

體育之理論及實際

如皋徐福生 譯述  
吳江黃元吉 校訂  
紹興駱師曾

上海商務印書館印行

商 務 印 書 館 出 版

定 審 部 育 教	一 册 洋 裝
書 科 教 新 生 衛 理 生	四 角 五 分

孫 佐 譯 杜 亞 泉 杜 就 田 校 訂

本館前出版之  
中學生理學教  
科書。系統明瞭  
以謹嚴勝。其範  
圍。僅以生理為  
斷。此書則理論  
較多。範圍較廣。  
於敘述生理學  
學理時。即聯續  
而及其應用。并  
汎論一已衛生  
與公眾衛生之  
法。至詳且備。

Theory and Practice of Physical Culture

COMMERCIAL PRESS, LTD.

中華民國元年二月三日印刷  
中華民國元年二月廿九日初版發行  
中華民國四年一月廿六日再版發行

(體育之理論及實際一册)

(每册定價大洋壹元)

著 譯 述 者 如 皋 徐 福 生  
作 校 訂 者 吳 江 黃 元 吉  
人 紹 興 駱 師 會

發 行 人 印 有 模  
上海棋盤街中市

印 刷 人 鮑 咸 昌  
上海北河南路北首寶山路

印 刷 所 商 務 印 書 館  
上海北河南路北首寶山路

總 發 行 所 商 務 印 書 館  
上海棋盤街中市

分 售 處 商 務 印 書 館  
北京天津保定奉天龍江吉林  
長春西安太原濟南開封成都  
重慶漢口長沙安慶蕪湖南京  
南昌杭州蘭谿福州廣州潮州

※此書有著作權翻印必究※

# 體育之理論及實際目次

## 緒論

第一章	體育之所以爲要道	一
第二章	體育之範圍	三
第三章	體育之種類	四
第四章	體育之定義	五

## 本論

第一章	體操科概論	七
第二章	體操演習之基本形式及其生理之目的	十六
第三章	體操科訓練之目的	三十一
第四章	身心之關係	三十四
第五章	基本姿勢	三七
第六章	體操演習之種類	六十六
第七章	體操演習要例	一三七

第一	體操(各箇)演習例	一三七
第二	體操(連續)演習例	一五七
第八章	行體操遊戲於普通教室	二〇〇
第九章	運動遊戲論	二〇一
甲	運動遊戲之理論	二〇一
乙	運動遊戲之實際	二〇五
第十章	通體操科一定之事項	二一〇
第十一章	體操教授論	二一八
第十二章	體操教室	二三三
第十三章	體操教授所用器械	二三四
第十四章	女生徒之操衣	二三六
第十五章	體操與作法之調和	二三六
第十六章	擊劍柔道	二四一
第十七章	學校運動會	二四三



第十八章 練習處變之動作……………二四六

體育史

第一章 體育之起源……………二五〇

第二章 歐洲之體育……………二五〇

第三章 利克略傳……………二五二

第四章 日本之體育……………二五四

餘論

第一章 設立國立體育研究所……………二五七

第二章 隆禮體操教員……………二五七

第三章 置體操科視學官……………二五八

附錄

日本文部省體操遊戲調查報告

# 體育之理論及實際

## 緒論

### 第一章 體育之所以爲要道

今由生物學家證明。知人類至今日。能有若是之形態者。殆不知幾歷年所。從下等生物。依其系統而發達者也。而此形態最微妙之機關。卽爲神經系統。蓋人類超越一切動物。有高尙之精神作用。無非由於神經系統之發達卓絕。乃人人有意識。能知能感。能求所欲。各從其意之所注。而營複雜之行爲。其間顯有賢不肖之分。卽各人注意所在。不能同一其程度。然欲發展自己之進步。次第進於完全。則固人人之所同也。而吾以爲求進步者。所對於種種之方面。必以具體爲斷。若惟泛濫無益也。

發展進步之方面。雖不一而足。其大別有三。曰真、曰善、曰美。是也。蓋此三者爲人生之三大理想。而世之人不察。往往昧此理想以行其動作。然則人可不求所以實現此理想。爲其動作之準則歟。夫人居常之動作。無非實現此理想之方法。而在有教育者。尤覺知之明而見之確。其取法也爲最完美而有根柢。是故生物之存在。以生命爲本。保持生命爲第一要義。苟無生命。則無自己

之存在。既無自己之存在。又安有理想。體育者。卽保持生命之理論與其實際。所以爲要道也。且使生命發展於應用爲適當。乃其所尤要也。綜而計之。吾人以普通之生命實現理想。要於體育爲不可缺云。述其理由如次。

所謂眞者。吾人知識之所歸也。吾人之知識雖無止境。而其所基者不外感覺與思想。惟感覺則特有感覺之機關。思想則特有思想之機關。感覺之機關。五官是也。思想之機關。大腦皮質是也。五官與皮質或有缺陷。卽感覺與思想亦難保其無缺陷。感覺思想既有缺陷。則眞理不可得而知之矣。然則眞理之能知之也。固明明有待於五官皮質之健全。而五官皮質之健全。實與身體之健全。相得益彰。故使之能灼知眞理者。體育爲之也。

又所謂善者。不惟能知之也。必實徵之於行爲。而行爲與神經、筋肉有密切之關係。苟神經、筋肉不能健全。卽不能成完全之行爲。彼背道德、犯法律者。無非由於身體之缺陷者多也。故凡理想之在善者。其身體不能豫定其爲健全。卽又不可得而實現。

又人每以自然或勉然之美。起其興觀。而必欲表著於其身。不知身體之美。無非由正當之體育而發現者也。故凡美之理想。實現之者。必藉體育。且美與美之評論。尤以身體之健全爲斷。患疾病者。任使精神支配。終不可得正當之美之定評也。

由是觀之。知人生之三大理想。實藉體育發現之。而凡學術技藝及種種之事業。所以實現此理想者。胥以體育爲不可闕之義云。

## 第二章 體育之範圍

通常言語。無確然執一之意旨。而實具廣狹二義者爲多。例如教育一語。以其廣義論。則作養育、教授、訓練等解法。含有自然之感化及境遇之影響等情形。而以其狹義言。則執一定之宗旨。以致其所期之感化。

體育亦然。蓋體育云者。係指身體之教育。而對於心育。卽精神之教育爲旨趣者也。故有時以廣義解之。舉凡身體情事所關。皆得使之包含於體育範圍之內。衛生界廣闊之領域。運動界無限之種類。皆體育範圍內事也。衣食居處之注意。疾病之豫防。推而至於手工家、能辯家、音樂師、書畫家、農夫、水手、兵士、職工等之動作。蓋無非體育也。

雖然。體育之普通意義。祇以運動爲限。不兼含衛生也。而所謂運動者。亦不盡含一切種類。祇以身體教育特設者爲限。故體育與教育同。教育既可執一定之宗旨。以致其所期之感化。體育爲教育之一端。因以例推。而亦以狹義爲言。論理必然之所致也。

狹義之體育。係專就學校及凡營設。豫期一定。而施之運動。此外無有他說也。

要之體育云者。實具三種之意義。一爲最廣義。如衛生運動及凡於其身體有關係者。胥包含在內。一爲次廣義。係專指運動一類。凡涉運動。不論有意無意。一切包含在內。一卽狹義。守一定之宗旨。而以爲運動者也。今所述者卽狹義。其範圍爲最狹云。

### 第三章 體育之種類

體育之範圍。既以狹義爲斷。而狹義中非遂無種類可分也。蓋爲狹義則同。名義不相合也。名義相合。而其性質或不同也。今由其名類之不相合者分三種。(一)民間體育。(二)軍隊體育。(三)學校體育。其性質之異。則爲體操、爲遊戲凡二類。

(一)民間體育 對於精神之教育。則有社會教育。對於身體之教育。則有民間體育。民間體育。更分爲家庭、社會兩種。凡於家庭所行各種遊戲及運動。屬於家庭體育。凡於社會所行運動中之遊戲。如競走、投球等。及凡公園或其他各運動場一切之運動娛樂。皆屬於社會體育。

(二)軍隊體育 係用於海陸各軍與其教育相應之體育也。有特殊之宗旨。不啻由普通教育而入於專門教育。蓋屬於身體教育之專門科修練者也。故雖非軍隊。而或在特殊之團體。因欲使適合於特殊之事業。守一定之宗旨。以行其運動者。皆屬此軍隊體育。

(三)學校體育 係守一定之宗旨。行於學校之運動也。體操、遊戲二者實兼而有之。其性質、程

度種類。雖隨學校而異。而其大要。無非以修練身體爲主。若運動技能出於特殊者。卽非學校體育之本旨。故其運動之定程。以解剖生理、衛生及教育、心理各科學爲基礎。以助身體自然之發育。本書所論。卽係學校體育。爲普通教育之體育。兼含體操、遊戲二類。間或論及民間、軍隊體育。無非因其爲學校體育所兼容。而遂連類并及耳。

#### 第四章 體育之定義

由前諸章所論。體育之意義。亦旣明瞭。今特表學校體育之定義。更說明如次。

學校體育。卽以體操科爲主。體操科與修身、國文、數學等科並重。爲普通教育中之一教科。故其教授上。所直接之主義。在習知運動之技能。卽以教育者所示之模範。被教育者依之作適當之運動。然此雖爲直接主義。而尤以間接主義爲較顯。間接主義。凡分爲生理、訓練二類。因運動而使身體得良優之效果。生理之說也。因運動而使精神得良優之效果。訓練之說也。願訓練之效果。必俟生理之效果旣可徵實。而始能達也。例如愉快之心神。必由於身體之健全。乃始能得之。因述體育之定義如次。

所謂體育者。基於一定之宗旨。而令所作運動。必於被教者之身體及精神。得所期良優之效果。



所謂一定之宗旨者。即所授於被教者規定之運動也。而其規定之原理。必本於科學。若徒徇運動之便。而於被教者之生理。不復察及。則爲不軌於正之形式。必取準於生理學之原理。俾於被教者之身體。無慮失當。又規定之運動所期者。在使身心得良優之效果。本論體操科概論詳言及之。宜參證。

# 本論

## 第一章 體操科概論

體操科凡分技術修練、身體修練、精神修練三大別。茲爲立綱分目詳論之。

此要領以日本文部省體操遊戲調查委員之所調查者爲最詳審。揭之如次。而詳爲說明焉。(以下  
尋言委員之報告者。皆日本體  
操遊戲調查委員之報告也。)

### 無論身體動靜。宜常保自然之姿勢。

體育之所注重者。以使被教者之身體。常保其自然之狀態爲第一。所謂自然之狀態者。卽係生理自然之姿勢。不因屈曲偏倚及一切人爲之習慣與其他之情事。妨害其自然之發育及運動是也。故自然之狀態。卽爲優美之姿勢。凡關於人體優美之美學。其議論雖有種種。而從其體育卽生理學而論。則以人體具正當之機關。保正當之姿勢。無論行動靜止。必當全其爲美也。故任體操教授之人。所最宜注意者。在使被教者之身體。行止作息。勿失自然之姿勢。以能保其優美。蓋卽以解剖、生理等科爲基本。而授以規定之學校體育者也。所以凡體操科所教之動作法。以之應用於日常之動作。必可以永久不渝。

### 身體各部。必使發育均齊。

民間所行之隨意運動。輒不計及發育之均齊。而在科學所設之體操。則必使身體各部均齊發育。故凡學校體操。宜常注意於身體全部之運動。縱令運動時間短促。亦宜設法使不偏於一部。即頭部、軀幹部、及上肢、下肢等。從生理之順序。運動一周。又前後、左右、俯仰、屈伸等。凡關於運動之方向及種類者。亦必使無偏傾之患。

雖然。此各方向之運動。必使之行於普遍者。其意不在運動之均齊。在均齊身體之發育耳。故被教者先天或後天。苟有一種偏傾之發育。為體操教員者。當以特殊之注意矯正之。而此矯正之術。不必有一定之形式。視被教者個人之狀態。進以適當之運動。例如被教者上肢、下肢。皆於右方有特著之發育。左方未有發育之明徵。則其原因確係左方之運動欠缺。因特增多左方之運動數量。以為補救。然此必不便於全班教授之時。故必於全班教授以外。使行特殊之運動。以施其矯正。要之學校中所授體操。初不期於身體一部之發育。必如上肢、下肢等偏傾於一方者。乃行特殊之運動遊戲。以濟其所規定之體操。然則教授體操者。無論所課為何種運動。須常注意於身體各部。使得均齊之發育。

### 保護增進全身之康健。

康健云者。謂體質堅實。而自然之機能。一任其自由行動。即身無疾病之狀態也。英語謂之黑爾

斯 Health 實具神聖 Holiness 完全 Wholeness 之意味。健康 Healthy 神聖 Holy 強壯 Hale 完全 Whole 諸語皆自安庫羅撒克瑣語根而出。因知安庫羅撒克瑣民族其於康健之思想爲何如也。今由其語意以證科學之體育。益覺信而有徵。蓋康健爲身體精神所營事業之基礎。故學校體育以此爲最重之注意。不謀所以保全其康健。而惟快心於強壯敏捷等之修練者。必且陷於危險。以彼競爭遊戲之競技激烈者。外觀誠爲武耀。實則心臟、肺臟等主要之機關。或因此受病。甚致促其生命。此無非好爲過度之修練。而不一致意於庸常之康健法故也。由是以觀。知施行普通教育之學校。斷不可侈言競技。求逞於激烈之運動。

保護增進之法若何。是亦從解剖、生理等科之結論。而使全身機能之作用。達於充分而已。凡運動行之適度。則筋力直進於發達。延及內臟之機能。因以受其裨益。若失之過度。則無益而有害。終且陷於危險。故以康健之故。而欲保護增進之。使行運動。宜特注意於其運動之程度。如以保護爲主義。則其運動必不騁於激烈。蓋保其固有之健康。求免於疾病而已足。此消極之主義也。而以增進爲主義者。則體察被教者之身體狀態。漸次課以強毅之運動。以進其抵抗力。而健各部之機能。此積極之主義也。學校體操關於被教者之健康。因有此兩主義。教者須審知之。求於兩義並進可也。

使用四肢。以強壯、耐久、機敏爲主義。

被教者既得保持康健。教者當更謀所以進於強壯。康健云者。僅無病之謂。故進之以強壯。使體質堅實。能耐強度之抵抗。今關於人力之強度。尙無定準。卽康健與強壯。尙無顯然之區別。然診斷其全身之機能。未始有缺憾。具普通人所具之力。耐普通人能耐之事者。則謂之康健之人。苟其力較普通人更強。則必特稱之爲強壯之人矣。故教者既注意於被教者之康健。又必使之進於強壯。抑不特此也。強壯而外。尙宜養其耐久之力。爛其機敏之運動。耐久之力。雖與強壯同時並進。然究不可無特殊之練習。機敏之運動。尤非加意教育不爲功。凡此皆於使用四肢時。特爲修練。例如始時所行者爲徒手體操。繼使持木製之器械以行之。則其力加強。至習之漸熟。更重其器械。以鐵製者行之。由是被教者愈用其力。愈臻強壯。而耐久之力。且因以並進。蓋當其課授運動時。使反覆施行。漸次以成長時之運動。固足以養成其耐久之力也。又機敏之運動。不以機敏行之。不成爲競爭遊戲。故必使習此種適合之體操。以養成其機敏之習慣。

體操以異日營職業或服役義務者爲衡斷。而與以適宜之練習。

小學校教科。係課授普通之知識、技能。異日所就業務。卽於此植其基也。故必度及兒童異日必當遭遇之事。使之練習。以爲準備。農業地方之小學校。必加課農業。商工業地方之小學校。必加

課商工業。體操亦然。其通常所期者。雖在運動技能之熟習。心身之修練。而被教者異日之遭遇。以何事爲最多。使之習練。實尤爲切要焉。此在男子則有家庭累世之職業。或服兵役之義務。故對於男兒。宜特注意於職業上之運動。且於適當之時期。課及兵式教練。又女子整理家事。則於競爭遊戲等。必使敏捷、靜肅。以養成其處理事物之習慣。

課兵式教練者。其主義無他。惟使異日服從兵役。得據以爲基準耳。教者宜善體此意。毋遽視生徒如兵卒。等學校於軍隊。蓋所以教之者。不過漸次振作。使知有軍隊之精神。以成其服從規律之習慣。乃能爲兵士正確之動作。彼徒以軍隊中教練兵士之法。行於學校教育。叱咤譴責。紛難於一時。豈其所宜出也。

又女子練習實用之運動。不必藉特殊之遊戲體操。卽在此普通學校體操中。兼顧其異日之所必遭遇者。按運動之種類而參酌以應用焉。卽如活潑、敏捷、靜肅、優美之姿。爲其切要之圖。必當注意於此。使之實行。要之教者必注意於被教者異日處世之動作。與現時所教之運動相聯絡。精神之快樂、從順、果斷、沈着、勇往、忍耐、諸德。胥涵養之。而又進以注意、觀察、思考、斷定、想像、諸作用。

此蓋以訓練爲主義者。而與以生理爲主義者同時並進。其快樂、從順、注意、觀察。無論何種體操



遊戲。皆足以養成之。此外諸德，諸作用之養成，則各有適宜之運動以應之。凡此各種之意義，詳論於後章體操訓練及遊戲之項。茲陳其概說如左。

凡訓練以保持精神之快樂爲最要。蓋保此快樂之精神，以之接物，以之處事，實爲持身第一要義。卽以快樂之心接人者，人亦以快樂之心迎之。因此而交際日盛，又以快樂之心整理庶務，其成績必良優。若不然而以沈鬱、憂愁出之，則任事且中餒，人亦逡巡引去，無以爲懽笑。此豈持身之道宜爾也。從順之德，卽與快樂相因而致。故惟能保快活之精神者，始可期其品性之修養。然快樂非康健者不能保。則課運動者，必先注意於康健。俾有以養成快樂之精神。又從順之德，明爲被教者修養之要素。當課體操時，須加意養成此習慣。

注意、觀察、諸作用，乃爲一切事業所必著之心狀。故於教授體操科，必思有以養成之。蓋體操科之教授，無非用指示式。苟被教育者怠於注意，疏於觀察，其結果必顯呈於動作之間。所以教者必精察被教者之心狀，歸於適當。由是對於生徒之不注意，或疏於觀察者，使之再三復習，則因適當之處置，可修練是等之精神作用。

果斷、沈着、勇往、忍耐、諸德，當於競爭遊戲及強激之全身運動以養成之。此競爭遊戲，非兼備諸德者難以制勝。而強激之全身運動，非以勇往、忍耐二者行之，頗覺困難。故行是等運動者，自能

養以上之諸德。

思考、斷定、諸作用。並同於想像者。於遊戲上養之最善。蓋思考、斷定諸作用。苟未達於充分。即遊戲難期成效。何則。凡稍屬高等之技術遊戲。其演習時必有資於思考、斷定之力。故教者於運動中。每有可乘之機會。必注意於是等精神作用之發動如何。努力以求其充達。又想像也者。當被教者行隨意遊戲時。必且發動此作用。然於其他之動作遊戲。亦可以養成之。

凡關於是等精神作用之事。有合於一情形而可以養成之者。移而用之於他情形。不能適合。推言之。即謂於遊戲養成之想像作用。推之同類之想像作用。亦必發動。而於文學及美術。則不能應用之是也。雖然。於一情形而養成之者。必與以可應用於他情形之機會。果其練習不怠。則必能收效於其全體之精神作用。故教者注意於諸教科之聯絡。而互相輔助。彼被教者精神界全體之發展。庶乎其可望也。

### 意思敏速、精密而能實行。

凡吾人之行爲。未有不經意思之作用。即機動、思慮、選擇、決定之諸作用。而因以發現者也。其在尋常日用。習爲固然者。原無待思慮、選擇。而機動所發。即可直著於行爲。然在複雜之事件。則不能由直覺而爲動作。不經意思之作用。而未可遽行也。如是而思慮、決定。一旦達於充分。遂敏速以行其所欲爲。

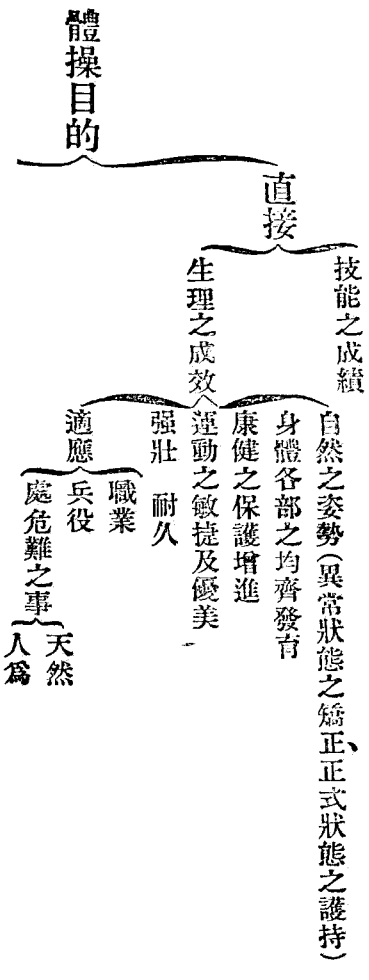
此則吾人日常行事之際。最宜養成此習慣者矣。然意思之現諸行爲。必以筋肉之收縮爲要點。筋肉之收縮。卽運動之所由生。體操科乃教運動之方法也。故體操與意思之鍛鍊。有密切之關係。如於體操科中各種隨意筋之運動。練習未熟。則意思之作用。蘊於心中。不可起而實行之也。故授體操及遊戲之際。教者必使被教者心中所蓄之意思。發於敏速。歸於精密。俾可實行。特專心使之練習。然敏速與精密。恆若相背而馳。卽其初雖以緩徐出之。而意思之所求於實行者。則能歸於精密。然由是次第練習。漸加敏速之度。終至敏速與精密合爲一致矣。此或於一種之運動養成之。當更求推行於他種之運動。至歷之既久。則可勉成此習慣。

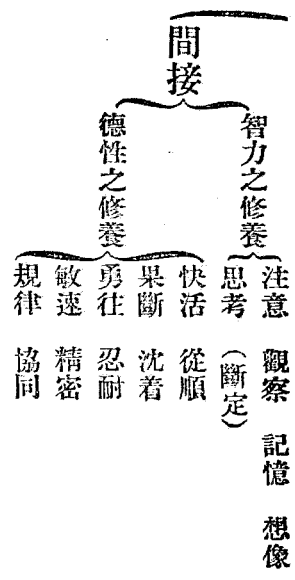
#### 養成守規律、尙協同之習慣。

守規律之宜於習慣。不惟訓練爲然。卽揆諸衛生體育。亦當如是。教體操科者。從生徒之聚散離合。以至一舉一動之微。無不納之規律之中。習之既久。則凡尋常各事。苟流於不規律之時。轉覺不快。而思有以改之矣。如是以爲習慣。雖非一朝一夕之故。又非獨於體操科養成之者。然體操一科。從教科之性質上觀之。必以規律爲重。故教體操者。尤宜注意。人每以體操爲正規律之運動。若遊戲則不必拘守。此實誤之甚者也。凡學校中所課之事業。未有可以無規律者。卽如遊戲一事。何嘗不依教師之號令。而其愉快運動。乃實自由於一定規律之下者耳。故教體操者。無論

如何情形。皆當使被教者得其守規律之習慣。

尚協同之精神。亦於體操科養之最善。有所謂協同遊戲者。尤足發揮此種精神。蓋協同之養成。必因種種之動機。例如共同利害之事。或純粹之交情。皆足以起協同之精神。然在共同利害。則凡有常識之人。自可一致。不必特為教養。而純粹之交情。最宜注意以修養之。何則。凡無純粹之交情者。必不能與之協同一致。例如遇共同利害之事。雖亦出於同一之態度。而卒不能協心戮力以善成其事也。故於競爭遊戲等。雖因同一利害之關係。可以起其協同心者甚多。而教者不得以此為獨絕之動機。必從其自然純粹之交情。以養成其互相輔助之協同心。綜以上所說。又附益之。列表如次。





## 第二章 體操演習之基本形式及其生理之目的

凡運動中陋劣之姿勢。及不正之姿勢。甚或過劇過度。又或按之解剖為有害之運動。皆當禁止之。此外身體動作。營養佳良。能得無窮之利益者。其為有益之運動。固不可枚舉。而亦不能一一盡行。且有行之而無甚意味者。故運動之選擇及排列。一失其宜。輒有害於身體。蓋有一種運動。其收效在身體中之局部或器官。而又有一種運動者。適與之相反。其局部之結果。不如全身之結果為尤著。又有時身體中局部或器官薄弱。抑或姿勢陋劣。身體因之而受損害。故必對其局部與器官。特選有效之運動。然因局部而遂弗注意於全體。則甚不可。故不唯各個運動之生理結果。當深為研究。又必思於同一之教程。課此運動與課他運動之關係。不然。則此一運動與他運動相衝突。其效果皆空。或結果相同。不免嫌於重複。故凡為體操運動。既以其各個運動之生

理結果爲基礎。而分爲數種以別之。又必研究身體之局所及全身所應需求者。使適合於此運動。卽注意於各種運動之選擇排列。以達體操科之目的爲最要者也。體操基本形式。隨其主旨。列之如次。

### 準備運動

第一首及胸之運動

徒手及器械

第二上肢之運動

徒手及器械

第三全身之運動（調和運動）

徒手及器械

第四肩及背之運動

徒手及器械

第五腹部之運動

徒手及器械

第六腰部之運動

徒手及器械

第七全身之運動（跳躍運動）

徒手及器械

第八下肢之運動

徒手

第九呼吸運動

徒手

以下就各種運動。更詳細說明之。



## 準備運動

集於操場之生徒。非比在教室內專心從事於學課。故在操場各自隨意居遊。斯時欲使之從事於體操。必先舉生徒之意志。傾注於教師一身。合生徒與教師之精神相聯絡。令生徒豫備於教師之號令一下。決意能為協同之動作。且生徒中姿勢不正者居多。當使歸於正確。蓋既出不正之姿勢。則體操之生理目的。不能充達。故體操之準備。以矯正其不正之姿勢為最要。大凡姿勢不正之人。靜脈血被滯於頭腦、胸廓、及腹部等。故必導之於下肢。以期血液得均等之配置。又以其精神之活動。移於身體之活動。則其精神與筋相聯絡矣。欲達此目的。必先舉血液由腦誘導於筋。并行敏捷、活潑之動作。然此非主行下肢之運動不可。何則。下肢於身體之位置。距心臟最遠。而血管之容積亦較大。適可誘導血液於末梢。且於日常生活。恆以使用下肢為習慣。故下肢之運動。費腦力甚少。而亦不減血液誘導之結果也。

在運動準備中。如整頓法、整列法、排列法、左右轉向、回轉行進法、及足之前出、側出、後出等。皆下肢運動法之簡易者。可使行之。

如是以為準備。則能使生徒之心身狀態。適可為運動之事。

雖然。準備時所行之運動。非必以此為限。凡運動之既極習熟者。皆得應用於此。然如腹部、腰部

之運動。跳躍運動。及凡強劇之運動。則決不可行。

### 第一 首及胸之運動

人每突出其首。以向前方。幾成習慣。其首既向前突出。自必妨害首之血液循環。而鬱血由此生。即新鮮之血液。不能多供於腦是也。同時生於腦內部之老廢物。澀滯而不能除去。因而腦之作用不全。此爲吾人生活上重大之關係。抑突首向前。則從上方壓迫胸廓。必致胸廓不能運動自由。胸廓之運動不暢。即肺之作用亦不完全。酸素供給不足。炭酸排泄無多。又妨害靜脈血之還流。終至礙及全身血液之循環矣。若陋惡之姿勢。成爲習慣。則背面之筋弛緩而伸。前頸部及胸部之筋。短縮而失其伸展之力。馴致脊柱後屈。所謂貓脊者是。胸亦扁平而生畸形。當此時欲保身體之平均。必且突出腰部於前方。因是而腹部及腰部諸筋。其力減弱。腹部內臟被壓。血液循環。不能充達。消化之機能。遂受障害。人有此不正之身體姿勢。無論如何運動。決不能暢達其目的。蓋首之位置不正。而壓胸、屈背、圓肩、壓腹、突腰。致全身之姿勢。頓呈惡狀。遂來非常之損害。且有此不正之姿勢者。而欲維持身體之平均。徒覺浪費筋力已耳。所以行首及胸之運動。以矯正其不正之姿勢。其道蓋有不可不講者在也。

故運動準備既成。先行頸部諸筋之運動。以整理腦之血液循環。而正其首之位置。強頸部之諸

筋。并矯正其頸向前俯之惡習。除胸部之壓迫。而又張胸部於前面。反上體於後方。則依其運動。可使脊柱正直。胸廓上舉。而肋骨之運動。無弗自由矣。胸廓之運動自由。胸廓內之肺臟及心臟。其作用必因以充用。又胸之擴張之度增。故靜脈易於還流。而腹部之內臟諸器。受迫於上方被壓於下方者。一旦除卻。得復歸於本來之位置。

## 第二 上肢之運動

前之運動。不過正其頸之位置。起其屈曲之脊柱而已。所當進求之者。乃在行上肢之運動。毋使再作惡劣之姿勢。蓋吾人日常之態度。最易起惡劣之姿勢。故僅使屈曲者變爲正直。而不能堅持。恐復落於惡劣姿勢之中也。

上肢之運動。係動作及於上肢并胸部筋以爲限也。其目的在使胸廓上舉。且擴張之。以強大肺之呼吸力。增進肺之活量。並發舒上肢及胸部之筋。有時爲懸垂姿勢。又有時上肢上舉或側舉者。所以使胸廓上舉擴張。而令多量之空氣。入於肺內。又多量之靜脈血。自上肢、下肢、腹部、頭部等之全身各部。向心臟盛行流入。其屈上肢又或下垂者。則以胸廓下降。胸腔縮小。能呼出不潔之空氣。動脈血自心臟盛輸於全身各部也。如是則血壓及心臟之搏動。其數增進。而全身之血液循環及呼吸並充盛。故以此運動練習適當。則能強大上肢及胸部之筋。而肺亦因以強壯。又

其爲懸垂之姿勢者。所以伸長脊柱。而令脊髓中之血流暢達。滌其充血。同時誘導腦之血液於背。伸展腹筋。而腹部內臟器官。乃運於上方。運動時所需酸素及發生之炭素。必比安靜時爲多。欲充此酸素之供給。速炭酸之排泄。則必使胸廓運動自由。肺之擴張達於充分。所以上肢之運動。不行之於運動之終而行之於始者。此卽爲其理由之一。而行此運動在胸廓舉上之際。則宜盛吸空氣。其下降也。充分呼出之。非因欲使肺之伸縮自由而然。唯冀強大其臂及胸部之筋。故當注意於胸廓舉上時充分吸息。胸廓下降時充分呼息。

欲達上肢運動之目的。自以器械體操行之爲最良。雖然。先以徒手上肢運動。以爲豫備可矣。以上準備。首及胸。上肢凡三運動。其強度由漸而增。至於上肢。已稍進於強劇之運動矣。此類運動之結果。爲發生多量之熱。血液之溫度亦驟進。故因其發散過度。而皮膚之血管。遂致膨大。汗腺之分泌尤暢。多量之空氣。被熱於肺內。亦極爲蒸發。如是而欲除多量發生之炭酸。故呼吸疊作。且異常強深。而心臟之搏動亦加甚。全身之血液。循環旺盛。因而肺內之血液隨之而循環。然此固非統全身各器官。增血液之流通量者也。蓋不過在身體之上部。其實際胃腸。及主恐之肝。並脾腎之小血管。則收縮而血液爲減矣。又筋之收縮。其作用被及於血液與淋巴。以助其還流。排除諸老廢物者甚速。而淋巴液流通之旺盛。實爲直接供給營養及酸素於細胞之媒介也。

## 第三 全身之運動(調和運動)

起立時以保持身體於正直之諸筋爲作用。故調和運動。反復練習。則能使身體之姿勢及態度。端正優美。且增進全身之筋之調和作用。又行此運動者。非以能使筋強盛活潑爲主義。蓋在姿勢得其正。而歸於優美。故不可不運動背筋於自然。使上體成爲正直。而又擴張胸廓。以正胸部之姿勢。以暢胸腔及腹腔內諸器官之作用。

第一之首及胸運動。因在於初步。故惟動及其首與胸。而程度稍有進步。必以使用上肢爲要。第二之上肢運動無論已。卽第四肩及背之運動。亦以上肢爲使用者也。而第二實爲最強之運動。其疲勞則已甚。故以是三運動。若連續行之。則有過勞上肢。迫促呼吸。增加心臟搏動之數於過度之憂。凡當運動之始。恐蹈此弊。宜力爲防維。故於上肢運動。與肩及背運動之中間。行調和運動。所以使上肢休息。肺及心臟。不至過於疲勞也。上肢之運動。既能增心臟搏動之數。與夫呼吸過劇。復使之行肩及背之運動。則增其運動之度。必致結成惡果。惟於中間行調和運動。導血液於下肢。而呼吸與心臟搏動。乃得以鎮靜焉。第一第二及第四運動。爲身體上部之運動。而於第二第四間行下肢運動。亦所以示變化焉耳。

調和運動者。期於腦細胞之活動。而欲活動此腦細胞。則必整齊腦中之血液。而準備首及胸。上

肢三運動。既整齊腦中之血液。則不唯腦細胞未致疲勞。而血液亦未至含有過度之老廢物。故於此行調和運動。最爲適當。

#### 第四 肩及背之運動

肩及背之運動。與上肢運動之關係。如車前輪與後輪之關係。然則胸部諸筋。與肩及背諸筋。其完全之狀態。必權衡得宜。而不可偏倚。胸部之諸筋。所以引肩向前。保持肩胛骨正常之位置。故此諸筋者。以持正肩胛骨爲動作。或弛緩而少筋力。則其傾向必致成屈背之習慣。阻礙上肢動作之範圍。所以第二之上肢運動。必先舉上胸廓。矯正此等之弊也。蓋若不爲此以矯正之。則胸部之筋。足以爲本運動之妨害。而本運動以能強肩背諸筋爲主義。使肩之位置得其正。并進求姿勢之不亂。復既屈之脊柱於正直。且使背力增進。以期惡習慣之全除。果其肩之位置復於正位。脊柱亦復爲正直。則肩胛骨及上肢。無所翳障。而胸前背後諸筋之關係於此者。權衡得當。可以動作自由矣。故運動肩及背之諸筋。亦必順其自然。以舉上胸廓。俾增胸筋伸展之力。上肢運動之目的。至本運動而始克完成。卽胸廓完全強壯是也。蓋胸廓上舉。則胸部及腹部之器官。不受壓迫。自歸於正當之位置。其作用亦旺盛云。

#### 第五 腹部之運動

凡首向前屈。胸腹下降。且爲扁平狀。脊柱後屈。自上方強壓腹部。則腹部之內臟及下肢之血液循環。皆受妨害。且腹部內臟之作用亦遲鈍。俗所謂肩凝、足膝冷者。其原因多出於此。然因以上諸運動。而此類惡劣姿勢。悉已矯正。其壓迫、束縛之從上方來者。亦既除去。乃始爲得施腰部腹部運動之時期。腹部運動。以動作直腹筋爲主。而其目的所在。則持正內臟器官之位置。盛血液之循環。而助其消化者也。

腹筋之收縮。能加壓力於腹部之內臟。由是而及於器械之作用。則壓力加於靜脈及淋巴管。以暢靜脈血之還流。淋巴液之流通。其爲刺戟於腸。而蠕動之作用盛。乳糜及滋養液之進行速。糞便之排泄。亦甚易矣。此即腹部之運動。能強腹部之筋。盛血液之循環。調整內臟諸器。脊柱椎部因之而得其正。故消化盛速。老廢物排除。而其功用爲完全無缺焉。

當腹筋收縮時。最能固定肋骨。不使胸廓下降。而內臟諸器。乃被攝於上方。反是而助骨不能固定。必成反對之結果。即內臟諸器被壓下方也。故腹部之運動。非經上肢運動、調和運動。肩及背之運動等。使胸廓姿勢既正且強之後。則必不可行之也。然以彼年幼之人。胸廓猶未強固。當腹筋收縮之際。恐引下肋骨與胸骨。成畸形之弊。故於幼年不必全課。擇其最易之運動課之可矣。

## 第六 腰部之運動

腰部運動。爲捻轉軀幹於左右。及向左右屈曲之運動。而以動作斜腹筋、橫腹筋、及腰部諸筋爲主義。

其必作捻轉之運動者。所以施強壓力於內臟。俾易暢其大靜脈管及胸腔內之液流。且既捻體側之胸廓。如捻轉向左。則擴張左胸側。捻轉向右。則擴張右胸側。其腹部內臟。必能被攝於上方胸廓。

軀幹向左右交互側屈者。能使大靜脈管交互緊張而受壓迫。以助同管內之血流。因而腹部內臟之靜脈血。還流亦暢。而其屈向右時。則壓縮肝臟。逼出靜脈之血。至向左屈則脫離壓迫。而動脈血即可流入多量矣。如是而肝臟之血液。循環暢盛。膽汁分泌之量。亦隨之而增加。至其捻轉而又側屈者。因壓縮腹部。受器械之刺戟。而增加腸之運動。可使分泌通暢。易於排泄糞便。又軀幹屈向左者。舉上右胸側之下部。屈向右者。舉上左胸側之下部。故反復練習。則能使胸部擴張左右。

### 第七 全身之運動（跳躍運動）

循以上之次序。全身各部之運動。一一行之。則不正之姿勢。悉已矯正。內臟器官。納於正常之位置。呼吸作用及血液循環。皆極暢盛。而各部之筋。異常活潑。故至是而身體有能勝強激運動之



狀態云。跳躍運動者。乃總括競走、跳遠、跳高、及凡全身之筋併動於一時之運動。而爲最強激者也。

行此運動。則一時發生多量之炭酸。因而肺之充血來。血壓極高。增多心臟搏動呼吸之數。暢皮膚之發汗。普及全身之新陳代謝。故以此練習適當。則強肺及心臟。養全身彈力性。且增進筋之調和力。

從以上順序而行之。則於跳躍運動之後。凡呼吸機能、循環機能、及全身各器官之活動。各有達於其極之狀態。由此以往。順次以行不甚用力之運動。故可復於安靜狀態。

### 第八 下肢之運動

行強激之全身運動。則全身之器官中。獨呼吸器、血液循環器之作用。爲最造乎其極。若猝焉中止。則不良之結果。及於全體。故於此使行下肢筋徐徐伸縮之運動。

下肢之運動。係導血液於下肢。暢下肢之血流。減動脈內之血壓。卽因以減心臟之搏動數。而血液之分配。乃得其正。且其導血液於下肢。可以鎮靜呼吸。

因運動而增呼吸數。呼吸遂覺困難。其原因在肺之內部。靜脈血停滯。故行下肢筋徐徐之運動。最適於鎮靜呼吸。又此種運動。因他之運動。呼吸迫促。心悸亢進。或於一局部有充血之情形。皆

可行此運動。非必限於跳躍運動之後。又雖當跳躍運動之後。而未有呼吸困難、心悸亢進等情形。則亦不必行之。即直行呼吸運動可矣。

### 第九 呼吸運動

徒行下肢之運動。則身體狀態。尚未全復於安靜。故於此行呼吸運動。排泄碳酸。同時供給酸素於充分。必能減少血壓。減脈搏數。以復於正常。

行跳躍運動及其他強烈之運動時。發生多量之碳酸。大增血液內之碳酸量者。當以行此呼吸運動爲最要。又運動肺氣胞。故能增進其彈力。鎮靜精神。

當吸入時。胸腔內必生陰壓。故大靜脈內之血液。向心臟銳進。肺氣胞亦因陰壓而大可擴張。因是而靜脈血。經肺動脈。盛流入於肺之毛細管。此毛細管之血液。與氣胞內之空氣。相爲交接。則血流之際。即可去碳酸而攝酸素。

空氣所以傳酸素於血液。從血液取碳酸。於呼出時。排之體外。胸廓之擴張。急速且充分者。則血流暢盛之度。乃能增大。反是而徐徐不能充分。其血流即難期暢盛。

當呼出時。富於酸素之血液。從肺毛細管。經肺靜脈。進於心臟之左房。而心臟左室之血液。乃輸

送於大動脈。

血流之強弱。恆與胸廓弛緩之時間及速度成比例。即強且充分呼出者血流強。弱而徐緩不充分者血流弱。

呼出急激或強爲呼出者。則左心室因血流急激而受其損害。故呼出宜徐。

肺氣胞。因其伸縮運動。能增彈力性。及對於疾病之抵抗力。故行呼吸運動者。肺必因之強健。

呼吸運動行於適度者。則著爲安靜之狀態。吸入呼出之空氣量。即呼吸氣之量。因以增進。由是增加酸素之攝取量。及炭酸之排泄量。可以強壯身體。

以上所述各種運動之次序。悉以生理爲本。約而言之。則先自運動準備始。漸進至首及胸、上肢之運動。其身體之活動。漸次加甚。故次行調和運動。使之緩和。而肩及背、腹部、腰部、跳躍、諸運動。皆爲強激。跳躍運動。尤爲達於極點。必致身體疲勞。故行下肢及呼吸兩運動。以復爲緩和。而歸於安靜。此爲緩急不失其宜。

運動之次序。所以必如是者。因身體所受疲勞極爲輕微。其無不可相續而行。無論已。而其收效實甚大。熟達之度。可以顯著焉。

循此次序。則使身體各器官。活動而無所偏頗。可望全身均齊發達。

以上所述運動次序。行於實際。有變化。有起伏。趣味津津。蓋實爲運動法之最進化者也。雖然。如斯之進步變化。匪獨發見於同一之教課。就他學術而觀。明日之所當練習者。較今日之教課爲稍繁難。而比後學期之教課於今學期。或比尋常科之教課於高等科。則其各種階級。漸次有困難複雜之感。此大抵然也。故於體操練習之次序。亦宜以一定之原理爲基礎。用漸次進步之方法。體操法果能如是採擇之。則庶免於同調無味之譏議歟。

更約言之。體操要訣。在自簡入繁。由緩和而及於強激。用漸次進步之方法。今期事理之簡明。摘其概要如左。

(一) 雖屬同一之演習。而練習於平時。漸次增其反復之次數。是亦進步之一法。例如頭向後曲。旋復原位。卽此一運動。初時爲幾次反復。經若干日增其反覆之次數是也。

(二) 試卽就臂之運動以示進步之一例。今日試行(一)臂向前舉如水平。旋復原位。明日演習(二)臂向側舉如水平。旋復原位。至又明日則併前二者演習。分爲四舉動行之。此卽由單簡進於複雜。以爲進步之一例也。

(三) 一舉動之時間稍長。亦進步之一法也。例如膝屈股平曲之運動。最初行之。舉股直復原位。至練習稍有進步。則舉股歷幾秒時間勿動。而後復於原位是也。

(四)變足之位置。亦爲進步之一法。例如軀幹屈向左右之運動。最初則任意湊集兩足而行。習之既熟。則閉兩足尖以行之。終且以左足或右足向前踏出以行之。此更換足之位置。實已神其變化矣。

(五)變化身體之中心點。亦爲進步之一法。例如軀幹屈向左右之運動。最初置兩手於腰間而行之。習之既熟。則張兩臂於左右如水平以行之。終則直舉兩臂於頭上以行之是也。

(六)運動雖同。有時稍異其法。亦爲進步之一法。例如以徒手行臂之運動後。再以啞鈴行同一之運動。或於軀幹屈向左右之運動。如(五)變膝之位置。漸次自易及難。次或取啞鈴於兩手以行同一之運動。

(七)變運動之速度。例如最初以捷速之舉動行之。習之既熟。則使行遲緩之舉動。亦進步之一法也。

又軀幹向左右屈伸之運動。如最初則徐徐屈伸。因習之既熟。而屈伸迅速者。亦係變化速度之例。

以上所述進步方法。用之適當。而其練習順序相爲一貫。則始終由簡入繁。由易及難。不獨能免同調不變之譏評。且於同一時間。生徒之受益尤匪淺尠云。

自來固守教科書者。第以書中所指示者爲教授。不審活用之道。此雖省腦力。又可不具有素養之學術。然欲以解剖、心理及物理學爲應用。斟酌生徒之年齡、性質及其他之狀態。而選擇切當之運動。以求進步之方法者。則必待教師之準備。於其教授時深致其愉快希望之情者也。(關於

之進步。尙當參證第七章各個演習教程之編成法。)

### 第三章 體操科訓練之目的

關於體操科訓練之目的。嘗見諸委員報告云。「訓練之目的。在使生徒不失精神之快活。充其從順、果斷、沈着、勇往、忍耐、同情、諸德性。與夫注意、觀察、想像、判斷、審美、思慮、信心、諸作用。且成守規律、尙協同之習慣。凡是等目的。固合全演習而完成之者也。述其顯著之關係如左。」

關於是等諸德性及諸作用之修養演習。既略述於前。故惟於此說明各演習與訓練之關係。就委員之報告。敷陳如次。

於體操準備時。必使生徒以注意及觀察之作用。傾注於運動。且本於敏捷、精確。以從號令、服規律。

就所定體操基本形式之理由而說明之。如運動之準備。在使生徒心身之狀態。適合於施行運動之法。故其演習種類。如集合、解散、整頓及足部之動作。皆爲施行各種運動之基本也。參證體操演習

類之種

若於此基本演習。缺注意。怠觀察。不能服號令而從模範。則此後之運動。必至失敗。抑注意觀察之作用。雖於各形式皆可以養成之。而於運動準備中。尤宜練習。觀上所述之理由自明。其本於敏捷、精確。以從號令、服規律者。亦係體操全科之要義。當於始行運動時。深為注意。以期永成習慣。此與注意、觀察同為全形式之樞機。特於運動準備中。陳明其理由者也。

首及胸之運動。雖於訓練上無特殊之效力。然如注意、觀察。既為一切運動之成績。而精神快活。意氣勇往。又實為首及胸運動之成效。蓋此運動。能暢發腦之血液循環。除去胸部鬱血。故是時心狀自覺爽利。勇氣亦隨之以生焉。

上肢之運動。亦與前運動所得訓練之效果相同。并為實行其意思於敏速精密。蓋吾人日常所本於意思之行爲。因上肢之運動而實現者居多。故此運動。即所以練習意思之機關。

調和運動。能養成協同心及沈著、決斷、同情、諸德性。與夫想像、審美、諸作用。

調和運動。即全身運動。行此運動時。不可不將之以沈著。例如圓木上之行進。若以輕忽將之。慮或不免於顛墜。又非豫為想像運動之方法及其結果。因以適宜定其決斷之力。則不可行此運動。且此運動。恆與他人協同行之。故可養成協同心。而其動作緩徐而圓滑。則能養成優美之情操也。要之此運動者。不惟從教師之號令。而為器械之運動。且應於其人身心之性質。各自

顯著其技能。故其訓練之效果獨多。

肩及背之運動。不必動胸與首。以運動其腕爲主。故意思精神。比其餘之運動。爲更切實。又左右側運動均齊。或加多運動於發育未完之側面。使腦之兩半球均齊發育。則被教者之精神作用。必收良效。

腹之運動。雖於訓練之效能。未爲直接而得。實有以間接而著其影響者。蓋行此運動。調整內臟諸器。增進消化排泄之作用。故能爽人氣分。終且裨益於氣質。而能致其快活之精神。腰之運動。亦因能暢內臟諸器之血液循環。深致肝臟之作用。間接以助快活氣質之養成。

跳躍運動。能養成果斷、勇往、忍耐、諸德性。及注意、思慮、信心諸作用。

跳躍運動。在基本運動中爲最強激。故非果斷、勇往、忍耐、與夫意志強固、注意普遍、思慮縝密、信心堅確之人。則不能行此運動。

調和運動。所以助知力與感情之修養。而跳躍運動。則有資於知力與意思之鍛鍊者也。故若被教者志薄行弱。則用意獎勵其運動。使之行跳躍運動。鼓舞其精神。以求意思之鍛鍊。彼擊劍及凡柔道之武術。亦助意思之鍛鍊者也。其所定爲基本。實與本運動同一原理。後章擊劍柔道詳論之。



下肢及呼吸運動。所以鎮靜精神。增其快樂。故能更受他科之教授。

凡學校中之訓練。以能使被教者有適宜受教之心狀爲第一要義。故教室中有喧騷不注意者。罰之戒之。以期靜肅。課體操科。至旣行猛烈運動之後。猝然停止。僅隔若干時間。輒移教課於他學科。則不惟有害身體。且其入於教室。心身皆有運動之態度。不適於思考。此惟徒勞教師無益也。當此時若以威壓之。則爲殘暴不仁。故施行運動之際。教者宜考究生徒之身體。與關於少停更授他科之心狀。而必以下肢及呼吸運動行之。俾其心身歸於鎮靜。況在強激運動之後。施行下肢及呼吸運動。其精神爲更爽利乎。然則行此種運動。歸於緩徐靜肅。卽謂能貫徹訓練之目的焉可矣。

#### 第四章 身心之關係

行適當之運動。必可豫期其良效。以致之於其身體。然又因此以得訓練之效果。蓋從順、忍耐等之德性。與夫注意、信心等之作用。皆爲行體操時所不可缺之修養也。雖然。體操與訓練之關係。猶不止此。抑更有深焉者。是必說明心身之關係。始可明瞭。因略述之如次。

品性之基礎爲氣質。氣質之基礎爲氣分。蓋氣分者。實爲元始之精神作用。由身體之康健狀態而著者也。凡內臟中消化器系統之疾患。莫不於氣分通其影響。故欲保有快活之精神。養品性

之基礎者。不可不於身體康健之道。思所以增進之矣。

五官者。精神之門戶。固爲收受智識之根本。然近據教育病理學、神經學等之進步。知五官之疾患。更影響於人之感情與其意思。甚至變其品性。此理亦信而有徵也。故教者當從其知識之收受。與夫品性之修養。而謀所以保護被教者之五官。運動者雖非直接及於五官而保護之發育之也。而因全身增進於康健。則自利於五官之健全矣。然則謂體育以間接而進其感覺機關於健全焉可矣。

凡人之精神作用。與神經系統之作用。相輔而行。故神經系統之安康。卽精神作用之健全。而神經系統。與身體諸機關同理。非由新鮮之血液充分營養。則不能保其健全。惟然而食物與運動之事。必當注意。故運動者。間接以養神經系統者也。又觀於運動之事。必具有種種之精神作用。則運動者。又直接以資神經系統之鍛鍊者也。

凡人行事所應具有之精神作用者。卽意思是也。雖知識與感情。亦與意思並重。而動作筋肉。其影響及於外界所直接之原動力。非意思而何。意思之強弱。雖或本於精神之鍛鍊。而原因於筋力之強弱者爲尤著。卽筋力弱者。意力亦弱。遂乏忍耐、勇往之德性。凡人至壯年而意力增者。多由於筋力之壯。然則訓練上所欲養其意力者。不可不養筋力。

身體之態度、姿勢。又影響於其精神者也。假如頭正直。胸擴張。以充空氣於肺臟。則是時自起積極之思想。反是而垂頭。身體前俯。自起消極之思想。其他一切態度。亦必間接直接而影響於其精神明矣。故於體操而正姿勢。不惟身體之外觀。與夫生理之效果。抑實爲精神訓練上所不可缺者耳。

凡人之生理機能。由於注意之作用。而顯受其影響。例如注意一物。則目光銳注。雖微細之點。亦可得見。注意聲響。則緊張耳膜。雖微細之音。亦可得聞。又筋肉者。亦因注意加力於其運動。乃始能全運動之效果。彼撒達烏之鐵啞鈴。其目的在因重量而使其心集注於運動者也。

凡爲有意識之運動。必自動機而生。動機者。因表象之感情。猝經衝刺。而實現諸行爲者也。自來表象者。往往應於其強度而增其感情。故表象有動作筋肉之力焉。然則行運動者。其初涉一表象於心中。因此衝刺。終且影響於其動神經。而筋肉之收縮。爲有由來矣。故運動不惟在肉體之活動。實爲精神作用之結果。

又感情與意思。影響於身體之事。既爲吾人所經驗。今試就其最著者言之。當其起積極之感情。則身體之容積頓增。筋力亦加盛。呼吸脈搏並暢。若其起消極之感情。則反是。故如與他人競筋力。其有不快於精神者。則筋力之不利爲可知矣。

意力隨筋力而發達。而筋力亦受影響於意力。此亦顯著者也。以堅固之信心。發其大勇猛心。耐平素所不能耐之事。自生非常之大力。由是觀之。真訓練之必待於體育。與真體育之必待於訓練。其理明甚。

## 第五章 基本姿勢

體操演習所用之姿勢。雖有多種。而推究之。則其可為基本者凡五種。(一)直立姿勢。(二)跪狀姿勢。(三)臥狀姿勢。(四)坐狀姿勢。(五)懸垂姿勢。其餘各姿勢。實皆由此而生。不過因頭、軀幹、四肢等之狀態。而各異其名稱耳。普通之體操演習。惟直立姿勢及其變形者為用最多。其餘四姿勢。則必視操場設備如何而取捨之。故其用較少。

### 一、直立姿勢

#### 號令 立正

兩踵接於一直線上。兩足尖向外展開。略成矩形。兩膝伸直。上體正置腰上。略向前傾。胸部挺前。兩肩如水平引於後方。兩臂順其自然。垂於體側。掌心略向前方。手指密著而微屈。其小指貼於股側。頭正直。略引頤於內方。兩眼向前直視。(此當注意於各部之乖戾。以持全體自然優美之致)。(第一圖)

(一) 又腰直立姿勢

號令(一) 兩手叉……腰

(二) 兩手下垂

(一) 四指密着向前。拇指向後。捷提兩手於髖骨。手頸勿屈。輕置於腰。以免聳肩之弊。其肘略向後引。

(第二圖)

(二) 捷伸兩臂下垂。

(二) 托頸直立姿勢

號令(一) 兩手頸後……托

(二) 兩手下垂

(一) 兩手由前捷上。托於頸後。掌心向前。指尖相接。兩肘側張。與肩成水平。(第三圖)

(二) 兩臂由兩側捷下。

(三) 屈臂直立姿勢

圖 一 第

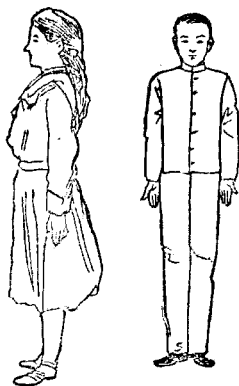
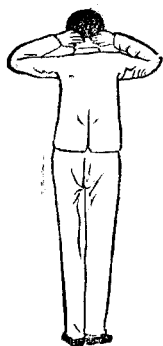


圖 二 第



圖 三 第



號令(一)臂向上……屈

(二)下垂

(二)上臂勿動。其肘仍貼於體側。力屈下臂向上。同時引肩及肘於後下方。以挺其胸廓。手指密着而輕屈。指端觸於肩之側上方。(第四圖)

(四)十字形(一)直立姿勢

號令(一)

(甲)兩臂向左右……舉  
(乙)屈臂向左右……伸

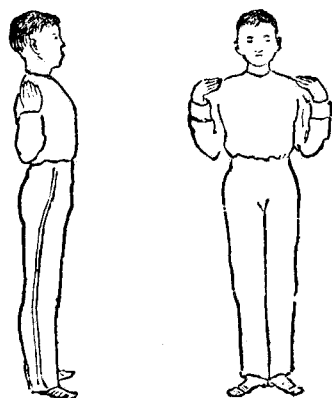
(二)下垂

(甲)舉兩臂令與肩等高成水平。略向後引。手指密着。掌心向下。(第五圖)

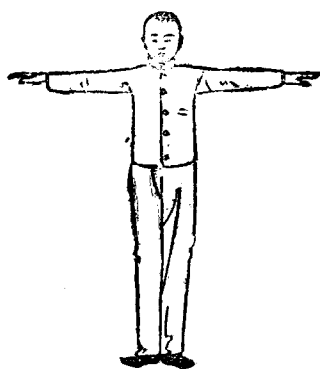
(乙)先作屈臂姿勢。乃急伸肘。令兩臂與肩等高成水平。與(甲)同。

(二)兩肘勿屈。由其伸張之後。捷速下垂。復為直立姿勢。(下垂之際。勿致擊股有聲。)

第 四 圖



第 五 圖



(五) 十字形(二) 直立姿勢

號令(一) 掌心向上兩臂左右……舉

(二) 下垂

(一) 與十字形(一) 直立姿勢(甲)同。惟其手翻後為異也。(第六圖)

(二) 掌心向下。兩臂下垂。復為直立姿勢。

(六) 十字形(三) 直立姿勢

號令(一) 半臂向上……屈

(二) 下垂

(一) 令上臂與肩等高。持如水平。張於兩側。屈下臂向上。成直角形。平行聳峙。掌心對向。(第七圖)

(二) 兩臂下垂。

(七) 十字形(四) 直立姿勢

號令(一) 半臂向前……屈

圖 七 第

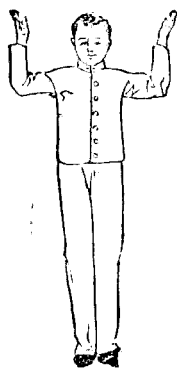
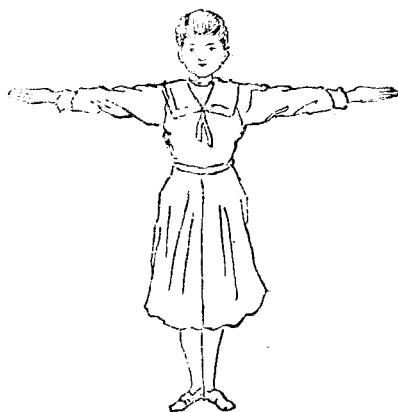


圖 六 第



(二) 下垂

(一) 令上臂與肩等高。持如水平。張於兩側。屈下臂向前方。成直角形。兩下臂平行。掌心對向。就十字形。  
(二) 直立之姿勢。使用肩之關節。得下方回轉之運動。即此十字形(四)是也。(第八圖)

(二) 兩臂下垂。

(八) 十字形(五) 直立姿勢

號令(一) 兩臂向前……屈

(二) 下垂

(一) 令上臂與肩等高。持如水平。張於兩側。屈下臂令與上臂平行。手頸勿屈。手與下臂成一直綫。掌心向下。挺胸。其肘略向後引。(第九圖)

(二) 兩臂下垂。

(九) 向前伸臂直立姿勢

圖 八 第

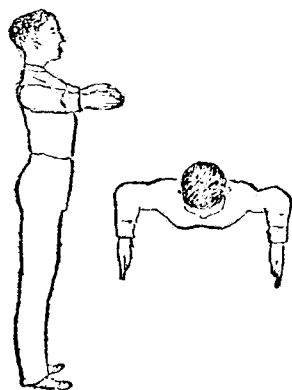
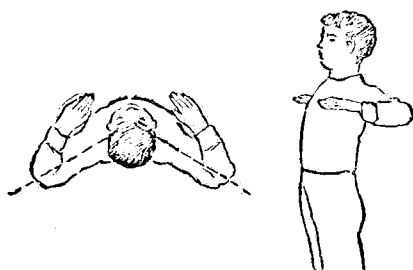


圖 九 第





號令 (一)

(甲) 兩臂向前……舉  
(乙) 屈臂向前……伸

(二) 下垂

(甲) 舉臂向前如水平。其距離如肩闊。兩臂平行。掌心對向。(第十圖)

第十圖

(乙) 先作屈臂姿勢。由是捷伸兩臂向前如水平。為(甲)之姿勢。

(二) 兩臂下垂。

(一〇) 向上伸臂直立姿勢

號令 (一)

(甲) 兩臂向上……舉  
(乙) 屈臂向上……伸

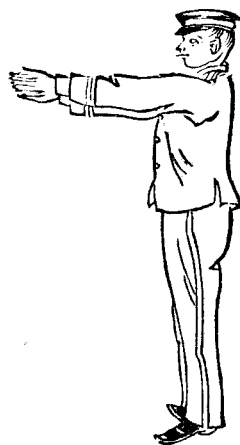
(二) 下垂

(甲) 兩臂平行。由前舉上。其距離如肩闊。伸手頸。其指密着。掌心對向。(臂宜向後引)。(第十一圖)

第十一圖

(乙) 先作屈臂姿勢。由是捷伸兩臂上舉。為(甲)之姿勢。

(二) 兩臂下垂



(一一) 星狀伸臂直立姿勢

號令(一) 屈臂斜向上……伸

(二) 下垂

(二) 先作屈臂姿勢。乃捷舉兩臂斜向上伸。手與下

臂成一直線。掌心對向。(第十二圖)

(二) 兩臂下垂。

(一二) 開脚直立姿勢

號令(一) 兩脚向左右跨……開

(二) 收……攏

(一) 一足尖勿變向。其踵之移置。仍與原位同一直

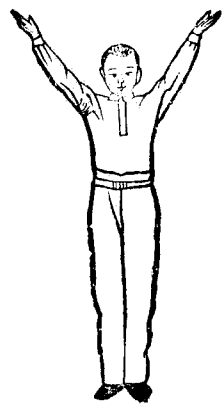
綫。而其距原位約如一足之長。依此踏左足於

左方。(二) 如法踏右足於右方。其體重仍平支於

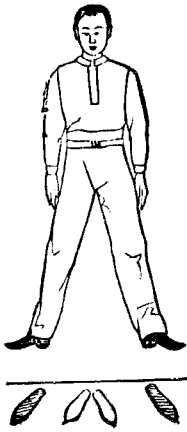
兩足。(第十三圖)

(二) (一) 左足復原位。(二) 右足復原位。

第二十圖



第三十圖



(一三) 閉足直立姿勢

號令(一) 兩足尖合……閉

(二) 兩足尖展……開

(一) 身體勿動。略起足尖。以其踵為中心。閉兩足尖

於內方。使兩足內緣相接。(第十四圖)

(二) 展開足尖復原位。

(一四) 步狀(一)直立姿勢

號令(一) 左(右)足向前(後)跨……出

(二) 收……攏

(一) 向前(後)約取足長倍半或二倍之距離。將左

(右)足踏出。其體重仍平支於兩足。(第十

五圖)

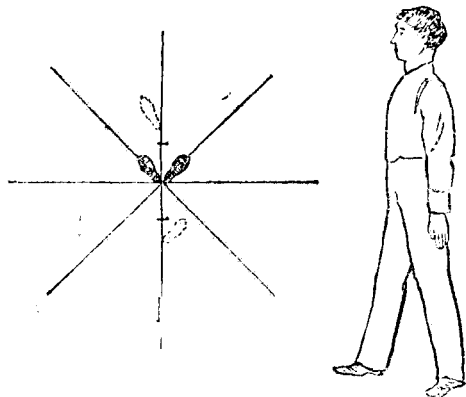
(二) 復原位。

(一五) 步狀(二)直立姿勢

第十四圖



第十五圖



號令(一)左(右)足斜向前(後)跨……出

(二)收……攏

(一)準足尖之所向(即斜前)約取足長倍半或二倍之距離。將左(右)足踏出。其體重仍平支於兩足。

(第十六圖)

如係左(右)足向後斜跨。則毋變足尖所向。向踵後約取足長倍半或二倍之距離。將左(右)足退跨。(惟無論如何。其身體必仍向正面。兩肩之方向亦不變。)

(二)收復原位。

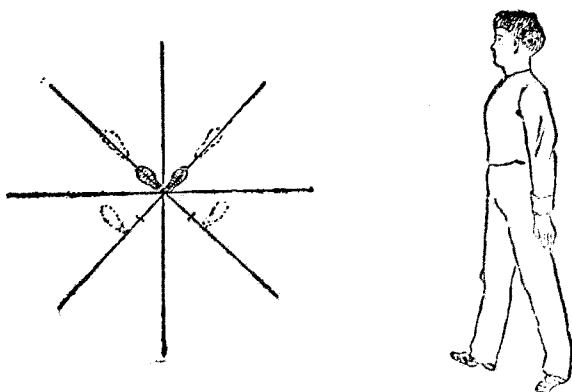
(一六)步狀(三)直立姿勢

號令(一)兩足尖合……閉

(二)左(右)足向前(後)跨……出

(三)收……攏

第 十 六 圖



(四) 兩足尖展……開

(二) 係為閉足直立之姿勢。

(三) 毋變其足尖閉後之所向。向前(後)約取足長倍半或二倍長之距離。將左(右)足踏出。其體重仍平支於兩足。(第十七圖)

(三) 收復原位。

(四) 復為直立姿勢。

(一七) 步狀(四) 直立姿勢

號令(一) 左(右) 足交叉

向前跨……出

(二) 收……攏

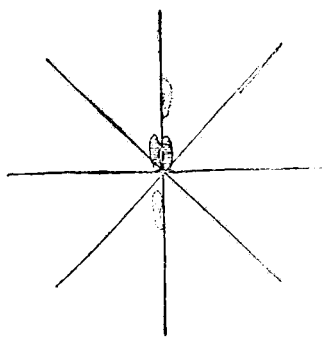
(二) 準右(左) 足尖之所

向。約取足長倍半之

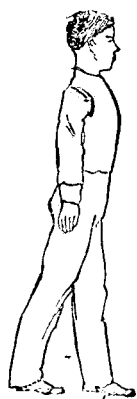
距離。將左(右) 足移

就。仍與其原位平行。

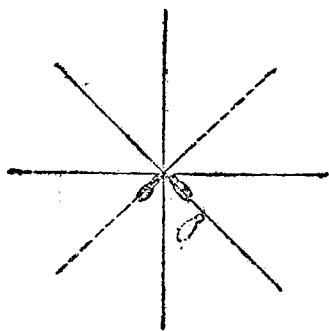
第七十第



圖



第八十第



圖

而其體重仍平支於兩足。(身體仍向正面兩肩之

方向亦不變) (第十八圖)

(一八) 屈膝步狀(一) 直立姿勢

號令 (一) (甲) 屈左(右)膝向前跨……出  
(乙) 屈左(右)膝右(左)足向後退……跨

(二) 收……攏

(甲) 屈左(右)膝向前。約取足長三倍之距離。將左(右)足

跨出。其右(左)脚伸直。踵及外緣抵定地面。上體略向

前傾。與右(左)脚成一直線。其體重則以支於屈膝之

足為主。(第十九圖)

(乙) 屈左(右)膝將右(左)足向後退跨。其要領與(甲)同。

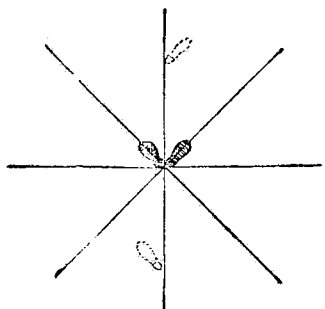
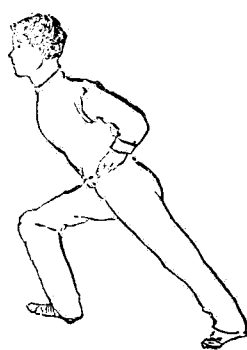
(二) 收復原位。

(一九) 屈膝步狀(二) 直立姿勢

號令 (一) (甲) 屈左(右)膝斜向前跨……出  
(乙) 屈左(右)膝右(左)足斜向後退……跨

(二) 收……攏

第 十 九 圖



(甲) 屈左(右)膝準左(右)足尖之所向。約取足長三倍之距離。將左(右)足踏出。其右(左)脚伸直。踵及外緣抵定地面。上體斜左(右)與右(左)脚成一直綫。而其體重則以支於屈膝之足爲主。(上體仍向正面。兩肩之方向亦不變) (第二十圖)

(乙) 屈左(右)膝將右(左)足於斜向後退跨。其要領與(甲)同。

(三) 收復原位。

(二〇) 屈膝步狀 (三) 直立姿勢

號令 (一) 兩足尖合……閉

(一) (甲) 屈左(右)膝向前跨……出

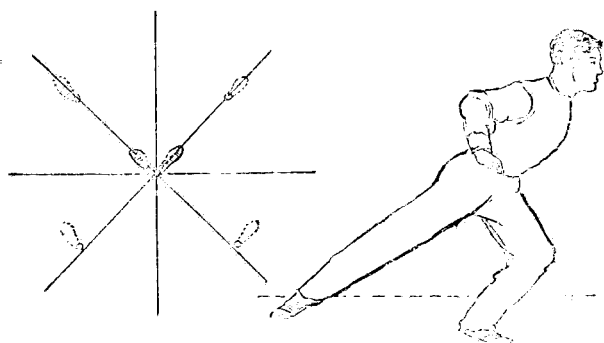
(乙) 屈左(右)膝右(左)足向後退……跨

(二) 收……攏

(四) 兩足尖展……開

(一) 係爲閉足直立之姿勢。

第 二 十 圖



(二) 其要領與屈膝步狀(一)直立姿勢同。特其踏  
出之距離。不及足長三倍。祇取二倍或二倍半。

(第二十一圖)

(三) 收復原位。

(四) 復爲直立姿勢。

(二一) 舉踵直立姿勢

號令(一)兩踵提……起

(二)兩踵落……下

(一)力伸足頸。密貼兩踵。高提並舉。

(第二十二

圖)

(二) 徐落兩踵

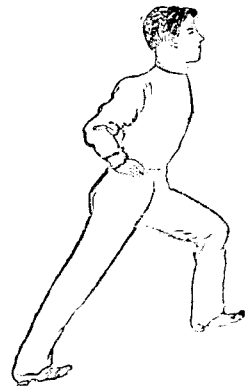
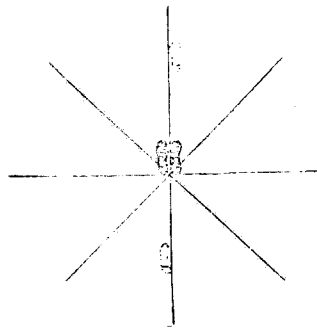
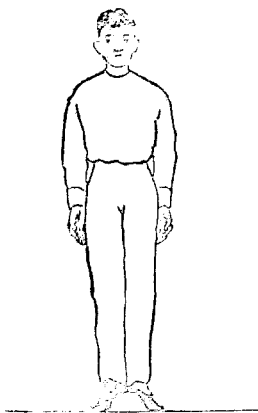
(二二) 舉踵屈膝(一)直立姿勢

號令(一)兩踵提……起

(二)兩膝半……屈

圖 二 十 二 第

圖 一 十 二 第





(三) 伸……膝

(四) 落……踵

(一) 係為舉踵姿勢。

(二) 準足尖之所向。屈膝成直角。密貼兩踵。

圖

(第二十三

(三) 復為(一)之姿勢。

(四) 徐落兩踵。

(二) 舉踵屈膝(一)直立姿勢

號令(一)兩踵提……起

(二) 屈……膝

(三) 伸……膝

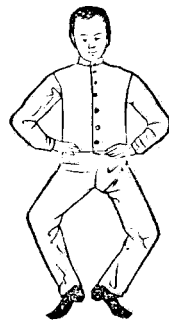
(四) 落……踵

(一)(三)(四)與舉踵屈膝(一)直立姿勢同。

(二)兩膝屈下。接踵於臀部。(兩踵稍離。上體之姿勢勿動。

(第二十四圖)

圖三十二第



圖四十二第



(二四) 鈎脚(一) 直立姿勢

號令(一) 屈左右膝股高……提

(二) 復……原

(一) 移體重於右(左)足。屈左(右)膝。舉股高於水平。而令膝從其足尖之所向。伸足頸。自膝以下至足尖成一直線。(第二十五圖)

(二) 落股復原位。

(二五) 鈎脚(二) 直立姿勢

號令(一) 屈左(右)膝股平……提

(二) 復……原

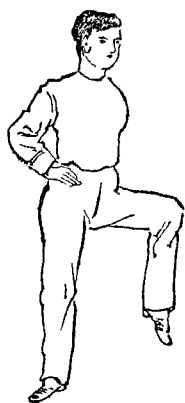
(一) 移體重於右(左)足。屈左(右)膝成直角。舉股如水平。自膝以下垂直。足尖向下。膝即從其足尖之所向。(第二十六圖)

(二) 復為直立姿勢。

圖 五 十 二 第



圖 六 十 二 第



(二六)舉脚(一)直立姿勢

號令(一)左(右)脚向前……舉

(二)復……原

(一)移體重於右(左)足。向前徐舉左(右)脚。膝及足

頸伸直。舉脚如水平。(初學或不能堪此。故始時

稍寬其格。以期漸次得達。)是時上體勿仰。後腹

部勿突前。其支持體重之一足勿稍屈。(第二

十七圖)

(二)復為直立姿勢。

(二七)舉脚(二)直立姿勢

號令(一)左(右)脚向後……舉

(二)復……原

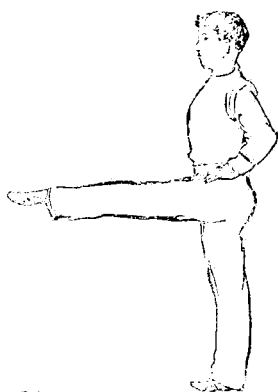
(一)移體重於右(左)足。向後徐舉左(右)脚。膝及足

頸伸直。足尖向下。上體勿傾前。(第二十八圖)

圖 八 十 二 第



圖 七 十 二 第



(二) 復爲直立姿勢。

(二八) 舉脚(三) 直立姿勢

號令(二) 左(右) 脚向左(右) ……舉

(二) 復……原

(二) 移體重於右(左) 足。向左(右) 徐舉左(右)

脚。膝及足頸伸直。足尖向下。上體勿側傾。致兩肩不能保持其水平。(第二十九圖)

(二九) 弓狀直立姿勢

號令(二) 挺胸向後……挺

(二) 復……原

(二) 引頤向內。體之上部略向後屈。脊柱之頸椎部及胸椎之上部。令成弓形。引肩於後。

挺胸於前。(第二十圖)

(二) 復爲直立姿勢。

圖 九 十 二 第



圖 十 三 第



(三〇) 後屈直立姿勢

號令(一) 上體向後……仰

(二) 復……原

(一) 上體向後徐屈。脊柱之全體。成爲弓形。是時引頤

向內。頭正直。膝勿屈。宜注意。(第三十一圖)

(二) 復爲直立姿勢。

(三一) 前屈直立姿勢

號令(一) 上體向前……俯

(二) 復……原

(一) 脊柱仍如直立姿勢。略引肩於後。挺胸向前。徐傾上

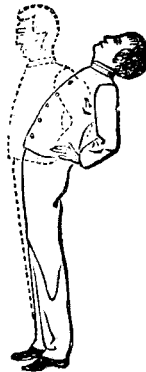
體。頭正直。膝勿屈。(第三十二圖)

(二) 復爲直立姿勢。

(三二) 側屈直立姿勢

號令(一) 上體向左(右)……屈

第三十一圖



第三十二圖



(二) 復……原

(二) 上體向左(右)徐屈。其手隨體側上下。是時頭勿過爲側傾。毋聳峙其一肩。上體勿傾前仰後。膝亦勿屈。宜注意。(第三十三圖)

(二) 復爲直立姿勢。

(三三三) 捻體直立姿勢

號令(一) 上體向左(右)……轉

(二) 轉……正

(一) 上體徐向左(右)轉。惟勿徒轉其頭與肩。而腰及脚。又宜仍如直立之姿勢。(第三十四圖)

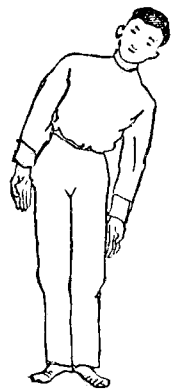
(二) 復爲直立姿勢。

## 二、跪坐姿勢

號令(甲)(一) 跪……下

(二) 立……直

第三十三圖



第三十四圖



(乙) (一) 左(右) 足跪……下

(二) 立……直

(甲) (一) 舉踵。(二) 屈膝。如舉踵屈膝(二) 直立姿勢。(三) 兩膝着地。同時使兩膝及兩足尖接合。臀部離踵。股與上體成爲垂直。(第三十五圖)

(甲) (二) (一) 如舉踵屈膝(二) 直立姿勢。(一) 如舉踵直立姿勢。(三) 落踵。復爲直立姿勢。

(乙) (一) 屈右(左) 膝。引

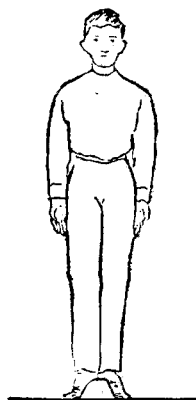
左(右) 足於後。其膝着地。蓋第以一脚爲跪坐之姿勢也。(第三十六圖)

第三十六圖

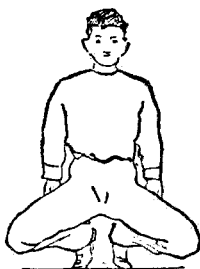


第三十五圖

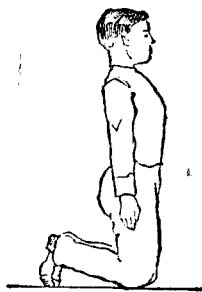
一



二



三



(乙) (二) 伸右(左) 膝。同時引起左(右) 足。復爲直立姿勢。

以下由(一)至(一六)之跪。坐姿勢以又腰托、頸伸、臂弓狀、後屈等名冠於跪坐之上蓋無異於直立姿勢依上肢、頭、軀幹等之狀態而命名者也。其行各部運動之法亦與直立姿勢全同。

(一)又腰跪坐姿勢

號令(甲)(一)兩手又……腰 (二)跪……下

(三)立……直 (四)兩手下……垂

(乙)(一)兩手又腰跪……下 (凡分(一)(二)(三)舉動)

(二)復……原 (凡分(一)(二)(三)舉動)

(甲)(一)係為又腰直立姿勢。

(二)係為跪坐姿勢。(凡分(一)(二)(三)舉動) (第三十七圖)

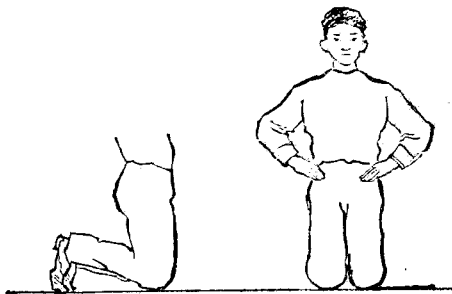
(三)由跪坐姿勢復為又腰直立姿勢。

(四)兩手下垂。

(乙)(一)同時作又腰跪坐兩姿勢。(凡分(一)(二)(三)舉動)

然其又腰為一舉動。跪坐則為三舉動。故令又腰與跪坐姿勢之第三舉動併行之。即(一)

第三十七圖





舉踵。(二)屈膝。(三)着膝於地。同時兩手叉腰是也。

(乙)(一)如舉踵屈膝。(二)直立姿勢。(三)復為舉踵直立姿勢。(三)落踵。同時兩手下垂。

(二)托頸跪坐姿勢

號令(甲)(一)兩手頸後……托 (二)跪……下

(三)立……直 (四)兩手下……垂

(乙)(一)兩手托頸跪……下 (凡分(一)(二)(三)舉動)

(二)復……原 (凡分(一)(二)(三)舉動)

法與前悉同。惟托手頸後為異耳。(第二十八圖)

(三)屈臂跪坐姿勢

號令(甲)(一)臂向上……屈 (二)跪……下

(三)立……直 (四)兩手下……垂

(乙)(一)臂向上屈跪……下 (凡分(一)(二)(三)舉動)

(二)復……原 (凡分(一)(二)(三)舉動)

此與前所異者。惟臂向上屈耳。餘並同。(第二十九圖)

第三十八圖



第三十九圖



(四) 十字形 (一) 跪坐姿勢

號令甲 (一) 兩臂左右平……舉  
屈臂向左右……伸 (一) (二)

(二) 跪……下 (一) (二) (三)

(三) 立……直 (一) (二) (三)

(四) 兩手下……垂

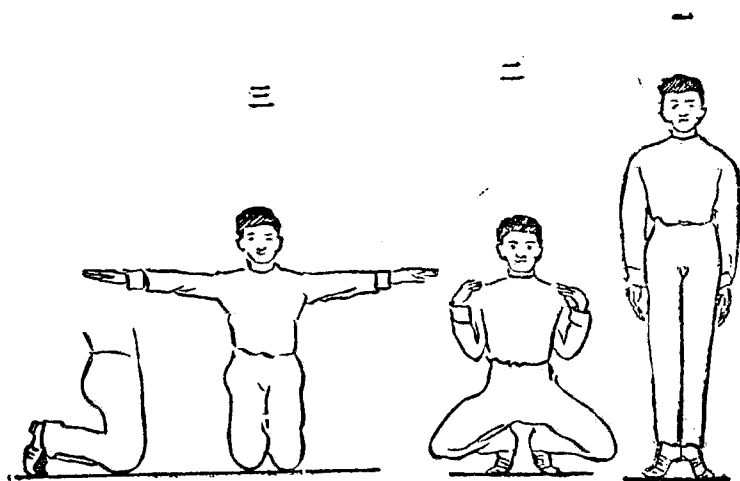
(乙) (一) 兩臂左右平舉跪……下 (一) (二) (三)  
屈臂向左右伸跪……下 (一) (二) (三)

(二) 復……原 (一) (二) (三)

(甲) (一) 係十字形 (二) 直立姿勢 (三) 係跪坐  
姿勢 (三) 復為十字形 (一) 直立姿勢 (四)  
兩手下垂。

(乙) (一) 兩臂左右平舉跪……下「此與(一)又  
腰跪坐姿勢(乙)相同。惟其伸臂於左右為不  
同耳。又「屈臂向左右伸跪……下」係以二  
舉動伸臂於左右。以三舉動跪下。合此二者。

圖 十 四 第



同時行之。其法如下。

(一)作舉踵直立姿勢。(二)作舉踵屈膝(二)直立姿勢。同時作屈臂姿勢。(三)兩膝着地。同時伸臂於左右爲十字形(二)之姿勢。(第四十圖)

(乙)(二)復爲十字形(二)舉踵屈膝(二)直立姿勢。(二)伸膝。同時屈臂向上。係復爲屈臂舉踵姿勢。(三)落踵。兩臂下垂。以復原位。

(五)十字形(二)跪坐姿勢

號令甲(一)掌心向上兩臂向左右平……舉

(二)跪……下(一)(二)(三)

(三)立……直(一)(二)(三)

(四)兩臂下……垂

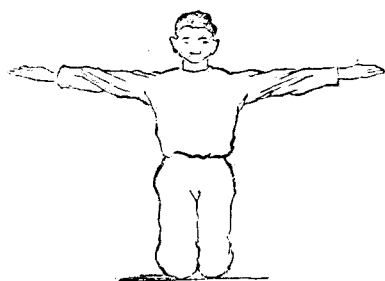
(乙)(一)掌心向上兩臂左右舉跪……下(一)(二)(三)

(二)復……原(一)(二)(三) (第四十一圖)

(六)十字形(二)跪坐姿勢

號令甲(一)半臂向上……屈

第四十圖



(二) 跪……下(一)(二)(三)

(三) 立……直(一)(二)(三)

(四) 兩臂下……垂

(乙) (一) 半臂向上屈跪……下(一)(二)(三)

(二) 復……原(一)(二)(三) (第四十二圖)

(七) 十字形(四) 跪坐姿勢

號令甲(一) 半臂向前……屈

(二) 跪……下(一)(二)(三)

(三) 立……直(一)(二)(三)

(四) 兩臂下……垂 (第四十三圖)

(八) 十字形(五) 跪坐姿勢

號令甲(一) 臂向前……屈

(二) 跪……下(一)(二)(三)

(三) 立……直(一)(二)(三)

圖二十四第



圖三十四第



(四) 兩臂下……垂

(乙) (一) 臂向前屈跪……下(一)(二)(三)

(二) 復……原(一)(二)(三) (第四十四圖)

(九) 向前伸臂跪坐姿勢

號令甲 (一) 臂向前……舉  
屈臂向前……伸(一)(二)

(二) 跪……下(一)(二)(三)

(三) 立……直(一)(二)(三)

(四) 兩臂下……垂

(乙) (一) 臂向前舉跪……下(一)(二)(三)  
屈臂向前伸跪……下(一)(二)(三)

(二) 復……原(一)(二)(三)

此與(四)十字形(一)跪坐姿勢同。惟伸臂向前為異耳。

(第四十五圖)

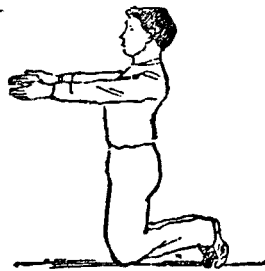
(一〇) 向上伸臂跪坐姿勢

號令甲 (一) 臂向上……舉  
屈臂向上……伸(一)(二)

圖四十四第



圖五十四第



(二) 跪……下

(三) 立……直(一)(二)(三)

(四) 兩臂下……垂

(乙) (一) 臂向上舉跪……下 (一)(一)  
(二) 屈臂向上伸跪……下 (二)(二)  
(三) (三)(三)

(二) 復……原(一)(二)(三)

此與(四)十字形(二)跪坐姿勢同。惟伸臂向上為異也。(第四十六圖)

(一一) 星狀伸臂跪坐姿勢

號令(甲) (一) 臂斜向上……伸(一)(二)

(二) 跪……下(一)(二)(三)

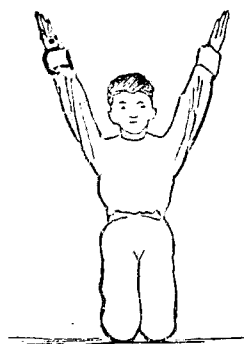
(三) 立……直(一)(二)(三)

(四) 兩手下……垂

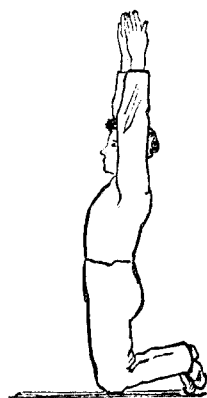
(乙) (一) 臂斜向上伸跪……下(一)(二)(三)

(二) 復……原(一)(二)(三) (第四十七圖)

圖七十四第



圖六十四第



(一一二) 弓狀跪坐姿勢

號令(一) 跪……下(一)(二)(三)

(二) 挺胸向後……挺

(三) 上體復……原

(四) 立……直(一)(二)(三)

(第四十八圖)

(一二三) 後屈跪坐姿勢

號令(一) 跪……下(一)(二)(三)

(二) 上體向後……仰

(三) 上體復……原

(四) 立……直(一)(二)(三)

(第四十九圖)

(一四) 前屈跪坐姿勢

號令(一) 跪……下(一)(二)(三)

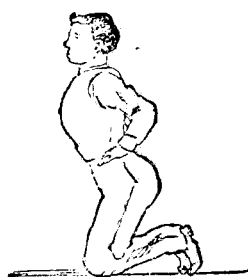
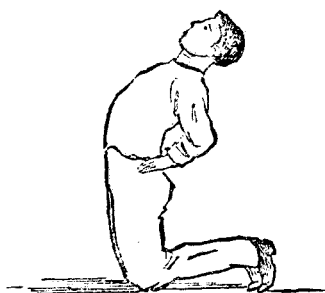
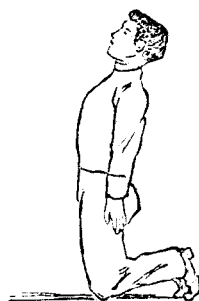
(二) 上體向前……俯

(三) 上體復……原

第四十八圖

第四十九圖

第五十圖



(四) 立……直(一)(二)(三) (第五十圖)

(一五) 側屈跪坐姿勢

號令(一) 跪……下(一)(二)(三)

(二) 上體向左(右)……屈

(三) 上體復……原

(四) 立……直(一)(二)(三) (第五十一圖)

(一六) 捻體跪坐姿勢

號令(一) 跪……下(一)(二)(三)

(二) 上體向左(右)……轉

(三) 上體復……原

(四) 立……直(一)(二)(三) (第五十二圖)

### 三、臥狀姿勢

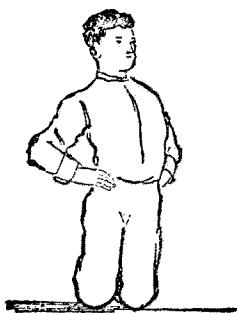
(一) 伏臥姿勢

號令(一) 伏……臥(一)(二)(三)

圖一十五第



圖二十五第





(二)立……直(一)(二)(三)

(二)(一)舉踵屈膝。以臀部貼

踵。同時兩手約離一第

尺。指端內向。抵於地

上。其頭與脊柱。仍如十

正直之姿勢。

(二)向後捷伸兩脚。以足

尖抵地。自頭至踵成

一直線。

(三)撤兩手之支柱。分投於體之兩側。自頤以下全體貼伏地上。(第五十三圖)

(二)(一)復前(二)之姿勢。

(二)屈兩脚。復前(一)之姿勢。

(三)復為直立姿勢。

(二)仰臥姿勢

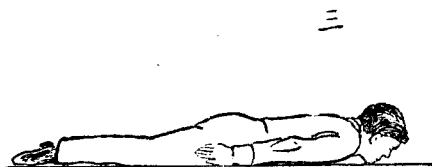
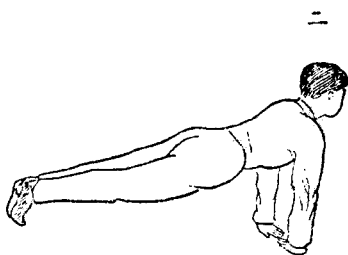


圖 三

號令(一)仰……臥(一)(二)(三)

(二)立……直(一)(二)(三)

(一)提踵。爲舉踵直立姿勢。

(二)屈膝。爲舉踵屈膝(二)直立姿勢。

(三)以臀部貼地。同時兩脚向前伸。上體仰

後。臥於地上。兩手附於體之兩側。

(第五十四圖)

(一)藉兩臂之力。支起上體。復前(二)舉踵屈

膝(二)直立姿勢。

(二)伸膝。復前(一)舉踵直立姿勢。

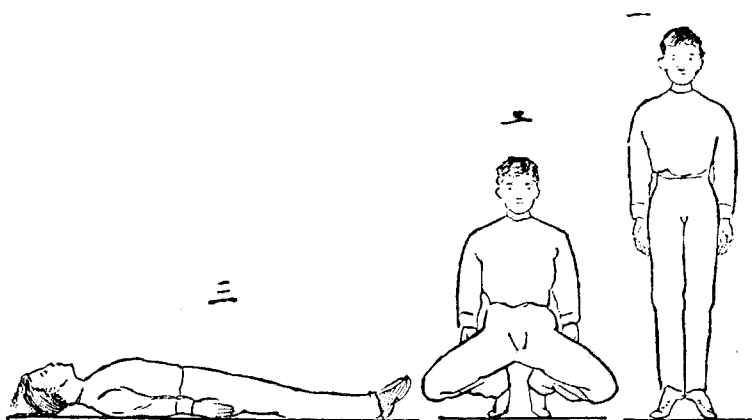
(三)落踵。復爲直立姿勢。

#### 四、坐狀姿勢

號令(一)坐……下

(二)立……直

圖 四 十 五 第



(一) 臀及股持如水平。膝及足頸成一直角。兩膝左右分開。兩踵相貼。兩手順其自然垂於體側。上體仍

宜正直。同於直立姿勢。(第五十五圖)

(二) 復原位。

(一) 叉腰坐狀姿勢

號令(一) 坐……下

(二) 兩手叉……腰

(三) 兩手下……垂

(四) 立……直

(一) 係為坐狀姿勢。

(二) 與叉腰直立之法同。叉手腰間。

(三) 兩手下垂。

(四) 復為直立姿勢。

(二) 托頸坐狀姿勢

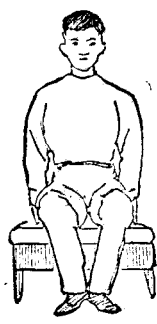
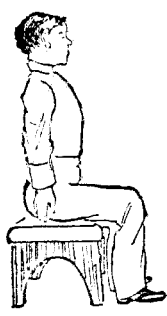
號令(一) 坐……下

(二) 兩手頸後……托

(三) 兩手下……垂

(四) 立……直

第五十五圖



(三) 屈臂坐狀姿勢

號令(一) 坐……………下

(二) 臂向上……………屈

(三) 兩手下……………垂

(四) 立……………直

(四) 十字形(一) 坐狀姿勢

號令(一) 坐……………下

(二) 臂向左右……………舉  
屈臂向左右……………伸

(三) 兩臂下……………垂

(四) 立……………直

(五) 十字形(二) 坐狀姿勢

號令(一) 坐……………下

(二) 掌心向上臂向左右……………舉

(三) 兩臂下……………垂

(四) 立……………直

(六) 十字形(三) 坐狀姿勢

號令(一) 坐……………下

(二) 半臂向上……………屈

(三) 兩臂下……………垂

(四) 立……………直

(七) 十字形(四) 坐狀姿勢

號令(一) 坐……………下

(二) 半臂向前……………屈

(三) 兩臂下……垂  
(四) 立……直

(八) 十字形(五) 坐狀姿勢

號令(一) 坐……下  
(二) 臂向前……屈

(三) 兩臂下……垂  
(四) 立……直

(九) 向前伸臂坐狀姿勢

號令(一) 坐……下  
(二) 臂向前……舉  
(三) 屈臂向前……伸

(三) 兩臂下……垂  
(四) 立……直

(一〇) 向上伸臂坐狀姿勢

號令(一) 坐……下  
(二) 臂向上……舉  
(三) 屈臂向上……伸

(三) 兩臂下……垂  
(四) 立……直

(一一) 星狀伸臂坐狀姿勢

號令(一) 坐……下  
(二) 屈臂斜向上……伸

(三) 兩臂下……垂  
(四) 立……直

(一二) 弓狀坐狀姿勢

號令(一)坐……下  
(二)挺胸向後……挺

(三)上體復……原  
(四)立……直

(一三)後屈坐狀姿勢

號令(一)坐……下  
(二)上體向後……屈

(三)上體復……原  
(四)立……直

(一四)前屈坐狀姿勢

號令(一)坐……下  
(二)上體向前……屈

(三)上體復……原  
(四)立……直

(一五)側屈坐狀姿勢

號令(一)坐……下  
(二)上體向左(右)……屈

(三)上體復……原  
(四)立……直

(一六)捻體坐狀姿勢

號令(一)坐……下  
(二)上體向左(右)……轉

(三)上體復……原  
(四)立……直

五、懸垂姿勢

圖 六 十 五 第

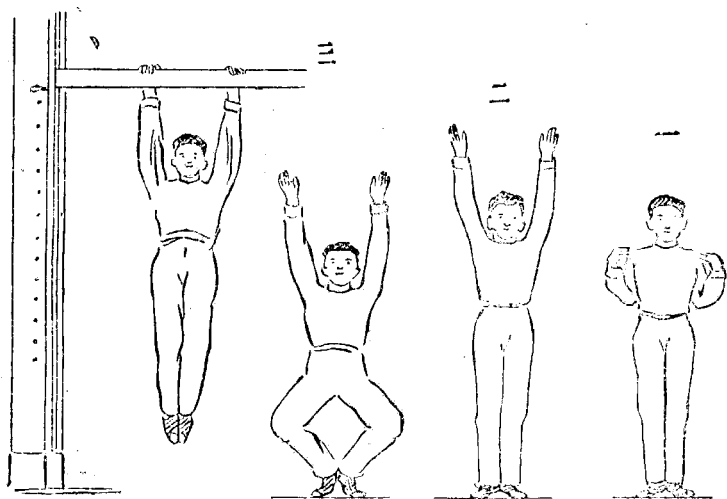
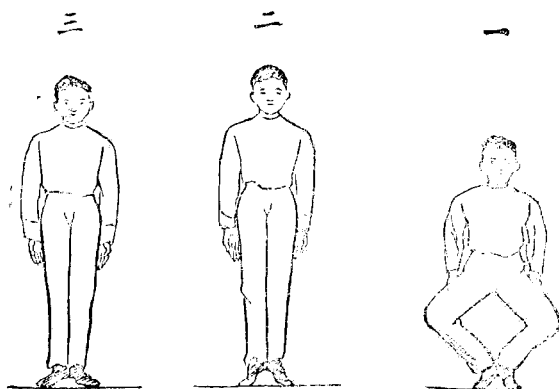


圖 七 十 五 第



號令(一)懸……垂(一)(二)(三)

(二)落……下(一)(二)(三)

(一)臂向上屈。爲屈臂直立姿勢。

(二)臂向上伸。爲向上伸臂姿勢。

(三)舉踵屈膝。騰空取勢。着手於棒。其身懸垂。兩手之距。略如肩闊。是時兩臂伸直。頤向

內。頭稍引後。挺胸伸膝。兩脚相貼。足尖下向。(第五十六圖)

(二)脫兩手垂於體側。爲舉踵屈膝(一)直立姿勢。

(二)伸膝。爲舉踵直立姿勢。

(三)落踵。(第五十七圖)

(一)一側懸垂姿勢

號令(一)懸……垂(一)(二)(三)

(二)落……下(一)(二)(三)

立向棒前。從其定立之一側。以兩手懸於棒上。此號令(一)之(一)(二)(三)及(二)之(一)(二)(三)悉與五懸垂姿勢之(一)及(二)同。(參照第五十六圖第五十七圖)



(二) 逆手懸垂姿勢

號令(一) 逆手懸……垂(一)(二)(三)

(二) 落……下(一)(二)(三)

立向棒前。懸空取勢。由側方着手棒上。其身懸垂。兩手之距。略如肩闊。(第五十八圖)

(三) 兩側懸垂姿勢

號令(一) 逆左(右)手懸……垂(一)(二)(三)

(二) 落……下(一)(二)(三)

左(右)手向一側逆懸。右(左)手對向順懸。兩手之距。略如肩闊。其身懸垂。(第五十九圖)

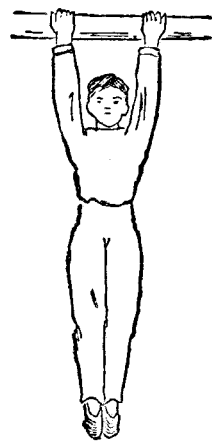
(四) 屈臂懸垂姿勢

號令(一) 屈臂懸……垂(一)(二)(三)

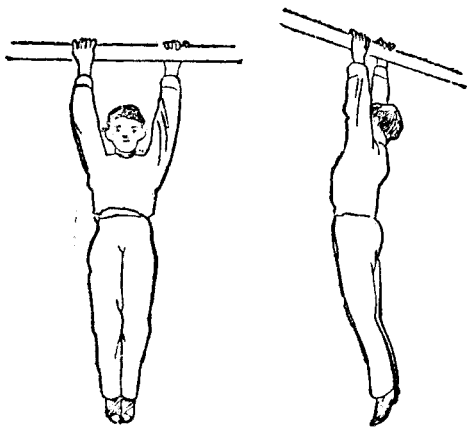
(二) 落……下(一)(二)(三)

懸空取勢。着手棒上。同時屈兩臂。引肘於後。張

圖八十五第



圖九十五第



胸於前。(第六十圖)

(五) 斜懸垂姿勢

號令(一)斜懸……垂(一)(二)

(二)復……原(一)(二)

(一)棒與肩等高。其身距棒。以伸臂能接棒上為度。伸兩手置於棒上。

(二)兩脚振前。兩臂挺直。兩踵貼地。自頭至足成一直綫。張胸懸垂。

(一)屈兩臂。兩脚退後。復前(一)姿勢。

(二)兩手離棒復原位。(第六十一圖)

圖 十 六 第

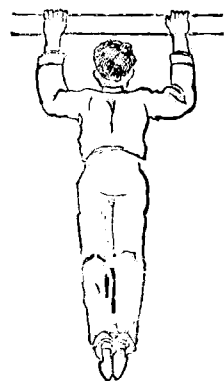
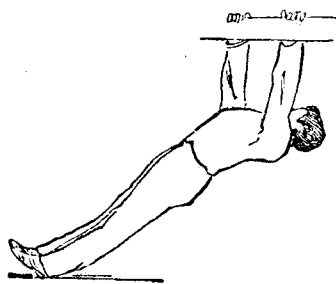
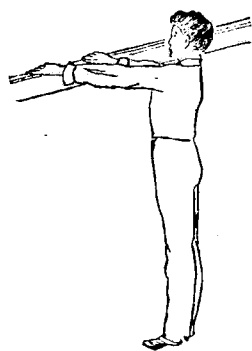


圖 一 十 六 第



## 第六章 體操演習之種類

體操教員斟酌生徒心身之狀態。器械之有無。體操之時刻。以編成教程於適當。則必通曉於各基本形式中所含之諸種演習。乃能取捨排列。酌定其宜。今就日本文部省委員選定之種類。加以說明。求其便於實行。如以下所列者是。

### 準備運動

一 集合、解散、整容、休息、整頓、報號數、轉向、轉後、踏步、行進、停止、變換方向、排列。

#### (一) 集合

號令 集……隊

依第十章(一)集合之法行之。

#### (二) 解散

號令 散……隊

隊字出聲後。各生略俯上體。以致敬禮於教師而散。

#### (三) 整容

號令 立正

此令一下。即取基本姿勢一直立姿勢行之。

(四) 休息

號令 少息

即準足尖所向。跨出左足。此不必着意於姿勢。唯於其所立處休憩焉。

左足跨前之後。雖可隨意換右足跨出。惟無論左或右。必有一足止於本位。不可散亂行列。

休息時第許生徒不爲一定之姿勢。若談話或厭倦

之態。仍在所必禁。又是時以運動之事。及一切當注

意者。詳爲教授。爲最合宜。

(五) 整頓

(一) 號令 向右(左)看……齊 放下

依第十章(四)整頓之法行之。(第六十二圖)

(二) 號令 向前看……齊 放下

依第十章(四)整頓之法行之。(第六十三圖第

六十四圖)

圖 二 十 六 第



(三) 號令 小

間隔向右(左)

看……齊 放

下

除右(左)翼一

人外。其餘生徒

捷向左(右)進。

目視右(左)翼。

平舉右(左)臂

於右(左)。其指

端略與右(左)

鄰之肩相接觸。以取整齊之致於右(左)翼。

「放下」之令下。頭從正向。兩臂下垂。

(四) 號令 大間隔向右(左) 看……齊 放下

圖 三 十 六 第

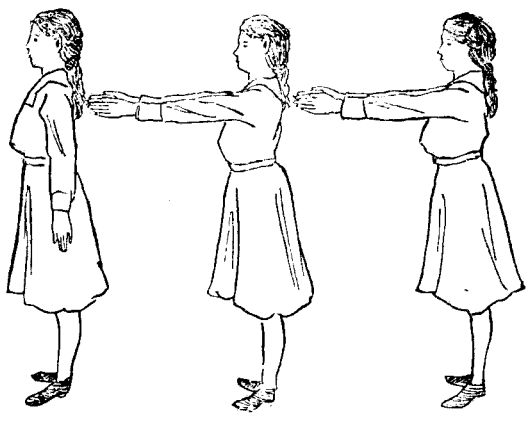


圖 四 十 六 第



(右) 左翼一人平舉左  
 (右) 臂於左(右) 側。其  
 餘各馳向左(右) 進。目  
 視右(左) 翼。平舉兩臂  
 於左右。其指端略與右  
 (左) 鄰之指相接觸。以  
 取整齊之致於右(左)  
 翼。(第六十六圖)  
 放下之令下。頭從正向。  
 兩臂下垂。

圖 五 十 六 第

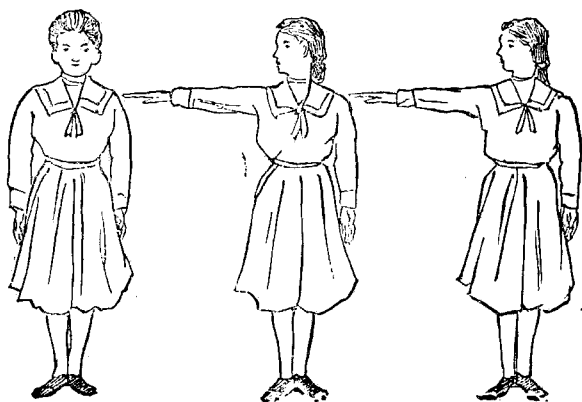
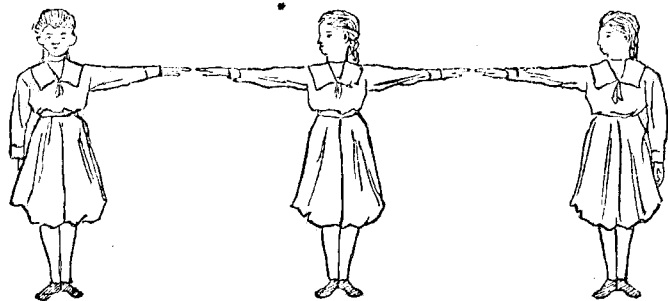


圖 六 十 六 第



(六) 報號數

(一) 號令 號數順次……報

報字之令下。右翼第一人頭向左唱「一」。唱畢仍正向。其第二人接唱「二」。循是以次報號數。

(二) 號令 號數二數順次……報(或

三數順次……報)  
五數順次……報)

第一人唱『一』第二人唱『二』第三人唱『一』第四人唱『二』循是各報號數。

(三) 號令 號數三數……報(或

二數……報)  
四數……報)

第一人唱『三』第二人唱『一』第三人唱『二』第四人唱『三』循是各報號數。

(七) 轉向

(一) 號令 左(右)……轉(一)(二)

依第十章(二)轉向之法行之。

(第六十七圖)

(二) 號令 半左(右)……轉(一)(二)

與前法同。所異者轉向左(右)於圓周

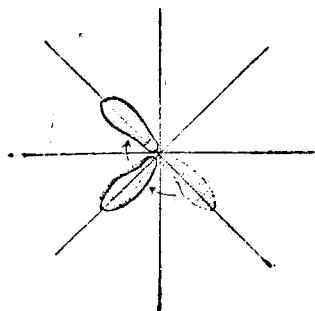
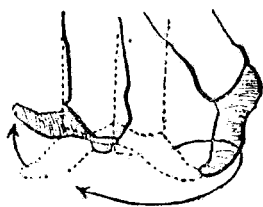
八分之一也。

(八) 轉後

號令 向後……轉

依第十章(三)轉後之法行之。

第六十七圖



## (九) 踏步

號令 踏……步

依第十章(九)踏步之法行之。女子則依其第二法。

## (一〇) 行進

(1) 常步向前行進

號令 向前行……進

步度、速度、及方法。悉依第十章體操科一定事項(六)常步之要領。係從左足起始行進者也。

(2) 縮退行進

號令 縮退……進

依常步之要領。從左足起始退走。其步度比向前行進略如二分之一。

(3) 側步行進

號令 向左(右)側行……進

依常步行進之要領。毋變足尖之所向。以左(右)足向左(右)側踏出。引右(左)足至左



(右)嗣是復以左(右)足向左(右)踏出。如法接續行進。其步度比向前行進略如三分之一。

(4) 馳步行進

步度及速度。悉與第十章(七)馳步同。

(一) 由常步變爲馳步

號令 馳步……進

依第十章(七)由常步變爲馳步之法。由左足起始行進。

(二) 馳步踏步

號令 馳步踏……步

與第十章(九)馳步踏步之法同。

(5) 由踏步變爲行進

號令 向前(後)行……進

依第十章(九)踏步中由踏步變爲行進之法行之。

(6) 左右轉向前進

依第十章(一)轉向中轉向行進之法行之。

(一)號令 轉左(右)行……進 (一列或二列皆可)

(二)號令 四列(或二列)轉右(左)行……進

進字之令下。以(一)(二)兩舉動。全班向右(左)轉。(三)(四)兩舉動。則居奇數(偶數)者踏步。居偶數(奇數)者略伸步度。以右(左)足出於奇數(偶數)之右(左)。四人(或二人)並列。其肘略可接觸。乃由右(左)足開始前進。

(7) 行進間之左右轉向

(一)號令 轉左(右)續……進 (一列或二列皆可)

「進」字之令。係下於左(右)足着地時。故(一)右(左)足踏出。以其足尖旋體向左(右)。(二)以左(右)足從新向踏出。接續行進。

(二)號令 四列(二列)轉右(左)續……進

「進」字之令。係下於右(左)足着地時。故全班(一)踏出左(右)足。以其足尖旋體向右(左)。居奇數(偶數)者。(二)以右(左)足從新向踏出。其(三)(四)則於其所踏之處作踏步。居偶數(奇數)者。(二)伸右(左)之步度。從新向斜進。出於奇數(偶數)之右。其(三)(四)則取整齊之

致於奇數(偶數)之人。然後全班由左(右)足開始行進。

(8) 由踏步變爲左右轉向前進

(一) 號令 轉左(右)行……進(一列或二列皆可)

此與(7)之一同法。

(二) 號令 四列(二列)轉右(左)行……進

此與(7)之二同法。

(9) 四列(二列)縱隊行進間各伍分解及重複

號令 各伍解……進 各伍併……進

解……進之令下。各列中重複之生徒。縮步退就原位。成爲二列(或一列)。取整齊之致於前列。

併……進之令下。重複各列爲四列(或二列)而行進。

(10) 停止間由左右轉後行進

號令 由左(右)轉後行……進

依第十章(三)轉後中轉後行進之法行之。

(11) 行進間由左右轉後

號令 由左(右)轉後行……進

依第十章(三)轉後中行進間轉後之法行之。

(12) 由踏步變爲由左右轉後行進

號令 由左(右)轉後行……進

與前同法。

(13) 由停止變爲斜行進

號令 向左(右)斜行……進

凡(一)(二)兩舉動。依左右轉向法。向左(右)轉四十五度。由左足起始行進。

(14) 行進間之斜行進

號令 向左(右)斜行……進

進字之令。係下於左(右)足着地時。故(一)右(左)足踏出。以其足尖向左(右)轉四十五

度。(二)由右(左)足從新向行進。

(15) 由踏步變爲斜行進

號令 向左(右)斜行……進

與前同法。

(一一) 停止

號令 停……止 (一) (二)

(1) 常步行進中停止

依第十章(八)停止之法行之。

(2) 縮退行進中停止

其止字之令下。(一)縮退一步。(二)退合兩足停止。

(3) 側步行進中停止

向左(右)行進之際。其止字之令。係下於(右)左足着地時。故復向左(右)踏出一步。引右(左)足合之而停止。

(4) 馳步行進中停止

依第十章(八)停止之法行之。

(5) 馳步踏步中停止

止字之令下。(一)(二)(三)(四)凡作四踏步。(五)落踵。兩手下垂。

(6) 行進中左右轉向停止

(一) 號令 轉左(右) 停……止 二列或一列皆可

依第十章(三)轉向中轉向停止之法行之。

(二) 號令 二列(一列) 轉左(右) 停……止

止字之令。係下於左(右) 足着地時。故全班(一)踏出右(左) 足。以其足尖轉身於左(右)。

(二) 居奇數(偶數)者。以左(右) 足引合於右(左) 足。(三) 四踏步停止。居偶數(奇數)者。(二) 伸長步度。以左(右) 足斜踏於左(右) 出於奇數(偶數)者之左(右)。(三) 以右(左) 足引

合於左(右) 足。(四) 以左(右) 足踏步停止。

(7) 踏步中左右轉向停止

(一) 號令 轉左(右) 停……止 二列或一列皆可

(二) 號令 二列(一列) 轉左(右) 停……止

此與(6)之(一)(二)同法。

(8) 行進中左右轉後停止

號令 由左(右)轉後停……止

依第十章(三)轉後中轉後停止之法行之。

(9) 踏步中由左右轉後停止

號令 由左(右)轉後停……止

與8同法。

## (一一) 變換方向

(1) 停止中變換方向

號令 改從右(左)……向

右(左)翼第一人轉向右(左)。其餘各人作半右(左)向。以馳步經捷路。走作右(左)向。各取整齊之致於其右(左)鄰。

(2) 行進中變換方向

號令 改從右(左)向行……進

右(左)翼第一人轉右(左)行進。其餘各人與(一一)(1)同法。馳集新向。取整齊之致於右(左)鄰以行進。

(3) 縱隊行進中各伍變換方向

號令 各伍向左(右)行……進

居先之一人直變其向於左(右)其第二人則進於第一人之位置以變向於左(右)第三人以下順次如法行之。

(二三) 排列

(甲) 開列法

(1) 一列橫隊變為二列

號令 (一) 號數二數順次……報 (二) 開……進

(二) 從右翼起按「一」「二」報號數。

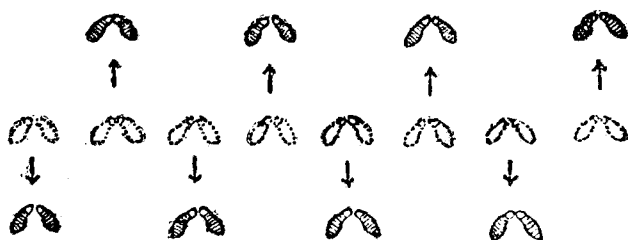
(二) 進字之令下居(奇數)者一(二)步向前進居(偶數)者一(二)步向後退。(第六十八圖)

(2) 一列橫隊變為三列

號令 (一) 號數三數順次……報 (二) 開……進

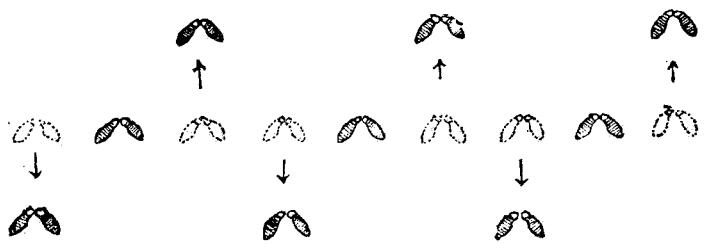
(二) 從右翼起按「一」「二」「三」報號數。

第六十八圖





第六十九圖



第七十圖



(二) 進字令下。居一號

者一(二)步向前進。居二號者不變。

居三號者一(二)步向後退。

(第六十九圖)

(3) 二列橫隊變為四列

號令 (一) 號數二數

順次……報

(二) 開……進

(二) 此惟前列各人按

『一』『二』報號數。

(二) 進字之令下。前列

二步進前。後列二

步退後。然後居奇數者一步進前。居偶數者一步退後。(第七十圖)

(4) 二列橫隊變為六列

號令 (一) 號數三數順次……報 (二) 開……進

(一) 此唯前列按「一」「二」「三」

報號數。

(二) 進字之令下。前列二步進前。

後列二步退後。然後居一號

者一步進前。居二號者不變。

居三號者一步退後。

以上自(1)至(4)凡四種開列

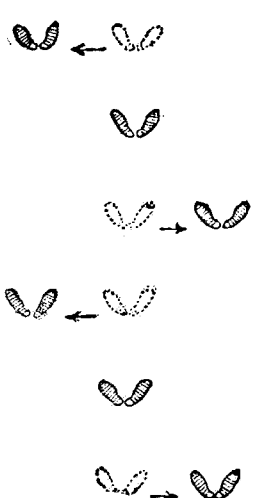
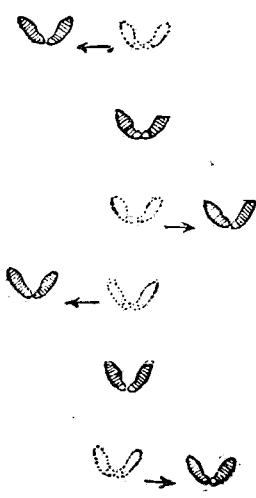
之後。令轉向於左(右)為縱隊而

教授之。尤覺其便。(第七十一

圖)

(5) 縱隊開列法

第七十圖



號令 (一) 號數二數(三數)順次……報 (二) 向左(右)……轉

(三) 開……進

(一) 按『一』『二』(或『一』『二』『三』)報號數(若係二列。則唯前列報之)。

(二) 全班向左(右)轉。

(三) 以側步開於左右。如進前退後之例。

(6) 一列橫隊變爲四列

號令 (一) 號數四數……報 (二) 開……進

(一) 從右翼起。按『四』『一』『二』『三』報號數。

(二) 各準號數以爲步數前進。

(7) 二列橫隊變爲八列

前後列取四步距離。乃依(6)法各開爲四列。

(乙) 閉列法

即依開列法自(1)至(5)凡五種。無論橫隊、縱隊。以前進、後退或側步復於原位是也。

(1) 四列橫隊復爲二列(即開列法(3)之復原)

號令 返列……返

居奇數者一步向後退。居偶數者一步向前進。(即二列復爲一列。故二列橫隊復爲一列之法準此。)然後前列以二步退後。後列以二步前進。如是即復四列爲二列。

(2) 六列橫隊復爲二列(即開列法(4)之復原)

號令 返列……返

居一號者一步向後退。居二號者不變。居三號者一步向前進。(即復三列爲一列。故三列橫隊變爲一列之法準此。)然後前列以二步向後退。後列以二步向前進。如是即復六列爲二列。

(3) 四列縱隊復爲二列(即開列法(5)之復原)

號令 返列……返

居一二號者。各以側步向左右進一步。(即復二列爲一列。)然後前後列向左右各側進一步。如是即復四列爲二列。

(4) 四列橫隊復爲一列(即開列法(6)之復原)

號令 合列……合

首位之生徒。毋變其位置。四號生之外皆前進。凡經(一)(二)(三)(四)四呼唱。以達於其所整列之線。(五)舉右(左)手於腰。同時頭向右(左)。(六)以蹴步取整齊之致於首位之生徒。

二足尖之開閉、舉踵、踵之開閉、足之側跨、前後跨、斜前後跨、半交叉前後跨、開脚、屈膝、屈膝舉股。

(一) 足尖之開閉

與基本姿勢(一三)閉足直立姿勢同法。

(二) 舉踵

與基本姿勢(二二)舉踵直立姿勢同法。

(三) 足之側跨

號令 (一) 左(右)足向左(右)……跨

(二) 復……原

與基本姿勢(一一)開脚直立姿勢同法。其體重託於右(左)足。

(四) 足之前後跨

與基本姿勢(一四)步狀(一)直立姿勢同法。其體重託於立定未跨之一足。

(五) 足之斜前後跨

與基本姿勢(一五)步狀(二)直立姿勢同法。其體重託於立定未跨之一足。

(六) 足之半交叉前後跨

與基本姿勢(一七)步狀(四)直立姿勢同法。其體重託於立定未跨之一足。

(七) 開脚

與基本姿勢(一二)開脚直立姿勢同法。

(八) 屈膝

號令 (一) 膝半……屈

(二) 伸……膝

(一) 屈膝成直角。勿舉踵。

(二) 復爲直立姿勢。(第七十二圖)

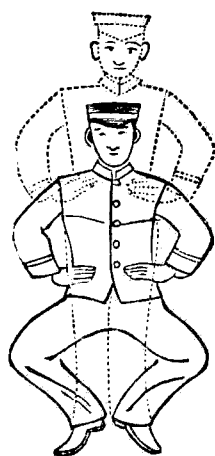
(九) 屈膝舉股

與基本姿勢(二四)脚鈎(一)及(二五)脚鈎(二)直立姿勢同法。

第一首及胸之運動

頭之前後屈、左右轉向、左右屈、回旋、挺胸而上體仰後、

第七十二圖



(一) 頭之前後屈

號令 (一) 頭向前(後)……屈 (二) 起……直

(二) 頭俯前或(仰後)勿變肩之位置。上體仍為正直之姿勢。(第七十三圖)

(二) 起直復為直立姿勢。

(二) 頭之左右轉向

號令 (一) 頭向左(右)……轉

(二) 轉……正

(二) 上體之姿勢勿變。頭儘向左(右)轉。

(第七十四圖)

(二) 起直復為直立姿勢。

(三) 頭之左右屈

號令 (一) 頭左(右)……屈

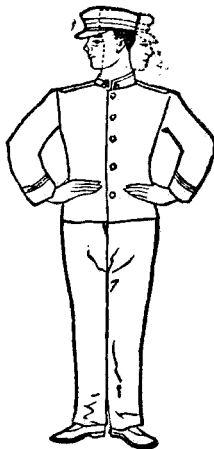
(二) 起……直

(二) 頭儘向左(右)屈。(第七十五圖)

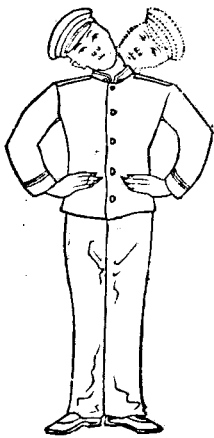
圖三十七第



圖四十七第



圖五十七第



(二)起直復原位。

(四)頭之回旋

號令 (一)頭傾前向左(右)回……旋

(二)起……直

(一)頭傾前徐徐旋左(右)至後旋右(左)復於前方。其肩之位置勿變。

(二)起直復原位。

(五)挺胸而上體仰後

與基本姿勢(二九)弓狀直立姿勢同法。惟必隨至深之呼吸行之。

第二上肢之運動

指之屈伸。手之叉腰、托頸。屈臂。臂上舉及前後左右舉。臂上下伸及前後左右伸。前臂之回前回後。

(一)指之屈伸

號令 (一)屈……指 (二)伸……指

(二)緊握拇指於上四指於下。



(一) 開掌。

(二) 兩手叉腰

與基本姿勢(一)叉腰直立姿勢同法。

(三) 兩手托頸

與基本姿勢(二)托頸直立姿勢同法。

(四) 屈臂

與基本姿勢(三)屈臂直立姿勢同法。

(五) 舉臂

(1) 上舉

與基本姿勢(一〇)向上伸臂直立姿勢(甲)同法。

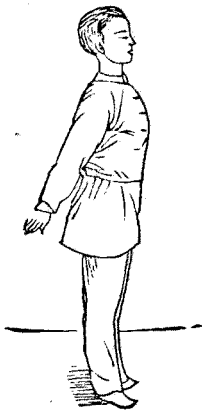
(2) 前舉

與基本姿勢(九)向前伸臂直立姿勢(甲)同法。

(3) 後舉

號令 (一) 兩臂向後……舉 (二) 復……原 (第七十六圖)

第七十六圖



(4) 側舉

與基本姿勢(四)十字形(一)直立姿勢(甲)同法。

(六) 伸臂

(1) 上伸

與基本姿勢(一〇)向上伸臂直立姿勢(乙)同法。

(2) 下伸

號令 屈臂向下……伸(一)(二)

(一)作屈臂姿勢。(二)向下伸直。

(3) 前伸

與基本姿勢(九)向前伸臂直立姿勢(乙)同法。

(4) 後伸

號令 (一)屈臂向後……伸(一)(二) (二)復……原

(一)作屈臂姿勢。(二)向後伸直。與第七十六圖姿勢同。

(二)復原位。

(5) 側伸

與基本姿勢(四)十字形(一)直立姿勢(乙)同法。

(七) 前臂之回前回後(用十字形(四)直立姿勢)

號令 (一) 掌心翻……下 (二) 掌心翻……上

(一) 兩肩勿動。掌心翻下。

(二) 掌心翻上。

器械

以鐵棒、並行木、水平棒、吊環、吊繩等。行懸垂、懸垂屈臂、懸垂左右振動、懸垂左右振動移行、懸垂移行、懸垂轉向、懸垂回轉、各運動如次。

(一) 懸垂

(1) 一側懸垂

(2) 逆手懸垂

(3) 兩側懸垂

(4) 屈臂懸垂

(5) 斜懸垂

基本姿勢五懸垂。與此(1)(2)(3)(4)(5)各姿勢同法。

(6) 懸垂屈臂

號令 (一) 懸……垂 (二) (三)

(二) 屈……臂

(三) 伸……臂

(四) 落……下 (一) (二) (三)

(一) 即依前述五種懸垂中任行其一。

(二) 徐屈兩臂。引肘於後下方。而以其身體引

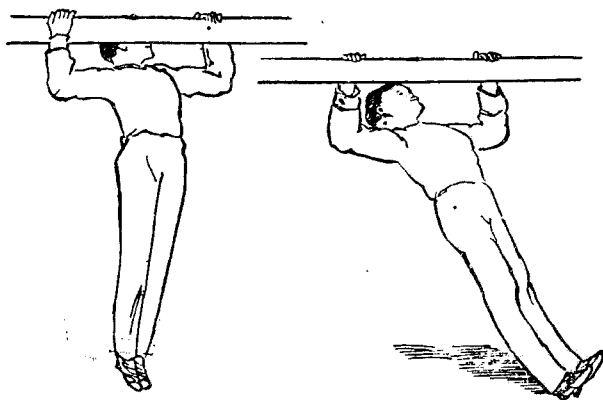
上。(第七十七圖)

(三) 徐伸兩臂。復為(一)之姿勢。

(四) 復原位。

(7) 一側懸垂左右振動

第七十七圖



號令 (一) 懸……垂 (二) (三)

(二) 左右擺……動

(三) 停……止

(四) 落……下

(一) 依一側懸垂之法行之。

(二) 略屈左(右)臂。同時振體向左(右)。自肩及足。

仍爲正直之姿勢。次屈右(左)臂。振體向右(左)。

如墜錘之交互振動。(第七十八圖)

(三) 停振。復爲(一)之姿勢。

(四) 復原位。

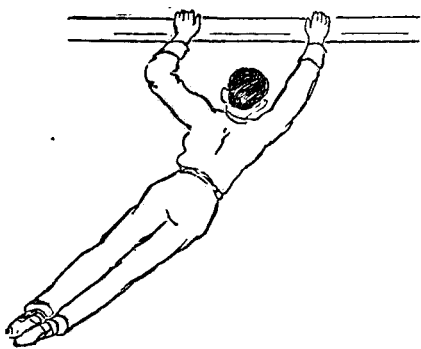
(8) 一側懸垂左右振動移行

號令 (一) 懸……垂 (二) (三)

(二) 向左(右)振……進

(三) 落……下 (二) (三)

第七十八圖



(一)與(7)(一)同法。

(二)與(7)(二)同法。其振體於左(右)時。移左(右)手於左(右)方。次振體於右(左)。  
移右(左)手於左(右)方。爲進行之勢。兩手距離視肩闊。

(9)一側懸垂左右移行

號令 (一)懸……垂(一)(二)(三) (二)向左(右)移……行 (三)落……下

(二)此不振動其體。而惟移左(右)手於左(右)方。次移右(左)手於左(右)方。常爲懸垂之姿勢。向左(右)進行。

(10)斜懸垂左右移行

號令 (一)懸……垂 (二)向左(右)移……行 (三)落……下

(一)係以斜懸垂之法行之

(二)左(右)足與右(左)手同時移於左(右)方。次右(左)足與左(右)手同時移於左(右)方。循是行進。其身體常爲斜懸垂之姿勢。

(三)復原位

(11)一側懸垂前後移行

號令 (一) 懸……垂

(二) 向前(後) 移……行

(三) 落……下

置梯如水平。

(一) 係以一側懸垂之法。懸於梯級。

(二) 以左(右) 手向前(後)

進(退)一級。次以右(左)

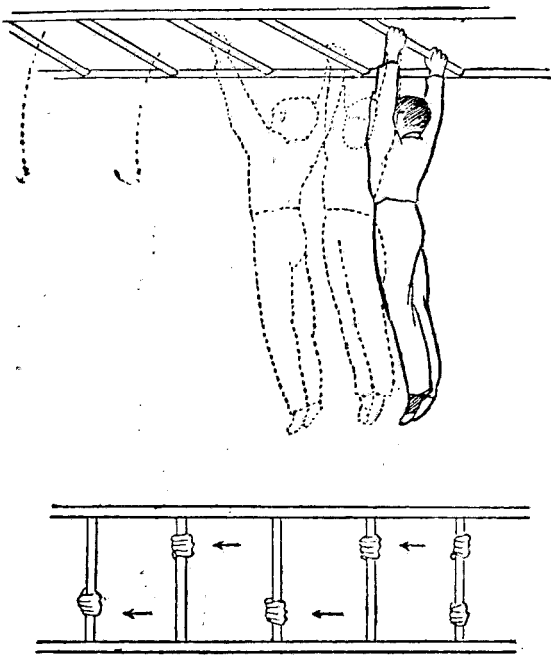
手向左(右) 手之前後

更進(退)一級。循是移

行。由此端可達彼端。

(第七十九圖)

第七十九圖



(12) 兩側懸垂斜登

號令 (一) 懸……垂 (二) 垂……

(一) 斜……登

(二) 下……降

置梯於斜面四十五度。

(一) 係以兩側懸垂法。懸於梯柱。

(二) 移左(右)手使高於右(左)手。次移

右(左)手使更高於左(右)手。循是

移行至巔。其姿勢勿亂。膝及足頸勿

屈。(第八十圖)

(三) 與(二)法反對而為下降。

(13) 兩側懸垂轉向移行

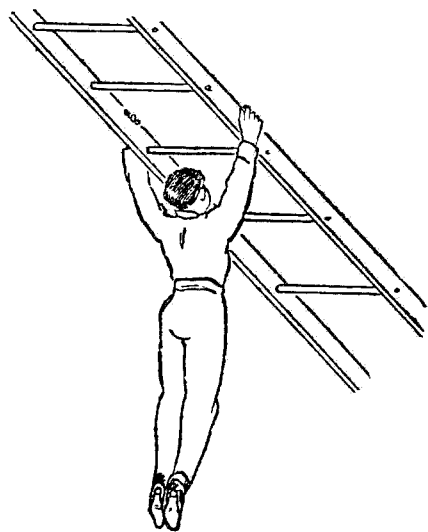
號令 (一) 逆左(右)手懸……垂(一)(二)(三)

(二) 轉向向左(右)移……行

(三) 落……下(一)(二)(三)

(一) 依兩側懸垂法。逆左(右)手懸上。

第 八 十 圖





(二) 脫右(左)手揮右(左)臂。若畫大圓。是時身從右向。着右(左)手於棒上。仍為兩側懸垂。次脫左(右)手。揮左(右)臂如前法。着左(右)手於棒上。循是移行。自此端可達彼端。(第八十一圖)

(三) 落下。

(14) 一側懸垂回轉移行

號令 (一) 懸……垂 (二) (三)

(二) 回轉向左(右)移……行

(三) 落……下 (一) (二) (三)

(一) 依一側懸垂法。懸於棒上。

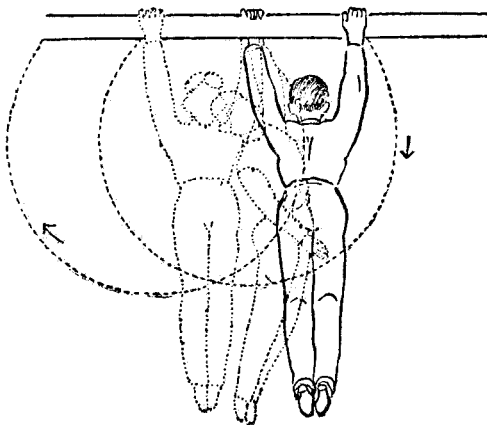
(二) 脫右(左)手揮右(左)臂。若畫大圓。是時

身由右(左)回轉。着右(左)手於棒上。仍

為一側懸垂。次脫左(右)手揮左(右)臂

如前法。着左(右)手於棒上。循是移行。自此端可達彼端。(第八十二圖)

圖 一 十 八 第



(二) 落下

第三全身運動(調和運動)

舉踵、舉踵屈膝、舉脚(前後左右)、屈膝舉股、趾頭  
行進。

(一) 舉踵

與基本姿勢(二一)舉踵直立姿勢同法。

(二) 舉踵屈膝

與基本姿勢(二二)舉踵屈膝(一)及(二三)

舉踵屈膝(二)直立姿勢同法。

(三) 舉脚

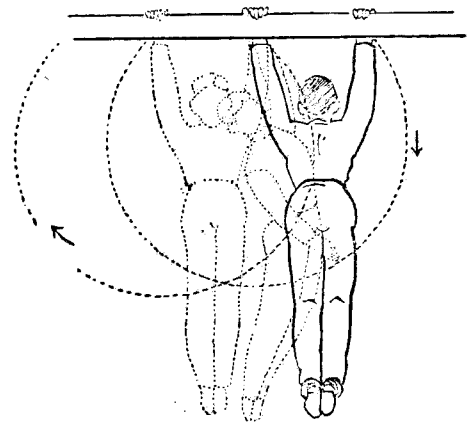
(一) 前舉

與基本姿勢(二六)舉脚(一)直立姿勢同法。

(二) 後舉

與基本姿勢(二七)舉脚(二)直立姿勢同法。

第 八 十 二 圖



(三) 側舉

與基本姿勢(二八)舉脚(三)直立姿勢同法。

(四) 屈膝舉股

與基本姿勢(二四)鉤脚(一)、(二五)鉤脚(二)直立姿勢同法。

(五) 趾頭行進

號令 (一) 兩踵上……舉

(二) 徐向前(左右)……進(一)

(三) 停……步(一)(二)(三)

(一) 係為舉踵姿勢。

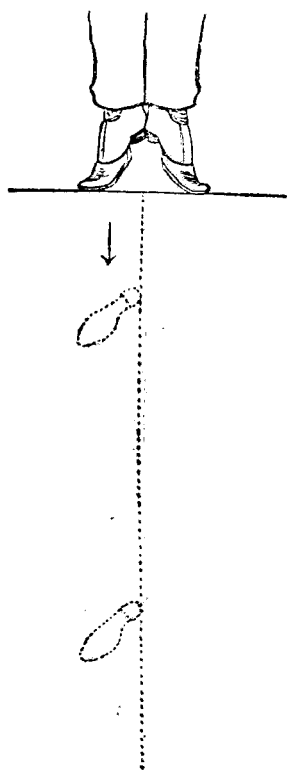
(二) 向前徐跨一步。每

跨一步。體重注於

平均。

(三) 此令係下於跨足  
向前之時。故(一)跨

圖 三 十 八 第



進一步。(二)以後足貼合前足。其體重平抵於兩足尖。(三)落踵。

(第八十三圖)

器械

平均臺、固定圓木、及游動圓木上之行進。

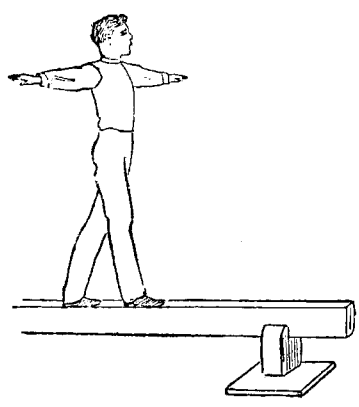
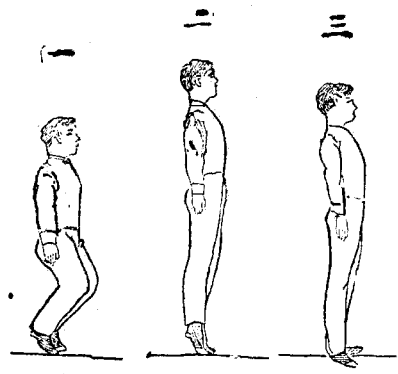
(一)平均臺及固定圓木上之行進

(1)通常行進

號令 (一)向前……進

(二)跳……下 (一)(二)(三)

圖 四 十 八 第



(一)立於臺或圓木之一端。準與彼端相向。依尋常步法。每跨一步。以兩足抵定全身之重。歸於平均。徐徐前進。達於彼端。

(二)依跳躍之法跳下。

(第八十四圖)

(2) 屈膝舉股前進

號令 (一) 屈膝股平舉(高舉)向前……進(一)(二)(三)(一)(二)(三)

(二) 跳……下

(一) 係鉤脚直立姿勢。(二) 伸左(右)膝。足尖向下。(三) 從足尖下踏於臺或圓木上。移體重於左(右)足。同時(一)右(左)足為鉤脚直立姿勢。如法續進。以達彼端。

(二) 依跳躍之法跳下。(第八十五圖)

(3) 舉脚行進

號令 (一) 脚前後互振向前……進(一)(二)(三)(四)

(二) 跳……下

(一) 舉左(右)脚於前。(二) 舉於後。(三) 復舉於前。

(四) 從足尖下踏於臺或圓木上。即移體重於足尖。次右(左)脚亦如之。以達彼端。

圖 五 十 八 第

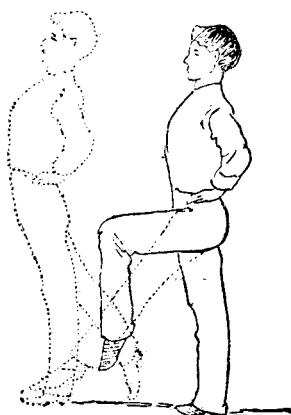
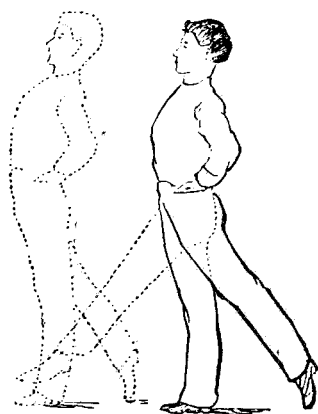


圖 六 十 八 第



(第八十六圖)

(二) 跳下。

(二) 游動圓木上之行進

號令 (一) 向前……進

(二) 跳……下

(一) 立於圓木之一端。準與彼端相向。踏左(右)足於前。乘勢屈右(左)腳。令圓木振前。略屈左(右)腳。令圓木振後。循是二三次。至圓木自能振動。則由左(右)足進前一步。仍如前令圓木振動。再進一步。遞次如法前進。

第四肩及背之運動

臂之轉回(用十字形(一)及(二)直立姿勢)臂之回旋(用十字形(一)直立姿勢)臂之半上屈及半前屈、上體之前屈、屈膝足前後出又斜前後出、閉足尖屈膝足前後出、伏臥起上體、引肩向後。

(一) 臂之轉回(用十字形(一)及(二)直立姿勢)

號令 (一) 臂向左右……舉(又掌心向上臂向上……舉)

(一) 臂向後(前)……轉

(二) 臂向前(後)……轉

(三) 下……垂

(一) 係基本姿勢(四) 十字形(二) 及(五) 十字形(二) 直立姿勢

(二) 臂向後(前) 轉。掌心向上(下)。

(三) 臂向前(後) 轉。掌心向下(上)。

(二) 臂之回旋(用十字形(一) 直立姿勢)

號令 (一) 臂向左右……舉

(二) 臂由前(後) 向後(前)……轉

(三) 下……垂

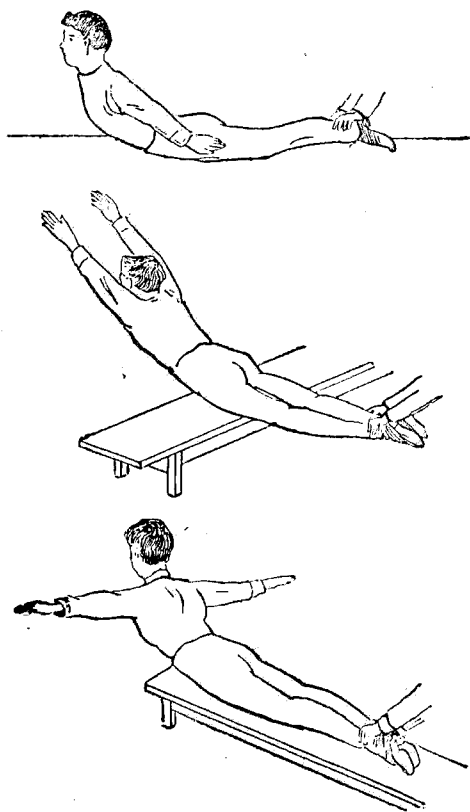
(一) 係基本姿勢(四) 十字形(一) 直立姿勢。

(二) 以肩爲中心。勿屈肘。運動全臂。以指端由前(後) 向後(前) 畫全圓。

(三) 兩手下垂。

(三) 臂之半上屈及半前屈

圖七十八第



與基本姿勢(六)十字形(三)、(七)十字形(四)直立姿勢同法。

(四) 上體之前屈

與基本姿勢(三二)前屈直立姿勢同法。

(五) 屈膝足前後出又斜前後出

與基本姿勢(一八)屈膝步狀(二)、(一九)屈膝步狀(二)直立姿勢同法。

(六) 閉足尖屈膝足前後出

與基本姿勢(二〇)屈膝步狀

(三) 直立姿勢同法。

(七) 伏臥起上體

號令 (一) 伏……臥 (一)(二)(三)

(二) 上體起……直

(三) 伏……臥

(四) 立……直 (一)(二)(三)

(一) 係為基本姿勢三臥狀姿



勢(一) 伏臥姿勢。

(二) 挺胸、肩退後。以起上體。至充分爲止。(第八十七圖)

(三) 復爲(一)之姿勢。

(四) 復爲直立姿勢。

此或令生徒半身伏臥几上。從腹部以上出於几外。令一人以手按其兩足。以行此運動可矣。

(八) 引肩向後

號令 (一) 肩向後……引

(二) 復……原

(二) 仍守直立之姿勢。惟引肩於後。又勿聳肩向上。

器械

用球竿棍棒等。以爲背後之運動。及於平行棒上作臂立懸垂。

(一) 用球竿以爲肩及背之運動

一、號令 (一) 竿由前正……取 (二) 臂向上……舉

(三) 臂向後……下 (四) 臂向上……舉

(一) 持球竿於前下方橫位。兩手之距如肩闊。

(二) 臂由前上舉。竿在頭上。持如水平。

(三) 伸兩臂。滑手外方。引竿於後下方。滑手內方。兩手之距仍如肩闊。

(四) 卽與(三)同法。滑手外方。舉竿於頭上。滑手內方。兩手之距仍如肩闊。

(三) (四) 兩舉動反復行之。

二、號令 (一) 竿由後反……取

(二) 屈右(左)膝、跨向右(左)、下左(右)臂、右(左)臂向上……舉

(一) 取球竿於後下方。

(二) 屈右(左)膝。足尖向側方。跨於右(左)側。移左右臂向右(左)、右(左)臂由側方上舉。

令其竿垂直於背之中央。

(三) 臂及脚均復原位。

(二) 用棍棒以爲肩及背之運動

一、號令 (一) 臂前……屈

(二) 從內向背後回……旋(一)(二)

(一) 屈臂持棍棒於肩前。以爲運動之準備。

(二) (一)以右(左)棍棒從左(右)上方向頭後

回小環。(二)復棍棒於肩前。

二、號令 (一)臂前……屈

(二)從外向背後回……旋(一)(二)

(一)與一之(一)同。

(二) (一)以右(左)棍棒斜轟於右(左)上方。從

外方向頭後回小環。(二)復棍棒於肩前。

(三) 平行棒上之臂立懸垂

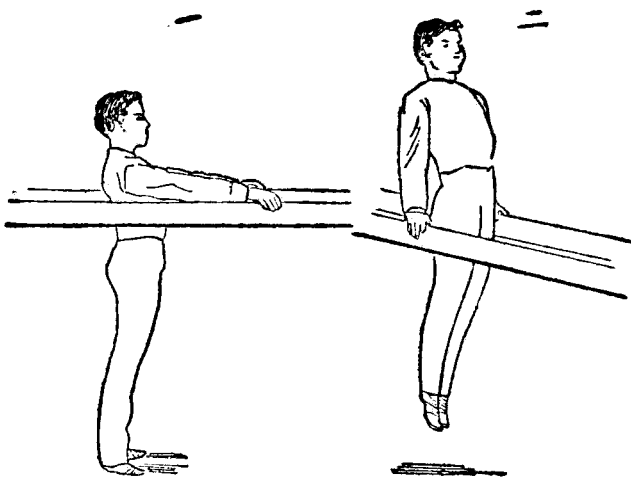
號令 (一)上(二) (二)下(一)(二)(三)(四)

(一) 立於兩橫木間。(一)以兩手置橫木上。(二)屈

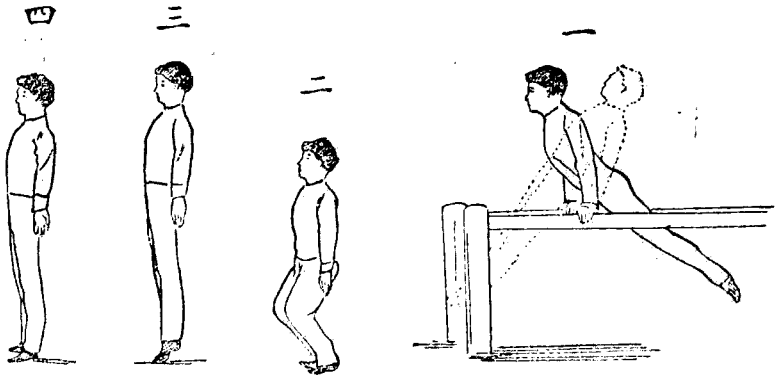
膝聳身。以兩手抵定體重。伸肘引肩於後。

挺胸向前。上體仍宜正直。(第八十八圖)

圖 八 十 八 第



第八十九圖



(二) 兩脚振前。(二) 振後。

同時兩手離棒。為舉

踵屈膝。(二) 直立姿

勢。(三) 伸膝。(四) 落

踵。復為直立姿勢。

(第八十九圖)

(四) 水平棒上之臂立懸垂

號令 (一) 上 (二)

(二) 下 (二) (三) (四)

(二) 立於水平棒之前。

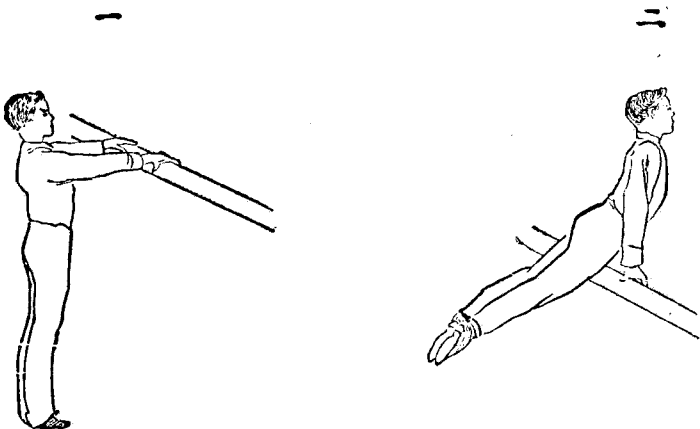
其距棒即準臂長。(一)

兩手置棒上。兩手之

距準肩闊。(二) 屈膝聳

身。托下腹於橫木之

第九十圖



上。以兩手抵定體重。伸肘引肩於後。頭與脚成一直綫。(第九十圖)

(二) 與平行棒(二)之法同。

### 第五腹之運動

上體之後屈、屈膝舉股、仰臥起上體、仰臥舉脚、伏臥、倒立。

(一) 上體之後屈

與基本姿勢(三〇)後屈直立姿勢同法。

(二) 屈膝舉股

與基本姿勢(二四)鉤脚(一)及(二五)鉤脚(二)直立姿勢同法。

同法。

(三) 仰臥起上體

號令 (一) 仰……臥(一)(二)(三)

(二) 上體起……直

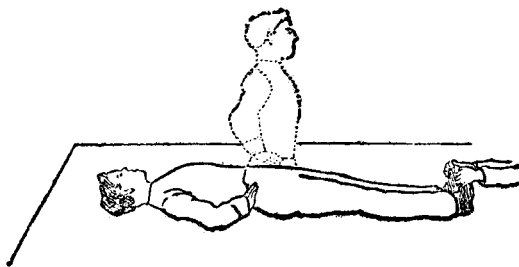
(三) 上體臥……下

(四) 立……直(一)(二)(三)

(一) 係為基本姿勢三臥狀姿勢(二)仰臥姿勢。

(二) 起上體垂直。或使人按其兩足以行之。(第九十一圖)

第九十一圖



(三) 復爲(一)之姿勢。

(四) 復爲直立姿勢。

(四) 仰臥舉脚

號令 (一) 仰……臥 (一)(二)(三)

(二) 舉起……舉

(三) 脚臥……下

(四) 立……直 (一)(二)(三)

(一) 係爲仰臥姿勢。

(二) 兩脚徐徐上舉。勿屈膝。

(三) 徐令兩脚臥下。

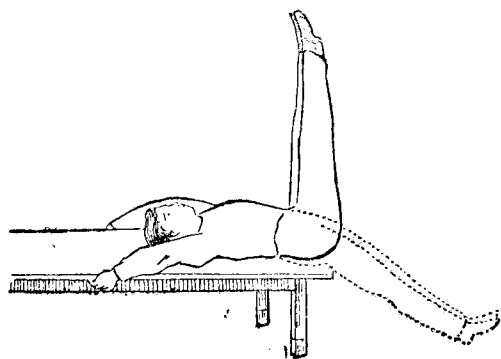
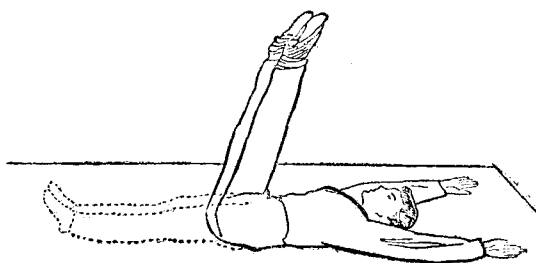
始時稍稍舉上。漸次增進。終至

與軀幹成爲直角。又或始時左

右交互施行。(第九十二圖)

(五) 伏臥

圖 二 十 九 第



號令 (一) 伏……臥 (一) (二)

(二) 立……直 (一) (二)

(一) 舉踵屈膝。接臀部於足踵。兩手貼地。約距一尺。指端內向。

(二) 向後捷伸兩脚。兩足尖抵地。自頭至踵成一直線。

(一) 復為(一)之姿勢。

(二) 復為直立姿勢。

(第九十三圖)

第一 第九



(六) 倒立

號令 (一) 倒……立 (一) (二)

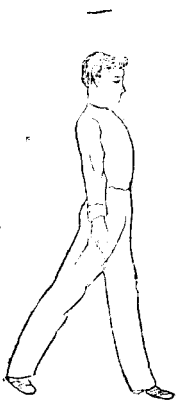
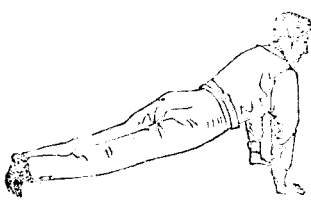
(二) 復……原

(一) 一足引後。

(二) 兩手抵地。由後捷舉兩脚。托體重於兩臂。舉頭

屈背成弓狀。倒立地上。

第十二 第十 圖 四



- (一)復爲(一)之姿勢。
- (二)復爲直立姿勢。(第九十四圖)

器械

用平行棒、肋木及水平棒、以爲腹部之運動。

(一)用平行棒爲腹部之運動

- 號令 (一)上……棒(一)(二) (二)上體向後……屈 (三)上體復……原

(四)落……下(一)(二)(三)

(一)立於平行兩棒之間。一棒在後。一棒在前。(一)着手後方棒上。兩臂之距如肩闊。(二)聳上體。爲臂立懸垂之勢。托身於兩手間之棒上。同時向前伸脚。懸足尖於前方棒之下端。

(二)向後屈上體四十五度。

(三)復爲(一)(二)之姿勢。

(四)落下。復爲直立姿勢。

(二)用肋木爲腹部之運動

- 號令 (一)坐……定 (二)上體向後……屈



(三) 上體復……原 (四) 立……直

(二) 坐於肋木前面所置之櫓上。伸膝。以兩足

尖鉤定於最下之兩橫木間。

(二) 向後屈上體四十五度。

(三) 上體直起。

(四) 復為直立姿勢。(第九十五圖)

(三) 用水平棒為腹部之運動

號令 (一) 懸……垂 (一)(二)(三)

(二) 屈膝股平(或高)……舉

(三) 兩脚下……垂

(四) 落……下

(二) 係為一側懸垂。

(二) 屈膝。股平舉(或高舉) (左右交互為之

亦可)

圖 五 十 九 第

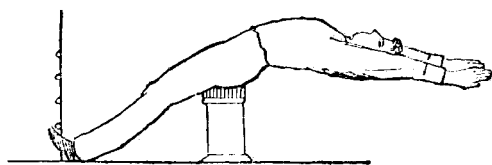
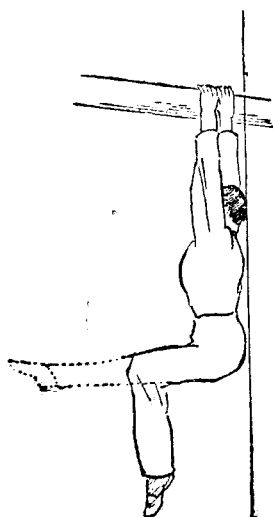


圖 六 十 九 第



(三) 復爲(一)之姿勢。

(四) 復爲直立姿勢。(第1)

### 第六腰之運動

上體左右及前後屈、上體左右轉向、體之回旋、側臥。

(一) 上體左右及前後屈

與基本姿勢(三〇)後屈直立、(三一)前屈直立、

(今以腰之運動爲主。故上體前屈之度。不

立姿勢。脊柱宜取正直也。)

(三二)側屈直立姿勢同法。

(二) 上體左右轉向

與基本姿勢(三三)捻體直立姿勢同法。

(三) 體之回旋

號令 (一) 上體圈……旋 (二) 起……直

(一) 上體俯前旋左(右)、仰後旋右(左)徐作圈旋。惟勿屈膝。

(二) 復爲直立姿勢。

(四) 側臥

號令 (一)側……臥 (一)(二)(三) (二)起……立 (一)(二)(三)

(二)以(一)(二)兩舉動為腹之運動(五)伏臥號令

(二)之姿勢(三)體之左(右)側向下以(左右)

手與左(右)足之外側支其體重貼合兩足

伸直。(第九十七圖)

(二)(一)復為(一)(二)之姿勢(二)復為(一)(一)之姿

勢(三)復為直立姿勢。

器械

用平行棒、水平棒、及助木以為腰之運動。

(一)用平行棒或水平棒為腰之運動

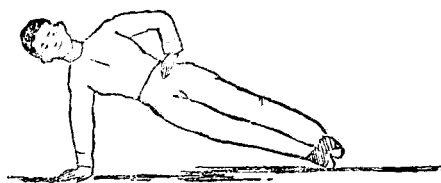
號令 (一)上體向左右……屈

(二)復……原

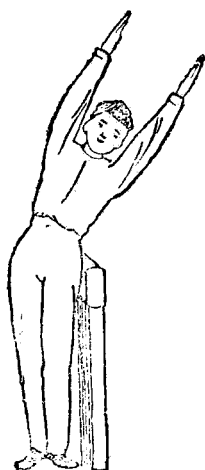
(二)平行棒或水平棒之橫木。係令與腰等高。以

體之左(右)側貼於橫木而立。乃屈體於側方。

圖七十九第



圖八十九第



(第九十八圖)

(二) 復爲直立姿勢  
 (二) 用助木爲腰之運動

水平懸垂

號令 (一) 臂斜向上……伸

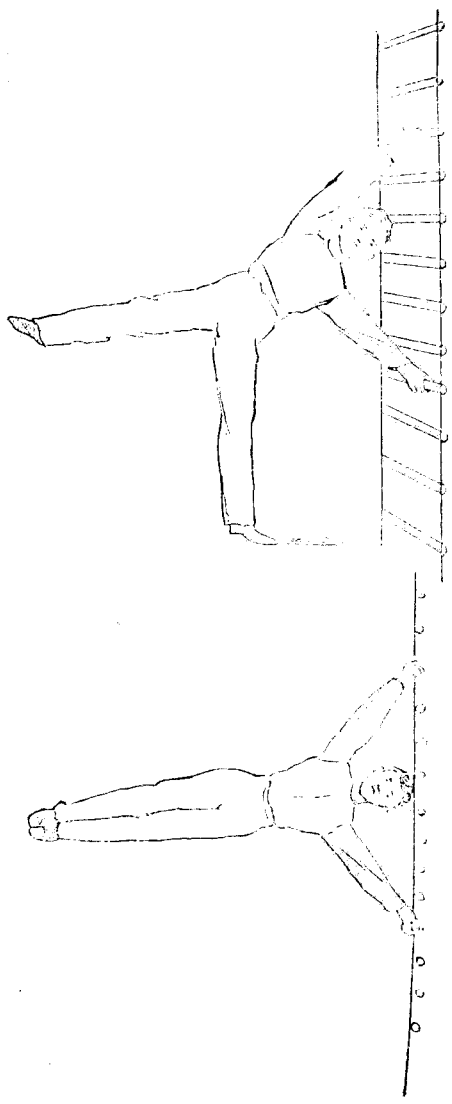
(三) 脚向上……舉 (一) (二)

(五) 兩手下……垂

(二) 上體向左(右)……屈

(四) 上體復……原

第九十九圖



(二) 以體之左(右)側向橫木而立。其距橫木之度。即準臂長。作基本姿勢(一一)星狀伸臂直立姿勢。

(二) 屈上體於左(右)。同時兩手適堪握着橫木。

(三) (一) 以左(右)脚上振旋落下。次并右(左)脚以行之。乃密貼兩脚。振於上方。以兩臂支體重。(二) 落兩脚。復爲(二)之姿勢。(第九十九圖)

(四) 起上體復爲(一)星狀伸臂姿勢。

(五) 兩手下垂。復爲直立姿勢。

### 第七全身之運動(跳躍運動)

#### 馳步跳躍

##### (一) 馳步

與運動準備(一〇)行進(4)馳步同法。

##### (二) 跳躍

##### (1) 跳躍之準備

與第三全身運動(調和運動)(二)舉踵屈膝之運動同法。惟跳躍準備之際。宜時時

變其節奏。有時爲(一)(二)(三)(四)係(一與二)(二與三)(三與四)呼音同長。或有時如(一)(二)(三)(四)(一)(二)(三)(四)無論爲何等姿勢。皆期訓練身體於平均之致。

(2) 就原地跳躍

號令 原地跳……躍(一)(二)(三)(四)(五)(六)

(一) 爲舉踵姿勢。

(二) 爲舉踵屈膝姿勢。

(三) 捷伸兩膝。以足尖抵地起躍。兩脚密貼。足尖向下。

尖向下。

(四) 從足尖落地。密貼兩踵。開膝準足尖之所

向。屈下九十度。頭與上體。仍宜正直。

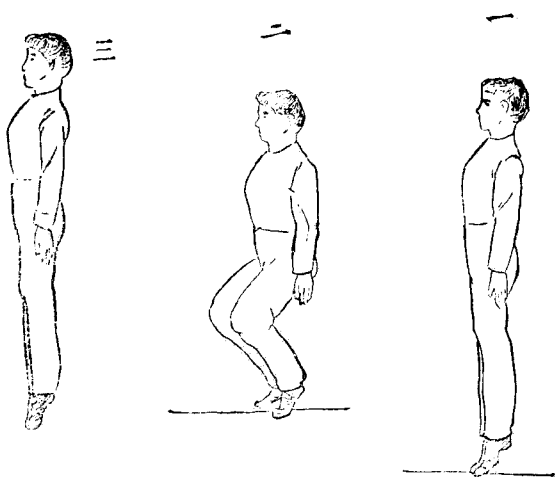
(五) 伸膝。

(六) 落踵。

三四兩舉動。與(一)(二)(五)(六)呼音同長。

(第一百圖)

第一百圖



(3) 舉臂就原地跳躍

號令 兩臂左右舉原地跳……躍(一)(二)(三)(四)(五)(六)

與前同法。惟(三)跳上之際。兩臂由兩側上舉。(四)跳下足尖着地屈膝之際。兩臂下垂。

(第一百一圖)

圖 一 百 一 第

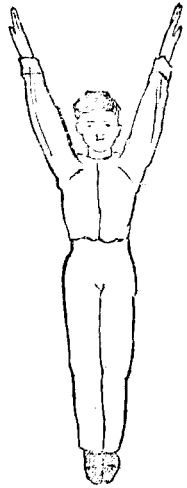
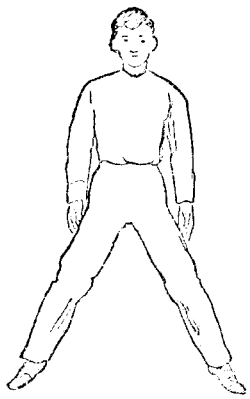


圖 二 百 一 第



(4) 開脚就原地跳躍

號令 開脚原地跳……躍(一)(二)(三)(四)(五)(六)

與前同法。惟(三)跳上之際。兩脚開向左右。(四)足尖着地之際。兩脚收合。(第一百二圖)

(5) 足跨前就原地左右足換跨跳躍

號令 (一)左(右)足向前……跨 (二)換跨、原地跳……躍(一)(二)

(一)爲基本姿勢(一四)步狀(一)直立姿勢

(二)(一)屈伸兩膝。取勢躍上。其足尖着地時。復左(右)足於原位。換右(左)足跨出。

(二)以右(左)足準與(一)同法。反復施行。

(6)足側跨就原地左右足換跨跳躍

號令 (一)左(右)足向左(右)……跨 (二)換跨原地跳……躍(一)(二)

(一)左(右)足向左(右)跨出一步。

(二)(一)屈伸兩膝。取勢躍上。其足尖着地時。復左(右)足於原位。換右(左)足跨右(左)。

惟是時側出之右(左)足。未及着地。須先伸直足頸。令足尖向下。

(二)以右(左)足準與(一)同法。反復施行。

(7)開腳擊踵就原地跳躍

號令 (一)兩足左右……開 (二)擊踵、原地跳……躍(一)(二)

(一)爲基本姿勢(二二)開腳直立姿勢

(二)(一)屈伸兩脚。取勢躍上。同時伸膝擊兩踵於內緣。其足尖着地時。仍開兩脚。略屈膝。



(二)與(一)同法。反復施行。

(8)向左右轉九十度就原地跳躍

號令 左右交互轉九十度原地跳……躍(一)(二)(三)(四)(五)(六)

(一)舉踵

(二)屈膝

(三)伸膝高跳

(四)空中轉九十度於左(右)方。以足尖下於地。屈膝而立。

(五)及(六)同前

(9)向左右轉一百八十度就原地跳躍

號令 左右交互轉一百八十度原地跳……躍(一)(二)(三)(四)(五)(六)

法與(8)同。

(10)左右交互側跳

號令 左右交互側……跳(一)(二)(三)(四)(五)(六)

法與(2)同。惟先左(右)方。欠右(左)方。交互跳躍。

⑪ 左右交互向前斜跳

號令 左右交互向前斜……跳(一)(二)(三)(四)(五)(六)

法與(2)同。惟先斜向左(右)方。次斜向右(左)方。交互跳躍。

⑫ 向前跳

號令 向前跳……躍(一)(二)(三)(四)(五)(六)

(一)舉踵。同時伸臂於前方。爲舉踵向前伸臂直立姿勢。

(二)屈膝。同時兩臂振後。

振後。

(三)兩臂振前如水

平。同時伸膝。接

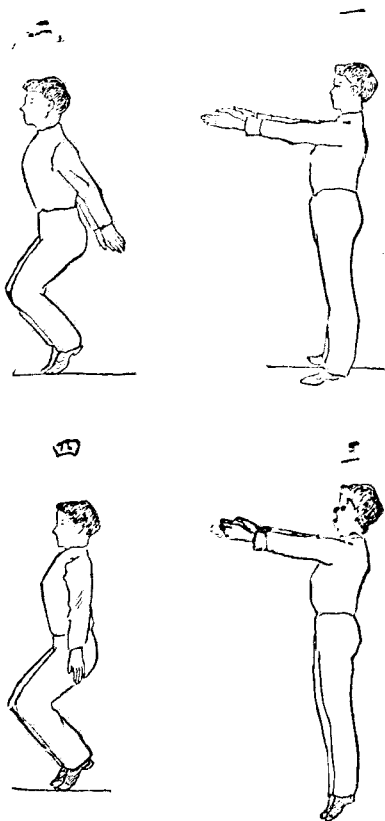
兩脚及兩踵。足

尖下向。向前起

躍。

(四)足尖着地。兩臂

圖 三 百 一 第



下垂。屈膝九十度。上體垂直。

(五) 伸膝。

(六) 落踵。(第一百三圖)

(13) 向後跳

號令 向後跳……躍(一)(二)(三)(四)(五)(六)

(一) 舉踵。同時伸兩臂於後方。

(二) 屈膝。同時兩臂

振前如水平。

(三) 兩臂振後。同時

伸膝接兩脚起

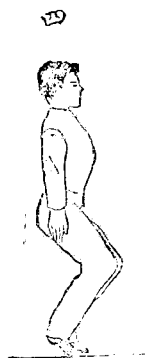
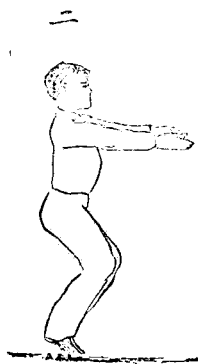
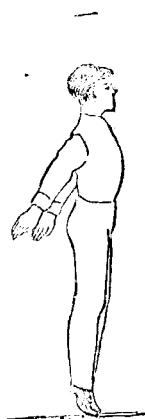
躍。(第一百

四圖)

(14) 一步前進向前

跳躍

圖 四 百 一 第



號令 左右交互一步前進向前跳……躍一二三四

(一)以左(右)足向前踏出一步。

(二)兩臂及右(左)足急向前振。同時以左(右)足蹴地取勢。

向前跳躍。集合兩足。由足尖落地。(第一百五圖)

(三)伸膝。

(四)落踵。

(15)兩步前進向前跳躍

號令 左右交互兩步前進向前跳……躍一二三四五

(一)以左(右)足向前踏出一步。

(二)捷由右(左)足追進一步。

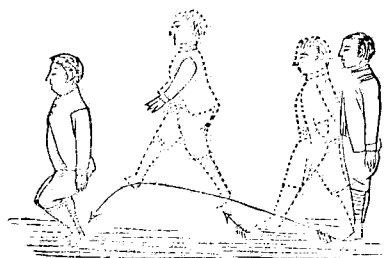
(三)兩臂及左(右)足急向前振。同時以右(左)足蹴地取勢。向前跳躍。集合兩足。由足尖

落地。

(四)伸膝。

(五)落踵。

圖 五 百 一 第



此外尚有三步五步前進向前跳躍者。惟其法悉與(15)同。

### 器械

用飛繩、木馬、飛越臺、跳級臺等以爲跳躍之運動。

(一) 飛繩之跳躍

跳遠(高)

號令 遠(高)……跳

(一) 由指定之距離馳至。以左(右)足尖蹴地取勢。振上臂於前上方。越繩於前方(上方)。

(二) 落地。(一)(二)(三)

(一) 由足尖落地。開膝。準其足尖之所向。屈九十度。同時兩臂下垂。(二) 伸膝。(三) 落踵。

(二) 木馬及飛越臺之跳躍

(1) 橫跳

號令 橫……跳

(一) 由橫側馳至。或隨意立定。以足蹴地取勢。抵掌於馬背(臺上)。屈脚。(伸脚而開於

左右) 臂上加力。向前跳越。

(二) 落地。(一)(二)(三)

(2) 下向跳越

號令 下向跳……越

(一) 由木馬(臺)之橫側馳至。以足蹴地取勢。置兩手於馬背(臺上)。兩脚由左(右)舉上。兜向體之前面跳越。

(二) 右(左)手勿脫。左(右)手垂於體側。由足尖下於木馬(臺)之左(右)側。

(3) 上向跳越

號令 上向跳……越

(一) 由木馬(臺)之橫側馳至。以足蹴地取勢。置兩手於馬背(臺上)。兩脚由左(右)舉上。兜向體之後面跳越。其跳越時。移右(左)手於近左(右)手處。同時離左(右)手。

(二) 右(左)手勿脫。左手垂於體側。屈膝。由足尖落地。

(三) 跳級臺之跳躍

(1) 跳下

號令 跳

(一) 立身臺級。其足尖略出於前。體之上部向前傾。兩臂由後振前。蹴足取勢。向前遠跳。

(二) 落地。(一)(二)(三)

(2) 撐篙跳

號令 跳

立身臺級。其足尖略出於前。伸臂握手於篙之上端。

(一) 蹴足取勢。脫兩足。分張於左右。

(二) 傾篙向前。約四十五度。脫手落地。

### 第八下肢之運動

行進、屈膝、舉踵。

(一) 行進

此與準備運動一之(一〇)行進種類相同。又爲行進遊戲之緩和種類。

(二) 屈膝

與準備運動二之(八)屈膝同法。

(三) 舉踵

與準備運動二之(二)舉踵同法。

## 第九呼吸運動

此蓋以第一首及胸之運動。第二上肢之運動。第四肩及背之運動等。爲其應用。其例如次。

- (一) 挺胸、上體仰後之際。則深爲吸入。其復爲直立姿勢時。深爲呼出。
- (二) 上肢徐舉於上時。則深爲吸入。下垂時深爲呼出。
- (三) 引肩於後時。則深爲吸入。復原時深爲呼出。

## 第七章 體操演習要例

### 第一 體操(各個)演習例

#### 各個演習教程之編法

體操之基本姿勢、及體操演習之諸種類。如前所述者參考之。又於各基本形式。惟就其姿勢及運動之最簡單者。排列適當。卽爲編成第一教課。由是而姿勢運動。漸次進於複雜困難。就基本形式之各種。又就其統計上觀察之。自第一教課至第二教課第三教課。次第增高其度。妥爲配置可也。

#### 姿勢及運動進度之標準



## 第一姿勢進度之標準

### (一) 結合多類之姿勢

例如首及胸之運動。始時惟用直立姿勢。次并及其關於上肢者。使作叉腰(托頸)直立姿勢。更進而及於下肢。使爲叉腰步狀直立姿勢是也。

### (二) 促狹身體之定點

例如腰之運動。始時開脚直立。次直立。次閉足直立是也。

### (三) 移高身體之重點

例如腹之運動。始時叉腰。次十字形(一)次托頸。次向上伸臂是也。

## 第二運動進度之標準

### (一) 結合多類之運動

列如上肢之運動(伸臂)。始時上伸或側伸。分別施行。次則合併以行之。又下肢之運動。其足之前後出。始則分習。繼乃合作。且於呼吸運動。始惟上肢行之。後加下肢之運動以行之。是也。

### (二) 增長運動之時刻

始時每一演習。分二三回。漸次增至四五回七八回。又每一演習。令於徒手外更用器械。又或於第六腰之運動之後。第七全身運動（跳躍運動）之前。插行上肢之運動。（徒手或器械）以增其演習之數。

（三）調律之變化

例如舉踵屈膝之運動。始時以（一）（二）（三）（四）平均行之。至於習熟。則使一二三四一二三四一二三四一二三四變其疾徐以行之。

（四）左右運動之殊異

例如舉臂或伸臂。始時左右之運動爲同向。習之既熟。則令左右異向以行之是也。

（五）速度之變更

急速之運動宜徐緩。徐緩之運動宜急速。例如膝之屈伸。徐緩比急速爲難。故使以徐緩出之。又上體之側屈。急速比徐緩爲難。故使以急速出之是也。

（六）增抵力於筋或增其重量

例如臂之屈伸。關於拮抗筋。故使以徐緩行其運動。或用啞鈴以增其重量。

以下所述體操各個演習。雖祇因前述之旨趣。爲編成教課之一例。然由第一例至第二例第三

例。遞推遞進。凡各基本形式演習之姿勢。運動之變化。及其總計上之難易。自可明瞭。又自第一例至第二例第三例。其間必經數教課無論已。

各個演習教授上之注意

(一) 各個演習。於一學年間。當課七教課以上至十五教課。

(二) 初等小學校體操時間。每次三十分。其十分或十五分爲課體操之時。高等小學校。則以十五分或二十分爲課體操之時。餘時當課遊戲。而遊戲中如競走踢球。及凡關於跳躍之行進法。一切劇烈之運動。可課之於第七全身運動之後。(或因時間之配合。不使行跳躍運動。僅行諸遊戲法。亦無不可)其爲緩和之行進法。則課之於第八下肢運動之部。

(三) 各演習始時反覆二三次。習之既熟。則增至七八次或十次。

(四) 每一演習終。必與以少時之休憩。(是時以次回之運動。及凡有所說明者。詳爲解說。爲最便利)。

(五) 當生徒演習時。教師宜以迅速敏捷觀察之。有誤亟爲矯正。

(六) 各個演習教課。如以下數例之編成。係課於生徒既在操場開列以後。故此教課前數分時。無論整頓及行進等。凡爲運動準備者。皆當課之。而於其行進等。既能充達運動準備之目的。

則開列後不必特課準備運動之下肢運動。即從第一首及胸以爲運動之始可也。若有時不得不行體操於普通教室內。又或因他事（例如操場狹小。不能行行進等事。又或時間甚少。不暇爲行進等事。）不能充達運動準備之目的。必自下肢運動始。

（七）凡記「——」言以其運動反覆施行也。

課初等小學之一例

第三學年

演習次序		姿勢及運動	號令	說明
第一	首及胸直立	足尖開閉	足尖閉……合 足尖展……開 (一)——(二)——(一)止	依令足尖開閉。反覆施行。 (一)開 (二)閉
一	之運動 頭仰後	頭向後……仰 起……直	(一)——(一)止	與弓狀直立姿勢同法。引頸於內。挺胸。上體屈向後。深爲吸氣。頭起直。呼氣。(一)頭向後仰。(二)起直。

<p>第二</p>	<p>上肢之直立</p>	<p>兩手又腰</p>	<p>兩手又……腰 兩手下……垂 (一)   (二)   (一) 止</p>	<p>與又腰直立姿勢同法。 (一) 又腰 (二) 下垂。</p>
<p>第三</p>	<p>全身之運動 (調和運動)</p>	<p>又腰直立 舉踵</p>	<p>兩手又……腰 兩踵提……起 落……下 (一)   (二)   (一) 止 兩手下……垂</p>	<p>與舉踵直立姿勢同法。 (一) 舉踵。 (二) 落踵。 聞下垂之令。兩手垂於腰側。</p>
<p>第四</p>	<p>肩及背之運動</p>	<p>十字形(一) 直立 臂轉向</p>	<p>臂向左右……舉 向後……轉 轉……正 (一)   (二)   (一) 止 兩手下……垂</p>	<p>向後轉者。掌心向上為十字形(一)直立姿勢。 (一) 向後轉。(二) 轉正。聞下垂之令。所舉左右之兩臂。下垂於腰側。</p>
<p>第五</p>	<p>腹之運動</p>	<p>直立 上體仰後</p>	<p>上體向後……仰 起……直 (一)   (二)   (一) 止</p>	<p>與後屈直立姿勢同法。 (一) 仰後。 (二) 起直。</p>

<p>第九 呼吸運動</p>	<p>臂向左右……舉 下……垂 (一)——(一)止</p>	<p>臂之上下。徐徐爲之。同時吸入呼出。 (一)舉臂。(吸入) (二)下垂。(呼出)</p>	<p>第八 下肢之運動</p>	<p>半屈膝</p>	<p>兩手又……腰 膝半……屈 伸……膝 (一)——(一)止 兩手下……垂</p>	<p>勿舉踵。開膝。準足尖之所向。約屈四十五度。 (一)屈膝。 (二)伸膝。</p>	<p>第七 全身之運動 (跳躍運動)</p>	<p>馳步踏步</p>	<p>兩手又……腰 舉……踵 踏……步 (一)——全體……止 (二)(三)(四)(五) 兩手下……垂</p>	<p>依馳步踏步(詳運動演習行進)之要領行之。 (一)(二)(三)(四)連續踏步。至(五)落踵。</p>	<p>第六 腰之運動</p>	<p>又腰直立 上體側屈</p>	<p>兩手又……腰 上體向左(右)……屈 起……直 (一)——(一)止 兩手下……垂</p>	<p>與側屈直立姿勢同法。(一)側屈。(二)起直。 先於同側二三次反覆施行。次改一側。亦以二 三次反覆施行。</p>
--------------------	---------------------------------------	--	---------------------	------------	---	--	--------------------------------	-------------	--	--	--------------------	----------------------	--	--

第四學年

演習次序		姿勢及運動		號令		說明	
準備	運動	托頸直立	舉踵	兩手頸後……托 兩踵提……起 兩踵落……下 (一)——(一)止 兩手下……垂	(一)舉踵。 (二)落踵。	第首及胸	之運動
第上肢之直立	二運動	臂上伸	頭仰後	兩手叉……腰 兩足尖閉……合 頭向後……仰 起……直 (一)——(一)止 (二)——(一)止 兩足尖展開手下……垂	屈臂向上……伸(一)(二) 下……垂 (一)——(一)止	第首及胸	之運動
第上肢之直立	二運動	臂上伸	頭仰後	兩手叉……腰 兩足尖閉……合 頭向後……仰 起……直 (一)——(一)止 (二)——(一)止 兩足尖展開手下……垂	伸臂係分兩舉動行之。即(一)屈臂。(與屈臂直立姿勢同法)(二)上伸。 聞下垂之令。由上伸向前捷下。	第首及胸	之運動

第三	第四	第五	第六
全身之運動 (調和運動)	肩及背之運動	腹之運動	腰之運動
叉腰直立 屈膝舉股	開脚前屈 直立 臂側舉	十字形(一) 步狀(二)直 立 上體仰後	托頸開脚 直立 捻體
兩手叉……腰 屈左(右)膝股平……舉 落……下 (一)——(一)止 (二)——(一)止 兩手下……垂	脚向左右……開 (一)(二) 上體向前……屈 臂向左右……舉 下……垂 (一)——(一)止 (二)——(一)止 上體起……直 脚復……原(一)(二)	臂向左右……舉 左(右)足斜向前……跨 上體向後……屈 起……直 (一)——(一)止 脚復……原 (二)——(一)止 兩手下……垂	兩手頸後……托 脚向左右 ……開(一)(二) 上體向左(右)……轉 轉……正 (一)——(一)止 脚復……原 (二)——(一)止 兩手下……垂
與脚鉤狀(二)直立姿勢同法。 (一)舉股。(二)踏下。	(一)開左足。(二)開右足。 (一)臂向左右舉。(二)下垂。 (一)左足復原位。(二)右足復原位。	與後屈直立姿勢同法。宜徐徐行之。 (一)後屈。(二)起直。	與捻體直立姿勢同法。宜徐徐行之。先於左 (右)側反復二三次。次於右(左)側亦反復 二三次。(一)側轉。(二)轉正。



<p>第七 全身之運動 (跳躍)</p>	<p>又腰直立 跳躍(由兩側交互施行)</p>	<p>兩手又……腰 交互向左右跳……躍 (一)(二)(三)(四)(五)(六)——(一)(二)(三)(四) (五)止 兩手下……垂</p>	<p>始由左方。次改由右方。交互跳躍。</p>
<p>第八 下肢之運動</p>	<p>又腰直立 足之前後出 (左右交互)</p>	<p>兩手又……腰 足向前後……跨、自左足始 (一)(二)(三)(四)——(一)(二)(三)止 兩手下……垂</p>	<p>(一)左足向前跨。(二)復原位。(三)左足向後跨。 (四)復原位。由此以(一)(二)(三)(四)凡四舉動同一之法。行於右足。</p>
<p>第九 呼吸運動</p>	<p>吸直立 臂側上舉</p>	<p>兩臂左右向上……舉 下……垂 (一)(二)——(一)止</p>	<p>因須深為呼吸。故臂之上下。宜徐徐行之。</p>

課高等小學校之一例

第一學年

演習次序

姿勢及運動

號令

說明

<p>準備</p>	<p>第一 首及胸</p>	<p>第二 上肢之</p>	<p>第三 全身之</p>
<p>舉踵半屈膝</p>	<p>又腰直立 上體仰後 (徐 緩)</p>	<p>閉足直立 臂上舉 (急 速)</p>	<p>十字形(二) 舉踵直立 前進</p>
<p>兩手叉……腰 兩踵提……起 伸……膝 (一)   (二)   (三)   (四) 兩手下……垂 落……膝半……屈 (一)   (二)   (三)   止</p>	<p>兩手叉……腰 上體徐向後……屈 (一)   (二)   (一)   止 兩手下……垂 起……直</p>	<p>兩足尖閉……合 兩臂急向上……舉 下……垂 (一)   (二)   (一)   止 足尖展開、手下……垂</p>	<p>臂向左右……舉 兩踵提……起 向前……進 復……原 (一)   (二)   (一)   停</p>
<p>(一) 舉踵。 (二) 半屈膝。 (三) 伸膝。 (四) 落踵。</p>	<p>因須深為呼吸。故上體仰後。宜徐徐行之。</p>		<p>(一) 左足。(二) 右足。每前進一步。當確求全身之調和。而徐徐行進。聞復原之令。引合後足於前足。落踵。同時兩手下垂。</p>

<p>第七 全身之運動 (跳躍)</p>	<p>第六 腰之運動</p>	<p>第五 腹之運動</p>	<p>第四 肩及背之運動</p>
<p>跳躍(九十度轉向交互跳躍)</p>	<p>一手托頸直立 一手叉腰直立 上體側屈</p>	<p>屈臂步狀 (二)直立 上體仰後</p>	<p>十字形(五)直立 上體前屈 (臂側開)</p>
<p>(五)止 兩手下……垂</p>	<p>左(右)手托頸右(左)手叉……腰 上體向右(左)……屈 起……直(二)——(一)止 兩手下……垂</p>	<p>臂向上……屈 左右足向前……跨 上體向後……屈起……直 (一)——(一)止 足及臂復……原</p>	<p>臂向前……屈 臂向左右……開 上體向前 臂向前……屈 上體起……直 (一)——(一)止 兩手下……垂</p>
	<p>屈體係從叉腰之所向。即左手叉腰。屈於左方數次。次改由右手叉腰。上體亦側屈於右方。</p>		<p>臂向左右開。同時上體前屈。臂向前屈。同時上體起直。</p>

第二學年

<p>第八 下 肢 之 運 動</p>	<p>第九 呼 吸 運 動</p>
<p>十字形(一) 直立 足前跨、舉踵 (左右交互)</p>	<p>直 立 臂 側 舉 (舉 踵)</p>
<p>臂向左右……舉 交互跨足舉……踵 自左始(一)(二)(三)(四)——(一)(二)(三)止 兩手下……垂</p>	<p>臂向左右舉、舉……踵 舉臂下……垂 落……踵 (一)(二)——(一)止</p>
<p>(一)左足跨前。(二)舉踵。(三)落踵。(四)左足復原位。次以右足同法行之。</p>	<p>臂向左右舉。舉踵。同時吸氣。臂下垂落踵。同時呼氣。故其運動當徐徐行之。</p>
<p>演 習 次 序</p>	<p>準 備 運 動</p>
<p>姿 勢 及 運 動</p>	<p>叉腰直立 足前後跨 舉踵屈膝 (左右交互)</p>
<p>號 令</p>	<p>兩手叉……腰 左右足交互前後跨、舉踵屈…… ：膝自左始(一)(二)(三)(四)(五)(六)—— (一)(二)(三)(四)(五)止 兩手叉……腰</p>
<p>說 明</p>	<p>(一)左足跨前。(二)舉踵。(三)半屈膝。(四)伸膝。(五)落踵。(六)左足復原位。次以左足跨後。準與跨前同法施行。由是改由右足。同法施行。</p>

<p>第一</p>	<p>首及胸</p>	<p>托頸開脚 直立</p>	<p>兩手頸後……托 脚向左右……開 上體徐向後……屈起……直 (一)——(一)止 (二)——(一)止 脚復……原 兩手下……垂</p>	<p>(一)體向後屈。深為吸氣。 (二)起直。深為呼出。</p>
<p>第二</p>	<p>上肢之</p>	<p>直立 臂前伸及 上伸</p>	<p>屈臂向前向上……伸 (一)——(一)止 (二)——(一)止 兩手下……垂</p>	<p>(一)臂向上屈。 (二)臂向前伸。次(一)臂向上屈。 (二)臂向上伸。聞下垂之令。由上伸向前下 垂。</p>
<p>第三</p>	<p>全身之 運動 (調和運動)</p>	<p>叉腰鉤脚 (二)直立 脚前伸</p>	<p>兩手叉……腰 屈左(右)膝、股平……舉 脚向前……伸……轉 (一)——(一)止 (二)——(一)止 脚踏……下 兩手下……垂</p>	<p>(一)脚向前伸。與舉脚(一)直立姿勢同。膝及足 頸伸直。足尖向下。 (二)伸轉。係復為鉤脚直立。 聞踏下之令。即將所舉之脚踏下。成為叉腰直 立姿勢。</p>
<p>第四</p>	<p>肩及背</p>	<p>托頸直立 屈膝足斜 前跨</p>	<p>兩手頸後……托 屈左(右)膝、足斜向前……跨 足復……原 (一)——(一)止 兩手下……垂</p>	<p>與屈膝步狀(二)直立姿勢同法。 (一)斜向前 跨。 (二)復於原位。</p>

<p>第八節 下肢之運動</p>	<p>第七節 全身之運動 (跳躍)</p>	<p>第六節 腰之運動</p>	<p>第五節 腹之運動</p>
<p>星狀伸臂 直立 半屈膝</p>	<p>叉腰直立 跳躍 (交互斜向前)</p>	<p>托頸步狀 (二)直立 捻體</p>	<p>向上伸臂 直立 上體仰後</p>
<p>屈臂斜向上……伸 膝半……屈伸……膝 (一)——(一)止 兩手下……垂</p>	<p>兩手又……腰 交互斜向前跳……躍、自左始 (一)——(二)——(三)——(四)——(五) 止 兩手下……垂</p>	<p>兩手頸後……托 左(右)足斜向前出……跨 上體向左(右)……轉 正 (一)——(一)止 足復原兩手下……垂</p>	<p>屈臂向上……伸 上體向後……屈起……直 (一)——(一)止 兩手下……垂</p>

<p>第九 呼吸運動</p>	<p>閉足直立 臂由前上舉 (徐 緩)</p> <p>兩足尖閉……合 臂由前向上……舉 (一)——(一)止 兩足尖展……開 下……垂</p>	
--------------------	--	--

第三學年

<p>第一 之首及胸</p>	<p>演習次序</p>	<p>十字形(一) 閉足直立 頭仰後</p>	<p>姿勢及運動</p>	<p>兩手頸後……托 兩踵提……起 伸……膝 (一)——(一)止 兩手下……垂</p> <p>臂向左右舉、兩足尖閉……合 頭向後……仰起……直 (一)——(一)止 兩手下……垂</p>	<p>號令</p>	<p>說明</p> <p>此蓋以十字形(一)直立與閉足直立兩姿勢合併以行之也。 聞下垂之令。同時兩足尖展開。復為直立姿勢。</p>
--------------------	-------------	--------------------------------	--------------	--	-----------	---

第五	第四	第三	第二
<p>腹之運動</p>	<p>肩及背之運動</p>	<p>全身之運動 (調和運動)</p>	<p>上肢之運動</p>
<p>十字形(三)步狀(一)直立 上體仰後</p>	<p>屈臂閉足直立 上體俯前</p>	<p>向上伸臂 直立 一脚後舉</p>	<p>直立 一臂前伸、一臂後伸 (左右交互)</p>
<p>半臂向上……屈 左(右)足向前……跨 上體向後……仰起……直 (一)止 (二)——(一)止 兩手下……垂</p>	<p>臂向上屈兩足尖閉……合 上體向前……俯起……直 (一)止 (二)——(一)止 兩手下……垂</p>	<p>臂向上……伸 左(右)脚向後……舉 放……下(二)——(一)止 兩手下……垂</p>	<p>左臂向前右臂向後……伸(一) (二)換……臂(一)(二) (一)(二)—— (一)止 兩手下……垂</p>
<p>聞下垂之令。同時左(右)足復原位。爲直立之姿勢。</p>	<p>此蓋以屈臂與閉足兩姿勢同時行之者也。 聞下垂之令。同時足尖閉合。復爲直立姿勢。</p>	<p>與舉脚(二)直立姿勢同法。</p>	<p>(一)屈臂。(二)一伸前。一伸後。 聞換臂之令。(一)屈臂。(二)一伸後。一伸前。與前反</p>



第九第	第八第	第七第	第六第
<p>運動 呼吸</p>	<p>下肢之 運動</p>	<p>全身之 運動 (跳躍)</p>	<p>腰之運 動</p>
<p>直立 臂側上舉 (舉踵)</p>	<p>又腰舉踵 直立 半屈膝</p>	<p>又腰直立 跳躍 (交互回轉一百八十度)</p>	<p>又腰捻體 直立 上體側屈</p>
<p>兩臂由兩側上舉、提……踵 臂下垂、落……踵 (一)——(一)止</p>	<p>兩手又腰、兩踵提……起 膝半……屈伸……膝 (一)——(一)止 兩手下……垂</p>	<p>兩手又……腰、交互向左右 一百八十度回轉、交互向左右 跳……躍(一)(二)(三)(四)(五)(六) (一)(二)(三)(四)(五)止 兩手下……垂</p>	<p>兩手又……腰 上體向左(右)……轉起 上體向左(右)……屈起 直 (一)——(一)止 上體轉……正 兩手下……垂</p>
<p>上舉時深為吸氣。落下時呼出。</p>	<p>此蓋以又腰及舉踵兩姿勢。同時行之者也。 聞下垂之令。同時落踵。</p>		<p>(一)上體向左(右)屈。 (二)起直。</p>

第四學年

演習次序	姿勢及運動	號令	說明
準備運動	叉腰直立 足前出、側出、後出及舉踵 屈膝 (左右交互)	兩手叉……腰 跨足於前、側、後、舉踵屈……膝 自左始(一)(二)(三)(四)(五)(六)(二) (三)(四)(五)(六)(三)(二)(三)(四)(五)(六) (三)(二)(三)(四)(五)止 兩手下……垂	(一)左右向前跨。(二)舉踵。(三)屈膝。(四)伸膝。(五)落踵。 (六)復於原位。由是(二)(三)(四)(五)(六)以左足跨後。同法行之。(三)(二)(三)(四)(五)(六)以左足跨後。同法行之。 次改由右足。同法施行。
第一首及胸之運動	向上伸臂 直立 上體仰後	臂向上……伸 上體向後……屈 起……直(一)(二)——(一)止 兩手下……垂	
第二上肢之運動	直立 臂前伸、側伸、上伸、下伸	臂向前後左右上下……伸 (一)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)——(一)(二) (三)(四)(五)(六)(七)止	(一)臂向上屈。(二)伸前。(三)向上屈。(四)伸於左右。(五)向上屈。(六)上伸。(七)向上屈。(八)下伸。循是二三次反復施行。

<p>第三 全身之運動</p>	<p>第四 肩及背之運動</p>	<p>第五 腹之運動</p>	<p>第六 腰之運動</p>
<p>全身之運動 又腰鉤脚 (一) 直立 前進</p>	<p>肩及背之運動 十字形(二) 前屈直立 臂轉向</p>	<p>腹之運動 屈臂上體 仰後直立 臂上伸 (徐緩)</p>	<p>腰之運動 托頸步狀 (二) 捻體直 立 上體側屈</p>
<p>兩手又……腰 屈左(右)膝、股平……舉 向前……進(二)(三) (一)(二)(三)——(一)(二)停 兩手下……垂</p>	<p>半臂向上……屈 上體向前……屈 臂向前……轉 (一)(二)——(一)止 兩手下……垂 上體起……直</p>	<p>臂向上……屈 上體向後……仰 臂徐向上……伸 屈……臂 (一)(二)——(一)止</p>	<p>兩手頸後……托 向前……跨 上體向左(右)……轉 上體向左(右)……屈 (一)(二)——(一)止 兩手下……垂 上體轉……正</p>
<p>(二)以鉤脚(三)姿勢所屈之左膝前伸之(足尖向下)(三)從左足尖踏於地上(一)屈右膝股平舉(二)伸膝(三)從右足尖踏於地上如是左右足反覆爲之至開下垂之令同時以後足引合兩足。</p>	<p>聞臂向前轉之令。改爲十字形(四)直立姿勢。聞轉正之令。復爲十字形(三)直立姿勢。(一)向前轉。(二)轉正。反復施行。</p>	<p>此伸臂所以屈筋之抵抗力。屈臂所以伸筋之抵抗力。(一)上伸。(二)屈臂。</p>	<p>此蓋就托頸步狀(一)直立姿勢。同時作捻體姿勢者也。聞下垂之令。同時左(右)足復原位。</p>

<p>第七 全身之直立</p> <p>運動</p> <p>(跳躍)</p>	<p>跳躍</p> <p>(向前方)</p>	<p>向前跳……躍</p> <p>(一) (二) (三) (四) (五) (六) —— (一) (二) (三) (四)</p> <p>(五) 止</p>
<p>第八 下肢之運動</p>	<p>向上伸臂</p> <p>直立</p> <p>舉踵半屈膝</p>	<p>臂向上……伸</p> <p>舉……踵</p> <p>伸……膝</p> <p>落……踵</p> <p>半……屈</p> <p>(一) (二) (三) 止</p> <p>兩手下……垂</p>
<p>第九 呼吸運動</p>	<p>直立</p> <p>臂側舉(足前出)</p> <p>(左右交互)</p>	<p>臂向左右舉、足向前……跨</p> <p>從左始(一)(二)(三)(四) —— (一)(二)(三) 止</p> <p>兩手下……垂</p>
<p>臂側舉。足前跨。須深為呼吸。故徐徐行之。(一)舉左臂。左足跨前。(二)左手及左足復原位。(三)舉右臂。右足跨前。(四)右手及右足復原位。</p>		

第二 體操(連續)演習例

課初等小學之一例

第三學年(徒手體操)

動。聞『用意』之令。則兩手叉腰。聞『開始』之令。乃起始運

第一節(準備運動)

(一)舉踵。

(二)落踵。(徐緩)

循是而反復四次。作(四·二)呼唱。(第一百六圖)

第二節(首及胸之運動)

(一)頭俯前。

(二)起直。

(三)仰後。

(四)起直。

循是反復四次。作(四·四)呼唱。(第一百七圖)

第三節(同上)

一)頭向右屈。

圖 六 百 一 第

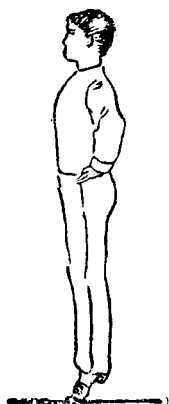
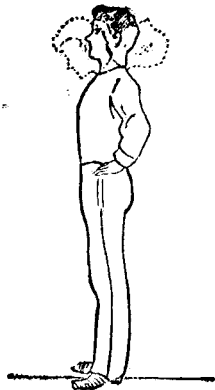


圖 七 百 一 第



- (二) 起直。
- (三) 向左屈。
- (四) 起直。

循是反復四次。作(四·四)呼唱。(第一百八圖)

#### 第四節(同上)

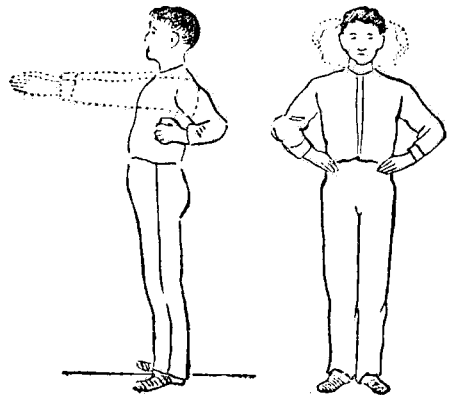
- (一) 握拳屈臂。舉於胸側。(引肘於後。逼兩肘。挺胸。)
- (二) 兩臂直伸於前方。(與肩同高。其距離如肩闊。兩掌對向。)

- (三) 掌心向下。開兩臂於左右後方。(舉踵。)
  - (四) 兩臂下垂於股側。(落踵。)
- 循是反復四次。作(四·四)呼唱。(第一百九圖)

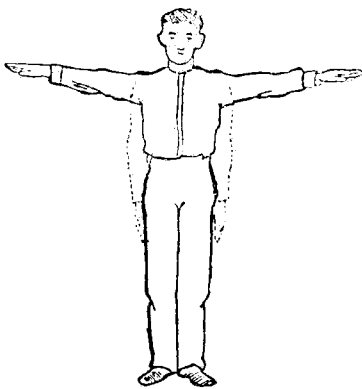
#### 第五節(上肢之運動)

- (一) 旋臂。令指甲向前握拇指。
- (二) 開拳。(指甲向前)

第一百八圖



第一百九圖



循是反復四次。作(四·二)呼唱。(第一百十圖)

第六節(同上)

(一)兩臂舉於前方。(與肩同高。其距離如肩闊。掌心對向。)

(二)舉於上方。(其距離如肩闊。掌心對向。)

(三)下於側方。(與肩同高。掌心向下。)

(四)下垂於股側。

循是反復四次。作(四·四)呼唱。(第一百十一圖)

第七節(全身之運動(調和運動))

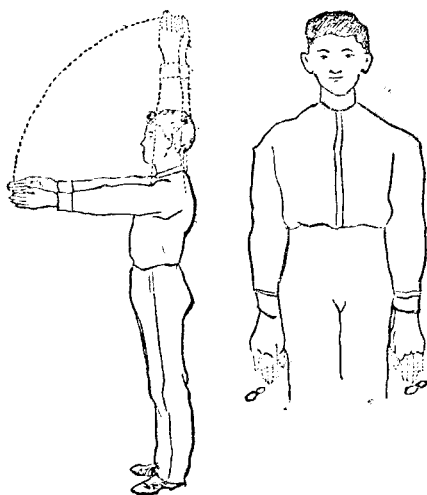
第七節(全身之運動(調和運動))

(一)兩手叉腰。同時左足開半步於左。(足尖之方向不變。)

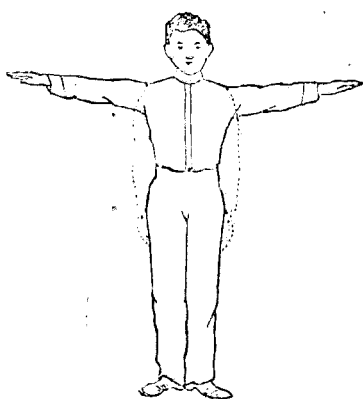
(二)右足開半步於右。

(三)左足復原位。

第一百十圖



第一百十一圖



(四)右足復原位。

循是反復四次。至(四之四)兩手下垂。(第一

百十二圖)

### 第八節(肩及背之運動)

(一)由側方舉兩臂於頭上。合掌。

(二)由側方下兩臂於體後下方。合掌。

循是反復六次。作(六·二)呼唱。(第一百十三圖)

### 第九節(腹及腰之運動)

(一)兩手叉腰。屈上體於前方。(約四十五度)

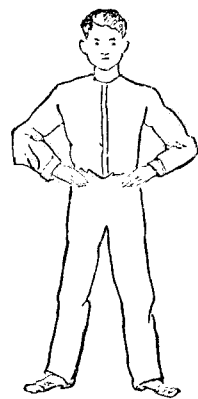
(二)休止。

(三)上體起直。

(四)休止。

(二之一)上體儘向後仰。(二之二)休止。

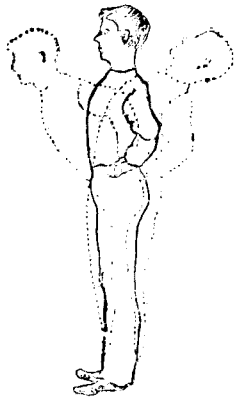
循是反復二次。作(四·四)呼唱。(第一百十四圖)



第一百二十圖



第一百三十圖



第一百四十圖

(二之三)上體起直。(二之四)休止。



第十節(同上)

(一)上體儘向右屈。

(二)休止。

(三)上體起直。

(四)休止。

(二之一)上體儘向左屈。

(二之二)休止。

(二之三)上體起直。

(二之四)休止。

循是反復二次。作(四·四)呼唱。(第一百十五圖)

第十一節(全身之運動(跳躍運動))

(一)由左足踏步二步。轉向左九十度。

(二)向上跳躍。

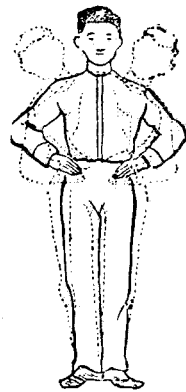
(三)小跳躍。

循是反復四次。作(四·四)呼唱。

第十二節(下肢之運動)

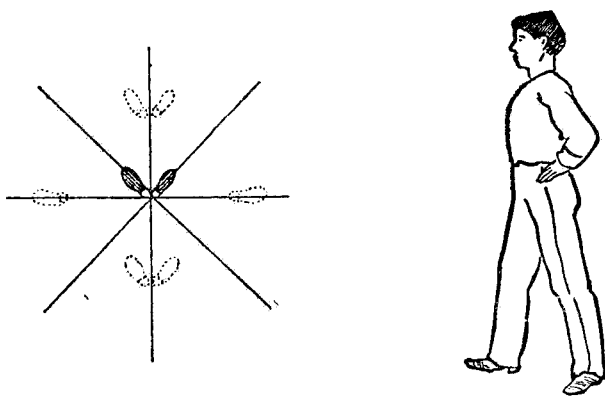
(一)左足跨前一步。(踵勿着地)。

第一百十五圖



- (二)復原位。
- (三)右足跨前一步。(踵勿着地。)
- (四)復原位。
- 循是反復二次。
- (一)左足向左側跨一步。(足尖向左。踵着地。)
- (二)復原位。
- (三)右足向右侧跨一步。
- (四)復原位。
- 循是反復二次。
- (一)左足向後退跨一步。(踵勿着地。)
- (二)復原位。
- (三)右足向後退跨一步。
- (四)復原位。(第百十六圖)
- 循是反復二次。

第 一 百 十 六 圖



次行呼吸運動如左。

(一) 臂徐舉於側方。吸氣。

(二) 臂徐下。噓氣。(第百十七圖)

循是反復三四次。

第四學年

『用意』如前例

第一節(準備運動)

(一) 張兩臂於側方。同時舉踵。

(二) 落踵。

循是反復四次。至(四之四)手垂下。

(第百十

八圖)

第二節(同上)

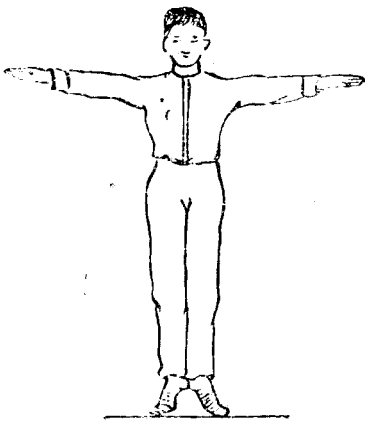
(一) 兩手叉腰。同時兩足尖閉合。

(二) 兩足尖展開。

第一百一十七圖



第一百一十八圖



循是反復四次。(第一百十九圖)

第三節(首及胸之運動)

- (一)頭旋於右。
- (二)轉正。
- (三)旋左。
- (四)轉正。

循是反復四次。

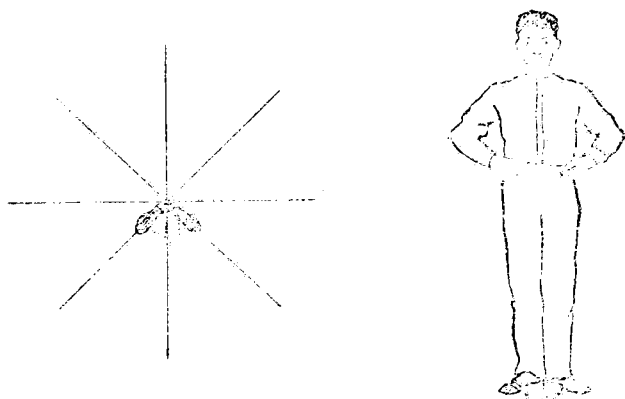
第四節(同上)

- (一)頭俯前。
- (二)起直。
- (三)仰後。
- (四)起直。

循是反復四次。至(四之四)兩手下垂。

第五節(同上)

第一百十九圖



(一)舉兩臂於側方。

(二)出兩臂於前方。合掌。(與肩同高。)

(三)開兩臂於側方。

(四)復兩臂於股側。

循是反復四次。

第六節(上肢之運動)

(一)屈臂

(二)伸臂於前方。(與肩同高。其距離如肩闊。掌心對向。)

(三)屈臂。

(四)伸臂於下方。(第一百九圖參照)

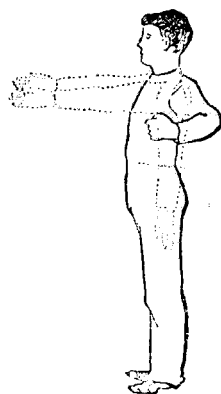
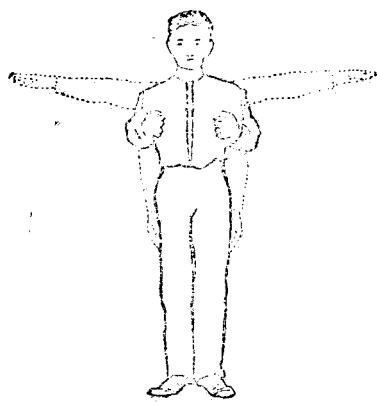
循是反復二次。

(一)屈臂。

(二)伸臂於側方。(掌心向下。)

(三)屈臂。

第一百二十九圖



(四)伸臂於下方。(第一百二十圖)

循是反復二次。

(一)屈臂。

(二)伸臂於上方。(其距離如肩闊。掌心對向。)

(三)屈臂。

(四)伸臂於下方。

循是反復二次。(第一百二十一圖)

(一)屈臂。

(二)伸臂於後方。(其距離如肩闊。掌心對向。)

(三)屈臂。

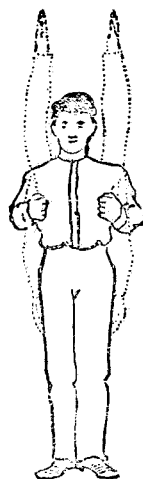
(四)伸臂於下方。

循是反復二次。(第一百二十二圖)

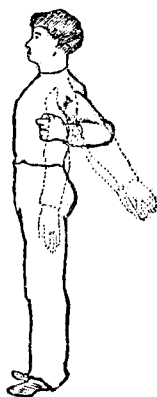
第七節(全身之運動)調和運動

(一)兩手托頸。同時舉踵。

圖一十二百一第



圖二十二百一第



(二) 膝半屈。(即準兩足尖所向屈下。令股與脛成直角。)

(三) 伸膝。

(四) 落踵。

循是反復四次。至

(四之四) 兩手下

垂。(第一百二

十三圖)

第八節 (肩及背之

運動)

(一) 兩臂平舉於兩

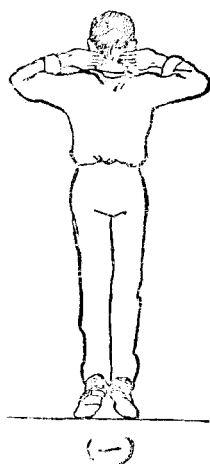
側。

(二) 回臂於後。掌心

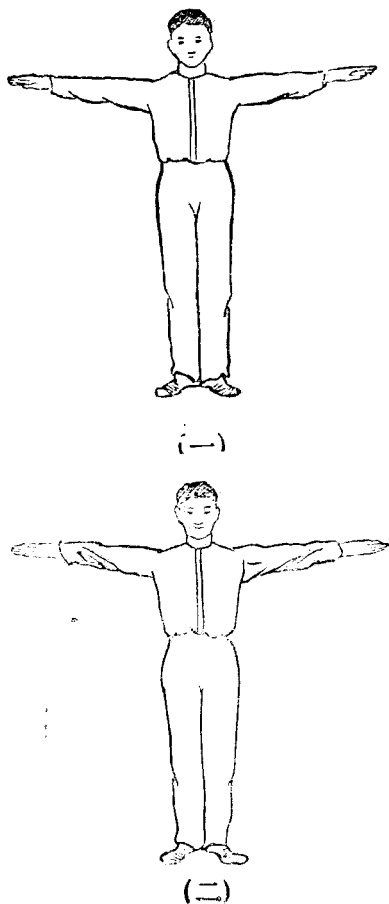
向上。

(三) 回臂於前。掌心

圖三十二百一第



圖四十二百一第



向下。

循是回後回前。凡經五次。至第十二呼唱。復兩臂於股側。(第一百二十四圖)

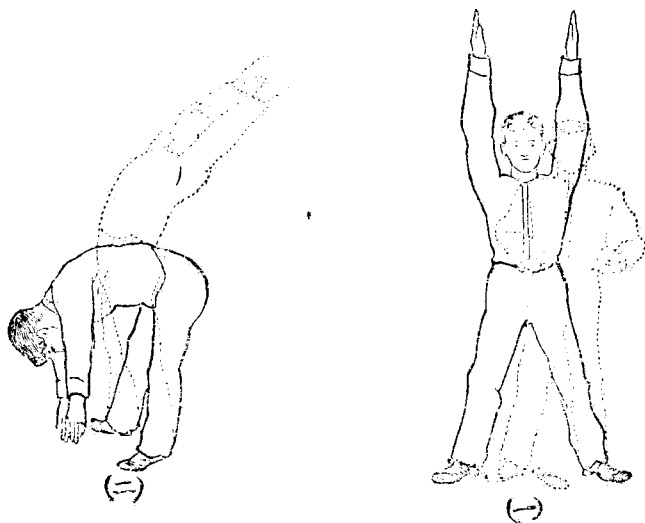
第九節(係第十節之準備)

- (一) 屈臂。同時左足開半步於左側。
- (二) 伸臂於上方。同時右足開半步於右側。
- (三) 四) 休止。

第十節(腹及腰之運動)

- (一) 上體儘向前下方俯下。令指尖近於足尖。(兩手之距如肩闊。掌心對向。)
  - (二) 休止。
  - (三) 起上體仰於後方。兩臂參直。
  - (四) 休止。
- 循是反復四次。(第一百二十五圖)

第一百二十五圖





第十一節(同上)

- (一) 兩臂由兩側下垂。上體正直。
- (二) 休息。
- (三) 休息。
- (四) 休息。

第十二節(同上)

- (一) 左臂自側方上舉。(掌心向外)同時上體儘向右屈。
- (二) 休息。
- (三) 下左臂。上體起直。
- (四) 休息。

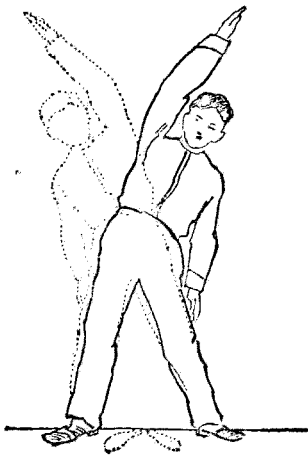
次屈上體於左方。同法施行。 循是反復二次。作

(四·四)呼唱。(第一百二十六圖)

第十三節(全身運動(跳躍運動))

- (一) 上體正直。兩手叉腰。同時由左足踏步。
- (二) 踏步於右。同時兩膝略屈。
- (三) 跳躍轉向左九十度。

第一百二十六圖



(四) 小跳躍。

循是反復二次。

(三之一) 由右足踏步。 (三之二) 踏步於左。同時兩膝略屈。

九十度。 (三之四) 小跳躍。

循是反復二次。作(四·四呼)唱。復於正面。

### 第十四節(下肢之運動)

(一) 儘屈左膝。其股高舉(足尖向下)。

(二) 左足踏下。

(三四) 以右足同法行之。(第百二十七圖)

循是反復四次。作(四·四)呼唱。

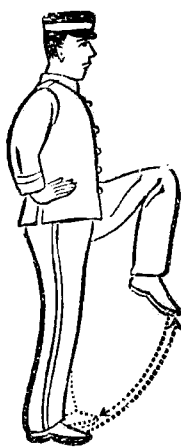
次行呼吸運動如左。

(一) 由側方徐舉兩臂於上方。吸氣。

(二) 兩臂徐下。噓氣。(第百二十八圖)

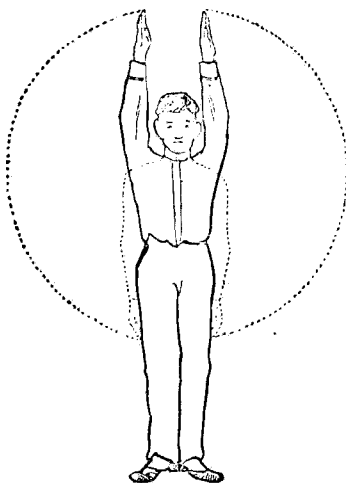
循是反復四次。

第百二十七圖



(三之三) 跳躍轉向右

第百二十八圖



課高等小學之一例

第一學年(啞鈴體操)

聞『用意』之令。兩手叉腰。

第一節(準備運動)

(一)左足準其足尖所向踏出一步。(勿屈膝)

(二)復原位。

(三)(四)以左足同法行之。

(二之一)左足向後方左斜踏出。

(二之二)復原位。

法行之。第(二百二十九圖)

循是反復二次。作(四·四)呼唱。

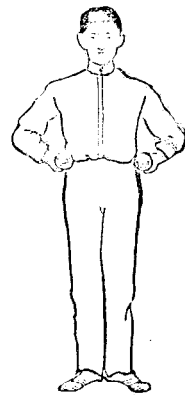
第二節(首及胸之運動)

(一)頭向右屈。

(二)起直。

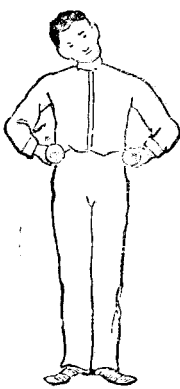
(三)向左屈。

圖九十二百一第



(二之三)(二之四)以右足同

圖十三百一第



(四)起直。(第一百三十圖)

循是反復四次。作(四·四)呼唱。至(四之四)兩手下垂。

第三節(上肢之運動)

(一)屈臂。

(二)伸臂於前方。合鈴。

(三)開臂於側方。舉踵。(脉部向下)。

(四)復兩臂於股側。落踵。(第一百三十一圖)

循是反復四次。作(四·四)呼唱。

第四節(同上)

(一)屈臂。

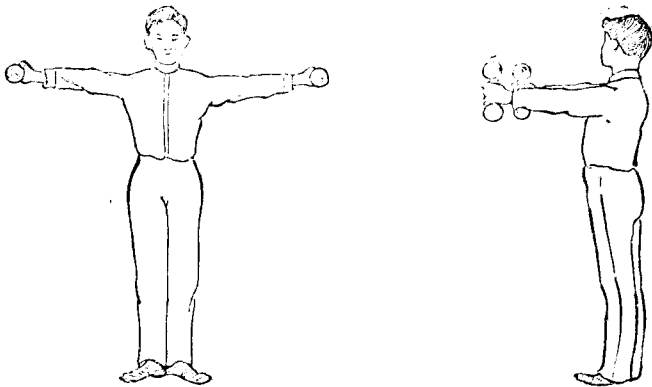
(二)伸臂於上方。

(三)屈臂。

(四)伸臂於下方。(第一百二十一圖參照)

循是反復四次。作(四·四)呼唱。

圖 一 十 三 百 一 第



第五節〔全身之運動(調和運動)〕

(一)舉踵。同時舉臂於側方。

圖 二 十 三 百 一 第

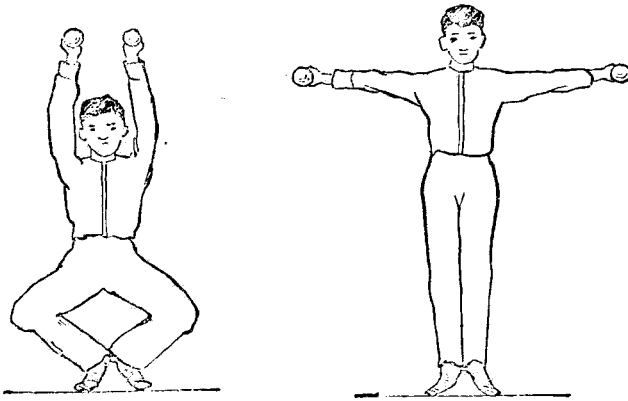
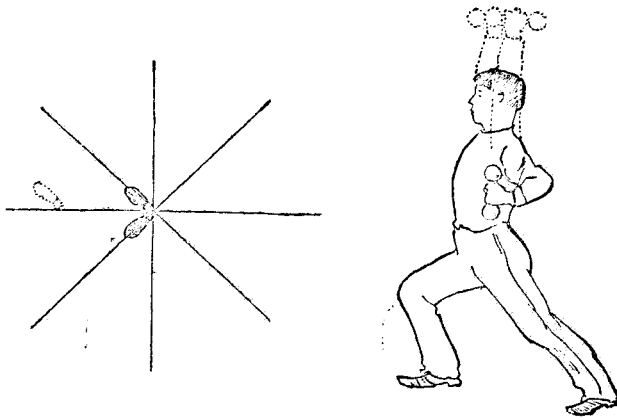


圖 三 十 三 百 一 第



- (二) 膝半屈。同時舉臂於上方。(脉部對向)
- (三) 下臂於側方。同時伸膝。
- (四) 落臂及踵。

循是反復四次。作(四·四)呼唱。(第一百三十二圖)

#### 第六節(肩及背之運動)

- (一) 屈臂。同時屈膝。右足跨前。
  - (二) 伸臂於上方。
  - (三) 屈臂。
  - (四) 伸膝。右足復原位。同時兩臂由兩側下於後下方。鈴端合擊。(第一百三十三圖)
- 循是左右交互施行。作(四·四)呼唱。

#### 第七節(係第八節之準備)

- (一) 屈臂。同時左足開半步於左。
- (二) 伸臂於上方。同時右足開半步於右。
- (三) 止。
- (四) 止。

第八節(腹及腰之運動)

- (一) 上體儘向前下方俯下。令所握之鈴。近於足尖。
  - (二) 休止。
  - (三) 起上體。儘向後仰。兩臂挺於後上方。
  - (四) 休止。(第一百二十五圖參照)
- 循是反復四次。作(四·四)呼唱。

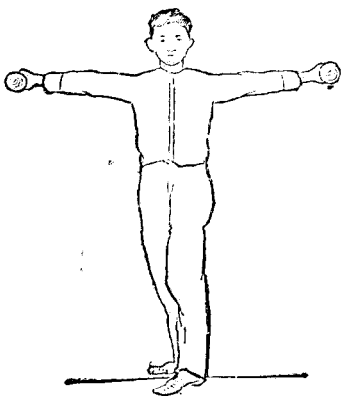
第九節(係第十節之準備)

- (一) 屈臂。同時左足復原位。
- (二) 伸臂於下方。同時右足復原位。
- (三) 休止。
- (四) 休止。

第十節(腹及腰之運動)

- (一) 兩臂舉於側方。
- (二) 上體儘向右旋。
- (三) 轉正。

第一百三十四圖



(四)兩臂下垂。(第一百二十四圖)

次改向左方。同法行之。

循是反復二次。作(四·四)呼唱。

第十一節(全身之運動(跳躍運動))

(一)兩臂由前振上。以右足尖跳躍。(左足略舉於

前方)

(二)再躍。

(三)兩臂振向後方。以左足尖跳躍。(右足略舉於

後方)

(四)再躍。

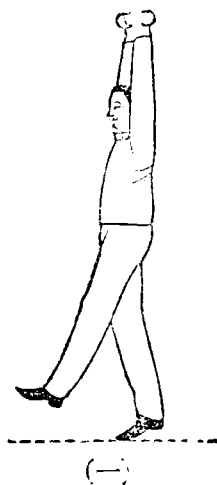
循是反復四次。至(四之四)右足踏地。(第一

百三十五圖)

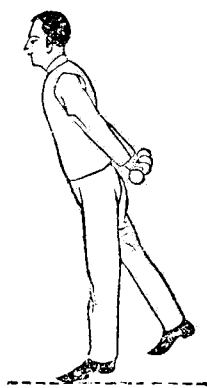
第十二節(下肢之運動)

(一)(二)(三)由左(右)足前進三步。

圖 五 十 三 百 一 第



(一)



(二)



(四)引合右(左)足於左(右)足。

(五)(六)(七)由左右足退行三步。其至(七)則以左(右)足轉向左(右)九十度。

(八)以右(左)足引合於左(右)足。

循是反復四次。作(四·八)呼唱。復原位。

次行呼吸運動如左。

(一)臂徐由兩側舉。吸氣。

(二)臂徐下。噓氣。

循是反復三四次。

### 第二學年(啞鈴體操)

聞『用意』之令。兩手叉腰。

第一節(準備運動)

(一)舉踵。

(二)膝半屈。

(三)伸膝。

(四)落踵。

循是反復四次。作(四·四)呼唱。

第二節(首及胸之運動)

(一)旋右。

(二)轉正。

(三)旋左。

(四)轉正。

循是反復四次。作(四·四)呼唱。

第三節(同上)

(一)臂由側方上舉。挺胸。(吸氣)

(二)休止。

(三)正胸。臂下垂。(噓氣)

(四)休止。

循是反復四次。作(四·四)呼唱。

第四節(上肢之運動)

- (一)舉臂於側方。
- (二)旋臂於後方。脉部向上。
- (三)回臂於前方。脉部向下。
- (四)下垂。

循是反復四次。作(四·四)呼唱。

第五節(係第六節之準備)

- (一)張兩臂於左右。
- (二)旋臂於後方。脉部向上。
- (三)休止。
- (四)休止。

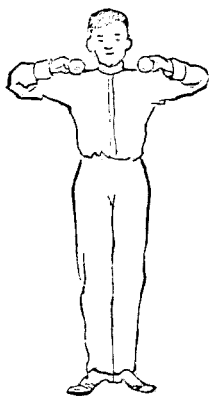
第六節(上肢之運動)

- (一)屈前臂。
- (二)前臂伸直。

循是反復八次。作(八·二)呼唱。

(第一百三十六圖)

第一三六圖



第七節(同上)

- (一) 旋臂於前方。脉部向下。
- (二) 臂下垂。
- (三) 休止。
- (四) 休止。

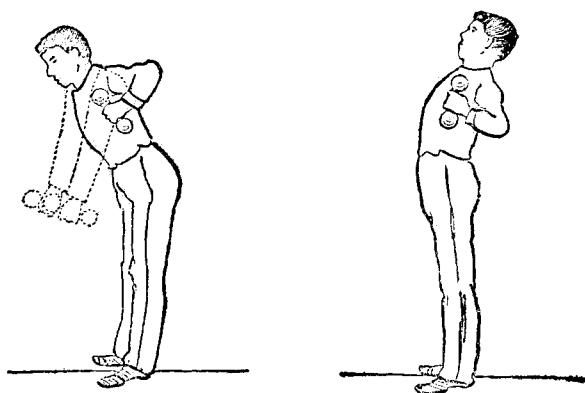
第八節(全身之運動(調和運動))

- (一) 兩手叉腰。屈左膝。其股高舉。(足尖向下)。
  - (二) 伸膝。復原位。
  - (三) 以右足同法行之。
  - (四) 以右足同法行之。
- 循是反復四次。作(四·四)呼唱。

第九節(肩及背之運動)

- (一) 屈臂。同時上體微屈於後方。(吸氣)。
- (二) 力引兩肘於後方。上體微屈於前。
- (三) 伸臂於前下方。(噓氣)。
- (四) 上體微屈於後。兩臂舉於斜上方。

第一百三十七圖



循是反復四次。作(四·四)呼唱。(第一百三十七圖)

第十節(同上)

- (一)自側方振臂。以鈴之乙端合擊於前下方。
  - (二)以甲端合擊於後下方。
  - (三)以乙端合擊於前下方。(稍停)
  - (四)兩臂仍由側方振上。以甲端合擊。(稍停)
- 循是反復四次。作(四·四)呼唱。

第十一節(腹及腰之運動)

- (一)上體儘向前下方俯下。令兩手近於足尖。
- (二)休止。
- (三)起上體仰於後方。隨屈兩臂。
- (四)休止。

循是反復四次。至(四之四)兩手下垂。

第十二節(同上)

(一)舉兩臂於前方。  
(二)充分旋體於右。

(三)轉正。

(四)復兩臂於股側。

次改向左旋。同法施行。

循是反復二次。作(四·四)呼唱。(第一百三十八圖)

### 第十三節(全身之運動(跳躍運動))

(一)兩手叉腰。同時跳躍。令左足約開一步於前方。右足約開一步於後方。

(二)跳躍。右足開前。左足開後。

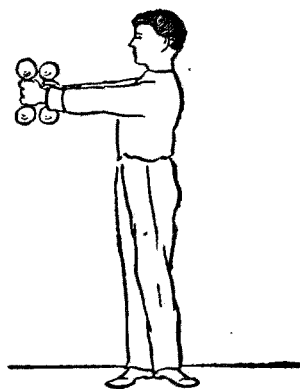
循是反復四次。至(四之二)兩足復原位。

(一)跳躍。令兩足向左右約開一步。

(二)跳躍。兩足收復原位。

循是反復四次。作(四·四)呼唱。

第一三百三十八圖



第十四節(下肢之運動)

(一)(二)(三)從左足三步前進。

(四)以右足引合於左足。

(五)(六)(七)從左足三步退後。

(八)以右足引合於左足。

循是反復二次。作(二·八)呼唱。

次行呼吸運動如左。

(一)舉臂於側方吸氣。

(二)臂下垂。噓氣。

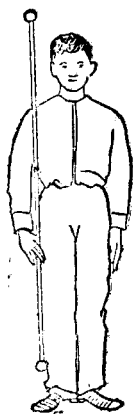
循是反復三四次。

第三學年(球竿體操)

『用意』如前例。

(一)屈左臂於前方。掌心向前。握球竿(係握於球竿約三分之一之處)於拇指與食指之間。(第一

圖九十三百一第



百三十九圖

(二)伸左臂。握球竿於前下方橫位。(第一百四十圖)

第一節(準備運動)

- (一)舉兩臂於前方。同時舉踵。
- (二)落臂及踵。

循是反復六次。作(六·二)呼唱。

第二節(首及胸之運動)

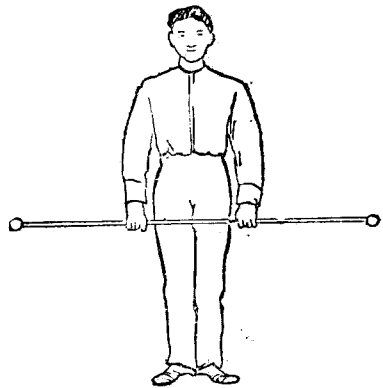
- (一)頭旋右。
- (二)轉正。
- (三)旋左。
- (四)轉正。

循是反復四次。(作四·四)呼唱。

第三節(係第四節之準備)

- (一)舉臂於前方。

第一四百十四圖





(二)舉臂於上方。

(三)屈臂。置竿於頸後肩上。

(四)循球竿平伸其臂於左右。(前臂貼於竿上。掌心向

下)。(第一百四十一圖)

第四節(首及胸之運動)

(一)胸上部挺後。吸氣。

(二)休止。

(三)胸上部復爲正直。噓氣。

(四)休止。

循是反復四次。至(四之二)舉動如左。

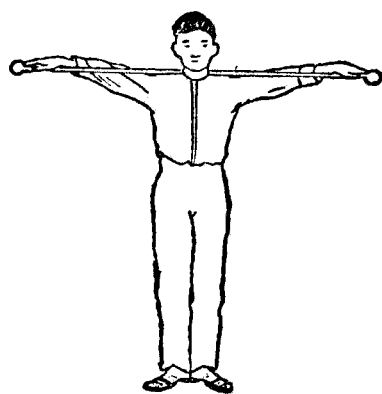
(四之二)兩臂屈於側方。約取球竿三分之一之處握定。

(四之四)兩臂下垂於體前下方。

第五節(上肢之運動)

(一)屈臂。

第一四一圖



(四之三)兩臂伸於上方。

(二)伸臂於前方。

(三)屈臂。

(四)伸臂於下方。

(二之一)屈臂。 (二之二)伸臂於上方。

(二之三)屈臂。

(二之四)伸臂於下方。

循是反復二次。作(四·四)呼唱。

第六節(全身之運動(調和運動))

(一)舉踵。同時臂前舉。

(二)膝半屈。同時舉臂於上方。

(三)伸膝。同時下臂於前方。

(四)落臂及踵。

循是反復四次。作(四·四)呼唱。

第七節(肩及背之運動)

(一)舉竿於上方。

(二)沿球竿滑手。而令(臂勿屈)球竿下於體後下方。

(三) 依前法。復竿於上方。

(四) 下於前下方。(第一百四十二圖)

循是反復四次。

第八節(同上)

(一) 舉臂於前方。

(二) 舉臂於上方。

(三) 屈臂置竿於頸後肩上。

(四) 循球竿平伸其臂於左右。(與第三節同)

第九節(腹及腰之運動)

(一) 俯上體於前方。(約四十五度)

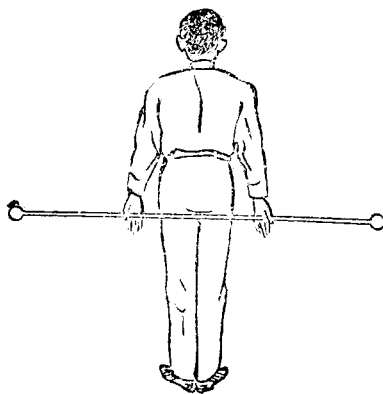
(二) 起直。

(三) 上體儘向後仰。

(四) 起直。

循是反復四次。

第一四二圖



## 第十節(同上)

- (一) 上體儘向右屈。
  - (二) 起直。
  - (三) 屈上體於左方。
  - (四) 起直。
- 循是反復四次。

## 第十一節(係第十二節之準備)

- (一) 沿竿滑手。而令兩手之距如肩闊。以持球竿。
- (二) 伸臂於上方。
- (三) 下臂於前方。
- (四) 下臂於前下方。

## 第十二節(全身之運動(跳躍運動))

- (一) 屈膝。右足跨一步於右方。右臂舉於右側。屈左臂於頭上。持竿如水平。目注球竿之右端。
- (二) 各復原位。

(三) 依同法行於左方。

(第一百四十三圖)

循是反復四次。作(四)

四) 呼唱。

第十三節(下肢之運動)

(一) 屈膝。右足向前跨一步。

左前臂屈於胸前。

立竿於右側。

(二) 臂及足各復原位。

(三) 跨左足同法施行。

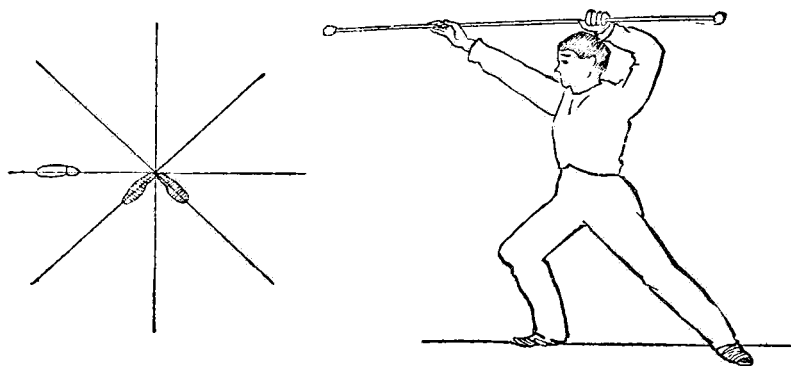
(第一百四十四圖)

循是反復四次。作(四)

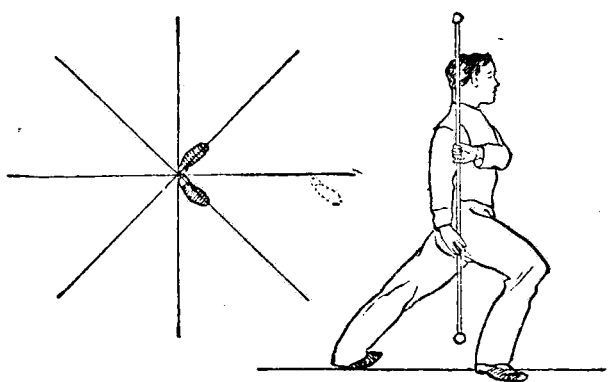
四) 呼唱。

次行呼吸運動如左。

第一四百四十三圖



第一四百四十四圖



- (一) 向前舉臂。吸氣。  
(二) 臂下垂。噓氣。  
循是反復三四次。

第四學年(球竿體操)

『用意』如前例。

第一節(準備運動)

- (一) 左足向前跨一步。  
(二) 左足轉移於左側。  
(三) 左足轉移於後方。  
(四) 左足復原位。  
次以右足同法行之。  
循是反復二次。作(四·四)呼唱。

第二節(首及胸之運動)

- (一) 頭向右屈。

- (二)起直。
- (三)左屈。
- (四)起直。

循是反復四次。作(四·四)呼唱。

第三節(係第四節之準備)

- (一)左足開半步於左。
- (二)右足開半步於右。
- (三)休止。
- (四)休止。

第四節(首及胸之運動)

- (一)舉臂於上方。吸氣。
- (二)休止。
- (三)臂下垂。噓氣。
- (四)休止。

循是反復四次。至(四之三)左足復原位。(四之四)右足復原位。

第五節(上肢之運動)

- (一) 屈臂。 (二) 伸臂於下方。 (四·二) 凡反復四次。
  - (一) 屈臂。 (二) 伸臂於前方。 (四·二) 凡反復四次。
  - (一) 屈臂。 (二) 伸臂於下方。 (四·二) 凡反復四次。
  - (一) 屈臂於頭後。
  - (二) 伸臂於上方。
- 循是反復四次。其(四之一)係作屈臂姿勢。(四之二)伸於下方。

第六節(全身之運動(調和運動))

- (一) 舉踵。
- (二) 落踵。
- (三) 同上。
- (四) 同上。
- (五) 兩足尖閉合。
- (六) 兩足尖展開。
- (七) 同上。
- (八) 同上。



循是反復二次。作(二·八)呼唱。

第七節(係第八節之準備)

- (一)左手釋竿叉腰。舉右臂於側方。令球竿垂直。同時滑竿略使落下。
- (二)(三)(四)滑竿令漸次落下着地。(第一

百四十五圖)

第八節(肩及背之運動)

- (一)屈膝。右足向前跨一步。開右臂儘向後引。

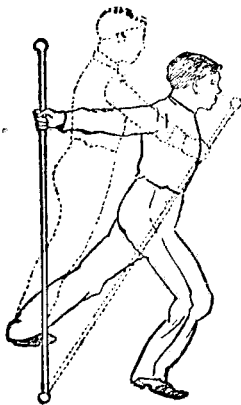
- (二)伸膝。右足復原位。同時移右臂於體之左側。(第一百四十六圖)

循是反復六次。至(六之二)立竿於右側。

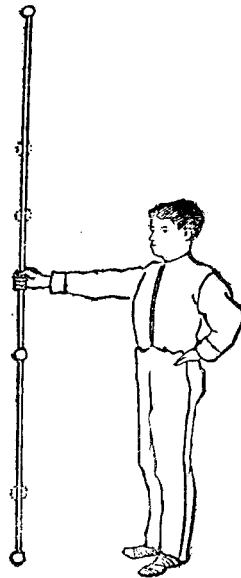
第九節(係第十節之準備)

- (一)立竿於體前中央。以左手握竿於近右

圖六十四百一第



圖五十四百一第



手處。

(二) 休止。

(三) 右手釋竿。叉腰。左臂平伸於左側。

(四) 休止。(第一百四十七圖)

### 第十節(肩及背之運動)

即與第七節同法。以行運動於左方。至(六之二)置竿於前下方橫位。從竿之兩端各三分之一之處。以兩手保持之。(左手指爪改向下)。

### 第十一節(同上)

(一) 屈膝。右足向前跨一步。舉臂於上方。

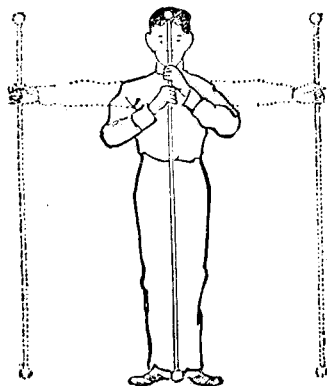
(二) 臂及足各復原位。

(三) 跨左足。依同法行之。

(四) 循是反復四次。作(四·四)呼唱。

### 第十二節(係第十三節之準備)

第一四百四十七圖



(一)舉臂於前方。

(二)舉臂於上方。

(三)屈臂置竿於頸後肩上。

(四)滑竿平伸於左右。

第十三節(腹及腰之運動)

(一)上體向前屈。

(二)休止。

(三)起直。

(四)休止。

次改向後屈。

循是反復二次。作(四·四)呼唱。

第十四節(同上)

(一)身體儘向右旋。

(二)休止。

(三)轉正。

(四)休止。

次改向左旋。

循是反復二次。作(四·四)呼唱。

### 第十五節(同上)

以四舉動復竿於前下方。(詳前學年球竿體操第

### 十一節)

### 第十六節(全身之運動(跳躍運動))

(一)屈膝。右足跨一步於右。右手平舉於右側。屈左臂。持

竿於肩上如水平。目注竿之右端。

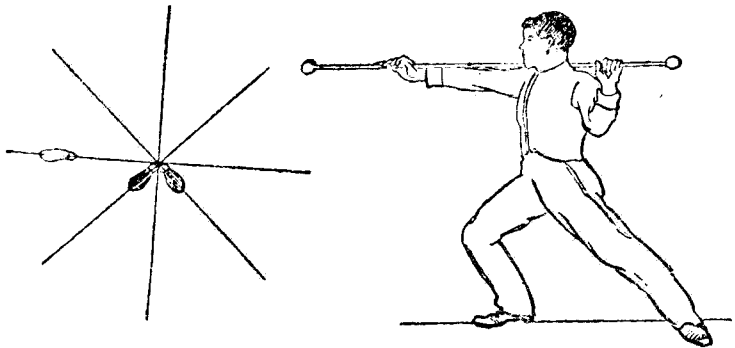
(二)各復原位。

(三)依同法行於左方。

循是反復四次。作(四·四)呼唱。(第一百四十八圖)

### 第十七節(同上)

第一百四十八圖



- (一) 舉臂於上方。以右足輕爲跳躍。(左足略舉於前。)
  - (二) 再躍。
  - (三) 下臂於前下方。右足略舉於後。以左足輕爲跳躍。
  - (四) 再躍。
- 循是反復四次。作(四·四)呼唱。

#### 第十八節(下肢之運動)

十字行進。(詳第一學年啞鈴體操第十二節)前進時舉竿於前方。後進時放下。

凡(四·八)呼唱。

次行呼吸運動如左。

(一) 舉臂於上方。吸氣。

(二) 臂下垂。噓氣。

循是反復三四次。

#### 連續體操教授上之注意

一、授連續體操者。自當於教課時間。從準備運動始。至呼吸運動止。連續教授。然各節順次連續。

其節數甚多。一時未易畢達其目的。故始時不妨各節分授。馴致熟練。乃以第一節與第二節。或第三節與第四節。連續其二節或三節以教授之。則一時間內所授各演習之運動。因漸次習熟。遞增其可以連續之節。遂從第一節以至末節。連續運動可矣。又其始連續教授。因時間之不足。止授一局部之運動。不能示基本形式之全身運動。若至授業既終。則不可仍拘於一局部也。

二、連續體操。亦不可不與以適宜之休息。惟當留心於其漸次能耐連續。且可行強力運動之狀態。

三、啞鈴因其重量。以進抵抗力於筋肉。而運動固亦加強。然如棍棒及重體操之器械。則以輕快敏捷為主。故其重量不尙過多。每對約重八十兩至一百二十兩爲適度。由是觀之。地方學校。往往用形量並大之啞鈴者。蓋與此主義相反爲用者也。

四、用球竿特殊之處。在使開胸膈。而以強制出之。且能均齊左右之運動。竿長以生徒伸兩手能齊爲適度。學校中當備大中小三種。其徑皆約七分。重量與啞鈴同。當在百二十兩以內。

五、連續體操所定運動之次數。係指其均中言也。故當隨生徒身體強弱之度量爲增減。此憑教

師之意以行之可矣。

六、連續體操所行呼吸運動。當在下肢運動既與以適宜休息之後、而別課之。蓋此非可如他之運動。能連續課之者也。且其緩急之度。亦憑教師之意量為增減。

## 第八章 行體操遊戲於普通教室

凡學校中未嘗設備體操教室者。當雨雪之際。體操科之教授全廢。此亦出於萬不得已。固無足怪。然因雨雪停操。有愈覺體操科之切要。而不可一日缺。則未有體操教室者。必因此以促其設備之思念。乃姑降及其次。遂於普通教室中遷就而為之。

體操遊戲之行於普通教室。(一)須無礙他科之授業。(二)其所行本無須廣大之場地。故苟用法得宜。則從首至呼吸一切運動。皆得行於普通教室。

首、胸、上肢、背、及肩、腹、腰、各運動。可使立於几側或倚於櫈以行之。惟其運動則為各個。不相連續。呼吸運動亦得徐徐行之。至脚部運動。則令於教室几案間。徐徐曲折步行。又或因他法而使行脚之運動。且利用几櫈。使依倚於此以行運動。為更有興味。又以各種學科教授幼童。視其精神狀態如何。而於教授中途。以數分時間之便宜。為相當之運動。其教授尤為巧妙。此例嘗在外國見之。故獎勵此種之運動為尤要。

教室內行體操遊戲。尤當注意者。靜肅及空氣之流通是也。

## 第九章 運動遊戲論

### 甲 運動遊戲之理論

遊戲所包甚廣。非一二科學所能罄其底蘊。蓋其範圍所及。不惟限於人類。雖動物亦能爲遊戲。德人克羅斯之研究。尤彰明較著者也。故舉遊戲體操而論說之。非本書所敢期。抑遊戲不唯限於動機。更有屬於靜焉者。靜遊戲主精神活動之娛樂。從教育上言之。亦屬最要之研究問題。而非本書之所必不可省略。本書之所主論者。在隨意筋運動之遊戲。與修學期中之生徒有相關合者耳。雖然。其原理固合遊戲全體而皆可通行者。因就種種方面。略述如次。

第一 從生物學上考察之。人類及其他之動物。因活動而感及愉快。其目的非有他屬也。卽以發展其身心保存其種族爲要義。如人類者。爲最高等之生物。必藉遊戲以鍛鍊心身。而在童穉時期。尤爲切要。推言之。卽在童穉時期者。乃最善於爲遊戲之人。最善適於後來之活動。至於成人。亦爲最善於利用遊戲之人。最善保其身心之健全。適於種族之保存。故遊戲係因進化及生物之自然而發達者也。非此則不可期生物之進化。

第二 從生理學上考察之。卽得兩種見解。(一)由所蓄於生物間生理勢力之過剩。因而起自



然之衝動。以行運動。此在動物及人類。其幼稚者。恆動作不止。費多分之勢力於遊戲。蓋以彼之生理勢力。支彼之生活有餘。故欲消費之。以求愉快。故此原理。名勢力過剩說。乃屬於德國之希拉。英國之斯比撒阿等之見解也。(二)腦力與筋肉。因疲勞於一事而起厭倦之感。是時忽轉爲他之活動。蓋將藉此以醫治其厭倦也。凡成人倦於嚴正之事業而行遊戲者。皆不外此。故此原理名休養說。人所欲說明遊戲之事。大概本於此一原理者甚多。德國人呼爲遊戲之父。如克次羅芝者。亦主張此說者也。

第三 從心理學上考察之。愉快與自由之意識。乃通人類遊戲之現象。而以爲其主要之性質者。蓋遊戲因衝動之發展。漸次以助精神之活動。雖其衝動之原始。惟以生物學及生理學爲根據。未始與心理相關。而由其盲昧之衝動。一存於意識。其後必能感及愉快。卽心理由是而著。故遊戲者。無論身心若何。其通於全體而以活動其物爲快樂者。乃其特質焉。故至稍有進步。不唯活動愉快。且知起其活動之主動者由我。而所以由我者。卽由我之自由。則其愉快爲更複雜。抑更切當。

德國著名心理學家烏忒。其教人恆以遊戲之心理標準。分爲三類。(一)愉快。(二)實用活動之意識。及無意識之模擬。(三)於遊戲中滋生其始時所企之目的。合此三者以觀。其(一)則如前

所述者。無論何種遊戲。皆包含在內。惟（一）（二）二者。則不能包含一切。祇明其一義而已。蓋遊戲非必拘於實用之事業。其及於實用以外者甚多。且行遊戲之事。豫期一定目的之實現。則唯高尚之遊戲爲然耳。

第四 從審美學上考察之。遊戲可謂一種之活動美術。斯比賽爾以遊戲與美術之起源。相提並論。正以遊戲與美術。皆爲生活之餘裕。從所謂勢力過剩而生之現象也。人之感此快樂者。恆分受動發動爲二種。美術屬於受動者多。遊戲屬於發動者多。雖所謂美術者。自生產之人言之。美術爲發動之快感。所謂遊戲者。自觀賞之人言之。遊戲爲受動之快感。然就現時普通之情形。以美術之觀賞。與遊戲之活動。相爲比對。則當從以上之判斷。故遊戲者實爲動美術。而美術者實爲靜遊戲也。遊戲中如舞蹈之類。嘗於美術中分載。而美術中通有之義。如（一）無利益之念。（二）不顧實用之事。（三）快感之溫和及永續等。又未始不與遊戲適合。蓋行遊戲時。固未嘗期此遊戲有如何利益。亦未嘗計其宜於他日何等之實用。唯祇知隨遊戲之量。活動其物而以爲導引。則溫和永續之快感。自油然而生矣。

第五 從社會學上考察之。遊戲爲一種之社會活動。蓋社會之團結。基於人類之羣居性及社交性。其初爲生活上自然之關係。歷多年而乃始得其進化。而遊戲遂兼此兩性質之發現。以著

其活動。凡人出於家庭。入於社會。不少遊戲之伴侶。雖遊戲之類。非無屬於個人性質者。而此等遊戲之數甚少。且其發達之度。必比公共遊戲爲劣。然屬於個人或少數人娛樂之遊戲。而或得衆多之觀賞。及與表同情之人。則其快樂必能增盛。此蓋與美術觀賞之情形全相同者也。然則對於公衆或團體之遊戲。能令社交性暢然充滿。其多快感之生也。可無疑已。

法國著名社會學家打爾獨。恆從模擬以定社會意識之根本。故當衆人羣居之際。不可不思有以模擬之。遊戲者。卽因存於人及動物之模擬性發展。而後導出此遊戲之狀況也。由是觀之。社會學之基礎爲不可不立也明矣。況社會上互相交通之要素。不獨生活上日用必須之事。其多數在遊戲之活動。能與各種方面之人普及交通。故遊戲者。因社會性而大爲發達。而社會活動。亦因遊戲而大有進步云。

第六 從教育學上考察之。卽得兩種見解。(一)以教授爲遊戲之事。(二)以遊戲之事組織教育。夫教育爲嚴正之事業。似與遊戲迴不相侔。然教育之中有所謂幼兒教育者。尤以遊戲爲主要。故當教育之初。其所行之教授。大抵以遊戲出之。主張此說之人甚多。至於今日。此說尤確不可移。已占教育上主要之勢力矣。又以遊戲立系統於教育者。雖古代早行此法。而其大成之者。則自夫洛貝爾之組織幼稚園始。其組織之法。係選擇幼兒遊戲之最善者。求其有益於實用而

課之。以立後來生活之基礎。

蓋遊戲從教育上之見地觀之。前述二解。洵爲要義。前篇體操科之目的。亦嘗有所發明。如因遊戲而智力感情意思等。可以養成者頗多。其故卽於教育上求之。如（一）有時以其遊戲之物爲主。藉以修養智力性格。（二）有時以特殊之智識技能。及其他之精神修養爲主。用其方法而爲遊戲。是二者。固明明於教育上見之者也。又因遊戲之事。養成高尚之競爭心。充其優勝之願望者。則使之服從社會之法則。及凡發揚其勇往忍耐協同愛情等之道德精神。此皆屬於前者之說。由是而遊戲者。可資於積極之精神修養。而消極亦得資以修養焉。大學云。小人閒居爲不善。故兒童之心身。其富於活動性者。不以活動之材料教授之。不陷於害己害人之動作不止。當斯時教之以遊戲。使活動力集中於此。則能防其害惡之萌矣。凡若此者。初不以遊戲爲主。其所主者。蓋在豫防害惡。宜屬於後者之說。

從以上六種考察遊戲。其原理大畧可知。惟於學校教科用之者。當注重於生理學、心理學、并教育原理。此亦無俟贅言。由遊戲上考察既終。乃進而以關於運動遊戲者考察如下。

## 乙 運動遊戲之實際

運動遊戲之目的。在使兒童活動之衝動。歸於滿足。因運動之自由與愉快。而達體操科之

目的。兒童之獨立性及自治心。乃大爲發達。

此爲日本文部省委員所議決。可謂能舉運動遊戲之目的而得其要者矣。抑於學校所課之遊戲。當以運動遊戲之有效於教育者而課之。故特謂之運動遊戲。其目的既如所云。舉兒童所鬱勃之活動衝動。使之滿足。又或以範圍內之運動自由及其愉快。與體操相輔而行。以達本科之目的。夫體操一舉一動。悉待教師之命令。殆不能由己之意思而行動。若於遊戲。則但不背其遊戲規則。而就於範圍之行動。可任己意以行。故其興味非體操可比。故遊戲者。所以極力發達其獨立性及自治心者也。課兒童遊戲。注意於以上之目的。與其特質。斯效果所收。爲非淺鮮已。

(甲) 於學校中所常獎勵之遊戲

一 教科上之所宜課者

教科上所當課之遊戲。必具有團體之致。而特無取複雜。

凡於教科所當課之遊戲。必應具有團體之致者。不惟於管理上相合。並於訓練上亦有適宜者焉。此爲養成守規律、尙協同之要法。又遊戲之規則。頗多複雜。有難於記憶而演習之者。徒費精神。不能得遊戲之興味。致運動之愉快。此則不可不戒也。

其備此主要之遊戲。類舉如左。

一 競爭遊戲 綱引、毬送、落雷、鬼游之類。

二 行進遊戲 十字行進、踵趾行進、方舞之類。

三 動作遊戲 桃太郎、池鯉之類。

### (一) 競爭遊戲

競爭遊戲。無學級與男女之區別。皆得課此良優之遊戲。而其動作機敏。意氣旺盛。使之進於勤勉、忍耐、果斷、沈着、諸德性。與夫注意、觀察、判斷、思慮、信心、諸作用。爲最適當。然行此遊戲。因競爭心盛。或起其卑劣之思想。此則所當留心細察者矣。因就此類之遊戲揭其例。并舉其所當注意者如次。

綱引 凡行綱引遊戲者。惟以其爲競爭運動而課之。而以教育觀念課之者甚少。然此於教育上特應注意者。爲協同心與忍耐心之養成。蓋若無協同心。則引力之總量雖優。必不足以致勝。且勝敗之機。迫於一髮。惟忍耐於轉瞬間。乃能制勝。切勿存自棄之心。

毬送 行此遊戲。貴以沈着、巧妙、爲送毬之法。若徒眩於勝敗。出輕率之行爲。則不至失敗不止。落雷 於小學校行落雷遊戲。從其簡單之規則可也。此遊戲能養成協同、勤勉、忍耐、諸德性。并觀察判斷力。而運動稍劇。則往往生爭。甚或罵詈譏謗。亦所弗恤。要之競爭遊戲所重者。沈着、靜

肅。挾豪壯之氣以競技。此則教師所當注意者也。

鬼遊 此種類雖甚多。要其目的所在。不外強壯身體。且出之以機敏。而精神並能有快活之致云爾。

### (2) 行進運動

行進運動。宜於女子及幼童。使之尙規律。守協同。養調和。取優美。與夫一切審美之情緒。又使習慣於身體之端正。舉止之閑雅。斯卽爲行進運動之要旨也。且此遊戲所獨擅長者。在脚部之運動。卽可得膝坐之習慣。乃最良之運動法也。

凡十字行進。踵趾行進及方舞之類。皆本此義課之。

### (3) 動作遊戲

動作遊戲適當於幼童。其目的殆與行進運動同。

此外因時節及土地之情況。所當課及各遊戲如左。

旅行、水泳、冰踏、舟漕、

旅行 旅行之效果。自不待言。爽利精神。增進健康。且其殫洽見聞。雖勤一日之課。計其所獲之益。蓋未有若此之大者也。

水泳 水泳因土地之情況。可行於夏期體操時間。於始行游泳之前。必行體操一次。蓋游泳之爲運動法也。其效果之顯著。不過稍次於體操。而能健全皮膚。則未有過於此者。

冰踏、雪踏、橈游、冰踏、雪踏、橈遊。爲天氣寒冷之國所當獎勵之運動也。

舟漕 舟漕之遊戲。在沿海或河流開通之地方。量爲撙節其費用以課之。彼短艇費用甚鉅。則不如改就其費少而切於實用者。且於體育上之效果。亦未必不勝於短艇也。

## 二教科外之所宜行者

行於教科外之遊戲。不必以團體行之。因個人遊戲能補團體遊戲之缺。故於此遊戲中。可期發達其獨立性及自治心焉。

如徒競走、投毬、交毬、衝羽子、飛繩、擬鬼遊、高飛、幅飛、諸遊戲。視身體之健否。及男女異性。選擇而行之。此非適宜於人人之運動。因其與各人身體相合。故使便宜行之。角力、擊劍、柔道、及弓術等。亦良好之運動也。

## (乙) 於學校外所當獎勵之遊戲

於學校內所行之遊戲。雖亦可行於學校外。而因其土地家庭等之情況。有別當獎勵者。例如乘



馬、山遊等是也。

(丙) 遊戲之所當禁止者

觀於今時學校之遊戲。有不可不禁止者。卽學校外如家庭者。亦有當行禁絕之事。以其悖教育之本旨。而有害於風教治安及衛生也。特舉其重要者如次。

一類似於賭博者。

二有危險之虞者。火燭等類。

三殘忍者。虐待動物等類。

四最可厭忌之模倣遊。囚人遊之類。

五誘發不健全之思想。盆踊及圓舞之類。

第十章 通體操科一定之事項

以下所記。凡屬於體操科範圍內。無論爲各個。爲連續。爲兵式。及遊戲等。皆當準之者也。蓋體操各異。而又未始無同一之運動。苟號令不能畫定。徒使生徒思想混亂。運動多覺不便。故日本文部省委員。特有以定之而歸於一。

(二) 集合

## 號令 集合卽歸隊

教師占適宜之位置。舉手下『集合』之令。有時必須明言不可從略者。如『一列橫隊集……合』  
『二列橫隊集……合』『一列縱隊集……合』『二列縱隊集……合』分別下令可也。當是時。居  
先者以馳步進於教師前約六步之處。面向直立。其餘以馳步集合。如係橫隊。則居第二號者集  
於第一號之左方。其間隔與整頓時所取者同。其餘各人。順次取此間隔。集成一列或二列橫隊。  
二列後列與前列之距。等於臂長。集於前列之正後方。  
若爲縱列。則取臂長爲距離。與前列相疊集合。二列縱隊。右列(卽二列橫隊之後列)在左列之  
右。其間隔亦如臂長。

集合以迅速爲主。此則憑諸訓練之功。勿使因集合多費時刻。

### (二) 轉向(停止時)

號令 向右(左)……轉

轉字之令下。(一)以右(左)踵與左(右)足尖(略舉左踵與右足尖)爲軸。轉向右(左)九十度。(二)引  
合左(右)足於右(左)足。  
習熟之後。合爲一舉動行之。

轉向開步行進

號令 向右(左)轉開步……進

依停止間轉向之法。向右(左)轉九十度。從左足起。開步行進。當其轉右(左)引合左足時。左足踵勿踏實。俾便開步行進。

轉向停止

號令 向右(左)轉停……止

止字之令。係下於行進中右(左)足將着地時。(一)踏出左(右)足。卽以其足尖及右(左)足踵爲軸。轉向右(左)。(二)引合右(左)足而止。

停止後須各取整齊之致。

(三)轉後(停止時)

號令 向後……轉

與轉向略同。(一)以右(左)踵及左(右)足尖爲軸。由右(左)轉後一百八十度。(由右轉者。左腳交叉於右腳之後。由左轉者。右腳交叉於左腳之後。)(二)引合左(右)足於右(左)足。習熟之後。合爲一舉動行之。

## 轉後開步行進

號令 向後轉開步……進

如法向後轉一百八十度。從左足起。開步行進。當其引合左足時。左足踵勿踏實。俾便開步行進。  
行進中之轉後

號令 向後轉行……進

進字之令。係下於右(左)足着地時。故(一)左(右)足踏出一步。(二)以左足尖及右足踵爲軸。由右向後轉一百八十度。引合左(右)足於右(左)足。(三)以左(右)足從新向行進。  
故由左轉後開始行進者爲右足。

## 轉後停止

號令 向後轉停……止

止字之令。係下於右(左)足着地時。故(一)左(右)足踏出一步。(二)以左足尖及右足踵爲軸。由右向後轉一百八十度。引合左(右)足於右(左)足停止。  
如係馳步轉後。則分四小步行之。

## (四)整頓

號令 向右(左)看……齊 向前看

一號居右(左)端者。直立勿動。餘人四指在前。拇指在後。以叉右(左)手於臑骨。其肘持正。張於右(左)側。頭略向右(左)。右(左)眼視右(左)隣之胸。左(右)眼能見全綫。各自進退其步。以取整齊之致。

二列橫隊。後列舉兩臂於前方。(兩臂相距如肩闊。掌心對向。)以取整齊之致於前列。

縱列之整頓

號令 向前看……齊 兩手下垂

居先一人直立勿動。餘人則舉兩臂於前方。以取整齊之致於在前之人。

至『兩手下垂』之令下。兩手下垂。

橫隊整頓之法。用以課幼童。爲極難之事。故當時時爲之練習。漸次期其習熟。然對於幼童。究不必極力以求此事之完密。如必多費教科時間。第以此爲練習之具。則甚不可。

(五)直立姿勢兩足尖展開之度

兩踵集於一直綫上。其兩足尖展開之度。略如矩形稍狹。係成六七十度之角。左右平分。開於外方。

## (六)常步

常步之長。在初等小學。踵與踵之距離。約一尺三寸。高等小學約一尺五寸。其速度。初等小學一分時間百三十五步。高等小學百二十五步。

聞『向前』之豫令。託體重於右腳。以左足作行進之準備。

聞『進』之動令。輕屈左腳向前跨。略狹其足尖所展之度。向前跨下。上體微振於前。其着地時。勿敲擊有聲。其既由足尖着地。係一步向前踏定。即伸臑而以體重移注於所踏着之足。左足踏定。同時右踵離地。依同法將右腳續跨。循是連續行進。勿交叉。勿高舉其膝。上體正直。兩臂振動於自然。

聞『步……調』之令。則用強踏行進。

常步之第一步。因須整齊步調。故踏下極強。第一步以外。則固不強踏也。今因教練及整齊步武。必當有以作其勇氣者。則下『步……調』之令。令取強踏之勢。堂皇行進。以行進法教兒童。尤覺困難。故教授之始。宜取確實。又勿怠練習之功。

## (七)馳步

馳步之長。在初等小學。踵與踵之距離。約一尺五寸。高等小學約一尺八寸。其速度。初等小學一

分時間約一百八十步。高等小學約一百七十步。

馳步時。上體微傾於前。其踵勿着地。常以足尖輕馳。又宜閉口。以鼻腔爲呼吸。此則所當注意者。

由常步變爲馳步

當行進中。因「馳步」之豫令。輕握兩手。舉及腰高。略提踵行進。因「進」之動令。則全變爲馳步。由停止時行馳步者。應豫令兩手叉腰。且舉踵。以爲馳步之準備。

(八) 停止

號令 全隊(在兵式教練則爲分隊小隊中隊) 停……止

行進中無論左右足踏地。皆得行「止」之動令。依此動令。(一)踏出一步於前方。(二)引合在後之足於在前之足。

其在馳步時。依此動令。(一)二步前進。(三)踏步。(四)兩手下垂。

(九) 踏步

號令 踏……步

行此踏步者。所以整齊步調。又規正其行列間整齊之致者也。

踏步之法。如左所列。皆可採之。

(第一) 勿出足於前。略屈膝。(足尖向地) 而以其足舉上。(舉及於膝之高) 徐自足尖踏於地。  
(第二) 勿屈膝。略舉足於前方。平踏於地。

凡踏步當注意於位置之不可變。

由踏步變爲行進。下令如左。

向前……進

『進』之動令。係下於左足將着地時。故右足再踏一次。乃由左足行進。

馳步踏步

號令 馳步踏……步

依豫令。兩手叉腰。略舉踵。以爲用意之始。依動令。卽就本位。依馳步之要領而爲踏步。卽脚稍屈於後方是也。

(十) 運動任從左右始

行進及踏步。以從左足起始爲定例。若於其他之運動。苟無乖於體操原則。則無論從左或右。皆可以自由且敏捷者起。行其運動而練習之焉。故無各個與連續之別。或自左始。或自右始。時時變換以爲之。亦無不可。



## 第十一章 體操教授論

凡普通學校中之教育。皆由於訓育之教授而達其目的者。故不可陷於非訓育之教授。惟知以傳授技術知識爲主也。體操教授亦如是。教者當以本科之生理的及訓練之目的。銘於心中。而欲達此目的。則必以教育之原理爲本。從來各教科之教授法。固非必拘拘於比較的精密。若體操科。則惟模擬一定之運動。而論及種種重要之點者少。自爲一大缺點。著者非不欲就本書詳論之。因限於篇幅。不能反覆論辨。以下祇就日本文部省所調查教育上之注意。並及著者之意見條記之而止。然教授上之綱目。殆盡於此。讀者本之以爲研究。必將大有得於心云。

### 通體操科教授上之注意

觀準備運動教授之良否。因而其他運動結果之良否。可豫想而知之。故教師不可不盡全力以求完全之準備。

肩及背之運動。既係充分習熟者。則可應用於呼吸運動。

腹部之運動。當於上肢運動、調和運動、及肩背運動、已能強固胸廓之後課之。不然。反有引下胸廓壓迫內臟之虞。故於數星期練習體操之後。始可行腹部運動。又彼年少者。因直腹筋之牽引。輒有引下胸骨之患。尤宜注意。

腰部之運動。因極力擴張胸廓。故可爲上肢運動之代。若上肢運動並不使用器械。則課二三腰部運動亦可。

跳躍運動。當從其跳躍之高及闊。以注意其所作之姿勢。

馳步。當於木馬運動、跳高、跳遠之前行之。係卽爲其準備也。

啞鈴棍棒等器械之重量。失之過重者。雖可使上肢之筋臻於強大。然恐反有壓迫胸廓之虞。切宜注意。

凡運動不可貿然以課之。一舉一動。不可無課之之理由。

不正之姿勢及不正之發育。固宜豫防。而尤當注意於除去此等之傾向。

筋之收縮力、伸展力、及彈力。必當保其平衡。如筋力既強。更使行主於強大之運動。則惟增進其收縮力。而流爲頑硬之體格矣。又如課女子以舞蹈運動爲主。其收縮力不能發達。遂至成柔弱之體格。皆宜戒之。

任使生徒自行選擇運動。則其傾向。必係切於自己之利益爲最少。故教師當指導生徒。使爲切於自己利益最多之運動。

體操教師必應精於人身解剖及生理學。不然。反恐損害生徒之身體。

壓縮胸部與妨害呼吸之運動。切不可行。運動中當始終注意於深強呼吸之事。

一星期內所課體操。爲三小時或六小時。每星期三小時者。係隔日行一小時或每日三十分。教授時刻。以午前九時至十一時爲最適當。若於午後課之。則以一時半至二時半之間爲適當。而所課體操前後者。宜爲歷史、地理、博物、及圖畫、唱歌等。以其疲勞較體操爲少也。教師不惟以技術示生徒之模範。且努力修養自己精神。以高尚之品性。指導生徒。將不難達體操科訓育之目的。

號令所以發現教師之精神者。故緩急、長短、音聲之高低、大小。不可不得其宜。果卽此而研究之。生徒自能應於教師。爲同一之心調。而發其熱誠以爲運動。

以下更就日本文部省委員會所定之體操及遊戲教授上之注意。列記之以供參考。

甲 體操教授上之注意

一、教授體操。既詳明基本形式特定之理由。無誤次序。又當顧及生理訓練之目的。不徒馳於形式。以求達其目的之所在。

二、基本形式所當行之演習種類甚多。然於此則視生徒身心之發達。與其習熟之度。遂有難易

繁簡之不同。以防其陷於單調無味之弊。而於彼則又不可徒事新奇。變更種類。以致技能難於習熟。

三、演習分別而行之。又連續而行之。自係教授上便宜之事。然必使生徒樂意爲之。對之愈增興味。若第使之順序守法則不可。

四、始授運動時。說其要義。以簡明爲主。且示以正確之模範。使生徒做法。其有不及之處。則當指摘矯正。而出之以精細。然因此而使生徒永保同一之姿勢。勿致厭倦疲勞。則尤教者之所當注意也。

五、教授體操時。須努力於姿勢之矯正。且使保持規律嚴正之姿勢。步行之際。必使永保常步之姿勢。

六、教授體操科。先視生徒身心之狀態。乃取各種運動之配合。與夫種類難易時刻。及其他教授上之方法等。斟酌盡善。毋徒反復於同一之運動。

七、習熟運動。乃可逐漸而進。當其行之之始。勿遽期其完成。

八、生徒不呼唱其舉動爲常例。

但其運動非直接關係於呼吸者。則使適宜呼唱亦可。

九、過度與過劇之運動宜避之。

十、體操與遊戲。爲教育固有之事。故當相輔而行。以期達體操科之目的。然生徒往往厭惡體操。好行遊戲。此則所當深戒也。

十一、體操當於飯前後一小時間以上行之。且飯後三十分時間。以安靜爲要。

十二、體操課畢。引生徒入教室。行呼吸運動數次。使之鎮靜身心爲要。

十三、運動爲人生一日不可缺之事故。不唯就學時行之。且終生有不可廢止者。爲教師者。當注意養成此習慣。

十四、教授體操時。須令着操衣。

十五、女生徒之體操。女教員教授之爲常例。

十六、體操教室。宜清潔。勿起塵埃。

十七、體操教室。宜於操前開窗戶。使空氣暢爲流通。

十八、體操科所用器械。宜清潔。且處置之亦宜留意。

### 乙 運動遊戲教授上之注意

一、凡學校中課運動遊戲。其種類方法之選定。與他教科之選擇排列其教材者無所異。蓋於教

授上頗屬重要者也。故學校中豫定學年相當之教授細目。可本之以爲教授。

二、運動遊戲之種類方法。必適應於生徒之身心狀態。并須於教育爲適切。如惟任生徒之嗜好。競尙新奇。則恐養成浮薄之風。不可不深爲注意。

三、舞蹈用於運動遊戲。當注意選擇。其圓舞之類。學校中可不課。

四、運動遊戲。如係費時耗財。卽當避之。

五、舟漕雖以用短艇爲常例。然改就其費少而切於實用者。亦頗收體育之效果。

六、不論何種遊戲。如沈溺於此。而因以疏其學業者。甚非體育之目的。故必嚴加注意。以定相當之管束。

七、遊戲中如水泳、冰踏、橇遊、橈遊、舟漕等。雖不能通行於全國。而於得其便宜之地方。要宜極意推行。

八、遊戲之事。當行於戶外。然或因天氣等必不得已之情形。亦無妨行於室內。

九、遊戲之際。必注意於其容儀動作。勿致流於卑劣輕率之弊。

## 第十二章 體操教室

人輒視體操爲淡泊無味。然非眞絕無興味也。若設備之不完全。卽爲其原因之一。日本體操之

設備極不完全。比之歐美。直謂之無設備可也。故其教授之困難。不待言矣。例如理科之學科。若無實驗之設備。決不能推助興味。今多數之學校。獨無雨雪之設備。則當雨雪之時。勢不至全廢體操科之教授不止。將何以達體操科之目的乎。

吾人希望之處。非必欲與歐美之體操教室等量齊觀。然雖經濟不能及此。而因露天操場有未能滿足之處。則設備即難完全。而室內之所不可缺者。如啞鈴、球竿、棍棒等。爲通用之器具。又如肋木、吊棒、吊繩、吊環、水平棒、鐵棒、直立並行棒、平均臺、及可以移動之木馬、或竟以跳越臺代之等。皆不可不設備者也。又或限於經費。不能專設體操教室。則兼用講堂亦無妨。即露天操場。亦如上所記者以爲設備。更形便利。

既設備矣。而使適當之教員。授適當之體操。猶覺其無興味也。則體操洵爲淡泊無味之事也。苟其不然。而遽謂之淡泊無味。未免涉於苛論矣。

### 第十三章 體操教授所用器械（除兵式教練用具）

#### （甲）小學校之設施

##### （一）啞鈴

每對重量。如前所述。爲八十兩以上一百二十兩以下。

(二) 球竿

徑約七分。長以生徒伸  
兩手能齊為準。重量當  
在一百二十兩以下。

(三) 豆囊

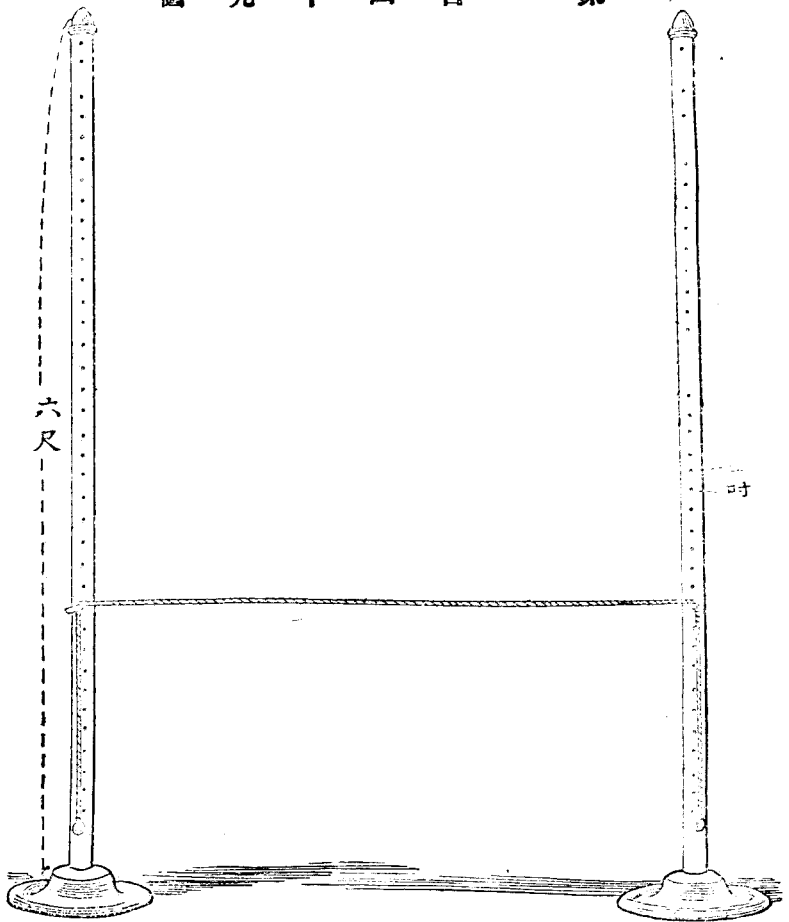
正方七寸或八寸。可盛百  
豆七合或八合。

(四) 跳繩臺

係木質棒一對。凡高六  
尺。直徑約一寸五分。其  
底凝重可植立。棒上每  
距一寸穿一孔。以兩端  
繫錘之繩。掛於棒孔所  
入之釘。以記其高度。

(第一百四十九圖)

第一 四 十 九 圖

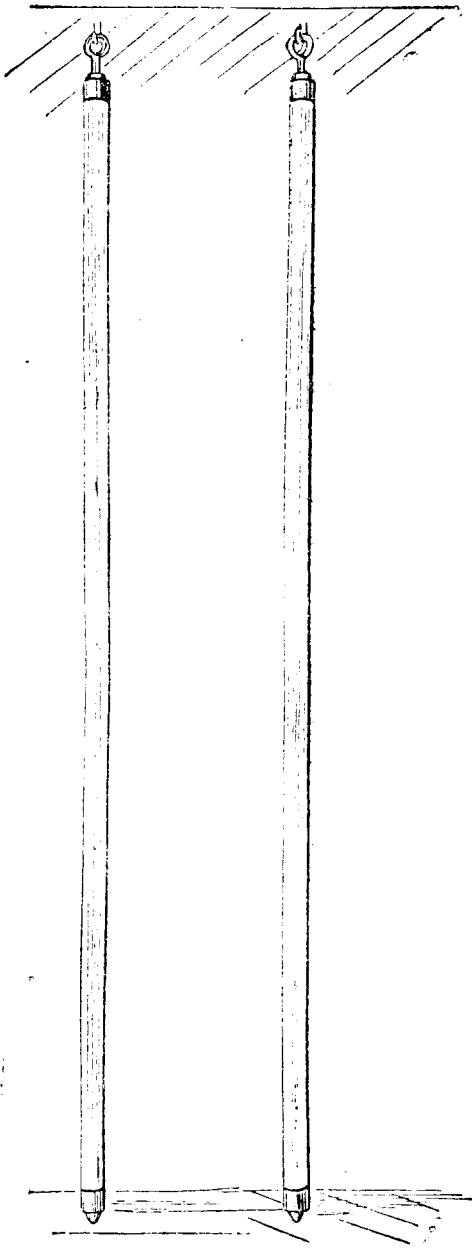




(五)吊棒

以直徑約二寸五分之圓木棒。懸垂於鉤。其下端約可接於地面。(第一百五十圖)

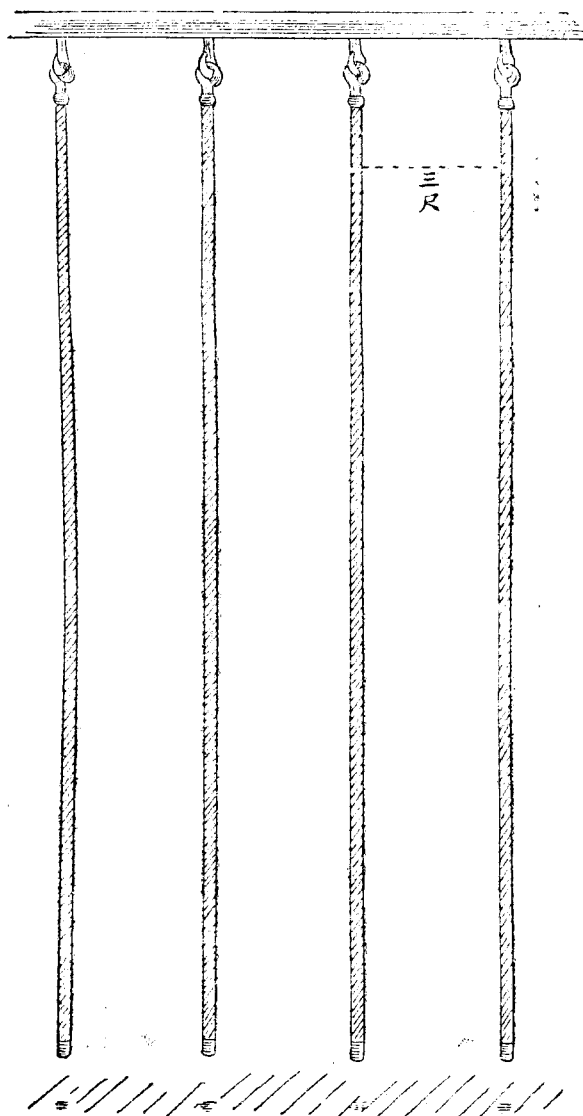
第一百五十圖



(六)吊繩

以直徑約一寸八分之麻繩。懸垂於鈎。其下端以革裹之。距地數寸。(第一百五十一圖)

第一五百一圖

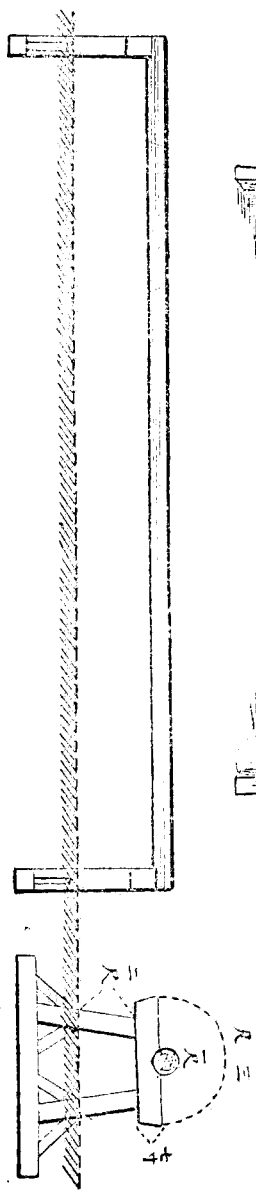


(七) 固定圓木

以直徑約一尺長二丈或三丈之圓木。因適當之臺。而裝置於地上約二尺之高。(第一百五十二圖)

圖 二 十 五 百 一 第

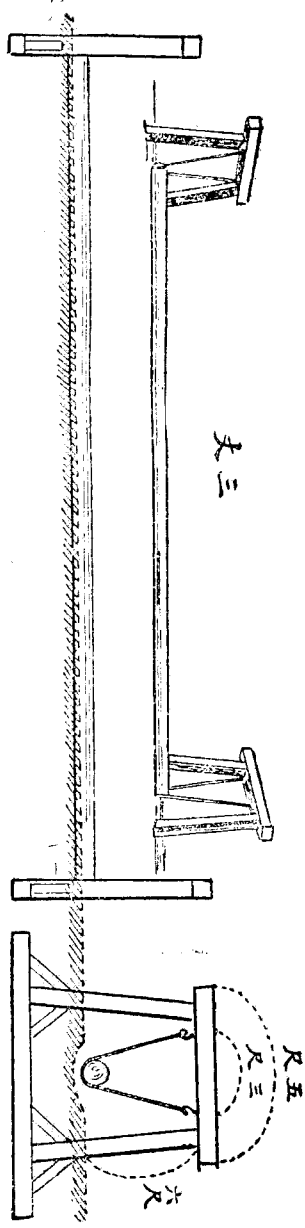
五三



(八) 遊動圓木

其木與固定圓木同。以金屬最粗之練懸垂之。其下緣距地約七八寸。吊臺之高闊約五六尺。  
(第一百五十三圖)

圖 三 十 五 百 一 第



(九) 水平棒

係木柱一對。高八尺至一丈。每距一寸穿孔。凡附鐵釘四枚。橫木兩根。  
橫木長一丈二尺至一丈八尺。闊五寸至六寸。厚三寸至四寸。其上部為圓形。下部造溝。  
(第一百五十四圖)

圖 四 十 五 百 一 第

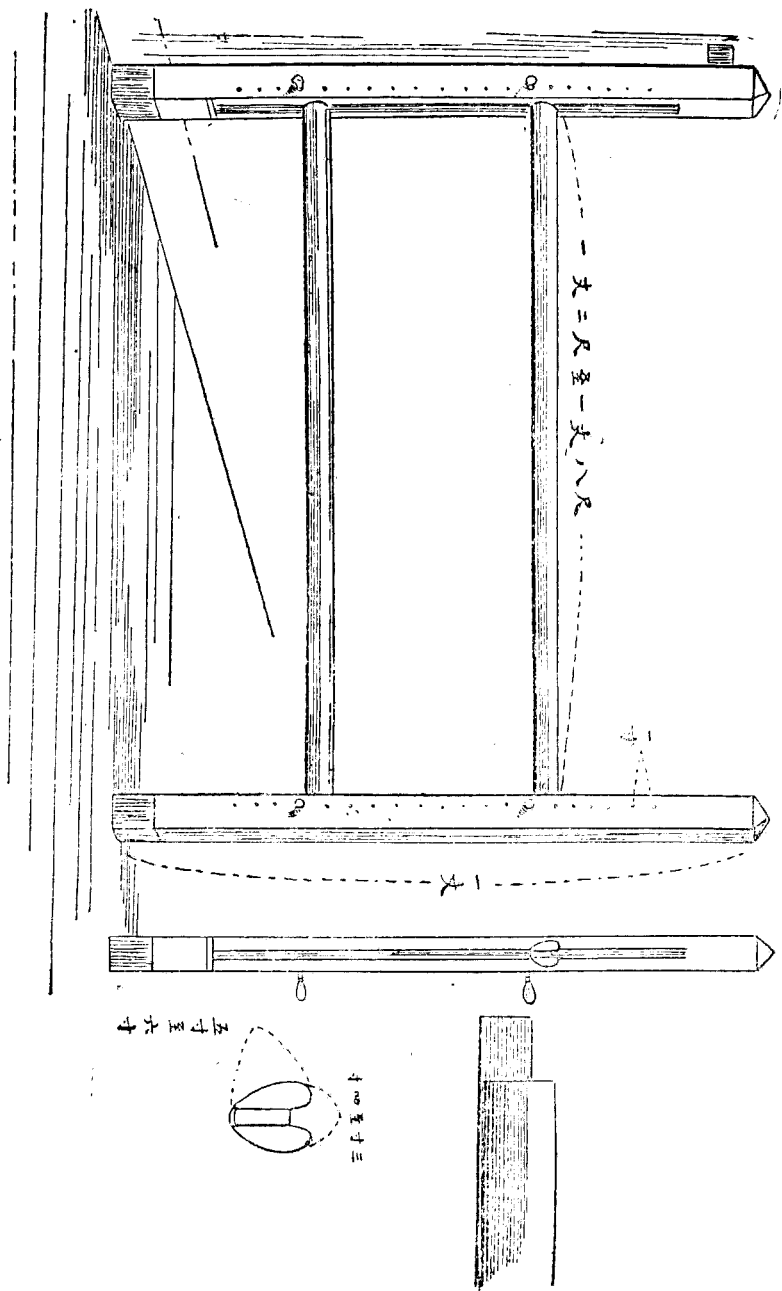
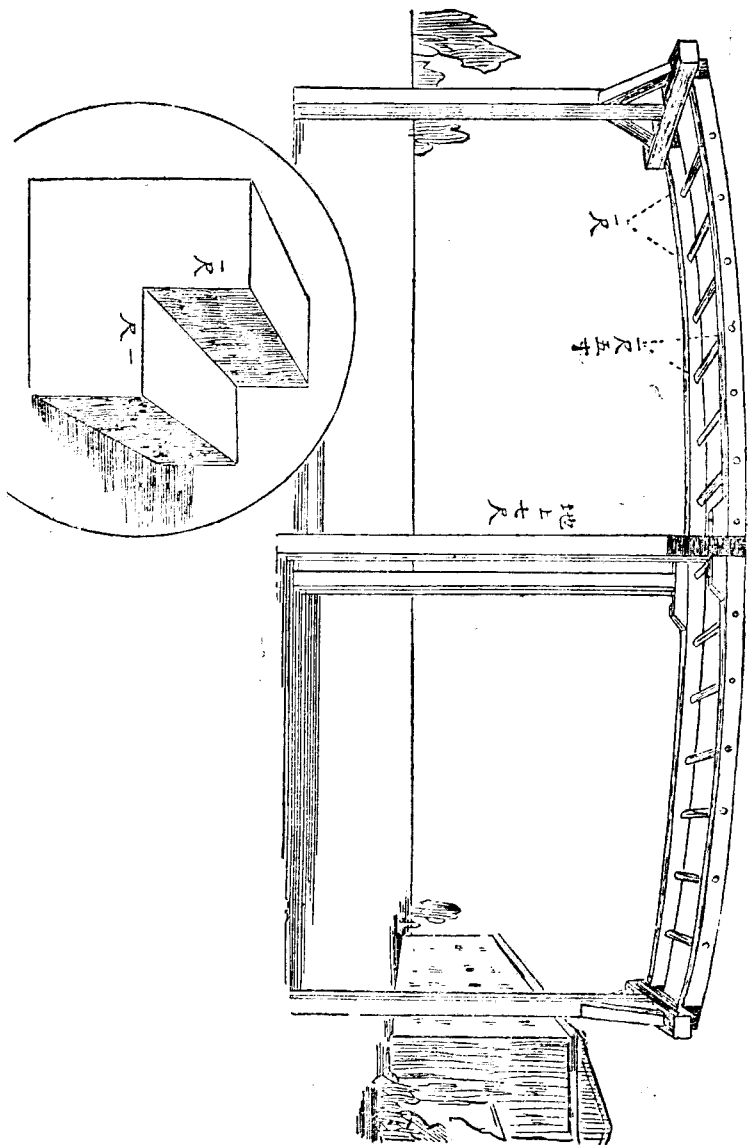


圖 五 十 五 百 一 第



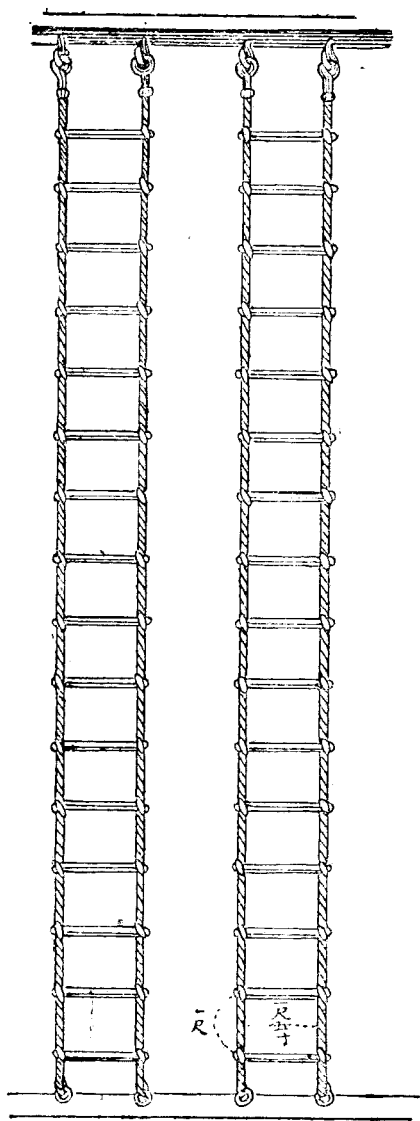
(十) 平梯

係橫梁兩根。長一丈二尺。闊二寸。厚三寸。每距一尺。橫貫一細圓木。凡貫圓木十二根。圓木徑約八分。長一尺五寸。依支柱裝置於距地約七尺之高。(第一百五十五圖)

(十一) 繩梯

係麻繩兩條。直徑八分至一寸。每距一尺。橫貫長一尺五寸之細圓木。凡貫圓木若干根。從上懸垂。下端約可接於地面。(第一百五十六圖)

圖 六 十 五 百 一 第



(十二) 跳臺

上面闊十尺五寸。長五尺。底面闊三尺。長五尺五寸。高約五尺。凡分三四層裝置。上面以革覆之。(第一百五十七圖)

(乙) 中學校及師範學校等之設施

除前項所舉外。其當具之諸器械如左。

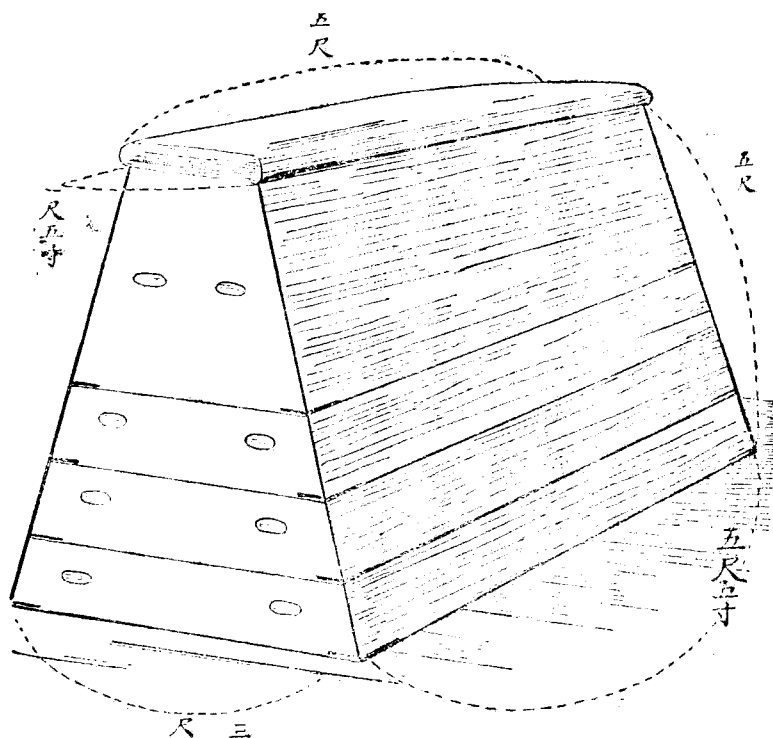
(一) 棍棒

每對重六斤以上至十斤爲止。

(二) 平均臺

以長一丈二尺。闊約一寸。厚約五寸之木板。裝置於地上約八

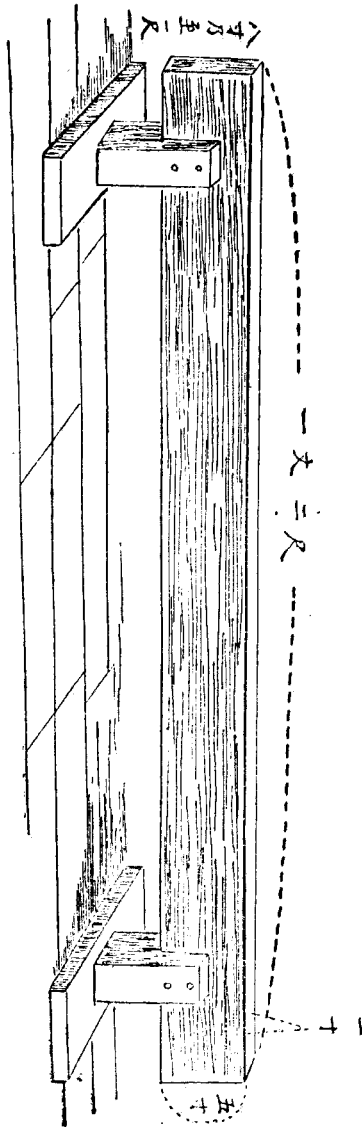
第一五百五十七圖





寸至一尺之高。(第一百五十八圖)

圖 八 十 五 百 一 第

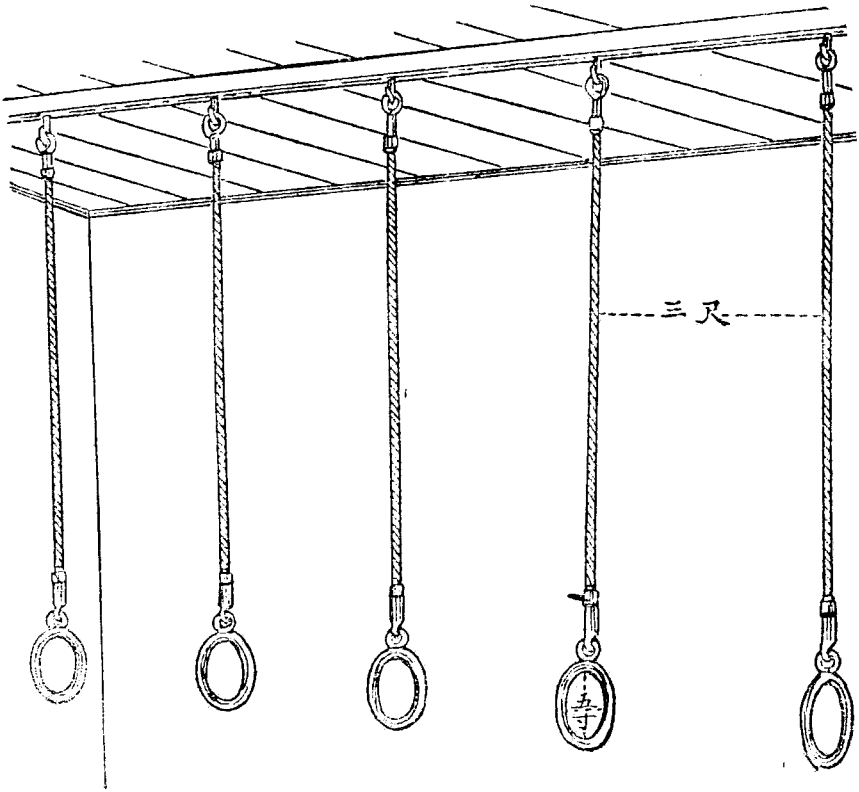


- (三) 橫木
- (四) 鐵棒
- (五) 吊環

以直徑約八分之麻繩。於其下端繫直徑約五寸之鐵環。懸垂於鉤。裝置於地上約五尺之高。

(第一百五十九圖)

圖 九 十 五 百 一 第



(六) 木馬

長六尺。臀部闊一尺五寸至二尺。頭部闊一尺至一尺五寸。以革覆其全體。用螺旋裝置之。其高可任意伸縮。

(第七) 棚

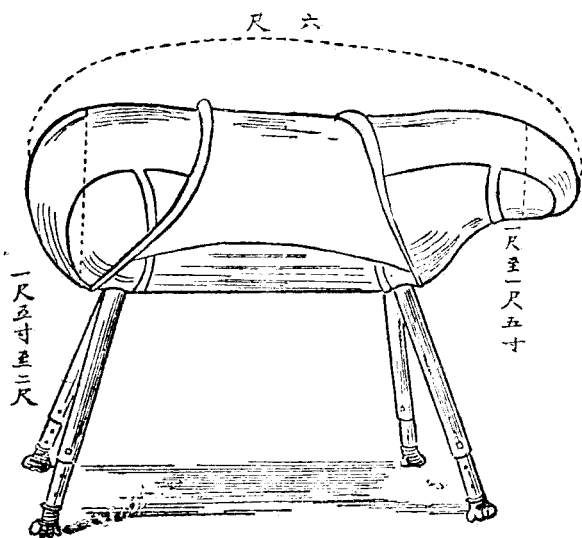
(八) 跳級臺

(九) 肋木

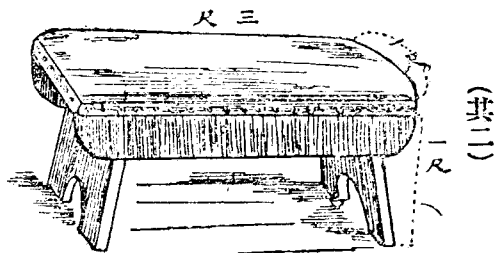
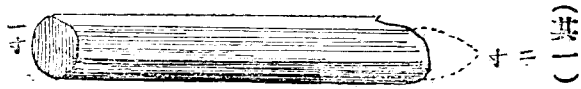
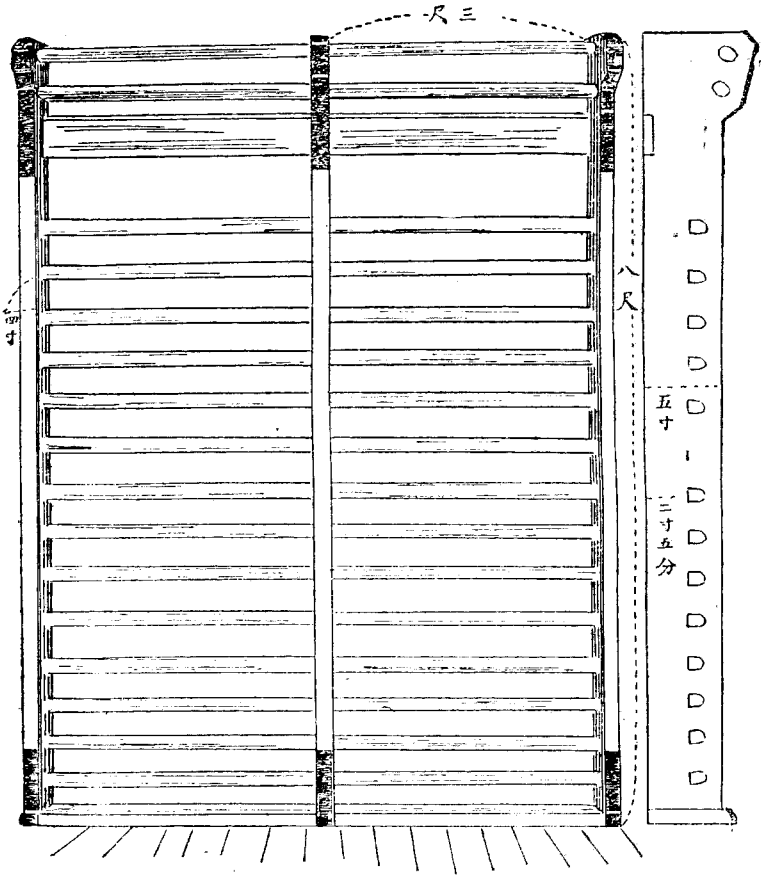
植縱柱若干。而以數多之橫木平行勻列。縱柱長八尺。闊二寸。厚六寸。各柱之距離為三尺。橫木闊一寸。厚二寸。圓其四隅。各橫木之距離為四寸。附置橈一。高一尺。闊一尺。長三尺。

(第一百六十一圖)

第一百六十一圖



第一六十一圖



本論

第十三章

體操教授所用器械

(十) 直立平行棒

以與吊棒相同之棒兩根。約取二尺五寸之距離。平行裝置。而固定其下端於地面。

(十一) 梁木

第十四章 女生徒之操衣

現今女生徒服裝。比之昔日。似於體育上進步既多。然按之日本文部省體育調查會所稱身體各部。無所壓迫。俾得運動之自由。則缺點尙多。固未能盡善也。至所用木棉或毛織。則可任意選定。又顏色之別。年齡之差。自宜斟酌盡善。日本高等女學校生徒所着操衣。爲最適當。又筒袖亦有製法。時或因挺胸、兩臂上伸等之運動。不能十分奏功。則當注意於其製法之得宜。

第十五章 體操與作法之調和

從來關於體育之思想。不能發達者。大都未識學校體操之實理。何也。彼蓋以體操爲養成粗暴輕躁之舉動。因而教以坐作進退之禮容。所爲一切作法。不惟黑白不相容。抑且以甲法全妨乙法。此誤解幾牢不可破矣。近來體育思想。亦既發展。留意於此兩者之關係者多。日本文部省因使女子高等師範學校切爲調查。其所調查者非他。卽在作法與體操之間。調和無所缺。以求其調和者之方法如何。列其復命之詞如左。

就本題調查之。兩者之間。稍有扞格之虞。條列如次。

一、體操之直立姿勢。係開足尖。張胸部。兩肩引後。腰部略出於後。而作法之直立姿勢。則係閉足尖。強張胸。肩及腰部無引後之勢。以自頭部近於一直線者爲常例。雖然。如閉足尖者。固非作法中所深爲主張者也。而如胸部及腰部之姿勢。則欲使之合爲一致甚難。蓋屈體以爲禮。日本之習慣。作法卽不以此教之。而女子出於可尊可敬之人前。自從其習慣之姿勢。亦所難免也。然若體育既能普及。則體操中直立之際。用『立正』姿勢之習慣。馴至於廣行。卽改作法使與體操合爲一致。亦無不可。

二、體操當步行之際。其踏地必自足尖始。作法雖以平踏爲主。而究其孰先。則於坐禮之步行。恒使由踵落下。雖然。此作法與體操。不妨合爲一致。

三、體操步行之際。兩手動搖。隨其自然。而作法則使輕觸之於股部。毋許動搖。雖然。體操所教者。係平時之步行。非謂行之於可尊可敬之人前也。故其情形亦合。作法所教者。係專指可尊可敬之人前所當爲之事。以之律平常步行則不可。故作法所教。雖或有反於自然態度之嫌。而惟在特別之情形。行於一時者。故不至有害於健康。又於體操所爲訓練之功。亦兩不相妨也。

四、體操步行。以從左足起爲常例。作法則或自左或自右不定。雖然。作法起步之際。有誤厥左右

者。亦不因此咎其非禮。

五、步行與直立時之視綫高低。在體操作法中。其相異之點雖多。而總論之。則一爲對於可尊者。敬者之情形。一爲受敬者之情形。凡此相異。皆不外自然之結果。

蓋體操以促進筋骨之發達爲主。故貴有活潑敏捷之動作。作法以整齊坐作進退之禮容爲主。故貴有穩重閑雅之動作。此二者雖各異。而於身體各部。有運動自在之効則一也。然則達於彼者。又能熟於此。不惟不相妨害。且有互爲補益之實効。然現今學校中教授作法及體操。實有大不調和者。如前所揭。亦不無扞格。一旦欲使之合爲一致。不能必其如此之速。當隨時勢之遷變。自有可得調和之時機。卽謂兩者之性質。終必不能一致。而亦不致有互相妨害之弊。

日本文部省體育調查會之意見。亦與之相同。其關於兩者之調和。而可決定者如左。

一、直立之姿勢。於作法則閉足尖。使從頭部近於一直綫。以爲直立之姿勢。若於體操則開足尖。張胸部。引兩肩於後方可也。

二、步行。作法之步行。不獨以平踏爲常。且於坐禮之步行。甚有從踵先下者。雖然。此非作法所深爲主張者也。故於體操之步行。其踏地時由足尖先下。不可謂非一致也。

步行之際。兩手位置及起步左右。在體操與作法中。雖有差違。而以無顯著之利害。故不必使

之一致。

三、視綫 步行與直立之際。其關於視綫之高低。在體操與作法中。雖有差違。是由於自然之慣習。故亦不必使之一致。

要之體操者。本生理衛生之原則。以身體之姿勢、態度。合於日常普通之情形者而規定之。因此增進其健康者也。作法者。本禮法之常例。以姿勢、態度。合於對他人特殊之情形者而規定之。因此慎持其禮容者也。是以體操之姿勢為普遍。而作法為特殊。故或兩者有難與一致之情形。則當因體育姿勢之範圍。馴以改其作法。而亦使之就於體育範圍內可也。此為著者之意見。

## 第十六章 擊劍柔道

擊劍柔道。其初非純以體育之目的組立。乃自為一種武術。武士所用以為修練者。故遂有謂其不適於學校體育。然此雖非為學校體育而組立。而於其可取者取之。亦所以全體育之目的也。況乎擊劍柔道。尤與民性相習熟。而為歷史發達之原因。即揆之生理多非議之處。亦不當因此全然排斥。日本文部省嘗採用於學校體育。慎重研究。而以為凡十五歲以上之男子。隨意課於正科之外。近且列入正科。中學校以上之學校。皆視以為在所當課矣。故日本文部省體操遊戲調查委員。特提出議決。雖其主旨明白。無待贅說。今試論武術之效果及於身心者。以明其應用。



## 於學校體育之注意。

由生理上觀之。則武術運動。無非使腕力及腰腳之筋力強大。馴至促及全身筋肉骨骼系統之發達。并使內臟諸機關之機能盛發者也。而武術中有柔道者。因其多用屈筋。而身體遂致剛固。反是而擊劍者。多用伸筋。而身體遂致輕捷。如是則武術有特別之見長。而亦有特有之危險。卽擊劍之頭腦打擊。柔道之打撲骨折之類是也。然正因其有危險。故武術運動始有特色。自非然者。卽失其精神矣。卒之危險者。不使至於危險。則存乎教師之善道。又從心理上顯著效果於武術之精神作用。則在意思之修養。何則。凡武術之修練。因有對手而見。從其求勝此對手之競爭心。以生非常刺激於精神。則可鼓舞勇邁敢爲之積極執意。並可修養堅忍不撓之消極執意。而是等精神之刺戟。著影響於筋肉。因以生強大之筋力。且助筋力之發達。則又顯增意力之強固者矣。故本此武術。而從精神上養筋力。從筋力上養精神。互有因果之關係。是以欲鍛鍊意思者。不可徒以精神修養爲己足。必當講求生理。努力於筋力之修養。自來武人之意思多堅確者。蓋皆由於此也。藤原氏廢武術修養。怡情於花鳥風月。徒爲多感多情之人。而關東以武術鍛鍊身心。武士崛起。卒以強堅之意思。壓伏藤原。此亦可知意思之鍛鍊。與身體鍛鍊所以相待之理由矣。柔道擊劍。皆因是等之修養。故不獨成爲技術。抑頗於歷史有關係云。柔道直接以養其忍耐

力。擊劍直接以養其勇猛心。概言之。柔道爲防禦。擊劍爲攻擊。二者皆可資於處世上所應有之精神修養。

從道德上論武術運動。亦必以意思鍛鍊爲基本。抑勇氣爲道德上必備之義。而其修養與身體之鍛鍊相待。故武術者。養成勇氣。而加力鍛鍊之。求其最適當者也。且武術之修練。既可保護己身。又能使人不爲害惡。如挫強扶弱。懲害惡而救良善者。其有待於武術正多。而適合此旨者。獨柔道爲便利。何則。利用白手而屈敵者。固柔道之主義也。又武術者。與一國特有之歷史相關係。則可資其愛國心之修養。且與武士道相關係。則可以養廉恥、節操、禮讓等種種之德性。然則不課此武術則已。苟其課之。必期充分以達是等之目的。使嚴格以行之可也。雖然。以武術列爲體育而課生徒。尙宜注意。蓋武術爲強激之運動。其能堪此者。必其年歲及格。爲身體強健之人。彼學校體操。固盡人可課。而武術乃強激特殊之運動。惟能堪此運動之人。而後以此課之乃可也。要之武術可資於普通健康以上強剛身心之修養。故揆其理想。宜若中等學校以上之生徒。皆得與課。而按諸實際。則其不可課此者。實猶甚多也。

## 第十七章 學校運動會

近時漸知體育之不可廢。學校體育外。如民間體育亦漸次推行。而下自初等小學。上至大學。每

年所舉行之運動會。殆堪爲學校體育與民間體育接近之適當機會也。然則學校運動會之幹事者。極意利用此機會。獎勵生徒之體育。使父母兄弟姊妹及凡爲觀覽者。愈憬然於體育之不可廢。庶可期民間體育之進於發達。然利之所在。害亦隨之。因近來運動會之盛。遂生種種之弊。甚有行運動會而害及生徒之身體者。又當運動會前數百口之間。學科之受業多懈怠。因之有妨學業之進步。抑不惟廢學業。全級及全校生徒。皆因此奮興。而教授訓練並生不良之結果。況乎以運動會視如一種之祭典。投數多之費用於裝飾及飲食者。其弊害爲尤重。然則當開運動會時。宜察其目的所存。以期不肯乎此焉可也。今就日本文部省委員之調查。其所報告關於學校運動會之注意。網羅悉載如次。以供參考。

凡學校於每年春秋二期。擇適宜之時日。在校內或校外行全校生徒之運動會。以觀厥成。委員之意思。以每年必行運動會爲常例。而有限於事情。不能保其必行者。故特加觀成一語。以明其希望之切。

運動會以示平素生徒既習得之運動成績。圖體育之獎勵爲目的。凡衣服飲食裝飾奢侈者宜禁。

此項前節。卽爲運動會之主義。故開學校運動會者。不可於平素生徒既習得之運動外。稍有增

加。且自始至終。其有反於體育獎勵之旨趣者。決不可行也。

行於運動會之運動種類。固以平素練習有團體之致者爲主。且斟酌各生徒之身體狀態。而選其適當者。

運動會以團體運動爲主。有謂其妨個人技能之發展。且陷於平板。減觀者之興味。執此以非議之。乃不知教育有普通、專門之別者。而出斯言也。凡學校之體育。非以教運動之特殊技能爲主。在使生徒熟於一切運動。身體因以強健也。然則於運動會亦使全校生徒爲運動。否則其目的不能一致矣。若屬於特殊技能之競爭。當屬於專門教育。非盡人皆得而行之。如必停止多數之生徒。而促進少數者之運動。甚非可採之法也。至謂其運動陷於單調。不能起興味於觀者。此說亦不確。何則。運動會者。固非以買觀者之歡爲目的。如演劇類也。況乎運動種類。選擇得宜。則亦可以免單調之弊。且前項與本項所論者。皆係選平素曾經練習之運動。故凡於運動會未有練習之功。突然出行急激之運動。必致大有害於身心。宜特注意矯正之。實爲今日最適切之注意也。

於運動會行特殊之競爭遊戲。其所當注意者。在使競爭無激烈。且無危害及於身心。學校運動會。非必避絕對之競爭。特必以適當之注意行之乃可也。本項卽示此注意之要旨。苟

此注意或稍息。則有心臟破裂而即死者。或因此罹不治之疾患。當事者可不慎乎。

賞品優勝旗之類。雖不與亦可。其實因平素修練之結果。體格優等。而著技能之進步者。不在此限。

凡不因身體而行運動。因賞品等旌表名譽而行運動者。教育上最當力避。蓋因是等間接之目的而行運動。其動作往往陷於卑陋。害及品性。又況因欲得賞。出其強烈之動機。將不顧身心禍害。甘爲過激之運動矣。故偶然克勝一時之競爭者。不可漫爲賞之。以避僥倖心之挑發。如是乃能使生徒平素切實注意於運動。所以特書於本項。指示授賞之法。

凡運動起始以後。其身體生異常狀態。除不堪運動外。必使終其所豫定之運動。不可廢於半途。

凡於賭賞品所使行之運動。逆知己無優勝之望。輒思中止其運動。此於品行修養。宜切戒之。然即無懸賞以待。一旦開始運動。亦必行之以至於終。蓋揆諸規律與忍耐力之養成。固宜其然也。有時必出一選手。其選擇之法。不惟以技能居優爲主。必斟酌於其體格、操行、學力而定之。乃可。

如前所述學校之運動會。恆使全生徒行運動。非徒使二三優強之運動家。行其得意之技術。故

選手之競爭。不可據爲常例。然有時必藉此以獎勵全體。則出一選手。必當綜計教育全體之目的。而選擇其運動技能與操行學力俱優者。若第以熟於一種運動技術而選之。此與以技術爲職業者之競爭何異。按之教育上。實爲有害而無利。

### 禁止學校相互之選手競爭。

一學校與他學校行選手競爭時所生之種種弊害。徵諸從來之經驗而益顯。是等之競爭。盛行於美國各大學。近美國教育界亦察知其弊。決意欲廢之矣。蓋與他校競爭者。不惟恐陷於激烈。抑且行此競爭之選手。前後數十日或數百日。學業多受妨害。因是而目的全誤。他如全校生徒。因此浪費時間、勞力、金錢者。亦不可枚舉。當局者有感於此。故使各學校行聯合之競技外。特嚴禁之。

### 運動會無論行於校內校外。當於純然秩序之下。以嚴正行之。

本項之注意。原屬當然之事。然近來運動會漸盛。弊害亦隨之而生。甚有以運動會爲惟逞玩賞遊興之樂者。故特於本項說明之也。凡運動會。其始當悉心研究。而定一計畫。一切之事。皆從此計畫而出。不可漫然紛更。致紊秩序。又命令當出自各當局之擔責任者。雖有學位較高。而在運動會中。不容率意置喙於他人掌管之下。蓋命令亦紊亂秩序之原因。切宜注意。

運動會不惟示運動之成績。且爲其平素之操行。知能發現於實際之機會也。故愉快之情緒既生。可以規知能之應用。德義之實踐。

本項係與運動會之目的。相隨以生。所最宜注意者也。即謂於運動會生徒平素之操行。知能。因種種動作而發現。故當事者。平時熱心教育。可利用是等之機會。觀察其實際之效果。例如注意於生徒之各自機敏。能爲自己擔當事業與否。對於觀覽者能極盡深切之意與否。或可表學友互相輔助之實。或果能振作精神行運動等事。則生徒平素所習得者。其發現於實際如何。可以察知矣。循是以教育之注意。精細行之。而運動會之效果始全。

### 第十八章 練習處變之動作

當火災、地震及凡變異之來。在學校工場及一切人人萃聚之處。出於死傷者多。然此無非因多數之人。各思爲自由之行動。不顧他人。而爭先避難。凡廊下及門戶等處。交相混雜。杜絕通行之路所致也。反是則人人靜鎮。受指揮者之號令。整齊進退。必不至有若是之慘狀。故欲使學校生徒。在學校中遭遇是等異變之情形。不徒以豫防危害爲目的。而於學校以外。家庭及公會場所等。處及災變。能措置適當者。即不可不於學校定相當之順序方法。關合於體操科之教授。以練習處災變時之動作及其避難之法。而平素校門及教室出入廊下通行等處。必徐行左側。其與

人共步時。必應合步調。乃能養成整齊步行之習慣。至其方法。則當因學校之種類、生徒之年齡、土地之狀況等研究之。以求適其宜可矣。



## 體育史

## 第一章 體育之起源

關於體育起源之說。不能一定。有一說者。則謂起於古代印度。其說曰。修婆羅門宗徒之學。晝夜勉強。絕不注意於體育。而身體遂至衰弱。業垂成而身死者多。於是宗徒等始知體育之不可不講。乃盛行運動。其術漸次進步。至其終則有按摩法十八勢。婆羅門導引法十二法。以一定之時間行之。其結果有身體強健之徵驗。故能傳播此術於諸方。又有一說者。則謂起於中國。漸傳於西洋諸國。中國非如印度及希臘。特因體育而爲設備。亦以普通教科之六藝中。有射御二藝。頗致力於身體之修練也。又如華陀者。以動物自然之運動爲基礎。發明一種體操術。卽五禽之戲是也。又道家及仙家等。亦各有固有之體操。求身體之強健。以講延命之術焉。然各種之發明。多以爲起源於東洋。可見體操法乃從世界舊國來也。雖然。關於人文之歷史。其在東洋者。恆不如西洋有明明之系統。體育之事亦然。其發達之跡。不若西洋爲較著。故今所論者。惟以在西洋者爲主。併畧述日本之體育。

## 第二章 歐洲之體育

希臘體育 希臘者。西洋文明之淵藪也。宗教、哲學、美術、工藝等。苟有關係於人文者。無不與希

臘文明相關係。然則體育之事業。知於希臘當時狀態爲最重要。希臘雖歐洲南端之小國。在古代則分裂二十有餘之小洲。風俗習慣。各不相同。互爭其權力。戰鬪蓋無已時也。聯邦中最爭霸者。爲斯巴達及雅典。此二邦之文明。爲全希臘之代表。故以此二國之狀態。備述如次。

斯巴達體育 男子之生也。國家官吏。先調查其體質。非認定其爲壯健者。則不許養育。而得其所可之兒童。自生後至七歲。使在家爲身體之修練。其後入共同之教育場。迄三十歲。各使努力於鍛鍊身體。故其教科以體操爲主。課高飛、競爭、角觚、鎗投、水泳等。他如軍舞、唱歌亦課之。而其教育至爲嚴酷。屢次鞭撻生徒。衣無寒暑之別。寢具止敷蘆蒲之穗於床板。食事特制限。不許滿腹。若不堪枵腹而欲求食。則必竊盜。其所爲極端之事蓋如此。

雅典之體育 男子之生也。一年間由乳母養之。至七歲由保姆養於家庭。七歲以後。離教導者 (Paidagogos) 之手。至十八歲而入於羅基亞 (Gymnasia)。凡男子先學水泳與讀書。其貧賤者。必更修農商之道及其他技術。又其富貴者。以修音樂、體操、哲學爲規定。體育場有巴勒斯托及羅基亞二種。最初則無區別。其後巴勒斯托爲少年之角觚及拳鬪場。羅基亞爲成年角觚之所。羅基亞係公立。於諸種運動遊戲及衛生外。亦加入他教科焉。

中世紀體育 歐洲由第五世紀至第十五世紀。爭戰相尋。因而體育之事。亦不過因戰鬪而爲

之準備。頗於武士修練有傾向。故其發達多偏頗。髣髴如斯巴達體育。

文藝復興時代之體育。當尊尙古文學極盛之時期。其結果殆付體育於等閑而不顧。間有法國之拉布勒斯、門鐵奴、德之馬爾替耳德、酷美尼斯、英之米爾敦、羅克等。著書立說。未嘗不於體育致其鄭重。究無有施諸實際。努力爲完全之體育云。

近世歐洲之體育。近世歐洲之體育。蓋因十八世紀博愛主義派。而引其發展之緒者也。博愛主義派之始祖巴社特者。於青年教育。務以努力結合身體精神爲主張。遂於千七百七十四年興一學校。而其所主張者。乃實現矣。蓋先是有特殊之教育。其所行者爲騎馬、擊劍、舞蹈。應用於子弟教育。又普通所行之德國遊戲。亦係適用於運動法者也。且氏之助手有西門者。本古代希臘之體操法。以組織一種之運動。由是巴社特之真傳弟子及模倣者輩出。以圖體育之擴張。且務期其完成。卽今日所謂德國式體操是也。此外瑞西、瑞典、及英國。各爲一派。至今日而始爲盛大。德國式體育系統。有克次羅斯及牙雅。瑞典式體操法。有利克諸人。俱因著書而詳及體育之理論。且於學校爲實地練習。力求此事之普及焉。利克氏爲立學校體操基礎之人。故特傳其略如次。

### 第三章 利克略傳

巴鐵耳、黑利克、利克者。千七百七十六年十一月十五日生於瑞典之斯馬蘭特。父爲宣教師。利克其少子也。幼時備嘗艱難。流寓他國多年。或爲侍役。或爲通譯。或爲家庭教師。自謀生計。年十七歸國。入於耳獨及烏魄撒拉大學。皆未久而去。年二十三。入丁抹首府酷次黑哈介大學。凡留五年。而研究阿以斯蘭得、斯加地拿底亞及德國等之文學。卽於是時學擊劍於法人。因此關係。而入於拉哈鐵加爾所設立於酷次黑哈介之私立體操傳習所。氏之於體操也。不惟以增進健康之法爲滿足。直欲以科學爲體操之基礎。而使成不可少之技術。如是至年二十八歸國。爲耳獨大學之擊劍教師。凡閱八年。後被聘爲陸軍學校體操教師。利克既應是聘。企望王立中央體操傳習所之設立。千八百十四年。政府許之。利克卽爲其長。以至於死。未嘗離職。

利克不惟以創始體操著名。其於文學亦頗有聲譽焉。未死之四年前。瑞典曾以利克爲王立大學之名譽教授。與以勳章。是蓋專因氏之文學而始有此信用也。

利克富於著述。其中關係於體育者。如體操之普通原理、軍隊體操規定等。乃其所爲主要者也。普通原理者。(一)人體組織之法則。(二)教育體操原理。(三)兵式體操原理。(四)醫療體操原理。(五)審美體操原理。(六)體操之方法及器械。自(二)至(五)之四種。卽氏所定之體操區分也。而其中(二)及(四)者。係屬於氏之改良及創始。爲瑞典體操精華之所在。雖然。今日所行之

瑞典式體操。非以氏之創始者而直爲繼承。因其子希牙爾馬爾利克及他人之規定。而多所變更矣。

氏常千八百三十九年五月三日。年六十三。歿於近斯特次克罕羅之安拿爾忒地方。

#### 第四章 日本之體育

武士道爲日本教育一貫之中軸。凝之卽所謂日本魂者是也。發之則爲德、智、體之三方面。此可見日本國民古來尙武之氣象旺盛。故其自然之體育。盛行於開國以來。如武人者無論已。卽至於庶人。亦因此而身心大有所修練。又游戲無貴賤貧富之別。如跋涉山河。捕獲禽獸魚介。輒以遊獵爲無上之快事。角觝競技。間亦行之。

未幾輸入印度思想。有避忌肉食者。故狩獵不若古代之盛。獨至於尙武時代。則以其所必應備具之種種武術而研究之。而鍛鍊身心之事行矣。

雖然。當日所行之運動。至於近世。已蕩然無遺。

考察今日體操之起源。係在德川幕府之末年。與歐美諸國交通。採用其兵制而始行焉者也。略述如次。

軍隊體操 日本軍隊體操之變遷。可分之爲三期。第一期爲和蘭式。於此期中。別無新式運

動法。惟因火器之流播。極力爲火術之研究。慶安三年。和人聘於日本。受北條正房命。問兵法及火器之使用法。日本戰術。因是一變。次則天保年間。長崎人高島四郎太夫。就和人而研究火術。上書於幕府。獻火器若干。演技於武州德丸原。於是諸藩競採用洋式之兵制。爲新兵訓練。當明治初年。器械雖備。而其制猶不全。及四年廢藩置縣之際。因召集近衛鎮臺兵。始設置種種之器械於各兵營。第二期爲法國式。明治七年五月。聘法國體操教師替黝克魯於戶山學校。求體操術之改良進步。日本軍隊體操之基礎。實因此人而建立者也。第三期爲德國式。明治十八年間。漸廢法國式。召集各師團學生。使傳習體操。至成今日之進步。

學校體育 學校體育亦分三期。第一爲美國式。明治五年學制頒布以來。雖存體操科目。而廣爲推行者。實在明治十一年體操傳習所既經設立以後。是時聘美國人哩蘭德。令於實科外並授學科。定修業時期爲二年。先養成二十五名之選拔生。後附設步兵操練一科。聘陸軍士官使教授焉。時軍隊體操既改法國式爲德國式。因而學校體育。輒亦倣法軍隊。與軍隊體操同爲變遷。是爲第二期德國式。即今行於各種學校者是也。然近日漸至現第三期之萌芽。瑞典式是已。設備 當日本明治十一年設體操傳習所時。並使東京師範學校亦演習之。十四年文部省所轄學校及其他之學校。各授體操。十八年傳習所併於東京師範學校。而爲其附屬。十九年廢之。

更授體操專習科於高等師範學校內。於是體操遂爲高等師範之一教科。三十三年八月。改正小學校令。遂以體操科爲必修之科目。

又民間經營之日本體育會。由明治二十六年設立。以至於今日。

明治三十七年十月。文部省改正體操。置體操遊戲調查委員。凡閱一年有餘。其所得結果。卽說明於本書者是也。

## 餘論

### 第一章 設立國立體育研究所

冀國民體軀之改良發達。乃國家百年之長計。爲最宜注重之事。必不可諉諸民間不完全之營設。況徵諸學校教育體操科之現狀。以養成優良教員爲最要。故當由國家極意設備。而體操遊戲調查委員等。必期國立體育研究所之成立者。卽因此研究所之事業。其直接者。雖在學校體育。而其間接。則凡民間體育之種類方法。及其獎勵發達等。所當講究者。殆不一而足也。及至此根本上研究既成。則能以體育改良民間之風俗。以擴種種之公益。不徒身體得有增進健康之効。此文部省委員會。所以決議設立國立體育研究所也。

### 第二章 隆禮體操教員

體操教員在普通教育之位置。決不可與擔任他學科之教師。有軒輊之分。否則反在全校管理上。或訓練上。極要之位置矣。且其所爲體育者。亦與他學科並無差別。然觀於今日之現狀。則大不然。是當歸罪於不能深知教育界中體操科之價值者也。抑知此體操科眞價之人。亦因習慣已久。不能善用體操科教師。故偶或得一良師。不能永任。使克舉完美之成績。

然試思學校管理法。自教室之出入。以至一舉一動之微。無不藉本科之力以維持之。又於修身



道德之實地練習。凡科目中之適相切合者。莫如體操遊戲而非有他也。如因充當此科之教師。往往乏良優之人物。而遂漠視體操之真價。則誤之甚矣。從來體操科所以不能得良優之教師者。其理由雖甚多。而當事者不能知本科真價。輒漠視之。因而於本科教員。不能與以適當之待遇。此亦本科難得良優教師之一理由也。

世之當教育之任者。如灼知體操科爲重要。則厚其待遇。必能得良優之教師。而對於成績之顯著者。特隆優待之禮。以求達本科之目的斯可矣。

### 第三章 置體操科視學官

體操科教授。欲圖改良進步者。必使專門之官吏。視察監督之。以盡指導矯正之責。如他學科之設視學官。固有不可少者在也。且徵諸外國之例。凡係專門技術者。輒舉其學理、技術、精通專門之人物。以爲視學。故於體操科特置視學官。使提撕誘掖本科之教員。揆諸現時之狀況。誠有不容緩者。實地科目。縱有參考之書。而唯恃讀書研究之方。終不及施於實地之爲完全也。當局者盍速設此機關。求本科之進步。

# 體育之理論及實際附錄

## 體操遊戲調查報告

普通教育之體操遊戲調查報告 日本文部省因調查事。命文部省普通學務局長澤柳政太郎爲委員長。札委醫學博士三島通良、東京高等師範學校教授坪井玄道、波多野貞之助、女子高等師範學校教授井口阿克哩、東京高等師範學校助教授可兒德、川瀨元九郎、高島平三郎等爲委員。擔任調查。錄其報告書如左。

### 報告書

去年十月受體操遊戲調查之命。卽於是月二十一日開第一次調查委員會。嗣是續開者凡三十有七次。至本月二十日調查事竣。其調查之案件。每事項特舉二名或三名爲特別委員。託付審查。係另於調查委員會外。討議決定。故開特別委員會。亦不下調查委員會之數。

調查之要領。另冊通報。其事項皆鑑於日本現時狀況。故可謂之適切。所冀調其緩急而採納焉。

調查委員會慎重審查之後。所謂瑞典式體操。殊於大體可採用者。卽爲決定。其適切於本科教授之實際者。加意斟酌。且於平日素所從事之體操。其教授之次序與夫運動種類之選擇。亦復詳爲訂正。此於體育上蓋可得十分之價值者也。故此大委員等所調查之體操法。與平日所行者不無差異。其不能練習於實地者。卽不可通行。宜速於文部省召集各府縣學校體操教員。開短期講習會。以講習其要旨。誠爲當務之急也。另冊呈鑒。

日本明治三十八年十一月三十日

體操遊戲調查委員

高島平三郎

體操遊戲調查委員

川瀨元九郎

體操遊戲調查委員

可兒德

體操遊戲調查委員

井口阿克哩

體操遊戲調查委員

波多野貞之助

體操遊戲調查委員

坪井玄道

體操遊戲調查委員

醫學博士

三島通良

體操遊戲調查委員長

澤柳政太郎

文部大臣久保田讓殿

調查事項目次

一、體操科之目的

二、體操演習之基本形式

甲 基本形式

乙 基本形式之理由

丙 各基本形式之目的

(一)生理之目的  
(二)訓練之目的

三、基本姿勢

四、體操演習之種類

五、體操演習要目之數例

甲 體操(各箇)演習之例

乙 體操(連續)演習之例

六、體操科一定必需之事項

七、關於運動遊戲之事件

八、關於各學校體操科現行規定中須改之事項

九、普通教室中當行之體操遊戲

十、體操科教授上之注意

甲 體操教授上之注意

乙 運動遊戲教授上之注意

十一、關於體操科設備之事件

甲 關於體操教室之事件

乙 體操教授所用之器械

十二、關於女生徒操衣之事件

十三、關於體操與作法調和之事件

十四、關於擊劍柔道之事件

十五、關於學校運動會之事件

十六、處火災或其他變異練習之動作

十七、關於國立體育研究所之事件

十八、關於隆禮體操科教員之事件

十九、關於設置體操科視學官之事件

## 體育之理論及實際

四

### 一 體操科之目的

- 一 無論身體動靜。須令常保自然優美之姿勢。
- 一 使身體各部均齊發育。
- 一 保護增進全身之健康。
- 一 當使用四肢時。凡強壯、耐久、機敏諸事。可注意養成之。
- 一 人生遭際之動作。莫多於職業及兵役義務。當於此時與以練習之素養。
- 一 使增進精神愉快、從順、果斷、沈着、勇往、諸德性。與夫注意、觀察、思考、斷定、想像、忍耐、諸作用。
- 一 使其意思得以敏速且精密者措諸實施。
- 一 養成守規律尚協同之習慣。

### 二 體操演習之基本形式

#### 甲 基本形式

凡欲達體操目的者。不唯運動身體。必考察生理及訓練之效果。以行其最適當之演習。而其演習。尤以從於生理法則立其基礎為可也。定其次序如左。

#### 準備運動

第一演習 首及胸之運動

徒手及器械

第二演習 上肢之運動

徒手及器械

第三演習 全身運動（韻和運動） 徒手及器械

第四演習 肩及背之運動 徒手及器械

第五演習 腹之運動 徒手及器械

第六演習 腰之運動 徒手及器械

第七演習 全身運動（跳躍運動） 徒手及器械

第八演習 下肢之運動

第九演習 呼吸運動

## 乙 基本形式之理由

準備運動 準備運動。以使生徒心身之狀態。適宜於施行運動爲主義。故當舉下肢運動之簡易。而可不多費心力者以行之。蓋修學業者。靜坐教室。下肢之動作少。而下肢者。在身體之位置。距心臟最遠。然其血管之容積較大。故先使徐徐行之。以促血液之循環。而誘導其滯積於上體之血液。使流通於末梢。

第一、首及胸之運動 修學業者。往往頭屈於前。壓迫胸廓。其不正之姿勢甚多。因而鬱血生於胸中。礙及呼吸及血液之循環。致脊柱彎曲而不能直。其影響所及。殆將壓迫腹部。障害消化機能。故先正首之位置。使腦之血液循環暢盛。而欲除胸部之壓迫。矯正脊柱之彎屈。使靜脈血易以還流。則必運動頸部及胸部諸筋。挺胸以正脊柱乃可。

第二、上肢之運動 首及胸之運動。既經矯正。乃進而行上肢之運動。運動胸肩及背之諸筋。使上體維持正直之姿勢。同時充肺臟心臟之作用。以期完全氣血之代謝。

第三、全身運動（調和運動） 準備時既運動下肢。而第一第二運動。則運動上體。所以促進氣血之代謝。矯正不正之姿勢。爰爲調和運動。練習全身肌肉之調和作用。俾收前運動之效果。

第四、肩及背之運動 調和運動。雖爲全身之運動。而其運動之所主者。則在下肢。故次行肩及背之運動。使肩胛關節運動自由。正肩之位置。擴張胸廓。強肩及背之諸筋。以保持正直之姿勢。

第五、腹之運動 第六、腰之運動 腹部及腰部諸筋之運動。必在上體諸筋既經運動之後。蓋若於擴張胸廓。調正上體血液循環之先。遽行收縮腹部腰部諸筋。反致縮小胸廓。且壓及下腹腔及骨盤內之臟器。阻礙靜脈血之還流。遂使運動不能收其效果。

腹之運動。所以強腹筋。同時使血液循環暢盛。而調整內臟諸器。增進消化及排泄之作用。且正其脊柱之腰椎部者也。腰之運動。所以使腰部諸筋發達。而內臟諸器之血液循環。歸於暢盛。并以擴充肝臟之作用者也。

第七、全身之運動（跳躍運動） 行以上各運動時。全身諸筋及內臟之作用。殆能勝強劇之運動。因行跳躍。以養全身之彈性。且增進筋之調和作用。而使呼吸及血液循環。歸於暢盛。

第八、下肢之運動 行強劇之全身運動時。全身之機關。獨呼吸及血液循環之作用。達於極點。若猝然中止。則身體受不良之結果。故使徐徐運動下肢。而心悸亢進。呼吸迫促。乃導之於鎮靜。復爲安定之狀態。

第九、呼吸運動 末後行呼吸運動者。所以使肺臟心臟之作用。復於常態。且鎮靜精神故也。

### 丙 各基本形式之目的

體操科之目的。既有所論定。而演習之基本形式。各有特別之目的。故必於演習體操時。善於體會。以期達其目的。詳述如次。

## (一) 生理之目的

生理之目的。在使姿勢優美端正。增進其健康。全身各部。發育均齊。以圖強壯。且其動作必使機敏耐久。因而將來實際之動作如職業及兵役義務等。亦與以適當之練習。庶乎他日當事。可期勝任。

是等之目的。必待演習而始完全。述其顯著之關係如次。

於體操準備時。使心身狀態。適宜於爲運動之事。且誘導上體滯積之血液。使流通於末梢。

於首及胸之運動時。整理腦之血液循環。矯正頭之位置及胸椎部。使肋骨自由運動。而肺臟心臟之作用。歸於充滿。

於上肢運動時。強上肢及胸之筋。充肺臟心臟之作用。

於調和運動時。因其運動緩和。增進全身筋之調和作用。使身體之姿勢態度。歸於優美端正。

於肩及背運動時。使肩胛關節自由運動。矯正肩之位置。擴張胸廓。強肩及背之諸筋。而正其脊柱。(胸椎部)

於腹之運動時。強腹部之筋。暢血液之循環。且調整內臟諸器。增進消化及排泄之作用。而正其脊柱。(胸椎部)

於跳躍運動時。因其運動強烈。能養全身之彈力性。且增進筋之調和作用。暢呼吸及血液之循環。

於下肢運動時。使徐徐運動下肢。其因他之運動而致心悸亢進。呼吸促迫者。特以此運動導之於鎮靜。

於呼吸運動時。使呼吸復於常態。以鎮靜身心之作用。

## (二) 訓練之目的

訓練之目的。在使生徒得精神之愉快。而進其從順、果斷、沈着、勇往、忍耐、同情、諸德性。與夫注意、觀察、想像、判斷、審美、思慮、信心、諸作用。且養成守規律、尚協同之習慣。凡是等之目的。固合全運動而始克完全者也。述其顯著之關係如次。



於體操準備時。使生徒以注意及觀察之作用。傾注於運動。且本其敏速且精確者。以從號令服規律。於調和運動時。可養成協同心及沈着、決斷、同情、諸德性。與夫想像、審美、諸作用。於跳躍運動時。可養成果斷、勇往、忍耐、諸德性。與夫注意思慮、信心、諸作用。於下肢及呼吸運動時。使之鎮靜精神。而增其愉快。故可更受他科之教授。

### 三 基本姿勢

就體操演習所常用之姿勢及號令。而決定其可為基本者如左。

- 一、直立姿勢
- 二、跪坐姿勢
- 三、臥狀姿勢
- 四、坐狀姿勢
- 五、懸垂姿勢

### 號令 立正

#### 1 叉腰直立

號令 兩手叉……腰

#### 2 托頸直立

號令 兩手向頸後……托

#### 3 屈臂直立

號令 臂向上……屈

#### 4 十字形直立(一)

號令 〔甲〕兩臂向左右……舉  
〔乙〕屈臂向左右……伸

5 十字形直立(二)

號令 掌心向上兩臂左右……舉

6 十字形直立(三)

號令 半臂向上……屈

7 十字形直立(四)

號令 半臂向前……屈

8 十字形直立(五)

號令 兩臂向前……屈

9 前方伸臂直立

號令 〔甲〕兩臂向前……舉  
〔乙〕屈臂向前……伸

10 向上伸臂直立

號令 〔甲〕兩臂向上……舉  
〔乙〕屈臂向上……伸

11 星狀伸臂直立

號令 屈臂斜向上……伸

12 開脚直立

體育之理論及實際

號令 兩脚向左右跨……開

13 閉足直立

號令 兩足尖合……閉

14 步狀直立(一)

號令 左(右)足向前(後)跨……出

15 步狀直立(二)

號令 左(右)足斜向前(後)跨……出

16 步狀直立(三)

號令 (一)兩足尖合……閉 (二)左(右)足向前(後)跨……出

17 步狀直立(四)

號令 左(右)足交叉向前跨……出

18 屈膝步狀直立(一)

號令 甲 屈左(右)膝向前跨……出  
乙 屈左(右)膝右(左)足向後退……跨

19 屈膝步狀直立(二)

號令 甲 屈左(右)膝斜向前跨……出  
乙 屈左(右)膝右(左)足斜向後退……跨

20 屈膝步狀直立(三)

號令 (一)兩足尖合……閉 (二)〔甲〕  
屈左(右)膝向前跨……出  
屈左(右)膝右(左)足向後退……跨

21 舉踵直立

號令 兩踵提……起

22 舉踵屈膝直立(一)

號令 (一)兩踵提……起 (二)兩膝半……屈

23 舉踵屈膝直立(二)

號令 (一)兩踵提……起 (二)屈……膝

24 鉤脚直立(一)

號令 屈左(右)膝股高……提

25 鉤脚直立(二)

號令 屈左(右)膝股平……提

26 舉脚直立(一)

號令 左(右)脚向前……舉

27 舉脚直立(二)

號令 左(右)脚向後……舉

28 舉脚直立(三)

號令 脚向左(右)……舉

29 弓狀直立

號令 挺胸向後……挺

30 捻體直立

號令 上體向左(右)……轉

31 側屈直立

號令 上體向左(右)……屈

32 前屈直立

號令 上體向前……俯

33 後屈直立

號令 上體向後……仰

## 二、跪坐姿勢

號令 〔甲〕跪……下  
〔乙〕左(右)足跪……下

1 叉腰跪坐

號令 〔甲〕(一)兩手叉……腰  
〔乙〕兩手叉腰跪……下

2 托頸跪坐

(二)跪……下

號令 甲 (一)兩手頸後……托 (二)跪……下  
乙 兩手托頸跪……下

3 屈臂跪坐

號令 甲 (一)臂向上……屈 (二)跪……下  
乙 臂向上屈跪……下

4 十字形跪坐(一)

號令 甲 (一)兩臂向前……屈 (二)跪……下  
乙 臂向前屈跪……下

5 十字形跪坐(二)

號令 甲 (一)半臂向前……屈 (二)跪……下  
乙 半臂向前屈跪……下

6 十字形跪坐(三)

號令 甲 (一)兩臂左右平……舉 (二)跪……下  
乙 兩臂向左右平舉跪……下

7 十字形跪坐(四)

號令 甲 (一)半臂向上……屈 (二)跪……下  
乙 半臂向上屈跪……下

8 向前伸臂跪坐

號令 甲 (一)臂向前……舉 (二)跪……下  
乙 臂向前舉伸跪……下

9 向上伸臂直立

號令 甲 (一)臂向上……舉 (二)跪……下  
乙 臂向上伸跪……下

(乙) 臂向上舉  
屈臂向上伸 跪……下

10 弓狀跪坐

號令 (一) 跪……下 (二) 挺胸向後……挺

11 捻體跪坐

號令 (一) 跪……下 (二) 上體向左(右)……轉

12 側屈跪坐

號令 (一) 跪……下 (二) 上體向左(右)……屈

13 前屈跪坐

號令 (一) 跪……下 (二) 上體向前……俯

14 後屈跪坐

號令 (一) 跪……下 (二) 上體向後……仰

三、臥狀姿勢

1 伏臥

號令 伏……臥

2 仰臥

號令 仰……臥

#### 四、坐狀姿勢

號令 坐……下

1 叉腰坐狀

號令 (一)坐……下 (二)兩手叉……腰

2 托頸坐狀

號令 (一)坐……下 (二)兩手頸後……托

3 十字形坐狀(一)

號令 (一)坐……下 (二)臂向前……屈

4 十字形坐狀(二)

號令 (一)坐……下 (二)半臂向前……屈

5 十字形坐狀(三)

號令 (一)坐……下 (二)臂向左右……舉  
屈臂向左右……伸

6 十字形坐狀(四)

號令 (一)坐……下 (二)半臂向上……屈

7 向前伸臂坐狀

號令 (一)坐……下 (二)臂向前……舉  
屈臂向前……伸



8 向上伸臂坐狀

號令 (一)坐……下 (二)臂向上……舉  
屈臂向上……伸

9 星狀伸臂坐狀

號令 (一)坐……下 (二)屈臂斜向上……伸

10 弓狀坐狀

號令 (一)坐……下 (二)挺胸向後……挺

11 捻體坐狀

號令 (一)坐……下 (二)上體向左(右)……轉

12 側屈坐狀

號令 (一)坐……下 (二)上體向左(右)……屈

13 前屈坐狀

號令 (一)坐……下 (二)上體向前……屈

14 後屈坐狀

號令 (一)坐……下 (二)上體向後……屈

五、懸垂姿勢

號令 懸……垂

1 屈臂懸垂

號令 甲 (一) 懸……垂 (二) 屈……臂  
乙 屈臂懸……垂

四 體操演習之種類

準備運動

(一) 集合 解散 整容 休息 整頓 報號數 轉向 轉後 踏步 行進 停止 排列 變換方向  
(二) 足尖之開閉 舉踵 踵之開閉 足之側跨 前後跨 斜前後跨 半交叉前後跨 開脚 膝屈伸 股上舉

第一、首及胸之運動  
頭之前後屈 左右轉回 左右屈 回旋 挺胸上體仰後

第二、上肢之運動

徒手

指之屈伸 叉腰 托頸 屈臂 舉臂(上下左右前後) 伸臂(上下左右前後) 前臂之回前回後 轉回 回旋

器械

鐵棒 平行棒 水平棒 吊環等 所行運動如 懸垂 懸垂屈臂 懸垂移動 懸垂轉向 懸垂回轉

第三、全身運動(調和運動)

舉踵屈膝 舉脚(前後左右) 鉤脚狀 趾頭行進

器械

平均臺、固定圓木及游動圓木上之行進

第四、肩及背之運動

臂之轉向(十字形直立(三)之姿勢) 臂半上屈 上體俯前 伏臥起上體 引肩向後

器械

用球竿棍棒等以為背後之運動及於平行棒上作臂立懸垂

第五、腹之運動

上體之後屈 仰臥起上體 仰臥舉脚 伏臥 倒立

器械

用平行棒水平棒等以為腹部之運動

第六、腰之運動

上體之左右及前後屈 上體之左右轉向 體之回旋

器械

用水平棒平行棒等以為腰部之運動

第七、全身運動(跳躍運動)

馳步 跳躍

器械

用飛繩、木馬、飛越臺、跳級臺等以為跳躍之運動

### 第八、下肢之運動

行進 屈膝 舉踵

### 第九、呼吸運動

以第二及第四之運動為應用

### 五 體操演習要目之數例

甲 體操(各箇)演習之例

課初等小學之一例

### 第三學年

#### 演習次序

姿勢及運動 號 令

#### 準備運動

直立  
足尖閉閉  
足尖閉……合  
足尖展……開  
(一)——(一)止

#### 第一、首及胸之運動

直立  
頭仰後  
頭向後……仰  
起……直  
(一)——(一)止

#### 第二、上肢之運動

直立  
兩手又腰  
兩手又……腰  
兩手下……垂  
(一)——(一)止

### 第四學年

姿勢及運動 號 令

托頸直立  
舉踵  
兩手頭後……托  
兩踵落……下  
兩手下……垂  
(一)——(一)止

又腰閉足直立  
頭仰後  
兩手又……腰  
兩足尖閉……合  
頭向後……仰起  
兩足尖展開手下……垂  
(一)——(一)止

直立  
臂上伸  
兩手頭後……托  
兩手下……垂  
兩手頭後……托  
兩手下……垂  
(一)——(一)止

第三、全身之運動  
(調和運動)

又腰直立  
舉踵

兩手又……腰 兩踵提……起  
落……下 (一)——(一)止  
兩手下……垂

又腰直立  
風膝舉股

兩手又……腰 風左(右)膝股平……舉  
落……下 (一)——(一)止  
兩手下……垂

第四、肩及背之運動

十字形(一)直  
立  
臂轉向

臂向左右……轉  
向後……轉  
轉……正 (一)——(一)止  
兩手下……垂

開脚前屈  
直立  
臂側舉

脚向左右……開 上體向前……風  
臂向左右……舉 (一)——(一)止  
上體起……直 脚復……原 (一)——(一)止

第五、腹之運動

直立  
上體仰後

上體向後……仰 (一)——(一)止  
起……直

十字形(一)步  
狀(二)直立  
上體仰後

臂向左右……舉 左(右)足斜向前……跨  
上體向後……屈 起……直 (一)——(一)止  
脚復……原 兩手下……垂

第六、腰之運動

又腰直立  
上體側風

兩手又……腰  
上體向左(右)……風  
起……直 (一)——(一)止  
兩手下……垂

托頸開脚直立  
捻體

兩手頭後……托 脚向左右……開  
上體向左(右)……轉  
轉……正 (一)——(一)止 脚復……原  
兩手下……垂

第七、全身之運動  
(跳躍運動)

又腰直立  
跳步踏步

兩手又……腰 舉……踵  
踏……步 (一)——(一)止  
(一)(二)(三)(四)(五) 全體……止  
兩手下……垂

又腰直立  
跳躍

兩手又……腰 左右交互跳……躍  
(一)(二)(三)(四)(五)(六)——(一)(二)(三)(四)(五)止  
兩手下……垂

第八、下肢之運動

又腰直立  
半風膝

兩手又……腰 膝半……屈  
伸……膝 (一)——(一)止  
兩手下……垂

又腰直立  
足前後立

兩手又……腰 足向前後……跨  
自左足始 (一)(二)(三)(四)——(一)(二)(三)止  
兩手下……垂

第九、呼吸運動

直立  
臂側舉

臂向左右……舉  
下……垂 (一)——(一)止

直立  
臂側上舉

兩臂左右向上……舉  
下……垂 (一)——(一)止

第一學年

第二學年

演習次序

姿勢及運動 號 令

姿勢及運動 號 令

準備運動

又腰直立  
舉踵半屈膝

兩手叉……腰 兩踵提……起  
膝半……風 伸……膝 落……踵  
(一)(二)(三)(四)——(一)(二)止  
兩手下……垂

又腰直立  
足前後跨舉踵  
風膝  
(左右交互)

兩手叉……腰 左右足交互前後跨舉踵風……膝自左始  
(一)(二)(三)(四)(五)(六)——(一)(二)(三)(四)(五)止  
兩手下……垂

第一、首及胸之運動

又腰直立  
上體仰後  
(徐緩)

兩手叉……腰 上體徐向後……屈  
起……直 (一)——(一)止  
兩手下……垂

托頸開脚直立  
上體仰後

兩手頭後……托 脚向左右……開  
上體向後……風 體起……直 (一)(二)——(一)止  
脚復……原 兩手下……垂

第二、上肢之運動

閉足直立  
臂上舉  
(急速)

兩足尖閉……合 兩臂急向上……舉  
下……垂 (一)(二)——(一)止  
兩足尖展開手下……垂

直立  
臂前伸及上伸

兩手頭後……托 脚向左右……開  
兩手頭後……托 脚向左右……開  
兩手下……垂

第三、全身之運動  
(調和運動)

十字形(一)舉  
踵直立  
前進

臂向左右……舉 兩踵提……起  
向前……進 (一)(二)——(一)停  
復……原

又腰鉤脚(二)  
直立  
脚前伸

兩手叉……腰 屈左(右)膝股平……舉  
脚向前……伸 伸……轉 (一)(二)——(一)止  
脚踏……下 兩手下……垂

第四、肩及背之運動

十字形(五)直  
立  
上體前屈  
(臂側開)

臂向前……風 臂向左右……開  
上體向前……屈 臂向前……風  
上體起……直 (一)(二)——(一)止  
兩手下……垂

托頸直立  
屈膝足斜前跨

兩手頭後……托 屈左(右)膝足斜向前……出  
足復……原 (一)(二)——(一)止  
兩手下……垂

第五、腹之運動

屈臂步狀(一)  
直立  
上體仰後

臂向上……屈 左(右)足向前……跨  
上體向後……風 上體起……直  
(一)(二)——(一)止 臂足各復……原

向上伸臂直立  
上體仰後

兩手頭後……托 脚向左右……開  
兩手頭後……托 脚向左右……開  
兩手下……垂

第六、腰之運動

一手托頸直立  
 一手又腰  
 上體側屈

左(右)手又腰右(左)手頸後……托  
 上體向左(右)……屈 上體起……直  
 (一)——(一)止 兩手下……垂

托頸步狀(二)  
 直立  
 揜體

兩手頸後……托  
 上體向左(右)……轉 (一)——(一)止  
 兩手下……垂

第七、全身之運動  
(跳躍運動)

又腰直立  
 跳躍  
 (九十度轉向  
 交互跳躍)

兩手又……腰  
 九十度轉向交互跳……躍  
 (一)(二)(三)(四)(五)(六)——(一)(二)(三)(四)(五)止  
 兩手下……垂

又腰直立  
 跳躍  
 (交互斜向前)

兩手又……腰 交互斜向前跳……躍自左始  
 (一)(二)(三)(四)(五)(六)——(一)(二)(三)(四)(五)止  
 兩手下……垂

第八、下肢之運動

十字形(一)直  
 立  
 足前跨舉踵  
 (左右交互)

臂向左右……舉  
 交互跨足舉……踵自左始  
 (一)(二)(三)(四)——(一)(二)(三)止  
 兩手下……垂

屈臂斜向上……伸 膝半……屈  
 伸……膝 (一)——(一)止  
 兩手下……垂

第九、呼吸運動

直立  
 臂側舉  
 (舉踵)

臂向左右舉舉……踵  
 臂下垂落……踵 (一)——(一)止

閉足直立  
 臂山前上舉

兩足尖閉……合 臂由前向上……舉  
 下……垂 (一)(二)——(一)止 兩足尖展……開

課高等小學之一例(其二)

第三學年

演習次序

姿勢及運動 號 令

準備運動

托頸直立  
 舉踵屈膝

兩手頸後……托 舉……踵  
 屈……膝  
 伸……膝 (一)(二)——(一)止  
 兩手下……垂

第四學年

姿勢及運動

號 令

又腰直立  
 足前出側出  
 後出及舉踵  
 屈膝(左右  
 交互)

兩手又……腰  
 (一)(二)(三)(四)(五)(六)——(二)(三)(四)(五)(六)——(三)(三)(四)(五)(六)——

跨足於前側後舉踵屈……膝自左始

第一、首及胸之運動

十字形(一)閉  
頭向後...足直立  
起...直(一)(二)止 兩手下...垂

臂向左右舉兩足尖閉...合  
向上伸臂直立  
起...直(一)(二)止 兩手下...垂

第二、上肢之運動

直立  
一臂前伸  
一臂後伸  
兩手下...垂

左臂向前右臂向後...伸(一)(二)  
換...臂(一)(二)止  
兩手下...垂

第三、全身之運動

風臂向上...伸  
左(右)脚向後...舉  
放...下(一)(二)止  
兩手下...垂

又腰鉤脚(二)  
兩手又...腰 屈左(右)膝膝平...舉  
向前...進(二)(三)(四)(五)止

第四、肩及背之運動

風臂閉足直立  
上體俯前  
起...直(一)(二)止  
兩手下...垂

臂向上風兩足尖閉...合  
上體向前...屈  
起...直(一)(二)止  
兩手下...垂

第五、腹之運動

十字形(三)步  
狀(一)直立  
上體仰後  
起...直(一)(二)止 兩手下...垂

半臂向上...屈 左(右)足向前...跨  
上體向後...仰  
起...直(一)(二)止 兩手下...垂

第六、腰之運動

又腰捻體直立  
上體側屈  
起...直(一)(二)止  
兩手下...垂

兩手又...腰 上體向左(右)...轉  
起...直(一)(二)止  
兩手下...垂

第七、全身之運動

又腰直立  
跳躍  
又互回轉(一)  
百八十度  
兩手下...垂

兩手又...腰 一百八十度回轉交互向左右跳...躍  
跳躍  
百八十度  
兩手下...垂



第八、下肢之運動

又腰舉踵直立  
牛風膝  
兩手又……腰 兩踵提……起  
膝半……風 伸……膝 (一)(二)——(一)止  
兩手下……垂  
向上伸臂直立  
舉踵半風膝  
風臂向上……伸 舉……踵  
膝半……風 (一)(二)(三)(四)——(一)(二)止  
兩手下……垂

第九、呼吸運動

直立  
臂側上舉  
(舉踵)  
兩臂山兩側上舉提……踵  
臂下垂……踵 (一)(二)——(一)止  
直立  
臂側舉(足前  
出)  
臂向左右舉足向前……跨  
自左始 (一)(二)(三)(四)——(一)(二)止  
(左右交互)

乙 體操(連續)演習之例

演習次序

姿勢

運動

運動  
次數

呼唱

課初等小學第三學年之一例(徒手體操)

聞「用意」之令。兩手叉腰。

準備運動

叉腰直立

舉踵

四

八(四二)

第一、首及胸之運動

同 直立

頭前後屈及側屈  
向前伸臂側張  
指屈伸

各四  
四

各八  
一六(四·四)  
八

第二、上肢之運動

同

臂由前上舉由兩側下垂

四

一六

第三、全身之運動

叉腰直立

開脚

四

一六

第四、肩及背之運動

直立

從側方振臂於上方及後下方(合掌)

六

一二(六·二)

第五、腹之運動

叉腰直立

上體前後屈(偶數休止)

二

一六

第六、腰之運動

同

上體側屈(偶數休止)

二

一六

第七、全身之運動

同

踏步二步九十度轉向跳躍二次

四

一六

第八、下肢之運動 直立 各二  
 足前側後跨 各八  
 第九、呼吸運動 同 三  
 臂側舉

課初等小學第四學年之一例(徒手體操)用意又腰如前例。

準備運動 十字形直立(一) 兩臂側張舉踵 四 四  
 又腰直立 兩足尖閉 四 各一  
 頭左右轉向及前後風 各一  
 臂側舉前方合掌 一六

第一、首及胸之運動 直立 各二  
 第二、上肢之運動 直立 三二(八·四)

第三、全身之運動 托頸 四 一六

第四、肩及背之運動 直立 五 一二

第五、腹之運動 開脚向上伸臂 上體前後屈(偶數休止) 四 四(準備)  
 一六

第六、腰之運動 開脚直立 兩臂交互側方上下 四 一六  
 上體側風偶數休止 四 四(準備)

第七、全身之運動 又腰直立 踏步二步跳躍二次左右轉向 四 一六

第八、下肢之運動 同 屈膝脚前舉 四 一六

第九、呼吸運動 直立 臂側上舉 四

課高等小學第一學年之一例(啞鈴體操)

開「用意」之令。兩手又腰。

準備運動 又腰直立 足斜前後出 各二 一六

第一、首及胸之運動

直立

頭側風  
臂前伸側張

四

一六六

第二、上肢之運動

同

臂上伸

四

一六

第三、全身之運動

同

舉踵屈膝臂由兩側上舉

四

一六

第四、肩及背之運動

同

屈膝跨前臂屈伸及畫圓

四

一六

第五、腹之運動

開脚向上伸臂直立

伸臂上體向前下俯及後仰  
(偶數休止)

四

一六

第六、腰之運動

直立

臂側舉捻體

四

一六

第七、全身之運動

同

臂上振一足跳躍

四

一六

第八、下肢之運動

同

左(右)十字行進

四

三二

第九、呼吸運動

同

臂側上舉

四

一六

課高等小學第二學年之一例(啞鈴體操)用意又腰如前例。

準備運動

又腰直立

舉踵屈膝

四

一六

第一、首及胸之運動

弓狀直立

頭左右轉向  
臂由側方上舉偶數休止

四

一六

第二、上肢之運動

直立  
十字直立(一)

兩臂側張及轉向  
前臂上屈

四

一六

第三、全身之運動

又腰直立

屈膝舉股

四

一六

第四、肩及背之運動

直立

上體傾前伸臂傾後屈臂  
兩臂前後前及上方振動

四

一六

(準備)

(準備)

(準備)

第五、腹之運動 同

伸臂上提 前下方屈  
風臂後屈

四 一六

第六、腰之運動 同

臂前舉拾體

四 一六

第七、全身之運動 又腰直立

前後左右開脚跳躍

各四 各八

第八、下肢之運動 同

前後行進

各二 各八

第九、呼吸運動 直立

臂側張

四

課高等小學第三學年之一例(球竿體操)

聞『用意』之令取球竿於前下方橫位。

準備運動 直立

舉踵臂前舉

六 一二

第一、首及胸之運動 同  
十字形直立(一)

頭左右轉向  
挺胸偶數休止

四 一六  
四 一六  
四 (準備)

第二、上肢之運動 直立

臂前舉上伸

四 一六

第三、全身之運動 同

舉踵屈膝臂前舉上伸

四 一六

第四、肩及背之運動 同

舉臂於前後下方及頭上

四 一六  
四 (準備)

第五、腹之運動 十字形直立(一)

上體前後屈

四 一六  
四 (準備)

第六、腰之運動 同

上體左右屈

四 一六

第七、全身之運動 直立

側跨屈膝臂交互上舉

四 一六  
四 (準備)

第八、下肢之運動 同

前跨屈膝一臂前出

四 一六

附錄 體操遊戲調查報告

第九、呼吸運動 同

臂前舉

四

課高等小學第四學年之一例(球竿體操)用意取竿如前例。

準備運動

直立

脚畫圓  
頭左右風

四二

一六

第一、首及胸之運動 開脚直立

臂上舉  
(二)休止

四

一六  
(準備)

第二、上肢之運動 直立

舉臂於下前上及後方

各四

三二

第三、全身之運動 同

舉踵兩足尖閉

四

一六

第四、肩及背之運動 同

屈膝前跨一臂後引

六

一四  
(準備)

第五、腹之運動 十字形直立(一)

屈膝前跨臂舉上  
體前後屈偶數休止

四

一六  
(準備)

第六、腰之運動 同

捻體(偶數休止)

四

一六

第七、全身之運動 直立

屈膝側跨臂側舉  
一足跳躍臂上舉

四

一六  
(準備)

第八、下肢之運動 同

十字行進

一

三二

第九、呼吸運動 同

臂上舉

四

注意

一因「用意」之豫令。使爲運動之用意。

一因「開始」之動令。使開始運動。

一授連續運動時。最初每次必行全部之運動。其使之習熟時。則每節分別授之。次使一二節相連續。馴至連續全部。

一連續運動。當於其中間與以適宜之休息。

一啞鈴每對重八十兩以上一百二十兩以下。

一球竿徑約八分。其長以生徒伸兩手能齊爲度。重量在一百一十兩以下。

一運動之數。可適宜增減。

一連續運動行第八下肢運動後。必特行呼吸運動。

## 六 體操科一定必需之事項

### 一 集合（號令）集……合

因「集……合」之令。各生徒以馳步集於教師前。第一號生徒。於距教師前約六步之處對立。其餘順次並列於其左方。其間隔距離。與整頓之情形同。以集成一列或二列之橫隊。

### 二 轉向（號令）向右（左）……轉

（一）以右（左）踵及左（右）足尖爲軸。向右（左）轉九十度。（二）以左（右）足引合於右（左）足。（以右踵爲軸。轉左以左踵爲軸。）

### 三 轉後（號令）向後……轉

（一）以右（左）踵及左（右）足尖爲軸。向右（左）轉一百八十度。（二）引合左（右）足於右（左）足。（由右轉後。以右踵爲軸。由左轉後。以左踵爲軸。）

四 行進中之轉後 (號令) 向後轉開步……走 其走字動令係下於右(左)足着地時。

(一)左(右)足跨前一步。(二)以左(右)足尖及右(左)足踵爲軸。由右(左)轉後一百八十度。以左(右)足引合於右(左)足。(三)由左(右)足從新向行進。

若在馳步時。則以四小步由右(左)轉後。至第五步乃從新向行進。

五 轉後停止 (號令) 向後轉停……止

(一)左(右)足跨出一步。(二)以左(右)足尖爲軸。轉後一百八十度。引合右(左)足。停止。  
若在馳步時。則以四小步轉後停止。兩手下垂。

六 整頓 (號令) 向右(左)看……齊

又右(左)手於臍骨。四指在前。拇指在後。如法以取整齊之致。

如係二列橫隊。則後列向前舉兩手。(兩手之距如肩闊。掌心對向)因前列以爲整頓。

七 直立姿勢兩足尖展開之度

湊集兩踵於一直綫上。兩足尖展開。略如矩形稍狹。(約六十度)左右平分。

八 常步

常步之步度。初等小學踵與踵之距約一尺三寸。高等小學約一尺五寸。其速度初等小學一分時間一百三十五步。高等小學一百二十五步。

因『向前』之豫令。託體重於右腳。以左足爲行進之用意。

因「進」之動令。輕屈左足出於前。稍減足尖展開之度而下之。體稍傾前。斯其落地不致敲擊有聲。其自足尖着地。卽爲一步踏出。伸腿。以全體之重移於所踏之足。且其踏着左足。同時離右踵於地。與左足同法。將右脚向前踏去。循是從容連續行進。兩足勿交叉。勿高舉其膝。持正上體之姿勢。兩臂振動自然。

因「步……調」之令卽用硬踏以行進

## 九 馳步

馳步之步度。初等小學踵與踵之距約一尺五寸。高等小學約一尺八寸。其速度初等小學一分時間約百八十步。高等小學百七十步。

## 十 由常步變爲馳步

因「馳步」之豫令。輕握兩手。舉及於腰之高。略提踵仍前進。因「進」之動令。則全變爲馳步。

## 十一 停止（號令） 全隊（兵式教練則爲分隊、小隊、中隊）……止

因「止」之動令。（一）踏出一步。（二）以在後之足。引合於在前之足。停止。

其在馳步時。（一）（二）兩步前進。（三）（四）踏步兩步。停止。兩手下垂。

## 十二 踏步

踏步凡分二法如次。任擇其一以行之可也。

一 不出足於前。略屈膝。在其位置。交踏兩足以取聲調。

二 不屈膝。出足向前。在其位置。交踏兩足以取聲調。



其在馳步時。因『馳步踏』之豫令。提踵屈臂。舉拳及於腰高。因『步』之動令。在其位置以馳步之要領。而爲踏步。其脚微屈於後方。

十三 運動任從左右始

行進及踏步。以從左足起始爲常例。其餘之運動。不拘此例。

七 關於運動遊戲之事件

運動遊戲之目的。在能充足生徒之活動衝動。因運動之自由與愉快。而達體操科之目的。特資於獨力及自治心之發達。

甲 學校中可獎勵之遊戲

(一) 教科上所宜課者

教科上所宜課之遊戲。必貴有團體之致。而無取複雜。舉其主要之類如左。

競爭遊戲 例如綱引、毬送、落雷、鬼遊之類。

行進遊戲 例如十字行進、踵趾行進、方舞之類。

動作遊戲 例如桃太郎、池鯉之類。

此外因時候與土地之情況。或課旅行、水泳、冰踏、舟漕等遊戲。

(二) 教科外所宜行者

教科外所宜行之遊戲。不必以團體行之。舉其主要之類如左。

角力 徒步競爭 投毬 交毬 衝羽子 飛繩 擬戰 鬼遊 高飛 闊飛 擊劍 柔道 弓術

## 乙 學校外所當獎勵之遊戲

學校內所行之遊戲。雖亦可行於學校外。而因其土地家庭等之狀況。有別當獎勵者。例如乘馬、山遊等遊戲是也。

## 丙 遊戲之所當禁止者

凡遊戲違悖教育本旨。有害於風教、治安、衛生之類。則當禁止之。舉其主要者如左。

- 一 類似於賭事者。
- 二 有危險之虞者。
- 三 殘忍者。
- 四 可厭忌之模倣遊。
- 五 誘發不健全之思想者。

## 八 關於各學校體操科現行規定中須改之事項

關於小學校、中學校、高等女學校、及師範學校等體操科規定之中。不能與體操遊戲調查委員會決議之事項一致者。切望從速改正。凡體操科之目的種類等。除委員會決議。已如前所記外。特舉其應改者如左。

一 教授時刻。現今所行者。其大體原無須變更。但於中學校及師範學校（男子）現今所課遊戲。尙無規定。當以教授時刻三分之一以內。充遊戲之事。

一 兵式體操。須改爲兵式教練。取步兵操典第一部基本教練中各箇教練、小隊教練、及中隊教練、以課之可也。

一 兵式徒手體操及器械體操中。有爲學校教育所不可少者。則已包含於學校體操內。故不必特別教授。

## 九 普通教室中當行之遊戲體操

凡學校中未嘗設備體操教室者。當雨雪之時。體操科之教授全廢。此亦出於萬不得已之事。固無足怪。雖然。體操科於普通教育之地位。實爲教科要目之一。如因臨時不得已之情形外。而無相當之設備。遂致連日全廢其教授。甚不可也。因是促進其將來相當設備之計畫。且行於操場者。亦頗有相當之運動。可以行於普通教室。例如胸、上肢、肩、及背、腹、腰、呼吸之運動。其行於普通教室亦甚易。卽下肢與全身運動。苟因其動作之種類。教室之廣狹。亦有適相宜者。固未始不可以行之也。

又在他學科。教授生徒。須視其精神狀態。而於教授時間。酌取數分時爲相當之運動。如或使之起立等是也。此與前段並爲切要方法。外國學校。往往見之。誠不可不獎敘此種運動耳。

## 十 體操科教授上之注意

## 甲 體操教授上之注意

一 教授體操。固宜詳明基本形式特定之理由。無誤其次序方法。尤當顧及生理訓練之目的。不徒馳於形式。以求達目的之所在。

二 基本形式所當行之演習種類甚多。故既因生徒心身之發達。與其習熟之度。遂致難易繁簡不同。俾無陷於單調無味之弊。而又不可徒事新奇。變更種類。以致技能之難於習熟。此當注意。

三 演習之類。分別以行之。又連續以行之。固占教授上之便宜。然必使生徒愉快樂從。以行其運動。引起無限之興味。若第使拘守於次序及其方法。則甚不可。

四 教授運動之始。務以簡顯之語。發明其要點。且示以正確之模範。使生徒做法。其有所不及之處。則當指摘矯正。而出之以精細。然因此而使生徒永保同一之姿勢。不至於厭倦疲勞。則尤教者之所當注意也。

五 教授體操時。須努力於姿勢之矯正。且使保持規律嚴正之姿勢。其在步行時。必使永保常步之姿勢。

六 教授體操。必視生徒身心之狀態。以斟酌各種運動之配合。種類。難易。時刻。及其他教授上之方法等。不可徒爲反復。以行同一之運動。

七 運動務使習熟。則可循序而進。當其行之之始。不可遽期完成。

八 生徒舉動。以不呼唱爲常例。惟於運動之無甚關係於呼吸者。則使適宜呼唱。亦無不可。

九 過度與過劇之運動。切宜避之。

十 體操與遊戲。各具固有之教育價值。故貴相輔而行。以期達體操科之目的。然往往使生徒厭惡體操。好行遊戲。此則所當深戒也。

十一 體操當於飯前後一小時以上行之。且飯後凡三十分時間。以安靜爲要。

十二 體操課畢。引生徒入教室。行呼吸運動數次。使之鎮靜身心。

十三 運動爲人生一日間所不可缺之要事。故不唯就學時行之。且終生有不可廢止者。爲教師者。當注意養成此習慣。

十四 當教授體操時。須令著操衣。

十五 女生徒之體操。以使女教員教授之爲常例。

十六 體操教室。宜清潔。不起塵埃。

十七 體操教室。宜於體操前開通窗戶。使空氣十分流通。

十八 體操所用器具。宜清潔。且處置之亦宜留意。

乙 運動遊戲教授上之注意

一 凡學校中所課運動遊戲。其種類方法之選定。與他教科之選擇排列其教材者無所異。此於教授上頗為重要。故學校中豫定學年相當之教授細目。可本之以為教授。

二 運動遊戲之種類方法。必適應於生徒之身心狀態。并須於教育為適切。如惟任生徒之嗜好。競尚新奇。則恐養成浮薄之風。不可不深為注意。

三 舞踏用於運動遊戲。當注意選擇。其圓舞之類。學校中可不課。

四 運運遊戲。如係費時傷財。即當避之。

五 舟漕雖以用短艇為常例。然改就其費少而切於實用者。亦頗收體育之效果。

六 不論何種遊戲。如沈溺於此。而因以疏其學業者。甚非體育之目的。故必嚴加注意。以定相當之管束。

七 遊戲中如水泳、冰踏、橈遊、標遊、舟漕等。雖不能通行於全國。而於得其便宜之地方。要宜極意推行。

八 遊戲之事。當行於戶外。然或因天氣等必不得已之情形。亦無妨行於室內。

九 遊戲之際。必注意於其容儀動作。勿致流於卑劣輕率之弊。

十一 關於體操科設備之事件

甲 關於體操教室之事件

體操教室爲學校中所必應備。固已。然其實況。往往缺於設備。致於雨雪之日。全廢體操科之教授。障害身心之發達。頗爲遺憾。顧此必視經濟上之便宜。可能特設之於學校。於此得一容易設備之法。卽與講堂兼用是也。至體操科所用器具。則必當設備於室內。

## 乙 體操教授所用之器械(除兵式教練用具)

### 一 小學校之施設

(一) 啞鈴。(二) 球竿。(三) 豆囊。(四) 跳繩臺。(五) 吊棒(或吊繩)。(六) 固定圓木。(七) 遊動圓木。(八) 水平棒。(九) 平梯。(十) 繩梯。(十一) 跳臺。

### 二 中學校及師範學校等之施設

除前項所舉外。

(一) 棍棒。(二) 平均臺。(三) 平行棒。(四) 鐵棒。(五) 吊環。(六) 木馬。(七) 棚。(八) 跳級臺。(九) 肋木。(十) 直立平行棒。(十一) 梁木。

### 十二 關於女生徒操衣之事件

日本高等女學校女生徒操衣。調查委員所認爲最可。其體裁蓋一切學校皆可採用者。若因土地之情況。有難適合。則以簡袖等式爲適用。

### 十三 關於體操與作法調和之事件

關於體操與作法之調和。所可決定者如左。

一直立之姿勢。於作法則閉足尖。使從頭部近於一直綫。以爲直立之姿勢。於體操則開足尖。張胸部。引兩肩於後方可也。

二步行。作法之步行。不獨以平踏爲常。且於坐禮之步行。甚有從踵先下者。雖然。此非作法所深爲主張者也。故於體操之步行。其踏地時。由足尖先下。不可謂非一致也。

步行之際。兩手位置及起步左右。在體操與作法中。雖有差違。而以無顯著之利害。故不必使之一致。

三視綫。步行與直立之際。其關於視綫之高低。在體操與作法中。雖有差違。是由於自然之習慣。故亦不必使之一致。

#### 十四 關於擊劍柔道之事件

就擊劍柔道教育上之價值而觀。自明治十六年五月至翌年十月。使體操傳習所調查其實驗及理論。知不適於學校正科。可任意課於正科外。厥後明治二十九年七月。更諮問學校衛生顧問會議。亦與前次調查所論決者略同。故仍持舊時之定向。近年以來。宏獎體育。風行一時。遂并此亦欲加於學校正科。然建議之人雖多。而反覆於曩者調查之結果。正不知其欲加於正科者。究係何等之理由。故仍當持舊時之定向。以限滿五年以上強壯之生徒。任意行於正科外爲適當。

或謂擊劍柔道。固守成見。故不能爲學校教科。苟使之合於團體教授。且確立次序。明定方法。卽不難與體育目的合爲一致。信如斯說。亦必假以歲月。就實地。抉理論。以行其系統研究之功。而詳爲之變更修正。凡若此者。當別於國立體育研究所等調查之。

現時學校。往往不問生徒年齡及體質等。率以己意教授擊劍柔道者。此於體育上關係甚重。切不可輕視。就中修習於嚴寒酷暑之候。尤宜卽生徒之體質等。注意考求。

#### 十五 關於學校運動會之事件

凡學校於每年春秋二期。擇適宜之時日。在校內或校外行全校生徒之運動會。以觀厥成。

運動會以示平素生徒既習得之運動成績。圖體育之獎勵爲目的。凡衣服、飲食、裝設奢侈者宜禁。行於運動會之運動種類。固以平素練習有團體之致者爲致。且斟酌各生徒之身體狀態。而選其適當者。於運動會行特殊之競爭遊戲。其所當注意者。在使競爭無激烈。且無危害及於身心。

賞品優勝旗之類。雖不與亦可。其實因平素修練之結果。體格優等。而著技能之進步者。不在此限。凡運動起始以後。其身體生異常狀態。除不堪於運動外。必使終其所豫定之運動。不可廢於半途。有時必出一選手。其選擇之法。不惟以技能居優爲主。必斟酌於其體格、操行、學力而定之。乃可。

禁止學校相互之選手競爭。

運動會無論行於校內校外。當於純然秩序之下。以嚴正行之。

運動會不惟示運動之成績。且爲其平素之操行。知能發現於實際之機會也。故愉快之情緒。既生。可以覘知能之應用。德義之實踐。

#### 十六 處火災或其他變異練習之動作

使學校生徒。平素練習處火災及其他非常變異之動作。與夫避難之法。係豫防危害最要之事項也。故宜於各學校中定相當之次序方法。聯絡於體操教授。時時行其練習。

#### 十七 關於國立體育研究所之事件

就各學校體育科之現狀觀察之。頗有不能懽心者。凡學校生徒。對於本科熱心之程度。從小學校漸次至高級學校。反覺漸



次低下。若不知有本科之價值。此皆教員不得其人之所致也。而本科之教員。比他科爲難得適當之人者。其原因雖不一。特教員養成法之失於求精。卽爲其一大原因。

欲得良優之體操教員。必設置一獨立養成所。確實組織之。且考求體育現狀。凡關於一切事件。例如武術教育上之價值。及各種體操遊戲之器械、設備、運動、分量、時間之配當等。皆體育上之問題。必待於調查者。循是以研究教員養成法。並研究是等問題。誠有賴於國立體育研究所之設也。

體操教員養成所之入學程度。中學校卒業以上。修業年限。約爲二年半。且因本所生徒必與他學校相聯絡。因特設一法。許於體操外一科目選修。此蓋招致優良人物之要術也。

#### 十八 關於隆禮體操科教員之事件

欲達體操科之目的。須極力發揚其價值。固莫先於得優良之教員。今爲急需體操教授之時。其於現行制度。禮遇他教科教員與禮遇體操科教員。雖未嘗顯爲區別。而於實際或致軒輊。輒有輕視體操科教員之傾向。此殆勢之所必至也。故所謂優良人物。不惟無欲爲體操教員之念。卽使從事於此。亦必不能久於其位。此則所爲抱憾良深者也。計惟努力養成優良之體操教員。無論公私立學校。皆使慎重於體操教員之任用。凡於其成績顯著者。特別優遇。實爲當務之急。

#### 十九 關於設體操科視學官之事件

欲圖體操科教授之改良進步。宜使視學之官吏。視察監督。以盡指導矯正之責。體操爲專門技術。故任此教授之人。雖有書籍可供參考。而惟恃讀書研究之方。終不能熟達其技術。所以特舉精通技術之專門人物。以爲本科視學之官吏。使提撕誘掖本科之教員。實於現時狀況爲適切之施設者也。

