

頭の運動の解説

頭の運動の解説

頭後屈

【頭後屈】

【始めの姿勢】『直立』『手腰直立』



頭 (正 稍)

【號令】『一、『頭ヲ後ロニ屈ゲ——ま

げ』二、『頭ヲ起コセ——あこ

せ。(頭ヲ——もとへ)』

【要領】『一、頸を引きつゝ頭を十分後

方に屈げる。二、頭を起して

元の姿勢に復す。

【注意】『い、肩及び上體の姿勢が變ら

ないやう。ろ、單に頭の上部のみを動かして頸を突出さないやう。は、呼吸を自

由にして氣息を止めないやう。に、常に靜かに動かすやう。

屈 (正 不)

頭の運動の解説

頭前屈

【頭前屈】

【始めの姿勢】『直立』『手腰直立』

【號令】『一、『頭ヲ前ニ屈ゲ——まげ』二、『頭ヲ起セ——あこせ。(頭ヲ——もとへ)』

【要領】『一、頸を引きつゝ頭を出来るだけ、前方に屈げる。二、頭を起して以前の姿勢に

復歸す。

【注意】『い、頸を前に出さないやう。ろ、頭の

下部のみにて屈げないやう。は、其の

他は頭後屈の場合に同じである。

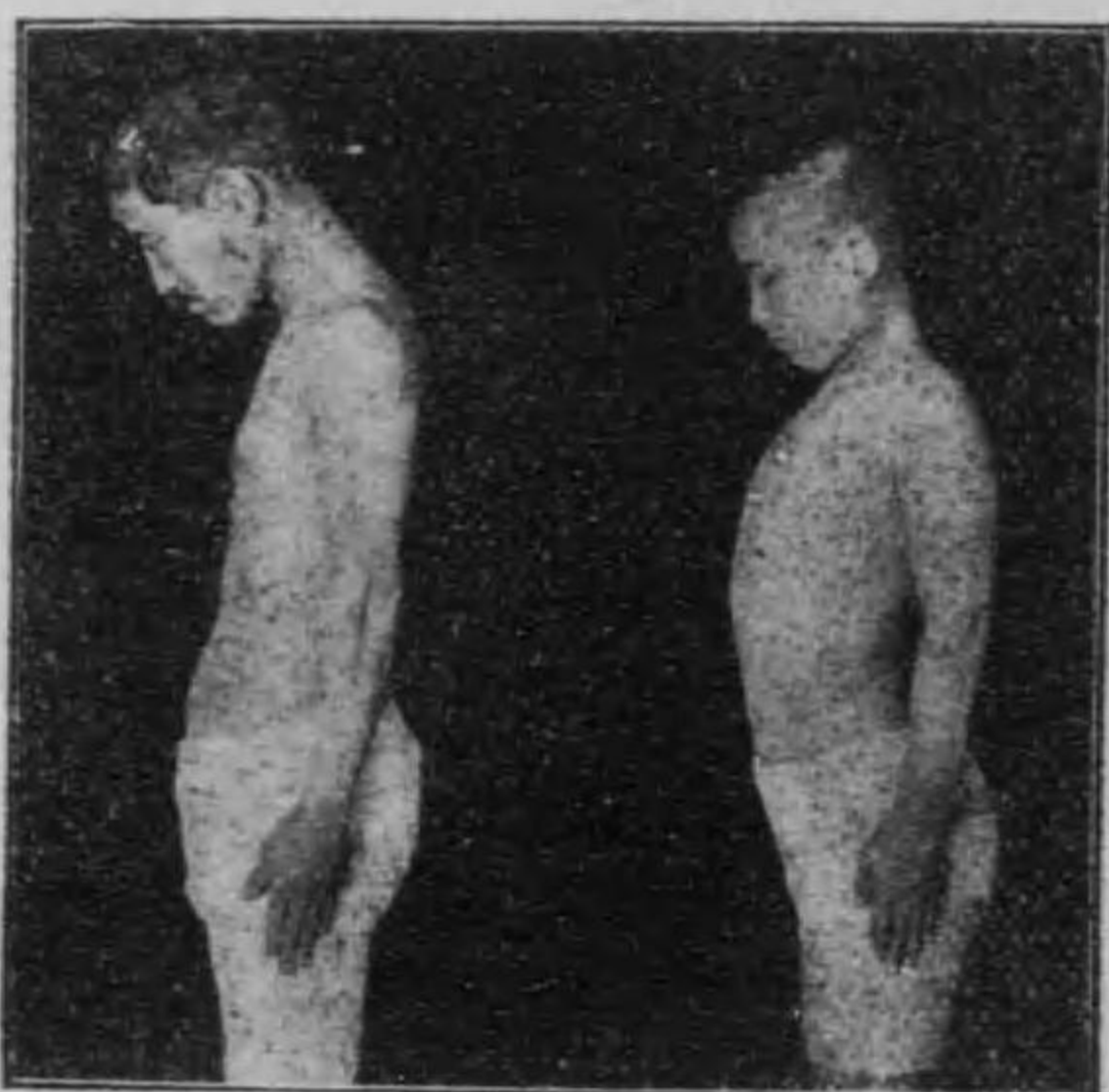
頭の後屈及び前屈を各々正しく行ひ得るに至つ

たならば前後屈を連續して行はしめてもよろし

い。其の方法は一々眞直の所にて止めて四舉動

に行はしめても、又止むることなく大きく二舉

動に行はしめてもよろしいのである。



頭前屈 (正 不)

頭の左右

【頭の左右轉】

第四節 頭の運動

「始めの姿勢」『直立』『手腰直立』

「號令」『一、「頭ヲ左（右）ニ廻ハセ——まはせ。」二、「頭ヲ前ニ廻ハセ——まはせ。」（頭ヲ——もとへ）（直れ）。

「要領」『一、「頭を出来るだけ左（右）の方へ廻はす。二、「頭を前へ廻はして以前の姿勢に復歸す。



頭の左右轉

「注意」『い、肩及び上體の姿勢を崩さないやう。ろ、頸を舉げないやう。

「進度」『最初は靜かに強く運動せしめ熟練後には輕快に運動せしむやう。

初めは一々左又は右へ轉向せしめ、熟したる後には左右連續して運動せしむやうにする。（四舉動又は二舉動）

「適用」『頭の左右轉は頭の運動として用ふる外、背の運動等の場合に於て其の效を進むる爲め附加して用ふるやうにする。

頭左右屈

【頭左右屈】

「始めの姿勢」『直立』『手腰直立』

「號令」『一、「頭ヲ左（右）ニ屈ゲ——まげ。二、「頭ヲ起セ——あこせ。（頭ヲ——もとへ）（直れ）



頭の左右屈

「要領」『一、頭を靜かに十分左（右）の方に屈げる。二、頭を起して「氣を著け」の姿勢に復す。

「注意」『い、頭を前に出さないやう。ろ、肩を上げないやう。は、其

の他は頭左右轉の場合に同じである。

以上四種の運動の結合とも見るべき頭回旋の運動があるけれども、現今の學校體操法では各人の自習用として別に目を擧げてない。

第五節 呼吸運動

【呼吸運動の意義】 一口に呼吸運動と言うても其の範圍が人に依つて大層異つてゐる。

呼吸運動
の意義

第五節 呼吸運動

【第一】最も廣い意味に用ゐる場合……體育的運動の全實行は結局呼吸練習に外ならないから呼吸練習といふことを主として考へた場合には、體育的運動の全部がとりも直さず呼吸運動である。

【第二】意識的に呼吸を練習する場合……前に述べたやうに身體練習の總てが一種の呼吸練習ではあるけれども、是等は意識的に呼吸の練習を行ふものではない。そこで特に呼吸筋の練習を意識的に練習する場合に限つて呼吸運動と名づくるもの。(呼吸を促進するに都合のよい運動と吸氣及呼氣とを聯合して行ふ所の、所謂「呼吸體操」及意識的に行ふ「深呼吸」とを指す)

【第三】整理のみを目的とせられた場合……上肢又は頭等の運動を輔佐として、特に深い靜かな呼吸を行ひ、之れに依つて呼吸及び循環を整理し、且つ精神を平穩なる状態に復せしむることを目的とする場合を名づけ呼吸運動といふもの。従つて此の場合には整理の意識的運動ではあるが、呼吸を練習することの意識は極めて軽い意味のものである。

以上の如く三種の範圍に用ゐられてゐるが、現行學校體操法の起草者たる永井教授の御説は、【第三】に屬するもので、其理由としては、イ、總て正しく行ふ所の體操は悉く呼吸運動であ

るから特に呼吸運動を盛にする必要がない。故に呼吸運動と云ふのは呼吸整理の目的を以て行ふ所のものであつて、一般の呼吸運動とは異なつてゐる。(學校體操要義抄) ロ、深呼吸といふが如きは往々諸種の弊害に陥り易いものであつて、本邦人の如き體育思想の幼稚な教育者にあつては以上述べたるが如き呼吸整理を目的とすることが最も安全である。(體操教授要目の精神に據る) と言はれてゐるのは至極穩健な説であつて、實際家の遵守すべき所であるが、我が國に於ける身體練習の實際に於ては【第二】の場合に解釋せらるゝことも多いし、其の上相當な注意の下に之れを實行することは何人も否定し得ない事であるから、茲には【第二】と【第三】の場合を併せて呼吸運動と名づけ、此の兩方面に就て説明を加へやうと思ふ。

【練習の目的】 【第二の場合】……イ、固有呼吸筋・補助呼吸筋等を強め且其の機能を増進せしむる。(一般の體育的練習就中急速練習及各種の體操の實行等は無意識的に此の目的に合するものではあるが、更に意識的に是等諸筋の發育を促がす必要がある。體操及其の體育的運動が國民一般に普及して、女でも老人でも之れを實行するやうになれば、意識的の呼吸練習のやうなものを課する必要は或はないであらう。されど由來本邦人は運動を忌避する惡風があつて之れが必要なることは頭の中にちやんと解り切つてゐるのに、女子の如きは人前を憚

かつて故意に運動を實行しないといふやうな甚だ慨嘆すべき風習がある。而してかゝる風習は將來上下擧つて改善しなければならぬ所であるが、數百年來の仕來りとして築き上げられた一種の社會力であるから、今後十年や二十年では容易に改善することは出來ぬ。現に此の如き事實がある以上は體操の教授も之れに應じて行かなければならぬ。即ち誰れの前でも如何なる短時間でも寝て居つても起きてゐても實行に便利な意識的呼吸練習を教へて置くことは甚だ肝要なことである。『必要とする第一の理由』。ロ、肺尖を壓迫する器械的原因を除いて、此の部に於ける血液及淋巴の循環を良好ならしめ、肺結核の素因を作らないやうにする爲（前と同様に體操的運動が十分に普及すれば敢て必要もないことであらうが、肺結核が我が國民病の第一に數へられてゐるやうな現狀では、假令毎日體操を實行して居つても戸外の新鮮なる空氣を意識的に呼吸する練習等は大に奨勵すべきものであつて、體操中に之れが習慣を作り之れが方法と適用等を教へて置くことは甚だ大切なことである。…著者が敢て必要なりとする第二の理由』。ハ、肺及胸廓の彈性を保護し、且胸廓の擴張を促して、肺の活量を増大せしむる爲（全體操の目的とする所であるが、特に第一の理由によりて必要とする）ニ、氣力の充實を促がす爲（吾人は彼の偏頗的體操や神祕的體育を喜ぶものではないが、學

練習の效果

意識的に
行ふ深呼
吸の種類

業及長き坐業等に從事した後等に於て意識的の呼吸練習を行へば、何人でも爽快を感じ、且つ無氣力な放心の状態より氣力の充實した状態にすることが出来る。但し度を失すれば有害なることは次第に述べやうと思ふ）…『必要なりとする第三の理由』

『第三の場合』…呼吸・循環を整理し且つ精神を沈靜にする。

『練習の效果』 以上練習の目的に述べたる以外に意識的呼吸練習に依つて血液の循環を促進すると共に全身の新陳代謝機關の働きを旺盛にすることが出来る。

『意識的に行ふ深呼吸の種類』 近時所謂「強健法」と稱せらるゝものゝ多くは意識的に深呼吸を行ふことを加味したものである。即ち呼吸器官の運動に意力を注いで行ふところのものであつて、大別すれば次の三種となる。

一、胸式深呼吸 二、腹式深呼吸 三、胸腹式深呼吸

胸式深呼吸は上部肋骨の擧上に依つて營々るゝ呼吸法で、腹式呼吸は横隔膜及下部肋骨の運動による呼吸法である。而して第三の胸腹式深呼吸はこの双方を聯合したものである。

我が國に於ける呼吸術とか或は強健法とか唱へらるゝものに對して、吉田一等軍醫は其著「運動の生理學」に於て、次の如く論評を加へて更に之れが實行上の注意を述べてゐる。

近來呼吸法の書籍頗々として坊間に販賣せらるる其目的を専ら精神上に置くものならば敢て論批するの限りにあらずとも呼吸器の練習として殆んど完全なる方法を見ず我國にては白隠禪師腹式呼吸法を心神強健法として鼓吹し最近二木博士亦腹式呼吸に關する小冊子を公けにし腹式呼吸の効果を呼吸器、循環器、消化器、神経系統の機能促進及精神の沈着に在りと説けり、藤田氏は息心調和修養法初傳奥傳を著しし盧弱なる身體を強健ならしめ醫藥の治癒なき諸疾患を根治せしめ勢力、膽力を養成し心靈を發達の極致に至らしむる等の目的を達せむが爲胸腹式呼吸に横膈膜の努力を主とする呼吸法を奨勵す岡田氏は藤田氏と略同様な呼吸法及靜坐に依り内觀の法を會得せしめ其の結果自ら無病無缺、圓滿、強健なる心身を養成し得るの方法を公にせり北里博士は主として胸式に依る深呼吸法を肺の強健法として推薦し小田部氏は深呼吸其のものが肺の強健法としての價値甚大なるを説き可なり廣汎なる一書を公にせり河合氏は呼吸練習として胸式呼吸と腹式呼吸とを別々に或は相合して實施する方法を撰べり遠藤氏は瑞典式體操中二、三の呼吸體操に胸の運動(背の延伸運動)背の運動、側方運動、及腹の運動を呼吸器の練習に有利なるものとして紹介せり此等諸家の説く所を見るに醫家と雖其の所論所謂片手間的にして其の研究の深奥なるより出でたるに非らず素より呼吸器練習として只一部の目的を達し得るの法たるに過ぎず其の他諸家の法は其の目的呼吸器の練習にあるもの多し只呼吸を或る目的を達するの方便として撰べるものに過ぎず其の所説多くは正當なるべし又恐くは心身の鍛錬法として效果大ならんも其の目的呼吸器練成にあらざるを以て呼吸練習としては完璧たるの要なく又理論上完全なるものにあらず此等の諸法を以て直に體育上呼吸器官機能發育に資すべしと思惟すべからず。尙ほ此等諸家の呼吸法に關しては後文記述する所あるべし一般に呼吸器の機能養成を目的とする練習に於ては年齢發育期中途に在りて肋骨の化骨尙ほ終了せざる若年者と化骨既に終了せる成年者との間は自ら差あらずからず年齢體質を顧慮せざる普遍的偏側呼吸法は完全適切ならず予は意識的深呼吸法の要義は左の如くなるべしと思惟す。

一 肋骨化骨の未だ終了せざる者即ち二十五歳迄は胸式深呼吸を主として行ひ横膈膜深呼吸を副たらしむべし但し胸式深呼吸を最も勵行すべき時機は發育期なり肺は七乃至十四歳に於ては年々平均約五十託の發育を遂ぐるも發育期に於ては一〇〇乃至一四〇託の發育を遂ぐるを以てなり然れども發育期の初期は身長發育に大なる力を殺がるゝを以て先づ十六、七歳以後二十歳以後迄とす何となれば此胸廓及び肺の發育最旺盛なる時機に腹式を主として行ひ爲に胸廓及び胸式呼吸筋の最大發育を遂げしむるに顧慮することなくんば呼吸の基礎たる胸の發達は不十分なるを免れざるべく既に發育期を經過したる後に於ける胸式呼吸練習は遂に胸を發育せしむるの效殆んどなきを以てなり而して此時期に在りては精神の沈着等を要求するの事項に乏しく寧ろ體力基礎の養成に重きを置くことを當然とするを以てなり。

二 二十五歳以後は漸次横膈膜練習の度数を増加し遂に胸式呼吸と同程度に到るべし其の意は二十五歳以後に於ても尙ほ肋骨化骨の終了せざる人あり又終了せる人と雖も胸廓の可動性を維持し胸廓の下垂せる人は之を舉上し或は舉上の度を維持するため又肺の上部を時々隔なく呼吸作用に與らしむる爲且は補助吸筋を絶えず練習する爲一生涯を通じて胸式深呼吸を行ふの要あり而して胸廓發育の餘地乏しくなり又は全く消失せる者は激動に際し一層横膈膜筋の作用に頼るの要あり且は人各其の年齢及地位の進歩に伴ひ或は特殊の業務上或は一様に沈着と思考の冷靜と腹力とを要求するの度益々加はるを以て横膈膜練習の價値は一層大となるに因る。

三 胸式深呼吸には胸廓の凡ての直径(上下直径を除く)を以て最大に増加し及凡て胸式呼吸筋を最大に努力する如き姿勢及運動を撰び(從て其の形式決して單純なる能はざるは當然なり)腹式深呼吸には横膈膜を最も下げ得る如き姿勢を撰ぶべしされば從て胸式深呼吸と腹式深呼吸とは之を別々に行ふを當然とす何となれば胸式を主とすれば横膈膜の運動不十分或は反對に起り腹式を主とすれば胸廓の運動不完全たるを以てなり。(運動の生理學一八二—一八五)

吾人の實驗せし所によれば、幼弱なる兒童は其の自然呼吸が早くして浅いばかりでなく、腹式の呼吸等は容易に會得することが出來ぬ。即ち兒童の横隔膜は成人のやうに發達してゐないやうに思はれる。故に尋常小學校等で深呼吸を課するとせば胸式呼吸を主とすべきものである。されど吾人は腹式呼吸が出來るやうになつたならば、時々横隔膜の練習を併せ行ふことも適當であつて且つ必要などであらうと思ふ。併し乍ら何事も過ぎたるは及ばざるに如かずで、無理に丹田に力を入れよなどと出來ない注文をしたり、或はグラ／＼眩暈を催すやうな努責的の深呼吸を強て行はしめたりすることは有害無益であるから、所謂強健術等に迷はされて幼少年者に之を應用するが如きは大に考慮すべきものである。殊に彼の治心的修養を加味するものゝ如きは、其の人自身に信仰することは少しも差支ないことであり、又自己の信仰を兒童に移し植ゑることも教育上必要なことではあるが、一面に於て兒童の發育を顧慮することも亦甚だ大切なことであるから、大人と小供を同一に見做して徒らに小翁小婆を養成するやうなことをするのは最も慎まなければならぬことである。彼の活動を好む兒童に向つて腹鍛鍊などと言つて、靜止的な靜坐等を行はしむることは、心身の整理を目的とする場合以外に過度に採用すべきものではない。

適用上の注意

【適用上の注意】 以上數千言を費して意識的深呼吸の必要と實行上の注意とを述べたが、更に整理を目的とする呼吸運動を忘れてはならぬ。他の運動等によつて呼吸の迫促した場合や心氣の亢進した場合及血液循環の不調和を來した時等には、靜かに深く氣分を靜めるやうに實行せしむることが肝要である。場合によつては開脚姿勢で瞑目して二三分安靜を保たしめるなども、甚だ有效である。一般に意識的の深呼吸に於て、胸廓下部を最大に擴張せしむる爲には直立開脚の姿勢で行はしむることが最も有利で、又胸廓上部前後徑を最大にするには手胸、手頭及臂の左右水平舉上等の運動を吸氣に伴はしむることが最も有利であると、運動生理學者の唱道して居るのは大に参照すべきことである。(體育原理篇發育論及運動論中胸及呼吸系統に關係ある部分を参照せられたし)

【本運動に關係ある骨格及び關節】 胸の運動の條下参照。

【本運動に參與する主なる筋】 内外肋間筋及横隔膜は固有吸筋で其他は補助呼吸筋である。

◎内外肋間筋(胸壁諸筋に屬す) 外肋間筋は各肋骨の間にある筋で、其の纖維は相併行して後上方より起り前下方に向つて走つてゐるものである。内肋間筋も亦各肋骨の間にある筋であるが、纖維の走る方向は上内方に起り下外方に向つて走つてゐる。「動作」―肋間

本運動に關係する骨格及び關節
本運動に參與する筋

筋の動作に就ては、古來學者各其の説を異にすれども、フィック氏の研究報告最も當を得たるものなりと一般に認められた。即ちフィック氏の所論に隨へば、平呼吸にありては吸氣運動は外肋間筋及び肋軟骨間筋（即ち内肋間筋の前部）に依りて營まれ、呼氣運動は内肋間筋に依りて營まるゝものである。尙肋間筋は呼吸の際胸腔臓器の肋間腔に溢出するを防ぐ所の任務を持つてゐる。

○横隔膜—横隔膜は胸腔と腹腔とを隔離する所の板狀筋で、其の中央部は臍膜から出來て居つて深く胸腔中に凸起して居る。之れを中心腱と稱して筋束が周圍から之れに集合して居る。又其の筋束は其の起始點によりて腰部、肋骨部、及び胸骨部に別つことが出来る。「動作」—呼吸筋の最も重要なもので、其の中心腱の前葉即ち心臟に接する部分は移動することが少ないけれども、自他の部分は吸氣の際に頗る收縮して下方に轉じ、而して胸部を擴張する。呼氣の際には胸腔内に凸出して胸腔内の空氣を排除する。

男子は女子に比し横隔膜厚く且つ強きが故に成年男子は腹式呼吸を營むけれども、女子及兒童は安靜時主として胸式呼吸を營んでゐる。（シトフェルデッセル氏及び其の他多くの學者の説）之れに對して多少の反對説もあるが信據すべき點が少なくない。

歐人が邦人程に腹式呼吸の要を力説しないのは、一は歐人の生活状態が多く椅子に坐する爲め背腰部を依託することが出來て、其の上に肋掛によつて臂の負擔を除くことが出来るが故に、邦人の端坐及胡坐に比へて腹部を壓迫する傾向が甚だ少いのと、一は歐人は一般に直立する際にも反身となつて胸腹部を前方に突出するやうにするが故に邦人の如く前屈の姿勢を取つて腹部を稍陷回する傾向が少ないためであるとのとである。即ち歐人固有の生活状態が横隔膜を稍緊張の状態に保つが故に、發聲の如きも何となく底力があるやうに唱へてゐる者もある。近頃歐人中にも横隔膜の練習を説くもの甚だ多いとの事であるが、本邦人のやうに力説せられてゐないことだけは事實であるらしい。故に歐人は胸式呼吸のみを練習するが如く思ふのは誤りである。

○肋骨舉筋（胸壁諸筋中の一）—「動作」—胸骨を舉げ呼吸を助ける。

○胸廓横筋（同上）—「動作」—肋骨を牽下して呼氣運動を助ける。

○前鋸狀筋（胸膈筋中の一）—胸廓の側面に位し、九頭を以て第一乃至第九肋骨に迫つて廣大な筋腹をなし内後方に走つてゐる筋で、「動作」—イ、肩胛骨の下角を前方に牽く、ロ、肩胛骨の牽舉、ハ、肩胛骨を回轉して上膊骨を牽舉する、ニ、肩胛骨固定するときは、

肋骨を牽舉して呼吸を助ける。

◎大胸筋(同上) 全身筋重量中第九に位する筋で、胸廓前面の大部分を被うてゐる。「動作」イ、上膊を内轉し、且つ之れを内方に回轉する。ロ、上膊を固定するときは肋骨を牽舉して呼吸作用を助ける。即ち上肢の負擔を他物に依託すれば本筋の作用を肋骨に專にすることが出来る。

重技等によりて本筋を過度に發達せしむるときは、胸廓を壓して胸式の呼吸は著しく防げられる。従つて重技者は一般に横隔膜の呼吸を營むのが普通である。

◎小胸筋(同上) イ、肩胛骨を内轉する。ロ、肩胛骨固定するときは肋骨を牽舉して呼吸作用を助ける。

其他呼吸を補助する筋として數へらるゝものには、三斜角筋・後上鋸筋・胸鎖乳頭筋・僧帽筋・薦骨脊柱筋・肩胛舉筋・菱形筋等がある。

各種學校各學年別教材配當表

運動年	呼吸	小學校		高等科
		尋常科	高等科	
第一學年	臂側舉	第一學年	第一學年	第一學年
第二學年	頭後屈 掌外反頭後屈	第二學年	第二學年	第二學年
第三學年	頭後屈臂側舉 臂側舉及舉踵	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
第一學年	臂側舉 頭後屈	第一學年	第一學年	第一學年
第二學年	掌外反頭後屈 頭後屈臂側舉	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

運動年	學科	呼吸運動	
		吸	呼
女子師範學校			
第一學年	本 科	頭後屈 掌外反頭後屈 臂側舉及舉踵 頭後屈及臂側舉	臂側舉 頭後屈 掌外反頭後屈 臂側舉及舉踵 頭後屈及臂側舉
第二學年	第 一 部		臂側上舉側下 進
第三學年	第 三 學 年		臂側上舉側下前 進
第四學年	第 四 學 年		
男子師範學校			
第一學年	本 科	頭後屈 掌外反頭後屈 臂側舉頭後屈 頭後屈及臂側舉	臂側舉 頭後屈 掌外反頭後屈 臂側舉頭後屈 頭後屈及臂側舉
第二學年	第 一 部		臂側上舉側下舉 進 臂側上舉側下前
第三學年	第 三 學 年		教授演習
第四學年	第 四 學 年		

考 備	呼吸運動	
	吸	呼
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相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 掌外反頭後屈 臂側舉及舉踵 頭後屈及臂側舉	臂側舉 頭後屈 掌外反頭後屈 臂側舉及舉踵 頭後屈及臂側舉
		臂側上舉側下 臂側上舉側下 臂側上舉側下
		臂側上舉側下舉 進 臂側上舉側下前
		教授演習

呼吸運動の解説

呼吸運動の解説
臂左右舉

【臂左右舉】（臂側舉）

【始めの姿勢】『直立』

【號令】『一、臂ヲ（徐カニ）左右（側）ニ舉ゲ——あげ』二、臂ヲ（下ニ）下ロセ——ろせ』

【要領】『一、徐かに臂を左右に舉ぐると同時に靜かに深く氣息を吸ひ、十分に吸ひ了つた

ならば止むることなく直に(二)に移る。二、臂を下ろして同時に氣息を吐く。

【注意】一、通常の呼吸と同調子を以て、静かに深く且つ極めて滑かに行ふやう。ろ、吸ひ了りし時氣息を止めないやう。は、吐き了らば少時休息するやう。に、吸ふ方は頗る緩く吐く方は稍々速きやう。ほ、呼吸共に鼻よりして口よりせないやう。

【臂側舉及び擡踵】

【號令】一、「踵ヲ擡ゲ、臂ヲ左右ニ擡ゲ——あげ」二、「臂ト踵トヲ下ロセ——おろせ。」

【要領】一、臂を左右に擡ぐると同時に踵を擡げて氣息を吸ふやうにする。二、臂を下ろすと同時に踵を下ろして、氣息を吐くやう。其の他は前に同じ。

【頭後屈】

頭の後屈を利用して、前述の如く静かに呼吸せしむる運動である。

【頭後屈及び臂側舉】

【號令】一、「頭ヲ後ロニ屈ゲ、臂ヲ左右ニ擡ゲ——あげ」二、「頭ヲ起シ臂ヲ下ロセ——おろせ。(頭ト臂トヲ——もとへ)」

【要領】一、頭を後に屈ぐると同時に臂を静かに左右に擡げて氣息を吸ひ、二、頭を起し

臂側舉及
び擡踵

頭後屈

頭後屈及
び臂側舉

頭後屈及
び掌外反

臂側上舉
側下

て臂を下ろすと同時に氣息を吐く。其他は前に同じ。

【頭後屈及び掌外反】

【號令】一、「掌ヲ反ヘシ、頭ヲ後ロニ屈ゲ——まげ」二、「手ト頭ヲ——もとへ。」

反外掌及び屈後頭



【要領】一、頭を後ろに屈ぐると同時に掌を

外後方に反へし、臂を稍々後ろに開くと同時に氣息を吸ひ、二、頭と掌とを元に復すると同時に氣息を吐く。其の他は前に同じ。

此の運動は足を前に踏み出して體重を之れに托し、後ろの踵を擡げた姿勢で行つてもよろしい。

【臂側上舉側下】

【號令】一、「臂ヲ左右ヨリ上ニ擡ゲ——あげ」二、「臂ヲ左右ヨリ下ロセ——おろせ。」

【要領】一、臂側上舉の要領を以て徐かに臂を側方より上に擡ぐると同時に氣息を吸ふ、二、臂を左右より下に下ろすと同時に氣息を吐く。

臂前上舉
前下

【臂前上舉前下】

「號令」一、「臂ヲ前ヨリ上ニ舉ゲ——あげ」二、「臂ヲ下ロセ——おろせ。」（臂ヲ——もとへ）」

「要領」一、臂前上舉の要領に従つて、徐かに臂を前より上に舉ぐると同時に氣息を吸ひ、前より下に下ろすと同時に氣息を吐く。

【臂前上舉及び側下】

「號令」一、「臂ヲ前ヨリ上ニ舉ゲ——あげ」二、「臂ヲ左右ヨリ下ロセ——おろせ。」

「要領」一、臂前上舉及び臂左右下の要領に従つて靜かに臂を前より上に舉ぐると同時に氣息を吸ひ、左右より下ろすと同時に氣息を吐く。

「注意」一、此の運動は我が國に於て從來整容法として行はれたるものに似て居るけれども、整容法に於けるが如く、強ひて臂を後方に廻らすのではなく、自然に肩水と平の所にて掌を反へし滑かに下ろすのである。

【臂前上舉側下舉踵】

此の運動は臂を前より舉ぐると同時に踵を舉げ、左右より下ろすと同時に踵を下ろして行

臂前上舉
側下舉踵

臂前上舉
側下前進

ふのである。其の他は前に同じ。

【臂前上舉側下前進】

此の運動は三舉動の心持で行ふのである。即ち一、臂を前より上に舉げ左脚を一步前に踏み出して體重を其の脚に托すると同時に氣息を吸ひ、



進前下側舉上前臂
(正不くし少足の方後)

二、臂を左右水平に下ろし、三、掌を反へして臂を下に下ろし右脚を引付くると同時に氣息を吐く。次に右脚

第六節 胸の運動

胸の運動

練習の目的

【練習の目的】イ、肋骨を舉上して胸廓を擴張する。ロ、胸椎を正しくして脊柱彎曲の弊を防ぐ。ハ、兼て腹筋を強くする。ニ、呼吸・血液循環及び消化等の生理的諸作用を旺盛にする。

練習の效

【練習の效果】 本運動の方法は僅かに上體後屈の一種しかないけれども、全體操の主眼點である胸廓に對し特別に行ふ所の運動であるから、其の生理的の効果が著しいばかりでなく、姿勢を端正優美にして、氣宇を濶大にする點に於て、諸種の運動法中儘に優勝の地位を占めてゐるものである。尙本運動は胸廓の運動ではあるが、間接に腹筋を伸展（腹筋を十分に伸展しなければ、胸廓を擴張することが出来ぬ。故に肋木等に手を依託して腹筋を十分伸ばし得るやうにすれば最も確實に練習することが出来る。）して、之を強くし且つ腹部内臟諸器を正常の位置に保たしむる効果がある。されば本運動を見て、直ちに今日の體操は胸本位で腹を閉却してゐると見るのは、當を失したものである。

【適用上の注意】 本運動は最も誤り易き運動である。號令は「上體を後に屈げ——屈げ」でも、上體を腰椎部から屈げるのではない。胸を張り後に反るのである。この事は適用上第一に注意しなければならない點である。又本運動は可なり強い練習であるから其の心で配合すべきものである。

【本運動に關係する骨格及び關節】 本運動に關係する骨格及關節は複雑にして、胸廓だけでも總計九十二箇の關節がある。又肋軟骨は可撓性に富んでゐる。今其の關節を次に掲ぐ。

適用上の注意

本運動に關係する骨格及び關節

肋骨小頭と椎體と管む關節……………二十四箇

肋骨結節と横突起と管む關節……………二十四箇

軟骨結合……………三十八箇

間軟骨關節……………六 箇

【本運動に參與する主なる筋】

○僧帽筋——頭の運動條下參照。

○大小菱形筋——菲薄菱形の筋で僧帽筋より被はれてゐる。「動作」——肩胛骨を内上方に牽く。

○後上下鋸狀筋——「動作」——後上鋸狀筋は上部肋骨を牽擧し、後下鋸狀筋は下方肋骨を牽下して胸廓を擴張する。

○夾板筋——頭の運動條下參照。

○薦棘筋——強大なる長筋で薦骨より起つて、後頭骨に達してゐる。之れに内側と外側との兩部に分かれ、外側にあるものを腹肋骨と稱し、内側にあるものを背長筋と稱するのである。「動作」——イ、兩側作用するときは脊柱及び頭を後方に轉ずる。ロ、肋骨を下方に牽下する。ハ、一側のみ作用するときは頭及上體を側屈せしめる。

本運動に參與する主なる筋

- 半棘筋『動作』イ、兩側作用脊柱の後方伸張。ロ、一側作用脊柱の同側屈。
 - 多裂筋『動作』一全上
 - 棘下筋『動作』一脊柱を伸張する。
 - 横突起間筋『動作』一半棘筋に同じ。
- 其の他方腰筋・潤背筋の收縮及大胸筋及正腹筋の伸展等も行はれる。

各種學校各學年別教材配當表

運動年	小學校		高等女學校	
	尋常科	高等科	第一學年	第二學年
第一學年				
第二學年				
第三學年	腕手 閉足 開脚 出足前 屈後體上			
第四學年	腕手 閉足 開脚 出足前 屈後體上			
第五學年	腕手 閉足 開脚 出足前 屈後體上			
第六學年				
第一學年		持支木肋 舉後上 屈體		
第二學年				

運動年	女子師範學校		中學校	
	預備科	本科第一部	第一學年	第二學年
第一學年			腕手 閉足 開脚 出足前 屈後體上	腕手 閉足 開脚 出足前 屈上體後
第二學年			腕手 閉足 開脚 出足前 屈後體上	腕手 閉足 開脚 出足前 屈上體後
第三學年			支肋木 閉足 開脚 舉後上 屈體	支肋木 閉足 開脚 屈上體後
第四學年			肋木支持(閉足) 上體後屈舉踵 (屈膝舉腹舉脚)	
第五學年				

考 備	胸		運動年	豫備科	男子師範學校			
	臂側伸	手腰			第一學年	本科	第二學年	第三學年
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。 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。	臂側伸 閉足	手腰 出足前 開脚 閉足	上體後屈	科	臂側伸 閉足	手腰 出足前 開脚 閉足	上體後屈	教授演習
	臂上伸 閉足	手腰 出足前 開脚 閉足	上體後屈	科	臂上伸 閉足	手腰 出足前 開脚 閉足	上體後屈	教授演習
	支助木 閉足	支助木 開脚	上體後屈	科	支助木 閉足	支助木 開脚	上體後屈	教授演習
	支助木 閉足	支助木 開脚	上體後屈	科	支助木 閉足	支助木 開脚	上體後屈	教授演習

胸の運動の解説

上體後屈

胸の運動の解説

【上體後屈】

「始めの姿勢」『手腰・臂側伸』

『臂上伸』



上體後屈 (正) (不正)

「足前出直立」・「開脚直立」

「直立」・「閉足直立」

「號令」『一、「上體ヲ後ロニ屈ゲ——』

「掌を反し」と前に加へる(二)』

上體ヲ起セ——あこせ。(上體

ヲ——もとへ)』

「要領」『一、頸を引き頭を後ろに屈

つゝ體の上部を靜かに後ろに屈けて、胸を前に張り出す。二、體を起して元の姿

勢に復す。



屈後體上にて掌反伸上斜臂

「臂側伸」より行ふ場合には、一、の運動と同時に掌を上後に反へし、二、の運動と共に掌を元に復す。

「注意」一、強ひて上體を屈げんとして、徒に腰の部分に屈げ、却つて不良の姿勢に陥らないやう。ろ、頭を前に出さないやう。又後ろへ屈げ過ぎないやう。

は、呼吸を自由にするやう。に、運動は一々緩に行ひ決して急速に流れないやう。ほ、速く連続して行はしむることは大に悪い。

「進度」上體後屈の度は初は極めて少しく、熟するに従つて次第に其の度を増すやうにする。又胸を張る度合は各人の體格に依つて異なるが故に、一律に強行せしむるやうなことがあつてはならぬ。

「上體後屈」の姿勢を保たしむる時間は、初歩の間は短く習熟するに従つて漸次に長くするのがよろしい。餘りに速く行つて「後屈」の姿勢を保たしめないやうな

肋木等支持上體後屈



屈後體上にて伸上臂

【肋木等支持上體後屈】

のは、其の効果のないことは勿論であるけれども、さりとて餘り長く保たしめて、疲勞の状態に達せしめるやうなことも、亦宜しくないことである。進んだ生徒には、後屈中臂屈伸等の運動を行はしめてもよろしい。

「始めの姿勢」上體後屈・開脚直立・閉足直立

「號令」「始めの姿勢」を取らしめたる後、次の號令を下す。

ろ、掛かれろ、一、踵ヲ舉ゲ——あげ 二、踵ヲ下ロセ——おろせは、上體ヲ起セ——あこせ。

「要領」上體後屈の姿勢を保ちつゝ全身を後ろに倒して、両手の觸れたる所の肋木を擦り臂を十分に突張つて體を支へる。一、踵を舉ぐると同時に一層臂を突張つて、胸を前に張出す。二、「上體後屈」の姿勢を失ふことなく靜かに踵を下ろす。次ぎに両手を突放して、「臂上伸」の姿勢に復へる。

【注意】一、常に上體後屈に於ける諸注意を守るやう。ろ、殊に腰を折らないやう。は、
臂を屈げないやう。に、頭は両手の間にある位を可とし、餘りに下の方に下げ



助木支持上體後屈

ないやう。

此の運動終れば臂を「手腰」屈臂の姿勢に取
らしむるか又は臂上伸のまゝで靜かに稍々速く
上體前屈の運動を數回連續して行はしめ、以て
上體の強き緊張を和らぐるのがよろしい。軍隊
に於ける此の運動は「體を前と下に屈げ」を連
續して行つてゐる。

【進度】一、後屈の度は初めは少なく、熟するに従つて次第に増すこと上體後屈の場合と同じ
である。其の爲めには初めは肋木より脚までの距離を近くし、熟するに従つて次
第に遠くすることが肝要である。
また其の距離も人々の體格に依つて一樣でない。要は腰から下が眞直になる程度
を好しとす。



る練習をなさしむるやうにする。

臂助木支持上體後屈舉踵の運動は、胸を
張る運動中最も有效なるものである。
若し肋木の設備なき場合に於ては左の
方法によつて行はしむることが一番適
當である。

此の運動に於て、踵を擧げたる姿勢を保たしむる時間は初めは短く、熟するに従
つて次第に長くすることがよろしい。能く習熟した生徒に對しては、踵を擧げた
まゝ、脚の前擧又は屈膝擧股等の運動を行はしめ、其の間正しく姿勢を保つてゐ

- 一、「手腰」にて上體後屈の後、助手に凭り掛かる。此の時助手は後頭部を支へる。
- 二、「手頭」にて上體後屈の後、助手に凭り掛かる。此の時助手は兩肘を支へる。
- 三、「臂側伸」にて掌を反へすと共に、上體を後屈し、助手に凭り掛かる此の時助
手は前臂を支へる。

四、「臂上伸」にて上體を後屈し、助手に凭り掛かる。此の時助手は、成るべく高

く其の臂を支へる。

第七節 背の運動

背の運動
練習の目的

練習の效果

適用上の注意

本運動に
関係ある
骨格及び
關節

【練習の目的】 イ、頸より腰に至る背部諸筋の發育。ロ、頭・肩及び胸の姿勢を整ふ。ハ、特に脊柱を正しくする。跪坐の習慣を有する邦人が多く脊柱彎曲の弊に陥り易きを以て、一般に此の點に力を注いでゐる。

【練習の效果】 イ、本運動は以上述べたる背部諸筋の緊張と同時に、軀幹前面の諸筋をして稍々伸展の姿勢を保たしむるが故に、尙此等の諸筋をも發育せしむる効果がある。ロ、可なり強大なる軀幹の運動であるから呼吸・血行等の作用を進め、内臓の諸臓器の機能を旺盛にする。ハ、精神集中の度強さが故に沈著・堅實・注意等の良習慣を養ふことが出来る。

【適用上の注意】 強大なる軀幹の運動なることは前節の運動と同様である。尋常小學の初年級等の兒童には、背筋が、充分發達しないから本運動本來のものは之れを課することが出来ぬ。手頭・手腰等の姿勢を取らしむることによつて其の目的を達することが出来る。

【本運動に關係ある骨格及び關節】 本運動は全脊柱を伸展し、間接に胸廓を舉上擴張して腹

本運動に
參與する
主たる筋

部の壓迫を除きながら膝關節を屈して上體の前方墜落を防ぐやうにするのであるから、前節に擧げたる以外の關節であるけれども、殆んど全身の運動なるが故に一局部に於ける關節の運動と見るのは至當でなう。

【本運動に參與する主たる筋】 前に述べたるが如き姿勢を保持しつゝ上體前屈を行ひ、其の重量を支へるのであるから、背及び伸背筋の努力は非常に大なるものである。

上體の重量を支へる爲めには、大臀筋・二頭股筋・半腱模樣筋及腓腸筋・比目魚筋等凡て下肢の背面にある筋が著しく努力する。

肩を後方に固定し全脊柱を伸展して所謂伸背の堅確なる姿勢を保持する爲めには、僧帽筋・夾板筋・薦骨脊柱筋等が専ら活動する。臂上伸の姿勢にて行ふときは三角筋等も大に努力する譯である。尙上體を前屈するためには、腸腰筋・直腹筋の下部及内斜腹筋等も作用せらるゝ。

各種學校各學年別教材配當

運動年	小 學 校						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

運動年	學科	女子師範學校	運動年	
			第一學年	第二學年
第一學年	豫備科		背	
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
第一學年	本科		背	
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
第二學年	第一部		背	
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
第三學年			背	
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
第四學年			背	
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
第五學年			背	
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足

運動年	學科	高等女學校	運動年	
			第一學年	第二學年
第一學年			背	
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
第二學年			背	
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
第三學年			背	
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
第四學年			背	
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足
			手類 閉足	手類 閉足

運動年	學科	男子師範學校	
		本部	第一學年
第一學年	豫備科	手腰 閉脚 伸上 直立 屈前 閉足 前上 屈體	手腰 閉脚 伸上 直立 屈前 閉足 前上 屈體
第二學年	第一學年	手腰 閉脚 伸上 直立 屈前 閉足 前上 屈體	手腰 閉脚 伸上 直立 屈前 閉足 前上 屈體
第三學年	第二學年	手腰 閉脚 伸上 直立 屈前 閉足 前上 屈體	手腰 閉脚 伸上 直立 屈前 閉足 前上 屈體
第四學年	第三學年	手腰 閉脚 伸上 直立 屈前 閉足 前上 屈體	手腰 閉脚 伸上 直立 屈前 閉足 前上 屈體

背の運動の解説
上體前屈

背の運動の解説

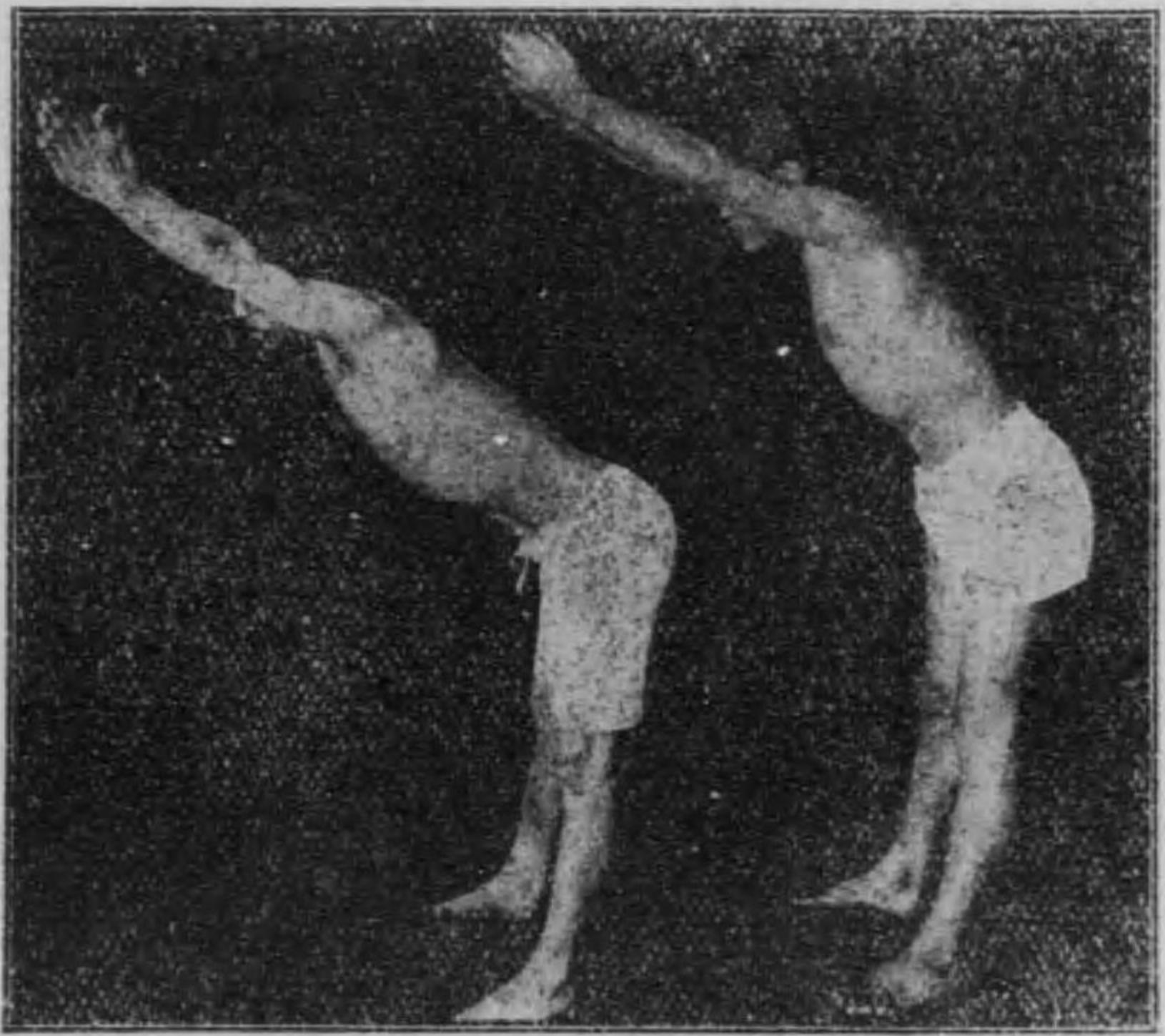
【上體前屈】

『始めの姿勢』『手腰・屈臂・臂前屈』

第七節 背の運動

備考	背
師範學校第三學年及び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。	上體前屈(臂上) 臂前屈(前出) 臂側開(振)
	手腰 屈膝足前 出體前倒 屈臂 上體前屈 臂上伸 手腰 脚後舉屈 屈膝 體前倒 伏(手腰)上體後 臥(屈臂)(前)屈
	側開(振) 屈臂(屈膝足前) 出體前倒(臂上伸) 手腰(屈膝足前) 出體前倒 伏(臂側開)上體後 臥(屈臂)(前)屈
	片脚(足前)出體 支持(前倒) 教授演習

「手頭・」臂側伸・「臂上伸



屈前體上にて立直脚開伸上臂

(正)

(正不)

「開脚直立・直立」
「閉足直立」

「號令」一、「上體ヲ前ニ屈グ——ま
げ」二、「上體ヲ起セ——あこ
せ。(上體ヲ——もとへ)」

「要領」一、頭を真直にし、背を反ら
しつゝ、腰にて上體を前方に屈
げる。二、上體を起して元の
姿勢に復へる。

「注意」一、背を圓くせないやう。
ろ、頭を下に屈げないやう。
は、頸を出さないやう。に、

前屈する時は稍々緩に動かし、元に復する時はそれよりも稍々速くするを可とす。

妄りに速く連續して屈伸するのは宜しくない。

「進度」一「始めの姿勢」を變化して運動の度を進めるやうにする。

最初のものには「手胸」等の姿勢で行ふことが有效である。



屈前體上にて胸手

上體前屈の度は初めは少なく、熟するに従つ
て次第に多くすることが肝要である。其の程
度は各人の體格に依つて差異があるけれど
も、概して言ふときは最初は約三十度位から
始め、次第に約四十五度・約六十度・約七十五
度と云ふ順序に進め、最も熟したる者により

ては、水平若くは上體下屈の姿勢まで至らしむることが出來やう。但し背は常に
真直に保ち決して圓くならないやうに注意する必要がある。
上體前屈の練習が十分に熟したならば、頭左右轉向・臂の屈伸(徐)・臂の上下振・
臂左右開(振)等の運動を加へ、練習の効果をして更に大ならしむるやうにする。

伏臥上體
後屈

【伏臥上體後屈】

「始めの姿勢」**「手腰・屈臂・臂前屈**

「臂側伸・手頸・臂上伸 } **「腰掛上伏臥足支持」**



伏 臥 上 體 後 屈

此の運動は圖の如く地面又は床上にて行ひ得れども、腰掛等を利用することが最も便利である。足は肋木等にて支ふるか或は助手に依つて支へしむべし。「始めの姿勢」を取るには腰掛に面して立ち、前方に伏臥して膝の上部・股の中央を腰掛上に置き、體及び脚を水平に伸ばし、足を適宜の肋木間に挟み、(又は助手に支へしめ)臂を體と直角に伸ばし手を地上に著けて伏臥せしめ、次に手腰其の他所要の姿勢を取らしむ。

此の「伏臥」の姿勢に疲れたる時は、「休め」の號令を下し手を下に著けて「伏臥」の姿勢に復して休息せしむ。「氣を著け」の姿勢に復せしむるには、「立て」又は「直れ」の號令を以て自由に立たしむるやうにする。

「始めの姿勢」成りたる後次の號令を下す。

「號令」**「一、上體ヲ後ロニ屈ゲ——まげ」**二、「上體ヲ——もとへ。」

「要領」**「一、頸を引き頭を後ろに屈げつゝ靜かに上體を後ろ(即ち上の方)に屈げる、二、上體を伸ばして水平の姿勢に復へる。」**

「注意」**「伏臥上體後屈の運動は背の運動の標準的練習で其の効果も著大であるが、之れを行ふには、次ぎの如き諸點に注意することが肝要である。」**

い、強ひて上體を上方に反らさうとして、腰を折り上體を立て過ぎないやう。

ろ、頭・頸を突出さないやう。

は、呼吸を自由にして窮屈にならないやう。

「進度」**「臂の姿勢を「始めの姿勢」に述べたる順序の如く進める。」**



脚 腰 拱 上 伏 臥 足 支 持

伏臥上體前屈

【伏臥上體前屈】



伏臥上體前屈

【始めの姿勢】前に同じ。

【號令】一、「上體ヲ前ニ屈グ——ミゲ」二、「上體ヲ——もとへ。」

【要領】一、上體前屈の要領に従つて上體を前（即ち下方）に屈げる。二、上體を起して水平の姿勢に復歸する。

伏臥上體前屈の運動は、伏臥上體後屈の運動と相俟つて行ふことが有利である。

【屈膝足前出體前倒】

【始めの姿勢】「手腰・二屈臂・臂前屈」

「手頸・臂側伸・臂上伸」

臂立

閉足直立

屈膝足前出體前倒

【號令】一、「左（右）膝ヲ屈ゲ足ヲ前ニ出シ、體ヲ前ニ倒セ——たふせ」二、「左（右）足ヲ——もとへ。」

【要領】一、左（右）膝を屈して其の足を約三足半ほど前方に踏み出し、體重を之れに托して右（左）脚を十分伸ばし、其の踵及び足の踵を確かに地に著け、體を前方に傾け倒し、右（左）脚と略々一直線を保つやう真直に反らす。

二、前方に出したる左（右）足を引付けて、元の姿勢に復へる。

【注意】一、上體は真正面を向き頸より踵まで略々

一直線を保つやう真直に反らす。ろ、兩肩を等しく保ちて一方のみが上がつたり又は前方に出たりせないやう。は、前方の脚の膝は十分に之れを屈げて、膝より下したる垂直線が、略々足尖の邊に落つるやうにする。此の垂直線は足の踏み出し方が多過ぎれば、足尖より外に落ちるし、踏み出し方が足りなければ内に落つ



屈膝足前出體前倒

る譯である。に、後ろの脚は十分に伸ばして膝の屈がらないやう。ほ、急がずあせらず確實に行ふやう。へ、兩足の距離は男は廣く女は稍々狭くするやう。

【進度】『始めの姿勢』に於て示した順序のやうに、臂の姿勢を進める。

【閉足直立】に於て行ふことは、大に習熟した後後に於てするのがよろしい。

熟した後は「上體前倒」の姿勢に於て、臂左右開・臂上下振・臂上伸（徐）等の運動を加へて行ふやうにする。

【屈膝足後出體前倒】

【始めの姿勢】『前と同じ』

【號令】『一、左（右）膝ヲ屈ゲ、右（左）足ヲ後ロニ出シ、體ヲ前ニ倒セ——たふせ。』二、右

（左）足ヲ——もとへ。』

【要領】『一、左（右）膝を屈げ右（左）足を約三足半後方に出し、其の踵及び足の蹠を確かに地に著けて脚を十分伸ばし、體重を前の脚に托して體を前方に傾け倒し、右（左）脚と略々一直線に保つこと、前の運動に同じである。二、後ろに出した右（左）足を引付けて元の姿勢に復へる。』

屈膝足後
出體前倒

屈膝足斜
前出體前
倒

【注意】『此の運動は體重の變化が前の運動より少なきが故に、稍々敏捷に足を出す事が出来る。其の他の注意は前に同じ。』

【屈膝足斜前出體前倒】

【始めの姿勢】『手腰・屈膝』

【手頸・臂上伸】——『直立』



屈膝足斜前出體前倒

【號令】『一、左（右）膝ヲ屈ゲ足ヲ斜前ニ出シ、體ヲ前ニ倒セ——たふせ。』二、

【足ヲ——もとへ。』

【要領】『一、左（右）膝を屈げ左（右）足を約四足ほど斜前方に踏み出して、體重を之れに托し、右（左）脚を十分に伸ばし其の踵及び足の蹠を確かに地に著

け體を左（右）方に斜に傾け倒して、右（左）足と略々一直線を保たしむるやうにする

る。二、斜前に出したる左(右)足を引付けて元の姿勢に復へる。

【注意】一、上體は正面を向き頭より踵まで略々一直線に保つやう。ろ、兩肩の姿勢を正しく保ち脊柱に直角ならしむるやう。即ち前に出したる足と同じ方の肩は稍々低く他方の肩は稍々高く保つやう。は、其の他の注意は前の運動に同じである。

【屈膝足斜後出體前倒】

屈膝足斜後出體前倒

【始めの姿勢】一前と同じ。

【號令】一、左(右)膝ヲ屈ゲ、右(左)足ヲ斜後ロニ出シ體ヲ前ニ倒セ——たふせ。二、「右

(左)足ヲ——もとへ。」

【要領】一、左(右)膝を屈げ右(左)足を斜後方に踏み出し、前運動と同じ姿勢を取る。

二、後ろに出した右(左)足を引付けて元の姿勢に復へる。其の他は前に同じ。

【片手上伸片手下伸屈膝足斜前(斜後)出體前倒】

片手上伸片手下伸屈膝足斜前(斜後)出體前倒

【始めの姿勢】一「直立」

【號令】一、「臂を屈げ——まげ」二、「頭ヲ左(右)ニ廻ハシ、上體ヲ右(左)ニ廻ハセ——まは

せ」三、「左(右)手上、右(左)手下ニ伸バシ、右(左)右膝ヲ屈ゲ、左(右)足ヲ斜前(斜

後)ニ出シ、體ヲ前ニ倒セ——たふせ。」

【要領】一、「屈臂」の姿勢を取る。二、頭を左(右)に廻はし、上體を右(左)に廻はす。三、

左(右)臂を斜に上伸し、右(左)臂を斜に下伸すると同時に、左(右)膝を屈げ、左(右)足を斜前(斜後)に出し、體を斜前に倒し、眼は上伸したる手に注ぐやうにする。



片手上伸片手下伸屈膝足斜前出體前倒

【注意】一、脚と體と臂と頭と斜に同方向に

向き、同平面内にあるやう。ろ、上體はあまり傾かないやう。

【進度】一初めは各方毎に行はしめ、次に左右交換せしめ、更に前(後)に進(退)して左右交換せしむるやうにする。

【片足支持屈膝足前出體前倒】

片足支持屈膝足前出體前倒

【始めの姿勢】一「手腰・屈臂・臂前屈」片足支持」

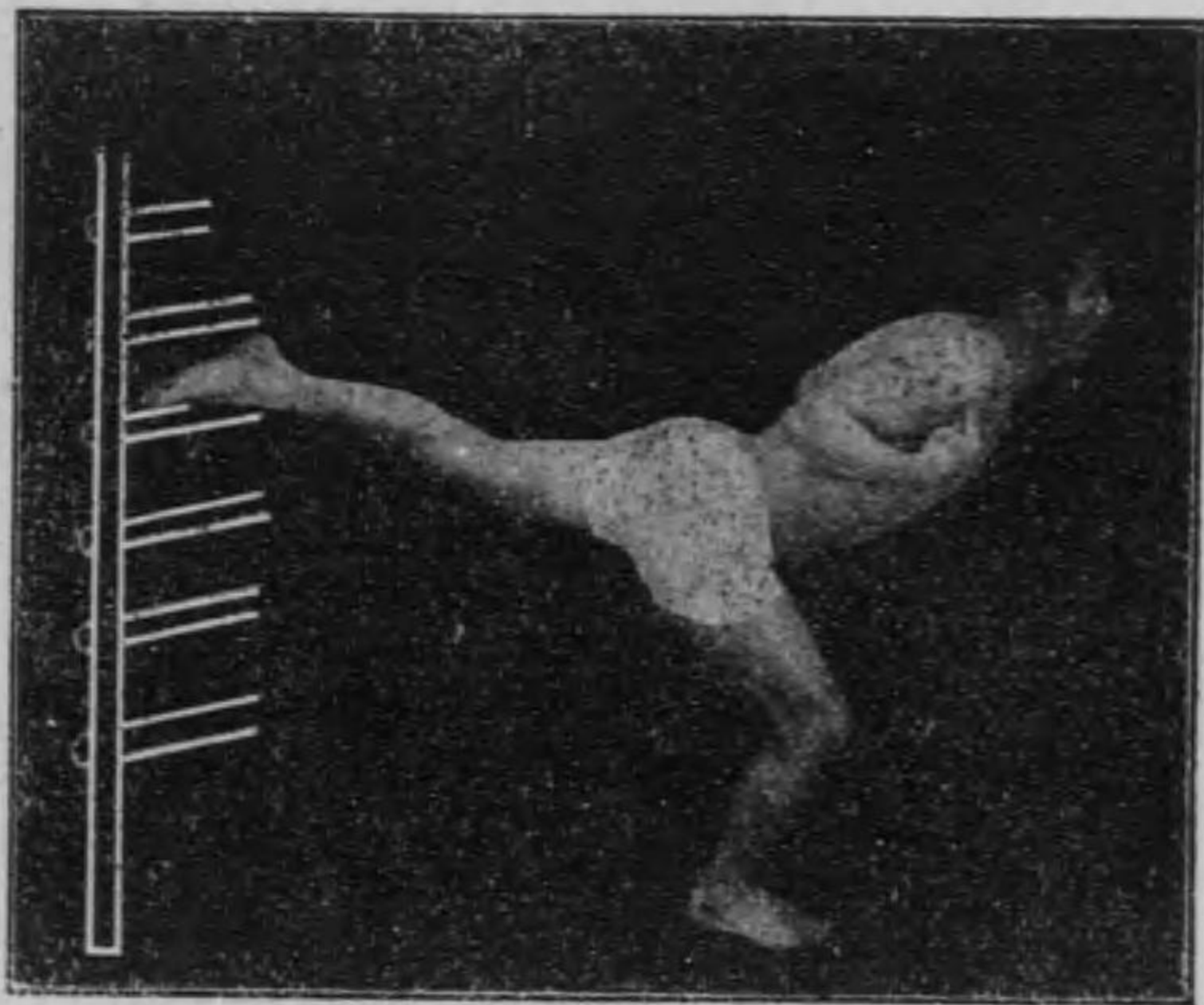
「手頭・臂側伸・臂上伸」片足立」

此の「始め姿勢」を取るのには片脚を後ろに舉げて肋木に挟み、又は助手の膝に

當てし支へしむるやうにする。(挿
畫に於て足關節の伸びたると踵の肋
木に接し居らざるとは製版上の誤り
である。

【號令】「屈膝足前出體前倒の運動に同じ。

要領注意等も、全く屈膝足前出體前倒の運動
に同様であるが、足を支持するために、必ず
しも體と脚とが一直線になるやうに保持する
ことは出來ぬ。多少反身になつて弓狀の姿勢
を保たねばならないものである。



片足支持屈膝足前出體前倒

【片脚屈膝片脚後舉體前倒】

平均運動の條に述べたるものと全く同じである。

片脚屈膝
片脚後舉
體前倒

腹の運動

第八節 腹の運動

練習の目的

【練習の目的】 イ、腹部の諸筋を發育せしむる。ロ、内臟諸器に確かなる支持を與へて腰部
及び腹部の姿勢を正しうする。ハ、循環・消化・排泄等の生理作用を盛んにする。

練習の效果

【練習の效果】 イ、腹筋の練習は腹部の内臟諸器に間歇的に壓力を加へて、之れに器械的作
用を與へ靜脈及び淋巴管を壓し、靜脈血の還流を盛にする。尙胃及び腸に器械的刺戟を與ふ
るため、其の蠕動作用を旺盛にして消化・排泄を促進せしむる。(體育原理篇運動論中第八節
三、運動の消化系統に及ぼす影響を参照せられたし) ロ、腹筋弱きときは内臟下垂症に懸り
易く、女子にありては種々の婦人病の原因となり、且つ分娩の際に困難を生ずる。故に練習
によつて腹筋を強くすることは強健なる身體を作る上に於て最も大切なことである。ハ、精
神の無力なるものは腹筋の虛弱なるものに多いと云ふことも、一般に認められてゐることな
るが故に、精神の確かりした人たらしむる上に於て最も大切な練習である。以上ロ・ハは練
習の必要を述べたのであるが、其の半面に之れに應ずる効果がある。

適用上の注意

【適用上の注意】「イ、以上述べたる以外に東洋にありては古來腹の鍛鍊と稱して、禪學を始

め撃劍・柔道・弓術及び馬術等の武術的運動並に書道・繪畫等に至るまで、所謂丹田に力を入れる事を力説し且つ實行上重んぜられてゐる事は、呼吸運動の條下に於ても稍々詳細に述べて置いたが、要するに腹の鍛錬は腹筋と横隔膜の練習に外ならない、されど其の練習上大に注意しなければならぬ事は、幼年の兒童は腹筋が未だ十分に發達してゐないといふ事である。従つて特別に腹の運動を課する必要がある。他の下肢の運動や上體後屈等の運動で、間接に練習すれば十分其の目的を達することが出来る。無理に幼年者は腹筋本來の練習を實行するときは、全身の姿勢を不良にするばかりでなく往々下痢及び種々の消化器病等を催起する場合が少なくない。ロ、腹部の練習も胸部の姿勢を正しく保持して行はなければ不良の結果に到達するが故に、胸部の正しく練習せられた後に腹の練習を實行するやうにすることが最も適當なる練習法である。ハ、一時の鍛錬は何の運動でもよろしくないが、腹の鍛錬に於て一層然りである。されど一面に於て何んの練習でも可なり強度に行はなければ效果の少ないことも眞理であるが故に、永遠の成效を期して徐々に斷えざる練習を續行することは最も肝要なことである。ニ、腹筋の發達を圖ることは女子に於て最も必要であるけれども、女子も亦腹筋が生來強くないため強度の練習に堪え得ないばかりでなく、強いて實行せしむるときは

本運動に
關係ある
骨格及び
關節
本運動に
參與する
主なる筋

種々の弊害を惹起するものであるが故に、常に輕易なものに止めて置かなければならぬ。

【本運動に關係ある骨格及び關節】 一局部の關節運動でないから省略する。

【本運動に參與する主なる筋】 腹筋は甚だ菲薄扁平なる廣筋で、胸廓の下端と骨盤との間に

開いてゐる腹腔を閉鎖する所の筋で、總數僅かに五箇の筋から出来てゐる。

○直腹筋(腹直筋とも稱す) 此の筋は扁平の長筋で、白條の兩側に腹直筋鞘中に位する。腹直筋鞘といふのは斜筋附著腱膜から出来てゐる腱膜様鞘で、其の内側は白條に移行してゐる。「動作」一、イ、胸廓を牽下す。ロ、胸廓固定するときは、骨盤の全部を牽舉し、脊柱を前方に屈する。

○三菱筋(直腹筋と合して直筋といふ) 「動作」一、白條を緊張して直腹筋の作用を助ける。

○外斜腹筋 本筋は潤平なる筋で最も外部に位し、其の纖維は相並行して後上方より内下方に向つて走り腱膜に移行す。「動作」一、イ、骨盤固定して兩側作用するときは脊柱を前方に屈し、又肋骨を牽下す。ロ、一側のみ作用するときは胸廓を同側に回轉する。ハ、胸廓を固定するときは骨盤を牽舉する。ニ、他筋と共に腹壓を催起する。

○内斜腹筋 殆んど全部外斜腹筋より被はれてゐる筋で、其の纖維は後下方より内上方に走

つてゐる。「動作」イ・ロ、外斜腹筋に同じ。ハ、一側の内外斜筋作用するときには軀幹を同側に屈する。ニ、外斜腹筋に同じ。

○横腹筋—内斜筋より被はれてゐる筋で、「動作」—肋骨及び腹壁の側部を内方に牽いて腹壁を縮小し、同時に腹壓を催起して間接に呼吸運動を助ける。

【腹壓の意義】 腹壓とは、腹壁前部諸筋の收縮に依つて起る所の現象にして、之により腹腔を收縮し爲めに腹腔及骨盤臓器を壓迫し、其の内容の排出を容易ならしむ。例へば腸及膀胱内容の排泄・嘔吐の際に於けるが如し、同時に亦腹壁の内容と共に横隔膜を胸腔中に凸出せしめ呼吸運動を助く（新撰解剖學）

腹壓の意義

各種學校各學年別教材配當表

腹	運動學年		科	備註
	第一學年	第二學年		
			小學校	○は男子のみの教材なり
			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	

高等女學校

腹	運動學年
(屈膝舉股) (上體後屈) 手腰(腰掛)二體後倒	第一學年
屈臂(腰掛)體後倒 手腰(足前出)體後倒 屈臂(開脚)	第二學年
倒臂上伸(腰掛)體後 腰掛上臂立伏臥	第三學年
手腰 屈膝(膝立體後倒) 臂上伸	第四學年
腰掛上臂立伏臥(臂屈伸)	第五學年

中學校

腹	運動學年
(脚前振) (屈膝舉股) (上體後屈) 手腰(腰掛)體後 腰掛上臂立伏臥 (臂屈伸)	第一學年
屈臂(腰掛)體後 手腰(足前出)體後 屈臂(開脚) 臂立伏臥	第二學年
臂上(腰掛)體後 臂立伏臥(臂屈伸)	第三學年
手腰 屈膝(膝立體後) 臂上伸 倒立	第四學年
片足(體後倒)支持	第五學年

女子師範學校		男子師範學校	
運動年	豫備科	運動年	豫備科
第一學年	(屈膝舉腹) (上體後倒) 手腰(腰掛)體 後倒	第一學年	(胸前振) (屈膝舉腹) (上體後倒)
第二學年	屈膝(腰掛)體後倒 手腰(足前)出 屈臂(開脚)倒體後	第二學年	第一學年 屈臂(腰掛)體後 手腰(足前)出 屈臂(開脚)倒體後
第三學年	伸上(腰掛)體後倒 腰掛上臂立臂立 伏臥	第三學年	第二學年 伸上(腰掛)體後 臂立伏臥臂屈伸
第四學年	手腰(屈膝)體立體後 伸上(腰掛)體 教授演習	第四學年	第三學年 手腰(屈膝)體立體後 伸上(腰掛)體 倒立

運動年	豫備科	本科	第一部
第一學年	手腰(腰掛)體後 腰掛上臂立伏臥 (臂屈伸)	第一學年	片脚(體後倒) 支持 教授演習
第二學年	臂立伏臥	第二學年	伸上(腰掛)體後 臂立伏臥臂屈伸
第三學年	備 師範學校第三學年及び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。	第三學年	手腰(屈膝)體立體後 伸上(腰掛)體
第四學年	考	第四學年	倒立

腹の運動の解説

【上體後倒】

腹の運動の解説
 上體後倒
 腰掛姿勢に於ける上體後倒

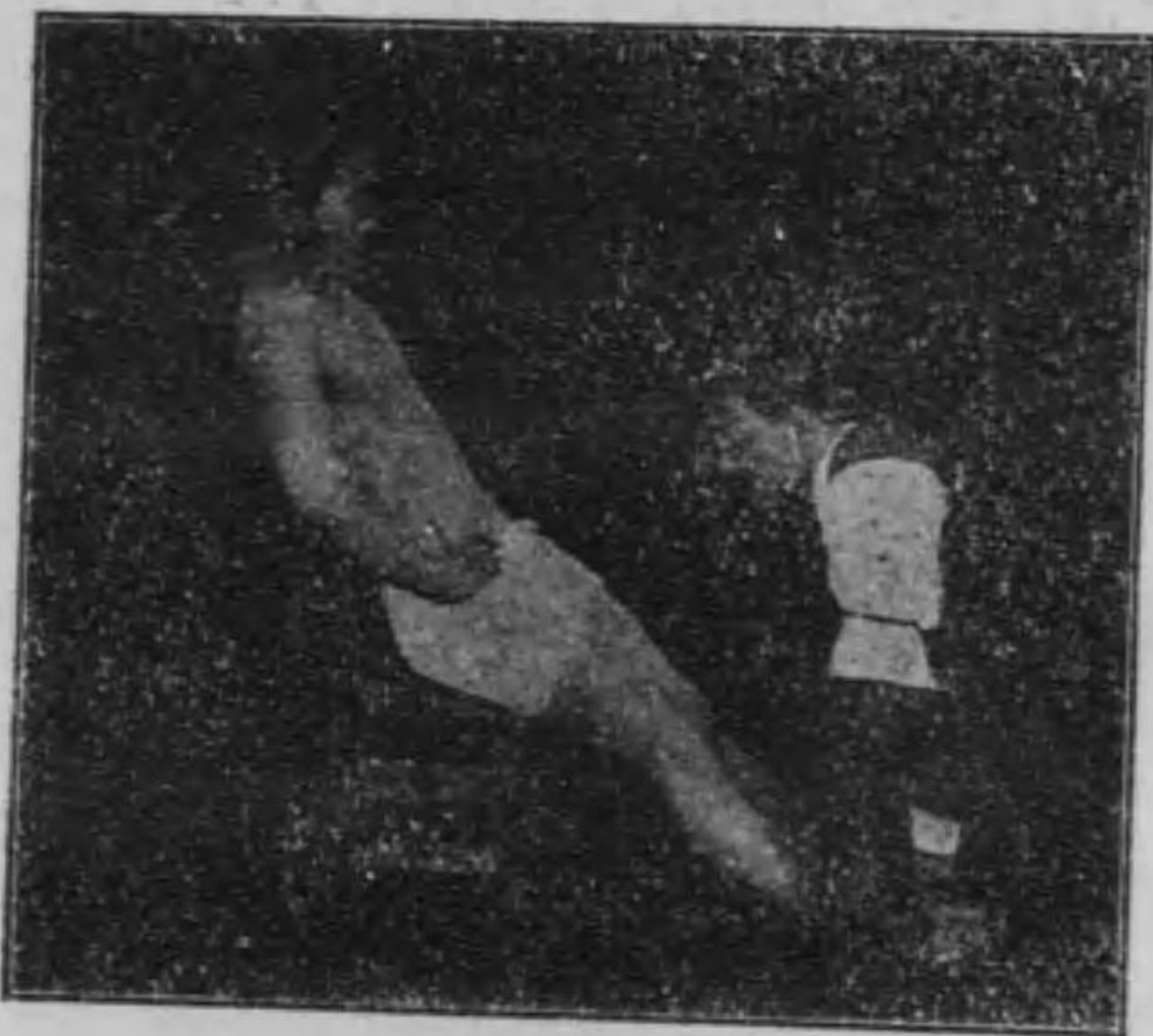
上體後倒には腰掛姿勢・膝立姿勢及び足前出直立姿勢等に於ける種々の運動がある。
 【腰掛姿勢に於ける上體後倒】(上體後倒の其一)

「始めの姿勢」
 手 腰・屈 臂
 手 頸・臂側伸 腰掛
 臂上伸

「始めの姿勢」を取るには腰掛に浅く坐し、脚を伸ばして兩足を肋木の間にに入れて支ふるか、又は助手をして支へしめるのである。



(正) 倒後體上



(不正) 倒後體上

「號令」一、「上體

ヲ後ロニ倒セ

一「たふせ」二、上

體ヲ起セ

こせ。(上體ヲ

一もとへ)

「要領」一、頸を

引いて頭を後ろ

に屈げ、胸を張

りつゝ上體を後

方に倒す。二、上體を起して元の姿勢に復へる。

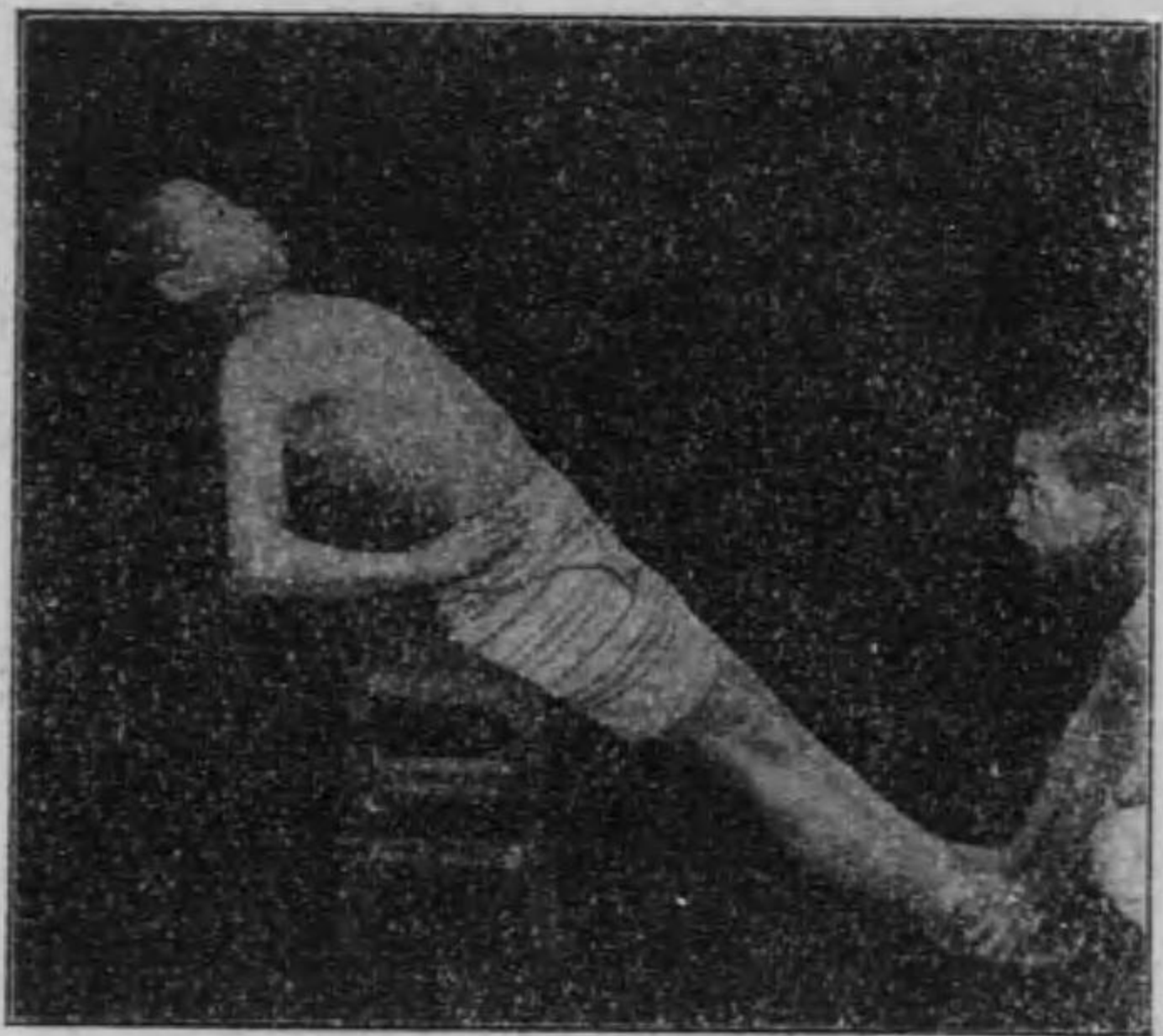
「注意」一、頭及び胸の姿勢を崩さないやう。ろ、腰椎部を屈げないやう。は、運動中常に

呼吸を自由にするやう。(心身いづれか弱くして腹部の震ふものは殊に十分に吸氣して下腹部に力を入るゝやうにすることが肝要である)に、常に静かに行ふやう。

ほ、後ろに倒す時は、運動は上部なる頭より始めて次第に腰に及ぶやう。體を起す時は下部なる腰より始めて次第に頭に及ぶやう。

「進度」一「始めの姿勢」の變化により難易を生ず。後倒の度は初めは少く、熟するに従つて次第に多くするやう。即ち初めは約三十度より、約四十五度約六十度等に進み、終に標準度即ち脚と體とが一

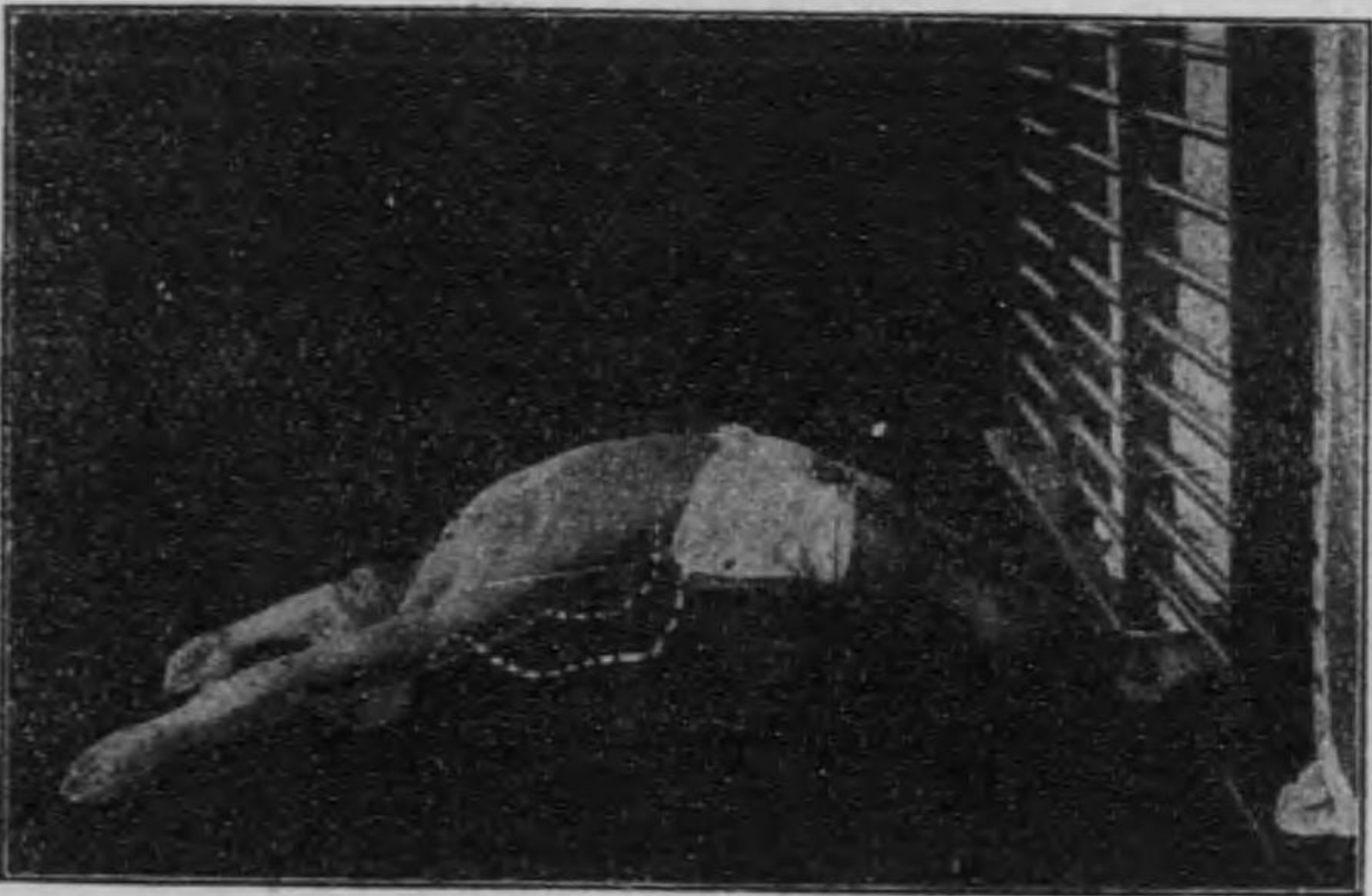
直線となるまで進むべし。一層進みて



(持支足の者助幫) 倒後體上

は出來得るだけ體を後下方に屈げしむるもよろしい。運動の速度も熟するに随つて遅くすべし。殊に起す時は最も注意して静かに正し

膝立姿勢
上に於ける
上體後倒



(のもるたみ進) 例後體上持支足

く起すべし。

此の運動は以上の外床上に坐して行ふことも出来るし、また竝行棒の一方に腰を掛け、他の一方に脚を掛けて行ふことも出来る。

【膝立姿勢に於ける上體後倒】(上體後倒の其二)

【始めの姿勢】『手腰・屈臂・手頭』

『臂側伸・臂上伸』

兩膝立』

片膝立』

【號令】『一「體ヲ後ロニ倒セ——たふせ」二「體ヲ起セ——あこせ。(體ヲ——もとへ)」』

【要領】『一、頭を引き頭を後ろに屈指、胸を張りつゝ全身を後ろの方に倒す。二、體を起して元の姿勢に復へる。』

足前出直
立に於ける
上體後倒



るけに勢姿立膝
例後體上

も前の運動に同じである。

【足前出直立に於ける上體後倒】(上體後倒の其三)

【始めの姿勢】

『手腰・屈臂
手頭・臂側伸
臂上伸』

足前出直立』

【號令】『一、「體ヲ後ロニ倒セ——たふせ」二、「體ヲ起セ——あこせ。(體ヲ——もとへ)」』

【要領】『一、頭を引き頭を後ろに屈指、胸を張りつゝ全身を後方に倒す。二、體を起して元の姿勢に復す。』

【注意】『一、腰のみを折り爲めに却つて胸廓の縮まることないやう。二、其の他の注意は

片脚支持
上に於ける
上體後倒



倒後體上るけ於に立直出前足

「腰掛」姿勢より上體後倒の運動に同じである。

此の運動は一見容易なやうであるけれども、其の實頗る困難であるが故に注意して行ふやうにすることが最も肝要である。

「進度」『「始めの姿勢」を變化し後倒の度を進めて、運動を進むること前と同じである。』

「片脚支持に於ける上體後倒」(上體後倒の其四)

「始めの姿勢」

「手腰」屈臂
「手頸」臂側伸
「臂上伸」

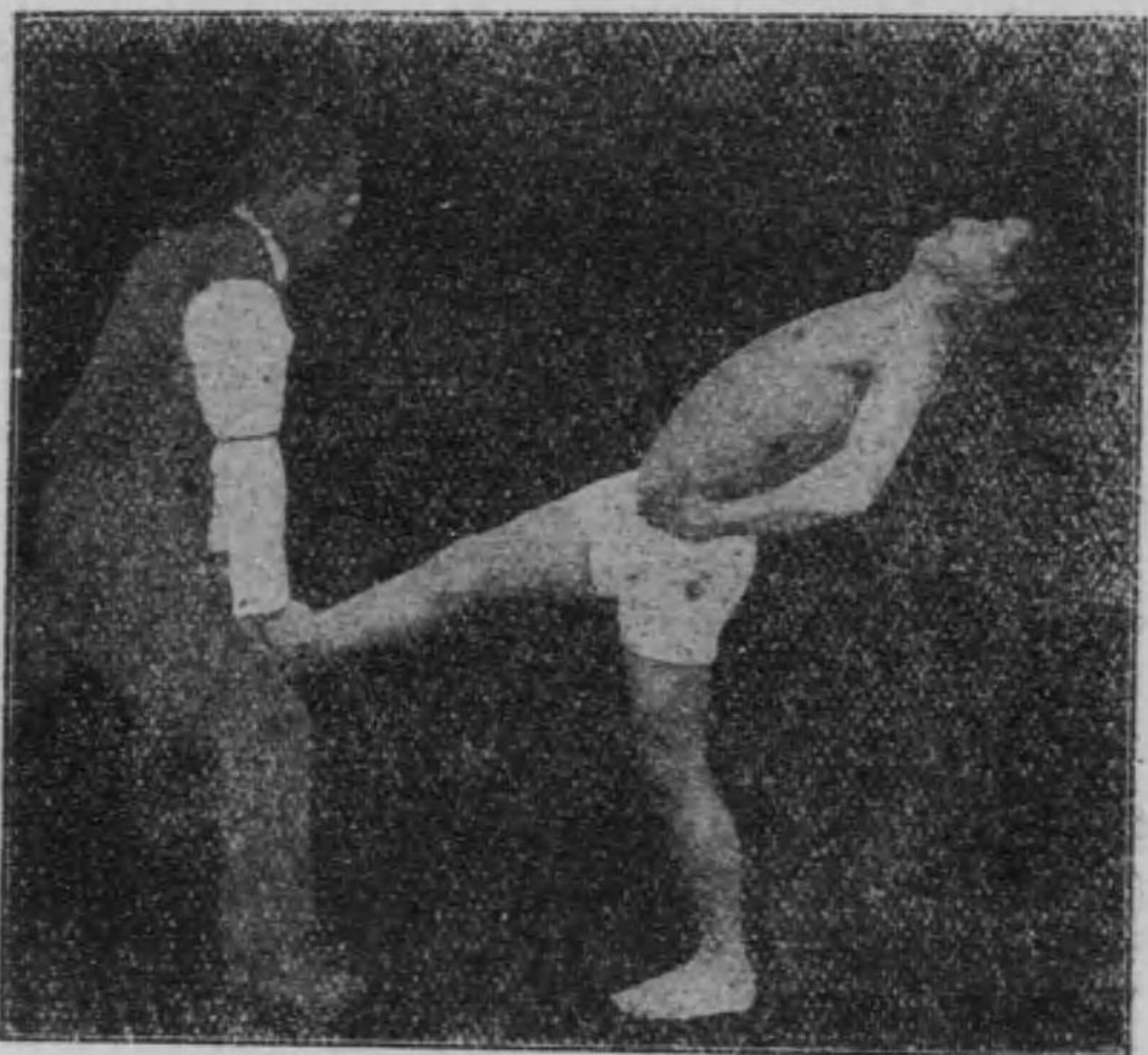
片脚前舉支持直立

「始めの姿勢」を取らしむるには、片脚を前に舉げ其の足を適宜の高さなる肋木に挟むか又は助手の膝の上に支へしめるやうにする。

「號令」『一、「上體ヲ後ロニ倒セ——たふせ」二、「上體ヲ起セ——あこせ。(上體ヲ——もと

く)

臂立伏臥



倒後體上持支舉前脚片

「臂立伏臥」

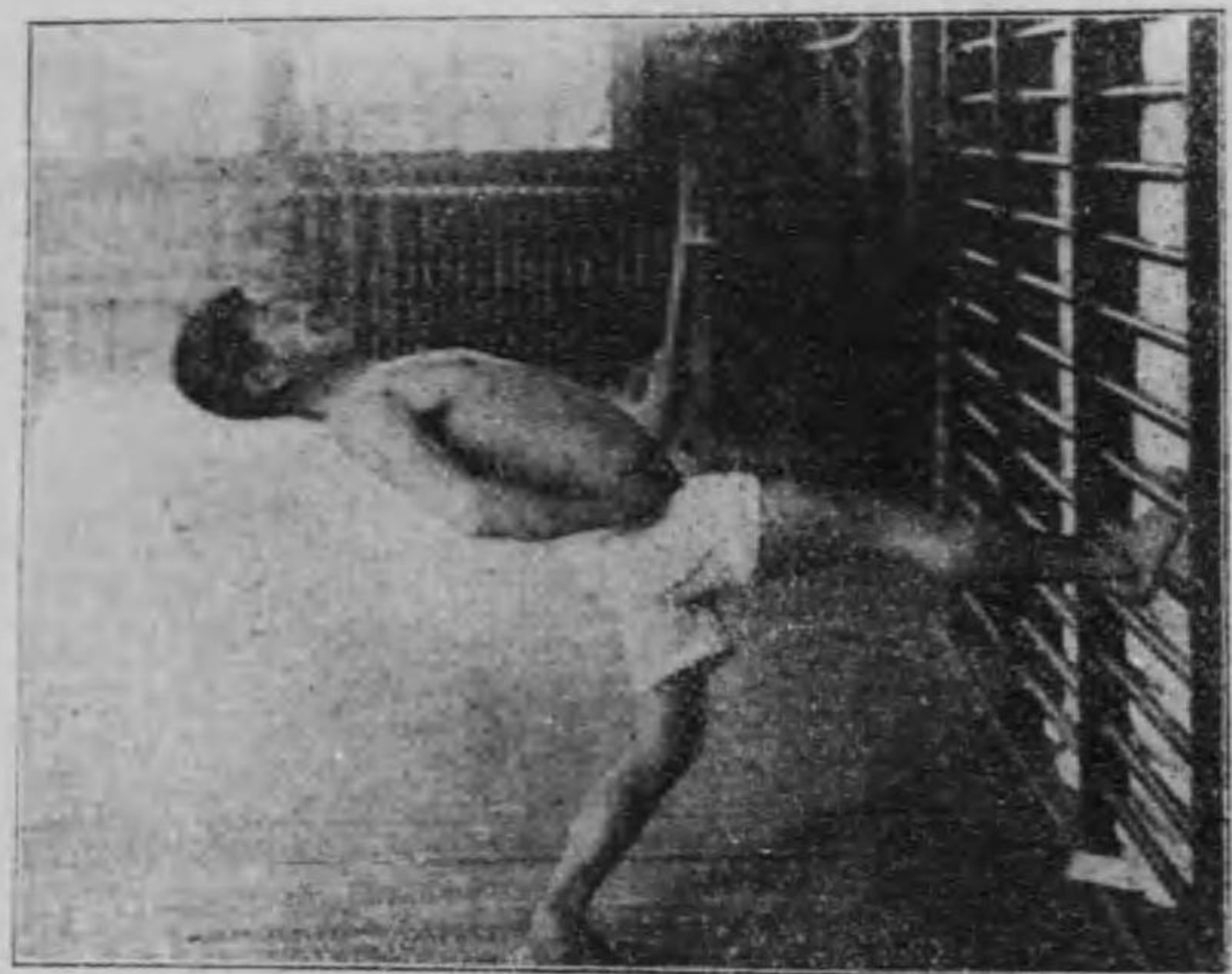
上肢と下肢との高さに依りて、數種の運動がある。

第八節 腹の運動

「要領」『「腰掛」姿勢よりの運動に同じ。』

「注意」『い、舉げたる脚の膝は必ず屈けないやう。ろ、其の他の注意は前に同じ。』

「進度」『臂の姿勢を變化し後倒の度を増して、運動を進むること「腰掛」姿勢よりの運動に同じである。又立ちたる脚は初めは膝を屈げしめざるを可とするけれども、熟するに従つて之れを屈せしめるやうにする。』



片脚前舉支上體後倒
(立ちたる脚の膝を上げたる場合)

【腰掛上臂立伏臥】(臂立伏臥の其一)

【始めの姿勢】腰掛を前にして直立。

【號令】一、「臂立伏せ——ふせ」二、「立て

(直れ)」

【要領】一、第一動、膝を屈し體を屈め、兩手を肩幅より稍々廣く腰掛上に置き、指の先を稍々内方に向く。第二動、兩脚を後方に伸ばして、兩足尖を地に著け、體を真直にして、臂と體とを直角に保つ。二、第一動、「屈膝の姿勢」に復へる。第二動、起立して「氣を著け」の

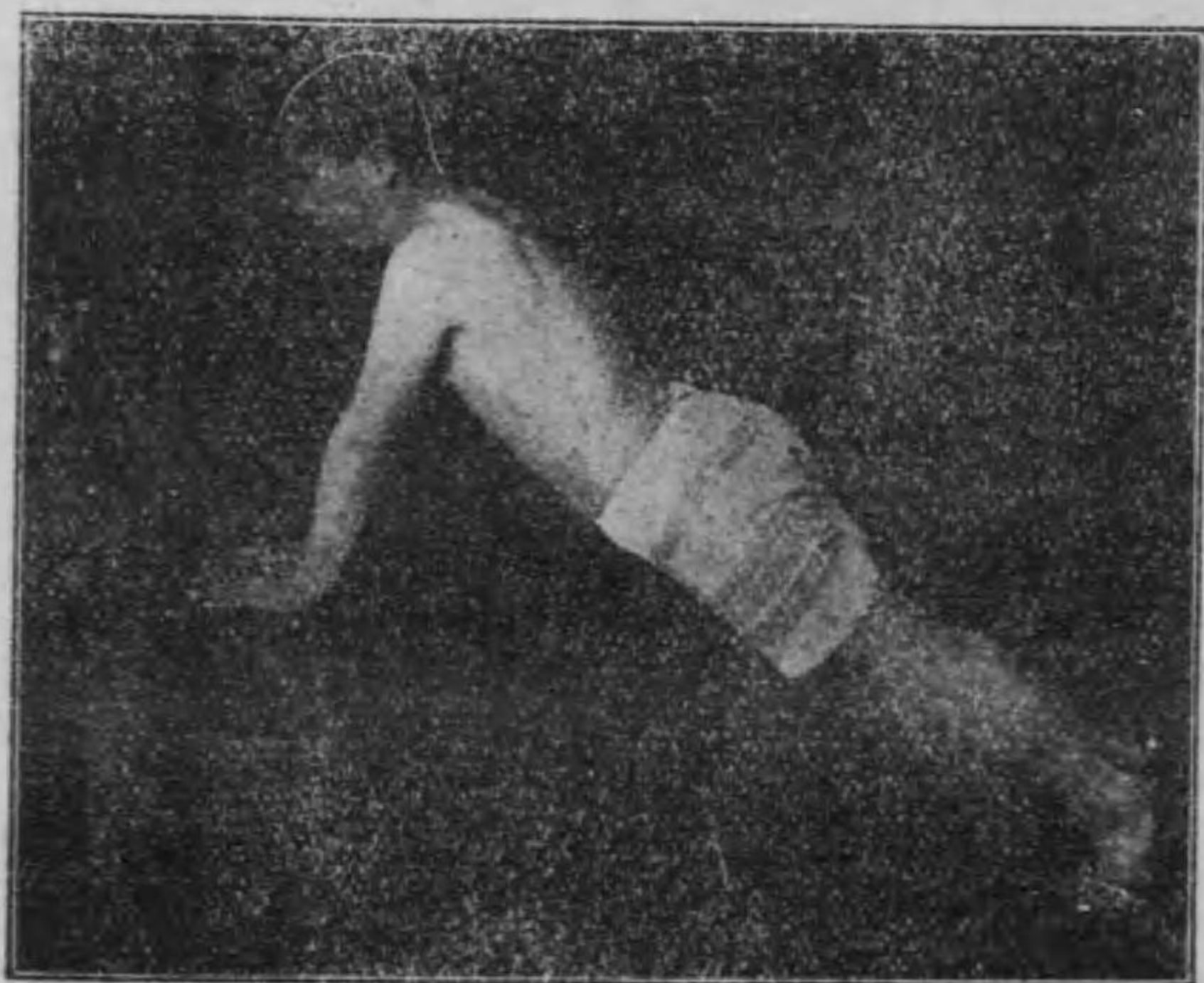
姿勢を取る。

【注意】一、腰を伸ばして上下何れにも屈げないやう。ろ、頭及び胸を正しく保つやう。即ち頭は稍々後屈して、胸を張るやう。

【進度】熟するに従ひ次第に臂の屈伸を加へるがよろしい。其の屈する度は、初は少く漸



臂立伏臥 其一



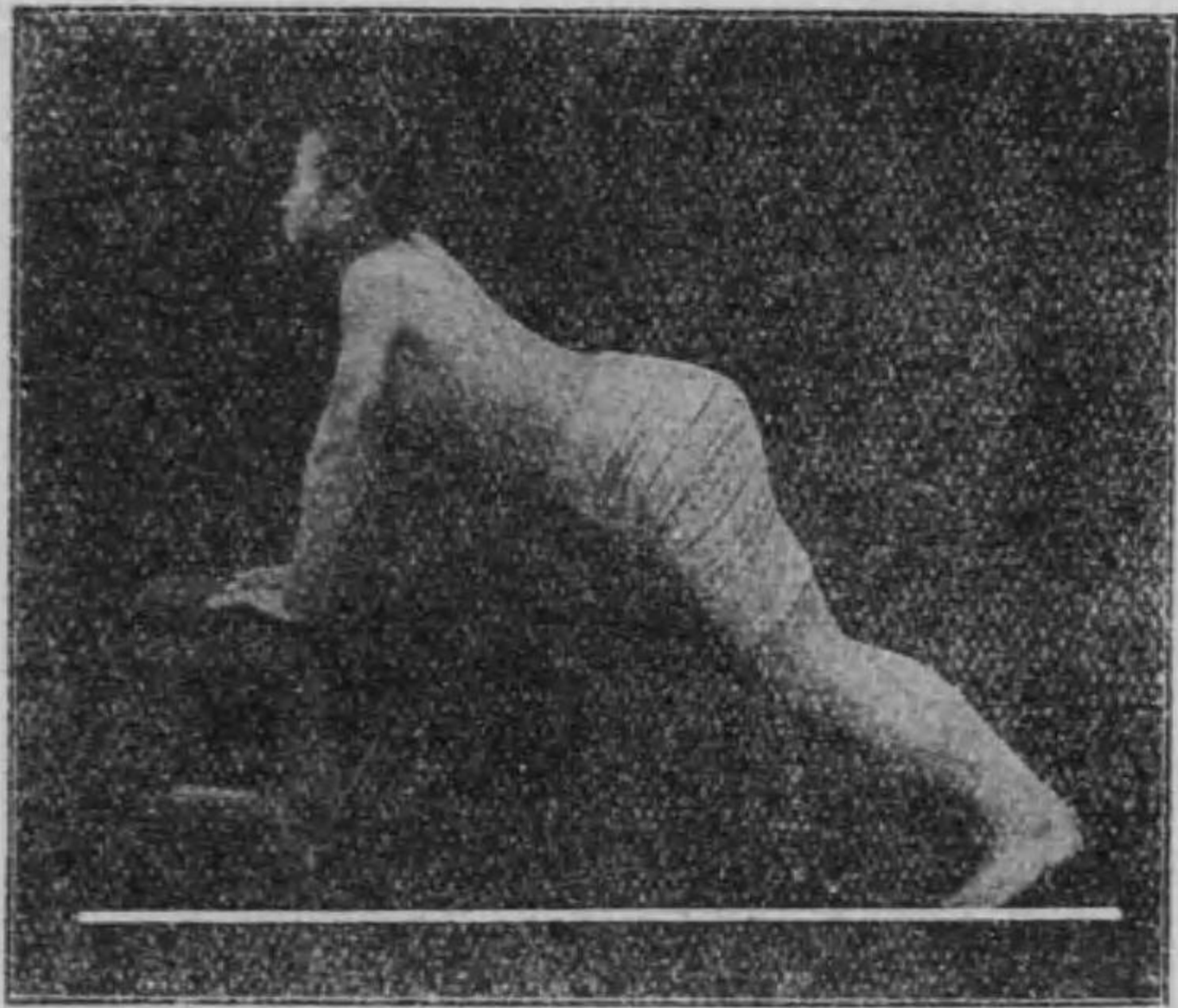
臂立伏臥 其二(正)

次に多くするやう。

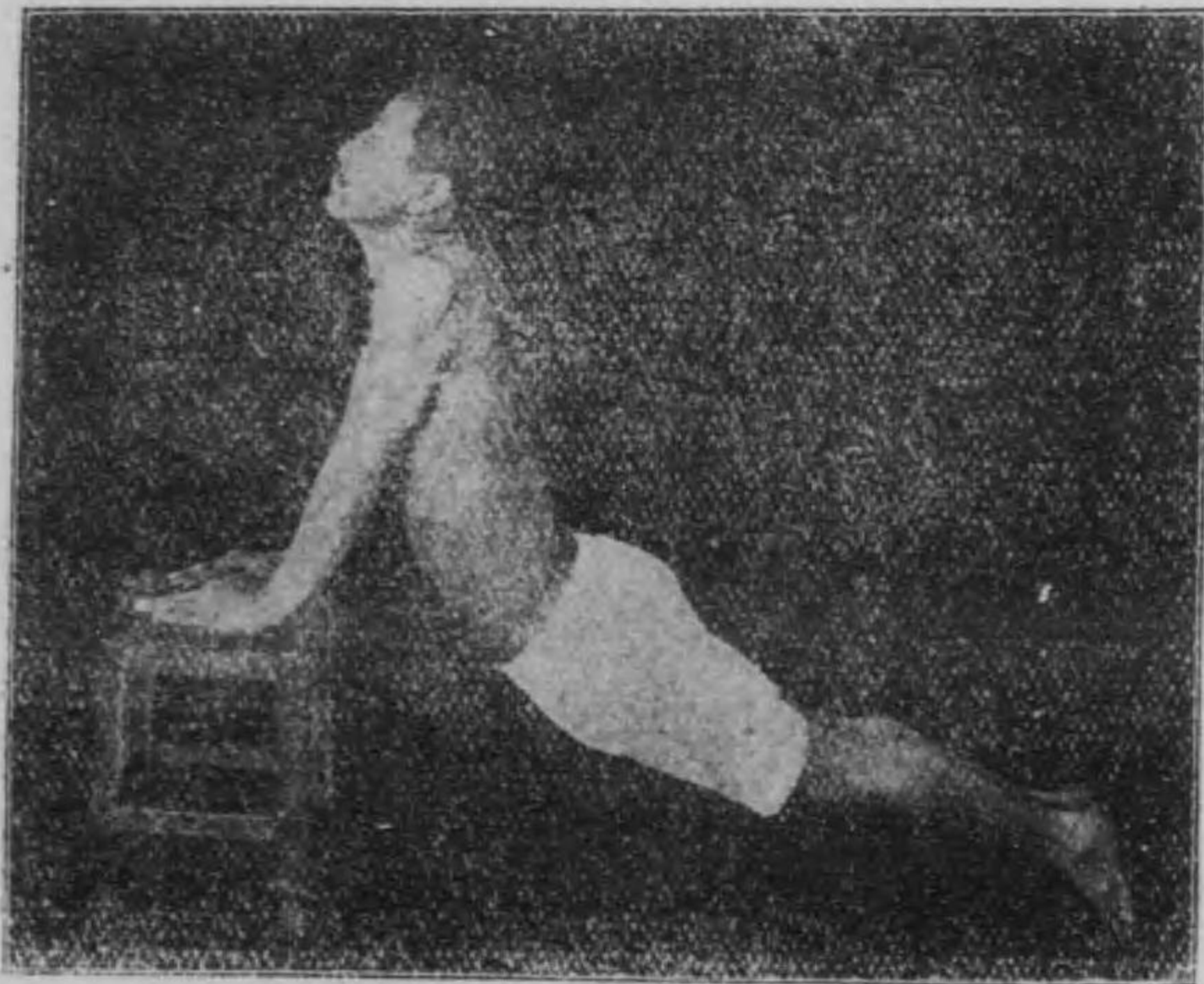
男生徒には、更に片脚の後舉等を加へてもよい。

床上又は地上の臂立伏臥

【床上又は地上の臂立伏臥】（臂立伏臥の其二）



（不正）臥伏立臂



（正）臥伏立臂

【始めの姿勢】『直立』

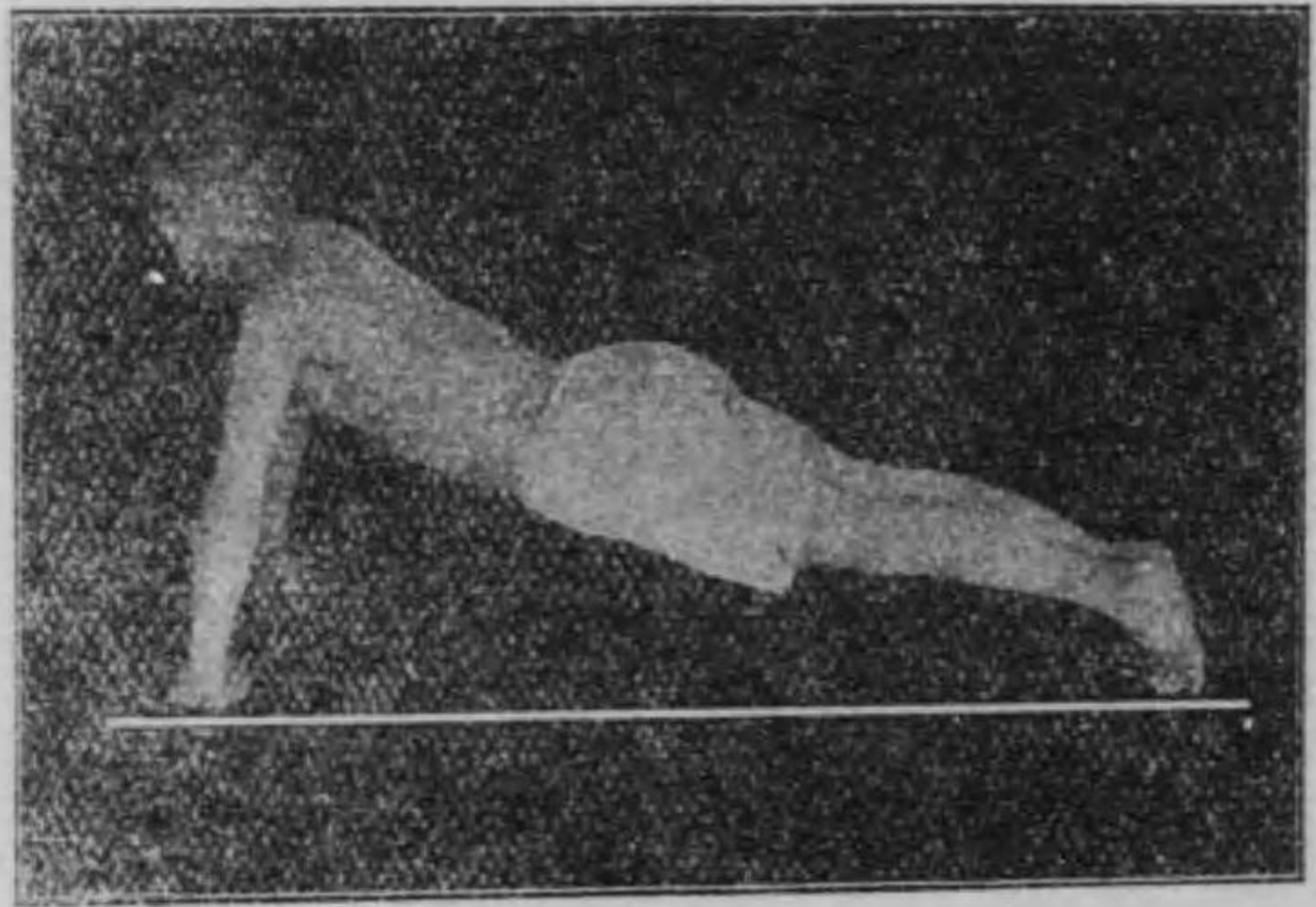
【號令】『一』『臂立伏せ——ふせ』二、『立て。』（直れ）

【要領】『一、第一動、膝を十分屈し腰を低くし、両手を

成るべく體に接して兩膝の内側に當て、肩幅より稍々廣く地上又は床上に置き、指の先を稍々内方に向く。第二動、兩脚を後ろに伸ばし兩足尖を地に著け、體を眞直にし臂と體とを直角に保つ。二、第一動、『屈膝』の姿勢に復へる。

第二動、起立する。

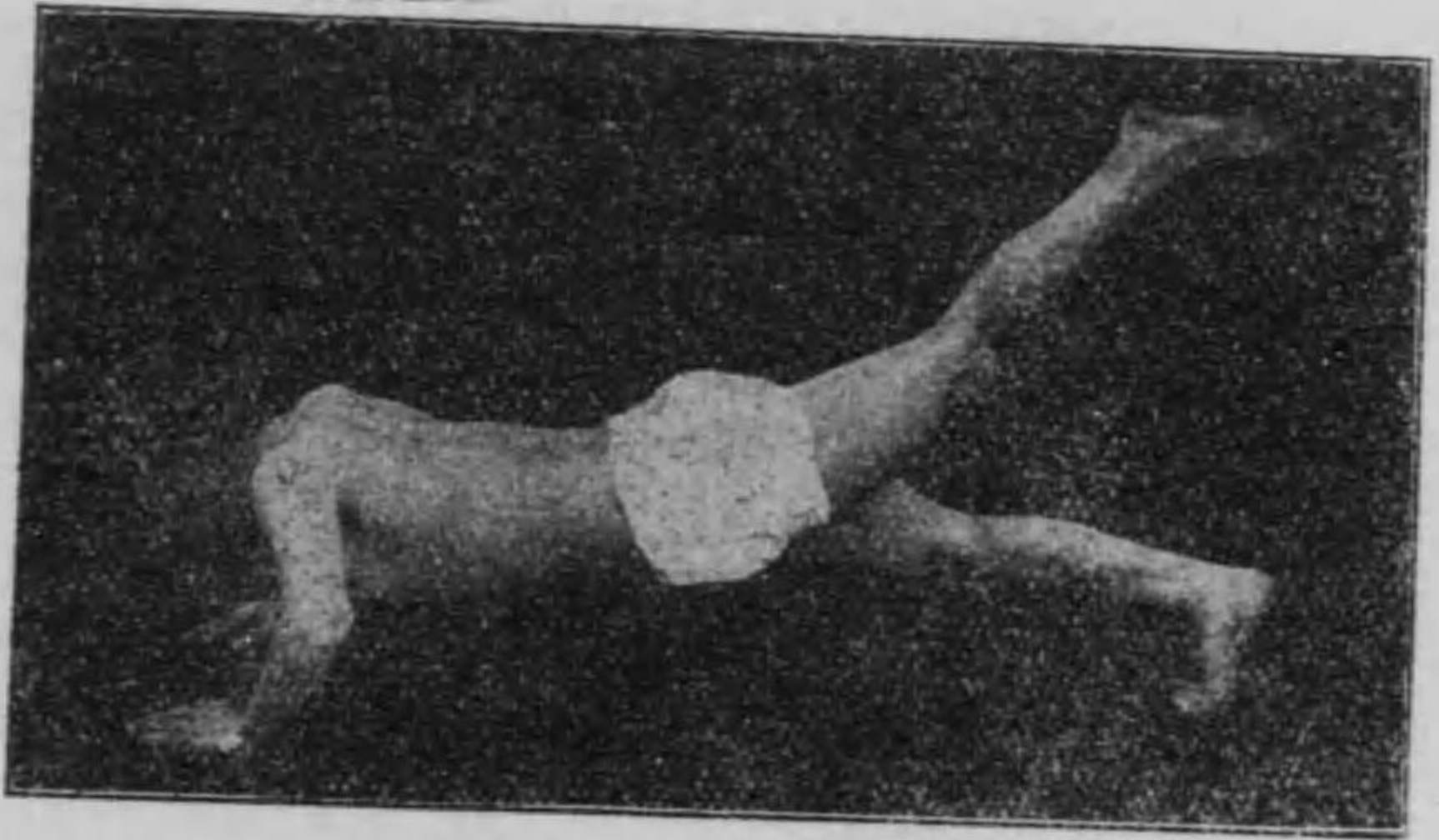
【注意】『一、第一動に於て頭を垂れ、胸を縮め、或は背を圓くせないやう。二、第二動の時の注意



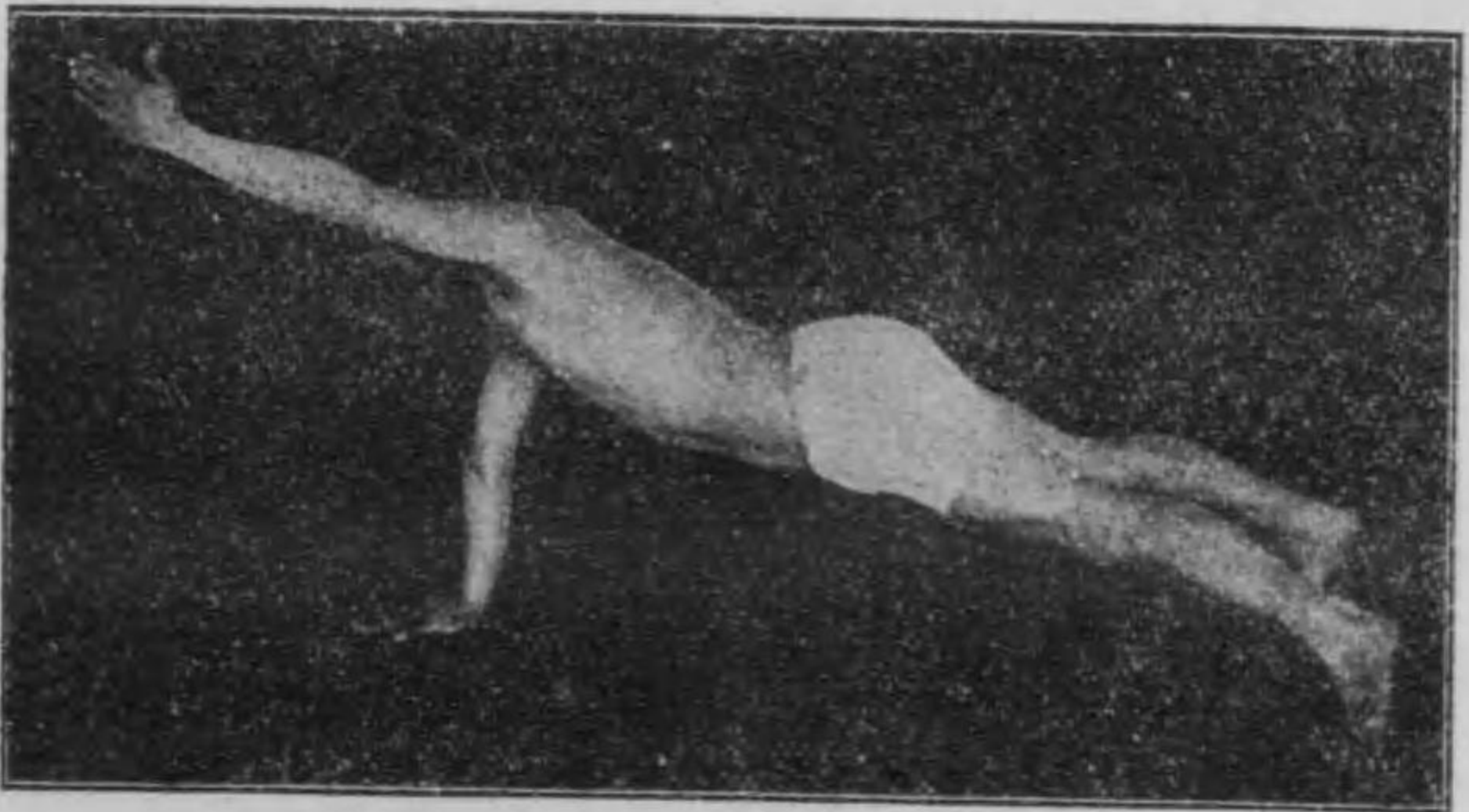
臥伏立臂るけ於に上床

は、腰掛上臂立伏臥の時と同じである。

【進度】『床上又は地上の臂立伏臥は腰掛上臂立伏臥の運動に習熟したる後に行ふべきも



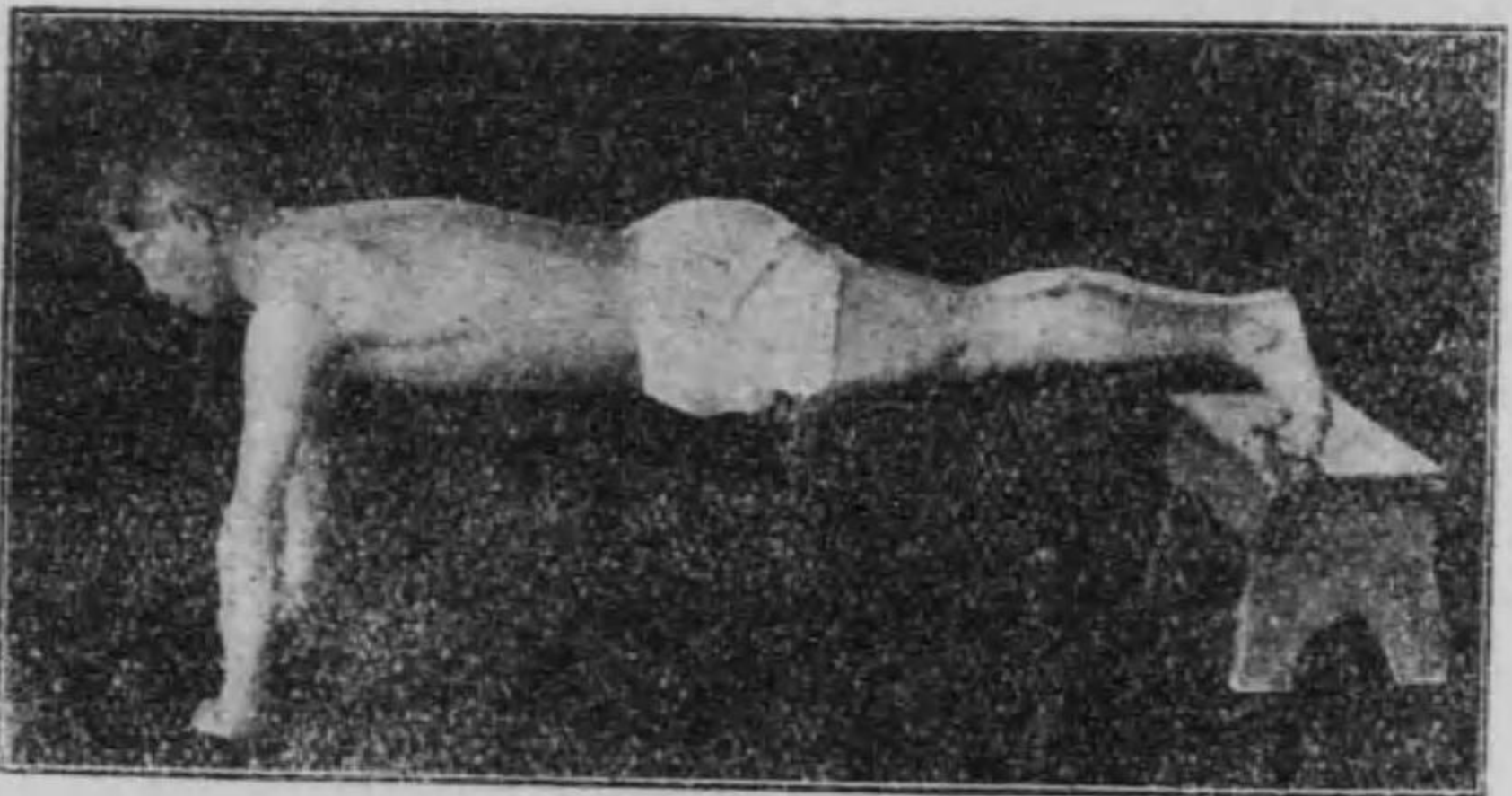
臥伏立臂るけ於に上床
(舉後脚片伸屈臂)



(舉上臂片) 上 脚

臥持脚上方支

倒立



臥伏立臂上掛腰

【倒立】

復らしむることが出来る。

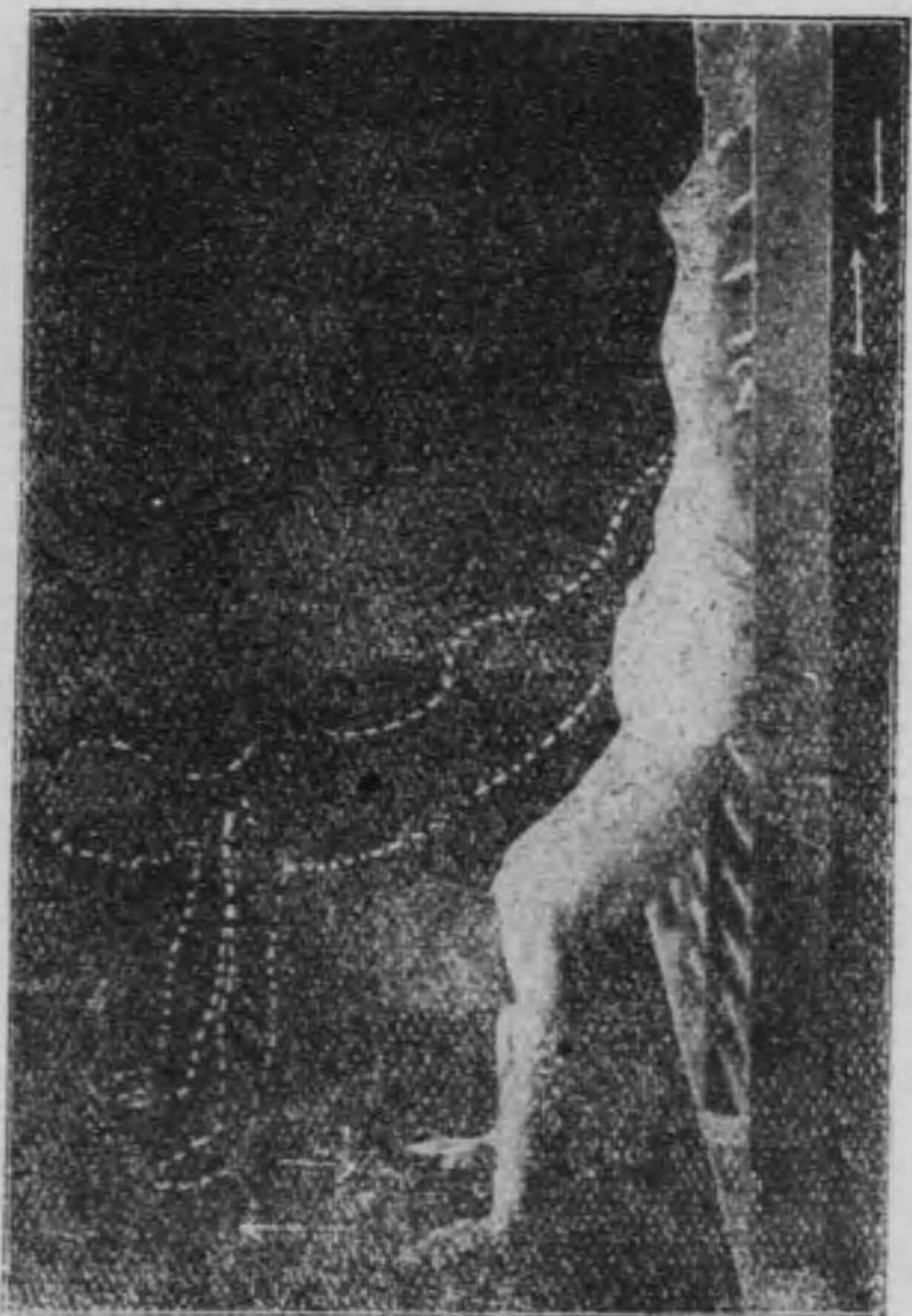
第八節 腹の運動

のである。此の運動に於ても、臂屈伸、片脚の後舉片臂上舉等を加へて、次第に其の程度を進めるのである。

【脚上方支持臂立伏臥】(臂立伏臥の其三)

先づ腰掛若くは肋木の如き脚を支ふべきものを後ろにして立たしめ、臂立伏臥を行ひたる後脚を一つ宛舉げて器械に支へしめ體は「水平」若くは「脚斜上方」の姿勢を保たしむるやうにする。體「水平」の姿勢は臂立伏臥中最も腹筋の力を要するものである。

此の運動に對する注意は皆前に同じ。又次第に脚を舉げて倒立に至らしめ、再び元に



立倒りよ臥伏立臂持支方上脚

【始めの姿勢】肋木・壁
又は助手等に面して直
立し「臂上舉」(足後出)
の姿勢を取らしむ。

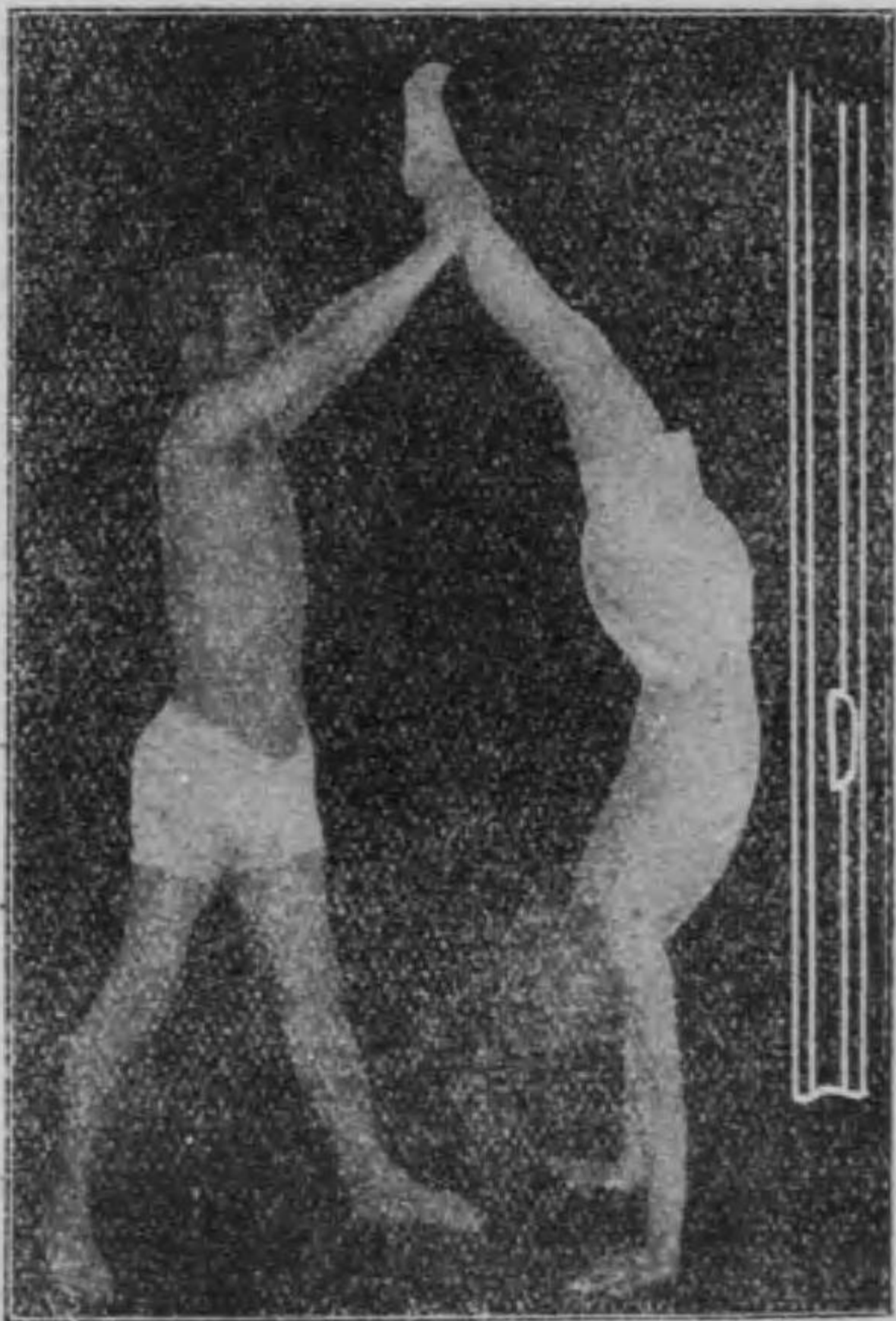
【號令】一、「倒立——始め」二、
「元へ(直れ)」

【要領】一、第一動、上體を後屈
するや否や、第二動、體
を前屈して兩手を地上

に著くると同時に、兩脚を擧げ、體を倒まにし臂にて體を支へ、器械又は助手に
依りて脚を支へ、頭を稍々後屈して胸を張る。二、起立して「臂上舉」(足後出)
の姿勢に復するか、或は直に「氣を著け」の姿勢に復へる。

【注意】胸を張り背を反らすことに注意し、腰を折り又は膝を屈げないやう。

【進度】次第に臂の屈伸を加ふべし。



立 倒 (動二第)

初めは器械又は助手に依りて支
へるのであるが、後には支へる
ことなく單獨にて立ち得るに至
らしめるのである。「始めの姿
勢」も最初は「臂上舉」(足後出)
の姿勢を以て行はしむるもので
あるが、熟するに至れば直立よ
り體を前屈して兩手を地に著
け、之れより直ちに一脚づゝ又

は兩脚同時に振り擧げて倒立するやうにする。

【仰臥脚上下】

此の運動は長き腰掛・疊の上又は清潔なる床の上に於て行ふべきもので、地上に於ては行ひ
難いけれども頗る有効なる運動である。

【始めの姿勢】仰臥せしめ、「臂側伸」若くは「臂上伸」の姿勢を取らしむ。

下仰臥脚上

【號令】一、左(右)(兩)「脚ヲ上ニ舉ゲ——あげ」二、「脚ヲ下ロセ——おろせ。」

【要領】一、膝を伸ばしたるまゝ、片脚又は兩脚を斜に上方に舉げる、二、出來得るだけ徐かに元の位置に復す。



仰 臥 脚 上 下

【注意】一、脚の舉上は約六十度斜に舉げるのが度とせられて居る。強ひて脚を多く舉げ、爲めに背を圓く屈げて腰を床より離すに及ばぬ。ろ、此の運動は脚を舉ぐる時よりも、之れを下ろす時に其の効果が大きなるものである。故に出來得るだけ徐かに下ろす方がよろしい。(直腹筋練習三形式の一つで、上體後倒と反對に腹筋の上部を固定して下肢の重量を負擔する運動である。)は、呼吸は最も注意して常に自由ならしむることが肝要である。

【進度】脚は初めは一方づゝ舉げしめ、後には兩脚同時に舉げしむ。尙兩脚を十分に伸ば

して舉げ難いものには、「屈膝舉股」より膝を伸ばさしめて、然る後に下ろさしめてもよろしい脚を下ろすときの速度は、最初は稍と速くしてもよろしいが、熟するに従つて次第に緩に行はしむるやうにする。

第九節 軀幹側方運動

軀幹側方運動

【練習の目的】イ、軀幹の側面に在る筋及び腰部にある諸筋を發育せしむ。ロ、脊柱の轉向及び側屈を自由にして脊柱を正しくする。ハ、消化・循環・呼吸及び排泄等の生理的諸作用を促進する。

練習の效果

【練習の效果】イ、側屈は骨盤を固定し一側の伸筋を十分伸展して、上體の重量で他側に屈するのであるから、一側の伸筋及び脊柱側屈に要する諸筋は強度に努力するが故に、是等の諸筋の發育を促がす上に於て最も有效なものである。ロ、同様の理由にて強度に腹内臓に強度の壓迫を加へて之れを刺激するために腹腔中の血液の還流を催起すると同時に、消化器に及ぼす影響等も前節の運動と同様である。(原理篇運動論參照)ハ、上體の轉向の如きは恰も手拭を絞るやうに捻轉するのであるから、一層内外斜腹筋等の練習となり内臓に及ぼす影響

適用上の注意

も著大である。
 【適用上の注意】 進むに随ひて次第に骨盤の位置を十分固定するやうにするのである。又一臂若しくは兩臂を上伸することに依つて上體の重心が遠ざかるが故に、恰も槓杆に於けると同様の理由で運動は困難となり、其影響も著大となる。

【本運動に關係ある骨格及關節】 頭・上肢・背・胸の運動の條下に掲げた。

本運動に關係する骨格及關節
 本運動に參與する筋

【本運動に參與する主なる筋】 側屈の場合と轉向の場合とに分ちて表示するときは次の表の如くなる。

軀幹側方運動に於ける作用筋一覽表

運動	側屈	轉向
第一九一	外斜腹筋 横突起間筋B	外斜腹筋 内斜腹筋
第一〇二	内斜腹筋 夾板筋B	内斜腹筋 夾板筋B
第一一三	膈腹筋 肋骨脊柱筋B	膈腹筋 肋骨脊柱筋B
第一二四	方腰筋 半棘筋B	方腰筋 半棘筋B
第一三五	僧帽筋A 斷裂筋R	僧帽筋A 斷裂筋R
第一四六	潤背筋A 潤背筋B	潤背筋A 潤背筋B
第一五七	肩胛舉筋A 助間筋R	肩胛舉筋A 助間筋R
第一六八	菱形筋A	菱形筋A
	後下鋸筋 前鋸筋(反)	後下鋸筋 前鋸筋(反)
	背長筋 菱形筋(反)	背長筋 菱形筋(反)
	夾板筋 内肋間筋	夾板筋 内肋間筋
	胸鎖乳頭筋(反)	胸鎖乳頭筋(反)

本表中Aは臂及肩胛骨を固定した場合、Bは伸展側、(反)は反對側の略である。

各種學校各學年別教材配當表

運動年	方側幹軀	運動年		學校
		第一學年	第二學年	
高等女學校		第一學年	第二學年	小學校
		第三學年	第四學年	
	屈手 腕腰	屈手 腕腰	屈手 腕腰	
	脚開 屈右左體上	足閉 轉右左體上	脚開 屈右左體上	
	頸片手屈手 手頸腕腰	手頸 手頸腕腰	頸片手屈手 手頸腕腰	
	足閉脚開 屈右左體上	足閉 轉右左體上	足閉脚開 屈右左體上	
高等科		第五學年	第六學年	高等科
		第一學年	第二學年	
	伸上臂 出足閉脚開	伸上臂 出足閉脚開	伸上臂 出足閉脚開	
	足閉脚開 屈右左體上	出斜足 轉右左體上	足閉脚開 屈右左體上	

運動年	預備科	男子師範學校	運動年	預備科	女子師範學校
		<p>方側幹軀</p> <p>手頸 屈臂 手腰 手頸 屈臂 出前 閉足 開脚 足前出 足斜出 閉足 屈左上 右體 轉右左體上</p>			
第一學年	本科	<p>伸臂上 片手頸 片手腰 片手頸 片手腰 伸臂上 出前足 足閉 脚開 足前出 足斜出 閉足 屈左上 右體 轉右左體上</p>	第一學年	本科	
第二學年	第一部		第二學年	第一部	<p>伸臂上 閉脚 開脚 足前出 足 屈左上 右體上</p>
第三學年		<p>右體左右轉及左 上體左右轉及前 後屈 腰掛上側臥 教授演習</p>	第三學年		
第四學年			第四學年		

運動年	第一學年	第二學年	第三學年	第四學年	第五學年
	<p>方側幹軀</p> <p>手頸 屈臂 手腰 手頸 屈臂 出前 閉足 開脚 足前出 足斜出 閉足 屈左上 右體 轉右左體上</p>	<p>片手頸 片手腰 片手頸 片手腰 伸臂上 出前足 足閉 脚開 足前出 足斜出 閉足 屈左上 右體 轉右左體上</p>	<p>側臥 伸臂上 閉脚 開脚 足前出 足 屈左上 右體上</p>	<p>後屈 上體左右轉及前 屈體左右轉及左右</p>	
中學	<p>手頸 屈臂 手腰 手頸 屈臂 出前 閉足 開脚 足前出 足斜出 閉足 屈左上 右體 轉右左體上</p>	<p>片手頸 片手腰 片手頸 片手腰 伸臂上 出前足 足閉 脚開 足前出 足斜出 閉足 屈左上 右體 轉右左體上</p>	<p>伸臂上 閉脚 開脚 足前出 足 屈左上 右體上</p>	<p>伸臂上 閉脚 開脚 足前出 足 屈左上 右體上</p>	<p>上體左右轉及左右屈 上體左右轉及前後屈 腰掛上側臥</p>

考 備	方 側 幹 軀																																																																																									
師範學校第三學年及び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	<table border="0"> <tr> <td>手頭</td> <td>屈臂</td> <td>手腰</td> <td>開</td> <td>手頭</td> <td>屈臂</td> <td>足前出</td> <td>閉</td> <td>足</td> </tr> <tr> <td>足前出</td> <td>閉</td> <td>足</td> <td>脚</td> <td>足前出</td> <td>斜出</td> <td>閉</td> <td>足</td> </tr> <tr> <td colspan="4">屈右左體上</td> <td colspan="4">轉右左體上</td> </tr> </table>	手頭	屈臂	手腰	開	手頭	屈臂	足前出	閉	足	足前出	閉	足	脚	足前出	斜出	閉	足	屈右左體上				轉右左體上																																																																			
	手頭	屈臂	手腰	開	手頭	屈臂	足前出	閉	足																																																																																	
	足前出	閉	足	脚	足前出	斜出	閉	足																																																																																		
	屈右左體上				轉右左體上																																																																																					
<table border="0"> <tr> <td>片手頭</td> <td>片手腰</td> <td>片手頭</td> <td>片手腰</td> <td>片手頭</td> <td>片手腰</td> <td>片手頭</td> <td>片手腰</td> <td>片手頭</td> <td>片手腰</td> </tr> <tr> <td>伸</td> <td>伸</td> <td>伸</td> <td>伸</td> <td>伸</td> <td>伸</td> <td>伸</td> <td>伸</td> <td>伸</td> <td>伸</td> </tr> <tr> <td>出前足</td> <td>閉</td> <td>閉</td> <td>閉</td> <td>閉</td> <td>閉</td> <td>閉</td> <td>閉</td> <td>閉</td> <td>閉</td> </tr> <tr> <td colspan="4">屈左右體</td> <td colspan="4">轉右左體上</td> <td colspan="2">伸上臂</td> </tr> <tr> <td colspan="4"></td> <td colspan="4"></td> <td colspan="2">足前出</td> </tr> <tr> <td colspan="4"></td> <td colspan="4"></td> <td colspan="2">斜出</td> </tr> <tr> <td colspan="4"></td> <td colspan="4"></td> <td colspan="2">閉</td> </tr> <tr> <td colspan="4"></td> <td colspan="4"></td> <td colspan="2">足</td> </tr> <tr> <td colspan="4"></td> <td colspan="4"></td> <td colspan="2">轉右左體上</td> </tr> </table>	片手頭	片手腰	片手頭	片手腰	片手頭	片手腰	片手頭	片手腰	片手頭	片手腰	伸	伸	伸	伸	伸	伸	伸	伸	伸	伸	出前足	閉	閉	閉	閉	閉	閉	閉	閉	閉	屈左右體				轉右左體上				伸上臂										足前出										斜出										閉										足										轉右左體上	
片手頭	片手腰	片手頭	片手腰	片手頭	片手腰	片手頭	片手腰	片手頭	片手腰																																																																																	
伸	伸	伸	伸	伸	伸	伸	伸	伸	伸																																																																																	
出前足	閉	閉	閉	閉	閉	閉	閉	閉	閉																																																																																	
屈左右體				轉右左體上				伸上臂																																																																																		
								足前出																																																																																		
								斜出																																																																																		
								閉																																																																																		
								足																																																																																		
								轉右左體上																																																																																		
<table border="0"> <tr> <td>側臥</td> <td>伸上臂</td> <td>閉</td> <td>開</td> <td>脚</td> </tr> <tr> <td></td> <td>足前出</td> <td>足</td> <td>足</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>屈右左體上</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	側臥	伸上臂	閉	開	脚		足前出	足	足			屈右左體上																																																																														
側臥	伸上臂	閉	開	脚																																																																																						
	足前出	足	足																																																																																							
	屈右左體上																																																																																									
<table border="0"> <tr> <td>後屈</td> <td>上體左右轉及前</td> <td>屈</td> <td>上體左右及左右</td> </tr> <tr> <td>教授演習</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	後屈	上體左右轉及前	屈	上體左右及左右	教授演習																																																																																					
後屈	上體左右轉及前	屈	上體左右及左右																																																																																							
教授演習																																																																																										

軀幹側方運動の解説

軀幹側方運動の解説
上體左右轉向

【上體左右轉向】
「始めの姿勢」手腰・屈臂・手頭 閉足直立・足斜前出直立・開脚直立

【臂側伸・臂上伸】 足前出直立・膝立・腰掛

「號令」一、「上體ヲ左(右)ニ廻セ——まはせ」二、「上體を前に廻セ——まはせ。(上體ヲ——まはせ)」

「要領」一、上體を出來得るだけ左(右)に廻はす。二、元の姿勢に復へる。



上體左右轉向 (正不正)

【注意】一、頭肩及び胸の姿勢を正しく保つやう頭を上方に擧ぐる氣持で行ふ。ろ、腰を折り後ろに反り過ぎないやう。(上體を稍々前方に屈む氣持にする。は、上體(脊柱)全體を廻はすやうにし、單に腰だけを廻はさないやう。に、脚を動かし又

は膝を屈げないやう。ほ、運動の速度は左(右)に廻はす時に緩に元に復へる時に
稍と速くする。

【進度】『始めの姿勢』を變化して其の運動を進む。

此の運動は、進むに従つて、次第に腰部の轉向を減じ、専ら脊柱の轉向のみを主
とするやうに至らしめる。但し初歩の生徒に對し、最初より腰を確乎と保てとか、
若くは腰を反對の方に引けなど註文することは却つて不利である。腰を確乎たら
しめるには、之れに適當した姿勢を取らしむることが上策である。始めの姿勢に
掲げた下肢の變化は、此の目的に適應するものである。

運動は初め一側のみとし、次に左右交互にし、後には止むることなく大きく左右
に廻はすやうにする。

進みては上體の左右轉向後に、上體後屈・上體前屈又は上體左右屈等の運動を加へ
て行はしむることも出来る。

上體左右
屈

【上體左右屈】

【始めの姿勢】『手腰・屈臂・手頸』開脚直立

【片手腰片手頸・片手腰片手上伸】

閉足直立

【臂側伸・臂上伸】

足前出直立

【號令】一、『上體ヲ左(右)ニ屈ゲー』あげ二、『上體ヲ起セ』おこせ。(上體ヲ一もとへ)

【要領】一、上體を出來

るだけ左(右)に屈げ

る。二、上體を起して

元の姿勢に復へる。

【注意】一、頭は體と共

に其のまゝ動くや

う、前後左右何れに

も屈がらないやう。

但し後ろに屈がると

も前の方に屈がらな

いやう。又體の屈が



上體左屈(正)
上體右屈(不正)

りたる方に傾くとも、其の反對にならないやう。ろ、體を前方又は後方に屈けないで、正しく側方に屈げるやう。は、上體全部（脊柱）を屈げるやうにし、單に腰のみを折らないやう。に、脚を動かしたり、膝を屈げたりせないやう。ほ、運動の速度は、屈ぐる時には靜かに緩にして、起す時には稍と速くするやう。

「進度」『始めの姿勢』の變化に依つて運動を進む。
運動は、初めは一侧のみとし、次に左右交互にし、後には眞直の處にて止むることなく、大きく左右に屈げるやうにする。
此の運動は、更に次の如く行はしむることが出来る。



片上臂伸上
體左伸右
出前足伸上
屈右左體上

1、腰の高さに水平棒等を用ふる場合。

「要領」『體の左(右)側を棒に接して立ち、出来るだけ體を左(右)の方に屈げる。此の場合

2、片脚側舉支持にて行ふ場合。
には其の運動が却つて直立のみの場合よりも容易である。

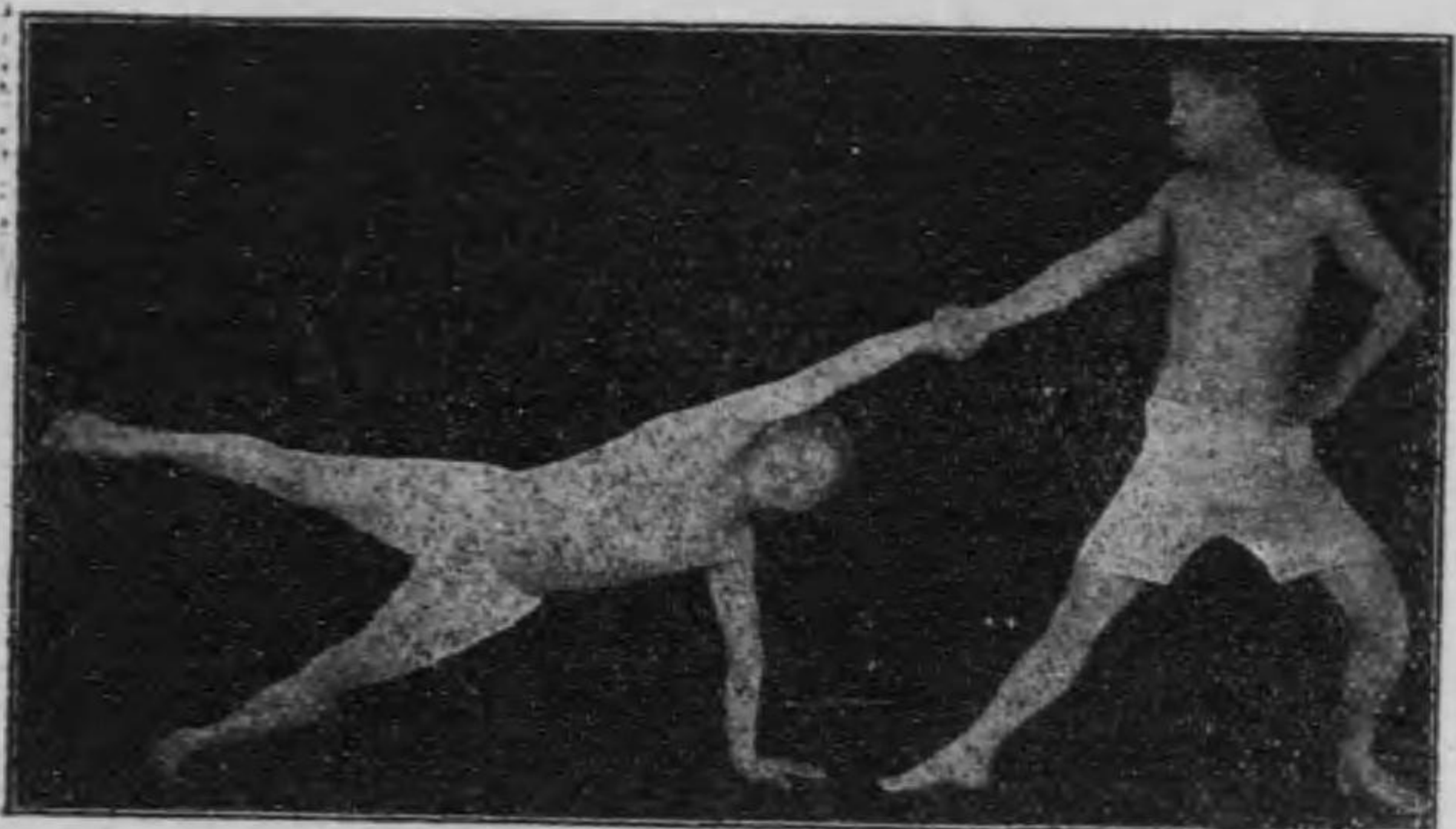


片上脚側
體左伸右
出前足伸上
屈右左體上

「要領」『右(左)脚を適宜の高さに支へ、(器械又は助手に凭る)上體を左(右)の方に屈げる。
3、側方に風車の如く回轉する場合。

「要領」『臂上伸開脚』の姿勢を取りたる後、第一動、上體を左(右)方に屈げ、第二動、之れを右(左)方に屈げ復へすや否や、第三動、左(右)方に回轉して元の姿勢を取る。

【側臥】



「始めの姿勢」腰掛上・床上等臂立伏臥

「號令」一、「左(右)臂立、右(左)手腰(屈グ)(上舉)

横ニ伏セ——ふせ」二、「元へ——もとへ。」

「要領」一、體重を左(右)臂に托し、右(左)手を腰

側

にする(屈ぐる)(上舉する)と同時に體を

右(左)に轉じ、右(左)脚を左(右)脚の上に

重ね、左(右)臂及び左(右)足の外側にて體

を支へて之れを眞直に保つ。二、元の臂立

伏臥に復す。

臥

「注意」一、體を屈げないやう。ろ、立てたる臂を

屈げないやう。

「進度」片臂を「手腰」・「屈臂」・「臂上舉」等に漸次

にすゝめる。

熟したる時は上に重ねたる脚を開きて、上

肋木に於ける側垂

方に舉ぐる運動を加へる。

「肋木に於ける側垂」

此の運動は、極めて強健なる生徒でなければ課することが出来ぬ。

「始めの姿勢」先づ肋木の側面に立たしめ、臂を上方に廣く伸ばさしめ、上體を左(右)に

屈指右(左)手を上に左(右)手を下にして肋木を握らしむ。

「號令」一、「側垂——掛け」二、「元へ。」

「要領」一、第一動、右(左)脚を右(左)上方に舉ぐ、第二動、之れを左(右)下方に下ろす

や否や、第三動、直に上方に振り復へすと同時に左(右)脚をも振り舉げ、兩脚を

揃へて水平に伸ばし、上方の臂にて肋木を引き下方の臂にて肋木を突張り、兩臂

を以て全身を水平に保持する。二、體を下ろし兩手を放ちて、「臂上伸」若くは「氣

を著け」の姿勢に復へる。

「注意」一、頭より足尖まで眞直に保つやう。ろ、強ひて保持せんとして體を折り又は屈

げないやう。は、最初は助手に凭りて水平に保持せしむるやう。に、水平に保持

する時間は各自の力量に應ずべきものであるけれども、初めは極めて短くして直

に元の姿勢に復へるやうにせしむるがよろしい。ほ、此の運動は、初期の時の外は生徒各自に行はしむやう。

第十節 懸垂運動

懸垂運動

練習の目的

【練習の目的】 イ、本運動は上肢を以て物に攀登し、或は水平棒や鐵棒の器械を使用して之れに懸垂する運動であつて、常に自己の體重全部を臂にて支へる運動なるが故に、一見上肢のみの運動の如く見えるけれども、實は上肢のみの運動ではなくして頗る強い全身的の運動である。従つて其の目的とする所も、胸・背及び上肢等の諸筋を強健ならしめ、特に胸廓を擴張し脊柱を正うすることに存する。ロ、呼吸作用及び血液循環等の生理的機能を旺盛にする。ハ、自信・勇敢・果斷・沈著・剛毅等の徳性涵養。

練習の效果

【練習の效果】 本運動は次の跳躍運動と共に最も強い鍛練的の運動である。随つて生理的の效果も頗る大であるが、精神的の效果は更に大である。

適用上の注意

【適用上の注意】 イ、本運動は以上述べたるが如く鍛練的價値の著明なるものであるが、適用を誤れば却つて有害なる結果に到達する場合が少なくないから、先づ第一に生徒の發達に應

じて實行しなければならぬ。ロ、本運動の主眼とする所は胸廓の擴張と脊柱を正しうするのであるから、徒らに上肢の筋肉を強大ならしめんと欲して、漫りに懸垂の回数を多くするが如きは、却つて胸廓を縮め不正の姿勢を作る所以である。ハ、本運動の實施に關する學者及び先輩の警告を引用すれば次の如くである。

「懸垂運動に於て主眼とする所は、胸廓の擴張と脊柱を正しくするにあるを以て、徒に上肢の筋肉を強大ならしめんとし漫に懸垂の回数を多くして却つて、胸廓を縮め、不正の姿勢に陥らしむる如きことあるべからず。

是れ、正しき姿勢を保つこと能はざるに至れるは、生理上此の運動の極度を越えたる證據なるのみならず。精神的訓練上より言ふも、亦大に有害なればなり。蓋し、困難なる運動に際し、正しき、姿勢を崩して、始めて之れを仕遂ぐるが如きは、精神上眞の剛勇者のなす所にあらざるなり。

上述の如く、懸垂運動は體力及び氣力を要すること甚だ大なるにより、其の用方は、生徒の發達に應じ、大に注意せざるべからず。女子殊に年長の女子は、其の體力、強き懸垂運動を爲すに適せざるを以て、之れに用ふる懸垂運動は、矯正の初歩のものゝみに止むるをよしとす。之れに反して、男子にありては、其の年齢の進むに従ひ、益々強き懸垂運動をなさしむべし。幼稚なる生徒は、懸垂運動に必要な胸及び背の筋肉、未だ十分に發達せざるを以て、上肢のみにて懸垂する運動は、強きに過ぎ、却つて胸廓を縮小する憂あり。故に斯る際には、下肢をも共に使用する攀登の如き運動を課するを適當とす。蓋し、木登・竹登の如きは、最も兒童に適當せる自然的懸垂運動に外ならず。而かも教育者の考案せる攀登は、一層安全有效なる懸垂運動なりとす。(學校體操要義)

「器械體操就中平行棒 (Barren) が胸背を誘起することに關しては諸學者の説一致せり。體操尙儀 (Turnbuckle) 這は

臂にて體重を支ふる本運動に於て重心の關係上起り得べき事に屬す體操尙俚は殊に獨逸の協會體操家 (Verein Turner) に多し之れ獨逸國に於ても軍隊及學校に於て行はるゝ體操は純粹の獨逸式體操にあらず就中後者に在りては現今主として瑞典式體操を實施せり獨逸の體操尙俚は偶々以て獨逸式體操の (Verhildene Nachteil) として非難せらるゝ一大資料を供するものなるがシユミット氏は辯解して曰く協會の體操家は其大多數の前身は職工及勞働者なり然れば彼等の圓背の第一の原因は體操家とならざる以前の勞働なるべしと而も此言毫も平行棒其他の器械體操の無罪を證するものにあらず。(運動生理學)

器械體操はこれを衛生上より見れば、體力と關節屈伸作用とを發達せしむる上に重要なものであるが、殊に一齊運動の養成に、緊切の意義を有するものである。又同時に呼吸補助筋の力を強くするといふことも肝要である。しかし學校兒童にありては、器械體操は最後に應用すべき方法で、第一學年及び第二學年の兒童に器械體操を應用することは不相應である。學校兒童に於ける器械體操は、姿勢運動に類似する目的をもつて施されるもので、これに數種の區別がある。(中略)懸垂運動にありては、身體は自分の重量のために展伸する。長い間懸垂して居ると、懸垂中、呼吸作用が害せらるゝ、しかし、これは相當の運動によりて、代償することが出来る。ストローマイエルの説に據ると、長く伸臂懸垂運動を施すときは神經の麻痺が起きるといふことであるけれども、これは實際あまり心配するほどのことは無い。身體の展伸は起坐のために身體の屈曲を致すのを防ぐの效がある、殊に軀幹の筋肉を代るゝ作用せしむるときに最も著しいものである。

緊要懸垂運動 において筋肉の關係は更に佳良である。この運動にありては、上肢は左右に廣くひろげられ、從て肩胛板は脊椎の方に近づくものである。しかしこの運動は六ヶ敷しい運動で、且つ疲勞し易い運動であるから、小さい兒童には施すことが出来ない。

屈臂懸垂運動 において、肘關節部をあまりに胸壁に押しつけぬやうせねばならぬ、然らざれば、胸筋の大なるものを過度に働かしむるの害がある(シユミット氏)。胸部の筋肉は常に姿勢の上に不良の感作を致すものであるから、屈臂懸垂運動を施すに方つては、常に胸筋を過度に働かしむることなきやうに注意せねばならぬ。

すべての懸垂運動、殊に屈臂懸垂にありては、身體の重量と上肢及び肩胛の筋肉の力とが相應して居らねばならぬ、懸垂は受働的でなく、又靱帯及び關節囊を展伸するとのないやうでなければ不可である。すなはち筋肉は靱帯を勞することなくして、身體を善良の位置に支へるやうでなければならぬ。

支持運動 是れは鐵棒又は類似の器械を用ひて施すものであるが、この運動は肩胛筋が、その勞働に堪ゆるまでに發達せる後でなければ施すことが出来ぬから、上の方の學級の生徒に始めて施すことの出来る運動である。

肋木を用ひての器械體操は、軀幹展伸運動を施すに適するもので、エヒテルナツハ氏の説に據ると、この種の運動は第三學年、第四學年の兒童に施すことが出来る。

併行水平棒 併行水平棒は、主に支持運動を施すための器械で、兒童に之れを用ふることは宜しくないのみでなく、危険のことが多いから、注意せねばならぬ。殊に教師或は體操教師がこの法について十分の教育を経て居らぬときは危険が甚しい。水平棒を用ひて支持運動を施すことが、既に六ヶ敷しい運動で長く持續して行ふことが出来ぬのであるに、併行水平棒を用ひる支持運動はこれよりも一層困難である。第四學年又は第五學年の兒童が、一時的の支持のために、この運動を用ふるのは固より差したる害はない、しかし併行水平棒を用ひて、持續的支持運動、横位支持運動、伏臥支持運動、横臥支持運動、殊に伸臂支持運動をなすことは、第六學年乃至第八學年の兒童にも危険である。

伸臂支持運動にありては、全身の重量は展伸したる上肢に支へられる、從て肩胛骨を胸廓に固定するための筋肉が十分に發育して居つて、その力が強くなければならぬ。肩胛筋の發育が不良なるによりて其力が十分でないとき、この場合に

肩胛板は尋常の位置から離れて、高く上がり、側方に向ひて、その外上角を廻轉する、これがために胸廓は狭くなり、頭は前の方に傾むき、姿勢が甚しく不良となる。

肩胛支持運動 において、上肢を肘關節の部にて屈曲するが故に、胸部の筋肉を壓迫すること甚しく、これがために胸部の運動が著しく害せられる、時には全く呼吸が止むやうなことがある(シユミット氏)

此の如き理由により、併行水平棒を下級の兒童に施すことは斷然廢止するがよい。現に埃太利では、中學校の第一及び第二級(小學校の第五學年及び第六學年に當る)には全く併行水平棒を禁じ、第七學年及び第八學年の兒童に一時性の支持運動をなすことを許して居るといふことである。

攀登桿 を用ひる運動は兒童の力を勞することが甚しい。殊に競争して攀登せしむることは力を勞すること甚だ大である。それに、上腿及び陰部の内面の押壓及び摩擦を防ぐために、下脚を使ふことが甚しいために、疲勞することが甚しい。(教育之衛生)

瑞典式體操の懸垂及攀登練習は、習技者の年齢體力に應じ、其強度を漸進ならしむる點に於て完全なり、即懸垂に在りては、強度の小なる形式より揚ぐれば、一、斜懸垂(支撐懸垂)二、伸臂時足尖を地上に著くる懸垂三、通常懸垂四、懸垂後行五、同横行「前、後廻り」六、同横行「左、右廻り」等同形式の運動に多數の階級あり、又吊索に於ては吊索を一、水平二、緩傾斜三、急傾斜四、鉛直の順序に吊し練習の強度を變化す(運動生理學)

【本運動に關係する骨格・關節・筋肉】 全身に亘れども主動筋は次の如くである。

- 二頭筋 三角筋 大胸筋
- 僧帽筋 胸鎖乳嚔筋 前鋸筋
- 滴背筋 薦骨脊柱筋

本運動に關係する骨格・關節・筋肉

各種學校各學年別教材配當表

種 類	小 學 校						高 等 科	
	第一學年	第二學年	第三學年 (攀登)	第四學年	第五學年	第六學年	第一學年	第二學年
懸					懸垂直立 屈臂舉踵 伸臂直立 懸垂屈膝 舉踵舉脚 懸垂直立 舉踵屈膝 前方斜懸垂	懸垂 兩側懸垂 臂立懸垂 懸垂左右 振動 懸垂橫行 兩側懸垂 懸垂舉	逆手懸垂 片逆手懸垂 兩逆手立 懸垂振動 兩側臂立 懸垂振出 尻上 俯下	上肘懸
垂						梯登降 吊繩登降 脚懸上		

運動年	懸	垂	高等女學校			
			第一學年	第二學年	第三學年	第四學年
第一學年	懸垂直立舉踵屈膝舉腕 前方斜懸垂 懸垂 懸垂直立舉踵舉腕	懸垂直立舉踵屈膝 前方斜懸垂 懸垂	第一學年	懸垂直立屈膝舉踵 懸垂直立伸臂屈膝 懸垂直立舉踵舉腕 懸垂直立舉踵屈膝舉腕	第二學年	兩側懸垂 臂立懸垂 懸垂左右振動 吊繩登降 繩梯登降
第二學年	懸垂直立伸臂屈膝 懸垂直立舉踵舉腕 懸垂直立舉踵屈膝舉腕	懸垂直立舉踵屈膝 前方斜懸垂 懸垂	第二學年	逆手懸垂 兩側臂立懸垂振動 振出 屈臂懸垂橫行	第三學年	懸垂橫行 懸垂轉向橫行 (懸垂舉腕) (懸垂屈膝舉腕)
第三學年	懸垂直立伸臂屈膝 懸垂直立舉踵舉腕 懸垂直立舉踵屈膝舉腕	懸垂直立舉踵屈膝 前方斜懸垂 懸垂	第三學年	片逆手懸垂 懸垂轉向橫行 後方斜懸垂 肘懸上	第四學年	
第四學年	懸垂直立伸臂屈膝 懸垂直立舉踵舉腕 懸垂直立舉踵屈膝舉腕	懸垂直立舉踵屈膝 前方斜懸垂 懸垂	第四學年	懸垂上 振上(伸臂)	第五學年	
第五學年	懸垂直立伸臂屈膝 懸垂直立舉踵舉腕 懸垂直立舉踵屈膝舉腕	懸垂直立舉踵屈膝 前方斜懸垂 懸垂	第五學年			

運動年	懸	垂	女子師範學校			
			第一學年	第二學年	第三學年	第四學年
第一學年	懸垂直立舉踵屈膝舉腕 前方斜懸垂 懸垂 兩側懸垂 懸垂左右振動 懸垂橫行 兩側懸垂移行 懸垂舉腕 懸垂屈膝舉腕 腳懸上 臂立懸垂 吊繩登降 梯梯登降	懸垂直立舉踵屈膝 前方斜懸垂 懸垂 兩側懸垂 懸垂左右振動 懸垂橫行 兩側懸垂移行 懸垂舉腕 懸垂屈膝舉腕 腳懸上 臂立懸垂 吊繩登降 梯梯登降	第一學年	尻上 使下 斜吊繩登降	第二學年	
第二學年	懸垂直立伸臂屈膝 懸垂直立舉踵舉腕 懸垂直立舉踵屈膝舉腕	懸垂直立舉踵屈膝 前方斜懸垂 懸垂	第二學年		第三學年	振上(屈臂)
第三學年	懸垂直立伸臂屈膝 懸垂直立舉踵舉腕 懸垂直立舉踵屈膝舉腕	懸垂直立舉踵屈膝 前方斜懸垂 懸垂	第三學年		第四學年	
第四學年	懸垂直立伸臂屈膝 懸垂直立舉踵舉腕 懸垂直立舉踵屈膝舉腕	懸垂直立舉踵屈膝 前方斜懸垂 懸垂	第四學年			

懸	運動年		男子師範學校	懸
	預備科	本科		
懸 膝舉 脚 懸垂 懸垂 膝舉 前方斜懸垂 懸垂	應垂直立屈臂舉 懸垂直立伸臂屈 膝 懸垂直立舉踵舉 脚 懸垂直立舉踵屈 膝舉 前方斜懸垂 懸垂	第一學年	兩側懸垂 腕立懸垂 懸垂左右振動 繩登降	兩側懸垂 腕立懸垂 懸垂左右振動 繩登降
		第二學年	逆手懸垂 兩側腕立懸垂振動 振出 肩懸垂橫行 尻上	懸垂橫行 懸垂轉向橫行 懸垂舉脚 懸垂屈膝舉股
		第三學年	片逆手懸垂 懸垂轉向橫行 後方斜懸垂 肘懸上 尻上	教授演習
		第四學年		

考備	垂
師範學校第三學年及び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。	前方斜懸垂 懸垂 兩側懸垂 懸垂左右振動 伸臂懸垂橫行 兩側懸垂移行 懸垂舉脚 懸垂屈膝舉股 脚懸上 腕立懸垂 吊繩登降 梯登降
	俯下 斜吊繩登降

懸垂運動の解説

懸垂運動の解説
懸垂直立
屈臂舉踵

【懸垂直立屈臂舉踵】

身長より稍々高さ水平棒等の直下に直立せしめたる後、次の號令を下す。

【號令】『い、掛れ』ろ、一、『臂ヲ屈ゲ踵ヲ舉ゲ——あげ』二、『踵ヲ下ロセ——おろせ。』は、『直れ。』



懸垂直立屈臂舉踵

【要領】『い、両手を挙げ手の甲

を後ろにして、肩幅より廣く水平棒に掛る。ろ、一臂を屈げ踵を舉げて成るべく體を引上ぐるやうにする。

(二) 靜かに踵を下ろす。

は、両手を下ろして『氣を著け』の姿勢に復へる。

【注意】『ろ、』、両手の幅は兩肘を平に舉げたる幅と略々同じくせしむるがよろしい。ろ、臂

懸垂直立
伸臂屈膝

【懸垂直立伸臂屈膝】

水平棒等の下に直立すること前に同じである。



懸垂直立伸臂屈膝

【號令】『い、『掛れ』ろ、『臂ヲ屈

ゲ踵ヲ舉ゲ——あげ』は、一、

『臂ヲ伸バシ膝ヲ屈ゲ——ま

げ』二、『臂ヲ屈ゲ膝ヲ伸バセ

——のばせ』に、『踵ヲ下ロセ

——おろせ』は、『直れ』

【要領】『い、水平棒に掛かる。

ろ、臂を屈げ踵を舉げる。は、一、臂を伸ばし、膝を屈げて十分に體を下ろす。

二、臂を屈指、膝を伸ばして、「屈臂舉踵」の姿勢に復へる。に、靜かに踵を下ろす。ほ、「氣を著け」の姿勢に復へる。

【注意】い、臂を伸ばし膝を屈けて體を下ろした時、頭を正しくして胸を張るやう。體を無理に下ろして、頸を屈指肩を舉げて胸を縮むのはよろしくない。ろ、其の他の注意は前の運動に同じである。

懸垂直立
舉踵舉脚

【懸垂直立舉踵舉脚】



懸垂直立舉踵舉脚

【號令】い、「掛れ」ろ、「臂ヲ屈ゲ踵ヲ舉ゲ—あげ」は、「左(右)脚ヲ前ニ舉ゲ—あげ」に、左(右)脚ヲ下ロセ—おろせ」ほ、「踵ヲ下ロセ—おろせ」へ、「直れ。」
【要領】此の運動は「懸垂直立屈臂舉踵」の姿勢に於て行ふ所の脚前舉の運動である。即ち上體を正しく

懸垂直立
舉踵屈膝

保ちながら出來得るだけ片脚を前方に舉げ、足尖を十分に下げるのである。其の他は前に同じ。

踵を舉ぐると同時に、脚を舉げしめてもよろしい。

【懸垂直立舉踵屈膝舉股】

【號令】い、「掛れ」ろ、「臂ヲ屈ゲ踵ヲ舉ゲ—あげ」は、「左(右)膝ヲ屈ゲ股ヲ舉ゲ—あげ」に、「左(右)脚ヲ下ロセ—おろせ」ほ、「踵ヲ下ロセ—おろせ」へ、「直れ。」



懸垂直立舉踵屈膝舉股

【要領】此の運動は(懸垂直立屈臂舉踵)の姿勢に於て行ふ所の屈膝舉股の運動である。即ち上體を正しく保ちながら、膝を屈げて股を舉げるのである。其の他は前に同じ。踵を舉げると同時に股を舉げしめてもよろしい。

【前方斜懸垂】

此の運動を行ふには、肩の高さ以下の水平棒等に面し、凡そ一步を離れて直立する。
【號令】「一、斜前ニ掛レ——か、れ」二、「元へ——もとへ。」

【要領】「一、第一動、兩臂を前に舉げて兩手を水平棒等の上に懸ける。第二動、兩足を揃へて



前方斜懸垂

前方に振り伸ばす。(初歩の時には、片足宛歩みて其の位置に至る兩踵を接して地に著け兩足尖を開いたまゝ、舉げ、臂を伸ばして棒の下に下り、頭より脚までを真直にし、胸を張りて斜に掛る) 二、第一動、臂に力を入れ兩脚にて跳ね反へり、臂を伸ばして直立する。(初

【後方斜懸垂】

此の運動を行ふには、身長より稍々低き水平棒等に面し、約一步離れて立つべし。

歩の時には片足宛歩みて復へらしめる) 第二動、臂を下ろす。

【注意】「一、頭の屈がらないやう。(稍々反り氣味になるやう) 二、胸を十分張るやう。は、腰より脚までを真直にして上にも下にも屈らないやう。

【進度】「熟するに従ひ、棒の高さを低くする。又進みたる生徒には、前方斜懸垂中に屈臂又は舉脚等の運動を行はしむる。」



後方斜懸垂

【號令】「一、斜後ロニ掛レ——か、れ」二、「元へ——もとへ」

【要領】「一、第一動、兩手を舉げて棒に懸る。第二動、片脚づゝ又は兩脚同時に後ろに引き、臂を伸ばし胸を張り

腰及び脚を真直にして兩足尖を地に著ける。二、第一動、片脚又は兩脚同時に元の位置に復へる。第二動、兩手を下ろして「氣を著け」の姿勢を取る。



後方斜懸垂より屈臂

【注意】「い、頭・胸・腰を正しく保つ」とは上體後屈の時に同じである。

ろ、此の運動は腰の部分が屈がり易く正しく行ふとが困難である。

故に餘程進んだ後でなければ行つてはならぬ。

【進度】「熟するに従ひ棒の高さを低くする。又屈臂舉脚等の運動を加へる。」

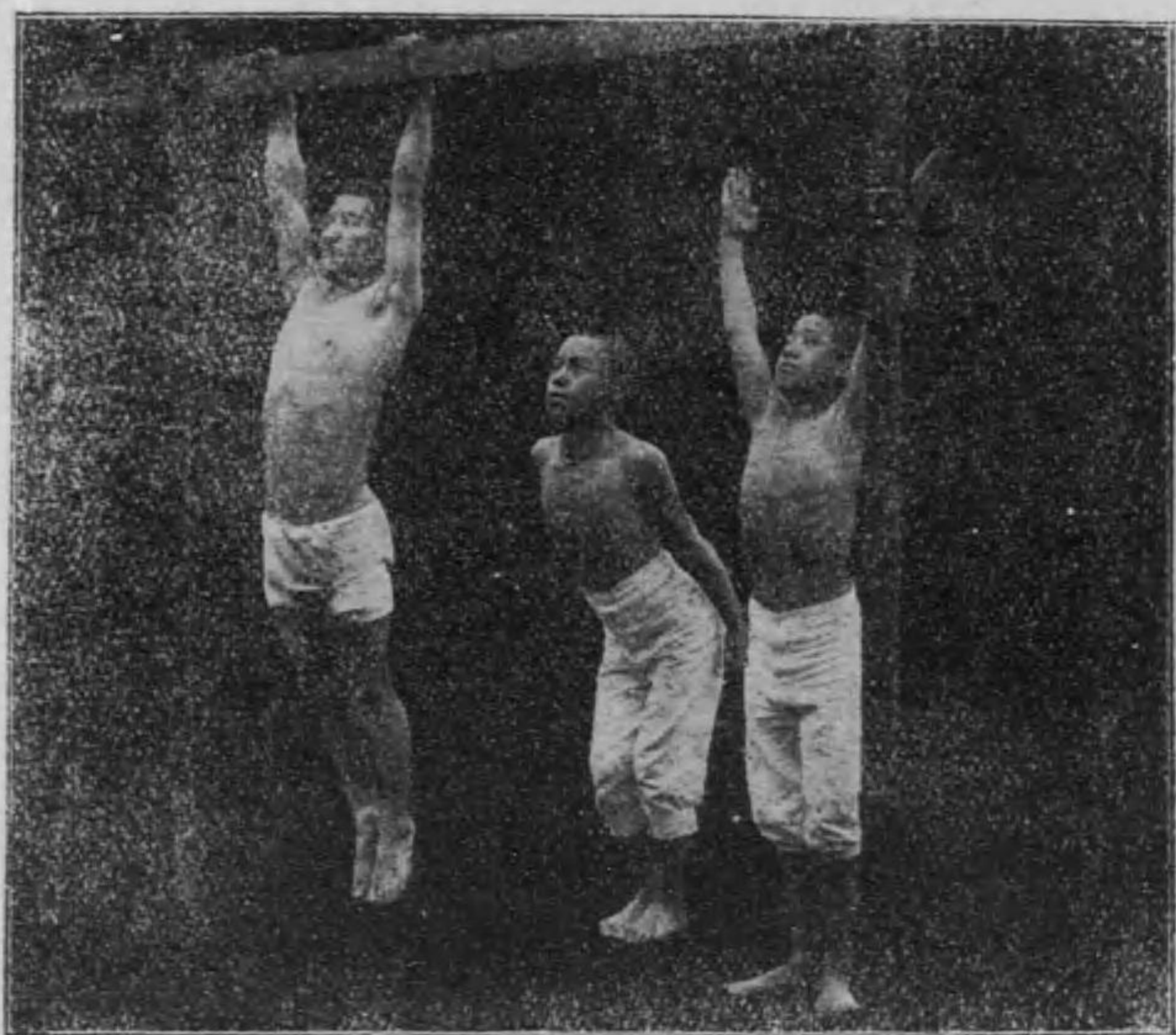
【懸垂】（通常懸垂）

水平棒・鐵棒等の下に立たしめて之れを行ふ。

【號令】「一、懸垂——掛け」「二、下りよ」。

【要領】「一、第一動（足尖を閉ぢ）臂を上振り擧ぐ。第二動、膝を半ば屈げ、眼を器械に

懸垂



通常懸垂

（動一第）

（動二第）

（動三第）

注意、兩臂を後下に振下ろすや否や、第三動、臂を上方に振上ぐると同時に、膝を伸ばして跳び上り、手の甲を後ろにして、器械を握り、臂・體及び脚を真直に伸ばして足尖を下げる。

懸り方は習熟するに従つて臂を振り上ぐることを略し、二舉動若くは一舉動を以て行はしめる。

降り方は、跳躍の要領によること次の如くである。

二、第一動、兩臂を僅かに屈

げる。第二動、兩手を離して地に下り、『舉踵半屈膝』の姿勢を取る。第三動、膝を伸ばす。第四動、踵を下ろす。降り方は、男生徒にあつては、又次の如く躍進を加へて行はしむる。

第一動、兩臂を屈ぐると同時に、膝を屈げて股を前に屈げ、第二動、兩手を離して地に下るや否や、特に躍進す。第三動、直立して兩手を下ろし、足尖を開いて

『氣を著け』の姿勢を取る。

終りて整列地點に復へるには、右の如く直立した後、手を腰に近く屈して駆歩を行ふ。

『注意』一、懸垂せし時には、次の如く注意する。

い、胸を張るやう。ろ、肩を廣く

保ち狭くせないやう。は、頸を引き、頭を真直に保つやう。に、腰・膝・足首等皆自然に伸びるやう。ほ、兩脚は相接して離れないやう。へ、兩足尖は揃へて下方に



降 方 (第一動)

向けるやう。

二、降る時には左の注意をなすべし。

ろ、直下に降る時の注意は、其の場の跳躍に同じ。ろ、躍進して下る注意は、幅跳・高跳の要領に同じである。

屈臂懸垂

【屈臂懸垂】

これは懸垂に於ける臂屈伸の運動である。

『號令』一、『臂ヲ屈ゲ——まげ』二、『臂ヲ伸バセ——のばせ』。

『要領』一、胸を張り、臂を後方に引きて之れを屈げる。二、靜かに臂を伸ばして懸垂に復へる。

『注意』一、頭や頸を突出さないやう。ろ、臂が前に出て胸の縮まらないやう。は、腰より下前又は後ろに屈げないやう。

『進度』一、初歩の者には、屈臂の度を極めて少くし、漸次に増して上臂水平より、更に進んで全屈に至らしむる。

屈臂の回数、初めは少くして次第に多くすべきことは勿論であるが、其の程度

逆手懸垂

は常に正しく屈伸し得るを以て限りとす。此の限度を越して徒に反覆するが如きは有害である。

【逆手懸垂】

「號令」一、「逆手懸垂——掛れ」二、「下りよ」。

此の運動の通常懸垂に異なるところは、逆手即ち手の甲を前にして懸垂することのみで、要領・注意等は、皆同様である。

逆手屈臂懸垂

【逆手屈臂懸垂】

此の運動は逆手懸垂に於ける臂の屈伸であるから、通常懸垂の臂屈伸と同様の心得で行ふがよろし。

片逆手懸垂

【片逆手懸垂】

「號令」一、「右(左)逆手懸垂——掛れ」二、「下りよ」。

此の運動は右又は左手を逆にして行ふ懸垂であるから、要領・注意等、通常懸垂に同じである。

片逆手屈臂懸垂

【片逆手屈臂懸垂】

兩側懸垂

【兩側懸垂】

片逆手懸垂に於て、臂の屈伸を行ふもので、其の要領は通常懸垂の屈臂に同じである。



兩側懸垂

「號令」一、「兩側懸垂——掛れ」二、「下りよ」。

「要領」二兩手を二本の並行棒又は横梯の兩柱に懸け、「臂上伸直」の場合に行ふが如き姿勢を以て懸垂するものであるから、其の要領等は、通常懸垂に異なる所がない。

兩側屈臂懸垂

【兩側屈臂懸垂】

兩側懸垂に於ける臂の屈伸で、其の要領は通常懸垂と同じである。而もこの方が正しく行ひ易。

懸垂(兩側懸垂)左右振動

【懸垂(兩側懸垂)左右振動】

「懸垂」又は「兩側懸垂」姿勢で體を左右に振動するものである。

【號令】「一、體ヲ左右ニ振レ——始め」二、「止め」。

【要領】「一、懸垂せしめ、體を左に振ると同時に、自然に左臂を僅かに屈指、振り復へして右に振ると同時に、右臂を自然に僅かに屈指、更に左右連續して振り動かす。

二、振動を止めて、「懸垂」の姿勢に復へる。

生徒各自に行はしむる時は、「懸垂左右振動——始め」の號令を下し各自に「懸垂」の姿勢を取らしめ更に隨意に左右振動を行はしめ、終れば自ら降りるやうにする。

【注意】「一、此の運動は上體左右屈の運動と同じやうに胸を屈ぐる心持にて振るがよろし。腰のみを屈指たり、又は臂に力を入れ過ぎて臂のみを屈指ないやう。ろ、常に胸廓を交互に擴張するやう。は、身體は眞横に振つて拗れたり又は廻はつたりせないやう。其の爲め最初は僅かの振動より始めて正しく左右に振るゝを認めたる後、次第に大きく振るやうにする。尚必要あらば助手をして正しく振るゝやうに手傳はしめてもよろしい。

【懸垂横行】

懸垂横行

懸垂横行には、伸臂懸垂の横行と屈臂懸垂の横行とがある。又伸臂懸垂横行の中にも、振動せずに行ふものと、左右に振動しつゝ行ふものがある。

【伸臂懸垂横行】（懸垂横行の其一）

伸臂懸垂横行

【號令】「一、懸垂横行左(右)へ——始め」二、「止め」

【要領】「一、左(右)方に進むには、第一動、左(右)手を一握程左(右)の方に進め、第二動、右(左)の手を同じく一握程左(右)に進め、斯の如く連續して進む。二、横行を止めて「懸垂」姿勢を取る。

生徒自らはしむる時には、「懸垂」の姿勢を取つて示されたる横行を行ひ、終れば隨意に下りるやうにせしむる。

【注意】「一、臂は餘り多く屈げないやう。ろ、兩手の進め方は成るべく細かにするやう。は、身體が振れたり、又は姿勢の崩れたりせないやう。

【伸臂懸垂振動横行】（懸垂横行の其二）

伸臂懸垂振動横行

【號令】「一、「懸垂振動横行左(右)へ——始め」二、「止め」

【要領】「一、左に進む場合には、第一動、體を左方に振ると同時に、左手を左に進め、第

二動、體を右に振り復へすと同時に、右手を左に進め、斯の如く體を左右に振りつゝ連續して左方に進む。右方に進む時には、其の反對に右方へ進む。二、横行及び振動を止めて「懸垂」の姿勢を取る。生徒自らはしむる時は前に同じ。

【屈臂懸垂横行】（懸垂横行の其三）

「號令」一、「屈臂懸垂横行左（右）へ——始め」二、「止め」

「要領」一、「屈臂懸垂」の姿勢を取つた後、左方に行く場合には、第一動、左手を一握程左に進め、第二動、右手を一握程左に進む。右方に進む時には右手より始む。二、横行を止め、臂を伸ばして「懸垂」の姿勢を取る。

生徒各自に行はしむる時には、「懸垂」の後直に屈臂して横行を始め、終れば前に同じ。

【注意】片臂にて懸垂することは困難なるが故に、移る度毎に臂は少しづつ伸び、身體は稍々下がるのが普通である。強ひて屈げて置かうとすれば大なる努力を要するのみで別に利する所がない。

屈臂懸垂横行

兩側懸垂移行

【兩側懸垂移行】

これは兩側懸垂に於て、前方若くは後方に移行する運動で、各々伸臂と屈臂との二様の場合がある。



兩側懸垂後行

號令は其の運動の名を示し「始め」の號令にて生徒各自に行はしむるものである。
1、兩側伸臂懸垂前行は、片手づつ、或は兩手同時に前方に移しつゝ前に進む。
2、兩側伸臂懸垂振動前行は、體を左右に

振りつゝ片手づつ進めて前方に進む。

3、兩側屈臂懸垂後行、兩側懸垂に於て「屈臂」の姿勢を取りたる後更に上體を後屈し片手づつ、又は兩手同時に移して、後方に進むのである。

【懸垂轉向横行】

懸垂轉向横行にも伸臂と屈臂との二種類がある。

【伸臂懸垂轉向横行】（懸垂轉向横行の其一）

伸臂懸垂轉向横行

懸垂轉向横行

【號令】『片逆手懸垂轉向横行(後)ヨリ——始め』

【要領】體を前に轉向して左方へ横行する場合には、『右逆手懸垂』をなし、體を振り又は振らずに、右手を離して體を左に轉向すると同時に、右手を下方より弧線を描くやうにして振り上げ、前方に進めて、『左逆手懸垂』の姿勢となり、更に左手を離し、體を右に轉じ、左手を下より弧線を描き振り上げて前方に進む。斯くの如く連續して左方に進む。右方に横行する場合には『左逆手の懸垂』をなし、左手を離して前と同様に前に進み、次に右手を振つて前に進むのである。

【注意】此の運動は成るべく體・臂及び脚をしなやかに伸ばして行ふがよろしい。

體を後ろに轉じて左方に横行する場合には、『左逆手懸垂』をなし、然る後右手を離し、體を右即ち後ろの方に轉向して、右手を弧狀に下方より振り上げ、左方に進みて『右逆手懸垂』となり、次に左手を離し體を左後方に轉向して、左手を振り左に進むのである。右方に横行する場合には、之れと全く反對にするのである。

【屈臂懸垂轉向横行】(懸垂轉向横行の其二)

【號令】『片逆手屈臂懸垂前(後)ヨリ轉向横行——始め』

屈臂懸垂
轉向横行

【要領】前方より轉向して左方に進む場合には、『右逆手懸垂』の後屈臂し、次に右手を離して下に下げ、左手のみにて體を支へ、體を靜かに前より左方に廻はし、右手を舉げて前に進め、『左逆手屈臂懸垂』となり、次に左手を離して之れを下げ、右手にて體を支へ、右に廻りながら左手を前に進め、再び『右逆手屈臂懸垂』となる。斯くの如く連續して進むのである。

右方に進む場合には『左逆手懸垂』より始めて、同じ要領に従ひ右方に進む。又後方に轉向して左方に進む場合には、『左逆手屈臂懸垂』の後、左手のみにて體を支へ、右手を離して下げ、體を後ろ即ち右方に一回し、右手を舉げて左方を握り、『右逆手屈臂懸垂』となり、次に右手を以て體を支へ、左手を離して下に下げ體を左後方に廻はし、左手を左方に舉げて再び『左逆手屈臂懸垂』となり、斯くの如くして左方に進む。右方に後方より轉向して進む場合には、『右逆手屈臂懸垂』の場合より始め、交互に後方に向きつゝ進むのである。

【注意】此の運動は頗る強力を要するを以て、餘程進んだ而も強健な生徒でなければ、正しく行はしむることが出来ぬ。強ひて行はしむるときは却つて姿勢を崩して効果

臂立懸垂

【臂立懸垂】

これは水平棒・鐵棒並行水平棒等に兩臂を立て、體を支へて懸垂する運動である。而して水平棒等の臂立懸垂は、正面に兩手を一つの棒の上に立て、懸垂し、並行水平棒等の臂立懸垂は、兩手を二つの棒の上に立て、兩側の臂立懸垂をなすのである。

【水平棒等の臂立懸垂】（臂立懸垂の其一）

【號令】一、「臂立懸垂——かゝれ」二、「下りよ」

【要領】一、略々肩の高さほどの水平棒に面し、凡そ臂の長さの距離だけ離れて立ち。第一動、兩手を肩幅に棒の上に懸け、第二動、兩足を約半歩踏み込み、膝を屈するや否や之れを伸ばし、踏み切つて跳び上り、第三動、下腹の部分を棒の上に托し兩手を突張りて全身を支へ、肩を下げ胸を張り、上體を稍々後屈して前方に傾け、腰より脚を真直に後下方に伸ばす。二、第一動、兩脚を前方に振り、更に之れを後方に振り戻すと同時に、體を棒より離し、或は之れを二舉動に區分するも可なり。第二動、兩手を棒に支へて降下し、「舉踵半屈膝」の姿勢を取り、第三動、膝

水平棒等の臂立懸垂

を伸ばし、第四動、踵を下ろすと同時に、臂を下ろして「氣を著け」の場合と同じ姿勢を取る。

【注意】一、臂立懸垂の際次の如き注意が必要である。

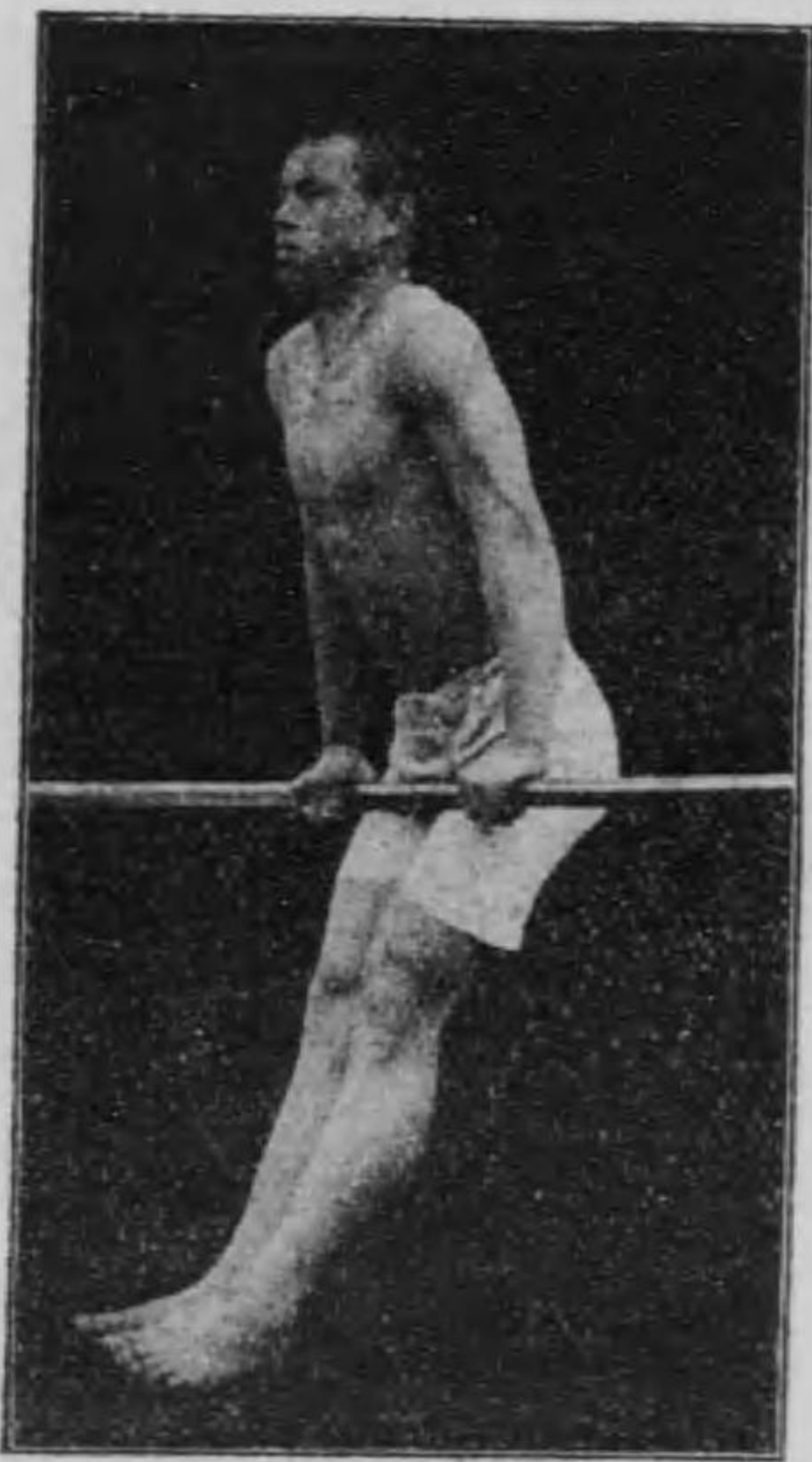


臂立懸垂

脚を前に下げ（腰を屈し）又は餘りに後ろに反り過ぎないやう。二、體の傾き方は體格に應じて多少の差異がある。大體男は稍々立ち、女は稍々深く前方に傾くるがよろしい。二、降下の場合に於ては、軽く元の位置に下ればよい。餘り強く後方に下りないやう。

此の運動は背及び胸に著しき影響を與ふるものなるが故に、此の點より見れば背の運動に外ならない。又全體を正しく棒の上に保たしむるが故に、此の點より言へば平均運動とも見做すことが出来る

而して踏切つた次に臂に依つて跳上ることは上肢をも用ひて行ふ所の跳躍と同じである。故に又跳躍運動の初歩をもなすものである。斯くの如く此の運動は一運動にして數種の効果を收むることが出来るものである。



鐵棒の上の臂立懸垂 (正不)

鐵棒上の臂立懸垂は前と同じ姿勢を取らしむること勿論よろしいが、或は體を前に傾けて平均の姿勢を取らしむる代りに、身體を真直にし、十分臂に力を加へて支へしむる方法に據るもよろしい。

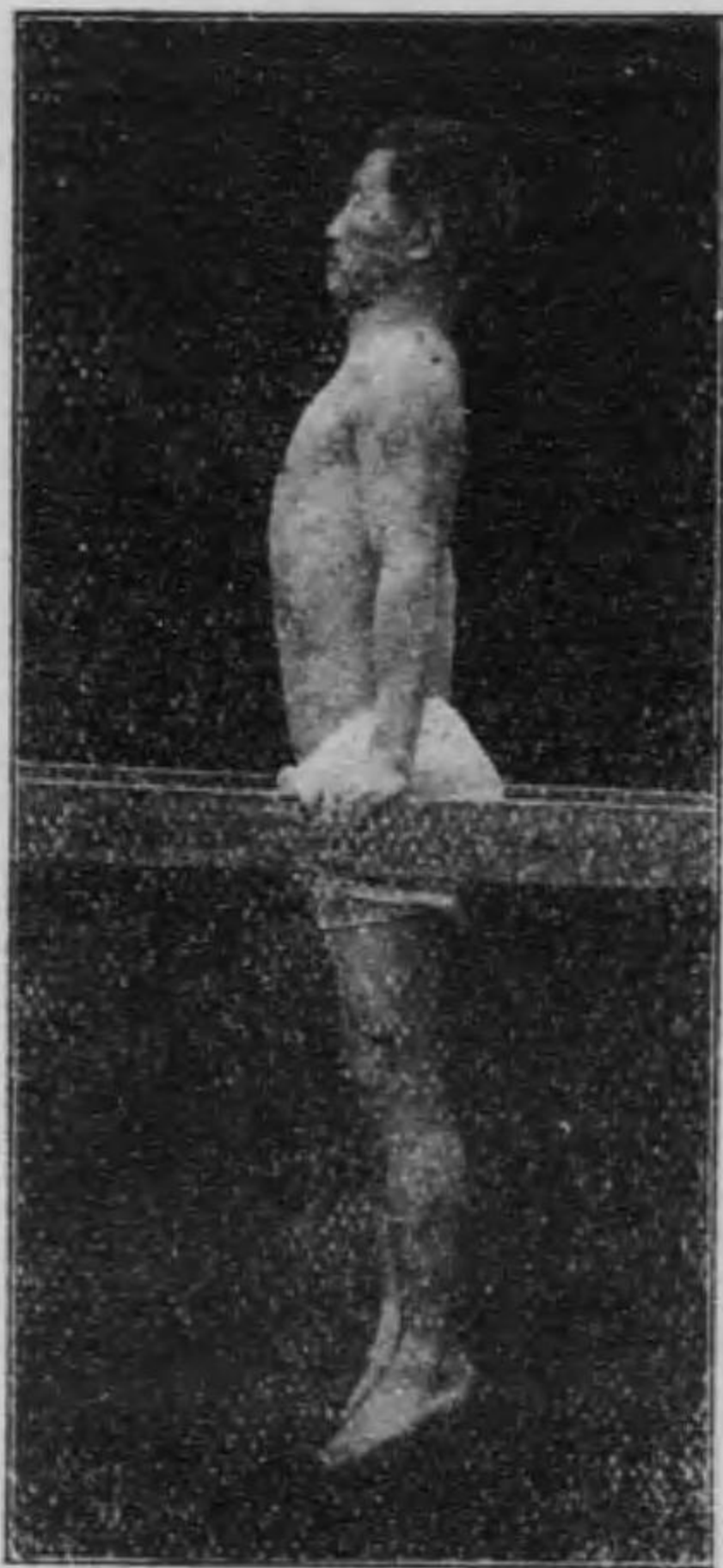
【進度】初めは停止時より之れを行ひ、次には走り來たりて直に跳び上つて行はしむるやうにする。又側面より跳び上り若くは跳び下らしめて進める。器械高所にある時は、尻上り其他の運動に依つて上らしめ、臂立懸垂をなさしむべしと雖も、これは餘程進みたる場合のことである。

並行水平棒等の兩側臂立懸垂

【並行水平棒等の兩側臂立懸垂】(臂立懸垂の其二)

【號令】一、「兩側臂立懸垂——かゝれ」二、「下りよ」。

【要領】一、兩横木の間に立ち、第一動、兩手を横木の上に置き、第二動、膝を屈けて跳



兩側臂立懸垂

び上り、兩手にて體を支へて臂を伸ばし、肩を下げ胸を張り體を真直に保つ。

此の運動は、熟すれば兩手を横木の上に置くや否や跳び上り一舉動にて行はしむるやうにする。二、第一動、兩脚を前に振り。第二動、之れを後ろに振り戻すと同時に地に下り「舉踵半屈膝」の姿勢を取り。第三動、膝を伸ばし。第四動、踵を下ろすと同時に、手を下ろして「氣を著け」の姿勢を取る。

【注意】一、肩を擧げないやう。二、胸を締め背を圓くせないやう。

此の運動は割合に多くの力を要するが故に、初歩の生徒に行はしむる時は、多く

以上の如き弊に陥り易いから、餘程進んだ後に行はしむるがよい。

【懸垂に於ける脚舉】

これは肋木・水平棒・鐵棒・吊環等に懸垂した時行ふ運動である。

【號令】一、「左(右)(兩)脚ヲ前ニ舉ゲ——あげ」二、「脚ヲ下ロセ——おろせ」。

【要領】一、上體を正しく保ち、兩臂に力を加へ、軟かに腰を折り、出來得るだけ片脚又

は兩脚を前方に舉

げ。二、舉げた脚を

下ろして元の姿勢に

復へる。

【注意】一、上體の姿勢

を崩さないやう。此

の運動中最も正しく

上體を保つのは、

肋木に懸垂して行ふ



懸垂に於ける脚舉

懸垂に於ける脚舉

懸垂に於ける上下振動

がよろしい。此の場合に於ては、背及び腰が確乎と肋木に支へらるゝが故に、其の姿勢が崩れない。其の他の器械に於て行ふ場合には、身體が前後に揺れ、爲めに初歩の生徒に於ては胸廓縮小して、胸の部分のみ屈がり過ぐる虞がある。但し斯かる場合には助手をして腰を支へ、動搖を防いで其の弊を避けるようにするがよろしい。ろ、膝を屈げないやう。は、足首を十分伸ばすやう。

【進度】一、此の運動は初めは稍々速く上下せしめ、熟するに従つて十分徐かに上下するか、若くは速く連續せしむるやうにする。

初めは片脚づゝ舉げしめ、熟するに従つて兩脚同時に舉げしむ。脚を舉ぐる度合は、初めは少なく、熟するに従ひ、出來るだけ高く舉げしむ。兩脚を十分高く舉げ速く上下を連續する場合には次の二運動となる。

【懸垂に於ける上下振動】

【號令】一、「上下振動——始め」二、「止め」。

【要領】一、第一動、腰を屈して、兩脚を十分前方より上方に振り上げ、足尖を手の邊に近付くるや否や、第二動、兩脚を下ろして後方に振り、胸を張りて體を反らす。

二、振動を止めて、「懸垂」の姿勢に復へる。此の運動は生徒各自に行はしむる場合には、「懸垂」の後直に振動せしめ、適宜の運動終れば隨意に止めて降下せしむ。「注意」此の運動は十分に大きく身體を屈伸して行はしむる方がよい。吊環の如く身體と共に動く器械は其の目的に最も能く適合する。

【懸垂に於ける屈膝舉股】

懸垂に於ける屈膝舉股

これは、肋木・水平棒・鐵棒等の懸垂中に行ふ運動である。

【號令】「一左(右)膝ヲ屈ゲ股ヲ舉ゲ——あげ」二、脚ヲ下ロセ——おろせ」。

【要領】「一、屈膝舉股の要領に

從ひ、片脚又は兩脚を前方に高く舉げ、二、舉げた脚を元の所に下ろす。

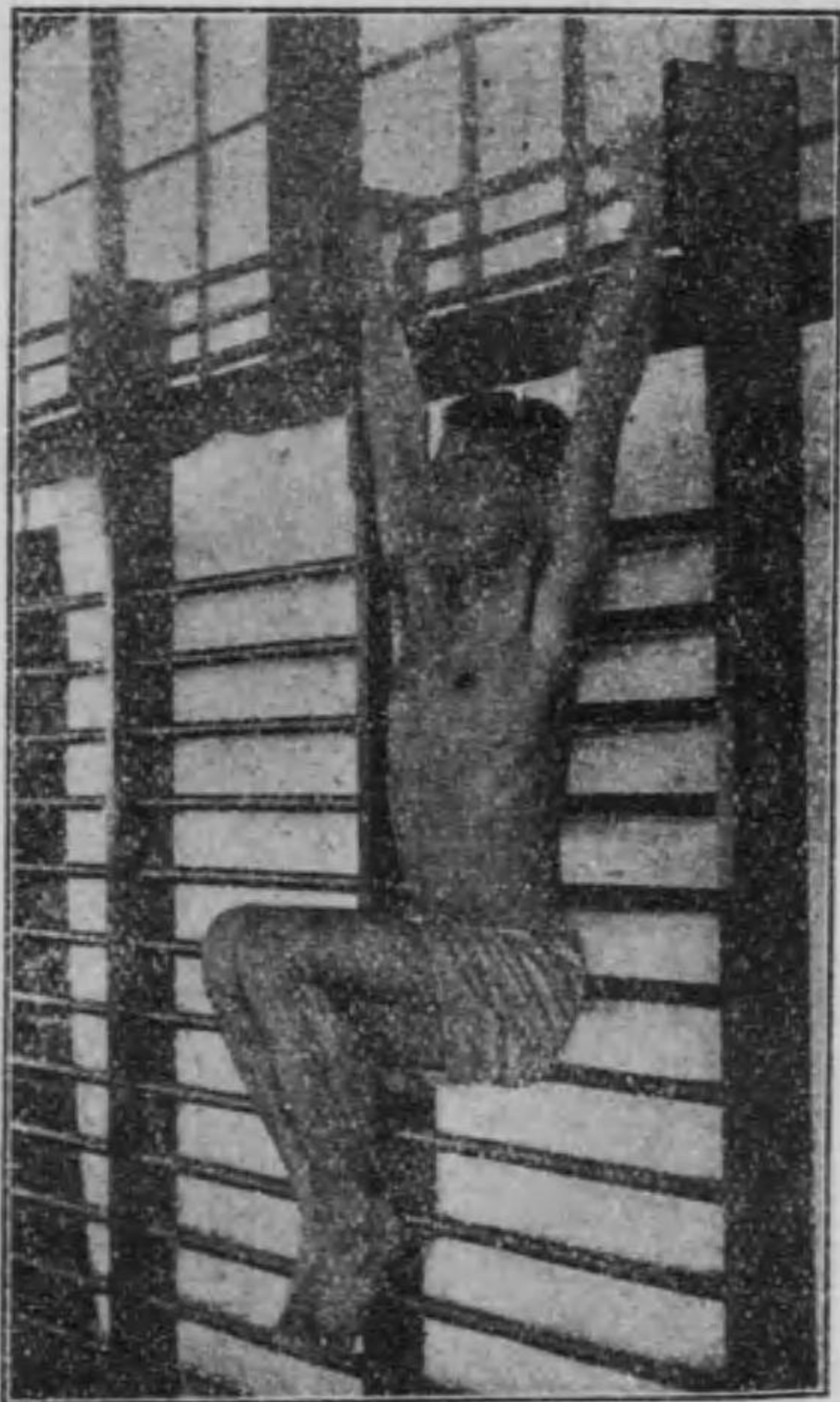
【注意】「屈膝舉股の注意の

外、殊に上體の崩れぬやう、上體が振れたり崩れたりするのは初歩の時期に陥り易い弊である。之れを防ぐ



懸垂に於ける屈膝舉股 (正)

臂及び體の屈伸



屈膝舉股 (不正)

【臂及び體の屈伸】

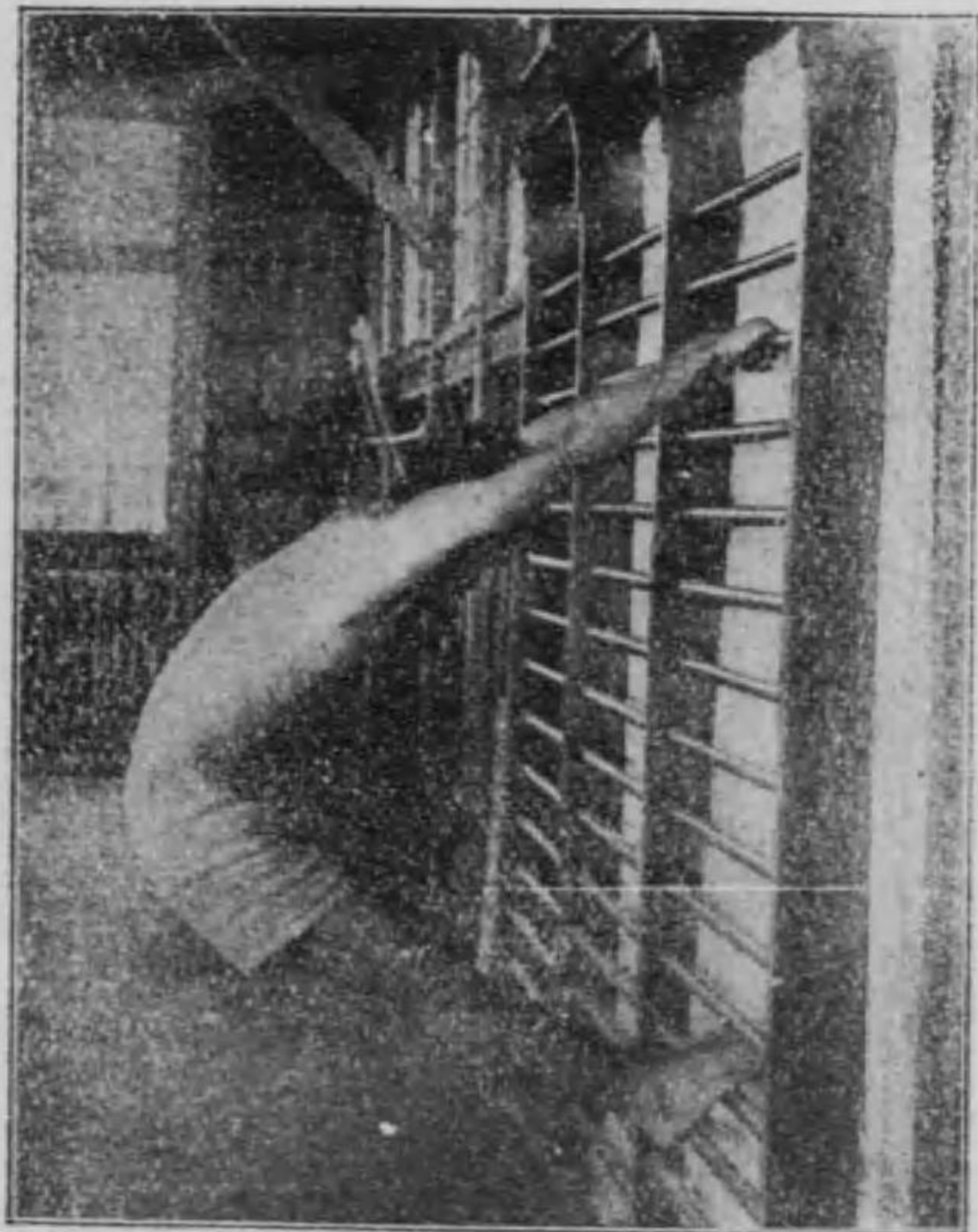
これは肋木・梯子等に、手及び脚を懸け登りて行ふ所の運動である。

【號令】「一、臂ヲ伸バシ體ヲ前ニ屈ゲ——まげ」二、臂ヲ屈ゲ體ヲ伸バセ——のばせ」

【要領】「一、臂を伸ばし腰を屈げて十分に體を前方に屈げ、臂と體とを成るべく眞直に保つ二、臂を屈げ體を引上ぐると同時に、腰を伸ばして、體を眞直に立つ。

【注意】「一、頭を垂れ過ぎたり或は後ろに反り過ぎないやう。二、胸廓の縮まないやう。三、胸の部分殊に腰椎部の折れないやう。腰椎部折れ又は臂と體と一直線となら

ないのは、程度の相應せない證據である。に、脚を十分伸ばすやう。



伸 屈 の 體 正 び 及 臂

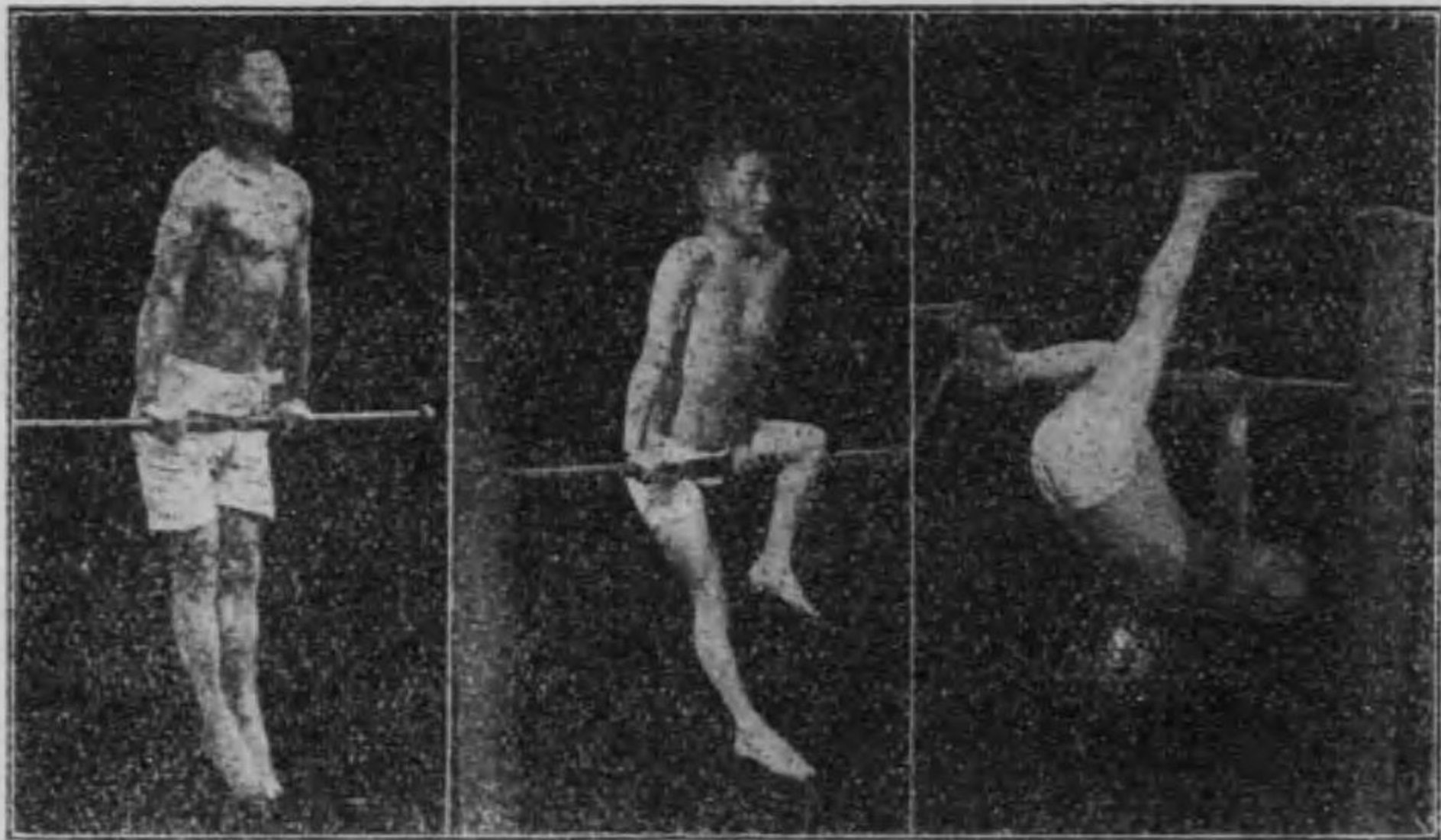
『進度』體の屈げる度合は、生徒の發達如何に應じなければならぬ。最初は少なく、熟するに従つて次第に多くするやう。其の爲め、最初は両手の高さを肩より稍々高くし熟するに従つて次第に低くする。體を伸ばしたとき、臂を屈けても差間はないが、熟すれば伸ば

さしめるやうにするが肝要である。

脚懸上

【脚懸上】

これは鐵棒等にて行ふ運動で、一旦懸垂をなしたる後脚を懸けて上ると、跳び付きながら脚を懸けて振り上るとの二種ある。



上 (動三第) 懸 (動二第) 脚 (動一第)

一旦懸垂して後行はしむる場合には、次の如くするがよい。

『號令』『左(右)脚懸上——始め』。

『要領』第一動、臂を屈し腰を屈げ脚を前上方に擧げて、膝を鐵棒に近付け、左(右)脚を開き其の脛を左(右)手の外側にて鐵棒と直角に引懸く。第二動、懸けたる脚の脛を伸ばすことなく、鐵棒を軸として他の脚を伸ばしたるまゝ前方より後方に振り、體を鐵棒上に懸ける。第三動、懸けた脚を伸ばして鐵棒より離し、外側より下ろして、『臂立懸垂』の姿勢を取る。

『注意』い、片脚を懸けて垂下せし時、體は鐵棒と直角であることが必要である。

體と鐵棒と斜角をなす時は登ることが困難である。ろ、伸ばした脚は成るべく大きく振ることが肝要である。脚を屈げ又は小さく振つては能く登ることが出来ぬ。跳び付きながら脚を懸けて振上る場合には次の如くする。

【號令】『左(右)脚懸振上——始め』。

【要領】第一動、鐵棒に跳び付き全體を前方に振り、其の後ろに振り戻るや否や、第二動、左(右)脚を開き其の脛を左(右)手の外側にて鐵棒と直角に引懸け、體を鐵棒上に上げる。第三動、懸けたる脚を伸ばして鐵棒より離し、外側より下げて『臂立懸垂』の姿勢を取る。

【注意】『大體前の運動に同じ』

【尻上】

これは水平棒・鐵棒等に懸垂し、それより『臂立懸垂』となる運動である。

【號令】『尻上——始め』。

【要領】第一動、懸垂した時少しく臂を屈ぐるや否や、第二動、臂に力を加へ、脚は伸ばしたまゝ、前より上方に擧げ、成るべく體を鐵棒の上に引上げて腰を屈げ、第三動

尻上

上體を起して、『臂立懸垂』の姿勢を取る。

熟すれば一舉動にて行ふ。即ち少しく臂を屈げつゝ、直に尻上をするのである。尙之れを敏活になすのには、下より跳ね付きて懸垂するや否や、直に前の要領で尻上を行ふのである。



(動二第) 上 尻



(動三第) 上 尻

【注意】『い、第一動に於て臂を餘り多く屈げ又は窮屈に保つ時は、運動が困難である。ろ、第二動、に於て體を引き上げる時は、臂に力を入れ成るべく懸の上方を鐵棒に著

くるやう。は、「臂立」の姿勢は眼を高く胸を張り十分に臂を伸ばして、正しく其の姿勢を取るやう。

【俯下】

これは「臂立懸垂」にある時、尻上の逆に體を下ろして、懸垂に復する運動である。

【號令】『俯下——下りよ』。

【要領】『第一動、少しく臂を屈し徐々に上體を前方に俯し、第二動、漸次に臂を伸ばし脚を屈することなく足尖を鐵棒の近まで下げ、第三動、靜かに脚を下ろして「懸垂の姿勢」を取る。

(動二第) 俯下



此運動は第二動にて止まるとなく、自然に靜かに懸垂に移らしてもよい。

【注意】『十分に臂に力を加へ、靜かに

肘懸上

【肘懸上】

これは鐵棒・水平棒等に臂を懸けて上り、「臂立懸垂」の姿勢を取る運動である。此の運動には、振動して上ると振動せず上ると二様ある。

【肘懸振上】 (肘懸上の其一)

【號令】『左(右)(兩)肘懸振上——始め』。

【要領】『片肘を懸けて上る場合には、次の如くする。

第一動、左(右)手にて鐵棒を振ると同時に右(左)手の肘を屈げ、其の内側を鐵棒に引懸け、體を前方に振出し。第二動、體を後方に振り復へすと同時に、臂に力を



(動二第) 上振懸肘片

加へて體を引上げ、少しく腰を退き、引懸けたる臂を外方に廻すやうにして之れりを起し爪を上に向け、握りたる片手を突張りて上體を屈けた臂の方に寄するやうにして體を支へる。第三動、腹の部分を鐵棒に托し、

此の運動は熟すれば第二動にて片肘を屈げて體を支ふることなく、體を後方に振り復へすや否や、臂に力を加へて體を引上げ引懸けたる肘を離して鐵棒を握り、直に「臂立懸垂」に移らしむることが出来る。
兩肘を同時に懸けて上る場合には次の如くする。



(第二動) 上 振 懸 肘 兩

第一動、跳び付くや否や、兩臂を屈げ其の内側を鐵棒に引懸けて體を前方に振り出し、第二動、臂に力を加へて、體を引上げ、少しく腰を後ろに退き、兩臂を外方に廻すやうにして之れを起し、爪を下に向け、兩臂にて等しく上體を支へる。第三動、腰部

振動せざる肘懸上

【振動せざる肘懸上】(肘懸上の其二)

を鐵棒に托し兩臂を持換へて「臂立姿勢」を取る。

『號令』『左(右)肘懸上——始め』。

片肘を懸けて行ふ場合には、第一動跳び上るや否や、左(右)手にて鐵棒を握り、同時に右(左)肘を屈げ其の内側を鐵棒に引懸けて十分に體を垂下し、直ちに第二



(第一動) 上 懸 肘 片 ぎ せ 動 振

動、臂に力を加へて、體を引上げ少しく腰を退きて足を前に出し、引懸けたる臂を起して爪を上に向け、握りたる方の臂を突張つて引懸けたる臂の方に體を寄せ、上體を鐵棒上に支へる。

第三動、腹部を鐵棒に托し、引懸けたる臂を持ち換へて「臂立姿勢」を取る。
兩肘を懸けたる場合には、

第一動、跳び付くや否や兩肘を屈げ、其の内側を鐵棒に引懸けて十分に體を垂下し、直に、第二動、兩臂に力を加へて體を引上げ、少しく腰を後ろに下げ、脚を屈げ、兩臂を起し、爪を上に向け、上體を真直に兩臂にて支へる。第三動、腹の

部分を鐵棒に托し、兩臂を持ち換へて、「臂立懸垂」の姿勢を取る。
【注意】以上總ての肘懸上に於て次の如き注意が必要である。



振動せざる懸肘上 (第一動)

い、屈げたる肘は常に其の内側を鐵棒に引懸け、前臂と鐵棒とが略々直角をなすやうにするがよろしい。然らざれば上つた時肘が外れて腋下の方に滑り來たる虞れがある。ろ、臂を引懸ける

て垂下する時は、常に胸を張りて思切つて下り、十分に反動力の生ずるやうにするがよろしい。は、屈げた臂を鐵棒上に起して體を支ふる場合には、十分臂を外方に廻はして爪を上に向け、確かに體を支ふるやうにする。爪が下方に向ふ時は、肘を痛め、且つ體の支へも確乎とならぬ。

後下

【後下】

これは「臂立懸垂」にある時、其のまゝ眞直に後ろの方より下りて、「懸垂」の姿勢を取る

運動である。

【號令】「後下——下りよ」。

【要領】第一動、徐々に臂を屈げつつ軽く之れを體側に接し、脚を少しく前に出し、體を下ろして「屈臂懸垂」の姿勢を取る。第二動、徐々に臂を伸ばして、「懸



後下 (第一動)

垂」の姿勢となる。

此の運動は、第一動にて止むることなく、自然に下ろして行ふことが出来る。

【注意】いい、強ひて體を支へんとして、頭を前に出し、背を圓くして、胸を縮めないやう。

【懸垂上】

懸垂上には、體を振動せずして眞直にしたまゝ上ると、上下振動を利用して上ると二種類ある。前者は通常單に懸垂上（若くは反動上）と言つて、後者は懸垂（脚舉）振上又は其の形より海老上などと稱せられてゐる。

懸垂上

【懸垂上(反動上)】(懸垂上の其一)

【號令】『懸垂上——始め』。

【要領】『第一動、懸垂するや否や、第二動、少しく腰を後ろに退け、足を稍々前に出し、兩臂に力を加へて體を引上げ、『臂立懸垂』の姿勢を取る。

【注意】『一、第一動に於ては、體を十分に垂下し、特に胸を張出すやうにする。ろ、第二動に於て、體を引上げる時は、脚は餘り多く擧げないがよろしい。

【懸垂振上(海老上)】(懸垂上の其二)

【號令】『懸垂振上——始め』。

【要領】『第一動、跳び付くや否や、兩手に鐵棒を握ると同時に、脚を後方に擧ぐるやうにして懸垂し、第二動、脚を前より上方に振り上げ、足尖を鐵棒に近付け。第三動、兩臂を伸ばしたまゝ、兩足を上に蹴るやうにし、反動を利用して體を鐵棒上に上げ、『臂立懸垂』の姿勢を取る。

【注意】『一、臂は始終屈げないやう。ろ、脚も能く揃へて十分に伸ばして置くやう。

【振上】

振上には、屈臂振上(俗に小振)及び伸臂振上(大振)の二様がある。

【號令】『振上(屈臂振上)——始め』。

【要領】『第一動、跳び付くや否や、臂を屈することなく腰を屈げ、足尖を鐵棒に近付け前方に振り出しつゝ、腰を伸ばす。(屈臂振上の時は、跳び付くや否や、臂を僅かに屈げ體を前方に振り出す。)第二動、體を後方に振り復へす時、臂に力を加へて體を引上げ、『臂立懸垂』の姿勢を取る。

【注意】『一、臂は初歩の中に屈げ、熟するに従つて少なくし、遂には全く伸ばして行ふやうにするがよろしい。ろ、體の振り方は、成るべく滑かに大きくするやう。は、體を引上げる時には、初歩の時程幾分體を前分に傾け、器械の上に覗ひ上るやうにする。に、體を上引上げた際、脚前方に復へり過ぎて體を支ふることが困難となることがある。故に兩脚は眞直に下りし所にて止むる心持にするがよろしい、未だ十分に熟練せぬ以前は、教師又は助手が手傳うて其の反動を支へるやうにする必要がある。

【兩側臂立懸垂振動】

これは「兩側臂立懸垂」にある時、體を前後に振動する運動である。

【號令】『兩側臂立懸垂振動——始め』。

【要領】『兩臂を伸ばして兩脚を前方に振り上げ、更に之れを後方に振り上げ、連続して行

ふ此の運動を止めしむるには、『止め』の號令にて振動を止め、『臂立懸垂』の姿勢に復へらしむ。されど多くの場合は次の『振出』に移らしむるとが普通である。

【注意】『い、振動の際肘を屈げ又は肩の上らないやう。ろ、上體は軟かに動いて窮屈にならないやう。は、胸は始終よく張つて縮小せないやう。に、脚の振り方は初めは少くするやう。是れは餘りに振り過ぎて體が崩れ、肘が折れて落つるやうなことのない用意である。』

【振出】

これは「兩側臂立懸垂」より振動を行ひ、後方又は前方に、左側又は右側に跳び下る運動で、跳躍運動をも兼ねるものである。

【號令】『後方(前方)左(右)振出——始め』

【要領】『先づ後方振出より説明すれば次の如くである。』

振出

吊繩(吊棒)登降

【吊繩(吊棒)登降】

此の運動には、脚を懸けて行ふものと、脚を離して臂のみで行ふものとある。脚を懸けて

第一動、「兩側臂立懸垂」にある時、脚を後方より前方に振り上げ。第二動、脚を振り復へして後方に振り上げ、左(右)手の後より其の側の器械を越えしめ、第三動、左(右)手を離し右(左)手を他の側の器械に移して地に下りて躍進する。第四動、起立して兩手を下ろし、『氣を着け』の姿勢を取る。前方に振り出すには、第一動、脚を前方より後方に振り上げ、第二動、脚を振り復へして前方に振り上げ、左(右)手の前より其の側の器械を越えしめ、第三動、左(右)手を離し、左(右)手を他の側の器械に移し、地に下りて躍進し、第四動起立して『氣を着け』の姿勢を取る。

【注意】『い、後方に振り出す時には、兩脚は成るべく高く擧げる方がよろしいけれども、前方に振り出す時には、餘り高く擧げずに、寧ろ前方に突き出すやうにする方がよろしい。』

行ふ場合には、左の如くする。

先づ繩又は棒の下に立ち、左手を上右手を下（右手上左手下）に、高く繩（棒）を握り、



(一) 降登棒吊

（右）脚を挙げ、其の膝の内側と踵の外側とを繩（棒）に觸るゝやうにして、兩脚の膝の間と



(二) 降登棒吊

足の甲と踵とにて棒を挟み、
臂を伸ばし、成るべく腰を下
ろして體を支ふ。（其二）次に
登らしむるには左の號令を下
すのである。

「號令」『登れ』。

「要領」『兩臂を屈指兩脚の膝を伸ばして體を上方に挙げ、體重を兩脚の挟む力にて支へ、

兩手を握り換へて繩（棒）の上方を持ちて體を保ち、更に腰を折り脚を屈げて兩脚を上方に挙げ、前の如くに體を支へる。斯の如くして反覆して之れを行ひつゝ、漸次上方に登る。或處まで登り切らば、脚を伸ばし、體を真直にして支へしむる。降らしむるには、『下りよ』の號令を下す。其の要領は、片手づゝ下に移し、繩（棒）を兩脚の間に滑らしつゝ、次第に降下するのである。



降登棒吊
(合場しへ支に直眞を體)

「注意」『い、懸つた時手・膝・

足首の三點にて、十分に
繩（棒）を支へなければ、
體を安全に保つことが困
難である。ろ、十分に懸

かることに熟したる後でなければ、登降せしめてはならぬ。は、本運動を正しく行ふことは稍々困難であるが、節ある繩、又は竹棒等を用ゐて、自然的に棒登せしむる運動は幼年の兒童に適する。而かも大に奨励すべき運動である。

脚を離し手のみにて登降せしむる場合には、次の如くする。

【號令】『吊繩(棒)登降——始め』。

【要領】『先づ吊繩(棒)の下に立ち、高く之れを握り臂を屈して體を引上げ、脚は伸ばした

まゝ、斜前方に開きて懸かる然る後、

第一動、下方の手を移して他の手の上

方を握り、第二動、更に又下方の手を

移して他の手の上方を握り、この方法

を何度も繰り回して行つて居る中に自

然に登るのである。

降る時は、登る時と同じ要領を以て上

方の手を下に移しつゝ、連續して次第

に降るやうにする。



臂のみの吊棒登降

【注意】『此の運動は力を要するところが非常であるから、十分に習熟し且つ力の強い生徒に行はしむべきものである。故に生徒各自の力量に應じて自由に登降せしめ各自の力を試験する方がよろしい。』

斜吊繩登降

【斜吊繩登降】

斜吊繩登降には種々の方法があるけれども、茲には其の一例だけを擧げやう。

斜吊繩脚懸登降

【斜吊繩脚懸登降】

【號令】『一、「脚懸——登れ」二、「下りよ」』。

【要領】『斜吊繩の高き方を後ろにして其の下に立ち、左手を上右手を下(右手上左手下)に繩を握り、右(左)脚を屈けて繩に引懸け、左(右)脚を下方に眞直に伸ばし、

兩臂を稍々屈けて體を反らし、吊繩に並行して懸垂する。然る後、第一動、右(左)脚を離して下に伸ばし、左(右)手を移して他の

手の上を握る。第二動、同じ要領で左(右)脚を離して下に伸ばし右(左)脚を引懸けると同時に、左(右)手を上に移して他の手の上を握る。斯くして、上まで登

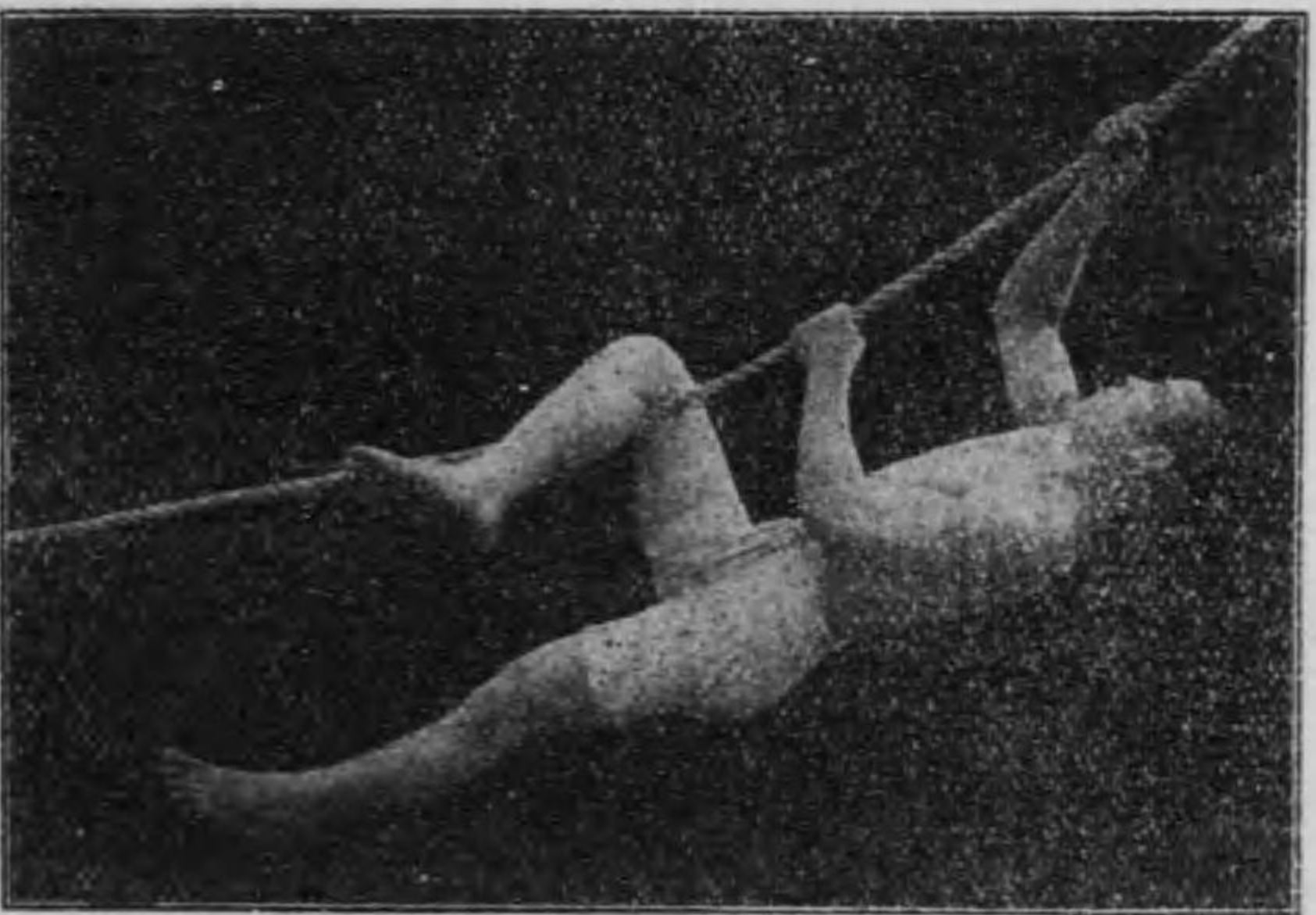
る。降るには同じ要領を以て手を下に進めつゝ下つてもよろしいけれども、登り

詰めたる所より直に降らしむるには、餘り高くない所ならば脚を離して懸垂し、

それより手を離して降らしむ、若し高い所より降らしめるには、其の邊より繩を

梯の登降

斜梯上の登降



斜 吊 繩 脚 懸 登 降
(左 手 上 等 なる やう)

吊り下げ、其の繩に依つて降らしむる方が利益である。

【注意】い、屈ぐる脚と伸ばす脚とを明に區別し伸ばす方の脚を屈げないやう。ろ、體は何時でも正しく反り、殊に十分に胸を張るやう。は、全身は繩と並行して斜にならぬやう注意せよ。

【梯の登降】

登降すべき梯には、斜梯と縦梯との二種がある。又其の各に木梯と繩梯などの別がある又其の登り方にも手・脚を懸けて登るのと、を離し手のみにて登るものがある。

【斜梯上の登降】(梯の登降其一)
此の運動は懸垂としての効果はないけれども、梁木等に登るに用あるを以て特別に掲げて

説明しやう。

【要領】一、登るには、第一動、梯の兩方の柱を軽く握り、左足にて第一の横木を踏み、手



斜 梯 上 の 登 降
(登る時の第一動)



(梯を背にしに降る時)

を滑らして上方に移し、第二動、同じ要領に従つて右足を第二の横木に踏み進める。斯の如く連続して行ふ。二、梯に面して降るには、登ると同じ心持にて、一歩づゝ下ればよろしい。又梯を背にして即ち後向きになつて降るには、少しく體を反らし臂を後方に伸ばし、手を梯の兩柱に添へ一歩づゝ降るに従ひ手を下に滑らしつゝ降るのである。

【繩梯の登降】（梯の登降其二）

【號令】「一、登れ」「二、降りよ」

『要領』第一動、右臂を伸ばして高く、左臂を屈げて低く兩繩を握り、左足を第一の横木に懸け膝を外にして體を繩梯に接する。第二動、右手を屈げ右足を第二の横木に懸くと同時に體を引上げ、左脚を伸ばし、左手を高く握り換へる。次に同じ要領で左手を屈げ、左脚を第三の横木に懸くと同時に體を上げて、右手を高く握り換へる。斯の如く反覆して次第に上方に登るのである。降る時にも同じ要領で、手と足を下に移しつつ、降下するのである。



斜梯懸垂登降

【斜梯懸垂登降】（梯の登降其三）

これは斜梯の兩柱若くは横木に五體を懸垂し、「伸臂」又は「屈臂」を以て、片手づゝ或は兩手を同時に上方に移して登

降する運動である。

【窓梯登降】（梯の登降其四）

此の運動は、略々兩側懸垂前後降の運動に類似して居つて力を要することが更に大である。これは縦又は横の窓梯を、真直に或は斜めに種々の方法にて登降する運動である。此の運動中全身は常に柔軟自在にして、或は朝顔の蔓の巻き付くが如く、或は蛇の絡りて登るが如く、自然に軀幹の轉向及び側屈を行ひつゝ、登降するを以て、其の効果は頗る著しいものであるが、普通の學校では窓梯の設備等をするよりも、真に大切な設備さへなし得ないのであるから、十分設備が整頓してからでなければ行ふことの出来ない運動であるが、其の方法だけを記して置かう。

普通の懸り方は、下なる横木に腰を掛け、兩脚を揃へて之れを伸ばし、兩手を以て上なる横木を握り臂を屈げ、上體を真直に保つのである。

真直に上に登るには、先づ第一動、左手を以て更に上なる横木の右側を逆手に握り、右手を以て同じ横木の左側を握りて兩臂を交叉する。此の時逆手の方は、常に外に在るやうに降する。第二動、兩臂に力を加へ、體を反らして右に捻りつゝ、之れを引き上げ、一つ上なる

横木に腰を掛け、兩脚を伸ばして姿勢を正す次に第一動に於ける右手を逆手にする外、前と同じ要領を以て、體を左に捻りつゝ上に登る。斯くの如く、交互に體を右(左)に捻りつゝ登るのである。熟したる後は成るべく臂の力のみで體を引き上げるやうにすることがよろしいけれども、初歩の間は、片足又は兩足を横木にかけて助けるのである。

眞直に降るには、先づ、第一動、兩手を握り替へ、左手を逆にして右側に、右手を左側にして交叉す。第二動、兩膝を少しく屈げ、足尖を横木の後に向け、臂を伸ばし、體を右に捻りつゝ下ろして、下なる横木に腰掛け兩手を下に移し、兩脚を伸ばして姿勢を正す。次に、第一動、右手を逆に持ち替ふる外、前と同じ要領を以て、體を左に捻りて更に一段下る。斯くの如く、交互に體を右左に捻りつゝ降下するのである。

其の他斜の登降及び横の移行等があるけれども、其の説明は省略する。

第十一節 跳躍運動

跳躍運動

練習の目的

【練習の目的】 イ、跳躍運動とは主として下肢によつて行はるゝ最も運動量の多い全身の鍛練的運動である。随つて全身の筋骨を強健にすること。ロ、生理的諸作用を最も旺盛ならしむ

る爲め。ハ、意志の修練及び臨機應變の間によく全身を支配することに慣れしむ。ハ、心身の勢力を用ふること緩急宜しきを得せしむる爲め。ニ、自信・勇敢・果斷・沈著・剛毅等の種々な徳性を養ふ。

【練習の効果】 イ、本運動の特質ともいふべきとは、呼吸及び血液循環に著大なる影響を及ぼすことである。即ち一時に多量の熱を生ぜしめ呼吸強大となり心悸亢進するを常とする。従つて腹内臓にも佳良なる影響を與へ消化・排泄等の作用をも盛にする効果がある。ロ、本運動は主として巧緻性に富める急速練習であるが故に、意志の強度と確實性とを修練する上に於て最も効果あるものである。

練習の效果

適用上の注意

【適用上の注意】 イ、本運動の特に尙ぶ所は精神の修養である。従つて最も注意すべきことは、單に遠く跳び又は高く跳び上ることのみを目的とすることなく、常に武勇の精神を帶して決行せしむることである。ロ、此の運動は最も強大なる作業量を要するものなるが故に、豫め身體の準備がなければならぬ。彼の角觥が今や將に一大奮闘を續行せんとする前に必ず四肢を踏みなすが如きは、蓋し自然の要求から生じたものであらう。又精神上に於ても決意して取りかゝることが必要である。ハ、生徒の強弱・發達の程度及び男女の差異等によつて

其の程度を異にしなければならぬ。發達の程度等は唯皮相的に觀察しただけでは往々誤り易きものである。故に常に注意して心身發達の動搖に應ずることが肝要である。猶能力及び意力等の強弱も人毎に差異あるが故に、常に個別的の考を以て取扱つて行くことは甚だ大切なる事である。ニ、尙適用上本運動の性質を明かにすることは甚だ有益なるが故に、吉田學士著「運動生理學」脚筋の練習運動條下に述ぶる所を抄出して參考に供しやう。

脚筋は體重の負擔及直立姿勢に於ける身體の移動機關としては最重要なる意義を有するを以て筋の絕對力、彈性及持久力を養成する如く練習すること肝要なり練習としては行進及跳躍運動（遊技中行進及跳躍運動を有するものを含む）、の外効果大なるものなし、此二練習は腰の運動と共に體育運動の主體たり然れば全身の均等なる發育を期する瑞典式體操に於ては行進及跳躍運動の練習時間最長として行進運動に於ては行進中の上體の姿勢、臂の振動足の踏み付け方、歩幅の大小歩数の多少、足尖行進等甚多種の行進練習を駢走及歩行の兩形式に於て行はしむ跳躍は歩行及通常の駢走に比し一層迅速且努力的の運動にして行進が神經の調節力節約運動なるに反し跳躍は神經の調節作用を要すること至大なると共に「踏切り」及「降下」の際に於ける脚伸筋の努力甚大なり、劍術、野球、「フットボール」、庭球、兒童の遊戯等は駢走及跳躍運動と見るに至當とせん。（運動生理學）

本運動に
關係する
骨格關節
及び筋

【本運動に關係する骨格・關節及び筋】 全身に互れども多くは下肢に屬する運動なるが故に
下肢運動の部を參照すべし

各種學校各學年別配當表

運動學年	高等女學校	小學校						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				駢走 開閉脚其 場跳躍 駢走足踏 其場跳躍	臂側振其 場跳躍 前方跳躍	其場轉向 跳躍	前進左 （右）向跳 躍	縱跳乘及 橫振下 縱跳上及 棒跳下 棒跳上 棒跳下 棒跳上
第二學年								縱一（二） 節跳
第三學年								
第四學年								
第五學年								
第六學年								

○は男子のみの教材なり

跳	躍	運動年	中學校	女子師範一學校				
				第一學年	第二學年	第三學年	第四學年	第五學年
駝步	閉閉脚其場跳躍	第一學年		駝步	其場轉向跳躍			
駝步足踏	其場跳躍	第一學年		前進跳躍	前進左(右)向跳躍			
其場跳躍	臂側振其場跳躍	第一學年		幅跳	跳上跳下初歩			
前方跳躍	前方跳躍	第一學年		高跳				
		第二學年						
駝步	閉閉脚其場跳躍	第二學年		斜跳	其場轉向跳躍			
其場跳躍	其場跳躍	第二學年		縱(一)(二)節跳	前進跳躍			
前方跳躍	前方跳躍	第二學年		棒跳上	前進左(右)向跳躍			
前進跳躍	前進跳躍	第二學年			幅跳			
前進轉向跳躍	前進轉向跳躍	第二學年			跳上及跳下初歩			
跳上及跳下初歩	跳上及跳下初歩	第二學年			高跳			
		第三學年		斜跳	膝立跳上及跳下			
		第三學年		下向橫跳	橫跳上及跳下			
		第三學年		棒高跳	吊繩振跳			
		第四學年						
		第四學年		倒立橫跳				
		第五學年						

跳	躍	運動年	男子師範一學校	女子師範一學校				
				第一學年	第二學年	第三學年	第四學年	第五學年
駝步	閉閉脚其場跳躍	第一學年		駝步	其場轉向跳躍			
其場跳躍	其場跳躍	第一學年		前進跳躍	前進左(右)向跳躍			
其場轉向跳躍	其場轉向跳躍	第一學年		幅跳	跳上及跳下初歩			
		第二學年		高跳				
		第二學年						
駝步	閉閉脚其場跳躍	第二學年		斜跳	膝立跳上及跳下			
其場跳躍	其場跳躍	第二學年		縱(一)(二)節跳	橫跳上及跳下			
前方跳躍	前方跳躍	第二學年		棒跳上	吊繩振跳			
前進跳躍	前進跳躍	第二學年						
前進轉向跳躍	前進轉向跳躍	第二學年						
跳上及跳下初歩	跳上及跳下初歩	第二學年						
		第三學年		斜跳	膝立跳上及跳下			
		第三學年		下向橫跳	橫跳上及跳下			
		第三學年		棒高跳	吊繩振跳			
		第四學年						
		第四學年		倒立橫跳				
		第五學年						

考 備	躍
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。	前方跳躍
	前進跳躍
	前進左(右)向跳躍
	跳上及跳下初歩
	高跳
	幅跳
	斜高跳
	跳下
	膝立跳上及跳下
	横跳上及跳下
	閉(閉)脚横跳
	縱跳乘及横振下

跳躍運動の解説

跳躍運動の解説

跳躍運動は、之れを大別すれば走ること、下肢のみにて行ふ跳躍と、上肢を用ふる跳躍との三種類となる。下肢のみにて行ふ跳躍の中にも、精神に依つて身體を支配することを主たる目的とする、老若男女に通ずる初歩の跳躍もあれば、又十分に元氣を籠めて高く又は遠く跳ぶ跳躍もある。

〔甲〕駈歩

〔甲〕駈歩

駈歩は、最も自然に、最も適當に、最も有効に用ひらるゝ全身の強い運動である。恰も歩行が下肢に依る最も自然にして最も有效なる運動であるやうに、駈歩は更に強く且つ輕快で極めて有效な運動である。(練習上の注意は體育原理篇を参照すべし。)

駈歩を行ふには、「駈歩——進め」の號令を用ふ。尤も生徒各自をして敏活に行はしむる際、及び自由に練習せしむる場合等には、別に號令を用ゐる必要がない。

「駈歩の要領」駈歩の要領は、其の速度・歩長・體勢等、場合に依つて一樣でない。駈歩を大別すれば持續的の駈歩、例へば、教練等に用ふる駈歩の如きものと、速力を尙

ぶ駢歩、例へば競走に於ける駢歩（早駢又は急速的駢歩）の如きものとの二種に區別することが出来るけれども、更に速力を尙ぶものにも長距離の場合と短距離の場合とによつて、夫々要領が異つて居る、これ等は遊技に屬することであるから、茲には代表的のものゝみに就て説明を加へやうと思ふ。

持續的の駢歩

【持續的の駢歩】（駢歩の其一）

一、兩手をゆるく握り、肘を僅かに屈指、脈所を腰の高さに上げ、肘を後ろにす。（踵を舉ぐ）

二、左股を僅かに上げ、左脚を前に出し、上體を少しく前に傾け、足尖より下ろして一歩前に踏み付け、次に左脚と同法を以て右脚を前に出し、體重を踏み付けた脚に軽く移し、兩臂を自然に振りつゝ、連續進行する。

【注意】一、上體の姿勢を正しく平穩に保つやう。即ち頭を眞直にして前に屈げない。又顎を出さないやう。胸は自然に正しく保つやう。之れを縮めて呼吸を窮屈にせないやう。肩は凝らさずして靜かに保ち臂の振動に伴ひ軟かに動くやう。尙上體は稍々前に傾けて餘り振動せないやう。ろ、臂は自然に振り、肘の屈がりも進行に

應じて自然に稍々屈伸するやう。又臂を内外に振り、之れが爲めに體を左右に振るのは宜しくないやう。臂の屈げ方は、約三十五度即ち垂直と直角との間位にするが適當である。而して肘を後ろに引けば、略々脈所が腰部に著く位の程度でよろしい。は、腰・膝及び足首の屈伸を自在にして、固苦しくせないやう。に、脚は正しく前方に進むやう。内に交叉したり又は外側に踏み出したりするのはよろしくない。ほ、足尖も正しく前方に向いて内又は外に向き過ぎないやう。又進むには足尖より軽く地を踏むやうにするがよろしい。と、呼吸は常に鼻より自由に深く行ふやうにするが必要である。

持續的の駢歩の速度は稍々徐かにするやう。通常一分時間に百七十歩乃至百八十歩である。而して、男は女より速く、年少の兒童は一層速いのが自然である。持續的駢歩の一步の長さは、稍々短かいのがよろしい。我が國の武装して居る歩兵の一步の長さは、約二尺八寸で、武装せない十五六歳以上の男子の一步の長さは、三尺以上でよろしい。女子は狭く二尺八寸以下が適當である。又幼少の生徒は其の身長に應じて更に狭くする必要がある。

速力を向ふ
早駆歩

【速力を向ふ駆歩(早駆)】(駆歩の其二)

速力を向ふ駆歩は、其の體勢其の他總て持續的の駆歩よりは活潑に強く行ふものである。其の主なる差異を擧ぐれば次の如し。
い、臂は駆歩の速さに應じて大きく強く振ること。ろ、股は稍々高く上げ前方に進むこと。は、速度速く、殊に短距離の早駆に於ては、出來得るだけ速かなること。に、一步の長さ長く、殊に競走等に於ては各自出來得るだけ長かるべきこと。

練習的の
駆歩

【練習的の駆歩】(駆歩の其三)

駆歩には、持續的若くは速力を向ふ駆歩の外に短い時間に跳躍練習として行ふ所の特別な駆歩がある。即ち一步毎に脚を高く擧げて行ふものである。此の駆歩は一步の長さは至つて短かいけれども、全身を跳ね上げる力を要することが大である爲めに、短かい時間に於ける鍛練的練習として最も適當である。
以上は駆歩の大體の種類であるけれども、教育上に於ては、常に全生徒の強健を目的とし、且つ生徒各自の強弱に應じ、速度歩長等を變化して練習し、如何なる場合にあつても、能く心身を支配し得るやうに訓練することが肝要である。

尙吉田醫學士は其著運動生理學に於て、屈曲駆歩と言ふ駆歩を利益あるものとして述べて置かるゝが故に、其の概要を抄録して參考に供しやう。

屈曲駆歩は、屈曲歩行と同様の利益あり。其要領は概屈曲歩行と同様なるを以て説かず。屈曲歩行の要領を示して曰く

「始めの姿勢」は、特に凝ることなく軀幹を眞直にし、頭を高く、胸を前方に張り、肘を屈げ前膊を水平ならしむ。行進中は身體の重心を沈降せしめ、身長の小さく見ゆる如く膝を屈げ、足を高く擧ぐることなく、地を摩擦せざる程度に運ぶ。足を平に全足趾を成るべく同時に靜かに踏み付く。軀幹は前方に傾く、但し背を屈ぐるに非らず膝關節を屈げ背は伸展せるまゝ頭を扛起せしめ、眼は水平に前方を見る。

屈曲歩行の通常の急行通と異なるは、一、軀幹の前方に傾斜すること、二、支撐脚も振動脚も共に強く屈せることなり。尙通常永續駆歩と屈曲駆歩との歩幅及一籽間に要する運動量等を表示して、屈曲駆歩は普通の駆歩に比して、其の運動量が約三分の一丈少いことを掲げ、不平地・新田畑・灌木林の通過に有利であることをラウール大尉の實驗等を例證して居らるゝことは大に注目すべきことである。

【(乙)跳躍初歩】

跳躍初歩にも強弱の別があるけれども、大體から言つてこの運動は精神に依つて身體を能

(乙)跳躍
初歩

開閉脚其の場跳躍

く支配せしむる點に重きを置く所のものであつて、後に述ぶる活潑なる跳躍に比すれば、體力・氣力を發揮することが一般に稍々穩かである。故に老若男女何人にも行はしむることが出来るといふ特色を有つてゐる。

【開閉脚其の場跳躍】（跳躍初歩の其一）

此の運動は直立より直に行はしむることが出来るけれども、「手腰開脚舉踵」の姿勢を取らしめて後、行はしむるが最もよろしい。

【號令】「脚ヲ開閉シテ跳べ——とべ。」



（動二第） 躍跳場其脚閉開

【要領】「一、第一動、兩膝を僅かに屈し、之れを伸ばして跳び上がると同時に脚を閉ぢ、踵を接して「舉踵半屈膝」の姿勢をとるや否や、第二動、直に跳び上りて「開脚舉踵半屈膝」の姿勢に復へる。斯の如く連續的に脚を開閉して跳躍するのである。

其の場跳躍

【其の場跳躍】（跳躍初歩の其二）

これは腰・膝・足首の三關節の強い屈伸に依る運動である。故に此の運動を行ふ前に、其の準備として先づ舉踵半屈膝の運動を行はしむるがよろしい。而して此の場合に於ては、其の運動の調子を種々に變更し、殊に膝を伸ばす時の力を強く練習するが最も必要である。而して本運動に如何なる場合でも、常に全身の姿勢を正しく保ち得るやうに練習することが最も肝要である。

【號令】「其ノ場ニテ跳べ——とべ。」

【注意】「一、常に姿勢を正しく保ち軽く跳躍するやう。其の爲め「手腰」姿勢を取るの

よろしい。ろ、膝の屈伸は軟かく自由に固苦しく伸ばし或は態々屈げ過ぎないやう。は、跳び上がる高さは餘り高さを要しない。

【止めの】號令は開脚の際に下すべし。

第一動、跳躍を續けて「舉踵半屈膝」の姿勢となり。第二動、尙ほ跳躍を續けて「開脚舉踵半屈膝」の姿勢を取り。第三動、「舉踵直立」となり。第四動、踵を下ろして直立する。

【要領】第一動、踵を擧げ、第二動、膝を半ば屈ぐるや否や、第三動、急に膝を伸ばして跳び上り、胸を張り兩脚を十分伸ばして相接し足尖を下方に向く、第四動、足尖にて降下し、兩踵を密著し、體重を支へつゝ膝を半ば屈し、上體を眞直に保つ。第五動、膝を伸ばし。第六動、踵を下ろして直立する。

【注意】一、膝の屈伸を自由ならしむるやう。ろ、常に體勢を正しく保ちて特に胸を張る様にするのである。

【進度】最初は、第三動及び第四動を除く外各舉動毎に一々休止して行はしめ、以て各舉動に於ける正しき姿勢を保つ練習をなさしめ、然る後全部連續して行はしむるがよろしい。跳び上がる力が足りないで、十分に脚を伸ばして跳び上がることの出来ない場合には教師が其の生徒の兩手を取つて補助するがよろしい。又他の生徒の肩に兩手を置いて跳び上がれば、正しく胸を張り且十分に脚を伸ばす事が出来る。其の場の跳躍を連續反復せしむるには、「跳べ」の號令の前に、「何回」又は「續けて」と云ふ告諭を下すやうにする。而して所要の回數が終つたならば、生徒をして自ら止めしむるか、或は「止め」の號令を下して止めしむるやうにする。

臂左右振
(上振)其
の場跳躍

最初は上體を正しく保つ爲めに「手腰」の姿勢で行はしむることが安全である。次には手を垂下したる儘、更に熟すれば跳び上がる間に、臂を側方又は上方等に振つて行はしむるやうにする。其の方法は次の如くである。

【臂左右振(上振)其の場跳躍】

【號令】「臂を左右(上)ニ振り、其ノ場ニテ跳べ——とべ」。

【要領】第一動、踵を擧ぐると同時に、臂を左右(上)方に擧ぐ。第二動、臂を下ろし膝を半ば屈ぐるや否や、第三動、膝を伸ばして跳び上がると同時に、臂を左右(上)方に振り上ぐ。第四動、跳び下つて「膝半屈」の姿勢を取ると同時に、臂を下ろす。第五動、膝を伸ばす。第六動、踵を下ろす。

【注意】一、上體竝に全體の姿勢に注意すること、單なる「其の場の跳躍」に同じ。ろ、第四動に於て跳び下りた時、臂の下ろし方は、眞直に下方に伸ばすやうにして、軽く體を支へるのがよろしい。前或は横の方に擧げて置けば體を支ふることが困難で、體の平均を失ひ易いからよろしくない。は、第五動に於て膝を伸ばす時、兩臂は一層下方に突き伸ばす心持となること、最も大切である。決して反動的

其の場轉
向跳躍

に振り上げてはならぬ。

【其の場轉向跳躍】（跳躍初歩の其四）

これは其の場の跳躍中に於て、「左（右）向け」「左又は右廻はれ」等を行ふものである。

【號令】『其ノ場ニテ左（右）向ケ（左又ハ右廻ハレ）跳ベ——とベ』。

【要領】『第一動、踵を擧げ、第二動、膝を半ば屈ぐるや否や、第三動、跳び上がると同時に、空中にて九十度（百八十度）廻轉して、左（右）向け（廻れ左又は右）をなし、第四動、跳び下りて、『膝半屈』の姿勢を取り、第五動、膝を伸ばし、第六動、踵を下ろす。

【注意】『い、膝の屈伸・上體の姿勢等に注意すること、其の場の跳躍に同じ。ろ、轉向は明かに跳び上がる際に、空中にて行ふ心持にてなすやう。餘り早く即ち膝の半屈した時より始めるのは宜しくない。は、跳躍中の轉向は巧みに體を支配するに有效なる練習であるけれども、中々困難な運動であるから、漫に多く轉向しやうとして却て體勢を崩すやうなことは甚だよろしくない。かの二百七十度或は三百六十度轉向のやうなことは、行はしめない方が安全である。

前方跳躍

【前方跳躍】（跳躍初歩の其五）

前方跳躍は、後に述ぶる所の幅跳とは稍々趣を異にする。即ち此の運動の目的は、其の遠くに跳ぶことよりは、立派に全身を支配して前方に跳ばしむることである。

【號令】『前ニ跳ベ——とベ』。

【要領】『第一動、踵を擧ぐると同時に、兩手を前方に擧ぐ。第二動、膝を半ば屈げ同時に兩臂を後下方に振り下ろすや否や、第三動、急に兩臂を前方に稍々高く振り上げると同時に、膝を伸ばして前方に跳び上り、第四動、足尖を地に着くると同時に兩臂を體側に下ろし、膝を半ば屈ぐ。第五動、膝を伸ばし、第六動、踵を下ろす。

【注意】『い、膝の屈伸を自由にして、體勢を正しく保つことは、臂を左右に振つて其の場に跳ぶ運動と同じである。ろ、第一動に於て臂を前に擧ぐる程度は、約水平にてよろしいけれども、第三動に於て前方に振り上げる程度は、稍々高い方がよろしい。は、第二動に於て臂を後下方に振る時には、上體の稍々前に傾くのはよろしいけれども、第四動に於ける降下の際には臂は眞直に下ろし、上體も正しく眞直に保たしめなければならぬ。

【進度】教授の初めに於て必要ある場合には、第三動及び第四動の外は一舉動毎に休止して行はしめてもよいが、後には連続して行はしむることがよろしい。特に第二動の終りは、成るべく止めずに振り復へして行はしむることがよろしい。

此の運動を反復せしむるには、「何回」又は「続けて」の告諭を、「跳べ」の號令の前に下して行はしむること、其の場の跳躍を連続する時と同じである。

前進跳躍

【前進跳躍】 (跳躍初歩の其六)

前進跳躍と言ふのは、若干歩進み左(右)足で踏み切り、前に跳ぶ練習である。其の歩数は種々あるけれども、最も有效であるのは、一步及び三步前進である。

イ、一步前進跳躍

【號令】「右足踏切一步前へ跳べ——とべ。」

【要領】第一動、左(右)足を一步前に踏み出すや否や、第二動、右(左)脚を前方に振り上げて前に跳び、兩脚を揃へて降下し、「膝半屈」の姿勢を取る。第三動、膝を伸ばし。第四動、踵を下ろす。

【注意】「い、常に上體を正しく保ち、決して前に傾かないやう。ろ、蹴出す脚は十分に伸

ばして、屈がないやう。

【進度】初めは一跳躍毎に行はしめ、熟すれば左(右)踏切のみを連続し、或は左右交互踏切を連続しては行はしむ。

ロ、三步前進跳躍

【號令】「左(右)足踏切三步前へ跳べ——とべ。」

【要領】第一動、左(右)足を踏み出し、第二動、右(左)足を踏み出し、第三動、最後の左(右)足にて踏み切ると同時に右(左)脚を前に振り上げて前に跳び、第四動、兩脚を揃へて下り、「膝半屈」の姿勢を取り、第五動に至り膝を伸ばし、第六動にて踵を下ろす。

【注意】「い、運動に對する注意は、一步前進跳躍に同じ。ろ、三步前進の調子は、熟するに従つて次第に速くするのがよろしい。

【前進轉向跳躍】 (跳躍初歩の其七)

前進轉向跳躍は、前進跳躍の終りに於て、左(右)方に轉向する練習である。

【號令】「左(右)足踏切一(三)歩前左(右)向ヶ跳べ——とべ。」

前進轉向跳躍

【要領】一歩又は三步前進跳躍の要領に従ひ、跳び上ると同時に空中にて左(右)向けをなして降下する。其の他は一歩又は三步前進跳躍に同じである。

【注意】一、左に轉向する場合には、常に左の足から踏み出し左の足にて踏み切るやう、右に轉向する場合には、其の反對に常に右の足より踏み出し右の足にて踏み切るやう。ろ、姿勢を正しく保つことの注意は前進跳躍と同じである。

【跳上及び跳下初歩】(跳躍初歩の其八)

跳上及跳下初歩とは、低き跳箱等に跳び上るや否や、直に跳び下る練習である。

【號令】一「左(右)足下右(左)足上踏切跳上跳下——始め。」

【要領】一走り來り、第一動、左(右)足にて地上を踏み切り、第二動、右(左)足にて跳箱等の上を踏み切りて兩脚を伸ばし、高く跳び上り、第三動、前に跳び下り、「膝半屈」の姿勢を取り、第四動、膝を伸ばし、第五動、踵を下ろす。

【注意】一、第二動、にて跳び上つた時は十分に體を伸ばし、頭は真直にして目は高く前方を見、胸を張り稍々反身となり、腰・膝・足首は十分に伸ばすやう。第三動以下の注意は前進跳躍等と同じである。

跳上及び
跳下初歩

ろ、跳び上るには、出來得るだけ高いのがよろしい。強ひて前方に遠く跳ばんとするは却て宜しくない。は、第三動にて下りた時は、體勢を正しくして真直に穩かに體重を支ふるのがよろしい。に、第三及び第四動は、出來得るだけ區別して正しく行ふことがよろしいけれ

ども、非常に強く跳んだ時は、反動に依り、速く連續して一舉動の如く行はしめ

てもよろしい。ほ、左右足の踏切は、初めは隨意とし

て、

は、

は、

は、

は、

は、

は、

は、



跳上及び跳下初歩(踏切)

稍々要領を得たる後區別せしめるやう。へ、兩手は初めは腰にして行ふがよろしい。其の腰にせない場合には、真直に垂下して振動せしめないのが宜しい。殊に跳び下りた時には、真直に下方に突き下ろす心持で下ろす方が身體を軽く支ふる事が出来る。

跳上跳下初歩は臂の左右振又は上下振を伴うて行はしむれば一層有效である。即ち心身支

配の練習として頗る有效なばかりでなく又跳躍の本領たる勇敢なる氣象を養ふにも頗る効果がある其の運動は次の如くである。

臂左右(上)振跳上及び跳下初歩

〔號令〕「左(右)足下右(左)足上踏切臂左右(上)振跳上跳下——始め。」

〔要領〕「走り來り、第一動、左(右)足にて踏み切り、第二動、右(左)足にて跳箱等の上に踏み切ると同時に兩臂を左右(上方)に振り上げて跳び上り、第三動、前へ跳び下ると同時に兩臂を兩側に下ろし、「膝半屈」の姿勢を取り、第四動、膝を伸ばし、第五動、踵を下ろして直立する。」

〔注意〕「い、第二動にて跳び上る時、足の踏切と臂の舉上と氣合を合して同時に行ふやうろ、第三動にて下りたる際、手は輕快に下垂し穩かに體勢を保つやう。は、其の他の注意は臂を振動せない時と同じである。」

〔丙)上肢を用ひざる跳躍〕

此の類の跳躍は、前述の跳躍と同じく、心身の支配を完全にする外に、更に十分なる元氣と勇敢なる精神とを以て行ふ所の練習である。

(丙)上肢を用ひざる跳躍

高跳

〔高跳〕(上肢を用ひざる跳躍の其一)

高跳には、立ちたる姿勢より直ちに跳ぶのと、走り來たりて跳ぶとの二種類がある。

立高跳

イ、「立高跳」

〔號令〕「高跳——跳へ。」

〔要領〕「豫令にて足尖を閉ぢ、拳を握らしむ。(要すれば號令に依つて先づ此の姿勢を取らしむ。)第一動、臂を上へ振り上げて全身を伸ばす氣持にし、第二動、少しく膝を屈げ、臂を後下方に振り下ろすや否や、第三動、臂を上方に振り上げると同時に十分膝を屈げ出來得るだけ高く跳びて、跳繩等を越え、第四動、上體を直眞にし、臂を前方に水平まで下ろして跳び下るや否や一歩躍進し、第五動、膝を伸ばして直立し、臂を下ろし足尖を開きて「氣を着け」の姿勢を取る。」

又第四動に於ける跳び下りの際稍々脚を伸ばし、「膝半屈」の姿勢に跳び下り、第五動にて膝を伸ばし、第六動にて踵を下ろさしめてもよろしい。女子には常に斯くして行はしむるものである。

〔注意〕「い、跳び上る時の體の屈伸及び臂の運動は、氣合に應じて自然に行ひ固苦しく止

めないやう。

就中第二動の膝の屈伸及び臂の振り復へし方は、特に窮屈に止めるやうなことがあつてはよろしくない。

ロ、「走高跳」

「號令」||「右(左)足踏切高跳——始め」。

「要領」||走り來り、第一動、右(左)足にて踏み切ると同時に、臂を前上方に振り上げ、膝を十分屈して高く跳び上り、跳繩等を越え、第二動、上體を真直にし、臂を前方水平まで下ろして跳び下るや否や躍進し、第三動、直立して臂を下ろし、足尖を開きて「氣を着け」の姿勢を取る。

又此の跳下も、「膝半屈」の姿勢にて行はしむることが出来る女子には常に斯くして行はしむるものである。

「進度」||高跳は、初めは低くし、力量の増加するに従つて次第に高くするがよろしい。

左(右)足の踏切を練習する爲めには、走り來たりて跳ぶ前に、三步前進せしめて行はしめてもよろしい。

走高跳

駝歩中連続高跳

近時高跳はゲームの勃興と共に盛に練習せらるゝやうになつたが、其の方法は體操の走高跳と大層異つてゐる、一體これは遊技に屬することであるが、序ながら其の方法の概要を述べて置かうと思ふ。先づ走り來つて、右足で踏切るや否や、體を左側に倒して眞横下向きになるやうにし、此の時右脚は十分伸ばし足關節を屈げて下腿を内轉すると同時に、左脚は之を屈して後方に蹴るやうにしかくして障碍を跳び越え、前方に手足をつきて匍匐するのである。

ハ、駝歩中連続高跳(駝歩及び高跳連續)

これは駝歩及び高跳を連續し、跳び下りた時、一々直立することなく、直に駝歩に移り續して跳び越し行く運動である。彼の連續の生垣跳越・「ハードルレース」(Hurdle Race)など、稱するものも此の運動に外ならない。「ハードル」は約一メートル高さの障碍物を所定の距離に並べて置いて、走りながら連續跳躍を行ひつゝ跳び越える方法である。

「要領」||駝歩中左(右)足にて踏切ると同時に、兩臂を稍々前側方に開き、上體を稍々前に傾け、前なる脚を十分に折りて高く舉げ、後なる脚を成るべく舉げて(要するに稍々外に開きて)障碍物を越え右(左)足にて地に下るや否や、停止することなく直に駝

歩に移り、更に次の跳越をなすのである。連続跳越は跳躍の體操として有效なばかりでなく、殊に競争遊戯として利用する時は頗る元氣ある運動である。

【幅跳】（上肢を用ひざる跳躍の其二）

幅跳にも立幅跳と走幅跳との二種類がある。

イ、立幅跳

【號令】『前へ幅跳——とびく』。

【要領】豫令にて足尖を閉ぢ拳を握る。第一動臂を上には振り上げると同時に全身を伸ばすやうにし、第二動、膝を少しく屈げ、臂を後下方に振り復へすや否や、第三動、



(動一第) 跳幅立

臂を前方に振り上げると同時に踏み切り、成るべく速く前方に跳び、第四動、兩膝を屈げ、上體を正しく保ち、臂を前方に水平に舉げて跳び下るや否や、更に躍進し、第五動、直立し、臂を下ろして足尖を開き、「氣を着け」の

幅跳

立幅跳

走幅跳



(動四第) 跳幅立

姿勢を取る。

【注意】『い、第二動にて踏切つた際、上體は稍、前に傾く方がよろしい。ろ、跳躍中は高跳の場合と異つてゐる。即ち膝は餘り屈げないでもよろしい。は、其の他は高跳の場合と同じである。』

ロ、走幅跳

【號令】『右(左)足踏切幅跳——始め』。

【要領】走り來たり、第一動、左(右)足にて踏み切ると同時に、臂を前方に振り上げ、膝を僅かに屈し兩脚を稍、前に舉げて成るべく遠く前方に跳び、第二動、膝を屈し臂を水平に前方に保ちて跳び下るや否や、更に躍進し第三動、直立して兩臂を下ろし、足尖を開いて、「氣を着け」の姿勢を取る。

【注意】『い、跳躍中上體は稍、前に傾け、臂を水平に保ち膝を少しく屈げて、成るべく前方に舉げるがよろしい。』

【進度】『初めは其の距離を短くし、熟するに従つて次第に遠く練習せしむるやう。』

左(右)足の踏切を練習する爲めに、走り來たりて幅跳を行ふ前に、三步前進せしめて行はしめてもよろしい。

斜高跳

【斜高跳】(上肢を用ひざる跳躍の其三)

斜高跳とは、繩等の障碍物を左(右)側にし、斜に走り來たりて跳び越す練習である。

【號令】『左(右)斜高跳——始め』

【要領】『左(右)斜より走り來たり、第一動、左(右)足即ち外側の足にて踏み切り、上體を前に傾け、兩臂を前方に稍々開きて振り上げると同時に、先づ左(右)脚を前方に振り上げ、續いて左(右)脚を振り上げ、繩等を跳び越し、第二動、右(左)足尖にて軽く地に下り、第三動、次に左(右)足を前方に進めて、停止することなく駈歩を連續する。

【注意】『い、常に舉動を輕快にし、決して固苦しくせないやう。ろ、地に下る時は、必ず足尖より軽く著くやうにし、左右何れも踵を著けないやう。は、脚を振り上げた時は軽く膝を伸ばすやうにし、餘り膝を屈げないやう。

跳下

【跳下】(上肢を用ひざる跳躍の其四)

跳下は跳下臺其他總て高所より、特に跳び下る所の練習である。

【號令】『跳下——始め』

【要領】『跳下臺に登り、所定の階段上に立つて足尖を閉ぢ、僅かに之れを其の邊端より出し拳を握つて用意をする。第一動、臂を上へ振り上げ、稍々身體を伸ばし、第二動、膝を屈め上體を稍々前に傾け、臂を後下方に振り下ろすや否や、第三動、臂を前方に振り上げると同時に、踏み切つて遠く前方に跳ぶ。第四動、地上に下り、更に躍進し、第五動、起立して臂を下ろし、直ちに足尖を開いて、『氣を着け』の姿勢を取る。

【注意】『い、場所が高ければ、第一動を餘り強くするとき、不安を感じる場合が少なくない。故に唯々大きく徐かにするのがよろしい。ろ、第二動以下は十分に決心し、呼吸を整へ、(氣息を十分に吸ふ位にし)精神を沈着にして、泰然たる心構で跳ぶことが肝要である。は、跳び下る際は、上體は稍々前に傾くやう。決して後に反らないやう。然らざれば尻餅をついて轉倒する虞れがある。に、地上に跳び下る時には、高い處より下る程反動が強い、故に十分に精神を籠めて體を支へ、大に躍進して行はなるとば、動もすると轉倒して、負傷することがある。ほ、第二動

にて、膝を屈げ手を後下方に振る度合は、跳下臺の正面に下る時には、随分愚切つて行ふことがよろしいけれども、跳下臺の側方に跳び下る時には、一方の臂が高い方の階段に當る虞れがあるから、膝は餘り深く屈げないやうにするがよろしい。

【(丁)上肢をも用ふる跳躍】

上肢をも用ふる跳躍には、横跳・縦跳・斜跳・懸垂跳等種々の種類がある。

【横跳】(上肢をも用ふる跳躍の其一)

横跳とは、跳箱・水平棒等を、横より跳び越す運動である。

【膝立跳上及び跳下】(横跳の二)

膝立跳上跳下は、跳箱等にて行ふ運動である。

【號令】『膝立跳上跳下——始め』。

【要領】『走り來たり。第一動、器械に近く約半歩の所にて兩足踏切をなし、第二動、兩手を器械上に置きて體を支へ、膝を屈して兩手の間に膝を立て、立つと同時に、兩臂を側方に下ろし、『膝立』の姿勢を取る。是れより跳び下る時には、一旦器械上

丁、上肢をも用ふる跳躍
横跳
膝立跳上及び跳下



膝立跳上及び下跳 (動二第の上跳)

に直立せしめ、それより前方に下らしめてよろしい。殊に初歩の者又は女子には斯くすることが適當である。少しく進めば次の如くなさしめる。



膝立跳上及び下跳 (動一第の下跳)

第一動、拳を握り兩手を上に振り上げ、第二動、兩手を後下方に振り下ろし、體を前に傾け腰を稍、折り屈ぐるや否や、第三動、兩臂を前方に振り上げ、同時に腰を伸ばし、膝に力を加へて、前方に跳び下り、更に躍進し、第四動、直立

して兩手を下ろし足尖を開いて氣を着けの姿勢を取る。

【注意】「い」、「膝立」の姿勢を正しく取らしむるやう。ろ、脛は十分に器械の上面に當たり、



膝立跳上及び下跳 (動二第の下跳)

た時、腰は上がる程よいけれども、初めの間は強ひて上げしむるに及ばない。何れにしても、膝を立てた時は成るべく静かに下ろすのがよろしい。

【横跳上及び跳下】 (横跳の二)

横跳上及び跳下は、膝立跳上の一步進んだ運動で、閉脚及び開脚の二種がある。

【閉脚横跳上及び跳下】 (横跳の二、イ)

横跳上及び跳下
閉脚横跳上及び跳下

【號令】「閉脚横跳上及び跳下——始め。」

【要領】横より走り來たり、第一動、兩足踏切をなし、第二動、兩手を器械上に置き、兩脚を屈げて兩足を兩手の間に下ろす。



閉脚横跳上及び下跳 (動二第の上跳)

し、第四動、直立して兩手を下ろし、足尖を開いて「氣を着け」の姿勢を取る。

【開脚横跳上及び跳下】 (横跳の二、ロ)

【號令】「開脚横跳上及び跳下——始め。」

開脚横跳上及び跳下

「要領」横より走り來たり、第一動、兩足踏切をなし。第二動、兩手を器械上に置き、兩手を伸ばして左右に開き器械上に跳び上る、之れより跳び下らしむるに、は次の如くする。第一動、臂を上へ振り上げ。第二動、臂を後下方に振り下ろすと同時に、稍々膝を屈ぐるや否や、第三動、臂を前に振り上げ足に力を加へて踏み切り、兩脚並に足尖を揃へて前に跳下り、更に躍進し、第四動、直立して兩手を下ろし、足尖を開いて「氣を着け」の姿勢を取る。



閉脚横跳上跳及下跳の二動

閉(開)脚横跳

【閉(開)脚横跳】(横跳の三)

閉脚又は開脚横跳は、前の閉(開)脚横跳上跳下の如く、一旦器械上に停止することなく、直に横に跳び越す運動である。跳び越すことを目的と見れば、前の運動は皆此の運動の豫

閉脚横跳

【閉脚横跳】(横跳の三、イ)

【號令】「閉脚横跳——始め」。

【要領】横より走り來たり、第一動、適宜の所にて兩足踏切をなし、第二動、兩手を器械上に置き、兩脚を十分屈して成るべく腰を上へ舉ぐるや否や、兩臂に力を加へて臺を突放し、成るべく遠く前方に跳び越し、第三動、跳び下り、更に一步躍進し、第四動、直立して兩手を下ろし、足尖を開いて「氣を着け」の姿勢を取る。

【注意】踏切は近くても、跳越は成るべく遠く達するやうに行ふことがよろしい。從來踏切を遠くする練習があつた。勿論この事も一利なきにあらざれども、寧ろ跳び越す方に全力を注がしむる方が優つて居る。殊に高い臺を跳び越す場合には、踏切は更に近いのがよろしい。

【開脚横跳】(横跳の三、ロ)

【號令】「開脚横跳——始め」

【要領】横側より駆け來たり、第一動、適宜の所にて兩足踏切をなし、第二動、兩手を伸

備と見做しても差支ない。

開脚横跳

ばして成るべく廣く左右に開き、兩手を器械上に置くや否や、兩臂に力を加へて開放し、前方に跳び越え、第三動、兩脚を揃へて跳び下り、更に躍進し、第四動、直立して兩手を下ろし、足尖を開いて「氣を着け」の姿勢を取る。

【注意】「踏切を近くし、遠く跳ばんとすること、閉脚の時に同じである。」

【進度】「開脚は横より器械の中央部を跳ぶことが當然であるけれども、初めの間は先づ左端及び右端を跳び越すことに習熟せしめ、然る後順序として中央部の跳越に移つてもよろしい。」

開閉脚横跳を行ふに先だち、膝立跳上及び跳下、又は横跳上及び跳下を行はしめて其の豫備練習とする外に、尙次の如き諸運動を行はしむれば一層有效である。

低き水平棒等の左(右)側及び中の跳越

左(右)側跳越を行ふには次の如くする。

第一動、横木を上より握り、強く兩足踏切をなし、少しく體を前に傾け、脚を屈し、左(右)方より横木を越え、同時に左(右)手を以て横木を押し放して跳び越し、第二動、右(左)手を横木に添へて地上に下り、更に躍進し。第三動、直立して、

兩手を下ろし、足尖を開いて「氣を着け」の姿勢を取る。

中の跳越は次の如くする。

第一動横木を上より握り、強く兩足踏切をなし、體を少しく前に傾け、膝を屈し、兩手を同時に押し放して正面に跳び越す。第二動、地上に下りて更に躍進し、第三動、直立して「氣を着け」の姿勢を取る。

左(右)側及び中跳は、又「臂立懸垂」より行はしむることが出来る即ち其の要領は「臂立懸垂」にある時兩脚を前に振り、之れを屈して後上方に振り復へすと同時に、體を少しく前に傾け、臂に力を加へて、左(右)側若くは正面に跳び越すと、前のやうにするのである。

【下向横跳】(横跳の四)

下向横跳

下向横跳といふのは横側より駆け來たつて、體を左(右)に轉向し器械に面して跳び越すところの運動である。

【號令】「下向横跳——始め」。

【要領】「跳箱等の横側より駆け來たり、第一動、左(右)端に近く兩足踏切をなし、第二動、

體を左(右)に捻り、兩手を左(右)端に近く器械上に置くと同時に、兩脚を右(左)に振り上げ、臂立伏臥状をなして跳び越し、第三動、先づ右(左)手より放ち、左(右)手を器械上に當て、側面に跳び下り、左右手を放ち、更に躍進し、第四動、直立して臂を下ろし、足尖を開いて「氣を着け」の姿勢を取る。
躍進を加へずして跳び下るには次の如くする。

第三動、先づ右(左)手を放ち左(右)手を器械上に當て、側面に跳び下り、「膝半屈」の姿勢を取り、第四動、膝を伸ばし、第五動、踵を下ろし、左(右)手を下ろす。

【注意】い、常に頭及び胸廓を正しくし、全身、殊に腰及び脚を十分伸ばすやう。ろ、體は正しく器械上に下向して跳ぶやう。

【進度】下向横跳の練習の初めには、先づ器械上に「臂立伏臥」の姿勢を取らしめ、然る後跳越に移らしむ。

脚の振り上げ方は、熟するに従つて高くするのがよろしい。但し強ひて高くする爲めに頭及び胸廓等の姿勢を崩すことは宜しくない。立てたる臂は、初めはとかく屈がり易けれども、熟するに従つて次第に伸ばさしむる方がよろしい。

【倒立横跳】(横跳の五)

倒立横跳とは横より走り來たり、器械上に倒立をなして、跳び越す練習である。

【號令】『倒立横跳——始め』

【要領】横側より駈け來たり、第一動、器械に近く兩足踏切をなし、第二動、兩手を器械上に置くと同時に、脚を擧げ、之れを伸ばして倒立となる。之れより跳び下るには、三種の方法がある。



例 其の一、第一動、體を左(右)立に捻りて左(右)手を器械上に置き、先づ右(左)手を放ちて跳 第二動、側面に跳び下り、更に躍進し、第三動、直立する。

其の二、第一動、體を仰向に轉回し、兩臂を突き放ち、第二動、前方に跳び下り更に躍進して、第三動、起立する。

其の三、第一動、體を稍々反らすと同時に、兩手を突き放し、膝を屈げて體を起

斜跳

し、恰も両手の間を抜くやうにし、第二動、前方に跳び下り、躍進を加へて、第三動、直立する。

【斜跳】(上肢をも用ひる跳躍の其二)

斜跳とは、跳箱・水平棒等を斜に跳び越す練習である。

【號令】『斜跳——始め』

【要領】『器械を左(右)側にして、斜に走り來たり、第一動、右(左)足にて踏み切り、左(右)手を器械上に置くと同時に、左(右)脚を振り上げ、第二動、續いて右(左)脚を振り上げ直に左(右)手を押し放ち、其の代りに右(左)手を器械の前方に置いて、兩脚を前方に伸ばし、體を反らして斜に跳び越し、第三動、跳び下りて更に躍進し、第四動、直立して『氣を着け』の姿勢を取る。

第三動以下は片手を器械上に置き『膝半屈』の姿勢を以て跳び下りてもよろしい。

【注意】『第三動の跳び越す際、い、兩脚は伸ばして揃へるやう。ろ、足尖は伸ばして前方に向はしむるやう。は、體を正しくし、殊に胸を反らすやう。に、脚は強ひて高く舉ぐるに及ばない。寧ろ前方に進むるやうするのがよろしい。其の際殊に膝の

縦跳

縦跳乗及
び後振横
下

屈がらないやう。

斜跳の初步の練習を行はしむるには、低い水平棒の側面に立たしめ、それより跳び越すことを練習せしむるのがよろしい。

【縦跳】(上肢をも用ひる跳躍の其三)

【縦跳乗及び後振横下】(縦跳の一)

此の跳乗は、縦跳の第一歩と云うてもよろしい練習である。



縦跳乗及後振横下
(動二第の上跳)

【號令】『縦跳乗及び後振横下——始め』

【要領】『器械の縦側より走り來たり、第一動、近く兩足踏切をなし、第二動、兩脚を開き、兩手を遠く器械上に置きて、體を支へ、靜かに

臀部を下ろして器械上に跨る。後振横下を以て跳び下るには、第一動、兩脚を前

に舉ぐると同時に臂を前上方に舉げ、第二動、兩脚を振り復へして後方に舉ぐると同時に兩手を器械上に置き、體重を支へて下向横跳と同じ姿勢を取り、第三動、側面に跳び下り更に躍進し、第四動、起立して「氣を着け」の姿勢を取る。

【縦跳上及び跳下】（縦跳の二）

此の運動も、縦跳越の準備的一段を成す練習である。

【號令】『縦跳上及び跳下——始め』。

【要領】『縦側より駆け來たり、第一動、器械に近く兩足踏切をなし、第二動、兩脚を開き、



縦跳上及び跳下 (第二動)

(又は其の儘)兩手を器械上に置き、力を加へて跳び上り、兩脚を描へて兩手の前方に直立する。跳び下るには、其のまゝ普通の跳下してもよろしいけれども、更により以上の効果を收め

るには次の如くするが最もよろしい。

第一動、體を前に倒して兩手を前端に置き、第二動、兩脚を開いて體を前に進め兩手を突放して前方に跳下り、更に躍進し、第三動、起立して「氣を着け」の姿勢を取る。

【縦一節跳】（縦跳の三）

縦一節跳は縦側より走り來たり、兩手を器械上に一回支へて縦に跳び越す練習である。

【號令】『縦一節跳——始め』。

【要領】『縦側より駆け來たり、第一動、器械に近く、兩足踏切をなして跳び上り、第二動、兩手を成るべく遠く器械上に置き、脚を伸ばして左右に開き、之れを高く舉げ、直に兩臂に力を加へ、押し放ちて前方に跳び、第三動、跳び下り、更に躍進し、第四動、起立して「氣を着け」の姿勢を取る。

【進度】『脚は成るべく高く舉げ、臂は成るべく前方に置いて遠く跳ぶのがよろしいけれども、初歩の時には、脚も左程に舉げないで、兩手も近く突いて跳んでも差支ない。此場合に於ては、器械は小なるを用ゐるのが適當である。極めて熟した生徒には閉脚を以て此の運動を行はしむるやうにする。』

縦二節跳

【縦二節跳】（縦跳の三）

縦二節跳とは、縦側より走り來たり器械上に二回兩手を置きて、縦に跳び越す練習である。

【號令】『縦二節跳——始め』。

【要領】『縦側より駆け來たり。第一動、適當の所にて兩足踏切をなして跳び上り、第二動、兩手を近く器械の上に置き、兩脚を伸ばして左右に開き、之れを高く舉げ、第三動、第二動の前進運動を利用して更に兩手を器械上にて前方に進め、臂に力を加へ押し放ちて前方に跳び越し、第四動、地上に下り、更に躍進し、第五動、直立して「氣を着け」の姿勢を取る。

此の運動も極めて進みたる生徒は、閉脚にて行ふことが出来る。

以上は横跳・斜跳及び縦跳の主なる種類であるが、以下述ぶる所は、器械に懸垂して跳ぶ練習、即ち懸垂跳と稱すべきものである。

懸垂跳

【懸垂跳】（上肢をも用ひる跳躍の其四）

斜振跳

【斜振跳】（懸垂跳の一）

斜振跳は、縦に並行したる二本の水平棒等を用ひて其の上なる棒に懸垂し、下なる棒を斜

に跳び越す運動である。

【號令】『斜振跳——始め』。

【要領】『器械を左(右)側にして直立し、第一動、前方に兩足踏切をなし、第二動、外側なる右(左)手を前にし、内側なる左(右)手を後ろにして、上なる棒に懸垂して兩臂を屈げ、兩脚を揃へて振り上げ體を反らして頭より足尖まで、略々水平ならしめ、下なる棒を越えしむる。第三動、前方に跳び下り、更に躍進し、第四動、起立して「氣を着け」の姿勢を取る。

第二動にて兩手を上なる棒にかくる代りに、片手を下なる棒に置いて行ふ方法がある。

又跳び下る際にも、片手を下なる棒に支へ、「膝半屈」の姿勢を以て行はしむることが出来る。

懸垂跳

【懸垂跳】（懸垂跳の二）

横振跳は、鐵棒・水平棒の真横より行ふ運動である。之れには、下よりの振跳と、「臂立懸垂より」の振跳と二種ある。

「下よりの横振跳」

「號令」『横振跳——始め』。

「要領」『第一動、成るべく高く跳び上り、両手を以て棒を握ると同時に腰を折り兩脚を伸ばした儘、十分舉げて足尖を棒に近く引付け、第二動、急に脚を蹴出して腰を伸ばすと同時に、兩臂に力を加へて棒を突放して體を十分反らし、高く遠く前方に跳び、彈道を描いて跳び下り、更に躍進し、第三動、起立して「氣を着け」の姿勢を取る。

「注意」『い、第一動の最初跳び上がる場合は、成るべく高く跳び上り、十分に臂を伸ばして棒を握るのがよろしい。ろ、跳ぶ際に兩臂は脚及び體と共に伸ばし、立派に弧線を描くやう。は、地に下る時は、兩臂は上方より前方に下ろして身體の姿勢を正しく保つのが安全である。下方より後方を通うて離すときは、後ろに倒るゝ憂がある。に、前方に跳ぶには、熟するに従つて成るべく高く跳ぶのがよろしい。ほ、其の高さを増さしむる爲めに、前方に繩・棒等を横たへて跳び越さしむるときは、一層張合の付くものである。

「臂立懸垂よりの横振跳」

「號令」『横振跳——始め』。

「要領」『第一動、兩臂に力を加へて十分に體を支へ、脚を屈することなく、體を反らして後方に振る。第二動、腰を屈指體を下げ足尖を鐵棒に付けて蹴出すと同時に、鐵棒を引放して、體を十分反らし、高く遠く前方に跳び、第三動、彈道を描き下り更に躍進し、第四動、直立して、「氣を着け」の姿勢を取る。

吊繩振跳

「吊繩振跳」(懸垂跳の三)

吊繩振跳とは、一本又は二本の吊繩に懸垂し、其の振動を利用して跳ぶ練習である。之れにも種々の跳方があるけれども、其の最も安全で容易なものを一種述べやう。

「二本の吊繩の振跳」

「號令」『振跳——始め』。

此の運動を行ふには、先づ二本の吊繩を持ちて後方に下り、兩臂を十分伸ばして斜なる二本の吊繩を成るべく高く握りて立つ。第一動、兩手を緩めて吊繩を滑らしつつ走り進み、吊繩の垂直にならうとする儘か前の所にて強く兩足踏切をなすと

同時に、両手を高く握り換へ兩臂を屈げ、兩脚を屈げて前方に振り上り、更に兩脚を蹴出すと同時に、兩臂に力を加へて繩を引放して前方に跳ぶ。

第二動、第三動、前に同じ。

此の運動は左の方法に依りて跳び下りてもよろしい。

第二動、跳下り「膝半屈」の姿勢となり、第三動、膝を伸ばし、第四動、踵を下ろして「氣を着け」の姿勢を取る。

【注意】「い、常に體勢殊に頭及び胸の姿勢を正しく保つやう。ろ、懸垂した際に臂は成るべく屈がるのがよろしいけれども、其の多少は生徒の力に應ずべきものであるから弱い者に無理に屈げしむることは宜しくない。は、繩は遠くより駆け行く程、遠く高く上ることが出来る。従つて長き吊繩は、大きく跳ぶことが出来るけれども、短かい吊繩は唯々小さく跳び得るに過ぎなう。

【片手片足懸垂より跳下】（懸垂跳の四）

これは懸垂・軀幹側方及び跳躍諸運動の性質を兼ねた一種の運動であるが、便宜上跳躍運動の部に入れて説明する。

片手片足
懸垂より
跳下



片手片足懸垂より跳下
(合場の懸垂)

を握り、右(左)足を適宜なる下横木にかけ足を之れに添へて全身を肋木に接して保つ。「右(左)手足カケ左(右)手足放チテ——用意」の號令で四肢を十分に伸ばし、所謂「大の字」状を成して、横に懸垂する。

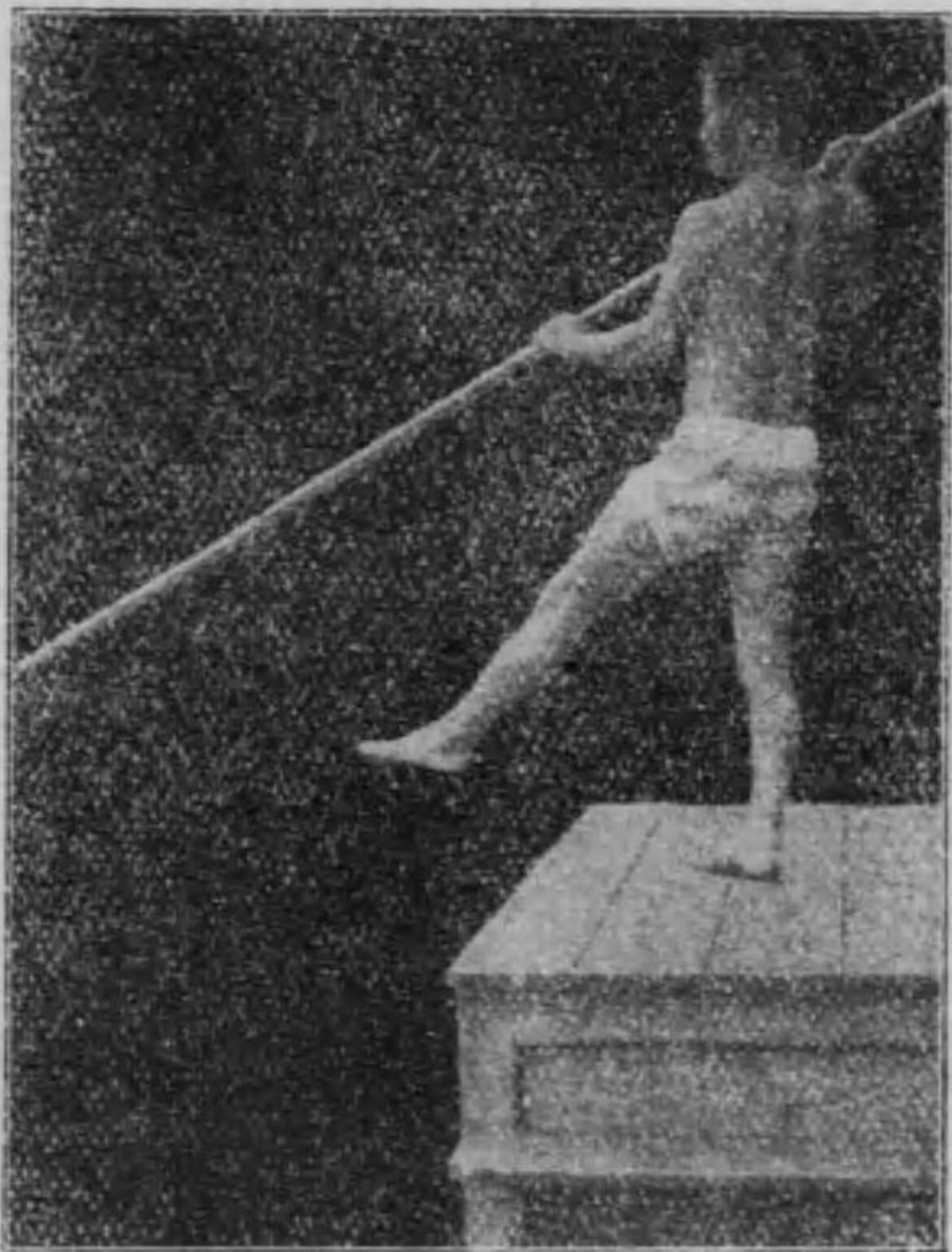
【要領】「肋木に登り、右(左)手を以て最上の横木を握り、左(右)手を以て其の下なる横木を握り、右(左)足を適宜なる下横木にかけ足を之れに添へて全身を肋木に接して保つ。「右(左)手足カケ左(右)手足放チテ——用意」の號令で四肢を十分に伸ばし、所謂「大の字」状を成して、横に懸垂する。

【注意】い、用意の際は四肢を平等に伸ばし、真横に懸垂するやう。ろ、常に胸を張り正しく保つやう。

棒跳下

【棒跳下】（懸垂跳の五）

棒跳下と言ふのは棒を持ちて高い所から跳び下る練習で、之れにも餘り高くない所より跳び下る初歩の練習と、頗る高き所から跳び下りる進んだ練習との二種がある。

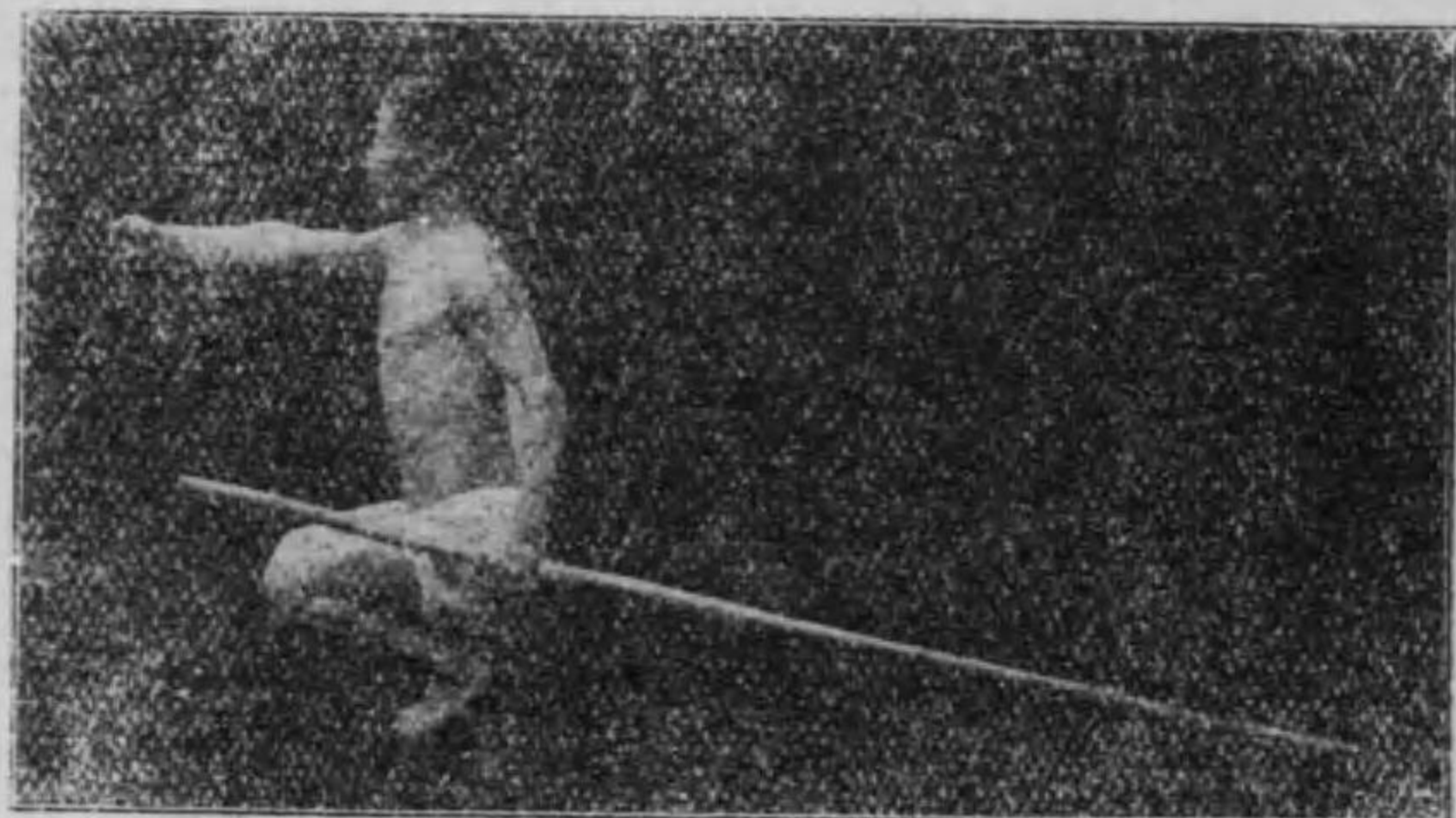


棒 跳 下 (動一第)

棒跳下初歩を行ふには次の如くする。

【號令】『跳下——始め』。

【要領】『先づ跳び越すべき方向に面し、高臺等の縁に近く（約一步）立ち右（左）手を以て適宜の高さに棒を握り、左（右）手を其の下方に約肩幅だけを隔て、握り、棒の下端を斜前に出し左（右）足を一步踏み出す。第一動、棒の下端を稍と上ぐると同時に左（右）脚を前に舉げ、第二動、左（右）



棒 跳 下 (動三第)

脚を下ろして踏み切ると同時に、棒の下端を前方に突いて兩臂に力を加へて體を支へ、脚を前方に伸ばして前に跳ぶ。第三動、右（左）手を放ち左（右）手を以て棒を握つた儘地上に下り、更に躍進し、第四動、直立して「氣を着け」の姿勢を取る。

【注意】此の運動は初歩の練習として行はしむるものであるから、棒は餘り長くないものを用ひ、跳び下る高さも餘り高くない方がよろしい。

此の運動は、又走り來たりて行ふことも出来る。

跳下臺のやうな高い所から、棒跳下を行ふには、次の如くするがよい。

【號令】『跳下——始め』。

【要領】此の運動を行ふには階段等の一端に立ち、僅かに足尖を前方に出し、臂を伸ばし手を接して棒の上端を握りて、用意する。第一動、軽く邊端を蹴て、

脚を伸ばしたるまま左右に開き、第二動、棒の前方(約四十五度)に傾いた時強く棒を押し放つて前方に下り、更に躍進し、第三動、直立して「氣を着け」の姿勢を取る。

【注意】此の運動は、最も勇敢に決心して行はしめなければ却て負傷することがある。故に次の進度を考へ、十分に自信せしめたる上、決断して行はしむるやう練習するがよろしい。

【進度】初めは短かい棒を用ひ、其の高さを低くして練習し、熟するに従つて次第に棒を長くすると共に高さを増加するがよろしい。

棒幅跳

【棒幅跳】(懸垂跳の六)

棒幅跳も立ちながら、又は走り來たりて行ふことが出来るけれども、既に棒跳下の練習が終つた後は、直に走りて跳ぶ練習を行はしめてよろしい。

【號令】「幅跳——始め」。

【要領】先づ其の跳び越すべき距離に應じ、右(左)手を以て適當の高さに棒を握り、左(右)手を以て其の下方約肩幅を隔て、之れを握り、棒の下端を斜に前方に出して、左

棒跳上



(第二動) 上 跳 棒

(右)脚を一步踏み出し、然る後駆出す。第一動、左(右)足で踏み切り棒の下端を前方に突き臂に力を加へて體を引上げ、脚を前方に伸ばして前に跳び越す。第二動、左(右)手を放ち左(右)手を以て棒を握りたる儘、地上に下りて、更に躍進し、第三動、直立して「氣を着け」の姿勢を取る。

【注意】此の練習は最初は跳ぶべき距離を少なくし、熟するに従つて各人の出来るだけ遠くするのがよろしい。

【棒跳上】(懸垂跳の七)

棒跳上は棒跳下と反對に、低い所から稍々高い臺又は土手等の上に跳び上る練習で、棒高跳の準備ともなるべきものである。

【號令】「跳上——始め」

【要領】幅跳のやうに棒を持ち、左(右)脚を前に出し、其の場から或は走

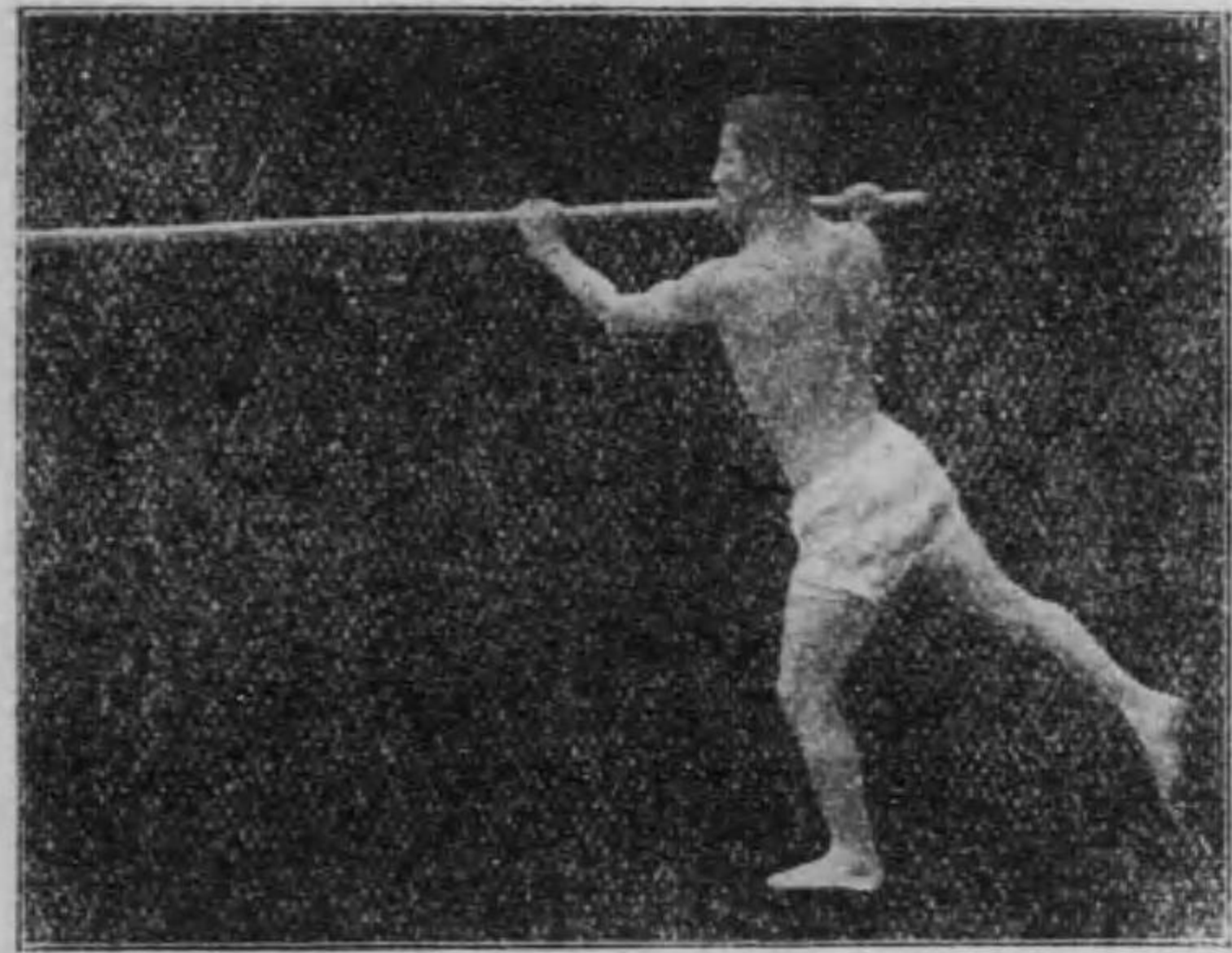
り來り、第一動、左(右)足にて踏み切り、棒の下端を前方に突いて臂に力を加へ、成るべく高く體を引上げ脚を前方に伸ばして跳び上り、第二動、體を左(右)に轉じて、一旦臺等の上に登り、第三動、直に兩足にて踏み切り棒跳下と同じく前方に跳び下り右(左)手を放ち、左(右)手を以て棒を握りしまゝ地上に下りて、躍進し、

第四動、直立して「氣を着け」の姿勢を取る。

【棒高跳】(懸垂跳の八)

【號令】「高跳——始め」。

【要領】此の運動を行ふには、其の跳び越すべき高さに應じ、左(右)手を以て適當の高さ(跳び越すべき高さより心持低く)に棒を握り、右(左)手を以て其の上方約肩幅の所を握り、棒の下端を斜に前方に出し、左(右)脚を一步踏み出して身を構へ、然る後棒の下端を頭より稍々高く上げて駆け來たり、第一動、左(右)



跳 高 縦 (際るた來け証)

棒高跳

臨時に行ふ數分間の體操

數分間體操利用の機會及び要綱

【數分間體操利用の機會及び要綱】 機會・練習目的に就いて述べれば次の如くである。

- 第一、始業前即ち朝禮等の際——心身の整理・課業に就くの準備・恒久不斷の練習
- 第二、課業に就く前——心身の整理・呼吸運動等
- 第三、課業後疲勞を認めたる場合——精神の亢奮・姿勢の矯正——上肢運動等
- 第四、時間の中途——心身の整理(幼稚なる兒童及雨天等の際に必要である)——二分間體操の類

第十二節 臨時に行ふ數分間の體操

數分間體操に適用すべき運動の種類

【數分間體操に適用すべき運動の種類】 以上の場合に適用すべき體操の種類を數ふる時は凡そ次の七種である。

- 頭後屈又は頭前後屈
- 踵上下膝屈伸
- 上體左右轉
- 上體左右屈
- 臂左右及び上伸
- 呼吸運動
- 上體後屈及び前屈

其の程度は既習の體操の程度に準ずるを可とし、而して、合同體操に在りては、殊に其の簡易なるものを選ぶ必要がある。

第十三節 軍隊體操の概観

體操教範草案に示されたる總則・要則及び準備姿勢等に就ては、學校體操と比較するに便なる爲め本篇第一章體操教授論中に紹述した。茲には學校體操の各論に相當する、部分たる基本體操の各運動及び應用體操に屬する運動に就いて其の大要を述べ、以つて相互比較の便に供しやうと思ふ。

軍隊體操の概観

學校體操と異なる點其一

【學校體操と異なる點其一】 軍隊體操に於ては、準備運動・主運動・終末運動と固定的に分類せられてゐる。之れ蓋し指揮者の誤用せざらんことを慮り、其の運動の性質によりて之れを固定し、演習進行の順序を定むるの便に供したものであらう。

學校體操と異なる點其二

【學校體操と異なる點其二】 學校體操に於ては各運動を十一種に分ちたれども、軍隊に於ける基本體操は別に簡易なる軀幹運動・臂脚連合の運動及び行進運動等の目を分ちて總て十四種としたれども、内容に於ては略々同様なるものゝ如し。

學校體操と異なる點其三

【學校體操と異なる點其三】 以上三種の目を學校體操の分類法に従つて夫々他の種目に入れ、各種目に屬する運動數を比較すれば

學校體操	軍隊體操	摘	要
下肢……一八 平均……一三(實は一九) 上肢……一一 頭……四 呼吸……一〇	脚……六 二、實は四…… 臂……三 頭……三 呼吸……五……	足の各方出なし 器械を使用するものゝみ 純粹のもの六、臂前(側)(上)舉等なし 學校體操と其の實質に於て大差なし 方法及整理の運動として利用する點略々同様なれども、意識的深呼吸を採用したる點大に異なれり	