

林操教範

第一部 基礎之部

特 66 385 No 4998

躰操教範目次

總則

第一部 柔軟躰操

準備演習

第一章 停止演習

第一教 臂ノ運動

第一運動 臂ヲ平ラニ動カス



自第一至第十五

自第二十六至第六

自第三十五至七

自第三十八至六

第二運動	臂ヲ右左ニ動かカス	第三十九
第三運動	臂ヲ高ク圓形ニ動かカス	第四十二
第四運動	臂ヲ平ラニ曲ケ動かカス	第四十五
第五運動	臂ヲ曲ケ平ラニ圓形ニ動かカス	第四十八
第六運動	前臂ヲ平ラニ動かカス	第五十一
第二教 脚ノ運動		
第一運動	股ヲ曲ケ常歩	第五十五
第二運動	股ヲ曲ケ早歩	第五十七

第三運動	踵ヲ上ケ脛ヲ曲ク	第六十一
第四運動	脚ヲ前ニ伸ハス	第六十五
第三教 臂脛脚ノ運動		
第一運動	脛ヲ右左ニ回ハス	第六十七
第二運動	脛ヲ前後ニ曲ケ臂ヲ高ク動かカス	第七十九
第三運動	脛ヲ屈メ臂ヲ平ラニ動かカス	第七十三
第四運動	臂ト脚ヲ右左ニ開ク	第七十四
第五運動	脛ヲ曲ケ臂ヲ平ラニ高ク動かカス	第七十八

第二章 行動演習

第一教 駈歩

自第八十二至第九十二

第二教 跳越

第一運動 前へ幅跳

自第九十七至第九十四

第二運動 前へ高跳

自第九十八至第一百一

第三運動 左(右)足前へ幅跳

自第一百六至第一百二

第四運動 左(右)足前へ高跳

自第一百七一至第一百一

第三章 携銃演習

第一教 執銃躰操

第一運動 臂ヲ平ラニ動かカス

第百二十八

第二運動 臂ヲ平ラニ曲ケ動かカス

第百二十八

第三運動 前臂ヲ平ラニ動かカス

第百二十八

第四運動 躰ヲ前後ニ曲ケ臂ヲ高ク動かカス

第百二十八

第五運動 躰ヲ屈メ臂ヲ平ラニ動かカス

第百二十八

第六運動 脛ヲ曲ケ臂ヲ平ラニ高ク動かカス

第百二十八

第二教 執銃跳越

第一運動 前へ幅跳 第二百二十九

第二運動 前へ高跳 第二百二十九

第三運動 左(右)足前へ幅跳 第二百二十九

第四運動 左(右)足前へ高跳 第二百二十九

第三教 据銃運動

第一運動 肩ヲ高ク前ニ動カス 自第三百三十二至第三百三十四

第二運動 銃ヲ肩ニ着ケル 自第三百三十五至第三百三十七

第三運動 臂ヲ前(後)ニ回ハス 第三百三十八

第四運動 銃ヲ平ヲニ動カス 第三百三十九

第五運動 狙點ヲ上ケル 第三百四十一

第二部 器械躰操

一般ノ規則 自第四百四十二至第四百五十三

第一章 普通演習

第一教 基本躰操

第一 懸垂 自第四百五十四至第四百六十四

第二 肘曲懸垂 第四百六十五至第四百六十六

第三	側行	第百六十七
第四	脚舉	自第百六十九
第五	轉回	至第百七十四
第六	登降	第百七十五
第七	平地棒跳	第百七十六
第八	跳越	自第百七十九
第九	跳下	至第百八十五
第十	梁木上ノ行進	自第百八十六
		至第百九十三
		自第百九十四
		至第百九十八

第二教 尋常躰操

鐵棒

第一	彈道	自第百一十九
第二	脚懸	至第百二十五
第三	後下	第百二十六
第四	尻上	第百二十七
第五	肱懸	第百二十八
棚		自第百二十九
		至第百三十二

第一 肱上

自第二百二十三
至第二百二十七

第二 俯下

自第二百二十八
至第二百三十八

第三 腰懸跳

自第二百三十一
至第二百三十三

第四 尻上

自第二百三十四
至第二百三十六

第五 跪坐跳

自第二百三十七
至第二百三十九

木馬

第一 跳乘

自第二百四十二
至第二百四十四

第二 跪坐

自第二百四十三
至第二百四十五

第三 開脚

自第二百四十六
至第二百四十九

第四 閉脚

自第二百五十一
至第二百五十一

第五 斜跳

自第二百五十二
至第二百五十四

手摺

第一 躍進

自第二百五十六
至第二百五十七

第二 振出

自第二百五十八
至第二百六十

第三 振動

自第二百六十一
至第二百六十三

第四 振込

自第二百六十四
至第二百六十五

第一 肱上

自第二百二十三
至第二百二十七

第二 俯下

自第二百二十八
至第二百三十八

第三 腰懸跳

自第二百三十一
至第二百三十三

第四 尻上

自第二百三十四
至第二百三十六

第五 跪坐跳

自第二百三十七
至第二百三十九

木馬

第一 跳乘

自第二百四十二
至第二百四十二

第二 跪坐

自第二百四十三
至第二百四十五

第三 開脚

自第二百四十六
至第二百四十九

第四 閉脚

第二百五十一

第五 斜跳

自第二百五十二
至第二百五十四

手摺

第一 躍進

第二百五十六

第二 振出

自第二百五十八
至第二百六十八

第三 振動

自第二百六十一
至第二百六十三

第四 振込

第二百六十四
至第二百六十五

第五 轉回

自第二百六十六
至第二百六十九

第六 跳越

自第二百七十二
至第二百七十二

跳繩

第一 棒幅跳

自第二百七十三
至第二百七十五

第二 棒高跳

自第二百七十六
至第二百七十八

跳臺

第一 單棒跳

自第二百七十九
至第二百八十一

第二 複棒跳

第二百八十二

梁木附屬

楷梯

第一 片昇

第二百八十三
第二百八十四

第二 柱昇

第二百八十五
第二百八十六

鞦韆

第一 背面腰懸

第二百八十八
第二百八十九

第二 後轉

自第二百九十二
至第二百九十二

第三 正面腰懸

第二百九十三
第二百九十四

吊環

第一 臂張

第二百九十六

第二章 應用演習

第一教 活用器械運動

第一 梁木競爭

第二百九十九

第二 繩引競爭

第三百零一

第三 障碍物散兵通過

第三百零六

第四 障碍物競爭通過

第三百零九

第二教 活用野外運動

第一 駢步

第三百一十

第二 障碍物通過

第三百一十二

第三章 特別演習

鐵棒

第一 臂懸開

第三百一十七

第二 肱懸

第三百一十八

第三 臂立

第三百二十二

第四 振上

第三百二十三

第五 脚懸振上

自第三百二十五
至第三百二十七

第六 懸垂上

第三百二十八

第七 海老上

第三百三十一

棚

第一 片肱上

自第三百三十二
至第三百三十六

第二 後轉

自第三百三十七
至第三百三十九

第三 背摺

自第三百四十
至第三百四十二

第四 後跳

自第三百四十三
至第三百四十六

第五 倒立

自第三百四十七
至第三百五十七

木馬

第一 尻廻

自第三百五十一
至第三百五十三

第二 臂上倒立

自第三百五十四
至第三百五十六

第三 二節跳

自第三百五十七
至第三百六十七

第四 一節跳

自第三百六十一
至第三百六十三

第五 背上倒立

第三百六十四
第三百六十五

第六 側面倒立

自第三百六十六
至第三百六十八

手摺

第一 轉回

自第三百六十九
至第三百七十一

第二 逆上

自第三百七十二
至第三百七十七

第三 彈道

第三百七十八

第四 複木倒立

第三百七十九
第三百八十

第五 振出倒立

自第三百八十一
至第三百八十三

梁木附屬

楷梯

第一 段昇

第三百八十四
第三百八十五

第二 反撞昇

第三百八十六
第三百八十七

鞦韆

第一 繩逃

自第三百八十八
至第三百九十

第二 轉回

自第三百九十一
至第三百九十三

吊環

第一 脫手

第三百九十四
第三百九十五

第二 臂立

自第三百九十六
至第三百九十八

躰操教範目次終

躰操教範

總則

第一 躰操ハ操典ニ從屬シ其教育ヲ容易ナラシムルノ基礎ニシテ其主旨トスル所次ノ如シ

其一 柔軟躰操ハ身躰ノ育練ニシテ腕力ヲ發育シ健康ヲ保全シ各機關ノ凝硬ヲ溶解シ成育ノ不正ヲ矯正シ軍人ノ姿勢ヲ得セシムルヲ目的トス其携銃演習ニ在テハ併セテ射撃ノ預行及ヒ武器ノ使用ヲ補助スル者トス

其二 器械躰操ハ筋力ヲ鞏強ニシ身躰ヲ輕捷ニシ活潑勇敢ノ氣

力ヲ養成スルヲ目的トス就中應用躰操ハ各種ノ地區地物ニ活用シ益々之ヲ發達セシムル者トス

第二 教練ニ從事スル有階者ハ之ヲ教官ト稱ス

第三 教育ノ結果ハ實行嚴格ノ程度ニ比例ス故ニ教官ハ熱心茲ニ注意シ且ツ施行者ヲシテ躰操ノ目的ヲ知ラシメ自ラ好ムノ念ヲ生セシムルコトヲ勉ヘシ

第四 教官ノ説明ト號令ハ單簡明瞭活潑ナルヲ要ス否ラサレハ施行者ヲシテ徒ニ倦怠心ヲ發セシムルニ至ル者トス

第五 躰操演習ハ其動作單簡快爽兵卒ノ腦力ヲ要セスレテ其

志氣ヲ興起セシムル者ナリ教官ハ此演習間ニ在テ軍紀ヲ養成スルヲ勉ムルヲ要ス之カ爲メ常ニ正確ナル姿勢ト動作トヲ以テ自ラ模範ヲ示シ兵卒ノ精神一致ヲ軍紀ノ犯スヘカラサルヲ銘肝ニ終ニ慣性トナラシムルヲ期スヘシ

第六 教官ハ同一ノ運動ヲ行フ時間ノ速度ナルト躰軀ノ各部ヲ均一ニ運動セシムルニ注意スヘシ

第七 總テ教育ハ教官善ク其要領ヲ熟得シ易ヨリ難ニ入リ簡ヨリ繁ニ移ルヲ要ス苟モ要領ヲ守ラズ順序ニ從ハス速成ヲ期シテ皮相ノ進歩ニ走ルカ如キハ本教範ノ嚴禁スル所ニシテ其害ヤ

人身生理ニ乖戾シ併セテ諸訓練ノ進歩ヲ妨クルニ至ル但シ勞動甚シキ演習ト之ニ反スル演習及ヒ此教範中特ニ示ス者ハ適宜交換シテ教授スヘシ

第八 一般ニ躰操ノ教育ハ每中隊ニ於テス但特別演習ハ大隊毎ニ士官下士若干名ヲ以テ之カ教授ニ任セシム此士官下士ハ成ルヘク戸山學校ニ於テ躰操術卒業ノ者ヲ撰フヘシ

第九 躰操教範ヲ分テ二部トシ各部ヲ分テ三章トシ各章ヲ分テ若干教トス

第一部ハ柔軟躰操ニシテ其第一章ニハ停止演習第二章ニハ行動

演習第三章ニハ携銃演習ヲ載ス

第二部ハ器械躰操ニシテ其第一章ニハ普通演習第二章ニハ應用演習第三章ニハ特別演習ヲ載ス

第十 躰操ハ下士兵卒ヲシテ現役全期間反復施行セシムル者トス但シ特別演習ハ主トシテ下士上等兵及ヒ其候補者ヲシテ施行セシム

第十一 躰操ニ用ユル服ハ通常演習服トス而シテ四肢ノ自由ヲ得セシムル爲メニハ上衣或ハ釦ヲ脱セシムルヲ得

第十二 器械躰操ノ優劣ニ依リ下士兵卒ノ等級ヲ三等ニ區

分ス其法巧ナル者ヲ第一等可ナル者ヲ第二等トシ其他ノ者ヲ第三等トス

第十三 等級區分ハ毎年新兵入營前各中隊ニ於テ之ヲ行フ但シ中隊長必要ト考フルキハ其他ノ時期ニ於テモ其等級ヲ變更スルヲ得

第十四 等級ハ之ヲ軍隊手牒ニ記入スヘシ

第十五 第一等ノ下士兵卒ニハ一日間ノ休暇ヲ與フルヲ得

第一部 柔軟体操

一般ノ規則

第十六 教練期ハ每年十二月上旬ヨリ始ム就中第三章第三款ハ射擊預行演習ト同時ニ施行セシムル者トス

第十七 新兵ニ在テハ演習ノ監視ヲ綿密ニスル爲メ充分習熟スルニ至ル迄ハ成ルヘク每群五名以上ニ上ラサルヲ要ス

第十八 諸演習ニ於テ始メヨリ直レノ合アル迄各舉動ヲ高聲短簡且活潑ニ發唱セシムヘシ是レ自然調子ヲ一致シ動作ヲ確實ナラシムルノ利益アル者トス

第十九

互ニ動作ヲ妨ケサル爲メ兵卒ヲシテ先ツ四歩(或ハ三歩ニ步)ノ間隔ト距離ヲ取ラシム

第二十

兵卒間隔ト距離ヲ取り不動ノ姿勢ニ在ル時教官豫令ヲ以テ簡約ニ其動作ヲ示シテ之ヲ準備セシメ次テ始メノ動令ヲ下ス而シテ其舉動ヲ止メシムルニハ直レノ號令ヲ下シ又動作ヲ止メシムルニハ止メノ號令ヲ下スヘシ

第二十一

總テ臂ヲ平ニ動スノ運動ニ在テハ之ヲ肩ノ幅ニ開キテ前方ニ伸シ拳ヲ顯ノ高ニ等クシテ爪ヲ對向ス又臂ヲ高ク動カスノ運動ニ在テハ之ヲ肩ノ幅ニ開キテ高ク頭上ニ伸シ爪ヲ

對向ス又臂ヲ圓形ニ動ス運動ニ在テ

ハ肩ヲ軸トシテ成

ヘク大キク圓形ニ

廻スヘシ

第二十二

號令ニ代ルニ笛聲ヲ以テスルコトアリ然ルハ

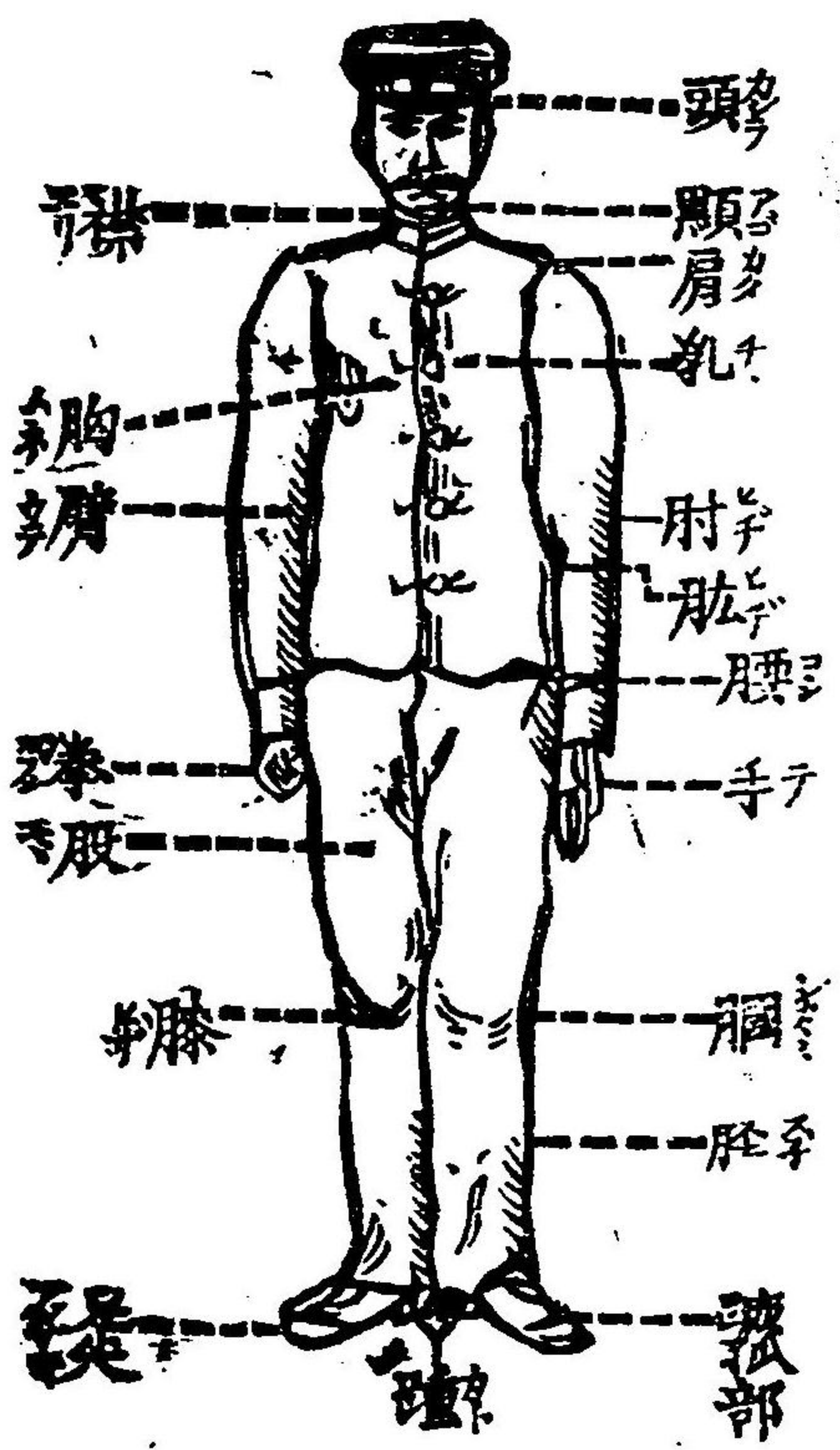
氣ヲ着ケ直レノ爲ニハ一長聲始メ、止メノ爲ニハ一長聲ノ終ニ

一短聲ヲ加フルヲ例トス

第二十二

舉動ヲ早舉動(一分時ニ四十舉動)遲舉動(一分

第一圖



時ニ二十舉動)ノ二種ニ分ツ而ノ身躰ノ屈曲及ヒ轉回ノ演習ハ
遲舉動他ノ演習ハ早舉動ヲ用ユト雖モ最初ハ一般ニ之ヲ遲フシ
以テ兵卒ヲシテ能ク其要領ヲ會得セシムルヲ計ルヘシ而シテ遲舉
動ハ其動作ノ確實ト調子ノ一致ヲ求ムル爲メ充分習熟スルニ至
ル迄兵卒ヲシテ自ラ舉動ヲ唱ヘシムルヲナク教官ノ唱フル舉動
ニ從テ之ヲ行ハシムルヲ良トス又早舉動ニ於ケル動作ハ最モ力
ヲ加ヘテ活潑ニ行ハシムルヲ緊要トス

第二十四 凡テ躰操ハ右或ハ左ニ付キ各別ニ教授スル時ト
雖モ右ニスル者ハ必ス左ニ及ホスヲ例トス

第二十五 執銃演習ノ不正ハ畢竟徒手演習ノ不熟ヨリ生ス
ル者ナレハ之ヲ矯正スル爲ニハ屢々徒手演習ヲ行ハシムルヲ
緊要トス

第二十六 躰操ハ五十分時ヨリ長ク續テ行フヘカラス必ス
其後ニ於テ概テ十分間列ヲ解テ休憩セシムヘシ

準備演習

第二十七 兵卒ノ姿勢ヲ矯正シ且ツ躰重ヲ足尖ニ移スヲニ
慣レシムル爲メ一列ニ在テ踵ヲ上ルノ運動ヲナサシム之カ爲メ
教官左ノ號令ヲ下ス

踵^{カイト}を上げ

第二十八 此號令ニテ兵卒不動ノ姿勢ヲ變セス臑ヲ伸シタル儘徐ニ踵ヲ上ケ脚ノ内部ヲ接着シ足尖ニテ躰ヲ保持ス（足指ト蹠孤部ニテ支フルナリ之ヲ單ニ足尖ト稱ス以下之ニ準ス）

第二十九 踵ヲ復サシムルニハ教官下^{〇〇}ロセノ號令ヲ下ス又之ヲ續テ行フニハ一^〇ニノ舉動（遲舉動）ヲ用ヒ止メノ號令アルニ至ル

第二十 兵卒一列若クハ二列ニ在ルキ若干ノ間隔ヲ取ラシメント欲セハ教官左ノ號令ヲ下ス

左（右）へ何歩に開け

進メ

第三十一 進^〇メノ號令ニテ基準兵ノ外其儘左（右）向チテシ兩前臂ヲ腰部ニ上ケ駈歩ニテ左足ヨリ發進シ目測ヲ以テ示サレタル間隔ヲ取り停止シテ正面ヲナス

注意 間隔ヲ取ルニハ何レノ兵ニ就キテモ行フヲ得

第三十二 兵卒二列ニ在テ若干歩ノ間隔ヲ取リタル片列ヲ開カシメント欲セハ教官左ノ號令ヲ下ス

右列何歩迄ハ

進メ

第三十三 進メノ號令ニテ前列兵ハ早歩ノ要領ヲ以テ示サレタル步數ヲ前進ス

第二十四 兵卒若干歩ノ距離間隔ヲ有スルキ之ヲ一列(二列)ニ復セシムルニハ教官基準兵ノ前ニ立テ手若クハ銃ヲ高ク舉ケ左ノ號令ヲ下ス

集れ

第三十五 集レノ號令ニテ兵卒ハ直ニ基準兵ノ方ニ向キ駈歩コテ集リ一列(二列)ニ復ス

第一章 停止演習

第一教 臂ノ運動

第三十六 此教ノ運動ハ豫令ニテ両手ヲ握リ拇指ヲ中指ノ上ニ置キ、止メノ號令コテ之ヲ開ク

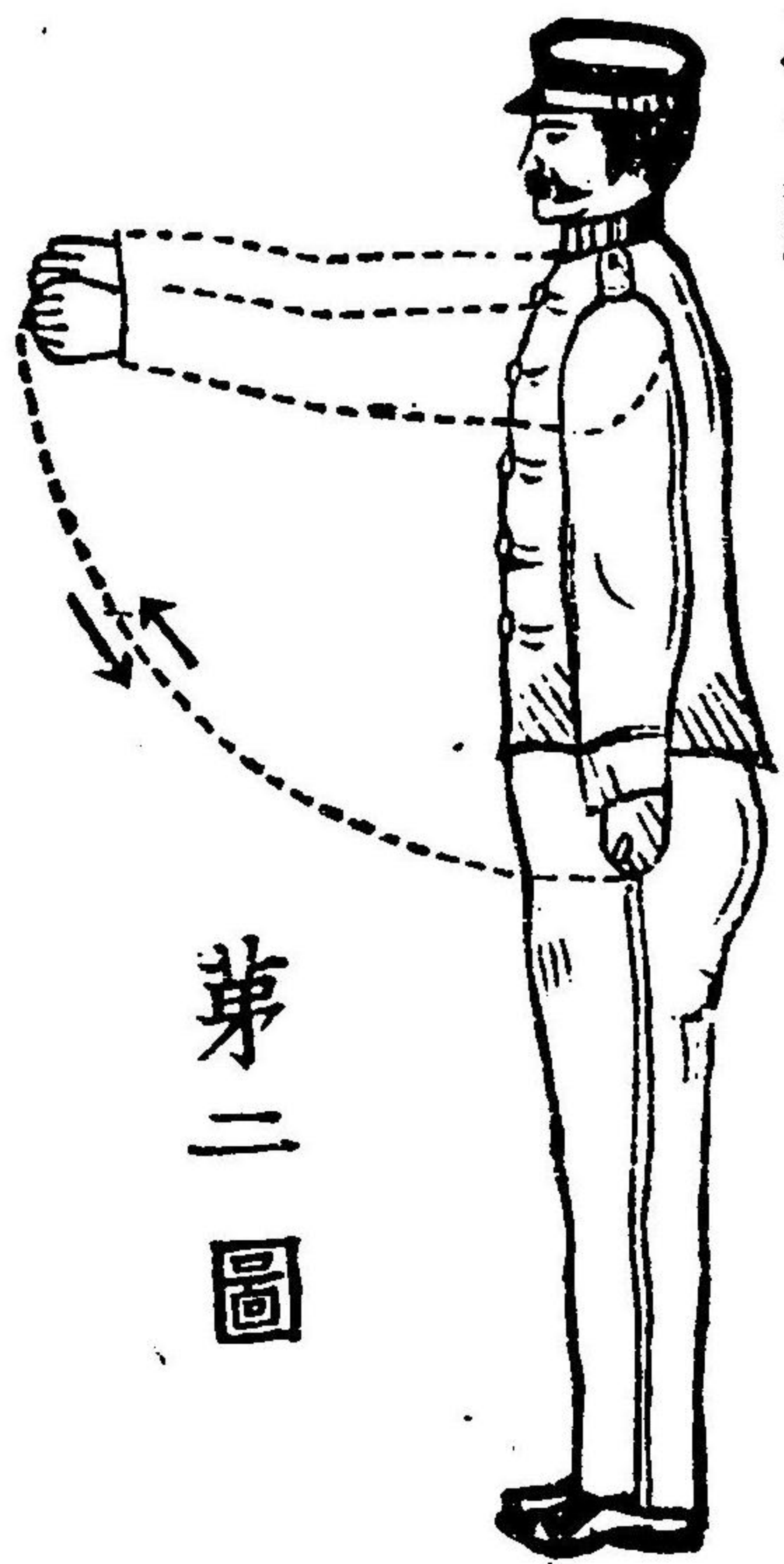
第一運動 臂を

平に動かせ(第二圖)

第一動

第三十七 兩臂ヲ伸

シタル儘平ニ上ク



第二圖

第二動

第三十八 兩

臂ヲ伸シタル儘列

中ニ下ス

第二運動

ウデ ミキセダリ 習を右左ニ動

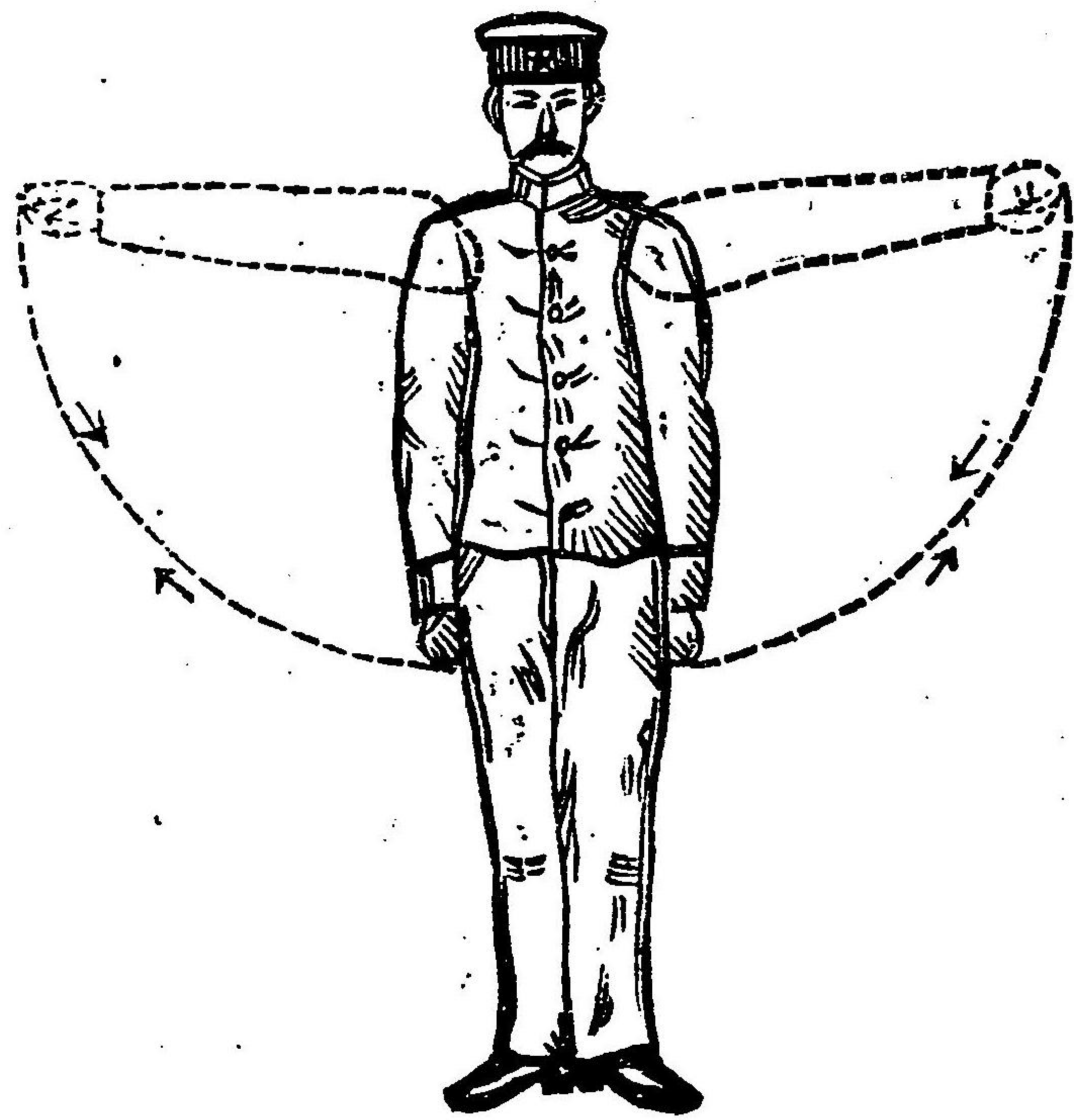
せ(第三圖)

第一動

第三十九

兩臂ヲ伸シタル儘右左ニ開キ其拳ヲ襟ノ高ニシ

第三圖



爪ヲ下コス

第二動

第四十

兩臂ヲ伸シタル儘列中ニ下ス

第三運動

ウデ ミカ エン 臂を大きく圓

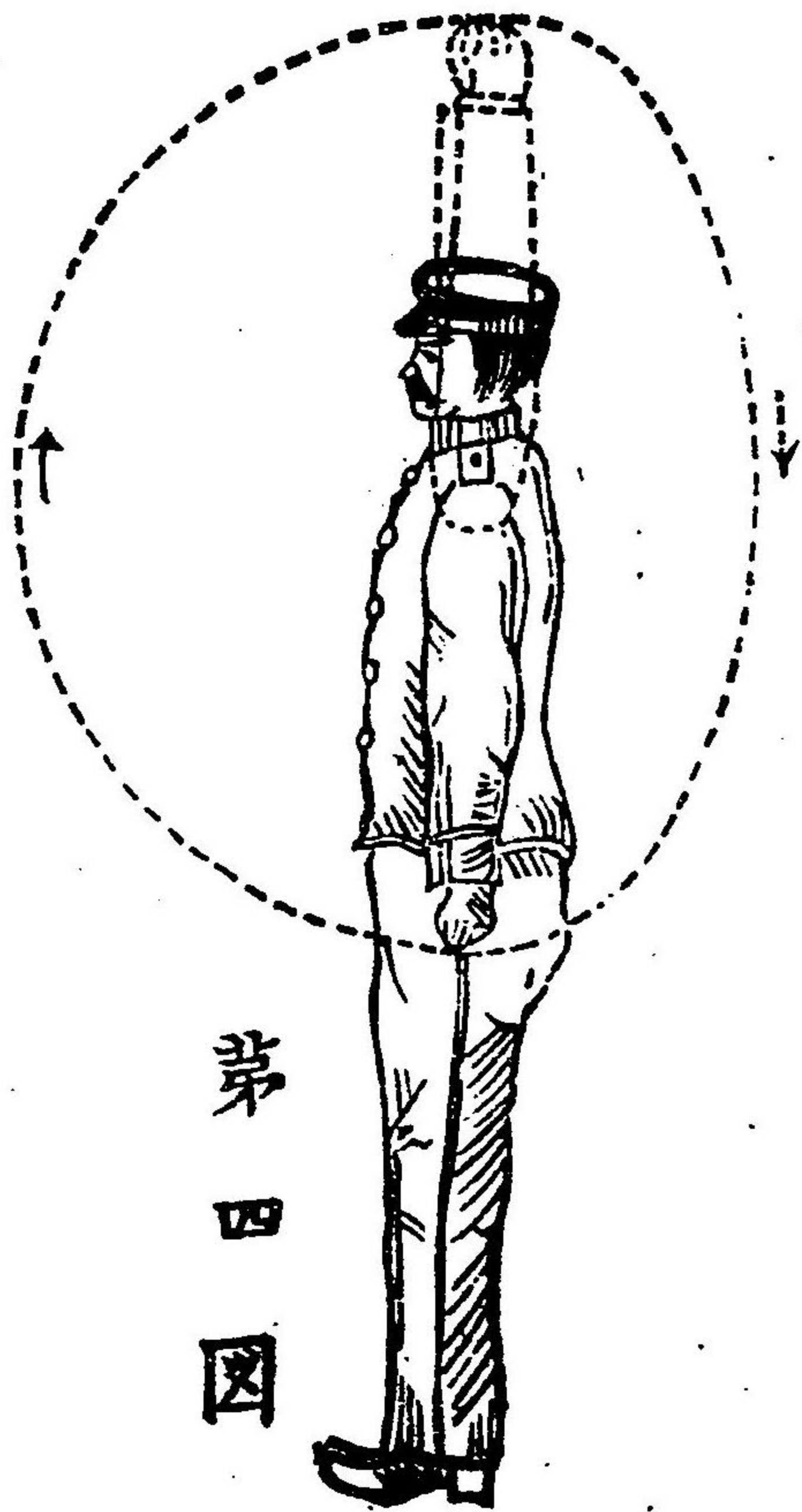
カキ 形に動せ

(第四圖)

第一動

第四十一

兩臂



第四圖

ヲ伸シタル儘高ク上ク

第二動

第四十二 一 兩

臂ヲ伸ハシタル儘

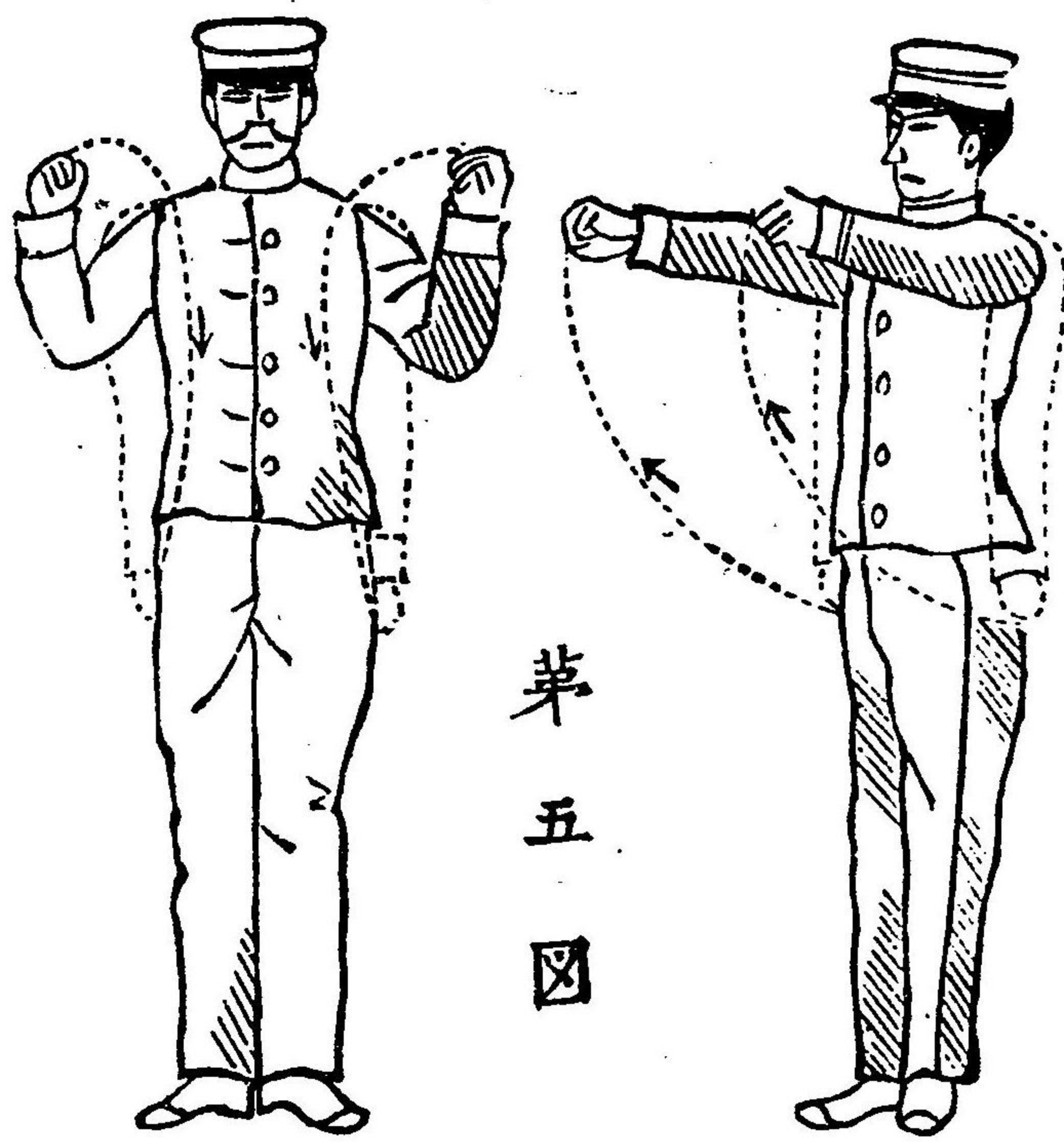
後方ニ廻ハシ踵ヲ

擧ケツ、圓形ヲ畫

テ列中ニ下シ同時

ニ踵ヲ下ス

第四運動



第五圖

ウテ
タヒラ
マ
脊を平よ曲げ動せ(第五圖)

第一動

第四十三 臂ヲ伸シタル儘平ニ上ク

第二動

第四十四 拳ヲ引キ肩ノ兩側ニ來シ之ヲ襟ノ高サニ等クシ

前臂ヲ垂直ニシ爪ヲ對向ス

第三動

第四十五 肘ヲ肩ノ高サニ上クルト同時ニ手頸ヲ折リ兩拳

ヲ下方ニ向ケ拇指ヲ胸ニ接シ手甲ヲ相對シ成ルヘク之ヲ廣ク開

キ乳ノ外側ヨリ列中ニ下シ手甲ヲ前方ニ向ク

第五運動

脊^{ウテ}を^マ曲^マけ平^{タヒラ}に^{エンケイ}圓形に^{ケイ}動^{ケイ}せ(第六圖)

第一動

第四十六

手甲ヲ前ニシ肘ヲ張リツ、拳ヲ股ヨリ摺リ上ケ

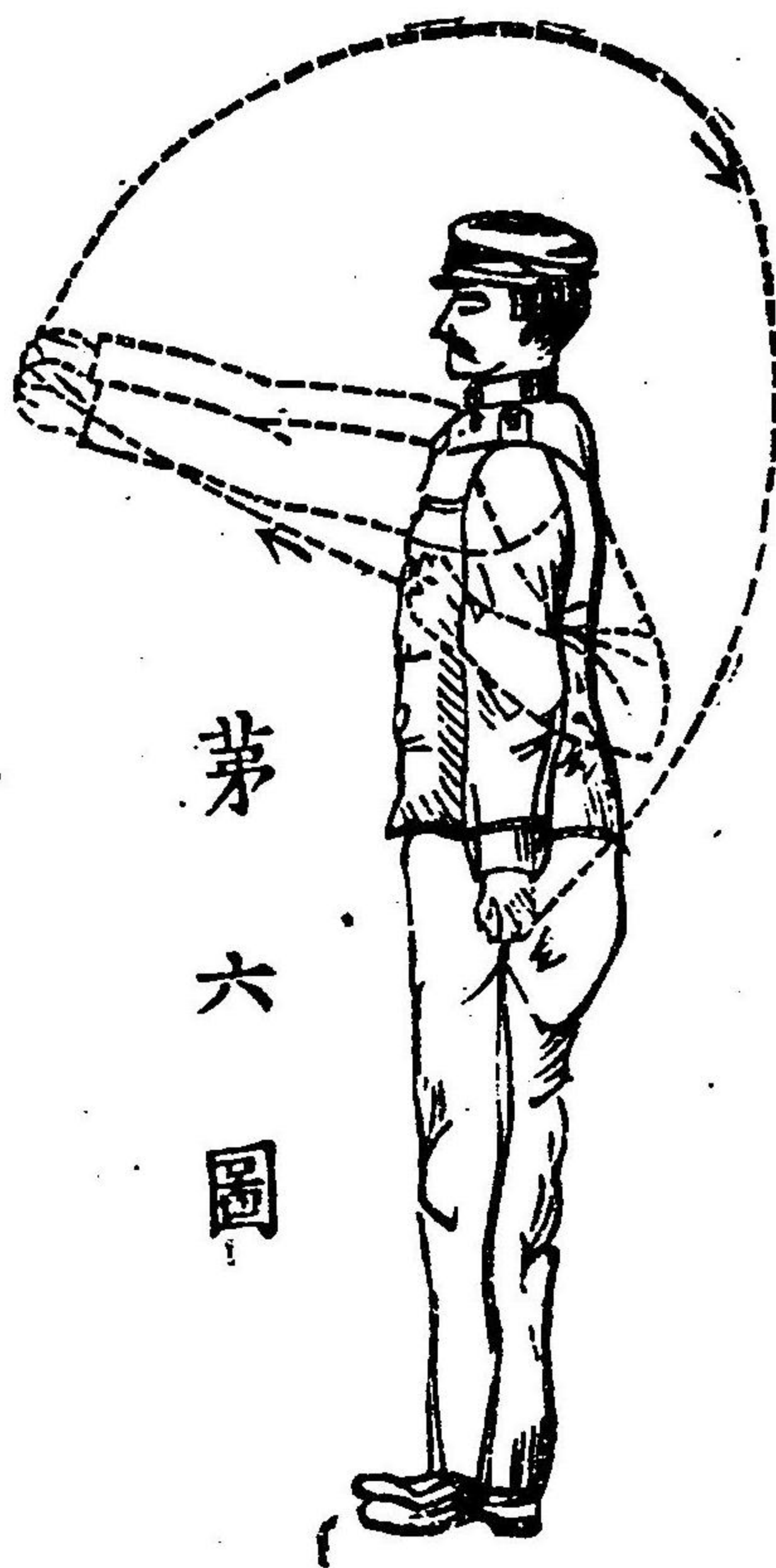
腋下ニ來シ頓カニ拳

ヲ外トニ廻ハシ肘ヲ

下シテ下腋ニ着ケ爪

ヲ胸(乳頭ノ外側部)

ニ接ス



第六圖

第二動

第四十七

拳ヲ起シ前方ニ突出ス

第三動

第四十八

臂ヲ外方ニ廻ハシ列中ニ下ス(第四十二ニ準ス)

第六運動

マヘウテ
マヘウテ

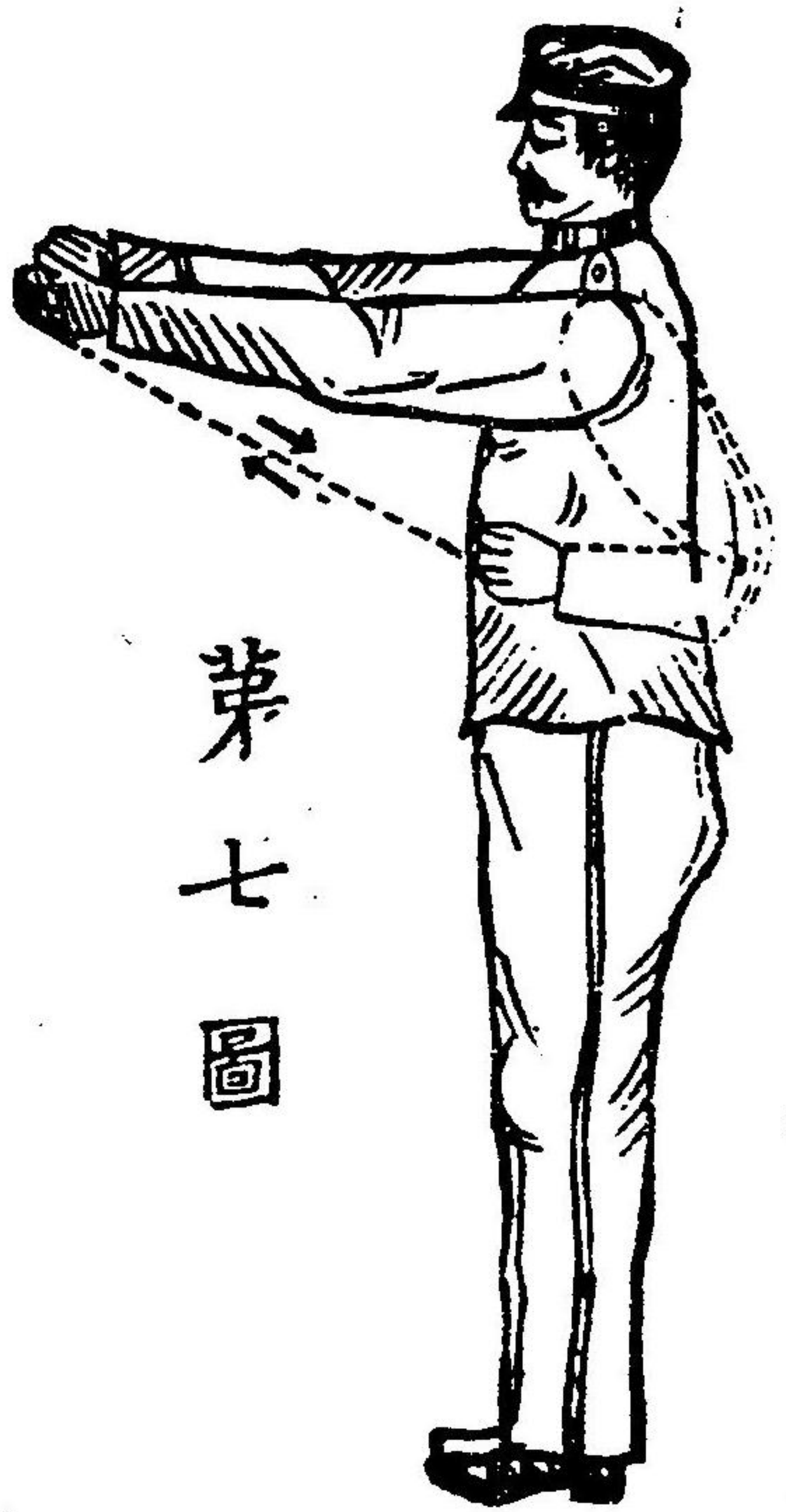
を平^{タヒラ}に^{エンケイ}動^{ケイ}せ(第七

圖)

第四十九

豫令ニ

テ兩臂ヲ伸シタル儘平



第七圖

ニ上ク

第一動

第五十

臂ヲ曲ケ肘ニ近ク兩肘ヲ充分後ロニ引キ前臂ヲ水
平ニナシ引キタル余勢ニテ前ニ突出シ再ヒ故ノ姿勢ニ復ス

第二動

第五十一

第一動ニ同シ

第二教 脚ノ運動

第五十二

此教ノ運動ハ豫令ニテ兩手ヲ腰骨上ニ上ケ(拇
指ヲ後ロニシ他ノ諸指ヲ並接シテ之ヲ前ニ引キ肘ヲ正シク肩ノ方

向ニ出ス)止メノ號令ニテ列中ニ下ス

此教ニ於ケル早歩ノ速サハ一分時ニ八十歩ニシテ常歩ハ其二分

一トス

第一運動

モ、マ、チミアシ
股を曲げ常歩

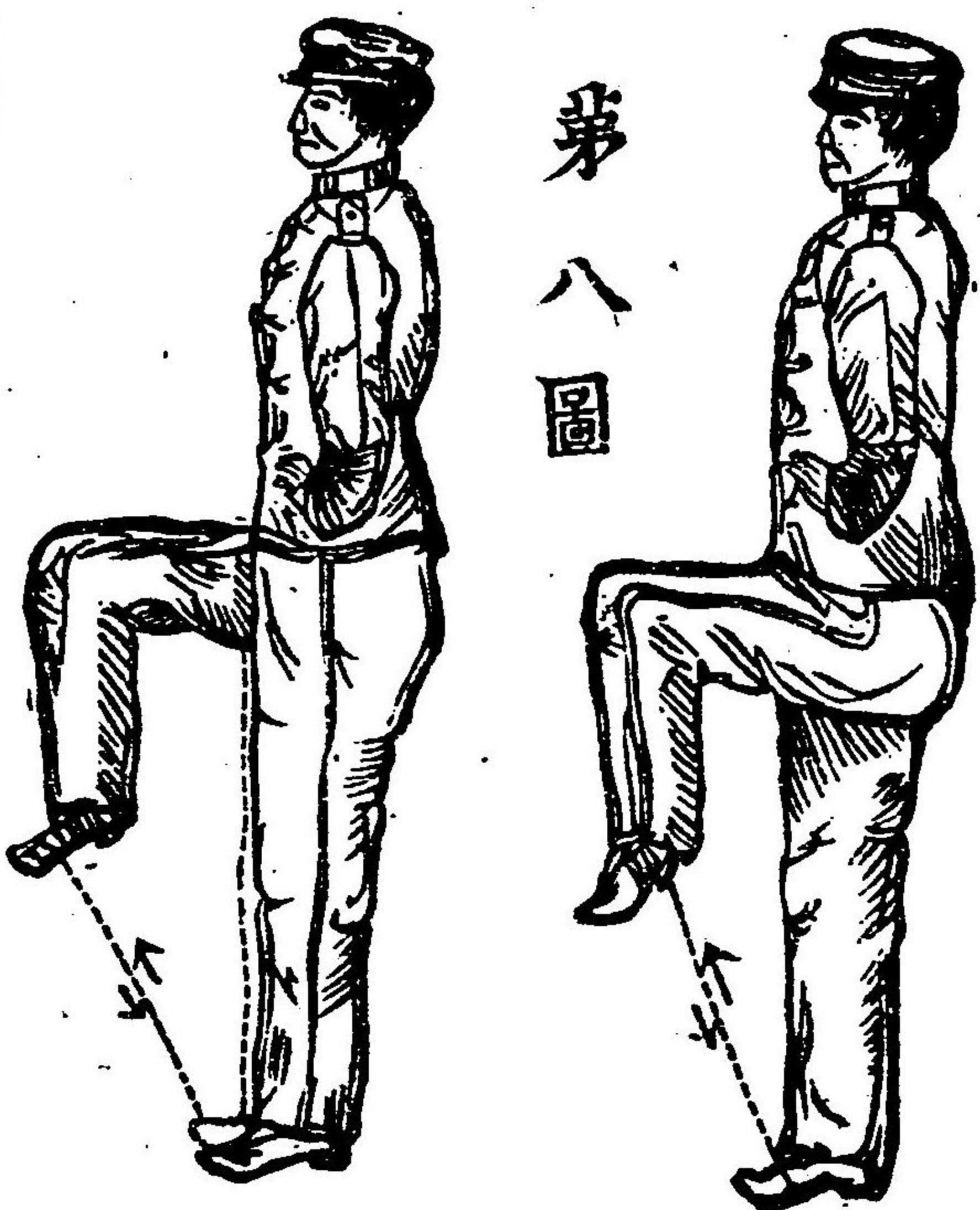
(第八圖)

第一動

第五十三 左ノ膝

ヲ足尖ノ方向ニ上ケ股

第八圖



ヲ平ニシ脛ヲ自然ニ垂レ足尖ヲ下ク

第二動

第五十四 左足ヲ足尖ヨリ舊位ニ下ス

第三第四動

第五十五 右脚ヲ以テ左脚ノ第一第二動ヲ行フ

注意 新兵ニ始メテ常歩ヲ教授スルニハ一脚四動ヲ以テスルヲ良トス其法第一動左踵ヲ充分上ク第二動左膝ヲ上ケ股ヲ平ニス第三動足尖ヨリ輕ク地上ニ下ス第四動踵ヲ下シテ舊位ニ復ス右足モ亦同シ

第二運動

股を曲げ早歩モ、マ、ハヤシ(第九圖)

第一動

第五十六 常歩ト

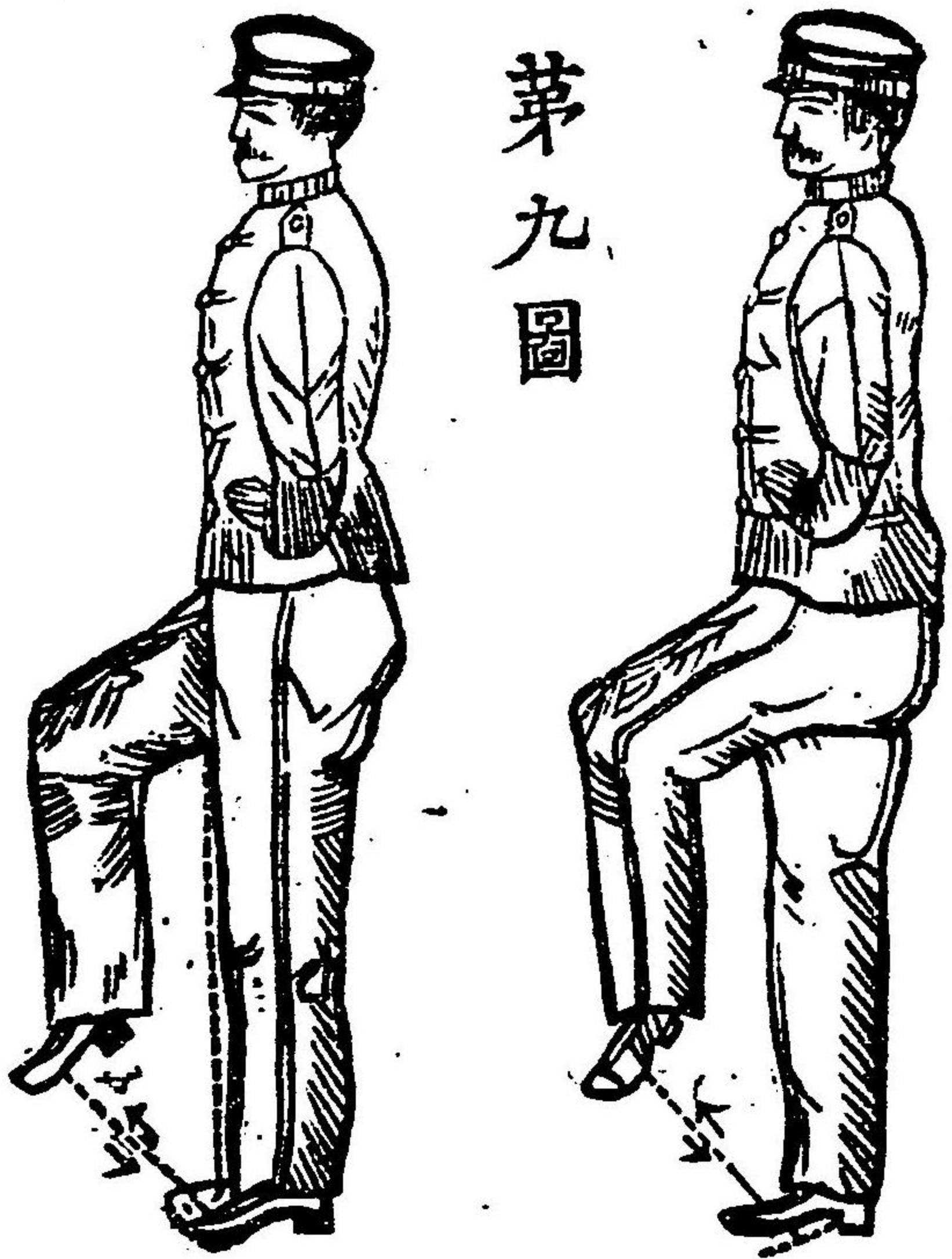
同シ要領ニ從ヒ左ノ股ヲ殆ント平ニ上ケ再ヒ舊位ニ復ス

第二動

第五十七 右脚ヲ

以テ左脚ノ如ク行フ

第九圖



第三運動

踵を上げ脛を曲げ(第十圖)

第一動

第五十八

兩踵ヲ離スコナク之ヲ上ケ足尖ニテ身軀ヲ保持ス

第二

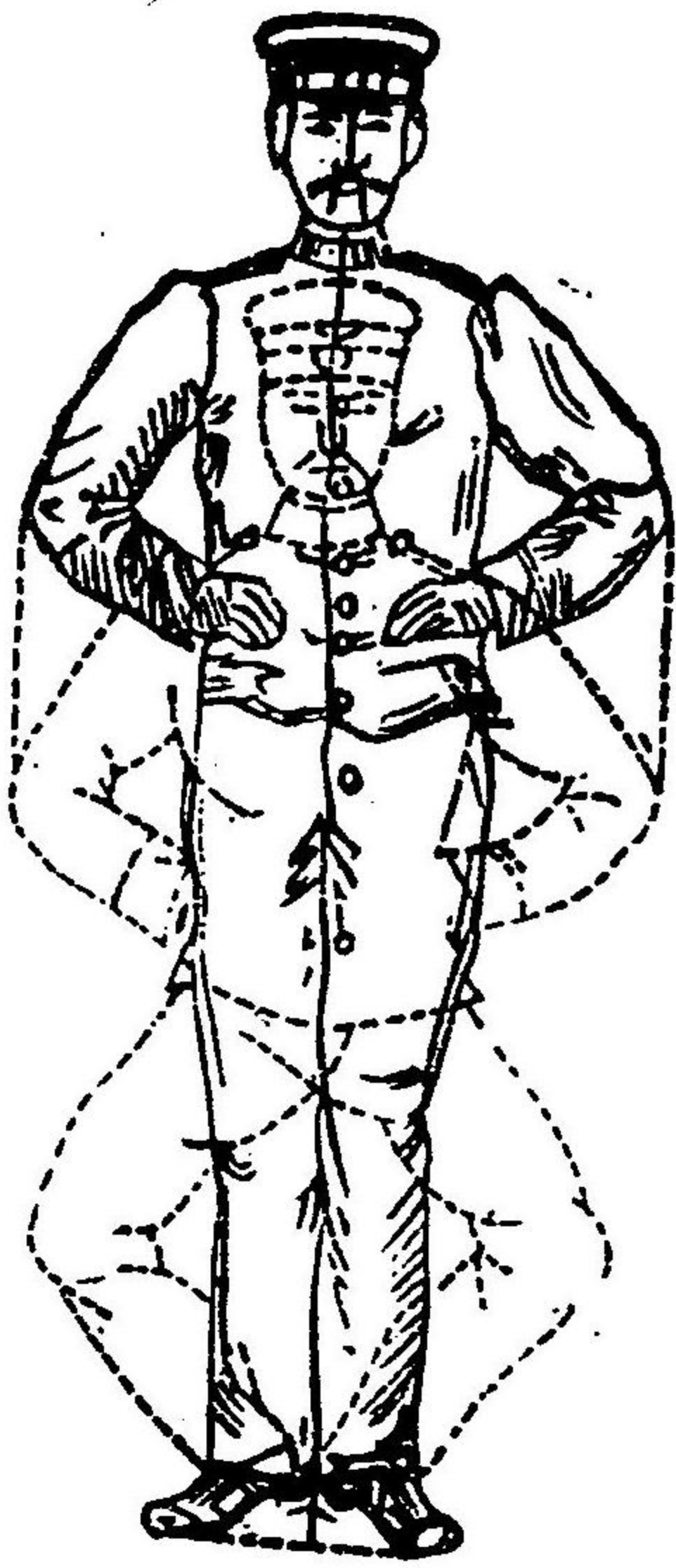
動

第五十九

第十圖

兩膝ヲ足尖ノ方

向ニ曲ケ股ト脛ヲ直角ニシ軀ヲ真直ニ低下ス



第三動

第六十

膝ヲ伸シテ其内部ヲ接着ス

第四動

第六十一

兩踵ヲ下ス

注意 第三動ニ於テ兩膝ノ内部ノ接着ヲ確實ナラシムヘシ然レモ軀格之ヲ行フコ難キ者ハ漸次ニ能ク得ル如ク教授スルヲ要ス

第四運動

脚を糸へ伸せ(第十一圖)

第一動

第六十一 常歩ノ第一

一動ノ如シ唯足尖ヲ僅ニ

(凡ソ五珊知米突)上ケル

ヲ異リトス

第十一圖



第二動

第六十二 足尖ヲ強ク其方向ニ蹴リ出シ脛ヲ全ク伸シ四十

五度ノ角ヲナサシメ跣部ヲ地面ニ平行セシム

第三動

第六十四 脛ヲ屈スルコトナク脚ヲ舊位ニ復ス

第四第五第六動

第六十五 右脚ヲ以テ左脚ノ如ク行フ

注意 此運動ハ左(右)一脚ノミニ就テ行フヲ得然ルキハ號令

ニ左(右)ヲ冠スヘシ

カムラ

第三教 臂躰脚ノ運動

第六十六 此教ニ於テ臂ノ運動ヲ爲サ、ル者ハ第五十二之

ニ反スル者ハ第三十六ノ要領ニ從フ

第一運動 体^{タイ}を^{ミキヒダリ}右左へ回ハセ(第十二圖)

第一動

第六十七 足ノ位

置テ變スルコトナク上躰
ヲ右ニ旋ラシ側方ニ向
ハシメ頭ハ體ノ運動ニ
從フ



第十二圖

第二動

第六十八 躰ヲ左方ニ旋ラシ第一動ノ如クス

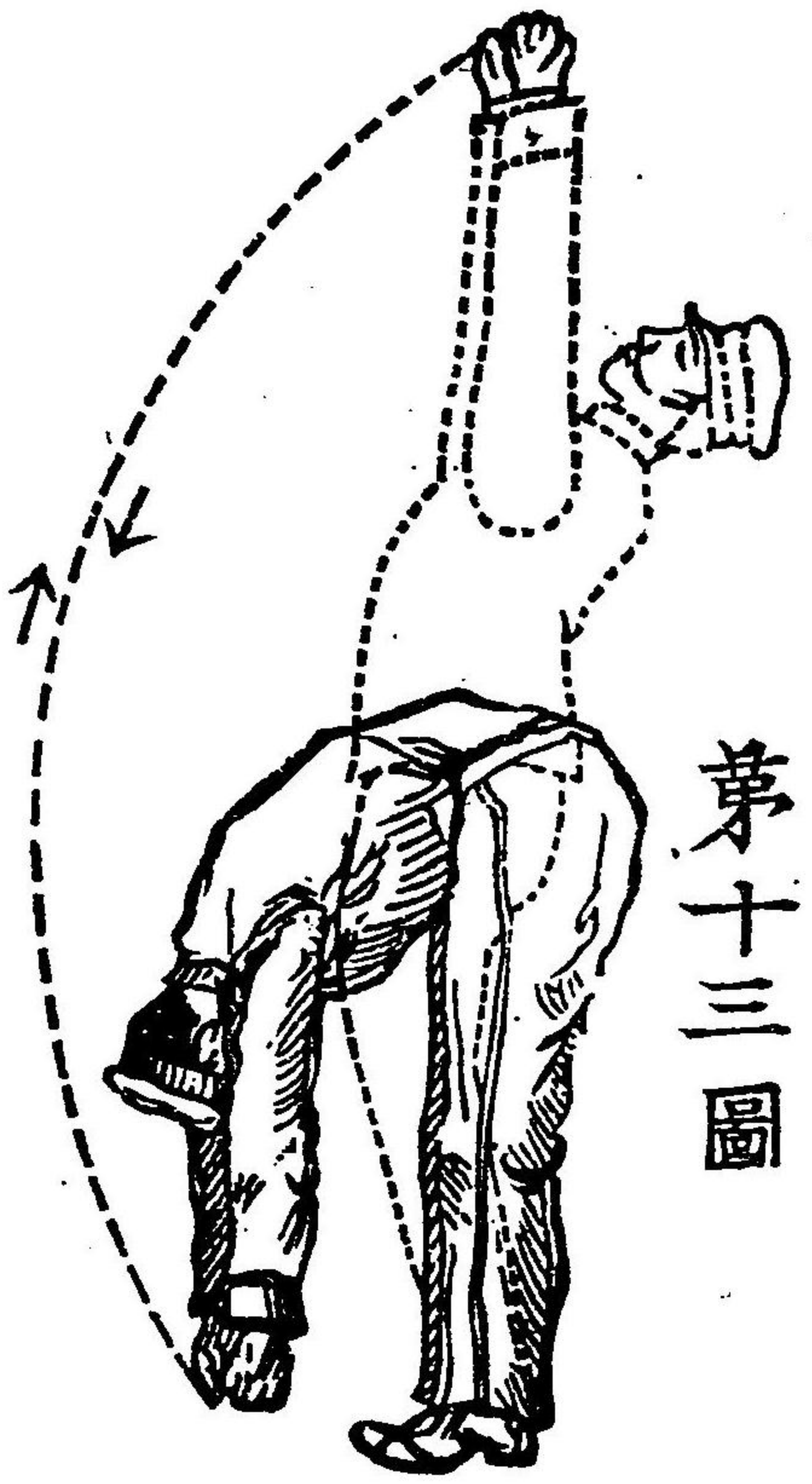
第二運動

第一動

躰を左後に曲げ背を高く動せ(第十三圖)

第六十九 脚ヲ

伸シタル儘踵ヲ地ヨ
リ離スコトナク体ヲ前
ニ曲ケ臂ヲ伸シテ足
尖ニ近ク垂レ頭ハ躰
ノ運動ニ從フ



第十三圖

第二動

第七十

躰ヲ起シ充分後ニ反ラシ臂ヲ伸シタル儘頭上ニ上
ケ(臂ハ垂直ナルヲ度トス)頭ハ躰ノ運動ニ從ヒ眼ハ絶ヘス拳ニ

注シ

第三運動

体を屈め臂を平に効せ(第十四圖)

第七十一 豫令ニテ足尖ヲ接着シ躰ノ重ミヲ之ニ托ス

第一動

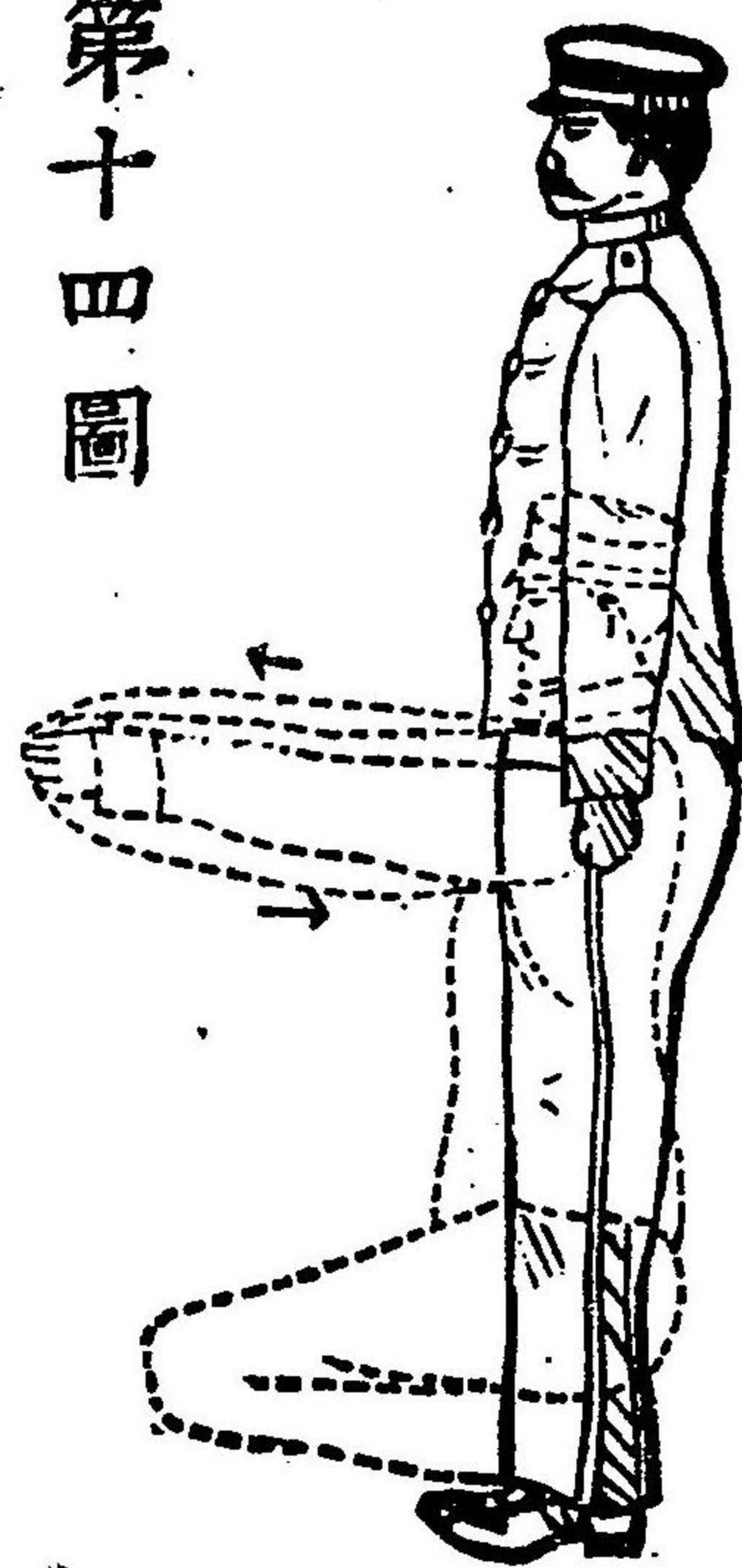
第七十二 上躰

ヲ真直ニ保テ踵ヲ上

ケツ、臀部ノ踵ニ接

スル迄脚ヲ屈メ臂ヲ

伸シ平ニ上ク



第十四圖

第三動

第七十三 上躰ヲ真直ニ保チツ、足尖ニテ起立シ臂ヲ伸シ

タル儘列中ニ下シ踵ヲ地ニ下ス

第四運動

臂と脚を右迄へ開け(第十五圖)

第一動

第七十四 右手ヲ以テ第四十六ノ如クス

第二動

第七十五 右拳ヲ起シ右足ヲ右方ニ一步廣ク踏開キ左脛ヲ

伸シ右脛ヲ屈スルト同時ニ右臂ヲ右方ニ伸シ拳ヲ眼ノ高サニシ

其爪ヲ上ニシ肘ノ上

第十五圖

部ヲ真直ニシ頭ハ肘

ノ運動ニ從ヒ眼ハ拳

ニ注ク

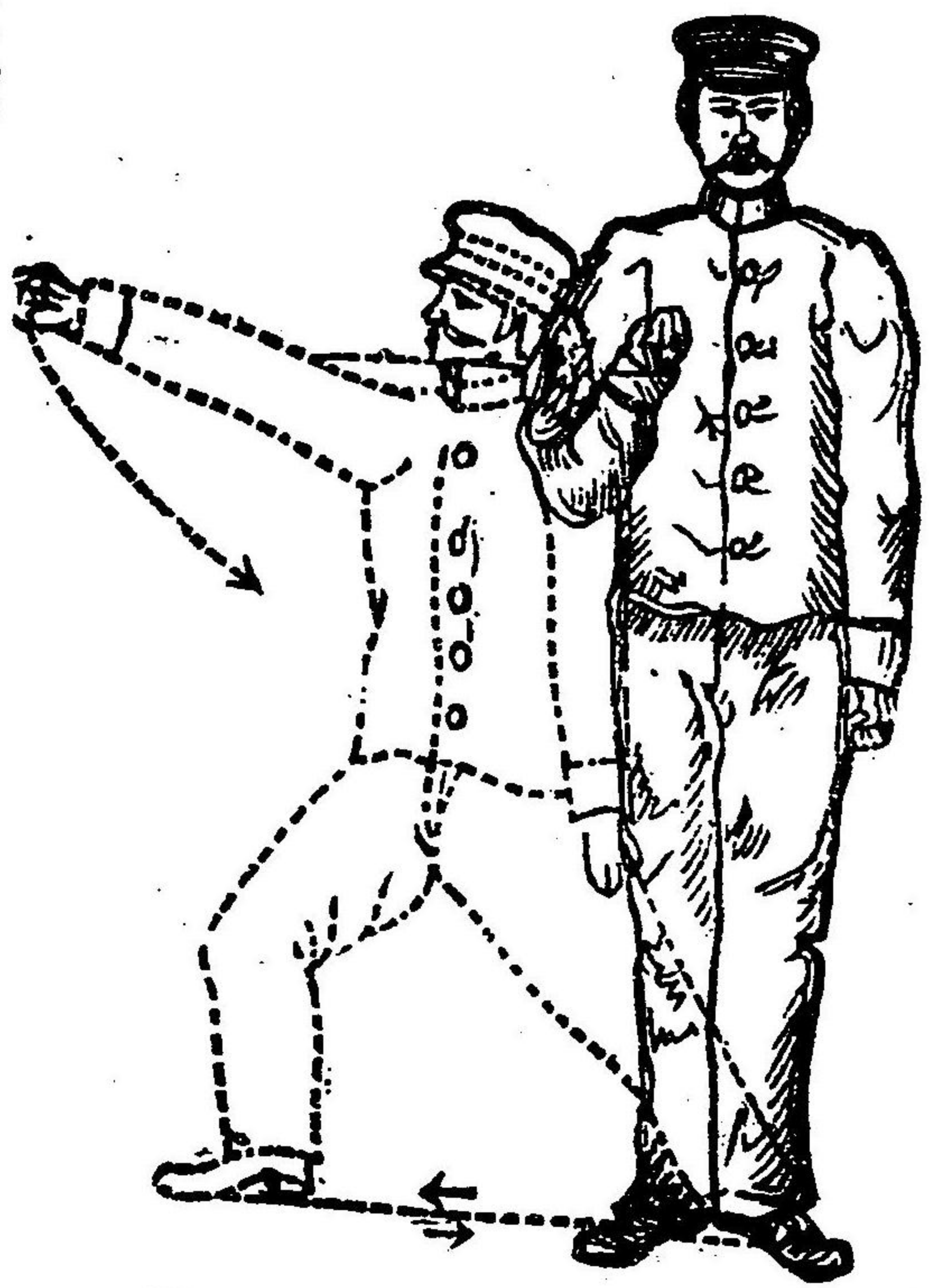
第三動

第七十六 上肘

及ヒ手足ヲ舊位ニ復ス

第四第五第六動

第七十七 第一第二第三動ヲ左ニ行フ



注意 此運動ハ右(左)ノミニ行フヲ得然ルキハ右左ニ開ケノ

號令ニ換フルニ右(左)ニ開ケノ號令ヲ以テス

第五運動

腰^{スチ}を^マ曲^{ウチ}げ^{タヒ}背^{タカ}を平^{タカ}に^{タカ}高く^{タカ}勤^{タカ}せ(第十六第十七

圖)

第一動

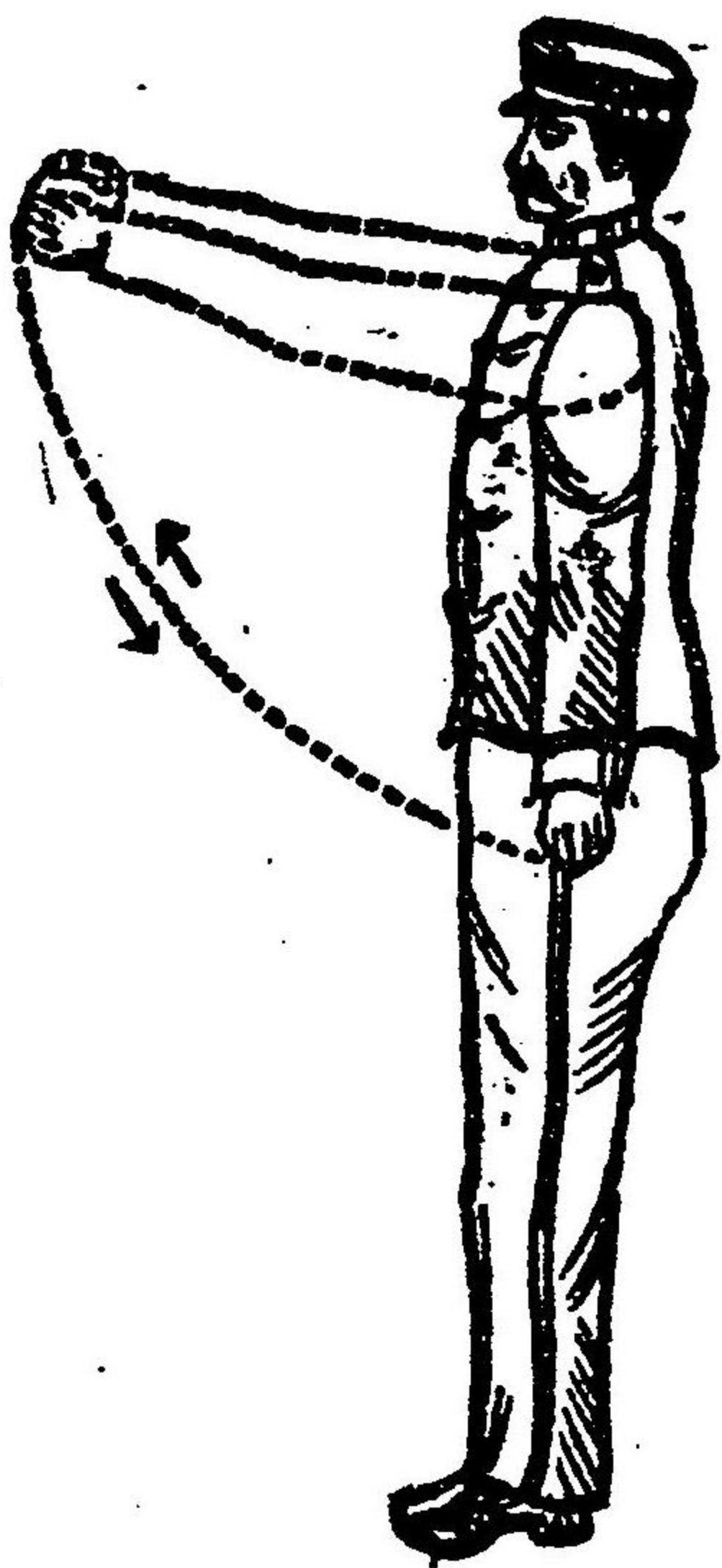
第十六圖

第七十八 臂

ヲ平ヲニ上ルト同

時ニ踵ヲ上ケ足尖

コテ肘ヲ保持ス



本集

柔軟

十八

第二動

第七十九 臂ヲ

高ク上クルト同時ニ
兩膝ヲ足尖ノ方向ニ
曲ケ股ト脛ヲ直角ニ
シ躰ヲ真直ニ低下ス

第十七圖



第三動

第八十 膝ヲ伸シ臂ヲ平ニス

第四動

第八十一 踵ヲ地ニ着ケ臂ヲ列中ニ下ス

第二章 行動演習

第一教 駐歩

第八十二 此運動ハ密集隊ヲ以テ施行スル者ニシテ歩法ハ
凡テ操典ノ要領ニ從ヒ某距離ヲ神速ニ經過スルモ尙ホ疲勞ニ耐
ユルノ性ヲ漸次養成スルヲ目的トス

第八十三 此演習ハ操典ノ歩法演習ト併セ教授スヘキ者ニ
シテ新兵未ダ第一章ノ演習ヲ卒ラサルモ之ヲ行フヘシ

第八十四 左表ニ示ス順序ハ新兵教授ノ準則ヲ示ス者ナリ

而ノ最初ニ在テハ步調ヲ一致スル爲メ各自舉動ヲ發唱セシメ直
レノ號令コテ舉動ヲ止ムル第一章ニ同シ但熟練兵ニ在テハ此
順序ニ拘ハラズ其筋力ノ程度ニ應シ第二或ハ第三ノ駈步ヲ行ハ
シムヘシ

順序	交換距離		總距離	步法區分	
	駈步	早步		駈步	早步
第一	一〇〇米	一〇〇米	八〇〇米	四〇〇米	四〇〇米
第二	三〇〇米	二〇〇米	一五〇〇米	九〇〇米	六〇〇米
第三	五〇〇米	二〇〇米	二二〇〇米	一五〇〇米	六〇〇米

第八十五

步兵ニ在テハ此運動ニ稍熟スルニ至レハ若干
ノ人員ヲ以テ襲步駈步及ヒ早駈ヲ合セ行ハシム而シテ襲步ヨリ駈
步ニ駈步ヨリ早駈ニ終ル者トス早駈ハ各個ニ步ノ最大速度ヲ競
争スル者ニシテ隊伍ノ整頓ト步調ノ一致ヲ要セス

第八十六

襲步駈步早駈ヲ行フ距離ハ概テ各百米突宛ヲ標
準トスヘシ

第八十七

兵卒一列ニ在キ襲步駈步及ヒ早駈ヲ行ナハシメ
ント欲セハ教官相續テ左ノ號令ヲ下ス
多へ密步

進メ

並歩

早歩

第八十八

前へ襲歩ニノ號令ニテ右拳ヲ腰骨ニ左拳ヲ左乳

ノ上ニ置ク而シテ教官ノ内一名襲歩及ヒ駈歩ノ步調ヲ示ス爲メ其

隊前ニ在ルヘシ

第八十九

此ニ示ス諸演習ハ平坦地ニ於テスルヲ常トス而

シ第三章ノ演習ヲ教授スルニ至レハ銃ヲ携ヘ裝具ヲ看ケ漸次負

擔量ヲ増加シ終ニ戰時ノ定量ニ至ラシメ反復施行スヘシ

第九十

此演習ヲ行ヒシ後ハ兵卒ノ呼吸治マルヲ待チ數分

時間極メテ嚴密ナル成列運動ヲ行フヘシ

第二教 跳越

第九十一

此運動ハ器械ニ於ケル跳越ノ豫行ニシテ足ノ踏

切躰ノ飛揚及ヒ地上ニ降下スル姿勢ヲ精密ニ教授スルヲ以テ目

的トス

第九十二

踏切及ヒ躰ノ飛揚ノ爲ニハ屈メタル脰ヲ急激ニ

伸張シ足尖ニテ地ヲ蹴リ臂ヲ後方ヨリ前方ト上方ニ振り出シ躰

ヲ飛揚ス又地上ニ降下スルニハ兩足ヲ揃ヘ足尖ヨリ下リ躰ヲ屈

メ臂ヲ肩ノ幅ニ開キ躰ノ平均ヲ保ツ爲メ更ニ一躍シテ地上ニ止
マリ起立スルト同時ニ両手ヲ列中ニ下ス

第九十二 此敵ノ運動ハ豫令ニテ両手ヲ握リ總テ一號令ニ
付一回ノ運動ヲ行フ者トス故ニ續テ施行スルコハ每次號令スル
ヲ法トス

第一運動 カハト 為へ帳跳ひ(第十八圖)

第九十四 豫令ニテ足尖ヲ閉ツ

跳へ

第一動

第九十五 躰ノ上部ヲ前ニ傾ケ兩臂ヲ斜ニ後方ニ伸シ踵ヲ
上ケ兩脛ヲ屈ム

第二動

第九十六 遠ニ脛ヲ伸シ兩足尖ニテ踏切り兩臂ヲ前ニ振り

出シ躰ヲ飛揚シ(第九十二ニ示

ス要領ニ從フ)成ヘク遠ク前方

ノ地上ニ下ル

第三動

第九十七 起立ス

第十八圖



第二運動

跳へ

第九十八

第九十四ニ同シ

跳へ

第一動

第九十九

第九十五ニ同シ唯躰

ノ上部ヲ少ク前ニ傾ルヲ異リトス

第二動

第百

第九十六ニ同シ唯成可ク躰ヲ高ク前方ニ飛揚スルヲ異

リトス



第三動

第百一

起立ス

第二運動

左(右)足ヲへ

跳ひ(第十九圖)

第百二

豫令ニテ左(右)

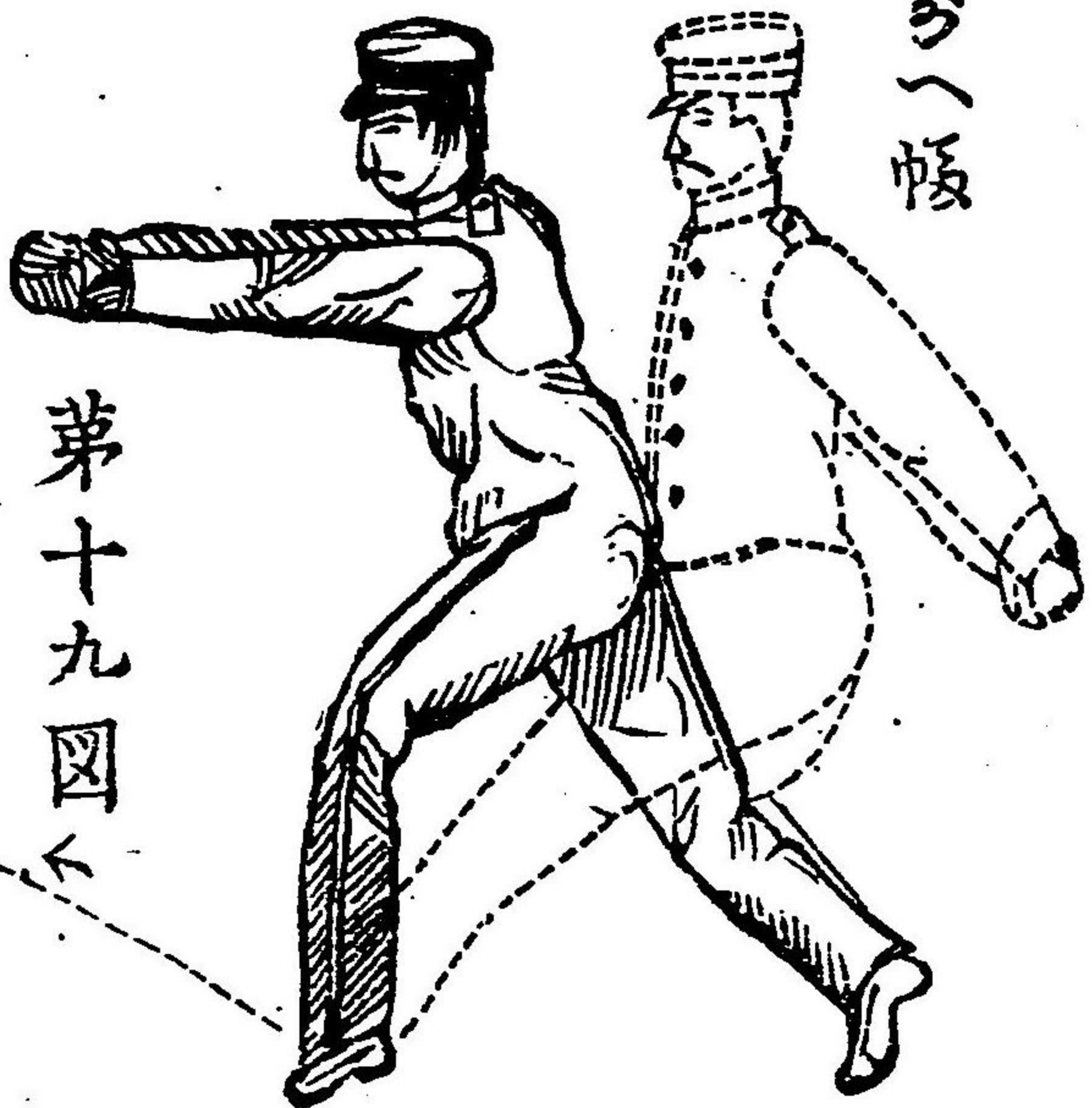
足ヲ一步前へ踏出ス

跳へ

第一動

第百三

兩臂ヲ前方ニ振出シ躰



第十九圖

ヲ前ニ傾ケ其重ミヲ前足ニ托シ後ナル足ノ踵ヲ上ク

第二動

第百四 兩臂ヲ充分後方ニ振

戻シ前脚ヲ伸シ其踵ヲ僅ニ上ケ後

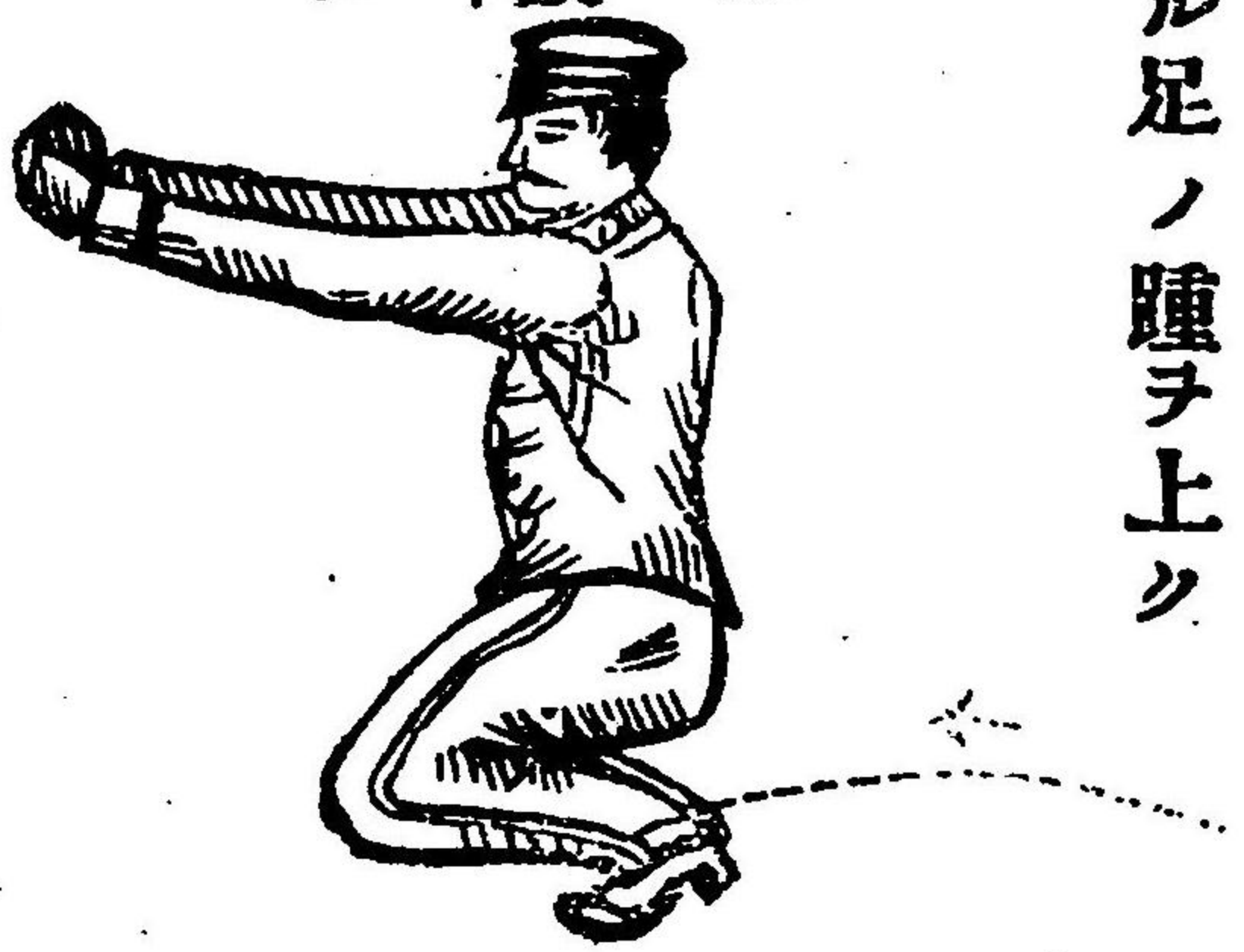
脚ノ脛ヲ少ク屈メ飛揚ノ姿勢ヲ取ル

第三動

第百五 再ヒ兩臂ヲ前方ニ振出シ前足尖コテ踏切リ躰ヲ飛

揚シ兩足ヲ揃へ第九十二ノ要領ニ從ヒ地上ニ下ル

第四動



第百六 起立ス

第四運動 左(右)足ヲへき跳ビ

第百七 第百二ニ同シ

跳へ

第一動

第百八 第百三ニ同シ唯兩臂ヲ前方ト上方ニ振上ルヲ異リ

トス

第二動

第百九 第百四ニ同シ

第三動

第一百十

第五百五ニ同シ唯成可ク高ク前方ニ飛揚スルヲ異リ

トス

第四動

第一百十一

起立ス

第三章 携銃演習

第一百十二

此演習ハ砲兵ニハ行ハシメサル者トス

第一百十三

執銃躰操及ヒ跳越ハ第一第二章ノ演習ト同要領

同號令ヲ以テ之ヲ行フ者トス

第一百十四

兵卒立銃ニ在ルキ之ヲ地上ニ置カシムルニハ教

官左ノ號令ヲ下ス

込^テけ

銃

第一動

第一百十五

右手ヲ以テ銃ヲ僅ニ上ケ柵杖ヲ右ニシ銃床ノ平

面ヲ前後ニシ床尾踵ヲ地ニ下ス

第二動

第一百十六

左足ヲ一步踏出シ殆ント胸部ヲ股ニ接スル如ク

肘ヲ俯シ右腕ヲ充分伸シ銃ヲ列線ト直角ニ地上ニ置ク

第三動

第百十七 肘ヲ起シ不動ノ姿勢ヲ執ル

第百十八 兵卒銃ヲ地ニ置タルキ之ヲ取ラシムルニハ教官

左ノ號令ヲ下ス

執れ

銃

第百十九 各動置ケ銃ト反對ニ行フ

第百二十 兵卒立銃ヲ爲タルキ執銃肘操ヲ行ハシメント欲

セハ教官左ノ號令ヲ下ス

勢に執れ

銃

第一動

第百二十一 右手ヲ以テ銃ヲ垂直ニ上ケ之ヲ乳ノ高サニ

シ左手ニテ右手ノ下ヲ握リ右手ヲ下シテ銃把ヲ握ル

第二動

第百二十二 銃ヲ左方ニ水平ニ倒シ棚杖ヲ下ニシ兩臂ヲ伸ス

第三動

第二百二十三

左手ヲ纏シテ銃ヲ握リ爪ヲ後コニス

第二百二十四

立銃ニ復サシムルニハ教官左ノ號令ヲ下ス

立て

銃

第一動

第二百二十五

左手ヲ纏シテ下帯ノ上部ヲ握リ掌ヲ前ニス

第二動

第二百二十六

左手ニテ銃ヲ右肩ニ對シテ起シ柵杖ヲ前ニ

シ右手ヲ放チ左手ニテ銃ヲ下ケ右手ヲ以テ左手ノ下ヲ握リ之ヲ

腰骨ニ支ヘ左手ヲ列中ニ下ス

第三動

第二百二十七

銃踵ヲ地ニ下シ右臂ヲ全ク伸ス

第一教 執銃躰操

第二百二十八

此運動ヲ行フニ先ダテ銃ヲ前ニ執ラシム而

ノ銃ヲ平ニ上タルキハ爪ヲ下ニシ又高ク上クルキハ之ヲ前ニス
ルヲ法トス

第一運動

臂ヲ平ヲニ動かカス(第一章第一教第一運動)

第二運動

臂ヲ平ヲニ曲ケ動かカス(第一章第一教第四運

動)

第三運動

前臂ヲ平ラニ動カス(第一章第一教第六運動)

第四運動

肘ヲ前後ニ曲ケ臂ヲ高ク動カス(第一章第三教第二運動)

第五運動

肘ヲ屈メ臂ヲ平ラニ動カス(第一章第三教第三運動)

第六運動

脛ヲ曲ケ臂ヲ平ラニ高ク動カス(第一章第三教第五運動)

第二教 執銃跳越

第二百二十九

執銃跳越ニ於テハ豫令ニテ右手ヲ以テ銃ノ

重點ノ少ク上ヲ握リ銃口ヲ上ニシテ稍前ニ傾ケ跳タルキハ之ヲ上ケテ銃床ヲ地ニ觸レシメテ起立スルキ立銃ヲナス又銃劍ヲ帶ルキハ左手ヲ以テ鞘ヲ握リ稍前ニ出シテ地ニ觸ルムルヲナク立銃ヲ爲スルキ之ヲ放ツ

第一運動

前へ幅跳ヲナス(第二章第二教第一運動)

第二運動

前へ高跳ヲナス(第二章第二教第二運動)

第三運動

左(右)足前へ幅跳ヲナス(第二章第二教第三

運動)

第四運動

左(右)足前へ高跳ヲナス(第二章第二教第

四運動)

第三教 据銃運動

第三百三十

此運動ヲ行フニハ教官先ツ構へ銃ノ號令ヲ下シ
ヲ操典ニ於ケル立姿射手ノ姿勢ヲ執ラシムル者トス

第三百三十一

此運動ノ第三以下ハ教官構へ銃ノ姿勢ヨリ
狙へノ姿勢ヲ取ラシメ舉動ヲ附スルヲナク之ヲ行フ而ノ狙へノ
姿勢ヲ取ラシムルニハ狙へト號令シ又舊位ニ復サシムルニハ構

へ銃ノ號令ヲ下ス

第一運動

カマダカマヘ
肩をさくかに動せ

第一動

第三百三十二

躰ヲ動搖スルヲナク右肩ヲ徐カニ高起シ左
手ノ位置ヲ變スルヲナシ

第二動

第三百三十三

右肩ヲ高起シタル儘徐カニ前ニ進メ左肩ノ
位置ヲ變スルヲナシ

第三動

第三百二十四 肩ヲ舊位ニ復ス

注意 兵卒已ニ熟スルニ至レハ第一第二動ヲ一動ニ行ハシメ

第二動ニテ肩ヲ舊位ニ復ス

第二運動 シツカ 沈^{シツ}を肩^カに^ツ掛け

第一動

第三百二十五 右肩ヲ高起シ前ニ進ム

第二動

第三百二十六 両臂ヲ以テ銃ヲ上ケ右肩ニ緊着シ右肘ヲ肩

ノ高サニシテ左臂ヲ垂直ニシ眼ハ銃口ニ注ク

第三動

第三百二十七

銃及ヒ肩ヲ舊位ニ

復ス

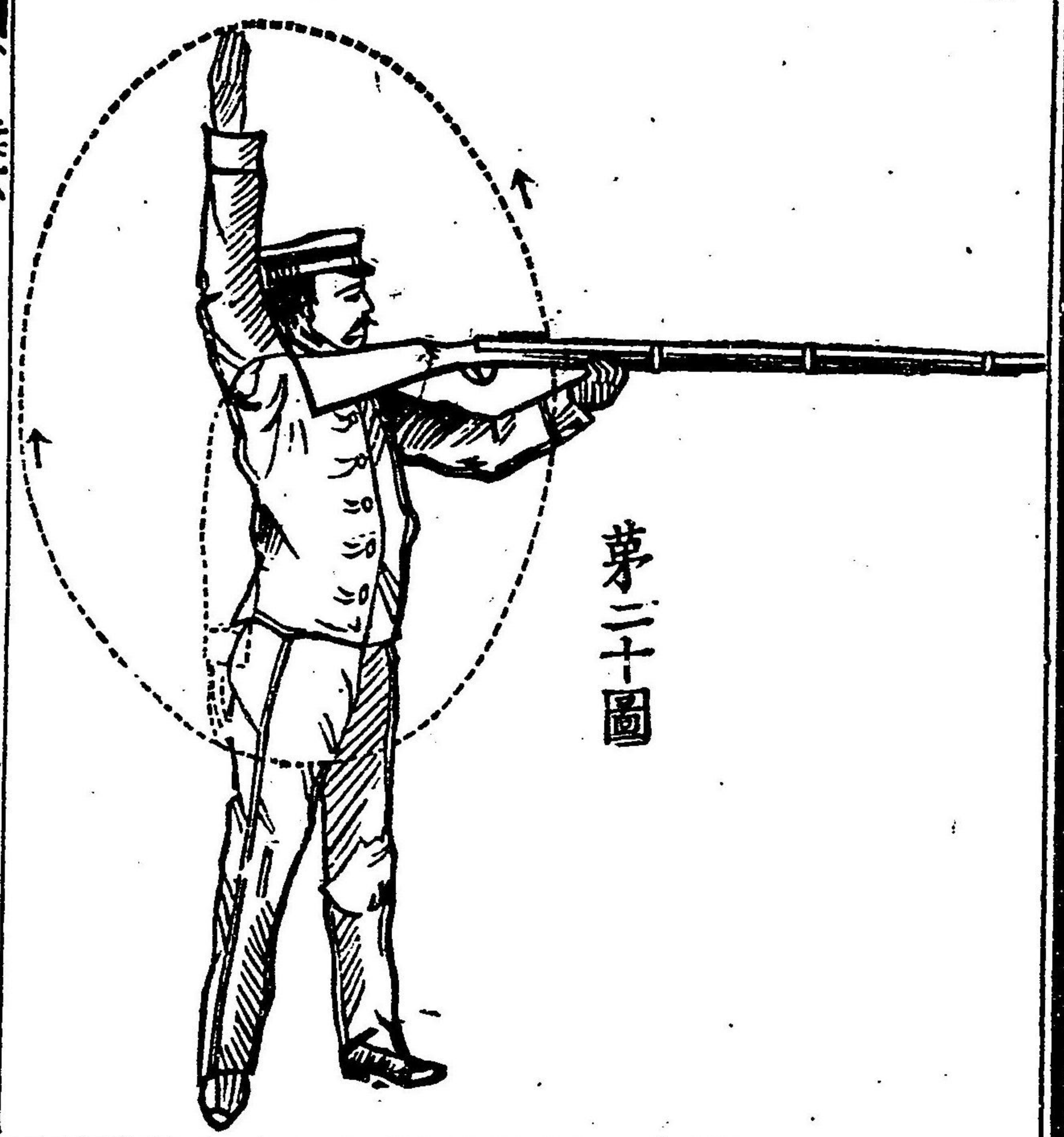
第三運動

シツカ 肩^カを^ツ戻^ス(後)

八回セ(第

二十圖)

第三百二十八



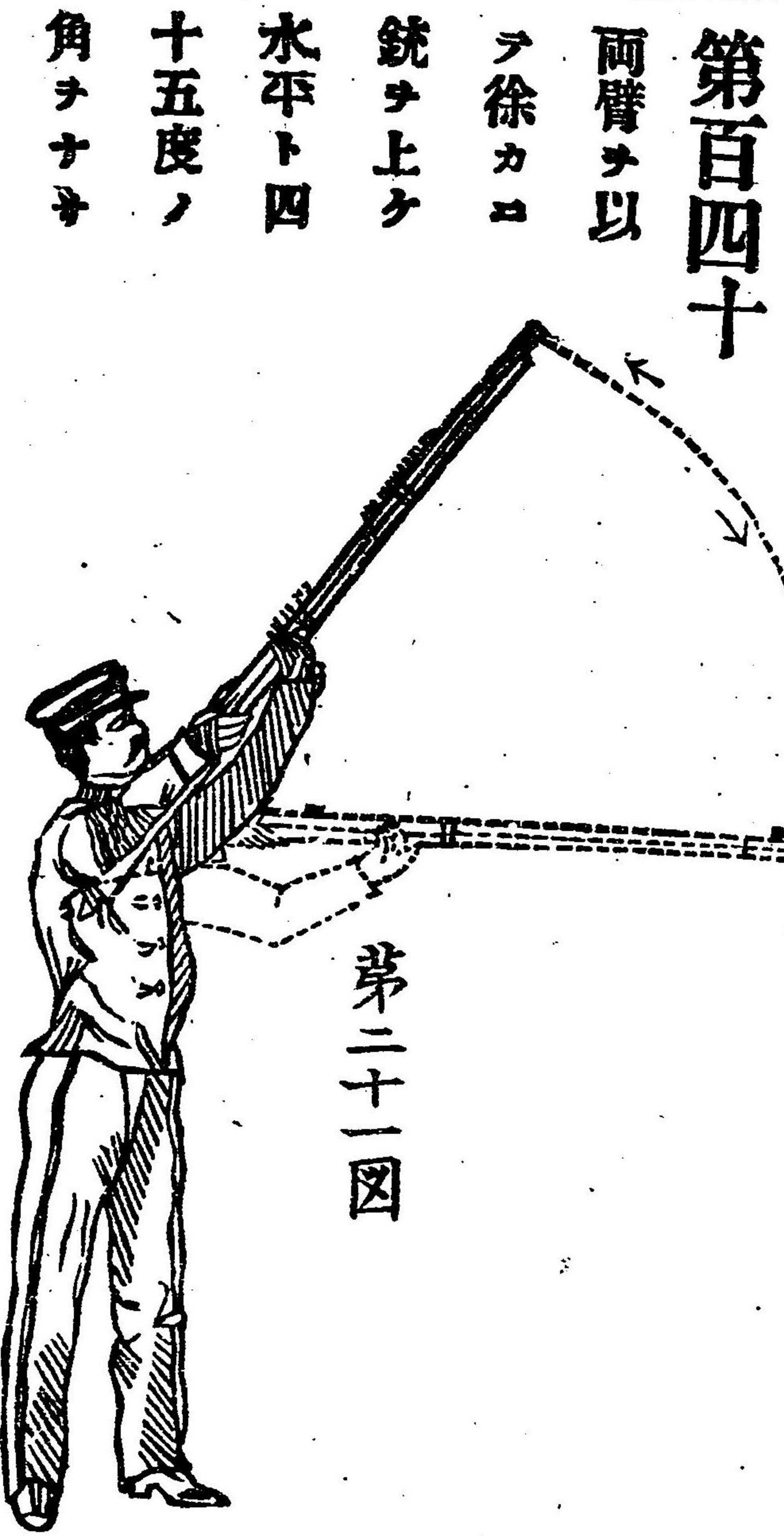
第三十圖

豫令ニテ左手ヲ以テ銃ヲ保持シ右手ヲ銃把ヨリ放テ掌ヲ開キタル儘之ヲ垂レ始メノ號令ニテ徐カニ輪形ヲ畫ツ、(前)後ヨリ後(前)ニ回ハス而シテ銃踵ヲ肩ヨリ離サス眼ノ位置ヲ變スルコトナク止メノ號令ニテ右手ヲ以テ銃把ヲ握ル

第四運動 腕を平に動せ

第百二十九 右手ヲ銃ヨリ放テ垂レ左手ヲ以テ銃ノ方向ヲ變スルコトナク平ニ前方ニ出シ再ヒ之ヲ右肩ニ緊着シ右手ヲ以テ銃把ヲ握ル斯ノ如ク反復施行シテ止メノ號令アルニ至ル
注意 此運動ニ稍々熟スルキハ右手ヲ以テ銃把ヲ握ルコトナク左

第五運動 狙



腕を上げ(第二十一圖)

第百四十

兩臂ヲ以テ徐カニ銃ヲ上テ水平ト四十五度ノ角ヲナシ

シメ再ヒ銃ヲ舊位ニ復ス斯ノ如ク反復施行シ止メノ號令アルニ至ル此運動間眼ハ銃口ニ注キ頭ハ此運動ニ從フ者トス

第四百十一 銃ヲ左右ニ運動セシムルニハ狙ヲ右左ニ換

ヘト號令シ銃ノ舊位ニ對シ左右各三十度迄運動セシム

注意 此運動ニ習熟スルニ至レハ左手ヲ放チ右手ノミニテ行ナハシムルヲ得

第二部 器械躰操

一般ノ規則

第四百十二 此躰操ハ兵卒ヲ同級ノ者ヨリ成ル數區隊ニ分チ之ヲ各器械ニ配當シテ教授スヘシ但シ應用演習ハ各級ノ躰操手ヲ合シテ之ヲ行フ者トス

第四百十三 各年兵ニ教授スヘキ躰操ノ種類ハ左ノ區分表ニ從フモノトス

器械躰操教授區分表

種目	年次	初年兵	二年兵	三年兵
第一章 基本躰操	悉	皆	皆	皆

器械

第一章 第二 教

鐵 棒	棚	木 馬	手 摺	跳 繩	跳 台	楷 梯	鞦 韆	吊 環
第一第二第三			第一第二第四		悉			
初年ノ復習 及ヒ初年 省キ者								
復習								

第二章 應用演習

悉

皆

備考 一年志願兵及ヒ初年兵ノ優等ノ者ハ二年兵ト共ニ演習セシムルヲ得

第四百四十四

總テ此躰操ハ別ニ明文アル者ノ外ハ號令ヲ用ルコトナシ教官ハ一名毎ニ最モ懇切ニ教授シ且ツ毎ニ剛氣ヲ示シテ恐怖心ヲ除却シ細微ノ要領ニ至ル迄其注意ヲ周到ナラシムルヲ要ス若シ謬テ轉倒スルモ潔ク起立シ無益ノ醜狀ヲ爲サ、ラシムヘシ

第四百四十五

兵卒中優等ノ者ニハ第三章ノ業ヲ爲サシムルヲ得然レモ最多ノ筋力ヲ要シ或ハ危險ニシテ負傷ノ恐アル動作ハ單獨ニ演習セシムヘカラス

第四百四十六

初テ得ル技術ハ忘却シ易キヲ常トス故ニ成

ルヘク再三之ヲ復行セシムヘシ又教官ハ最モ注意シ余暇ヲ利用シ此ノ如キ者ノ爲メ復習ノ方法ヲ設クヘシ

第四百十七

教官ハ演習ヲ始ムルニ先ズ特ニ左ノ件々

ニ注意スヘシ

其一 器械ノ周邊ハ軟砂ナルヤ又石礫等ノ堅質物ノ混シアラサルヤ

其二 器械ニ損所アリテ躰操手ノ危害ニ至ラサルヤ

第四百十八

教官ハ演習中其業ノ種類ニ應シ大約左ニ示

ス方法ヲ用ヒテ躰操手ノ負傷ヲ豫防シ且ツ其未熟者ヲ幫助スヘシ

シ

其一 凡テ跳附及ヒ跳越、跳下等ノ演習ニ在テハ適宜ノ場所ニ在テ躰及ヒ其振動ヲ支フ

其二 器械上ニ躰ヲ擧クヘキ演習ハ臂ヲ以テスルト脚ヲ以テスルトヲ論セス教官ハ其腰及ヒ脚ヲ推シ又轉回ハ一手ニテ其臀他手ニテ其肩ヲ推シ其働ヲ容易ナラシム

其三 手摺、木馬等ノ如キ器械ニテ緩徐ナル業ヲ施行スル時ハ其外側ニ位置シ一手ニテ其脚ヲ握リ他手ヲ腋下ニ添ヘ或ハ衣襟ヲ摺ミ躰ノ重ヲ支ヘ又脚ヲ揚クル業ハ両手ヲ以テ其脚ヲ支

へ両臂ノ屈スルヲ防ク

其四 鞦韆、吊環等ノ如キ振動シ易キ器械ハ躰重ヲ支フルト同時ニ其動搖ヲモ支持スルコト注意スヘシ

鞦韆ニ踞スルキハ足頸ヲ握リテ墜落スルヲ防キ吊環ニテ臂ヲ立テ躰ヲ支持スルキハ両臂ヲ過度ニ開カサル爲メ腰ヲ支へ躰ノ重ミヲ減セシム

其五 梁木ノ演習ニ在テハ教官其一端ニ位置シテ之ヲ監視ス

第四百四十九 教官ハ每區隊ヲ一列ニ併へ番號ヲ附シ器械

ノ正面或ハ一側ニ面シテ適宜ノ距離ニ位置セシメ先ツ現業ヲ以

テ模範ヲ示シツ、其要領ヲ説明シ然ル後躰操手ヲノ逐次其業ヲ演セシメ終レハ駈歩ニテ列ノ左方ニ着カシム

第四百五十 總テ業ヲ行フニハ一、二、三、等ノ舉動ヲ明瞭ニ

發唱スヘシ是レ技術ヲ確實ナラシムルノ良法トス

第四百五十一 臂ヲ伸シ手ヲ以テ器械ニ吊持シ兩脚ヲ密接

シ足尖ヲ垂レタル姿勢ヲ懸垂ト曰ヒ此姿勢ニ在テ臂ヲ屈シタル

キハ肘曲懸垂ト曰ヒ其臂ヲ立テ躰ヲ支持シタルキハ臂立懸垂ト

曰フ

第四百五十二 疾走又ハ徐走シテ兩足或ハ片足ニテ地ヲ蹴

リ躰ヲ飛揚スルヲ踏切ト曰フ

第百五十二 諸演習ニ於テ跳越及ヒ跳下リテ行フタル姿勢ハ第九十二ノ要領ニ準ヒ兩拳ヲ顛ノ高サニ擧ケ或ハ隻手ヲ器械ニ添ヘテ地上ニ駐リ躰ノ平均ヲ取り起立スルキハ兩手ヲ下ス者トス

第一章 普通演習

第百五十四 此演習ヲ分テ基本躰操及ヒ尋常躰操トス其基本躰操ハ初年兵ノ爲メニ專ラ筋力ヲ養成シ本演習ニ入り易カラシムルモノナリ

第百五十五 基本躰操ハ器械ノ種類ニ應シ若干名同等ニ演習セシム

第百五十六 基本躰操ハ其業ニ就キテ説明シ器械毎ニ之ヲ分説セス故ニ器械ハ數種アルモ同一ノ業ハ其一種ニテ實行スルヲ以テ足レリトス

第百五十七 基本躰操ニ稍習熟スルニ非レハ尋常躰操ニ移ラサルヲ法トス又假令習熟シタル者ト雖モ筋骨ニ不時ノ激働ヲ與ヘサル爲メ器械躰操ヲ始ムル前ニ於テ必ス二三ノ基本躰操ヲ爲サシムルヲ緊要トス

第百五十八 基本躰操ニ在テハ業ヲ始メシムルニハ始メ止メシムルニハ止メノ號令ヲ下シ又器械ニ懸リテ爲スヘキ業ニ在テハ懸レ之ヲ下ロスニハ下リヨノ號令ヲ下ス

第一教 基本躰操

第一 懸垂

第百五十九 懸垂ハ鐵棒、棚、手摺、梁木附属ノ鞆、吊環、吊棒、吊索、階梯ニテ行フ基本演習ナリ而シテ之ニ於ケル注意左ノ如シ

其一 鐵棒ノ踏台ヨリスルキハ第一動ニテ鐵棒ヲ握リ左足ヲ前

ニ垂レ第二動ニテ右足ヲ左足ニ接ス

其二 梁木ニ吊垂スル器具ニ在テハ第一動ニテ高ク握リ第二動

ニテ兩足ヲ地ヨリ離シ斜ニ前方ニ伸ス其吊環ハ兩掌ヲ相對シ

吊棒、吊索ハ左手ヲ上ニシ右手ヲ接シテ握リ棒索ヲ兩脚間ニ

アラシム

其三 鐵棒、棚ニ於テハ逆手ニ懸垂ヲナスコアリ然ルキハ器械

ニ背シテ立ツ

懸レ(第二十二圖)

第一動

第百六十 器械ノ直下ニ立テ兩臂ヲ伸シ之ヲ後方ニ引キ掌

ヲ後ロニシ少シク

膈ヲ屈シ仰キテ眼

ヲ器械ノ某部ニ注

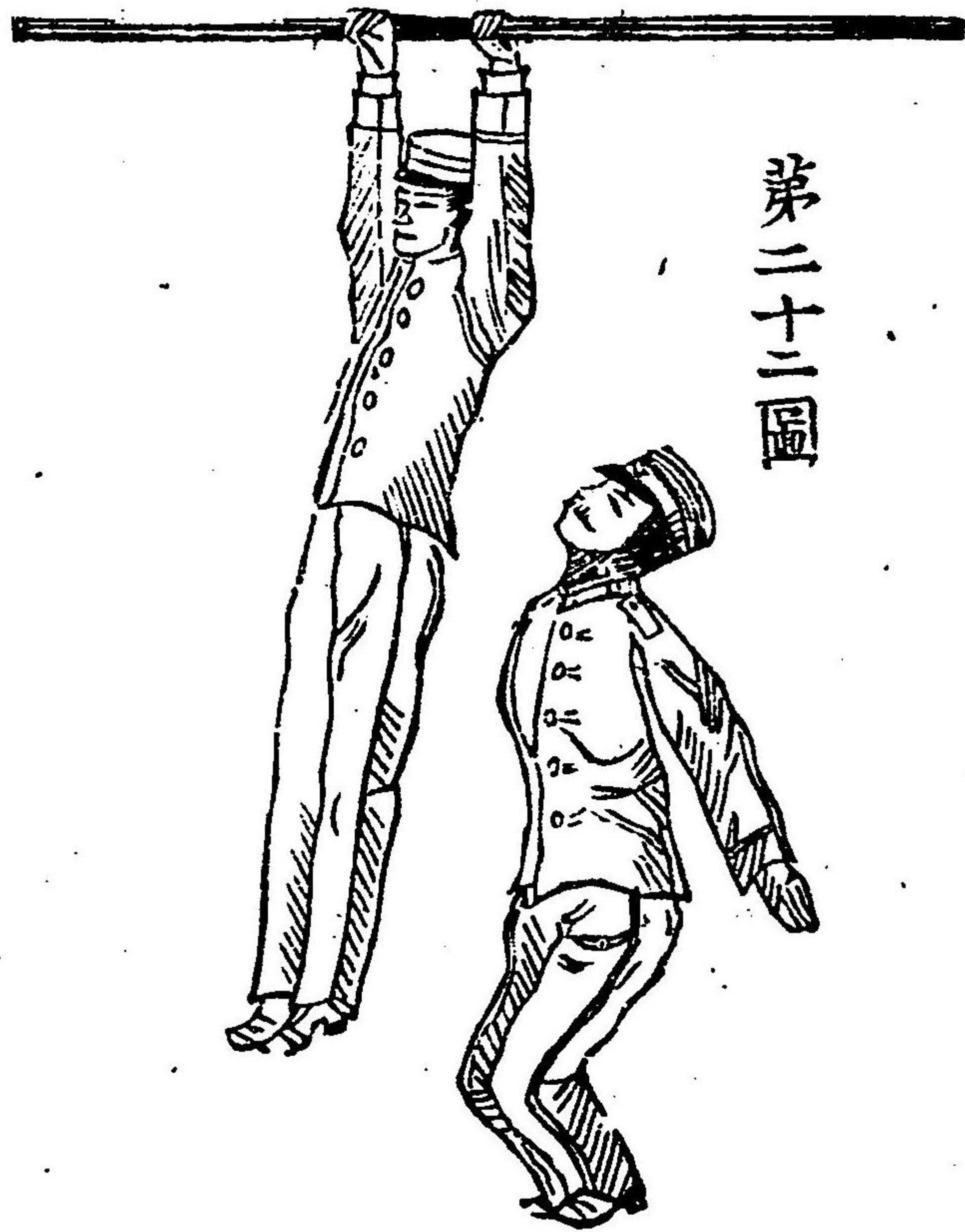
ク

第二動

第百六十一

激シク飛ヒ揚リ兩

手ヲ以テ某部ヲ上



第二十二圖

ヨリ握リテ之

ニ吊持シ兩脚

ヲ接シ躰ヲ垂

直ニ垂ル

注意 習熟

ノ後ハ一動

ニテ行フヲ得

下リヨ



第二十三圖

(第二十三圖)

器械

第一動

第百六十二

懸垂ニ在ルキ兩臂ヲ屈シ躰ヲ引上ケ脚ヲ少

ク屈ム

第二動

第百六十三

足尖ヨリ地上ニ降ル

第三動

第百六十四

起立ス

第二

肘曲懸垂(第百五十九ニ示ス器械)(第二十四圖)

第一動

第百六十五

懸垂ニ在ルキ兩臂ヲ屈シ願ノ手握上ニ達ス

ル迄躰ヲ引キ

揚ケ兩脚ヲ少

シク前方ニ上

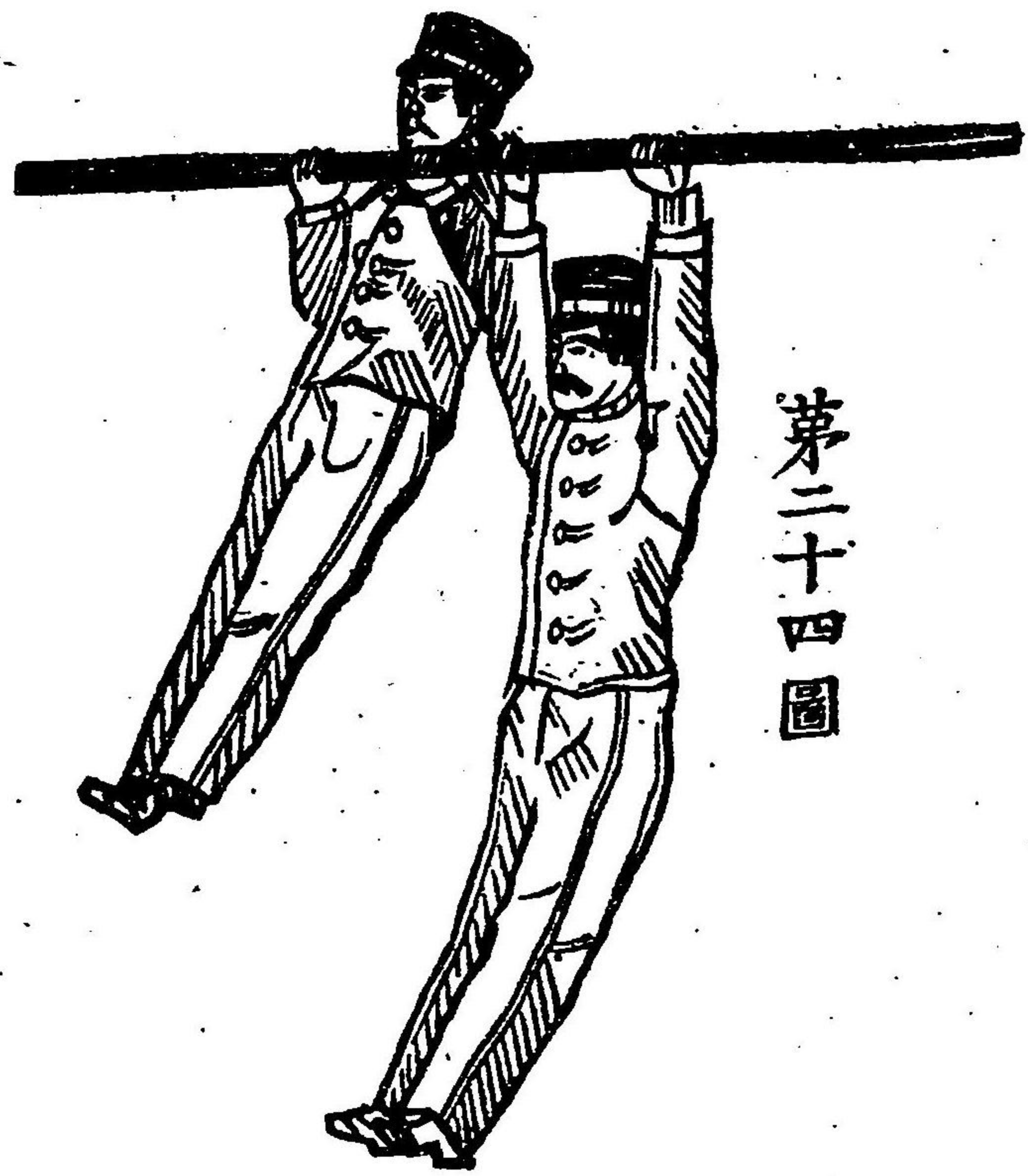
ク

第二動

第百六十六

徐

々兩臂ヲ伸シ再ヒ



第二十四圖

懸垂ノ姿勢ニ復ス

此運動ハ最初二三回ニ止メ熟

スルコト從ヒ數回續行セシム

第三 側行 (鐵棒、棚、

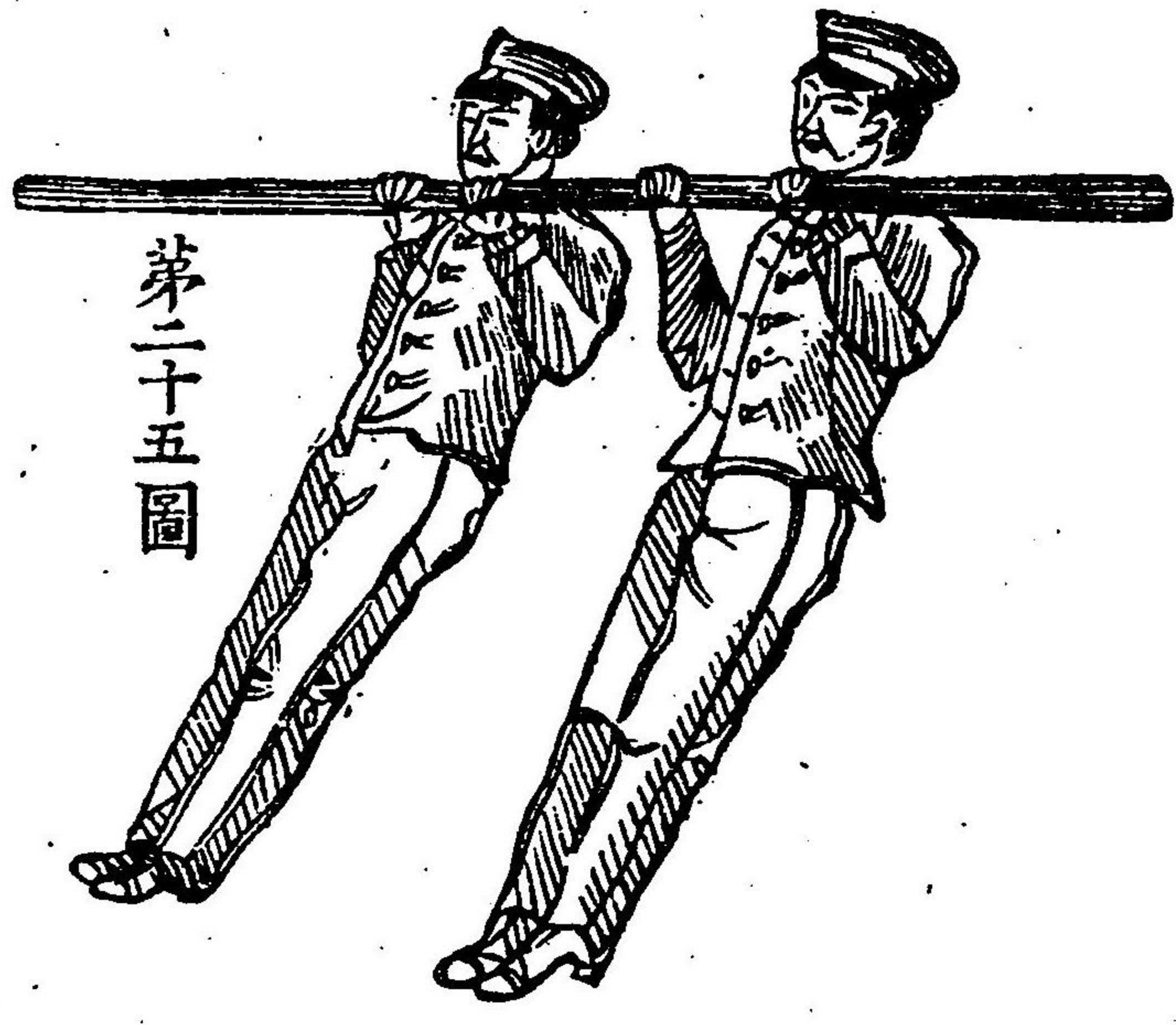
手摺ノ一横木) (第二十

五圖)

第一動

第百六十七 肘曲懸垂

ニ在ルル右(左)手ヲ大約十五



第二十五圖

珊瑚米突左(右)ニ移ス

第二動

第百六十八 左(右)手ヲ左(右)ニ移シテ肩ノ幅ニ開ク

此ノ如ク連續移動シ器械ノ一端ニ至リテ止メ或ハ更ニ反對ノ方ニ移動ス

第四 脚舉 (鐵棒、棚、手摺、鞆、吊環) (第廿六圖ノ其一)

第一動

第百六十九 懸垂(逆手懸垂)ニ在ルル少ク兩臂ヲ屈ム

第二動

第百七十 膝ヲ屈スルコトナク斜ニ上方ニ舉ク

第三動

第百七十一 徐ニ

足尖ヨリ下シ兩臂ヲ伸シ

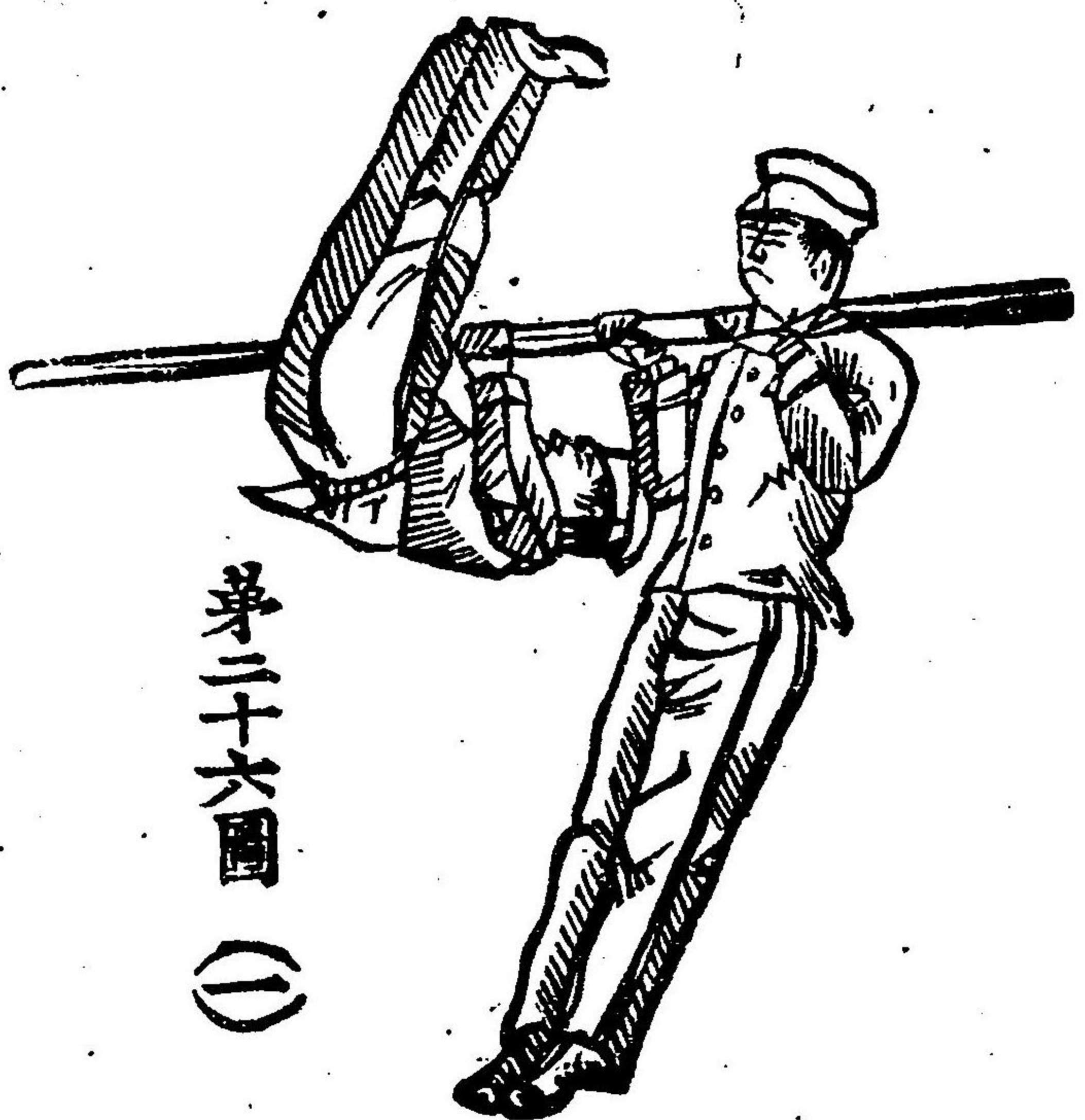
懸垂ノ姿勢ニ復ス

注意 此演習ニ在テハ

兩臂及ヒ兩足尖ニ充分

力ヲ加ルヲ要ス

第百七十二 鞦韆吊



第百二十六圖 (一)

録ニ在テハ脚舉ニ換ヘ振動ヲ行フヲ利アリトス其法左ノ如シ
(第百二十六圖ノ其二)

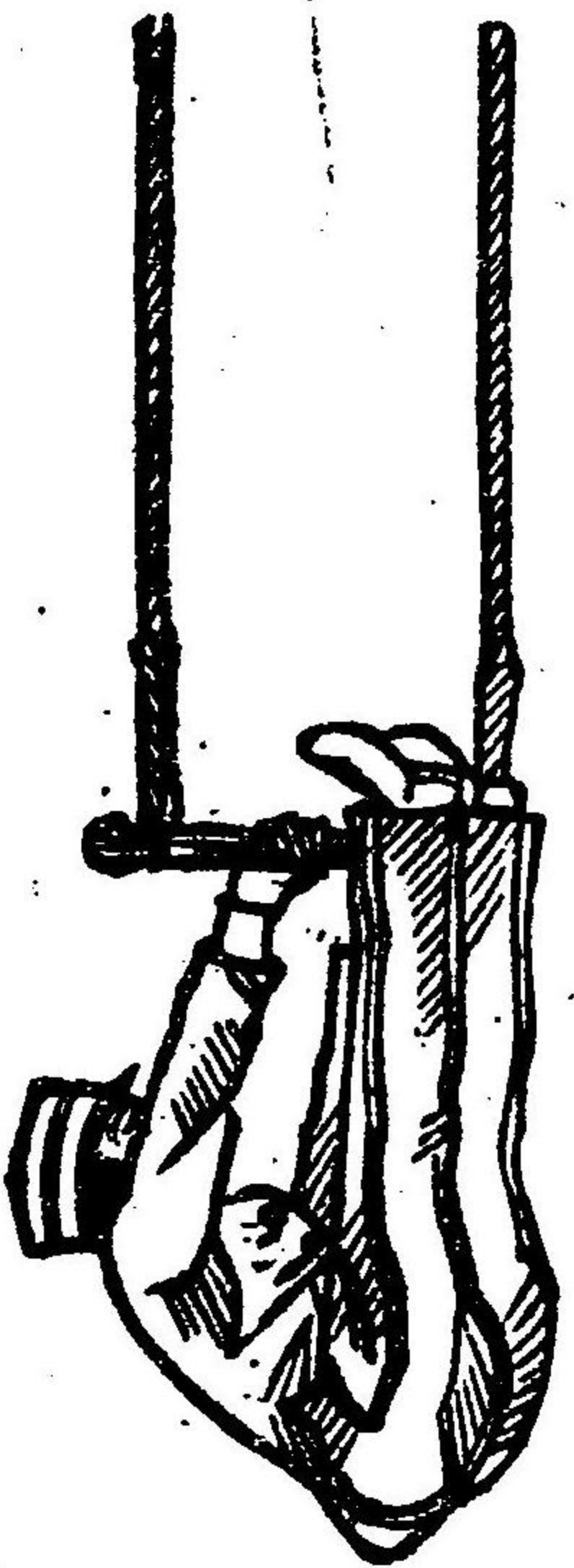
第一動

第百七十二 懸垂ニ

在ルキ脚ヲ充分上方ニ振

リ上ケ兩手ニ近ク足尖ヲ來ス

第百二十六圖



第二動

第百七十四 脚ヲ強ク後方ニ振り返シ腰ヲ彎曲ヨス

第五 轉回 (第四ニ示ス器械)(第百二十七圖)

第一助

第一百七十五

懸垂ニ在ルキ両脚ヲ上ケ頭ヲ仰キ両足ヲ両

手ノ間ニ貫

通シ腰ヲ充

分後方ニ下

シ脚ヲ垂レ

足尖ヲ地面

ニ向ハシム

第二助



第二十七回



第一百七十六

腰ヨ

リ漸次ニ戻シ懸垂ノ姿勢

ヲナス

第六

登降 (吊)

棒、吊索) (第二十八

回)

第一助

第一百七十七

肘曲

懸垂ニ在ルキ体ノ重ミヲ



第二十八回



左手ニ托シ右手ヲ以テ左手ノ上方ヲ握リカチ加ヘテ体ヲ引上ク
第二動

第七十八 左手ヲ以テ右手ト同法ヲ行フ

斯ノ如ク攀登シ其上端ニ至レハ更ニ反對ノ法ヲ以テ降ラシム但
シ之ニ類似スル器械ハ皆之ニ準シテ行フ

第七十九 此演習ハ又兩脚ヲ棒索ニ纏繞シテ行フヲ
得然ルキハ兩手ヲ進ムルキ一ト唱ヘ兩脚ヲ進ムルキ二ト唱フ

第七 平地棒跳

第八十 棒ヲ右足ノ傍ニ立テ右手ヲ以テ肩ト齊頭ノ處ヲ

握リ三步ノ間隔ヲ保チテ併列ス

カチ棒跳ハ構ヘ

第八十一 構ヘノ號令ニテ右手ヲ以テ棒ヲ頭ノ高サニ
握リ同時ニ左手ニテ右手ノ下方大約七十珊知米突ノ處ヲ握リ爪
ヲ前(後)ニシテ棒ノ下端ヲ凡ソ一米突斜メ前方ニ出シ左足ヲ踏ミ
出シ棒跳ノ準備ヲナス

第八十二 此姿勢ニ在ルキ教官始メト號令ス躰操手ハ
駈歩ヲ以テ三步前進シ飛揚ノ勢力ヲ起ス(第二十九圖)

第一動

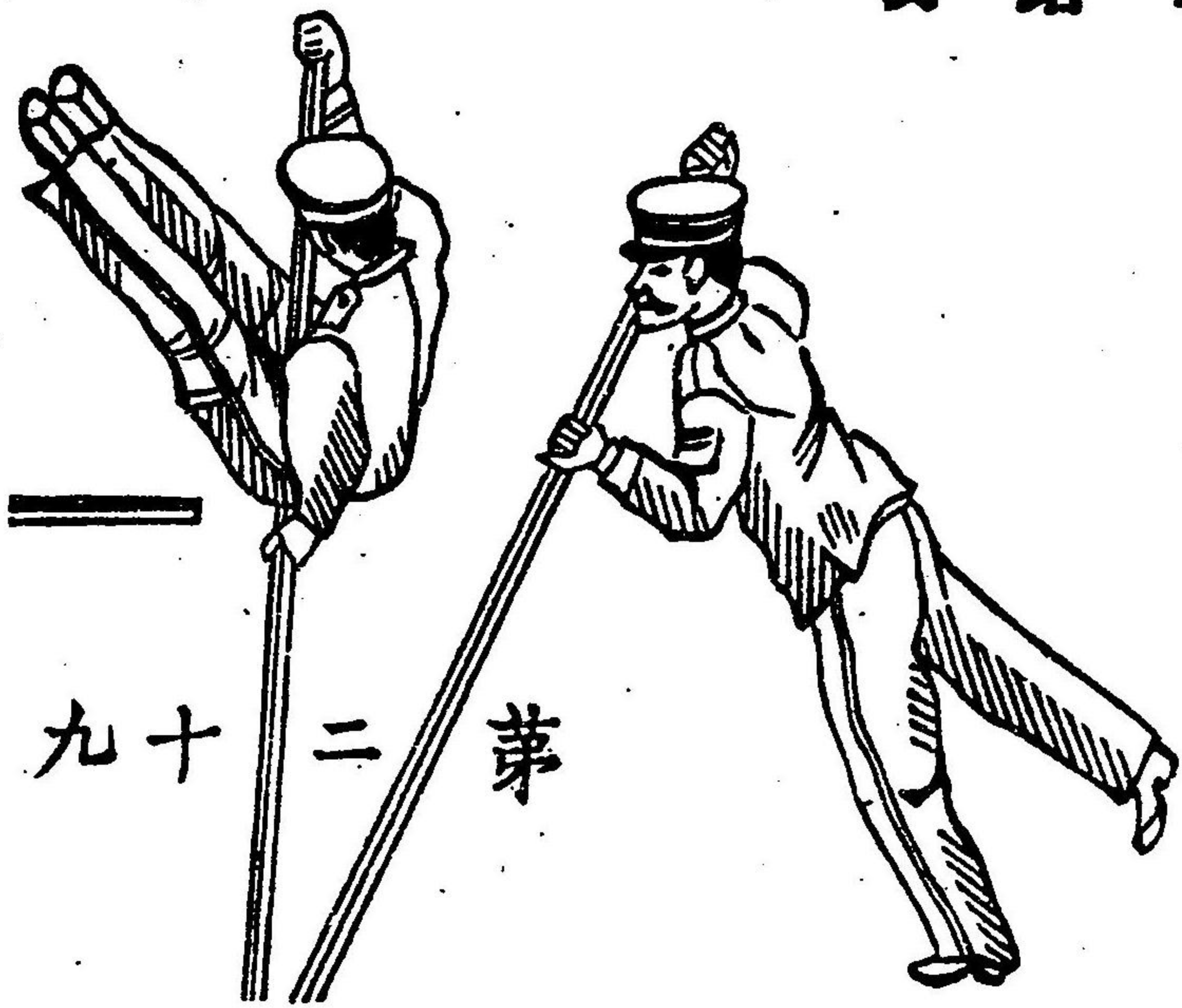
第百八十二 三步前進ノ

後更ニ左足ヲ廣ク踏出シ強ク踏
ミ切り同時ニ棒ノ下端ヲ地ニ支
ヘ充分兩臂ニ力ヲ加ヘ体ノ重ミ
ヲ棒ニ托シテ飛揚シ兩脚ヲ揃ヘ
前方ニ伸シ方向ヲ左方ニ轉ス

第二動

第百八十四 地上ニ下リ

棒ヲ水平ニ願ノ高サニ舉ク



第三動

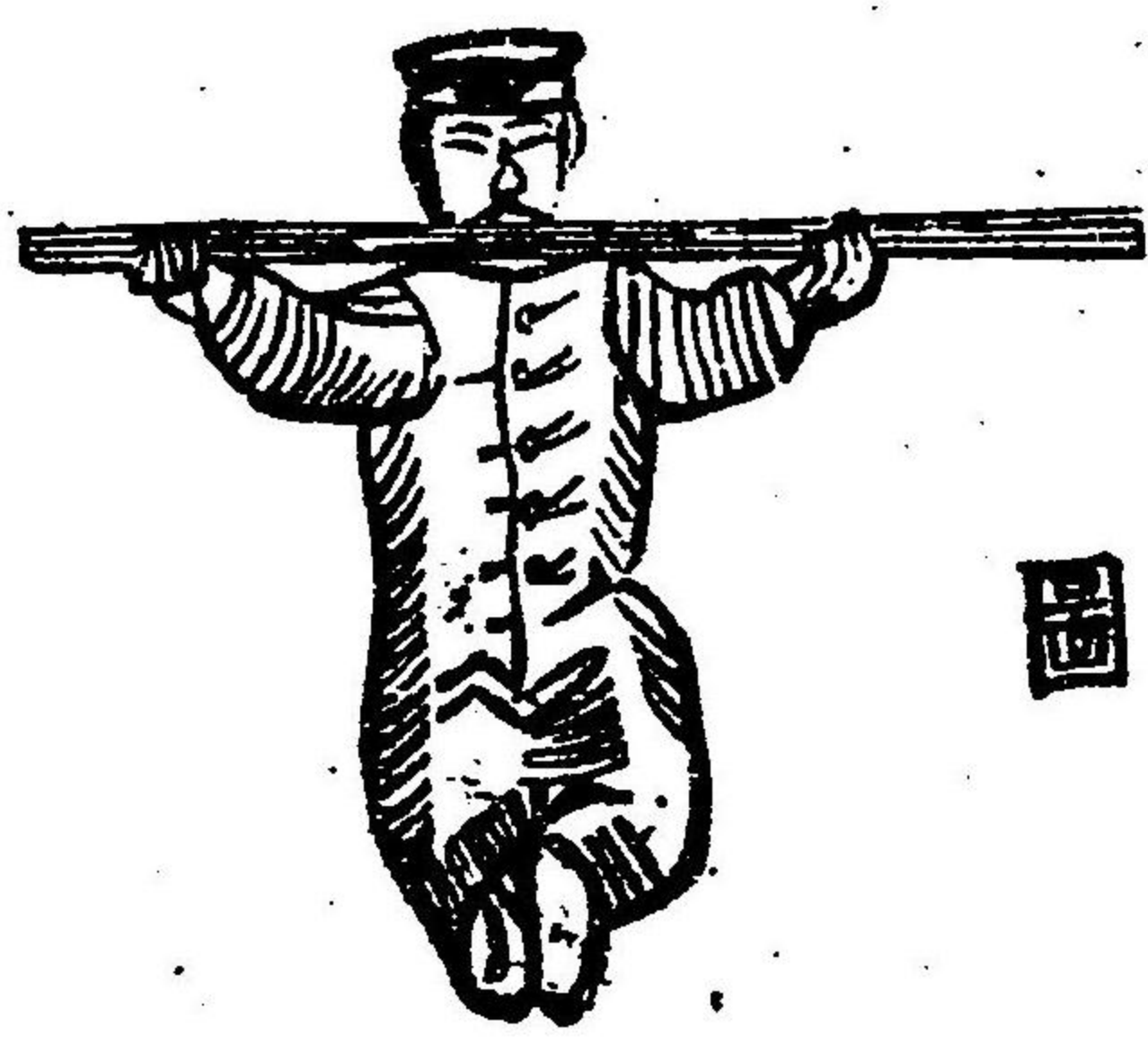
第百八十五 起立スル

ト同時ニ兩手ヲ下シ棒ヲ水平
ニ保ツ

斯ノ如ク連續之ヲ行ヒ止メノ

號令ニテ最初棒ヲ取リタル姿勢ニ復ス

注意 此運動ハ之ヲ左構ヘニ行フヲ得然ルキハ右左反對ノ動
作ヲ行フヘシ



第八 跳越 (繩跳)

(第三十圖)

第百八十六

繩ヲ去ルニ三十歩ノ地ニ一列ニ併列セシメ
教官駢步幅跳(高跳)ノ號令ヲ下シ輕ク兩手ヲ握リ其前臂ヲ腰部
ニ置カシメ次ニ跳ヘノ號令ヲ下ス茲ニ於テ駢步ニテ前進シ繩ヲ
去ル大約十歩ノ地ニ來ルハ短歩ニテ疾走シ慣勢ヲ増ス

第一動

第百八十七

右或ハ左ノ足ニテ踏切リ兩臂ヲ前方(上
方)ニ振り上ケ躰ヲ躍ラシ兩足ヲ揃ヘ某距離或ハ其高サヲ越
ユ

第二動

第百八十八

足尖ヨリ地上ニ下
ル



第三動

第百八十九

起立ス

注意 一人宛行

トハ一列側面トナシ先頭ノ者ヨリ施行セシメ逐次最尾ニ至ル



第三十圖

第九 跳下(跳臺)

(第三十一圖)

第百九十 教官

ハ林操手ヲ跳臺適宜ノ階段ニ立タシメ兩足尖ヲ凡ソ五珊知米突其邊緣ヨリ出サシメ面ノ跳下ノ號令ヲ下シ兩手ヲ握リ足尖

第三十一圖



ヲ閉テシメ次ニ跳ヘノ號令ヲ下ス

第一助

第百九十一 第九十五ノ如クシテ其高ヲ減ス

第二助

第百九十二 強ク邊緣ヲ踏リ兩臂ヲ前方ニ振擧ケカメテ腹ヲ地上ニ下ル

第三助

第百九十三 起立ス

第十 梁木上ノ行進

第百九十四 梁木上ノ行進ヲ教ユルニ先チ階梯ノ登降ヲ習ハシム其法次ノ如シ(第三十二圖ノ其一)

第一動

第百九十

五 階梯ノ

表面ニ立テ兩

手ヲ以テ梯柱

ヲ外ヨリ握リ

左足ヲ上ケテ



第三十二圖(一)

第一級ヲ踏ム

第二動

第百九十六

兩掌ヲ滑走シ右足ヲ上ケ第二級ヲ踏ム

此ノ如ク兩足ヲ交互ニ進メテ昇リ次ニ反對ノ動作ヲ以テ降下ス

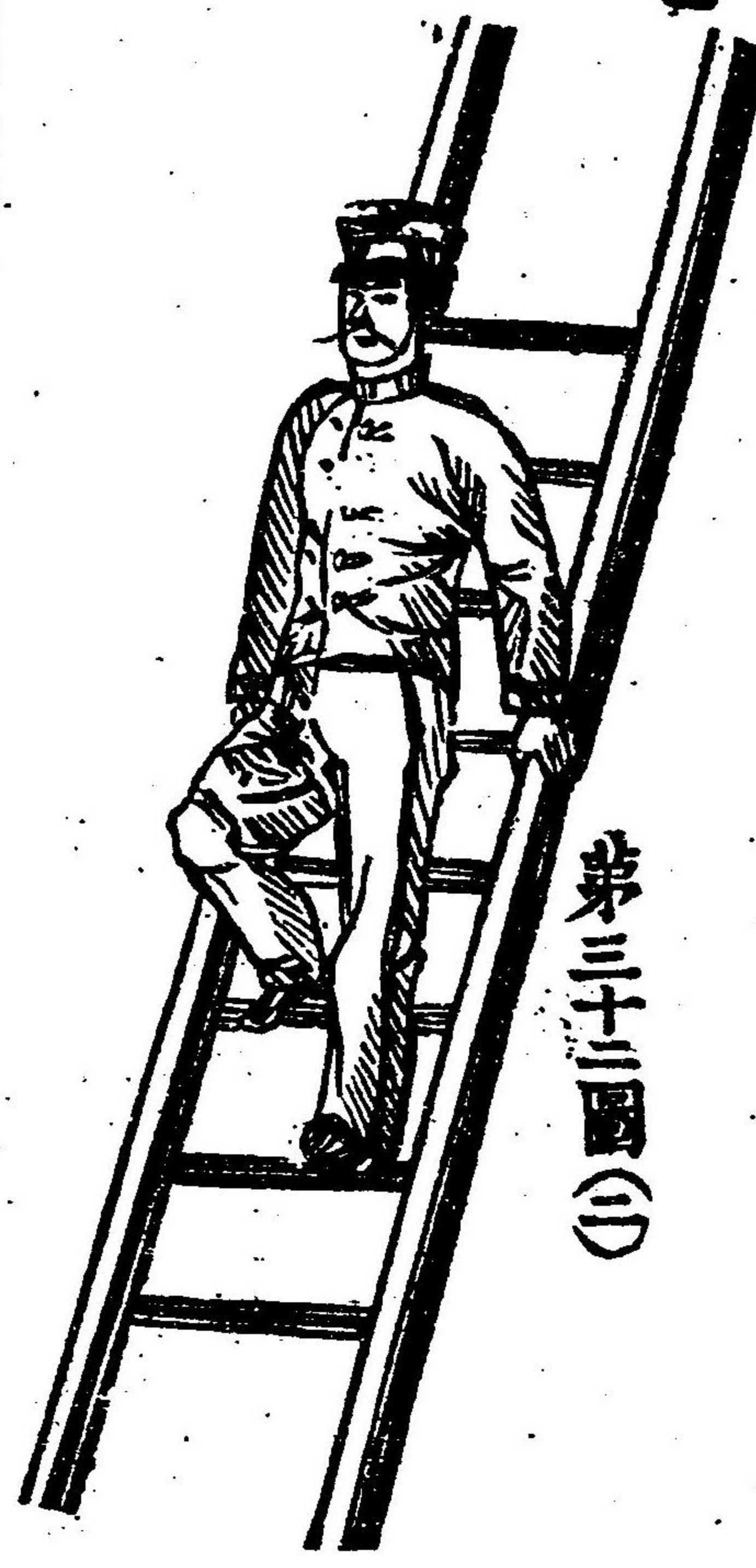
第百九十七

梯上ヨリ其表面

ニ背シテ降ル

ヲ得然ルキハ兩

臂ヲ後ニ伸シ其



第三十二圖(二)

掌ヲ梯柱ニ添ヘ躰ヲ起シ先ツ左足ヨリ下シ下方ノ梯級ヲ蹈ミ次ニ右足ヲ下シ兩掌ハ躰ノ降下スルニ從ヒ梯柱ヲ滑走セシム(第三十二圖ノ其二)

第三百九十八 梁木通過ハ其一端ヨリ他端ニ行進セシムル者ニシテ最初ハ常歩ヲ用ヒ漸次習熟スルニ從ヒ早歩或ハ駈歩ニテ行フニ至ル

常歩(第三十二圖ノ其三)

第一動

第三百九十九 梁木上ノ一端ニ立テ兩臂ヲ肩ト水平ニ左右

ニ開キ少ク前方ニ曲ケ頭ヲ眞直ニナシ眼ヲ他端ニ注キ左足ヲ一歩前ニ出シ足尖ヲ少ク外方ニ開ク

第二動

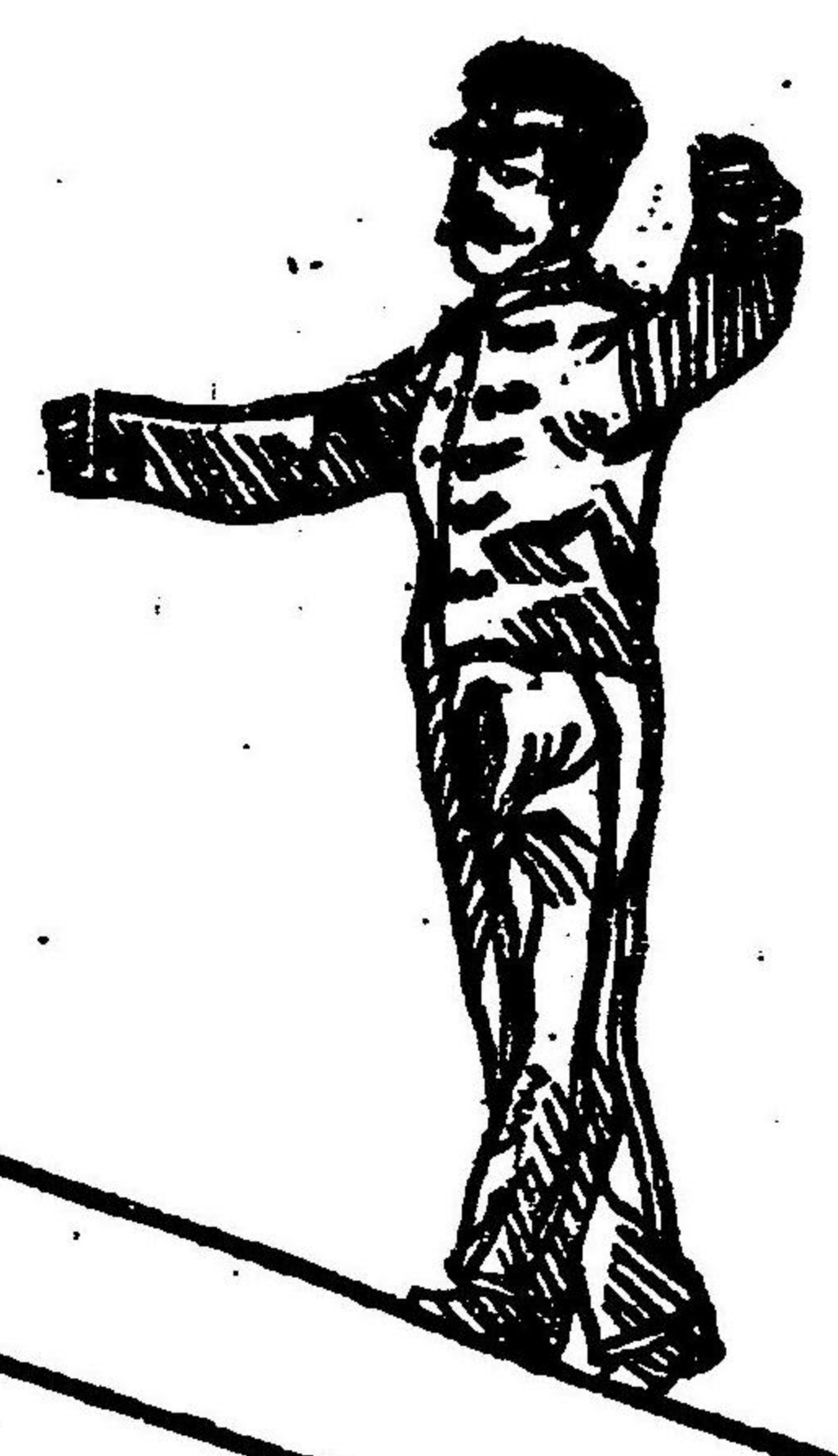
第三百 右足ヲ左足

ヨリ一歩前ニ出ス

此ノ如ク兩足交互ニ前進シテ他端ニ至ル

注意 此演習ハ教官所

要ニ應シ体操手ノ前ニ



第三十三圖

進ミ手ヲ探リ之ヲシテ已レヨ
隨行セシムルコトアリ

第二百一 躰操手梁木上ニ

止立シ在ルル^{イザリ}壁歩ヲ行フヨハ先
ツ跨^{コガ}レト號令ス (第三十二圖ノ
其四)

第一動

第二百二 躰ヲ屈シ脚ヲ曲

ルコトナク兩臂ヲ伸シ梁木ニ支フ



但シ拇指ヲ上面ニシ他ノ四指ヲ外側ニス

第二動

第二百三 兩臂ニテ躰重ヲ支ヘ兩脚ヲ開キ梁木ニ跨ル

第二百四 教官前ヘノ號令ヲ下ス

第一動

第二百五 兩掌ヲ股ヨリ凡ソ二十珊知米突前方ニ進メ兩臂
ヲ以テ躰ヲ保持ス

第二動

第二百六 兩手ヲ以テ躰ヲ進メ股ヲ平ニシ兩脛ヲ自然ニ垂

ル

斯ノ如ク止レノ號令アル迄連續前進ス

第二百七 之ヲ立タシムルニハ立テト號令ヲ跨ルト反對ノ動作ヲ行ハシム

第二百八 階梯ニ依スシテ梁木ヲ下ルニハ先ツ梁木上ニ直
角ニ伏シ其下ニ在ル附屬器具ヲ執リ躰ヲ下ニ次ニ降下ノ要領ニ
依ル

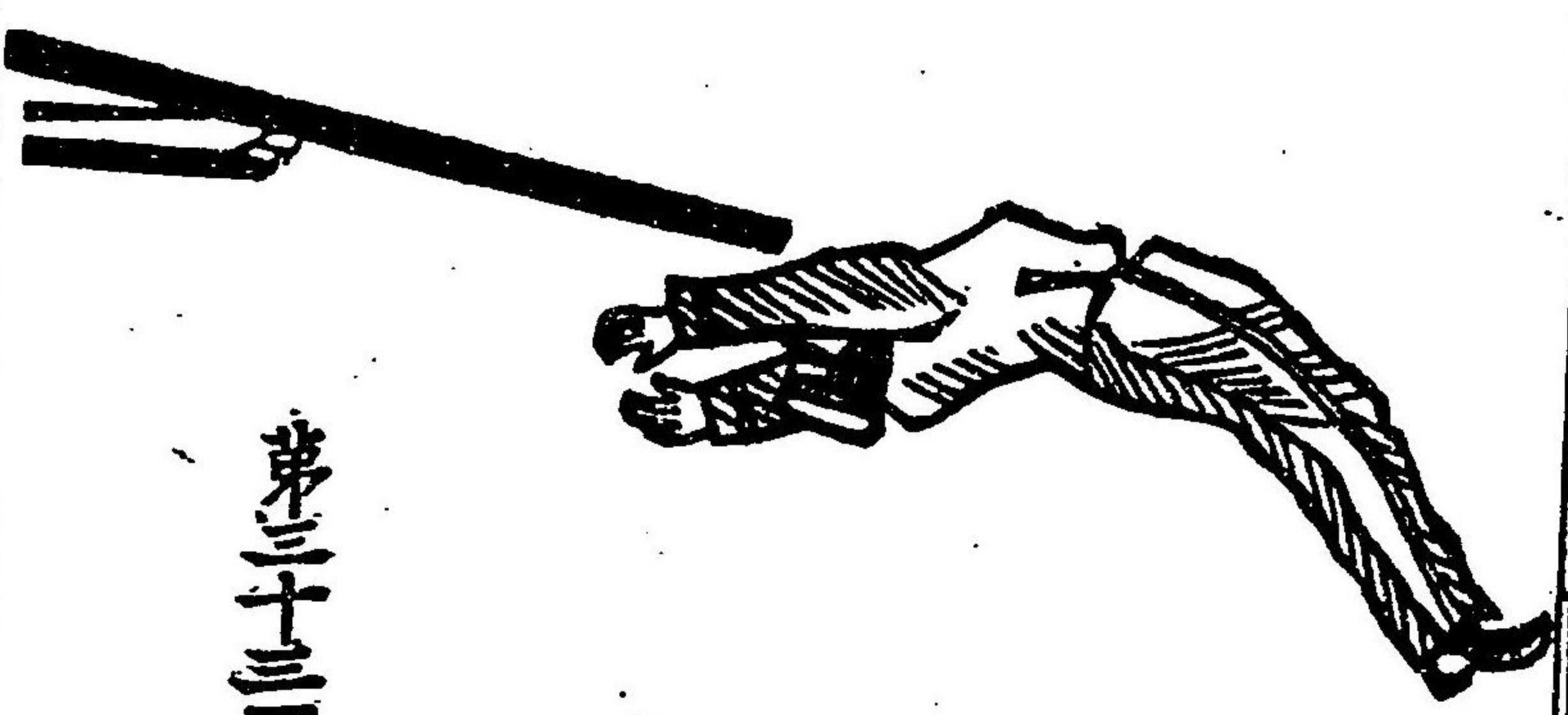
第二教 尋常躰操 鐵棒

第一 彈道(第三十三圖)

第一動

第二百九 踏臺ヨリ跳附キ兩臂ヲ伸
シテ鐵棒ヲ握ルト同時ニ兩脚ヲ舉ケ其
足尖ヲ鐵棒ニ近ツケ頭ヲ後方ニ傾ケ兩手
ニテ鐵棒ヲ引テ之ヲ放テ躰ヲ反ラシ
テ恰モ彈道ヲ畫ク如ク成可ク遠ク前方ニ跳
ヒ出ツ

第二動



第三十三圖

第二百十 足尖ヨリ地上ニ降ル

第三動

第二百十一 起立ス

注意 臂立懸垂ニ在ルキ彈道ノ要領ニテ下ルヲ得然ルキハ第一動ニテ兩臂ヲ曲クルヲナク足尖ヲ鐵棒ニ近ツクルト同時ニ上躰ヲ後方ヨリ下ス以下前文ニ同シ

第二 ^{アソカケ}脚懸(第三十四圖)

第一動

第二百十二 懸垂ノ姿勢ニ在ルキ腰ヲ折リ兩脚ヲ曲クル

フナク足尖ヲ鐵棒ノ前方ニ來ス

第二動

第二百十二 右(左)手ノ

第三十四圖

外(内)側ノ鐵棒ニ一脚ヲ鈎シ他脚ヲ伸シ躰ハ鐵棒ニ對シテ十字形ヲナス

第三動

第二百十四 鈎シタル脛

ニカヲ入レ他ノ脚ヲ伸シタル儘



鐵棒ヲ軸トシ前ヨリ後方ニ廣ク振り躰ヲ揚ケ兩臂ニテ鐵棒上ニ駐マル

第四動

第二百十五

膈ヲ伸シテ鐵棒ヨリ脱シ臂立懸垂ヲナス

第三

後下ウシロチリ(第三十五圖)

第一動

第二百十六

臂立懸垂ニ在ルキ兩臂ヲ屈メテ脇ニ接シ足

尖ヲ前ニ出シ徐々ニ肘曲懸垂ヲナス

第二動

第二百十七

懸垂ヲナス

第四

尻上シリアカリ(第三十六圖)

第一動

第二百十八

懸垂ニ在ルキ兩臂ニ

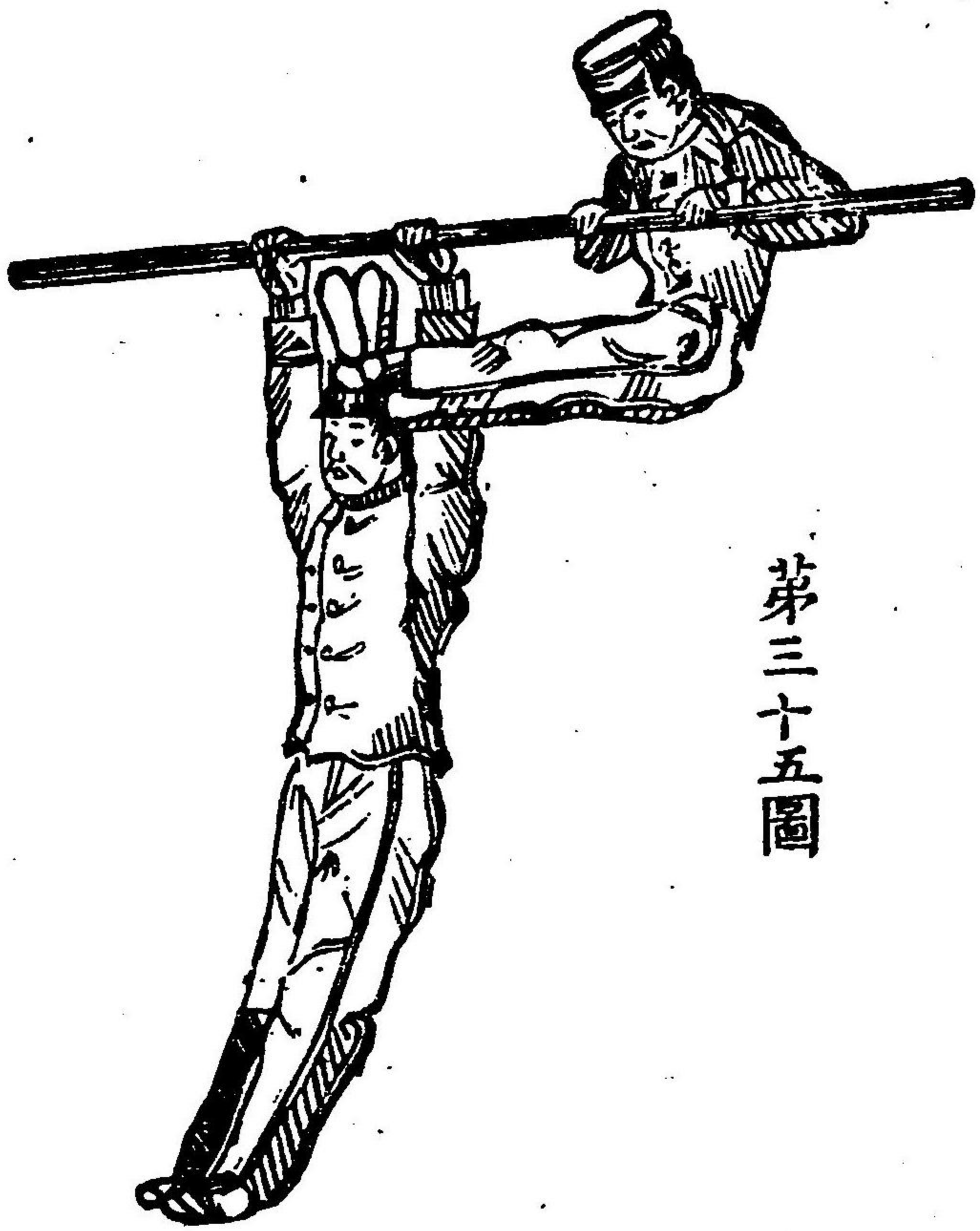
力ヲ加ヘテ肘曲懸垂

ヲナス

第二動

第二百十九

兩臂ヲ以テ充分ニ鐵棒



第三十五圖

ヲ引キ足尖ヨリ脚ヲ曲クルヲナク腰
ヲ折リ腹部ヲ鐵棒ノ上ニ持チ來シ
第百二十六圖

躰ノ旋回スルト同時ニ兩臂ヲ伸シ
テ上躰ヲ起シ臂立懸垂ヲナス

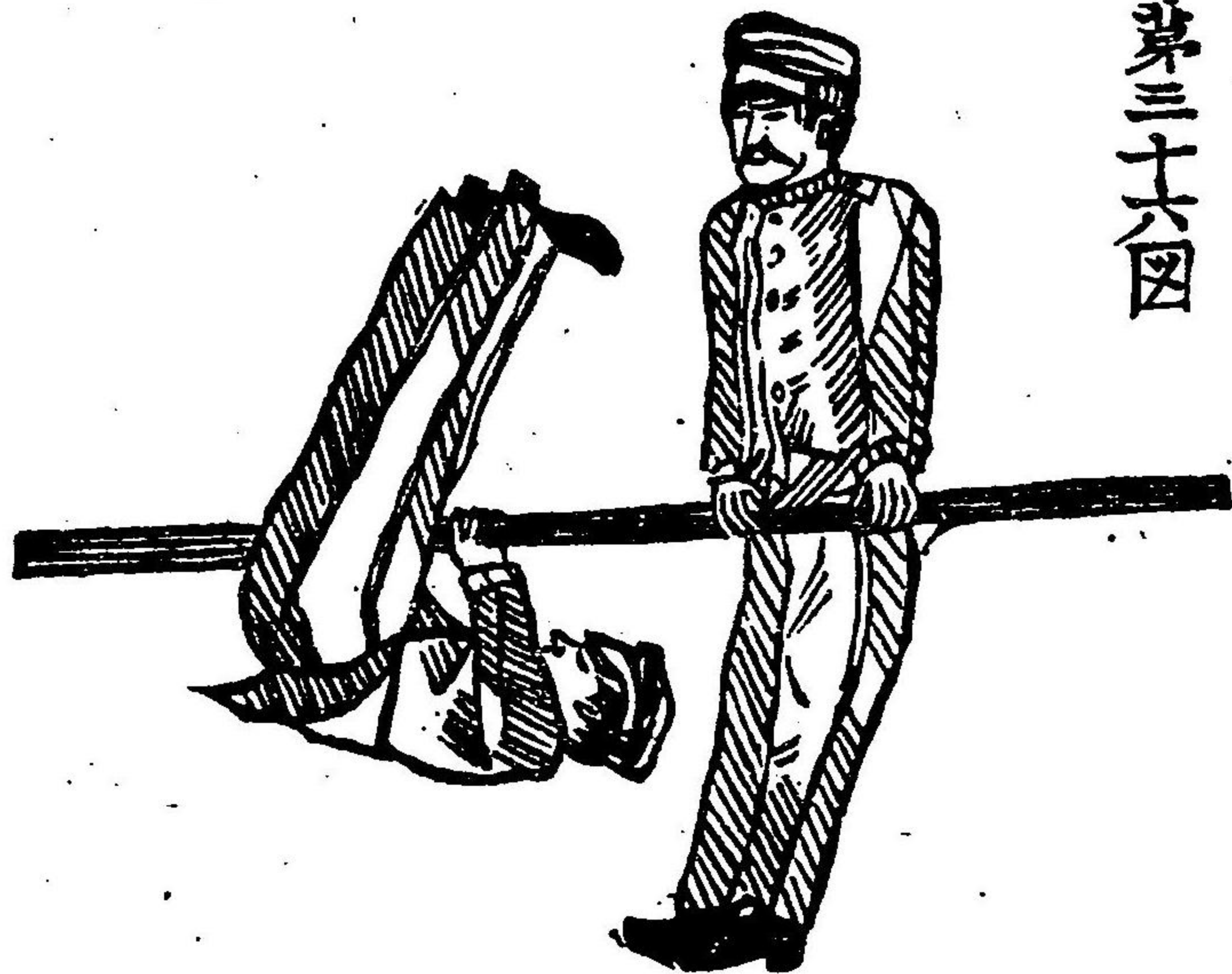
注意 此運動ニ熟スレハ一動以

テ鐵棒ニ上ルヲ得

第五 肱懸ヒジカケ(第百二十七圖)

第一動

第百二十一 踏台ヨリ兩脚ヲ揃ヘテ跳ヒ上リ左(右)手ニ



テ鐵棒ヲ握リ右(左)肱ヲ鐵棒ニ鈎シ躰ヲ垂直ニス(或ハ躰ト兩脚ト
ヲ前方ニ振り出ス)

第二動

第百二十七圖

第百二十

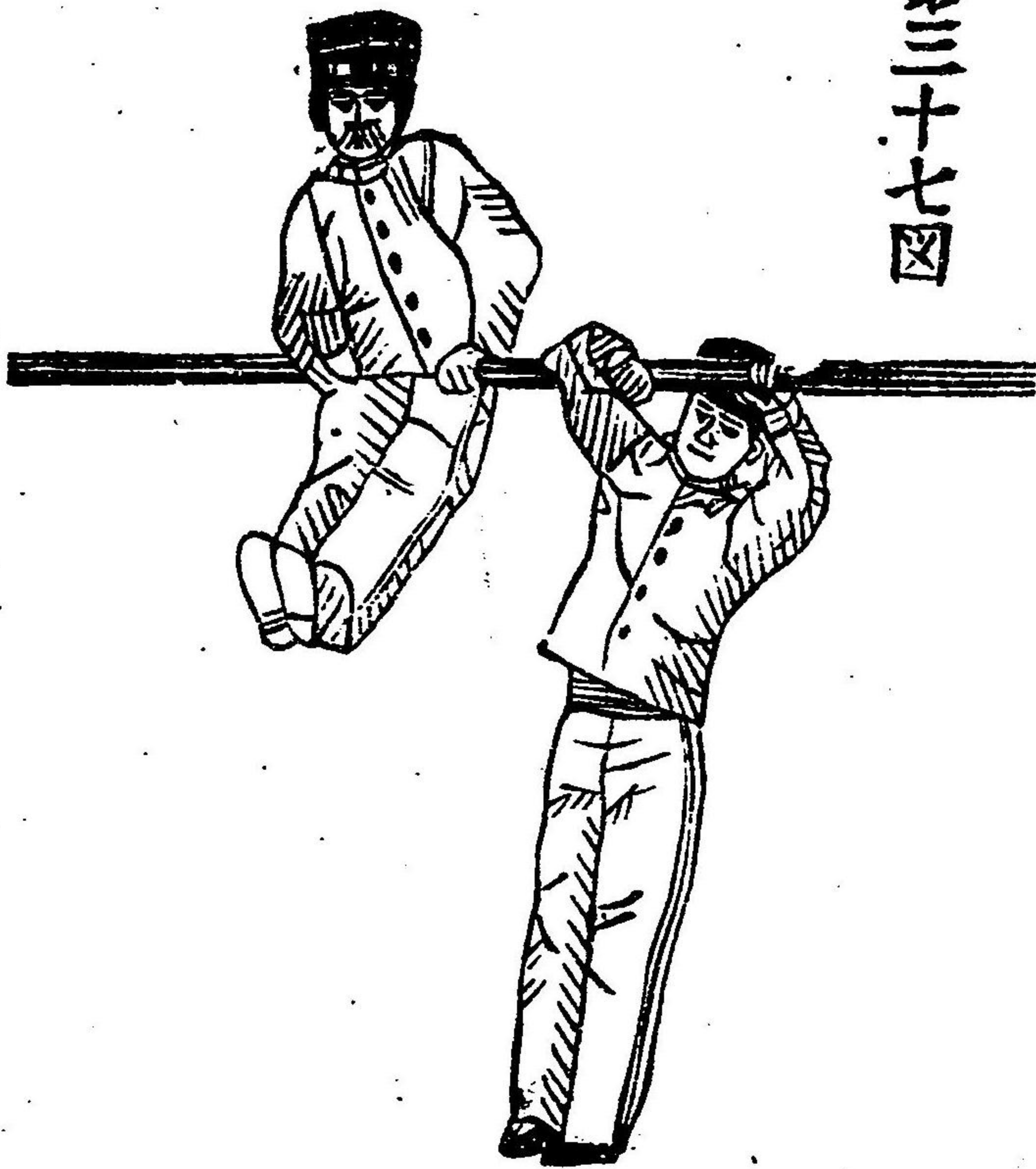
一 兩臂ニ力ヲ

加ヘ躰ヲ引キ揚シ

ル(或ハ後方ニ振

リ返ル)ト同時ニ鈎

セシ前臂ヲ起シ爪



ナ上ニシ両脚ヲ少ク前ニ出シ勉メテ腰ヲ退ケ躰ヲ鐵棒上ニ揚ク

第三動

第二百二十一 腹部ヲ鐵棒ニ托シ臂立懸垂ヲナス

注意 此運動ニ熟スルニ至レハ兩肱ヲ同時ニ懸ケ行フヲ得

棚

第一 肱上ヒザアガリ(第三十八圖)

第一動

第二百二十三 兩手ヲ接シ棚ノ縁端ヲ握リ懸垂ヲナス

第二動

第二百二十四 兩臂ニ力ヲ入レテ躰ヲ引キ揚ケ右臂ヨリ
逐次(或ハ兩臂同時)ニ肱ヲ棚上ニ淺ク懸ク

第三動

第二百二十五 兩拳ヲ

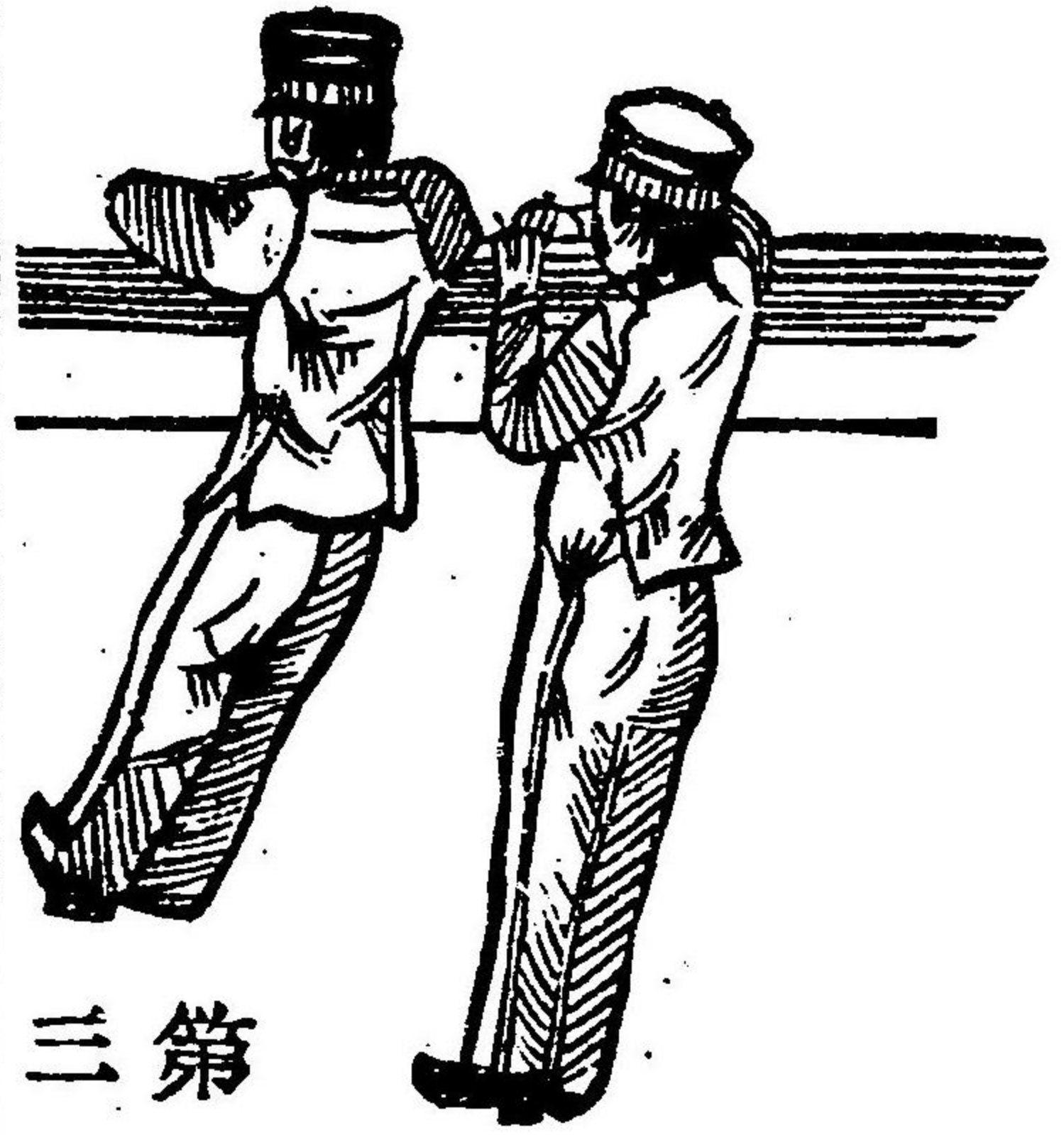
左右ニ開クト同時ニ腰ヲ後方

ニ引キ兩脚ヲ前方ニ伸シ體ヲ

引キ揚ク

第四動

第二百二十六 兩掌ヲ



第三

棚上ニ當テ腹部ニテ支ヘ臂立
懸垂ヲナス

第五動

第二百二十七 右脚ヨ

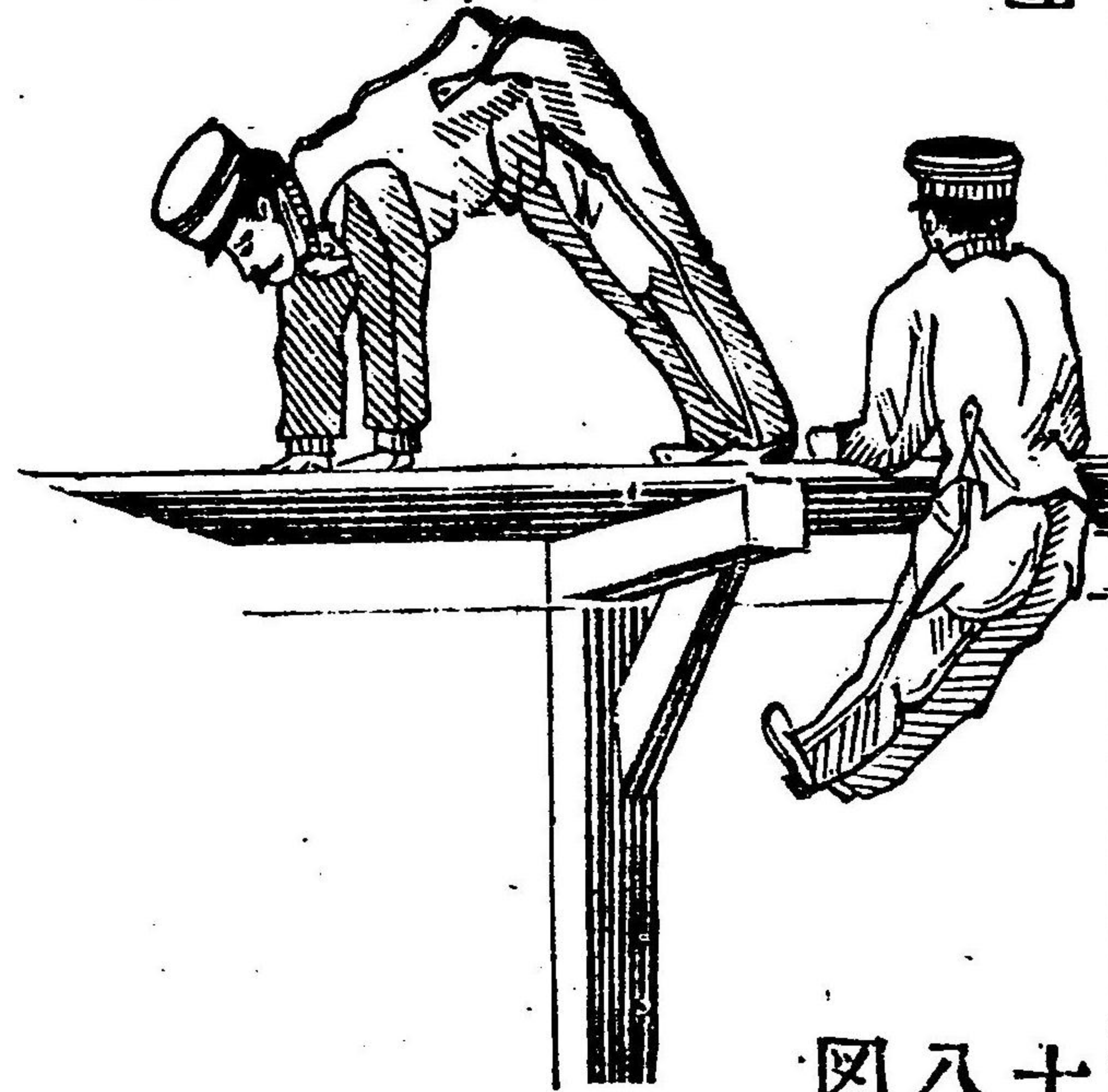
リ逐次ニ右側ノ棚上ニ舉ケ兩
足ヲ揃ヘ然ル後起立ス

第一 俯下フシタリ(第三十九圖)

第一動

第二百二十八

體ヲ俯シ下腹ヲ棚ノ縁端ニ置キ拇指ヲ下



図八十

ニシ其縁端ヲ執ル

第二動

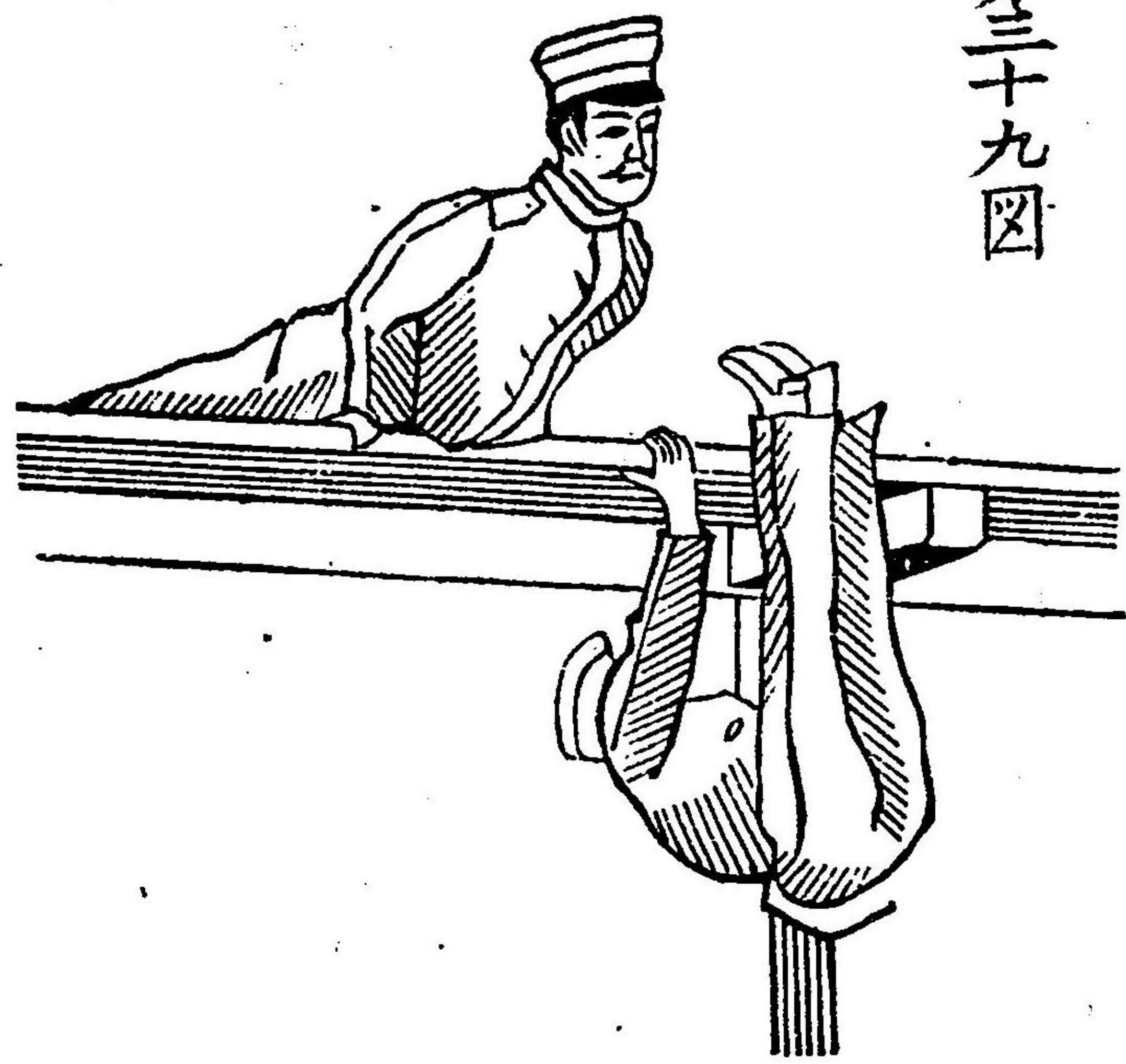
第二百二十九 兩

臂ヲ少シク屈メ体ノ上部
ヲ前方ニ俯下シ漸次兩臂
ヲ伸シ兩足尖ヲ縁端ニ來
ス

第三十九圖

第三動

第二百三十 兩臂



ヲ漸次曲クルニ從テ兩足尖ヲ下シ然ル後逆手懸垂ヲナス

第二 腰懸跳(第四十圖)

第一動

第二百三十一 棚ノ縁端ニ淺ク腰ヲ懸ケ兩脚ヲ伸シ兩手ヲ縁端ニ添ヘ充分脚ヲ後方ニ致ス

第二動

第二百三十二 脚ヲ前方ニ強ク蹴リ出シ兩手ニテ棚ノ縁端ヲ推シ前方ニ跳ヒ下ル

第三動

第二百三十三

起立

ス

第四

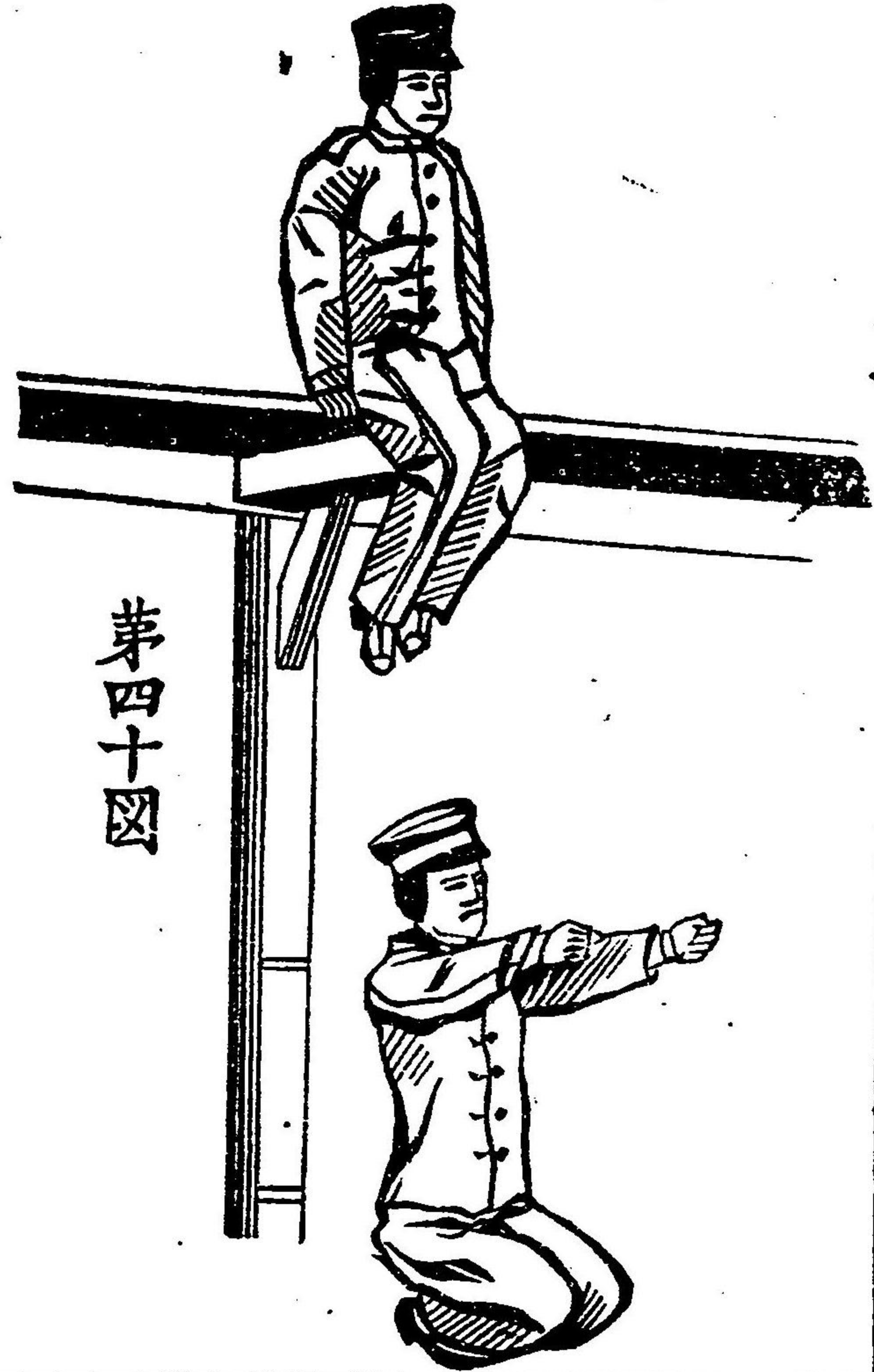
尻上

(四十)

一圖)

第一動

第二百三十四



第四十圖

棚ニ背シ

テ立テ逆

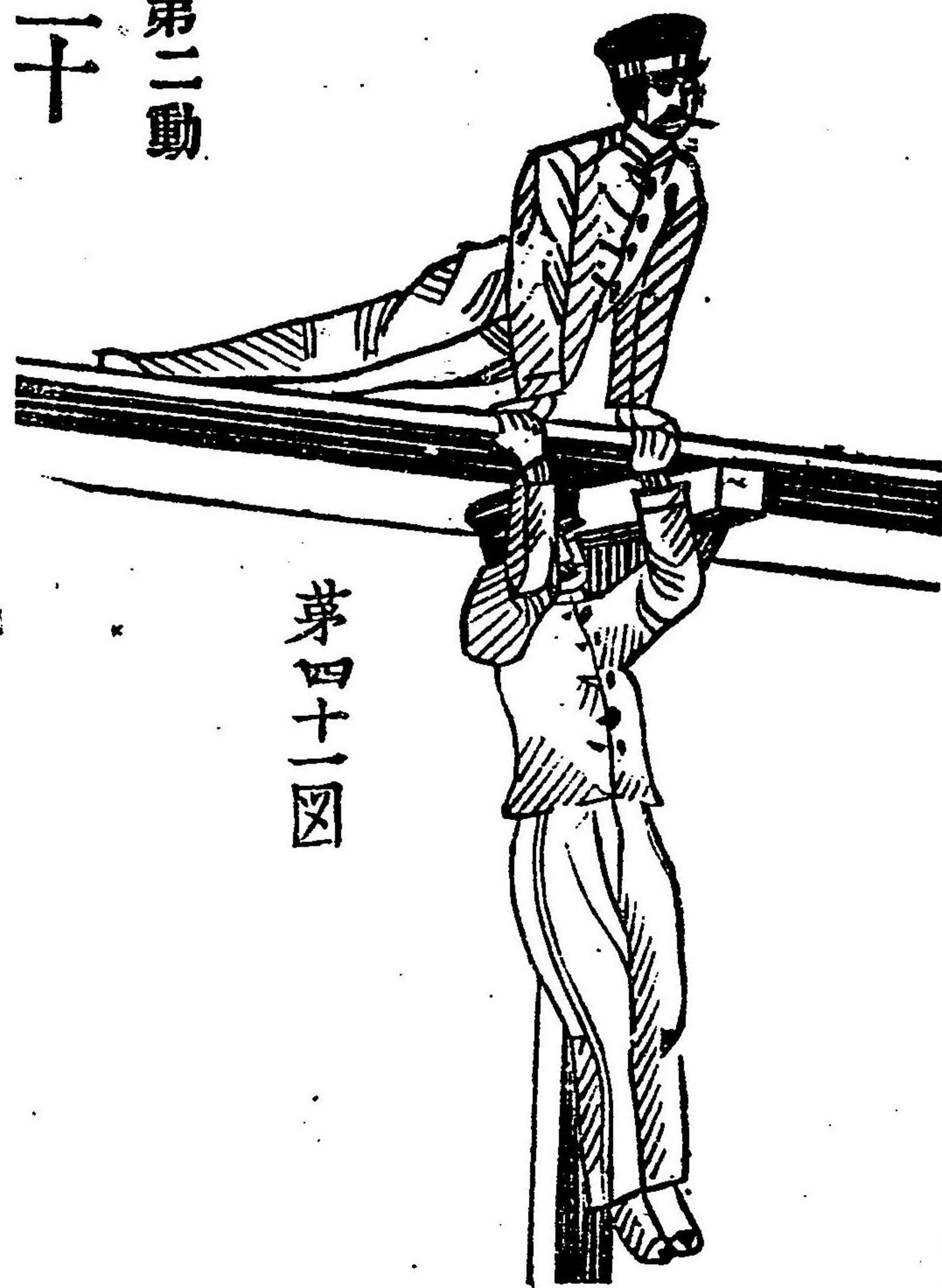
手懸垂ヲ

ナシ臂ヲ

少シク屈

ム

第二動



第四十二図

第二百三十

五 両臂ニ力ヲ加ヘ充分躰ヲ倒ニ引キ揚ケ両脚ヲ曲クルコ

トナク棚上ニ載セ頭ヲ起シ諸指ヲ放ツコトナク全ク両臂ヲ伸
ス

第三動

第二百三十六 棚上ニ立ツ

第五 腕坐跳(第四十二圖)

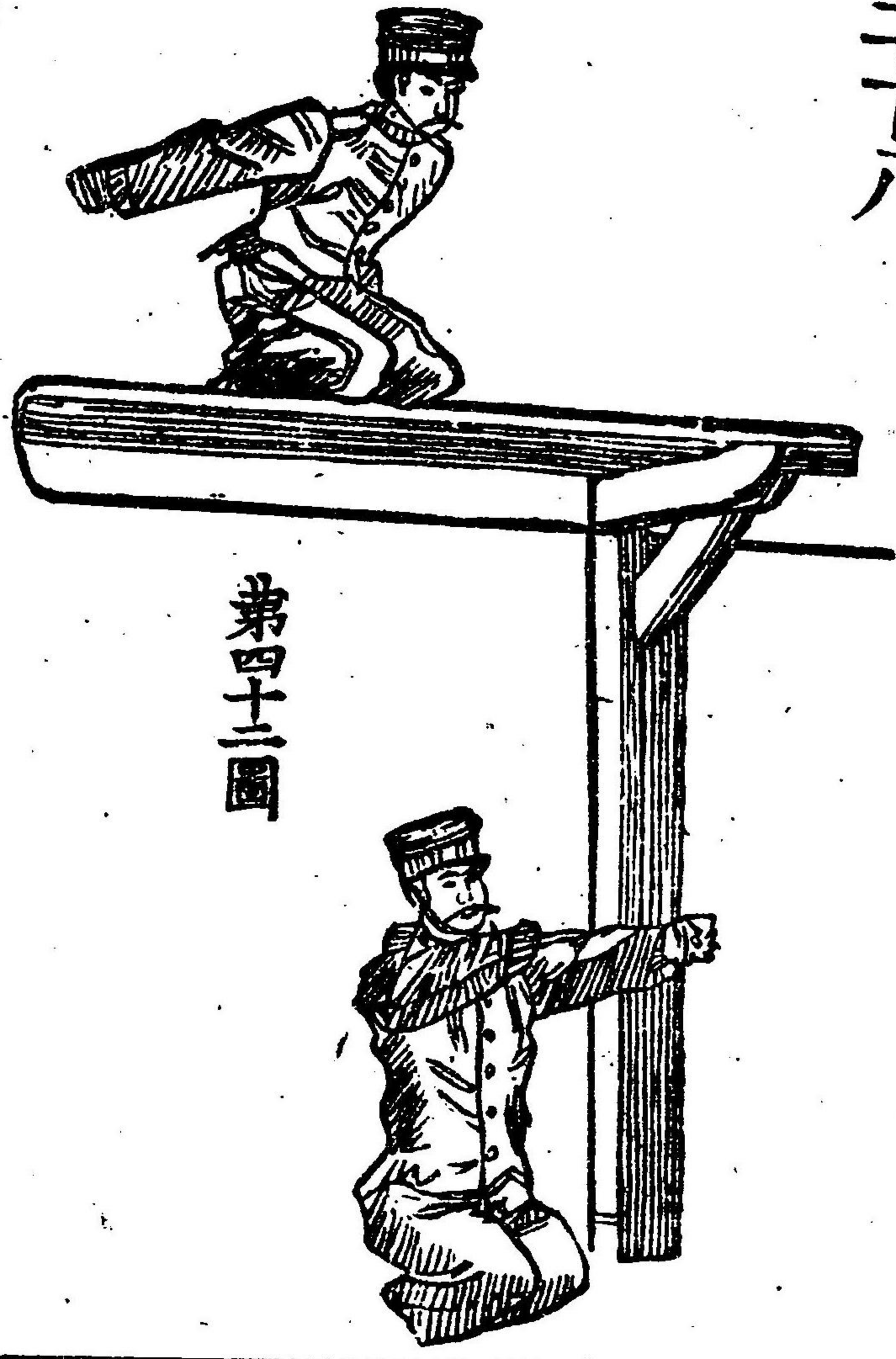
第一動

第二百三十七 膝ヲ棚ノ縁端ヨリ凡ソ五珊知米突出シテ
坐シ兩臂ヲ充分後方ニ引キ躰ヲ前ニ傾ク

第二動

第二百二十八

両臂ヲ
前方ニ
振り上
ケ俄カ
ニ膝ヲ
伸シ躰
ヲ躍ラ
シテ跳



第四十二圖

ヒ下ル

第三動

第二百二十九 起立ス

木馬

第一 跳乗(第四十三圖)

第一動

第二百四十 木馬ノ後方ヨリ駈ケ來リ馬足ノ後方大約五

十珊知米突ニ踏ミ切リ躰ヲ前方ニ傾ケ腰ヲ擧ケ兩脚ヲ開ク

第二動

第二百四十一 両手ニカテ

加へ躰ヲ馬背ニ支へ徐カニ跨ル

第四百十三圖

第二百四十二 跳乗ノ後地

上ニ下ルニハ棚ノ腰懸跳ニ同シ

第一 跪坐(第四十四圖)

第一動

第二百四十二 木馬ノ側方

ヨリ駈ケ來リ馬足ヲ距ル大約三十珊知米突ニ踏ミ切リ兩手ヲ
肩中ニ開キ馬背ニ置キ之ニ躰ノ重ミヲ托シ速ニ膝ヲ曲ケ背上



ニ坐シ兩手ヲ平ニ舉ケ平均ヲ取

第四百十四圖

第二動

第二百四十四 兩臂ヲ垂

下ス

第二百四十五 跪坐ノ後

地上ニ下ルニハ棚ノ跪坐跳ニ同シ

第二 開脚(第四十五圖)

第二動



第二百四十六 木馬ノ側

方ヨリ駈ケ來リ馬足ヲ距ル大約

一米突ニ踏切り跳ヒ揚リ兩脚ヲ

伸タル儘充分左右ニ開キ足尖ヲ

垂ル

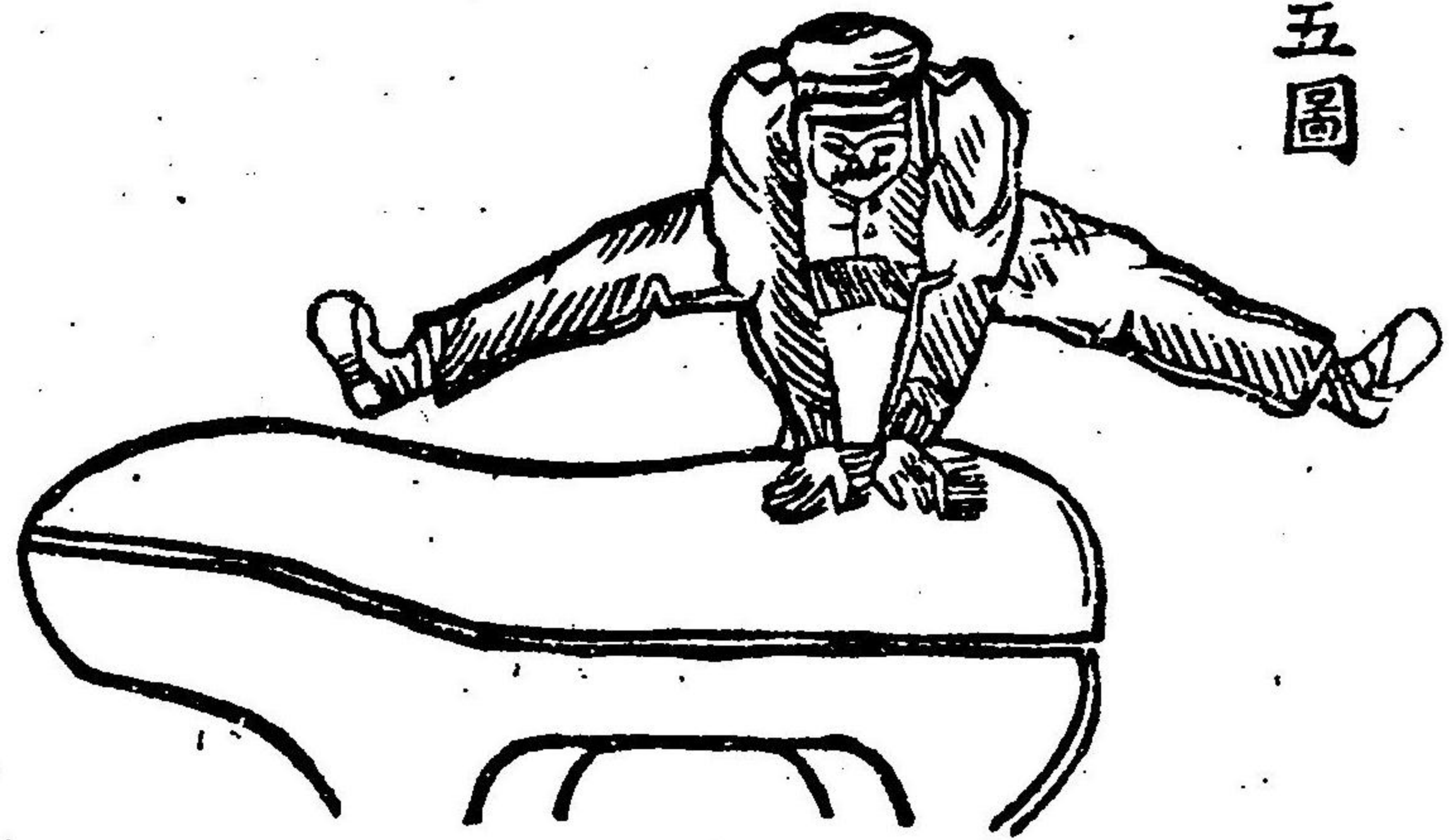
第四十五圖

第二動

第二百四十七 兩手ヲ接

シテ木馬ノ臀部(背部、頭部)ニ

當テ之ニ力ヲ加ヘ開キタル兩脚



ヲ木馬ニ觸ル、コナク前方ニ跳ヒ越ユ

第三動

第二百四十八 兩足ヲ接シテ地上ニ下ル

第四動

第二百四十九 起立ス

第四 閉脚(第四十六圖)

第一動

第二百五十 閉脚第一動ノ如シ只成ルヘク遠ク踏切り兩

脚ヲ接シテ充分之ヲ後方ニ屈スルヲ異リトス

第二第三第四動

第四十六圖

第二百五十一 両手ヲ肩巾ニ

開キ馬背ニ當テ開脚第二第三第四動

ニ同シ只両手ヲ以テ木馬前方斜面ヲ

押シテ遠ク地上ニ下ルヲ異リトス

第五 斜跳ナ、メトヒ(第四十七圖)

第一動

第二百五十二 木馬ノ右(左)斜メ後方ヨリ駈ケ來リ其右

(左)足ヲ距ル大約五十珊知米突ニ於テ右(左)足ニテ踏ミ切り跳



ヒ揚リ左(右)手ヲ木馬ノ臀部ニ當テ左(右)脚ヨリ揚ケテ木馬ヲ超越ス

第二動

第二百五十三 右

(左)手ヲ木馬ノ頸部ニ當テ

両脚ヲ揃ヘ其左(右)側前方

ニ下ル

第三動

第二百五十四 起立ス

第四十七圖



手摺

第二百五十五 兩

横木齊等ニシテ頭高以上

ニ在ルキ之ニ登ルコハ左

ノ要領ニ依ル(第四十八圖)

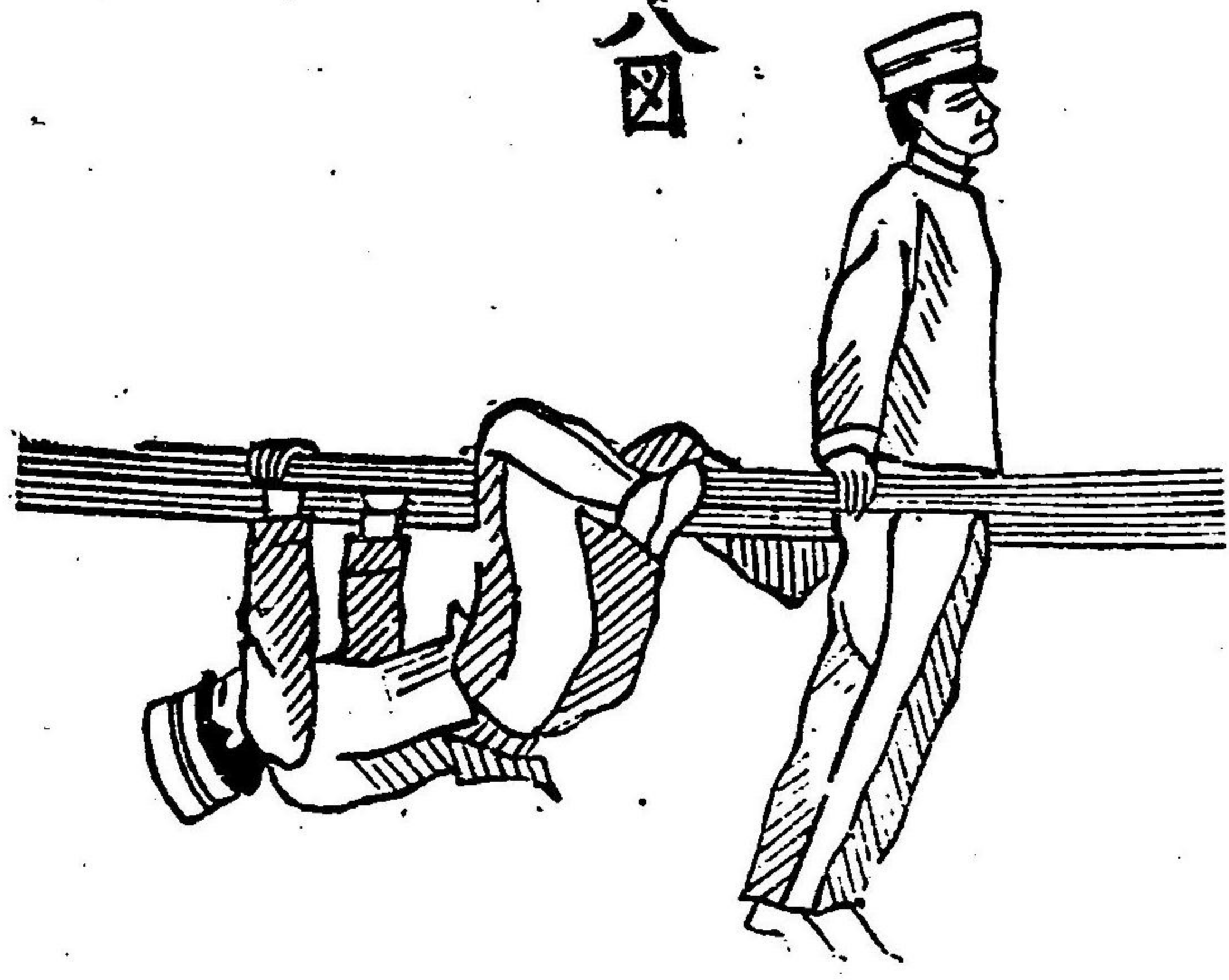
第一動ニテ兩横木ノ中間

ニ立テ兩手ヲ翻シ兩横木

ヲ内方ヨリ握リ兩脚ヲ舉

ゲ脚ヲ左右ノ横木ニ懸ク第二動ニテ兩肱ヲ逐次横木上ニ舉

第四十八圖



ク臂脚ニ力ヲ加ヘ體ヲ起シ臂ヲ伸シ兩脚ヲ外シテ體ヲ垂直ニ保持ス

第一 躍進(第四十九圖)

第一動

第二百五十六 兩手ヲ以

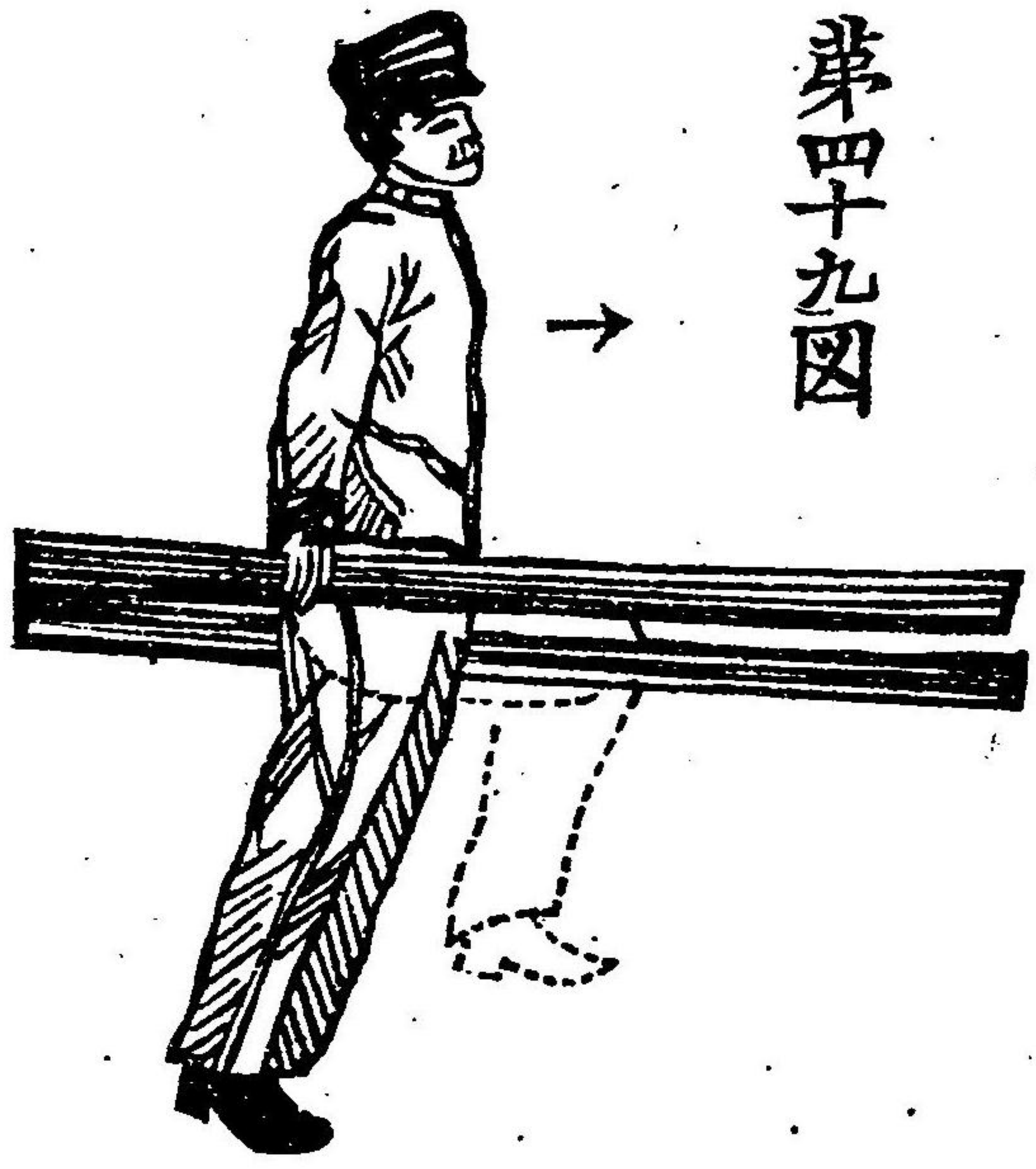
テ體ヲ器械ノ一端ニ保持シタル

後ヲ兩脚ヲ屈スル機ミニ兩手ヲ

大約十五珊知米突進メ再ヒ脚ヲ

殆ント伸シテ足尖ヲ垂ル

第四十九圖



手摺

第二百五十五 兩

横木齊等ニシテ頭高以上

ニ在ルキ之ニ登ルニハ左

ノ要領ニ依ル(第四十八圖)

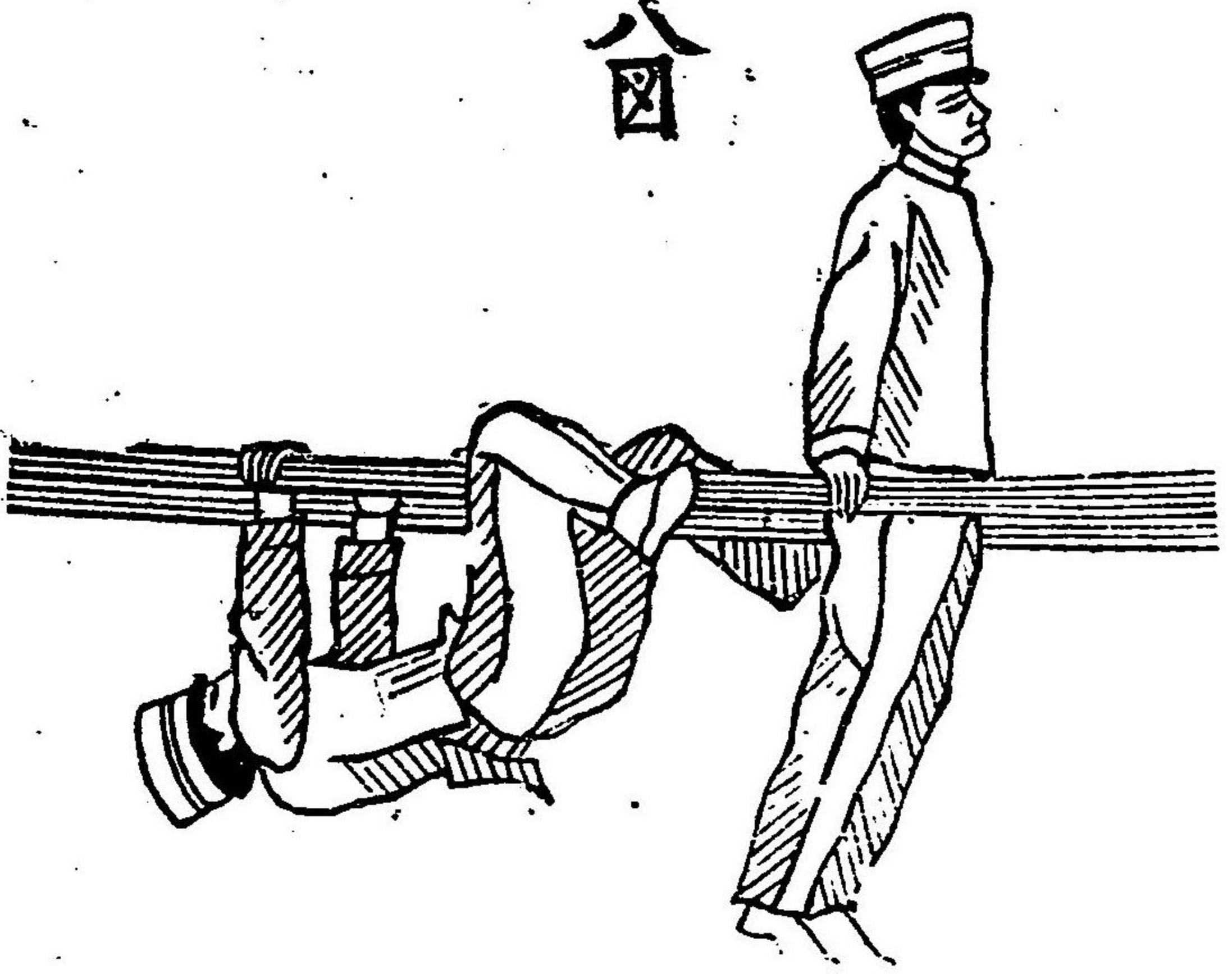
第一動ニテ、兩横木ノ中間

ニ立テ兩手ヲ翻シ兩横木

ヲ内方ヨリ握リ兩脚ヲ舉

テ脚ヲ左右ノ横木ニ懸ク第二動ニテ兩肱ヲ逐次横木上ニ舉

第四十八圖



テ臂脚ニカテ加ヘ體ヲ起シ臂ヲ伸シ兩脚ヲ外シテ體ヲ垂直ニ保持ス

第一 躍進(第四十九圖)

第一動

第二百五十六 兩手ヲ以

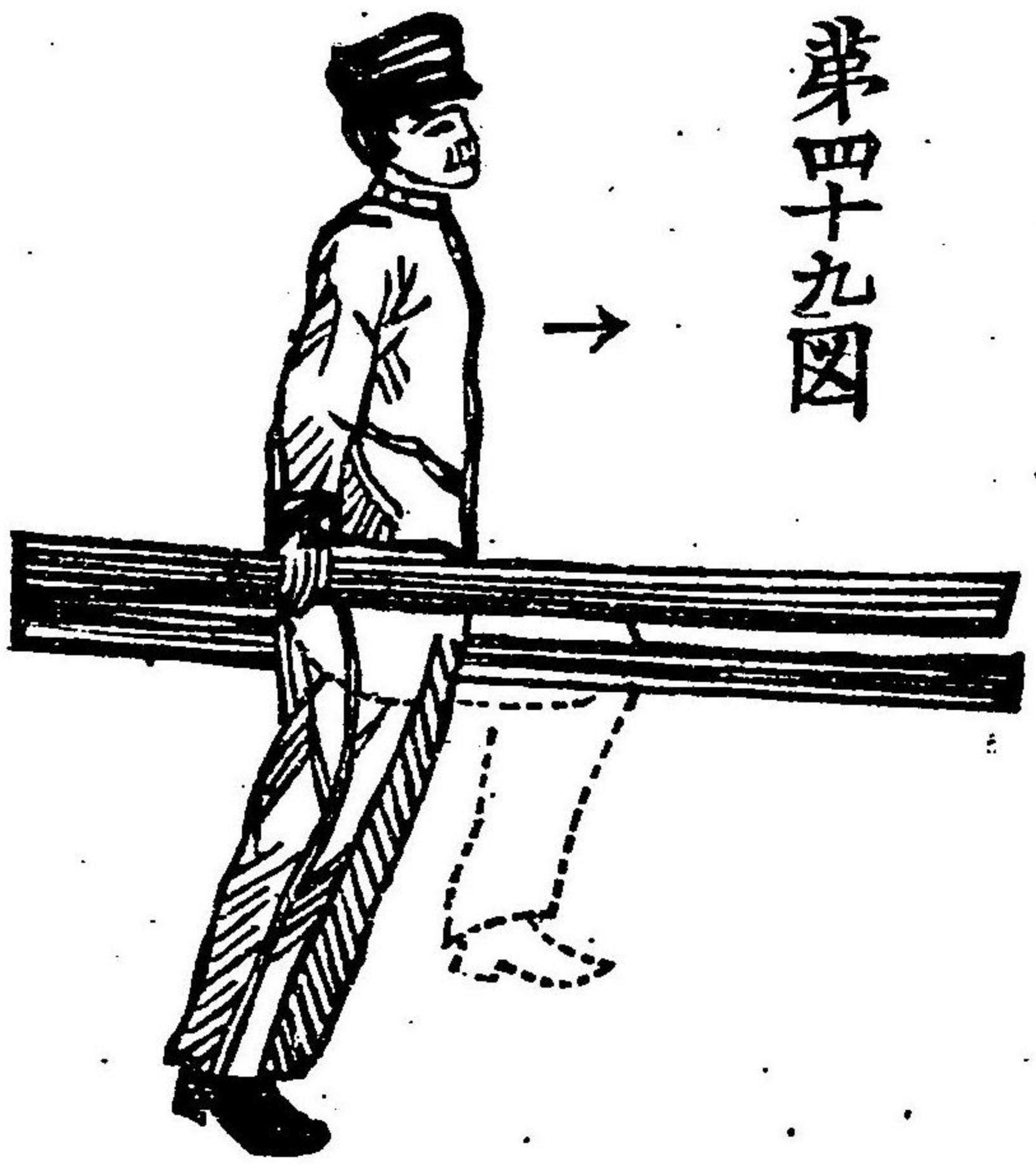
テ體ヲ器械ノ一端ニ保持シタル

後テ兩脚ヲ屈スル機ミニ兩手ヲ

大約十五珊知米突進メ再ヒ脚ヲ

殆ント伸シテ足尖ヲ垂ル

第四十九圖



第二動

第二百五十七 第一動ニ同シ

斯ノ如ク連續前進シ器械ノ他端ニ至リテ止ム

第二一 振出フック(第五十圖)

第一動

第二百五十八 両手ヲ以テ體ヲ器械ノ一端ニ支持シタル

後ニ両脚ヲ後前方ニ振ル

第二動

第二百五十九 腰ヲ捻リ右(左)手ノ側ヲニテ横木ヲ越ヘ

テ足尖ヨリ地上ニ下ル

ト同時ニ右(左)手ヲ放

テ左(右)手ヲ第二横木

ニ移ス

第二動

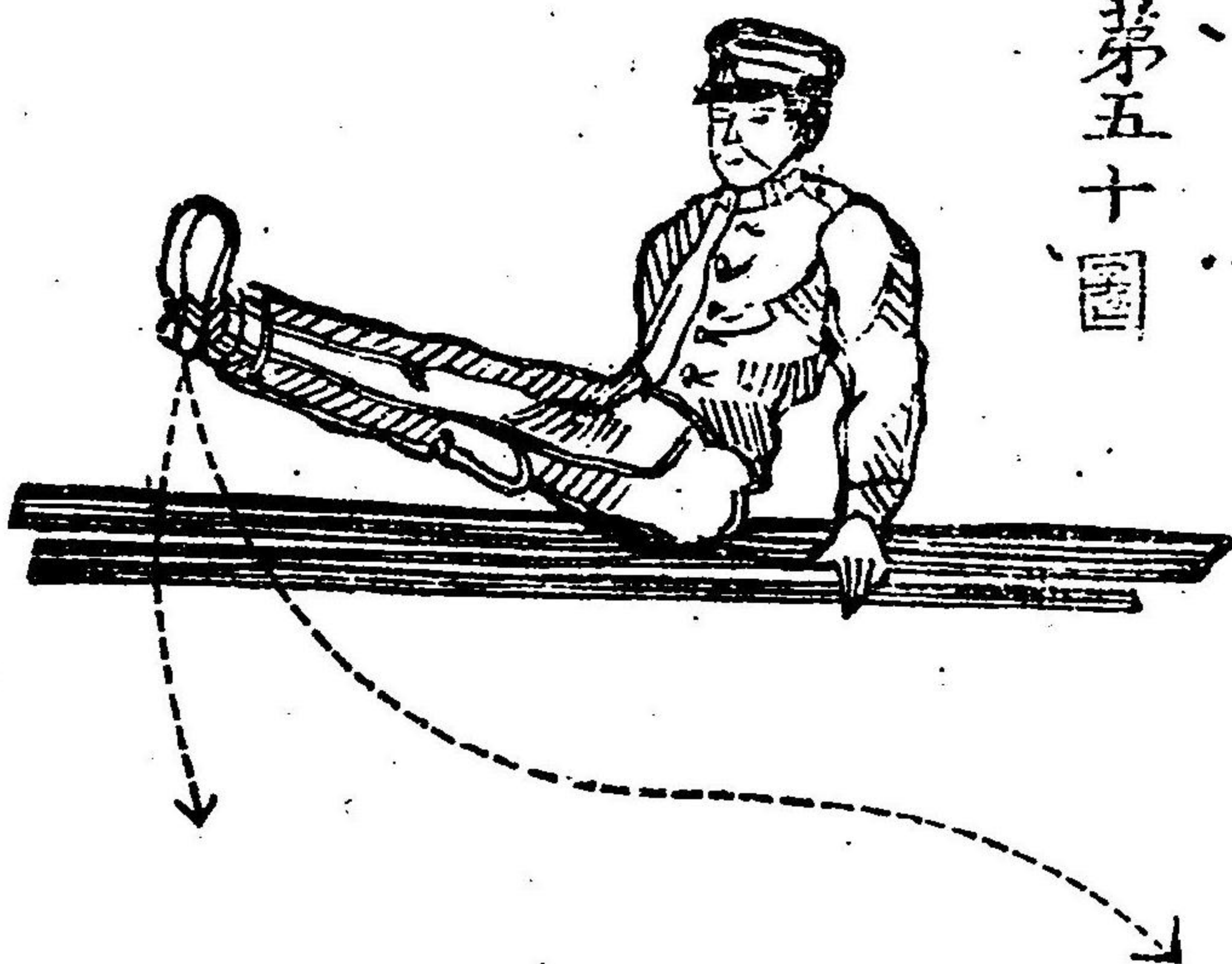
第二百六十 起

立ス

注意 此運動ハ両脚

ヲ振り戻シテ後方ニ

第五十圖



行ヲ得然ルキハ一舉動ヲ増
加ス又胸高以上ニ在ルキハ
臂立懸垂ヨリ行フヲ例トス

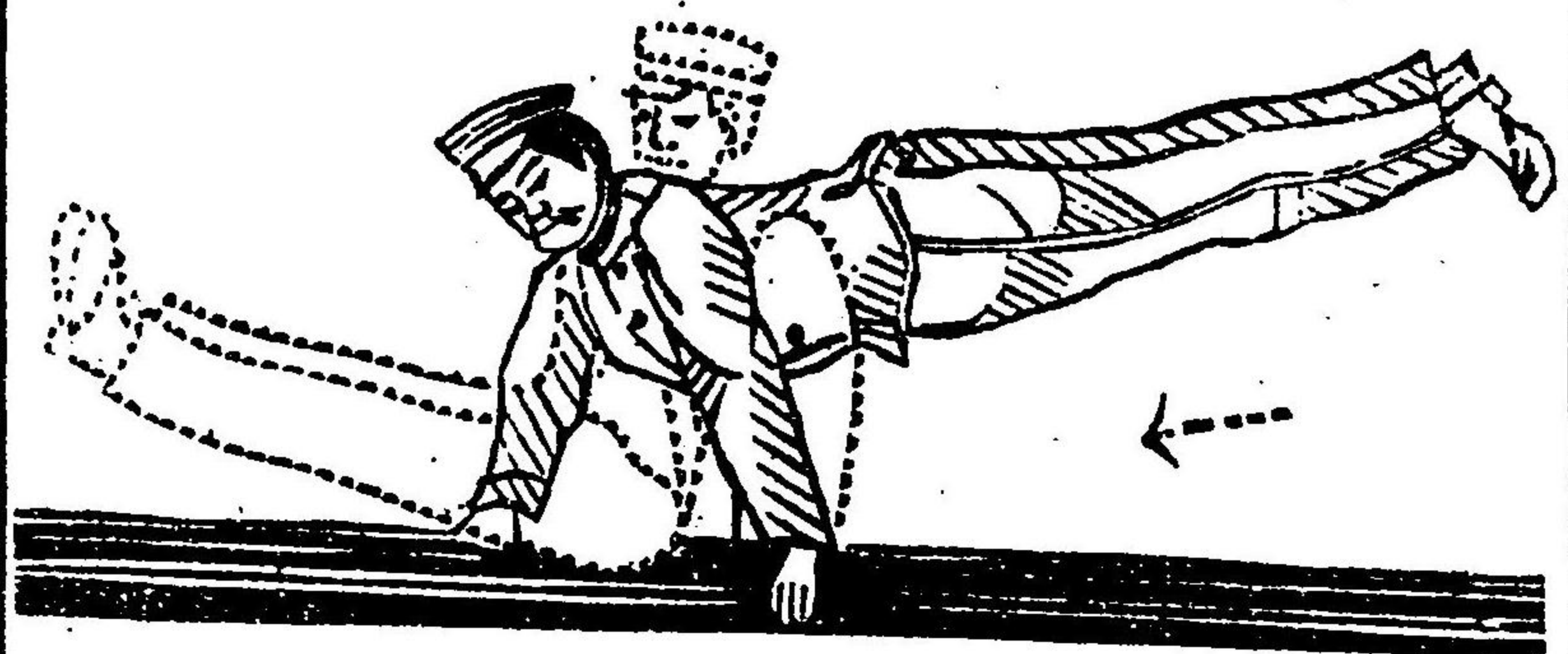
第三 振動(第五十一

圖)

第一動

第二百六十一 兩手

ヲ以テ體ヲ器械ノ一端ニ支持
シタル後ヲ兩脚ヲ後(前)方ニ



第五十一圖

振ル

第二動

第二百六十二 兩脚ノ前(後)ニ振リタルキ兩手ヲ同時ニ

大約十五珊知米突進ム(退ク)此ノ如ク數回續行ス

第二百六十三 兩横木不等ノ高サニ在ルキ第一横木ニ登

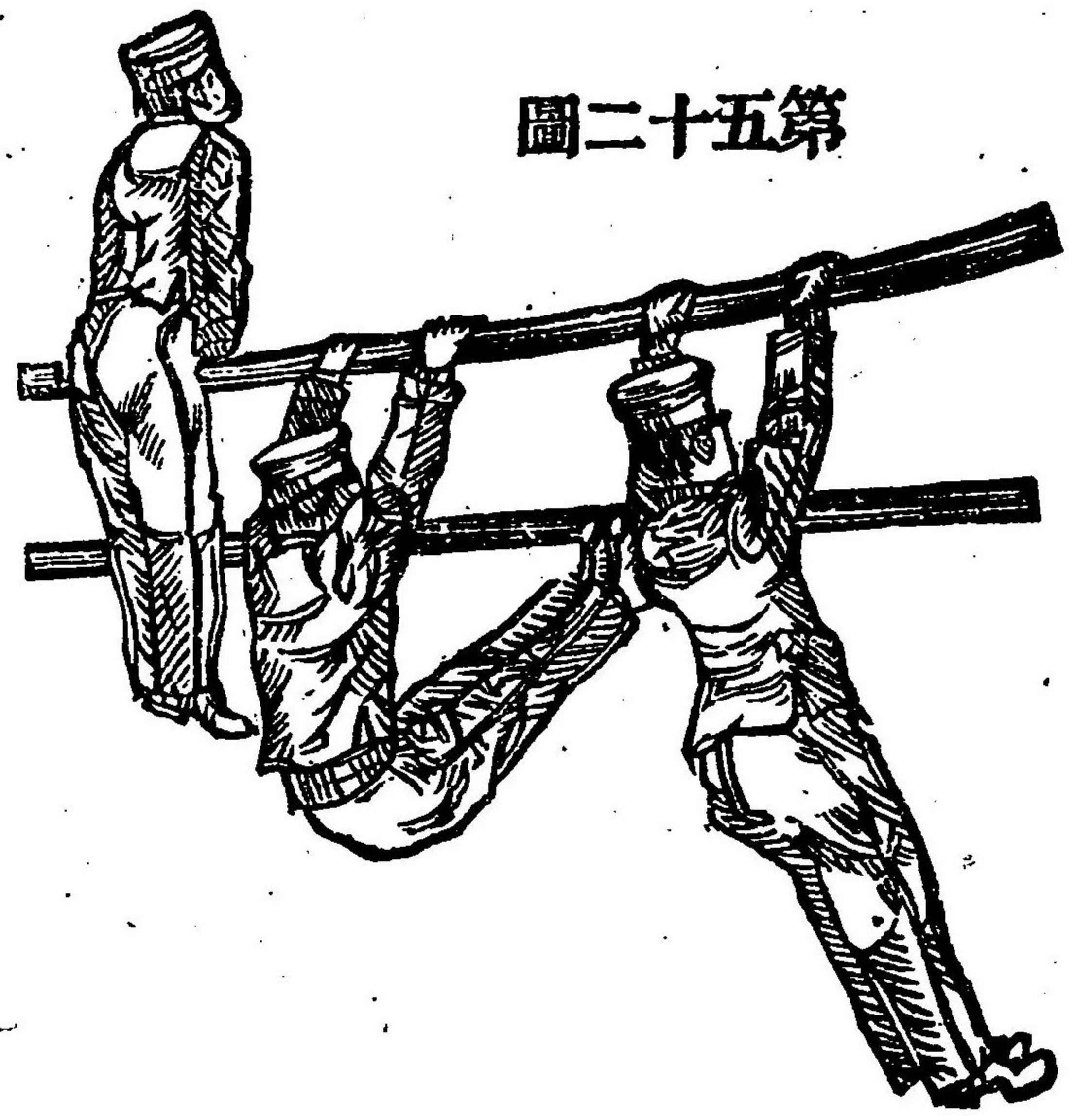
ルコハ左ノ要領ニ依ル(第五十二圖)

第一動ニテ第一横木ノ下ニ立テ兩臂ヲ肩巾ニ開キテ之ヲ伸シ横
木ヲ上ヨリ握リ懸垂ヲナシ體ヲ稍々前ニ出シ第二動ニテ兩脚ヲ
曲クルヲナク徐カニ腰ヲ折リ足尖ヲ凡ソ五珊知米突第二横木ニ

懸ケ第三動ニテ兩臂
ヲ伸シ兩足尖ニテ第
二横木ヲ蹴リタル機
ミヨ尙ホ臂ニ力ヲ加
ヘ足尖ヲ離シテ第一
横木ニ臂立懸垂ヲナ
ス

第四 振込(第
五十三圖)

圖二十五第



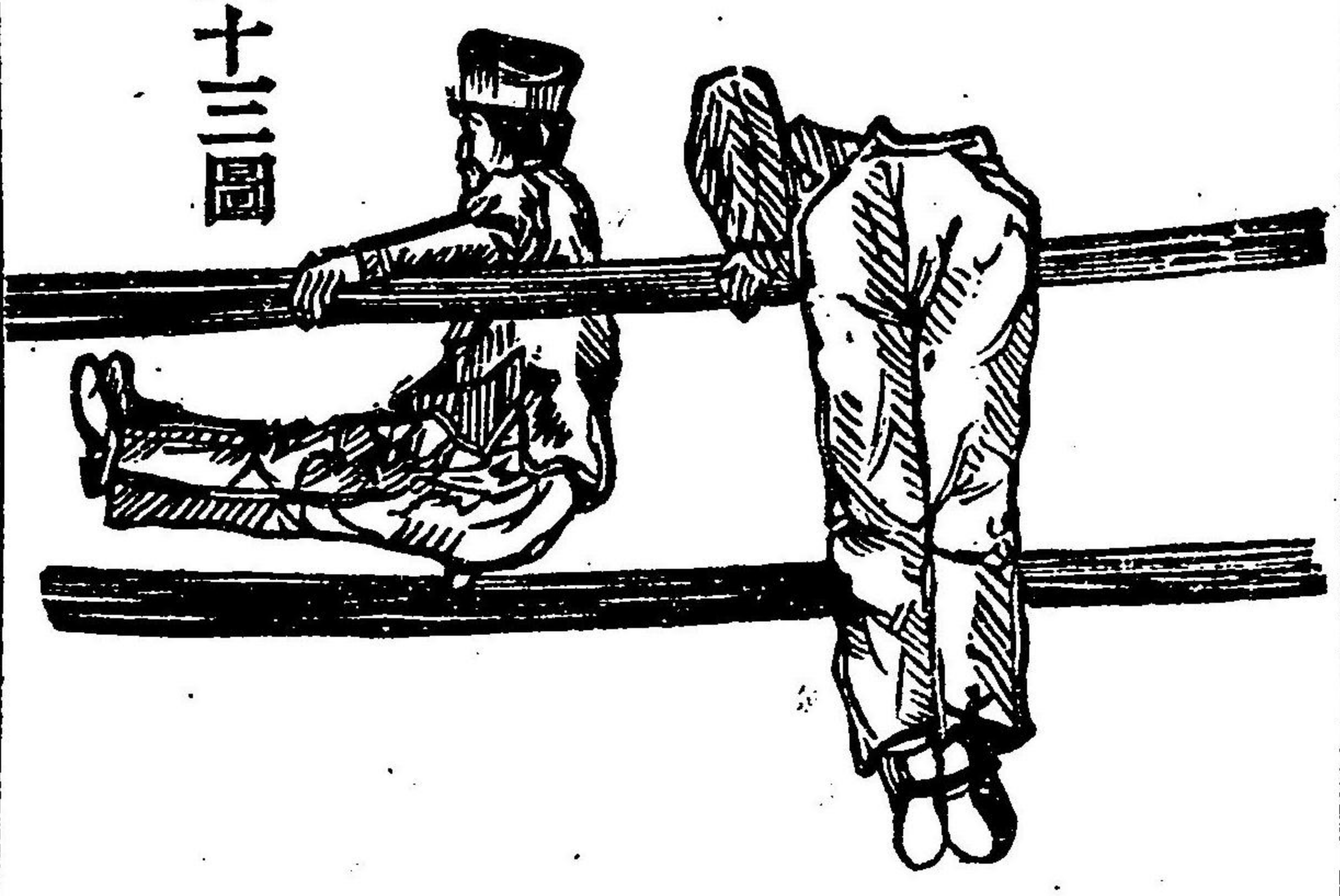
第一動

第二百六十四 第一横木

ニ在ルキ躰ヲ斜メニシ右(左)手
ニテ第二横木ヲ左(右)手ト齊等
ニ握リ兩臂ニ力ヲ加ヘ脚ヲ接シ
タル儘兩足ニ調子ヲ附シ其足尖
コテ弧形ヲ畫キツ、兩横木ノ中
間ニ振り込ム

第二第三動

第五十三圖



第二百六十五 振出第二第三動ニ同シ

但シ地上ニ下ルキハ両手ヲ放ツ

注意 振戻スルハ第二百六十ノ注意ニ準ス

第五 テシクワイ 轉回(第五十四圖)

第一動

第二百六十六 第一横木上ニ在ルキ躰ヲ下シツ、両脚ヲ

前方ニ出シ同時ニ脛ヲ第二横木ニ懸ク

第二動

第二百六十七 両手ヲ放チ第二横木ヲ握リ手ト脛ニテ倒

ニ懸ル

第三動

第二百六十八

徐カニ両脚ヲ伸ハシ

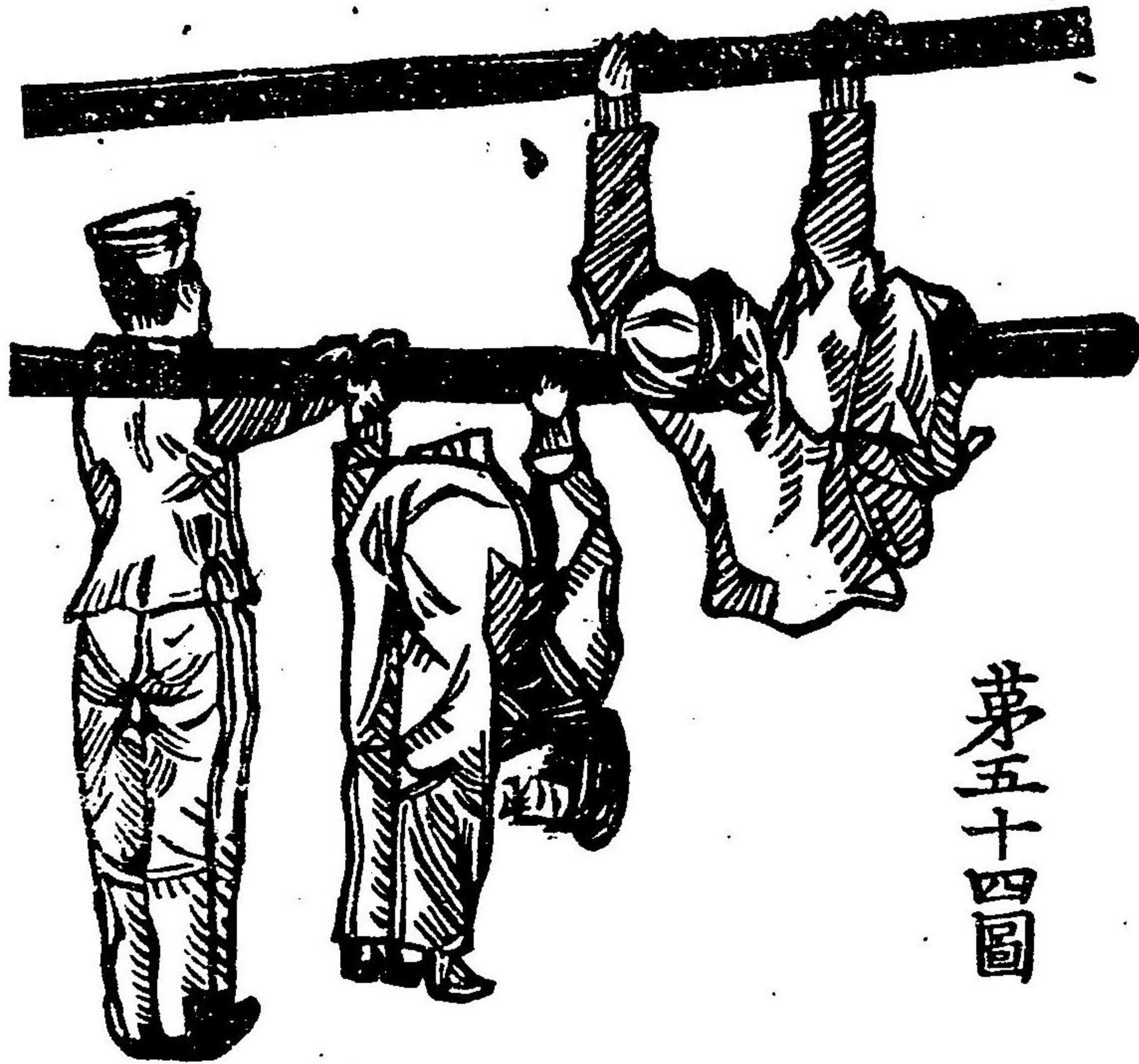
テ轉回シ兩足ヲ地ニ

着ケ胸部ヲ張テ直立

シ全時ニ両手ヲ前方

ニ出ス

第四動



第五十四圖

第二百六十九 手ヲ下ス

第六 跳越トビコン(第五十五圖)

第一動

第五十五圖

第二百七十 一横木ニ臂立

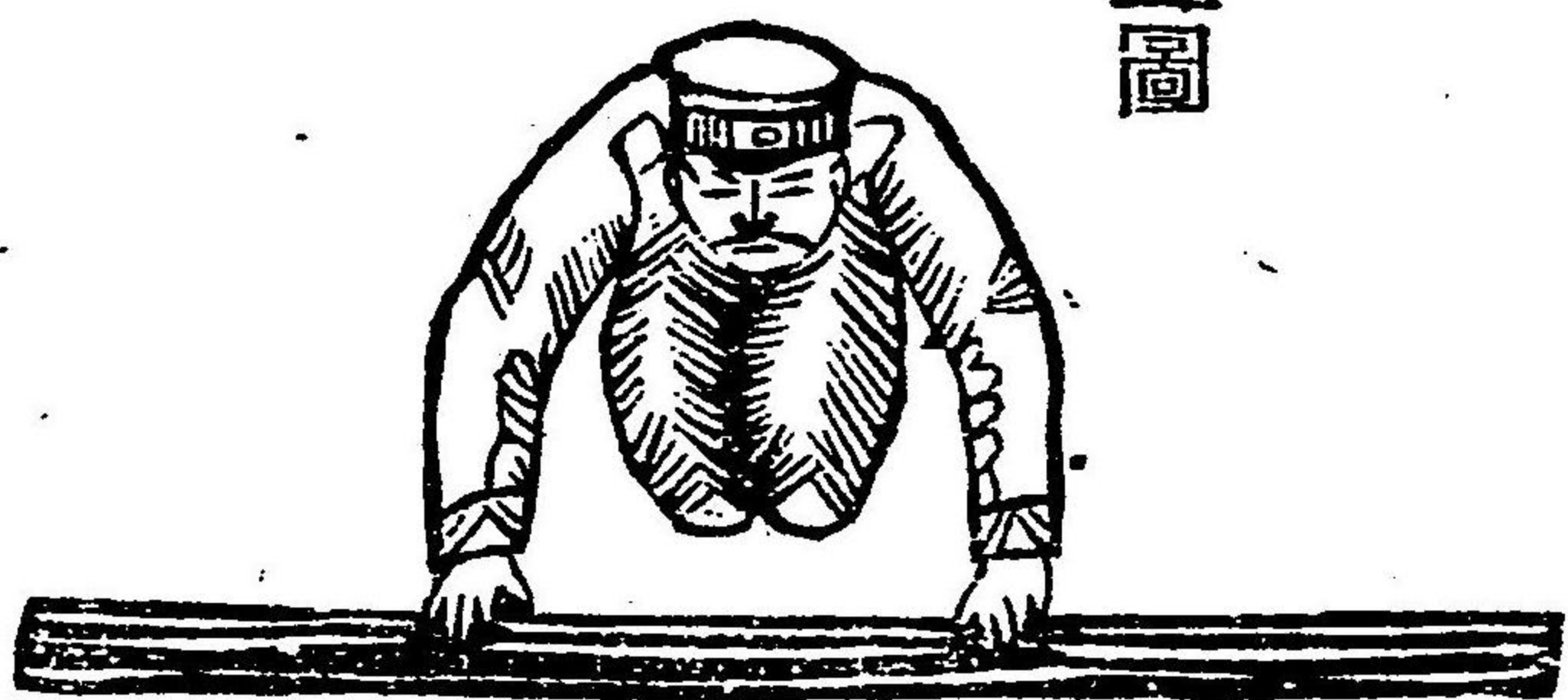
懸垂ニ在ルキ躰ヲ前方ニ傾ケ脚ヲ

前ヨリ後方ニ振り上ケ腰ヲ捻リ右

(左)ヨリ横木ヲ越ヘントスル際右

(左)手ヨリ放テ横木ヲ跳越ス

第二動



第二百七十一 左(右)手ニテ横木ヲ押シ之ヲ放ツテ前方

ニ跳ヒ下ル

第三動

第二百七十二 起立ス

注意 此運動ニ熟スレハ兩手ノ中間ヨリ正面向ニ跳越スルヲ得

跳繩

第一 棒幅跳ボウハムトビ(第五十六圖)

第一動

第二百七十二 平地棒跳

ノ要領ニ從ヒ其越ヘント欲スル
障碍物ノ廣狹ニ應シテ適宜ノ高
サニ棒ヲ握リ障碍物ノ一方ヨリ
駈來リ右(左)足ニテ強ク踏ミ切り
棒ヲ前方ニ突き両臂ニ充分力ヲ
加ヘテ地ヲ壓シ勉メテ遠ク跳越ス

第五十六圖



第二動

第二百七十四

地面ニ下ルニ先チ右(左)手ヲ棒ノ上端ニ

移シ兩足尖ヨリ地上ニ下リ左(右)手ヲ放ツテ前方ニ出シ右(左)手ヲ垂下ス

第三動

第二百七十五 起立ス

第二 棒高跳ボウダカトビ(第五十七圖)

第一動

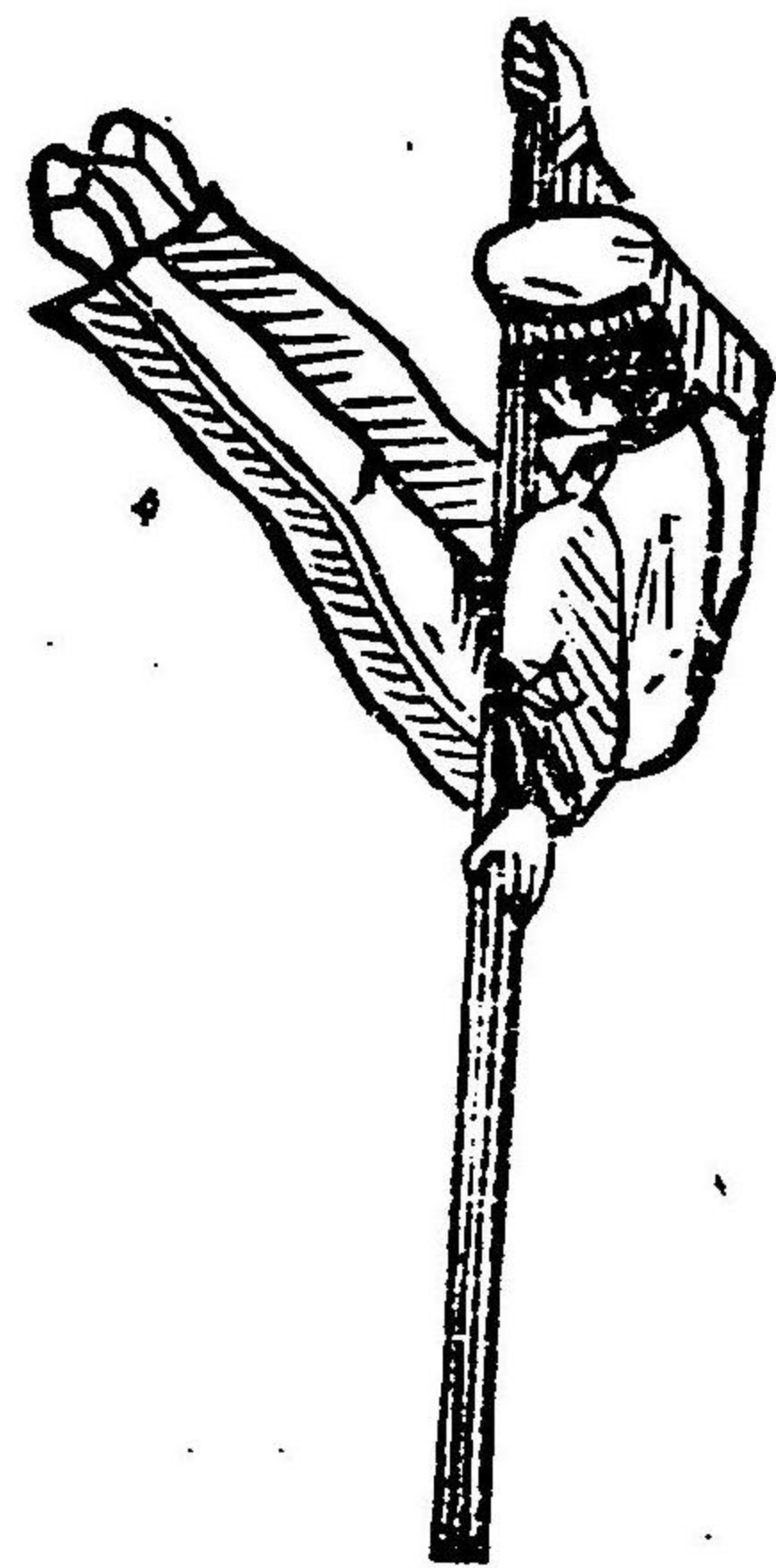
第二百七十六 障碍物ノ高サニ應シテ棒ヲ握リ其一方ヨリ駈來リ一足ニテ踏ミ切り平地棒跳ノ要領ニ從ヒ脚ヲ揃ヘテ高ク揚ケ腰ヲ捻リ右(左)向チナス

第二動

第二百七十七 両手

ヲ放テ棒ヲ繩ト丁字形ニ倒
シ足尖ヨリ地上ニ下ル

第五十七圖



第三動

第二百七十八 起立ス

跳臺

第一

單棒跳ダンボウトビ(第五十八圖)

第一動

第二百七十九

両臂ヲ伸シ

之ヲ接シテ棒

ノ上部ヲ握リ

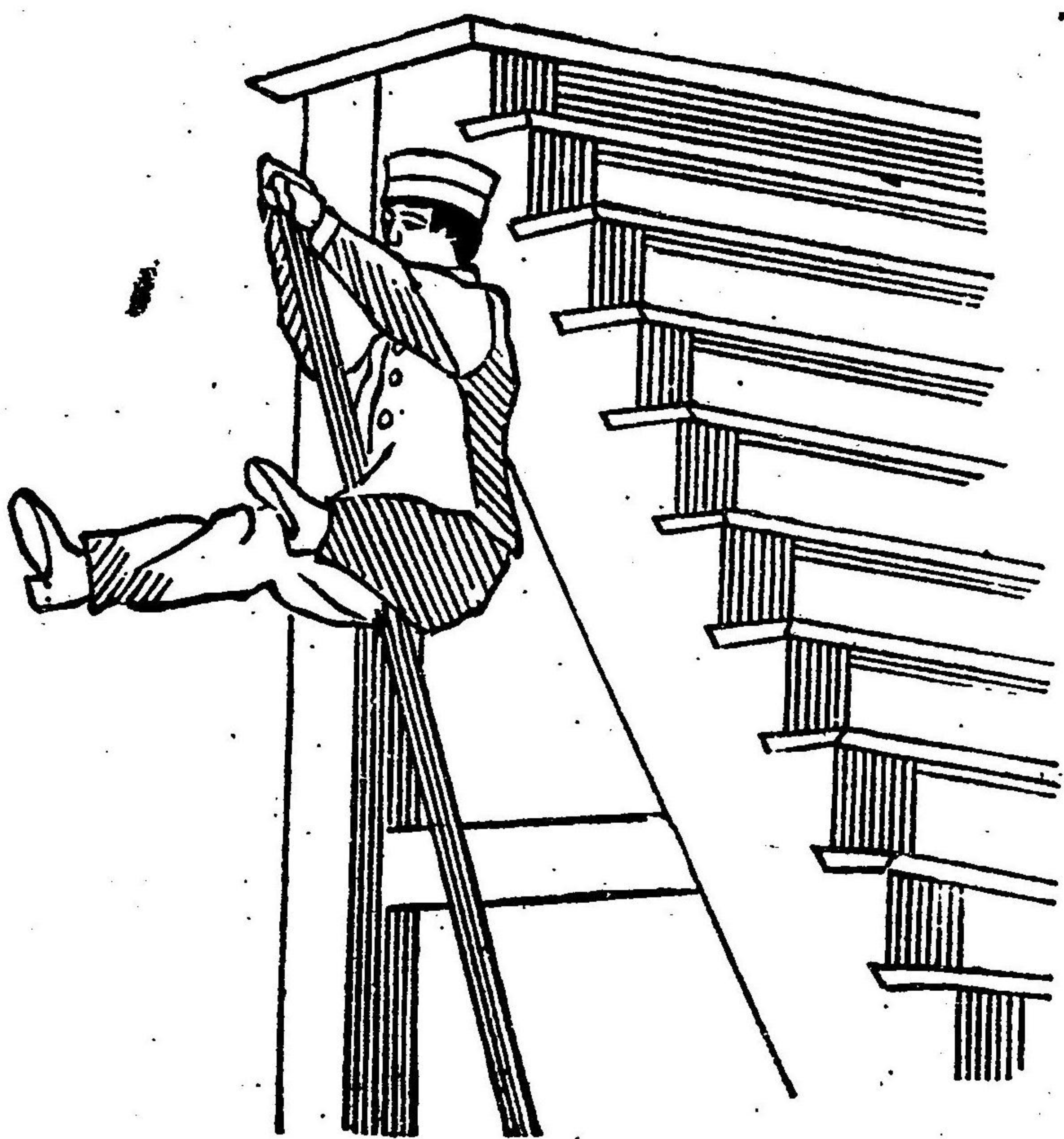
躰ノ右左側

(中央)コナシ

両足ニテ輕ク

踏ミ切ル

第五十八圖



第二動

器械

六十九

第二百八十 両脚ヲ揃へ(中央ナルキハ両脚ヲ開ク)棒ヲ以テ強ク地ヲ壓シ遠ク地上ニ下ル

第三動

第二百八十一 起立ス

注意 棒ヲ右(左)側ニ置クキハ右(左)手ヲ上ニシテ握リ之ニ添フタル足ヲ前ニ出ス

第二一 復棒跳フクバシ(第五十九圖)

第二百八十二 棒二本ヲ両手ニ握リテ體側ニシテ大約六十
五珊知米突ヲ隔テ相平行シ單棒跳ノ要領ニ從テ行フ

梁木附屬

階梯

第一

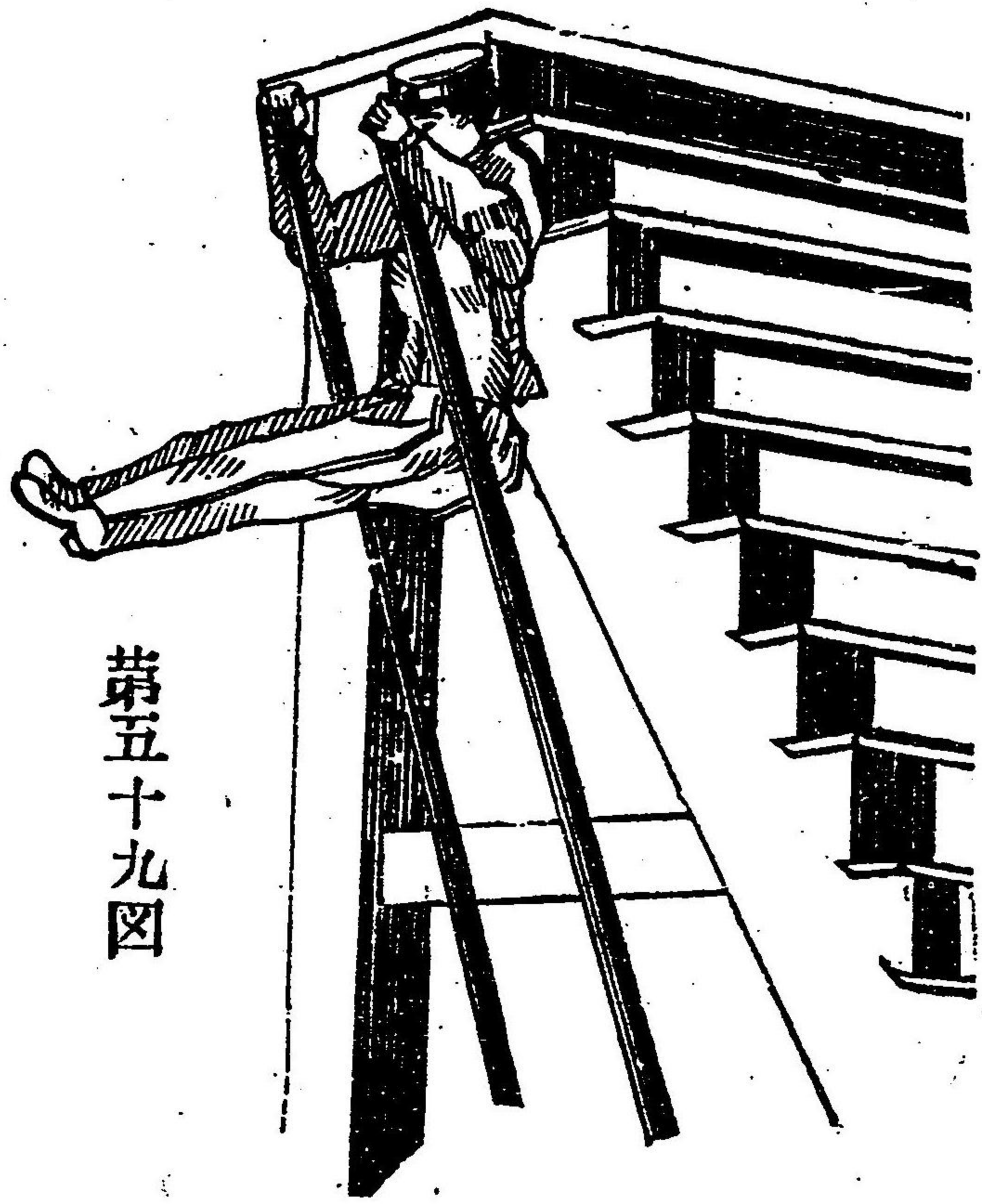
片昇カクノボリ(第六十圖)

第一動

第二百八十三

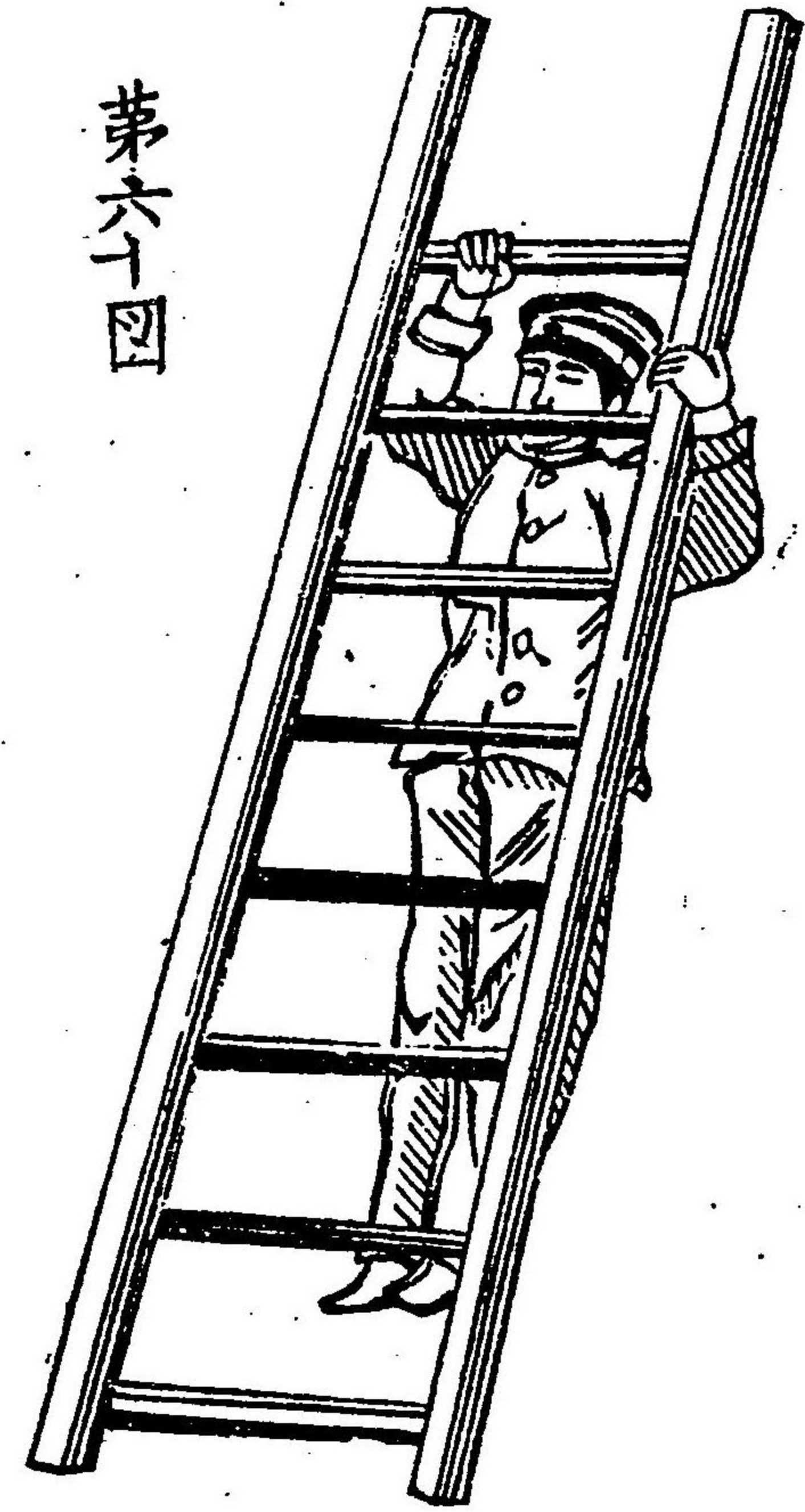
階梯ノ裏面ヨリ

左(右)手ニテ頭ト齊頭ニアル梯級ヲ上ヨリ握リ右(左)手ニテ左



第五十九圖

(右)手ノ上(下)
ニ就キ右(左)方
ノ梯柱ヲ外ヨリ
握リ兩臂ニ力ヲ
加ヘ躰ヲ引キ揚
ケ梯柱ト平行ニ
保持ス



第六十圖

第二動

第二百八十四

右手ニテ體ノ重ミヲ支ヘ左手ヲ放チ直チ

一級上方ノ梯級(梯柱)ヲ握リ躰ヲ引キ揚ケ
斯ノ如ク兩手交互ニ梯柱ト梯級トヲ握リ躰ヲ引キ揚ケツ、昇リ
次ニ反對ノ動作ヲ以テ地上ニ降ル

第二 柱昇(第

六十一圖)

第一動

第二百八十五

楷梯ノ裏面ヨリ諸指

第六十二圖

ヲ揃ヘ外ヨリ左右ノ梯柱ヲ握リ懸垂ヲナス



第二動

第二百八十六

兩臂ニカタ加へ躰ヲ引キ揚クル機ミニ遠
ニ兩手ヲ放チ直ニ梯柱ノ若干上方ヲ握ル
斯ノ如ク兩手ヲ同時ニ進メツ、昇リ次ニ反對ノ動作ヲ以テ地上
ニ降ル

鞦韆

第二百八十七

鞦韆ニ昇ルニハ鐵棒尻上ノ要領ヲ用ユ

第一

背面腰掛ハイメンコシカケ(第六十二圖)

第一動

第二百八十八

尻上第二動ノ姿勢ニ在ルハ腹部ヲ鐵棒ニ

托シ右手ヲ以テ頭上ニ就キ右方ノ索ヲ握ル

第二動

第二百八十九

右手ニテ體ヲ引キ舉

ケ右方ニ面シ腰部ヲ

鐵棒上ニ掛ケ背面ニ

第六十三圖



向キ左手ヲ以テ右手ノ下右手ヲ以テ更ニ右方ノ繩ヲ齊頭ニ握ル

第二

後轉ウシロカヘ(第六十三圖)

第一動

第二百九十 脚懸ノ姿勢ニ在ルキ臀部ヲ後方ニ下ロシ腿ヲ鐵棒ニ懸ケ両手ヲ漸次摺リ下ケ逐次(或ハ同時)ニ鐵棒ヲ握リ體ノ上部ヲ後方ニ倒ス

第二動

第二百九十一 徐

カニ兩脚ヲ伸シ轉回シ兩臂ト腹部ヲ充分ニ伸シ兩脚ヲ垂レ然ル後兩手ヲ放



第六十三圖

テ地上ニ下ル

第三動

第二百九十二 起立ス

第三 正面腰懸(第六十四圖)

第一動

第二百九十三 背面腰懸第

一動ニ同シ但シ右手ヲ少シク高く握ル

第二動

第二百九十四 右手ニテ懸



第六十四圖

ヲ引キ揚ケ兩脚ヲ屈シテ足尖ヨリ挿入シテ臀部ヲ鐵棒ニ掛ケ左手ヲ放チ右手ト齊頭ニ左ノ繩ヲ握ル

吊環

第一

臂張(第六十五圖)

第一動

第六十五圖

第二百九十

五 肘曲懸垂ニ

在ルキ左臂ニ鉢ノ重ミヲ托シ右臂ヲ



平ラニ側方ニ伸シ掌ヲ開キテ下方ニ向ク

第二動

第二百九十六 右手ヲ舊位ニ復ス

斯ノ如ク左右交互ニ數回行ヒ臂力ノ竭クルニ至レハ徐カニ兩臂ヲ伸シ地上ニ降ル

第二章 應用演習

第二百九十七 此演習ノ巧拙ハ各自ノ勇氣智能及ヒ熟練

ノ度ニ應スルヲ以テ今茲ニ細說セスト雖モ遵守スヘキ要領左ノ如シ

其一 小ナル、塹壕、溝渠、腰高ノ生籬、土堤、石垣等ハ跳越ノ要領ヲ用ヒ丸木橋ヲ架スル大溝渠ノ如キハ梁木行進ノ要領ヲ用ユ

其二 高キ石垣、板塀、木柵等ノ如キ者ハ飛揚シテ掌ヲ其上端ニ鈎シ足ヲ以テ其中腹ヲ踏ミ充分臂ニ力ヲ加ヘテ攀登シ又過高ナルキハ人梯(人梯中一人脚ヲ伸シ上躰ヲ俯シ他ノ一人之ヲ踏臺トシテ其上ニ乗ル者ヲ一人梯ト曰フ)又同上ノ法ニ從ヒ下層二人上層一人ナルヲ二人梯ト曰フ)ヲ以テ攀登シ其登リ得タル者ハ脚ヲ吊シ未ダ登ラサル者ヲ之ヲ攀チシム可シ

其三 武裝シテ跳越或ハ跳下ヲナスニハ第百二十九ノ要領ニ從

ヒ要スレハ負銃ヲナスヘシ

第二百九十八

演習場ノ障碍物通過ハ普通及ヒ特別ノ演習ト併セ行ヒ野外ニ於ケル應用演習ハ野外演習ノ往復ヲ利用シ施行スル者トス

第一教 活用器械運動

第一 梁木競争

第二百九十九

躰操手ヲ梁木ヨリ若干距離ニ於テ之ト併行シテ一列ニ位置セシメ左ノ號令ヲ下ス

前へ(一長笛聲)

進メ(一短笛聲)

第三百 前へノ號令ニテ左足ヲ一步踏ミ出ス進メノ號令ニテ疾走シテ附屬器具ヲ攀チ梁木ヲ越ヘ直ニ下リテ指定ノ地ニ集合ス

第二 綱引競争

第三百一 躰操手ノ人員ヲ平等ノ二種ニ分チ各部ニ教官ヲ附シ每部ヲ一列ニシ綱ヲ其前ニ置キ次ニ交互ニ其兩側ニ位置セシメ然ル後全部ヲ指揮スル教官左ノ號令ヲ下ス
構へ(一長笛聲)

引け(一長笛聲ノ後ニ一短聲)

止メ(一長笛聲ノ後ニ二短聲)

第三百二 構へノ號令ニテ兩手ニ綱ヲ握リ右(左)向チナシ右(左)足ヲ一步踏出シ躰ヲ低下ス

第三百三 引ケノ號令ニテ各部ノ躰操手ハ協力一致シ強ク綱ヲ引キ敵手ニ勝タシテ勉ム此間躰操手ハ教官ノ與フル調子ニ從ヒ大聲ニ舉動ヲ唱フ己コシテ勝敗決スルヲ見レハ教官止メノ號令ヲ下ス

第三百四 勝敗ハ各部ノ有スル綱ノ長サニ等シキ位置ノ移

動ニ依テ之ヲ定ム又中止スルニハ一聲ノ笛或ハ喇叭ヲ用フ

第三 障碍物散兵通過

第三百五 教官ハ若干ノ躰操手ヲ一列ノ縦隊トナシ凡ソニ歩ノ間隔ト一步ノ距離ヲ取ラシメ左ノ號令ヲ下ス

進メ

進メ

第三百六 進メノ號令ニテ第一列ノ躰操手ハ同時ニ發進シ

障碍物ヲ距ル大約十歩ノ地ニ至レハ疾走シテ一齊ニ跳越シ教官ノ方ニ準フ而メ次ノ障碍物ニ於ケルモ亦同シ

注意 教官ハ列中ニ越シ能ハサル者アレハ自ラ之ヲ助クルカ又ハ隣兵ヲシテ之ヲ助ケシメ一人タリトモ殘留セシム可カラ

第四 障碍物競争通過

第三百七 第三百五ノ如ク躰操手ヲ位置セシメ教官其右翼ニ在テ列ニ面シ左ノ號令ヲ下ス

早發(一長笛聲)

進メ(一短笛聲)

第三百八 豫令ニテ左足ヲ一步踏出ス進メノ號令ニテ競走

各目得ル所ノ技術ヲ活用シ他ニ先ダントチ勉ム斯ノ如クシテ
第一ニ達スル者ハ豫メ設クル所ノ標幟ヲ執ル歟或ハ教官ニ其姓
名ヲ報スヘシ

第二百九 先列部隊發進シ若干距離ヲ通過セハ教官次ノ部
隊ヲ發進セシメ逐次最後部隊ニ至ル

第二教 活用野外運動

第一 駢步

第二百十 駢步ノ目的ハ第一部第一章ニ同シ稍々距離ノ
長キト不齊地ニ於テスルヲ異ナリトス

順序	交換		總距離	步法區分	
	駢步	早步		駢步	早步
第一	六〇〇米	三〇〇米	三六〇〇米	二四〇〇米	一二〇〇米
第二	九〇〇米	三〇〇米	四八〇〇米	三六〇〇米	一二〇〇米

第二百十一 前表ニ示ス第二ノ距離ニ就テ每人(每部隊)競
爭駢步ヲ行ヒ其優劣ヲ定ム教官ハ先ツ一地ニ集合セシメ後
全時ニ(時間シ差シ)發進セシム到着點ニ在ル教官ハ時間表ニ依
リ發進時間ニ照シ經過時間ヲ記入ス而シテ部隊ノ駢步ハ落伍スル
者アル毎ニ若干分時ヲ増シテ其到着ヲ遲キニ算ス

第二 障礙地通過

第二百十二 野外ノ地區地物ヲ利用シ以テ之ヲ行フ其法
 總テ第一教示ス障礙通過ニ同シ教官ハ行フヘキ土地ヲトシ到
 着點ニ標幟ヲ舉ケ記號ヲ以テ之ヲ指揮ス但最初ハ短距離ニ於テ
 容易ナル障礙物ヲ越サシメ漸次困難ノ地ニ導クヲ要ス

第三章 特別演習

鐵棒

第一 臂懸開ウデカケヒラキ(第六十六圖)

第一動

第三百十三 地上ヨリ両手ヲ接シテ鐵棒ニ懸垂ス

第二動

第二百十

四 兩臂ニ

力ヲ加ヘ躰ヲ

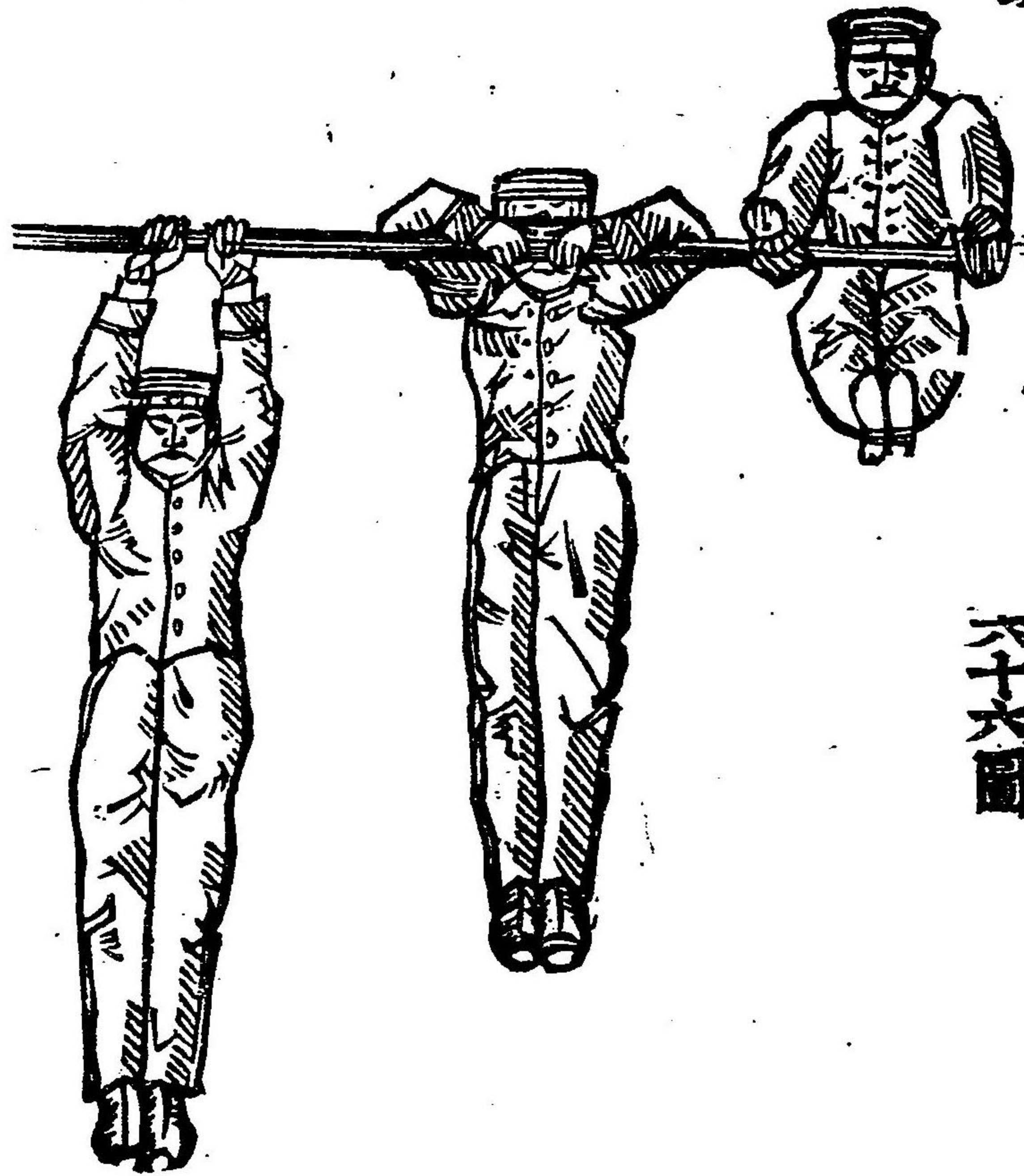
引キ上ケ全時

ニ兩臂ヲ鐵棒

上ニ淺ク懸ク

第三動

第三百十五



第六十六圖

握リタル手ヲ放テ拳ヲ左右ニ開キ全時ニ腰ヲ引キ鐵棒ニ上ル

第四動

第二百十六

立懸垂サナス

下腹ヲ鐵棒ニ托シ兩手ヲ以テ鐵棒ヲ握リ臂

第二百十七

鐵棒ヨリ下ルニハ尋常体操ノ要領ニ依ル

第二一 肱懸ヒヂカケ(第六十七圖)

第一動

第二百十八

踏臺ヨリ兩脚ヲ揃ヘテ跳ヒ揚リ左(右)

手ニテ鐵棒ヲ握リ右(左)肱ノ曲リテ鐵棒ニ鈎シ体ヲ垂直

ニ卸ス(兩脚ヲ

前方ニ振り出

ス)

第二動

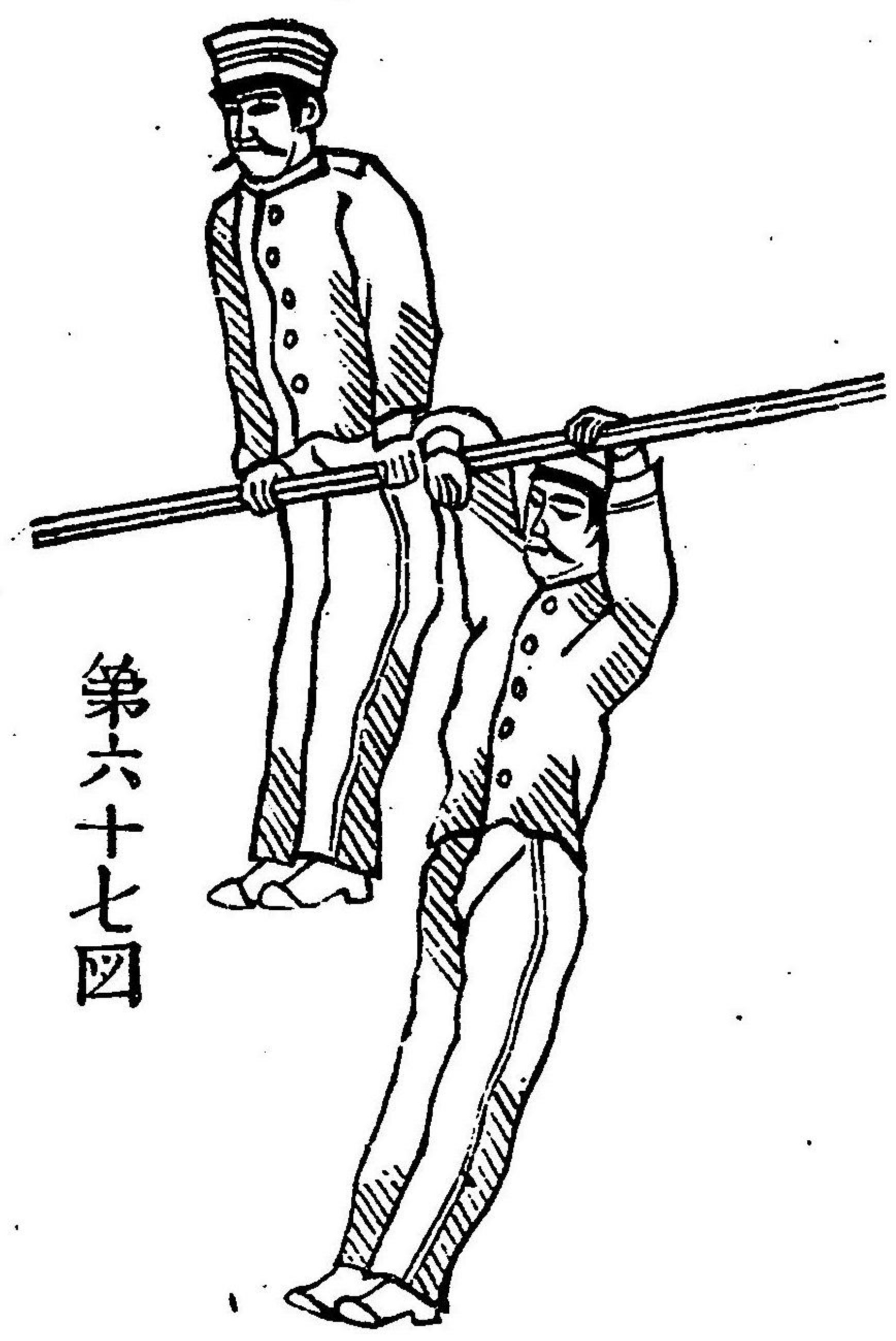
第二百十九

兩臂ニ力ヲ加ヘ鉢

ヲ引キ揚グル(後

方ニ振り返ル)ト全時ニ鐵棒ニ鈎セシ肱ヲ外シ其手ヲ以テ鐵棒

ヲ握ル



第六十七圖

第三

臂立(第六十八圖)

第一動

第三百二十 地上ヨリ跳ヒ揚リ

両手ヲ接シテ懸垂ス

第二動

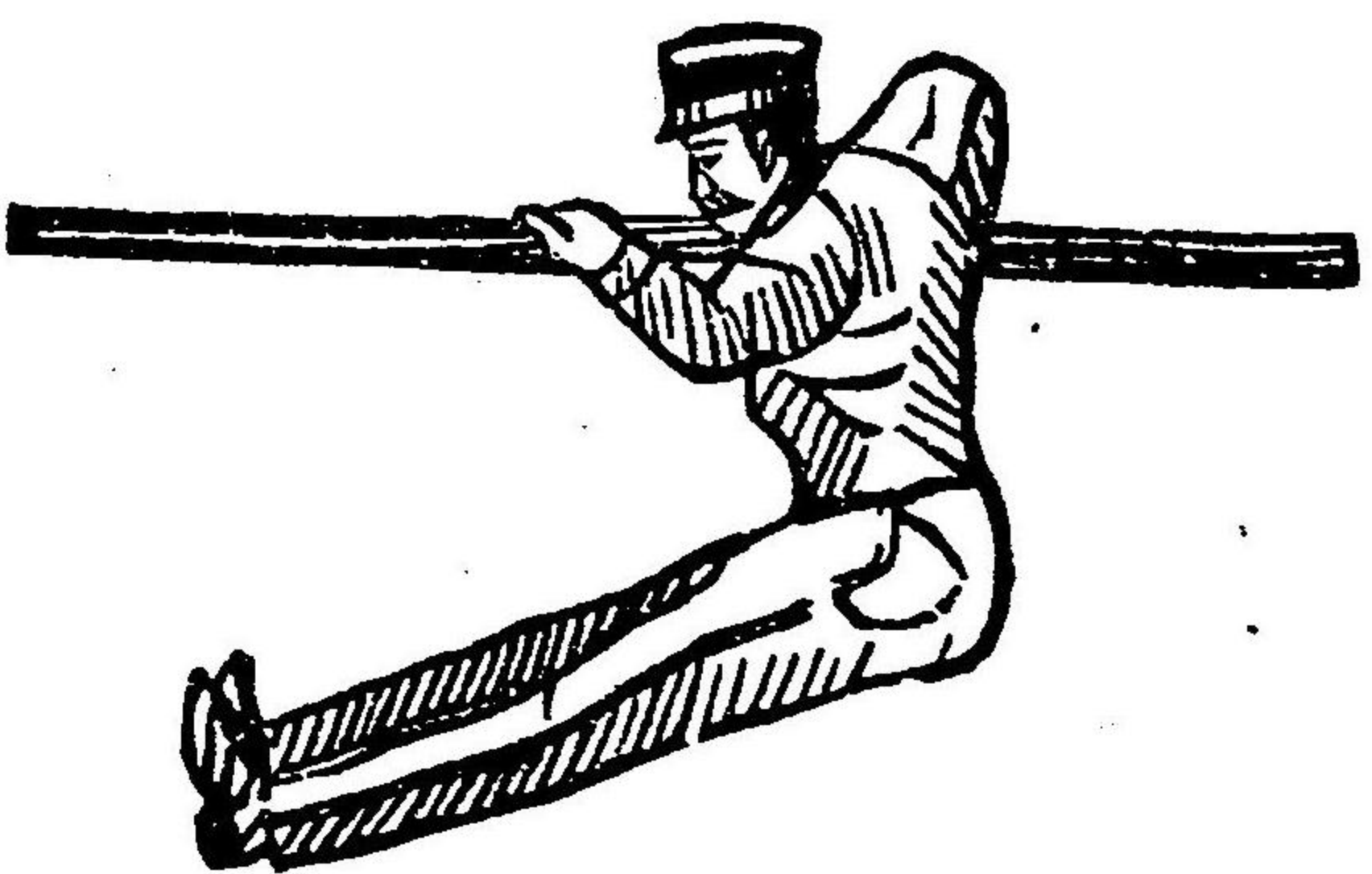
第三百二十一 両臂ニカチ加

へ肘ヲ引キ揚ケ左(右)向チナシツ、

速ニ右(左)前臂ヲ立テ、右(左)腋ニ接シ全ク之ニ肘ノ重ミヲ托

シ両脚ヲ伸シ徐カニ左(右)手ヲ鐵棒ヨリ放ツ

第六十八圖



第三動

第三百二十二 左(右)手 第六十九圖

ヲ以テ肩巾ニ鐵棒ヲ懸リ兩臂ニ

カチ加ヘ體ヲ正面ニ向キ臂立懸

垂ヲナス

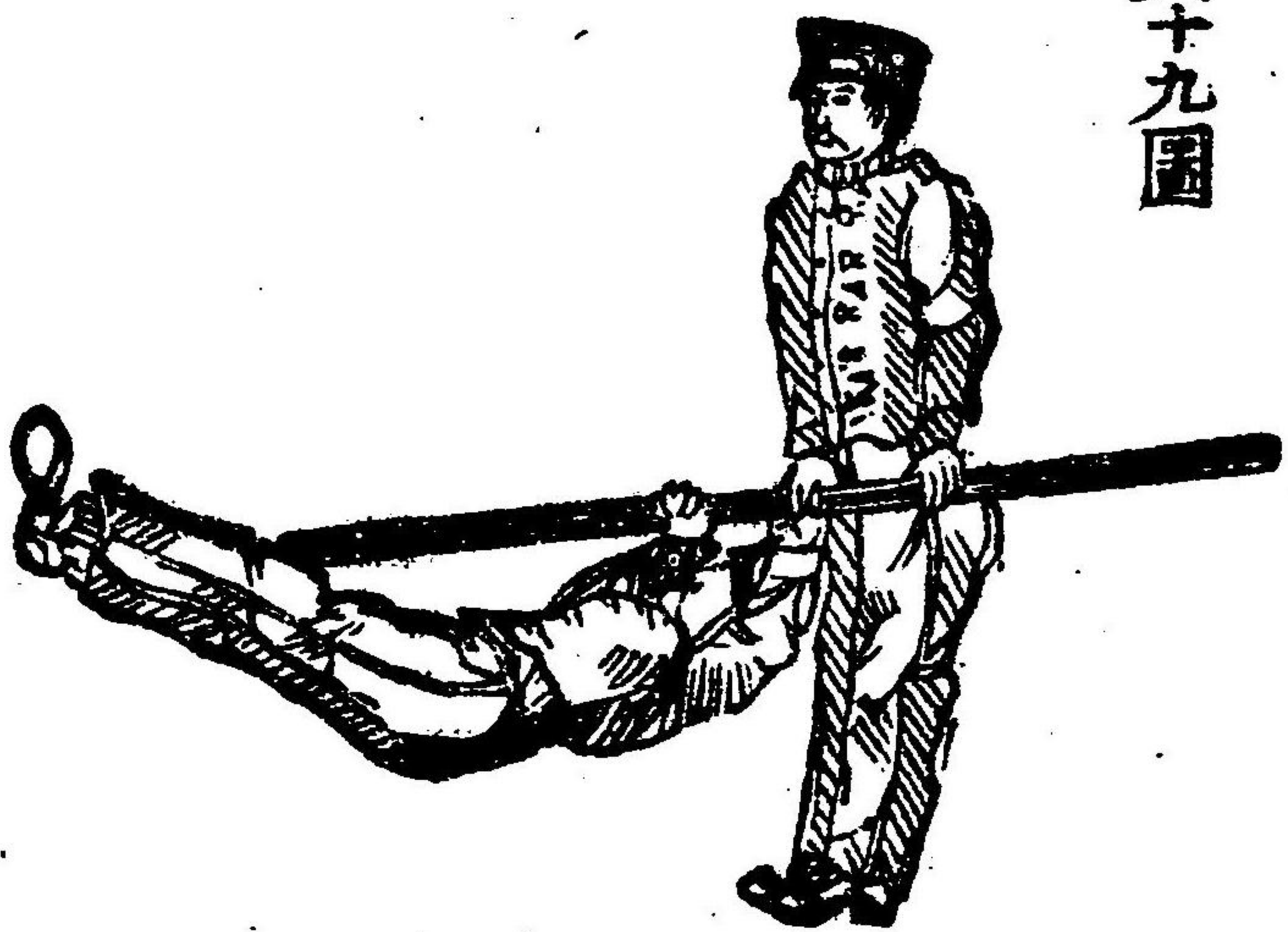
第四

振上(第六十九圖)

第一動

第三百二十三 踏臺ヨリ

跳ヒ揚リ手ヲ肩巾ニ開キ(或ハ



接ス) 鐵棒ヲ握リ兩脚ヲ揃へ體ヲ充分前方ニ振り出ス

第二動

第三百二十四 體ノ後方ニ來ルハ兩臂

ニ力ヲ加へ體ヲ鐵棒上ニ引キ揚ク

注意 逆手ニテ行フトキハ第三動ニテ持チ

直ス

第五 アシカケ 脚懸振上(第七十圖)

第一動

第三百二十五 踏臺ヨリ跳ヒ揚リ兩手



第七十圖

ヲ以テ鐵棒ヲ肩巾ニ握リ兩脚ヲ前方ニ振り出ス

第二動

第三百二十六 體ノ後方ニ來ルハ腰ヲ折リ一脚ノ脛ヲ右

(左)手ノ側或ハ兩手ノ中間ヨリ鐵棒ニ懸ケ其機ミニ體ヲ鐵棒上

ニ揚ク

第三動

第三百二十七 懸ケタル脛ヲ全ク伸シ臂立懸垂ヲナス

第六 懸垂上(第七十一圖)

第一動

第三百二十八 蹈臺ヨリ跳ヒ揚リ手ヲ肩巾ニ開キ(或ハ

接ス)鐵棒ヲ

上ヨリ握リ

テ懸垂テナ

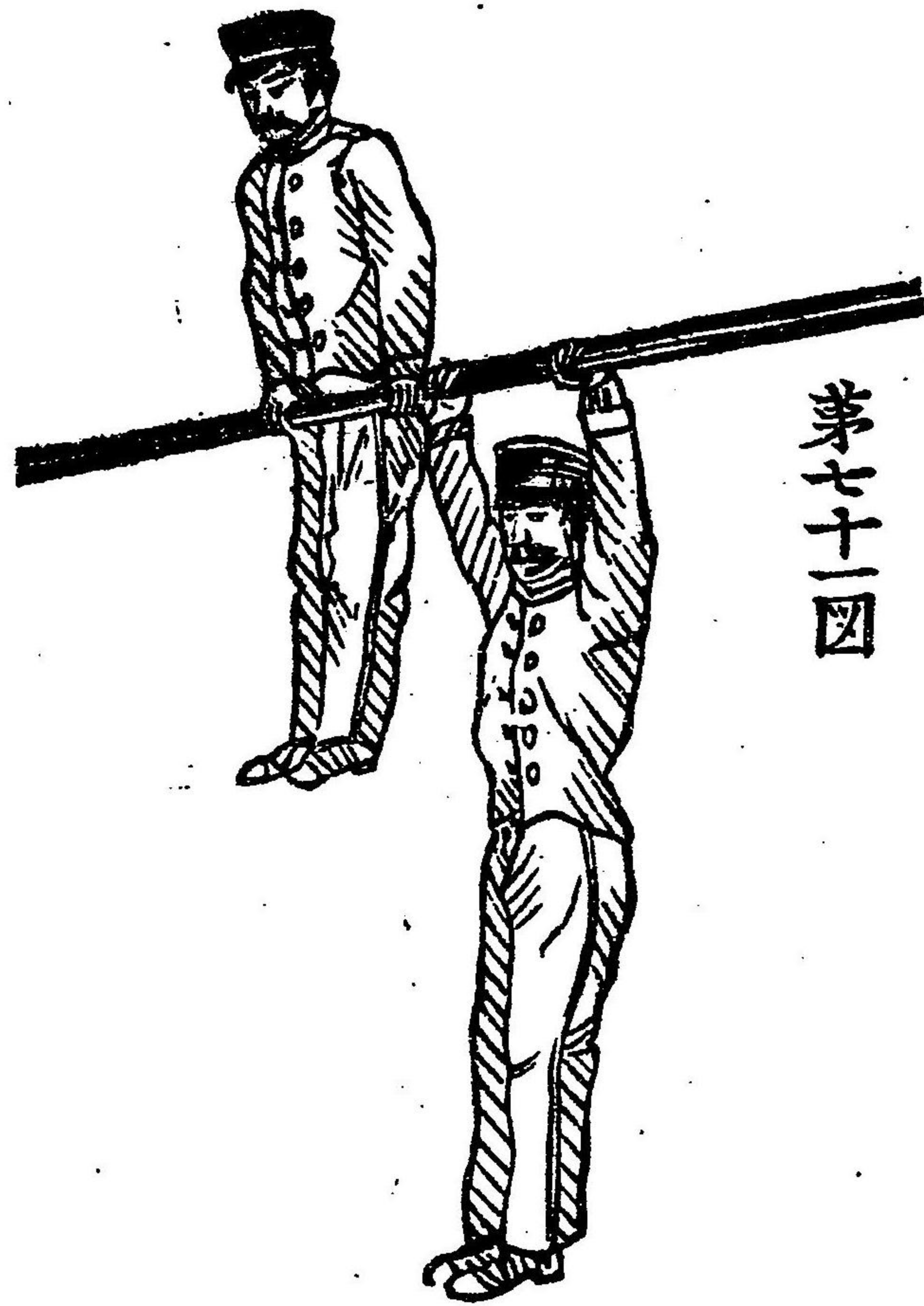
ス

第二助

第三百一

十九 懸垂

テナシタル機



第七十二圖

ミニ兩臂ニ力ヲ加ヘ腰ヲ少ク後方ニ引キ躰ヲ上ケ臂立懸垂テナ
ス

注意 此演習ニ熟スレハ鐵棒ヲ逆

手ニ握リテ行フヲ得然ルルハ第三

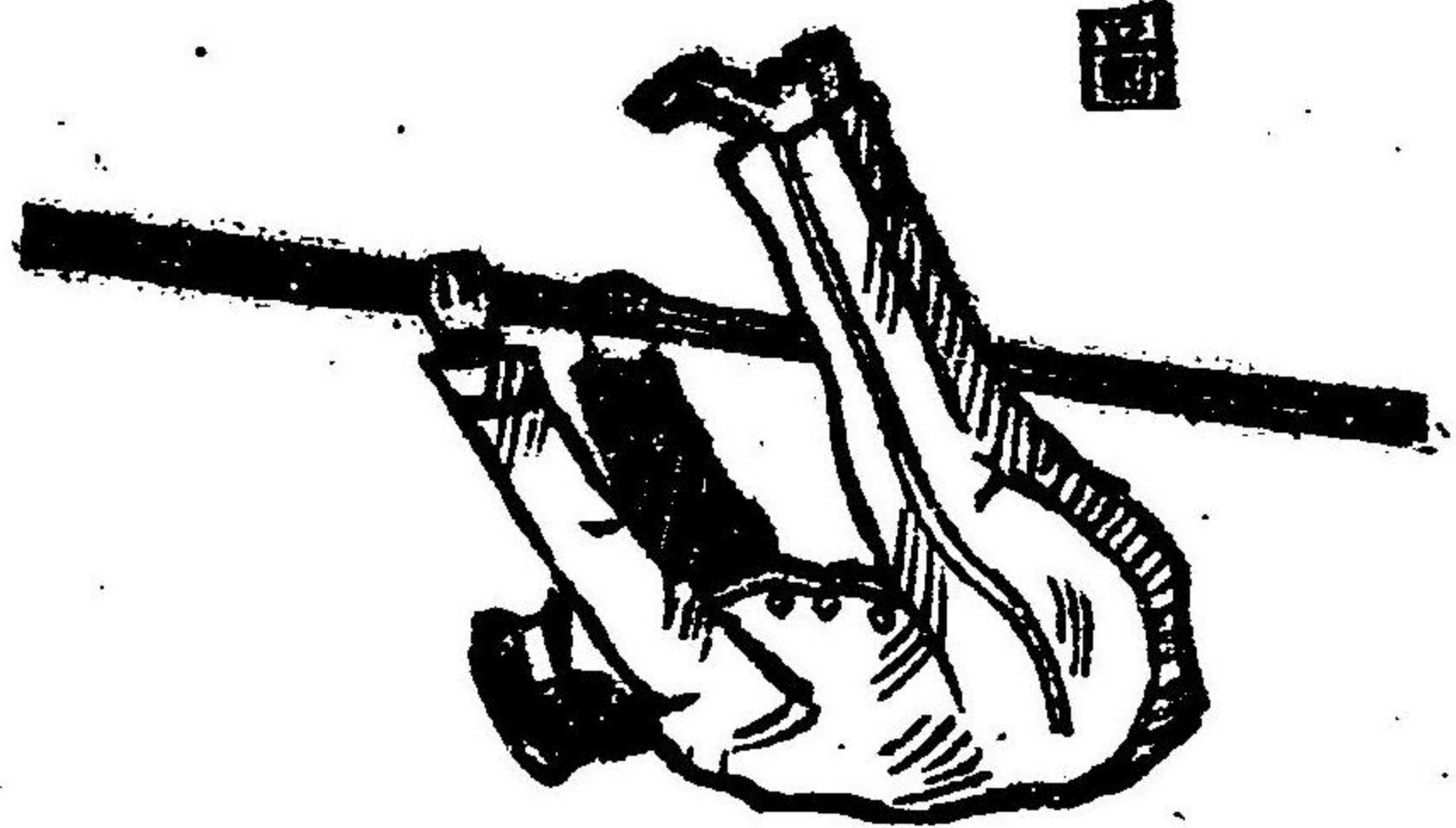
助コテ手ヲ握リ換フ

第七 海老上(第七十二圖)

第一助

第三百二十 蹈臺ヨリ跳ヒ揚

リ兩手ヲ伸シ肩巾(或ハ接ス)鐵棒ヲ



第七十三圖

握リツ、腰ヲ折リ脚ヲ曲ケルコトナシ徐カニ足尖ヲ鐵棒ニ近ツク

第二動

第三百二十一 臂

部ノ鐵棒下ヲ過キタル時 第七十三圖

足ニテ空ヲ蹴リ腰ヲ伸シ

體ヲ鐵棒上ニ揚シ

棚

第一 片眩上(第七十三圖)

(十三圖)



第一動

第三百二十一 手ヲ肩巾ニ開キ(或ハ接シ)テ懸垂ヲナス

第二動

第三百二十二 諸指ニ力ヲ加ヘ兩臂ヲ屈シ體ヲ引キ揚ケ

右(左)臂ヲ腰ノ棚ノ縁端ニ懸ケ全時ニ左(右)掌ヲ棚ノ上面ニ當

第三動

第三百二十四 右(左)掌ヲ右(左)方ニ開クト同時ニ左

(右)臂ヲ立テ、伸シ腰ヲ引キ體ヲ上ケ兩脚ヲ前方ニ出ヌ

第四動

第二百二十五

下腹ヲ縁端ニ托シ臂立懸垂ヲナス

第五動

第二百二十六

膝ヲ屈シテ腰ヲ上ケ柵ノ上ニ跪坐ス

第二 ウシロカヘリ 後轉(第七十圖)

第一動

第二百二十七

柵ノ上ニ仰臥シ其縁端ヲ肩ト等シク両手

ハ肘ニ添ヘテ伸シ兩掌ニテ柵ノ表面ヲ壓シ腰ヲ折リ兩脚ヲ曲ク
ルヲナク上ケ柵ヲ離ス

第二動

第二百三十

八 轉回シテ足

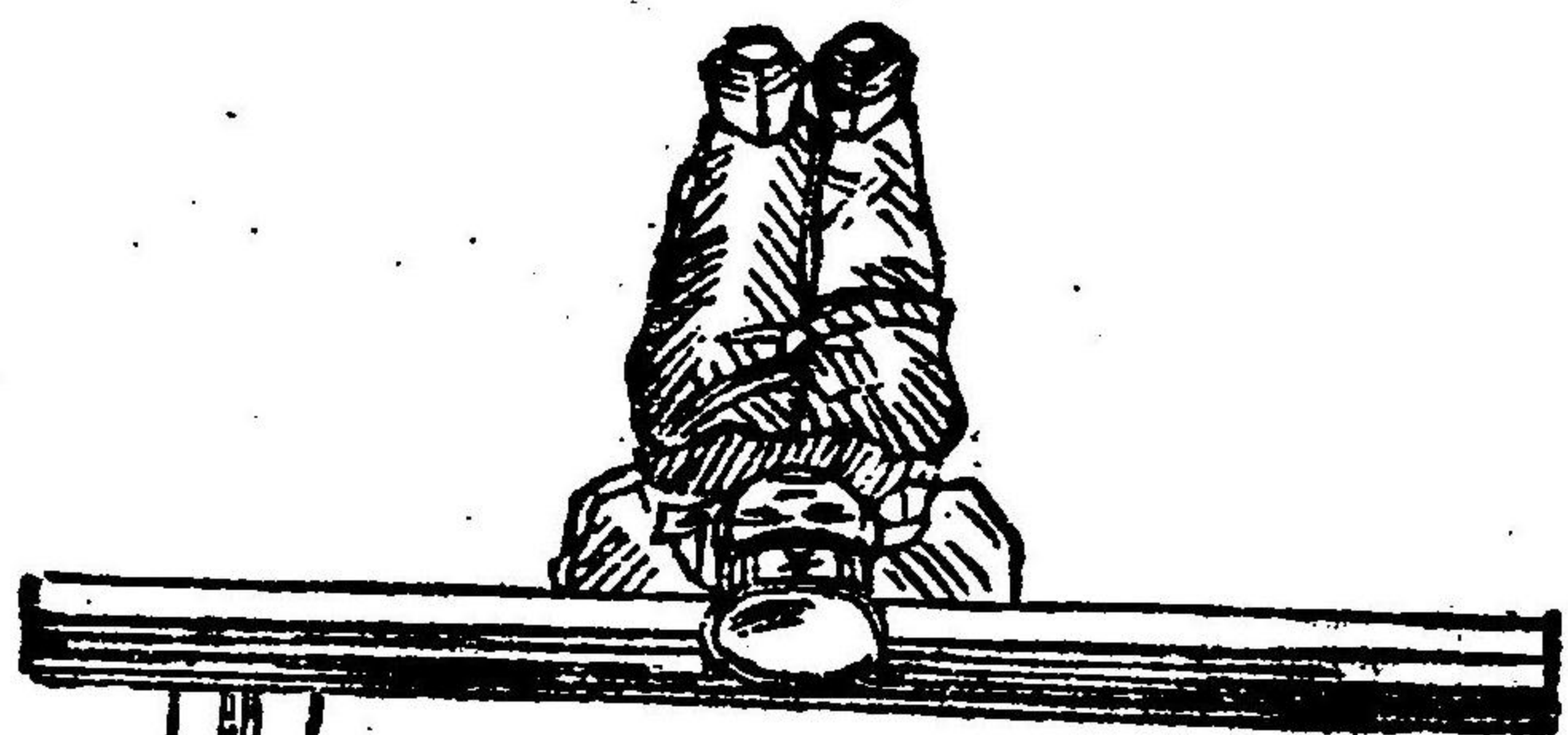
尖ヨリ地上ニ降

ル

第三動

第二百三十

九 起立ス



第七十四圖

第二 ヒスリ 背摺(第七十五圖)

第一動

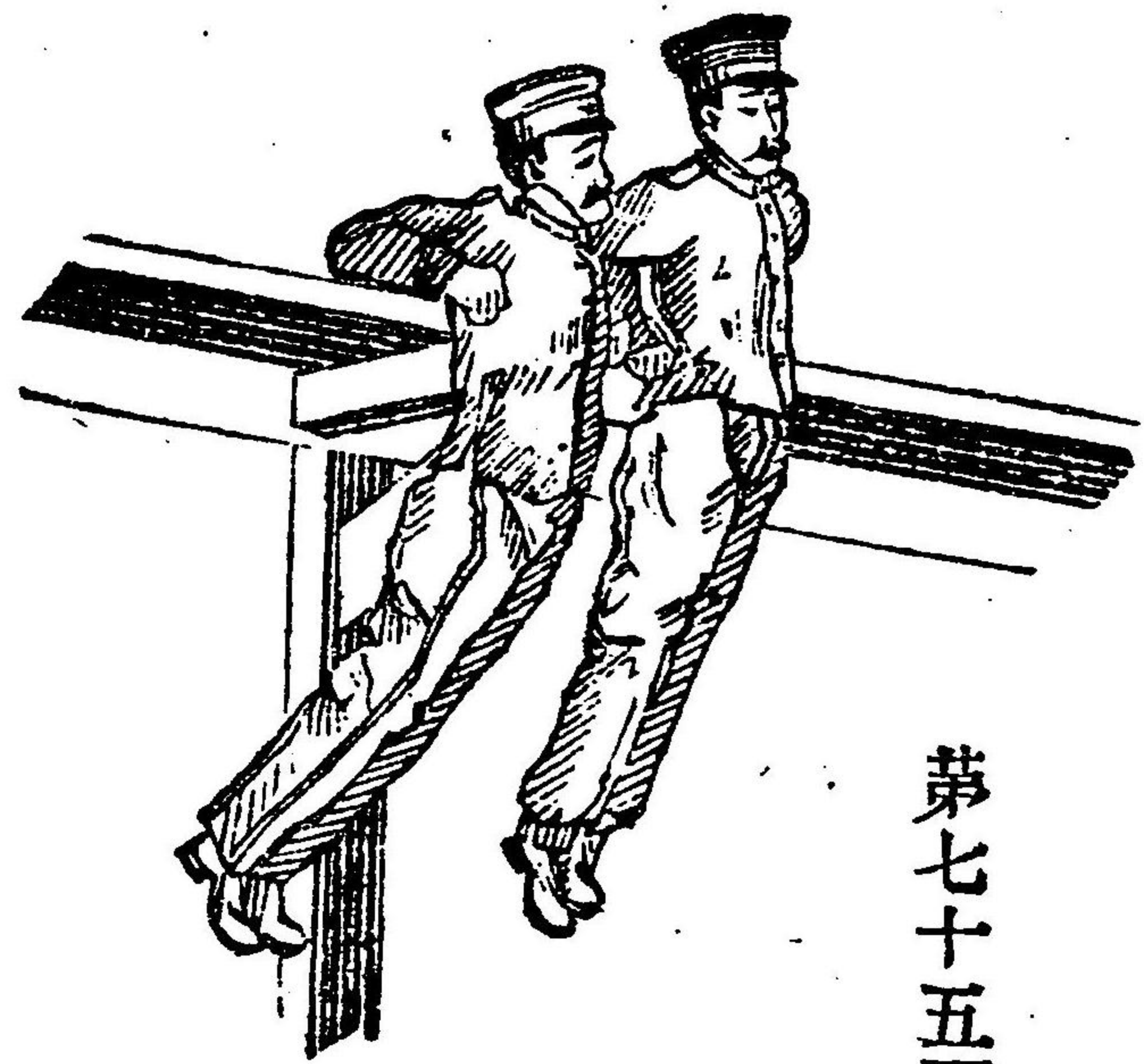
第三百四十 棚ノ縁

端ニ腰ヲ懸ケ両手ヲ伸ハシ
縁端ヲ執リ両脚ヲ前ヘテ垂
下ニ逐次ニ臀ヲ外シ體ヲ反
ラシツ、下ニ兩臂ヲ充分ニ
屈ス

第二動

第三百四十一

両手ヲ放チ兩肱ヲ懸ケ肘ヲ支持ス



第七十五図

第三動

第三百四十二

両脚ヲ前ニ振り出シ其機ミニ兩肘ヲ外シ
テ地上ニ下ル

第四動 起立ス

第四

後跳ウシロトビ(第七十六圖)

第一動

第三百四十三

棚ノ縁端ニ踵ヲ出シ足尖ニテ立チ徐カニ
体ヲ屈メ兩臂ヲ伸シ拇指ヲ後ロニシ縁端ヲ執リ臀部ヲ踵ニ近ツク

第二動

第三百四十四

兩膝ヲ伸ス機ミニ足ニテ縁端ヲ蹴リ臂ヲ

伸シ體ヲ斜メ

ニ上方ニ伸ス

第三動

第三百四

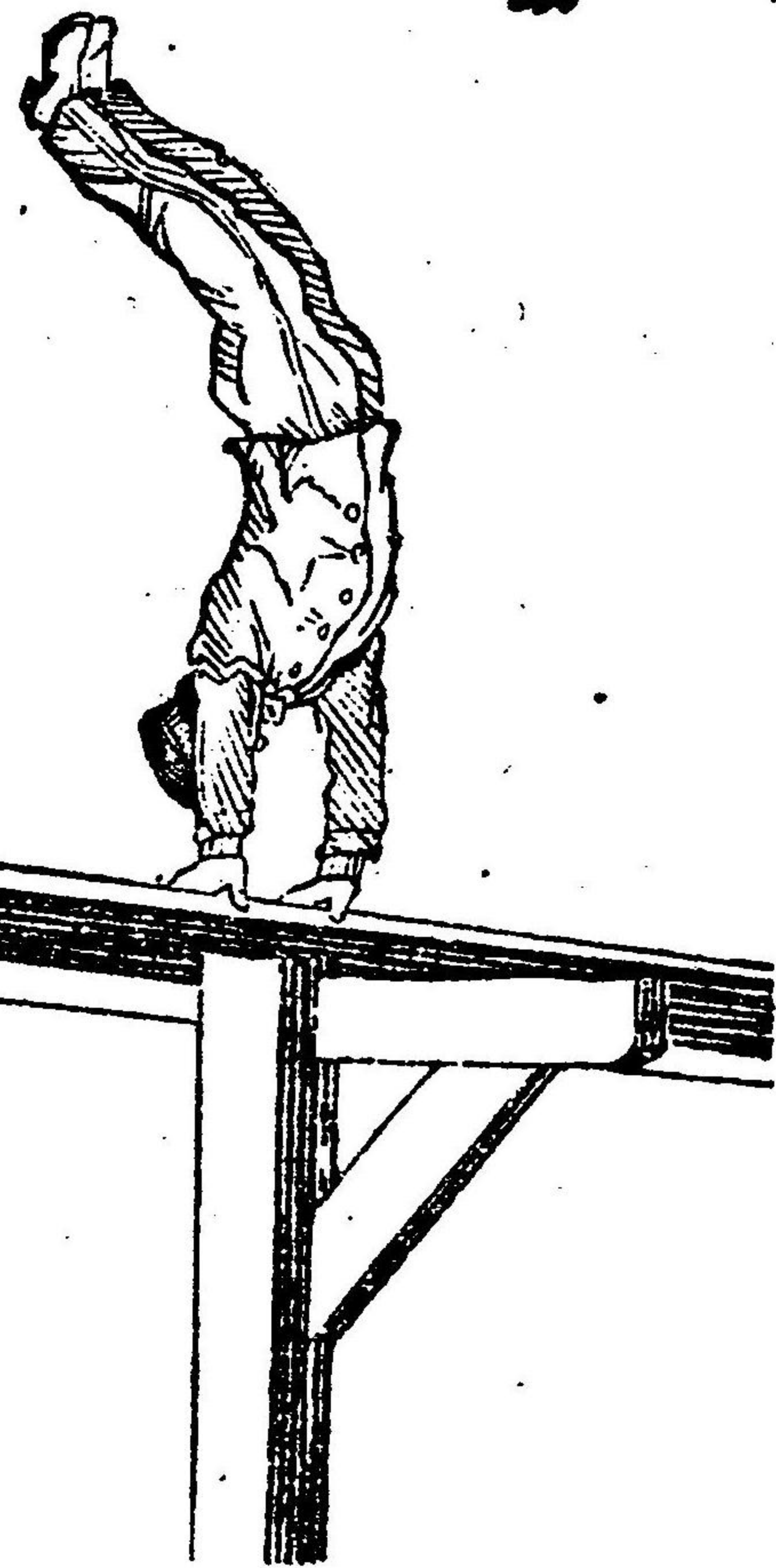
十五 兩手

ニテ輕ク縁端

ヲ突キ放テ足

尖ヨリ地上ニ下ル

第四動



第七十六圖

第三百四十

大 起立ス

第五 倒立サカダチ

(第七十七圖)

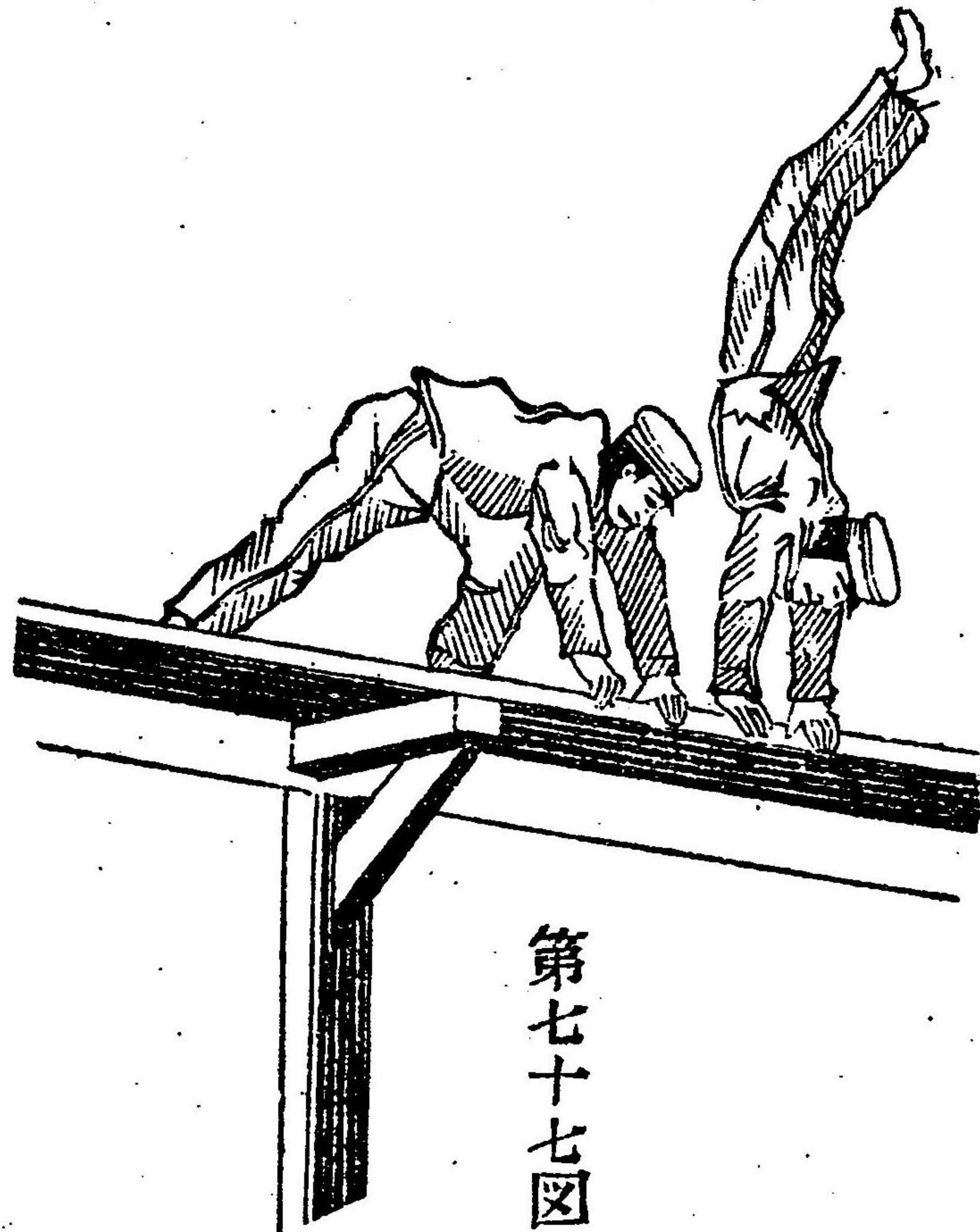
第一動

第三百四十

七 棚上ニ在リ

テ右(左)足ヲ前ニ

シ其腰ヲ曲ケ腰ヲ折リ他ノ脚ヲ伸シ兩手ノ拇指ヲ對シ縁端ヲ執



第七十七圖