

技 競 及 技 遊	教 練	操 體		教 材	
		呼 吸	頭 下 肢		
走 跳 投 各 種 球 技 基 本 唱 遊 行 遊 △幼き頃の思ひ出 引合競争		呼 吸 倒 轉 跳 躍 歩 走 背 腹 体 側 平 均 懸 垂 胸 上 肢 頭 下 肢 ○臂側舉上伸 足側出臂斜上舉胸後屈 臂立懸垂 前廻下 脚後舉体前倒 体側轉 体側屈 ○足前出屈臂体後倒 足前出屈臂体前倒 舉股歩 臂側上舉兩脚跳 臂立閉脚跳越	頭 下 肢 頸 上 肢 胸 上 肢 平 均 懸 垂 背 腹 体 側 平 均 懸 垂 胸 上 肢 頭 下 肢	類 別 運 動 用 具 跳 箱 低 鐵 棒	新 教 材 臂側舉上伸 1 臂側上伸 2 屈臂上伸 3 上伸スル 4 下ニ下ロス 臂ヲ下ニ下ロス時ハ側方カラ又ハ前方ヨリ下ロス 解テセル時ハ臂ハ体側ニ停止セズニ幾分内方若クハ後方ニ振ル 足前出屈臂体後倒 左足ヲ幾分廣ク前ニ出シテ屈臂シ、後脚ノ膝ヲ屈ゲツ、体ヲ後ロ ニ倒ス 体ヲ起シテ下ロシテ直立姿勢ニ復スル 全權右足ニ就イテ行フ 体重ハ後脚ニ依テ支持サレル

技 競 及 技 遊	教 練	操 體		教 材	
		呼 吸	頭 下 肢		
走 跳 投 各 種 球 技 基 本 唱 遊 行 遊 △幼き頃の思ひ出 三段跳		呼 吸 倒 轉 跳 躍 歩 走 背 腹 体 側 平 均 懸 垂 胸 上 肢 頭 下 肢 ○臂前舉上伸 足前出掌反胸後屈 臂立懸垂 後下 屈膝舉股歩 屈膝體側倒 体側屈 臂立伏臥 足側出臂上舉振体前屈 正常歩 臂立閉脚跳越	頭 下 肢 頸 上 肢 胸 上 肢 平 均 懸 垂 背 腹 体 側 平 均 懸 垂 胸 上 肢 頭 下 肢	類 別 運 動 用 具 跳 箱 低 鐵 棒 平 均 台	新 教 材 臂前舉上伸 1 臂前上伸 2 屈臂上伸 3 上伸スル 4 下ニ下ロス 臂ヲ上伸シテカラ下ニ下ロス時ハ前ヨリ下ロスコト 尙解テセル場合ハ臂ハ体側ニ停止セズニ後方ニ振ルコト

技 競 及 技 遊	教 練	操 體		教 材 類 別
		呼 吸	頭 下 肢	
走 跳 投 各 種 球 技 基 本 唱 遊 行 遊		倒 轉 跳 躍 步 走 背 腹 體 側 平 均 懸 垂 胸 上 肢 頭 下 肢 下 肢	臂 側 上 舉 屈 膝 足 前 出 臂 側 旋 臂 前 屈 側 開 足 前 出 斜 上 舉 胸 後 屈 懸 垂 移 行 側 向 △ 足 前 出 片 臂 側 開 體 側 轉 體 側 屈 足 側 出 臂 上 舉 後 屈 足 前 出 屈 臂 體 前 倒 急 步 ○ △ 屈 膝 舉 股 跳 跳 上 下	運 動
			台 上 平 均 台 跳 箱	用 具
			風 膝 舉 股 跳 左 膝 屈 伸 股 前 上 上 ゲ ツ、右 脚 テ ホ ツ ア ス ル 次 ニ 左 脚 テ 下 ロ シ、右 膝 ヲ 屈 ゲ 股 前 上 上 ゲ ツ、左 脚 テ ホ ツ ア ス ル 以 上 ノ 動 作 ヲ 繰 返 ス ホ ツ ア ス ノ 強 サ、股 ノ 高 サ、調 律 等 ニ 關 シ テ ハ 次 第 ニ 要 求 ヲ 高 メ ル モ ノ ト ス 姿 勢 ハ 最 初 ノ 間 ハ 自 由 ト シ 後 ニ ハ 手 腰 其 他 ノ 姿 勢 ナ ト シ	新 教 材 ノ 解 說

技 競 及 技 遊	教 練	操 體		教 材 類 別
		呼 吸	頭 下 肢	
走 跳 投 各 種 球 技 基 本 唱 遊 行 遊		倒 轉 跳 躍 步 走 背 腹 體 側 平 均 懸 垂 胸 上 肢 頭 下 肢 下 肢	臂 側 斜 上 振 舉 屈 膝 ○ 臂 上 舉 上 伸 足 後 出 臂 斜 上 舉 胸 後 屈 懸 垂 屈 臂 前 步 後 步 側 步 臂 上 舉 體 側 倒 體 側 屈 臂 立 伏 臥 臂 屈 伸 足 後 出 屈 臂 體 前 倒 舉 股 走 臂 側 上 伸 兩 脚 跳 臂 立 閉 脚 跳 越	運 動
			台 上 手 頭 懸 掛 台 上 平 均 台 橫 木 跳 箱	用 具
			手 球 一 組 十 一 人 ヲ リ 成 ル ニ ツ ノ 團 体 ガ 互 ニ 對 手 方 決 勝 門 内 ニ 球 ナ 投 入 ス ル コ ト ヲ 競 フ 運 動 テ ア ツ テ 走 力、投 力、捕 球 ノ 練 磨 ト ナ リ 且 ツ 共 同 機 體 ノ 精 神 ヲ 涵 養 ス ル 方 法 省 略	新 教 材 ノ 解 說

技競及技遊	教 練	操 體		教材 類別
		呼 吸	體 操	
行 唱 基 球 各 投 跳 走 遊 遊 本 技 種 種 種 種		呼 吸	體 操	運 動
△ザアルソグイエ		跳 躍	○臂上舉上伸舉踵屈膝 臂側開 臂各方伸 臂斜上舉胸後屈	
△基本歩法 △應用態勢 △基本態勢		步 走	片脚屈膝片臂上舉体側屈 足側出臂上舉体後屈 足後出屈臂体前倒 体前屈 急歩 臂前上伸両脚跳 跳上下	用 具
		跳 箱		
			臂上舉上伸舉踵屈膝 1 臂上伸前方屈膝 2 上ゲタ前カカラ上ニ上ゲツ、踵ヲ上ゲル 3 臂ヲ前上伸シツ、膝ヲ伸バス 4 臂ヲ前上伸シツ、膝ヲ伸バス 臂ハ振下ロシノ際幾分後方ニ振下ロス 動作デハ体側ニ收メルコトハ振下ロス 膝ヲ屈ゲル度合ハ十分伸張サセ、 或ハ淺ク、或ハ半バ、或ハ深クシテ行フガヨイ	新 教 材 ノ 解 説

技競及技遊	教 練	操 體		教材 類別
		呼 吸	體 操	
行 唱 基 球 各 投 跳 走 遊 遊 本 技 種 種 種 種		呼 吸	體 操	運 動
△既習教材練習		跳 躍	臂側舉屈膝足側出 臂前舉上伸 臂斜上舉胸後屈 体側屈 体側轉 足前出屈臂体後倒 足側出体前倒臂上舉振 大跨走 臂側舉脚側閉閉跳 跳上下	
長繩跳		步 走		用 具
		跳 箱		
				新 教 材 ノ 解 説

技 競 及 技 遊	教 練	操 體										教 材 類 別	
		呼 吸	倒 轉	跳 躍	步 走	背 腹	平 均	懸 垂	胸 上 肢	頭 下 肢	頸 下 肢		
行 遊 唱 遊 基 本 球 技 各 種 投 技 跳 技 走 技	手 球												運 動
													用 具
													新 教 材 ノ 解 說

技 競 及 技 遊	教 練	操 體										教 材 類 別	
		呼 吸	倒 轉	跳 躍	步 走	背 腹	平 均	懸 垂	胸 上 肢	頭 下 肢	頸 下 肢		
行 遊 唱 遊 基 本 球 技 各 種 投 技 跳 技 走 技	手 球												運 動
													用 具
													新 教 材 ノ 解 說

足 出 上 舉 振 斜 前 屈
 左 側 出 上 舉 振 斜 前 屈
 下 足 出 上 舉 振 斜 前 屈
 上 起 正 面 於 兩 脚 膝 輕 引 附 屈 伸 下 右 足 性 振 動 以 行 以

技競及技遊	教練	操體		教材類別
		呼吸	體操	
行唱基球各投跳走 遊遊本技種		呼吸	體操 步·走 背腹 體側 平均 懸垂 胸上 頸下 肢	運動
			△既習教材練習 臂各 方伸 足側 出臂 側斜 上舉 胸後 屈	
			跳箱	用具
				新教材ノ解說

高等第二學年(男)

◎◎新男子ノ教材ナリ

技競及技遊	教 練	操 體		教 材
		呼 吸	類 別	
行遊 唱遊 基本 球技 各種 投 跳 走		◎ 斜行進 ◎ 橫隊行進 ◎ 對陣球技 ◎ 棒押 ◎ 百米疾走	運 動 斜行進 橫隊行進 對陣球技 棒押 百米疾走	類 別 運 動
		◎ 斜行進 ◎ 橫隊行進 ◎ 對陣球技 ◎ 棒押 ◎ 百米疾走	用 具 跳箱 橫 鐵 木 棒	用 具 跳箱 橫 鐵 木 棒
		◎ 斜行進 ◎ 橫隊行進 ◎ 對陣球技 ◎ 棒押 ◎ 百米疾走	新 教 材 足前出臂斜上舉胸後屈 左(右)脚ヲ前ニ出シ臂ヲ斜上ニ舉ゲ胸ヲ後屈スル運動デア 斜上舉ハ前脚ニ移ス 斜上舉ハ前脚ニ移ス 斜上舉ハ前脚ニ移ス 斜上舉ハ前脚ニ移ス	新 教 材 足前出臂斜上舉胸後屈 左(右)脚ヲ前ニ出シ臂ヲ斜上ニ舉ゲ胸ヲ後屈スル運動デア 斜上舉ハ前脚ニ移ス 斜上舉ハ前脚ニ移ス 斜上舉ハ前脚ニ移ス 斜上舉ハ前脚ニ移ス

技競及技遊	教 練	操 體		教 材
		呼 吸	類 別	
行遊 唱遊 基本 球技 各種 投 跳 走		◎ 斜行進 ◎ 橫隊行進 ◎ 對陣球技 ◎ 棒押 ◎ 百米疾走	運 動 斜行進 橫隊行進 對陣球技 棒押 百米疾走	類 別 運 動
		◎ 斜行進 ◎ 橫隊行進 ◎ 對陣球技 ◎ 棒押 ◎ 百米疾走	用 具 跳箱 平 鐵 橫 均 台 棒 木	用 具 跳箱 平 鐵 橫 均 台 棒 木
		◎ 斜行進 ◎ 橫隊行進 ◎ 對陣球技 ◎ 棒押 ◎ 百米疾走	新 教 材 足前出臂斜上舉胸後屈 左(右)脚ヲ前ニ出シ臂ヲ斜上ニ舉ゲ胸ヲ後屈スル運動デア 斜上舉ハ前脚ニ移ス 斜上舉ハ前脚ニ移ス 斜上舉ハ前脚ニ移ス 斜上舉ハ前脚ニ移ス	新 教 材 足前出臂斜上舉胸後屈 左(右)脚ヲ前ニ出シ臂ヲ斜上ニ舉ゲ胸ヲ後屈スル運動デア 斜上舉ハ前脚ニ移ス 斜上舉ハ前脚ニ移ス 斜上舉ハ前脚ニ移ス 斜上舉ハ前脚ニ移ス

技競及技遊	教練	操體		教材類別
		呼吸	體	
行遊 鳴遊 基本 球技 各種 投 跳 走	徒手分隊教練	◎倒立 ◎水平開脚跳 ◎倒立 臂上舉胸後反	臂側舉屈膝足側出 頭廻旋 手腰開脚 ◎臂側舉上伸 足側出臂側斜上舉胸後屈 ◎圓上脚懸上 ◎振跳 脚後舉体前倒 臂側舉体前屈側轉 臂側舉体前屈伸 臂立伏臥臂屈伸 ◎足前出体前倒臂上舉振 正常歩(走)	運動
◎片脚相撲 排球			鐵棒 橫木 跳箱	用具
				新教材ノ解説 臂側舉上伸 上伸シタ臂ハ前方ヨリ下ロス方法ト側方ヨリ下ロス方法ガアル。 足前出体前倒臂上舉振 体前倒臂上舉振ノ運動ニ足前出ヲ加フレバヨイ 体前倒ヘノ過程及ビソレカラ直立ヘノ戻シ方ニヨツテ多少異ナリ タ方法ガ生ズル。

技競及技遊	教練	操體		教材類別
		呼吸	體	
行遊 鳴遊 基本 球技 各種 投 跳 走	徒手分隊教練	◎倒立 ◎水平開脚跳 ◎臂立轉廻 臂上舉胸後反	◎障礙走 棒幅跳 ◎巴 ◎振跳 脚後舉体前倒 臂上舉体側倒 閉脚 ◎足前出屈臂体後倒 足後出体前倒臂上舉振 急歩	運動
排球			鐵棒 橫木 跳箱	用具
				新教材ノ解説 ◎足前出屈臂体後倒 左(右)脚ヲ幾分廣ク前ニ出シ屈臂シ後脚ノ膝ヲ屈ゲテ体ヲ後ロニ 倒ス。 何レモ体重ハ後脚ニヨツテ支持サレル

技競及技遊	教 練	操 體		教材 類別
		操	體	
行遊 唱遊 基本技 球技 各種投 跳走		呼 吸 倒 轉 跳 躍 步 走 背 腹 體 側 平 均 懸 垂 胸 上 頭 上 下 肢	臂側上舉屈膝足前出 頭迴旋 ○臂前側上舉振 臂上舉胸後屈 ○懸垂登 脚後舉体前倒 臂上舉体側倒 臂上舉体前後屈 足側出臂上舉振体斜前屈 正常歩(走)	運 動
		跳 箱 跳 箱	橫吊立 木繩棒	用 具
			臂前側上舉振 臂上舉胸後屈 斜上(斜上)ニ舉グツ、胸ヲ後屈スル運動 斜上下側斜上舉ヲ混同セヌヤウニ	新 教 材 ノ 解 說

技競及技遊	教 練	操 體		教材 類別
		操	體	
行遊 唱遊 基本技 球技 各種投 跳走		呼 吸 倒 轉 跳 躍 步 走 背 腹 體 側 平 均 懸 垂 胸 上 頭 上 下 肢	臂側上舉伸屈膝 頭迴旋 臂內外迴旋 ○臂上舉胸後屈 ○頭上脚懸上 ○巴 ○振跳 屈膝舉股歩 片臂側開体側轉 臂立伏臥臂屈伸 足前出体前倒臂上舉振 舉股歩(走)	運 動
		跳 箱 跳 箱	橫 鐵 木 棒	用 具
			臂上舉胸後屈 斜上(斜上)ニ舉グツ、胸ヲ後屈スル運動 斜上下側斜上舉ヲ混同セヌヤウニ	新 教 材 ノ 解 說

技 競 及 技 遊	教 練	操 體		教 材
		呼 吸	頭 下 肢	
行 唱 基 球 各 投 跳 走 遊 遊 本 技 種		呼 吸	頭 下 肢	類 別
籠 球		◎ 倒立 ◎ 前轉 臂上舉胸後反	足前出臂斜上舉胸後屈 頭迴旋 臂前側上舉振 ◎ 懸垂登 足側臂斜上舉胸後屈 ◎ 懸垂登 屈膝舉股步 片臂側開側轉 臂上舉體前後屈 足前出體前倒臂上舉振 正常步(走)	運 動
		跳 箱	橫 立 木 棒	用 具
				新 教 材 / 解 說

技 競 及 技 遊	教 練	操 體		教 材
		呼 吸	頭 下 肢	
行 唱 基 球 各 投 跳 走 遊 遊 本 技 種		呼 吸	頭 下 肢	類 別
籠 球		◎ 臂立側轉 臂上舉振胸後反	臂前側上舉振 頭迴旋 臂前側迴旋 足側臂斜上舉胸後屈 ◎ 臂立迴轉 前迴下 臂後舉體前倒 臂側舉體前屈側轉 臂上舉體前後屈 足側出體前倒臂側開 正常步(走)	運 動
		跳 箱	橫 立 木 棒	用 具
				新 教 材 / 解 說

技 競 及 技 遊	教 練	操 體		教 材 類 別
		呼 吸	頭 下 肢	
走 跳 投 各 種 球 技 基 本 唱 遊 行 遊		步 走 跳 躍 倒 轉 呼 吸	頭 下 肢 頸 上 肢 胸 上 肢 懸 垂 平 均 體 側 腹 側 背 側 正 常 步 (走) 仰 向 跳 倒 立 前 轉 臂 上 舉 胸 後 反	運 動 臂 側 上 舉 屈 膝 足 前 出 頭 頸 旋 臂 前 側 上 舉 振 足 側 臂 斜 上 舉 胸 後 屈 懸 垂 屈 臂 屈 膝 舉 股 步 臂 側 舉 體 前 屈 側 轉 臂 立 伏 臥 脚 屈 伸 足 側 出 臂 上 舉 振 體 斜 前 屈 開 脚 手 腰 開 脚
		跳 箱 跳 箱	橫 鐵 橫 木 棒 木	用 具
				新 教 材 / 解 說

技 競 及 技 遊	教 練	操 體		教 材 類 別
		呼 吸	頭 下 肢	
走 跳 投 各 種 球 技 基 本 唱 遊 行 遊		步 走 跳 躍 倒 轉 呼 吸	頭 下 肢 頸 上 肢 胸 上 肢 懸 垂 平 均 體 側 腹 側 背 側 正 常 步 (走) 仰 向 跳 倒 立 前 轉 臂 上 舉 胸 後 反	運 動 臂 側 斜 上 舉 振 舉 踵 屈 膝 頭 頸 旋 臂 內 外 迴 旋 足 側 臂 斜 上 舉 胸 後 屈 懸 垂 屈 臂 脚 後 舉 體 前 倒 臂 側 舉 體 前 屈 側 轉 臂 立 伏 臥 脚 屈 伸 足 側 出 臂 上 舉 振 體 斜 前 屈 開 脚 手 腰 開 脚
		跳 箱	橫 木	用 具
				新 教 材 / 解 說

技 競 及 技 遊	教 練	操 體		教 材 類 別
		呼 吸	頭 頸 下 肢	
行 唱 基 各 各 投 跳 走 遊 遊 本 技 種 種 種 種 種		倒 轉 跳 躍 步 走 背 腹 體 側 平 均 懸 垂 胸 上 肢 頭 頸 下 肢	臂 側 斜 上 舉 振 舉 踵 屈 膝 頭 迴 旋 臂 前 後 (內 外) 迴 旋 臂 側 斜 上 舉 胸 後 屈 ◎ 逆 上 ◎ 跳 越 下 脚 後 舉 體 前 倒 片 臂 側 開 體 側 轉 臂 上 舉 體 前 後 屈 足 前 出 體 前 倒 臂 上 舉 振 正 常 步 (走) ◎ 水 平 開 (閉) 脚 跳 ◎ 臂 立 轉 迴 臂 上 舉 胸 後 反	運 動
		跳 跳 箱 箱	橫 橫 木 木	用 具
				新 教 材 / 解 說

高等第二學年(女)

△○新女子ノ教材ナリ

技競及技遊	教練	體操		教材類別
		操	體	
行走 跳投 各種球技 基本技 唱遊 行遊		呼吸 倒轉 跳躍 步走 背腹 體側 平均 懸垂 胸上肢 頭頸 下肢	足側出臂側上舉舉踵 頭側轉 臂內外廻旋 臂斜上舉胸後屈 懸垂屈臂 ○△脚側舉體側倒 △足側出片臂側開體側轉 ○臂上舉體前後屈 閉脚 正當歩 急歩 △足側出跳 臂上舉側下	運動
順送球 △既習教材練習 △ギヤザリンゲームスコート			横木	用具
			脚側舉體側倒 1 片脚側ニ舉ゲテ反側ニ倒ス運動 2 片脚側ニ舉ゲテ手腰・手胸・最初ハ自由ナ姿勢デモヨイ 3 片脚側ニ舉ゲテ手腰・手胸・最初ハ自由ナ姿勢デモヨイ 1 脚側ニ舉ゲテ手腰・手胸・最初ハ自由ナ姿勢デモヨイ 2 脚側ニ舉ゲテ手腰・手胸・最初ハ自由ナ姿勢デモヨイ 3 脚側ニ舉ゲテ手腰・手胸・最初ハ自由ナ姿勢デモヨイ	新教材ノ解説

技競及技遊	教練	體操		教材類別
		操	體	
行走 跳投 各種球技 基本技 唱遊 行遊		呼吸 倒轉 跳躍 步走 背腹 體側 平均 懸垂 胸上肢 頭頸 下肢	足前出臂側上舉舉踵 頭側轉 臂上舉上伸 ○臂上舉胸後屈 懸垂屈臂 脚各方舉 △足前出片臂側開體側轉 足前出手胸後倒 ○△足前出臂上舉振體前屈 正當歩 正常走 舉股走 臂上舉振脚側開閉跳 臂斜上舉胸後反	運動
籃球投 △ホルカセリーズ			横木 掛木	用具
			臂上舉胸後屈 1 直立姿勢ノ場合モアル 2 臂上舉胸後屈ノ場合モアル 足前出臂側上舉舉踵 1 足前出臂側上舉舉踵ノ場合モアル 2 足前出臂側上舉舉踵ノ場合モアル 3 足前出臂側上舉舉踵ノ場合モアル	新教材ノ解説

技競及技遊	教練	體操		教材類別
		呼吸	倒轉	
行遊 唱遊 基本 球技 各種 投 跳 走 ○障礙走 籠球投 轉球競爭 △ギヤザリングピスコーツ		呼吸 倒轉 跳躍 歩・走 背 腹 側 平 懸 胸 上 頭 下 肢 臂前舉振 頭前後屈 臂側舉上伸 臂上舉胸後屈 懸垂 脚後舉体前倒 体側轉 臂上舉体後屈 体前倒臂上舉振 正常歩 △臂側舉振前進跳 臂上舉側下	手腰開脚 台上 低鐵棒 腰掛	運 動 用 具 新 教 材 ノ 解 說
				障礙走 1 適當ノ距離ニ等シイ間隔ニ配置サレタ數個ノ障礙物ヲ速カニ跳走スル 2 疾走距離五十米乃至八十米 障礙ハ六十種以下 個數四乃至八ガ 3 体力ニ應ズルコトヲ考慮シテ

技競及技遊	教練	體操		教材類別
		呼吸	倒轉	
行遊 唱遊 基本 球技 各種 投 跳 走 障礙競爭 △基本歩法 △ギヤザリングピスコーツ		呼吸 倒轉 跳躍 歩・走 背 腹 側 平 懸 胸 上 頭 下 肢 ○△臂前側前舉振 頭廻旋 ○△臂側廻旋 掌反胸後屈 臂立懸垂 △脚側舉体側倒 △足側出片臂上舉体側屈 ○△足前出臂上舉体後倒 足後出屈臂体前倒 正常歩 急走 舉股走 △足前出跳 臂上舉胸後反	手胸腰掛 台上 低鐵棒 腰掛	運 動 用 具 新 教 材 ノ 解 說
				臂前側前舉振ノ第三動ヲ臂脚ヲ元ニ收メナイデ再ビ前舉シ第四動ヲ準備姿勢ニ復スル 臂側廻旋 1 兩臂ヲ体前テ左(右)ヘ廻旋スル 2 其他ノ臂ノ廻旋運動ニ準ジテ 足前出臂上舉体後倒 1 左足ヲ數分廣ク前ニ出シツ、臂ヲ上舉シ後脚ノ膝ヲ屈ケツ、体ヲ後ニ倒ス 2 体重ハ常ニ後脚ニ

技競及技遊	教 練	操 體		教材 類別
		呼吸	倒・轉	
行遊 唱遊 基本技 球技 各種投 跳走 繼走 △基本步法 △基本懸勢 △グインヤード		呼吸 倒・轉 跳躍 歩・走 背側 腹側 平均 懸垂 胸 上肢 頸 下肢	運動 腕側上舉屈膝足前出 頭側轉 △臂側迴旋 足後出掌反胸後屈 懸垂振跳 脚各方舉 ○足側出臂上舉體側倒 足前出臂上舉體後倒 ○足側出體前倒臂側開 正常歩 臂上脚後舉振跳 臂上舉胸後反	運動 腕側上舉屈膝足前出 頭側轉 △臂側迴旋 足後出掌反胸後屈 懸垂振跳 脚各方舉 ○足側出臂上舉體側倒 足前出臂上舉體後倒 ○足側出體前倒臂側開 正常歩 臂上脚後舉振跳 臂上舉胸後反
			低懸桿 腰掛	新教材ノ解説 足側出臂上舉體側倒 1 右足ヲ側ニ出シ左膝ヲ屈ゲテ、臂ヲ上舉シ体ヲ左ニ倒シ膝ヲ伸 足側出體前倒臂側開 1 足ヲ側ニ開イテ脚ヲ勢トナリ体ヲ前倒シタマ、臂ヲ側ニ開ク 2 運動、体前倒、臂側開及ビ直立ニ復歸スル動作カラ成立ツテ ツタ様式ガアル

技競及技遊	教 練	操 體		教材 類別
		呼吸	倒・轉	
行遊 唱遊 基本技 球技 各種投 跳走 對陣球技 排球 △既習教材練習		呼吸 倒・轉 跳躍 歩・走 背側 腹側 平均 懸垂 胸 上肢 頸 下肢	運動 足側出臂側上舉舉踵 頭前後屈 臂上舉上伸 掌反胸後屈 懸垂 △脚側舉體側倒 體側屈 △足前出臂上舉體後倒 体前倒臂上舉振 正常歩 △臂前舉振前進跳 臂上舉胸後反	運動 足側出臂側上舉舉踵 頭前後屈 臂上舉上伸 掌反胸後屈 懸垂 △脚側舉體側倒 體側屈 △足前出臂上舉體後倒 体前倒臂上舉振 正常歩 △臂前舉振前進跳 臂上舉胸後反
			低懸桿 腰掛	新教材ノ解説 足側出臂側上舉舉踵 頭前後屈 臂上舉上伸 掌反胸後屈 懸垂 △脚側舉體側倒 體側屈 △足前出臂上舉體後倒 体前倒臂上舉振 正常歩 △臂前舉振前進跳 臂上舉胸後反

技 競 及 技 遊	教 練	操 體		教 材		
		呼 吸	頭 下 肢			
行 唱 基 球 各 投 跳 走 遊 遊 本 技 種 種 走 走 △百來疾走 △基本方法 排球 △グインヤード		呼 吸 倒 轉 跳 躍 步 走 背 腹 體 側 平 均 懸 垂 胸 上 肢 頭 下 肢 △臂側懸垂 足側出臂斜上舉胸後屈 △脚側舉體側倒 體側轉 體側屈 △足前出屈臂體後倒 足側出體前倒臂側開 正常步 舉股步 臂側上舉兩脚跳 臂斜上舉胸後反	頭 下 肢 臂側出臂上舉舉踵 頭懸旋 △臂側懸旋 足側出臂斜上舉胸後屈 △脚側舉體側倒 體側轉 體側屈 △足前出屈臂體後倒 足側出體前倒臂側開 正常步 舉股步 臂側上舉兩脚跳 臂斜上舉胸後反	運 動 手腰開脚 台上 腰掛	用 具 腰掛	新 教 材 / 解 說

技 競 及 技 遊	教 練	操 體		教 材		
		呼 吸	頭 下 肢			
行 唱 基 球 各 投 跳 走 遊 遊 本 技 種 種 走 走 繼 走 排球 △基本方法 △應用態勢 △グインヤード		呼 吸 倒 轉 跳 躍 步 走 背 腹 體 側 平 均 懸 垂 胸 上 肢 頭 下 肢 △足側出跳 正常步 正常走 臂立伏臥 ○臂側舉體前屈側轉 ○△足後出屈臂體後倒 臂上舉胸後反	頭 下 肢 足側出臂上舉舉踵 頭懸旋 臂前側上舉振 足前出掌反胸後屈 臂立懸垂 屈膝舉股步 ○臂側舉體前屈側轉 ○△足後出屈臂體後倒 臂立伏臥 正常步 正常走 △足側出跳 臂上舉胸後反	運 動 手腰開脚 台上 脚	用 具 橫木 平均台	新 教 材 / 解 說 臂側舉體前屈側轉 1 開脚姿勢カラ行フ 2 種々實施法ヲ工夫シテ 足後出屈臂體後倒 2 1 足前出屈臂體後倒 2 1 足前出屈臂體後倒(高)ニ準ジテ 体車ハ後脚ニヨツテ支持サレル

技 競 及 技 遊	教 練	操 體		教 材 類 別
		呼 吸	頭 下 肢	
行 唱 基 球 各 投 跳 走 遊 遊 本 技 種 種 走 走		呼 吸 倒 轉 跳 躍 步 走 背 腹 體 側 平 均 懸 垂 胸 上 頭 下 下 肢	頭 下 肢 頭 側 轉 △ 臂 側 迴 旋 臂 上 舉 胸 後 屈 △ 腳 側 舉 體 何 倒 △ 腳 側 舉 體 前 屈 何 轉 △ 足 前 出 臂 上 舉 體 後 倒 △ 足 側 出 體 前 倒 臂 側 開 正 常 步 急 步 ○ △ 腳 前 迴 旋 跳 臂 上 舉 側 下	運 動 ○ △ 腳 前 迴 旋 ○ △ 腳 後 迴 旋 手 腰 開 脚 手 腰 開 脚 開 脚 台 上 開 脚
			腰 掛	用 具
○ 籠 球 △ 荒 城 / 月				新 教 材 / 解 說
			脚 前 迴 旋 脚 後 迴 旋 1 平 均 保 持 / 困 難 ナ 運 動 デ ア ル カ ラ 最 初 カ ラ 動 作 ヲ 大 キ ク ス ル コ ト ヲ 望 マ ナ イ デ 小 サ ナ 運 動 カ ラ 漸 次 大 回 運 動 ノ 半 經 ヲ 増 シ テ 行 ク 2 脚 前 迴 旋 於 跳 3 ヤ ウ ニ 脚 前 迴 旋 於 跳 1 右 脚 テ ホ ツ プ ヲ 行 ヒ ツ、 左 脚 テ 前 カ ラ 迴 旋 シ ホ ツ プ テ 脚 ヲ 換 ヘ 左 脚 テ 前 カ ラ 迴 旋 ス 2 最 初 ハ 脚 ヲ 一 迴 旋 ニ 對 ス ル ホ ツ プ ノ 回 數 ヲ 限 定 シ ナ イ ガ 後 ニ ハ 之 ヲ 規 定 シ テ	

技 競 及 技 遊	教 練	操 體		教 材 類 別
		呼 吸	頭 下 肢	
行 唱 基 球 各 投 跳 走 遊 遊 本 技 種 種 走 走		呼 吸 倒 轉 跳 躍 步 走 背 腹 體 側 平 均 懸 垂 胸 上 頭 下 下 肢	頭 下 肢 頭 側 轉 △ 臂 側 迴 旋 臂 上 舉 胸 後 屈 △ 腳 側 舉 體 何 倒 △ 腳 側 舉 體 前 屈 何 轉 △ 足 前 出 臂 上 舉 體 後 倒 △ 足 側 出 體 前 倒 臂 側 開 正 常 步 急 步 ○ △ 腳 前 迴 旋 跳 臂 上 舉 側 下	運 動 ○ △ 腳 前 迴 旋 ○ △ 腳 後 迴 旋 手 腰 開 脚 手 腰 開 脚 開 脚 台 上 開 脚
			腰 掛	用 具
○ 籠 球 △ 荒 城 / 月				新 教 材 / 解 說
			脚 前 迴 旋 脚 後 迴 旋 1 平 均 保 持 / 困 難 ナ 運 動 デ ア ル カ ラ 最 初 カ ラ 動 作 ヲ 大 キ ク ス ル コ ト ヲ 望 マ ナ イ デ 小 サ ナ 運 動 カ ラ 漸 次 大 回 運 動 ノ 半 經 ヲ 増 シ テ 行 ク 2 脚 前 迴 旋 於 跳 3 ヤ ウ ニ 脚 前 迴 旋 於 跳 1 右 脚 テ ホ ツ プ ヲ 行 ヒ ツ、 左 脚 テ 前 カ ラ 迴 旋 シ ホ ツ プ テ 脚 ヲ 換 ヘ 左 脚 テ 前 カ ラ 迴 旋 ス 2 最 初 ハ 脚 ヲ 一 迴 旋 ニ 對 ス ル ホ ツ プ ノ 回 數 ヲ 限 定 シ ナ イ ガ 後 ニ ハ 之 ヲ 規 定 シ テ	

技競及技遊	教 練	操 體		教 材
		呼 吸	頭 頸 下 肢	
行遊 唱遊 基本 球技 各種 投 跳 走		呼 吸 倒 轉 跳 躍 步 走 背 走 腹 走 休 側 平 均 懸 垂 胸 上 肢 頭 頸 下 肢	運 動 臂上舉上伸舉踵屈膝 頭前後屈 臂前屈側開 足側出臂側斜上舉胸後屈 手腰開脚 台上	類 別
		跳 箱	腰 掛	用 具
				新 教 材 / 解 說

方形避球
△基本步法 △基本態勢 △應用態勢
△既習教材練習
△既習教材練習

技競及技遊	教 練	操 體		教 材
		呼 吸	頭 頸 下 肢	
行遊 唱遊 基本 球技 各種 投 跳 走		呼 吸 倒 轉 跳 躍 步 走 背 走 腹 走 休 側 平 均 懸 垂 胸 上 肢 頭 頸 下 肢	運 動 臂上舉上伸舉踵屈膝 頭前後屈 臂前屈側開 足側出臂側斜上舉胸後屈 手腰開脚 台上	類 別
			腰 掛	用 具
				新 教 材 / 解 說

龍 球
△既習教材練習
△既習教材練習

△脚前後迴旋
頭側轉
臂各方伸
臂上舉胸後屈
手腰開脚
開脚
台上

技 競 及 技 遊	教 練	操 體										教 材				
		呼 吸	倒 轉	跳 躍	步 走	背 仰	腹 背	體 側	平 均	懸 垂	胸 上		頭 下	類 別		
行 遊 唱 遊 基 本 球 技 各 種 投 擲 跳 躍 走 步													運 動	用 具	新 教 材 / 解 說	
△既習教材練習 方形避球													△臂前側前舉振 頭迴旋 臂前側上舉振 臂上舉胸後屈 △脚側舉側倒 臂側舉側前屈側轉 △足後出屈臂後倒 足側出體前倒臂側開 正常步 踏步 踏走 △脚前迴旋跳 臂上舉胸後反	手腰開脚 開脚 台上	腰掛	

技 競 及 技 遊	教 練	操 體										教 材				
		呼 吸	倒 轉	跳 躍	步 走	背 仰	腹 背	體 側	平 均	懸 垂	胸 上		頭 下	類 別		
行 遊 唱 遊 基 本 球 技 各 種 投 擲 跳 躍 走 步													運 動	用 具	新 教 材 / 解 說	
△既習教材練習 方形避球													△臂前側前舉振 頭迴旋 臂前側上舉振 臂上舉胸後屈 △脚側舉側倒 臂側舉側前屈側轉 △足前出臂上舉體側倒 △足前出臂上舉體後倒 足後出屈臂前倒 正常步 正常走 急走 臂側上伸兩脚跳 跳上下 臂上舉側下	手腰開脚 台上	跳箱 腰掛	

技 競 及 技 遊	教 練	操 體		教 材 類 別
		呼 吸	頭 下 肢	
行 唱 基 球 各 投 跳 走 遊 遊 本 技 種 種 種 種		呼 吸 倒 轉 跳 躍 步 走	頭 下 肢 上 肢 胸 上 肢 懸 垂 平 均 體 側 腹 背 步 走 跳 躍 跳 上 下 臂 上 舉 胸 後 反	運 動 類 別
龍 球 △ 基本步法 △ 應用態勢 △ 既習教材練習			△ 腳前後迴旋 頭迴旋 臂側迴旋 掌反胸後屈 前步 後步 側步 片臂側開體側轉 △ 足後出屈體後倒 △ 足前出臂上舉振體前屈 各種步(走) 台上 開脚 平均台 跳箱	運 動 用 具
				新 教 材 / 解 說

技 競 及 技 遊	教 練	操 體		教 材 類 別
		呼 吸	頭 下 肢	
行 唱 基 球 各 投 跳 走 遊 遊 本 技 種 種 種 種		呼 吸 倒 轉 跳 躍 步 走	頭 下 肢 上 肢 胸 上 肢 懸 垂 平 均 體 側 腹 背 步 走 跳 躍 跳 上 下 臂 上 舉 胸 後 反	運 動 類 別
方 形 避 球 △ 既習教材練習			△ 腳前後迴旋 頭迴旋 臂側迴旋 掌反胸後屈 前步 後步 側步 片臂側開體側轉 △ 足後出屈體後倒 △ 足前出臂上舉振體前屈 各種步(走) 台上 開脚 平均台 跳箱	運 動 用 具
				新 教 材 / 解 說

技 競 及 技 遊	教 練	操 體		教 材 類 別
		呼 吸	頭 下 肢	
走 跳 投 各 種 球 技 基 本 唱 遊 行 遊		呼吸 倒・轉 跳躍 步・走 背 腹 體側 平均 懸垂 胸 上肢	頭下肢 頸 上肢 胸 平均 懸垂 體側 背 腹 體側 平均 懸垂 胸 上肢	運 動
			台上	用 具
				新 教 材 / 解 說

編輯を終へて

「さあ、出来た」さみんなが喜の聲を擧げてホットした。傾き易い秋の日ばとつぷり暮れて、夕闇の中に委員の顔が幾つも浮いてゐた。晚餐を共にしての反省座談會記、書き添へて編輯後記に代へたい。

改正要目に接してから日尙淺く、さて當つて見ると數多い疑問や想外の難点に達着し、行事の錯綜する秋の小學校を、研究のためには分秒の時間も惜んで尙且日子の足らぬのをまがればならなかつた。かくして出来上つたものは、あれこれ不十分な點が多く、出来たうれしさの底に物足りなさのあるのを否定し得なかつた。

印刷や紙面の都合、更に經費のために禍されて、球技、唱歌遊戯、行進遊戯等々の必要な解説まで割愛したものが多かつた。新教材週別配當表も書物の体裁その他で心ならずも別冊にした。

編輯委員

- 中野武夫
- 酒井安平
- 岩本又次
- 阿戸恒雄
- 佐々木了雄
- 大野清藏
- 北野正光

昭和拾壹年拾壹月拾四日 印刷 (非賣品)
昭和拾壹年拾壹月貳拾日 發行
石川縣能美郡小松町字京町六八合併地
發行兼編輯者 中野武夫
石川縣能美郡小松町字京町二番地ノ一
印刷者 沖谷庄吉
石川縣能美郡小松町字京町二番地ノ一
印刷所 沖谷印刷所
發行所 石川縣能美郡教育研究會體育部
小松町能美郡自治館内

328
626

終

