

一、片脚屈膝片脚後舉體前倒の場合。

a. 手腰或は手胸・臂上舉。

b. 閉足直立或は直立の儘。

c. 左(右)脚屈膝、右(左)脚後舉しつゝ體を前方に倒す。

d. 體と脚とを元の位置に復して閉足直立或は直立姿勢となる。

二、片脚屈膝片脚側舉體側倒の場合。

a. b. の動作は前と同じ。

c. 左(右)脚屈膝右(左)脚側舉しつゝ體を側方に倒す。

d. 前と同じ。

三、背運動及び體側倒運動との相違點に注意すること。

(注 意)

一、動作は總べて徐々に沈着に行ふこと。

二、體前倒の場合にありては頭を少しく後方に引き伸ばし、體は充分前倒され、片脚は又充分後舉すること。そして頭部・背部及び脚は一直線になること。

三、體側倒の場合にありては體の側面が一直線となるまで體を側倒すること。

四、片脚後舉或は側舉されたる時は膝を屈げず充分伸ばしてゐること。

五、屈膝脚は充分屈げざれば體の前・側倒が困難である。

六、極めて徐々に平均を取りつゝ行ふやうにするのが肝要である。

七、臀部を出して體の姿勢を崩さぬ様にする。これは往々陥り易い缺點である。

八、本運動は地床・腰掛・平均臺・横木等に於て行ふが故に、重心位置を高くするに従つて平均困難となる。

九、横木の場合にありては練習に従つて次第に横木の位置を高くすること。

(進 度)

一、背運動及び體側倒運動に習熟すること。

二、片脚屈膝片脚後舉より片脚屈膝片脚側舉に進むこと。

三、手腰より手胸、次に臂上舉へ進むこと。

四、地床より腰掛次に平均臺へ、それより横木へ進むこと。

G. 片脚半(全)屈膝片脚前舉

〔手腰〕閉足直立

(一) 左(右)膝ヲ半バ(全部)屈ケ右(左)脚ヲ前ニ舉ゲ一舉ケ
(二) 膝ヲ伸バシ脚ヲ下ロセ

(要 領)

一、地床、腰掛或は平均臺に上つて手腰或は臂前舉閉足直立する。

二、片脚半或は全屈膝、片脚前舉する。

屈膝しつゝ脚を前舉する。始めは體を前方に掛け脊を圓くしても宜しいが練習に従つて頭及び

軀幹を垂直にして徐々に行ふ。

三、左右交互に屈膝或は脚前舉する。

(注 意)

一、半屈膝の場合は地床に於て練習するが宜しいが、全屈膝の場合にありては腰掛上で練習するが宜しい。何故なれば前舉したる脚が地床に觸れずに行ふのが本運動の目的であるから、全屈膝を地床にて行ふときは重心位置低きため、前舉脚の踵が地床に觸れ頗る困難である。腰掛は重心位置高く、且つ屈膝脚よりも前舉脚を下降せしめることが出来て容易である。

二、臂前舉は始め掌を下向せしめ次に縦にするが宜しい。そして正しく肩の高さと水平なること三、努力して行ふことである。

四、起立の場合は往々動揺して姿勢を崩したり或は位置を移動することあり充分注意すること。
(進 度)

一、片脚半屈膝の場合には地床より腰掛、次に平均臺へ。

二、片脚全屈膝の場合には腰掛より地床、次に平均臺へ。

五、腰掛より直立(直立より腰掛)

〔腰掛〕

(一) 腰掛(平均臺)(横木)上ニ立テ—立テ

(要 領)

一、腰掛或は平均臺・横木上に立つ。

二、腰を掛ける。

腰を掛けるには屈膝して両手にて腰掛兩縁或は平均臺・横木等を固く握ると同時に、左或は右脚を腰掛或は平均臺・横木より離して前方斜下方に出す。次に右或は左脚を左或は右脚の如く前方斜下方に出すと同時に右或は左は器械と垂直の方向に引く。而して後に前方斜下方に出したる脚はそれに揃へる。

三、腰掛けたならば臂體側。

四、腰掛より直立する場合には直立より腰掛の場合の順に行ふ。但し練習するに従つて臂を使用せずに行ふ。

(注 意)

一、本運動は臀部即ち骨盤を支撐面としての平均を保持せんとするものにして、前既習教材は主として足が支撐面となつて居る。本運動は比較的不馴なる部面を支撐面とするが故に、充分其の動作を正確に行ふことに馴れしむること。

二、臀部の支撐面は始め大腿の上部を深く掛け、練習に従つて浅く臀部を掛けることに充分留意すること。

三、腰掛け或は直立の場合横木使用には助手を使用すること。

四、練習するに従つて横木の位置を高くするが宜しい。

五、練習するに従つて頭の位置及び脊柱を伸展しつゝ行ふこと。
(進 度)

- 一、腰掛より平均臺、次に横木に進む。
- 二、練習に従つて手を使用せずに腰掛或は直立すること。

I. 側

歩 [臂前舉直立] 左(右)へ進メ

(要 領)

- 一、平均臺に上る。掌を下向して臂前舉直立となる。

此場合、平均臺の側に面して直立となる。

- 二、側歩する。

側歩するには左(右)足を進むべき方向に一足長乃至一足長半位を開く。次に反對の右をそれに揃へる。斯くして進む。

- 三、平均臺全部を渡つたならば臂體側、次に自分の向つてゐる前に跳び下りる。着陸は舉踵屈膝である。

(注 意)

- 一、前方を直視して一直線を畫くが如くに進むこと。
- 二、動搖を防止しつゝ進む。

- 三、姿勢を崩さぬやうに。

- 四、足の支撐面は始めは足掌の中央部にて。練習するに従つて足先きを用ふること。

J. 徐

歩 [手胸] 臂側舉 [直立] (一) 徐歩 進メ
[臂上舉] 止マレ

(要 領)

- 一、平均臺又は横木に上る。

- 二、手胸臂側舉或は臂上舉する。

此始めの姿勢は平均臺を上る前に取つても宜しい。

- 三、徐歩

左(右)足を前方に徐々に移す。この時踵を挙げ、足先で軽く支持面を摺るが如くに輕捷に出す。胸を前方に突き出しつゝ。

次に右(左)を前方に徐々に出す。體重は始め左足を出すときは右足(後方脚)に掛け、左足が靜止すると同時にそれに體重を移す。次で右足(後方脚)の踵を舉げて足先のみ支持してゐる。このとき前方の足は全く踵を下ろしてゐる。斯如して交互に體重を移して徐歩する。

(注 意)

- 一、前方の一點に目標を定むること。

- 二、胸を充分に張り、舉踵と共に吸氣を深くする。

- 三、動もすれば歩行が早過ぎる弊あり、注意すること。
- 四、降下する時は正しく舉踵屈膝すること。
- 五、臂側舉の場合にありては軽く自然に臂を伸ばし、指先は充分伸ばし、且つ臂は肩の高さと水平にすること。
- 六、臂上舉の場合にありても臂側舉の場合と同じく、臂及び指先きが充分伸びてゐること。

Ⅴ. 屈膝舉股歩

〔手腰〕直立 〔一〕屈膝舉股歩―始メ

(要領)

- 一、平均臺或は横木に上る。
- 二、手胸或は臂側舉直立。
- 三、屈膝舉股歩。

屈膝舉股の要領は下肢運動に於ける屈膝舉股と同じであるが、歩行するとき屈膝舉股した脚を軽く斜下方に伸ばしつゝ徐歩するのである。次に後方の脚を前方に出しつゝ屈膝舉股する。斯如して既習徐歩の要領で前方に進む。

(注意)

- 一、屈膝舉股の動作は柔軟にして且つ軽く圓滑に行ふこと。
- 二、體重の移し方及び姿勢は徐歩と同じ。

(進度)

- 一、平均臺より横木へ進む。

Ⅵ. 膝立歩

〔手胸〕直立 〔一〕膝立歩―始メ

(要領)

- 一、平均臺或は横木に上る。
- 二、手胸或は臂側舉直立。
- 三、膝立歩。

第一動左脚を一步前を出して體重を之れに託し、二動右脚の膝が平均臺(横木)の上面に觸れんとする迄兩膝を屈して體を眞直に保ち平均を保持する。

四、起立の場合は徐々に伸膝して前方の脚に體重を掛けること徐歩と同じである。

五、次に後方脚を前方に徐歩する。此場合徐歩の要領と同じ。斯くの如くにして左右交互に行つて前進する。

(注意)

- 一、膝立姿勢の時は體重を兩脚の中央に置く。
- 二、體は垂直にして前方を直視する。特に體を前方に掛けず、胸を張ること。
- 三、膝立の姿勢は往々體重を前方に掛ける傾向があるから努めて後方に掛ける位にして行ふと正

しい姿勢となる。

(進 度)

一、手胸より臂側舉。

二、平均臺より横木へ進む。

第八節 體側運動

一、體側運動の目的

(一)腹部内臓諸器關の位置を正常に保持せしむる。

平常の状態にありては腹部は一定の容積と壓力とを有してゐるが、體側運動は腹部の壓力を變化せしめ内臓諸器關に強き壓迫と刺戟とを與へる。

姿勢が正常に復せし時は壓力は元に戻すが故に壓迫せられた内臓は又正常に復する。斯く體側運動によりて左右交互に機械的刺戟を側腹筋に與へる。従つて側腹筋は發達し直腹筋を助けて内臓を正常位置に保持せしめるものである。

(二)腹部諸臓器の機能増進。

内臓は壓迫を受けたる時は高壓を示す故に、内臓に停滯せる血液は内部より外方に向つて逐出され、次に壓の去りたる時は再び内臓に向つて流入する。斯く内臓は直接機械的刺戟を受けると同時に、血液循環の促進によりて其の機能が一層増進するものである。

(三)脊柱の可動性を向上せしむる。

脊柱は側屈せられ、椎間軟骨の壓迫を交互に除去し、椎骨の活動を圓滑にする爲めに其の可動性を向上せしめる。

(四)體側諸筋を鍛鍊し、脊柱を正位に保持せしめる。

體側運動は體側筋を充分伸展せしめてこれを鍛鍊し、以て脊柱筋を強靱に發達せしめるので脊柱を正位に保持し、其の側屈を豫防し矯正することが出来る。

二、體側運動の効果

(一)捻轉運動にあつては胸廓を擴張せしめ、消化器の血液循環を旺盛にし、且つ肺臓の作用を盛んにする。

(二)側倒及び側屈運動は胸廓の一侧を充分舉上せしめ、又收縮期と擴張期とが交互に来るので血液の循環を旺盛にし、呼吸を深長にするから胸廓を擴張し、肺・心臓の機能を増進せしめる。

(三)腹部諸器關の機能を増進するを以て消化佳良となり、吸收作用増進し、組織の榮養佳良となる。

(四)精神を爽快にして一般の精神作用を向上せしむる。

(五)姿勢を端正にする。

脊柱の可動性を増し、脊柱の彎曲を豫防矯正するからである。

三、體側運動實施上の一般的注意

(一) 體側屈は其の大部は胸椎部で行はれ、腰椎部の側屈の度は少ないものである。

(二) 側轉は又腰椎部よりも胸椎下部に於て最もよく行はれる。

(三) 體側運動は充分體を側屈・側倒・側轉すること。

(四) 呼吸は此運動にありては停止せられ易いから注意すること。側屈・側倒・側轉しつゝ吸氣・元に復しつゝ呼氣。

(五) 頭の位置が崩れ易い。頭の位置を正しく保持することは脊柱の正しい屈・倒・轉に影響すること大である。

然し捻轉運動の初歩者にありては頭の位置を初め自由にして、体を充分捻轉することに努めねばならない。

(六) 捻轉運動にありて足の位置を順次變化すれば、捻轉度を増すものである。腰掛姿勢は骨盤を固定する。

四、教 材

A. 體 側 轉

〔手側胸〕〔腰側脚直立〕〔閉足直立〕

(一) 體ヲ左(右)ニ廻ハセ—廻ハセ
(二) 體ヲ前ニ—廻ハセ

(要 領)

一、腰掛ける。或は開脚直立・閉足直立。

二、手胸・臂側舉或は手頭。

手頭は兩臂の肘關節を屈けて側後方に張り、指先は軽く頭に付ける。

三、體を左或は右に廻はす。

(注 意)

一、側轉の場合に左或は右肩を引下げ、軀幹を斜にして廻旋するものがある。これは正しく側轉することゝならない。

二、側轉する方向と反對側の肩を前出するは往々初歩者に見る所である。

三、腰を折つたり膝を屈けてはならない。

(進 度)

一、手腰より臂側舉、次に手頭。

二、腰掛より開脚直立、次に閉足直立。

B. 片臂側開體側轉

〔臂前屈開脚直立〕

(一) 體ヲ左(右)ニ廻ハシ左(右)臂ヲ側ニ開ケ—開ケ
(二) 體ト臂ヲ—元へ

(要 領)

一、開脚。

二、臂前屈。

上肢運動に於ける臂前屈と同様。

三、體を左或は右に廻はしつゝ臂を側を開く。

(注 意)

- 一、初歩者には徐々に体を側轉しつゝ臂を伸ばし體の側轉を補助する。
- 二、練習に従つて臂側開の稍々徐かなと同じ要領で行ひ、體もそれと同じく充分に側轉する。臂の側開は體を側轉する爲めに作用するものであるから、充分其の利用を有効にすること。
- 三、其の外は前運動と同じである。

C. 體 側 屈



- 一、腰掛、開脚直立或は片脚支持直立。
- 二、臂體側、片手頭或は片臂上舉。
- 三、體を左或は右に屈ける。

(注 意)

- 一、片手頭の場合は片臂體側であつて、片臂體側の方に體を側屈する。このとき上の臂を前出したり頭を側屈してはならぬ。
- 二、片臂上舉の場合は、其の臂を以て側屈を補助せしめる。臂は交互に上舉せしめて側屈する。
- 三、片脚支持の場合は、肋木或は平均臺で行ふのであるが、この時支持脚の高さに充分注意すること。肋木ならば下位より二段乃至四段目まで。初歩者には二段乃至三段で行ひ、平均

臺や肋木の四段目は餘程練習したる後行ふが宜しい。

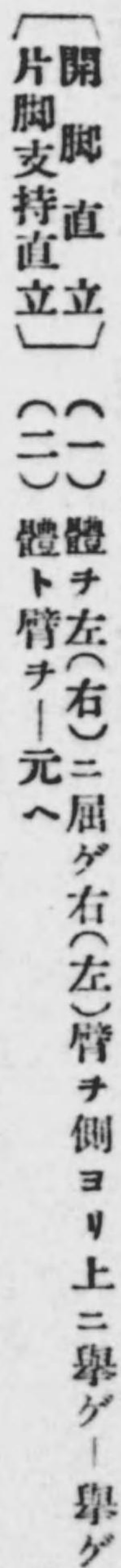
四、体を捻轉するものがある。これは目標を定めると宜しい。

(進 度)

- 一、臂體側より片手頭、次に片臂上舉。
- 二、腰掛より開脚直立、次に片脚支持直立。
- 三、腰掛より肋木、次に平均臺。

肋木及び平均臺は方法の宜しきを得れば何れを先にしても可。

D. 片臂側上舉體側屈



(要 領)

- 一、開脚或は片脚支持直立。
- 二、體を左或は右に屈けつゝ右或は左臂を側方より上方に舉げる。即ち體を左屈する場合には右臂側上舉である。

(注 意)

- 一、體側の臂を下方に引き伸ばしつゝ片臂は側上舉し、充分體側屈に努める。
- 二、片脚支持の場合にありては支持脚と反對の臂は側上舉する。従つて支持脚の方向に側屈せられる。この時支持脚の膝を充分伸ばすこと。

(進 度)

一、開脚より片脚支持直立へ。

E. 體 側 倒

[手胸] [開脚直立] [片脚支持直立]

(一) 左(右)膝ヲ屈ゲ體ヲ側ニ倒セ倒セ
(二) 膝ヲ伸バシ體ヲ起セ

(要 領)

一、開脚直立、或は片脚を腰掛・平均臺・肋木に支持する。

二、手胸或は屈臂。

三、左或は右膝を屈けて體を左或は右側に倒す。

即ち支持脚と反對側の方向に體を倒すこと。

(注 意)

一、開脚直立の場合は頭・脊柱・脚を一直線となして側倒すること。

二、片脚支持の場合にありては支持脚を充分固定して浮かさぬ様にする。

三、支持脚を交代して同一回数行ふこと。

(進 度)

一、開脚より片脚支持直立へ。

F. 片脚屈膝片足側出體側倒

[手胸] [直立] [屈臂]

(一) 左(右)膝ヲ屈ゲ右(左)足ヲ側ニ出シ體ヲ側ニ倒セ倒セ
(二) 體ト足ヲ元ヘ

(要 領)

一、手胸或は屈臂。

二、一舉動で左(右)膝を屈け、右(左)脚を三足長程側出し、體を屈膝脚の方向に側倒する。

(注 意)

一、前の開脚の場合と同じであるが、一舉動で行ふことが違ふのである。

二、側出脚は屈膝脚と一直線をなすこと。

三、一舉動で行ふが故に頭の位置・體勢及び側倒の度等に充分注意すること。

(進 度)

一、體側倒練習後に行ふ。

G. 屈膝足側出體側倒

[手胸] [直立] [屈臂]

(一) 左(右)膝ヲ屈ゲ側ニ出シ體ヲ側ニ倒セ倒セ
(二) 體ト足ヲ元ヘ

(要 領)

一、手胸或は屈臂。

二、左(右)膝を屈けて側に出し體を其の方向に倒す。

本運動は前運動と同じく一舉動で行ひ且つ姿勢は同じである。異なる所は屈膝脚が側出されることである。

(注 意)

一、前運動と同様。

(進 度)

一、前運動練習後に行ふ。

五、臂立側臥

〔直立〕 (一)左(右)臂立側ニ伏セー伏セ
〔臂立伏臥〕 (二)立テ

(要 領)

一、直立の場合。

a. 地床・腰掛・平均臺に對して左或は右側に立つ。

b. 腰掛・平均臺の場合は此等約一步の距離あるべく、又左側にあるとすれば左手をつきつゝ右脚を充分側方に伸ばすが少し後方に位置せしめる。この時左脚は屈膝で右臂は體側である。

c. 次に左脚を右脚の前に側出し、右脚を左脚の上に揃へ、頭・体及び兩脚一線になり、全く臂立側臥となる。

d. 起立の場合は右脚を一步程左脚の後方より腰掛の方向へ引きて屈膝す。次に左脚を初めの位置に引く。

e. 次に右脚を左脚に揃へると同時に直立姿勢となる。この時臂を以て少しく腰掛(平均臺)を押す。

二、臂立伏臥の場合。

a. 臂立伏臥姿勢を執り、左臂立側臥する場合にありては左手を兩臂の中央まで引き、直ちに右

臂を體側にすると同時に左脚を軸として右側向となり、右脚を左脚に重ねる。

b. 元の臂立姿勢に復する。

(注 意)

一、側臥姿勢は充分正しく、直立姿勢を其の儘側に倒したやうに。

二、頭・体・脚等を連ねた線は一直線に。腰を折つてはならぬ。

三、臂立の臂と體との角度は直角なること。これは胸廓を擴張せしめるからである。

四、動作は總べて輕快に行ふこと。

五、可成動搖せざる様に努めること。

六、支持臂の手は稍々斜前方に向けるとよい。

(進 度)

一、地床より腰掛、次に平均臺へ進む。

I. 臂支持側臥

〔直立〕 (一)左(右)手上右(左)手下左(二)向側ニ懸カレー懸カレ
(二)立テ

(要 領)

一、肋木の一步前に集る。

二、舉踵屈膝して左(右)手上、右(左)手を下にして肋木を固く握る。

この時肋木を握る位置は、下方の手は三乃至五段までとし、練習に従つて低くする。初歩者に

ありてはこれ以上でも宜しい。

上方の手は上方に軽く伸ばして握り得られる位置の所を握る。

三、側臥の場合に左向き側臥せんとするならば、右手下、左手上である。體を左向きにしながら左脚を側方に、然し少し後方に伸ばす。

四、次に右脚を左脚の前に出し、左脚をその上に揃へる。そして側臥となる。

(注 意)

一、肋木を握つた臂は垂直に一直線でなければならぬ。体が捻れるから。

二、兩臂を充分伸ばし、且つ體を上方に吊り上げる様に上臂を以て引き、下臂を以て下に押すこと。

三、體は一直線に側方に充分伸びてゐること。

四、頭の位置は兩臂の中間にあつて、胸は充分に張り、肩は凝らず。

第九節 腹の運動

一、腹の運動の目的

(一) 腹部内臓諸器關の機能を増進する。

腹の運動は體側運動と同じく腹部内臓諸器關に強き刺戟と壓迫とを與へ、之等諸臓器の位置を正常に保持せしめ、且つ機能を増進せしむるものである。

(二) 腹筋を修練する。

體の後屈及び後倒は腹筋の伸展努力を大にしてこれを修練するにある。即ち腹筋の發達は内臓諸器關の正常位置保持に肝要なることである。

二、運動の効果

(一) 胃腸の蠕動作用を旺盛にする。

腹部内臓を間歇的に壓迫するを以て腹部の血行を旺盛にし、胃腸の蠕動作用増進せられ、消化吸収作用も従つて佳良となる。又排泄作用を促進し、新陳代謝作用を活潑にする。

胃腸の病弱なる者は常に顔面蒼白・沈鬱・短氣にして、意志薄弱なる者多く、従つて一般に知的能率が減退する。

(二) 軀幹の姿勢を良好ならしめる。

腹筋の發達の良否は、軀幹の姿勢の良否と密接なる關係を有するものである。脊柱を直接支持する背筋を強靱に發達せしむることの正しき姿勢保持に肝要なることは云ふ迄もないが、これのみでは其の目的を十分に達することは出来ぬ。背筋と相應じて腹筋を發達せしめ、均衡のとれるやうにせねばならぬ。若し腹筋の發達が背筋の發達に伴はないときは、背筋の疲勞は容易に來り、従つて脊柱を正しく保持すること困難となり、脊柱の不正彎曲を誘起する。腹筋が發達すれば背筋の發達と相俟つて軀幹の姿勢を良好にする。

三、腹の運動と胸の運動との關係

胸運動の教材は尋常科一學年より配當されて居り、腹運動の教材は尋常科四學年より配當されてゐる。

之は一學年にては、腹筋の發達未だ幼稚であつて、腹運動の實施に當り努責作用が伴ひ易く、又胸廓の發達も不十分であるから、腹運動により胸廓は下方に牽引せられて弊害を受ける。そこで純粹なる腹運動の教材を避け、胸廓の發達に努力するのである。

即ち腹の運動は尋常科三學年までは不必要だと言ふのではなく、他の運動の副次的作用により適度に腹筋を修練するのである。四學年に於いても最初行はしむるには注意を要する。

四、腹の運動實施上の一般的注意

(一)體後倒と後屈とを誤るな。

a. 體後倒とは軀幹全部を其のまま後方に倒すこと。

b. 體後屈とは體を後倒して更に後方に屈けることである。

(二)努責作用を起さざる様にする。

腹の運動を行ふとき、呼吸を止め顔面紅色を呈し即ち努責作用を起すことがある。

これは體質薄弱者又は要領を誤るものに往々見る所である。一般に吸息しつゝ後倒或は後屈し、呼息しつゝ元に復する。

(三)發動要領と復動要領とを誤るな。

a. 發動即ち後倒或は後屈する場合にありては、頭部より先きに徐々に正しき姿勢を保持しつゝ後倒する。

b. 復動即ち元に復する場合には、腰より徐々に元に復すると姿勢が崩れない。

(四)脊柱を充分上に引き伸ばしつゝ行ふこと。これは腹筋の伸展を補助すること極めて大である頸椎を伸展しつゝ行へば容易に此目的を達する。

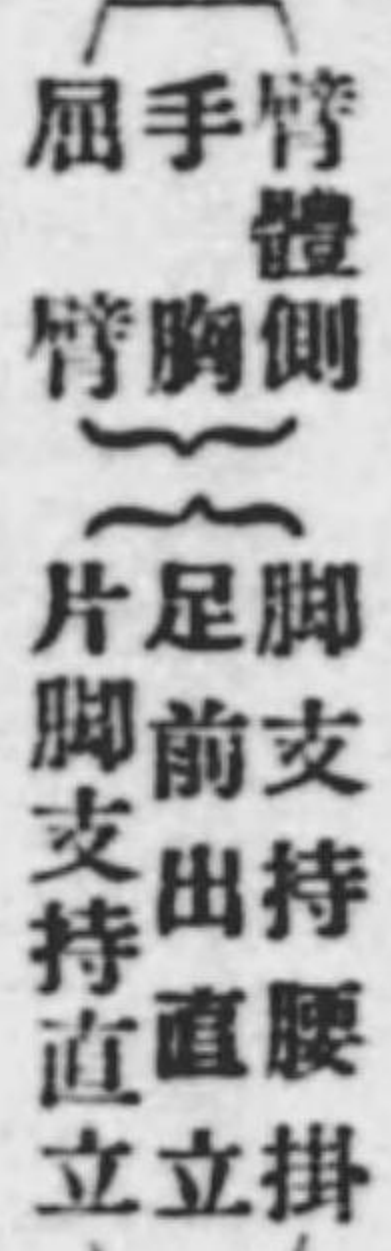
(五)頭を後屈して顎を突き出さぬこと。

これは脊柱伸展上必要である。

(六)腹運動は徐々に行ふこと。

五、教材

A. 體後倒



(一)體後倒
(二)體後倒
(三)體後倒

(要領)

一、脚支持腰掛の場合。

a. 肋木の約一步前に腰掛を整頓して置き、腰掛と肋木との間にて肋木に面して集る。

b. 腰を掛ける。

c. 右或は左脚を肋木の三段乃至四段目にて支持する。腰掛の外縁を両手を以て固く握り、支持

脚を伸ばし、次で臀部に適當する様に或は後退せしめて腰掛の位置を直す。腰は浅く掛けること。

d. 次に他の脚を肋木に掛け、兩脚を揃へて支持する。

e. 臂體側・手胸或は屈臂姿勢。

f. 體後倒。

二、片脚支持直立の場合。

a. 肋木の一步前に集る。

b. 左或は右脚を肋木の三乃至四段目にて支持し、同時に其の支持脚を以て肋木を押し後脚を更に後方に引き、支持脚を充分伸ばす。

c. 次に後脚を屈けながら體後倒。

三、足前出の場合。

足前出は下肢運動の「足前出」と同様。足は約三足長に前出した方がよい。後脚を屈けながら體後倒する。

四、體後倒。

下肢と體とが一直線となるがやうに。

(注意)

一、支持脚の膝を屈けぬこと。

膝を屈けると支持脚が固定せず、従つて後倒が不確實となる。但し足前出直立の場合にありては支持脚である後脚を屈ける。

二、腰掛は浅く掛けるのであるが、初歩者は深く掛けしめ、練習に従つて正しく指導すること。

三、一般に支持脚を屈けぬやうと言ふも、初めの間は膝を屈けても差支へがない。

四、初めの間は効果を大にすることよりも、成るべく兒童の行ひ易い様に行はしめる方がよい。

従つて體後倒の本來は、軀幹部が下肢と一直線になることが標準であるが、初歩者には其れを望むは無理であらう。

(進 度)

一、足の高さが高くなる程、腹筋の努力が大となるから、低い處から初めること。

二、臂體側・手胸・屈臂と手の姿勢が高くなるに従つて重點が高くなるから運動が強くなる。

B. 體 後 屈

〔手腰〕脚支持腰掛
〔開脚直立〕
〔足前出直立〕

(一) 體ヲ後ニ屈ゲ一屈ゲ
(二) 體ヲ一ニ起セ

(要 領)

一、脚支持腰掛・開脚直立或は足前出直立。

二、手 腰。

(注 意)

- 一、出来るだけ徐々に後屈すること。
- 二、開脚或は足前出直立の場合は膝を屈ける。
- 三、後屈のとき顎を突き出してはならぬ。
- 四、腹運動としては強い運動であるから補助者を使用すること。

C. 臂立伏臥〔直立〕 (一) 臂ヲ伏セ—伏セ
(二) 立テ

(要領)

- 一、二動の場合。一動右脚を屈け左脚を後に出しつゝ足尖を地床に觸れしめる。
- 二、肩幅の廣さに兩臂をつく。地床・腰掛若は平均臺上。二動で右脚を左脚に揃へる。
- 三、三動で行ふ場合。

一動で兩脚を屈けて兩手をつき、二動で左脚を後に伸ばし、三動で右脚を揃へる。

(注意)

- 一、初めは三動で行ひ熟練に従つて二動とする。
- 二、手の幅は肩幅とし、指先を少しく内方に向けた方がよい。
- 三、腰は伸び、體と脚とは一直線となること。
- 四、兩臂と體とのなす角は約直角。

D. 臂立伏臥臂屈伸〔臂立伏臥〕 (一) 臂ヲ屈ゲ—屈ゲ
(二) 臂ヲ伸バセ

(要領)

- 一、前運動の姿勢にて臂を屈伸する。

第十節 背の運動

一、背の運動の目的

(一) 背筋を修練して脊柱の保持を確實にする。

背部諸筋の鍛錬によりて脊柱は正しき位置を保持する。

脊柱が強固になり且つ正しき位置を保持することは健康増進上極めて重要な事である。何となれば、體の支柱となつて體勢を整へ、諸器關を定位置に保護するからであつて、不正姿勢は身體諸臓器の機能を障害するものである。

(二) 胸廓の發達と脊柱の柔軟性とを向上せしむ。

背部諸筋の發達により脊柱を正し胸廓を擴張せしめる。又、脊柱を屈伸するにより柔軟性を一層向上せしむる。

二、背の運動の効果

(一) 呼吸及び血液循環を盛にする。

背運動は脊柱を伸展しつゝ前倒する故に胸廓を擴張し、従つて呼吸を深長にし、血液の循環を旺盛にする。

(二) 胸腔及び腹腔内の諸臓器の機能を増進する。

胸廓の擴張と脊柱の伸展とによつて、諸臓器の位置が正しく保持せられ機能が良好となる。

(三) 端正なる姿勢を保持せしめる。

背筋が訓練せられ脊柱の異常が矯正せられると自然に姿勢が端正となる。

三、背の運動實施上の一般的注意

(一) 體前倒及び體後屈の度は練習によりて深くし、運動量を漸次増すこと。

(二) 體前倒にありては、股關節を中心軸として軀幹を前倒する。決して胸廓及び腹部を壓迫するやうな姿勢を執つてはならぬ。

(三) 體前下屈にありては出來得るだけ胸椎を屈けるやう努力すること。

(四) 臂の動作を連結したる運動は、運動量を強度にする爲めであるから、其の適用に注意すること。

(五) 脚支持臺上伏臥姿勢にありては、足の支持を確實にすると同時に、大腿に腰掛が位置するやう充分に考慮し、腰掛を前後に移動して自己に適するやうにする。

(六) 呼吸は體前倒及び後屈の時は吸息、元に復する時に呼息。體前下屈の時は呼息、元に復する時は吸息。

(七) 臂側開(振)の時にありては、充分強く開(振)くが宜しい。然し臂を元に復する動作は、靜か

に軽くすることが肝要である。これは姿勢を崩す憂へがあるからである。

(八) 臂下振・臂上伸の場合にありても此點を考慮することが必要である。

(九) 體前倒・體後屈・體前下屈の動作は徐々に行ふ。

四、教 材

A. 體 前 下 屈

〔手腰〕〔腰掛〕 (一) 體前下二屈ゲト屈ゲ
〔臂上舉〕〔開脚直立〕 (二) 體チー起セ

(要 領)

一、腰掛或は開脚直立。

二、手腰或は臂上舉する。

三、體を前下屈するに、出來るだけ脊を圓くして屈ける。

(注 意)

一、本運動は最も自由に、且つ柔軟に出來るだけ前下屈する。

二、開脚直立で行ふ場合に臂上舉して行ひたる時は、臂を兩脚の間に深く入れて前下屈を補助すること。

四、頭を前屈して行ふこと。

B. 體 前 倒

〔手腰〕〔開脚直立〕 (一) 體チー起セ 倒セ
〔臂上舉〕〔直立〕 (二) 體チー起セ

(要 領)

- 一、開脚・直立。
- 二、手胸・屈臂或は臂上舉。
- 三、體を前に倒す。

股關節を中心に軀幹を前方に倒す。

- 四、徐々に倒して徐々に起す。

(注 意)

- 一、胸を充分に張る。
- 二、頸椎を充分に伸展する。
- 三、脚に充分力を入れて骨盤を固定し、且つ股關節より前倒するのであるが、此際、努力の餘り腰椎を一層前屈し、従つて胸部が起きた姿勢を執ることがある。これは避けること。
- 四、股關節を中心軸として、軀幹はそのまゝ前倒せしめる。
- 五、體前倒の度は練習に従つて深くする。

(進 度)

- 一、手胸より屈臂。次に臂上舉。
- 二、開脚より直立へ。

C. 片脚屈膝片足後出體前倒

〔手胸 屈臂 直立〕

(一) 左(右)膝ヲ屈ゲ右(左)足ヲ後ニ出シ體ヲ前ニ倒セ
(二) 體ト足ヲ元ヘ

(要 領)

- 一、手胸・屈臂或は臂上舉。
- 二、左或は右膝を屈けると同時に、右或は左足を三足長程後方に出して體を前倒する。

(注 意)

- 一、後出足の位置と後出前の足の位置とは一直線上にあること。
- 二、後出足の踵を上げてはならぬ。
- 三、踵を上げると脊柱は完全に伸展せず、且つ體の安定を缺き、正しい姿勢を保持すること困難である。

- 三、後出足の膝を充分伸ばし、前脚の膝は充分屈ける。

- 四、體と脚とが一直線になるのを本體とする。

D. 屈膝足前出體前倒

〔手胸 屈臂 直立〕

(一) 左(右)膝ヲ屈ゲ前ニ出シ體ヲ前ニ倒セ
(二) 體ト足ヲ元ヘ

(要 領)

- 一、手胸或は屈臂。
- 二、左或は右膝を屈け、其の足を前に出すと同時に一舉動で體を前に倒す。此姿勢となれば前運動と同じである。足前出は三足長以上。

(注 意)

一、本運動と前運動と異なる點は、後脚の足尖が少しく外方に開くことである。然しこれは自然である。

二、元に復するには前運動と同じ順序で、屈膝脚にて地床を押し 膝を伸ばしながら足は地を摺ることなく軀幹を起しつゝ元に復す。

E. 體前倒臂側開(振)

〔臂前屈體前倒 開脚直立 屈膝足前出 直立〕

(一) 臂ヲ側ニ開ケ(振レ) 一開ケ(振レ)
(二) 臂ヲ一ニ元ヘ

(要領)

一、開脚直立。

二、體前倒或は屈膝足前出體前倒。(前運動参照)

三、臂側開或は側振。

上肢運動に於ける要領と同じである。

(注意)

一、體前倒のまゝ臂を側開し或は側振するのであるが、下肢の努力と體の制動に充分注意すること。

二、姿勢の崩れぬやうにする。

三、反復回数は練習によりて適宜斟酌すること。

四、臂側開(振)と共に頭を前後に揺がしめざる様にする。

(進度)

一、體前倒及び屈膝足前出體前倒練習後。

二、開脚直立より屈膝足前出直立へ。

F. 體前倒臂上舉(振)

〔體前倒 開脚直立 屈膝足前出 直立〕

(一) 臂ヲ上ニ舉ゲ(振レ) 一舉ゲ(振レ)
(二) 臂ヲ一ニ下ロセ

(要領)

一、本運動は前運動と同じであるが、唯、臂を上舉或は上振するのが異なるのみである。上舉及び上振の要領は上肢運動に於けると同様。

(注意)

一、體を上下に振動せざる様に充分固定すること。

二、臂上舉或は上振の時に肘關節を折らざる様。

G. 體前倒臂下振

〔臂上舉體前倒 開脚直立 屈膝足前出 直立〕

(一) 臂ヲ下ニ振レ一振レ

(要領)

一、本運動は下振するのが前運動と異なる。臂下振の要領は上肢運動に於けると同じである。

(注意)

一、前運動と同じである。

Ⅴ. 體前倒臂上伸

〔屈臂體前倒〕
〔開脚直立〕
〔屈膝足前出〕

〔一〕臂ヲ上ニ伸バセー伸バセ
〔二〕臂ヲ一屈ゲ

(要領)

一、本運動は屈臂するのが前運動と異なる。屈臂の要領は上肢運動に於けると同じである。

(注意)

一、頭を前屈しないこと。

二、臂を充分伸ばして之を後方に振ること。

(進度)

一、臂上舉・上振及び下振の練習後に行ふ。

Ⅰ. 脚支持臺上伏臥臂體側(手胸)(屈臂)

〔直立〕
〔一〕前ニ伏セー伏セ
〔二〕立テ

(要領)

一、肋木の約一步前に腰掛を置く。

二、肋木を背にして腰掛との間に集る。

三、左或は右脚を腰掛の高さと平行せる所に掛ける。此場合、足の位置を見ながら行ふ。

四、兩手を以て腰掛の兩縁を握る。

大腿を支持するに都合の好い所まで腰掛を移動する。次に右或は左脚を肋木に掛けて兩脚を揃

へる。そして同時に臂體側となる。

五、手胸或は屈臂する。

六、元に復す場合。

a. 兩手で腰掛の兩側縁を握る。次で左或は右脚を肋木より外づして元の位置に引く。

b. 次に兩臂を以て腰掛を押すと同時に右或は左脚を外して兩脚を揃へ、體は直立となる。

(注意)

一、肋木支持には兩脚を揃へること。

二、腰掛の位置を正しく。

三、膝は充分伸びてゐること。

四、伏臥及び起立の動作は餘り急がずに確實に實行すること。然し輕快に行ふ様。

五、伏臥姿勢を執る要領には種々あるが、何れにせよ形式に流れずに、正しい臺上伏臥の姿勢を保持するやう努むること。

(進度)

一、手胸より屈臂へ。

J. 伏臥臂上伸

〔屈臂脚支持臺上伏臥〕

〔一〕臂ヲ上ニ伸バセー伸バセ
〔二〕臂ヲ一屈ゲ

(要領)

一、本運動の前運動と異なる點は臂上伸にある。臂上伸の要領は上肢運動に於けると同じである
(注 意)

一、腰椎を餘り後方に屈けぬこと。

二、顎を突き出さぬこと。

三、肩を後方に引くこと。

四、臂は軽く上方に伸ばして後方に引くこと。

(進 度)

一、前運動練習後に行ふ。

Ⅴ. 伏臥體後屈

〔手腰〕脚支持臺上伏臥

(一)體ヲ後ニ屈ゲ一屈ゲ
(二)體ヲ一ニ元ヘ

(要 領)

一、脚支持臺上伏臥の要領は前運動と同じ。

二、手腰或は手胸。

三、體後屈。

出来るだけ胸を後屈する。そして脊柱を出来るだけ弓状にする。

(注 意)

一、腰椎のみを前方に突き出しては脊柱全部の彎曲は出来ない。

二、胸後屈に努力し過ぎて、頭を後屈してはならぬ。

三、手腰の場合、餘り胸部を壓してはならぬ。

(進 度)

一、體前倒の終了後行ふ。

第十一節 跳躍運動

一、跳躍運動の目的

(一)心臓及び肺臓を強壯にする。跳躍運動は體操教材中最も人間の活動性に適應し、且つ最も運動量が大なるものである。教授案による跳躍運動までの教材は一般に血壓を徐々に高め、心臓及び肺臓の活動を漸次促進せしめて、其等の機能の急激なる活動を避けるやうに排列せられてゐる。即ち漸進的活動を目的として組立てられたるものである。然し跳躍運動にありては強き運動量を要求してゐる。従つて血液循環及び呼吸作用が旺盛となる。

かく跳躍運動は心臓及び肺臓の活動を最も旺盛にするを以て之を強壯にするものである。

(二)下肢及び上肢筋を訓練して體の保持力を向上せしむる。

跳躍運動は下肢の弾力性を利用して體を空中に跳躍せしめるものにして、又下肢の作用によりて體の空中姿勢を確實に保持するものなれば、下肢の訓練の正否は、跳躍力の大小、及び跳躍姿勢に關係すること極めて大である。

上肢も又下肢と協同して跳躍力を補充する。

(三)全身の筋骨を強壯にする。

運動量の最も大なる運動は、全身に對して最大努力を要求するものなれば自然身體を強壯にする

二、跳躍運動の効果

(一)筋の調和力を向上する。

跳躍運動は腰及び下肢筋の彈性力によつて體を空中に跳躍せしめるものなれど、又全身諸筋が一致協同して體勢を保持するものなれば、跳躍運動の練習によりて、此の協同作用即ち調和作用が向上される。従つて動作が敏捷・活潑・巧緻となる。

(二)意志を鍛練し勇氣・忍耐・注意等の諸徳を涵養する。

空中に於ける正常姿勢の保持及び彈性力の訓練には、大なる意志を要すること明かである。又器械を使用する跳躍運動の如きは、勇氣・忍耐を以てせねば技術の練磨は困難である。又、周到なる注意を拂はざる時は、危険を招くことがある故に跳躍運動により、以上の精神は自然の中に涵養せられるものである。

(三)血液の循環及び諸臓器の機能が増進さる。

血液の循環を旺盛にするを以て一般諸臓器の機能が増進し、新陳代謝も又増進する。

三、跳躍力向上の要件

(一)助走の適正なること。

(二)踏切の適正なること。

(三)臂の利用の適正なること。

(四)空中姿勢の適正なること。

(五)彈性力發動に際し、重心の移動が常に適正なること。

四、跳躍運動實施上の一般的注意

(一)適度の跳躍運動は肺臓及び心臓を強くするが、過度なる時は却つて障害を來すが故に、被教育者に適應するやう、運動を選択實施すること。

(二)地床に降下したる時の反動を避ける爲めに輕快・圓滑なる舉踵屈膝をする。足尖より着陸し決して踵より地床に降下せぬこと。

(三)空中に正しく體を保持すること。

(四)跳躍力を向上せしめる爲めに、常に彈性力の涵養に努むること。

(五)跳躍運動の進度を誤るな。

a. 跳躍運動の進度を誤り、高き所を跳び或は跳ばしめるのは甚だ危険である。

b. 學校體操教授要目には、學年によりて進度を明らかにしてある。

c. 器械使用で進度を高むるときは充分注意を拂ひつゝ行はしめること。

(六) 器械使用の場合は、授業開始直前に先づ器械を点検し、又マット及び砂場等の設備に注意しておくこと。これ危険防止上必要の事項である。

(七) 臆病なる者には始めより高き所より跳ばしめず、練習に従つて氣力を鍛練し、漸次高く進むこと。

(八) 器械使用の跳躍運動は初歩は勿論、練習の積みたる時と雖も幫助をする方が安全である。

(九) 跳躍の高さ又は距離等を争ふことなく、要領に合した態度にて跳躍するやう指導すること。

五、教 材

A. 片 脚 跳 [片脚直立] (一) 左(右)脚跳—始メ

(要 領)

- 一、片脚を屈膝して足の甲を反対側の手にて握り直立。握り方は臂を後方より廻して握る。
- 二、或る一定距離を跳ぶ。

これは自由に跳ばしめるものなれば、定まつた要領に引き入れることなく、全く自由に行はしめること。

(注 意)

- 一、片脚直立は必ずしも手を以て足の甲を握るを要しない。
- 二、跳ぶ距離は練習に従つて遠くするが宜しい。

B. 兩 脚 跳 [直立] (一) 兩脚跳—始メ

(要 領)

- 一、臂後舉と同時に浅い舉踵半屈膝をなし、兩脚を揃へて其の場で跳び又は移動する。
- 二、自由に片脚の時と同じく跳ぶ。

(注 意)

- 一、自由跳躍運動であるから、特に嚴重なる姿勢等を要求する所がない。
- 二、跳ぶ距離も練習に従つて遠くすること片脚跳に於けると同様。

(進 度)

一、片脚跳練習後に行ふ。

C. 繩 跳 [直立] (一) 繩跳—始メ

(要 領)

- 一、兒童が二人で、一本の繩の兩端を握り廻旋する。
- 二、他の兒童は此繩を兩脚或は片脚で跳ぶ。
- 三、各自が一本の繩を持ち、自身で廻はしながら跳んでもよい。

(注 意)

一、繩の長さは適宜で宜しい。一人用は一・五米位。

- 二、一人跳は距離を定めて競争するに適してゐる。
- 三、縄跳は種々複雑なる方法を以てすることも出来る。これは練習に従つて行ふ。
- 四、本運動も兒童の好む自由運動であるから、過勞に陥らぬやう注意を要す。

D. 脚側(前後)開閉跳

〔手腰直立〕 (一) 脚側(前後)開閉跳—始メ
(二) 止メ

(要領)

- 一、脚側開閉跳の場合。
 - a. 手 腰。
 - b. 少しく兩膝を屈けると同時に跳んで脚を側に開く。
 - c. 地床に降下し半屈膝開脚。
 - d. 地床に降下した反動を利用して上方に跳び、元の位置に舉踵半屈膝となる。斯くして交互に跳躍する。
- 二、脚前後開閉跳の場合。
 - a. 側開閉跳びと同じ要領で初め少く屈膝すると同時に跳びつゝ左脚を前方に右脚を後方に開く。
 - b. 前後開脚舉踵屈膝して降下姿勢を執る。
 - c. 直ちに彈性を利用して跳上り、空中で脚を代へて前後に開き着陸する。
 - d. 以上を反復する。

(注 意)

- 一、軽く彈性を利用して上方に跳ぶ、即ち膝及び足首關節の屈伸を充分利用すること。
- 二、臀部を後方に突き出したり又は體を前に掛けずに垂直にして行ふ。
- 三、踵でどんくと突かず足尖で行ふこと。
- 四、「止メ」は開脚して上方に跳んだ時に掛ける。開脚で着陸したときに一、閉脚して二、次に膝を伸ばし踵を下ろして直立姿勢となり三。

E. 上(前)方跳

〔手腰直立〕 (一) 上(前)ニ跳ベ—跳ベ

(要領)

- 一、手 腰。
- 二、踵を上げる。
- 三、膝を半ば屈けるや否や、
- 四、其の場で上方或は前方に充分跳ぶ。
- 五、降下・舉踵半屈膝・伸膝舉踵・踵下して直立姿勢となる。

(注 意)

- 一、上方或は前方跳の空中姿勢は體を垂直にして膝を充分伸ばすこと。
- 二、胸を張り前方を直視すること。

三、出来るだけ上(前)方に跳ぶこと。
四、着陸は軽快に舉踵半屈膝、そして正しく靜止するのが宜しい。動搖しない様に、又踵より下りぬこと。

五、着陸の際に臀部を後方に突き出したり、體を前方に傾けてはならない。

六、特に前方跳は體の動搖と傾きを起すことが多いから、充分注意するが宜しい。

(進 度)

一、上方跳練習後、前方跳に移るが宜しい。

F. 側向上方跳 [直立] (一) 左(右)向跳ベ—跳ベ

(要 領)

一、本運動は上方跳の要領で上方に高く跳ぶや否や、約九十度の角度で左或右に側向となる。

(注 意)

一、前運動と異なる點は、踏み切る時に側向せず空中に於て側向すること。

二、着陸の時に體が動搖し易い、充分注意を要する。

(進 度)

一、上方跳練習後。

G. 臂側(前)振上方跳 [直立] (一) 臂ヲ側(前)ニ振り上ニ跳ベ—跳ベ

(要 領)

一、臂を側或は前に舉げながら舉踵。

二、半屈膝しながら臂を下ろすと同時に、

三、臂を側或は前に振り上げながら強く踏み切る。そして臂側舉或は前舉上方跳の姿勢を空中で保持する。

四、着陸と同時に臂體側・舉踵半屈膝。

五、次に伸膝。踵を下して直立姿勢となる。

(注 意)

一、空中に於て臂は正しく側舉或は前舉なること。

二、臂の振動を充分利用して上方に跳ぶこと。

三、其の外は上方跳と同様。

H. 臂側振側向上方跳 [直立] (一) 臂ヲ側ニ振り左(右)向跳ベ—跳ベ

(要 領)

本運動の要領は前運動と側向上方跳の要領とを連結せしめたものである。

(注 意)

臂側振及び側向上方跳を参照すること。

(進 度)

一、臂側振及び側向上方跳練習後に行ふ。

I. 臂前振前方跳〔直立〕(一)臂ヲ前ニ振り前ニ跳ベ―跳ベ

(要 領)

本運動の要領は臂前振上方跳と前方跳の要領とを連結せしめたものである。

(注 意)

臂前振上方跳及び前方跳を参照のこと。

(進 度)

一、臂前振上方跳及び前方跳練習後行ふ。

J. 前 進 跳〔直立〕(一)左(右)足踏切一(三)歩前進跳ベ―跳ベ

(要 領)

一、少し體を前に掛ける位にし、左或は右足を一步前方に出して踏み切ると同時に、右或は左脚を前に振り上げて前方跳する。三步前進跳の場合は三步目に踏み切る。

二、着陸のときは、舉踵半屈膝・伸膝・踵下・直立となる。

(注 意)

一、踏み切つて充分上方に跳ぶと同時に前方に遠く跳ぶが宜しい。

- 二、三步前進跳の場合は二歩までは助走であるから足尖で輕快に行ふこと。
- 三、着陸の場合は臀部を後方に突き出さぬやうに。
- 四、空中姿勢は體が垂直に保持せられるやう。

(進 度)

一、一步より三步へ進むこと。

K. 臂前(側)振前進跳〔直立〕(一)左(右)足踏切一(三)歩前進臂ヲ前ニ振り跳ベ―跳ベ

(要 領)

一、本運動は前運動に臂の動作を連結せしめたものである。即ち踏切の際に前方に振り出す脚に一致せしめて臂を側或は前方に振る。

二、着陸と同時に臂を下ろす。従つて空中に於ては臂側舉或は前舉となる。

(注 意)

一、臂側振及び前振の利用は、踏み切つて膝を伸展する瞬間に行ふときは弾力を補充するものである。

二、空中の姿勢を長く保持することに努むる。

三、臂の動作の正・不正は姿勢保持の正否を決するものであるが故に、充分其の利用を誤らないこと。

(進 度)

一、前進跳練習後行ふ。

L. 前進側向跳 [直立] (一) 左(右)足踏切三步前進左(右)向跳——跳べ

(要 領)

一、本運動は前進跳の要領で三步前進して踏切り側向となる。このとき空中で九十度左或は右に側向する。

(注 意)

一、體を傾斜せしめたり、或は踏切りと同時に振り上げた脚を直ちに側向せしめざる様にする。

M. 幅 跳 [直立] (一) 左(右)(兩)足踏切幅跳——始メ

(要 領)

一、直立の場合。

- a. 兩足を揃へて直立姿勢より臂上舉舉踵
 - b. 臂を後方に下ろすと同時に半屈膝して體を前方に傾斜せしめるや否や、
 - c. 伸膝・臂を上舉し、體を伸ばして前上方に跳躍する。
 - d. 舉踵半屈膝となる。
- 二、助走の場合。

a. 六・七步助走して左或は右足を以て踏切る。この場合、利足踏切が宜しいが不利足を以ても練習すること。

b. 直立の場合と同じ要領で前上方に跳ぶ。

(注 意)

一、助走距離は初め六・七步で宜しいが、練習に従ひ遠くして助走力及び踏切りを強くし幅を跳ぶこと。

二、着陸は軽く舉踵半屈膝をなす。

N. 斜 高 跳 [助走] (一) 左(右)足踏切斜高跳——始メ

(要 領)

一、繩或はバーに對して斜の方向六・七步の所より助走し來り、左或は右足を以て踏切りこれを跳び越す。

二、着陸は軽く舉踵半屈膝し、次に軽く徐走で元の位置に歸る。

(注 意)

一、練習に従つてバーを高くして行く。

二、斜高跳の要領には數種のフォームがある。然し初歩者には先づバーに對して左脚を高く振り上げ、同時に右脚も又振り上げて越すと宜しい。

O. 高

跳

〔助走〕(一)左(右)足踏切高跳―始メ

(要領)

- 一、斜高跳に反して正面より跳ぶのである。
- 二、バーの前方に於て左或は右足で踏切る。舉踵屈膝臂前舉姿勢で跳越す。
- 三、着陸は臂體側舉踵半屈膝にて軽く。

(注意)

- 一、高跳の要領にも數種あるが、初歩者に適してゐるのは前記の如き要領である。練習を積むに従ひ他のフォームをも練習するが宜しい。
- 二、初めより高くせず、正しいフォームに習熟して、姿勢を正しくすることが必要である。徒らに高きを競ふは本領にあらざるも適當の時期に高さを増し、彈性力を向上せしめることも大いに必要である。

P. 跳

越

〔助走〕(一)左(右)足踏切跳越―始メ

(要領)

- 一、本運動は平均臺・腰掛・跳箱等を自由に左或は右足踏切で跳越す。
- 二、各兒童を一定の距離を置きて一列縦隊に並べ、甲が跳越せば直ちに乙が跳越するが如くにする。

(注意)

- 一、跳越姿勢は出来るだけ體を垂直にして胸を張る。
- 二、初めはマットを敷いて置くが宜しい。

(進度)

- 一、平均臺より腰掛。次に跳箱に進む。

Q. 跳

下

〔懸垂直立〕(一)跳下―始メ
〔懸垂直立〕
〔立懸垂〕

腰掛の場合

(要領)

- 一、腰掛上につて直立。
- 二、左或右脚を腰掛の前方に出し、足尖を下方に向ける。
- 三、右或は左足を以て踏み切ると同時に體を前方に跳ばす。

(注意)

- 一、初めは腰掛の直ぐ前に跳下し、練習するに従つて遠く跳下する。
- 二、初歩者の練習であるから、特に足尖より地床に降下するやう指導すること。
- 三、體を垂直に。

跳下臺の場合

(要領)

- 一、跳下臺に上つて臂前振前方跳の要領で跳下臺を強く兩足で踏切つて降下する。
- 二、空中姿勢は屈膝臂前舉、或は臂上舉・臂側舉・臂體側。
- 三、着陸したときは何れも臂體側舉踵半屈膝。

(注意)

- 一、初めは低き階段で練習に従つて高くする。臆病な兒童にありては低き所を幾回となく跳下して自信を得せしめ、膽力を養成してから段を進めること。
- 二、跳下の姿勢は正しく執るやうに充分注意すること。
- 三、跳下の場所は砂場或は他の柔らかな所で危険のない所。砂場でも充分鋤を以て柔らかにする

肋木の場合

(要領)

- 一、肋木に登つて後向して懸垂直立となる。
- 二、次に左或は右足を肋木より外すし、前下向に足尖を向け、
- 三、右或は左足を以て踏切り、同時に手は肋木より離れる。そして肋木正前に跳下する。
- 四、着陸は臂體側舉踵半屈膝。

(注意)

- 一、初め低い所で、練習するに従つて高くする。
- 二、跳下する時、足は肋木より離れても手が肋木より離れずに懸垂状態となり、危険を犯すことがある。又、片手が肋木を離れること遅い爲めに、體が捻れて危険なること往々あり、注意すること。
- 三、高くなつたら初めの間は必ず下にマットを敷くこと。

横木の場合

(要領)

- 一、逆上して臂立懸垂姿勢を執りたる後、臂を以て體を後方に押して斜後方に降下する。又、臂立懸垂より腰を折り脚を前出し、次に此脚を後方に振ると同時に臂を以て横木を押し降下する
- 二、着陸は臂體側舉踵半屈膝

(注意)

- 一、初めは低き所で前記の要領にて跳下するも、練習に従つて高くする。
- 二、本運動は動もすれば高き所より跳下する時、前倒すること多く時として危険あり。注意すること。
- 三、高くなれば下にマットを敷くこと。

四、正しい垂直姿勢で跳下すること。

(進 度)

一、腰掛より跳下臺、次に肋木・横木へ。

R. 跳 上 下 「助走」(一)左(右)足踏切跳上下—始メ

(要 領)

一、助走。

初め十二・三步位の所から助走する。

二、踏切板に左(右)足を以て強く踏切る。

三、次に右(左)足を跳箱上で踏切る。同時に強く兩脚を揃へて前上方に出来るだけ跳上する。

四、着陸は舉踵半屈膝。

(注 意)

一、跳箱の高さは初めは一段、次に二段とするが宜しい。

二、跳上下は腰掛でも行ふことが出来る。初めは腰掛を用ひ、跳箱で行ふ基礎練習を充分に行ふこと。腰掛は縦に置く。

三、空中姿勢は胸を張り體は垂直、足尖は下方に向けること。膝を充分伸ばすこと。

四、踏切板を強く踏切る。第二踏切に於ても充分跳躍力を補充すること。

五、跳箱上に踏切つたならば、出来るだけ迅速に伸膝すると同時に體を垂直にする。これは跳躍を有効にする要件である。

六、腰掛で行ふ場合は踏切板を使用せず、軽く助走して行ふ。餘り強く踏切すると腰掛を倒すことがある。

(進 度)

一、腰掛より跳箱へ。

S. 臂側振跳上下 「助走」(一)左(右)足踏切臂側振跳上下—始メ

(要 領)

一、本運動は前運動に臂側振を連結したものである。従つて要領は同じである。

二、第二踏切に於て、伸膝に移るや否や臂を側に振上げる。

三、跳下に移るや否や、臂を體側に振り下す。従つて空中にありては、若干臂體側姿勢を保持する餘裕がなければならない。

四、着陸。舉踵半屈膝。

(注 意)

一、臂を以て充分前上方に體を引き上げる。

二、臂を側下したるとき體を動搖せしめたり、捻ぢけたりしてはならぬ。體の空中保持力が肝要

である。

三、前運動と同じく着陸したとき臀部を後方に突き出さぬこと。體は垂直のまま、輕快に且つ圓滑に舉踵半屈膝する。

T. 臂立跳上跳下

〔助走〕 (一) 臂立跳上跳下—始メ

(要領)

- 一、助走し來たり、踏切板を兩足揃へて踏切るや否や、
- 二、兩臂を跳箱上に立てる。そして充分屈膝して跳箱上に直立する。
- 三、次に左或は右脚を軽く前舉すると同時に、反對の脚で踏切りて前方に跳び下りる。又、臂立して直立するや否や、踏切板上に於ける踏切力を利用して、直ちに跳上下することも出来る。これは進んでから行ふべき要領である。

(注意)

一、初めは第一踏切を強くせず、軽く跳箱上に臂立し制動して直立する。この際前方に倒れて危険を冒すことあれば、必ず助手を要する。

二、跳箱上に兩脚が上ると速かに腰及び膝を伸ばすこと。

三、體を垂直に保持しつゝ跳下し、舉踵半屈膝は出来るだけ輕快に行ふこと。

U. 振幅跳

〔直立〕 (一) 振幅跳—始メ

(要領)

- 一、鐵棒の踏切臺に直立して懸垂振上の要領で前方に振り、
- 二、次に充分後方に振る。
- 三、次に後方の振動力を充分前方に利用して振動する。
- 四、次に前方振動の最高に上がらんとするとき鐵棒より手を離す。そして遠く跳ぶのである。

(注意)

- 一、振幅跳の第一要件は、振出及び振動であるが故に充分強く行ふこと。
- 二、第二要件は鐵棒を押し離すことである。この良否は幅の遠近に關係するのみならず姿勢にも關係する。これには充分の練習を要し、二回や三回では仲々要領を得ることが困難である。
- 三、振動のとき充分に臂を伸ばす。
- 四、後方振動より前方振動して最高に達せんとしたとき、頭を後屈して體を反らすこと。
- 五、動作は總べて輕快なるが宜しい。
- 六、練習を積みたる後は一舉動で行ふ。即ち鐵棒に跳び付きて前方振動の最高に達せんとするとき兩手を押し離して幅跳する。

V. 振

跳

〔直立懸垂〕

(一) 振跳—始メ

(要領)

一、直立の場合。

振幅跳の要領で前方に振動したる時に體を反らして跳下する。

二、臂立懸垂の場合。

a. 鐵棒上の臂立懸垂姿勢より腰を折り足を前出し、

b. 次に其の反動で脚を後方に振り上げ、

c. 次に脚を鐵棒下に前振すると同時に體を反らし、體を充分前方に振り出して臂を伸ばす。

d. 次に直立の場合と同じ要領で跳下する。

三、懸垂の場合。

a. 肋木に登つて後向し懸垂姿勢となる。

b. 兩脚を前舉する。次に元に歸すや否や上方に振り上げ、同時に腰を伸ばし兩手を以て肋木を押し離し振跳びをする。

c. 振跳の姿勢は鐵棒に於けると同じ。

(注意)

一、鐵棒の場合にありては、振出と振動及び手の離し方は振幅跳と同じである。

二、振跳の姿勢は膝を伸ばし體を反らすこと。

三、跳下する所は振幅跳と同じく柔かにして置くこと。

四、氣力の鍛練が必要である。

W. 臂立跳越

〔助走〕 〔直立〕 〔臂立懸垂〕 (一) 臂立跳越—始メ

(要領)

一、正面臂立跳越の場合。

a. 十歩乃至十二・三步内外の所より助走して跳箱前約一步内外の所にある踏切板上に兩足を揃へて踏切る。と同時に跳箱の前方或はバックの中央に臂を立てる。臂の幅は肩幅より稍廣きを要するも、バックにありては自然制限せられてゐるから、兩縁近くにする。

b. 臂立すると踏切れる跳躍力により、體が前方に押し出される。このとき充分に屈膝する。

c. 次に臂を下方に押し、體は前方に跳び越される。このとき兩脚は兩臂の間を屈膝したまゝ通る。

d. 跳び越されたる姿勢は閉脚屈膝で體は垂直であること。

二、横木の場合。

a. 單横木に臂立する場合は、五指を軽く揃へ、横木上を軽く押さへるやうにして後下方に押し離す。

b. 其の他前同様。

三、側面臂立跳越の場合。

a. 正面の場合と異なる點は、助走の時先づ、

イ、器械に對して正面より走り踏切板上で兩足を揃へて踏切ると同時に體を右(左)に捻りて側に臂立する、この場合手は拇指内側となる。

ロ、臂は充分伸びてゐる。次に踏切の力を利用して體は臂を軸として左(右)に廻されて跳越す。

跳下する時は充分臂は體を垂直に起す爲めに下方に押し離す。

b. 斜の方向より助走して來て臂立て、斜の方向に跳下せず前と同じ要領で側跳下する。

(注 意)

一、正面跳越にありては充分屈膝して器械を足で摺らぬやうにして越すこと。

二、臂は充分伸びてゐること。上より拍きて臂立る必要はない。

三、跳越の姿勢は垂直で長く保持する。従つて距離を跳ぶことが必要である。

四、側跳越の場合にありては初めは膝を屈け腰を折つても宜しいが、練習に従つて伸ばして跳越する。特に臂を伸ばし頭を起し、着陸の際は體を垂直にして腰を後方に突き出さぬことに注意する。

五、横木の場合は、臂を單横木に支へるのであるが故に、危険を冒さざる様適宜に行はしめらるゝと。

六、高さは練習に従つて高くする。

Ⅹ. 垂直開(閉)脚跳

〔助走〕 (一) 垂直開(閉)脚跳—始メ

(要 領)

一、垂直開脚跳の場合。

a. 助 走。

b. 踏切。兩足を揃へて。

c. 踏切と同時に兩臂を以てバック或は跳箱の後端を強く押す。そして體を垂直にして開脚のまゝ跳越す。

d. 着陸は開脚した脚を閉ぢて舉踵半屈膝。

二、垂直閉脚の場合。

a. 開脚の要領で踏切り、臂を以て體を押し上げて離す。

b. 脚は屈膝して兩臂の間を通過せしめることが開脚と異なる點である。

イ、踏切ると同時に臂立。

ロ、伸膝と同時に臂を以て踏箱又はバックを前下方に押し離すや否や屈膝。

ハ、膝を屈けたまゝ器械を跳越すと直ちに伸膝して垂直姿勢となる。従つて空中に於いて垂直姿勢をとる時間の餘裕があつて降下せねばならない。

c. 着陸は舉踵半屈膝。

(注意)

- 一、體を上方に跳躍せしめる力は、踏切力と臂の押す力、及び踏切つて體と膝とを充分垂直に伸ばす速度の迅速なる動作とによりなされるものなるが故に、この利用に充分注意せねばならない。
- 二、踏切の時、踏切板の斜面に平行に踵をどしんと下ろしたり、體を後方に掛けてはならぬ。
- 三、體を前方に掛けて足尖で踏切り、屈膝したならば迅速に伸ばすことを忘れぬこと。
- 四、閉脚の場合の垂直姿勢は、胸を張り頭を正しく、閉脚の度は器械を越し得られる範圍で、可成上方にあることが宜しい。幅遠く跳ぶよりも高く上方に、垂直姿勢が空中で長く執れる方が宜しい。
- 五、閉脚の場合にありて器械の上を足で摺らぬこと。これが爲めには充分屈膝すること、上方に跳ぶこと。
- 六、閉脚の場合には器械を跳越したならば、充分下方に脚を伸ばすこと。體を早く垂直に起すこと。
- 七、垂直跳にありては兩臂が正しく體側に、そして膝を伸ばすこと。
- 八、動作は總べて圓滑・輕快に行ふこと。

[244]

閉脚の場合は自然に閉脚して降下するが宜しい、殊更力を入れて閉ぢる必要はない。

- 九、跳箱の縦跳の場合には横跳と同じであるが、長い爲めに練習せざれば姿勢が崩れることがある。縦跳にありては特に腰を前方に突き出す積りで練習すれば比較的正しい姿勢が早く得られる。
- 十、踏切板の位置は練習に従つて一米位まで器械より離す。

(進 度)

- 一、バックより跳箱・閉脚より閉脚。

Y. 斜開(閉)脚跳 [助走] (一) 斜開(閉)脚跳—始メ

(要 領)

- 一、助走。
- 二、踏切ると同時に臂を前方に伸ばして器械の前端に突き強く後方に押す。
- 三、踏切るとき體を前に斜とし、體が斜の推進力を起したる其の力と臂の斜推進力とによりて、體は斜の方面に閉脚或は閉脚直立姿勢で跳ぶのである。
- 四、着陸は前運動と同じ。

(注 意)

- 一、踏切と同時に體を前斜にし、臂によつて殊更體を起したり或は斜の方向にすることなく、踏切の時に充分斜の姿勢で行ふこと。

245]

二、両手で後方に掻くやうにして推進力を起すこと。
三、着陸は前同様。

四、空中に於ける姿勢は、初め屈膝のまま、體だけ斜で、練習に従つて伸膝する。そして長く空中に體を支配してゐることが大切である。

五、背を圓くせず、これは空中に於て正しく姿勢を保持する上に必要である。

六、閉脚にありては器械の上を摺らぬやうにするが宜しい。

七、氣力を付けて踏切と臂の力とを充分利用して、出来るだけ跳躍することに努める。

(進 度)

一、バックより跳箱。

二、閉脚より閉脚へ。

三、屈膝より伸膝へ。

乙、水平開(閉)脚跳

〔助走〕(一) 水平開(閉)脚跳—始メ

(要 領)

一、助走。

二、踏切。

踏切位置は、跳箱より自己の身長或は臂上舉したる體の長さの距離に踏切板を置き、そこより

踏切るのが適當である。

三、屈膝して充分強く踏切つたならば其の力を前上方に働かせて跳躍する。このとき腰及膝を出来るだけ早く伸ばすと同時に臂を前舉する。

四、次に跳躍の力を利用して脚を上方に振上げると、體は上方に上がり踏切板と跳箱の中間で水平となる。

五、次に跳箱上に臂立するや否や、腰を折り臂立跳越の要領で降下する。

六、閉脚と閉脚の要領は同じである。

(注 意)

一、踏切が近か過ぎては體は水平とならぬ。又遠過ぎては却つて脚が上らずして水平とならぬ。然し跳躍力の強い者は遠い方が宜しい。

二、高く上方に跳躍して脚を上を振り上げると同時に膝を充分伸ばすこと。

三、努めて長く體の水平姿勢を保持することが肝要である。

四、跳箱に臂立したとき、出来るだけ水平體を保持する様に努め、體が水平位置より降下するや否や腰を折り臂を下方に押し離して體を起す。

五、踏切りたる跳躍力は全部水平體に消費すること。

(進 度)

一、開脚より閉脚へ進む。

第十二節 倒立及轉廻運動

一、倒立及び轉廻運動の目的

(一)筋の巧緻的訓練。

倒立及轉廻運動は最も筋の調和作用を必要とするものにして、特に倒立の姿勢は自然直立體と相反の姿勢なるが故に、平均及跳躍運動に於けるよりも筋の調和作用が必要である。倒立姿勢の保持には、大なる意志の努力によりて調和を圖るものなれば、筋は自然巧緻的に訓練せられる。

(二)身體を強壯にする。

倒立及轉廻運動は、跳躍運動と同じく身體を強壯に鍛練するを目的とする教材である。

(三)氣力を鍛練する。

勇氣・果斷・忍耐・剛毅等の精神を以てせざれば倒立及轉廻運動の技術の進歩は不可能である。又兒童は最も此運動を好むを以て氣力を養成するに好機會である。

二、倒立及び轉廻運動の効果

(一)巧緻性を向上する。

倒立及轉廻運動は、體を最も柔軟に動作せしめ、且つ筋の緻密敏捷なる活動を利用して倒立し、或は轉廻するものなるを以て巧緻性が向上せられる。

(二)三半規管を發達する。

體の平均維持及廻轉は三半規管を刺戟し、其機能の正確なる活動によりて技術が向上する。技術が向上すると三半規管も又發達する。

(三)血液の循環を旺盛にし諸臓器の機能を増進する。

倒立及轉廻運動は自然の直立姿勢と相反の姿勢となるを以て、血液を頭部・胸部及上肢に送り該部の血液循環を旺盛にする。

倒立運動にありては胸廓を擴張し 轉廻運動にありては腹部に器械的刺戟を與へ、側轉運動にありては體側及倒立運動の如き生理的效果を有し、何れも血液の循環を旺盛にすると共に諸機能を向上せしむる。

(四)上肢の支配力を向上する。

自己の體重を兩臂で支持するを以て、體支持力及支配力を向上する。

(五)動作を敏捷活潑にする。

(六)注意・觀察・正確等の精神を涵養する。

三、倒立及び轉廻運動實施上の一般的注意

(一)倒立運動にありて、倒立する爲めには兩臂を充分伸ばし、臂幅は肩幅よりも少し廣く、頭を充分起して體を弓狀にし、脚を伸ばして足尖に少し力を入れる。

- (二) 轉廻運動にありては、決して頭部を地床或は器械に打たぬこと。
- (三) 初歩者にありては、要領を充分示範説明して此の運動實施の氣分を作ること。
- (四) 進度を誤る時は危険なることあり、充分注意すること。
- (五) 砂場或はマットは、必ず柔かなる様にする。
- (六) 助走距離及び器械の高さは、練習の程度に副ふこと。
- (七) 器械使用の場合にありては、臂の支持部を誤るときは危険なることあり、充分注意すること。
- (八) 此運動は危険の多い運動なれば充分注意するを要す。練習の積む迄は必ず助手を使用すること。

四、教 材

A. 前 方 轉 廻 [臂立] (一) 前方轉廻—始メ

(要 領)

- 一、マット或は跳箱を前にして集る。
- 二、マットの場合。
 - a. マットに臂立する、そして體前下屈膝。
 - b. 體前下屈すると同時に兩臂を屈け、頭を深く前屈せしめて兩臂の間に入れる。
 - c. 兩足で踏切つて前方に轉廻する。この時、背を圓くしてマットに接觸せしめ、それを軸とし

て轉廻すると同時に、屈膝して體の前方轉廻を補助する。

d. 臂を以て強く體を押し離し、臀部及兩脚をマットに全く落して安坐姿勢となる。然しどしんと打つてはならぬ。

三、跳箱の場合。

- a. 初めは上二段位の高さの跳箱を前にして立ち、マットに於けると同じく跳箱上に臂を立て、前方に轉廻する。マットよりも踏切を充分強くせねばならない。
- b. 練習するに従つて跳箱の高さを増す。

(注 意)

- 一、頭を充分前屈すると同時に背を圓くし、背を軸として轉廻すること。決して頭を軸としてはならぬ。これは腦に強き震動を與ふるのみならず、轉廻は困難となる。
- 二、踏切たる脚は充分屈膝して轉廻する。
- 三、臂を下方に押しして體を起さざれば、轉廻したときに後倒して頭を打つことがある。
- 四、助手を使用し背部を軽く押し起すことは轉廻を容易にする。
- 五、跳箱の場合には必ず其の前方にマットを敷くこと。
- 六、轉廻は軽く圓滑に行ふ。

(進 度)

一、マットより跳箱へ。

B. 背部支持臂立前方轉廻

〔臂立足前出〕 (一) 前方轉廻—始メ

(要領)

- 一、跳箱を前にして集る。
- 二、跳箱より五・六寸前に兩臂を立て左(右)脚を前出する。
- 三、次に後脚を振り上げると同時に、前出脚を以て踏切る。即ち屈膝せる前出脚は、後脚が振り上げられると同時に伸膝、そして踏切つたならば兩脚は屈膝して前方轉廻を助ける。
- 四、背部が跳箱に支持されて轉廻し、屈膝直立となる。

(注意)

一、頭を跳箱に打たぬこと。

臂立倒立の姿勢となつたとき臂の力の薄い者は、臂が屈つて頭を打つたり、或は側に倒れる。又轉廻して屈膝直立となる時、後方に倒れて頭部を打つことがある。これ等は皆踏切力と臂の押し離す力の弱さによるものである。

二、臂を押し離すと同時に體を前屈するが宜しい。其の爲めには頭も同様に前屈する。然し體が轉廻したとき即ち跳箱より背部が離れた時に胸を張ると體は垂直となる。

三、どしんと背部を打つて支持せず、軽く支持する。これが爲めには踏切るや否や直ちに支持す

る。決して脚を垂直に上げて倒立體となつて停止することなく、絶えず圓滑に輕快に行ふこと。

(進度)

一、前方轉廻練習後に行ふ。

C. 後方轉廻

〔屈膝直立〕 (一) 後方轉廻—始メ

(要領)

- 一、マットを背にして集る。
- 二、屈膝直立。
- 三、兩臂を上舉し、肘を屈け、肘は肩の高さとし、上膊は略ぼ水平にする。そして掌を上に向け五指共揃へて後方に廻す。
- 四、兩足を揃へて踏切り背を圓くしなから後方に倒れてマットに臂を立てる。背を軸として後に廻轉すること前方轉廻に於けるが如くに。
- 五、體が廻轉するや臂を下方に押し、屈膝直立となる。

(注意)

一、後方に轉廻する時に、背を伸ばして遠くに臂を立てると轉廻困難であるが故に、背を出来る限り圓くして踵に近く臂を立てる。

二、急に後方に倒れず臂と一緒にする。特に前膊を後方に廻はす。

三、轉廻と同時に膝を伸ばして倒立し、次で屈膝直立する方法あるも之は餘程練習を積むに非ざれば行はぬが宜しい。

四、頭を軸として轉廻せざること。

(進 度)

一、充分に前方轉廻練習後に行ふ。

D. 臂立側轉〔臂上舉開脚直立〕(一)左(右)へ臂立側轉—始メ

(要 領)

一、臂を上舉して開脚。

二、體を左或は右に側屈する。

三、次に右或は左側に體を振り返し、臂も大きく振ると同時に側轉姿勢となる。

四、臂上舉開脚直立より直立姿勢となつて元へ復する。

(注 意)

一、左側轉の場合は、先づ臂上舉したるまゝ體の右側屈を充分行ひ、其の反動を利用して左側轉を行ふのであるが、この時正しく側屈することは側轉を正しく一直線上に行ふに必要な條件である。然し體側倒から側轉となる時、體を捻轉せぬやうに。

二、側轉で注意すべきことは、腰を後方に突き出さず、屈膝せず、頭は正しく兩臂の中間にある

こと。

三、足の踏切を充分利用すること。

四、輕快に轉廻すること。

五、左右平等なる練習が必要である。

六、反復回数多過ぎて眩暈を起さざる様にする。

E. 臂立前方轉廻〔助走〕(一)臂立前方轉廻—始メ

(要 領)

一、約十歩内外の所から助走する。

二、踏切る。

三、跳箱の前或は横木を握り、臂立して前方轉廻する。

(注 意)

一、本運動は前方轉廻及背部支持臂立前方轉廻の進んだものである。従つて要領も略ほ同じである。

二、臂立の場合は稍々臂を屈けて體が轉廻して脚が跳箱よりも降下せんとする瞬間に伸ばして跳箱を押し、體を起して垂直にする。

即ち臂の利用が體を起す上に必要なものである。又臂を伸ばした儘轉廻して脚が頂上垂直線

より半ば倒れた時少しく屈ける。その内に脚は跳箱と略水平位置に降下せんとする、その時臂を押し伸ばす。

三、跳切つたならば脚を充分蹴上げ、膝を充分伸ばし、頭は少しく後屈するが宜しい。

四、助手を使用して轉廻を圓滑にする、このとき助手は左(右)側で、背部或は肩部・臂等を幫助するが宜しい。

F. 脚支持倒立

〔臂立足前出〕 (一) 倒立—始メ
〔直立—元へ〕 (二) 元へ

(要領)

一、臂立足前出の場合。

a. 地床に臂立て左足或は右足を前出する。

b. 後脚を上方に振り上げる。と同時に前方膝を伸ばして踏切、上方に振り上げて兩脚は支持物に托する。そして臂は充分伸びて倒立體となる。

二、直立の場合。

a. 直立姿勢より直ちに臂立すると同時に兩足を以て踏切り、兩脚揃へて上方に振り上げる。

b. として支持物に托する。

三、支持物。

支持物は跳箱・横木・助木或は壁等に下腿或は足を支持し、或は助手を使用する。

(注意)

一、臂幅は肩幅よりも廣く、そして指は内方に向はせしめ、手は八形になること。

二、肩を充分固定する。これは臂立を完全にせんが爲めである。

三、頭を少しく後屈して脊柱は弓狀にする。そして膝を充分伸ばす。

四、初めは支持物に向つて思ひ切り脚を振り上げる。練習に従つて支持物に軽く接觸せしめる。

五、支持物より約一步位離れて臂立する。

G. 倒立

〔直立〕 (一) 倒立—始メ
〔助走〕 (二) 元へ

(要領)

一、直立の場合。

a. 前運動と同様。支持物に依托せず地床或は跳箱の低い所で倒立する。

二、助走の場合。

a. 跳箱の六・七步前より助走し兩足を揃へて踏切る。

b. 跳箱の中央に臂立をなし、兩脚揃へたまゝ上方に振り上げて倒立する。

c. 跳箱上に全く倒立體となつて靜止する。

三、元に復する場合。

a. 直立の場合にありては屈膝或は伸膝の儘、臂を少しく屈けて軽く降下する。

b. 助走の場合にありては屈膝して軽く跳箱上に膝を降し、それより降下するか、或は直立の場合の如く伸膝のまゝ降下する。

(注 意)

- 一、踏切りが餘り強過ぎてても倒立困難である。又弱過ぎてても困難であるから、練習によつて自分に一つの要領を得ることが必要である。
- 二、倒立して體が後方に倒れんとした時は、手指に力を入れて後倒を防ぎ、前方に倒れんとした時は手首關節及び肘關節を少しく屈けると脚は後方に移動する。斯く制動して倒立する。
- 三、倒立した時は、足尖に少しく力を入れると體全體が能く伸展して制動する。
- 四、屈臂して倒立し、次に伸臂することあるもこれは正しくない。
- 五、臂立と同時に屈膝して倒立し、それより伸膝して正しき倒立姿勢となる。これは初歩の要領である。

(進 度)

- 一、脚支持倒立の練習後に行ふ。
- 二、直立より助走へ。
- 三、初めは低く、次に漸次高くすること。

H. 倒立側下（倒走）〔一〕倒立側下—始メ

(要 領)

一、跳箱の場合。

- a. 跳箱に倒立する。倒立の要領は前運動と同じ。
- b. 倒立體となつてから左側に降下せんとする時は、體を左側に捻轉し、臂を軸として其の方向に廻旋する。次で左臂を離して之を體側に、右臂を以て體を支持しつゝ、腰を折らず又屈膝せずに、自然のまゝ徐々に側下する。

c. 側下して舉踵半屈膝となり、踵下と同時に臂體側し、次に直立姿勢となる。

二、横木の場合。

- a. 單横木・複横木の二種類で行ふことが出来る。
- b. 單横木の場合は、横木を握るには拇指内側にし、他の四指は向側にする。
- c. 其の他は跳箱の場合と同様。
- d. 複横木の場合は、複横木の中央に入つて直立する。
- e. 兩脚を振動せしめる。後に振動すると同時に、充分振動力を利用して體を引き上げて倒立せしめる。
- f. 倒立體より左(右)に體を捻轉して側下する。

(注 意)

- 一、倒立より體を捻轉する度が小であれば、側下の時器械に體を打つことがある。大であれば側下の姿勢で崩れる。支持臂を以て適當に調節することが必要である。
- 二、側下の時、脚が倒立より降下する時に腰が折れ或は屈膝し易い。この時期が體の姿勢を保持するに努力が必要であるから充分練習すること。
- 三、側下の時片臂を以て器械を押し、確實なる姿勢にて舉踵半屈膝すること。

(進 度)

- 一、跳箱より横木。

I. 倒立轉廻 [助走] (一) 倒立轉廻—始メ

(要 領)

- 一、助走して跳箱或は單横木に倒立して靜止する。
- 二、徐々に轉廻する。
- 三、臂を以て器械を押し離す。
- 四、押し離したる臂は、體の前方より速かに體側に降下する。そして體は垂直となつて舉踵半屈膝直立姿勢となる。

(注 意)

- 一、徐々に自然に轉廻すること。

- 二、少しく臂を屈け充分倒れたる時、臂を伸ばして體を起し降下する。
- 三、轉廻するときは充分伸膝し、脊を伸ばし、そして頭を後屈する。
- 四、臂を突き離す時期は跳箱及び横木の高さに關係あるが故に、練習によりて適當の時期を會得することが肝要である。

(進 度)

- 一、臂立前方轉廻及び倒立練習後行ふ。

J. 倒立正面下 [助走] (一) 倒立正面下—始メ

(要 領)

- 一、助走して跳箱或は横木に倒立する。
- 二、倒立したる後腰を折り、屈膝する。
- 三、屈膝して降下しつゝある力と、臂を以て器械を突き、突き離す力との和で、體は前方轉廻と反對に、即ち後により正面に降下する。
- 四、降下して舉踵半屈膝となる。

(注 意)

- 一、臂を以て充分突き離して體を起さねばならない。このとき頭を後屈せしめて胸を起す様にす。さうすると體が垂直となる。

二、体を正しく起すことが正面下に於て最も注意すべき點である。

第十三節 呼吸運動

一、呼吸運動の目的

(一)肺臓を強壯にする。

呼吸運動は胸廓を擴張せしめ酸素を充分供給するを以て、肺臓中の肺胞全部は活動し、従つて肺臓を強健にする。

(二)疲勞を恢復せしむる。

運動により體內には分解燃焼作用旺盛となり炭酸の發生量多く、且つ酸素の供給必要となるを以て、深吸息及び深呼吸を行ふ必要あり。即ち深呼吸によりて炭酸瓦斯速かに體外に排泄せしむるにより、疲勞を恢復せしむる。

(三)血液の循環を促進する。

胸廓を擴張せしめて靜脈血の環流を助け血液の循環を促進する。

二、呼吸運動の効果

(一)精神を爽快にする。

疲勞を恢復せしめ血液を新鮮にすれば、精神は自然爽快となる。

(二)呼吸力を増進する。

肺胞の弾力性を向上せしめて肺臓の伸縮を充分にし以て呼吸を深くする。

(三)左右兩肺臓を平等に發達せしむる。

深呼吸によりて充分肺臓を活動せしめるが故に左右兩肺臓は平等に強健となる。殊に肺尖部の機械的壓迫を除きて該部の血流及び淋巴の循環を良好にし、肺の抵抗力を増進する。

(四)横隔膜の上下の度を大ならしむるを以て、胃腸の器械的刺戟を與へ、腹部の血液循環を増進し、消化作用を促進する。

(五)運動後の促進せる呼吸を常態に復して心悸を鎮靜する。

三、呼吸運動實施上の一般的注意

(一)徐々に深吸息し徐々に深呼吸を行ふこと。

(二)運動に必要な程度に深呼吸を行ふこと。

即ち跳躍運動後或は懸垂運動後、其の他の場合にありても心悸亢進せる場合に、呼吸運動を適宜に行ふときは心悸を鎮靜する効果がある。

(三)呼吸は鼻より。口で行ふときは口腔粘膜を乾燥せしめ、又塵埃・細菌等の汚物が侵入する。

(四)呼吸運動に上肢運動を連結せしめる時、上肢運動の利用に充分注意を拂ひ、決して等閑に附せざるべし。

(五)呼吸運動は可成新鮮なる空氣の場所で行ふこと。

(六) 兒童の間隔を充分取らしめ、各自に自由に行はしめるが宜しい。

(七) 強く且つ反復して呼吸運動を行ふときは、時としては虚弱兒童が眩暈を起すことがある。

四、教 材

A. 臂 側 舉 [開脚直立] (一) 臂ヲ側ニ舉ゲ一舉ゲ
[直 立] (二) 臂ヲ下ロセ

(要 領)

- 一、開脚直立或は直立。
- 二、深吸氣に一致せしめて徐々に臂側舉。
- 三、深呼氣に一致せしめて徐々に臂側下。

(注 意)

一、動作を軽快に行ふ。臂側舉は上肢運動の如く上肢筋を發達せしめる目的ではないから、餘り臂に力を入れずに行ふが宜しい。

二、臂側舉は肩の高さと水平にする。

三、手や手首關節は柔かに動作するが宜しい。

B. 臂側舉 舉踵 [直立] (一) 臂ヲ側ニ舉ゲ踵ヲ舉ゲ一舉ゲ
(二) 臂ト踵ヲ下ロセ

(要 領)

一、本運動は前運動に舉踵を連結したものである。

- 二、臂側舉せしめつゝ充分舉踵する(吸氣)。
- 三、臂側下せしめつゝ踵下する(呼氣)。

(注 意)

一、臂を側舉しつゝ舉踵するは胸廓を一層擴張せしめる爲なれば、舉踵と共に胸を充分前に張る。

C. 胸 後 屈 [手胸] [開脚直立] (一) 胸ヲ後ニ屈ゲ一屈ゲ
[直 立] (二) 胸ヲ起セ

(要 領)

- 一、一動で手を胸に取り開脚直立或は直立する。
- 二、胸を後屈する(吸氣)。
- 三、元に復する(呼氣)。

(注 意)

一、胸後屈は胸運動の如く強く深く後屈せず、淺く後屈する。

二、後屈と共に頭をも少しく後屈するが宜しい。

D. 胸後屈 臂側舉 [開脚直立] (一) 臂ヲ側ニ舉ゲ胸ヲ後ニ屈ゲ一屈ゲ
[直 立] (二) 臂ヲ下ロシ胸ヲ起セ

(要 領)

一、開脚直立或は直立。

二、臂を側に舉げながら胸を後屈する(吸氣)。

三、臂を下ろし、胸を元に復す（呼氣）。

（注 意）

一、臂を以て胸を引き上げる氣持で行ふ。

二、肋骨を引上げて軽く胸を後屈する。

三、臂を側下せしめつゝ出来るだけ深く呼氣をする。

E. 臂 前 上 舉

〔開脚直立〕

（一）臂ヲ前ヨリ上ニ舉ゲ一舉ゲ
（二）臂ヲ前ヨリ下ロセ

（要 領）

一、臂を徐々に前より上に舉げる（吸氣）。

二、臂を上より前を通つて體側に下ろす（呼氣）。

（注 意）

一、臂上舉は肋骨を舉上せしめて胸廓を擴張せしめる。故に臂を上舉せしめつゝ深吸氣を行ふは呼吸運動として有効である。

二、臂を下ろすには自然で宜しい。特に臂に力を入れ或は急に下ろす必要なし。

F. 臂 側 上 舉

〔開脚直立〕

（一）臂ヲ側ヨリ上ニ舉ゲ一舉ゲ
（二）臂ヲ側ヨリ下ロセ

（要 領）

一、臂を側より上に舉げる（吸氣）。

二、臂を側より下に下ろす（呼氣）。

（注 意）

一、臂を側より上に舉げると、肋骨を充分引き上げるのみならず吸氣を深くする。

二、降下は自然で宜しい。

G. 臂 前 上 舉 側 下

〔開脚直立〕

（一）臂ヲ前ヨリ上ニ舉ゲ一舉ゲ
（二）臂ヲ側ヨリ下ロセ

（要 領）

一、臂を前より上に舉げる（吸氣）。

二、臂を上より側を通りて下ろす（呼氣）。

（注 意）

一、臂を十分に前より上に舉げ、終つてから臂を側下せしめること。往々上舉せしめざる中に側下せしめる弊がある。

二、其の他既習運動を参照すること。

第十四節 教 練

一、小學校教練の目的

小學校教練は、規律を守り協同を尙ぶの習慣を涵養し、兼て身體を鍛鍊するにある。

二、教練の教育的價值

- (一) 國防觀念を明瞭にする。
- (二) 愛國心を強くする。
- (三) 志氣を鼓舞する。
- (四) 團結心を涵養する。
- (五) 持久力を養成する。

三、教練實施上の一般的注意

- (一) 動作の正確、舉動の活潑なること。
- (二) 志氣を鼓舞する爲め、學年に應じて適宜軍歌を奏すること。
- (三) 行進及び駢歩は一齊に整ふべく、そして團體心を涵養すること。
- (四) 號令によりて一舉一動能く行動する様に訓練すること。
- (五) 命令に服従する様にする。
- (六) 規律正しく、且つ協同を尙ぶ習慣を涵養する様に。常に教練にありてはこの涵養に注意を拂ふこと。

(七) 小學校にありては徒手による教練なれば、將來の軍隊教練の準備となる様に、其の間の連結的指導をも加味することは極めて重要である。勿論學校教練は軍隊教練とは其の目的を異にするは言ふまでもなく、軍隊教練の如きを要求するは不可である。

第十五節 遊戯及び競技

一、遊戯及び競技の定義

遊戯及び競技とは吾人の生活に於て自然的に本然的に現はれる種々の動作の一或は數個を組合せ併も一定の組織の下に組立てたものである。

遊戯及び競技を構成する主なる運動は次の如くである。

基本運動

移地(体)運動—匍匐・歩行・舞踏・跳躍・攀登・游泳・潜水・滑走・車行・舟行等

移物運動—投擲・打撃・捕捉・牽引・扛舉・携帶・押す・振る・蹴る等

副運動

唱歌・奏樂等

然らば如何なるものを遊戯と云ひ、如何なるものを競技と云ふか、之が定義は從來種々の見地から下されて居る。今遊戯及び競技の内容を次の二つに考へる事が出来る。

(一) 個人又は團體にて行ひ然も技を争ふ。従つて其の結果勝敗の現はれることを本則とするもの。

(例) 走技・跳技・投技・球技等

(二) 然らざるもの。

(例) 自由遊戯・唱歌遊戯・行進遊戯等

即ち(一)は競技であつて(二)は遊戯である。

競争遊戯と競技との區別如何と言ふ問題については、次の如く考へるのが穩當であらう。

(イ)競争遊戯は簡単な規則を用ひて行ひ、競争経過中に偶然の要素を含まれること多く、心理的影響も従つて弱いもの。

(ロ)競技は複雑なる規則によりて行ふもの。

二、遊戯及び競技指導上の一般的注意

(一)教授に關しては目的に副ふこと。

遊戯は兒童の自然の活動性に適合した一定の組織ある運動により、全身の動作を機敏圓滑ならしめ、耐久力を養ひ且又正義・友誼・協同等の徳性を涵養し、以て心身の健全なる調和的發達をなさしめるにある。

(二)技術の末に走つてはならぬ。

遊戯競技の教授に關しては、運動の實施によつて能く其の目的を達成することが必要である。然しながら徒に技術の末に走り、技術の巧ならんことを希ひ、徳性の涵養及び身体の修練を副次的ならしめることがあつたならば、これ本末を顛倒したものである。

(三)身体の發達の狀況に留意すること。

遊戯の教授に關しては能く兒童の身体の發達の狀況に留意して適切なる指導を爲さねばならぬ。實施については取扱上に充分注意を拂ふ要がある。

(四)指導上一部に偏してはならぬ。

遊戯競技は体操・教練と同じく夫々特徴を有してあるものであるから、此等は互に相倚り体操科の全目的を達するものであるから、指導上一部に偏してはならぬ。

(五)運動習慣を養成すること。

遊戯競技の教授に關しては其の必要と合理的實施の肝要を兒童に自覺せしめ、体育運動を絶へず行ふやう又行ふべき習慣を養成するやうに努めねばならぬ。

(六)過勞に陥らぬ様に注意すること。

遊戯競技は兒童の興味に投ずること少くないから、不知不識の間に長時間に亘りて行ひ過勞に陥り易い弊がある。殊に課外に於ては一層の注意を必要とする。運動の終りには整理運動に依り神経筋肉の亢奮を整理するやう習慣養成に心掛ける要がある。

(七)運動精神の發揚に留意すること。

遊戯競技に於ては運動精神の發揚に注意し、幼時より之を確然と植附ける必要がある。技術の拙な爲めに生ずる反則は強ひて始めより嚴重にする要はないと考へるが、精神上の反則——狡猾、不正等については幼時より嚴重に取締る必要があらう。

三、競争遊戯

(一)競争遊戯の目的。

他と競争するは人間自然の精神にして、此本來の競争心によつて人間は前途に勇躍し、進歩向上

し文明となるものである故に、競争遊戯によりて競争心を助長せしめると同時に、運動本能を満足せしむるにある。

(二) 競争遊戯の教育的價值。

- a. 競争本能を満足せしめ、これを助長せしむる。
- b. 正しき勝敗を行ふことによりて自他の精神を明瞭にし、正義の精神を涵養する。
- c. 活潑・剛毅・忍耐・勇氣等の諸徳を涵養する。
- d. 動作を敏捷・緻密ならしむる。
- e. 血液の循環を旺盛にし、身體を強壯にする。

(三) 競争遊戯實施上の一般的注意

- a. 競争遊戯の教材は個人的色彩を有するを以て、充分個性の發揮に努めること。
- b. 競争遊戯は動もすれば技術の末に流れ易く、強健者のみの競争となることがある。充分注意すること。
- c. 餘り嚴格を要求するは宜しくない。
- d. 競争遊戯は動もすれば放任となり易き故に、指導上宜しきを得ること。

四、唱歌遊戯

(一) 唱歌遊戯の目的。

唱歌遊戯は自然の活動性を助長せしめ、情操を陶冶し、以て心身の發達を助長せしめるものである。

(二) 唱歌遊戯の教育的價值。

- a. 情操を陶冶する。
- b. 自然に親しむ觀念を養ふ。
- c. 團體的訓練をする。
- d. 精神を爽快にし疲勞を恢復せしむる。
- e. 動作を優美にする。
- f. 姿勢・態度を端正にする。

(三) 唱歌遊戯實施上の一般的注意。

- a. 律動を重んずること。
- b. 自然の運動性に順應して動作は圓滑に、且つ優美輕快にすること。
- c. 心身の調和を圖ること。
- d. 其の遊戯の特徴に副ふ様に動作すること。
- e. 技巧にのみ捉はれて美と云ふことを忘れてはならぬ。
- f. 歌詩は野鄙に流れざること、兒童に適したる歌詩で教育的價值あるもの。

- g. 文部省の検定済みの歌詩に動作を附けたるものを用ふるが本体である。
- h. 動作を反復練習して趣味を誘起せしむること。
- i. 季節に應ずること。

五、行進遊戯

(一)行進遊戯の目的。

女子の本来の性質を助長せしめ、高尚優雅なる情操を陶冶すると同時に動作を優美にし、且つ身體を鍛鍊する。

(二)行進遊戯の教育的價值。

- a. 審美的才能を刺戟して藝術心を涵養する。
- b. 優美に對する理解力を啓發する。
- c. 身體の柔軟性を向上する。
- d. 動作を輕捷優美ならしめる。

(三)行進遊戯實施上の一般的注意。

- a. 唱歌遊戯に於ける注意と同じである。(参照)
- b. 自然の活動性に應じて自發的に行はしめ、生々愉快に行はしめること。

六、走 技

(一)走技の目的。

疾走を練習して走力を増進せしめ、且つ歩行の持續性を一層向上せしむるにある。

(二)走技の教育的價值。

- a. 持久・忍耐・勇氣等の精神を涵養する。
- b. 一般競技に伴ふ規律・協同を尙ぶ習慣を養ふ。
- c. 脚力を強壯にする。
- d. 身體を積極的に鍛鍊する。
- e. 社交性を向上せしめる。

(三)走技實施上の一般的注意。

- a. 中距離・長距離にありては走法を授けるのみに止め、放課後に於て練習するが適當である。
- b. 走技を練習するには必ず適度の準備運動を實施すること。
- c. 走技練習の距離は、文部省編「競走指針」に依るが宜しい。
- d. 適當の時期にスタート及びフィニッシュ等の要領、並に一般走技の走法を具體的に説明し、且つ練習せしむる。
- e. 走技は持久力・忍耐力を涵養せしめ、且つ競走を喜ぶ様に指導する。

七、跳 技

(一) 跳技の目的。

跳技は跳躍力を増大せしめ、全身の動作を敏捷且つ正確にし、其の統制力を増進せしむるにある
(二) 跳技の教育的價值。

- a. 一般競技に伴ふ諸徳を涵養する。(走技参照)
- b. 敏捷・活潑・緻密の動作を訓練する。
- c. 空中に體を支配する機能を向上する。
- d. 注意・觀察を正確にする。
- e. 身體を強壯に鍛鍊する。

(三) 跳技實施上の一般的注意。

- a. 砂場を充分柔かにし、跳下するも危険なき様にすること。
- b. 走高跳にありては始めより高きを跳ばしめず、低き所にて跳ぶ方法を會得せしめる。そして稍々熟練したる後に漸次高くする。其の他の跳技にありても之と同様に、急激なる練習を避けることに努めること。
- c. 踏切は跳躍力の發現であるからその正否は跳躍力の大小に關係する。故にこれを正確に練習するやうに努めること。
- d. 體の姿勢の如何は跳躍力の大小に關係する。又、跳技の種類によりて異なるも、脚の動作が跳

躍力に關係すること大であるが故に、充分に指導するを要すること。

e. 氣力の養成に注意すること。跳躍は氣力を要するからその養成に注意すること。

f. 助走は各人に適當したる距離を求めて最大跳躍力を起すやうに努めること。

g. 服装は努めて輕裝にして行ふこと。

八、投 技

(一) 投技の目的。

投技は投擲能力を増大せしめ、動作の正確性を一層向上せしめ、身體を強壯に鍛鍊する。

(二) 投技の教育的價值。

- a. 武士的精神を一層涵養する。
- b. 一般競技に伴ふ諸徳を涵養する。
- c. 注意觀察を正確にする。
- d. 身體を強壯に練磨する。

(三) 投技實施上の一般的注意。

小學校正課に於ける投技には圓盤・槍・砲丸投等を課せざるが故に危険を感じる事が無いが課外に於て練習する等の場合にありては一定の場所を定めその區劃内に於て必ず監督者立合の上行ふ事

九、球 技

(一) 球技の目的。

球技は兒童本來の性に適應して敏捷・活潑なる動作を營ましめ、筋を緻密にし且つ運動精神を涵養し、身體を強壯に鍛鍊するを目的とする。

(二) 球技の教育的價值。

- a. 團結心を涵養すること。
- b. 社交心を涵養する。
- c. 思考力・想像力を涵養する。
- d. 運動趣味を喚起する。
- e. 其の他一般運動に伴ふ諸徳を涵養する。
- f. 身體を強壯に鍛鍊する。

(三) 球技實施上の一般的注意。

- a. 球技は他の人と競争すること多きが故に、勝敗に捉はれざる様注意すること。
- b. 勝利の爲めに奮闘すると言ふことは極めて必要であるが、目的の爲めに手段を選ばざるが如き態度に出でざること。
- c. 團體的規律を尊重せしめること。即ち競技の規則に對しては絶対服従すること。
- d. 球技の種類によりては季節を選ぶ者がある之等は適宜斟酌して其の効果を擧げる事に努むる事

第六章 教 授 論

第一節 體操科教授上の注意

一、體操科の教授は常に其の目的に副はむことを期し、徒に技術の末に走るが如きことなく、克く各生徒兒童の身體及び精神の發達に留意して適切なる指導を爲すこと。

既述の如く體操科には體操科としての目的を有し、其の目的を達成する爲めには生徒・兒童の心身の發達程度に適切なる教授指導を爲さねばならぬ。往々にして體操科を以て技能科なりとし、單に技術のみを修練せしむる等技術の末に流れるの弊がある。これは體操科の本旨を誤解した人と言はねばならない。教育の目的は人の人たる所以、即ち人格の陶冶にある。體操科は單に技術の修練でなく、實に精神及び身體の發達に適應したる教材を以て人格を陶冶するものである。故に、其の技術たるや教育的なることを要するは言ふまでもなきことである。

二、體操・教練・遊戯及び競技・劍道及び柔道は各特徴を有し、互に相倚りて體操科の一系統をなし、以て身體精神の陶冶を完うするものなるを以て其の一部に偏せぬこと。

體操科の教材は體操・教練・遊戯・劍道及び柔道であつて、其の内容は體操の如き均齊なる發育・筋骨の矯正偏正を分擔するあり、教練の如き規律・服従・團體的協同等を主要なる分擔とするあり

遊戯及び競技の如く機敏・協同・運動精神・團體訓練等を分擔するあり、武道の如く國民道德の涵養を分擔するものある等夫々特徴を有し、心身の修練は之等の總べての教材の合理的實施によつて初めて得られるものなれば、一部に偏することは體操科の目的にも、又教育の目的にも副はざるものである。

三、體操科に於ては體育運動の必要と其の合理的實施の肝要なることを自覺せしめ、且不斷に行ふの習慣を養成せむことに力むること。

生徒・兒童の中には體育運動を理解せず無意味に行ふ者がある。斯くては體操科の實績を擧ぐるは困難である。されば體育運動の實施に當りては、運動の合理的方法を充分理解せしめ、運動を永續的に實施する様に自覺を促がして、運動習慣を養成するやう努むることが肝要である。體育運動は合理的方法によつて永續的に行はねば、眞に健康を保護増進することは不可能である。

四、體操場は常に之を清潔にし、用具其の他の設備に留意し、其の使用竝取扱に注意し、又室内にありては通氣及び採光を十分ならしむること。

體操科は體育の積極的方面にして、清潔・通氣・採光等は體育の消極的方面なること既に述べし處である。即ち學校體育は積極及び消極の兩方面の力に待たねば完全を期する事が出来ない。特に體操場は全校兒童が運動する所なれば、常に塵埃の飛散多く、爲めに呼吸器を害する原因ともなるものなれば極めて清潔にし、夏季酷暑の候にありては撒水及び通風に充分留意し、冬季嚴寒の候にあ

りては暖爐の設備をなし、其の他手洗場等の設備も必要である。

體操用具は往々不潔なる事あり。又釘等の突出の爲めに外傷を負ひ、又負傷部より思はざる細菌の侵入ありて創傷傳染病に罹る者もあれば充分注意を要する。

體操器械の使用竝取扱に不注意・不仕末の結果より生徒・兒童に外傷を負はしめることがある。使用前に必ず一應検査しておく方がよい。體操時間内に於て使用せし器械は、該時間終了後一定の箇所へ保管して置くこととし、必要により保管者の許可を得て取出すのが最も完全である。生徒・兒童が任意に使用し得る様體操場に固定器械を設備せる學校にありても、使用には一定の時間を定め教師の監督の下に器械使用の體操を行ふのが宜しい。移動式の器械にありては、遊戯等の妨害とならざるやう位置にも充分留意すべきである。

五、體操科の教授並教材の選擇は土地の情況季節天候を顧慮して之を適切ならしむること。

抑々體操科教授の生命は、教材が土地の情況に應じて適切なるものが選ばれ、且つ季節・天候を顧慮して教授せられる處にある。學校體操教授要目が注意してゐる所の土地の情況・季節・天候等の事項は、體操科教授の實績を擧ぐる上に忘れてはならぬ要件である。

然し適切なる教材を選擇するといふ事も、體操教授要目中の教材を範圍とし斟酌して教授する意であつて、要目外の教材を自由に採用せよと言ふことではない。

土地の情況

- (一) 其の學校所在地の一般社會狀況。
- (二) 體育運動の盛衰狀況。

- (三) 學校の狀況。(器械設備・校舎の廣狹・學校の特殊事情)
- (四) 生徒・兒童の氣風の狀況

季 節

- (一) 四季に依る教材區分。
- (二) 特に嚴寒なる季節に於ける教材の進度。
- (三) 特に酷暑なる季節に於ける教材の進度。

- (四) 季節的教材を含む遊戯・競技等の適切なる進度區分。

六、運動の回数及び練習の度数は運動の性質及び進度に應じて多寡を定め、其の速度及び調律は運動の性質・運動せしむべき體部の構造及び練習程度に應じて緩急宜しきを得しむべく、又體操の呼唱は運動の性質其の他に依りて用否を定むること。

如何に効果ある運動でも只一回の練習では十分の効果は得られぬ。反復練習することによつて始めて効果が現はれる。然しながら運動の回数は身體狀況に適應すべきで、從らに回数を増せば疲勞を來し却て不良の結果となる。故に運動の難易・熟練の程度及び教授の目的等によつて定むべきである。運動練習の度数は運動の性質及び進度によつて多寡を定めるの外、更に兒童身體の發達程度を

顧慮しなければならぬ。運動練習の度数を身體狀況を考へずに定めたとするならば、それは大なる誤である。往々運動の實施により却つて不健康となつた例があるのは、身體狀況を無視し、或は運動の性質及び進度を顧ざるに依るものである。

運動の進度を進むるには、少くとも左の諸點に留意しなければならぬ。

- (一) 技術の練習回数と技術練習時間との關係
- (二) 技術向上の狀況
- (三) 呼吸器及び循環器に及ぼす影響
- (四) 體力検査上に現れたる狀況

運動の速度及び調律は運動の性質・運動をせしむべき體部の構造及び練習程度によるものであるが一般的に見て速度及び調律の急なる教材と緩なる教材とに區分すると、

急なる教材

- (一) 下 肢
- (二) 上 肢
- (三) 懸 垂 (一部)
- (四) 跳 躍
- (五) 倒 立 轉 廻

緩なる教材

- (一) 頸 胸
- (二) 懸 垂 (一部)
- (三) 平 體
- (四) 腹 體
- (五) 背 體
- (六) 呼 吸
- (七) 呼 吸
- (八) 呼 吸

呼唱は活氣を添へるが爲めに必要なものであるが、必ず用ふべきものと定まつたものではない。教授者は呼唱の用否を區別して活用すべきである。

呼唱を利用すべき場合

- 1、 初歩の兒童に運動の調子を呑み込ましめんとする時
- ロ、 兒童の氣合を旺盛にせんとする時
- ハ、 上肢下肢等の運動を練習する時
- ニ、 教授に變化を與へんと欲する時
- ホ、 其他臨時に利用する場合

呼唱を用ひざるを可とする場合

- 1、 直接呼吸に關係ある頸胸等の運動を行ふ時(此時に用ふれば有害である)
- ロ、 體側・腹・背等一般に緩徐なる運動
- ハ、 懸垂跳躍等の如き運動
- ニ、 一般に女兒
- ホ、 其他教授上の顧慮より

七、 運動を行ふ場合の服装は輕裝なるを可とするも不體裁に涉らざるやう注意すること。運動を行ふ場合の服装に就ては既述を参照。

八、 女子の運動に關しては其の體力並容儀に留意して教材を配當し、尙服装等の状態に應じ適宜教材を取捨し、教授の方法を適切ならしむるを要する。(女子の取扱「参照」)

九、 教練に於ける行進の歩幅は兒童並女子に在りては適宜之を縮小すべく、其の速度は兒童に在りては稍々速きを常とする。又行進は時々其の歩幅速度等に變化を與へて之を練習せしむるを要し女子に在りては行進に於ける膝の屈け方を少くし股を擧ぐることに稍々低きを可とする。

十、 劍道及び柔道・競技等に在りては特に禮節を重じ、徒に勝敗に捉はるるが如きことあるべからず

劍道及び柔道・競技等は精神の修養が要素となつてゐるが故に、技術練習の際にありては徒らに勝負にのみ捉はれ、技術の末に流れるやうな事があつてはならない。競技に於ける精神修養の形式方面は、我が國古來の武術のそれとは多少異なる點があるが、勝敗にのみ拘泥せず、堂々たる競技精神により終始し、禮節を重ずることは同一である。

現今技術の勝敗を競ふ機會が益々増加しつゝあるかの様に思はれるが、これは體育運動勃興の自然的現象であらう。然し競技會に出場する多くの者は所謂選手である。然らば選手が勝敗を競ふ機會が増加して來たとも言へる。選手達により競技道は益々洗練されるであらう。然し、若しも彼等が單に技術のみの争ひに過ぎずとするならば、其の弊害は單に選手のみならず、選手から直ちに全校生徒の上に波及するであらう。技術を競ふは手段であつて、究極の目的は競技道の顯現であると言はねばならない。

十一、 砲丸投・圓盤投・槍投等に於ては危害を豫防する爲特に監督に留意すること。之等の投技は男子中等學校(師範學校ヲ除ク)小學校にありては、正課時間内に於ては投ける要領即ち形を教授するのが目的で、技術を練るのが其の主眼ではない。故に正課時間内にありては格別の危険を考へられないが、然し一定の區畫線を設けて万一の危険を避けた方がよい。即ち練習は區畫線内にて行ひ、線外は絶對安全地帯に置くのである。

師範學校生徒にありては實際の技術を練磨するものなれば特に注意を要する。

投技の危険を防ぐ方法

- (一) 練習區畫線による整理を厳守せしむること。
- (二) 投技の用具は必ず一種技一個に限ること。
- (三) 甲が投げ終つたならば乙がそれを拾つて甲に投げ返すこと。決して投げ終らざる内に走つて行つてはならぬ。
- (四) 飛翔して来た投具を避けるには、必ずその左側或は右側に避けること。
- (五) 投技練習者の順位は始めに定め、必ず其の順により投けること。

第二節 女子の取扱に於て

女子の運動には二種の意見がある。

- (一) 男子に接近せしめんとするもの、加之出来るならば之を凌駕せんとするもの。
- (二) 女子獨特の發達に應ぜんとするもの。

吾人は後者の説を可とするものであつて、改正要目について見るも男女には相當の區分があり又配當がある。能否と適否とは自ら別である事を知らねばならぬ。運動に關係深き精神的及び身體的狀態の男女比較

- 一、運動に伴ふ意志の力

(男)	強
(女)	弱

二、運動に伴ふ感情興奮性	弱	強
三、筋的反應の速度	大	小
四、感覺的反應の速度	相同じ	
五、身體重心の位置	高	低
六、軀幹の形狀	胸廓發達す	腰部發達す
七、四肢の筋骨の發達	強	弱
八、筋力	大	小
九、體重に對する筋力の割合	大	小
十、皮下脂肪の量	小	大
十一、心臟の運動順應程度	大	小
十二、肺活量並に胸圍	大	小
十三、血液濃度	大	小
十四、全勢力代謝量	大	小
十五、性的特徴	活動性	保育性

以上の如く女子の心身は、男子の夫れと異なる多くの特徴を有して居るから、運動の全量及び領域・強度等につき十分留意する必要がある。

女子の體育指導については常に次の四條件を念頭に置くべきである。

イ、女子の體育運動はその身體及び精神の本來の特性に適應するものであること。(解剖上・生理上・心理上)

ロ、女子の體育運動は健康増進を中心とし、鍛鍊的であつてはならぬこと。

ハ、女子の體育運動は我國古來の風俗習慣を無視してはならないこと。

ニ、女子の體育運動は我國女子の欠點を矯正し、長所を助くるものであること。

第三節 學校體操教授細目

一、教授細目作成上の要件

(一) 學校體操教授要目に準據すること。

言ふ迄もなく教授細目は學校體育教授要目の教材を以てするが本體で、若しも他に教育的價值のあるものがあるならば、要目の教材を教授したる後に配當する。

(二) 季節に應ずること。

遊戯・競技の教材中には季節的のものあるを以て、其の季節に應ずることが最も肝要である。

(三) 地方的特殊事情を考慮すること。

地方の風土・習慣・教育の發達程度・體育運動發達の狀況等を鑑みて、これに適する様に教材を選択排列する。

(四) 必要に應じて運動を結合すること。學校體操教授要目中の運動は、概ね單一なる形式のもののみを示してゐるが故に、必要に應じて適宜結合して行はしめる。

(五) 其の年度を通じて統一的に教材を配列すること。

第一學期と第二學期、第二學期と第三學期の運動の進度・課程が整然として秩序的である事が必要である。又教授者は配當表を眺め、細目に照らし、兒童の身體狀況を考へて必要なる練習を行ふべきである。

(六) 急激なる鍛鍊、急激なる進度をなさざる様教材配列に注意すること。即ち單なる反復又は直進法を用ふることなく、循環漸進の方法を以てするが宜しい。

(七) 教授細目は其の年度全體の豫定表なれど、次年度實施の参考に資せんが爲め出来るだけ詳細に記載すること。

(八) 反復練習するやう編成すること。

體操教授は反復練習により其の効果を收むべきものであるから、同一の運動も數回練習せねばならぬ。又既習教材も時々練習せねばならない。同一の運動を續けて何回練習すべきかは一定せぬが、少くとも三週間續けて練習する様に立案する必要があらう。

(九) 實施し易き教材より進む様に配列すること。

小學校體操科教授細目 (例)

尋常科第二學年第一學期 至自五週

球技	投技	跳技	走技	遊行	唱歌	遊戯	競争	教練	體操		教材類別	
									下頸上胸懸平腹背跳	呼倒立及轉廻		
									香	番	運動種目	
				△					置換陣	鼓	鬼走	始の姿勢
												準備
										棍棒	四	教材練習上の注意

始めは兩臂支持、次に片臂支持
 臂は三十五度側舉
 (一)出来るだけ側舉す
 (二)出来るだけ屈臂す
 (一)置換上の規則を説明
 (二)全隊を二分して競走

尋常科第二學年第一學期 至自十六週

球技	投技	跳技	走技	遊行	唱歌	遊戯	競争	教練	體操		教材類別	
									下頸上胸懸平腹背跳	呼倒立及轉廻		
									香	番	運動種目	
				△					置換陣	鼓	鬼走	始の姿勢
												準備
										棍棒	四	教材練習上の注意

(一)規則説明
 (二)儀性心涵養に努む
 (一)規則説明
 (二)儀性心涵養に努む
 (一)開脚は二足長
 (二)體側轉の場合體を前に傾けぬ
 (一)臂上伸したる時の臂幅
 (二)屈臂

第四節 學校體操教授案 (指導案)

一、教授案作成上の要件

(一) 學校の事情に適合せること。

教授案が學校の事情に適合せざる時は空案であつて實際教授の參考とはならない。故に學校の行事、校舎の關係、體操場の廣狹、設備の狀況其他を斟酌して實際教授に適合する豫定案を作製する必要がある。

(二) 兒童心身の發達程度に應ずること。

(三) 男女の性別を考慮すること。

(四) 兒童の運動練習の程度に適合すること。運動の難易・強弱及び進度等は充分兒童に適合するものでなければならぬ。

(五) 系統的形式であること。

指導方法を系統的に記載することが肝要である。又一教授案が次の教授案と連絡されてゐること

(六) 教授の段階が生理的效果を有する形式を具有すること。

(七) 他教科との關係を考慮して作成すること。

教授の前後の他教科が或は知的教科か或は情操教科か將又勤勞的教科であるかによつて斟酌する

(八) 天候及び其他の事情によりて生ずる兒童の心理的狀態を考慮すること。

(九) 體操・教練・遊戲及び競技等を適當に鹽梅して興味・訓練等の効果を擧げること。

(十) 矯正教材及び向上教材を適當に鹽梅すること。

體操科教授案 (例)

實施期日 昭和四年四月十日 指導者 中谷正知

教授時間 四十五分。但し第一學期第一週二時間目、第三校時。

題材 尋常科第二學年兒童の懸垂及び跳躍を主とする教材。

目的 懸垂及び跳躍力を向上せしめ、兼て忍耐・勇氣の精神を涵養す。

教授觀

本教授案は教材多過ぎるの感あれども、運動の反復回数に加減により巧みに過激ならざる様に指導し、規律を守らしむると共に自由活動を尊び、愉快に運動せしめることに努力する。

一、先づ整頓せしめて正しき不動の姿勢を執らしめ、行進を始め、次に行進せしめつゝ體操に必要な距離間隔を取らしむ。此階段に於て充分秩序的に行動せしめて訓練の實績を擧げ、且つ次の運動に對する氣分を誘起せしむる。

二、次に下肢・上肢・胸等の既習教材を行ひ、徐々に血壓を高め懸垂運動の準備とする。

三、懸垂運動は本時間の主眼練習教材であるが故に特に目的に副ふ様に指導する。懸垂直立屈臂舉踵は新教材なるを以て、示範・説明を充分にして要領を會得せしむる。

四、平均・體側・背等の運動は既習教材なるを以て、其の練習を一層正確にすると同時に、常に正しき姿勢を保持しつゝ行ふことを練習せしむる。

五、跳躍運動も亦本時間の主眼練習教材であるが故に、充分其の目的に副ふ様に指導する。上方跳は新教材な

るを以て示範・説明を充分にし、其の要領を充分會得せしめる。跳下は二人に一つの腰掛を割り當て、一定の時間まで自由に愉快に練習せしめ、其の間に教授者は巡視指導する。

六、整列競走は二臺の平均臺を使用し、前列は甲平均臺、後列は乙平均臺の端を前に豫め整列せしめ、「用意……ゴー」て他端に一同走り着き、一番早く一齊に整頓し終つた組を勝とするのである。この教材は愉快に兒童の欲するまゝに自由に整頓せしめる既習教材で、これによつて疲勞を恢復せしめ併せて規律的訓練を養ふのが目的である。

七、下肢・呼吸の運動を以て整理運動とする。

呼吸運動にありては、教授者が止め……の號令を掛けるまで各自自由に行はしめる。

八、二列横隊に整頓せしめて解散する。

整頓も正しい不動の姿勢を執らしめて規律を守る習慣を養成することに努める。

教授の順序

教材類別	運動種目	始の姿勢	回数	時間	準備	號	令	教授上の注意
教練 體操	整頓行進二列縱隊 體操ノ配列ニ開ク	手足 舉踵半屈膝出	三回	三回	三回	三回	三回	(一)體操ノ配列ハ行進シツ、 四列ニ開カシム (二)距離間隔約三步トス 兩臂支持テ行フ
		懸垂 胸後登降	三回	三回	三回	三回	三回	兩臂支持テ頭ヲ前ニ出サ ×様ニスル (一)懸垂直立屈臂舉踵ニアリ テハ懸垂ノ高サハ兩臂ヲ上ニ テハ伸バシテ握レル所 (二)胸ヲ張り充分屈臂シテ體
體操 下肢	懸垂直立屈臂舉踵	手 支持腰	三回	三回	三回	三回	三回	
		懸垂 直立屈臂舉踵	三回	三回	三回	三回	三回	
體操 上肢	懸垂 直立屈臂舉踵	手 胸開脚	三回	三回	三回	三回	三回	
		懸垂 直立屈臂舉踵	三回	三回	三回	三回	三回	
體操 胸	懸垂 直立屈臂舉踵	手 胸開脚	三回	三回	三回	三回	三回	
		懸垂 直立屈臂舉踵	三回	三回	三回	三回	三回	
體操 懸垂	懸垂 直立屈臂舉踵	手 胸開脚	三回	三回	三回	三回	三回	
		懸垂 直立屈臂舉踵	三回	三回	三回	三回	三回	

遊戯 體操	競技 呼吸	跳躍 下肢	背 體	平均 體側
懸垂	懸垂	懸垂	懸垂	懸垂
直立	直立	直立	直立	直立
屈臂	屈臂	屈臂	屈臂	屈臂
舉踵	舉踵	舉踵	舉踵	舉踵
懸垂	懸垂	懸垂	懸垂	懸垂
直立	直立	直立	直立	直立
屈臂	屈臂	屈臂	屈臂	屈臂
舉踵	舉踵	舉踵	舉踵	舉踵
懸垂	懸垂	懸垂	懸垂	懸垂
直立	直立	直立	直立	直立
屈臂	屈臂	屈臂	屈臂	屈臂
舉踵	舉踵	舉踵	舉踵	舉踵

備考 一、號令ハ新教材ノミ記載セリ。
二、休息ノ時期ヲ示サバ爾モ適宜號令ヲ用ヒテ「休メ」ヲ掛ケ休息セシメルコトアリ。
三、本教授案ハ人員四〇名ヲ標準トシテ作レリ。

第五節 運動會

運動會とは平素の教材の復習をなし其實績を検し、以て教師兒童の自覺を促し、協同團結・質實剛健の氣象を涵養し、體育運動の振興を圖り、併て學校教育及び訓練の狀況を公衆に紹介する教育的行事である。

運動會の目的を身體及び精神の兩方面から見ると、

身體的目的

(一)身體を積極的に鍛鍊する。
運動會當日にありては全力を盡して活動するが故に積極的である。

(二) 體力の調査。

平素の運動状態及び體力状態と、運動會當日に於ける運動状態及び體力状態とを比較對照し、以て體力調査の資料とする。

(三) 技術の進歩向上を圖る。

(四) 團體的に運動を實施して技術の調整を圖る。

運動會にては一學年或は數學年或は全校の兒童が合同して運動を實施することがある。これ等の機會に於て最も能く團體的動作の統一と調整とを得ることが出来る。

精神的目的

(一) 規律・協同・質實剛健・忍耐・勇氣・決斷等の諸徳を涵養する。

(二) 競争心を鼓舞する。

運動本能を満足せしめると同時に、他人と技術の競争により、精神を鼓舞し、自重・節制等の諸徳を涵養する。

(三) 個性調査。

運動會にては個性を各自充分發揮するが故に、此機會に於て容易に個性を調査する事が出来る。
運動會の價值を列擧すると左の通りである。

(一) 心身鍛鍊上有効である。

運動會の目的より明なるが如く心身鍛鍊の價值は大である。

(二) 體育振興上有効である。

運動會にありては全力を注ぎて運動するが故に技術の向上を圖り、且つ全校生の運動は其の學校の體育運動振興の刺激を與へること著しい。尙近年の運動會は同窓生・青年・在郷軍人及び父兄等と連絡密接なるが故に、社會體育振興の價值も大である。

(三) 學校と家庭との連絡を密接にし、教育上の實績を擧げるに有効である。

學校教育は常に家庭教育と密接の連絡を探らざればその實績を擧ぐることに困難である。故に運動會等には特に父兄の來觀を勧め、子弟の活動振を見せ、學校教育の意ある所を遺憾なく發表し、連絡を密接にする價值がある。

(四) 學校と社會との連絡を密接にして、教育上の實績を擧げるに有効である。

學校教育は應て實社會に入りて活躍する有爲の人物を育てるものなれば、社會とは密接の連絡を探らねばならない。故に卒業生・地方の名士・有志等を運動會に招待し、或は運動に参加せしめる等種々の方法を講じ、學校と連絡せしめるに最も有効である。

(五) 學校體育及び訓練の實績を發揮するに有効である。

運動會は學校體育及び訓練の効果を發揮する最も良き機會なれば、其の實績を擧げんことに充分務むべきである。

運動會に於ける種目選擇上の注意。

- (一) 平素練習せる運動を選擇すること。
- 運動會は平素實施せる運動の結果を發表するものなれば、平素の練習せる運動を選擇すること。
- (二) 運動は體育的であること。
- 運動會の運動種目選擇には、體育的價值あるものを選ぶことは言ふまでもないことである。
- (三) 運動種目の選擇には團體競技を多く選擇すること。
- これは平等に全員を活動せしめ、一部選手に偏する弊を避け得ると共に、團體運動は最も訓練的・體育的・興味的効果がある。
- (四) 運動は野鄙ならざるものを選択すること。
- 唱歌遊戯にありては其の動作及び歌詞等野鄙ならざるやう注意すべきである。
- 競争遊戯は滑稽に過ぎ、却つて野鄙に陥るが如きものを避くること。
- (五) 餘り經費を要せざるものを選択すること。
- 體操科に於て平素既習せる運動を選擇すれば多額の費用を要しない。往々運動會等に莫大なる設備をなすものあり、又高價なる器具を購入するもの等があるが運動選擇上充分注意すべきである。多額の經費を要せずして興味を喚起せしめ、目的を達する様に工夫することは極めて肝要である。
- (六) 興味的運動と訓練的運動・強壯的運動と緩徐的運動・男性的運動と女性的運動・フィールド競技とトラック競技・低學年の運動と高學年の運動等を適當に配合して常に興味と期待とを惹起せしめ、觀覽者及び参加者を倦怠せしめざる様に計畫する要がある。
- (七) 短時間に多く行ひ得る運動を選擇すること。
- 時間を多く要する運動は全校生が平等に運動することを妨げるのみならず諸種の支障を生ずるものである。
- 團體運動にありても一種目に要する時間は十五分以内なるを可とする。
- (八) 運動は輕装を以て行ふべきである。往々特に派手なるものを一齊的に選り用ひる者があるが、之等は運動會の本旨に悖るものである。
- (九) 對抗的運動は充分考慮の上選擇すること。對級・對學年・對校等の運動は一步誤る時は學校訓練を破壊する虞あるが故に、先づ運動の性質・實施方法・學年及び土地の狀況等を考究して選擇すべきである。

◇運動會開催ニ關スル件

明治四十五年內教第二二三七號內務部長通牒 支廳長區長宛

學校生徒ノ運動會ハ體育獎勵ノ手段トシテ開催スルモノナレハ成ルヘク質素ヲ旨トシ苟モ虛飾ニ流ルルカ如キ投ハ勉メテ避ケサルヘカラサル儀ト存候 然ルニ近來行ハル、運動會ハ往々ニシテ其趣旨ニ反シ多額ノ費用ヲ投シ或ハ兒童ヲ介シテ父兄ヨリ金品ヲ募集シ若クハ保護者等ニ依頼シテ寄附ヲ受ケ又強テ兒童ノ服裝ヲ一定ス

ル等徒ニ其盛大ヲ装ハントスル傾向アルハ教育上寔ニ寒心ニ堪ヘサル次第ニシテ其弊習ハ速ニ矯正サルヘカラ
スト認メ候條今後右様ノ場合ニ於テハ勸誘ヲ爲サシメサルハ勿論弊害ヲ生セサル様篤ト御留意相成度

◇運動會等ニ關スル注意事項

大正十一年四月二十七日內教第一五四四號 內務部長通牒

師範學校長・公私中等學校長・公立實業學校長（職業學校ヲ除ク）

近時體育ヲ重ンスルノ風一般ニ普及シ之カ獎勵振興ニ關シ各地諸種ノ施設ヲ見ルニ至リタルハ洵ニ喜フヘキ現
象ナリト雖モ之カ勃興ニ伴ヒ運動競技ノ盛大ヲ加フルト共ニ此ノ間德育上其他ニ於テ種々ノ弊害ヲ誘致スルノ
傾向アルハ遺憾ノ次第ニ有之候從來各學校ニ於ケル斯道ノ獎勵上ニ關シテハ是等ノ場合ニ於テ競技ニ專ラナル
ノ結果單ニ一部ノ生徒ヲシテ運動遊戲ニ與ラシメ或ハ他校トノ競技ニ熱中ノ餘リ課業ヲ放擲シテ顧ミサルカ如
キ不都合ノ向アルヤ聞エモ有之殊ニ近來競技ノ聲援方法漸ク野卑ニ流レ殊更鄙猥ナル歌曲ヲ奏シ矯激ノ言動ヲ
敢テシテ憚ラサルカ如キ態アルハ教育上寒心ニ堪エサル所ニシテ斯カル弊風ハ速ニ矯正セサルヘカラスト認メ
候條生徒教養上今後一層御留意相成度依命此段通牒候也

最新學校體育要義 終

昭和四年四月三十日印刷
昭和四年五月一日發行

最新學校體育要義
定價 金壹圓五拾錢

著 者 中 谷 正 知

發 行 者 札幌市南二條西十二丁目
石 田 磊 三

印 刷 所 札幌市北一條西二丁目
札幌印刷株式會社



發 行 所 札幌市南二條西十二丁目
北 海 出 版 社

振替口座小樽二七〇七番

