

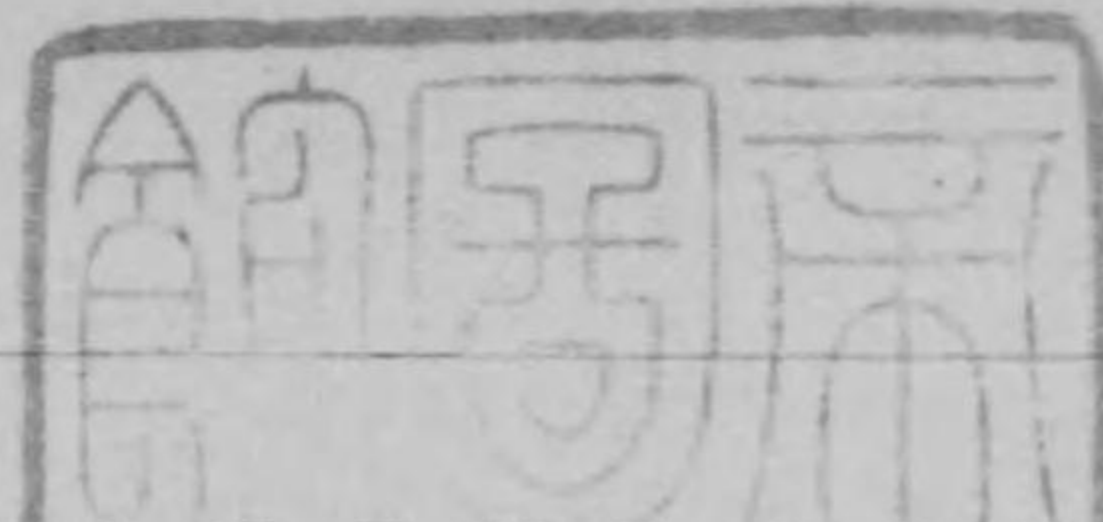
276

414

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 50^{6m} 1 2 3 4 5

始





日本體育會操學校主事

手嶋儀太郎編

體操競技指針



(中等學校體操參考書)

15. 10. 11

東京日本體育會發行

體操競技指針目次

第一編 體操

第一章 概論

- 第一節 體操の目的及意義……………一
- 第二節 體操に於ける各運動の分類……………三
- 第三節 運動の三段階……………三
- 第四節 姿勢……………五
- 第五節 號令と呼稱……………六
- 第六節 速度及調律……………八
- 第七節 服裝……………八

第二章 各運動解説

第一節 秩序運動……………九

秩序運動の目的

要領

- (1) 集レ及ビ解カレ (2) 氣ヲ著ケ及ビ休メ (3) 整頓 (4) 番號 (5) 右(左)向及び半右(左)向 (6) 後向 (7) 前(後)歩 (8) 側歩 (9) 伍の重複及び分解 (10) 開隔及び距離の開閉

第二節 下肢の運動……………三

下肢の運動の目的

要領

- (1) 足側(前)(後)出 (2) 舉踵 (3) 脚側(前)出舉踵 (4) 舉踵半屈膝 (5) 屈膝舉股 (6) 脚前(側)舉(振) (7) 足側出臂側舉 (8) 側踵屈膝 (9) 屈膝足側(前)出 (10) 舉踵半屈膝臂側上舉 (11) 屈膝舉股脚後伸 (12) 足側出舉踵臂上下伸

第三節 頸の運動……………二〇

頸の運動の目的

要領 (1)頭後屈 (2)頭前屈 (3)頭側屈 (4)頭側轉 (5)頭廻旋

第四節 上肢の運動……………三

上肢の運動の目的

要領 (1)手腰 (2)手胸 (3)手頸 (4)屈臂 (5)臂側(前)舉 (6)臂前(側)上舉 (7)臂側(前)上伸 (8)臂側下伸 (9)臂前下伸 (10)臂上(下)振 (11)臂側開(振)

第五節 胸の運動……………三〇

胸の運動の目的

要領 (1)胸後屈 (2)掌外反胸後屈 (3)體支持胸後屈舉踵 (4)胸後屈臂上舉 (5)臂支持胸後屈 (6)臂支持胸後屈舉踵

第六節 第一懸垂運動……………三六

第一懸垂運動の目的

要領 (1)前方斜懸垂 (2)前方斜懸垂屈臂 (3)長懸垂と短懸垂

持側臥

第九節 腹の運動……………五九

腹の運動の目的

要領 (1)體後倒 (2)體後屈 (3)臂立伏臥 (4)臂立伏臥臂屈伸

第十節 背の運動……………六四

背の運動の目的

要領 (1)體前下屈 (2)體前倒 (3)片脚屈膝片足後出體前倒 (4)屈膝足前出體前倒 (5)體前倒臂側開(振) (6)體前倒臂上舉(振) (7)體前倒臂下振 (8)體前倒臂上伸 (9)肢支持臺上伏臥 (10)脚支持臺上伏臥臂上伸 (11)脚支持臺上伏臥體後屈

第十一節 行進運動……………七〇

行進運動の目的

要領 (1)通常行進 (2)舉股行進 (3)踏足行進 (4)蹴足行進 (5)小股行進 (6)大股

目次

(8)懸垂 (4)兩側懸垂 (5)兩側懸垂脚側開 (6)兩側懸垂屈臂 (7)兩側懸垂側振

(8)兩側懸垂前(後)行 (9)懸垂橫行 (10)懸垂屈膝舉股 (11)懸垂屈臂脚側開 (12)臂立懸垂 (13)懸垂登降

第七節 平均運動……………四七

平均運動の目的

要領 (1)屈膝舉股 (2)舉踵屈膝 (3)屈膝舉股脚前(後)伸 (4)片脚屈膝片脚後舉體前倒 (5)片脚屈膝片脚側舉體側倒 (6)片脚半屈膝片脚前舉 (7)腰掛より直立 (8)徐歩 (9)屈膝舉股歩 (10)膝立歩

第八節 體側の運動……………五三

體側の運動の目的

要領 (1)體側轉 (2)片臂側開體側轉 (3)體側屈 (4)片臂側上舉體側屈 (5)體側倒 (6)片脚屈膝片足側出體側倒 (7)屈膝足側出體側倒 (8)臂立側臥 (9)臂支

行進 (7)足尖行進 (8)早步行進 (9)足踏 (10)舉股足踏 (11)駢步足踏 (12)舉股駢步足踏 (13)駢步 (14)舉股駢步 (15)小股駢步 (16)大股駢步 (17)足尖駢步 (18)持久駢步 (19)行進間右(左)向 (20)行進間後向 (21)方向變 (22)側面縱隊より横隊 (23)徒手分隊教練 (24)徒手小隊教練

第十二節 第二懸垂運動……………五七

第二懸垂運動の目的

要領 (1)鐵棒の懸り方及下り方 (2)脚懸上 (3)逆上 (4)屈臂振上 (5)懸垂振上 (6)蹴上 (7)蹴上脚懸上 (8)俯下 (9)後下 (10)巴蹴上

第十三節 跳躍運動……………六六

跳躍運動の目的

要領 (1)臂側(前)振上方跳 (2)臂側振側向

目次

上方跳 (3) 臂前振前方跳 (4) 前進跳 (5) 臂前(側)振前進跳 (6) 前進側向跳 (7) 幅跳 (8) 斜高跳 (9) 高跳 (10) 跳越 (11) 跳下 (12) 跳下 (13) 跳上下 (14) 臂側振跳上下 (15) 臂立跳上下 (16) 振幅跳 (17) 振跳 (18) 開脚臂立跳越 (19) 垂直閉脚跳及垂直開脚跳 (20) 斜閉(開)脚跳 (21) 水平閉(開)脚跳

(4) 胸後屈臂側舉 (5) 臂前上舉 (6) 臂側上舉 (7) 臂前上舉側下

第二篇 競技

第一章 概論

- 第一節 競技の目的及び意義 二七
- 第二節 學校競技の種類 二八
- 第三節 競技練習の要領 二九
- 第四節 競技に關する衛生 三三
- 第五節 服裝及び用具 三四
- 第六節 競技會役員の任務 三六
 - 役員長。途中審判員。決勝審判員。フイール
 - 審判員。計時員。召集員。記録員。計測員。
 - 場内司令員。出發合圖員。通告員。

第二章 走技

第十四節 倒立及轉廻運動 一〇五

倒立及轉廻運動の目的

要領

- (1) 前方轉廻 (2) 背部支持臂立前方轉廻 (3) 後方轉廻 (4) 臂立側轉 (5) 臂立前方轉廻 (6) 倒立 (7) 倒立轉廻 (7) 倒立側下 (9) 倒立正面下

第十五節 呼吸運動 一一三

呼吸運動の目的及び効果

要領

- (1) 臂側舉 (2) 臂側舉舉踵 (3) 胸後屈

第一節 發走法及び合圖 一三三

クラウチング・スタート スタンディング・スタート。合圖。

第二節 走法及びテープの切り方 一三六

ジョッキング。スプリンディング。ロングスプリント。ロングスタートライド。トロツテイニング。ロング・デイス・タンス・スタートライド。テープの切り方。

第三節 短距離競走 一四二

要領及び發走法。走法及び呼吸。

第四節 中距離競走 一四二

要領及び發走法。走法及び呼吸。

第五節 長距離競走 一四四

要領及び發走法。走法及び呼吸。

第六節 ハードルレース 一四五

要領 二百米ローハードルレース。百十米ハイハードルレース。四百米ハードルレース。

第七節 リレーレース 一五〇

要領 バトン及び其受渡し方。八百米リレーの走法及びバトンの受渡し方。千六百米リレーの走法及びバトンの受渡し方。

第八節 競走規定 一五四

出發線に於ける競走者の位置。走路の制限。走路の變更。競技中の反則。決勝線。ハードルレース。リレーレース。長距離競走。競技者心得。

第三章 跳 技

第一節 走幅跳 一五九

要領 歩測。助走。踏切。空間姿勢。着陸。

第二節 走高跳 一六五

要領 正面跳。踏切。空間動作及び着陸。

第三節 棒高跳 一七〇

要領 歩測。踏切。スライド。空中動作。

第四節 ホップ・ステップ 一七六

要領 助走及び歩測。踏切。ホップ。ステップ。ジャンプ。

第四章 投 技

第一節 砲丸投 一七九

要領 砲丸の持ち方。一步投擲。其場投擲。二歩投擲の要領。

第二節 圓盤投 一八四

要領 圓盤の持ち方。一步投擲。廻轉投擲の要領。

第三節 槍 投 一八九

槍の握り方。其場投げの要領。走つて投げる要領

第四節 跳技及び投技規定 一九四

ファイールド競技。走高跳。走幅跳。高跳。圓盤投。砲丸投。槍投。用具規定。

附録 球 技

バスケットボール 二〇六

要領 各競技者の任務とその特質。パスの練習。キャッチの練習。ドリブル。シュート。作戦。バスケットボール規定。

ヴァレーボール 二五一

要領 設備。ボールの取扱。協同動作及作戦。練習及應用。ヴァレーボール規定

ア式フットボール 二八〇

要領 設備。競技者の任務及特質。ボールの取扱。術語意義。ア式フットボール規定。

プレイグラウンドボール 三一一

要領及設備。競技者の任務及注意。

フットベースボール 三三〇

要領 組織。規則。

ハンドボール 三三五

要領及設備。組織。規則。

キャプテンボール 三三〇

要領 設備。競技の方法。

方形ドッチボール 三三〇

要領 競技場。用具。競技方法。競技用語及反則。

ホートボール 三四二

要領 競技の方法。競技の規則。

コーナーボール 三四七

組織。競技の方法。規則。

以上

凡例

- 一、本書は大正十五年五月發布されたる文部省體操教授要目に準據して中等學校生徒諸子の爲めに體操科參考書として編纂せり。
- 一、體操及び競技に關し基礎的智識を持たしめ各自の運動實施に當り盲動的に陥ることなく、その性質、目的、效果を理解し合理的に行ふことの肝要なるを自覺し、又不斷に行ふ習慣をつくらむことを念慮したり。
- 一、凡そ體育運動は隨時隨所に於て行はるべきも學校體操科はその中心となり模範となるべきことを要し徒らに技術の末にのみ走り心身の訓練を主旨とする體操科の目的に副はざることなきを要すべし。

大正十五年九月

編者識

體操競技指針

第一編 體操

第一章 概論

第一節 體操の目的及意義

體操は身體各部の均齊なる發育と、各機能の完全なる發達とを圖り身體の健康を保護増進し、動作を機敏耐久にし、精神を剛毅快活ならしめ、兼て規律を守り協同を尙ぶ習慣をつくることを以て要旨となす。

(小學校令教則中體操科教授の要旨)

即ち「身體各部の均齊なる發育」とは、頭、軀幹、四肢の筋肉、骨格等を完全に調和發達せしめそれに對比して心臓、肺臟その他の内臟の完全

なる發育を圖り、姿勢を端正にし健康を保持向上せしめることを意味し、「各機能の完全なる發達」とは、呼吸器、循環器、消化器、排泄器等の機能及び筋肉、骨節、關節等の機能の完全なる發達を圖ることを謂ひ、「動作の機敏、耐久」とは、神経系及び各筋肉の統一ある發達を圖つて調齊力、持久力の養成を要求せるのである。「精神を快活、剛毅ならしめ、兼て規律を守り協同を尙ふ」とは、個人として又社會人として必要なるこれらの諸徳性を養ひ、品性陶冶の目的を有することを示しかくして完全なる人格の達成を期すことを述べてゐるのである。

即ち體操は以上の如き目的を有し、解剖、生理、心理に根據をおいて工夫、案出された重要な體育運動法であつて、その特質とするところは合理的、意志的、拘束的なる點であるが體操に於ける各運動の目的を理解して、自覺的に合理的に行ふことは最も肝要なことである。

第二節 體操に於ける各運動の分類

體操に於ける運動の種類を、運動すべき身體の部分及び其目的に依つて次の如く分類することが出来る。

- 一、秩序運動
- 二、下肢の運動
- 三、頸の運動
- 四、上肢の運動
- 五、胸の運動
- 六、懸垂運動(第一第二)
- 七、平均運動
- 八、體側の運動
- 九、腹の運動
- 一〇、背の運動
- 一一、行進運動
- 一二、跳躍運動
- 一三、倒立及轉廻運動
- 一四、呼吸運動

以上の各運動は、それぞれ目的と効果を有するものであるが、それは後節に於て述べる。

第三節 運動の三段階

運動の三段階とは、或る一定の時間内に於ける運動の順序が、誘導運動、主運動、整理運動の三段に分たれてゐる事を稱する。

四

即ち誘導運動は準備運動とも稱し、主運動を實施する前、その準備をつくる簡易なる運動であり、身體各部の關節を柔軟にし、姿勢を正し、血行を促進し運動氣分を醸成する等の目的がある。主として秩序運動、軽度の下肢運動、頸の運動、上肢の運動、簡易なる體の運動、強度の下肢運動が應用せられる。

主運動は、その時間中に行はれる最も重要な運動であつて、身體の向上發達を圖る爲めに鍛鍊的に行はれ、運動量は大であり最も効果を期待される運動である。即ち胸の運動、第一懸垂運動、平均運動、體側の運動、腹の運動、背の運動、行進運動、第二懸垂運動、跳躍運動、倒立及轉廻運動、及び遊戲、競技等が主運動として用ひられる。

整理運動は主運動の終りに於て昂奮せる呼吸及び循環作用を徐々に落着かしめ、それを平靜に返らしめる爲に行はれるもので、下肢の運動、呼吸運動及び簡易なる體の運動が應用せられる。

第四節 姿勢

姿勢とは空間を身體が占めたる型態を稱するのである。體操に於ける姿勢の價値は極めて重大であつて、一方から觀れば體操は種々變化ある姿勢の連續反復とも云ひ得られるが、此の各運動の目的に依つて定められた姿勢を正しく維持しない時は、その體操の目的を全然誤り、益よりも害を生するのであるから各自に於てはよく指導者の説明及び示範に留意して不正なる姿勢におちゐることのない様になければならぬ。

體操に於ける姿勢を全身的より分類して次の五姿勢とする、これを基本姿勢又は全身姿勢と稱する。

直立姿勢。膝立姿勢。腰掛姿勢。臥狀姿勢。懸垂姿勢。

然して各運動に適當してとる始めの姿勢は基本姿勢の應用であつてその五姿勢の何れかに屬し、その部分的の變化あるものである。之れを分派姿勢又は部分姿勢と稱する。

第五節 號令と呼稱

號令とは言語に依る命令である。體操科に於ける號令には二つの場合がある。即ち一は「集マレ」「元へ」「ワカレ」の如くその一句を以て命令の目的が明らかにせられ直にその動作をとるべき場合と他は一の號令が豫令と動令に分たれ、豫令に於て號令の目的を判別し動

令に於てその動作に移る場合である。例を次に擧げる。

豫令……………號令……………動令

手を腰にとれ……………とれ

手を腰に……………とれ

呼稱とは運動中指導者又は各自に於て稱へる「一二」其他の懸聲を稱するのであつて、上肢運動、下肢運動の如く呼吸に大なる關係なき運動の時は「呼稱をつけて」と最初から附語され、又は運動中に「呼へ」と號令され、各自に於て呼稱を始める場合もある。呼稱は元氣をつけ疲勞を忘れしめる効果はあるが、平靜を要する運動又は困難なる運動の場合には實演者の呼稱は返つて運動を障げるものである。故にこの場合は指導者の呼稱又はその他の合圖に従つて運動を續け各自に於ては呼稱は唱へぬ事を正當とするのである。

第六節 速度及調律

各運動には自ら適當なる速度があり調律があるのであるが、それは運動すべき部分により又運動の種類により緩急の差を生じるものである。大體より云へば上肢及び下肢の運動は速く、頸の運動、體側の運動、呼吸運動等は遅く行はれる又平均運動は遅く跳躍運動は速く行はれる。其他運動の種類及び目的によつて異なり尙練習の程度に依つて多少の緩急の調節は出來得るが運動そのもの、速度及び調律は、その各運動の特質及び目的に合致しなければならぬことを留意すべきである。

第七節 服裝

體操を行ふに適當なる服裝は、四肢及び體の動作を完全に自由に爲さしめ、清潔にして質素容儀を保ち外觀の醜しからざるものを必要とする。四分の一以上の筒袖を有する白色のシャツ及び白色の長きズボンに革のバンドをしめ、白キャラコの運動帽を被り、運動靴を穿く等は適當な服裝の一例である。

第一章 各運動解説

第一節 秩序運動

秩序運動の目的

秩序運動は體操實施に必要な秩序をつくり位置を正しくとり、迅速精密、正確等の規則的訓練によつて運動氣分をつくる目的を有し、然して主運動に對する誘導運動として行はれるのである。

秩序運動の要領

(1) 集レ及び解カレ

集レ——

前例一番生は急速に教師の約六歩前に来て立ち、後列一番生はこれに重り、他の者はそれに整頓をする。

解カレ—— 舉手注目の敬禮を行ひ直ちに解散する。

(2) 氣ヲ著ケ及び休メ

氣ヲ著ケ——

兩踵を一線上に揃へて之れをつけ、兩足は約六十度位開いて外を向け、兩膝は伸ばし、上體は正しく腰の上に落ちつけ、脊をのばし、兩肩を稍後ろに引きて一様に之を下げ、兩臂は自然に垂れ、掌を股に接し、指は軽く伸ばして並べ、中指を股の外側中央に當て、頸を真直に保ち、前方を直視する。



休メ——

左足を出して休息すその後は片足をその位置におけば左右いづれの足を出してもよい。

(3) 整頓

右(左)へ——準へ

整頓線上に正しき姿勢をとり、頭を右(左)に廻すとき右(左)の眼で其の右(左)の者を視、他の眼で全線を視通す。整頓線につくときは足の位置を正しくし、頭、肩又は上體を前後に出すことなく正確なる姿勢を保つことが必要である。

(4) 番號

番號

頭を正面に向けたるまゝ、右翼生より明瞭なる言語を以つて順次に唱へる。

(5) 右(左)向及び半右(左)向

右(左)向ケ——右(右)

左足尖と右足を少しく擧げ、左踵を軸として九十度、半ばなれば四十五度右(左)向き、右踵を左踵につけて同線上に揃へる。

(6) 後向

廻ハレ——右(左)

右足を其の方向に引き足尖を僅に左踵より離し、兩足尖を少しく擧げ兩踵にて後ろに廻り、右踵を左踵に引きつける。

(7) 前(後)歩

何歩前(後)へ——進メ

命せられたる歩数だけ通常行進の要領にて進み兩足を揃へて停止する。

(8)側歩

何歩右(左)へ——進メ

右(左)足を右(左)側へ約一步出し、左(右)足を之れに引きつける。

(9)伍の重複及び分解

二列横隊に於て番號を唱へ、「右向ケ——右」にて全生は一齊に右向けをなし、偶數生は大股一步を以つて奇數生の右側に出で四人一線となる。左向の場合は左向きたる後奇數生が偶數生の左側に出る。

(10)間隔及距離の開閉

(イ)兩手間隔

兩手間隔右(左)へ——準へ

全生は臂を側方へ水平に舉げ、示されたる方向へ正しく整頓する。而して左右生との間は兩臂を舉げ之れに拳だけの廣さを加ふるを要する。「ナオレ」にて兩臂を下ろす。

(ロ)片手間隔

片手間隔右(左)へ——準へ

準ふ方の片臂を舉げ、隣生との間隔をとり、正しく整頓しナオレにて臂を下ろす。

第二節 下肢の運動

下肢の運動の目的

軽度及び強度の下肢運動は、下肢筋を訓練して吾々の活動に必要な脚力を強健にし關節に柔軟性を與へてその動作を輕快、優美ならしめるのであり、又全身、特に下半身の血行を旺盛にして各臓器の機能の活動を増進せしめるのである。よつて誘導運動、整理運動に適用される然して下肢の諸筋は全身筋の約二分の一を占め、全體量の四分の一を占めてゐるのであるが、それらの諸筋を困難なる努力なしに容易に働かす事は下肢運動の特長である。尙本運動の凡てを通じて留意すべきは、その動作を正確に輕快に行ふことで、無暗に強直であつてはな

らない事である。



(2) 足ヲ元へ

出したる足の踵を挙げ足尖を以て軽く地を突き體の重心を右方に移しつゝ、地を擦ることなく元に戻す。

【注意】 體は垂直に維持し動搖せぬ事。足の側出と體の重心を左方に移す動作を一致せしめること。出さぬ方の脚の膝を屈げぬ事。



下肢の運動の要領

(1) 足側(前)(後)出。姿勢……手腰直立

(1)、左(右)足ヲ側(前)(後)ニ出セ——出セ
軽く左膝を屈げ足尖は地を擦らぬ程度に舉げ二足長左方に出し體重を正しく平均に兩足に托。

(2) 舉 踵 姿勢……手腰直立

(1)、踵ヲ舉ゲ——舉ゲ

頭、軀幹を正しくし足尖にて重心を保ち密着したるまゝ、兩踵を成るべく高く舉げる。

(2)、踵ヲ——下ロセ

軽く踵を元に下ろす。

注意 踵を舉げるとき兩踵及び兩膝を離さぬこと。

膝を屈げ又は腰を前に突き出さぬこと。體を動

搖さぬこと。

(3) 脚側(前)出舉踵。姿勢……手腰直立

(1)、左(右)足を側(前)ニ出セ——出セ

足側出の運動の要領と同じ

(2)、踵ヲ舉ゲ——舉ゲ

膝を屈げることなく兩踵を高く舉げる。

(3)、踵ヲ下ロセ——下ロセ。

(4)、足ヲ——元へ

足を引きつけて始めの姿勢に戻す。

【注意】 足側出及び舉踵参照。



(4) 舉踵半(全)屈膝。姿勢……手腰直立



(4) 踵ヲ——下ロセ

踵を下ろす

【注意】各動作を軽快に敏速に行ふこと。

(5) 屈膝舉股。姿勢……手腰閉足直立



(1) 踵ヲ舉ゲ——舉ゲ

舉踵の要領

(2) 膝ヲ半バ屈ゲ——屈ゲ

頭及び軀幹の姿勢を崩すことなく兩踵を密着したるまゝ、膝を足尖の方向に屈げる

(3) 膝ヲ伸バセ——伸バセ

敏速に屈げたる膝を伸ばす

(1) 左(右)膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉ゲ——舉ゲ

體重を右足にて支へ左膝を屈げ股を水平に前方に舉げる、舉げたる足の下腿は垂直にして足尖は下方に向く

(2) 股ヲ——下ロセ

足尖より地につけて股を下ろし元に復す

【注意】體を動搖さぬこと。股は正しく前方に上げること。足首を反らし足尖を上に向けぬこと。

(6) 脚前(側)舉(振)。姿勢……手腰閉足直立



となく直に元に復する。軀幹を動搖さぬこと。體重を支へてある方の脚の膝を屈げぬこと。

(7) 足側出臂側舉。姿勢……直立

(1) 左(右)足ヲ側ニ出シ臂ヲ側ニ舉ゲ——舉ゲ
左(右)足を約二足長左方へ出し同時に臂を側方へ水平に舉げる

(2) 足ト臂ヲ——元へ

足は輕快に臂は活潑に各同時に元へ復す

【注意】足の側出と臂の側舉を一致させること。「元へ」の時も同じ。



(1) 左(右)脚ヲ前(側)ニ舉ゲ(振レ)——舉ゲ(振レ)

體重を右脚に托し膝を伸し前方に左脚を強く上げる、

(2) 脚ヲ——下ロセ

脚を元に下ろす

【注意】振レの場合は前方に振り上げたる足を止めるこ

(8) 舉踵屈膝。姿勢……手腰直立



- (1) 踵ヲ舉ゲ——舉ゲ
- 舉踵の要領
- (2) 膝ヲ屈ゲ——屈ゲ
- 膝を足尖の方向に出来るだけ深く屈げる、兩踵は離れてもよい
- (3) 膝ヲ伸バセ——伸バセ
- 膝を伸ばす
- (4) 踵ヲ——下ロセ

踵を下ろして元に復す
【注意】本運動も敏速に行ふ方が効果は強い。

(9) 屈膝足側(前)出。姿勢……手腰直立



- (1) 左(右)膝ヲ屈ゲ側(前)ニ出セ——出セ
- 左膝を屈げ約二足長半左方に出す、屈膝の度は膝頭より下せる垂線が足尖にある位として軀幹は正しく眞直に保つ
- (2) 足ヲ——元ヘ
- 足尖にて地を突き膝を伸ばして元に復す

【注意】軀幹を正しく保持すること。出さる方の脚の膝を屈げぬこと。側方又は前方へ正しく脚を出すこと。

(10) 舉踵半屈膝臂側上舉。姿勢……直立



- (1) 踵ヲ舉ゲ臂ヲ側ニ舉ゲ——舉ゲ
- 踵を舉げ臂を側方に舉げる
- (2) 膝ヲ半バ屈ゲ臂ヲ上ニ舉ゲ——舉ゲ
- 膝を半ば屈げ掌を速かに翻して臂を上方に舉げる
- (3) 膝ヲ伸バシ臂ヲ側ニ下ロセ——下ロセ
- 膝を伸し同時掌を下方にかへして臂を側方水平に迄下ろす
- (4) 踵ト臂ヲ——下ロセ
- 踵と臂を同時に元に復す

【注意】舉踵半屈膝、足側出臂側舉、参照

(11) 屈膝舉股脚後伸。姿勢……手腰直立



- (1) 左(右)膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉ゲ——舉ゲ
- 左膝を屈げ股を水平に舉げる
- (2) 脚ヲ後ニ伸バセ——伸バセ
- 膝、足首の關節を充分に伸ばし脚を正しく後方に突き出す
- (3) 左(右)膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉ゲ——舉ゲ
- 第一動の姿勢に復す
- (4) 股ヲ——下ロセ
- 始めの姿勢に復す

【注意】脚を後方に出す時、體を前屈し又は後方

に反らないようにすること。各動作に於て體を動搖さぬこと。

(12) 足側出舉踵臂上下伸。姿勢……直立

- (1)、左(右)足ヲ側ニ出シ臂ヲ屈ゲ——屈ゲ
左膝を約二足長側出し同時に臂を屈げる
- (2)、踵ヲ舉ゲ臂ヲ上ニ伸バセ——伸バセ
踵を舉げ同時に臂を上方に伸ばす
- (3)、踵ヲ下ロシ臂ヲ屈ゲ——屈ゲ
踵を軽く下ろし臂を同時に屈げて第一動の姿勢に復す
- (4)、足ト臂ヲ——元へ
始めの姿勢に復す

第三節 頸の運動

頸の運動の目的

頭の位置を正しくする事は全身の姿勢を正しくする上に最も大切である。頸の運動は頸筋を強健にし頸椎を正し即ち頭の位置を正しくなすことに目的を有し又胸廓の發達の助けともなるのである。然

して頸筋を種々の方法に依つて働かすことに依り腦への血行を活潑にしその新陳代謝を促進し疲労を回復することが出来るのである。尙本運動は方法として簡易であるが無暗に迅速に行ふ時は眩暈を起すから充分この點を注意しなければならぬ。

頸の運動の要領

- (1) 頭後屈。姿勢……手胸直立



- (1)、頭ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ
上體の姿勢を正しく保ち軽く吸氣しつゝ、頭を後方に約三十度位徐々に屈げる
- (2)、頭ヲ——起セ
徐に呼氣しつゝ、頭を元の位置に復す

【注意】頭の後屈の度過ぎる時は呼吸困難になる。兩肩を引上げたり頸を前に突き出さぬこと。

(2) 頭前屈。姿勢……手胸直立

- (1)、頭ヲ前ニ屈ゲ——屈ゲ
呼氣しつゝ、頭を前に伸ばす心持にて軽く頭を前屈する
- (2)、頭ヲ——起セ



静かに吸氣しつゝ元に復す

【注意】頭を垂れ過ぎて胸に頸をつけてはならない。頸を強く引きしめて頭の前屈が足りないのもよくない。

(3) 頭側屈。姿勢……手胸 手腰 直立



- (1)、頭ヲ側ニ屈ゲ——屈ゲ頭は正面に向きたるまゝ、呼氣しつゝ、左方に屈げる、上體は正しく保つ
- (2)、頭ヲ——起セ元の位置に頭を復す

【注意】側屈の時に肩を引き上げぬこと。正しく側方に屈げること。

(4) 頭側轉。姿勢……手胸 手腰 直立



- (1)、頭ヲ左(右)ニ廻ハセ——廻ハセ正しき位置を保ちたるまゝ、呼氣しつゝ、徐に頭を左方へ轉向する
- (2)、頭ヲ前ニ——廻ハセ吸氣しつゝ、徐に元の位置に復す

【注意】轉向の角度は約七十五度が標準である。頭を轉向する時體を捻轉させぬこと。頭を前

後に傾けぬこと。

(5) 頭廻旋。姿勢……手胸 手腰 開脚直立



頭ヲ左(右)ヨリ廻ハセ——廻ハセ頭側屈の時の如く先づ頭を左方に屈げ止めることなく直にそれを後方に廻はして頭後屈の如き姿勢となり、更らに右より前に廻はして頭前屈の如き姿勢となり、徐に一定の速さにて繰り返して行ふのである

「止め」の號令にて廻轉を中止して頭を元の位置に復す

【注意】頭の前屈より初めてもよい。廻轉が速すぎると眩暈を起す。上體を共に動搖さぬこと。呼吸を止めぬようにすること。

第四節 上肢運動

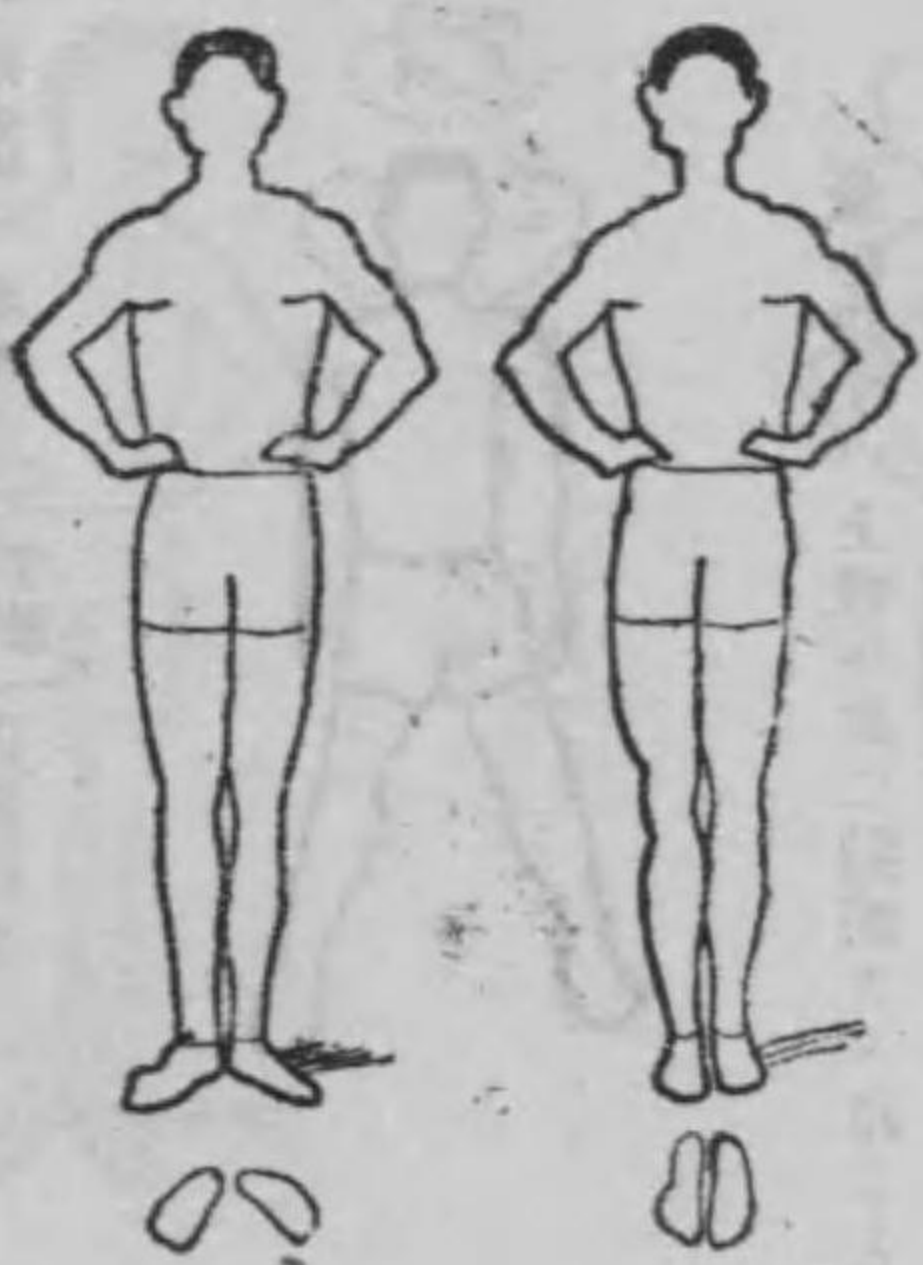
上肢の運動の目的

上肢の運動は上肢及び上肢帶の諸筋の發達を促し、その運動に關係ある諸關節に柔軟性を與へて可動性を増し、然して下肢運動の反對に特に上半身の血行を促進して内臟諸器の機能を活潑にし、精神を爽快

ならしめる効果がある。本運動の方法は簡易にして軽快に行ひ得るを特長とするが、各動作の切れ目／＼を正確に明かにする必要がある。

上肢の運動の要領

(1) 手腰。姿勢……直立



(1)、手ヲ腰ニトレ——トレ

體に接して兩手を敏速に舉げて肘を屈げ、四本の指を前に拇指を後に腕骨の上に於て腰を支へ、手首を軽く屈げ掌は下方に向く

(2)、手ヲ——元へ

敏速に臂を下ろし元に復す

【注意】 肘は側方に張り、軽く自然的に後に引く位がよい。引き過ぎてはならぬ。肩を引き上げ又は前に出さぬこと。始めの姿勢に多く用ひられる。



(2) 手胸。姿勢……直立

(1)、手ヲ胸ニトレ——トレ

上膊はなるべく動かさず前膊を敏速に前上に屈げ指は揃へて軽く伸ばし、掌を胸に接す

(2)、手ヲ——元へ

速かに手を下ろし元に復す

【注意】 肩を引き上げぬこと。掌は軽く胸に接すること。始めの姿勢に多く用ひられる。



(3) 手頭。姿勢——直立

(1)、手ヲ頭ニトレ——トレ

肘を側方に張りて肩と水平位に舉げ速かに手を頭の後方にとり、指は揃へて軽く伸ばし掌は前方に向く

(2)、手ヲ——元へ

手を下ろし速かに元に復す

【注意】 頭を前屈せぬこと。肘は正しく側方に張ること。下げ又は前に出さぬこと。始めの姿勢に多く用ひられる。



(4) 屈臂。姿勢……直立

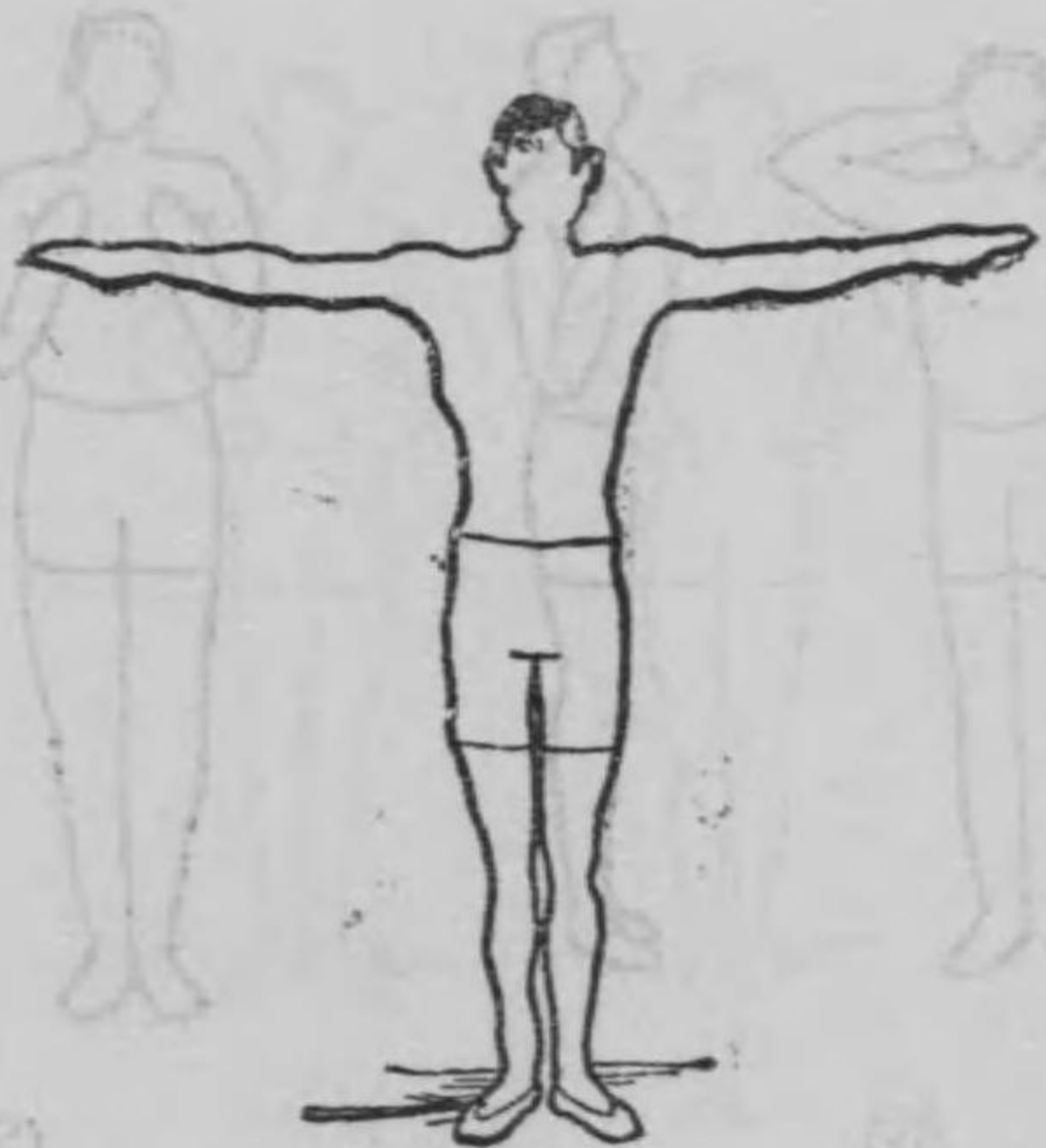


(1) 臂ヲ屈ゲ——屈ゲ
上膊を動かすことなく前臂を速かに上に屈指肘は正しく體側におき、指關節は軽く屈指（拇指を中にし）指端を肩の上方に觸れる

(2) 臂ヲ下ニ——伸バセ
臂を速かに下ろし元に復す

【注意】 肘を後方に引き過ぎぬこと。始めの姿勢に多く用ひられる。

(5) 臂側（前）舉。姿勢……直立



(1) 臂ヲ側（前）ニ舉ゲ——舉ゲ
臂を充分に伸ばし正しく水平に強く側（前）方に舉げる。掌は下に向け指は折らぬように揃へる。

(2) 臂ヲ——下ロセ
臂を伸ばしたるまゝ、敏速に元へ下ろす

【注意】 臂を下ろす時膝を屈げぬこと。股を強く打たぬこと。

(6) 臂前（側）上舉。姿勢……直立



(1) 臂ヲ前（側）ニ舉ゲ——舉ゲ
臂を伸ばしたるまゝ、強く水平に前方に舉げる、両手間の幅は肩幅より稍廣くする

(2) 臂ヲ上ニ舉ゲ——上ゲ
前に伸ばしたる臂をそのまゝ、強く上に舉げる、両手間は肩幅より稍廣くする。

(3) 臂ヲ前ニ下ロセ——下ロセ
臂を第一動の位置に復す

(4) 臂ヲ——下ロセ
臂を元を下ろす

【注意】 上體を反らさぬこと。肩を前に出さぬこと。



(7) 臂側(前)(上)伸。姿勢……屈臂(開脚)直立

(1)、臂ヲ側(前)(上)ニ伸バセ——伸バセ

肩と水平に臂を側方へ伸ばし掌は下に向け指を揃へて伸ばす

(2)、臂ヲ(上)下ニ——屈ゲ

速に屈臂の姿勢に復す

【注意】 次の臂側下伸、参照



(8) 臂側下伸。姿勢……直立(開脚)直立

(1)、臂ヲ屈ゲ——屈ゲ

軀幹を正しく保ち成るべく肘を動かさず手首、指及び前膊を上

に屈げ、拇指を中(に)す(體の側方に置く、指頭は三角筋に觸る

(2)、臂ヲ側ニ伸バセ——伸バセ

臂を側方に掌を下方向に向けて水平に伸ばす

(3)、臂ヲ屈ゲ——屈ゲ

速かに屈臂の姿勢をとる

(4)、臂ヲ下ニ——伸バセ

臂を下ろして元に復す

【注意】 肘を後方に引き過ぎ又は前方に出さぬこと。



(9) 臂前下伸。姿勢……直立(開脚)直立

(1)、臂ヲ屈ゲ——屈ゲ

(2)、臂ヲ前ニ伸バセ——伸バセ

(3)、臂ヲ屈ゲ——屈ゲ

(4)、臂ヲ下ニ——伸バセ

【注意】 屈臂及び臂前舉。参照



(10) 臂上(下)振。姿勢……(臂體側)直立(開脚)直立

臂ヲ上(下)ニ振レ——振レ

臂を充分伸ばして上方垂直位に振り上るや否や直に振り下ろして元の姿勢に復す

【注意】 體を前後に動搖さぬこと。腰及び膝を折らぬこと。



(11) 臂側開(振)。姿勢……臂前屈
開脚直立



第五節 胸の運動

胸の運動の目的は胸椎部の不正なる姿勢を豫防又は矯正してその

正常なる伸展をはかり胸廓の改善向上を促すにあり。即ち胸椎部の不正なる姿勢とは脊柱が病的に彎曲することを云ふのであつて、本運動はそれを豫防し又は矯正して端正なる體型を保持することに勉め、又一方脊柱の彎曲より生ずる内臓の障害より免れしめ、更に進んで胸廓の向上發達をはかり胸部内臓の諸機能を旺盛にする効果がある。本運動は特にその姿勢に於て正確さを必要とするのであるがこの姿勢のみに留意して呼吸をとゞめ又は呼吸を制限することは悪い方法であつて、呼吸は自由に平靜にしてやゝ深く然して姿勢は正しく保持することに修練せねばならないのである。

胸の運動の要領

- (1) 胸後屈。姿勢……手腰直立
手胸開脚直立
腰を動かすことなく吸氣しつゝ、胸椎部を徐々に後方に屈ぐ従つて頭も後屈する
- (2) 胸ヲ起セ



呼吸しつつ、徐々に體を元に復す

【注意】 膝を屈げ又は腰椎部を折らぬこと。頸を強く引き過ぎ呼吸をとめぬこと。

(2) 掌外反胸後屈。

姿勢……臂側側 直立
開脚 直立



(1) 掌ヲ反シ胸ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ

臂側側にて行ふ時は徐々に掌を外方に反らしつゝ、胸後屈の要領によつて胸部を後方に屈げる、臂側舉にて行ふ時は掌を上方に反へしつゝ、臂を稍後方に舉げ胸の後屈を行ふ

(2) 掌ト胸ヲ——元へ

掌を元に反へし體を起して元に復す

【注意】 臂側舉姿勢に於て臂を後方へ引き過ぎ呼吸を困難にせぬこと。側舉せる臂の引き下らぬよう注意すること。

(3) 體支持胸後屈舉踵。姿勢……體支持 手胸 臂上舉 ……

……直立 開脚 直立 …… 器械…… 横木

(1) 踵ヲ舉ゲ胸ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ

横木を背にして肩胛下部を當て手胸又は臂上舉の姿勢のままにて舉踵を行ひ胸を徐々に後屈する



(2) 踵ヲ下ロシ胸ヲ——起セ

横木を背に當てたるまま踵を下ろし體を徐々に起して元に復す

【注意】 横木を背にして立ちたる姿勢は垂直がよい。臂上舉姿勢の時臂の各關節を充分に伸ばし屈げぬこと。

(4) 胸後屈臂上舉。姿勢……臂上舉 直立 開脚 直立

(1) 胸ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ

正しく上方に伸ばしたる臂をそのまま、後方に引くと共に胸後屈の要領を行ふ

(2) 胸ヲ——起セ

始めの姿勢に復す

【注意】 上に舉げたる兩臂の間は肩幅位廣くすること。後屈の時臂を屈げ又は正しき姿勢を崩さぬこと。

(5) 臂支持胸後屈。姿勢……臂支持 直立 閉足 直立

器械…… 肋木

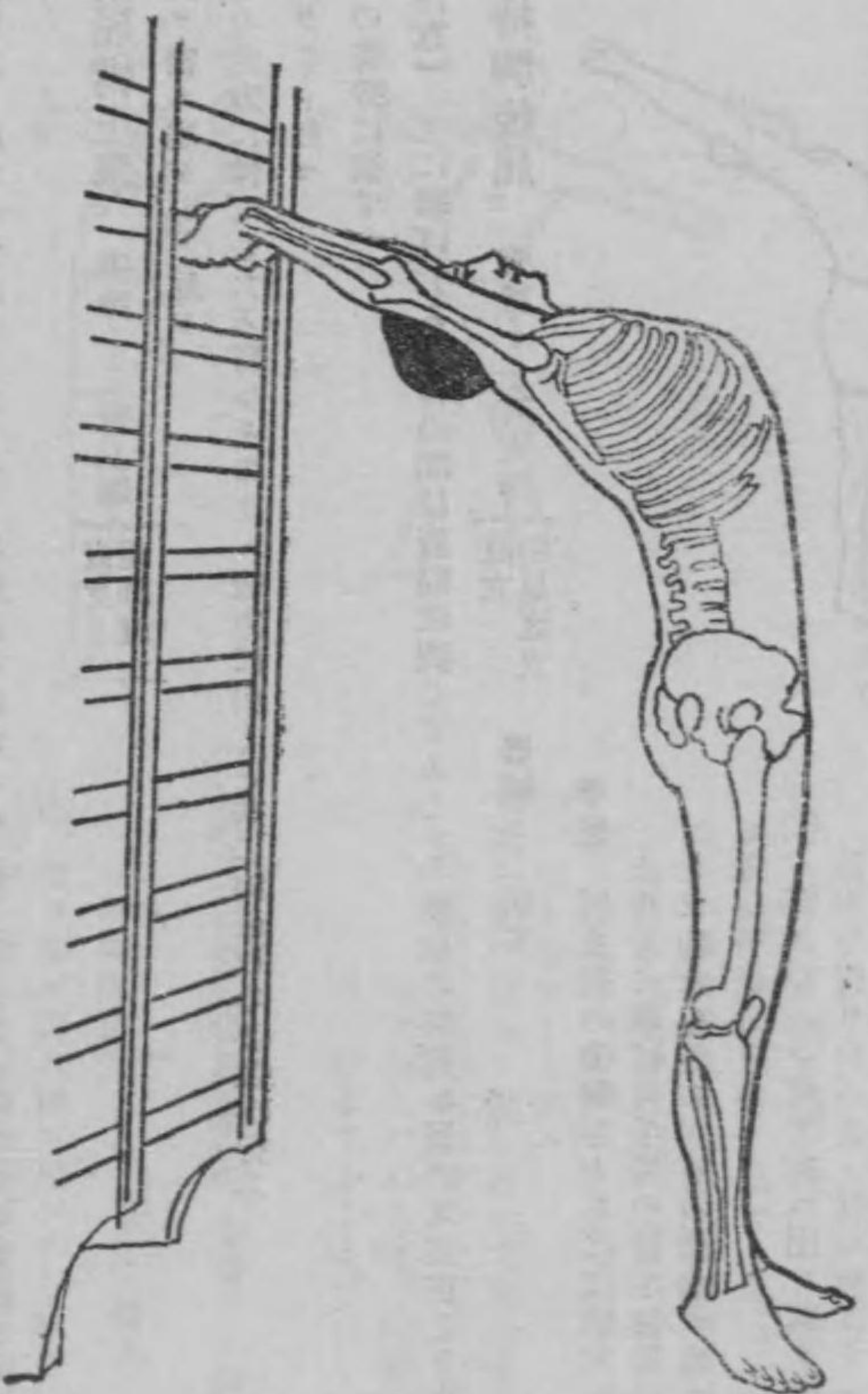
準備

臂支持の姿勢をとるには肋木を背に位置して臂を上後方に舉げ両手間の幅を適當に廣くし拇指を外にして肋木を握る、その肋木の高さは頭より稍高き位置を普通とする

(1) 臂ヲ伸バシ足ヲ前ニ出シ胸ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ

肋木を握りたるまゝ、臂を伸ばすと同時に約一足長位前方に進み脚が凡そ垂直となりたる位置に兩足を揃へる、踵は密着し臂は後方に突張り完全なる胸後屈の姿勢となり兩足は強く地を壓す





(2)、臂を屈ケ足ト胸ヲ——元へ

元の位置に復して休息する

【注意】 腹を突き出し又は膝を折らぬこと。肋木を固く握つて臂を後方に充分伸ばして突張ること。呼吸を困難にならぬようにすること。

(6) 臂支持胸後屈舉踵。姿勢……臂支持胸後屈 直立 閉足直立

器械……肋木

(1)、踵ヲ舉ゲ——舉ゲ

臂支持胸後屈の正しき姿勢にて徐々に吸氣しつゝ、踵を出来るだけ高く舉げ臂は充分に突張り充分に胸椎部を伸展する

(2)、踵ヲ——下ロセ

呼吸しつゝ、踵を徐に下ろして臂支持胸後屈姿勢に復す

【注意】 臂支持胸後屈参照。踵を舉げるときに腰を折り腹を突き出さぬよう注意すること。

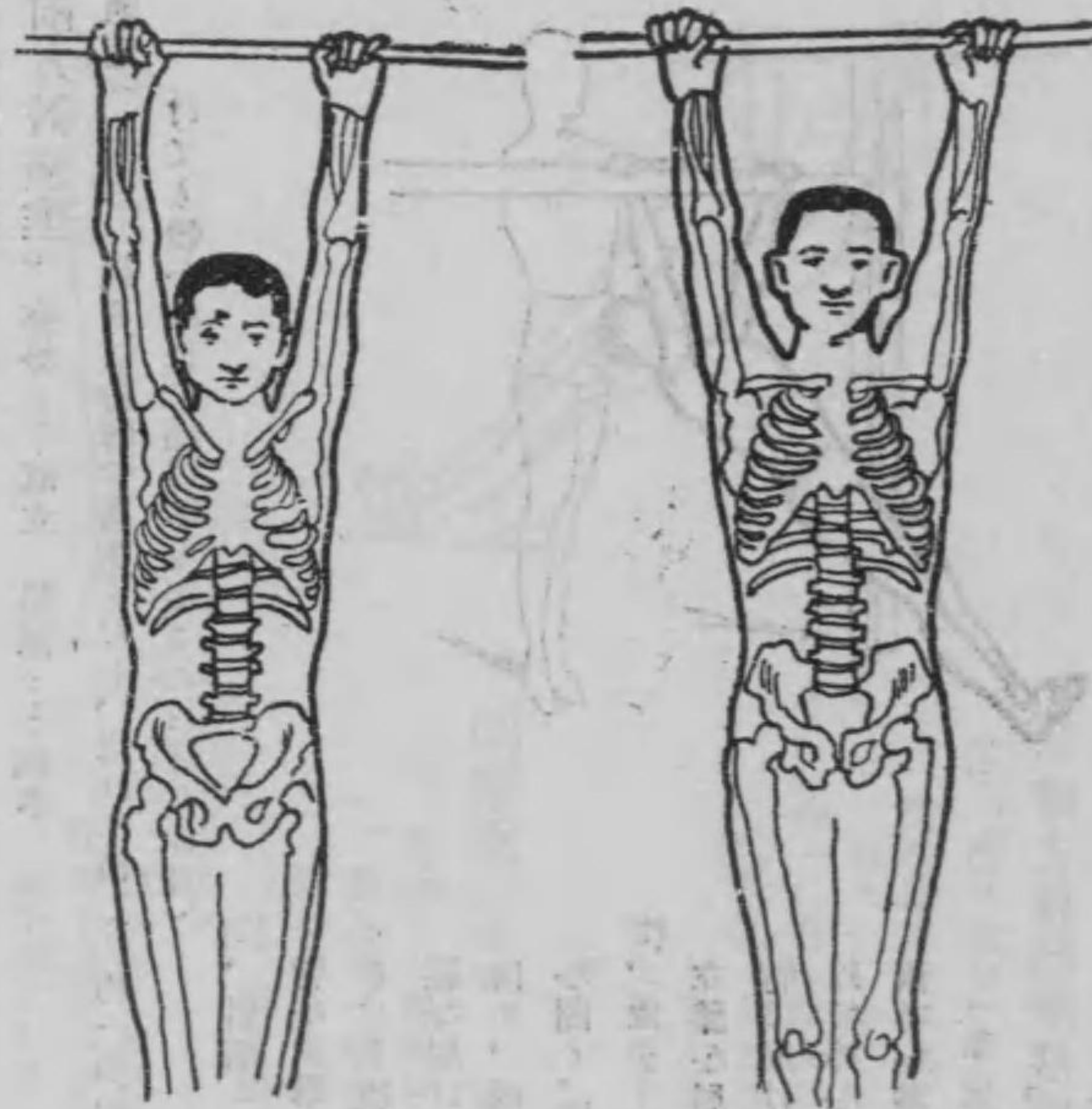


第六節 第一懸垂運動

第一懸垂運動の目的

懸垂運動の目的は懸垂に必要な諸筋の發育を助長し、その關節の可動性を増し肋骨を舉上して胸廓を擴張しその正常なる發達を遂げしめ、内臓、特に肺臟心臟の發達に良好なる影響を與へ、脊柱を正しく自然的に姿勢を向上せしめるのである。更に臂力を強健にすることは上肢運動よりも本運動は一段の努力を要するだけ、より多く効果がある。又自己の力量を自覺し氣力を養成する點に於ても重要な運動である。

短懸垂と長懸垂
懸垂の形に短懸垂と長懸垂がある。



短懸垂

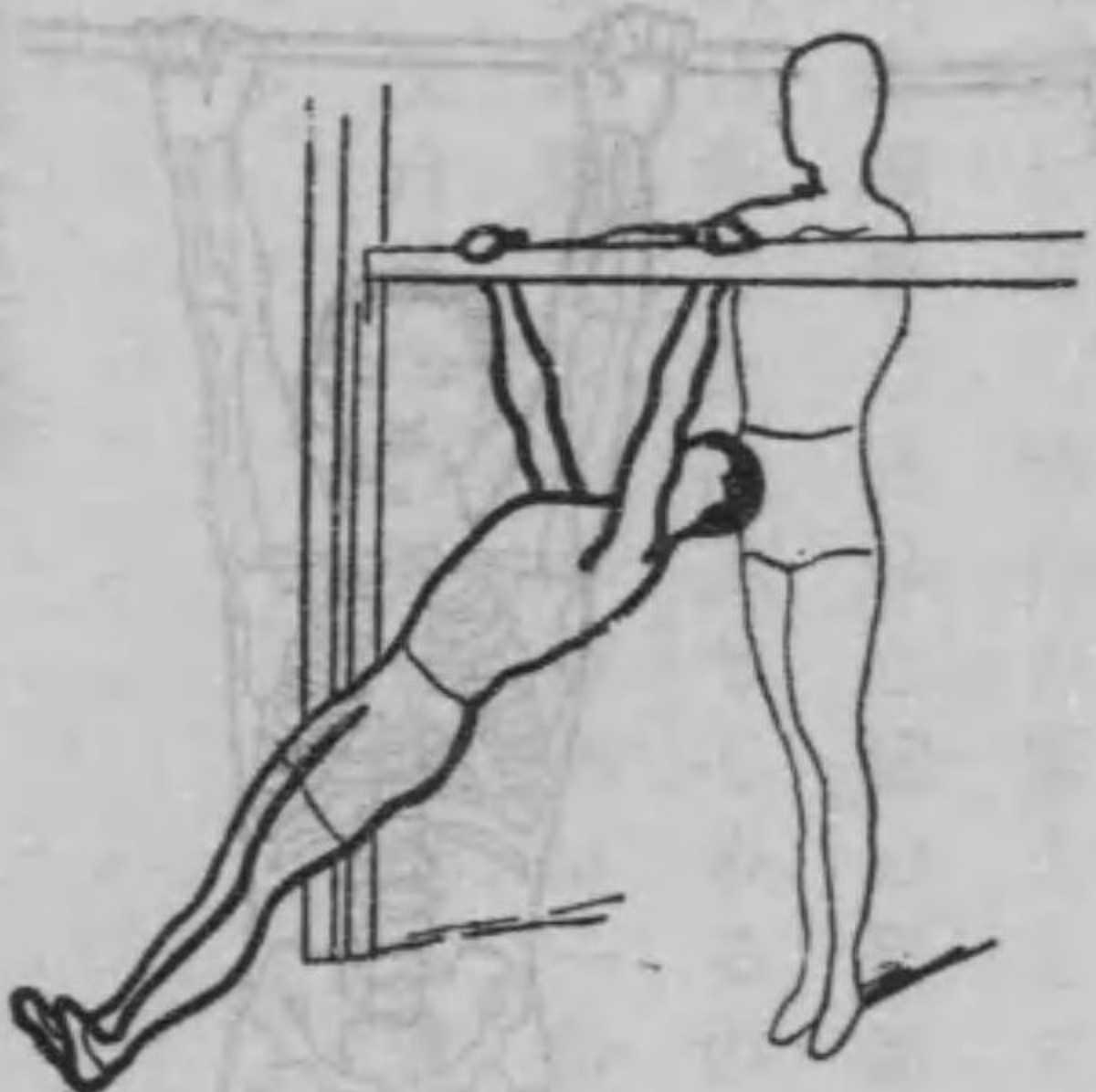
長懸垂

短懸垂とは肩はよく引き縮り従つて鎖骨は水平に保たれ胸廓は張り頸が正しく浮び出たる形である。長懸垂とは頸が引き込み肩がゆるみ鎖骨は外端が引き上げられ従つて胸廓が狭まくなり換言すれば氣力なくブラリと下つた形である。後者に於ては懸垂運動の効少く即ち懸垂の形は短懸垂であることを必要とする。

第一懸垂運動の要領

(1) 前方斜懸垂。姿勢……直立 器械……横木

(準備) 横木の高さは約胸の高さとなし、之れに面して約一步の距離に立つ(即ち臂を前舉して横木に手をかけても體を前後に傾けるを要さぬほどの距離)



(1) 斜前=懸カレ——懸カレ

臂を前舉して横木に懸ける。両手間は肩幅より廣くする、上體及び頭の位置を正しく保ち體重を臂に交へ右膝を屈げ左足を前に出す、次に左膝を屈げ右足を前に出す、兩足を前に揃へて兩踵を密着して地につけ足尖を開く、頭、體、脚は一直線となし臂と體は直角となる。

(2) 立テ

左膝を屈げ後方に出す左膝を伸ばし右足を後方に出し臂は屈げて體を引き上げ胸を横木に接せしめる、臂を以て棒を突きながら左足を後方へ引き右足に揃へる。両手を離して元の姿勢に復す

(他の方法)

1、「斜前=懸カレ——懸カレ」にて臂を前に舉げ横木にかけ體重を臂に托し兩足を揃へて前方に振り出し斜懸垂の姿勢をとる。

2、「立テ」にて小足に刻んで元の位置に復へり臂を下ろして始の姿勢に復す

【注意】各動作は圓滑に行ふこと。懸垂中及び動作中に腰を上下し頭を前後に屈せぬこと。

(2) 前方斜懸垂屈臂。姿勢……前方斜懸垂 器械……横木

(1) 臂ヲ屈ゲ——屈ゲ

臂を徐々に側方に張りつゝ充分に屈げる

(2) 臂ヲ——伸バセ

徐々に臂を伸ばし元の姿勢に復す

【注意】前方斜懸垂参照。臂を屈げるとき肩を擧げぬこと。屈臂力強くなれば両手間を肩幅の約一倍半位とす。上圖は半屈臂姿勢である屈臂の時は更に深く臂を屈げる。

(3) 懸垂。姿勢……直立 器械……横木

(1) 懸垂——懸カレ

一、膝を屈げ踵を擧げ臂を軽く後方に振り眼を棒にそぐ

二、臂を前方より上方に振上ると同時に兩足にて踏切り棒に跳びつく、臂 體、脚を充分に伸ばし足尖を下に向ける

(2) 下リヨ

一、臂を軽く屈げ體を引き上げるや否や兩手を離して地に下り舉踵半屈膝の姿勢をとる

二、膝を伸ばし踵を下ろし元の姿勢に復す

【注意】懸垂せる両手間は肩幅よりやや廣きこと。



完全なる短懸垂の形をとり長懸垂にならぬこと。片逆手懸垂は上圖参照。

四〇

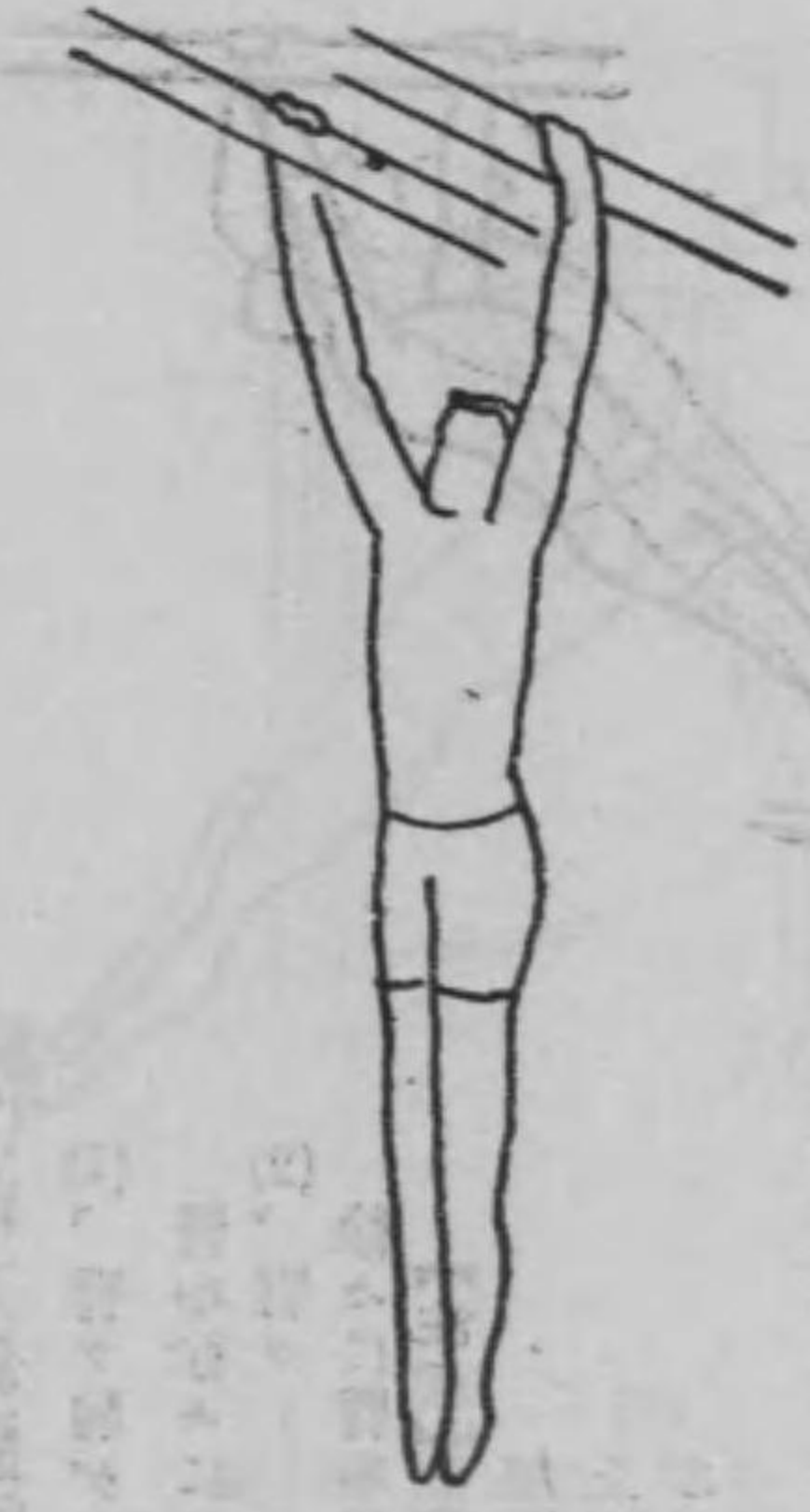


(4) 兩側懸垂。姿勢……直立 器械……横木

(1)、兩側懸垂——懸カレ
懸垂要領参照

(2)、下リヨ
同上

【注意】 兩側懸垂の準備は兩横木の中間に側面して直立。



(5) 兩側懸垂脚側開。姿勢……兩側懸垂 器械……横木

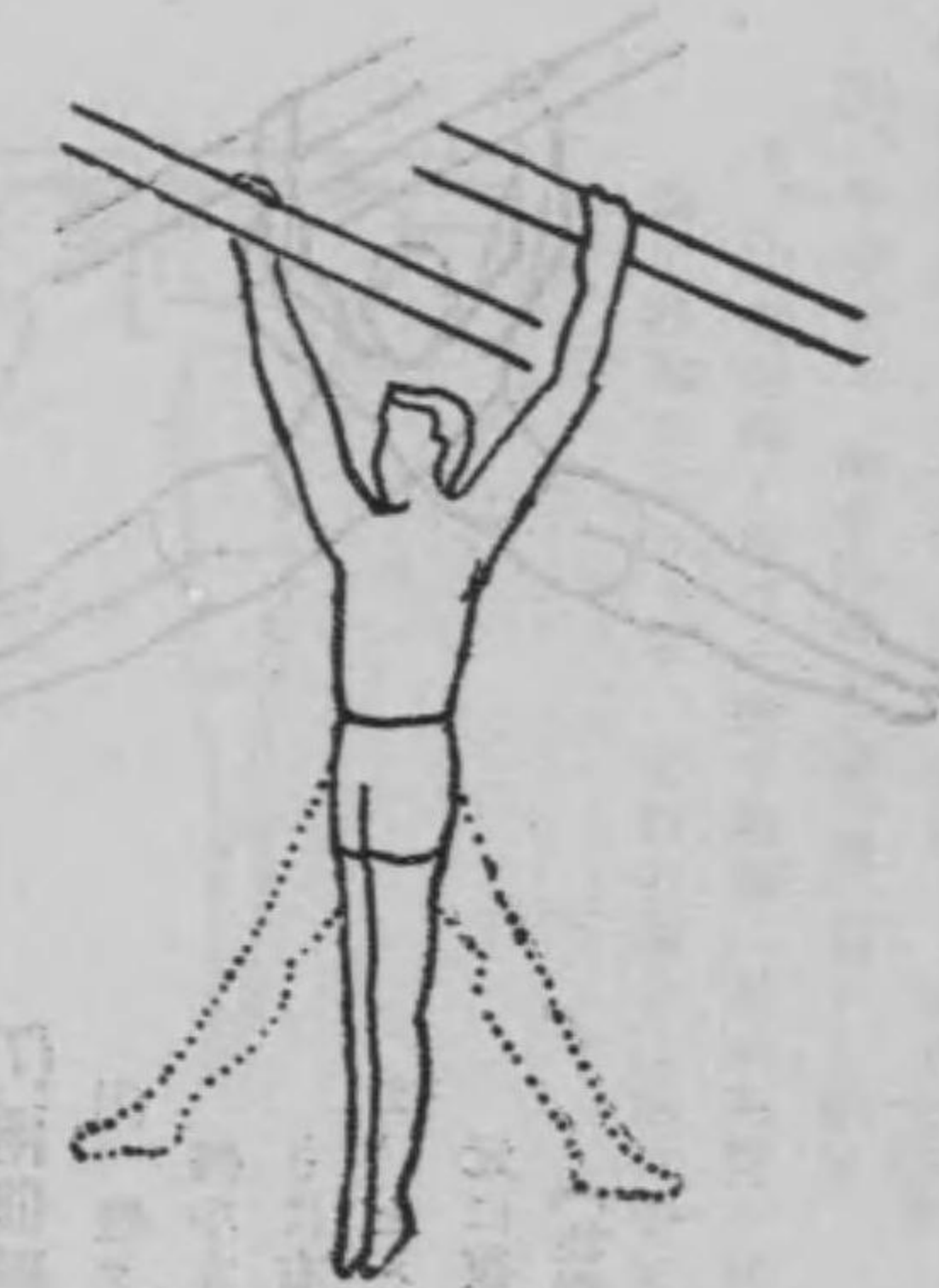
(1)、脚ヲ側ニ開ケ——開ケ

正しい兩側懸垂姿勢のまま、脚を徐々に側方に開らく

(2)、脚ヲ——元へ

徐々に元に復す

【注意】 脚を開く時臂を屈げ又は膝を折らぬこと。



(6) (A) 兩側懸垂屈臂。姿勢……兩側懸垂 器械……横木

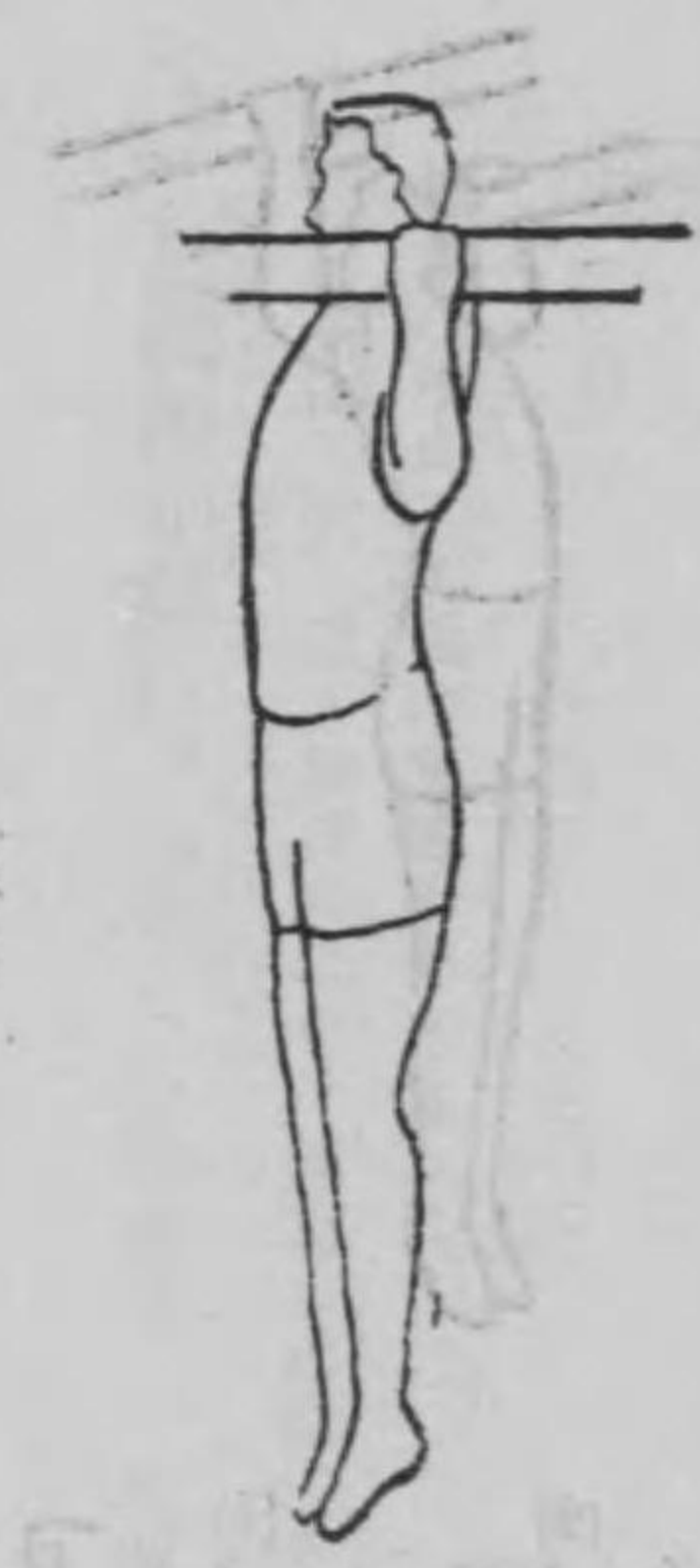
(1)、臂ヲ屈ゲ——屈ゲ

臂を徐々に肘が體側と平行になるまで屈げつゝ胸を張り頭は稍後屈し姿勢を崩すことなく體を靜かに引き上ぐ

(2)、臂ヲ——伸バセ

徐々に臂を伸ばしつゝ元に復す

【注意】 頸を前に突き出さぬこと。





(B) 兩側懸垂(懸垂)半屈臂。姿勢……兩側懸垂

器械……横木

(1) 臂ヲ半屈ゲ——屈ゲ

上腕を肩と水平になるまで屈げつゝ、體を徐々に引き上げる

(2) 臂ヲ——伸バセ

徐々に臂を伸ばし元に復す

【注意】 兩側懸垂屈臂参照。

(7) 兩側懸垂側振。姿勢……兩側懸垂

器械……横木

(1) 體ヲ側ニ振レ——振レ

體を左右に振り動かす。左に振る時は左臂を軽く屈げ右に振るときは右臂を軽く屈げる、連続して行ふ

(2) 止メ

元に復す

【注意】 懸垂せる兩手は正しく向ひ合へること。上體は垂直にし正面を向きたるまゝ、側振りすること。振動する力は徐々に加へて急激に強く振らないこと。



(8) 兩側懸垂前(後)行。姿勢……兩側懸垂

(1) 片手ツツ(兩手同時ニ)前(後)行——始メ

器械……横木

イ、左臂を軽く屈げ一握り程前に進め右臂と同じく進め、かくて左右交互に同じ動作を行ひて體を前方に次第に移動させる。ロ、後行の場合は前行の反対を行ふ

(2) 止メ

移動を中止し静止せる兩側懸垂姿勢となる

【注意】 兩側懸垂前(後)行は屈臂姿勢にて本運動の要領にて行ふ。上圖は半屈臂の前行を示す。

(9) 懸垂横行。姿勢……懸垂

器械……横木 助木

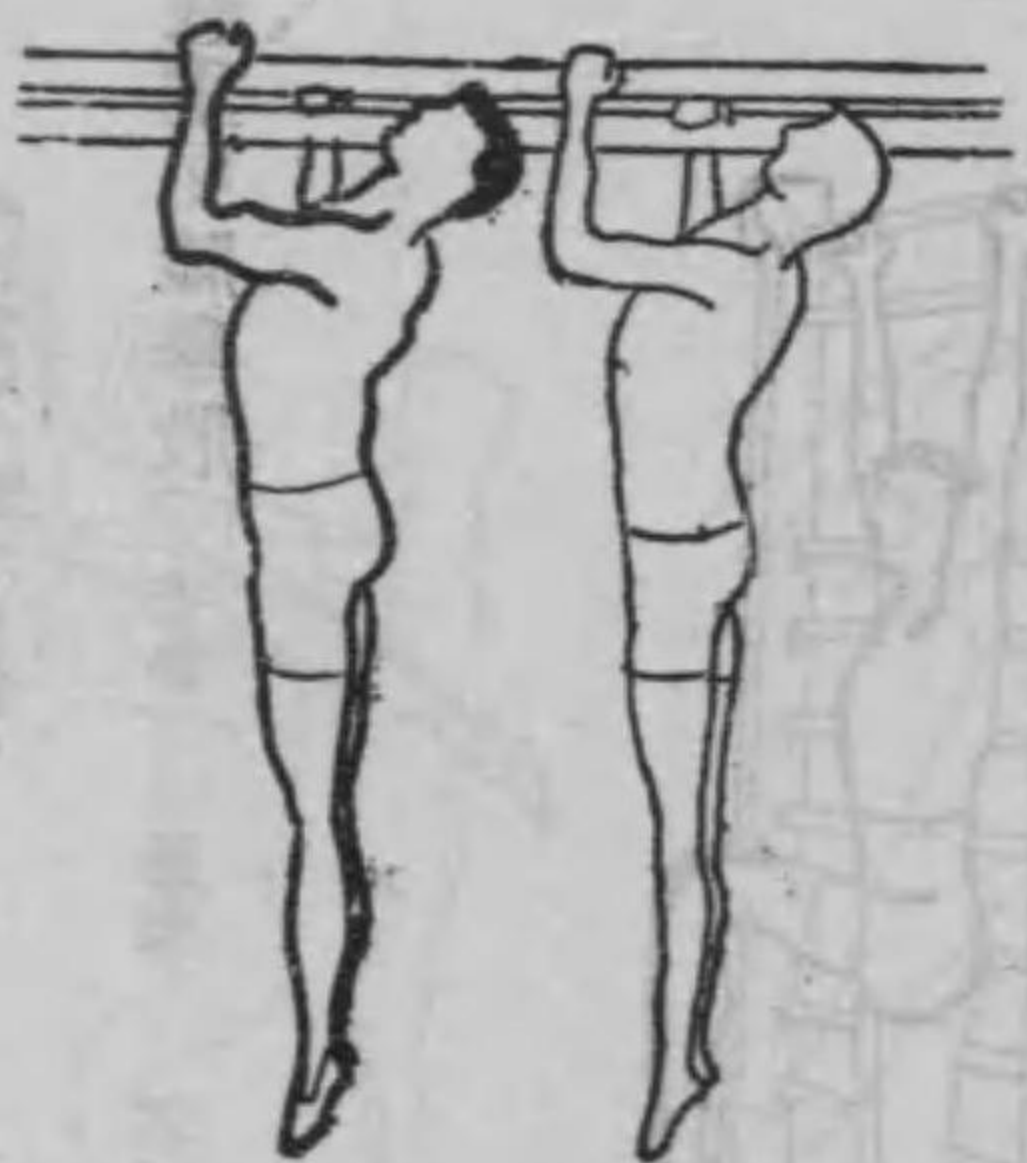
(1) 左(右)へ横行——始メ

(一) 左臂を軽く屈げ横木を引く如くして左方へ一握り程進め。(二) 次に右手を同じく左方へ進め正し懸垂姿勢のまま、左方に體を移動する、右動作を連続して行ふ

(2) 止メ

動作を中止して元の懸垂姿勢となる

【注意】 臂を深く屈げぬこと。側方に移動するとき體を振り又は姿勢を崩さぬこと。



(B) 屈臂懸垂横行。姿勢……屈臂懸垂

器械……

助木 横木 鋼棒

- (1) 左(右)へ横行(振動横行)……始メ
- 屈臂にて懸垂横行の要領を行ふ
- (2) 止メ

元の姿勢に復す

【注意】 體を移動するときも屈臂姿勢を正しく保つこと。

(10) 懸垂屈膝舉股。 姿勢……懸垂 器械……助木



準備 助木に登りそれを背にして 最高の棒に懸垂す

- (1) 膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉ゲ——舉ゲ 徐々に膝を屈げ股を約水平になる迄舉げる、下腿部には力を入れることなく自然に垂直に垂れる
- (2) 股ヲ——下ロセ

徐々に膝を伸ばし股を下ろし元に復す

【注意】 屈膝舉股は徐々に行ふこと。兩膝を揃へて行ふ。

(8) 兩脚懸垂(背)……姿勢……懸垂 器械……助木

(9) 兩脚懸垂(背)……姿勢……懸垂 器械……助木

(11) 懸垂屈臂脚側開。 姿勢……兩側懸垂 器械……横木

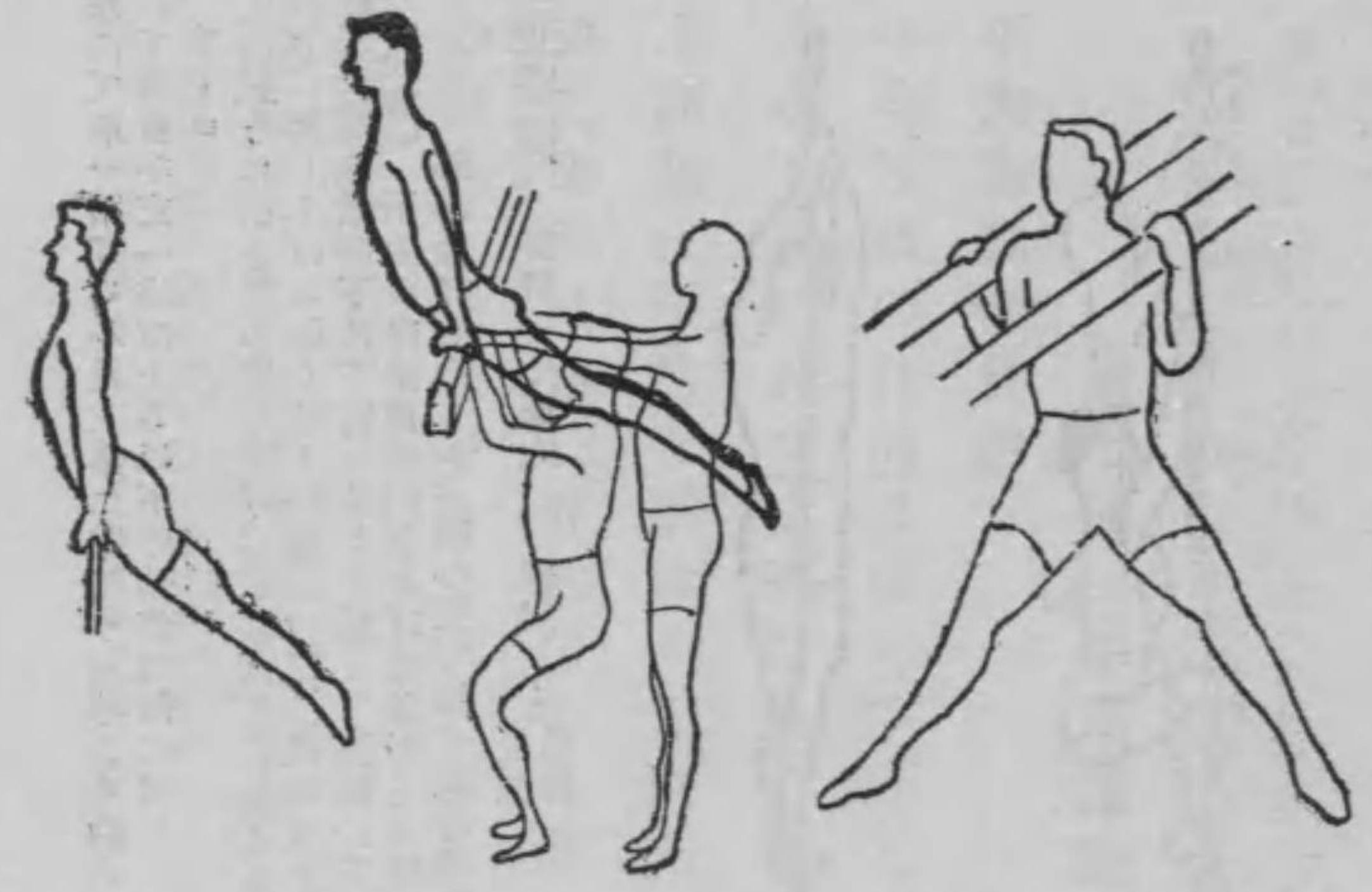
- (1) 臂ヲ屈ゲ膝ヲ側ニ開ケ——開ケ 徐々に臂を屈げ體を充分引き上げながら脚を側方へ開らく
- (2) 臂ヲ伸バシ脚ヲ——元へ 徐々に臂を伸ばして體を引き下げ脚を合はしつゝ、元に復す

【注意】 脚を側方に開き切つたる時は臂を充分に屈げて體を引き上げた時である即ちこの二動作の一致すること。

(12) 臂立懸垂。 姿勢……直立 器械……横木

準備 直立姿勢の場合には横木を約胸の高さにして その約一步前の距離に直立す

- (1) 臂立懸垂……懸カレ
- (一) 兩手に棒を握むや否や臂を屈げ前方に踏み込み、膝を屈げ上體を正しく保ち兩足は強く地を蹴つて、(二) 跳び上り、肩を下げ臂を充分伸ばし體重を支へ、下腹部を棒に軽く乗せ肩は少し後方に引きて胸を張り頭の位置を正しく保ち、脚を後方へ斜直角に充分に伸ばす

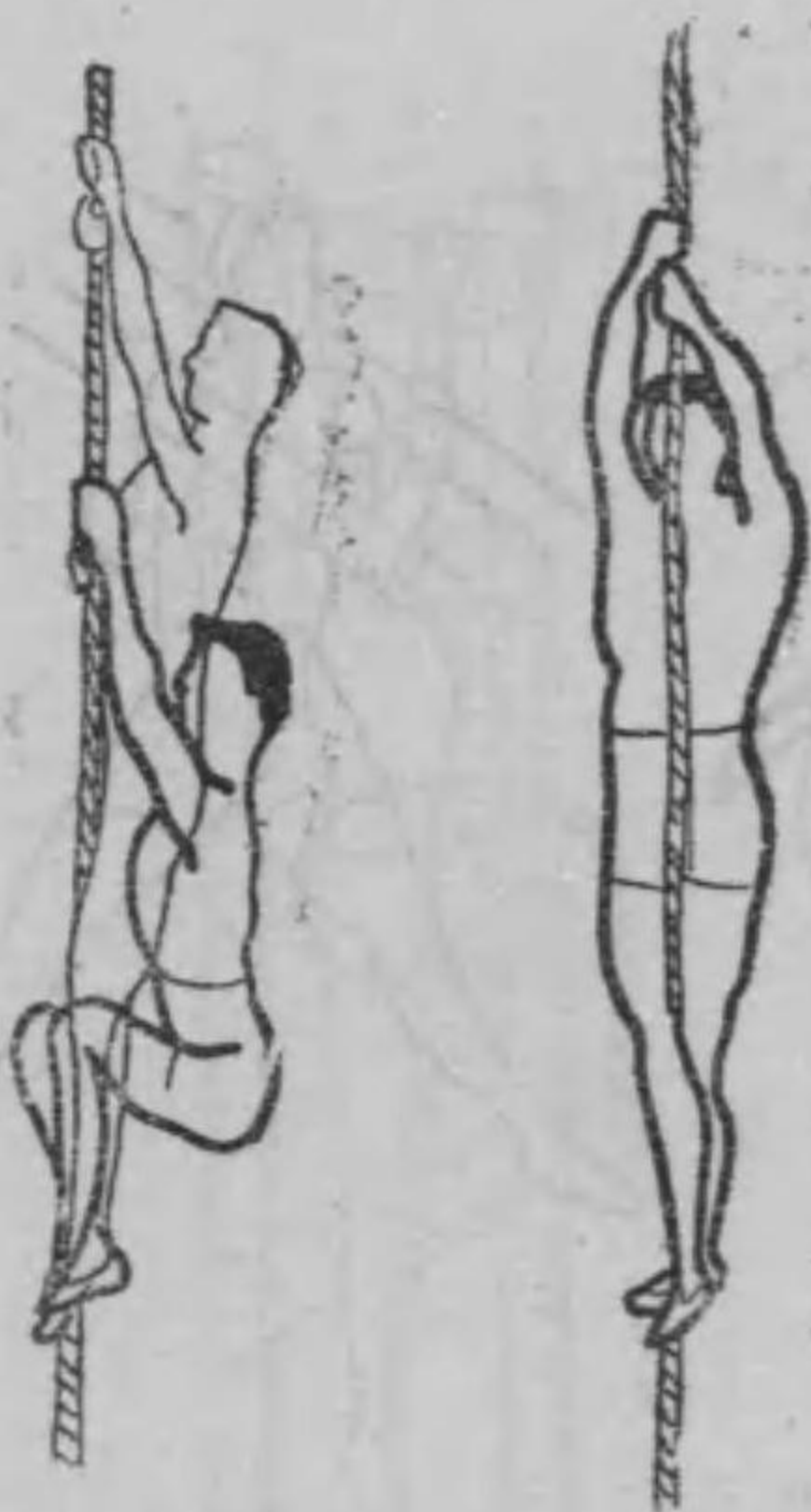


足にて第一踏切りをなし第二踏切り(棒より約一步前)は兩足で行ひ同時に兩臂を前方に出して棒を掴み臂にて體重を支へ跳び上る以下の動作は前に同じ

(2) 下リヨ
(一)後方に引きたる脚を下げ、(二)直ちに軽く後方に振り上げ脚が下りんとすると同時に棒を押して體を後方に押し上げる如く棒より離し、(三)最初直立せる位置に跳び下り臂支持舉踵半屈膝の姿勢をとる、(四)膝を伸ばし踵を下ろし臂を棒より離して體側に下ろし元に復す

【注意】懸垂の時兩肩を引き上げて首をその間に落さぬこと。體重を支へるには主として臂を以てし下腹部を主にせぬこと。胸を張り過ぎ頭を後屈さぬこと。跳び上り跳び下りの各動作を輕捷に行ふ事。

(13) 懸垂登降。姿勢……直立 器械……吊棒



(1) 登レ

左手を以て棒の上方を握り、左膝を屈げ股を充分高く舉げて棒を膝の内側と足首の外側に當て、次に右手を以て左手の上部を握りて懸垂し、右膝を屈げ股を高く舉げ同じく内側の足首に當て足首と膝の内側とで棒を以て支へる、次に腰を伸ばしつゝ、左手を右手の上に移し更に右手を左手の上に移して握る、臂は伸ばしたるまゝとし膝を屈げ股を舉げて棒の上部を挟み始めの懸垂姿勢となる、以下之を繰り返して登る、

(2) 下リヨ

膝を伸ばし棒を以て體重を支へ手を交互に下方へ持ちかへて降下する

【注意】懸垂は臂、膝、足首の協力にて行はれるのである。頭及び胸の姿勢をなるべく正しく保つこと

第七節 平均運動

平均運動の目的

平均運動の目的は種々の位置及び姿勢に於て身體支配の能力を訓練することにあつて神経系の調齊力を發達せしめるものである。即ち本運動は平均を維持する調和に關し周到なる注意力即精神の統一を要し、動作は常に靜的であり緩徐であるが他運動の有してゐない特別の目的と効果があるのである。

平均運動の要領

(1) 屈膝舉股。姿勢……手腰 閉足直立 器械——平均臺

(2) 左(右)膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉ゲ——舉ゲ

徐々に左膝を屈げ股の高さを水平になし下腿は垂直とす

(2) 股ヲ——下ロセ

體を動搖させることなく徐々に股を下ろし元に復す

【注意】 股の舉げ下ろしに姿勢を崩さぬこと。

(2) 舉踵屈膝。姿勢……^{手腰}直立 器械——平均臺

(1) 踵ヲ舉ゲ——舉ゲ

(2) 膝ヲ屈ゲ——屈ゲ

(3) 膝ヲ伸バセ——伸バセ

(4) 踵ヲ——下ロセ

【注意】 下肢運動の舉踵屈膝の要領にて徐々に平均をとりつゝ行ふ。

(3) 屈膝舉股脚前(後)伸。姿勢……^{手腰}閉足直立 器械——腰掛 平均臺

(1) 左(右)膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉ゲ——舉ゲ

徐々に屈膝舉股の姿勢をとる

(2) 脚ヲ前(後)ニ伸バセ——伸バセ

姿勢を正しく保ちたるまゝ徐々に屈げたる膝を前方に伸ばす

(3) 脚ヲ屈ゲ——屈ゲ

徐々に屈膝舉股の姿勢になる

(4) 股ヲ——下ロセ

股を下ろして始めの姿勢に復す

【注意】 姿勢を崩さず徐々に行ふこと。

(4) 片脚屈膝片脚後舉體前倒。

姿勢……^{手腰}直立

^手 ^腰 ^胸 ^{閉足直立}

(1) 左(右)膝ヲ屈ゲ左(右)脚ヲ後へ舉ゲ體ヲ前ニ倒セ——倒セ

徐々に左膝を屈げ右脚を後方に伸ばし舉げながら體を前倒して平均をとる。

(6) 體ト脚ヲ——元へ

徐々に屈げたる膝を伸ばし體を起し脚を下ろして元に復す

【注意】 上圖の如く

體を一直線に

前倒すること。

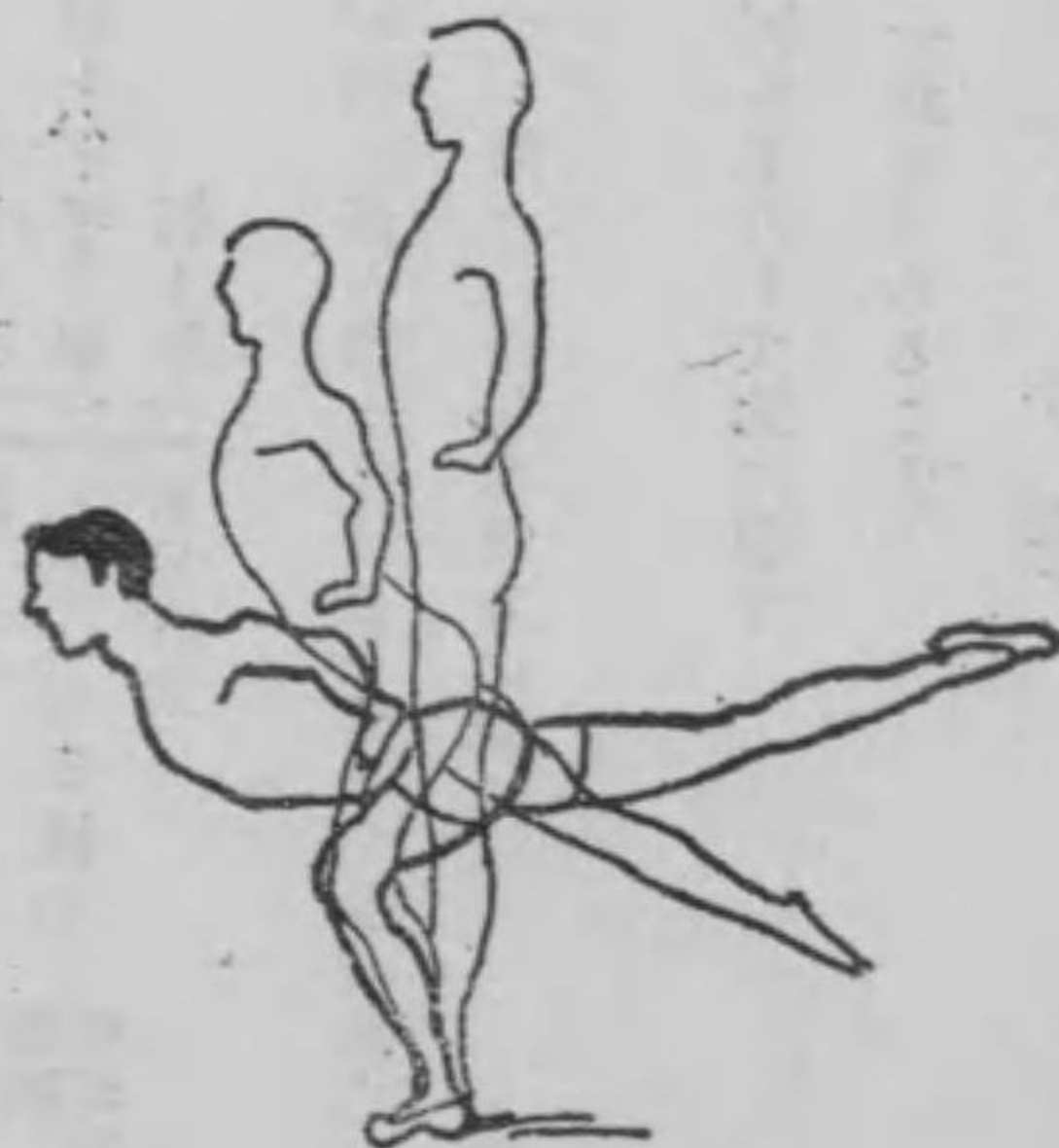
と。體の前倒

と脚の後舉は

一致して行ふこと。

體の前倒の程度は頭、體と後方に

一致して行ふこと。體の前倒の程度は頭、體と後方に



(5)片脚屈膝片脚側舉體側倒。

手 腰 直 立
胸 手
臂上舉 閉足直立
器械——腰掛
平均臺

(1)、左(右)膝ヲ屈ゲ右(左)脚ヲ側ニ舉ゲ體ヲ側ニ倒セ——倒セ

左膝を屈げ右脚を正しく側方に舉げつゝ徐々に體を左側方に倒す

(2)、體ト脚ヲ——元へ

屈げたる膝を伸ばし徐々に體を起し脚を下ろして元に復す

【注意】 體側倒と脚側舉の動作を一致せしめること。

(6)片脚(半)屈膝片脚前舉。

手 腰
臂前舉 閉足直立 器械——

(1)、左(右)脚ヲ屈ゲ(半)屈ゲ右(左)脚ヲ前ニ舉ゲ——舉ゲ

左(右)脚を徐々に全屈(半屈)しながら右(左)脚を屈げることなく前方に舉げて平均をとる

(2)、膝ヲ伸バシ脚ヲ——下ロセ



徐々に膝を伸ばしつゝ、舉げたる脚を下ろして始めの姿勢に復す

【注意】 本運動は困難なるも成るべく體を正しく前後左右に動搖さず徐々に進むのがよいのである。足を前に出す時膝を軽く屈げ臺上に控れぬようにする。

(7)腰掛より直立(直立より腰掛)

器械——平均臺 横木

(1)、平均臺(横木)上に立テ——立テ

平均をとつゝ、靜かに臺上に上り直立姿勢となる。

(2)、腰ヲ——掛ケヨ



靜かに臺上に上り平均をとつゝ、元の姿勢に復す

【注意】 「直立より腰掛」の場合この反對動作をとること。

(8)徐歩。姿勢……臂側舉 直立

手 腰
臂上舉 平均臺 器械——地床

準備 平均臺への上り方——始の姿勢をとりたるまゝ、右足を平均臺の上に乗せ靜かに上り次に左足を側方に揃へて平均をとる。

徐歩——進メ

(一) 左足を前方に一步踏み出し、これに體重を托し右足の踵を舉げ足尖きを臺上に軽く觸れ、(二)次に右足を一步前方に踏み出し、體重をこれに移し左足の踵を舉げて足尖を軽く臺上に觸れしめる

平均臺上より下り方——臺上の前方又は側方に軽く跳び下り氣を付けの姿勢となる。
【注意】足を前に踏み出し後足の踵を擧げた時は兩膝ともに伸びてゐること。行進中姿勢を正しく保つ事。

(9) 屈膝擧股歩。

姿勢……手胸 臂側擧 直立 器械——平均臺

屈膝擧股歩——始メ

(一) 平均臺上より下り右脚を以つて體の平均をとリ、徐々に膝を屈げ股を水平に擧げる、(二) 擧げたる脚の膝を伸ばし約一步前を軽く踏み、後脚の踵を擧げて平均をとる、(三) 次に徐々に右膝を屈げ股を前に擧げる、(四) 股を下ろし軽く踏み左脚の踵を擧げて平均をとる、左右交互に屈膝擧股の姿勢をつくりて徐々に前進する

【注意】 徐歩行進及び屈膝擧股参照。

(10) 膝立歩。

姿勢……手胸 臂側擧 平均臺 器械——横木

膝立歩——始メ

(一) 左足を約一步前出し後脚の踵を高く擧げて體重を前脚に托し平均をさる、(二) 徐々に前足の踵を擧げ膝を深く屈げる後脚の膝は臺上に接するまで下ろして平均をとる、(三) 徐々に膝を伸ばして立上る前脚の踵は下ろし後足の踵は高く擧げる、次に同じく右足にて行ひ左右脚交互連続して以上の方法にて平均臺上を進む

【注意】 膝立姿勢のとき體、軀幹、及び後足の膝は一直線なること。



第八節 體側の運動

體側の運動の目的

體側の運動の目的は體の側屈、側倒、又は捻轉等に依つてそれに作用する諸筋をば發達せしめ又脊柱に正常なる姿勢を與へて、その側彎を豫防矯正し且つ可動性を増し軀幹の完全なる生理的發達を促し、或は本運動によつて腹部に生ずるマッサージ的作用により腹部内臟諸器官の機能を旺盛ならしめ消化、吸收、排泄及び血行を促進せしめ、營養を増進せしめる効果がある。

體側の運動の要領

- (1) 體側轉。姿勢……手胸 臂側擧 腰掛 閉脚直立 器械……腰掛
- (2) 體ヲ左(右)ニ廻ハセ——廻ハセ



(2) 片臂側開體側轉。姿勢……臂前屈開脚直立

足は確實に地につけ腰をなるべく動かさずに體を徐々に左方へ出来るだけ廻す
(2)、體ヲ前ニ——廻ハセ
體を徐々に元に復す

【注意】 側轉の時體を反らさず又は脚を屈げてはならぬ。



(1)、體ヲ左(右)ニ廻ハシ左(右)臂ヲ側ニ開ケ——開ケ
左臂を水平に側開しつゝ、體を徐々に左へ捻轉する。
(2)、體ト臂ヲ——元へ
左臂を前屈しつゝ、體を元に轉向する
【注意】 體と臂の動作を一致すること。
下肢の姿勢を崩さぬこと。

(3) 體側屈。姿勢……片臂側開脚直立

器械……

腰掛
平均臺
肋木



(1)、體ヲ左(右)ニ屈ゲ——屈ゲ
脚を地より離すことなく正しく左方へ體を徐々に屈ける
(2)、體ヲ——起セ
體を徐々に元に復す

【注意】 片足支持は側舉したる足を肋木の二段位にのせ、足首にて上の棒を支へ一方の脚は體を垂直にして立ちそれより體側屈を行ふ。體を反らし又は肩を引き上げぬこと。

(4) 片臂側上舉體側屈。姿勢……開脚直立片脚支持直立

器械……
腰掛
平均臺
肋木

(1)、體ヲ左(右)ニ屈ゲ右(左)臂ヲ側ヨリ上ニ舉ゲ——舉ゲ
右臂を正しく側方より掌を内方に向けて舉げながら同時に體を徐々に左方に屈げる
(2)、體ト臂ヲ——元へ
臂を側方より下ろしつゝ、體を徐々に起して元に復す
【注意】 體側屈の速度より臂上舉の速度を稍早く行ふ方が動作を一致せしめる。

(5) 體側倒。姿勢……〔手胸〕開脚直立
〔屈臂〕片脚支持直立



器械……腰掛
平均臺
肋木

- (1)、左(右)膝ヲ屈ゲ體ヲ側ニ倒セ——倒セ
 - (2)、左(右)膝ヲ屈ゲつ、徐々に左方へ體を倒す
- 膝を伸ばし體を起して元に復す
- 【注意】 開脚直立姿勢の兩脚間は約三足長位。片脚支持は片脚を正しく側舉し肋木の二段位に踵をのせ、足首を上の特に支へ一方の脚は體とほぼ垂直にして立つ。

(6) 片脚屈膝片足側出體側倒。姿勢……〔手胸〕直立
〔屈臂〕直立

- (1)、左(右)膝ヲ屈ゲ右(左)足ヲ側ニ出シ體ヲ側ニ倒セ——倒セ
 - (2)、體ト足ヲ——元へ
- 屈げたる膝を伸ばし側出したる足を引きつけつつ體を起して元に復す
- 【注意】 足の側出及び體の側倒を正しくすること。

(7) 屈膝足側出體側倒。姿勢……〔手胸〕直立

(7) 屈膝足側出體側倒。姿勢……〔手胸〕直立



器械……腰掛
平均臺

- (1)、左(右)膝ヲ屈ゲ側ニ出シ體ヲ側ニ倒セ——倒セ
 - (2)、體ト脚ヲ元へ
- 左脚の膝を屈げ約三足長左側に出し體を同方向へ倒す、右脚は充分に伸ばして頭、體と直線にする
- 屈げたる膝を伸ばすと同時に左足は地を蹴つて右足に引きつけ體を起して元に復す
- 【注意】 體側倒参照。

(8) 臂立側倒。姿勢……〔直立〕直立
〔伏立〕伏立

- 準備 腰掛の約一步右に直立する
- (1)、左(右)臂立側ニ伏セ——伏セ
 - (2)、立テ
- (一)左膝を屈げ體を左へ倒しつ、右足は側方より稍後方に出し左臂を伸ばして臺上を支へ、(二)膝を伸ばし左足を側出し右足を左足の上のせ頭、脚を一直線にする
- 右膝を屈げ後方に出し左足を右足の左に出し臂を以つて臺を押し離しつゝ



右足を引きつけて立つ

【注意】腰を下がらぬ様にする。支持する臂は充分に伸ばして屈げぬこと。頭を前に傾け又は起したリせぬこと。地床で行ふときは支持する臂を約一步側方につくこと。

(8) 臂支持側臥。姿勢……直立 器械……肋木



準備 肋木の約一步前に直立

- (1)、左(右)手上右(左)手下左(右)向側ニ懸カレ——懸カレ
- (一)左手にて適宜上位の棒を握りたるまゝ、屈膝して右手にて下位の棒を握る(両手間の距離は身長に依つて異なる)、(二)體を左方に轉向しつゝ左足を側方へ(稍後方)徐々に充分伸ばす、(三)右足を左足の前へ肋木に對して直角の方向へ側出し、(四)左足を右足の上に重ね頭、體、脚を斜にほぼ一直線にする。
- (2)、立テ
- (一)體を右方即ち肋木に面し轉向しつゝ、右脚を屈して元の位置に引きつけ、(二)右脚を伸ばし左脚を引きよせつゝ、両手を棒より離し體を起して元の直立姿勢となる。

第九節 腹の運動

腹の運動の目的

腹の運動の目的は特に腹筋を強靱に發達せしめ腹部内臟諸器官の位置を正しく保持して、その機能を旺盛にし消化、吸收、排泄の作用を良好にする効果がある。又背の運動と對應して脊柱を正しくすることも必要である。

腹の運動の要領

(1) 體後倒(A)。姿勢……手脚 足前出直立 器械……腰掛 肋木

- (1)、右膝ヲ屈ゲ體ヲ後ニ倒セ——倒セ
- 右膝を半ば屈げつゝ、徐々に體を後倒し頭、軀幹、脚を一
- 直線にする
- (2)、右膝ヲ伸バシ體ヲ——起セ
- 屈けたる膝を伸ばし體を徐々に起して元に復す

【注意】後倒の時體の姿勢を崩さぬこと。





體後倒(B)。姿勢……
〔手胸側〕片脚支持直立

器械……助木

準備 助木の約一步前に直立、命ぜられたる助木の段に片脚を掛けて支持す、地に立ちたる脚は體と一直線にして姿勢を正しく保つ

- (1) 體ヲ後ニ倒セ——倒セ
- (2) 體ヲ起セ

【注意】運動の要領は前と同じ。脚を支持する助木の段の高



體後倒(C)。姿勢……
屈臂脚支持腰掛

器械……腰掛

準備 腰掛姿勢にて兩脚を揃へて前出し踵を地につけて足尖を開く

- (1) 體ヲ後ニ倒セ——倒セ
- (2) 體ヲ起セ

膝は充分伸ばし上體の正しき姿勢を保ちたるまゝ、吸氣しつつ體を徐々に後倒する、頭及び軀幹は脚の延長線にあるようにする
呼氣しつつ徐々に體を起して元に復す
【注意】腰掛は淺く掛けるようにすること。

(2) 體後屈。姿勢……

手腰

脚支持腰掛
開脚直立
足前出直立

器械……腰掛
横木

- (1) 體ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ
- (2) 體ヲ起セ



徐々に體を起して元に復す

【注意】準備姿勢に付ては體後倒(A)(B)(C)参照。足前出姿勢に於ては膝を屈げてはならない。腰椎部のみでなく體全體を後屈すること。頭の後屈は頭後屈運動の程度である。

(3) 臂立伏臥。姿勢……直立

器械……

地床
腰掛
平均臺

(1)、臂立伏セ——伏セ



(2)、立テ

反対の動作を行ひて元の直立姿勢に復す。

【注意】 地をつく両手の指は揃へて稍々

内方に向き合ふこと。頭は稍後屈

し胸を張り臂、脚が充分伸びてゐること。頭、體、脚が一直線になること。頭を起し過ぎ又は垂れたりしてはならぬ。

(4) 臂立伏臥臂屈伸。姿勢……臂立伏臥

器械……

地床
腰掛
平均臺

(1)、臂ヲ屈ゲ——屈ゲ

臂立伏臥の姿勢を正しく保ち臂を徐々に側方に張りつつ屈げて上膊と背を水平にする

(2)、臂ヲ——伸バセ

徐々に臂を伸ばし元に復す

【注意】 屈臂の動作は徐々に行ひ體の姿勢を崩さぬこと。臂立伏臥参照。



第十節 脊の運動

脊の運動の目的

脊の運動の目的は頸、脊部諸筋を強靱にし脊柱を正しくし軀幹の姿勢を正常に保持せしめるにある。従つて胸部及び腹部の内臓諸器官の機能を完全ににする効果がある。

脊の運動の要領



- (1) 體前下屈。姿勢……手 腕上舉 開脚直立
手 腕 開脚直立
 (1)、體ヲ前下ニ屈ゲ——屈ゲ
 徐々に頭、胸、腰を屈げつつ出来るだけ體を前下に屈げる
 (2)、體を——起セ
 徐々に頭、胸、腰の順序に體を起して元に復す



【注意】 膝を屈げることなきよう。體を起す時には必ず頭、胸、腰の順序で背を伸ばしつつ行ふこと。

- (2) 體前倒。姿勢……手 腕上舉 直立
手 腕 開脚直立
 (1)、體ヲ前ニ倒セ——倒セ
 頭及び軀幹の姿勢を正しく保ちたるまま大腿關節を屈げて徐々に前に倒す
 (2)、體ヲ——起セ
 徐々に體を起して元に復す

【注意】 前倒するとき背を圓くしてはならぬ。胸を反らし過ぎてはならぬ。

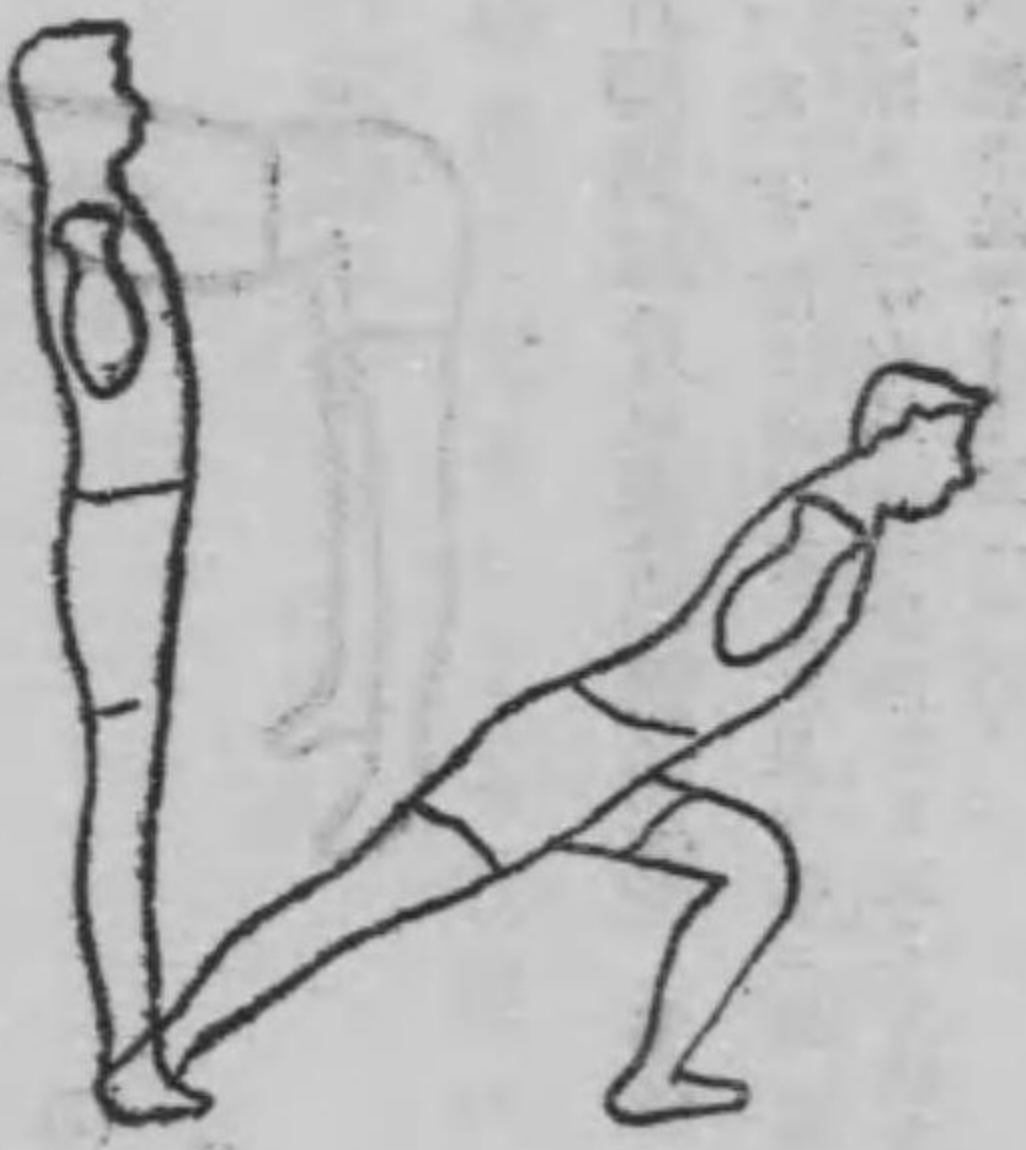
(3) 片脚屈膝片足後出體前倒。

- 姿勢……手 腕 直立
手 腕 屈膝
 (1)、左(右)膝ヲ屈ゲ右(左)足ヲ後ニ出シ體ヲ前ニ倒セ——倒セ
 左膝ヲ屈げ右足を充分伸ばし正しく後方へ出して體を前倒する
 (2)、體ト足ヲ——元へ
 屈げたる膝を伸ばし體を起し後出したる足を引きつけて元に復す

【注意】 後出せる脚と頭、軀幹は一直線のまま前倒し又起すこと。體前倒参照。

(4) 屈膝足前出體前倒。姿勢……**手胸**直立

(1)、左(右)膝を屈ゲ前ニ出シ體ヲ前ニ倒セ——倒セ
膝を屈げ左脚を約三足長半前出し體重をそれに托しつつ體を
徐々に前倒し、右脚は充分伸ばして足尖きにて地をつき體を
軀幹、脚は一直線を保つ。
【注意】後脚を屈げ
ぬこと。體前
倒参照。



(5) 體前倒臂側開(振)。姿勢……**開脚**直立

(1)、臂ヲ側ニ開ケ(振レ)——開ケ(振レ)
臂前屈體前倒の姿勢を正しく保ち臂を水平に側方に開く
(2)、臂ヲ——元へ
臂を元に復す
【注意】體前倒及び上肢運動の脚側開参照。



(6) 體前倒臂上舉(振)。姿勢……**開脚**直立

(1)、臂ヲ上ニ舉ゲ(振レ)——舉ゲ(振レ)
始めの姿勢を正しく保ち臂を前より上に充分伸ばして舉げる
(2)、臂ヲ——下ロセ
臂を下ろし元の姿勢に復す
【注意】臂上舉又は上振の時姿勢を崩さぬこと。體前倒及び屈膝足前出體前倒参照。

(7) 體前倒臂下振。姿勢……**開脚**直立

臂ヲ下ニ振レ——振レ
始めの姿勢を正しく保ちつつ臂を下方へ振り直に元に復し、それを連続して行ふ
【注意】臂を振り下し振り上げる時姿勢を崩さぬこと。體前倒臂上舉及び屈膝足前出體前倒参照。

(8) 體前倒臂上伸。姿勢——**開脚**直立

(1)、臂ヲ上ニ伸バセ——伸バセ
正しく姿勢を保ちつつ屈げたる臂を上方に充分伸ばし、両手間は肩幅より稍廣く擴がること
(2)、臂ヲ——屈ゲ
臂を屈げる
【注意】體前倒及上肢運動の屈臂参照。

(9) 脚支持臺上伏臥。 姿勢……直立

器械——腰掛 肋木

(臂體側、手胸、屈臂)

準備 肋木の約一步前に腰掛けを置く

(1)、前ニ伏セ——伏セ

(二) 膝を屈げ兩手にて腰掛けの兩端を支へ、(三) 左足を肋木にかけ

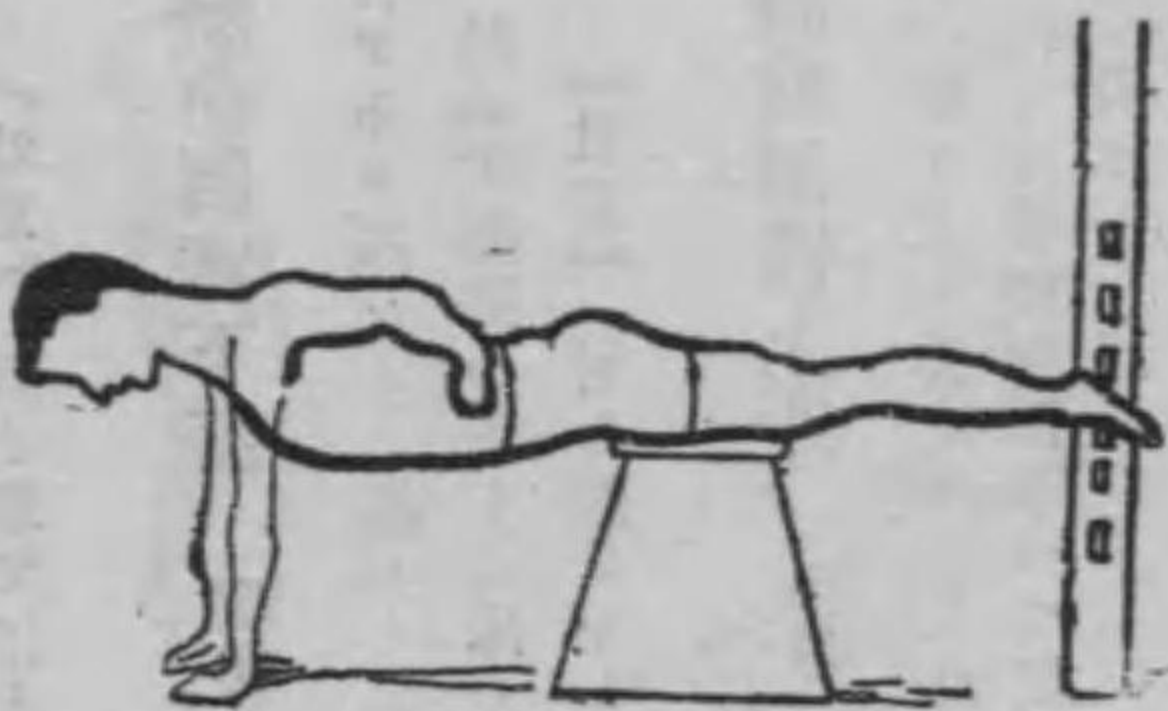
(三) 右足を左側に揃へ兩足にて肋木を支持し、(四) 膝を伸ばし體

を前方に突き出し大腿部を腰掛上に乗らせ、兩臂は腰

掛前方の地床をつきて體を直角となし體を支へ、

兩手の間は肩幅より稍廣く指は揃へて稍内方に向き

合はせ、頭、軀幹、脚は一直線に水平となるのである



(2)、立テ

(一) 兩手を地上より離し腰掛けの兩端を支へ、(二) 體

を軽く前倒し反動を利用して兩臂は強く腰掛を押し

起し躡踵半屈膝の姿勢となり、(三)

直立して元に復す

【注意】 伏臥姿勢のとき呼吸を平靜にし休止せよ、こと。

(10) 脚支持臺上伏臥臂上伸。 姿勢……屈臂脚支持臺上伏臥

器械——腰掛 肋木

(1)、臂ヲ上ニ伸バセ——伸バセ



(2)、臂ヲ屈ゲ

【注意】 屈臂脚支持臺上伏臥の姿勢で臂上伸の要領を

行ふ。脚支持臺上伏臥参照。

(11) 脚支持臺上伏臥體後屈。 姿勢……

手腰 脚支持臺上 手胸

器械——腰掛 肋木

(1)、體ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ

徐々に體を後方に屈げつつ頭を起し胸を突き出すことく

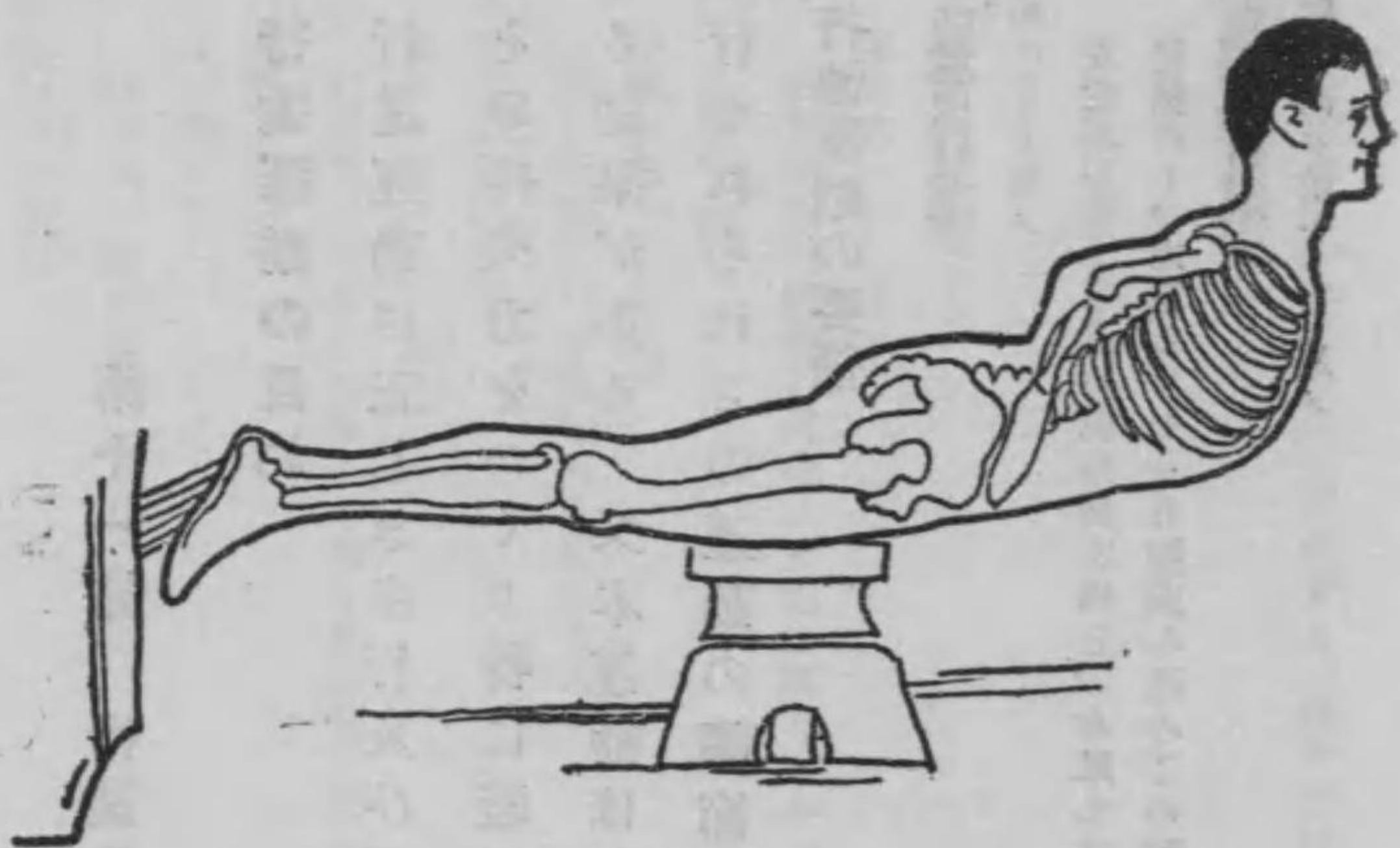
前方に張る

(2)、體ヲ——元へ

體を徐々に元に復す

【注意】 頸を前方に突き出さぬこと。脚支持臺上伏臥參

照。



第十一節 行進運動

七〇

行進運動の目的

行進運動は正しき歩行及び駆歩の規律的訓練をなし、脚筋を強健にしその持久力をつくり特に駆歩に於ては肺臓、心臓等の機能を旺盛にする効果がある。又本運動は氣分の轉換を行ふために、軀幹運動の後に行はれそれらの運動の調節運動として應用せられるのである。

行進運動の要領

(1) 通常行進

前へ——進メ

左股を少しく上げ、脚を前に出し、右足より七十五厘の所に脚を伸ばしながら踏みつけ、次に右足を以つて同様にし、左足より七十五厘前を踏みこの動作を繰返して前進する。

(2) 擧股行進

股ヲ高ク前へ——進メ

(3) 踏步行進

踏歩前へ——進メ

屈膝擧肢の要領を以て行進する、踏みつけを強くし擧肢を充分ならしめること。
通常行進よりも股を稍高く擧げ強く踏みつけて行進する、行進は最初は速度を稍遅く進むに従つて速くすること。

(4) 蹴步行進

蹴歩前へ——進メ

脚を前方に蹴出し足尖より地に軽く踏みつけて行進する

(5) 小股行進

小股ニ前へ——進メ

通常行進より歩幅を狭く行進する。

(6) 大股行進

大股ニ前へ——進メ

約三足長程の歩幅をとり體を稍前傾し臂を大きく振りて行進する。

(7) 足尖行進

踵ヲ擧ゲ前へ——進メ

踵を高く擧げ足尖にて行進する、歩幅は狭くし體の傾斜を少くする。

(8) 早步行進

歩調ヲ早ク前へ——進メ

足尖にて歩調を早く行進する。

(9) 足踏

足踏——始メ

(10) 舉股足踏

股ヲ高ク舉ゲ足踏——始メ

膝を屈げ股を高く舉げ其場にて足踏を行ふ。

(11) 駢歩足踏

駢歩足踏——進メ

駢歩の要領にて其場にて足踏を行ふ、兩臂は自然に振ること。

(12) 舉股駢歩足踏

股ヲ高ク駢歩足踏——始メ

股を水平位に高く舉げ其場にて駢歩足踏を行ふ。

(13) 駢歩

駢歩——進メ

豫令で軽く手を握り臂を約直角に屈げ勅令で駢歩を行ふ。

(14) 舉股駢歩

股ヲ高ク駢歩——進メ

體を起し股を高く舉げて疾走する。

(15) 小股駢歩

小股ニ駢歩——進メ

歩幅を縮めて小股にて駢歩をする。

(16) 大股駢歩

大股駢歩——進メ

歩幅を大きく臂を稍大振りに駢歩する。

(17) 足尖駢歩

踵ヲ舉ゲ駢歩——進メ

踵ヲつけることなく足尖にて駢歩する。

(18) 持久駢歩

持久駢歩——進メ

五分間以内位連續して疾走する。

(19) 行進間右(左)向

右(左)向前へ——進メ

左(右)足の足尖を内にして約半歩前に踏み出し體を右(左)に轉向し右(左)足から右(左)向に行進する。

(20) 行進間後

邁レ右前へ——進メ

左(右)足の足尖を稍内にして約半歩前に踏み出し、兩足尖にて廻り反対方面に向つて行進する。

(21) 方向變換

(A) 横隊の方向變換

右(左)ニ方向ヲ換へ——進メ

停止してゐる場合は右翼嚮導は直ちに右(左)を向き、他のものは半右(半左)を向いて急速に逐次新線に到り停止し右隣りの者に整頓する。

行進してゐる場合は右翼嚮導は直ちに右(左)を向き、他のものは半右(半左)を向いて駈歩にて逐次新しい線につき續いて行進する。

(B) 側面縦隊の方向變換

伍伍左(右)へ——進メ

先頭伍は小さな環形を歩み、停止間に在つては前進を起すと同時に、以上の動作を爲し、旋回軸に在る者は最初の數歩を縮め、外翼に在る者は正規の歩長を以て行進し、常に施回軸の方に整頓しながら、左(右)に方向を換へ續いて行進する、各伍は其前の伍と同所に到り同じ方法を以て方向を換へる。

(22) 側面縦隊より横隊

(A) 停止間

左(右)向ヶ——左(右)

伍を解いて二列横隊となる。

(B) 行進間

左(右)向前へ——進メ

行進しながら右(左)向の要領で伍を解いて二列横隊となり行進を續ける。

(23) 徒手分隊教練

各個教練に於て修得したものを行ふのである。

(24) 徒手小隊教練

徒手分隊を小隊に編成して行ふのである。

(1) 小隊の編成

(イ) 小隊は各生の身長順序により二列に排列し前後の二人を伍と呼ぶ。

(ロ) 前後の距離は兩手を舉げた距離である。

(ハ) 小隊の各伍は第一列の右が左へ番號をつける、之れを小隊の正面と云ふ。

(ニ) 小隊は數個の分隊に分れ、その人員は四伍より五六伍をもつて成り其の兩翼に分隊長が立ち、他の分隊長は分隊の中央の約二歩後方に位置をしめる、之を押伍と云ふ。

(ホ) 小隊長、分隊長は生徒中より選抜する。

(2) 整頓

小隊の整頓は兩翼の分隊長が責任を持つて相協力して整頓を正しくすることに努力せねばならぬ。

(3) 直行進

直行進は常に右翼に嚮導を取る、若し左翼に取る場合は特に之を明かにせねばならぬ。右翼分隊長は常に基準となり學年相當の歩長と速度を保つて行進しなければならぬ。

第十二節 第二懸垂運動

第二懸垂運動の目的

第二懸垂運動、即ち鐵棒に依る強度の諸運動は第一懸垂運動に於て述べたると等しき目的を有し、特に意志的なる調齊力を訓練し體力、氣力を養成することに効果あるものである。又鐵棒に依る運動は種々の形式が巧緻的であり、特に輕捷なる動作を要し普通懸垂に要する筋の發達のみならず殆ど全身の筋の作用を必要としその自由圓滑なる働きを促進せしめる。本運動の熟練は更に深き體育的興味を生せしめるものである。

第二懸垂運動の要領

(1) 鐵棒の懸り方

足尖を合せ膝を屈げ臂を輕く後方に振り、體を前傾し頭を起して鐵棒を見るや否や臂を伸ばし跳び上り鐵棒を握り兩手間を自己の肩幅より稍廣くし、腰膝を充分伸ばして懸る、特に力を入れることなく振動を自然にする。

同下リ方

後方へ振動せる體が約鐵棒直下に來る時兩手を離して降下し舉踵半屈膝の姿勢となり、次に膝を伸ばし踵を下ろし氣を付けの姿勢となる。

【注意】 鐵棒の懸り方は鐵棒による運動の基礎であるからこの要領をよく心得ておく必要がある。

鐵棒に跳びつく時手はフワリと柔かく正しく鐵棒を握り臂を充分に伸ばして懸るのがよい。

肩胛部をゆるめぬこと。脚は跳びつく時成るべく後方に残せよ振動を大きくする爲めである體を前方に振り出す時頭を前に突き出したリ下を見たりせぬ事。體を固くせない事。

(2) 脚懸上。姿勢……直立 器械……鐵棒



(1)、右(左)脚懸上——始メ

鐵棒に跳びつきたる後膝を伸ばしたるまま腰を屈げ脚を上方に擧げて鐵棒に近づけ右脚を敏速に開いて膝を屈げ右の手に近く鐵棒に懸ける、その脚と臂の力を利用して左脚を伸ばしたまま前方より後方に振りその反動にて右脚を懸けたるまま體を上げ、臂は鐵棒上に突張つて支へる、右足を鐵棒よりはらずして左脚に揃へ臂立姿勢となる。

(2)、下リヨ

臂にて鐵棒を支へたるまま後方に引きたる脚を下げ體を稍垂直に起し臂に力を入れて徐々に屈げ又伸ばし同時に腰を伸ばして懸垂姿勢となり懸垂降下の要領にて下りる。

【注意】 鐵棒による運動はすべて各動作を圓滑、輕捷調律的に行ふことを練習するがよい。

(3)逆上。姿勢……

直立 逆手屈臂懸垂直立

器械…… 横木 鐵棒



準備 横木を肩の高さ位になし肩幅より稍廣く横木を逆手にて持ち直立する

(1)、逆上——始メ

臂に力を入れ充分屈げ兩足にて地を蹴つて跳び上り腰を屈げ脚を伸ばし前方より體を横木の上に引き上げ、手を持ちかへ體を起して臂立懸垂の姿勢となる

(2)、下リヨ

臂立懸垂降下の要領参照

直立より逆上——器械…… 鐵棒

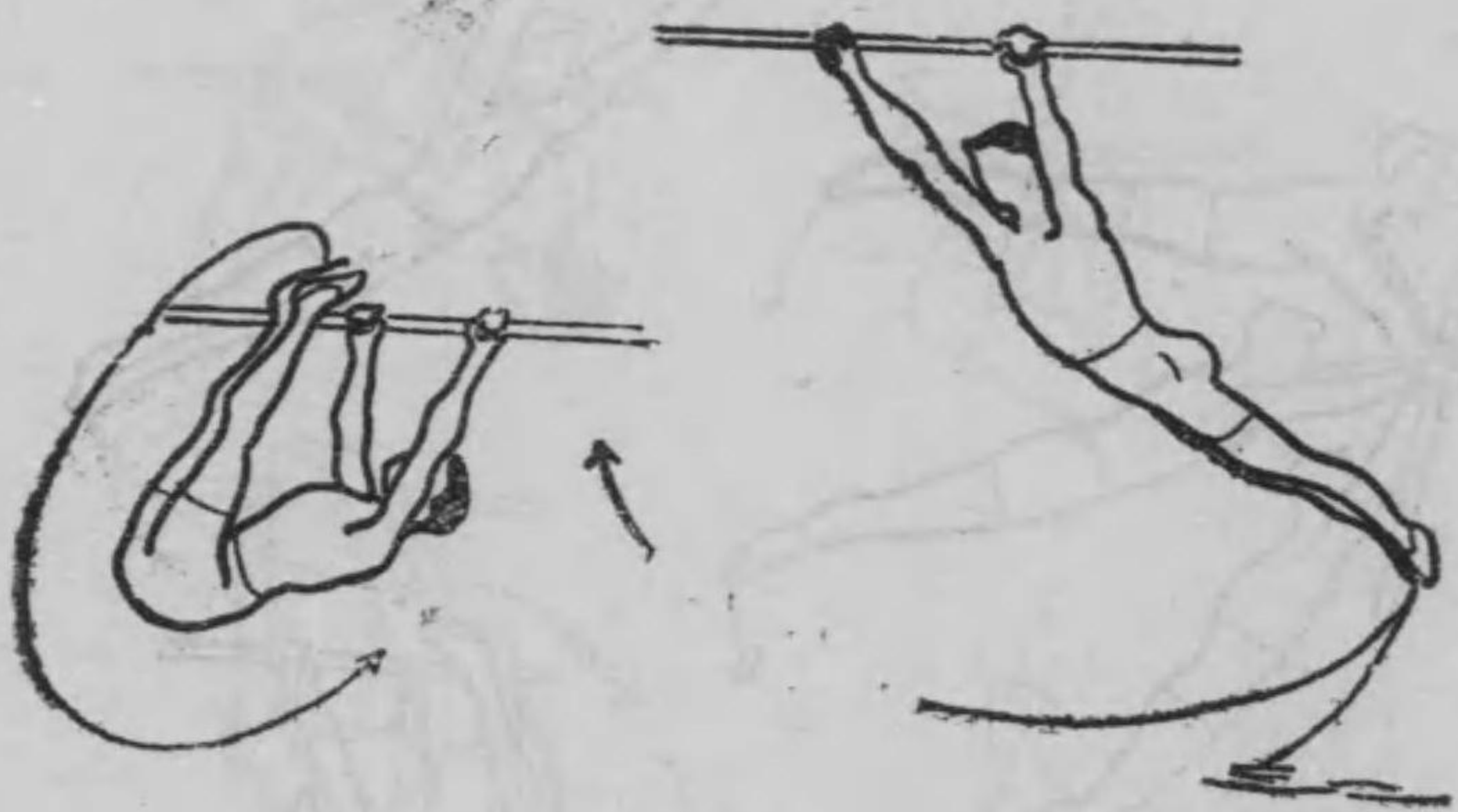
(一)踵を擧げ膝を半屈し臂を後方に振り同時に鐵棒に眼をそそぎ、(二)臂を振り擧げると同時に膝を伸ばして跳びつき鐵棒を握り頭、體、脚を充分伸ばし足先を下に向ける、(三)臂を少しく屈げ力を入れて腰を屈げ膝を伸ばしたるまま前方より體を鐵棒上に引き上げ、(四)體を起して臂立姿勢となる。

【注意】 降り方には臂立懸垂の降り方参照。前頁の圖は鐵棒による逆上を示す。

(4)屈臂振上。姿勢……直立

器械…… 鐵棒 (1)、屈臂振上——始メ

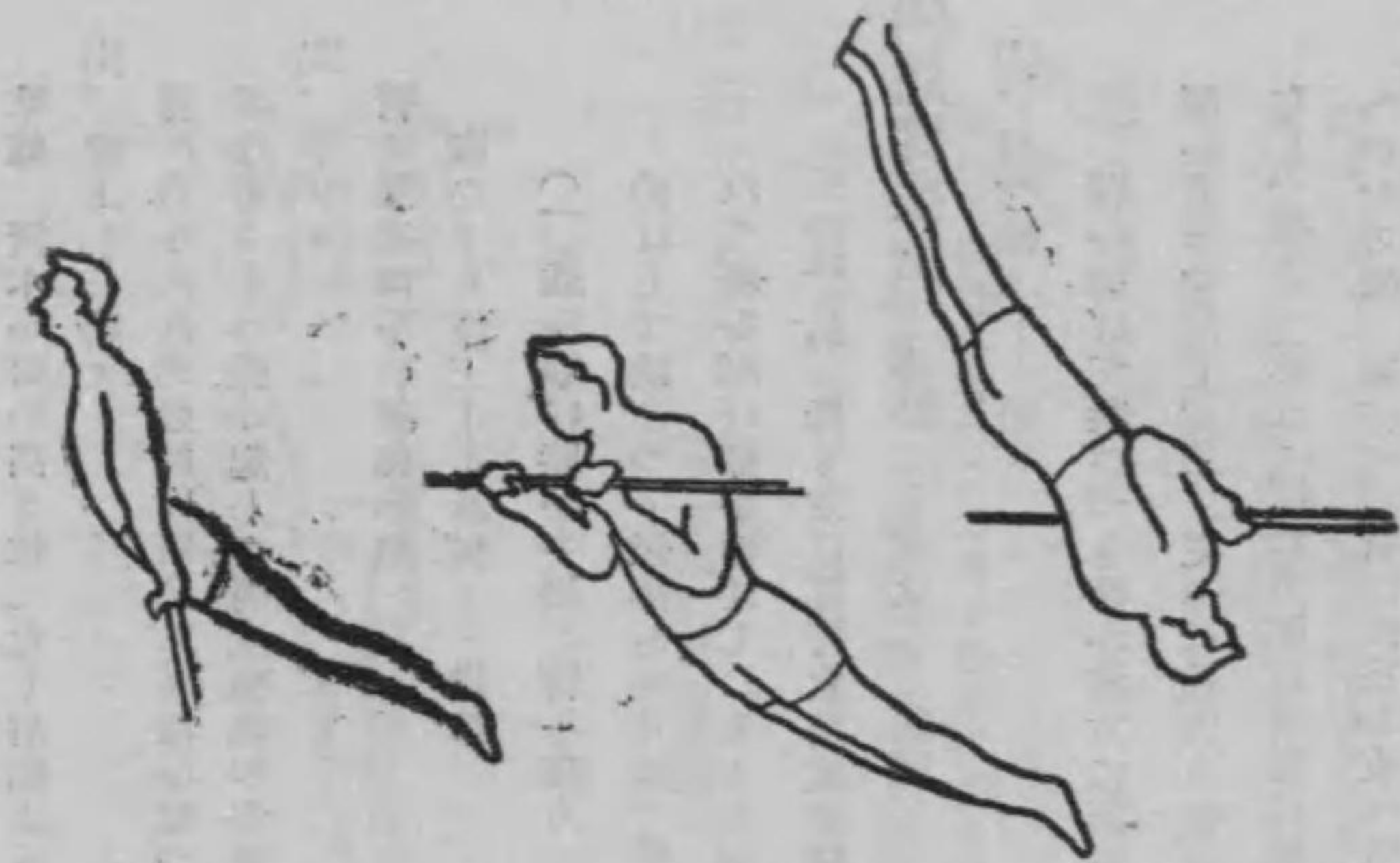
(一)臂を屈げて跳びつき體を前方に振り出す時、腰を軽く屈げ振動力を加へ鐵棒の前方に高く振り上げつつ腰を充分伸ばし、(二)更らに後方へ振り始めんとするとき臂に力を入れ體を反らすように後方へ大振りなし、後方へ振り上げた脚が最高に達したる時、臂に力を強く加へ鐵棒を引く如くして體をその上に押さへかかる如く擧げて、臂に體重を支へ臂立懸垂となる。



(6) 蹴上。 姿勢……直立 器械……鐵棒
 (1) 蹴上——始メ
 臂を伸ばし臺上より鐵棒に跳びつくや否や腰を屈
 げ膝を伸ばしたるまま、兩脚を揃へて上方へ振り
 上げ足尖を鐵棒に近づけ、前方への振動を利用し
 て腰を伸ばしながら兩足を後方へ蹴り、臂を充分
 伸ばしたるまま鐵棒を下方に強く押し、後方への
 迴轉力を加へて、體を鐵棒上に上げ臂立懸垂姿勢

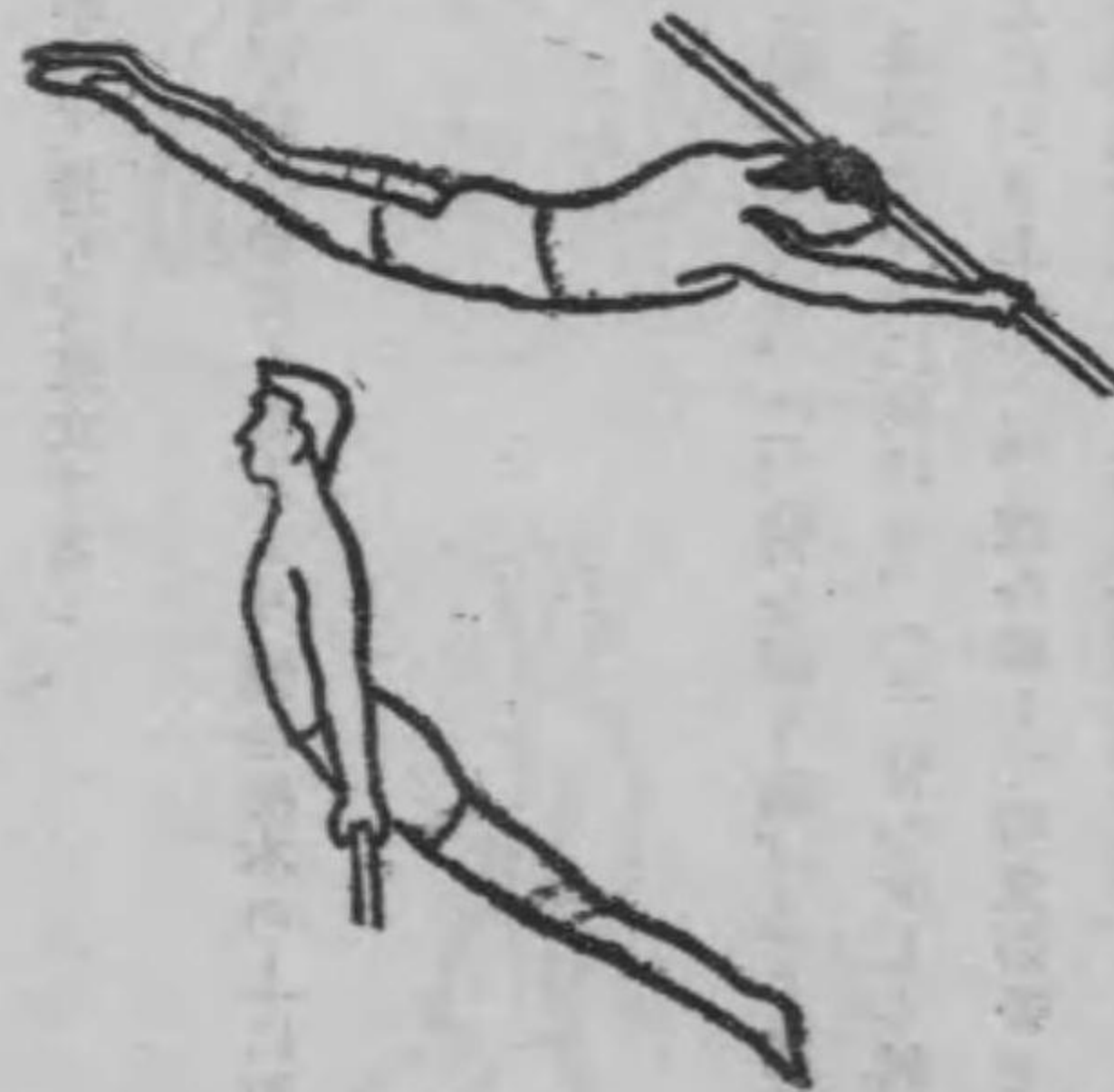
踏切を強く臂を伸ばしたるまま跳びつき鐵棒を強
 く握り、體を鐵棒に觸れることなく前方に高く振
 り上げ前方より後方へ更らに大振りし出來得る限
 り高く後方へ脚を伸ばしたまま振り上げ終らんと
 する前に、臂に力を入れ棒を下方に押し胸を少し
 反らし、強く體を棒に打ち當てることなく輕快に
 棒上に入り臂立懸垂姿勢となる

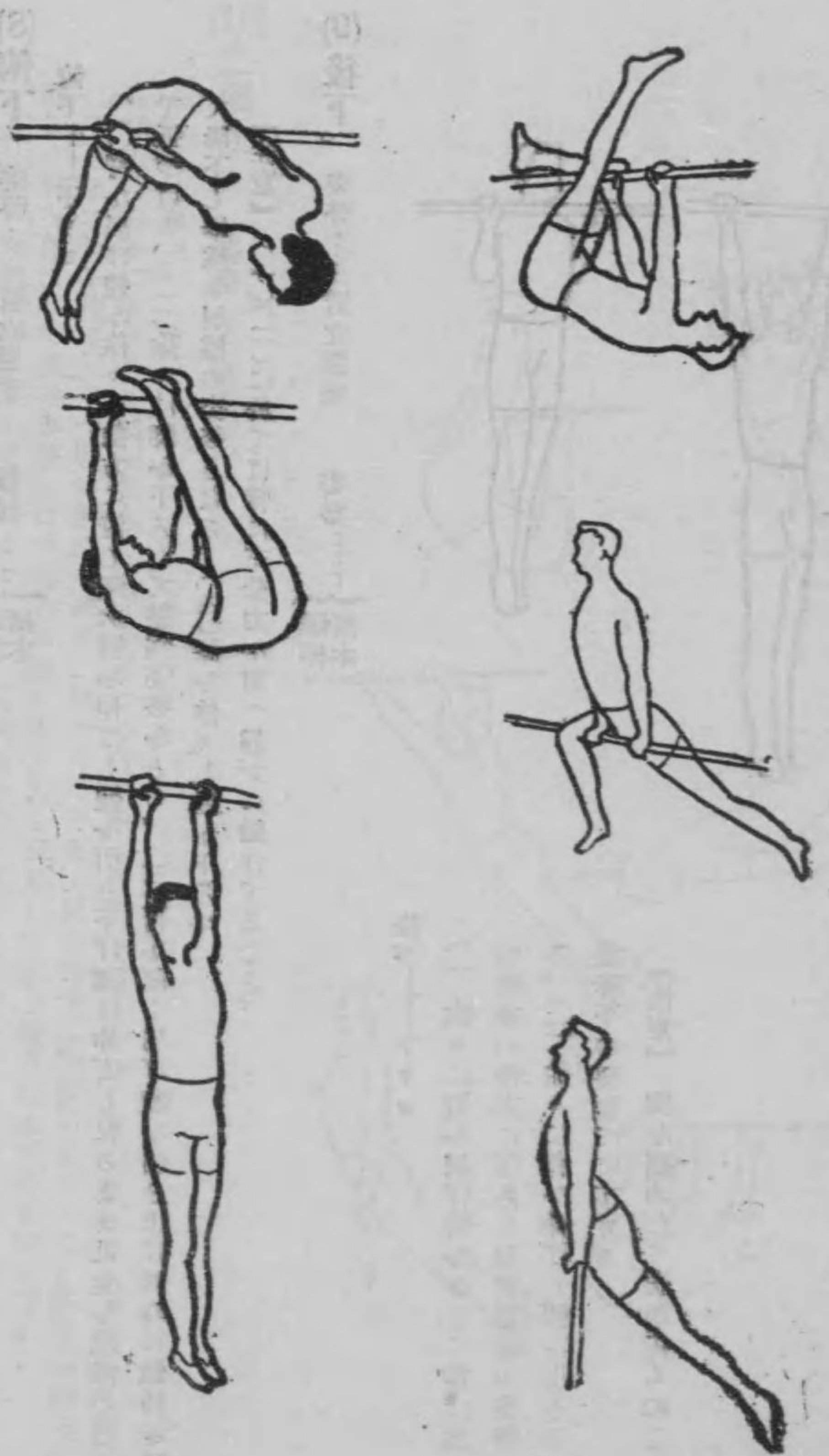
(2) 下リヨ
 臂立懸垂降下の要領参照
 【注意】 振動の時臂を屈げたり、その力をゆる
 めてはならぬ。後方への振り出しは前方
 に比して困難であるが體が鐵棒より高く
 舉るのを理想とする。前後に振り出した
 時の姿勢は充分に體の長さが伸びてゐる
 ことを要する。(前頁下圖参照)



(2) 下リヨ
 臂立懸垂降下の要領参照。
 【注意】 振動間は臂を充分に屈げたまま力を入れる後
 方へ充分に振り上げてその反動で鐵棒に上る
 のが本運動の肝要な點である。前方へ高く脚
 を振り上げた時腰を屈げるのはよくない。

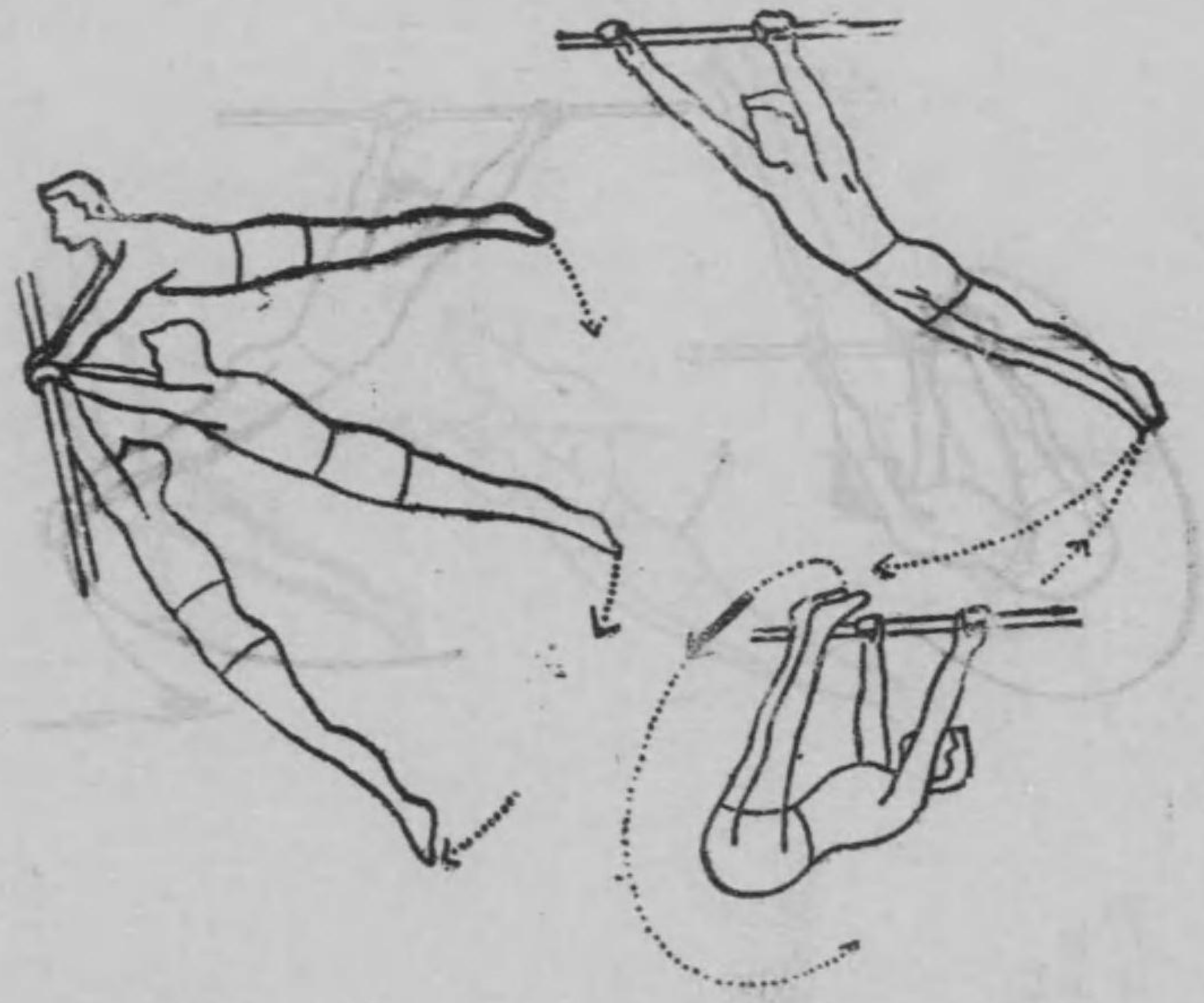
(5) 懸垂振上。 姿勢……直立 器械……鐵棒
 (1) 振上——始メ





(下 俯)

(き 續りよ頁前)上懸脚上懸



となる
(2) 下リヨ

臂立懸垂姿勢降下の要領を参照

【注意】 脚を後方に蹴る時は膝をよく伸ばし、軽捷に行ひ強直であつてはるけない。

(7) 蹴上脚懸上。姿勢……直立

器械 鐵棒

(1) 蹴上脚懸上——始メ

蹴上りの要領にて鐵棒により下腹部が鐵棒に當らんする前に體を少し反らし、臂を屈げ鐵棒を引き體を後方へ引き下ろして懸垂し、體の前方への振動力を利用して脚懸上を行ひ、直ちにその脚をはづして臂立懸垂姿勢となる

(2) 下リヨ

臂立懸垂降下の要領を参照

【注意】 蹴上及び脚懸上の要領を参照。

(8) 俯下。

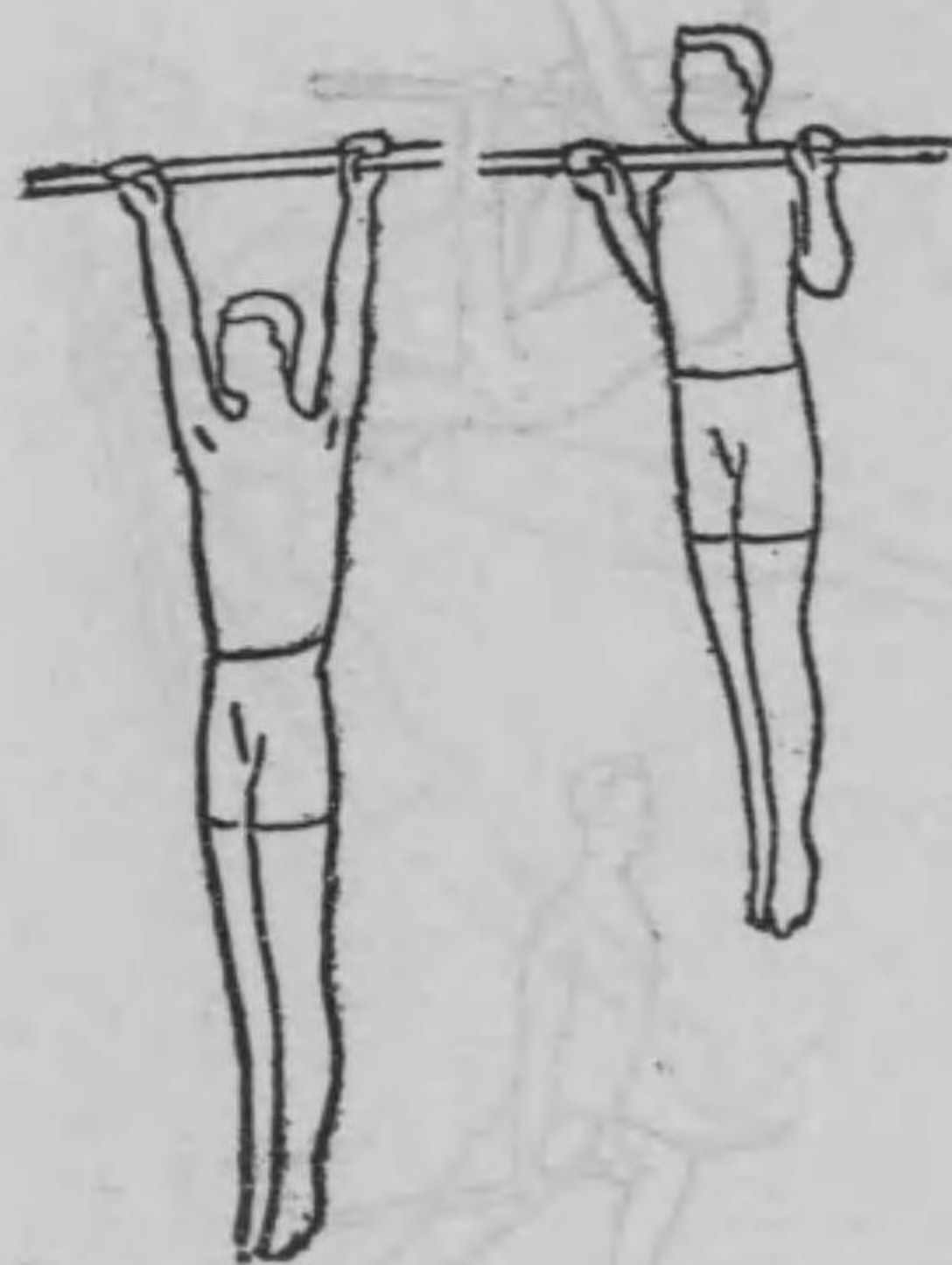
姿勢……臂立懸垂

器械……鐵棒
横木

俯下——下リヨ

(一) 臂を屈げ體を徐々に前方に俯し漸次臂を伸ばし體を引き下げ脚は伸ばしたるまま足尖を鐵棒の近くまで近づける、(二) 徐々に脚を下ろして懸垂姿勢をとる、(三) 臂を軽く屈げ體を引き上げ同時に鐵棒を離して降下し舉踵半屈膝の姿勢となる、(四) 膝を伸ばし踵を下ろす

【注意】 (一)(二)に於ては臂に充分力を加へ靜かに動作すること。



(9) 後下。

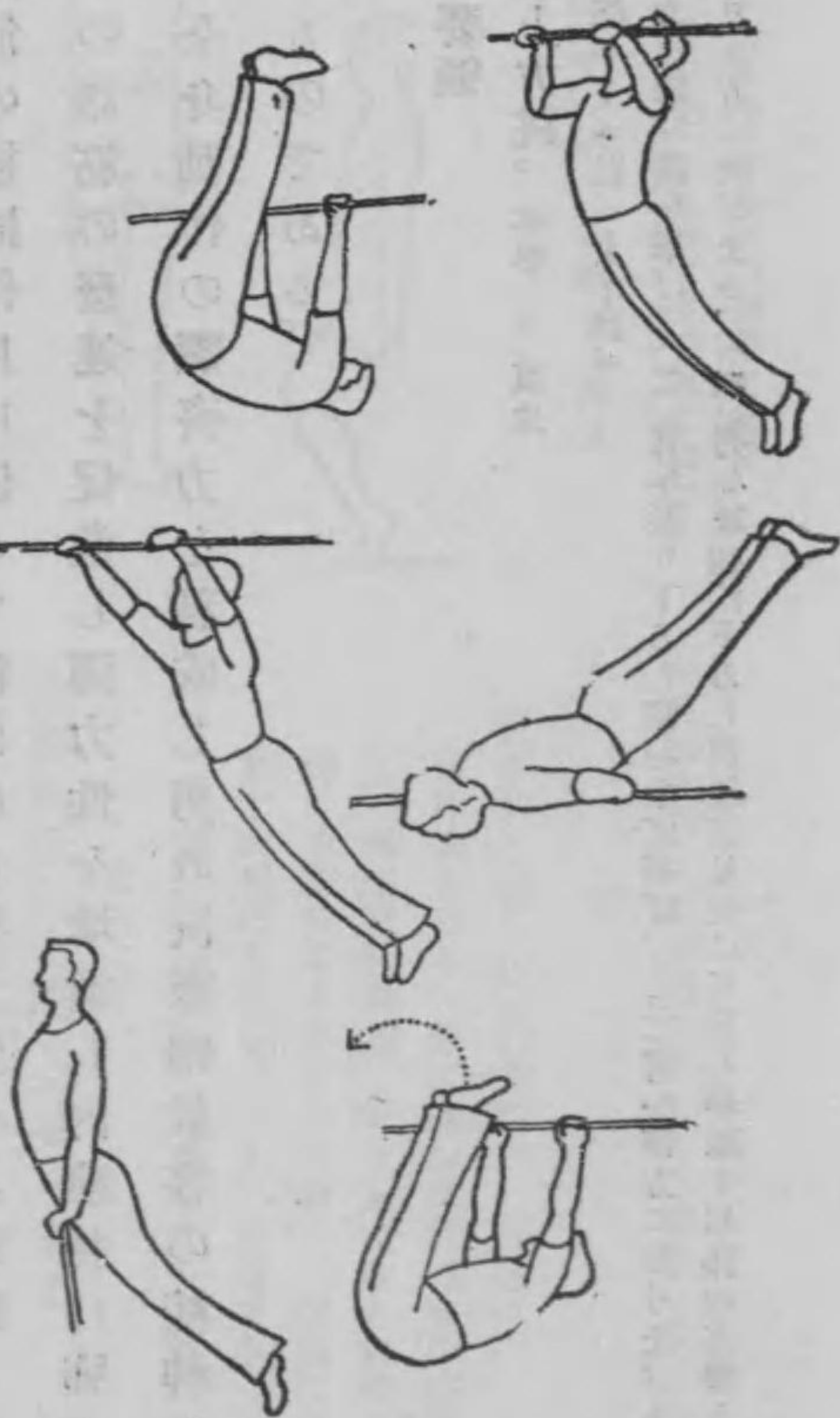
姿勢……臂立懸垂

姿勢……鐵棒
横木

後下——下リヨ

(一) 徐々に臂を屈げ脚を少しく前に出し體を鐵棒の後方に下ろし屈臂懸垂の姿勢となる、(二) 徐々に臂を伸ばし體を引き下げ懸垂降下の要領にて下りる

【注意】 胸を縮めたり腰を折らぬこと。



(10) 巴蹴上

巴蹴上——始メ

姿勢……直立

屈臂して鐵棒に跳びつき脚を前方に振り上げつつ臂を伸ばし腰を屈げさらに臂に力を加へつつ屈げ體を逆引き上げ腰を伸ばしつつ體の前面を鐵棒に觸れることなく臂を側方に突張るようになし鐵棒を軸として轉廻し臂を伸ばして懸垂姿勢となり前方に振り出す力を利用して引き續き蹴上りの要領を行ふ

【注意】 轉廻の時は頭を後屈するようにして轉廻を助け胸肩の姿勢を正しく保つこと

第十三節 跳躍運動

跳躍運動の目的

跳躍運動は下肢及び下肢帯の諸筋を主とし上肢及び上肢帯の諸筋、頸、軀幹の諸筋の協同作用に依つて行はれる努力的全身運動である。故にそれらの諸筋の發達を促進し弾力性を増進し、内臟特に肺臟、心臟、を強健にし全身動作の調齊力を養成し勇敢、決斷、剛毅等の精神を練るに効果があるのである。

跳躍運動の要領

(1) 臂側(前)振上方跳。姿勢……直立

臂ヲ側(前)ニ振り上ニ跳ベ——跳ベ

(一) 臂を側方に舉げ踵を擧げ、(二) 臂を振り下ろし膝を半ば屈げ、(三) 臂を側方に振り上げると同時に兩足にて踏切り上方に跳び上る、(四) 臂を急速に下ろし着陸は足尖にてなし舉踵半屈膝の姿勢となる、(五)

膝を伸ばし踵を下ろし元の姿勢に復す

【注意】 臂は正しく側方水平位に擧げること。臂前擧の時は兩手間を肩幅より稍廣く掌は向き合へこと。

(2) 臂側振側向上方跳。姿勢……直立

臂ヲ側ニ振り左(右)向跳ベ——跳ベ

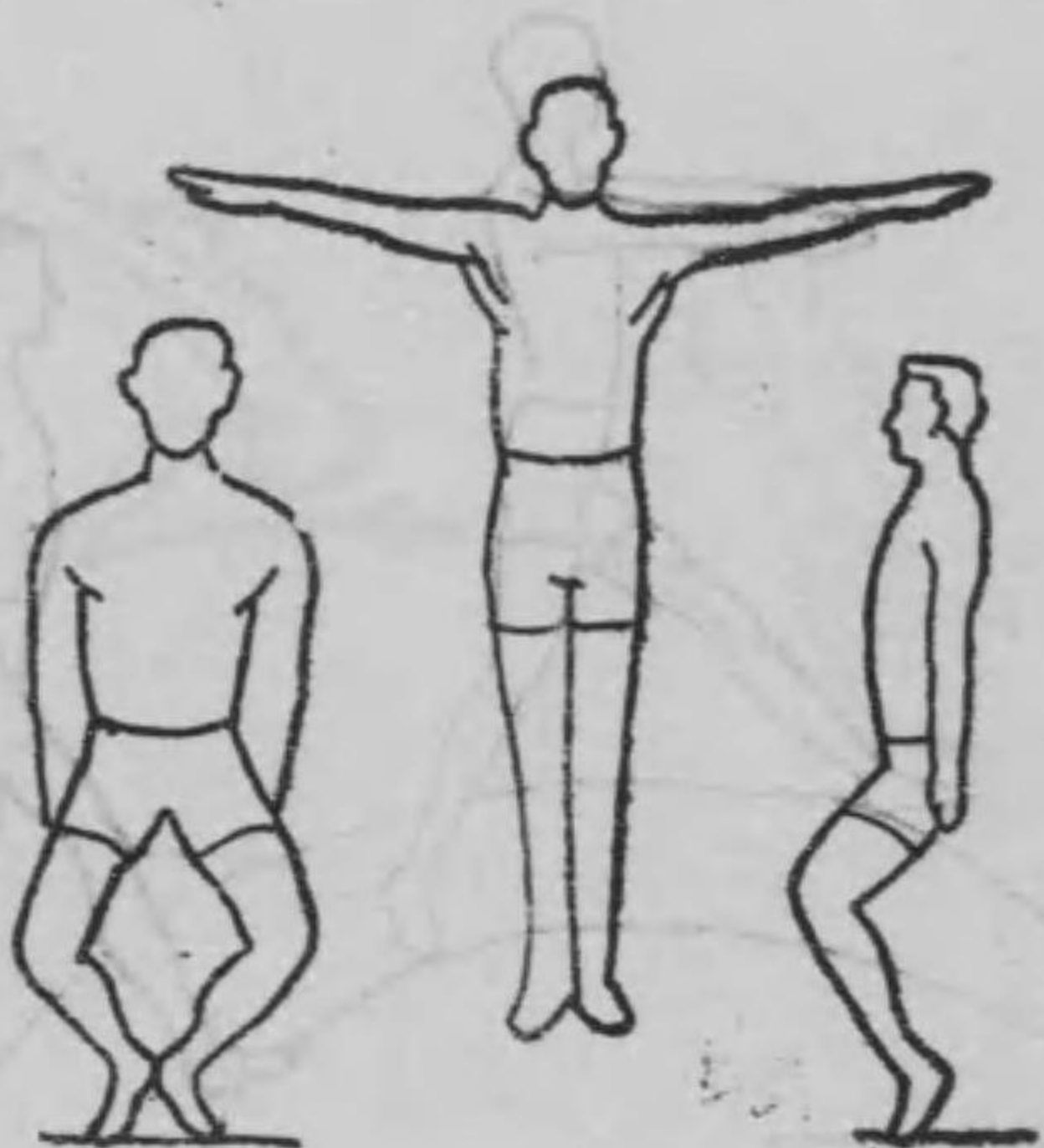
臂を側方水平に擧げ踵を擧げ膝を半ば屈げ臂を下ろし、再び臂を側方に振り上げると同時に兩脚にて踏切り上方に跳上すると同時に、空間にて體を左に約九十度轉向し臂を下ろして着陸する

注意 臂を水平に側擧したる姿勢にて空中轉向を行ふこと。

(3) 臂前振前方跳。姿勢……直立

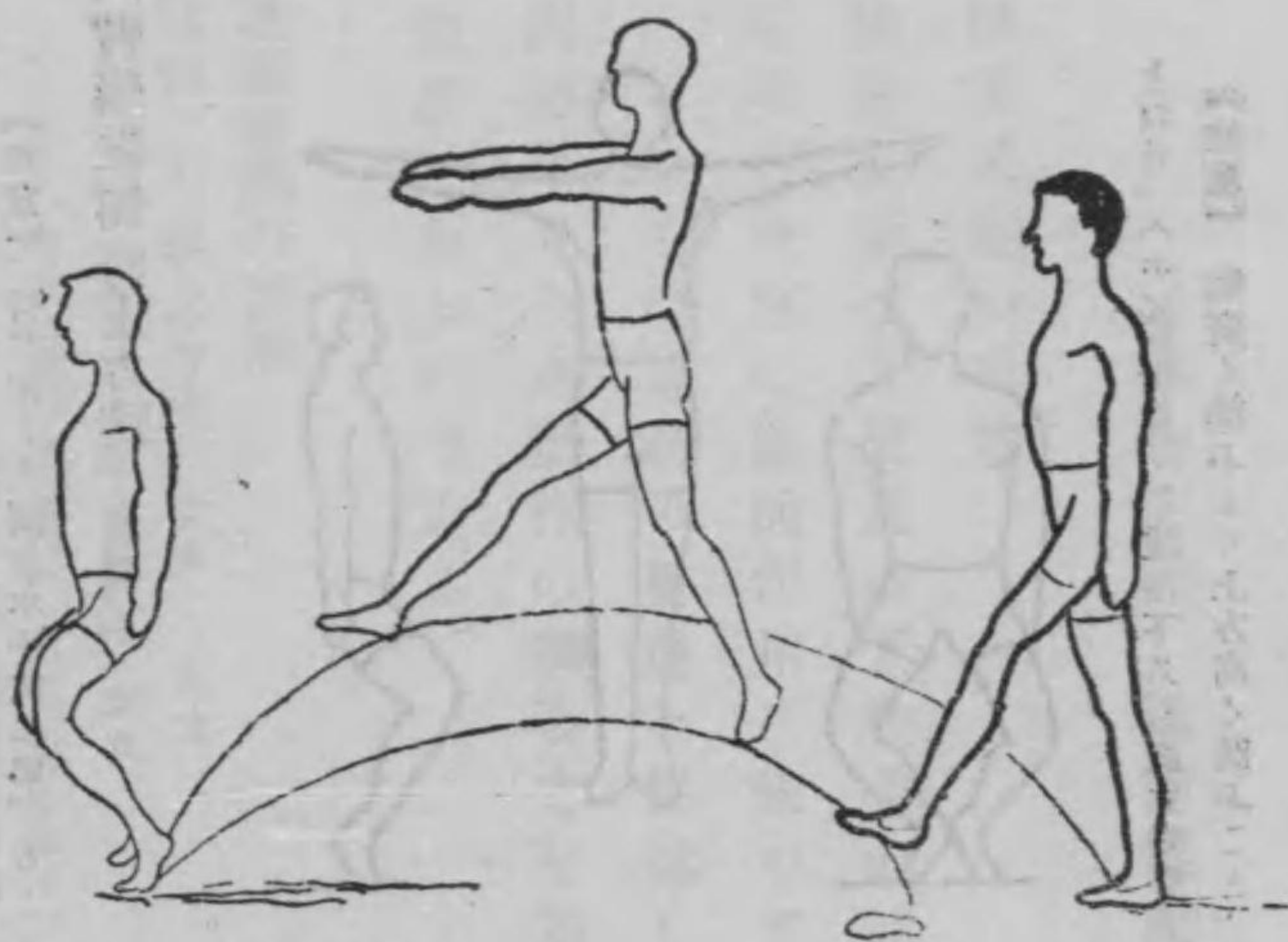
臂ヲ前ニ振り前ニ跳ベ——跳ベ

(一) 臂を前方に擧げ踵を擧げ、(二) 臂を振り下ろし稍後方に引くと同時に、臂を稍前方に傾け膝を半ば屈げ、(三) 臂を前方に(水平位に)振り上げると同時に兩足に踏み切り、前方上に跳び上り、(四) 着陸の際臂を下ろして體側に正しくつけ舉踵半屈膝の姿勢



となり、(ホ) 膝を伸ばし踵を下ろし直立姿勢となる

【注意】 幅廣く跳ぶより上方高く跳ぶこと。空間姿勢を正しく保つこと。臂前振上方跳参照。



(4) 前進跳。姿勢……直立

左(右)足踏切一(三)歩前進跳べ——跳べ
 左足を一步進めその足にて踏切り、右足を前方に振り上げて前方に跳び上り、両脚を揃へて足尖より着陸し舉踵半屈膝より直立姿勢に復す

【注意】 三步前進踏切りは左足より三步前進して左足にて踏切る。姿勢を正しくして跳ぶこと。

(5) 臂前(側)振前進跳。姿勢……直立

左(右)足踏切一(三)歩前進臂ヲ前(側)ニ振り跳べ——跳べ
 前進跳びの要領にて跳び上ると同時に臂を前方(側方)に水平に振り上げ、臂を下ろし着陸し舉踵半屈膝より直立姿勢に復す

【注意】 前進跳参照。

5 前進側向跳。姿勢……直立

左(右)足踏切一(三)歩前進左(右)向跳べ——跳べ
 前進跳の要領にて前方に跳び上り空中に於て體を約左方九十度轉向して着陸し舉踵半屈膝より直立姿勢に復す

【注意】 前進跳参照。



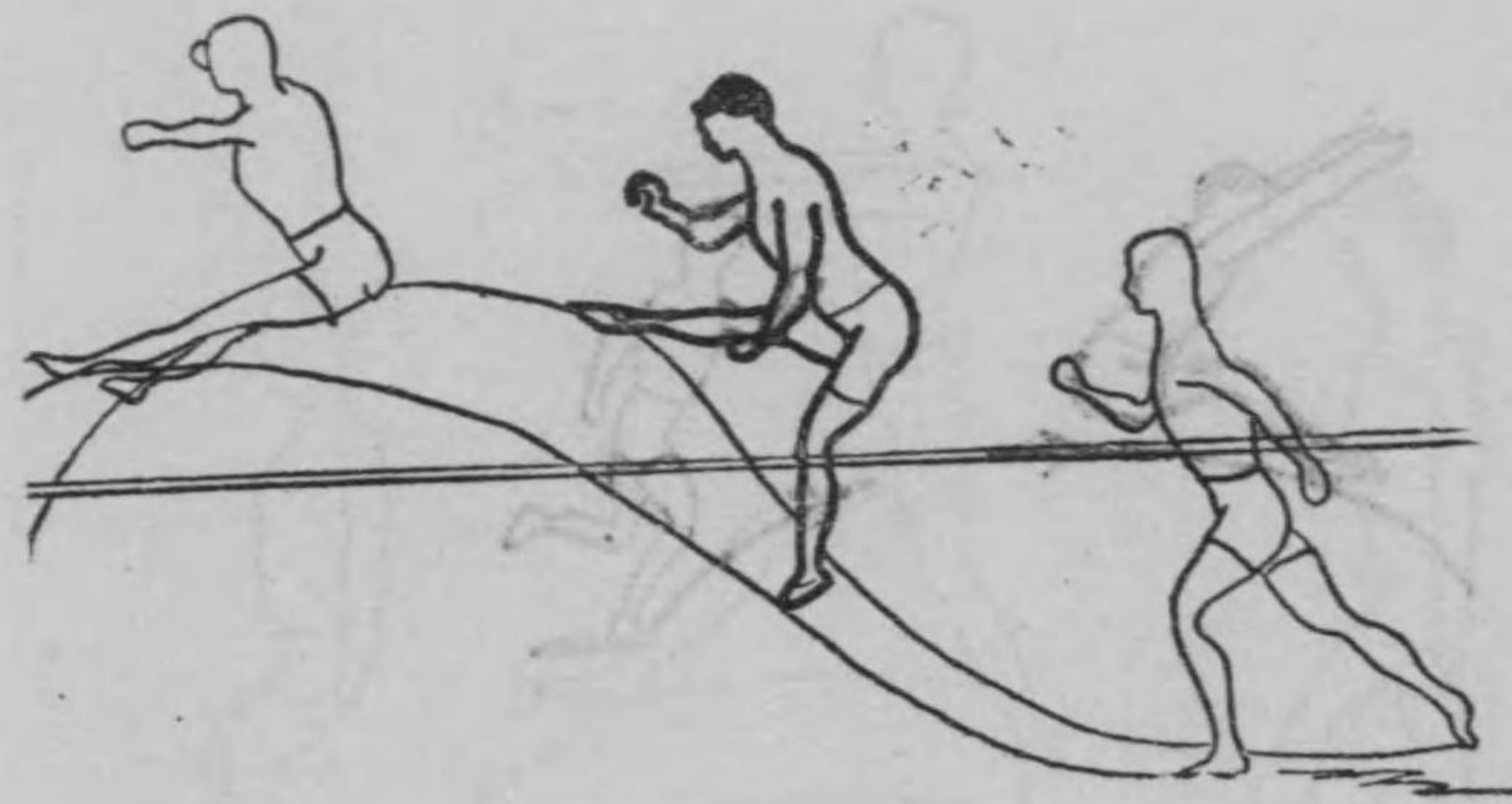
(7) 幅跳。姿勢……直立

左(右)(兩)足踏切幅跳——始メ

(一) 臂を上へ振り、上體を稍後方に反らし、(二) 體を前に傾けると同時に膝を半ば屈げ、臂を敏速に振り下ろし。(三) 兩脚にて強く踏、り臂を前方に振り上げ、兩足は揃へて屈げ、出来るだけ幅廣く前方に跳び(四) 脚を伸ばし臂を下ろし着陸する

「助走より」。適當の距離を疾走し踏切線にて強く踏切り臂を前方に振り上げ脚を揃へて屈げ、出来るだけ幅廣く前方に跳ぶ

【注意】 空間に於て頭、軀幹を正しく保つこと。
 着陸の際は必ず膝を屈げ足尖にて行ふこと。



(8) 斜高跳。姿勢……助走

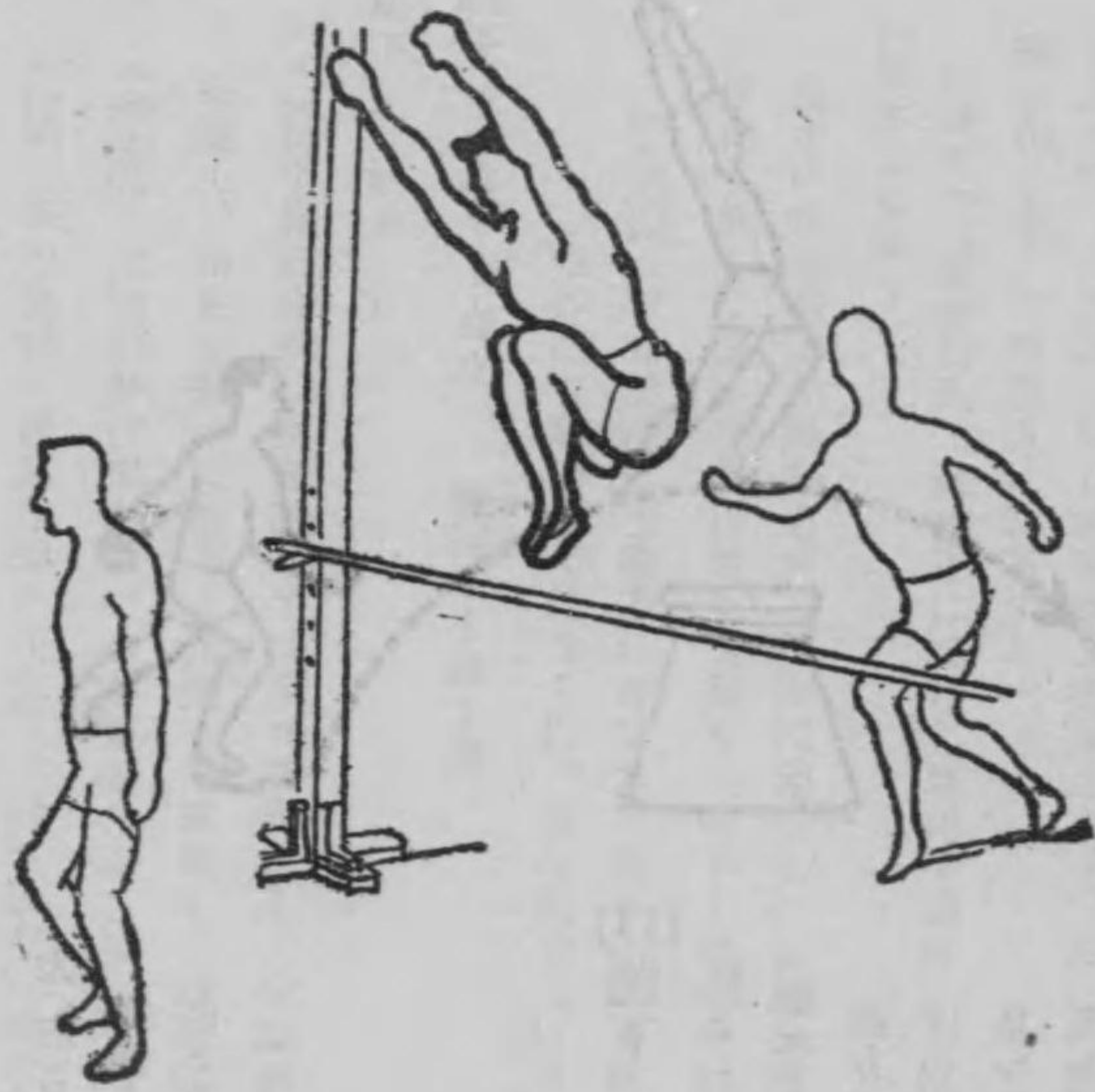
器械……跳繩

九〇

左(右)足踏切斜高跳——始メ

右斜後方より助走し來り左足にて踏切り跳び上り兩臂は稍開きたる形となり、右足を伸ばしたるまゝ、振り上げ繩を越し臂は前方に稍開きて振り上げ次に踏切足を越して左足右足の順序にて足尖を用ひ軽く地に下り、直に停止することなく數歩前方に走り續ける

【注意】敏捷に行ふこと。着陸の時足尖を先きにして次に踵を下ろすこと。



(9) 高跳。姿勢……助走

器械……跳越臺

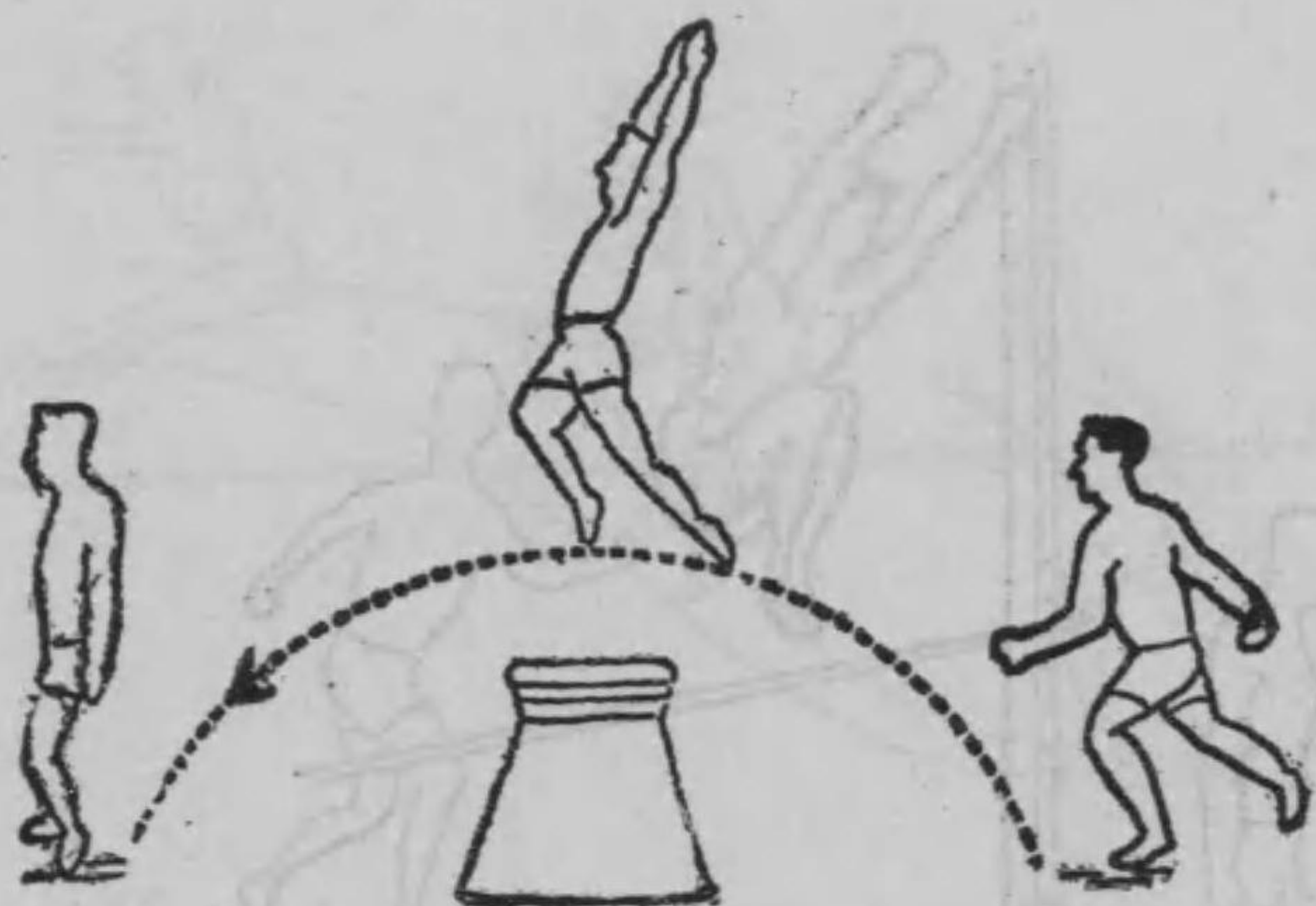
左(右)足踏切高跳——始メ

助走して踏切線にて左足にて踏切ると同時に臂を前方に上舉し膝を屈げ股を高く擧げ體を正しく保ちて横木を跳び越し兩足を揃へて足尖より着陸する。

九一

(10) 跳越。

姿勢……助走 器械……腰掛跳箱



左(右)足踏切跳越——始メ

助走し來り左足にて踏切り跳箱を跳び越し數歩歩いて止まる

【注意】 跳越し方は自然的でよい。跳越しの時體の姿勢を成るだけ正しく保つこと。着陸は足尖よりすること。跳越しの時は稍體を前に傾けるがよい。

(11) 跳下。

姿勢……直立 器械……肋木
跳下——始メ 脇立直立 肋木より跳下

前方向跳下 肋木を背にして懸垂直立をなし左膝を屈げつ、(踵は棒上に乗せたるまゝ) 臂に體重を托し右足を棒上より離して下げ、次に屈げたる脚を伸ばし左足を滑る如く段より離し、同時に兩手を離して兩足を揃へて足尖きにて跳下する。
側向跳下。肋木に向き懸垂直立をなし左手及左足を棒

より放して左向きとなり(右手右足にて支持し)右足を踏切り、左足を側方に跳ね右手を棒より押し離し兩足を揃へて側方に跳下する。

後方向跳下。肋木に向き懸垂直立姿勢となり、伸ばしたる兩臂を屈げると同時に兩足にて踏切り、兩臂は棒を押し離して後向きに跳下する。

【注意】 着陸は凡て足尖きにてなし舉踵半屈膝より直立姿勢になる。
「横木より跳下」

横木に臂立懸垂姿勢をとり、後方に伸ばしたる脚を揃へて下方に下げ、直ちに軽く振り上げ兩臂を棒より押し放して體を垂直に起して後方へ跳下し舉踵半屈膝より直立に復す。

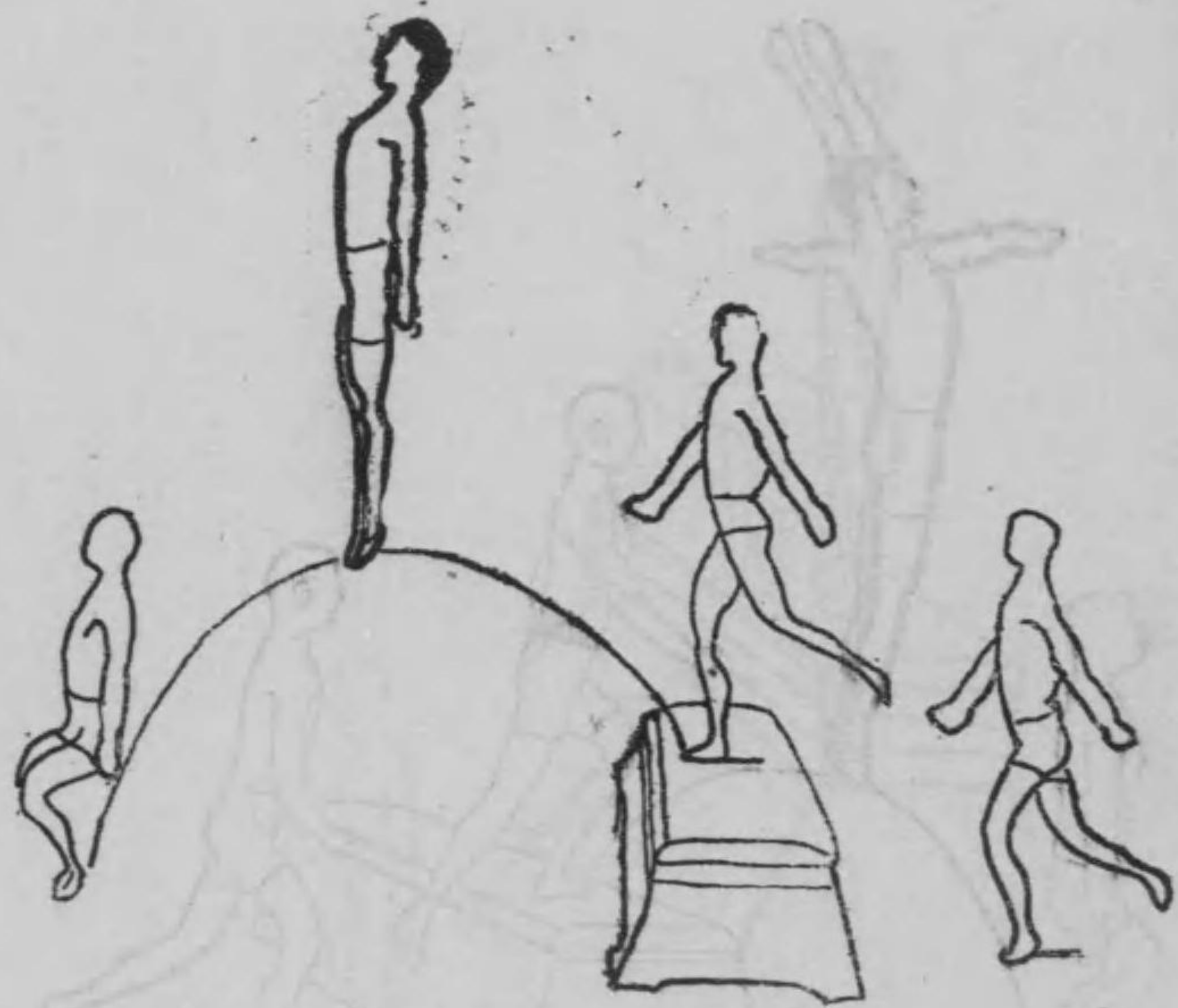
【注意】 臂立懸垂にて後方に伸びたる脚を一度下方に下げることなく、更に後上方に振り上げて反動をつくり跳下してはならぬ。脚を振り上げる時臂を屈げてはならぬ。

(12) 跳下。

姿勢……直立 器械……跳下臺
跳下——始メ

(イ) 跳下臺の先端に兩足趾を半ば乗せて直立し、右脚の膝を稍屈げ、左足を放して下げ次に滑る如く右足を離し、兩足を揃へて跳下し足尖より着陸して舉踵半屈膝の姿勢より直立となる。
【注意】 空間姿勢は氣を付けの姿勢をとること

(ロ) 跳下臺の先端に兩足を揃へて立ち、臂を後方へ振り挙げ稍前に傾けて膝を屈げ、兩足にて踏切ると同時に臂を前方に振り上げ、膝は屈げたるまゝ、股を高く舉げ體を起して前上方に跳び上り、直に兩脚を直



し氣を付けの姿勢となる

注意 助走の速力を強くすること。

踏切りは強く踏みつけるようにするがよい。着陸の際に舉踵半

屈膝の姿勢をとるのは反動力を緩和する爲めである。

屈膝。第二の踏切りと同時に臂を前方水平に振り上げ手を握り膝を屈げ腕を前に高く舉げて前方に跳び上り直ちに脚を伸ばしつゝ臂を體側を下ろし伸膝の場合と同じ方法にて着陸する

【注意】 跳び上りの時體を餘り前に傾けると着陸の際脚が眞下に充分伸びない。跳上下に際して臂の上舉及び下ろし方は膝の屈伸と一致して行ふこと。



下に伸ばし臂を振り下ろして體側につけ、足尖より着陸し舉踵半屈膝より直立に復す

【注意】 跳下の時體を後方に反らさぬこと。高き位置より跳下して衝動強き時は舉踵半屈膝の姿勢のまま、前方に數歩跳進して直立に復すこと。(上圖参照)

(13) 跳上下。姿勢……助走 器械……腰掛 跳箱

左(右)足踏切跳上下——始メ

伸膝。體を軽く前に傾けて疾走し來り踏切板にて體を起し、左足にて第一の踏切りをなし跳箱に跳び上り第二の踏切を右足にて行ひ、更らに前上方に跳び上り臂は伸ばし體側につけ、兩足を揃へ足尖を開き胸を稍反らして正しき空間姿勢をつくる、舉踵半屈膝の姿勢にて足尖より着陸し膝を伸ばし踵を下ろ



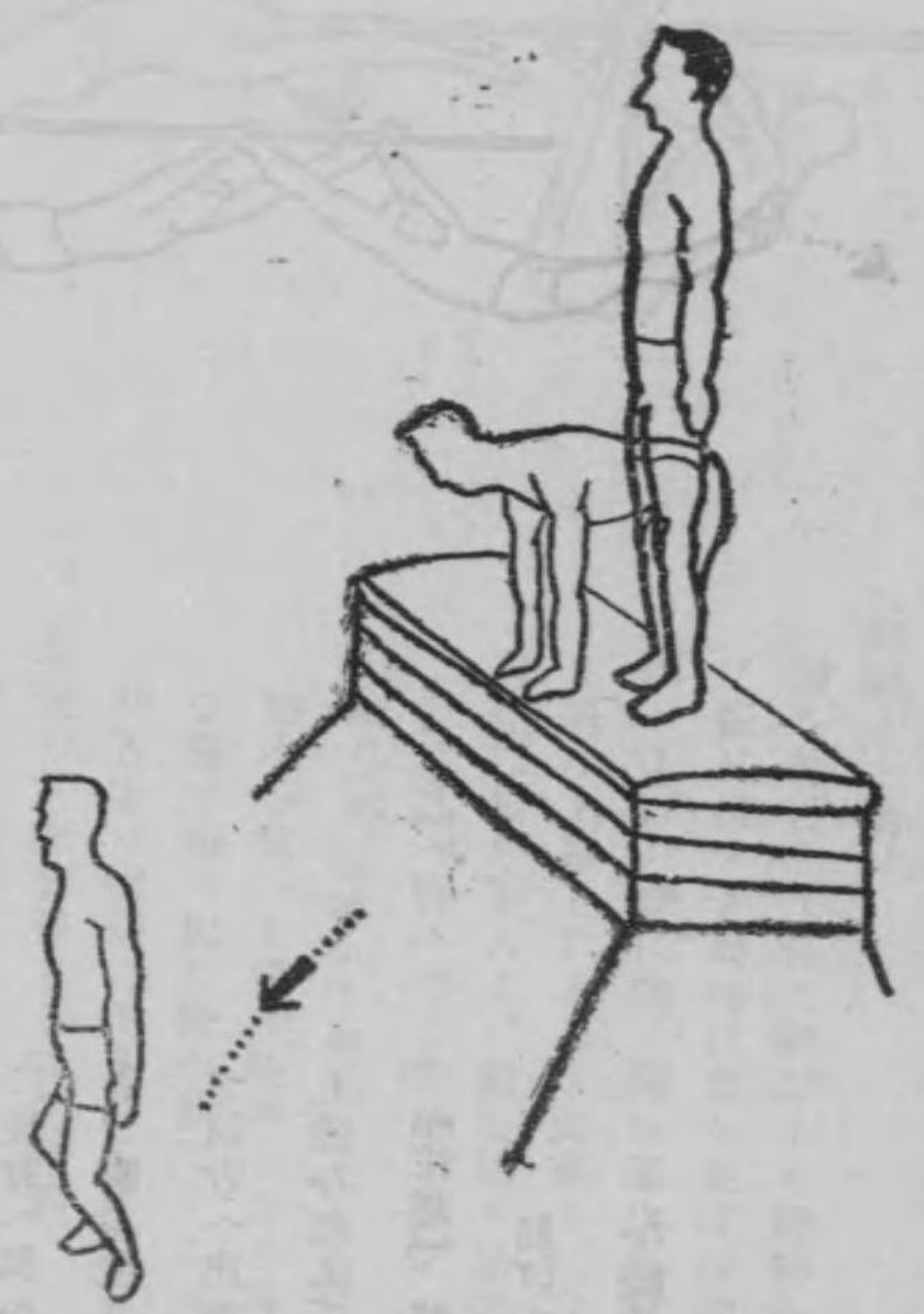
(14) 臂側振跳上下。姿勢……助走 器械……跳箱

左(右)足踏切臂側振跳上下——始メ

助走し來り跳上下の要領にて踏切りと同時に臂を側方に水平に振り上げて跳上し、跳下の際は臂を側方より振り下ろし體側につけ、足尖より着陸し舉踵半屈膝より直立姿勢に復す

【注意】 跳上下参照。臂を側振するとき肩を共に引き上げぬこと。

(15) 臂立跳上下。姿勢……助走 器械……跳箱



臂立跳上下——始メ

助走し來り踏切板上に兩脚にて踏切りをなすと同時に兩手を跳箱の上に置き、前方へ突くように押し放して跳箱上に跳上り直に直立姿勢となり兩脚を以て軽く踏切り、前方へ跳下し舉踵半屈膝姿勢より直立に復す

【注意】 跳上下参照。

(16) 振幅跳。姿勢……直立 器械……鐵棒

振幅跳——始メ

鐵棒に跳びつき腰を屈げるようにして前方に振出し更に後方へ脚を振り出し、體が再び前方に振り上りたるとき、胸を反らし鐵棒を押し放し臂上舉胸後屈の姿勢にて前方へ出来るだけ遠く跳び、臂を前方より振り下ろし體を起して着陸する

【注意】 輕捷圓滑に各動作を行ふこと。振動は膝を屈げず兩脚は合して行ふがよい。鐵棒より兩手を離す機会を練習すること。



(17) 振跳。(A)姿勢……直立

器械……鐵棒

準備 踏切臺上に直立

振跳——始メ

臂を伸ばして高く跳び上り鐵棒を握り、前方に振り出しさらに後方より前方に振り出すと同時に腰を屈げ兩脚を揃へて伸ばしたるまゝ、足尖を鐵棒に近く引き上げ、急に強く脚を蹴出し兩臂に力を入れて鐵棒を突き放し、體を反らし臂を上舉したるまゝ、出来るだけ遠く前方に跳び、降下の際に臂を前方より體側に振り下ろし、體を起し足尖より着陸し舉踵半屈膝より直立姿勢に復す

【注意】 跳びつく際臂は充分に伸ばすこと。振幅跳参照。

振跳。(B)姿勢……懸垂 器械……肋木

肋木を背にし懸垂姿勢となり脚を揃へて軽く前方に振り上げ振り返し、再び強く振り出し體を伸ばすようにして兩手を同時に放し前方に跳び、臂は前方より體側を下ろして足尖より着陸し舉踵半屈膝より直立姿勢に復す。

準備 鐵棒に上り臂立懸垂姿勢をとる

臂を軽く屈げ體を前に倒し腰を屈げ脚を下ろし同時に臂を伸ばし、脚を後方へ充分伸ばして振上し、體が更らに鐵棒下に落ち來たりたる時膝を屈げ、兩脚を揃へたるまゝ、鐵棒に近く足尖を引き上げるや否や體を反らし脚を前方に蹴出し、兩手を鐵棒より突き放して前方に跳び着陸す



る

(18) 開脚臂立跳越。 姿勢……助走

器械……跳箱
バック

臂立跳越——始メ
助走して踏切板上に第二踏切りをなすと同時両手を跳箱又はバック上につき、強く下方に押し放し兩脚を開いて跳び上り、それを跳び越し舉踵半屈膝の姿勢にて着陸する

【注意】 開いた脚を充分伸ばすこと。上體を前方に傾倒させないこと。

閉脚臂立跳越。

姿勢……助走

器械……跳箱
バック
横木

助走して第二踏切をなすと同時に膝を充分屈けたるまゝ、両手をバック上につき、押し放してバックを跳び越し兩脚を合し下方に伸ばし、體を起して垂直とし足尖より着陸して舉踵半屈膝の姿勢となる

【注意】 バック上につく兩手の幅は肩幅より稍廣くすること。

臂立側跳越。

姿勢……助走

器械……跳箱

準備 跳箱の側面に對し踏切り板を中央より左に置く

側跳越——始メ

助走して兩足踏切りをなすと同時に敏速に體を捻轉し、兩手を跳箱上の先端に近くつき兩足は揃へて後上方に振り上げ、臂立伏臥の如き姿勢にて跳び上り右手を先きに跳箱上より放し、同時に右手は左手の位置に移し體を垂直に起して側方に着陸する、この時臂は體側につけ膝を伸ばしたるまゝ、頭、及び胸を稍後方に反らす舉踵半屈膝より直立に復す

【注意】 踏切板の踏切りの時、體は斜

向の方が都合がよい。器械上手についた時は臂は稍屈げ、脚を後方に振り上げた時は充分に伸ばすこと。各動作は輕捷圓滑に行ひ滯滞してはならぬ。

臂立跳越。

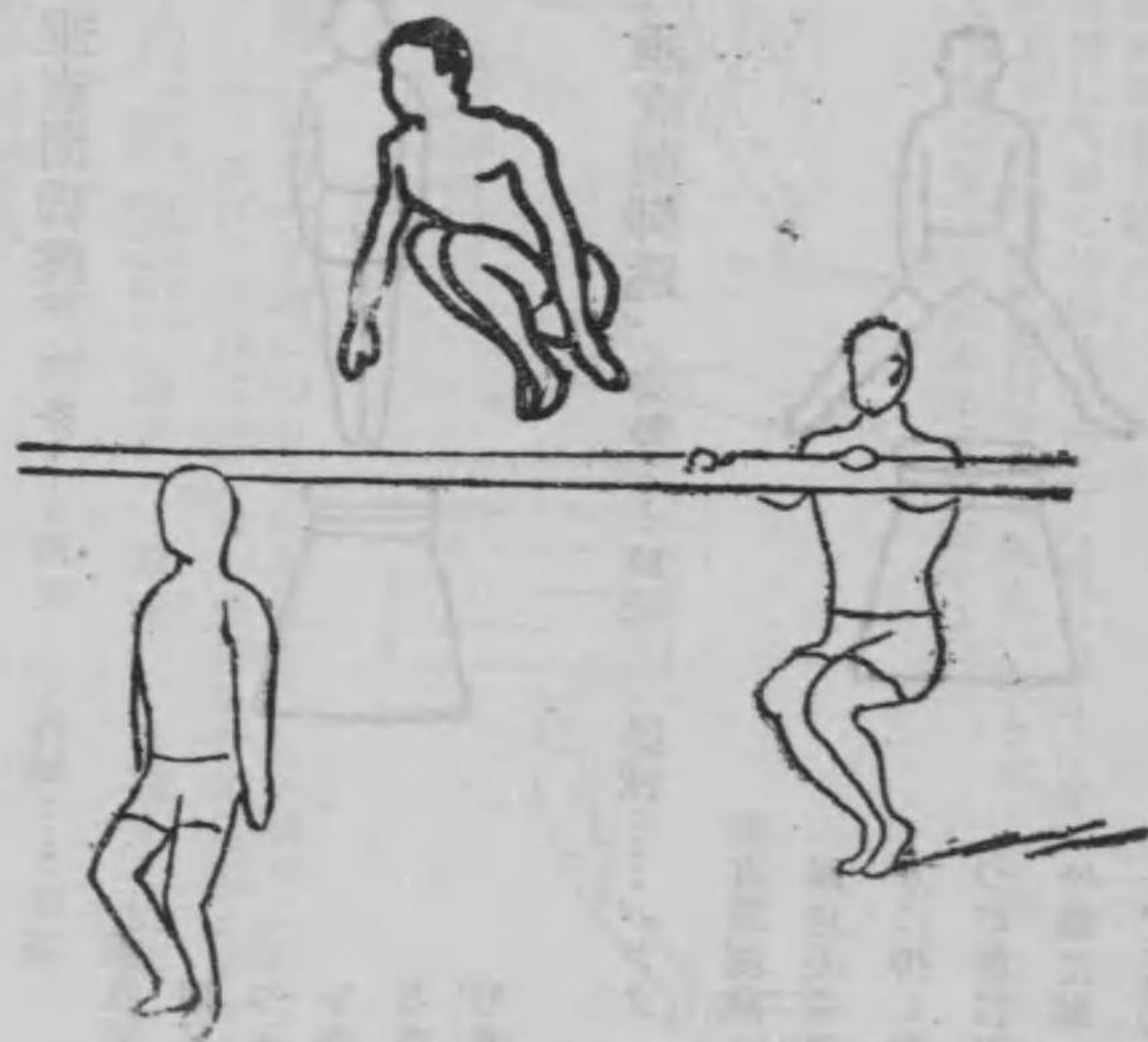
姿勢……直立 器械……横木

横木の約一步前に立ち兩臂を伸ばして横木を約肩幅より稍廣く握り、膝を充分屈げて強く踏切り、臂は横木を引きよせる如くにして跳越す、同時に脚を伸ばし體を起し舉踵半屈膝より直立姿勢に復す

臂立跳越。

姿勢……臂立懸垂 器械……横木

脚を下げ前方より後方に高く振り上げ膝を敏速に屈げ臂を充分伸ばし、體を前方に押し出し横木を突き放す如くして横木を跳び越し着陸する。着陸は足尖よりなし舉踵半屈膝より直立に復す



【注意】 臂立懸垂参照。

(19) (A) 垂直閉脚跳。姿勢……助走

器械……跳箱

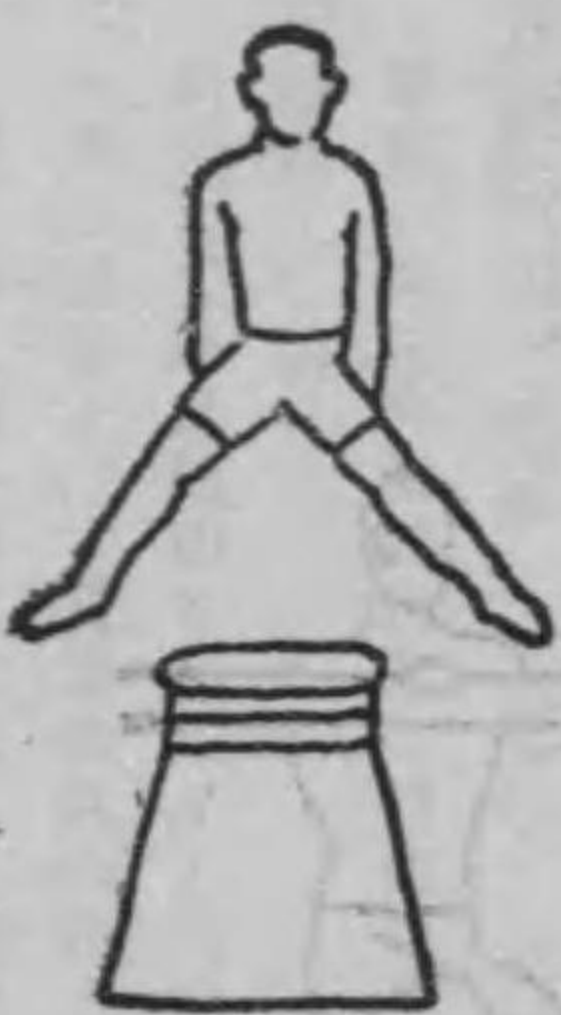


垂直閉脚跳——始メ

兩足にて強く踏切り同時に両手を約腰幅間に跳箱上につき、下方に強く押し、突き放して高く跳び上り體を垂直に起し臂を體側につけ、兩脚は合して伸ばしたる空間姿勢となり、着陸は足尖よりなし舉踵半屈膝より直立に復す

(B) 垂直開脚跳。姿勢……助走

器械……バツク



垂直開脚跳——始メ

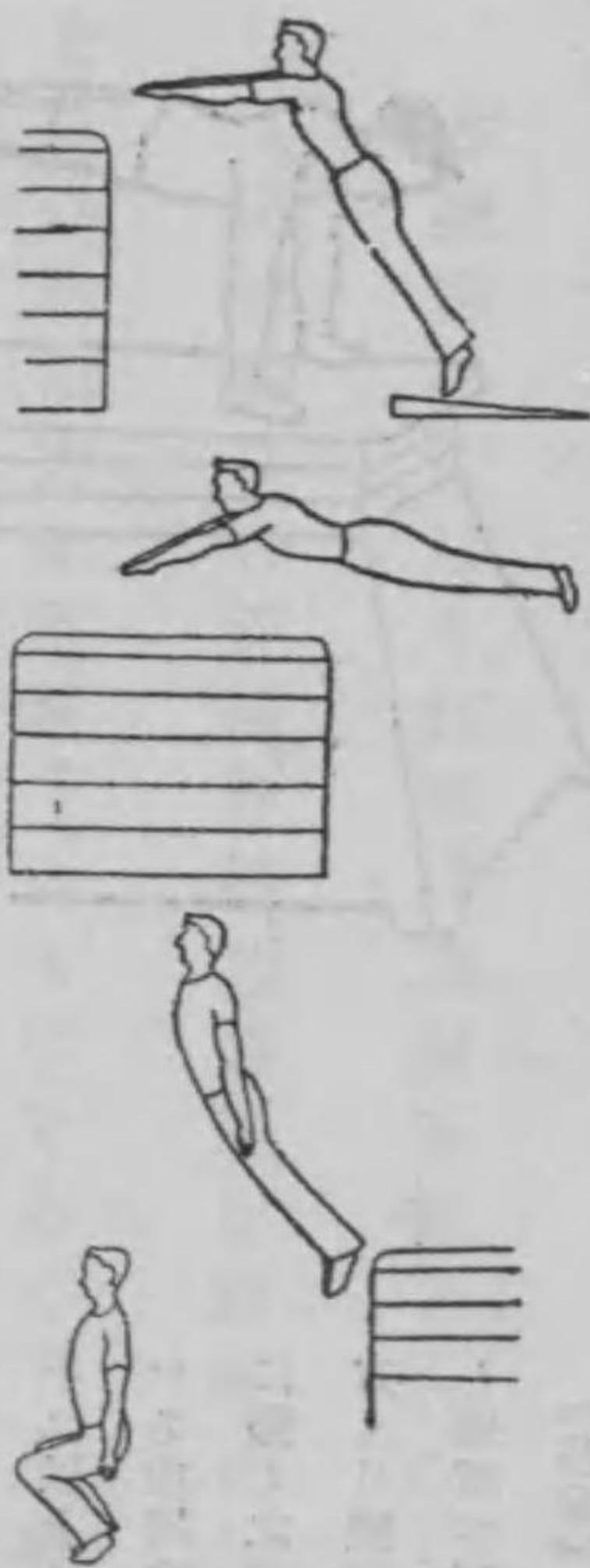
兩足尖は踏切りと同時に側方に開き、両手をバツクにつき下方に押し放し高く跳び上り、上體を起し垂直にし臂は體側につけ脚は充分伸ばして側方に開きたる空間姿勢となり、降下の際は脚を合し足尖より着陸する

【注意】 なるべく高く前方に跳ぶこと。

(20) 斜閉脚跳。姿勢……助走 器械……跳箱

斜閉脚跳——始メ

兩脚にて強く踏切ると同時に臂を前方に伸ばし脚は揃へて後に伸び、體を斜に伏したる姿勢にて前方に跳び上り、跳箱上に兩臂を立て後方へ突き放し同時に膝を屈げ、跳び越すや否ちに體を起し屈げたる脚を合して下方に伸ばし足尖より着陸する。



斜閉脚跳。姿勢……助走

斜閉脚跳——始メ

器械……バツク 跳箱

跳箱を縦にしたる側面に對し兩脚にて強く踏切り兩臂は前方に伸ばし脚は開きて後方に伸び體は斜となりて跳び上り

(21) 水平開(閉)脚跳。姿勢……助走 器械……跳箱

水平開(閉)脚跳——始メ

兩臂は跳箱の先端につき之れを掻き込むか如くにして突き放し、上體を起し臂を體側につけ出来るだけ前方に遠く跳び、着陸は降下時に兩脚を合せ足尖より行ふ。

水平開脚跳

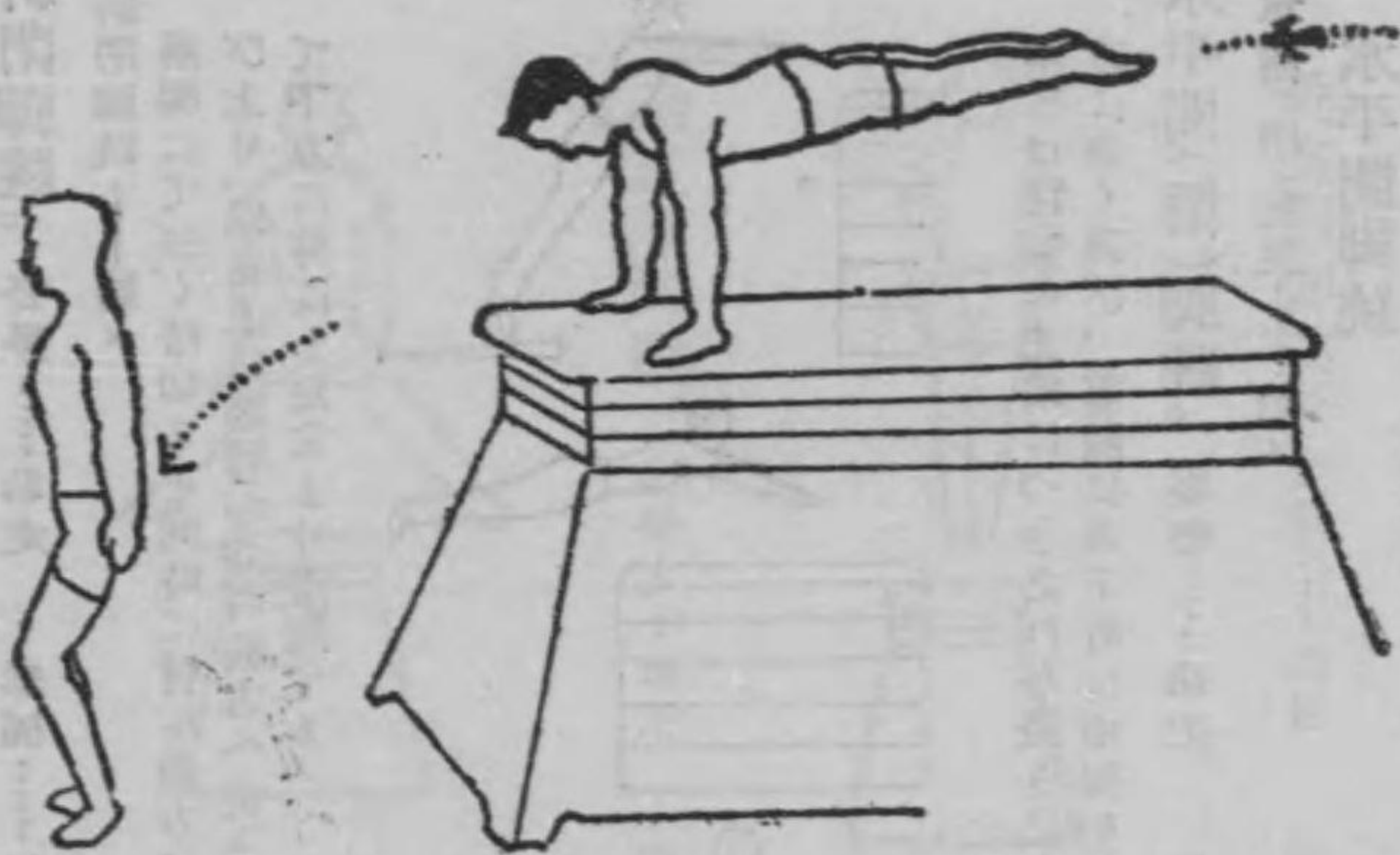
膝を屈げ體を起し兩足にて踏切ると同時に脚を水平又はそれ以上より後方へ跳ねて開き、臂を前方に充分

伸ばして前方に跳揚し臂にて跳箱の先端をつき放し同時に胸を反らし體を起し、脚が跳箱を通過し終つた時に脚を合し足尖より着陸、舉踵半屈膝より直立姿勢に復す

水平閉脚

踏切りと同時に脚を揃へたるまゝ、後方へ水平又はそれ以上に跳ね上げ、臂を前方に伸ばし頭を稍起したる空間姿勢にて跳揚し、兩手を跳箱上に置く瞬間に強く之れを突き放し、同時に腰、膝を屈げ臂は前方より體側を下ろし、體を起して跳箱の向ふに着陸し舉踵半屈膝より直立姿勢に復す

【注意】 兩手は跳箱の先端より稍手前につくと。

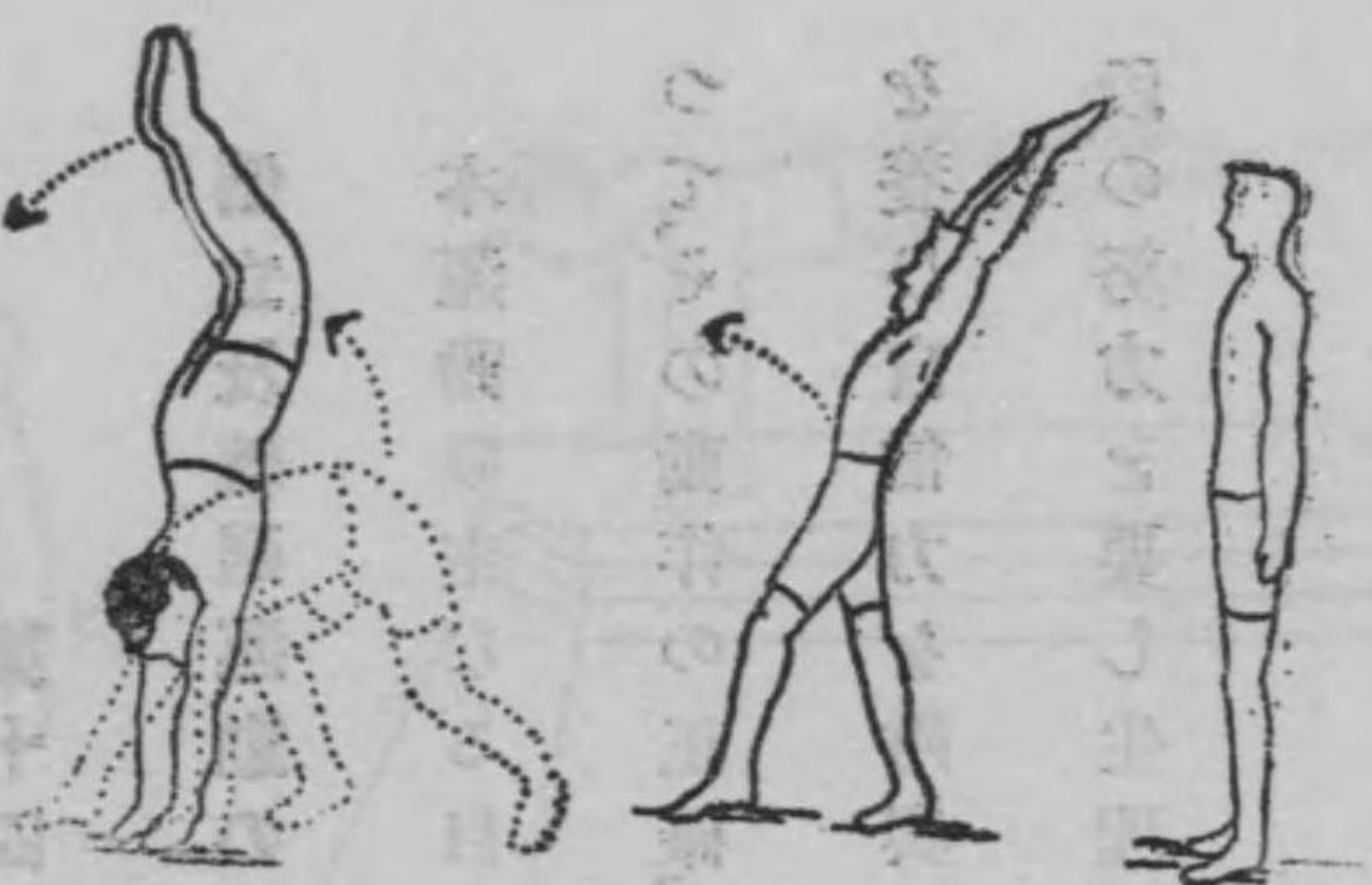


第十四節 倒立及轉廻運動

倒立及轉廻運動の目的

本運動の主なる目的は跳躍運動と同じく全身の調齊力の訓練にあつて、その動作の正確、輕捷、巧妙等を訓練せしめ、然して精神的には勇氣を養ひ、自信力を附與するものである。又本運動は體力、氣力に於て一段の努力を要し生理的効果は全身的にわたつてゐるものである。

倒立及轉廻運動の要領



(1) 前方轉廻。 姿勢……直立

器械——マット

前方轉廻——始メ

頭及び體を屈げ背を圓くし
前方に轉廻して立つ

【注意】 轉廻の時、後頭及

び背を圓くマット

(跳箱) につけ腰及

び膝を屈げて行ふ

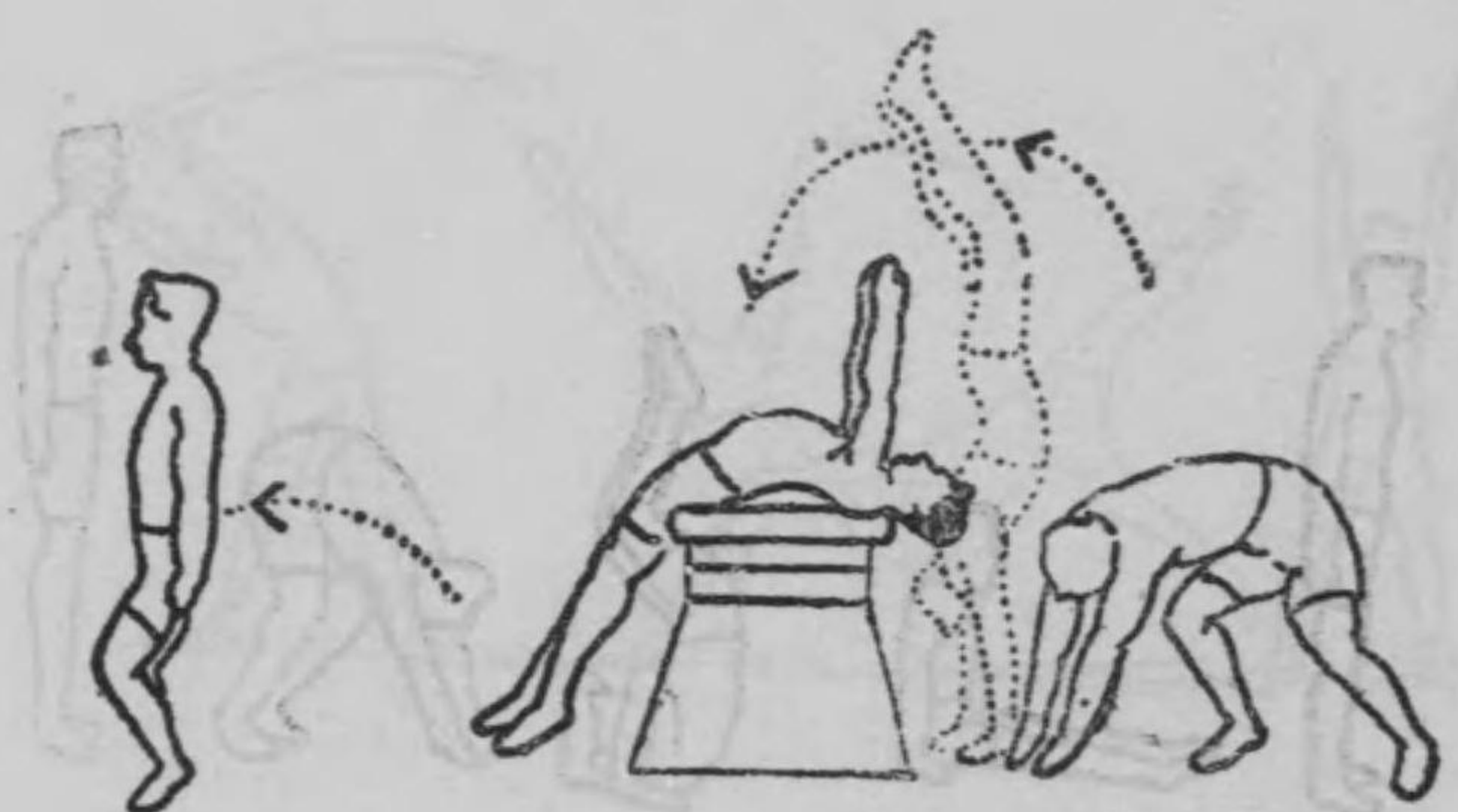
こと。 正しく前方

へ轉廻すること。

着陸の際は舉踵半

屈膝より直立姿勢

となること。



(2) 背部支持臂立前方轉廻。 姿勢……臂立足前立

器械……

前方轉廻——始メ

——跳箱

跳箱に接近して地床に臂立片足前出の姿勢をとり、頭及び體を屈げ
背を圓くし背を跳箱の側面に接し、前足を以て軽く踏切り後足を跳
ね上げ、前足を同時に揃へて背を跳箱上に軽く當て前方に轉廻して
立つ

【注意】 両手は必ず跳箱に接近してつくこと。 着陸の際は舉踵
半屈膝より直立姿勢となること。



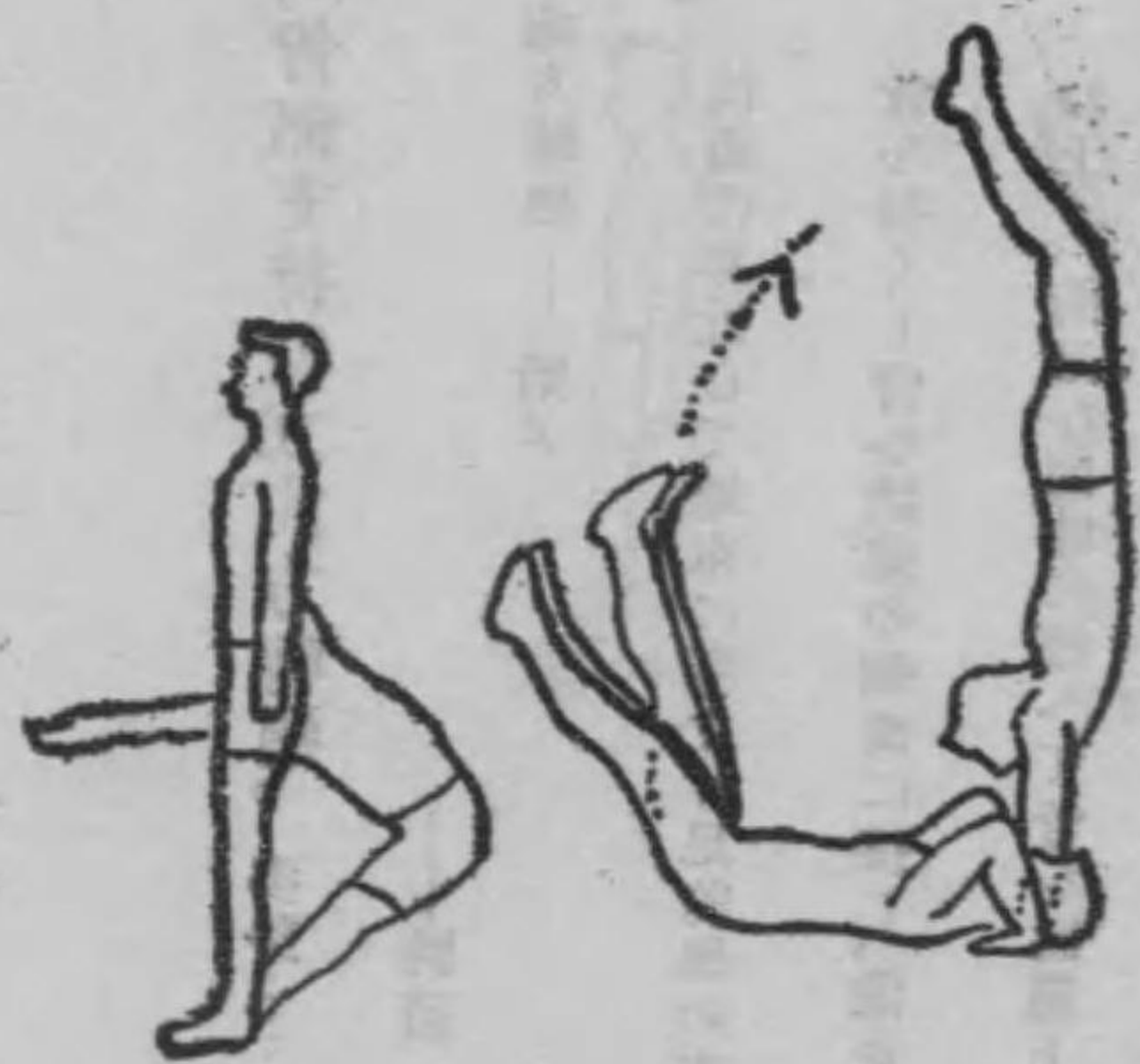
(3) 後方轉廻。姿勢……屈膝直立

器械——マット

一〇八

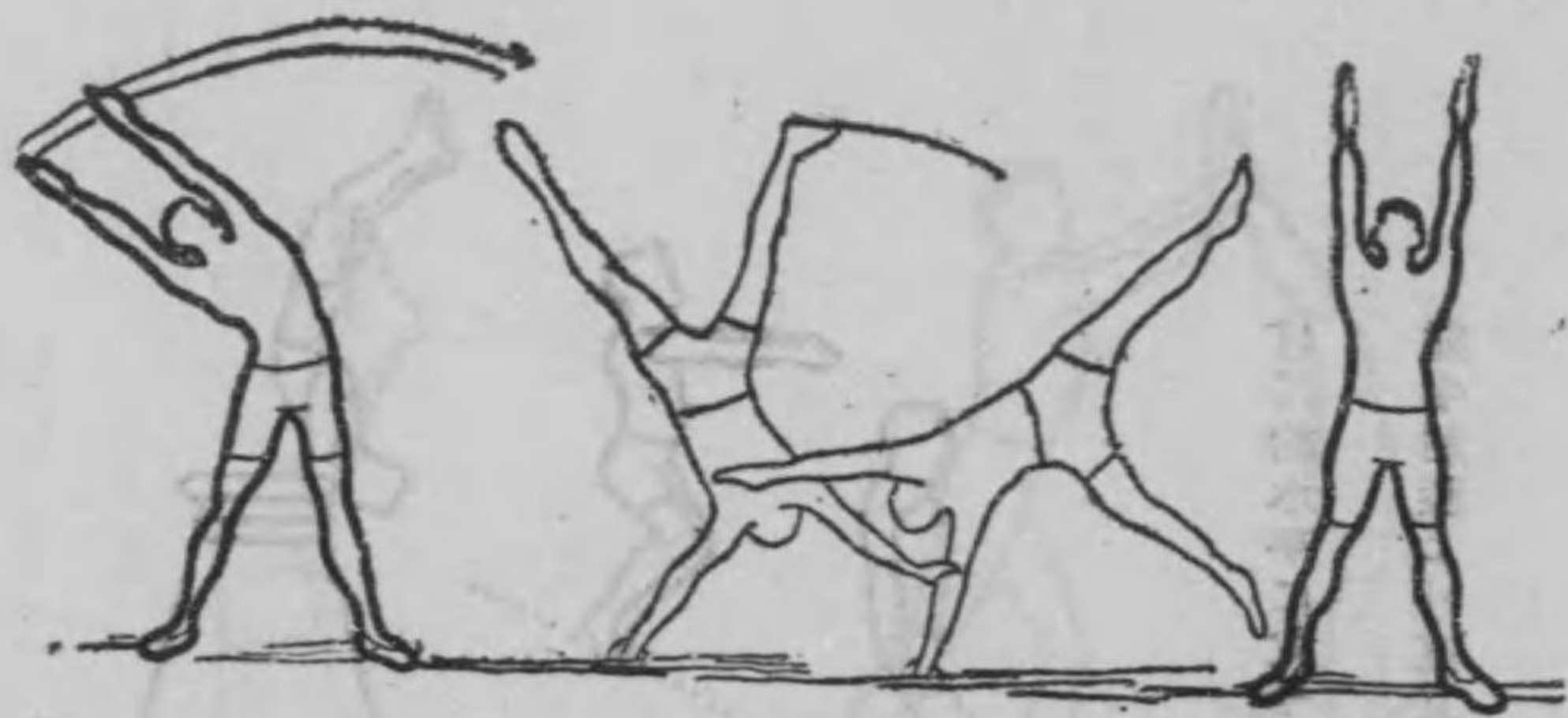
後方轉廻——始メ

膝を深く屈げ掌を前にし背を頭側に舉げ背を固くして後方に倒し、
両手の指を正しく後方に向けたまふ、頭側につき腰、膝を屈げたま
ふ、臀部、背の順序で軽くマットにつけ後方に轉廻して立つ



【注意】 廻轉は敏速

に柔かに行ふこと
正しく後方に轉廻
すること。立つ時
は舉踵半屈膝より
直立姿勢となるこ
と。



(4) 臂立側轉。姿勢……臂上舉開脚直立

左(右)へ臂立側轉——始メ

體を左右交互に側屈して反動力をつくり、再び左(右)方に深く側屈し
つつ左手を左足の側につき、同時に左足にて踏切り脚を開きたるまま
側轉して右足を左足の側方へつき、轉廻をつゞけ右足より地につき始
め姿勢に復す

【注意】 轉廻の練習は腰、膝を屈けて行つてもよい、然し正しい姿

勢は勿論腰、膝を伸ばし開脚側立の形で側轉すること。着陸

の際は舉踵半屈膝より直立姿勢になること。

一〇九

(5) 臂立前方轉廻。

姿勢……助走

器械——跳箱
横木

臂立前方轉廻——始メ

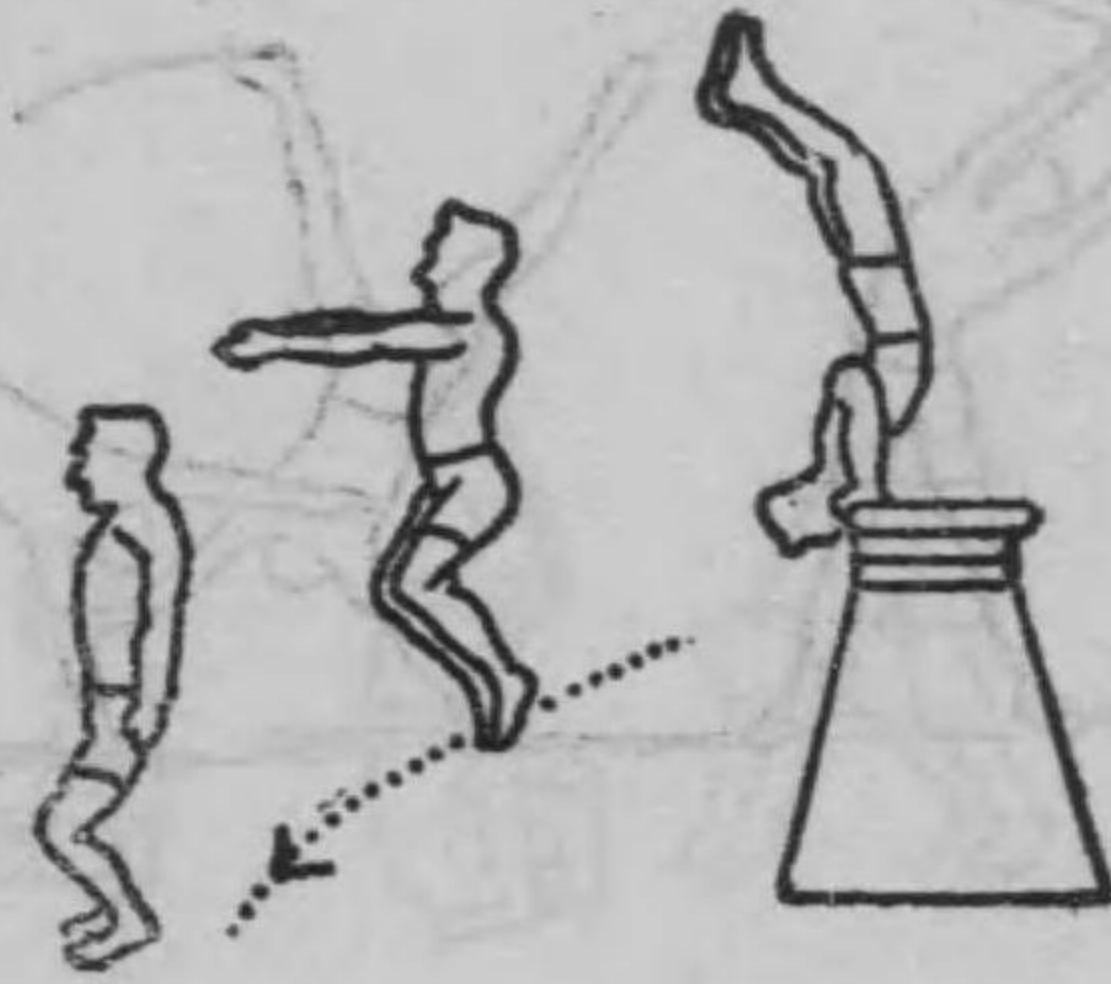
助走して兩足を揃へて最後の踏切と同時に兩手を跳箱上の先端につき、充分に臂を伸ばして突張り脚を揃へて伸ばしたまま舉げ、倒立の形にて轉廻し體が仰向けに落下せんとする瞬間兩手を跳箱より押し放し、體を起し臂を前方より體側に下ろして着陸す。

【注意】 轉廻につれて體は反らさようにすること。跳箱上につ

ゐたとき臂を餘り屈げ過ぎぬこと。轉廻を終り體が仰向

けに約水平になつて落下せんとする時、跳箱上より臂を徐々に力を入れて離すこと。着陸の際は舉

躍半屈膝より直立姿勢になること。



(6) 倒立

姿勢……直立
助走

器械——地床
跳箱

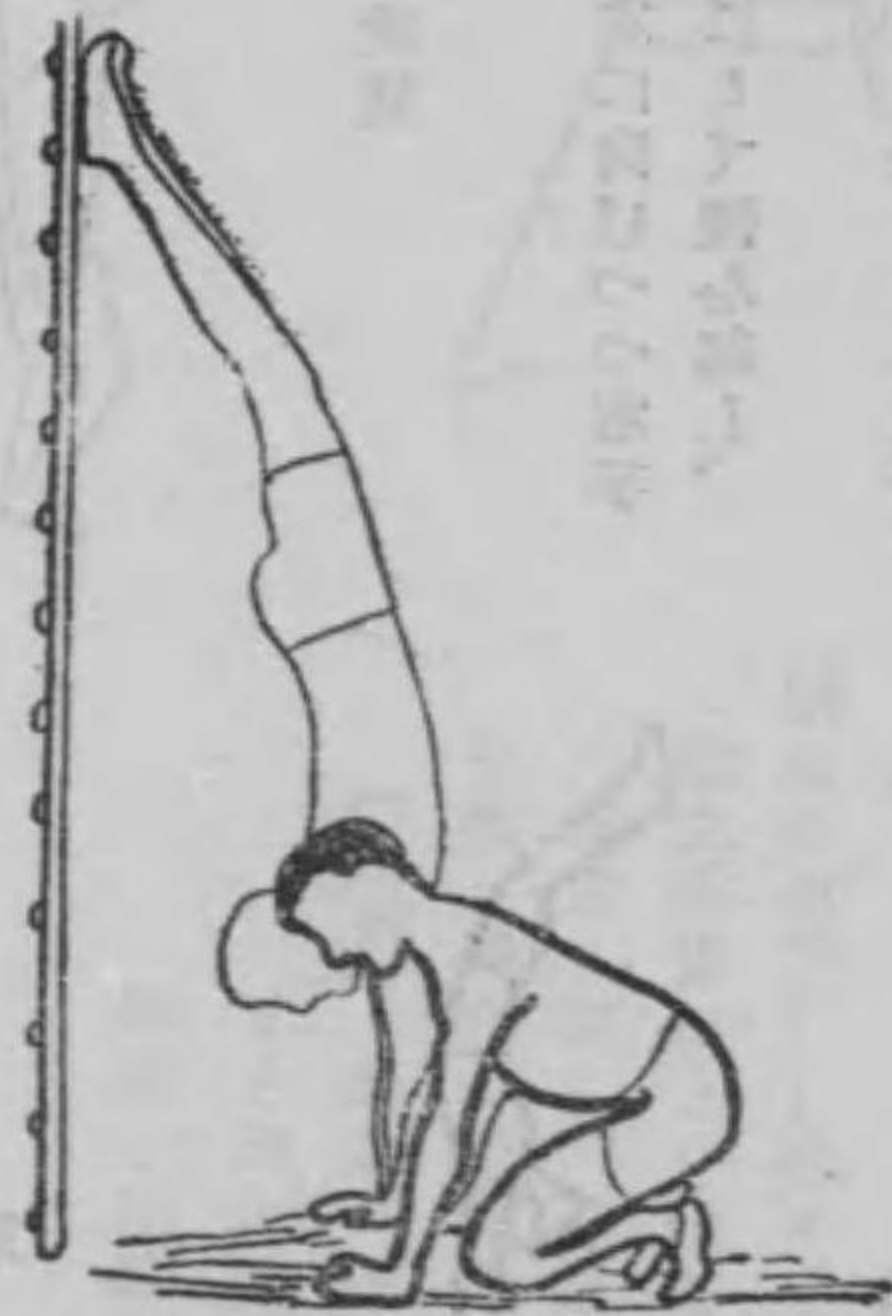
(1) 倒立——始メ
左足を前に出し
膝を少しく屈げ
體を前に倒し兩
手を肩幅より稍
廣く前方(地床)

につき頭を起す、前足にて踏切り後足を後方へ跳ね舉げ、膝を伸ばしつつ臂を充分突張り倒立を行ふ。

(2) 元へ

舉躍半屈膝より直立姿勢に復す

【注意】 脚支持倒立は圖参照



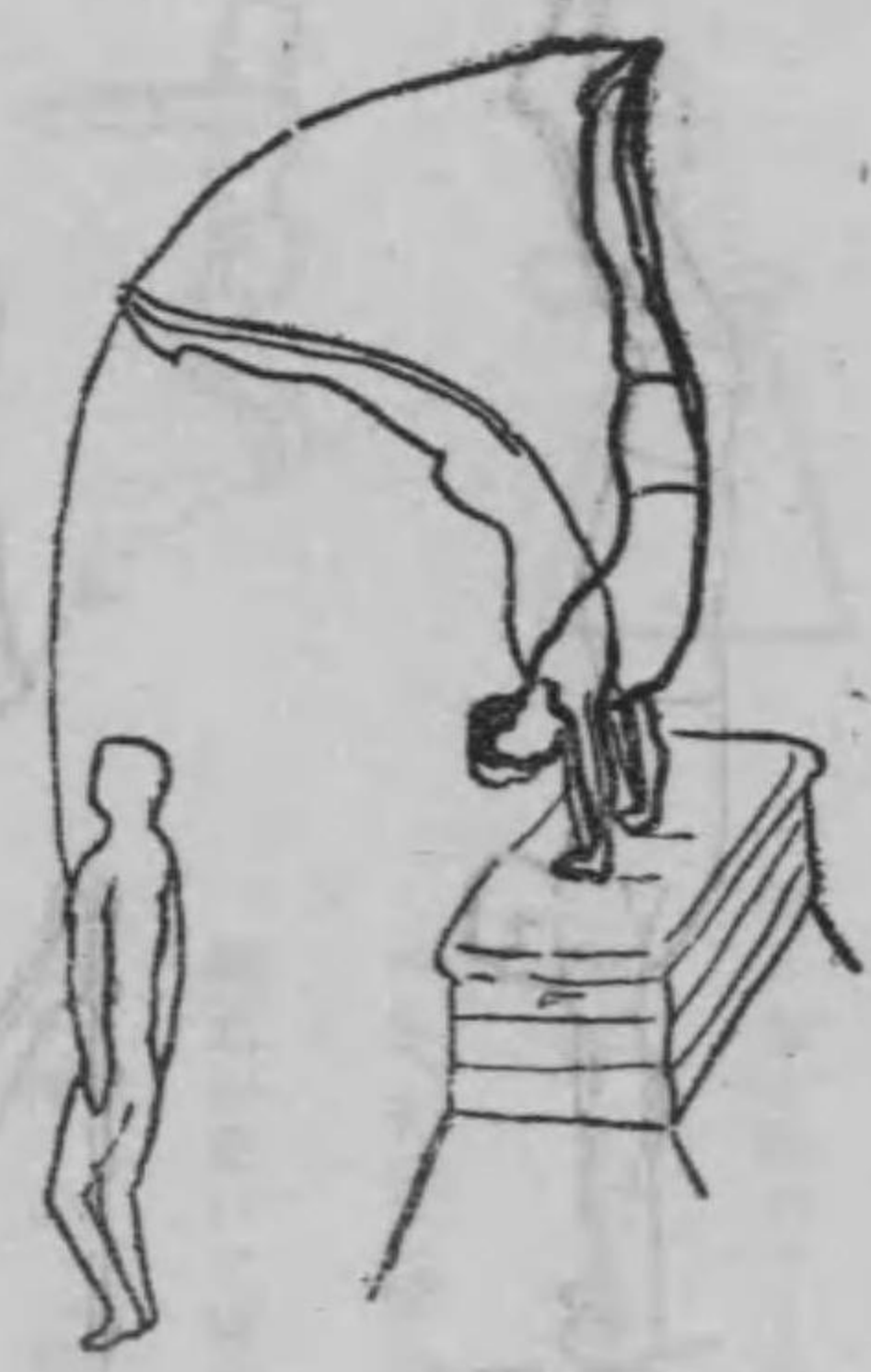
(7) 倒立轉廻。姿勢……助走 器械 跳箱

倒立轉廻——始メ
助走の後跳箱上に正しき倒立姿勢をとり、徐々に兩脚を揃へたるまま前方に出し、體を反らして前方に轉廻せしめ、體が落下して水平にならんとする時、兩手を跳箱より押し放し體を起し着陸し舉踵半屈膝より直立に復す
【注意】 倒立及臂立前方轉廻参照。



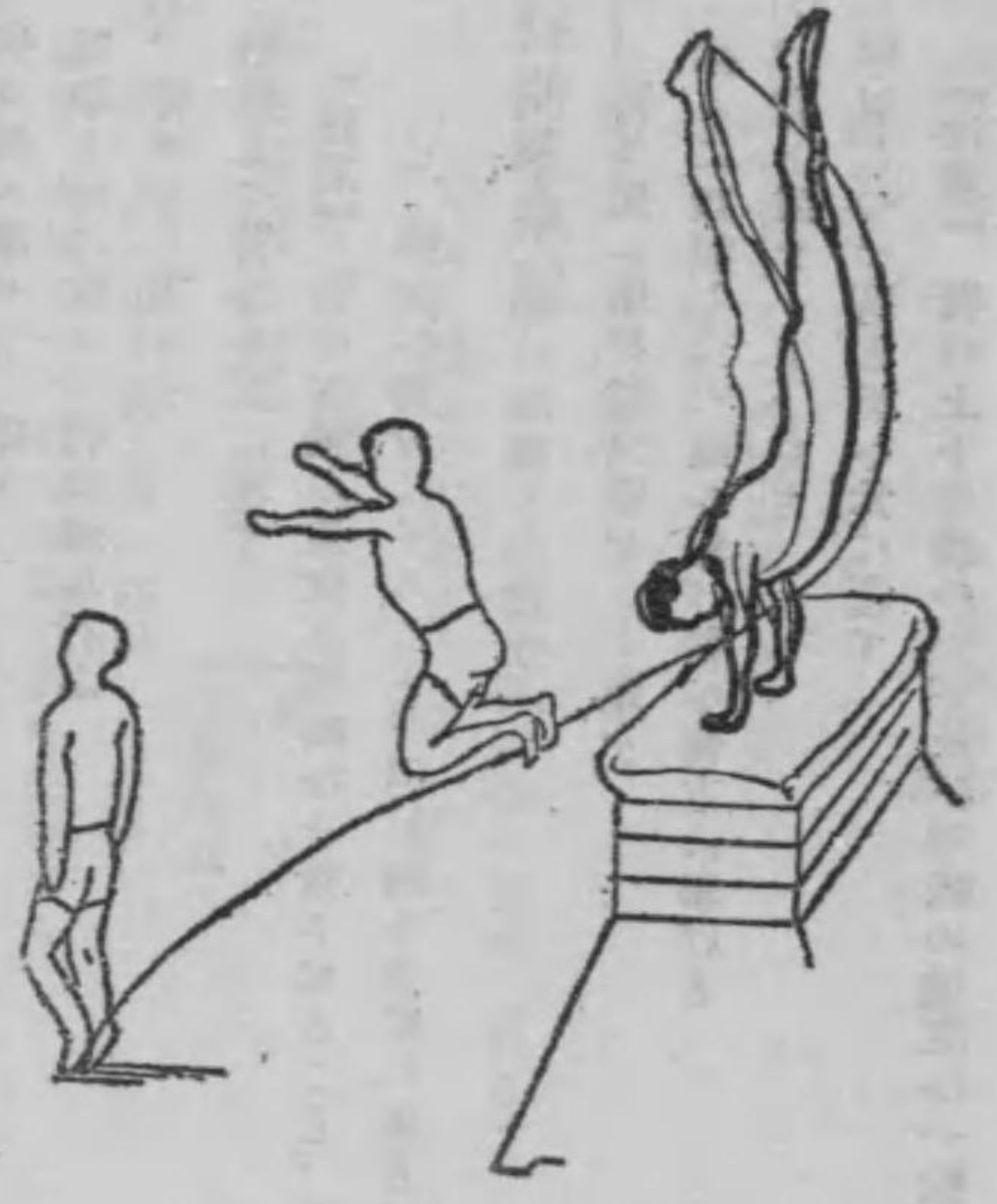
(8) 倒立側下。姿勢……助走 器械 跳箱

倒立側下——始メ
跳箱上に倒立を行ひその姿勢にて體を左に向けつつ右手を放し、頭を後に屈指胸を反らすようにして體を起し、跳箱の右側に足先より着陸する
【注意】 倒立参照。着陸の際は舉踵半屈膝より直立姿勢となること。



(9) 倒立正面下。姿勢……助走 器械 跳箱

倒立正面下——始メ
倒立姿勢をとり頭を起し胸を張る如くにして前方へ出し、急速に腰膝を屈げ兩手を突き放し同時に體を起して前方へ着陸する
【注意】 倒立の時に臂をつく位置は跳下する側の先端がよい。着陸の際は舉踵半屈膝より直立姿勢に復すと。



第十五節 呼吸運動

呼吸運動の目的

呼吸運動は運動後の呼吸を整調にし、肺中の瓦斯の交換を行ひ心氣を鎮靜せしめ、又胸廓を柔軟にしてその可動性を増進するものである。

然して正しい呼吸をするために自ら姿勢を正しくする補助的效果があるのである。

呼吸運動の要領

(1) 臂側舉。姿勢……直立

(1) 臂ヲ側ニ舉ゲ——舉ゲ

吸氣しつつ徐々に臂側舉を行ふ

(2) 臂ヲ——下ロセ

吸氣しつつ臂を元に復す

【注意】 臂の運動の速度と呼吸を一致させること。吸氣は鼻よりなし呼吸は鼻口にて行ふこと。胸を張り吸氣を充分にすること。但し胸を無暗に前方に突き出し體を反らしてはならぬ。姿勢を崩さぬこと。

(2) 臂側舉踵。姿勢……直立

(1) 臂ヲ側ニ舉ゲ踵ヲ舉ゲ——舉ゲ

徐々に吸氣しつつ踵を舉げ臂を側方に舉げる

(2) 臂ト踵ヲ——下ロセ

呼氣しつつ臂と踵を元に復す

【注意】 臂の上下、踵の上下及び呼吸の速度を一致すること。

(3) 胸後屈。姿勢……手胸 開脚直立

(1) 胸ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ

徐々に吸氣しつつ胸を後に屈げる

(2) 胸ヲ——起セ

呼氣しつつ元に復す

【注意】 胸の運動と呼吸の速度を一致せしめること。凡て呼吸運動に於ては呼吸と動作を一致せしめ徐々に行ふのである。

(4) 胸後屈臂側舉。姿勢……直立

(1) 臂ヲ側ニ舉ゲ胸ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ

徐々に吸氣しつつ臂を側舉し胸を後屈する

(2) 臂ヲ下ロシ胸ヲ——起セ

呼氣しつつ臂と胸を元に復す

【注意】 胸と臂の運動及び呼吸運動を一致させること。

(5) 臂前上舉。姿勢……直立

(1) 臂ヲ前ヨリ上ニ舉ゲ——舉ゲ

徐々に吸氣しつつ臂を前方より上に舉げる

(2)、臂ヲ前ヨリ——下ロセ

吸氣しつつ、臂を元に復す

【注意】 臂の前舉にて中止することなく、そのまま上舉に續けること。

(6) 臂側上舉。

姿勢……直立
開脚直立

(1)、臂ヲ側ヨリ上ニ舉ゲ——舉ゲ

徐々に吸氣しつつ臂を側方より上に舉げる

(2)、臂ヲ側ヨリ——下ロセ

呼氣しつつ、臂を側方より元に復す

【注意】 臂側舉と上舉は續けて行ふこと。

(7) 臂前上舉側下。

姿勢……直立
開脚直立

(1)、臂ヲ前ヨリ上ニ舉ゲ——舉ゲ

徐々に吸氣しつつ臂を前より上に舉げる

(2)、臂ヲ側ヨリ——下ロセ

呼氣しつつ臂を側方より元に復す

【注意】 側方より臂を下ろすときは掌を反らし下に向けて下ろし、體側に正しくつけること。

第二編 競技

第一章 概論

第一節 競技の目的及び意義

競技の目的は自然の活動性に適應せる一定の組織ある運動に依つて、全身の動作を機敏圓滑にし耐久力を養ひ、快活剛毅の精神と正義協同、友誼等の徳性を涵養し、以つて健全なる身心一致の發達を遂げしめることを以て要旨とされてゐるのである。

即ち競技は人間の活動本能に立脚して組織されてゐるので、體操の如く動作に於て拘束的でなく、自由に各運動能力を發揮して行ふことが出来るのであるから自から興味を以て行はれ、而して生理的効果は

全身に涉り又正義、協同、友誼等の實際をその行爲の上に現はす事に依つて、それらの徳性の修養をつむ事が出来るのである。即ち體操に於ては全身の均齊的發達を圖り、競技に於ては各運動能力の自由なる表現を見る事が出来るのである。

此處に留意すべきは競技の目的を勝敗にのみ置かない事である。自己の最大運動能力を發揮して行ふことは勿論であるが、動作はいつも公正に行はねばならない、特に對者との禮節を重んじ、所謂完全なるスポーツマンシップの持主とならねばならないことである。

第二節 學校競技の種類

競技の種類は種々あるが、學校に於て正課時に行はれる競技は走技（短距離競走、中距離競走、長距離競走、リレー競走、ハードル競走）跳技（走

幅跳、走高跳、ホップ・ステップ・エンド・ジャンプ、棒高跳）、投技（種々のボール投、砲丸投、圓盤投、槍投）、球技（ヴァレーボール、バスケットボール、ア式フットボール、ハンドボール、ドッチボール、ポルトボール、キヤプテンボール、コーナールール、ブレーグラウンドボール、フットベイスボール）等である。

課外時の運動として弓道、角力、水泳、漕艇、テニス、ビンボン、ベースボール、スキー、スケート、其の他が選ばれてゐる。

【注意】各競技には、それぞれ適當した體質がある。特別に自己の得意の競技を選びて練習をなし、その上達を圖らんとする時は指導者又は先輩にその意見を聽いて、自己の體質のその競技に適するや否やを相談するがよい、自己の體質に適した種目は比較的少く練習によつて良い成績を擧げるがそれに反する場合には技術上にも生理的にも勞多くして効果尠く、無理をすれば健康をも損ふものである。他人に危害を與へん憂ひのある砲丸・圓盤・槍投等は場所を選んで行ふ必要がある。狭き場所に於てはそのフォームのみを練習するようにするがよい。

第三節 競技練習の原則

凡そ競技の練習を行ふのに直ちに激しい運動をする事は技術上にも生理的にもよくない事であつて、まづ最初に準備運動 (Warming up) を行ひ、次に主運動(本練習(Main practice))を行ひ、終りに整理運動(Cooling down)を行ふのである。

準備運動は練習を行ふ競技の性質によつて多少異なるが、最初に全身の各部分に涉つて軽い運動を行ひ、次に練習せんとする競技の特別の準備的運動を行ふのである。

主運動は目的とする競技を最初二三回静かに行ひ終りは全力を盡して適當な時間丈行ふのであるが、過勞におちいることのないよう心掛けねばならない。

終りに整理運動に於て軽度の下肢の運動又は呼吸運動等を行ひ、昂奮せる心氣を鎮静せしめ休息に移るのがよいのである。

準備運動

(1)頸の運動 (2)、(3)、(4)、(5)、(6)臂の運動、



(7)、(8)胸、腹、背の運動 (9)、(10)體側の運動 (11)、(12)、(13)、(14)下肢の運動



第四節 競技に関する衛生

競技は練習それ自らが體育的であるのであつて練習法の無秩序は寧ろ害を生じるから注意しなければならない。即ち正しい競技の練習法は必ず準備運動に始り過勞に陥らない程度の練習を行ひ整理運動で終るのである。練習後には必ず相當の休養をとる事が必要である。激しい競技又は練習後に飲料をとるには湯、水、茶、炭酸水、牛乳等一合位を適當とする。一時に過飲、過食することは勿論よくない、又食前三十分、食後二時間は強い運動を避けねばならぬ。運動後に適當な温浴をとることは健康上よいことである、温浴の機會のない時は微温湯で汗及び皮膚の汚物を除くようにするのがよい、冷水を餘り浴びすぎること、汗はリウマチス其の他の疾病を起しやすいから注意せねばならぬ。

又浴後冷水で身體を強く摩擦し乾いた下着を速く着ると感冒性疾患を防ぐ事が出来る。運動の前後に適當のマッサージを受けることは疲勞を軽減し、又これを回復するに有效である。

尙競技を行ふ者の心得なければならぬ事は體質である。即ち胸腺淋巴性體質、無力性體質、神經性素質等の異常體質者及び一般體質の弱い者、慢性の疾患を有する者等は運動量を軽減するようにしなければならぬ。その他一般急性の疾患あるもの、重病回復期の者等は絶対に練習を禁すべきである。

凡て身體に故障のあるものは指導者、醫師に相談の上競技の練習を行ふようにすべきである。

第五節 服装及用具

競技の服装は一般的に色、形、生地に於ては簡潔にして華美ならざるものがよい。帽子は普通は用ひないが夏の最中又は嚴冬の練習には着用した方がよい。庇の短いキャラコ製のが適當である。シャツは袖の肩から切れてゐると半袖の二種があるが、公の競技會及び郊外を走る場合は後者を用ひるのを適當とする。パンツは股の太さの約一倍半位の緩やかなのがよい、股の中央より稍上位迄の長さが適當である。サツポーター（罌丸當）は罌丸を支持する爲めに使用するゴム製の褌であるが普通の褌を用ひてもよい。腹帶は胃腸の弱い者及び初心者是用ひた方が安全である、その締める程度は強くなく緩くない位がよいのである。

短距離及び中距離競走には競走用のスパイクのついた靴を用ひるが、長距離競走には裏にスパイクのつゐてゐないマラソン用の靴又は

二重底の足袋を用ひる。

跳躍には跳躍用の靴があるが使用の際、踵に羅紗又は毛氈の類の布を敷く、これは腑骨を衝きあげて踵を傷めない爲めに用意するのである。

凡そ靴又は足袋は自己の足によくはまつた大きさのものを用ひる事が肝要である。

第六節 競技會役員の仕事

競技會は平素練習せる結果を發表し各自の最大運動能力を公開的に試す爲めに行はれる。競技會はそれぞれの仕事を有する役員を必要とする。次に各役員の仕事を述べる。

役員長(一名)

役員長は競技會の進行中生ずる總べての問題に關し規則の明文に據り決定の出来ない總べての疑義を裁決する。

役員長は豫選競技に於て反則又は故意の妨害が行はれた時は該競技者を除名し、妨害された競技者を次回の競走に組み入れる権能を有する。

役員長は決勝競走に於て反則又は故意の妨害が行はれた時は該競技者を除名し、關係競技者に再競走を命ずることが出来る。

途中審判員(四名以上)

途中審判員は役員長の命じた職務に任じ競技者又は他の人士によつてなされた規則違反を役員長に報告する。

途中審判員は役員長の補助員であつて起された問題に關し何等の決定權を有しない。

決勝審判員(五名)

決勝審判員は決勝線にはゐつた競技者の順序を決定する競技者の決勝線に入りたる順序に關し審判員の意見一致の場合に多数決とする、審判員の決定せる順序に抗議することは出来ない。

各審判員は第一着者と第二着者、第二着者と第三着者といふ様に二人宛認定するを便宜とする。審判員の位置は越なくとも決勝柱より二米隔るものとする。

フィールド審判員(五名)

フィールド審判主任は競技の開始以前に於て競技に使用す可き用具が正式であるか否かを調べ、又競技を遅

滞なく進行させることに關し責任を有する。

フィールド審判員は總べての競技の距離及び高さに關し競技者の各試技に就き此れを計測、審判及び記録するものである。各競技者の競技に關するフィールド審判員の決定は絶対に抗議を許さない。

槍投、ハムマー投、圓盤投及び砲丸投に於ては各競技者の投擲距離を明に指示する旗並に世界レコードを指示すべき特別の旗を用意する。

計時員(三名)

計時員は各競技に對して三名を置く。

二個の時計が一致し他の一個が此れに一致せぬ場合には前二個の時計の示せる時を以つて正式の時間とし、三個の時計が總べて一致せぬ場合には中間の時を示せる時計の時間を以つて正式の時間とする。

若し何等かの理由によつて二個の時計のみが時間を示し、此の二つの時計が一致せぬ時は遅い方の時間を以つて正式の時間とする。

時は號砲の閃光によりて之を取ることにする。

召集員(一名)

召集員は參加競技者の姓名及番號を記せる名簿を所持し參加競技者に對しては各競技開始前出發線に出場すべし豫告をなす。

召集員は適當と認むる任務を其の助手に命ずることを得る。

競走競技者は抽籤により出發線に於ける位置を定める、而して一番は第一コース(最も内側の走路)を取り二番は第二コースを取る。以下此れに準じてコースを定めるものとする。

る。

記録員(一名)

記録員は競走に於ける各走者の到着順序、計時員より受けたる時間及び跳投審判より受けたる高度並に距離等を記録するものである。

記録員は數回の周回を重ねる競走に於ては各競技者の走り終れる回数に數へ、先登の走者が最終回に入らんとする時呼鐘或は短銃等によりて合圖をなす。

記録員は適當と認める任務を其の補助員に命ずべきものとする。

計測員(一名)

計測員は走圖及び競走に使用すべき各走路の距離を計測して申告書を作製し競技會開始前に競技會委員又は役員長に提出する。

場内司令員(一名)

場内司令員は場内全體に亘り整理の全權を有する、而して役員及び其の時間始中の競技に参加すべき選手以外の者をして場内に入らしめ、又は居残らしてはならぬ。

場内司令員は適當と認むる任務を其の補助員に命ずべきものとする。

出發合圖員(一名)

出發合圖員は出發線上に於ける競走者に對して總べての權限を有し、又競技者が出發の合圖前出發線を超へたか否かの唯一の判定者である。

總べて出發合圖員は次の如く合圖するものとする。

- 一、オン、ユア、マークス(On Your Marks)又はランザ、マーク。
- 二、レディー(Ready)又はゲットセット
- 三、銃聲

ピストルの發射は「レディー」の合圖後尠くとも二秒を置く。總べての競走は「ピストル」の發射に依つて開始される。

競走者の身體の如何なる部分と雖も出發の合圖前、出發線の地表に觸れた時は之を反則の出發と見做す。

出發の合圖中競技者に注意を與ふる時は全走者に「スタンド、アップ」(Stand up)と命令して一度發走姿勢を中止せしめる。

若し出發合圖員に於て不正の出發行はれたと認めたる時は第二のピストル發射に依つて競技者を呼び戻し、改めて出發せしめる。

反則三回に及んだ走者又は此れを惹起せしめたる走者を該競走より除名することを得る。

出發合圖員は反則出發に備ふるため二發又は三發以上空彈を裝填したるピストルを用意する。

通告員(一名)

通告員は記録員より受けた各競技の成績其他を音聲又は掲示板によつて公表する責任を有してゐる。

【注意】 以上は國際陸上競技會の規定及び文部省著作の「競技指針」を參考として大體の標準を示したものである。各競技規則は各部の終りに附記してある。この外救護員、接待員等を設ける要がある。

第二章 走 技

第一節 發走法及び合圖

發走法には通常二つの方法が用ひられる。即ちクラウチング・スタート(Crouching Start)及びスタンディング・スタート(Standing Start)である。

◇クラウチング・スタート

クラウチング・スタート(蹲踞發走法)は最初より速力を強く出し得るのを特長とする。主として短距離及び中距離に用ひられる。

◇準備

スタートライン(Start Line)より垂直に假定線を引き、その線の左右に接して(圖参照)スタートラインの後方に前後二個の孔をつくる。前孔の位置はスタートラインより四五寸離れてつくり、後孔は後脚の膝を屈げると丁度その膝が前脚の内踝の

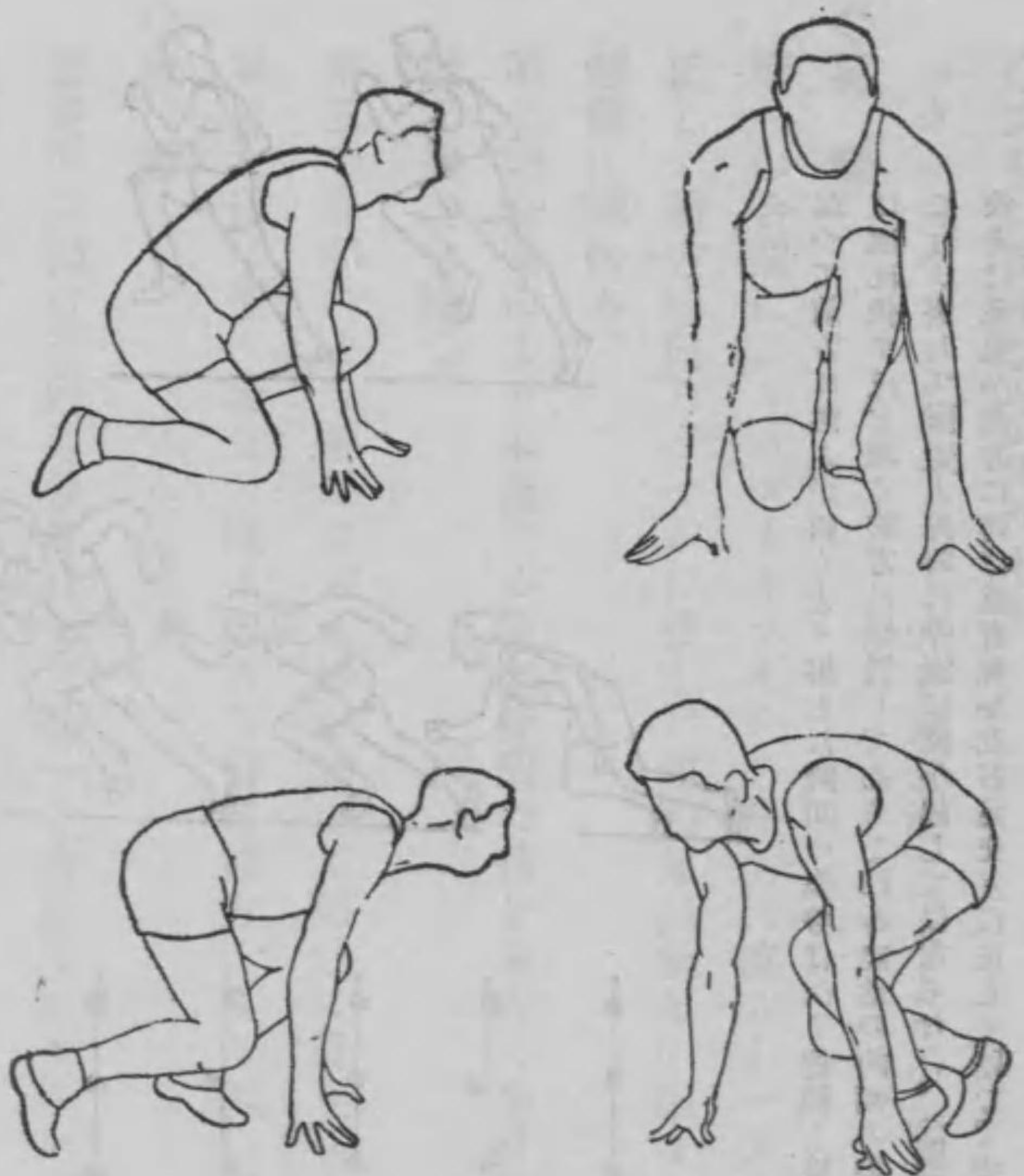
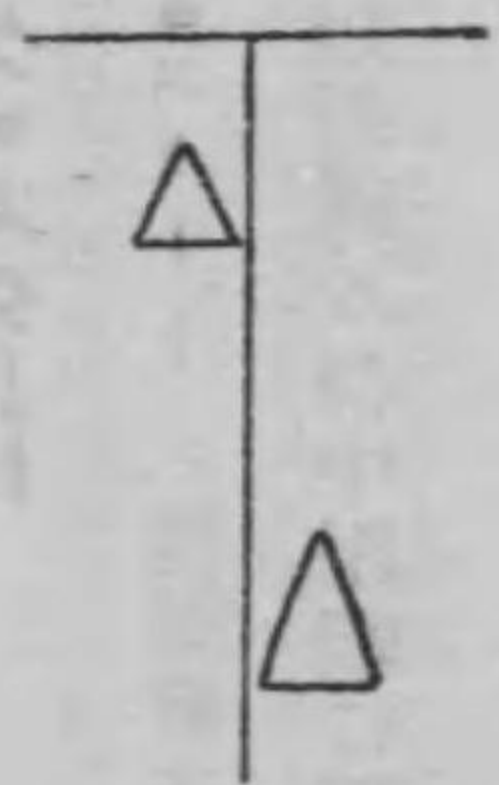
側部に達する程の距離につくり、前孔には左(右)足尖、後孔に右(左)足尖を容れるようにする。兩孔の前壁は傾斜せしめ、後孔の後壁は垂直にし前孔の後壁は稍傾斜させる。

深さは各人の足の大きさにより多少の差はあるが普通三寸位とする。

◇要領

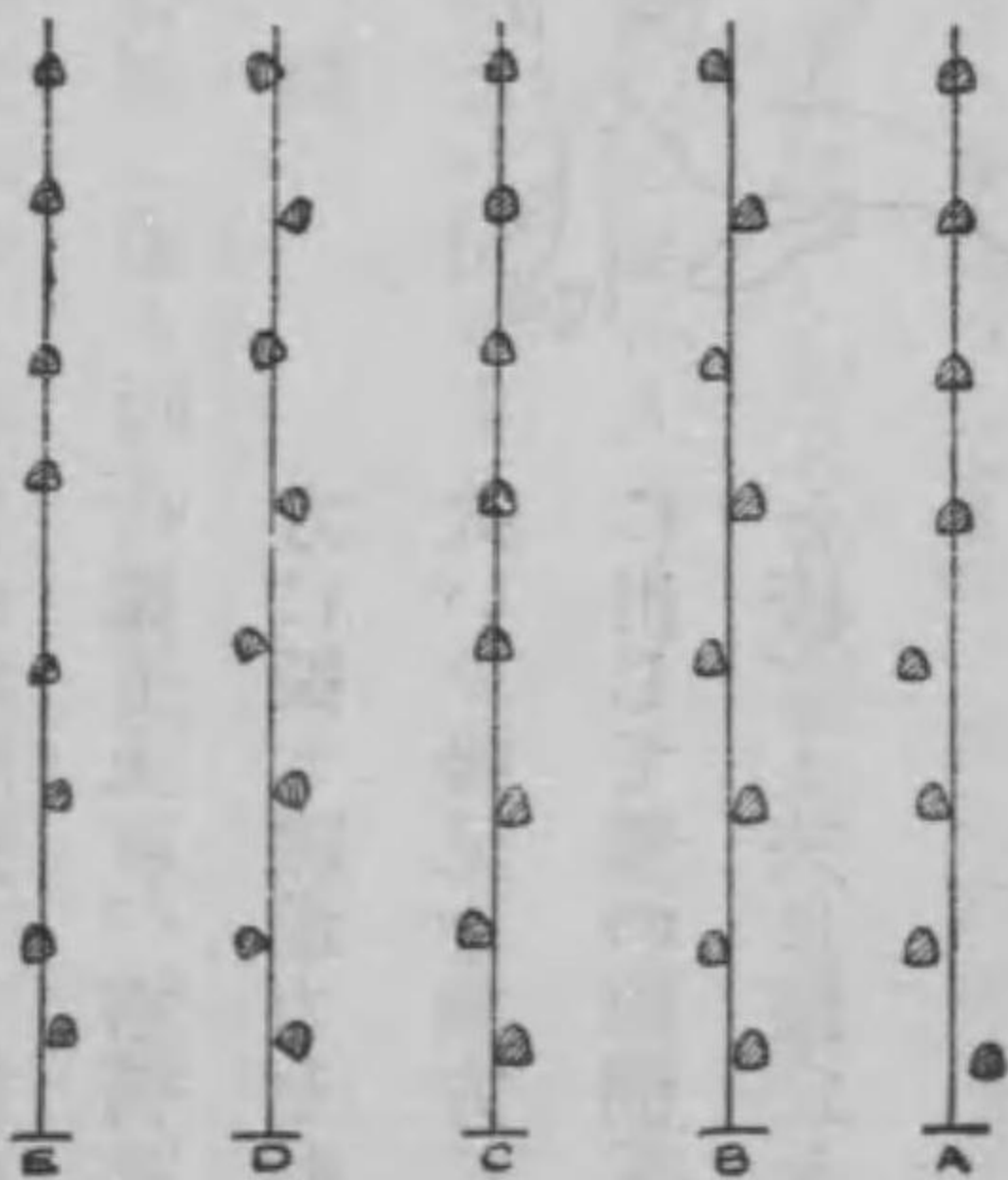
第一の合圖に依り兩孔に足尖を入れ膝を地面につけて蹲踞し、兩手はスタートラインの上につき、兩手間の間隔は約肩幅位とする。

第二の合圖により後脚の膝を地より離し、下腿が地面と約三十度の角度をなすまで上げ體重の大部分をスタートラインの上に置いて、瞬間に最も敏速に發走し得るようになる。



第三の合圖により兩足尖は孔の後壁を蹴り迅速に發走する、同時に左臂(左足前と假定、右足前の場合は此反對)を斜前上方に振り上げ、右臂は後下方に振り躍進力を助ける次いで後足を前方に迅速に出して體の前倒するのを防ぐと共に躍進を初める。

【注意】 孔の後壁を足尖で



蹴つて前方に跳ぶが如く走り出した瞬間の姿勢は深く前傾し後足を直ちに前出して平均を保たぬ時は倒れ伏すほど深く前方に傾斜してゐるこれを適當の前傾の姿勢に迄起すには三四歩目位に漸次に行ひ決して發走と同時に急激に體を起してはならない。(圖参照)
 疾走は足尖を前方に向け垂直線を左右足交互に正しく踏むで走るようにする。(圖参照中央の足跡が正しい走り方である)

◇スタンディング・スタート

スタンディング・スタート(直立發走法)は主として長距離競走の發走に用ひられる。

◇要領

第一の合圖によりスタートラインの後方に直立し一方の足を前に出し、その足尖は正しく前方に向きラインに接し、他の足は前足の踵より約三十糎後に置き、両臂は體側に垂れる。

第二の合圖により前出せる足と反對の臂を前方に舉げ他の臂は後方に伸ばし體を傾けて發走を待つ。

第三の合圖により兩足は強く地を蹴つて迅速に發走するのであるが、此の際、前に舉げた臂は強、後方に振り後方の臂は前方に振り出し、後足より發走するのである。

◇合圖

發走の合圖は三段に分たれる。第一の合圖オン・ユウア・マーク(On your mark)又はオン・ザ・マーク(On the mark)にて所定の位置につき、第二の合圖レデー

(Ready)又はゲットセット (Get set) にて第二の用意をなし、第三の合圖ビストル發射 (練習の時は吹笛、拍手等) によつて迅速に發走するのである。第二の合圖より第三の合圖までのタイムは普通二秒位とされてゐる。

第二節 走法及びテープの切り方

◇走法

走法には種々な方法がある、その主なるものを次に述べる。

◇ジョッキング Jogging (徐走法)

ジョッキングは準備運動に用ひられる。

全足跡を地につけず足尖きで跳ね上げるようにし膝を屈げ股を充分に高く舉げ體を前に傾けて軽く走る、臂は力を入れ過ぎて硬くならないように肩を中心に眞直に前後に振る。前に出した時は肘を少しく屈げ、後に振る時は力を抜いて肘を伸ばす。

【注意】準備運動としては他にシヤック (Shack) と稱する最徐走法がある。歩くよりも遅く行ふものである。

◇スプリンテイング Sprinting (全力疾走法)

スプリンテイングは短距離競走には最重要の走法である。體を前方に傾け走幅を大きく兩脚の運びは後に舉げること少くして敏速に前に振り出し足尖にて走る。足尖は正しく眞直に前方を向き、外向、内向にならぬように注意を要する。臂は肘を少しく屈げ、ピストンロットの如く強く圓滑に前後に振り動かす、即ち手は腸骨節のあたりを中心として前方に出すときはその上部をすぎ、後方に引くときはその下部を過ぎるように前後に長い橢圓形の軌道を運動する形になるのである。



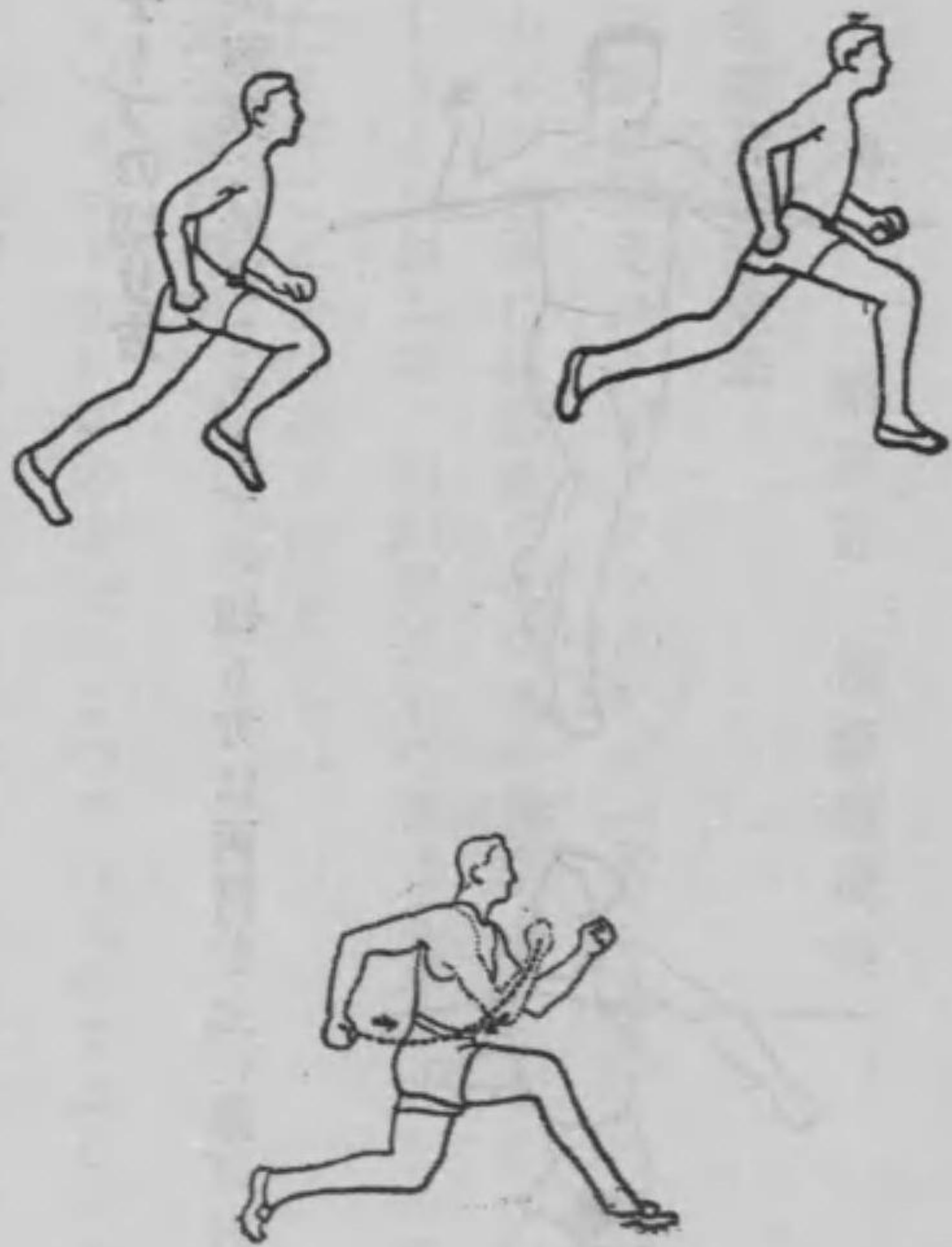
【注意】 歩幅を大きくすることよりもピッチを速めることを重要とする。體の前傾とは腰を屈げて體だけを前に傾けることではなくて、後足から頭まで直線になる傾きを云ふのである。(前頁上圖参照) 臂の振り方は他にロックスアームの方法がある(前頁下圖参照)。臂の振り方と脚の運びは圓滑に調和させねばならぬ。

◇ロングスプリント Long Sprint (準全力疾走法)

ロングスプリントの要領は大體スプリンテイングの通りであるが異なる點はスプリンテイングに於てはピッチ(Pitch)を速めることを最も大切な條件とし、歩幅を廣めることを第二位に置くのに對し、この走法はピッチと歩幅に同様の價値をおくものである。體はスプリンテイングの時より稍起き、ピッチは僅かに緩み、歩幅は廣くなり、速力は稍緩やかになる。主として中距離競走に用ひられる。

◇ロングストライド Long stride (大股疾走)

ロングストライドは中距離競走に主として用ひられる。この走法は脚の彈力を利用して歩幅を充分に廣くすることを最大條件とし、踏切りと同時に下腿の力を抜き脚を圓滑に運び足尖きで走るのである。肩を充分に交はすことに注意を要し、又腰と



股で走ると云ふ心地が大切である。臂は兩脚の運びに應じて大きく振る。

【注意】 體を反らしてはならない。

◇トロツテイング Trotting (小股走法)

トロツテイングは歩幅を充分に開いて走ることの困難な走者に用ひられる。ロングストライドに比べて歩幅は稍狭く足尖にて走る、ピッチは速いのである。中距離競

走又は長距離競走(この時は全足踏を)につける。

◇ロング・ディスタンス・ストライド Long distance stride (長距離走法)

ロング・ディスタンス・ストライドは長距離競走の場合に用ひられる走法である。

◇テープの切り方

決勝線に於けるテープの切り方は兩臂を上に舉げ若しくは後方に引きつゝ、テープ



に胸又は體側を觸れるように最後の一步を大股に跳込むように走り入るのである。

【注意】テープを手で握り又はその下をくぐりぬけることは反則である。

第三節 短距離競走

◇要領及び發走法

短距離競走はスプリンテイング (Sprinting) にて走り得る距離範圍の競走を謂ふのであるが普通には百米、二百米が標準とされてゐる。發走法としてはクラウチングスタートとを用ふる。短距離競走に於けるスタートの優劣は決勝に最も重大なる結果をもたらしことを注意せねばならぬ。

◇走法及び呼吸

スプリンテイングの走法によつて行ふのであるが發走して同時に體を漸次に起すこと及び眞直に前方に進むことに注意せねばならぬ。又度々呼吸をする時は速度を鈍らすものである、即ち第二の合圖と、もに吸氣して發走する、吸氣が過ぎた時は軽く呼氣して八分位の空氣を残すようにする、而して發走後は自然的に呼氣を行ひつゝ、決勝線迄駈續けるのである、凡そ百米競走に於ては一呼吸に決勝線に達するのを

理想とするが、これは誰れでもなし得る事でないから初心者は發走後スプリントイングに移つた時再び吸氣し、徐々に呼氣をつゞけ決勝線前十數米に達した頃、再び吸氣し呼氣を行ひつゝ、決勝線に入るのである。二百米競走にあつては百米の場合の呼吸の要領で回数を増せばよい。

【注意】

吸氣は速かに呼氣は遅々に行ふ事。二百米の場合は最初の四分の一をスプリントで走り、次の七、八十米をロングスプリントで走り終りの五、六十米をスプリントで走つて決勝線に入るのが普通である。走法のスプリントイング及びロングスプリント参照。

第四節 中距離競走法

要領及び發走法

中距離競走は主としてロングスプリント又はロングストライドで走り得る距離範圍

を謂ふのである。普通四百米、八百米、千五百米が標準とされてゐる。發走法は八百米迄はクラウチングスタートが用ひられ、それ以上はスタンディングスタートが用ひられる。

走法及び呼吸

中距離競走法としてはスプリント、ロングスプリント及びロングストライドの外トロツティングの走法が用ひられる。

四百米の場合は最初の五十乃至七十五米をスプリントで走り、中間の二百五十乃至三百米をロングスプリントで走り、最後の五十乃至七十五米をスプリントで走るのが普通である。

八百米の場合は最初の五六十米はスプリントかロングスプリントで走り、次の六百米程を主としてロングストライドで走るのが一般に行はれてゐる。トロツティングは歩幅を充分に廣くすることの出来ない者にロングストライドに代

つて用ひられる。

千五百米の場合には主としてロングストライドを用ひるのであるが八百米の時よりは速力を稍緩にし持久力を保つようにする、又始めの五・六十米は適當のコースをとる爲めに、終りの百米は最後の努力をなす爲めにロングスプリントを用ひるがよい呼吸は四百米は鼻孔と口で自由に行ひ、ロングストライドを用ひる八百米及び千五百米競走の場合には、最初の二分の一乃至三分の二の距離を走る間は步調と呼吸の調子を一致させ、主として鼻孔で呼吸し、次の距離を鼻孔と口とで呼吸し最後まで続ける。呼吸と步調を合せる調子は初め一吸氣二歩一呼氣二歩、次に一吸氣一歩、一呼氣二歩を適當とし漸次疲勞し來つた時鼻孔と口と兩方を用ふるがよい。

第五節 長距離競走

要領及び發走法

長距離競走は主としてロングディスタンス・ストライド Long distance stride (長距離走法)を用ひる競走を謂ふのである。普通五千米、一萬米、マラソン競走(正式二十六哩四分の一)等を稱する。發走法にはスタンディングスタートを用ひる。

◇走法及び呼吸

長距離競走の走法は長距離競走法を用ひる、又トロッピングの走法を用ひることもあるが此の時は全足蹠を全部地面につけて走るのである。

呼吸は鼻呼吸で、前半を一吸氣二歩、一呼氣二歩、次いで一吸氣一歩、一呼氣二歩、その後は一吸氣一歩、一呼氣一歩の調子で走り最後の全距離の五分の一乃至十分の一を鼻と口で呼吸するのが良き例である。

第六節 ハードルレース

◇要領

◇ハードルレースとは一定の距離に等しい間隔に配置された十箇のハードルを越走する競技である。

ハードルレースは百十米ハイハードルレース、二百米ローハードルレース及び四百米ハードルレースが標準とされてゐる。

ハードルレースの目的は十箇のハードルを倒さないで越走し速かに決勝線に入ることであるから、成るべくハードルに接近して低く跳越することが必要である。

この競走中一箇でもハードルを蹴倒したときはたとひ優勝してもレコードとしては認められぬ。尙三箇又は三箇以上のハードルを倒したときは、その競技から除外せられる。この競走に於てはハードル前の踏切りは常に同じ足ですること、各ハードル間の歩数を一定すること等は大切な點である。發走法は總べてクラウチングスタートによるがよし。

◇二百米ローハードルレース

二百米ローハードルレースは高さ〇・七六米のハードル十箇を越走する競走で、第一のハードルは出發線から十八・一八米の位置に置き以下九箇のハードルを之と等しい距離に配置し、最後のハードルから決勝線までは十八・二〇米とする。

ハードルを越す要領は、跳越すといふよりも寧ろ跨いで行くといふやうな方法がよいのである。

ハードルを越すにはハードルの手前一・八米位の邊で利脚を以て踏切り、反對の脚を



直角に伸ばしたまゝ前方に蹴上げ、ハードルを越すや否や成るべく速かに着陸するやうにし、踏切脚は低く跳ぶ爲に軽く側方に開いて越すがよい。兩臂は全身の平均を保ち且速度を増す爲に踏切脚の側の臂を前方に反対の臂を後方に上げることが有効である。又ハードルを越す瞬間に上體を前方に傾けることは、蹴上げた脚を速かに着陸させ、随つて速度を増すこととなる。

この競走の練習法は最初に一箇のハードルを良い姿勢で越走し得るやうに練習し、次いでハードルの數を二箇とし、兩ハードル間を一定の歩數七歩乃至九歩で走れるやうになれば、更にハードルの數を増す。かやうにして十箇のハードルを越走し得るまでに至らしめるのである。

◇百十米ハイハードルレース

百十米ハイハードルレースは高さ一・〇六米のハードル十箇を越走する競技で第一のハードルは出發線から十三・七二米の位置に置き各ハードル間の距離を九・一四米と

し、最後のハードルから決勝線までの距離は十四・〇二米とする。ハイハードルは前のローハードルより〇・三三米も高く、之を越走することは、困難であるから、餘程の練習を要する。

この越し方は大體ローハードルレースと同様であるが、踏切脚がハードルを越す瞬間に、膝を曲げ、之を側方に擧げなければならぬ。これは出来るだけ低く越し、しかも脚のハードルにかゝるのを防ぐ爲である。上體はハードルが前の場合より高いのであるから、速度を鈍らすことなく越走する爲に一層前方に傾けなければならぬ。練習法は前に準ずる。但しスタートから最初のハードル前の踏切までの歩數は通常七歩から九歩とし、各ハードル間は三步とする。初心者は更に一步を増加して行ふがよい。

◇四百米ハードルレース

四百米ハードルレースは高さ〇・九一米のハードル十箇を越え行く競走である。第

一のハードルは出發線から四十五米の位置に置き、以下九箇のハードルを三十五米の距離に配置し、最後のハードルから決勝線までは四十米とする。

このハードルはローハードルとハイハードルとの中間の高さでその越し方は大體ローハードルレースと同様である。

歐米の競技者は出發線から第一のハードルまでを二十二歩乃至二十四歩で走りハードルの手前約一・八米の地點から踏切つてハードルの先方約一・六米の地點に著き各ハードル間を十三歩乃至十五歩で走るのであるが、比較的短脚の日本人には最初からこの歩数によるのは困難であらう。

走法はロングスプリントを理想とすれども、初心者はロングストライドによるがよい。

第七節 リレーレース

◇要領

リレーレースとは四人一組となりそれぞれ一定の距離を分擔し順次バトン（木棒）を受繼いで走る競走である。

リレーレースには種々あるが今日一般に標準とされてゐるのは四百米、八百米、千六百米、三千二百米及びメドレーリレーレース等である。

メドレーリレーの普通に行はれてゐるのは第一走者から順次に二百米、四百米、八百米、二百米を走るのである。

◇バトン及その受渡し方

バトンは中空で長さは三十糎目方は五十瓦周囲は十二糎と決まつてゐる。このバトンの受渡しは、出發線の前後一〇米の地上に二つの線を引き、必ずこの二十米の區畫内で競技は次の競技者に手渡しするのである。バトンを投げ又は落して次の競技者に拾はしめてはならぬから、誤つて落した場合にはその競技者が拾うて後次の競技

者に渡すのである。又同組の競技者を助ける爲にこの區畫線外に歩み出てはならぬ。若し是等の規則に違反したときはその違反者の屬する組は除名されることに決められてある。

◇八百リレーレースの走法及びバトンの受渡し方

八百米リレーレースに於ては各人二百米づゝを走るのである。走法は單なる二百米競走の場合と同様、スプリンテイングとロングスプリントとによるのである。随つて走者は次の走者に渡す際速度を緩めない。又バトンを受取る次の走者は靜止または徐走しながら受取ることなく、先走者が數米に接近したならば受取るべき手を後方肩の高さに上げ、拇指と他の四指とを左右に展いて容易にバトンを受容れ得るやうにして疾走を始めつゝ受取るのである、この受渡しの際は味方の先走者に追越されることなく、丁度出發線附近にて受渡しするを原則とする。主としてスプリンテイングによつて走るリレーレースに於ては各競技者はバトンを持つ手を決めて置く



ことが必要である。即ち第一走者が右手ならば第二走者は左手第三走者は右手、第四走者は左手といふやうに一定しておくときは、受渡しに混雜することが少ない。若しこれが出来ない場合には走者は受取るや否や直ちに他の手に持ち換へるがよい。八百米以下のリレーレースは總べてこの方法によるが適當である。

◇千六百米リレーレースの走法及びバトンの受渡し方

このリレーレースでは各走者の距離が平均四百米であるから、走法はスプリンテイングとロングスプリントにより非常に疲勞をする。随つて走者が次の走りにバトンを渡す頃には走力が弱くなる。依つてこの場合の受渡し方は特に注意を要するから、走者は次の走者に近づいたならばバトンを垂直に持ち次の走者は前者の走度に應じて走りながら拇指と示指とを上にしてそれを確實に受取る。この際最初の十米内で受

渡しするを理想とする。但し各人の疾走する距離四百米は非常に疲勞する競走距離であるから、強い走者には成るべく長い距離を、弱い走者には短い距離を走らせるのが有利である。この爲に走者の強弱によつて受渡しする位置を二十米内にて適宜定めしめるがよい。

千六百米以上のリレーレースでは總べてこの方法を適用するがよい。



第八節 競走規定

(1) 出發線に於ける競技者の位置

走者の出發線に於ける位置は走路の最も内側に居る者を一番とし、以下順次外側に及ぶものである。

(2) 走路の制限

百米、二百米及四百米競走に於ける競技者の走路は歩くと時幅員一米二五に區畫された走路を走るものとす。概ね地上四十五釐(十八吋)の高さを有する鐵棒の頂點を紐又は針金で連結したものと若くは石灰を以て地上に明瞭に畫いた線で區畫する。走者は自己の走路以外に踏出してはならぬ。若し定められた走路以外に踏出したときは、その競技から除外されるものである。

(3) 走路の變更

各自の走路が區畫せられてない競走で他の走者を追抜く場合には、二歩以上の距離を先んじたならば内側の走路に移ることが出来る。但し最後のコーナーを過ぎた後は、前に他の走者が居ないならば如何なることがあつてもそのまま直走しなければならぬ。

(4) 競技中の反則

審判長が競技者中次のやうな反則を認めるときはその競技から除外する

- (1) 走者が追抜く目的で他の競走者の身體に觸れたとき
- (2) 他の走者が追抜かうとする場合之を妨害する目的で肘・腰等自己の體部を用ひてその進路を遮り又は遮らうとしたとき
- (3) 他の走者を追抜き故意に斜行しその進路を奪はうとしたとき
- (4) 他の走者の前で故意に速度を弛めてその走者を妨げ又は妨げようとしたとき
- (5) 他の助力により不正の競走をなし又は他の走者の應援をなしたとき
- (6) 一團を代表して競走に出場する者が數名ある場合その一人が競走中前項の所爲をなした場合にはその團體に屬する全競技者を除名する
- (7) 長距離競走の走者が競走中藥品を服用し又はその注射を受けたとき。但し飲食の攝取又は物品の供給は

許される

(5) 長距離競走に於て應援者が走者と共に走つたとき、その身體に觸れたとき、又は他の走者を妨害したとき、その他、故意に他の競技者の競走を妨害したとき

(5) 決勝線

決勝柱とは走るべき距離の終極で走路に直角なる直線の兩端に垂直に立てた二本の柱である。

決勝線とは決勝柱を連結して地上に引いた直線を言ふのである。

審判者の判定を便にするため地上に二・二米(四呎)の高さで兩決勝柱に白いテープを張る。

競技者は決勝線を含む鉛直面を完全に通過しなければならぬ。但し決勝の順序はテープに最初にその胸部を觸れた走者を一着とし、以下決勝線を過る順序を以て決定する。

競技者がテープに觸れるには必ず胸を以てしなければならぬ。

(6) ハードルレース

百十米ハイハードルレースは高さ一・〇六米(三呎半)のハードル十箇を越え行くものとする。ハードルは各競技者に十箇づつ備へ、最初のハードルは出發線から十三・七二米(一五碼)の處に置き、以下各ハードル間の距離は之を九・一四米(一〇碼)とし最後のハードルから決勝線までは十四・〇二米とする。

二百米ローハードルレースは高さ〇・七六米(二呎半)のハードル十箇を越え行くもので、最初のハードルは出發線から十八・一八米(二十碼)の處に置き、以下各ハードル間の距離は十八・一八米(二十碼)とし、最後のハードルから決勝線までは十八・二〇米とする。

四百米ハードルレースは高さ〇・九一米(三呎)のハードル十箇を越え行くものとする。最初のハードルは出

發線から四十五米(四十九・二一三碼)の處に置き、以下各ハードル間の距離は三十五米(三十八・二七七碼)とし、最後のハードルから決勝線までは四十米(四十三・七四五碼)とする。

ハードルの構造は枠の幅員を一・二二米(四呎)、基底の横木の長さは五十糎重量は七斤以上とし枠は白ペンキ塗とする。

競走中一箇若くは二箇のハードルを蹴倒した者はたとひ先着するも單に勝者であるに止り記録保持者となることは出来ぬ。

競走中三箇以上のハードルを蹴倒した者及びハードルを越えるに際しその脚を故意にハードルの横に出した者は之を除外する。

競走中自己のハードルを越えず或は他の競技者の競走路に入つた者は之を除外する。

(7) リレーレース(團體競走)

第一以後の出發線の前後各十米の地上に二條の線を引き、競技者は必ずこの畫内に於て次の競技者にバトンを渡さなければならぬ。同組の競技者を助ける爲に區畫線外に歩み出ることとは出来ぬ。尚バトンは必ず手渡しすべきもので、之を投げ又は落し次の競技者に拾はしめることは出来ぬ。この規則を犯す者があつたときはその競技者の屬する組を除く。

同一競技者には二回の出走を許さぬ。

決勝競技に出場し得る者は必ず豫選競技に出場した者に限る。

各組の出發線に於ける位置は抽籤を以て之を定める。

競技者の一人が規定の距離を走り終ることが出来なかつた場合にはその競技者の屬する組を除く。メドレーリレーレースに於ては各競技者の走るべき距離は之を告知する。

バトンは長さ三十種、周囲十二種、重量五十種で中空なるを要する
競走に關する總べての規定は之をリレーレースに適用する

(8) 長距離競走

長距離競走に於ては各競技者の健康診断書を豫め徴してあつても競走開始前に検査醫の診断を行ひ参加の可否を決定するがよい。特にマラソン競走の際はこれが必要である

(9) 競技者心得

競技者は本規則に於て定めた諸規定を遵守しなければならぬ。若し之に對して異議あるときは適當な方法を以て役員に申し出るがよい。

但し審判長の決定には絶対に服従しなければならぬ

競技中規則を犯し又は秩序を紊すやうな言行があつたときは競技から除外される

競技者は自己の参加しようとする競技開始時刻の少くとも二十分前までに必ず競技者控所に参集しなければならぬ。而してその参加しようとする競技の開始に際し召集員の點呼二回に及ぶも之に應じない者はその競技から除外される

競技者は附添人を競技場に伴ふことは出来ぬ。尙自己の参加した競技が終了したならば直ちに競技場から退くがよい

競技者は異様不體裁の服装をしてはならぬ。

競技者は必ずその胸部及び背部に番號票を着けなければならぬ

會場に於て救護を受ける必要が生じたときは直ちに場内救護班について應急手當を受けるがよい

【注意】 第一章第六節競技會役員の仕事参照

第三章 跳 技

第一節 走幅跳 (Broad running jump)

◇要 領

走幅跳は適當の助走の後踏切板にて踏切り前方に出来るだけ幅廣く跳び上りその着陸せし地點より踏切線迄の距離を計りその距離の長きを優者とする競技である。

【注意】 跳躍技規定を参照

◇步 測

適當に限られた場所を最も有効に走り速力の高度に達した時を利用して完全に踏切りをなす爲めに助走距離の步測が必要である。步測の方法は種々あるが最も普遍的な方法は各自の普通のストライドで踏切板よりスタートの方向に向ひ、十二歩の地點に第一目標をつけ、それより十二歩目に第二目標をつける、而して二歩を一歩と

し、第二目標の後方數歩の地點より緩走し第二目標を利足で踏み第一目標を六歩目の利足で踏切り次に踏切板までを又六歩で走り踏切板に正しく利足が乗るようになるのである、又は第二目標と第一目標間を十六歩八走歩としてもよい。

【注意】 以上の歩数で不足を感じた時は更に八歩乃至十二歩を増して第三目標をつくつてもよい。

◇助走

助走は緩走より次第に速度を加へるのであるが普通第二目標の後方數歩の地點より緩走し第二目標を利足で踏みロングスプリントの要領で第一目標までを走り次第に速度を加へ第一目標より踏切板までをスプリントで走り踏切板の二歩前の地點で最高速度に達するのを理想とする、最後の二歩は踏切の準備として惰勢を以て進み特に速度を増す爲めに努力をしないのである。

【注意】 終りの二歩を惰勢で進むと云ふ意味は急に速度を落とすことではない、踏切の際に體を上昇せよ、踏切らねばならない爲に全速度を以て最後まで努力をすることは身體の支配に不便であるから全速度で走つて来た惰勢を利用し、餘裕をつくつて踏切りへの努力にその餘力を用ひようとするのである。

◇踏切

踏切板の二歩前に来た時上體を自然的に起し、特に最後の一步は狭く踏切脚に體重を托し腰を落し膝を屈げ踏切足の裏全部を踏切板につけ、最後に足尖を利用して充分踏切板上を蹴つてよく膝を伸ばして離陸するのである、同時に反對脚は敏速に前上方に上げて體の平均をとる。

【注意】 跳躍距離を最も長くする爲めには四十五度の高さに跳ぶことに努力せねばならない。初めは眞上に跳ぶ氣分をもつて練習するがよい。
臂の利用も大切である即ち反對脚を前上方に振り上げると同時に踏切脚と同じ側の臂を強く前方に振り上げ他の臂も續けて振り上げるがよい體の平均をとる爲めにもなり踏切を助けることにもなるのである。

◇空間姿勢

空間姿勢には次の型がある。



1 並脚跳び 此れは踏切つて跳び上ると同時に兩脚を揃へて膝を屈げ股を高く胸

に接せんとするまで舉げ、着陸の際兩脚を前方に振り出す方法である。兩臂は踏切る瞬間に前方から振り上げて全身の跳揚を助け次に側方に下ろし、空間に軽く後方に振つて全身の平均を保ち着陸の際は再び前方に振り上げるのである。

【注意】 此の跳び方は最も普通の姿勢で普遍的に行はれてゐるものである



なすところから「狭み跳び」と言はれてゐる。

兩臂は踏切る時に、前上方に振り上げて跳躍を助け空中に於ては體の平均を保つ爲めに右臂を上左臂を側方に振り着陸の際は兩臂共前方に振り出すのである。

2 狭み跳び 此れは利脚で踏み切る瞬間に反對脚

を前に振り出し、利脚をその前方に振り出す時に反對脚を後方に振る。而して着陸に先立ちて兩脚を揃へるのである。空中で物を狭むが如き動作を



4 前後開脚跳

此の跳び方は左脚で踏み切るや否や右脚を前方に蹴出し、左脚は其の儘後方に残して兩脚を前後に開いた儘空中に跳揚し、降下する前に腰を伸ばし兩脚を揃へて前方に振り出して着陸するので

3 左右開脚跳び 此の最初の動作は並脚跳びと同様であるが、空間にて腰を伸ばして兩脚を左右に開いた儘着陸するのである。

兩臂は空間にて後方に振る事なく、上方から直ちに前方に下して着陸の際に於ける身體の平均を保つ。



ある。

両臂は最初踏切りと共に前方から振上げて身體の浮揚を助け、空間に於て體の平均を保つ爲めに左臂は其の儘に、右臂は下方に振り下げ、着陸の際は両臂共前方に振り出すのである。

【注意】 何れの型にしても高く跳び上る事反對脚を踏切の際強く前上方に振り上げる事、踏切を強くする事臂を強く振上げて跳躍を助けること等が必要である。(左脚を利足(踏切足)と假定して説明)

◇着陸

着陸の瞬間に注意すべき事は屈げてゐた膝を充分伸ばして、なるべく足部を前方に振り出すことである。若し跳躍の度が低い場合に此の要領で着陸する時は體の安定を失つて臀部を地上に落したり、足を滑らせたりするけれども、高く跳べば全身の平均を保つことが出来、其の結果兩脚を膝で屈げた儘着陸するよりも優に八九寸兩脚を前に振り出すと共に、上體を前に屈指兩臂を前方に振上げて平均を保つことが必要である。

【注意】 凡そ跳技を行ふ時は砂場を充分軟くすることが必要である。

第二節 走高跳

◇要領

走高跳は適當の助走を行ひ二本の柱の間にかけて渡されたバー(横木)を身體に觸れて落すことなくより高さ段階を跳び越えることを目的とする競技である。

【注意】 體の部分中足部が最初にバーを越すことを原則とする。

◇正面跳

助走

助走距離は普通に十五米位とする即ちバーより十五米の地點より發走しバーより約七米の地點の目標を踏切足で踏み、それより四歩目に最後の踏切をなし跳び上るのであるが、最後の二歩目に身體を僅か左斜に向ける。(左足踏切と假定)走法は一步一步弾み上るような大股の走り方がよい、即ち上下動を多くして水平動をあまり強

くしてはならない。走幅跳の場合ほどの速力を要しないが一步一步弾みをつけ最後の踏切のときに最大の弾力を與へる要領で走るがよい、兩臂は前後に振り上體を少し前傾し爪先きで地を蹴るようになし眼はたるすバーと踏切點を等分に見つゝ走るのがよいのである。

【注意】 歩測をとる方法はバーの前の最後の踏切點よりスタートの方向に向つて六歩目(四走歩)に目標をつけさらに八歩目(四走歩)地點に發走踏切を置く。



◇踏切

最後の脚即ち踏切脚は、爪先きを稍外方に向けて足の裏全部を踏みつける、同時に蹴脚を強く蹴上げて、約八、九分まで上つた時に、また踏切脚は地を蹴つて強く胸に近づけるやうな氣持と努力で、蹴脚の高さを振り上げ體と

脚を斜前上方に投げ上げるようにしてバーを越えるべく跳び上る。兩臂はその時、蹴脚と共に稍横げて振り上げ、身體の上昇と平均を助けるやうにするのである。

【注意】 最後の踏切はバーを最初振り上げた脚で蹴落さぬ範圍でバーに接近した地點がよい。踏切の時上體は少し前倒するが體の重量が足先きに移つた時は少し反らすかよい。



◇空間動作及着陸

(1) シングル

少し斜めに踏み切つたので、身體は少し斜めになつてバー上に在る。

蹴上げた蹴脚を後方に振り返すと同時に、振り上げた左手は稍左下

方に、右手は左上方に振り、腰を左後方に捻り乍ら、腰を伸ばして身體を下向にするやう努力する。斯うして身體の前面をバーに面して跳び越す。

【注意】 體がバーを越える時、頭、軀幹、四肢、即ち身體全部を充分に伸ばすこと。

着陸

身體が下向きに轉廻してバーを越したならばそのバーを見上げるやうにして踏切脚より先づ着陸し、次に蹴脚と兩手とを地に着けるのである。



【注意】 地に着いた時の衝動を軽くするようにつとめること。體重の多いものは兩脚で着陸してもよい。

(2) ダブル

踏切脚を前上方に蹴上げると同時に、先きにした蹴脚を後方に返して、バー上から體の離れるのを待ち、踏切脚を後ろに、蹴脚を前に振り交はして、バーの方を向く。

兩臂は始め前方に揃へて振り上げる。次に左手を、左後方に振り、右手を左上の方向に振る。最後に、蹴脚が前に出ると同時に兩臂を上方に揃へて、腰、脚共に充分伸ばしてバーから遠ざかる。
體はバーの方に轉向し、両手を後に、腰を伸ばして、蹴脚を先き踏切脚を後の順序に着陸する。(左足踏切と假定)

斜め跳、

(1) 鉄跳

斜め右より走り來り左脚で踏切る同時に右脚を充分にバーと平行前上方に振り上げて八、九分迄上つた頃、左脚を強く振上げてバーを欠み越すのである。

【注意】 この方法は體操の斜高跳と同じ要領である。

(2) ロール・オヴァー

この方法は、恰もバーを廻つて跳ぶ方法である。一例を舉げるなら、左脚踏切の人

は向つて右方より踏切り、左脚を先づ振り上げ、背部とバーと平行にするやうに努力する。次に踏切脚が充分振上げられて、體は右下に傾き、両手兩脚を擴げて、所謂大の字になりてバーを背中で廻るやうにする。

着陸は先づ左脚先きに着き、次に右脚を後上方に上げる。そして左脚を屈げて、手と共に着陸する。

【注意】 ロールオーバーの方法は初心者には困難であり危険である。



第三節 棒高跳 (Paul Vault)

◇歩測

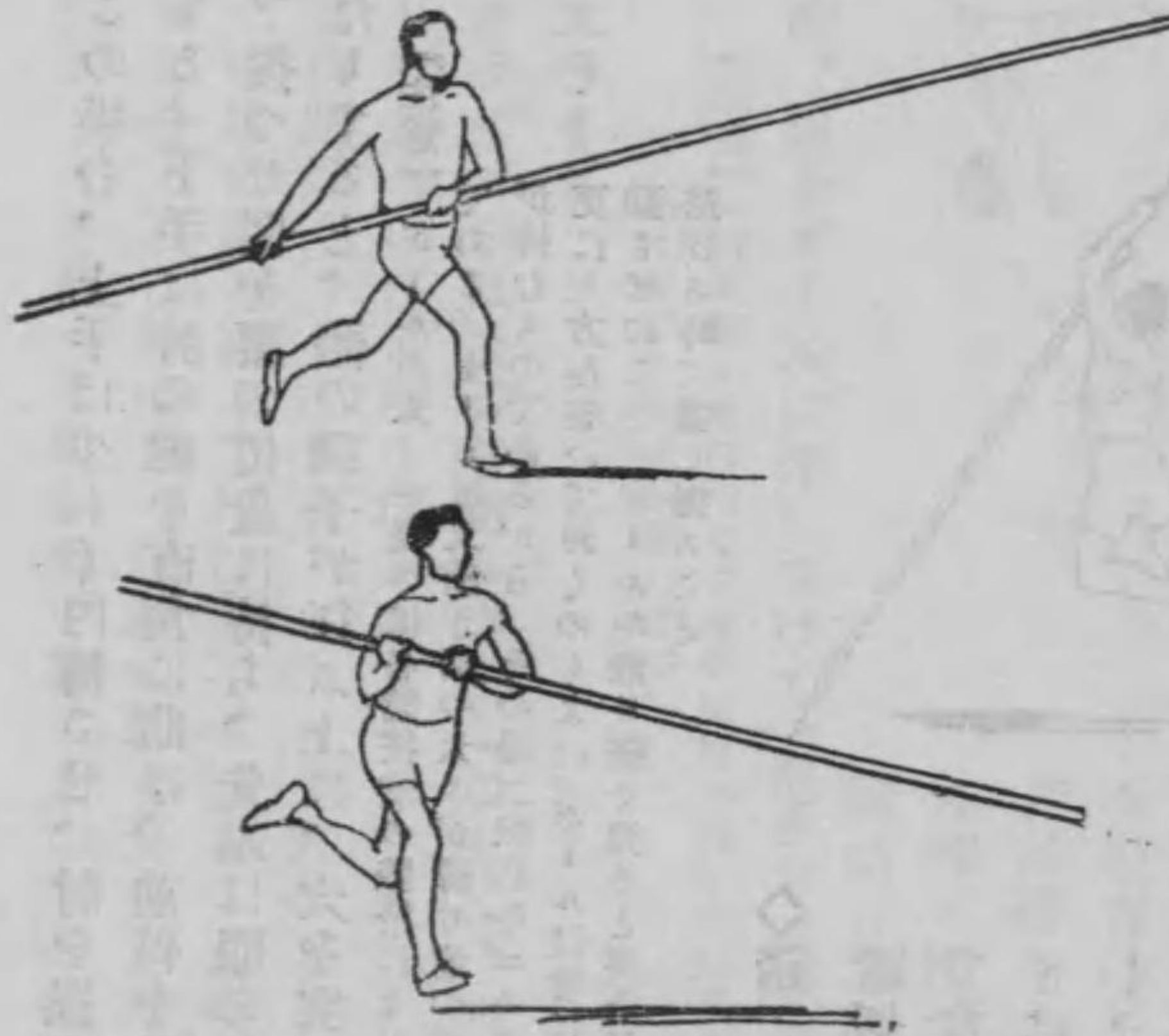
歩測は踏切點からスタートの方面に十二步とり、第一目標をつけ、更に十二步とつて第二目標とする。或は最初を十六步測り、次を十二步測つてよい。棒高跳はどうしても速度の大を必要とするから歩測も可成多くする方がよい。

◇助走

助走は速度の最も強き事を必要とする。先づ第二目標より走り出して第一目標に至る迄はロングスプリントにより、第一目標より踏切迄に至る迄はスプリントによるべきである。

◇ボールの持ち方

ボールは利手を高く持ち、反對手を下手になし、約一尺五寸位離して握る、そして上手は正に、下手は逆に持ち、上手を後方に下手を前にして利手側に持ち、進む方向と平行させる。



この場合、上手は少しく内轉させ、肘を握つた處よりも後方に残さず、張るやうにする。下手は肘の處を直角に曲げ、前臂を胸と平行させて持つ。さてボールは両手で握つた間を腰の位置に持ち、先端は眼の位置にする。あまり高く上げたり低かつたりすると、體の調子が狂ふ上に、穴を突く時に見當を違へる。

【注意】ボールの太さや長さは各競技者の體格により違ふべきで、正式には十二呎以上十五呎位迄が適當である。ボールは又端と端の太さが餘り違つてはならない。ボールはその跳ぶ高さの二分の一の邊が握むものであるから、その邊二呎程をゴムテープで捲いておく必要がある。持ちよくする爲めに更に上方を巻いておくのもよい。ボールは常に體と並行して決して先端を左右に動かさぬこと。又振動させぬこと。ボールを餘り強く握ると突き込む時に體の自由を束縛するから助走の時は軽く持ち踏切る時に強く握ること。



◇踏切

踏切點は懸垂力や跳躍力の強弱によつて一様でないから、誰れでも同じ距離に決定することは出来ないが、大抵懸垂力の弱いものは遠く、強いものは近く踏切る。而して踏切を定めるには、穴にボールを入れ垂直にしてバーの高さを計り、そこを腰につけ立つた場所に



胸、腹をボールに押しつけて、両手でボールを地に押し込むやうに突張るのである。

【注意】踏切脚が地につくや否や反對の脚を充分前に擧げること。體を伸展してボールにぶら下り決して肘を屈げたり背を圓くせぬこと。

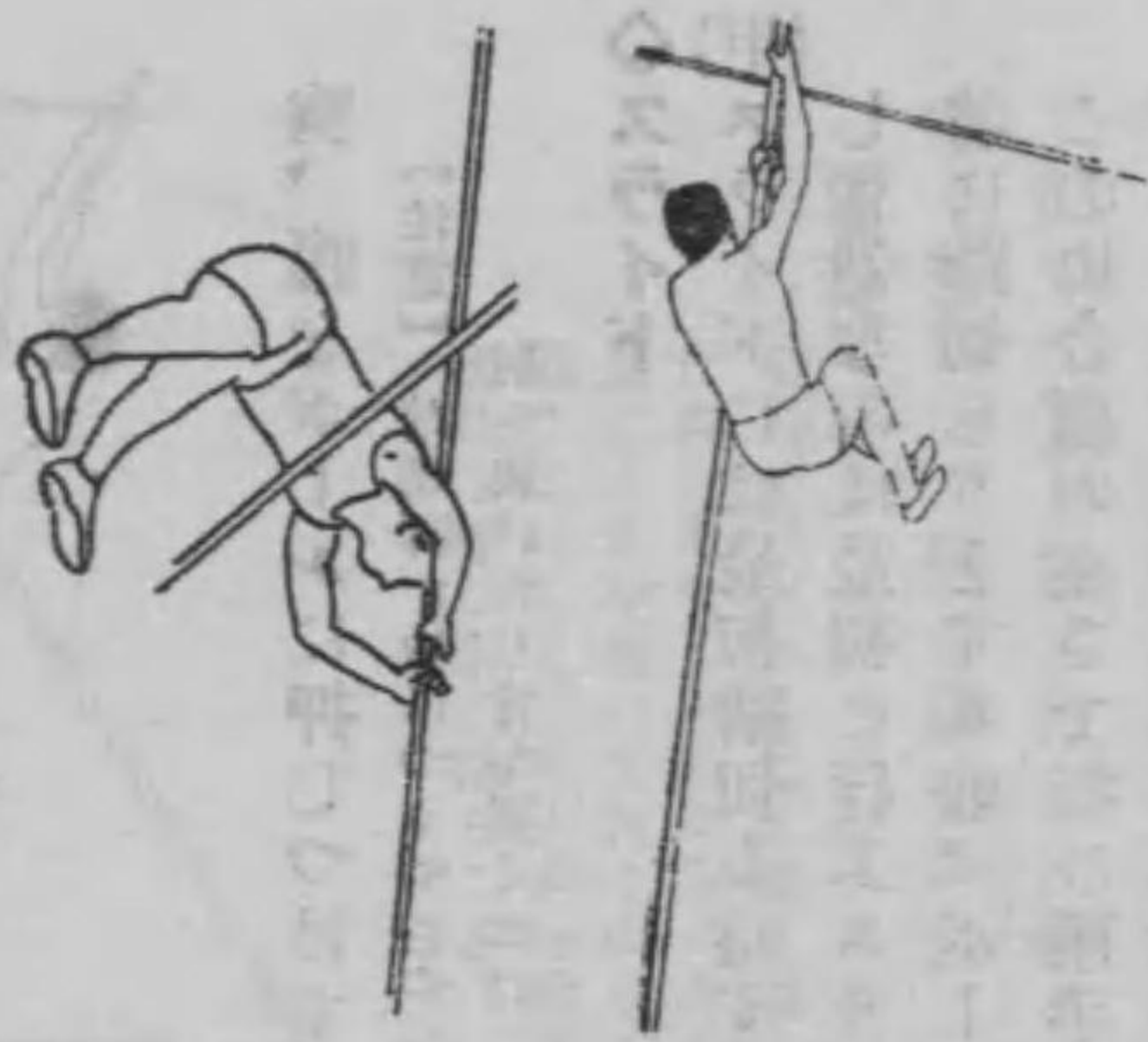
◇スライド

(甲) スライドには最初踏切る時する方法と、バーを越えてからする方法と二つある。然し有効なのは最初に行ふスライドである。

將に踏切らうとする前、ボールを穴に突き入れ、下手を上手の下方にすり擧げる。この場合肩の高さで行ひ両手は接近する程よいのである。それと同時に踏切り両手を充分上方に伸ばし、反對の脚も充分上方に振上げてぶら下がる。

(乙) 體がバーを越へて脚が空中高く上つた時に下手を上手まですり擧げる方法である。

【注意】 諸外國の有名な選手は多くは(甲)の要領を用ひる。



◇空中動作

棒高跳でバーを越す時に人型に體を屈げる。この動作をアーチモーションといふのである。このアーチモーションを作るためには、一度腰を伸すのである。

それは、體が引き上げられ、體は段々倒立の状態になる。この時



ポールは肘を屈げて支持する。ポールから體が横に離れすぎると、脚部が上方に上り難いので、倒立する時はポールから離れない。否、倒立するためには離してはならないのである。丁度その時両

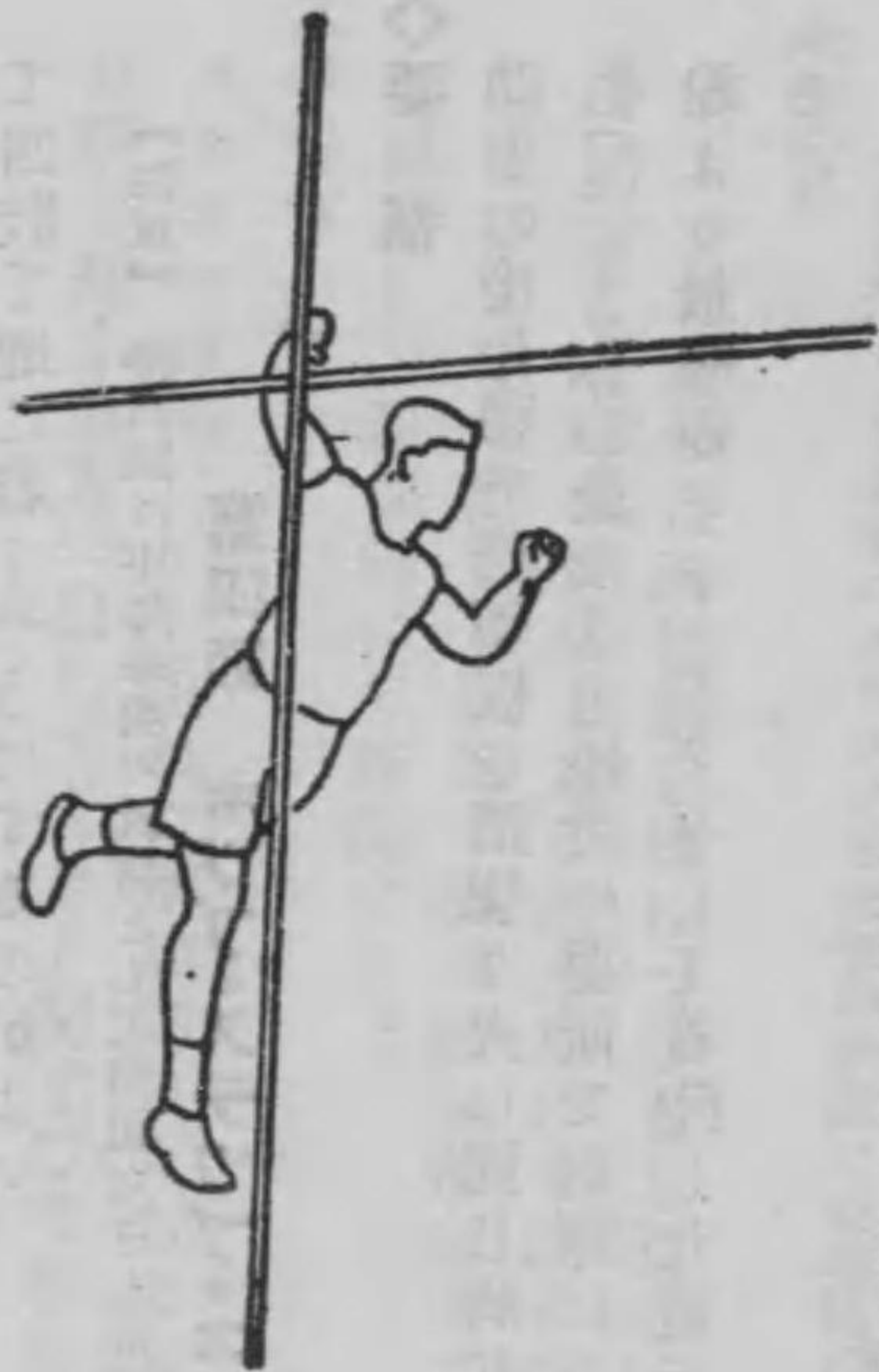
臂を伸し、ポールを下に押す。その反動で腰をそのままにし、脚を下げ人型に導くのである。

アーチモーションをとれば次にポールを手離さねばならない。ポールを手離すに當つて注意せねばならないことは、なるべ、下方に強くポールを押して、體をバーより離れさせることに努め、ポールから両手を同時に離すか、または上手を先き以下手を後から取るのである。

【注意】 棒を手より離す時下手を先きにと體の調子が狂つて着陸の姿勢を崩す虞がある。

◇着陸

着陸は體をバーの方に面して行ふのである。そして着陸は両脚揃へてせねばならない。よく棒高跳で負傷するのは、この時片脚で着陸すること、砂場が固かつたこと、に原因するのである。高くなればなるほど、着陸の際地上で受ける衝動を少くするために両手を前に出し、膝をも屈げ



て四肢で地に着くやうにするのがよい。

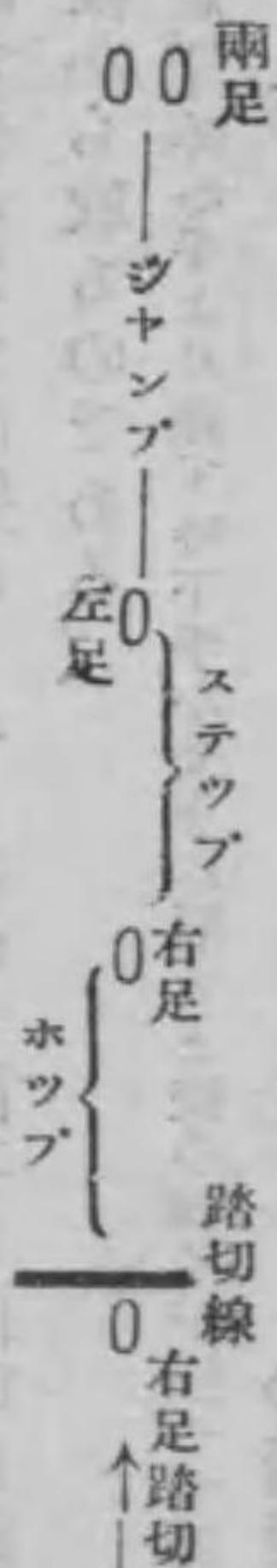
【注意】 棒高跳は中等学校の教材として明記なきも高學年生は適當なる指導者を得て行ふのはよいと思ふ

第四節 ホツプ・ステツプ・エンド・ジャンプ

(Hop Step and Jump)

◇要領

助走の後片脚で踏切板を踏切り次に同じ脚にて着陸し(ホツプ)次に反對の足で着陸し(ステツプ)最後は走幅跳の要領で兩脚にて着陸する(ジャンプ)而して最初の踏切線より最終のジャンプをして着陸した最近地點までの距離の長さを争ふ競技である。



◇助走及び步測

踏切板よりスタートの方向に十二歩(又は十六歩)の地點に第二目標をつくりさらに十二歩の地點に第一目標をつくりそれより數米後方より緩走し次第に速度を増し第一目標を利足で踏み第二目標までをロングスプリントで走り次第に速度を加へ第二

目標を又踏切足で踏み最後の踏切板までをスプリントで走り踏切板の二歩前で最高度に達し最後の一步はその情勢を利用して進み踏切板に踏切足を正しく乗るようになるのである。

【注意】 步測の二歩は助走の一步とする。

◇踏切

踏切足を踵より先きに踏板上につけ巧に全足蹠を彈ませ足尖きにて地を蹴り踏切を行ふのである。

ホツプ

【注意】 この最初のステツプの踏切の角度は走幅跳の時のごとくあまり高く踏切りすぎぬがよい。

ホツプの要領は踏切脚を地につけると同時に反對の脚の膝を屈げて前上方に舉げ、踏切ると同時に臂は上方に振り舉げて調子をとる。空間動作は踏切脚をなるべく膝を屈げて前に出し、反對の脚は膝を伸ばして後方に軽く返す。次の瞬間に體は前方に降下し、踏切脚にて着陸する。

ステツプ

ステツプは地につけられた踏切脚で直ちに踏切り、後方にある反對の脚を出来るだけ股を高く前方に出して大きく跨ぐのである。即ち反對の脚は大きく股を高く跨が

うとし、踏切脚はそれを大きく跨がせるように強く地を後方に蹴放すのである。この努力がステップを大きくする方法であつて、これを忘れてはステップは伸び得ない。そして次に反対の脚は出来るだけ膝を伸ばして、踵から着陸するのである。

ジャンプ

ジャンプは着陸した反対の脚で強く地を蹴放して前方に跳び上るのであるが、このジャンプの方法は走幅跳の並脚跳の要領で行へばよい。

第四章 投 技

第一節 砲丸投

◇要領

砲丸投とは一定圓内から隻手を以て一定の砲丸(金屬球)を投げ、輪の内側より砲丸の地上に印せる最近点までの距離を比較して勝敗を決める競技である。

【注意】 投技規則参照。

◇砲丸の持ち方

砲丸の持ち方は大體二つの方法がある。(甲)は砲丸の重心を中指の根本より僅か下位に落ちつけ、中指と人差指と薬指とを後方から突き出すに都合のよいやうに當て尙ほ拇指と子指とは砲丸がはすれぬやうに兩方から添へる。手頸は稍々後方に屈がる。投擲動作が行はれ、砲丸が手から離れんとする時は手頸を真直ぐに伸ばすと同時に後方から當てた三指を以て押すのである。此の手頸と指の動作を「スナップ」と稱する。以上の方法は手頸と指の割合に強い者に適する。

(乙)の持ち方は、砲丸を掌上に載せ、四指を後方から添へ拇指は僅かに他の指から

放して添へるのである。此の方法は甲の場合に比較して主として掌上に支へて指の力を餘り頼らないのである。従つて投擲動作が行はれ砲丸が手から離れんとする時にも掌中から逸れない様に支へ、スナップはしない。此の方法は手頸及び指の弱い競技者に適する。

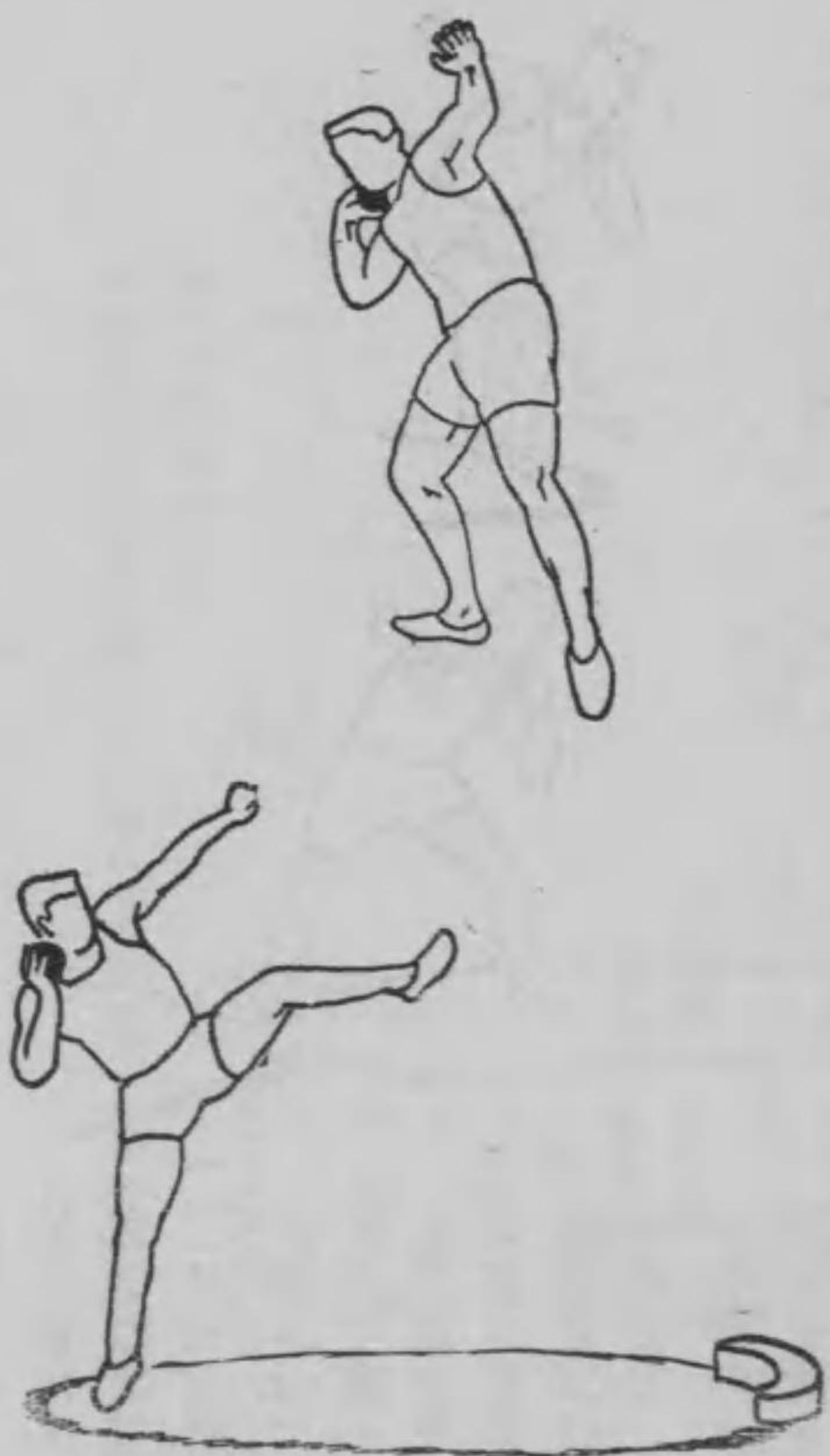
【注意】成るべく甲の方法を用ふるがよいのである。

◇一步投擲(其場投擲)

先づ右足を輪の中央に、左右を足留材の手前約七八寸の地點に踏み其の位置から直ちに投擲する。此の姿勢に於て砲丸を持った右手は肩の上に置き、左手は投擲方向に向つて斜上方(約四十五度の角度)に挙げ、上體は稍後方に屈指、體重を殆ど膝を屈げた右脚に托し前に出した左脚は前方を軽く踏む。斯くして二、三回上體を揺り動かし、其の反動を利用して投擲動作を行ふのである。此の動作中の要點は右脚で強く地上を壓し、兩脚を伸ばすと同時に後方にあつた右肩を前上方に突き出し左脚を後方に引き上體を反轉する。左臂は同時に肘を屈げて後下方に振り、右臂は右肩の動作の惰力を利用して、動作の途中から力強く突き出すこと等である。又此の際巧に腰部を捻つて體の平均をとり全身の動作を助ける。次に砲丸が右手から離れるや否や其の反動として今迄後方にあつた右足は地上を掠

めて前方に踏み出し、而してその足が足留材に依つて止められた時、上體は自然的に弓形に前方に傾く。此の際前方圏外に足を踏み出すことなく身體の平均を保つことの修練は特に注意して行はねばならない。

◇二步投擲の要領



最初の位置は、右足は輪の後方内側に、投擲方向と直角をなすやうに踏み、左足は輪の中央を軽く踏み其の足尖きは投げる方向に向ける。この時の姿勢は前項一步投擲の最初の姿勢と同様である。扱て其の姿勢から



動作を起すのであるが、最も有効に動作するには左の各項に注意せねばならない。

(一) 最初左脚を圓滑に而かも力強く振り上げて動作を起すのであるが、其の左脚を右足内髌骨邊まで振り下ろし、其の反動として再び左脚を投擲方向に運ぶ時體重を支持してゐた右脚は輪の中央まで「ホップ」する。此の際の右脚のホップの強弱は投擲動作に影響を及ぼすものであるから最も力強く地表を蹴り、而かも敏速に動作する。

【注意】 ホップは地表とすれ／＼に行ひ、決して高く跳んではならぬ。

(二) ホップした右脚が地に着くと殆ど同時に左脚も地につくのであるが、此の際左脚



は足留材と僅か數寸離れた地表を踏むがよく此の場合上體は最初の姿勢の續きとして後方に傾け、右肩を引きて最後の投擲動作を敢行する爲に十分の準備姿勢をする。

(三) この姿勢から投擲動作を爲すのである。要領は前項一步投擲と同じである。(前項参照)

【注意】 砲丸は投げると云ふよりは實際は突き出すのである。投げる高度は四十五度の角度が最もよいのである。砲丸を用ひずにフオームの要領をよく練習するがよい。各部分の動作を離れて行はず全身の働きを圓滑に敏捷に調和せしめて行ふことに努力せねばならぬ。一部分の動作が正當でも他の部分に誤りがあるときは平均を失ひて目的とする投擲のよい成績が



本運動の練習は他の投技と共に他人に危害を與へない場所で行ふことを留意せねばならぬ。

第二節 圓盤投

◇要領

圓盤投とは一定の直径を有する圓内から隻手にて一定の重量の圓盤を投げ輪の内側から圓盤の地上に印した最近點までの距離を比較して行ふ競技である。

【注意】 投技規則圓盤投の部分参照。

◇圓盤の持ち方

右手の掌を内側に向けて圓盤を上端から掌中に握る。五指は適當に開き拇指は圓盤の外壁に添へて平均を保ち、他の四指は其の先端を屈げて圓盤の外縁に懸ける。此の時圓盤の縁は四指の第一關節と第二關節との中間に懸けるのであるが第一關節に近い位置が良い。

四指の間隔は平等に開くを普通とするが、投擲動作の最後に當つて、圓盤に正しい方向と自轉とを與へるのは人差指であるから特に中指との間隔を大にするが有効である。

尙ほ圓盤全體を安定にする爲め、手頭を僅かに屈げて圓盤の上邊を軽く手頭の内側に附ける。

◇一步投擲

先づ右手に圓盤を持ち輪の中央に投擲すべき方向に正面して立ち右に轉向して投擲方向とは直角に向く。この時左臂は投擲方向に、圓盤を持った右臂は投擲方向と反對の位置にある。兩臂は約六〇度程開き、兩脚の膝關節を僅かに屈げて身體の平均を保つ、此の場合左足尖きは投擲方向に向け輪との距離は約五〇度程にする。右脚は投擲方向と直角になる。

次に圓盤を持った右臂を右下方から左斜上方に搖振する。此の際右手は出来るだけ大なる半径を與へるやうに振り、圓盤は搖振から生ずる遠心力に依つて手から落ちることなく支持される。而して圓盤が十分左斜上方に振り上げられた時には左手を同じく上に挙げ掌を上に向けて圓盤を下方から軽く支へ、又直ちに振り下げるのである。

上體は圓盤を持った右臂の搖振につれて左方と右方とに捻るのであるが、圓盤を後方に振る時には右脚を屈げて動作を圓滑になすのである。

此の搖振動作は最後の投擲能力を増大する爲に行ふのであるから投擲動作を爲す時には三、四回が適當である。餘り繰り返すと疲れ、勢ないと弾みが附かない。次に圓盤を持った右臂を充分後方に振り下ろす事が必要である。此の場合右脚をば充分

に屈げて全足蹠を以て地上を踏み、左脚も軽く屈げて足先きにて地上を踏む、而して左臂は全身の平均を保つことと、臑がて後方に振つて投擲を助けることの爲に僅かに臂關節を屈げて左方に上げる。

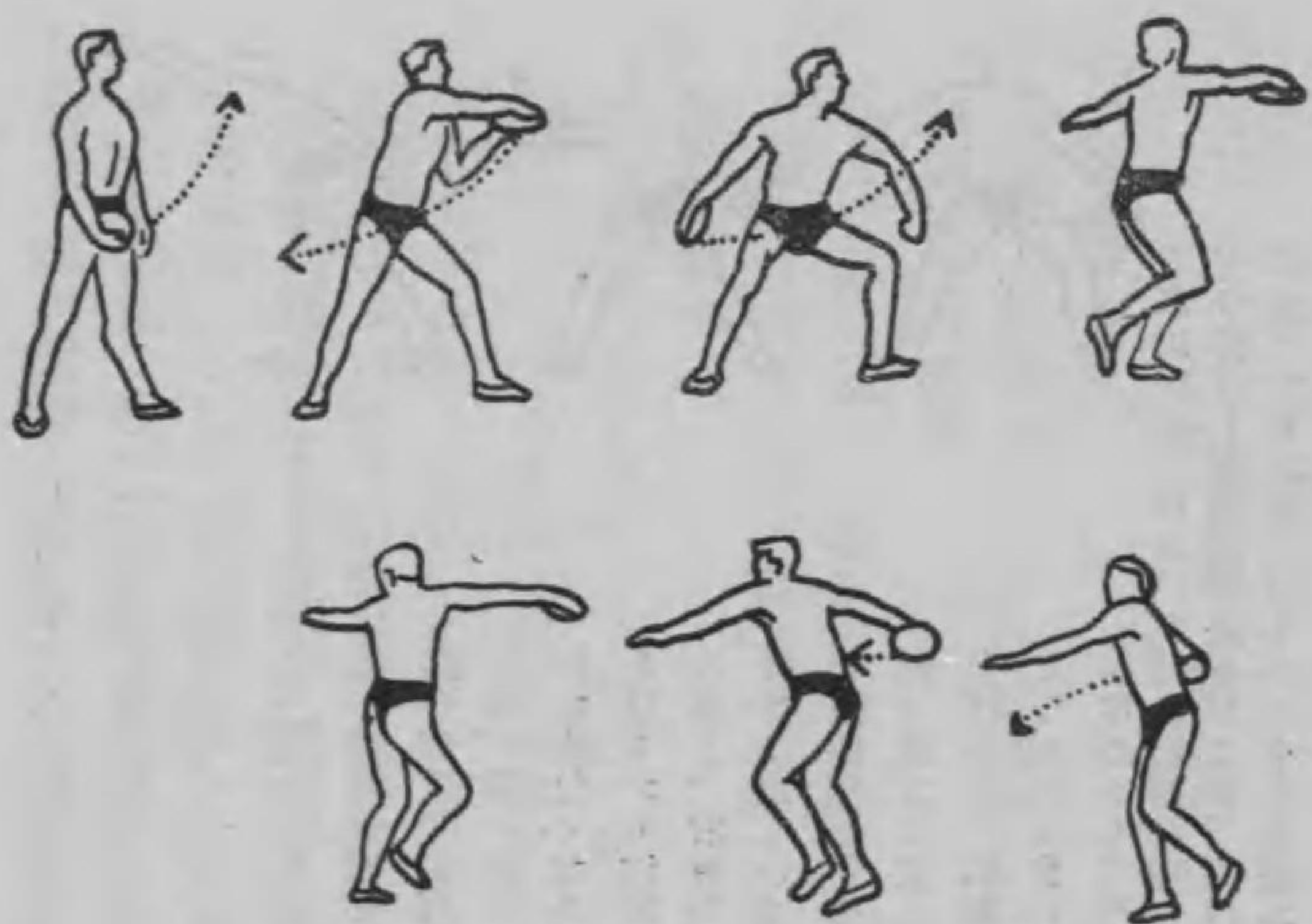
投擲を行ふる瞬間の動作は、全身殆ど同時に動作するのであるが、屈げてゐた兩脚を力強く伸すと同時に上體を急激に前上方に舉上し乍ら兩肩を反轉する。而して左臂は此等の動作と同時に後下方に振つて此れを助ける。

扱て右臂は此等の捻轉の動作に由つて自然後下方から斜前上方に振られるのであるが、更に此の機に乗じて右臂にも力を罩めて振り、最高の位置に於て圓盤を掌中から放つのである。

圓盤投擲の高さは四十五度の角度が最もよい。

投擲動作を終つた瞬間の姿勢は右脚は前方に正面の輪の内側に接して立ち、後足は後方に軽く地上を離れ、全身の體重は殆ど右脚の上に托する。而して右肩は前に左肩は正面とは反對の側にある事になる。圓盤を抛けた右臂は肘を少し屈げる位に留めて、臂は大體眞直になつて居る。左臂は振り下げられた儘の後方にあり、頭は投擲された圓盤の行方を凝視する姿勢となる。

◇廻轉投擲の要領



右手に圓盤を持つて輪中に入り、投擲すべき正面に向つて立ち、次に右轉向して投擲方向と直角になり、兩脚は約六十糎(約二呎)程開く事は一步投擲に於ける基本姿勢と同様である。只前者と異なる處は右脚を正面と反對側の輪に接して置くが爲に、左脚と輪との距離は、大凡そ六呎程の距離を有する事となる。此の六呎がやがて廻轉運動をなすに要する大切な舞臺となるのである。

圓盤を搖動する事數回の後、先づ左脚を中軸として、右脚を前から廻はし、左脚の左方約一步の處まで運んで、全身は半廻轉をなす、次に此廻轉情勢に、一層の速度を加へ、右脚を軸として左脚を同様に半廻轉する。此の左右兩脚の半廻轉に