

276-518
1200501359913

276
518



始



エ+4U36



NIELS BUKH
GYMNASTIK ALBUM

東京
玉川學園出版部

ニルス
ツクス
體操
アルバム

玉川學園教育研究所編



序

ブック氏の體操は、それこそ眞剣な、犠牲的な研究を積んで、進歩に進歩を重ねて來たものである。

特に今度は、道のために、はるばる極東のわが日本にまで、多數の弟子たちを引きつれて來られるといふので、熱烈に、好い寫眞を集めて下さつた。

デンマークの端々にいたるまではいふまでもなく、世界中の弟子たちに取かこまれ、然も日本へ來られる準備のため、お忙しい中を、諸方から寫眞を、遠くはアメリカから電文で取りよせてまで作つて下さつた寫眞集である。

全くブック氏體操の最近の頂點を示すアルバムであつて、かゝる立派なる、殆んど日本で最初と言つてもよい體操のアルバムを、日本の教育界と青年諸君と、廣く一般にお送り出來ることを心からブック氏に感謝して止まないものである。

小 原 國 芳

序 言

この寫眞帖は、現今全世界に於いて、青年男女の體育に對し萌しつゝあるところの關心を、促進させることを意とするものである。凡ての教養ある團體に於いては、今日、極めて様々なる仕方によつて身體の訓練が行はれて居る。

文化、文明が一國民の上に齎らすところの財は、決して單なる贈物ではない。それらの財は、他の價値を支拂つて購はれなければならぬのである。

鋭き理解や進んだ理智は、屢々子供らしき原初的心情を賭して獲得される如く、青年男女が、多くのより物質的なる社會的財を獲得する場合、彼らの理想的なる身體の姿勢及び美が失はれて了ふことも一再にして止らない。

文化や文明の進むに連れて、職業勞作が、各種の専門に、又は更にその特殊部門に分割されるに至つたのであるが、この分割は一の經濟的財である、——それは、生産能力が擴大されるといふ意味に於いて、生活上の需要を容易に満足せしむるに力あるところの、經濟的財である。然しながら、この一面の努力は他面に於ける活動を制約し、勞働者の上に使用に對する隷屬の刻印を押すところの一面的發達を與へるに過ぎない。

自然人——自然のうちに、自然と共に生活する此單純なる人種は、自然的狀態に於ては人は凡ゆる方面に熟達せねばならぬが故に、自己の完全なる身體的美と有用性といふものを文

化人に對する優位點として有つてゐる。其所では彼は、獨力で自分の住居を建て、凡ての必需品を自ら造り出して之を使用し、狩獵や釣漁や又は他の方法によつて、其生計の資を得ることが出来なければならぬ。彼は又、他人又は獸類の襲撃に對して、自己及び自分の一族を防禦することに熟練せねばならぬ。彼が持つるところのものは、畢竟するに唯自己自身であり、彼が生存競争に於いて一身を委ね得る所以の、彼自らの身體的及び精神的能力の適當な發達と適當な狀態とである。

日常生活に於いて、全面的活動をもつてするところの此の如き生活は、文化や文明の豊かなる發達のもとに於いてでなくてさへ、人類の決して忘れ能はぬところの、身體的美と完全性とを現示する。完全なるものに對する憧憬は滅することが出来ない。その憧憬は進んで意志的要求とまでもなり、この意志は人類に何らの休息を許さず、却つて、如何に事務的多忙や享樂慾などがあらうとも尙、繰返へし繰返へし人々を驅つて努力的行動に出でしめる。——何ら利得など、係はることなく、むしろ唯、人類の身體的狀態を改善し、意力と實行力とを強大にし、人間に再び根源的價値を與へ、又品性を授けるやうにのみ努力するところの、行動に出でしめるのである。

已に日本や支那の如き古來の文明國家については、その歴史や傳説を通して、吾々は其地に計畫的のスポーツと體操とが行はれて來たといふことを知ることが出来る。文化や文明が民族社會のうちへ入り來れば、直ちに其所にはスポーツと體操とが現はれて來る。そして、人

若し、秩序あり合目的なる身體訓練は、人類の理想をば、それを傷けむと脅かすところの、有害なる文化の影響に對して防禦し、青年男女のために、態度や振舞ひに於ける彼らの本源的の美と有用性とを守護せむとするところの、人類の一の試みである、といふとも、それは決して失當ではあるまい。

種族の力は、青年男女の身體的教育と精神的教育との兩者に齊しく懸つて居ること、教育とは單に習得されたる知識や習得されたる理解などにのみ存するのではない。むしろ、たとへば身體に於ける種々なる必要は、根本的にして包括的なる訓練によつて満足させられるものであるとはしても、精神と身體との調和的全體こそ始めて完全性と生産能力との最高程度にまで達するのであること、——これをよく理解する國民のうちには如何に價値あるものが生れ得るであらうか、——それは古代ギリシャが雄辯に證明する所である。

ギリシャ人にとつては、教育は、殊に體育は、一の國事であり、國民的のものであつた。彼らギリシャ人は、眞の國民性は、祝祭に於ける國王、國旗、祖國などに對する萬歳の絶叫によつて充足するものではなくして、むしろ青年男女が眞先きに屬するところの全國民の最高の財に對しては、何ものをも惜しまざる犠牲的意志と防禦的精神とこそ決定的のものである、といふことを理解して居つた。ギリシャに於いては、人々は何事も物惜みせず、青年男女の健全且調和的なる精神的及び身體的發展のためには、爲し得る限りの力を盡く提供した。あらゆる場所に學校があつた。それは今日吾々の時代のギムナジウムの如き狭い教場ではな~~く~~、眞の教化と

國民保健の爲の豊かなる棲家であつた。

ギリシャのギムナジウムは、單に體操場や競技場などを含むのみならず、それは同時に美術、文藝、音樂及び學問のための集合所であつたのである。

古代の人々は青年男女のスポーツと體操に大なる興味を持つて居つた。彼らは投擲、競走、跳躍などの實習や、また舞踊、球戯、相撲など、並びに音樂や詩人の作品の朗讀などに、參加するために、四方から寄り集つた。彼らは若人達を激勵して、彼らの努力を美の方向へと導いた、——といふのは、美こそ彼らの目標であつたから——。

専門の教師などは許されなかつた、然り、教育するのは國民そのものでなければならなかつた。また實際に於いても國民は自ら教育するものだつたのである。

この戸外で、詩人達は各自の作品の主題を探し求め、又美術家達はそのモデルを取入れた。そして、遊園地の競技場の路上には、到る處に様々な藝術品が陳列されたが、其所から聖者や國民指導者達は精神の刷新や充實の糧を取入れたのである。併し、ギリシャの一流の賢者達の言つた所では、青年男女が裸體になつて陽に焼けて堂々たる筋肉を見せながら、スポーツや體操の運動を勇敢に力強く演じつゝ、駆け廻はるのを見るのが、最も美しいといふことであつた。如何なる時代に於いても、また元氣ある國民ならば何れの國民のうちにも、完全性を得ようとする抑へがたき衝動が働いてゐるであらう。この衝動は、談話や書き物や又實際活動などに、生の理想的事實即ち健康と青春といふ理想的事實を表意するであらうやうな活動的人

人のうちに、勇敢なる闘士を得るであらう。

體操は、中世期といふ長い間の困窮の時代にも命脈を保つて來た。そして後にやうやく、ドイツのグーツ・ムーツ (Guts Muths) 及びフリードリヒ・ドゥ・ヒールドゥ・ヒヤーン (Friedrich Ludwig Jahn) とか、スウェーデンのペール・ヘンリー・ク・リング (Pehr Henrik Ling) といふやうな人々に於いて優れた闘士を得たのである。

リングは認めた、—— 巧妙な技術とか器具の使用などが主眼となつたやうな場合には、體操は邪道に陥つてゐるのであると。體操の運動が、與へられた器具を通して表現され、そして已に指定されてある(而かも尙、身體の姿勢と又此運動が形造るであらう身體の状態とに調和せねばならぬところの)種々なる技術を遂行するやうにされてゐる技巧的な體操運動、—— 此の如きものを青年男女が始めねばならぬやうな状態では、かのギリシヤ人の理想的努力、即ち體操を通して美へ向つて進まんとする理想的努力の如きは、最早たゞ名許りに止つて了ふであらう。合理的體操にあつては、器具練習及び運動方法等一切のものは生徒達の要求に適合せねばならぬのである、とリングは宣言した。この要求を満足させるところのものは態度と性格とに於ける人間的の美しさと上品さとである、とリングは言つてゐる。

リングの體操觀は、全世界に已に認められて來た、—— 或は今後尙全世界に承認されて行くであらう。—— 然しながら、彼の觀念がスウェーデンの體操に具體化されたその形態は、毫も世界を擱へることが出来なかつた。—— 蓋し、スウェーデンに於いて一の體系に組織された所の

體操の手續きなり實習法は、リングの目的を達成することが出来なかつたのである。體操の手續きは、かくして一定の規則に狭められ體系は計劃されて、生命と發展とが阻止されて了ふに至つた。それ故に、求めらるべき目的が達せられんがためには、リングの觀念は新らたな活路を切開かなければならなかつたのである。

今や、フィンランドのピルクステン嬢 (Fräul. Björkstén) や、スウェーデンのファルク嬢 (Fräul. Falk) など、またドイツ、イギリス、アメリカ等に於ける男女の幾多著名の人々が夫々独自の仕方て身體的訓練の独自の解釋に従つて活動してゐる。—— 彼らの仕事は夫々何らかの意味を獲得してはゐる、—— が然し、凡てはリングに於けると同じ基礎に—— 即ち結果は人類の完全性へ向つての調和的發展を證言する、といふ基礎に立つてゐることは儘かである。

デンマークに於いても、矢張りかやうな基礎の新たな運動様式が成長して來た。一八六四年にデンマークの地理上の領域が縮小されて以來、國民のうちには、外的に失はれたものは内的に獲得さるべし、と要求する所の強い力が湧き上つて來た。デンマーク國民が自己の獨立を維持せむと欲した時、それは戦争や武器によつてするとは別個な方途、別個な手段によつてされなければならなかつた。其場合は、一般人間的の價值が大いに發展させられなければならなかつた。—— 健全なる國民感情が強固になつて、それが國土の將來再び強力になるであらうとの確信をもつて、全世界へ向つて、デンマーク國民のうちには、存在に値する生活意志と價值とがあるといふことを證明し得るやうになる迄も力強く、人間價值が發展さ

せられねばならなかつたのである。デンマーク國民高等學校及びデンマーク體操協會は、かかる時代の最上の生活表現として數へられることが出来る。それら學校及び協會は、爾來益々有勢且盛大に發展して、今日に於いても、また望むらくは將來永久にも國民保健と生活力とに對する、極めて清新な流れを發する源泉として數へられねばならぬ程までになつた。

國民高等學校は、體操を壯年男女に對する教育手段として採用した。それは誠に至當である。——眞に有效なる體操のうちには、若人が誰しも確かに胸に感じ、吾を忘れてせき立たせられる所の理想へ向つての健全なる努力が存するからである。

最後に、國民高等學校は分團指導者の養成といふことを課題とするに至つた。即ち、人生とその價値とに關して教へを受けんがため、またこれを談話や唱歌や講義や専門教授によつて學修せむがために、國民高等學校に入學して來る所の若き多數の男女は、同時に、隨意の團體の仕事に於いて、冬は體操、夏はスポーツ、球戯その他の遊戯によつて、壯年男女の間に行はれるごとく、少年男女の身體上の教育と發達とを指導するための教養をも與へられるのである。

今やデンマークに於いては、各小村が、指導的の集會や談話のために、就中體操實施のために備へらるゝ、集合所を夫々所有するやうになるのも、間近かなことである。そして其曉には、また村々は各々一人乃至は數人の男又は女の分團指導者を有することとなり、それら指導者は各自の自由の時間に、體操及びスポーツの指導者として働き、デンマークの青年男女を何千人となく教育し、彼らに生の歡喜勞作の喜び及び生産力等を與へるのである。

デンマークに於ける數多國民高等學校のうちで、オーロロップに於ける體操高等學校は今や、毎年三百人の男女の分團指導者を造り出して居る。そして、眞面目に不斷に働いてゐる此所の田舎の青年男女の間に行はれてゐるのは、新たなデンマーク體操である。——即ち、自然的渴望、完全性へ向つての渴望の結果として生れたる基本體操である。

此所は一九一四年に、十二人の若い田舎者で、而かもスウェーデンの體操で始められた。併しやがて、かやうな身體訓練の形式は青年男女を満足させることも、また體操に對して提出さるべき幾多要求を満足させることも出來ないといふことが判つた。他のより効果ある運動様式が見出されたことは、全く自然的な道であつた。——即ち運動する青年男女の體格がどんなであり、その外見がどんなであるか、彼らは何故に又何によつて、かやうな型にされて了つたか、吾々は彼らが體操の効果によつて如何になり如何なる外見を得るやうに望むか、その改革は果して如何にして達せられるか、——といふことが問題であつた。

かやうな問題に答へることは容易である。若人と美とに對して關心を有する者は、體操を必要とする所の運動する青年男女が如何なる状態に在るか、直ぐにも認めるであらう。かやうな若人は身體的訓練の効果によつてどの様にならねばならぬか、又更に進んでは、如何なる方法に於いて、如何なる手段によつて、彼らは造りかへられねばならぬか、といふことに就いては、吾々は、古代のギリシヤ人を觀る時、解答を得るであらう。彼らギリシヤ人の古典的藝術は、古來世に現實乃至は藝術のうちに表現され來つたうちで最も堂々たる態度及び品性に於

ける若人の美を呈示してゐるではないか。ギリシャの若人がその美を贏ち得た所以の手段は、今日でも尙自由に得られるものである。ギリシャ人の行つた自由なスポーツこそその手段であつて、目的はそれらスポーツが若人に要求した所の身體運動によつて達せられたのであつた。

今日吾々の多忙なる、經濟的關係の多大なる時代に於いては、當然次ぎのやうに言ひ得るであらう。——ランニングや跳躍に於ける力強い、滑脱な、機敏な運動、大きな自由な又力強く確つかりした腕の振動、蹴球や環投げ槍投げ等に於ける四肢の伸張、また、體驅の運動に於ける迅速充實、自由、力等に對する全要求に應じて相撲が示す所の力をこめた速かな身體の屈折や廻轉や拮抗など、こそが青年男女に完全性を與へる所のものである、といふことである。そして、それら一切の動作その様な運動、振動、打撃、屈折、伸張、廻轉、拮抗など凡ては、多くの人々が一の分團を組んで、夫々一人の指導者に従ひつゝ、決して多くの競技場や道具などを必要とせず、むしろ肋木のある壁とか細かな跳躍の道具くらゐを備へる丈で、簡單に一つの床なり草地の上で行はれ得るのでなければならぬ。

この様な簡單な解釋に基いて、デンマーク基本體操はその多くの運動形式を整へつゝ成立するのである。この運動形式については、このアルバムの第一部に於いてその拔萃が圖で説明されてある。そしてその他尙拙著「基本體操」からそれは學ぶことが出来る。——「基本體操」はドイツ語にも翻譯されて出版されてゐる。(Niels Bukh, Grundgymnastik. Verlag B.G. Teubner, Leipzig)

(121)

〔尙英譯其他様々の譯書あり。其内容については、本學園出版部刊行、デンマーク原本最新版よりの譯書「ニルス・ブツク基本體操」を参照せられたし〕

第二部以下の各部分は、デンマーク應用體操の圖を示すものである。——それは、青年男女が自分達の完全なる自由と力とを再び取り戻して、これを美しき形式の力ある姿勢の上に、基本體操の目的の表現として、即ち身體的完全性として呈示するならば、それは如何に立派なものであるかといふことを物語るであらう。この完全性は、また大膽な且美しい跳躍や熟技のうちにも表現され得る。——これはそれ以下のアルバムに於いて示される筈である。完全性は、然し乍ら體操技術のために求められるのではなく、むしろ生そのものゝために、個人及び國民の健康と生活力とのために求められるのである。

最上の體操家は、又スポーツ並びに生活の一切の要求に對しても最も有爲に且最も美しく振舞ふことが出来るといふこと、この視點に基いて體操は行はれなければならぬのである。

「一國の將來は其國の若人の如何に係はるであらう。」

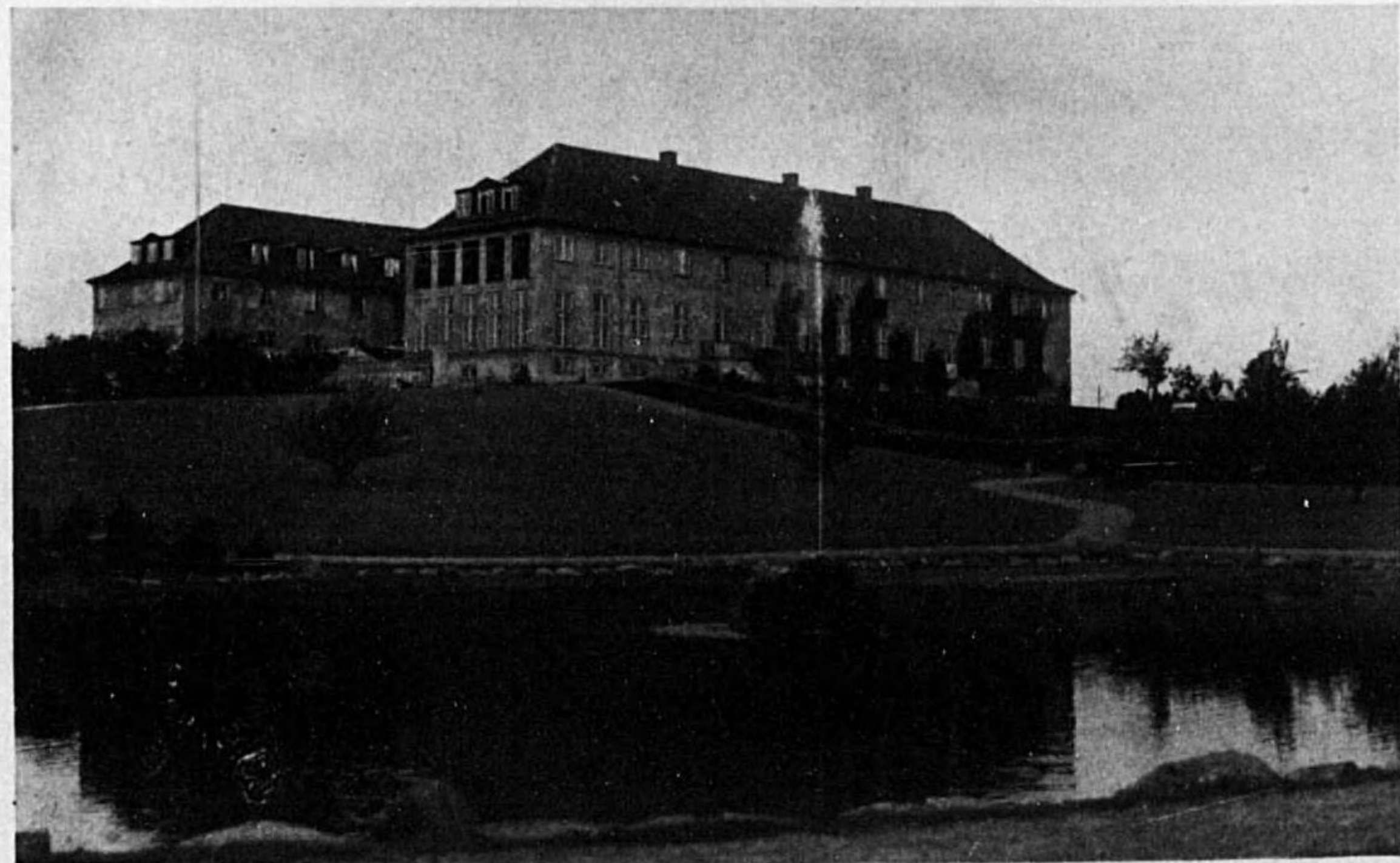
デンマーク、オトロロップ

體操高等學校々長

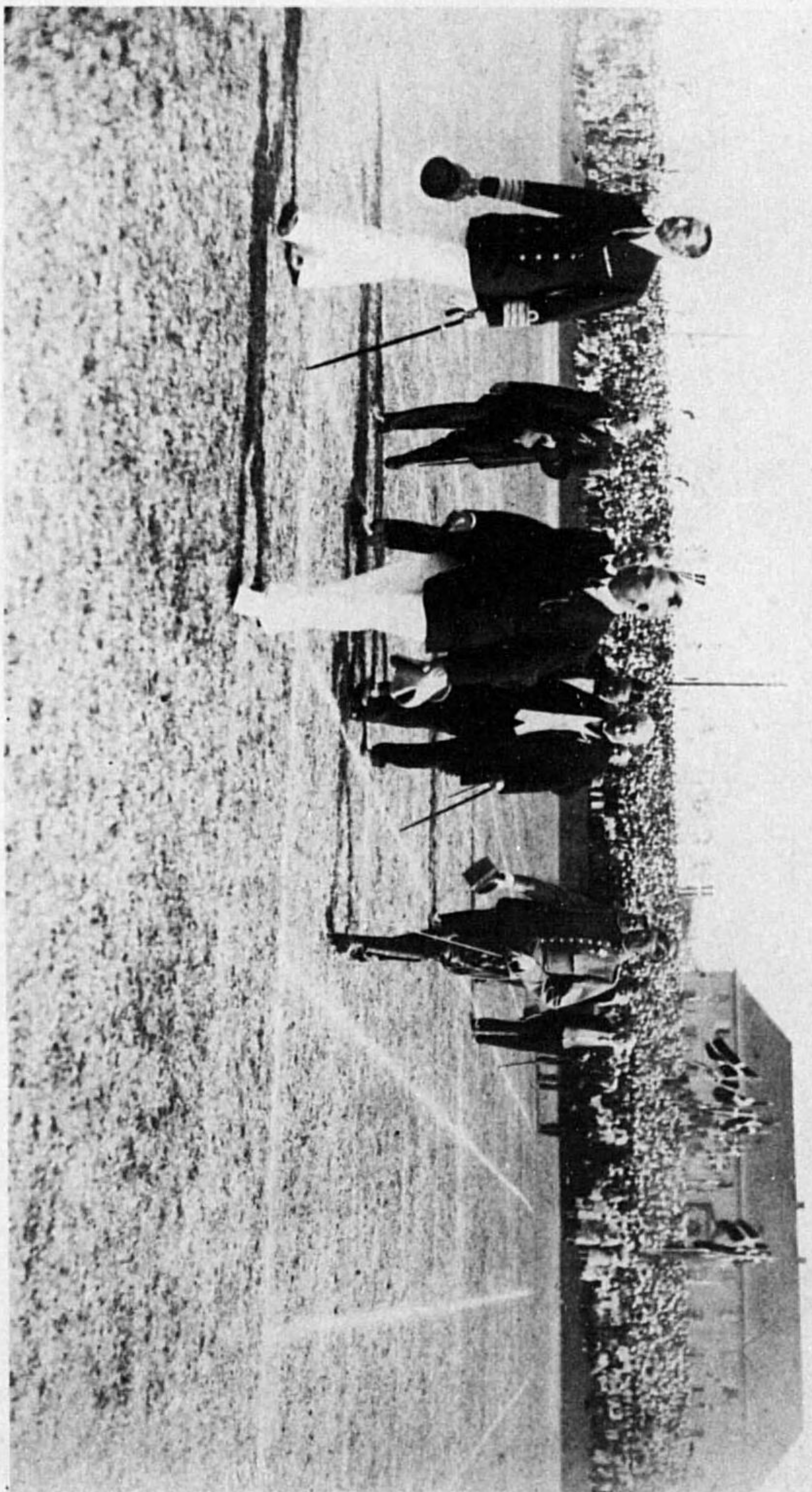
ニルス・ブツク



基本體操の始祖
ニルス・ブツク氏

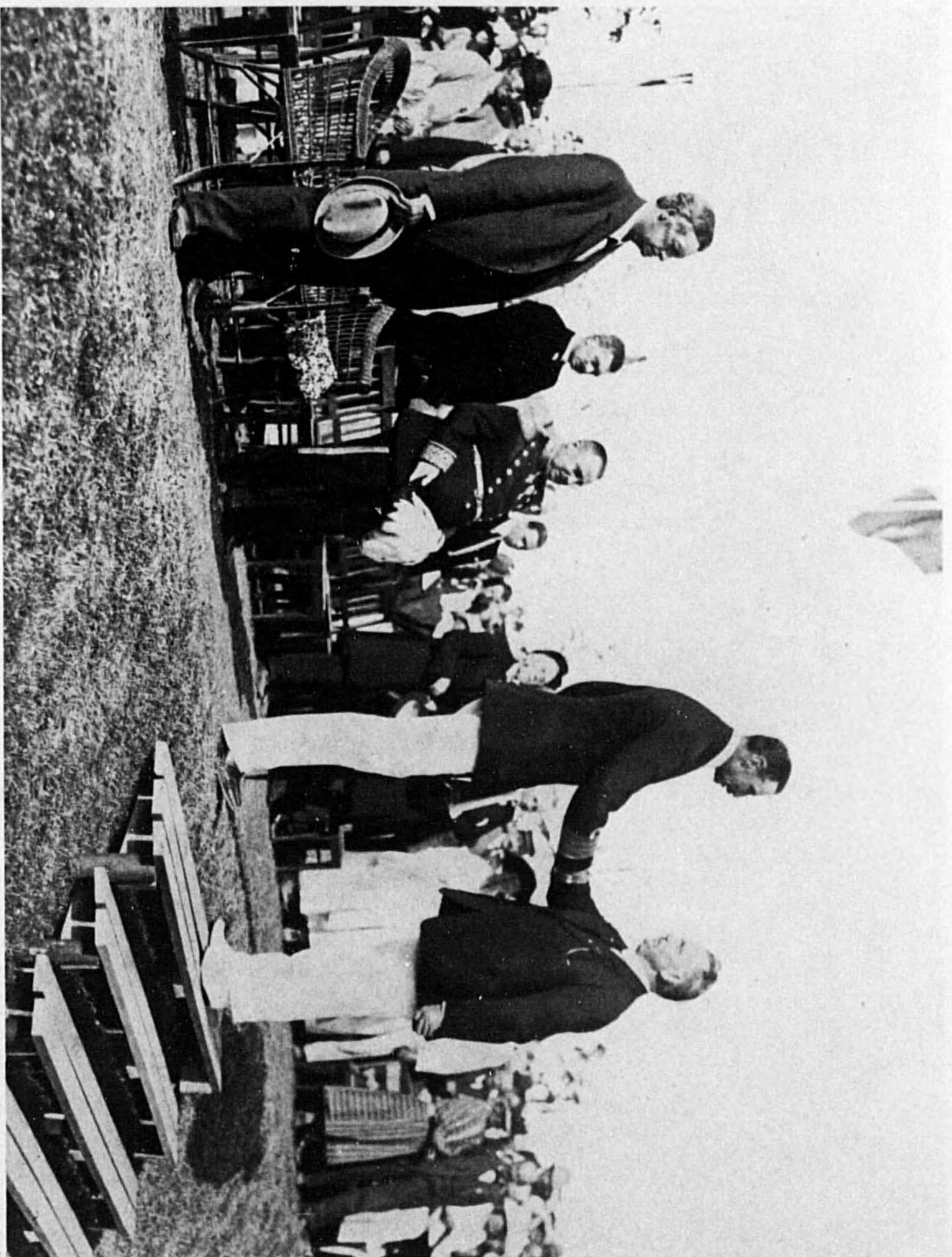


ニルス・ブツク氏體操高等學校全景(デンマーク、オーロロツフ)



國王クリムチヤン第十世界校臺臨

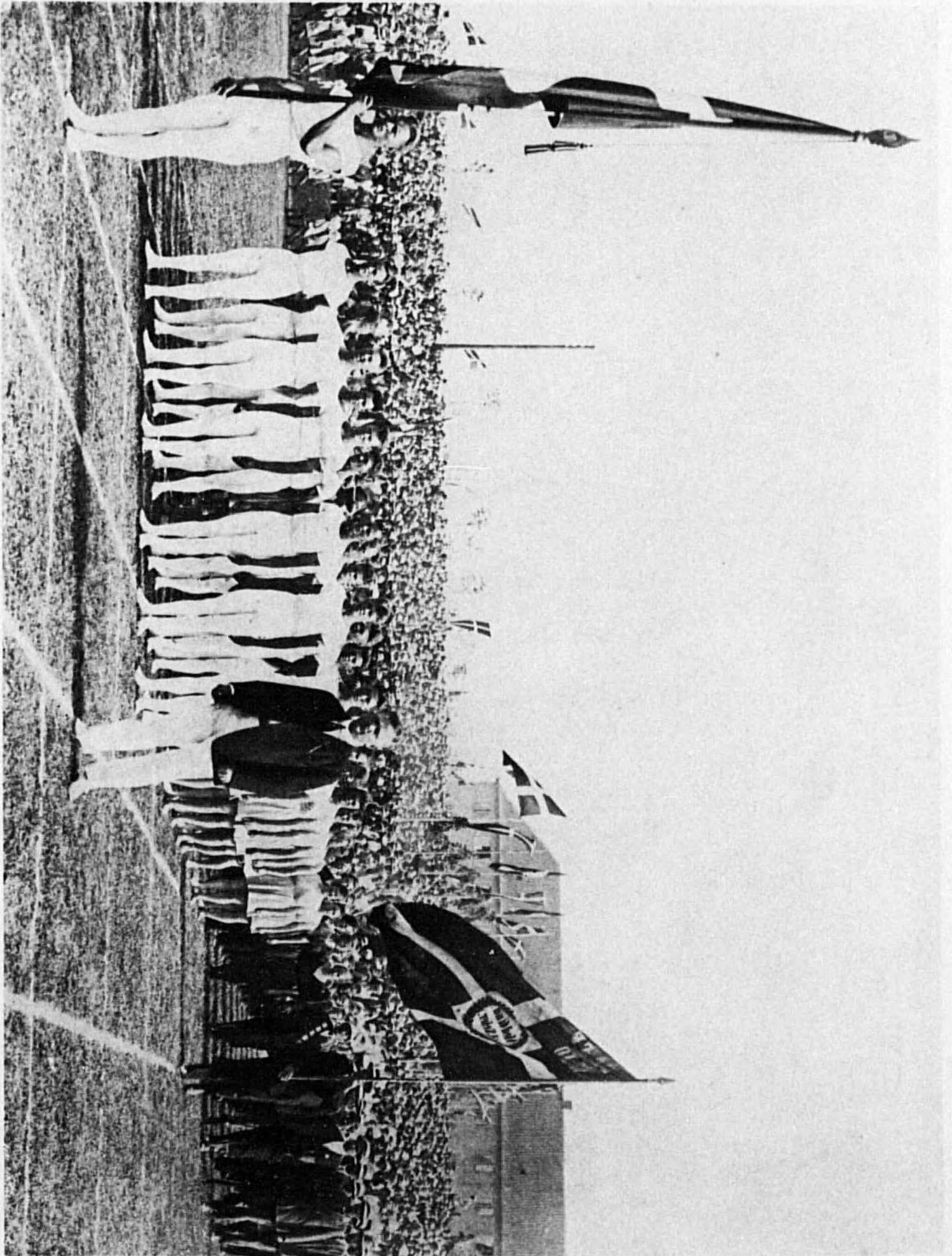




皇帝より握手を給ふ(臺灣の日)

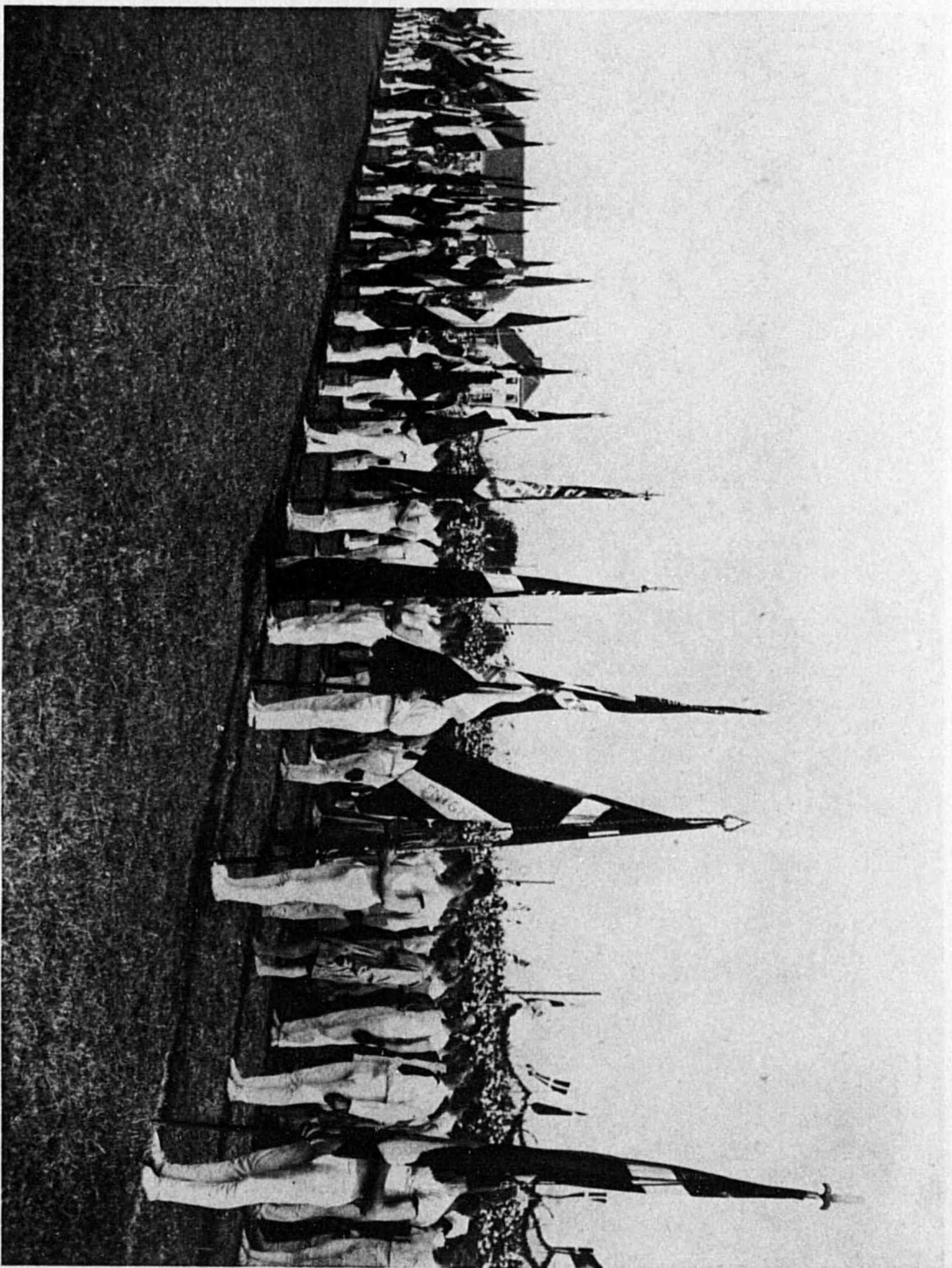
— 卍 —





古強の日 數萬の國民に團繞せられたるアメリカ行一行



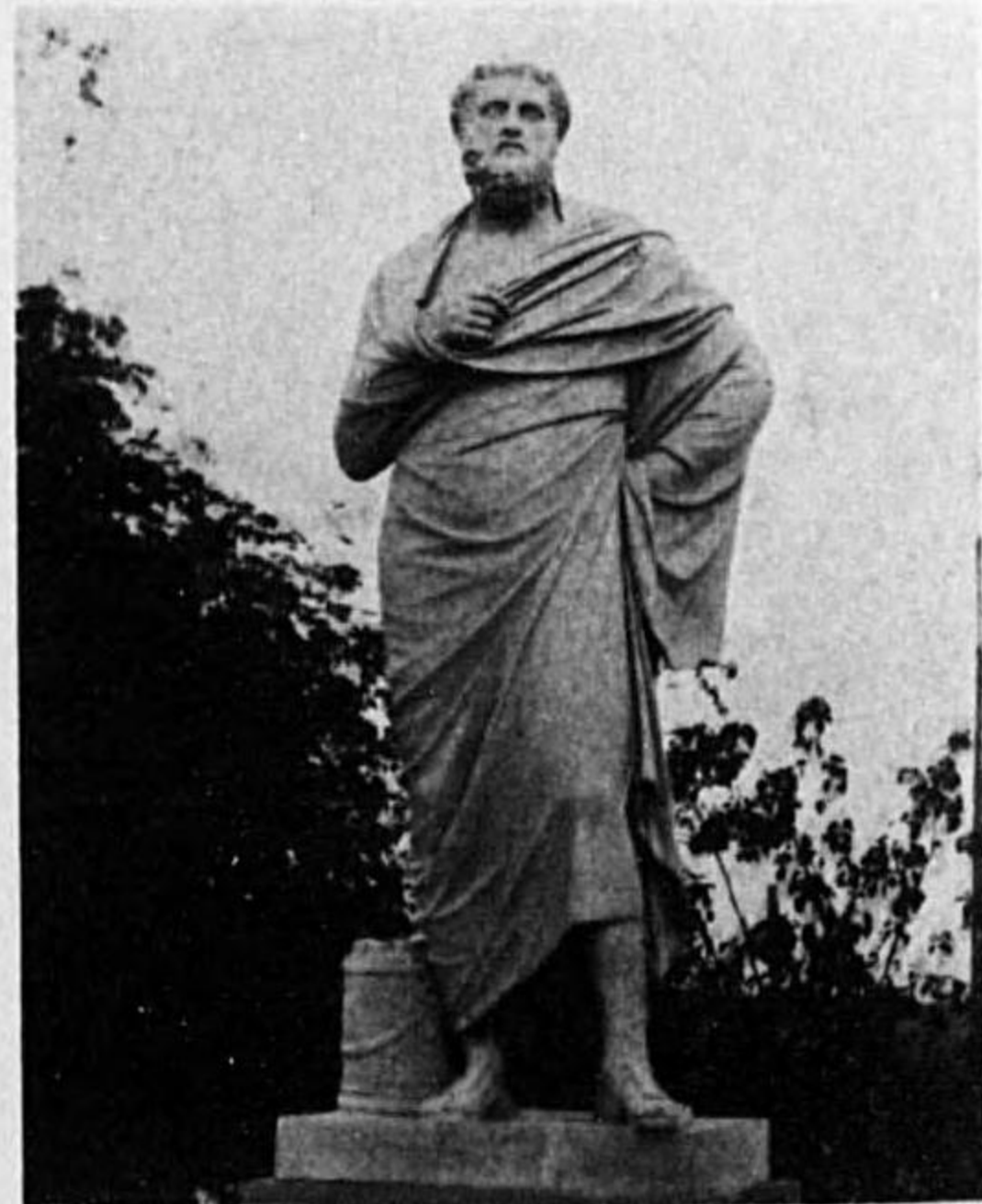


ニルス・アツク氏と共に光榮に輝く全デンマーク農民體操團



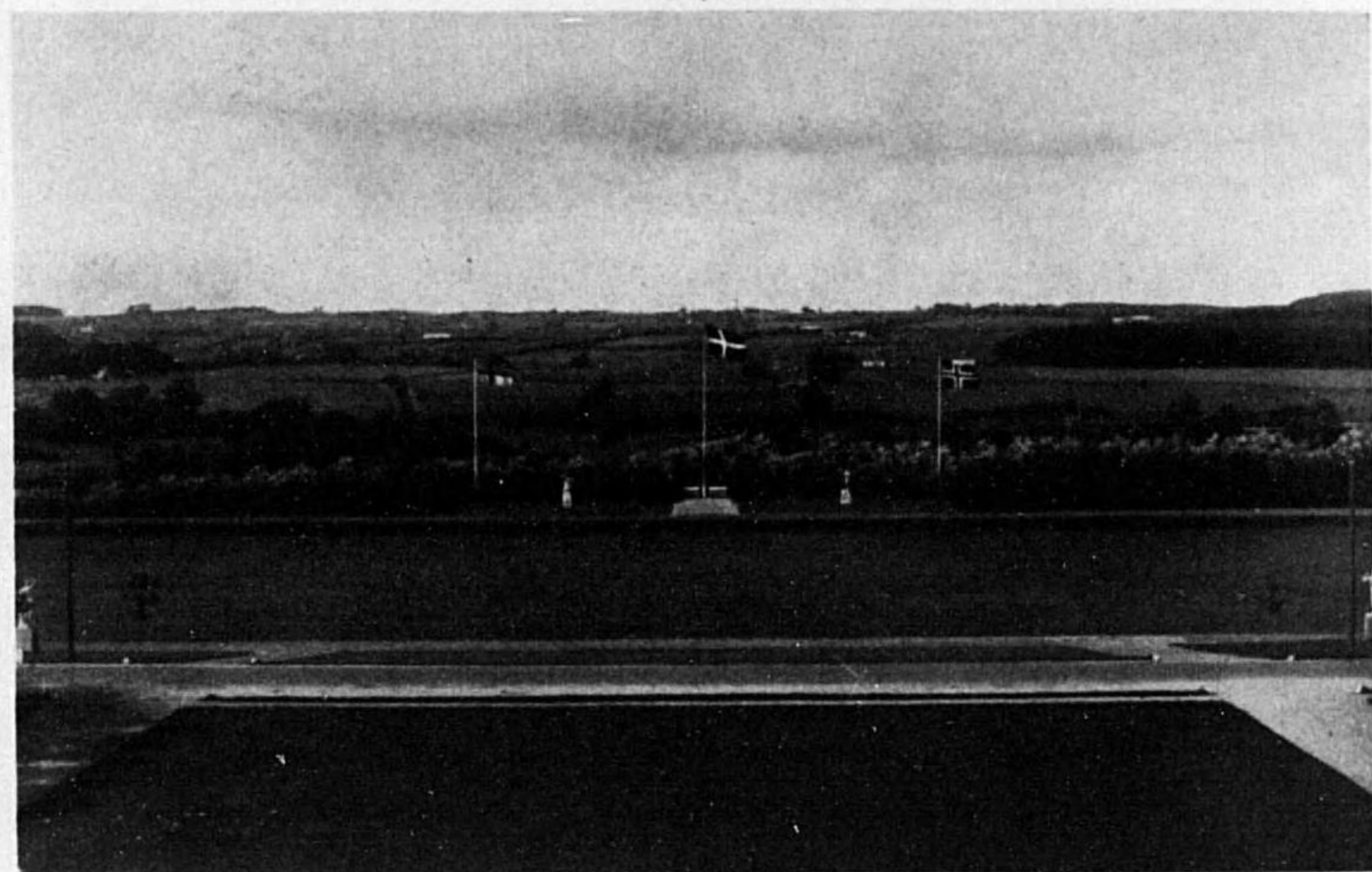


同校の教頭カスチヤン・コーセース氏



校庭に樹てられた彫像

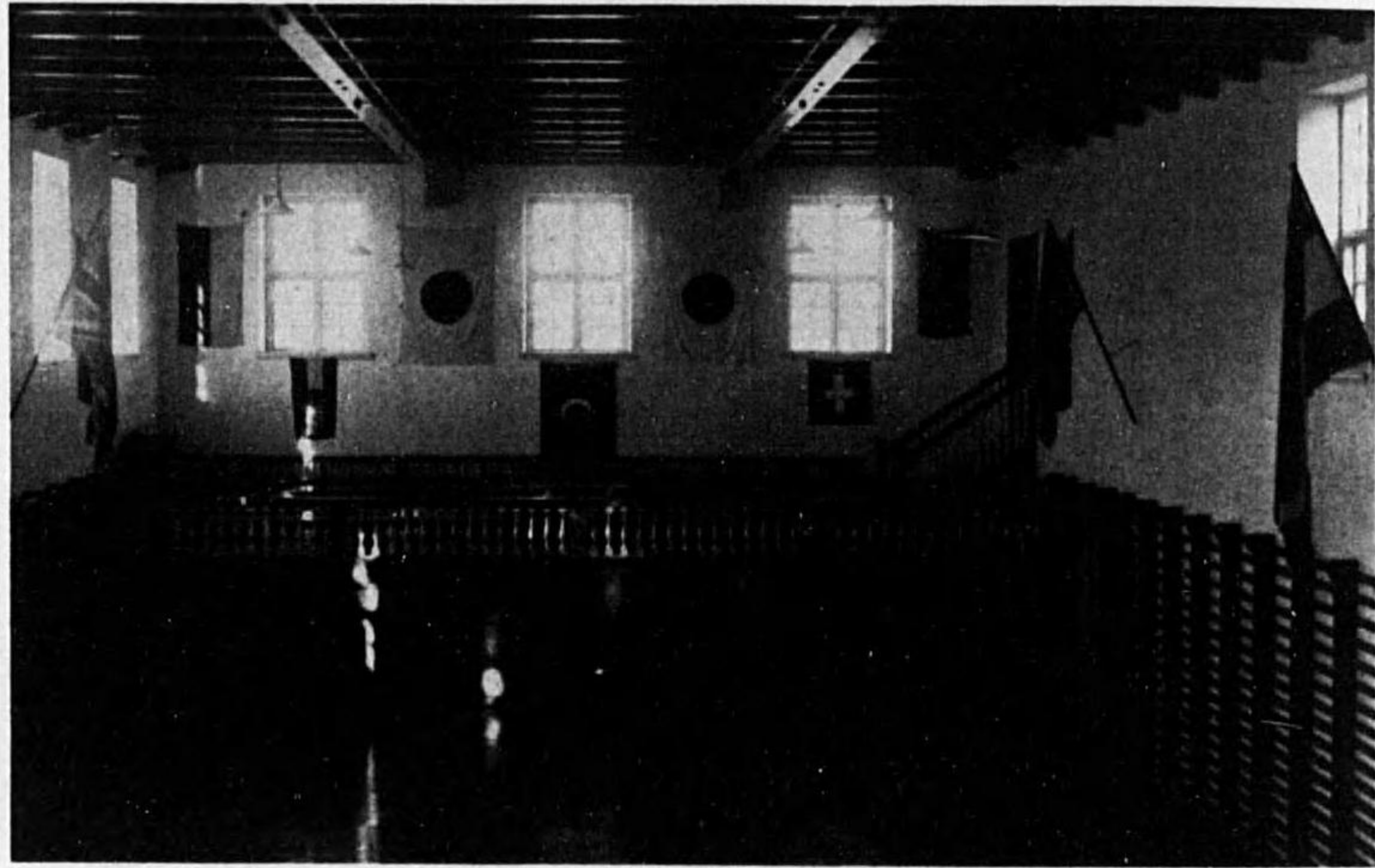




農園を背景に持つニルス・ブツク氏の競技場



競技場に樹てられたるギリシャアスリートの彫像

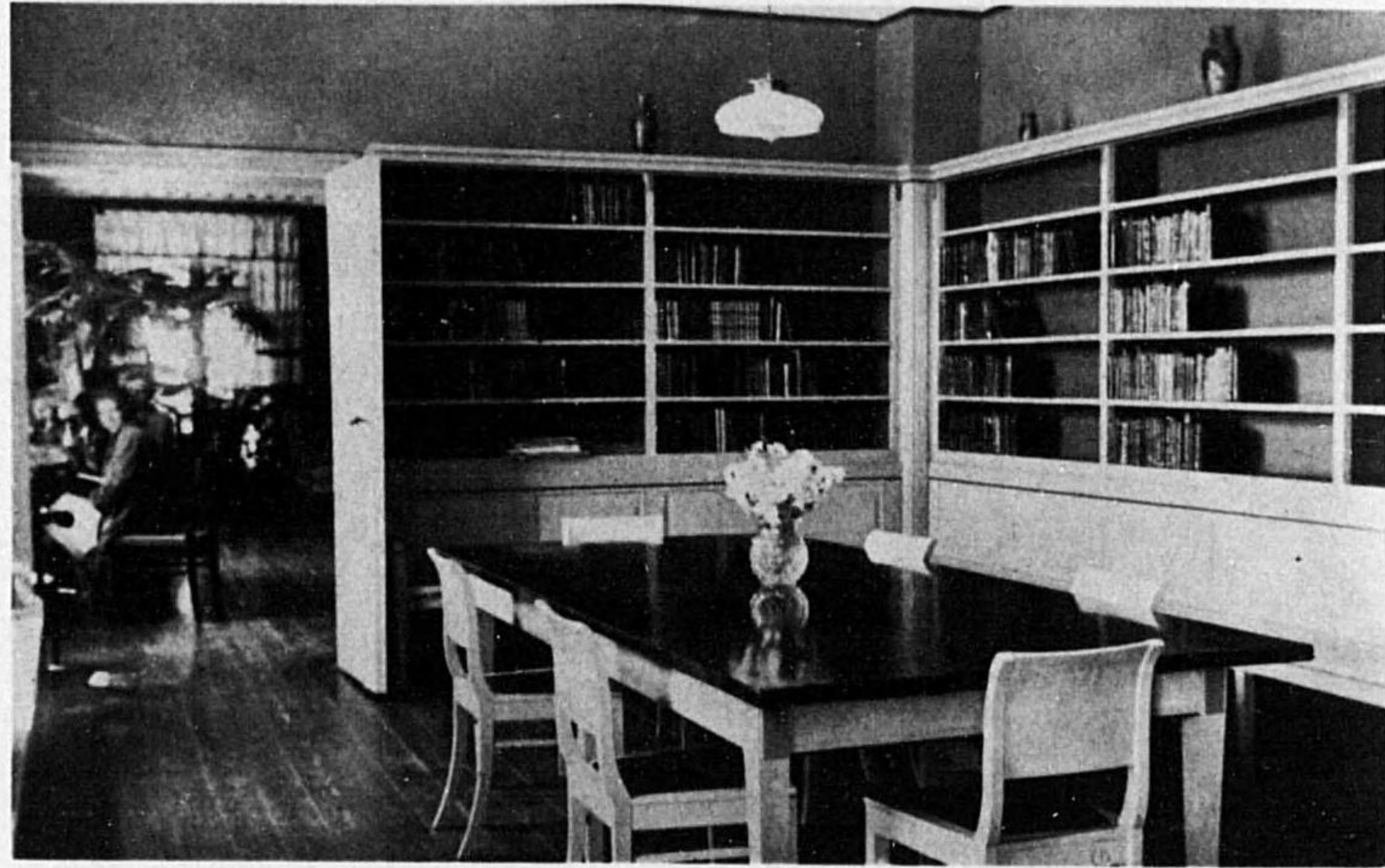


各國々旗にて飾られたる氏の體操場



同 上 (生徒の出入口)





學校内の職員室



學校内の生徒圖書閱覽室



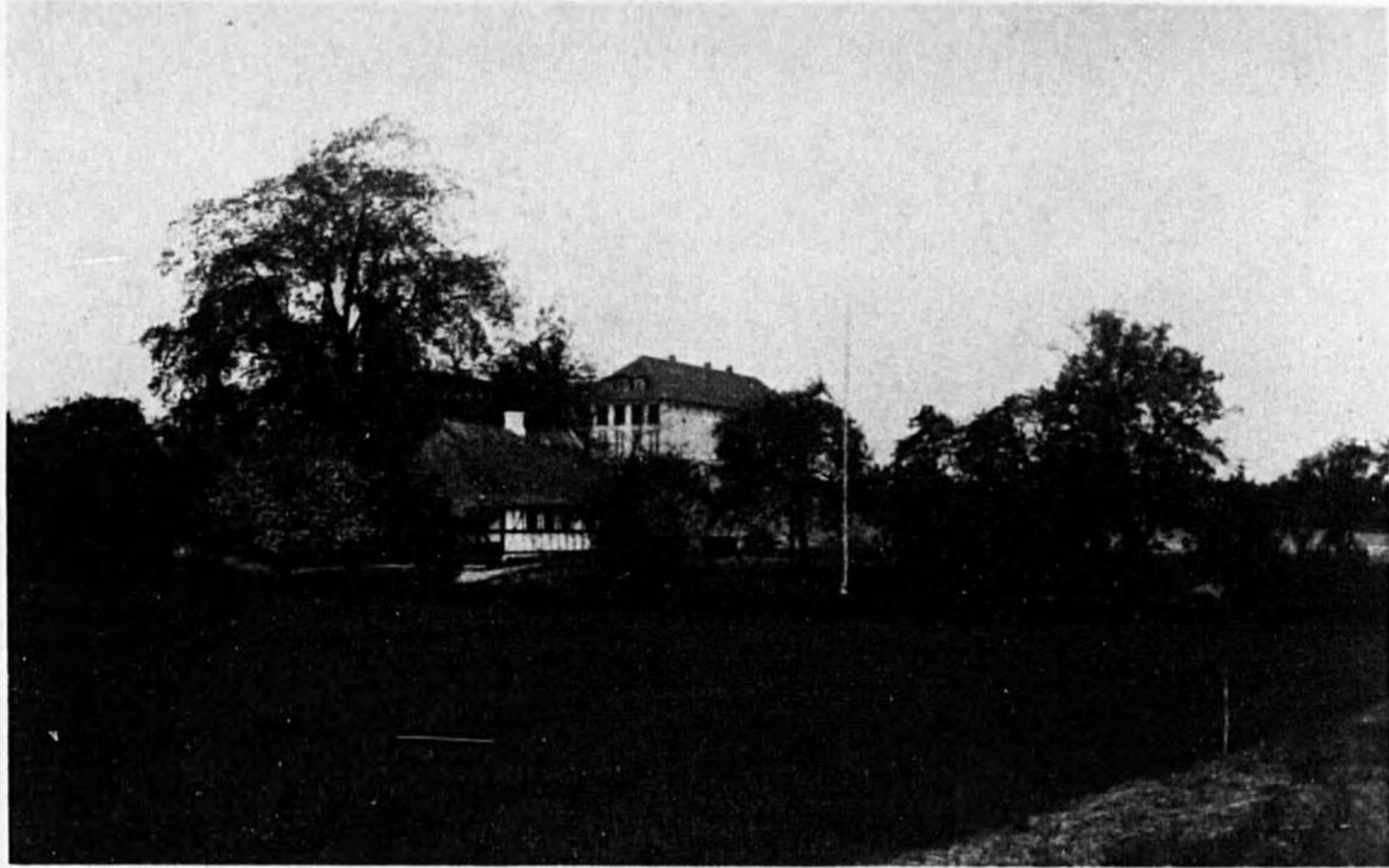


庭園内の農民舊屋

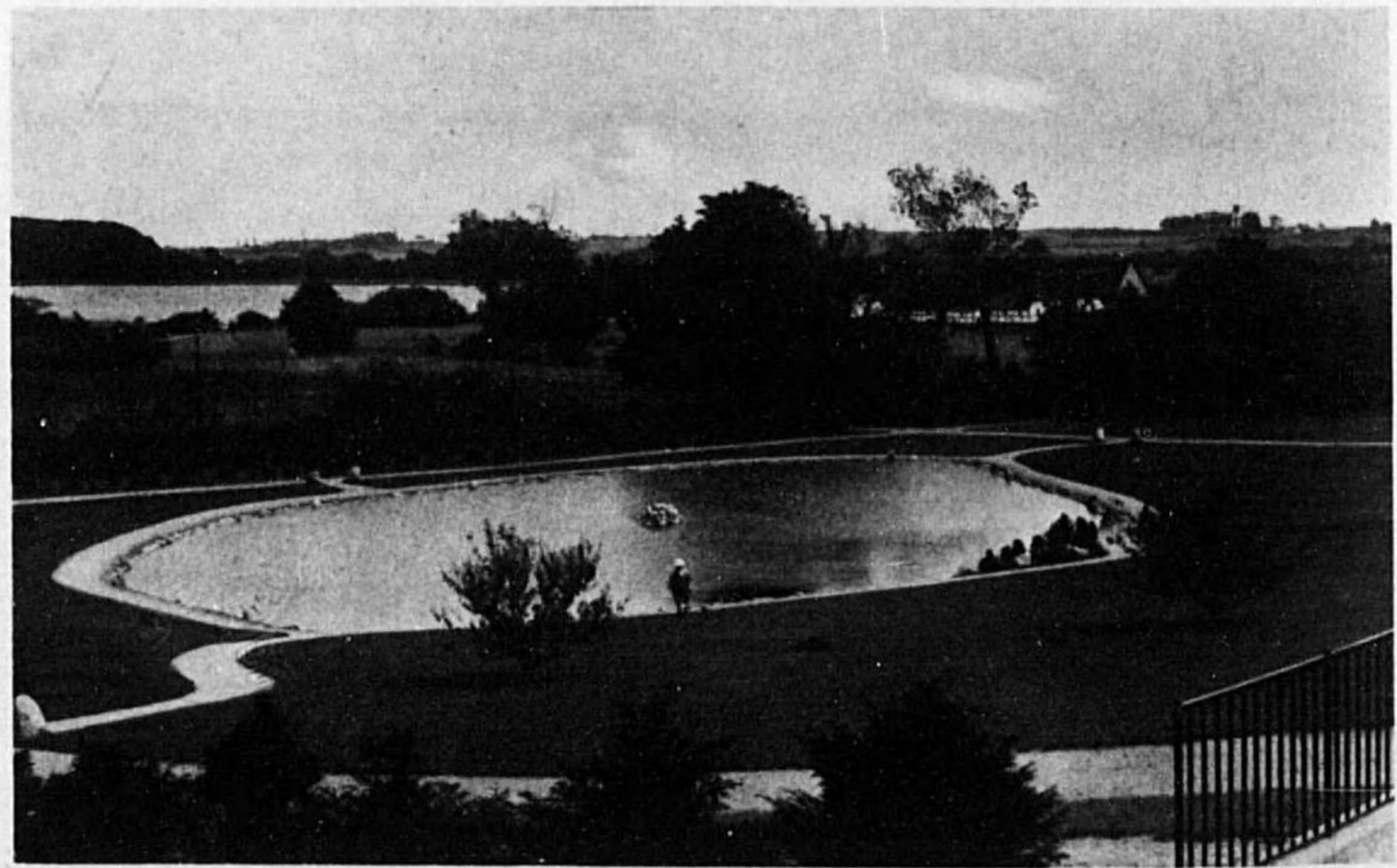


同上 (その内部)

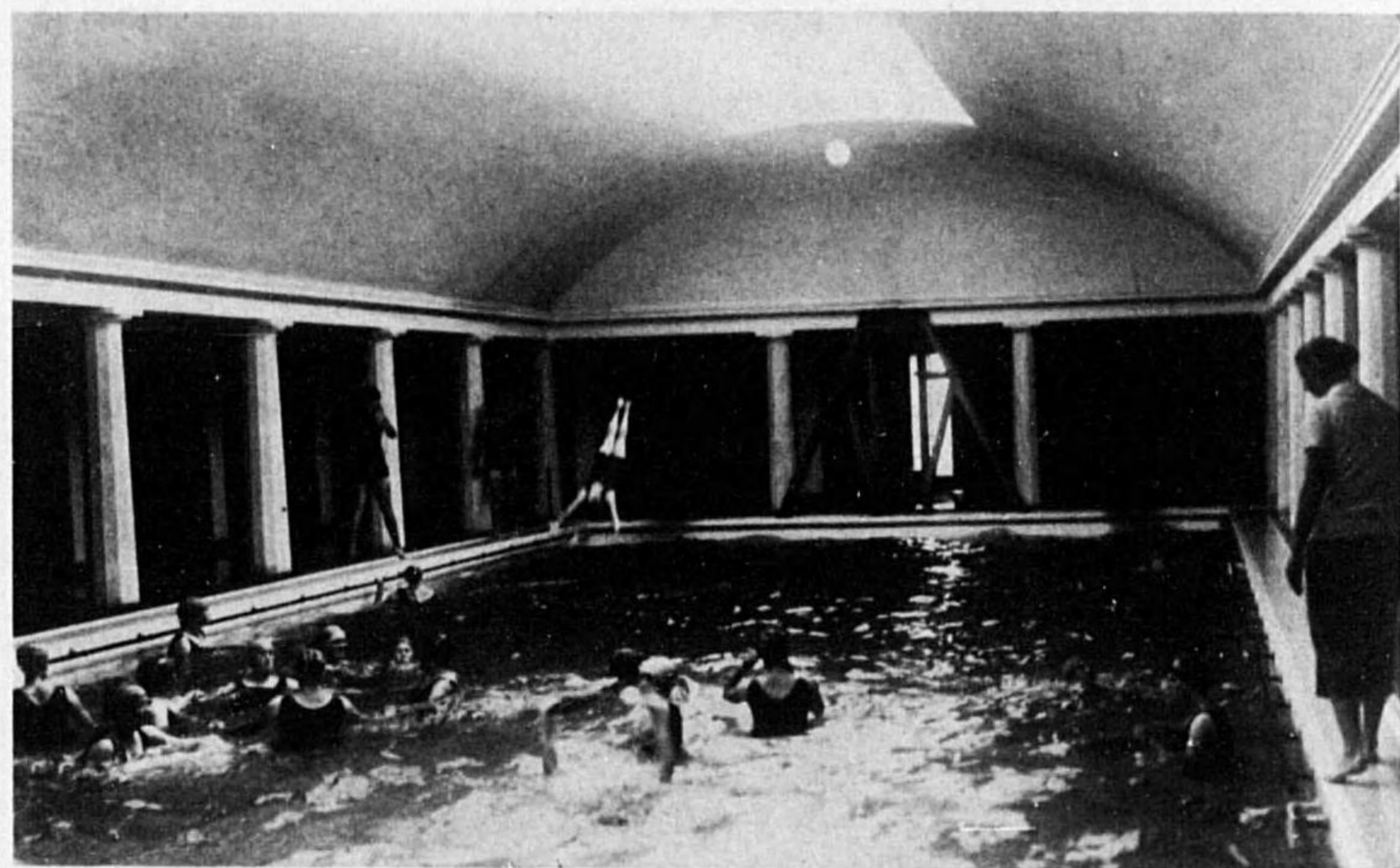




農 場 と 學 校



學校の庭園内にある池

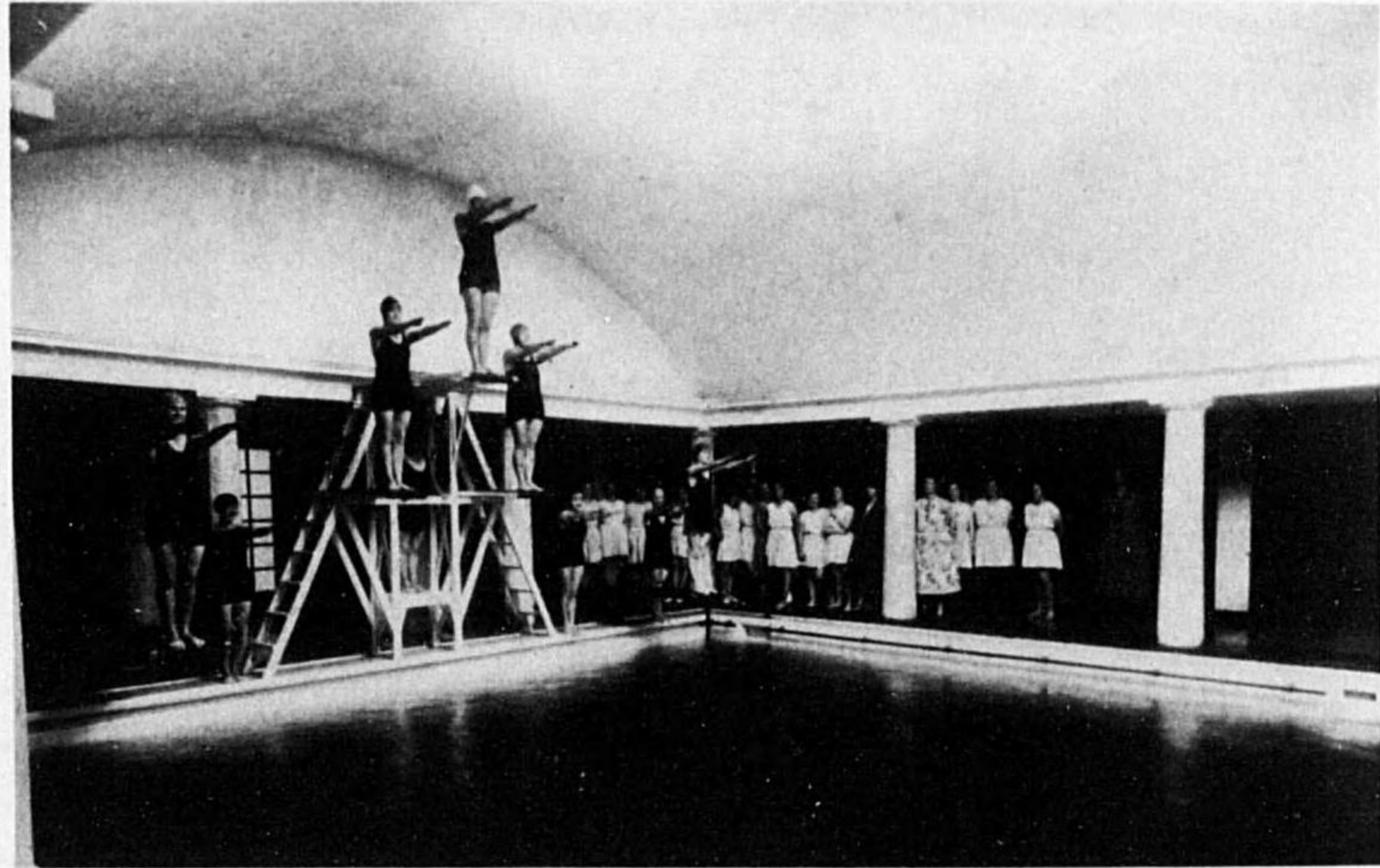


同校内プールにて練習する女子生徒

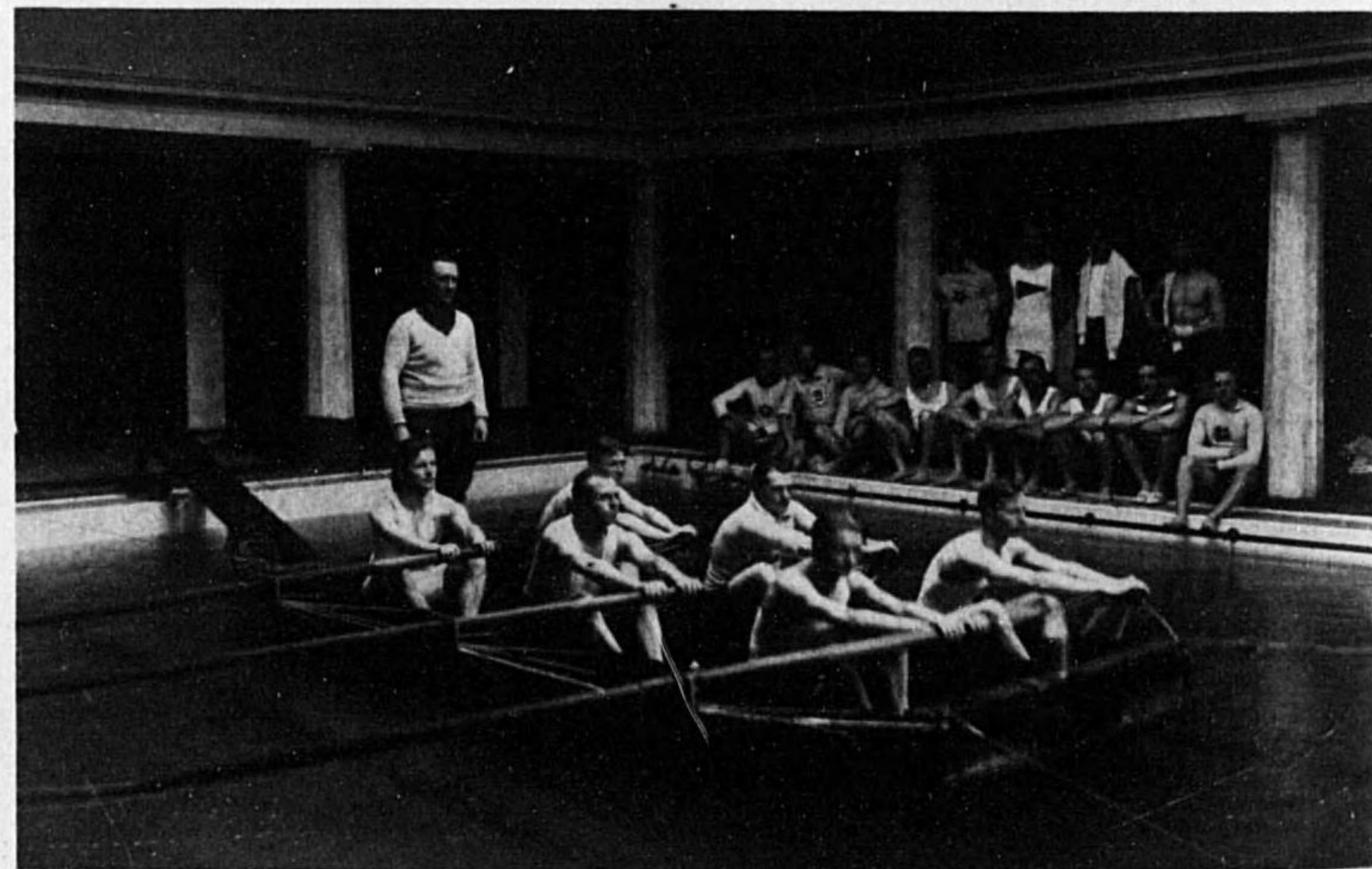


同上 男子の練習





同プールの跳込臺に立てる女子生徒

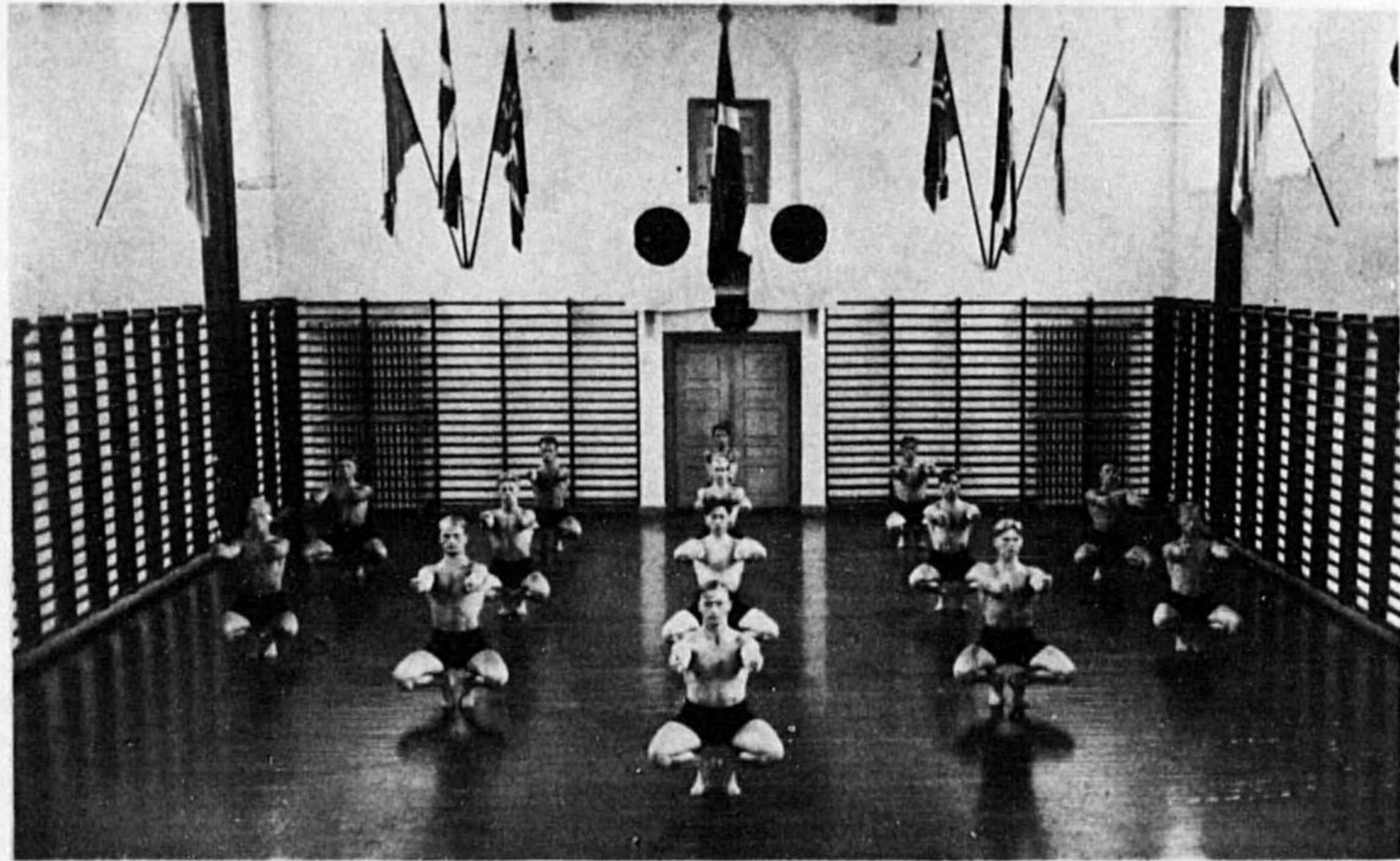


同プール内にて漕法研究のボート練習生

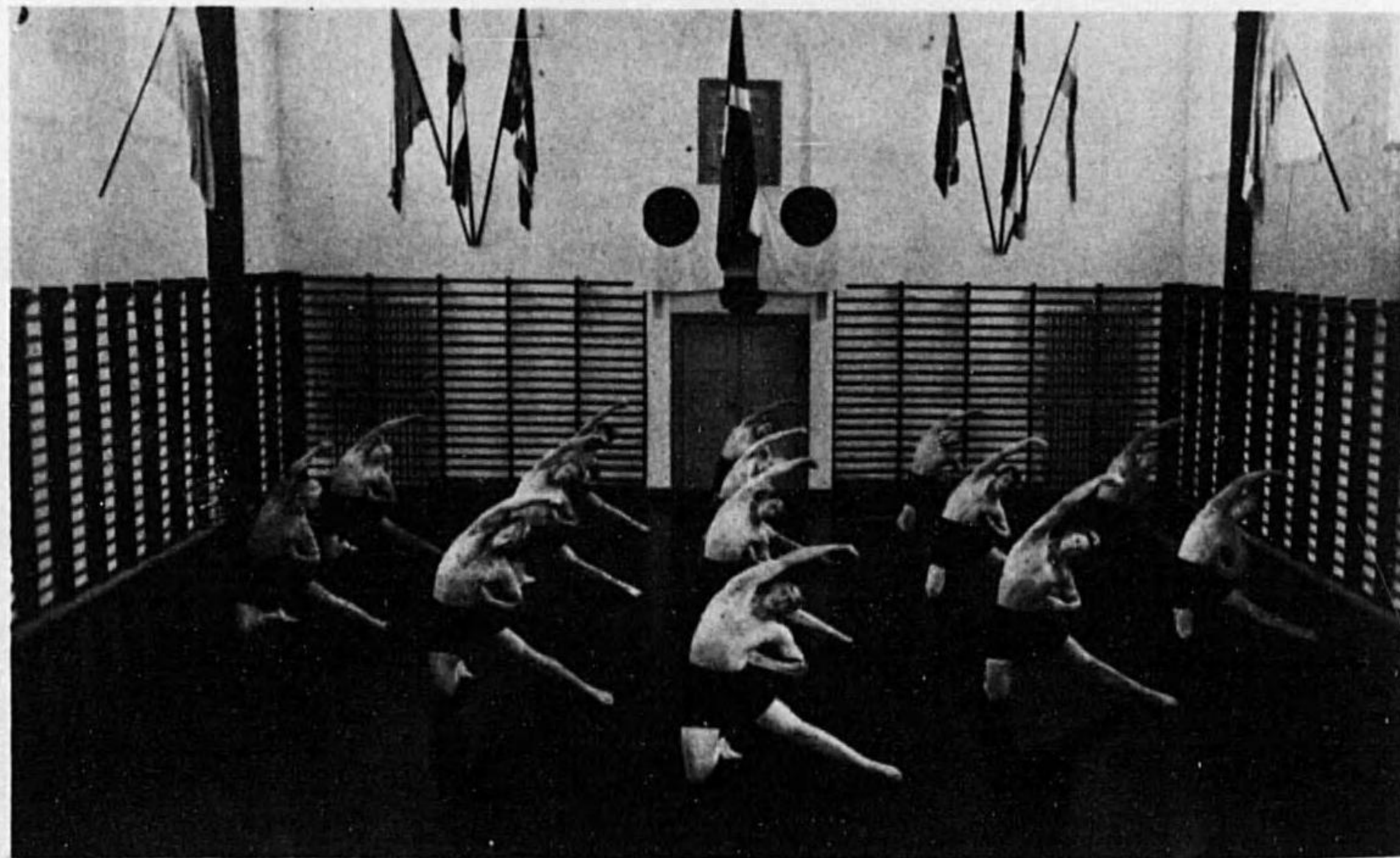


第 一 篇

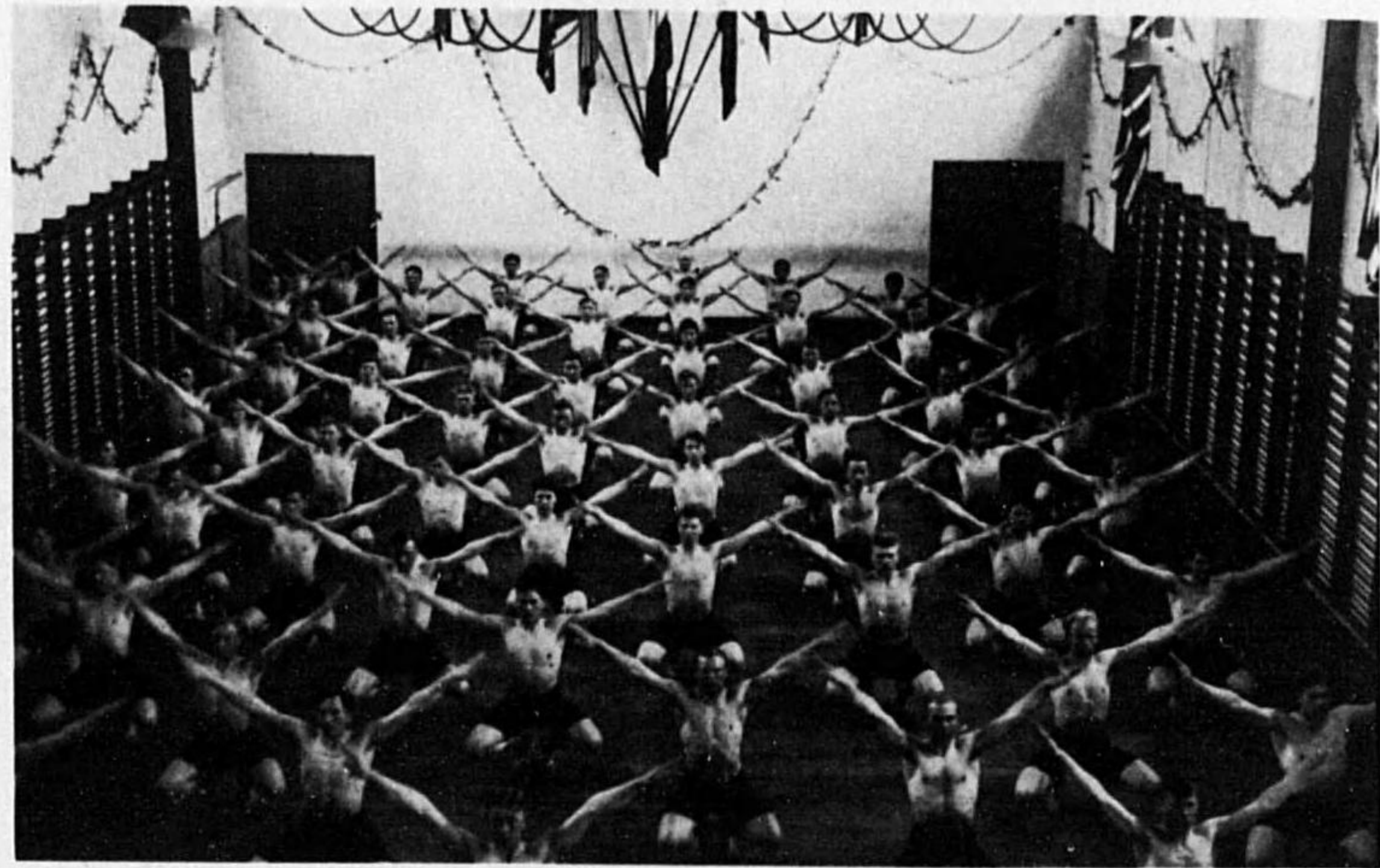
男子の基本體操



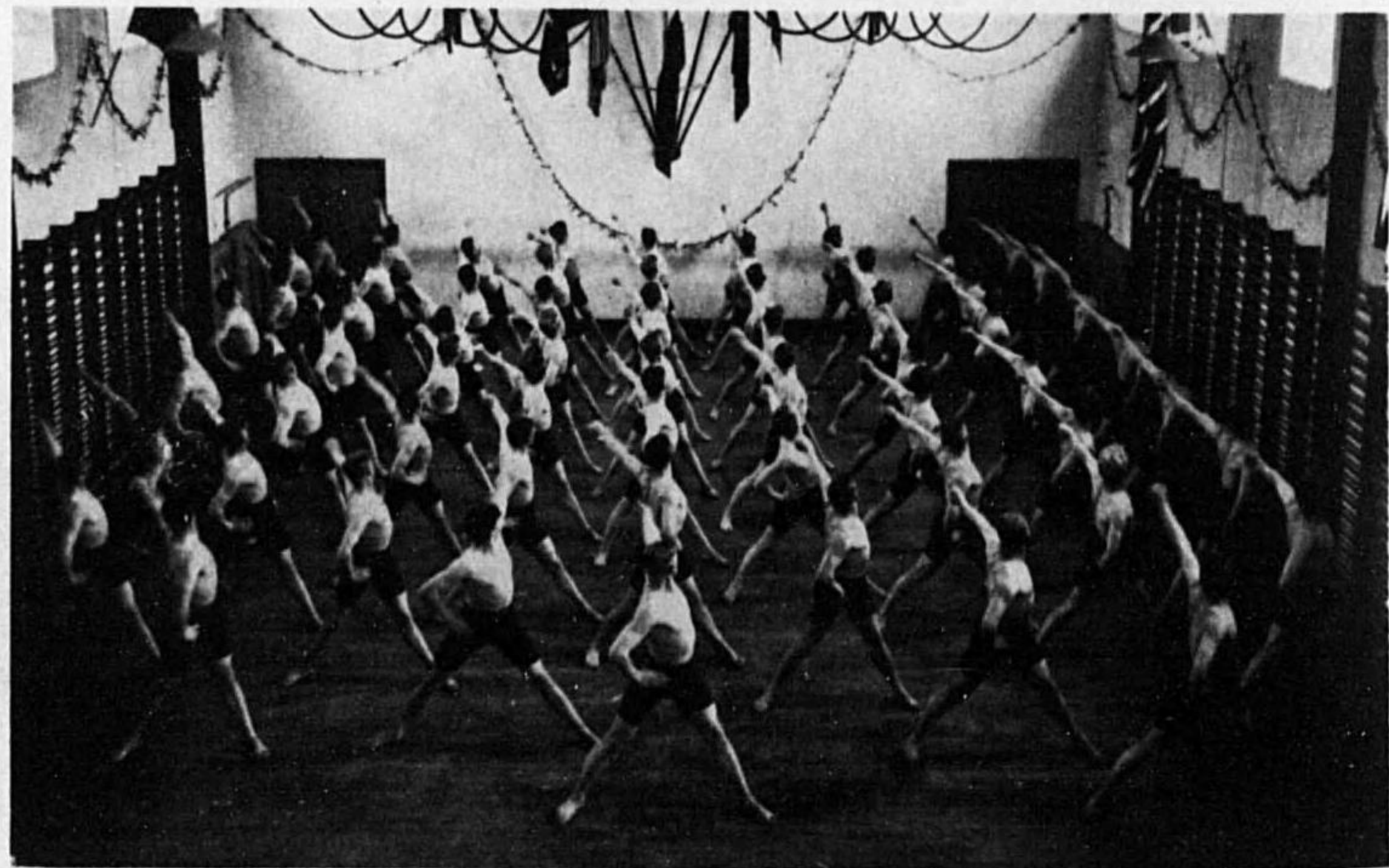
臂を後方より前に振ると共に膝を屈げる—關節柔軟の運動



側腹伸展運動—脊柱關節の柔軟と側腹筋伸展のために

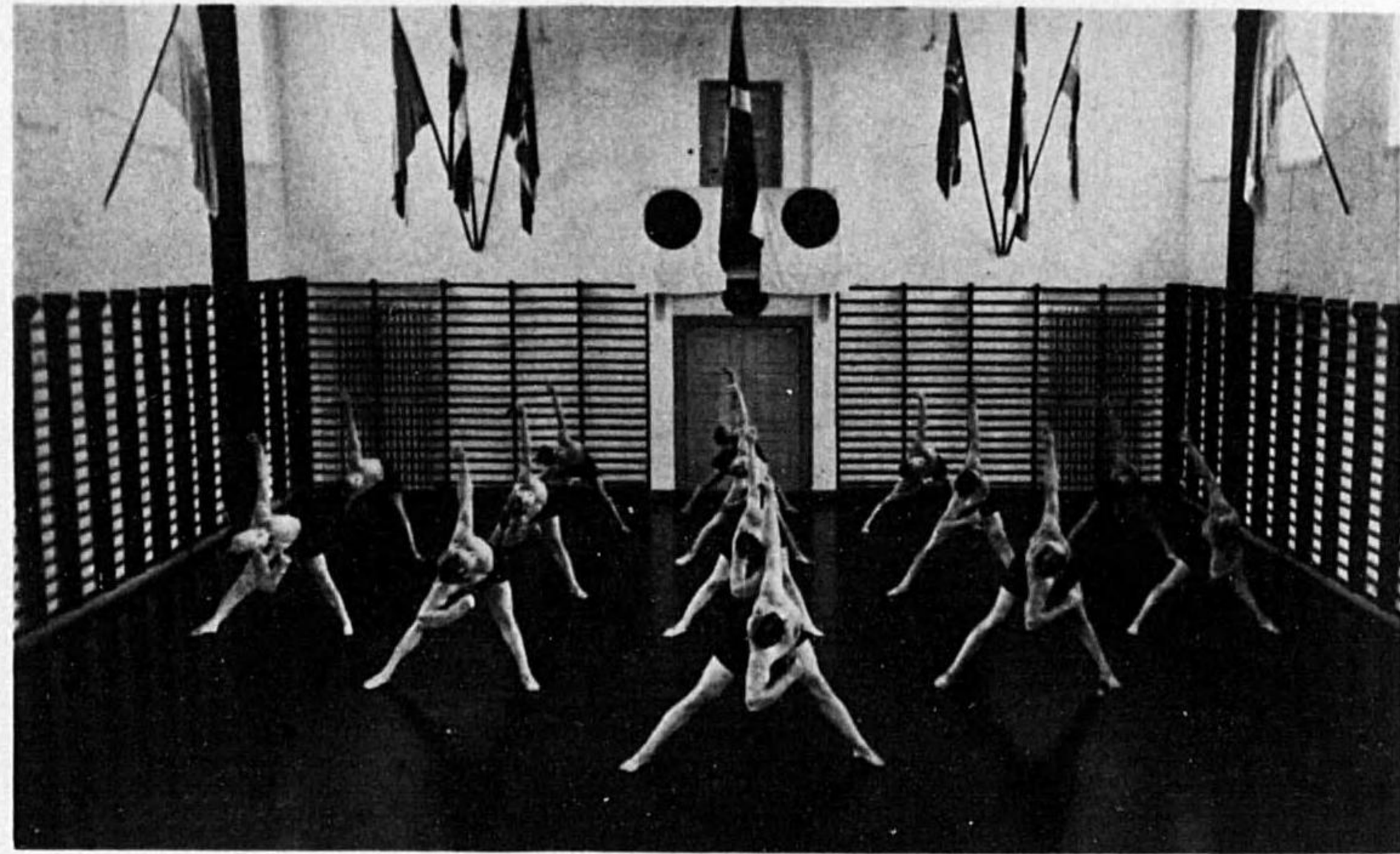


膝を屈げ腕を左右に振る跳躍準備の運動——時間の初めに
當つて身體を急速に温めるため

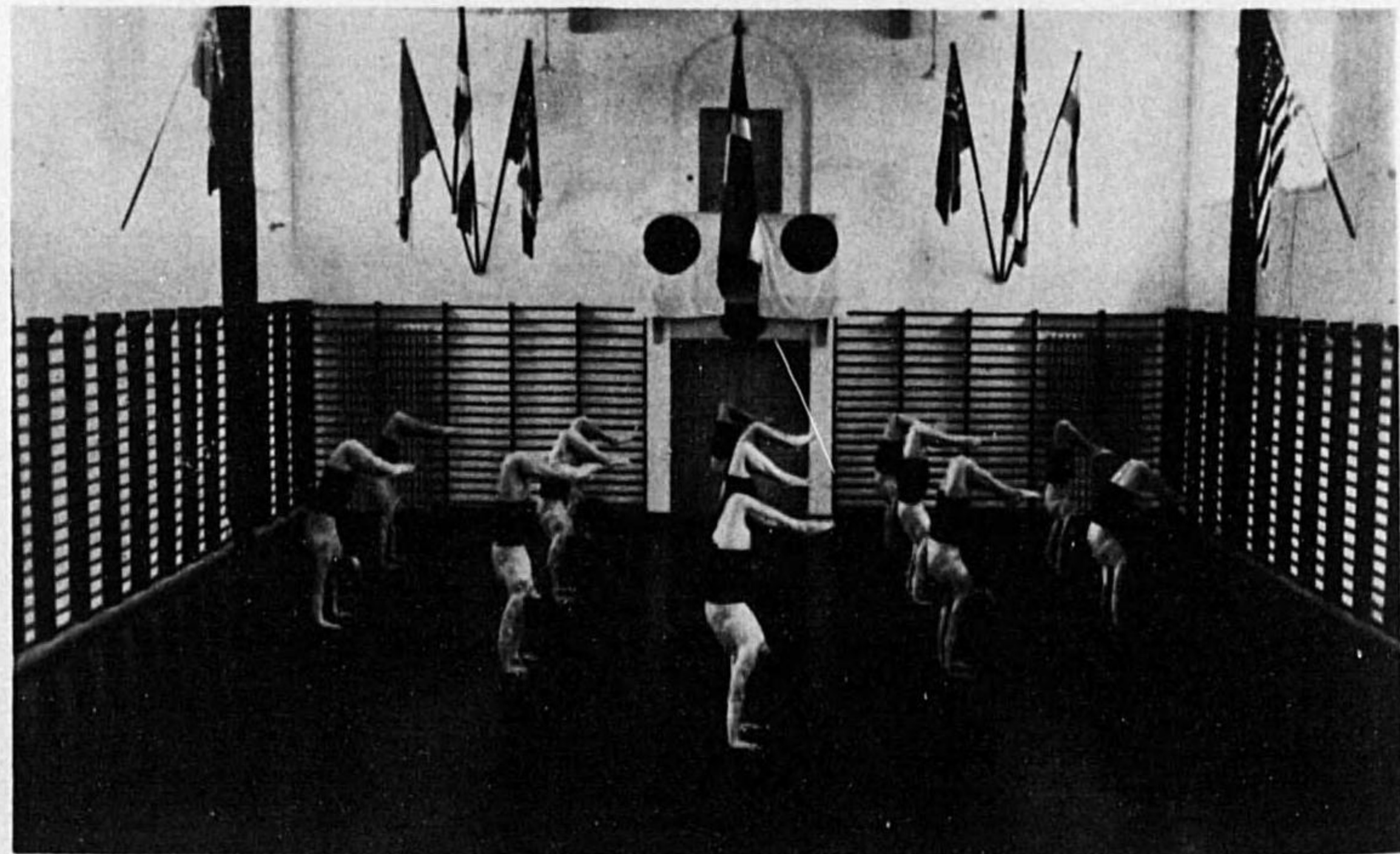


腕を振りつつ身體の律動的旋廻運動——脊柱を柔軟にし
胸部筋肉を伸張させるため

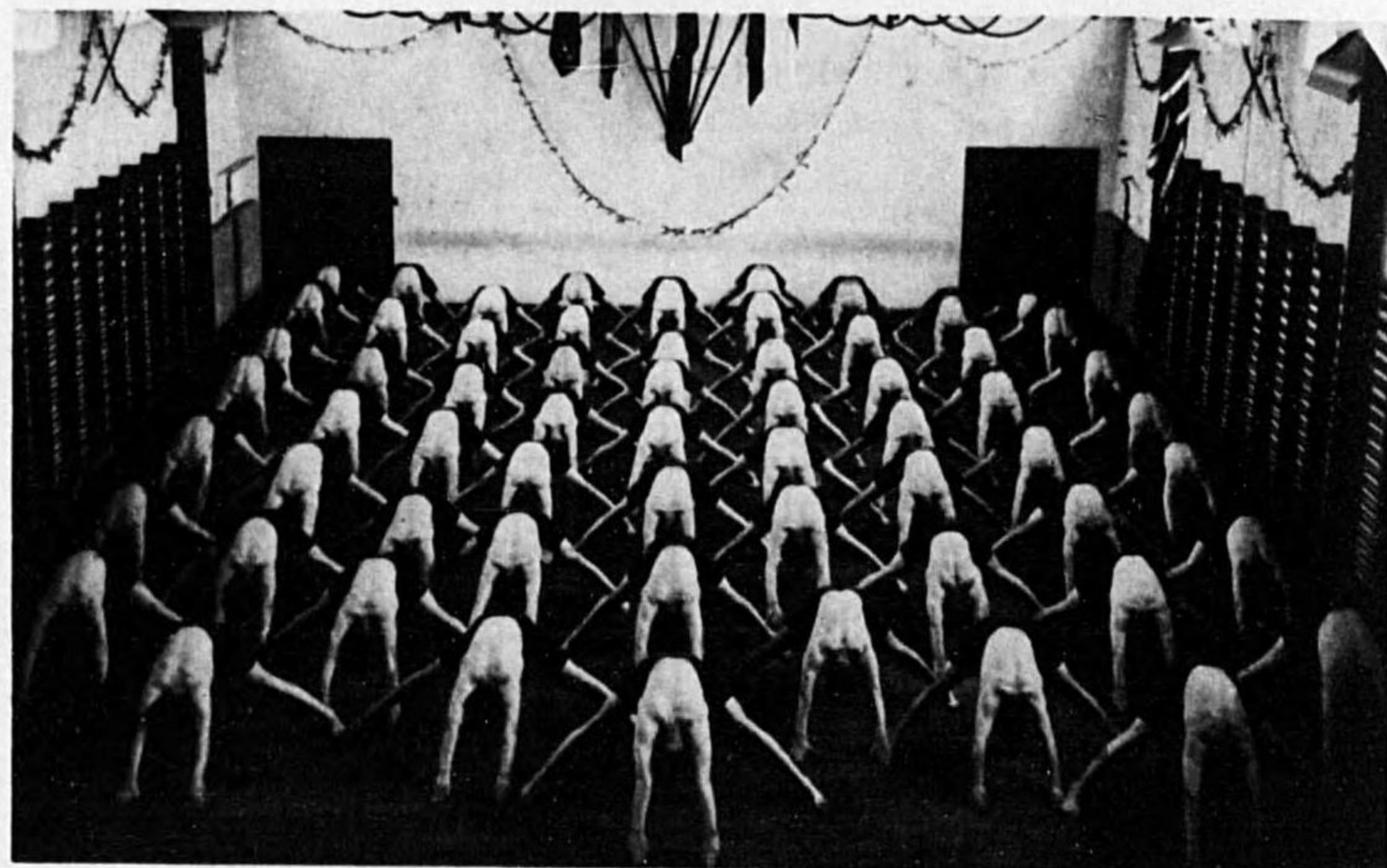




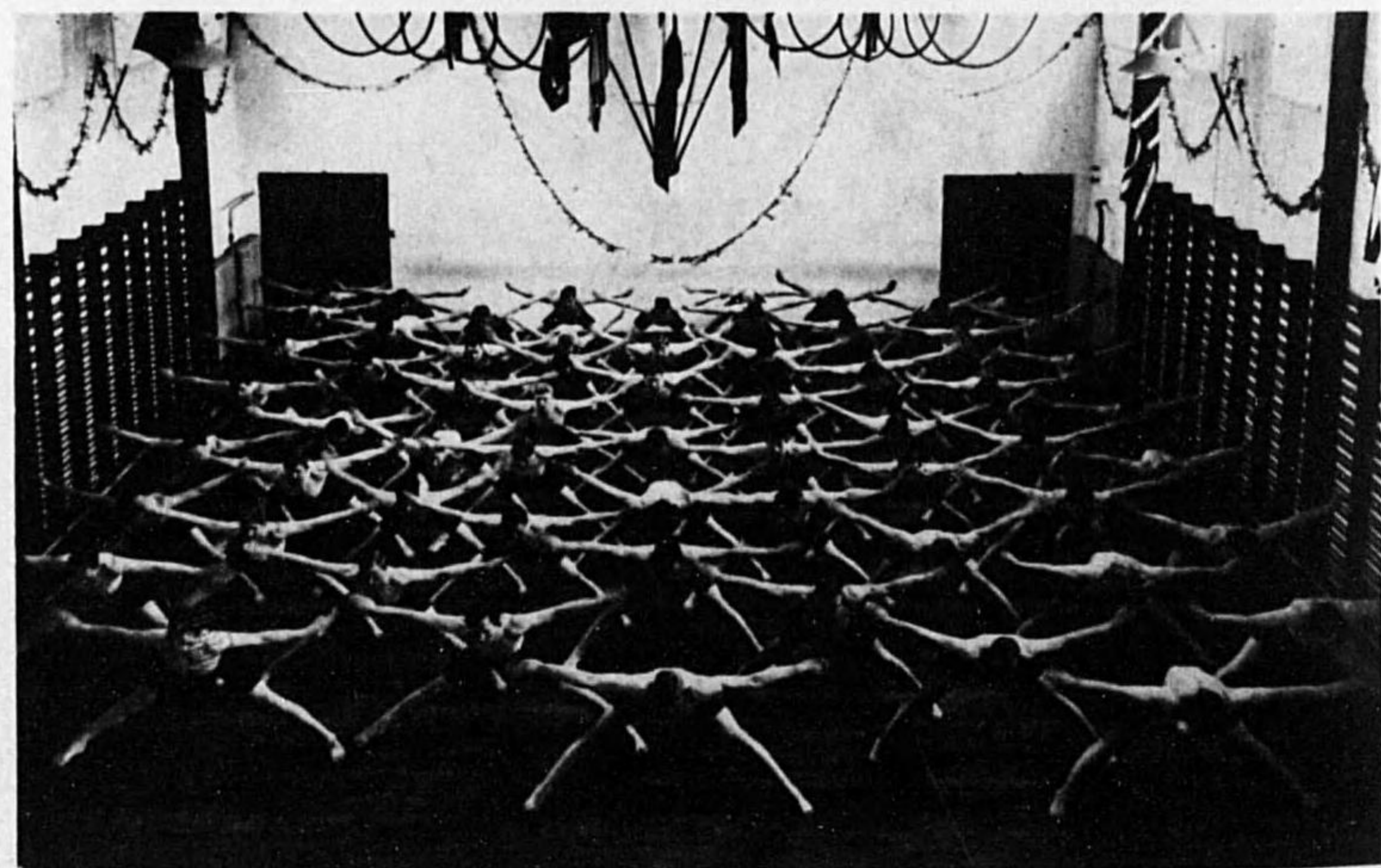
開脚體前倒にて體の捻轉—骨盤を軸に全脊柱を柔軟



倒立膝屈伸—肩關節の強さを増し、軀幹筋の強壯を

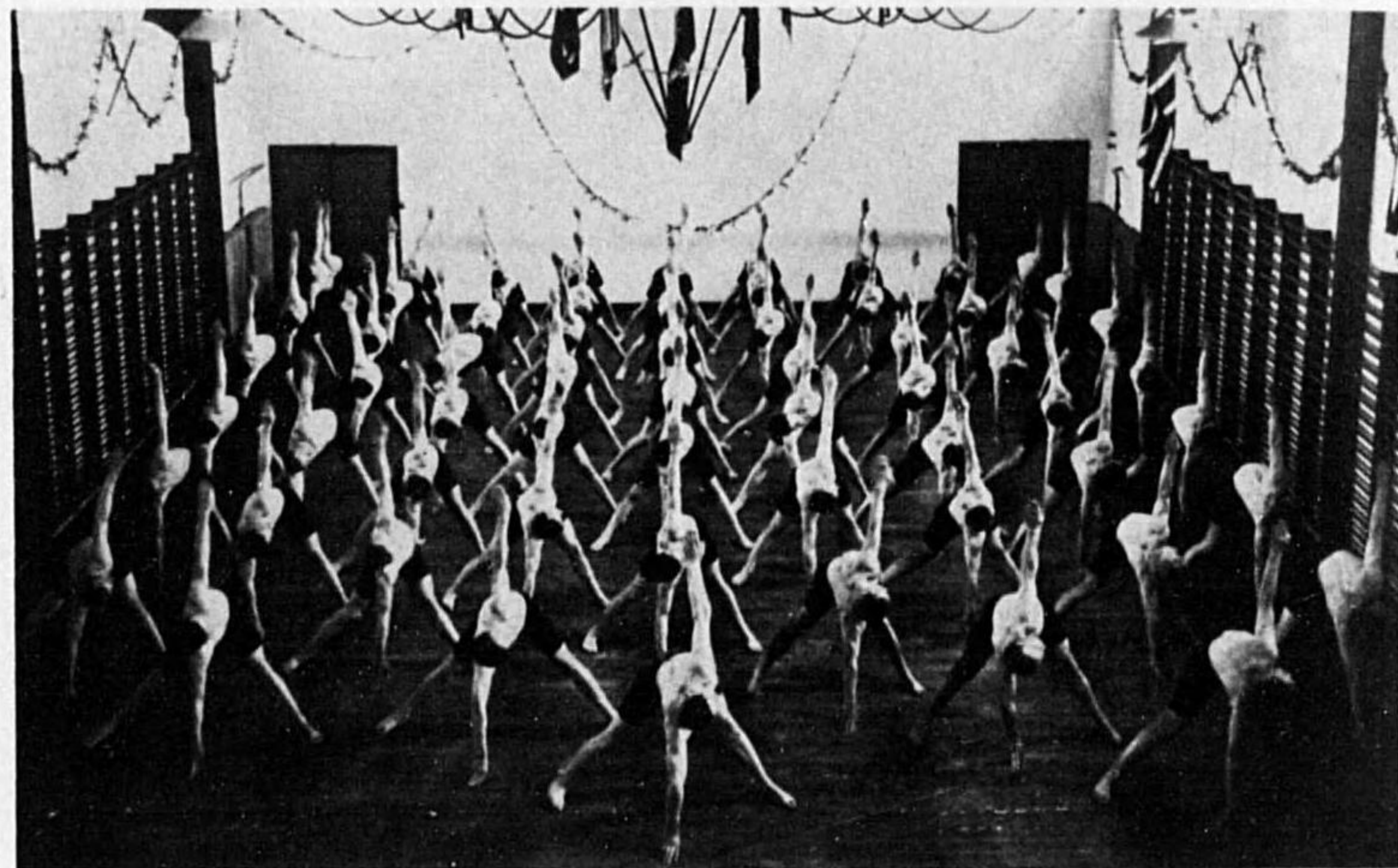


開脚直立身體を前方に倒し—股關節の強い努力

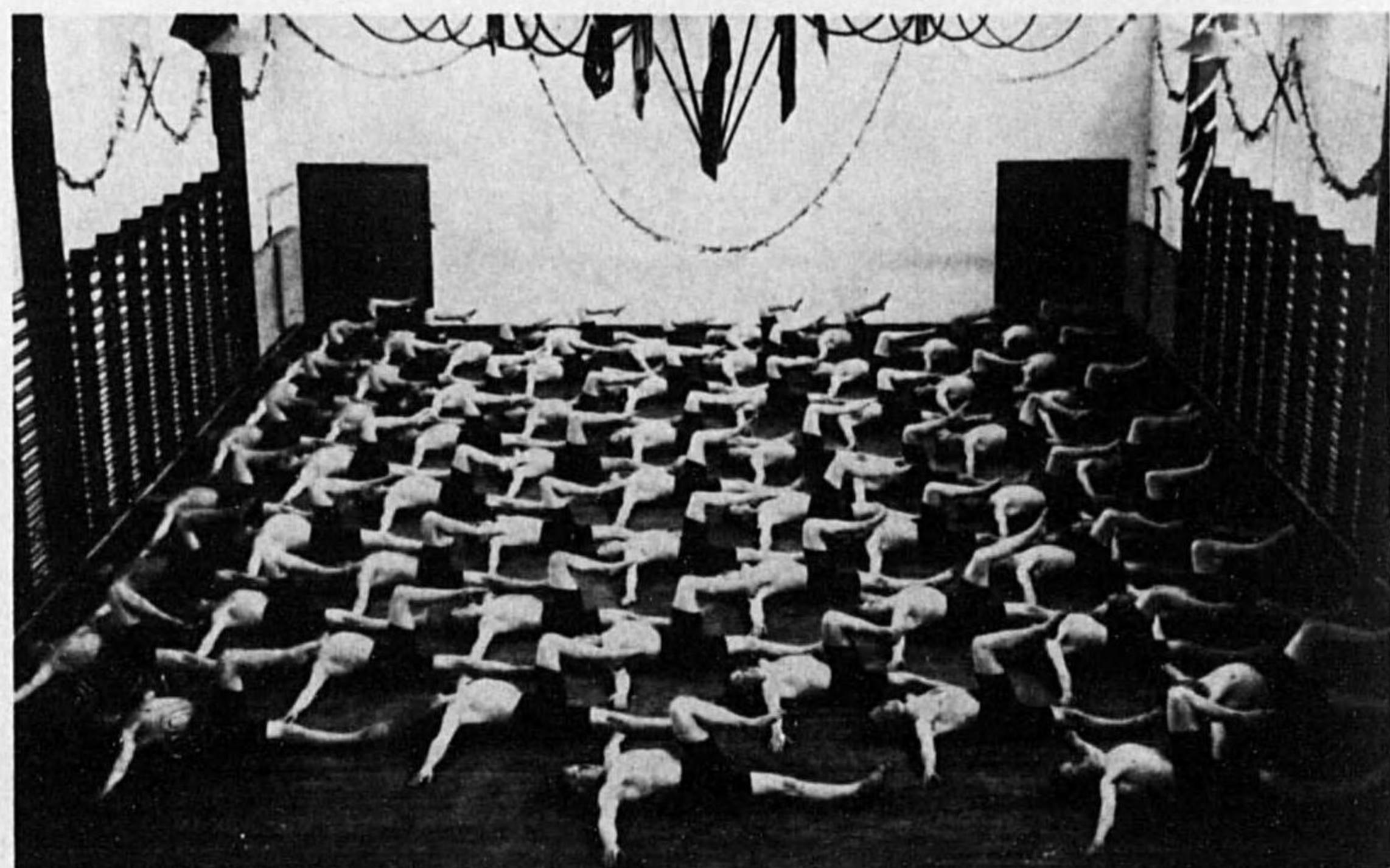


腕を前方より側に擴げる交互運動—背筋の運動

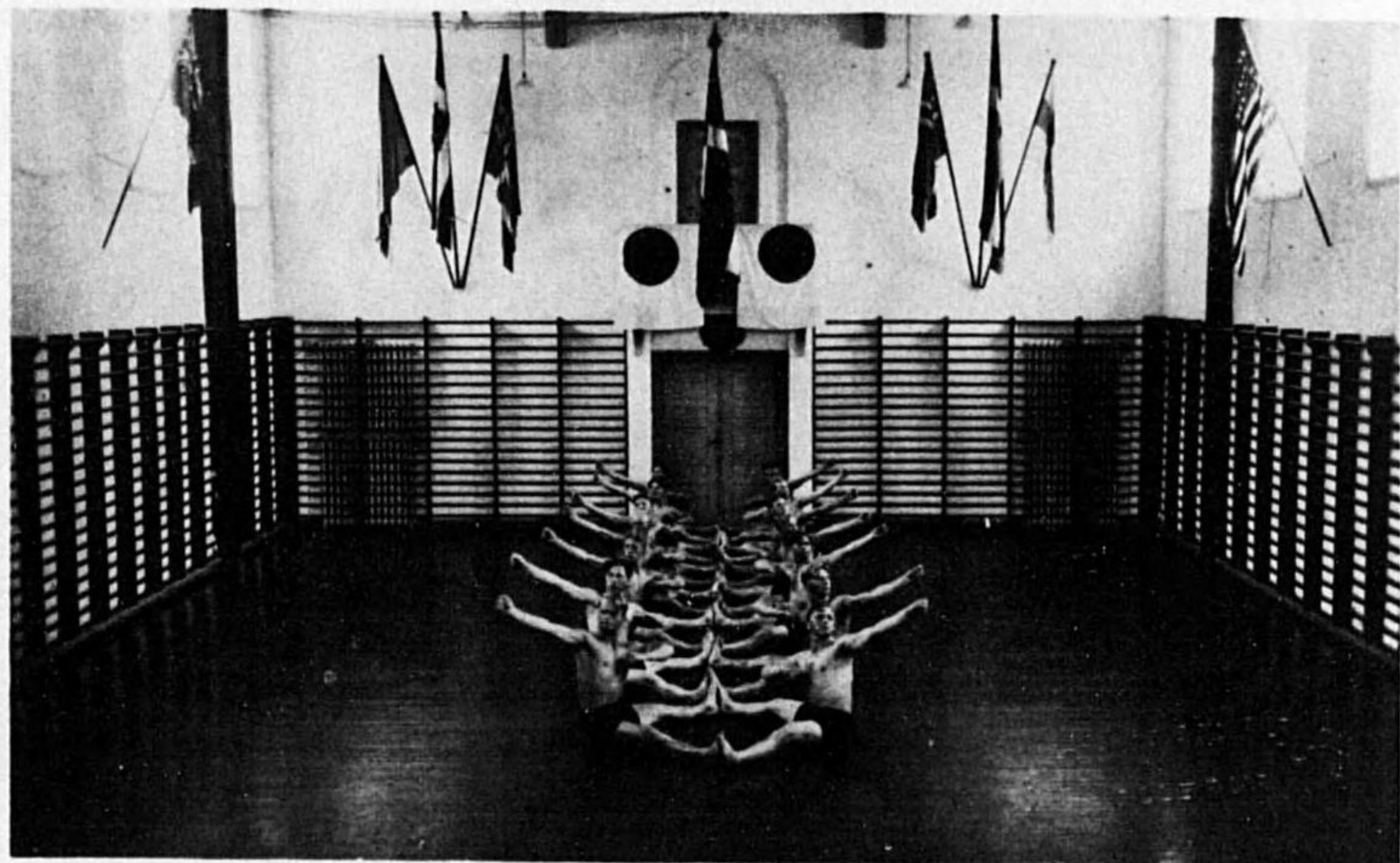




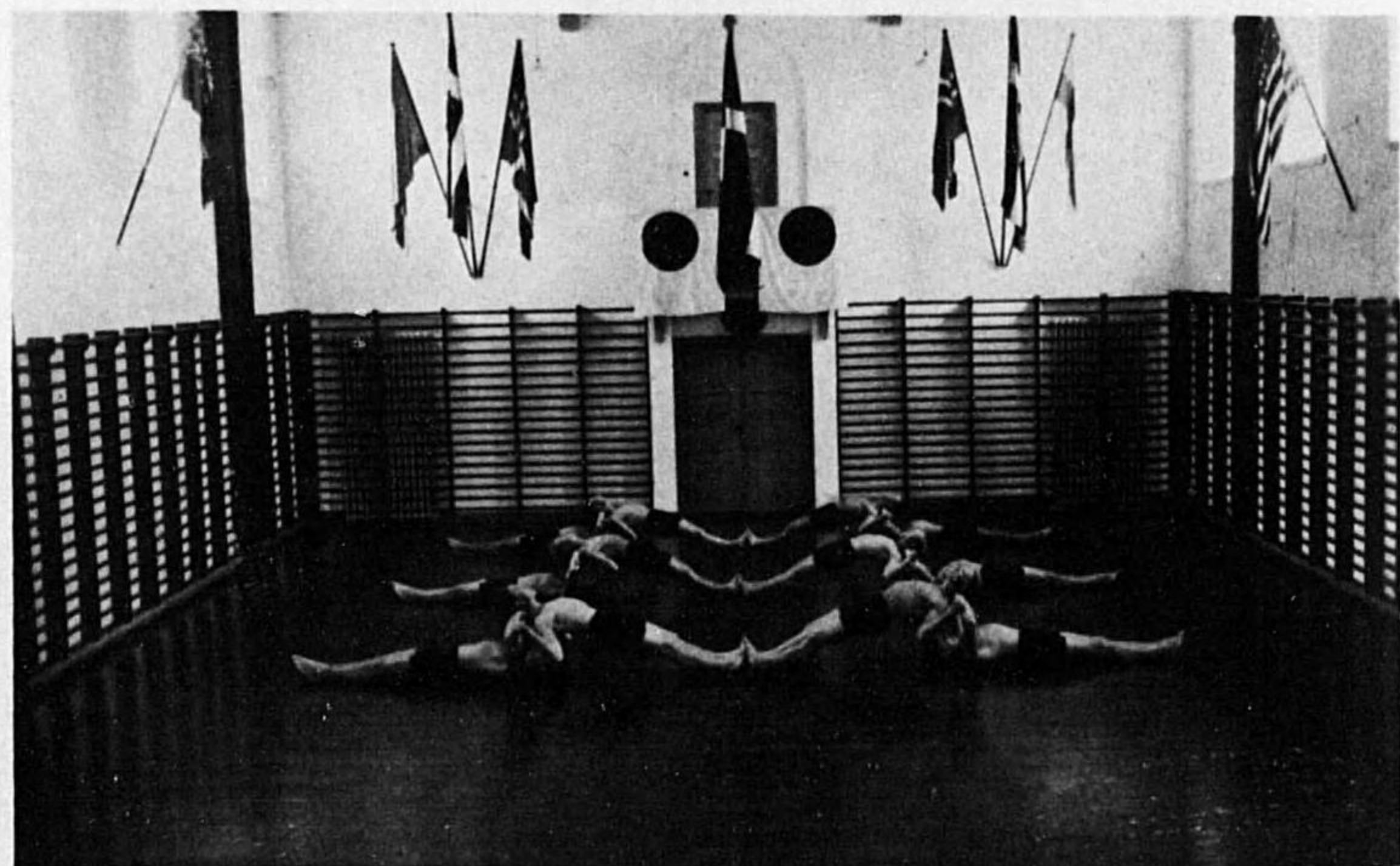
片腕を交互に振りつつ胸の律動的旋廻——胸部筋肉を伸張
さすため



仰臥運動——關節を自由な位置にして

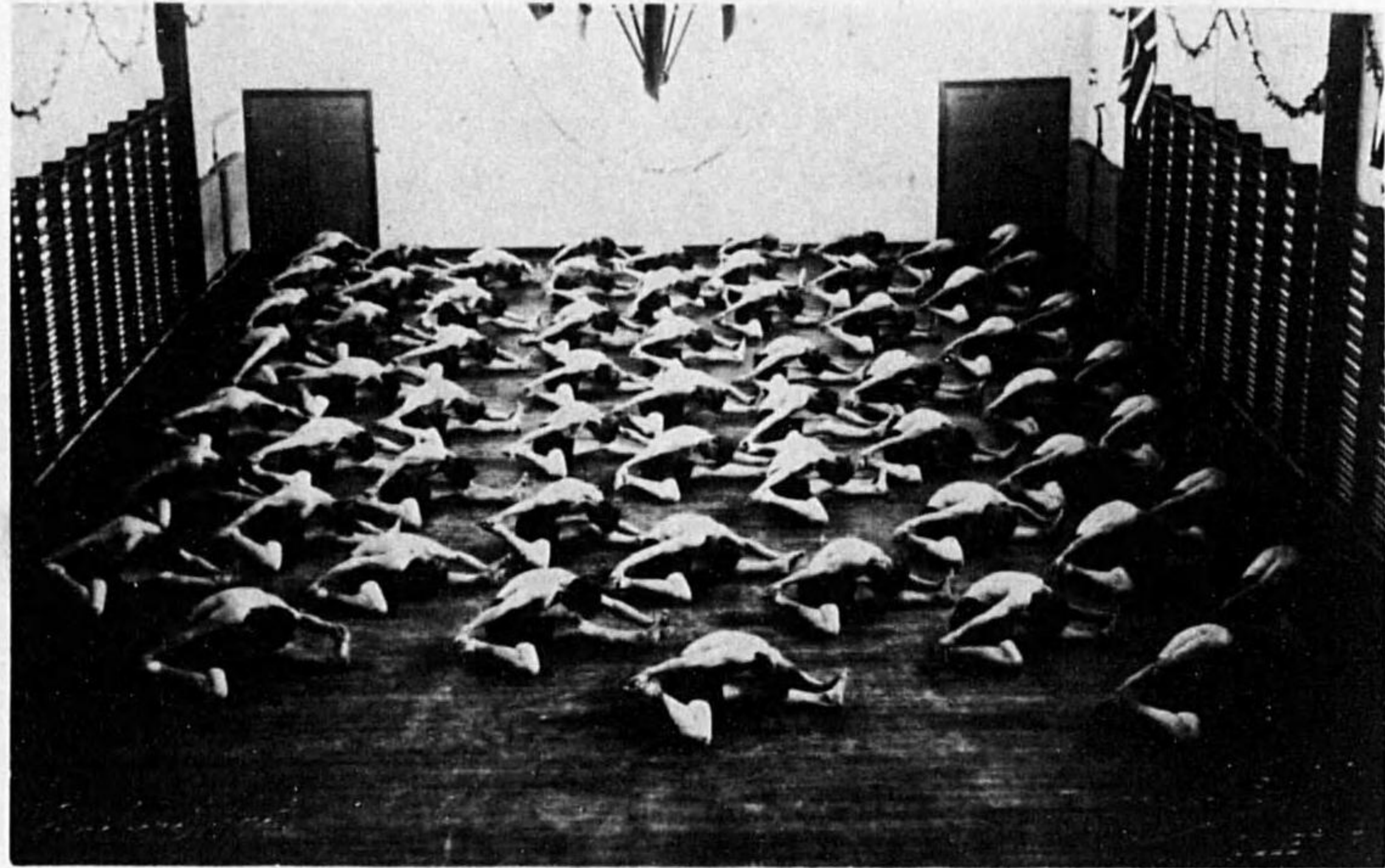


互に幫助しつゝ、體の側轉——側腹筋の伸展を

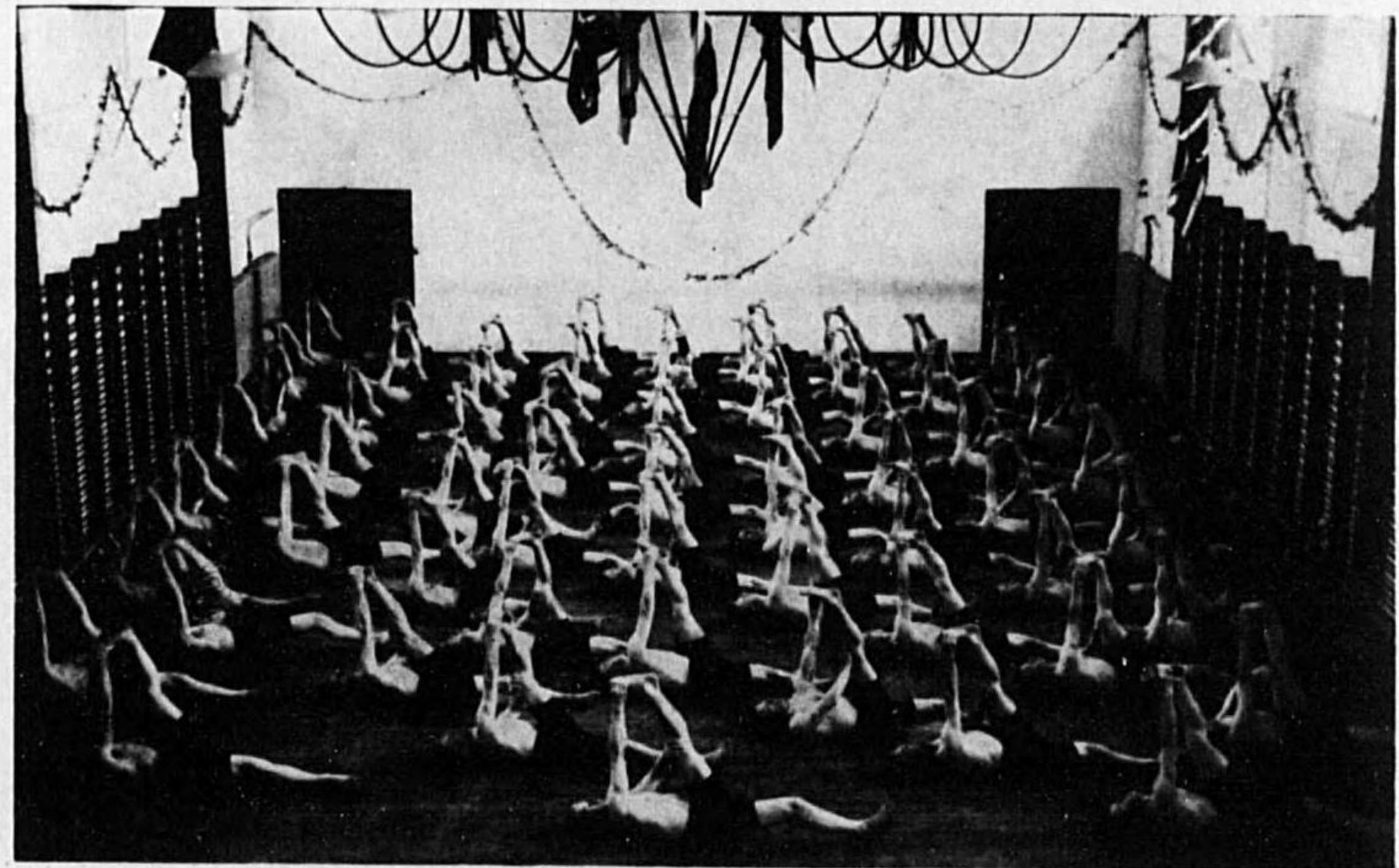


互に幫助しつゝ、腹筋運動——強い頸筋の努力も

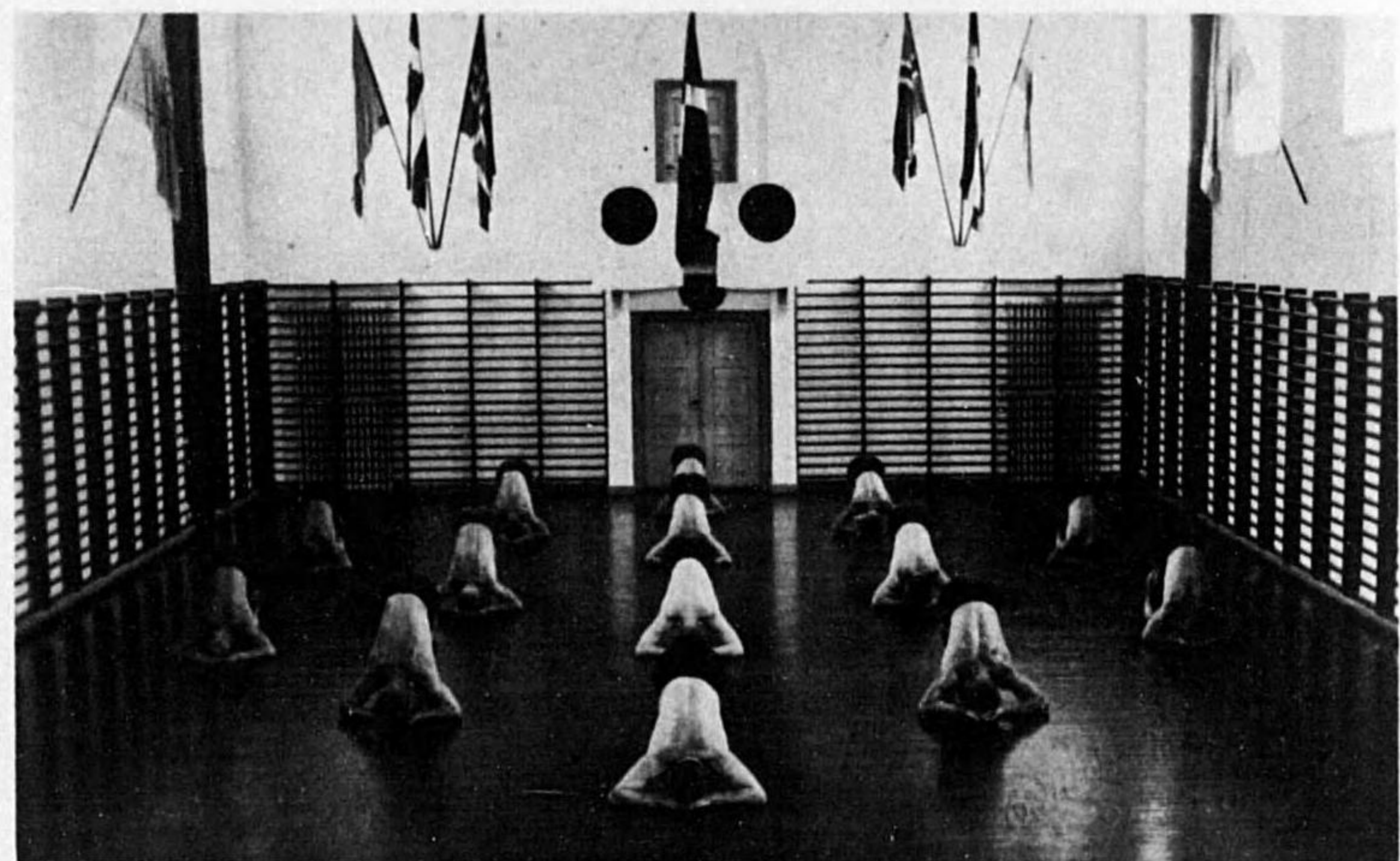




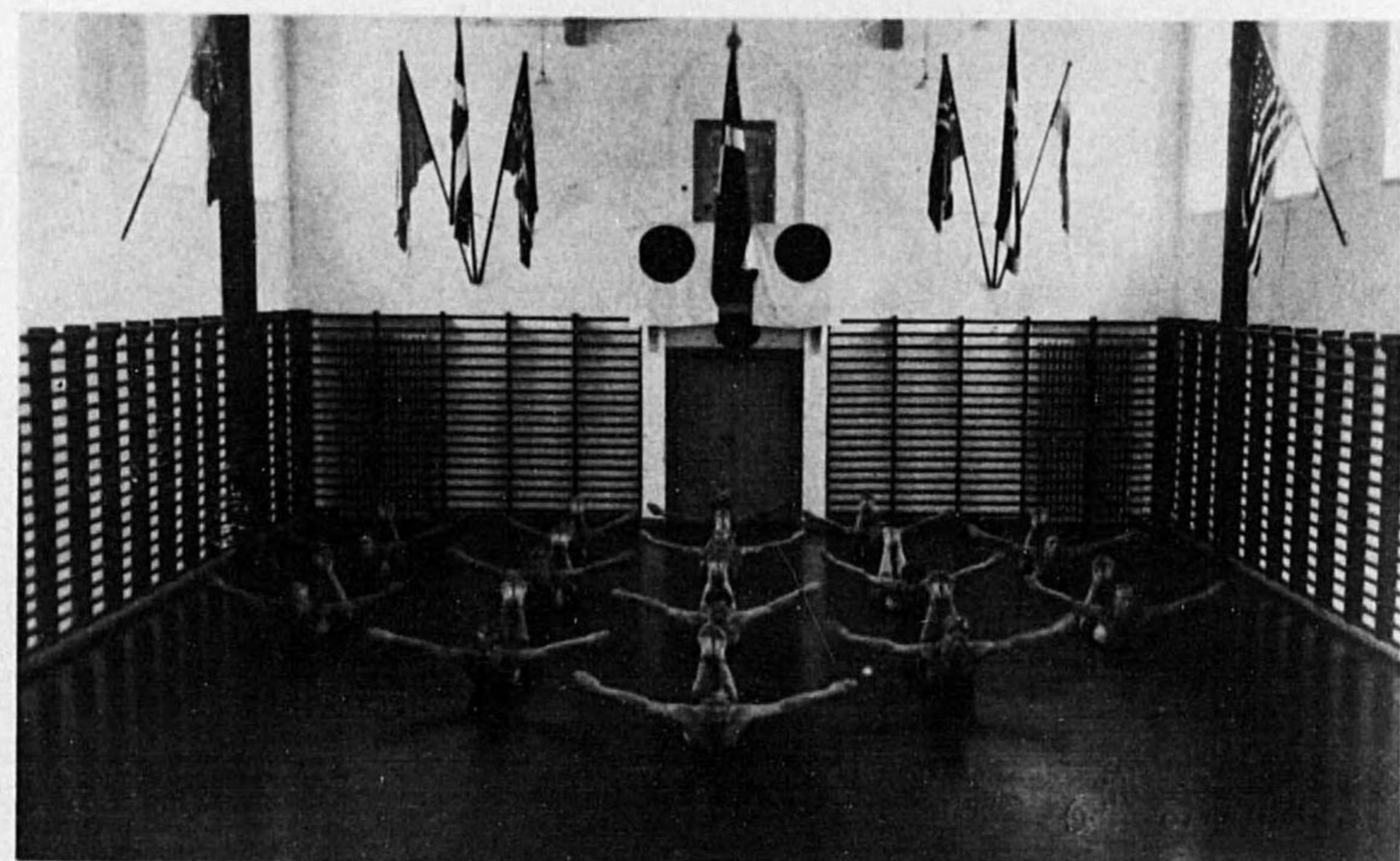
臂を引いて體を屈げる—狭縮せる骨盤を伸張さす運動



手を以て幫助し膝を伸ばし—腰部と坐骨部とを自由にする運動

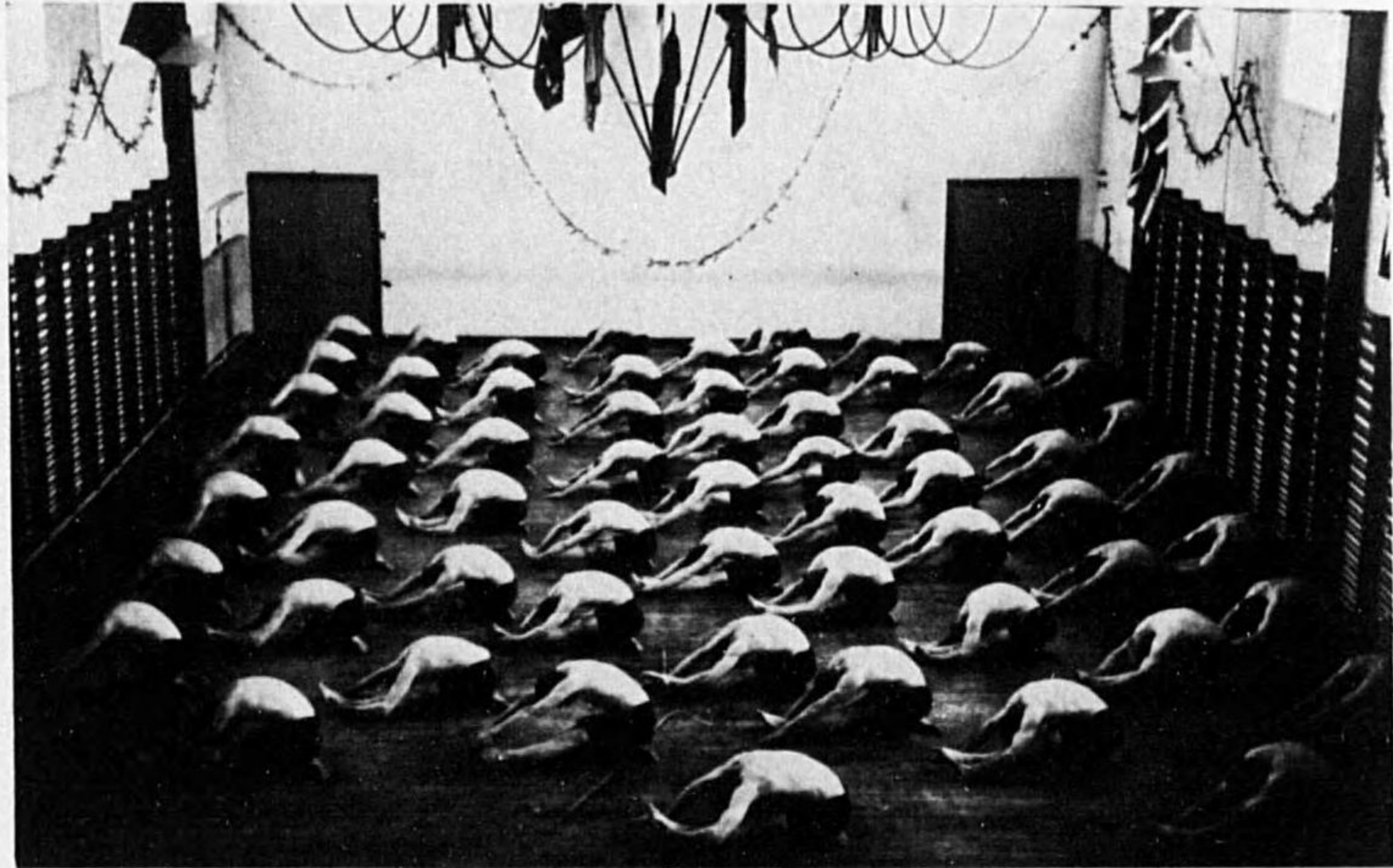


手と足で支へ臂を屈げる運動—強い臂の運動

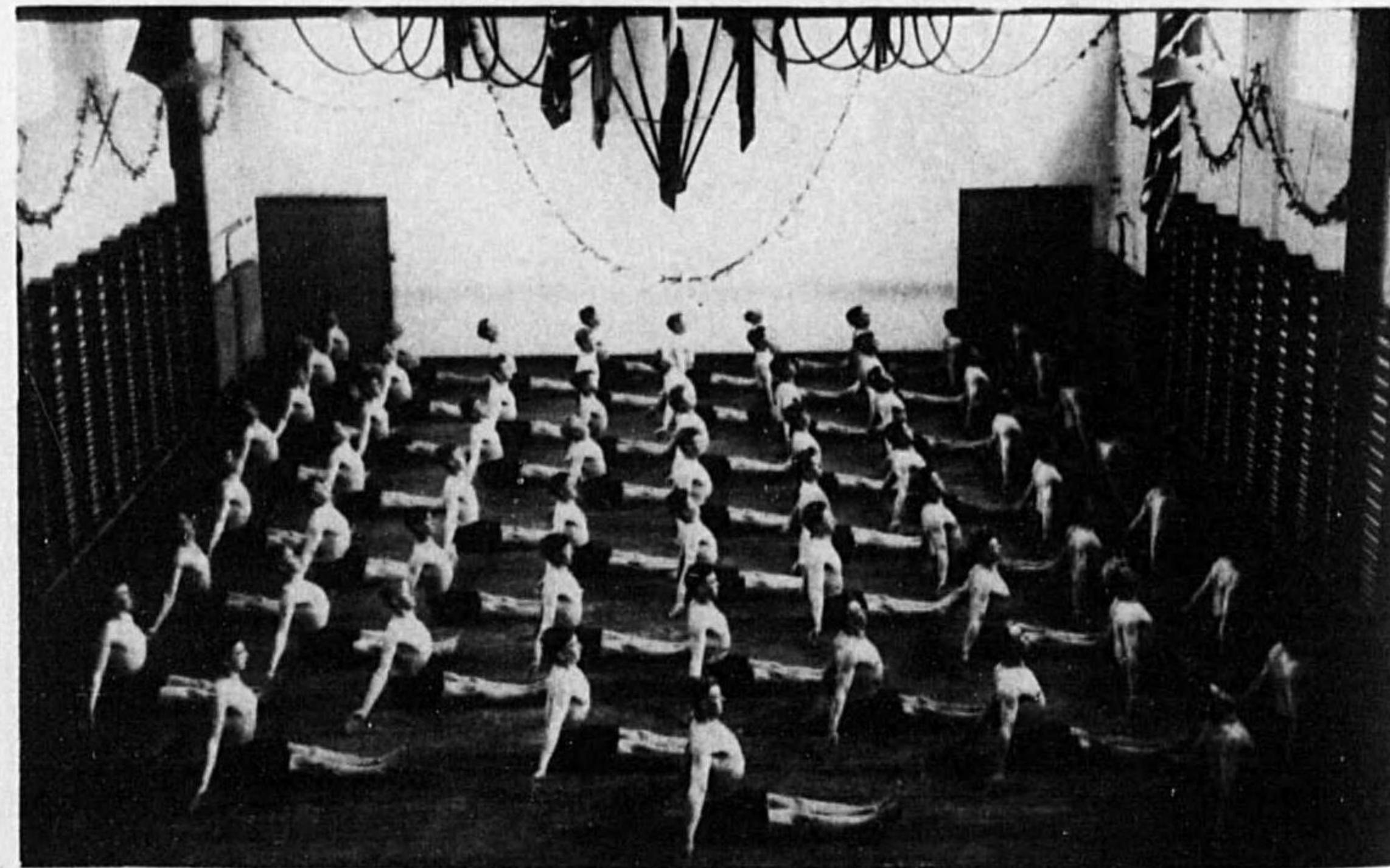


伏臥姿勢より上體後屈の運動—背筋の強い努力

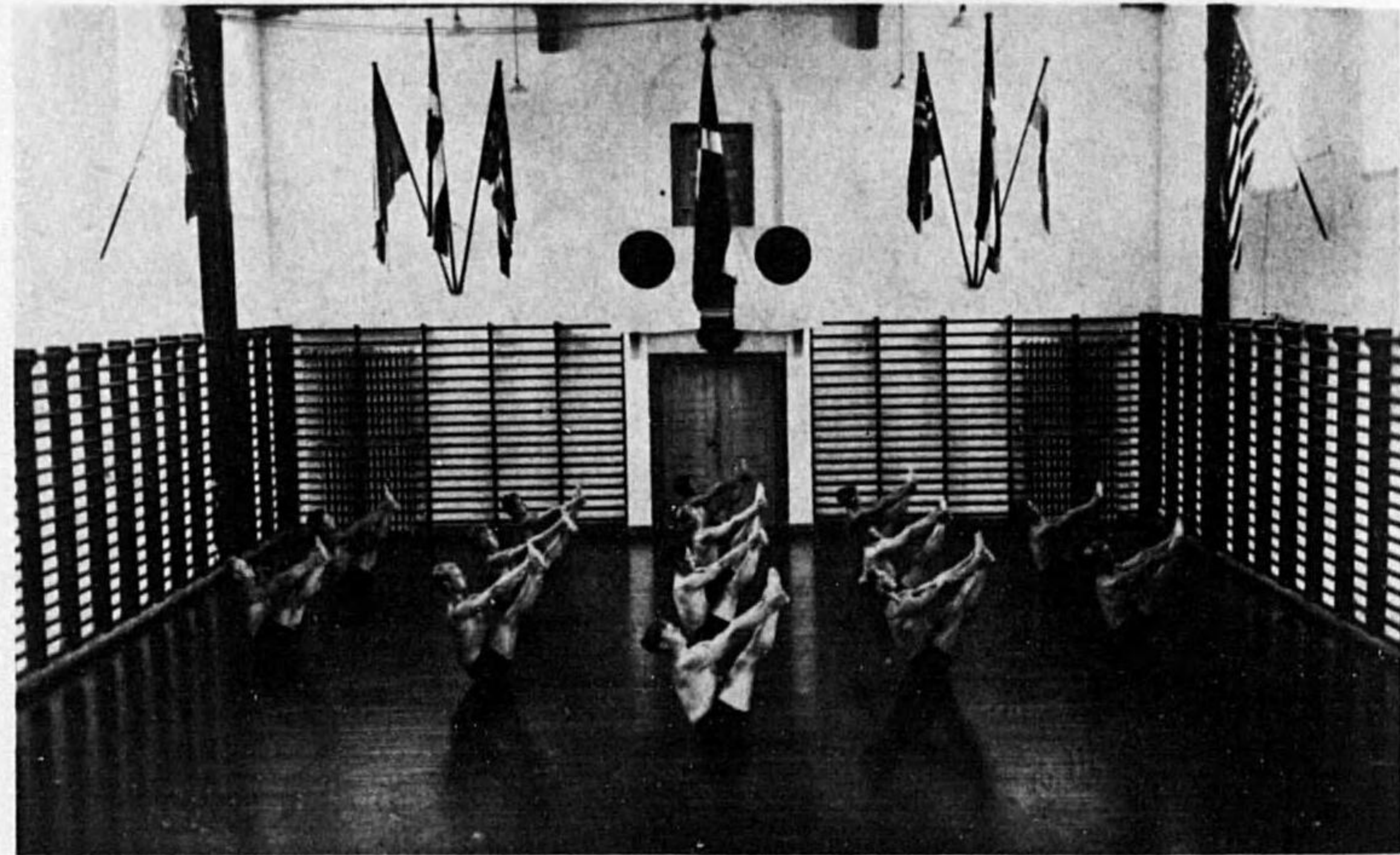




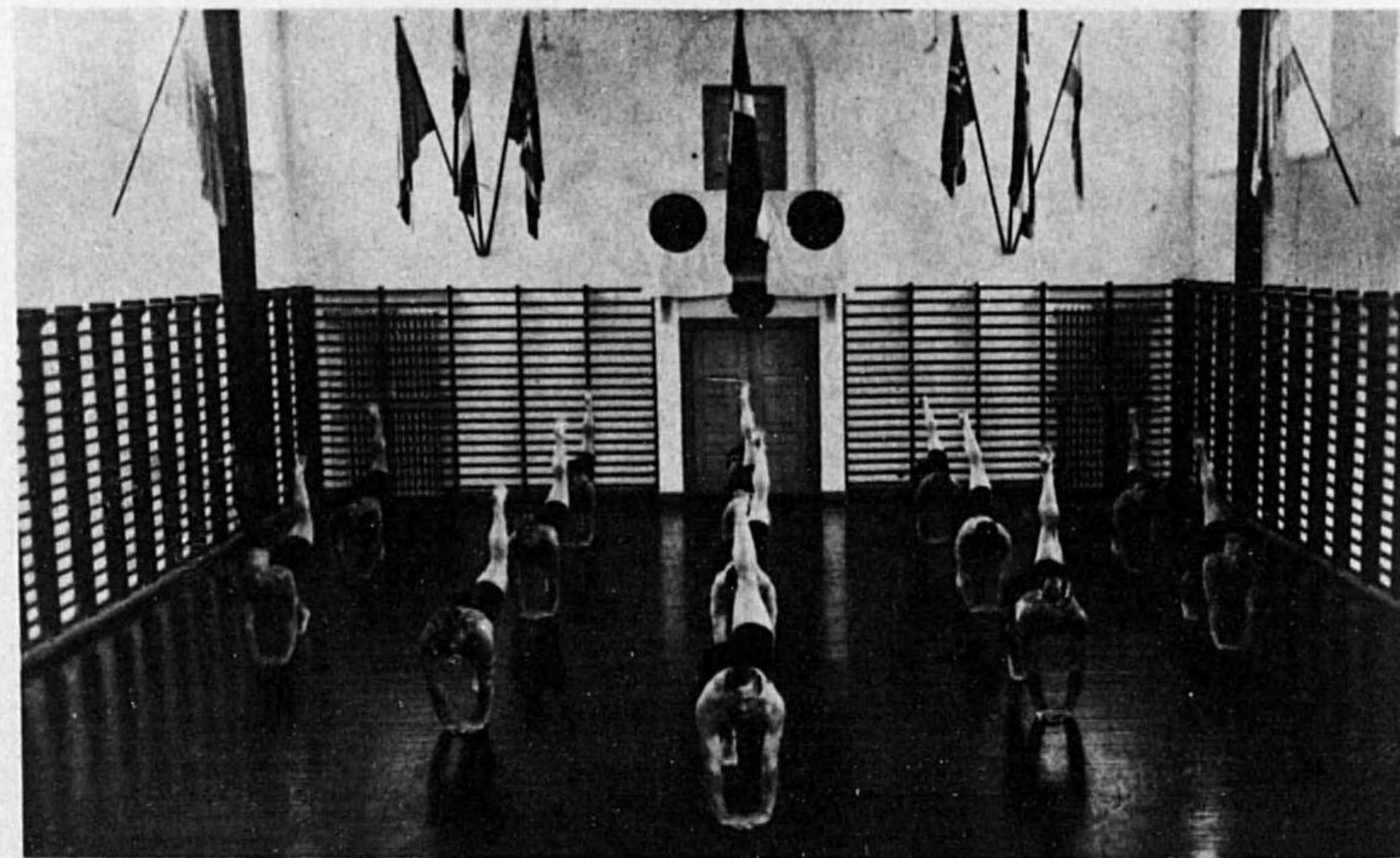
足尖を持って臂を屈げ—骨盤部の伸張と腰部屈折の運動



胸をはり—背部に力を入れる運動



腰にて立つ—強き腹部運動

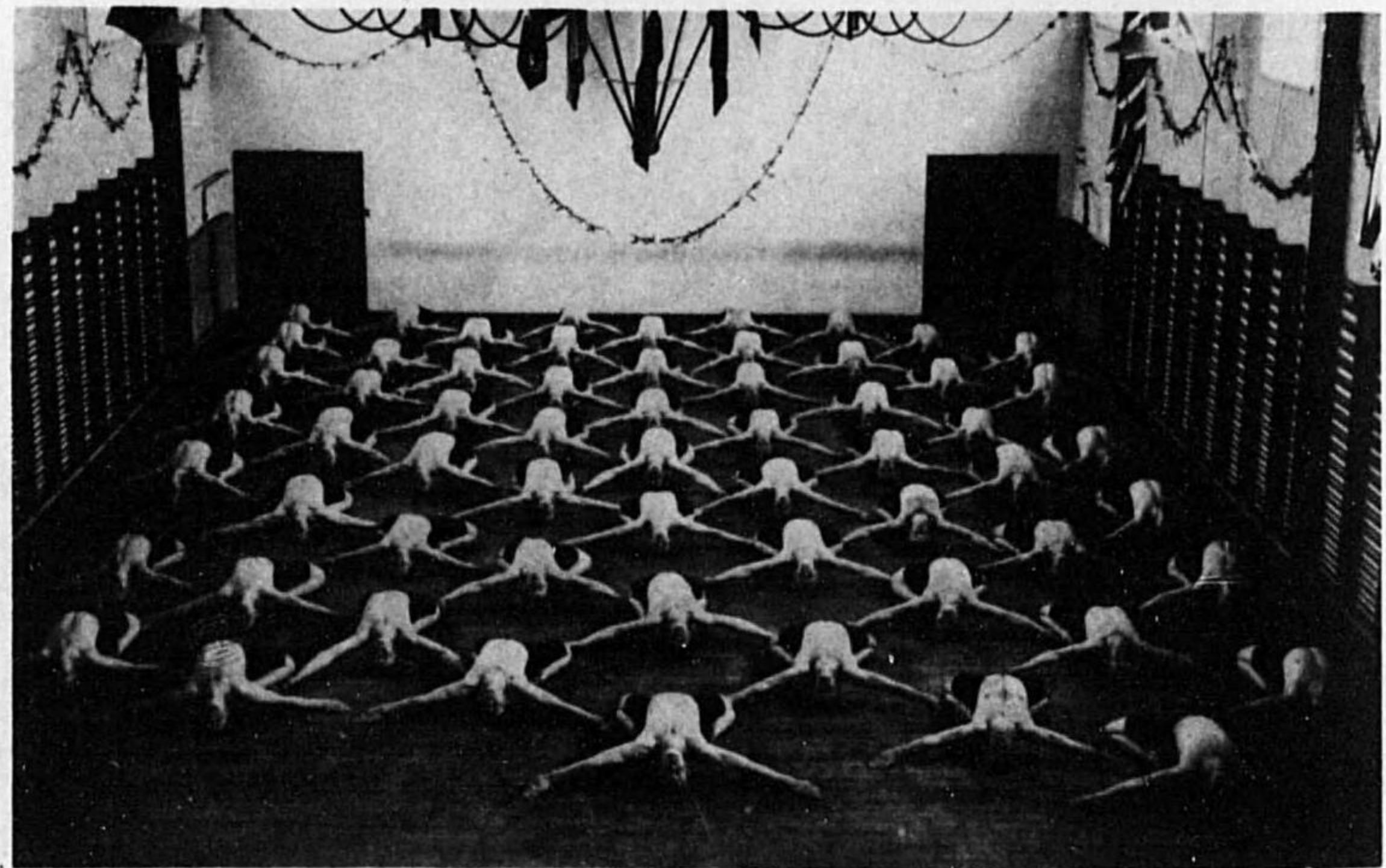


手と足にて立ち片脚を擧げて—背部の運動

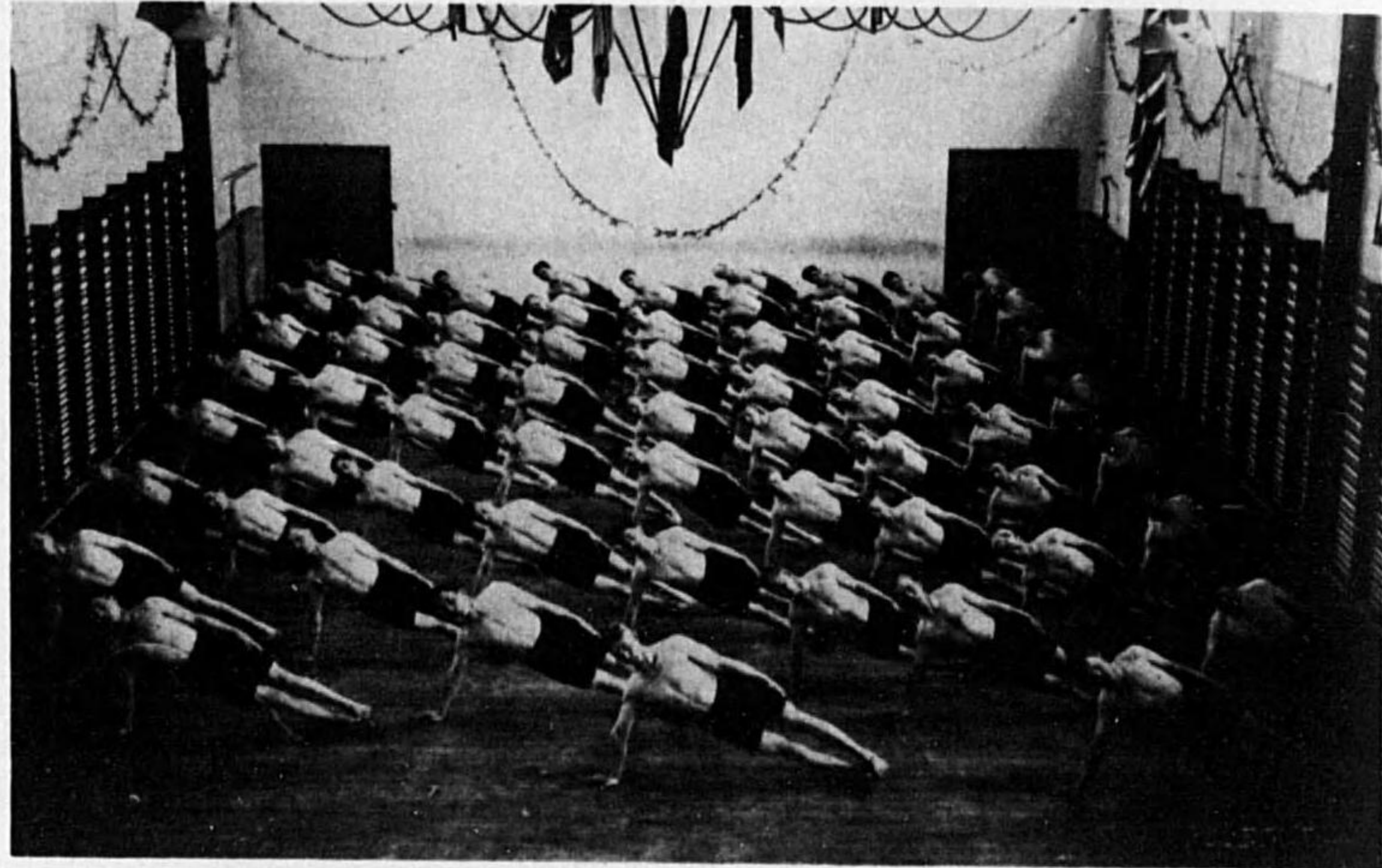




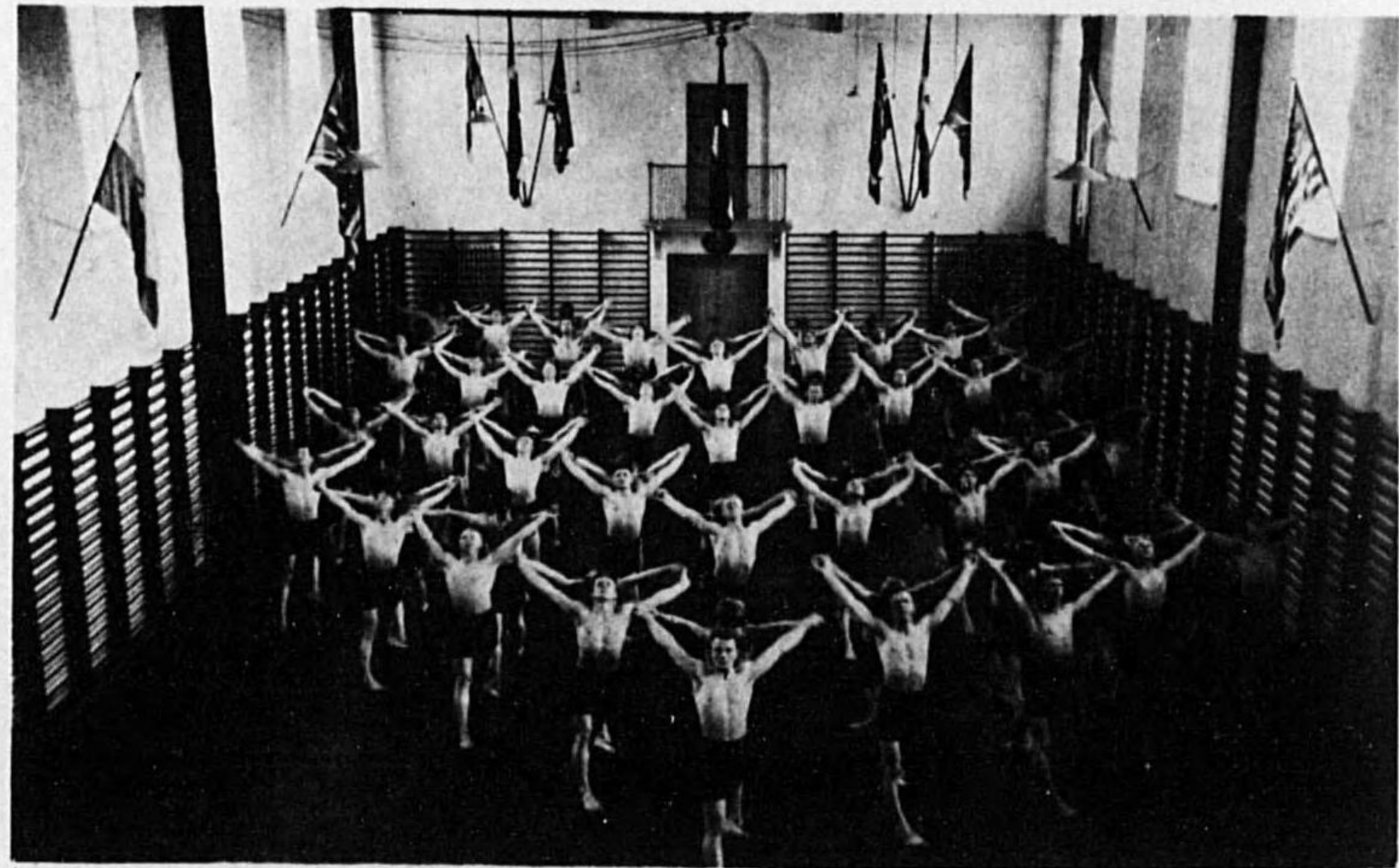
固苦しい腰部を前方に屈げる運動の別形式



體を後方に屈げ—胸前面の運動

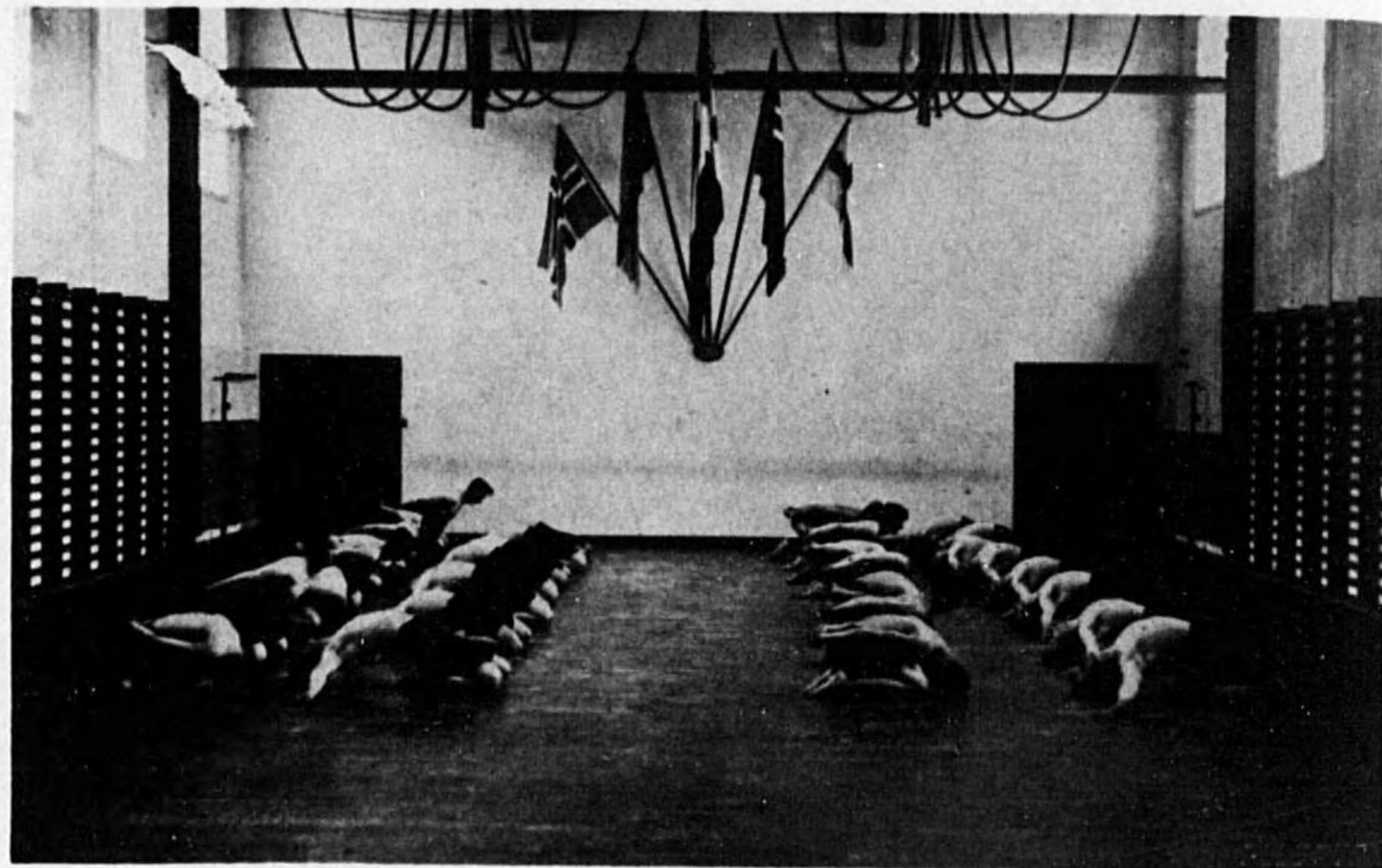


身體側方の上下屈折に對する運動姿勢

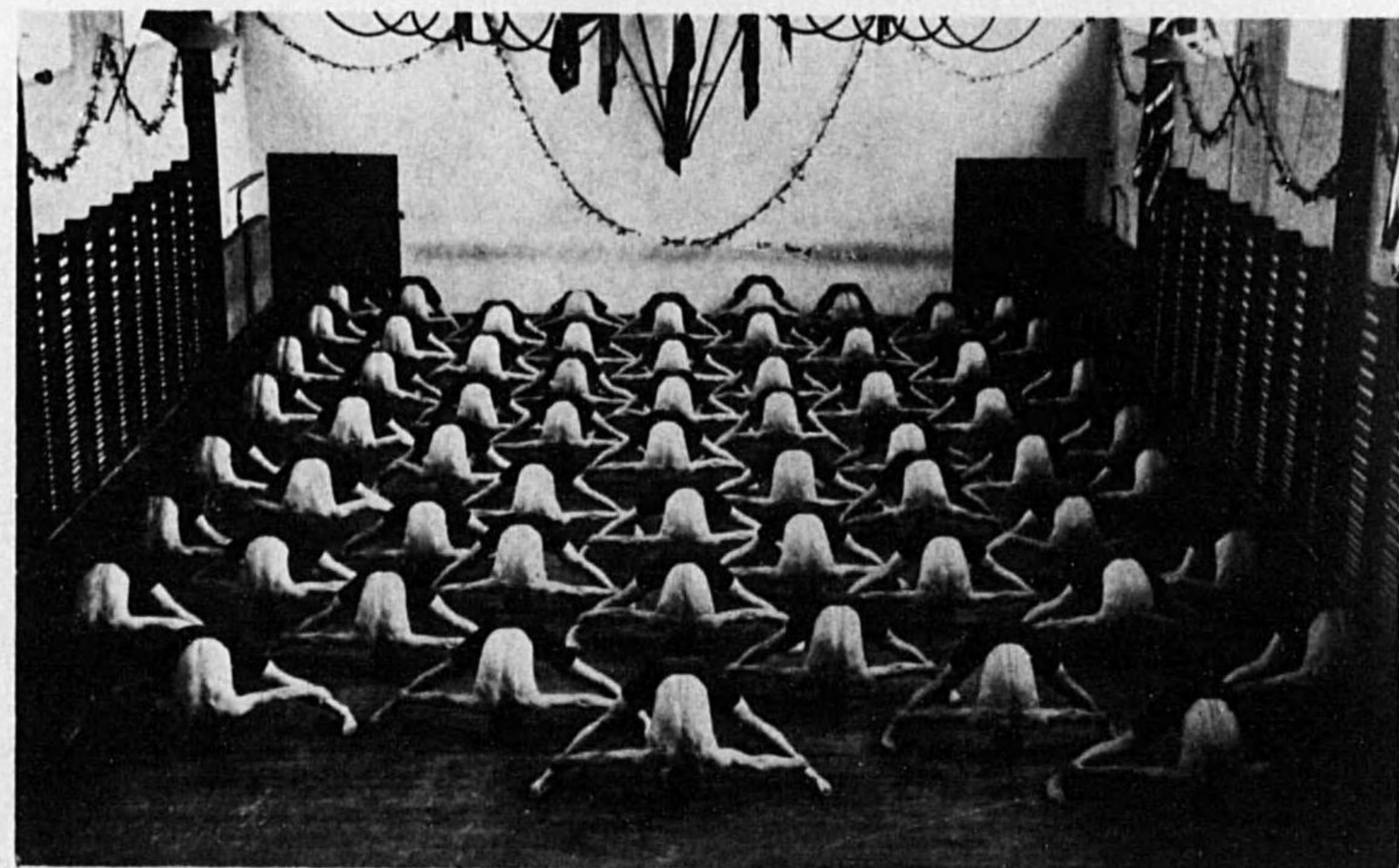


互に手を取り、上體後屈の運動



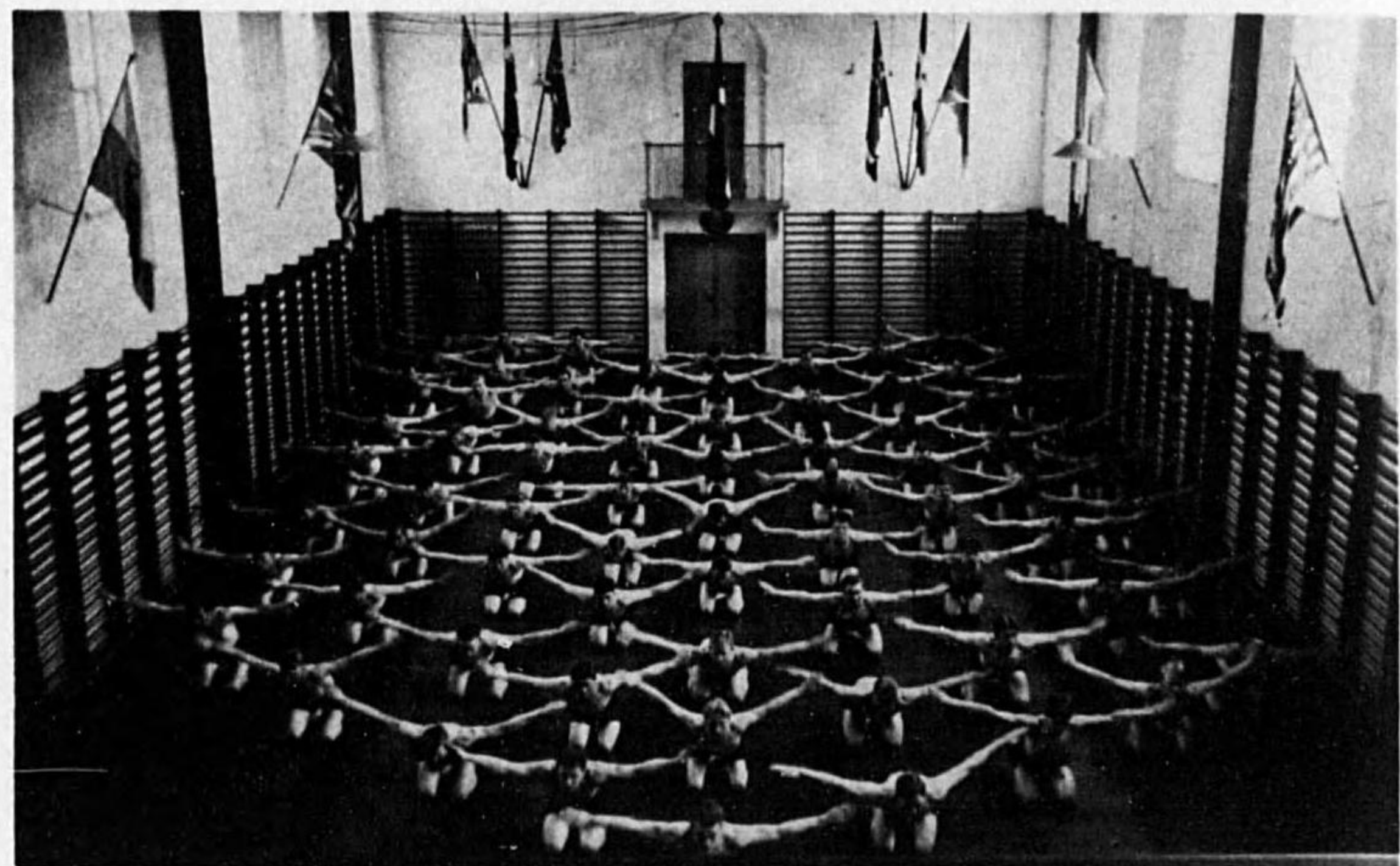


背部及び前面の交互的筋肉運動

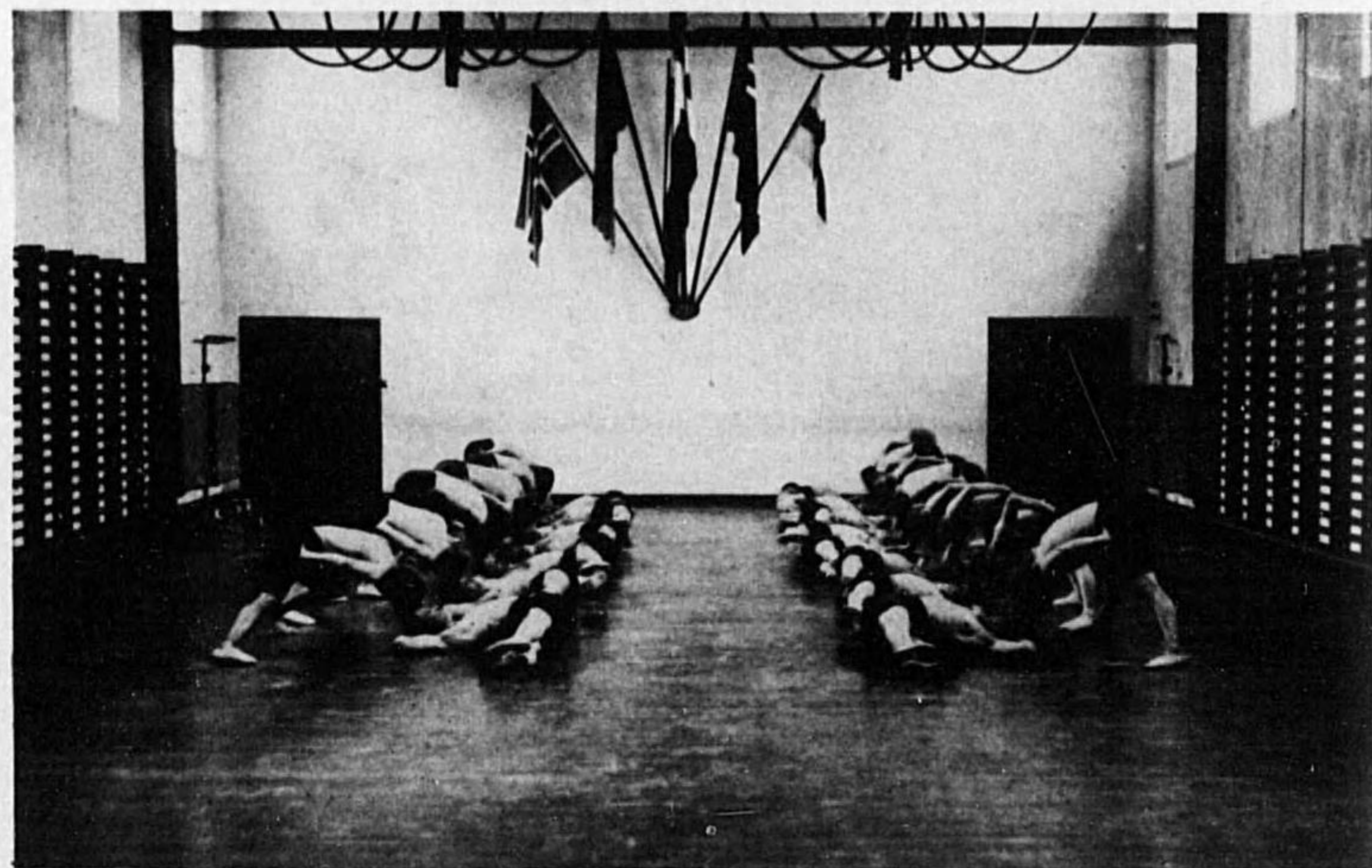


腰關節の運動—開脚體前倒

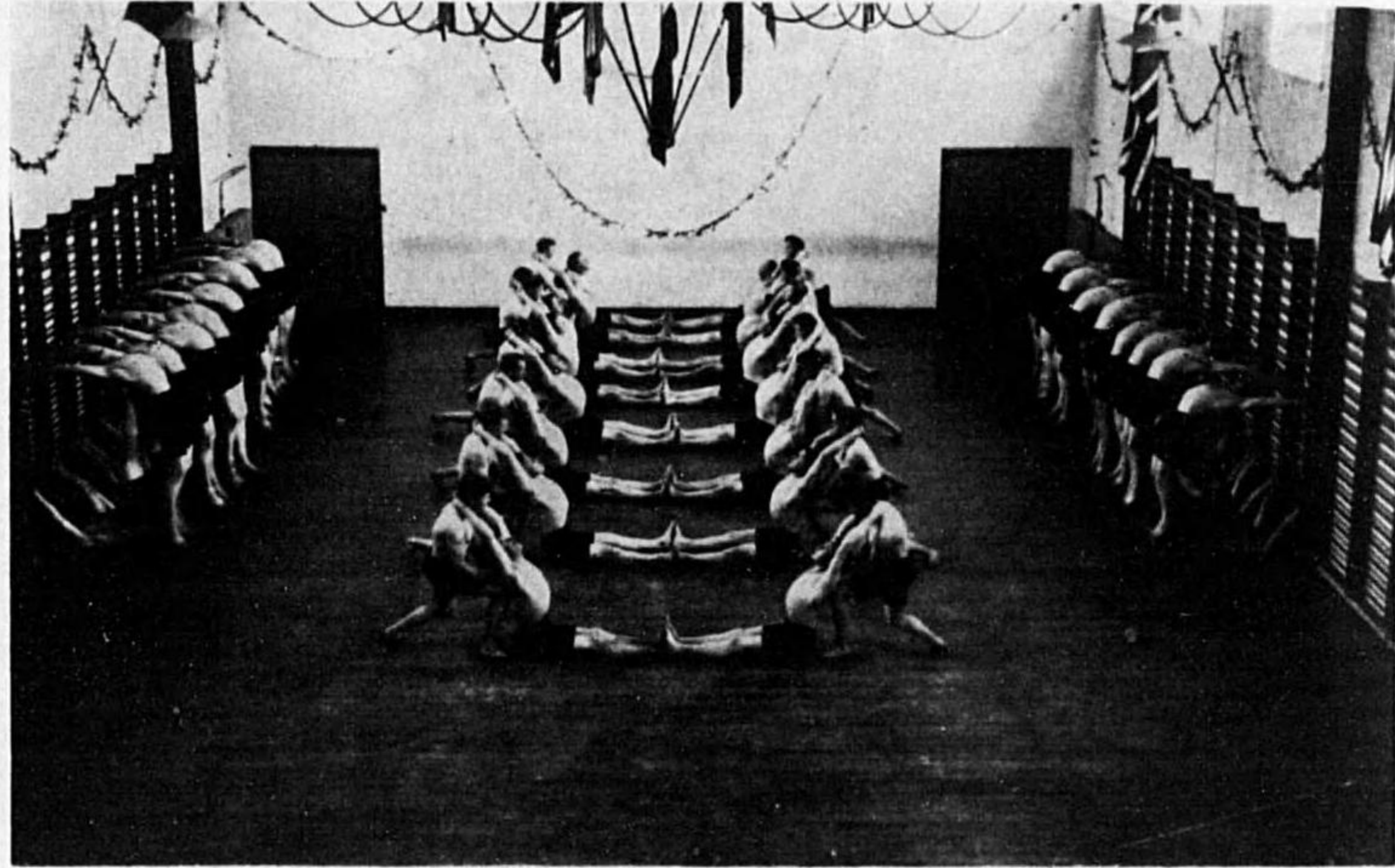




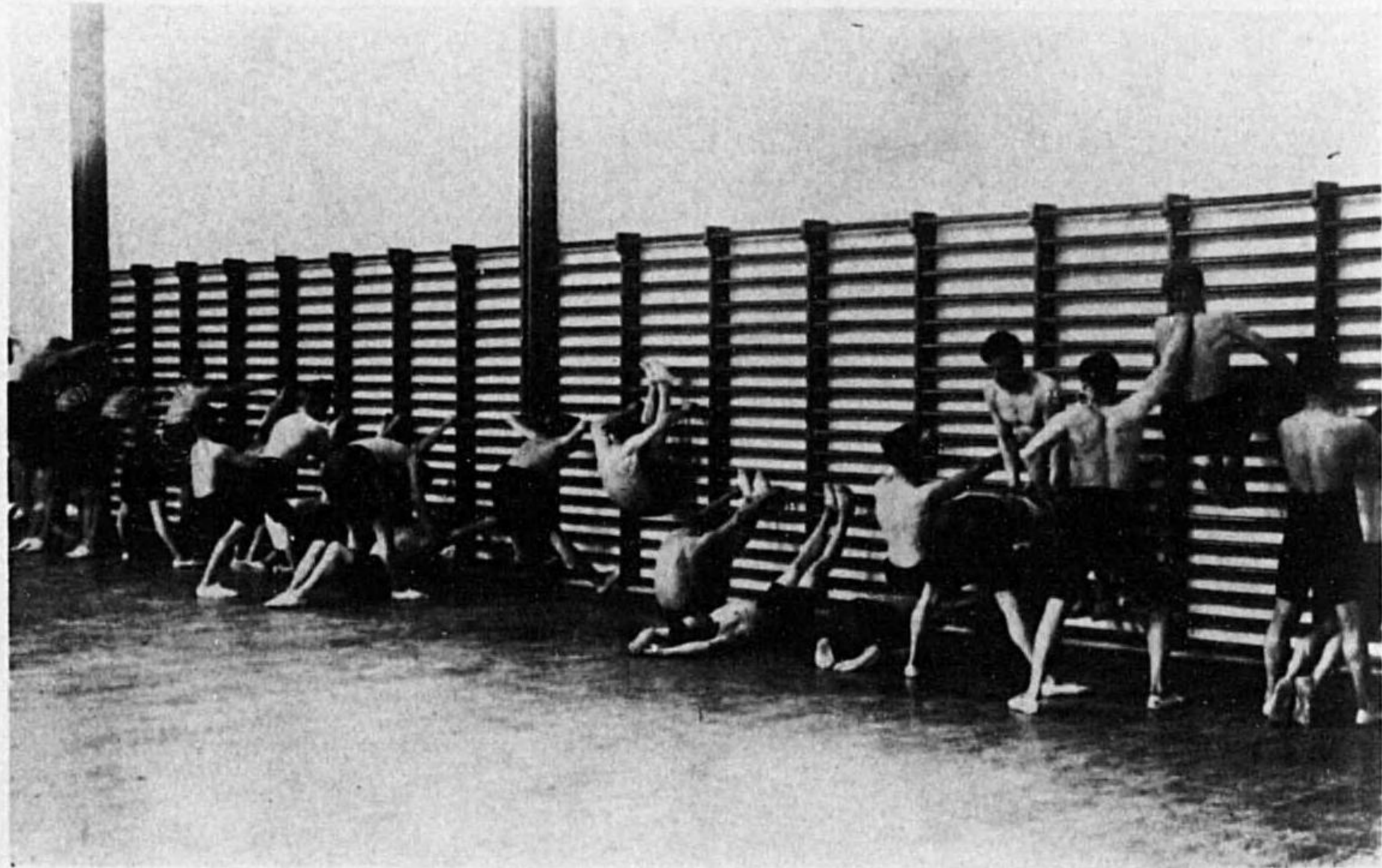
背部及び頭部の筋肉組織に力を入れる運動



腕及び肩を支へたまゝ、兩脚を振り胴體を旋廻する運動



胸部を伸展する運動



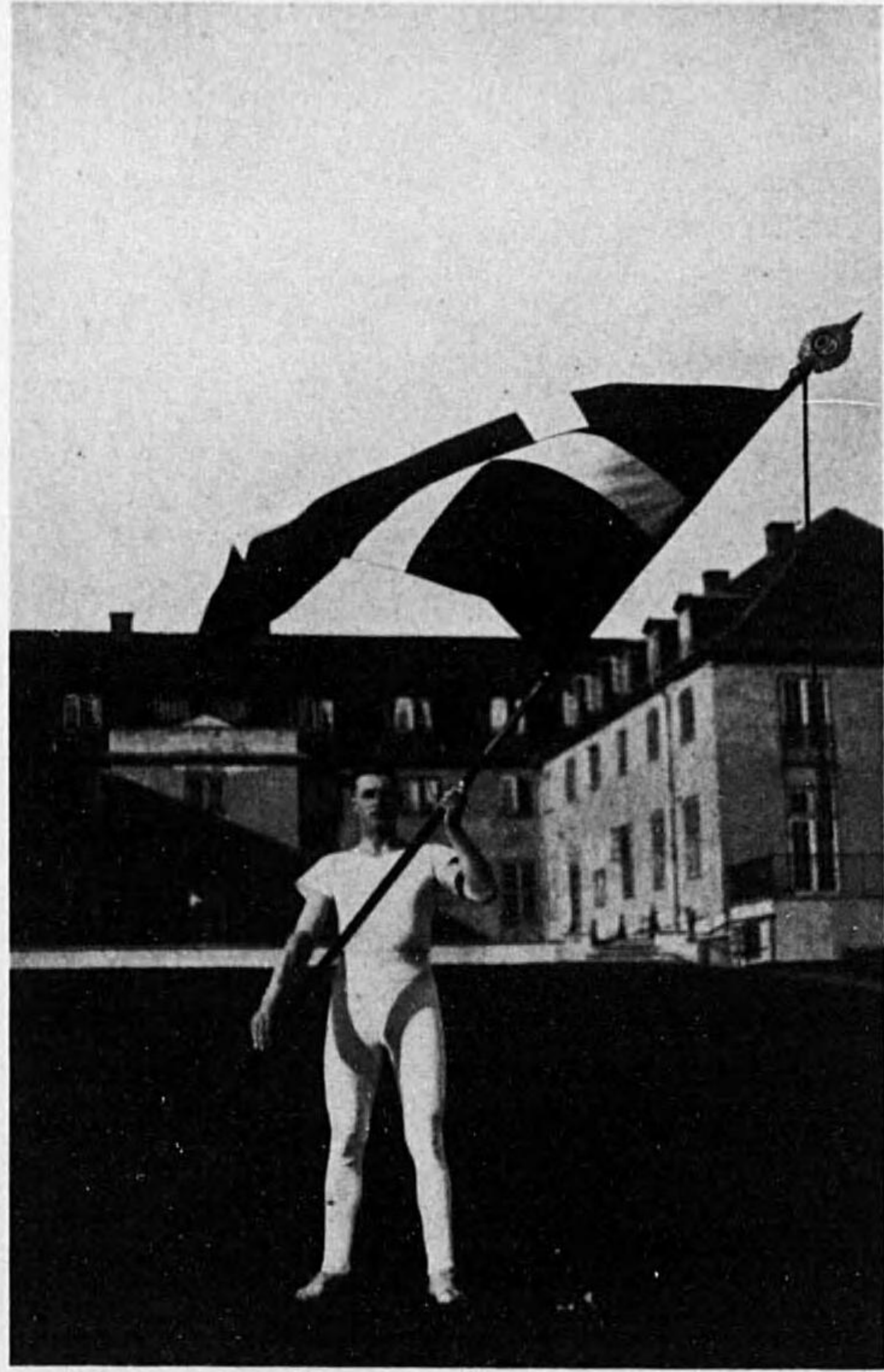
助木壁を使用する基本體操(典型的運動姿勢)



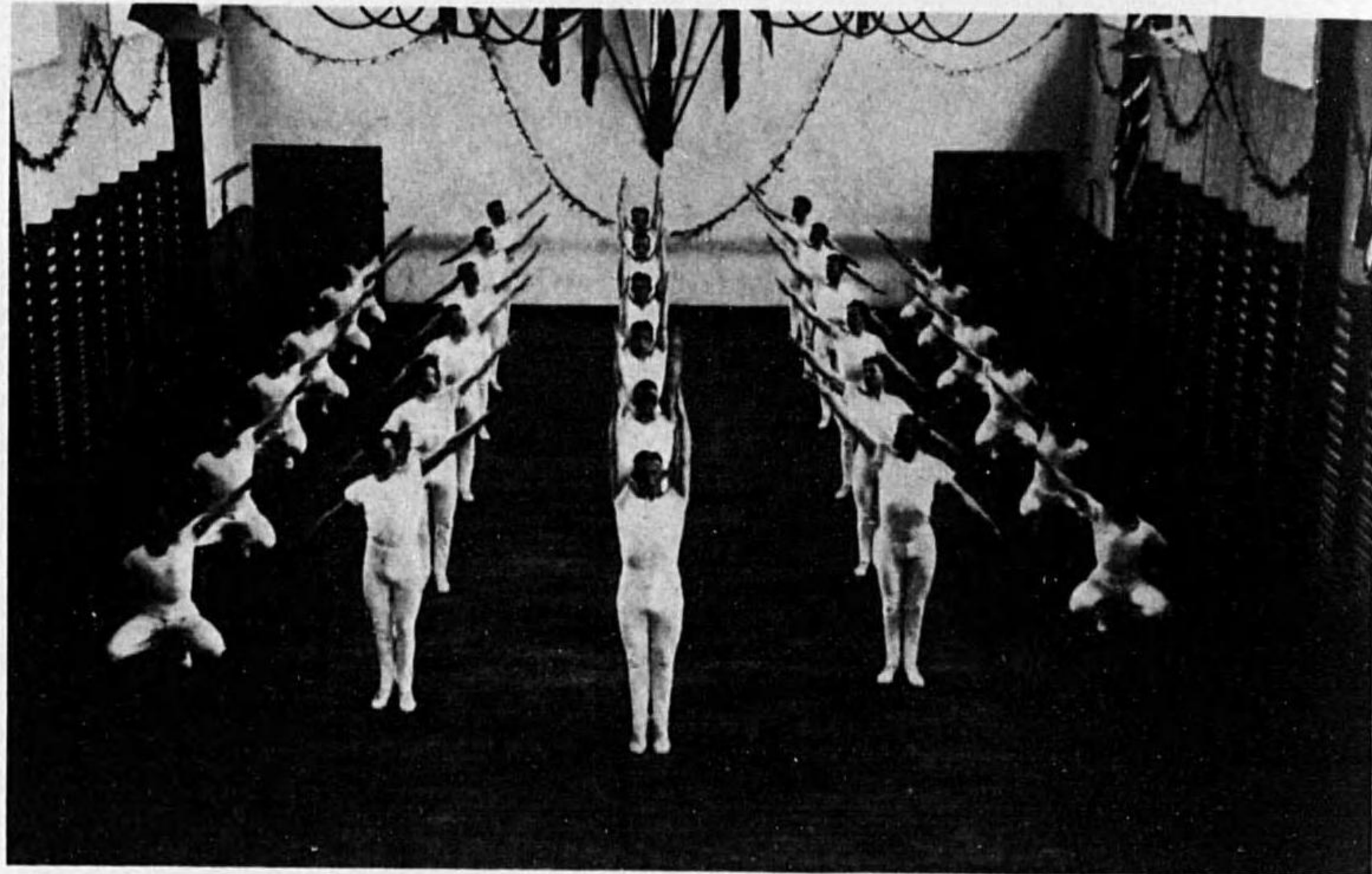
第 二 篇

男子の應用體操

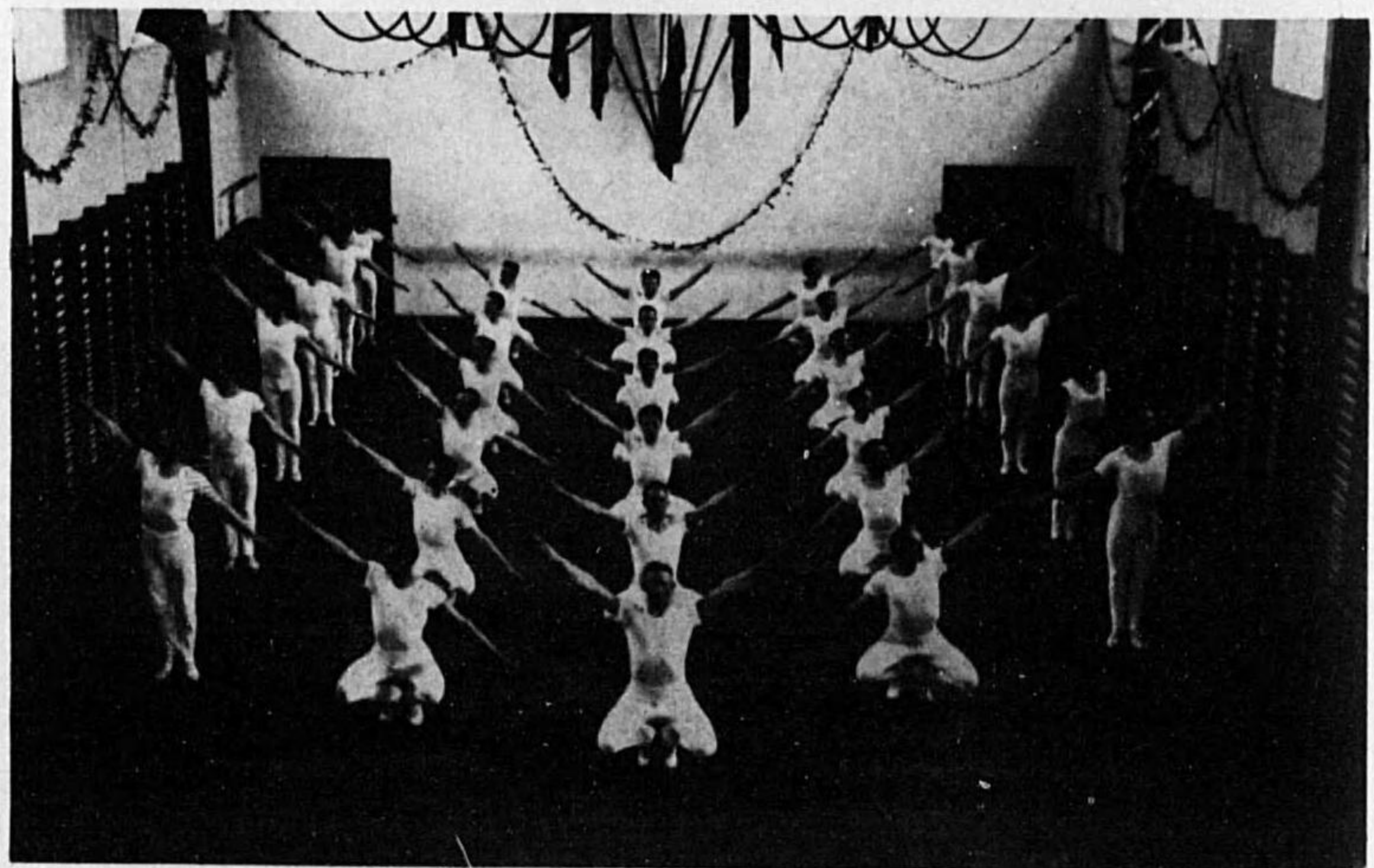




校 旗

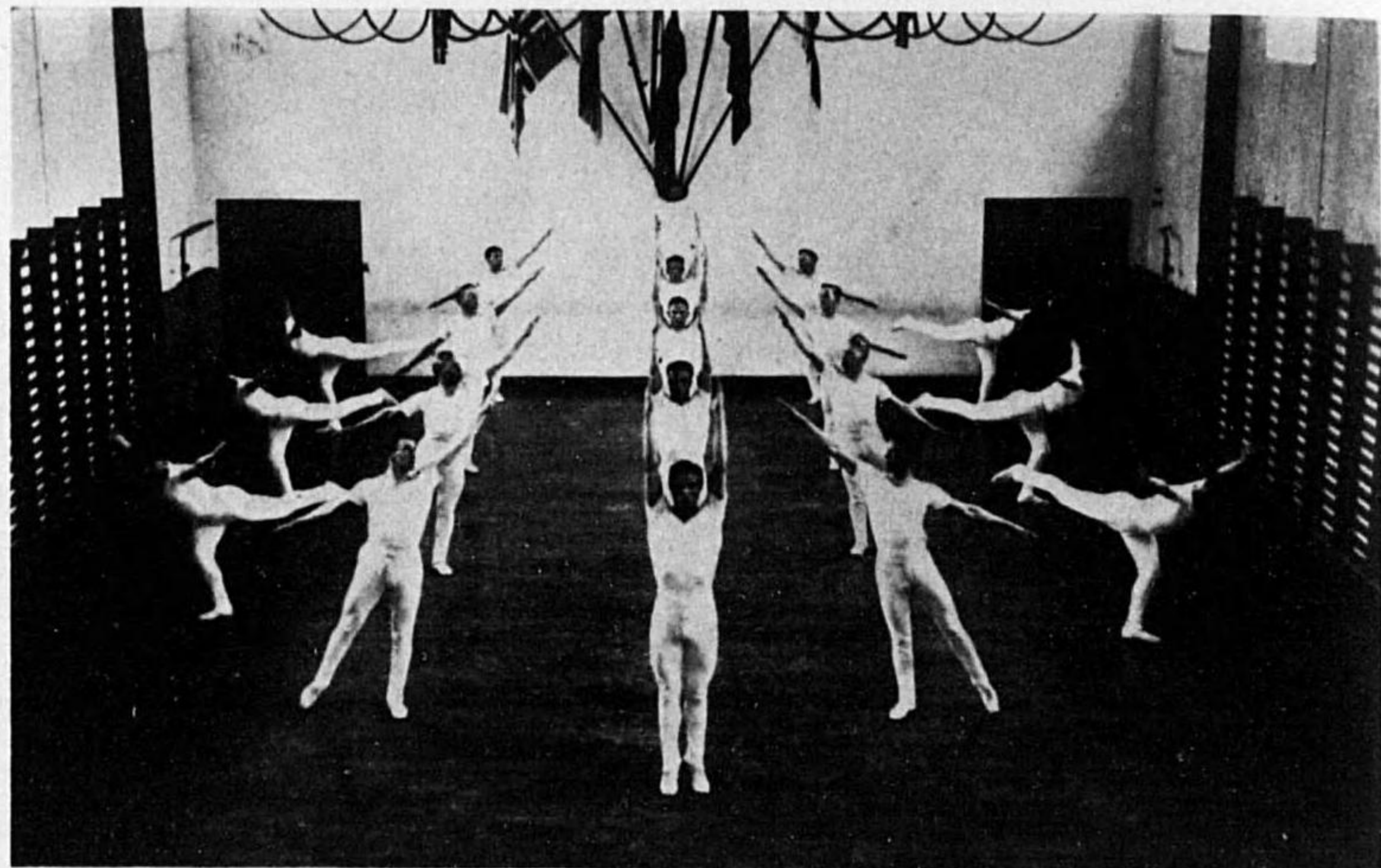


青年の身體が解剖的關係に整へられる時始めて運動及び姿勢は美しくなることが出来る

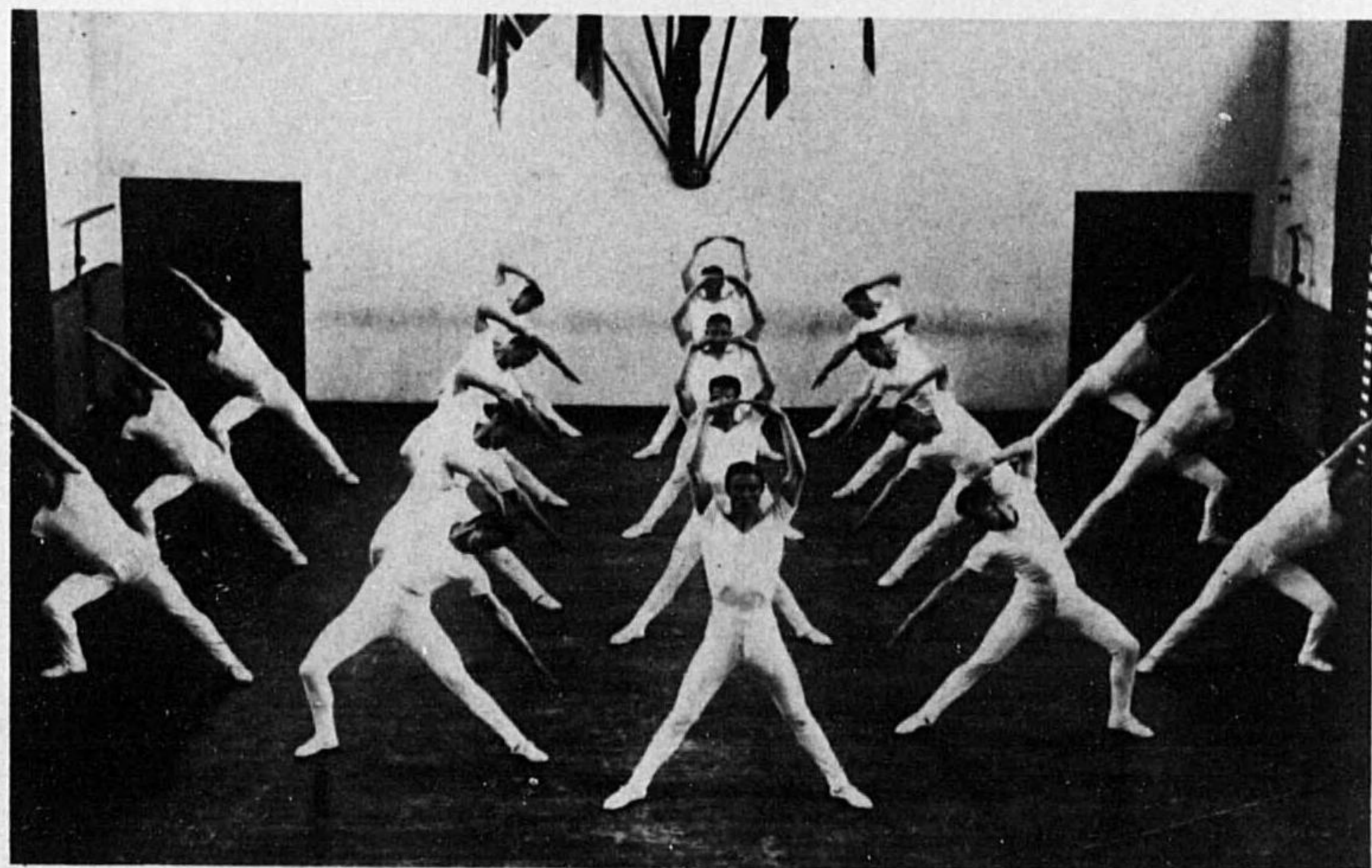


ゆるやかにして自由な肩部と力強い脚とは純粹に線的表現を得る



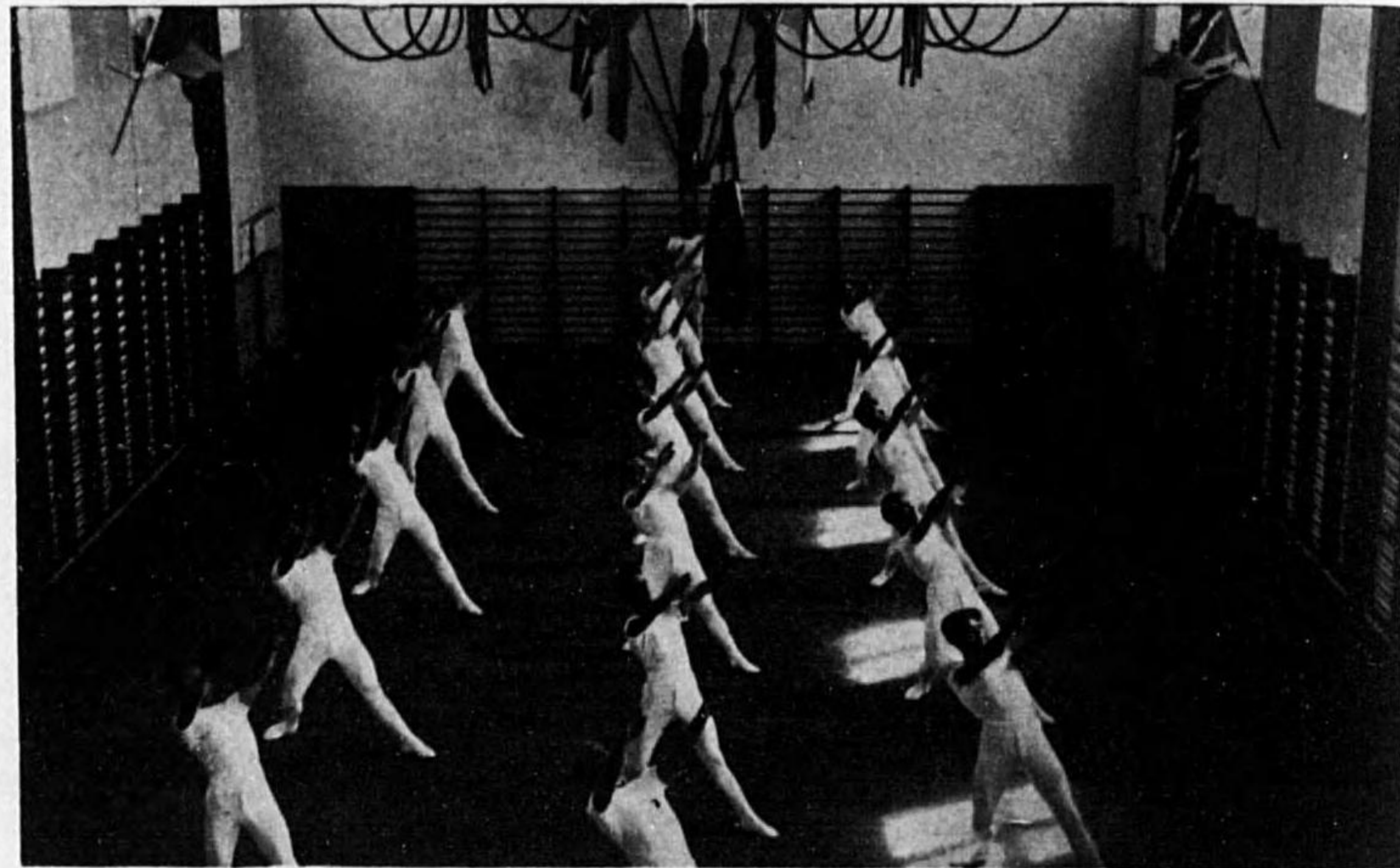


身體はそれが柔軟さを得る時始めて美しい

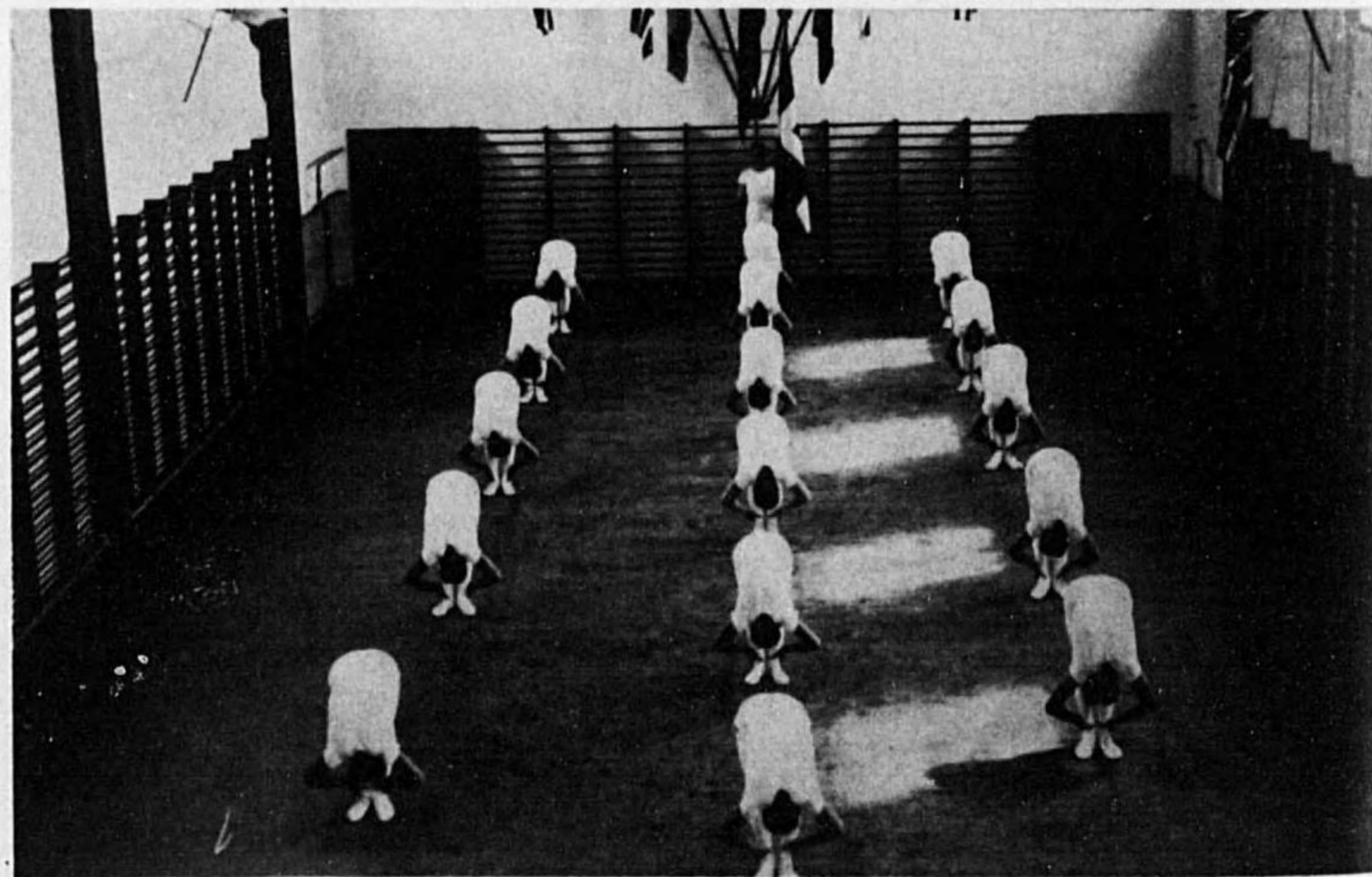


全身の自己統制と線的表現に對する感覺とは重要である



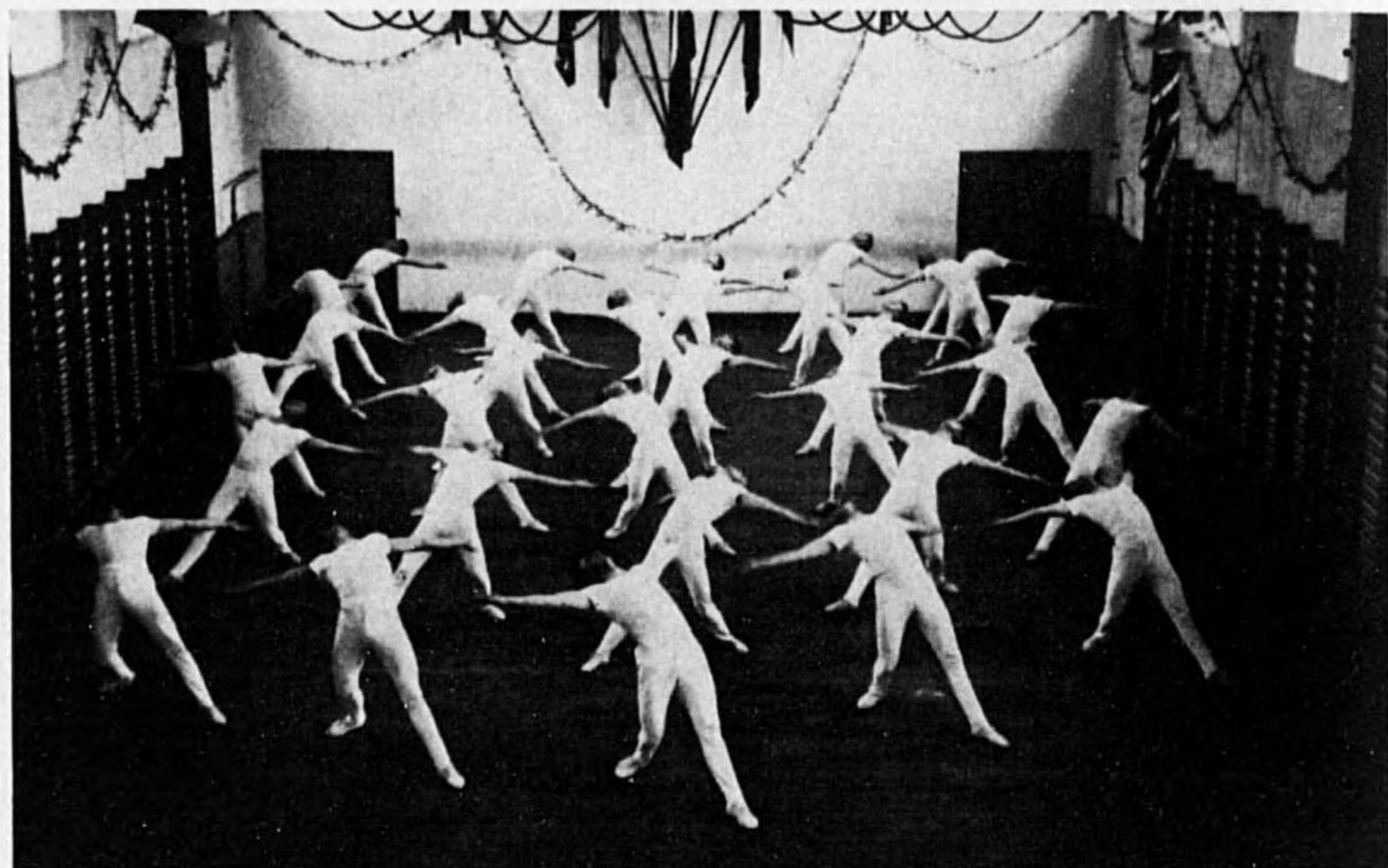


極めて微小な運動、極めて単純な姿勢にも、形式に対する
感じが量られ得る

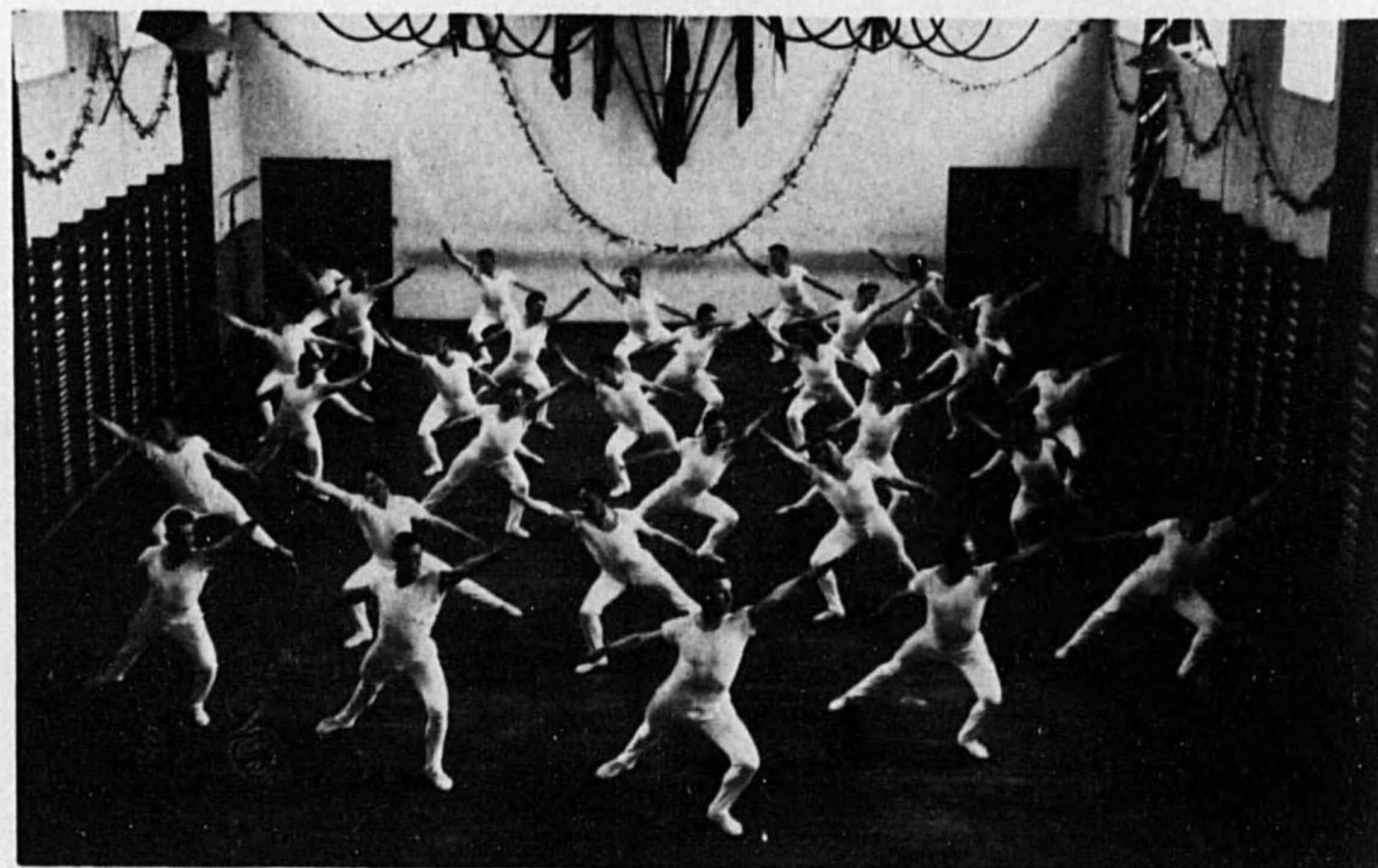


体操の眼を以て見る人には、^{しなやか}柔軟な腰部は矢張り「美」を意味する

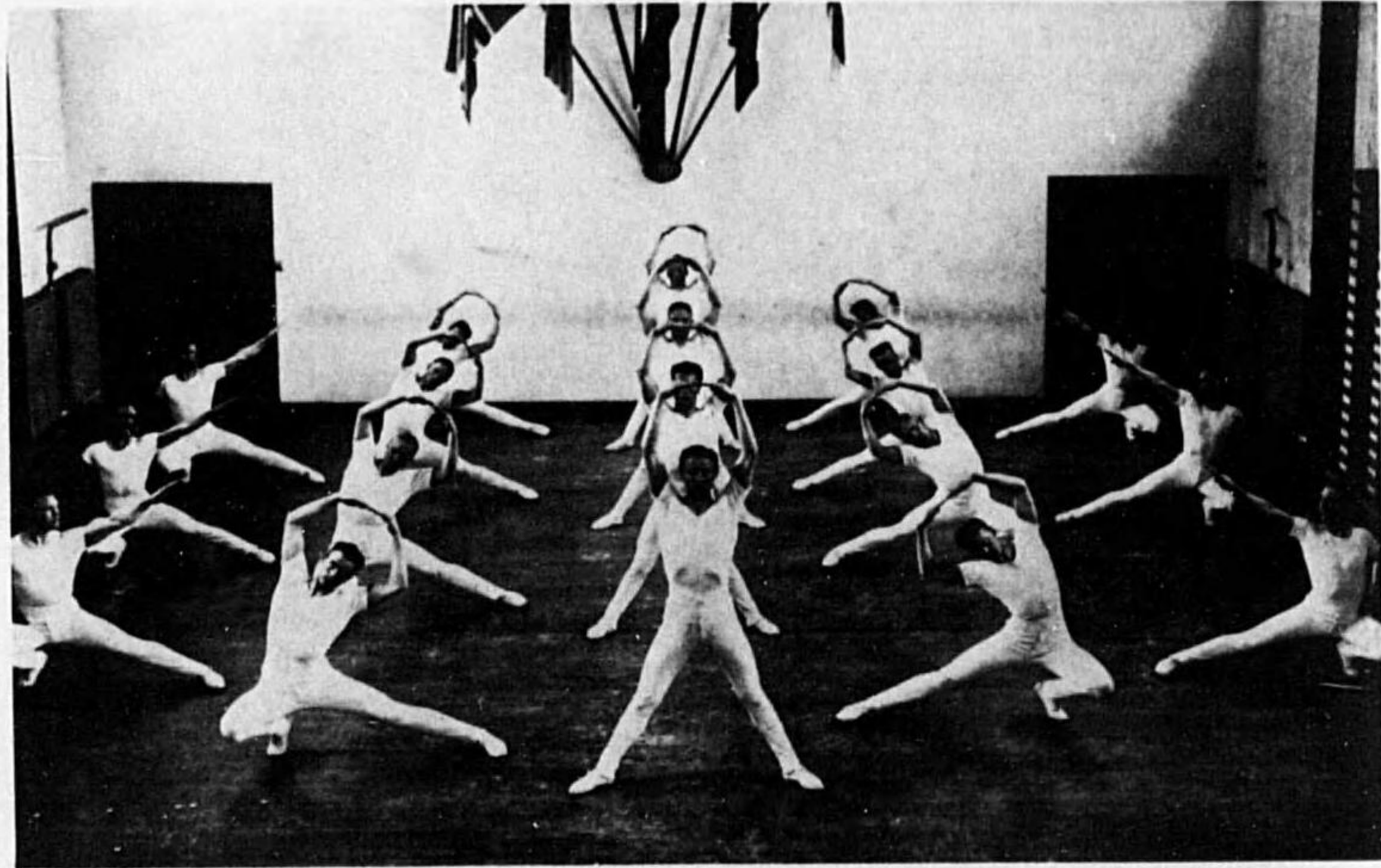




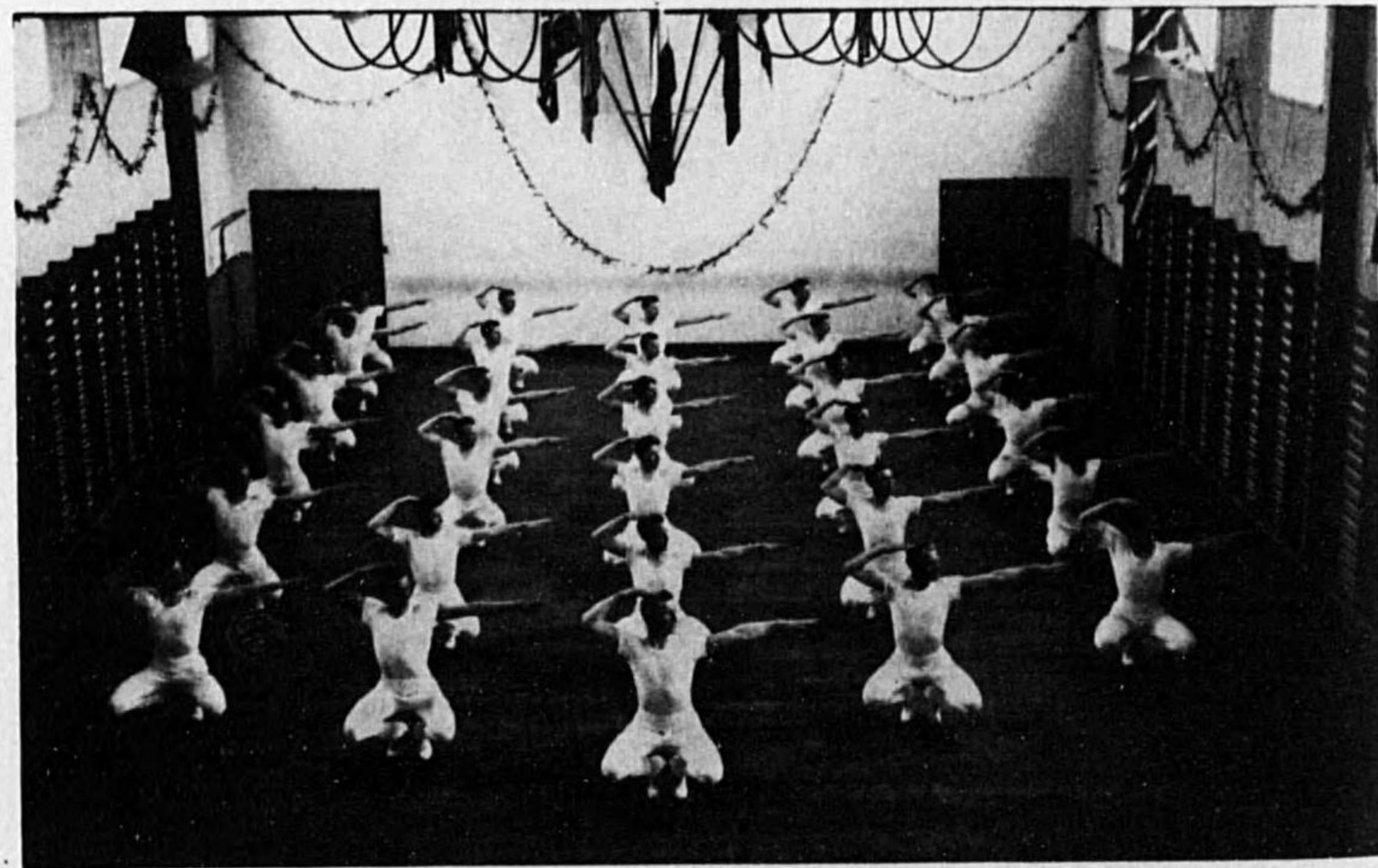
力強い姿勢に於て身體を支配することは意志と力とを表はす



彫刻的な姿體に對する感じは純粹性を示す

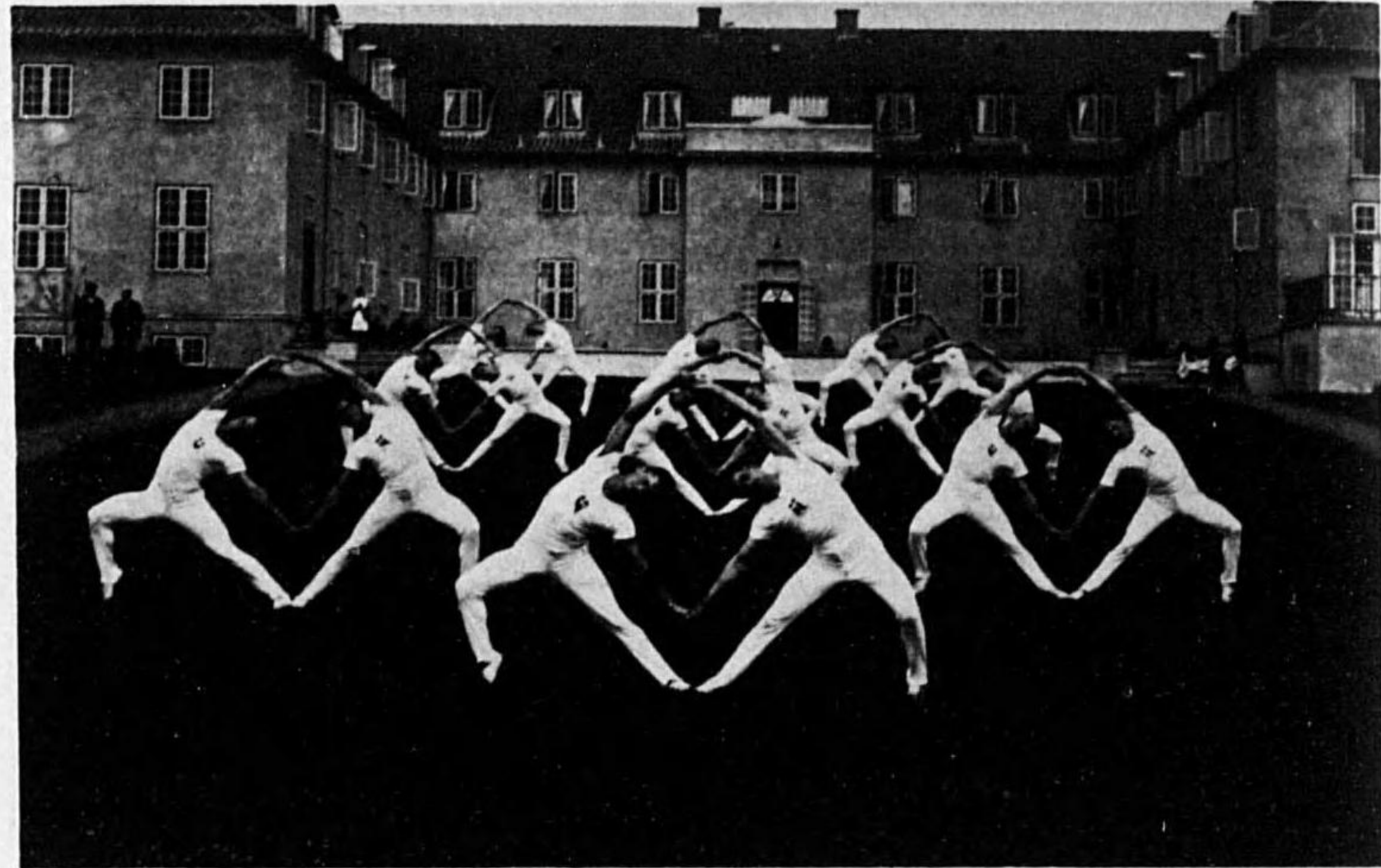


凛々しく立てる姿勢に於ける彫刻的美は品性を示す

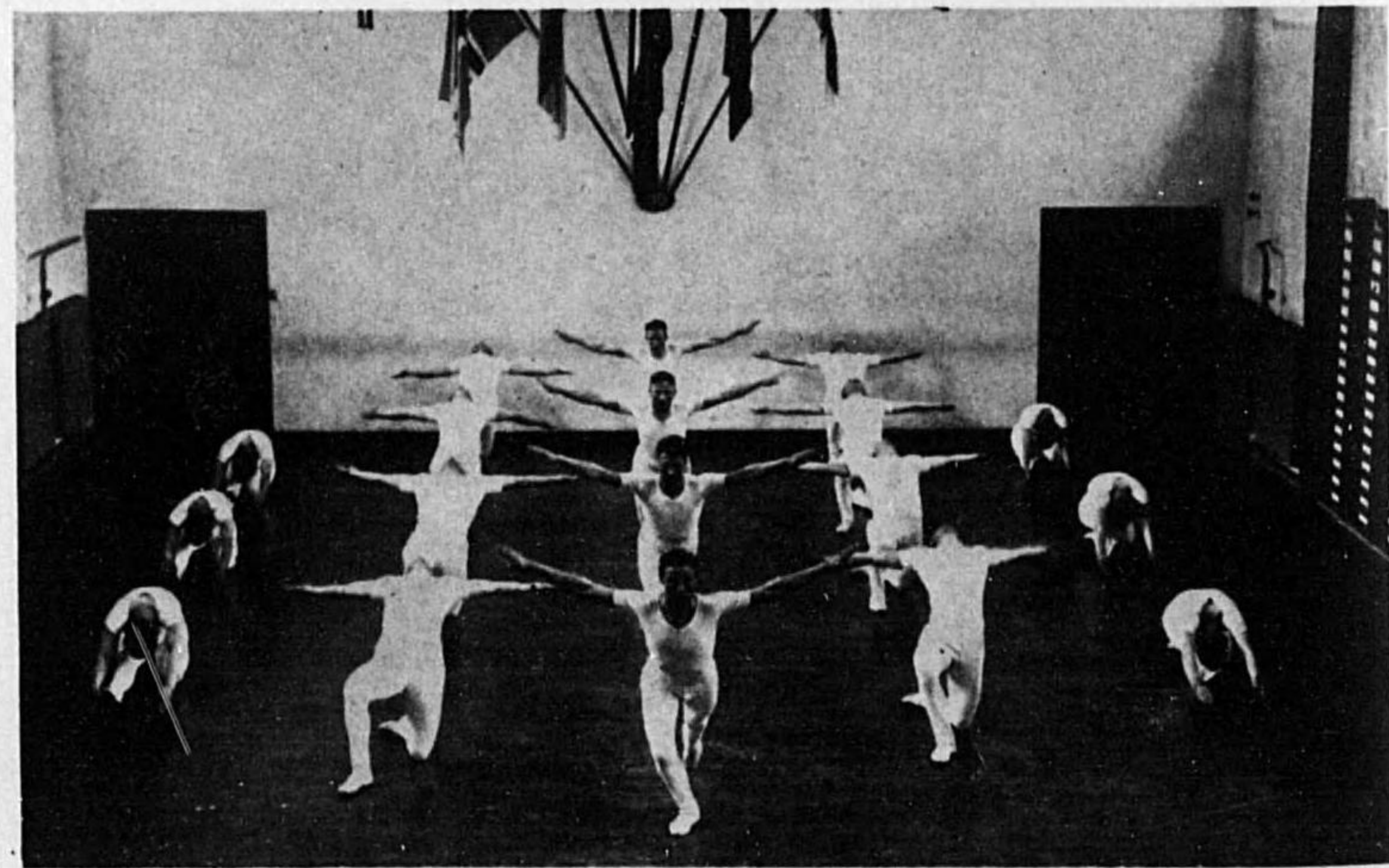


同じ運動を描つて行ふことはよき同輩關係(共同性)を示す



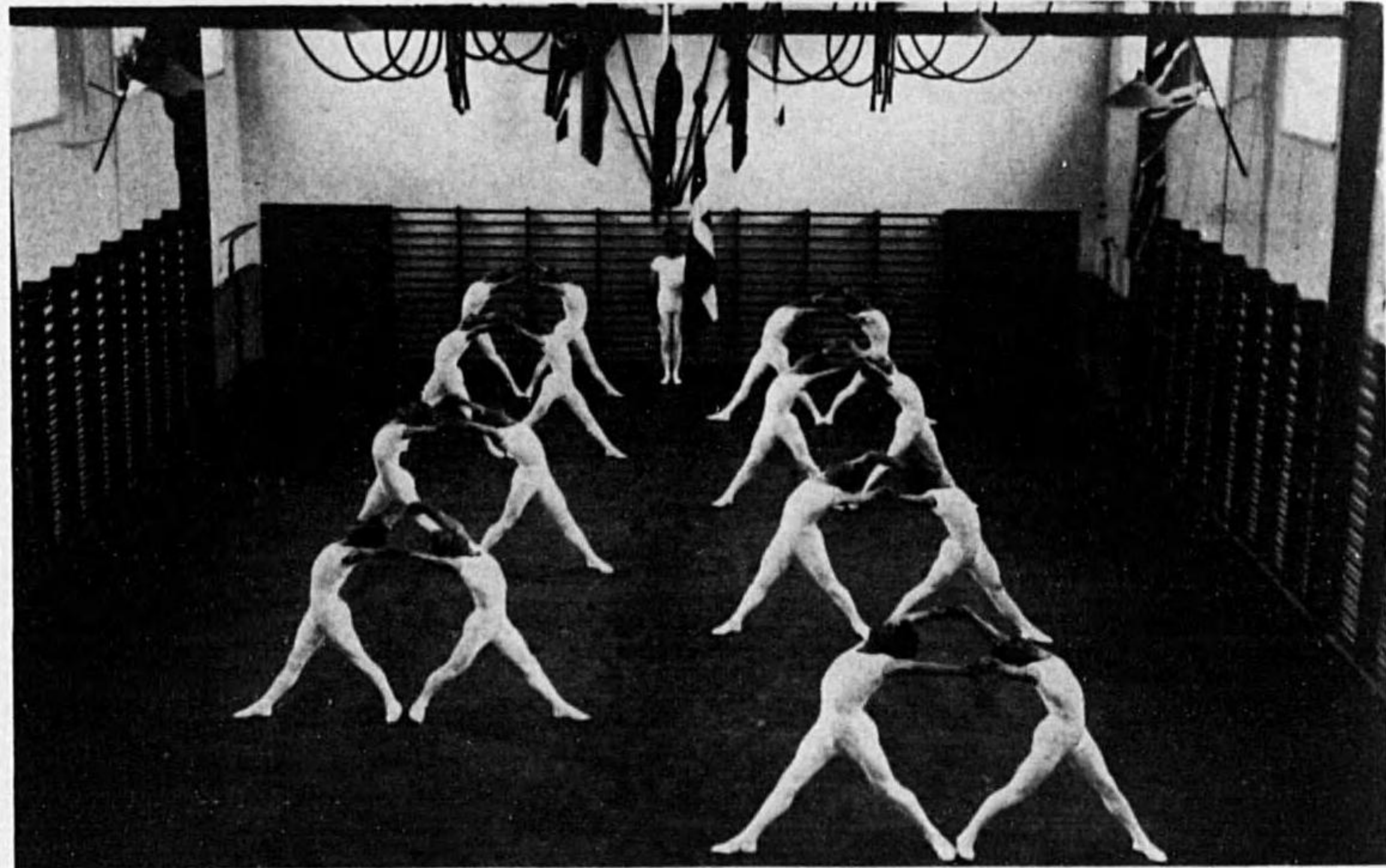


共同運動によると美は一層大なる効果を上げることがある

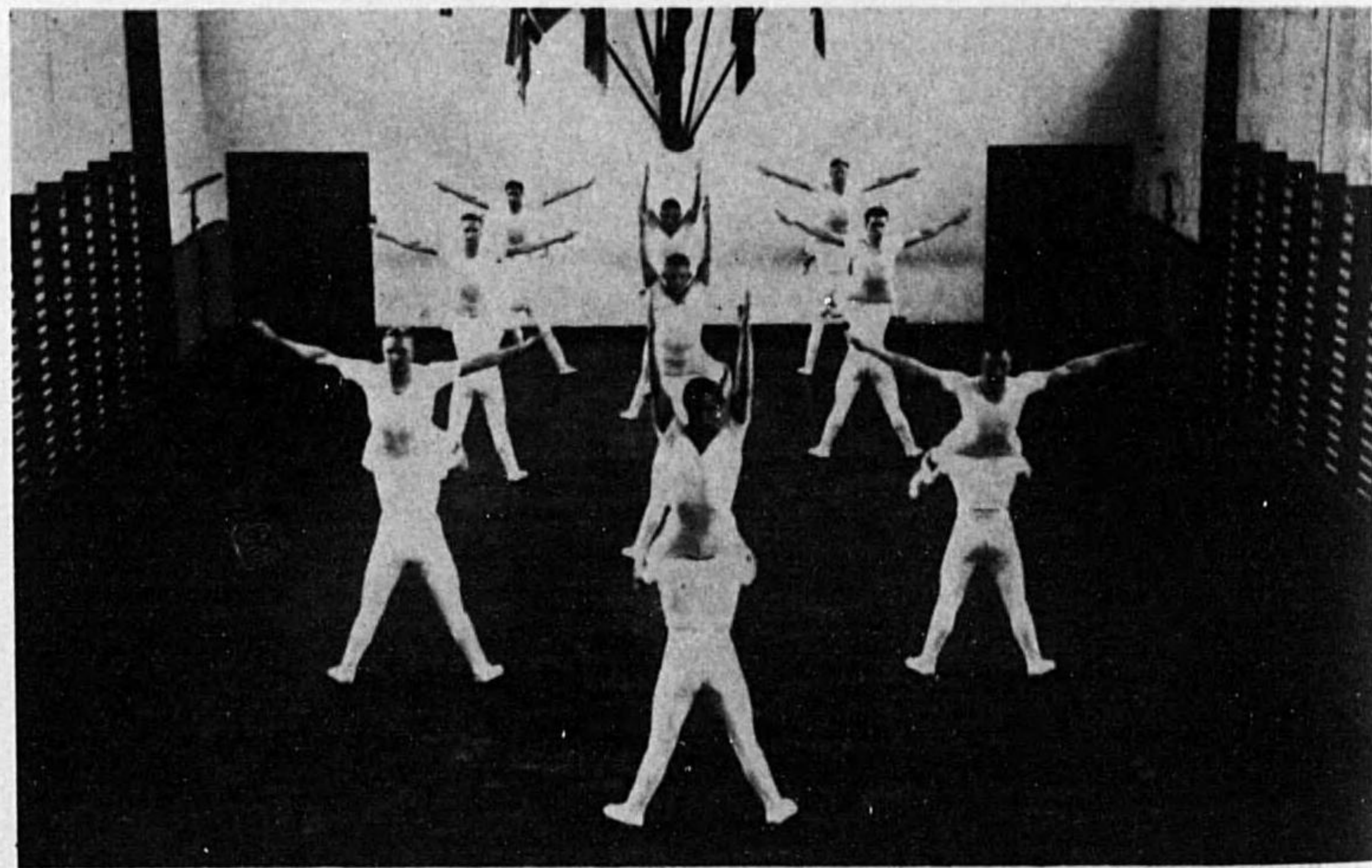


異つた姿勢に依つても健康の美はあらはれる



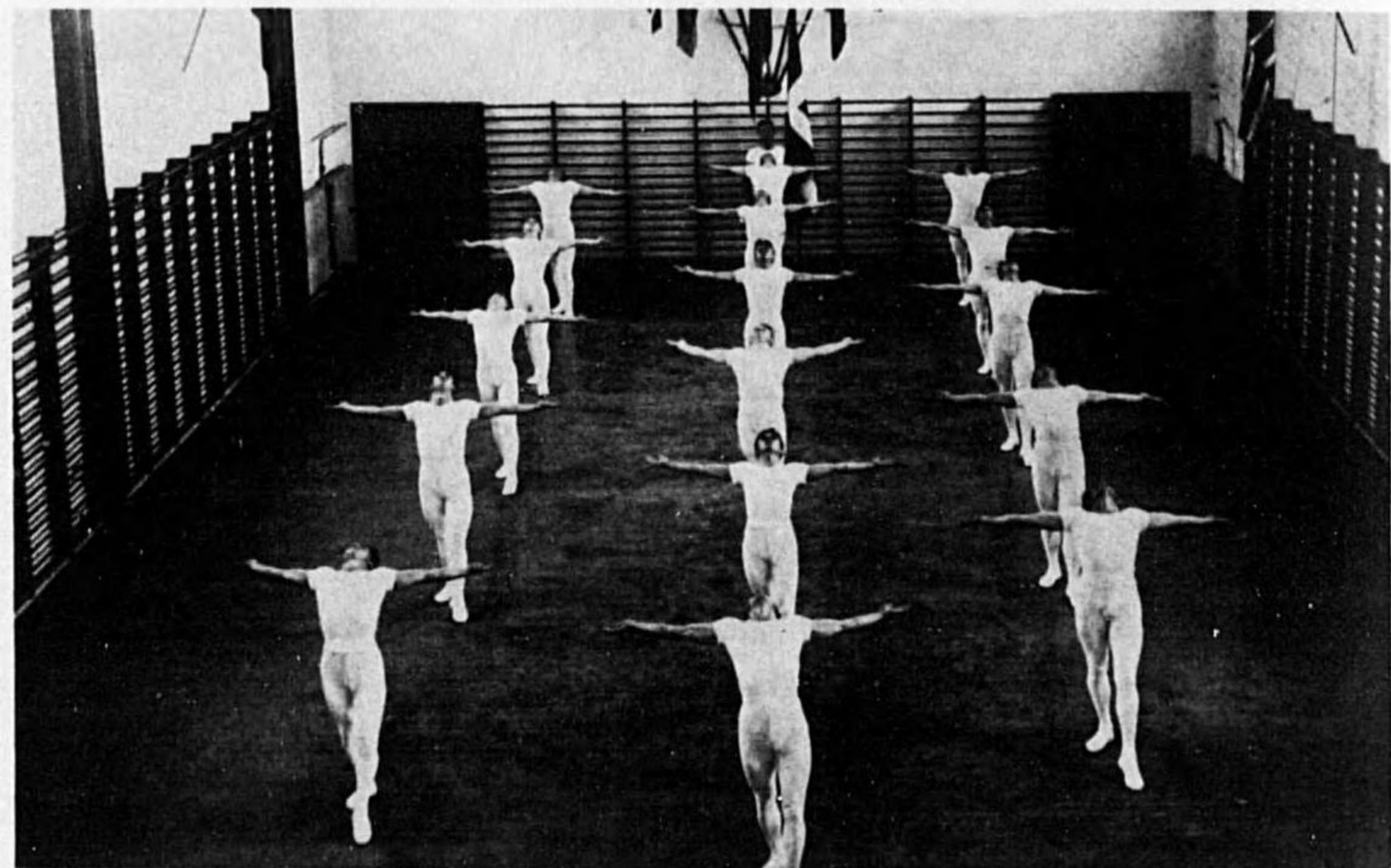


如何に苦痛な努力でも、青年達が互ひに助け合ふ時には
それは一種の遊戯となる

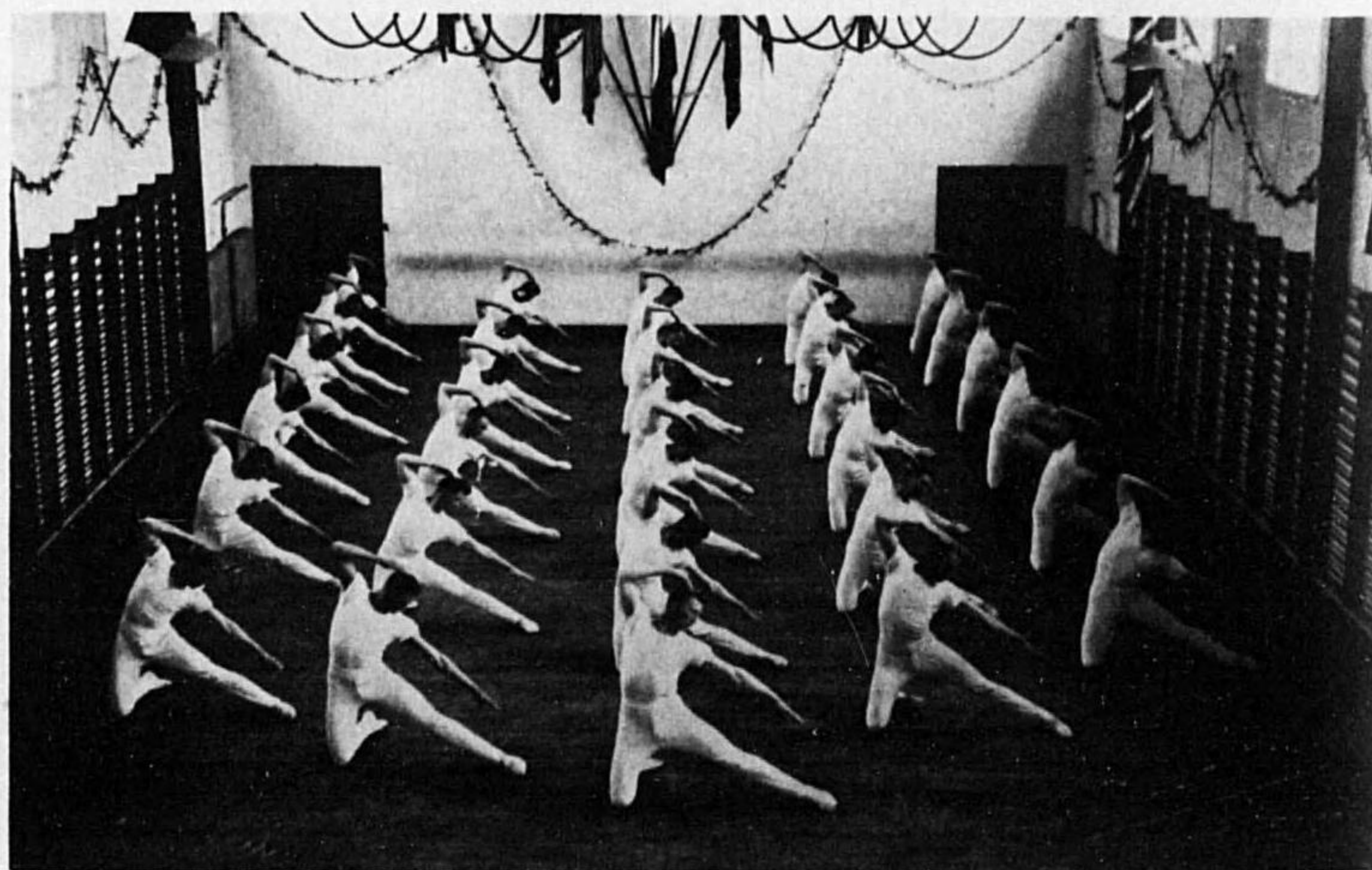


道具もよいには違ひないが立派な仲間が其役をつとめ
るならばそれは遙かに道具にまさる

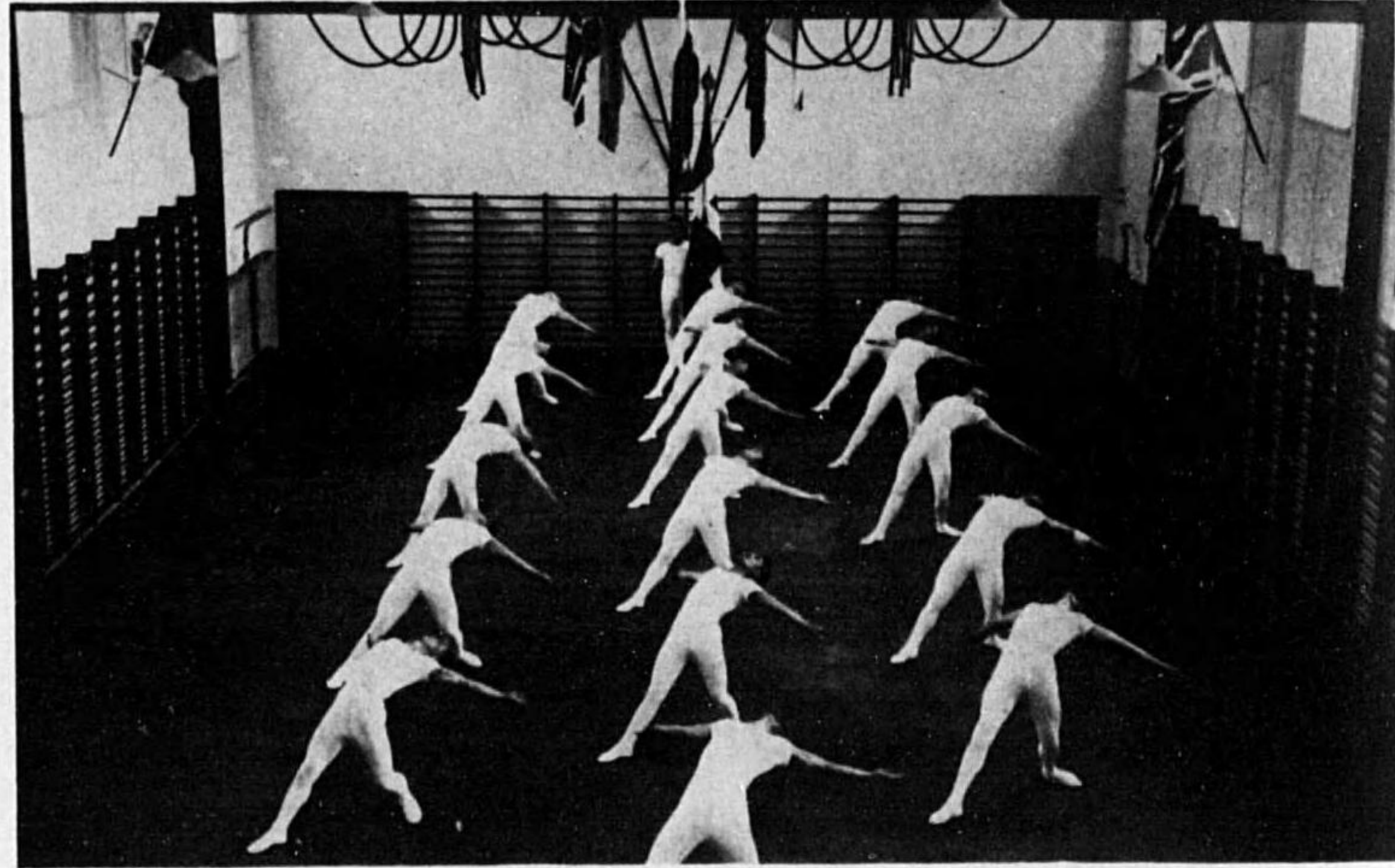




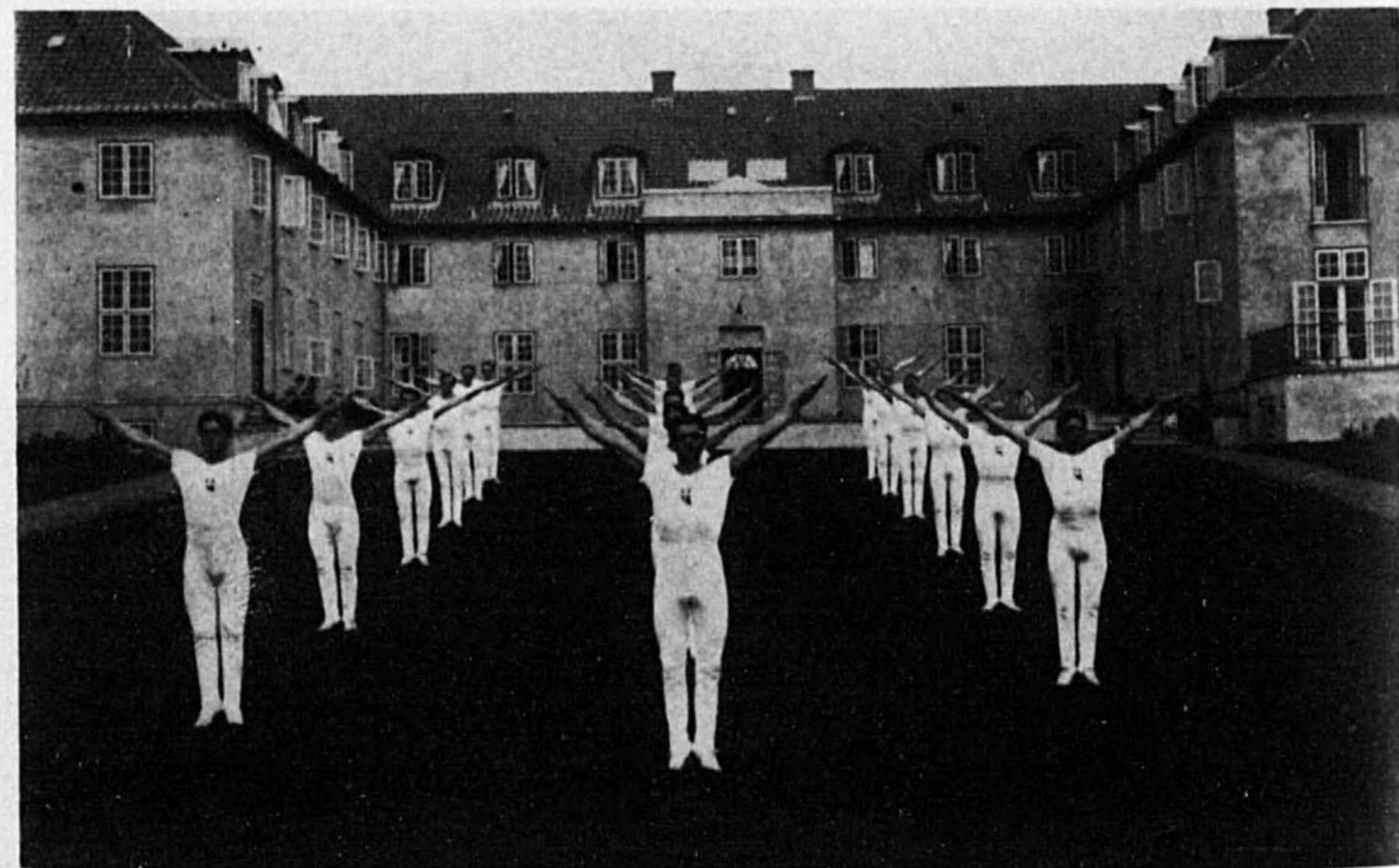
如何なる穹窿も健全なる青年達の形造る胸の穹窿の
美に如くものはない



互ひに他の力を借りて體を屈する事の出来るのもよい
が然し前後に並んで互ひに他の屈身を見るのも互ひの
支へとなる事が出来る

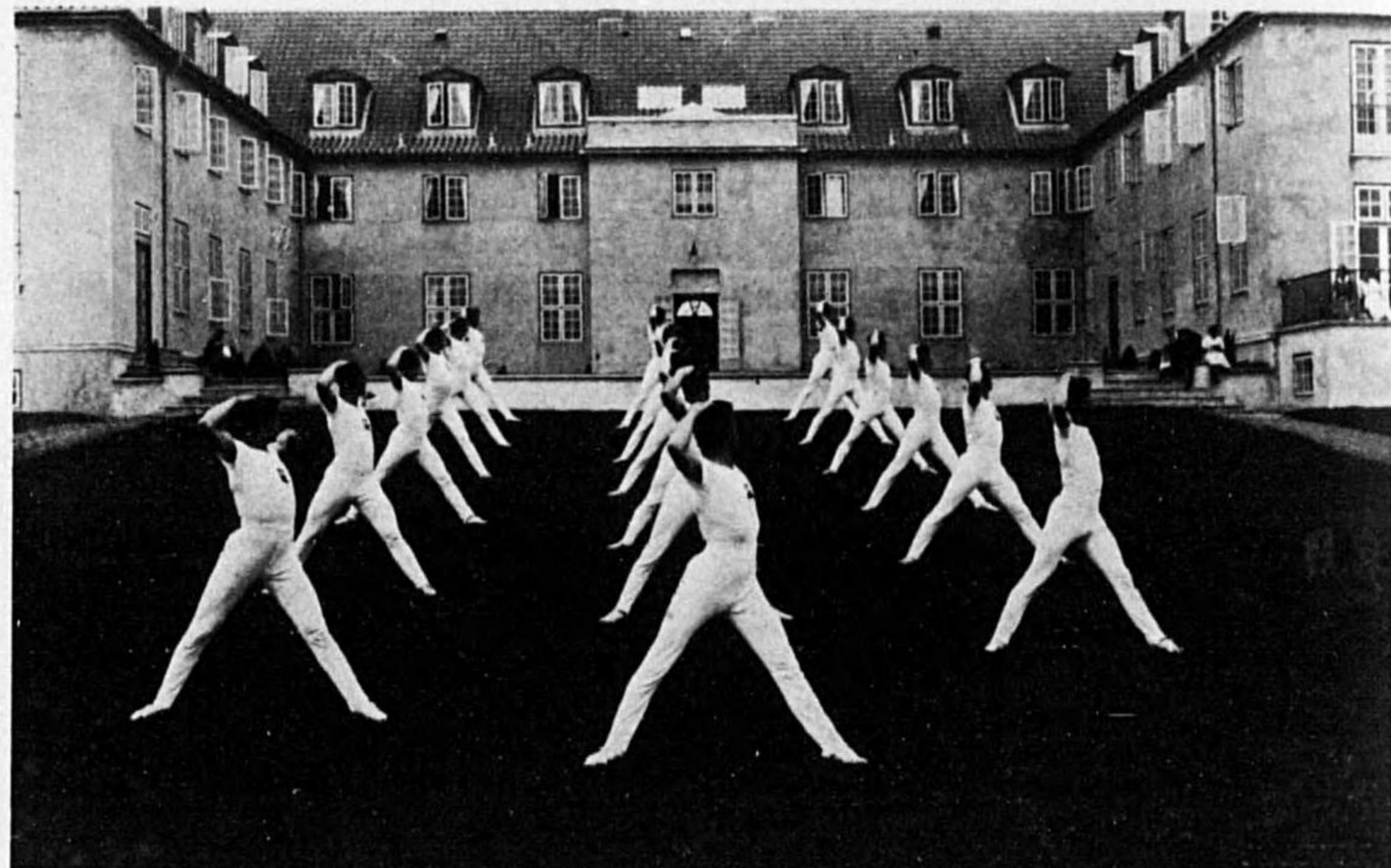


正しき均齊的の伸張運動は各個人が全體に従ふことを要求する

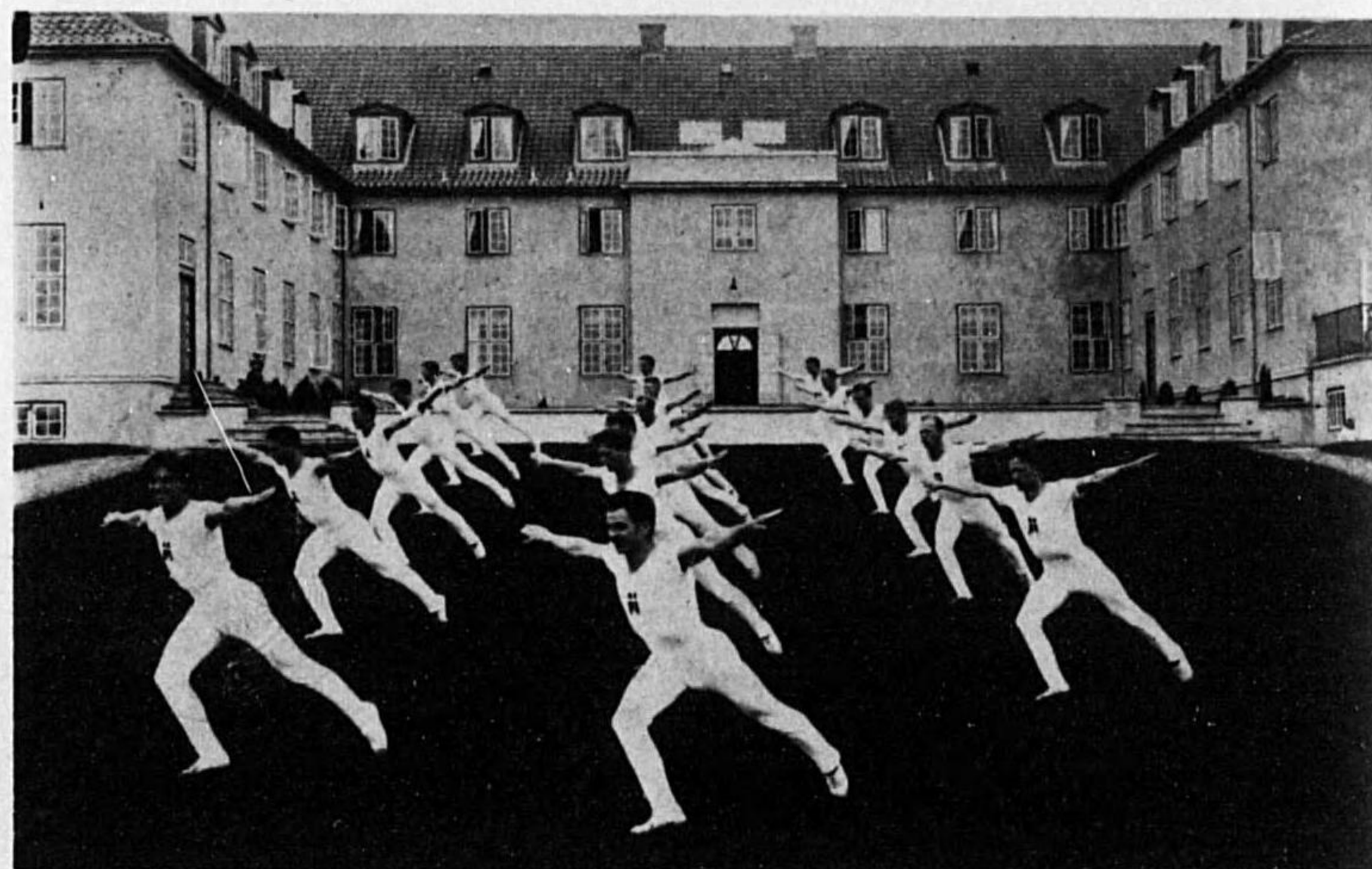


この戶外自然の中では青年達は非常な喜びを味ひつゝ運動する



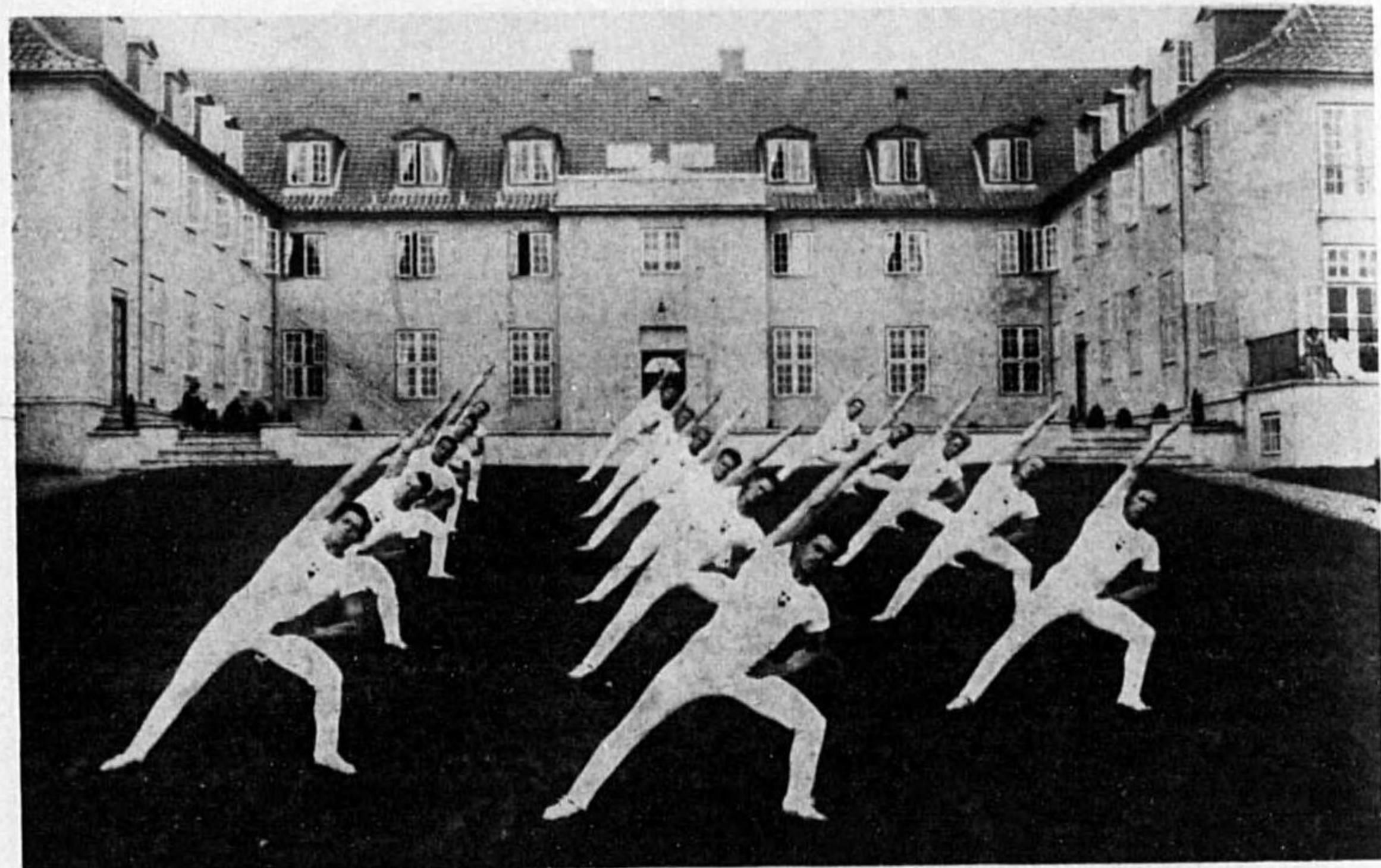


自然が青年に喜びを興へると同じく、青年は自然に美を興へる

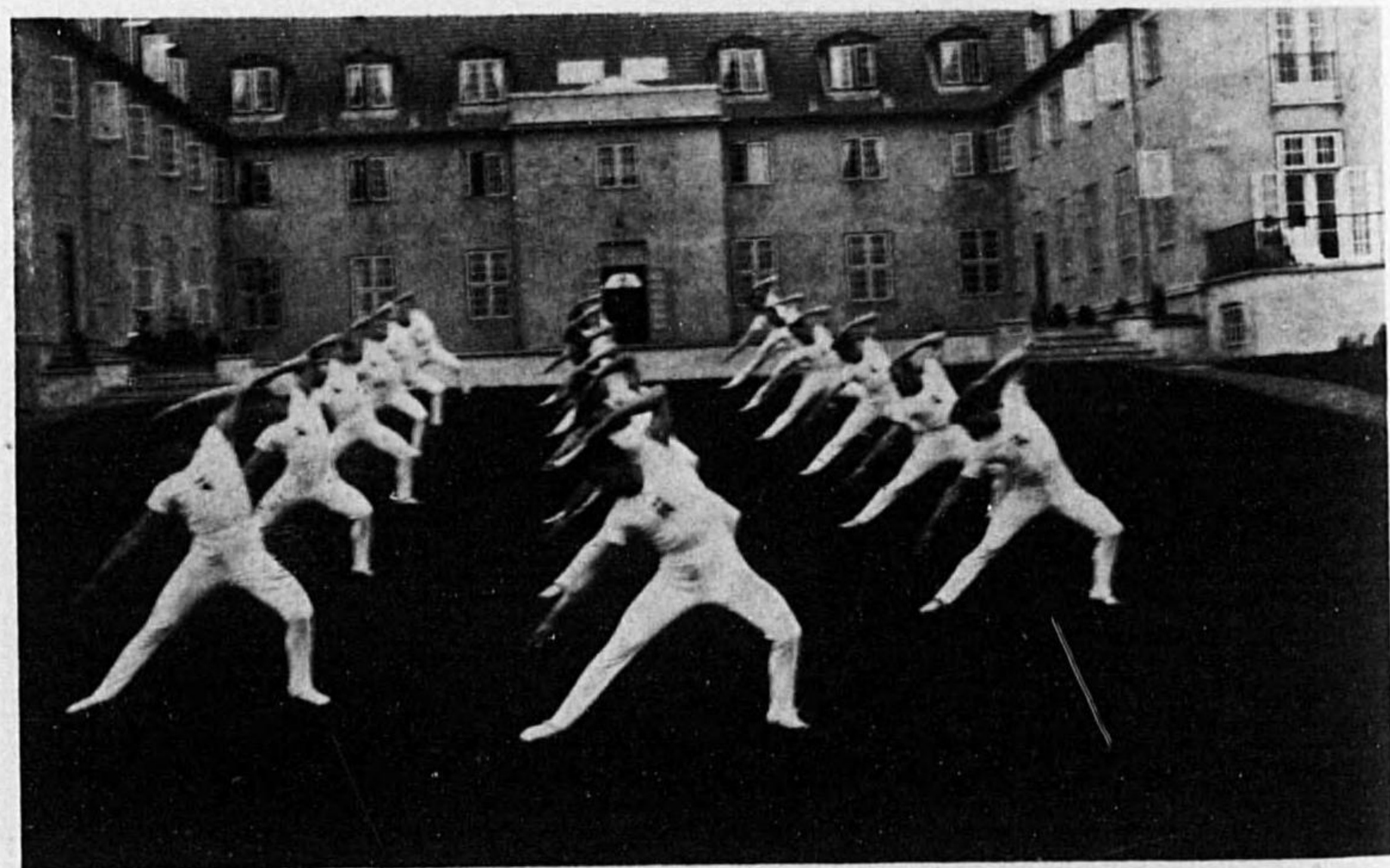


自然の精華は青年時代の人の形姿にある



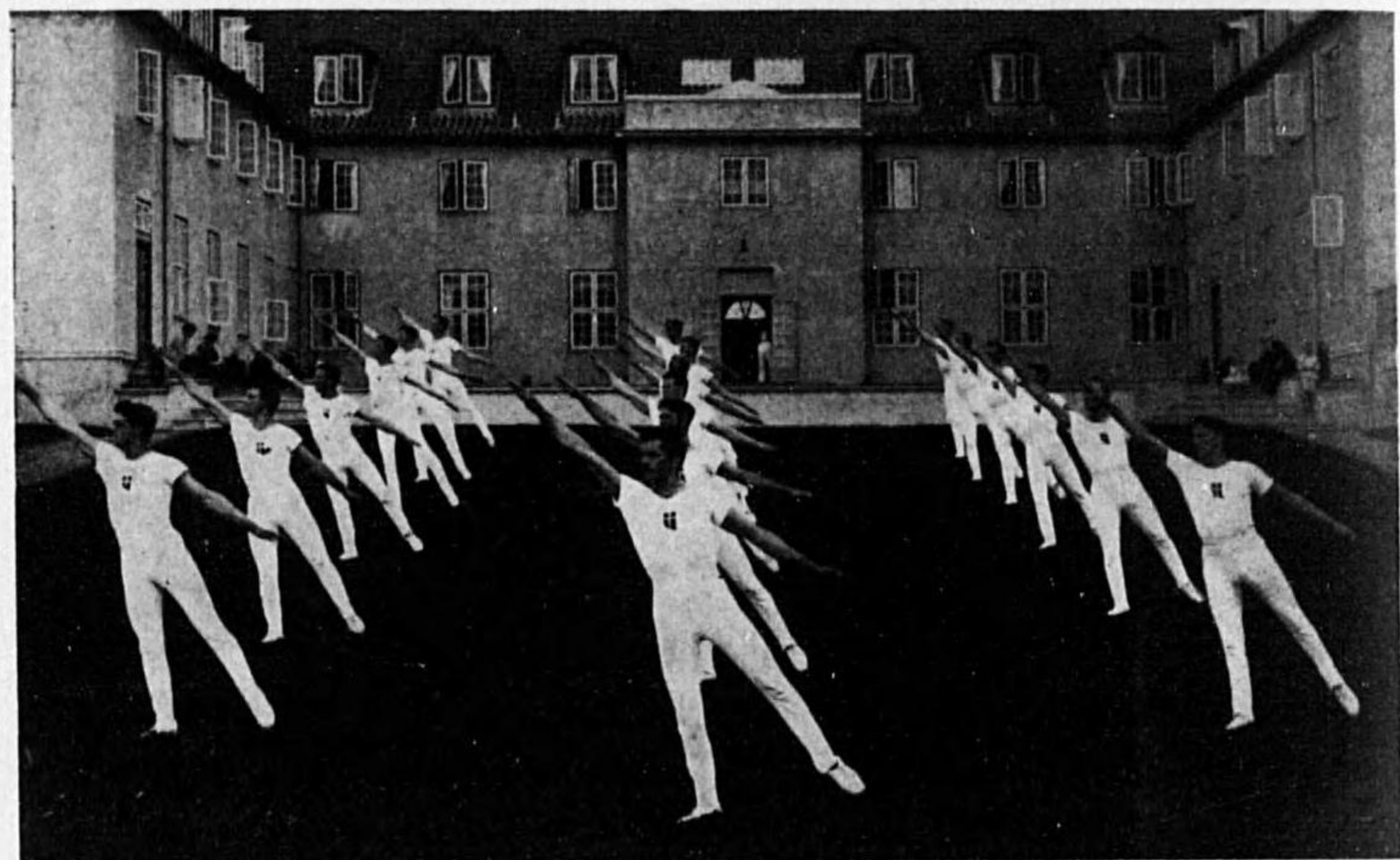


人間の身體が線的表現に於て自由でなく又美しくない
時にはそれは必らず自然に逸つて居る

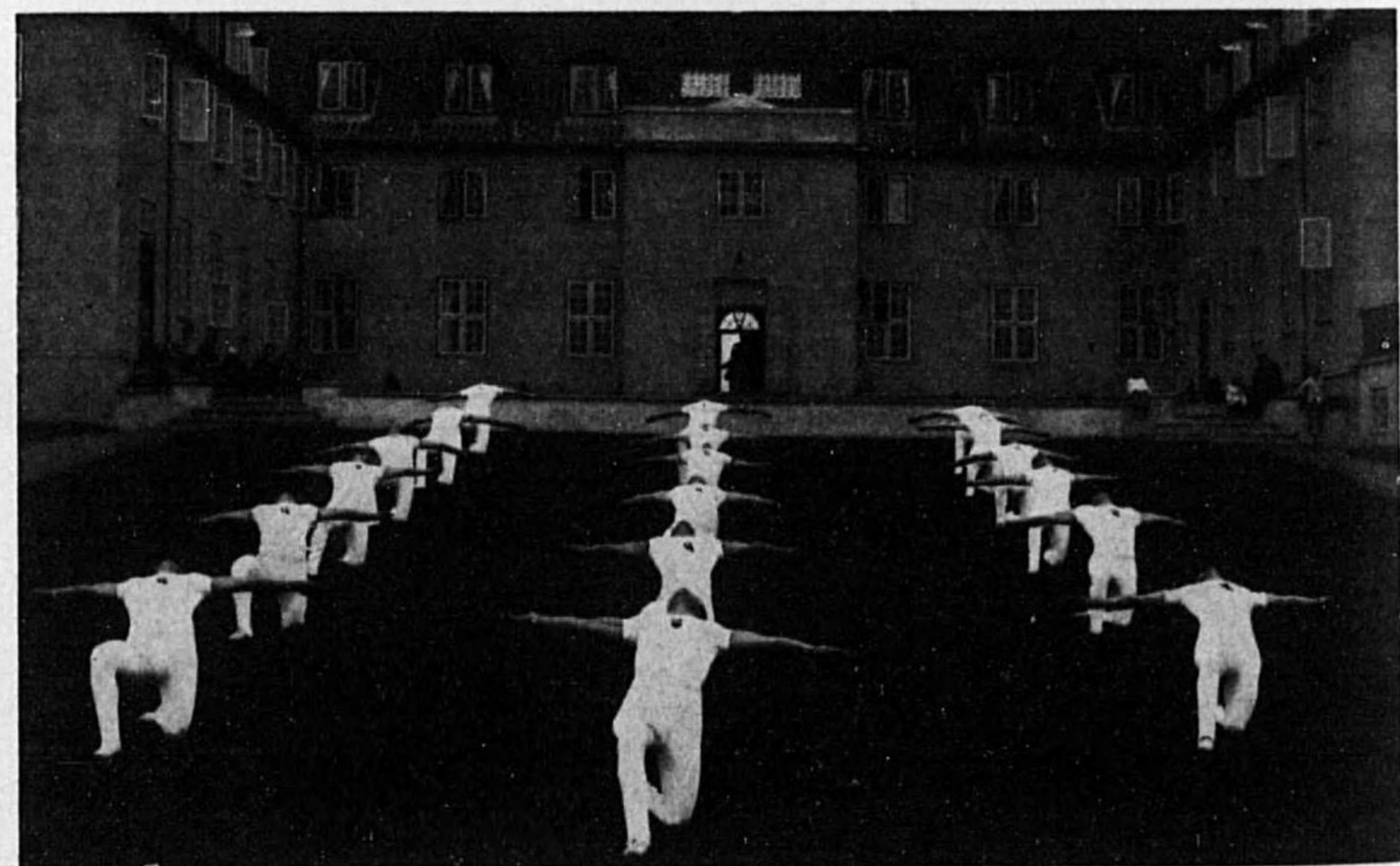


體操は地上に囚はるることや重苦しきことを厭ふべき筈である



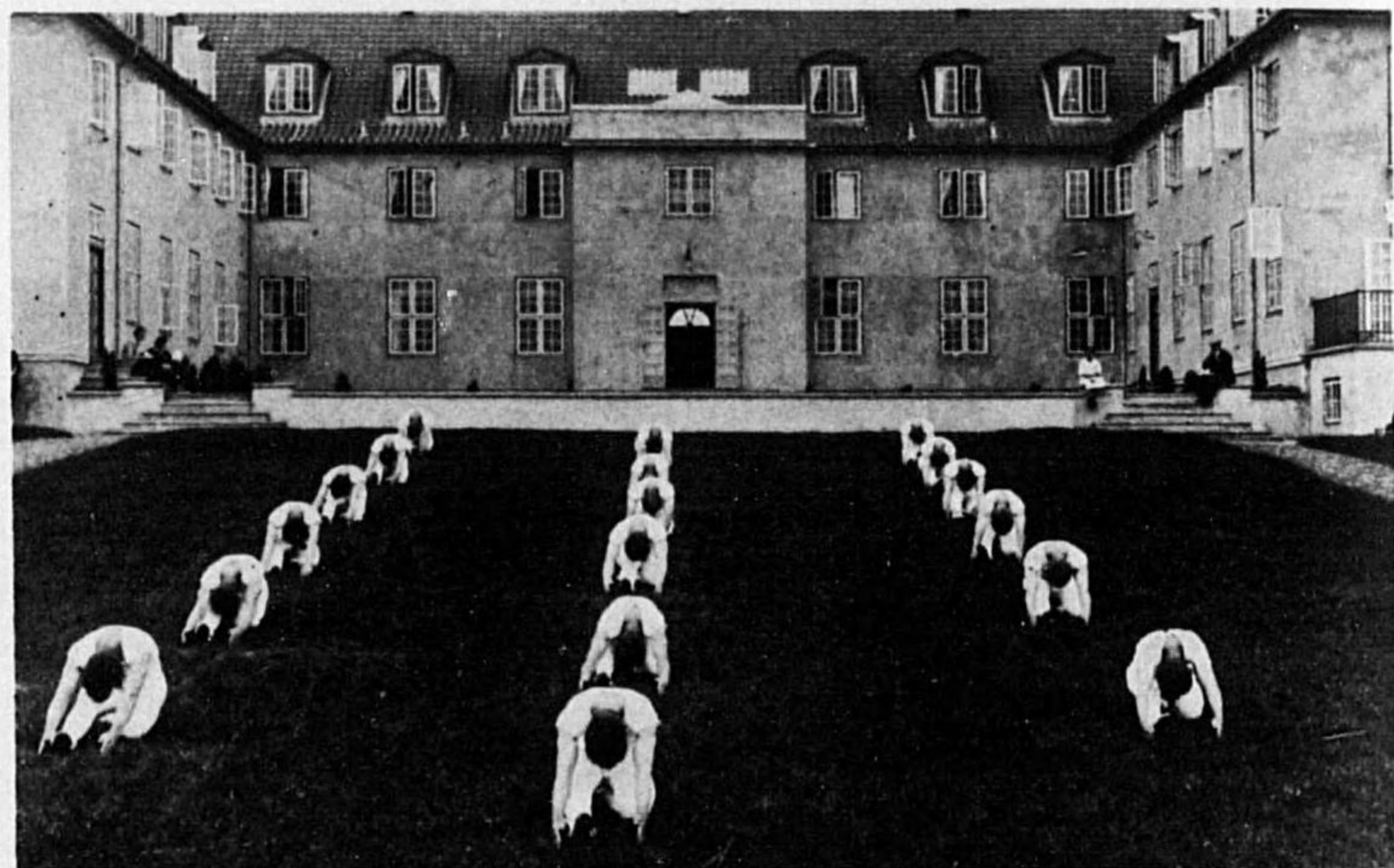


細長く自由な形を行動や姿勢に表現するやうにすれば
それは品性を現はす

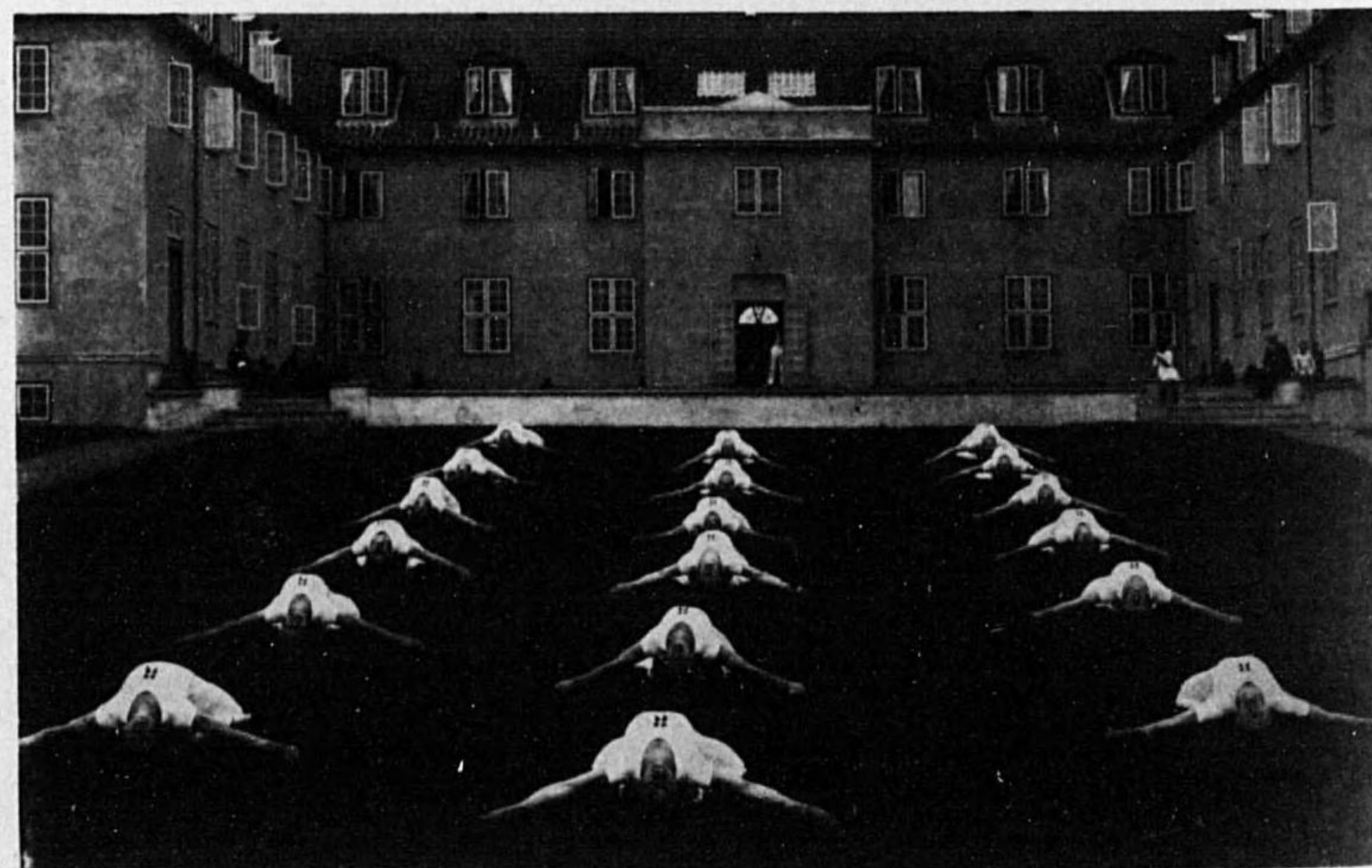


日光や新鮮な空気が提供する豊かさを表現するためには
は双腕をひろく擡げなければならぬ



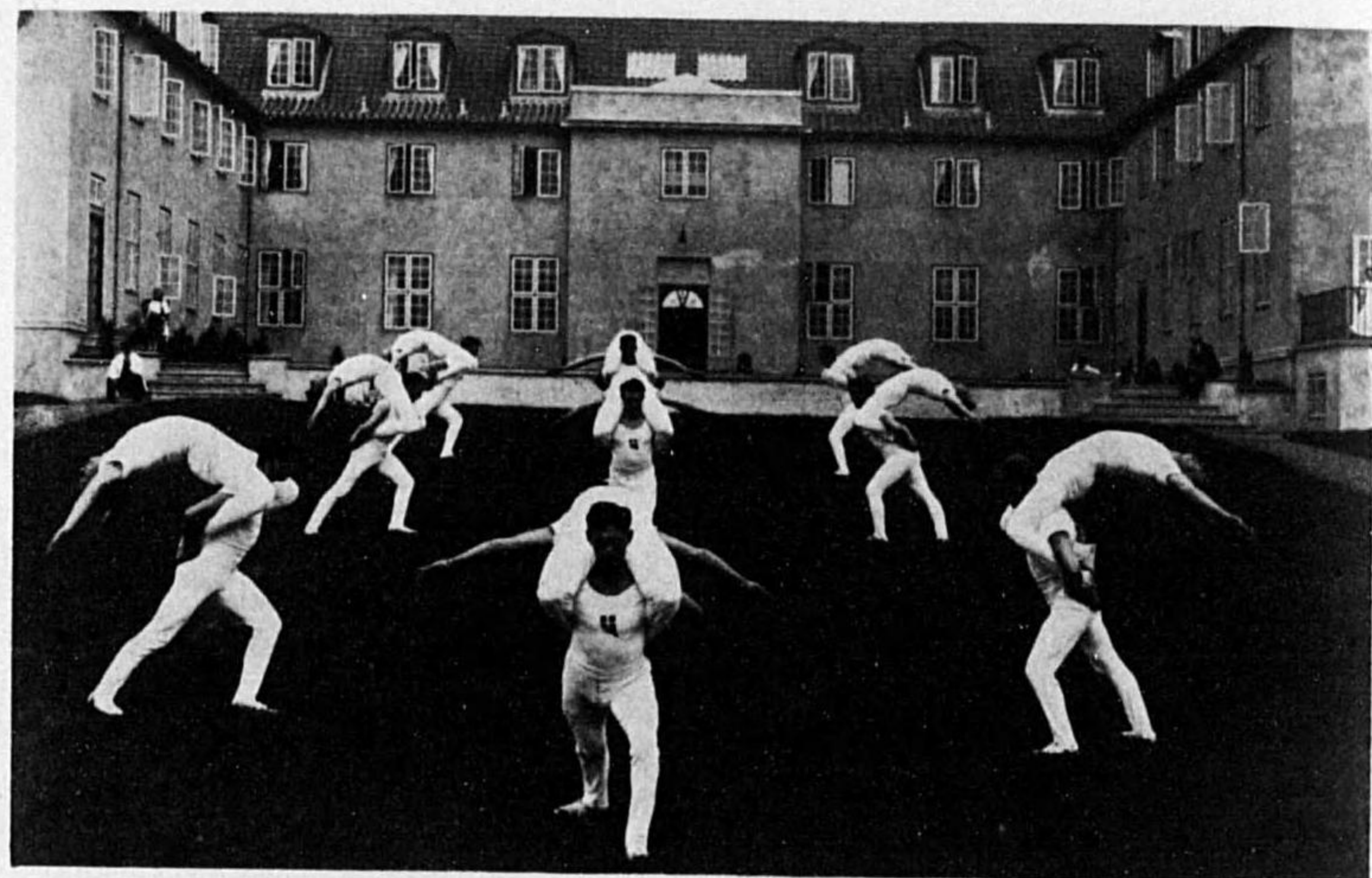


身體の前方屈折にも何ものか表現されるものがある

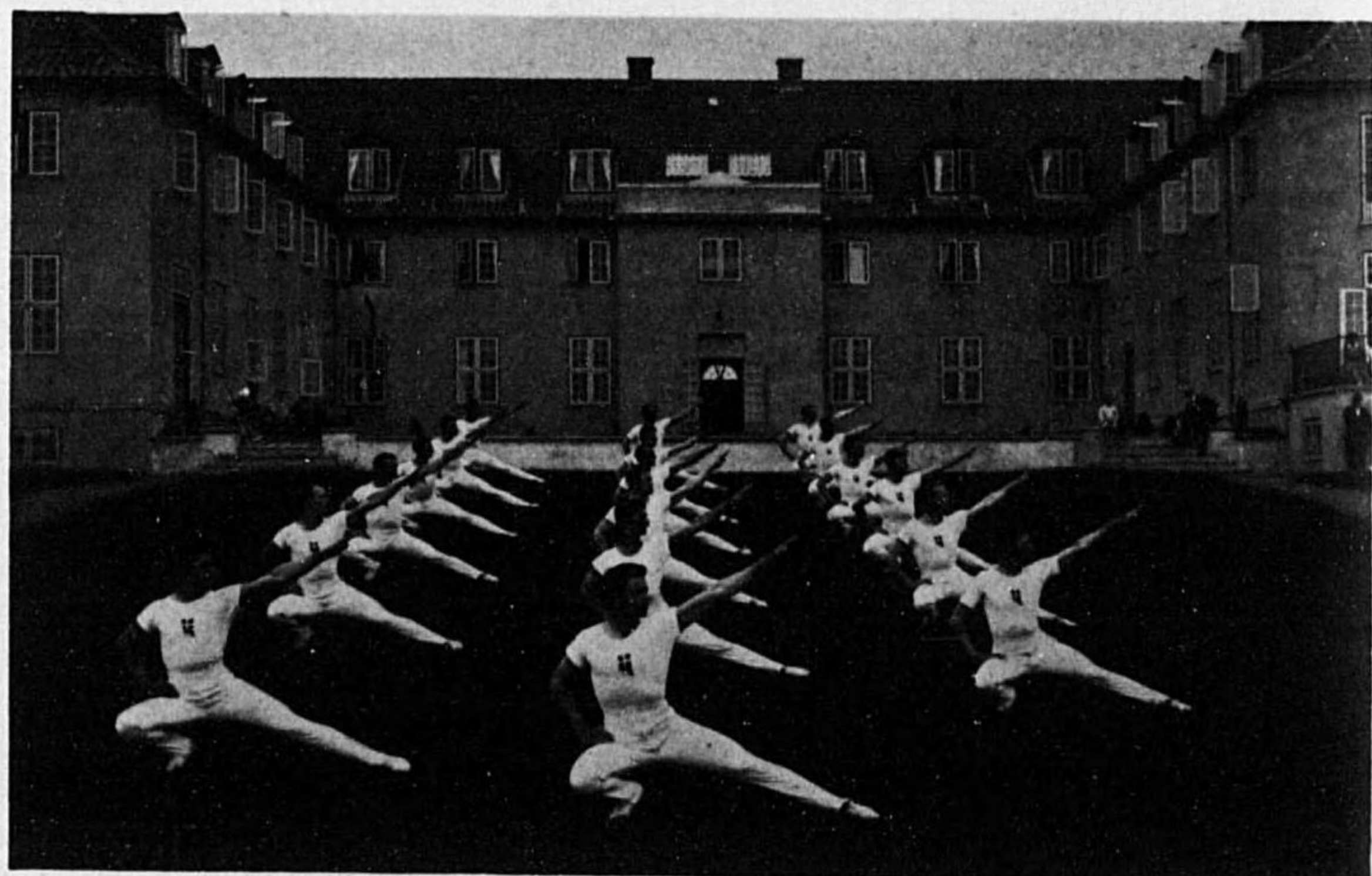


完全な屈折さへも其所に純粹な線的表現の感じがあれば美を現はす事が出来る

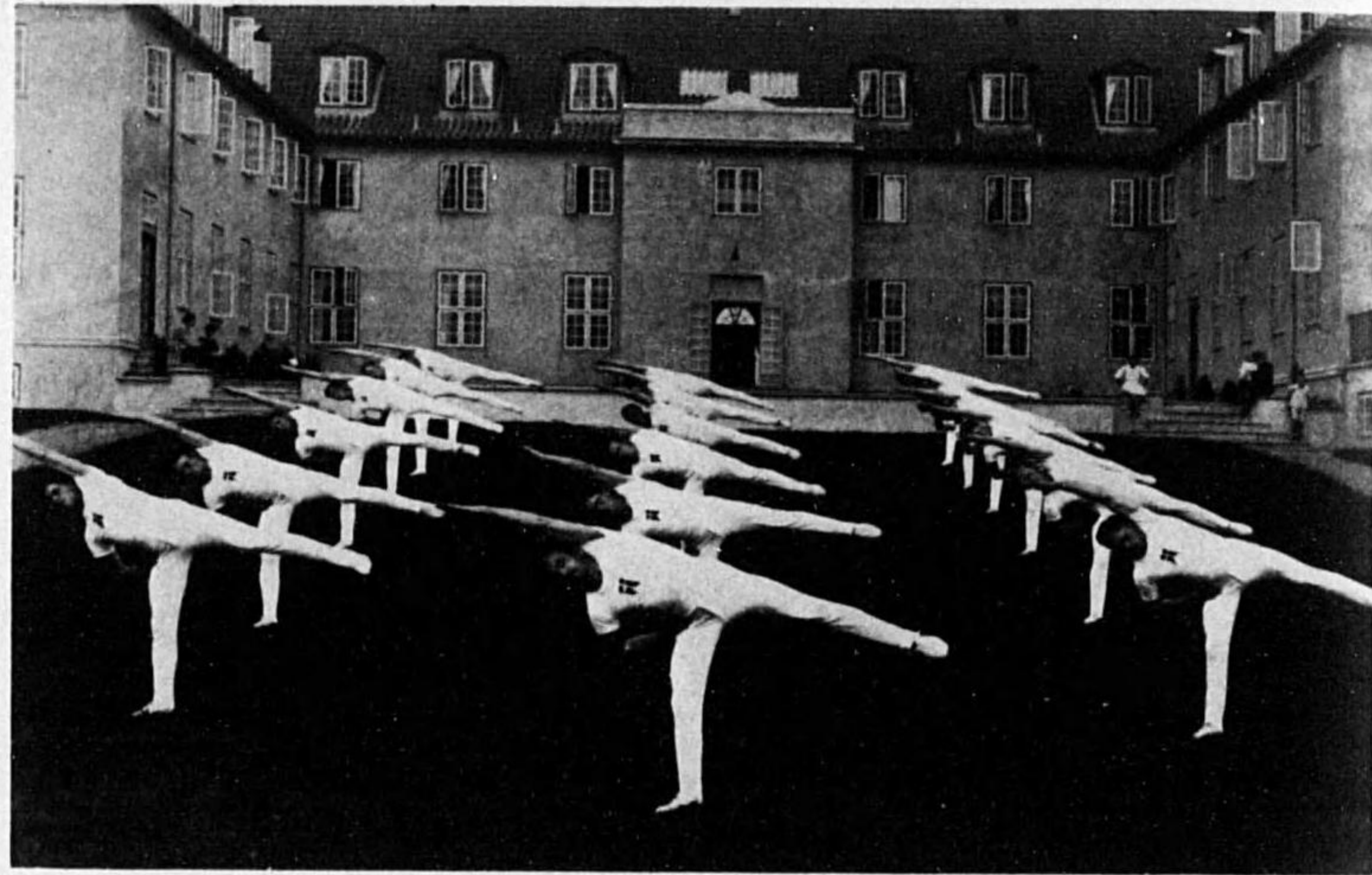




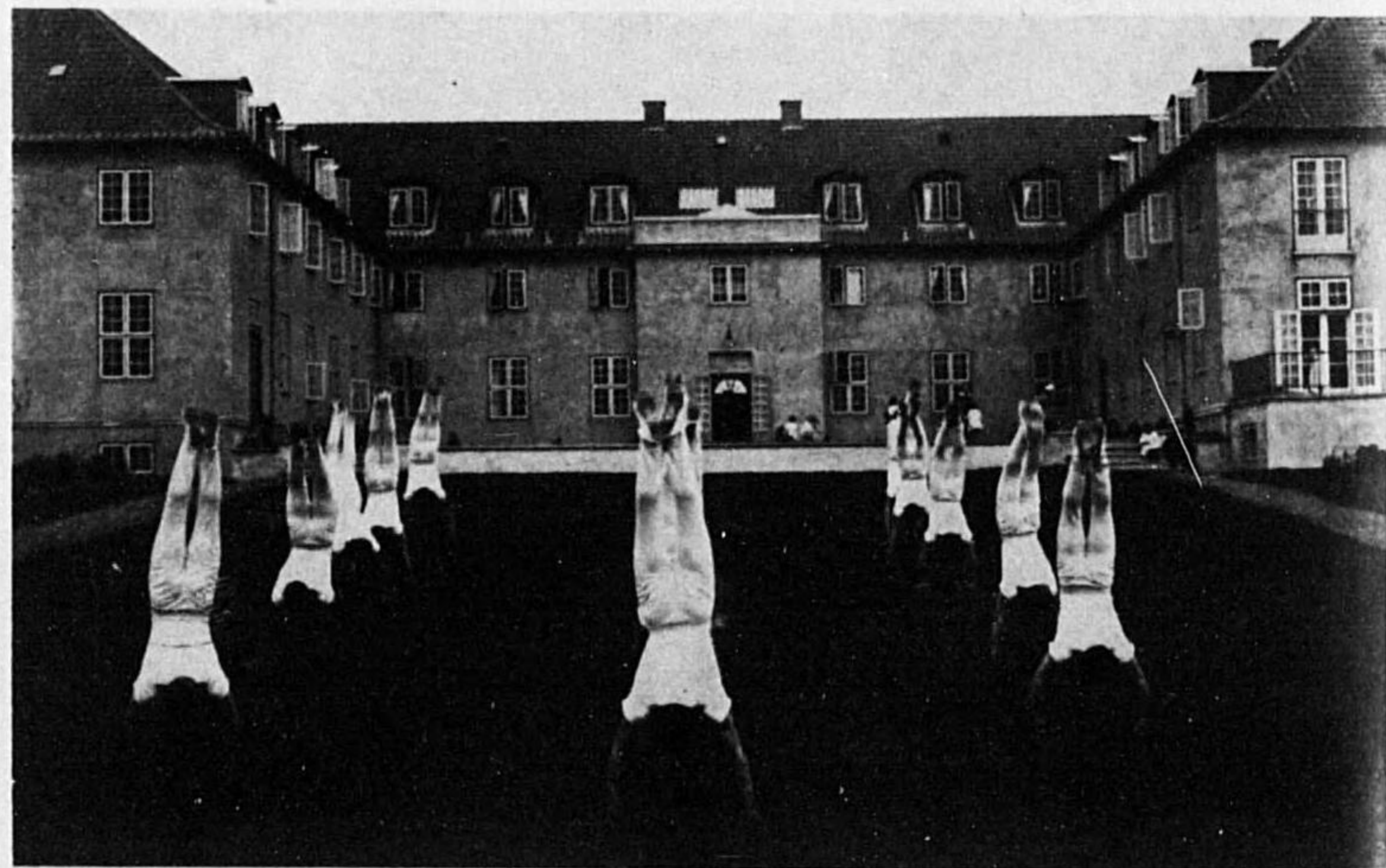
よき仲間が堅く支へて呉れる時には、誰も落ちる事を怖
れる必要はない



力と美とが共同して働く時には、青年達は我家の如き落
着いた快さを感じる



個々の人々は全体の目標とすべき所に従ふやうにせねばならぬ

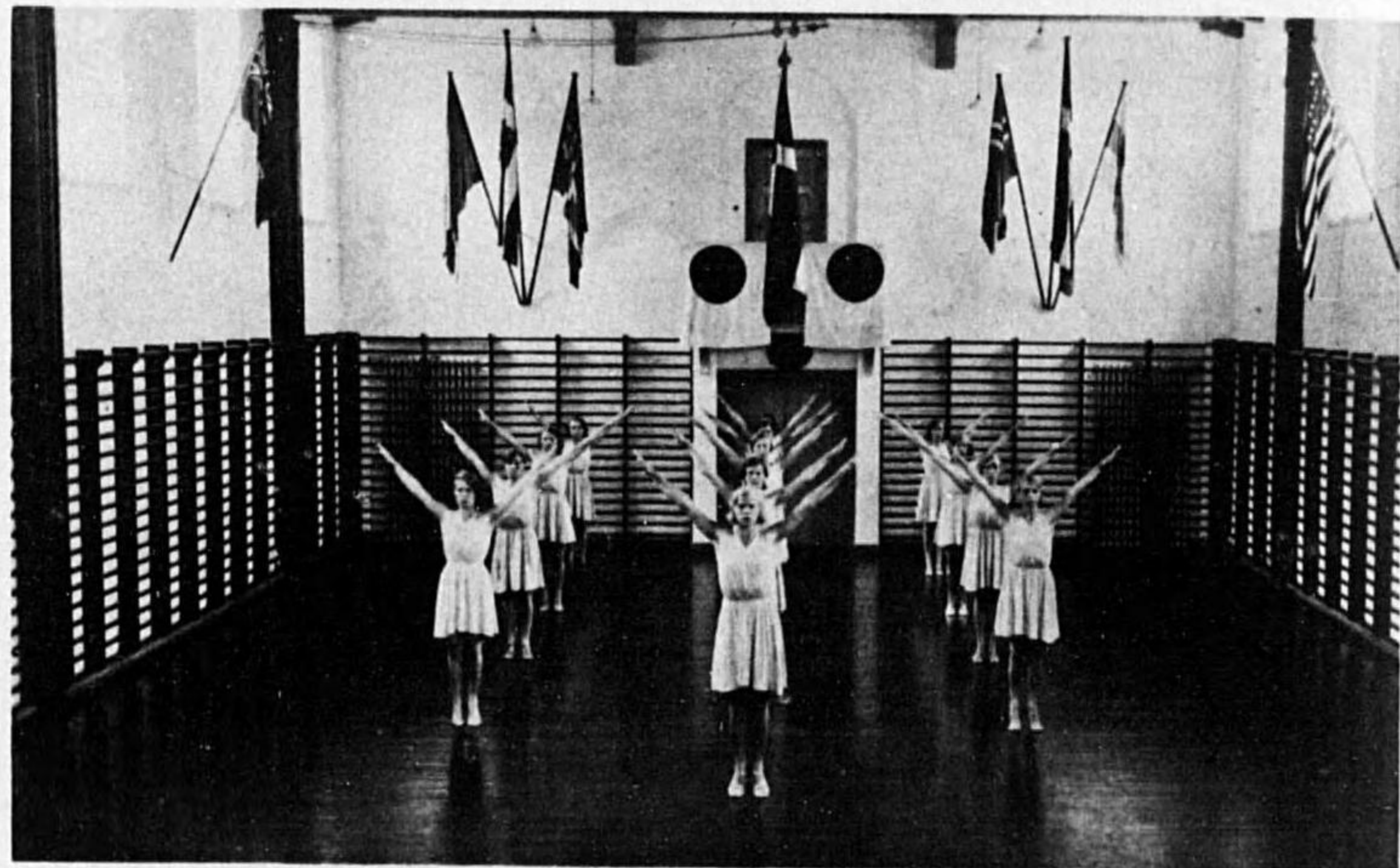


各自の上に夫々大なる要求が迫る時にのみ個人の意志は働き出すのである

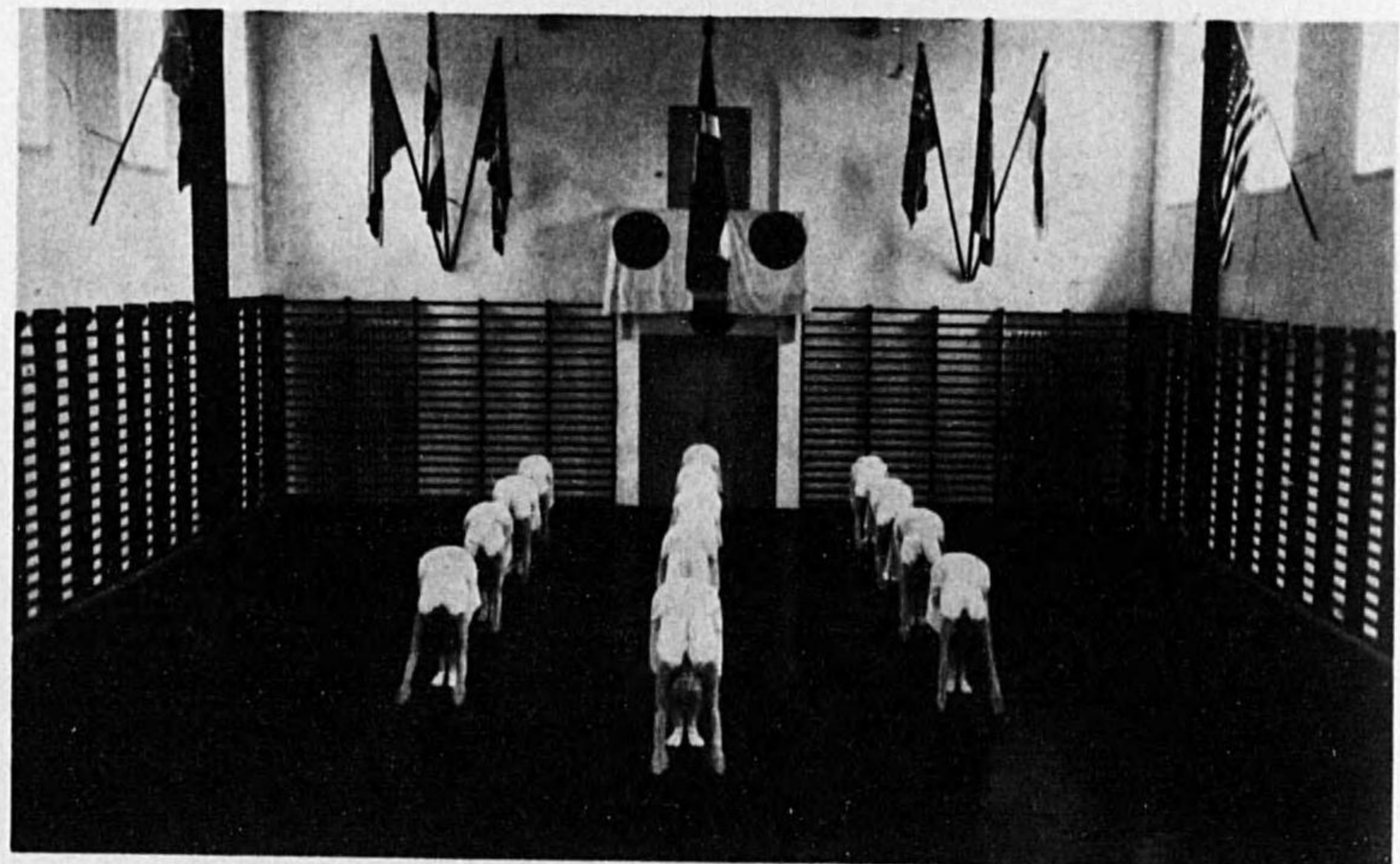


第 三 篇

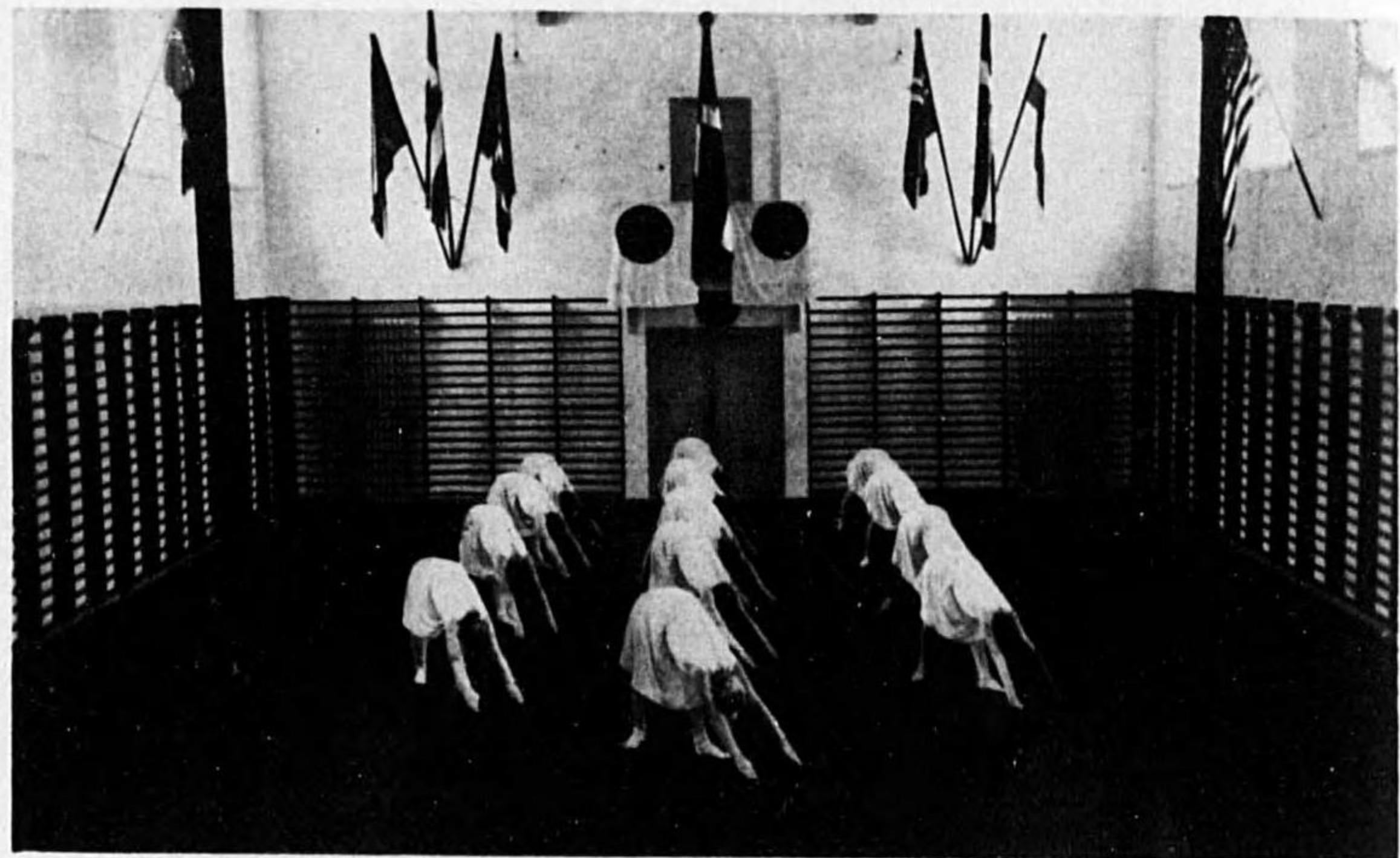
女子の基本體操



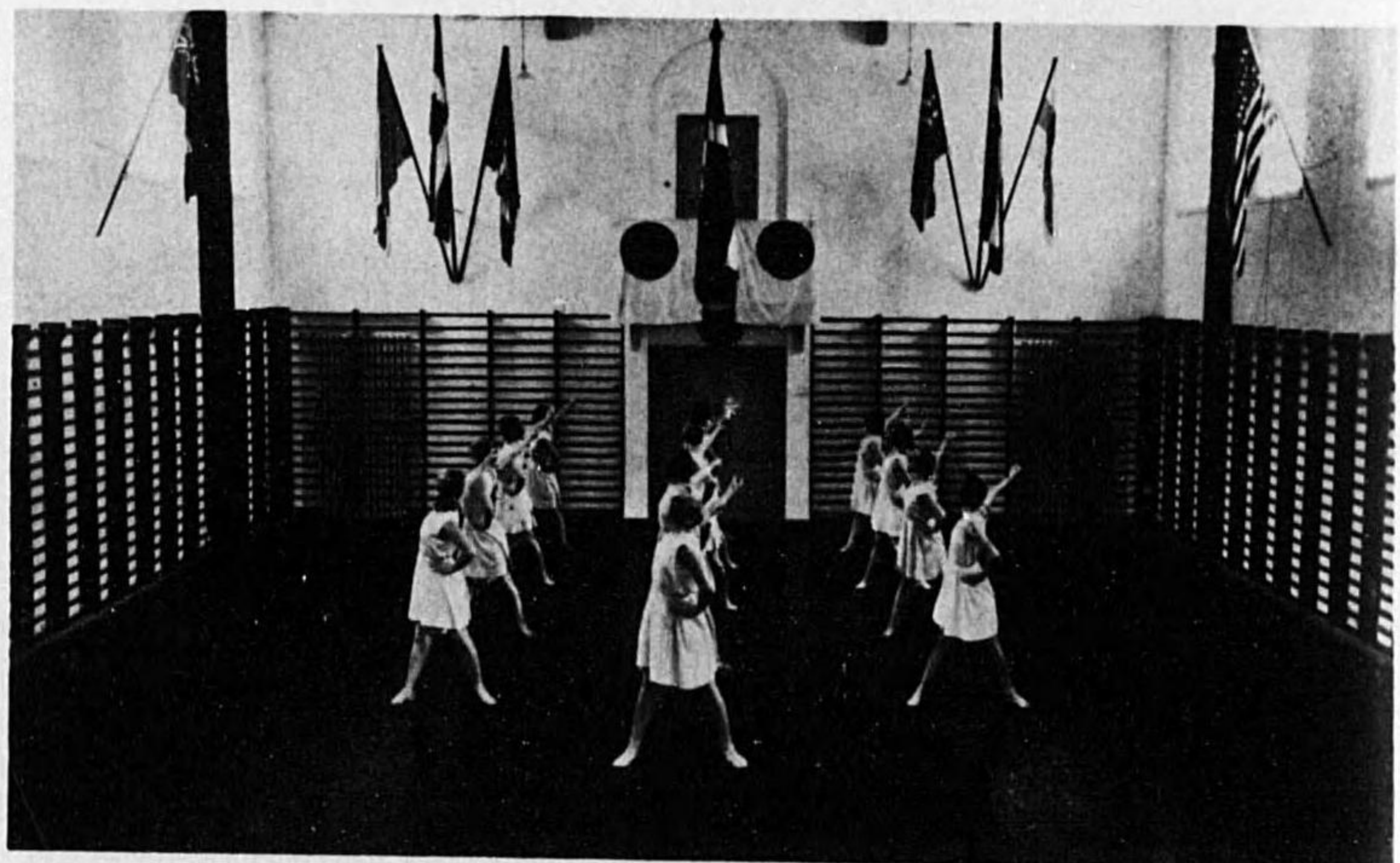
手を開き踵を舉げての姿勢



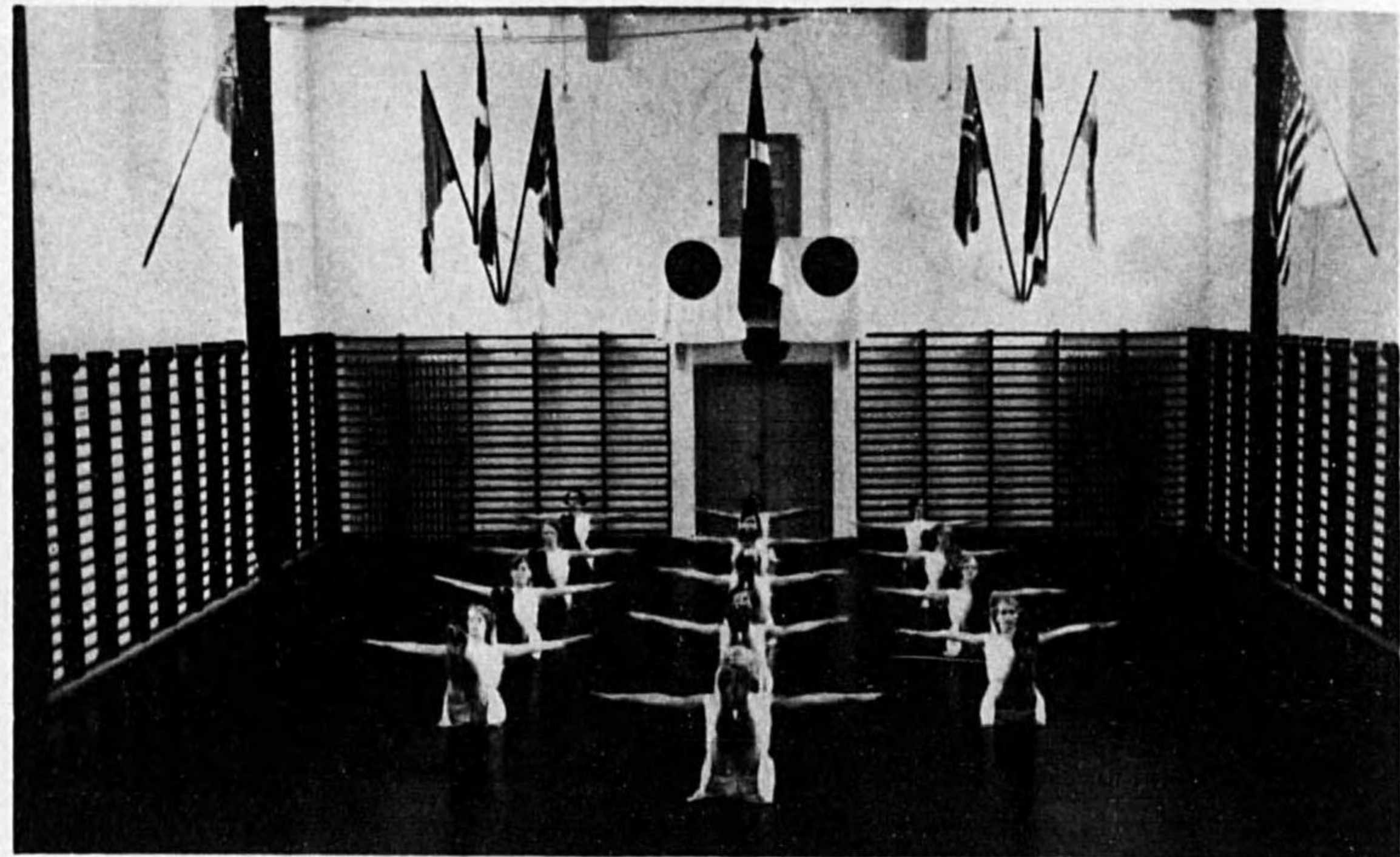
體の前下屈運動



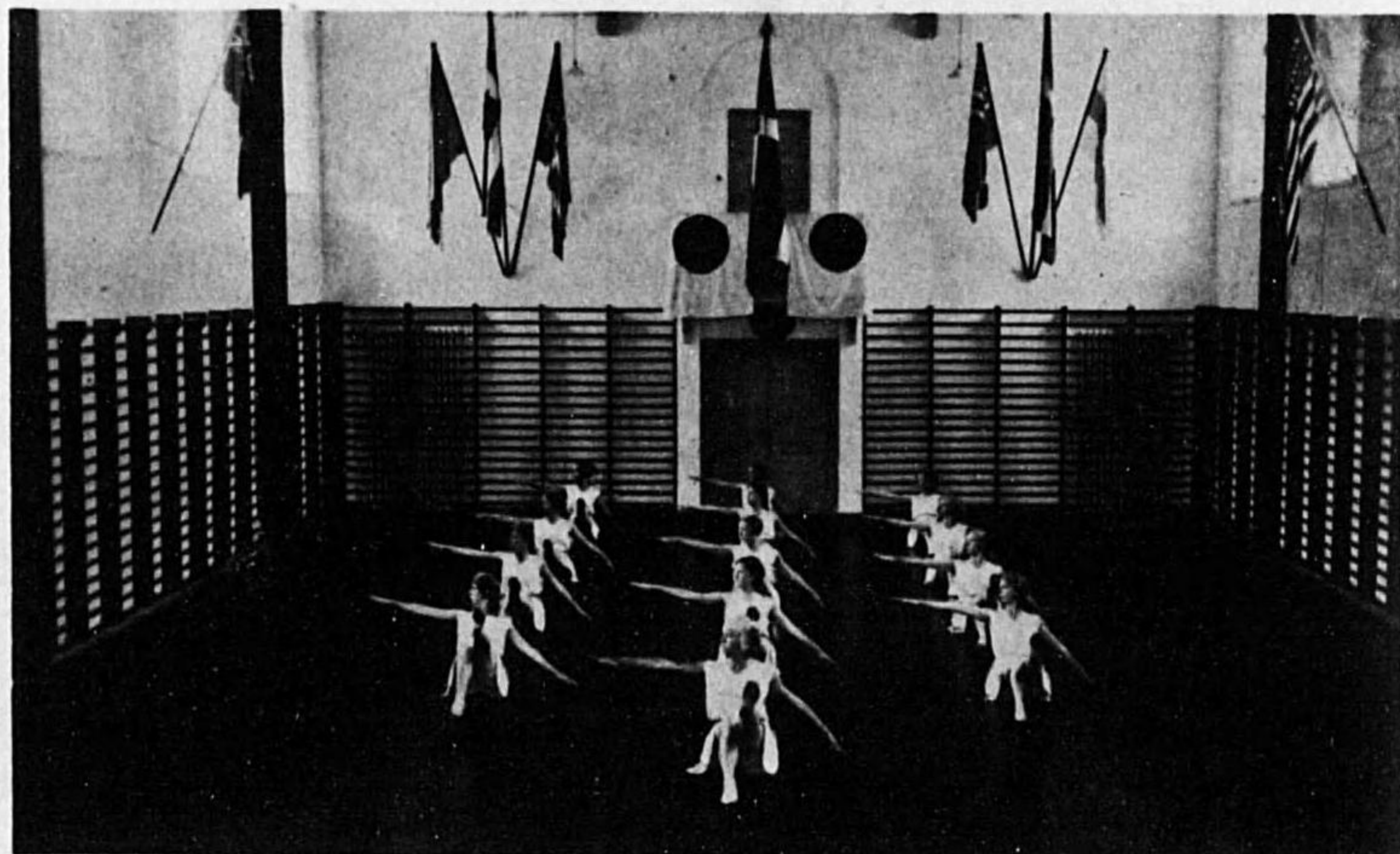
片脚前側出開脚體前屈運動



腰を軸にて體の捻轉全側腹運動

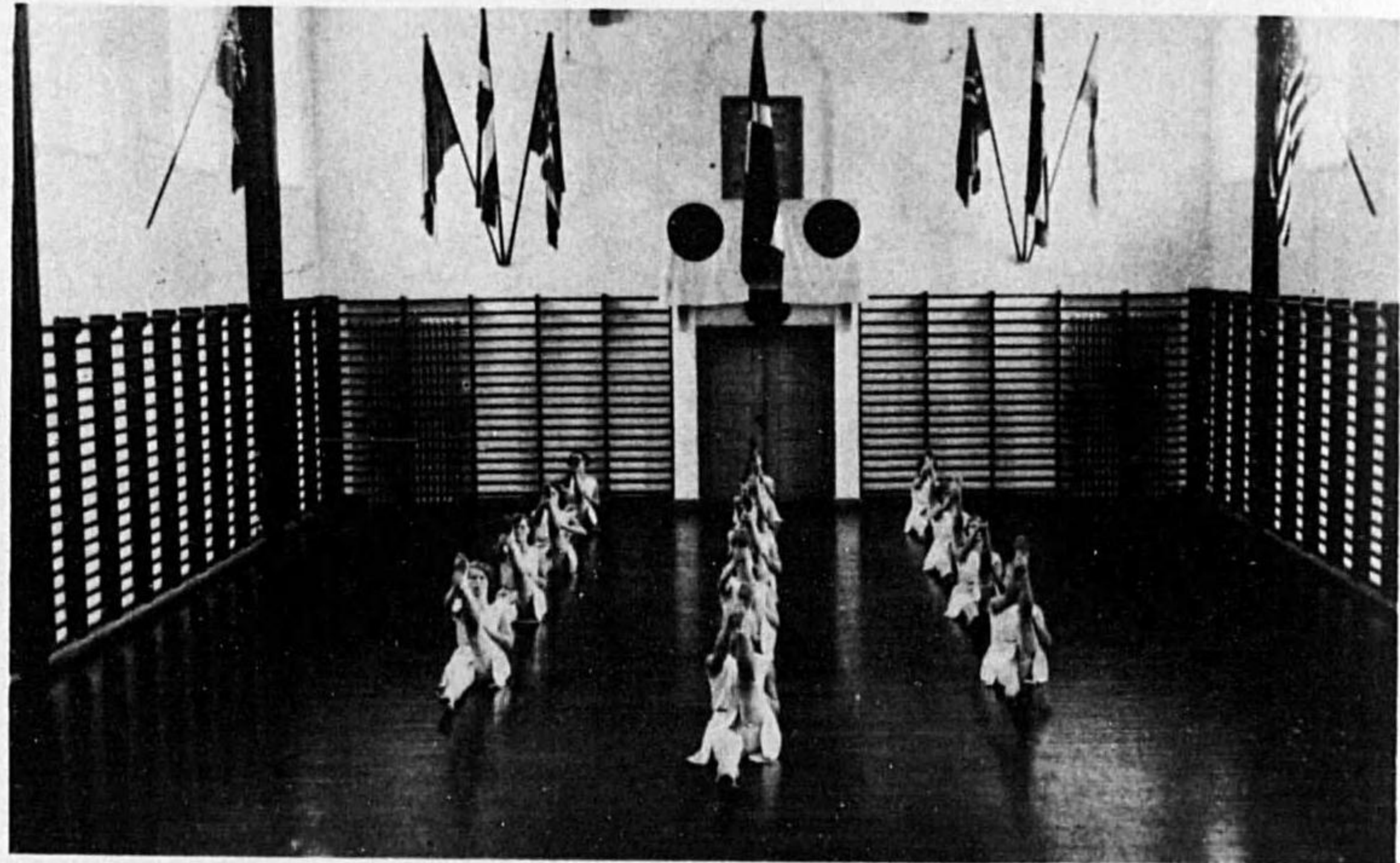


臂側脚前舉腹部筋肉運動

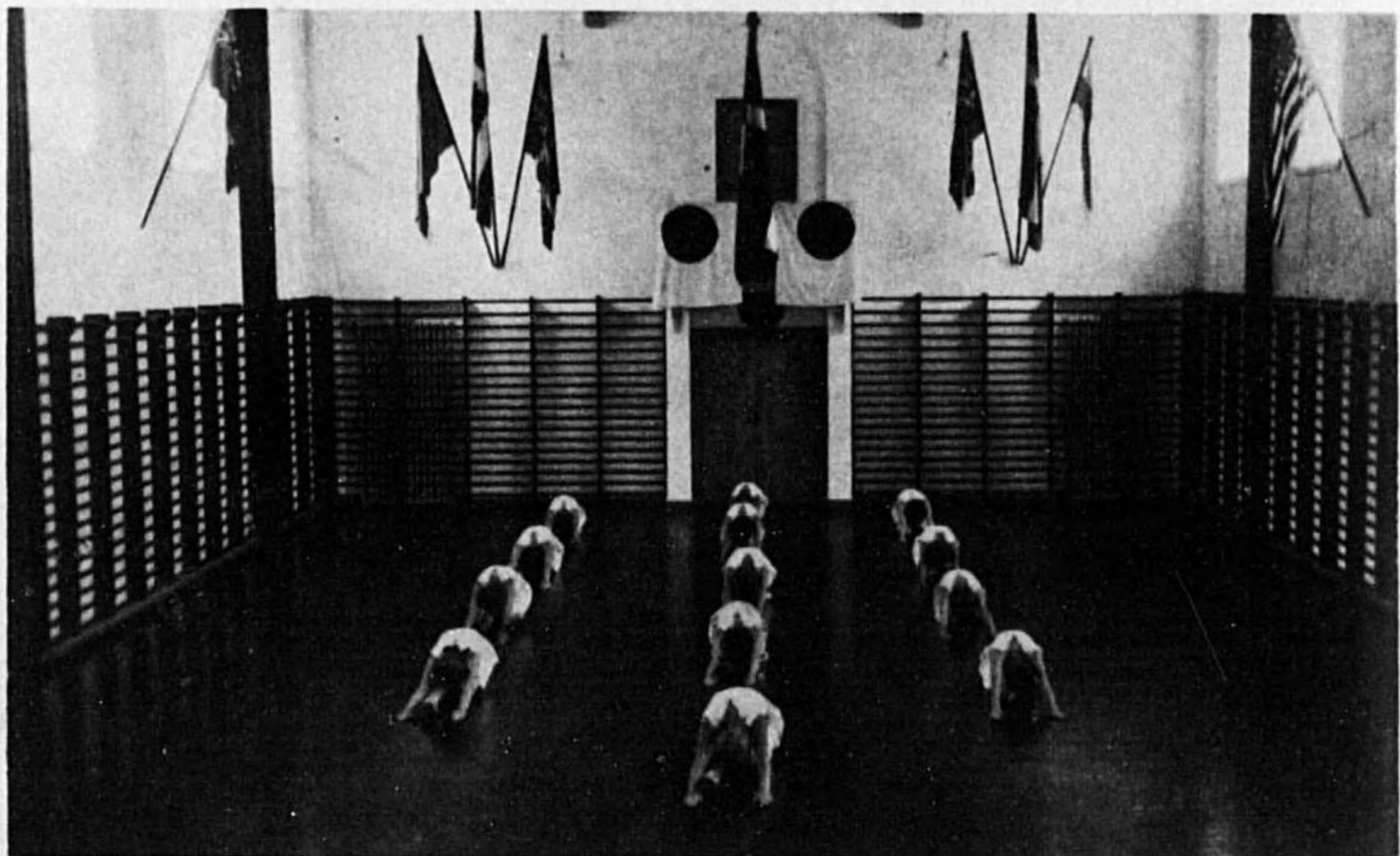


四肢により身體の均齊を得る統制運動



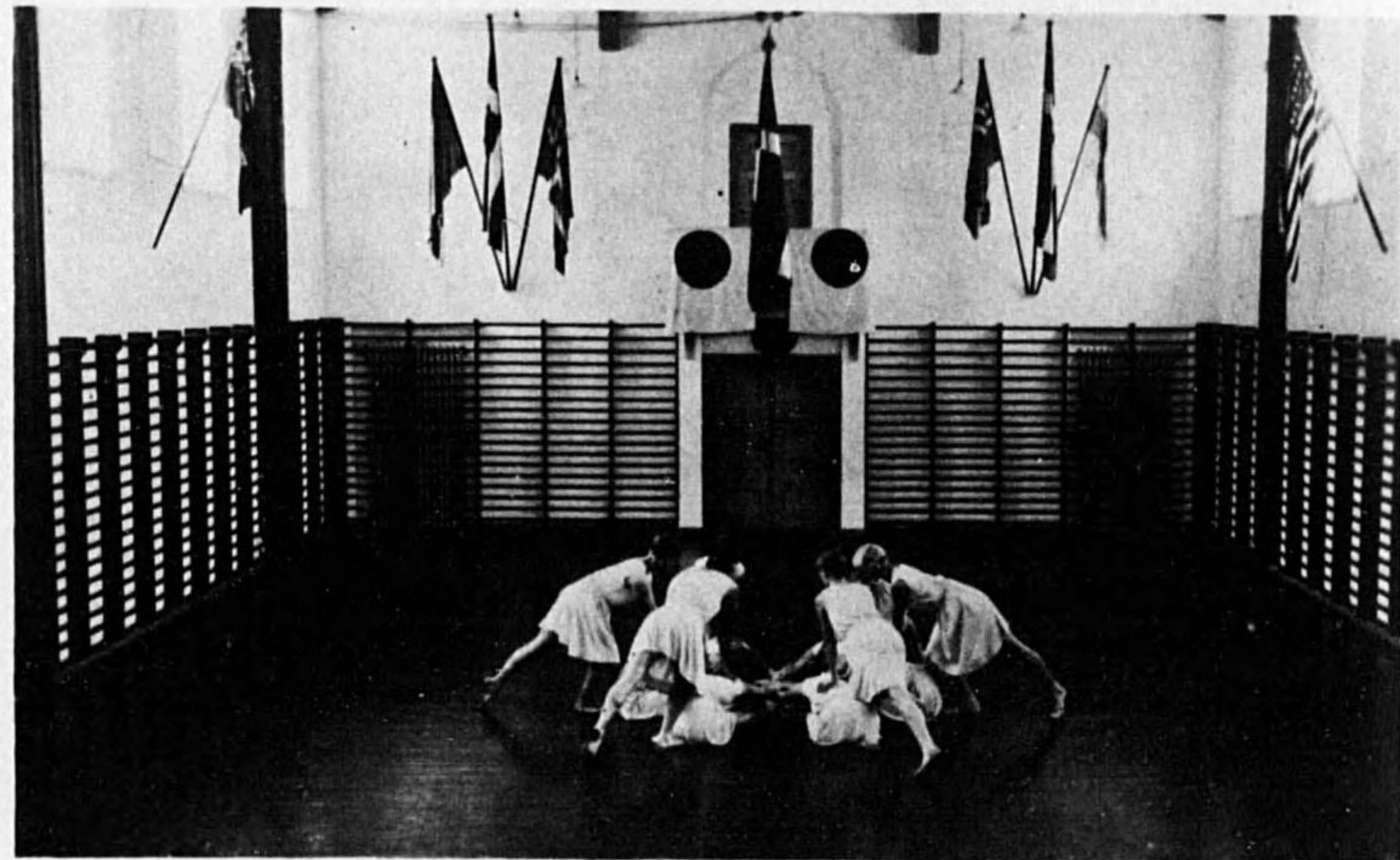


手にて幫助し坐位にて膝の屈伸運動

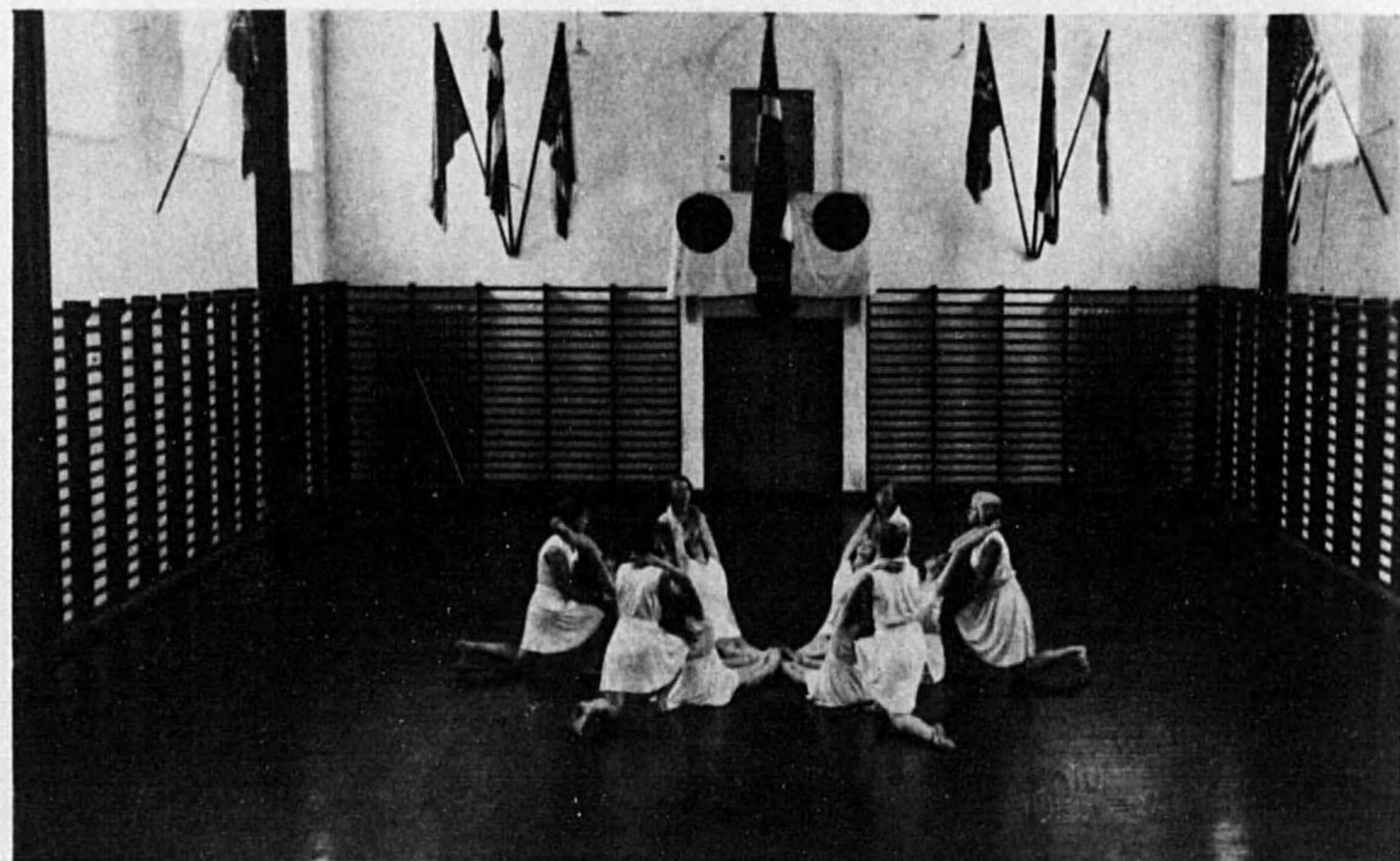


腕を前方へ伸し腰部運動



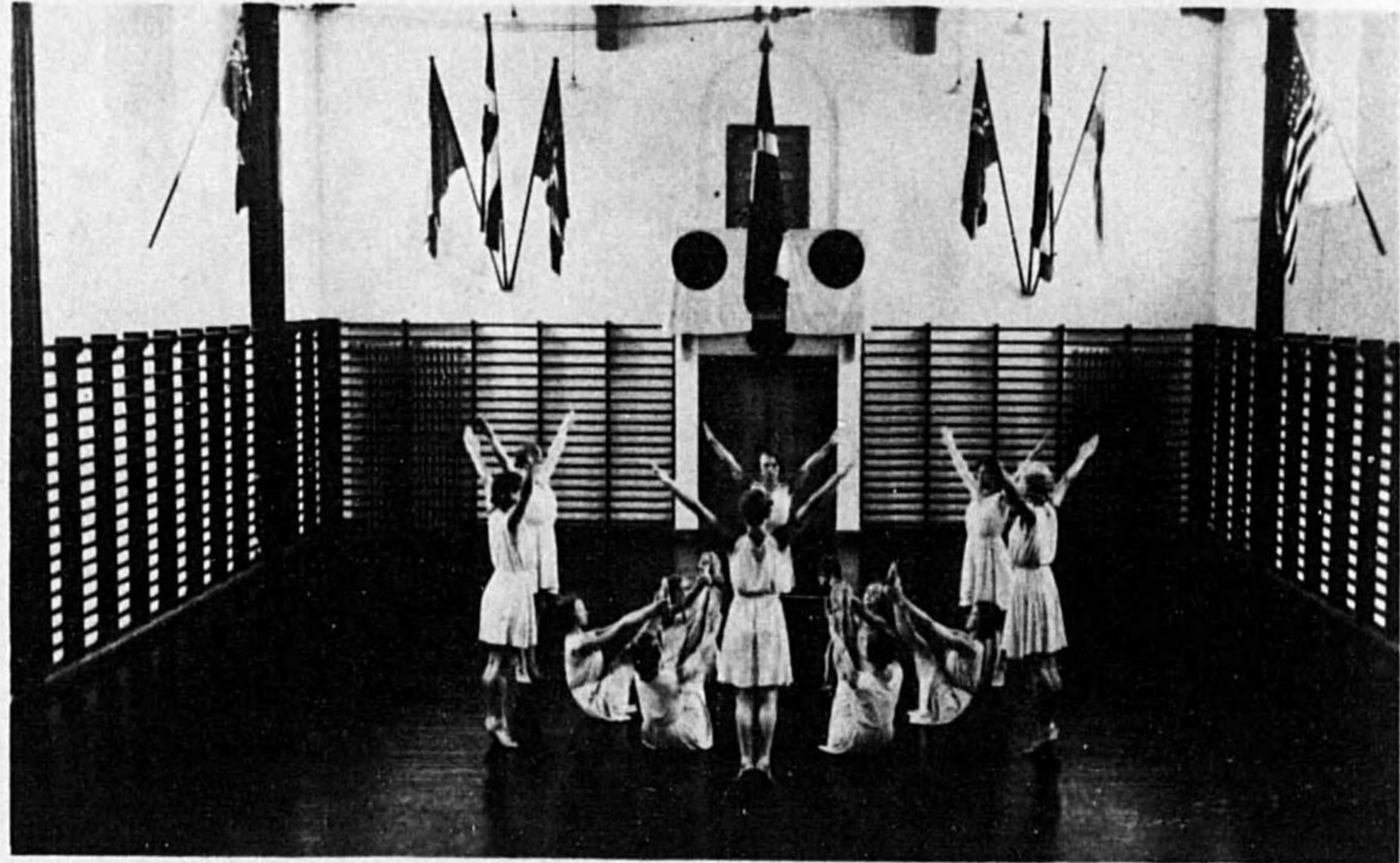


互に幫助し相寄つて身體前屈運動

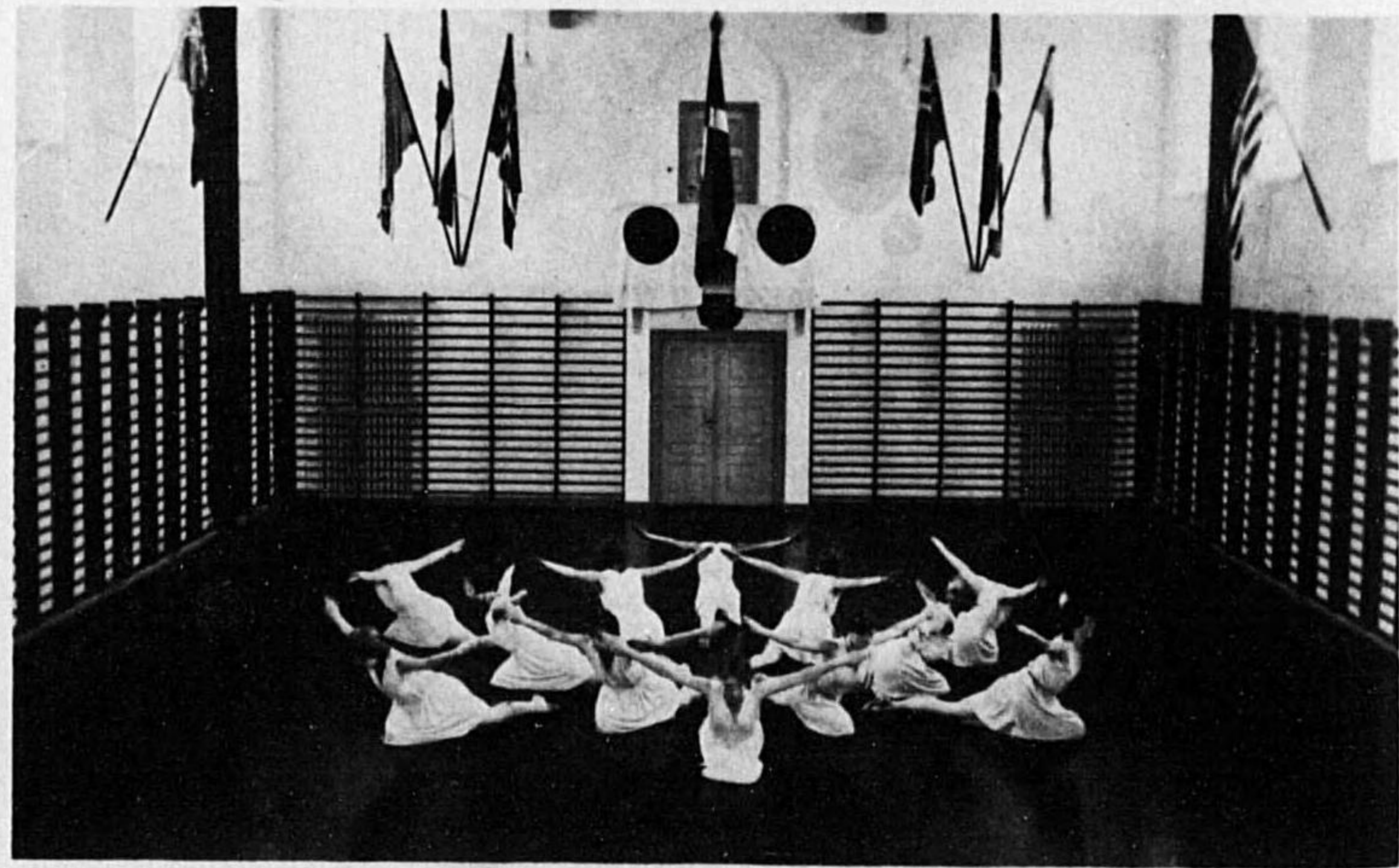


互に支持しつゝ胸部伸張の運動





互に相寄る統制美の表現



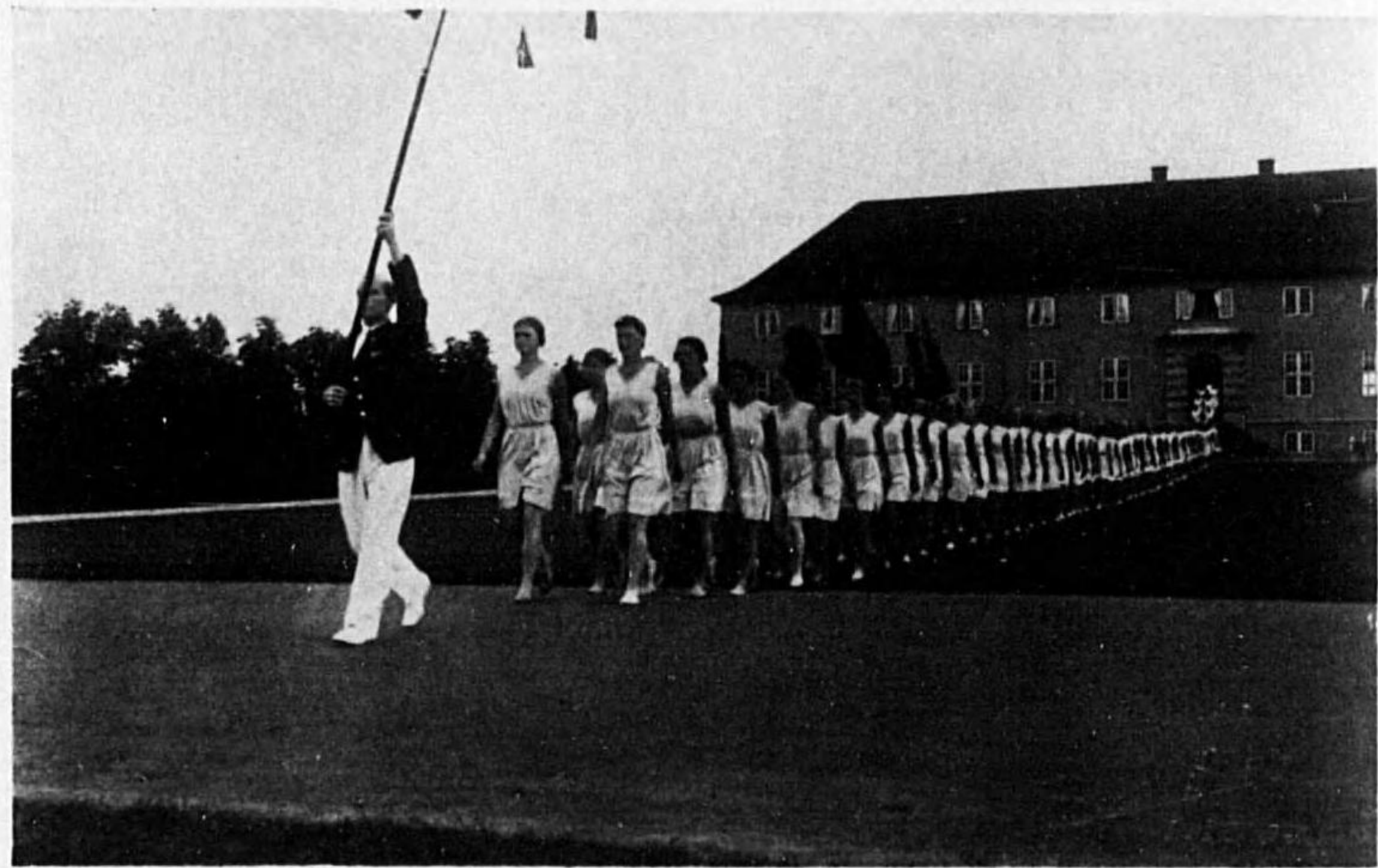
互に相寄り體後屈の配合美の表現



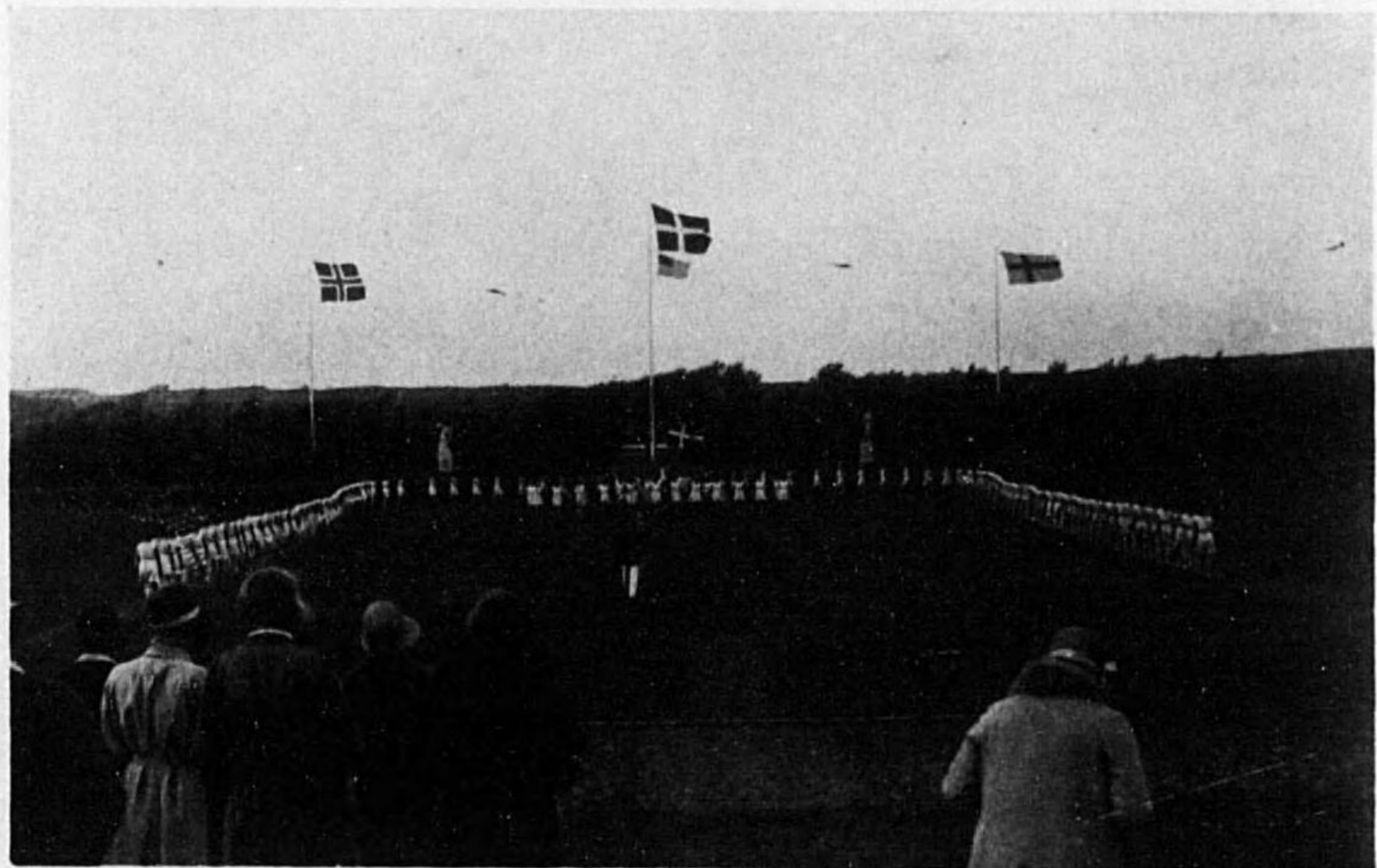
第 四 篇

女子の應用體操

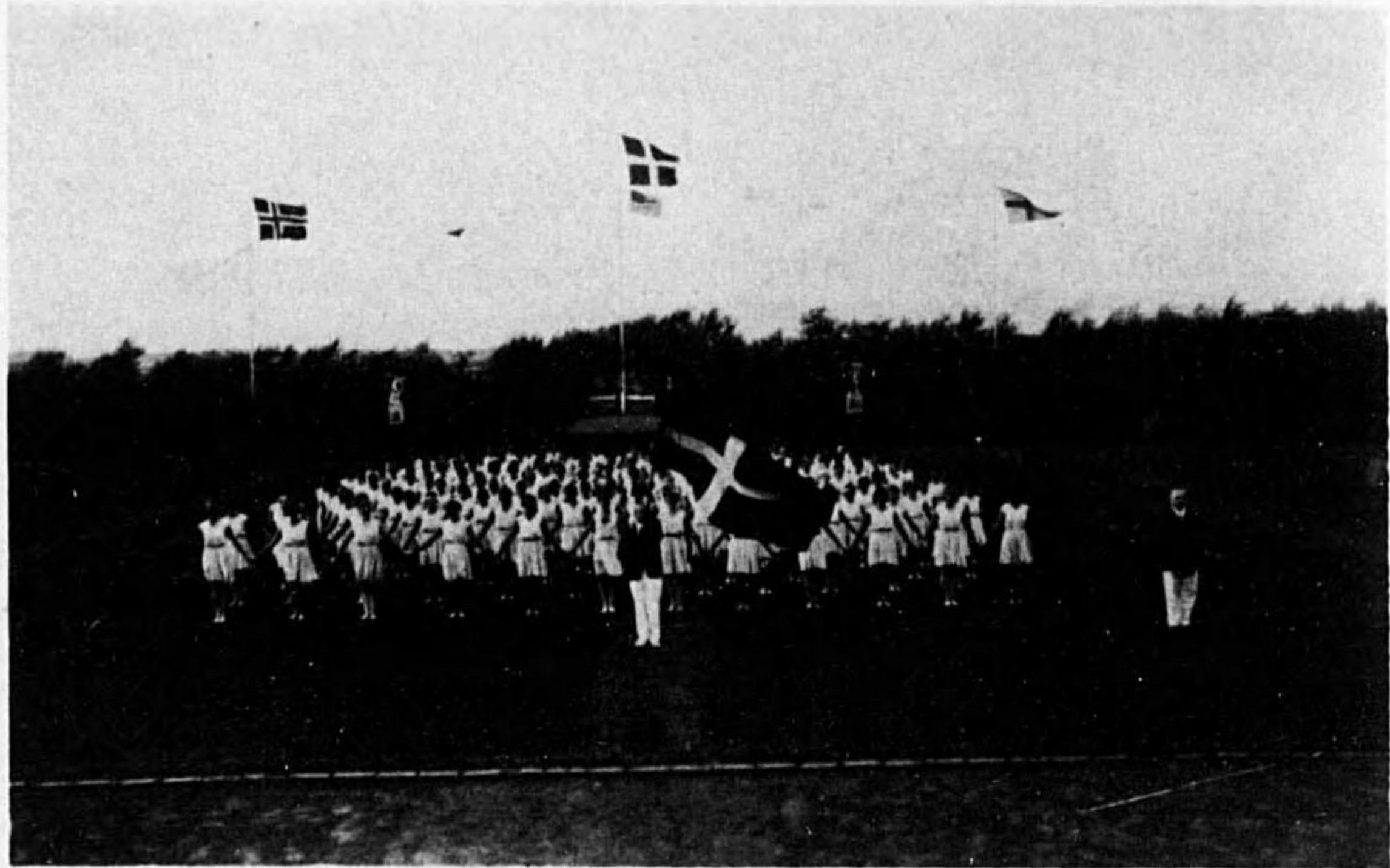




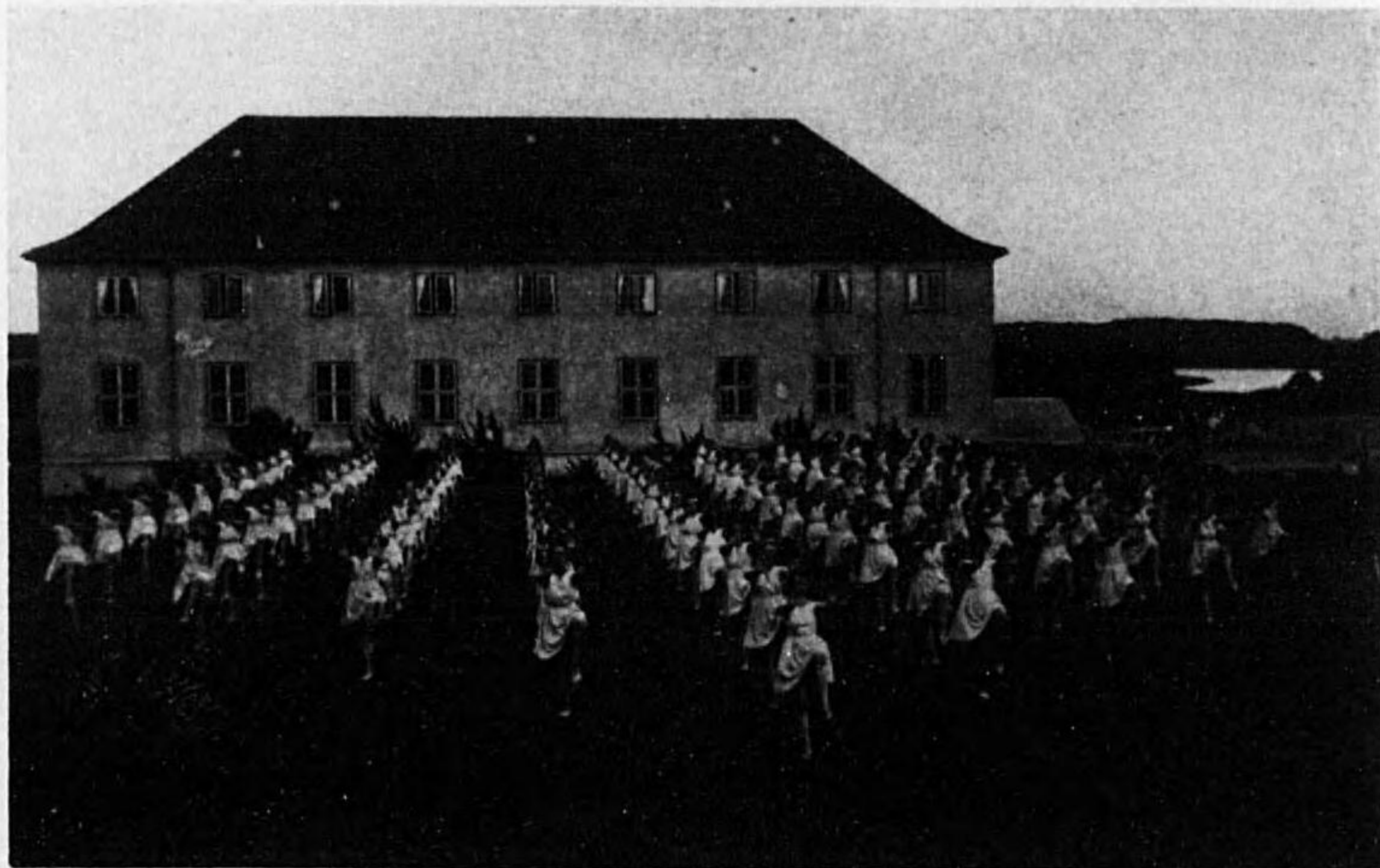
校旗を先頭に出場する女生徒



行進より開列に入らんとする所(アメリカ留學生を迎へた日)

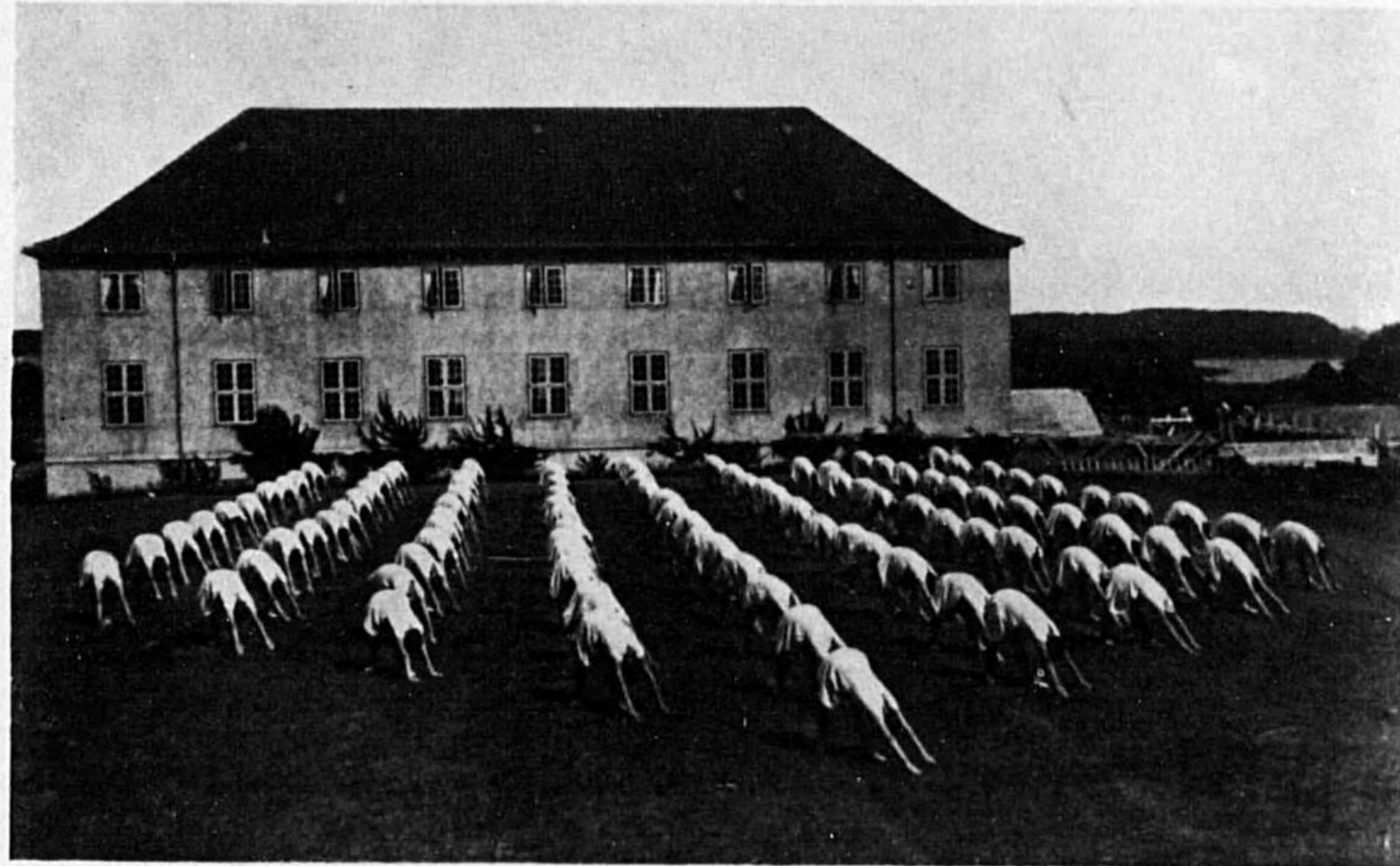


観衆に向つて挨拶するニルス・ブツク氏及び女生徒、旗手はカスチャン氏

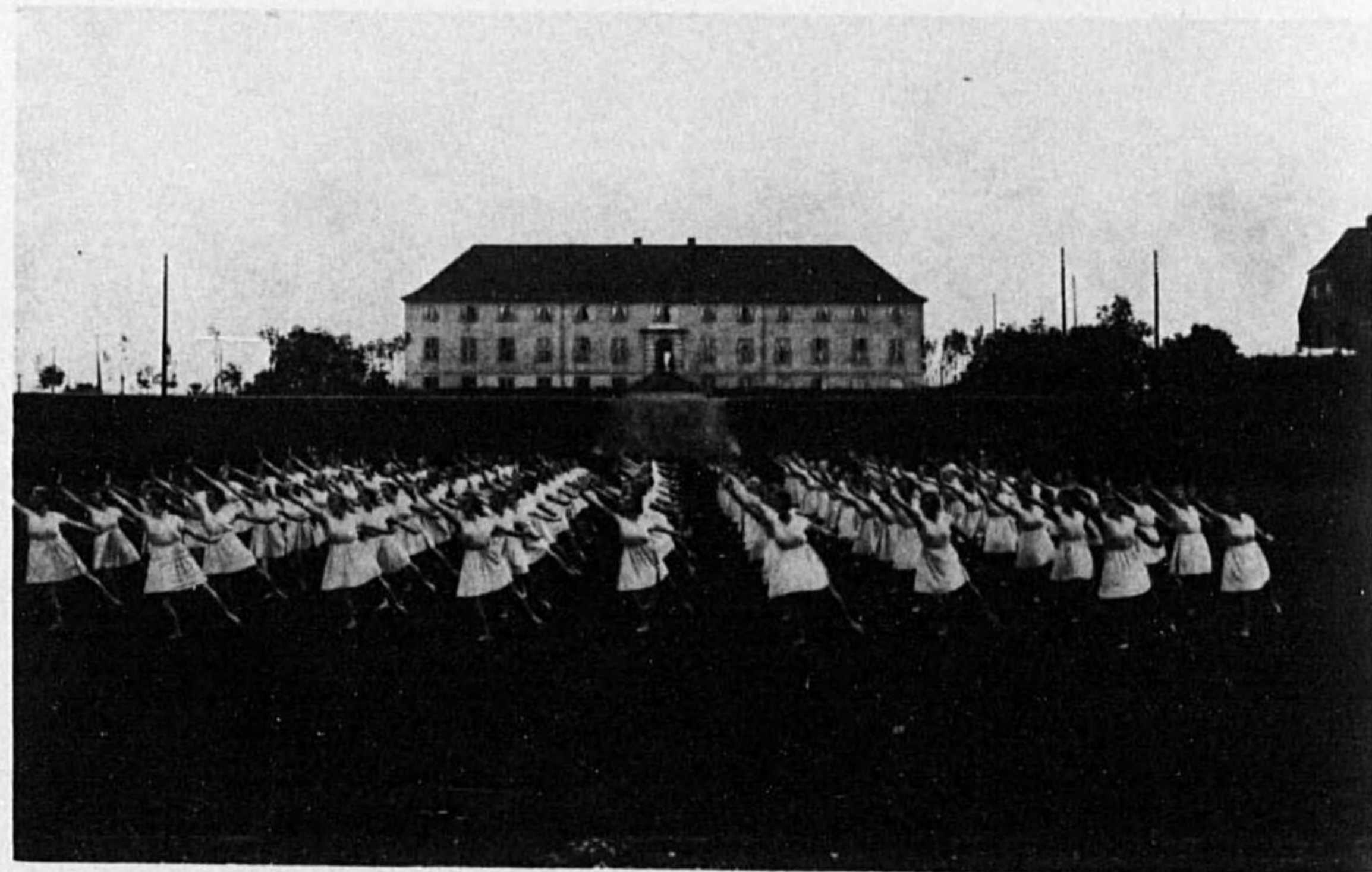


リズムに従つて身體の末端までも運動する基本体操



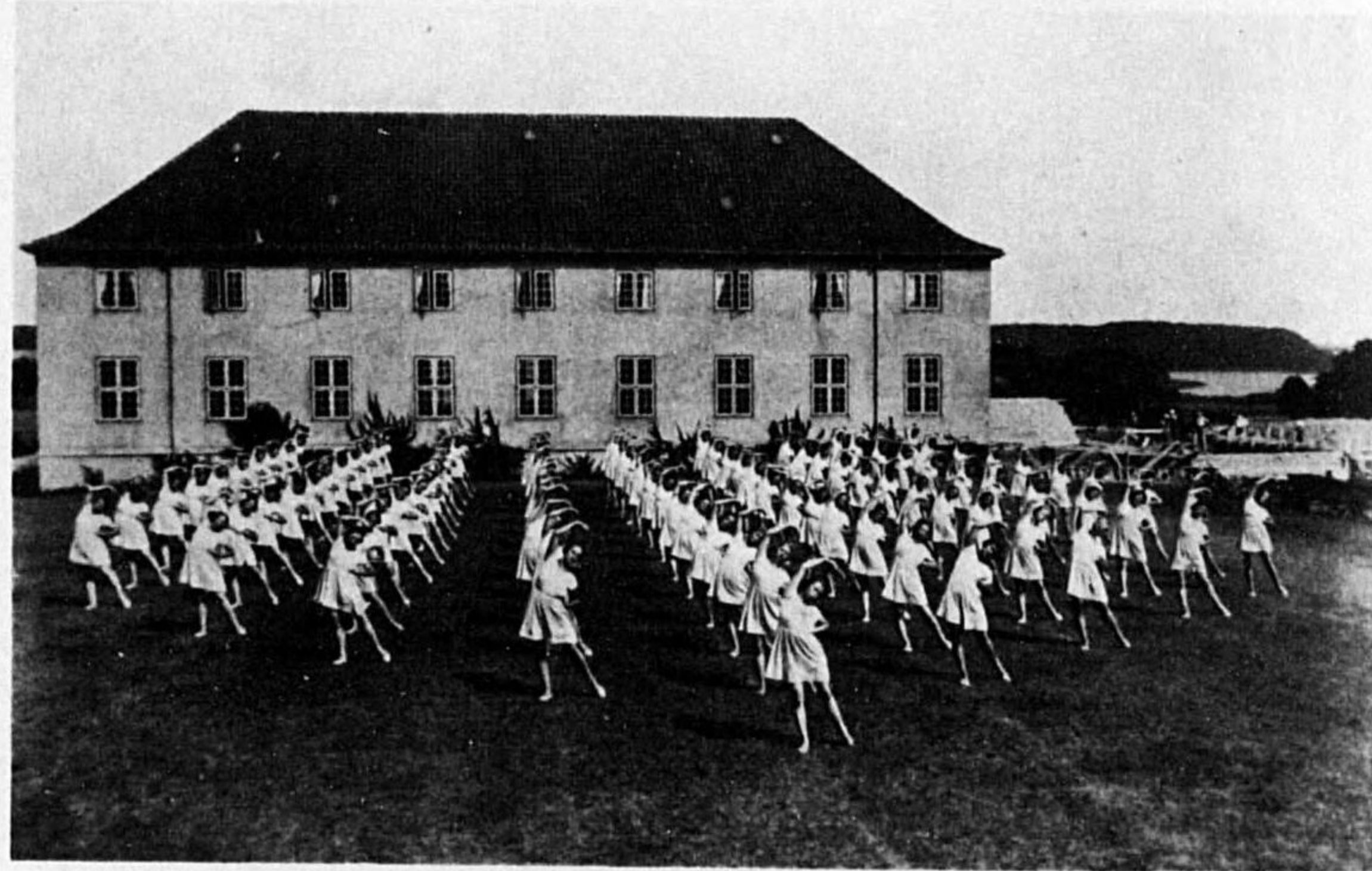


腰關節を伸展して

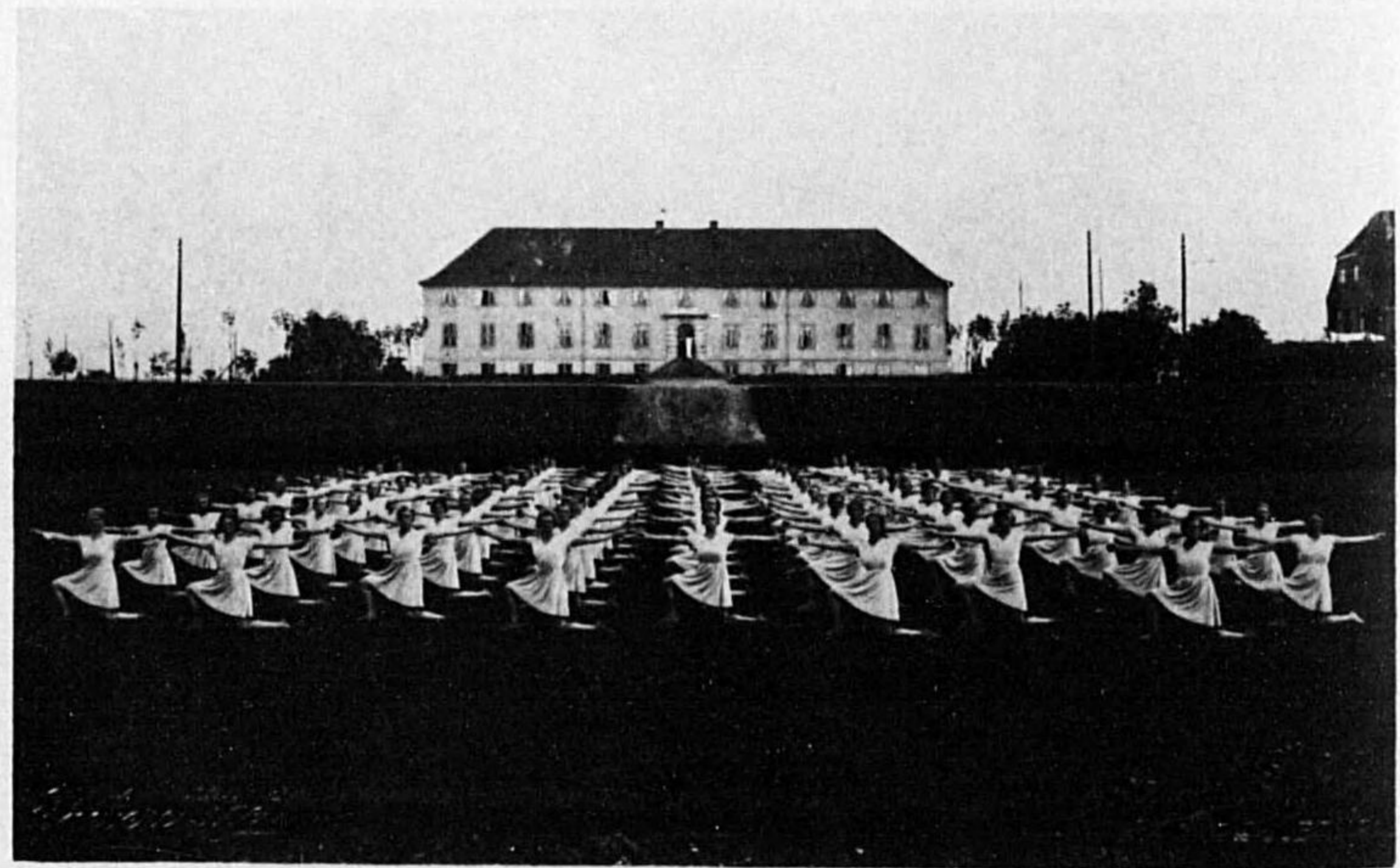


體を斜に伸ばして



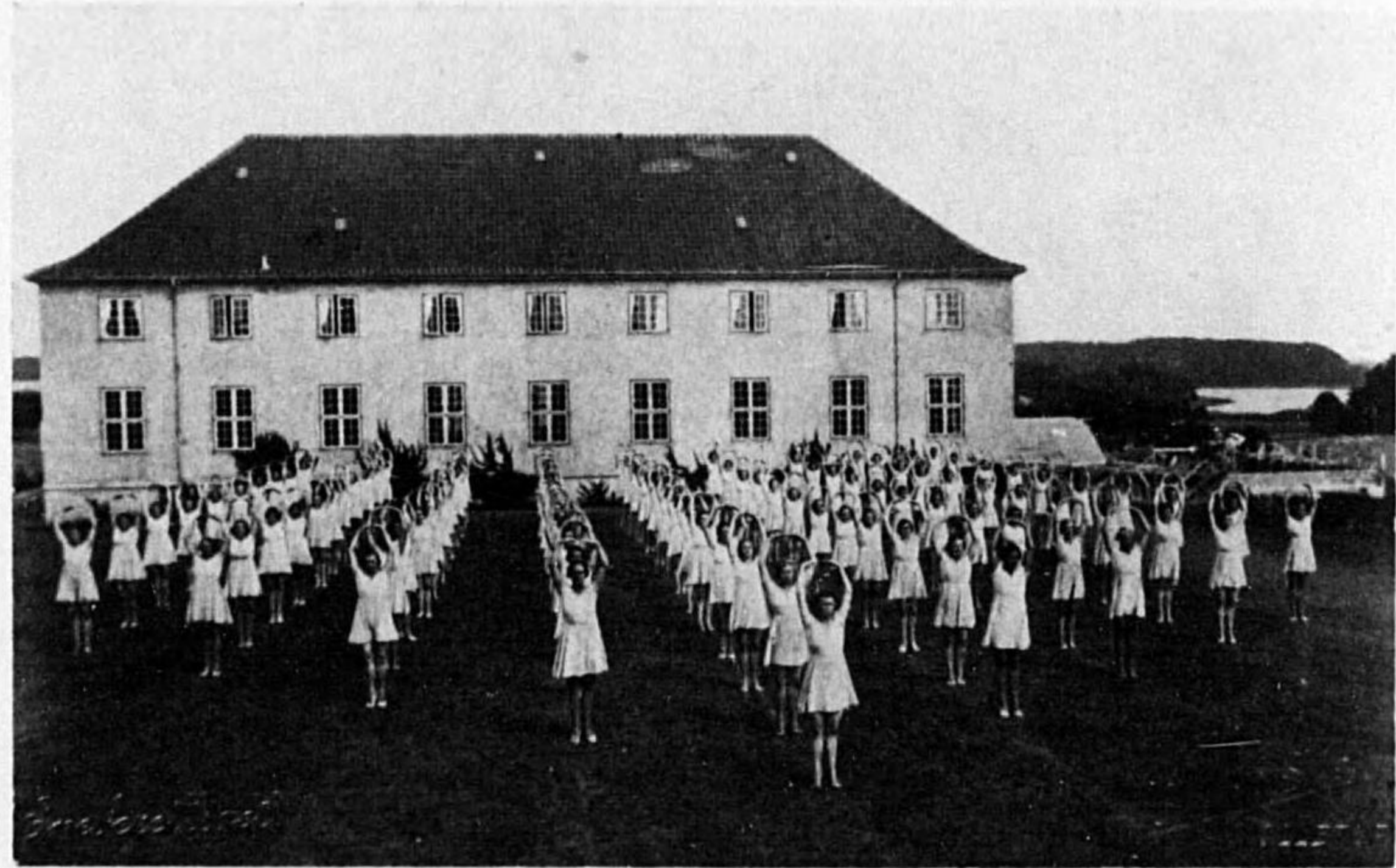


側筋を強く柔く伸展して

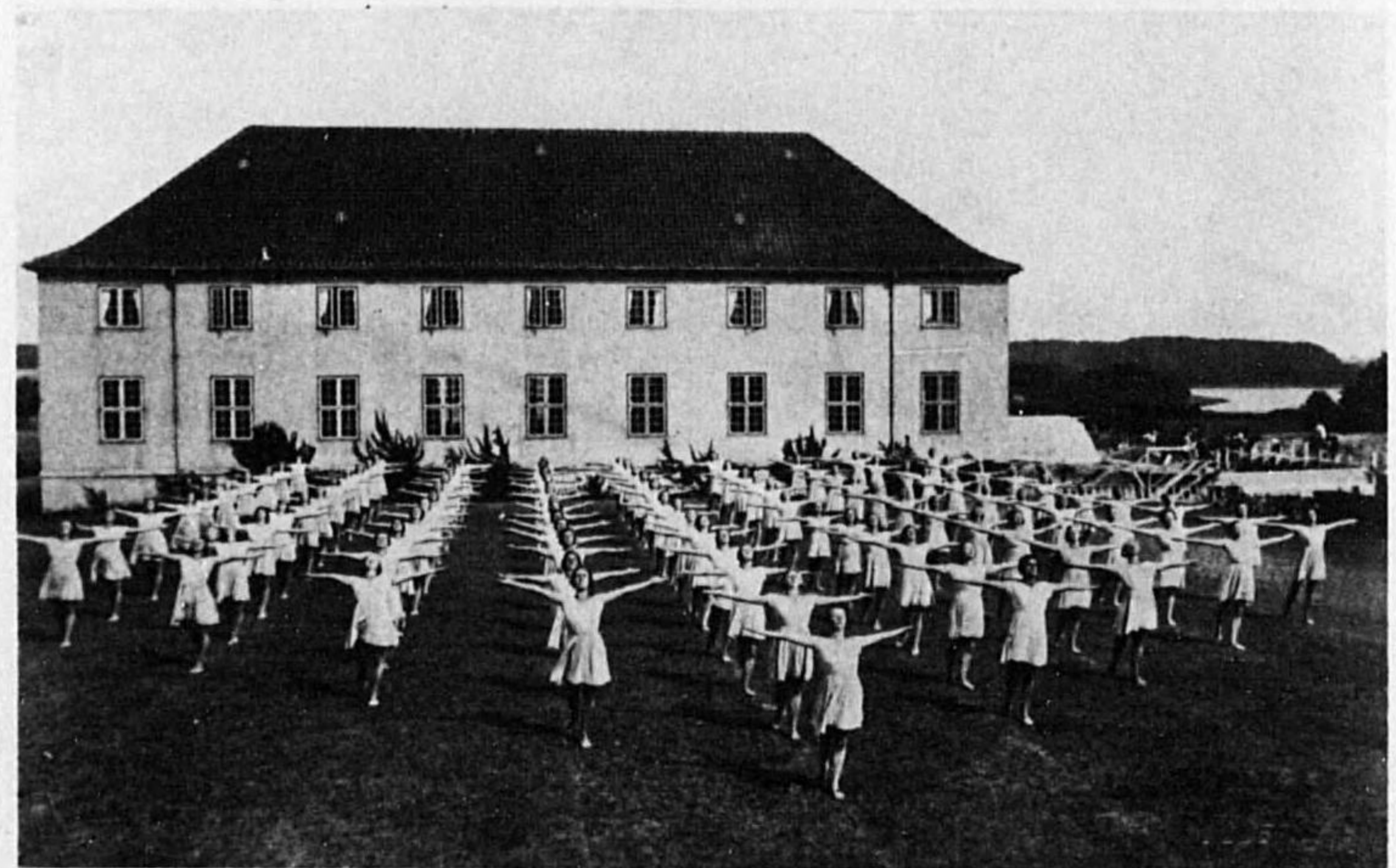


體の側轉

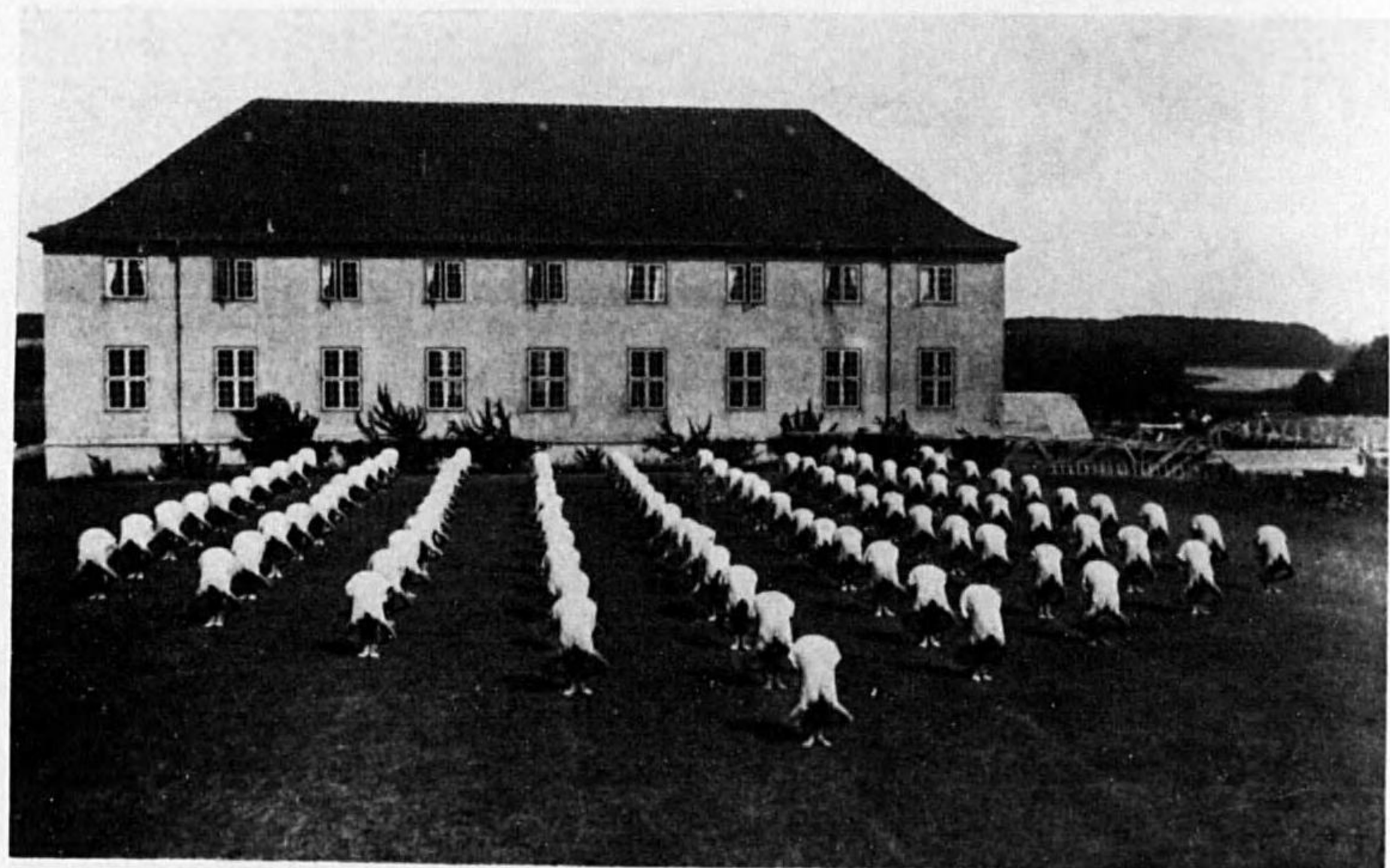




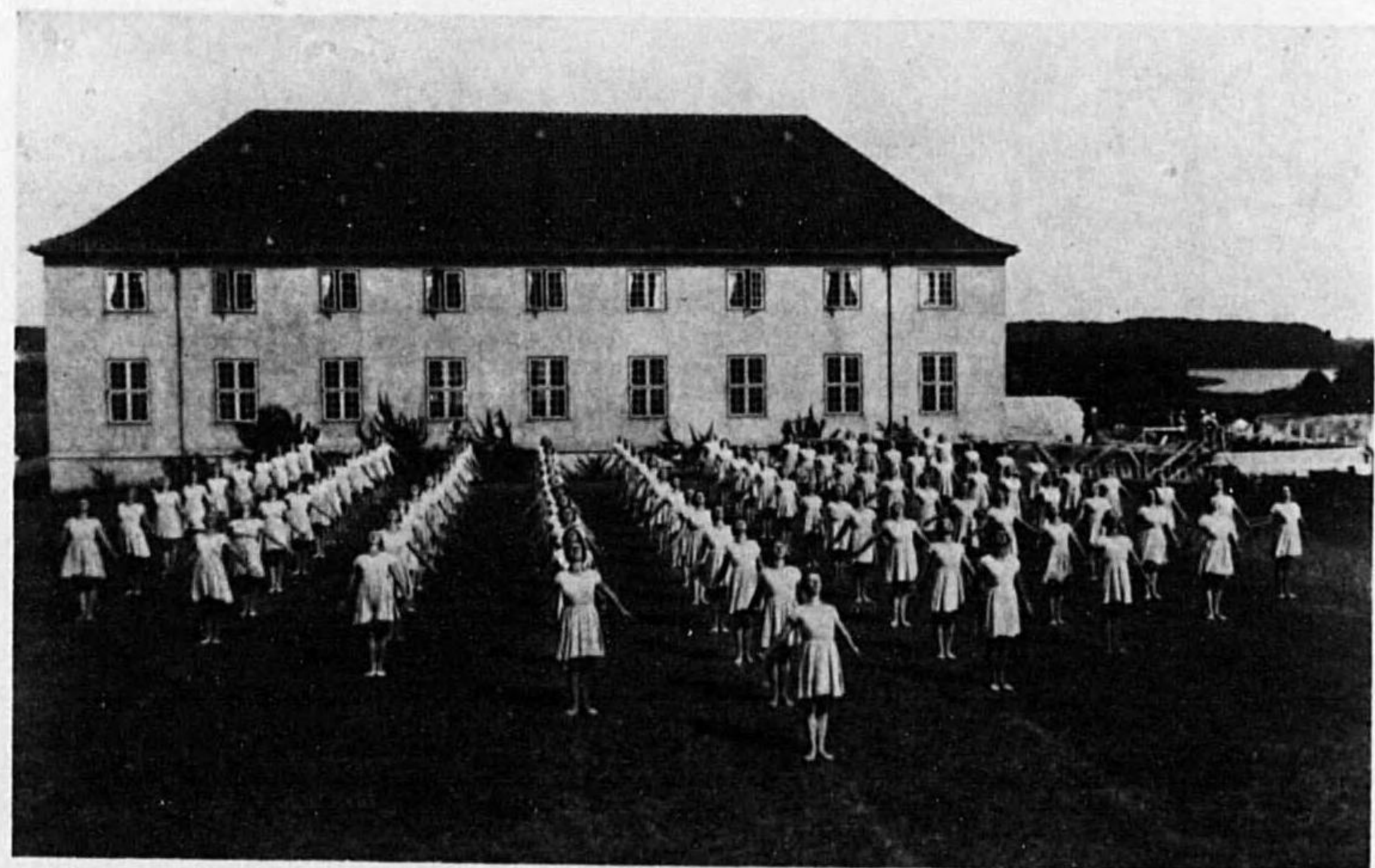
舉踵輪狀直立



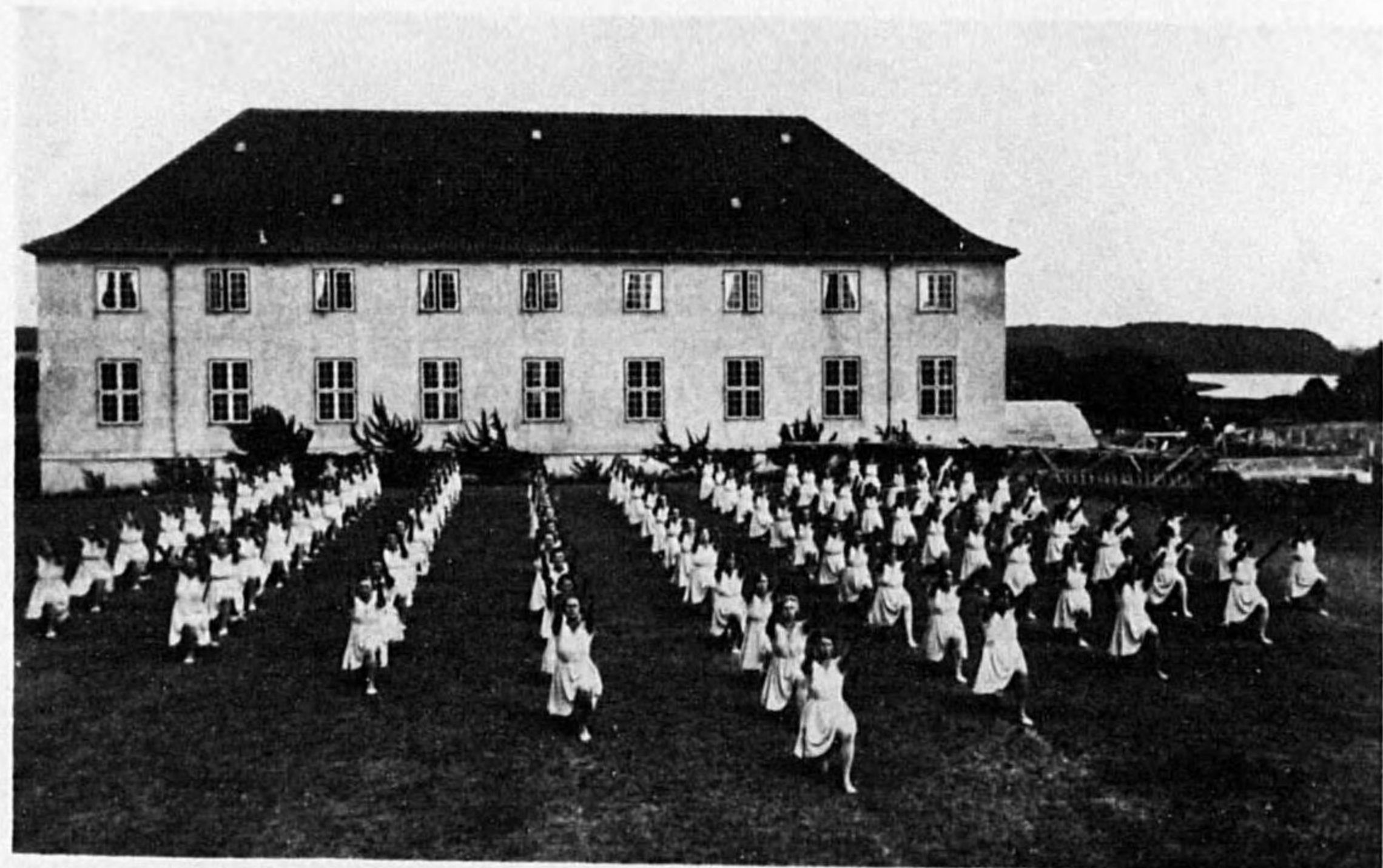
スンナリと胸を伸ばして



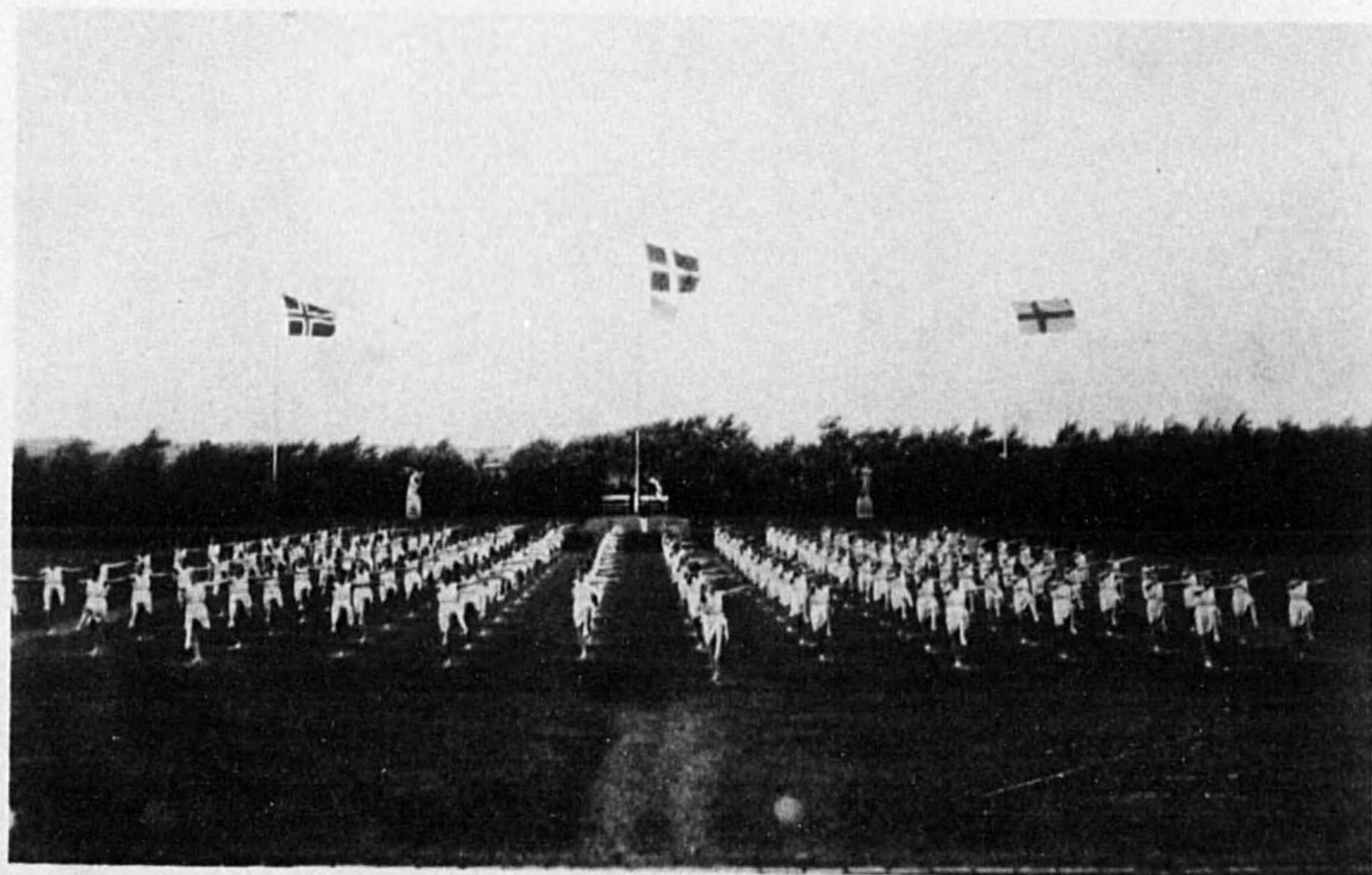
深く屈けて



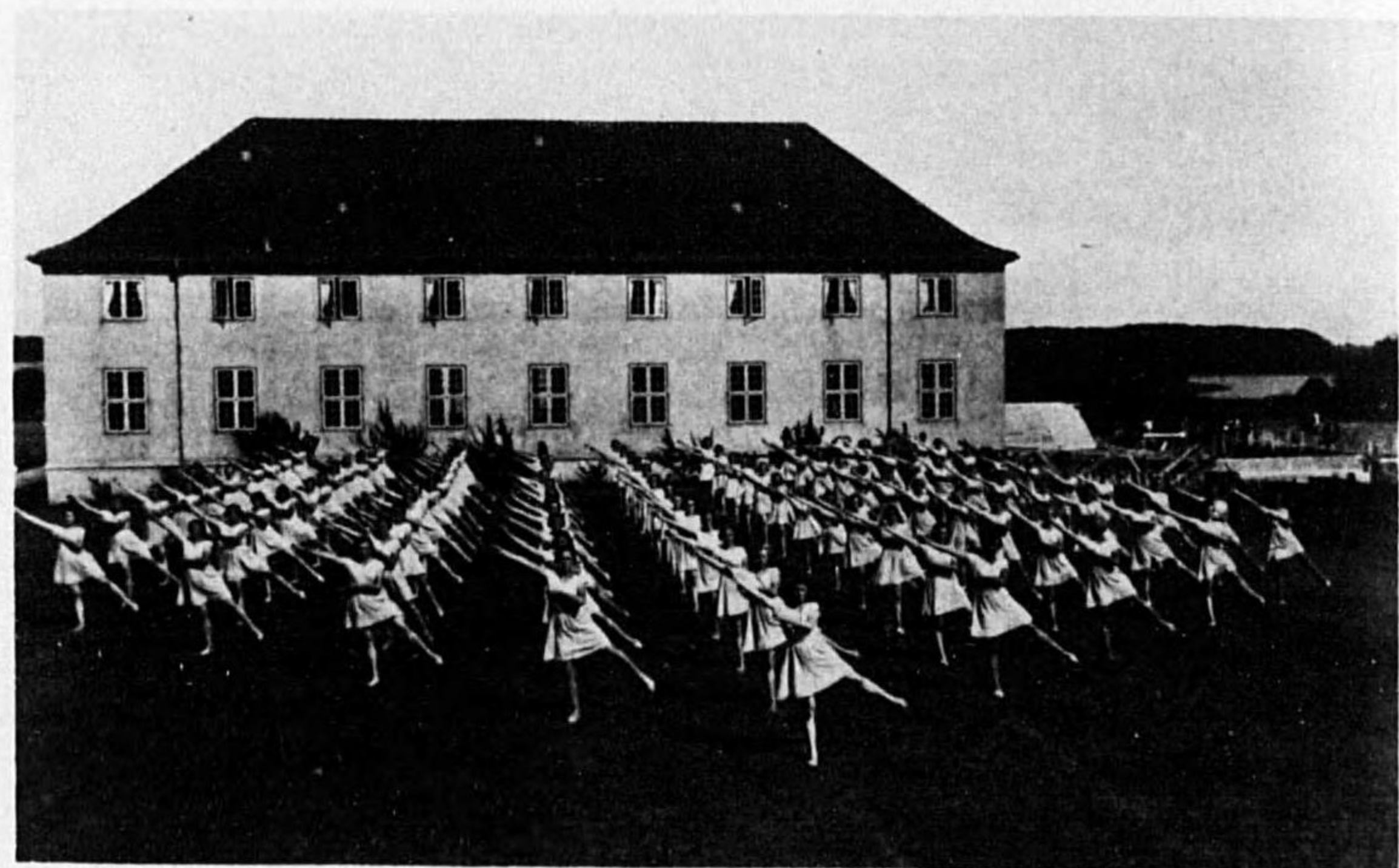
高く吸ふ



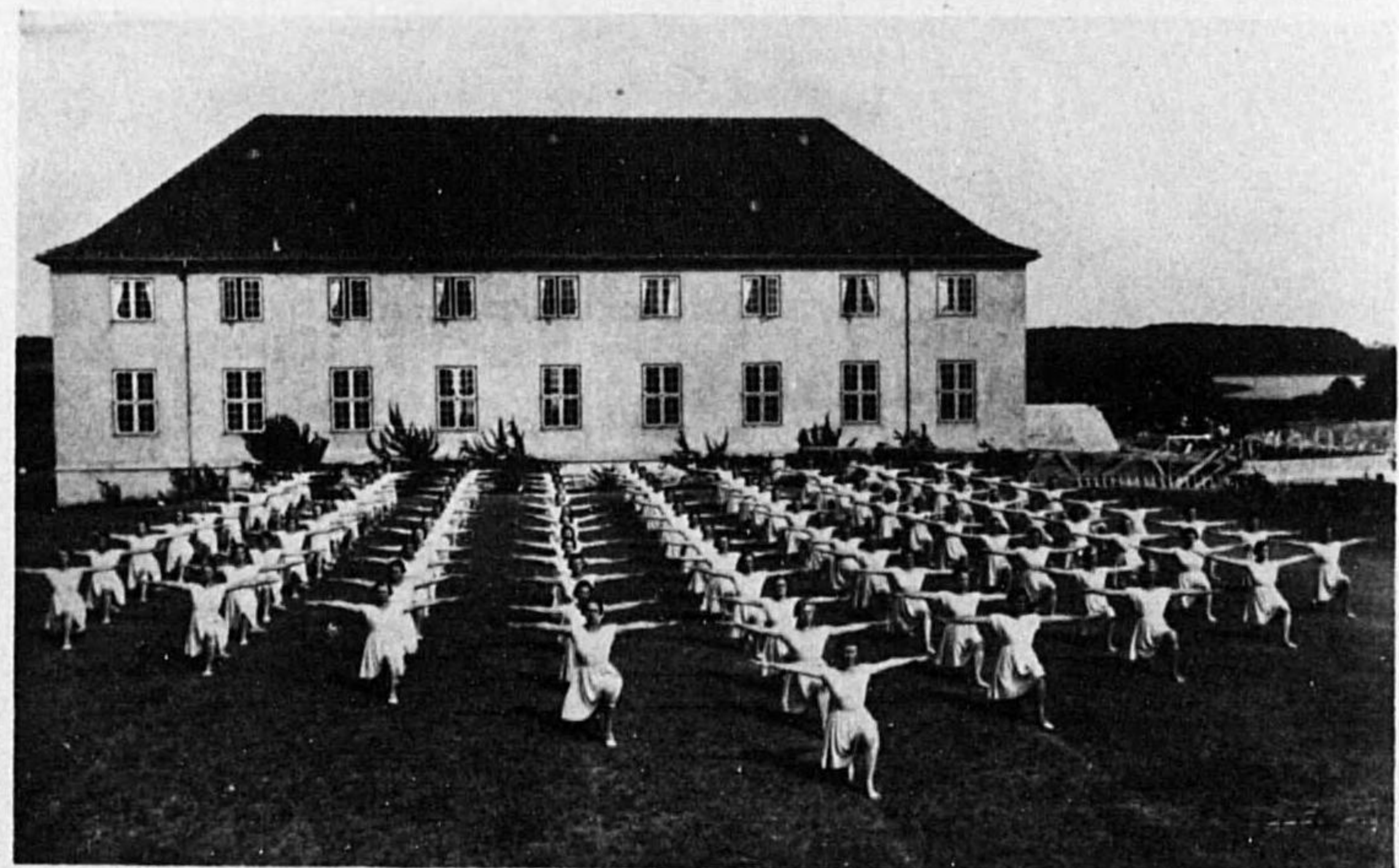
背腹を強く導く形



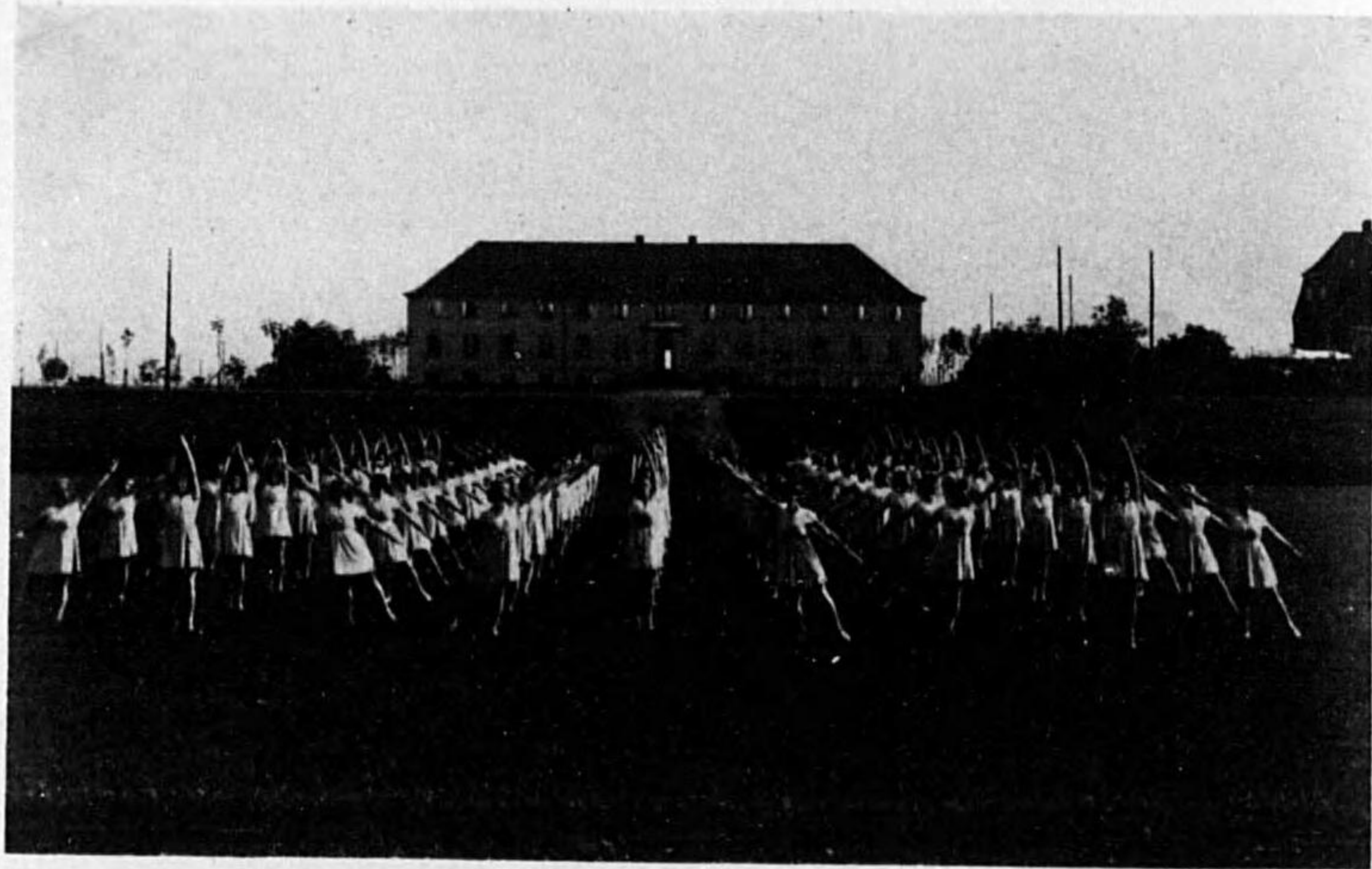
手足を共に



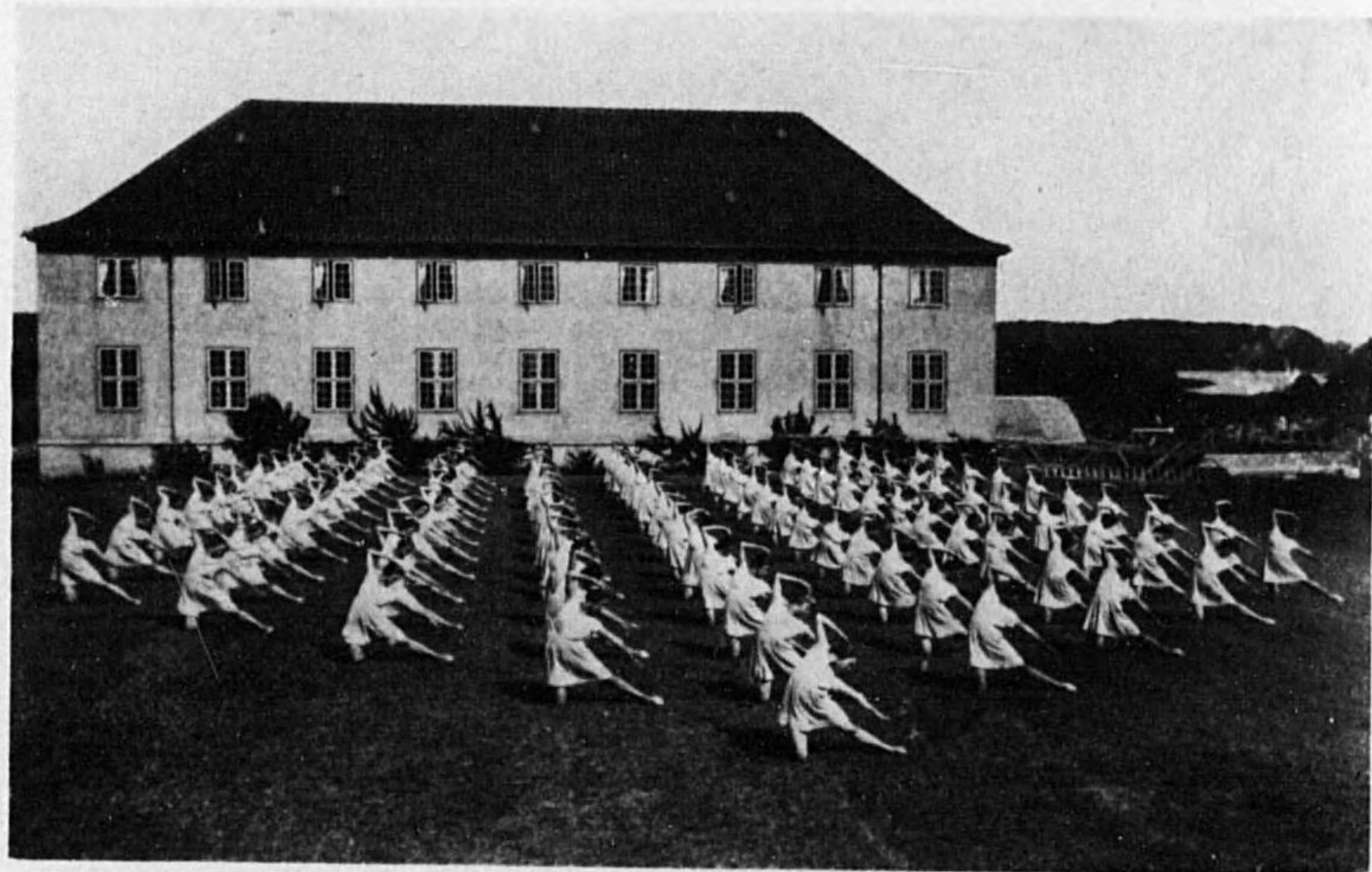
そして却つて勇敢な清新なものに向つて行く



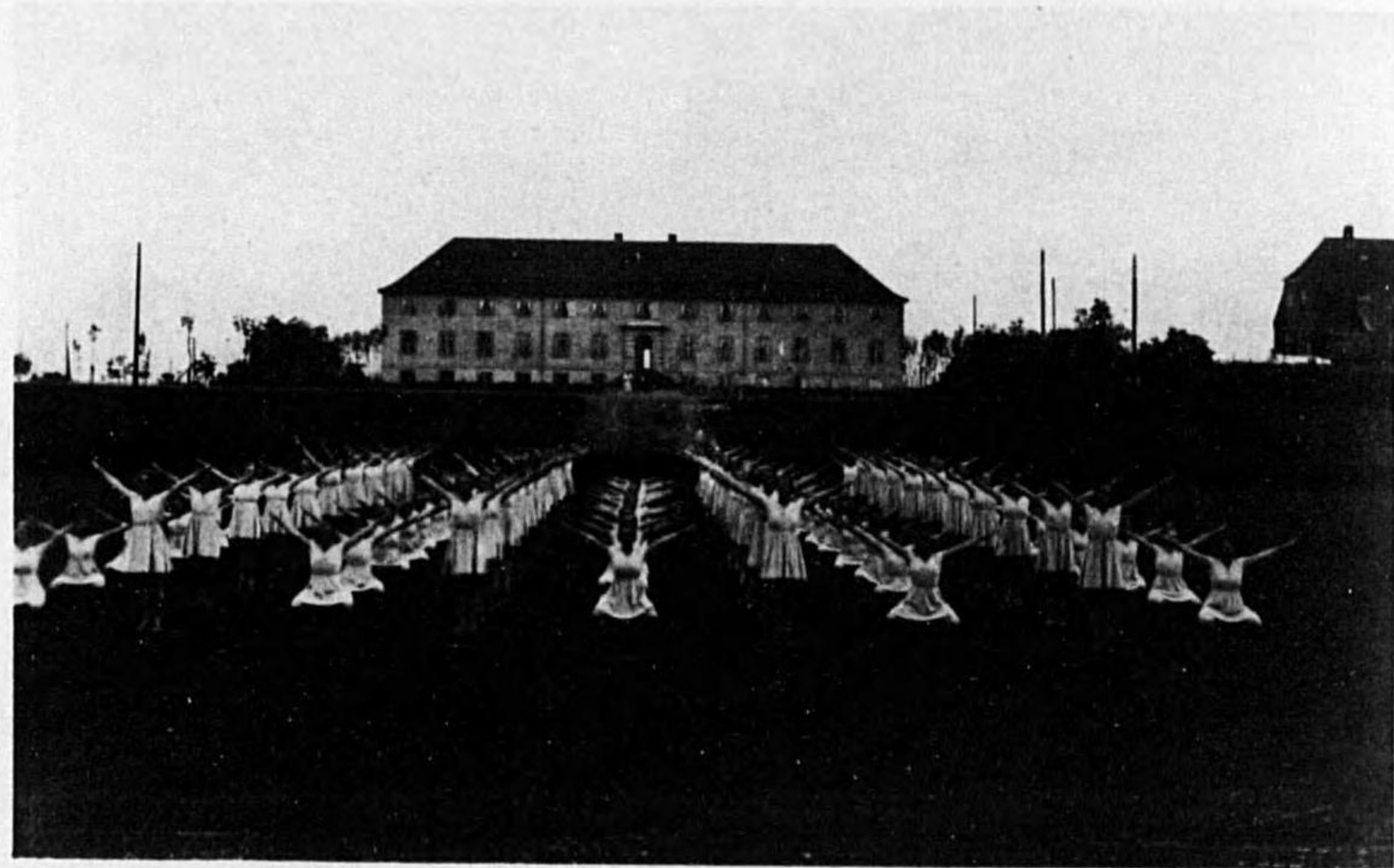
正しき姿勢は自らの歡びとなる



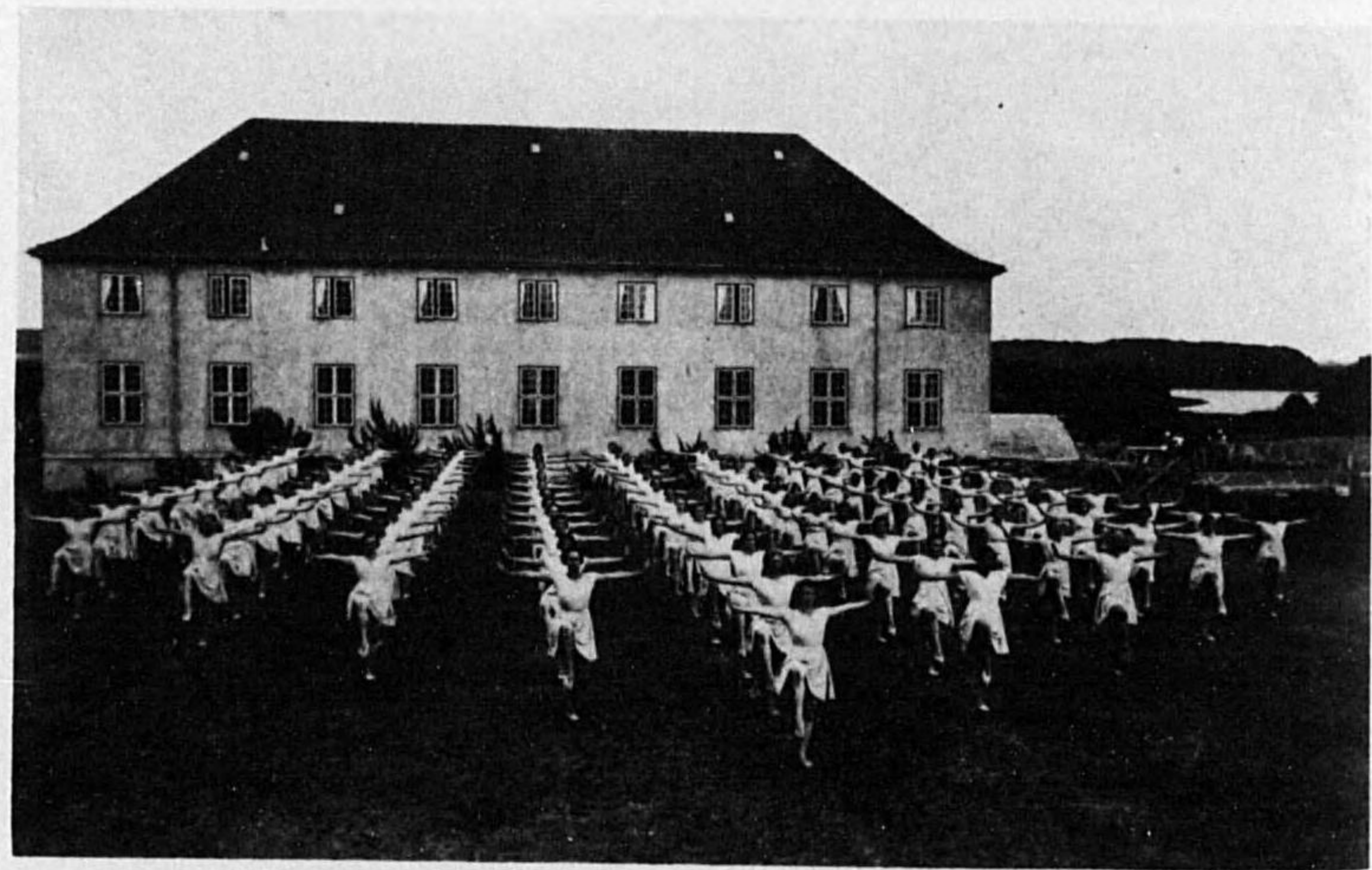
彼等は常に共同を求めて



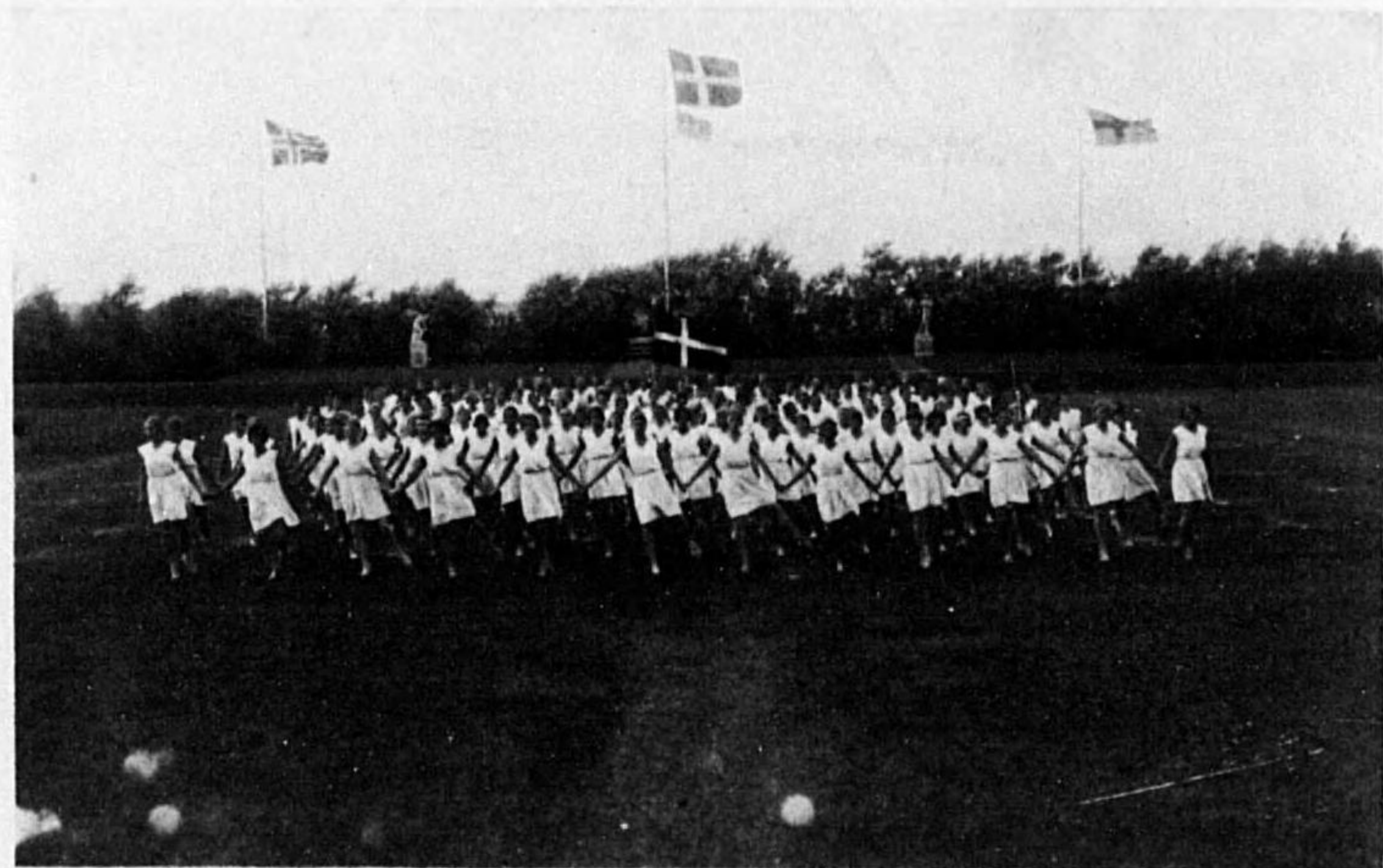
揮身の力を側腹に



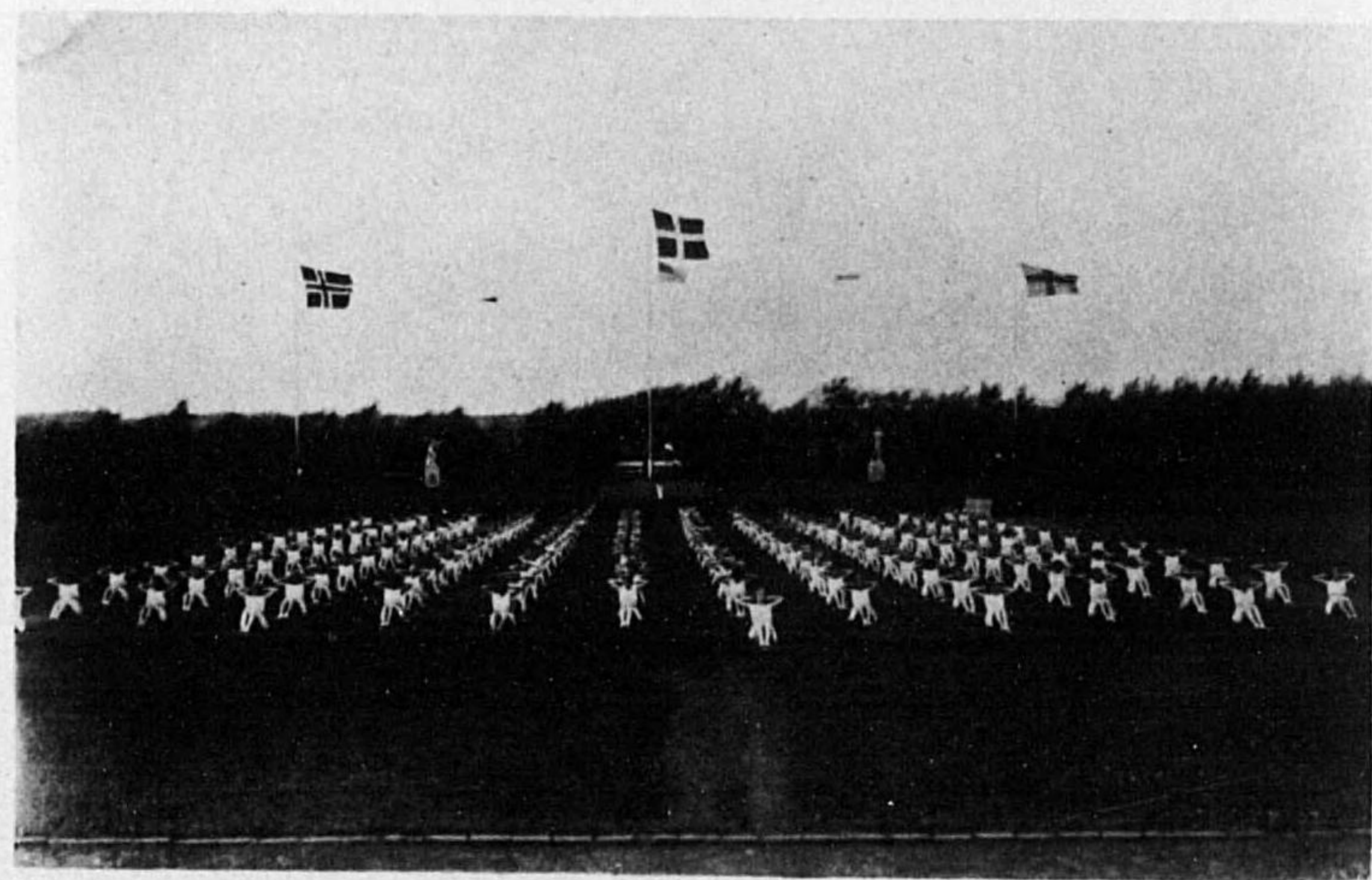
團體的運動も型に於いて美しく



手首を曲げ足尖を伸ばして

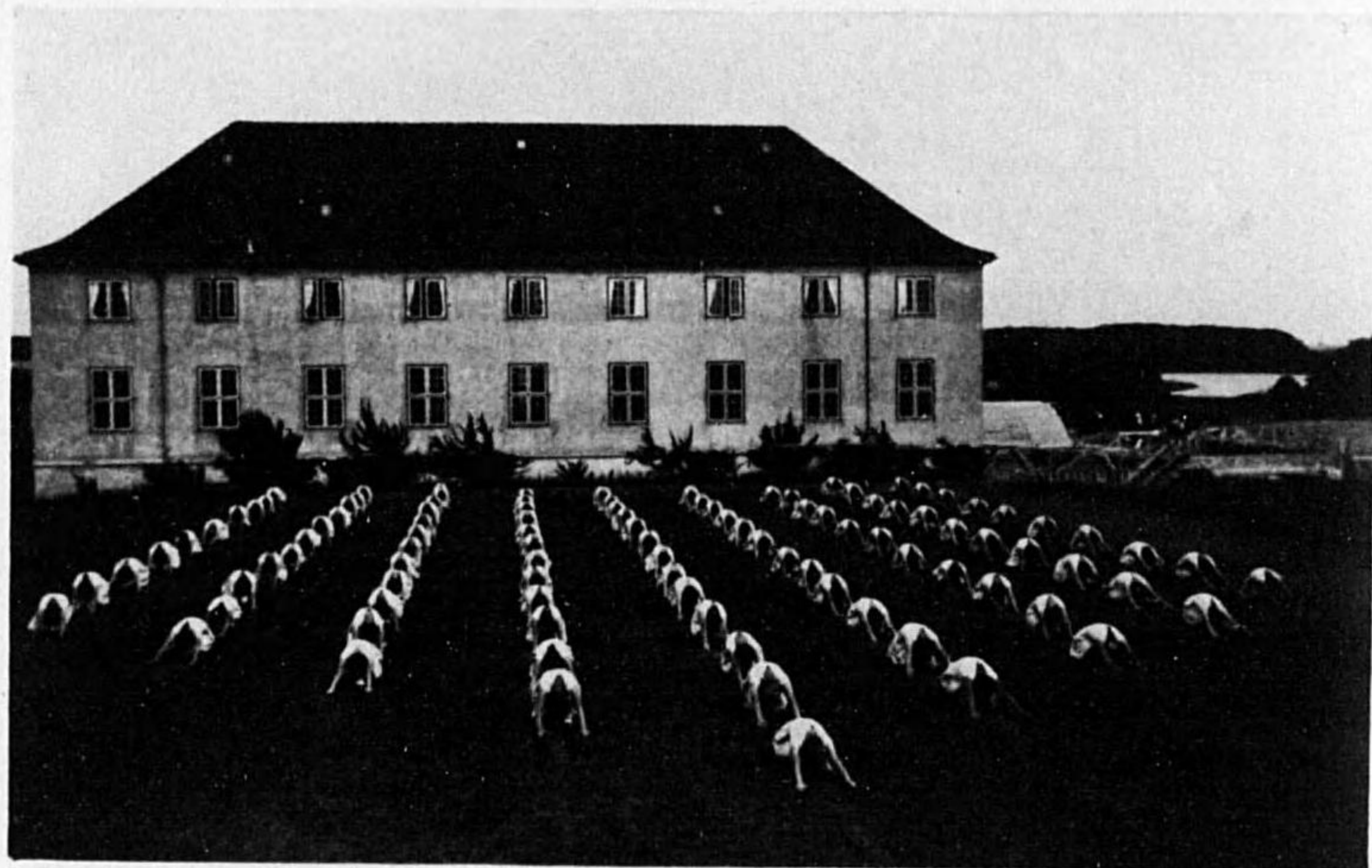


歌ひながら前進

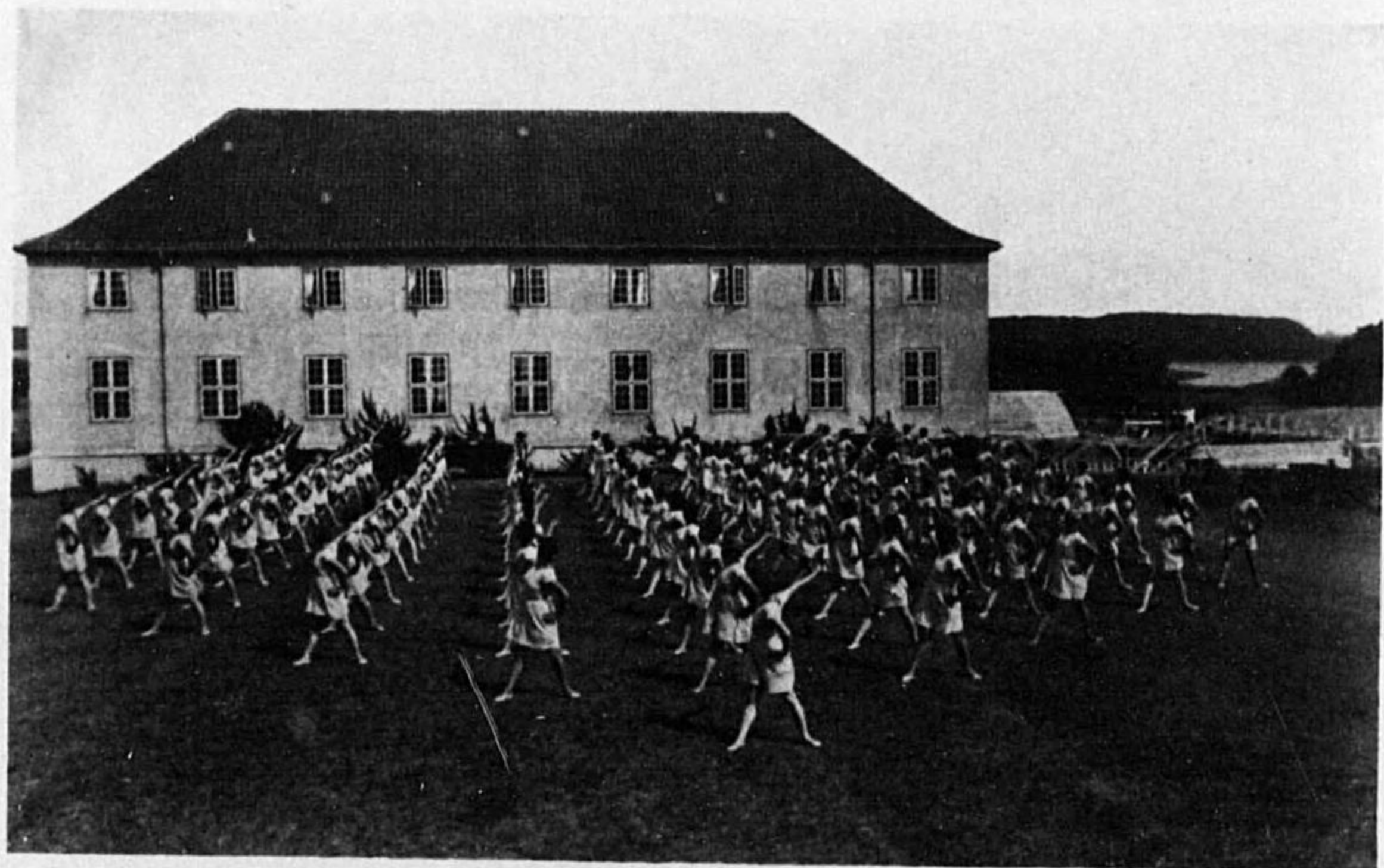


腰をおろして胸を張りつゝ

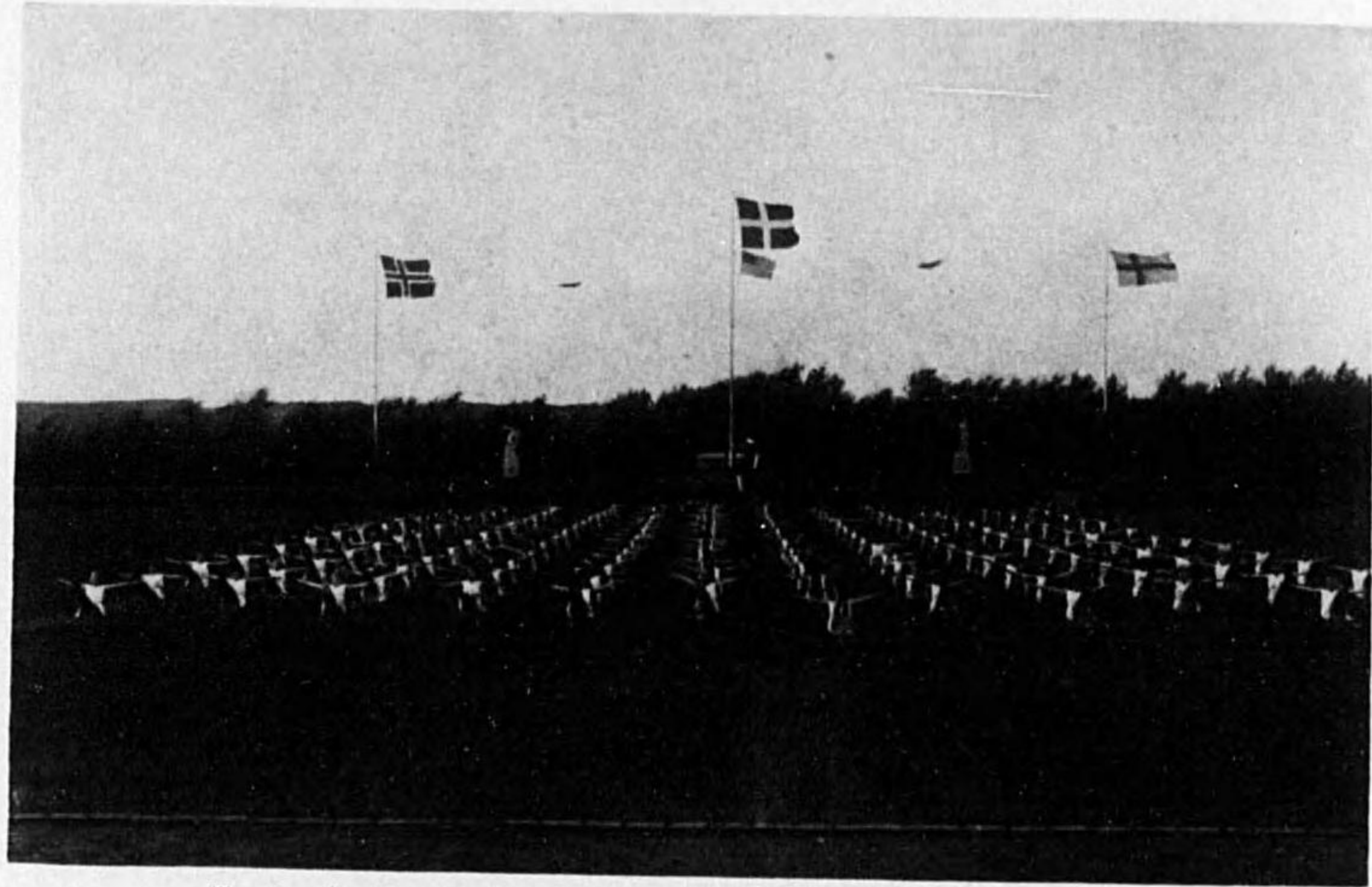




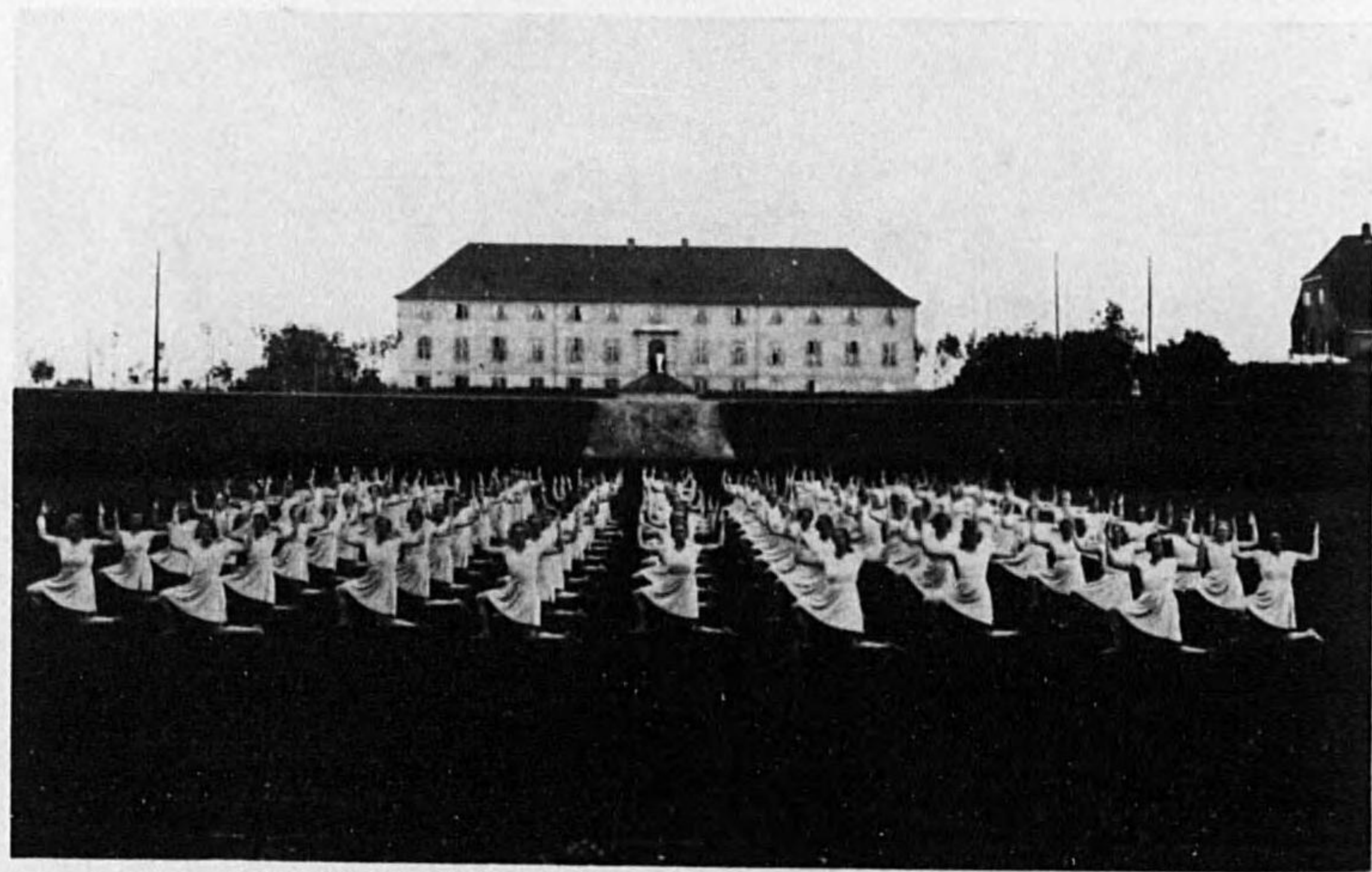
深き服従を教へる



又それは他に適合する事を教へる

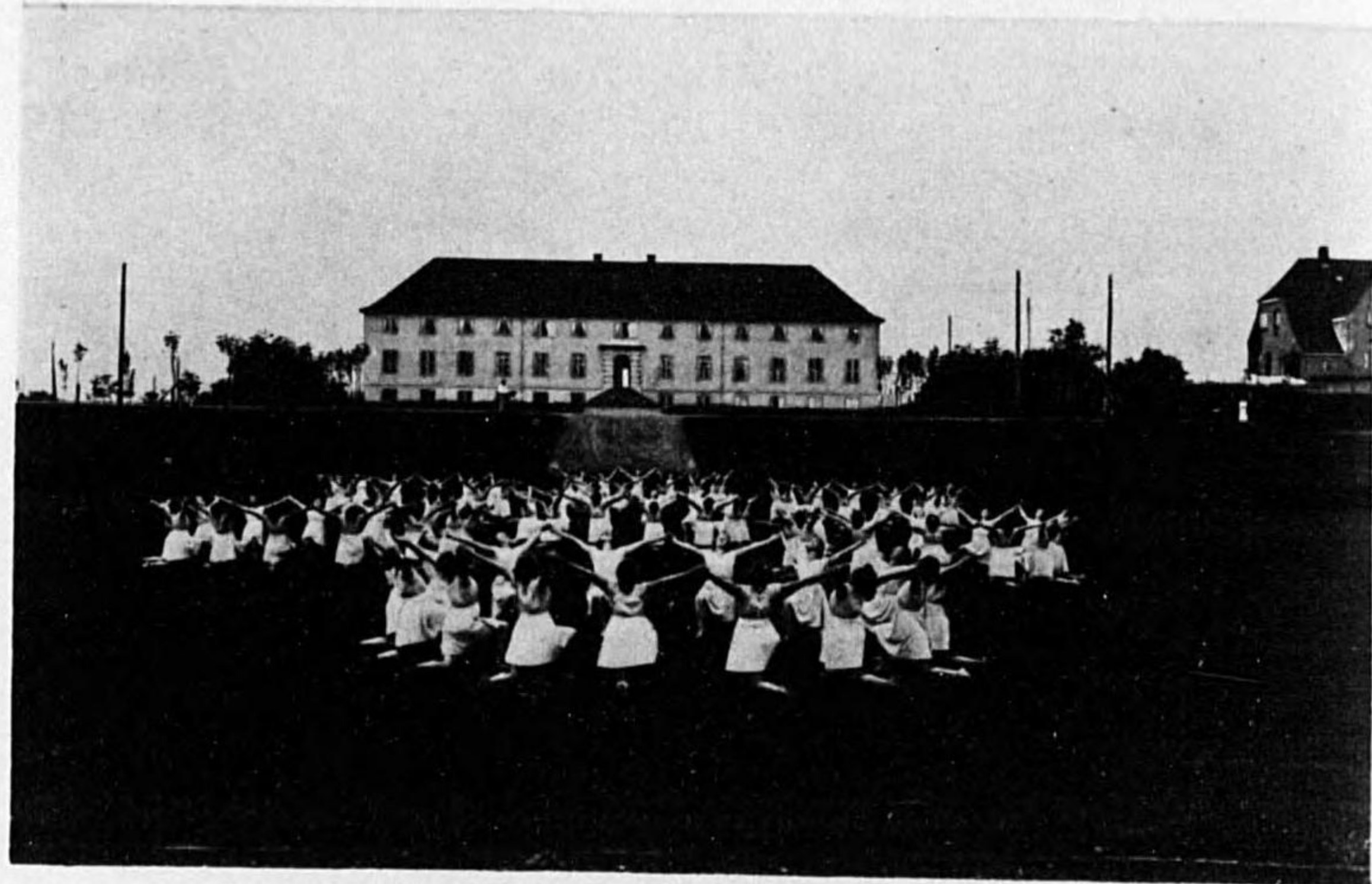


強き腹筋の運動

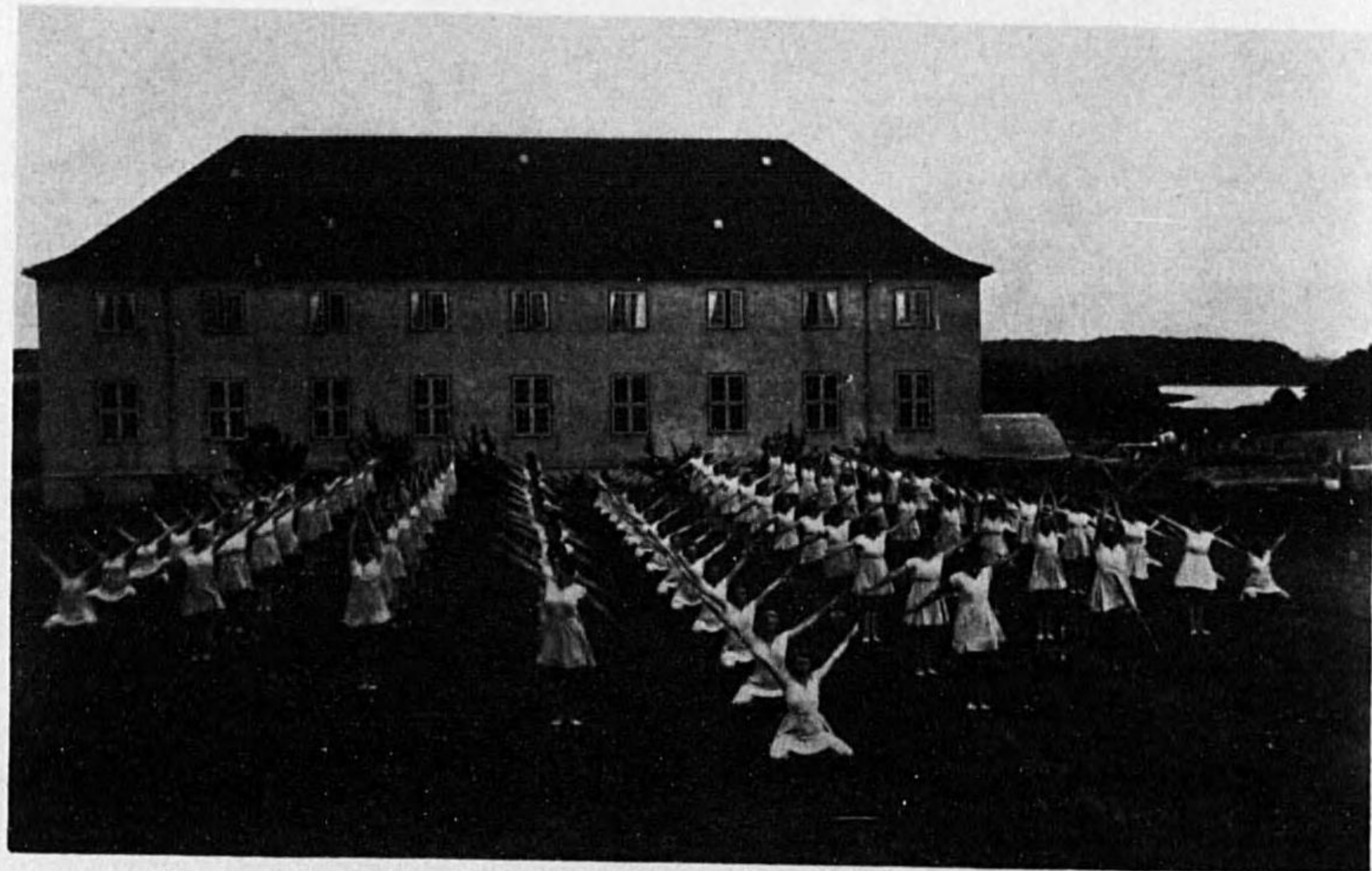


そして自らの個性が維持される限りをして他に適合する様に學ばねばならぬ

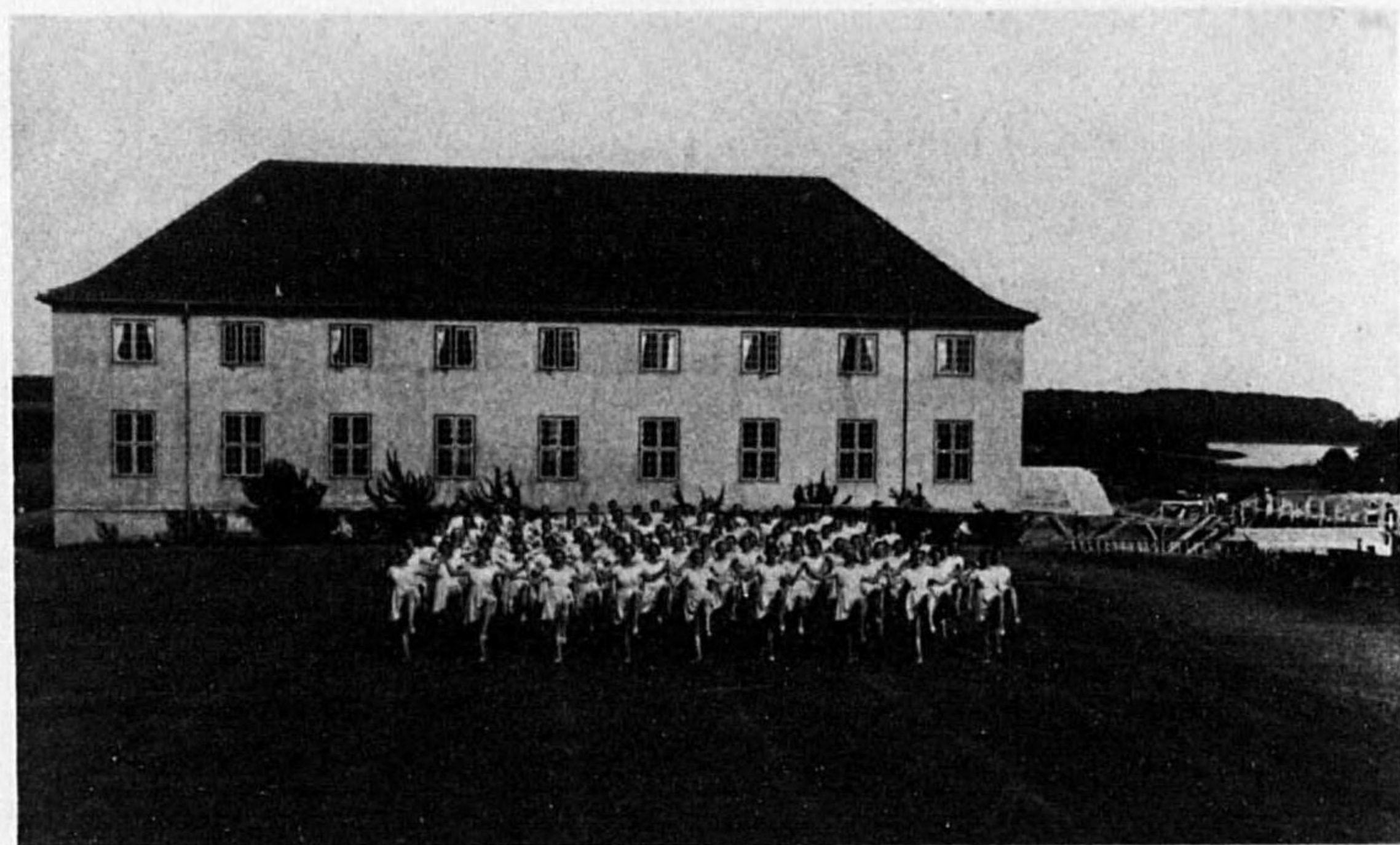




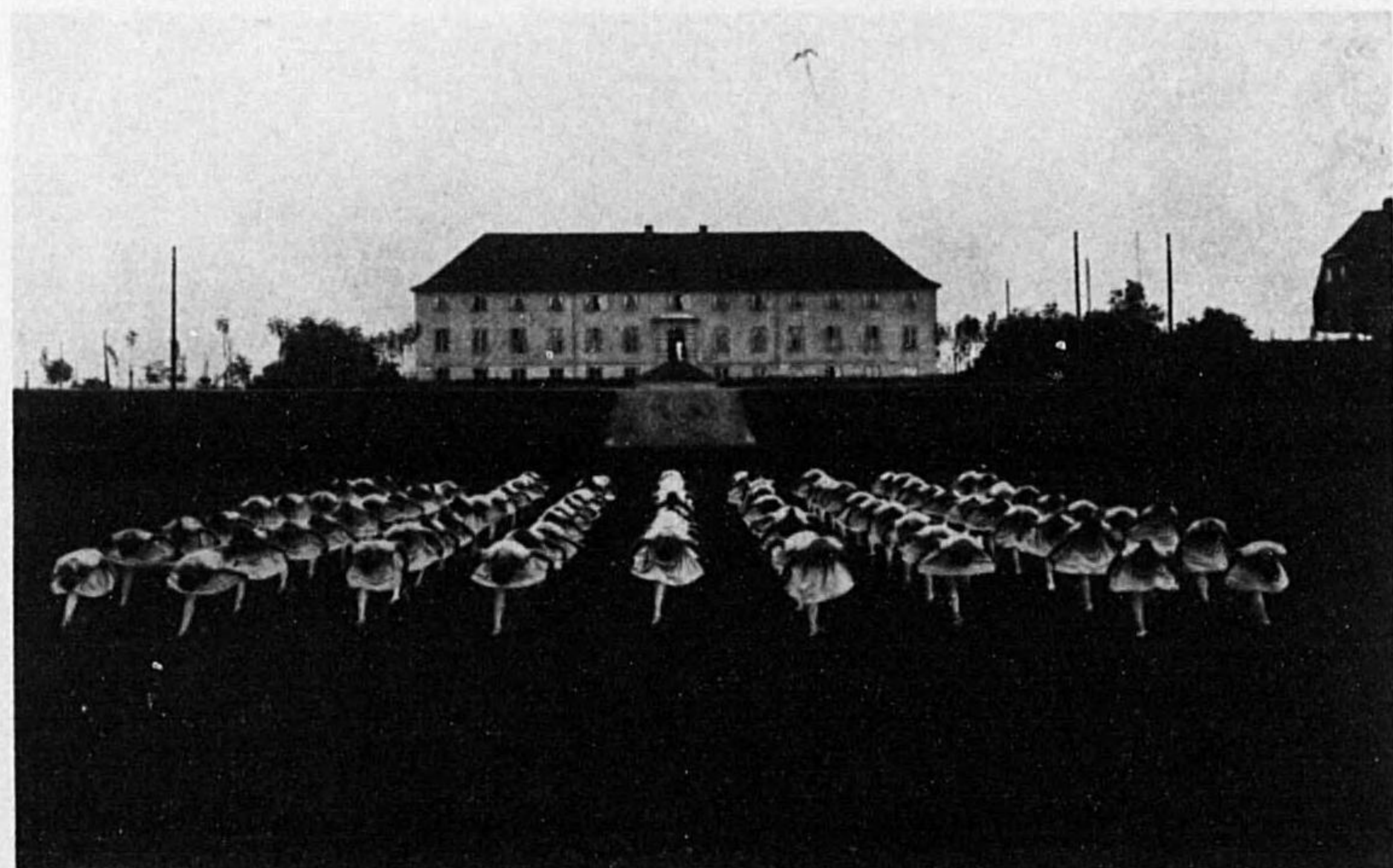
自らの獨立性が感ぜられるのと同じ程度に共同的に働く事が幸福となる



斯くして姿勢の整ふたときに始めて最も容易に立上ることが出来る

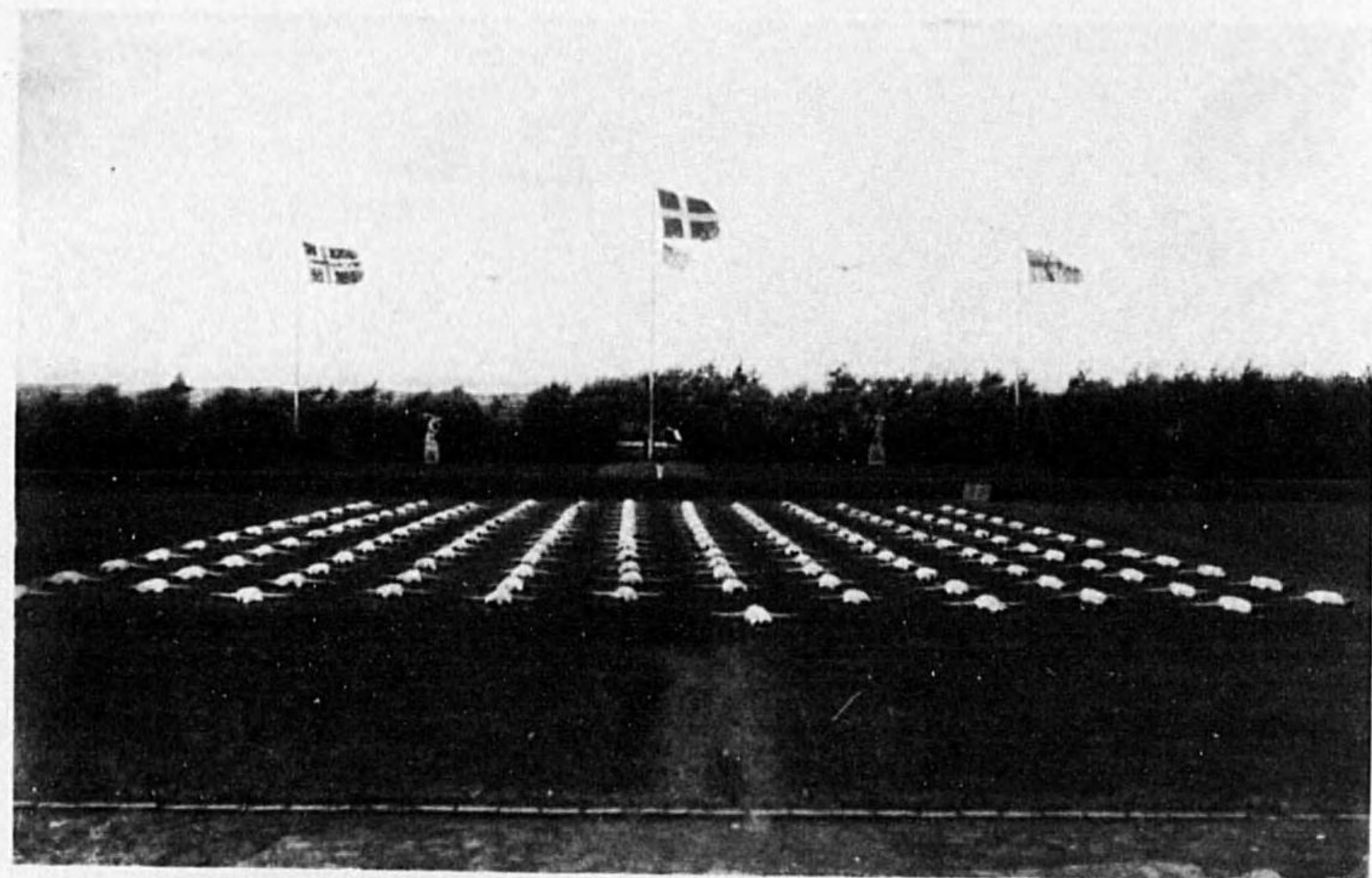


高く伸び上る事が出来る

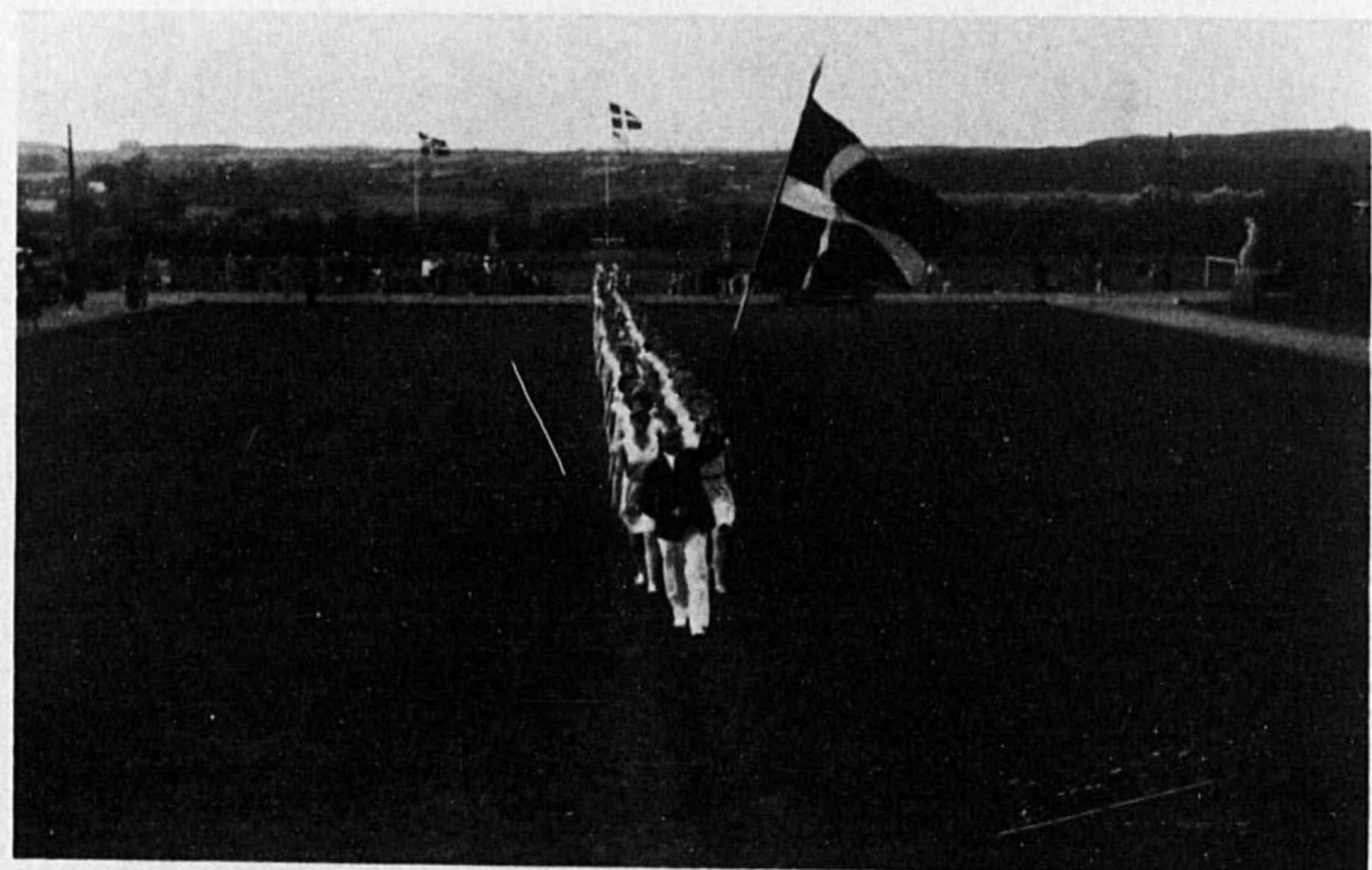


そして共通のものに向つて共同的に働いた時は感謝の念が湧いて来る





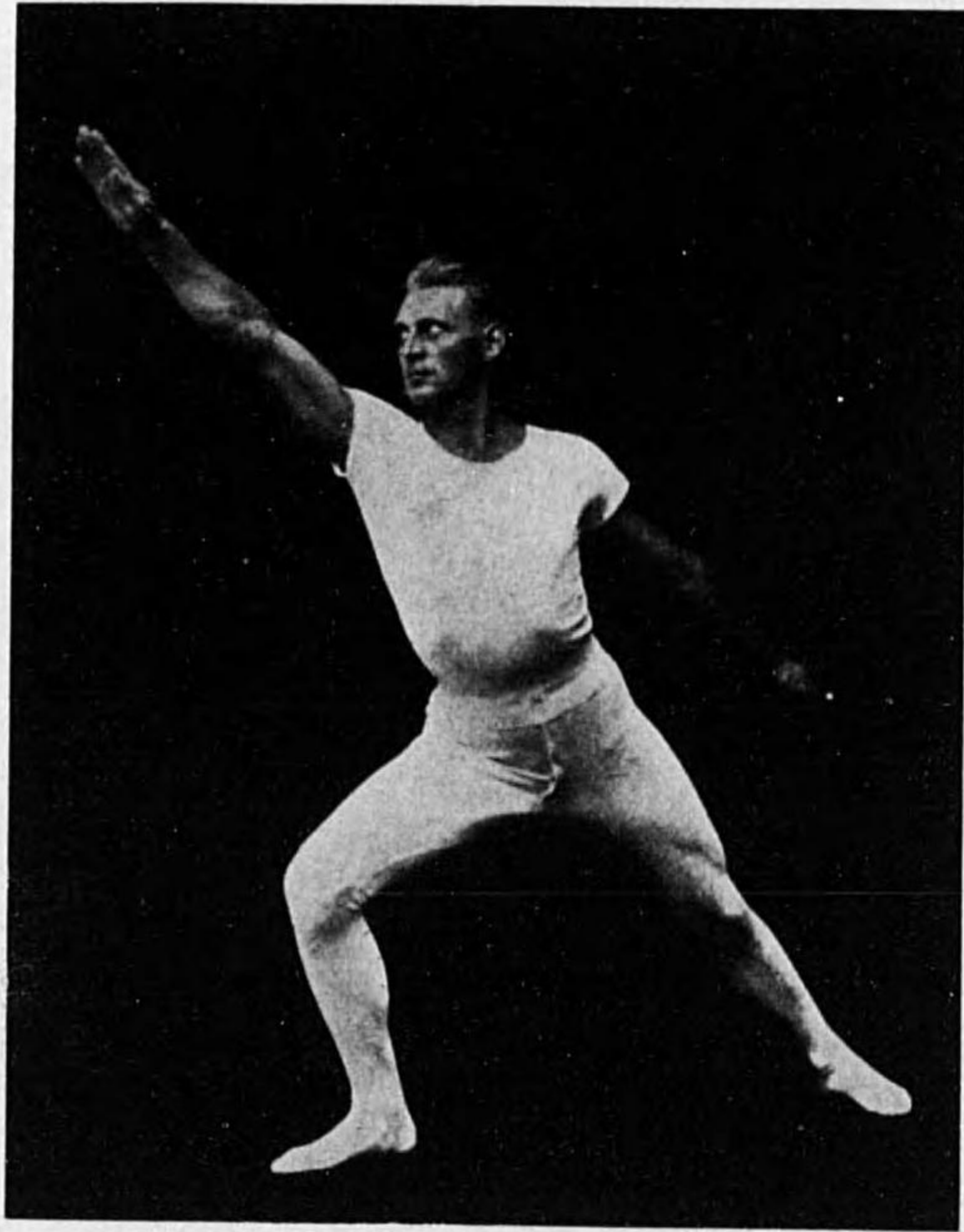
臂を側に仰臥せる姿勢



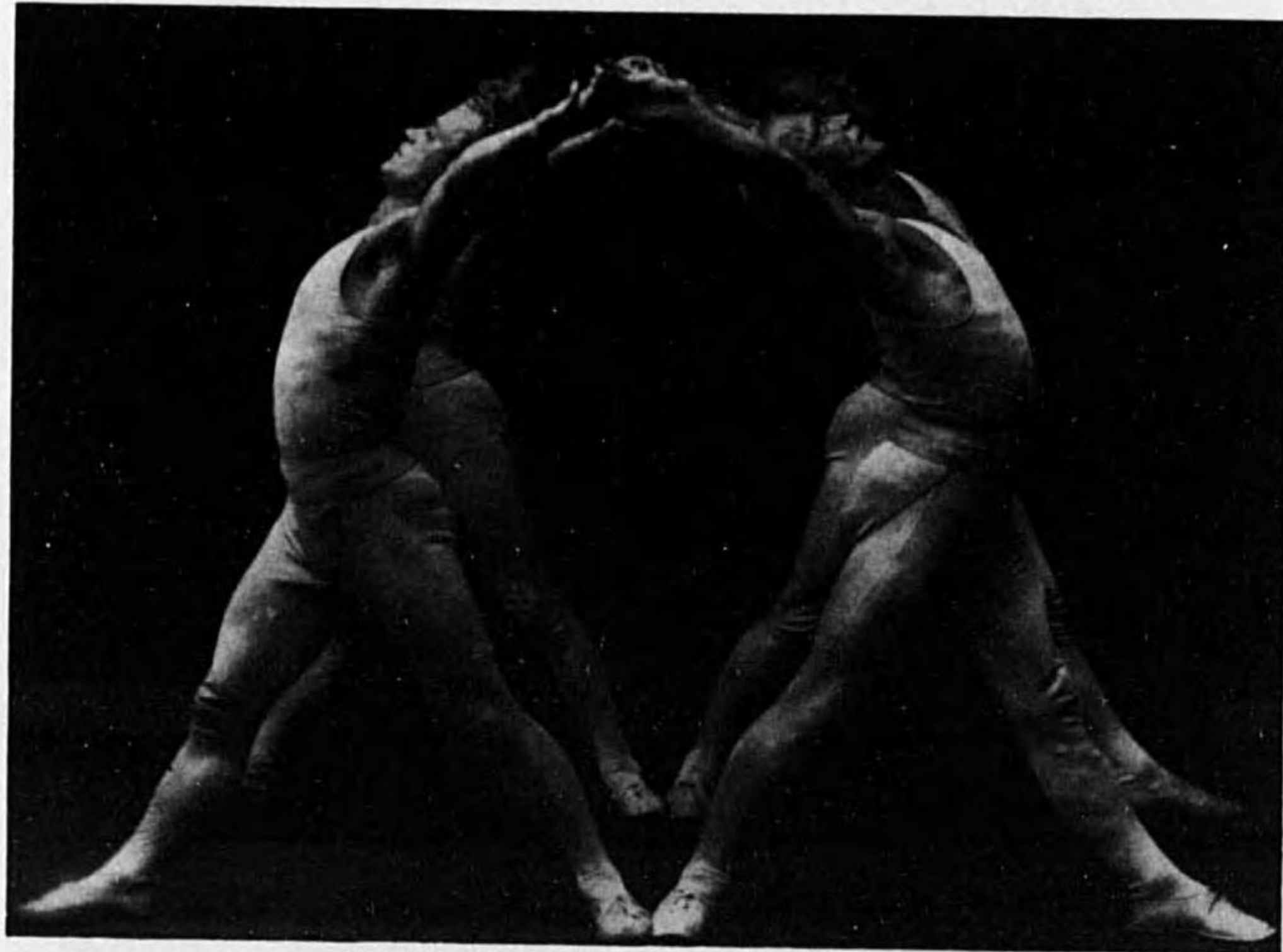
體操を終へて校旗を先頭に學校へ歸る女子生徒

第 五 篇

美 し き 細 部 の 姿 勢

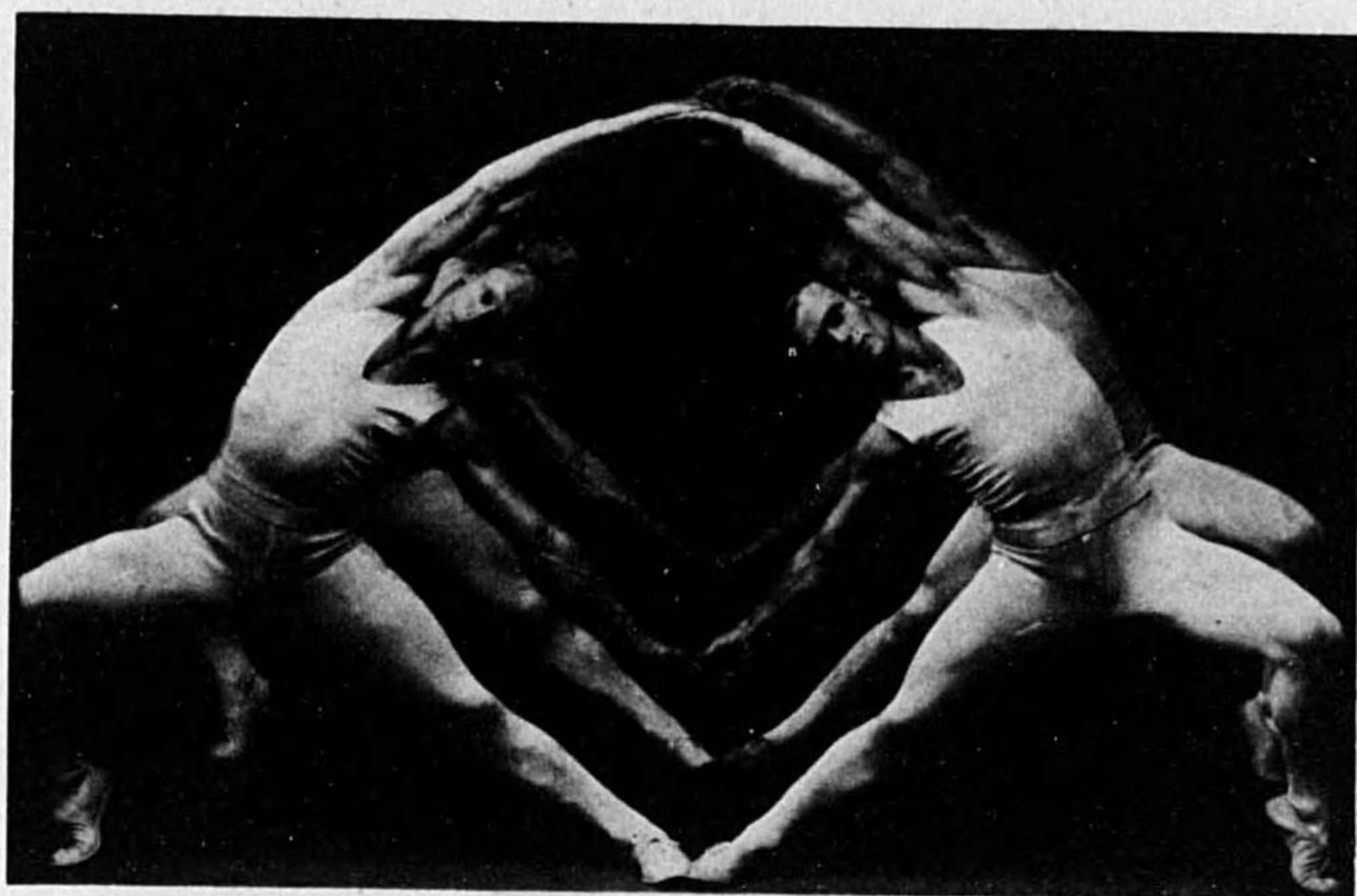


男子の姿勢に美を興へる—統制姿勢

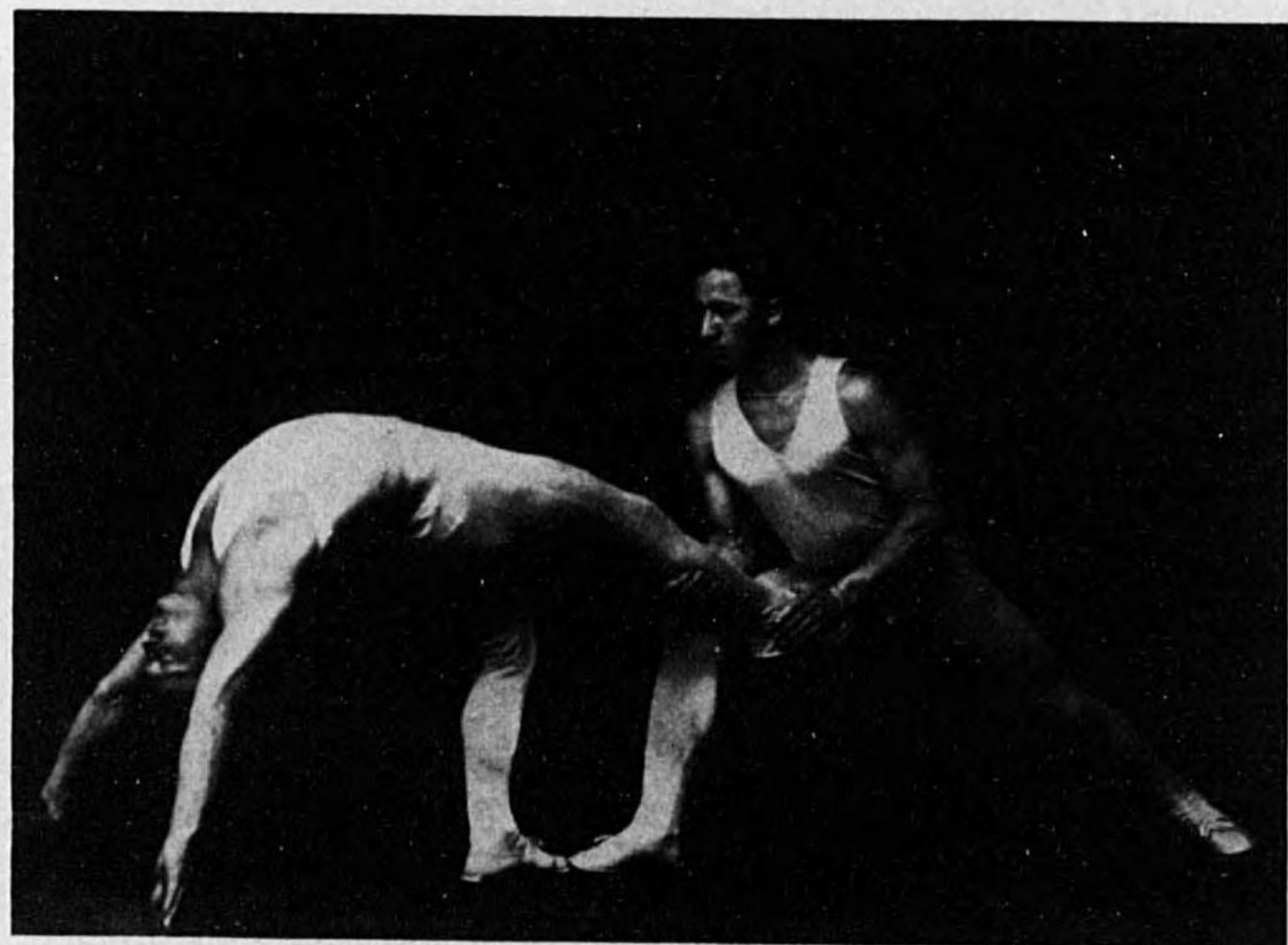


統制姿勢は柔軟性によつて得られる

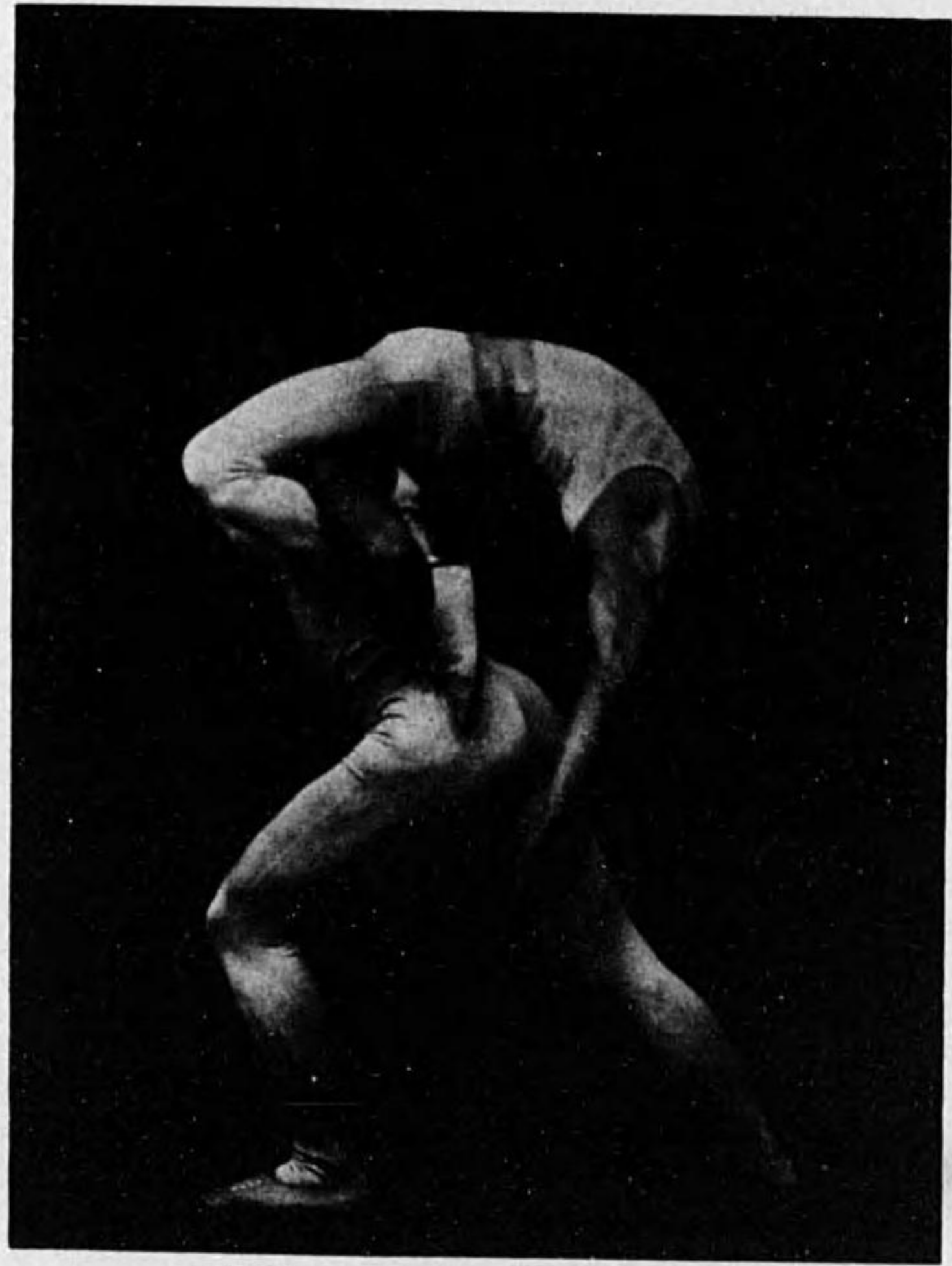




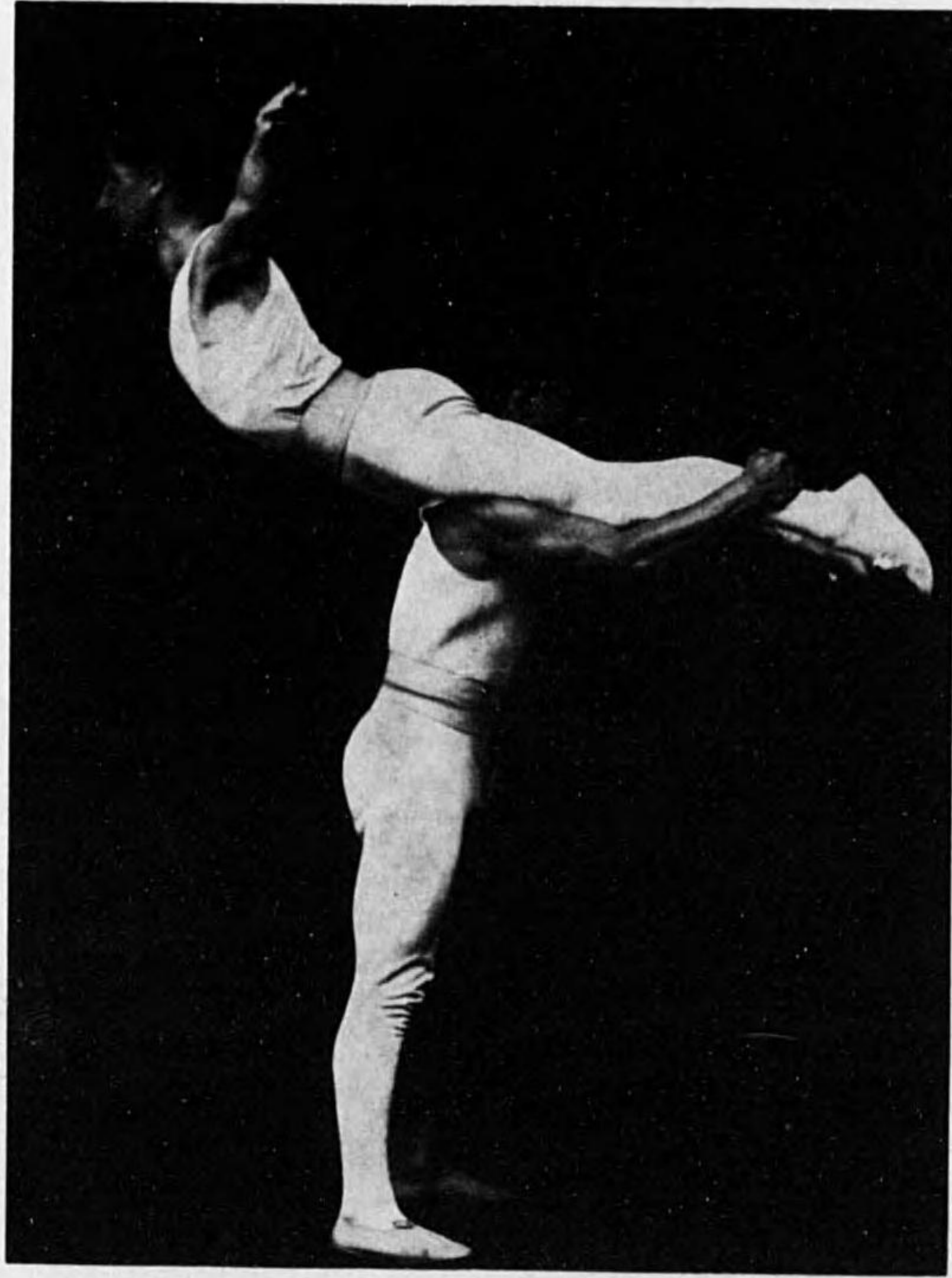
それは又力を通して現はれ



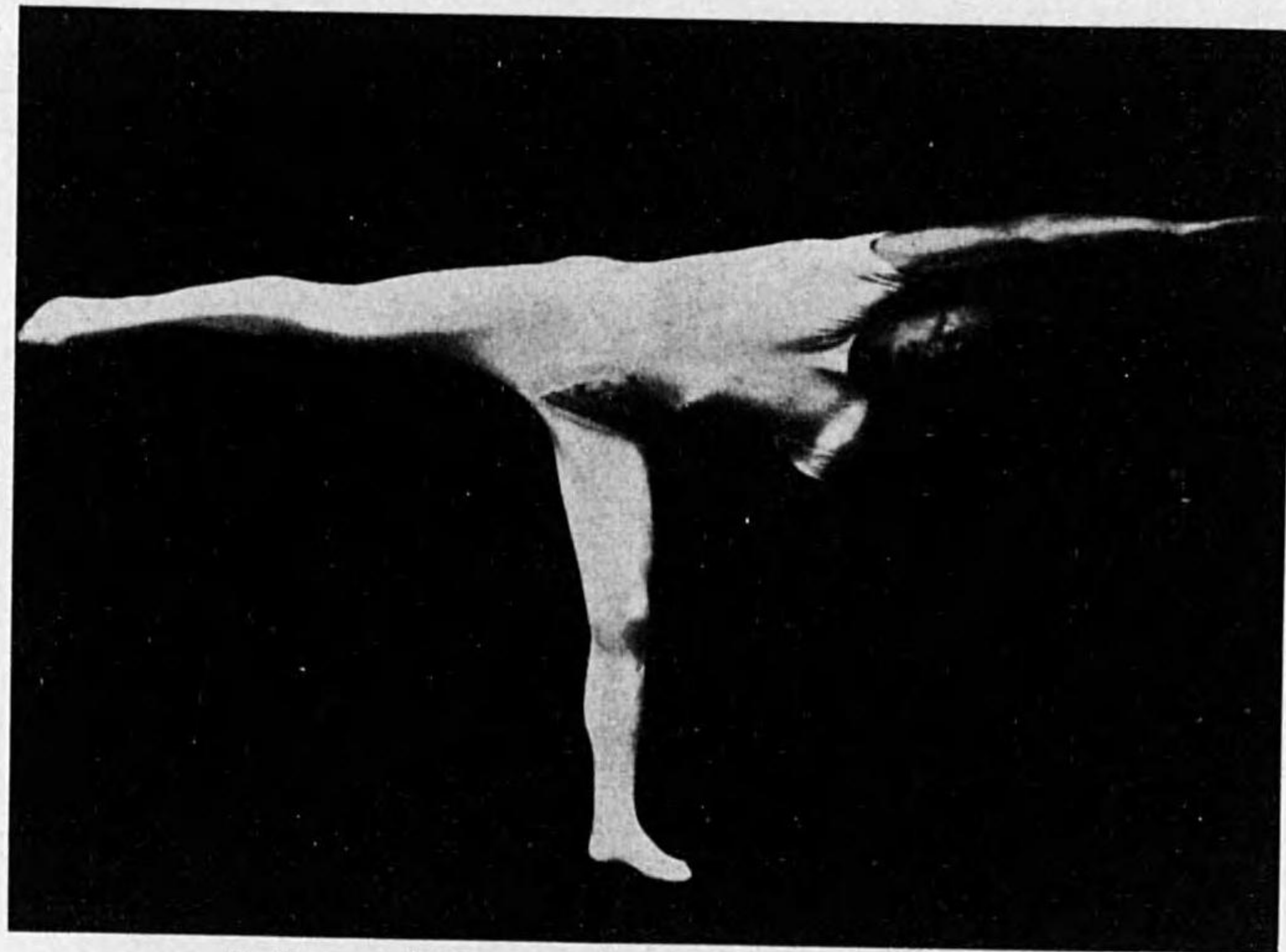
その統制は四肢と筋肉との自由の中に現はれる



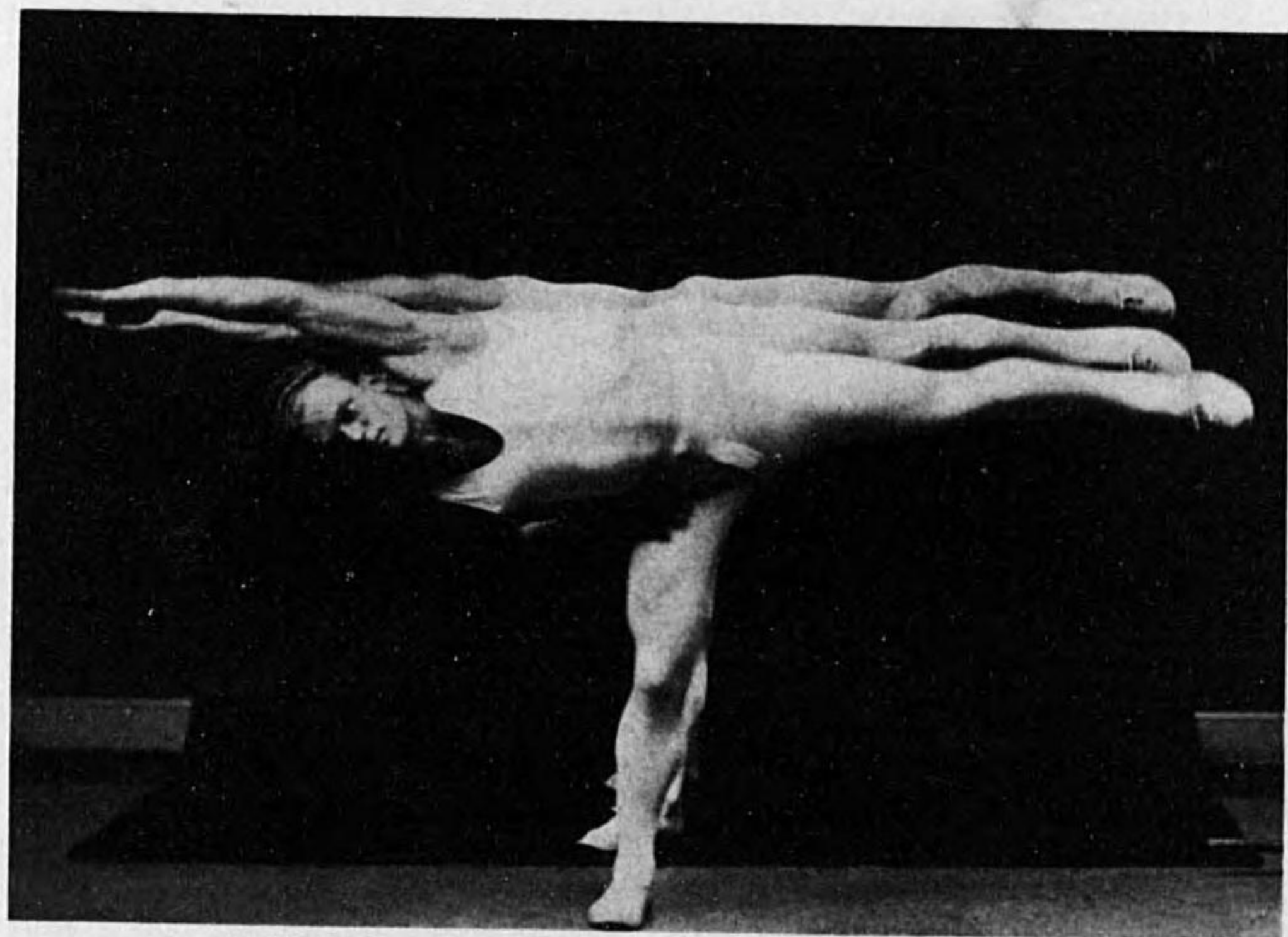
又卓拔なる四肢使用の中に現はれ



凛々しき幫助に依つても見られる

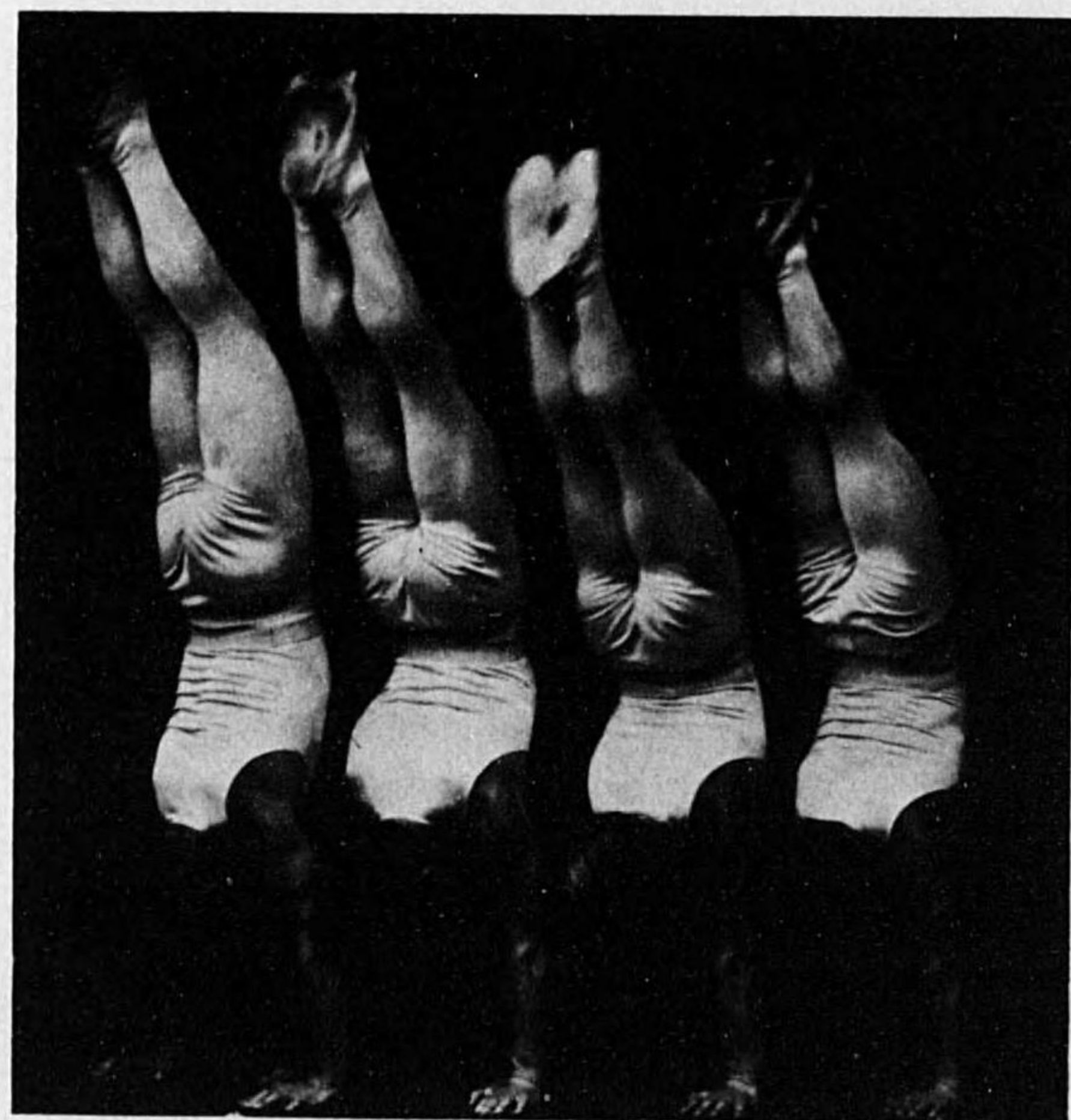


最後には、確實さに



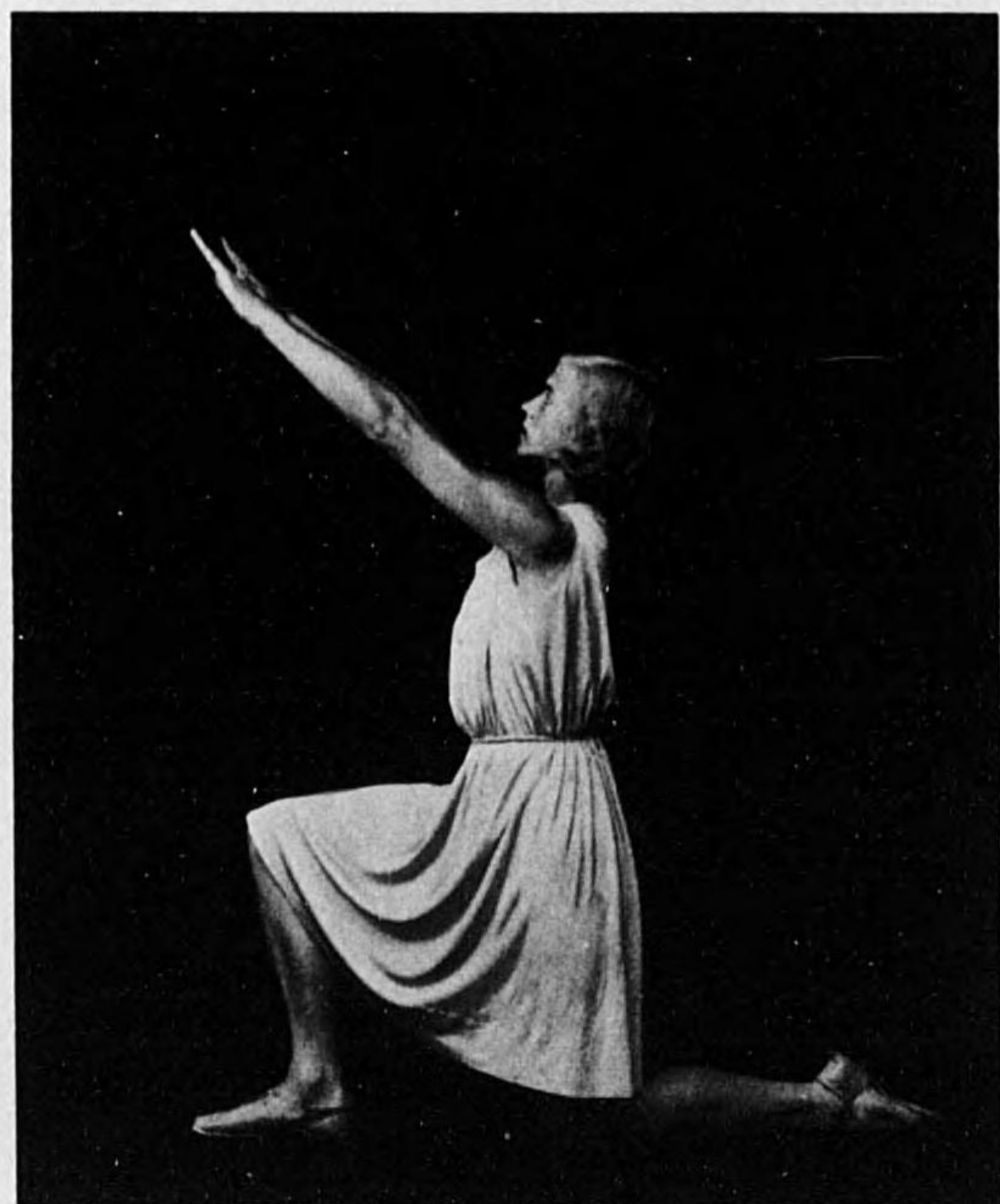
身體支持の統一の中に





又、男子の意志のうちに現はれる





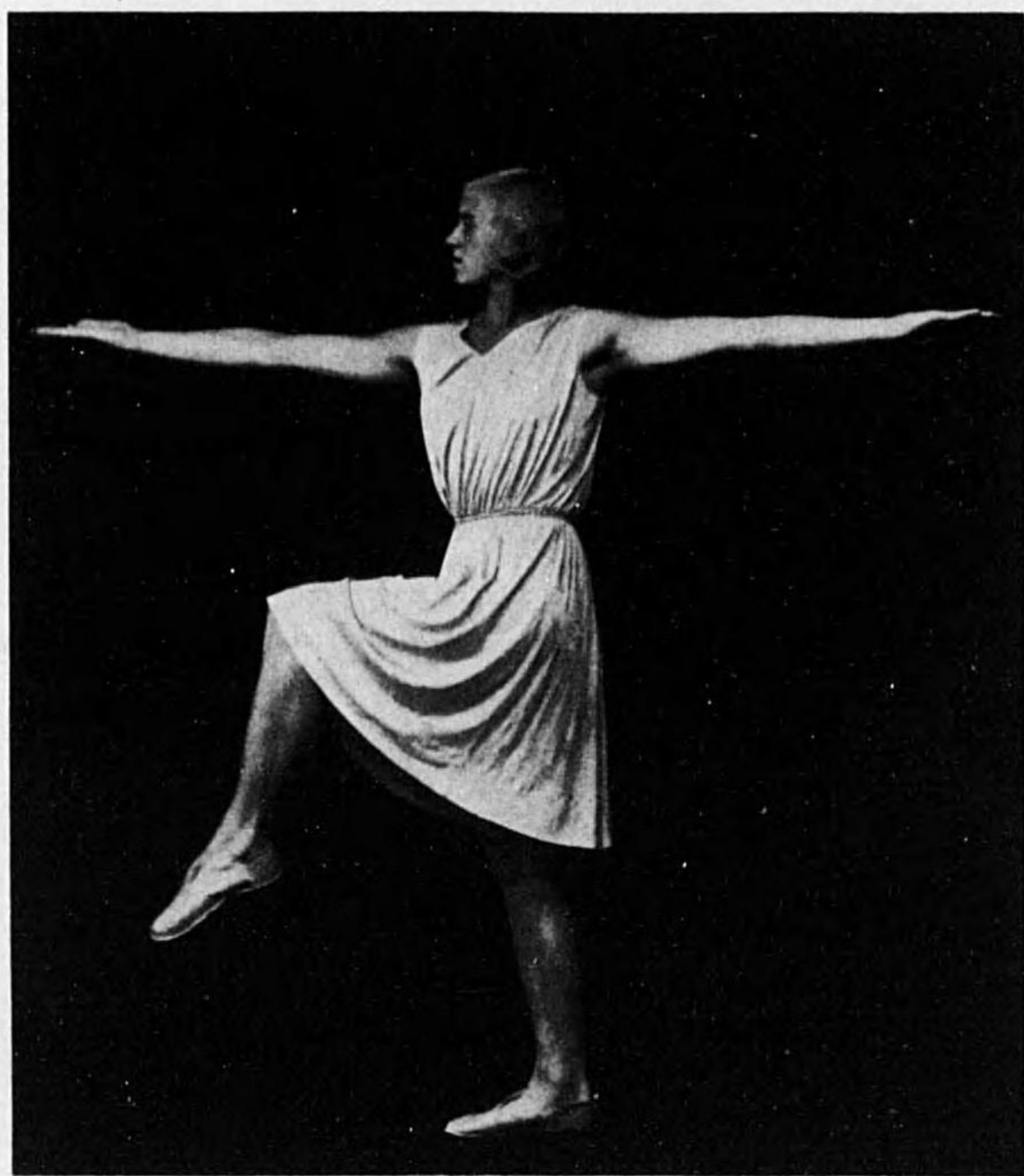
女子の統制姿勢も男子のその場合と同じである、但し、女子の感情や想像は男子のそれよりも複雑である如くその姿勢の表現も亦一層複雑して居る



女子の統制姿勢は感覺及び思想に於ける直なる感じや純粹の感じのみならず身體の形狀に於けるそれらも表現する事が出来る



舉止及び振舞の中に親切と扶助の
感じとが表現される



婦人の身體の姿勢狀態が完全に自由であり統制されて居る場合にはその狀態は彫刻的姿勢の線的効果を現はす事が出来る



此効果は個々の一組にも、又その二三組一緒になつた場合にも現はされる

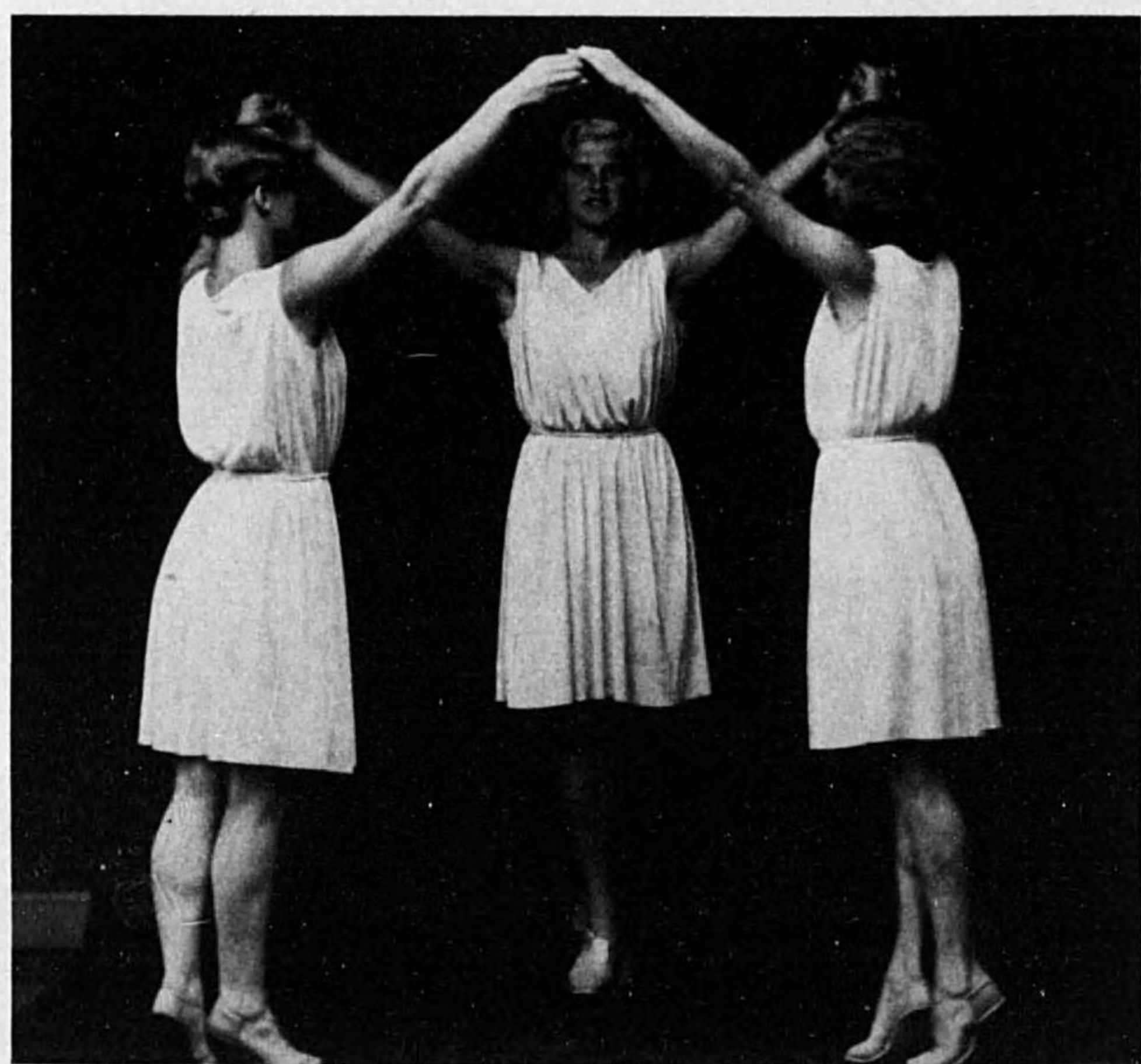


しかも最も喜ばしむるものは矢張
何んといつても清新にして自然的
のもの、快く、楽しく、優しく、且美しき
ものである



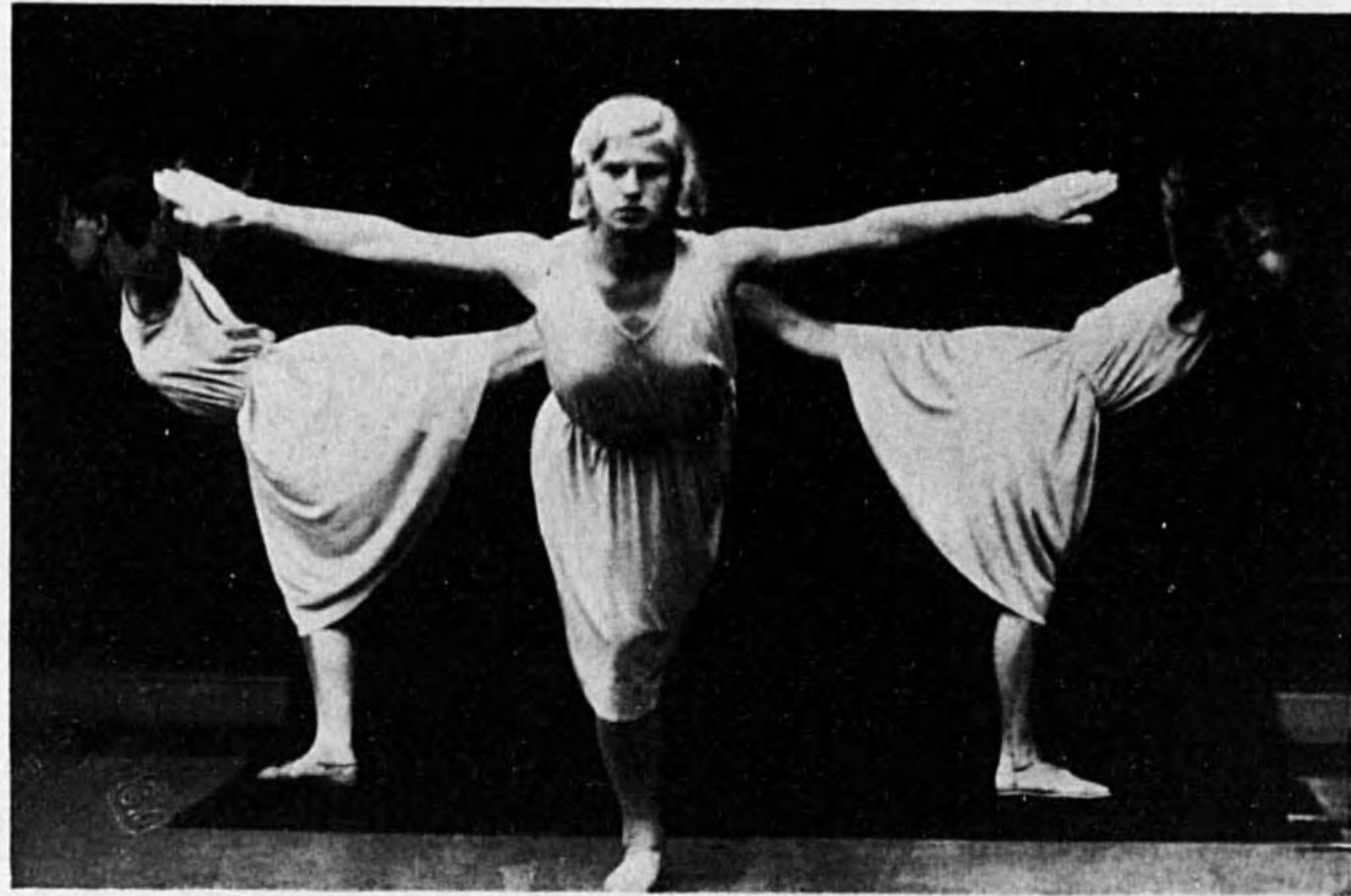


均齊の姿體は四肢の末端までの美を表はす



單純な組合せにも整ふた姿勢は高尚な形を表す





體の柔軟性や微妙なる筋肉は體の平均を保つとき
健康美は表現さる。





心の聖も肉の美も練られたる肉體の中にのみ表現さる





統一の魂を一点に求めて



書 後

基本體操の運動を示した圖は、オーロッパ體操高等學校の雨天體操場及び其他の内部撮影を示すものである。戶外に於ける男子體操の圖は、現在水泳プールになつてゐる校舎前の場所、南から撮影したもの、女子體操の圖は、學校の運動場及び學校を背景として撮つたものである。

「基本體操」の運動様式は著者が思想的獨創にかゝるもの。「應用體操」に於ける運動もまた同然である。——がそれに反して、この書中の最後に示されてある所の「細部の姿勢」は、また他の體操によつても使用されて來たもの、又今後も尙使用されるものである。

この寫真帖は「ニルス・ブツク體操アルバム」といふ標題をつけてゐるが、それについては辯明として次ぎの所信だけを述べておけばよい。——即ち「基本體操」の運動様式は獨創的のものであり、「應用體操」のそれも同然であること、及び第五編の「細部の姿勢」に至つては國民教育に仕へむとする體操の手段と目的とに關して指導者の解釋から甚だ個人的なる色彩が與へられてゐるといふことである。

各圖の下に記せる文字は、決して圖を完全に説明せんとするものではない。デンマークの體操運動を、青年男女は如何なる方法により、如何なる目的のもとに喜んで行はむとするのであるか、これを各圖は明らかにすべきであるが、圖下の説明はそのための一助ともならば以つ

て足るものである。

ニルスブック

注意 本書全篇中には、原書の寫眞の外、尙多數の寫眞が挿入してある。それらは悉くブツク氏の學校に於いて得たものであり、又その中には特に今度日本へ來る男女青年一行の新しい體操寫眞が多數あるが、それは本書のために直接ブツク氏から贈つて來たものである。

昭和六年八月

編者

昭和六年九月二十五日印刷	刷	ニルス體操アルバム
昭和六年九月三十日發行	行	定價三圓
編者 代表者 小原國芳	編者 代表者 小原國芳	編者 代表者 小原國芳
發行所 東京府下町田本町田	發行所 東京府下町田本町田	發行所 東京府下町田本町田
發賣元 東京市牛込區船河原町四	發賣元 東京市牛込區船河原町四	發賣元 東京市牛込區船河原町四
玉川學園出版部	玉川學園出版部	玉川學園出版部
電話東京二六六六五番	電話東京二六六六五番	電話東京二六六六五番
電話町田六八八番	電話町田六八八番	電話町田六八八番
玉川學園出版部	玉川學園出版部	玉川學園出版部
電話東京一五四二三番	電話東京一五四二三番	電話東京一五四二三番
電話牛込三六五六番	電話牛込三六五六番	電話牛込三六五六番

社會式株刷印協三

ブルス 體操アルバム	玉川學園教育研究所編	三〇〇
ブルス 基本體操	玉川學園教育研究所譯	二五〇
ブルス 基本體操の解説	玉川學園 齋藤由理男著	二〇〇
ブルス・ブツク氏を迎へて	ブルス・ブツク體操研究会編	〇一〇
體育の理論と實際	玉川學園長小原國芳編	二〇〇
遊戯精選	玉川學園教授 齋藤由理男編	一〇〇
インテとアールベルグスキー術	玉川學園教育研究所編	二五〇
小説 マツターホルンを争ふ	カアル・ヘンゼル 原作 玉川學園 教授 上喜太郎 譯	一五〇

町田町下府京東 部 版 出 園 學 川 玉 町田町下府京東
三二四五一京東管振 五六六六二京東管振

ボーテの表現體操	玉川學園教育研究所編	(近刊)
ダンスのリトミック	玉川學園教授 小林宗作著	(近刊)
綜合リズム	玉川學園教授 小林宗作著	(近刊)
三橋氏の生命體操	玉川學園教育研究所編	(近刊)
石井漢氏の舞蹈の理論と實際	玉川學園教育研究所編	(近刊)
私の體育論	學園長小原國芳著	(近刊)
丁抹の教育	學園長小原國芳著	(近刊)

町田町下府京東 部 版 出 園 學 川 玉 町田町下府京東
三二四五一京東管振 五六六六二京東管振