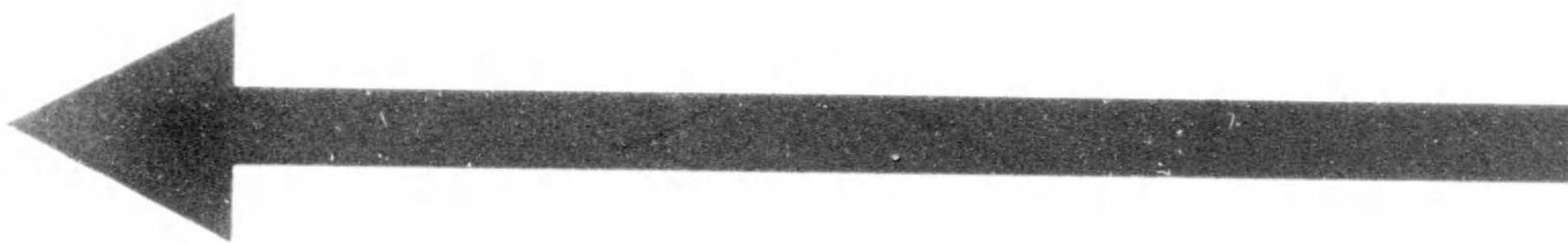
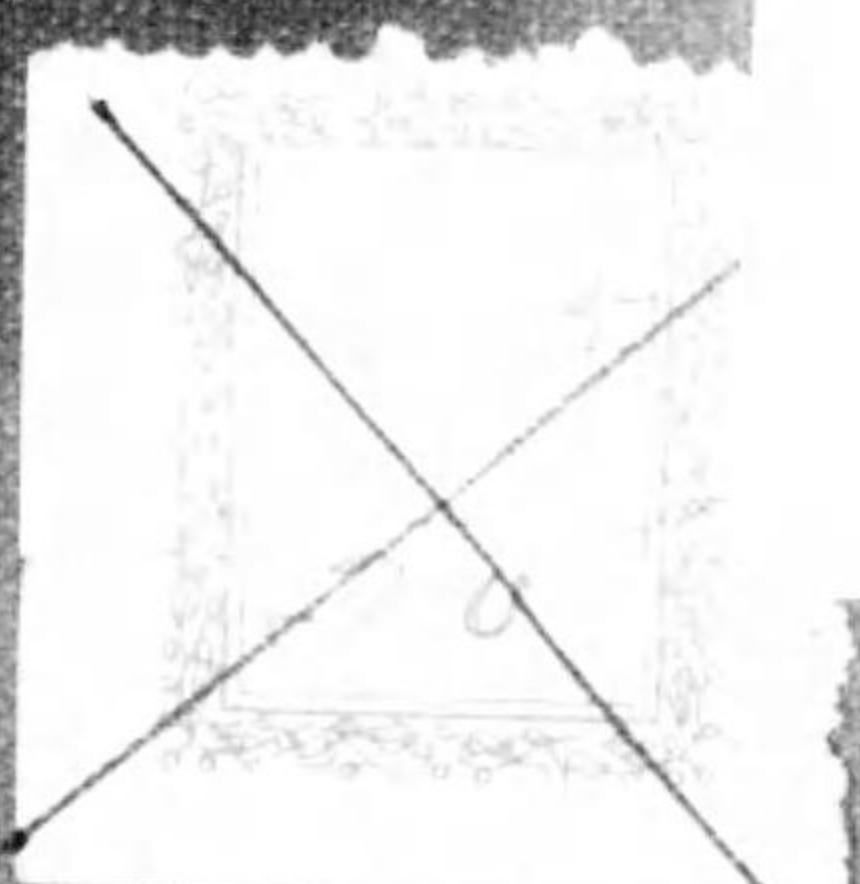


始



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 50 1 2 3 4 5

文部省
教科書
小學校體操
全



特100
393

中野篤一郎 燕昇司和平
藤田幾治郎 昆正三郎
杉本元一 砂山梅治郎

大野四郎兵衛
荒尾捨之進 編

文部省
教授要目 據 準

小學校體操

全

大正
2. 5. 3

丙交

神戸

熊谷書店發兌

緒言

小學校令第一條に小學校は兒童身體の發達に留意して云々と明示せられ明治二十四年には「身體ハ百事ヲ爲スノ根源ナリ幼時身體發育旺盛ノ時ニ在リテ之ガ培養ヲ忽ニスルトキハ成長ノ後遂ニ羸弱ノ民トナルベシ小學校ニ於テハ殊ニ茲ニ留意セザル可ラズ」と訓令せられ次で文部省令第十號にて小學校教則大綱を定められその第十一條に體操科の目的を明かに指示せられたる等は皆國民教育上體育の重大にして片時も忽にす可らざるを示されたるなり次で明治三十八年には體操遊戯調査委員を選定せられ體育に關して各方面より調査考究の結果を公表せられしも世間尙實地に教授せる所區々に亘り準據する所に迷へる觀なきにあらずとて更に本年一月二十八日訓令第一號を以て學校體操教授要目案を公示し普通教育に於ける體操教授の

實際を示され特に「地方長官ハ宜シク各學校長ヲ督勵シ本案ニ示ス所ニ考
ヘ土地ノ情況ト生徒身體ノ發達トニ照シ各々適切ナル教程ヲ定メ體育ノ振
興ヲ圖リ身體ノ健全ナル發達ヲ期セシメラルベシ」と達せられたり茲に於
てか余等職に斯道にあるもの數輩相會して本令を基礎として實際につき研
究の結果小學校各學年に適切なる教程を編成し大方諸賢の批評を乞ふこと
とせり

本書は匆卒の際に成りしものなれば缺くる所なしといふべからざらんもそ
は他日機を見て増補修正し以て大成を期せんとす冀くば編者の微意を諒し
垂教に吝ならざらんことを

大正二年三月一日

編者識す

凡例

一、本教程は今般發布せられし文部省令體操教授要目案中の小學校各學年
に配當せるものを基礎として編成せしものなりされば一見分り易からし
めんが爲め該要目案を各學年に配當せし教材には特に「○」印を付して基
礎運動を明にせり

一、遊戯は各地方の氣候人情風俗等によりて差異あるを以て特に教程内に
配當せず宜しく前に掲げたる文部省令の示せる遊戯を斟酌して附加せら
るべきなり

一、本教程は成るべく漸を追うて新教材を排列し得らるゝものに限り叙列
したるなりされば實際の教授に於ては前教程の或部分を附加して之が反
覆練習をなすことを要す

一、教練は凡て歩兵操典に法りて行ふものとす

文部省標準
教授要目
小學校體操目次

一、學校體操教授要目(官報抄録)……………一

第一 下肢運動……………一

第二 平均運動……………二

第三 上肢運動……………四

第四 頭の運動……………五

第五 呼吸運動……………五

第六 胸の運動……………六

第七 背の運動……………六

第八 腹の運動……………七

第九 軀幹側方運動	八
第十 懸垂運動	九
第十一 跳躍運動	二一
教 練	二五
遊 戲	二七
擊劍及柔術	二八
教材の配當	二九
小學校(尋常科、高等科)	
二、體操 教 程	二四
尋常科第一學年	二四
尋常科第二學年	三〇

尋常科第三學年	三六
尋常科第四學年	五一
尋常科第五學年	六六
尋常科第六學年	八四
高等科第一學年	一〇〇
高等科第二學年	一二六

附 錄

運動姿勢圖

文部省 標準 小學校體操
教授要目

中野篤一郎 燕昇司和平
藤田幾治郎 昆庄三郎
杉本元一 砂山梅治郎
大野四郎兵衛 編
荒尾捨之進

學校體操教授要目 (官報抄録)

體操科ノ教材

體操科教材ヲ體操教練及遊戲トス

但シ中學校及師範學校男生徒ニ在リテハ擊劍及柔術ヲ加フルコトヲ得

體操

第一下肢ノ運動

運動	始ノ姿勢	號	令
足尖開閉	直立 手腰直立	(一)足尖ヲ合ハセ (二)足尖ヲ開ケ 合はせ 開け(なほれ)	

第二平均運動

足左(右)出	側歩	足斜前(後)出	足前(後)出	前(後)歩	踵上下	舉踵半屈膝	屈膝舉股	脚前(側)振
直立 手腰直立	同	同	同	同	同	手腰 閉直立 開脚直立 足斜前(後)出直立	手腰 閉直立 開脚直立	手腰直立
(一)左(右)足ヲ左(右)ニ出セ——出セ (二)足ヲ——元ハ(なほれ)	何歩左(右)へ——進め	(一)左(右)足ヲ斜前(後)ニ出セ——出セ (二)足ヲ——元ハ(なほれ)	(一)左(右)足ヲ前(後)ニ出セ——出セ (二)足ヲ——元ハ(なほれ)	何歩前(後)へ——進め	(一)踵ヲ舉ゲ——舉げ (二)踵ヲ下ロセ——下ろせ	(一)踵ヲ半屈膝——舉げ (二)膝ヲ半屈膝——屈げ (三)膝ヲ伸バセ——伸ばせ (四)踵ヲ下ロセ——下ろせ	(一)左(右)膝ヲ屈ゲ股ヲ舉ゲ——舉げ (二)足ヲ——元ハ	脚ヲ前(左右)ニ振レ——振れ

運動

始ノ姿勢

號

令

足尖行進	舉脚左(右)轉	脚前(後)舉	脚前(後)伸	屈膝舉股	舉踵屈膝	舉踵半屈膝	舉踵
直立(行進中)	脚前(側)(後)舉	手腰 屈膝 手側伸 臂上伸	屈膝舉股	同	同	同	手腰 屈膝 手側伸 臂上伸
(一)踵ヲ舉ゲ——舉げ (二)前へ——進め	左(右)脚ヲ左(右)(後)(前)ニ廻ハセ——廻はせ	(一)左(右)脚ヲ前(左)(右)(後)ニ舉ゲ——舉げ (二)脚ヲ——元ハ	(一)脚ヲ前(後)ニ伸バセ——伸ばせ (二)脚ヲ屈ゲ——屈げ	(一)左(右)膝ヲ屈ゲ股ヲ舉ゲ——舉げ (二)足ヲ——元ハ	(一)踵ヲ屈膝——舉げ (二)膝ヲ伸バセ——伸ばせ (三)膝ヲ下ロセ——下ろせ (四)踵ヲ下ロセ——下ろせ	(一)踵ヲ半屈膝——舉げ (二)膝ヲ伸バセ——伸ばせ (三)膝ヲ下ロセ——下ろせ (四)踵ヲ下ロセ——下ろせ	(一)踵ヲ舉ゲ——舉げ (二)踵ヲ下ロセ——下ろせ

徐歩	同	(一) 全隊——止まれ (二) 徐歩——進め (三) 全隊——止まれ
平均臺上行進	臂側伸 手腰伸 臂上伸 直立	(一) 用意 (二) 上ほれ (三) 徐歩(屈膝)(其儘)前へ——進め (四) 下りよ

第三 上肢運動

運動	始ノ姿勢	號	令
屈臂	直立 開脚直立	(一) 臂ヲ屈ゲ——屈指 (二) 臂ヲ下ニ伸バセ——伸ばせ(なほれ)	
臂左右前(上)伸	同	(一) 臂ヲ左右(上)(前)ニ伸バセ——伸ばせ (二) 臂ヲ下ニ伸バセ——伸ばせ(又臂ヲ下ニ下 ロセ——下ろせ)(なほれ)	
臂左右前(上)舉	同	(一) 臂ヲ左右(前)(前ヨリ上)(左右ヨリ上)ニ舉 ゲ——舉げ (二) 臂ヲ下ロセ——下ろせ(なほれ)	
臂前屈	直立 臂側伸直立	(一) 臂ヲ前ニ屈ゲ——屈指 (二) 臂ヲ——元へ(なほれ)	
臂左右開(振)	臂前屈	(一) 臂ヲ左右ニ開ク(振レ)——開け(振れ) (二) 臂ヲ前ニ屈ゲ——屈指(なほれ)	

第四 頭ノ運動

運動	始ノ姿勢	號	令
頭後屈	直立 手腰直立	(一) 頭ヲ後ニ屈ゲ——屈指 (二) 頭ヲ起セ——起せ	
頭前屈	同	(一) 頭ヲ前ニ屈ゲ——屈指 (二) 頭ヲ起セ——起せ	
頭左(右)轉	同	(一) 頭ヲ左(右)ニ廻ハセ——廻はせ (二) 頭ヲ前ニ廻ハセ——廻はせ	
頭左(右)屈	同	(一) 頭ヲ左(右)ニ屈ゲ——屈指 (二) 頭ヲ起セ——起せ	

第五 呼吸運動

運動	始ノ姿勢	號	令
臂側舉	直立	(一) 臂ヲ(徐カニ)左右ニ舉ゲ——舉げ (二) 臂ヲ下ロセ——下ろせ	
臂側舉及舉踵	同	(一) 踵ヲ舉ゲ臂左右ニ舉ゲ——舉げ (二) 臂ヲ下ロセ——下ろせ	
頭後屈及臂側舉	同	(一) 頭ヲ後ニ屈ゲ臂左右ニ舉ゲ——舉げ (二) 頭ト臂ヲ——元へ	
臂前上舉前下	同	(一) 臂ヲ前ヨリ上ニ舉ゲ——舉げ (二) 臂ヲ前ヨリ下ロセ——下ろせ	

臂側上舉側下	同	(一)臂ヲ左右ヨリ上ニ舉ゲ—舉げ
臂側下舉側下	同	(二)臂ヲ左右ヨリ下ロセ—下ろせ
臂前舉側下	同	(一)臂ヲ前ヨリ上ニ舉ゲ—舉げ
		(二)臂ヲ左右ヨリ下ロセ—下ろせ

第六胸ノ運動

運 動	始ノ姿勢	號	令
上體後屈	手腰 臂側伸 臂上伸 閉足直立 閉足直立	(一)上體ヲ後ニ屈ゲ—屈指	
肋木等支持	閉足直立	(二)上體ヲ起セ—起せ	
上體後屈舉踵	閉足直立 開脚直立 上體後屈	(イ)懸かれ (ロ)踵ヲ舉ゲ—舉げ (ハ)踵ヲ下ロセ—下ろせ (ニ)踵ヲ起セ—起せ	

第七脊ノ運動

運 動	始ノ姿勢	號	令
上體前屈	手腰 臂前屈 手前伸 閉足直立	(一)上體ヲ前ニ屈ゲ—屈指	
		(二)上體ヲ起セ—起せ	

伏 臥 上	手腰 臂伸 臂上伸 閉足直立	(一)上體ヲ後(前)ニ屈ゲ—屈指
體後(前)屈	手腰 臂伸 臂上伸 支持	(二)上體ヲ—元へ
屈 膝 足	手腰 臂前屈 臂伸 閉足直立	(一)左(右)膝ヲ屈ゲ左(右)足ヲ前ニ出シ體ヲ前ニ倒セ—倒せ
前(後)出體前倒	手腰 臂伸 臂上伸 閉足直立	(二)足ヲ—元へ
屈 膝 足 斜	手腰 臂伸 臂上伸 閉足直立	(一)左(右)膝ヲ屈ゲ左(右)足ヲ前(後)ニ出シ體ヲ前ニ倒セ—倒せ
前(後)出體前屈	手腰 臂伸 臂上伸 閉足直立	(二)足ヲ—元へ
左右屈膝右(左)	手腰 臂伸 臂上伸 閉足直立	(一)左(右)膝ヲ屈ゲ右(左)脚ヲ後ニ舉ゲ體ヲ前ニ倒セ—倒せ
脚後舉體前倒	手腰 臂伸 臂上伸 閉足直立	(二)脚ヲ—元へ

第八腹ノ運動

第十一 跳躍運動

脚懸上	鐵棒等	左(右)脚懸上——始め
尻上	水平棒、鐵棒等	尻上——始め
俯下	同	俯下——下りよ
肘懸上	同	右(左)(兩)肘懸(振)上——始め
後下	同	後下——下りよ
懸垂上	同	懸垂(振)上——懸かれ
振上	同	振上——始め
振出	竝行水平棒	前方(後方)右(左)振出——始め
吊繩(吊棒)登降	吊繩、吊棒	(イ)脚掛(脚放)——登れ (ロ)下りよ
斜吊繩登降	斜吊繩	(イ)脚掛(轉向)——登れ (ロ)下りよ
梯登降	楷梯、繩梯	(イ)登れ (ロ)下りよ

逆手懸垂	平水棒鐵棒等	(イ)逆手懸垂——懸かれ (ロ)下りよ
片逆手懸垂	同	(イ)左(右)逆手懸垂——懸かれ (ロ)下りよ
兩側懸垂	竝行水平棒、橫梯、斜梯等	(イ)兩側懸垂——懸かれ (ロ)下りよ
懸垂(兩側懸垂)	水平棒、鐵棒、竝行水 平棒等	(イ)懸垂(兩側懸垂)——懸かれ (ロ)體ヲ左右ニ振レ——始め (ハ)止め (ニ)下りよ
左右振動	平棒等	(イ)懸垂(兩側懸垂)——懸かれ (ロ)體ヲ左右ニ振レ——始め (ハ)止め (ニ)下りよ
懸垂橫行	水平棒、鐵棒等	懸垂振動(振動ナク)(屈臂)橫行左(右)へ——始め
兩側懸垂移行	竝行水平棒、橫梯、斜梯等	兩側懸垂(屈臂)片手ツ、(兩手同時ニ)前(後)へ——始め
懸垂轉向橫行	水平棒鐵棒等	左(右)逆手懸垂(屈臂)轉向橫向前(後)へ——始め
臂立懸垂	水平棒、鐵棒、竝行水 平棒等	(イ)臂立(兩側)懸垂——懸かれ (ロ)下りよ
懸垂ニ於ケル脚舉(上下振動)	肋木、水平棒、鐵棒、 吊環等	(一)脚ヲ前ニ舉ゲ——舉げ (二)脚ヲ下ロセ——下ろせ
懸垂ニ於ケル屈膝舉股	同	(一)膝ヲ屈ゲ股ヲ舉ゲ——舉げ (二)脚ヲ下ロセ——下ろせ
臂及體屈伸	肋木楷梯等	(一)臂ヲ伸バシ體ヲ前ニ屈ゲ——屈げ (二)臂ヲ屈ゲ體ヲ伸バセ——伸ばせ

膝立跳上及跳下	跳箱跳越臺等	膝立跳上跳下——始め
横跳上及跳下	同	横跳上跳下——始め
開(閉)脚横跳	跳箱、跳越臺、水平棒	開(閉)脚横跳——始め
下向横跳	同	下向横跳——始め
倒立横跳	同	倒立横跳——始め
斜跳	同	斜跳——始め
縦跳乘及後振横下	跳箱、跳越臺等	縦跳乘及後ニ振横下——始め
縦跳上及跳下	同	縦跳上跳下——始め
縦一節(二節)跳	同	縦一節(二節)跳——始め
斜振跳	二本ノ水平棒	斜振跳——始め
横振跳	鐵棒、水平棒	横振跳——始め
臂立振跳	同	振跳——始め

運 動 器 械	號	令
駈 步	(無シ)	駈步——始め
開閉脚其ノ場跳躍	(無シ)	(イ)脚ヲ開閉シテ跳ベ——跳ベ (ロ)止め
其ノ場跳躍	(無シ)	其場ニテ(臂ヲ左右又ハ上ニ振り)跳ベ——跳ベ
其場左(右)向(左)又ハ右廻ハレ跳躍	(無シ)	其場ニテ左(右)向ケ(左又ハ右廻ハレ)跳ベ——跳ベ
前方跳躍	(無シ)	前へ跳ベ——跳ベ
前進跳躍	(無シ)	左(右)足踏切一步(三步)前跳ベ——跳ベ
前(右)向跳躍	(無シ)	左(右)足踏切三步前左(右)向跳ベ——跳ベ
跳上及跳下初歩	跳箱	左(右)足下右(左)上跳切跳上跳下——始め
高 跳	跳繩等	高跳(左又ハ右足踏切高跳)——始め
幅 跳	同	幅跳(左又ハ右足踏切幅跳)——始め
斜 高 跳	同	右(左)斜高跳——始め
跳 下	跳下臺	跳下——始め

吊繩振跳	二本ノ吊繩	振跳——始め
棒跳下	棒及跳下臺	跳下——始め
棒幅跳	棒及跳繩	幅跳——始め
棒跳上	棒及跳下臺等	跳上——始め
棒高跳	棒及跳繩	高跳——始め

注意

- 一、體操ニ於ケル運動ノ速度及調律ハ運動ノ性質及進度ニ應ジテ緩急宜シキヲ得シムルヲ要ス
- 二、體操ニ於ケル運動ノ回数ハ運動ノ性質及進度ニ應ジテ多寡ヲ定ムベシ
- 三、體操ノ運動ニ伴フ呼唱ハ運動ノ性質等ニ依リテ用否ヲ定ムベシ
- 四、號令ハ總テ分解シタル時ノ例ヲ示セリ連續若クハ結合シテ行ハシ

ムルトキハ之ニ應ジテ適宜變化セシムルヲ要ス

五、懸垂及跳躍ヲ除キタル諸運動、啞鈴、球竿、棍棒ヲ利用シテ便宜之ヲ行ハシムルモ妨ナシ

教練

教練ハ步兵操典ノ定ムル所ニ準據ス其ノ行フベキ事項ハ左ノ如シ

氣ヲ付ケ	進 行	側面縱隊ヨリ橫隊
休 ム	停 止	間隔及距離ノ開閉
集 ム	足 踏	徒手小隊教練
解カレ	行進間右(左)向及其ノ停止	徒手中隊教練
番 號	行進間廻ハレ右(左)	執銃各個教練
整 頓	駈 步	執銃小隊教練
右(左)向、半右(左)向及廻ハレ右(左)	方向ヲ換ヘ	執銃中隊教練
	伍ノ重複及分解	

注意

一、射撃、散開、突撃等ノ事ハ步兵操典ニ明記セルヲ以テ別ニ之ヲ示サズ

二、整頓ハ初歩ノ教授ニ在リテハ左右間隔ヲ取ラシムル爲メ常ニ左手ヲ腰ニ舉ゲシメ且前後ノ距離ヲ取ラシムル爲メ後列生徒ヲシテ前列生徒ノ肩側ニ近ク兩手ヲ前舉セシムルヲ可トス

三、行進ニ於ケル速歩ノ長サハ年少ノ生徒並女子ニ在リテハ適宜之ヲ縮少スベク其速度ハ年少ノ生徒ニ在リテハ稍々速キヲ常トスベシ又速歩ハ時々種々ノ長サ及速度ニ變化シテ練習スルヲ要ス女子ニ在リテハ速歩ニ於ケル膝ノ屈ケ方ヲ少クシ股ヲ舉グルコト稍低カルベシ足踏ハ女子ニ在リテハ膝ヲ屈スルノ度ヲ殊ニ少クスベシ
駈歩ハ年少ノ生徒及女子ニ在リテハ其ノ長サヲ減スベシ駈歩ノ長サ及速度ハ時々之ヲ變化シテ練習スルヲ可トス

四、間隔及距離ノ開閉ハ生徒數及場所ノ廣狹等ニ應ジ適宜ノ法ヲ用フベシ

遊 戲

第一、競争ヲ主トスル遊戯

鬼遊、徒競走、旗取競走、旗送競走「デットボール」「センターボール」「バスケットボール」「フットボール」綱引等

第二、發表的動作ヲ主トスル遊戯

桃太郎、渦卷、池ノ鯉、大和男子等

第三、行進ヲ主トスル遊戯

十字行進踵趾行進「スケーチング」歩法等

注 意

一、以上ハ遊戯ノ主ナル種類ヲ例示セルニ過ギズ實際ノ教授ニ當リテ

ハ適宜増減ヲナスベシ
 二、手旗信號法ハ便宜之ヲ授クベシ

擊劍及柔術

擊劍及柔術ニ關シテハ別ニ一定ノ方式ヲ示サズ從來ノ方法ニ依リ適宜之ヲ授クベシ

注意

一、擊劍及柔術ハ其主眼トスル所身心ノ鍛練ニ在リト雖モ特ニ精神的訓練ニ重キヲ置クベシ技術ノ末ニ奔リ勝敗ヲ爭フヲ目的トスルガ如キ弊ヲ避クルヲ要ス
 二、擊劍ニアリテハ其用具ヲ改善シ柔術ニ在リテハ其身體及精神ニ及ボスベキ危險ヲ豫防スルニ注意シ且擊劍及柔術共ニ適切ナル教授ノ方法ヲ工夫シ常ニ用具ヲ清潔ナラシメンコトニ留意スルヲ要ス

操		體		運動學	
上肢	均平	下肢	均平	尋常	高等
屈臂 臂左右伸 臂左右及下 臂左右舉 臂前舉	直立 手腰 舉踵 直立	足尖開閉 踵上下 足前(後)出 足左(右)出 前(後)歩 側歩(一步)	足尖開閉 踵上下 足前(後)出 足左(右)出 前(後)歩 側歩(一步)	第一學年 第二學年 第三學年 第四學年 第五學年 第六學年	第一學年 第二學年
臂前上舉 臂前伸 臂前及下伸 臂側上舉	閉足舉踵 足尖行進 舉踵半屈膝 脚前舉	前(後)歩 脚前振 足斜前(後) 脚側振	前(後)歩 脚前振 足斜前(後) 脚側振	尋常	尋常
臂上伸 臂上及下伸 臂左右及下 臂左右上伸 臂左右上前 下伸	脚側舉 屈膝舉股 徐歩	屈膝舉股 脚側振	屈膝舉股 脚側振	尋常	尋常
臂前屈 臂左右開 臂上下振	脚前(後)伸 脚後舉 舉踵屈膝 平均臺上徐歩行進	足各方出踵 上下 屈膝足前 (側)出	足各方出踵 上下 屈膝足前 (側)出	尋常	尋常
臂左右振	轉 平均臺上屈膝行進			尋常	尋常
臂各方二伸	臂側上舉及 舉踵半屈膝 平均臺上屈膝舉股行進	足各方出及 舉踵半屈膝	足各方出及 舉踵半屈膝	高等	高等
臂前上舉及 屈膝足前出 臂側上舉及 屈膝足側出 臂左右(上) (前)伸及足 前(斜)(側) 出舉踵				高等	高等

尋常科第一學年

第一學期

姿 勢 及 運 動

第 一		教 練	體 操
○氣ヲ付ケ	○休メ	○右(左)向	○手腰直立
○集マレ(縱隊)	○番號(一二)	○縱隊行進(一列二列)	直 立
○整頓(縱隊)	○停止		○直 立
			○直 立
			直 立
			○頭後屈
			○臂前舉
			○臂側舉
			○手腰上下
			○舉踵

教 程

呼 吸	體 操	教 練	遊 戲
○直 立	○直 立	○行 進	動作遊戲及競走遊戲
○臂側舉	○足前出 前步		

程 教

呼	體	教	遊
吸	操	練	戲
○直 立	○直 立 ○直 立 ○直 立	行 進	動作遊戲及競走遊戲
臂側舉	前步 側步 踵上 下 足後 出		

二 第

體	教	尋常科第一學年 第二學期	
操	練	姿	勢
○手腰直 立 ○直 立 ○直 立 ○手腰直 立	○伍々右(左) 併列及解列 間隔及距離開閉	及	運
舉 踵	屈 臂	動	
	頭後屈		
	臂側舉		

程 教

呼	體	教	遊
吸	操	練	戲
○直 立	○直 立 ○直 立 ○直 立	行 進	動作遊戲及競走遊戲
臂側舉	後步 足尖閉開 足側出		

三 第

體	教	尋常科第一學年	
操	練	第三學期	
○手腰直立 ○直立 ○直立 ○手腰直立	既習練習	姿	勢
舉踵 臂側伸 臂側舉 頭後屈		及	運
		動	

教 程

呼	體	教	遊
吸	操	練	戲
直 立	直 立 前 步 踵 上 下 足 尖 閉 開 足 踏	行 進	動 作 遊 戲 及 競 走 遊 戲
臂 側 舉 々 踵			

第 四

體	教	尋常科第二學年 第一學期	
操	練	姿	勢 及 運 動
手 腰 閉 足 直 立	集 マ レ (橫 隊) 整 頓 (橫 隊)	○ 番 號	○ 半 右 (左) 向 ○ 廻 レ 右
直 立	手 腰 直 立		頭 後 屈
直 立	○ 直 立		頭 左 右 轉
○ 直 立	○ 直 立		臂 前 上 舉
直 立	直 立		臂 側 伸
直 立	直 立		臂 側 上 舉
舉 踵	舉 踵		

教 程

呼 吸	體 操	教 練	遊 戲
直 立	直 立 ○直 立	行 進	動作遊戲及競走遊戲
臂側舉々踵	側 步 足側出		

第 五

體 操	教 練	姿 勢 及 運 動
○	○直 立	足踏ヨリ行進、行進ヨリ足踏、併列及解列(行進間)
足尖行進	手腰直立	
臂斜上伸	頭後屈	
臂側下伸	頭左右轉	

尋常科第二學年

第二學期

第六

體操	教練	遊戲
○手腰閉足直立 ○直立 手腰直立 頭後屈 頭左右轉 臂側伸 臂上伸 舉踵	既習練習	

教程

呼吸	體操	教練	遊戲
直立	直立 直立	行進	動作遊戲及競走遊戲
臂側舉々踵	前步 後步(一步)		

教 程

平均運動	背運動	腹運動	軀幹側方運動	跳躍運動	下肢運動	呼吸運動
○手腰直立	○直立	○手腰直立	○開脚直立	○駢步	手腰直立	○手腰直立
舉踵	手頸(上下)	脚前振	上體左右屈	(競走遊戲)	足尖閉開及踵ノ上下	頭後屈

第 七

尋常科第三學年		第一學期 (其一)	
姿 勢		及 運 動	
教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動
○行進間廻レ右	手腰直立	○直 立	○手腰足前出直立
	頭後屈	臂上伸	上體後屈
懸垂運動			

尋常科第三學年 第一學期 (其二)

姿 勢 及 運 動

教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
○駢步及停止(一二三四)五手踵下	○手腰直立 頭左右轉	直 立 臂側及下伸	○手腰開脚直立 上體後屈	

第 八

教 程

呼 吸 運 動	下 肢 運 動	跳 躍 運 動	軀 幹 側 方 運 動	腹 運 動	背 運 動	平 均 運 動
直 立 掌外反頭後屈	手腰直立 足前及後出	○手 腰 開閉脚其場跳躍 (競走遊戲)	○開脚直立 上體左右屈	○直 立 上體後屈	○手腰開脚直立 上體前屈	手腰直立 舉 踵

教 程

呼吸運動	下肢運動	跳躍運動	軀幹側方運動	腹運動	背運動	平均運動
○直立	手腰直立	手腰直立	直立	○直立	直立	手腰直立
臂側舉々踵	足側出	步狀跳躍 (競走遊戲)	上體左右轉	脚前振	臂側上舉	半屈膝

第 九

懸垂運動	胸運動	上肢運動	頭運動	教 練	姿 勢 及 運 動
	手腰直立	○直立	○手腰直立	右(左)向止	
	上體後屈	臂上及下伸	頭左右屈		

尋常科第三學年

第一學期 (其三)

尋常科第三學年

第二學期（其一）

姿勢及運動

教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
廻レ右止レ	手腰直立 頭後屈	○直 立 臂前伸	○手腰開脚直立 上體後屈	

第十 第

教 程

平均運動	背 運 動	腹 運 動	軀幹側方運動	跳躍運動	下 肢 運 動	呼 吸 運 動
足尖行進	○手腰直立 上體前屈	○直 立 上體後屈	○手腰開脚直立 上體左右屈	○手腰直立 跳躍準備（競走遊戲）	○手腰直立 舉踵半屈膝	○直 立 臂側舉及頭後屈

教 程

呼吸運動	下肢運動	跳躍運動	軀幹側方運動	腹運動	背運動	平均運動
直立	○手腰直立	○其場跳躍	○屈臂直立	○直立	直立	○手腰直立
掌外反頭後屈	足斜前出	(競走遊戲)	上體左右轉	脚前振	臂上舉側下垂	舉踵半屈膝

第 十 一

懸垂運動	胸運動	上肢運動	頭運動	教 練	姿 勢 及 運 動
	○手腰足前出直立	○直 立	○手腰直立	○橫隊行進	
	上體後屈	臂前及下伸	頭左右屈		

尋常科第三學年

第二學期 (其二)

尋常科第三學年 第二學期 (其三)

姿勢及運動

教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
既習練習	手腰直立 頭左右轉	○直 立 臂側上舉	○手腰閉足直立 上體後屈	

第 十 二

教 程

平 均 運 動	背 運 動	腹 運 動	軀 幹 側 方 運 動	跳 躍 運 動	下 肢 運 動	呼 吸 運 動
○手腰直立 脚前舉及側舉	○手腰閉足直立 上體前屈	○直 立 上體後屈	○屈臂直立 上體左右轉	○其場跳躍 (競走遊戲)	○手腰直立 足斜後出	○直 立 臂側舉及頭後屈

教 程

呼吸運動	下肢運動	跳躍運動	軀幹側方運動	腹運動	背運動	平均運動
○直立	手腰直立	○駢步足踏	○屈臂閉足直立	○直立	○手腰直立	直立
臂側舉及舉踵	足前舉	(競走遊戲)	上體左右轉	脚前振	上體前屈	臂側舉々踵

第 十 三

懸垂運動	胸運動	上肢運動	頭運動	教 練	姿 勢 及 運 動
	○手腰開脚直立	○直 立	手腰直立	既習練習	
	上體後屈	臂前及下伸	頭後屈		

尋常科第三學年

第三學期 (其一)

教 程

呼吸運動	下肢運動	跳躍運動	軀幹側方運動	腹運動	背運動	平均運動
直立	○手腰直立	○其場跳躍	○手腰直立	○直 立	○手腰閉足直立	○手腰直立
掌外反頭後屈	脚前振	(競走遊戲)	上體左右屈	上體後倒	上體前屈	舉踵半屈膝

第 十 四

懸垂運動	胸運動	上肢運動	頭運動	教 練	姿 勢 及 運 動
	○手腰閉足直立	○直 立	○手腰直立	既習練習	
	上體後屈	臂側上舉	頭左右屈		

尋常科第三學年

第三學期 (其二)

教 程

平均運動	背運動	腹運動	軀幹側方運動	跳躍運動	下肢運動	呼吸運動
手腰直立	臂側舉直立	○手腰直立	○手頸開脚直立	○直 立	○手腰直立	直 立
脚側舉	臂迴轉	屈膝舉股	上體左右屈	臂側振其場跳躍 (競走遊戲)	屈膝舉股	臂側舉及頭後屈

第 十 五

尋常科第四學年		第一學期 (其一)	
姿 勢		及 運 動	
教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動
○行進間右(左)向	手腰直立	○直 立	手腰足前出直立
	頭後屈、頭轉向	臂側及下伸	上體後屈
懸垂運動			

尋常科第四學年 第一學期 (其二)

姿勢及運動

教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
○伍ノ重複及分解	手腰直立 頭後屈	直 立 臂側上伸	○手腰開脚直立 上體後屈	

第 十 六

教 程

平均運動	背 運 動	腹 運 動	軀幹側方運動	跳 躍 運 動	下 肢 運 動	呼 吸 運 動
直 立 臂側舉々踵	臂側舉 前屈臂開脚 上體前屈 上體前屈	手腰直立 脚前振	手頸直立 上體左右轉	跳 躍 (競走遊戲)	手腰直立 脚側舉	直 立 臂側舉及舉踵

尋常科第四學年 第一學期 (其三)

姿 勞 及 運 動

教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
速步踏替	手腰直立 頭後屈、頭左右屈	直 立 臂側、上、伸	○手腰開脚直立 上體後屈	

教 程

平均運動	背 運 動	腹 運 動	軀幹側方運動	跳 躍 運 動	下 肢 運 動	呼 吸 運 動
手腰直立 足尖行進 ○脚前舉	手腰開脚直立 上體前屈	○手腰直立 屈膝舉股	手腰開脚直立 上體左右屈	○前方跳躍 (競走遊戲)	○手腰直立 脚後舉	○直 立 臂前上舉前下

尋常科第四學年 第二學期 (其一)

姿 勢 及 運 動

教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
步調取レ、步調止メ	手腰直立 頭後屈、頭左右轉	○直 立 臂側、上、前伸	○臂側舉足前出直立 上體後屈	

教 程

呼 吸 運 動	下 肢 運 動	跳 躍 運 動	軀 幹 側 方 運 動	腹 運 動	背 運 動	平 均 運 動
直 立 臂側舉及舉踵	手腰直立 屈膝舉股	左方跳躍 (競走遊戲)	○屈臂開脚直立 上體左右屈	手腰直立 脚前振	○前屈臂直立 上體前屈	○手腰直立 屈膝舉股

尋常科第四學年

第二學期 (其二)

姿勢及運動

教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
速歩ヨリ駢歩 駢歩ヨリ速歩	手腰直立 頭後屈、頭左右屈	○直 立 臂側、上、前、下伸	臂側舉開脚直立 上體後屈	

第 十 九

教 程

平 均 運 動	背 運 動	腹 運 動	軀 幹 側 方 運 動	跳 躍 運 動	下 肢 運 動	呼 吸 運 動
手腰直立 舉踵半屈膝	臂側舉直立 前屈臂閉足直立 上體前屈	○手腰直立 屈膝舉股	○手頸閉足直立 上體左右轉	右方跳躍 (競走遊戲)	○手腰直立 脚側振	○直 立 臂前上舉前下

教 程

呼吸運動	下肢運動	跳躍運動	軀幹側方運動	腹運動	背運動	平均運動
○直立	手腰直立	○臂側舉	○片手頸片手腰直立	手腰直立	○屈臂開脚直立	手腰直立
臂側上舉側下	足斜出舉踵	跳躍(競走遊戲)	上體左右屈	脚前振	上體前屈	脚後舉

第 二 十

懸垂運動	胸運動	上肢運動	頭運動	教 練	姿 勢 及 運 動
	○臂側舉直立	○直 立	手腰直立	駢步足踏及停止	
	上體後屈	臂側、上、前、下伸	頭後屈、頭左右轉		

尋常科第四學年

第二學期 (其三)

尋常科第四學年

第三學期 (其一)

姿勢及運動

第十二		第十	
教	頭	胸	懸
練	運	運	垂
	動	動	運
○駢步間ノ廻レ右(一二三四)	手腰直立	手腰閉足直立	
	頭後屈、頭左右屈	上體後屈	
		臂側、上、下伸	
		直立	
		直立	

一 教 程

平均	背	腹	軀	跳	下	呼
運	運	運	幹	躍	肢	吸
動	動	動	側	運	運	運
			方	動	動	動
			運			
○手腰直立	○屈臂直立	○手腰直立	○手頸閉足直立	○其場跳躍	手腰直立	○直 立
徐 步	上體前屈	屈膝舉股	上體左右屈	(競走遊戲)	脚前、側、後舉	臂前上舉前下

尋常科第四學年

第三學期 (其二)

姿 勢 及 運 動

教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
既習練習	直 立 頭後屈、頭左右轉	○直 立 臂側、上、前、下伸	○臂側舉閉足直立 上體後屈	

二 教 程

平 均 運 動	背 運 動	腹 運 動	軀 幹 側 方 運 動	跳 躍 運 動	下 肢 運 動	呼 吸 運 動
手腰直立 脚前及側舉	○屈臂閉足直立 上體前屈	手腰直立 脚前振	○片手頸片手腰閉足直立 上體左右屈	○其場跳躍 (競走遊戲)	手腰直立 脚前振	○直 立 臂側上舉側下

尋常科第五學年

第一學期 (其一)

姿勢及運動

教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
○方向ヲ變へ(停止間)	手腰直立 頭後屈、頭左右屈	○直 立 臂側、上、下伸 臂前屈	○臂上舉足前出直立 上體後屈	○懸垂直立 屈臂舉踵

第 二 十

三 教 程

平 均 運 動	背 運 動	腹 運 動	軀 幹 側 方 運 動	跳 躍 運 動	下 肢 運 動	呼 吸 運 動
○手腰直立 脚前(後)伸	○手頸開脚直立 上體前屈	○手 腰 腰掛上體後倒	○屈臂足斜前出直立 上體左右轉	○其場轉向跳躍 (競走遊戲)	○手腰足前出直立 舉 踵	○直 立 臂前上舉側下

尋常科第五學年

第一學期 (其二)

姿 勢 及 運 動

教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
○方向ヲ變へ(行進間)	手腰直立	○臂前屈直立	○臂前舉直立	○懸垂直立
	頭左右轉	臂左右開	上體後屈	屈臂舉踵

四 教 程

呼 吸 運 動	下 肢 運 動	跳 躍 運 動	軀 幹 側 方 運 動	腹 運 動	背 運 動	平 均 運 動
○直 立	○手腰直立	其場轉向跳躍	○片手上伸片手腰開脚直立	○手腰足前出直立	臂側舉直立	○手腰直立
臂前上舉前下	足側出舉踵	(競走遊戲)	上體左右屈	上體後倒	臂迴轉	脚前舉

尋常科第五學年 第一學期 (其三)

姿勢及運動

教 練	駢步間廻ノ右	頭 運 動	手腰直立	上 肢 運 動	直 立	胸 運 動	○臂上舉直立	懸 垂 運 動	○懸垂直立
		頭 後 屈		○臂上下振。臂側、上、下伸		上 體 後 屈		伸 臂 屈 膝	

五 教 程

呼 吸 運 動	○直 立	下 肢 運 動	○手腰直立	跳 躍 運 動	○其場跳躍	軀 幹 側 方 運 動	○手頸足斜前出直立	腹 運 動	○手頸開脚直立	背 運 動	直 立	平 均 運 動	○臂側舉直立
		臂 前 上 舉 側 下	足 後 出 舉 踵	(競走遊戲)		上 體 左 右 轉		體 後 倒		臂 側 上 舉		平 均 臺 上 徐 步 行 進	

尋常科第五學年

第二學期 (其一)

姿勢及運動

教 練	側面縱隊ヨリ橫隊(停止間)
頭 運 動	手腰直立 頭左右轉
上 肢 運 動	○前屈臂直立 直 立 臂左右開 臂側、上、下伸
胸 運 動	○臂上舉足前出直立 上體後屈
懸 垂 運 動	○懸垂直立 伸臂舉踵

六 教 程

平 均 運 動	○手頸直立 舉踵屈膝
背 運 動	○手頸閉足直立 上體前屈
腹 運 動	○手 腰 腰掛上體後倒
軀幹側方運動	○片手上伸片手腰直立 上體左右屈
跳 躍 運 動	○前進跳躍 (競走遊戲)
下 肢 運 動	○手腰直立 屈膝足前出
呼 吸 運 動	直 立 臂前上舉々踵側下

尋常科第五學年

第二學期 (其二)

姿 勢 及 運 動

教 練		頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	十 二 第
既習練習	手腰直立	直立	○臂上舉開脚直立	○懸垂直立	懸垂運動
	頭後屈	臂側舉屈臂下伸	上體後屈	舉踵舉脚	

七 教 程

平均運動	背 運 動	腹 運 動	軀幹側方運動	跳 躍 運 動	下 肢 運 動	呼 吸 運 動
手腰直立	手腰屈膝前出直立	○手腰足前出直立	○手頸足前出直立	○幅 跳	○手腰直立	直 立
脚前及後舉	體前屈	體後倒	上體左右轉	(競走遊戲)	屈膝足側出	臂前上舉々踵側下

尋常科第五學年 第二學期 (其三)

姿勢及運動

教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
既習練習	手腰直立 頭後屈	直 立 臂上伸側下垂	○臂上舉開脚直立 上體後屈	○懸垂直立 舉踵舉脚

八 教 程

呼 吸 運 動	下 肢 運 動	跳 躍 運 動	軀 幹 側 方 運 動	腹 運 動	背 運 動	平 均 運 動
直 立 臂前上舉々踵側下	手腰直立 脚前伸	○高 跳 (競走遊戲)	○片手頸片手腰直立 上體左右屈	○手腰開脚直立 體後倒	臂側舉直立 體前屈	○臂側舉直立 平均臺上徐步行進

尋常科第五學年 第三學期 (其一)

姿勢及運動

教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
既習練習	手腰直立 頭左右屈	直 立 臂前、側、上、下伸	手支持 上體後屈	○懸垂直立 舉踵屈膝舉股

九 教 程

平 均 運 動	背 運 動	腹 運 動	軀 幹 側 方 運 動	跳 躍 運 動	下 肢 運 動	呼 吸 運 動
手腰直立 舉踵半屈膝	臂側舉直立 體前屈臂回轉	○手 腰 腰掛上體後倒	○片手腰片手頸閉足直立 上體左右屈	其場跳躍 ○男子斜高跳 (競走遊戲)	手腰直立 舉脚左右轉	○直 立 臂前上舉側下

教 程

呼吸運動	下肢運動	跳躍運動	軀幹側方運動	腹運動	背運動	平均運動
○直立	手腰直立	○其場跳躍 ○男子跳下	上伸臂直立	○手腰足前出直立	○手頸直立	手腰舉脚直立
臂前上舉側下	脚後伸	(競走遊戲)	上體左右屈	體後倒	上體前屈	左右轉

第 三 十

尋常科第五學年 第三學期 (其二)					
姿 勢 及 運 動					
教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動	
既習練習	手腰直立	直 立	既習練習	○懸垂直立	
	頭左右屈	臂各方二伸		舉踵屈膝舉股	

尋常科第六學年 第一學期 (其一)

姿勢及運動

教 練	○駢步ヲ以テ行フ諸運動 側面縱隊ヨリ橫隊(行進間)
頭 運 動	直立及手腰直立 頭側屈及轉向及後屈
上 肢 運 動	○直 立 臂前屈左右振。臂側、上、下伸
胸 運 動	手腰足前出直立 上體後屈
懸 垂 運 動	○懸 垂

一 教 程

平 均 運 動	○手腰直立 舉脚左(右)轉
背 運 動	○上伸臂開脚直立 上體前屈
腹 運 動	○手腰腰掛上體後倒 男子用腰掛上臂立伏臥
軀幹側方運動	手頸閉足直立 上體左右轉
跳 躍 運 動	前進跳躍 (競走遊戲)
下 肢 運 動	手腰直立 脚前舉半屈膝
呼 吸 運 動	○直 立 臂前上舉側下

尋常科第六學年 第一學期 (其二)

姿勢及運動

教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
既習練習	直 立 頭前屈、頭後屈	直 立 臂側伸足側出	直 立 臂側舉 上體後屈	前 方 斜 懸 垂

二 教 程

平 均 運 動	背 運 動	腹 運 動	軀 幹 側 方 運 動	跳 躍 運 動	下 肢 運 動	呼 吸 運 動
○平均臺上屈膝行進	○上伸臂直立 上體前屈	○屈臂腰掛上體後倒 男子用腰掛上臂立伏臥	前屈臂直立 上體左右屈	○前進左右(向)跳躍 (競走遊戲)	手腰開脚直立 舉踵半屈膝	○直 立 臂前上舉側下

尋常科第六學年 第一學期 (其三)

姿 勢 及 運 動

第 三 十				
教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
既習練習	直 立 頭左右轉	直 立 臂側伸足側出舉踵	臂側伸開脚直立 上體後屈	○兩側懸垂

三 教 程

平 均 運 動	背 運 動	腹 運 動	軀 幹 側 方 運 動	跳 躍 運 動	下 肢 運 動	呼 吸 運 動
手腰直立 脚前(後)伸	○上伸臂閉足直立 上體前屈	○屈臂後屈直立臂上伸 男子用腰掛上臂立伏臥	手頸足斜前出直立 上體右左屈	○前進左(右)向跳躍 (競走遊戲)	手腰直立 脚側舉半屈膝	○直 立 臂前上舉側下舉踵

尋常科第六學年

第二學期 (其一)

姿勢及運動

教 練	徒手小隊教練
頭 運 動	直 立 頭左右屈
上 肢 運 動	直 立 一臂上一臂側伸(交互屈伸)
胸 運 動	臂側舉開脚直立 臂迴旋上體後屈
懸 垂 運 動	○懸垂左右振動

四 教 程

平 均 運 動	直 立 臂側舉脚前(側)舉
背 運 動	○手腰屈膝斜前出直立 上體前屈
腹 運 動	○手腰腰掛上、體後倒 男子用腰掛上臂立伏臥
軀幹側方運動	屈臂足斜前出直立 臂側伸上體左右屈
跳 躍 運 動	○前進左(右)向跳躍 (競走遊戲)
下 肢 運 動	手腰直立 脚後舉半屈膝
呼 吸 運 動	○直 立 臂前上舉側下

尋常科第六學年

第二學期 (其二)

姿勢及運動

教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
既習練習	直 立 頭後屈	直 立 臂各方三伸	屈臂直立 臂側伸上體後屈	○懸 垂

第 三 十

五 教 程

平 均 運 動	背 運 動	腹 運 動	軀 幹 側 方 運 動	跳 躍 運 動	下 肢 運 動	呼 吸 運 動
平均臺上 屈膝行進	○上伸臂閉足直立 上體前屈	○屈臂腰掛上體後倒 男子用腰掛上臂立伏臥	片手頸片手腰足斜前出直立 上體左右屈	○膝立跳上及跳下 (競走遊戲)	手腰直立 屈膝舉股前伸	○直 立 臂前上舉側下舉踵

尋常科第六學年 第二學期 (其三)

姿勢及運動

教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
既習練習	直 立 頭左右轉	直 立 一臂上一臂下伸(交互屈伸)	手支持開脚直立 上體後屈	○懸 垂 男子懸垂橫行

六 教 程

平 均 運 動	背 運 動	腹 運 動	軀 幹 側 方 運 動	跳 躍 運 動	下 肢 運 動	呼 吸 運 動
手腰直立 舉脚左(右)轉	臂側舉上體前屈直立 臂回旋	○屈臂後屈直立 臂上伸、男子用腰掛上臂立伏臥	手頸足前出直立 上體左右轉	○前進跳躍 男子用橫跳上跳下及斜振跳 (競走遊戲)	手腰直立 脚前(側)舉半屈膝	○直 立 臂前上舉側下

尋常科第六學年

第三學期 (其一)

姿勢及運動

教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
既習練習	直 立	直 立	屈臂足前出直立	○懸 垂
	頭左右轉	臂各方三伸	臂側伸上體後屈	男子用懸垂屈膝舉股

七 教 程

平 均 運 動	背 運 動	腹 運 動	軀 幹 側 方 運 動	跳 躍 運 動	下 肢 運 動	呼 吸 運 動
平均臺上	○手腰屈膝斜前出直立	○屈臂腰掛上體後倒	手頸開脚直立	○前進跳躍	手腰直立	○直 立
屈膝行進	上體前屈	男子用腰掛上、臂立伏臥	上體左右轉	男子用開閉脚橫跳 (競走遊戲) 同 橫振跳	屈膝舉股後伸	臂前上舉側下舉踵

尋常科第六學年

第三學期 (其二)

姿勢及運動

教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
中隊ノ編成	直 立	直 立	手支持閉足直立	○懸 垂
	頭後屈	一臂上一臂下伸(交互屈伸)	上體後屈	男子用兩側懸垂橫行

第 三 十

八 教 程

平 均 運 動	背 運 動	腹 運 動	軀 幹 側 方 運 動	跳 躍 運 動	下 肢 運 動	呼 吸 運 動
手腰直立	前屈臂上體前屈直立	○屈臂腰掛上	片手頸片手腰直立	○橫振跳	手頸直立	直 立
屈膝舉股	臂側開	體後倒	上體左右屈	(競走遊戲)	脚前後伸	臂前上舉側下

高等科第一學年 第一學期 (其一)

姿勢及運動

教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
○徒手小隊教練	直 立 頭 後 屈 頭左右轉及左右屈	○直 立 臂各方二伸	○肋木支持開脚直立 上體後屈	○懸 垂 男子用○逆手懸垂

九 教 程

平 均 運 動	背 運 動	腹 運 動	軀 幹 側 方 運 動	跳 躍 運 動	下 肢 運 動	呼 吸 運 動
直 立 臂側上舉及舉踵半屈膝	前屈臂上體前屈直立 臂側開	手腰腰掛上體後倒 ○男子用臂立伏臥	○上伸臂足斜前出直立 上體左右轉	○跳 下 男子用○棒跳下 (競走遊戲)	手腰直立 屈膝舉股前伸	臂側舉直立 臂回轉

教 程

呼 吸 運 動	下 肢 運 動	跳 躍 運 動	軀 幹 側 方 運 動	腹 運 動	背 運 動	平 均 運 動
臂側舉直立	手腰直立	○跳 下	○上伸臂開脚直立	手腰足前出直立	手腰屈膝斜前出直立	臂側舉平均臺上
臂回轉	屈膝舉股後伸	○男子用棒幅跳 (競走遊戲)	上體左右屈	體後倒○男子用臂立伏臥	上體前屈	屈膝行進

第 四 十

教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
既習練習	手腰直立	直 立	○肋木支持開脚直立	○懸 垂
	頭後屈、頭左右屈、頭左右轉	臂各方三伸	上體後屈舉踵	○片手逆懸垂

高等科第一學年 (其二)
姿 勢 及 運 動

高等科第一學年 第一學期 (其三)

姿勢及運動

教 練	既習練習
頭 運 動	○手腰直立 ○直 立 頭後屈、頭左右屈、頭左右轉
上 肢 運 動	直 立 臂前上舉及屈膝足前出
胸 運 動	臂前屈直立 臂側開上體後屈
懸 垂 運 動	兩側懸垂振動

第 四 十

一 教 程

平 均 運 動	臂側舉脚前舉直立 半屈膝
背 運 動	○上體前屈直立 臂側振
腹 運 動	手腰腰掛上體後倒 ○男子用臂立伏臥
軀幹側方運動	○上伸臂足前出直立 上體左右轉
跳 躍 運 動	繩 跳 吊繩振跳 (競走遊戲)
下 肢 運 動	○手腰直立 足側出及前出舉踵半屈膝
呼 吸 運 動	直 立 臂側舉臂回轉

高等科第一學年 第二學期 (其一)

姿勢及運動

教 練	既習練習
頭 運 動	○手腰直立 ○直 立 頭後屈、頭左右轉、頭左右屈
上 肢 運 動	直 立 臂上伸足前出舉踵
胸 運 動	肋木支持閉足直立 上體後屈
懸 垂 運 動	○懸 垂

第 四 十

二 教 程

平 均 運 動	○平均臺上屈膝舉股直立 行 進
背 動 運	○屈臂上體前屈直立 臂上伸
腹 運 動	手腰足前出直立 體後倒○男子用臂立伏臥
軀幹側方運動	○上伸臂足前出直立 上體左右屈
跳 躍 運 動	跳越(器械) (競走遊戲)
下 肢 運 動	手腰開脚直立 舉踵半屈膝
呼 吸 運 動	直 立 臂前上舉側下舉踵

高等科第一學年 第二學期 (其二)

姿勢及運動

教 練	既習練習
頭 運 動	直 立 頭後屈
上 肢 運 動	直 立 一臂上一臂前伸(交互)屈伸(足側出)
胸 運 動	手支持足前出直立 上體後屈
懸 垂 運 動	○懸 垂

三 教 程

平 均 運 動	手腰直立 舉脚左(右)轉
背 運 動	手腰屈膝前出上體前屈直立 臂回旋
腹 運 動	手腰腰掛上體後倒 ○男子用臂立伏臥
軀幹側方運動	○上伸臂閉足直立 上體左右轉
跳 躍 運 動	○男子用縱跳乘及橫振下 跳躍 (競走遊戲)
下 肢 運 動	○手腰直立 足斜後出舉踵半屈膝
呼 吸 運 動	臂側舉直立 側 下

高等科第一學年

第二學期 (其三)

姿勢及運動

第十四				
教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
既習練習	直 立	○直 立	屈臂足前出直立	○懸 垂
	頭左右屈	臂各方二伸	臂上伸上體後屈	

四 教 程

平 均 運 動	背 運 動	腹 運 動	軀 幹 側 方 運 動	跳 躍 運 動	下 肢 運 動	呼 吸 運 動
直 立	臂側舉屈膝前出直立	手腰足前出直立	○上伸臂閉足直立	○男子用縱跳上及跳下	手腰直立	直 立
臂側上舉及舉踵半屈膝	體前屈臂回轉	體後倒○男子用臂立伏臥	上體左右屈	跳躍 (競走遊戲)	屈膝舉股前伸	臂側舉頭後屈舉踵

高等科第一學年 第三學期（其一）

姿勢及運動

第十四				
教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
既習練習	直 立	○直 立	屈臂開脚直立	懸垂左右振動
	頭左右轉	臂各方二伸	臂上伸上體後屈	

五 教 程

平 均 運 動	背 運 動	腹 運 動	軀 幹 側 方 運 動	跳 躍 運 動	下 肢 運 動	呼 吸 運 動
○平均臺上	○上體前屈直立	手腰腰掛上體後倒	○上伸臂直立	跳 越	手腰直立	直 立
屈膝舉股行進	臂上舉	○男子用臂立伏臥	上體左右轉	(競走遊戲)	屈膝舉股後伸	臂前上舉側下舉踵

高等科第一學年

第三學期 (其二)

姿勢及運動

第十四					
教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動	
既習練習	直 立	○直 立	○肋木支持	懸垂轉向橫行	
	頭前屈、頭後屈	臂各方二伸	上體後屈舉踵		

六 教 程

平 均 運 動	背 運 動	腹 運 動	軀 幹 側 方 運 動	跳 躍 運 動	下 肢 運 動	呼 吸 運 動
直 立	臂前屈屈膝前出直立	手腰足前出直立	○上伸臂直立	跳 越	手腰直立	臂側舉直立
臂前(側)舉及脚前(側)舉	臂側開	體後倒○男子用臂立伏臥	上體左右轉	(競走遊戲)	足側(斜前)出舉踵半屈膝(交互)	臂回轉頭後屈

高等科第二學年

第一學期(其一)

姿勢及運動

第十四				
教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
○執銃教練	○手腰直立 ○直 立	○直 立	臂上伸閉足直立 閉足直立	懸垂屈膝舉股
	頭後屈、頭左右轉、頭左右屈	臂側上舉及屈膝足側出 臂各方三伸	上體後屈 肋木支持、上體後屈	

七 教 程

平 均 運 動	背 運 動	腹 運 動	軀 幹 側 方 運 動	跳 躍 運 動	下 肢 運 動	呼 吸 運 動
直 立	手腰屈膝前出上體前屈直立	臂上伸腰掛上體後倒	片手上伸片手腰開脚直立	○棒跳上	手腰直立	直 立
臂及脚舉上左右轉行進	臂回旋	○男子用臂立伏臥	上體左右屈	(競走遊戲)	足側出及斜前後出(左右交互)	臂側舉回轉

高等科第二學年 第一學期 (其二)

姿勢及運動

教 練	既習練習
頭 運 動	直 立 頭後屈、頭前屈
上 肢 運 動	○直 立 臂側(上)(前)伸及足前(斜)出舉踵
胸 運 動	既習練習
懸 垂 運 動	懸 垂

八 教 程

平 均 運 動	上 方 伸 臂 屈 膝 直 立 一 脚 後 舉
背 運 動	手 腰 開 脚 上 體 前 屈 直 立 臂 回 旋
腹 運 動	片 脚 支 持 體 後 倒 ○ 男 子 用 臂 立 伏 臥
軀 幹 側 方 運 動	屈 臂 足 前 出 直 立 臂 上 伸 上 體 左 右 轉
跳 躍 運 動	○ 棒 高 跳 (競 走 遊 戲)
下 肢 運 動	手 腰 直 立 足 後 出 及 斜 前 後 出 舉 踵 半 屈 膝
呼 吸 運 動	直 立 頭 後 屈 掌 反

高等科第二學年 第一學期 (其三)

姿勢及運動

教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
既習練習	直 立 頭左右轉	直 立 臂各方三伸足出舉踵	既習練習	懸垂舉脚

九 教 程

平 均 運 動	背 運 動	腹 運 動	軀 幹 側 方 運 動	跳 躍 運 動	下 肢 運 動	呼 吸 運 動
直 立 臂側上舉舉踵半屈膝	○屈膝前出上體前屈直立 臂側振	手腰膝立直立 體後倒○男子用臂立伏臥	片手上伸片手腰足前出直立 上體左右屈	跳 越 (競走遊戲)	手腰舉踵直立 半屈膝	直 立 臂前上舉側下舉踵

高等科第二學年 第一學期 (其一)

姿勢及運動

教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
既習練習	直 立 頭左右屈	○直 立 臂側上舉及屈膝足前出	既習練習	懸垂舉脚

教 程

平均運動	背 運 動	腹 運 動	軀幹側方運動	跳 躍 運 動	下 肢 運 動	呼 吸 運 動
平均臺上屈股行進	○屈膝前出上體前屈直立 臂側振	臂上伸腰掛上體後倒 ○男子用臂立伏臥	開脚直立 臂側舉上體左右轉	跳 越 (競走遊戲)	手腰直立 足側出前出後出舉踵(左右交互)	直 立 臂側舉回轉

一 教 程

呼吸運動	下肢運動	跳躍運動	軀幹側方運動	腹運動	背運動	平均運動
直立	手腰舉踵直立	高跳	臂上伸直立	片脚支持體後倒	○屈膝前出上體前屈直立	手腰脚前(後)(側)舉直立
頭後屈掌反	半屈膝	(競走遊戲)	上體左右屈	○男子用臂立伏臥	臂上振	半屈膝

第 五 十

懸垂運動	胸運動	上肢運動	頭運動	教 練	姿 勢 及 運 動
懸垂橫行	既習練習	直立	直立	既習練習	
		臂各方伸足出舉踵	頭後屈		

高等科第二學年

第二學期 (其二)

高等科第二學年 第二學期 (其三)

姿勢及運動

教 練	既習練習	頭 運 動	直 立	頭 轉 向
上 肢 運 動	直 立	胸 運 動	既習練習	臂各方三伸舉踵
懸 垂 運 動	○懸 垂			

二 教 程

平 均 運 動	上伸臂直立	一 脚 後 舉
背 運 動	手腰開脚上體前屈直立	臂 回 旋
腹 運 動	手腰膝立直立	體後倒○男子用臂立伏臥
軀幹側方運動	手頸閉足直立	上體左右轉
跳躍運動	幅 跳	(競走遊戲)
下 肢 運 動	手腰直立	足側出後出及前出舉踵半屈膝
呼 吸 運 動	直 立	臂前上舉側下舉踵

高等科第二學年

第三學期(其一)

姿勢及運動

教 練	頭 運 動	上 肢 運 動	胸 運 動	懸 垂 運 動
既習練習	直 立 頭左右屈	直 立 臂各方伸舉踵	既習練習	懸 垂

第 五 十

三 教 程

平 均 運 動	背 運 動	腹 運 動	軀 幹 側 方 運 動	跳 躍 運 動	下 肢 運 動	呼 吸 運 動
平均臺上屈膝舉股行進	○屈膝前出上體前屈直立 臂上振	臂上伸腰掛上體後倒 ○男子用臂立伏臥	直 立 上體左右轉及上體左右屈	前進跳躍 (競走遊戲)	手腰直立 足側出後出及斜前出(左右交互)	直 立 臂側舉回轉

四 教 程

呼吸運動	下肢運動	跳躍運動	軀幹側方運動	腹運動	背運動	平均運動
直立	手腰直立	跳越		片脚支持體後倒	前屈臂直立	直立
頭後屈掌反	舉踵半屈膝	(競走遊戲)	上體左右屈及上體左右轉	○男子用臂立右臥	上體前屈臂側開	臂側上舉及舉踵半屈膝

第 五 十

懸垂運動	胸運動	上肢運動	頭運動	教 練	姿 勢 及 運 動
懸垂	既習練習	直立	直立	既習練習	
肘懸上		臂各方伸舉踵	頭後屈		

高等科第二學年

第三學期 (其二)

運動姿勢圖

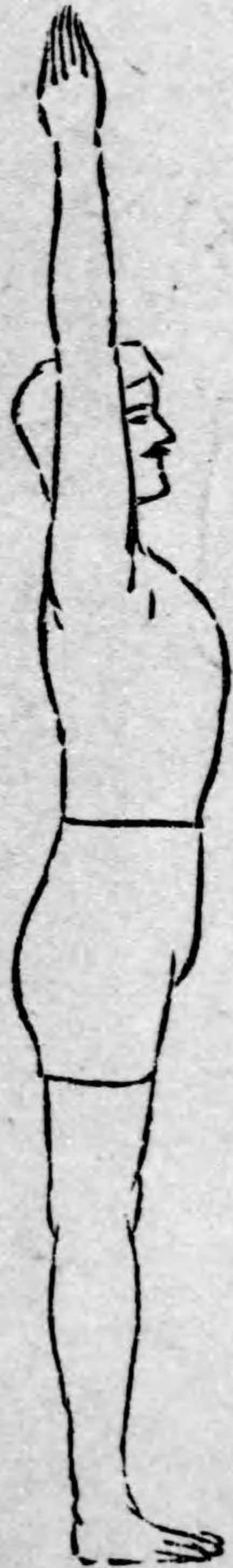
(1) 氣をつけの姿勢



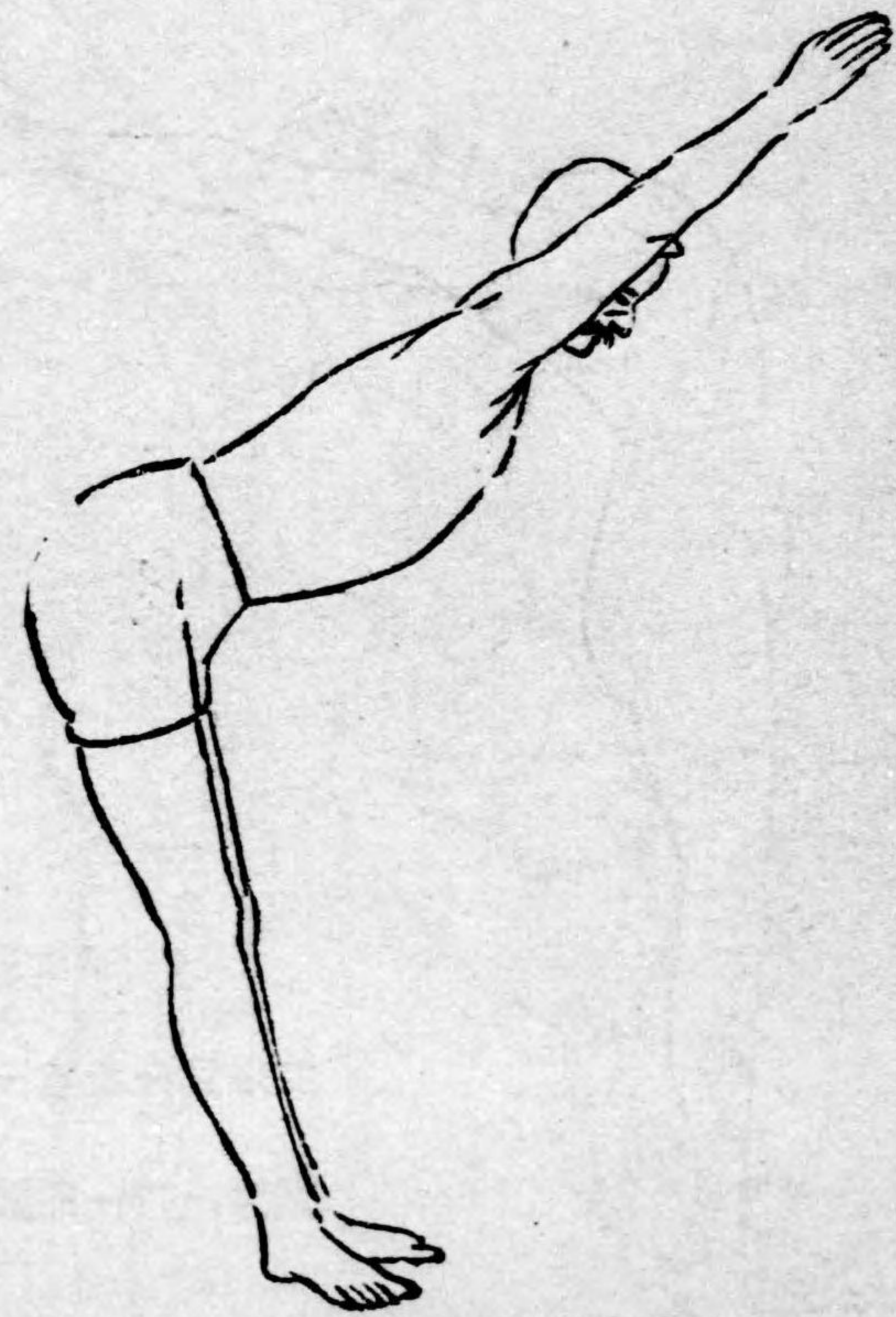
(2) 頭を後方に屈ぐ



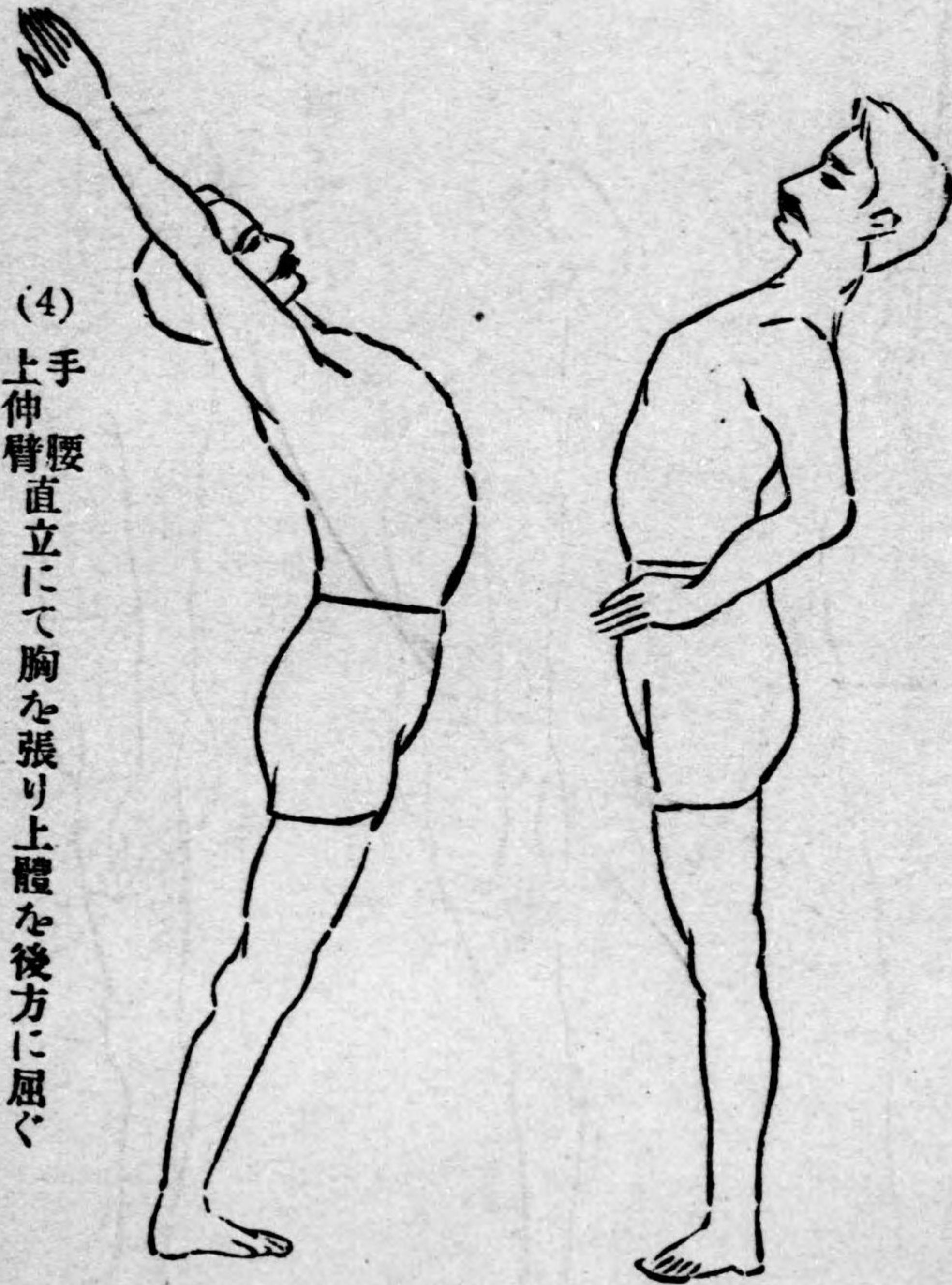
(3) 臂を上方に伸す

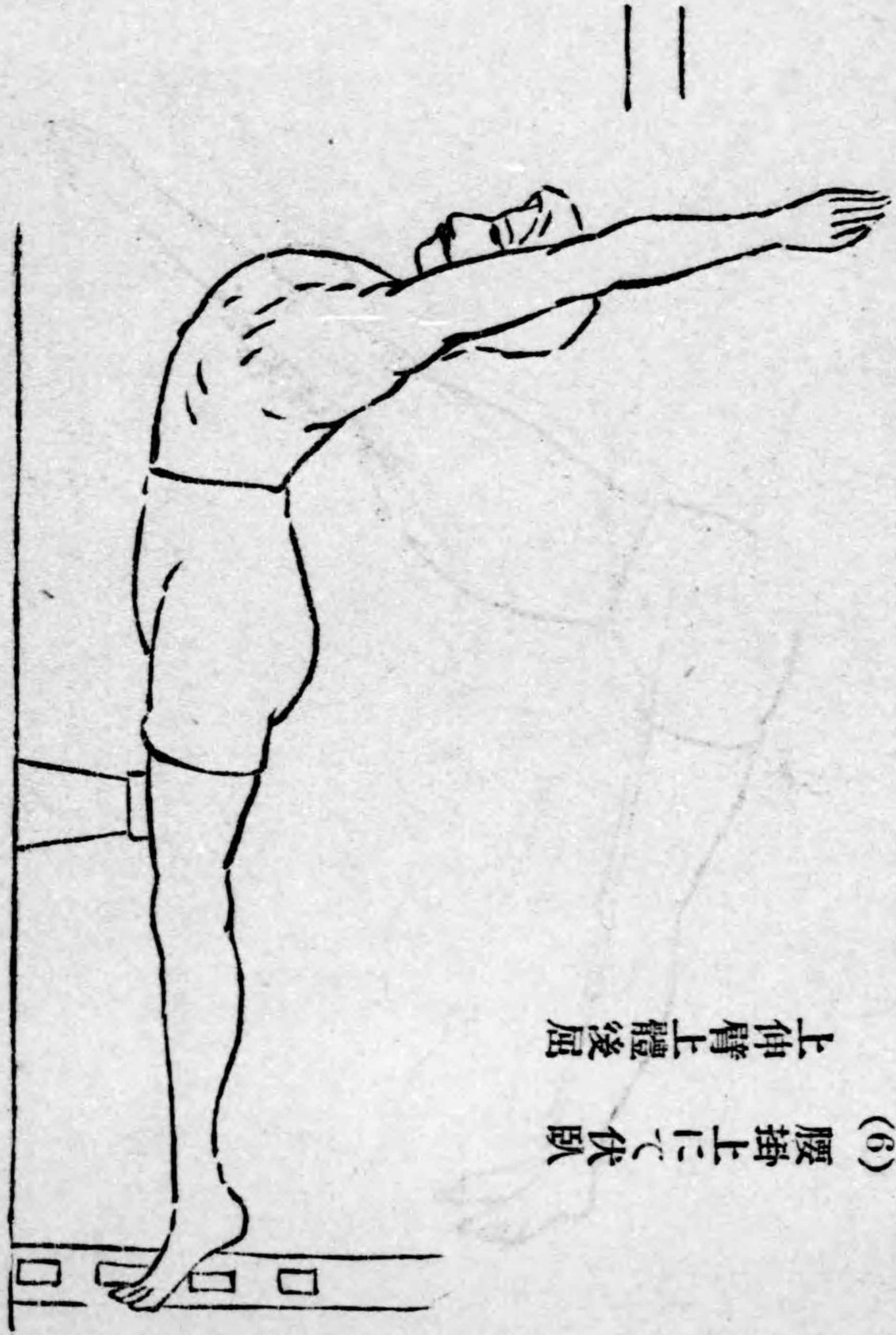


(5) 上伸臂直立にて上體を前方に屈ぐ



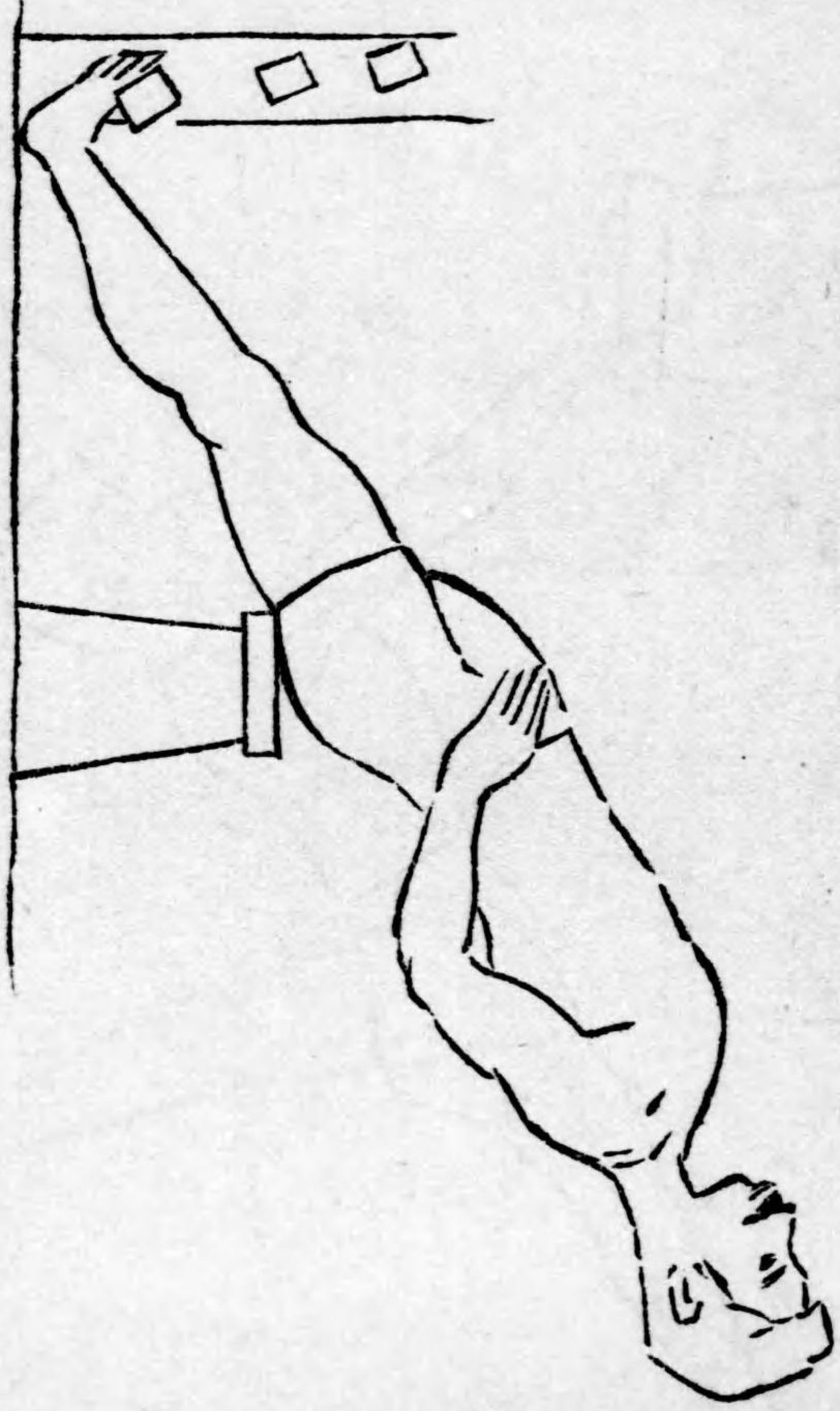
(4) 手腰直立にて胸を張り上體を後方に屈ぐ



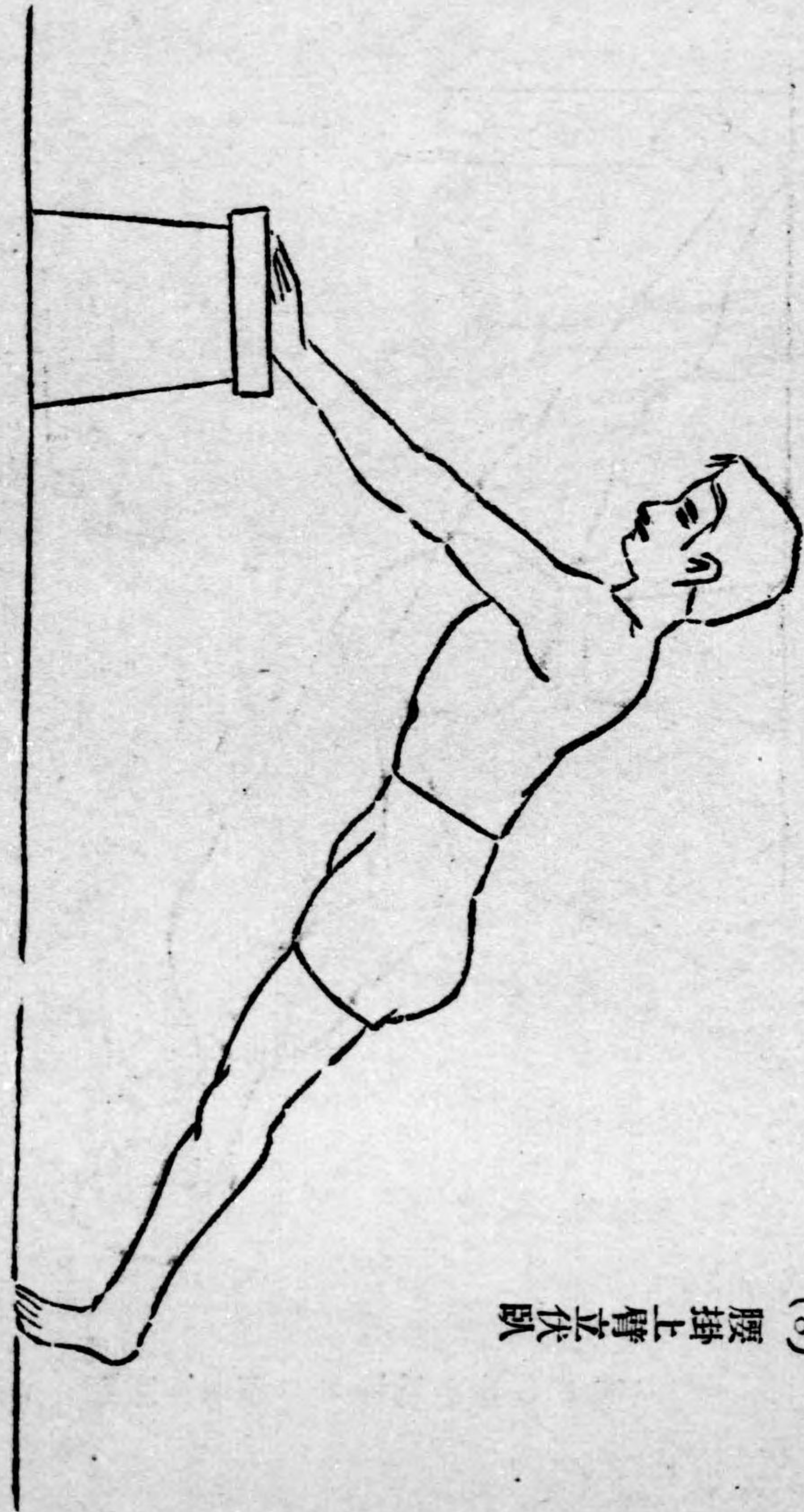


上伸臂上體後屈

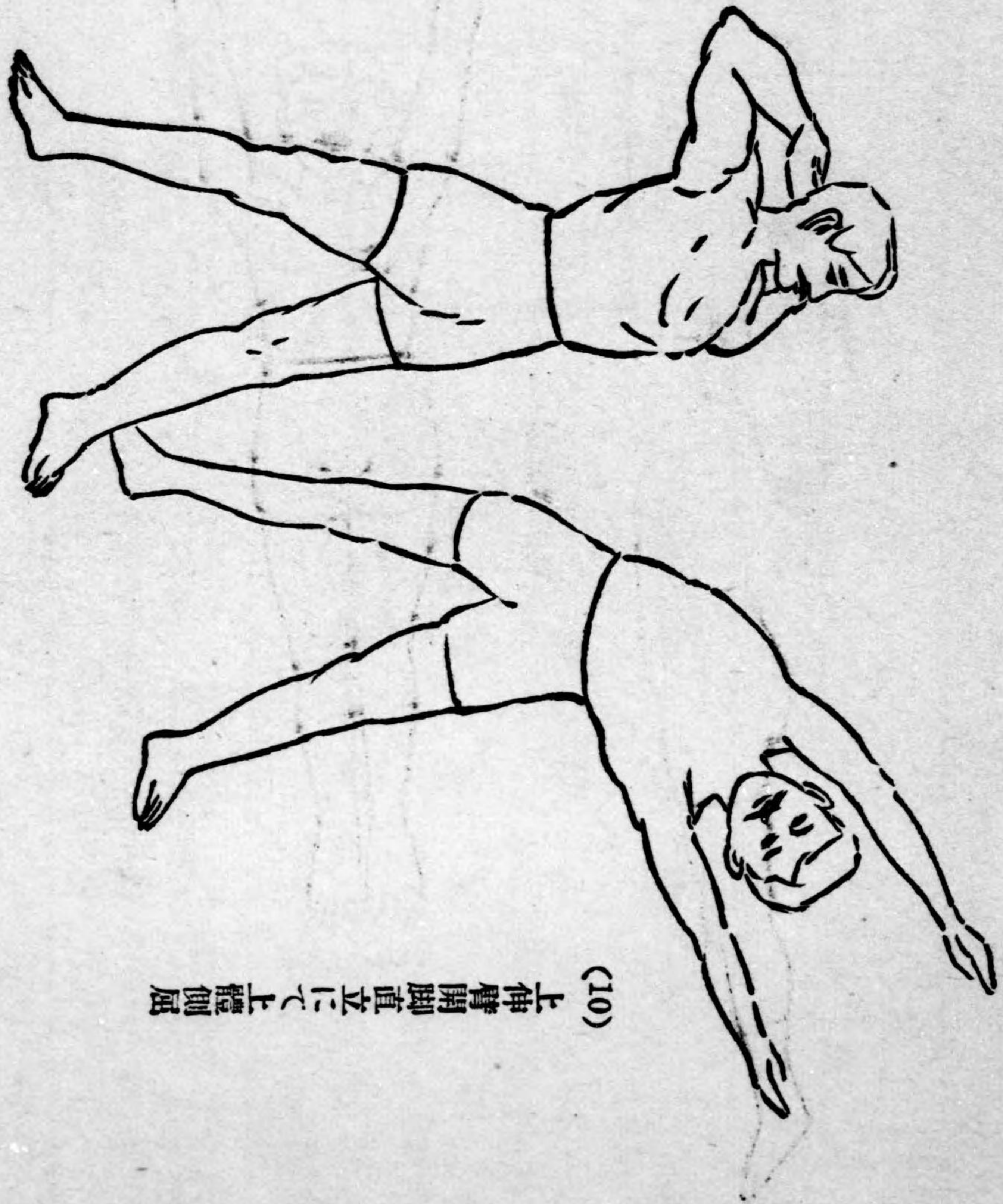
(6) 腰掛上にて伏臥



(7) 腰掛上手腰にて上體を後方に倒す

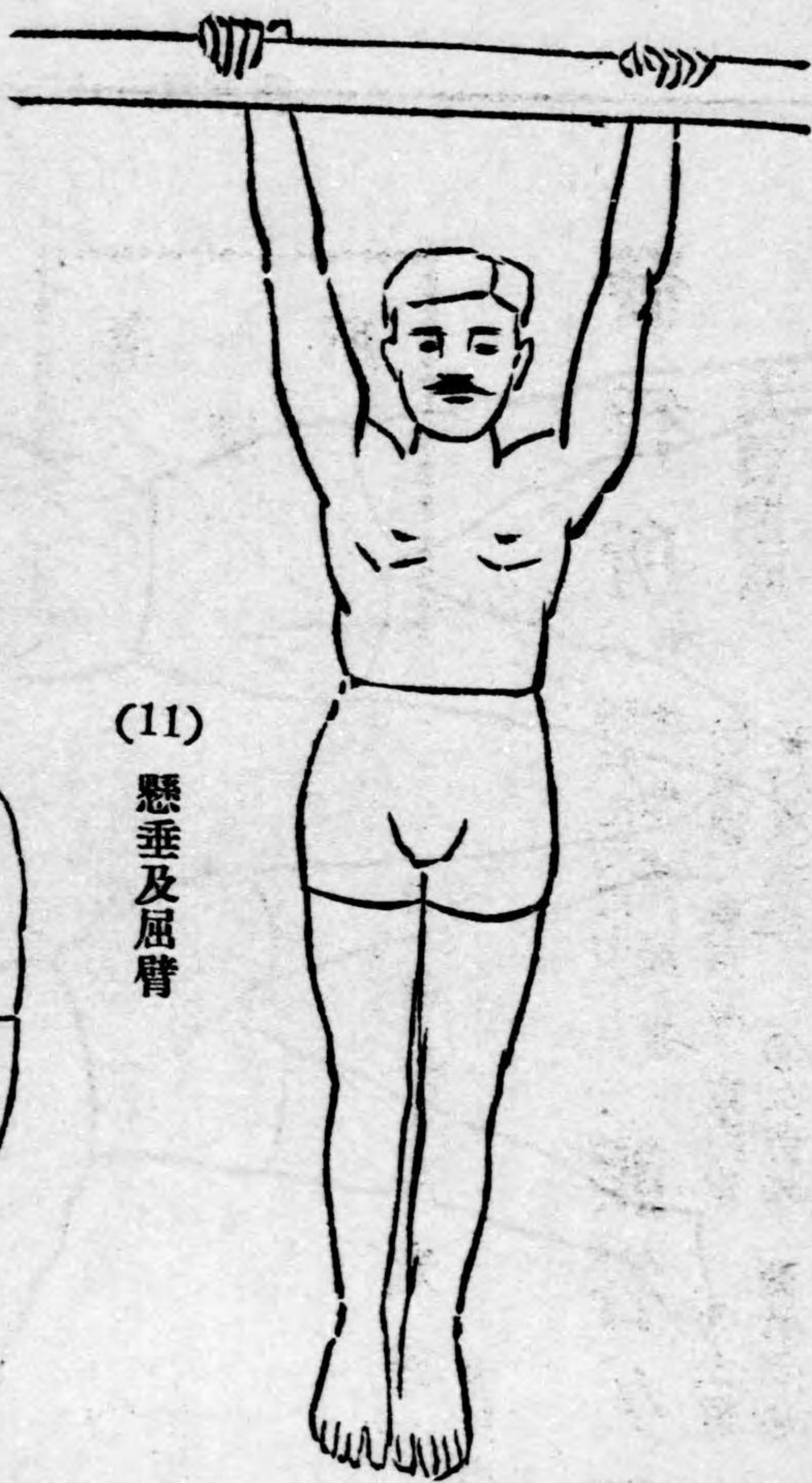


(8) 腰掛上臂立伏臥



(9) 手頸開脚直立にて上體捻轉

(10) 上伸臂開脚直立にて上體側屈



(11) 懸垂及屈臂



大正二年五月一日發行

大正二年四月十日印刷
大正二年五月一日發行

定價金貳拾四錢

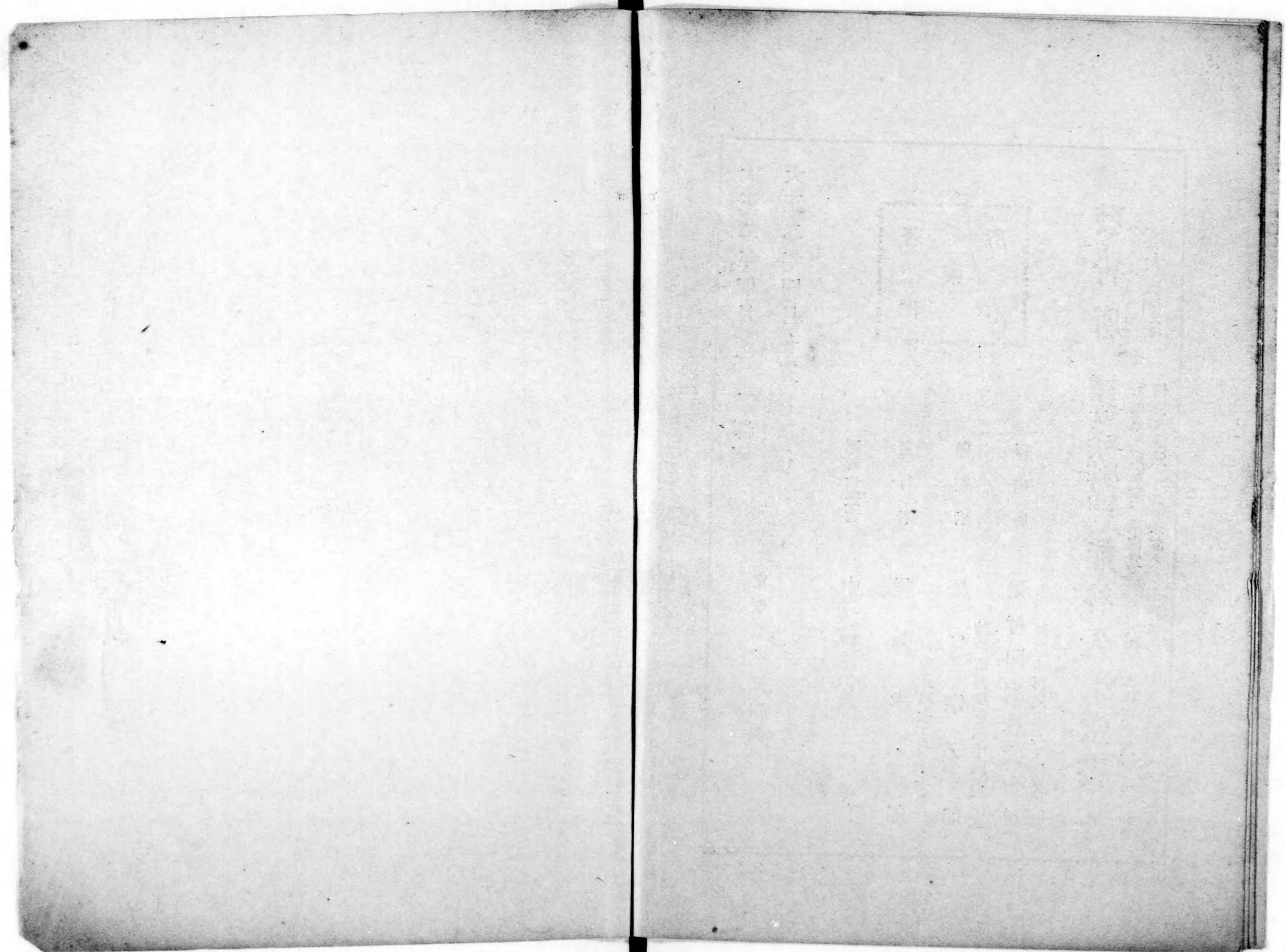
著作
所有

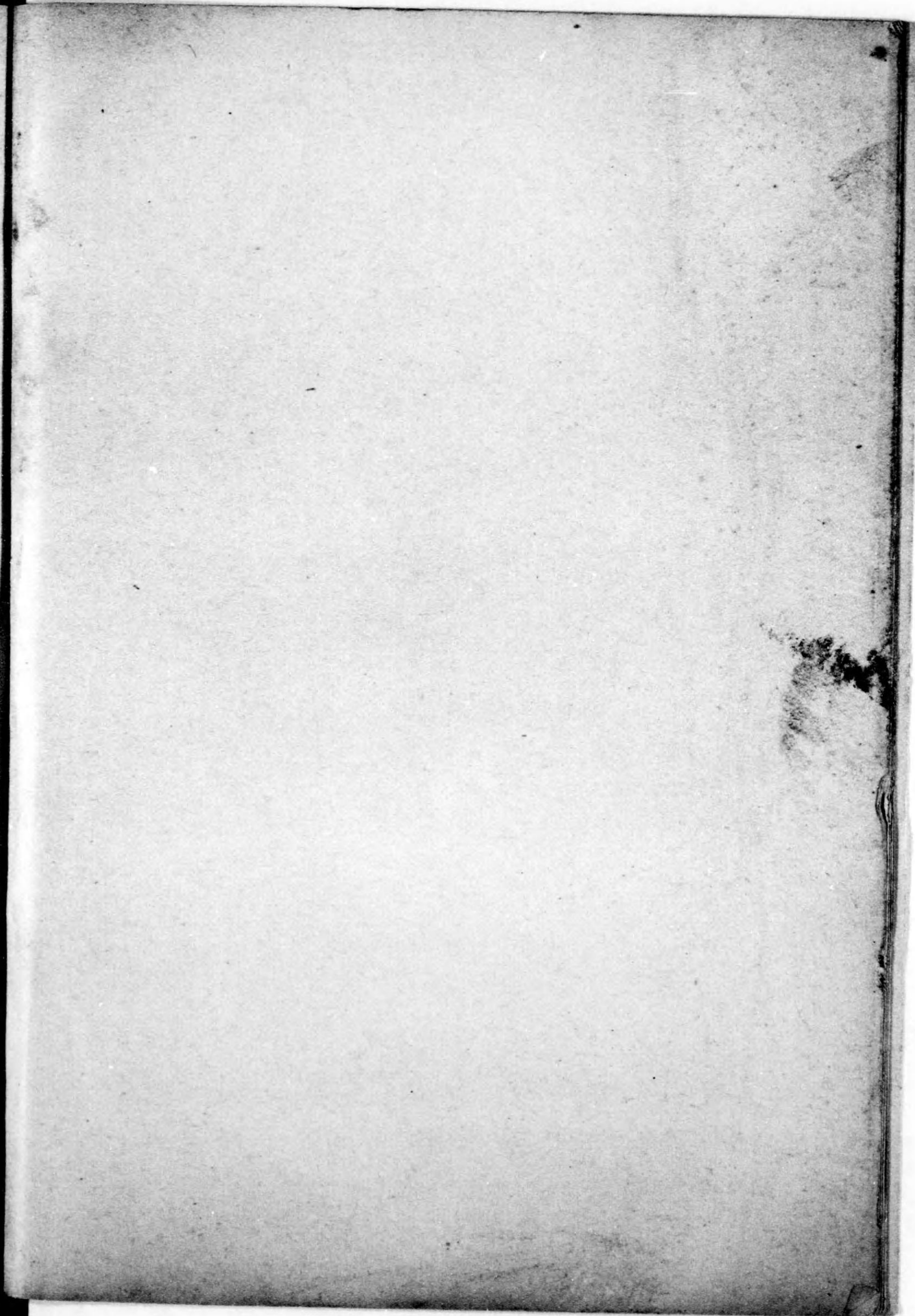
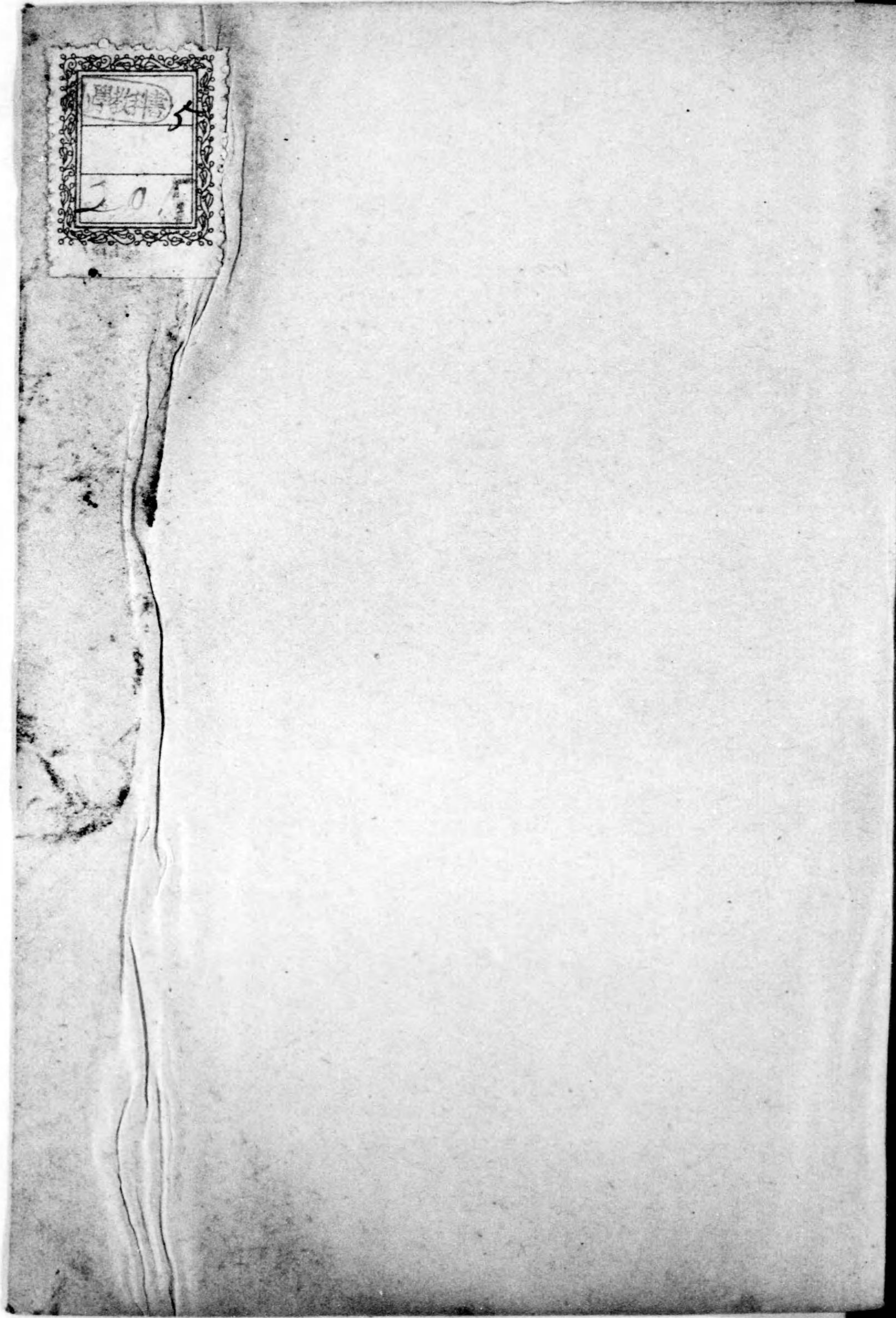
編者代表者 中野篤一郎
發行者 熊谷幸太郎
印刷者 松村宗太郎
印刷所 光村印刷株式會社
神戶市元町七丁目十七番邸
神戶市再度筋三十四番屋敷

發行所

大賣捌所

神戶市元町七丁目十七番屋敷 熊谷久榮堂書店
◎東京 東京堂。東海堂。松村文海堂。◎久留米 菊竹書店
◎大阪 大阪寶文館。盛文館。





終

