

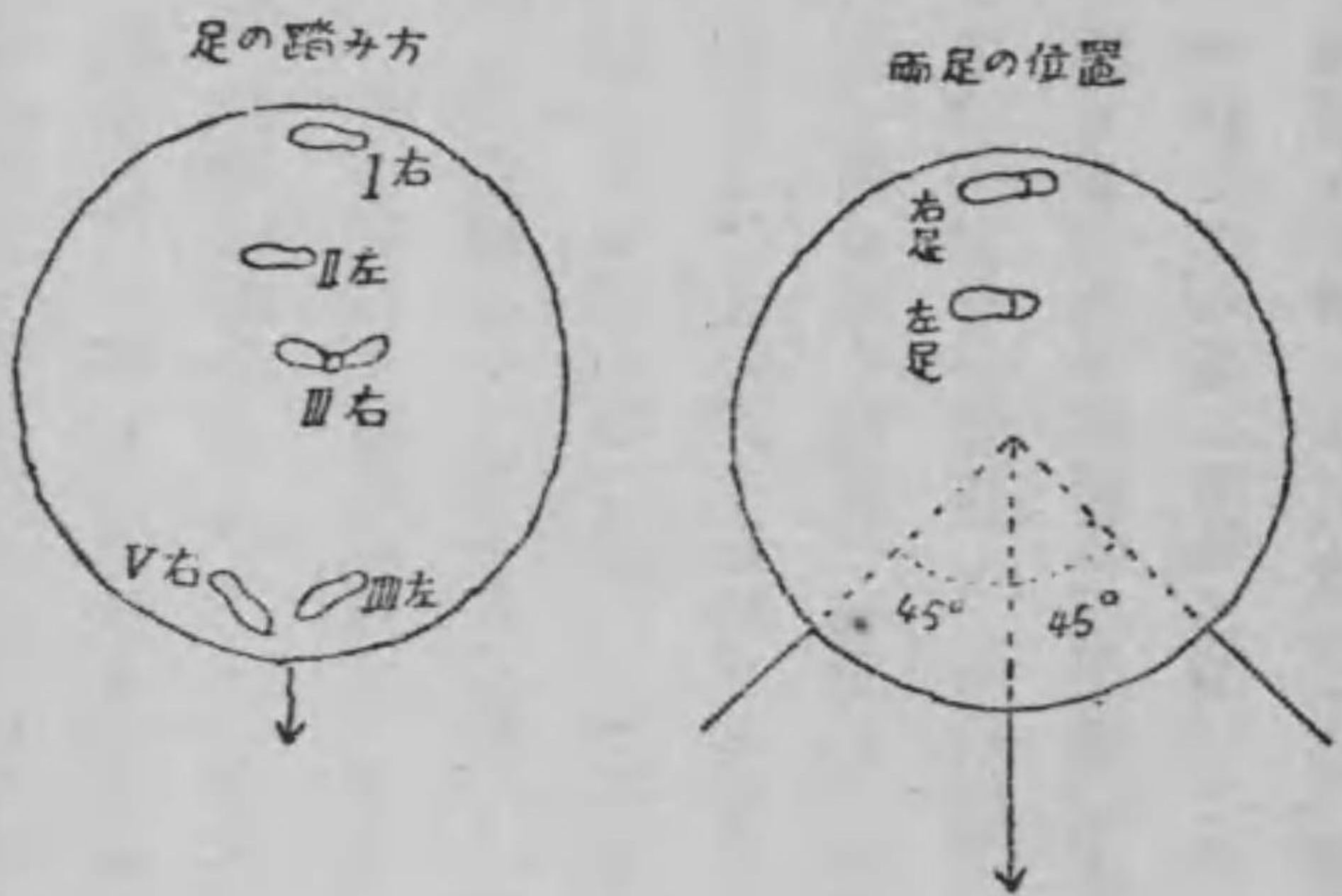
而して五指を適當の間隔に開き、拇指は圓盤の外壁に添へて平均を保ち、他の四指は其の先端を屈げて圓盤の外縁に懸ける。此の時圓盤の縁は四指の第一關節と第二關節との中間に懸けるのであるが第一關節に近い位置がよい。

B、投げ方 投げ方に二種ある。即ち一は一步投擲、他を廻轉投擲と言ふ。

イ、一步投擲

投げる方向も兩臂及び兩肩も一直線内にあつて圓盤を持つた手は反對側にある様に立つ。兩足は約二呎位開き左膝は軽く屈げ、足先は斜前に向け、右膝は稍々深く屈げる。これは基本姿勢であるが投げるためには動力とならねばならぬ。即ち左手の掌を上にして胸の高さに前に出し、圓盤を支へて居る右手の方から左斜上面に動揺する毎に左手の掌上に軽く受け直ちに右手は次の動揺を繰り返す。此の時決して圓盤の側面を前方に向けてはならぬ。最後に投げんとする瞬間の姿勢は、兩脚を充分に屈げ、腰を下げ、體を右に捻り、左手は斜前上方に舉げ圓盤をもつた右手を充分に伸ばす。而して投げる刹那の動作は全身同時に働かしめるのである。

第五九圖



(八) 圓盤投

先づ十分屈げた兩脚を以て投げる方向約四十五度位の高さにステップをなし、

後にあつた右脚を前に出し、左脚を後に變へる(圖参照)。此の時體重は全然右足に支持せられ、左足は體の平均をこるために地上から軽く離れて後に擧げらる。此のステップによつて全運動の原動力が與へられ、是によつて右から左に體が裏返されるのである。斜前上方に擧げて居た手は是れ、等の力を一層大ならしめるために後下方に振り下げる。右手は斯くなるに自然に後下方から斜前上方に投げねばならぬ勢となるから、此の折に乗じて右腕にも力をこめて斜前上方に振り上げる。此の時には決して小

指の方から投げてはならぬ。必ずや人差指と中指とで充分押しやる如く四十五度位の角度に向つて投げるのである。

□、廻轉投擲

先づ投げる方向に向つて立ち、更に右轉向し、兩脚を約二呎位開くことは一步に投擲同じことである。然し一步投擲の如く足を圓の中心に置かずに、右足を正面と反對側の輪に接して置くから、従つて前足から正面の圓までは約六呎の距離がある。此の間で廻轉するのであるからなかくである。圓盤を動かすこと數回先づ圖の如く左脚を軸として右脚を前から廻はし、左脚の左方一步の處まで連んで、全身を半廻轉し、其の情勢で一層速度を加へ右脚を軸とし、左脚を同様半廻轉する。此の兩脚の半廻轉によりて全身は全く一廻轉し、左脚は前、右脚は恰も一步投擲の基本姿勢と同じである。此の一廻轉によつて生じた勢を以て投げるのである。廻轉の速度は始めは徐々に次第に速度を加へ最後の將に投げんとする時最高速度でなければならぬ。

3、審判規則

大體は砲丸投に準ずるからここには略す。

(九) 各種リレー・レース

前節に述べたリレー・レースと同様に幾人かの走者が一組となり順次に規定距離を走るのであるが、唯走る種類によつて色々の異つた名稱のリレー・レースとなる。例へば、ダンベルピツク、片脚リレー、ステツアリレー、兎とびリレー、ハードル・リレー等である。

(一〇) 二人三脚レース

準備 全兒童を二列縦隊に列ばせ、各組の足の頸部を布片で纏結させ、次に内側の手を互に肩の上に掛け合はさせる。而して幾組か宛出發線につかせる。

競走 出發の合圖により二人は内足と外足を交互に取り換へながら走つて速かに決勝線に入るのである。其の到着順により一二三……等と優劣の等級を決める。

審判規定

(九) 各種リレー・レース (一〇) 二人三脚レース

- 1、出發決勝妨害に關しては競走に準ずる。
- 2、出發用意前に足を纏結すること。
- 3、競走中は足の結びを解いてはならぬ。若し解けた時は其の場で結んで續行せねばならぬ。

(二) 戴囊レース

準備 一組十人位として出發線上に整列させ、各自體操用砂囊一個づつを頭上に戴く。
 競技 出發の合圖で、各自は砂囊を頭上より落すことなく走り出で早く決勝線に入りたる順に従ひ一二三……等と優劣の等級を決める。

審判規定

- 1、出發決勝妨害に關しては競走に準ずる。
- 2、出發用意前に砂囊を頭上に載せぬばならぬ。
- 3、競走中は砂囊に決して障つてはならぬ。
- 4、若し競争中砂囊が落ちたら其の場にて拾つて頭上に載せ直ちに續行すること。

(三) スプーン・レース

準備 一回數人として各兒童にスプーンと毬一個宛を與へる。各兒童は「用意」と共に右手にスプーンを持ち其の上に毬一個を載せて出發線上に立つ。
 競技 出發の合圖と共に各自はスプーンの上の毬を落すことなく走り出で早く決勝線に入る。其到着順によつて一二三……等の優劣の等級を決める。

審判規定

- 1、出發決勝妨害に關しては競走に準ずる。
- 2、競走中決して毬に觸れてはならぬ。
- 3、競走途中落ちたならば再び拾つて入れ續行すること。
- 4、決勝線前から毬を投げて入つてはならぬ。

(三) 障碍物競走

準備 全兒童を互に競走し得る數人宛を幾組かに分け出發線上に列ばせる。而してトラックの途中適當な場所に跳箱、太綱、網、肋木等の各障碍物を配置する。

競技 出發の合圖で一齊に走り出で各自各障礙物を所定の如く通過して決勝線に入るのである。其の到着順によつて一二三……等の優劣の等級を決める。

審判規定

- 1、出發決勝妨害に關しては競走に準ずる。
- 2、障害物全部を必ず規定されたやうに通過せねばならぬ。

(一四) バスケット・ボール投げ

準備 此の競技を行ふにはフットボールか或はバスケットボールかど、直徑八呎の圓輪が必要である。

競技 之れは一の投擲競技で幼稚な兒童及び女子の競技としては至極よい競技で、八呎の圓内でフットボールを片手で前方遠くへ投げるものである。其の方法は先づ砲丸投げの様に自分の利腕の腕關節を充分屈げて掌を開き、其の間にボールを持ち、砲丸投げ一步投擲の要領に従つて投げるのである。而してボールが手から離れんとする瞬間には前膊から指先きまで轉げて行く様にし、然も四指の

諸關節の伸展することによつてボールが手から離されなければならぬ。投げる高さ其の他總て砲丸投と大同小異と云つてよい。

審判規定

- 1、殆んど投擲技の中砲丸投擲の審判規定に準ずる。

三 韻律體操の實際

(一) 體操

A、排列

普通四列乃至六列の所謂體操隊形(名稻としては?)でよい。

B、方法

第一節

(十六呼間)

- (一) 臂側上舉(頭上合掌)左足屈膝舉股
兩臂を強く側方より上舉して頭上で合掌すると同時に左膝を屈げて股を出来るだけ高く上げる。
- (二) 休止
- (三) 臂及び脚を舊位に復す。
- (四) 休止

- (二)(三)(四)同様右足。
- (三)(三)(四)同様左足。
- (四)(三)(四)同様右足。

第二節

(三十二呼間)

- (一) 臂側舉 左脚尖側出
掌を下にして兩臂を肩と水平に側舉すると同時に左足尖を側方に出す。
- (二) 休止
- (三) 手頸左脚後出 屈膝
掌を前をして兩手を頸にとると同時に、左足尖を右足の後一步の所に移し、兩膝を前方に屈げて體を支へる。

- (四) 休止
- (五) 第一動の姿勢になる。(六) 休止
- (七) 舊位に復す。(八) 休止

(一) 體操

- (二) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様右足。
- (三) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様左足。
- (四) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様右足。

第三節

(三十二呼間)

- (一) 手胸左脚側出
両手を胸にとると同時に左足を一步左に出す。
- (二) 休止
- (三) 上體後屈 頭後屈
頭を後屈すると同時に上體を後屈し強く吸氣をする。
- (四) 休止
- (五) 第一動の姿勢となるー呼氣。
- (六) 休止
- (七) 舊位に復す。

左脚を右脚に揃へると同時に両手を下ろす。

- (八) 休止
- (二) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様右足。
- (三) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様左足。
- (四) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様右足。

第四節

(三十二呼間)

- (一) 臂前屈 左脚側出
肘を後方に引き胸を張つて臂を前屈すると同時に左脚を一步左に踏み出す。
- (二) 休止
- (三) 臂側開 左脚一步大きく屈膝側出
兩臂を左右に開くと同時に左足尖を左方に向けて更に一步大きく膝を屈げて踏み出す。
- (四) 休止

- (五) 第一動の姿勢となる。
- (六) 休止
- (七) 舊位に復す (八) 休止
- (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様右方へ行ふ。
- (三) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様左方へ行ふ。
- (四) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様右方へ行ふ。

第五節

(三十二呼間)

- (一) 掌上兩臂側舉 左脚後出 體左轉向
掌を上に向け兩臂を側方に舉げると同時に左脚を一步大きく後出して體を左側方に向け頭は右手の方に向く。
- (二) 休止
- (三) 左臂を上方より右掌と合掌
體及び頭を正しくしたまま左臂を伸ばして頭上から前方に移して強く右掌を打つ。

- (四) 休止
- (五) 第一動姿勢になる。(六) 休止
- (七) 舊位に復す。(八) 休止
- (二) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様右方へ行ふ。
- (三) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様左方へ行ふ。
- (四) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様右方へ行ふ。

第六節

(三十二呼間)

- (一) 屈臂左足前出
兩臂を屈臂すると同時に左足を一步前に踏み出す。
- (二) 休止
- (三) 臂上伸 胸張右脚後舉
臂を上伸すると同時に胸を張つて前に少し乗り出して右脚を後舉し足尖を地につける。

- (四) 休止
- (五) 第一動の姿勢になる。
- (六) 休止
- (七) 舊位に復す。
- (八) 休止
- (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様右足。
- (三) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様左足。
- (四) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様右足。

第七節

(三十二呼間)

- (一) 臂前拳 左脚前出
- 兩臂を前に水平に擧げると同時に左足尖を前出し地面につける。
- (二) 休止
- (三) 臂側開 屈膝
- 兩臂を水平に側開すると同時に胸を張り兩膝を深く屈する。
- (四) 休止

- (五) 第一動の姿勢に復す。
- (六) 休止
- (七) 舊位に復す。
- (八) 休止
- (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様右足。
- (三) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様左足。
- (四) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様右足。

第八節

(三十二呼間)

- (一) 臂側舉 左脚側出
- 兩臂を水平に側舉すると同時に左脚を一步大きく左側に出す。
- (二) 休止
- (三) 臂前方下垂 體前屈
- 兩臂を頭上から下垂すると同時に脊柱を柔かく(屈膝することなく)前屈する。
- (四) 休止
- (五) 第一動の姿勢に復す。
- (六) 休止

- (七) 舊位に復す。
- (八) 休止
- (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様右足。
- (三) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様左足。
- (四) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様右足。

第九節

(三十二呼間)

- (一) 手頭左足側出
兩手を頭にとると同時に左足を一步左側に出す。
- (二) 休止
- (三) 左足屈膝半歩側出 體側倒
左足の膝を屈げ半歩左側に踏み出すと同時に體を左方に側倒する。
- (四) 休止
- (五) 第一動姿の勢に復す。
- (六) 休止
- (七) 舊位に復す。
- (八) 休止

- (二) (一) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様右方へ行ふ。
- (三) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様左方へ行ふ。
- (四) (一) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様右方へ行ふ。

第十節

(十六呼間)

- (一) (二) (三) (四) 左側方二歩スキップ。
手を腰にとると同時に左足尖を左側方に移す。此の時右膝を屈して右足尖を左足尖に揃へる。次にトントントンでスキップを行ふと共に右膝を屈げて左後方へ振り舉げる。

- (二) (一) (二) (三) (四) 同様右方へ行ふ。
- (三) (二) (三) (四) 同様左方へ行ふ。
- (四) (一) (二) (三) (四) 同様右方へ行ふ。

第十一節

(十六呼間)

- (一) 上跳躍 脚前後開

手を腰にとると同時に兩足尖を以て上跳躍を行ひ左足前右足後に開く。

(二) 休止

(三) 跳躍 體半右轉向

兩足尖で跳び上り右足を前に左足を後に交換して踏み開く。

(四) 休止

(五) 第三動と同じく跳躍 體半右轉向

(六) 休止

(七) 其場跳躍

兩足尖にて跳び上り兩足を揃へて立つ。

(八) 休止

以上二回繰り返す。

第十二節

(三十二呼間)

(一)(二)(三)(四) 臂側上舉 吸氣

臂を側上舉すると共に四呼間吸氣する。

(五)(六)(七)(八) 臂側下 呼氣

臂を側方から下垂すると共に呼氣。

以上四回行ふ。

(二) 輪體操

A、準備

1、輪の大きさ 輪の大きさは兒童の發育程度によつて一定することは出来ないけれども共直徑二呎位あれば十分である。

2、整頓 「氣ヲ着ケ」の姿勢は輪を右肩にかけ右手を僅かに屈して手の甲を外にして握る。「右へ準備」の號令で各兒童に常に兩手を腰に上げた位の間隔をこらす又必要に応じて大きく開かしむるには輪を肩に或は臂にのせさす。

3、行進 行進中は輪を右(左)肩にかけ(左)手で持つたまま兩臂を交互に前後に振る。

B、排 列

四列横隊となし各列の倍数に前後左右に開かして用意で輪を前下方に持たす。

C、方 法

一、臂前舉 舉踵

(十六呼間)

(一) 輪を前方垂直に舉げると共に踵を舉ぐ。

(二) 休止

(三) 足と臂とを舊位に復す。

(四) 休止

(五)(六)(七)(八)同様反覆して行ふ。

二、左手側舉右手胸前屈 左足尖側出 頭左轉向 (十六呼間)

(一) 左手を側舉し右手を胸前に屈指輪を左手の上に平にのすと共に頭を左に向け左足尖を一步側方に軽く出す。

(二) 休止

(三) 頭を正面にすると共に右足尖を舊位に復し兩臂を體前下方に下す。

(四) 休止

(五) 右手側舉左手胸前屈、左足尖側出、頭右轉向

(六) 休止

(七) 頭を正面にすると共に左足尖を舊位に復し兩臂を體前下方に下す。

(八) 休止

三、臂前上舉 上體及頭後屈 右足後出 (十六呼間)

(一) 輪を水平に上舉し同時に胸を張り上體と頭とを後屈し輪に注目し右足を軽く後出する。

(二) 休止

(三) 頭及上體を舊位に復すと同時に臂を垂れ右足を舊位に復す。

(四) 休止

(五)(六)(七)(八)を同様左脚後出にて行ふ。

(二) 輪體操

四、臂上舉 舉踵 屈膝 屈臂

(十六呼間)

- (一) 兩臂を上へ舉げ輪を水平にすると同時に踵を舉げる。
- (二) 休止
- (三) 屈膝すると同時に屈臂の姿勢をとり輪を被る。
- (四) 休止
- (五) 膝を伸ばし踵を下すと共に臂を伸ばして(一)の姿勢に復す。
- (六) 休止
- (七) 臂を下し踵を下す。
- (八) 休止

五、臂斜上伸 左(右)足斜前出

(三十二呼間)

左臂頭後屈右臂右斜後方伸 左足屈膝右脚後出

- (一) 左足斜前出と同時に同方向へ臂斜上伸をなす。
- (二) 休止

(三) 左臂を頭後に屈げ右臂を右斜の後の下に伸ばし同時に左膝を屈げ右脚を斜
右後に大きく一步出す。

- (四) 休止
 - (五) (一)の姿勢に復す。
 - (六) 休止
 - (七) 兩臂を下し脚を舊位に復す。
 - (八) 休止
 - (一)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)同様右方に行ふ(左脚斜後出)
 - (三)(四)(五)(六)(七)(八)同様左方に行ふ(右脚斜後出)
 - (四)(一)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)同様右方に行ふ(左脚斜後出)
- 六、臂前舉 右足後出 (三十二呼間)

右足一步大後出跪坐 左膝立 臂上舉

- (一) 輪を前方に垂直に舉げ同時に右足尖を約半歩位後方に出す。

(二) 休止

(三) 右足を一步大きく後出し右下腿を地に接し脆き左膝を立て同時に輪を上舉し上體を後屈す。

(四) 休止

(五) (一)の姿勢に復し。

(六) 休止

(七) 兩臂下垂すると同時に右足を舊位に復す。

(八) 休止

(二)(一)(三)(四)(五)(六)(七)(八) 同様左足後出にて行ふ。

(三)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八) 同様右足後出にて行ふ。

(四)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八) 同様左足後出にて行ふ。

七、臂前舉 右足尖側出

(三十二呼間)

右足屈膝一步大側出 體側屈 右臂下伸左臂上伸

(一) 輪を前方に水平に舉げ同時に右足尖を正しく側方に向け半歩右側に出す。

(二) 休止

(三) 右膝を屈げ一步大きく右側に出し體を深く右に屈げ同時に右臂は輪を放して下に伸し左臂は輪を持つたまま上に伸ばす。

(四) 休止

(五) (一)の姿勢に復す。

(六) 休止

(七) 兩臂を下に下し同時に右足を舊位に復す。

(八) 休止

(二)(一)(三)(四)(五)(六)(七)(八) 同様左に行ふ。

(三)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八) 同様右に行ふ。

(四)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八) 同様左に行ふ。

八、右足右斜前出ホップ一回 左舉脚 體右傾斜 右臂右斜 上伸左臂左斜下伸

(二) 輪體操

(三十二呼間)

左足左斜後方踏出ホップ一回 體起立 右膝屈下腿交叉舉上 右臂體前斜下方下垂 左臂輪保持

(A)(一) 右足右斜前に出し足尖にて軽く一回跳ぶと同時に左脚を舉げ體を右斜めに傾け右臂は輪を持ちたるまま斜め上に伸ばし左臂は左斜め下に伸ばす。

(二) 右足尖にて軽く一回跳ぶ。

(三) 左足を斜め左後足に踏むと同時に軽く後方にて一回跳ぶ。其の時上體は起し右臂は體前左斜下方に下げ左手にて輪を持つ。

(四) 左足ホップ一回

(五) (一)と同様の動作をする。

(六) 右足ホップ一回

(七) (三)と同様の動作をする。

(八) 左足ホップ一回

(B)(一) A(一)と同様の動作をする。

(二) 右足ホップ一回(右後方廻轉)

(三)(四)(五)(六)(七)ホップしつつ漸次右後方へ廻轉(一)の位置に到る。

(八) 上體を起し兩脚を揃へ臂を下す。

(C)(三)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)(A)と同様の動作を右方へ。

(D)(四)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)(B)と同様の動作を左方へ。

九、屈膝舉股 臂前舉

(三十二呼間)

脚後伸 臂上舉

(一) 右膝を屈げ股を平に舉げ同時に輪を前方に舉ぐ。

(二) 右脚を後に伸し同時に輪を上を舉ぐ。

(三) (一)と同様の動作をなす。

(四) 右脚を下し同時に輪を前下方に下す。

(五)(六)(七)(八)左脚にて同様の動作を行ふ。

(二) 輪體操

一〇、臂前上舉 臂前下

(十六呼間)

- (一)(二)(三)(四)吸氣をしながら臂を上を挙ぐ。
- (五)(六)(七)(八)呼氣をしながら下に下す。

(三) ワンズ體操

A、準備

- 1、ワンズ 其の長さは三呎三吋乃至三呎五吋重量八ポンド以下が規定であるけれども共小學校兒童には二呎五吋位の竹製で適當である。
- 2、「氣ヲ着ケ」の姿勢にあつてはワンズを垂直に保持し右肩前に置く。「用意」の令でワンズの兩端を持ち體の前下方に取る。
- 3、行進 通常ワンズを持つて行進する場合は右肩前にワンズを取りて行進する。

B、排列

四列横隊をなし各列の倍數に前後左右に開かして「用意」でワンズを體の前下方に取る。

C、方法

第一節

(二十二呼間)

- (一) 左脚尖側出 臂前上舉
左脚を一步左側に出し足尖を地に接すると同時に兩臂を伸ばしたまま體前からワンズを水平にして頭上に挙げる。
- (二) 休止
- (三) 左足屈膝一步側出 左臂側伸右臂前屈
左足膝を屈げ更に一步大きく左側に踏み出すと同時に左臂を左側に水平までに伸し右臂は胸部につけて前屈する。
- (四) 休止
- (五) 右足屈膝 左臂前屈右臂上舉
左足膝を伸ばすと同時に右足膝を屈し前屈したる右臂を上伸すると同時に左臂を胸部につけて屈げワンズを右肩前に直立さす。

- (六) 休止
- (七) 舊位に復す。

兩臂を下に伸してワングズを體前下方に下す。

- (八) 休止

- (一)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)同様右方に行ふ。
- (三)(二)(一)(三)(四)(五)(六)(七)(八)同様左方に行ふ。
- (四)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)同様右方に行ふ。

第二節

(三十二呼間)

- (一) 左足後出 右臂前屈 左臂後舉

左足を伸したまま一步小さく後に踏み出し同時に右臂を前屈して肩と水平に保ち右拳を左肩前に持つて來ると同時に左臂は伸したまま後方に舉げる。

- (二) 休止

- (三) 左膝屈一步後出 兩臂前屈交叉

左膝を屈して更に一步後に出し兩臂を胸部の所にて交叉しワングズを肩と水平に保つ。

- (四) 休止

- (五) 足屈膝 臂上伸

屈げたる左膝を伸して前の右膝を屈げると同時に前屈した兩臂を伸して頭上に舉げワングズを水平に保持する。

- (六) 休止

- (七) 舊位に復す。

- (八) 休止

- (一)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)同様右方へ行ふ。
- (三)(二)(一)(三)(四)(五)(六)(七)(八)同様左方へ行ふ。
- (四)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)同様右方へ行ふ。

第三節

(三十二呼間)

(一) 左足斜前出 右臂前屈左臂斜上舉

左足を一步小さく斜前方に踏み出し同時に右臂を胸部の處に於て肩と水平に屈げ左臂は伸したまま左斜上方に舉げる。ワングズは左臂と平行にする。

(二) 休止

(三) 左脚屈膝一步斜出 左臂屈舉時肘右臂後伸

左膝を屈し更に大きく一步斜に出すと同時に左臂を屈して肘を舉げて拳を肩に持つて来る。右臂は伸ばして體の後方に舉げ即ちワングズを脊面に負ふ如くする。

(四) 休止

(五) 右足屈膝 右臂上伸左臂側伸

屈した左膝を伸ばし右膝を屈けると同時に後舉したる右臂を上へ伸し屈げたる左臂を左側方に伸ばして肩と水平にし頭を左に廻す。即ち兩臂を上と横に伸ばしワングズを斜にして三角形を描く様にする。

(六) 休止

(七) 舊位に復す。

(八) 休止

(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)同様右方に行ふ。

(三)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)同様左方へ行ふ。

(四)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)同様右方へ行ふ。

第四節

(三十二呼間)

(一) 左足屈膝前出 臂前上舉

左膝を屈して一步前に大きく踏み出すと同時に兩臂を伸したまま體前から頭上に舉げワングズを水平に保持する。

(二) 休止

(三) 體前屈 右臂下伸左臂前屈

體を前方に屈し右臂を下に伸し指尖を地に接し(ワングズの末端と共に)左臂は胸部につけて前屈し左拳を右腋下に持ち來りワングズを握る。

(四) 休止

(五) 右足膝立 臂前上舉

右膝を屈して地に着け半跪坐姿勢となり兩臂を頭上に舉げワンスを水平に保つ。

(六) 休止

(七) 舊位に復す。

(八) 休止

(二) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様右方へ行ふ。

(三) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様左方へ行ふ。

(四) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様右方へ行ふ。

第五節

(三十二呼間)

(一) 左脚屈膝斜前出 兩臂前屈交叉

左膝を屈して一歩大きく斜前に踏み出すと同時に左臂下右臂上と體前胸部の所に交叉しワンスと肩と水平に保持する。

(二) 休止

(三) 右脚屈膝 體右傾 右臂前屈左臂右斜上舉

屈げたる左膝を伸ばして右膝を屈ぐると同時に右臂を前屈して體の右側に傾け左臂を上伸しつゝ右斜上方に舉ぐ。即ち左足尖より左指尖に至る一斜線となる。

(四) 休止

(五) 左足屈膝 體前屈 右臂下伸左臂前屈

第四節(二)に於て行つた動作と同一である。

(六) 休止

(七) 舊位に復す。

(八) 休止

(二) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様右方へ行ふ。

(三) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様左方へ行ふ。

(四) (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) 同様右方へ行ふ。

第六節

(三十二呼間)

- (一) 左足屈膝一步後出 右臂前屈 左臂後屈
左膝を屈して一步大きく後方に出すと同時に上體を少しく後方に倒し右臂を體前に左臂を體の後方に着け而してワンスを體後に於て水平に保持し體とワンスを以て十字形を描く様にする。
- (二) 休止
- (三) 右足屈膝 右臂後伸 左臂前屈
左膝を伸し右膝を屈し上體を少しく前屈すると同時に前屈したる右臂を伸して體後方に舉げ後屈したる左臂前屈して前時を肩と水平に保持する。
- (四) 休止
- (五) 左足屈膝 體後倒 臂上伸
右膝を伸 して左膝を屈し兩臂を伸 して頭上に舉げると同時に上體を後方に倒す。

- (六) 休止
- (七) 舊位に復す。
- (八) 休止
- (二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)同様右方へ行ふ。
- (三)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)同様左方へ行ふ。
- (四)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)同様右方へ行ふ。

第七節

(三十二呼間)

- (一) 左足屈膝側出 左臂斜上舉 右臂前屈
左膝を屈して左側方に一步大きく出すと同時に左臂を斜上方に舉げ右臂を前屈して肩と水平に保持する。
- (二) 休止
- (三) 體右轉向 左跪坐 左臂前舉 右臂前屈
兩足尖を以て全く右方に轉向するや否や左膝を屈げ半跪坐姿勢となる。之れと同

時に左臂を體前に肩と水平に伸し右臂を前屈してワングスの一端を左肩上に取り他は左臂に添ふて前方へ肩と水平に出す。

- (四) 休止
- (五) 左足屈膝 體右屈 兩臂前屈交叉
右後を伸して左膝を屈けると同時に體を右方に屈げ兩臂を體前に於て屈して交叉しワングスを肩と並行さす。

- (六) 休止
- (七) 舊位に復す。
- (八) 休止
- (二)(三)(四)(五)(六)(七)(八) 同様右方へ行ふ。
- (三)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八) 同様左方へ行ふ。
- (四)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八) 同様右方へ行ふ。

第八節

(三十二呼間)

- (一) 右脚後舉 臂前上舉
臂を上舉し同時に右足を後方に舉げる。
- (二) 休止
- (三) 上體前屈
前の姿勢のまま上體を前方へ屈する。
- (四) 休止
- (五) 左脚跳躍 右足前振 臂前伸
左足にて跳躍すると同時に左足を前方へ振り上げ臂を前方へ下す。
- (六) 休止
- (七) 舊位に復す。
- (八) 休止
- (二)(三)(四)(五)(六)(七)(八) 同様右方へ行ふ。
- (三)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八) 同様左方へ行ふ。

(四)(三)(四)(五)(六)(七)(八)同様右方へ行ふ。

第九節

(三十二呼間)

(一) 左足尖前出 臂前舉

左足尖を一步前出すると同時に臂を肩と平水に前舉する。

(二) 休止

(三) 左足屈膝前出 臂上舉

左足を半歩前に出すと同時に屈膝を屈げ兩臂を頭上に舉げワングズを水平に保持する。

(四) 休止

(五) 左足後引伸膝 臂前舉

左膝を伸し半歩後に引くと同時に臂を前に下し(一)の姿勢となる。

(六) 休止

(七) 舊位に復す。

(八) 休止

(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)同様右方へ行ふ。

(三)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)同様左方へ行ふ。

(四)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)同様右方へ行ふ。

第十節

(十六呼間)

(一) 舉踵 臂前舉

臂を前舉し同時に踵を舉げる。

(二) 休止

(三) 半屈膝 臂前屈交叉

膝を半屈すると同時に兩臂を體前に屈げて交叉する。ワングズを肩に水平に保持する。

(四) 休止

(五) 伸膝 臂前舉

(三) ワングズ體操

膝を伸ばして膝を前に水平に擧げる。

- (六) 休止
- (七) 舊位に復す。
- (八) 休止
- (二)(二)(四)(五)(六)(七)(八)同様に行ふ。

(四) 半輪體操

A、準備

1、造り方 竹を七尺位に切り之れを數本に割り裂き好く削りて紅白の細き木線切れを巻き附けて用ゆるがよい。

2、持ち方 輪の兩端を左右の手にて持ち行進の時は兩膝を曲げて握り輪を直立して頭上に被る。

B、排列

普通體操に於ける排列の方法にて宜いけれ共輪と輪と衝突せない様に其の間隔距

離を可成的廣くせねばならぬ。

C、方法

第一節

(三十二呼間)

(一) 臂左斜上伸 左足斜出

左足を左斜に出すと同時に兩臂を伸して輪を斜上方に突き出す。

(二) 休止

(三) 舊位に復す。 (四) 休止

(五) 臂右斜上伸 左足斜前出

第一動の如く臂を伸して輪を右斜上方に突き出し右足を斜前に踏み出す。

(六) 休止

(七) 舊位に復す。 (八) 休止

(二)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八) スキップ四回

(三)(三)(三)(四)(五)(六)(七)(八) (一)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)の動作を行ふ。

(四) 半輪體操

(四)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)、スキップ四回

第二節

(三十二呼間)

(一) 左足斜出屈膝・臂斜下伸

左足の膝を屈して斜左へ大きく一步踏み出すと同時に兩臂を伸して輪の中央を地面に着ける。體は左斜を向き眼を輪に注ぐ。

(二) 休止

(三) 舊位に復す。 (四) 休止

(五) 右足屈膝右斜出 臂斜下伸

第一動の如く右斜に膝を屈して左足を出すと同時に體を少しく右方に向け臂を斜下方に伸ばして輪の中央を地面に着ける。

(六) 休止

(七) 舊位に復す。 (八) 休止

(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)、スキップ四回

(三)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)、(一)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)の動作を行ふ。

(四)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)、スキップ四回

第三節

(三十二呼間)

(一) 左足側出 兩臂左出

左足を一步左側に踏み出し兩臂を伸して右側に輪を横たへて差し出し頭を左方に向ける。

(二) 休止

(三) 兩足交叉半屈膝 兩臂右出

左側へ踏み出したる足を右足の後へ交叉し兩膝を半屈して兩臂を右側に移し輪を横たへ頭を右に廻す。

(四) 休止

(五) 第一動の姿勢に復す。 (六) 休止

(七) 舊位に復す。 (八) 休止

(四) 半輪體操

- (二) (二三) (四)、二回ガロップ、(五六七八)、スキップ二回
- (三) (二三) (四) (五六七八)、(一二三四) (五六七八)と同じ動作を行ふ。
- (四) (二三) (四)、ガロップ二回、(五六七八)、スキップ二回

第四節

(三十二呼間)

- (一) 左足屈膝側出 體捻轉 臂斜上伸
左膝を屈して左側方へ大きく一步踏み出し體を左方に向け膝を伸して輪を左斜上方に突き出す。
- (二) 休止
- (三) 臂左斜下伸 右足屈膝
左膝を伸ばすと同時に右膝を深く其の足尖の方向に屈げる。而して體を其の方向に向け同時に輪を斜下方に振り降げて輪の中央を地面に着ける。
- (四) 休止
- (五) 第一動に復す。 (六) 休止

- (七) 舊位に復す。 (八) 休止

- (二) (二三) (四)、ガロップ二回右斜進、(五六七八)、スキップ二回
- (二) (二三) (四) (五六七八)、(一二三四) (五六七八)と同じ動作を行ふ。
- (四) (二三) (四)、ガロップ二回左斜進、(五六七八)、スキップ二回

第五節

(三十二呼間)

- (一) 左足前出 臂前方斜上伸
左足を一步前出すると同時に輪を體前斜上方四十五度の高さへ突き出す。
- (二) 休止
- (三) 右轉廻 右足屈膝 體前屈臂下伸
第一動にて踏み出た左足を其の位置にて且つ足尖を地面につけ右足は踵を地につけて右廻轉をなし右膝を屈げ上體を前方に倒し兩臂を斜下方に伸す。
- (四) 休止
- (五) 第一動の姿勢に復す。 (六) 休止

(四) 半輪體操

- (七) 舊位に復す。
- (八) 休止
- (二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)は甲生右足を一步後に引き兩膝を屈げ右膝を地面に着ける。兩膝は左側方へ並行して輪を突き出す。乙生はスキップを以て八呼間に一周轉する。
- (三)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)は(一)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)の動作を行ふ。
- (四)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)の乙生半跪坐甲生一周轉。

第六節

(三十二呼間)

四人宛一組となつて協同動作をするのであるから四列又は六列に排列してある最前列生に一二の番號を附し奇數列生偶數列とを組ます時は四人宛の數組を作るこゝとが出来ゝる。説明に便するために奇數列の一、二生を甲乙とし偶數列の一、二を丙丁とする。

- (一) 屈膝斜出 膝斜上伸

甲の兒童は體を左方に向けると同時に左膝を屈げて斜左方即ち四人の中央點に向つて一步踏み出し兩臂を斜上伸して四人の輪の中央に集合さす。乙の兒童は右膝

向をすると同時に右膝を屈げて甲兒の如く中央點に向つて一步踏み出し兩臂を伸展して甲兒の如く輪を集める。丙の兒童は左膝を屈げて其の足尖の方向に一步踏み出し甲乙兩兒童の如く兩臂を斜に上伸して輪を集める。丁の兒童は右膝を屈げて其の足尖の方向に一步踏み出し兩臂を斜に上伸して他と同じ様に輪を中央に集める。

- (二) 休止
- (三) 各自舊位に復す。
- (四) 休止
- (五) 第一動の如くする。
- (六) 休止
- (七) 舊位に復す。
- (八) 休止
- (二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)、スキップにて四人右方一廻轉。
- (三)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)、(一)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)の動作を行ふ。
- (四)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)、スキップにて四人左方一廻轉。

第七節

(三十二呼間)

(四) 半輪體操

四人一組となるのは第六節に同じで第四節の始めの動作を行ふのである。

(一) 足屈膝側出 體斜倒 臂斜上伸

甲兒童は左轉向、乙兒童は右轉向すると同時に屈膝で四人組の中央に一步踏み出し兩臂を斜上伸する。而して丙兒童は左斜、丁兒童は右斜に屈膝で一步踏み出し兩臂を上斜に伸し四人の輪を集合する。

(二) 休止

(三) 兩臂斜下伸 體前倒屈膝

各兒童は屈膝せる脚を伸し他の脚を屈膝して兩臂を斜下に伸し半輪の中央を足尖の方向に地面に着ける。

(四) 休止

(五) 第一動の動作をする。(六) 休止

(七) 舊位に復す。(八) 休止

(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)、スキップにて四人右廻轉。

(三)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)は(一)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)の動作を行ふ。

(四)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)、スキップにて四人左廻轉。

四 律動的遊戯の實際

(一) かたつむり

編成

全兒童をして一列圓陣を作り圓内を向かしむ。

方法

A でん

兩掌を下に向け左上右下にして胸前に曲げ左足を屈し側出すると同時に兩手を左右に開く。此の時左掌を上に向け肩の高さより少しく上げ右掌は下に向け肩の高さより低くする。

でん

兩手を胸に取ると同時に右足を引きつける。

虫々かたつむり

同じ動作三回行ふ。

お前の

左足前出にて右食指を以て指す。

頭は

右足を一步踏み出し兩手を側方から頭上に上げる。

どいかに

左足を引き右足に着けると同時に兩手を體前に肩幅のまま突き出す(掌は向き合ふ)。

ある

兩側に下す。

角出せ

右足を引くと同時に兩食指で頭前に角の形を作る。

槍出せ

(一) またつむり

左足を更に引くと同時に兩臂を前方稍々高く伸ばす。
頭

右足を引き左足に着けると共に兩手を頭の上に置く。
出せ

B
でんぐ／＼虫々かたつむり
兩手を上に舉げ側方から下す。

一番と同じ動作をする。但し右に進む。
お前の

右足前出にて左食指を以て指す。
目玉は

左足を出し兩手にて目玉を作り眼の前に持ち來る。
どこにある

右足を左足に着けると同時に兩臂を體前に伸ばし更に左右に開き下に下ろ

す。

角出せ槍出せ

一番に同じ。

めだま出せ

兩手にて目玉を作り眼前に持ち來り更に足を踏み交へて其の足より圓心に
向ひ「ホップスキップ」二回をなし後兩側に手を下す。

(二) 虫のころゑ

編成

全兒童をして一列圓陣を作り圓内に向けしむ。

方法

A あれまつ虫

右足屈膝前出し上體の右に向け右手を耳に當て左手を出來るだけ後に擧げ
てはる。

(二) 虫のころゑ

が

體を起して直立する。

ないてゐる

足踏四回しながら拍手四回する。

ちんちろ／＼ちんちろりん

全兒童連手して左へ跳躍。

1、左足一步左 2、右足にて跳躍し左足に着けると同時に左足を前に送る。三回して右足を後に跳ねて下す。

あれ鈴虫

左足前出にて屈膝上體を左に向け左手を耳に當て右手を出来るだけ後に擧げてはる。

も

體を起して直立する。

なきだした

足踏四回しながら拍手四回する。

りん／＼りんりんりりん

「ちんちろ」の要領により全兒童連手して右へ跳躍する。

秋の夜ながを

靜かに兩側の方から頭上に圓形を作る。

なき通す

靜かに兩側に開き初めの姿勢にかへる。

あゝ面白い

全兒童連して圓心に向て左足より「ホップステップ」二回する。

虫のこゑ

拍手三回しながら三歩後進する。

きりきりきりきりこほろぎや

(二) 虫のこゑ

右向けをなし左足より「ホップスキップ」を四回する。此の時兩手を側方に開き上下に動揺する。

がちやがちや／＼くつわ虫

兩手を肩幅に前に伸し五指を開き掌を反しながら四歩後退する。

あとからうまをい追ひついて

今までど全く反對の方向に左足より下跳躍四回する。

ちよん／＼ちよん／＼すいつちよん

圓心に向ひ左足より「スキップ」四回する。

秋の夜ながをなき通す

一番に同じ。

あゝ面白い虫の聲

一番に同じ。

(三) 霜

編成

全兒童をして一列圓陣を作らし圓内に向かしむ。

方法

A 笹の葉の

兩手を體前にて交叉し側方に開くこと二回但し初めは一回右手を高く上體を右に傾ける。二回目は反對にする。

白きは

左足一步前出左手にて右の方より體前に半圓を劃く。

霜の

右足より反對の動作をする。

光

右足屈膝斜後出兩手を體前下方に流す。

にて

(三) 霜

左足屈膝斜後出兩手を體前下方に流す。

まだ

左手を側方より半圓を劃き。

夜は

右手を側方より半圓を劃く。

ふかし

兩手を壓する如く側前に下す。

野邊の道

右手の食指にて斜を指す。

野邊の道

全兒童連手して「フオーア・エンド・バック」する。

B

有明の、
兩手を側方より頭上に圓形を劃た。

消にし

靜かに蹲踞する。

影を

右手にて斜右上を指しながら起立する。

松の

右手の指を伸し上舉する。

葉に

右手の指を伸し上舉する。

しばしのこせよ

兩手を胸前にて水平にをき地面を壓する如くする。

霜の

左手の食指にて圓心を指す。

色

(三) 霜

右手の食指にて圓心を指す。

霜の色

両手の掌を開き兩臂を側方より開き下す。

(四) 雁

編成

全兒童をして一列圓陣を作り圓内に向け一二の番號を付す。

方法

A 雁がわたる

左向け兩手を左右に開き上下しつゝ四歩前進する。

な

上體を前に曲げ兩臂を伸したるまま下にて強く拍手一回する。

いて

體を起すと同時に兩手を肩の高さより少し高く左右に舉げ手頸を垂れる。

而して鳥の飛ぶ如くする。

わたる

兩手を左右に舉げ左足より二歩前進(兩手にて波狀一回)。

鳴くは

圓心に向ひ兩手を交叉して軽く胸にまで左足一步前出(胸は張りたるまま下方を見る)上體ハ右に傾ける。

なげきか

同様の動作を右にて行ふ。

喜び

兩手を前出し右手は右へ左手は左へ伸したまま廻して二回圓を劃く。

か

下から上げて拍手一回する。

月の

(四) 雁

左足を一步左へ出し右足を着ける。左手を上へ舉げて頭上に半圓を劃く。
さやかな

右に同様の動作。

秋の夜に

靜かに體前より頭上に兩手を舉げ兩側に下垂する。

棹になり

二人が左右に手を舉げ内側の手をつなぐ。

かぎになり

二人共に内側の足を圓心に向つて出し上體を各々外に出す。

わたる雁

右向け三步前進臂を側舉上下三回。

おもしろや

三步後退しながら拍手三回にて圓心に向く。

B 雁がおりる

左向きし手を左右に開き雁が飛ぶ如く上下しながら漸次體前斜下に来る。
其の間四歩前進する。

つれて

圓心に向ひ兩手を前に伸し兩足を揃へて二回跳躍する。

おりる

其の時手を自然のままに動かす。

連れは

全兒童連手二歩後進。

親子か

手をとりたるまま相手が顔を見ふ合。

友達か

隣の兒童と見合ふ。

(四) 雁

月のさやかな

兩側より頭上に月の形をつくる。

秋の夜

屈時左足前出兩手にて胸前より前伸横に廻し左右に半圓を劃く（掌を下方に向く）。

に

正位にかへる。

睦しく連れだつて

連手にて左足より左へ一步、次に右足より右へ一步と「ホツプスキップする。

渡る雁面白や

一番と同様の動作をする。

(五) 庭に出て遊ばん

編成

方法

全兒童を二組に分け一定の距離（二間位）を隔てて一列横隊に相對せしむ。

庭に出て遊ばん

各列とも互に連手して相對し「フオーア・エンド・バック」する。

庭に出て遊ばん

連手のまま四歩前進する。

秋の日に

四拍手しながら四歩後退。

皆さん

兩手を伸し相對して互に左の方へ右の方より圓回まねく。

遊びませう

足踏を三回しながら三拍手する。

(五) 庭に出て遊ばん

皆さん〜遊びませう

前と同様の動作をする。

手を取りて遊びませう

相對する列の全兒童をとり圓形になる。

トラララララララララララ

トラララララララララララ

「フオーア・エンド・バック」を二回行ふ。

注意 他の遊戯の前に用ひて可なり。

(六) シャボン玉

編成

全兒童をして一列圓陣を作り圓内に向かしむ。

方法

A ふくれる〜シャボン玉

両手の五指を開き胸前に玉を作る。漸次大きくして頭上に大なる玉を作る。
フウ〜吹けば

左手前右手口にあて管を以て吹く如くする。此時動作の手を兩側より下し
前下方より口に持ち來る。

くる〜と

頭上に大なるシャボン玉を作り右より一廻轉する。

まわつて膨れる

頭上にて玉を作りたるまゝ兩手を肩より廻す。

管の

左手の食指にて體前に伸す。

先

右手の食指にて體前に伸す。

B 上るよ〜シャボン玉

(六) シャボン玉

頭上に圓形を作り「上る」の「ア」の時屈膝し漸次膝を伸す（上を見る）。

フワ／＼揺れて

其のまま左右に揺る。

キラ／＼と

肩の高さに両手をあげ五指を開きて手頸を廻す。

光つて上るよ

右手をかざして上を見る。

空高く

左手にて指す。

あんまり上つて

両手を體前より上に伸し兩側に下垂す。

破れるな

一番の動作に同じ。

(七) 椿

編成

全兒童をして一列圓陣を作らしめ圓内に向かしむ。而して五等分する内圓に低學
年兒童の圓陣をも作る。

方法

A 椿や椿椿の花が開いた

内圓兒は全部連手し中心に近かよる。外圓兒は連手し各五等分した五組の
兩端の兒童は内圓兒に接するまで近よる。各組の中心に居る兒童は却つて
外にふくれる。（恰度椿の花の開ける如き形に）。

きれいに開い

全兒童連手をといて拍手七回する。

た

(七) 椿 外圓兒童は連手し、内圓兒童は五指を開き兩手を上に舉げ雄蓋の形となつ

て手を其の場にて廻す。

一重や二重赤や白や赤の

外圓兒童は左足より「バランス」する。内圓兒童は兩手を上る舉げたまま體を左右に搖る。

きれいに開いた

全兒童拍手七回する。

盛りに開いた

内圓兒童は兩手を上に伸したるまま少し動搖さし、外圓兒童は連手を充分にはる。

B つばみや蕾あしたの朝まるく

内圓兒童の五分の一は蕾の蓋となり、外圓兒童五分の一は蕾の瓣となる。他も同様にして五つの蕾を作る。

開けや開け

内圓兒童は頭の高さまで五指を開きて雄蕊を出し、外圓兒童は連手を肩の高さまで上げる。

一輪二輪三輪四輪

各蕾は四輪まで順次に強く開く。外圓兒童は連手し内圓兒童は少しく開いて兩手を上に充分に伸ばす。

残らず開け

これで五輪全部開き終る。

糸につないでお土産にしませう

各花は連手體を斜右に向けて小走りに走りながら控所歸る。

(八) 日の丸

編成

一列圓陣

方法

(八) 日の丸

A

白地に赤く

手をつなぎ右へ行進。

日の丸そめて

頭上作圓左廻り。

あゝうつくしや

右上を見て拍手四回。

日本の

臂上舉。

旗

臂側舉の姿勢となる。

は

直立。

B

朝日の昇る

作圓坐りて「昇る」にて立ち上る。

勢見せて

右手を眉上にかざし右足で拍子をどる。

あゝ勇しや

右上を見て拍手四回。

日本の旗は

一と同じ。

(九) 桃太郎

編成

一列圓陣。

方法

A

桃太郎さんく

拍手四回。

(九) 桃太郎

お腰につけた

左の腰へ左右の親指と人さし指にて圓を作る。

黍團子

親指と人差指で圓を作り(他の指はのばす)上に擧げる。

一つ私に下さいな

両手を揃へて掌を上にする。

B やりませう〜

右手を物をつまんだ様にして上に擧げ左下を見る。

これから鬼の征伐に

活潑に右向行進。

ついて行くならやりませう

手を腰に軽く歩む。

C 行きませう〜

強き歩み。

あなたについてどこまでも家來になつて行きませう

手を腰に軽く歩み。

D そりや進め〜

劔を振り上げて指揮する様子四回。

一度に攻めて攻め破り

劔を両手で持つて切りながら前進する。

つぶしてしまへ鬼ヶ島

両手でおさへつける。

E 面白い〜

拍手八回。

残らず鬼を攻めふせて

臂を前・上・側・下と活潑に。

(九) 桃太郎

分捕物を

両手で分捕りながら後退す。

わんやらや

犬が車を引く様をする。

F 萬歳々々々々

拍手二回して臂上舉二回。

お伴の犬や猿雉子は

三匹の頭をなでる。

勇んで車を

猿の後押し。

わんやらや

雉子の綱引

(一〇) 七つの子

編成

一列圓陣。

方法

A 鳥なせ鳴くの

手を左右にあげ上下に動かす。

鳥は

右上方を眺む。

山に

右腕を曲げ食指を肩の方へ近づくと後腕を少しのばして右上方をさす。

可愛い

其のまま。

七つの

右手の指をはなして前でふる次に左手の指に本をふる。

(一〇) 七つの子

子があるからよ

右手を右にあげ右を見て二度ふる。

可愛々々々

左足斜前に出し體を左にねじる手は前に上げ掌は向ひ合ふ四度ふる。

鳥が鳴くの

右足で同様。

可愛々々と啼んだよ

足を高く上げて軽く歩みながら羽ばたきをして右廻轉する。

山の

右手人差す如くして二度ふる。

古巢へ

左手で同様。

行て見てごらん

跣足で進む。

丸い

右手の親指と人差指で輪を作り目にあてる。

目をした

左手で同様。

いゝ子だよ

廻れ左をして跣足で歸る。

(一) お砂場遊び

編成

一列圓陣を作り12の番號をかけておく。

方法

銀砂さら〜

坐つて砂をかきよせる。

(一) お砂場遊び

盛り上げて

砂をもち上げる風をする。

お山が出来た

1 2 生向ひ合ひ手を取りて山形をつくる。

高い高い

握つた手を高く上げて手を中心にして右廻りをし一生と二生の位置をかへる。

お山に

両手を下口し再び各々左手を握つて上げる。

トンネル掘り抜いて

各々右手でトンネルを掘る。

おもちゃの汽車を

二生はす早く廻れ右をし。全生徒臂前舉して行進す。

ビーゴロー

上博を體につけ前膊を上げ掌を内側にし車の輪の様に自然に廻しながら前進をつづける。

(二) 兎と狸

編成

一列圓陣。

方法

A うさぎく

人差指だけのばして握る。右斜下を二度さす。

白うさぎ

拍手二回

お耳の

耳に手をやる。

(二) 兎と狸

長い

上にのばす。

白うさぎ

手を腹部の前にとりて跳ぶ。

お前は

左に頭をかたむけて兎を見る。

お山で

右斜上をさす。

何見て

下を向いて兎を聞く風。

はねる

兎のはねる如くに跳ぶ。

十五夜

指を離して兩手を体前でふる後右手のみも一度ふりて十五を示す。

お月さん

頭上に圓を作る。

見てはねる

右足で立ち左足左手を後にのばし右手を前にのばしてとぶ月を見ながら。
見てはねる

左足で同じく。

B ポンポコ狸

兩手指差す如くにして交互に腹部をたたく。

黒だぬき

手を膝におく。

お目々の丸い

親指と人差指にて圓をつくり目にあてる。

(一一) 兎と狸

くろだぬき

足踏み三回。

おなかのつゞみ

両手で腹の突出た形をなす。

何見て

頭を左右にふる。

たゞく

「ボンポコ」の如くたゞく。

十五夜お月さん

一と同じ。

見てたゞく

右手をかざし後たゞく二回。

(一三) 夕日

編成

一列圓陣、二人一組。

方法

A ギン／＼ギラ／＼

両手を肩の高さにあげ指を開いて廻轉させること二回後まわしながら上にのばす。

夕日が沈む

手を眉上にかざし右足で二度地面をうつ。

ギン／＼ギラ／＼

前と同じ。

日が沈む

頭上作圓にて坐る。

まつかつかつか空の雲

(一三) 夕日

右足跳び左膝を曲げて上げ、右手は半圓を描いて上にあげる、右足で跳ぶ
こと同じ右左右左と四度。

皆のお顔も真赤か

二人で圓を作り左廻り。

ギン／＼ギラ／＼日が沈む

前と同じ。

B

ギン／＼ギラ／＼夕日が沈む

ギン／＼ギラ／＼日が沈む

前と同じ。

鳥よお目を追かけて

左右にあげ羽ばたきをしながらスキップ步で前進す。

真赤に染つて舞つて來い

「まつかかつか……」と同じ姿勢で右廻り。

ギン／＼ギラ／＼日が沈む

前と同じ。

(一四) 兎の電報

編成

一列圓陣。

方法

わつさつさく

手を腰にとり駈足で右向行進。

びよんびよこ兎が

兎の様にはねる。

わつさつさ

駈足

郵便配達

左手にかばんを持ち右手でくばる様をする。

(一四) 兎の電報

體育練習技の實際

わつさつさ

前に同じ。

唐黍ばたけを

臂を上にあげる。

わつさつさ

前に同じ。

向日葵垣根を

手を握つて側舉する。

わつさつさ

前に同じ。

両手を振りふり

両手を元氣にふる。

わつさつさ

前に同じ。

傍目もふらずに

両手を目の横につけて左右に動かす。

わつさつさ

前に同じ。

電報々々

両手をにぎり右手を口につけ右手を其の先につけ上を見る。

わつさつさ

前に同じ。

(一五) 蛙と蜘蛛

編成

一列圓陣。

方法

(一五) 蛙と蜘蛛

A しだれ柳に

手を前に少し高く上げ手頸を折つて自然にたれて左右にふる。

飛びつく蛙

両手を上にあげ上を見てとぶ。

とんでは

前の様にしてとび上る。

落ち

膝を曲げ手を腰にとる。

落ちては

そのままの姿勢で低くとんで右にうつる。

飛び

とびつく

おちてもく又とぶ程に

拍手して右向行進。

とうく柳に

股をたたく

飛び付いた

元氣よくとんで手をにぎる。

B 風ふく小枝に

臂を上舉して左右にふりながら右廻りする。

巢を張る

両手を體前で交叉す。

小ぐも

拍手一回。

張つては

臂を左右にあげ足を左右に開く。

(二五) 蛙と蜘蛛

切れ

前膊を前に曲げ足を揃へる。

切れては

そのまま左へどぶ。

張り

両手を左右に開き足も左右に開く。

切れてもくゝ又張る程

拍手して右向行進。

どうくゝ小枝に

股をたたく。

巢を張つた

両手で體前に大きな圓を描く。

(一六) 十五夜お月さん

編成

一列圓陣。

方法

A 十五夜

指を開いて休前で軽くふる。始め両手をふりて10を表し、後右手だけをふりて5を表す。

月さん

頭上に圓を作る。

ご機嫌さん

左を見ながら禮をする。

婆やおいとまごりました

右に杖をついて左手を背にして右向行進。

B 十五夜お月さん

(一六) お十五夜お月さん

一と同じ。

妹は

両手で抱き右足を斜前に出して拍子をどる。

田舎に貰って行きました。

胸前で両手を交叉して月を見る。

C 十五夜お月さん

一と同じ。

母さんに

月を見る。

も一度私は

頸をたれて左向行進。

會ひたい

月を見ながら行進をつゞける。

な

臂側舉手頸を折つて自然にたれ右斜上の月を見る。

(一七) 雨

編成

一列圓陣。

方法

A 雨が降ります雨がふる

右手を眉上にかざし空を見ながら静かに右行進。

あそびに行き度し

手をつないで前進す。

傘なし

頭上で傘を形作り直ちに下ろす。

ベニをのカッコも

(一七) 雨

手をつけないで退く。
をがまれた

右足を横に出し右手でさす。

B 雨がふります雨がふる

體前で両手を交互に上下す。

いやでもお内で遊びませう

立膝する。

千代紙折りましよたゝみましよ

手掌にて二度たたむ。

C 雨がふります雨が降る

一と同じ。

ケン／＼小雉子も

手を左右に上げ上下に軽く動しながら右へ進む。

今鳴いた

そのまゝの姿勢で右足で二度とぶ。

小雉子も寒かる淋しかろ

「今鳴いた、」と同じで左足に行く。

D 雨がふります雨がふる

二と同じ。

お人形ねかせごまだ休まぬ

人形抱いて右手で背を軽くうつ。

小線か香花火も皆たいた

腕をくんで右足でとぶ。

E 雨がふります雨がふる

第一と同じ。

晝もふる／＼夜もふる

(一七) 雨

「雨がふる」をしながら右廻り。

雨がふります雨がふる

手を左右にあげ上下に動し後に右手をかざす。

(一八) 青い目の人形

編成

一列圓陣。

方法

青い

右手で右の目をさす。

目をした

左手で左の目をさす。

お人形は

肱を下げ少し前に出し半屈膝二度する。

アメリカ生れの

前膊を一二三四と區切つて上げる。

セルロイド

其のまゝの姿勢で頭を少しづつ、左正右正とまわす。

日本の港についた時

前膊を前に出し右足より四歩進む手は自然にふる。

一ぱい

右手を右目にあてる。

涙を

右手をはなして見る。

うかべてた

左目を同様に。

わたしは言葉が

(一八) 青い目の人形

胸前で手を交叉し頭を左に傾ける。

わからない

頭を右に傾ける。

迷ひ子に

右足より二歩右へ静かに歩む。

なつたら

左を見上げる。

なんとしせう

右手を頬にあてる。

やさしい日本の嬢ちやんよ

踏み二度全生徒手をつなぎ前進四歩後退四歩。

仲よく遊んでやつとくれ

手をつないだまゝ左へスキップ。

仲よく遊んでやつとくれ

右へ同じ。

(一九) 紅葉

編成

一列圓陣。12の番號をかけておく。

方法

A 秋の夕日に

全生徒手をつなぎ高い足歩み四度する。

照る山紅葉

両手の指先を合せてはなす。二回後指をひろげてヒラ／＼させながら右廻

り

濃いも

拍子一回。

(一九) 紅葉

薄いも

股をたたく。

數ある中に

右手を前にのばし指折りゆく。

松をいろごる

兩手を左右にあげケン／＼とび四回。

楓や

右臂を曲げ食指を肩へ近づけ後少しはなす。

つたは

左手で左へ同様。

山のふもとの

山形を作りすそをながくひく。

裾もよう

B 溪の流に

右つま先を右方に体の重みを左足にたくし右足をのばす。左手を頭上にかぶり右手は体前帯の所でうける掌は上にす。

散りゆく

右足を引き手を体より少しはなし谷をのぞきこむ。

兩手を体前で上下にヒラ／＼さす。

もみぢ

指を開いて兩手を揃わて前へすつこのばす。

波にゆられて

体前で波をうたし左右におくる。

離れて

1 2 生向合ひ 1 生は圓内へ 2 生は内外右左右と三步出る。最後左足を右足の後に引き 1 2 生向合ふ。

(一九) 紅葉

寄つて

1 生は外へ2 生は内へ歩みより元の位置にかへる。

赤や黄色の色様々

左手下右上にして拍手し左足を出す。右手を下にし左手を上にして拍手
一つ右足を出すかくして左右左右と四歩すゝむ右足より四歩退く。

水の上にも

兩手を前側と動かす。

織るにしき

左つま先を左方に体の重みを右足にたくし左足をのばす。右手をかぶり左
手は體前帶の所でうける掌は上に向く。一の「裾模様」と同じ。

(二〇) 青葉

編成

一列圓形。

方法

A 雨が歇む

拍手して右足を前に出し右手を眉上にかざして空を見る。

雲が散る

右手を持って體前に體に垂立に圓を描き右に開く右足一步前に出す。左で今
一度する。

雲のあとに

顔前で圓を作り右足から四歩退く。

うねくこと

青葉

兩手を体前で揃へ手掌は下に向く左右に大きな波をうたせながら開く。

右手の人差指のみのばして右斜前で二度ふる。

わかばの

(二〇) 青葉

「青ば」と同じ。

山々が

両手で山形を作る。

遠く

右手の人指で遠くをさす。

近く

右手を顔に近づけ左を見る。

のこる

手を左右にあげ手頸を自然にたれて右上を見る。

D 風が吹く

右向駆歩。

木が揺れる

臂上舉して左右にふる。

木々の影は

左手は其のまゝ右手をたれ右斜後を見る。

ゆら／＼と

上膊は体につけ前膊を前にだす掌は向ひ合すユラ／＼させながら右廻り。

水の面に

掌を上にして水をすくふ如く上にあげる。

地の上に

地面をさす。

青く

左手を左におげ掌を上に見る。

黒く

右手で同じ左手はそのまま。

映る

(二〇) 青 葉

左右の手をよせて前で合す。

(二) 四季の雨

編成

一列圓陣。

方法

A ふることも見むじ

右手を眉上にかざすと同時に右足一步前に出す。右手で同じ。

春の雨

右手を右斜前にしばし左手を左斜後にのばし頭を右に傾けて手を上下に動かしながら右廻り。

水に輪をかく

体前にて兩手で体に垂立に圓を描く。

波なくば

兩手を前にあげ手掌を下に向け同じ間隔で右の向へ波打ち左へかへす。けぶるとばかり

左上を見て拍手二回。

思はせて

「けぶるとばかり」と同じ。

ふることも見むじ春の雨

前に同じ。

B 俄に過ぐる

駄足右廻り體を前に少し倒す。

夏の雨

駄足左廻り體を前に少し倒す。

物ほし竿に

兩手をのばして握る。

(二二) 四季の雨

白露を

指で丸を作り前から左右へ丸を走らす。
なごりとしばし

直立のまま「しばし」にて足踏み。

走らせて

左向^{スキップ}駆足圓心に向つて止る。

俄にすぐる夏の雨

前と同じ体は前に倒す。

C をりくそぐ

全生徒手をとりて左右左と三步前進する三步後退する。

秋のあめ

「をりくそぐ」と同じ。

木の葉木の實を

左手腰右手人差指をのばし前にあげて左右にふる。

野に

前をさす。

山に

右斜後をさす。

色様々にそめなして

右足でとび左足膝を曲げ前にあげる手は頭に圓を作る。左足で同じ手は足の變る如に圓を作りかへる右向行進。

をりくそぐ秋の雨

右足から出て前と同じ。

D 聞くだけ

右手を耳にあて頭を右に傾ける。

寒き

(二二) 四季の雨

臂を左右にあげ、上下に震動さす。

冬の雨

「きくだに寒き」と同じ。

窓の

顔にて圓を作る。

小笹に

右手人差指をのばし前をさす右手の次ぎに左手を同じ。

さやく〜と

手掌を開き下にしてかるく動かす。

更行く空をおとづれて

左手をかざし左上を見ながら左行進四歩。

聞くだに寒き冬の雨

前に同じ。

五 附 録 (各種競技審判規定)

(一) 競走規定

- 一、競技中左の各項の一に該当する行為ありと認められた時は該競技から除名する。
 - (1) 他の競走者を超走する目的を以て他の競走者の身體に觸れた時。
 - (2) 他の競走者が超走せんとするに際し之れを妨害する目的で肘腰其他身體を用ひて其の進路を遮り又は遮らんとした時。
 - (3) 他の競走者を超走し故意に斜行し其の進路を奪ひ又は奪はんとした時。
 - (4) 他の競走者の前を馳走し故意に速力を弛めて其の競走者の競走を妨げ又は妨げんとした時。
 - (5) 他の助力によつて不正の競走をした時。
 - (6) 他の競走者の應援をなした時。
 - (7) 一團體を代表して競走に出場せる者數名ある時に一人が前述の行為をなした時に

は其の團體の競技者全部を除名する。

(8) 長距離競走に於ける競走者に對しては競走中食物の攝取又は物品の供給を許すが薬品の服用又は注射は禁ずる。

(9) 長距離競走に於て應援者は競走者と共に走り其の身體に觸れ又は他の競走者の妨害となる行爲をしてはならぬ。

(10) 其の他故意に他の競走者の妨げをなした時。

二、各自走路の區劃せられない競走にあつて他人を超走せんとする場合には二歩以上先んじたる時に限り内側の走路に移ることが出来る。但し最後のコーナーを過ぎた後は如何なることがあつても各自が現に走つてゐる走路を直走せねばならぬ。

三、競走者は決勝線に張られたる横紐に觸れねばならぬ。此の横紐に最初に觸れた競走者を以て一着とし以下決勝線を横切りたる順序を以て着順を定める。但し競走者が横紐に觸れるには必ず胸を以てし手を以て之れを掴むことは出来ない。

(二) ハードル・レース規定

一、競走中に一個のハードルでも蹴倒した時は假令へ先着したとしてもレコードとしては認めない。

二、競走中に三個か又は三個以上のハードルを蹴倒したる者は其の競技から除名される。

三、ハードルを跳び越へる際に其脚を自己の走路以外に出した者も同様に除名する。

四、競走中に自分の走路以外のハードルを跳び越へるか又はハードルを跳び越へずに其の横を走りたる時も除名する。

其の他はランニング・レースの規定に準ずる。

(三) 走幅跳規定

一、助走の距離には制限はない。

二、競技は三回の試技を許され此の三回の試技の中最高の成績を得た者六名を選出して更に三回の試技をさせる。勝敗の順序は各競技者前者六回の跳躍中最高の成績を以て一等とし其れより順次二等三等と定める。

(11) ハードル・レース規定

(三) 走幅跳規定

- 三、踏切線の前二米突の所にボークラインと稱する線を引き此の線を踏み越へて中止した時はこれをボークと稱す。斯るボークを二回引續いてなす時は一回の試技として數へる。
 - 四、踏切線を越へた時は跳躍したと否とに關せずこれを一回の試技として數へる。
 - 五、跳躍の距離は踏切板の外邊から競技者の身體の如何なる部分であるを問はず地上に印せる最近點迄を計る。
 - 六、足先が板より前に出た時は一回の試技と見做して其の成績を記さない。
 - 七、同成績の競技者は猶一回の試技を許され此の成績によつて判定する。再び同成績を生じた時は猶一回の試技を許し以下勝負の決するまで繼續する。
- 附 距離に關する競技の同成績の場合は總て此の規則を適用する。
- (四) 走高跳規定
- 一、横木は立木の釘に載せ立木は役員に必要なりと認めたる場合の外は競技中に移動することを許さない。而して移動は一順跳躍を終りたる時に行ふ。
 - 二、競技を行ふ最初の高さ及び以後順次に横木を上げる高さは此の競技を擔當する役員が定める。
 - 三、高さは地上の踏切板の水平面から兩立木の中央に於ける横木の頂點に至るまでの距離を以て定める。
 - 四、競技者は各高さに於て三回まで跳躍を試みる事が出来る。跳躍する順序は番組の順序によつて第一回の試技に失敗したものが次回の試技をなす場合にも必ず規定の順序による。
 - 五、競技者は各自任意の高さから跳び始める事が出来るけれ共其の高さで失敗したからとて横木を低くすることは出来ない。
 - 六、横木の前一米突の地面に横木と平行に直線を引き之れをボークラインと稱する。此の線を踏み越へることをボークと呼びボークを引續き二回行へば一回の試技として數へる。又横木を落した時も之れを一回の試技として數へるのである。
 - 七、正しき跳躍は頭部を足部より先きに横木を越してはならぬ。又宙返り跳びと頭か

- (三) 走幅跳規程 (四) 走高跳規定
- 三〇五

ら先に跳ぶことは許されない。

八、競技者が跳躍の目的を以て踏み切りたる時は一回の試技として計へる。

九、競技者は其の他人工的の助けを用ゆる事は一切許されない。

十、競技者は踏切のために目標を置くこと及び目標として横木にハンカチーフを掛けることは差支へない。

十一、兩柱の間は少なくとも三・六六米突隔たらねばならぬ。

十二、同成績の競技者が出来た時には其等の競技者に最高の高さで猶一回の試技をなさしむ。而して猶跳躍する者が無い時は順次に横木を下げる。而して再び同成績の場合は横木を高め斯くして孰れかの競技者が跳躍し得るまで續行する。

(五) 棒高跳規定

一、競技を行ふ最初の高さと以後順次に横木を上げる高さとは該競技を擔當した役員が定める。

二、總て高さの測定は地上から垂直に横木の上際までとする。而して測定する横木の

位置は最も低き處による。

三、競技者は各高さに於て三回の試技をすることが出来る。試技の順序は番組面の順序により第一回の試技に失敗したものが次回の試技をなす場合にも必ず規定の順序による。

四、競技者は各自任意の高さから跳び始めることが出来るが其の高さを失敗したからと言つてそれより低く横木を逆戻しすることは出来ない。

五、横木の前方五米突の地面に横木と平行に直線を引いてこれをポークラインとする。此のラインを踏み越へることをポークといつてポークを三回引續き二回に及ぶ時はこれを一回の試技と見做す。

六、競技者が跳躍の目的を以て踏み切りたる時は一回の試技として數へるのである。

七、ボールの太さ重量長さには制限はない。又掌握に便するため絲紐テープ等を巻き付け其の他尖端に鐵穗を付つける等は差支へない。併し其れ以外何等の人工的細工を加へることは許されない。

(四) 走高跳規定 (五) 高跳規定

八、跳躍に際して上手を更に上方へ移すこと及下手を上手より上の方へ移すことは許さない。

九、競技者は棒を突き立てるために直徑三〇糎を超過しない範圍に於て地上に孔を掘ることが出来る。

十、柱は少くとも三・六〇米突を隔てて立てること。立木の位置は競技者の希望によつて移動することが出来るが何れの方向でも六〇糎以上は移動することは出来ない。

十一、若しも競技中ポールが破損した時には其の跳躍は試技としては數へない。

十二、同成績の場合は走高跳の規則を適用する。

(六) ホップ・ステップ・エンド・ジャンプ規定

此の競技の規則は其の跳び方が異なる事と其成績はホップとステップとジャンプの三跳躍の物を以て優劣を決めるだけが走幅跳との相違點で他はすべて走幅跳の規則を適用すればよい。

(七) 砲丸投規定

一、砲丸は隻手を以て肩からこれを投射するので決して肩の後或は肩下へ砲丸を持ち行くことは許されない。

二、砲丸は直徑一・一三四米突の圓内から投射せねばならぬ。而して正面圓周の中央に足留材を地上に固定し競技者は投射の際此の足留材に足を押し付けることを得るも其の上に乗ることは出来ない。

三、砲丸は圓心に於て互に直角に交はる無限の直線に圍まれたる地上に落下せねばならぬ——直角に交はる無限の直線とは九十度即ち直角をなす直線のことである。

四、次に擧げる行爲は無効として計測はしないが一回の投擲としてこれを算へる。

(1) 動作中砲丸を手から離れた時。

(2) 砲丸が手にある間身體を何れの部分でも圓外の地表に觸れた時。

(3) 審判者が目標を置く——計測ではない——に先立つて體の何れの部分たりとも圓外の地表或は足留材の表面に觸れた時。

(4) 砲丸が規定以外の地表に落ちた時。

五、各競技者は三回の投擲を許され成績最も優良の者六名を選出し更に三回の投擲をさせる。而して六回の投擲中最良の成績を以て競技者勝敗の順序を定める。

六、投擲距離の測定は砲丸の痕端最近の處から圓の内側迄の是短距離を計る。

(八) 槍投規定

一、槍は把手の處で握るを要し其の他の握り方は絶対にこれを禁ずる。

二、槍が地上に落下しない以前に足が踏切線に乗り又は全く通過した時には其の投擲を一回の試技として數へるけれ共計測はしない。

三、競技者は左右何れの手を使用するもよい。又準備疾走するもしないも可い。

四、槍の穂先以外の部分が最初に地上に落下した時は無効である。

五、各競技者は三回の投擲を許され成績の最も優良の者六名を選出し更に三回の投擲をさせる。而して前後六回の投擲中最もよい成績を以て競技者勝敗の順序を定める。

(九) リレー・レース規定

一、出發線の前後各十米突の地上に二個の線を引き此の二十米突の區劃内に於て競技者は必ず次次の競技者に木棒を渡さねばならぬ。

二、競技者は同組の競技者を助けるために區劃線外に出ることは出来ぬ。

三、木棒は必ず手渡しすべきもので此を投げ又は落して次の者に拾はせることは出来ない。

四、同一競技は二回の出走は出来ない。

五、決勝競技に出場し得る組は必ず豫選競技に出場した組なること。

六、各組の走者は豫選後變更することは許されない。

七、各組の出發線の位置は抽籤に依つて決定する。

八、競技者の一人として規定の距離を走り終ることが出来ない時には其の競技者の屬する組を除名する。

九、不正行爲、妨害等に關しては他の競技に屬する規定を適用する。

(10)

バレーボール規定

第一條 「グラウンド」

- (1) ユートは長方形にして長さ六十呎以上九十呎以下、巾三十呎以上四十呎以下ならざるべからず。
- (2) 周囲の線は二吋以上の巾を以て明確に畫かれ、且壁若くは其他の障害物と三呎以上の距離を保たざるべからず。

第二條 「ボール」

ボールは圓形にしてゴム空氣袋を皮革を以て包被せるものならざるべからず。ボールの周囲は二十五吋以上二十七吋以下にて其重量は七オンス以上十オンス以下ならざるべからず。

第三條 「ネット」

ネットは三呎以上の幅員を有し少く共コートコートの兩側（短き）に達する長さを有せざるべからず。

網目はボールの通過せざる大きさのものにて足る。

ネットは其四隅を全くコート外にある壁（室内の場合）或は棒に堅く括りて充分に張り、エンドライ平行しコートを二等分する位置に置かざるべからず。ネットの上部は水平にしてグラウンドより七呎六吋の高さを保つべし。

第四條 「チーム」

- (1) 競技せんとするチームは同数の人員を以て組織さるべし、但し其人数はコートコートの大きさの決定せられたる後雙方のマネジャーによりて決定せらるゝものなり。
- (2) 正規のゲームに於ては一チームは十六名を以て組織せらるゝものとす。
- (3) 補缺はボールがデットデットなる時になすを得（第七條第十項参照）之をなすに先づ第一に本人自ら其旨をしレリーレリーに報告せざるべからず。

第五條 「役員」

總て試合競技に於て役員は一人のレフリー及び二人のライスマンより成るものとす。

第六條 「役員の仕事」

- (1) レフリーはゲームに於ける最高役員にして競技の開始、中止、得點、及サイドアウトを決定し又規則違反者に對しては所罰を與ふるものとす。
- (2) レフリーは競技の始より終に至るまで總て規則違反に對する決定權を有する者とす。如何なる理由によりて一時仕合を中止する場合にもレフリーは決定權を有す。
- (3) レフリーは得點ある毎に之を記録すべし、之記録は競技の正規の記録となるものとす。
- (4) レフリーは彼の與ふる決定に注意を惹くため必要の場合に用ふる呼子を用意せざるべからず。
- (5) 二人のラインスマンはレフリーの反對側の兩隅に位置すべし、而してエンドライン及びサイドラインを充分に見得らるゝ所に居り、ボールが是等の線の附近に落ちし場合に其附近のラインスマンはレフリーの要求により「グット」又は「アウト」と唱ふべし。

- (6) 競技の如何なる場合に付きても不審あるとラインスマンはレフリーの質問に答へざるべからず。
- (7) ラインスマンはゲームに先立ちて各組のマネジャー、又はキャプテンより其組のサーブ順を聞き置きて競技中サーブが順序正しく行はるゝや否やを注意せざるべからず。

第七條 「用語の定義」

- (1) 味方のチームの使用するコートをおんコート、敵方の使用するコートをおボートコートと云ふ。
- (2) 競技者がサーブをなす順序をサービングオーダーといふ。
- (3) サーブしたる球がネットにあたりて跳ね返り、或はネットに當りてコートの外に出で、或はサーブをなしたる側のコート内にて地に墜ち或はネットを越す以前にサーブをする人以外の競技者又は物體に觸れ、或はネットを越ゆるも、たゞちに敵方のコートに入らざりし場合にフォルトと云ふ。

- (4) ポイントはサーブを受くるチームが球を正規通り敵方のコート内に送り返し得ざりし時に數へらるるなり。
- (5) 「サイドアウト」はサーブせる組が、サーブによりて得點を得ず、又正規に反にして競技せる場合に唱へらる。
- (6) 競技をなすためにサーブ順にあたる競技者が敵方のコートに球を送る之をサーブと云ふ。
- (7) 球が周圍の線外の如何なる表面、物體、グラウンドに觸れたる場合には、アウト、オブ、バウンズと稱す。但し、コート外四尺以内に於ける見物人に、地に落ちざる前に、觸れたる場合にはデッドボールと呼び、ポイント或はサイドアウトと呼ばずして、再びサーブを繰返すべし。
- (8) ボールがコートの周圍の線内に落ち、又は其線上に落ち、又は是等の上にししかざりし時(即ち是等の箇處に落つる前に、人又は物にふれ又は人に打たれたる時)はウイズン、バウンズと稱す。

- (9) サーブをなしたる球がネットに當りて敵方のコート内に墜ちたる時はネットボールと呼びて再び其サーブを繰返す。
- (10) レフリーが「タイム」と呼び或は何か決定をなす時、球はデッドなりといふ。
- (11) 球がデッドならざる時に競技者が球に觸れたる時、球はプレーイングなりと認めらる。
- (12) ボールが競技者の手又は腕の中に一瞬間たりとも止まり、或はボールを傳送中一瞬間たりとも手に止めたる時は、キャチング或はホールディングと認めらるゝものとす、即ち球は鮮かに之を撞打せざるべからず。
- (13) 一競技者が他の競技者の觸れざる前に二度以上連續して球に觸れたる時(身體の如何なる部分にても)は次の例外を除きてドリツブルをなせりと認めらる。
- (一) 球をネットに打ち込みし場合は之を回復する爲めに今一度撞打するを得。
- (二) 競技者が球をコート内に打返すためにコート外に出でたる時は、其目的のために三度迄連續して撞打する事を得。

第八條 「プレー」

- (1) キャプテンはコート或はサーブを撰ぶために拳をなすべし、拳に勝ちたる者は最初のサーブ或はコートを撰ぶべし。
- (2) 競技開始に當りて、サーブをなすチームのサーブ順の最初に當る技技者のサーブに依つて、競技は開始さるべし。
サーブを爲す場合には片足をエンドラインの上に置くべし而してレフリーがサイドアウトを宣言する迄サーブを連續すべし。
サイドアウトとなりたる時他のチームのサーブ順の最初に當る競技者がサーブを爲す事により競技を續く。
- (3) サーブはサイドアウトの宣言毎に兩チーム交互に之を行ふべきものとす。
- (4) 競技者がサーブの順序を誤りたる時サイドアウトを宣言さる而して此場合には、それまでに其競技者の得たる得點を算入せず。
- (5) サーブせる球が競技者又は物體に觸れずして敵方のコート内に正規通りに入らざ

りし時サイドアウトを宣告さる。

サーバー(サーブする人)は一度のフォルトを許さる。

- (6) 競技中球にはネットを越へ打ち返す以前に一コート内に於て三度迄觸るゝ事を得但しネットに打込まれし時には一度の撞打を増加し得〔第七條第十三項例外(一)參照〕又コート外に出でし時之をコート内に打ち返す爲三度迄は之に觸れ又は撞打する事を得〔同條同項例外(二)參照〕。
- (7) 競技者は其競技中は脛以上身體の如何なる部分をも使用する事を得。
- (8) サーブの場合を除き、ネットに當りて敵方のコートに入れる球は競技中にあるものと認めらる。
- (9) 競技中就かれのチームが十一點を得たる時、兩チームはコートを交換する事を得、但しサーブはコート交換前になしつゝありし者之を繼續す。
此コートの交換は風の方向及び太陽の位置が一方のチームに特に利益ある場合にのみ必要なり、レフリーは之を決定す。

第九條 「ボイント」(得點)及び「サイドアウト」

サーブを爲せるチームの競技者が次の條項を犯せる場合はサイドアウトなり、又サーブを受くるチームが次の條項を犯せる時はサーブせるチームに一ポイントを與ふ。

- (一)コート外に球を落せる時。
- (二)球をキャチング或はホールディングした時(第七條第十二項參照)。
- (三)球がデッドならざる時に競技者が身體をネットに觸れし時。然れども若し兩チームの競技者が同時にネットに觸れし時はデッドとして再び競技を繰返す。
- (四)ボールがネットを越わざる以前に反對側の競技者がネットを越えて撞打せる時。
- 但しボールを撞打したる後、手がネットを越せる時は此限りにあらず。
- (五)ボールが敵のコートにある場合にネットの下より手を延べて其球に觸れ或は敵方の競技者に觸るる時。

- (六)味方の競技者に球を送らんが爲めに故意にボールをコート外に打出せる時。
- (七)ボールがネットを越わざる前に三度撞打されし後其ボールに觸れし時。但し第八條第六項但書の場合は例外なり。
- (八)ボールをネットにあて附け、又は押附けたる時。
- (九)同一競技者が二度以上連續して球を撞打せる時(第七條十三項參照)。
- (十)ボールを蹴り、又は脛以下の身體又は着物にボールを觸れしめたる時(第八條七項參照)。

- (十一)他の競技者又は物體の力により身を地面より離らしめて球を打ちし時。但兩足が味方のコート内にある場合はネットの下より敵方コートに手を出し得。
- (十二)サーブの順を誤りし時。

第十條 「スコアリング」

- (1)レシービングチームが正規通りにネットを越えてボールを敵方に返し得ざる時は、サービングチームに一點を與ふ(前條參照)。
- (二〇) バレーボール規定

(2) 二十一點を先きに得たるタイムを勝とす。

第十一條 「撰手の行爲」

レフリーは競技者が次の行爲を犯せる者には爾後其ゲームに於て競技者たるの資格を失はしめ、而して其補缺人を加入せしむることを得。

(一) 役員の名聲を毀損する行爲。

(二) 役員の名聲を毀損し、又その決定に影響を及ぼすが如き傾向ある行爲。

(三) 役員の決定に關してしつこく話しかくること。

第十二條 「沒收ゲーム」

レフリーよりプレーの命を受けて後三分内にゲームを開始せざるタイムは二十一對〇を以て其ゲームを沒收せらるゝものとす。

第十三條 「抗議」

(1) 實際上の問題に關する役員の決定は最終とす。

(2) 規則の解釋適用に關する決定に就ては直ちに質問を爲し得、但し競技中の兩テ

ームのキャプテンのみ之をなす事を得。

(3) 規則の解釋につきて疑問の點は皆日本體育協會へ尋ねらるべし。

(4) 規則の解釋に關する疑問が全く解決せられずして斯界の大家に決定を求めんと欲する時は以前の如く競技を進行せしむべし、而してレフリーは其抗議につきては適當の註解をなし置くべきものとす。

第十四條 「室内競技」

(1) 室内競技の際は第四條第二項を次の如く改む、「正規のゲームには各チームは九人の人員を以て組織せらるべきものとす。」

(2) 第七條第七項に次の條項を附加す。

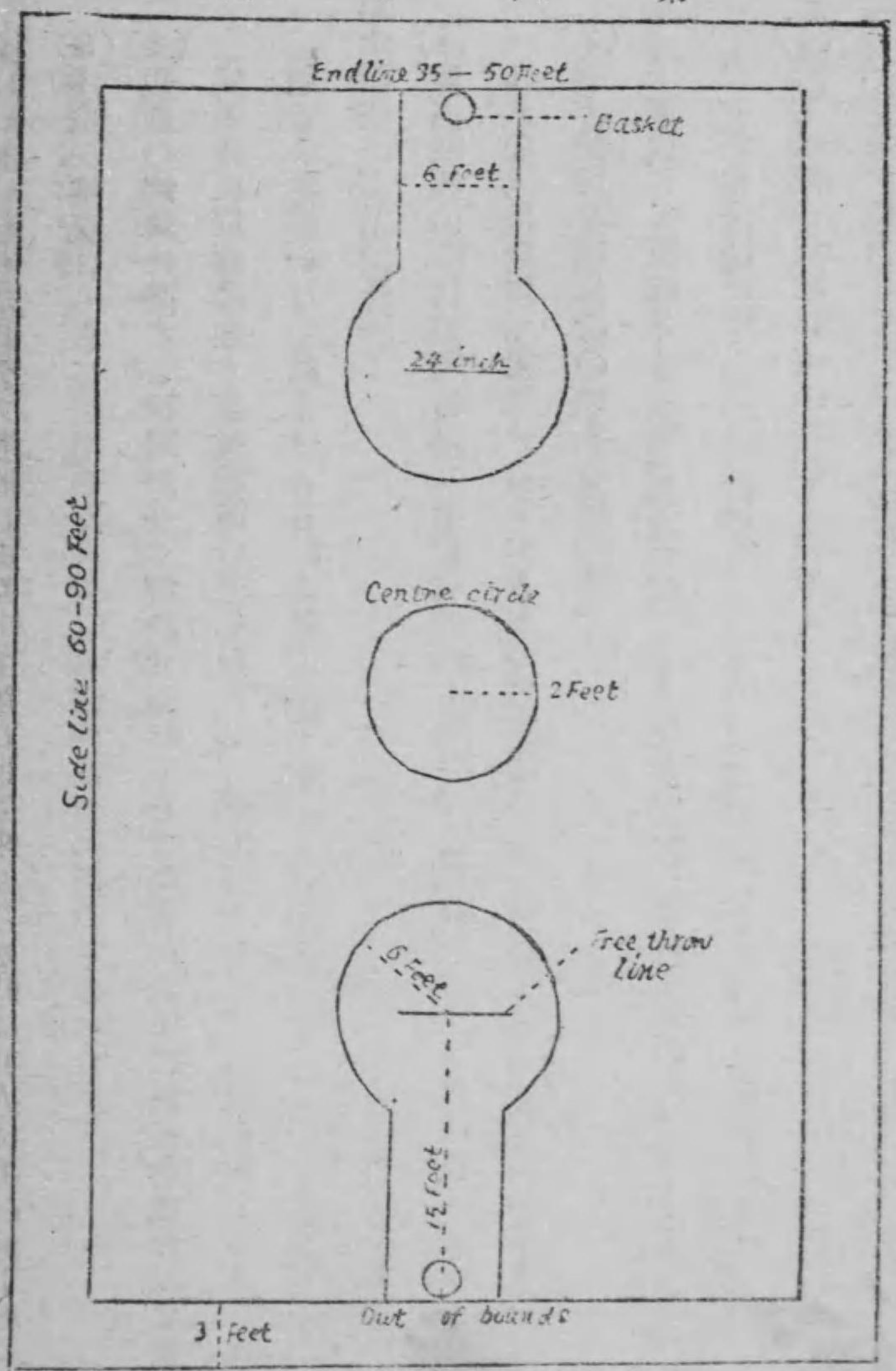
「室内にて競技さるゝ場合は球がコート以外の床に觸れし時のみアウト、オブ、バウンズなり。」

(3) 第七條第十三項に次の條項を附加す。

「競技が室内にて行はるゝ時は、一競技者の打ちたる球が直ちに壁、備付器具、

(一〇) バレーボール規定

第六圖



若くは他の競技者以外の物體にあたりて跳ね返り來りたる時は其人は再びボールに觸るゝ事を得。」

(一) バスケットボール規定
装置及器具

第一條

(1) 競技場は障害物なき長方形の平面にして其面積最大限長九十呎幅五十呎とし最小限長六十呎幅三十五呎とす。

注意 キャプテンは相互合意の上第一項並に第二項中に指定しある障害物より境界線に至る間の距離を變更する事を得。

(2) 競技者は幅二吋を下らざる充分明瞭なる線を以て劃すべし。固定障害物ある時は少くとも三呎の距離を避くべし。コート短き方の線をエンド、ラインと名づけ長き方をサイド、ラインと名づく。(圖面参照)

注意 第六條第二項中のボール、アウト、オブ、バウンズの定義参照。

(ハニ) バスケットボール規定

- (3) センター、サークルは半径二呎としコート中央に記すべし。(圖面参照)
- (4) フリースロー、ラインは長さ二十四呎、幅一時にして其中點は兩エンド、ラインの中點を結び附くる一直線上にあるものとす。フリースロー、スロー、ラインはエンド、ラインに平行し且其内側より十五呎の距離を有す所にてコート内に記すべし。(圖面参照)
- (5) フリースロー、スロー、レインはエンド、ラインの中點より兩側に三呎を隔てコート内にてエンド、ラインに垂直に引かれたる線に依りて記されたる場所とす。此等の垂線はフリースロー、スロー、ラインの中點を中心となし六呎の半径を有する圓の弧によりて記されたる場所に至りて終るものとす。(圖面参照)

第二條

ボールは圓形にして護謨袋を革製の外皮を以て蔽ひたるものとす。其周圍は三十吋以上三十二吋以下とし其重量は二十^{オンス}以上二十三^{オンス}以下とす。

第三條

- (1) バスケツトは内直径十八吋の金屬製の輪より吊したる紐製又は其他の物質製の網とす。網はボールの進行中一時停止する様に作られたるものとす。
- (2) 輪は後板に確く附着さるべし。後板の面積は横六呎縦四呎とす。後板は硝子板白塗の木板、或は永久平面にして堅牢なる他の物質製のものとす。
- (3) 後板の位置はサイド、ライン垂直にして後板の中心點よりの鉛直線はエンド、ラインの中點に落つべし、輪は床より十呎上の平面上にありてその内側は最近個所に於て後板より六吋とす。輪は後板の下より一呎、左右より三呎の所にて延長線が輪の中心を通過する垂直の腕にて後板に附着すべし。
- (4) バスケツトの側面及上面には之を越ゆる突出物あるべからず。

役員及役員の職務

第四條

- (1) 役員は審判官一名、陪審官一名、時間係二名、書記二名とす。

注意 競技の審判官、陪審官は代表團體と全く關係なき公平にて充分競技の智識

を有する人たるは言を待たず。

- (2) 審判官は、ボールをインプレーにしボールのインプレーにあるや、デッドボールなるや、誰のボールなるや、ゴールを得しや、否やを決定す審判官はファオルを宣告し總ての罰を加ふ。審判官は競技の最終の點數を報告す此報告後其競技に對する往の役員關係を終了するものとす。
- (3) 陪審官は競技者の犯したるファオルを宣告する者なれ共ボールの附近に居らざる競技者を特に注意すべきものとす。陪審官はアウト、オブ、ハウンヅを決定するに就き審判官を補助しコーチングに對する規定を實施するに就き協力すべし。
- (4) 審判官及陪審官は相互の宣告を取消又は質問する權利を有せず。
- (5) 審判官及陪審官は境界線内外にて又競技の始より前後ハーフの終りに至りタイムを宣告さるゝ迄の間に於て規則違犯を決定する權利を有す。此條文は或理由の下に競技を一時的中止されたる場合をも含む。ファオルは幾人にも同時に宣告する事を得。

- (6) 審判官及陪審官はファオルの宣告を受くる競技者を指摘すべし、パーソナル、ファオルの場合は片手を頭上に充分高く舉げて示すものとす。
 - (7) 審判官は四度パーソナル、ファオルを犯したる競技者或は第二十二條第十九項に明記されたるファオルを犯す者を除外すべし。
 - (8) 審判官は運動家にあるまじき行爲に對しファオルを宣告する權利を有す又條文外の事項に對して特に判決を與ふるものとす。
 - (9) 書記はモール及ファオルの數を記しパーソナル、ファオル及テクニカル、ファオルを區別し競技者の第四回目のパーソナル、ファオルを宣告されたる時は直に審判官に報告すべし。書記の記録は競技の正式なる記録とす書記はゴールを得たる後兩者の記録を比較し等差ある時は直に審判官に申告すべし。書記にして直に審判官に報告する事を怠りたる時は審判官は得點數の小なる方に決定す但し書記の記録に依らずして審判官が其得點數を知れる場合は此限りに非ず。
- 注意 書記はパーソナル及テクニカルファオルを區別しパーソナル、ファオルを

P₁ P₂ P₃の如くテクニカル、ファオルTの如く記すを便なりとす。

- (10) 時間係は競技開始の時間を記し審判官の命に依り競技中競技停止の爲費消したる時間を差引き各ハーフの實際競技さるゝ時間の終りを鐘、短銃、又は笛にて示すべし。

注意 時間係は時計を前の机上に置いて用ゆるか又然らざれば兩人共時計を見得るが如く置く事を便なりとす。

- (11) 役員は判決を與ふるに必要な場合には笛を鳴らすべし又審判官はボールをインプレイになす時は必ず自身の笛を鳴らすべし。
- 注意 總て役員は各々音の異なりたる笛を使用するを便なりとす。

競技者及補缺者

第五條

- (1) 各チームは五名の競技者より成るものとす。
- (2) 補缺者は笛を鳴らしてデット、ボールを宣告されたる後に於てのみ競技者と交代

する事を得補缺者はコート内に入る前に審判官は或陪審官に報告し承認を受くべし。競技を退きたる者は再び同一競技に加はる事を得ず。

- (3) 競技者はハーフの終りにタイムを宣告さるゝ迄審判官或は陪審官の許可なくして競技場を離るゝ事を得ず。

- (4) 總ての競技者はシャツの背に少くとも長六寸幅一吋の毛氈製の明瞭なる番號數字を確に縫付くべし。

術語の定義

第六條

アウト、オブ、バウンズ

- (1) 身體の如何なる部分と雖も境界線に觸れ又は境界線外の床に觸れたる時は競技者は、アウト、オブ、バウンズなり。

- (2) ボールの如何なる部分と雖も境界線、境界線外の床又は境界線外の物に觸れたる時又はアウト、オブ、バウンズなる競技者が觸れたる時は其ボールはアウト、オ

ブ、バウンツなり。

注意 ボールが後板の端又は後板の後の壁を打ちたる時は其ボールはアウト、オブ、バウンツなり。第一第二兩項に示されたる如く線上はアウト、オブ、バウンツなり。(エンド、ライン及サイド、ラインはコート外にあり。)

(3) ボールのラインを横断する前、最後に觸れたる競技者はボールをアウト、オブ、バウンツに至らしむる起因者とす。

注意 反對側の競技者により押出されたる競技者はボールをアウト、オブ、バウンツに至らしめたる起因者と見做されざるものとす。

第七條

反對側の二名の競技者にして片手又は兩手にてボールを持ち居る時或は競技者の一人が他の競技者をしてボールを競技に入る、能はざる程密接に守衛し居る時はヘルド、ボールを宣告せらるべし。

第八條

競技者は若しボールを手にし如何なる方面に進行することもランニング、ウイズ、ゼ、ボール(ボールを持ちて走りたるもの)と見做さるべし。

注意 ボールを受取る場合に停立せる競技者はパスをする際又はデイリブルを始むる際任意に片足を一步だけ動かす事を得、然れども他の片足はボールの手を去る迄は動かす事を得ず。ボールを受取る場合に停止せる競技者はボールに投ぐる際任感に片足を一步だけ動かすことを得又其後片足或は兩足にて飛ぶ事を得然れ共片足又は兩足の再び床に觸るゝ前にボールは手より離れざるべからず、驅走中にボールを捕へたる競技者にして出來得る限り速かに停止したる場合に限り相當の斟酌を加ふべきものとす。ボールを手にし是を感知し得る程動かさずして自分の位置を變更する競技者はランニング、ウイズ、ゼボールと見做されざるべし、又反對側の者に押されたる競技者も之に同じ。

第九條

デイリブルとは競技者がボールを投げ打ち、跳反らしめ、又は轉々せしめて之に

(一〇) バスケツトボール規定

衝動を與へ他の競技者がボールに觸るゝ以前に再び是を手にする競技の仕方を云ふ、デイリブルなる語はボールを打ち、跳反らしめ又は轉々さしたる時のボールの運動を意味す。

注意 數回ゴールに向けボールを連續的に投ぐる事はデイブリングと見做されるものとする。

競技者はデイリブルの終りし時バスケットに向けボールを投ぐる事を得。

第十條

ホールデイグとはボールを持ちたる競技者を捕へ又は其他の如何なる方法にても進行を妨害する事を云ふ。

注意 役員の投げ上げたるボールに飛び付く競技者を妨害する事はホールデイグと解釋さるべし。

第十一條

プロツキングとはボールを持たざる競技者の動作を如何なる手段にても妨害する

事を云ふ。

第十二條

競技者が敵に突貫し又は衝突する事をアンネセツサリー、ラツフネスと云ふ。

注意 暴行は規則に特記しあると否とに係はらずアンネセツサリー、ラツフネスと云ひ其犯行者はバーツナルファオルを宣告さるべし。

第十三條

ボールがバスケットとに入り其内に停止し又は通過する時はゴールを得。

注意 投入せられたるボールは過失にて入れられたりとも其バスケットを有するチームの方を得點とす。

第十四條

フリー、ツライアル、フォア、ゴールは競技者がフリースロー線の直ぐ後方の位置よりゴールに向けボールを投ぐる特典なり。

注意 (第二十一條第七項參照)

(一〇) バスケットボール規定

第十五條

フアハルは其罰として反對側にフリーツライアル、フオア、ゴールを與ふる規則違反なり。

第十六條

- (1) 役員の笛を鳴らしタイム、アウトを宣告したる時はデッド、ボールなり。
- (2) 役員の笛を鳴らしフアオルを宣告したる時はデッド、ボールなり。
- (3) 各ハーフの終りに於て時間係の合圖をなしたる時又は書記の審判官に相談する必要を生じたる時はデッドボールとなる。

注意 ボールをゴールに投げたる時ボールが空中にある間、第一、第二、第三項の如く合圖をなされたる時はボールがバスケットに入るか又は入らざるか決定する迄はデッド、ボールにあらず、然れ共ボールを投げし側にフアオルを宣告されたる時はフアオルを犯したる時にデッド、ボールとなり假令ゴールを得ることも得點に加へず。

- (4) 審判官がヘルド、ボールを宣告し笛を鳴らしたる時はデッド、ボールなり。
 - (5) ゴールを得たる後はデッド、ボールなり。
 - (6) 兩チーム同時にフアオルの宣告を受けたる時各フリー、ツライアル、フオアゴールの後はデッドボールなり。
 - (7) 第二十四條第二項の下にフリーツライアルを二回與へられたる時其内の最初のフリーツライアルの後はデッド、ボールなり。
 - (8) フリー、スローの後ボールが後板又はバスケットに觸るゝ以前に投者がフリー、スローラインに觸れ又は其線を横斷したる時又は投ぐるに十秒以上を費したる時はデッド、ボールなり。
 - (9) ボールがアウト、オブ、バウンズになりたる時はデッド、ボールなり。ボールがバスケットの支柱に挟まれたる時はデッド、ボールなり。
- 注意 ボールが役員に觸れたる時はデッド、ボールと見做さずして全く觸れざりし物として競技を繼續するものとす。

第十七條

- (1) ゲームは二十分間宛の二つのハーフよりなり。其間に十分間の休憩時間を有す。此二十分間は實際競技に使用する時間なり。此時間はキャプテン相互同意の上變更する事を得。

注意 中等程度の學校又は室外運動場等に於けるゲームにて競技者の發育不充分なる時は各ハーフ中に二分間の休憩時間を取る事を可とす。但し其休憩時間内は競技者は床を離れず。コーチングを受けず又はゴールを變更せざるものとす。

- (2) 第二回目のハーフの終りに於て同點なる時はバスケットを變更せず、直に競技を五分間繼續するものとす。尙同點なる時は勝敗の決する迄更に五分間宛増加するものとす。

- (3) 時間係の合圖と同時に又は夫れ以前にファオルを犯したる時はファオルは計算に加はり反對側の競技者はフリー、スローを爲すに充分の時間を與へらる。

- (4) チームは休憩時間の終りを其三分前に豫告せらるべし。何れのチームにても第二回目のハーフの始め或は事情の爲タイムを取りたる後にして審判官がプレーを宣告したる一分間後に至るも床上にありて競技の準備をなさざる時は兩チームが床上にて準備せると同様に審判官はボールをインプレーになすべし。

第十八條

外來のチームは競技の始めにバスケットの撰定權を有す。

兩チームは第一回目のハーフの始めに所有せしバスケットを第二回目のハーフの始めに至り交換するものとす。

第十九條

- (1) 審判官の命令ある時はタイム、アウトとす。審判官はキャプテンの要求又は競技者の負傷の場合には一ゲーム中各チームに對し三回を限りタイムを命ずべし。然れ共直ちに競技者を交代したる時はタイムアウトの見做されざるべし。

注意 キャプテンの要求により又は競技者の負傷の爲一ゲーム中同一チームが三

回以上タイム、アウトを取りたる時はチームをゲームを後らしたるものとして罰せらる。而してキャプテンに對しテクニカル、ファオルを宣告せらるべし。

(2) 審判官が競技者の負傷を知らざる場合には陪審官はタイム、アウトを宣告する事を得。

(3) ブレーの時間を増加したる時は第二ハーフの連続と見做さるべし。

(4) キャプテンの要求又は競技者の負傷によりタイム、アウトとなりたる時はブレーは二分後に再開さるべし。

(5) 兩チーム同時にファオルを宣告されたる時はタイム、アウトとす。

(6) ゲーム中止の爲め引去るタイムは役員が笛を鳴らしタイムを宣告したる時よりブレーを再開する爲再び笛を鳴らす迄の時間とす。

第二十條

(1) 各ハーフの始めにボーガがイン、プレーになさるゝ時又はゴールを得るか、規則違反のフリー、スコアを爲すか、ボールがバスケットの支柱に挟まるゝか(第十

六條第五第八第十項)。兩方共にファオルを宣告せられし時の最後のフリー、ツラリアル、フォアゴールの後(第十六條第六項参照)デッド、ボールを宣告せられたる時は兩センターは片手を後に廻して背につけセンター、サークル内に兩足を入れ味方のゴールに面して立つべし。其時審判官はボールを兩センターの飛び付き得るよりも一層高くサイド、ラインに垂直なる平面上に投上げ其ボールが兩センターの中間に落つる様にすべし。

注意 味方のゴールとはチームのボールを投げ入れんとするバスケットを意味す

(2) 審判官が中央に於てボールをイン、プレーになす時は其ボールが最高に達したる時笛を鳴らすべし。其後ボールは一方或は兩方のセンター、プレーヤーが觸れざるべからず。飛び附かんとする二名の競技者は何れも自分と向ひ合ひ飛びたる競技者以外の者がボールに觸るゝ迄は捕ふる事を得ず。飛び附きたる競技者の何れもがボールに觸れざりし時は審判官は再び同じ場所にて同様にボールをインプレーにすべし。

- (3) 若し何れかのセンター、プレイヤーが、ボールに觸るゝ迄片手を後に廻し居らざるか又は何れかゞボールを捕ふる時はゲームを遲滞せしむる者として審判官はフアオルを宣告すべし。

注意 是は妨害する事としてバースナル、フアオルを宣告せらるゝ事あり。

第二十一條

- (1) ボールは片手又は兩手にて如何なる方面にも投げ、投上げ、轉輾せしめ又打つ事を得。
- (2) ボールがアウト、オブ、バウンヅにてデッド、ボールとなりたる時は(第十六條第九項)其ボールを外に出す起因となりたる者の最も近き所に居る敵はボールが境界線を横斷せし所にて境界線に垂直に引かれたる線上(境界線外)任意の所よりボールをバツスし、跳反らしめ又は轉輾せしめてコート内任意の方面に入れインプレーになすべし。

注意 或る事情によりアウト、オブ、バウンヅの廣さに制限ある時は審判官はボ

ールを手にする競技者の敵の位置をコート内にて少くとも境界線より三呎の所に指示すべし。兩側の競技者は是れ以上アウト、オブ、バウンヅに居る競技者に接近すべからず。境界線内三呎の所に細き線を引き置くを便とす。

- (3) 審判官がボールがアウト、オブ、バウンヅになる前何れの競技者が最後に觸れしかを決定する事を得ざる時は第二十條と同様にボールが境界線を横斷せし點のユート内の處にてボールに最も接近し居る二名の反對側の競技者の中間に夫れを投げて上げてボールをイン、プレーにすべし。

- (4) ボールがアウト、オブ、バウンヅにて審判官がタイム、アウトを宣告したる時(第十六條第一項)之をイン、プレーになすには第二十一條第二項と同様の方法に依る。

- (5) 審判官がタイム、アウトを宣告せし時に(第十六條第一項)ボールが境界線内にあらば審判官はタイム、アウトを宣告せし時にボールのありし場所にて第二十條と同様に夫れを最も近き二名の反對側の競技者の間に投げ上げて、イン、プレーに

なすべし。

- (6) 第十六條第二項の如くデッド、ボールなる時フリーツライアル、フォアボールを入れ損じたる場合にはボールはイン、プレーになるべし。但し第二十二條第十九項に依りファオルを宣告せられ初回のフリー、ツライアル、フォア、ボールの後ボールを得ると得ざるとに係はらずデッド、ボールなる時は此限りにあらず。
- (7) 第十六條第四項の如くデッド、ボールなる時はボールはデッド、ボールを宣告せられし場所にて第二十條と同様に二名の反對側の競技者の間に投上げイン、プレーになすべし。
- (8) フリー、スローを與へられたる時はフリー、ツライアル、フォア、ボールは審判官の監督の下になされざるべからず。審判官はファオルが宣告せられたる後直にボールをフリー、スロー、ライン上に置くべしフリー、ツライアル、フォア、ボールはボールがライン上に置かれし後十秒以内になされざるべからず。

規則違犯及罰則

第二十二條

- (1) ボールがデッド、ボールなる時に競技者は夫れをバスケットに投ぐるべからず。
- (2) 競技者はフリー、ツライアル、フォア、ボールを爲す時ボールがバスケット又は後板に觸るゝ迄はフリー、スロー、ラインに觸れ又は夫れを横斷すべからず又フリー、スローをなすに十秒以上を費すべからず。第一及第二項に違犯したる時はボールを得るも罰として得點に加へず。
- (3) 競技者はボールをアウト、オブ、バウンツならしむる起因者となるべからず。
- (4) 競技者はボールをアウト、オブ、バウンツよりコート内に持込むべからず。
- (5) アウト、オブ、バウンツよりボールをイン、プレーになしたる競技者は他の競技者がボールに觸るゝ迄は再び夫れに觸るべからず。
- (6) 競技者はボールをイン、プレーに爲す前にアウト、オブ、バウンツ、にて夫れを五秒以上持ち居るべからず。

第三、第四、第五及第六項に違犯したる時は罰としてボールはアウト、オブ、バ

ウンズにて反對側の競技者のものとなる。

- (7) 競技者がフリー、ツライアル、フォア、ボールをなし居る間は他の競技者はボールがバスケット又は後板に觸る迄はフリー、スロー、レエーンに入り又フリー、スロー、ラインに觸るべからず。又競技者はフリー、ツライアルをなし居る競技者は如何なる方法にても妨害を試むべからず。

競技者がフリー、スロー、レエーンの兩側の位置を取り合ひする時は審判官は都合よき位置が、平等に分たる、様競技者を配列すべし。

罰則。第二十四條第六項參照

- (8) 競技者はボールを持ちて走り、夫れを蹴り又は拳にてそれを打つべからず。
 (9) 競技者はボールがアウト、オブ、バウンズにて反對側の者に與へられし後は夫れに觸るべからず又審判官又は陪審官の許可なくして一定の時間の終りにタイムを宣告せらるゝ前に床を離れ若くは他の方法にて故意にケームを後らしむべからず。
 (10) 競技者はアウト、オブ、バウンズよりコート内にボールを投返す競技者に妨害を

加ふべからず。即ち自己の身體の如何なる部分と雖もコート外に出すべからず。又競技者はボールがラインを横斷する迄は夫れに觸るべからず。

注意 第二十一條第二項注意參照

- (11) 競技者はフリー、ツライアル、フォア、ボールを爲さんとする時迄の競技者にボールをバツスする事なく正直に夫れをバスケット内に入る、事に務むべし。
 (12) 競技者はボールがバスケットの縁にある時はバスケットに觸れ又はボールの運動に妨害を加ふべからず。
 (13) 競技者はデイリブルを始めたる後ボールを他の競技者にバツスする場合又は是れをボールに投ぐる場合の外は夫はに兩手を同時に觸るゝを得ず正式のデイリブルは連續的ならざるべからず。
 ボールを打ち、跳反し又は轉輾せしめたる後夫れが片手の上に停止し又は兩手に觸れて其運動の連續を缺きたる時はデイリブルは終るものとす。ボールを手より他の手に遷す事は夫れが打たれし事が明瞭なる場合の外は正式のデイリブルにあ

らず又ボールを空中に打ち上ぐる事を得るは唯一回を限りとす。

(14) 競技者は彼が審判官又は陪審官に報告し承認せらるゝ迄は交代者としてコート上に出づる事を得ず。

罰則。第八、第九、第十、第十一、第十二、第十三及第十四項に違犯したる場合は反對側にフリー、ツライアル、フオア、ゴールを與へらる。是はテクニカル、フアオルなり。

(15) 競技者は反對側の競技者を捕へ、止め、躓かしめ、押し、又は夫れに衝突或は突貫すべからず。

(16) 競技者は猥りに亂暴の行爲(アンネセツサリー、ラツフネス)あるべからず。

(17) 競技者は片手又は両手にボールを持てる同一チームにあらざる二名の競技者の一名なる反對側の競技者に突貫し又過ちたりとも其者の身體に觸るゝべからず。

罰則。第十五、第十六及第十七項に違犯せば、反對側の競技者にフリー、ツライアル、フオア、ゴールを與へらる違犯は者パーソナル、フアオルを宣告せらる

べし(四度パーソナル、フアオルを犯したる競技者は除外せらる。(第二十四條、

第八項參照) 審判官は第十五及第十六項に違犯したる競技者を除外する事を得。

(18) 競技者は今やボールをバスケットに投入せんとする反對側の競技者を押し又は之に突貫或は暴行を加ふべからず。

罰則。當項に違犯せば反對側の競技者にフリー、ツライアル、フオア、ゴールを二回與へらる。違犯者はパーソナル、フアオル、を宣告せらるべし。

(19) 競技者は今やボールをバスケットに投入せんとする反對側の競技者に對し故意に暴行を加ふべからず。

罰則。當項に違犯せば反對側競技者にフリー、ツライアル、フオア、ゴールを二回與へ違犯者は除外せらるべし。

注意。ゴールを得ば得點となり其上フリー、ツライアル、フオア、ゴールを二回與へらる。

第二十三條

(一〇) バスケットボール規定

何れのチームにも役員關係を有する者はゲームの進行中コート外よりコーチングを爲すべからず又審判官或は陪審官の許可なくしてゲームの進行中、コート内に入るべからず。

罰則。當項に違犯せば反對にフリー、ツライアル、フオア、ゴールを與へらる。是はテクニカル、フアオルなり。

罰 則

第二十四條

- (1) 第二十二條、第八、第九、第十、第十一、第十二、第十三、第十四、第十五、第十六、第十七、第十八、第十九項又は第二十三條に違犯したる時は反對側にフリー、ツライアル、フオア、ゴールを與へらる。
- (2) 第二十二條第十八又は第十九項に違犯したる時は反對側にフリー、ツライアル、フオア、ゴールを二回與へらる、第二回目のフリー、スコアを仕損ずればボールはイン、プレーとなる。

- (3) フリー、ツライアル、フオア、ゴールを爲し居る側の競技者が第二十二條第十四項に違犯したる時は其ゴールを得るも得點に加へず。然れ共反對側の競技者が其規則に違犯したる時に其ゴールを得ば得點に加ふるものとす。
- (4) 第二十二條第一又第二項に違犯する時はゴールを得るも得點に加へず。
- (5) 第二十二條第三、第四、第五及第六項に違犯する時はボールはアウト、オブ、バウンツにて反對側の競技者のものとなる。
- (6) フリー、ツライアル、フオア、ゴールを爲せる側の競技者が第二十二條第七項に違犯する時はボールを得るも得點に加へず、而して入れ損じたる時はボールはインプレーとなる。反對側の競技者が其規則に違犯せし時はボールを得れば得點に加ふ然れ共入れ損ずれば尙一回フリー、ツライアル、フオア、ゴール與へらる。
- (7) 審判官は第二十二條第十五及第十六項に違反したる者を除外する權利を有す。第二十二條十九項に違犯したる者は必ず是れを除外すべし。
- (8) 審判官は一ゲーム中四回パーソナルファオルを犯したる競技者を其のゲームより

除外すべし。

注意 當項は如何なる場合と雖も忽せにする事なく嚴重に實施すべし。

ゲームより除外せらるるパーソナルファオルは第二十條第十五、第十六、第十七第十八及第十九項に含まるゝファオルとす。

(9) 審判官より競技開始の命を受くるも之に應せざるチームは其のゲームの權利を放棄したるものとす。

計 算

第二十五條

- (1) フィールドよりのゴールは二點としフリー、ツライアルのゴールは一點とす。
- (2) 權利を放棄したるゲームは二對零にて放棄側の敗となる。
- (3) 競技時間中に得たる點數の多き側をゲームの勝者とす。

運動會用 體育練習技の實際 (終)

大正十二年十月十五日印刷
大正十二年十月三十日發行

運動會用 體育練習技の實際 【實費金貳圓參拾錢】

著作權所有 不許複製

著者	石丸節夫
著者	得能正親
發行者	都村精一
印刷者	都村與一
印刷所	都村有爲堂印刷部

香川縣琴平町二三三番地
香川縣琴平町二三三番地
香川縣琴平町二三三番地
香川縣琴平町二三三番地

發行所

香川縣琴平町二三三番地

都村有爲堂出版部

電話五番六十五番
總發大阪一五七二番

エト6D41

石丸節夫先生 小森耕之助先生 共著

〔第三版〕

賜台覽

學校體操教材の學理的解説

石丸節夫先生 田邊郁郎先生 共譯

〔第三版〕

賜台覽

グテレンン 瑞典式體操學教科書

石丸節夫先生 編

〔第三訂增補第二八版〕

櫻井博士 體操講演集

石丸節夫先生 得能正親先生 共編著

體育指導者必携簿

實費 金六圓五拾錢

送料 內地 金貳拾七錢 其他 金五拾五錢

實費 金八圓五拾錢

送料 內地 金貳拾七錢 其他 金五拾五錢

實費 金參圓八拾錢

送料 內地 金拾八錢 其他 金四拾五錢

實費 金壹圓

送料 金四錢

終

