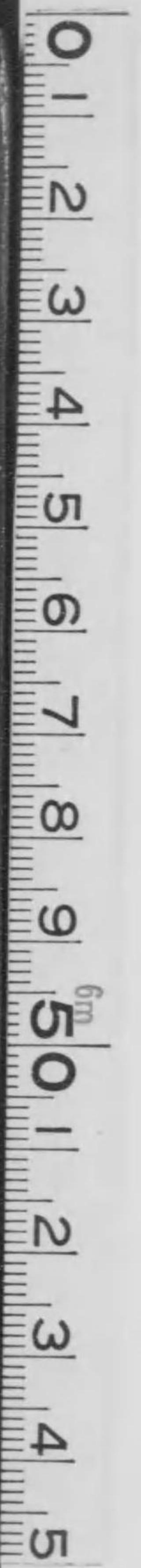


276
305



始



35.12.24

276-305

大林惠美四郎著

現代體育の新主張と實際

東京 目黒書店發兌

大正
11. 9. 27
内交

Handwritten mark or signature in the right margin.

序

體育は時代や環境を背景として、そこに國民や個人の生活状態、體質年齢等色の事情を考慮して、それ等に適當した教材や運動の種類を選択し、適宜の方法に依つて實施する事が肝要であると思ふ。此の意味からして我國の體育を回顧すれば、餘り適當したものではなかつたといふ事が出来る。今日までの我國の體育は餘りに模倣的のものであつた、又餘りに根據のないものであつた。教授法の如きも餘程無理な點が多かつた。殊に體育を只心身の鍛鍊の爲のものとのみ考へてゐた傾があつた。是等の諸問題よりして改革の聲、新主張の叫びは起つたのである。現代文明は吾人に幾多の利便と利器と幸福とを與へてゐる。然るに其の反面には又大なる悪弊と缺陷とを齎してゐる。之が救済には各方面からの總攻撃を必要とするが、體育の力又與つて大なるものがある。

斯くの如く現代の體育は、救済策として最も重要な位置を占むるものであるが、それと同時に現代人に適する體育としては今までの體育に大なる改革を加へなけ

ればならない。其の改革の主要な點は新主張者の叫んでゐる事柄であるが、實際の指導者としての留意すべき問題は、新主張者の叫んでゐる事柄を考慮して實際的には如何に取扱ふべきかといふ點にあると思ふ。

尙現代の教育上からして教授上の問題を見ても、理論的研究上の事を考へても、體育は一般に他學科のそれ等に比して餘程遜色ある事を感じずにはゐられない。茲に於てか吾人は現代の社會や學校に生活してゐる兒童に適當した體育を研究して見んと云ふ態度の下に貧弱なる頭と、拙劣なる技術とを以て研究の歩を進め、漸く此の一書を茲に發刊する事となつたのであるが、素より纏つてもゐないものであるが故に到底讀者諸君へ満足を與へる事も出来なければ、参考となる事も少ないであらうと思ふ。然し是に依つて、此の方面の研究者を増し、又此の書に對する御高説や御批評を得て益々此の方面の研究が深くなる事が出来たならば吾人の光榮とする次第である。

大正十一年八月

著 者 識

現代體育の新主張と實際

第一篇 新主張論

第一章 新主張の意義……………一

第二章 新主張の着眼點……………二

第一節 遊技競技の重視……………二

第二節 衛生的方面の顧慮……………七

第三節 取扱上の改革……………一三

第四節 運動の種類増加……………二〇

1 醫療的體操、2 游泳、3 武道、4 登山遠足、5 林間學校
露天學校、6 校給食事、7 服裝問題其他

第五節 體育學理の研究……………二九

第二篇 實際的取扱

第一章 取扱上の大體觀……………三一

第二章 各運動の特質……………三四

第一節 瑞典式體操の特質……………三四

第二節 遊技競技の特質……………四〇

第三節 教練の特質……………五一

第四節 武道の特質……………五四

第五節 游泳の特質……………五八

第六節 登山遠足の特質……………五九

第三章 改革すべき體操教授……………六三

第一節 技術主上主義の體操教授……………六三

第二節 形式本位の體操教授……………六六

第三節 體操教授不必要論……………七二

第四節 體操の研究教授……………七四

第四章 教練教授の實際……………七六

第五章 瑞典式體操教授の實際……………八四

第一節 教授法……………八四

配列法——新教材の取扱法——劃一的取扱打破——矯正法

第二節 器械の使用……………九一

第六章

遊技(戯)教授の實際

..... 九七

第一節

遊技教材の選擇.....

..... 九七

第二節

競争遊技教材の選擇.....

..... 九八

第三節

競争遊技教材の學年配當.....

..... 一〇〇

第四節

競争遊技教材の解説.....

..... 一〇六

第五節

競争遊技の取扱.....

..... 一〇二

第六節

競争遊技以外の遊戯教授.....

..... 一〇三

第七章

競技教授の實際

..... 一〇六

第一節

競技教材の選擇.....

..... 一〇六

第二節

競技教材の學年配當.....

..... 一〇七

第三節

競技規定と實際の取扱.....

..... 一〇八

第八章

武道教授に就て

..... 一一六

第一節

武道を課するに就ての心得.....

..... 一一六

第二節

小學校に於ける武道教授.....

..... 一二七

第九章

登山遠足に就て

..... 一二〇

第一節

娛樂慰安の爲の登山遠足.....

..... 一二〇

第二節

鍛鍊の爲の登山遠足.....

..... 一二四

第十章

學校衛生に就て

..... 一二〇

第一節

學校衛生上の諸問題.....

..... 一二〇

第二節

設備すべき諸道具及び藥品.....

..... 一二三

第三節

急救療法.....

..... 一二三

第四節 兒童の身體上の注意……………二三七

第五節 手洗及び足洗場……………二三八

第六節 兒童の服裝……………二三九

第七節 衛生上より見たる學校醫……………二四三

第十一章 游泳に就て……………二四四

第一節 游泳を課すべき時期……………二四四

第二節 位置の選定……………二四五

第三節 設備……………二四七

第四節 準備品……………二四八

第五節 實際指導及び注意……………二四九

第十二章 體操教授上の個別的取扱……………二五七

第一節 團體教授中の個別取扱……………二五七

第二節 特別の方法に依る個別取扱……………二六六

第十三章 運動實施上留意すべき要件……………二六九

第一節 一般的に留意すべき要件……………二六九

第二節 體操教授上留意すべき要件……………二七三

第三節 教練教授上留意すべき要件……………二七六

第四節 武道教授上留意すべき要件……………二七七

第五節 遊競技教授上留意すべき要件……………二七九

第十四章 都會と田舎の學校に於ける

體操教授……………二八〇

1

第一節 都會と田舎……………二八〇

第二節 都會の兒童と田舎の兒童との心身發育上の比較……………二八四

第三節 都會と田舎の兒童に對する體操教授……………二八七

第十五章 合同體操に就て……………二九〇

第一節 合同體操に對する諸說……………二九〇

第二節 合同體操の目的及び特質……………二九一

第三節 合同體操の實際例……………二九二

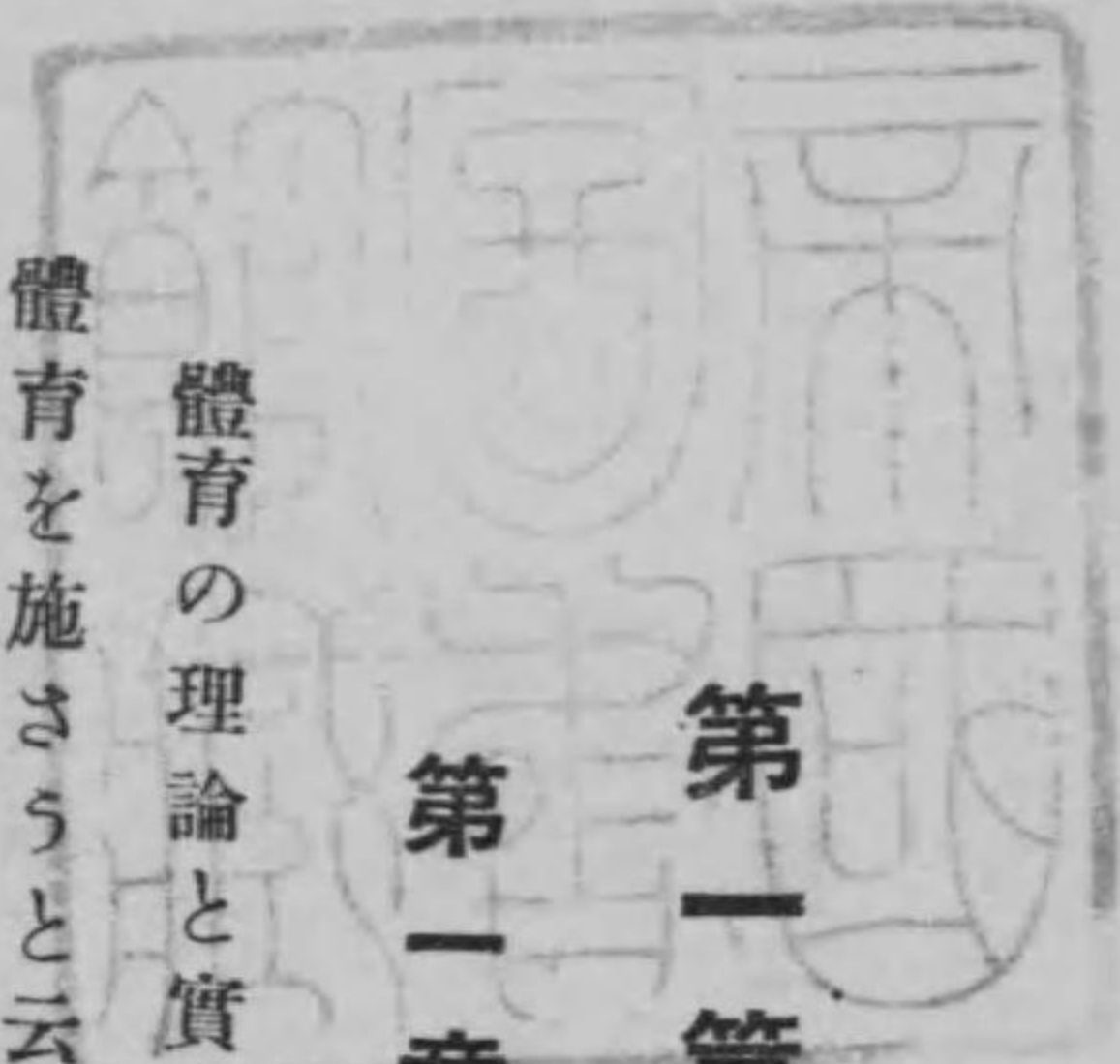
目次終

現代體育の新主張と實際

大林惠美四郎著

第一篇 新主張論

第一章 新主張の意義



1

體育の理論と實際とを改革して、現代人には現代人によく適合した體育を施さうと云ふのであるが其の立場に立つて今日までの我が國の體育の理論や實際の傾向を眺めて見れば、改革すべき點もあり、補充する爲に新たなものを加へなければならぬ點もあり、更に深く考究して現代人に最もよく適合したものを案出しなければならぬ點もある。

それ故に理論的方面からはもつと廣く、深く研究して體育の根本を十分に明かにし實際的方面からは多くの人々の研究と經驗とに照して、各種の異なる生活状態にあるものや性別、年齢等の差異ある各個人に適當な種類を選んで課さなければならぬと云ふ意味からして改革の聲が高くなつてゐるのである。

第二章 新主張の着眼點

第一節 遊技競技の重視

兒童の生活は總てが遊戯であるとは心理學者が主として幼兒の生活を見て云つた言葉であるが、實際、子供の幼い時の生活を見れば、其の生活全體が遊戯である事は明かな事であつて、其の遊戯の間に子供は

成長し發展して行くのである。

子供は玩具の中でも靜的な玩具よりは、動的な玩具を好む。そして中には其の玩具を壊して見なければ安心しないと云ふ子供もある。又中には鉄と紙とを以て頻りに切り崩して喜んでゐる子供もある。或は又地上に地圖のやうなものを描いて見たり、石を投げて見たり、兵隊遊びをしたり、人形や其他色々ものを拵へたり、女の子供になれば人形に着物を着せて見たり、脊負つて見たり、抱いて泣くな泣くなとすかして見たりして遊んでゐる。斯く殆んど靜かにして一日中を暮らす子供はなくて、何かの遊びをやつて日を送つてゐる。これを大人から見れば無價値のやうに、又無雜作で少しも系統なくて、そこに進歩發展等と云ふ事はないやうにも考へられるが、決してさうではない。子供はその遊びの中に身體も精神も共に發展し發達しつつあるのであ

る、而も其の中には獨創的な、自由的な發明發見もあり、自ら好んで習はんとする欲望心から他人のなす事を模倣して見る事もあり、偶には他人と競走もし、手習ひの稽古もやつて見る事もある、斯くの如く生活即遊戯の境地に日を送つて來た子供を學校に入學せしめてから急に嚴格な型に嵌め込んだ教育をするといふ事は子供にとつては非常な苦痛である。四角な教室の四角な机や腰掛の上で四角になつて、じつと動かずにおて習はなければならぬ生活は子供にとつては何程の苦しみを感ずるかわからない。それに尙體操の時間までも嚴格に規律正しき取扱を受けて、一二々と云ふ號令の下に動かなければならぬから、苦痛はいやが上にも重なつて來る。斯くして全く子供の生活が一變せられるのであるから、子供の發展が今までの發展と違つたものになる。其れ故に身體的に精神的に大なる打撃を受けて、入學當時は

病氣にかゝるとか、伸びくとした氣分が萎縮するといふやうな事がある。故に此の點は教育上大いに考慮しなければならぬ點であつて、子供の自由を余りに束縛するとか、子供の今までの生活と余りにかげ離れた生活でないやうに努めなければならぬ。其の爲には體操時間の如き時も成可く、自由に、自然的に取扱つて、今までの子供の生活と余りかけ離れないやうな方法に出でなければならぬ。そして大勢で共同的生活をしてゐるのではあるが、其の中に於て出來得る丈個人の自由を許して獨創的な創作的な研究も出來れば、好んで習はんとする爲の便宜も十分に與へる等兒童の自己活動を尊重し出來得る丈其の人の個性の發揮に努めなければならぬ。換言すれば子供の本能性、自然性或は欲望心に立脚してそれに適當な教材を用ひ、成可く自然的、自由的にして、今までの子供の生活状態に近い取扱をしなければなら

ない。而して子供と教師と共に遊び、共に學び、共に喜び、共に感ずるといふ境地に入つた教育でなければならぬ。かるが故に體操時間中に於ても今少しく遊技競技を重視して、遊技の中に於て教育もし、遊技の中に歌ひ、遊技の中に訓育も行ふと云ふ方法でなければならぬといふのが新主張の稱へる所である。此の事は單に幼學年のみならず高學年に至るまで適當の加減をして進ましめなければならぬと云ふのである。尙又遊技競技は本能性に立脚してゐて興味を感ずる事が多大であるから、自ら起つて自發的に事をなさんとするに最も都合のよいものであり又永續性に富んでゐる爲に、學校を卒業した後と雖も、絶えず實行が出来ること云ふのである。故に之を價值の上から見ても大なるものがあると云ふ。斯く價值効果の大なる遊技競技を小學校の體操に取入れて大部分の時間を之に宛てることいふ事は當を得た事である。

第二節 衛生的方面の顧慮

學校の體育と云ふ意味を廣く解すれば、衛生上の事柄も其の中に含まなければならぬ。即ち體育といふ事を單に鍛鍊のみではなくて保健とか衛生といふ事をも含ましめて考へるのである。勿論我々の生命を保持し、更に進んではより以上に發展せしむるといふ事を考へたならば、只單に鍛鍊的の體育のみには缺陷があつて、茲に衛生上の問題をも考慮する事が大切となつて来る。更に又鍛鍊的な體育のみには缺陷があると云ふ事を色々の方面から實例を持ち來して考へる時は一層衛生上の問題を顧慮する事の必要が明かになつて來るのである。例へば鍛鍊的な運動を常にやつてゐるからと云つて、暴飲暴食をするとか不攝生な行ひをするとか、衣服や住居に注意を拂はないと云つたやう

な風では、遂に取り返しのかぬ不幸を招く事があるから、之は君子のなすべき事ではない。現に其の不幸に落入つて立つ事の出来ない立場にある體育家もゐるのである。

更に此の積極的な鍛錬的運動と消極的な衛生上の問題とを深く考ふる時は兩者の間に密接不離の關係があつて、切り離して考ふる事の出來ない程密接な關係がある事を知る。「是を實例に照して説明すれば明かであるから今其の一例を述べて見よう。

某氏は長距離の徒歩をやつてゐる一人の運動家であつた。其の人はかねての成績がなか／＼よくて大抵競走場に出て敗れた事がない。所が或る日の事或る人から案内せられて酒を御馳走になつた。そして夜更まで飲んで我が家に歸つた時が午前二時であつたといふ。其の日の翌日即ち飲んだ日の翌日に或る運動大會へ出て愈々走る事になつた。

最初は相も變らず調子よく走つてゐたが中途で腹が痛み出して來た。人々は今日も屹度一等は彼の手に入るであらうと豫期して待つてゐたのに、最初に場内へ駆け込んで來たのは其の人ではなかつた。二等三等四等と順を追うて來る人來る人を見れども其の人ではなかつた。遂に彼は其の日の敗殘者となつたのである。然し之位の實例はどこの大會でもあり勝の事であるが、要するに是等の失敗は多くは衛生上の注意が足りなかつたと云ふ事に原因してゐる事が多いのである。それ故によりよきレコードを作らんとするものは、より深く衛生上の事柄は注意しなければならぬといふ事は體育教師や競技者等の常に口にしてゐる所である。其の爲に競技の大家の中には競技大會出場前の注意事項として色々の事柄を詳細に研究してゐる人がある。

衛生問題の研究は右に申し述べた理由の下にのみ研究するの必要が

あるのではなくて、學校の衛生とか、兒童の衛生といふ方面から眺めて見ても現今の學校生活中の兒童には等閑視することの出来ない重要問題である。場合に依つては鍛鍊的運動に依つて身體を強健にする事が出来ない事情の下に置かれる人もある。かゝる場合は一層衛生的方面に力を注いで、保健に努むるやうにしなければならぬ。而も兒童の學校生活中僅か一週三時間位の體操時間に依つて、身體を強健にすることが出来る等と考へてゐる事は大なる間違ひであつて、兒童は他の學科の時間中にどんくんと身體を悪くなして行きつつあるから、此の點から考へても體操を課してゐるので、身體は大丈夫だ等と安心してゐる事は出来ないのである。それ故に兒童の學校生活中に於ては常に衛生方面に意を用ひてゐなければ、隙あらばとりつかんと待ち構へてゐる病氣もあるから油斷はならぬのである。例へばトラホームの如き

其他諸種の傳染病の如き往々にして學校を襲ひ、止むなく閉鎖しなければならぬといふ運命に立ち至る事もある。今日の學校に於ては多種多様の家庭に育つた兒童が集合して來るので、中には色々の傳染病菌を携へて來てゐるものもあり又實際それ等の病菌に冒されて危険性の中にゐるものもあるといふ有様なので、決して油斷はならぬ。尙學校内の清潔如何も兒童の保健問題と大なる關係を有するものなるが故に此の方面の注意を怠つてはならない。

以上の諸問題より、衛生問題を考ふる時は、廣義の學校體育中に於て衛生問題は決して等閑視すべき事柄ではない。吾々は第一に吾々の生命の保健に意を用ひなければならぬが更に進んでは鍛鍊的の運動に依つて身體を強健にする事が肝要である。併し保健と鍛鍊とは兩者が時間的に順序を追つて進み、一つの事が出來た上で次へ移つてその

事に努力すると云ふ方法をのみとるわけのものでなくて兩々相俟つて丈夫な身體を作る事に努めなければならぬ。すべての人々が衛生と鍛錬とに意を用ひて強健な身體を作る事に努むるのは大いに可とすべき事乍ら個人々々の體質の異なる以上、又色々の事情の爲に十分に鍛錬的な運動を實行する事が出来ない場合がある。斯くの如き事情の下にある人々や、特に身體の虚弱な人々はとりわけ衛生的方面に意を用ひて、せめても身體の現状維持位は出来る様に努力しなければならぬ。要するに一方のみを實行したからと云つて決して完全な體となす事は出来ない。又體育の發展、體育の獎勵を叫ぶ時には決して、鍛錬的體育をのみ意味して叫ぶことなく、それと同時に衛生問題をも含めて叫ばなければならぬ。此の意味に於て新主張者が衛生的方面の顧慮といふ事に着眼した事は誠に當を得た事である。

第三節 取扱上の改革

子供を教育すると云ふ仕事が起れば、當然そこには取扱上の問題が起つて来る。其の取扱法には色々の方法がある。或る人は嚴格的に、或る人は自由的に、或は又教師の活動を主として行ふとか、兒童の創造活動を重じ之に立脚して取扱をなすとか、色々に主張せられてゐるが我が國に於ける今日までの體操教授の取扱法は如何と見るに、多くは嚴格的で命令的で兒童の意志を考へない取扱ではなかつたであらうか。何でも教師の意志通りに引廻して、兒童を人形扱ひにした傾向はなかつたであらうか。而して此の取扱法が現代の一般教育上の取扱法と一致してゐるであらうか。併しそれは必ずしも一致してゐないから悪いといふのではないが、今日までの取扱法でよいと云はれようか。

かゝる問題の可否如何を明かにせんとせば先づ教育と云ふ事の意義を明にして更に現代教育の思潮と照し合せて見たならば容易に恰解決のつく事であらうと思ふから、簡単に夫等の意義や思潮を述べて見よう

教育と云ふ言葉の意義は人々に依つて、或は廣義に解し、或は狹義に解するので少し宛は異なる所があるが、其の一二の意義を申せば「甲の力を以て乙の心性を動かし之を變化發達せしむる作用なり」と（廣義）又「教育とは成熟者が一定の目的と方案とを具へて未成熟者の發達を助長する繼續的影響なり」と（狹義）又「教育とは教師と生徒との間に行はれる作用なり」とも云ひ得るのである。是等の意義は簡單にしてしかも抽象的のものであるから、吾人の實際的取扱の上から見れば大した影響もない。けれども根本を是に置いて、之より發した取扱法が吾人に重大なる問題となつて來る。そこに教育の思潮は互ひに論議を闘

かはしてゐるのである。

現代教育の新思潮として名前のあがつてゐるものをあぐれば、自由教育、創造教育、人格教育、等であるが又主義として名前のあがつてゐるものをあぐれば、兒童本意主義とか個性尊重主義とか、自學自習主義とか、自發活動主義とか、創作發見主義等と云ふものである。是等の學說や主義といふものは各々自己研究一手販賣の如く考へて、他の説を斥け、己れの主張主義を此の上もなきものゝやうに思つてゐるが、そこには勿論幾分か宛の差異はあるにしても、大體から見れば一物の各方面觀であると申すか、或は樽の中味は同じであつて、其の外面の樽の形と、レットルとが異なつてゐるのだと云ふ位にしか考へられない。しかし要するところ現代の教育思潮乃至は教育法が昔時のそれに比して優れてゐる事は明かな事である。而して教師の力を以て全

然その子供を作りかへるとか、子供にないものを教師が他から持つて来てつぎ込むとか、或は全くわからないものを教へ授けるといふ事ではなくて、子供にあるものを引出してやるのであるとか、伸び行かんとする芽に對して培ひ、補助して行く事であるとか、或は又外部からの壓迫や障害等の悪影響を防ぎ之を保護して行くのである等といふ意味からして色々ところに取扱上の論議が起つて來たのであるから、余程現代は教育が進歩して來たといはなければならぬ。

斯様に進歩して來た我が國の教育は注入主義一點張りの教育説を打破して、自由主義とか、創造主義とか自發活動主義等といふ教育に變つて來た。換言すれば、教師と生徒との共同研究、共同感入の教育であり又兒童と教材との間に教師が這入つて中介者となり、媒介者となつて、兩者の間を程良く取り持つて行く教育となつた。是等諸種の教

育説をすべて自由教育といへば自由教育と云ひ得るのである。

要するに自由を最高原理とする教育は（佐藤熊治郎氏の説）

- 1、子供の自由を尊重すると共に、其の長者に就て聽くことを輕視せぬ教育でありたい。
- 2、自由の創造活動を尊重すると共に、自覺的の模倣を蔑視せぬ教育でありたい。
- 3、子供の力を過大視せず又過小視せず、教師と子供と心の調子を合せて互に學びもし教へもする教育でありたい。
- 4、子供の活動の量に欺かれず、深く其の質に留意する教育でありたい。
- 5、兒童本位の語に魅せられて教育活動の重要な一要素を成す教師を無視するやうなことの無い教育でありたい。

- 6、論理的分析を以つてしては説明し得ぬ人から人への影響を閉却せぬ教育でありたい。
- 7、人爲的な方法に凝り過ぎて、却て子供の自由を阻害するやうなことの無い教育でありたい。
- 8、表面的な理知の學習に傾くことを警め、體驗に依る收得を重んずる教育でありたい。
- 9、學習過程の論理的形式に捉はれて、學習内容の本質を閉却すやうなことの無い教育でありたい。

以上の自由教育論から體育教授を考ふる時は、現代までの教授に於て取扱上改革すべき點が多々ある事を知らるゝてあらう。

寒い冬の日も、暑い夏の日も、兒童がうんと走り廻つて來た後の體操時間に於ても、相も變らず最初は氣を付け、整頓番號、左右向け、

行進それから下肢上肢と云つたやうな取扱ひに出てなくとも、そこに臨機應變の取扱法があるであらう。

動作と動作との交代の時や跳箱に臨んだ時の整頓や、配列の諸動作は一々規則正しく、杓子定規的にやらなければ體育の價值効果を收むることが出来ないと言ふわけではない。又器械的に人形扱式に動かさなければ、體育の目的に反すると云ふわけでもない。もつとく自由にして教師と生徒とが其の教材に一念になつてかゝるといふ研究的態度をとらねばならぬ。又兒童には質問の時間を與へ兒童は自己研究に依つて自己の姿勢態度、動作要領等を進歩せしめて行くと言ふ方法をとるもよい。往々にして教師が他人の取扱法を見て來て直ちにそれを其の儘の式で真似して行ふといふやうな教授を見る事があるが、それは即ち他人のもので、自己のものとなつてはゐない。其の教師には其

の教師としての個性的獨特の教授法がある。他人の方法も自己のものとなして、後始めて價值がある。又教師には其の教師の人格に依る陶冶と云ふものがあるので徒らに他人の教法をのみ模倣することなく十分自重して其の宜しき方法に出てなければならぬ。體育の新主張に於ては此の現代教育の思潮を汲んで適當な取扱法を研究するの必要上茲に改革の眼を着けた事は又當を得た事と云はなければならぬ。

第四節 運動の種類増加

現代社會の生活状態を眺め、兒童の學校生活を思ふ時は、現今我が國の學校に於て行はれてゐる體育運動の種類を以てしては、十分に兒童の身心を發展せしめて行く事は出來ない。それ故に色々の運動の種類を用ひて各々異なる境遇や、生活状態にある人々、或は體質の異

なれるものに適當の教材を課して、其の價值を十分に發揮せしめなければならぬ。所謂各人に適材を課して効果ある様に努むるのが肝要である。其の爲には運動の種類を増加を必要とする。其の増加せられんとする運動の種類は如何なるものがあるかと云へば次に述ぶるやうな種類である。

1、醫療的體操

此の體操は身體の發育不調和であるとか、身體が普通の人に比して餘程薄弱である爲に、多くの人と共に運動する事が出來ないと云ふ人に特に課せんとする體操である。

2、游泳は今日まで川や海に便利な地方は年々夏期に行はれてゐたのであるが、夏期の體育運動としては最も適當なものであつて、其上に兒童は最も興味を以て行ふ所の運動であるから出來得る限

り此運動を廣く奨励する目的を以て叫びをあげてゐるのである。
3、武道

武道の中にて剣道と柔道とは早くから學校體育の一部として、而も精神鍛鍊に重きを置いて實施せられつつあるのであるが、近頃には於ては余り盛んでもないやうである。此の剣道や柔道の如きものは現代の如き精神界に動搖を來してゐる時又人々が華奢贅澤にして、質朴剛健の氣風が薄らいでゐる時代には、大いに奨励してそれ等生活上の缺陷を救済するに都合よきものである、生活が一方に傾けばそこには必ず缺陷が起る。其故に之を矯正して正しきものに直さんとするには、其反對的のものを鼓吹しなければならぬ。此の意味から考へても現代に於ては、是等武道の奨励を必要とする。殊に武道は我が國古來からのもので國粹的の體育運動

であるから民族精神の涵養存續といふ意味から見ても當然發展せしめなければならぬものである。専門學校、中等程度の諸學校には是非之を課して精神鍛鍊に努めたいものであるが、小學校に於ても時々之を課して其精神の存する所、禮儀作法の正しき所等を見習はしめ、以て武士的精神の養成に努めたいのである。

4、登山遠足

登山や遠足は一方鍛鍊的意味の下に行はれる事もあるが、他方には氣分の鬱散、娛樂等の爲に行はれる事もある。小學校に於ける登山や遠足は此の兩面からの意味で行つた方がよい。現代社會殊に都會地に於て生活してゐる子供は、文明の利器を利用する事が多くて殆ど足を使つて歩くといふ事はない。學校の往復にも其の他の用事で他へ行くにも、旅行するにも出來得る限りは交通機關

を利用してゐる。其の爲に歩行力は弱くなり、身體は軟弱になると云ふ次第である。日本人は元來坐して生活する人種であるから成可くは歩行して足の發達をはからなければならぬのに、却つて足を使ふ事を厭つてゐる。それ故に成可歩行的遠足や歩行的旅行を多くして其の欠陥を補はなければならぬ。尙子供は學校に於て知識の吸収に汲々として毎日々々頭を悩ます事幾許なるを知らずと云ふ有様であるから、時に登山や遠足等に依つて氣分を鬱散せしめ、轉換せしめて、壯快なる氣分に歸つて再び學びにつくと云ふ方法を講じなければならぬ。殊に都會地に住居する子供は狹隘な家屋の而も日光入らざる、空氣の汚濁せる中で生活してゐるものが多いので、時々引率しては郊外の見晴しよくて、空氣の清らかなる所にて遊ばしむると云ふ事は健康上衛生上から考へ

ても非常に價值の大なるものである。近頃の子供が余りに神経過敏で少しものんびりした所がなく、其の上に神経衰弱者が多くて時には自殺さへも見るといふのは、確に學校病や文明病にかゝつてゐる證據である。知識の詰込に盛んなる、或は競争試験の激烈なる現代の學校生活に於ては、學校内に於て體操等の運動を課すると共に一方かゝる登山や遠足を舉行して、時々子供をのんびりとした中に遊ばしむるといふ事が最も急務である。

以上の外體育運動ではないにしても、體育運動と關係ある施設事項として特に之を設け、以て兒童の發達を助長せんとする機關を列擧して見れば次のやうなものである。

5、林間學校、露天學校

林間學校や露天學校は多くは夏期休暇中を利用して開設せられる

ものであるが、主とする目的は身體を健康にし、兒童が休暇中不攝生の生活に陥り易きを豫防せんが爲のものであるが、都會地の兒童には特に之が必要を認めるのである。即ち學校生活中に於て心身を痛め、都會生活中に於て衛生的方面の悪影響を受けてゐる兒童には、山中や海邊に於て僅の日數たりとも自由に面白く愉快に生活せしめ、其の中に於て學課の遅れたるものには時々復習せしむるといふ事は現代社會の生活乃至は學校生活より來る弊害を救済する策として當を得たる事である。

6、校給食事

社會が発達すればする程貧富の懸隔は甚だしくなつて來る。現に我が國の如きは其の適例であつて、現在毎日々々の生活に窮しつづ日を送つてゐるものが余程多數に上つてゐる。斯る生活状態に

ある子供が又我國に於ては澤山學校に通つてゐるのであるが、それ等は實に可哀想なものであつて、殆んど三度の食事を十分に済まされないとか、實に不味いものばかりを食べてゐるとか、顔色は蒼冷めて一見して營養不良者たる事がわかる位の程度のもものが澤山ある。斯の如き兒童に對して、勉強を強ひるとか、體操を盛んに課する等といふ事は丁度馱馬に鞭打つと同様であつて、無理な事であり又却つて其の子供を殺す事にもなるのであるから、是等の救済法を講ずることは又目下の急務である。そこに考案せられたのが校給食事といふ事であるが、未だ我が國としては實行者が少ない。併し主張者乃至は實際の經驗家の話に依れば、之に依つて救済せられ、價值を奏する事が多大であるといふ事である。軍備縮小に依つて剩餘せられた金はかゝる方面へも幾分なりと配

當を受けて一日も早く兒童を窮地から救ひ出したいものである。
7、服装問題

服装の如何が運動と大關係ある事は申すまでもない事であるが、特に女子の服装改良の如きは叫びの焦點となつてゐるのである。女子の服装は運動をなすに不都合だといふのみでなくて、かねての服装が衛生上あまり好ましからぬものであると云ふ點もある。故に今日に於ては女子の服装の改良問題が色々と論議せられたり考案せられたりしてゐるのである。尙子供の服装に就ても色々研究せられてゐるやうな次第であるから、何處の展覽會を見ても大抵改良服を陳列してあるのを見受けらるゝのである。

以上の如き叫びが現代の運動奨励に従つて起つて來てゐるのであるが、新主張者は尙眼を大きくして學校方面のみならず一般社會の體育

にまで叫びをあげてゐる。即ち公設運動場や、プレーグラウンドの設置或は國立體育研究所の必要、學校醫の活動問題、社會體育民衆體育の奨励案に至るまで火の手を上げてゐる。

第五節 體育學理の研究

體育に關する學理の研究は未だ我が國に於ては淺いと云はなければならぬ。體育と最も關係の深い生理學、解剖學の方面からは稍研究せられてゐて、余程御蔭を蒙つてゐるが、それとても未だ十分であるとは云へない。或る二三の學者に依つて熱心に研究せられつゝあるものの未だ生理學や解剖學と云ふ學的立場からの研究であつて、それが實際の運動に適用して見て効果があると言ふ所までは行つてゐない。語を換へて言へば體育運動の種類各々が解剖上或は生理上如何なる

影響があつて、而して何回以上の運動何時間以上の運動は其の體質の人には害あるとか、如何なる體質の人々には如何なる運動が最も適してゐるとか、運動家の飲食の分量、睡眠の程度、病後の運動身體薄弱者の運動、或運動と循環系統との關係、呼吸器との關係等色々細部分に渡つて生理解剖上との關係を尋ねる時は未だ物足りない所が多い。

其他各種の學問上より體育を研究して、其の體育の價值効果及び體育の向上進歩が他の學問への影響如何と云ふ事を知つて、其の間に存する關係を明にすべき必要がある。體育の發展は一方から考ふれば、體育に關係ある諸々の學問の立場から體育を研究して、其の根本なり、關係なりが明かになるに原因するのである。それ故に體育を發展せしむるには、體育に關する學理の研究を必要とするのである。然らば如何なる學問が體育と關係あるかと云ふに、生理學・解剖學は申すまでも

なく、心理學・倫理學・教育學・哲學・物理學・生物學・美學・社會學・經濟學等であつて、是等の諸學と體育との關係又は相互の影響を明かにする時は、體育の必要、價值も從つて明になつて來て體育をして一層發展せしむる事が出來ると共に、體育の發展が如何に各方面へ影響を及ぼす事が出來るかと云ふ事も明になつて來るから相方の得策である。是等の關係影響からして必要なる諸々の學的立場から體育に關する研究の淺さを遺憾とする次第である。

第二篇 實際的取扱

第一章 取扱上の大體觀

現代體育の新主張が前申述べたやうな點に着眼して鋒先を向けて進まんとしつゝあるのであるから、實際の教授の任に當つてゐる人々も一考を要すべき事である。吾人は此の新主張の精神を汲んで實際的の取扱法を述べんとするのであるが、勿論總てに渡つて述ぶると云ふのではない。其の一部分に於て、吾人が實際に取扱つゝある事乃至は意見の貧弱なるものを述べんとするのであるから、到底讀者諸君に満足を與へる事は出來ない。併し新主張の叫びは範圍が廣汎であるから、實際吾人等の貧弱なる頭を以ては到底全般に渡つて述べる事が出來な

いと云ふ事は明かな事である。此の新主張の叫びの中には、或は醫學者の力を借らなければならぬ部分もあり、倫理學者や心理學者其他各方面の學者の力に待つべき部分もあり、或は特に衛生方面に造詣深き醫學者の力を借らなければ吾々に於ては到底研究の及ばない點もあるから、それらのことまで色々知つた振りをして述べることは、却つて人を欺く事になる、故に吾人は吾人の研究經驗の範圍内に於て出來得る丈の事を述べて見たいのである。愈々實際上の問題に這入つて述べんとするに當つて先づ考へなければならぬ事は、各教材を適當に課するに就ては其の教材乃至は運動の種類の特質を知らなければならぬ。特質を知つて斯くの如き優れた特質あるが故に此の種類を之位の程度に課すると云ふ計畫も出來るのであるから、此の特質を述べ更に各運動の取扱法に進みたいのである。尙一言すれば吾人が述べん

とする事は全然新主張に従つて述べるのではなくて、或はそれに附帯した事や吾人の考へてゐる事等をも茲に陳べて見たいと思つてゐる爲に實際的取扱上の事を述べんとする前に一言附加して置くのである。

第二章 各運動の特質

第一節 瑞典式體操の特質

第一項、身體各部の均齊發育といふ點に特質がある。

瑞典式體操の教材を眺めて見れば明かな事であるが、下肢・上肢・頭・胸・脊・腹・軀幹部の筋肉並びに骨格を調和的に均齊的に發育せしめ、又各關節を自由に運動せしめて、全身の正常的向上發達をはからんとするのであるから、此の項目から他の運動の種類を眺めて見れば、到底

之に及ぶものはない。それ故に身體の發育が不調和的のもの、不平均的のものは此の運動を行ふ必要があり、又勉強其の他の職業に於て、身體を常に正常姿勢ならざる姿勢に置いて活動するものには、不調和、不平均的な姿勢に對して豫防的に、又救濟的に此の運動を行ふ必要がある。

第二項、各機能の完全なる發達をはかる所に特質がある。

瑞典式體操の教材が、身體各部を均齊的に發育せしむるといふ點に特質があると同時に、此の運動の價值効果を内部の諸機能から見れば其の機能を完全に圓滿に發育せしむる事が出来るのであるから、又茲に特質ある事を認めなければならぬ。即ち此の體操は各運動の教材を課することに依つて、之を外面から見れば筋肉・骨格を發達せしめ、内面から見れば、内臟諸機能を發育せしむる事になる、故に他の或る

運動の如き筋肉や骨格は隆々たる發育をなさしむる事が出来るが、内臓諸機能はそれが爲に、かへつて害を蒙る等と云ふ運動とは異なつて一つの運動が同時に外面の筋肉骨格と内面の内臓諸機能とを同時に發達せしむる事になる。

第三項、身體の強弱に應じて運動の種類や程度を加減することが出来る。

身體が強いものには、強い運動の種類を課することが出来るし、又弱いものにはそれ相當の種類を考へ、程度を加減して課する事が出来るから至極便利な運動である。例へば身體が強健であつて、之をより以上に強健に發育せしめんとするものには、懸垂運動や跳躍運動の如きものを主として課し、而も其の程度は練習や經驗を積むに従つて、益々程度の高い困難なものを課する事が出来る。身體の軀幹部を運動

せしめるに用ふる教材としても、肋木や腰掛を用ひて行ふ運動に色々な種類があるから、それ等を課して益々向上發達に努める事も出来る。之に反して身體が薄弱な子供には、例へば跳躍運動を行ふにしても、他の人は縦或は横一節水平跳を練習しつゝある時、跳上跳下か或はパツクの極低いものを用ひて單なる跳越しを練習せしめる事が出来る。尙懸垂運動中の伸臂懸垂體左右振の教材が普通の人の練習しつゝあるものであるとすれば、身體薄弱なるものには、暫くの間只懸垂せしむるか、或は懸垂脚側開、懸垂兩脚の屈膝舉股或は片脚屈膝舉股等色々にかへて適當の程度を以て運動せしむる事が出来る。其他體操時間中の個別的取扱ひの事を考ふれば、此の兩者の種類程度等の問題は略推定する事が出来る。

第四項、男女老幼貴賤貧富の差別なく又職業の如何、時期の如何、場

所の如何を問はず實行し得る特質がある。

他の種類の運動教材、例へば競技教材中には女子の運動、老人の運動には不適當のものがある。勿論瑞典式の體操に於ても全部が女子や老人に課して、適當なものであるとはいへないが、大體に於ては他の運動の教材に比して實行し易いのである。又野球や庭球・柔道や劍道・競争遊戯やダンス等は之をすべての人に課すると云ふ事は出來ない。殊に座業的職業に従事するものや、室内にあつて終日頭を悩ましてゐるやうな仕事に従事してゐるものには、激烈なる徒歩競走とか、競技運動の或る種類の如きものを課してはかへつて害を及ぼす事があるから、かかる運動は遠慮しなければならぬ。其他時期の問題、場所の問題の如きも、瑞典式の體操は、他の運動の種類に比して割合に影響を受ける事が少ない。競技類は一般に廣き場所を必要とする。遊戯類も一

般に廣き場所を要するが、瑞典式の體操は、勿論廣き場所があれば結構だが、よしなかつたとしても僅か一坪位の場所さへあれば大抵の事は出來得るのである。時期の問題から考へても、瑞典式の體操は、朝起きてから早速行ふ事も出来るし又夜床につく前に一寸疊の上でも、板の間でも出来るし、或は又雨天の時、寒氣厳しき時、夏の暑い時等場所を適當に選みさへすれば、出來ないと云ふ事は無い。

以上を以て瑞典式體操の特質の主要なるものと見做すが、茲に一言附け加へて置かなければならない事は、今まで述べた「瑞典式の體操」と云ふ其の體操の意味である。

茲に述べた瑞典式の體操と云ふのは、瑞典國に行はれてゐる體操の全部を意味してゐるのではない。瑞典國に於ては教育體操・武的體操・優美體操・醫療體操と云ふ四種類のものが行はれてゐる。その中我が國

に輸入せられてゐるのが教育體操であるから、今まで述べた瑞典式の體操又今後述べるものも皆此の教育體操を意味してゐると云ふ事を御承知願ひたい

第二節 遊技競技の特質

第一項、動作の機敏耐久、精神の快活剛毅と云ふ點に特質がある。

瑞典式の體操にも此の項目の特質があげられてゐるが、此の項目の特質は遊技に勝れる點が多いから、瑞典式の體操は之に一步を譲らなければならぬ。競争遊技や競技は元來が競争と云ふ事を主眼にしてゐるのであるから、運動中の動作が自然に生々してゐて、而も機敏でなければならぬ。又耐久力がなければ敗北を招くから従つてあらん限りの力を盡して戦ふ。最後の五分間と云ふ言葉もある如く、最後の五

分間と云ふ時は敵も味方も余程疲弊してゐる時であるから、此の時に今一息元氣を吹き込んで戦へば勝利を得る事になる。剛毅の精神も此の戦闘の中に養成する事が出来るし、勝てば愉快満足の氣分を呼び起す。そのみならず、競争するとか、戦ふと云ふ氣分は、人間の本能性に根差してゐるのであるから、競争をなす事は本能性を満足せしめる事にもなる。

第二項、興味があると云ふ點に特質がある。

遊技競技と興味との關係は離す事の出来ない密接な關係がある。子供を遊ばして置けば必ず何かの遊技や競技をやつて遊んでゐる。勿論それはその筈であつて、心理學者の云ふ兒童の生活即遊技であるから最早全體が遊戲や競技である。そして我を忘れてやつてゐる。何かの遊技や競技に於て興味が湧いて來た時等は、晝飯や夕飯を忘れて食べ

ないでもやつてゐる。兒童の常に行つてゐる遊技競技の一二を舉げて見れば、テニス・毬投げ・鬼ゴッコ・陣屋取り・女子の手毬遊びと云つたやうなものであるが學校等に於ても放課後長く残つてゐるのを見れば大抵何かの遊技競技をやつてゐるのである。かく常になさんとする遊技や競技に興味がなかつたとすれば到底出來ない事である。興味津々たるものがある故に行ふのである。

第三項、遊技競技は兒童の活動性を満足せしむる點に特質がある。

兒童は活動性に富んでゐる。一時としてじつとしてはゐない。常に動きたい、活動したいと云ふ氣分が満々てゐる。子供は既に匍匐する事の出來る頃から始終動き廻つてゐる。立つ事の出來る頃には母の膝の上で頻りに跳んでゐる。歩く事の出來る頃には諸所方々を歩いて實に危険でならないと云ふ位である。此の活動性は神から與へられたも

のであるから、與へられたものを餘りに束縛する事は出來ない。又活動する事に依つて成長發達して行くのであるから、若し活動する事を禁止したならば成長發達は遅くなるのである。故に兒童の幼少の頃は家庭に於ても、兒童の意の儘に活動せしめて居る。兒童は自然の儘の活動、即ち干渉を受けない自分の意の儘の活動を好む。しかしそこに眞の子供としての自由的な自然的な發育が出來るのである。それを學校に入學せしむるや急に四角な教室の中に入れて、今までの自由的な活動を拘束してゐる。兒童にとつては實に窮屈である。高等の監獄所見たやうにも感ずるであらう。併し此の事は萬止むを得ない事であつて、文化生活に這入るべき人々はすべてが此の境遇にあらなければならぬのであるから、當然の事とも見るのであるが、體操時間中までも左様に窮屈に取扱ふ必要はない。體操を教ゆるにしても、今までと

は違つて、もつとく自由を取扱はねばならぬ。規律的に嚴格的に命令的に取扱はねば體操科の目的は達せられぬと云ふのであつたならば仕方がないが、自由の中に面白く愉快に取扱つて十分に目的は達し得られるのである。吾人は時々尋常一年生位を嚴格的に命令的に又規律的に取扱つて或一つの型にはめんとする體操教授を參觀して同情の涙潸然として出づるを覺ゆる事がある。所が遊技競技は自由である。遊技競技は最早や既に個人の自由活動をなすべく出來てゐるものがあるから兒童は思ふ存分に活動が出来る。而も快活に興味を以て活動する事が出来るから、幼學年には主として此の遊技や競技を課して、子供の活動性を満足せしめなければならぬ。

第四項遊技競技は全身の運動として特質がある。

遊技競技は全身の運動殊に主として下肢を用ひて行ふ全身の運動と

して特質がある。併し勿論他の運動教材にも全身の運動がないと云ふのではないが、或は上肢に依つて行ふものあり、或は部分的のものありと云つたやうな具合で全部の運動が全身のだとは言へない。所が遊技や競技は運動の大部分が、全身の運動である。此の點に於て特質だと云ふ事が出来る。殊に競争遊技の如きは其の運動が活潑で機敏で巧妙でなければ敗北するの恐れがあるから、従つて身体を思ふ存分自由自在に動かさなければならぬ。或る時は全力を注いで走る事が必要に迫られる場合があり、時には高く跳びあがらねばならぬ事もある。又体の面積を出來得る丈縮めて小さくする事の必要な場合もあれば、故意に倒れて伏せした方が最も都合のよい場合もある。其れ故に兒童は臨機應變に即決して最も機敏に最も巧妙に適當の手段をとつてゐる。尙動作遊戯やダンス等に於ては己れの身体を最も優美に最も柔

かく動かして曲り曲りの間に全身の調和平均を保たなければならぬ以上、の如き點から考へて特質とするのである。

第五項、本能性を發展せしむる點に特質がある。

吾人々類の活動の大部分は本能的であるか又は本能に根差してゐるものである。其の本能的活動は動物的の活動であつて、人間としての活動としては下等なものであると考へる人もあるかも知れない。決してさうばかりとは限らない。かへつて之があるが爲めに人間的活動をも十分に出来るものである。而して吾人々類の本能性を根本とし之に根差して活動するものは澤山あつて、我々人類の活動の大部はそれである。例へば人よりもうんと働いて餘計に金を儲けようとか、優等の成績を得んが爲に人よりも餘計に努力し、勉強しようとか云ふ活動や行爲は競争本能や名譽心から出てゐるのである。

此の競争本能や名譽を得んとする本能性は努力の方向に依つて善ともなれば悪ともなる。争闘本能は戦争と云ふ活動に向はしむれば悪となつたり、害を及ぼしたりする事が多いが、或る問題に對して議論を闘したり、先頭第一に駆け付けて行つて救助せんと争ふ如き方向に用ふれば善となり、有益のものとなる。斯くの如く本能性は單に本能性としては善とも悪とも名づく可きものではない。其の本能性から發した活動の方向の如何に依つて善ともなれば悪ともなる。それ故に遊技、競技は其の本能性の活動方向を善なる方へ又有益なる方へ發展せしむる手段として適用しなければならぬ。その點からすれば遊技競技は諸本能中主として競争本能、争闘本能、同情、獻身、名譽、共同一致等の本能性を善なる又有益なる方へ發展せしむることが出来るのである。現在の活動としては或は善とか、有益といふ事が出来ないにして

も將來の實際生活に携はる時に於て善なるべく或は有効なるべく學校に於て基礎を拵へるのである。又若しそれ等の本能性が萎縮して發展しなかつたとすれば、人間社會の發展進歩と云ふものは望まれない。故に此の意味からするも學校の遊技競技は其の本能性を萎縮せしむることなく大いに發展せしめんと努めてゐるのであるから價值あり効果あるのである。茲に於てかそれを特質として認めるのである。

第六項、徳性の涵養上より見て特質がある。

遊技や競技中に於ては兒童は自己の全體を投げ出して腹藏なく其身其の儘の所を發露するものである。故に此の遊技や競技中に於ては兒童の一々の個性がよくわかつて来る。此の個性をよく知る事に依つて教師はその子供に適當した指導注意も出来るが、又其の間に於て善良なる徳性の涵養も出来るのである。教授の妙諦は教師と生徒との間の

神通同感にありと云ふ事があるが、教授に於て此の境地に入る事の出来るのは體操教授中の遊技競技の教授に於て最もよく出来る事である併し此の神通同感の境地に入るに就て最も大切なものは教師の人格である故に教師が人格者である事は勿論の事であるが尙修身教授の徹底をはからんとせば、此の遊技競技中に於てなさなければならぬ。兒童が全部を投げ出してかゝつてゐる際、教師（それは人格者である事）も全部を投げ出してかゝれば必ずそこには神通同感の境地が見出される。其の時は教師の人格は兒童に影響しつゝあるのである。尙又兒童相互の間に起つた問題も、兒童各自の個性が明かになると共に易々として解決がつくのである。併し注意を失すれば反つて惡徳性を涵養する事にもなるから一方からは十分の注意を要する。

第七項、美感の養成上より見て特質がある。

美育と云ふことや美感の養成と云ふことは吾々の教育上に於て最も重要なことである。美は人間の徳性の根本であるとまで言はれてゐるやうに、吾々人間にとつては美感の必要がある。人間から美や美感をとり去つたならば人間たるの資格を失ふやうなものである。それ故に其の美感を養成して美の世界に遊ばしめるやうに努むれば道德上云々等と云つて外部から彼是叫ぶ必要もないやうになつて來ないとも限らない。そこで教育の根本としては感情の美化と云ふ事が必要になつて來る。其の美を感じる所に感情も融和せられ、美化せられ或は又そこに獨創的な事も起つて來る。而して美感には受動的の美感と、發動的の美感とがあるが、教育上に於ては此の兩方面の養成が出来るのである。體育上の遊戯中に於けるダンス・表情遊戯・律動遊戯・動作遊戯等に於ては發動的の美感を養成するものである。己れの身體を最も優美

に動かす事に努力してゐる子供は技術や動作の進歩するに従ひ興味を覚え又美を感じて飽かず練習を續けてゐるのを見ても明な事である。

第三節 教練の特質

第一項、規律を守り協同一致の精神を養ふ特質がある。

教練は大體其の教練を行ふのが何の爲であるかと云へば、規律を守り協同一致の精神を養ふ爲であると答へなければならぬ。軍隊の行動は目的が敵と戦ふと云ふ所にあるのであるから、其の戦に際して不規律であつたり、個人々々が思ひ／＼の行動に出でては都合が悪いと云ふので特に教練といふものを設けて毎日々々練習してゐるのである故に教練の時に於て不規律であるとか、協同一致して活動する事がなかつたならば教練の目的に反する事になる。又教練を設ける必要がな

くなる。それで教練の時は其の教練の目的や精神に添ふやうに努力しなければならぬ。併し小學校等に於ては要領や取扱上に於て軍隊と幾分か異なる所があつても差支へはないと思ふ。併し其の目的や精神の存する所は十分に汲みとる事の必要がある。

第二項、攻撃的精神を養ふ特質がある。

教練は又一面攻撃的精神を養成せんが爲に課せられてゐるのである。外部からは規律正しく一糸亂れざるの動作を練習して、すべての人が同一の行動に出て協同して事に當らんとするのであるが、内面から之を見れば、剛毅勇悍の氣象を養ひ、嚴格に訓練せられた精神を以て、飽迄敵に向つて突進するとか、一步も退かぬといふ氣分に依つて、常に目指す所は敵にあり、敵に向つて攻撃するのであると云ふ精神を養ふ爲に、教練を課してあるのであるから、外面動作を規律正しく、活

潑に、全體が同時に同様の活動に出て以て内面の精神に及ぼすと同時に、其の動作は一舉手一投足と雖も充實した精神に依つて現はし、攻撃せんとする氣分の充滿せる動作に依つてすべての事を練習するやうに仕向けなければならぬのである。故に歩調と云ひ、足のあげ方と云ひ、速度と云ひ銃の操法と云ひ皆其の一つ一つの動作中には攻撃的精神が充滿してゐなければならぬ。若しその教練の各動作に攻撃的精神が這入つてゐなかつたならば、教練をやつた甲斐はない。故に、練習中はそこまでに到達するやうに毎日々々繰り返しやつてゐるのである。教練はかく攻撃的精神の養成と云ふ事に力を注いでゐるのであるから、此の特質とすべき所に力を注がなければならぬ。小學校の教練としても、此の軍隊の教練の精神に添ふやうに努力すべきであるが、大人と子供との差別があるからすべてを同一に考へて取扱ふ事

は出来ない。其の精神に添はしめると云ふ事之が大切である。

第四節 武道の特質

第一項、精神修練に重きを置いた體育として特質がある。

武道は我が國に於て昔から精神修練の爲に又武士的精神の養成をなすといふ目的の爲に盛んに武士の間に用ひられたものであるが、實際技術や動作其のものから見ても飽迄敵と戦つて敵を斃すといふ形勢が見えてゐるのである。其の戦の間の苦心や、疲勞と云ふものは一通りではない。もう息の根が止まりさうにも見える。それでも耐へ忍んでやると云ふ所に、立派な精神の修練が出来るのである。尙禮儀作法を正しくして、正々堂々と敵と戦ひ其の間に於て決して不禮不作法の行爲がなきやうにするとか、或は又卑怯未練の行爲を許さない等と云つ

て美しい清廉潔白な精神を養ふ事に務め、質朴剛健、廉恥、名譽、正義等の事柄は特に此の武道に於て重きをなした修養事項であるから、現代の如き社會状態、又は精神界に落付きのない時代に於ては特に是等の方面の主張と實行が必要である。

第二項、鍛鍊的運動として特質がある。

武道は精神の修練に重きを置いてゐると共に身體の鍛鍊と云ふ事にも重きを置いてゐるのである。精神を修練するには單に精神のみを以て修練すると云ふ事は出来ない。身心が同一物の兩面觀とせられてゐる以上精神の修練をなす爲には同時に身體を用ひなければならぬから身體の鍛鍊に依つて精神も修練せられる。精神の修練には又身體の鍛鍊が伴ふ。故に精神の修練即身體の鍛鍊であると云つて差支はない。

第三項、武道は國粹的體育運動として特質がある。

ダンスは西洋人の氣質から生れ出たのである。それと同様に我が國の舞や手踊等は我が國民の氣質から生れ出たのである。故に其のダンスを見れば西洋人の氣質が大體に於て窺はれる。舞や手踊を見れば又同様に我が國民の氣質が大體に於て推察せられるのである。此の意味からすれば我が國に於て出來た武道には又我が國民の運動的氣分といふか或は又大和民族の精神として有名な日本魂が含まつてゐると見て差支へはない。それ故に武道を行ふ時は我が國民的氣分や日本魂としての力が養成せられると云ふ事になる尙又武道を行ふに就ては色々の作法があり取扱法があり色々の規則がある。それ等の中には言語を以て發表する事の出來ない氣分と氣分との接觸、或は人格と人格との接觸がある。即ち武道を實際に行ふ事に依つて始めて得られる無形の味ひがある。是等は我が國民でなければ到底眞に全部を味ふ事は出來ま

いと思ふ。是即ち此の武道としての全體の中に我が國民性、國民道と云ふものが包含せられてゐるからである。是よりすれば我が國民性や國民道徳を發達せしむる爲に武道の必要を感ずる。體育運動として外國から輸入せられたものを行ふ事もよいが（それは合理的な或は長期間の研究に依つて價值あり興味ありと思はれるものであるから）我が國民としては右に述べた様な意味からして武道を行ふ事も必要である所謂國粹的なものは國粹的なものとして存続せしむべきである。それが即ち其國の特色を益々發揮する事になるのである。

獨逸國はかゝる點に於いては、余程考へが深い。先年瑞典式の體操が獨逸國に傳はつて殆んど全國に流行した其の頃獨逸國ではヤーン式體操が行はれてゐたのであるが、リング氏の瑞典式體操が流行してから勢力を失つてしまつた。茲に於てか問題は起つた。獨逸國では全然ヤ

ーン式體操を廢して仕舞つて、瑞典式體操のみを用ふべきか、それともヤーン式體操を存續せしむべきかと云ふ事が政府當局に至るまでの問題となつた。色々の研究や調査の結果は國粹的の體育運動であるから存續すべしと云ふ事に纏つたと云ふ事である。我が國に於ても如何なる體育運動の良いものが流行して來ても、國粹的の體育運動として武道は之を存續せしめなければならぬ。

第五節 游泳の特質

游泳は全身的の運動として、又興味ある運動として或は又夏期の體育運動として特質を有する。殊に興味があると云ふ點に於ては見逃すべからざる特質であると言はなければならぬ。兒童は夏期になれば喜び勇んで游泳に行く。父兄から叱られても、先生から餘り行つては

ならないと言はれても、隠れて行つてゐる。人が水に溺れて死んだと云ふ話を聞いても平氣である。斯様に子供は游泳と云ふものを好んでゐるから、教師の監督の下に泳がせる時は精神的には興味を覺え、氣分も轉換せられ、身體的には全身の運動となるから夏期の體育としては最も適したものである。殊に全身の運動としても他の全身の運動とは違つて、體重を軽くして全身の運動をなすのであるから、至つて自由に出來る。夫故に暑き夏の日にいや／＼乍らやる體操や其の他の運動を課するよりは游泳の如き興味あつて全身の運動となる最も價値の多いものを課した方がどれ丈子供の爲によいかわからない。

第六節 登山遠足の特質

第一項、鍛鍊的運動として特質がある。

鍛鍊的の運動としても特に下肢の鍛鍊に最も適當なものである。日

本人は由來端座的な生活が多い。大部分は座してゐるのであるから、自然下肢の發達が十分でない、其の爲に西洋人に比して下肢が短かい其の缺陷を救済せんが爲には成可く下肢を働かせなければならぬのであるが、現代の交通機關の發達はそれを妨げてゐる。汽車汽船を始めとして電車自動車馬車自転車と色々の乗り物が發明せられて殆んど下肢を用ひて歩く必要がないやうになつて來た。出來得る丈怠けたいと考へてゐる人間は之幸ひなるかなと、近所へ遊びに行くにも車に乗つて行く。梅見櫻見遊山等に至るまで交通機關を利用して、成可く歩くまいとしてゐる。成程花を見ることのみが目的で他には何にもないといふ主義ならばそれでもよいが、吾々の花見には花見の場所へ至るまでに又云ふべからざる眺めもある。それは歩いて行く人のみに與へられた恩典である。斯様な有様であるが近來は學生生徒の通學にも右

同様の傾向があつて、殆んど歩く事をしない。此の矛盾より生徒を救済するには、學校に於て時々登山や遠足を舉行せなければならぬ。殊に都會地の生徒に於て然りとす。鍛練的遠足は現代の學校生徒には最も必要な事であつて、等閑に附してはならない問題である。

第二項、娛樂慰安をなす爲め特質がある。

登山や遠足を好まない人は少ない。殊に春の暖かな日に菜の花の咲き亂れたる中を飛び廻る蝶を眺めつつ友人二三人と打連れて散歩する程愉快なものはない。蝶か花か、花か蝶か、すべてが春の女神の恵みに浴して全くとけあつてゐるやうな、此の時の氣分は自然と自分とが別のものとは思はれない位である。明日は遠足だと云ふ教師の聲に生徒は總立となつて手を拍つて喜ぶ様は何處の學校に於ても變りはない、午前七時頃からの出發と云ふのに子供は其夜は殆んど眠りもしないて

騒いでゐるとか、四頃時から出かけて友達を誘ひ集めるとか、或は先生を呼びに行くといふ騒ぎである。此の喜び此の楽しみ、生徒は何が嬉しいかと云つても恐らく遠足位嬉しいものはないであらう。全くだ無理からぬ事である。時には學校でも遠足をして子供を喜ばしてやらなければならぬ。學校生活の苦しい中に毎日々々頭を痛めて歸る生徒が、家へ歸れば又勉強、豫習や復習に頭は疲れるばかりである。都會地の如きは更に日光の陰暗き屋内に於て、汚濁せる空氣を呼吸してゐるものが多い。諸種の刺激物は徒らに神經を勞せしめてゐる。茲に慰安や娛樂の必要も起れば又氣分の轉換と云ふ事も必要になつて來る。登山や遠足は是等の必要とすべきものを十分に満す事が出来る。

第三章 改革すべき體操教授

第一節 技術至上主義の體操教授

目的を失した教授は價值が少ない。吾々の教授には總て理想や目的と云ふものがある。毎日の教授は常に其の理想や目的に向つて突進せなければならぬ。突進して其の理想や目的に到達するやうに努むるのが眞の教授であり又價值ある教授である、而して目的や理想を立ててそれに到達する爲の手段としては色々のやり方があるが、其の手段の良否に依つて價值に差等を生ず。技術至上主義の體操教授の如きは、體育の目的を達せんが爲の主義手段として教授してゐるのではあらうが、正鵠を失した傾きがないとも限らない。技術をより巧妙に上達せしむる事に依つてのみ體育の目的を十分に達し得るものと考ふる事は誤りである。勿論一個人から見ても單に技術といふ立場からのみ考へた

ならば或は技術の拙劣なる時よりも、猛烈に練習して巧妙の域に進んだ時が體育上其の個人は發達したものだとか考へられようが、それは主として筋肉や神経系統の發達であつて或は内臓諸機能に故障を起してゐないとも限らない場合がある。技術主上主義者は兒童の體質や營養状態の如何と云ふことはよく考へないで、より以上に技術を進歩せしむれば體育の目的は達せられるかのやうに思つてゐる傾がないとも限らない。其の結果猛烈に練習し、正課時間中は勿論放課後に於ても、單に技術的の運動を單調に練習して、他の學校よりも技術が上達したから我が校の體育は他校に比して大なる進歩をしてゐるものであると得意顔になつてゐる。此の傾向は各地に於て往々にして見る所であつて、自他共に之を以て體育の進歩だと思つて許してゐる事がある。

技術の上達は勿論身心の發達と大なる關係がある。それ故に技術の

上達を計る事は必しも悪い事ではない。否大に技術の上達には努めなければならぬ。併し他を顧みないで即ち個人の體力體質の如何、營養状態の如何、個性の如何、他學科との關係如何等を考慮しないで、單に技術の上達のみ而努力すると云ふ事は却つて禍を招く事になる。

技術の上達を主眼とし目的とするものは輕業師や其の他の藝人である。輕業師や藝人は體育の發達が目的ではなくて、或る種の技術を上達せしむるのが目的である。故にそこには體育上無理な點が多い。身心を壊し、苦痛を抑へてまでも無理な練習をなさんと努めてゐる。吾の體育は所謂身心の向上發達が主眼であり目的である。技術の上達は其の目的を達せんが爲の手段である。故に體育家や體操の教授者は目的と手段とを履き違へてはならない。瑞典式の體操も、遊技競技も武道も、游泳も其他各種の運動に於て行ふ事は悉く技術の上達が皆體

育の目的の爲の手段であることを忘れてはならない。

斯く考へ來つて現今の小學校に於ける體操教授上注意してゐなければならぬ事項を二三述べて見よう。

1. 身心を無理してまでも技術の上達に努めてはならない。
2. 生徒の體力や體質乃至は營養状態を考慮して其の生徒に適當な教材を課し、それ相當の技術の進歩をはからねばならぬ。
3. 器械的に命令的に厭迫的に取扱つてはならない。
4. 兒童が過勞するまでやつてはならない。
5. 一教材を課する時間數や回数考へなければならぬ。
6. 體操時間の前後に於ける他教科を考へて運動の回数や分量を加減しなければならぬ。

要するに技術を上達せしむることはよいが、飽迄も體育の目的の爲

の手段であることを忘れてはならない。吾人は時々父兄や第三者から小學校體育に對する批評非難を聞く事がある。勿論全部を信ずるとか其の批評が適中してゐるとのみは思つてゐないが、參考として内省すべき點もあるから茲に少し述べて見よう。

「近頃は學校に於て體操が余程盛んになつて來て、何處の學校も競つて體操をやつてゐるが、余り熱心になり過ぎて、歸つて來てから子供が勉強するのに居睡りして困る」又子供の話に依れば他教科の時間までもとつて體操をやつてゐる」と或は又「放課後も毎日々々跳箱とかを跳んでゐるさうだが、其爲に某氏の子供は怪我をして大へんに重態である。而も其の時は先生はゐなくて生徒ばかりゐたさうだから、あんな危険なものをやるのに教師がついてゐなくては誠に我々も心配でならない」と。又或人の話に依れば「自分の家の子供は大體からだか余

りよくないのに、あんまり學校で跳箱とかを無理にやらせられるのでかへつてからだが悪くなつた」等と云つてゐる。時には學校で體操々々と云つて盛んにやつてゐるが田舎の子供には體操等は余り必要がないではないか、あの先生は體操を氣狂ひのやうにやつてゐるが、體操ばかりで他の學科には少しも力がないさうだとか色々の批評や非難をしてゐるのを話に聞く事がある。素より十分に觀察して後に云ふ事でないから全部が適中してゐると云ふ事ではないが一考すべき事である。一方に傾けば必ず反動が来る。又傾き過ぎれば體育の發展を妨げる事が多い。宜しく注意すべき事である。

第二節 形式本位の體操教授

體操教授を形式本位に考へてゐる事は誤つてゐる。規律正しくやる

事は素より望む所であるが、すべての動作を鑄型に嵌めたやうにするとか、見榮えをよくせんが爲めに十分に曲がるべき身體を有してゐる生徒にも十分に曲げさせないとか、曲がらないものを無理な取扱ひをして外觀をよくせんと努めてゐるものがある。是等は子供を人形扱ひにしてゐるのである。之を稱して具殼細工式教授と云つてよからう。體操教授をすべて軍隊式に取扱つて、何でも規律一點張りに、或は又型に嵌めてびし／＼と機械の動くやうに取扱へばそれが最もよい體操教授と思つてゐる。子供と大人との間には幾分異なる所もなからねばならぬ。又機械扱ひ的教授の間には子供の自發活動や創造活動は起らない。爲に研究的態度に出づると云ふ事は出来ない。かゝる教授は子供には餘程苦痛である。疲勞する事が大である。體操教授は一方から見れば氣分の轉換と云ふ事も考へなければならぬ。頭を痛める事の

大なる他教科をやつた後に體操教授に於て更に形式本位の取扱ひをやる事は却つて苦痛を増すのみで、氣分の轉換とはならない。各運動の交代時に於て、或は休めの時に於て、又跳箱を跳ばせる時に於て一定の型ある如く、全く人形か機械でも取扱ふやうな教授を見る事がある。體操時間はまるで儀式の時のやうな感じが起る、嚴肅に引締つてゐて少しても話したり騒いだりする事は出来ない。實際見てゐて人間ではなくて人形が動いてゐるやうな感じがする事がある。そこには教授の妙諦たる教師と子供との間の神通同感等と云ふ事は全く起らないであらう。體操が訓練の骨子であると云ふものゝ、訓練そのものは、嚴格一方命令主義のものではない。眞の訓練は人格と人格との接觸の中に出来る。型に填めない所にかへつて眞の訓練が出来る。規則を設けて一舉手一投足をそれに従はしめ、外觀上それがよく行はれてゐるかの

やうに考へてゐるのは間違つてゐる。眞の訓練は他から壓迫的に命令的に強制せらるゝ所に出來あがるものでなくて、自らの意志に従つて努めて行く所に出来るものである。學校に於ける訓練は教師と生徒との人格の接觸の間から生れ出るものでなければならぬ。此の意味からして形式本位の體操教授を眺めて見れば、體育の目的を達する爲に子供が自ら研究し、創造し、努力し又模倣して行くには形式本位の體操は餘り適當した教授ではない。教師と生徒との人格の接觸に依つて訓練が徹底的のものとなり、又生徒は自らの意志に依つて規律正しく行つたり、すべての徳目に添ふやうに努力したりする事に依つて眞の訓練が出来るものであるとすれば、形式本位の體操教授では眞の訓練は出來なくて只一つの訓練的型を見るに過ぎない。然る時は何處に形式本位の體操教授の採りどころがあるのか。併し理論は右様で

あつても實際にはなか／＼それが出来悪い事も多い故に要する所次のやうな事に注意して體操教授をやらなければならぬ。

1. 餘り無干渉的にして兒童の勝手氣儘の中に教授する時は機敏を缺き活動上衝突も起り危険な事もないとも限らない。而して多くは兒童が不眞目に成り勝である。故に相當の注意をする必要がある。
2. 無理に一定の型に嵌め込むことなく、兒童の自己研究、自己創造的活動を束縛することなき程度に於て行はなければならぬ。
3. 器械的人形扱的取扱は排せなければならぬ。
4. 融通のきかぬ子供を作らないやうに注意しなければならぬ。

第三節 體操教授不必要論

體操を教授することは生徒の自由な運動や自由な遊びを束縛するこ

とになる。宜しく自由に任せて子供の好むが儘に思ふが儘に放任した方がよい、それが眞の自由的運動であつて、そこに研究も起れば、創造的運動も出来る。子供は放任して置く所に本當の活動が起るのであつて、それが最も子供に適してゐるのである。疲れた時は寝轉んで遊ぶ、走りたい時は走る、相撲をとりたい時は相手を見付けて來てとる。其故に放任して置く事が一等發展的進歩的體育運動であつて、體育の目的を達する上から見て放任すると云ふ事が最も適當であると云つてゐる人がある。此説には一理あるから、全然否定する事は出来ないが傾いた説であると言ふ事は脱れない。學校の體育運動として、殊に正課時間中の體育運動としては餘り感心すべき説ではない。學校に於ける體育運動は短時間に於てより大なる効果を收めんとしてゐるのであるから、放任して置いてはいけない。放任して置いては次第に悪しく

なり行く身體を適當に救濟するといふ事も出来ないが其他色々の故障が起つて来る。放任には危険が伴つたり、不道徳的な行爲があつたり運動嫌ひな子供は全然やらなかつたり、個性の異なる所から共同的動作が出来なかつたりする。是等の事を互に議論して見れば澤山の反駁意見があつて結局纏りがつかない位であらうが、吾人は前申し述べたやうな點から全然放任せよと云ふ説には餘り賛成は出来ない。

第四節 體操の研究教授

體操の研究教授や批評教授は、體操の教授をより價值あるものになさんが爲のものである事は申すまでもない事であるが、往々にして其の教授が研究上價值の少ないものとなる事もある。それには教授者その人に罪もあるが、參觀者にも罪がある。體操教授が眞に體操の教授

振りや、兒童の運動状態を研究する爲のものであるとすれば、少しも作られたる所のなき又更に飾られたる所のなき赤裸々な所を示して、そこに研究の歩を進めて行かなければならないが、時には飾られたる教授を示されるので、誤つた研究会や批評會になる事がある。此の飾られたる教授と云ふものの中には研究教授や批評教授前猛烈な練習に依つて一時に技術の進歩をはからんとして生徒の身心を害してまでも準備練習をやつた教授が研究會上に提供せられるとか、準備教授中に生徒と妥協して一通りの型を作り之を又研究會上に提出せられるから參觀者は實に見事な教授だとか、生徒の技術がなか／＼進歩してゐる點は驚き入るとか、訓練がなか／＼うまく行つてゐる等と云つて感心の外はないから批評が出来ない、批評する點がない等と賞めたゝえてゐるのを聞く事がある。之では教授者は生徒の爲め眞の體育運動でな

いものを示したとか、作られた訓練を平然として示したといふ罪を負はなければならぬ。參觀者は俄作りの教授や、妥協に依つた取扱を看破し得ないとか、それ等の取扱をよいものと思つてゐる愚かな人であるとか又飾られた取扱をなさんとする一味の人であるといふ批難と罪を受けなければならぬ。是等の研究教授は體育發展の爲の研究教授ではなくて、教師の名譽を博せんが爲のものである。兒童にはかへつてそれが害を及ぼす事になるから改良せなければならぬ。

序に研究授業や批評授業の際に於ける參觀者の着眼點に就て少しばかり箇條的に述べて見やう。

1. 教師と生徒とがよく密着して暖かい授業が出来たか否かを見なければならぬ。
2. 高學年の生徒であつたならば其の生徒等が自覺ある運動をやつて

ゐたか、又教授中自己の研究的の態度であつたかどうかを見なければならぬ。

3. 教師に深い研究があるか否か、又教授の方法、指導法が當を得てゐたか否かを見なければならぬ。
4. 教授に無理な所はなかつたか又教材が適當してゐたかどうかを見なければならぬ。
5. 幼學年では教師と生徒が、全く氣分を一にした境地に入つて暖かい共同的活動が出来たか否かを見なければならぬ。
6. 何時間位の練習でそれ丈の技術が出来たのか、技術の悪い生徒はどこに缺點があるのか（體質か體力か、神経系統の缺陷か精神的に氣力がないのか、要領が悪いのか、教師の注意が足りないのか）等を見なければならぬ。

7. 遊技競技になれば兒童の自發活動、創造活動、道德上より見たる行爲の如何と教師のそれ等に對する指導注意の適否等を見なければならぬ。

以上は參觀者の着眼點に對する一二を述べたに過ぎないが、要するに兒童の爲の體育として眞に向上的發展的の體育研究會、批評會であらん事を希望してゐる。

第四章 教練教授の實際

教練に依つて規律を守り協同一致の精神を養ふとか、攻撃的精神を養ふと云ふ目的の爲めに、動作の一舉一動を歩兵操典通りに行ふとか軍隊同様に取扱ふと云ふことは小學校の生徒としては無理である。一方は大人であり他方は子供である。体格から見ても精神から見ても餘

程相違のある兩者を同一視して同様の方法に依つて取扱ふと云ふ事は誰が考へても間違つてゐる事に氣付くであらう。而も軍隊に於てさへも近頃は取扱上餘程嚴格さが緩になつて來てゐる。それだのに尙小學校に於ては教練と云へば極端に嚴肅味を帯びて一舉一動を器械か人形でも動かすやうにやつてゐる所がある。足の高さといへば股の部が水平になるまであげさせる。両手は出来る丈大きく振らせる。そして足先を下にして地面を突くやうにして進まなければならぬとか、足裏が後方から見えないやうに地面を摺つて足をあげよとか、目は前方を直視せよ等と云ふ要求を與へて練習せしむるからかへつて見悪い姿勢や動作が現はれる事もある。即ち尻が撥尻、上體は前屈、顎が前に出て脚は十分に伸びないと云ふやうな姿勢である。殊に一分間の歩數が七十乃至八十といふ位であるから兒童の困難と言つたら一通りではなぬ。

是では凝り固まつてしまつて攻撃的精神も何も養成は出来ない。それに身長の異つてゐる兒童に同一の要求で同歩數を以て行進せよと云ふ事は大體無理である。是等の取扱は此の後の教練教授としては大いに改良しなければならぬ點である。然らば如何に取扱ふべきかと云ふに、極端に云へば教練は一學級全體の兒童に同時に課することは出来ないと言ひたいが一步を譲つて同時に課するとすれば、脚のあげ方を同一程度にしない即ち高さを直角等と云ふ要求にしないで兒童の適宜と云ふことにして置く。次に手の振方も自然の儘にと云ふ位にして置いて成可く體を伸ばす、伸び伸びとした姿勢で行進する。歩數は尋常一二年が一分間百三十乃至百四十、尋常三四年が百二十乃至百三十、尋常五六年が百十四歩(正式の歩數)乃至百二十、高等科が男子にて正式の百十四を歩標準として其の内外女子が百から百十四位の大體の標

準を設けて置いて一同に行進せしむると云ふ位でよいと思ふ。教練に依つて規律的訓練を養ふとか、共同一致の行動を練習しようとか或は攻撃的精神を養成しよう等と思ふならば、余りに體勢とか、足や手の形に手厳しき要求をしてはならない。兩者を同時に求めんとする事は小學校としては無理である。形に捕はれては精神的方面が御留守になり、精神的方面に力を入れんとすれば形がそれに伴はないから、是等兩者を完全に求めんとする事は到底出来ない事である。勿論或生徒に於ては出来るか知れないが全體の子供としては出来ない事である。大きい生徒に適する歩幅は小さい生徒には不適當であり、小さい生徒に適する歩幅は大きい生徒には又不適當である。中間の生徒を標準とすれば、大きい生徒並びに小さい生徒には又不適當である。結局完全といふ事は出来ない、故に吾人が前申す位の要求程度に於て、

歩調の揃ひ方を練習し、其の範圍に於て出來得る限りの規律的精神とか協同一致の精神とか、攻撃的精神を養成する事が得策である。立派な形を捕へんとしてかへつて形から人を捕へられるやうな教授に落入つたり、内面的に威嚴ある教練を求めんとして、かへつて不自然的な似て非なる教練を招來するやうな取扱になつてしまつては教練教授の權威に關する事なれば宜しく考慮せなければならぬ。

更に各學年に對する要求の程度を申せば、尋常一二年位の生徒では姿勢を正しくして足を揃へ、元氣よく歩けばそれでよいといふ位の程度に止め、尋常三四年では姿勢と足竝に注意する外手の振り方と着眼點を付加へる位に進め、尋常五六年にもなれば更に足のあげ方、踏み付方をも適當に指導して練習し、高等科に至つて始めて正しき要領に合致するやうな取扱いにまで進ませたいと思つてゐる。而しこれとて

も嚴重に軍隊同様の要求にまで望みを高くする必要はない。出來得れば結構な事であるが、無理に要求を高くして又形式ばかりのものになり下つてはいけない。行進間の諸動作に於ても早くから出來ないものを無理に教授する必要はない。若し其の學年に於て配當されてゐた教材が出來なければ次の學年や學期まで順延しても差支はない。結局する所形に捕れないで出來得る範圍といふ事を念頭に置いてかゝらねばならない。往々にして子供が教練を嫌忌するといふ事を聞くが其の理由は大抵教師が形の事を厳しく云ふ事に存するやうである。形式本位の教授には大抵實質が伴はない事が多い。又其の爲に生徒はかへつて惡を受ける事がある。宜しく注意すべき事は形式本位形骸教授と云ふものや干渉主義或は技術本位の教授と云ふものである。

第五章 瑞典式體操教授の實際

第一節 教授法

配列法。配列法には幾種類もの方法があるが、其中何れを最もよしとするかと言へば、時間の經濟上からと機敏といふ事を目的とする上から見れば、距離間隔兩手に開けといふ方法と自由配列と云ふのが最もよい。正しく配列する事を目的とする上から見れば、番號をかけて後一步二步三步等の距離や間隔に開かしむる方法がよい。故に目的の異なるに依つて方法も違ふべきであるから何れとも斷言は出来ないが、配列法までもて窮屈に正しく開かしめる必要はないと思ふ。時には訓練上から其の方法を練習する事もよいと思ふが、大体は距離間隔兩手

に開けか或は自由配列でよい。自由配列と雖も勿論突飛に遠くへ飛び離れてよいと云ふのではない大体教師の眼界内にて教師と對向してそこに大体としての距離や間隔を保ち教師より見て生徒に重りのない位の場所を占めしむ。其の爲には各生徒は兩手を舉げて地人と觸れない位の間隔を保ち其上に自分と教師との間の直線距離に他の生徒無き場所に位置するをよしとす。之を教師より見れば教師の近くへ少くして遠くなる程多くと云ふ配列で所謂扇形式配列法を最も適當とす。新教材の取扱法。取扱上の順序に就て其の二三例を舉げて説明せん。

- (1) 模範、要領説明、注意、練習の順序に進むものあり。
 - (2) 大體の要領説明、模範、注意、練習の順序に進むものあり。
 - (3) 兒童の一人試技、批評、注意、練習の順序に進むものあり。
- 其他色々あるが先づ標準となるべきものは、此の三つであるかと思

ふ。(1)は兒童が新教材に對する知識が全くない場合に用ふる方法として適當してゐる。(2)は兒童が高學年のやつてゐたのを見て知つてゐる場合に用ふる方法として適當と思ふ。(3)は既に或る二三の生徒が高學年のやつてゐるのを見て之を模倣してゐた場合に用ふる方法として適當と思ふ。但し此の場合は兒童の試技の如何に依つて、或は模範を加へる事あり或は又兒童の練習中時々間に入つて練習兼模範の意味にて行ふ事がある。尙此の新教材教授中最も大切な事は教師が重要な注意點を指摘する事である。例へば跳躍運動中の跳箱の使用に於て踏切板上の踏切の如何と云ふ事を説明し注意する事は最も大切な事であつて、今までの經驗からすれば失敗者は多くは踏切が悪かつた爲であつた。即ち自分が踏切らんとする場所へ足が行かなかつたとか、兩足が開いてゐたとか、兩足が揃はないで前後に離れてゐたとか、兩足先をよく

揃へて跳ばなかつたとか、兩足裏の全體をびつたりと板面につけた等といふ點にある。

尙新教材取扱中は兒童を餘り窮屈な態度にあらしめない事や、兒童の研究や經驗上の質問を成可く許して聞く事等兎に角教師と兒童とが相談的や又研究的の態度を以て進んで行く事に意を用ひなければならぬ。劃一的取扱打破。劃一的取扱の不可なる事は申すまでもない事であるが、特に兒童の體質體力の異なる點から見一言すれば、十分に曲げる事や伸ばす事が出來得る兒童を大概の程度に止めて置くとか、十分に曲げる事や伸ばす事が出來ない兒童に無理を強るといふ事は注意しなければならぬ。只兒童が自分として出來得る程度を極限として次第に進めて行く事が必要である。例へば胸、腹、軀幹側方其他各教材に

於て皆然りであるが特に懸垂運動の一例を以て示せば、伸臂懸垂より屈臂をなす際それには正しく直角まで引上げ得る児童と、少ししか出来ない児童と、更に上ぐる事が出来ない児童とがあるとするれば、その児童の力にて出来得る限りの範囲を度としなければ無理を生ずる事になる。否それがその児童としての適量運動である。

矯正、矯正は教師がなすものと、他の児童がなすものと、児童自らがなすものとある。要領を説明し注意すべき点を指摘して置いたならば自己研究、自己創造の立場から成可く本人の矯正に任せなければならぬ。然しより以上に矯正すべき必要がある時は、相手の児童に矯正せしめ、尙不十分と認むる時は教師が矯正するか又は相手即ち助手に矯正すべき点を指摘して矯正せしむるがよい。而して矯正する事に依つて完全を期してはならない。矯正は最も重要點と思ふ點から一二宛矯

正すべきである。例へば跳箱に於て準備疾走も踏切も體勢も足や手の形もと皆一時に矯正する事なく其の中特に其の児童としての著しい缺點から順々に指摘して矯正すべきである。其の矯正には成可く手を用ひないで矯正した方がよい。止むを得ない時始めて手を用ひて矯正すべきである。

かゝる取扱に出づる時は決して規律的な嚴格的な態度では出来ない。眞に研究の爲の自由な態度に依つて、臨機應變動きもすれば御話もするといふ状態にあらねばならぬ。茲にほんたうの研究的態度も出来れば又自律的訓練も出来るのである。

右の外一般的教授法として述ぶべき事は、活動の緩急靜動と云ふ事である。瑞典式體操に於ては各部分と部分との配合、部分と全體との配合、前後左右、動的努力を要する教材と靜的努力を要する教材等を

適當に配合してあるので、其の順序を踏んで進む時は少しの無理もなく又少しの厭く事もないやうであるが、低學年や中學年に於ては更に兒童の心理や生理状態から考へて方法上研究すべき點が多々ある。例へば上肢の運動を強く課した後は必ず呼吸が切迫して來る。其の時は呼吸整理の意味に於て一寸軽く足踏をする。又軀幹運動中背も腹も軀幹側方も皆靜的努力を要する運動のみであつて、動的活動がないから厭怠の状が見える。其の場合は腹の運動を動的のものに換へて、跳び上りの駢足足踏をやるか、休めの間を利用して位置の轉換をやる等適當の處置に出づべきである。一時として靜止の状態にあることを好まない兒童を捕へて、一運動をなすに五六分を要するとか（それは各兒童の矯正が叮嚀過ぎる爲休めの時間には只片足を斜に出して置くのみで動く事は出來ないといふ規則の下にあらしむる教授を尋常一年位の

91

教授に於て見受ける事があるが、其等は全く可愛想である。兒童の身になつたならばさぞ苦しい事であらうと推察せられる。かゝる教授にはもつと改善すべき餘地があると思ふ。集つて來ては頭の運動をし、足踏しては上肢の運動に移り、位置を換へては胸の運動をなし、行進しては平均運動へ向ふと云つたやうな取扱ひは又面白い方法である。低學年の體操教授者は今少し自然化して嚴格より自由へ又形式より實質へと云ふ進歩した取扱ひをなして子供を愉快にそして遊戯か體操か、體操か遊戯かと疑はれる位の境地に這入つて教授する事の出來る雅量があつてほしい。此の事は勿論低學年のみと限つたわけのものでない高學年に至るまで其の心持ちを以て教授すべきである。

第二節 器械の使用

器械が十分に設備されてある學校にては、器械を如何に使用したならば最も經濟的に有効に出来るかと云ふ問題は起らない。所が其の器械の設備が不十分であつて、並行棒や水平棒が二間位、肋木が四間位、平均臺が二本位、跳箱が一個か二個位、それに一學級の人員は六十人から八十人位までもあると云ふやうな學校に於ては必ず此の問題が起つて来る。實際肋木の二間位の設備で六十人の生徒を交代して使用せしめようとすれば、一回が肋木の兩面を使つた所で八人である。全部の生徒が使用し終るまでには八回の交代をしなければならぬ。之を所要時間から計算すれば一回に一分を要するとしても全部では八分を要する事になる。平均臺の使用に至つては尙多くの時間を要するから結局時間の大半は二三の器械使用の爲に費される事になる。是では如何に器械を使用する事がより價值を大ならしむるとか、徒手の運動よ

りも遙かに効果を收むる事が大である等と云つた所で、それは時間と云ふ事や運動量乃至は回数と云ふ事を抜きにして考へた時の話であつて、かゝる場合の實際に遭遇した時に話すべき事ではない。如何に價値あり効果あるものと雖も僅かの分量や回数では到底その價値効果を收むる事は出来ない。卵が滋養になるとか牛乳は大變によい等と云つても、健康體の活動家に一日三つか四つ位の卵や牛乳の二三合位を與へて置いたとてそれは到底堪えられない事である。それよりはかへつて麥の御飯でも十分に食べた方がよいのと同様器械を使用するよりは他の運動を思ふ存分にやつた方がどれ丈體の爲になるかわからない。然らば全然使はないで捨て、置くかと云ふに折角金をかけて拵へたものを顧みもしないで雨晒日晒にして置くわけにも行かない。其の爲に出來得る丈有効に使用する事を工夫しなければならぬ。然らば如何

に工夫するかと云ふ問題になつて来るが吾人の考ゆる所に依れば最初器械を用ひないで一通り各部の運動を行ひ其の後に於て器械使用の時間と云ふものを拵へて、其の時に十分使用せしめたいと考へてゐる。其の方法としては、全體の生徒を四つ位に區分して分團的取扱ひをなす。例へば最初に並行棒か水平棒を使つたものは平均臺に移り、次に助木、其の次には跳箱、其の次には再びもとにかへつて並行棒か水平棒を使用するといふ方法に出るのである。

1. 教師は全體の指揮監督の任に當らなければならぬ。
2. 兒童は相互に批評し或は矯正する等して相互研究をなすべく仕向ける。
3. 適當の時間を見計つて教師は交代する事を命せなければならぬ。

4. 器械のみを使用する時は或は無理を生じないとも限らないから、其の時は例へば跳箱を使用したものは並行棒にかゝる前に簡單に體の捻轉或は前後屈(倒等)を行ひ、助木使用の後には(それが腹の運動を器械に依つて行つた場合)又簡單に脊、軀幹側方の運動を行つて跳箱に移ると云ふ方法を取つた方がよい。

5. 器械使用の一つに新教材があつた場合は、其の使用前全體を集めて新教材取扱法に依つて教授した後、練習にとりかゝる。

6. 斯る器械使用法に出づる時は最初の徒手的運動は成可く簡單に準備運動の考へを以て短時間に終る車が必要である。

右の外一般の器械使用上考ふべき事は、教材の種類や程度と個人の體力體質との關係を明かにして適當のものを課する事である。兒童の體力や體質に差別あるものを、同一教材に依つて取扱ふとか、程度を

同一にして課するといふ事は無理である。薄弱なる児童や體力の弱い児童に、程度の高いものとか、強ひ力を要する教材を課して、體力の増進をはかるとか、身體の發育をはからんとするのは、劇薬を用ふるのと同様に危険な事である。或はそれが爲にかへつて身體を損はないとも限らない。故に教師は教材の種類を異にするか、或は程度を低めて課するといふ事を考へなければならぬ。例へば跳箱に於ける跳躍運動に於て、縦一節水平跳が其の時の教材であつたとすれば、身體の薄弱なる児童や體力の弱い児童には、跳上跳下乃至は膝立跳上り跳下りを課するか、或は其の跳箱の高さを低くして二段、三段、四段と高さの程度を違へて課する事が至當である。

第六章 遊技戲教授の實際

第一節 遊技教材の選擇

體操科に於ける遊戯として、要目中には競争を主とする遊技、發表的動作を主とする遊戯、行進を主とする遊戯の三者を示されてあるが最も教育的價值があつて體操及び教練と相俟つて、體操科の目的を貫徹するに適するものは競争遊技である。

動作遊戯、表情遊戯、律動遊戯、行進遊戯等は共に特殊の教育的價值を有してゐるものなるが故に、小學校に於て行ふ遊戯としては是等諸種の遊戯を加味して適用の範圍を廣くした方がよい。併し學年の程度や、性別、児童の氣分等を考慮して適所に用ひなければならぬ。尋常一二年位の生徒には動作遊戯、表情遊戯、律動遊戯の如きものを

時々課して、兒童の興味を喚起し、不知不識の間に運動的效果を收むる様に努めなければならぬ。行進遊戯、ダンスと云ふ様なものは、中學年から高學年の女生徒に時々課して、身體の優美的發育を計り又美感の養成と云ふ事に意を用ひなければならぬ。競争遊戯は何れの學年を問はず、又性別や時期の如何に關係なく課することが出来るから、小學校の遊戯としては之に重きを置き、之を主として課する事が肝要である。尙競争遊戯は最も快活に機敏に勇敢に活動する事が出来るものであるから價值上最も大なるものがある。従つて教材の種類や分量を多く選擇して各學年に適應したものを配當する必要がある。

第二節 競争遊技教材の選擇

競争遊技の教材を選擇するに當つて考へなければならぬ事は、前に

申し述べて置いた遊技の特質と云ふ事である。其の特質の大部分を含んでゐるやうな教材を選擇して採用する事が最も大切である。今までの遊技が餘り面白くもなければ、價值も少ないと云ふやうなものが多かつたので、最も面白く愉快にやられて飽かないものとか、最も價值の多いものを選択したい、考案したいと云ふ事は誰しも考へてゐる所であらう。而も正課時間中に行ふ競争遊技としては、最も深く研究せられなければなるまい。

正課時間中に行ふ競争遊技としては、次に述べるやうな條件を具備したものを選びたいと思つてゐる。

1. 子供の氣分に合致した興味あるもの。
2. 運動量の大きなもの。
3. 全體が同時に活動し始めて、而も成可く其の勝負の終るまで全體

が活動するやうなもの。

4. 器械器具を餘り多く要せないもの。
5. 規則の餘りむづかしからぬもの。
6. 體力に應じて活動し得らるゝもの。
7. 餘り危険ならざるもの。
8. 高學年男子には特に勇壯活潑にして而も機敏に活動し得らるゝもの。
9. 德育上より見て價值の多いもの。

大體以上の如き條件に適つたものを選択して課したいと思つてゐるのであるが、右の條件の全部を満すやうな教材とはなか／＼見當らない。併し今までに考案されてゐる教材を取り出して右の條件に照し之を比較對照する時は大體に於て優劣の差が見出されるものである。

故に斯くの如くして多くの教材の中から取捨選擇して、適當なるものを課すべきである。今其の二三の例に就て取捨選擇を行つて見れば

(一) ボール送り競争

方法を簡單に申せば全體を紅白の二組に別ち、兩組を一列の縦隊となして其の前方約五六間の所に各々紅白の旗を立て置き、兩組の先頭にボールを渡して用意せしめ、始めの號令と共に先頭生は其のボールを持ちて走り出て、各々前方の旗を廻りて歸り來り、其のボールを二番生に渡す。二番生は同じく前方の旗を廻り來りて之を三番生に渡す。斯様にして順次移し行きて最後に早くボールを教師の手に渡したる組を勝とす。

右の遊技を右の條件に照して見れば、全體が同時に活動し始めて、而も成可く其の勝負の終るまで全體が活動するやうなものといふ條件

を満す事が出来ない。而も一人の活動量と活動時間と云ふものはほんの僅かである。一回五六分を要する競争中一人の活動時間は十秒乃至十五秒に過ぎない。體力に應じて等と云ふ事も出来なければ、勇壯活潑にと云ふ事も餘り望まれない。勿論尋常一二年位の教材としては勝負が明瞭なる故、或は興味があつてよいかとも考へるが、まだ其の他に於てより以上に優れたものがあるとするれば、此の種のもの捨てた方がよい。(輪拔競争・千鳥旗送り競争・亞鈴送り競争等は之に類す)

(二) 砲戦

砲戦は全體が紅白の二組に別れて、教師が投げ上げた一個のボールを早く受取つて、敵に投げつけるのであるが、其のボールが若し敵へタッチしたとしても、そのボールを敵が受止めて落さなかつた時は敵は倒されたものとはならない。若しタッチして受止める事が出来な

かつたならば、倒されたものとして戦陣を離れる。ボールは誰の手に依つて投げられるも差支へはないのであるから、轉び行くボールを誰かが早く取り上げて敵を見かけて投げつける。投げた人が再びボールを手にする事が出来たならば又敵を見かけて投げつける。斯様にして敵と味方の人々が倒されては戦陣を離れる、又離れるといふ具合にして機敏なるものゝ投げ方、受止め方の上手なものが最後まで残つて戦ふ而して紅白の何れかが一人もゐなくなつた時始めて勝負は決するのである。

此の競争遊技に於て、之を條件に照して見れば、前のボール送り等よりは稍優れたものであるといふ事が出来るが、最初に倒されたものは何等活動する事が出来なくて終る。故に正課時間中の教材としては餘り採るに足らぬものである。

(三) デッドボール

デッドボールにはシングルデッドボール、ダブルデッドボール、新式デッドボール等の種類がある。故に此の三種類のデッドボールに就いて説明し尙批判を與へて見よう。

1 シングルデッドボール

此の種のデッドボールは普通に行はれてゐるものであるから、既に御承知の方が多しと思ふが、それを簡単に説明すれば、先づ全體を紅白の二組に別ち、一方の組を一つの圓内に入れ、他方の組を圓外の周圍に配置して陣を取らしむ。教師は一個又は二個のボールを圓外にある組に渡し置きて用意の號令をかく。而して始の令を下すや圓外の組は圓内の組へ攻撃を開始す、圓内の組の人々はボールが當らざるや圓内を駆け廻る。或は投げたボールの方向を見て、自分の體の位置

を換るとか、體をかはして當らざるやうに努むる等の方法に出る。斯くして倒されたる圓内の組の人々は次第に戰場を離れ行く。遂に一人の陰も見えなくなつた時、兩組は交代して再び同様の戦ひをなす。斯様にして兩組の中長く倒されなかつた組を勝とす。反對に之をいへば早く敵を倒し終つた組を以て勝とす。或は又勝敗を決するに時間を定めてする方法もある。兎に角斯様にして競争をなさんとする此の種のデッドボールは、右の條件に照して見て先づ合格の方である。但し此の種のデッドボールに於ても、早く打たれた兒童は戰場を去つて遊んでゐなければならぬから運動量と運動時間に於て不利益であると云ふ缺點がある。

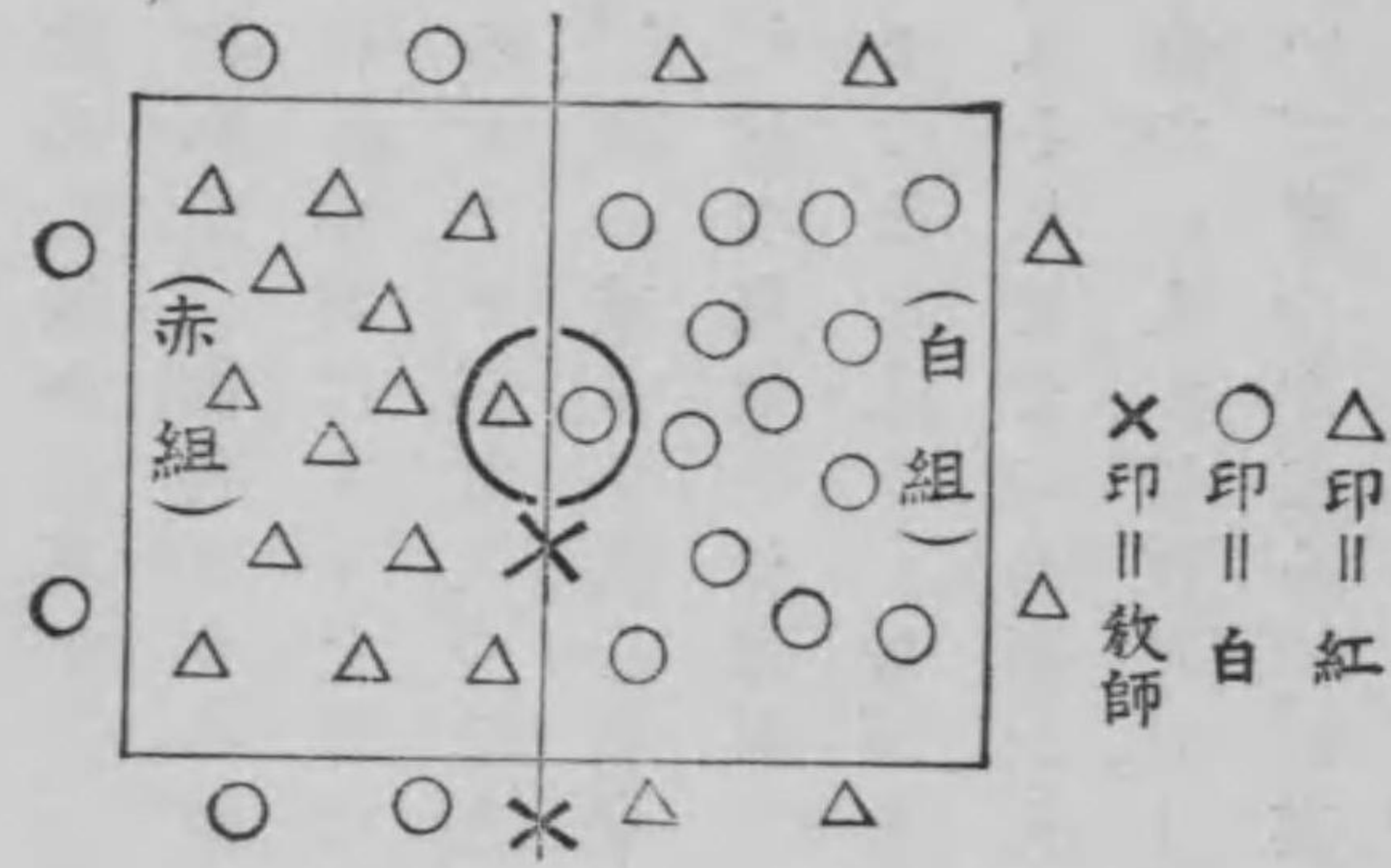
2 ダブルデッドボール

此の種のデッドボールは、シングルデッドボールを同時に二ヶ所に

於て行ふのであるから別に説明する必要はないが、此の種のデッドボールがシングルデッドボールに優れてゐる點を申せば、一クラスの兒童數が多い場合には餘程都合がよいのと、一方の圓外では紅が攻撃軍他方の圓外では白が攻撃軍と云ふやうになつてゐるから、同じ味方が攻撃して早く敵を倒す事に努めると同時によく防禦して長く倒されないやうに維持するといふ共同的動作に依つて相呼應し、以て本氣に戦ふと云ふ特點がある。そこに一致團結の心も起れば責任感も強くなつて来る。

3 新式デッドボール

此の種のデッドボールは右の條件に照して見て優等の合格者たるの資格がある。近頃の競争遊技としては先づ第一等としてもよい。次に其の詳細の方法を説明しよう。



○人員 紅白各々二十人として説明す。

○場所の廣さ Tennisコートの中ラインにて圍む程の廣さ。

中央に二等分線を引く。此の線は無限の延長線と見做す。

○人員分配 六人を選びて紅は白の外部へ、白は紅の外部へ適當に配せしむ。

○最初のボールの取り方 其他の兒童は各々指定された方の箱の内部へ入る。中央線の兩側に半圓を描き、其の圓内に紅からと

白からと一人宛出して對向せしめ、片手を上に片手を後に廻し置きて用意せしむ。

○教師の位置 最初はボールを上にあげて紅白何れかの兒童にボールをとらしめなければならぬから、中央X印の所に位置し、ボールが何れかの手に移つたならば外部のX印の所に位置して審判す。

方法

始めの號令で教師は中央稍高く(或は僅かにてもよし)ボールを正しく上にあぐ。圓内にある紅白の兒童は其のボールを味方の箱の中へ受け入れんが爲に片手を伸ばして其のボールを早く打つ。若し白組の箱へ其のボールが這入つたとすれば、白組の一人は早く其のボールを取つて、紅の或る一人を目掛けて投げつける。其の時は中央の圓内にあつた紅白の兒童それは紅一人白一人である(は早く其の場を去つて味方の人々の間に入る。教師も其の場を去つて外部の中央に位置す。中央の圓はそれまでの必要上拵へたのであつて、後には必要がない。

白の一人が投げたボールが紅の或る一人に(それは一回もバウンドしないで)當つたならば、其の紅は白の方の外部へ出て活動する事になる。若しボールが紅か白かの外部の人の手に這入つて、其の人から投げた

ボールが内部の敵の體へタッチ(觸れるとも當るとも云つてよい)したならば、内部の敵は又向ふ側の(紅は白の外部、白は紅の外部)外部へ出て活動する事になるが、其のボールを投げた人(外部から投げた人は内部へ這入つてそれは味方の箱の中へ入る)活動する事になる。若し紅が例へば白の内部からと外部からと攻撃せられて、どうしても紅の手にボールが入らない場合があつたとする。其の時は紅の一人は犠牲となつて其のボールを受け止める。而して自分は倒れたものとなつて外部に出る。併しボールは其の人の御蔭で味方の手に這入るといふ事になる。

規則

(1) 内部にあつてボールを手にした人は一際動く事が出来ない。其のボールを手にした場所から、敵を目掛けて投げる事、但し其の場所から投げるのは遠い爲に都合が悪いと思つたなら、それを味方の誰か

にそれは味方のもので敵の近くにあるもの(投げ渡す事が出来る。外部にあつてボールを手にした人は、敵の内部へ足を入れざる限り即ち線を踏み越えざる限りは何れへ動いて何れの場所から投げるも差支へはない。

(2) 内部にゐる人も、外部にゐる人も、其の割された線を踏み越えざる限りは、體を倒し手を差し伸ばしても、轉んで來たボールを取る事が出来る。若し内部の人にて反則した場合は、罰として外部へ出す事にする。

(3) 敵が投げて身方が投げて、其のボールが中央二等分線の外部を越して行つた場合(轉んで行つても、高く飛んで行つても)は、當然其の線内にある(それは外部に於ける線内内部のものが、其のボールを取る事になる。但し轉んで行つても、未だ線を越してゐない中に捕

へたならば差支へはない。(此の事は中央線上にて外部に於ける時の問題である事を再び申して置く)。

(4) バウンドしないボールが敵の或る一人にタッチして更に續いて他の一人にタッチしても、最初の一人のみが外部へ出る。

勝敗

勝敗は内部の敵を全滅せしむるか、或は最初から何分間の戦いと豫告して置いて、其の時間に達した時休戦命令を下し、其の時に於ける内部の人員の多數に依つて決す。

指導及注意

1 内部の人員の多數なる事が勝利の基となるのであるから、成る可く内部から倒すよりは、外部の味方へボールを投げ渡して、外部から敵を倒させた方が得策である。然る時は敵は内部から一人を減じ、

味方は一人を増加する故に、結局二人の増加と云ふ事になる。併し餘り外部からのみ倒さして、外部の人数が減ずる時は、ボールを受取る人が少なくて、遠くへ轉がす恐れがある。ボールを轉がせば遠くへ取りに行かねばならぬ。其の間には敵は早や疲れを休めて、待構へてゐるから、其の時のボールはなか／＼敵には當り悪い。故に餘り外部の人数を減ずるのも悪い。

2 如何にしてボールを身方の手に入れるかと云ふ事を指導するか、或は兒童に研究せしむ。

3 體のかはし方、即ち投げたボールに觸れないやうには如何にするかといふ研究や、ボールの投げ方を指導するか、或は兒童に考究せしめなければならぬ。

4 教師としては、兒童の規則違反や、不道德的な行爲に就て監視する

と同時に、ボールが誰の手に早く觸れたのであるか、誰の手に入るべきボールであるかを注視し、又時には兒童の巧妙な技術、或は策戦計畫の當を得てゐた事、協同動作がよく出来て居た事等に就て賞讃する事を心掛けてゐなければならぬ。

本教材の批判

全體が同時に活動して、而も其の勝敗が決するまで全體は弛みなく機敏に活潑に、面白く我を忘れて活動する事が出来る。又興味のあつた事は今までの經驗上明かな事である。道德的方面から見ても犠牲的精神の養成、他人を助けて共に協同して活動する等の事を始めとして、規則を踏んで規則の範圍内で戦ふといふ正しい紳士の活動の一要素ともなる。其他色々の自己研究、自己創造に待つべき所が多いので、何れの點から見ても、競争遊技としては最も進歩したもの

であると言つてよい。

以上の如く競争遊技の教材を選択するに當りては、先づ條件を定め、其の條件を満すやうな教材を採用した方がよいと思ふが、今日まで研究せられ、考案せられた教材の中には、吾人が設けた條件を全部満すやうな教材は殆んどないと云つてよい位である。併し之からは次第に優れたものが考案せられるであらう。吾人は次に今までの教材や或はそれに少しばかり改良を加へたもので、稍々優れてゐると思ふ教材を各學年に配當して見たいと思つてゐる。

第三節 競争遊技教材の學年配當

尋常科

一二學年

子殖し鬼、

源平毬入れ、

寶奪ひ、

ボテトレース、

場所取鬼。

三四年

陸戰、

デッドボール、

ダブルデッドボール、

新式デ

ッドボール、騎馬戰爭、追入れボール(主として女子に適す)、

攻城戰、

白兵戰、

旗奪ひ、

俵奪ひ、

棒引き、

俵引き。

五六年

新式デッドボール、

爆彈(男子にも女子にも適す)、軍艦遊技、

突撃戰、バスケットボール(主として女子に)、

ヴァレーボール

(女子にもよいが男子にもよい)、

城攻め、

ハンドボール、

バースボール、棒倒し、俵奪ひ、メヂシンボール。

尋常科の分を練習するか、或は尋常科に於て教へなかつたものがあつた時はそれを課する事にする。

第四節 競争遊技教材の解説

(一) 源平毬入競争

此の遊技は早くからよく流行してゐるものであるから、其の方法を知らない人は殆んどないと思ふ。故に詳しく説明は略して、只注意や備考として、一二の事を述べて置く。

(1) バスケットは二個にして、紅白別々に、紅組は紅毬を一方のバスケットの中に入れ、白組は白毬を他方のバスケットの中に入れるやうにしてもよいが又兩種の毬を區別しなくてもよい。又バスケットを

一個にして、毬を區別して入れるやうにしてもよい。即ち一個のバスケットの中に、紅組は紅毬を入れ、白組は白毬を入れるやうにしてもよい。

(2) 始めと終りの整列を正しくし、動作を機敏にする事に意を用ひなければならぬ。

(3) バスケットの高さを、兒童の投げ得る力の程度に依つて加減せなければならぬ。

(4) 投入れたボールの數へ方は時間の節約上時に或は二個宛取り出して數へしめるか、或は二人にて兩方の毬を同時に取り出して數へしめた方がよい。又時には紅白各々が味方の組の投入れた毬を調べて後比較せしむるもよい。

(二) 追入ボール

適用 尋常三四五六女

用具 直径一尺四寸乃至一尺六寸位深さ二尺位の輕き籠背負ふ様に用意して置く四個又は六個。

紅白ボール兒童數の二倍乃至三倍

方法

(準備) 兒童を紅白二組に分ち、各組から籠を負ふもの二人乃至三人(籠の數に依つて異なる)を選び、其の他の兒童には紅組は紅の毬を、白組は白の毬を持たして用意せしむ。(又毬に差別を附せなくてもよい)更に運動場を圓形又は四角形に劃して、活動範圍を定めて置く。其の廣さは人數の多少に依つて異なるが、四十人位のクラスでは直径八九間位の圓形或は一邊が八・九間位もある四角形を拵へて置く。

(實演)「始め」の令にて籠を背負つてゐるものは、成可く自己の籠の中

に敵から毬を投げ入れられないやうに、其の劃された範圍内の場所を走り廻る。毬を持つてゐるものは、敵が背負つてゐる籠の中に成可く多くの毬を投げ入れんと努むるのである。「止め」の令にて兩組は相對向して一列又は二列横隊に整列す。

(勝敗) 籠の中の毬を調べて、數多く敵から入れられてゐた組を負とし、反對に數少なく入れられてゐた組を勝とするのである。

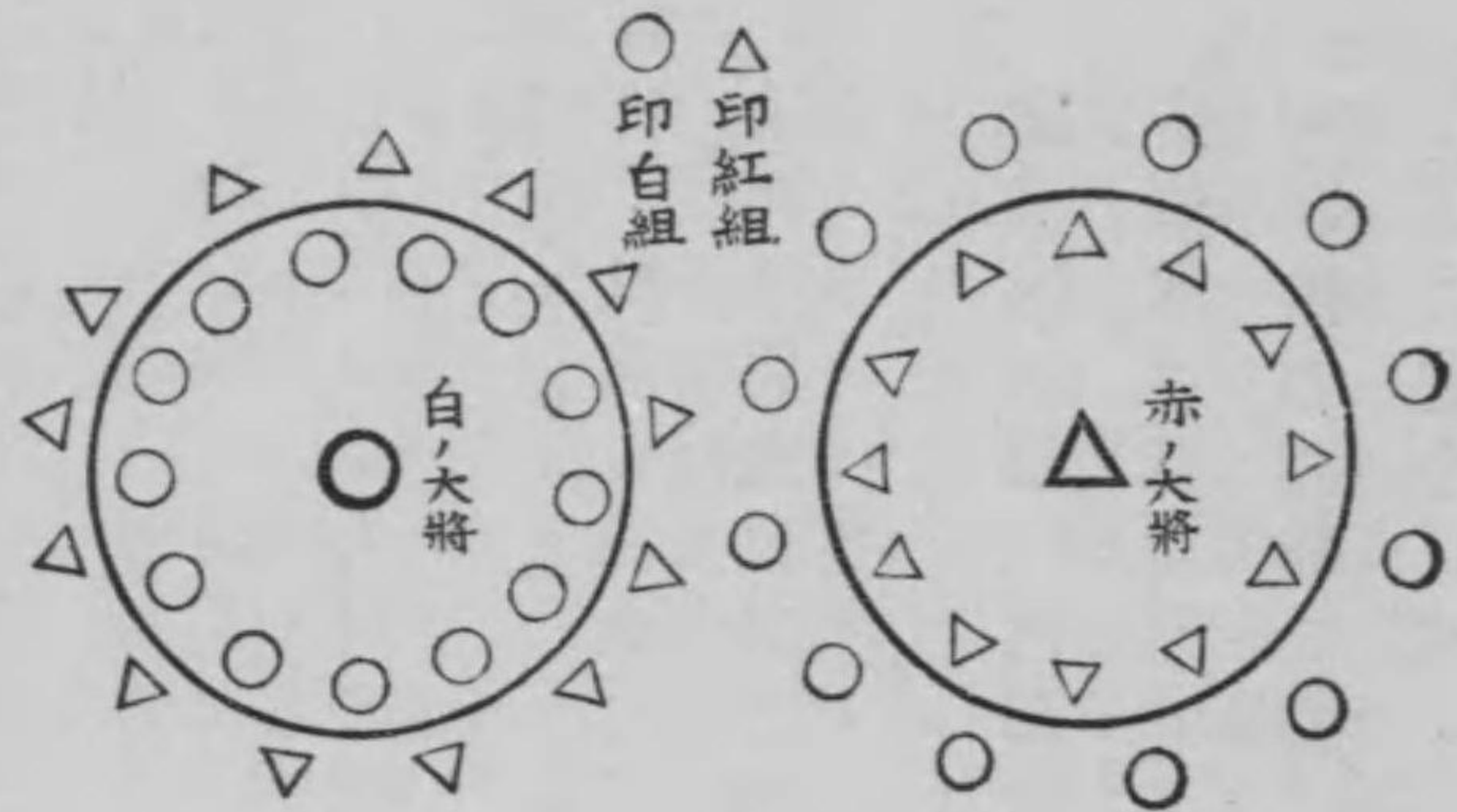
注意及び規則

- (1) 籠を背負つてゐるものを捕へて入れるとか、其の籠に手をかけて入れたものは無効とする事。
- (2) 籠を背負つてゐるものは又、特に籠を振つてはならない事。
- (3) 時間は一分乃至二分位が適當である。
- (4) 區劃線を二つ拵へて、即ち大圓と小圓か、或は大なる四角形と小な

- る四角形(その兩埒又は兩線の距離は一間位とす)を拵へて置いて、籠を背負つてゐるものだけに、外圓或は外線まで行く事を許し、他のものには小圓又は内線までを限度として競争せしめた方がよい
- (5) 籠の大きさは、直径が一尺四寸から六寸位までとし、其の深さを二尺乃至二尺四五寸位にして拵へたものがよい。
- (6) 毬は紅白何れとも區別しないで、敵の籠へ入れるといふ事にしてもよい。
- (7) 籠には最初に何かの目標をつけて置いた方がよい。即ち紅組のものには紅紐を用ふるとか、小さい赤旗を挿して置く等の必要がある。白も亦之に準ず。

(三) 攻城戰

適用 尋常四年以上男



- 運動場の兩側に十數間を隔てて綱を圓形に形作る。
- 紅白兩軍は兩輪形の綱を中にして對向す。
- 各軍は之を防禦隊と攻撃隊との二組に分つ。
- 防禦隊と攻撃隊との割合は、平等或は三分の一を攻撃隊、三分の二を防禦隊となす。(兩隊の割合は時間と力の差を見て適當に増減す)

用具 長さ七八間位の綱二筋(長さは人員の多少に依り加減す)。
方 法

綱の輪を乗り越えたり、下を潜りたりすることなくして、敵を壓縮して中にゐる大將の帽子を早く取る事に依つて勝を決する。

(準備)

(實演) 用意の號令にて

大將は真先に其の輪の中央に位置す。(大將には特に目標をつけるもよい)

防禦隊は輪の内部に入りて、其の輪の周圍を守る。

防禦隊は兩手を以て、其の綱を握り胸の邊まで取り上げて、敵の攻撃隊の壓縮を防ぐ。

「始め」の號令にて

攻撃隊は一散に走り寄つて敵の陣地を壓縮す。而して兩軍は内部からと外部からと互ひに押しつ押しされつして、防禦と攻撃に努む。中にはある大將は、圓内を右往左往して指揮に力め、場合に依つては一部に勢力を集中せしめて、位置の轉換を行ひ、危険を豫防する事もある。攻撃隊は又一方に勢力を集中して、或部分を強く壓縮する事もある。斯くして戦が酣となるや、兩軍の陣地は押しつ押しされつしてゐる爲に場所の變更をなして、運動場を右往左往する事になる場合もある。其の中に大將が帽子を取られたならば、其の組が敗北となる。

(整理) 教師は呼子を鳴らして戦闘休止の合圖をする。其の時は敵も味方も元の整頓線に整列して勝利の組へ萬歳を稱へしめる。敗れた組は残念ではあるが又そこに度量を大きくせしめて拍手し祝意を表せしむ。斯くして時間の都合上、一回乃至三回位の勝負を行はしむ。

指導及び注意

- (1) 攻撃隊は圓陣の周圍を平等に取り巻くよりは、一方に軍勢を集中した方が得策である事。
 - (2) 防禦隊は常に協同一致の行動に出てねばならぬ。即ち弱所には應援してそこを固守するか、或は到底固守することが出来ないと見た場合には他方に勢力を集中して、陣地移轉を行ふ等の活動に出でる事。
 - (3) 攻撃隊は決して綱の下を潜つたり、乗り越えたりして内部へ侵入して大將の帽子を取つてはならぬ事。
 - (4) 攻撃隊は防禦隊を投ぐる等の暴舉に出でぬ事。
- (四) 倭奪ひ
- 適用 尋常四年以上男
- 用具 包装堅固な俵五個乃至七個尙人數多き時は九個

方法

所定時間内に俵を中央線より自分の方へ多く引き寄せた組を勝とす

(準備)

▲兒童を紅白兩組に分ち、各々一列の横隊に並べ、十數間を隔てて對向せしむ。

▲兩組の中央等距離の所に一線を劃して、其の線上に俵を配置す。

(實演)

「始め」の號令にて敵も味方も関の聲を出して、逸早く走り寄り、其の俵を味方の方へ奪ひ取らんとす。敵は又之を許さじと戦ふ。そこには個人的戦ひも起れば、協同的奪ひ合ひも起る。斯くして所定時間内に多くの俵を自分の陣地の方へ引き入れたる組を勝とする。

(整理)

休戦命令、兩軍兒童整列線へ整列、教師勝敗の決定、勝つた

組は萬歳。

指導及注意

- (1) 時間は一分乃至二分間を適當とす。
- (2) 一旦味方の陣地へ引き入れた俵は、最早や敵は手をかける事が出来ないと云ふ方法と、所定の時間内は何處へあるとも引張り出して来て、味方の陣地へ引入れる事が出来ると云ふ方法とある。普通後者の方がよいと思ふが、又前者でもよい。併し前者に於ては最後の俵にすべてが集まつて引張り合ひをする事になる場合があるから危険である。
- (3) 休戦命令を下した瞬間に於て、俵が線上にあつた場合は、其の俵は無効となる。併し線上より少しでも何れかへ片寄つてゐた場合は、其の片寄つてゐた方の組の占領物となる。

(4) 此の競技は往々にして亂暴になり勝であるから、充分に注意して置く事が必要である。又時には個人争ひが起つて、俵はそつちのけにして、互ひに敵味方が相撲やら、柔道やら、擲り合ひをする事があるから、かゝる行爲に出でざるやう注意するの必要がある。

(五) 軍艦遊技

適用 尋常五年以上男時には四年位までもよし

用具 各種の色ある襷、帽子、鉢巻等各種類に別れたものを人員の數だけ。

方法

旗艦を沈没せしむるか、或る種類の艦隊を全滅せしむるに至りて勝敗を決す。

(準備)

▲兒童を紅白兩組に別ち、各組にて次の如き組分けをなす(一學級五十名として説明す。然る時は紅白兩組は各々二十五名宛となる)

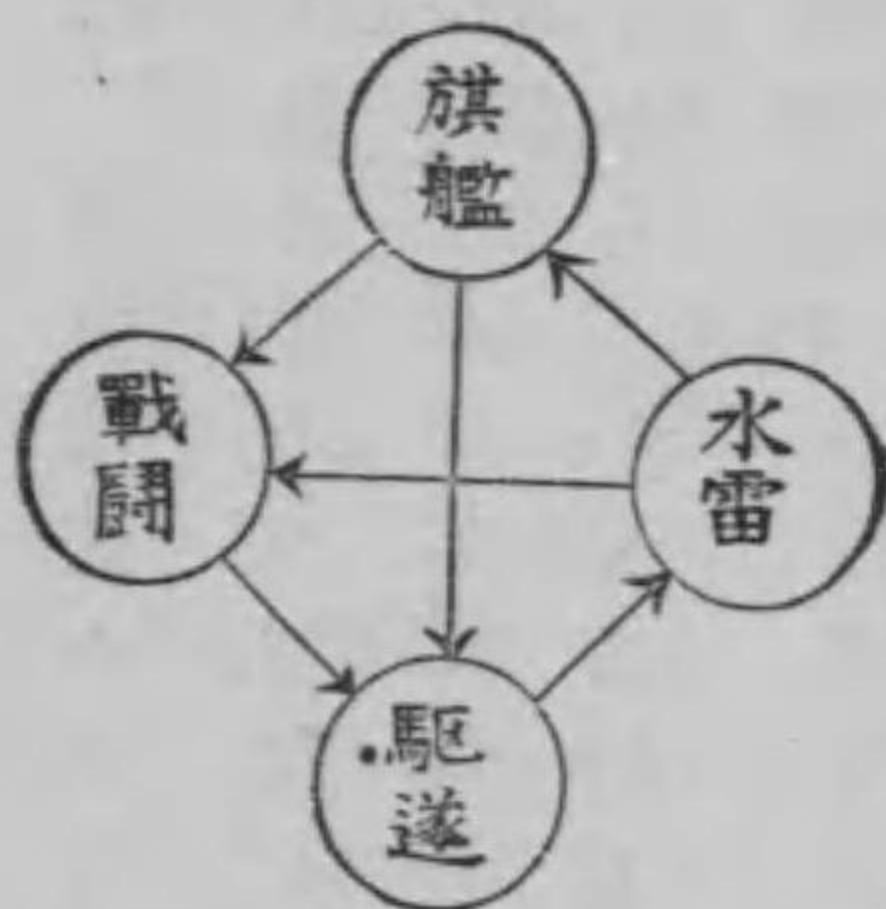
旗艦……………一名(特に大きな襷と、何か目標しある帽子を用ふ)

戦闘艦……………五名(紅組は紅襷、白組は白襷を用ふ)

驅逐艦……………九名(紅組は紅帽、白組は白帽を用ふ)

水雷艇……………十名(紅組は紅鉢巻、白組は白鉢巻を用ふ)

右の襷や帽子等は適宜變更する事差支へなす。



規則

- 旗艦 || 戦闘艦、驅逐艦に勝ち、水雷艇に負ける。
- 戦闘艦 || 驅逐艦に勝ち、旗艦と水雷艇に負ける。
- 驅逐艦 || 水雷艇に勝ち、旗艦と戦闘艦に負ける。
- 水雷艇 || 旗艦と戦闘艦に勝ち、驅逐艦に負ける。
- 同種の艦は勝ち負けなし。
- ▲敵の手又は體が自己の身體の何れの部分を問はず觸れるに依つて撃沈せられたものは帽子、鉢巻、襷等を取りて元の整列線に歸る。
- 撃沈せられたものは帽子、鉢巻、襷等を取りて元の整列線に歸る。

(實演)

「始め」の號令にて兩組は互ひに敵艦を沈めんと力む。其の時は單獨行爲に出づることあり、或は驅逐と水雷、又戦闘と水雷等色々に組合つて共同行爲に出づることがある。時には決死隊となつて水雷艇が屢屢旗艦に向つて襲撃を加ふる事もある。或る時は又機會を見計つて一人が犠牲者となつて敵陣へ突進する事もある。而して敵が亂れた時に乘じて襲撃すると云ふ策戦を用ふる事もある。兎に角色々の策戦計略を用ひて或は單獨的に或は共同的によく連絡を保ちて協同團結的活動をなす。旗艦は多くは驅逐艦に守られて、艦隊の背後に位置してゐる而して全艦を指揮しつゝ時々は戰場へ出て敵の戦闘艦や驅逐艦を追ひ廻す事もある。

斯くして右の規則に従ひ、或は撃沈し、或は撃沈せられる等、出來

得る限りの奮闘を續けて、敵の旗艦を沈没せしむるか、或は或る種類の艦隊を全滅せしむれば、當然旗艦は沈没せらるゝに依つて勝敗は決す。

注意及備考

- (1) 人数の多少に依つて右の各艦の割合を適當に加減すべし。
- (2) 最初は規則がやかましいやうで、面白味を感じないやうだが、熟練するにつれて、興味を覚え、後には時間の過ぎるを忘れて戦ふやうになる。
- (3) 此の遊技は協同行爲或は單獨行爲が自由であつて、個人的活動の上には團結や連絡を取つて活動するのであるから、そこには熟慮斷行の必要がある。或は又策戰計畫の創造作用も起れば、犠牲的精神も起る。又勇敢・果斷・沉着・剛毅等の精神を養成する事も出来るが、身體上から見

れば、機敏・耐久的活動も出来る。

(六) 爆 彈

適用 尋常五年以上男女

用具 二本の竹又は木の棒(周リ一尺位のもの)、フットボール一個乃至二個

方 法

フットボールを敵方の竹又は木の棒(地中に埋め立て、置く)に投げ當てる事に依つて勝敗を決するのである。

(準備)

○全体を紅白の兩組に別つ(紅組紅帽、白組白帽)

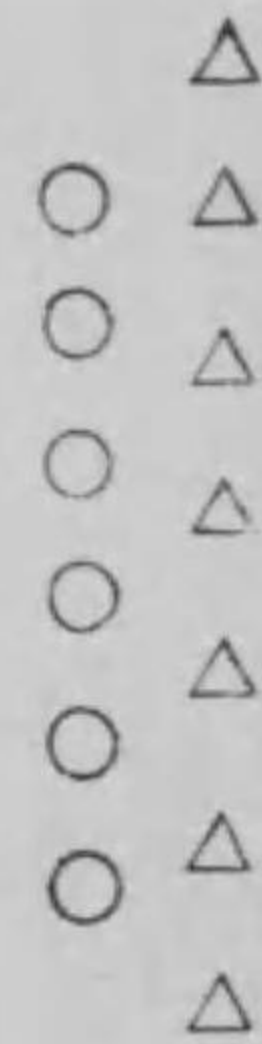
○距離十四五間を隔て、棒の内側に兩組對向す

○紅白兩組を更に各々三分す。(等分か或は適當に加減す)

「用意」の號令にて

(紅組)

◎ 立てたる棒の位置



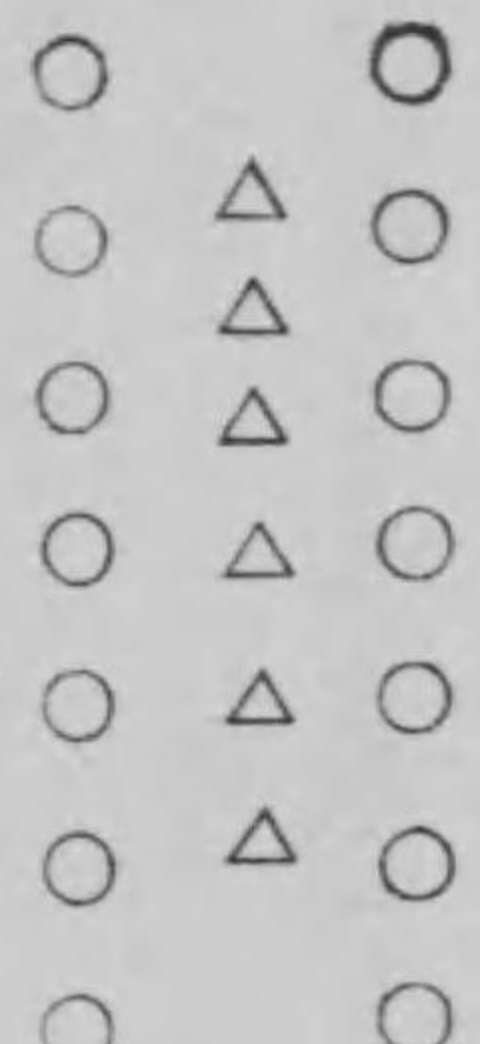
- 紅白兩組の第一組は城(棒のこと)の守備をなす。
- 第二組は敵方の隊列の中に入つて攻撃す。
- 第三組は中央に並んで第一戦の攻撃隊となる。
- 教師は中央に位置してボールを持つ。

〔規定〕

- ボールは必ず受取つて投げるのであつて、飛んでゐるのを打ち返す事は出来ない。但し最初に教師が投げ上げた時のみは打つ事が出来る。
- ボールを受け取るか、轉んで来たものを取り仰へたものは其の場所を動く事は出来ない。必ず其の場所より投げ渡す。
- 味方同士が互ひに直接手渡しは出来ない。必ずボールを持つてゐるものは投げ渡さねばならぬ。
- ボールが敵味方の人に同時に仰へられた場合は、教師は其のボールを取りあげて其の場にて再び高く上にあぐ。
- ボールを手にした兒童の持てるボールを打落すとか、或は奪ひとると云ふ事は出来ない。

(白組)

◎ 立てたる棒の位置



(實演) 「始め」の號令にて教師は手にせるボールを中央高く投げ上ぐ。

(ボールは普通一個なれども、人員の多い場合は二個を用ふ) 兩組の第一線先頭隊は其のボールを受取らんと争ふ。ボールが何れかの組の一人に受取られた時、又は誰かに打ち出されて其のボールが兎に角誰かの手に入つたならばそこに始めて戦争が開始せらるのである。(教師はボールを投げたなら直ちに其の戦場を離れる) 攻撃隊は常に味方の軍と連絡をとつて、其のボールが敵の手に渡らないやうに、投げ渡すのである。而して敵の城棒(棒のこと)に近づいたならば、其の城棒を目掛けて投げ付く。守備隊は之を防いで、其のボールを受け止める。

斯くして其のボールを敵の城棒に投げ當てた組を勝とす。

若しボールが二個の場合は早くボールを投げ當てた組を以て勝とす。

(整理)

教師は呼子にて戦闘休止、兒童は最初の整列場所に一列横隊の整列、

萬歳、批評等に移る。

注意及備考

- (1) 守備隊と雖も常に味方の陣地近くを守ることなく、ボールが敵陣近くへある時は、應援隊として出掛ける事が必要である。
- (2) 戦闘休止後の諸動作を機敏にする事に注意。
- (3) 守備隊、攻撃隊、第一戦隊は會戦毎に交代せしむるがよい。
- (4) 此の遊技も策戦計畫や連絡の必要があつて、時には單獨行爲に出づるが其の間に十分の協同動作や連絡を怠つてはならぬ。機敏に活潑に勇敢に活動せられる點から見て、又興味のある點から見て、價値ある遊技である。

(七) バスケツトボール

適用 尋常五年以上男女

用具 バスケツト又は網、二本の棒、フットボール一個乃至二個
方法

準備、規定、實演、共に爆彈の時に説明した方法を適用すればよいのであるから、別に説明する必要はない。只爆彈と異なる所は爆彈はフットボールを竹又は木の棒に打ち當てるのであつたが、バスケットボールに於ては、ボールをバスケットの中に、或は又圓くした網の中に入れる事に依つて、勝敗を決すると云ふ事になつてゐるから、それだけが異つてゐるのである。バスケットや網の高さは兒童の身長や體力に依つて適宜高低すべきである。(すべての方式を研究して違へてもよい)

(八) ヴァアレーボール

適用 尋常六年以上男女

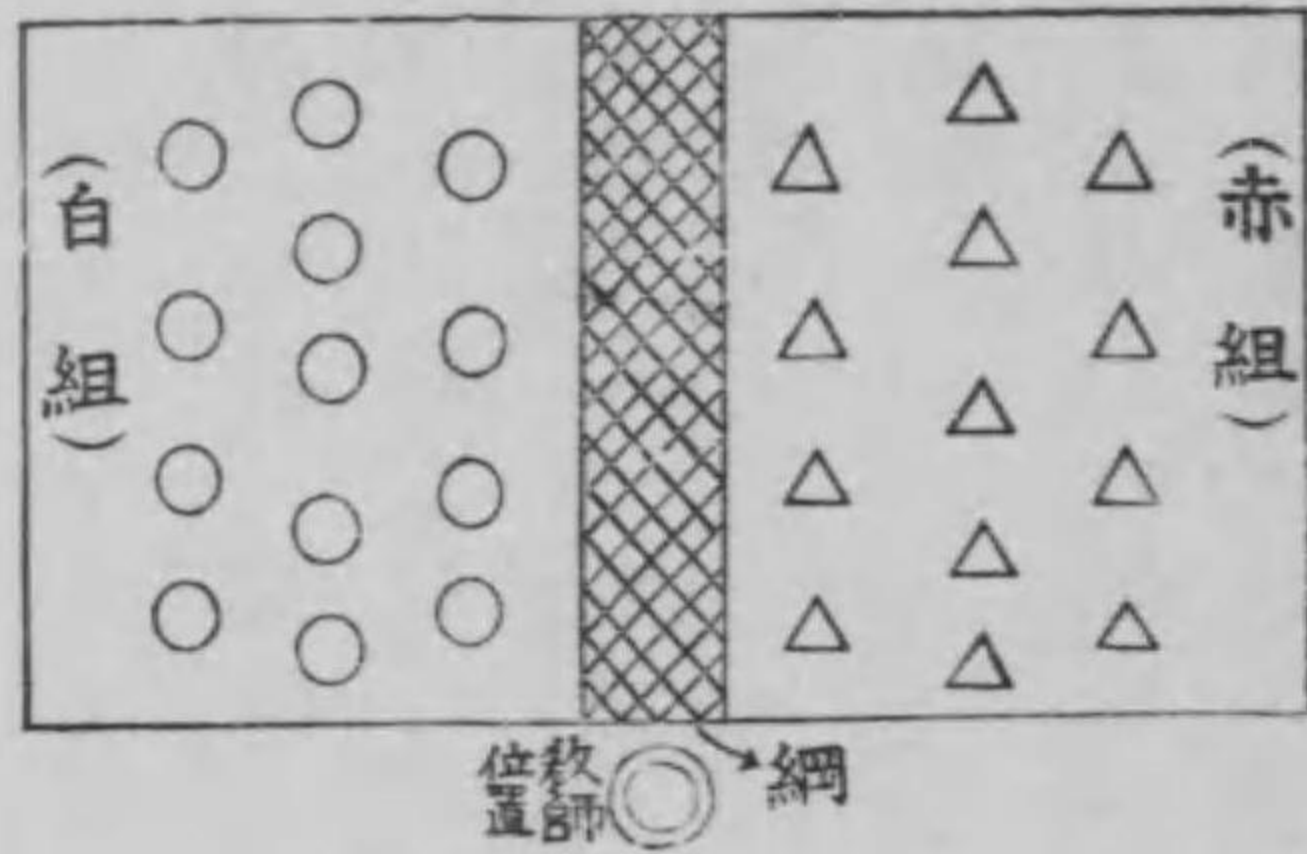
用具 ボール二本、ボール一個(極軽いもの)、ネット一張。
方法

定められたコート内に於て、サーヴから始まつて敵味方に交互に送られつゝあるボールが、地上につかない中に片手又は両手で受返されて、網を越し、敵のコートへ送られる。而して失敗に至つた時一點を得ると云ふ具合にして、一方の組が早く二十一點を獲得するに至つて勝敗が決するのである。

(茲に説明せんとするヴァレーボールは正式のもの其儘でなくて、方法や規則を少しばかり變じて、易く出来るやうにしたものである)

(準備)

- △印赤組の人々 ○印白組の人々 ●印教師の位置
- 全體を紅白二組に別ち、全體が四十人ならば、一方は二十人であるから其の二十人を五人宛四列にして、紅白を網の兩側コート内に配置す。(正式)



(實演)

兩組の準備配列が出来たならば、一方の組からサーヴを始め、ボールをネットの上を越して敵方コートに送る。送られた方では、之を地

- 式の人員は十六人なれども小學校にて行ふ時は人員を制限する事はいけないから、正式人員よりも多くても少なくてもよい事にする)
- コートの廣さは、兒童の數によつて變ずべきだが、大體テニスコートの外ラインを縦横各々十呎位縮めて中央に網を張ればよい。(人員全體が四十人乃至五十人位の場合)
- ネットの高さは正式のものは七呎六吋であるが、小學校にては、大體六呎位が適當である。
- 最前列はネットに近く適當に配列し、其の後列は約二米突位離れて適當に配列す、其の以下又之に準じて大體の整頓をなす。

上につかない中に片手又は両手で受返して敵方コートに送る。斯くしてボールが地上に落ちない間は兩組互ひに、受けつ、受け返しつつして動作を続けるのである。若しボールが地上に落ちたならば、一點の得失となつて再びサーヴを以て始める。(勝敗は二十一點を早く獲得した組が勝となつて決定するのであるが、一方何れかの組が早く十一點を獲得した時、場所の交換をやらなければ、天候の具合で不利な位置に立つ事があるから、公平を保つ上から其の時の天候に依つては、場所の交換をやつた方がよい。正式の審判法では必ず場所の交換を行ふのである)

(規則)

(1) 正式のものでは一つのコート内で、敵から送られたボールを、一人が二度續けてつくことは出来ないものであるが、一人が何度續けてつ

くとも差支へないと云ふ事にする。

(2) 正式のものでは又一つのコート内で敵から送られたボールを受け返すまでに、三人しかボールに觸れる事が出来ないものであるが、之も幾人觸れても差支へないと云ふ事にする。

結局敵から送られたボールを地上に落さなかつたならば、一人が何回ついてもよし、又幾人が觸れてもよいと云ふ事にするのであるが、若しボールが網にかゝつた時は如何と云ふに、之も地上にボールが落ちない中に受ける事が出来たらよい事にする。手や體が網に觸れてもよい事にする。

(3) サーヴは正式のものでは、横の線から、拳を握つてボールを打つ事になつてゐるが、之も略式を用ひて、場所の位置を問はず、打ち方を問はずと云ふ方法で兎に角打つてもよし、兩手で投げてやつても

よし、只綱を越しさへすればよいと云ふ事にする。但しサーヴの回数には二回を限度とす。

(4) カウントの仕方は、正式の規定を用ふるがよい。即ち一方の組から他の組へサーヴの権利が移つた時は、得點に數へずしてサイドアウトとするのである。

注意及備考

(1) 成可く兩手を以てボールを上押し上げる心持で受けるやうにする事。

(2) 味方同士は互ひに連絡を取つて争ふことなく、又一人手柄を考へないで安全球を送ること。

(3) 常にボールに注意して、ボールの行つた方に身體を向けること。特に前列の組が此の事を忘れてはならない。特

(4) 時々前後の列を交へてやる事に注意。

(5) 上體の運動となるから、女子には殊に必要な又面白い遊技である。

第五節 競争遊技の取扱

競争遊技中は兒童の自發活動、研究創造的活動、個性を發揮しての活動を重んじて、自由自在に自己の體力に應じた活動が出来るやうに仕向けなければならぬ。兒童は自己の自由的活動に任せる時は自ら研究し、創造し、判断し、注意して自己のベストを盡した活動をなすものである。活動も静止も皆自己の體力に相應して適當に加減して行ふものであるから餘り干渉し過ぎてはいけぬ。而し又全然放任してはいけぬ。放任すれば、不正の手段行爲に出づるとか、勝手氣儘な行爲を敢てするとか、野卑陋劣な言動に出でないとも限らない。故に

相當の指導、注意が必要である。結局は教師と兒童とが共に其の遊技の人となつて、眞に其の遊技の味ひを共に味ふと云ふ事が大切である。其の爲には、教師は兒童と遊技教材との間に介在して、兒童が最も面白く其の遊技を行ふ事が出来るやうに、又最も敏活に、巧妙に正々堂々と戦ふ事が出来るやうに努めなければならぬ。即ち教師が眞に其の遊技教材の人となつて、兒童の技術の巧妙なる點を見ては賞讃の辭を與へ、失敗には共に残念と云ふ氣分から激勵して、其の失敗回復に努めしめ、時には指導し、注意し或は策戦計畫の不十分の點や、研究創造の至らぬ點を指摘して更に兒童の研究活動、創造活動を遺憾なく發揮する事が出来るやうに努力しなければならぬ。遊技の時は決して傍觀の態度であつてはならぬ。教師は其の遊技を實際直接に行つてゐるのではないが、精神的には全く兒童と共に行つてゐる心持で、兒童

と教材との間に浸つてゐなければならぬ。そこには神通同感の氣分も起り又人格的教育や眞の訓練も出来るのである。時々教師も其の遊技に加はつて、兒童と共に遊技の面白い愉快な氣分を味ふ事も必要である。決して傍觀してゐて、我關せず巧とか、暇費しだ等と云ふ態度や了見であつてはならない。遊技は體育上最も價値ありと認められてゐるのに對して、之に關する研究が未だ薄弱である。教師の教授法、取扱法は勿論、教材其の他に就て今少しく深くして廣い研究が進められなければならない。

第六節 競争遊技以外の遊技教授

動作遊戯、表情遊戯、律動遊戯等は低學年の遊戯として適當したものである。殊に一學年の入學當初に於ては、規律的な嚴格的な、而も

静的努力を要する事の多い體操を課するよりは、是等の遊技を課することが兒童にとつては遙かに相應はしいのである。簡單なる動作を習つては、唱歌に合わせて行ふ。又唱歌を習つてはそれを動作につけて見ると云つたやうにして、自由的な遊びであるか、唱歌を歌ふのであるか、遊戯をなすのであるかわからないと云つた位の所で教授を進めて行くべきである。殊に律動遊戯は樂器を併用して、動作をリズム的に行ふのであるから、動作中に緩急長短のリズムを覚え、愉快に面白く運動をなす間に、兒童の規律的訓練も出來れば、知らず識らずの間に締りある行爲をなす事も出来るやうになる。ダンスは又美育と深い關係があつて、兒童をして身體的には、優美的な溺やかな體を養成する事になり、精神的には美感の養成、殊に發動的美感の養成となるから女子としては最も必要な遊戯である。現今の如き偏智的な教育が盛ん

である時は、感情陶冶殊に美感の養成といふ事は最も必要な事である近頃は藝術教育の必要をも叫ばれてゐる時代であるから、體育と藝術教育といふ立場に立つて考へて見たならば當然ダンス等も考へなければならぬ筈。重要な一要素となるであらう。故に女子の體育としてはダンスを忘れてはならない。

要するに是等の遊戯は、其の遊戯としての特別なる性質や價值があるのであるから、小學校の體育運動としては、全然是等の遊戯を度外視する事なく、適當に加味して課さなければならぬ。特に低學年や女子の運動として必要なものであるから、是等の學年へ課して効果を收むるやうに努めなければならぬ。

第七章 競技教授の實際

第一節 競技教材の選擇

茲に競技教材と云ふのは主として、國際競技となつてゐるオリンピックの種別を指して云ふのであるが、此の競技の種別を小學校の體育運動の教材として課するに就ては、先づ其の競技の教材を選擇しなければならぬ。教材を選擇するに就ては又兒童の年齢や體力或は種類そのものを考へなければならぬ。低學年の兒童である爲、其競技を行ふに不適であるとか、體力や體質が薄弱であつて、其の教材を課することは其の兒童にとつては重荷であると云ふ場合は、かへつて課さない方が兒童の爲によいのであるから、是等年齢や體質體力を考慮して教材を選擇しなければならぬ。一例をあぐれば、棒高跳の如

きもの、或はハンマー投の如きものは、尋常科の教材としては不適であること云つてよい。是等は程良く出来る事でもなければ、又無理なる事も明かである。それに又危険が伴ふ事が多いから課さない方がよい。斯く各方面から考慮して選擇した教材を學年に配當して見れば、大體次の如くである。

第二節 競技教材の學年配當

尋常科

一二學年

短距離徒歩競走(五十米乃至百米)、走巾跳(尋常二年の終り頃)、

三四學年

短距離徒歩競走(百米乃至二百米)、中距離千米位鍛鍊的練習の爲

走巾跳、走高跳(尋常四年から用ふ)、リレーレース
 五六學年

短距離徒歩競走(普通百・二百米時に四百米まで)

中距離千五百米位、鍛鍊的練習の爲に課す)

リレーレース、走巾跳、走高跳、ホップステップ・エンド・ジャンプ

ローハードル、砲丸投、槍投、圓盤投

高等科

尋常科の教材練習、長距離(二千米乃至二千五百米位、練習の爲)
 棒高跳、メドリーリレーレース、ハンマー投

第三節 競技規定と實際の取扱

(一) 競走

(規定) 規定は大日本體育協會制定のものなる事を注意して置く。

競走路。競走路の内側には競走路の面より七・五CM(三吋)高き木片を以て仕切り、内圏との間には確然たる區劃ある事を要す。

競走路の距離は内側より三〇CM(十二吋)の所を以て之れを測る。

出發の合圖。競走出發の合圖は左の三段とす。

一、On the mark (オン・ザ・マーク)

二、Get set (ゲット・セット)

三、銃聲

此の際出發合圖員は銃煙を容易に計時員に見得る様發砲する事を要す。

雷管不發の場合には之れを出發の合圖とせず、

不正なる出發行はれたりと出發合圖員に於て認めにる時は、假令

合圖の發砲後と雖も尙一回の發砲を以て競走を中止せしむべし。
 出發 審判長より用意成るの報知を受けたる時は、出發合圖員は直に
 競技者に命じて、出發線に付かしむべし。
 出發線に於ける競技者の位置は抽籤を以て之れを定む。
 競技者の身體の如何なる部分と雖も、出發の號砲前出發線前の地表
 に觸れたる時は、之を反則の出發と見做す。反則の出發をなしたる
 者に對しては、出發合圖員は競走距離に應じ、制裁として左の距離
 を出發線より退かしむ。

百米競走	一米
二百米同	一米
四百米同	二米
八百米同	四米

千五百米同 四米
 八百米リレーレース 四米
 千六百米リレーレース 四米
 五千米競走 八米
 五千米以上の競走 八米
 反則二回に及ぶときは前項各號の定むる距離の倍數を退かしめなほ
 三回に及ぶときは該競技より除名す。
 競技者の位置番號は競走路の最内側に居るものを一番とし以下順次
 外側に及ぶ。

走路の制限 直線路の場合に於ては、競技者は各自の走路を直走すべ
 し。百及二百米競走に於ては、競技者の走路は、地上四五C.M(十八吋)
 の高さをも有する鐵棒の頂上を紐若くば針金にて連結したるものを用

ふるか、或は石灰を以て地上に明瞭に畫きたる線にて區劃するを要す。

走路の變更 各自走路の區劃せられざる競走にありて、他人を超走せんとする場合に於ては、二歩以上先んじたる時に限り、内側の走路に移ることを得。

但し最後の角を過ぎたる後は、如何なることあるも、各自の現に志れる走路を直走せざるべからざるものとす。

競技中の不正行爲 審判長に於て競技者中左の各項の一に該當する所爲ありと認めたる時は、該競技より之を除名す。

一、他の競技者を超走する目的を以て、他の競技者の身體に觸れたるとき。

二、他の競技者が超走せんとするに際し、之れを妨害する目的を以

て肘、腰其他體軀を用ひ其の進路を遮り又は遮らんとしたるとき
三、他の競技者を超走し、故意に斜行し其進路を奪ひ又は奪はんとしたるとき。

四、他の競技者の前を馳走し、故意に速力を弛めて其の競技者の競走を妨げ、又は妨げんとしたるとき。

五、他の助力に因り、不正の競走を爲したるとき。

六、他の競技者の應援をなしたるとき。

七、一團體を代表して競走に出場せるもの數名あるとき、其一人が競走中前項の所爲をなしたる場合には、其の團體に屬する全競技者を除名す。

八、長距離競走に於ける競技者に對しては、競走中食物の攝取、又は物品の供給を許すと雖も、藥品の服用又注射は之を禁ず。

九、長距離競走に於て、應援者は競技者と共に走り、其の身體に觸れ、又は他の競技者の妨害となるべき行爲を禁ず。

十、其他故意に他の競技者の競走を妨害したるとき。

決勝線 競走路兩側の決勝柱を連結して、地上に引ける線を以て決勝線とし、競技者は其の線に垂直に交はる平面を完全に通過せざるべからず。

審判員の判定を便にする爲地上一・二米(四呎)の所に白横紐を張る。

横紐は兩決勝柱に固着せしめ、走路の方向に直角にして地表に平行なることを要す。

此の横紐に最初に觸れたる競技者を以て一着とし、以下決勝線を横切りたる順序を以て着順を定む。

競技者が横紐に觸るるには必らず胸を以てし、手を以て之れを攫む

を許さず。(以上規定)

スタートに就て

スタートには蹲踞法と直立法との二法がある。蹲踞法は多くは短距離の場合に用ひられ、直立法は中距離、長距離の場合に用ひらる。

蹲踞法の要領

自分が走り出すのに都合のよいやうに、左足若しくは右足を前にして、出發線の手前約五寸位の所に置き、其の足の爪先が地面に觸れてゐる所に小さな穴を掘る(穴は深さ二寸位にして播鉢の如く前後を斜面に掘る)又後方にある足の膝を折つて、其の膝が前方にある足の踵と足先との間のすぐ横に位置する位にある時、其の後足先が地面に觸れてゐる所に又小さな穴を掘る(穴はやはり深さ二寸位でよいが、其の穴の後方が地面に垂直に壁をなすやうに掘ることが必要である。之は出發

の際後方の足を以て蹴り出すのに都合がよい爲である)

「オンザマーク」又は「オンユワーマーク」の令を以て兒童は兩足を其の穴の中に入れ、身體を前方に屈めて兩手を出發線の上に置く(此の際親指は他の四本の指と反對に向けて出發線上に置き、少しも其の出發線より出すことは出来ない。兩手の幅は肩幅よりも稍廣き位をよしとす)此の際は後方の足の膝は、前方の足の直近くに置き、而も地面に付けて置く。

「ゲットセット」の令にて臀部を高くあげ、後方の足の膝も亦地面より離して、其の足の下腿部が水平面よりは稍膝の方に高いと思ふ位まで膝をあげて斜面となす。其の時眼は前方を直視し、體重は殆んど前足に托して、ピストルの鳴るのを待つ。

「ドン」と銃聲を聞くや否や、後方の足先にて地を蹴り、それと同時に

に兩手には又強く地面を押して跳び出す(前足にても同時に蹴り出す)愈々出發したならば、前に傾いてゐる體は、急に起すことなく、徐々に起し、二十米位行つた後自然の駆足姿勢に移すがよい。

手の振り方は頭の前方にて兩手が少しく交叉する位にして而もピストンの動く様な形にして振つた方が最も都合がよいとせられてゐる。

スターター(出發合圖員)に就て

スターターは兒童の並んでゐる長さを一邊とせる正三角形の頂點兒童の後方位の所にあるか、若しくは兒童の並んでゐる前方二三間位の所にて、其の一方に片寄つた所にあるを適當とす、(今日では前方にある方が審判上都合がよいとせられてゐる)合圖は「オンザマーク」——「ゲットセット」——銃聲(ピストル)の三回に切つてせられるのであるが、「ゲットセット」の掛聲は落ち付き拂つた低い聲がよい。殊にセットの所で

聲を高く上げてはいけない。「ゲットセット」とピストル(發砲)との間の時間は約二秒位を適當とする。
練習に就て

練習の時は右に述べた出發の準備を終つてから、兒童を紅白の二組に別ち(人員の都合に依つては三組四組位に別つ、十五名以上を一度に行ふ事は教師の指導に困難を感ず是等を交互に練習せしめるがよい)。そして一方が練習する時は、他方は其の後方にあつて相棒の出發の良し悪しを批評せしめるがよい(批評者の着眼點は練習者の出發の速さ遅さ・姿勢・手の振り方・足の蹴出し具合・體の起し具合・走路の方向等である)而して練習の時は二三十米を走らせて後歸らしむ。是を三四回行つて次のものと交代せしめる、其の時は又他の組が同じやうに批評者、矯正者となる。

直立法の要領

直立發走法には色々あるが、其中先づ進歩した方法だと思はれる發走法に就て述べれば、自分が走り出すのに、都合がよいやうに穴を掘つて置く事の必要は、蹲踞法の場合と變りはない。而し穴の位置は出發線の直近くに掘つて置いた方が利益である。前足と後足との距離は、蹲踞法にて説明した位の距離が適當である。

愈々準備が出来たならば、出發となるのであるが、それは蹲踞法と同様出發までに三段の合圖をなすがよい。即ち「オンザマーク」でスタートラインにつき、次に「ゲットセット」で臂は前足と同じ側のものを前上方に軽く上げ、後足と同じ側のものを後上方に上げ、體重は前方の足に托し、體は前に傾けてピストルの音を待つ。次にピストルの音を聞くや否やスタートを切るのであるが、其時は前なる臂を強く後方に振

ると同時に後方の足を前方に出し、次の瞬間にはそれと反対の運動をなし續いて交互に振つて進むのである。出發の際の主なる動作は右に述べたやうなものであるが前方の足で地を突くことや後方にあつた臂を強く前方に振り出す事も忘れてはならない。其の瞬間の動作には體全体が總掛りて努めるのであるといふ事を忘れてはならない。

短距離徒歩教授上の注意

短距離の徒歩競走に於て最も意を用ふべき事は三つある。即ち出發に十分意を用ふる事、途中の疾走を如何にした方がよいかを研究する事、決勝點に入る時の方法に意を用ふる事此の三點である。此の三點を深く研究し、三點に向つて練習を積む時は、短距離競走としては先づ成功を期す事が出来るであらう。其れ故に此の三點の教授に力を用ひなければならぬ。

出發の際の發走法は既に説明した事であるから、次には途中の疾走の事を申したいのであるが、途中の疾走に於ては、百米位では一氣呵成に少しも緩急の變調なく、ロングスプリントで以て疾走するのがよいとせられてゐる。而して膝・足首を十分に伸し、足先は進む方向に眞直にして、臂を十分に強く振る事が大切である。假りに一步の巾を五尺として計算すれば、百米を六十六歩にて行く事になる。而して膝・足首を十分に伸し、足先を正しく向けて走つた爲に、一步に就て二寸の差があつたとすれば、六十六歩の間には一丈三尺二寸(四米)の差を生ず。又一步に就て三寸の差があつたとすれば、六十六歩の間には一丈九尺八寸(六米)の差を生ず。斯く一步の歩巾が僅かな差であつても、塵積つて山を成すで、百米、二百米の間には大した差を生ずるのである。此の比例からして子供の歩幅と速度の關係、歩幅と體力の關係を研究し

て各自相應の方法に出づるやうに仕向けなければならぬ。又臂を強く振る事は速力と大なる關係があるのであるから、其の振り方程度に就て教授し或は又研究せしめなければならぬ。

次には決勝點に入る際の方法であるが、其決勝線に入る場合は、決勝線の近く、六七米の所から強くジャンプをして胸を張り出し、脚は後方にある様な姿を以て兩臂を後方に伸ばし、體の何れの部分よりも胸が一等前方にあつて、其の突き出されてゐる胸を以て、決勝線に張られてゐる糸を切るやうにした方が最も都合よく行くのである。小學校の兒童に於ては決勝線の近くになつてから速力が弛んで來る事がある。其の爲にタイムに於ても、勝敗に於ても、餘程の損をなすものであるから、良く注意して置く事が大切である。尙決勝線の近くになつてから、進路の方向が歪んで來て次第々々に一方に片寄り一列縦隊の

形となる事があるから進路の直進と云ふ事は、特に低學年の兒童に深く注意を與へて置かなければならぬ事である。尙又決勝線に張られてゐる糸が兒童に對しては餘り高きに過ぎて、兒童は困難する場合が多い故に兒童には兒童相當胸の高さといふ事を忘れてはならない。兒童は又馴れない爲に其の糸に恐れて、糸の邊にて止まる事があるから、練習の際時々糸を張つて試みるがよい。

駢足をなす前の補助運動

駢足は全身運動である。全身運動をなす爲には、身體各部の筋肉や關節が自由自在に動いて少しも凝り固まつた所がないやうになつてゐなければならぬ。所が教室内から出て來た兒童は、身體各部の筋肉や關節が必ずしも自由自在になつてゐるとは限らない。即ち普通に動く位の事は何でもないので、強い駢足をなすには不適當の状態に

ある。故に其の準備運動や補助運動を行ふの必要があるのである。其の補助運動としては、勿論身體各部の筋肉を自由に動かし、關節を屈伸する運動でなければならぬ。其の爲に首をぐる／＼廻したり、臂をぐる／＼廻したり、屈けたり伸したりする事が必要である。故に其の大體の方法を次に述べて見よう。

1. 開脚手、腰にて首を前後左右或はぐる／＼と自由に廻す。2 直立にて臂を各方に屈伸し或は前上方後下と兩臂をくる／＼廻す。次に駆足の時の要領を以て手を振る。3. 開脚手胸にて上後の後屈。4. 足踏を暫くなし後に膝を屈けて高くあげ、兩手を組みて其の膝を胸の附近へ引きつける。之を交互に二三回行ふ。5. 開脚にて兩手を垂れた儘、體を出來得る丈左右に屈す。其の次には兩手を高く上に上げて、體を深く前に屈げ、兩手が地面に着く程にして、更に之を上げ體を十分後ろに

反らす。6. 開脚にて拳を握つて臂を振ると共に體を左右に廻す。7. 暫く駆足の足踏をなし、其の次には開脚して兩膝を交互に伸したり、屈げたりする。更に直立にて屈膝拳股足前伸又は開閉脚其場跳躍をなして愈々本運動の駆足に移る。其の間約十分位である。

長距離の要領

上體の傾け方は、直立姿勢にて體を前に傾けた際、倒れさうになると云ふ位の程度に傾け、頭は正しくして稍前に傾け、十二三間先を見る位の程度を保つ。腕の振り方は、胴の前で兩手が少しく交叉する位にし、而して其の肘は大抵直角位に保ち、振る時は水平では出來ないから稍上下の斜振りとなす。即ち前方にて少しく高く、後方にて少しく下るのである。掌は軽く握り四本の指を拇指で抑へる位にした方がよい。脚は前に高く上げて、出來るだけ膝を伸ばし、股が十分に開く

やうに努めなければならぬ。足先は又正しく前方に向けた方がよい。呼吸は最初に一呼吸四歩、それから一呼吸三步、餘程疲れてからは一呼吸二歩となるのが順序であり又自然のやうである。又呼吸は鼻からばかりするのが適當であるが、呼吸が迫つて來ると、自然口からも呼吸するやうになる。然し成可くはそれを避けた方がよい。

(二) リレーレース (團體競走)

(規定)

(一) 出發線の前後十米の地上に二個の線を引き、必ず此區劃内に於て競技者は次の競技者に木棒を渡すことを要す。競技者は同組の競技者を助くる爲に區劃線外に歩み出づることを得ず。木棒は必ず手渡しすべきものにして之を投げ又は落し次の競技者に拾はしむる事を得ず。此規則に違反せる競技者ある時は其競技者の屬する組を除名す。

(二) 同一競技者二回の出走は之を許さず。

(三) 決勝競技に出場し得るものは必ず豫選競技に出場したるものに限る。

(四) 各組の出發線に於ける位置は抽籤を以て之を定む。

(五) 「リレーレース」に於ける各競技者の走る可き距離は告知せらるべきものとす、競技者一人にして規定の距離を走り終ること能はざりしことある場合には、該競技者の屬する組を除名す。

(六) 木棒は周り十二C.M. (三寸九分六厘)、直徑は一吋二分六厘強 (長さ三三C.M. (一尺八分九厘) にして中空なるべし。

(七) 不正行爲妨害等に關し、他の競走競技に屬する總ての規定は之をリレーレースに適用す。(以上)

(實際教授)

普通のリレーに於ては其の距離が八百米(半哩)と千六百米(一哩)との二

様に別れてゐて、何れも其の距離を四人で分擔して走るやうになつてゐるが、此の競技に於て最も大切な點は木棒の受渡し方である。故に此の受渡し方に就て少しく述べて置かう。

受渡しの距離は規定に依つて廿米の間に限られてゐるのであるから、受取る人は、後方の線の邊まで迎へに出てゐる事が出来る。而して渡す人が近づいた時それを受取るには、受取るに都合のよい方の手を後方に伸ばし、腕を肩の高さ位までに上げ、拇指と他の四指とを反對の方に向けて開き體を前に傾けて、少しく走りつゝある間に其の棒を受取るのである。其の受取る手の向け方に二様あつて、手の甲を下に、掌を上に向けて受取るのと其の時は拇指が體の近くへあつて他の四指が遠くの方へある様にす他の一つは、手の甲を自分の方へ、掌を渡す人の方へ向けて受取るのとがある。(其の時は拇指が外側で他の四指が

自分の體の近くの方へある) 何れをよしとするかと言へば人々に依つて異なるものであるから一概には言へないが、最初の方即ち掌を上に向けて受取る人が多いやうである。小學校位の兒童としては最初の方法では落す恐れがあるから、後の方法を始めに教授して、それが練習せられてから後、最初の方法へ移つた方がよいと思つてゐる。而して受取る人は又渡す人の速力を見て少し宛走り出で、既に受取らんとする瞬間から、受取つて走り行くまでの速力は、渡す人と同速力であつて愈々受取つたならば、自分の全力を注いで走ると云ふ事に意を用ひなければならぬ。換言すれば、受渡しの際少しの淀みなく、滞りなく、又受取る人の速力が餘り早過ぎないやうにして、そこに完全に受渡しが出来ると練習しなければならぬ。渡す人は又渡し終るまでは少しも速力に緩急のないやうにして、渡し終つてからは暫くは其

について進む位の加減にして、他人に邪魔にならないやう、急に其の場を離れなければならぬ。又棒を渡す時は受取る人が右手を後方へ出してゐたならば左手を以て其の棒を渡し、左手を後方へ出してゐたならば右手を以て渡した方が都合よく渡される。此の事は前以て兩者の間に約束して置く事が大切である。

メドリ、リレーレースに就て

メドリ、リレーレースは普通のリレーレースの一種であつて、只其の走者の各々の疾走距離が異なると云ふ丈が普通のもので違つてゐるのである。走者は之にても四人一團體となつてゐるのであるが、距離に於ては、我が國の今までのものは、二百米、四百米、八百米、二百米とせられてゐる。米國では之を四百四十碼、二百二十碼、八百八十碼、一哩とせられてゐる。それ故に我が國でもそれに倣つて四百米、二

百米、八百米、千五百米とした方がよい等と云ふ説も起つてゐる。小學校に於ては、是等の距離を適當に短縮して、競走せしむる時は餘程兒童の體力に應じた徒競争が出来るから都合がよいのである。

(三) ハードル競走 (障害物競走)

(規定)

百十米ハードル競走は高さ一、〇六米(三呎半)のハードル十個を跳越へ行くものとす。

最初のハードルは出發線より一三、七二米(十五碼)の所に置き以下各ハードル間の距離は九、一四米(十碼)とし、最後のハードルより決勝線までは一四、〇二米とす。

二百米ハードル競走は高さ〇、七六米(二呎半)のハードル十個を跳越へ行くものにして、最初のハードルは出發線より一八、一八米(二十碼)の

所に置き以下各ハードル間の距離は之れを一八、一八米(二十碼)とし最後のハードルより決勝線までは一八、二〇米とす。

ハードルは上部が動搖せざる様、頑丈に作り底部は其の幅四五C.M(約十八吋)より小ならざるを要す。

競走中一個と雖もハードルを蹴倒したるときは、假令先着したりと雖もレコードとしては認めざるべし。競走中三個又は三個以上のハードルを蹴倒したるものある時は、其の競技より之を除名す。又ハードルを跳越へるに際し、故意に其の脚を自己のコース以外に出した者は之を除名す。競走中自己外のハードルを跳越へ又はハードルを跳越へずして其の横を走りたるときは其競技者を除名す。(以上)

(實際教授)

ハードル競走にはハイハードル(高障礙、高さ三呎半、幅三呎乃至四

呎)とローハードル(低障礙、高さ二呎半、幅三呎乃至四呎)とがあるが小學校にて課する時は、ローハードルが適當してゐる。而して其の高さも必ずしも二呎半のみと限らないで、適當に身體に應じて低いものを用ひても差支へはない。ハードルの構造は折返すものと、上げ下げする事の出来るものと、固定して動かないやうにしてあるものとの種類があるが、經濟上又は取扱上都合のよいものを選んで用ふべきである。

各ハードルの距離は正式のものを用ひなくとも、練習の時は、八米位の距離にして、出發線と第一のハードルとの距離も十二三米もあればよいのである。愈々實行するとなれば、其の跳び越し方の要領を教授しなければならぬ。跳び越すには先づハードルから四尺位の所で自分の利足を以て踏切る。踏切つたならば他方の足は、ハードルと直角になる如く前上方に振り上げ、踏切つた足は、膝を曲げて早く側方に

上げ、それと同時に踏切足の方の臂は後下方に、反對側の臂は、前上方に上げ、以て全身の平衡を保つのであるが、跳んだ時は上體は稍前に傾けてゐなければ、體が左右に動揺し易い、それから一方の足が地についたならば、他力の足は早く、そして大跨にして前方に出し、引き續いて走り行くやうにしなければならぬ。

練習の時は最初に一個を置いて、完全に跳び越す事の練習をなし、次第に數を増して行くがよい。若し個數を増したならば、其の間を何歩で走り、何歩目に踏切ると云ふ研究をもさせた方がよい。

(四) 跳躍 (一括して記す)

(規定)

特に申合せたる場合の外、錘其他人工的の助けを用ふることは一切之を禁ず。

高跳に於て宙返り其他脚部以外の部分が脚部に先立ちて、横木を越ゆる跳方は一の試技と見做すも、有効なる跳躍と認めず、但し正常なる跳方をなすも脚以外の部分が脚部に先立ちて、地に付きたる時亦同じ。

走高跳及棒高跳 走高跳及跳高跳とは立木より直角に、突出せる長さ八C.M(約三吋)を超過せざるビンの上に載せある横木を跳び越す事を云ふ、横木は走路に直角に之を置く。

競技を行ふ最初の高さ及び以後順次に横木を上ぐる高さは該競技を擔當せる役員に於て之を定む。

高さは地上の踏切板の水平面より兩立木の中央に於ける横木の頂點に至る距離を以て定む。

競技者は各高さに於て三回まで跳躍を試みる事を得、跳躍の順序は

番組面の順序に依り、第一回の試技に失敗せるものが次回の試技をなす場合にも必ず規定の順序に依るべし。

競技者は各自任意の高さより踏むることを得るも、其高さに於て失敗したりとて、より低き高さに横木を下すことを得ず。競技者勝敗の順序は各競技者最高の成績を以て之を定む。

高跳 横木の前〇、九三米(三呎)の地表に横木と平行に直線を引き之をポークラインと稱す。ポークラインを踏み越えることをポークと稱し引續きポーク二回に及ぶ時は之を一回の試技と算す、又横木を落したる時も之を一回の試技と算す。

棒高跳 横木の前四、五五米(十五呎)の地表に横木と平行に直線を引き、之をポークラインと稱す、ポークラインを踏越へることをポークと稱し、引續きポーク二回に及ぶときは之を一回の試技と見做す。横木

を落し或は横木を越し得ずして地上に歸りたる時も之を一回の試技と算す。

立木の位置は競技者の希望によつて移動することを得、但し何れの方角たりとも〇、六米約二呎以上移動すること能はず。

棒の太さ及重量には制限なきも掌握を便にするため、糸紐等を巻き付け其他尖端に鐵穂又は木栓を附する以外何等の人工細工的を加ふることを許さず。

競技中棒破損せるときは其の跳躍は試技としては數へず。

跳躍に際し上手を上方へ移すこと及び下手を上手の上方へ移すことは之を禁ず。

競技者は跳躍をなす目的を以て地面を踏切りたるときは、一回の試技として數へらる。

競技者は棒を突立つるため直径〇、三米(約一尺)を超過せざる範圍に於て地上に孔を掘ることを得。

走幅跳 跳躍前の疾走距離には何等の制限を設けざるも、競技者は必ず踏切の線上若くは其後方より踏切ることを要す。踏切線は地表と同平面を埋めたる幅二〇CM(八吋)の角材を以て之を示す。地上に目標を設くる目的を以て、踏切線を超走する場合には之を有効なる跳躍と認めざるも一回の試技として算す。各競技者は三回の試技をなすことを得。而して最高の成績を得たるもの四名を選び尙三回の試技をなさしむ。勝敗の順序は各競技者前後六回の跳躍中最高の成績を以て之を定む。

跳躍の距離は踏切材の外邊より競技者身體の如何なる部分たるを問はず地上にせる最近點までを計るものとす。

踏切線前一・八二米(六呎)の所にボークラインと稱する線を引き此線を跳越へたる時は之をボークと見做し、引續き二回ボークをなすときは之を一回の試技と算す、踏切線を越へたる時は跳躍と否とに關係せず之を一回の試技と算す。

ランニングホップ・ステップ・ジャンプ 踏切線及踏切の方法に關しては走幅跳の規定を適用す。競技者は最初の踏切後踏切りたると同じ足を以て着陸し次の着陸には反對の足、最後の着陸には左右兩足を使用すべし。(以上)

(走幅跳の實際教授)

走幅跳に於ては幅を廣く跳ぶといふことが目的であるから、其の目的に添ふやうに練習しなければならぬ。其の爲には踏切板から三四尺の所に糸を張りて、それを跳び越すやうな練習をせしむるか、或は

又ハードルを置いて跳越すやうな練習をなさしめた方が高くて遠くへ跳ぶやうになると云はれてゐる。小學校にても其の方法を以て練習せしめた方がよいやうであるが、最初から其の方法を以てしては少々困難であるから、最初には只兒童に成可く高く跳べ、高い程がよいと云ふ位の所で練習せしめ。それから糸やハードルを用ひて練習せしめた方がよい。最も理窟から云へば即ち物理学上から云へば四十五度の角度で跳んだ方が一等よいのであるが、それは單に長さ遠さと云ふ點からのみ考へた時の話であつて實際は右の學則と合致しない場合が多い跳んで進むといふ力は或る方向に直進的であるのに、それを高く跳ばんとすれば、即ち四十五度の角度を保つて跳ばんとすれば、その四十五度よりも高く跳びあがらねば四十五度の角度を保つて身體が進む事が出来ない。然る時は高く跳ぶ力を新たに加へなければならぬ事に

なる。全力を以て或る方向に進んでゐる身體は、更に力を新たに加へる事は出来ない。故に或る方向に進んでゐる力を別ちて、高く跳ぶ方へ割愛しなければならぬ。さうなると力が分割せられるから、合力に依つて進む身體は、弱い力にて進まなければならぬ。従つて十分遠方へ身體が進むといふ事は出来ないわけになる。故に四十五度の角度を保ちて進むが一等よいと云ふ物理学上の法則は此の走幅跳としての實際には當て筈まらない事になる。併し其の心持で成可く高く跳べと云ふ位の言ひ方は決して悪い事ではない。又實際の經驗に徴して見ても全く高く跳ぶ事を考へないで遠くへ遠くへと思つて跳んだ時と、稍高くして遠くへ跳ぶのだといふ心持で跳んだ時とは餘程レコードが違ふのである。故に其の心持ち、即ち高く跳んで遠くへ跳ぶのだといふ心持で練習し、又練習せしめた方がよい。其の爲には糸やハードル

を用ひて機械的に身體が高く跳べるやうに練習して置かなければ、いざと云ふ時は右の心持ではあつても、遠くへ、より遠くへ幅を跳んでよいレコードを作らんと思ふ心から、身體が意の如くならずして、自然低くなり勝であるから、最初には機械的に高くなるまでに練習した方がよいのである。

更に跳んだ時の姿勢を申せば、踏切つた足を揃へ、兩膝を前方に屈してゐる姿勢と、前後に離してゐる姿勢とあるが、何れも上體は稍々前方に屈してゐなければ、着陸の際或は尻をついたり、仰向けに倒れたりする事がある。而してより遠くへ幅を跳ばんとせば、何れの場合に於ても着陸の際出來得る丈け足を前方に伸ばして跳ばなければならぬ。結局走幅跳は目的が幅を遠く跳ぶと云ふ所にあるから、その目的を達する爲に色々工夫研究する事が大切である。其の工夫研究の

最も重要な點は次に述ぶる三點にあると思ふ。

1 踏切の研究

2 跳んだ時の姿勢及び動作の研究

3 着陸の際の動作研究

1 踏切の研究と練習とは、走幅跳に於て最も大切な點であつて、之が研究に不十分であるとか、練習が不足であると云ふやうでは到底効を奏する事は出來ない。それ故に先づ踏切の研究をせなければならぬが、其の研究法としては人々に依つて異なつてゐる。或る人は踏切板の端より普通の歩にて七歩を踏み、そこに目標を置き、此の間を四歩にて跳ぶと云ふ即ち自分の利足が丁度目標の上に落ちる様にして、それより四歩を踏んで再び利足を以て踏切りをなすと云ふ研究をなしてゐる。或は又踏切板上より普通の歩にて十二歩を踏み、茲に第一目