ヲハ危弱ナラサル程度ニ於テ搬出、撤收ニ多クノ人員ヲ要セサル如タ且僅少ナル時間ニ確實ニ裝置シ得ル如クスルヲ要ス

第三節　器具器械ノ取扱

運動用器具、器械ハ他ノ教課ニ於ケル教授材料ト同一ノ心得ニテ常ニ丁寧ニ取扱フコトヲ兒童ニ肝銘セシメ其搬出、裝置、撤收等ニ際シ迅速、確實ニ且危險アラシメサル如ク一々其器具器械ニ就キテ使用ノ前後ニ之レヲ練習セシメサルヘカラス、之レ一見徒ラニ死節時ヲ生スルノミニシテ何等價値ナキカ如キモ將來ソ指導上時間ヲ節約シ危險ヲ豫防スルノミナラス之レニ依リテ規律、服從、協同、器械尊重心等ノ美德ヲ涵養スルヲ得ヘキカ故ニ此教育モ亦決シテ忽ニスヘカラス

第二章　器械使用上ノ注意

第一節　器械ニ對シ位置ノ選定

器械ト列トノ距離

器械ト列トノ距離ハ其場所、人員器械並ニ運動ノ種類等ニ依リ異ナラサルヘカラス即チ遠キニ過クルハ見學ニ不便ナルノミナラス交代ニ時間ヲ要シ且統御ヲ缺クノ嫌アリ、又近キニ失スルハ實施者ト列トノ間ニ劃然タル區別ナク實施ニ當リ混雜ヲ惹起シテ秩序ヲ亂シ不規律ニ流レ易キヲ以テ其時ノ狀況ニ應シ適當ナル位置ヲ選定スルヲ要ス

其他太陽及風向ヲ顧慮シテ位置ヲ撰ヒ實施者ノ見聞ヲ容易ナラシムルコト肝要ナリ

第二節　器械ニ對スル人員ノ區分

器械數人員ト同數若クハ以上ナルトキ又ハ一個ニシテ一回一人以上ノ使用出來サル(跳箱等ノ如キ)モノニ在リテハ何等區分ノ必要ナキモ全兒童ヲ數組ニ分チテ實施セントスル場合ニハ通常器械又ハ運動ノ種類ニ依リ兒童ノ身長、能力等ヲ顧慮シテ行フモノトス左ニ各器械ニ就キ其區分法ノ一例ヲ述ヘン

其一、肋木ニ依ル運動時ニ於テ

兩面使用ノ肋木ニ於テ二回ニ實施シ得ルノ人員ナルトキハ前後列ニ二分シ前列ヲ第一回ニ後列ヲ第二回ニ、三回ナルトキハ三列ヲ作ラシメ四回ナルトキハ四列トナシ第一列ヨリ逐次第四列ニ及ホスモノトス例ヘハ全員四十名ニシテ十子間一連ノ肋木ニ依リテ實施セシメントセハ前列ヲ十番迄一側ニシ十一番以下ハ反對側ニシ一番ト十一番ハ同所ニ背面シ十番ト二十番トハ又同所ニ背面スル如クシ其身長ノ差ニヨリテ手ノ位置ヲ同棧ナラサル如クスルヲ可トス、片面使用ノ肋木ニ在リテハ身長ニ右ノ關係ナキヲ以テ二列ノ儘一翼ヨリ逐次著カシムルモ可ナリト雖モ殆ント右ノ要領ニ準スルヲ便トス

其二、横木ニ依ル運動時ニ於テ

全横木殆ント同高(身長及ヒ能力ニ依リ高低ヲ附スルコトハ勿論ナルモ)ニシテ兩側ヨリ實施スル場合ニハ二列ノ儘番號順ニ等分シテ兩側ヨリ其位置ニ著カシメ、片側使用ノ場合ニアリテモ同樣ニ區分シ器械ノ位置ニ至ル間ニ一列ニ伍ヲ解カシム

逐次階段ヲナセル數個一連ノ横木ニ在リテハ、兩面使用ノ場合ハ

前項兩側使用ト同シク片側使用ノ場合ハ二回實施ニテ終ル人員ナレハ前後列ニ二分シ、三回ナルトキハ使用最大限ノ前列ヲ第一回ニ其後列ヲ第二回ニ殘餘ノ前後列ヲ器械ノ位置ニ至ル間ニ一列トナシテ同時ニ著カシメ、四回交代ナルトキハ列ノ中央ヨリ右翼ノ前列ヲ第一回ニ其後列ヲ第二回ニ其左翼前列ヲ第三回ニ其後列ヲ第四回ニ著カシム

其三、跳箱ニ依ル運動時ニ於テ

身長ニ依リテ器械數ニ等分スルコトアルモ元來器械ニ依ル跳躍運動ハ其能力ニ依リテ區分スルヲ至當トス然ルトキハ器械ニ多少ノ高低ヲ附シテ其度ヲ適切ナラシムルヲ要ス

其四、平均臺ニ依ル運動時ニ於テ

全員ヲ器械數ニ等分スルヲ通常トス而シテ一器械ニ對シ人員十名以上ナルトキハ器械ニ面シ之レヲ中央ニ二列ノ横隊ニシ人員少數ナルトキハ各、其器械毎ニ器械ト同一線上ニ之レニ面シテ一列側面縱隊ニ配當ス

第三節　器械ノ位置ニ着ク動作竝ニ交代ノ要領

駈歩ヲ以テ器械ノ指定位置ニ至リ正確ニ停止シ所命(肋木ニ在リテハ之ニ背面若クハ正面シ横木、平均臺跳箱等ニ在リテハ之レニ正面ス)ノ方向ニ面シ次ギノ號令ヲ待ツ左ニ其方法ノ一例ヲ各器械ニ就キテ述ヘン

其一、肋木ニ依ル胸ノ運動時ニ於テ

豫メ區分ヲナシタル後經過路ヲ示シテ左ノ號令ヲ下タス

「肋木を背にして位置に著け」（例一）

指命セラレタル人員ハ一齊ニ右(左)向(一ノ呼唱)ヲナシ駈歩ノ姿勢ヲ取リ(二ノ呼唱)活潑ニ前進ヲ始メ(三ノ呼唱)逐次所定ノ位置ニ著キ肋木ノ中央ニ接シテ立ツ(實施者ト肋木トノ距離ハ豫メ約束ヲ以テ取ラシムルモノト更ニ號令シテ一齊ニ行ハシムルモノトアリ其號令時ノ要領左ノ如シ)

「一足長前へ」

此號令ニテ左足ヲ右足ノ長サ前ニ出シ(一ノ呼唱)右足ヲ左足ニ引キ著ク(二ノ呼唱)

運動實施中「止め」ノ號令ニテ運動ヲ止メ次回ニ實施スヘキ者ハ要スレハ氣ヲ著ケ姿勢ヲ取ラシム

「交代」

交代ノ號令ニテ運動終リタル者ト新ニ位置ニ著ク者トハ同時ニ右(左)向キ(一ノ呼唱)テ駈歩ノ姿勢ヲ取リ(二ノ呼唱)活潑ニ前進ス(三ノ呼唱)運動終リタル組ハ列ノ左翼若クハ舊位置ニ還リ整頓シ終リテ各自休憩セシム、新ニ交代セル者ハ前回ト同要領ニ依リテ停止シ次ノ號令ヲ待ツ

最終ニ實施シテ列ニ復歸セシムルニハ左ノ號令ヲ下タス

「列に歸へれ」

「其場より肋木を背にして位置に著け」（例二）

豫メ指命セラレタル人員ハ直チニ駈歩ノ姿勢ヲ取リ速カニ捷路ヲ經テ所定ノ位置ニ至リ右方轉回シテ助木ヲ背ニシ確實ニ手ヲ下ロシテ立ツ

交代ニ際シテハ新タニ交代シテ同位置ニ至ルモノト互ニ左方ニ

體ヲ避ケテ列ニ歸ル

其二、横木ニ依ル前方斜懸垂ノ運動時ニ於テ

器械ト竝行ノ横隊若クハ器械ノ一側ニ之レト直角ニ位置スル二列ノ横隊ナルトキ兩側ヨリ同時ニ實施セシムル場合ハ豫メ區分ヲナシ經過路ヲ示シタル後左ノ號令ヲ下タス

「位置に着け」（例一）

指命セラレタル人員ハ一齊ニ右(左)向(一ノ呼唱)ヲナシ駈歩ノ姿勢ヲ取リ(二ノ呼唱)活潑ニ二列ノ儘前進(三ノ呼唱)ヲ始メ横木ノ一端ヨリ左右ニ器械ヲ挾ミテ位置ニ着ク

横木一個ニ對シ六名同時ニ兩側ヨリ實施セシムルトキハ二番目ノ前後列ハ其中央ニ、左右ノ二伍ハ支柱ト二番トノ中間ニ停止シ正シク右、左向キヲナシ正對シテ横木ニ面シ更ニ一歩斜右前方ニ出テテ横木ニ近ツキ且ツ前後列互ニ斜交シテ位置ヲ占ム

第六十三圖

……停止位置

……器械ニ就キタル位置

運動終リヲ交代スル動作ハ助木ニ依ル胸ノ運動時ニ準ヒテ行フ

但シ列ニ還ル者ハ途中ニ於テ正規ノ二列側面縱隊ニ復ス

其三、腰掛ト助木トヲ使用スル背ノ運動時ニ於テ

位置ニ着ク動作竝ニ交代ノ要領ハ助木ニ依ル胸ノ運動ノトキニ同シ

「背の運動　腰掛用意」（例一）

此號ニテ片足ヲ前ニ蹈ミ出シテ腰掛ヲ取リ定距離ニ置キテ速カニ立ツ

「股を托して前に一支へ」

此號令ニテ左(右)手ヲ腰掛ニ托シ、右(左)手ヲ伸ハシテ右(左)前ノ地上ニ置キ更ニ左(右)手ヲ右手ノ左方同一線上ニ出シ股ヲ腰掛ニ托シ臂ヲ屈ケテ上體ヲ下ケ脚ヲ少シク上ケテ足ヲ棧ノ間ニ挿シ(足尖ニテ下棧ヲ前下方ニ引キ踵ノ裏ニテ上棧ヲ後上方ニ押シ)テ體ヲ支フ

「立て」ノ號令ニテ臂ヲ屈ケテ上體ヲ下ケ脚ヲ少シク上ケテ足ヲ棧ヨリ脱シ足關節ヲ輕ク屈ケテ地上ニ下ロシ左(右)手ヲ腰掛ニ托シテ體ヲ起シ、更ニ右手ヲ腰掛ノ上ニ托シ體ヲ全ク起シテ立ツ

「腰掛を故へ」ノ號令ニテ上體ヲ下ケテ兩手ニテ腰掛ヲ取リ片足ヲ前ニ蹈ミ出シテ腰掛ヲ最初ノ位置ニ置キテ速ニ立ツ

「股を托して前に支へ」(例二)

位置ニ着クマテハ前要領ニ同シ

右ノ號令ニテ腰掛ヲ定距離ニ持チ來リテ直ニ前ニ支フ即チ「腰掛用意ト「前ニ支へ」トヲ同時ニ行フモノナリ「立て」ノ號令ニテ前要領ニ準シテ立チツツ腰掛ヲ最初ノ位置ニ出シ速カニ立ツ即チ「立テ」ト「腰掛故へ」トヲ同時ニ行フモノナリ

又細部ノ動作ニ於テハ「前ニ支へ」ノ姿勢ヲ取ル爲メ片足ヲ肋木ノ棧ノ間ニ挿シテ距離ヲ取リ其儘前要領ニテ略ヽ前ニ支ヘノ姿勢トナリテ他ノ足ヲ挿シテ全キ前支ノ姿勢ヲ取ルコトアリ

腰掛モ一々故へ復セシメスシテ各自ノ體格ニ合スルタケノ距離ヲ紳縮セシメ最後ノ實施者ニノミ腰掛故へヲ命スルコトアリ

以上ノ肋木ト腰掛トニ依ル背ノ運動ハ常ニ腰掛ヲ肋木ヨリ三尺位離シテ一線ニ置キタル場合ヲ示セルモノナリ若シ助木ニ接着シテ置キタル場合ニハ其前ニ停止シ「腰掛用意」又ハ「前ニ支へ」ノ號

令ニテ右(左)ニ旋廻(同一方向ナルヲ要ス)シテ腰掛ヲ定距離ニ置キ、或ハ直ニ前ニ支フ

其四、腰掛ト肋木トヲ使用スル腹ノ運動時ニ於テ

本運動ニ於ケル位置ニ着ク動作、腰掛ノ距離ヲ取ル動作及交代ノ要領等ハ背ノ運動時ニ於ケル方法ニ同シ故ニ其異ナル點ノミヲ掲ク

「腹の運動、腰掛用意」

「腰を掛け」

此號令ニテ右(左)(同一方向ナルヲ要ス)ニ旋廻シ肋木ニ面シテ腰掛姿勢ヲ取ル

「足を掛け」ノ號令ニテ兩足ヲ棧ノ間ニ挿シ(足尖ヲ上棧ニ鈎シ踵ノ裏ニテ下方ニ押シ)テ脚ヲ伸ハス

「立て」ノ號令ニテ兩足ヲ棧ヨリ脫シテ腰掛姿勢ニ復シテ立ツ

本運動ニ於テモ「腰掛用意」ト「腰掛」トヲ連合シテ單ニ「腰ヲ掛ケ」ニテ以上ノ動作ヲ爲サシムルモ可ナリ

其五、腰掛ヲ使用スル背、腹ノ運動ニ於ケル幇助及交代ノ一例

腰掛ヲ約半歩前ニシテ二列ノ横隊ニアルトキ前列ニ股依托ノ「前ニ支ヘ姿勢」ヲ取ラシメタル後左ノ號令ヲ下タス

「後列補助」

此號令ニテ後列ハ前列ノ足ニ近ク敏速ニ第四十六圖ノ姿勢ヲ取リ拇指ヲ内側ニ他ノ四指ヲ外側ニシテ前列ノ足關節ヲ上ヨリ押ヘテ補助ス

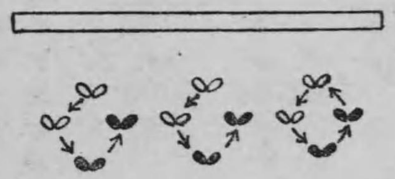
運動終リ「立て」ノ號令ニテ同時ニ立チ次テ後列ニ同運動ヲ行ハシムル爲メニハ左ノ號令ニ依リテ前後列ヲ入レ替ヘテ實施ス

「前後列交代」

前列ハ左足ヨリ一歩左斜メ後ニ後列ハ右足ヨリ一歩右斜メ前ニ移行シ更ニ前列ハ右足ヨリ一歩右斜メ後ニ後列ハ左足ヨリ一歩左斜メ前ニ出テ前後列全ク入レ替ハリテ運動ヲ實施ス

背ノ運動ノ終リタル位置ニアルトキ第一列ニ腰ヲ掛ケシムル爲メニハ左ノ號令ヲ下タシテ交代セシメタル後行フ(此時ノ前列ハ固有ノ後列ナリ)

第六十四圖



「向キ合ツて交代」

第二列(固有ノ後列、以下同シ)ハ左足ヨリ一歩左斜メ後ニ第一列固有ノ前列、以下同シ)ハ右足ヨリ左ニ向キツツ一歩右斜メ前ニ方向ヲ換ヘテ出テ、更ニ第二列ハ右足ヨリ一歩右斜メ後ヘ、第一列ハ右足ヨリ左ニ向キツツ一歩右斜メ前ヘ方向ヲ換ヘテ停止シ前後列ヲ對向セシメ次ノ號令ニ依リ腰ヲ掛ク

「第一列腰を掛け」

第一列ハ腰掛姿勢ヲ取ル

「第二列補助」

此號令ニテ第一列ハ脚ヲ伸ハシ第二列ハ敏速ニ第四十八圖ノ姿勢ヲ取リ拇指ヲ内側ニ他ノ四指ヲ外側ニシテ第一列ノ足ノ甲ヲ上ヨリ押ヘテ補助ス

第一列運動終リテ第二列ニ實施セシムル爲

第六十五圖

左ノ號令ヲ下シテ位置ヲ替ヘシム

「向き合つたまゝ交代」

兩列共前第一列カ實施シタル要領ニテ方向ヲ換ヘツツ交代シテ對向ス

兩列ノ運動終リタル後之レヲ正規ノ二列横隊ニ復セシムルニハ左ノ號令ヲ下タス

「正面に交代」

第二列ハ前回ト同要領ニテ方向ヲ換ヘツツ器械ノ方ニ面シテ後列トナリ第一列ハ方向ヲ換ヘサル交代要領ニヨリ前ニ出テテ前列トナリ全ク最初ノ隊形ニ復ス

以上ノ交代法ハ繁雜ニシテ困難ナルカ如キモ其實行容易ニシテ且正確ニ之レヲ實施シ得ヘシ而シテ交代ノ動作ハ前ニ出ツルトキノ第一動作ハ右向ケ右ノ重複要領ニ同シク第二動作ハ左向ケ左ノ重複要領ニ依ル、後ニ退カルトキノ第一動作ハ三列重複時ノ第二番伍ノ後列ノ動作ニ同シク第二動作ハ右方ニ之レニ準シテ行フ、但シ方向ヲ換ヘツツ交代スルモノハ略、前出時ノ要領ニ準シテ方向ヲ換フ

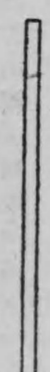
尚兒童互ノ補助ニ際シテハ背ヲ圓クシタル不良姿勢ニ陷ルコトアリ其場合ハ補助者ノ跪坐スヘキ位置ヲ實施者ノ足ヨリ少シク遠カラシメテ上體ノ傾度ヲ深クシ以テ此ノ弊ヲ防クヘシ

其六、平均臺、腰掛等ニ片足ヲ依托スル側屈運動時ノ一例

平均臺或ハ腰掛ヲ一線ニ揃ヘタルモノノ一端ヨリ二列側面縱隊ニテ器械ヲ中央ニシテ兩列共器械ヨリ一歩位間隔ヲ取リツツ誘導シ來タリ適當ノ位置ニ停止セシメタル後第一列(或ハ第二列)ヲ

半歩前進セシメテ交叉ス

第二列(或ハ第一列)ヲ後向キ(第六十六圖)セシメ右(左)足ヲ右(左)ニ開カシメテ其足裏ヲ器械ニ托ス



第六十六圖

運動終ラハ更ニ左側屈ヲ行ハシムル爲メ同時ニ後向キヲナサシメ左(右)足ヲ托シテ行ヒ運動全ク終リテ第一列(或ハ二列)ニ後向ヲ命シ更ニ第一列(或ハ二列)ヲ半歩前進セシメテ最初ノ二列側面縱隊トナル

第六篇　教授案編成法

抑、本體操ノ構成ハ解剖學上完全均等ニ發育セル體型ヲ想定シ特ニ人體ノ抵抗力竝ニ生活力ノ根原カ內部器官ノ健全ニ在ルコトニ着意シ次テ力學及生理學上ノ原則ニ基キ此等諸器官ト筋群ノ發育ノ爲メニ必要ナル數多ノ運動ヲ案出シ其効果ノ類似セルモノニ依リテ之レヲ類別シテ運動種類ヲ作リ實施ノ順序ヲ規定セリ故ニ體操教授案編成ニ於テハ以下述フル諸項ヲ研究セサルヘカラス

一、此等ノ運動ヲ最モ有効容易ニ實施シ得ル爲メニハ如何ナル順序ニ排列スルヲ適當トスルヤ

運動ノ配合ニ關シテハ第三篇ニ於テ記上セシモ其配合ノ目的ヲ示セハ左ノ如シ

イ、各種類ノ運動ヲ包含シ身體ノ各部ヲ完全ニ運動セシムルコト

ロ、簡易ナル運動ヨリ漸次強キ運動ニ移リ兒童ヲシテ容易ニ之レヲ實行シ得セシムルコト

ハ、強キ運動後直ニ休憩ニ移ルコトナク再ヒ簡易ナル運動ヲ行ヒ演習ヲ終了スルコト

ニ、變化ニ富ミ單調ヲ避ケ兒童ニ興味ヲ感セシムルコト但シ之ヲ濫用シテ物ニ飽キ易キ弊習ニ陷ラシメサルコト

右ノ要旨ニ從ヒ全運動中ニ於ケル脚、臂、頭、及臂脚連合ノ運動ハ各其固有ノ效益ヲ收ムルノ外身體ヲ柔軟ニシ血行呼吸ヲ促進シ全身ニ運動實施ノ準備ヲ與フルモノナルヲ以テ之レニ規律的教練、簡易ナル軀幹ノ運動、行進及呼吸運動等ヲ加ヘテ體操日課ノ初頭ニ行フヲ要ス之レ即チ準備運動ナリ

胸、懸垂、平均、背、腹、行進、側腹及、跳躍ノ八種運動ハ身體ノ各部ニ對シ各、明確顯著ナル效益ヲ有スルモノナルヲ以テ之レヲ體操日課ノ主體トナシ主運動ト稱ス之レカ實施順序ハ強度ヲ漸進セシムルコトト努力部位ヲ分配スルコトトノ二原則ニ準據シテ決定セラレタルモノニシテ其理由概ネ左ノ如シ

胸ノ運動ハ最モ正確ナル形式ヲ以テ實施スルコト緊要ニシテ細部分ニ亘リ緻密ナル注意ヲ要シ強キ筋力ヨリハ寧ロ意識ノ集中ヲ必要トス其他本運動ハ體操前ノ不正ナル態度ヲ矯正スルニ有效ナルヲ以テ之レヲ主運動ノ最初ニ實施スルヲ適當トセラレタリ而シテ此運動ハ某程度迄背及腹ノ運動ト同一筋群ノ作用スルヲ以テ努力部位分配ノ關係上第二ニ行フヘキハ身體上部ノ諸筋ヲ使用スル懸垂運動トセリ

懸垂運動ハ比較的強キ運動ナルヲ以テ此ノ運動ト次ノ運動トノ間ニハ完全ナル變化ヲ附シ多少ノ休憩ヲ與フルヲ可トス故ニ其直後ニハ強キ筋力ヨリハ腦及神經ノ作用ヲ要スル平均運動ヲ實施スルヲ適當トセラレタリ

次ニ軀幹ノ諸運動(背、腹及側腹)ハ必スシモ一定ノ順序ニ依ルノ要ナシ須ラク日課中ニ使用スル此三種運動ノ强度竝ニ器械使用ノ便宜等ヲ顧慮シテ其順序ヲ定ムルヲ可トス但シ側腹ノ運動ハ背、腹ノ運動ト同一筋群ニ關係ヲ有スルヲ以テ此等ノ運動ト連續シテ實施セサルヲ有利トスルカ故ニ其間ニ行進運動ヲ挿入スルヲ適當トス蓋シ行進運動ハ脚ヲ使用スルモノナルヲ以テ努力部位ノ分配上有利ナルノミナラス同時ニ運動ニ變化ヲ與フルノ效アリ跳躍運動ハ最モ激烈ナル運動ナルヲ以テ强度漸進ノ原則ニ依リ之レヲ最後ニ排列スルヲ至當トセラル以上ノ順序ハ主運動中最初ノ部分ハ胸、懸垂、平均ノ順序ニ實施シ最後ニ跳躍運動ヲ實施スルコトニ關シテハ各國諸家ノ所說同一ナルカ如シ

主運動ノ一順ヲ終了セハ次ニ終末運動ヲ行ヒテ血行呼吸ヲ調整シ要スレハ不正ノ態度ヲ矯正シ次テ呼吸器ノ發達ヲ計リ更ニ秩序運動ヲ施行シテ規律的精神ヲ緊張セシメテ一日課ヲ終ル如ク順序ヲ定ムルヲ適當トス

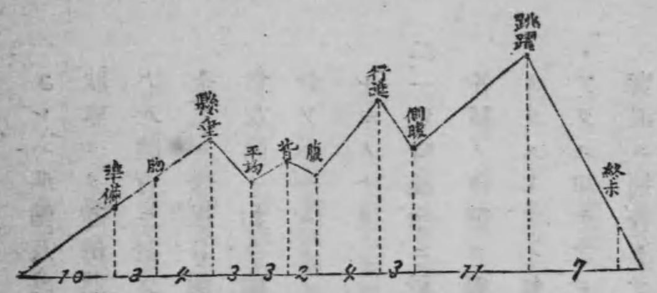
以上ノ外調整運動ナルモノアリテ準備運動、主運動、終末運動ト共ニ之レヲ運動ノ四大別ニ加ヘラレタリ即チ體操日課中所要ニ應シテ之レヲ挿入シ前運動ニ依リ變調ヲ來タセル血行呼吸並ニ神經系ヲ鎭靜シ普通ノ狀態ニ復セシムルコトヲ計ルモノニシテ此ノ適切ナル利用ニ依リ或ハ局部ノ過勞ヲ防キ或ハ能ク休憩ヲ省

略シテ直ニ次ノ運動ニ轉移セシムルヲ得ヘシ而シテ該目的ノ爲主トシテ用ヒラルルモノハ呼吸運動緩徐ナル脚ノ運動及行進(駈歩ヲ除ク)運動等ナリ又「體前下屈」ノ運動ハ特ニ強キ胸ノ運動直後ニ最モ有效ニ使用セラル然レトモ元來主運動ハ自然ニ調整ノ目的ヲ達スル如ク實施ノ順序ヲ規定スヘキモノナルヲ以テ必要以外ニ之レヲ濫用セサルヲ可トス

右ノ運動實施順序ハ生理上自然ノ要求ニ適應セシムルモノニシテ即チ身體ハ強キ運動ヲ實施スルニ先タチ之レニ耐ユル如ク十分ニ準備セラレ又強キ運動後著シク促進セラレタル血行呼吸ヲ徐々ニ正規ノ狀態ニ回復セシメ以テ習技者ヲシテ過度ニ激動若クハ疲勞ノ感ヲ起サシムルコトナク次キノ課業ニ就クヲ得セシムルカ如クスルモノニシテ體育上大ニ有利ナルコト明ナリ換言スレハ準備及終末運動ハ靜的狀態ヨリ動的狀態ニ移リ或ハ動的狀態ヨリ靜的狀態ニ轉スル過渡ノ時期ヲ畫スルモノニシテ正當ナル體育ニ於テ必ス履行セサルヘカラサル階段ナリ而シテ其完全ナル體操日課ノ一順ヲ實施スルトキハ兒童ノ血行及呼吸ハ通常左圖ノ如キ曲線ヲ畫クヘシ但シ一日課ヲ五十分間トシタル場合ヲ示セルモノニシテ跳躍運動中ニハ約四分間ノ遊技ヲ加ヘタルモノナリ

二、一定時間中ニ於テ此等ノ諸運動ヲ如何ナル割合ニ實施スヘキヤ

各種ノ運動ニ對シ精密ニ時間ヲ配當スルコトハ不可能ナルノミナラス多クハ無效ニ屬シ總テノ場合ニ之レヲ嚴守シ得ルモノニアラス却テ之レヲ墨守スルトキハ指導ニ不自然ナルコトヲ生シ實況ニ適合セサルノ奇觀ヲ呈スヘシ故ニ實施ノ圓滑ナラムコト



第六十七圖

ヲ欲セハ指導者ノ多キ經驗ニ俟ツノ外手段ナシ而シテ時間ノ配當上特ニ顧慮スヘキハ尋四以上ノ爲ニハ士氣ヲ振起シ身體主宰力ヲ增進スキ運動即チ跳躍運動ノ爲常ニ十分ナル時間ヲ配當スルコト緊要ナリ從テ尋三以下ノ爲ニハ跳躍ニ類スル遊技ニ多クノ時間ヲ配當スルヲ可トス之レカ爲體操日課ノ初頭ニアル運動ニ過多ノ時間ヲ費シ此等運動ノ實施ニ支障ヲ生スルカ如キコトナキ樣時間ヲ規整スルコト肝要ナリ尋四以上ノ爲各種運動ニ配當スヘキ時間ノ標準ヲ示セハ概ネ左ノ如シ

準備運動	秩序運動		五分
	脚、臂、頭、體、臂、脚、連合運動		五分
			十分
主運動	胸ノ運動	懸垂運動	三分
		平均運動	四分
	背ノ運動		三分
	腹ノ運動		三分
	行進運動		二分
	側腹ノ運動		四分
	跳躍運動		三分
			二十九分
終末運動	調整、呼吸運動		三分
	秩序運動		四分
			七分

殘餘ノ四分間ハ某運動中ニ(或ハ外ニ)行フ遊戯ノ時間トシテ控除シ置ケリ

三、兒童ノ體力ヲ堅實漸進的ニ向上セシメンカ爲ニハ同一種類中ノ各個運動ノ强度ヲ如何ニ決定スルヲ要スルヤ

基本體操ニ於テ各種ノ運動ヲ其强度ニ應シ漸進的ニ排列スルハ本體操ノ科學的基礎ヲ成形スルモノナレハ運動研究上重要ナル意義ヲ有スルモノトス而シテ教育ノ初期ニ於ケル日課ハ最モ簡易ニシテ强度弱キモノヲ以テ編成シ體力ノ發達ニ伴ヒ漸次其强度ヲ增加スヘキモノニシテ之レカ爲次ノ要件ヲ顧慮セサルヘカラス

イ、日々ノ日課ハ其前日ノ日課ニ比シ僅ニ强キカ若クハ之レニ均シキモノタラシムルコト

ロ、兒童カ某運動ヲ完全ニ實施シ得ルニ至ラサレハ新運動ヲ加ヘ又ハ其强度ヲ增加セサルコト

ハ、强度ノ增加ハ兒童ヲシテ殆ント之レヲ感知サル程度ニ徐々ニ進ムルコト

以上ノ如クスルトキハ習技者ハ新運動ヲ行フニ際シ既ニ其大部分ヲ前運動ニ依リ準備セラレアルヘキヲ以テ指導者ハ說明等ノ爲メ時間ヲ要スルコト少ナク充分ニ新運動ノ練習ニ勉ムルコトヲ得ヘク又兒童ハ自信ヲ有スルヲ以テ志氣ヲ鼓舞シ進步ヲ助ケ且外傷ヲ豫防スルコトヲ得ヘシ而シテ其强度增進ノ手段ヲ擧クレハ凡ソ左ノ如シ

イ、同一運動ニシテ强度增進ノ爲ニハ

1. 運動領域ヲ大ナラシム

2. 運動正確ノ度ヲ高ム
3. 速度(靜的收縮ノ場合ヲ除ク)及回數ヲ增加ス
4. 一定ノ態度ヲ維持(靜的收縮ノ場合等)スル時間ヲ增加ス
5. 一層强度ナル姿勢ニテ實施ス
6. 器械ノ高サ(平均運動跳躍運動等ニ於テ)ヲ增ス
7. 支撐面(平均運動ニ於テ)ヲ縮少ス

ロ、新運動ヲ加フ

ハ、身體各部ノ運動ヲ連合若クハ附加ス

大要右ノ如キヲ以テ直接指導ノ任ニ當ル者ニシテ始メテ能ク適切ニ教授案ヲ編成スルヲ得ヘク又指導者が十分ニ兒童ノ狀態竝ニ身體發育ニ及ホス運動ノ効益ヲ詳知シ尙ホ一面ニハ德育、智育トノ交渉ヲ良好ナラシメ以テ之レ等ヲ基礎トシテ成案スルトキニ於テ始メテ眞ニ價値アルモノタラシムルコトヲ得ヘシ卷末附表第二ハ此ノ要旨ニ基ツキ起案セルモノニシテ其凡例ニハ尋常六年ノ課目ヲ以テセリ

本表ハ一回或ハ數回ニ亘ル豫定ヲ記入スルモノニシテ其要領概ネ左ノ如シ

一、表中本教授案ノ主目的ニ就キテ

教授案編成ニ方リテハ先ツ第一ニ達成セントスル主目的ヲ決定シ次テ細部ノ運動種類ニ及ホスヲ順序トス而シテ此目的ハ精神ノ訓練ト肉體ノ練成トヲ圖ル如ク著意シテ定ムルコト肝要ナリ前者ハ即チ無形ノ教育ニシテ後者ハ有形上ノ教育ナリ兩々相俟ツテ價値アル教育ヲ施スヲ得ヘシ即チ一面ニ於テハ規律、協同、忍耐服從等ノ美德ヲ涵養シ他面ニ於テハ姿勢態度ノ

嚴正動作ノ確實、敏捷或ハ身體ノ主宰力、抵抗力ヲ增大スル等是ナリ要スルニ目的ヲ明ニシテ實施ヲ之ニ伴ハシムルヲ要ス

二、德目ノ欄ニ就キテ

某運動某動作ノ實施ニ依リテ生スヘキ德目ヲ記上シ或ハ先ツ德目ヲ定メテ某運動、某動作ヲ此レニ合スル如ク指導スルモノナリ例ヘハ體操實施間整頓ヲ行ヒテ各自ノ責任ヲ明ニシ器械ノ取扱ニ於テ器具ノ尊重心ヲ喚起シ或ハ努力的進取的精神ヲ涵養スル等是ナリ即チ體育ト德育トノ連繫ニ意ヲ用ヒタルモノナリ

三、遊技ノ欄ニ就キ

遊技ハ附表第一ノ配當案ニ揭ケタル如ク校技ト級技トニ區別シ校技ハ全級ヲ通シテ實施シ得ヘキモノナルヘク級技ハ各年級毎ニ相當課目ヲ配當シ更ニ之レヲ男女ノ別ニ應スル如クセリ而シテ其課目ノ選擇ハ競爭ヲ主トシ且多數ノ兒童カ同時ニ自由ニ活動シテ全身ノ修練ヲナスト共ニ勇氣、果斷、沈着協同、犧牲、規則恪守等ノ德性ヲ涵養スル如キモノヲ撰ヒ其用具ハ簡單ニシテ準備モ亦容易ナルモノヲ以テセリ、其實施ハ尋四以上ニ在リテハ行進運動或ハ跳躍運動ト共ニ行ヒ、尋三以下ニ在リテハ其强度弱キモノヲ行進運動時ニ比較的强キモノヲ跳躍運動時ニ行ハシムルカ又ハ跳躍運動時ノミ一回ニ行ハシムルカハ時々ノ狀況ニ依ルヲ可トス

遊技實施ノ細部ニ關シテハ後日述フル所アルヘシ

四、教練ノ欄ニ就キテ

教練ハ準備運動又ハ終末運動時ニ行フ場合ト各種運動間ニ位

置ノ變換若クハ調整トシテ行フ場合トヲ問ハス其實施セントスル箇所ニ記入ス

五、用具設置及使用ノ要領欄ニ就キテ

器械器具ヲ要スル運動又ハ遊技等ニ於テハ其名稱設備ノ位置箇數等ヲ記入シ所要用具ノ下ニハ其器具器械毎ニ其名稱ト總數トヲ記入ス

六、表内ノ著色方眼ニ就キテ

各種運動ノ實施ニ依リテ變化シ來ル呼吸血行ノ數ヲ記上スルニ便ナル如ク劃セシモノナリ、右側ノ同色數字ハ脈膊數ヲ、黑色數字ハ呼吸數ヲ記入スルニ供シ下端ノ數字ハ右方ヨリ左方ニ使用時間ヲ記上スルニ用フ

赤色曲線ハ一運動ヲ行ヒタル直後ノ脈數ト他ノ一運動ヲ行ヒタル直後ノ脈數トヲ連結セシモノニシテ即チ第六十七圖ニ基ツキ各運動ノ度合ヲ檢シタル場合ノ例ヲ掲ケタルモノニシテ黑色曲線ハ同シク呼吸數ヲ連結シタルモノナリ

假リニ一兒童ノ平常脈數一分間ニ七十膊トシテ準備運動十分間ノ實施ニ依リテ九十膊トナリ次ニ胸ノ運動ヲ行ヒテ九十七膊トナリ懸垂運動ヲ行ヒテ百十膊ニ昇リ斯クノ如クシテ最後ノ終末運動後ニ八十膊ニ降下セシ狀況ヲ示セルモノニシテ其教授課目ノ度合カ合理的ナルカ否ヤヲ此レニ依リテ實證セラルルモノナリ

然レトモ此レヲ毎回ノ授業時ニ行フハ其測定ニ手數ヲ要スルヲ以テ其度合ヲ知ラント欲スル場合ニノミ檢測スルヲ可トス

屈（股依托）
踏開
（二）、掌胸
手腰（脚後舉體前倒
腰（體後倒
肩
一、腰掛手上（體後倒
一、腰掛手上

附表第一

小學校體操教授課目配當案

学年	尋一	尋二	尋三	尋四	尋五	尋六	高一	高二
秩序運動 教練	一、氣ヲ著ケ、休メ、 二、注目 三、縦ニ集レ、解レ 四、前ヘ準ヘ 五、二ノ番號及停止 六、縦隊行進 七、右(左)向 八、開列	一、後向 二、横隊ノ整頓 三、番號	一、伏ノ垂復分解 二、行進間後向 三、右(左)向 四、速歩ヨリ駈歩 五、駈歩ヨリ停止	一、駈歩間後向 二、駈歩ヨリ速歩				
準備 脚	一、足踏 二、挙踵 三、腰掛 四、開脚	一、足斜前出 二、開脚手腰(挙踵)	一、閉足手腰(挙踵) 二、開足前出手腰(挙踵半屈膝挙股) 四、手腰(屈膝挙股)	一、閉足手腰(挙踵) 二、跪坐 三、開脚手腰(挙踵半屈膝) 四、手腰(挙踵前挙脚後挙)	一、足前出手腰(挙踵屈膝) 二、手腰(挙踵屈膝)	一、手腰(脚側挙挙踵屈膝) 二、開足脚(挙踵屈膝)	一、足斜前出 (挙踵半屈膝)	(一)、小隊教練
臂	一、臂側挙	一、手腰 二、手胸	一、手肩(臂側下)伸 二、手肩(臂上伸) 三、手上	一、臂側振 二、手肩(臂上伸) 三、手上	一、手肩(臂上下伸) 二、手胸(臂側伸) 三、手胸	一、手肩(臂前後伸) 二、臂前ヨリ旋廻 三、手頭	一、臂上振	
頭		一、頭側旋	一、頭後屈	一、頭前屈	一、頭側屈			
運動 体								
臂脚連合			一、開脚手腰 二、開脚掌胸 三、足前出手腰	一、開脚手肩 二、足前出手肩	一、開脚手腰(體側屈) 二、開脚掌胸(體側屈) 三、開脚手腰(體後倒) 四、足斜前出掌胸(體側旋)	一、開脚手腰(體側屈) 二、足斜前出手腰 三、開脚手腰(體後倒) 四、手腰(體側旋)	一、手腰(脚側挙) 二、開足脚(挙踵屈膝)	
主運動 胸	一、足踏 二、挙踵 三、腰掛 四、開脚	一、足斜前出 二、開脚手腰(挙踵)	一、閉脚掌胸(胸反) 二、開脚手腰(胸反) 三、掌胸(胸反) 四、手腰(胸反)	一、閉脚手肩(胸反) 二、開脚手腰(胸反) 三、開手上(胸反) 四、手上(胸反)	一、開脚掌胸(胸反) 二、開脚手腰(胸反) 三、開脚手腰(胸反) 四、手上(胸反)	一、開脚掌胸(胸反) 二、開脚手腰(胸反) 三、手上(胸反) 四、手上(胸反)	一、閉足手腰(挙踵) 二、跪坐 三、開脚手腰 四、手腰(挙踵半屈膝) 五、手腰(脚後挙)	一、手腰(脚側挙挙踵屈膝) 二、開足脚(挙踵屈膝)
懸垂								
平均	一、挙踵	一、手腰(挙踵)	一、臂側挙(挙踵) 二、開脚手腰(挙踵) 三、足前出手腰(挙踵) 四、開足手腰(挙踵)	一、手族屈膝挙股 二、手腰(脚後挙) 三、手腰(脚前挙)	(三)足懸登降 一、直立懸垂(屈臂挙踵) 二、前方斜懸垂(胸高) 三、前方斜懸垂(屈臂挙踵)	(四)足懸登降 一、前方斜懸垂 二、前方斜懸垂(屈膝) 三、前方斜垂(屈臂)	(四)足懸登開脚降 一、臂側挙(徐歩) 二、手腰(徐歩) 三、臂側挙(徐歩(蟹上))	(五)脚懸上術降 一、手腰(徐歩(蟹上)) 二、手上(徐歩(蟹上))
背								
腹								
行進								
側腹			一、腰掛掌胸(體側旋) 二、腰掛掌胸(體側屈) 三、開足斜前出掌胸(體側屈) 四、開足掌胸(體側屈)	一、足前出掌胸(體側旋) 二、開脚掌胸(體側屈)	一、足前出手肩(體側旋) 二、跪坐(正座)掌胸 三、跪坐手肩(體側屈) 四、開脚掌胸(體側屈(片足依托))	一、足斜前出手上(體側旋) 二、開脚手上(體側屈) 三、足前出手上(體側旋) 四、開脚手肩(體側屈(片足依托))	一、足前出手肩(體側屈) 二、開脚手頭(體側屈(片足依托))	
跳躍	一、駈歩(自然)		一、開脚掌胸(體後屈) 二、手腰(挙踵) 三、其場跳躍	一、開脚手腰(挙踵) 二、開脚手腰(體前屈) 三、開脚手肩(體前屈)	一、開脚手腰(體前下屈) 二、手腰(體前下屈) 三、開脚手肩(體前屈)	一、手肩(體前屈) 二、手腰(體前下屈) 三、前支手腰(體後屈(殿依托))	一、前支手肩(體後屈(殿依托)) 二、前支手上(體後屈(殿依托))	一、手腰(徐歩(蟹上)) 二、手上(徐歩(蟹上))
終末運動 呼吸	一、開脚(掌外旋) 二、開脚(臂側挙)		一、開脚(頭後屈) 二、開脚掌胸(胸反)	一、頭後屈 二、開脚手腰(胸反)	一、掌外旋 二、臂側挙 三、手腰(胸反)	一、開脚臂側挙(掌外旋) 二、開脚(臂前ヨリ旋廻)	一、開脚(臂側上挙) 二、開脚(臂前ヨリ旋廻)	一、臂側挙 二、臂前ヨリ旋廻
遊技 級	一、旗送リ 二、鬼遊 三、整列競爭	一、旗取リ 二、縄跳 三、輪廻競爭	一、移動球入 二、場所取リ 三、交換整列	一、球中テ 二、陣取リ 三、脚切リ	(三) 一、對列蹴球 二、簡易障碍競爭 三、鬼遊	(三) 一、擬馬帽子取リ 二、中央球 三、棒奪ヒ	(三) 一、棒倒シ 二、大將球 三、袋奪ヒ	(三) 一、蹴球 二、籠毬 三、障碍物競爭
技校	力技 一、綱引 走技 一、徒競走 (二)、帽子取 三、球入レ							
備考	一、此他教練中ニ昌敬禮及敬禮ノ體操中ニ正座姿勢ヲ教授スルモノトス 一、()印ハ男兒ニノミ課スルモノトス 一、本表ハ學年別ニ新課目ノミヲ示ス他ハ既習課目ヲ反覆温習スルモノトス							

附表第二

大正七年度（自第一週至第三週）第一學期

第六年級體操教授案

本教授案ノ主目的規律及開脚跳

人員何名

一回時間五十分

起案者　某

運動部類	始姿勢	運動	目的	遊技	教練	所要用具	備考
						用具設置及使用ノ要領	
準備運動	一集合 二敬禮(對黑) 三服裝及姿勢ノ点檢 四整頓 五番號 六敬禮ノ練習 七開列	一集合 二敬禮(對黑板) 三服裝及姿勢ノ点檢 四整頓 五番號 六敬禮ノ練習 七右(左)向後向 八任意複分解 九運歩行進及停止	一集合ノ姿勢ヲ正シクシ開足姿勢ヲ取ル 二新課目ハ口ヲ附スル 三新課目ハ三週ノ間ニ行フモノトス 四運動ノ回數ハ一回分ノ標定ナルモノニシテ記入ス			脚不何開、接木何基、平均臺何基、跳箱何個、跳球何個、縄飛筋、白墨、河水	
序	秩	目	回數				
準備運動	脚	開脚手腰	手腰	右(左)向	開脚跳準備トシテ脚ノ開伸ニ意ヲ用フ		
		開脚手腰	脚後擧	左(右)向			
	臂	手腰	擧踵				
		手腰	手腰				
	頸	手肩	臂側上伸	右(左)向	開脚跳準備トシテ前下伸ニ意ヲ用フ		
		頸左右旋	臂前下伸				
		頸前屈					
		頸後屈					
運動	體	開脚手腰	動反	後向	開脚跳ノ姿勢ニ於ケル開脚跳準備ヲ連合セシメ		
		足踵前後左右	体前屈	右(左)向			
		開脚手肩	体側旋(底)				
	臂	手肩	擧踵				
	脚	開脚手肩	擧踵臂前(下)伸				
	胸	開脚手上	動反	教歩行進	筋木何間		
		開足手上	動反擧踵(動不足長)	開列			
	腰	開方斜横垂	屈肘(擧脚)	速歩	棒木何基		
			臂立、横垂、倚下				
	平均	臂側擧	徐歩	速歩	平均臺何基		
		手腰	徐歩(平均臺上)				
	背	手肩	体前屈	開列			
		前交手腰	体後屈(腹依托)	速歩	跳箱何個		
		前交手肩	体後屈(背依托)				
	腹	前交	擧脚(手重依托)	速歩	腰掛何個		
		腰掛手腰	体後倒				
	行進		速歩及駆歩				
			速歩開擧下踵				
	側腹	開脚掌胸前交叉(左右上)	体側屈(左足依托)				
			体側旋				
	跳躍	開脚手腰	擧踵手左除	交換整列	白墨何本		
			臂側挙、其場跳躍	對列、跳球	跳球何個		
		開脚掌胸	胸反				
			掌外旋				
	調整呼吸	開脚手腰	深呼吸				
		開脚	臂側擧				
終末運動	秩	目	回數	遊技	教練	所要用具	備考
	序					用具設置及使用ノ要領	
終末運動	一整頓 二任意複分解 三速歩行進及停止 四番號 五姿勢ノ点檢 六敬禮	一集合 二敬禮(對黑板) 三服裝及姿勢ノ点檢 四整頓 五番號 六敬禮ノ練習 七右(左)向後向 八任意複分解 九運歩行進及停止	一脚ノ姿勢ヲ正シクシ開足姿勢ヲ取ル 二新課目ハ口ヲ附スル 三新課目ハ三週ノ間ニ行フモノトス 四運動ノ回數ハ一回分ノ標定ナルモノニシテ記入ス			脚不何開、接木何基、平均臺何基、跳箱何個、跳球何個、縄飛筋、白墨、河水	講評注意
							次ノ教授ノ要點

表中ノ呼吸、脚腰、敬禮、及姿勢ハ記上課目ニ依リテ生ヒタルモノニ非ラザルナリ

大正七年六月二十五日印刷
大正七年七月一日發行

正價金九拾錢
送料金四錢

著作者　東京市麹町區飯田町二丁目三十三番地　角田末市
發行者　東京市麹町區飯田町二丁目三十三番地　柴田英三
印刷者　東京市麹町區飯田町二丁目三十三番地　三澤善哉
印刷所　株式會社　兵林館印刷所

發行所
東京市麹町區飯田町二丁目三十三番地
株式會社　兵林館
振替東京四九三六番
電話番町　圓六八九番　五二一九番

2

終