特 68 ニ
388
19218

躰操教範目次

總則　自第一至第十五
第一部　柔軟躰操
一般ノ規則　自第十六至第二十六
準備演習　自第二十七至第三十五
第一章　停止演習
第一教　臂ノ運動
第一運動　臂ヲ平ラニ動カス　自第三十六至第三十八

明治三十五年

第二運動　臂ヲ右左ニ動カス　第三十九　第四十
第三運動　臂ヲ高ク圓形ニ動カス　第四十一　第四十二
第四運動　臂ヲ平ラニ曲ケ動カス　自第四十三　至第四十五
第五運動　臂ヲ曲ケ平ラニ圓形ニ動カス　自第四十六　至第四十八
第六運動　前臂ヲ平ラニ動カス　自第四十九　至第五十一

第二教　脚ノ運動

第一運動　股ヲ曲ケ常歩　自第五十三　至第五十五
第二運動　股ヲ曲ケ早歩　第五十六　第五十七
第三運動　踵ヲ上ケ脛ヲ曲ク　自第五十八　至第六十一
第四運動　股ヲ前ニ伸ハス　自第六十二　至第六十五

第三教　臂躰脚ノ運動

第一運動　躰ヲ右左ニ回ハス　第六十七　第六十八
第二運動　躰ヲ前後ニ曲ケ臂ヲ高ク動カス　第六十九　第七十
第三運動　躰ヲ屈メ臂ヲ平ラニ動カス　自第七十一　至第七十三
第四運動　臂ト脚ヲ右左ニ開ク　自第七十四　至第七十七
第五運動　脛ヲ曲ケ臂ヲ平ラニ高ク動カス　自第七十八　至第八十一

第二章　行動演習　自第八十二至第九十
第一教　駈歩
第二教　跳越
第一運動　前へ幅跳　自第九十四至第九十七
第二運動　前へ高跳　自第九十八至第一百一
第三運動　左(右)足前へ幅跳　自第一百二至第一百六
第四運動　左(右)足前へ高跳　自第一百七至第一百十一
第三章　携銃演習
第一教　執銃躰操
第一運動　臂ヲ平ラニ動カス　第一百二十八
第二運動　臂ヲ平ラニ曲ケ動カス　第一百二十八
第三運動　前臂ヲ平ラニ動カス　第一百二十八
第四運動　躰ヲ前後ニ曲ケ臂ヲ高ク動カス　第一百二十八
第五運動　躰ヲ屈メ臂ヲ平ラニ動カス　第一百二十八
第六運動　脛ヲ曲ケ臂ヲ平ラニ高ク動カス　第一百二十八
第二教　執銃跳越

第一運動　前ヘ幅跳　第百二十九
第二運動　前ヘ高跳　第百二十九
第三運動　左(右)足前ヘ幅跳　第百二十九
第四運動　左(右)足前ヘ高跳　第百二十九
第三教　据銃運動
第一運動　肩ヲ高ク前ニ動カス　自第百三十二至第百三十四
第二運動　銃ヲ肩ニ着ケル　自第百三十五至第百三十七
第三運動　臂ヲ前(後)ニ回ハス　第百三十八
第四運動　銃ヲ平ラニ動カス　第百三十九
第五運動　狙點ヲ上ニ替フ　第百四十　第百四十一
第二部　器械躰操
一般ノ規則　自第百四十二至第百五十三
第一章　普通演習
第一教　基本躰操
第一　懸垂　自第百五十九至第百六十四
第二　肘曲懸垂　第百六十五　第百六十六

第三　側行　第百六十七
第四　脚舉　第百六十八
第五　轉回　自第百六十九至第百七十四
第六　登降　第百七十五第百七十六
第七　平地棒跳　自第百七十七至第百七十九
第八　跳越　自第百八十至第百八十五
第九　跳下　自第百八十六至第百八十九
第十　梁木上ノ行進　自第百九十至第二百八
第二教　尋常躰操　自第二百九至第二百十一
鐵棒
第一　彈道　自第二百十二至第二百十五
第二　脚懸　第二百十六第二百十七
第三　後下　第二百十八第二百十九
第四　尻上　自第二百二十至第二百二十二
第五　肱懸
棚

第一　肱上　自第二百二十三至第二百二十七
第二　俯下　自第二百二十八至第二百三十
第三　腰懸跳　自第二百三十一至第二百三十三
第四　尻上　自第二百三十四至第二百三十六
第五　跪坐跳　自第二百三十七至第二百三十九

木馬

第一　跳乘　自第二百四十至第二百四十二
第二　跪坐　自第二百四十三至第二百四十五
第三　開脚　自第二百四十六至第二百四十九
第四　閉脚　第二百五十至第二百五十一
第五　斜跳　自第二百五十二至第二百五十四

手摺

第一　躍進　第二百五十六第二百五十七
第二　振出　自第二百五十八至第二百六十
第三　振動　自第二百六十一至第二百六十三
第四　振込　第二百六十四第二百六十五

第五　轉回　自第二百六十六至第二百六十九
第六　跳越　自第二百七十至第二百七十二

跳繩

第一　棒幅跳　自第二百七十三至第二百七十五
第二　棒高跳　自第二百七十六至第二百七十八

跳臺

第一　單棒跳　自第二百七十九至第二百八十一
第二　複棒跳　第二百八十二

梁木附屬　第二百八十三

楷梯　第二百八十四

第一　片昇　第二百八十五
第二　柱昇　第二百八十六

鞦韆　第二百八十七

第一　背面屈懸　第二百八十八
第二　後轉　自第二百九十至第二百九十二
第三　正面屈懸　第二百九十三至第二百九十四

吊鍠
第一　臂張　第二百九十五
第二章　應用演習　第二百九十六
第一教　活用器械運動　第二百九十九
第一　梁木競爭　第三百
第二　繩引競爭　自第三百一至第三百四
第三　障碍物散兵通過　第三百五第三百六
第四　障碍物競爭通過　自第三百七至第三百九

第二教　活用野外運動　第三百十一
第一　駈歩　第三百十一
第二　障碍物通過　第三百十二
第三章　特別演習　自第三百十三至第三百十七
鐵棒　第三百十八第三百十九
第一　臂懸開　自第三百二十至第三百二十二
第二　肱懸
第三　臂立

第四　後跳　自第三百四十三至第三百四十六

第五　倒立　自第三百四十七至第三百五十

木馬

第一　尻廻　自第三百五十一至第三百五十三

第二　臀上倒立　自第三百五十四至第三百五十六

第三　二節跳　自第三百五十七至第三百六十

第四　一節跳　自第三百六十一至第三百六十三

第五　背上倒立　第三百六十四第三百六十五

第四　振上　第三百二十三第三百二十四

第五　脚懸振上　自第三百二十五至第三百二十七

第六　懸垂上　第三百二十八第三百二十九

第七　海老上　第三百三十第三百三十一

棚

第一　片肱上　自第三百三十二至第三百三十六

第二　後轉　自第三百三十七至第三百三十九

第三　背摺　自第三百四十至第三百四十二

第六　側面倒立　自第三百六十六至第三百六十八
手摺
第一　轉回　自第三百六十九至第三百七十一
第二　逆上　自第三百七十二至第三百七十七
第三　彈道　第三百七十八
第四　複木倒立　第三百七十九至第三百八十
第五　振出倒立　自第三百八十一至第三百八十三
梁木附屬
梯子　第三百八十四
第一　段昇　第三百八十五
第二　反撞昇　自第三百八十六至第三百九十
鞦韆　第三百八十六
第一　繩遣　第三百八十七
第二　轉回　自第三百九十一至第三百九十三
吊鐶　第三百九十四
第一　脫手　第三百九十五

軀操教範目次終

第二　臂立　自第三百九十六　至第三百九十八

軀操教範

總則

第一　軀操ハ操典ニ從屬シ其敎育ヲ容易ナラシムルノ基礎ニシテ其主旨トスル所次ノ如シ

其一　柔軟軀操ハ身軀ノ育練ニシテ腕力ヲ發育シ健康ヲ保全シ各機關ノ凝硬ヲ解溶シ成育ノ不正ヲ矯正シ軍人ノ姿勢ヲ得セシムルヲ目的トス其携銃演習ニ在テハ併セテ射擊ノ預行及ヒ武器ノ使用ヲ補助スル者トス

其二　器械軀操ハ筋力ヲ鞏强ニシ身軀ヲ輕捷ニシ活潑勇敢ノ氣

力ヲ涵成スルヲ目的トス就中應用躰操ハ各種ノ地區地物ニ活用シ益々之ヲ發達セシムル者トス

第二 教練ニ從事スル有階者ハ之ヲ教官ト稱ス

第三 教育ノ結果ハ實行嚴格ノ程度ニ比例ス故ニ教官ハ熱心玆ニ注意シ且ツ施行者ヲシテ躰操ノ目的ヲ知ラシメ自ラ好ムノ念ヲ生セシムルヿヲ勉ヘシ

第四 教官ノ説明ト號令ハ單簡明瞭活潑ナルヲ要ス否ラサレハ施行者ヲシテ徒ニ倦怠心ヲ發セシムルニ至ル者トス

第五 躰操演習ハ其動作單簡快爽兵卒ノ腦力ヲ要セスシテ其志氣ヲ興起セシムル者ナリ教官ハ此演習間ニ在テ軍紀ヲ艱成スルヲ勉ムルヲ要ス之カ爲メ常ニ正確ナル姿勢ト動作トヲ以テ自ラ摸範ヲ示シ兵卒ノ精神一致シ軍紀ノ犯スヘカラサルヲ銘肝シ終ニ慣性トナラシムルヲ期スヘシ

第六 教官ハ同一ノ運動ヲ行フ時間ノ適度ナルト躰軀ノ各部ヲ均一ニ運動セシムルニ注意スヘシ

第七 總テ教育ハ教官善ク其要領ヲ熟得シ易ヨリ難ニ入リ簡ヨリ繁ニ移ルヲ要ス苟モ要領ヲ守ラス順序ニ從ハス速成ヲ期シテ皮相ノ進歩ニ走ルカ如キハ本教範ノ嚴禁スル所ニシテ其害ヤ

人身生理ニ乖戻シ併セテ諸訓練ノ進歩ヲ妨ゲルニ至ル但シ勞動甚シキ演習ト之ニ反スル演習及ヒ此教範中特ニ示ス者ハ適宜交換シテ教授スヘシ

第八

一般ニ躰操ノ教育ハ毎中隊ニ於テス但特別演習ハ大隊毎ニ士官下士若干名ヲ以テ之カ教授ニ任セシム此士官下士ハ成ルヘク戸山學校ニ於テ躰操術卒業ノ者ヲ撰フヘシ

第九

躰操教範ヲ分テ二部トシ各部ヲ分テ三章トシ各章ヲ分テ若干教トス

第一部ハ柔軟躰操ニシテ其第一章ニハ停止演習第二章ニハ行動演習第三章ニハ携銃演習ヲ載ス

第二部ハ器械躰操ニシテ其第一章ニハ普通演習第二章ニハ應用演習第三章ニハ特別演習ヲ載ス

第十

躰操ハ下士兵卒ヲシテ現役全期間反復施行セシムル者トス但シ特別演習ハ主トシテ下士上等兵及ヒ其候補者ヲシテ施行セシム

第十一

躰操ニ用ユル服ハ通常演習服トス而ノ四肢ノ自由ヲ得セシムル爲メニハ上衣或ハ釦ヲ脫セシムルヲ得

第十二

器械躰操ノ優劣ニ依リ下士兵卒ノ等級ヲ三等ニ區

分ス其法巧ナル者ヲ第一等可ナル者ヲ第二等トシ其他ノ者ヲ第三等トス

第十三　等級區分ハ毎年新兵入營前各中隊ニ於テ之ヲ行フ但シ中隊長必要ト考フルトキハ其他ノ時期ニ於テモ其等級ヲ變更スルヲ得

第十四　等級ハ之ヲ軍隊手牒ニ記入スヘシ

第十五　第一等ノ下士兵卒ニハ、一日間ノ休暇ヲ與フルヲ得

第一部　柔軟躰操

一般ノ規則

第十六　教練期ハ毎年十二月上旬ヨリ始ム就中第三章第三敎ハ射撃預行演習ト同時ニ施行セシムル者トス

第十七　新兵ニ在テハ演習ノ監視ヲ綿密ニスル爲メ充分習熟スルニ至ル迄ハ成ヘク毎群五名以上ニ上ラサルヲ要ス

第十八　諸演習ニ於テ始メヨリ直レノ令アル迄各擧動ヲ高聲短簡且活潑ニ發唱セシムヘシ是レ自然調子ヲ一致シ動作ヲ確實ナラシムルノ利益アル者トス

第十九

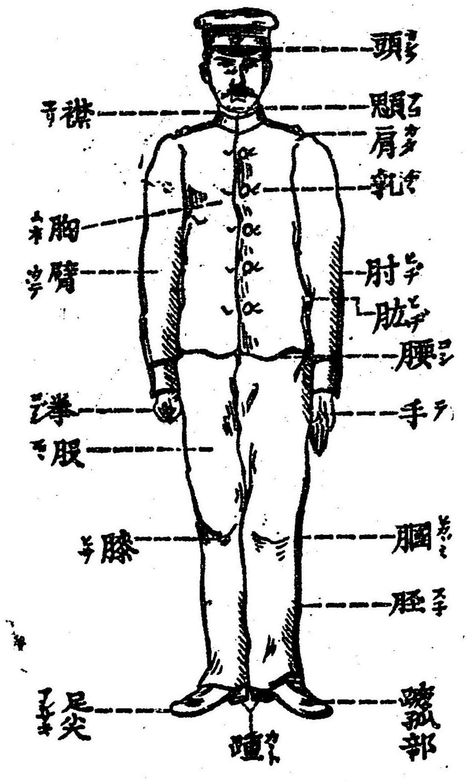
互ニ動作ヲ妨ケサル爲メ兵卒ヲシテ先ッ四歩（或ハ三歩二歩）ノ間隔ト距離ヲ取ラシムル

第二十

兵卒間隔ト距離ヲ取リ不動ノ姿勢ニ在ル時敎官豫令ヲ以テ簡約ニ其動作ヲ示シテ之ヲ準備セシメ次テ始メノ動令ヲ下スヲ而メ其擧動ヲ止メシムルニハ直レノ號令ヲ下シ又動作ヲ止メシムルニハ止メノ號令ヲ下スヘシ

第二十一

總テ臂ヲ平ニ動スノ運動ニ在テハ之ヲ肩ノ幅ニ開キテ前方ニ伸シ拳ヲ顳ノ高ニ等クシテ爪ヲ對向ス又臂ヲ高ク動カスノ運動ニ在テハ之ヲ肩ノ幅ニ開キテ高ク頭上ニ伸シ爪ヲ對向ス又臂ヲ圓形ニ動ス運動ニ在テハ第一ハ肩ヲ軸トシテ成ル一ヘク大キク圓形ニ圖廻スヘシ



第二十二

號令ニ代ルニ笛聲ヲ以テスルコトアリ然ルトキハ氣ヲ着ケ直レノ爲ニハ一長聲始メ、止メノ爲ニハ一長聲ノ終ニ一短聲ヲ加フルヲ例トス

第二十三

擧動ヲ早擧動（一分時ニ四十擧動）遲擧動（一分

時ニ二十擧動）ノ二種ニ分ツ而メ身躰ノ屈曲及ヒ轉回ノ演習ハ遲擧動他ノ演習ハ早擧動ヲ用ユト雖モ最初ハ一般ニ之ヲ遲フシ以テ兵卒ヲシテ能ク其要領ヲ會得セシムルヲ計ルヘシ而メ遲擧動ハ其動作ノ確實ト調子ノ一致ヲ求ムル爲メ充分習熟スルニ至ル迄兵卒ヲシテ自ラ擧動ヲ唱ヘシムルヿナク教官ノ唱フル擧動ニ從テ之ヲ行ハシムルヲ良トス又早擧動ニ於ケル動作ハ最モ力ヲ加ヘテ活潑ニ行ナハシムルヲ緊要トス

第二十四 凡テ躰操ハ右或ハ左ニ付キ各別ニ教授スル時ト雖モ右ニスル者ハ必ス左ニ及ホスヲ例トス

第二十五 執銃演習ノ不正ハ畢竟徒手演習ノ不熟ヨリ生スル者ナレハ之ヲ矯正スル爲ニハ屢々徒手演習ヲ行ナハシムルヿ緊要トス

第二十六 躰操ハ五十分時ヨリ長ク續テ行フヘカラス必ス其後ニ於テ概子十分間列ヲ解テ休憩セシムヘシ

準備演習

第二十七 兵卒ノ姿勢ヲ矯正シ且ツ躰重ヲ足尖ニ移スヿニ慣レシムル爲メ一列ニ在テ踵ヲ上ルノ運動ヲナサシム之カ爲メ教官左ノ號令ヲ下ス

陸(カヽト)を上げ

第二十八　此號令ニテ兵卒不動ノ姿勢ヲ變セス膕ヲ伸シタル儘徐ニ踵ヲ上ケ脚ノ内部ヲ接着シ足尖ニテ躰ヲ保持ス（足指ト蹠孤部ニテ支フルナリ之ヲ單ニ足尖ト稱ス以下之ニ準ス）

第二十九　踵ヲ復サシムルニハ教官下ロセノ號令ヲ下ス又之ヲ續テ行フニハ一二ノ擧動（遲擧動）ヲ用ヒ止メノ號令アルニ至ル

第三十　兵卒一列若クハ二列ニ在ルトキ若干ノ間隔ヲ取ラシメント欲セハ教官左ノ號令ヲ下ス

左（右）ヘ何歩に開け

進メ

第三十一　進メノ號令ニテ基準兵ノ外其儘左（右）向ヲナシ兩前臂ヲ腰部ニ上ケ駈歩ニテ左足ヨリ發進シ目測ヲ以テ示サレタル間隔ヲ取リ停止シテ正面ヲナス

注意　間隔ヲ取ルニハ何レノ兵ニ就キテモ行フヲ得

第三十二　兵卒二列ニ在テ若干歩ノ間隔ヲ取リタルトキ列ヲ開カシメント欲セハ教官左ノ號令ヲ下ス

第列何歩第へ

進メ

第三十三　進メノ號令ニテ前列兵ハ早歩ノ要領ヲ以テ示サレタル歩數ヲ前進ス

第三十四　兵卒若干歩ノ距離間隔ヲ有スルトキ之ヲ一列（二列）ニ復セシムルニハ教官基準兵ノ前ニ立チ手若クハ銃ヲ高ク擧ケ左ノ號令ヲ下ス

集れ

第三十五　集レノ號令ニテ兵卒ハ直ニ基準兵ノ方ニ向キ駈歩ニテ集リ一列（二列）ニ復ス

第一章　停止演習

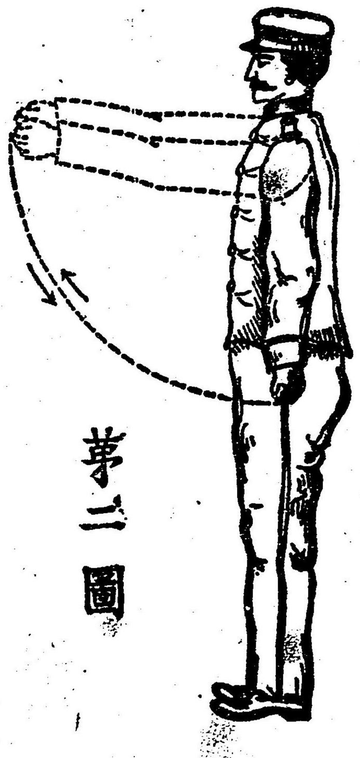
第一教　臂ノ運動

第三十六　此教ノ運動ハ豫令ニテ兩手ヲ握リ拇指ヲ中指ノ上ニ置キ、止メノ號令ニテ之ヲ開ク

第一運動　臂（ウデ）を平（メヒラ）に勤せ（第二圖）

第一動

第三十七　兩臂ヲ伸シタル儘平ニ上ク



第二圖

第二動

第三十八　兩臂ヲ伸シタル儘列中ニ下ス

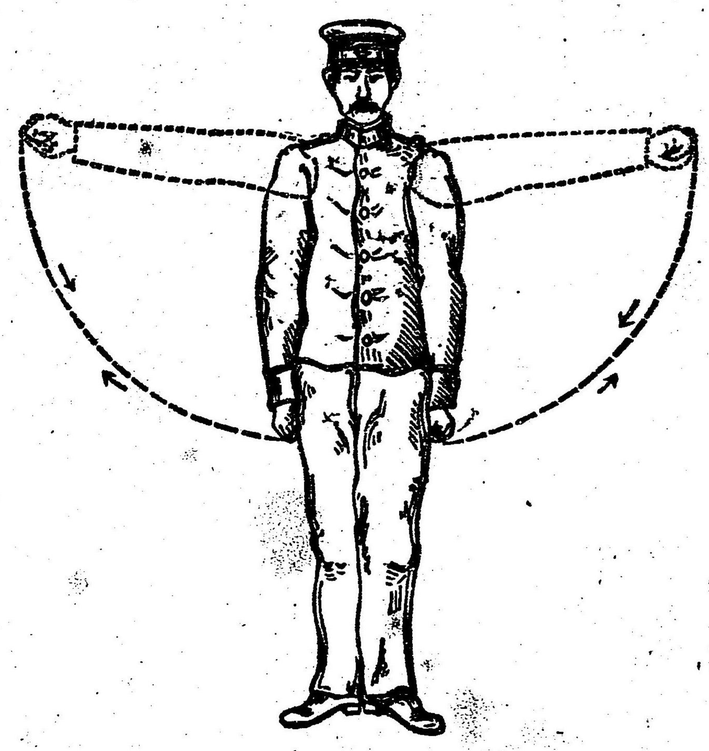
第二運動

臂（ウデ）を右左（ミギヒダリ）に勢せ（第三圖）

第一動

第三十九　兩臂ヲ伸シタル儘右左ニ開キ其拳ヲ襟ノ高ニシ爪ヲ下ニス

第三圖



第二動

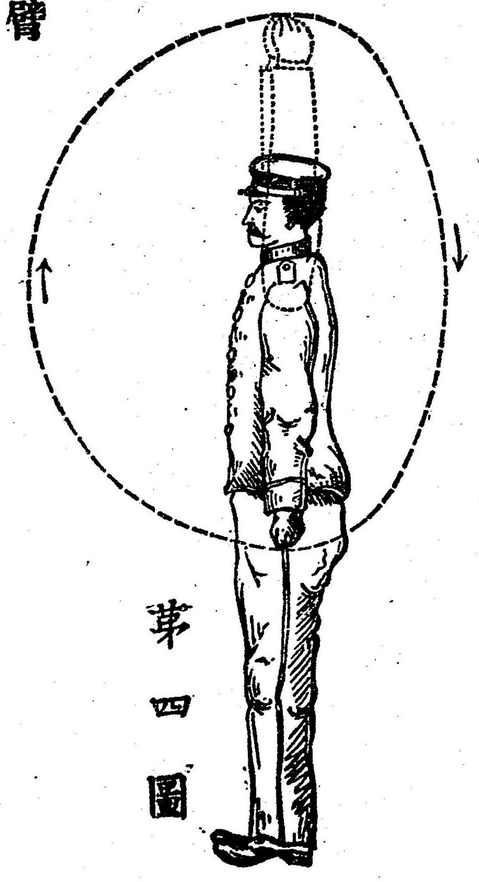
第四十　兩臂ヲ伸シタル儘列中ニ下ス

第三運動

臂（ウデ）を着（タカ）く圓（エン）形（ケイ）に勢せ（第四圖）

第一動

第四十一　兩臂



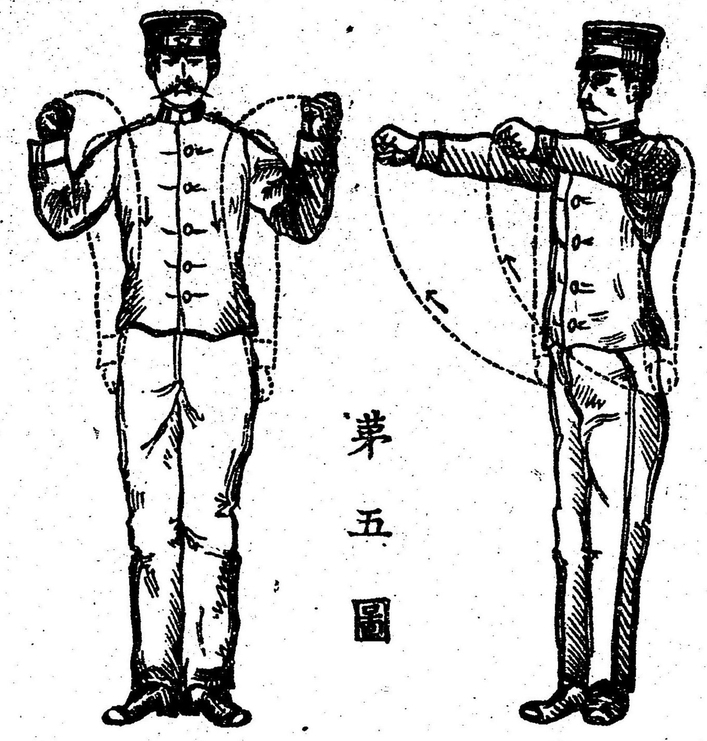
第四圖

ヲ伸シタル儘高ク上ク

第二動

第四十二　兩臂ヲ伸ハシタル儘後方ニ廻ハシ踵ヲ擧ケツヽ圓形ヲ畫テ列中ニ下シ同時ニ踵ヲ下ス

第四運動



第五圖

臂(ウデ)を平(タヒラ)に曲(マ)げ勃せ（第五圖）

第一動

第四十三　臂ヲ伸シタル儘平ニ上ク

第二動

第四十四　拳ヲ引キ肩ノ兩側ニ來シ之ヲ襟ノ高サニ等クシ前臂ヲ垂直ニシ爪ヲ對向ス

第三動

第四十五　肘(ヒヂ)ヲ肩ノ高サニ上グルト同時ニ手頸(テクビ)ヲ折リ兩拳ヲ下方ニ向ケ拇指ヲ胸ニ接シ手甲ヲ相對シ成ルヘク之ヲ廣ク開

キ乳ノ外側ヨリ列中ニ下シ手甲ヲ前方ニ向ク

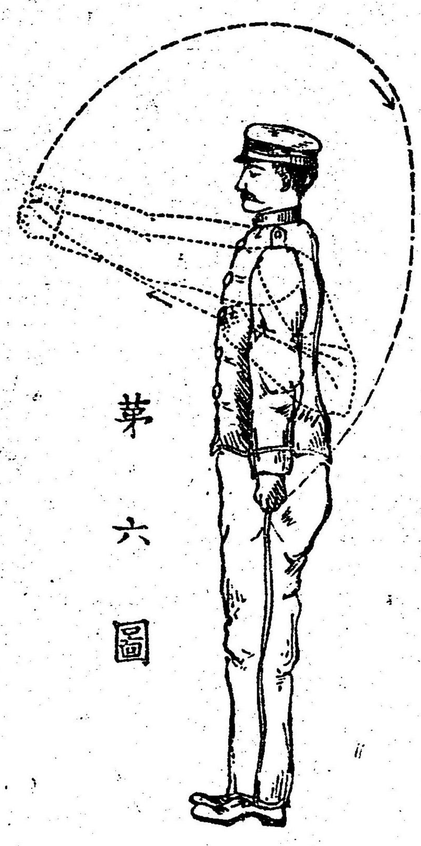
第五運動

臂(ウデ)を曲(マ)け平(タヒラ)に圓形(エンケイ)に勃(おこ)せ（第六圖）

第一動

第四十六

手甲ヲ前ニシ肘ヲ張リツヽ拳ヲ股ヨリ摺リ上ケ腋下ニ來シ頓カニ拳ヲ外トニ廻ハシ肘ヲ下シテ下腋ニ着ケ爪ヲ胸（乳頭ノ外側部）ニ接ス



第六圖

第二動

第四十七

拳ヲ起シ前方ニ突出ス

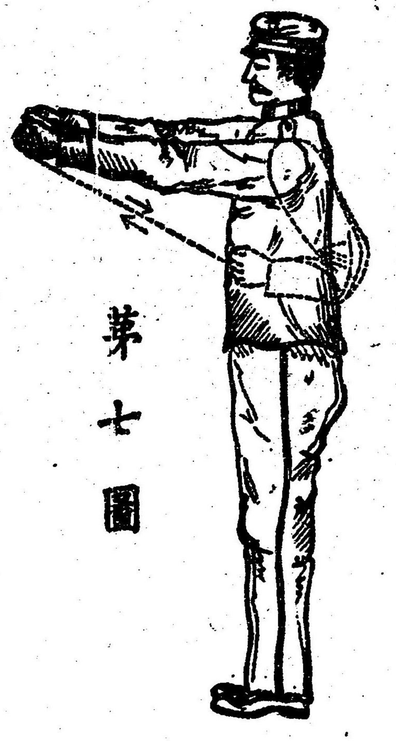
第三動

第四十八

臂ヲ外方ニ廻ハシ列中ニ下ス（第四十二ニ準ス）

第六運動

お臂(マヘウデ)を平(タヒラ)に勃せ（第七圖）



第七圖

第四十九

豫令ニテ兩臂ヲ伸シタル儘平

ニ上ク

第一動

第五十　臂ヲ曲ケ躰ニ近ク兩肘ヲ充分後ロニ引キ前臂ヲ水平ニナシ引キタル余勢ニテ前ニ突出シ再ヒ故ノ姿勢ニ復ス

第二動

第五十一　第一動ニ同シ

第二教　脚ノ運動

第五十二　此教ノ運動ハ豫令ニテ兩手ヲ腰骨上ニ上ケ（拇指ヲ後ロニシ他ノ諸指ヲ並接シテ之ヲ前ニシ肘ヲ正シク肩ノ方向ニ出ス）止メノ號令ニテ列中ニ下ス

此教ニ於ケル早歩ノ速サハ一分時ニ八十歩ニシテ常歩ハ其二分一トス

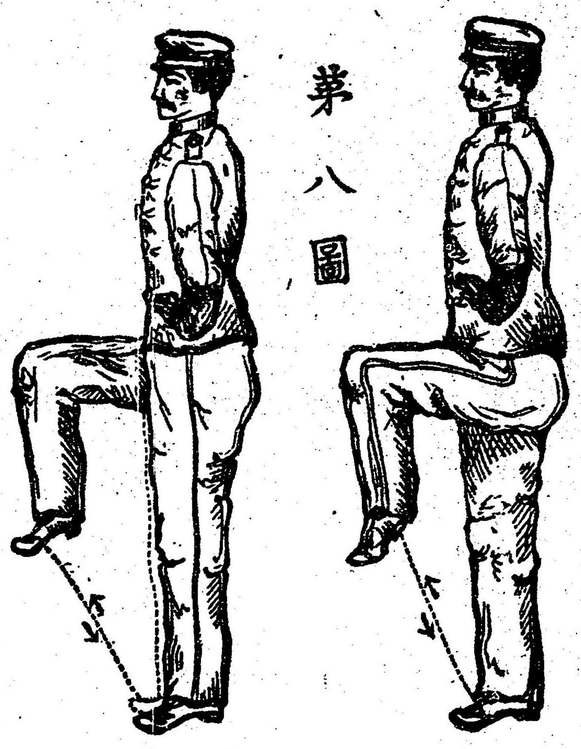
第一運動

股（モヽ）を曲（マ）け（ナミアシ）歩

（第八圖）

第一動

第五十三　左ノ膝ヲ足尖ノ方向ニ上ケ股



第八圖

ヲ平ニシ脛ヲ自然ニ垂レ足尖ヲ下ク

第二動

第五十四　左足ヲ足尖ヨリ舊位ニ下ス

第三第四動

第五十五　右脚ヲ以テ左脚ノ第一第二動ヲ行フ

注意　新兵ニ始メテ常歩ヲ教授スルニハ一脚四動ヲ以テスルヲ良トス其法第一動左踵ヲ充分上ク第二動左膝ヲ上ケ股ヲ平ニス第三動足尖ヨリ輕ク地上ニ下ス第四動踵ヲ下シテ舊位ニ復ス右足モ亦同シ

第二運動

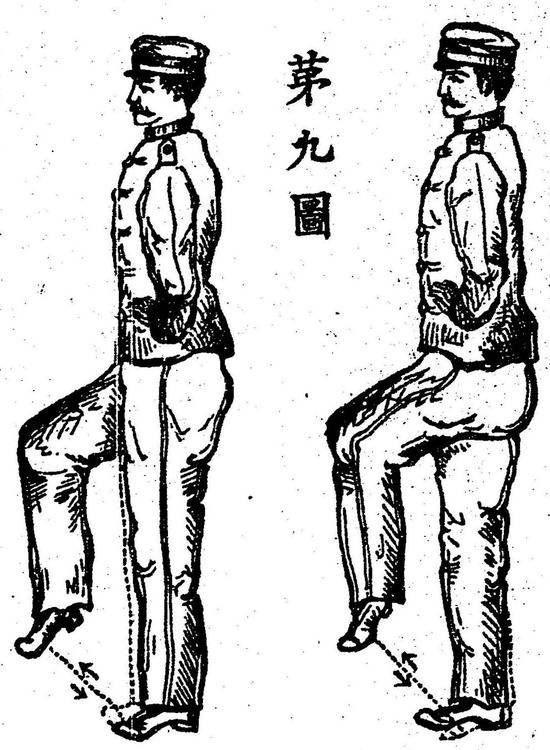
股（モヽ）を曲（マ）げ早歩（ハヤアシ）（第九圖）

第一動

第五十六　常歩ト同シ要領ニ從ヒ左ノ股ヲ殆ント平ニ上ケ再ヒ舊位ニ復ス

第二動

第五十七　右脚ヲ以テ左脚ノ如ク行フ



第九圖

第三運動

第一動

踵(カヽト)を上(ア)げ脛(スネ)を曲(マ)げ（第十圖）

第五十八

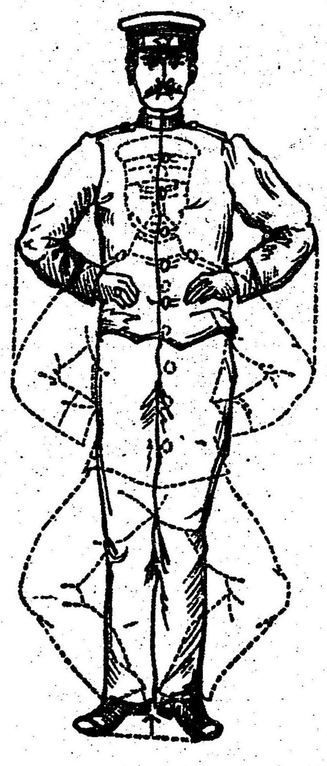
兩踵ヲ離スヿナク之ヲ上ケ足尖ニテ身躰ヲ保持ス

第二動

第五十九

兩膝ヲ足尖ノ方向ニ曲ケ股ト脛ヲ直角ニシ躰ヲ眞直ニ低下ス

第十圖



第三動

第六十

膝ヲ伸シテ其内部ヲ接着ス

第四動

第六十一

兩踵ヲ下ス

注意　第三動ニ於テ兩膝ノ内部ノ接着ヲ確實ナラシムヘシ然レ𪜈躰格之ヲ行フニ難キ者ハ漸次ニ能クシ得ル如ク教授スルヲ要ス

第四運動

第一動

足(アシ)を末(マヘ)へ伸(ノバ)せ（第十一圖）

第六十二　常歩ノ第一動ノ如シ唯足尖ヲ僅ニ（凡ソ五珊知米突）上ルヲ異リトス

第十一圖

第六十三　足尖ヲ張リ其方向ニ蹴リ出シ膕ヲ全ク伸シ四十五度ノ角ヲナサシメ低部ヲ地面ニ平行セシム

第三動

第六十四　膕ヲ屈スルヿナク脚ヲ舊位ニ復ス

第四第五第六動

第六十五　右脚ヲ以テ左脚ノ如ク行フ

注意　此運動ハ左（右）一脚ノミニ就テ行フヲ得然ルトキハ號令ニ左（右）ヲ冠スヘシ

第三教　臂躰脚ノ運動

第六十六　此教ニ於テ臂ノ運動ヲ爲サヽルヿハ第五十二之ニ反スル者ハ第三十六ノ要領ニ從フ

第一運動　仰（タイ）を右左（ミギヒダリ）へ回（マワ）せ（第十二圖）

第一動

第六十七　足ノ位置ヲ變スルヿナク上躰ヲ右ニ旋(メグ)ラシ側方ニ向ハシメ頭ハ躰ノ運動ニ從フ

第二動

第六十八　躰ヲ左方ニ旋ラシ第一動ノ如クス

第二運動　伸(ダイ)を前後(センゴ)に曲(マ)げ臂(ウデ)を高(タカ)く勢せ(第十三圖)

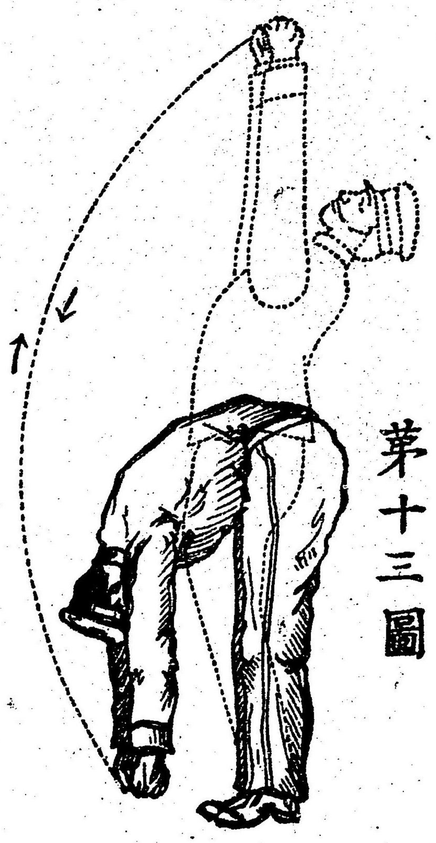
第一動

第十二圖

第六十九　脚ヲ伸シタル儘踵ヲ地ヨリ離スヿナク体ヲ前ニ曲ケ臂ヲ伸シテ足尖ニ近ク垂レ頭ハ躰ノ運動ニ從フ

第二動

第七十　躰ヲ起シ充分後ニ反ラシ臂ヲ伸シタル儘頭上ニ上ケ(臂ハ垂直ナルヲ度トス)頭ハ躰ノ運動ニ從ヒ眼ハ絶ヘス拳ニ



第十三圖

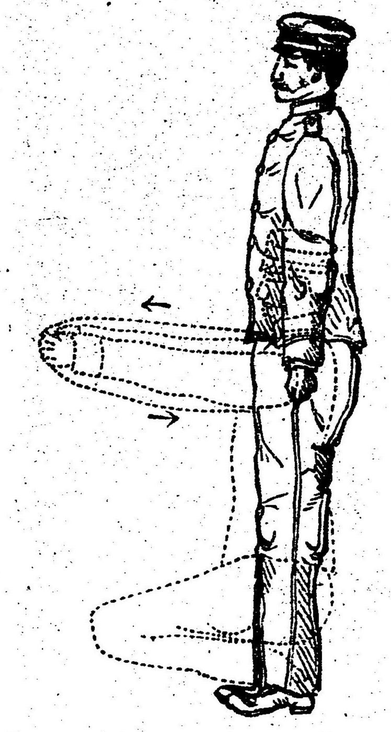
注ノ

第二運動　体（タイ）を屈（カヾ）め臂（ウデ）を平（タヒラ）に勃せ（第十四圖）

第七十一　豫令ニテ足尖ヲ接着シ躰ノ重ミヲ之ニ托ス

第一動　第十四圖

第七十二　上躰ヲ眞直ニ保チ膞ヲ上ケツヽ臀部ノ膞ニ接スル迄脚ヲ屈メ臂ヲ伸シ平ニ上ノ



第二動

第七十三　上躰ヲ眞直ニ保チツヽ、足尖ニテ起立シ臂ヲ伸シタル儘列中ニ下シ膞ヲ地ニ下ス

第四運動　臂（ウデ）と御脚（アシ）を左右（ミギヒダリ）へ開（ヒラ）け（第十五圖）

第一動

第七十四　右手ヲ以テ第四十六ノ如クス

第二動

第七十五　右拳ヲ起シ右足ヲ右方ニ一歩廣ク蹈開キ左膕ヲ伸シ右膕ヲ屈スルト同時ニ右臂ヲ右方ニ伸シ拳ヲ眼ノ高サニシ

其爪ヲ上ニシ躰ノ上部ヲ眞直ニシ頭ハ躰ノ運動ニ從ヒ眼ハ拳ニ注ク

第三動

第七十六　上躰及ヒ足尖ヲ舊位ニ復ス

第四第五第六動

第七十七　第一第二第三動ヲ左ニ行フ

第十五圖

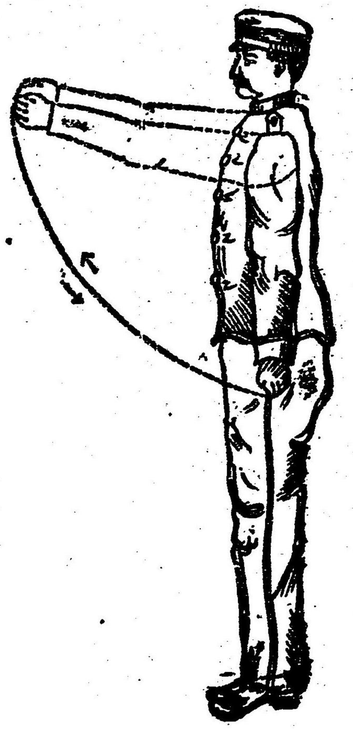
注意　此運動ハ右(左)ノミニ行フヲ得然ルトキハ右左ニ開ケノ號令ニ換フルニ右(左)ニ開ケノ號令ヲ以テス

第五運動

絶(スチ)を曲(マ)げ臂(ウデ)を平(タヒラ)に蓄(タカ)く勢せ(第十六第十七圖)

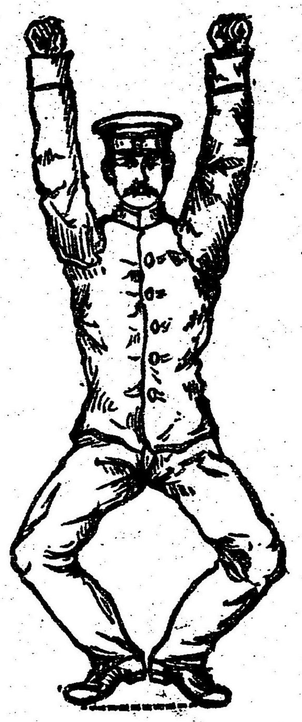
第一動　第十六圖

第七十八　臂ヲ平ラニ上ルト同時ニ踵ヲ上ケ足尖ニテ躰ヲ保持ス



第二動　第十七圖

第七十九　臂ヲ高ク上クルト同時ニ兩膝ヲ足尖ノ方向ニ曲ケ股ト脛ヲ直角ニシ躰ヲ眞直ニ低下ス



第三動

第八十　膝ヲ伸シ臂ヲ平ニス

第四動

第八十一　踵ヲ地ニ着ケ臂ヲ列中ニ下ス

第二章　行動演習

第一教　駈歩

第八十二　此運動ハ密集隊ヲ以テ施行スル者ニシテ歩法ハ凡テ操典ノ要領ニ從ヒ某距離ヲ神速ニ經過スルモ尚ホ疲勞ニ耐ユルノ性ヲ漸次養成スルヲ目的トス

第八十三　此演習ハ操典ノ歩法演習ト併セ教授スヘキ者ニシテ新兵未タ第一章ノ演習ヲ卒ラサルモ之ヲ行フヘシ

第八十四　左表ニ示ス順序ハ新兵教授ノ準則ヲ示ス者ナリ

而ノ最初ニ在テハ歩調ヲ一致スル爲メ各自擧動ヲ發唱セシメ直レノ號令ニテ擧動ヲ止ムルヿ第一章ニ同シ但熟練兵ニ在テハ此順序ニ拘ハラス其躰力ノ程度ニ應シ第二或ハ第三ノ駈歩ヲ行ハシムヘシ

順序	交換距離 駈歩	交換距離 早歩	總距離	歩法區分 駈歩	歩法區分 早歩
第一	一〇〇米	一〇〇米	八〇〇米	四〇〇米	四〇〇米
第二	三〇〇米	二〇〇米	一五〇〇米	九〇〇米	六〇〇米
第三	五〇〇米	二〇〇米	二一〇〇米	一五〇〇米	六〇〇米

第八十五 歩兵ニ在テハ此運動ニ稍〻熟スルニ至レハ若干ノ人員ヲ以テ襲歩駈歩及ヒ早駈ヲ合セ行ハシム而ノ襲歩ヨリ駈歩ニ駈歩ヨリ早駈ニ終ル者トス早駈ハ各個ニ歩ノ最大速度ヲ競爭スル者ニシテ隊伍ノ整頓ト歩調ノ一致ヲ要セス

第八十六 襲歩駈歩早駈ヲ行フ距離ハ概子各百米突宛ヲ標準トスヘシ

第八十七 兵卒一列ニ在ヰ襲歩駈歩及ヒ早駈ヲ行ナハシメント欲セハ教官相續テ左ノ號令ヲ下ス

前へ號歩に

進メ

弧歩

早弧

第八十八　前ヘ襲歩ニノ號令ニテ右拳ヲ腰骨ニ左拳ヲ左乳ノ上ニ置ク而メ教官ノ内一名襲歩及ヒ駈歩ノ歩調ヲ示ス爲メ其隊前ニ在ルヘシ

第八十九　此ニ示ス諸演習ハ平坦地ニ於テスルヲ常トス而メ第三章ノ演習ヲ教授スルニ至レハ銃ヲ携ヘ裝具ヲ着ケ漸次負擔量ヲ增加シ終ニ戰時ノ定量ニ至ラシメ反復施行スヘシ

第九十　此演習ヲ行ヒシ後ハ兵卒ノ呼吸治マルヲ待チ數分時間極メテ嚴密ナル成列運動ヲ行フヘシ

第二教　跳越

第九十一　此運動ハ器械ニ於ケル跳越ノ豫行ニシテ足ノ蹈切躰ノ飛揚及ヒ地上ニ降下スル姿勢ヲ精密ニ教授スルヲ以テ目的トス

第九十二　蹈切及ヒ躰ノ飛揚ノ爲ニハ屈メタル膕ヲ急激ニ伸張シ足尖ニテ地ヲ蹴リ臂ヲ後方ヨリ前方ト上方ニ振リ出シ躰ヲ飛揚ス又地上ニ降下スルニハ兩足ヲ揃ヘ足尖ヨリ下リ躰ヲ屈

メ臂ヲ肩ノ幅ニ開キ躰ノ平均ヲ保ツ爲メ更ニ一躍シテ地上ニ止マリ起立スルト同時ニ兩手ヲ列中ニ下ス

第九十三 此教ノ運動ハ豫令ニテ兩手ヲ握リ總テ一號令ニ付一回ノ運動ヲ行フ者トス故ニ續テ施行スルニハ毎次號令スルヲ法トス

第一運動

第九十四 豫令ニテ足尖ヲ閉ツ

跳ヘ

第一動

第九十五 躰ノ上部ヲ前ニ傾ケ兩臂ヲ斜ニ後方ニ伸シ踵ヲ上ケ兩膕ヲ屈ム

第二動

第九十六 遽ニ膕ヲ伸シ兩足尖ニテ蹈切リ兩臂ヲ前ニ振リ出シ躰ヲ飛揚シ（第九十二ニ示ス要領ニ從フ）成ヘク遠ク前方ノ地上ニ下ル

第三動

第九十七 起立ス

第十八圖

第二運動　第九十八　第九十四ニ同シ

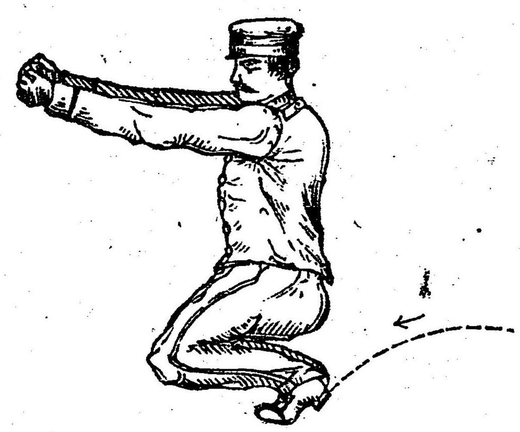
跳ヘ

第一動

第九十九　第九十五ニ同シ唯躰ノ上部ヲ少ク前ニ傾ルヲ異リトス

第二動

第百　第九十六ニ同シ唯成可ク躰ヲ高ク前方ニ飛揚スルヲ異リトス



第三動

第百一　起立ス

第三運動　左(右)足ヲ前ヘ帳跳ひ(第十九圖)

第百二　豫令ニテ左(右)足ヲ一歩前ヘ蹈出ス

跳ヘ

第一動

第百三　兩臂ヲ前方ニ振出シ躰

第十九圖

ナ前ニ傾ケ其重ミヲ前足ニ托シ後ナル足ノ踵ヲ上ク

第二動

第百四 兩臂ヲ充分後方ニ振戻シ前脚ヲ伸シ其踵ヲ僅ニ上ケ後（アト）（マヘアシ）脚ノ腿ヲ少ク屈メ飛揚ノ姿勢ヲ取ル（アシ）

第三動

第百五 再ヒ兩臂ヲ前方ニ振出シ前足尖ニテ蹈切リ躰ヲ飛揚シ兩足ヲ揃ヘ第九十二ノ要領ニ從ヒ地上ニ下ル

第四動

第百六 起立ス

第四運動 跳ヘ

第百七 第百二ニ同シ

第一動

第百八 第百三ニ同シ唯兩臂ヲ前方ト上方ニ振上ルヲ異リトス

第二動

第百九 第百四ニ同シ

第三動

第百十　第百五ニ同シ唯成可ク高ク前方ニ飛揚スルヲ異リトス

第四動

第百十一　起立ス

第三章　携銃演習

第百十二　此演習ハ砲兵ニハ行ハシメサル者トス

第百十三　執銃躰操及ヒ跳越ハ第一第二章ノ演習ト同要領同號令ヲ以テ之ヲ行フ者トス

第百十四　兵卒立銃ニ在ルトキ之ヲ地上ニ置カシムルニハ教官左ノ號令ヲ下ス

銃ヲ

銃

第一動

第百十五　右手ヲ以テ銃ヲ僅ニ上ケ棚杖ヲ右ニシ銃床ノ平面ヲ前後ニシ床尾踵ヲ地ニ下ス

第二動

第百十六　左足ヲ一歩蹈出シ殆ント胸部ヲ股ニ接スル如ク

躰ヲ俯シ右膕ヲ充分伸シ銃ヲ列線ト直角ニ地上ニ置ク

第三動

第百十七　躰ヲ起シ不動ノ姿勢ヲ執ル

第百十八　兵卒銃ヲ地ニ置タル片之ヲ取ラシムルニハ教官左ノ號令ヲ下ス

執れ

銃

第百十九　各動置ケ銃ト反對ニ行フ

第百二十　兵卒立銃ヲ爲タル片執銃躰操ヲ行ハシメント欲セハ教官左ノ號令ヲ下ス

第に執れ

銃

第一動

第百二十一　右手ヲ以テ銃ヲ垂直ニ上ケ之ヲ乳ノ高サニシ左手ニテ右手ノ下ヲ握リ右手ヲ下シテ銃把ヲ握ル

第二動

第百二十二　銃ヲ左方ニ水平ニ倒シ棚杖ヲ下ニシ兩臂ヲ伸ス

第三動

第百二十三　左手ヲ緩シテ銃ヲ握リ爪ヲ後ロニス

第百二十四　立銃ニ復サシムルニハ教官左ノ號令ヲ下ス

立テ

銃

第一動

第百二十五　左手ヲ緩シテ下帶ノ上部ヲ握リ掌ヲ前ニス

第二動

第百二十六　左手ニテ銃ヲ右肩ニ對シテ起シ拂杖ヲ前ニシ右手ヲ放チ左手ニテ銃ヲ下ケ右手ヲ以テ左手ノ下ヲ握リ之ヲ腰骨ニ支ヘ左手ヲ列中ニ下ス

第三動

第百二十七　銃瞳ヲ地ニ下シ右臂ヲ全ク伸ス

第一教　執銃躰操

第百二十八　此運動ヲ行フニ先タチ銃ヲ前ニ執ラシム而シテ

動）

第三運動　前臂ヲ平ラニ動カス（第一章第一教第六運動）

第四運動　躰ヲ前後ニ曲ケ臂ヲ高ク動カス（第一章第三教第二運動）

第五運動　躰ヲ屈メ臂ヲ平ラニ動カス（第一章第三教第三運動）

第六運動　脛ヲ曲ケ臂ヲ平ラニ高ク動カス（第一章第三教第五運動）

第二教　執銃跳越

第百二十九　執銃跳越ニ於テハ豫令ニテ右手ヲ以テ銃ノ重點ノ少ク上ヲ握リ銃口ヲ上ニシ稍〻前ニ傾ケ跳タルトキハ之ヲ上ケテ銃床ヲ地ニ觸レシメス起立スルトキ立銃ヲナス又銃劍ヲ帶ルトキハ左手ヲ以テ鞘ヲ握リ稍〻前ニ出シテ地ニ觸シムルヿナク立銃ヲ爲ストキ之ヲ放ツ

第一運動　前ヘ幅跳ヲナス（第二章第二教第一運動）

第二運動　前ヘ高跳ヲナス（第二章第二教第二運動）

第三運動　左（右）足前ヘ幅跳ヲナス（第二章第二教第三

運動）

第四運動

左（右）足前ヘ高跳ヲナス（第二章第二教第四運動）

第三教　据銃運動

第百三十　此運動ヲ行フニハ教官先ツ搆ヘ銃ノ號令ヲ下シテ操典ニ於ケル立姿射手ノ姿勢ヲ執ラシムル者トス

第百三十一　此運動ノ第三以下ハ教官搆ヘ銃ノ姿勢ヨリ狙ヘノ姿勢ヲ取ラシメ擧動ヲ附スルヿナク之ヲ行フ而シ狙ヘノ姿勢ヲ取ラシムルニハ狙ヘト號令シ又舊位ニ復サシムルニハ搆ヘ銃ノ號令ヲ下ス

第一運動

肩（カタ）を言（タカ）く和（マヘ）に勅せ

第一動

第百三十二　躰ヲ動搖スルヿナク右肩ヲ徐カニ高起シ左手ノ位置ヲ變スルヿナシ

第二動

第百三十三　右肩ヲ高起シタル儘徐カニ前ニ進メ左肩ノ位置ヲ變スルヿナシ

第三動

第百三十四　肩ヲ舊位ニ復ス

注意　兵卒已ニ熟スルニ至レハ第一第二動ヲ一動ニ行ハシメ第二動ニテ肩ヲ舊位ニ復ス

第二運動　浣(ジヤ)を肩(カタ)に差(ツ)け

第一動

第百三十五　右肩ヲ高起シ前ニ進ム

第二動

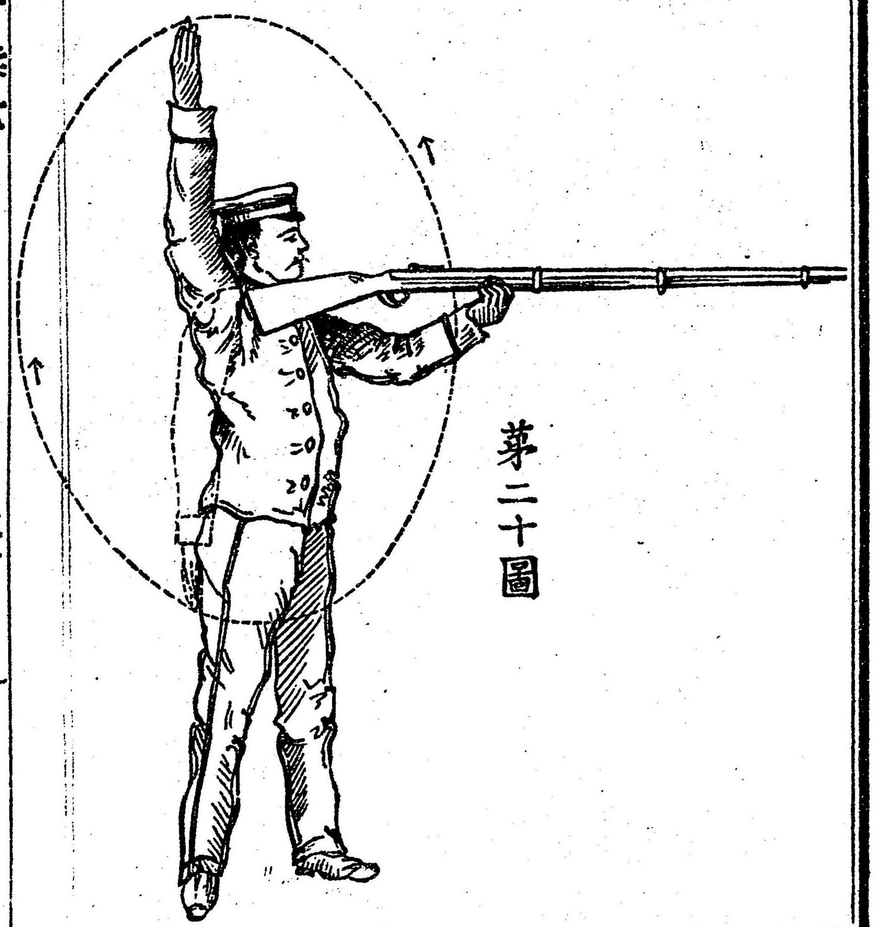
第百三十六　兩臂ヲ以テ銃ヲ上ケ右肩ニ緊着シ右肘ヲ肩ノ高サニシ左臂ヲ垂直ニシ眼ハ銃口ニ注ク

第三動

第百三十七　銃及ヒ肩ヲ舊位ニ復ス

第三運動　臂(ウデ)を前(マヘ)(後(アト))へ回(マハ)せ(第二十圖)

第百三十八



第二十圖

豫令ニテ左手ヲ以テ銃ヲ保持シ右手ヲ銃把ヨリ放チ掌ヲ開キタル儘之ヲ垂レ始メノ號令ニテ徐カニ輪形ヲ畫ツヽ前(後)ヨリ後(前)ニ回ハス而シ銃踵ヲ肩ヨリ離サス眼ノ位置ヲ變スルヿナク止メノ號令ニテ右手ヲ以テ銃把ヲ握ル

第四運動

銃を平(ダヒラ)に動せ

第百三十九

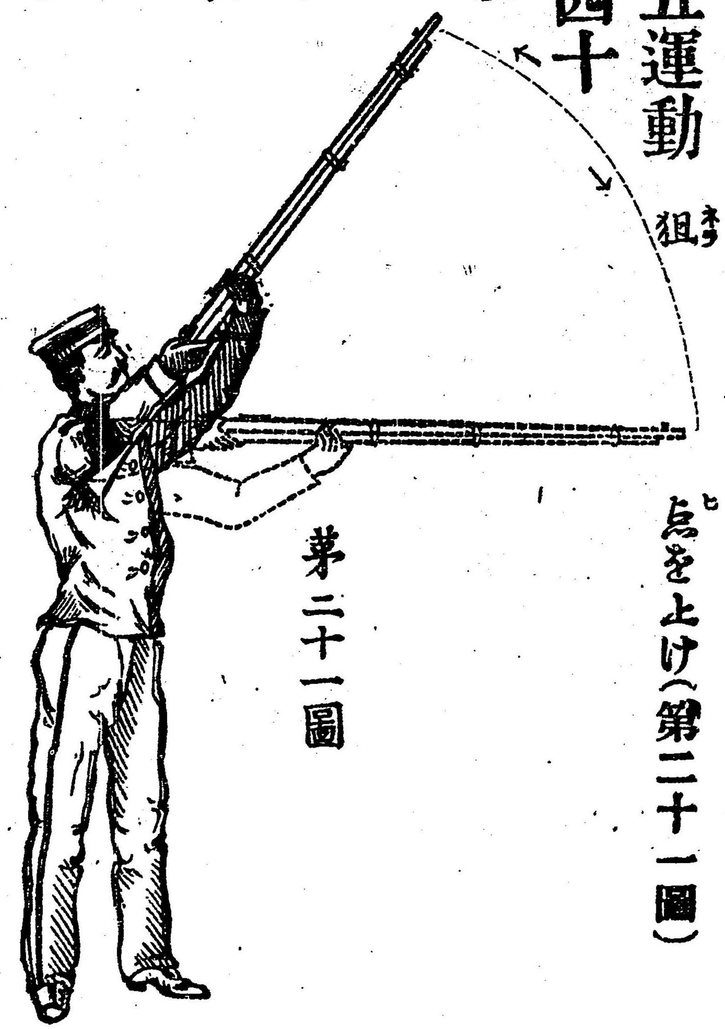
右手ヲ銃ヨリ放テ垂レ左手ヲ以テ銃ノ方向ヲ變スルヿナク平ニ前方ニ出シ再ヒ之ヲ右肩ニ緊着シ右手ヲ以テ銃把ヲ握ル斯ノ如ク反復施行シテ止メノ號令アルニ至ル

注意　此運動ニ稍〻熟スルトキハ右手ヲ以テ銃把ヲ握ルヿナク左手ノミヲ以テ行ナハシム

第五運動

第百四十

兩臂ヲ以テ徐カニ銃ヲ上ケ水平ト四十五度ノ角ヲナサ



点(ヒ)を上け(第二十一圖)

第二十一圖

シメ再ヒ銃ヲ舊位ニ復スヘシノ如ク反復施行シ止メノ號令アルニ至ル此運動間眼ハ銃口ニ注キ頭ハ此運動ニ從フ者トス

第百四十一 銃ヲ左右ニ運動セシムルニハ狙ヲ右左ニ換ヘ○ト號令シ銃ノ舊位ニ對シ左右各三十度迄運動セシム

注意 此運動ニ習熟スルニ至レハ左手ヲ放チ右手ノミニテ行ナハシムルヲ得

第二部 器械躰操

一般ノ規則

第百四十二 此躰操ハ兵卒ヲ同級ノ者ヨリ成ル數區隊ニ分チ之ヲ各器械ニ配當シテ教授スヘシ但シ應用演習ハ各級ノ躰操手ヲ合シテ之ヲ行フ者トス

第百四十三 各年兵ニ教授スヘキ躰操ノ種類ハ左ノ區分表ニ從フモノトス

器械躰操教授區分表

種目 ＼ 年次	初年兵	二年兵	三年兵
第一章 第一款 基本躰操	悉皆		

第一章第二教									
鐵棒	棚	木馬	手摺	跳繩	跳台	楷梯	鞦韆	吊鐶	
第一第二第三		第一第二	第一第二第四	悉皆					
初年ノ復習及ヒ初年ニ省キシ者									
復習									

第二章	應用演習	悉皆
備考	一年志願兵及ヒ初年兵ノ優等ノ者ハ二年兵ト共ニ演習セシムルヲ得	

第百四十四

總テ此躰操ハ別ニ明文アル者ノ外ハ號令ヲ用ルヿナシ教官ハ一名毎ニ最モ懇切ニ教授シ且ツ毎ニ剛氣ヲ示シテ恐怖心ヲ除却シ細微ノ要領ニ至ル迄其注意ヲ周到ナラシムルヲ要ス若シ謬テ轉倒スルモ潔ク起立シ無益ノ醜狀ヲ爲サヽラシムヘシ

第百四十五

兵卒中優等ノ者ニハ第三章ノ業ヲ爲サシムルヲ得然レ𪜈最多ノ筋力ヲ要シ或ハ危嶮ニシテ負傷ノ恐アル動作ハ單獨ニ演習セシムヘカラス

第百四十六

初テ得ル技術ハ忘却シ易キヲ常トス故ニ成

ルヘク再三之ヲ復行セシムヘシ又教官ハ最モ注意シ余暇ヲ利用シ此ノ如キ者ノ爲メ復習ノ方法ヲ設クヘシ

第百四十七　教官ハ演習ヲ始ムルニ先タチ特ニ左ノ件々ニ注意スヘシ

其一　器械ノ周邊ハ軟砂ナルヤ又石礫等ノ堅質物ノ混シアラサルヤ

其二　器械ニ損所アリテ躰操手ノ危害ニ至ラサルヤ

第百四十八　教官ハ演習中其業ノ種類ニ應シ大約左ニ示ス方法ヲ用ヒテ躰操手ノ負傷ヲ豫防シ且ツ其未熟者ヲ幇助スヘシ

其一　凡テ跳附及ヒ跳越、跳下等ノ演習ニ在テハ適宜ノ場所ニ在テ身躰及ヒ其振動ヲ支フ

其二　器械上ニ身躰ヲ擧クヘキ演習ハ臂ヲ以テスルト脚ヲ以テスルトヲ論セス教官ハ其腰及ヒ脚ヲ推シ又轉回ハ一手ニテ其臂他手ニテ其肩ヲ推シ其働ヲ容易ナラシム

其三　手摺、木馬等ノ如キ器械ニテ緩徐ナル業ヲ施行スル件ハ其外側ニ位置シ一手ニテ其脚ヲ握リ他手ヲ腋下ニ添ヘ或ハ衣襟ヲ摑ミ躰ノ重ヲ支ヘ又脚ヲ揚クル業ハ兩手ヲ以テ其脚ヲ支

ヘ兩臂ノ屈スルヲ防ク

其四　鞦韆、吊鍐等ノ如キ振動シ易キ器械ハ躰重ヲ支フルト同時ニ其動搖ヲモ支持スルニ注意スヘシ

鞦韆ニ踞スルトキハ足頸ヲ握リテ墜落スルヲ防キ吊鍐ニテ臂ヲ立テ躰ヲ支持スルトキハ兩臂ヲ過度ニ開カサル爲メ腰ヲ支ヘ躰ノ重ミヲ減セシム

其五　梁木ノ演習ニ在テハ敎官其一端ニ位置シテ之ヲ監視ス

第百四十九　敎官ハ毎區隊ヲ一列ニ併ヘ番號ヲ附シ器械ノ正面或ハ一側ニ面シテ適宜ノ距離ニ位置セシメ先ツ現業ヲ以テ摸範ヲ示シツヽ其要領ヲ說明シ然ル後躰操手ヲノ逐次其業ヲ演セシメ終レハ駈歩ニテ列ノ左方ニ着カシム

第百五十　總テ業ヲ行フニハ一、二、三、等ノ聲動ヲ明瞭ニ發唱スヘシ是レ技術ヲ確實ナラシムルノ良法トス

第百五十一　臂ヲ伸シ手ヲ以テ器械ニ吊持シ兩脚ヲ密接シ足尖ヲ垂レタル姿勢ヲ懸垂（ケンスイ）ト曰ヒ此姿勢ニ在テ臂ヲ屈シタルトキハ肘曲懸垂（ヒジマゲケンスイ）ト曰ヒ其臂ヲ立テ躰ヲ支持シタルトキハ臂立懸垂（ウデタテケンスイ）ト曰フ

第百五十二　疾走又ハ徐走シテ兩足或ハ片足ニテ地ヲ蹴

リ躰ヲ飛揚スルヲ蹈切ト曰フ

第百五十三　諸演習ニ於テ跳越及ヒ跳下リヲ行フタル姿勢ハ第九十二ノ要領ニ準ヒ兩拳ヲ顋ノ高サニ擧ケ或ハ隻手ヲ器械ニ添ヘテ地上ニ駐リ躰ノ平均ヲ取リ起立スルトキハ兩手ヲ下ス者トス

第一章　普通演習

第百五十四　此演習ヲ分テ基本躰操及ヒ尋常躰操トス其基本躰操ハ初年兵ノ爲メニ專ラ筋力ヲ養成シ本演習ニ入リ易カラシムルモノナリ

第百五十五　基本躰操ハ器械ノ種類ニ應シ若干名同時ニ演習セシム

第百五十六　基本躰操ハ其業ニ就キテ說明シ器械每ニ之ヲ分說セス故ニ器械ハ數種アルモ同一ノ業ハ其一種ニテ實行スルヲ以テ足レリトス

第百五十七　基本躰操ニ稍習熟スルニ非レハ尋常躰操ニ移ラサルヲ法トス又假令習熟シタル者ト雖モ筋骨ニ不時ノ激働ヲ與ヘサル爲メ器械躰操ヲ始ムル前ニ於テ必ス二三ノ基本躰操ヲ爲サシムルヲ緊要トス

第百五十八　基本躰操ニ在テハ業ヲ始メシムルニハ始メノ號令ヲ下シ又器械ニ懸リテ爲スヘキ業ニ在テハ懸レ之ヲ下ロスニハ下リヨノ號令ヲ下ス

第一教　基本躰操

第一　懸垂

第百五十九　懸垂ハ鐵棒、棚、手摺、梁木附屬ノ鞦韆、吊鐶、吊棒、吊索、階梯ニテ行フ基本演習ナリ而メ之ニ於ケル注意左ノ如シ

其一　鐵棒ノ踏合ヨリスルトキハ第一動ニテ鐵棒ヲ握リ左足ヲ前ニ垂レ第二動ニテ右足ヲ左足ニ接ス

其二　梁木ニ吊垂スル器具ニ在テハ第一動ニテ高ク握リ第二動ニテ兩足ヲ地ヨリ離シ斜ニ前方ニ伸ス其吊鐶ハ兩掌ヲ相對シ吊棒、吊索ハ左手ヲ上ニシ右手ヲ接シテ握リ棒索ヲ兩脚間ニアラシム

其三　鐵棒、棚ニ於テハ逆手ニ懸垂ナナスコトアリ然ルトキハ器械ニ背シテ立ツ

懸レ（第二十二圖）

第一動

第百六十　器械ノ直下ニ立チ兩臂ヲ伸シ之ヲ後方ニ引キ掌ヲ後ロニシ少シク腦ヲ屈シ仰キテ眼ヲ器械ノ某部ニ注ク

第二動

第百六十一　激シク飛ヒ揚リ兩手ヲ以テ某部ヲ上ヨリ握リテ之ニ吊持シ兩脚ヲ接シ躰ヲ垂直ニ垂ル

注意　習熟ノ後ハ一動ニテ行フヲ得

下リヨ

（第二十二圖）

第二十二圖

（第二十三圖）

第二十三圖

第一動

第百六十二　懸垂ニ在ルトキ兩臂ヲ屈シ躰ヲ引上ケ脚ヲ少ク屈ム

第二動

第百六十三　足尖ヨリ地上ニ降ル

第三動

第百六十四　起立ス

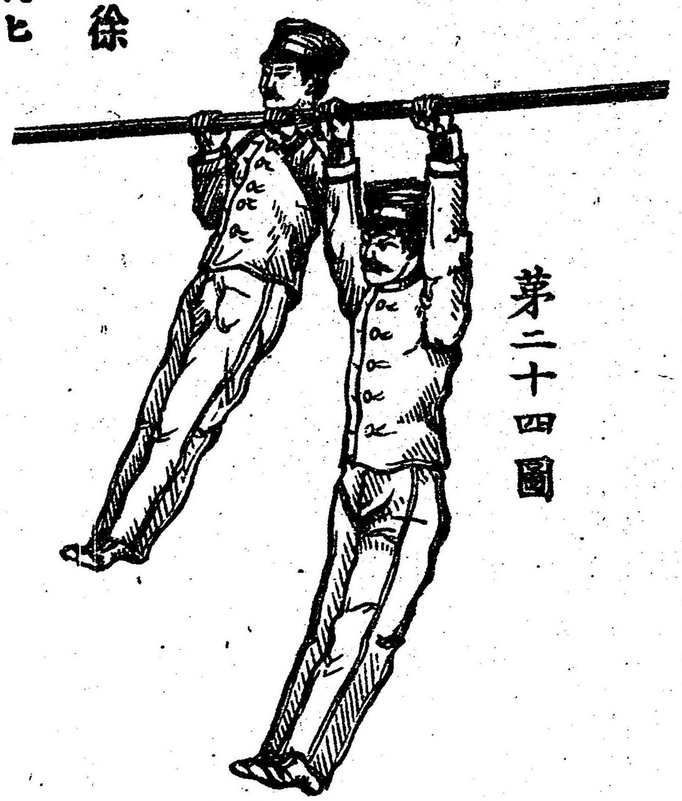
第二　肘曲懸垂（ヒジマゲケンスイ）（第百五十九ニ示ス器械）（第二十四圖）

第一動

第百六十五　懸垂ニ在ルトキ兩臂ヲ屈ノ顋ノ手握上ニ達スル迄躰ヲ引キ揚ケ兩脚ヲ少シク前方ニ上ク

第二動

第百六十六　徐々ニ兩臂ヲ伸シ再ヒ



第二十四圖

懸垂ノ姿勢ニ復ス

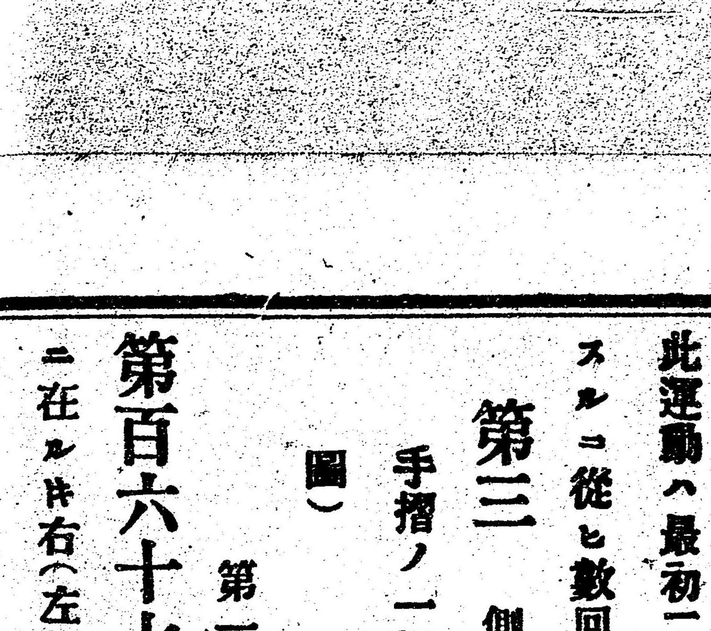
此運動ハ最初二三回ニ止メ熟スルニ從ヒ數回續行セシム

第二十五圖　側行（鐵棒、棚、手摺ノ一横木）（第二十五圖）

第一動

第百六十七　肘曲懸垂

ニ在ルトキ右（左）手ヲ大約十五



第二十五圖

珊知米突左（右）ニ移ス

第二動

第百六十八　左（右）手ヲ左（右）ニ移シテ肩ノ幅ニ開ク

此ノ如ク連續移動ヲ器械ノ一端ニ至リテ止メ或ハ更ニ反對ノ方ニ移動ス

第四　脚舉（鐵棒、棚、手摺、繩鞭、弔鐶）（第廿六圖ノ其一）

第一動

第百六十九　懸垂（逆手懸垂）ニ在ルトキ少ク兩臂ヲ屈ム

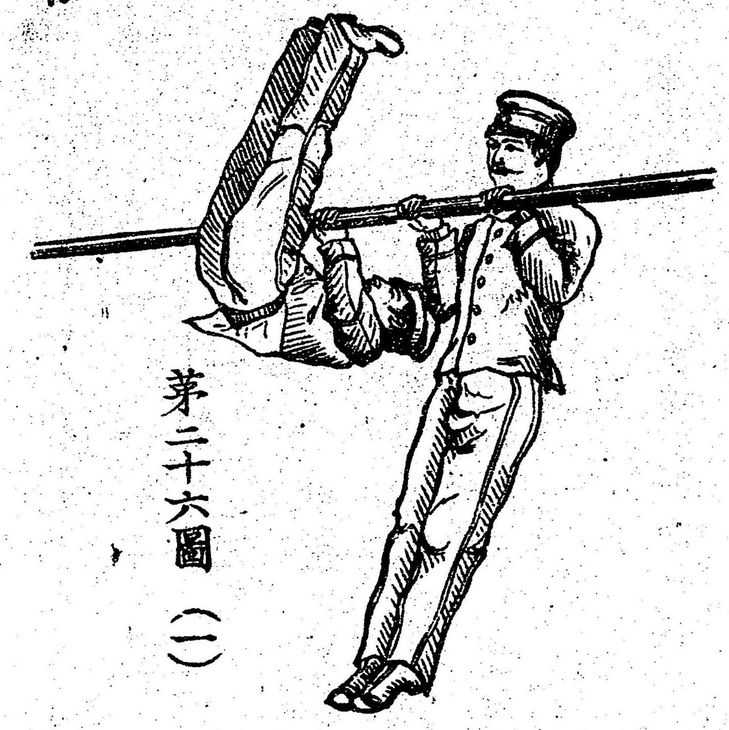
第二動

第百七十　膝ヲ屈スルコトナク斜ニ上方ニ擧ゲ

第三動

第百七十一　徐ニ足尖ヨリ下シ兩臂ヲ伸シ懸垂ノ姿勢ニ復ス

注意　此演習ニ在テハ兩臂及ヒ兩足尖ニ充分力ヲ加ルヲ要ス



第二十六圖（一）

第百七十二　敏捷、弔環ニ在テハ脚擧ニ換ヘ振動ヲ行フヲ利アリトス其法左ノ如シ（第二十六圖ノ其二）

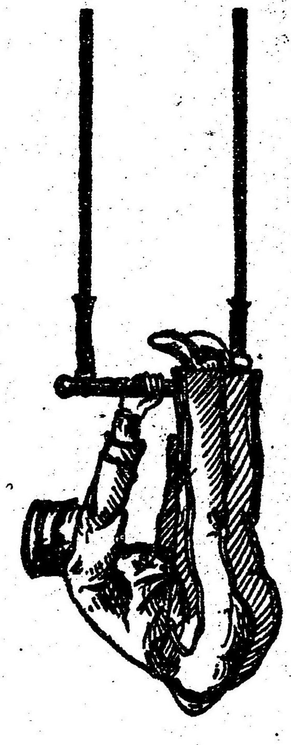
第一動

第百七十三　懸垂ニ在ルトキ脚ヲ充分上方ニ振リ上ケ兩手ニ近ク足尖ヲ來ス

第二動

第百七十四　脚ヲ強ク後方ニ振リ返シ腰ヲ彎曲ニス

第五　轉回（第四ニ示ス器械）（第二十七圖）



第二十六圖（二）

第一動

第百七十五

懸垂ニ在ルトキ兩脚ヲ上ケ頭ヲ仰キ兩足ヲ兩手ノ間ニ貫通シ腰ヲ充分後方ニ下シ脚ヲ垂レ足尖ヲ地面ニ向ハシム

第二動

第二十七圖

第百七十六

腰ヨリ漸次ニ戻シ懸垂ノ姿勢ヲナス

第六

登降（ノボリグダリ）（弔棒、弔索）（第二十八圖）

第一動

第百七十七

肘曲

懸垂ニ在ルトキ体ノ重ミヲ

第二十八圖

左手ニ托シ右手ヲ以テ左手ノ上方ヲ握リ力ヲ加ヘテ体ヲ引上ク

第二動

第百七十八　左手ヲ以テ右手ト同法ヲ行フ

斯ノ如ク攀登シ其上端ニ至レハ更ニ反對ノ法ヲ以テ降ラシム

但シ之ニ類似スル器械ハ皆之ニ準シテ行フ

第百七十九　此演習ハ又兩脚ヲ棒索ニ纏遶シテ行フヿヲ

得然ルトキハ兩手ヲ進ムルトキ一ト唱ヘ兩脚ヲ進ムルトキ二ト唱フ

第七　平地棒跳

第百八十　棒ヲ右足ノ傍ニ立テ右手ヲ以テ肩ト齊頭ノ處ヲ

握リ三歩ノ間隔ヲ保チテ併列ス

棒跳(ボウト)び搆(カマ)へ

第百八十一　搆へノ號令ニテ右手ヲ以テ棒ヲ頭ノ高サニ

握リ同時ニ左手ニテ右手ノ下方大約七十珊知米突ノ處ヲ握リ爪

ヲ前(後)ニシ棒ノ下端ヲ凡ソ一米突斜メ前方ニ出シ左足ヲ蹈ミ

出シ棒跳ノ準備ヲナス

第百八十二　此姿勢ニ在ルトキ教官始メト號令ス躰操手ハ

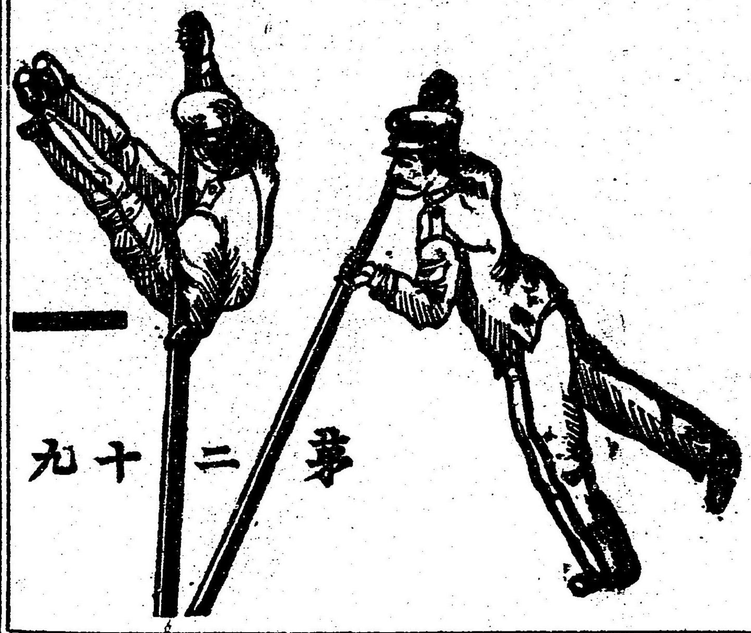
駈歩ヲ以テ三歩前進シ飛揚ノ勢力ヲ起ス(第二十九圖)

第一動

第百八十三　三歩前進ノ後更ニ左足ヲ廣ク蹈出シ張ク蹈ミ切リ同時ニ棒ノ下端ヲ地ニ支ヘ充分兩臂ニ力ヲ加ヘ体ノ重ミヲ棒ニ托シテ飛揚シ兩脚ヲ揃ヘ前方ニ伸シ方向ヲ左方ニ轉ス

第二動

第百八十四　地上ニ下リ棒ヲ水平ニ顋ノ高サニ擧ク



第二十九

第三動

第百八十五　起立スルト同時ニ兩手ヲ下シ棒ヲ水平ニ保ツ

斯ノ如ク連續之ヲ行ヒ止メノ號令ニテ最初棒ヲ取リタル姿勢ニ復ス

注意　此運動ハ之ヲ左搆ヘニ行フヲ得然ルトキハ右左反對ノ動作ヲ行フヘシ

第八　跳越（繩跳）

圖

（第三十圖）

第百八十六

縄ヲ去ル二三十歩ノ地ニ一列ニ併列セシメ教官駈歩幅跳（高跳）ノ號令ヲ下シ輕ク兩手ヲ握リ其兩臂ヲ腰部ニ置カシメ次ニ跳ヘノ號令ヲ下ス、茲ニ於テ駈歩ニテ前進シ縄ヲ去ル大約十歩ノ地ニ來ルヤ短歩ニテ疾走ノ慣勢ヲ增ス

第一動

第百八十七

右或ハ左ノ足ニテ踏切リ兩臂ヲ前方（上方）ニ振リ上ケ躰ヲ躍ラシ兩足ヲ揃ヘ某距離或ハ其高サヲ越ユ

第二動

第百八十八

足尖ヨリ地上ニ下ル

第三動

第百八十九

起立ス

第三十一圖

注意　一人宛行ヒ一列側面トナシ先頭ノ者ヨリ施行セシメ逐次最尾ニ至ル

第九　跳下（跳臺）

（第三十一圖）

第百九十　教官

ハ躰操手ヲ跳臺適宜ノ階段ニ立タシメ兩足尖ヲ凡ソ五搦知米突其邊緣ヨリ出サシメ而ノ跳下ノ號令ヲ下シ兩手ヲ握リ足尖

第三十一圖

ヲ閉ナシム次ニ跳ヘノ號令ヲ下ス

第百九十一　第九十五ノ如クシテ其高ヲ減ス

第一動

第二動

第百九十二　强ク邊緣ヲ蹴リ兩臂ヲ前方ニ振擧ケ力メテ遠ノ地上ニ下ル

第二動

第百九十三　起立ス

第十　梁木上ノ行進

第百九十四　梁木上ノ行進ヲ教ユルニ先チ階梯ノ登降ヲ習ハシム其法次ノ如シ（第三十二圖ノ其一）

第一動

第百九十五　階梯ノ表面ニ立チ兩手ヲ以テ梯柱ヲ外ヨリ握リ左足ヲ上ケテ

第三十二圖（一）

第一級ヲ蹈ム

第二動

第百九十六　兩掌ヲ滑走シ右足ヲ上ケ第二級ヲ蹈ム

此ノ如ク兩足ヲ交互ニ進メテ昇リ次ニ反對ノ動作ヲ以テ降下ス

第百九十七　梯上ヨリ其表面ニ背シテ降ルヿヲ得然ルトキハ兩臂ヲ後ニ伸シ其

第三十二圖（二）

掌ヲ梯柱ニ添ヘ躰ヲ起ス先ツ左足ヨリ下シ下方ノ梯級ヲ踏ミ次ニ右足ヲ下シ兩掌ハ躰ノ降下スルニ從ヒ梯柱ヲ滑走セシム（第三十二圖ノ其二）

第百九十八　梁木通過ハ其一端ヨリ他端ニ行進セシムルモノニシテ最初ハ常歩ヲ用ヒ漸次習熟スルニ從ヒ早歩或ハ駈歩ニテ行フニ至ル

常歩（第三十二圖ノ其三）

第一動

第百九十九　梁木上ノ一端ニ立チ兩臂ヲ肩ト水平ニ左右ニ開キ少ク前方ニ曲ケ頭ヲ眞直ニナシ眼ヲ他端ニ注キ左足ヲ一歩前ニ出シ足尖ヲ少ク外方ニ開ク

第二動

第二百　右足ヲ左足ヨリ一歩前ニ出ス

此ノ如ク兩足交互ニ前進シテ他端ニ至ル

注意　此演習ハ敎官所要ニ應シ躰操手ノ前ニ

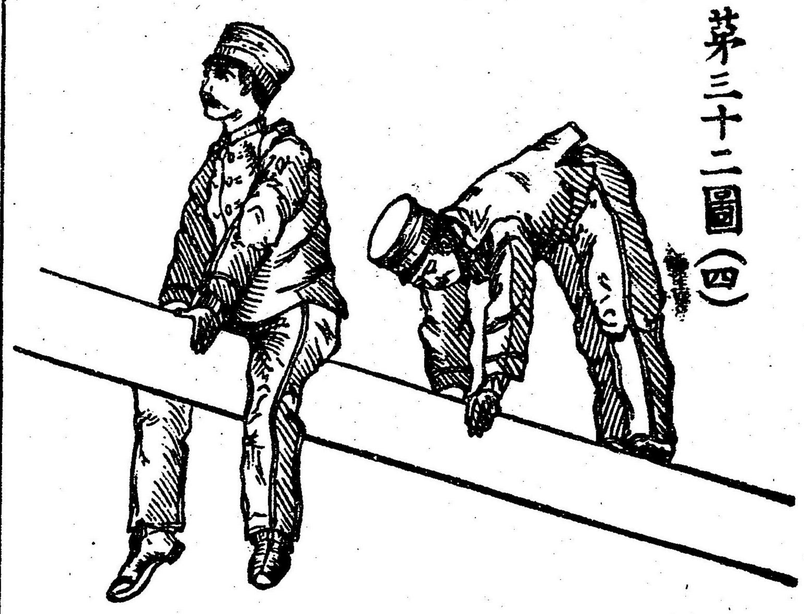
第三十二圖（三）

進ミ手ヲ採リ之ヲシテ已レニ
隨行セシムルヿアリ

第二百一　躰操手梁木上ニ
止立シ在ルトキ躄歩（イザリ）ヲ行フニハ先
ツ跨（マタガ）レト號令ス（第三十二圖ノ
其四）

第一動

第二百二　躰ヲ屈シ脚ヲ曲
ルヿナク兩臂ヲ伸シ梁木ニ支フ



第三十二圖（四）

但シ拇指ヲ上面ニシ他ノ四指ヲ外側ニス

第二動

第二百三　兩臂ニテ躰重ヲ支ヘ兩脚ヲ開キ梁木ニ跨ル

第二百四　教官前ヘノ號令ヲ下ス

第一動

第二百五　兩掌ヲ股ヨリ凡ソ二十珊知米突前方ニ進メ兩臂
ヲ以テ躰ヲ保持ス

第二動

第二百六　兩手ヲ以テ躰ヲ進メ股ヲ平ニシ兩脛ヲ自然ニ垂

ル

斯ノ如ク止レノ號令アル迄連續前進ス

第二百七　之ヲ立タシムルニハ立テト號令シ跨ルト反對ノ動作ヲ行ハシム

第二百八　階梯ニ依スシテ梁木ヲ下ルニハ先ツ梁木上ニ直角ニ伏シ其下ニ在ル附屬器具ヲ執リ躰ヲ下シ次ニ降下ノ要領ニ依ル

第二教　尋常躰操

鐵棒

第一　彈道（第三十三圖）

第一動

第二百九　蹈臺ヨリ跳附キ兩臂ヲ伸シテ鐵棒ヲ握ルト同時ニ兩脚ヲ擧ケ其足尖ヲ鐵棒ニ近ツケ頭ヲ後方ニ傾ケ兩手ニテ鐵棒ヲ引テ之ヲ放チ躰ヲ反ラシ恰モ彈道ヲ畫ク如ク成可ク遠ク前方ニ跳ヒ出ツ

第二動

第三十三圖

第二百十　足尖ヨリ地上ニ降ル

第三動

第二百十一　起立ス

注意　臂立懸垂ニ在ル片彈道ノ要領ニテ下ルヲ得然ル片ハ第一動ニテ兩臂ヲ曲グルコトナク足尖ヲ鐵棒ニ近ヅクルト同時ニ上躰ヲ後方ヨリ下ス以下前文ニ同シ

第二　脚懸（アシカケ）（第三十四圖）

第一動

第二百十二　懸垂ノ姿勢ニ在ル片腰ヲ折リ兩脚ヲ曲グルコトナク足尖ヲ鐵棒ノ前方ニ來ス

第二動

第二百十三　右（左）手ノ外（內）側ノ鐵棒ニ一脚ヲ鈎シ他脚ヲ伸シ躰ハ鐵棒ニ對シテ十字形ヲナス

第三動

第二百十四　鈎シタル脚ニ力ヲ入レ他ノ脚ヲ伸シタル儘

第三十四圖

鐵棒ヲ軸トシ前ヨリ後方ニ廣ク振リ躰ヲ揚ケ兩臂ニテ鐵棒上ニ駐マル

第四動

第二百十五　腿ヲ伸シテ鐵棒ヨリ脫シ臂立懸垂ナス

第三（ウシロヘフリ）後下（第三十五圖）

第一動

第二百十六　臂立懸垂ニ在ル片兩臂ヲ屈メテ脇ニ接シ足尖ヲ前ニ出シ徐々ニ肘曲懸垂ナス

第二動

第二百十七　懸垂ナス

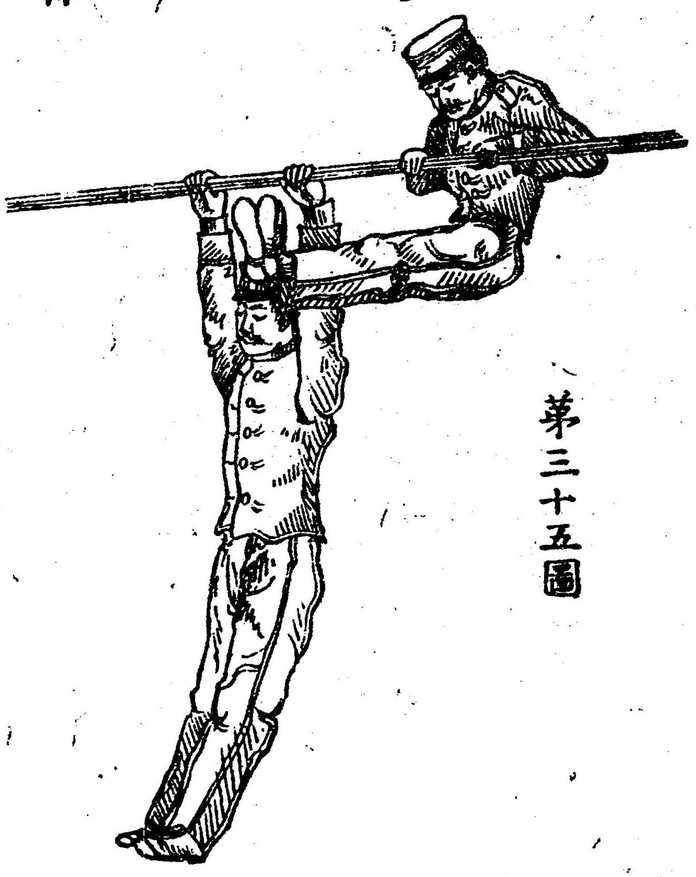
第四（シリアカリ）尻上（第三十六圖）

第一動

第二百十八　懸垂ニ在ル片兩臂ニ力ヲ加ヘテ肘曲懸垂ナス

第二動

第二百十九　兩臂ヲ以テ充分ニ鐵棒



第三十五圖

ヲ引キ足尖ヨリ脚ヲ曲ゲルコトナク腰ヲ折リ腹部ヲ鐵棒ノ上ニ持チ來シ躰ノ旋回スルト同時ニ兩臂ヲ伸シテ上躰ヲ起シ臂立懸垂ヲナス

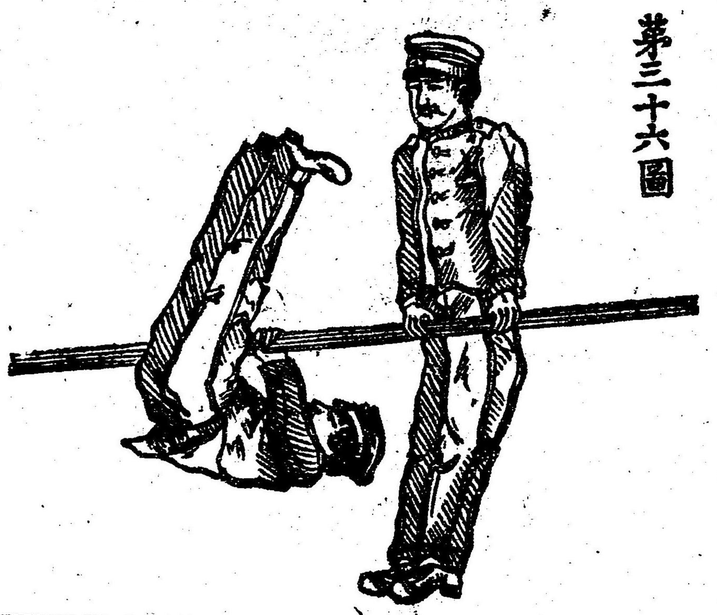
注意　此運動ニ熟スレハ一動ヲ以テ鐵棒ニ上ルヲ得

第五　肘懸（ヒヂカケ）（第三十七圖）

第一動

第二百二十

踏臺ヨリ兩脚ヲ揃ヘテ跳ヒ上リ左（右）手ニ



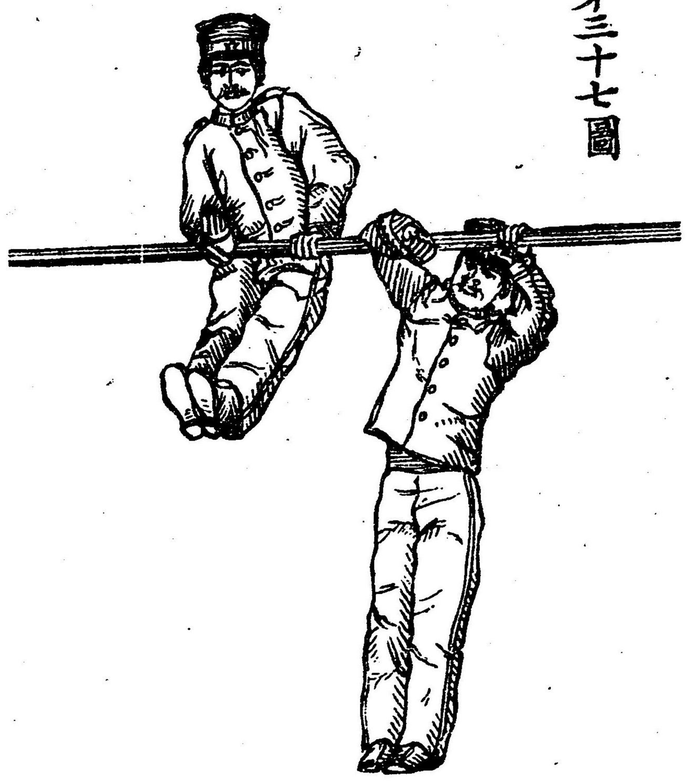
第二十六圖

テ鐵棒ヲ握リ右（左）肱ヲ鐵棒ニ鉤シ躰ヲ垂直ニス（或ハ躰ト兩脚トヲ前方ニ振リ出ス）

第二動　第二十七圖

第二百二十一

兩臂ニ力ヲ加ヘ躰ヲ引キ揚ゲル（或ハ後方ニ振リ返ル）ト同時ニ鉤セシ前臂ヲ起シ爪



ナ上ニシ兩脚ヲ少ク前ニ出シ勉メテ腰ヲ退ク躰ヲ鐵棒上ニ揚ク

第三動

第二百二十二　腹部ヲ鐵棒ニ托シ臂立懸垂ヲナス

注意　此運動ニ熟スルニ至レハ兩肱ヲ同時ニ懸ケ行フヲ得

棚

第一　眩上（ヒヂアカリ）（第三十八圖）

第一動

第二百二十三　兩手ヲ接シ棚ノ縁端ヲ握リ懸垂ヲナス

第二動

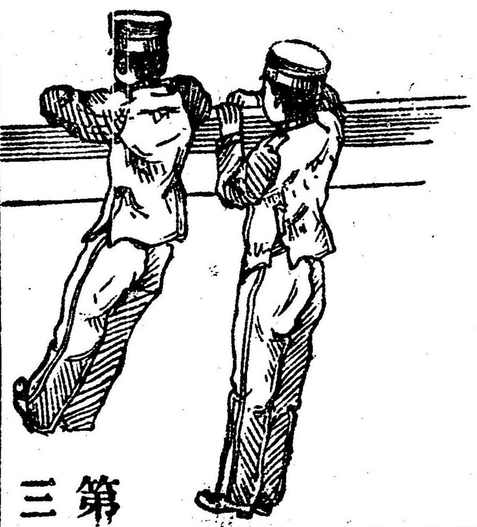
第二百二十四　兩臂ニ力ヲ入レテ躰ヲ引キ揚ケ右臂ヨリ逐次（或ハ兩臂同時）ニ肱ヲ棚上ニ淺ク懸ク

第三動

第二百二十五　兩拳ヲ左右ニ開ク（ト同時ニ腰ヲ後方ニ引キ兩脚ヲ前方ニ伸シ躰ヲ引キ揚ク

第四動

第二百二十六　兩掌ヲ



第三

棚上ニ當テ腹部ニテ支ヘ臂立
懸垂ナナス

第五動

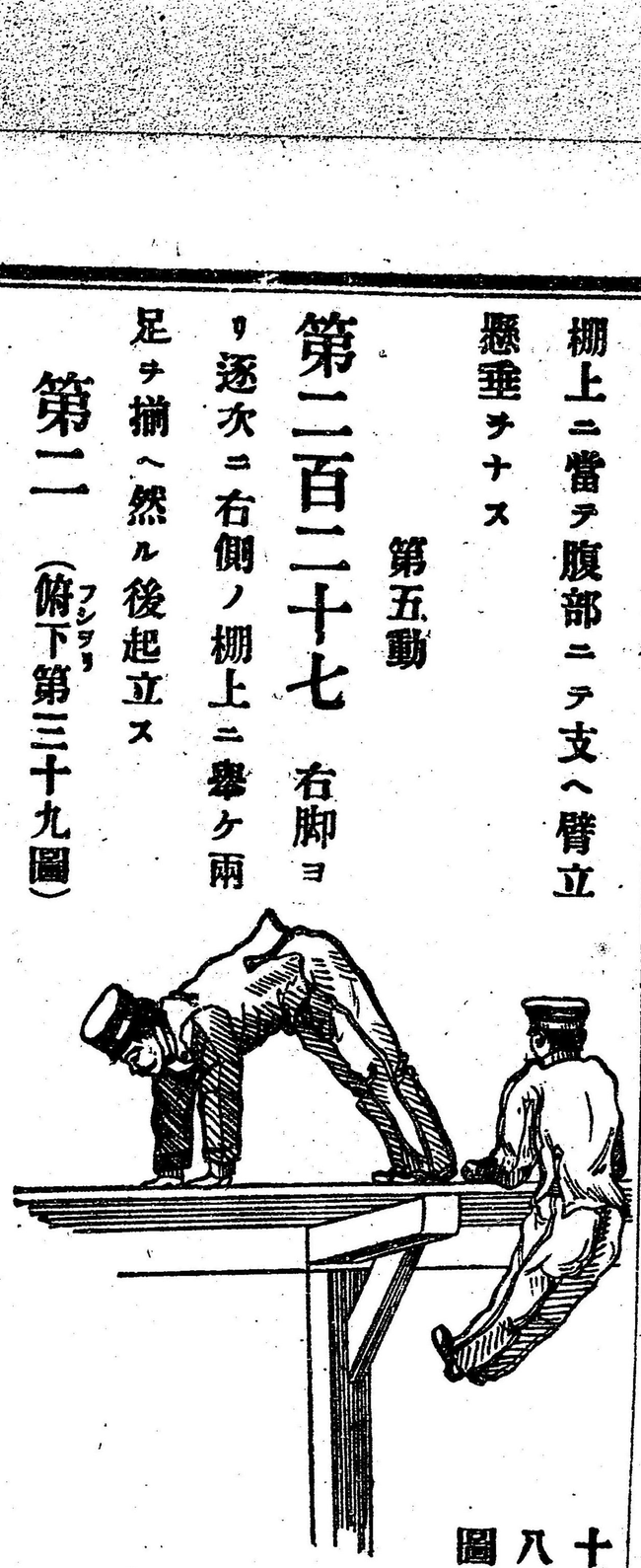
第二百二十七　右脚ヲ

リ逐次ニ右側ノ棚上ニ擧ケ兩
足ナ揃ヘ然ル後起立ス

第二（俯下第三十九圖）

第一動

第二百二十八　躰ナ俯シ下腹ナ棚ノ緣端ニ置キ拇指ナ下



十八圖

立

ニシ其緣端ナ執ル

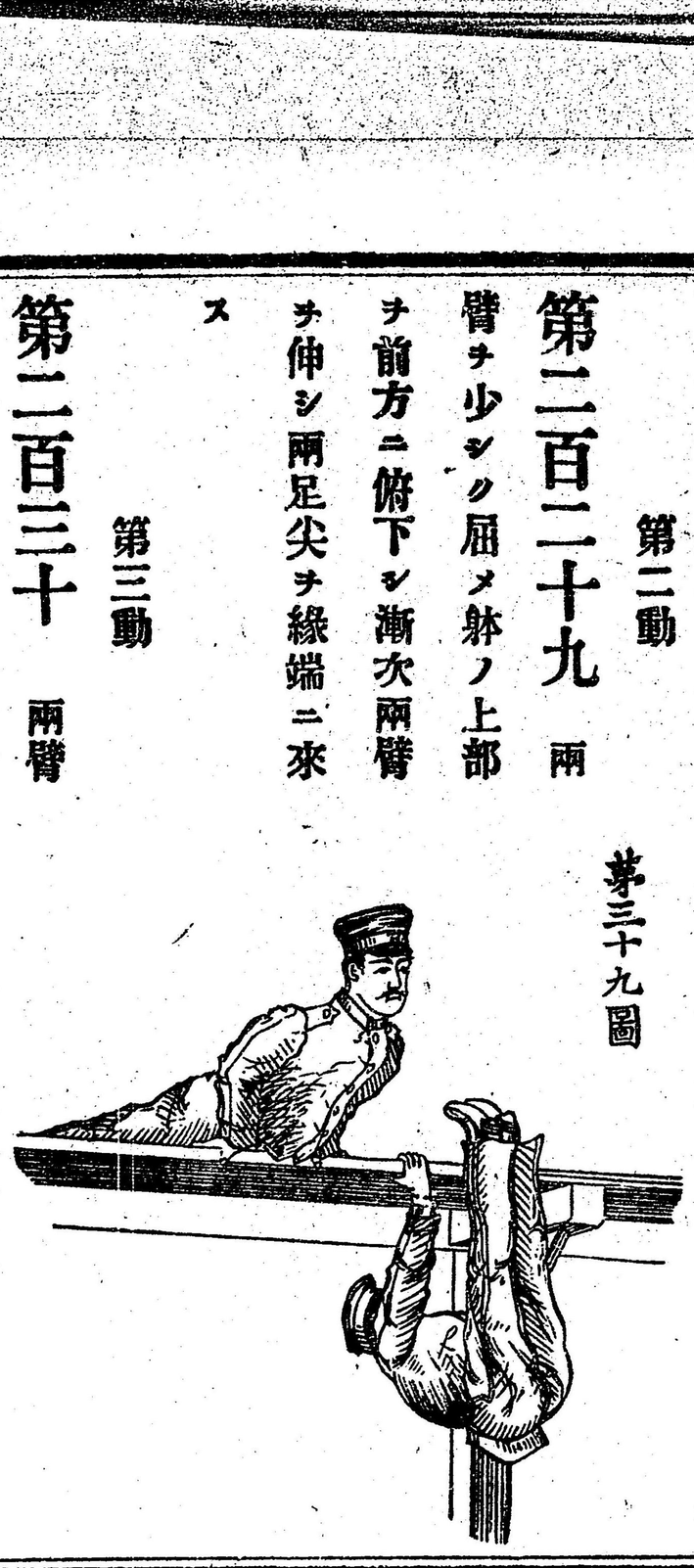
第二動

第二百二十九　兩

臂ナ少シク屈メ躰ノ上部
ナ前方ニ俯下シ漸次兩臂
ナ伸シ兩足尖ナ緣端ニ來
ス

第三動

第二百三十　兩臂



第三十九圖

ナ漸次曲ル ニ從テ兩足尖ヲ下シ然ル後逆手懸垂ヲナス

第三 腰懸跳（第四十圖）

第一動

第二百三十一 棚ノ縁端ニ淺ク腰ヲ懸ケ兩脚ヲ伸シ兩手ヲ縁端ヲ添ヘ充分脚ヲ後方ニ致ス

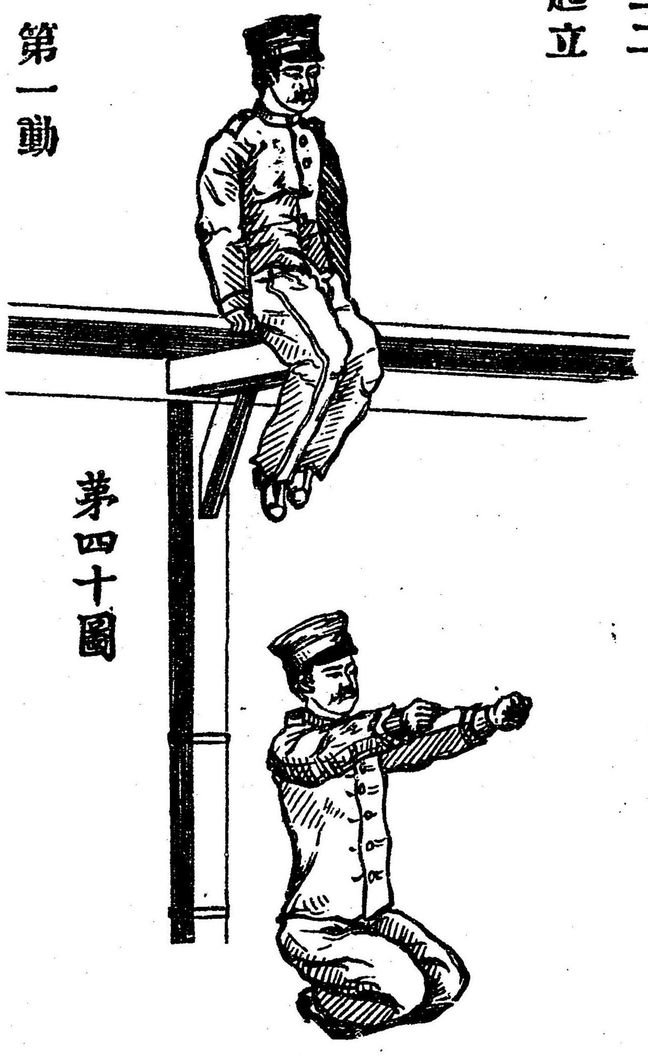
第二動

第二百三十二 脚ヲ前方ニ強ク蹴リ出シ兩手ニテ棚ノ縁端ヲ推シ前方ニ跳ヒ下ル

第三動

第二百三十三 起立ス

第四 尻上（シリアカリ）（四十一圖）



第一動

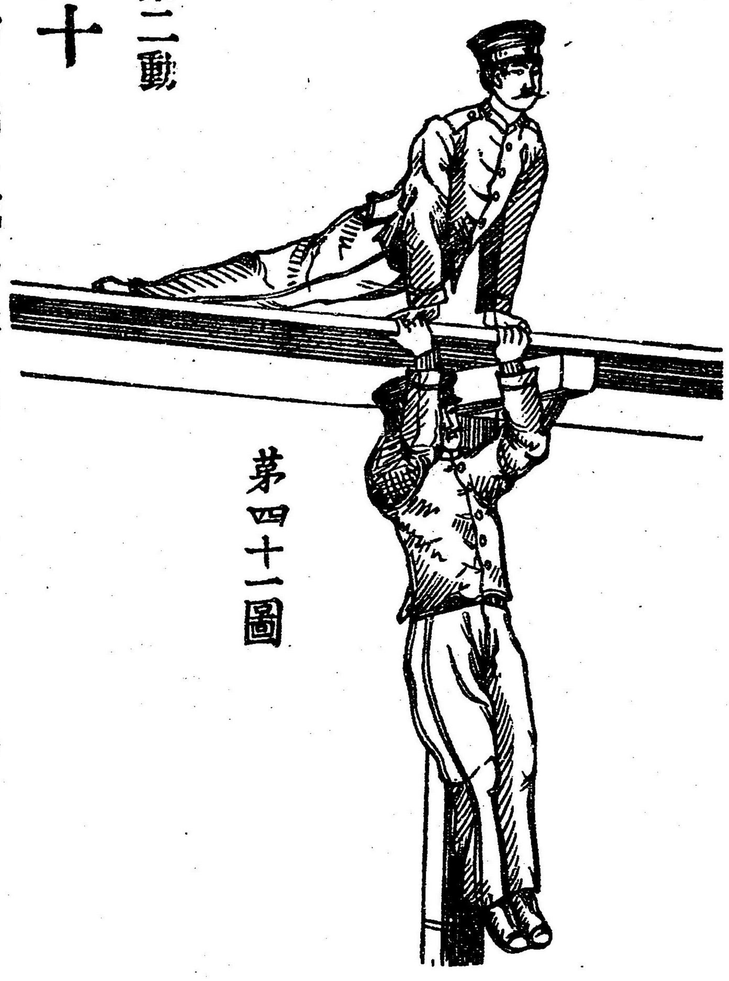
第二百三十四

棚ニ背ヲ
テ立チ逆
手懸垂チ
ナシ臂チ
少シク屈
ム

第二動

第二百二十五

兩臂ニ力チ加ヘ充分躰チ倒ニ引キ揚ケ兩脚チ曲クルコ



第四十一圖

トナク棚上ニ載セ頭チ起シ諸指チ放ツコトナク全ク兩臂チ伸ス

第二動

第二百三十六

棚上ニ立ツ

第五

跪坐跳（スハリトビ）（第四十二圖）

第一動

第二百三十七

膝チ棚ノ緣端ヨリ凡ソ五珊知米突出シテ坐シ兩臂チ充分後方ニ引キ躰チ前ニ傾ク

第二動

第二百二十八

兩臂ヲ前方ニ振リ上ケ俄カニ膝ヲ伸シ躰ヲ躍ラシテ跳ヒ下ル

第三動

第二百二十九　起立ス

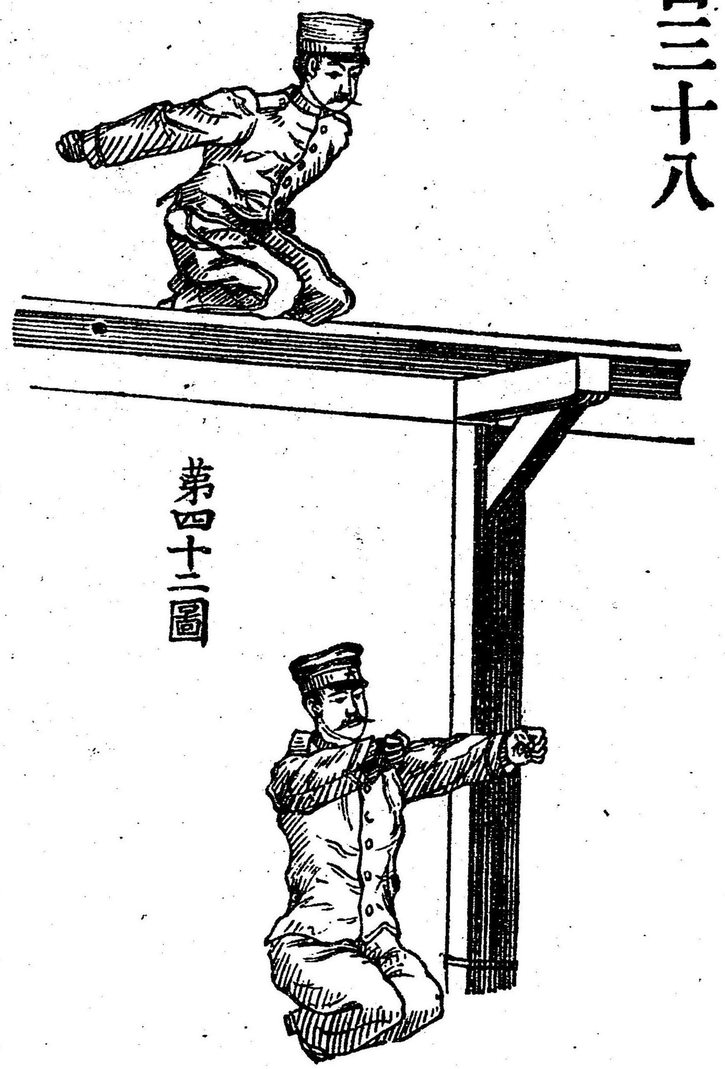
木馬

第一　跳乗（トビノリ）（第四十三圖）

第一動

第二百四十　木馬ノ後方ヨリ馳ケ來リ馬足ノ後方大約五十珊知米突ニ蹈ミ切リ躰ヲ前方ニ傾ケ腰ヲ舉ケ兩脚ヲ開ク

第二動



第四十二圖

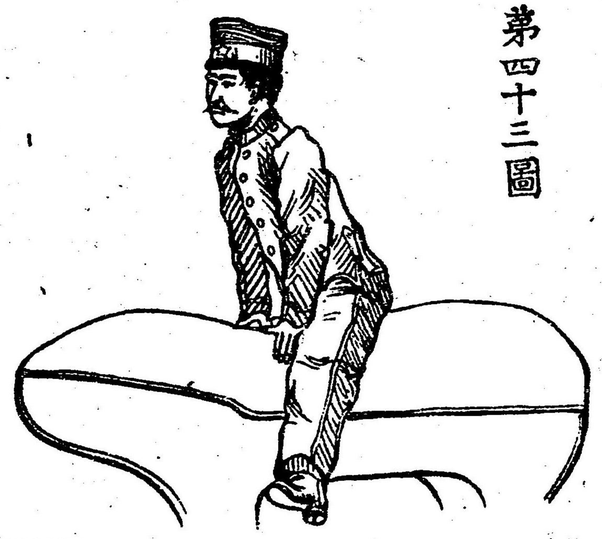
第二百四十一　兩手ニ力ヲ加ヘ躰ヲ馬背ニ支ヘ徐カニ跨ル

第二百四十二　跳乘ノ後地上ニ下ルニハ棚ノ腰懸跳ニ同シ

第二　跪坐（スハリ）（第四十四圖）

第一動

第二百四十三　木馬ノ側方ヨリ駈ケ來リ馬足ヲ距ル大約三十珊知米突ニ踏ミ切リ兩手ヲ肩巾ニ開キ馬背ニ置キ之ニ躰ノ重ミヲ托シ速ニ膝ヲ曲ケ背上ニ坐シ兩手ヲ平ニ擧ケ平均ヲ取ル



第四十三圖

第二動

第二百四十四　兩臂ヲ垂下ス

第二百四十五　跪坐ノ後地上ニ下ルニハ棚ノ跪坐跳ニ同シ

第三　開脚（第四十五圖）

第一動

第四十四圖

第二百四十六　木馬ノ側方ヨリ駈ケ來リ馬足ヲ距ル大約一米突ニ蹈切リ跳ヒ揚リ兩脚ヲ伸タル儘充分左右ニ開キ足尖ヲ垂ル

第二動

第二百四十七　兩手ヲ接シテ木馬ノ臀部（背部、頭部）ニ當テ之ニ力ヲ加ヘ開キタル兩脚ヲ木馬ニ觸ル、コトナク前方ニ跳ヒ越ユ

第三動

第二百四十八　兩足ヲ接シテ地上ニ下ル

第四動

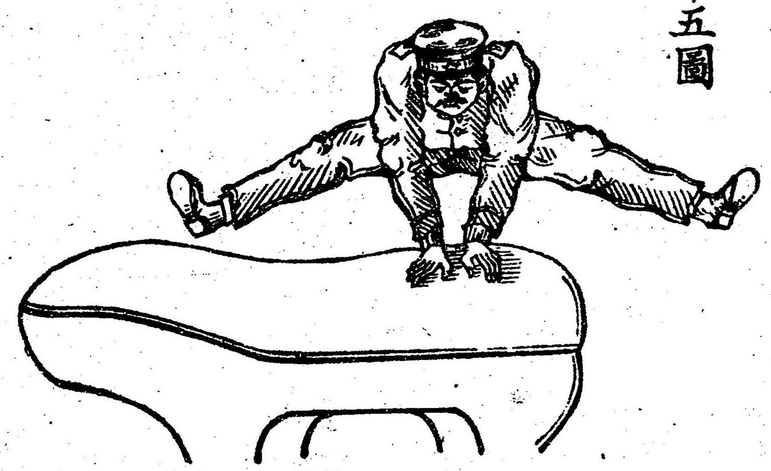
第二百四十九　起立ス

第六　閉脚（第四十六圖）

第一動

第二百五十　開脚第一動ノ如シ只成ルヘク遠ク蹈切リ兩脚ヲ接シテ充分之ヲ後方ニ屈スルヲ異リトス

第四十五圖



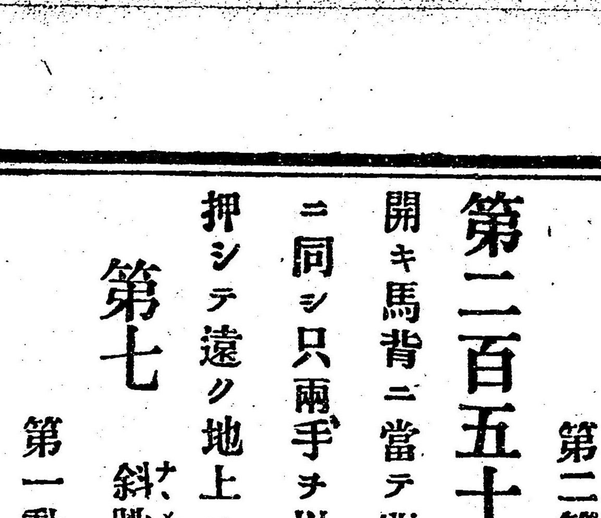
第二第三第四動

第二百五十一　兩手ヲ肩巾ニ開キ馬背ニ當テ開脚第二第三第四動ニ同シ只兩手ヲ以テ木馬前方斜面ヲ押シテ遠ノ地上ニ下ルヲ異リトス

第七　斜跳（ナナメトビ）（第四十七圖）

第一動

第二百五十二　木馬ノ右（左）斜メ後方ヨリ駈ケ來リ其右（左）足ヲ距ル大約五十珊知米突ニ於テ右（左）足ニテ蹈ミ切リ跳



第四十六圖

ヒ揚リ左（右）手ヲ木馬ノ臀部ニ當テ左（右）脚ヨリ揚ケテ木馬ヲ超越ス

第二動

第二百五十三　右（左）手ヲ木馬ノ頸部ニ當ヲ開脚ヲ揃ヘ其左（右）側前方ニ下ル

第四十七圖

第三動

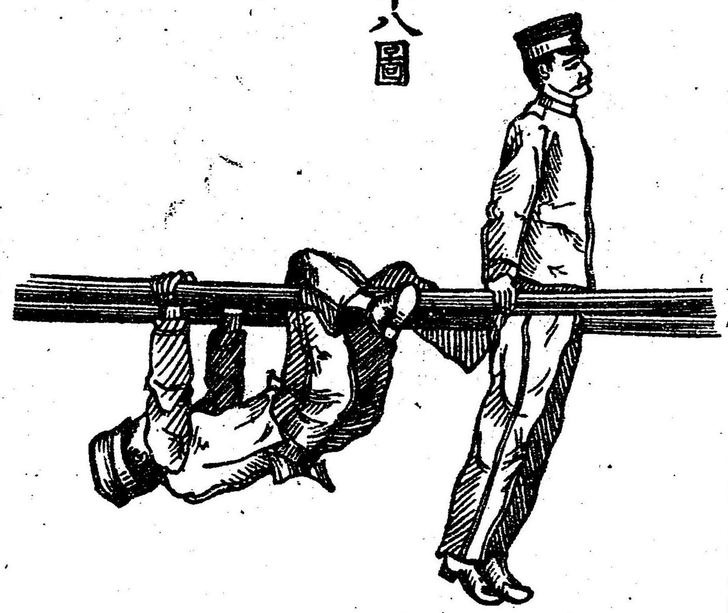
第二百五十四　起立ス

手摺

第二百五十五　兩横木齊等ニシテ頭高以上ニ在ルヽ之ニ登ルニハ左ノ要領ニ依ル（第四十八圖）

第一動ニテ兩横木ノ中間ニ立チ兩手ヲ緩シ兩横木ヲ内方ヨリ握リ兩脚ヲ擧ケ腕ヲ左右ノ横木ニ懸ノ第二動ニテ兩肱ヲ逐次横木上ニ擧

第四十八圖



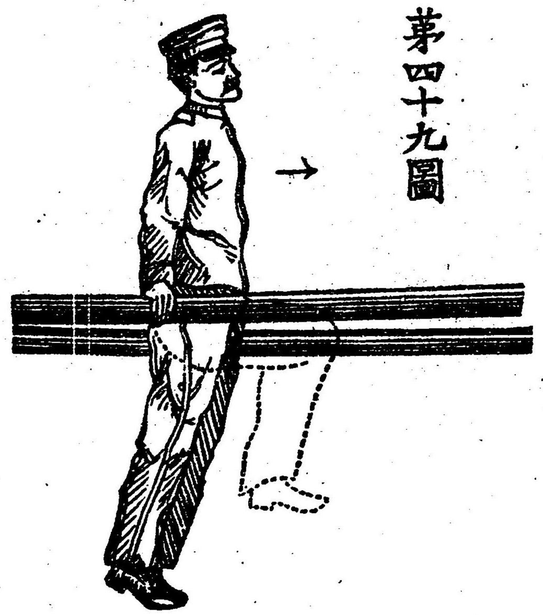
ケ臂脚ニ力ヲ加ヘ躰ヲ起シ臂ヲ伸シ兩脚ヲ外シテ躰ヲ垂直ニ保持ス

第一　躍進（第四十九圖）

第一動

第二百五十六　兩手ヲ以テ躰ヲ器械ノ一端ニ保持シタル後チ兩脚ヲ屈スル機ミニ兩手ヲ大約十五珊知米突進メ再ヒ脚ヲ殆ンド伸シテ足尖ヲ垂ル

第四十九圖



第二動

第二百五十七　第一動ニ同シ

斯ノ如ク連續前進シ器械ノ他端ニ至リテ止ム

第二　振出（フリダシ）（第五十圖）

第一動

第二百五十八　兩手ヲ以テ躰ヲ器械ノ一端ニ支持シタル

後ヲ兩脚ヲ後（前）方ニ振ル

第二動

第二百五十九　腰ヲ捻リ右（左）手ノ側ラニテ橫木ヲ越ヘ

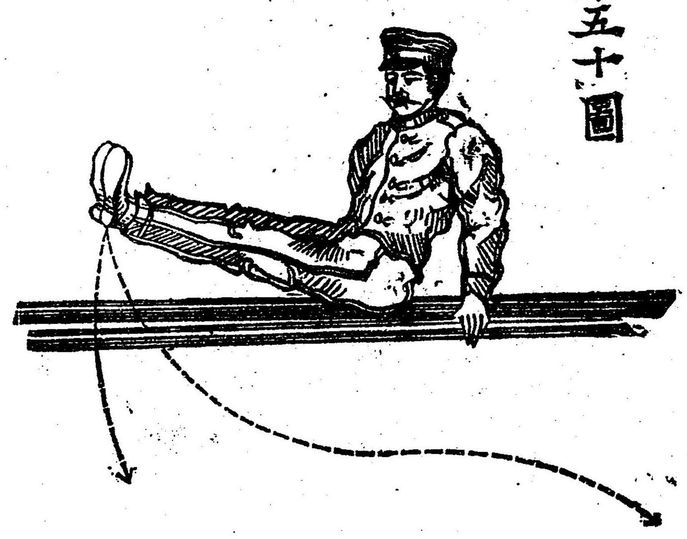
テ足尖ヨリ地上ニ下ル

ト同時ニ右（左）手ヲ放　第五十圖

テ左（右）手ヲ第二橫木ニ移ス

第三動

第二百六十　起立ス



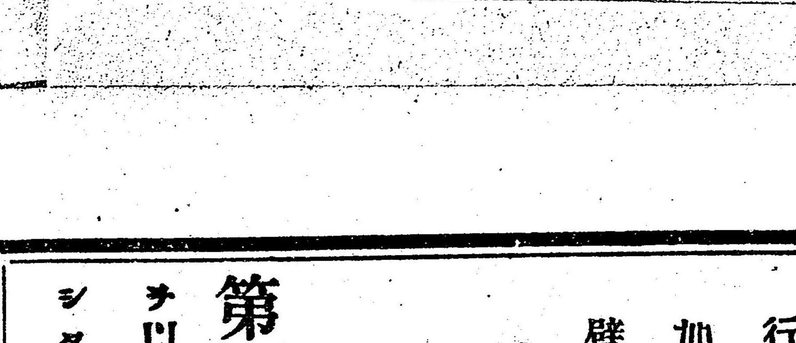
注意　此運動ハ兩脚ヲ振リ戻シテ後方ニ

行ヲ得然ルトキハ一擧動ヲ增加スヌ又胸高以上ニ在ルトキハ臂立懸垂ヨリ行フヲ例トス

第二百六十一　振動（フリ）（第五十一圖）

第一動

第二百六十一　兩手ヲ以テ躰ヲ器械ノ一端ニ支持シタル後ヲ兩脚ヲ後（前）方ニ



第五十一圖

振ル

第二動

第二百六十二　兩脚ノ前（後）ニ振リタルトキ兩手ヲ同時ニ大約十五珊知米突進ム（退ク）此ノ如ク數回續行ス

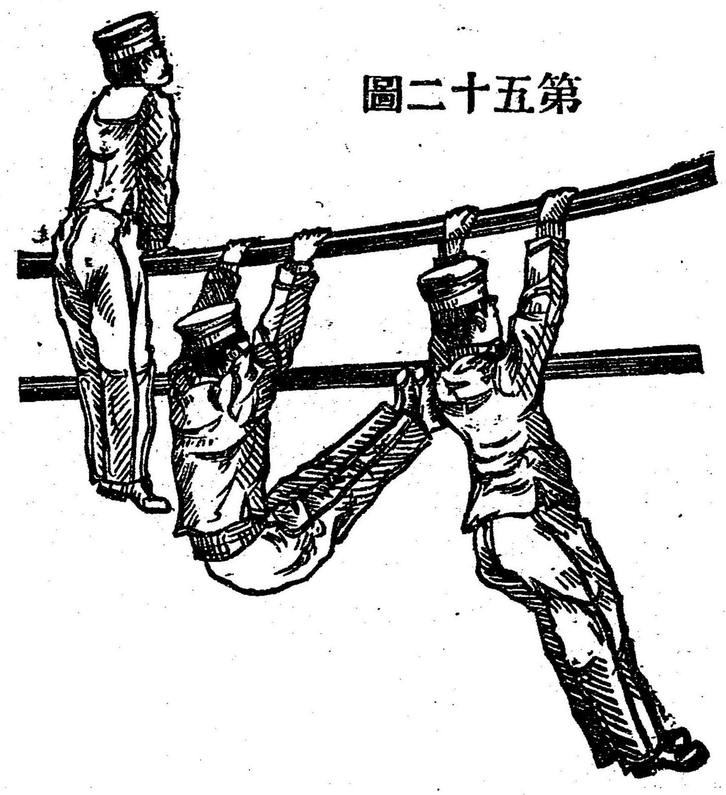
第二百六十三　兩橫木不等ノ高サニ在ルトキ第一橫木ニ登ルニハ左ノ要領ニ依ル（第五十二圖）

第一動ニテ第一橫木ノ下ニ立チ兩臂ヲ肩巾ニ開キテ之ヲ伸シ橫木ヲ上ヨリ握リ懸垂ヲナシ躰ヲ稍々前ニ出シ第二動ニテ兩脚ヲ曲クルヿナク徐カニ腰ヲ折リ足尖ヲ凡ソ五珊知米突第二橫木ニ

懸ケ第三動ニテ兩臂ヲ伸シ兩足尖ニテ第二橫木ヲ蹴リタル機ミニ尙ホ臂ニ力ヲ加ヘ足尖ヲ離シテ第一橫木ニ臂立懸垂ヲナス

第四　振込（フリコミ）（第五十三圖）

第五十二圖

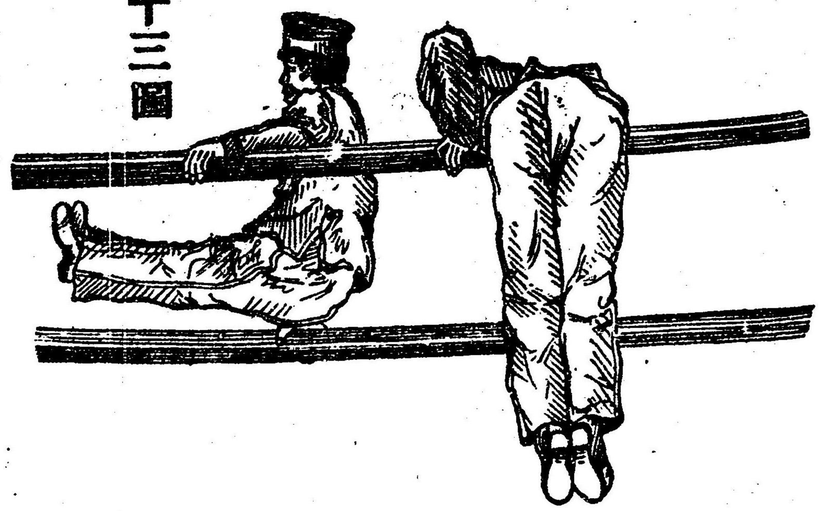


第一百六十四　第一動

橫木ニ在ルヽ躰ヲ斜メニシ右（左）手ニテ第二橫木ヲ左（右）手ト齊等ニ握リ兩臂ニ力ヲ加ヘ脚ヲ接シタル儘兩足ニ調子ヲ附シ其足尖ニテ孤形ヲ畫キツヽ兩橫木ノ中間ニ振リ込ム

第二第三動

第五十三圖



第二百六十五　振出第二第三動ニ同シ

但シ地上ニ下ルヤハ兩手ヲ放ツ

注意　振戻スヤハ第二百五十九ノ注意ニ準ス

第五　轉回（テンクワイ）（第五十四圖）

第一動

第二百六十六　第一橫木上ニ在ルヤ躰ヲ下シツヽ兩脚ヲ前方ニ出シ同時ニ腕ヲ第二橫木ニ懸ク

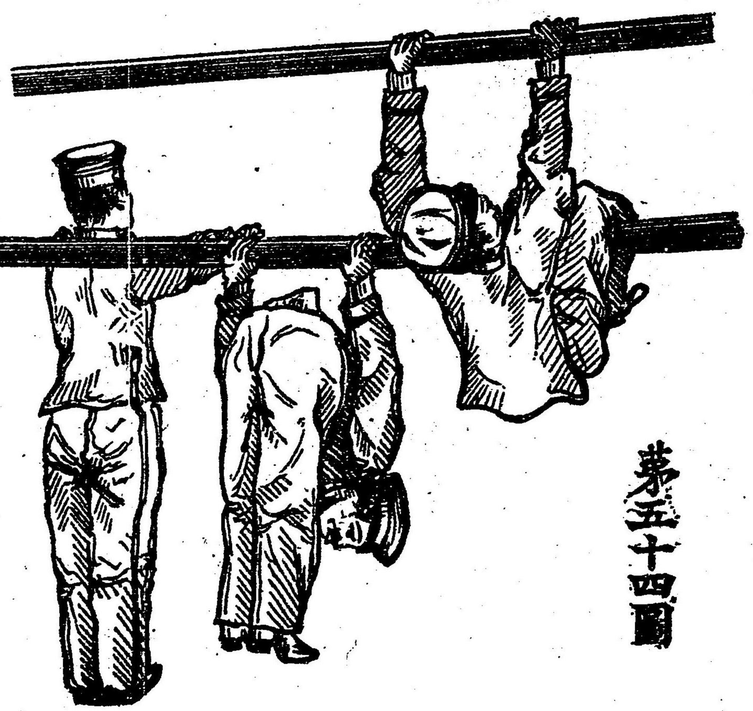
第二動

第二百六十七　兩手ヲ放チ第二橫木ヲ握リ手ト腕ニテ倒ニ懸ル

第三動

第二百六十八　徐カニ兩脚ヲ伸ハシテ轉回シ兩足ヲ地ニ着ケ胸部ヲ張テ直立シ仝時ニ兩手ヲ前方ニ出ス

第四動



第五十四圖

第二百六十九　手ヲ下ス

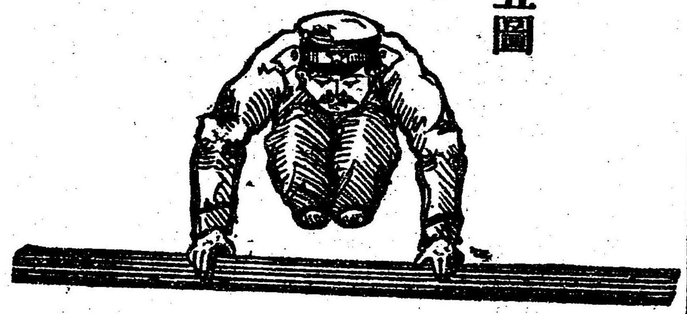
第六　跳越（トビコシ）（第五十五圖）

第一動

第二百七十　一横木ニ臂立

懸垂ニ在ルヰ躰ヲ前方ニ傾ケ脚ヲ前ヨリ後方ニ振リ上ケ腰ヲ捻リ右（左）ヨリ横木ヲ越ヘントスル際右（左）手ヨリ放テ横木ヲ跳越ス

第二動



第五十五圖

第二百七十一　左（右）手ニテ横木ヲ押シ之ヲ放ッテ前方ニ跳ヒ下ル

第三動

第二百七十二　起立ス

注意　此運動ニ熟スレハ兩手ノ中間ヨリ正面向ニ跳越スルヲ得

跳繩

第一　棒輻跳（ボウハットビ）（第五十六圖）

第一動

第二百七十三　平地棒跳ノ要領ニ從ヒ其越ヘント欲スル障碍物ノ廣狹ニ應シテ適宜ノ高サニ榛ヲ握リ障碍物ノ一方ヨリ駈來リ右(左)足ニテ强ク蹈ミ切リ棒ヲ前方ニ突キ兩臂ニ充分力ヲ加ヘテ地ヲ壓シ勉メテ遠ク跳越ス

第五十六圖

第二動

第二百七十四　地面ニ下ルニ先チ右(左)手ヲ棒ノ上端ニ移シ兩足尖ヨリ地上ニ下リ左(右)手ヲ放ツテ前方ニ出シ右(左)手ヲ垂下ス

第三動

第二百七十五　起立ス

第二　棒高跳(ボウタカトビ)(第五十七圖)

第一動

第二百七十六　障碍物ノ高サニ應シテ棒ヲ握リ其一方ヨリ駈來リ一足ニテ蹈ミ切リ平地棒跳ノ要領ニ從ヒ脚ヲ揃ヘテ高ク揚ケ腰ヲ捻リ右(左)向ヲナス

第二動

第二百七十七　兩手ヲ放テ棒ヲ繩ト丁字形ニ倒シ足尖ヨリ地上ニ下ル

第三動

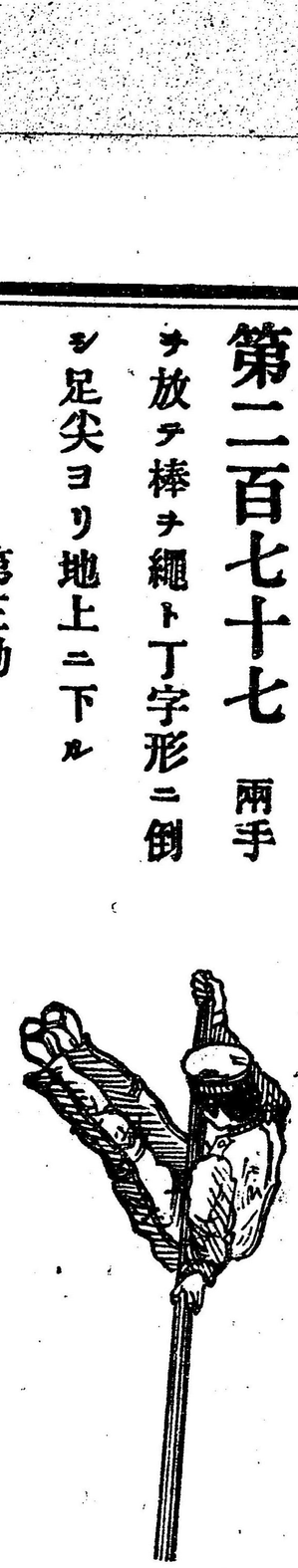
第二百七十八　起立ス

跳臺

第一　單棒跳（ダンボウトビ）（第五十八圖）

第一動

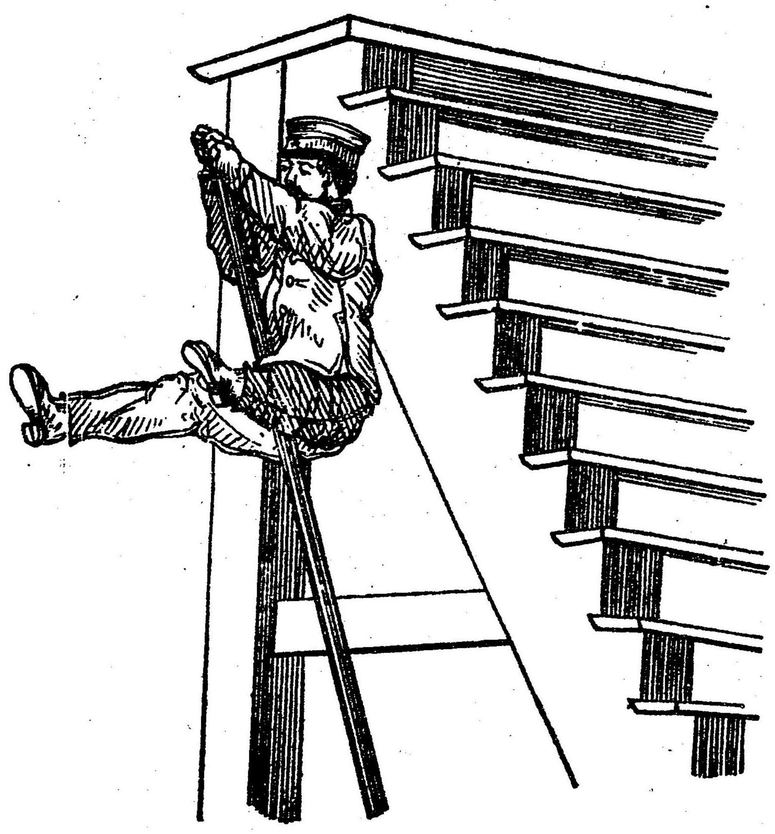
第五十七圖



第二百七十九　兩臂ヲ伸シ之ヲ接ギテ棒ノ上部ヲ握リ躰ノ右左側（中央）ニナシ兩足ニテ輕ク蹈ミ切ル

第二動

第五十八圖



第二百八十　兩脚ヲ揃ヘ（中央ナルトキハ兩脚ヲ開ク）棒ヲ以テ強ク地ヲ壓シ遠ク地上ニ下ル

第三動

第二百八十一　起立ス

注意　棒ヲ右（左）側ニ置クトキハ右（左）手ヲ上ニシテ握リ之ニ添フタル足ヲ前ニ出ス

第二百八十二　複棒跳（フクボウトビ）（第五十九圖）

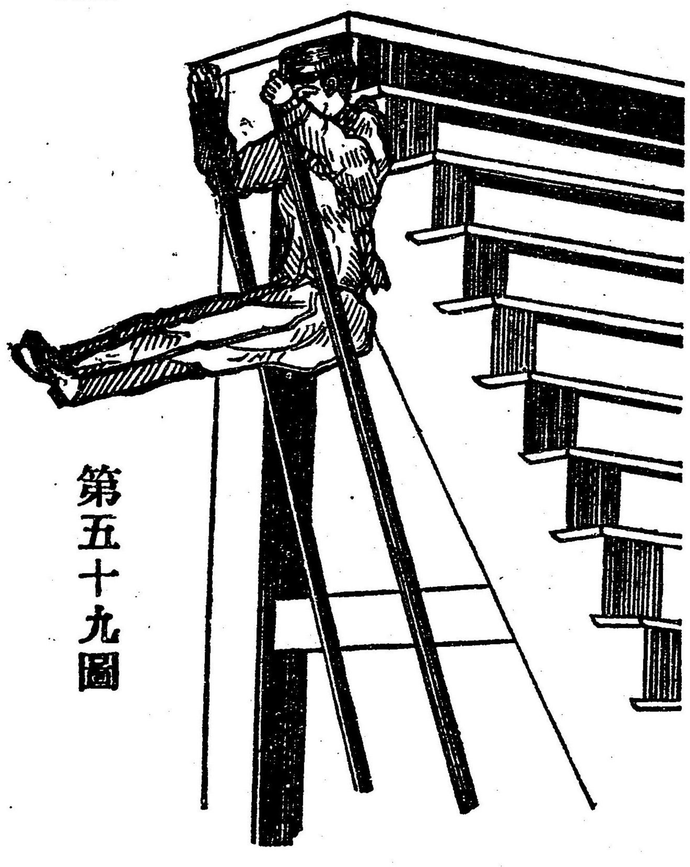
棒二本ヲ兩手ニ握リテ躰側ニシ大約六十五珊知米突ヲ隔テ相平行シ單棒跳ノ要領ニ從テ行フ

梁木附屬　楷梯

第一　片昇（カタノボリ）（第六十圖）

第一動

第二百八十三　楷梯ノ裏面ヨリ左（右）手ニテ頭ト齊頭ニアル梯級ヲ上ヨリ握リ右（左）手ニテ左

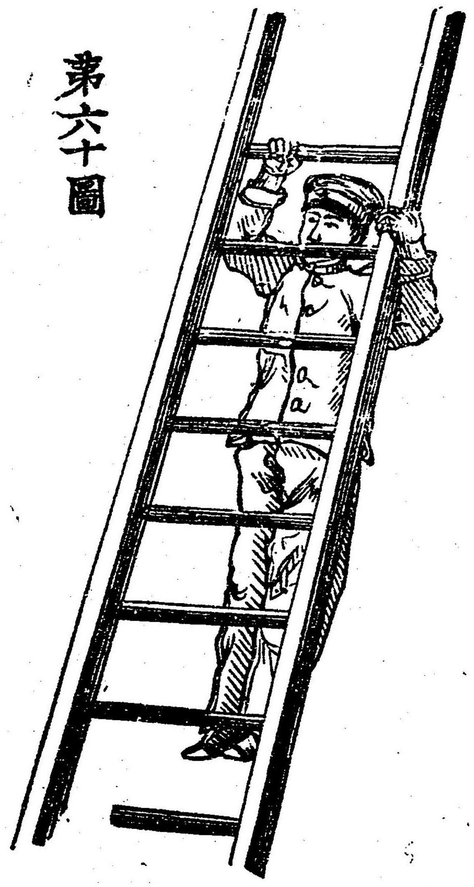


第五十九圖

（右）手ノ上（下）ニ就キ右（左）方ノ梯柱ヲ外ヨリ握リ兩臂ニ力ヲ加ヘ躰ヲ引キ揚ケ梯柱ト平行ニ保持ス

第二動

第二百八十四　第六十圖



右手ニテ躰ノ重ミヲ支ヘ左手ヲ放ヲ直チ一級上方ノ梯級（梯柱）ヲ握リ躰ヲ引キ揚ノ斯ノ如ク兩手交互ニ梯柱ト梯級トヲ握リ躰ヲ引キ揚ケツヽ昇リ次ニ反對ノ動作ヲ以テ地上ニ降ル

第二　柱昇（ハシラノボリ）（第六十一圖）

第一動

第二百八十五　第六十一圖

楷梯ノ裏面ヨリ諸指ヲ揃ヘ外ヨリ左右ノ梯柱ヲ握リ懸垂ヲナス

第二動

第二百八十六　兩臂ニ力ヲ加ヘ躰ヲ引キ揚ル機ミニ速ニ兩手ヲ放ヲ直ニ梯柱ノ若干上方ヲ握ル

斯ノ如ク兩手ヲ同時ニ進メツヽ昇リ次ニ反對ノ動作ヲ以テ地上ニ降ル

鞦韆

第二百八十七　鞦韆ニ昇ルニハ鐵棒尻上ノ要領ヲ用ユ

第一　背面屈懸（ハイメンコシカケ）（第六十二圖）

第一動

第二百八十八　尻上第二動ノ姿勢ニ在ルヽ腹部ヲ鐵棒ニ托シ右手ヲ以テ頭上ニ就キ右方ノ索ヲ握ル

第二動

第二百八十九　右手ニテ躰ヲ引キ擧ケ右方ニ面シ臀部ヲ鐵棒上ニ掛ケ背面ニ向キ左手ヲ以テ右手ノ下右手ヲ以テ更ニ右方ノ繩ヲ齊頭ニ握ル

第六十二圖

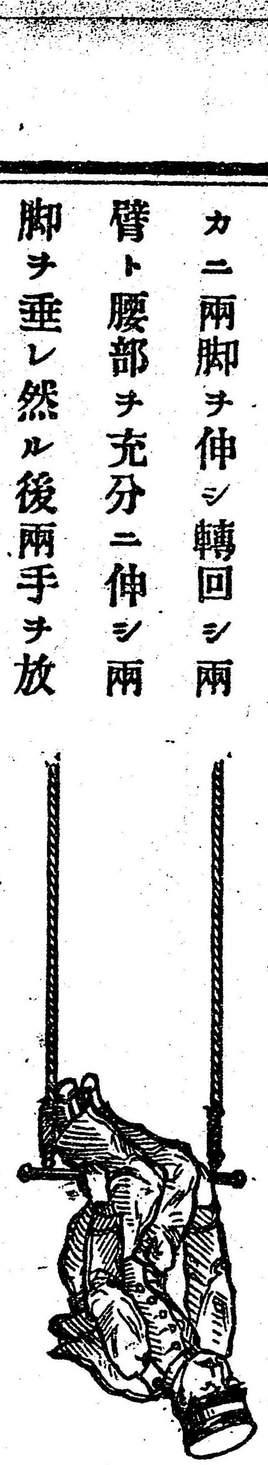
第二一　後轉（ウシロカヘリ）（第六十三圖）

第一動

第二百九十　腰懸ノ姿勢ニ在ルヒ臂部ヲ後方ニ下ロシ脳ヲ鐵棒ニ懸ケ兩手ヲ漸次摺リ下ケ逐次（或ハ同時）ニ鐵棒ヲ握リ躰ノ上部ヲ後方ニ倒ス

第二動

第二百九十一　徐カニ兩脚ヲ伸シ轉回シ兩臂ト腰部ヲ充分ニ伸シ兩脚ヲ垂レ然ル後兩手ヲ放



第六十三圖

テ地上ニ下ル

第三動

第二百九十二　起立ス

第三　正面腰懸（第六十四圖）

第一動

第二百九十三　腰懸第一動ニ同シ但シ右手ヲ少シク高ク握ル

第二動

第二百九十四　右手ニテ躰

第六十四圖

ナ引キ揚ケ兩脚ヲ屈シテ足尖ヨリ挿入シテ臂部ヲ鐵棒ニ掛ケ左手ヲ放チ右手ト齊頭ニ左ノ繩ヲ握ル

第一　吊鐶

臂張（ウデハリ）（第六十五圖）

第一動

第六十五圖

第二百九十五　肘曲懸垂ニ

在ルヒ左臂ニ躰ノ重ミヲ托シ右臂ヲ平ラニ側方ニ伸シ掌ヲ開キテ下方ニ向ク

第二動

第二百九十六

右手ヲ舊位ニ復ス

斯ノ如ク左右交互ニ數回行ヒ臂力ノ竭ル場ニ至レハ徐カニ兩臂ヲ伸シ地上ニ降ル

第二章　應用演習

第二百九十七

此演習ノ巧拙ハ各自ノ勇氣智能及ヒ熟練ノ度ニ應スルヲ以テ今茲ニ細說セスト雖モ遵守スヘキ要領左ノ如シ

其一　小ナル、塹壕、溝渠、腰高ノ生籬、土堤、石垣等ハ跳越ノ要領ヲ用ヒ丸木橋ヲ架スル大溝渠ノ如キハ梁木行進ノ要領ヲ用ユ

其二　高キ石垣、板塀、木柵等ノ如キ者ハ飛揚シテ掌ヲ其上端ニ鉤シ足ヲ以テ其中腹ヲ蹈ミ充分臂ニ力ヲ加ヘテ攀登シ又過高ナルトキハ人梯（人梯中一人脚ヲ伸シ上躰ヲ俯シ他ノ一人之ヲ蹈臺トシテ其肩上ニ乗ル者ヲ一人梯ト曰フ又同上ノ法ニ従ヒ下層二人上層一人ナルヲ二人梯ト曰フ）ヲ以テ攀登シ其登リ得タル者ハ脚ヲ吊シ未タ登ラサル者ヲシテ之ヲ攀ナシムル可シ

其三　武装シテ跳越或ハ跳下ヲナスニハ第百二十九ノ要領ニ従ヒ要スレハ負銃ヲナスヘシ

第二百九十八　演習場ノ障碍物通過ハ普通及ヒ特別ノ演習ト併セ行ヒ野外ニ於ケル應用演習ハ野外演習ノ往復ヲ利用シ施行スル者トス

第一教　活用器械運動

第一　梁木競爭

第二百九十九　躰操手ヲ梁木ヨリ若干距離ニ於テ之ト併行シテ一列ニ位置セシメ左ノ號令ヲ下ス

前へ（一長笛聲）

進メ（一短笛聲）

第二百 前へノ號令ニテ左足ヲ一歩蹈ミ出ス進メノ號令ニテ疾走シテ附屬器具ヲ攀ヂ梁木ヲ越ヘ直ニ下リテ指定ノ地ニ集合ス

第二 綱引競爭

第二百一 躰操手ノ人員ヲ平等ノ二部ニ分チ各部ニ敎官ヲ附シ毎部ヲ一列ニシ綱ヲ其前ニ置キ次ニ交互ニ其兩側ニ位置セシメ然ル後全部ヲ指揮スル敎官左ノ號令ヲ下ス

搆ヘ（一長笛聲）

引け（一長笛聲ノ後ニ一短聲）

止メ（一長笛聲ノ後ニ二短聲）

第二百二 搆へノ號令ニテ兩手ニ綱ヲ握リ右（左）向ヲナシ右（左）足ヲ一歩蹈出シ躰ヲ低下ス

第二百三 引ケノ號令ニテ各部ノ躰操手ハ敎官ノ與フル調子ニ從ヒ大聲ニ擧動ヲ唱フ已ニシテ勝敗決スルヲ見レハ敎官止メノ號令ヲ下ス

綱ヲ引キ敵手ニ勝タンコトヲ勉ム此間躰操手ハ協力一致シ強ク

第二百四 勝敗ハ各部ノ有スル綱ノ長サニ等シキ位置ノ移

動ニ依テ之ヲ定ム又中止スルニハ一聲ノ笛或ハ喇叭ヲ用ユ

第三　障碍物散兵通過

第三百五

教官ハ若干ノ躰操手ヲ一列ノ縦隊トナシ凡ソ二歩ノ間隔ト一歩ノ距離ヲ取ラシメ左ノ號令ヲ下ス

弛歩

進メ

第三百六

進メノ號令ニテ第一列ノ躰操手ハ同時ニ發進シ障碍物ヲ距ル大約十歩ノ地ニ至レハ疾走シテ一齊ニ跳越シ教官ノ方ニ準フ而ノ次ノ障碍物ニ於ケルモ亦同シ

注意　教官ハ列中ニ越シ能ハサル者アレハ自ラ之ヲ助クルカ又ハ隣兵ヲシテ之ヲ助ケシメ一人タリトモ殘留セシム可カラス

第四　障碍物競爭通過

第三百七

第三百五ノ如ク躰操手ヲ位置セシメ教官其右翼ニ在テ列ニ面シ左ノ號令ヲ下ス

早弛（一長笛聲）

進メ（一短笛聲）

第三百八

豫令ニテ左足ヲ一歩踏出ス進メノ號令ニテ競走

シ各自得ル所ノ技術ヲ活用シ他ニ先タンコトヲ勉ムヘシ

第一ニ達スル者ハ豫メ設クル所ノ標幟ヲ執ル歟或ハ教官ニ其姓名ヲ報スヘシ

第三百九　先列部隊發進シ若干距離ヲ通過セハ教官次ノ部隊ヲ發進セシメ逐次最後部隊ニ至ル

第二教　活用野外運動

第一　駈歩

第三百十　駈歩ノ目的ハ第一部第一章ニ同シ稍々距離ノ長キト不齊地ニ於テスルヲ異ナリトス

第三百十一　前表ニ示ス第二ノ距離ニ就テ毎人（毎部隊）競爭駈歩ヲ行ヒ其優劣ヲ定ム教官ハ先ツ一地ニ集合セシメタル後全時ニ（時間ヲ差シ）發進セシムル到着點ニ在ル教官ハ時間表ニ依リ發進時間ニ照シ經過時間ヲ記入スル而ノ部隊ノ駈歩ハ落伍スル者アル毎ニ若干分時ヲ增シテ其到着ヲ遲キニ算ス

順序	交換距離	駈歩	早歩	總距離	駈歩	早歩	法區分
第一		六〇〇米	三〇〇米	三六〇〇米	二四〇〇米	一二〇〇米
第二		九〇〇米	三〇〇米	四八〇〇米	三六〇〇米	一二〇〇米

第二　障碍地通過

第二百十二　野外ノ地區地物ヲ利用シ以テ之ヲ行フ其法總テ第一教ニ示ス障碍通過ニ同シ教官ハ行フヘキ土地ヲトシ到着點ニ標幟ヲ擧ケ記號ヲ以テ之ヲ指揮ス但最初ハ短距離ニ於テ容易ナル障碍物ヲ越サシメ漸次困難ノ地ニ導クヲ要ス

第三章　特別演習

鐵棒

第一　臂懸開（ウデカケヒラキ）（第六十六圖）

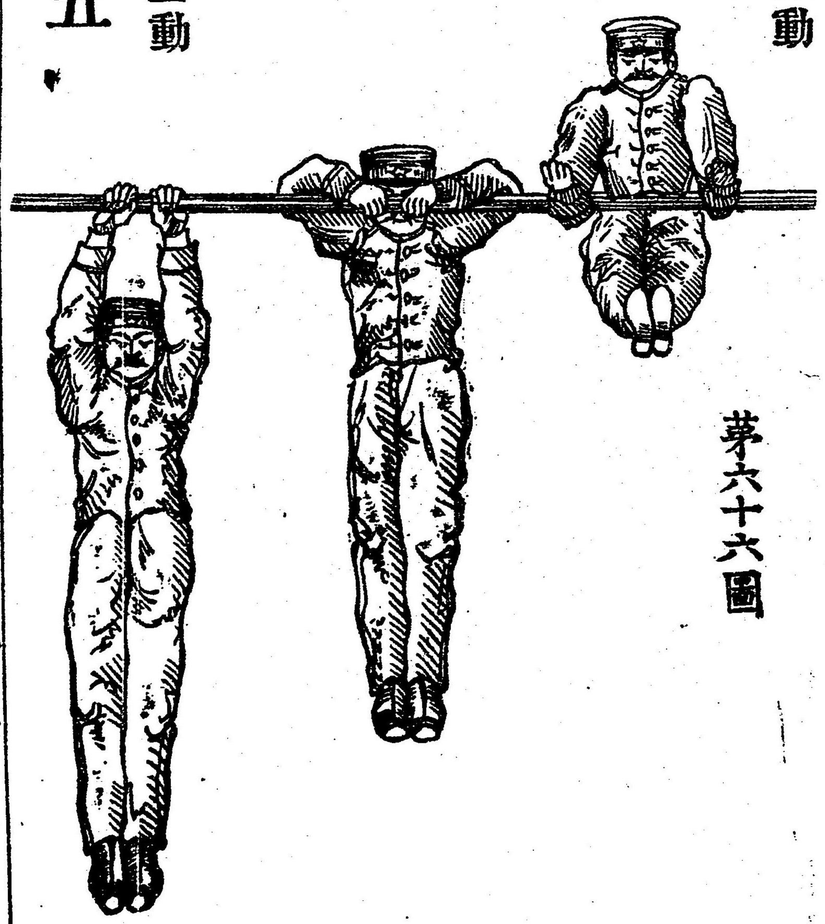
第一動

第二動

第三百十　四　兩臂ニ力ヲ加ヘ躰ヲ引キ上ケ全時ニ兩臂ヲ鐵棒上ニ淺ク懸ク

第三動

第三百十五



第六十六圖

握リタル手ヲ放チ拳ヲ左右ニ開キ全時ニ腰ヲ引キ鐵棒ニ上ル

第四動

第二百十六

下腹ヲ鐵棒ニ托シ兩手ヲ以テ鐵棒ヲ握リ臂立懸垂ナス

第二百十七

鐵棒ヨリ下ルニハ尋常躰操ノ要領ニ依ル

第二　肘懸（ヒヂカケ）（第六十七圖）

第一動

第二百十八

蹈臺ヨリ兩脚ヲ揃ヘテ跳ヒ揚リ左（右）手ニテ鐵棒ヲ握リ右（左）肱ノ曲リヲ鐵棒ニ鉤シ躰ヲ垂直ニ卸ス（兩脚ヲ前方ニ振リ出ス）

第二動

第二百十九

兩臂ニ力ヲ加ヘ躰ヲ引キ揚ク（後方ニ振リ返ル）ト全時ニ鐵棒ニ鉤セシ肱ヲ外シ其手ヲ以テ鐵棒ヲ握ル

第六十七圖

第三　臂立（ウデタテ）（第六十八圖）

第一動

第三百二十　地上ヨリ跳ヒ揚リ

兩手ヲ接シテ懸垂ス

第二動

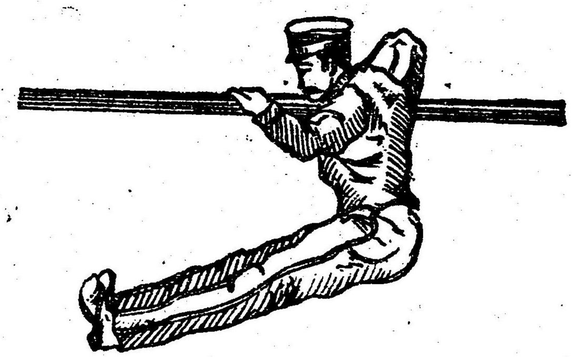
第三百二十一　兩臂ニ力ヲ加

ヘ躰ヲ引キ揚ケ左（右）向ナナシツヽ

速ニ右（左）前臂ヲ立テヽ右（左）腋ニ接シ全ク之ニ躰ノ重ミヲ托

シ兩脚ヲ伸シ徐カニ左（右）手ヲ鐵棒ヨリ放ツ

第六十八圖

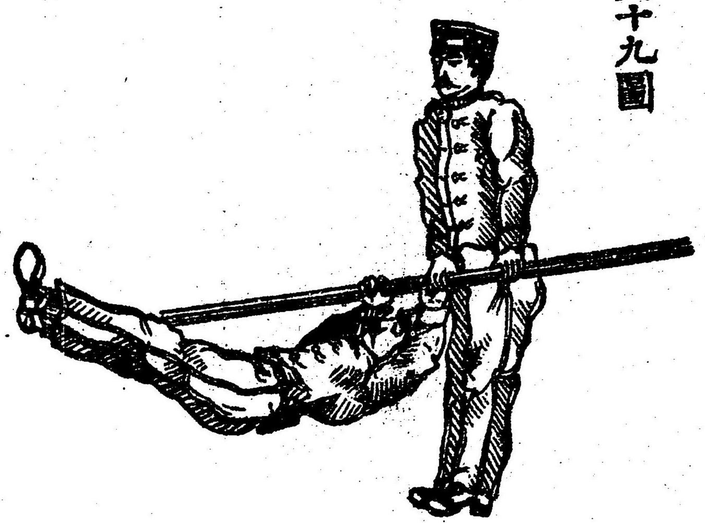


第三動

第三百二十二　左（右）手

ヲ以テ肩巾ニ鐵棒ヲ握リ兩臂ニ力ヲ加ヘ躰ヲ正面ニ向キ臂立懸垂ヲナス

第六十九圖



第四　振上（フリアカリ）（第六十九圖）

第一動

第二百二十三　蹈臺ヨリ

跳ヒ揚リ手ヲ肩巾ニ開キ（或ハ

接ス）鐵棒ヲ握リ兩脚ヲ揃ヘ躰ヲ充分前方ニ振リ出ス

第二動

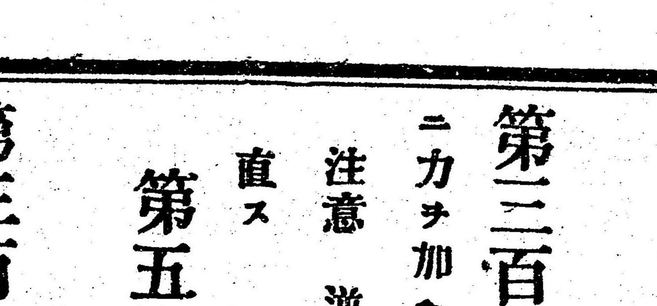
第二百二十四　躰ノ後方ニ來ルヤ片兩臂ニ力ヲ加ヘ躰ヲ鐵棒上ニ引キ揚ク

注意　逆手ニテ行フトキハ第三動ニテ持チ直ス

第五　脚懸振上（アシカケ）（第七十圖）

第一動

第三百二十五　蹈臺ヨリ跳ヒ揚リ兩手



第七十圖

ヲ以テ鐵棒ヲ肩巾ニ握リ兩脚ヲ前方ニ振リ出ス

第二動

第二百二十六　躰ノ後方ニ來ルヤ腰ヲ折リ一脚ノ腿ヲ右（左）手ノ側或ハ兩手ノ中間ヨリ鐵棒ニ懸ケ其機ミニ躰ヲ鐵棒上ニ揚ク

第三動

第二百二十七　懸ケタル腿ヲ全ク伸シ臂立懸垂ヲナス

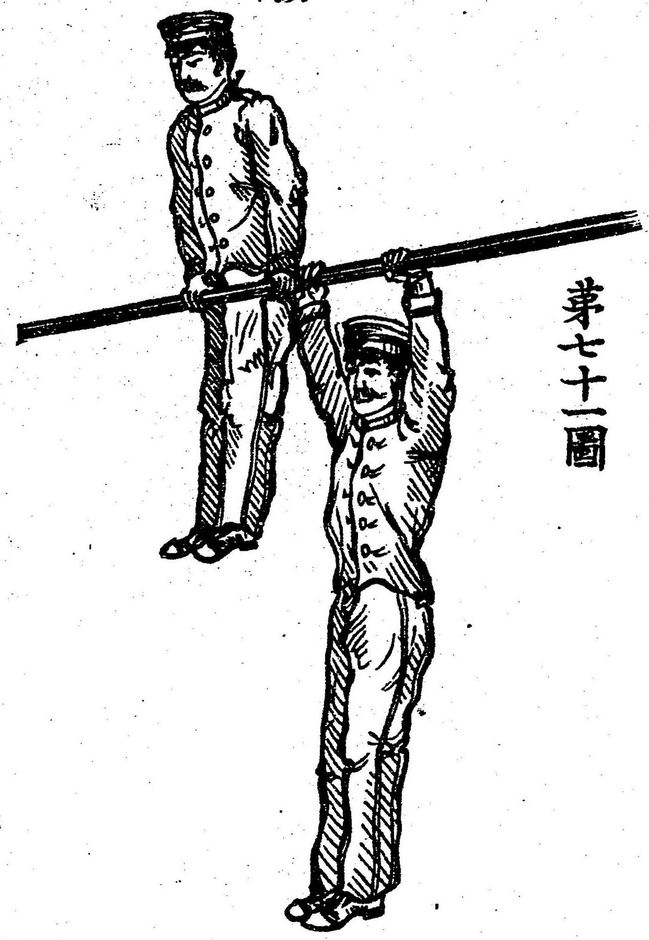
第六　懸垂上（第七十一圖）

第一動

第三百二十八　蹈臺ヨリ跳ヒ揚リ手ヲ肩巾ニ開キ（或ハ接ス）鐵棒ヲ上ヨリ握リテ懸垂ヲナス

第二動

第三百二十九　懸垂ヲナシタル機



第七十一圖

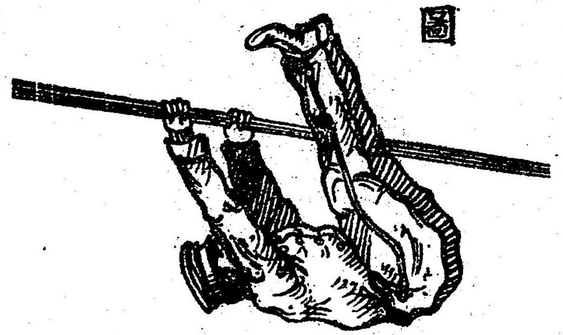
ミニ兩臂ニ力ヲ加ヘ腰ヲ少ク後方ニ引キ躰ヲ上ケ臂立懸垂ヲナス

注意　此演習ニ熱スレハ鐵棒ヲ逆手ニ握リテ行フヲ得然ルトキハ第三動ニテ手ヲ握リ換フ

第七　海老上（エビアガリ）（第七十二圖）

第一動

第三百三十　蹈臺ヨリ跳ヒ揚リ兩手ヲ伸シ肩巾（或ハ接ス）鐵棒ヲ



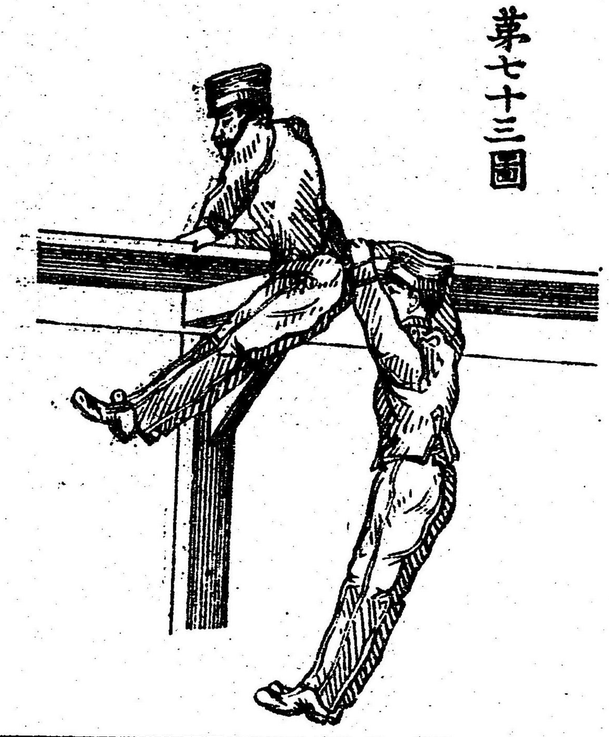
第七十二圖

握リツヽ腰ヲ折リ脚ヲ曲クルヿナク徐カニ足尖ヲ鐵棒ニ近ツク

第二動

第三百三十一　臂部ノ鐵棒下ヲ過キタルトキ足ニテ空ヲ蹴リ腰ヲ伸シ躰ヲ鐵棒上ニ揚ク

第七十三圖



棚

第一　片肱上（第七十三圖）

第一動

第三百三十二　手ヲ肩巾ニ開キ（或ハ接シ）テ懸垂ヲナス

第二動

第三百三十三　諸指ニ力ヲ加ヘ兩臂ヲ屈シ躰ヲ引キ揚ケ右（左）臂ヲ淺ク棚ノ緣端ニ懸ケ全時ニ左（右）掌ヲ棚ノ上面ニ當ツ

第三動

第三百三十四　右（左）拳ヲ右（左）方ニ開クト同時ニ左（右）臂ヲ立テヽ伸シ腰ヲ引キ躰ヲ上ケ兩脚ヲ前方ニ出ス

第四動

第三百二十五 下腹ヲ縁端ニ托シ臂立懸垂ヲナス

第五動

第三百二十六 膝ヲ屈シテ腰ヲ上ケ棚ノ上ニ跪坐ス

第二 後轉（ウシロカヘリ）（第七十四圖）

第一動

第三百二十七 棚ノ上ニ仰臥シ其縁端ヲ肩ト等シク兩手ハ躰ニ添ヘテ伸シ兩掌ニテ棚ノ表面ヲ壓シ腰ヲ折リ兩脚ヲ曲ゲルヿナク上ケ背ヲ棚ヨリ離ス

第二動

第三百三十 轉回シテ足尖ヨリ地上ニ降ル

第三動

第三百三十一 起立ス

第三 背摺（セスリ）（第七十五圖）

七

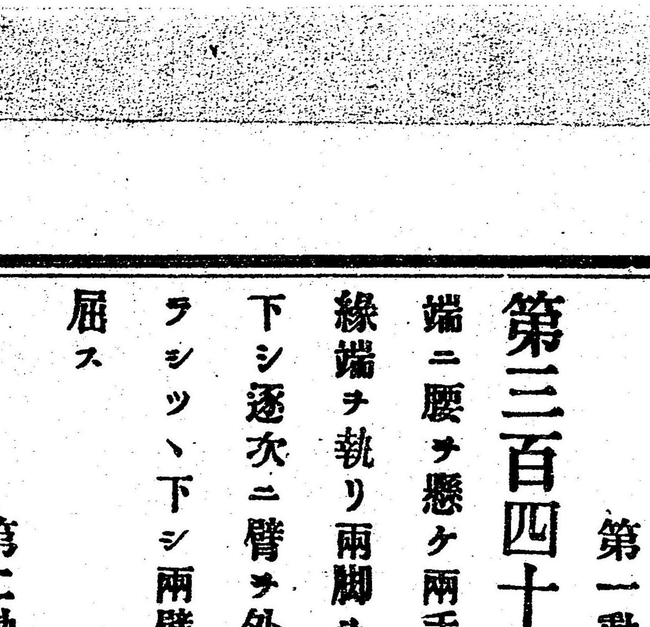
第一動

第三百四十　棚ノ縁

端ニ腰ヲ懸ケ兩手ヲ伸ハシ縁端ヲ執リ兩脚ヲ揃ヘテ垂下シ逐次ニ臂ヲ外シ躰ヲ反ラシツヽ下シ兩臂ヲ充分ニ屈ス

第二動

第三百四十一　兩手ヲ放チ兩肱ヲ懸ケ躰ヲ支持ス



第七十五圖

第三動

第三百四十二　兩脚ヲ前ニ振リ出シ其機ミニ兩肘ヲ外シテ地上ニ下ル

第四　後跳（ウシロトビ）（第七十六圖）

第一動

第三百四十三　棚ノ縁端ニ踵ヲ出シ足尖ニテ立チ徐カニ躰ヲ屈メ兩臂ヲ伸シ拇指ヲ後ロニシ縁端ヲ執リ臀部ヲ踵ニ近ツク

第二動

第三百四十四　兩膝ヲ伸ス機ミニ足ニテ縁端ヲ蹴リ臂ヲ

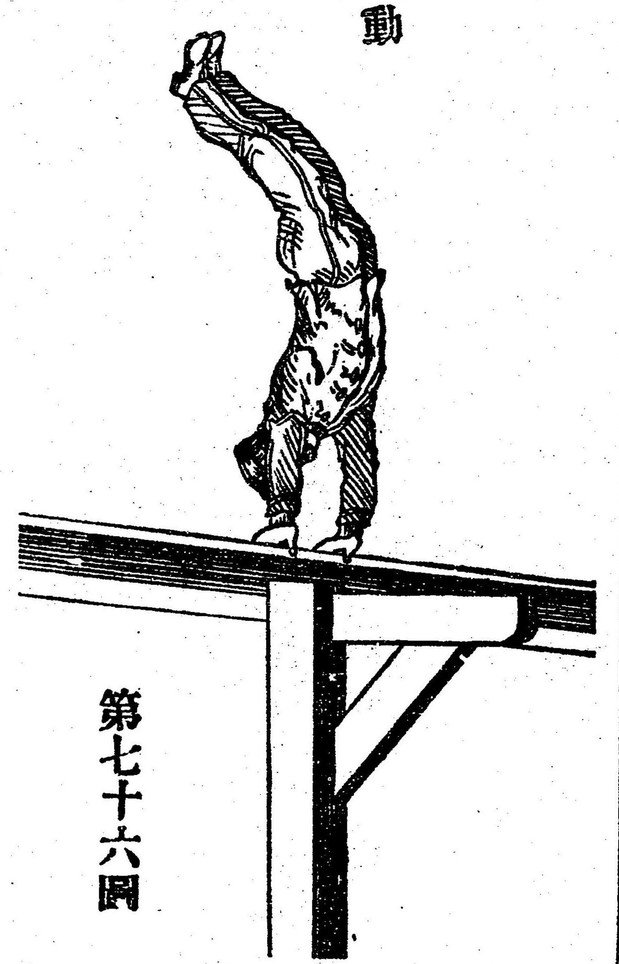
伸シ躰ヲ斜メ
ニ上方ニ伸ス

第三動

第三百四十五　兩手

ニテ輕ク縁端
ヲ突キ放チ足
尖ヨリ地上ニ下ル

第四動



第七十六圖

第三百四十六　起立ス

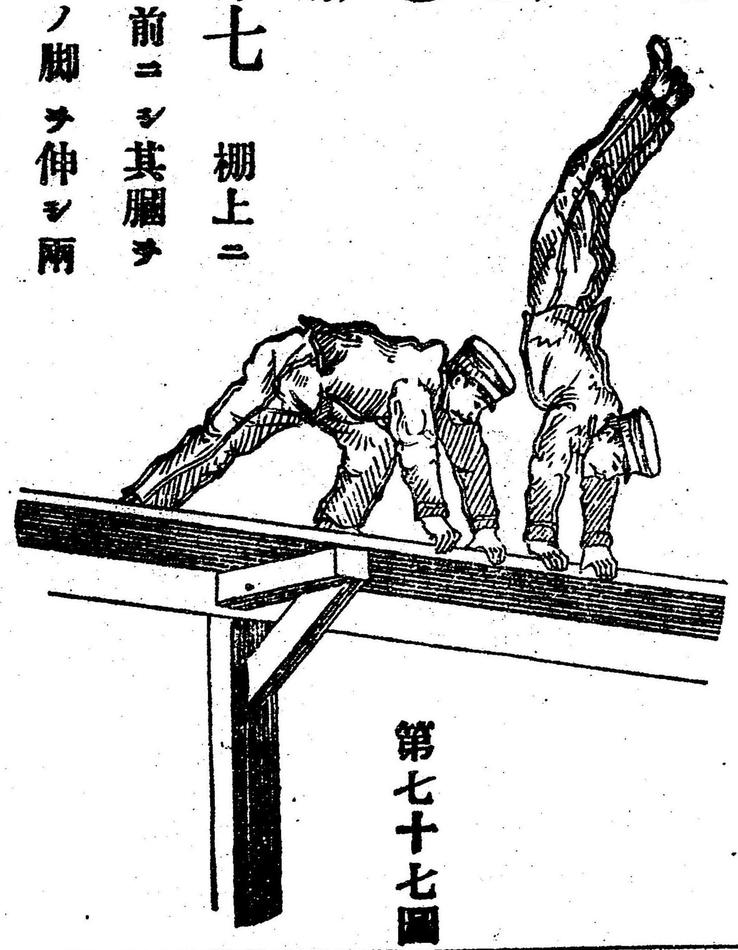
第五　倒立（サカダチ）

（第七十七圖）

第一動

第三百四十七　棚上ニ

在リテ右（左）足ヲ前ニシ其膕ヲ
曲ケ腰ヲ折リ他ノ脚ヲ伸シ兩
手ノ拇指ヲ對シ縁端ヲ執リタル



第七十七圖

揃へ兩臂ヲ伸シテ倒立ス

第二動

第三百四十八 躰ノ前方ニ傾キタルヰ腰ヲ捻(ヒネ)リ右(左)手ヨリ放チ左(右)向キニ足尖ヨリ地上ニ下ル

第三動

第三百四十九 起立ス

第三百五十 此演習ニ熟スルニ從ヒ兩手ノ中間ヨリ正面向キニ下ルヲ得

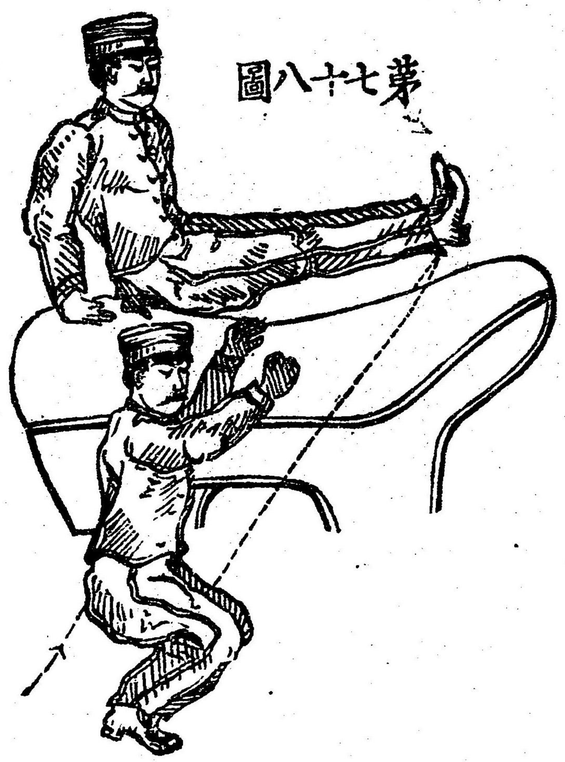
木馬

第一 尻廻(第七十八圖)

第一動

第三百五十一 後方ヨリ駈ケ來リ馬足ヲ距ル大約三十珊知米突ニ蹈ミ切ルト同時ニ兩手ヲ臀上ニ當ツ

第二動



第七十八圖

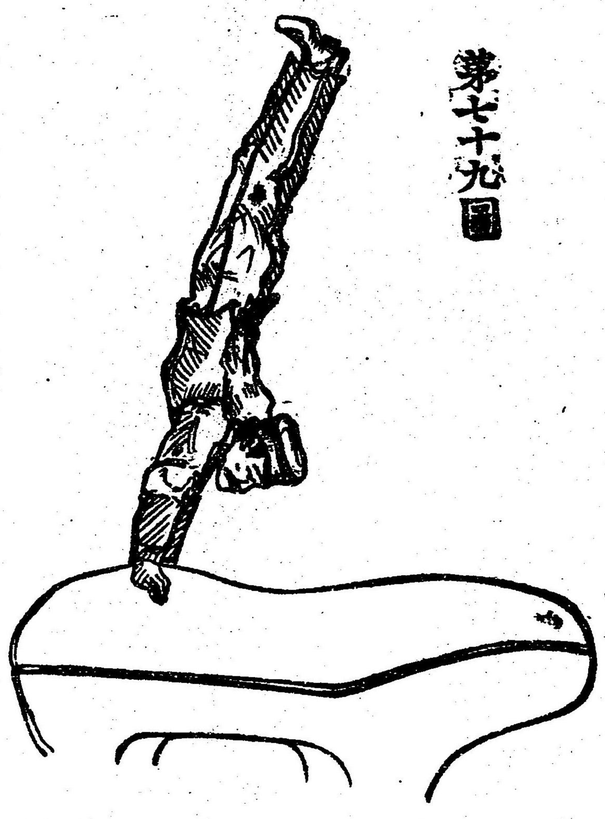
第二百五十二　左(右)ヨリ兩脚ヲ揚ケ同時ニ左(右)手ヲ放チ脚ノ馬背上ヲ過クルヤ再ヒ左(右)手ヲ臀上ニ當テ右(左)手ヲ放チ足尖ヨリ右(左)側ニ下ル

第三動

第二百五十三　起立ス

第二　臀上倒立

（第七十九圖）



第七十九圖

第二百五十四　後方ヨリ駈ケ來リ馬足ヲ離ル大約三十珊知米突ニ蹈ミ切リ跳ヒ揚リ兩手ヲ木馬ノ臀部ニ突キ充分兩臂ヲ伸シテ倒立ス

第二動

第二百五十五　躰ヲ卸シツヽ兩手ニテ突キ放チ足尖ヨリ地上ニ下ル

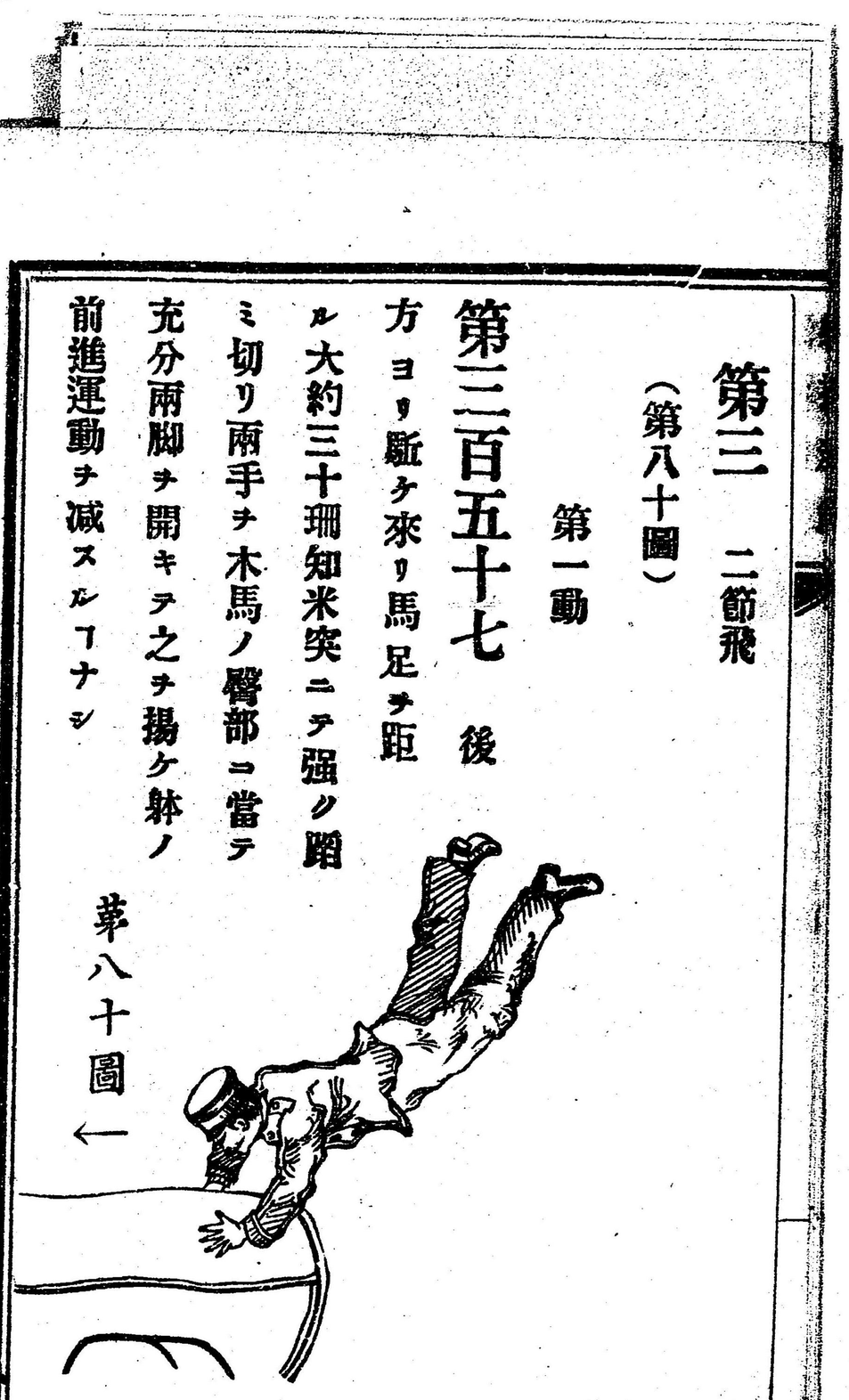
第三動

第二百五十六　起立ス

第三　二節飛
（第八十圖）

第一動

第二百五十七　後方ヨリ駈ケ來リ馬足ヲ距ル大約三十珊知米突ニテ強ク踏ミ切リ兩手ヲ木馬ノ臀部ニ當テ充分兩脚ヲ開キテ之ヲ揚ケ躰ノ前進運動ヲ減スルヲナシ



第八十圖

第二動

第二百五十八　第一動ノ姿勢ニ依テ兩手ヲ木馬ノ頭部ニ移シ脚ヲ充分ニ揚ケ兩臂ヲ伸ス

第三動

第二百五十九　兩脚ヲ卸シッヽ揃ヘ兩手ニテ頭部ヲ壓シ躰ヲ起シ足尖ヨリ前方ニ下ル

第四動

第三百六十　起立ス

第四　一節跳（第八十一圖）