

特63-625



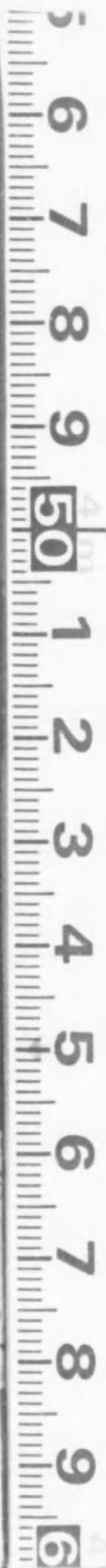
\*1200800265215\*

小學校體操提要



特

6



始



特63

625



小學校  
體操提要

可坪井玄  
徳道  
合著

大日本圖書株式會社



内交



小學校體操提要

基本姿勢及号令

一 直立姿勢

号令 氣を着け

一 下翼直立姿勢(以下姿勢の字を省く)

坪井 玄道  
可兒 徳台 著

号令 手を腰に上げー上げ(又は手を腰)

一 開脚直立

号令 脚かを左右に開らけー開らけ(二舉動)

一 下翼開脚

号令 手を腰、脚を左右に開らけー開らけ

一 十字形「其二」

号令 臂を左右に上げー上げ

一 全 「其二」

号令 臂を左右に上げー上げ

後に回はせー回はせ

又は 掌を上、臂を左右に上げー上げ(二舉動又は一舉動)

一 全 「其二」

号令 臂を半ば上に屈指ー屈指(三、二又は一舉動)



一 全 「其四」

号令 臂を半ば前に屈げー屈げ(三三二又は一舉動)

一 全 「其五」

号令 臂を前に屈げー屈げー(二又は一舉動)

一 屈臂

号令 臂を屈げー屈げ

一 上方伸臂

一 上翼

号令 臂を上へ上げー上げ(一舉動)

又は 臂を上へ伸ばせー伸ばせ(二舉動)

号令 手を頭後(頸)へ上げー上げ又は手を頸(三三二又は

一舉動)

一 閉足

号令 足尖をあはせーあはせ

一 步狀 「其一」

号令 左(右)足を前(後)に出せー出せ

一 全 「其二」

号令 左(右)足を斜め前(後)に出せー出せ

一 舉踵

号令 踵を上げー上げ

體操準備運動(一)

一 集合

号令 集れ

一 解散

号令 解れー進め

一 整容

号令 氣を付け

一 休息



号令 休め

一 整頓

号令 右(左)へー準へ

全 小(大)間隔右(左)へー準へ

全 前へー準へ

一 番号

号令 番号

全 四(三)數番号ー番号

全 三(二)の番号ー番号

一 轉向(停止及行進間)

号令 右(左)向けー右(左)

全 右(左)向け前へー進め

一 轉向後の行進及停止

号令 右(左)向け前へー進め

全 左(右)向け―止れ

一 轉回(停止及行進間)

号令 廻れ―右(左)廻れ―左

全 廻れ右(左)前へ―進め

一 轉回後の行進及停止

号令 廻れ右(左)前へ―進め

全 廻れ右(左)へ―止れ

一 足踏

号令 足踏―進め

一 行進

号令 前へ―進め

全 後へ―進め

全 左(右)へ―進め

一 停止



号令 全体一止れ

一 排列

号令 分列作れ一進め

全 奇數前へ、偶數後へ、一(二)歩に開け一進め

全 一番前(右)へ、三番後(左)へ、二歩に開け一進め

全 開け一進め

一 閉列

号令 列に復れ(着け)一進め

全 集れ

一 方向變換

号令 伍々左(右)へ一進め

全 右(左)向け前へ一進め

體操準備運動(二)

一 足尖の閉開

号令 足尖を合せー合せ

一 踵の上下

号令 踵を上げー上げ

一 足の前後及側出

号令 左(右)足を前(後)に出せー出せ

全 左(右)足を左(右)に出せー出せ

一 足の斜前後出

号令 左(右)足を斜め前(後)に出せー出せ

一 足の半交叉前後出

号令 左(右)足を斜め右(左)前(後)に出せー出せ

一 開脚

号令 脚を左右に開けー開け

一 膝の屈伸

号令 踵を上げ半ば膝を屈げー屈げ



全 踵を上げ、膝を屈げー屈げ

### 一 股の舉上

号令 膝を屈げ左(右)股を高く上げー上げ

運動は左右前後何れより始むるも可なり

運動を反復行ふには「始めの動令を用ふ

或姿勢より元に復するには「直れ」元へ又は其姿勢を取るに

用ひたる反語を以て動令とす例へば「屈げ」の動令に對して

は「伸ばせ」「上げ」に對しては「下ろせ」等の如し

### 徒手體操

### 第一首及胸の運動

姿勢 下翼、下翼開脚、十字形、上方伸臂直立等

(一) 頭の前後屈

(イ) 号令 頭を前(後)に屈げー屈げ(起せ、直れ)

(ロ) 頭を前後に屈げー始め(四舉動)

(二) 頭の右左轉向

(イ) 頭を右(左)に回はせ—回はせ(前に回はせ、直れ)

(ロ) 頭を右左に回はせ—始め(四舉動)

(三) 頭の右左屈

(イ) 頭を右左に屈指—屈指(起せ、直れ)

(ロ) 頭を右左に屈指—始め(四舉動)

(四) 胸を張り脊の後屈

(イ) 胸を張り後に反れ—始め(反れ、起せ、直れ(二舉動))  
以下之に倣へ

第二上肢の運動

姿勢 開脚、前屈、後屈、直立等

(一) 指の屈伸

(イ) 指を屈指—屈指

(二) 手を腰(頭後)に上ぐ



(イ) 手を一腰(頸)

(三) 臂の屈伸

(イ) 臂を屈指一屈指

(ロ) 臂を前に屈指一屈指(十字一)

(ハ) 臂を上(交互上)に屈指一屈指(十字二)

(ニ) 臂を前(左右、上、後、下)に伸ばせ一伸ばせ(屈臂)

(ホ) 臂を前(左右、上、下(後)に伸ばせ一伸ばせ(屈臂)

(ヘ) 臂を前(左右、上、下)に伸ばせ一伸ばせ

(ト) 臂を前(左右、上、下)に伸ばせ一伸ばせ

(チ) 左臂前、右臂右へ伸ばせ一伸ばせ(臂を一換へ(屈臂))

(リ) 左臂前、右臂上へ伸ばせ一伸ばせ(臂を一換へ(屈臂))

(ヌ) 左臂左、右臂上へ伸ばせ一伸ばせ(臂を一換へ(屈臂))

### 第三 全身の運動(平均運動)

姿勢 下翼、上翼、十字形其一、閉足、開脚、歩状等

(一) 踵の上下

(イ) 踵を上げー上げ

(ロ) 臂を左右に、踵を上げー上げ

(ハ) 臂を左右(上、前)に伸ばせ、踵を上げー上げ(屈臂)

(二) 膝屈伸

(イ) 踵を上げー上げ、半ば膝を屈げー屈げ、膝をー伸ばせ、踵をー下ろせ

(ロ) 踵を上げ、半ば膝を屈げー始め(四又は二舉動)

(ハ) 踵を上げ、膝を屈げー屈げ(始め四又は二舉動)

(ニ) 臂を前(左右)上に、踵を上げ半ば膝を屈げー屈げ(四

舉動)

(三) 趾頭行進

(イ) 踵を上げ前へー進め

第四肩及背の運動



姿勢 開脚、歩状、舉踵等

(一) 臂の開閉

(イ) 臂を左右に開けー開け(掌手)を合せ臂を前にあげ  
ーあげ

(ロ) 臂を前に上げ、左右に開けー開け

(ハ) 臂を前に伸ばせ、左右に開けー開け

(二) 臂の上下

(イ) 臂を前に上げー上げ

(ロ) 臂を左右に上げー上げ

(ハ) 臂を前、上に上げー上げ(四舉動)

(ニ) 臂を左右、上に上げー上げ(四舉動)

(ホ) 臂を上へ上げー上げ(二舉動)

(ヘ) 臂を横より上に上げー上げ(二舉動)

(ト) 臂を上へ上げ、後より下ろせー下ろせ(二舉動)

(三) 屈膝、臂の上下

- (イ) 交互右左足を前に出せ、膝を屈指、(屈膝歩状其一) 臂を前、上に舉げ、一上げ(四舉動)
- (ロ) 交互足を右左に出せ、膝を屈指、臂を左右、上に舉げ、一上げ
- (ハ) 交互右左膝を屈指、足を前に出せ、臂を横より上に舉げ、一上げ(二舉動)

- (ニ) 交互膝を屈指、足を右左に出せ、臂を横より上に舉げ、一上げ

(四) 臂の轉向

- (イ) 臂を後に回らせ、一回はせ(十字一)
- (ロ) 臂を左右に上げ後に回らせ、一回はせ(四舉動)

(五) 漏斗畫圓及水車畫圓

- (イ) 漏斗畫圓、一始め(十字一)



(ロ) 水車畫圓—始め(二舉動)

### 第五腹及腰の運動

姿勢 開脚下翼、開脚上翼、上方伸臂、十字形、其一等

(一) 上體の前後屈

(イ) 上體を前後に屈指—屈指(四舉動)

(二) 上體の右左轉向

(イ) 上體を右左に回はせ—回はせ

(ロ) 臂を振り上體を右左に回はせ—回はせ(開脚握掌)

(三) 上體の右左屈

(イ) 上體を右左に屈指—屈指

### 第六全身の運動(跳躍運動)

(一) 駈歩

(イ) 駈歩足踏—進め

(ロ) 駈歩—進め

(二) 跳躍

(イ) 高跳び一跳べ(五、三又は一舉動)

(ロ) 前へ巾(高)跳び一跳べ(三舉動)

(ハ) 右(左)足前へ、巾(高)跳び一跳べ(四舉動)

(三) 跳歩

(イ) 跳歩足踏一進め

(ロ) 跳歩前へ一進め

(四) 回轉及跳躍

(イ) 足踏二歩左(右)轉向、跳躍二回一始め

(ロ) 足踏二歩、跳躍二回左(右)轉向又は二分一左(右)回轉

一始め

(五) 「ガロップ」

(イ) 左(右)「ガロップ」三步前へ一進め

(ロ) 側方「ガロップ」三步左(右)へ一進め



## 第七下肢の運動

- (一) 踵の上下
  - (イ) 踵を上げー上げ
- (二) 膝の半屈伸
  - (イ) 半ば膝を屈げー屈げ
- (三) 通常歩(前、側、後行進)
  - (イ) 前(左、右、後)へー進め
- (四) 趾頭行進
  - (イ) 踵を上げ前へー進め
- (五) 後置歩
- (六) 「ホップス」(跳躍回轉)
  - (イ) 「ホップス」(左或は右より)ー始め
- (ハ) 左右「ガロップ」(各)三步前へー進め
- (ニ) 左右回轉側方「ガロップ」(各)三步前へー進め

- (二) 膝の半屈伸
  - (イ) 半ば膝を屈げー屈げ
- (三) 通常歩(前、側、後行進)
  - (イ) 前(左、右、後)へー進め
- (四) 趾頭行進
  - (イ) 踵を上げ前へー進め
- (五) 後置歩

- (イ) 左(右)後置歩前へー進め  
 (ロ) 後置歩交互一步前へー進め  
 (ハ) 後置歩左右(各)二歩前へー進め  
 (六) 交換歩(又は水鷄歩)  
 (イ) 交換歩(三拍子)前へー進め  
 (ロ) 交換歩(二拍子)前へー進め(交換歩足踏ー進め)  
 (七) 階段歩

- (イ) 階段歩前へー進め  
 (八) 鶴鳥歩  
 (イ) 鶴鳥歩前へー進め(鶴鳥歩足踏ー進め)  
 (九) 歩法演習  
 (イ) 足踏(一)拍手(二)手腰(四)手下ー進め  
 (ロ) 足踏四歩左(右)四分一回轉(一)拍手(二)手腰(四)手を下  
 ー始め



## 第八呼吸運動

- (一) 胸を張る
- (イ) 胸を張り後に反れー反れ
- (ハ) 通常歩四歩(一) 踏歩、拍手(二) 手腰、足踏四歩ー進め
- (ニ) 通常歩四歩(一) 踏歩、拍手(二) 手を後にて組む(足踏四歩、通常歩四歩、踵の上下二回ー始め
- (ホ) 交互通常歩四歩、階段歩四歩前へー進め

## (二) 臂の上下

- (イ) 臂を左右に上げー上げ
- (ロ) 臂を上を上げー上げ
- (ハ) 臂を横より上に上げー上げ
- (ニ) 臂を上を上げ、後より下ろせー下ろせ

## (三) 伸臂

- (イ) 臂を左右に伸ばせー伸ばせ(屈臂)

徒手体操第一(連続)

「用意」手腰

下肢

一 交互左右足の前、側及後出

廿四(各八)

頭、胸

二 頭の前後屈

十六(四四)

三 頭の右左轉向(四ノ四)手を下す

十六

四 臂の前伸、側開(三踵を上げ)

十六

上肢

五 「前、下」側、下「上、下」及「後、下」方に臂の展伸 卅二(八四)

六 開脚、臂の上方及左右展伸(一)(二)屈臂開脚

廿四

(全身平均)

七 臂の側舉、舉踵

十二

八 脚の前伸(一)手腰(四)休止(四ノ四)手を下す 十六

背、肩

九 側舉にて臂の轉向(一)側舉(二)手を下す 十二

十 臂の前、上舉

十六

十一 側方より臂の上及後下方振動拍手(三)合掌のま



前方に下す

十二

三 側方開臂

十二

準 下翼開脚(三)(四)休止

四

腹、腰

三 上体の前後屈

十六

四 上体の右左屈

十六

準 閉脚(二)手を下す(三)(四)休止

四

全身  
(跳躍)

五 交互右左前出、屈膝、臂の前、上舉(四拍子)十六

交互右左側出、屈膝、臂の側、上舉

十六

六 交互右左屈膝前出、一臂(交互右、左)の

前舉(二拍子)

十六

交互右左屈膝側出、側方より一臂(交

互右左)の上舉(掌は外方に向く)

十六

七 足踏(一)拍手(二)手腰(四)手を下す

十六

呼吸 次に呼吸運動を行ふ

三、四回

徒手体操第二

「用意」手腰

下肢

一 足踏及前出、足踏及側出、足踏及後出、廿四(各八)

足踏及前側、後方轉動 十六(各八)

首胸

二 頭の右左屈(四ノ四手を下す) 十六

三 臂の頭上振動、胸を張り脊の後屈(二)

(四) 休止 十六

上肢

四 臂の前伸、側開(三)踵を上ぐ 十六

準 右足の前出(一)屈臂(四)屈膝 四

五 右、左臂の交互前、側、上及下方展伸(四ノ八)

跳躍を以て足を換ふ 卅二(各八)

全上 卅二(各八)

準 左復足(一)屈臂(四)手下 四

(全身平均)

六 舉踵、半屈膝、臂の側、上舉 十六



七 臂の側舉、交互足の前舉、舉踵(左足の  
前舉を以て始む)

十六

肩背

八 臂の前上舉

十六

九 側方より臂の上及後下方振動、拍手

(十合掌のまま前方に下ろす)

十二

十 側方開臂(十臂を下ろす)

十二

十一 羽翼運動

十二

腹、腰

十二 側方より交互右左臂の上下振動

十二

十三 肘の畫圓

十二

十四 臂の屈伸を以て上体の前後屈(一伸

臂前屈、三屈臂後屈(二(四)休止)

十六

十五 開脚(二手下(三(四)休止)

四

十六 交互右左手腰、左右臂の側方より上  
方振動、上体の右左屈(二(四)休止(四)ノ

(三) 手腰閉脚 十六

共 交互右左屈膝側出、捻体(二)(四)休止

(四ノ四) 手を下ろす 十六

全身  
(跳躍) 七 交互右左屈膝前出、臂の上及後

下方展伸(二)(三)脚休止(四)直立 十六

六 交互右左屈膝側出、全側臂の側舉他

臂の頭上屈、直立、後下方にて二回拍手 十六

下肢 九 後置歩を以ての前後、左右、後前、右左

方行進(一)手腰、後置歩を以ての十字

行進(四ノ八)手を下す 卅二(八四)

呼吸 次に呼吸運動を行ふ 三、四回

啞鈴体操第一

(用意)手腰

下肢 一 舉踵足踏及舉踵足尖の閉開 卅二(八四)



首胸

二 頭の右左轉向(四ノ四)臂を下す

十六

三 臂の頭上振動、胸を張り脊の後屈(二)

(四) 休止

十六

上肢

四 「前、下」「側、下」「上、下」及「後、下」方に臂の展伸

卅二(八四)

五 側舉にて、上方屈臂(一)側舉(二)臂を下す(十二)

(全身平均)

六 舉踵、屈膝、上体の上下搖動(一)手腰(四)

手を下す

十六

七 右屈膝側出、膝の屈伸、臂の上下展伸

(一) 屈臂 (二) 屈臂 (三) 右臂上、左臂下方展伸(三)

屈臂、直立

十二

左全上(一) 二屈臂、左臂上、右臂下方展

伸(三) 直立、左臂前舉、右臂頭後屈

肩背

八 鉄床運動

八

屈膝右側出、左臂の回旋(三) 直立、左臂

前舉、右臂頭後屈、鈴を頭後に直立す 十二

鉄床運動 八

屈膝左側出、右臂の回旋(三)手腰直立 十二

準 右足前出(四)屈膝開臂 四

九 臂の前下、後下、前下及上方振動(鈴の

合撃(四ノ四)跳躍を以て足を換ふ 十六

全上 十六

腹、腰 準 伸臂のまゝ、(一)左足退歩、(三)開脚 四

十 伸臂上体の前後屈(二)休止(四ノ四)

臂を肩上に屈す 十六

十一 上体の右左屈 十六

準 (一)閉脚、手腰、(三)休止 四

十二 交互右左捻体(四ノ四)手を下す 十六

全身 (跳躍) 十三 交互右左屈膝前出、側方より臂の上



下振動上及後下方合擊

十六

四 交互右左屈膝前出、臂の上方展伸及

左右より後下方振動(合擊)(二三脚休止)十六

五 右左足、交互跳躍二回、臂の上方及後

下方振動

十六

下肢

六 前(右より)後(左より)行進各四步、右左

步行回轉、後(右より)前(左より)各四步、

左右步行回轉(一手腰、四ノ八手下、前後  
行進及步行回轉の十字行進)

卅二(八四)

呼吸

次に呼吸運動を行ふ

三、四回

### 啞鈴體操第二

〔用意〕手腰

下肢

一 舉踵前出、足尖の閉開側出、足踏後出 廿四(各八)

二 舉踵斜前出、舉踵斜後出、舉踵交叉前

出、舉踵交叉後出

卅二(各八)

首胸

三 頭の右左屈(四ノ四)臂を下す

十六

四 屈膝後出、臂の上下振動、胸を反らす

(二)(四)休止(四ノ三)鈴を胸側取る

十六

上肢

五 臂の交互上下展伸

十二

準 乙端を取り、臂の側伸(一)(二)屈臂(三)側

伸乙端を握る(四)休止

四

六 側舉にて臂の交互上下屈(背後合撃

(士)手下(二)鈴の中央を握る(三)休止 十二

全身(平均)

七 臂の側上舉、舉踵半屈膝(上方にて合

撃(四ノ三)左臂前舉、右臂頭後屈) 十六

肩、背

八 鉄床運動

八

屈膝右側出、膝屈伸打撃(三)直立、左臂

前舉、右臂頭後屈)

十二



鉄床運動

屈膝左側出、打撃(三)直立、手を下す

八

九 臂の前後、後下、上及後下方振動合撃

十六

十 臂の側舉轉向

十六

十一 右左屈膝側出、全側臂側舉、他臂の頭

上屈及直立、後下方二回合撃(乙、甲端

(二)休止

十六

腹、腰

十二 側方より臂の上舉、足の斜前出、伸臂

上体の前後屈(偶數休止(四)七鈴を肩

上に取る)

卅二(八四)

十三 臂の側伸、上体の右左屈(四)七鈴を腰

に取る)

十六

十四 捻体屈膝、右左側出(二)四休止(四)手

下)

十六

全身  
(跳躍)

五 前出、屈膝、臂の前、上舉

十六

六 側出、屈膝、臂の側、上舉(上、後下方合擊)

十六

七 屈膝前出、臂の上舉

十六

八 屈膝側出、側方より臂の上舉(上、後下

十六

方合擊)

九 步狀及開脚跳躍(一手腰(八)閉脚(二)八

十六

手下)

下肢 二 臂の前舉及臂の側舉を以ての十字

卅二(八四)

行進(一臂の前側舉(八)手下)

三、四回

呼吸 次に呼吸運動を行ふ

球竿體操第一

「用意」竿を前下方に取る(二舉動)

下肢 一 屈臂(一)屈臂(四)下方伸臂足踏及臂の

卅二(八四)

前舉、舉踵



首胸 二 頭の右左轉向

十六

三 竿を肩前に取り、胸を張り反る(二)(四)

休止(四ノ三)竿を肩前に止む

十六

上肢 四 臂の前、下方展伸

十六

五 臂の上方(頭後及肩前屈)展伸(四ノ四)手下

十六

六 前舉にて臂の交叉(交互上、右上より

始む、(三)手下)

十二

(全身平均)

七 舉踵、半屈膝、臂の前、上舉

十六

八 交互右左側出、屈膝、臂の上舉、二臂を

背後に下垂し、一臂を頭後に屈す(竿

を斜にす)

十六

肩背 九 臂の上舉、交互体後、体前下垂

十六

十 臂の上舉、一臂側垂一臂頭上半屈

(一)臂の上舉、右臂の側垂より始む

十六

腹、腰

準 竿を右側に直立す

四

十一 右屈膝前出、右臂を開らく(三)竿、直立

十二

準 竿を左側に取り

四

左屈膝前出、左臂を開らく(三)竿、直立

十二

準 竿を前下方に取り(三)(四)休止

四

十二 伸臂のまゝ、上体の前後屈(二)(四)休止

十六

十三 伸臂のまゝ、上体の右左屈(二)(四)休止

十六

準 竿を肩に取り、臂を左右に伸ばす

(三)(四)休止

四

十四 上体の右左轉向

十六

準 竿を前下方に取り

四

十五 交互右左屈膝前出、一臂前舉一臂前

屈(四)手下

十六

十六 交互右左屈膝前出、臂の上舉

十六

全身  
(跳躍)



- 七 臂の上舉及下垂交互右左足跳躍 十六
- 八 開脚、舉踵臂の前舉(一) 開脚右より 十二
- 九 徐々に臂の上舉呼吸運動、四拍子 卅二(四回)
- 十 竿を右側に取る(一) 閉脚 四

球竿体操第二

- 「用意」竿を前下方に取る(二) 舉動
- 一 屈臂(一) 屈臂(四) 下方伸臂(足踏臂の前)

- 首胸 二 頭の前後屈 卅二(八回)
- 三 頭の右左轉向 十六
- 四 臂の上舉、胸を張り、脊の後屈(二) 四休 十六
- 止(四) 三竿を肩前に取る 十六
- 上肢 五 臂の前、下方展伸 十六
- 六 臂の前、上方展伸(四) 四竿を頭後に取

る

七 臂の交互右左上屈(±)上方伸臂(±)竿

十六

を前下方に取る)

十二

(全身平均)

八 臂の前舉、舉踵

十二

九 臂の上舉、舉踵、臂の頭後屈、屈膝

十六

準 竿を後下方に取る

四

肩背

十 交互右左屈膝側出、側方より臂の上

下振動

十六

準 竿を前下方に取る

四

± 交互右左屈膝前出、臂の上舉

十六

準 竿を肩上に取る

四

腹腰

± 上体の前後屈

十六

± 上体の右左屈

十六

± 上体の右左轉向

十六



# 小學校体操提要

呼吸

九 臂の上舉、胸を張る(呼吸)  
 二 竿を右側に取り

卅二(四回)

四

全身  
(跳躍)

準 竿を前下方に取り

四

十五 交互右左屈膝側出、一臂側舉、一臂頭

上屈

十六

十六 交互右左屈膝前出、一臂前屈

十六

十七 上方伸臂步狀及開脚跳躍(一臂の上舉)

十六

(八) 閉脚(二ノ八)手を下さ

下肢

十八 舉踵前出、舉踵側出、舉踵後出

廿四(各八)

# 小學校體操提要終

明治三十三年三月廿一日  
 明治三十九年四月三日  
 明治三十九年五月八日  
 再訂正發行  
 發行

小學校體操提要奧附

定價金拾五錢



不許  
 複製

著者

坪井 玄 道  
 可兒 德

發印者兼  
 行刷者

東京市京橋區銀座壹丁目二十二番地

大日本圖書株式會社

右代表者  
 專務取締役 宮川保全



坪井玄道 可兒 德 合著

小學校體操書

全壹册

近刊

坪井玄道 可兒 德 共譯

女子運動法

全壹册

定價金壹圓貳拾錢  
郵稅金拾八錢

坪井玄道 可兒 德 共譯

行進運動法

全壹册

定價金壹圓  
郵稅金拾錢

發行所

大日本圖書株式會社

終

