

始



トエ37-4

向井虎吉著

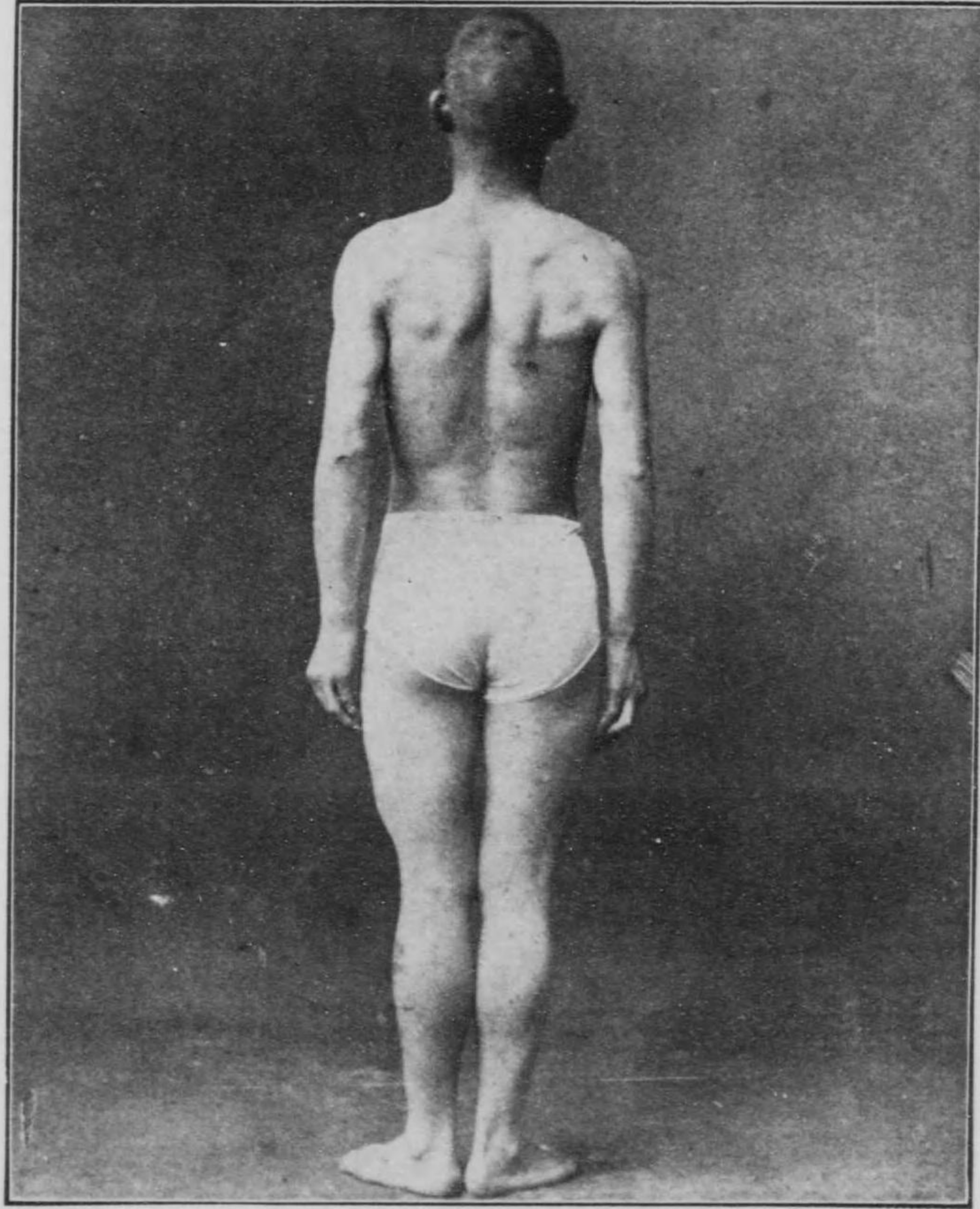


學校體操の原理及教授法

東京 洛陽堂版

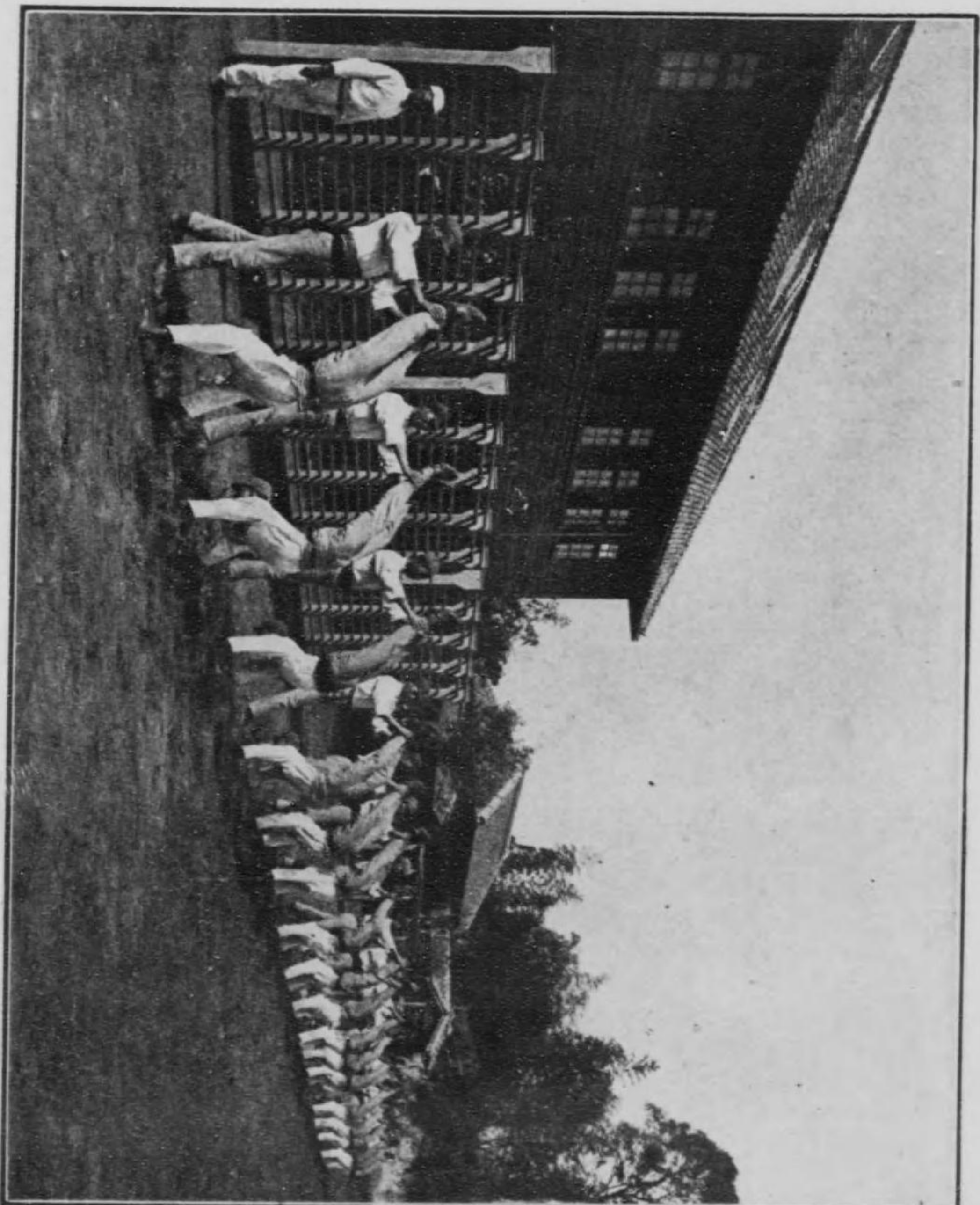
大正  
4. 9. 30  
内交

健全ナル國民ノ養成ハ普通教育  
ノ振興ニ俟ツ其ノ局ニ當ルモ  
益々勵精セヨ



◁ 明 說 ▷

國萬シレラセ健開ニイルトソセテシト格體準標ノ生學本日  
リナ眞寫ノ者著ルタレラケ掲ニ館育體ノ其シ品出へ會覽博



服 動 運 の 明 説 書 本 、 習 練 の 立 倒

## 序

身體ハ萬事ヲ爲スノ根元ニシテ國家ノ消長ハ實ニ國民ノ體力如何ニ關ス。然ルニ世人動モスレバ之ヲ輕視シ、智育獨リ進ンデ德育之ニ伴ハズ、體力ハ却テ漸減ノ傾向ヲ示セリ、是豈愛國者ノ本志ナランヤ。君ハ多年斯道ノ研究者トシ又指導者トシテ造詣深ク、其懷抱セル意見ハ終ニ一大冊子ヲ成スニ至レリ。世ニ體育ニ關スル著書多シト雖モ、机上ノ空論ガ若クハ翻譯ニ止マリ、實地其任ニ膺リテ實驗ノ立場ヨリ立論セルモノ尠シ。君ノ此著ハ蓋シ斯界ニ一光彩ヲ放ツモノト謂フベシ。予ハ實際家ノ方面ヨリ此種ノ著書續出シテ國民體

育ノ向上發展ヲ圖リ以テ國運隆盛ノ基礎ヲ安固ナラシメン  
コトヲ希望シテ止マザルモノナリ。

大正四年九月二十日 滿鮮視察ニ上ルノ日

熊本縣第一師範學校長正六位勳五等 羽田貞義

## 序

「論より證據」といふ語が頗る權威を失うて寧ろ「證據より論」といはねばならぬやうになつたと同じく「理屈より實行」といふことも餘程割引して考へねばならぬ。體育に關する事の如きは從來特に唯實行といふ事のみが力説せられ「何でも運動すればよし」とか「理屈は役に立たぬ實際に行はねば何にもならぬ」とかいふ聲がなか／＼有力であつた。否今日に於ても或る部分に於てはなほ有力である。勿論唯理屈を論議するのみで運動もせず養生もせずしては體育上効果の擧る筈はない。體育に於て實行の大切なることはいふ迄もない。併し漫然と運動を實行するのは時として運動せぬよりも一層悪しき結果を來すことがある。近頃

各地の學校體育を視察して來た人の話に或る處では軍人あがりの教師が尋常小學校の一年生に會て陸軍で兵士に課した柔軟體操を行はしめて居たといふことである。そこで其人が校長に就いて理由を質したら「私は別にあの體操が宜いと思つて居る譯ではありませんが教師に任せてありますから黙つて居ります」といふ無責任の答をしたといふことである。是等も畢竟科學の開けぬ時代の格言であつた「理屈より實行」や「論より證據」に誤られたのであらう。

論に合はぬ證據は錯覺かも知れぬ。理屈に基かぬ實行は危険千萬である。さんく頭を使つて疲労した時之を回復する爲めに運動するといふやうな實行家は今も決して少くない。勿論非常に疲労すれば運動せうとしても出來ぬゆゑそ

の運動の出來る位なのはまだ甚しく疲労して居らぬ證據である。随つてかゝる理屈に合はぬ事をして、もすぐにその失敗の結果を眼前に見ることは無からう。併しこんな事を始終行つて居ればいくら實行しても害があるのみで利は無い。されば體育に於ても吳々も「理論と實際」「理屈と實行」とが一致せねばならぬ。

然るに從來の體育實際家は概ね科學の智識がなくなつた運動を反復して熟練したといふに過ぎぬ者が多かつた。そこで自己の弱點を慙す爲めに理論家を罵つては「理屈より實行」を金科玉條として居つたのである。彼等の體育上に於ける効績も没す可らざる者があらうが又その流した弊害も随分多いことであつたらう。時には此種の無謀なる體育家の爲め



に一身の健康を誤まれた者もあらう。幸にして今日の體育家は科學的智識と實際的練習とを該ね有する者が多くなつて來た。本書の著者向井虎吉氏の如きもその一人である。氏は余が日本體育會の體操學校に校長たるの時に入學して異常の勉強をした學生であつた。余は當時多くの反對者あるに拘はらず随分嚴格に學生を淘汰し且つ教科にいろ／＼の基礎科學を加へた。我國に於て體育家を養成するに生理解剖等身體に關する科學は勿論體育原理體育史倫理心理教育學等を課したのは此時が始めてあらう。向井氏は是等の科學に非常の興味を有して熱心に研究し優等の成績を得て卒業した一人で爾來郷里群馬縣の中學校や大阪府の茨木中學校に奉職し何れに在つても理論と實際との研究に熱心

し今現に熊本縣師範學校に奉職して同校體育の爲めに盡して居るのは勿論廣く縣下の小學校に於ける體育の進歩發展の爲めに大なる貢獻を成して居る。余は著者の學術性行共に知悉して居る故此書をも躊躇なく世に推薦する。此書が從來多く世に出て居る怪しげなる翻譯的空論の書や所謂實行家が唯運動法を摺列したものと撰を異にし確實なる科學の根據と多年の實際的經驗とに基いた信用すべき著書であることは余の確信する所である。余は全國の各小學校に於ては宜しく此書を備へ置き體操教師をして之を熟讀せしめて尋常一年生に柔軟體操を課するが如き無謀の者の無いやうになることを切望する。

大正四年九月十六日

高島平三郎識

## 序

著者向井虎吉君は體育の實際家にして而も造詣深く常に研究勵精斯道に一身を委ねて殆ど己を忘るゝに似たり。余嘗て君が奉職せる中學校を視察せしに生徒の體格別に學級を編成して體操教授を爲す等其の成績大に見るべきものありて衷心欣喜に堪へざりき。

爾來君は十餘年誠實熱心なる研究を續け遂に一書を完成するに至れるは洵に故あるなり。書中篇を別つ五章を成す六十、悉く之れ著者の熱心努力の結晶ならざるは無し、殊に本書は文部省要目の趣旨に基きて教育學生生理學の根柢より實際的研究をなし、又身體の虛弱なるものと不正なる發育をなしたるものとを救濟せんが爲に醫療的體操法を加味して體育

の實を擧ぐるに努め、更に教授論に至つては訓練上の立場より全く著者經驗の結果を論述せられたるものにして一々首肯せられざるはなく、實に體育研究者の座右の良師友たるのみならず、苟も教育に身を委ぬるものには必讀の價值あるものとして推擧すべきものなり。著者は兼て余の門に學びたるの故を以て余は非常なる満足と喜悅とを以て一言本書に序すること爾り。

大正四年九月秋季皇靈祭の日

ドクトル 川瀬元九郎

### はしがき

一、從來我國教育の各教科目中、最も進歩の遅々として振はざりし學科はと言はゞ、先づ指を體操科に屈すべし。これ體操科を學ぶ者の多くは其の根本原理の研究を等閑に附して末技を模倣し、目的を忘れて方便を求めたる如き、研究方針の誤謬に因らざんばならず。仍ち本書は茲に視る所あり、其の何が故にかく運動するかと言ふ、根本原理たる理論方面を主として論述したるものなり。

一、文部省教授要目に師範學校に於ては第三、四學年に於て體操科の理論を授くべしと公示せられたりと雖も、之が参考書に乏しきは現代の缺陷なり。本書編纂の理由前述の如くんば幸に此の缺陷を補ふ所あらんか。

一、體操教授の通弊とも言ふべきは、運動は總べて意識的運動たるべきに反射的運動に流れ、從て動作の機敏、精神の快活を缺き、爲に生徒をして怠慢放心の状態に陥らしむるに在り。本書教授法に關する一編は此の弊を救濟せんと

して、著者の深く意を注ぎたる所なり。

一、身體教育の研究の振はざるは現代教育の最大缺陷なり、殊に體格不良なるものを如何に矯正すべきかの研究に至つては殆どゼロなり、著者茲に視る處ありて、本書第四編は醫療的體操の精神を加味して十數年來實驗せる研究の發表なり。

一、小學校の上級及び中等諸學校に於て體育に關する趣味養成の爲め講話せらるゝ場合、本書をその講話資料の参考に供せらるゝ事は著者の最も希望する所なり。

一、本書編述の理由、目的、希望等前述の如く甚だ大、著者の非才魯鈍を以てしては、到底企て及ぶべきにあらずとは思はざりしにあらざれども、著者體育の道に乏しきを奉ずる事既に十餘年、其間に得たる自己の經驗を經とし、恩師諸先生の指導と幾多の書籍とより得たる思想を緯とし、本書を編述す。その茲に至れるものは、寔に本科の不振を慨したるの餘に出ず。讀者幸に之を諒せよ。

一、本書原稿整理中文部省開設體操講習會并に山口縣開催體操講習會に於て

東京高等師範學校教授永井道明先生の講話を聴き訂正したる所尠からず。

一、本書刊行するに當り、熊本縣第一師範學校長羽田貞義先生、ドクトル川瀬元九郎先生、高島平三郎先生の序文を辱うし、本書に一段の光彩を添へたるを感謝す。

一、本書編述に際して親友深見耀宏君の助力を受くる處甚大なり、茲に其の厚意を深謝す。

一、本書編述に當りて最も便利を得たる書名を左に列舉す。

東京高等師範學校教授 永井道明著	同	東京高等師範學校教授 永井道明著	同
文部省體操遊戯調査委員著	同	文部省體操遊戯調査委員著	同
ドクトル 川瀬元九郎著	同	ドクトル 川瀬元九郎著	同
高島平三郎著	同	高島平三郎著	同
同	同	同	同
日本體育會編	同	日本體育會編	同
醫學博士 永井 潜述	同	醫學博士 永井 潜述	同
學校體操教授要目の精神	學校體操教授要目の精神	學校體操教授要目の精神	學校體操教授要目の精神
體育の理論及實際	體育の理論及實際	體育の理論及實際	體育の理論及實際
解剖生理及體育	解剖生理及體育	解剖生理及體育	解剖生理及體育
體育原理解	體育原理解	體育原理解	體育原理解
兒童心理學講話	兒童心理學講話	兒童心理學講話	兒童心理學講話
日本の體育	日本の體育	日本の體育	日本の體育
解剖生理學筆記	解剖生理學筆記	解剖生理學筆記	解剖生理學筆記

東京高等師範學校教諭宮下丑太郎著  
文學博士 吉田熊次著  
文學博士 井上哲次郎著

小學校體操教授書  
教育教授の諸問題  
國民道徳講話

# 學校體操の原理及び教授法

## 目次

### 第一編 學校體操に關する研究

#### 緒論

理論と實際の併進——目的を自覺して意志的運動をせよ(檢定  
受験者の解答)——自覺ある體操の價值——軍隊に於ける體操の  
精神——原理研究の必要——學校體操の原理及び教授法

#### 第一章 我國體育の沿革

我國古代の體育——武士道の淵源——體育の第一期——第一期の  
前期——佛教以前の體育——國民一般の思想——時代と食物——第  
一期の後期——佛教傳來以後の體育——王朝時代の體育——鎌倉  
時代の體育——時代と遊戯——體育の第二期——元寇と敵愾心——

豊太閤の朝鮮征伐—吉野朝時代と土風—庶人の帯刀と國民  
體育—時代と遊戯—體育の第三期—文武不岐時代と體育—  
洋式訓練及び體操の實施—體育の第四期—勅諭と教育勅語  
—武士道の發揮—戸山學校の體操—小學校に於ける體操—  
リ—ランド氏—坪井玄道先生—森文部大臣—女子體育—井  
口女史—日本體育會及び體操學校—高島平三郎先生—川瀬  
元九郎先生—坪井玄道先生の歸朝—井口女史歸朝—我國體  
操界の奇觀—體操遊戯調査會—永井道明先生—學校體操教  
授要目公布—講習會其他

## 第二章 教育上體育の意義……………三二

體育は智徳啓發の基礎—體育の積極的方面と消極的方面—  
身體尊重の覺

## 第三章 體操科の目的……………三三

小學校令第一條—小學校令施行規則第十條—體格修養—體

操科の目的

## 第四章 國民體育と其の關係……………三六

勢力の基礎—我大和民族の頭腦—社會の爲に活動する人—  
文化に伴ふて益々體育の必要—國家富強の基

## 第五章 體操科の教材……………四〇

體操科の教材—體操の意義變遷

### 一、體操……………四一

サンダー肋膜炎—現代の體育法—體操の特質—解剖學上の  
主眼點—生理學上の主眼點—心理學上の主眼點—乃木大將  
の例話—筋肉の活動と意志

### 二、教練……………四八

教練の由來—教練を課する精神—銃器を持つも持たぬも精  
神に變りはない—教練を兒童に課するに就ての注意—教練  
の特質

三、遊 戲……………五二

遊戯の種類——遊戯の本能説——遊戯の活力餘勢説——年若き父母教師へ——遊戯の休養説——活動の快感説——遊戯の性質——遊戯と兒童の品性——學校體操の教材に加ふべき遊戯——遊戯の教育的價値——英國民の例話——米國民の例話——我國の遊戯界の現状——教師は兒童の遊戯の伴侶たれ

第六章 姿 勢……………六六

姿勢——基本姿勢——氣を附けた姿勢——其の姿勢の精神と身體——體操と作法——號令の尊重——兒童に對する氣を付けの姿勢——「休メ」の精神

第七章 着眼に就きて……………七一

着眼點の一説——凝視の時間——余が是とする着眼法——清々しき活氣の滿ちた眼

第八章 下肢の運動……………七三

第九章 平均運動……………八一

目的及び効果——生理上の理由——精神との關係——無理な運動を爲すべからず——教材配當表

第十章 上肢の運動……………九〇

其の目的——其の心身上に及ぼす効果——上肢の運動と意志との關係——上流子弟の體格——彼我上流人士の體格相違——上流の方は病に對する抵抗力が弱い——軍職にあつた人——魂の這入つた運動——上肢の運動に用する主要なる筋——教材配當表

第十一章 頭の運動……………一〇〇

目的及び効果——眼は心の窓——呼吸器の保護——腦の明晰——心臓及び肺に影響す——姿勢と精神との關係——運動の適用——女子の爲に——頭の運動に用する主要筋肉の名稱——教材配當表

第十二章 呼吸運動……………一〇八

其の目的及び効果—肺を強健にする—朝の深呼吸—深呼吸の要領—兒童が卒倒した實話—身體の要求に應ずる呼吸法—全體操は皆呼吸運動—腹式呼吸に就て—教材配當表

第十三章 胸の運動……………一二八

誤り易き點—目的及び効果—優勝の運動—良藥の適用—教材配當表

第十四章 脊の運動……………一二四

其の目的及び効果—我が國民の爲に—教材配當表

第十五章 腹部の運動……………一三三

目的及び効果—平素下腹部に力を入れる習慣—生理上の理由—呼吸補助筋—氣合と腹筋—女子に注意—虛弱者及び兒童に注意—處女期に注意—腹の運動に要する主なる筋—教材配當表

第十六章 軀幹側方運動……………一四一

其の目的—上體左右轉向運動の効果及び要領—兒童に課する注意—上體側屈運動の効果及び要領—氣分を好くする運動—氣分と品性—誤られたる運動法—兒童の爲の運動—上體を左右に屈する運動に要する主要なる筋—上體を左右に轉向する運動に要する主なる筋—教材配當表

第十七章 懸垂運動……………一五〇

目的及び効果—精神的効果—適當なる回数—年長女子の爲に特に注意—ストラップ氏の發育表—男性女性による特質—相違—年長男兒の爲に—幼稚の兒童の爲に—教育的遊戯器具の撰定—懸垂運動に要する主要なる筋肉—教材配當表

第十八章 跳躍運動……………一六三

目的及び効果—精神上の効果—身體上の準備、精神上の決意—跳躍運動に要する筋肉—教材配當表



第二編 兒童心身の發達に關する研究……………一七二

第十九章 兒童身體の發達に就きて……………一七二

兒童期の別け方—幼兒發育の順序—兒童の呼吸數—精神の力と筋肉の力—五管の發達

第二十章 兒童の精神の發達に就いて……………一七八

精神の發達は身體の發達に伴ふ—學科成績の不良の兒童—幼兒は身體を造つてから學問にかゝれ—兒童精神發達の法則—具體的より抽象的に進む—經驗より論理的に進む—獨斷より批判的に進む—教育上の危期—青年期の諸病—趣味の向上、人格の發現—獨立の精神—名譽心

第二十一章 身長及び體重發達の時期……………一八四

體重増加と運動獎勵の時期—身長發達の時期—パウデイツキ氏の調査—我國兒童の男女別身長體重比較—教育上の問

題

第二十二章 我國小學校兒童の男女別體格比……………

較……………一八八

身體の弱い年齢—身體の強い年齢

第二十三章 身體的生活の精神的生活に及ぼ……………

す影響……………一九三

一、神經系統と精神作用との關係……………一九三  
運動と神經細胞—細胞の萎縮と充實

二、感覺器官と精神作用との關係……………一九四  
兒童が智識を得る順序

三、筋力と神經系統との關係……………一九六  
筋力と神經系統

第二十四章 氣分と内臓との關係……………一九六

氣分は初發の心的生活、氣分と勇氣——健康の徳——氣分と内臓の健否——氣分の爽快を保つゝの法

第一 良好なる食物……………一九九

第二 純潔なる空氣、嗅覺と腦との關係……………二〇〇

第三 適當なる運動……………二〇一

第四 休息と睡眠、A君の鼻歌、亡國の民……………二〇一

第五 内憂掃除、黙々不言理……………二〇三

第二十五章 姿勢態度と精神作用との關係……………二〇四  
姿勢態度と積極的思想——姿勢態度と消極的思想——笑聲と氣質

第二十六章 精神生活の身體生活に及ぼす影響……………二〇六

感情と筋力

第二十七章 感情及び意志の生理的機能……………二〇七  
感情と生理的機能——貰ひ乳をする人に注意——松本醫學博士の戰場實驗談

第二十八章 注意と生理的機能……………二一〇  
注意の生理的機能——神經質の人と疾病——小供は血の出たのを見てから泣く

第二十九章 筋力と意志との關係……………二一二  
意志の薄弱は筋力に關係す——鞏固なる意志と心身鍛鍊——富豪の子弟——我國の武士——意志の力と筋力との關係——眞理は兩極端の中間にあり

第三十章 疲勞に就きて……………二二七  
疲勞感——疲勞の原理——吾人の觀察し得べき疲勞の徵驗——疲勞に關して學者の説——疲勞と年齢——著者の經驗——疲勞の律

動を發育上に適用すべし

第三編 體操科教授に關する研究……………二二六

第三十一章 教授の段階的形式……………二二六

教授の意義及び主體

一、始(準備的)運動……………二二七

心身一致と決意—運動の種類—生理上必然の過程—實際上の顧慮—教師死活の區別

二、中(主)運動……………二三〇

運動の種類—新教材の取扱—教師の頭を働かせ—全身の統一を保て—運動教授上種類の配合—生きた教師の務

三、終(整理)運動……………二三五

有終完美—生理的理由及運動—實地授業參觀の所感—余が是なりと信ずる方法—事物の完成は最後の一失に依りて敗

る

第三十三章 體操科教授の方法……………二三九

第一 模範教授……………二三九

精神の充實した生きた模範—活動本能の満足

第二 説明教授……………二四一

簡潔にして要を得たる説明—「苟も」とはどんな蜘蛛

第三 學齡教授……………二四四

其の長所—號令教授の心理的適要

第四 模倣教授……………二四六

實際的適用—口の教師と實行の教師

第五 練習教授……………二四七

成功の秘訣—大局に着眼して實行—極端に走すべからず

第六 矯正教授……………二五〇

教師自身の反省—機敏に矯正すべき眼識—特別指導

第三十四章 體操の矯正に關する秘決七法……………二五二

一、慈眼を以ての矯正……………二五二

著者の經驗

二、熱誠なる言語の矯正……………二五四

修身教授の言語と體操の教授の言語—參觀上の所感

三、以心傳心の矯正……………二五五

其の經驗

四、慈愛ある手の斲正……………二五七

罰の手と怒の手—親切過ぎるな、自信力を奮起せしめよ—世

に多き教師

五、不言實行の矯正……………二五八

生きた模範

六、教師反省の矯正……………二六〇

生徒を叱る前に教師自ら反省せよ

七、特殊なる矯正……………二六一

個別的指導を要す—體操の下手なる生徒に同情せよ—氣長

に矯正すべし

第三十五章 體操科の教授案……………二六四

教案の内容—教案作製の要項—自身に必要なを度とす—教案

一例

第三十六章 體操科教授時間の配當に就て……………二六八

時間配當の分量—氣候によつての考慮—兒童の體格本位に

考慮

第三十七章 體操科は第何時限を適當とする

か……………二七〇

ケムジース氏の實驗——ロンバルト氏の發表——體操時間を決定するの二説

第三十八章 教師の反省……………二七三

雨が降れば喜ぶ教師——高尚なる品性を以て感化すべし——不言實行——實話——精神的模範——教師の修養——言語を慎むべし——清楚なる教師の服裝——體操服

第三十九章 號令に就きて……………二八二

號令は人格の聲——號令の連發を避くべし——號令の適用

第四十章 呼唱に就きて……………二八五

呼唱は氣合的の掛聲なり——呼唱の教育的價值——呼唱の害——運動の性質に依つて強弱緩急宜を得べし——女生徒に對する呼唱

第四十一章 動作遊戲に就きて……………二八八

教育上の利害——兒童の心の發達——我が國狀と民度とを考へ

眞摯誠實の研究を要す

第四十二章 合同體操に就きて……………二九二

合同すべき學級及回数——合同體操の教育的價值

一、朝の合同體操……………二九四

二、晝食時後の合同體操……………二九五

三、就床前の合同體操……………二九六

四、其他の場合……………二九七

體操法一例其一——體操法一例其二

第四十三章 配列の方法に就きて……………三〇〇

排列の要件——排列の方法

第四十四章 體操檢閲につきて學校長諸賢に

望む……………三一〇

體操檢閲——教育的體操展覽會

第四編 身體の不正なる發達及び其の矯

正に關する研究……………三二二

第四十五章 身體各部の不正なる發達……………三二二

一、頭及び頸部の異狀(七種)……………三二三

二、肩の異狀(三種)……………三一五

三、胸廓の異狀(八種)……………三一七

四、脊柱の異狀(四種)……………三二〇

五、腹部の異狀(五種)……………三二二

六、腰部の異狀(四種)……………三二四

七、脊の異狀(三種)……………三二六

八、上肢の異狀(五種)……………三二七

九、下肢の異狀(五種)……………三三〇

第四十六章 虛弱なる兒童の取扱ひに就いて……………三三三

健康兒の血行—虛弱の血行—感情方面の利用—著者の經驗

—嘗て笑た事の無い生徒が笑ひ出す—笑と血行

第四十七章 生徒が怪我を爲せる時の心身の

状態……………三三八

身體と精神との一致—虛弱兒に注意

第四十八章 睡眠中の兒童に就いての觀察……………三三九

睡眠時間の測定表—睡眠中の觀察

一、伏して脊を圓くして寝る兒がある……………三四一

二、身體の左側を下にして寝ぬる生徒があ

る……………三四一

三、睡眠中發汗せるもの……………三四二

四、布團を頭から覆つて寝る生徒がある……………三四二

五、口を開いて涎を流して寝る生徒もある……三四三  
六、夜遊症の生徒がある……三四四

第四十九章 兒童の睡眠中に於ける呼吸及觀

察……………三四五

一、體格强健なる兒童の睡眠中の呼吸及觀

察……………三四五

二、體格中等なる兒童の睡眠中の呼吸及觀

察……………三四六

寢小便は母親の不注意

三、虚弱なる兒童睡眠中の呼吸及觀察……………三四七

四、寢室及書齋の暖爐と燈火とに就て……………三四八

第五十章 兒童の枕について……………三四九

木の枕—枕の大きさ

第五十一章 眠れる兒に對する訓誡……………三五一

恩師の教訓

第五編 雜件……………三五四

第五十二章 體操科器械の設備に就いて……………三五四

種馬所所感—小學校の體操遊戲器械—看護當番の責任

第五十三章 體操器械設備上の注意……………三五六

第一 器械設備の目的……………三五七

器械は使用する爲に設備するのである—生徒の爲の器械

第二 器械設計に就て……………三五八

第三 器械製作の順序に就て……………三五九

漸次完成を要す

第五十四章 小學校に設備すべき體操器械及

- ひ數量……………三六〇
- 一、水平棒(五間以上)又は平行水平棒(四間以上)……………三六〇
- 二、跳箱(三個以上)……………三六一
- 三、平均臺(五個以上)……………三六二
- 四、肋木(六間以上)……………三六三
- 五、跳繩(六間のもの八筋)……………三六三
- 六、鐵棒(五間以上)(男子専用)……………三六四
- 七、梁木(一基)……………三六四

第五十五章 體操を演習する際の服裝に就いて……………三六五

衣服に就いて—帽子に就て—生徒の履物に就て

第五十六章 體操、遊戯、教練の配當に就いて……………三六九

現今學生の體格—要目の精神—教材配當の精神

第五十七章 教育的運動會……………三七二

運動會の意義—社會的意義—競技の種類—華を去り實に就く  
 の秋—徒歩競争—聲援に就て

第五十八章 教員の身體健康上進法に關して

- の卑見……………三七六
- 甲 直接實行事項……………三六七
- 乙 間接實行事項……………三八三
- △ 第五十九章 赤兒の泣聲……………三八四
- △ 第六十章 家庭に備ふべき衛生器具……………三八七





# 學校體操の原理及び教授法

向井虎吉著

編 學校體操に関する研究

緒論



文部省令第一號を以て大正二年一月廿八日學校體操教授要目が公布せられたが、既に補一ヶ年を経過した。其の間幾多の體操に関する研究が發表せられた様であるが、余の寡聞かまだ其の理論的方面の研究を發表せられたのが極めて少ない。

理論と實際の併進

世に或は體操は一種の技術であるから、理論などはどうでも宜しいと、御考な

さる方が随分多い様であるが、私は決してさうは考へて居らない。總ての學問が理論と實際と併進して行かねば、其の學問としての價値はないのであるし、又其の眞價を發揮する事は出来ないものである。從來理論的方面の研究が出来て居らないで唯體操を技術としてのみ修めた時代の弊とした結果、此の學科が普通教育の中で一番進歩が遅々たる有様であつたのである。

#### 目的を自覺して意志的運動をせよ、(檢定受験者の解答)

試みに小學校の本科正教員の檢定試験に來られた方に、上體の後屈運動を課してこれは何處が主要目的で行ふ運動かと尋ねると、暫く考へて腹の運動だと答へる。それで此方から腹部の運動かと尋ねると、イヤ胸の運動であつたと答へ直す。復、此方から胸部の運動かと尋ねると、今度はイヤ腰の運動であつたと答へ直す。更に此方から腰の運動かと尋ねると、今度は脊の運動であつたと答へ直す。更に又此方から脊の運動かと尋ねると、今度は暫く考へて上體の運動であると答へ直す。斯の様に教師自身が運動の目的を自覺せずに、全く信念なしに運動を課して、どふして兒童生徒の健康を保護増進する事が出来

ようか。兒童生徒の身體の發達に留意して居ると言へようか。實に余は其の無謀なる、大膽なるに驚いた。是が即ち型ばかりを人真似して體操を技術とのみ思ふて修めた一の證據で、理論的方面の研究が足りない弊であると思ふ。

#### 自覺ある體操の價値

理論と實際とが併進する様に研究してかゝると、信念のある根據の固い體操となつてどんな價値があるかといふに、

一、根本的の原理が明かになつて居らないと、型ばかりを真似て精神の宿つて居らない所謂反射的運動になつてしまふ。

二、精神が這入つて居ればこそ有意的運動、即ち意志的動作となつて本當の體操の價値を發揮して行くことが出来るのである。

三、理論と實際とが併進して其の目的が明瞭になつて居ればこそ精神の充實した生氣の充滿した體操を課することが出来る。

四、體育の原理が明瞭になつて居れば確固たる信念を以つて教壇に立つことが出来る、凡そ學科の如何を問はず總て信念の無い教授は全く空虚である。

五、多少技術は下手であつても、理論が明瞭になつて居れば目的を誤ることは無い。つまり身體上の模範に多少の缺點はあつても、精神上の模範に缺點が無いから、教育として成功するのである。

六、目的が明瞭になつて居ればこそ、氣力のある體操も出来れば、元氣も出るし氣合もかゝつて精神上にも偉大なる効果が顯はるのである。目的を知らない仕事をしては、効果などは思ひもよらぬ事である。

七、目的を自覺してこそ、所謂意思運動になり、力疔も出るのである。自覺的、意識的、意思的運動でなければ力疔は出ないし、身體上に効果の無いことは既に明なる事である。

八、原理に精通して居ると、些々たる技術の相違や、型に表はれた末技に小理窟を言はなくなつて、大局に着眼する様になる。

九、原理に精通して居ると人の授業を批評し、又後進者を指導することが出来る。世に盲目評と言ふがあるが、これは原理に精通しないで批評をあへてする人の事で我々の排斥し措かざる人である。

過去十數年來混亂又混沌、所謂混沌たる有様であつて、殆ど適從する處を知らなかつた體操も、今度の要目で學燈たる光明を認めたとはいふものゝ、其の根本的の體操の原理が朦朧として居つては其の學燈を輝かせて要目の趣旨を貫徹し、その精神を徹底せしむることが出来ないものである。

#### 軍隊に於ける體操の精神

從來彼の軍隊で行うて居る兵式の徒手體操といふものは、體操としては頗る簡單のものと思ふが、然し現に陸軍體操學校や戸山學校で研究して居らるゝ體操は立派のもので、學校體操と趣旨が一致して居る。軍隊では其の教授に臨むや、一の確信を以つて魂の這入つた仕事を、其の精神が寔によく徹底する。強い信念を以つてやり通すから、方法は簡易でも偉大なる効果を擧げて立派な教育が出来るのである。之に反して學校體操の方は悲し哉、從來多くは型ばかり人真似をして居つて、精神が徹底しない様であり、又氣合の込め方が足りない様であつたから、其の効果が微弱に思はれた寔に慚愧の至りである。

#### 原理研究の必要

要するにそれは體操の原理の研究が足りないからであらう。型ばかり人真似をして精神の這入らない體操となつてしまつた結果であらう。確信を以て教壇に立つといふ勇氣が無かつたからであらう。著者はそれらの缺陷を補ひ確信を以て精神の充實した、そして而も要領を得た體操を課して、兒童生徒の心身を鍛練し、小學校令第一條や、教則大綱の趣旨を貫徹して、健全なる國民の養成に努力したいと思ふ一人である。

如上の理由で不肖をも顧みず、先輩諸賢の著書を參考とし、又余が十餘年間體育の道に従事し小學校、中學校、師範學校等に奉職せる實地の經驗に基き茲に「學校體操の原理及び教授法」と題して世に公にしたのである。然し余の淺學非才意のみ茲に餘つて事是に副はないのは、衷心から慚愧する次第であるが、幸に諸賢諸賢の示教を俟つて訂正を他日に期するの考である。

## 第一章 我國體育の沿革

### 我國古代の體育

細才千足の國の稱ある我が大日本帝國が、古から武を以て國を建て、頗る之を尙んだ事は文献に徴して明かなることである。加ふるに上古は兵農一致して居つて、國民皆兵の制であつたから、上下が一般に武事を練習し、狩獵を好み、歌舞によつて以つて勇壯の氣風を養ふて、そして國民の心意を鍛練したのである。其の尙武の氣風は、やがて身體の健康を意味するものである。随つて武術の修練としての自然の體育法は、古來から意外に盛に行はれて居つて、時代と共に益々發達して來た様である。そして身體修練そのもの、爲のみでなく、精神の方面に於てもその尙武の精神が益々向上發展して來て、所謂武士道となり、大和魂となつて、遂には世界に比類なき正氣を發揮する様に成つて來たのであらう。

### 武士道の淵源

此の武士道の精神は、我が國では其の淵源は遠く神代の時代にある、そは天孫降臨の際、天忍日命、天津久米命が兵器を持して天孫を護衛し奉れるによつても知られるのであるか、今我國の體育の沿革を述ぶるに當つても、亦武士道の發達と共に體育の發達を考ふべきは、其の關係上自然の順序であらうと思ふのであ

る。そこで嘗つて井上(哲)博士から武士道の發達に付て講義を聽いた事がある。その時博士は時代を四期に分けられたが、私も博士に倣うて、大體を四期の分け方に従つて我が國の體育の變遷沿革を述べて見たいと思ふのである。

#### 體育の第一期

第一期は神武天皇から鎌倉時代の初期迄である。之を更に前期と後期とに分けて、前期は佛教傳來迄として、其の後を後期とするのである。

#### 第一期の前期

第一期の中でも上古の時代に我が國民の身體狀況は如何であつたか、詳細なる事は明でないが、今 神武天皇から 應神天皇迄十六代の 天皇の御實算を平均して見ると、百〇二歳餘である。我國の古代史を信ぜなければ即ち止むだが、苟も之に信を置く以上は此の時代の 天皇の長壽でましました事は事實とせねばならぬ。而してその長壽でましました原因と言へば、實に運動衛生等が自然の生活に適して居つた事と思はれる。獨り 天皇のみでなく、此の時代の一般人民も所謂渴すれば呑み飢ゆれば食ふといふ自然の生活法で長壽であつ

たと言ふ事は、武内宿禰などの長壽であつたのから見ても信じられるのである。

#### 佛教以前の體育

佛教傳來以前の我が國の朝廷に於ては、累代文臣武臣の家柄が定まつて居つて、物部氏と大伴氏とは武を司る方の主なる家であつた。そして代々忠誠を致して 皇室に仕へ、忠勤を擧んで、皇室のために盡したのである。文臣の方では中臣氏、忌部氏とが主なる家柄であつたが、然し文臣と言つたとて現代政治家が佩刀もせず、政治一方にたづさはつて居るのとはちがつて、佩刀もして居るし、武士氣質を飽まで有して居つたものでか、海行かは水づく屍、山ゆかは草むす屍、大君の邊にこそ死なめ、長閑には死なじの歌は此の時代の文臣武臣ともに有して居つた勇ましい思想から出たものである。そして此の時代の國民一般の思想はどんなであつたかといふと、

#### 國民一般の思想

- 第一 には君と國とを思ふといふ忠君愛國の念によほど厚かつた。
- 第二 には武勇を尙ふといふ尙武の精神が熾であつた。

第三 には名譽を重んずる精神、名聲を尊重する即ち廉恥心が非常に強かつた。  
第四 には家門を尊ぶの精神即ち祖先崇拜の精神に富んで居つた。  
第五 には自分の司を大事として勤めるといふこと、今日の言葉で申せば本務とか本分を全うするといふ精神が餘程強かつた様である。

#### 時代と食物

偕て此の時代の食物を考ふるに穀物の外に盛に鳥獸、魚肉を食した事は青史に徴して明である。一體食物は生命の親といふ程であるから、體育の上に重大の關係のあることは申迄もないのである。處が佛教が傳來して天武天皇の御代には、莫食牛馬、犬猿鶏突、若有犯者罪之。との詔が出た。之れ等の身體の發育の上に大に關係して居ることは勿論である。

#### 第一期の後期

#### 佛教傳來以後の體育

佛教傳來以後は朝廷の重臣の間にも佛教賛成者と、佛教反對者とに分れて、遂に兩派の戦亂となり、其の結果排佛派は亡びて崇佛派の勝利となつた事は誰も

熟知して居る事である。次で世は藤原氏の時代となつたが、藤原氏が累代の餘威を以て政權を握るや華奢淫靡の風が漸く盛になつて、人心懦弱に流れて、紀綱紊亂して、一方には武力の少い爲にか、此の時代に多少武士道は衰へた事は事實である。そは彼の奈良朝の末年に兵制頽れ、兵士が庭弱にして用を爲さぬといふので、身體の強壯なるものをのみ選んで特に兵士とし、その庭弱なるものを農としたので明である。是が太平の極一般に柔儒に成つた結果である。又王朝の末には彼の大宮人は櫻かざして詩歌管絃の樂に耽つて居つた、其の間に源平の二氏が權勢を得て勃興する時代となつたのである。

#### 王朝時代の體育

此の時代に武門武士の階級が出来て、特に武心の養成に努めた結果、武技も兵法も大に進歩し、武器も益々改良せられた。彼の長刀なども源平の頃に出來、槍も南北朝の頃に始まるといふ様に變遷したのである。

然るに平氏は當時の公卿の風俗を真似て、詩歌管絃の風流に浮身をやつし、遂には若い兵隊が鐵漿をつけると言ふ懦弱に流れ奢侈を極める様になつてしま

つた。そこで奢る平氏は久しからずで、只春の夜の夢の如くにあへなくも西海の藻屑となつてしまつた。

#### 鎌倉時代の體育

次で源氏の代となつたが、平氏の都に奢を極めて滅亡したのに鑑み、源氏の頼朝は東夷の鎌倉に覇府を開いて天下に號令するに及んで、皇室、神佛を崇め、忠孝節義を重んじて、道義の念を厚ふして、そして簡單素樸の風を奨勵した。これ鎌倉武士の極めて質素なる風俗、健全なる思想の養成せられた所以で、武士が禪の教を信仰したのから見ても其の氣風を察することが出来る。

斯く此の一期の間は非常に長い間であるが、概して尙武の心が盛であつて、自然の體育法は行はれ、其結果として種々の遊戯までが武士的の物であつたのである。

#### 時代と遊戯

今其の二三を述べれば、男兒には相撲(昔行天皇の御代)とか、蹴鞠(用明天皇の御代)とかの遊戯は上古から盛に行はれ、又彼の破魔弓(年代不詳)、獨樂(平安朝)、竹馬(年代不詳)、紙鳶(年

代不詳) 等の技が古くから行はれた。女子にも弓矢の術が盛に行はれ、薙刀の技に優れたものも出たのである。何れも之が間接に體育の發達に裨益する處が多かつたと見て差支なからう。

此の時の武士は精神の上からは武士道を以て切磋し、身體の上からは、武術を以て鍛練し、所謂「花は櫻人は武士」で、武士は人間の花と歌はれ、従つて尊敬する様になり、同時に又それが直接にも間接にも是が國民一般の體育の上に非常に影響したと謂ふ事は争はれない事實である。

#### 體育の第二期

第二期は鎌倉時代の初めから豊臣氏滅亡迄であつて、此の時代には大和民族全體の敵愾心を喚び起すといふべき大なる事件が三つある。

#### 元寇と敵愾心

其の一つは元寇の亂であつて大和民族に潜在して居つた武士道の精神が對外的に發展して來たのである。此の蒙古の來襲が餘程に我國民に敵愾心を喚び起し、遂には我が國から彼に向つて復讐戦をやるといふ計畫が儘にあつたと

言ふ事が、先年帝國大學に於て古文書の發見に依つて知れたといふことである。其の後勇敢なる九州の兵が度々彼の沿海一圓を荒したといふ事實がある。所謂倭寇は其の復讐的精神の餘勢が發露して其の原因を爲したものと見ることも出来る。

#### 豊太閤の朝鮮征伐

其の復讐戦の大規模であつたのが豊太閤の朝鮮征伐で、是が第二の大事件であつた。豊太閤其の人は實に壯快なる大和男子の眞面目を發揮した、日本民族の膽力を代表的に海外に威示した、支那朝鮮を優に威壓した、大膽の壯舉を敢行した快男子である。是が後世に迄も餘程の刺戟を與へて元氣を鼓舞し、精神上からも身體上からも尙武の氣象を養うて一般の體育といふ上に大なる効果があつたのである。

#### 吉野朝時代と士風

第三は我國に於ける吉野朝の時代である。

此の時代に於ける吉野朝の忠臣、北畠、楠木、新田、菊地、名和等の一族が何れも蓋

忠義烈の人々で、殊に楠木正成は史上の精華、武士の典型と仰がれたのである。後世これを龜鑑として軍神廣瀬中佐を出し、近くは乃木將軍の如き人と生れし神の様の偉人を出したのである。今後も幾多の廣瀬中佐を出し、乃木大將を出すことであらうが、是等は皆吉野朝の忠臣が後世に貽したる偉大なる感化の結晶である。當時の士風といふものは只管武藝を習ひ、心膽を鍊り、忠節を尊びて命を鴻毛の輕さに比して、一諾を千鈞の重さに置いて、精勵怠る所は無かつたのである。其の武士の美德は更に國民一般にも及んで廉恥を重んじ、節義を貴ぶの風を助長したのである。是の士風といふものが國民の體育上に及んだといふ効績は、多大であつたといふ事は、勿論である。

#### 庶人の帶刀と國民體育

此の三大事件は著しく、我が國民に刺戟を與へて、尙武の氣象を盛にし、勇敢敵愾の氣象を強めた事は、慥である。そして此の時代には争亂の止む時が無かつたから、上も下も武事に心を傾ける事となり、農夫も商賈も亦護身の必要に迫られて武術を習ひ、常に腰間に秋水を帶ぶる様になつたのである。之がやがて國



民の身體を鍛り、精神を鼓舞して、體育の上に効顯した事は、非常の物であつたに相違ないのである。

### 時代と遊戯

其の結果此の時代の遊戯に現はれて流鏑馬、犬追物、笠懸、要馬術、劍術、槍術、水練、卷狩、野馬追等の技が盛に行はれた。又肉食の禁も戦亂の時代には決して嚴重に行はるゝものでなくて、食物も色々の肉食が行はるゝ様になつた。是れ等は皆國民一般の體育の上には甚大な影響があつたのである。

當時の武人が一般に勇悍で又強壯であつた事は、其の源平の頃から足利の末年、徳川時代の初年迄の甲冑武器類の、今日に存在せるものが非常に巨大で、今日吾人の軀幹に適合しないばかりでなく、其の重量が非常に重いのを見ても、推知することが出来る。

### 體育の第三期

第三期は徳川時代である。

第二期の武士道は殆ど戦闘の爲に成長した様な有様で、戦闘攻伐寧日なしと

いふ間に武藝が興つて来て、それが益發展して、遂に文を修むる暇もなくて武の一方に偏してしまつたのであるが、徳川時代にあつては略三百年の間に武士道が教育的になつて来て、文と武とが平行に發達する様に勉め、所謂文武不岐として訓練されたのである。

### 文武不岐、時代と體育

各藩ともに文武兩道を練磨し、以て之を明治維新に傳へたのである。然れども其の間に武術は一般に獎勵し、武士は勿論平民にも亦武技に熟達するものが少からずあつたが、太平の久しく打ち續くにつれて、元祿の頃には風俗の上からも文藝の上からも、遊戯の上からも、世上一般に懦弱の風に傾いて来た。それで吉宗將軍の時となるや大に其の風を改めようとして、率先武術を獎勵した爲に尙武の風が再び興つたが、太平の久しき其の弊は奈如とも致し難く、幾許もなく人々偷安に流れ、寛政の頃には志士の兵を談ずるものは之を罪する様になつた。かく國民の懦弱偷安になるといふことが、やがて上下一般に體力、氣力共に衰へるといふことに直接關係するのである。

#### 洋式訓練及び體操の實施

忽然米艦の浦賀に來りて互市を求むるに及んでや、太平の夢覺めて遂には明治維新の基を爲したのであるが、此の頃から漸く西洋の砲術、練兵等を學ぶ様になつた。續つて西洋の兵制を學ぶことは慶安の頃其の端緒を開き、天保年間に至つて漸く盛に行はれたもので、高島四郎太夫が長崎から江戸に召され、旗本の士に洋式の操練を授けたのに始まつた様である。それで幕末には諸藩が競うて洋式の兵制を採用し新兵の訓練には先づ第一に體操から始めた。是が我國に於ける洋式の體操の這入つた始めであるが、この當時に實施された體操は僅かに柔軟體操の一部に過ぎなかつたのである。

#### 體育の第四期

第四期は明治時代である。

明治維新以後新文明が輸入せられて、我が國の文化は長足の進歩をしたる事は多言を要しない。一方には藩を廢して縣を置き、士族の空名だけを存して四民の階級を平等にし、そして全國皆兵の主義に基きて徵兵令を發布し、四民の中

から兵を徵することになつたので、各種の階級の人々に通じて武士道の精神が茲に持續せられ、傳播せられて行く様に成つたのである。

#### 勅諭と教育勅語

それが明治十五年に軍人に賜つた勅諭で益々明瞭になり、茲に始めて軍隊教育の大方針、武士道の眞隨骨子といふものが確立したのである。又國民教育の方面には明治二十三年教育勅語を賜りて教育の大方針を御諭しになり、其の中に、「一旦緩急アレバ義勇公ニ奉シ以テ天壤無窮ノ皇運ヲ扶翼スベシ」と仰せられてあるが、是が立派に武士道の精華である。斯くの如く軍隊に於ては勅諭により、國民教育に於ては教育の勅語によつて、今後の武士道の精神は主として持續せらるゝのである。

#### 武士道の發揮

それは明治二十七八年及び三十七八年並に大正三、四年の戦役に於て我が將卒が、よく一身を邦家の爲に捧げ、忠勇義烈の精神を發揮して、遂に空前の大捷を博して國光を宇内に發揚することを得た所以も、亦太古以來の武士道の精神の活

躍した賜である。そこで吾等臣民は平時にあつても、この 聖勅を奉體し、これを實踐躬行する上には是非とも體育の實を挙げねばならぬのである。

#### 戸山學校の體操

それで明治時代の體育は先づ明治四年廢藩置縣の際に近衛鎮臺兵を召集し各兵營に鐵棒、柵、手摺、木馬等を設置して洋式の體操を課したのが始り、明治六年九月士官及び下士の學生を戸山學校に召集し、戰術、射擊、體操、槍術等の科を修めしめ、明治七年五月佛國の體操科教師デュクロ氏を戸山學校に聘して益々體操の進歩を計り、茲に漸く整頓して來たのである。爾來幾多の變遷を経て、益々發展し現在の陸軍戸山學校、陸軍體操學校等を爲した次第である。

#### 小學校に於ける體操

小學校に於ける體操の方は學制頒布以來其の項目は存してあつたが、それが一般に行はるゝ様になつたのは、明治十一年時の文部大輔田中不二麿閣下が、官命を帯びて米國に遊び、アマスト大學に於て始めて學生の體操を參觀して、是は教育上大切のもので、決して缺く事の出來ないものであると深く感じ、其の學長

に依頼して同大學教授ドクトル、リーランド氏を我國に招聘するに至つてからの事である。

#### リーランド氏

氏の聘せられて我が國に來るや、先づ我が國の學校生徒に適すべき體操法を選定して、それを試みに東京女子師範學校の生徒に課して見た。尋で政府は體操傳習所を神田の一ツ橋に建て、志願者を募集し、選抜試験の上、明治十二年廿五名の入學を許可した。且つ東京師範學校生徒にも之を演習せしめた。當時本所で教授せられた教科目は、體操の方では男子體操、女子體操、幼兒體操、美容術及び調聲法で、學科の方では解剖學、生理學、健全學、物理學、化學、英學、和漢學、數學、國學等であつて、修業年限は二ケ年であつた。

#### 坪井玄道先生

十三年に操舟の一科を加へ、又歩兵操練の一科を附設し、陸軍士官を聘して教授して居つた。十四年始めて二十一名の第一回卒業生を出したので、リーランド氏を解任して卒業生中、坪井玄道先生外三名を舉げて教授の任に當らしめ、兼

て文部省所轄の學校生徒に體操術を授けさせた。其の他の卒業生は、地方に派出して教授に従事せしめたのである。其の後十五年には規則の改正等もあり十六年には從來我が國に行はれた、劍術及び柔道の體育上から其の利害の調査もせられた。十七年十八年には又規則の改正があり、十九年には更に體操傳習所を廢して、高等師範學校内に體操專修科を設け、體操は高等師範學校の一教科としてしまつた。そして坪井玄道先生が主として體操教授の牛耳を執られたのである。

#### 森文部大臣

斯くて明治十八九年の頃森有禮閣下が文部大臣とならるゝや、深く學校體育に意を注ぎ、盛に兵式教練及び一般體操を獎勵せられたので、俄然全國この科の面目を改むる様になつた。斯く教育上に於ける體育には盛衰はあつたが、兎に角小學校、中學校は勿論其の他の學校に於ても、概ね體操を課する迄に重んぜらるゝ様になつたのである。特に明治三十三年八月に改正せられた小學校令に於て體育上に一層重きを置かるゝに至つた事は、吾人の記憶に新しい處である。

#### 女子體育

是より先き明治二十七八年の戦役に於て大捷の名聲を海外に轟かした我が日本帝國の文運は、遂次は各方面に發展して來て、益々文明の域に達して來たが就中女子の教育は急に勃興の氣運に向つて來て、各府縣には女學校の設立、女子師範の設立を見る様になつた。又一面には女子の體育狀況について、議論百出痛く世人の注意を糾く様になつた。又文部省に於ては茲に見る處があつて、特に我が國將來の女子教育の基礎は女子の體育狀況如何に起因することに着目せられ、そして女子の體操教員を養成するといふ目的を以て、井口あぐり女史を體操研究の爲めに渡米せしむることになつた。

#### 井口女史

同女史は直にボストン女子體操師範學校に入學せられ、所定の學科就中瑞典式體操を履修せらるゝことゝ成つた。

尋で問も無く東京高等師範學校教授坪井玄道先生は官命を以つて歐米に於ける學校の體操を視察すべく米國に向つて渡航せられた。

### 日本體育會及び體操學校

尙民間にあつては明治廿六年日本體育會の設立が出来て全國に向つて國民體育の必要を鼓吹し、體育場の設備をして一般國民に實地の運動に便ならしめ體操學校を設けて體操の専門教師を養成し、體育に關する書籍雜誌をも刊行して、理論と實際とを世に知らしむることに努めた。

#### 高島平三郎先生

そして恩師高島平三郎先生が體操學校長として御就任の時代に於て最も隆盛を極めたのである。それは先生が圓珠玉の如き崇高なる人格の感化の然らしめたのは申迄もないのであるが、先生が多年専攻せられたる心理學を基礎としてその心理學の上から體育を説かれた其の眞價が世に認められたからである。彼の「體育原理」は先生の御著述として我國體育史上特筆すべきものである。

大正四年四月末の調査によれば同校卒業生徒數が一千三百名の多數を算してゐる。以て其の體操教育に對する同校の貢獻が明る。

#### 川瀬元九郎先生

茲に特筆すべきは日本從來の體操法に對して、一新生面を開かれた恩人は實に恩師ドクトル川瀬元九郎先生其の人である。先生は醫學研鑽の爲め多年米國に留學して居られた、其の際彼の地に在つて御覽になつた體操法が、從來日本に行はれてゐる普通體操法に比して、體育上遂に有効なるを感ぜられ、醫學研究の餘暇を以て、其の體操法の研究を遂げ、業を卒へて歸朝せられた後體操學校に聘せられて、同校學生の爲めに解剖生理及び衛生學の講義を擔任して居られた且つ曩に米國に於て研究せられた體操法を實地に就いて生徒に課せられ、取捨撰擇の上明治三十五年四月、教育的瑞典體操を發刊せられた。是が抑も我國に瑞典式體操の紹介せられた嚆矢である。然れども慣習一時に拂ひ難しで此の良體操法の普及も當時は甚だ遅々たる有様であつて、依然として從來の普通體操の方が盛であつた。

#### 坪井玄道先生の歸朝

明治三十五年十月坪井玄道先生は歐米の視察を了へて歸朝せられ、各文明諸國に於ける體操法は瑞典式體操を採用せらるゝ處甚だ多く、且つ當時の趨勢は

瑞典式體操であると言ふ事を發表し、從來の普通體操法に瑞典式體操の運動を加へて、其の運動の配列順序等を改正せられ、同時に改正普通體操書を刊行せられた。尋で文部省は明治卅六年七月全國師範學校體操教員を東京に召集して此の體操法の講習會を開き、其の普及を圖られた。

#### 井口女史歸朝

明治三十六年二月には更に井口あぐり女史が業を卒へ且つ兼て歐洲に於ける體操界を視察して歸朝せられた。同年四月より新に設けられた女子高等師範學校内に於ける國語體操專修科の教授を擔任せられ、多年米國にて修練せられし瑞典式體操を課せらるゝ事になつた。茲に於て始めて體操學校に於てドクトル川瀬元九郎先生が指導せられし孤松獨立の感があつた瑞典式體操も井口あぐり女史と兩々相對して日を追ふて益々發達の域に進んだのである。

#### 我國體操界の奇觀

繙つて全國各種學校に於ける體操の狀況を見るに、各學校其の教授せる形式を異にし、甚だしきになると同一學校の同一學年に於てすら、擔任教師の異なる

につれて、甲は舊來の普通體操を課し、乙は改正の普通體操を課し、丙は某氏の瑞典式體操、丁は某氏の體操を課する等、所謂混沌たる狀況で、實に奇なる現象を呈したものであつた。

#### 體操遊戲調查會

明治三十七年十月文部省は體操遊戲調查會を設けられて澤柳政太郎先生を委員長に三島通良、坪井玄道、波多野貞之助、井口あぐり、可兒徳、川瀬元九郎、高島平三郎の諸先生を委員に命じて調査せしめられた。委員の方々は爾來一年有半の日子を費し三十七回の會合を経て、其の結果を文部大臣に報告せらゝや、文部省は三十九年一月十五日官報號外を以て之を公表せられた。其の結果は其の報告にもある通り、大體に於て瑞典式體操法を採用することになつた。其の後に於ける全國各學校に於ける體操は、概ね此の報告書に準據して之を課することになつたと言ふものゝ、尙其の狀況は、不振亂麻の域を脱することは出来なかつた。

#### 永井道明先生

斯くて文部省は明治三十九年永井道明先生をして體操狀況視察研究の爲め歐米に留學せしめられた。先生は先づ米國にて曩に井口女史の修學せられたボストン女子體操師範學校に入つて瑞典式體操を學修せらるゝと共に汎く米國の狀況を視察せられ、更に歐州に航して英、佛、獨、奧、伊、丁、露等の各國を歴遊視察せられた。殊に瑞典の首府ストックホルムの國立體操傳習所に入つては、深く其の蘊奥を極められた。そして明治四十二年一月二十九日歸朝せられて、神戸に上陸せられた時あの埠頭に先生を迎へ神戸の高等女學校の講堂でイの一番に視察談を拜聽した事を思ひ出す。直に東京高等師範學校の現職に就き同校にあつて我が國一般體育界の爲に研鑽せらるゝ事に至つたのである。

茲に於てリランド氏來朝以來、一身を體操の犠牲に供して一意専心斯界の普及發展に努められた坪井先生は、明治四十三年三月願に依つて退職を命ぜられた。尙先生の力を俟つて改良發展を計らるゝ事の多々あつたのに、退職せられた事は甚だ遺憾であるが其後は永井先生によつて承繼せらるゝことゝなつたのは喜ばしい次第である。我國體操界に於ける坪井先生の偉功は洵に我國

體育史上の大恩人といふべきである。宜なる哉先生に對しては多年の功勞を思召され、特に勳等昇叙の恩典のあつた事は。

#### 學校體操教授要目公布

尙更に文部省は體操調査會を設け、學校體操統一案を立て、全國の中等學校に其意見を徴し、或は特有の遊戲を調査する等、益々其事業を續行して茲に大正二年一月廿八日學校體操教授要目を公布せられた。次で五月十五日には永井先生の非常なる努力と綿密なる注意とによりて「學校體操要義」の發行を見るに至つた。先生の努力苦心の跡は同書の緒言に盡されて居る。茲に於て既往十數年來混亂又混亂、全く適從する所を知らずして五里霧中に彷徨し各學校區々の方途を辿り、所謂混沌たる状態に立ち到つて、其準據する所に迷へるの觀があつた我が體操界も、此の大なる學燈を得て、今より漸次局面を發展して、新に生氣を加へやがて覺醒の期に到達するであらう。實に今回の要目發表は慥に斯界に光明を與へたものとして、欣喜措く處を知らないのである。今後能く此の學校體操の精神を誤らず要領を失せず、確固たる信念を以て教壇に立ち、奮勵努力した

ならば健全なる國民の養成に多大の効果がある事と信ずるのである。

#### 講習會其他

文部省は要目公布以來大正四年七月に至る迄に全國の師範學校、中學校、高等女學校其他の中等學校の體操科教員を召集して永井道明先生外數名之が講師として講習すること前後四回に四百餘名の修了生を出して居るから、益々其の趣旨の貫徹に近づく事であらふ。又永井先生の各地に於て講習講話せらるゝ事幾十回、益要目の趣旨の貫徹に努められ又二階堂女史は英國に於て體操科を修められ先頃歸朝現に女子高等師範に奉職せられ本年七月全國中等學校の女教員の爲に講習せられ、又東京高等師範學校教授可兒徳先生は目下英米兩國に於て體操科の研鑽中なれば、我國體育界も益々進運發展の域に到達する事であらう。實に體育は智徳の根基、國家富強の源泉、富國強兵の淵源である。國民をして咸く體軀を強健にし、智を磨き徳を修め、以て國家の富強を増進し、國家をして永遠に安泰ならしめ、大に皇威を宣揚して國權を振張せしむべき基礎的教育である。

## 第二章 教育上體育の意義

### 體育は智徳啓發の基礎

嘗ては理性を尊重するの餘り、身體を情慾の源泉と見做して之を蔑視した時代もあつたけれども、近世に及んでは心理學の研究が著しく進歩して遂に精神的物理學の研究、實驗心理の研究上特に心身の關係が一層密接であるといふ點が認められ、一般に體操の必要を感じて來たのである。ロツクの如きは健全なる精神は健全なる身體に宿るの語より筆を起して盛に鍛練的の體育を唱導せられた。輒近になつて心身相關の理法が益々明確となつて來て智力も道德的感情も意志も、身體の状態によつて著しく影響せらるゝことの大なることが認められて、一般に智徳の發達を圖るには身體の發育に留意しなければならぬといふ事を認むる様になり、従つて教育上益々體育を重大視する傾向になつて來たのである。

### 體育の積極的方面と消極的方面



身體教育には心理學、生理學及び衛生學の原則に従つて其の健康と發育とを保護する消極的方面と、是等の原則を無視せざる限りは進んで克己的に大いに身體を鍛練せしむる積極的方面とがあることは、本章の體操科の目的で詳論してある。然し徒に消極的の保護に傾くときは、被教育者の心身をして薄志弱行無氣力、不活潑に陥らしめて、意志陶冶の上に尠からざる悪影響を來すばかりでなく、教育の本旨に背く様になる。故にロツクヤルソ一の如き何れも鍛練的、克己的體育を唱導せられたわけであらう。然れども兒童の身體は未だ發育の途中にあつて、精神の上からも、筋肉の上からも、内臓諸器官機能の上からも、内外障礙に對する抵抗力が乏しく、一旦過度の疲勞に陥らしむれば、爲に容易に救ふ事の出來ぬ不幸を來すこともあるから、十分注意しなければならぬ。故に消極的の保護と積極的の鍛練とは兒童の年齢、身體の強弱、男女及び其の個性等をよく顧慮し、努めて其の度を失せざらんことを要するのである。余は現代一般の思潮は國民教育に於て消極的方向に傾き過ぎては居らぬかと心配する一人である、故に一層積極的方面に努力しても其の害を認む迄には到らなからうと信ずる

のである。

#### 身體尊重の自覺

又兒童の身體を保護し鍛練して受動的に其の健康と體力とを増進せしむるのみで満足すべきではない。進んで兒童をして自覺的に自己の身體を尊重し、自ら發奮努力して其の健康と體力との増進を企圖するに至らしめなければならぬと思ふ。丁度それは教授に於て自學自習の基礎を與へ、訓練に於て自己の修養の基礎を與へるのを、其の最大眼目とするのと同様である。此の意味に於て體育と訓練とは始と差別する事の出來ない關係にあることが明である。體操科と修身科とが密接の關係のある事も此の點である。地方幾多の小學校を巡視して見ると、體操科を尊重して、訓育の中心として、校長以下職員一同一致協力して居る學校の成績が優良であるのも偶然でないのである。

### 第三章 體操科の目的

小學校令第一條

小學校令第一條に、小學校ハ兒童身體ノ發達ニ留意シ、國民教育及び道德教育ノ基礎並ニ其ノ生活ニ必須ナル普通ノ知識技能ヲ授クルヲ以テ本旨トス」と而も 勅令を以て發布せられて居る。之れは申す迄もなく國民教育の眼目であつて、茲に體育が國民教育の基礎的學科であるといふことを明示せられて居ることは、識者の論を俟たないでも明瞭なことである。

#### 小學校令施行規則第十條

又小學校令施行規則第十條には、體操ハ身體各部ヲ均齊ニ發育セシメ、四肢ノ動作ヲ機敏ナラシメ以テ全身ノ健康ヲ保護増進シ、精神ヲ快活ニシテ剛毅ナラシメ、兼テ規律ヲ守リ、協同ヲ尙ブノ習慣ヲ養フヲ以テ要旨トス」と、之は文部省令を以て公示せられ居る。よく體操科の教授の目的を明瞭簡潔に指適せられたものである。

#### 人格修養

此の小學校令及び施行規則を按ずるに、身體と精神との密接なる關係の存する事と、又身體的修練によりて端正剛健なる身體を完成すると言ふこと、言葉

を換へて言へば、つまり人格修養といふことは、やがて必然の結果として、學を修むる上にも、業を習ふ上にも、智能を啓發する上にも、徳器を成就する上にも、道德の實行の上にも日常の意志的行動の上にも、其の他諸種の智識的方面と道德的方面とに多大の効果を擧げ得るといふことは、明白なる事實である。

#### 體操科の目的

要するに體操の目的を詳論すれば、身體各部の均齊的發達を圖り、身體の起居振舞をして常に端正優美なる姿勢を保たしめ、四肢の動作をして機敏耐久ならしめ、内臓及び各器官の機能をして完全に發達せしめ、そして斯く身體の健康を保護増進せしむる上に、生涯中最も多く遭遇すべき運動、特に職業及び兵役の義務に服すべき練習を與へ、更に進みては、精神をして快活、從順、剛毅、果斷、沈着、勇氣、忍耐ならしめ、以て其の徳性を増進し、尙注意、觀察、思考、斷定、想像、記憶、推理等の智力的方面に於ける發展をも助け、兼て規律を守り協同を尙ぶの習慣を養成するのである。

## 第四章 國民體育と其の關係

### 勢力の基礎

國民の身體の弱いといふことは獨り物質上即ち經濟方面に關係を持つばかりでなく、精神上にも大なる關係を來すものと思ふ。試みに我國の思想家と歐米の思想家とを比較して見ると、今日の狀態では残念ながら彼に並べる程の研究が足りない様におもはれる。併し將來は彼れ以上の大なる研究を爲す人が出て來ないとは限らない。又必ず出來さなければならぬ事であるが、今日の處では彼れに並べる程の研究が出来ないとすれば、其の原因は何處にあるであらうか。私はそれは日本人の身體の弱いと言ふ事が一の大なる理由かと思ふ。それは事實によつて能く證明することが出来る。

### 我大和民族の頭腦

例へば日本の學者が外國で勉強するときはその成績は決して歐米人に劣らないさうである。其の實例には現時歐州大戰亂の爲に歐州より輸入せられた

る種々の藥品が來なくなつた。それで色々の藥品が發明工風せられた中にも例の六〇六號の如きは一理學士と一農學士とが僅に二ヶ月餘にして彼れ以上のものを發見製作するに至つた。是は決して彼の歐米人より我大和民族の頭腦が劣つて居らぬ證據である。若し日本人の頭が根本的に愚鈍であれば、いくら勉強してもかく成績の舉り様はない筈である。して見ると我國人の頭腦は必ずしも歐米人より劣等でない。けれども從來彼に大なる發明あり、研究あり、思想あるのは思ふは彼はエナーヂーが強いからであらう。勢力の基礎はどふしても身體である。彼はどこまでも彼の頑健偉大なる體軀を以て永く其の研究を續行するから、終に大なるものに成就するのであらう。

### 社會の爲に活動する人

全體教育者は人間を作つて行くのであるが、してその人間を作つて行くには其の人間が一生の中に、大に働ける條件を備へさせて行かねばならぬ。小學校、中學校時代にのみ優等の成績を望まずして、社會に於て活動する上に優等の成績を擧ぐべきである。而して其の條件は知識の一方に限るべきではない。勿

論知識も感情も意志も皆圓滿に發達すべきであるが、其の根本たる身體が弱ければ、必然の結果として、智情意の圓滿なる發達を望む事は出來ない。又特に一國の盛衰消長は一に繫つて其の民族の體力如何にあるから身體の強健を期するといふ事は國民教育上最も重大なる事である。又兒童生徒の人格完成の基礎を得しむる上より、將又之を國家社會の一員として養成する上より見るも、徳の陶冶と相並んで剛健なる國民の養成といふ事は、教育上極めて重大なる一部門を爲すものである。

#### 文化に伴ふて益體育の必要

然るに吾人の身體の力は文明の進歩と共に、寧ろ退歩する傾向は無いかと心配させる位である。勿論吾人は進化論を信じて居るもので、人類も世界と共に次第に進化するものであるといふ事を疑はない。處が身體の方面は稍もすると其の鍛練を怠り勝ちに成り易いのと、一面には世の文明進歩に伴ふて古代の如く、憊々自適の生活を爲して居るわけにゆかず、勢生存競争の激甚を加へて來た爲に、種々の精神的刺激もあつて、身體の方面は或は世の進歩に伴はぬ様の傾

向を現して來たかの感が切なのである。

#### 國家富強の基

近年全國の壯丁の體格は年を逐ふて不良に成つて來るといふて居るし、又中學校、師範學校、其の他の學校の卒業生の體格が年々歳々劣弱の傾きがあるといふ聲が高いが、若し果して事實とすれば、それは國家の由々敷大事で輕々と觀過すべきものでは無いと思ふ。なぜなれば體育は智徳の根基、國家富強の本源である。身體が脆弱では學を修め、道を行ひ、産を殖し、武を尙び社會の爲に活動することが出來ぬからである。實に國家富強の基は國民の壯健にあるのであつて、國民の體格の健否は國家の盛衰にも國運の伸縮にも、軍備の強弱にも、大和民族の發展にも關係して居るし、又世界の競争場裡に立つても、列國と駢馳せんとするに當つても、身體の健康を缺けば精神の鞏固を減じて遂には國家の盛運も扶翼をも期することが出來なくなるからである。國民一人宛の身體が如上の關係があるとして見れば、其の局にあるものは勿論、特に教育の任にあるものは益々拮据、勉勵國民の軀軀を強健にして國民としての重任を果してそして國威

の發展を期さねばならないのである。「健全ナル國民ノ養成ハ普通教育ノ振興ニ待ツ其局ニ當ルモノ益勵精セヨ」と明治天皇の仰ではないか。

## 第五章 體操科の教材

小學校に於ける體操科の教材は

體操科の教材

一、體操

二、教練

三、遊戯

この三者は互に相待ちて小學校に於ける體操科の全目的を達して、小學校令施行規則第十條の趣旨を貫徹して兒童をして身體上並に精神上に圓滿なる發達を遂げしめんとするのである。

而して體操は身體的方面の圓滿な發達を期すると同時に、教練と相並んで精神的方面の修練をも圖るのである。遊戯は又兒童をして其の天性をして遺憾

なく發揮せしめて、其の間に個性の觀察を爲して教育の資に供し、又自治心其他徳性の涵養等にも極めて大切なる教材である。

體操の意義變遷

今其の三者の關係の概要を述べれば、

### 一、體操

十九世期の初め瑞典のリング氏が體操を論じた項までは、生理學及び解剖學の知識はまだ十分でなかつた。其の爲め運動といふものは専ら筋肉の働きといふ方にのみ目的を置いて運動し、唯筋肉の事ばかり考へれば宜しいといふ様に思つて居つた様である。近年體操の基礎學たる、心理學、解剖學、生理學、教育學等の知識が進んで來て、學校體操に關係するは獨り筋肉の系統のみでなく、又筋肉に關係した神経系統の運動的部分、即ち有意運動を支配する處のものを構成する所以のみでなく、此の呼吸機關の方の生理的基礎に基いて呼吸器の發達それから續いて血液循環、營養器官といふ様な方面を十分發達させるのを主眼

とする體操法を課せなければならぬといふ事が明かになつて來た。從來筋肉、筋肉といふて、君の様にそんなに瘦せた體ではいけない、もつと太りなさいなど、八釜しくいふたが、體質によつてはどうしても太らぬ人がある。併し實をいふと太らなくても心配することは無い。世には太り過ぎた爲に體に害になる人も澤山ある。獨逸あたりには餘りに肥え過ぎて馬車や電車の入口に這入り切らぬので車掌が中へ押し込む様な人もある想であるが、とに角餘り太り過ぎて駆歩などを少しやつてもすぐに倒れてしまふ人があるが、瘦せるのも太ると兩極端は何れもよくない。

#### サンダー肋膜炎

又筋肉のみを太らせる目的の弊として内臓の顧慮を等閑に附した其の害としては彼のサンダー氏の鐵啞鈴の方法を誤つてやる爲に「サンダー肋膜炎」といふ一種の病氣を醸し、その病名さへ出来る様になつた。

#### 現代の體育法

要するに今日の體操法は筋肉のみの發達を期するばかりでなく、呼吸、消化、血

行神經、營養排泄、筋肉等の諸官器の發達を期するといふ時代である。殊に呼吸器と消化器官との強健を主眼として遂行する體育法でなければならぬ。

#### 體操の特質

元來體操は全身を正しく練習發達せしむるに足る合理的の運動で、そして精神及身體の鍛練を以て直接の目的とし、訓練的の要素を以つて間接の目的とした純粹なる教育的の方案であるから、體操に於ける各種の動作は皆所謂主觀的で、一舉一動苟も兒童生徒の精神上及び身體上に處期する目的と効果とを表現するに足るものでなければならぬのである。故に體操は目的ある運動、目的ある仕事、目的ある練習、理想ある練習である。決して人の爲や器械の爲に行ふものでなく、全く我が體の爲に主觀的に練習するのである。それが最も有効なる所で、又最も困難の處である。その主觀的に理想を立て、行ふ所に價值がある、のでそれが體操の特質である。こゝが他の職業運動の相撲や輕操等の勝負事を爲す爲の客觀的運動と大に異なる處である。

斯の様に體操の各運動は其の歸する處は各それぞれ特別の目的を有して居

るが、それと同時に全體操を通じて主眼とする要點といふものがなければならぬ。それは體操の基礎學科たる解剖學上より見たる點と、生理學上より見たる點と、心理學上より見たる點とである。

#### 解剖學上の主眼點

勿論解剖學上其の組織の上から吾人の身體を見れば、何れの部分として不要の點はなく、各部分が均齊に發達するといふ事は固より望む處であるけれども、其の中身體の根本的主要部、即ち生命の淵源ともいふべきは軀幹殊に胸部である。故に此の部の發達は全體操を通じて最も望む所であつて、其の効果が生命の消長に關する點に於ても、亦身體を優美にする點に於ても、慥に諸運動中で優勝の地位を占めて居るからである。依て如何なる運動を行ふ時も此の胸部の注意を忽にしてはならぬのである。

#### 生理學上の主眼點

生理學上身體諸器官の機能より言へば、各機能悉く完全に發達するを望む事は勿論必要であるが、就中最も大切な機能は呼吸器官である。此の呼吸作用は

全身諸器官の機能の盛衰消長を代表的に表示するものであつて、醫師は身體の健否を此の脈膊を以て標的として居る程である。運動に於ても同じく此の呼吸作用を以て目標として居つて、前項解剖學上胸部の發達を主眼とすべしと論じたるも全く此の關係によつたものである。見よ、生きて居るとか生活營んで居るとかいふ事は、主眼を呼吸に置いて居るではないか。斯く生と呼吸とに大關係があると知つたならば、此の呼吸の事を主眼として總ての運動の所謂呼吸を吞み込んで營まねばならぬ。平素身體が弱つた時は、すぐ感するのは息が苦しくなつて來る、其の呼吸が止まつた時は、人間萬事休焉で即ち死である。眞に生理學上の主眼點は呼吸作用である。故に全體操を通じて此の呼吸量を増大にすることを目的として運動せねばならぬのである。

#### 心理學上の主眼點

次に心理學上の方面から觀察すれば、主眼點は意志である。勿論知識も感情も意志も皆完全に圓滿に調和して活動せしめなければならぬ、爽快なる情も、物事を判斷する知識的作用も必要であるが、其の中に就きて特に肝要なるは意志

である。

素より知情意ともに全體としての自己の顯れ方によりての名稱であらうが感情と意志といふものは全然同一であつて唯其の現れ方の方向によつて名を異にして居るのみであつて、神経質の人に多く之を見るのである。例令ば戦局の終結を見もせぬ交戦中に、青島を支那に與たとして不平に堪へず支那の地圖を擴げて割腹したり、人を暗殺したり、些々たる事に激怒して噴火口に身を投じたり、一時の失敗に落膽失望して悲觀的人物となるは皆意志の薄弱なる花火的の人物である。意志とは其の爆發的の感情を知識と意志(筋肉の力が伴ふ)によつてじつと持ち堪へて、喜怒哀色に現はさぬ處の力をいふのであらう。

#### 乃木大將の例話

彼の乃木大將の如きは遺言にある様に西南の役より死地を選んで居つたが「死するは易く死に處するは難し」で、三十七八年の役にも死地を需むるの期熟せずして凱旋したが、先帝の御崩御あらせられて其の御輜車が宮城を御發引あらせらるゝ號砲を合圖に「現し世を神去りましゝ大君のみあとしたひて我は行

くなり」と夫人静子と共に又々に臥して先帝に殉して御あとを慕ひ奉りたるは決して感情のみの人でなくて強い強い意志の人と言はねばならぬ。三十餘年間に涉つた死地を選だと言ふ事、真に意志の強き人であつた。其の當時、今日までは優れし人と思ひしに人と生れし神にてありける」と誰か詠だが全く其通りである。我國の古武士は武道を以て身體を鍛練し、武士道を以て精神を練磨した爲に、非常な意志の強い品格の氣高い處があつた、乃木大將の如きは實に文武に秀でた武士の典型と崇め、楠公以上の忠臣と尊ばるゝのも實に其の通である。

#### 筋肉の活動と意志

其の意志は前述の如く精神の働きの一方面であるが、單に精神ばかりではなく、精神の働きと一處に筋肉の働きの加はつて居るのである。即ち意志は斯く斯くにしよふとヂット思つて居つたのではまだ意志にならない。本當にやる、決行する處に意志がある。即ち筋肉の活動を加へて初めて本當の意志といふものが成立するのである。而して意志は必ず目的を持つて居つて、實行的であつて、活動を意味して居る。今日の青年には此の大切なる意志の力が概して弱



い様に思はれる。體操に於て意志の修練を爲すべしとは意志的に身體を修練せなければ其の修練の効果が無いからである。此の筋肉の修練と意志との關係は後章に於て詳論する處があるが、兎に角體操は一舉一動其の目的を自覺し之に向つて精神を集中して所謂意識的に運動しなければ其の効果は期せられなけいとは體操の特質の處に於て詳論してある通りである。

## 二、教 練

### 教練の由來

我國の教練は最初は和蘭から輸入せられて和蘭式であつた。而してそれが佛蘭西式で成長し、後に獨逸式によつて改良せられた様である。其の後二十七八年及び三十七八年の兩實戰によりて大に切磋琢磨せられて、今日では全く純然たる日本式とでも申さんか我大和民族に適合する様に完成せられ、世界列強中最も卓越した優秀の操典として成就せられたものと聞いて居る。

### 教練を課する精神

この教練を學校で兒童生徒に課する精神は、規律的訓練を施すを主眼とするものである。而して教練の性質を身體上から見れば即ち全身的运动であるが、其の特質は寧ろ精神上に存するので精神を鍛練するのが目的である。銃を持つとか持たぬとかいふは全く方便であつて、實は持たうが持つまいがそれはどうでもよいが、其の精神に於ては、兒童も、學生も、軍人も、同一様の行爲をするの感、を以て行ふことが出来るのである。今度の要目には尋常科には執銃の事は明記しては無い、それは今度の要目では簡易主義、實行主義の精神であるから、別に執銃の明記は無いのであるが、現に銃が有るならば勿論持つてやるがよい。然るを先年は現に町村役場に強請して銃器を巨額の金を投じて購入して學校の體裁上設備はせるものゝ今は備品として物置の隅に塵芥と共に厄介視せられて居る學校も有るではないか。是等は財政豊かならざる我が國の現状に鑑みて又教育の本旨の上からも尙又國家經濟上からも寔に寒心に堪へざる次第である。

銃器を持つも持たぬも精神に變りは無い

銃を持たぬから兵式の教練でないなどいふ考を持つ人は、思はざるの甚だしいものである。余は嘗て球竿を以て體操を課せし際に行進其の他の場合に於ては銃と同様の精神を以つて取扱はしめたが、精神は是でも養成し鍛練することが出来る。勿論銃があつて其の精神を込めて教ふれば此に越した事は無いが、無ければ無くても其の精神を以て教授すれば出来るものである。即ち心身一致して能く規律を守り協同を尙ぶの習慣を得せしめ且又軍事的思想を養ひ常に各自の一身を善美にし以て社會的生活に要する規律的習慣を養ふを以て目的としたのである。

#### 教練を兒童に課するに就ての注意

元來教練は主として軍隊に於ける教育の方法であつて帝國の軍人の教育を目的とした條下に運用せらるゝ處の運動の一部である。而してそれが本來の性質に於ては既に身心發達の略完成の域に達せる壯丁に對して之を施し、そして軍事の用に供する一種の職業的の運動とも稱すべきものである。されば此の運動法を心身共に幼稚の域にあつて、頻に發達しつゝある小學校の兒童に課

するに就いて大に斟酌を要すべきは、其が根本の理論に於て既に明なる處である。

#### 教練の特質

然しながら其の精神に於ては此の教材を適處に善用すれば規律の嚴正剛毅、耐忍協同一致等の良習慣を養ふに好箇の教材たるは前に述べた如くである。又其の上國民皆兵の我國に於ては、國民的精神の涵養の上に極めて大切なる教材である。又元氣旺盛なる活動を欲する學生に對しては、此の教練を善用する時は志氣を鼓舞して尙武心を養成するに劃切なる教材である。

又教練は中等學校等に於ては特に上級生をして下級生を指揮せしむる必要がある。これは一寸教師の手を省くの觀があるが、其の本旨はかゝる近視眼的の姑息のものでは無い。そは上級生は應て社會に出でては、下層の者を助け導き、上流の者を補けゆく所謂社會の中堅となる位置を占むるものであり、又一面には國民の幹部として中流以上の人物となりて社會に活動すべき切要の地位に居るものであるから、多數の人を指揮統御する才幹を得て置くの必要がある。

のである。

### 三、遊 戲

#### 遊戯の種類

遊戯は元來人事界當然に現發したる心身活動の現象であつて、兒童の學校生活の半を占むるものである。そして常に訓練の有力なる一方法に止まらずして、同時に智育德育及び養護の手段として大切なるものである。随つて其の種類も亦多種多様に互つて居るが、之を概括して見ると左の四種類の説に包含せらるゝ様である。

#### 遊戯の本能説

##### (一) 生物自然の本能によるとの説

本能といふものは外部に向つて内部の要求を實行して行くもので、之を心理的に解釋すれば知らず知らず一定の目的に適ふつた活動である。即ち意志の發表である。生物としては遊戯はかくの如く本能的に發現するものとの説で

ある。故に人類ばかりでなく高等の動物は皆此の遊戯が本能的に發現するといふのであるが、眞に然りで高等動物には屢々遊戯の衝動的に現はるゝを實見する事がある。幼兒には活動衝動・運動衝動・模倣衝動等の種類に其の本能が發して、幼兒が獨り走つて喜び物を投げて戯れ、跳り躍ねて又は歌うて喜び、或は巧に模倣して本能的に嬉々として戯むれるのは吾人の常に實見するところである。

#### 遊戯の活力餘勢説

##### (二) 活力の餘勢を出でるものだとの説

生物は内部に活力が充實して居れば、必ずそれは外部に發散するものである。遊戯も其の活動力が内部に潜んで居らず、衝動的に又本能的に外部に發現するものであるとの説であつて、誠によい説明である。假令ば兒童は其の天性として暫くも靜止することが出來ず、常に活動して居るがそれが兒童の兒童たる所以である。故に心身の状態極めて佳良なる兒童は常に活力の餘勢が溢れて居る。随つて無邪氣の過失は多いのが常である。

### 年若き父母教師へ

然るに世の経験の少き教師、年若き教師、性急なる教師、神經過敏なる教師などは其の活動の餘勢の溢れて居る兒童を見て、行儀が悪いとか、品行が良くないとかいうて、束縛する人があるが、我に子を持つて居る父母教師は其の邊の事を篤くと御承知をして居らるゝ事である。

然し餘りに極端に走つて、訓練と矛盾して迄も放任せよといふのでは無論ない。心の引締るべきときには引締り。秩序正しく心身ともに嚴格に規律的動作の出来る様に、平素躰をして置くべきは申す迄もない、訓練といふことは、其の引き締るべき時に引締る事を習慣的に體に樹けるのが大切なのである。其の寛に流れず、嚴に失せず、所謂手心が教育上の六ヶ敷い所である。子供は子供らしい處に、大なる價値が存在して居るのである。

### 遊戯の休養説

(三) 休養的に行はるゝものとの説  
なるほど遊戯は休養的に行はるゝものである。活動の波が低く下つた時が

休養即ち之が遊戯で、精神の慰安となるものであると説いたのである。四十五分間勉強しては十五分間宛休養するが、其の休養は活動の波の底なので、其が精神的に大に休養の出来るものである。身體上には寧ろ多少の疲勞を感ずるほどであつても、それが精神上に於ては休養になるのである。この説は例も深山にあり深く説明する迄もない事であるから次に進む。

### 活動の快感説

(四) 活動の快感によつて意識的に行はるゝものとの説  
活動そのものが筋肉に一種の快感を與ふるものである。例へば天を摩する熱球を自己の判断の如く、巧に之をミットの中に受けた時、又は満月にひきしほつた其の矢が見事金的に命中したる時、其のポツンと當つた音が如何に自己の筋肉に快感を覺ゆるか。又撃劍に於て自己の豫期せる如く、敵の胴を一本取つた時、本人は勿論見物して居つた者迄が如何に快く感ずるか。或は平素勝手元に来て惡戯をする猫に、何時か石を投げつけてやらうと謀つて居ると折善く猫が来て、其の猫の脊にグツといふ程石を投げつけた時、石と我が手の間は全く空

間であるが、其の時の感じは何とも言へないほどの快感である。

此等は皆活動の快感を意識的に知ると言ふのである。或る學者は之を謀興の感といひ、又は命、中の感というて居るが同意義である。古人はそんな六ヶ敷い名稱は附けず、單に手耐へと言ふた様だがやはり此の意義である。かゝる遊戯の種類は儘にあるのである。

#### 遊戯の性質

又遊戯の性質の上よりは、

#### (1) 衝動的なるもの(本能的といつても宜し)

之に活動衝動、運動衝動、模倣衝動との區別もあるが、兒童の遺傳的に有した性質が衝動的、反射的に發現する遊戯である。

例へば、走る、昇る、投げる、跳る、又は片足跳等の遊戯である。

#### (2) 模倣的なるもの

之は總ての物真似の遊戯で、彼の桃太郎、池の鯉とかいふのは勿論、擬戦とか、客事とか、人形遊び、飯事とかのものは皆此の性質のものである。

#### (3) 慰安的のもの

之は其の遊戯をすると、精神上に慰安を與ふるものである、例へば旅行するか、散歩するか、テニスをするとか、採集、博物科に關するとか、風を揚げるとか、獨樂を廻すとか、御手玉、羽子つき、毬つき等種々あるのである。其の遊戯が寧ろ身體上には多少の苦痛を感じ、時間其の他物質上からは不經濟であつても、精神上の慰安を以つて行はるゝ處の遊戯である。

#### (4) 競争的(勝敗的)のもの

之は必ず敵とする相手のある遊戯の總てであつて、勝負を目的として行はるゝものである。教育上に競争心を起させる爲に有効裨益するものもあるが、又弊害のあるものも澤山ある事は例を擧げて説明する迄もない。

#### (5) 努力的なもの

之は意志的遊戯であつて、忍耐力又は氣力等を養ふに有効である。彼の押合ひ、引合ひ、相撲、綱引、脊負ひ事、俵運び等の種類である、そして是れ等の遊戯は昔から我國に行はれたもので、今も田舎に行くと力石というて、二十四五貫から三十

貫目以上の石が幾個も鎮守の森等にある。祭日などには村の青年が其の力を擔ぐのを以て一の遊戯にして居る處もある。

(6) 智力的のもの

之は智の働きを要する遊戯である。よほど昔から我が國にも行はれたものらしく、適當の方法で行へば教育上有効である。例へば謎遊び、繪本、數遊び、考へ物、智惠の輪、かるた、圍碁、將碁等は皆此の種の遊戯と見ることが出来る。

(7) 訓練的のもの

これは規律的訓練を主としたる遊戯であつて、規律、協同、秩序、正義等の習慣・徳性を養ふ上に教育上大切のものである。例へば整列競争、物送り競争、フットボール、ベースボール、或る種の團體競争とか、教練的の遊戯とか、苟も學校教育の教材として加ふべき總ての遊戯は、此の精神を具備せぬものは殆んど無いのである。

遊戯の母國とも稱すべき英國の遊戯は、皆此の精神を以て遂行せらるゝと聞いて居る。第一正義とか、公明とか、規律、協同、秩序とかの良習慣は社會の遊戯に

一任して置いても其の徳性が養成されて紳士たる資格が備はるといふ事であるが、日本の現狀に比較して誠に羨望の至りである。

(8) 審美的のもの

こは美的思想の助成を目的とした遊戯であつて、散歩、登山など天地自然の麗はしき風景に接するのは儘に此の美的精神を涵養する上に効果のあるものである。其の他色合せ、繪畫、音樂の遊び、踊、唱歌遊戯等は此の性質のものである。

(9) 藝術的のもの

これは技術的と見てもよろしく、射的、弓術、游泳、武術、玉突き、テニス、ベースボール、フットボール等は之に屬するものである。

(10) 社交的のもの

これは交際上に用ゐらるゝ處の遊戯で、彼の舞蹈等は是れに屬するものである。テニス、ベースボール等も或る意味に於ては此の種に屬するものと言へよう。

上述の通り其の性質に依つて種々類別せられるが、學校體操の教材中に加ふべきはどんなものを採用するかといふと、大に考慮して採擇しなければならぬ。なぜなればその遊戯が纏て兒童の品性の上に非常な影響を及ぼすからである。彼の孟母三遷の教も實に是から起つたものではないか。

#### 學校體操の教材に加ふべき遊戯

それで學校體操の教材に加ふるには

- 一、兒童の心身の發達に順應するものなること、
- 二、教育的の要素(作法上、風儀上、道德上)を具備したるものなること、
- 三、善良なる徳性涵養の價值あるものなること、
- 四、身體上、精神上、訓練上最も有効のものなること、
- 五、なるべく費用と道具とを要せぬものなること、
- 六、準備に多くの時間を要せぬものなること、
- 七、遊戯其物に多くの時間を要せぬものなること、
- 八、多數兒童の同時に活動の出來得るものなること、

九、自由なる意志を養成し得るものなること、

一〇、成るべく全身の活動的なるものにして愉快なる感情を養ふものなること、

一一、種々の道具を要せぬものなること、

一二、勝負の明瞭なるものなること、

一三、心情を快活ならしむるものなること、

右の目的を要件として遂行せらるゝものがよろしい。又一面には幼稚なる兒童をして規律的運動に慣れしむる段階的體育法としては、缺くべからざる教材たるばかりでなく、嚴格なる體操規律ある教練を課する間に、折々此の遊戯を加へて抑揚變化あらしむるときは、運動に一段の生氣を加へて多大の効果を獲得することが出來るのである。

#### 遊戯の教育的價值

元來遊戯の教育的の價值は遊び戯れることを教育的に爲すと云ふ迄である。即ち兒童の活動衝動、運動衝動を満足せしめて、不知不識の間に身體各部の機能

を促進し、その健康を保護し、體力を増進せしめ、そして筋肉の調和的發達と四肢の動作とをして敏活にするのが必要である。又知的、心理的遊戯の中には兒童の知識を増進して、其の創作的の想像力を發揮せしめ、そしてその觀察力、想像力又判斷、推理の修練を爲すものも尠くないのである。

又兒童は遊戯中に於て其の個性を遺憾なく發現するばかりでなく、最も注意すべきは遊戯によつて其の個性を造り、やがて品性の基礎を造るに至るものである。此點に注意せられた孟母は、寔に賢母の鑑といふべきである。

又特に團體的の競争遊戯に於ては、相互の暗示と刺戟とに依つて不知不識の間に協同心、義、俠心、同情、勇氣、正義、忍耐、努力等の徳性を養成することが出来るのである。

されば遊戯の母國たる英國に於ては、各種の遊戯的、競技を以て徳性涵養の主要手段と見做し居るとの事である。

#### 英國民の例話

歐米を視察せられた人々の話に、英國は實に遊戯に於ては世界の模範國であ

つて、英國民の孰れの部分孰れの階級にも普及し、上下貴賤が共に之を樂んで居る有様は、殆ど英國民の天性となつて居る様に思はれるとの事である。そして其の遊戯の方法が極めて高尚潔白で毫も賤しい處がなく、學校に於ては勿論下等社會の者でも決して卑怯未練の事をしないといふ點に着眼し、勝負といふ事の外に氣高い處を求めて樂んで居るさうで、丁度我國の武士道の精神に似て居る處がある様である。我國には太古から、武士道の精神が發達して居るから、此の武士道の精神を執つて移して之を遊戯に加へ、英國人の如く其の道を樂む様にするといふ點は、大に我國教育に従事する人々の猛省すべき點であると思ふ。

#### 米國民の例話

又米國では遊戯をするに勝負に熱中し、如何して敵に打ち勝たうかと工風を凝し研究を積んで居るといふ事であるが、其の勝たうとする精神は感心だが、惜しい哉其の結果選手主義になつて、選手が専手になつて一種の職業となつてしまつてゐる。勿論選手を職業として居る商賣人は全く勝敗屋であつて、米國自身でも之は全然例外と見て居るとの話である。學生が一度之と試合をすると



學生の仲間を外して仕舞うて、學生同志の試合仲間には再び加はる事はさせぬ想である。米國でも識者は之を憂慮して其の專問的の弊風を矯めんとして居るが、今日の勢では殆ど窮して居るといふ事である。

#### 我國の遊戯界の現状

徐に我國の遊戯界を見るに、英米何れに偏する傾向であらうか、言はずして明ては無いか。武士道の如き立派な精神の存するにも係はらず、其の精神が没却されはせんだらうか、世間或は運動會を行ひ一時の興の爲に永遠の計を誤つて、學校の主義を棄て、まで世に阿附するが如き、所謂見世物的、興行的運動遊戯を行ふ處がありはせんか、又聲援と稱して聞くも苦々しき俗歌等を合唱して頻に彌次り、野卑なる音聲粗暴なる行動を爲して敢て恥ぢざる學生は有りはせんか、と余は憂ふるのである。

少しく話が他岐に入つたが前に述べた通り遊戯が兒童に歓迎せらるゝ所以は全く其の意志の自由なるによるのである。此の自由といふ感情は遊戯には缺くべからざる要件である。然れども全然拘束を缺いて、無規律放縱に流れし

むるといふ事は甚だ宜しくない。なせかといへば規律の無い自由は我儘勝手になつて屢々身體上に危険を來すばかりでなく、徳性涵養の上に障害を來すことがあるからである。これ遊戯の時に教育者の看護を要する所以である。

#### 教師は兒童の遊戯の伴侶たれ

其の看護も殊更に看護の態度に出づるのでなく、寧ろ教師は兒童の遊戯の伴侶となり、其の奨励者となるの心懸けが必要である。殊に性質の冷酷の様な、人情に冷い様な、引込勝の、氣後れのする様な兒童の伴侶となつて、しらず識らずの中に其の兒童を感化して快活なる心情、温か味のある、心廣くして體胖かなる様な兒童に育て上げてやりたいものである。

又兎角遊戯は活動の快感から知らず識らずそれに偏して、學業や體操を怠り勝ちになる憂がある。又小學校の上級の女子、又は高等女學校等で體操の時間が舞蹈的の行進遊戯のみに終るのは勿論宜しくない。表情的遊戯と舞蹈的行進遊戯とに就きては更に後章に委しく述べてある。

## 第六章 姿勢

### 姿勢

元來姿勢といふ事は吾人の身體が常に此の空間を占有して居る状態を稱し、そして坐作進退が其の節に適うてゐる身體の形態を言ふたものである。

### 基本姿勢

そして今回の要目で發表せられた處によると體操演習上の基本姿勢は、

- 一、直立姿勢
- 二、腰掛姿勢
- 三、膝立姿勢
- 四、臥狀姿勢
- 五、懸垂姿勢

の五種を基本姿勢として採用せられたのである。其の他の姿勢は皆此の基本姿勢から分派せられたる姿勢であるから分派姿勢の名がある。此の五種の

姿勢の中にて全姿勢の基本ともいふべきは直立姿勢である。即ち、氣ヲ付ケの姿勢である。

### 氣を附けた姿勢

歩兵操典に示されたる直立姿勢は、所謂、不動ノ姿勢で次の如く書いてある。

『兩踵ヲ一線上ニ揃ヘテ之ヲ著ケ、兩足ハ約六十度ニ開キテ齊シク外ニ向ケ、兩膝ハ凝ラズシテ之ヲ伸バシ、上體ハ正シク腰ノ上ニ落チ着ケ且ツ少シク前ニ傾ケ、兩肩ヲ稍々後方ニ引キ一様ニ之ヲ下ゲ、兩肩ハ自然ニ垂レ、掌ヲ股ニ接シ指ハ輕ク伸シテ之ヲ竝ヘ中指ヲ袴ノ縫目ニ當テ、頸ヲ直立ニシ頭ヲ正シク保チ、口ヲ閉ヂ、兩眼ハ十分之ヲ開キ、前ノ方ヲ直視ス。』

斯く示されてあるが、其の口を閉ヂ、兩眼ハ十分之ヲ開キに至つては實に敬服の外はない。二十七八年戦役の頃の我が操典には此の口を閉ぢ、兩眼を十分開くことは示されて居らなかつたのであるに、それを新しい歩兵操典に示される事になつたのは非常な卓見と言はねばならぬ。苟も男子が口を閉ぢて、兩眼を十分開いた時に、如何なる態度で、如何なる精神が充實して居るか、此の態度、此の

精神が眞に活動の根本である。氣力の源泉である。今正に發車せんとする機關の氣勢を示して居る態度である。故にサー、コイ、何デモ、コイ、といふ意氣込の充實した精神状態である。我が國でも昔から阿房の口は開け放しというてあるではないか、西洋にも眼は心の窓といふ諺がある。確かに眼と口とは其の人の精神の表象と見て差支はあるまい。

斯く不動の姿勢は心身上特に注意した状態であつて、自然的安んずる姿勢ではない。それ故に未熟のものほど其の注意を向けるに骨が折れるのであるが、男子でも女子でも有意的に直立した時は是非とも此の姿勢を取つて此の意氣込が欲しい、詳しい事は本書第二十六章姿勢態度が其の人の品性に迄も影響するといふ段で述べるつもりである。

#### 其の姿勢の精神と身體

其の氣をつけた姿勢に於ける精神の状態は前述の意氣込を以て常に快活にして更に嚴肅といふことを要するのである。其の上に活眼を開いて活動を待つといふ、勇往邁進の意志的狀態にある事が緊要である。又身體の状態は如上

の精神が内心に充滿して居るときは、外容も自ら嚴正に成つて來て快活の精神と伴うて活潑にして端正なる心身の要求に應ずる事が出来るのである。

而して此が體勢の良否は直接運動の結果に甚大なる關係を及ぼすばかりでなく、やがて其の人の品位に迄も影響する事を顧慮して、よく體操科の目的を徹底し、動作の正確機敏を期さなければならぬ。又不正なる姿勢を矯正し以て體操の時間のみでなく、居常自然の優美端正なる姿勢を保ち得る様にせなければならぬ。

#### 體操と作法

又女子にあつては體操科によつて修練した身體は必ず日常の作法と一致して坐作進退がよく其の節に適ふて我國女子の特有なる端正優雅の自然の態度と合致しなければならぬ。若し作法と一致せぬに於ては未だ體操科の修練の足らぬので、所謂圓熟の極致に達しないといふより外はないのである。

#### 號令の尊重

又遊戯などを課した後とか、遊戯中とかに教師から氣をつけた號令があつて

も、是の場合には何か特權でもあるかの如く教師も生徒も平氣で話をして居つたり、姿勢が亂れて居るものが多いが、何時も氣を付けの姿勢は同じであるから號令を尊重する習慣をつけて欲しい。

#### 兒童に對する氣を付けの姿勢

幼稚なる兒童にあつては始めから完全を期せず、能く心身の發達に伴ふて、先づ口を閉づることゝか、手を下垂して股に付けることゝか、着眼點に注意することゝか、又足の位置、腰、頭、等漸次其の完成を期して、殊更に此の姿勢を取るでなくて習慣となつて、此の姿勢を養ひ附くる様に致したいものである。

心身の發達の程度によつて運動の上に又は同一運動にても其の量の上に種々の要求をすることは、獨り不動の姿勢のみではなく、總て體操に於ける運動の進度であつて、易きより難きに入るといふことは教授の原則で、敢て多言を要しないのである。

#### 「休メ」の精神

休めの號令の下りたる後の姿勢が一般に不良なる甚だ遺憾である、又「休メ」の

號令は下つても精神の休養では無い、故に雜談などはもつての外である。如何なる號令が下るか或は命令が下るか少しも油断は出來ぬのである。

### 第七章 着眼に就きて

#### 着眼點の一説

着眼點を定むるに前方を眼の高さに直視して一點を凝視せよ。成るべく小なるものを凝視せよと教授する人がある。例へば前方に柳の木があれば其の垂れたる枝の中央の一の葉を凝視して、更に出來得べく其の枝の間を透して前方を視誘せよと教へて居るが、是は如何であらう。

余の考へるところでは一點を凝視せよ。一物を視凝めよといふは、抑も注意を散漫ならしむる原因だとおもふのである。殊に幼兒に對しては一層不注意ならしむる方法だと信ずるのである。兒童に目捷をさせず一點を凝視せよといふは、心理學上無理の注文ではなからうか。

#### 凝視の時間

如何となれば古來心理學者の研究せる處によると、普通の人にあつては一點を凝視するの時間は僅かに六秒乃至七秒に過ぎない。最も著しく凝視する人でも二十三秒に過ぎないといふ事である。それ故に一點を凝視よといふ着眼の方法は余の採らざる處である。一點を凝視するときは目捷を屢々するから必ず精神は常に放散する様に成るのである。

#### 余が是とする着眼法

然らば如何様に着眼の方法を爲すかと言へば、則ち眼は十分に之を開いて瞳孔を洞開する様な氣持に努め、そして前方を直視して視線を一定の處に注ぎ、但し一定の處に注ぐと言ふても決して凝視せよと言ふのでは無い、視野を廣くし而して一物を凝視せず、然も精神を下腹部に潜めしむる氣持にて口を閉ぢ活眼を開きて前方を直視する方法を採るのであつて、これが余の最も是として主張する處である。

#### 清々しき活氣の満ちた眼

此の方法にて修養すると自ら精神が落ち付き、心も清々しくなつて、自然と邪

念も起らず、妄想も起らずその及ぶ所は遂に其の人の人格の向上にも資するのであるから、希くは修養鍛練以て此の至境に達せられんことを望む次第である。一點を凝視させる習慣をつけると底光りのする、恐しい眼になる。又光線の反射の強い處に向つて凝視させると視力を害する憂もある。余は兒童に常に優しく清々しい活氣の満ちた眼を爲す様に爲させたいと思ふのであるから、兒童心身發達の程度に順應して漸次此の目的に到達せしめられん事を希望するのである。(委しくは河合春充氏の強健法を御覽になつて欲しい)

## 第八章 下肢の運動

### 目的及び効果

下肢の運動は下肢及び之を接続せる腰帶の諸筋によつて營まるゝ運動であつて、下肢並に腰部に屬する筋肉を發達せしめ、又其の運動を圓滑自在にし、且つ強靱ならしむるを以て目的とするのである。尙ほ間接には腹筋をも練習發達せしむるの效果があるから、尋常科第三、四學年の兒童で未だ純粹なる腹部運動

を課する事の困難なる場合には、此の下肢の運動を以て腹部運動に代用することもある。

下肢及腰帯並に腹部諸筋の發育の外に、内部に及ぼす影響は呼吸及び血行を平穩の状態より活動の状態に進めしめ、又呼吸の促進及び脈搏の亢進等の劇烈なる状態からそれを平靜に導くの効果がある。

#### 生理上の理由

此の運動を行ふに當つては、平素生活の習慣上、下肢の使用になれて居つて、心を勞することが極めて少いし、其の上又精巧緻密なる腦・肺・心臟等を距ることが最も遠き場所に位し、隨て血液の通ふ路程がなか／＼長い、そは第三十二章始〔準備〕運動の條下にも述べた通り、下肢は全身の中で最も多量の筋肉のある處であり、其の上最も發達した長大の筋肉の集合して居る處であるから、隨つて運動する部面が頗る多い。故に下肢の運動は比較的多大の血液を下脚に誘導して全身血液の循環を促進し、上體に堆積せる血液を末梢に誘致するを以て、一般の生理的機能を能く整ふる事の効果が甚大であるから、準備的始の運動として體

操時間の最始の運動として恰當であるのである。

次に跳躍的の強劇なる運動の後には全身の器官殊に呼吸及び血液循環等の作用が其の頂點に達するものであるから、其の跳躍運動の後に此の下肢の運動を行へば促進せる呼吸を平靜に導き、亢進せる心悸を鎮め、そして心身を安靜なる状態に復せしむる効果があるから、整理的の終の運動としては適當なる良運動である。

#### 精神との關係

次に此の下部は前述せるが如く全身の三分の二の筋肉の存在する處であるから、迅速に運動せしむるときは多大の運動量を獲得せらるゝによつて、強大なる運動の要求を充すべき跳躍運動として下脚の運動を用ゐることが出来るのである。其の跳躍運動で最も普通な自然的なのは歩行と駈歩とである。吾人が過激に、頭腦の疲勞を來した爲に、頭痛のする場合、或は精神が興奮した場合、或は逆上の氣味があつて不快の時などには散歩又は下肢の運動を行ふと、心も落ちつき氣分の爽快を覺ゆるは、吾人の屢々經驗する處である。

要するに強き運動の前には準備運動として、一般的生理機能を整へ、強き運動の後には整理運動として精神、血行を平静ならしめ、静座せる課業の後に行へば精神を爽快ならしむる等の効果のある運動である。

無理な運動を爲すべからず

文部省が學校體操教授要目に配當して公布せられた下肢の運動は、次表の通りであつて、無暗に六ヶ敷運動や、不自然な窮屈の運動を行はせる必要は無いのである。

各種學校に於て其の學年相當の運動を正確に練習せしむればそれで十分である。

今回文部省訓令第一號を以て公示せられた學校體操教授要目中にある各種學校の各學年別教材配當表を一覽すれば次表の如くである。

各種學校各學年別教材配當表  
小學校

運動年	高等女學校	尋常科		高等科	
		第一學年	第二學年	第三學年	第四學年
足尖閉閉	第一學年	足尖閉閉	踵上下	膝	足各方出
		踵上下	脚側振	脚側振	足各方出
足各方出及舉踵	第二學年	足前(後)	脚前振	脚側振	足各方出
		足左(右)	脚前振	脚側振	足各方出
足各方出及舉踵	第三學年	出	脚前振	脚側振	足各方出
		出	脚前振	脚側振	足各方出
足各方出及舉踵	第四學年	出	脚前振	脚側振	足各方出
		出	脚前振	脚側振	足各方出

下	豫備科	女子師範學校	肢	
			足左(右)出 前(後)步 側步 足斜前(後)出 舉踵半屈膝 屈膝舉股 脚前(側)振	
足尖開閉 踵上下 足前(後)出	第一學年		本 科	足各方出舉踵 半屈膝
	第二學年		第 一 部	
	第三學年			
	第四學年			

下	運動學年	中 學 校	肢	
			下	下
足尖開閉 踵上下 足前(後)出	第一學年		足各方出及舉 踵	踵上下 足前(後)出 足左(右)出 前(後)步 側步 足斜前(後)出 舉踵半屈膝 屈膝舉股
屈膝足前(側)出	第二學年			屈膝膝足前(側)出 足各方出舉踵屈膝
	第三學年			
	第四學年			
	第五學年			



		男子師範學校				
		豫備科	本科			
			第一學年	第二學年	第三學年	第四學年
			第一部			
肢	足左(右)出 前(後)步 側步 足斜前(後)出 舉踵半屈膝 屈膝舉股		足各方出舉踵 半屈膝		教授演習	
下	足尖開閉 踵上下 足前(後)出 足左(右)出		足各方出及舉 踵 屈膝足前(側) 出 足各方出舉踵 半屈膝		教授演習	

考 備	肢
師範學校第三學年及第四學年に於て體操科の理論を授くべし、 豫備科を置かざる場合に於ては之に配當せる教材を本科第一學年に加へ各學年に 於ける教材は適宜之を斟酌すべし。	前(後)步 側步 足斜前(後)出 舉踵半屈膝 屈膝舉股 脚前(側)振

## 第九章 平均運動

### 目的及び効果

平均運動は全身の調和運動であるが、主としては下肢によりて營まれる調和運動である。故に全身の筋肉の調和力を練習して能く精神を整へ、身體の姿勢

を齊整すべきである。又全身の諸筋肉をよく其の精神の支配に服従せしめて而も身體が窮屈で又態度が無骨でなく、其の上動作を敏速正確に實行する様に於て、所謂心身一致の至境に到達せしめ、身體の姿勢態度を端正優雅にして凝滞することなく、而も舉動を輕快にして、尙座作進退を日常の節度に適する様に圓滑自在に至らしむるが目的である。

一體精神の發達は大なる筋肉の運動よりも、小なる筋肉の運動が大事の關係を持つて居るのである。然しながら其の土臺を造るものは何であるかといふと大きな筋肉の運動から始めなければならぬ。殊に平均運動では其の小なる筋肉を調和的に發達せしむる所に大なる價值があり、又それが極めて大切の處である。此點から見ても體操は精神の發達の上に重大の關係を以つて居るといふ事がわかる。其の他此の運動は呼吸循環等の生理的機能を整調するの効もあり、又脊柱の伸展筋を働かしむる點からは、胸廓を擴張し姿勢を正し、従つて血液の還流を助け、胸腔内の諸臓器の作用を旺盛ならしむることが出来るのである。

### 腦の疲労

此の運動は極めて靜肅に緩徐に行はるゝ間に、身體の調和を圖る運動であるから、比較的腦細胞の活動を要することが多い。つまり筋力を要するよりも寧ろ精神を勞することが多い。故に疲労して居るときとか、睡眠の不足の場合とか、呼吸の促進して心氣の亢進せる場合等には、此の運動に不結果を來すは、吾人の常に經驗する處である。

### 吾人の經驗

呼吸の促進せる場合即ち呼吸切れのして居る時には靜かに深呼吸を行つて精神を鎮靜にし、そして下腹に力を入れて此の運動を平均臺上で行ふときは靦面に其の効果が顯れて立派に出来る。實に理論は吾人に眞理を教へて欺かざるは衷心愉快とする處である。従つて精神的方面に於ては沈着、注意、協同、審美等の諸徳を養ふの資けとなる。

### 下肢の運動と混同すべからず

又此の運動は一見下肢の運動と外形上はよく類似して居るが、其の性質に至

つては大に異なるものである。最も簡易なる一例を挙げれば、舉踵といふ運動で強く股に力を加へて膝を伸ばし踵を舉ぐるときは下肢の運動となるのであるが、平均運動は踵を舉げて兩足尖にて靜に體を保つて居る處に價值があるのである、踵を下す時には兩運動とも軽く下すので、踵を下す時は効果は少い、又強く下せば害がある。即ち上ぐるのが目的で下すのは方便である。其の他は少しく其の要領を會得したならば推して知らるゝのである。

**平均運動に要する主要なる筋肉**

平均運動は一見下肢の運動の如く、又主として下肢に依つて營まるゝ運動であるが、決して然らず。又此の運動には殆ど全身の筋を使用するが是れ亦筋力養成の目的とする運動でもない、其の目的は吾人の起居動作が日常の節度に適ひ、所謂心身一致の至境に到達する様にすることは、前述の通りであるから茲に其の筋肉の名稱を羅列することは略することゝ致す。

今回文部省要目にて公布せられたる各種學校學年別教材配列は次表の通りである。

**各種學校各學年別教材配當表**

運動年	平均	尋常科		高等科	
		第一學年	第二學年	第一學年	第二學年
第一學年	直立 手腰舉踵 直立	閉足直立	舉踵半屈	脚前(後)	臂側舉及 舉踵半屈
第二學年	足尖行進	膝	脚側舉	轉脚左右	
第三學年	脚前舉	屈膝舉股	脚後舉	平均臺上 屈膝行進	
第四學年	徐歩	平均臺上 徐步行進	平均臺上 徐步行進	平均臺上 徐步行進	
第五學年					
第六學年					
第七學年					
第八學年					

女子師範學校

均	平
均徐 平徐 上膝行進 均徐 膝步 行進	舉踵半屈膝 舉踵屈膝 屈膝舉股 腳前(側)(後) 舉 腳前(後)伸 舉脚左右轉 足尖行進 徐步
	臂側上舉及舉 踵半屈膝 脚前(側)舉及 手腰臂上伸平 均臺上行進 舉股行進
	平均臺上脚前 後振行進 平均臺上膝立 行進
	平均臺上臂及 脚左右轉行進
	後舉體前倒後 進

運動年	中 學 校	均	平
第一學年	舉踵	均徐 平徐 上膝行進 均徐 膝步 行進	舉踵半屈膝 舉踵屈膝 脚前(側)(後)舉 屈膝舉股 脚前(後)伸 舉脚左(右)轉 足尖行進 徐步
第二學年	舉脚屈膝		臂側上舉及舉 踵半屈膝 脚前(側)舉及 手腰臂上伸平 均臺上行進 舉股行進
第三學年	臂側上舉及舉 踵屈膝		平均臺上脚前 後振行進 平均臺上膝立 行進
第四學年	平均臺上舉脚 左右轉行進		平均臺上臂及 脚左右轉行進
第五學年	平均臺上片脚		平均臺上臂及脚舉 上左右轉行進

男子師範學校

學年		豫備科	第一學年	第二學年	第三學年	第四學年
平	均					
舉踵	舉踵半屈膝	舉踵	舉脚屈膝	臂側上舉及舉踵屈膝	平均臺上舉脚左右轉行進	
舉踵屈膝	屈膝舉股	舉踵半屈膝	臂側上舉及舉踵半屈膝	臂及脚舉左右轉	平均臺上片脚後舉屈膝體前倒行進	
脚前(側)(後)舉	脚前(後)伸	脚前(側)(後)舉	臂前(側)舉及脚前(側)舉	平均臺上脚前後振行進	教授演習	
脚前(後)伸	舉脚左(右)轉	脚前(後)伸	手平上均行進	平均臺上膝立行進		
舉脚左(右)轉		舉脚左(右)轉	伸上均行進			

學年		豫備科	第一學年	第二學年	第三學年	第四學年
平	均					
舉踵	舉踵半屈膝	舉踵	舉脚屈膝	臂側上舉及舉踵屈膝	平均臺上脚及臂舉上左右轉行進	
舉踵半屈膝	舉踵屈膝	舉踵半屈膝	臂側上舉及舉踵半屈膝	臂及脚舉左右轉	教授演習	
脚前(側)(後)舉	脚前(後)伸	脚前(側)(後)舉	臂前(側)舉及脚前(側)舉	平均臺上脚前後振行進		
脚前(後)伸	舉脚左(右)轉	脚前(後)伸	手平上均行進	平均臺上膝立行進		
舉脚左(右)轉		舉脚左(右)轉	伸上均行進			

考 備	均
師範學校第三學年及第四學年に於て體操科の理論を授くべし。 豫備科を置かざる場合に於ては之に配當せる教材を本科第一學年に加へ各學年に於ける教材は適宜之を斟酌すべし。	足尖行進 徐歩
	平均臺上屈膝 舉股行進

## 第十章 上肢の運動

### 其の目的

上肢の運動とは上肢、胸帶及び肩帶の諸筋肉による運動であつて、單に腕だけの運動では無い。此等關節の運動を自由にならしめ、又上肢及び肩帶等に關聯せる筋肉を發育せしむると同時に、身體中最も大切なる胸廓を擴張して、呼吸力

を増大せしむるといふ事が此の運動の目的である。

### 其の心身上に及ぼす効果

又この運動は下肢に次いで身體の大部分の筋肉を運動せしむるによつて、運動の結果は全身の血液の循環は促進せられ、呼吸は盛になり、又整理せられ、又は平靜せらるゝ故に、精神並に身體を平靜の状態より、快活の状態に導く事が出来るし、又激烈の状態より平靜の状態に導く事も出来るのである。依て精神を快活にし、沈着にし、又勇氣ならしむる等の精神上の効果があるのである。

### 上肢の運動と意志との關係

又吾人日常の意志的行爲は、主として上肢の運動によつて決行せらるゝものである。上肢の運動は又意志を修練して敏速精密に實行し得るの能力を得せしむるの効がある。

見よ彼の兒童が年齢の進むに従ひ、上肢の運動を修練するにつれて、益々意志が強くなるではないか。此の意志と筋力との關係は、後章に於て詳論してある。彼の身長に比して胸圍の割合に狭少なる體格の如きは、唯に身長の發達せ

しが爲めのみでなくて、多くは上肢の運動の不足の爲めに胸廓の發達せざるに大なる原因があるのである。

#### 上流子弟の體格

その體格は一般に上流の子弟に多いので上流子弟の多き學校の身體検査の統計が割合に胸圍の狭少なりといふのは此の關係で概して幼少の時から上肢の運動の少きによる事が多いのである。又これは一人兒の家庭等で極端に子供を溺愛して何等手の働き(上肢の運動)を爲させぬ結果、それ等の家庭の子供には概ね胸圍狭少の細く長い子供の多いのを見ても明かである。

余は東京に於ける上流家庭の子弟の最も多き某々二校の身體検査表を手寫して居るが、故あつて茲に發表を遠慮する次第である。

#### 彼我上流人士の體格相違

歐米の文明諸國では上流社會の者ほど體格が優れて居つて、下等の社會の者ほど劣弱であるとの事であるが、我が日本では之と反對で中流及び其の以下の者が體格が良くて上流の者ほど一般に悪いさうである。少しく脱線の氣味は

あるが或る學者は我が大和民族の正しき血統は中流及び其の以下の殊に田舎に於て純粹に保存せられて居ると迄極論されて居る。一體上流社會の方の體格の悪いと言ふ原因はどういふ譯であるかといふに、我國でも外國でも食物は下流より上流の者が好い事は無論である。けれども歐米では上流社會の者が規律正しく運動をすと言ふのに、反し、我國では上流の者は偶々徒食して居つて、規律的運動に缺けて居るものが或は多くは無いかと思はれる、それが第一の理由であらう。此の相違が即ち如上の結果を來した主なる原因では無からうか。

#### 上流の方は病に對する抵抗力が弱い

又我國上流の方々は一旦病氣に罹ると、どふも病に對する抵抗力が極めて弱い様である、誠に脆い様である、それ等は種々の原因もあらうが、筋肉の鍛練といふことが缺けて居るのも一大原因では無からうか。

#### 軍職にあつた人

現に上流の方でも軍職にあつた方々は一般に嬰鏢たる元氣で長命の方が多

い、そは申迄もなく青年時代に心身を鍛練せられた賜であらふ。此等から考へて見ると食物の良否といふ點よりも、寧ろ運動の如何といふことが、身體の健否の上に重大の關係を以て居るといふことが知り得らるゝのである。即ち割合に粗食しても、規律正しき運動さへすれば、頑健なる體軀を造り得らるゝのである。

#### 魂の這入つた運動

故に今回の學校體操の要目は世界の文明諸國の粹を採つて集めて精選せられ、又我國に從來行はれた體操法の中でも良いのは加へて、而も簡易の者で其上實行的のもので所謂整理精選せられたのである。そして我國の兒童生徒の爲の體操法であるから、理論と實際と相待ち確信した信念の下に、精神の充實した意氣を以て教壇に立ち、本氣になつて魂を入れて、力瘤を出して、汗を流す迄勵行的にグン々々と生氣を込めてやつたならば、慥に健全なる國民を養成することが出來得ると信するのである。

#### 上肢の運動に用する主要なる筋

- 一、屈臂の運動を爲す主なる筋  
二頭筋、前膊筋、廻前圓筋、長廻後筋、撓腕屈筋、長掌筋、尺腕屈筋、淺指屈筋、濶背筋、棘下筋、大圓筋、等なり。
- 二、臂左右舉の運動をなす主なる筋  
三角筋、棘下筋、棘上筋、僧帽筋、大胸筋、大鋸筋、等なり。
- 三、臂左右伸運動をなす主なる筋  
屈臂運動及び臂左右舉運動に要する筋なり。
- 四、臂左右舉の姿勢より臂上舉をなす主なる筋  
僧帽筋、大鋸筋、大菱形筋、小菱形筋、棘下筋、棘上筋、三角筋、等なり。
- 五、臂前屈の運動をなす主なる筋  
二頭膊筋、三角筋、大胸筋、濶背筋、大圓筋、烏喙膊筋、肩胛下筋、等なり。
- 六、臂上伸姿勢又は臂上舉姿勢より臂側開運動をなす主なる筋  
大胸筋、濶背筋、大圓筋、小圓筋、肩胛下筋、等なり。
- 七、臂前舉の運動をなす主なる筋



三角筋、濶背筋、棘下筋、大圓筋等なり。  
 猶要目に示せる幾多の運動あれども、皆以上の運動を結合したるもあるから  
 説明を要せずして自ら明なることと思ふ。又何れの運動を行ふにも、精密に言  
 へば殆ど全身の筋が互に相協け合ふて働いて居るが、茲には唯其の主要なるも  
 のゝみを挙げたのである。

今回の要目にて公布せられたる各種學校の各學年別上肢の運動の教材配當  
 は次表の通りである。

### 各種學校各學年別教材配當表

運動年	尋常科			高等科	
	第一學年	第二學年	第三學年	第一學年	第二學年
上肢	臂左右伸 臂左右及伸	臂左右伸 臂左右舉	臂左右伸 臂左右舉	臂左右伸 臂左右舉	臂左右伸 臂左右舉
下肢	臂前伸 臂前舉	臂前伸 臂前舉	臂前伸 臂前舉	臂前伸 臂前舉	臂前伸 臂前舉
全身	臂左右伸 臂左右及伸 臂前伸 臂前舉	臂左右伸 臂左右及伸 臂前伸 臂前舉	臂左右伸 臂左右及伸 臂前伸 臂前舉	臂左右伸 臂左右及伸 臂前伸 臂前舉	臂左右伸 臂左右及伸 臂前伸 臂前舉

### 高等女學校

運動年	第一學年		第二學年		第三學年		第四學年	
	上肢	下肢	上肢	下肢	上肢	下肢	上肢	下肢
上肢	臂左右伸 臂左右及伸 臂前伸 臂前舉	臂左右伸 臂左右及伸 臂前伸 臂前舉	臂左右伸 臂左右及伸 臂前伸 臂前舉	臂左右伸 臂左右及伸 臂前伸 臂前舉	臂左右伸 臂左右及伸 臂前伸 臂前舉	臂左右伸 臂左右及伸 臂前伸 臂前舉	臂左右伸 臂左右及伸 臂前伸 臂前舉	臂左右伸 臂左右及伸 臂前伸 臂前舉
下肢	臂前伸 臂前舉	臂前伸 臂前舉	臂前伸 臂前舉	臂前伸 臂前舉	臂前伸 臂前舉	臂前伸 臂前舉	臂前伸 臂前舉	臂前伸 臂前舉
全身	臂左右伸 臂左右及伸 臂前伸 臂前舉	臂左右伸 臂左右及伸 臂前伸 臂前舉	臂左右伸 臂左右及伸 臂前伸 臂前舉	臂左右伸 臂左右及伸 臂前伸 臂前舉	臂左右伸 臂左右及伸 臂前伸 臂前舉	臂左右伸 臂左右及伸 臂前伸 臂前舉	臂左右伸 臂左右及伸 臂前伸 臂前舉	臂左右伸 臂左右及伸 臂前伸 臂前舉

運動學		運動學	
年	動	年	動
男子師範學校	豫備科	第一學年	第一學年
	本科	第一學年	第二學年
		第二學年	第三學年
		第三學年	第四學年
		第四學年	
第一學年	第一學年	第一學年	第一學年
第二學年	第二學年	第二學年	第二學年
第三學年	第三學年	第三學年	第三學年
第四學年	第四學年	第四學年	第四學年

上肢	下肢
屈臂 臂左右(上) (前)伸 臂左右下(上) 下(前下)伸 臂左右(前) (上)舉 臂前屈 臂側開(振)	伸臂左右上前下 臂上舉(振)
	臂屈伸及足出 舉踵 臂前(側)上舉 足出舉踵 臂上舉屈膝足 前(側)出
	教授演習

運動學		運動學	
年	動	年	動
女子師範學校	第一學年	第一學年	第一學年
	第二學年	第二學年	第二學年
	第三學年	第三學年	第三學年
	第四學年	第四學年	第四學年
	第五學年	第五學年	第五學年
第一學年	第一學年	第一學年	第一學年
第二學年	第二學年	第二學年	第二學年
第三學年	第三學年	第三學年	第三學年
第四學年	第四學年	第四學年	第四學年
第五學年	第五學年	第五學年	第五學年

上肢	下肢
屈臂 臂左右(上) (前)伸 臂左右下(上) 下(前下)伸 臂左右(前) (上)舉 臂前屈 臂側開(振)	伸臂左右上前下 臂上下振
	臂屈伸及足出 舉踵 臂前(側)上舉 及足出舉踵 臂上舉及屈膝 足前(側)出

考 備	上	臂左右(上) (前)伸	臂上舉(振)	臂前(側)上舉 及足出舉踵
	肢	臂左右下(上) 下(前下)伸 臂左右(前) (上)舉 臂屈 臂側開(振)		臂上舉及屈膝 足前(側)出
師範學校第三學年及第四學年に於て體操科の理論を授くべし。 豫備科を置かざる場合に於ては之に配當せる教材を本科第一學年に加へ各學年に 於ける教材は適宜之を斟酌すべし。				

## 第十一章 頭の運動

### 目的及び効果

頭の運動とは申ものゝ、實は頸部の諸筋肉によつて營まるゝ處の運動である。

之を練習して適當に其の部の諸筋を練習せしめて、頭の位置を正しく保たしむるといふことは、極めて大切である。頭の位置の正しいといふことは、殆ど全身の姿勢に關係して居つて、やがて身體の端正といふことを現して居る上になほ着眼を正しくする。

### 眼は心の窓

一體眼は心の表現であり心の正邪は着眼の正否と關係する然して着眼の正否は頭の位置の正否と直接の關係を有つて居るのであるから「眼は心の窓」ともいうて居るのであらう。又頭の運動を自由にして頸部諸筋を能く發達せしむると容易に頭を正位に保つことが出来る。

### 呼吸器の保護

又頸部諸筋の發達して強健なるは、咽喉部を保護して呼吸器の健全を圖る上に大切である。又頭の正位を保つといふことは、廓胸を擴張し、腦の血液循環を整理して、精神作用を活潑ならしむることに効能がある。

### 腦の明晰

抑も頭を正常の位置に保つときは、之を保持する筋力を勞することが少いけれども、不正なるときは多量の筋力を浪費し、忽ちにして頸部の諸筋を疲勞せしむるの不利がある。又頭部が常に不正の姿勢にあるときは、頸動脈は壓迫せられて血液の環流を妨げられる。即ち頭が右に傾いたとすれば右側の頸動脈は壓迫せられ、左側は緊張して血行が妨げられる事になる。かくすれば頸部諸筋の疲勞は勿論、腦の疲勞をも來して精神作用に不活潑を來すといふことは明かなる事實である。

#### 心臓及び肺に影響す

又頭部が前方に傾けるときは自然の結果として勢ひ體操全部の主眼點ともいふべき胸部を壓縮し脊は圓形の醜き形となり、随つて胸部は扁平となり狭少となる。そして腹部は次第に其の壓迫を受けて腰部は前方に、腰椎は後方に突出し、爲に其の筋肉は益々過勞するし、運動は妨害せらるゝし、心臓、肺臓の諸臓器は何れも其の機能を妨害せらるゝことになる。斯くの如く生理上の理由が明白である以上は頭の位置を正しくしなければならぬかは論ずる迄もない。又

着眼が頭の姿勢の正否によつて定まり精神の正邪が眼にあらはるゝとすれば則ち頭の姿勢の正否が精神に大なる影響ある事は勿論である。

#### 姿勢と精神との關係

將來に理想を懷き英氣が滿ち居るとか、又心の正しい時などは、頭の位置も自ら正しくなり、胸は張りて全身の姿勢は端正となつて、勇氣とか進取とか活動とかいふ勇往邁進の氣象が滿ちて、所謂積極的の態度となる。陸軍では之を攻撃的態度とか攻撃的精神とかいふて居る。其の反對に心の正しくないときとか精神のゆるんで居るときとかは頭は前に傾き、胸は狭少となる。教場で眠くなつた時などは頭や胸はどうなるか、實際が之を證明して居るではないか。總て精神の緊張した積極的態度の時は姿勢は立派になり、精神が弛緩したり失望落膽した時など消極的の考のあるときは自然と狭少になるものである。これ等は皆心理的に精神作用と頭の位置とが關係して居ることを説明するに足るとおもふ。

#### 運動の適用

日常腦を使ふ人とか、學業に従事する人とか、終日机によつて事務に忙殺せらるゝ人などには特に此の頭の運動は必要であるから、臨機此の運動を練習して姿勢を端正にし、精神を爽快にし、清々敷元氣を養ふことが極めて大切である

#### 女子の爲に

又兒童は日常の學習及び其の他の場合によつて、或は頭を垂れ、或は頤を突き出し、或は之を傾け、或は之を屈ぐる等、種々の弊に陥り易いものである。特に女子にありては古來我國の慣習上頭を稍前方に屈し、所謂伏目の状態にあるのを以て作法に適ふものとしたるの結果が頭部を端正に保つものゝ少いのは誠に痛嘆の至りである。

此の運動は其の種類極めて少く且つ簡單であるが、極めて重要な運動であるから、單に體操教授時間の始めに於て行ふばかりでなく、臨機必要に應じてどの運動の次にでも行ふがよろしい、例へば或は教場に於て授業の中間に行ひ或は遊戯を課したる後に於て行ふといふ様にし、其の目的を遂げ効果を收むるがよ

す。

#### 頭の運動に用する主要筋肉の名稱

##### 一、頭を前屈する主なる筋

胸鎖乳嘴筋、前中後斜角筋、長頸筋、前大直頭筋、前小直頭筋、胸骨舌骨筋、肩胛舌骨筋、等。

##### 二、頭を後屈する主なる筋

僧帽筋、錯綜筋、頭夾板筋、項夾板筋、後小直頭筋、氣管乳嘴筋、斷裂筋、等。

##### 三、頭を側屈する主なる筋

肩胛擊筋、側直頭筋、後大直頭筋、頭夾板筋、項夾板筋、肩隅舉筋、胸鎖乳嘴筋、僧帽筋、等。

##### 四、頭を廻す主なる筋

前大直頭筋、前小直頭筋、錯綜筋、頭夾板筋、項夾板筋、氣管乳嘴筋、斷裂筋、胸鎖乳嘴筋、僧帽筋、等なり。

今回の要目にて公布せられたる各種學校の頭の運動の配當は次表の通りである。

各種學校各學年別教材配當表

頭	運動年	高等女學校	頭	尋常科						高等科		
				第一學年	第二學年	第三學年	第四學年	第五學年	第六學年	第一學年	第二學年	
頭 頭前屈 頭左右轉 頭左右屈	第一學年		頭前屈									
			頭後屈									
			頭左右轉									
			頭左右屈									
	第二學年											
	第三學年											
	第四學年											

女子師範學校

頭	運動年	女子師範學校	頭	本 部			
				第一學年	第二學年	第三學年	第四學年
頭 頭前屈 頭左右轉 頭左右屈	豫備科		頭後屈				
			頭前屈				
			頭左右轉				
			頭左右屈				
	第一學年						
	第二學年						
	第三學年						
	第四學年						

教授演習

男子師範學校

考 備	頭	運 學			
		動 年	豫 備 科	本 科	第 一 部
師範學校第三學年及第四學年に於て體操科の理論を授くべし、 豫備科を置かざる場合に於ては之に配當せる教材を本科第一學年に加へ各學年に 於ける教材は適宜之を斟酌すべし。	頭後屈		第一學年	第二學年	第三學年
	頭前屈				教授演習
	頭左右轉				
	頭左右屈				
			第四學年		

第十二章 呼吸運動

其の目的及び効果

呼吸運動とは上肢又は頭の運動を補佐として、特に深く靜かなる呼吸を行ひ

之によりて幾多運動の結果によりて自然に起つて來る處の、亢進せる心氣を靜め、又促進せる呼吸及び血液循環を調整して平穩の狀態に復せしめて、精神を爽快にするのが主目的である。此の運動の目的は、斯く呼吸及び血行を整理して精神を鎮靜にし身體を平穩の狀態に復せしめそして、頭腦を明晰にして精神を爽快にし清々敷い元氣を養ふにあるのであるが、又其の効果としては前述の外靜脈の鬱血を除き炭酸を排出して、酸素を攝取し進んで肺氣胞を十分に運動せしむるから、愈々其の弾力を増し以て呼吸力を強大にするといふ効果がある。

肺を強健にする

平常の場合にあつては、適當なる深呼吸法は肺氣胞に於ける伸縮作用を誘致し、其の弾力性を増して、肺の病疾に對する抵抗力を強大ならしむると同時に酸素の攝取量及び炭酸の排泄量を増して血液を清淨にし、且つ盛に其の運行を促すものであるから、全身の健康を増進せしむるの効が甚だ大である。

朝の深呼吸

學校の始業前に一同を校庭に集合せしめて此の深呼吸法を課し、同時に二三

の特殊の運動を課するといふことは、右に述べた様な生理上の効果を信じて行はるゝものである。簡單なる運動で毎日僅々四、五分宛でも行へば、長い年月の間には偉大なる効果のあるものであるから、別項第四十二章に方法も注意も述べて置いたから、未だ實施せられない學校では是非とも實行して欲しい。

然るに生徒の集合の爲に却て煙の様な紅塵を蹴立てた中で平氣で深呼吸をやつたり、密閉せる教室内や、其他寒冷に過ぎた室外とか、風邪に冒されて居る生徒の多き場合にも同一に深呼吸を行ふのを見受けることもあるが、是等は衛生上の矛盾も甚だしい事であるによつて特に注意せなければならぬ。

#### 深呼吸の要領

今其の深呼吸の實行方法を説明すれば、深呼吸の仕方は稍々ゆつくりと鼻孔から空氣を吸つて稍々速かに鼻孔から吐き吐いたら後に一寸休む。即ち吸ふ時はゆつくり吸ふて吸ひ切つたら直に吐いて一寸休む。從來或は深く吸ひ込んで息を暫く留めて置いてから吐き出す人があつたが、息をとめて居るのはそれは宜しくない、それは酸化作用の上から害はあるが効果が無いから宜しくない

のである。吸ひ切つたら直に思ひ切つて吐いてしまひ、吐いて仕舞うたら一寸休む。然し思ひ切つて吐いて仕舞といふても、極端に力を入れるのでは無い。此の方法が當然の呼吸法である。

#### 兒童が卒倒した實話

頭痛のする程深く吸い込んだり、眩暈のするほど深く吸ひ込んではいかぬ。中には顔の格構の崩れるほど強く深く吸い込んだり、又は鼻の附近に痛みを感ずる程吸い込んだり、或は顔の兩側耳に近いあたりが痛いほど吸つたり、殊に甚だしいのは、朝呼吸運動を課すと兒童が卒倒する、夏期は一層卒倒する兒童が多いといふことを直接に聞いた事があるが、是が人の子を賊ふと言うのであらふ寔に寒心の至である。

#### 身體の要求に應ずる呼吸法

猶序に一言して置くのは一體呼吸の器官は鼻であるから平素鼻で呼吸する様に習慣を付けて置くべきである。然し如何なる場合でも鼻から吸ふて鼻から吐けといふのでは無い、假へば強烈なる運動を持続した後の如き呼吸の甚だ



しく促迫して堪へられない様の場合には勿論口から吸ふて口から吐くのが便利である、それは自然の要求である、かゝる場合にも鼻から吸つて鼻から吐く事などをやつて居れば却つて身體が危険である。又吐くのは口からしても害は無いが、吸ふ時は特別の場合の外は必ず鼻孔からするのが最も安全である。

#### 全體操は皆呼吸運動

又嚴寒の時に鼻からのみ寒冷の空氣を吸入して、口からのみ吐くと、鼻の粘膜は唯乾燥するばかりで、風邪に冒されるには便利であるが、眞の目的は達せられない。吐く時は鼻からする爲に體温に等しい温度の空氣が通るに依りて、其の調節が出来るのである。古來醫師が身體の健否を診察するに、脈搏即ち血液循環の状態を診察しないことは無い。これは申迄もなく脈搏は呼吸作用と同じく、生活状態を知るに最も適當せるからであつて、殆ど血行状態を以て身體の健否の標的と成して居るからである。體操に於て運動の量を知るに脈搏を以て知るは困難であるから、一般に其の呼吸作用を以て標的として居る。そは其の効驗が脈搏と同一であつて、然かも外面からも容易に見得らるゝといふ便宜が

あるからである。故に體操に屬する總ての運動は、何れも呼吸力を増大ならしむる目的で遂行せらるべきであるとして宜しい。更に換言すれば全體操は悉く皆呼吸運動であつて、其の運動量の強甚なるものほど増大なる深き呼吸運動であると謂ひ得るのである。

#### 腹式呼吸に就て

近年世間に喧傳せらるゝ腹式呼吸なるものは、要するに呼吸運動によつて内臟諸器の不隨意筋を特別に運動せしめ血液の循環を促かし、身體の健康を進め併せて精神を鎮靜爽快ならしめよふとするに外ならぬのである。世に或は身體鍛練の唯一の方法と早合點して、老若男女を問はず強健なる少壯者に對しても、虚弱なる病者に對しても、腹式呼吸の外身體鍛練の必要なが如くに思惟するは、誤れるの甚だしいものである。又此の腹式呼吸法は近來某々氏の新發明の如くに吹き立てゝ居る様であるが、決してさふではなく、古い書物にもある通り昔から先哲が既に随分實行し來つた方法である事も申添へて置く。

兎に角居常自己の姿勢に能く留意し、脊柱を眞直にならしめて、胸部及び腹部

の壓縮を除き其器官の機能を安全ならしめつゝ深呼吸を營むに於ては、その心身に及ぼす効果の偉大なる事は確かである。余は自己の實驗上からも常に深呼吸を行ひ又平素下腹部所謂臍下丹田に力を込めて居るといふ事は、何となく人間に厚身の出来た様の氣持がして、どつしりと落付きのある様の感じがする經驗から、一般の方々にも適當なる深呼吸法を御勧めする一人である。最も大切な注意は書物上皮想の觀察を爲して直に實行して其の方法を誤つてはならぬ、余に質問せる幾多の人の中に其の方法を誤つて其の爲痔疾を起した人が數人あるが注意すべき事である。

呼吸運動を行ふ主要なる筋肉は  
 大胸筋、小胸筋、前大鋸筋、及び潤背筋、僧帽筋、並に呼吸筋とも稱する、直腹筋、横腹筋、外斜腹筋、横隔膜等なり。

今回要目によつて公布せられた、各種學校各學年別配當の教材は次表の通である。

### 各種學校各學年別教材配當表

		小學校		高等女學校	
		尋常科		高等科	
呼吸	運動年	呼吸	運動年	呼吸	運動年
吸 頭後屈臂側舉 臂側舉及舉踵 頭後屈臂側舉	第一學年	臂側舉	第一學年	臂側舉	第一學年
	第二學年	頭後屈 掌外反頭後屈	第二學年	頭後屈 臂側舉及 踵舉	第二學年
	第三學年	臂側舉及 頭後屈	第三學年	臂側上舉 前下	第三學年
	第四學年	臂側上舉 前下	第四學年	臂側上舉 側下	第四學年
呼 頭後屈 掌外反頭後屈 臂側舉及舉踵 頭後屈臂側舉	第五學年	臂側上舉 側下	第五學年	臂側上舉 側下	第五學年
	第六學年	臂側上舉 側下	第六學年	臂側上舉 側下	第六學年
呼 頭後屈 掌外反頭後屈 臂側舉及舉踵 頭後屈臂側舉	第一學年	臂側上舉側下	第一學年	臂側上舉側下	第一學年
	第二學年	臂側上舉側下 臂側上舉側下	第二學年	臂側上舉側下 臂側上舉側下	第二學年

中 學 校

運 學		運 學		運 學	
動	年	動	年	動	年
呼		呼		呼	
吸		吸		吸	
頭後屈		頭後屈		頭後屈	
臂側舉		臂側舉		臂側舉	
頭後屈及臂側舉		頭後屈及臂側舉		頭後屈及臂側舉	
掌外反頭後屈		掌外反頭後屈		掌外反頭後屈	
臂側舉及舉踵		臂側舉及舉踵		臂側舉及舉踵	
第一學年		第一學年		第一學年	
第二學年		第二學年		第二學年	
第三學年		第三學年		第三學年	
第四學年		第四學年		第四學年	
第五學年		第五學年		第五學年	

女子師範學校

運 學		運 學		運 學	
動	年	動	年	動	年
呼		呼		呼	
吸		吸		吸	
頭後屈		頭後屈		頭後屈	
臂側舉		臂側舉		臂側舉	
頭後屈及臂側舉		頭後屈及臂側舉		頭後屈及臂側舉	
掌外反頭後屈		掌外反頭後屈		掌外反頭後屈	
臂側舉及舉踵		臂側舉及舉踵		臂側舉及舉踵	
第一學年		第一學年		第一學年	
第二學年		第二學年		第二學年	
第三學年		第三學年		第三學年	
第四學年		第四學年		第四學年	

男子師範學校

備考

師範學校第三學年及第四學年に於て體操科の理論を授くべし。  
豫備科を置かざる場合に於ては之に配當せる教材を本科第一學年に加へ各學年に於ける教材は適宜之を斟酌すべし。

## 第十三章 胸の運動

誤り易き點

胸の運動とは胸を張り上體を後方に反り屈ぐる運動である。號令が「上體を後に屈げ……屈げ」といふのであるから、兎角上體を腰椎部から屈げて腹部を前方に突き出す人があるが、之は大なる誤であるから、第一番にそれを注意して置く。從來是の運動を行ふに「胸を張り後に反れ……反れ」というたが、此方の號令が要を得て居る様に思ふ。

目的及び効果

倍て此の運動は全身の筋肉を使用するけれども、その特に主眼とする處は胸部の伸張と脊部諸筋の收縮とである。即ち肋骨を上へ舉げて胸廓を擴張し、且

つ胸推及び頸推を眞直にして、脊柱彎曲の弊を矯正するのである。我國の如き跪坐の習慣ある國民には一層此運動は有効である。そして胸腔内の諸臓器の活動を旺盛にし、間接に腹筋を伸展し、強健ならしめ腹部内臓諸器を正常の位置に保たしめ、其の機能を活潑にし、そして呼吸、循環及び消化の機能を強大にするのを以て目的とするのである。

優勝の運動

かゝる有効なる特殊の運動であるが、其の方法は僅かに上體後屈の一種しかない。小學校から中等學校全部に通じて一種しかない。勿論兒童心身の發達の程度に伴ひ姿勢を替へて器械を用ゐて運動の進度を漸次高めて行くから運動の實質に於ては異なるが、其の方法としては一種である。前に論述した様に體操全部の主眼點とも言ふべき胸廓に對して、特殊の修練を與ふるものであるから、眞に其の要領を會得して此の方法を遂行するに於ては、其の生理上の効果は體育上極めて重大にして顯著なるものである。實に全身の姿勢を端正優美にする上に諸種の運動中で儘に優勝の地位を占めて居る運動である。

良薬の適用

然しながら其の要領を失して腰椎部を屈し、又は兩肩を上に乗けて其の爲に最も大切なる胸部の狭縮を來す等の事になり、所謂良薬が却つて害毒を醸す様になつては、實に恐るべしである。瑞典の本國すら最近迄此の要領を誤つて居たのである。腰椎の彎曲症といふのは、多くは斯の様に此の運動の誤りから起るのである。脊柱の中では頸椎部と腰椎部とは最も大切の部分であつて、脊柱に關係した種々の病氣が概して此の處から起因するから、特に注意しなければならぬ。故に此の胸の運動の上體後屈の際は、必ず腰椎部から屈けてはならぬ。出來るだけ腹を真直にして居つて、そして胸部を張る様にせんければならぬ。かくするときは腹が邪磨にならんで胸が充分に張れる。處が腹部から屈けては胸が張れないのみならず、腰が折れて腰椎部が屈り、其爲却て胸部が壓縮狭少せられて害になるのみである。

胸の運動に要する主要なる筋  
僧帽筋、大菱形筋、小菱形筋、脊柱直立筋、腸筋、背長筋、背棘筋、背半棘筋、方腰筋、大

胸筋、前大鋸筋、淵背筋及び直腹筋等は其の主要なる筋である。  
教材配當  
今回要目によつて公布せられたる胸の運動の各種學校學年別教材配當は次表の如くである。

各種學校各學年別教材配當表

胸	運動學		科
	年	尋常	
	第一學年		小學校
	第二學年		
腰手 閉足 開脚 出足前 屈後體上	第三學年		
舉側臂 腰手 閉足 開脚 出足前 屈後體上	第四學年		
舉上 臂 閉足 開脚 出足前 屈後體上	第五學年		
	第六學年		
持支木肋 舉後上 踵屈體	第一學年		高等科
	第二學年		

考備	運動年		男子師範學校	運動年	
	胸	豫備科		胸	豫備科
師範學校第三學年及第四學年に於て體操科の理論を授くべし。 於ける教材は適宜之を斟酌すべし。	伸臂側 閉足	手腰 開脚	舉臂側 閉足	手腰 開脚	出足前 屈後體上
	伸臂上 閉足	出足前 開脚	伸臂上 閉足	出足前 開脚	屈後體上
	持支木肋 閉足	開脚 舉後上 踵屈體	持支木肋 閉足	開脚 舉後上 踵屈體	
	持支木肋 閉足	後屈體 舉後上 踵屈體	教授演習	教授演習	
	第一學年	第一部	第一學年	第一部	
	第二學年	第一部	第二學年	第一部	
	第三學年	第一部	第三學年	第一部	
	第四學年	第一部	第四學年	第一部	

考備	運動年		女子師範學校	運動年	
	胸	第一學年		胸	第一學年
師範學校第三學年及第四學年に於て體操科の理論を授くべし。 於ける教材は適宜之を斟酌すべし。	伸臂側 閉足	手腰 開脚	伸臂側 閉足	手腰 開脚	出足前 屈後體上
	伸臂上 閉足	出足前 開脚	伸臂上 閉足	出足前 開脚	屈後體上
	持支木肋 閉足	開脚 舉後上 踵屈體	持支木肋 閉足	開脚 舉後上 踵屈體	
	持支木肋 閉足	後屈體 舉後上 踵屈體	教授演習	教授演習	
	第一學年	第一部	第一學年	第一部	
	第二學年	第一部	第二學年	第一部	
	第三學年	第一部	第三學年	第一部	
	第四學年	第一部	第四學年	第一部	
	第五學年	第一部	第五學年	第一部	

## 第十四章 脊の運動

### 其の目的及び効果

脊の運動は頸より腰に至る脊柱の背面を成して居る背部諸筋を練習し、且つ發育せしむるが其の主要件である。而して脊の前面に位せる胸部諸筋の伸展と腹部諸筋の緊張とを以て、補佐的運動として營まるゝ強大なる軀幹の運動である。尙ほ此等の諸筋を發育せしめて脊柱を正しくし、胸廓を擴張して腹部諸筋を強盛ならしむる外、頭、肩及び姿勢を整へ、特に脊柱を正しくするのを以て、此の運動の目的とするのである。

此の運動を行ふの効果は呼吸及び血行の作用を進め、且つ胸腔及び腹腔内に於ける諸臓器の機能を昇進せしむるにあるのである。而して他の運動に比して精神を集注すること一層切實にして、注意、沈着、堅實等の諸徳を養ふの資けとなすことが出来る。

### 我が國民の爲に

日常吾人の生活に於て多く上肢を前方に動かすの習慣と、跪坐する習慣とを有する我が國民にあつては、兎角に脊の筋は弱く伸びて弛緩の状態に陥り、遂には脊は稍々圓形の醜體となり易い、依つて端正優美なる姿勢の統一を破つて、胸部及び腹部の内臓器官に甚大の悪影響を及ぼす憂がある。故に此の運動に依つて脊部の諸筋肉を發達せしめ、脊柱彎曲の弊を豫防し、矯正するに最も完璧なる運動は、此の脊の運動を以て第一に數ふべきである。我陸軍では此の運動を脊を平にする運動と云ふて居るが平易の名稱で要領を盡して居る、其の他胸の運動、上肢の運動、頭の運動と相對して軀幹の發達と正しき練習の上に缺くべからざる良運動である。

### 脊の運動に要する主要なる筋肉

脊部に於ては

僧帽筋、小菱形筋、大菱形筋、潤背筋、背棘筋、棘下筋等は其の主なるものである。

胸部に於ては

大胸筋、大鋸筋、小胸筋等は其の主なるものである。

腹部及び脚部に於ては  
 直腹筋、内外斜腹筋、横腹筋、方腰筋、腸骨筋、大腰筋、直股筋、縫匠筋等は其の主なる  
 ものである。

教材の配當

文部省要目に配當せられたる各種學校の各學年配當の教材は次表の通である。

運動年	尋常科		高等科	
	第一學年	第二學年	第一學年	第二學年
各種學校各學年別教材配當表				
小學校				

運動年	高等女學校			
	第一學年	第二學年	第三學年	第四學年
背	手腰 手前腕 屈前腕 閉足 開脚 直立 屈上體前	手腰 手側腕 伸前腕 閉足 開脚 直立 屈上體前	手腰 手側腕 伸上腕 閉足 開脚 直立 屈上體前	手腰 手側腕 伸上腕 閉足 開脚 直立 屈上體前
背	(手ヲ腰)	(手ヲ頸)	手腰 手側腕 伸上腕 閉足 開脚 直立 屈上體前	手腰 手側腕 伸上腕 閉足 開脚 直立 屈上體前
背	手腰 手側腕 伸上腕 閉足 開脚 直立 屈上體前	手腰 手側腕 伸上腕 閉足 開脚 直立 屈上體前	手腰 手側腕 伸上腕 閉足 開脚 直立 屈上體前	手腰 手側腕 伸上腕 閉足 開脚 直立 屈上體前
背	手腰 手側腕 伸上腕 閉足 開脚 直立 屈上體前	手腰 手側腕 伸上腕 閉足 開脚 直立 屈上體前	手腰 手側腕 伸上腕 閉足 開脚 直立 屈上體前	手腰 手側腕 伸上腕 閉足 開脚 直立 屈上體前



背	運動年	女子師範學校
手腰 前臂 屈前 閉直開 足立脚 屈前體上	豫備科	
手腰 前臂 伸上 閉直開 足立脚 屈前體上	第一學年	
手腰 前臂 伸上 閉直開 足立脚 屈前體上	第二學年	
手腰 前臂 伸上 閉直開 足立脚 屈前體上	第三學年	
教授演習 伸出體前 屈前倒膝 側前倒膝 前前倒膝 前前倒膝 前前倒膝	第四學年	

背	運動年	中學校
手腰 前臂 屈前 閉直開 足立脚 屈前體上	第一學年	
手腰 前臂 伸側 閉直開 足立脚 屈前體上	第二學年	
手腰 前臂 伸上 閉直開 足立脚 屈前體上	第三學年	
手腰 前臂 伸上 閉直開 足立脚 屈前體上	第四學年	
手腰 前臂 伸上 閉直開 足立脚 屈前體上	第五學年	

考 備	背
	<p>師範學校第三學年及第四學年に於て體操科の理論を授くべし。 豫備科を置かざる場合に於ては之に配當せる教材を本科第一學年に加へ各學年に於ける教材は適宜之を斟酌すべし。</p>
	<p>臂側屈(振) 臂側伸(振) 上體前屈</p>
	<p>伏(前) 屈(後) 上體前屈 手腰屈(前) 脚後舉 屈(前) 斜出體 屈(前) 斜出體 屈(前) 斜出體</p>

男子師範學校	運動年	豫備科	<p>伸臂屈手腰 上臂腰 閉直開 足立脚 屈後體上。</p>
	第一部	第一學年	<p>上體前屈(振) 臂 伸臂手腰 閉直屈 足立臂 屈前體上</p>
	第二學年	<p>腰手屈膝足前 出體前倒 伸臂上 閉直開 足立脚 屈前體上</p>	<p>臂屈 閉直開 足立脚 屈前體上 伸上臂</p> <p>腰手屈膝足前 出體前倒</p>
	第三學年	<p>屈臂足前出 體前倒 臂上 舉(振) 體前倒 臂上 臂前屈(振) 屈膝 足前出體前</p>	
第四學年			

## 第十五章 腹部の運動

### 目的及び効果

腹部の運動は主として直腹筋の練習及び外斜腹筋、横腹筋等の運動であつて腹部全體の諸筋を發育せしむるのである。而して此の腹部の諸筋が發達すれば、腰椎部が屈らないから内臓諸器官に確かなる支持を與へ、正しき位置を保持させて、腰椎部及び腹部の體勢を正しくするのであるから、勢ひ胸廓も立派に張れて全體の統一した立派の姿勢となるのである。其の結果として呼吸、循環、消化及び排泄の作用をも盛ならしむる効果がある。

### 平素下腹部に力を入る習慣

昔から禪學などでよく臍下丹田に力を込めろといふて下腹に力を入れることを教へ、又弓術でも、謡曲でも、馬術でも、擊劍でも、柔道でも、書をかくにも、繪畫をかくにも近來流行する何々式呼吸法でも皆齊しく下腹に力を入るといふことを教へて居るが、要するに腹筋を發達せしむると同時に内臓諸器官の不隨意筋

をも練習發達せしめて、其の機能と敏活にするといふことが目的であるらしい。斯くするには腰椎部の屈がらぬ様に保持し立派の姿勢を保たしめて、精神を落ち附ける事が肝要である。

### 生理上の理由

次に此の運動の効果としては腹筋の作用は腹部の内臓諸器に間歇的に脈力を加へ、そして腹腔内の諸器官に器械的作用を及ぼして、靜脈及び淋巴管を厭し靜脈血の還流と淋巴液の流通とを盛にして、胃腸に器械的の刺戟を與へ、其の蠕動作用を旺盛にし、糞便の排泄を容易ならしむるの効がある。更に換言すれば、腹部の運動は腹筋を強くし呼吸力を強大にし、血液の循環を盛にして、内臓諸器を整理し脊柱特に腰椎部を正しくし、消化を盛にして老廢物の排除を完全ならしむる効果がある。

### 呼吸補助筋

又呼吸に非常に關係があるが、是は一方からいふと補助呼吸筋といふことが出来る。唱歌とか、淨瑠璃とか、謡曲とか、總て音聲を出すときは腹のドン底から

聲を搾り出さなければ充分に聲が續かない。それには腹筋はよく働いて呼吸を調節しなければならぬのである。

#### 氣合と腹筋

合といふことを昔からいうて居るが、氣合といふことは、精神全體と身體全體とが能く一致合體して働いて、そこに寸毫の相違の無いときであるが、其の氣合のかゝつた仕事のとときと言ふものは、必ず下腹に力の這入つた時に限るのである。下腹部の空虚の際に氣合が這入つて居る試しは昔から決して無いと斷言する。又女子の分娩の際にも最も必要の筋であるし、又咳をするときも、嘔吐の時も腹筋はよく働く大切の筋である。

#### 女子に注意

西洋婦人はコルセットを使うて此の腹筋を締めて仕舞ふから、其の發達を害し種々の弊害があるので之を禁示しようとした相であるが、慣習の久しき支那婦人の足と等しく急には廢せぬと見える。我國でも女子の學校では運動服とて洋服を着せて居るが、運動を爲す上からは便利であるが、斯かる惡弊は避

けなければならぬ、又袴の紐で腹部を極端に緊く括るのも同様の害があるから注意せんければならぬ。

#### 虚弱者及び兒童に注意

又腹部の運動に際して胸廓が強固なるときは、腹部の牽引に抵抗する力を有するを以て、其の結果内臟諸器官は上方に推し上げらるゝ氣味となり、茲に始めて内臟の活動が自在となることが出来るのである。然るに兒童は胸廓が未だ強固に發達して居らぬ爲に、腹筋の收縮に伴うて肋骨又は胸骨は引き下げられ内臟は厭下せらるゝの慮があるから、特殊なる腹部運動は全く課せない方がよい。

又課するときは、上體ノ後屈とか、屈膝舉股とか、脚ノ前振とかの如き胸又は下肢の運動を課して自然に腹部に影響を及ぼす如きものを撰びて課すべきである。文部省教授要目に前述三種の運動が括弧内に示されたるの理由は全く其の代用的なるを示されたのである。而して純粹なる腹部運動は尋常科第五學年から課する様になつて居る要目の理由は全く此に存するのである。拙著、小

學校體操教程中腹部運動の處に胸部又は下肢の運動を括弧内に擧げたる譯は特に其の點に留意したのである。折々あれば誤では無いかと質問を受けるが決して誤りでないのである。

**處女期に注意**

又女子に對しては身體の構造上腹筋の修練には、特別の練習を爲すことは必要ではあるが、男子と異りて程度は常に輕易のものを課して、腹筋の正しき練習に重きを置くべきである。少女期又は處女期のものに程度の高い強戟の運動を強ひて課するときは下痢をしたり、頭痛を起したりするによつて、壯健の者でも注意して練習すべきである。

**備考**

文部省學校體操教授要目には、尋常科第四學年迄は純粹なる腹部運動はなく、唯僅かに三種の代用運動が括弧内に示してあるのみである。又女子に課する腹部運動は極めて簡易なるものが僅かに一、二種あるのみである、其の理由は前述の次第である。

**腹の運動に要する主なる筋**

直腹筋、横腹筋、外斜腹筋、内斜腹筋は其の主なる筋にして之を補佐しては、脚に於ては、方腰筋、縫匠筋、股鞘張筋等にして更に胸部及び背部の諸筋の關係上補佐的運動を爲すは論ずる迄もない。

**教材配當**

文部省要目に配當せられたる各種學校の各學年配當の教材は次表の通りである。

**各種學校各學年別教材配當表**

學 科		小 學 校						高 等 科	
		尋 常 科						〇ハ男子ノミノ教材ナリ	
運 動 年	第一學年	第二學年	第三學年	第四學年	第五學年	第六學年	第一學年	第二學年	
			(脚前振)	(屈膝舉)		腰掛上臂立伏臥	臂立伏臥		

女子師範學校		運動年	腹
豫備科		第一學年	(上體後屈) (屈膝舉股) 手腰腰掛體 後倒
本科		第一學年	手腰足前 屈膝體後倒 屈臂開脚
第一學年		第二學年	伸上腰體後 腰掛上臂立 立伏臥
第二學年		第三學年	下腰膝立體 屈臂後倒 伸上臂
第三學年		第四學年	教授演習 腰掛上臂 立伏臥 伸屈臂
第四學年			

高等女學校		運動年	腹
第一學年		第一學年	(屈膝舉股) (上體後屈) 手腰腰掛體後倒
第二學年		第二學年	屈臂腰掛體後倒 手腰足前 屈臂開脚
第三學年		第三學年	伸上腰體後 腰掛上臂立伏臥
第四學年		第四學年	手腰膝立體後 屈膝倒 伸上臂
第五學年		第五學年	片足體後倒 支持

男子師範學校

考 備	學 年		部
	豫 備 科	本 科	
師範學校第三學年及第四學年に於て體操科の理論を授くべし。 豫備科を置かざる場合に於ては之に配當せる教材を本科第一學年に加へ各學年に於ける教材は適宜之を斟酌すべし。	(脚前振) (屈膝舉股) (上體後屈)	臂屈(腰掛)體後倒	第一學年
	手(腰掛)體後倒 腰掛(臂屈伸)體立伏	手(足前)體後倒 臂屈開脚 臂立伏臥	第二學年
		伸臂上(腰掛)體後倒 伸臂立伏臥臂屈	第三學年
		手(腰)膝立體 伸臂上(後倒) 倒立 片脚(體後倒)支持 教授演習	第四學年

第十六章 軀幹側方運動

其の目的

此の軀幹側方運動は陸軍では單に横腹運動といふて居るが、洵に簡にして要を得て居る、それで上體を左(右)に轉向する運動と、上體を左(右)に屈する運動との二種がある。主として斜腹筋、横腹筋、及び脊柱の轉向と側屈とによつて營まるゝ處の、強大なる筋肉の練習發達を期すると共に、其の脊柱の轉向及び側屈を自由にして、脊柱を正しく保ち、従つて内臓の支持を確實にし呼吸、消化、循環及排泄等の作用を旺盛ならしむるを以て目的とするのである。

上體左右轉向運動の效果、及び要領

上體左右轉向の運動にあつては、肋骨を舉上して胸廓を擴張するの效果があるから、肺臟、心臟の活動を促進せしむることが出来る。又同時に腹部の直徑を小にして、内臓諸器を上方に推し上げ、之に強大なる壓縮を加へ、そして大靜脈内の血液の還流を促がし、消化器内に於ける血液循環を速かにして、其の作用を盛

にするといふ甚大の効果があるのである。然るに從來の如く單に脚部又は腰部のみを左右に轉廻して居つては、其の目的を遂げ効果を擧ぐることは出來ないのである。故に頭、肩及び上體の姿勢を正しく保ち、腰部を確乎として安定の位置に保ち、而して背柱全體を廻すといふ氣持にて行へば、如上の目的を達し、効果を擧ぐる事が出來るのである。

#### 兒童に課する注意

然しながら極めて初歩の兒童にありては、最初から腰を確かりさして腰部を反對の方向に引きつゝ上體を廻せとの注意をすると、却つて運動が窮窟になつて甚だ不利である。よく兒童の心身の發達を基礎として其の精神及び身體の發達に順應したる程度に於て運動の進度を考へ、又其の説明の言葉をも注意して教へなければならぬ。

#### 上體側屈運動の効果及び要領

上體を側方に屈する運動にあつては、大靜脈管を交互に緊張し又壓迫するを以て、大靜脈管内の血行を助けて上體左右轉向運動に於けるよりも、一層強く腹

部内臓の靜脈血の還流を旺盛ならしむることが出来る。殊に軀幹を右方に屈するときは、肝臓は著しく壓迫を受くるを以て、靜脈血を壓出し、又之を元に復すれば、壓縮は除かれて、之に動脈血は多量に流入する様になる。斯くの如く肝臓の血行を旺盛ならしむるときは、胆汁の分泌は著しく其の量を増し、従つて胃腸も諸種の刺戟を受けて蠕動運動を進め、一般の消化及排泄作用を佳良ならしむるのは、生理上必然の結果である。故に胸廓を横に擴大するの効も得られ、呼吸力の増大をも期し得るのである。

#### 氣分を好くする運動

加ふるに其の人の氣分を良くして居常心身の爽快を保つことが出來、やがて勇氣とか活動とかいふ進取的氣象、陸軍でいふ攻撃的精神を養成する上の根元となるものであるから、其の効果は單に身體上のみでなく、精神上に關係する處が多大であつて遂に其の人の品位に迄も影響するものである。

#### 氣分と品性

彼の溫情に富んで居常爽快なる心狀を以て穩健にして圓珠玉の如き丁度春



の野の様な趣きのある人格に接した時と眉間不安の皺を表現して人情冷酷心中何となく蟠のあり相なそして陰雲不定の天候の様な人に接した時と感如何であらう。日常の気分が習慣となつて遂に其の習慣が其の人の品性となることは争はれぬ事實である。其の大切な気分は多く内臓の健否が原因して其の人の身體及び精神に影響するといふことを忘れてはならぬのである。

#### 誤られたる運動法

從來此の運動を課するときは單に漠然と腰の運動などと稱し腰骨を側方に押し出したり又は腹部の柔かい處のみから木を折つた如くポツト折つてしまつて最も大切な運動すべき脊柱を眞直にした儘で體操を課したものが多かつたが其れでは効果が極めて微弱である。故に其の要領としては脊柱全體を側方に曲げるといふ氣持で行ふが良い。故に頭だけを残らぬ様にして寧ろ頭は其の運動する方向に傾いても差支は無いから脊柱全體(頸椎、胸椎、腰椎)が曲がるやうの氣持で極めて緩徐に意識的に行ふのが一番効果が顯著である。決して急速に運動してはならぬ。

#### 兒童の爲の運動

幼稚なる兒童に最初から程度の高い運動を要求してはいかぬ。要求が高過ぎると運動が窮屈になつて却つて其の効果が減殺される。毎度言ふが運動はすべて兒童生徒の爲の運動であるから其の身體及び精神の發達に適應するといふ條件が一番大切である事を重ねて注意して置く。

上體を左右に屈する運動に要する主要なる筋

外斜腹筋、内斜腹筋、方腰筋、背棘筋、背長筋、潤背筋、脇筋等なり。

上體を左右に轉向する運動に要する主なる筋

内斜腹筋、横腹筋、潤背筋、外斜腹筋、僧帽筋、大腿内轉筋、大腿外轉筋、縫匠筋等なり

#### 教材配當表

今回要目に公布せられたる各種學校各學年別配當の教材は次表の通である

### 各種學校各學年別教材配當表

運動年	軀	中 學 校	軀 幹 側 方				運動年
			手 頸	手 屈 臂	手 腰	手 頸	
第一學年	頸手臂屈 足前出 轉右左體上		手頸 足前出	手屈臂 足前出	手腰 足前出	手頸 足前出	
第二學年	伸上臂 足前出 轉右左體上		片手片手片手 片上片上片上 片伸片伸片伸	片手片手片手 片上片上片上 片伸片伸片伸	片手片手片手 片上片上片上 片伸片伸片伸	片手片手片手 片上片上片上 片伸片伸片伸	伸上臂 足前出 轉右左體上
第三學年	伸上臂 足前出 轉右左體上		片手片手片手 片上片上片上 片伸片伸片伸	片手片手片手 片上片上片上 片伸片伸片伸	片手片手片手 片上片上片上 片伸片伸片伸	片手片手片手 片上片上片上 片伸片伸片伸	伸上臂 足前出 轉右左體上
第四學年	右體左轉及左		片手片手片手 片上片上片上 片伸片伸片伸	片手片手片手 片上片上片上 片伸片伸片伸	片手片手片手 片上片上片上 片伸片伸片伸	片手片手片手 片上片上片上 片伸片伸片伸	伸上臂 足前出 轉右左體上
第五學年			片手片手片手 片上片上片上 片伸片伸片伸	片手片手片手 片上片上片上 片伸片伸片伸	片手片手片手 片上片上片上 片伸片伸片伸	片手片手片手 片上片上片上 片伸片伸片伸	伸上臂 足前出 轉右左體上
			腰掛上側臥	屈上體左右轉及前後	屈上體左右轉及左右	第三學年	
						第四學年	

高等女學校

運動年	軀 幹 側 方	尋 常 科	小 學 校		
				第一學年	第二學年
第一學年					
第二學年					
第三學年	臂屈腰手 脚開 屈右左體上	臂屈 足閉 轉右左體上			
第四學年	頸片手屈手 手頸臂腰 足閉脚閉 屈右左體上	頸手 足閉 轉右左體上			
第五學年	伸上臂片 足閉脚閉 屈右左體上	頸手臂屈 出斜足 轉右左體上			
第六學年					
第一學年	伸上臂 出足閉開 屈右左體上	伸上臂 出足閉開 轉右左體上	高等科		
第二學年					

幹 軀	運 學 動 年	方 側
頸手 臂屈 出足 出足 閉足 前 斜 足 轉左上 右體	豫 備 科	手 屈 手 頸 臂 腰 出足 閉 開 前 足 脚 屈右左體上
伸上臂 出足 出足 閉足 前 斜 足 轉左上 右體	第一學 年 本 科	伸片 伸片 片 片 臂 臂 手 手 上 上 腰 頸 出前足 足閉 脚開 屈右左體上
伸上臂 出足 閉 開 前 足 脚 屈左上 右體	第二學 年 第 一 部	
教授演習 前後屈 上體左右轉及 右屈 上體左右及左	第三學 年	教授演習
	第四學 年	

幹 軀	運 學 動 年	方 側 幹
頸手 臂屈 出足 出足 閉足 前 斜 足 轉左上 右體	豫 備 科	手 屈 手 頸 臂 腰 出足 閉 開 前 足 脚 屈右左體上
伸上臂 出足 出足 閉足 前 斜 足 轉左上 右體	第一學 年 本 科	上片 伸手 腰片 手腰片 伸手 上片 手 頸片手 出足 閉 開 前 足 脚 屈右左體上
伸上臂 出足 閉 開 前 足 脚 屈左上 右體	第二學 年 第 一 部	側臥
腰掛上側臥 前後屈 上體左右轉及 左屈 上體左右轉及	第三學 年	前後屈 上體左右轉及
	第四學 年	

考 備	方 側		
	師範學校第三學年及第四學年に於て體操科の理論を授くべし。 豫備科を置かざる場合に於ては之に配當せる教材を本科第一學年に加へ各學年に於ける教材は適宜之を斟酌すべし。	手 屈 手 頭 臂 腰	開 閉 開 脚 足 脚
片 片 片 片 手 手 手 手 腰 頸 腰 腰		脚 脚 脚 脚	側 臥
	出 出 出 出 前 前 前 前 足 足 足 足	屈 屈 屈 屈 右 左 右 左 體 體 體 體 上 上 上 上	
	伸 伸 伸 伸 臂 臂 臂 臂 上 上 上 上	伸 伸 伸 伸 臂 臂 臂 臂 上 上 上 上	
	出 出 出 出 前 前 前 前 足 足 足 足	屈 屈 屈 屈 右 左 右 左 體 體 體 體 上 上 上 上	

## 第十七章 懸垂運動

### 目的及び効果

懸垂運動とは主として上肢を以て物に攀登し或は水平棒、平行水平棒、又は鐵棒等の器械によつて懸垂する運動であつて、常に自己の體重の全部を臂にて支

ふる運動なるより一見上肢のみの運動の如く見えるけれども、實は上肢のみではなくて、上肢及び胸部脊部の諸筋を強健ならしめ、殊に胸廓を擴張し、脊柱を正しくして、呼吸作用と血液循環との機能とを旺盛にする、頗る強さ全身の運動である。

### 精神的効果

随つて精神的方面にも種々の價値が顯れて來る。先づ第一に自己の力量によつて自己の五體を支へて運動する點から、我が力量を自ら自信するといふ事が出來、やがて他の運動とか仕事に對して自信、勇氣、果斷、沈着、剛毅といふ氣象を體に涵養することが出来る。要するに懸垂運動は矯正的の效果があるばかりでなく、鍛練的に發達せしむるといふ甚大なる効と、精神方面にも其の徳性を養ふ事が出来る、所謂陸軍で能く言ふ氣力、體力を練るといふがそれを目的とするのが此の運動である。

### 適當なる回数

此の運動は如上の目的を有して居るが、漫に懸垂の回数を多くして、却つて不