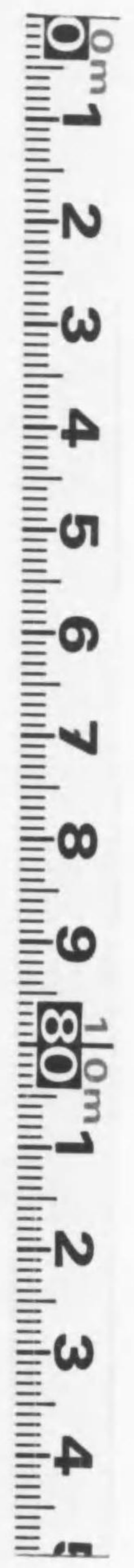


特277  
635

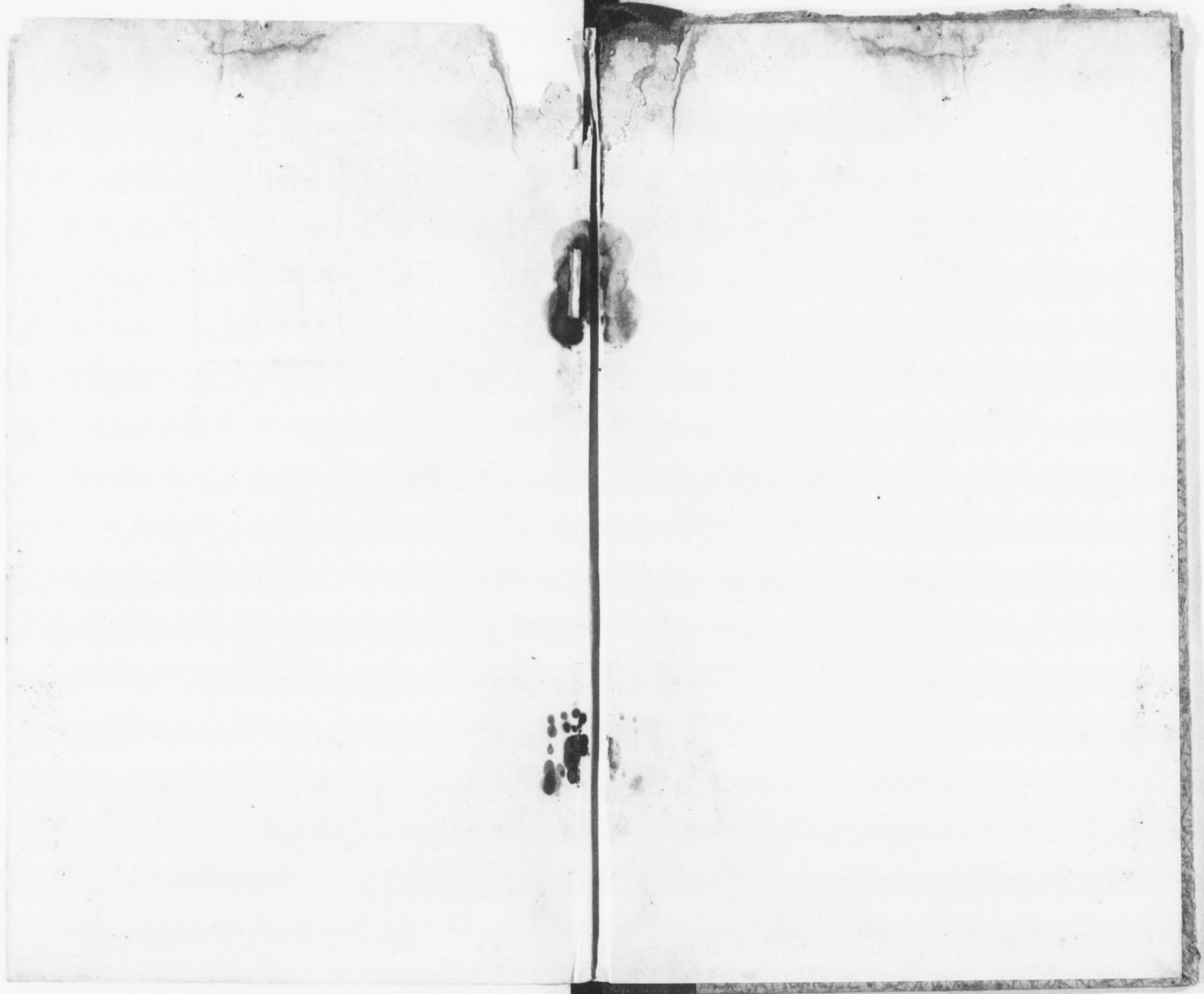
特277-635  
\*76W10574 \*



始









青森市新町尋常小學校編



の  
健康教育

東京  
東  
文  
館







【上圖】表彰牌及表彰狀

【下圖】全校体操



青森市立青森高等学校

青森県立青森高等学校

青森県立青森高等学校

76W10574







太陽燈照射





下 上 跳







### 序

國民體位向上の問題は、今や朝野を擧げての關心事となり、色々な角度から論究せられる様になつた。まことに當然の事であるが、觀方に依つては悲しむべき問題でもあり、又喜ぶべき事象でもあり得る。

かくして吾等の關はる學校体育の問題、學校衛生の問題も、また單に教育問題として考究せられる許りでなく、それがやがて社會問題としても重要な役割を有つものと言はなければならぬ。即ち學校体育衛生の將來は、益々その發展性を辿り、それが國民の體位向上の素地を形成するものでなければならぬ。少くも吾々は常にこれだけの心構と氣魄とを擧げて、兒童の健



康問題に對して雄々しき歩武を進めなければならない。



然しながら學校体育衛生の問題は、之を論ずるに易くして行ふに難い。それが社會的關聯を有つことに於て一層其の感を深くするものである。而も實施上の難点はそれだけではない。或は體育環境を作るに於て、或は衛生的零圓氣を醸すに於て、甚しき努力を捧げなければならぬ許りでなく、健康に對する自覺と精進とが、やがて兒童の生活にまで訓練せられるものでなければならぬとしたならば、健康教育の困難性は何人にもよく首肯せられる所である。



けれども之等は決して健康教育の必要性を減殺するものでないのみならず、寧ろ其の重要性を最もよく暗示するものである。

さればこそ曩に新學校体操要目の制定があり、今また身體検査法の改正を見たのである。吾々は此の事あるに於て、社會的意氣を多分に孕んでゐる學校教育衛生問題の面目を最も鮮明に看取することが出来ると言ひたいのである。



本校茲に見る所あり、兒童の健康教育に對して聊かの考察を加へ、健康増進に對つて少し許りの生活訓練を施したのであるが、固より實績遅々として進まず、常に焦慮の感に堪へないものがある。

然るにもか、はらず、曩に學校衛生表彰會長松田源治閣下より表彰せらるゝの光榮に浴したのである。前後を省みて内心甚だ忸怩たるものがあるが、今他山の石として其の施設經營の概要を録し以つて一書を編むことにしたのである。



題して「児童の健康教育」と言ふ、固より杜撰極まるものであるが、常に同好の士の一顧を買ふことが出来るならば實に望外の光榮とする所である。茲に本書刊行に當り一言述べて序とする。

昭和十二年九月

青森市新町尋常小學校長 工藤直三郎識

## 児童の健康教育

### 目次

一、本校体育の目標	一
二、本校体育施設方針	二
1、本校児童特質	
A、身体的方面	
B、精神的方面	
2、方針確立	
三、体育指導要綱	三
四、積極的方面	四
1、正課時の体育	
A、体操科指導の方針	
B、各學年の指導根	
C、各學期に於ける指導方針	
D、各教材の着眼	
E、遊戯競技指導要目	
F、行進遊戯指導要目	



2、課外体育  
G、雨天時に於ける体育の考慮

A、指導目的

B、指導要綱

1、實施種目

2、時間

3、配當表

4、實施案

五、消極的方面

1、養護の方針

2、實施上注意すべき要項

3、衛生設備狀況治療の施設

4、腸内寄生虫驅除

5、口腔衛生

6、虚弱兒に對する營養補給

7、視力保存

8、身体異狀兒取扱

9、衛生デー設定

10、衛生週間

- 12、健康週間
- 13、家庭との連絡
- 14、職員健康保持
- 15、其他
- 16、實踐要項

六、養護學級

七、本校に於ける体育施設

1、朝會時に於ける体操

2、分列行進

3、跳躍競技會

4、球技會

5、合同体操

6、レコード認定會

7、水泳

8、遠足

9、ハイキング

10、キャンプ

11、夏季兒童保養所虚弱兒の收容

12、市内体育デー出場

- 2、全校体操
- 3、全校研究授業
- 4、健康週間
- 5、運動會
- 6、競技檢査
- 7、唱歌遊戯行進遊戯會
- 8、雪上運動會
- 9、修學旅行
- 10、湯治保養所
- 11、卓球大會
- 12、少年團行軍
- 13、野球大會



八、本校体育設備……………七三

九、本年度体操科行事……………七三

一〇、本校児童發育狀況……………七四

    1、最近六年間の統計……………

    2、体力検査結果……………

    一一、新科教材の取扱……………六六

    一二、各學年体操科細目……………一四三

    一三、校庭一覽圖……………

    一四、衛生室平面圖……………

    一五、体力検査簿様式……………

    一六、兒童歌(一)、(二)振付……………

# 兒童の健康教育

青森市新町尋常小學校編

## 一、本校体育の目標

從來稍々もすれば身体方面の陶冶を輕んじて知育德育を重視し教育の大部分は心育なるが如く考へられた。そして体育は心育の補助手段なりと思惟し身体と精神とを二元的に考へると同時に体育を輕視する傾向があつた。然し精神と身体とが各々獨立して營まれるものではなく肉体的行動は精神に影響を及ぼし精神的行動は又肉体にも關係を持つものであつて心身は常に一元的のものでなければならぬ。

本校の教育は此の心身一如の立場に立つて体操競技は元より一般衛生に就いても常に肉體の精神化を計ることを主眼とする。そして是等の体験を経ることによつて眞体育思慕の念を旺盛にし健全にして堪能なる身体を造り上げて人格陶冶への精進をするにある。

即ち此の觀點に立つて

發育の助長

姿勢の矯正

調齊力の訓練

品性の陶冶



趣味性の向上  
の五項目を具体的目標となし生活機能の能率を向上せしめ文化的人格の構成發展を計ることを念願するものである。

### 二、本校体育施設方針

將來國家の一員として眞に役立つべき健全なる心身合一の人格者を育成せんがために教育即体育即生活の一如に立ち合理的自覺的体育をなさんとす。

#### 1、本校兒童特質

##### A、身体的方面

統計表に依り全國及び本市と本校の兒童を比較するに即ち本校の兒童は身体に於ては比較的伸びて居るが胸圍の發育は身長に比較し思はしくなく随つて体育も劣つて居る。謂はゞ細長く弱き體質を有し持久力のなき點よく見受けられる動作は一見するに機敏にして快活によく活動して居るが如く見えては居るが何れもその運動にあき易く徹底的にその運動を行ひ最後の目的迄達し得ぬ所は一に完全なる體質の不備なる點にあるまいか、發育不完全から自然悪姿勢となり異常兒も相當あり本校にては特に衛生的方面を重視しその救済に努め尙優れる點は益々助長せしめ劣れる點は引上げる様努力す。

##### B、精神的方面

審美的方面に優秀で自然輕快華美な動作に秀いで其の反面の缺陷として一時的にして美噪な運動を好み永続的鍛鍊的運動を好まざる風がある。

#### 2、方針の確立

体育を教育の基調とし智育徳育と相俟つて全教育の彼岸へ達すべく本校兒童の缺陷を補ひ消極的には兒童健全とその機能の活動を保護し、積極的には兒童の素質と發達に鑑みて適切に鍛鍊して其の強健を促進し又常に兒童精神の發達と傾向を凝視し適切なる指導を行ひ精神的發達を促し品性を陶冶し以て兒童心身の調和的發達を期する。

### 三、体育指導要綱

- 1、兒童の精神身体の發達階段の基礎的な調査研究に依り適應した正しき体育運動を指導し兒童の自尊化に努め体育を心中から愛好する様に導く。
- 2、我が郷土及び學校の体育的實態に適應した体育指導をなす。
- 3、運動精神の發揮が生活化する様指導す。
- 4、兒童身体諸器官の發育と身体各部の均齊發達に周到なる意を用ひ指導成果を充分ならしむる。
- 5、兒童生活に於て正常姿勢の保持並に矯正に留意す。
- 6、時代思想の研究に意を注ぎ長所は充分攝取し施設及び指導の上に参考とす。
- 7、身体検査、体力測定、競技検査等の各種調査平常の身体狀況等により各兒の體質個性を發見し適應した指導は勿論なるも各兒に於て自己身体を自覺し獨自の体育生活をなさしむる様指導す



- 8、体育基礎科學の概要を與へ正しき理解の上に立ち自覺的合理的体育生活をなさしむる。
- 9、兒童をして各運動にはその着眼點と要領を正確に理解せしめ自覺的に而も努力的に學習せしめる。
- 10、運動能力の優秀なるものは出來得る限り伸ばしたいが一部選手の養成に偏せず一般的普遍的に体力向上を圖る。
- 11、女兒の体育に關しては特に身体的精神的特徴に適する様に運動種目及實施方法を選定し運動時の態度服裝に注意す。
- 12、衛生方面には特に注意し又異常兒及虛弱兒に對しては家庭との連絡を密にしてその性質体力氣力等の心身狀態を考慮し適切なる運動種目實施方法を定めて指導す。
- 13、職員の研究を圖り全職員一致協力熱と愛とを持つて指導及取扱に努む。
- 14、運動場は常に清潔にし風致をよくし運動具その他設備に留意し傷病の豫防を怠らざること及び救急設備に留意し應急處置に遺憾なきを期する。

#### 四、積極的方面

定められた三時間で要目を完全に終へ得ないものは其の足らざるを補ふべく課外運動を行ひ体育の目的否教育の目的を達せんとす。

#### 1、正課時の体育

##### A、体操科指導方針

- a、普遍的調和的發達を圖る。
- b、理解自覺により自發的自治的學習をなす。
- c、個性に適應した体育をなす。
- d、運動即ち生活の快感を味得せしむ。
- e、兒童精神の發達に留意し品性を陶冶し以て兒童心身の調和的發達を期す。

##### B、各學年の指導根

###### 尋常科第一學年

此の學年の前期に於ては遊戯を主として秩序運動を適當に按配して合科的取扱をなす。此の場合の遊戯は競走的意義を多く持たない遊び戯れるといふ程度のもので即ち唱歌遊戯の様なものである。後期に至り始めて遊戯を主とし体操を従として行ひ、教練的なものも行ふ。この場合行ふ遊戯は前期と同様のものに個人的活動によつてする競争遊戯を附加したものでありたい。

###### 尋常科第二學年

早や一ヶ年の學校生活を終へ學校の事情も相當了解し學校の行事の大部分は他の上級のものと同じ様に取扱はれる様になつた。憧憬の二年生と云ふ希望が達した喜びを誇りと新しい書物、新しい持物と嬉しくて／＼たまらないといふ歡喜に躍つて居るその時期を逸することなく子供の自尊心を高め自律的に自ら進んで生活し、生活を創造して体育終極の目的である「自分の体は自分で丈夫にする」といふ境地に進むべく努力する。然し本學年は一學年の繼續であることを忘れてはならぬことを忘れてはならぬ。前學年の



遊戯的取扱の上に体操は簡単に稍々遊戯化し興味化して行ふ。

### 尋常科第三學年

本學年は身体的方面では体重の増加精神的方面では模倣の時代を過ぎて智力が著しく作用する様になり従つて自己の責任を自覺し團体的自治に訴へんとする傾向が多くなつて来る故に尋常一、二年で個人的に模倣的に遊戯化したものが團体的活動を必要とし繼走競争の如きものを好み遊戯よりも競技の數を増して来る遊戯も尙單なるものより稍々熟練を必要とする様なものが多くなる。そして走り、投げ、打ち、木登り等の如き元氣な活動が隆に行はれる様になつて一見腕白なる子供と見られる様に子供の本性を遺憾なく現はして来るそこで自ら律せんとする自治的精神作興と活動を續けて疲れることなき身体とを適當に指導する事は本學年に於ける体育指導上最も緊要なことである。

### 尋常科第四學年

前學年の自己の責任を自覺し團体自治に訴へんとする傾向を益々伸し自ら律せんとする自治的精神作用を養成し自ら進んで生活し、生活を創造して体育終極の目的に向ふ様努むる教材方面に於ても体操の種類を増し又競技に於て其の數を増し大人なみの競争も出来る様になり、遊戯も有機的活動の性質を持つた團体遊戯が多くなる。

### 尋常科第五學年

本學年は教材が多分にあり各教材の特質を充分に發揮して指導をしなければならぬ。従つて澤山な教材を取扱ひ指導を徹底させるためには相當に特色のある指導を行ひ總括的に完全な教授となる様に努めるのである。其處で一週三時間の教授の中指導上比較的に時間

を要する遊戯競技と巧緻運動とを主とする(時間的に)時間を各一時間宛に割當て之に對して全体を萬遍なく一般的に取扱ふ時間を一時間割當てる様にすると遊戯競技を主とした時間にあつては得て秩序が亂れ勝ちになり易いのであるからその際規律的訓練に重きを置く遊戯も競技的遊戯を漸次に加へて行く。

性の條件としての指導は本學年より男女を分つて本科の指導を行ふ男子には一層高い懸垂運動を指導するに對し女子には懸垂運動の一部を省いて一層高い平均運動を課す男子には器械を用ひる高い程度の跳躍運動を課するに對し女子には行進遊戯を課す。

### 尋常科第六學年

義務教育は本學年を以て完結せられ兒童の大多數は學校を離れ社會人として出て行かなければならぬ。此の學校を離れ善良なる公民としての社會生活の中に彼等を指導すべき機關や施設がなされて居るにしてもそれを受けるべき素地を作つて置いてやることは學校教育のなさねばならない事である。即ち學校教育に於て彼等を健康な身体に鍛へ上げ尙趣味性を培つてよりよい習性をつくつてやり相當な身体的能力を得させてやる事が更に更に必要である。之は本學年に於ける体育指導上重要な一つの着眼である。

第二は兒童自身の身体事情である。吾人の經驗によれば最も早熟な兒童にあつては既に本學年に於て著しい性的發達を來して變聲期に入るものすらある。

此の期に入つて兒童は精神的には注意の集注力が衰へ氣が乏しくなり、筋肉が弛緩して心身ともに緊張を缺いて見える。随つて姿勢なども此の時期の以前に充分な指導を施して一方には姿勢の良習慣をつけて置いてやる事が必要である。他方にあつては運動の興味を持



たせてやがて遭遇すべき危機から彼等を救ふことが出来る様にして置いてやる必要がある。

C、各學期に於ける指導方針

a、第一學期の体操科指導方針

- 1、教練材料、体操材料を重視して指導する。
- 2、活動目標（運動會研究會）を與へて心的態度を良好ならしめる様指導する。
- 3、器械、器具使用に對して各自の位置順序等を自覺せしむる様指導する。
- 4、一學期末の盛夏の候は鐵棒、横木等が日光のため灼熱せられてゐる故之に對して充分注意して指導する。

b、第二學期の体操科指導方針

- 1、各學年共其の中心教材を徹底せしめる様指導する。
- 2、二學期の最初の約三週間位は休暇生活直後の兒童心身に對し一學期末の延長的取扱ひといふ態度で指導する。
- 3、活動目標（研究會、体育デー、体育の夕等）に對する直接準備の實際。
- 4、第二學期末の寒氣強き候は特に注意して兒童に風邪をひかせぬ様に指導する。

e、第三學期の体操科學習指導方針

- 1、遊戲、競技材料を重視して指導する。
- 2、消極的にならざるやう充分注意して指導する。
- 3、養護上の處置を誤らざるやう充分考慮して指導する。

4、新教材の指導は一學期、二學期之を行ひ三學期に於ては既習教材の練習を本休として指導する。

5、本學期は主としてスキーを行ふ。

（細案は別記）

種目	着眼点	要領	指導上の注意
1 体操實際ニ必要ナル位置ヲ秩序正シク迅速ニスルヲ規律的訓練 2 運動氣分ヲ作ル 3 運動氣分ヲ作ル	1 諸關節ヲ輕度ニ運動セシメ關節ヲ柔軟ナラシム 2 筋肉及神經系興奮 3 運動氣分ノ惹起	1 教練中ヨリ採用但簡易ナルモノ集合整頓伍ノ重複分解開列 2 轉向	1 下肢運動ト平均運動ト混同セズ 2 練習過程ヲ誤ラヌコト 3 練習時ノ調律ヲカヘルコト 4 彈性ノ養成ニツトメル 5 上肢運動ト結合シテ練習向上ヲハカル
1 全身ノ血液循環ヲ促進整頓 2 下肢ノ筋肉ノ發育機能ノ強靱ヲハカル 3 脚ニ柔軟性ヲ與ヘル 4 誘導運動トシテモ用ヒル	1 下肢ノ發動的努力其他靜的的努力 2 下肢諸關節運動ノ顧慮 3 輕快ニ敏速ニ 4 舉ト振トノ顧慮	1 下肢運動ト平均運動ト混同セズ 2 練習時ノ調律ヲカヘルコト 3 練習時ノ彈性ノ養成ニツトメル 4 上肢運動ト結合シテ練習向上ヲハカル	1 頸ノ運動ハ緩カニ行フ 2 前後屈ニアリテハ輕ク前後ニ屈ルコト 3 肩帯及ビ胸廓ヲ正シキ姿勢ニ保ツコト
1 頸部新陳代謝ノ促進 2 頸部諸筋ノ發達 3 頸部ノ正常ナ發達	1 頸ノ運動ハ緩カニ行フ 2 前後屈ニアリテハ輕ク前後ニ屈ルコト 3 肩帯及ビ胸廓ヲ正シキ姿勢ニ保ツコト	1 頸ノ運動ハ緩カニ行フ 2 前後屈ニアリテハ輕ク前後ニ屈ルコト 3 肩帯及ビ胸廓ヲ正シキ姿勢ニ保ツコト	1 頸ノ運動ハ緩カニ行フ 2 前後屈ニアリテハ輕ク前後ニ屈ルコト 3 肩帯及ビ胸廓ヲ正シキ姿勢ニ保ツコト



動 運 側 体	動 運 均 平	動 運 垂
<p>3 胸腔内ニ促進スケル諸臓器ノ</p> <p>2 脊柱ノ可動性ヲ増シ脊柱ノ彎曲ヲ矯正シテ完全ナル保</p> <p>1 軀幹筋殊ニ体ノ側方諸筋ヲ發達セシム。</p>	<p>3 全身ノ緩和統一ヲ修練セシム。</p> <p>2 精神集中力ノ向上。</p> <p>1 身体ノ位置ノ變化ニ對スル筋反應力ノ向上。</p>	<p>3 全身ノ生理機能ヲ促進ス</p> <p>4 全身ノ支配力ヲ増進セシム。</p> <p>巧緻的訓練ヲナシ氣力ノ練磨ヲ計ル。</p>
<p>3 屈伸ニシテ呼吸ノ機能ヲ増進ス</p> <p>2 運動ニシテ呼吸ノ機能ヲ増進ス</p> <p>1 側部及全身ノ運動ヲ發達セシム。</p>	<p>4 呼吸ハ常ニ自由。</p> <p>3 動作ハ輕快、徐。</p> <p>2 精神ヲ整ヘテ休整ヲ整齊ナラシム。</p> <p>1 姿勢ヲ自覺シテ全身ノ統一ニツトメル。</p>	<p>5 腕ノ伸ハヨリテハ呼吸ノ關係ハ伸ハス。</p> <p>4 度ニヨリテ其ノ目的ヲ異セザルコト。</p> <p>3 腕ノ伸ハヨリテ其ノ目的ヲ異セザルコト。</p> <p>2 腕ノ伸ハヨリテ其ノ目的ヲ異セザルコト。</p> <p>1 腕ノ伸ハヨリテ其ノ目的ヲ異セザルコト。</p>
<p>2 固シテ頭柱モ初歩ノ中ハ側屈シテ順次体側屈ニ移ルヤウ。</p> <p>1 体側倒、側屈側轉各運動ハ各行ヒテ完全ナル練習ニ努ム。</p>	<p>4 出來ルダケ腰掛、平均臺、其ノ他ノ器具ヲ用ヒルコト。</p> <p>3 氣分ヲ落チツケテ。</p> <p>2 努力ヲ局所ニ偏セヌ様。</p> <p>1 程度ヲ漸次ニ進メルコト。</p>	<p>3 總テノ運動ハ吸氣狀態ヲ開始ケル。</p> <p>4 幼稚ナル者ノ懸垂ハ下肢ノ助成ヲ俟ツテ氣分ノ満足ヲ圖ル。</p>

懸	動 運 ノ 胸	動 運 肢 上
<p>2 胸腔内容ノ向上發達。</p> <p>1 上肢ノ諸筋發達及脊柱ノ矯正及ビ向上發達。</p>	<p>3 呼吸循環ノ機能ヲ促進スル。</p> <p>2 胸ノ不正姿勢ヲ矯正シテ腰ノ支持力ヲ増進スル。</p> <p>1 胸及肋骨ノ擴張發達ヲ計ル。</p>	<p>3 胸部ノ發達ヲ助成セシム</p> <p>2 上肢ノ骨節關節ノ自由敏捷ヲ計リ運動ノ自由敏捷ヲ計ル。</p> <p>1 上肢及ビ全身ノ血液循環ヲ増進セシム。</p>
<p>3 下半身ニ無用ノ努力ヲ課</p> <p>2 出來得ル限リ努力作用ヲ</p> <p>1 必ズ短懸垂タルベキコト</p>	<p>4 呼吸ハ擴張ニ復スルヤウ。</p> <p>3 誘導ハ胸ノ運動方向ヲ</p> <p>2 胸部ノ擴張ハ背筋ノ收縮ヲ相俟ツテ行ハル、モノ</p> <p>1 第七、八胸椎ヲ正シク保持シテ胸椎全部後屈スル。</p>	<p>5 舉ト振トノ顧慮。</p> <p>4 脊柱ノ正常姿勢保持。</p> <p>3 胸部ノ正常保持ニ努力。</p> <p>2 動作ハ敏捷輕快ニ行フ。</p> <p>1 上肢ノミノ動的的努力他ハ靜的的努力。</p>
<p>2 擴張ヲ計ル。</p> <p>1 長懸垂ニナラスコト。</p>	<p>4 胸ノ後屈ノ運動ヲ行ヒタル後ニハ脊柱ノ前下屈運動ヲ適度ニ行フ。</p> <p>3 骨盤及ビ下肢ノ正シキ姿勢ニ注意スルヤウ。</p> <p>2 肋骨及ビ胸骨ノ行フヤウ。</p> <p>1 肩帶ヲ正シクナサシメテ運動ヲ行ハシム。</p>	<p>4 肩帶ヲ下ゲ且ツ少シク後方ニ引キテ常ニ練習ス。</p> <p>3 下肢及他ノ運動ト結合シテ練習。</p> <p>2 運動ノ調律ヲ折々變更シテ行フ。</p> <p>1 男子ト女子ニ於テハ速度及ビ運動終了後ノ姿勢保持ニ相違アル点ヲ知ラシム。</p>



D、遊戯競技指導要目  
目的 1、体操と相俟つて全身の総合的乃至調和的發育を期す。

性	學年	歩數	歩巾	員數
男	1	159	55	234
	2	150	58	196
	3	146	60	193
	4	139	61	185
	5	137	66	184
	6	134	69	160
女	1	154	50	223
	2	148	54	230
	3	141	57	233
	4	138	60	184
	5	138	65	199
	6	135	67	158

性	年齢	歩數	歩巾	員數
男	7	161	53	163
	8	153	57	204
	9	148	59	191
	10	141	60	202
	11	138	64	170
	12	134	68	173
	13	131	70	146
女	7	154	50	147
	8	149	53	250
	9	144	56	225
	10	138	59	185
	11	138	63	190
	12	136	65	176
	13	139	69	143

兒童自然歩

呼	吸	運	動
1 呼吸器及血液循環ノ諸器 官ノ整理。	2 呼吸器及血液循環ノ促進 整理。	3 精神ノ集中統力ノ旺盛ヲ 計ル。	1 全身ノ筋肉及骨髄ノ發 達ヲ圖リ殊ニ体ノ彈力ヲ發 達セシム。
1 吸氣モ呼氣モ鼻デ行フコ ト。	2 精神ノ沈靜。	3 補助運動ハ呼吸ノ調律ニ 合致シテ圓滑ニ行フ。	1 休テ逆ニ支持スル自覺ヲ 得セシム。
1 幼稚ナルモノニテハ胸式 呼吸ヲ主トシ身體發達ニツ レ腹式呼吸ヲ練習ス。	2 同數ノ運動ヲ強弱精神ノ興奮 弛緩ノ状態ヲ考ヘ必要ニ應ズ ルヤウナル空氣ノ場所。	3 新鮮ナル空氣ノ場所。	1 危險ノ伴ヒ易イ運動デア ラシク指導ノ準備ヲ加ヘ他 ラ進歩十分注意シテナルヲ 進歩ノ分注シテ加ヘ他 モノ運動ト結合シテ終リノ 動作ヲ行フ。

立	轉	迴	運	動
1 全身ノ向上發展。	2 筋支配權ノ向上。	3 勇氣ノ養成。	1 全身ノ諸筋ノ抵抗力及 伸力ヲ増進シ脊柱ノ正常 姿勢ヲ保持力ヲ強大ニス ル。	1 腹部諸筋ノ發達ヲ計リ 増進ノシ胸膈ノ生理機能 ヲ與ヘ生理機能ノ旺盛ヲ 支持ス。
1 休テ逆ニ支持スル自覺ヲ 得セシム。	2 均等ニ支持スル確ニシ平 均ニ於テハ總ベテ自由ニ動 作ハ圓滑ニシ自由ニ動	3 轉ハ圓滑ニシ自由ニ動	1 背筋ノ抵抗力ヲ練習ニハ下 背ノ支持點等ヲ考慮ス。	1 體後倒ノ場合呼吸ニテ後 倒ヲ行ヒ呼吸ニテ其ノ姿 勢ニ戻ル。
1 危險ノ伴ヒ易イ運動デア ラシク指導ノ準備ヲ加ヘ他 ラ進歩十分注意シテナルヲ 進歩ノ分注シテ加ヘ他 モノ運動ト結合シテ終リノ 動作ヲ行フ。	2 大體ニテ叱ツルガ如キ附景 氣ヲ止メ眞ノ勇氣ヲ出スコ ト。	1 體ノ姿勢ヲ正シク保ツコト 大體ニテ叱ツルガ如キ附景 氣ヲ止メ眞ノ勇氣ヲ出スコ ト。	1 屈伸抵抗ノ二系統ノ運動ハ一 方ニ偏スルコトナク行フ。 方ニ偏スルコトナク行フ。 方ニ偏スルコトナク行フ。	1 立伏運動ニ於テハ支持點 ノ高低角度ハ注意シ易イカ ラ進歩ニ注意。



注意

- 2、協同犠牲快活正義等の精神を涵養し高き品性を作る。
  - 3、機敏耐久等の諸性能を養ふ。
- 1、指導者は指導前に充分研究熟練し兒童に接する時は元氣満々として兒童に率先して運動を行ふ様にせねばならぬ。
- 2、説明は簡單明瞭にし説明と共に其の實際を示範すること。
- 3、審判は公明正大にすること。
- 4、指導者は兒童の好伴侶者であらねばならぬ。
- 5、遊技の終了後冷靜嚴格公平に批評的判斷を下すこと。
- 6、自治的に自由たらしめ規約を厳守せしむ。
- 7、品性陶冶に資すべき良習慣を養成することを留意せねばならぬ。
- 8、練習を重ねて愉快ならしむ。
- 9、時間及び季節に適當せしむべく其種類を變更按配すること。

E、行進遊戯指導要目

一、目的

1、身体的方面

- a、健康な身体の獲得。
- b、均軀な發育の助長。
- c、優美な姿勢の養成。
- d、端正典雅な動作の涵養。

2、精神的方面

- a、感情の涵養。
- b、意志の鍛錬。
- c、知識の收得。

二、教材の標準

- 1、兒童の身体發育の狀況を考慮す。
- 2、兒童の精神發育の狀態を考慮す。
- 3、土地の狀況を考慮す。
- 4、氣候の變化を考慮す。
- 5、生活様式を考慮す。
- 6、興味ある材料たるべきこと。
- 7、一方にのみ偏した材料たらざること。

三、教材の配當

1、低 學 年

- a、活動的なもの。
- b、運動の部分の廣いもの。
- c、日常生活と連繋あるもの。
- d、共同動作の修練になるもの。
- e、伴奏曲のリズムは明瞭なるもの。



2、中 學 年

- a、低學年に比して鑑賞的材料を加味す。
- b、共同動作の材料を加ふ。
- c、ダンスの構成もやゝ困難なるもの。

3、高 學 年

- a、共同動作の材料を多くす。
- b、ダンス構成も困難なるもの。
- c、美的表現の訓練を目標とする材料。

四、指導の目標

- 1、行進遊戯の指導を通して児童の人格を形成する。

五、各學年指導の目標

- 1、低學年に於ては体育的效果を充分に挙げこれを人格完成の大事への一過程としての興味を持たせること。
  - 2、中學年に於ては低學年の單なる感情で動いてゐた所から理性の閃を加へた仕事に變化させ受動活動から自發活動に導く。
  - 3、高學年に於ての指導の目標は行進遊戯を通して如何に自分が表はして來るかを知らしむ
- F、雨天時に於ける体育の考慮
- 一週三時間位の体操科時間配當に於ては元氣旺盛にして活動其のもの児童心身の完全なる發達を助長するには不足である。しかるに現在迄往々にして其の三時間が側の教科の不足時

2、課 外 体 育

A、指 導 目 的

- に配され雨天の際の如きは殆んどこの状態におかれたものである。故に本校に於ては左記に従ひ其の効をあげん事を期す。
- 1、普通教室、廊下を利用して体操を行ふ。
  - 2、児童の發育状態を調査する機会となす。
  - 3、体育理論的方面の指導をなす。
  - 4、生理衛生の知識附與。

B、指 導 要 綱

- 1、正課体育指導の欠陥の補正に努む。
- 2、体育を趣味化生活化させる。
- 3、児童体育の特質の發揮に努める。
- 4、体育愛好の精神を涵養す。
- 5、團体的協同的活動に慣れさせる。

1、實 施 種 目

体操、競技、籠球、排球、卓球、野球。

2、時 間



各學年朝禮時間約五分、第二時限、三時限の間を体育休みとして約十五分間全校体操を行ふ。放課後毎日一時間、選手練習は第二時。

3、配當表

月	火	水	木	金	土
全學年	三、四學年	一、二學年	五、六學年	三、四學年	一、二學年
朝禮約五分	體操	體操	體操	體操	體操
放課後第一時	卓球	籠球	排球	排球	排球
第三時	選手練習	排球	排球	排球	排球
	男	女	男	女	男
	三	五	三	四	三
	年	年	年	年	年
	以上	以上	以上	以上	以上
	同	同	同	同	同

4、實施案

A、陸上競技

- 1、活動本能の満足に依つて愉快を求むる。
- 2、身体を強健にして生存競争に克つの力を養ふ。
- 3、諸徳性の實際的訓練をなす。

B、指導要項

- 4、技のみに走らず精神的修養をなす。
- 蹲踞發走(クローチングスタート)
  - a、孔の作り方
    - 1、孔の位置
    - 2、孔の開き
    - 3、例外の孔
  - b、スタート
    - 1、位置に就いての場合
    - 2、用意の場合
    - 3、ピストル發射の場合
  - 4、直立發走の場合
    - 百米競走
      - a、スタートの數歩
        - 1、脚
        - 2、腰
        - 3、体の起し
      - b、短距離走法
        - 1、脚
        - 2、腕
        - 3、体
      - c、後の三十米
        - 1、突進
        - 2、ゴールイン
    - 二百米競走
      - a、走力と走法
        - 1、走力の配分
        - 2、走法
      - b、呼吸
      - c、曲走路からの出發
      - d、曲走路の走り方
        - 1、上体
        - 2、兩脚
      - e、耐久力
- 短距離競走
  - a、スタート
  - b、バトンの受渡し方
    - 1、仰掌法
    - 2、体側法
    - 3、後掌法



- c、受渡しの位置
- d、バトンの持ち換え
- e、走者の配置

走 巾 跳

- a、助 走 1、助走の長さ 2、目標 3、歩調 4、助走と速度
- b、踏 切 1、踏切前の一步 2、踏切
- c、空間の動作 1、反の跳 2、狭み跳 3、前後開脚跳
- d、着 陸

走 高 跳

- a、助 走 1、助走の長さ 2、歩測と目標 3、助走と速度 4、踏切點
- b、踏 切
- c、跳躍の型 1、正面跳 2、ロールオーバー

三 段 跳

- a、助 走 1、走程 2、目標 3、歩測 4、助走
- b、踏 切 1、踏切足 2、踏切前 3、踏切
- c、跳 躍 1、ホップ 2、ステップ 3、ジャンプ 4、兩腕 5、着陸
- d、三段の跳率

投 擲

- a、持ち方
- b、最初の姿勢
- c、初心者の投擲
- d、圈内移動の投擲 1、移動の要領 2、投擲の要領

籠 球

A、指導方針

- 1、敏速なる体力の錬磨を圖る。
- 2、内臓諸器官の發達を圖る。
- 3、協同精神の養成を圖る。

B、指導要項

バ ス

- a、兩手パス 1、アンダーハンドパス 2、オーバーヘッドパス 3、チェストパス 4、サイドアームパス
- b、片手パス 1、アンダーハンドパス 2、オーバーハンドパス 3、オーバーアームパス 4、バウンスパス 4、パスに就いて注意すべき點

- c、キャッチ
- d、ドリブル
- e、シュート

- 1、兩手のシュート (イ)アンダーハンドパス (ロ)チェストシュート
- (ハ)オーバーヘッドシュート (ニ)其他の方法



排球

A、指導方針

- 1、自發的協同一致の精神を養ふ。
- 2、調和的心身の發達を圖る。
- 3、運動趣味の養成に努む。

B、指導要項

- a、ボールの打ち方
  - 1、片手打
  - 2、下からの打方
  - 3、伏打
  - 4、パスに就いて
  - 5、トスアップに就いて
- b、送球距離について
- c、サーブについて
  - 1、安全なるサーブ
  - 2、攻撃的サーブ
- d、スマッシング
- e、レシーブについて
- f、ネットボールについて
- g、チームワークについて

野球

卓球

A、指導方針

- 1、單なる選手養成のみに終らずして普久に全力を注ぐ。
- 2、團休精神の發揚と明朗剛健なる徳性の涵養に努む。
- 3、應援を善導し愛校心の昂揚に努む。

B、指導要項

- 1、第一學年、投球捕球の要領
- 2、第二學年、投球捕の要領、習熟
- 3、第三學年、走壘打撃の要領、試合法
- 4、第四學年、試合法、規則の初歩
- 5、第五學年、試合法、規則
- 6、第六學年、試合法、團休の戦法

球

従來の卓球臺は大人用なるを以て兒童用の卓球臺を作製し尋四、五、六年の兒童に放課後一時  
 間宛九月より實施せんとす。

練習

- 毎日午後二時より三時迄
- 月曜日 六男 火曜日 五男 水曜日 六男
- 木曜日 四男女 金曜日 五男 土曜日 五六女



### スキー教授要項

#### 一、指導方針

- 1、冬季間の活動を旺盛にする
- 2、全身の平均的支配をよくす
- 3、姿勢を端正にする
- 4、全身の血行をよくする
- 5、心臓を強壯にする
- 6、上肢及下肢を強健にする
- 7、精神を爽快にし剛毅、果斷、耐久を力を養成す

#### 二、教授上の注意

- 1、休憩時及其他の時間に於て充分スキーを手入し締具の破損を補修し置くこと
- 2、集合の際は定位置の前後にのみ簡単な平地滑走を練習させ暖を保つこと
- 3、準備体操としてスキー体操を行ふこと
- 4、着装改装時を省き主教材の徹底を圖ること
- 5、高學年に於ては助手の訓練をなす
- 6、要項を圖解して與へること

- 7、ワックスの塗法、手入法、競技ルールの説明をなす。
- 8、其他スキー教授上の教練を加味す。
- 9、教授法の衛生に留意すること。

#### 三、スキー教材の配當

週三第	週二第	週一第	週年學
同	平地歩行 遊技 繼走	準備体操 スキー着脱 遊技 旗取	第一尋
同	斜面滑降 遊技 登降競走	携帶 平地歩行	第二尋
開脚登 (降山向キツ)	駈歩 遊技 蛇技競走	スキー体操 手入、保管 復習	第三尋
斜登降(擲付 法)谷向キツ)	界体三段滑走 除雪法 凹凸連續セル 地ノ滑降	復習 (手入)	第四尋
全制動廻轉 ステームボー ゲン	三段滑走 横登降 電光形登降 斜滑降	復習 (手入) ワックス塗法	第五尋
クリスチヤニ ア・スラロー	復習 (制動廻轉)	復習 (三段滑走、ス トックの使ひ 方、制動廻轉) バスカンフ ワックス塗法	第六尋



週八第	週七第	週六第	週五第	週四第
同	自然停止	同	遊技 登降 ポール入レ	斜面滑走 遊技 子ふやし
同	遊技 ポール入レ	同	同	平地廻轉 旗廻競走
同	全制動ニヨリ 停止 凹凸地ノ滑降	略体制動廻轉	同	屈伸滑降
同	遊技 置換競走	ステイムグリ 略体ヨリ停止	全制動 畧体ステイム グリステイム ニ	同 遊技 帽子取
同	ジャンプスタ イト	グリステイム スケート滑降	半制動ヨリ停 止 ステイムグリ ステイムグリ テレマーク (上向、下向)	半制動 ステッキ補助 制動廻轉
同	復習 ジャンプター ン ステツプター ン	ジャンプ、ス トツプ	同 テレマーク ス ラローム	制動急止

四、スキー体操

- 1、脚屈伸屈膝足前出
- 2、頭側轉(前後屈)(廻旋)
- 3、臂各方舉振
- 4、胸後屈
- 5、体側轉(屈)
- 6、体前後屈
- 7、臂上舉

備考

- 1、スキー体操は準備運動として使用する。
- 2、スキー体操はスキーを着しステッキを適宜利用すること。
- 3、尋四以下は略体とす。
- 4、尋一、二年はスキーは半分、後半は雪利用の遊技を果す。
- 5、一週一時間これに當る。

週九第
復習
復習
復習
復習
復習
復習



- 6、同一教材にても要求點は異れり。
- 7、○印は主要教材なる故反復練習すること。
- 8、復習は特に主要教材とす。
- 9、スキー術の完成は課外に山地にてなす。

水 泳

A、指導方針

- 1、体育的、筋、皮膚、呼吸、血行、消化
- 2、精神的、爽快、果斷、堅忍、持久

B、指導要項

- 1、泳ぎ得ざるもの。

水になれしむること。

- (イ)面被りの基本一 (ロ)浮身基本 (ハ)面被基本二  
水に浮ぶこと。

- (イ)打ぶせ (ロ)背水 (ハ)犬掻
- 2、少々泳ぎ得るもの。

男 平泳(觀海流)女犬掻 横泳、背泳

- クロール、背泳

- 3、選手 スタート バタ足 手の抜き方 競泳 リレー ターニング

### 五、消極的方面

#### 一、養護の方針

体育的施設と相俟つて兒童の健康を増進し衛生上の智識を授けると共に自覺的に健康増進をせんとする意志の陶冶をなす。

#### 二、實施上注意すべき要項

- 1、採光通風に留意すること。
- 2、課外運動を奨励して益々体育の向上を圖ること。
- 3、屋外運動を奨励すること。
- 4、家庭と協力して眼疾及齲齒の治療に努むること。
- 5、時々衛生検査を行ひ身体の清潔保持に努むること。
- 6、虚弱兒童の救済に努むること。
- 7、營養攝取の状態を調査し家庭と連絡して適當なる指導をなすこと。
- 8、異狀兒童を調査し其の矯正に努むること。
- 9、講話其の他の方法に依り衛生上の智識を授くること。
- 10、体質上より其の運動能力を調査し過激なる運動を避けしむること。
- 11、内臓の缺陷を調査し之に對する運動の種類を考慮すること。



三、衛生設備状況

1、眼疾治療器具

イルリカートル	一個
受水器	一個
點眼箱	一個
綿壺	一個
排水用バケツ	一個
洗面器	一個
藥品戸棚	一個
手洗鉢臺	一個
テーブル及椅子各	一個
眼疾經過模型	一個
肝油服用器具機械	二五個
肝油服用臺	一個
肝油臺	一個
注入口器	五個
總額	三五個

12、体育簿を作製し自覺的に体育の向上を計らしむること。  
13、教室に於ける座席の配置を適宜に考慮すること。

3、人口太陽燈用具

消毒綿壺	一個
ドロップ容器	一個
太陽燈一號臺付	七個
太陽燈一號懸垂	七個
電氣治療寢臺	二個
光線除眼鏡	一個
齒科治療器具機械	五個
齒科治療椅子	六〇〇個
齒科治療臺	一個
機械戸棚	一個
機械	一個
ケーブルエンチン	一個
藥品戸棚	一個
治療機械	一個
汚物罐	一個
藥品消毒器	三個
煮沸消毒器	二個
洗面器	二個
總額	七七、五個



- 手洗鉢 一個
- 水道 一個
- 5、手洗及含嗽設備 總額 八〇〇圓
- 1、含嗽所(寫真参照)水道栓 六十六個
- 2、手洗所
  - 第一手洗所 水道栓 九箇
  - 第二手洗所 水道栓 九箇
- 6、足洗場設備 總額 二六〇圓
  - 第一足洗場 面積 一八、一五平方米
  - 第二足洗場 面積 三四平方米
- 7、一般衛生上ノ器具機械 總額 二二〇圓
  - ダブルベット 一個
  - 毛布 三枚
  - 敷布 一枚
  - 枕 二枚
  - 衛立器 二個
  - 消毒器 一個
  - 含嗽タンク 一個

### 四、治療上ノ施設

1、トラホーム治療

イ、市治療醫師により毎學期一回檢診をなし患者は専任看護婦一名休憩時間を利用して洗眼せしむ。

ロ、重患者に對しては父兄の了解を得たる後年一回市治療所にて手術を受けしむ。

溫器檢	衛生秤	天長計	身重計	休重計	噴霧器	卷尺	鏡	時計
二十個	一個	一個	一個	一個	一個	一個	一個	一個

統計 (學年始檢診時)



備考 各年度共六月調査

計	六 年		五 年		四 年		三 年		二 年		一 年		昭六 昭七 昭八 昭九 昭一〇 昭一一 昭一二 昭一三	受 験 數	ト ラ ホ ー ム
	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男			
九四七	九〇五	一四六	一六三	一七三	一三三	一四二	一四九	一五〇	一四九	一四七	一三九	一四六	昭六		
九五四	八九〇	一五〇	一五三	一五九	一四〇	一四九	一五二	一五二	一五二	一四七	一四六	一五二	昭七		
九二二	九一三	一六一	一五〇	一四九	一六二	一六四	一六二	一六四	一六二	一五八	一五八	一六八	昭八		
九六六	九五九	一五九	一五九	一七五	一六三	一七三	一七三	一七三	一七三	一五八	一五八	一六八	昭九		
九五六	九四六	一五〇	一六四	一六九	一六八	一五六	一五六	一五六	一五六	一五六	一五〇	一五〇	昭一〇		
九四八	九三一	一六〇	一六三	一六一	一四八	一五五	一五五	一五五	一五五	一四九	一四九	一六三	昭一一		
九三四	九三六	一五八	一五七	一四七	一五五	一四八	一四八	一四八	一四八	一五九	一五九	一六一	昭一二		
二八八	一九八	三六	五〇	四六	五四	五六	五六	五六	五六	三八	三八	一八	昭一三		
一五六	一二三	二九	三三	三三	三三	三五	三五	三五	三五	二八	二七	三三	昭一四		
一六三	一二五	三八	三三	三三	三六	三六	三六	三六	三六	三五	一八	三〇	昭一五		
一七一	一四六	二四	三五	三五	三五	三六	三六	三六	三六	三七	三三	一八	昭一六		
一三六	一二五	二六	二七	二七	二八	二八	二八	二八	二八	二〇	二〇	二五	昭一七		
一二二	一一一	二五	二八	二八	二八	二八	二八	二八	二八	一九	一五	一五	昭一八		
一一二	一〇三	一五	一八	一八	一九	一九	一九	一九	一九	二二	二二	二四	昭一九		

トラホーム調査表

十二年	女	男
	九三〇	九三六
	疑輕	疑輕
	二五九	三四一
	二二五	三二二
	六二	八五
	四八一	四六八

年度別	六 年		七 年		八 年		九 年		十 年		十 一 年		男女別 人檢 員診 等症 者舊 數患 新發 全治 合計 學年末 百分比
	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	
	九三六	九三六	九二五	九八三	九三三	九六六	九六一	九四一	九五四	九四五	九四〇	九四三	
	疑輕	疑輕	疑輕	疑輕	疑輕	疑輕	疑輕	疑輕	疑輕	疑輕	疑輕	疑輕	
	九二〇	九二〇	九〇一	一二五	一二三	一〇九	一〇九	一〇九	一〇九	一〇九	一〇九	一〇九	
	一〇三	一〇三	二四二	二〇九	二〇八	二〇八	二〇八	二〇八	二〇八	二〇八	二〇八	二〇八	
	一四	一四	〇三	〇七	〇四	〇四	〇四	〇四	〇四	〇四	〇四	〇四	
	三八九	三八九	二八二	二八二	二八二	二八二	二八二	二八二	二八二	二八二	二八二	二八二	
	一〇四	一〇四	一七六	一二二	一二二	一二二	一二二	一二二	一二二	一二二	一二二	一二二	
	一一一	一一一	一八、二二	一三、四一	一七、〇九	一九、四〇	一五、五三	一二、一一	一四、九一	一四、三九	八、〇九	八、五九	



五、腸内寄生虫驅除

全校兒童に對し海人草の煎汁を藥劑師指導の許に各學期三日間繼續服用せしむ。

兒童蛔虫調査

(昭和十年十月現在)

檢便數	六年	五年	四年	三年	二年	一年	合計
一七七	一九〇	二二三	二二六	六二六	二三六	一三一四	
虫ノ居ル兒童數	五二	五六	八七	九五	九一	八七	四六八
歩合	二九%	二九%	三九%	四二%	三五%	三七%	三五%

蛔虫驅除統計

(昭和十一年調)

檢査人員	回数	數	虫ノ居ル兒童數	百分比	檢査月
二二一	驅除前	六八	三三、二三	六	月
二二一	第一回驅除	三六	一七、〇六	六	月
二二一	第二回驅除	三一	一四、六九	九	月
二二一	第三回驅除	二六	一二、三二	三	月

備考 檢便ノ都合ニ依リ本年ハ一個學年實施セリ。

海人草服用調査

(昭和十二年)

學年	海人草服用人數	虫ノ出タ人數	歩	合
六	二四四	六		二、四六
五	二八〇	二〇		七、一四
四	二二六	三〇		一三、二六
三	二六〇	五〇		一九、二三
二	二三〇	四九		二一、三〇
一	三二〇	一三二		四一、三四

六、口腔衛生

1、齒ブラシ教練

全校兒童に齒ブラシを持參せしめ、低學年高學年の二回に分け、學校齒科醫指導の下に齒ブラシ教練をなす。

2、齲齒豫防



3、齒科治療  
全國齒齶預防デー及毎學期の衛生週間に於て齒ブラシ教練並びに口腔衛生講話をなす。

昭和七年度より囑託醫三名交替にて隔日に來校治療す。  
始め全校兒童の中より急を要するものゝ治療(主として抜齒)を行ひ、その後一學年と六學年との兒童に對し乳齒の抜齒及び永久齒の充填をなせり。

### 齒科治療表

年 度	治療人員	抜 齒	充 填 及 其 他	治療總齒數
昭和七年度	四九八	三六〇	六三〇	六九〇
" 八 年 度	二五〇	九一六	一七	九三一
" 九 年 度	六九〇	六五五	一七一	八二一
" 十 年 度	四九八	八六七	一二七	九九四
" 十一年度	一六二	二九五	一一	三〇六

4、優良齒の表彰  
學校齒科醫の口腔衛生検査の結果口腔状態及び齒列優良にして且齶齒皆無の者につき表彰式を行ひ、表彰狀及び賞品としてライオン齒ブラシ、ライオン齒磨を授與する方針を取れり。

5、含嗽教練  
咀嚼教練を行ひたる後又は晝食後洗口場で一學級づゝ交替に入れ含嗽教練を行ふ。

6、咀嚼教練  
全校兒童晝食時を利用し、咀嚼につきて正しき仕方を練習せしむ。

7、口腔衛生講話  
齒科醫及び學校醫の來校を願ひ教室及び講堂に於て隨時講話をなす。

### 七、虛弱兒に對する營養補給

1、肝油服用  
本校に於ては昭和八年より下田式肝油服用の施設をつゞけてゐる。

昭和十年より夏季(七、八、九月)は肝油を中止しバターを服用させてゐる。

2、服用兒童  
(イ) 一年生全兒童に別項の用紙を配布し服用兒童の希望をとる。

(ロ) 四月の身体検査の結果、服用を希望せぬ要養護兒童に對して更に服用をすゝめる。

3、服用時間並に方法  
(イ) 毎日二時限と三時限との間の休憩時間(二十五分間休み)に於てす。

(ロ) 看護婦を中心として受持職員之に當る。

(ハ) 兒童を一例縦隊に整列させ、下田式注口器を用ひて注口す。



調 査	事 項	男 女 別		計
		男	女	
感 冒	風邪ヲヒカナクナツタ者 前トカハリガナイ者	一〇八 二四	一五七 三七	二六五 六一
食 慾	増シテキタ者 前トカハリガナイ者	九一	一三〇	二二一
血 色	血色、皮膚ノツヤガヨクナツタ者 前トカハリガナイ者	七一 五三	一〇四 九〇	一八三 一四三
睡 眠	ヨク眠ルヤウニナツタ者 前トカハリガナイ者	九三 三九	一三二 六二	二二五 一〇一
疲 勞	ヨク眠ルヤウニナツタ者 前トカハリガナイ者	八九 四三	一二二 七二	二一一 一一五
偏 食	好キ嫌ヒガナクナツタ者 前トカハリガナイ者	五二 八〇	八二 一一二	一三四 一九二

男一三二名 女一九四名 計三二六名

- (ニ) 後口には、スクールドロップスを一筒づゝ與へてゐる。
- 4、服用場所  
一、二校舎児童 (衛生室に於て)  
三、校舎児童 (三校舎二階に於て)  
四、校舎児童 (四校舎二階に於て)
- 5、服用量及び服用人員  
(イ) 一回の服用量  
尋一、二……三グラム  
尋三、四……四グラム  
尋五、六……五グラム  
但し夏季はババーを一ケづゝ
- (ロ) 服用人員  
三百七十名。
- 6、肝油料金  
一ヶ月約二十錢を徴收(貧困児童には給與)
- 7、服用の結果  
(イ) 肝油服用児童の身体狀況につき保護者よりの報告。  
(ロ) 調査期間  
自昭和十一年四月 至同十二年三月(一ケ年間)
- (ハ) 調査人員



胃腸	元氣	便通	
		前トカハリガナイ者	毎日アルヤウニナツタ者
前トカハリガナイ者	元氣ガヨクナツタ者	四五	八五
丈夫ニナツタ者	前トカハリガナイ者	二九	四七
		一〇三	一一〇
		一四九	八四
		四五	一三一
		七四	一九五
		二二六	
		一三九	
		九七	
		三五	
		一五五	
		一九〇	

肝油服用について謹告申し上げます(申込書の例)

發育期の兒童に健康を保たしめ、又健康を増進せしめる事に就ては御家庭にても常に御配慮下さつて居る事で御座いますが、當校におきましても養護施設に就いて色々研究をすゝめて居ります。最近全國の小學校にては兒童に肝油を服用せしめて良好の結果を擧げて居ります。當校に於ても亦相當の好成績をおさめて居りますので本年も健康増進法の一つとして希望者へ肝油服用を繼續して見たいと思ひます。

皆様も既に御承知の如く、肝油は人體に最も必要な栄養素であるビタミンA及びDを多量に含んで居ります。

神経質の方 注意力の少ない方  
物覚えの悪い方 病氣しやすい方

感冒をひき易い方 食べ物に好き嫌ひのある方  
霜焼にかゝり易い方 血色の悪い方

やせてゐる方 眼の性の悪い方

右の様な方に服用せしめて特によい結果を擧げて居ります。肝油は兒童の栄養素として最も良いものであると諸大醫が薦めて居られます。然し乍ら臭くて飲み難くかつたりするので、家庭で毎日缺かさずに服用させることは仲々困難な事でありませぬ。

右の點を留意し學校では豫てより實施して來ました故、此度夏でも服める効力の強い、臭みが無くて飲みよい肝油を選び、設備も整ひましたので、衛生係の先生方に服用させていたゞくことに致しました。兒童も喜んで服用される事と信じます。唯、之は無理におすゝめするのでは御座いませんことを御承知下さいませ。

御希望の方は左記要項御含みの上御申込下さい。

- 一、肝油は專賣特許下田式純肝油を使用致します。
- 一、分量は一日一回三五位服用せしめます。
- 一、費用は一月約二十錢をお納め願ひます。
- 一、之は相當の年月續けて御飲みになることが必要です。

昭和 年 月 日

青森市新町尋常小學校校長 工藤直三郎  
青森市新町尋常小學校校醫 松原正治

保護者 殿



申 込 書 第 學 年 姓 名  
右ノ者御紹介ノ各項了承ノ上肝油服用致サセ度此ノ段申込候也

右 保 護 者

校 長 殿

8、給 食

缺食兒童 十四名

男 八名

女 六名 (一年を除く)

晝食時に營養食を支給す献立は學校醫指導のもとに女教師之に當る。

9、太陽燈照射

A、本校に於ける太陽燈照射施設

本校にては虚弱兒童を救済するため、昭和七年四月太陽燈を設備し、虚弱兒童及び皮膚病患者並びに希望者に對し校醫指導の下に鋭意照射を實施し着々効果を擧げつゝあり。

B、太陽燈照射兒童の選定

毎年四月定期身体検査に於て學校醫の選定せる腺病質、發育不良、榮營不良、皮膚病等太陽燈照射を有効と診斷された兒童及び保護者の希望に依つて決定す。

照 射 兒 童 數 (昭和十二年度)

男 三五 女 五九 計 九四

C、太陽燈照射の方法

照射の時期と回数

月、水、金 二年、三年、五年(一週三回)

火、木、土 一年、四年、六年(一週三回)

右の如く一週三回放課後受持監督の許に行ふ。

照射の時間

前後各五分宛

照射室の温度

七十度を下らぬやうに注意する。

照射の休止

父兄から身体故障のため照射休止を申出た場合。

又兒童身体の状況により休止を必要と認めた場合。

照射料

照射料として兒童一人一ヶ月十錢を徴收す。

D、照射に對する準備

照射兒童に對しては照射に先だち左記事項により注意を與へ照射の効果を一層大ならしむ。

太陽燈照射によつて健康上に及ぼす効果  
照射能率を向上せしむる方法。

4、毎回忘れないで照射すること。



ロ、心身を安静にして自覺的に照射すること。  
E、太陽燈照射影響の調査

調査人数 男 三〇 女 五二 計 八二  
調査時間 自昭和十一年四月 至昭和十二年三月 一ヶ月

### 調査結果

身体的方面に及ぼした影響	計		精神的方面に及ぼした影響		計	
	男	女	男	女	男	女
血色	一三	三八	四一	二六	四四	七〇
良くなつた	〇	一	一	一四	二九	四三
悪くなつた	一七	一三	三〇	一四	二九	四三
進んで来た	一九	三六	五五	二六	三七	六三
好嫌なくなつた	三	五	八	一一	二八	三九
睡眠	一五	三五	五〇	二七	四二	六九
良くなつた	〇	〇	〇	一八	三三	五〇
悪くなつた	一五	一〇	二五	一八	三三	五〇
健康	二一	四二	六三	二四	三八	六二
良くなつた	〇	〇	〇	二七	四四	七一
弱くなつた	九	〇	九	二七	四四	七一

#### (一) 照射に對する父兄感謝の一例

御校の御世話になつて太陽燈をかけて頂きまして子供一人の足を不自由させずにすむ様になりました事を家内一同で大變喜んで居ります。家の子供の様な關節炎にはこれ以上によい治療はないと毎日々々元氣で飛び廻つて遊んで居る子供を見るにつけても、たゞ感

#### (二)

夏は人一倍暑がり、冬はいくら着物を重ねてやりましても、これでよいといふ事がないほどの寒がりでしたが、太陽燈の御世話になりました。そんな事がなくなり、又、夜幾度も便所へ起きたり、床の上に坐つて何か云つたり、フラ／＼歩き廻つたりして困つて居たのが、今では一度もそんな事がない様になりました。夜よく眠りますから晝は大變元氣です。日々の勉強の外に休のことについてまだいろ／＼御心遣ひ下さることを厚く御禮申し上げます。

#### 4、検温

##### 1、検温の目的

(イ) 疾病の豫防

(ロ) 疾病の早期発見及び治療

##### 2、検温せる児童數

昭和十年度には全校の虚弱児童の中より四十二名

昭和十一年度には養護學級児童四十四名とその他より二十一名

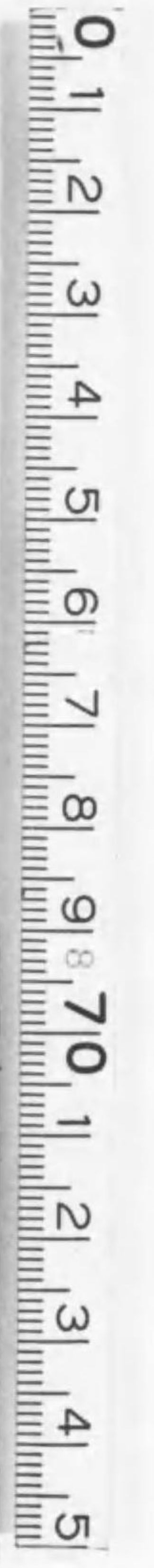
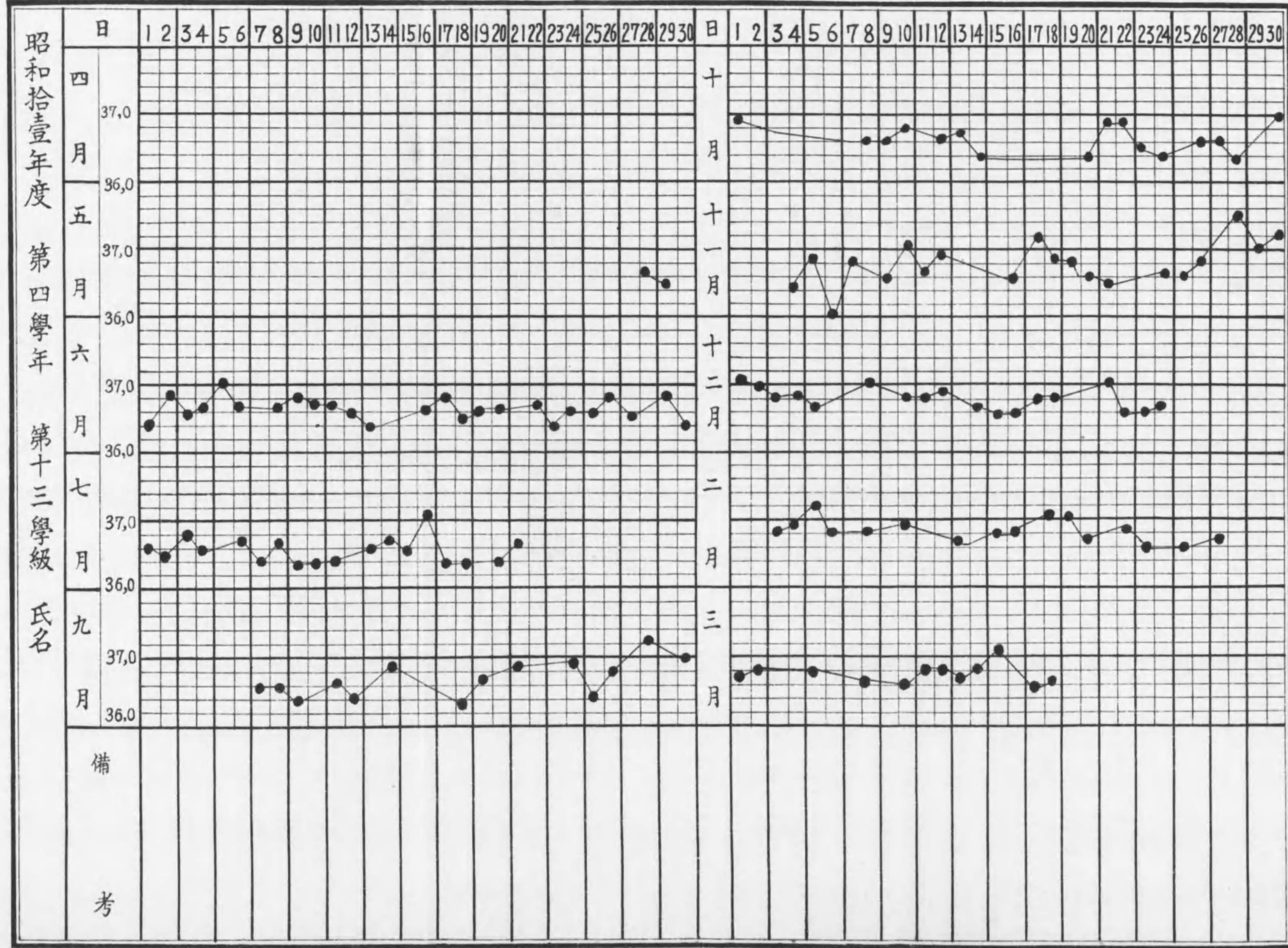
##### 3、検温の方法及び検温後の處置





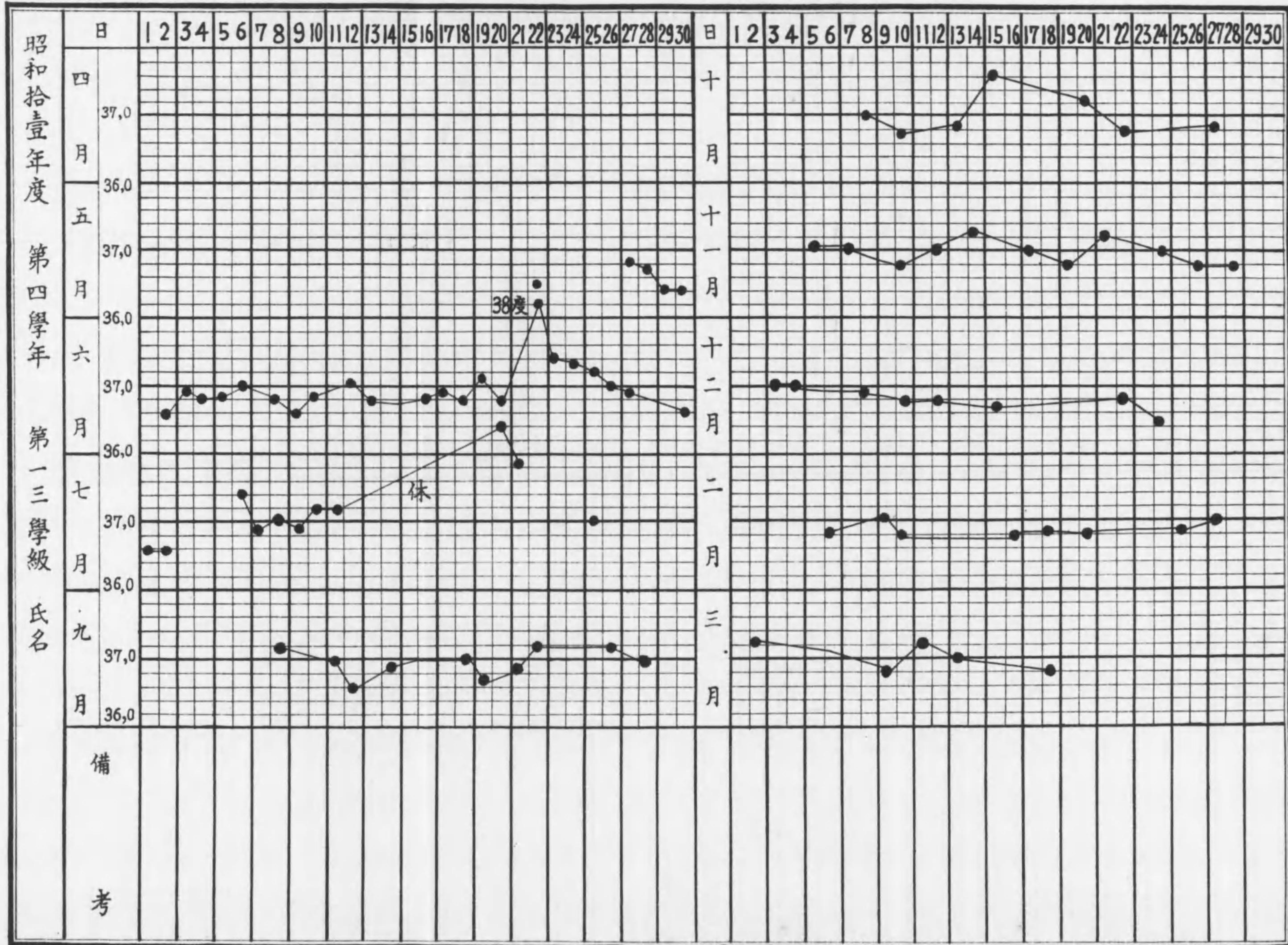


# 健康兒童





# 虛弱兒童





## 八、視力保存

### 1、設備状況

#### イ、教室

一般的採光の建築法による。

#### ロ、日 覆

太陽の直射の甚しき教室には巻上式日覆を設備せり。

#### ハ、視力検査表

文部省規定以外に視力検査を行ひ其の結果につきて善處す。

#### ニ、視力検査鏡

視力検査表によりて検査を行ひ正視以外の兒童には是れによりて度数を定め適度の眼鏡を用ひしむ。

### 2、一般注意事項

#### イ、色

黒板は濃綠色を用ひ常に塗替に注意せり。

壁は比較的暗き教室には薄黄色を用ひ、明き教室にはグリーン色を用ふ。

#### ロ、明 暗

暗き處にて讀書、其の他眼を多く使用する作業をせざること及不鮮明の物見ることを避けしむ。

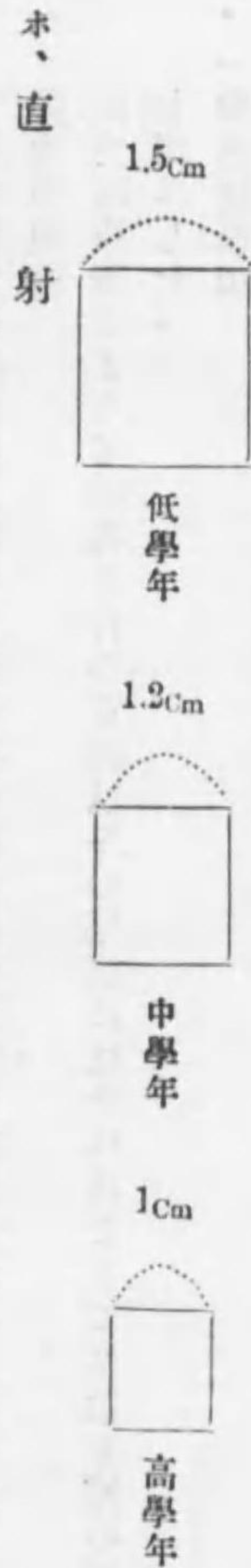




ハ、距離

讀書又は作業時に於て定距離を保たしめ常に正しき姿勢をとらしむ。  
ニ、大小  
讀書時に於て活字等餘りに小なるものを避けしむること及筆記の際細字は成る可く避けしむ。

本校に於ける字体大体の標準左の如し。



ホ、直射

野外讀書を避けしむること及校外寫生の際には特に位置に注意し直射を避けしむ。

ヘ、養生  
特に鳥目及弱視の兒童には家庭と聯絡を取り養生價値の大なるものを攝取せしめ學校に於ては肝油服用を奨励す。

九、身体異狀兒取扱

監察を要する兒童は治療に矯正に各自の自覺に訴へ家庭との聯絡を密にし其の効果を擧げしむる事に努力す。

1、凹背の豫防と一般

イ、豫防法

常に正しき姿勢の保持に努む。  
運動に依り背筋腹部の調和的發達を圖る。

ロ、正法

矯正体操としては懸垂屈膝舉股、腹側諸筋の向上發達を圖る。  
常に家庭に於て腹の運動として仰臥舉脚を行はしむ。

2、圓背の豫防と矯正

イ、豫防法

直立姿勢並びに腰掛姿勢の正常保持に努む。光線の不十分な所に於ての筆寫讀書の禁止  
讀書寫字の姿勢を正しくすること。

ズボン吊りは用ひぬこと。

胸筋の發達を圖ること。

ロ、矯正法

矯正体操としては正常行進。懸垂運動、水泳の奨励、家庭にありては仰臥し臂を上を伸ばし且つ全身を伸ばさす。

3、脊柱側彎の豫防と矯正

イ、豫防法

學用品の携帶は一方に偏せず交互にすること。  
着席の姿勢並びに作業時の姿勢を正しくすること。



ロ、矯正法  
頭部を傾斜する癖を除去すること。

冷水摩擦によつて皮膚を丈夫にし血液循環を圖る滋養物を取らせる。  
体の捻轉運動によりて脊柱の可動性を増し且つ側屈を行ひ彎曲の向つてゐる方から壓力を加へる。

4、扁平足の豫防と矯正

イ、豫防法

跳躍の際固き地上でさせない。

強い跳躍には砂場は充分掘返し且つ土塊をなくして行ふ。

過度な重荷を擔はせぬこと。

足筋を過勞せしむることなく發達を期すること。

ロ、矯正法

過度の外足は戒心を要する。

矯正体操としては足尖内施舉踵、足尖足踏、足尖行進、足尖蹶足舉踵屈膝(閉足)平均臺上の横行跳足にて砂道上を踏ましむ。

5、X脚及びO脚の豫防と矯正

イ、豫防法

膝部の捻挫衝撃等の如き外傷に注意する。

ロ、矯正法

下肢を正しく伸ばすことに努める。  
矯正体操としては舉踵屈膝此の際X脚は半屈膝の時強く外方にO脚は第三舉動伸膝の時強くX脚にありては開脚姿勢にて舉踵半屈膝をなし第二動を強く行ふ。  
又開脚にて左右交互に手にて押へ膝を伸ばす。

異常兒一覽表

昭和十一年

項目	側彎		後彎		前彎		扁平足		X脚		O脚	
	前年	本年	前年	本年	前年	本年	前年	本年	前年	本年	前年	本年
一年	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7
二年	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
三年	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
四年	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2
五年	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7
六年	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
計	23	22	21	19	24	25	22	22	21	21	21	21



### 十、衛生デー設定

- 1、齶齒豫防デー  
學校齒科醫の講話齒ブラシ使用教練兒童よりポスターを募集して校内に展覽す。
- 2、結核豫防デー  
學校醫の講話、ポスターの貼布。
- 3、チブス豫防デー  
學校醫の講話、全兒童を通して家庭へチラシ配布。
- 4、視力保存デー  
市治療所醫師來校弱視兒童の檢診並びに講話。
- 5、トラホーム撲滅デー  
學校醫講話。  
東京市大島瀆鬼眼科醫のトラホーム全兒童の檢診並に治療。
- 6、蠅取デー  
兒童の各家庭に於て蠅を取る事を獎勵し補獲數調査。

### 十一、衛生週間

- 1、衛生思想の保持  
高學年に對しては學校醫より低學年には各受持より衛生講話をなす。

#### 2、身体服裝の清潔

全校兒童を高學年低學年二部に分ち講堂に集め各學年毎に受持各項目を分擔して兒童の頭髪、頸、齒、手足爪の清潔及手拭、鼻紙の所持の如何を一齊調査をなし結果を衛生係が纏めて其の統計を揭示し講評をなす。

#### 3、校舎内外の清潔

三日間繼續して大掃除を行ひ最終日の掃除終了後衛生係が校舎内外を巡視檢閲して其の成績狀況を檢閱簿に記入し各受持訓導に回覽せしむ。

#### 4、寄生蟲驅除

清潔検査の結果頭髮に虱のある女兒には驅除藥テルミン、アイモール又はアブテドリン等を塗布しやり驅除に努む。

### 十二、健康週間

五月十月の二回實施

#### 1、競技テスト

種目、走力、跳力、投力

A、一般兒童の競技能力向上の目的。

B、標準記録は本校過去に於ける競技測定レコードを参考とし標準を定む。

C、我が校各學年男女各に於ける各種競技の最高レコードを學校として認定す。

#### 2、行進遊戯會



- 調律的な行進、團体的な行動に習熟せしめると共に端正優美温雅の精神と心身の圓滿なる調和的發達の目的を以て一、二年は男女、三、四年、五、六年は女兒のみ之を行ふ。
- 3、全校体操研究會  
体操科教授研究の爲め各學級全教員の研究授業を行ひ体育主事及び學校長の批評を仰ぐ。
- 4、衛生展覽會  
健康週間及び各衛生デーの時には衛生ポスター並に綴方、標語等を募集し展覽會を開きて衛生思想の普及を計る。
- 5、映 畫

### 十三、家庭との連絡

- 1、衛生相談日  
毎學期一回以上校醫及學校齒科醫を中心として父兄母姉と共に兒童の衛生並に健康の事につき座談會を開き且父兄の希望に依り個人的に診斷して指導す。
- 2、衛生通信  
イ、一學期、二學期の二回にわたり身体検査を行ひ兒童發育狀況を知らしむ。  
ロ、兒童に体育簿を持たしめ各自の体質体力の狀態を兒童に理解せしむると共に家庭に對しても兒童の身体につき知悉せしむるものとす。  
ハ、毎月一回發行する學年通信により衛生上必要と認むる事を通信し父兄の自覺を促す。
- 3、教育カレンダー

教育カレンダーを各家庭に配布し日常目の着き易き處に掲げしめ臨時衛生上の注意を喚起す。

### 4、營養給食の普及

- イ、父兄會、母姉會の時には特に受持教師を中心に父兄母姉の懇談會を開き兒童營養上及給食の事柄につき打合せをなす。
- ロ、教師の家庭訪問の際營養給食の事につき詳細に打合せをなす。
- ハ、衛生週間及健康週間の際衛生ポスターの作製展覽をなすと共に講話を行ふ。
- 5、映 畫  
父兄會、母姉會等の集會を利用し特に衛生上に關する映畫會を開き衛生思想の普及を計る

### 十四、職員健康保持

- 1、職員には運動獎勵の意味に於て体操科は自己の得手不得手を問はず各自の學級を指導する方針を取れり。
- 2、職員は咽喉を害する事著しき故含嗽藥を設備し隨時含嗽せしむることとせり。
- 3、競技部、野球部、庭球部の運動を盛んにし兒童指導の旁ら職員各自にも適度に運動せしむ。
- 4、會禮時及第二時第三時間の体操時には兒童と共に日光浴をせしめつつ一齊に運動せしむ。
- 5、職員は團休にて年四回位保養の意味に於て登山及旅行をすることとせり。

### 十五、其の他



- 1、衛生講話  
傳染病の流行及氣候の變り目等に校長或は校醫が衛生講話を爲し其の季節に對する注意を喚起す。
- 2、急救法及應急手當法。  
イ、一般看護法として体温計の用法、水枕、濕布、氷嚢、灌腸仕方等を知らしむ。  
ロ、繃帶の仕方(骨折も含む)  
ハ、血止法  
ニ、日射病の手當豫防法及腦貧血の手當豫防法。  
ホ、凍傷及靴傷の手當法。  
3、トラホーム兒童に對する手洗習慣。  
各教室にはクレゾール消毒水を備へ付けトラホーム兒童は隨時手を洗はしめて消毒習慣を養ふ。

昭和十年度以降月別兒童病缺統計 (男、女)

月別	年度	昭和十年度	昭和十一年度	昭和十二年度
四	月	一・一九%	二・二三%	一・六三%
五	月	二・二二%	二・三六%	一・七五%

月	病欠児童数	病欠児童数	病欠児童数
六	一・七三	二・五五	二・〇四
七	一・七二	二・二一	二・〇一
八	一	一	一
九	一・九五	一・九二	
十	二・二二	一・八〇	
十一	二・二三	一・七六	
十二	二・二五	二・三六	
一	一・三〇	二・一〇	
二	一・七〇	二・一二	
三	一・七〇	二・二一	

備考 五月病欠児童多きは腸チフス流行せるによる  
 五月末全兒童に對し腸チフス豫防注射をせり  
 十、十一、十二月の病欠児童多きは流行性感胃に依る  
 一月上旬流行感冒に關する講演會を開きその對策を講ぜり  
 第一學期間病欠児童の多きは腸チフス流行によるものにして殊に本校兒童は多く其の被害を受く



第三學期も同じ

五ヶ年間の児童應急手当百分比

昭和七年より十一年迄児童の應急處置をなした數を掲げましたら右の通りでありまして、此の内特に眼立つて多いのは年々數を増しつゝある濕疹であります。此れは軟膏の粘藥處置を行ふのでありますが、受持教師の行き届いた養護と児童の衛生に對する關心の現れと存じます。次に切傷と擦過傷であります。切傷は小刀を使ふ場合が多くなり、手工等の教材の關係上仕方のない事と思ひ注意してやります。擦過傷は春先き急に外で遊ぶのや競技等の練習で傷めますので児童の熱心さが想像されます。次に眼科的疾患ですが、此れは學校眼科醫指導のもとに洗眼點眼を行ひますが、トラホームは年々減少して居り喜んで居ります。又一面トラホーム外の眼疾が年々多くなつて居ります。此れはトラホームの恐しさを児童が知つた爲めかとも考へられます。少しの眼の事についても非常に心配して洗眼を受けに來ますから、内科的疾患では胃腸病が多く、特に十一年度はかなりな數に上りました。其の年の季節にも依るでせうが多くは消化障害である様です。式の時や講話の場合倒れる者も相當ありますが、割合恢復は早い様であります。此の後も手の廻り次第校長先生、受持先生、校醫の御指示にて児童の周圍に氣を付けたいと思つて居ります。

昭和七年より十一年まで五ヶ年間児童應急救疾手当百分比

在籍児童數	七年	八年	九年	十年	十一年
一七〇三	一八九六	一八七五	一八八六	一八六〇	
	百分比	百分比	百分比	百分比	百分比

患疾的科内		患疾的科外											
計	其ノ他ノ疾患	胃腸病	感胃	腦貧血	計	切傷	其他ノ外傷	颯血	火傷	凍傷	骨折	打撲傷	擦過傷
一七九	八	一〇七	三三	二四	六〇三	七〇	九七	一四二	一三	二〇	二	二	三三八
	〇、四	五、六	一、七	一、三		三、七	五、一	七、四	〇、七	一、〇	〇、一	一、一	一三、五
一六九	二二	一〇九	三三	一七	六三六	一三〇	一〇	一八	五五	一七	〇	三	一六六
	一、一	五、七	一、三	〇、八		六、九	五、八	六、三	二、九	〇、八	〇	一、六	八、八
一五〇	三三	一〇三	四四	三四	九三三	三七〇	一三八	一六九	四四	一〇	四	一五	一八三
	一、七	三、三	一、三	一、八		一、九、七	七、四	九、一	一、三	〇、五	〇、三	〇、七	九、六
一七五	九〇	一〇〇	五三	一三	一一五〇	二五〇	一三三	一九、一	六三	一〇五	一	一七	四〇二
	四、八	六、四	二、八	〇、六		一三、三	六、五	一〇、一	三、三	五、六	〇、一	〇、九	二一、三
六四七	一〇五	一〇五	一〇四	三三	一八四九	五七七	三三〇	二四七	一〇九	一六四	〇	五	六二七
	五、六	五、六	五、六	一、八		三、〇	一一、八	三、三	五、九	八、八	〇	〇、三	三三、七



呼吸器	口耳鼻	眼	手足	衛生習慣	種目
					學年
鮮な空気を吸ふこと 呼吸器	鼻をよくかむ 口を嗽ぐこと	専用の手拭を待つ事 眼は時々綺麗に洗ふこと	手足は綺麗にすること 爪を短く切る事	食前の手洗ひ緩かに食事をすること 早起早寝すること 鉛筆をなめぬ事 上下履物の區別厳守	第一學年
					第二學年
					第三學年
					第四學年
					第五學年
					第六學年

十六、實踐要項

合	患疾ノ他共										
	計	アカギレ	頭虱	濕疹	白癬	疳積	耳漏	眼中異物	其ノ他ノ眼病	トラホーム	齒痛
計	八三六	一四〇	五九	一七四	一六三	二	三三	一〇	五	三九四	四三
一六〇九	〇、七	三、一	九、二	八、五	〇、二	一、二	〇、五	二、九	一五、四	二、三	
一八三〇	一〇三	一八	四〇〇	五二	五	七	九	五九	四〇〇	六六	
二八七五	一六三	〇、九	二六、三	二、七	〇、三	〇、四	〇、五	三、一	二六、三	三、五	
三三八三	一八五八	三七	七二	一〇一	一九	四〇	二六	一三三	二五八	一一二	
三九八八	一四九二	二、〇	九、一	五、四	一、〇	二、一	一、四	六、五	一三、八	五、九	
一三五八五	一四九二	三、一	七四	一〇、一	三	五	三五	二四六	二六二	一三六	
	六八	三、九	四五、六	一〇、一	〇、二	〇、三	一、九	一三、〇	一三、八	六、七	
	三、七	一七	六六	一三一	五	二〇	六四	一六六	二〇五	一五〇	
		〇、九	三五、九	七、〇	〇、三	一、一	三、四	八、九	一一、〇	八、一	



皮膚	消化器	急救
身に垢を着けぬこと	食ひ過ぎぬ事	外傷を受けたら直ぐ消毒して貰ふこと
汗を流した時は必ずふき取る事	間食に氣を付けること	ヒビの手當法を知り置くこと
時々人浴する事	食後直ちに運動せぬ事	鼻血の手當法を知り置く事
白鮮は手當する事	夏季の飲料水に氣を付ける事	凍傷の手當を知り置くこと
乾布摩擦を行ふ事	夏季の果實に氣を付けること	練帯の仕方を習知すること
冷水摩擦を行ふ事	便通と便秘に氣を付けること	骨折の手當を知り置くこと
		火傷の應急手當を知り置くこと
		日射病の手當を知り置くこと

### 六、養護學級

#### 一、編入兒童の選定

1、入學前の身体検査の際、營養乙の兒童中、家庭から虚弱と申告して來たもの及び入學前種々の疾患のあつたもの四十六名を編入。  
 2、入學式當日、父兄からの志望と、その後校醫の再検査とにより多少の異動あり。  
 現在の在籍數 男 二十五 女 二十二

#### 二、身体の狀況 (四月の検査)

1、身長 一學年平均 學級平均  
 男 一一〇・七 女 一〇七・二  
 2、体重 男 一八・九 女 一六・八  
 3、胸圍 男 五五・九 女 五三・〇  
 4、發育概評 男 五五・三 女 五一・四

甲	乙	丙	計	百分比
男 二	男 九	男 一四	男 二五	六・四
女 一	女 二	女 九	女 一二	四四・七
男 三	男 二	男 二	男 七	二七・三
女 三	女 二	女 二	女 七	二二・七
計 六	計 四	計 四	計 一四	四八・九

#### 三、實際取扱の概略

1、衛生思想の普及 (入學當初)

6、其他の疾病  
 扁桃腺肥大 脚に故障 (歩行困難) 腰に故障 (歩行不自由)  
 男 一六 女 三  
 男 一 女 一  
 男 一 女 一



- イ、衛生ポスターの掲出。  
児童と家庭が共に注意すべきを知らせるために衛生ポスターの掲出。  
(姿勢圖、齒磨及含嗽の圖、手洗及消毒の圖等)。
- ロ、衛生習慣の養成。  
早起、早寝、食物。  
ハ、小遣錢を使はぬこと。  
不衛生なものは絶対に買はぬこと。
- ニ、養護ポスターの掲出。  
本校養護實踐要目の第一學年分の標語をポスターに作つて掲出。
- 2、日常の衛生。  
イ、室内の換氣、通風に留意すること。  
ロ、運動を多くさせること。  
ハ、戸外の學習。  
この級の設備として與へられた中庭にて戸外學習すること多くす。  
中庭の設備……滑り臺、ブランコ、砂場、天幕。
- ニ、肝油服用  
全級兒童に毎日第一時目終りに服用せしむ。
- ホ、手の消毒  
毎日隨時クレゾール石鹼液にて消毒せしむ。

- ヘ、含 嗽  
戸外より入る際必ず手を洗ひ含嗽せしむ。
- ト、齒磨獎勵  
朝夕の齒磨を獎勵し隨時齒磨教練をなす。
- チ、檢 温  
毎日第四時目に看護婦と協力して行ひ、高熱兒は家庭に注意し、はげしい運動及太陽燈照射を休止す。
- リ、校外教授  
學年の校外教授の外隨時近くの神社、野原、岸等に散策す。
- ス、花壇の手入  
學校としては四年以上の作業であるが、特にこの級のため花壇を設け手入させる。
- ル、身体検査  
毎月末主として休重をはかり校醫の診察をうけしめる。
- 3、家庭との連絡  
イ、健康懇談會  
隨時校醫及び學校看護婦を招き母姉と懇談會をひらく。
- ロ、養護通信  
學校より家庭に、家庭より學校へ。
- 4、夏季の特別施設



夏季は特に日光浴、手洗、含嗽等を奨励し、摩擦と皮膚の清潔を勵行させる。休暇中は隨時出校せしめて健康日誌、健康状態を検査し、衛生講話、遊戯、お話會等をなす。

5、冬季の特別施設  
うがひ、ますくの使用を奨励し、晴天の日はなるべく戶外雪上運動をさせるやうにする。教室内では保温と換氣に留意す。

### 七、本校に於ける体育施設

- 1、朝會時に於ける体操  
清新なる空氣を吸ひ活動意識を旺盛ならしめ、一は兒童保健に、一は團体的訓練に資するため約十分間朝會体操教程により、若しくは國民保健体操を行ふ。
- 2、全校体操  
第二時限、三時限の間を三十分間とり日光浴を兼ね全校体操を行ふ。
- 3、分列行進  
尋三以上團体訓練に資するため毎月一回分列行進を行ひ學校長の檢閲を受く(冬期は之を除く)
- 4、全校研究授業  
体操科教授研究のため毎學期一回各學級、全教員の研究授業を行ひ体育主事、學校長の批評を仰ぐ。
- 5、跳躍技會  
年二回五年以上男女共跳上り、跳下りの競技會を行ひ優秀なる者は表彰す(五等迄)

- 6、健康週間  
五月、十月の二回之を實施し体育向上を目ざして各學年の体育會を催し相互批評、主任、校長の講評等を行ふ。
- 7、球技會  
十月籠球、排球の大會を開き籠球、排球の奨励に努む。
- 8、運動會  
六月之を實施し体育の向上並に民衆化を圖る。
- 9、合同体操  
團体的精神涵養、体操修練、体育的訓練狀況を見る。以上の目的を以て毎週各學年一時間合同体操の時間を定め各學年毎に行ふ。
- 10、競技検査(走力、体力、投力)  
a、一般兒童の競技能力向上の目的。  
b、標準記録は本校過去に於ける競技測定レコードを参考とし凡そクラスの三分の一倍のレコードとす。  
c、一、二學期の末競技検査を行ひ合格兒を決す。
- 11、レコード認定會  
a、競技能力向上の目的。  
b、我が校各學年男女に於ける各種競技の最高レコードを學校として認定する唯一の機關とす。  
c、一、二學期一回施行。



d、従前のレコードを破りし者には競技認定證を授與す。

12、唱歌遊戯、行進遊戯會

調律的な行進、團体的な行動に習熟せしめると共に端正、優美、溫雅の精神と心身の圓滿なる調和的發達の目的を以て一、二學年は男女三、四、五、六年は女兒のみ一學期及二學期一回之を行ふ。

13、水 泳

夏季に於ける兒童生活の殆どを占むる水遊びを教育的に眺め、身体に及ぼす諸効果を進め、精神を爽快にし、勇敢持久細心の氣質を涵養し、身体の強健を圖るの目的を以て七月下旬四年以上之を合浦公園水泳場にて行ふ。

14、雪上運動會

約四ヶ月間雪に埋まれてゐる當地に於て之を征服し、身体の強健を圖らねばならぬ。こゝに於て冬季運動獎勵の意味にて二月新城スロープに於て四年以上に行ふ。

15、遠足毎月一回(十二、一、二、三月を除く)各學年にて行ひ、精神の慰安を圖り見聞を廣め持久力を養ふ。

16、修學旅行

四年以上の兒童をして毎年一回修學旅行を行はしむ方面は主として弘前、八戸、函館方面に修學旅行をなす。

17、ハイキング

身体の健康は勿論心を爽快にし決斷持久の精神を養ふ目的を以て、八月八甲田山及西海岸方面

にハイキングをなす。五、六年有志一泊の豫定。

18、湯治保養所

八月八甲田山麓新湯に於て山岳聚落の施設をなし虚弱兒童の救済をなす。

19、キャンブ

自然に親しましめ自治の精神並に團体的訓練を目的として八月之を行ふ。

20、卓球大會

五、六年兒童冬季間の運動獎勵のため一、二月小會、三月大會。

21、夏季兒童保養所虚弱兒の收容

体力増進の目的を以て家庭の希望により日本赤十字社青森支部主催の夏季兒童保養所に八月一日より三週間入所を獎勵す。

22、少年團行軍

九月市内少年團聯合し沖秋明月を選び行ふ。

23、市内体育デー

市内小學校四年以上九月二十九日体操、遊戯及び學校對抗の競技會を行ふ。

24、野球大會

スポーツマンスピリットを養成し、勇敢果斷共同一致の精神養成のため六月、九月之を行ふ。



月十	月九	月八	月七	月六	月五	月四	月
健康週間 市内体育デー レコード認定會	夏休行事の報告會	八甲田登山 少年團ハイキング	唱歌レコード認定會 分列行進	縣下女子競技大會出場 分列行進	健康週間 分列行進	本年度体育器械整理 運動場整理	体育 衛生
遠分列行進 市内少年野球大會出場	遠分列行進 市内少年野球大會	湯治保養所	水泳講習會 市内少年野球出場	遠運動會	遠全校体操研究授業	遠足	育
衛生週間 トラホーム検診	衛生週間 虚弱児童救済	虚弱児童救済	虚弱児童救済 大掃除	ウシ豫防デー 虚弱児童救済	虚弱児童調	種身検査結果報告 結核豫防デー	衛生

八、本校体育設備

具		用		場動運		本校体育	屋	内	外
平均臺	マット	バツク	跳箱	横木	肋木				
四臺	六枚	一ケ	六ケ	三間	二六間	〇、一四坪	一〇五坪	〇、〇八坪	二五八坪
		指揮臺(外)	低鐵棒(内)	低鐵棒(外)	腰掛				
		二ケ	五間	二五間	四〇				
鉢巻、タスキ	ピンボン臺	ラケット	庭球用ネット	グラシコ	スベリ臺				
各學年付	二臺	八本	一ケ	二間	一臺				
	ボールバスケット	バスケット用具	バレーボール用具	スパイク	紅白マリ入用具				
	各學年付	外	一式	一足	一對				
									一、二七六坪
									〇、六七坪

九、本年度体操科行事一覽表



考 備	月 三	月 二	月 一	月二十	月一十
一、合同体操は毎週各学年一時間設けて行ふ 一、冬季外運動場使用出来ぬ時毎週時間を設けて全校一斉に机間体操を行ふ 一、衛生週間は持當行事による 一、健康週間は実施案による 一、水泳スキーハ教程により行ふ	体育研究発表 スキー練習 卓球大会	全校研究會 雪上運動會	スキー練習 籠球練習	体操研究授業 スキー整理 体育優秀児童表彰	唱歌遊戯行進遊戯會 体操競技會 指導授業(体育主事)
	体育記録整理	体育講話	卓球大会 体操競技會	体育講話 体育新聞發行 籠球練習會	
	虚弱児童救済	衛生週間 身体検査 虚弱児童救済	虚弱児童救済 トラホーム豫防デー	健康相談日 虚弱児童救済	衛生週間 虚弱児童救済

一〇、本校児童發育狀況

發育年表

全國平均八昭和九年度  
 本市平均八昭和十二年度  
 本校平均八昭和十二年度

年 度	男 女	營 養			體 質		
		甲	乙	丙	甲	乙	丙
昭和七年度	女 男	六七三	二八	〇	二五	五〇四	一六一
八年度	女 男	七〇〇	二八	〇	二四六	五一七	一九二
九年度	女 男	六七一	二九四	〇	二三三	五三〇	一七三
一〇年度	女 男	六〇九	二七六	〇	二五三	五三〇	一五二
一一年度	女 男	六〇九	二九三	一〇	二七四	五〇七	一四〇
一一年度	女 男	六四三	二八八	三〇	二六八	四六八	一九七
一一年度	女 男	五五八	三五六	三〇	二三二	四七三	二二三
一一年度	女 男	五三七	三八三	〇	二八四	四八三	一五〇
一一年度	女 男	五三二	三七九	〇	二六五	五一二	一三三
一一年度	女 男	九三三	二二	二〇	八三五	注意	一〇九
一一年度	女 男	八八五	二二	二〇	八三一	注意	八四



子			女		
一	〇	九	八	七	一二
〃〃〃	〃〃〃	〃〃〃	〃〃〃	本校 本市 全國 平均	〃〃〃
一三九、五	一二三、八	一二〇、〇	一二四、二	一〇八、五	一三五、六
二七、〇	二五、四	二二、八	二〇、七	一七、六	二九、八
六〇、四	五七、九	五七、七	六四、八	五四、三	六三、六
七二、六	六八、九	六七、三	六四、八	六三、二	七三、一
二〇、八	二〇、五	一八、三	一八、一	一六、三	二二、〇
四六、六	四六、八	四八、一	四九、四	五〇、〇	四六、九
五五、三	五五、七	五六、一	五六、七	五七、三	五三、九

子			男		
一	〇	九	八	七	年齡
〃〃〃	〃〃〃	〃〃〃	〃〃〃	本校 本市 全國 平均	標準
一三九、〇	一二三、二	一二〇、九	一二四、九	一〇八、五	身長
二七、一	二五、六	二二、四	二〇、四	一八、四	體重
六三、二	六〇、〇	五九、〇	五六、四	五六、二	胸圍
七〇、八	六八、三	六六、四	六四、五	六三、三	坐高
二二、〇	二〇、八	一八、五	一七、七	一六、七	比體重
四八、二	四八、七	四八、八	五〇、五	五〇、九	比胸圍
五四、九	五五、四	五四、九	五六、一	五七、三	比坐高



二	一〇	九
〃〃〃〃〃〃〃〃	〃〃〃〃〃〃〃〃	〃〃〃〃〃〃〃〃
一三九、〇 一三一、〇 一三九、六 一三九、六 一三九、九 一三八、九	一三三、二 一三四、五 一三四、四 一三四、七 一三四、五 一三五、三	一三〇、九 一三三、五 一三〇、二 一三一、一 一三〇、五 一二九、一
二二七、一 二二六、五 二二六、一 二二七、一 二二七、一 二二六、三	二二五、六 二二四、三 二二四、五 二二六、〇 二二四、四 二二、六	二二二、四 二二二、九 二二二、四 二二二、七 二二二、九 二二、八
六三二、二 六三一、八 六四、六 六三、三 六三、七 六、九	六〇、〇 六〇、五 六一、一 六〇、六 六〇、六 六一、四	五九、〇 五九、四 五九、五 五九、七 五九、三 五九、一
七〇、八	六八、三	六六、四
三二、〇	二〇、八	一八、五
四八、二	四八、七	四八、八
五四、九	五五、四	五四、九

八	七	年齡	男	兒	童	身長	體重	胸圍	坐高	比體重	比胸圍	比坐高
〃〃〃〃〃〃〃〃	昭和 昭和 昭和 昭和 昭和	昭 和 昭 和 昭 和	男	兒	童	身長	體重	胸圍	坐高	比體重	比胸圍	比坐高
一五〇、〇 一五五、一 一六八、八 一五三、三 一六四、四 一三三、四	一〇四、四 一〇三、三 一一〇、〇 一〇八、八 一〇九、四 一一〇、三	七 八 九 〇 一 二	男	兒	童	身長	體重	胸圍	坐高	比體重	比胸圍	比坐高
二一五、〇 二一五、一 二一六、八 二一五、三 二一六、四 二一三、四	一八、四 一八、九 一七、九 一八、七 一八、三 一九、一	七 八 九 〇 一 二	男	兒	童	身長	體重	胸圍	坐高	比體重	比胸圍	比坐高
二〇、四 二〇、二 二〇、五 二〇、四 二〇、四 二〇、一	五五、二 五五、九 五四、五 五四、九 五四、三 五四、三	七 八 九 〇 一 二	男	兒	童	身長	體重	胸圍	坐高	比體重	比胸圍	比坐高
六四、五	六三、三	七 八 九 〇 一 二	男	兒	童	身長	體重	胸圍	坐高	比體重	比胸圍	比坐高
一七、七	一六、七	七 八 九 〇 一 二	男	兒	童	身長	體重	胸圍	坐高	比體重	比胸圍	比坐高
五〇、五	五〇、九	七 八 九 〇 一 二	男	兒	童	身長	體重	胸圍	坐高	比體重	比胸圍	比坐高
五六、一	五七、三	七 八 九 〇 一 二	男	兒	童	身長	體重	胸圍	坐高	比體重	比胸圍	比坐高



二	一〇	九
〃 〃 〃 〃 〃 〃	〃 〃 〃 〃 〃 〃	〃 〃 〃 〃 〃 〃
一三九、五 一三九、九 一三七、四 一三〇、三 一三九、四 一三七、三	一三三、八 一三三、四 一三四、一 一三四、二 一三四、三 一三四、〇	一一〇、〇 一一九、三 一二八、七 一二九、一 一二八、六 一一七、四
二七、〇 二六、八 二五、一 二七、一 二六、五 二六、三	二五、四 二三、五 二三、五 二三、九 二四、一 二三、六	三一、八 三三、〇 三一、一 三一、四 二二、六 二二、五
六〇、四 六二、四 五七、七 六〇、六 六〇、四 五九、四	五七、九 五七、八 五八、三 五七、八 五八、〇 五八、五	五七、七 五六、一 五六、〇 五七、〇 五六、三 五七、二
七一、六	六八、九	六七、三
二〇、八	二〇、五	一八、三
四六、六	四六、八	四八、一
五五、三	五五、七	五六、一

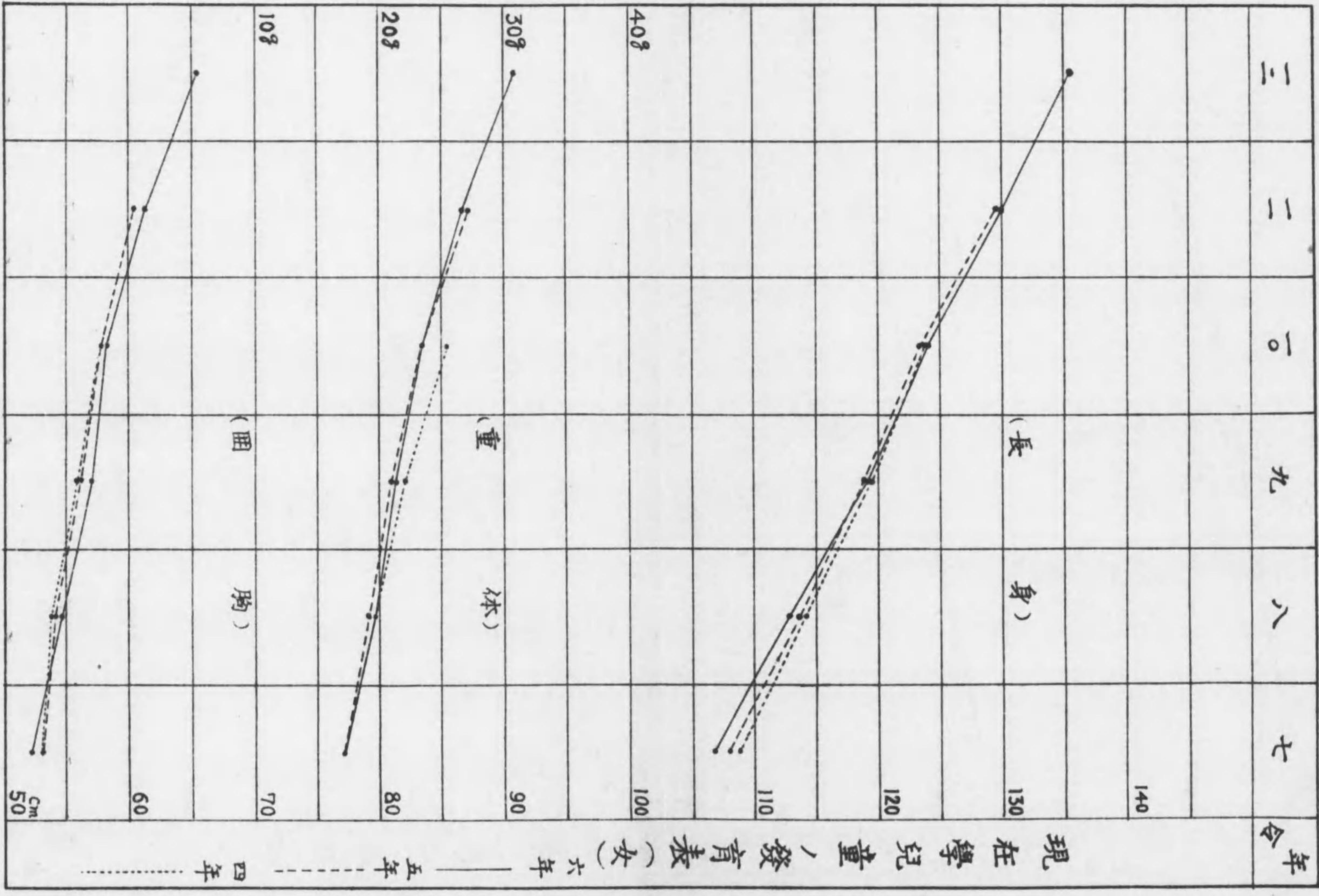
八	七	年齢	二
〃 〃 〃 〃 〃 〃	昭昭昭昭昭昭 和和和和和和 一一一〇九九七 二二〇年年度 年度年度年度	女 兒 童	〃 〃 〃 〃 〃 〃
一一四、三 一一三、七 一一四、一 一一三、七 一一三、八 一一二、八	一〇八、五 一〇八、七 一一三、八 一〇八、九 一〇八、〇 一〇六、八	身長	一三五、七 一三三、九 一三三、四 一三四、七 一三三、九 一三三、七
二〇、七 一九、五 一九、五 一九、二 一九、八 一九、一	一七、六 一八、四 一六、五 一七、一 一七、一 一七、二	体重	二九、八 二九、一 三〇、〇 二九、四 二九、五 二九、三
五六、四 五四、九 五三、八 五四、〇 五四、七 五四、五	五四、三 五三、三 五三、一 五三、〇 五三、一 五三、二	胸圍	六三、六 六四、九 六五、四 六三、一 六四、〇 六四、〇
六四、八	六三、二	坐高	七三、一
一八、一	一六、二	比体重	二三、〇
四九、四	五〇、〇	比胸圍	四六、九
五六、七	五七、三	比坐高	五三、九



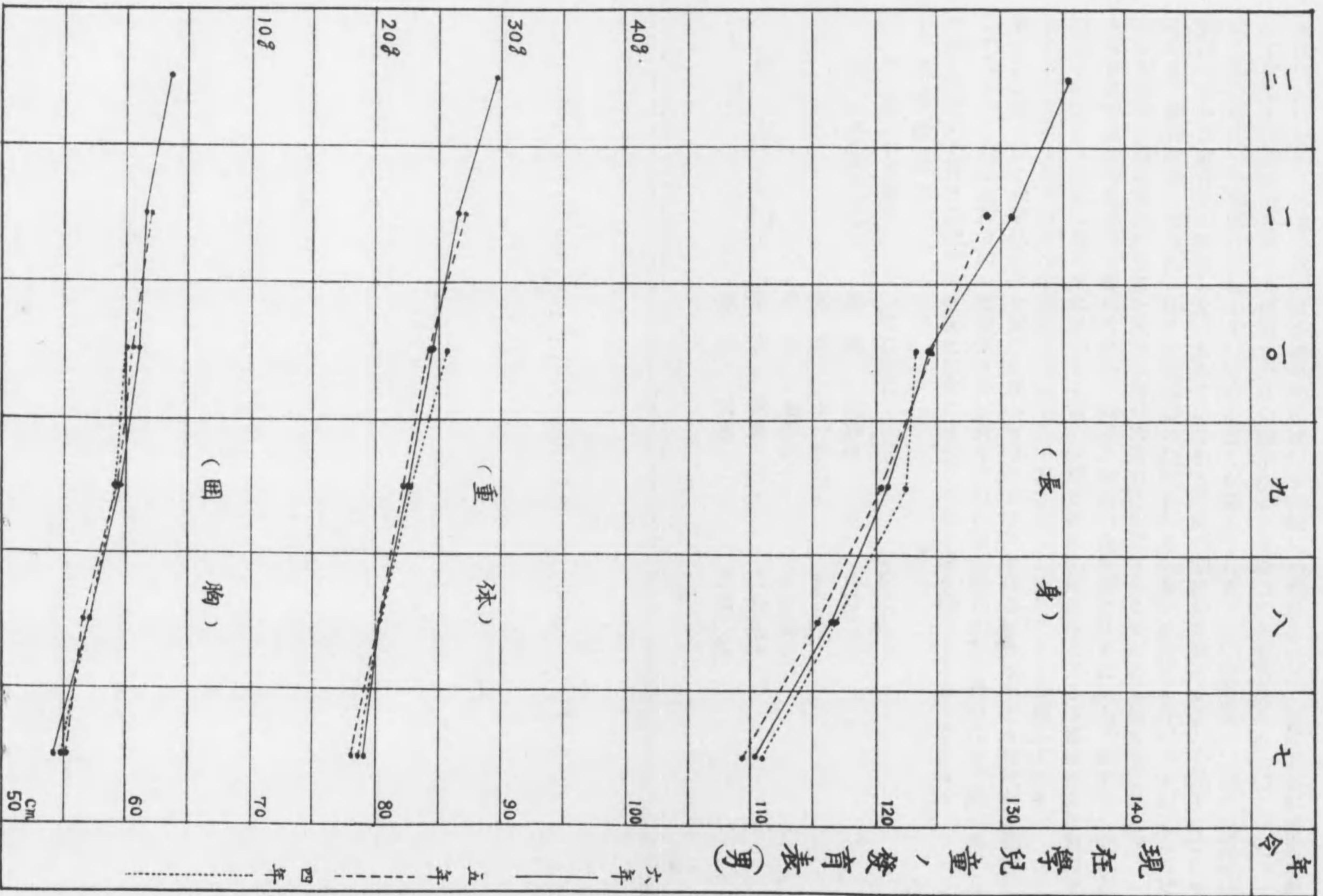


一一	〃	〃	〃	〃	〃
一三五、五	一三五、六	一三六、七	一三五、九	一三三、三	一三五、二
三〇、八	三〇、五	三〇、七	三〇、九	三〇、〇	三〇、五
六五、四	六三、五	六四、八	六三、九	六一、八	六五、四
七四、一					
二二、七					
四八、三					
五四、六					













一、本校児童の身長、体重、胸圍は全國平均に比して一般に遜色はないが、更に之を年齢別に考察して見ると男女共七、八、九歳頃までは全國平均よりも優つてゐる。然るに一〇、一一、一二歳と進むに伴つて胸圍は著しく劣つてゐることが認められる。一〇歳乃至一二歳の児童は体重胸圍の増加が發育上の特徴となつてゐるのである。此の期に於て胸圍が著しく低下を示してゐる事は、學習時間の増加につれて身体運動の制限されるのも一原因だらうが、本校としては此れが對策並に衛生施設の充實を圖り一層健康教育に留意する必要がある様に思はれる。

二、本校在學児童の同年齡時に於ける身長、体重、胸圍の比較表を見るに向上、低下の一定の方向は見られない。之は入學年度に依つて七歳の時期に既に差等が生じてゐる事は大きな原因ではあるが、これも衛生教育の完備により向上の一路を辿らしめることを念願してゐる。

更に之を四、五、六年児童の七歳から現在までのグラフを見るに各學年とも略同率の偏位を示してゐる。これは施設の同一な衛生々活を營んでゐる事に因るのだと思はれる。此の点から考へると施設の充實は全児童の健康を同率に増進させ得る事を確信するものである。

体力検査結果

六年生(十二歳)

走力(五十米)

男六三名

女五三名

最高 七秒四

八秒二

最低 十一秒二

十二秒

平均 九秒三

十秒二

最高 四米一〇

二米九八

最低 二米〇二

二米〇七

跳力



ボール投(五號ボール)  
 平均 三米〇二 二米一四  
 最高 二米三二四 一三・二米  
 最低 六米三〇 二・六米  
 平均 一三米〇六 七・一六米

肺活量  
 最高 二七〇〇  
 最低 六〇〇  
 平均 (六十六名) 一六八二

握力  
 最高 右二九 左二八  
 最低 右一五 左一一  
 平均 (六四名) 右二三 左一八

五年生(十一歳)  
 走 力(五十米)  
 男  
 最高 七秒八 八秒二  
 最低 九秒八 十一秒  
 平均 (二五名) 八秒六 (二五名) 九・六秒

跳力  
 最高 三・八五米 三・六二米  
 最低 二・七〇米 二・〇五米  
 平均 (二五名) 二・九五米 (二五名) 二・三六米

投力(五號ボール)  
 最高 一七米 一二・〇五米  
 最低 六・七米 四・二米

四年生(十歳)  
 走 力(五十米)  
 男  
 最高 八秒 八秒三  
 最低 一〇秒 十一秒二  
 平均 (二六名) 八・九秒 (三九名) 九・六秒

三年生(九歳)  
 走 力(五十米)  
 男  
 最高 八秒二 九秒二  
 最低 一四秒八 一三秒六  
 平均 (二九名) 一一秒五 (二八名) 一二秒二

二年生(八歳)  
 走 力(五十米)  
 男  
 最高 九秒六 一〇秒六  
 平均 (二九名) 一一秒五 (二八名) 一二秒二

一年生(七歳)  
 走 力(五十米)  
 男  
 最高 一〇秒 一〇秒六  
 平均 (二八名) 一一秒四 (二九名) 一二秒四

備考

- 1、肺活量の調査及握力の調査は四年以上行ふ。但し本年度未検査に付き省く。
- 2、投力、跳力、調査は四年以上行ふ。
- 3、三年以下は走力の調査のみ行ふ。



- 4、結果は四年以上体格検査と共に体力簿に記入し各自に持たしむ。(体力簿様式別頁)
- 6、三年生以下体格検査と共に検査表に記入し各教室に具ふ。(調査表別頁)

### 新教材の取扱

#### 尋常科第一、二學年

#### 下肢

##### 足各方出

- 1、方向 前、後、側出(約二足長位出す)
- 2、重心 (イ) 兩足のほぼ中央にある場合。  
(ロ) 出した足にある場合。  
(ハ) 出さない足にある場合。

##### 脚各方舉振

- 1、方向 前、後、側。
  - 2、舉の場合(舉げた脚を止める)
  - 3、振の場合(屈けて舉げる場合あり、舉げた脚を止めることなく振る)
- 脚前舉振はボール蹴りを想像すると面白い。

#### 脚 屈 伸

- 1、舉 踵
- 2、屈 膝(兩脚、左右交互)
- 3、舉踵と屈膝の結合する場合もあり。  
一寸法師となる(脚屈伸して小さくなる)

#### 上 肢

##### 臂各方舉振

- 1、方向 前、後、側、上、斜上。
- 2、兩臂を同時に、又は交互に。
- 3、舉の場合と振の場合とあり。

##### 臂各方伸

方向 前、側、上に伸す。  
せんかうはなびの様に伸ばしませう。

##### 臂 廻 旋

- 1、方向 前、後、内、外、側。
  - 2、兩臂同時の場合を、片臂づゝの場合。
  - 3、結合した場合(前後廻旋、内外旋)
- 風車を想像して行つても面白い。



胸

胸 後 反

- 1、姿勢 直立、開脚、腰掛。
- 2、方法 (イ) サア萬才をやりませう。  
(ロ) これから日の丸の旗を掲げませう。

懸 垂

懸 垂 立

- 1、用具 低鐵棒、横木(單棒)等。
- 2、方法 (イ) 臂の屈伸。  
(ロ) 移行 片手づゝ移して前、後、側。  
片手づゝ交互に轉向、移行。

懸 垂

- 1、用具 鐵棒、横木。
  - 2、方法 懸垂振……前後、左右に振動。  
懸垂廻轉……
- 攀 登
- 1、用具 立棒、肋木、梯、吊繩、吊棒。

平 均

- 2、方法 手と足を用ひてよぢのぼる。
- 脚各方舉(一本足のかゝしを思はせる)
- 1、脚を伸ばして前、後、側に舉げる場合。
  - 2、膝を屈けて股の前に舉げる場合。
- 各種歩(一本橋を思はせ歩かせる)
- 1、前、側、後に歩ませる。
  - 2、股を高く舉げながら歩ませる。

体 側

体 側 轉

臂を側舉して風見を想像させ右へ左へ体を側轉す。

体 側 屈

時計の振子、ポンプ、シーソー、彌次郎兵衛を想像させて側屈させる。

体 後 屈

舟の櫂を漕ぐ様、ボート競争を想像させて体の後屈をさせる。

背



手押しポンプ、薪割り、家鴨の水潜り等の運動を模倣させて行ふ。

歩 及 走

正常歩(走)、舉股歩(走)、大跨歩(走)、急歩(走)、踏歩(走)等を素朴的遊戯的に行ふ。お使ひ、お座敷を歩く様子を想像して歩かせる。

跳 躍

片 脚 跳

- 1、自然的な跳方
  - イ、その場で跳ぶ方法 正面向、左、右、後に向きを変へて跳ぶ。
  - ロ、移動して跳ぶ 前、後、左、右、斜等狭く廣く跳ぶ。
- 2、幾分工夫を加へ脚を舉げ又は出して跳ぶ方法。
  - イ、その場で跳ぶ方法。
  - ロ、移動しながら跳ぶ方法。

兩 脚 跳

- 1、その場で跳ぶ方法 閉脚又は開閉脚跳。
- 2、移動して跳ぶ方法 前後、左右、斜に移動し向きや幅を變へる。
- 3、臂立て跳ぶ方法 地床又は器具に手をついて。
  - 柳に蛙、鬼と龜、ゴムマリ等を想像して行ふのも面白い。

跳 越

片脚をつき又は兩脚をつき又は手をついたり、兩立で跳箱又は腰掛を跳越える。

呼 吸

臂側(斜上)舉

- 1、臂を側(斜上)に舉げながら十分に吸氣し。
- 2、臂を下ろしながら呼氣する。

合同体操(尋一、二)

- 順 運 動 始ノ姿勢
- 一 舉踵屈膝 手 腰
- 二 臂交互後振
- 三 臂上伸 開 脚
- 四 休側屈 手腰開脚
- 五 休前後屈 手腰開脚
- 六 休側轉 手腰開脚
- 七 兩脚跳
- 八 臂側舉振脚側開閉跳
- 九 屈膝舉肢
- 十 臂斜上舉



尋常科第三、四學年

下 肢

臂側舉振足側(前)出

- 1、体重を兩足に平等にかける場合。
- イ、舉の場合……緊張、緊張、腕(腕)
- ロ、振の場合……腕力(腕) (三、四年はとらない)
- 2、体重を出さない方にかける場合。

臂前舉振足前出

- 1、体重を兩脚に平常にかける場合 主として舉のみ。
- 2、体重を出さない脚にかける場合 主として振のみ。

臂側舉振舉踵

- 1、舉の場合。
- 2、振の場合 (臂は前で交叉)

臂脚側(前)舉振

- 1、舉の場合。
- 2、振の場合。

臂側舉振屈膝舉股

同上

- 1、舉の場合 (四舉動)
- 2、振の場合 (四舉動)

臂側前舉振舉踵屈膝

- 1、舉の場合 (四舉動)
- 2、振の場合 (四舉動)

屈膝の度は浅く、半屈膝、全屈膝がある。

頸

頭後(側)(前後)屈

姿勢は手腰、腰掛又は開脚。  
側屈、前後屈は綜合から分解へと進む。

頭側轉

姿勢は手腰、腰掛又は開脚。

綜合、分解と行ふ。

頭廻旋

同一方面に數回行つて更に反對の方面に同回数行つてもよく一回宛行つてもよし。

上 肢

臂側(前)(上)(斜上)(前上)舉振

臂側(前)(上)(斜上)舉振は舉と振とあり 二舉動にて行はる。

前上舉振は前に舉げた臂は元にかへし更に上に舉げて臂を休側にもつて來る。四舉動(舉と振



あり。

臂側(前)上舉

四舉動(四呼唱、八呼唱) 三舉動(三呼唱、六呼唱)

臂側(前)上(上)側上)伸

臂側(前)上(上)伸は三舉動、四舉動。

臂前(後)(前後)廻旋

側上伸は六舉動、五舉動。

前廻旋

臂を前より上に更に後に廻旋。

後廻旋

臂を後より上に更に前に廻旋。

前後廻旋

前後に臂を交るくゝに廻旋

### 胸

胸後屈

姿勢 手胸、腰掛又は開脚。

吸氣しながら後屈し呼氣しながらおこす。

掌反胸後屈

姿勢 腰掛又は開脚。

掌を外に反しながら幾分後側方(側と下との中間)に挙げ胸を後屈す。

### 懸垂

斜懸垂

1、前方斜懸垂

イ、用具 横木又は低鐵棒(高さは頭の高さ)

ロ、方法 体を真直に保つたまま、足を小刻みに前出し、又は左(右)足を大きく一步前に踏み

出し又は兩足で軽く前方に跳込んで斜に懸る三つの方法がある。元にかへるには前の通りにかへる。

2、側方斜懸垂

前方斜懸垂から左(右)を僅かに内方に移し右(左)手を離して側に懸る前方斜懸垂となり元にかへる。

斜懸垂屈臂

斜懸垂してから臂を屈げる運動 懸り方立ち方は前に同じ。

懸垂立舉脚

用具 横木、低鐵棒(頭の高さ)

方法 1、横木、鐵棒を肩巾に持ち臂を屈げながら脚を伸ばしたまま、前側後に挙げる挙げない方の脚の踵は自然挙がる。



懸垂臂屈伸跳 2、臂を屈げながら膝を屈げて股を擧げる方法もあり。

用具 横木、鐵棒(頭の高さ)

方法 1、足を前(側)(後)出跳

2、足の側(前後)開閉跳

3、足の前(側)(後)擧振跳

4、屈膝擧股跳

懸垂跳上

用具 鐵棒、横木

方法 横木(單棒)鐵棒を両手で持ち兩足で踏みきつて上に跳上る(臂立懸垂)

懸垂振上(男子のみ)

用具 低鐵棒

方法 両手で鐵棒を振り左(右)脚を鐵棒にかけ前後に何回か振つて何回目かはその後方への振りを利して棒上に上る。

屈膝逆上(男子のみ)

用具 低鐵棒

方法 1、鐵棒を両手で持ち片方の足を前に出して立ち後の脚を前上方に振り上げながら前の足で地床を踏み切り股關節も膝關節を屈げて逆上る。

2、両手で棒を握り兩足を揃へて立ち兩足で踏切り膝、股關節を屈げて逆上る。下り

る場合は後述の後下又は前廻下りで下りる。

懸垂振跳

用具 低鐵棒、横木(單棒)(頭の高さ)

方法 1、前に振り跳ぶ場合

懸垂し膝を屈げて前後に數回振動し何回目か前方への振りを利用して跳ぶ。

2、後に振り跳ぶ場合 懸垂振動して後に振り跳ぶ。

後下

用具 低鐵棒、横木(單棒)

方法 1、臂立懸垂より後下り。

2、脚懸臂立懸垂から後下り。

前廻下

用具 低鐵棒、横木(單棒)

方法 最初は臂立懸垂から臂を少しく弛めて体を前に倒し膝、股關節を屈げて前方に廻つて下りる。

平均

脚側(前)擧

用具 平均臺、腰掛

姿勢 臂休側、手腰、手胸



舉踵屈膝

用具 平均臺、腰掛

姿勢 手腰

方法 踵を挙げ膝を屈げる(或は浅く或は深く)膝を伸ばし踵を下ろす。

前(側)(後)歩

用具 平均臺、腰掛

1、前歩 前に(緩り)早く次第に姿勢を正しく。

2、側歩 土踏まず又は足の前部で側に進む。

3、後歩 後方へ小股で進む。

側(後)向

用具 平均臺、腰掛

1、側向 臺上で左(右)に向きをかへる。

2、後向 臺上で廻れ右(左)又左(右)から廻つて後向になる。

体側

体側轉

姿勢 手頭、腰掛又は開脚(二足長)

方法 1、体を左(右)に廻し前にもどる。

2、体を左(右)に數回宛交る(廻して前にもどる)。

臂側舉体側轉

姿勢 腰掛、開脚(二足長)

方法 四舉動又は五舉動で止める場合、続ける場合。

片臂側開体側轉

姿勢 腰掛、開脚(二足長)

方法 1、片臂を前屈しない場合 左(右)臂を右(左)体前にもつて來ると共に直ちにこれを側方に開き体を左(右)に充分捻轉す。片臂は手腰、左右交互又は各二回、三回行つてもよし。

2、片臂を前屈して行ふ場合 臂を前舉し右(左)臂を屈げ左(右)臂を側に開きながら体を左(右)に捻轉し体を前にまはしながら臂を前舉し臂を下ろす(四舉動)

体側屈

姿勢 手頭、腰掛、開脚(二足長)

方法 正面で止めずに左右續けて行つてもよし。

臂側片臂上舉体側屈

姿勢 腰掛、開脚

方法 臂を側に舉げ左(右)臂を下ろし右(左)臂を上を上に舉げながら体を左(右)に屈げる。臂を側に舉げ体をおこし臂を元にかへす(四舉動)

片臂上舉体側屈

姿勢 腰掛、開脚(二足長)



腹

方法 右(腰)臂を側から上に挙げながら体を左(右)に屈げ臂を側から下ろしながら体を元にかへす。正面で止めないで左右續けて行つてもよし。

体後屈掌反体後屈

姿勢 手腰、開脚

方法 頭の位置を正しくしたまゝ、脊椎全体を後に屈げる元にかへす。

掌反体後屈

姿勢 開脚

方法 1、掌を外に反しながら臂を体側よりも稍々離し(側方と下方の中間位)体を後に屈げる臂を元にかへす。

体前屈掌反体後屈

姿勢 腰掛、開脚

方法 1、腰掛の場合 腰掛に腰を掛け脚を揃へ、又は僅かに開いて前に伸ばして始の姿勢を整へ脚に添つて手を脚頭まで迄らし又は足頭を握つて体を充分前屈す。次に体を起し更に掌を外に反しながら体を後屈する臂を元にかへす。

2、開脚直立の場合 体を前屈し臂は自然に下垂するか又は足頭を軽く持つ次に体を起し次に掌を外に反しながら体を後屈する。臂を元にかへす。

臂立脚屈伸

背

姿勢 臺上

方法 1、兩脚同時の場合 臂立伏臥から兩足を屈伸す。

2、左右交互の場合 足を左右交互に前後出して屈伸す。

臂立伏臥

姿勢 臺上

方法 二舉動で行ふ場合と三舉動で行ふ場合がある。

体前屈

姿勢 手腰、腰掛、開脚

方法 1、腰掛の場合 腰掛に浅くかけ脚を伸ばして前に揃へる(又は開く)体を屈げ(足頭を握せてもよし)体を元にかへす(二舉動)

2、開脚の場合 体を前に屈げ元にかへす。

臂前舉振体前屈

姿勢 開脚

方法 1、學の場合 臂を前に挙げ臂を下ろし体を前に屈げる。その際臂は下垂して地床に觸れる。又は体側に伴つて後に出す臂を前舉して体を起す。臂を元にかへす。

2、振の場合 臂を前に振り挙げ臂を下に振り下ろす(力をぬく)同時に体を前に屈げる(臂は後方まで惰性で振れる)臂を前に振り挙げながら体を起し臂を下ろす(四舉動)



足側出臂前舉振体前屈

方法 1、舉の場合 左(右)足を約二足長側に出しながら臂を前に挙げ臂を下ろしながら体前屈する。臂を前舉しながら体を起し足と臂とを元にかへす(四舉動)。  
 2、振の場合 左(右)足を側に出し臂を前に振り挙げ力を加へることなくこれを振り下ろしながら体を前屈する(臂は体の後方まで振れる)臂を前に振り挙げながら体を起し臂を下ろす(四舉動)

体前倒

姿勢 手腰・開脚

方法 体及び頭の姿勢を正しく保ちながら体を前に倒す。体の姿勢をくづさずに元の位置にかへす。

歩 及 走

正常歩

股を餘り高く擧げる事なく臂を自然に前後に振り、膝を伸ばし踵から踏みつけて伸びくんと歩む、一分間に三年生位なら一三五歩から一四〇歩位、その調子も子供の有つ調子に即す様に。

正常走

体の姿勢を正しくしたまゝ臂を屈げて(直角位)体側で前後に滑かに振りながら股をあまり高く擧げる事なく、膝を伸ばしながら足を平に踏みつけて進む自然な走法。

擧股歩

歩中を餘り廣くせず(正常歩位)股を高く擧げ膝を伸ばしながら足を平に踏みつけて進む、股を擧げることにも亦重きを置く故、強く踏みつける必要はない。擧股した場合

下腿があまり前に出ない。

擧股走

正常走の体勢で股を高く擧げ、膝を伸ばしながら足尖から踏みつけ(踵はつけてもつけなくもよい)て進む。

大股歩

正常歩の体勢で臂を前後に大きく振つて歩巾を遙かに廣くして歩む、調子は幾分遅くなる。

大股走

正常走の体勢で臂を前後に大きく振つて歩巾を遙かに廣くして走る。調子は幾分遅くなる。

急歩

正常歩の体勢で調子を早くして歩む。

急走

正常走の体で調子を早くして進む。

踏歩

正常歩の体勢で幾分股を高目に擧げ、膝を伸ばしながら足を地に強く踏みつけて歩む教練の速歩行進に最も近い歩法。

踏走

正常の体勢で正常走よりも幾分踏みつけ氣味に走る。

跳 躍

臂斜上脚側擧振跳

方法 1、片臂の擧の場合。  
 (1) 最初兩脚で踏切り右(左)脚を側に擧げながら右(左)臂を側から斜上に擧げて左(右)脚で二回又は三回、四回位跳び足をかへ右(左)臂を側より斜上に擧げながら左(右)脚を側擧して右(左)脚で二回又は三回跳ぶ(二舉動又は三舉動)



(ロ) 左(右)脚で二回又は三四回跳んで兩足を一度揃へ臂と脚を元にかへし再び反対の方に同様な動作を続ける(三舉動、四舉動)

2、片臂の振の場合

最初兩脚で踏切り右(左)脚を側に挙げながら左(右)臂を側から斜上に挙げ左(右)脚で一回跳び、臂と脚を下ろして兩足を揃へ直ちに兩足で跳んで左(右)脚を側に挙げながら右(左)臂を側から斜上に挙げて右(左)脚で一回跳ぶ以上の動作を繰り返す(二舉動)

尙前述の要領で右(左)脚を側舉して左(右)脚で一回跳んで反対脚に移る場合に兩脚を揃へずに直ちに左(右)脚を側舉しながら右(左)脚で跳んでもよい(左右で二舉動)

3、兩臂の舉の場合

1の(ロ)の場合と同様の要領で兩臂を側より斜上に挙げて跳ぶ(三舉動、四舉動)

4、兩臂の振の場合

右の如き出發要領で左右一回づつ片脚で跳び、その途中で兩脚を揃へればよい(二舉動)

管脚前舉振跳

1、片臂の舉の場合

(イ) 兩脚で踏切ると同時に右(左)脚を前舉し左(右)臂を前舉し左(右)脚で二回又は三回位跳び脚と臂を元にかへし止める事なく直ちに兩脚で踏切つて同様の動作を反対側に続ける(三舉動又は四舉動)



(ロ) 兩脚で踏切ると同時に右(左)脚を前舉し左(右)臂を前舉し左(右)脚で二回又は三回位跳び直ちに脚をかへて跳び同様の運動を繰り返す(二舉動又は三舉動)

2、片臂振の場合

兩脚で踏切ると同時に左(右)脚を前舉し左(右)臂を前舉し左(右)脚で一回跳び脚と臂と元をかへし(動作を止めずに)直ちに兩脚で踏切り同様の動作を続ける(三舉動)

3、兩臂舉の場合

兩脚で跳切ると同時に右(左)脚と臂を前に挙げ左(右)脚で二回又は三回位跳び臂と脚を元にかへし(動作を止める事なく)直ちに兩脚で踏切つて反対側に同様の運動を続ける(三舉動、四舉動)

4、兩臂振の場合

兩脚で踏切ると同時に右(左)脚と兩臂を前舉し左(右)脚で一回跳び直ちに臂と脚とを振り下ろして元にかへし(動作を止める事なく)直ちに兩足で踏切つて反対側に同様の運動を続ける(二舉動)

管側舉振脚側閉跳

1、舉の場合

イ、兩脚で踏切ると共に臂を側に挙げながら脚を側開したまゝ二回跳び脚と臂とを元にかへし直ちに脚を側開して同様の運動を繰り返す(三舉動)

ロ、兩脚で踏切ると共に臂を側舉し脚を側開し二回跳ぶかはりに一回分の跳躍だけは休んで一回跳んで臂脚を元にかへす(二舉動、三舉動)



2、振の場合

両脚で踏切つて脚を側開すると共に臂を側舉し(止める事なく)跳んで臂を脚を元にかへす

臂側(前)上舉兩脚跳

1、臂側上舉兩脚跳

両脚で跳びながら臂を側に舉げ側に下ろし下に下ろす(四舉動)

2、臂前上伸兩脚跳

両脚で跳びながら臂を前に舉げ前に下ろし下に下ろす(四舉動)

臂側上伸兩脚跳

両脚で跳びながら臂を屈げて側に伸ばし屈げて上に伸ばし屈げて下に下ろす(六舉動)

側臂舉振上方跳

踵を舉げ臂を側に舉げる膝を屈げる(約半ば)と共に臂を体側に下ろし直ちに膝を伸ばしながら両脚で踏切つて上方に跳び上り臂を側舉し臂を下ろし膝を屈げて着地する膝を伸ばし踵を下ろす。

跳 上 下

用具 跳箱、腰掛等 高さ二〇—三〇〇

1、片脚踏切の場合

2、兩脚踏切の場合

臂立跳乗

用具 跳箱 高さ六〇—七〇〇

跳箱を縦にし適當の距離から助走し跳箱の手前で兩脚で踏切ると同時に両手を跳箱につき跳箱に跨ひて乗る左(右)手を左(右)後につき右(左)脚を舉げて左(右)方に越して跳箱の側に下りる又は跨乗つてから更に前方に両手をつき夫に体重をかけながら跳箱の前方に跳び下りる。

臂立膝上

用具

1、跳箱を横に使用する場合

方法 適當の距離から助走し兩足で踏切ると殆んど同時に跳箱に両手をつき兩膝を揃へ膝を立て、上り左(右)足で跳箱を踏んで前方に跳び下りる又は膝立てさして上り左(右)手を跳箱の左右側につき体を左(右)に轉向させながら前方に跳箱を左(右)にして着地する。

2、跳箱を縦に使用する場合

方法 適當の地點から助走し兩足を揃へて踏切ると同時に両手を跳箱の手前につき兩膝で上がり左(右)足から立つて前方に一步又は二歩踏み出してとんで下りる。又は兩膝で上がり兩手を更に前方につき兩足又は膝で跳ねて跳箱の側面に着地してもよい。

臂立跳上下

用具 跳箱

適當の距離から助走し兩足で踏切り跳箱の手前に両手をつき兩足で跳箱を軽くふんで前方に着地する。又前のやうな要領で跳箱の上に兩足で上るや否や兩足で強く踏切つて前方に着地する方法もある。



臂立跳越

用具 跳箱、腰掛

方法 1、閉脚の場合 適當の地點から肋走し兩足で踏切り器物に兩手をつき直ちに膝を屈げてこれをとび越し前方に着地す。跳箱は横に使用する。

2、開脚の場合

前記の要領で踏切ると殆んど同時に跳箱につき脚を側に開いて前方にとび越す跳箱は縦に使用する。

倒立及轉廻

前轉 (男子のみ)

用具 マット、跳箱(低いもの)

方法 1、足前出臂立の姿勢となり後脚を振り上げながら前足で踏切る。

2、兩足を揃へて兩手を地床について兩足で踏切る。

3、肋走をして跳箱を行ふ。

臂立側轉(男子のみ)

用具 地床、跳箱

方法 手をついて側に轉廻する。

臂立舉脚(男子のみ)

手をついて脚を上に乗ね上げる。

呼吸

臂上舉

臂を前より上に舉げながら十分に吸氣し前より下ろしながら呼氣する。

掌胸後反

掌をかへし胸を後に反らせながら十分に吸氣し胸と臂を元にかへしながら呼氣する。

合同体操(尋三、四)

順 運動

始の姿勢

一 臂前上舉振

二 臂側舉屈膝舉股

三 頭前後屈、側轉

手腰

四 臂前後廻旋

五 掌反胸後屈

開脚

六 片臂上舉体側屈

七 片臂側開体側轉

同

八 体前屈掌反体後屈

九 臂側上伸兩脚跳

同

十 臂前舉振舉踵屈膝

同



尋常科第五、六學年

下肢

足側出臂上伸舉踵

- 方法 1、左(右)足を約二足長側に出すと共に臂を屈げ。  
 2、臂を上へ伸ばすと共に踵を挙げ。  
 3、臂を屈げながら踵を下ろし。  
 4、足と臂を元にかへす。

足前出臂上伸舉踵

- 方法 1、左(右)足を約二足長前に出しながら臂を前に挙げ。  
 2、更に臂を上へ挙げると共に踵を挙げ。  
 3、臂を前に下ろしながら踵を下ろし。  
 4、臂と足を元にかへす。

臂斜上舉振屈膝舉股

- 方法 1、臂を側方より斜上方(側と上の中間)に挙げながら左(右)膝を屈げて股を前に挙げ。  
 2、臂を下ろし脚を元にかへす。  
 振の場合は臂を前で交叉する

上肢

臂側斜上舉振

臂前(側斜)上舉振舉踵屈膝

- (イ) 臂前上舉振舉踵屈膝  
 方法 1、臂を前に挙げると共に踵を上げ。  
 2、臂を下ろすと共に膝を屈げ。  
 3、更に臂を上へ挙げると共に膝をのぼし。  
 4、臂を下ろすと同時に踵を下ろす。  
 振の場合は臂から力を抜く。

(ロ) 臂側斜上舉振舉踵屈膝

- 方法 1、臂を側に挙げると共に踵を上げ。  
 2、臂を下ろすと共に膝を屈げ。  
 3、更に臂を側から斜上に挙げると共に膝を伸ばし。  
 4、臂と踵を下ろし元にかへる。  
 振の時は臂から力を抜く。

臂側舉屈膝足側(前)出

- 方法 1、臂を側に挙げると共に左(右)膝を屈げながら側(前)に約三足長出し。  
 2、臂と足を元にかへす。



方法 臂を側に舉げて止め(舉)又は止めずに(振)休側におろし更に側から(又は少しく側前から)斜上方に舉げて止め(舉)又は止めずに(振)下ろし元にかへす。

臂側(前)舉側伸

(イ) 臂側舉側伸

方法 臂を側に舉げ肩に屈けて側に伸ばし休側に下ろす(四舉動)又は臂を側に舉げ屈けて側に伸ばし再び屈けて休側に下ろす。

(ロ) 臂前舉側伸

方法 臂を前に舉げ屈けて側に伸ばし休側に下ろす(四舉動)又は前の場合と同じく側に伸ばした臂を再び屈けて下ろす(五舉動)

臂側開

方法

- 1、臂を前に舉げ(掌は向ひ合ふ、下向にしてもよい)
- 2、臂を側に手を開き側舉の姿勢となる(掌は下を向く前方をむいてもよい)
- 3、臂前舉の姿勢にかへし。
- 4、休側に下ろす。

臂内(外)(内外)廻旋

(イ) 臂内廻旋

方法 兩臂同時に休前で交叉しながら左臂は右に右臂は左に側から上を通つて廻旋し元にかへる。

(ロ) 臂外廻旋

方法 兩臂を伸ばしたまゝ同時に側から上に上げ左臂は右へ右臂は左へ(頭上で交叉して)廻旋し元にかへる。

(ハ) 臂内外廻旋

方法 臂の内廻旋の終りに臂がその惰性で休前で交叉するから、その反動を利用して外廻旋に移る。次に外廻旋の終りに臂がその惰性で側方に側舉の姿勢に近く流れる故その反動を利用して直ちに内廻旋に移る。内外交互に廻旋してもよく内廻旋を數回行つてから外廻旋に移つてもよし。

胸

足後(前)出掌反胸後屈

(イ) 足後出掌反胸後屈

方法 左(右)足尖を後に出し掌を外に反しながら胸を後屈する(休重は前の足)左(右)足と臂を元にかへし胸をおこす。

(ロ) 足前出掌反胸後屈

方法 左(右)足を前に出しながら掌を外反し胸を後屈する(休重は前脚後足の踵に舉がる)左(右)足と臂を元にかへし胸をおこす。

臂斜上舉胸後屈、開脚

方法 臂を側方(又は前方又は前側方)より斜上に舉げながら胸を後屈し(掌は前上方に向く)臂と胸を元にかへす。



足側出臂側斜上舉胸後屈

方法 左(右)足を約二足長側に出しながら臂を側舉し更に掌を反し臂を斜上に挙げながら胸を後屈し臂を側に下ろしながら胸をおこし臂と足を元にかへす。(四舉動)

懸垂

懸垂移行

(イ) 懸垂横行

用具 鐵棒、横木、肋木。

方法 手を交るく持ちかへて左(右)に進む。

懸垂立で行ふ場合と、足を地床から離して行ふ場合とあり。

(ロ) 懸垂前(後)行

用具 横木(複棒)

方法 手を交るく持ちかへて前(後)に進む。

懸垂立の場合と足を地床から離して行ふ場合とあり。

(ハ) 轉向移行

用具 鐵棒、横木。

方法 向きを更へながら進む。

臂立懸垂

用具 低鐵棒、横木(胸—肩の重さ)

方法

腰巾に棒を上から握る軽く前方に跳び込み踏切つて棒の方向に跳び上り臂と前腰部で体重を支へる。体を稍々前方にかけたまま、脚を前に出し夫を後方に振り上げ臂で棒を押して元の位置にたつ。

逆上(男子のみ)

用具 鐵棒、横木。

方法 懸垂足前出の姿勢から後の脚を振り上げ前脚で踏切つて行ふ場合と懸垂直立つ姿勢から兩足で踏切つて行ふ場合と鐵棒に高く跳び上り氣味に懸つて下方への廻轉を利用して行ふ場合とあり。

脚懸上(男子のみ)

用具 鐵棒。

方法 1、長振の脚懸上 臂を伸ばししかも臂と体の角度が平角(一八〇度)に近く懸る場合膝を屈げて行ふ場合には臂を伸ばして鐵棒を握り出来るだけ後方に立ち兩足で軽く踏み切ると共に膝を屈げ、体が鐵棒の下を通過するにつれて股關節を屈げて脚を鐵棒に近づけ左(右)脚を開いて鐵棒に直角にかけ、後方への振れを利し脚と兩臂で棒をおさへ懸けない方の脚を充分後上方に廻轉し棒上に脚懸の臂立懸垂となる。次ぎにかけた脚を離し臂立懸垂となつて示された下り方で下りる。股關節を屈げて懸る場合には前述の如き要領で踏切るや否や股關節を屈げて脚を前に出し棒鐵の真下を通過するや否や更に股關節を屈げて脚を鐵棒に近づけながら左(右)脚を開いてこれを棒にかけ前記の要領で棒上に上る。



2、短振の脚懸上 臂を伸ばし臂と体の角度が九〇度よりも小さく懸る場合 鐵棒を肩巾に握つて立ち上方に跳上ると共に棒をおさへて体と棒の角度を狭め、次に腰を屈けて脚を前に舉げ前脛部を鐵棒に近づけたまゝ前方に振り後方に振れ返り始める迄に右(左)脚を開いて鐵棒に直角にかけ後方への振れ返りを利して前記の要領で棒上に上る。尙臂立懸垂から体を下に落とし脚を前に舉げて前方に振り出し前記要領で右(左)脚を棒にかけて上る方法もある。

蹴上(男子のみ)

用具 鐵棒。

方法 1、長振の蹴上 前記長振の脚懸上りの要領にて鐵棒にかゝり鐵棒の直下を通過すると共に益々脚を前舉——前脛部を棒に近づけ後方へ振り返る際体を棒より離さず腰を伸ばし兩臂を伸ばしたまゝ棒を腰部に引きつける。体は棒を軸として後上方に廻轉し棒上に臂を懸垂となる。

2、短振の蹴上 前記短振の脚懸上りの要領で懸り体を棒から離すことなく、股關節を屈け前脛部を棒に近づけ前記要領で腰を伸ばして棒上に上る。

臂上懸垂から行ふ場合には勢よく体を後倒しながら腰を落して前方への振れをつけ脚はこれを棒から離さず前脛部を棒に近づけながら前振し後方への振れかへりを利して前記要領で棒上に上る。

脚懸廻轉(男子のみ)

用具 鐵棒。

方法 1、後方への廻轉 脚を棒に懸けて前後に振り前方への振れを利して棒上に逆に上り更にその惰性を利して數回續けて同方向に廻轉する。兩手の外に片脚を懸けて行ふ場合と兩手の間に片脚を懸けて行ふ場合とを考へられる。

2、前方への廻轉 棒に脚懸け臂立の姿勢をとり外脚懸け(兩手の外に片脚をかけた場合)の場合とは兩手を逆に持ちかへるか、懸けない脚の側の手を逆に持つて体を勢よく前方に倒し棒の直下で兩臂と懸けた脚で棒をおさへて廻轉し元の位置にかへる。この運動を數回續ける中脚懸の場合には逆手に持ちかへる。

臂立廻轉(男子のみ)

用具 鐵棒。

方法 1、後方への廻轉 棒上に臂立懸垂となり体を前倒しながら脚を上方に軽く振り舉げ体の落ちる力を利して股關節部を棒に密着させ棒を軸として脚は前方に頭体は後方にと一廻轉して元にかへる。

2、前方への廻轉 棒上に臂立懸垂となり棒を股關節部に密着させ腰を屈けて体を前倒し体が棒の真下まで廻轉するや否や更に棒を深く握りかへて臂を棒上に立て兩脚を伸ばして元の姿勢にかへる。

前下(男子のみ)

用具 鐵棒、横木。

方法 1、臂立懸垂から前下 (蹴上等で上つてから前下) 右(左)脚を右(左)手の外側にかけて右(左)手を更に右(左)脚の外に持ちかへ左(右)脚を左右手の外側に持ちかへ次に左(右)



踏越下(男子のみ)

用具 鐵棒、横木。

脚の外側に持ちかへ棒上に腰掛となり臂で軽く押しして前方に下りる。(棒を背にして)  
2、脚懸臂垂からの前下 右(左)手を右(左)脚の外側に逆手に持ちかへ体を右(左)の方に轉廻させながら左(右)脚を振り上げて棒を越し前方に(棒を右又は左にして)下りる。

平均

脚後舉体前倒

用具 平均臺、腰掛。

方法 左(右)脚を後に舉げ体を前に倒す。

臂の姿勢は種々。だん／＼体の傾斜を増す。最後は水平まで。

屈膝舉股歩

用具 平均臺。

方法 平均臺の上を屈膝舉股して歩く。

体側

足側出臂側体側轉

方法 左(右)足を約二足長側に出しながら臂を側に舉げ体を左(右)に充分捻轉する。次に体を正面にかへし臂と足を元にかへす。(四舉動)

足側出臂側開体側轉

方法 1、片臂を前屈せずに行ふ場合。

左(右)足を約二足長出しながら左(右)臂を右(左)体前から左(右)に開き体を側轉す。体と足と臂を元にかへす。(二舉動)片方を二回づゝ舉動で行つてもよい。

2、片臂を前屈して行ふ場合。

左(右)足を約二足長側に出しながら臂を前に舉げ右(左)臂を屈げながら左(右)臂を側に開き体を側轉する体を正面にかへしながら臂を前舉し臂と足を元にかへす。(四舉動)

足側出臂側片臂上舉体側屈

方法 左(右)足を二足長側に出しながら臂を側舉する左(右)臂を上にも上げながら体を左(右)に屈げる体を起しながら臂を側舉し臂と足を元にかへす。(四舉動)

体重を兩足にかける場合と片足にかける場合とあり。

片脚屈膝片臂上舉体側屈 開脚

方法 右(左)膝を屈げ右(左)臂を側より上に舉げながら体を左(右)に屈げる膝を伸ばし臂を側より下ろしながら体を正面におこす。(二舉動)

屈臂体側倒 開脚

方法 左(右)膝を屈げ臂を屈げながら体を左(右)に倒す膝を伸ばして臂を下ろしながら体を起す。(二舉動)



臂上舉体側倒 開脚

方法 前記の要領で体を側倒しながら臂を前より上に挙げる(側から挙げてよい)臂を下ろしながら膝を伸ばして体を起す。

腹

足後(前)出掌反体後屈

方法 1、足後出掌反体後屈

左(右)足を後に出し(踵はあがる体重は前の脚にかゝる)掌を外に反しながら体を後に屈げる。体と足と脚を元にかへす。(二舉動)

2、足前出掌反体後屈

左(右)足を前に出し(後の足の踵は舉がる。体重は前脚にかゝる)掌を外に反しながら体を後屈する。体と足臂を元にかへす。(二舉動)

体後倒、手腰胸、腰掛、足前出

方法 1、腰掛の場合 助木又は幫助によつて脚を支持し体を後に倒す。

2、前出の場合 後脚の膝を屈げながら体を後倒する。

足前出手胸体後倒

方法 足を前に出しながら手を胸にとると共に後脚を屈げて体を後倒す(一舉動)体と足を元にかへす。

臂立伏臥



背

臂上舉振体前(斜前)屈、開脚

臂上舉振体前屈

方法 臂を前から上に挙げる体を前に屈げ臂は下垂する(稍々前方に出してもよい)臂を上へに挙げ体を起す臂を下ろす。(四舉動)

振の場合には各舉動の終りに動作を止めないで行ふ。

前屈した場合臂は体の後方まで振れる。(四舉動)

臂上舉振体斜前屈

方法 臂を前から挙げる体を左(右)前に屈げ臂を下垂させる。稍々前に出してもよい。臂を上へに挙げながら体を正面に起す臂を下ろす。(四舉動)

振の場合には各舉動の終りに動作を止めずに滑かに行ふ体を斜前屈した場合には臂は惰性で後方にまで振れる。

足側出臂上舉振体前屈

方法 左(右)足を側に出すと同時に臂を前から上に挙げ前記の要領で前屈し体を起し最後に足と臂を元にかへす。(四舉動)



足後(前)出屈臂体前倒

足後出屈臂前倒

方法 左(右)膝を屈げて右(左)足を後に出しながら体を前倒し臂を屈げる体と足と臂を元にかへす。(二舉動)

足前出屈臂体前倒

方法 左(右)膝を屈げて前に出しながら体を前倒し臂を屈げる体と足と臂を元にかへす。(二舉動)四拍子で行つてもよい。

体前倒臂上舉振、開脚

方法 体を前に倒し臂を上舉振する。体を前倒したまゝ更に臂を一回(又は二回位)上舉し三回目(又は四回目位)に臂を上舉すると同時に体を起し臂を下ろす。振の場合は各動作を止めることなく滑かに行ふ。

足側出体前倒臂上舉振

方法 左(右)足を側に出しながら体を前倒し前記の運動を行ひ最後に足と臂を元にかへす(六舉動又は八舉動)

跳躍

臂上脚後舉振跳

片臂の舉の場合

方法 1、兩足で踏切り右(左)脚を後に舉げると共に左(右)臂を前より上に舉げて左(右)足

で二回又は三回位跳び臂を下ろし脚を元にかへして兩足で跳ぶや否や直ちに反對足と反對脚を舉げて右(左)脚で同回数跳ぶ。(三舉動又は四舉動)

2、兩足で踏切り右(左)脚を後舉すると共に左(右)脚を後舉して左(右)足で二回又は三回位跳び直ちに足をかへて同様の要領で跳ぶ。(二舉動又は三舉動)

片臂振の場合

方法 1、兩足で踏み切り右(左)脚を後に振り舉げると共に左(右)臂を前より上振し左(右)足で一回跳び脚と臂とを元にかへし直ちに踏切つて左(右)脚を後振し右(左)脚で一回跳び元にかへる。以上の運動を連続して行ふ。(二舉動)  
2、途中で兩足を揃へず左右交互に一回づゝ跳んでもよい。

兩臂の舉の場合

方法 兩足で踏切ると同時に右(左)臂を後舉し臂を前から上に舉げ左(右)脚で二回又は三回位跳んで脚と臂を下ろして一度兩足を揃へ(元にかへる)更に脚をかへて同様の運動を繰返す。

兩臂の振の場合

方法 兩足で踏切ると同時に右(左)臂を後振し臂を上振しつゝ左(右)脚で一回跳び脚と臂とを元にかへし脚をかへて同様の運動を繰返す。動作は止めずに滑かに行ふ。

臂上舉振側開閉跳

方法 舉の場合 1、兩脚で切ると共に臂を前より上に舉げながら脚を側開したまゝ二回跳び脚と臂とを元にかへし直に跳んで脚を側開して同様の運動を繰返す。(即ち開



カ—閉で三舉動)

2、兩脚で踏切ると共に臂を上舉し脚を側開し二回跳ぶかはりに一回分の跳躍だけ休んで(僅かに膝で調子をとる位)一回跳んで臂脚を元にかへす。(二舉動又は四舉動)振の場合 兩脚で踏切つて脚を側開すると共に臂を側開すると共に臂を上舉し(止めることなく)跳んで臂と脚を元にかへす。

臂側舉振側(後)向上方跳

臂側舉振側向上方跳

方法 踵を舉げ臂を側に舉げる膝を屈けると共に臂を下ろし直ちに膝を伸ばしながら兩脚で踏切つて臂を側舉しながら空間で左(右)に九〇度轉向し臂を下ろし足を屈けて着地する足を伸し踵を下ろす。(六舉動)

臂側舉振後向上方跳

方法 前と同機の要領で踏切り空間で左(右)に百八十度轉向する。

臂立側跳越

用具 跳箱(高さ六〇—七〇厘米位)

方法 適度の地点から助走し兩足で踏切るや否や体を左(右)方に捻りながら跳箱の左(右)方に左(右)手を手前に右(左)手を前につき側向さになつて前方に跳び越す。

臂立開脚跳(男子のみ)

用具 跳箱

方法 適當の地点から助走し兩足で強く地床を踏切り跳箱上に兩手をつきこれを押し離し脚



を側に開いて跳越し前方に着地す。

臂立閉脚跳越

方法 前記の要領で踏切ると同時に手を跳箱上につき膝及び股關節を屈げてこれを跳越し前方に着地する。

斜開脚跳(男子のみ)

方法 適當の地点から助走し(体を前倒して走る)助走の儘の体勢で兩足踏切りをなし斜前方に身体を飛揚させながら兩臂を前上に出し兩手で跳箱を強く下方に押し離し漸次体を起して前方に着地す。

倒立及轉廻

背支持前轉(男子のみ)

用具 跳箱(高さ二〇—二五厘米)

方法 跳箱に面して立ち跳箱が十厘米離れた所に兩手をつき、足前出の姿勢をとる。後脚を後上方に跳ね上げ前脚で踏切り臂を伸ばしたまゝ、体を前方に倒して跳箱に背部を依托し脚を揃へ膝、腰は屈げたまゝ、前方に轉廻して跳箱の前方に着地す。

脚支持倒立(男子のみ)

方法 側面より幫助する場合 正面より幫助する場合 器械種に依託して行ふ場合あり。

呼吸



臂上舉側下

方法 臂を前より上に挙げながら十分に吸氣し側より下ろしながら呼氣する。

臂斜上舉胸後反

方法 臂を斜上に挙げながら(眞側又は側前より斜に舉げる)胸をそらせると共に十分に吸氣し胸と臂を元にかへしながら呼氣する。

合同体操(尋五、六)

一 順 運動 始ノ姿勢

二 臂側開 臂側斜上舉振舉踵屈膝

三 頭廻旋 手腰

四 臂前舉側伸

五 臂斜上舉胸後屈 開脚

六 足側出片臂側開休側轉

七 足側出臂側片臂上舉休側屈

八 足前出掌反休後屈

九 休前倒臂上舉振 開脚

十 臂斜上舉振屈膝舉股

十一 臂側舉振側向上方跳

十二 臂前上舉振舉踵屈膝  
十三 臂斜上舉胸後反

高等科第一、二、三學年

下肢

臂上舉屈膝足前出

方法 臂を前又は側より上に挙げながら左(右)膝を屈げて足を前に出し臂を前又は側から下ろしながら足を元にかへす。

足側出臂側上舉舉踵

方法 左(右)足を約二足長側に出すと共に臂を側舉し臂を上へ挙げると共に踵を上げ臂を下ろしながら踵をおろし足と臂を元にかへす。

臂脚前後舉振

方法 兩臂同時の場合 臂を前に挙げながら左(右)脚を前に挙げ臂と脚を下から後方に振り上げ臂と脚を元にかへす(三拍子)

片脚交互の場合 臂と脚を交互に前後に振る。

左(右)脚を前に挙げると同時に右(左)臂を前、左(右)臂を後に挙げ左(右)脚を後に挙げると共に右(左)臂を前に挙げ臂と脚を元にかへす。

臂上舉五伸舉踵屈膝



方法 臂を前又は側より上舉しながら踵を挙げ臂を屈げながら膝を屈げ臂を上へ伸ばしながら膝を伸ばし臂を前又は側から下ろしながら踵を下ろす(四拍子)

臂脚前側舉振(女子)  
方法 臂を前に舉げると共に左(右)脚を伸ばしたまゝ前に挙げ臂と脚を殆んど元の位置近く下ろしながら更に脚に挙げ臂と脚を元にかへす。

臂脚前側前舉振(女子)  
方法 臂を前に舉げると共に左(右)脚を伸ばしたまゝ前に挙げ臂と脚を元の位置に近く下ろしながら更に側に挙げ、再び臂と脚を元の位置近く下ろしながら前に挙げ臂と脚を元にかへす(四舉動)

脚前(後)廻旋(女子)  
脚前廻旋  
方法 左(右)脚を伸ばしたまゝ直前より左(右)に廻旋し側方より元にかへす。

脚後廻旋  
方法 左(右)脚を伸ばしたまゝ直後から左(右)方へ廻旋し側方より元にかへす。

上肢

臂前屈側開  
方法 臂を前に挙げながら(掌は下向又は向ひ向ふ)これを前屈し(掌は下向)これを前に伸ばしながら(掌は下向)平らに側に開き(掌は下向)もとの前舉の姿勢に合

せながら(掌は下向又は向合ふ)体側に下ろす(六舉動)三舉動  
臂前(側)(上)舉上伸  
臂前舉上伸  
臂を前に挙げ屈げ上に伸ばし前より下ろす(四舉動)又は屈臂して下ろす(五舉動)

臂側舉上伸  
臂を前に挙げ屈げ上に伸ばし前より下ろす(四舉動)屈臂して下ろしてもよい(五舉動)

臂上舉上伸  
臂を前より上に挙げ屈げ再び上に伸ばし側より下ろす(四舉動) 屈臂して下ろしてもよし(五舉動)

臂前側上舉振  
方法 臂を前に挙げ(指は伸すか又は握る)て止め(舉)又は止めないで(振)体側に振り下ろし(これを休側に止めることなく)直ちに側に振り上げて止め(舉)又は止めないで(振)休側に振り下ろし(これを休側に止めることなく)直ちに上方に振り上げて止め(舉)又は止めないで前方から振り下ろして元にかへる(四舉動)

臂側廻旋(女子)  
方法 兩臂が同時に左方に(左臂は外に右臂は内に)動作し左側方か上方を経て更に右側から元にかへる。右の方から動作する場合も同様である。

胸



足側(後)(前)出臂斜上舉胸後屈  
 方法 足を側(後)(前)に出し臂を斜上舉して胸を後屈す(二舉動)  
 臂上舉胸後屈 開脚  
 方法 臂を前方より上に擧げながら胸を後屈し臂と胸を元にかへす(二舉動)

懸垂

蹴上脚懸上(男子のみ)

用具 鐵棒  
 方法 長振又は短振の蹴上で棒上に上るや否や動作を中斷することなく直ちに体を斜後に下り下ろし長振の脚懸上りで再び棒上に上る。  
 長振又は短振の蹴上で棒上るや否や動作を中斷することなく腰を落し前脛部を臂に近づけながら前方に振り出し短振の脚懸上りをなす。

巴 (男子のみ)

用具 鐵棒  
 方法 懸垂立からの巴、臂立懸垂からの巴あり。

跳越下(男子のみ)

用具 鐵棒、横木(單棒)  
 方法 棒上に臂立懸垂となり左(右)手を逆手に持ちかへ臂と股關節を屈けて脚を前に出しその反動を利用して脚を後上方に振り上げると共に体を左(右)に轉向させながら前倒し体

が振り上ると共に棒を越し膝、股關節を屈げ右(左)手を離し左(右)手に棒を支へながら着地する。

振跳 (男子のみ)

用具 鐵棒、横木(單棒)  
 方法 1、懸垂立の場合 臂を僅かに屈げ棒を肩中に握つて立ち兩足で踏切つて上方に跳上り殆んど臂立懸垂に近い姿勢から体の落下する力を廻轉力に換え体と臂の角度を可及的狭く保ちながら棒を軸として廻轉し、腰を屈げ前脛部上を鐵棒に近づけつゝ体を前方へ振り前振を利用して腰を伸ばし体を前上方に引き出し兩手を棒から離して体を反らした姿勢で前方に跳び棒を背にして着地す。  
 2、臂立懸垂からの振跳 棒上に臂立懸垂となり脚を少しく前に振りその振りかへりを利用して脚を少しく後方に振り擧げ体の落ちる力を利して前記要領で振跳を行ふ。

懸垂登 (男子のみ)

用具 立棒  
 方法 立棒を兩手で握つて立ち又はこれに跳びつき臂力のみで上方に登る。  
 下りる時は逆に臂のみで懸垂しながら下りてもよく脚を棒にからんで迂り下りてもよく低ければ跳んで下りてもよい。

平均

脚側舉休側倒(女子)



体側

用具 平均臺、腰掛

方法 静かに左(右)膝を屈げ、右(左)脚を側に挙げながら体を側に倒す。膝を伸ばし体を起して右(左)脚を元にかへす。脚をあまり高く挙げる事を要求しなくてもよし。

足前出片臂側開体側轉(女子)

片臂を前屈せぬ場合

方法 左(右)足を一步前に踏み出しながら(体重は兩足に平等にかける)左(右)臂を右(左)体前より左(右)に開きながら(高さは目の高さよりも高くないこと)体を左(右)に捻轉し体を正面にかへしながら足と臂を元におさめる(二舉動)左右一回づゝ交互に行つてもよく片側數回づゝ交互に行つてもよい。

片臂を前屈する場合

方法 左(右)足を前に出すと共に臂を前に挙げて右(左)臂を前屈しながら左(右)臂を側開し体を左(右)に捻轉し体を正面にかへしながら臂を前舉し足と臂とを元にかへす(四舉動)手を握つて行ふ場合には臂を側開した場合掌を前上方に向ける臂は自然に外轉。

臂側舉体前屈側轉、開脚

一回づゝ元にかへす場合

方法 臂を側に挙げ体の上に屈げながら左(右)に捻轉する(その場合右(左)手が左(右)足の近くにあり、しかも兩臂は一直線をなし地面に對して直角になつてゐる位にまで

要求を高めてよい)

左右續けで行ひ正面にかへす場合

方法 臂を側に挙げ体を前屈しながら左(右)に捻轉し、それより直ちに(体を起さずに)右(左)に体を捻轉す正面に起して臂を下ろす。(五舉動)

足側出臂上舉側屈(女子)

方法 左(右)足を側に出しながら右(左)臂を側より上に舉げて体を左(右)に屈げる体を起しながら臂と足を元にかへす。(二舉動)

足側出臂上舉側倒(女子)

重心を側に移動させない場合 左(右)膝を屈げ右(左)足を側に出して体左(右)に倒しながら臂を前(又は側)より上に舉げる出した足を元にかへしながら屈げた膝をのばし臂を下ろして体を起す。(二舉動又は四舉動)

体の重心を側に移す場合 左(右)膝を屈げ左(右)足を側に出し体 左(右)に倒しながら臂を左(又は側)より上に舉げる。足と臂を元にかへしながら体を起す。

腹

足側(後)(前)出臂上舉後屈

足側出臂上舉後屈

方法 左(右)足を側に出しながら臂を前より上に舉げて体を後屈する。体と足と臂を元にかへす(二舉動)臂上舉で止めて四舉動で行つてもよく又臂上舉で止めて後屈し元にか



へる場合に止めないで三舉動で行ふ方法も考へられる。

足後出臂上舉体後屈

方法 左(右)足を後出し(体重は前脚にかゝる)臂を前から上舉しながら体を後屈する体を起して臂と足を元にかへす。

足前出臂上舉体後屈

方法 左(右)足を前出し(体重は主に前脚にかゝる)臂を前より上に舉げながら体を後屈する体と臂と足を元にかへす。(二舉動)

臂上舉体前後屈

方法 臂を前より上に舉げる体を前に屈げる(指尖か地床に觸れる位)体を起し更に後に屈げる体と臂を元にかへす。

足前出屈臂体後倒

方法 右(左)膝を屈げながら左(右)足を前に出し臂を屈げながら体を後に倒す。体と足と臂とを元にかへす。

足前出臂上舉体後倒(女子)

方法 右(左)膝を屈げながら左(右)足を前出し臂を上舉しながら体を後に倒す。体と足と臂を元にかへす。

足後出屈臂体後倒(女子)

方法 左(右)足を後出しながらこれを屈げて体を後倒すると共に臂を屈げる体と足と臂を元にかへす。

臂立伏臥脚伸(男子)

五、六學年の同連動参照

背

足側出臂上舉振体斜前屈

方法 左(右)足か側に出しながら臂を上へ挙げ体斜前屈の運動を行ふ。(四舉動)

足後(前)出臂上舉振体前屈(女子)

足後出臂上舉振体前屈

方法 体重を前脚にかけたまま、左(右)足を後出し臂を上舉し次に体重を後脚にかけながらその膝を屈げ体を前屈する臂は前足尖の方向に伸ばす臂を上舉し体重を前脚に移しながら体を起す。臂と足を元にかへす(四舉動)振の場合には動作を途中で止めることなく滑かに行ふ体を前屈した時分には臂は惰勢で体の後方に振れる。

足前出臂上舉振体前屈

方法

左(右)足を前出し体重をそれに移しながら臂を上舉し体重を後脚に移しながら後脚を屈げて体を前屈する臂は足先の方向に伸ばす(振の場合は後方に振れる)臂を上舉し体重を前脚に移しながら体を起す(後脚の膝を伸ばす)足と臂を元にかへす(四舉動)振の場合には動作を途中で止めることなく滑かに行ふ。

足後(前)出体前倒臂上舉振

足後出体前倒臂上舉振



方法

左(右)膝を屈げ右(左)足を後に出し体を前倒しながら臂を上へ二回又は三回位舉げ三回目又は四回目の上舉と共に体を起しながら足を元にかへす最後に臂を下ろす

(六舉動、又は八舉動)振の場合には動作を止めず滑かに行ふ。

足前出休前倒臂上舉振

方法

左(右)膝を屈げ前出すると共に体を前倒しながら臂を上へ舉げ休側に(又は脱力して休の後方まで)振り下ろす三回目又は四回目に臂を上舉する時前足で地床を蹴つて体と足を元にかへす臂を下ろす。(六舉動、八舉動)

足側出休前倒臂側開

方法

左(右)足を約二足長側に出し臂を休前で交叉しながら体を前倒し臂を側に二回又は三回位開き三回目又は四回目の側開と共に体か起しながら足を元にかへし臂を下ろす。(六舉動又は八舉動)

指導過程としては第一舉動で足を側出しながら臂を側舉し第二舉動で体を前倒し臂を交叉し二回又は三回臂を側開し第七舉動又は九舉動で臂を側開すると共に体を起し第八又は第十舉動で足と臂を元にかへしてもよい。

跳躍

足側(前)出跳(女子)

足側出跳

方法 (イ) 兩足で踏切り右(左)足尖を側に出して地床につけると同時に左(右)脚で一回

び直ちに足を元にかし更に兩脚で踏切つて左(右)足尖を側に出して地床につけると同時に右(左)脚で一回跳び直ちに足を元にかへす以上の動作を繰返す。

(ロ) 兩足を途中で揃へる(即ち元にかへす)事なく左右交互に側出しながら片脚で跳ぶ方法も考へらる。

足前出跳

方法

(イ) 兩足で踏切り右(左)足を前出して地床につけながら左(右)足で一回跳び直ちに足を元にかへして兩足で踏切り左(右)足を前出して地床につけながら右(左)足で一回跳び足を元にかへす以上の動作を繰返す。

(ロ) 途中で兩脚を揃へずに左右交互に一回づゝ前出しながら片脚で跳んでもよい。

屈膝舉股跳(女子)

方法

右(左)膝を屈げ股を前に舉げて左(右)脚で二回又は三回位跳び更に脚をかへて同様にして跳ぶ。

脚前(後)廻旋跳(女子)

方法

(イ) 兩足で踏切り右(左)脚を前から廻旋しながら左(右)脚で四回又は三回跳ぶ脚をかへて同様の運動を繰返す。

(ロ) 足をかへる時途中で一度兩足を揃へてもよい。

脚後廻旋跳

脚を後廻旋しながら前述の如くして片脚で跳ぶ。

臂側(前)舉振前進跳(女子)



臂側舉振前進跳

方法 左(右)足で踏切つて前方に跳ぶと同時に臂を側に挙げ又は振り前方に着地する。

(一步、二步、三步、四步位まで)

臂前舉振前進跳

方法 前述の如き要領で臂を前に舉振して跳ぶ。

水平開脚跳(男子のみ)

用具 跳箱

方法

跳箱を縦にし適當の距離から助走し跳箱に接近するにつれ心持ち体を起し兩足を揃へて上方に踏切る。次で体を前倒し(自然に前倒する)脚を側開し体の姿勢を水平となしつゝ前方に飛揚し跳箱の前方に兩手を強くつき体を起しながら兩脚を閉ちて前方に着地する。

仰向跳(男子のみ)

用具 跳箱

方法

適當の距離から助走し恰も走高跳の正面跳の如く跳箱の手前で片足で踏切ると同時に反對脚を伸ばしたまゝ前上方に振り上げ踏切脚を振上げ脚に揃へながら跳箱上に仰向けとなり兩手を後に出して跳箱を押し離して前方に着地する。

倒立及轉廻(男子のみ)

臂立轉廻

用具 跳箱、地床

方法

1、低い跳箱を縦にしてその上に直立し足を前に舉げると共に臂を前に挙げ体を勢よく前倒しながら舉げた足をつけ兩手を前足の前方約一步の距離につき後脚を強く握り上げると共に前足で踏切り出来るだけ早く足を揃へ頭を起し胸を張り臂を僅かに屈けて轉廻し跳箱を押し離して前方に着地する。

2、地床に於て右の如き要領で行ふ。

3、助走して片足で踏切つて前記要領で行ふ。

片足踏切にはホップして行ふ(片方の足で二度踏んで三度目に反對足が地につくと同時に体を前倒し手をつく)

4、低い跳箱を横にし助走して前記要領で行ふ。

倒立(男子のみ)

地床上に倒立する場合

直立又は足前出臂立の姿勢から前記臂支持倒立の要領で行ふ。

跳箱上に倒立する場合

適當の距離を助走し兩足又は片足で踏切り跳箱上に倒立する。

呼吸

臂上舉脇後反

方法 臂を上挙げ胸を後に反らせて吸氣し臂を下ろし胸をおこしながら呼吸する。



合同体操(高一、二)

- 順 運 動 始ノ姿勢
- 一 足側出臂側上舉舉踵
- 二 臂前屈側開
- 三 ○臂上舉上伸舉踵屈膝
- △臂脚前側前舉振
- 四 ○臂内外廻旋
- △臂側廻旋
- 五 頭廻旋 手腰
- 六 足前出臂斜上舉胸後屈
- 七 ○足側出片臂側開側轉
- △足前出片臂側開側轉
- 八 臂側舉休前屈側轉 開脚
- 九 足後出休前倒臂上舉振
- 十 ○臂側舉振側(後)向上方跳
- △足側出跳——屈膝舉股跳
- 十一 臂前上舉振踵屈膝
- 十二 臂上舉胸後反

一、二、各學年体操科細目

第一學年

四月

五月

種類	運	動	種類	運	動
下肢	足側出		秩序	集合、整列	
上肢	臂側舉振 (鳥)		胸	臂各方舉振 (前)	
胸	胸後反 (背延び、萬歳)		懸垂	臂各方舉振 (前)(後)	
懸垂	攀登		腹		
體側	體側屈 (時計ノ振子)		背		
腹	體側轉 (風見、種子蒔)		背及走		
背	體後屈 (ボート漕ギ)		跳躍		
步及走	體前屈 (薪割リ)		遊戯及		
跳躍	正常步 (オ使ヒ)		競技		
走	急歩 (オ座敷ヲ通ル)		呼吸		
呼吸	足尖步 (小馬、小鳥、汽車ボツボ)				
練習	兩脚跳 (柳ニ蛙、鬼ト鬼)				
教	整列競争 (縦隊)				
	吸ヒ方、吐キ方				
	集合、整列、行進				



轉及倒立	躍跳	均平	垂懸	走及步	背	腹
	兩脚跳 ボチノチンチン	各種歩	攀登(助木登降)	各種歩、走		
	兩脚跳	各種歩 膝ヲ屈ゲテ歩ム	攀登(助木登降)	各種歩走 象		

側体	胸	肢上	頸	肢下	秩序	種類
		臂各方舉振(前後)		脚屈伸(舉踵)	集合整列	第六 第一、二週 月
		臂各方舉振(前後)		脚屈伸(屈膝)	集合、整列、開列	第七 第一、二週 月
		○臂廻旋(前風車)				第七 第一、二週 月



均平	垂懸	走及步	背	腹	側體	胸
側前步	攀登	正常步 舉股步	休前屈	休後屈(掌反)	休側轉(手胸)	胸後反(掌反)
脚側舉	懸垂直橫行	正常走	休前後屈		休側屈(手頸)	胸後反(手胸)
	懸垂直臂屈伸	各種步	休前屈		休側屈	胸後反
	懸垂直移行	各種走		休後屈	休側轉	

肢上	頸	肢下	序秩	種類	吸呼	遊技及遊戲
臂側舉振		足側出	集合、整列、行進 開列	第九 第一、二週月	臂側舉	源平毬人 整列競爭
片臂側伸 前廻旋		舉踵屈膝		第九 第三、四週月		
臂側舉振(舉)(振)		足側出 足前出	集合(二列縱隊) 氣ヲ付テ、休メ	第十 第一、二週月	臂側舉	源平毬取 柱鬼
臂前舉振(舉)(振)		足後出 足各方出		第十 第三、四週月		



走及歩	背	腹	側 体	胸	肢 上	頸
走 (ヒカウキ)	体前屈 (ウツギノ モチツキ)		体側轉	胸後反 (月ヲ描ク)	臂廻旋 (投手)	
正常歩(走)			体側屈	胸後屈		
走	体前屈	体後屈	体側屈	胸後反	臂各方伸	
大股歩			体側轉	胸後屈 (ス、ハライ)	臂屈伸 (荷物ヲ棚ニア ゲル)	

肢 下	序 秩	種 類	吸 呼	競 技 及 遊 戲	轉 廻 及 倒 立	躍 跳
脚前舉振 (ボール蹴リ)	集合、整列	十一月 第一、二週	臂側舉	觸球		片脚跳 兩脚跳
		十一月 第三、四週	臂側斜上舉	受渡競争 ジャンケン人取		片脚跳(移行) 兩脚跳
脚屈伸	集合、整列、走	十二月 第一、二週	臂側舉	旗取競争		片脚跳
足側出舉踵		十二月 第三、四週		受渡競争		



腹	側 休	胸	肢 上	頸	肢 下	序 秩
休後屈 (餅ツキ)	休側轉 (風見)	胸後反 (國旗掲揚)	臂廻旋 (汽關車)		足各方出	走、川跳競争 集合、整列
	休側屈、開脚	胸後反 (手胸直立)	臂上舉振 (開脚)		脚前舉振 (手腰直立)	走、カラカヒ鬼 整列(二列横隊) 右向駢歩
						スキーヲ主トス

種類	吸 呼	競技及遊戯	轉廻及倒立	躍 跳	均 平	垂 懸
	臂側舉	直線繼走		跳越 (腰掛又ハ 低イ跳箱)	平均破リ 平均臺ノ兩端カラ 一人宛出テ途中デ 落シツコスル	攀登 (城攻メ)
第一 第三、四 週 月		川跳競争		兩脚跳		
第二 第一、二 週 月	臂側舉	片手鬼	脚各方舉	跳上 跳下		懸垂振
第二 第三、四 週 月						



胸	肢上	頸	肢下	秩序	種類	呼吸
胸後反 (手胸開脚)	臂側上舉 (開脚臂前組)		足側出 (手腰直立)	走、手ツナギ鬼 集合(二列横隊) 右向駢歩	三 月 第一、二週	
						臂斜上舉
						胸後反

遊藝及 競技	倒立及 轉廻	跳躍	平均	懸垂	步及走	背
紅源兔整 白兵跳列 球球競競 列人爭爭		兩脚跳 (ゴムマリ)		懸垂立 移行	步及走 (才使)	体前屈 (薪割リ)
雪合戰		脚前後開 閉跳		懸垂橫行 (横木)	各種步及走	体前屈 (手頸直立)
雪道遊ビ						



第二學年

種類	第一、二週	第一、二週	第三、四週

備考

- 1、空欄は前週教材の踏襲
- 2、○教材は新教材
- 3、△教材は男子のみ
- 4、平均、懸垂は運動量指導過程に依り順序を變へることあるべし。
- 5、唱歌遊戯及行進遊戯の細目は別項

吸呼	遊戯及 競技	倒立及 轉廻
臂側舉	片手鬼	

躍跳	均平	垂懸	走及步	背	腹	側休
脚側閉閉跳		肋木登降	走 舉 股 步	体前屈 (手腹直立)		片臂側閉休 (片手腰開脚)



遊戯及競技	倒立及轉廻	跳躍	平均	懸垂	步及走	背
受整渡列競走		跳越		攀登	正常步	体前屈
○觸球 片手鬼		跳越(踏越シ跳箱)	脚各方舉	○懸垂立(前後行)	各種步、走	体前屈
鬼跳競争		片脚跳	各種步	攀登(肋木)		体前屈 杭打チ

腹	体側	胸	上肢	頸	下肢	秩序
体後屈	体側屈 体側轉	胸後反			脚前舉振	集合、整列、行進
体後屈	体側屈 ボンブ	胸後反	臂各方舉振(上)		○脚屈(伸屈膝舉股)	集合、整列、開列
	体側轉		臂廻旋(前) 野球ノ投手 背泳ギ		足各方出(前)(側)	



躍跳	均平	垂懸	走及歩	背	腹	側休
跳越(跳上下—跳箱)	各種歩 一線上ヲ歩ム	懸垂立(前後行)	各種歩走	休前屈 蛙泳キ	休後屈	休側屈
	脚各方擧	懸垂立(轉向横行)				休側轉 野球ノバツター
跳躍(跳上下—跳箱)	脚各方擧	懸垂(前廻下)	各種歩走 汽車	休前屈	休後屈 船頭サン	休側屈
片脚跳	○各種歩(轉向歩)			休前屈 カチャサン		

胸	肢上	頸	肢下	序秩	種類	吸呼
胸後反	○臂各方伸(側) センカウハナビ		脚各方擧振(側)	集合、整列、開列	六 第一、二週	臂斜上擧
	臂廻旋(側)		脚屈伸(屈膝擧股)		六 第三、四週	
胸後反	臂各方擧振(前、側)		○足各方出(屈膝前)	集合、整列、開列	七 第一、二週	
	臂各方伸前 (前、上)		脚各方擧振		七 第一、二週	



垂懸	走及步	背	腹	側 体	胸	肢 上
○懸垂立臂屈伸	正常歩 舉股歩	体前後屈 体前後屈	体後屈(手腰)	体側屈(手頭)	胸後反(手胸)	臂側斜上舉振 臂上伸
懸垂(廻振轉)	○大股歩 正常歩			体側屈(手頭)	胸後反(掌反)	臂前(後) 廻振 臂側上舉
懸垂振	各種歩	体前屈	体後屈	体側屈轉	胸後反	臂上伸
	各種歩					○臂側上伸

頸	肢 下	序 秩	種 類	吸 呼	鏡技及遊戯	轉廻及倒立
	舉種屈膝 臂側舉振 屈膝舉股	集合、整列、行進 開列	第九 第一、二週 月	臂側舉	ジャンケン遊 紅白球置換	
	舉踵屈膝		第九 第三、四週 月			
	脚側舉振	集合(二列橫隊) 氣ヲ付ケ、休メ 行進、開列	第十 第一、二週 月	臂側舉		
	臂前後舉振		第十 第三、四週 月		川跳競争	



背	腹	側 休	胸	肢 上	頸	肢 下
休前屈(開脚)	休後屈(開脚)		胸後反	臂側舉振(開脚) (キクワシヤ)		脚屈伸
	休前後屈	休側轉	胸後屈	片臂廻旋		脚前舉振
休前屈(開脚)	休後屈	休側屈	胸後反	臂廻旋		脚前(側)舉振
			胸後屈	臂屈伸		足側出舉踵

序 秩	種 類	吸 呼	遊 戲 及 技 術	轉 廻 及 倒 立	躍 跳	均 平
集合、整列、行進	十一月 第一、二週	○臂側斜上舉	陣取 川跳 紅白球列	ジャンケン	○跳越(跨越) 脚跳	脚前舉 前(側)步
	十一月 第三、四週	臂側舉々踵	受渡競争		片脚跳 跳越(踏越)	屈膝舉股步
集合、整列、走	十二月 第一、二週	臂斜上舉	○直線縱走 ジャンケン遊			
	十二月 第三、四週		紅白球列 片手鬼		跳越	脚前側舉



種類	秩序	肢下	頸	肢上	胸	側体
第一、二、三、四週	走、手ツナギ鬼 集合、整列、開列、行進	舉踵屈膝		臂側斜上舉振	胸後反	側屈 (風ニ吹カレタ木)
第一、二週	走、巾跳競争 集合(二列横隊) 整列(右へ準備へ) 右(左)向駢歩	屈膝舉股 (手腰直立)		臂上舉振 (開脚直立)	胸後反	側屈
第二、三、四週	スキーヲ主トス					

吸呼	遊戯及競技	倒立及轉廻	跳躍	平均	懸垂	走及歩
臂斜上舉	子フヤシ鬼		○脚側開閉跳 跳越	各種歩(臺上)	攀登	
	手ツナギ鬼		○臂立跳越			急歩
臂側舉	手ツナギ鬼 子フヤシ鬼		兩脚跳 臂立跳越	各種歩(臺上)	懸垂 臂屈伸跳	舉股歩走
			脚各方舉跳			



肢上	頸	肢下	秩序	種類	呼吸	遊戯及競技
臂上下伸		足側舉振 (手腰直立)	走鬼跳競爭 集合(二列縱隊) 整列(前へ準へ) 後向、行進(三列縱隊)	第三、一週月		
					臂斜上舉	受渡跳競爭 川跳競爭 源平球人爭
				第一、二週月		鬼跳競爭
				第三、四週月		場所取鬼 ボール落シ

轉廻及倒立	躍跳	均平	垂懸	走及步	背	腹
	跳越		攀登	舉股步 (階段ヲ登ル)		体前後屈
	跳越 (跳箱腰掛等)		懸垂立臂屈伸 (肋木)	各種歩(走)	体前倒 (手胸開脚)	



均平	垂懸	走及步	背	腹	側休	胸
	肋木登降	各種歩(走)	体前屈 (手頸直立)		片臂側開休側轉 (片手腰開脚)	胸後反 (手胸開脚)

第三學年

吸呼	遊戯及競技	倒立及轉廻	跳躍
臂側舉	對列球蹴		跳上下 (跳箱)
	大球ころがし競争 紅白球列		

備考

- 1、空欄は前廻教材の踏襲
- 2、○教材は新教材
- 3、△教材は男子のみ
- 4、平均懸垂は運動量指導過程に依り順序を變へることあるべし
- 5、唱歌遊戯及行進遊戯の細目は別項