

學校体操法粹  
手島儀太郎著

276

128

Ⓜ

075145-000-8

276-128

學校体操法粹

手島 儀太郎 / 著

M42

CEM-0046



テクトール  
手島儀太郎著

# 學校體操法粹

東京

内田老鶴園

序

通願すれば明治三十八年十一月、我が文部省に於て開設せられたる體操遊戲調查會は、其報告を同省に差出されてより以來、我が國の學校體操法は瑞典式體操法を採用せらるゝに至る。是より先き著者は我が國の學校體操に就き、深く感ずる所あり、此の瑞典式體操の眞價の存する所を、大に社會に鼓吹したり、然り而して、今や一般學校に採用せらるゝに至りには、余の欣喜に堪へざるなり、猶ほ一步を進めて考察するは、世間往々學校體操の何者たるを明らかにせず、動もすれば、學校體操の改正を憂慮し、該體操の根源を研究せんとするもの者稀れなり、著者は既に瑞典式體操に就き、二三の書を編纂して公にしたるも、我が國の情態に照して其の補足を謀らんと努むること爰に年あり、而も尙ほ足らざるの感あるを免れず、乃ち奮然米國に航し、親しく彼の地の體育界を視察すること數年、聊か悟る所あり、即ち余の曰はんと欲するもの多々あり、今茲に述ぶるものは其の一なり、從來我が國に行はるゝ學校體操は、毬鈴、球竿、棍棒、及び器械體操等の、或る一を

明治

42 8 5

學校體操法

—(1)—

取りて一時間の教材となし、徒らに長き連続的の技術を繰り返し、少しも變化なく、實に偏頗なる教授を行ふを以て、生徒は漸く倦怠の念を起し、遂には體操を忌悪するが如き傾向を視るに至る。然るに彼の地に於ては、一時間の教授に於て、器械體操は勿論、啞鈴、球竿、棍棒、と有らざる器具、器械を換用して、變化百出、幾多の運動法を混合調和して行はしむる等、實に生徒をして、活動の裏に處して閑なからしむ、是に於てか著者は、此小冊子を著して、其の補足の一端に供せんとす、即ち該書は徒手、啞鈴、小棒、毬、半輪、及び棍棒體操の粹を集めたるものなれば、此の一二節を取りて、各個演習に交へて應用し、或は數節を連続して行進曲に合せ運動せしむる等、生徒をして、體操科に興味を惹起せしむるのみならず、各個練習に於て教授したる諸動作を混して、同時に行はしむることを得るが故に、該科の目的に到達せしめんとするには、好材料たること論を俟たざるなり、聊か所感を述べて序に代ふと云爾。

明治四十二年七月

著 者 識

## 凡 例

- 一、本書は各動作を簡單なる體操用語を以て書し、更らに詳細なる説明を附したれば、一讀せられ其の用語を覺得せられたる後に於ては、各節の見出しに依りて其の運動法を容易に了解せらるべし。
- 一、本書は複雑なる動作の説明を補足せんとする爲めに、數多の挿畫を加へたれば、詳細なる動作姿勢は夫れ等に依りて了知せらるべし。
- 一、各節四舉動、八呼稱とあるは、一二と呼稱する間に一動作を行ふものにして、即ち一にて或る動作が爲し得られたる場合には、二は其の位置に休止すべし、故に奇數にて動作を行ひ、偶數にて休止するものと見て可なり。
- 一、徒手體操法に於て歩法演習を加へ、Aの部に同歩法を説き、Bの部に該體操を述べたり、之れ等は必ずしも連続するの必要なし、教授者たるもの宜しく斟酌して可なり。
- 一、啞鈴體操の第一部に於ては各節に於て歩演習を組合せ行ひ得べく、其の節を

學校體操法粹目次

徒手體操法……………一頁

教授上の注意及び排列法……………一

第一部……………二

    A 歩法演習……………二

        其の一 足踏み行進歩……………三

        其の二 接觸轉廻歩……………三

        其の三 一と二の組合せ……………四

    B 體操演習……………五

        第一節……………五

        第二節……………六

A、Bに分ちて説明せり。

一、各體操の特色排列及び用具等の説明は各課の初めに於て説明せり。

一、半輪體操の跳躍に於ては場所の都合により適宜變換するを要す。

第三節……………八

第一部……………九

    A 歩法演習……………九

        其の一 交叉歩の振脚跳躍……………九

        其の二 體屈の接觸歩……………一〇

        其の三 拂脚足踏跳躍歩……………一一

    B 體操演習……………一二

        第一節……………一二

        第二節……………一三

        第三節……………一五

啞鈴體操法……………一七

第一部……………一七

第一節……………一七

    A 全身運動……………一七

    B 四肢運動……………一九

第二節……………二〇

    A 全身運動……………二〇

    B 四肢運動……………二二

第三節……………二三

    A 全身運動……………二三

    B 四肢運動……………二五

第四節……………二六

    A 全身運動……………二六

    B 四肢運動……………二七

第二部……………二八

第一節	四
第二節	四六
第三節	四七
第四節	四九
第五節	五〇
第一部	五三
第一節	五三
第二節	五四
第三節	五五
第四節	五七
第三部	五九
第一節	五九

第一節	二九
第二節	三〇
第三節	三一
第四節	三三
第三部	三五
第一節	三五
第二節	三七
第三節	三六
第四節	四〇
ワンド體操法	四三
ワンド體操法の特色排列法及び用具の説明	四三
第一部	四四

毬體操法……………六

毬體操法の特色及び用具の説明……………六

第一節……………六

    A 左臂振り廻し衝き……………六

    B 右臂振り廻し衝き……………六

    C 振り廻し衝きの左右交互……………六

第二節……………六

    A 左臂の振り挙げ……………六

    B 右臂の振り挙げ……………六

    C 振り上げの左右交互……………六

第三節……………六

第四節……………六

第五節……………六

半輪體操法……………七

第三節……………七

    A 左足側出の振り廻し衝き……………七

    B 右足側出の振り廻し衝き……………七

    C 足側出振り廻し衝きの交互……………七

第四節……………七

    A 左臂の二回廻し衝き……………七

    B 右臂の二回廻し衝き……………七

    C 二回廻し衝きの交互……………七

第五節……………七

    A 左膝屈げの二回衝き……………七

    B 右膝屈げの二回衝き……………七

    C 膝屈げ二回衝きの交互……………七



棍棒體操法……………六

棍棒體操法の排列法及び四種の持方……………六

第一節……………六

第二節……………一〇一

第五節……………八九

    A……………八九

    B……………九〇

第六節……………九二

    A……………九二

    B……………九四

第七節……………九五

    A……………九五

    B……………九七

教授上の注意排列法及び用具の説明……………七

第一節……………八〇

    A (左右合せて四舉動八呼稱)……………八一

    B (交互跳躍十六呼間及び跳躍十六呼間)……………八三

第二節……………八三

    A (左右合せて四舉動八拍子)……………八四

    B (交互跳躍十六呼間及び跳躍十六呼間)……………八五

第三節……………八五

    A (左右各八呼間)十六拍子……………八六

    B (左右各八呼稱)十六拍子……………八七

第四節……………八七

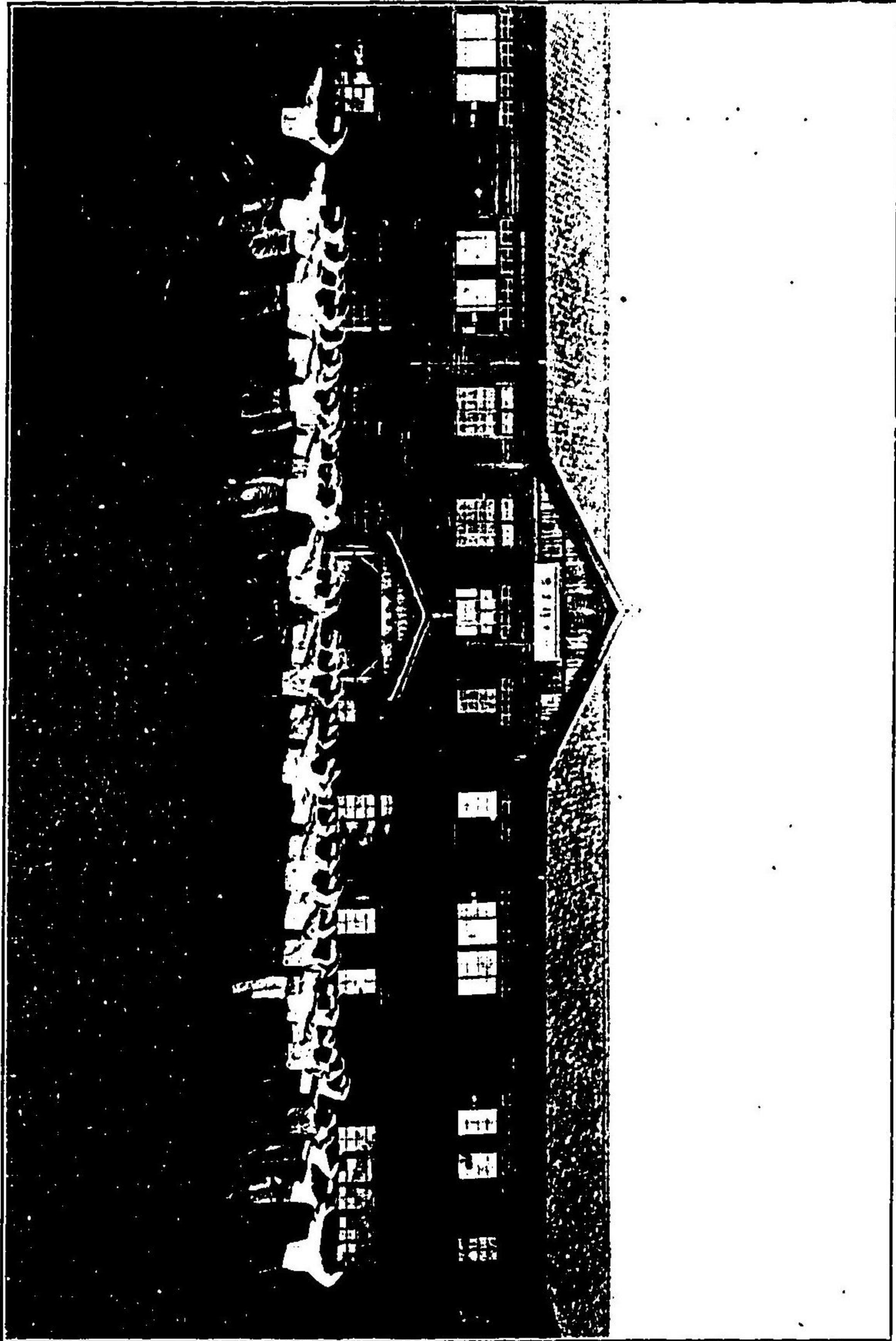
    A (左右各四舉動八拍子)……………八八

    B 「ガロップ」にて四呼間斜進「スキップ」にて(四呼間)廻轉……………八八

學校體操法粹目次終

第三節.....	108
第四節.....	109
A 臂の運動.....	108
B 足の運動.....	111
第五節.....	113
第六節.....	115
A 臂の運動.....	115
B 足の運動.....	118

習 演 操 體 手 徒



生期九十第校學操體會育體體本日

# 學校體操法粹

ドクトル  
オリ

手島儀太郎著

## 徒手體操法

### 教授上の注意及排列法

此の徒手體操法は各個體操演習の應用として全身の運運をせしむるものなれば其の一節を取り瑞典式體操の跳躍運動を行はすべき場合に之れを課し或は運動會大祭祝日等にて多數の生徒をして同時に體操を行はしめ日常の訓練をば僅かの時間にて觀客に示さんとする場合には數節を連續し又は行進法と組合せ而して音樂即ち行進曲に合して運動せしむるを最も興味ありとす。

此の體操法は、生徒に該課の興味を惹起せしむるは勿論愉快に運動を行はしむることを得るなり。

**排列法** 此の體操の排列法は他の體操にて行ふ如く爲すべしと雖ども行進遊

戯と組合せ行ふ場合には左の如く排列する可とす。  
 一列縦隊の行進にある生徒をして次の告諭を下す。(四人宛或は六人宛次に左  
 右向け前へ—進め)と號令を下すべし、然る時生徒は四(六)人宛伍をなして横隊と  
 なり。(先頭足踏みの令にて第一伍は足踏みをなし他の伍は順次四人宛の時は  
 四歩、六人宛の時は六歩の距離を取りて足踏みをなすべし、次に全隊を停止せしめ、  
 (左右へ二三)歩に開け—進め)の令を下すべし、然る時生徒は左右翼列より横歩に  
 て四番の者は六歩三番の者四歩二番の者は二歩等の如く開き其の命ぜられた  
 る歩数の間隔を取るを要す。閉列の際は以上の順序を反對に行ふべし、即ち(右  
 (右へ閉め—進め)の令にて右(左)翼に横歩を以て閉ち右(右向け—右(左)の令にて其  
 の方向に轉向せしめ第一伍より行進を起さしめ順次續きて一列の縦隊となす  
 べし。

## 第一部

### A 歩法演習

#### 其の一 足踏み行進歩

- 一 左足を一步前に踏み出す。
- 二 右足を一步前に踏み出す。
- 以上は通常行進の要領を以て二歩前進するなり。
- 三 四は其の場に於て左右左と三度足踏み行ふべし。
- 五 六七八の四呼間は右足より始め同様を行ふ。
- 以上八舉動を繰返し運動場の週圍を八拍子の行進曲に合して行進せしむ可し。

#### 其の二 接觸轉廻歩

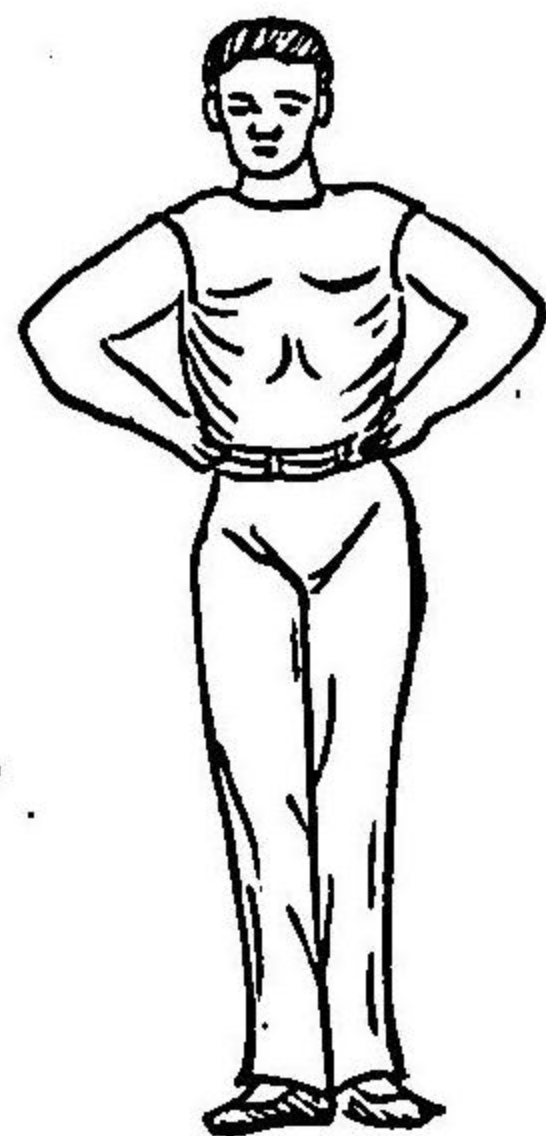
- 一 左足尖を左側一步の所に出して床に接觸せしむ。
- 二 同左足を更らに前方に持ち來たして接觸せしむ。
- 三 同左足を再び前方一步の所に踏み出し體重を同足に移すと同時に右轉向を  
 行ひ又た之れと同時に右足を左足の後に近かく引き着く。

四更らに右足を進め右轉向を續けて行ひ、全く二分一轉廻をなすべし。  
以上の四舉動を再び右足より始め行ひ舊位に復すべし、而して此の歩法のみ行はしむるときは通常歩八呼間を組合せ行ふを要す、又た右足より始め行ふことを練習せしむべし、何となれば次ぎの節に於て二人づゝ手を取り同時に行はしむるを以てなり。

其の三 一と二の組合せ

準備 生徒の二列縦隊となし内側の手を相互に取らしめ肩の高さに軽く舉げしむ、而して外側の足より行進を行はしむ。

圖 一 第



一 八呼間其の一の歩法を行はしむ。  
二 八呼間其の二の歩法を行はしむ。  
以上二種の歩法を組み合して連續行進せしむべし。

B 體操演習 第一節

圖 二 第

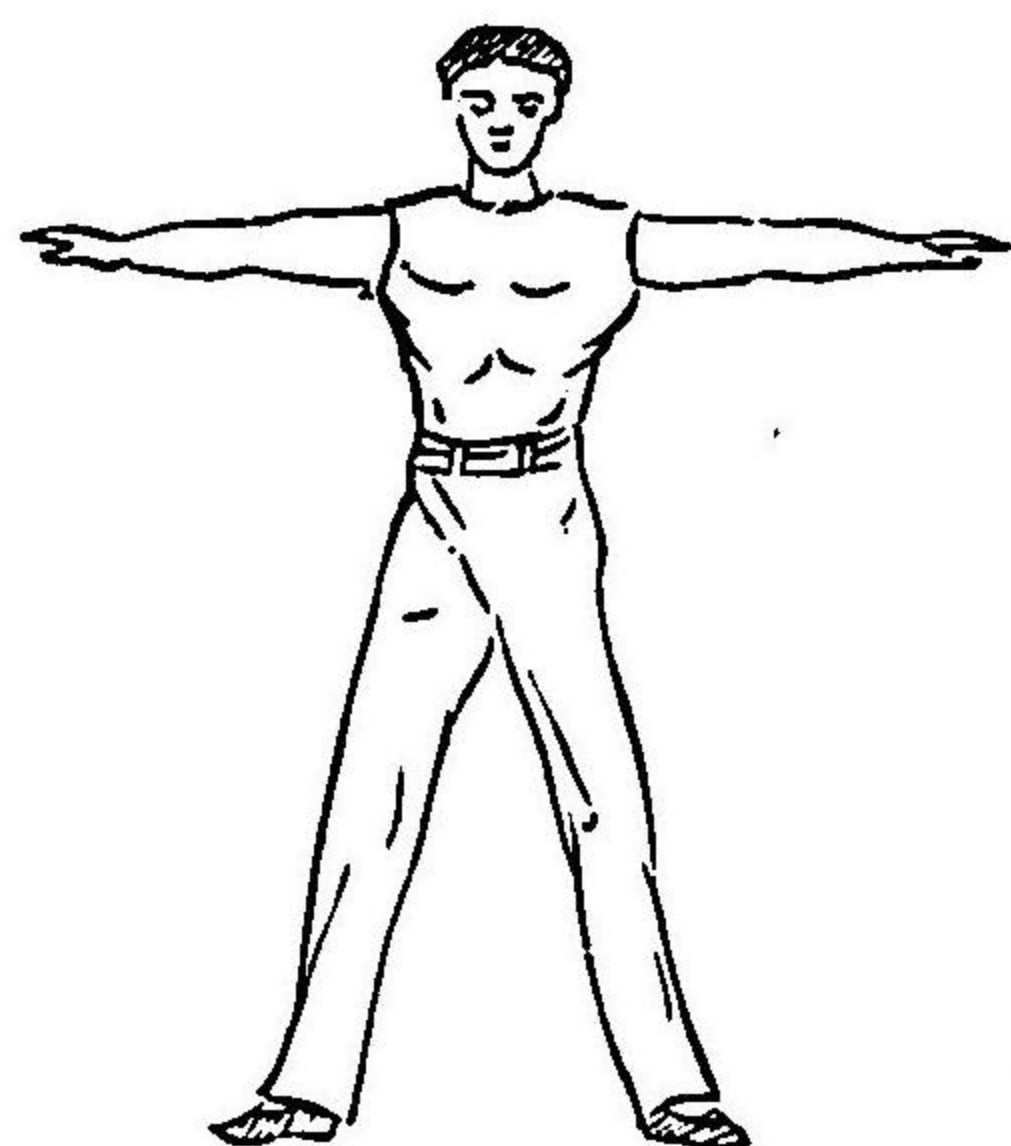
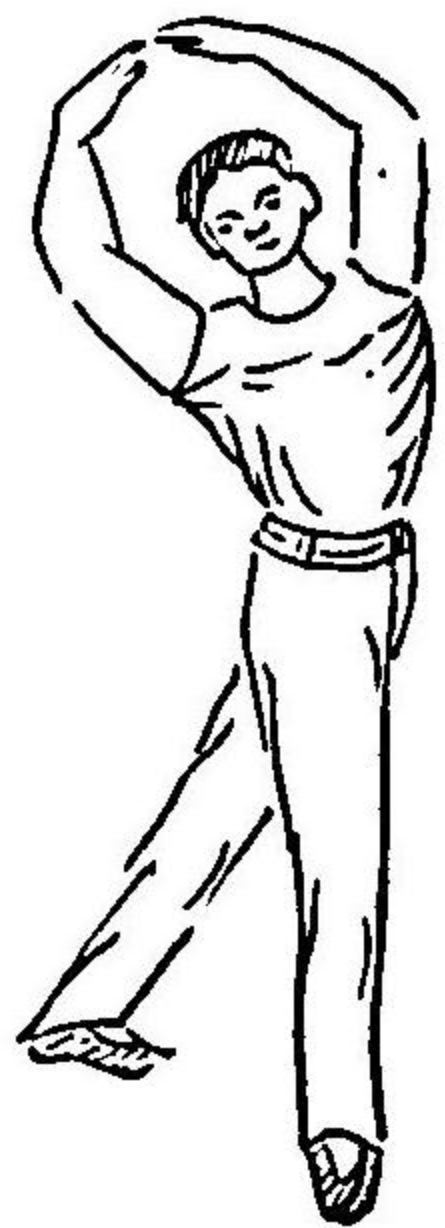


圖 三 第



準備 前に述べたる如く排列せしめ用意の令にて兩手を腕骨上に取り下翼直立姿勢となさしむ。(第一圖參照)  
一 臂側伸、左足側出。  
兩臂を伸ばして肩と水平に側舉すると同時に左足を一步左側に踏み出す(第二圖)  
二 兩臂の作圓、體後傾、足交叉。  
兩臂を灣曲して頭上に圓形を作りつゝ、體を後方にそらすと同時に左足を右足の後ろへ交叉に持ち來して體重を支ふ

べし。(第三圖)

三臂側舉、右足元位。

右足の後に交叉にあるところの左足を元位即ち左側に復すと同時に兩臂を左右に伸びして一の動作姿勢に復すべし。(第二圖の如し)

四元位に復す。

左足を右足側に引き着けると同時に兩手を腰に取り即ち用意の姿勢となる。

(第一圖)

以上の四舉動を八呼稱にて行ひ尙ほ四舉動八呼間を右方に行ふべし。

此の四舉動八呼間の運動を更らに左右へ二度繰り返して三十二呼間演習すべし、以下之れに倣ふべし。

第二節

一臂側伸、足側出。

兩臂を伸ばし肩と水平に左右に舉げ同時に左足を左側方へ一步踏み出す(第

二圖の如し)

二片臂上、片臂下の灣曲、足交叉體後傾。

右臂を灣曲して頭上に半圓形を作り左臂をば體の後下方に灣曲して半圓形

を作ると同時に左足を右足の後ろへ交

叉に持ち來たして上體を後方に傾け恰

も月を見る如き動作をなさしむ。(第四

圖)

三臂側伸、足側出。

左足後ろなる右足を右側即ち元位に復

すと同時に兩臂を側方に伸ばして一の如き動作姿勢となる。

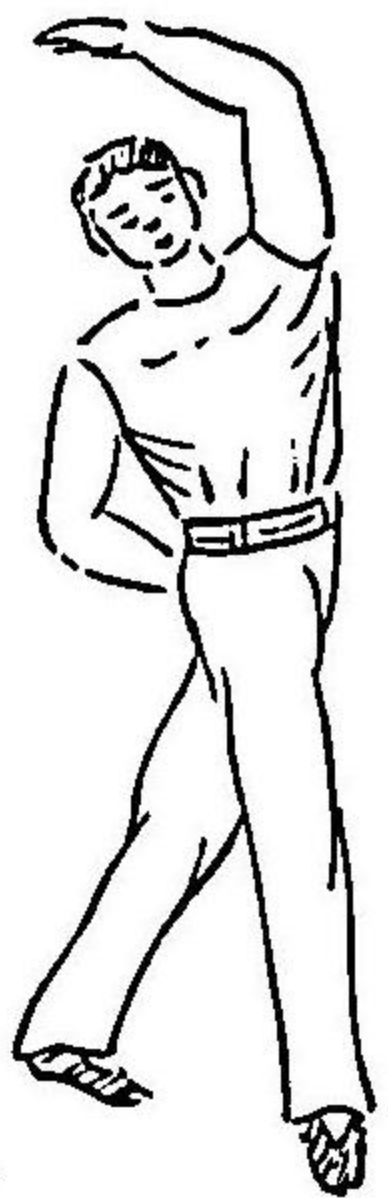
四元位に復す。

左足を右足側に引き着け同時に兩手を腰に取り用意の姿勢に復すべし。

以上の四舉動を八呼稱を以て行ふべし、次に同様を右方に八呼間行ふべし、但

し左臂を以て頭上に半圓を作り右臂を以て體後の下方に半圓を作るを要す、

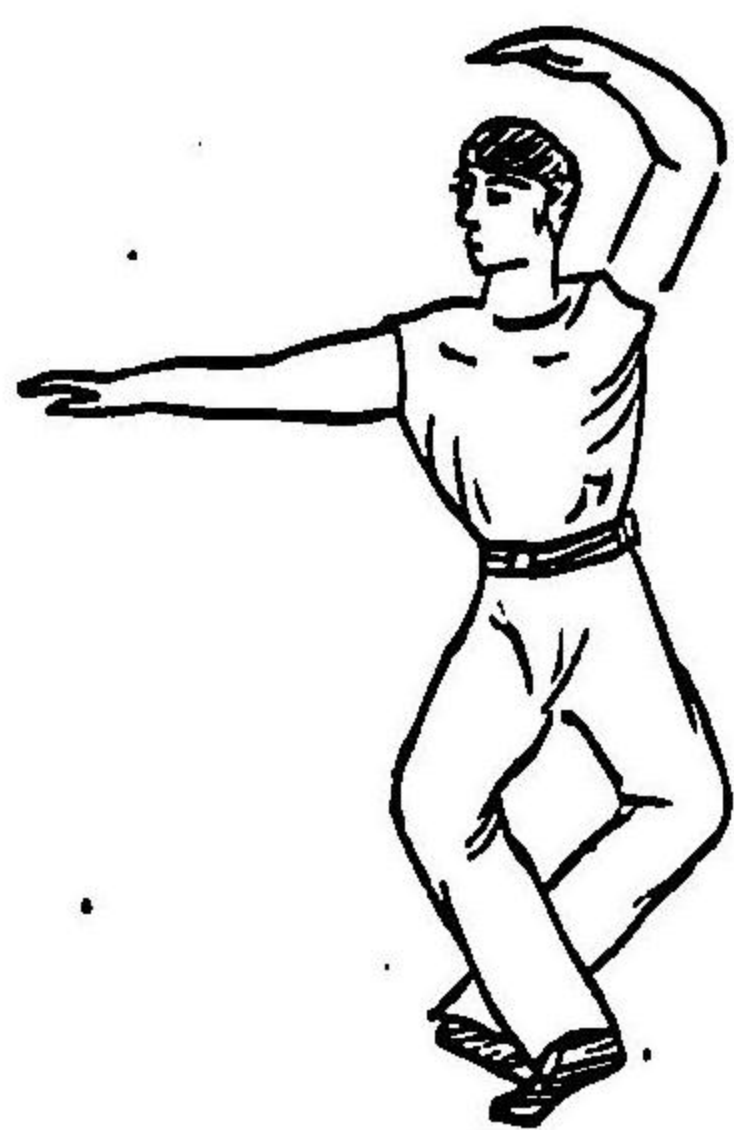
圖 四 第



更らに同上を十六呼間左方及び右方に繰返して三十二呼間演習すべし。

### 第三節

一 臂側伸、足側出。



第五圖

手を腰に取りたる用意の姿勢よりして  
兩臂を左右に伸ばし肩と水平にすると  
同時に左足を一步左側方に出す。(第二  
圖參照)

二 片臂曲げ、膝屈の足交叉。

左臂を灣曲して頭上に被り顔を右方に

向くと同時に右足を左足の後ろへ交叉に持ち來たし兩膝を少しく曲ぐ。

三 片臂側伸、足側出。

左臂を側方に伸ばし顔を正面に復すると同時に左足を左側なる舊位に復し  
即ち一の動作姿勢となる。

四 元位に復す。

元位即ち兩手を腰にしたる下翼直立姿勢となるなり、以上の四舉動を八呼稱  
にて行ひ、更らに同様を右方へ八呼間行ふ、尙ほ左右二十六呼間繰返へして三  
十二呼間の演習となす。

### 第二部

#### A 歩法演習

#### 其の一 交叉歩の振脚跳躍

用意 は兩手を腕骨上に取り下翼直立姿勢となること第一圖の如し。

一 左足尖を右足の後ろへ交叉に持ち來たして踏み着く。

二 右足を右側一步の所に踏み着く。

三 左足尖を再び一の如く右方へ交叉に踏み出す。

四 左足を以て跳躍すると同時に右脚を右側方へ可成的高く振り擧ぐ。

五 振り挙げたる右足尖を左足の後ろへ交叉に踏み着く(一より四まで右側へ行へたる如く左側へ行ふべし)。  
 六 左足を左側に一步踏み着く。  
 七 右足尖を再び左足の後ろへ交叉に踏み出す。  
 八 右足を以て跳躍すると同時に左脚を左側へ振り擧ぐ。

其の二 體屈の接觸歩

一 左足尖を以て體前半歩の所に接觸すると同時に上體を左側方に屈す。  
 二 接觸したる左足を更らに體前一步の所に踏み着け體重を同足に移すと同時に上體を正直に起すべし。  
 三 右足尖を體前半歩の所に接觸すると同時に上體を右側方に屈ぐるること一の如し。  
 四 右足を更らに體前一步の所に踏み着くと同時に上體を正直に起すこと一の如し。

五六は一と二の如く行ふべし。  
 七 右足を一步前に踏み出す同時に左轉廻をなす。  
 八 左足を右足側に引き着く。  
 以上八呼間を右足より行へ舊位に復へる。

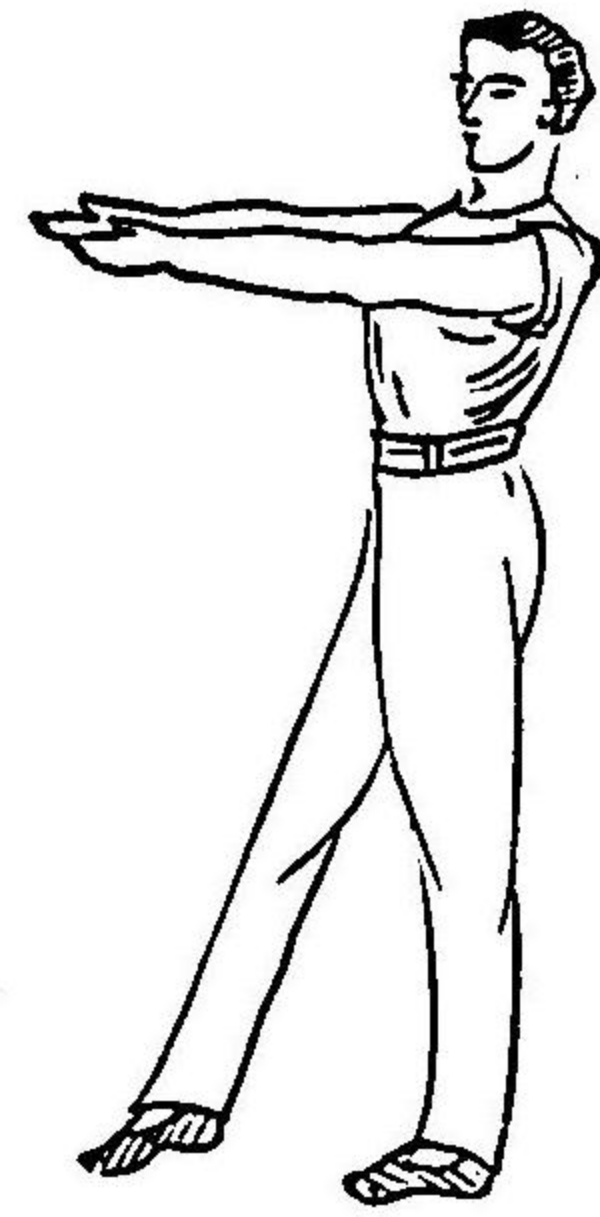
其の三 振脚足踏跳躍歩

用意 兩手腰左膝を屈く。  
 一 膝屈したる左脚を足尖の方向に伸展すると同時に右足を以て跳躍す。  
 二 伸展したる左足を右足側に踏み着くと同時に右膝を屈く。  
 三 右脚を其の足尖の方向に伸展すると同時に左足を以て跳躍す。  
 四 伸展したる右足を左足側に踏み着くと同時に左膝を屈く。  
 以上の如く左右兩足交々振展と跳躍とを同時に行ひ三十二呼間を繰り返して止む。



B 體操演習

第一節



一 臂前舉、足前出。  
用意は氣を着けの姿勢の儘にて宜ろし  
或は手を腰に取らしむるも可なり。(第  
一圖)

兩臂を體前肩と水平に舉げ掌を向き合  
して肩巾を保つべし、同時に左足尖を體  
前半歩の所に踏み着く。(第六圖)

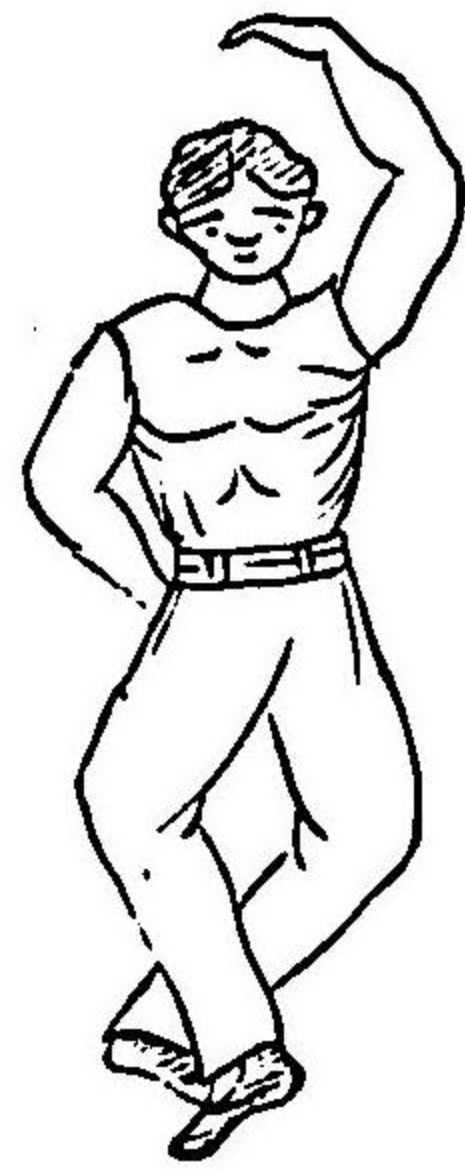
二 臂側開、足側出。

兩臂を左右に開く(肩と水平の高さを保  
持し手の甲を上に向く)と同時に左足尖  
を左側一步の處に踏み着く。(第七圖)

圖 七 第 圖 六 第

三 上下に臂の灣曲、足交叉。

右臂を灣曲して以て頭上に半圓を作り左臂を灣曲して體後に半圓を作る、同



時に左足を右足の後ろへ交叉に踏み出し  
兩膝を少しく曲く、而し上體を少しく前方  
に傾け敬禮を行ふ如き姿勢を作る。(第八  
圖)

四 元位に復す。

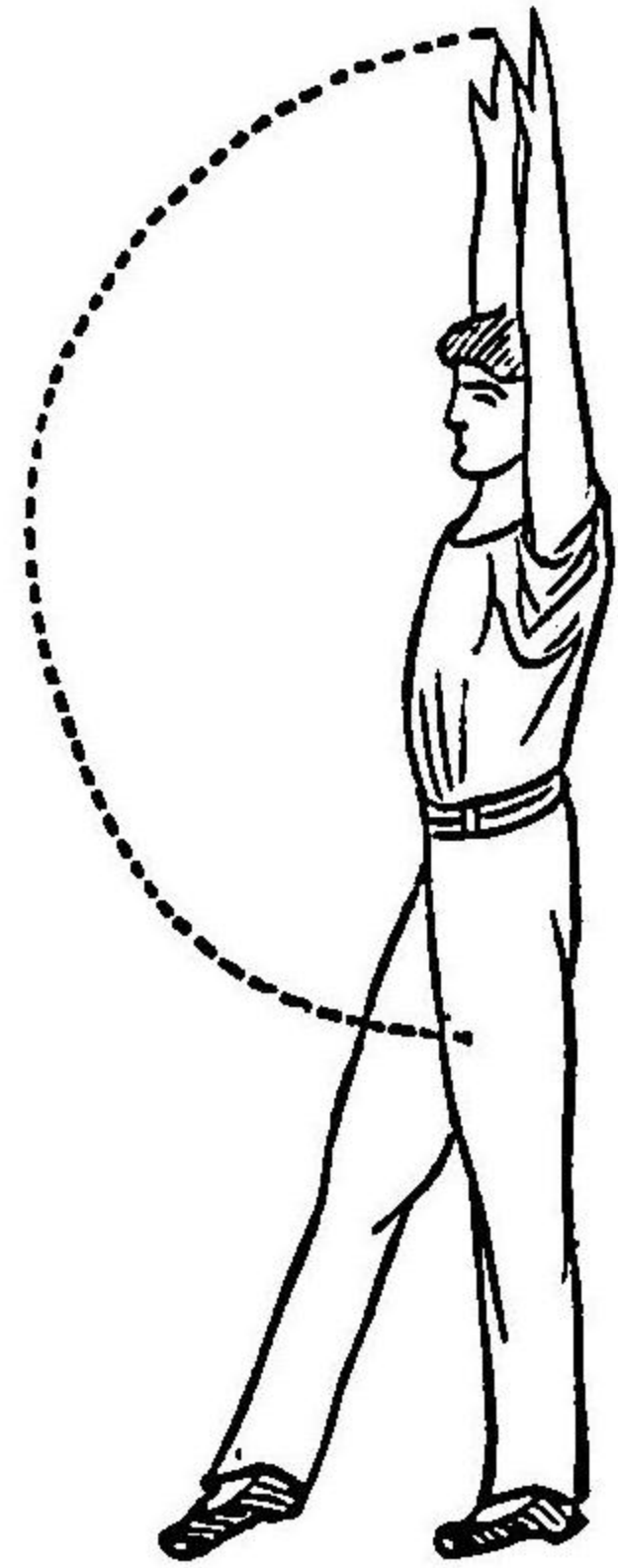
元位即ち用意の姿勢となるなり故に始め手を腰に取りたる場合には兩手を  
腰に取り然らざる場合には直立姿勢を取るべし。

以上の四舉動を八呼稱にて行ひ次に八呼間右方へ同様を行ふ又次に左右十  
六呼間の同運動を繰返へして三十二呼間の演習となすべし。

第二節

一 臂前上舉、足前出。

圖 九 第



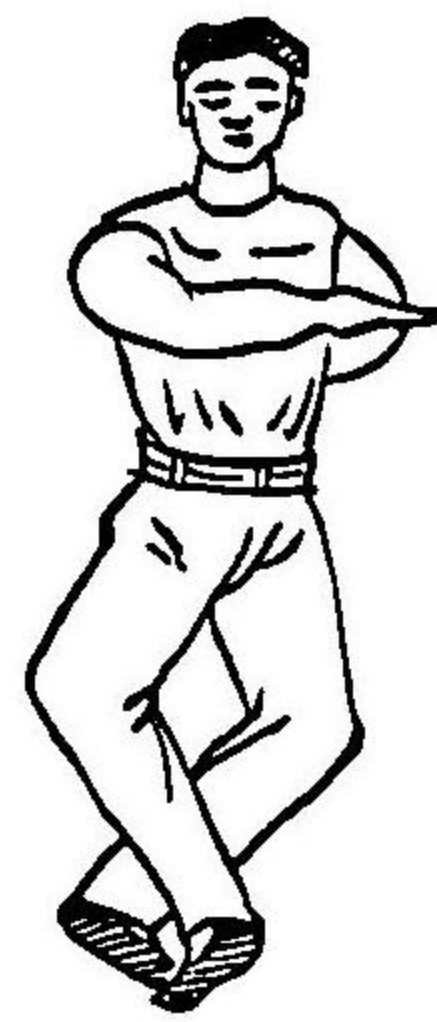
臂を伸ばしたる儘前方より頭上に舉ぐ掌を向き合して肩巾を保持す、同時に左足尖を體前半歩の處に踏み出す。(第九圖)

二臂則舉、足側出。

頭上にある兩臂を左右に下げ肩と水平に保持し掌を下に向く、同時に左足を側方一步の處に持ち來し足尖をば外方を向く。(第七圖)

三臂前後平屈、足交叉。

圖 十 第



兩手を拳となし或は掌を開きたる儘手の甲を上に向け左臂を背後に右臂を體前下胸部に横たへ左足を右足の後ろへ交叉に持ち來たして少しく膝を屈げ上體を後方に引き專

ら後足に托す。(第十圖)  
四元位に復す。

元位即ち左足を右足側に引き着け兩臂を下垂して直立姿勢となる。  
以上の四舉動を八呼稱にて行ひ更らに八呼間右方へ同様を行ふべし尙ほ十六呼間同様の運動を繰り返して以て三十二呼間の演習となすべし。

### 第三節

一兩臂を以て體前に上下灣曲、足前出、體側屈。

右臂を灣曲して體前頭上に高く舉げ左臂も亦た灣曲して體前下腹部の邊に

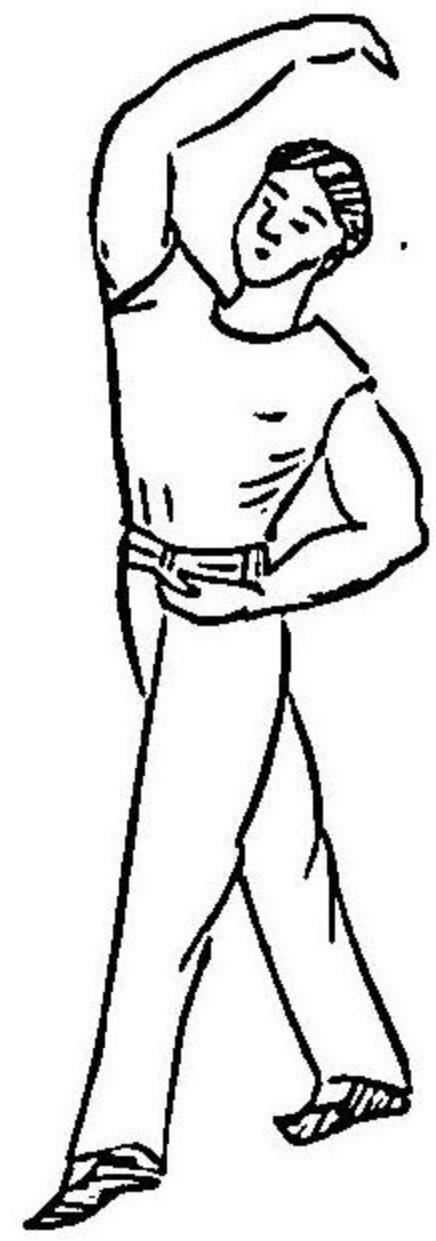
持ち來たし共に半圓形を作る、而して

上體を左側に屈く、之れと同時に左足

尖を體前半歩の處に踏み出す。(第十

一圖)

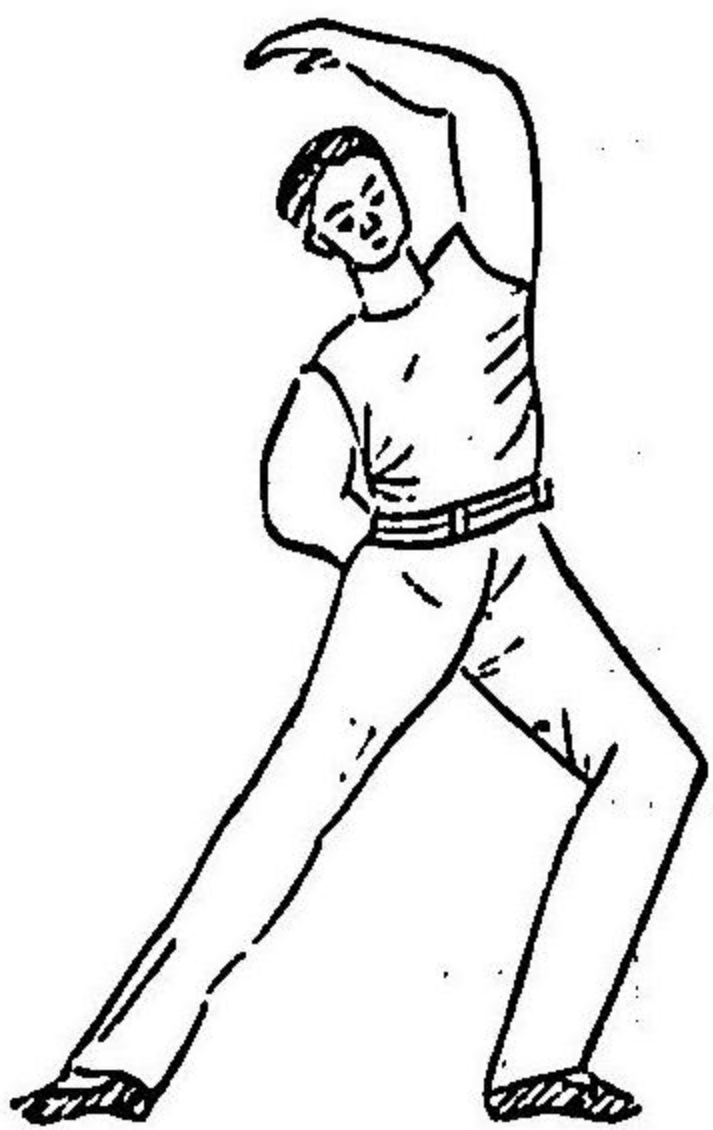
圖 一 十 第



二兩臂を以て體後の上下灣曲、膝屈側出、體側屈。

左臂上右臂下と交換して一の如く圓形を體後に作り上體を右屈すると同時に左膝を屈して左側方に踏み出す。(第十二圖)

圖 二 十 第



三 臂 側 伸、足 尖 側 出。

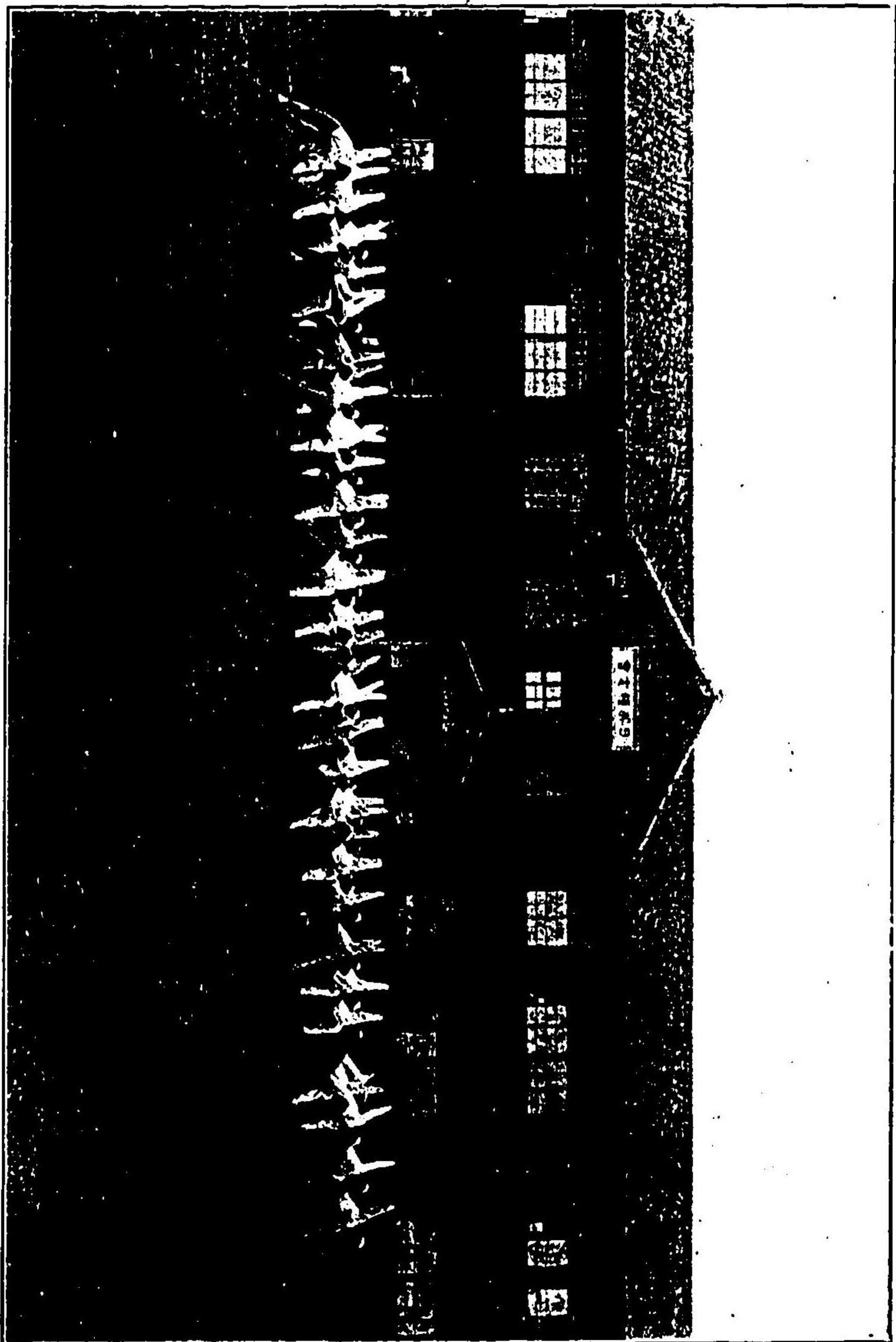
上 體 を 真 直 に 起 し 兩 臂 を 左 右 に 伸 ば し  
( 肩 と 水 平 に 舉 ぐ ) と 同 時 に 左 膝 を 伸 ば し  
て 同 足 尖 を 左 側 半 歩 の 處 に 引 く。

( 第 七 圖 )

四 元 位 に 復 す。

以 上 の 四 舉 動 を 八 呼 稱 に て 行 ひ 次 に 八 呼 間 同 様 を 右 方 に 行 ふ、尚 ほ 十 六 呼 間 同  
様 を 左 右 に 繰 返 し て 三 十 二 呼 間 の 演 習 と な す べ し。

習 演 操 體 鈴 鐘



生 期 九 十 第 校 學 操 體 會 育 體 本 日

圖 四 十 第

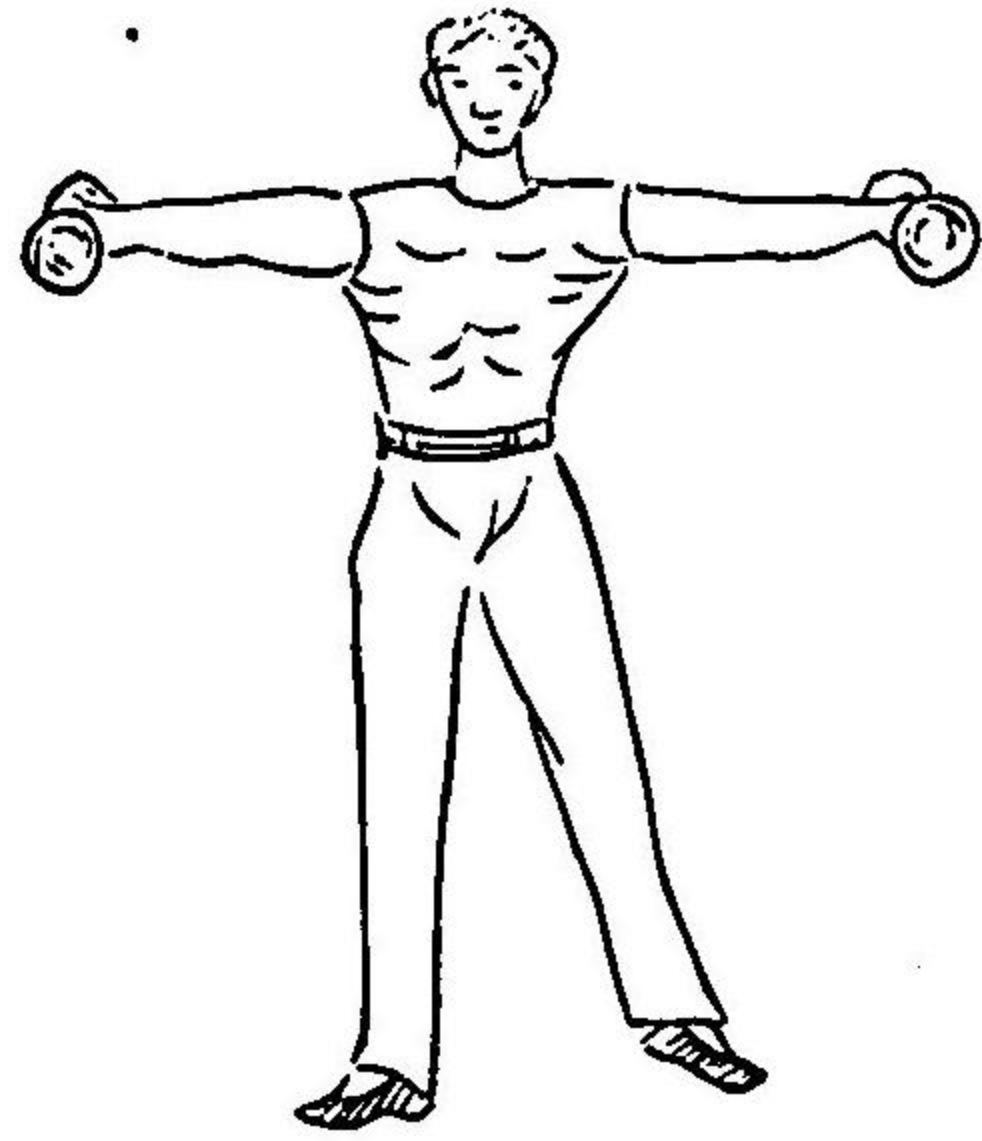
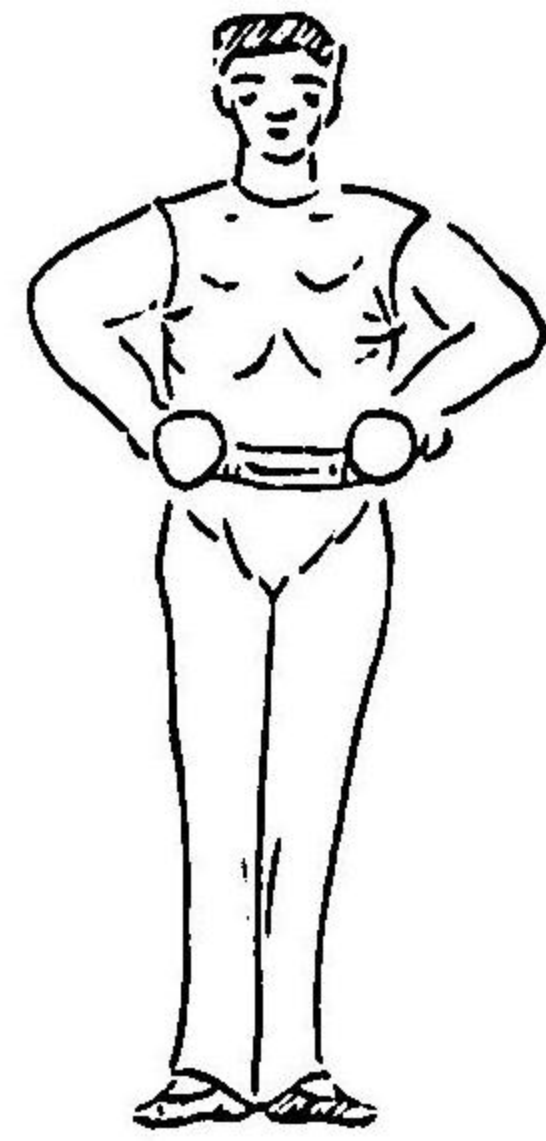


圖 三 十 第



啞鈴體操法  
第一節

用 意 下翼直立姿勢に於て兩啞鈴を腰に取  
る(甲端前) (第十三圖)

第一節

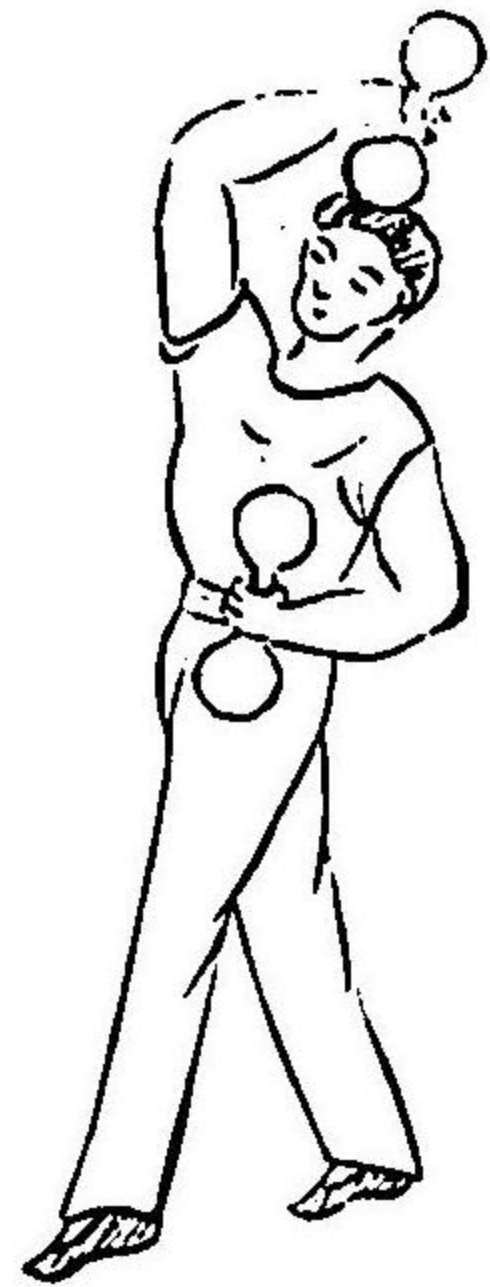
A

一 兩臂側伸、左足尖側出。

兩臂を伸しつゝ、肩と水平に(手甲上向啞鈴  
の甲端を前に向く)舉げ、同時に左脚を伸ば  
したるまゝ、左側一步の處に足尖を着く。

(第十四圖)

圖 五 十 第

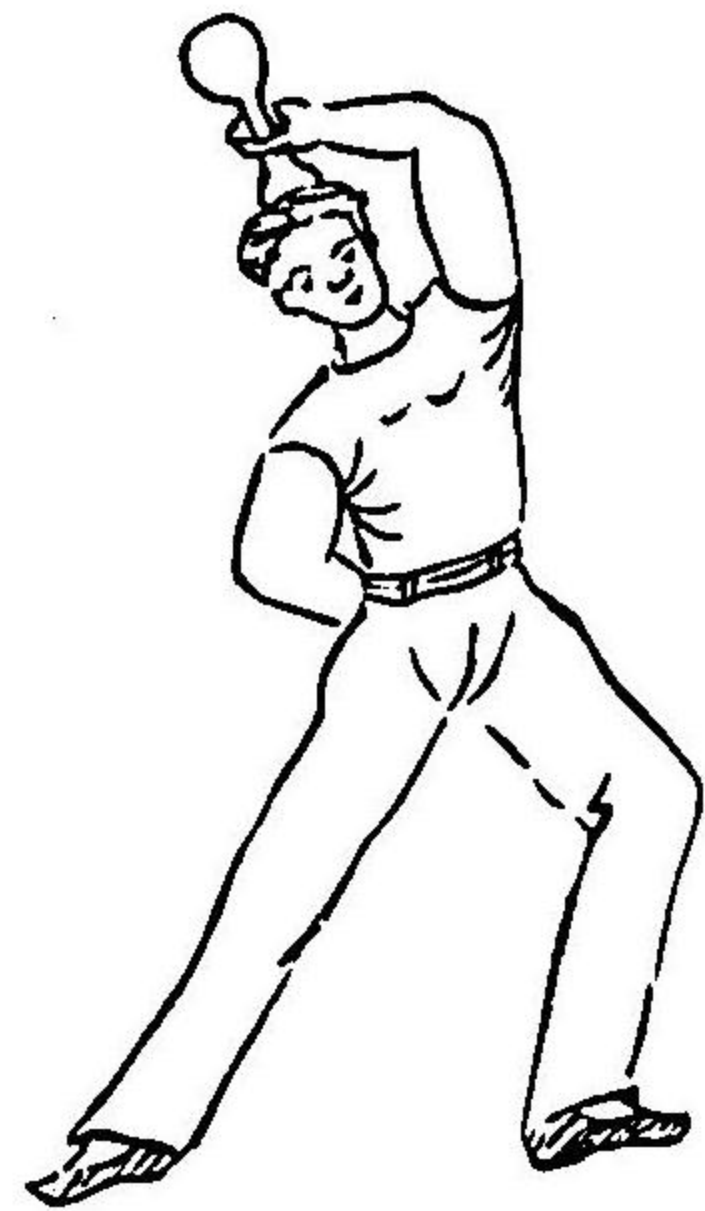


二 右臂上左臂下體前の灣曲、左足前出體左屈。

兩臂を以て體側より圓形を劃きつゝ、右啞鈴を頭上に左啞鈴を體前下方と振り動かして體の正中線に於て兩啞鈴の甲端を向け同時に左足尖を前方一步の所に置く、又た是れと同時に上體を左側に屈く。(第十五圖)

三 兩臂交換、左足膝屈及ビ左側出體右屈。

圖 六 十 第



此の時兩啞鈴を腰に取る而して甲端は前、乙端は後に向くを要す、

四 體を正直の姿勢に復す。

兩臂を以て圓形を劃く如く右鈴は體後の下部左鈴は頭上に振り動かして交換すると同時に左脚を左側へ大きく一步踏み出して膝を屈く、又た同時に上體を右側方に屈く。(第十六圖)

同様を四呼間右方に行ふべし。

以上の八呼稱を音樂に合して行ふ時は動作は迅速に過ぐるを以て十六呼稱となし三十二時間繰り返し行ふべし。

B

一片足後舉跳躍。(八呼間)

一 左脚を伸ばしたるまゝ、後方に舉ぐると同時に右脚を以て跳躍を行ふ、二 舉げたる左脚を舊位に復す、三 右脚を伸ばしたるまゝ、後方に舉ぐると同時に左脚を以て跳躍す、四 右脚を舊位に復す、五 六 七 八 は再び同上を行ふ。

二 兩臂側舉前進。(四呼間)、兩臂上屈退歩、轉廻。(四呼間)

兩臂を左右に舉げ(鈴の甲端前)一 二 三 左足より三步前進、四にて右足を引き着けて止まる、次に前膊を屈して啞鈴ノ甲端を肩上に接し上翼姿勢となり、五 六 七 と左足より三步退歩し、八の時左轉廻をなして止まる。

三 片足後舉跳躍。(八呼間)

此の動作は一に同じ、但し右足より始む。

四兩臂側舉前進。(四呼間) 臂上屈退步。轉廻。(四呼間)

此の動作は二に同じ、但し右足より始む。

Bの動作は此のまゝにて音樂に合せ行ふべし。

第二節



圖七十第



圖八十第

一 臂前上舉左足尖前出

兩臂を前方より頭上に舉げ啞鈴の乙端を前に向く、同時に左脚を伸ばしたる儘

前方一步の所に足尖を着く。(第十七圖)

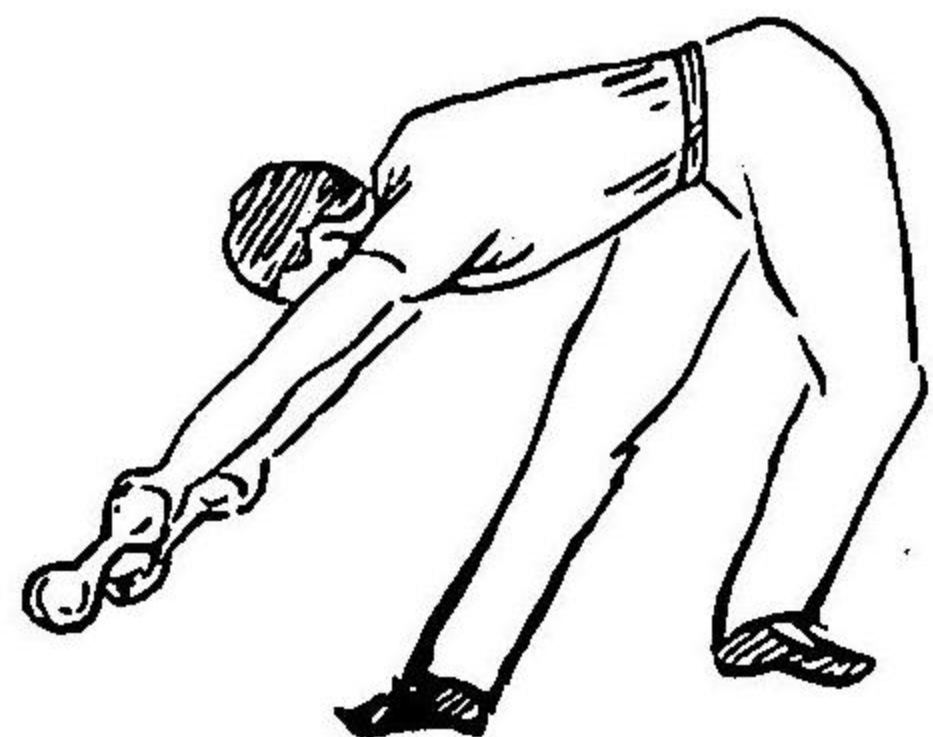
二 兩臂上平屈左足交叉後出體左轉

兩臂の肘關節を屈して啞鈴の甲端を肩上に接し左足を以て圓形を劃く如く右足の後方へ交叉に持ち來たし同時に體

A

を左方に轉向し、且つ少しく上體を後方に傾く。(第十八圖)  
三 左足膝屈側出、轉廻體前屈、臂下垂

圖九十第



左膝を屈して左側に大きく一步踏み出すと同時に、二分の一轉向をなし、又た之れと同時に體を前方に屈して兩臂を下垂し啞鈴の甲端を床に着く。(第十九圖)

四 體を直立姿勢に復す。

即ち體を起し左轉向をなすと同時に左足を右足に引き着け啞鈴を腰に取りて舊位直立姿勢となる、同様に四呼間右方に行ふべし。

以上八呼間の動作を音樂を合する時は十六呼稱にて行ふと前課に同ず、

一片足側舉跳躍。(八呼間)

一 左脚を伸ばしたるまゝ、左側に振り舉げ右脚を以て一回跳躍す、二 左脚を下

ろして右足に引き着く三四は右脚を右側に振り上げ左脚を以て跳躍し次に右足を下ろして左足に引き着く五六七八の四呼間は同上を再び行ふ。

二臂側舉前進及び右轉向、臂上屈右側進及び右轉向。

一兩臂を左右に舉げ鈴啞の甲端を前に向く左足一步前進二右足前進三再び左足を前進すると同時に右轉向をなす、四後なる右足を引き着けて止まる。

五にて兩肘關節を屈して啞鈴の甲端を肩上に接し、同時に右足を一步大きく右側進す、六左足を引き着く、七右足を再び右側に一步踏み出すと同時に右轉向の準備をなし、八左足を引き着けると同時に全く右向きとなる、又た之れと同時に啞鈴を腰に取る。

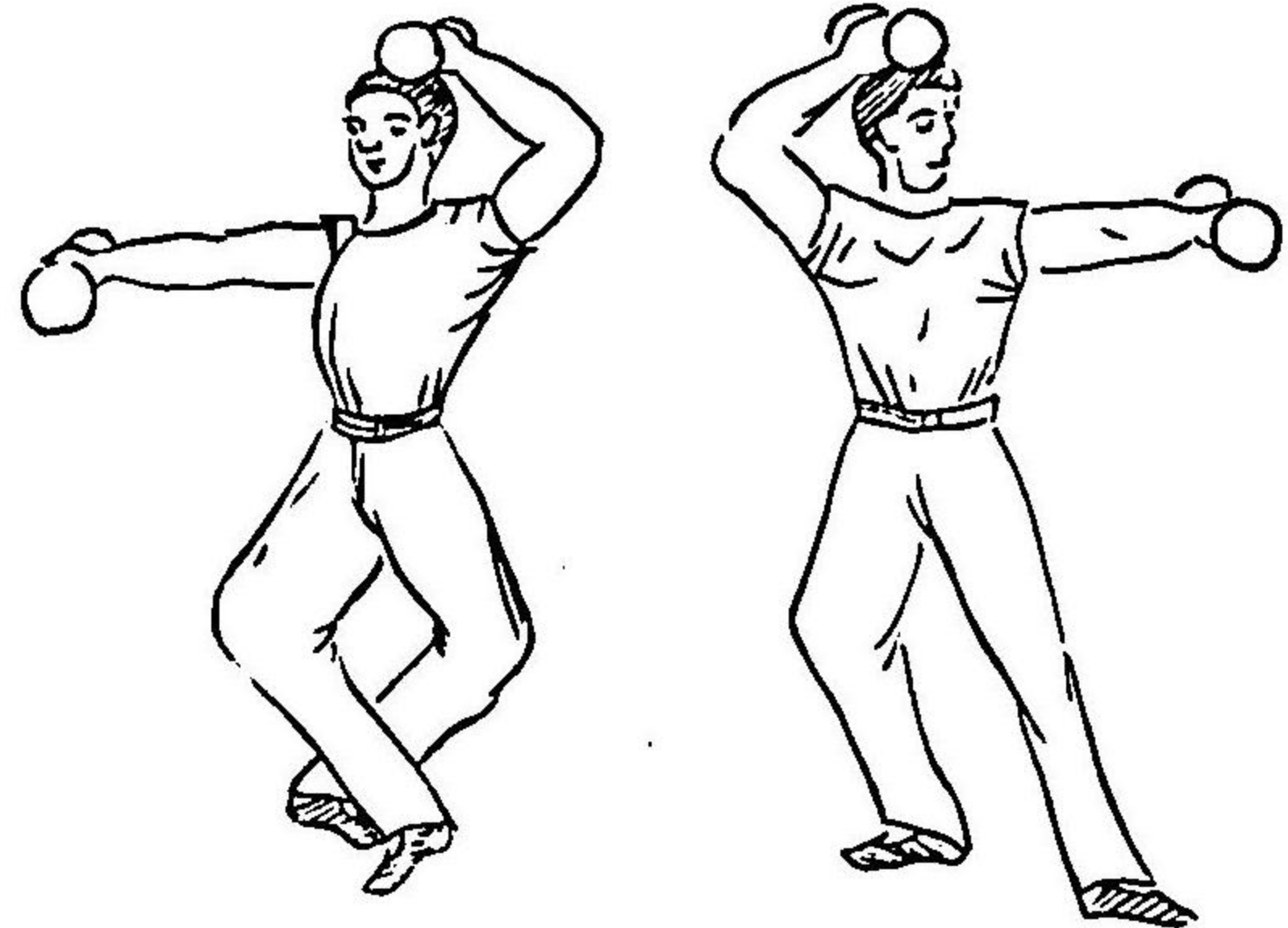
三片足側舉跳躍。(八呼間)

前一動と同様に行ふ但し右足より始むるを異なる所となす。

四臂側舉前進及び左轉向、臂上屈左側進及び左轉向。(八呼間)

以上は前二動と同様に行ふ但し右足より始むるを要す。

圖 一 十 二 第      圖 十 二 第



A 第三節

一左臂側舉、左足尖側出、右臂上灣曲、右足半膝屈。

左臂を肩と平に左側に舉げ而して右臂は頭上に灣曲して啞鈴の甲端を前方に向く、之れと同時に左足尖を左側に向けて一步踏み出し、而して右足の膝を少しく屈ぐ。

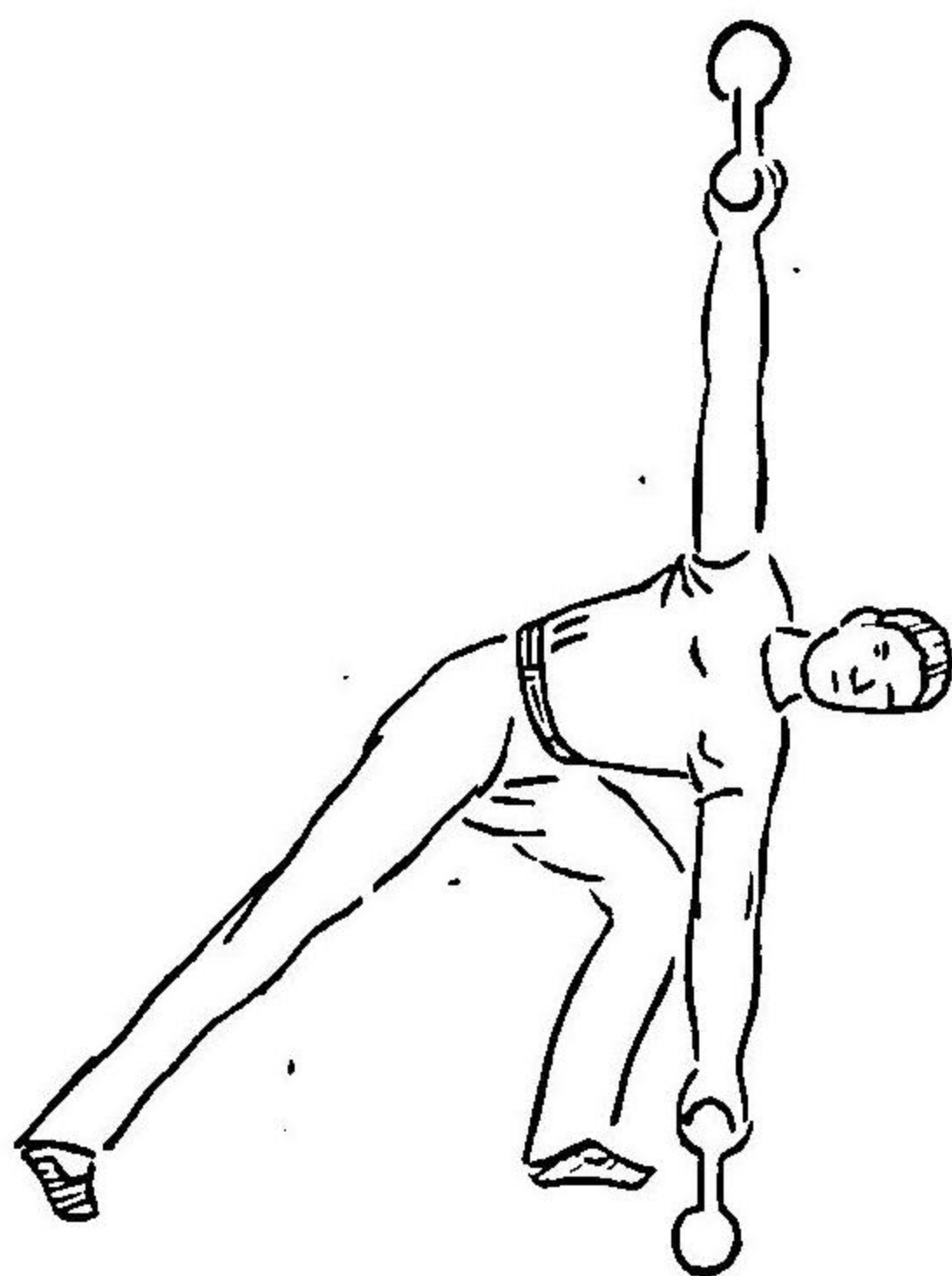
(第二十圖)

二臂交換、左足の後交叉及び膝屈。

右臂を右側に伸ばし、肩と水平に左臂を頭上に彎曲して啞鈴の甲端を前にし同時に左足を右足の後ろに持ち來たして交叉し、

三 左足膝屈側出、體左屈、臂側伸。  
兩膝を少しく曲げ體重を兩足尖に托す。(第二十一圖)

圖 二 十 二 第



左足を再び左側へ大股に踏み出して膝を充分屈し右足の膝をば充分に伸ばす、同時に上體を右方に屈曲して左臂は下方に右臂は上方に伸ばし共に啞鈴の乙端を握り下方の甲端は床に接し上方の甲端は上方に直立せしめ即ち十字形となる。(第二十二圖)

四體を正直の姿勢に復す。即ち體を起すと同時に左足を引き着

け臂を屈して啞鈴を腰に取る。

以上の四舉動を右方に行ふ、即ち左右合して八舉動となる而して樂に合して行ふときは十六拍子となし二回繰り返し行ふと三十二呼間前課と異なるとなし、

B

一 交叉轉廻、體傾臂上下伸、片足後舉跳躍。(左右各四呼間)

一 左足を左側に一步踏み出す、二 右足を左足の前方を通過して左側即ち交叉に踏み出し、兩足尖を以て左轉廻をなす、三 左脚を後方に舉げ右脚を以て跳躍す此の際體を斜前方に傾け右臂上、左臂下方に伸ばす可し、四 舉げたる左足を右足に引き着けて直立すると同時に、兩臂を屈して啞鈴を腕骨上に取る、

次ぎの四呼間は同様を右方に行ひ舊位置に復す。以上の八呼間を再び演じ該節は十六呼間行ふものとす、但し二回目は右方より始め右方に終るを要す。

二 臂側舉前進左轉向、臂上屈左側進。

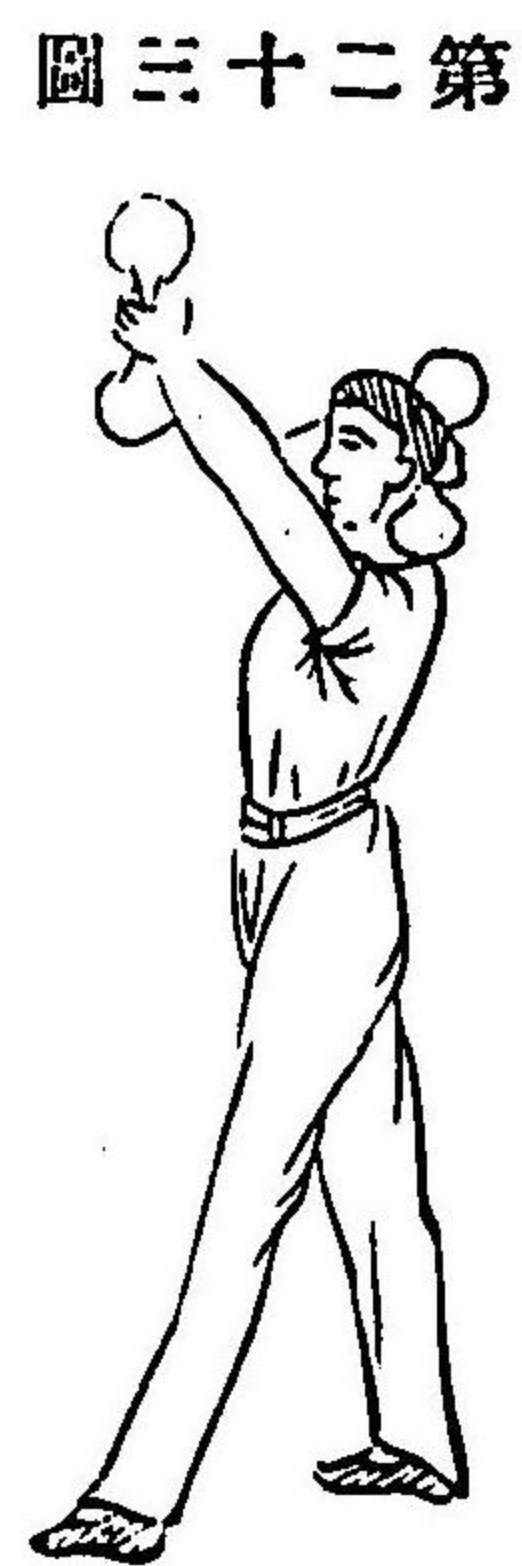
兩臂を左右に舉げ啞鈴の甲端を前にす、而して右足より一二三と三步前進し終りに左轉向をなす、四にて後なる左足を引き着く、次ぎの四呼間は兩肘を屈して啞鈴の甲端を肩上に接し大きく横歩にて二歩側進して舊位置に復す、併し元位より左轉向せるを異なる所とす、



以上八呼間の動作を尙ほ三回續行して三十二呼間行ふときは全く舊位に復す。

第四節

A



圖三十二第

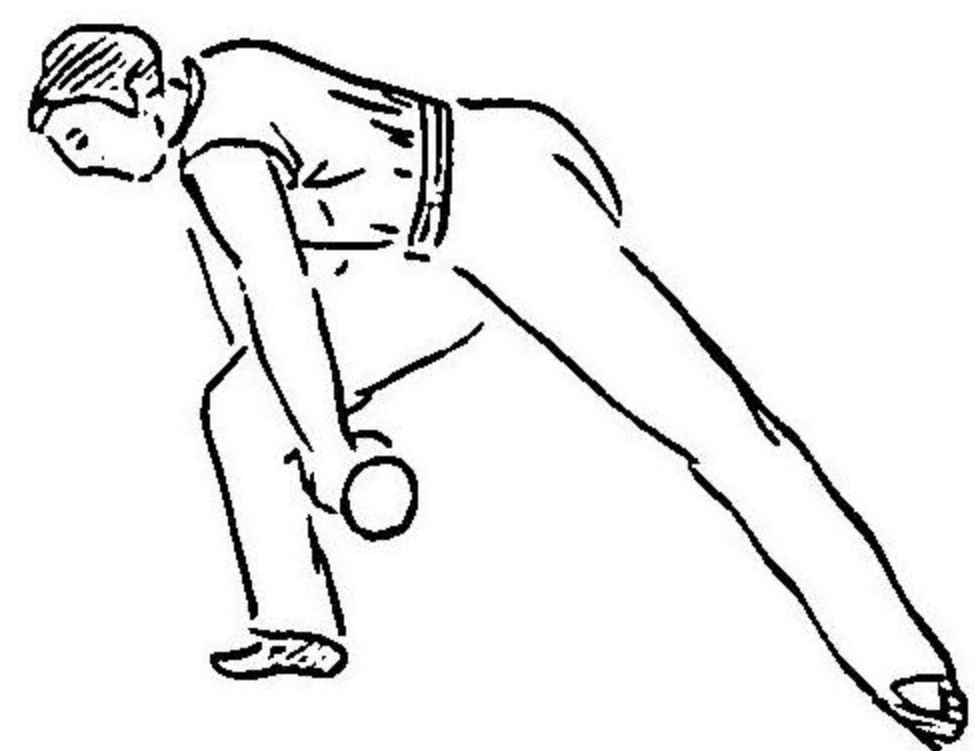
一 左臂斜前上伸、右臂上屈及び左足尖前出。  
左臂を斜前方四十五度の高さに舉げ、右臂を上屈して啞鈴の甲端を肩上に接す、同時に左足尖を前方一步の所に

出す。(第二十三圖)

二 左足側出膝屈、左臂前上方右臂後下方の劃圓及び體右屈。  
左足を左側へ大きく一步踏み出し充分膝を屈く、右膝を充分伸ばし同時に左鈴を體前右上方より左下方に大圓形を畫きて頭上に持ち來たし、甲端を頭に接すべし、又た右鈴を以て同様小圓を劃き體後の上部に持ち來たし甲端を上

に向く、此の際大圓形をば少しく早めて劃き始め中ば劃きたる頃小圓形を劃き始め而して同時に終るを要す、又た之れと同時に體を右方に屈く。

圖四十二第



三 膝屈交換、體前屈及び臂下垂(兩鈴股下の合撃)  
左膝を伸ばし右膝を深く屈ぐると同時に體を前方に屈し兩臂を下垂し二鈴の甲端を以て右股下に於て二回合撃す。(第二十四圖)  
四 體を正直の姿勢に復す。  
右膝を伸ばし兩鈴を腰に取ると同時に左足を右足側に引き着く。

なる、之れを樂に合して行ふときは前同様十六拍子にて二回繰り返し以て三十二呼間行ふを要す。

B

一 側進及び交叉躍跳。

一右足の後ろへ左足を交叉に踏み出す、二右足を右側へ一步踏み出す、三右足の後ろへ左足を交叉に踏み出すこと一の如し、四右足ヲ右側へ一步踏み出すコト二ノ如シ五六は右足前左足後と、跳躍を以て交叉し、而して後ち兩膝を少しく屈して踵を少しく上げ、體重を兩足尖にて支ふべし、七八は跳躍を以て左足前右足後ると、交換して以て同上五六の如く行ふべし。

次ぎの八呼間は前同様を右足より始め行ふべし。

二臂側伸前進、臂上屈退歩、臂側伸前進及び轉向、十字形行進

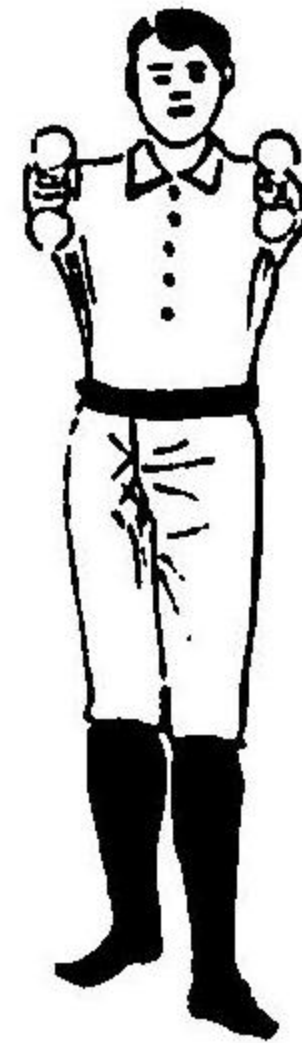
兩臂を肩と水平に伸ばしたる儘、甲端前四呼間三步前進、次ぎに肘を屈して啞鈴の甲端を肩上に接し、左足より八呼間七歩退き、兩踵を揃え、次ぎに兩臂を肩と平に側伸し、四呼間三步前進して右轉向をなし、然る後ち足を引き着く、次ぎの十六呼間は新方向に四呼間前進し、而して八呼間退歩、次ぎに又た四呼間、前進右轉向をなして舊位に復す、臂の動作は前者と異なることなし。

### 第二部

用意下、直立姿勢を取る、啞鈴の甲端を前に向く

### 第一節

圖五十二第



一左足前出、兩臂前伸

左足尖を小さく一步前出すると同時に兩臂を前方肩と水平に伸展し、兩臂は肩巾を保持して啞鈴の甲端を上に向く、(二十五圖)

二左膝屈前出、臂側開

左膝を屈して大きく一步前に踏み出すと同時に、兩臂を左右に開き、肩と水平に保持し、啞鈴の甲端を上に向く、(第二十六圖)

三左膝伸、右膝屈、兩臂上舉

後なる右膝を屈して前なる左膝を充分伸し、上體を少しく後方に持ち來たして體重を右

圖六十二第

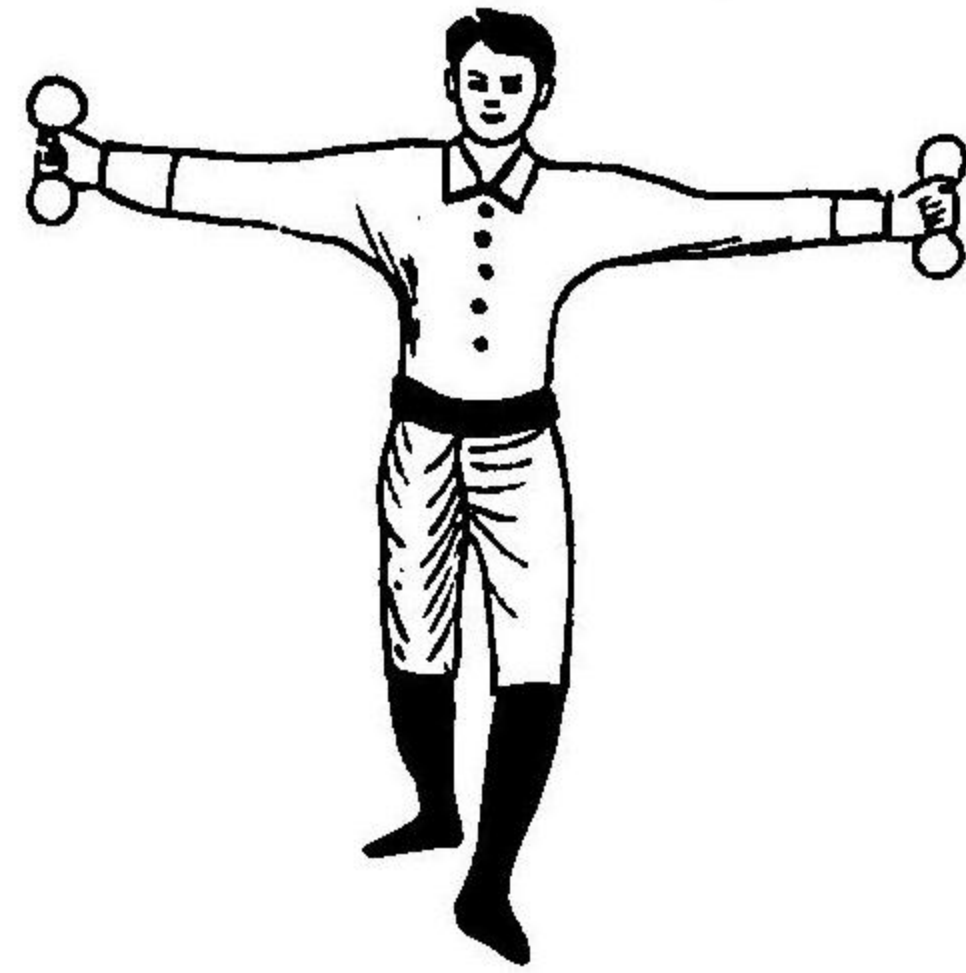


圖 十 三 第

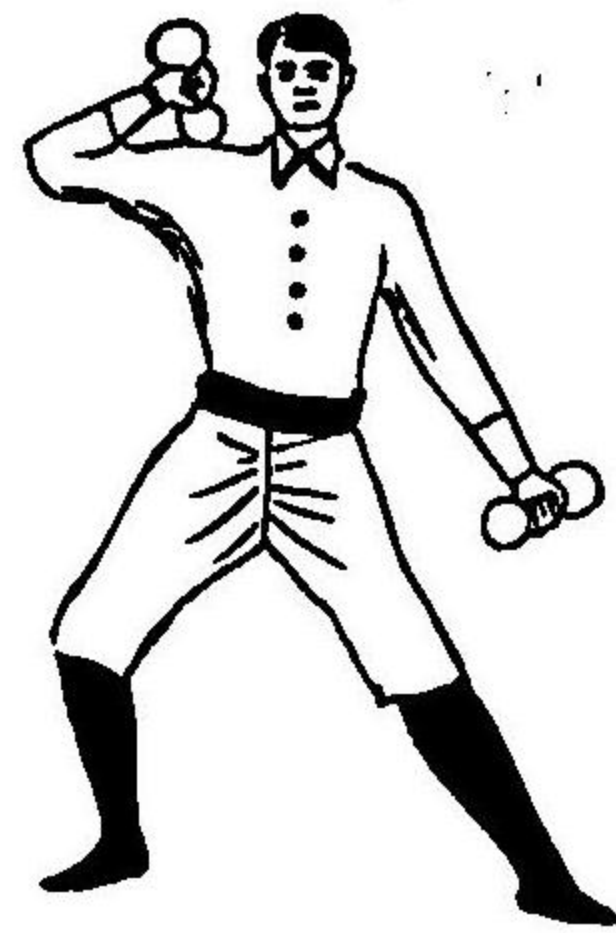


圖 九 十 二 第



左膝を屈して左側方へ尙ほ一步踏み出すと同時に、左臂を斜上方に挙げ、右臂を斜下方に下げ共に啞鈴の甲端を上に向く(第二十九圖)

三 右膝屈左膝伸、右臂上平屈左臂斜下垂、  
 屈げたる左膝を充分に伸ばし、右膝を直角に屈ぐると同時に右臂を肩上へ平に屈して啞鈴の乙端に上に向け甲端を肩上に接觸せしむ、而して左臂は左斜下方に下げ左脚と並行せしむ。(第三十圖)

四 元位に復す、  
 以上の四舉動を右方へ同様に繰り返す。  
 此の運動を三十二呼間繰り返すときは前者の如く四舉動を八呼稱にて行ふを要す。

圖 八 十 二 第

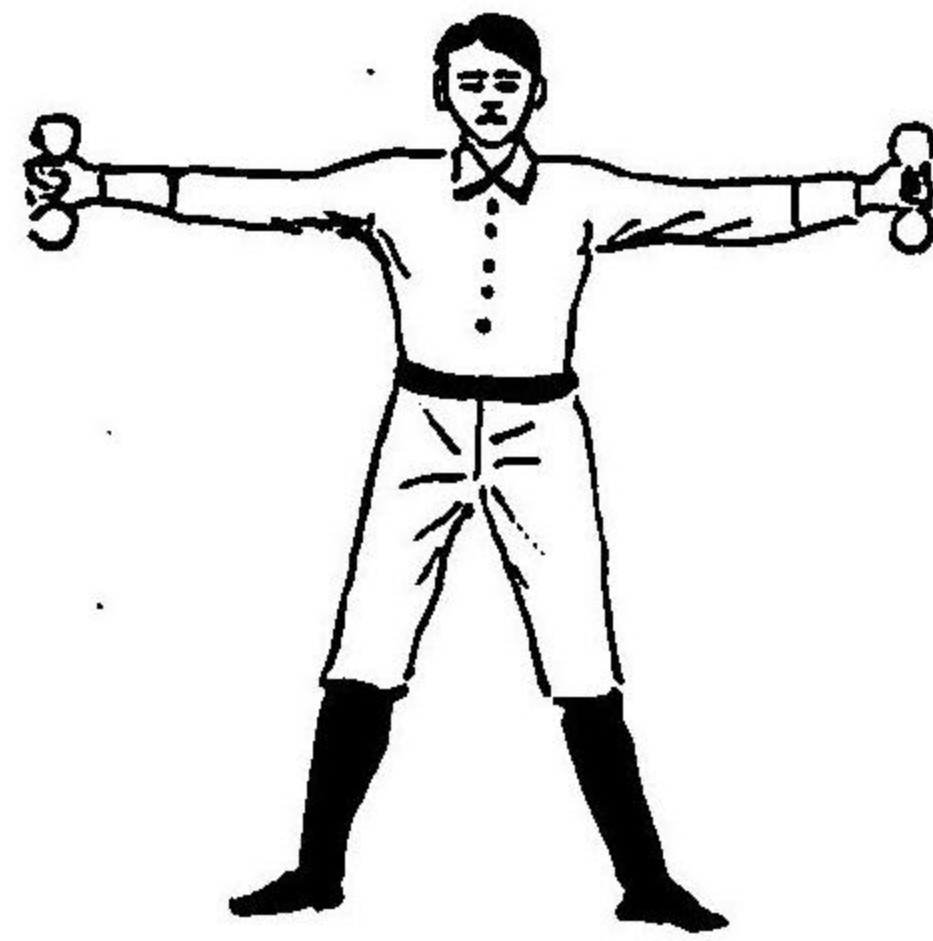
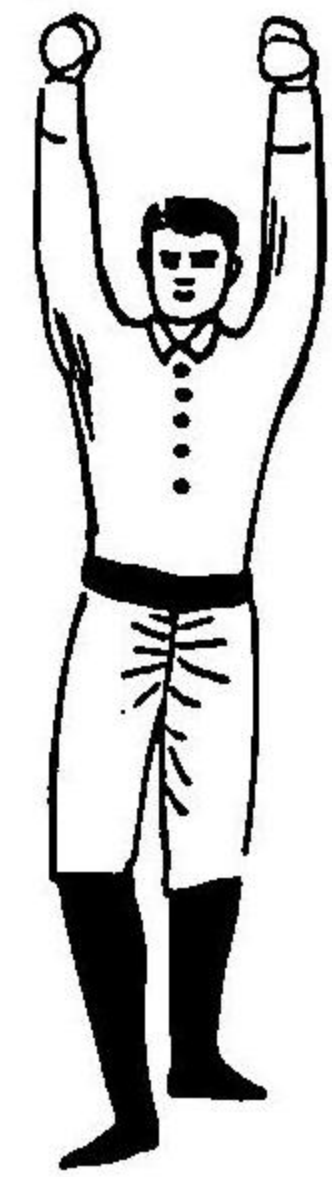


圖 七 十 二 第



四元位に復す。  
 以上の四舉動を同様に右方に行ふ。  
 八呼稱を以て三十二呼間行ふこと前者の如し。

第 二 節

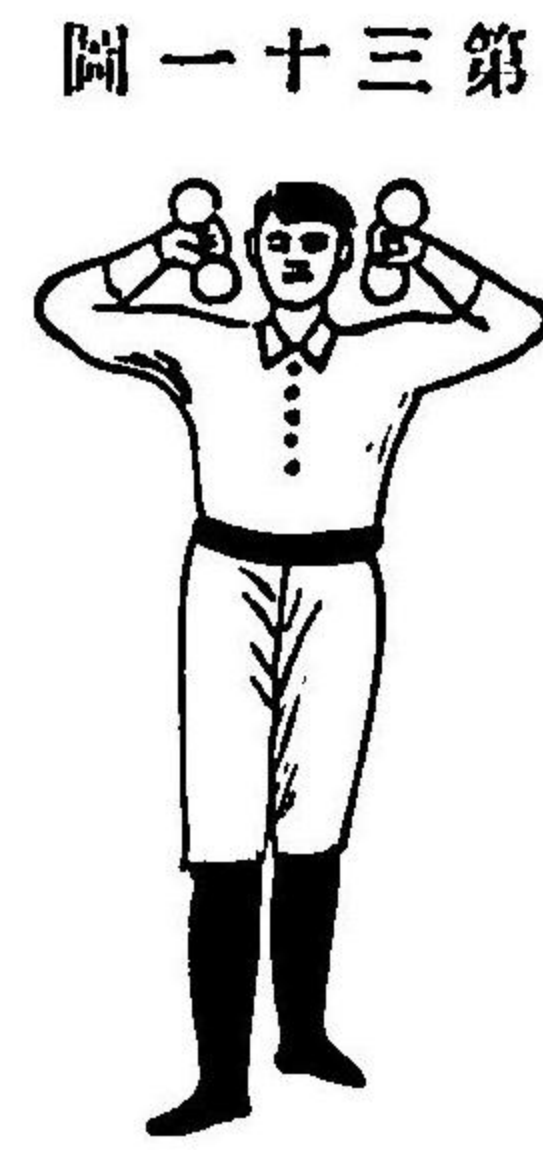
一 兩臂側伸左足側出。  
 兩啞鈴を腰に取りたる用意の姿勢より、兩臂を活潑に左右に伸ばして肩と水平にし啞鈴の甲端を上に向くと同時に左足を左側へ一步小さく踏み出す。(第二十八圖)

二 左膝屈側出、左臂斜上舉、右臂斜下垂。

足に托し同時に兩臂を頭上に舉ぐ而して兩臂は肩巾を保ち啞鈴の乙端を前方に向く。(第二十七圖)

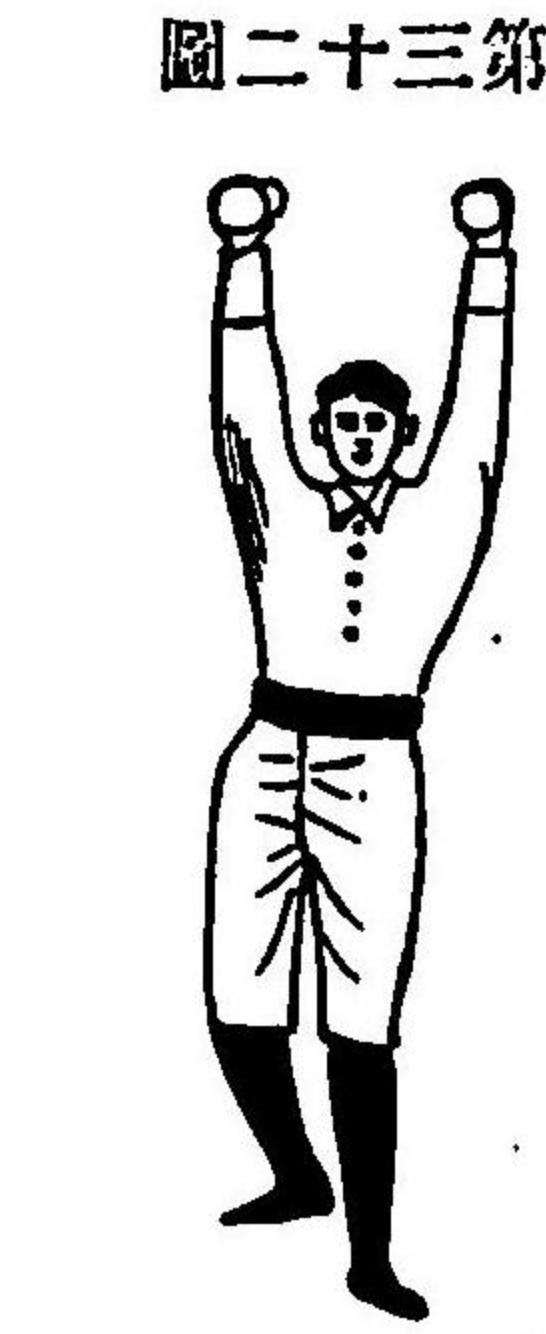
第三節

一 左足後出、兩臂上平屈。



圖一十三第

二 左膝屈後出、兩臂上伸。



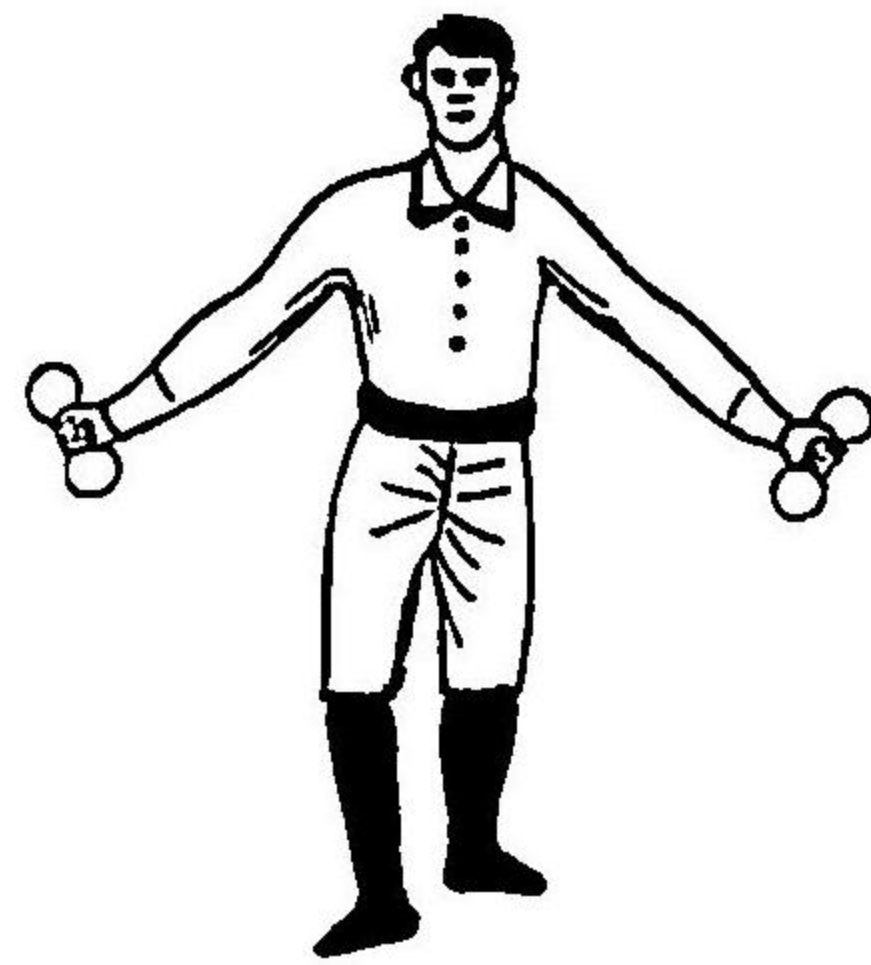
圖二十三第

左足を一步後方へ引くと同時に、兩臂を肩上に屈して啞鈴の甲端を肩に接觸し、乙端を上に向く、手の甲後向き、而して兩肘を後方に引き充分胸を張るべし。(第三十一圖)

三 右膝屈、左膝伸、兩臂斜下垂。

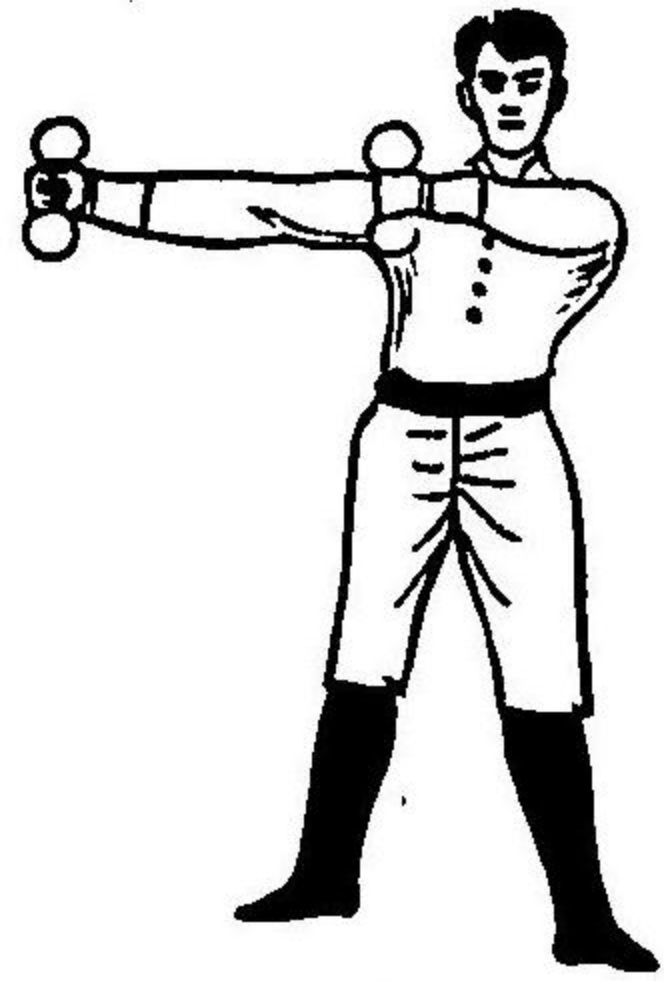
後なる左膝を充分に伸して、前なる右膝を屈すると同時に、兩臂を左右斜下方

圖三十三第



第四節

圖四十三第



に下ろして、啞鈴の乙端を體側に向け、甲端を外上方に向く、而して手の甲は後ろ向きとなすべし。(第三十三圖)

四 元位に復す。

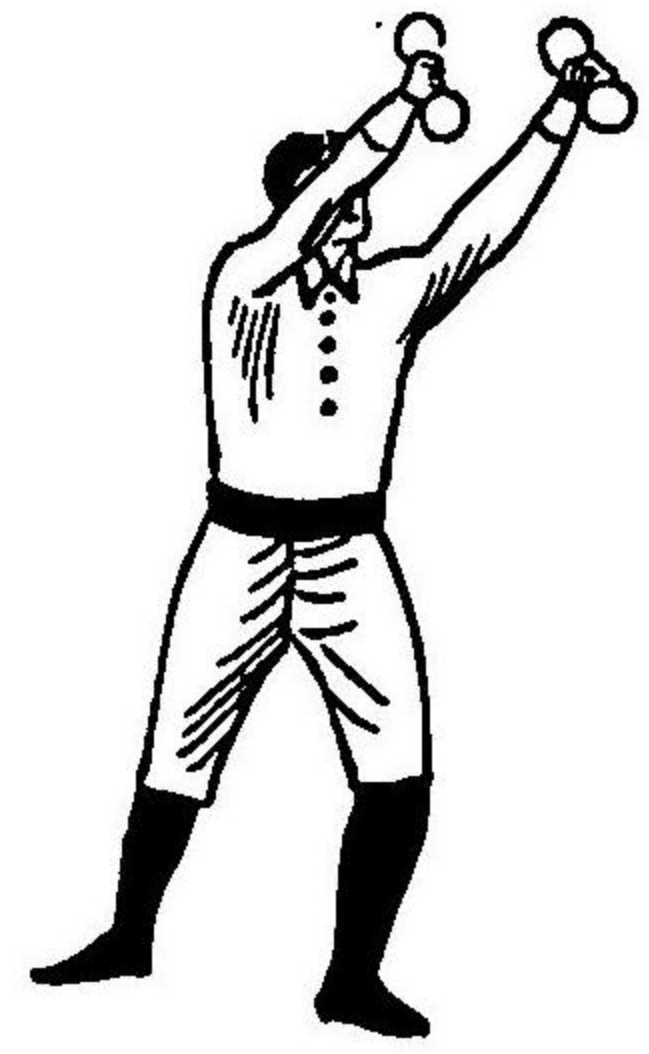
以上の四舉動を右方へ同様に行ふべし。

此の運動を三十二呼繰り返し行ふには四舉動を八呼稱にて演ずること前者の如し。

一 左足尖斜前出、右臂側伸、左臂前屈。

用意の姿勢より左足を體前足尖の方向に一步小さく踏み出すと、同時に、右臂を右側、肩と平に舉げ、左臂は肩と平に保持して肘を屈し、啞鈴を右肩前に持ち來たし、共に甲端を上に向く、(第三

圖五十三第

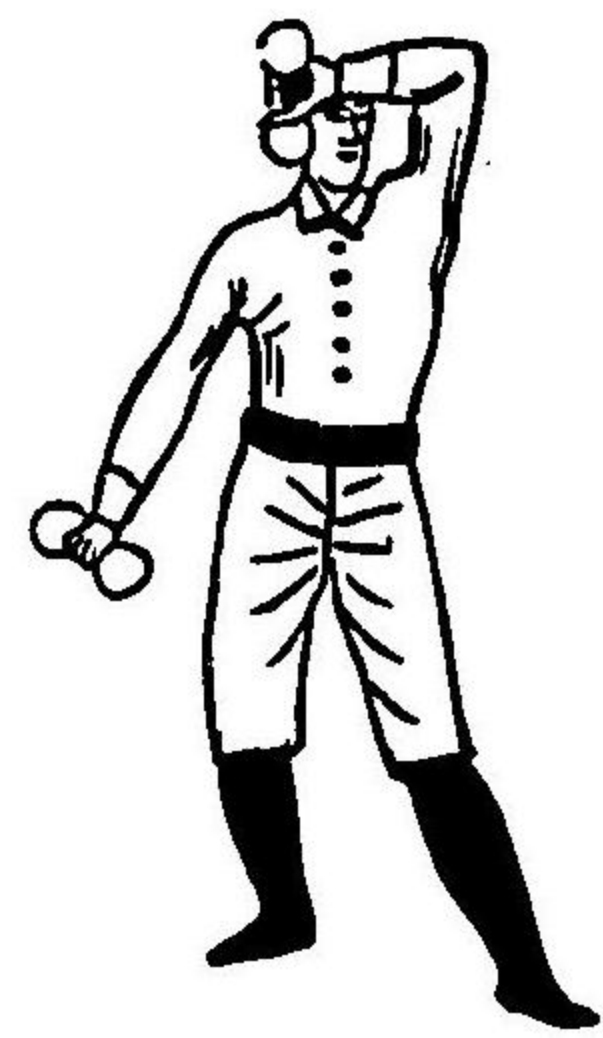


十四圖

二左膝屈斜屈出、體傾、兩臂斜上舉。

左膝を屈して更らに大きく一歩左斜に踏み出すと同時に、體を同方向に傾け、兩臂を伸ばして斜上方に挙げ啞鈴の甲端を上に向く、而して上體も亦た同時に同方向に向く。(第三十五圖)

圖六十三第



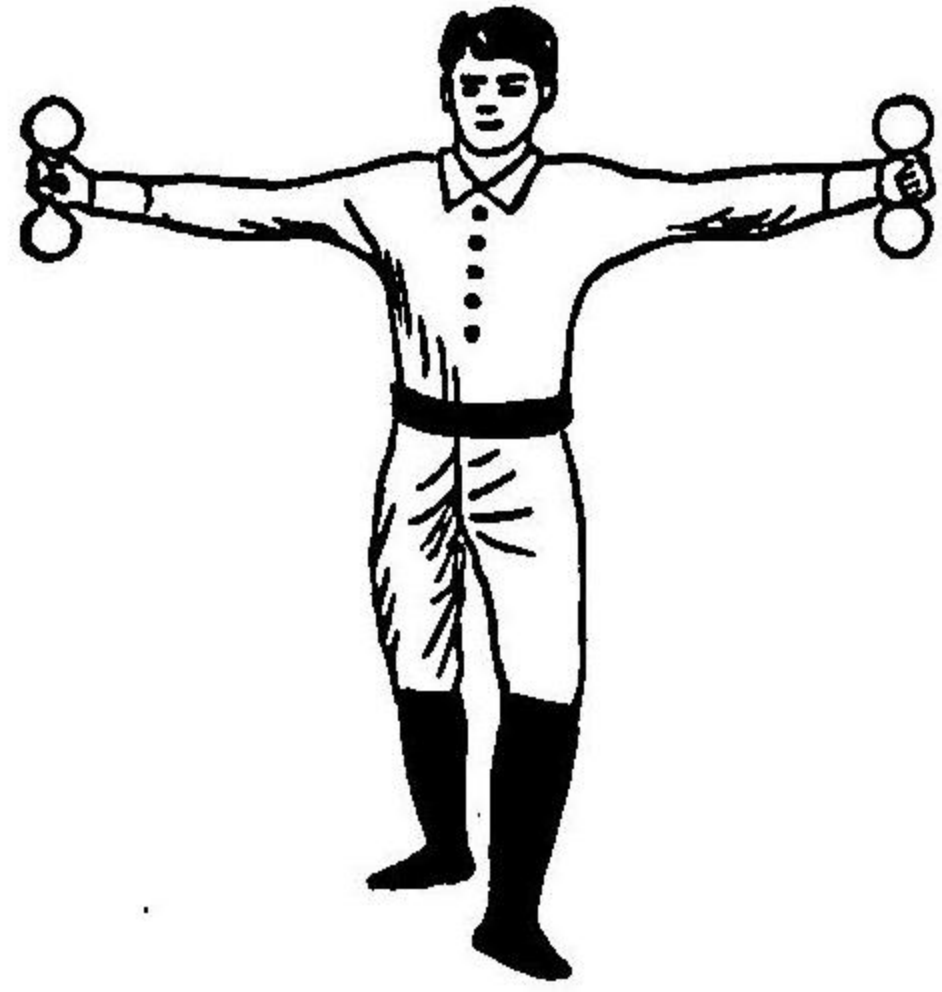
三左膝伸右膝屈、左臂上半屈、右臂斜下垂。

斜前なる左脚を充分に伸ばし、右膝を屈すると同時に、左の上膊を上へ挙げ、肘を屈して頭の高さに於て前膊を平に保持し、乙端上向き、手の甲を後に向く、右臂は伸ばしたるまゝ、體の斜後方に下ぐ、啞鈴の乙端上向き。(第三十六圖)

四元位に復す。

以上の四舉動を同様に右方に行ふべし。

圖七十三第



八呼稱にて三十二呼間繰り返すことは前者と異なることなし。此の第一節より第四節までは連続して行ふものなりと雖とも、各節を個々に教授するも差支なし。

### 第三部

#### 第一節

用意は啞鈴を腰に取り下翼姿勢となる。

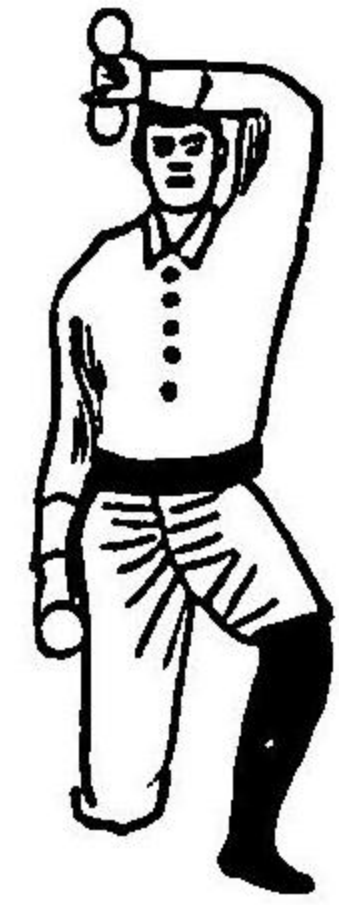
一臂側舉、左膝屈前出。

左膝を屈して大きく一歩前方へ踏み出すと同時に、兩臂を左右に肩と水平に舉ぐ、啞鈴の甲端を上に向け手の甲を後ろにす。(第三十七圖)

二右跪座、右臂後舉、左臂上半屈。

膝屈したる左脚は其の儘にして右膝を屈し

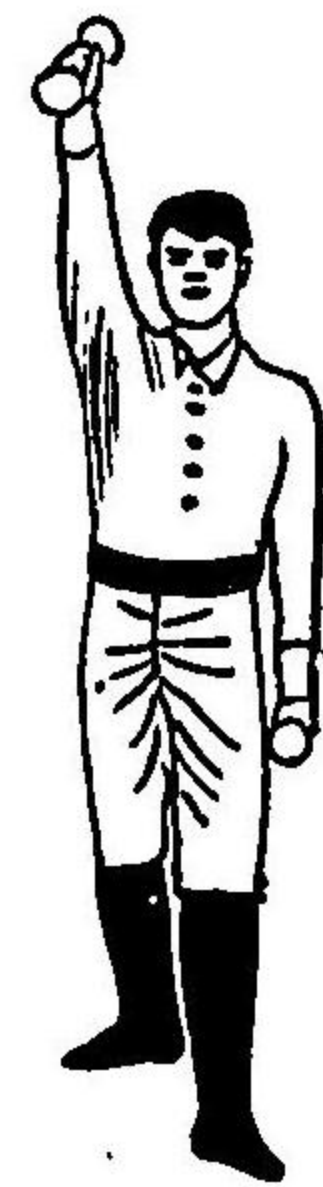
圖八十三第



三兩脚伸展、左臂後伸、右臂前斜上振舉、  
之、體後に振り舉ぐ。(第三十八圖)

地に着け半跪座の姿勢となる。同時に左臂を屈して前膊を頭の高さに於て平に保持し、啞鈴の乙端を上に向け手の甲を後に向く、右臂は伸ばしたる

圖九十三第



三兩脚伸展、左臂後伸、右臂前斜上振舉、  
り舉げ、左臂を伸ばして後方に振げ舉ぐ。(第三十九圖)  
四元位に復す。  
即ち下翼直立姿勢となる。

半跪座姿勢にある兩脚を伸展して、上體を直立せしむると同時に、此の時足の置き所は其儘後舉したる右臂を體前斜上方に振

以上の四舉動を八呼間に行ふべし、又た同様を右方に行ひ以て三十二呼間繰り返す。

第二節

一左膝屈側出、左臂上平屈、右臂後屈。

圖十四第



左膝を屈して左側方へ一步大きく踏み出すと同時に、左臂を肩上当つて屈し、啞鈴の甲端を肩上に接觸し、手の甲を後方に向く、右臂を屈して體後に持ち來たし、啞鈴の甲端を上に向く。(第四十圖)

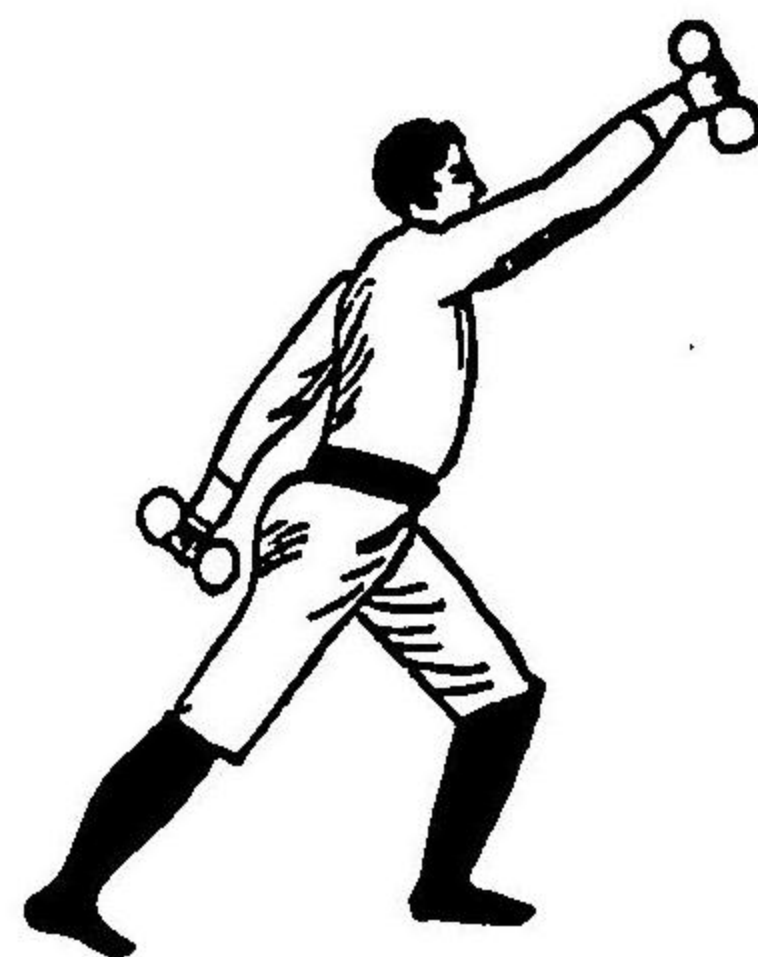
圖一十四第



二左膝伸、右膝屈、右臂斜上伸、左臂左斜下伸、  
加げたる左膝を伸ばし、右膝を屈すると同時に、左臂を伸ばして左斜下方に、右臂を伸ばして右斜上方に舉げ、共に手の甲を後に向け、啞鈴の甲端を斜上方に向く。(第四十一圖)

三左膝屈、右膝伸、右臂前斜上、左臂後斜下、體左轉

圖二十四第



向。

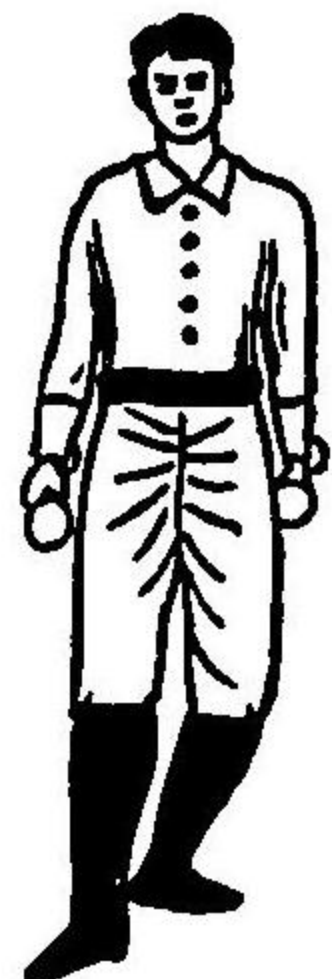
伸ばしたる左膝を再び屈し、右膝を伸ばすと同時に體を左方に向け、兩足尖にて右斜上方なる右臂を、體前斜上方に、左斜下なる左臂を、體後の斜下方四十五度に持ち來たす。(第四十二圖)

四元位に復す。

以上の四舉動を右方へ同様に行ふ。八拍子を以て三十二呼間繰り返すことは前者の如し。

第三節

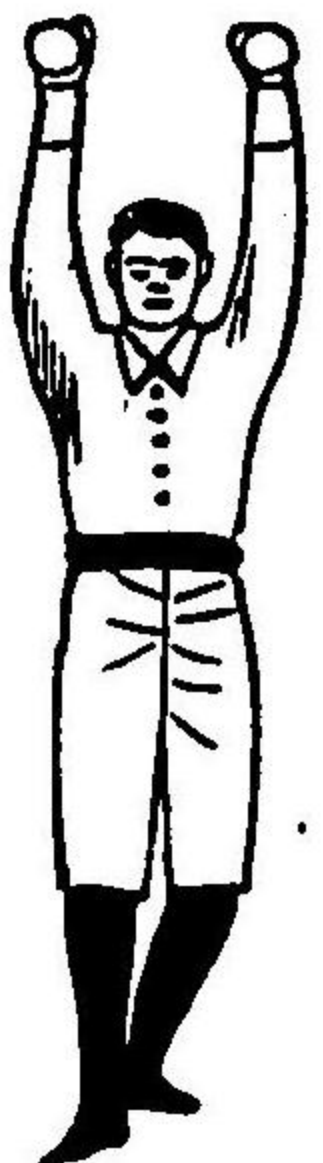
圖三十四第



一左膝屈後出、兩臂後伸、

下翼直立姿勢にある處の、兩臂を伸ばして、體後に舉ぐると同時に、左膝を屈して後方へ一

圖四十四第

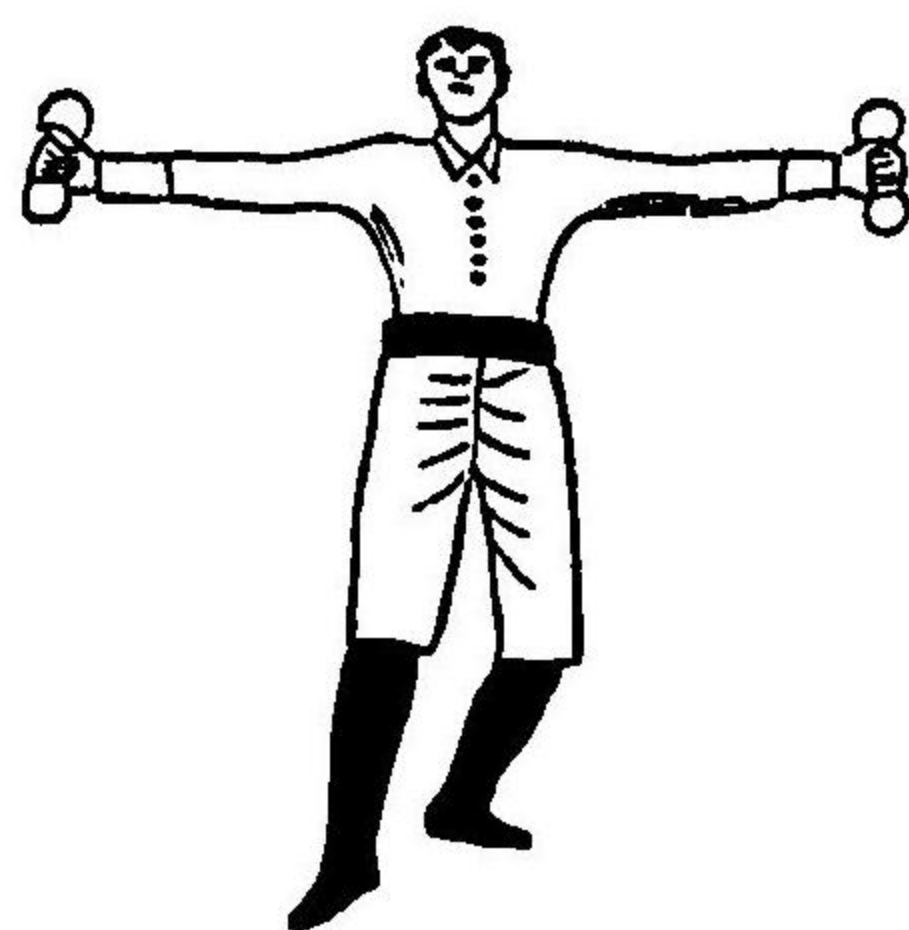


二左膝伸、右膝屈、兩臂上舉、  
步踏み出す。(第四十三圖)

體後なる左脚を伸ばし體前なる右脚の膝を屈すると同時に、體後にある兩臂を伸ばしたるまゝ、體前を通過して頭上に振り舉ぐ、啞鈴の甲端を後に向け、兩臂は肩巾を保持す。(第四十四圖)

三左膝屈、右脚伸、兩臂側舉、體後屈、

圖五十四第



體前なる右脚を伸ばして、左膝を再び屈すると同時に、頭上にあるところの兩臂を伸ばしたるまゝ、左右肩と水平にまで下げ、上體を後方に傾く、手の甲を下に向け、啞鈴の乙端を前にすべし。(第四十五圖)

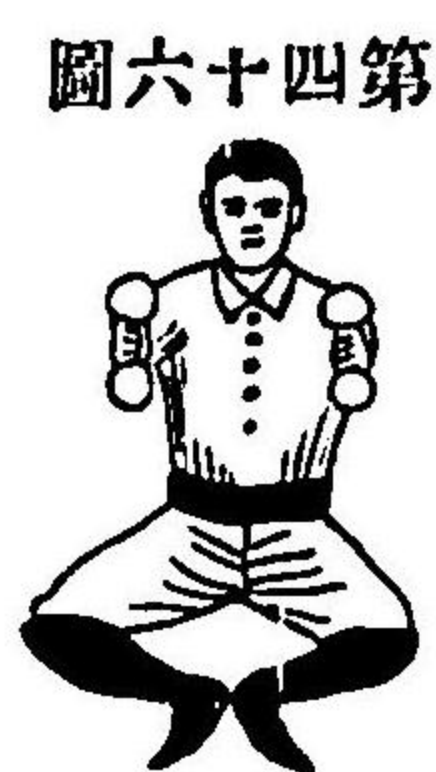
四元位に復す。

以上の四舉動を右方へ同様に行ふ。

八拍子を以て三十二呼間繰り返すことは前者の如し

### 第四節

一 兩膝深屈兩臂前伸



圖六十四第

兩踵を挙げ、兩膝を深く屈すると同時に、下翼姿勢にある兩臂を體前肩と水平に伸ばし、啞鈴の甲端を上に向け肩巾を保持すべし。(第四十六圖)

二 伏臥狀



圖七十四第

兩臂を地上に着け、兩脚を後方は伸ばし、體を一直線となして、恰も橋の如く、兩足尖と兩臂とを以つて支ふ、此の動作を奇數の呼稱にて兩臂を地上に置き、偶數の呼稱にて兩脚を後方に伸ばすを可とす。注意啞鈴を地上に置きたるとき手の握を弛め拳を地に着けざるやうなすべし、何となれば四指をして痛みを感ぜしむる忘れなければなり。(第四十七圖)

三 交互膝屈げ交互臂舉げ



圖八十四第

奇數の呼稱にて左膝を屈げ、左臂を舉ぐ、偶數の呼稱にて右膝を屈げ、右臂を舉ぐ而して第一動の姿勢に復す。(第四十八圖)

四 元位に復す

以上の四舉動を八呼間に行ひ、又た同様を右方に行ふ。右の動作を三十二呼間繰り返して終る。



### ワングズ體操法

#### ワングズ體操法の特色排列法及び用具の説明

此のワングズ體操法は從來我が國に行はれ居る球竿體操に類似せるものにして長さ三尺三寸乃至三尺五寸經三分乃至九分重量八ポンド以下とす而して通常は木製を用ゆ、竹を以て造り小學生徒に課するを得腕力を練磨せんと欲せば宜しく鐵製を用ゆべし。

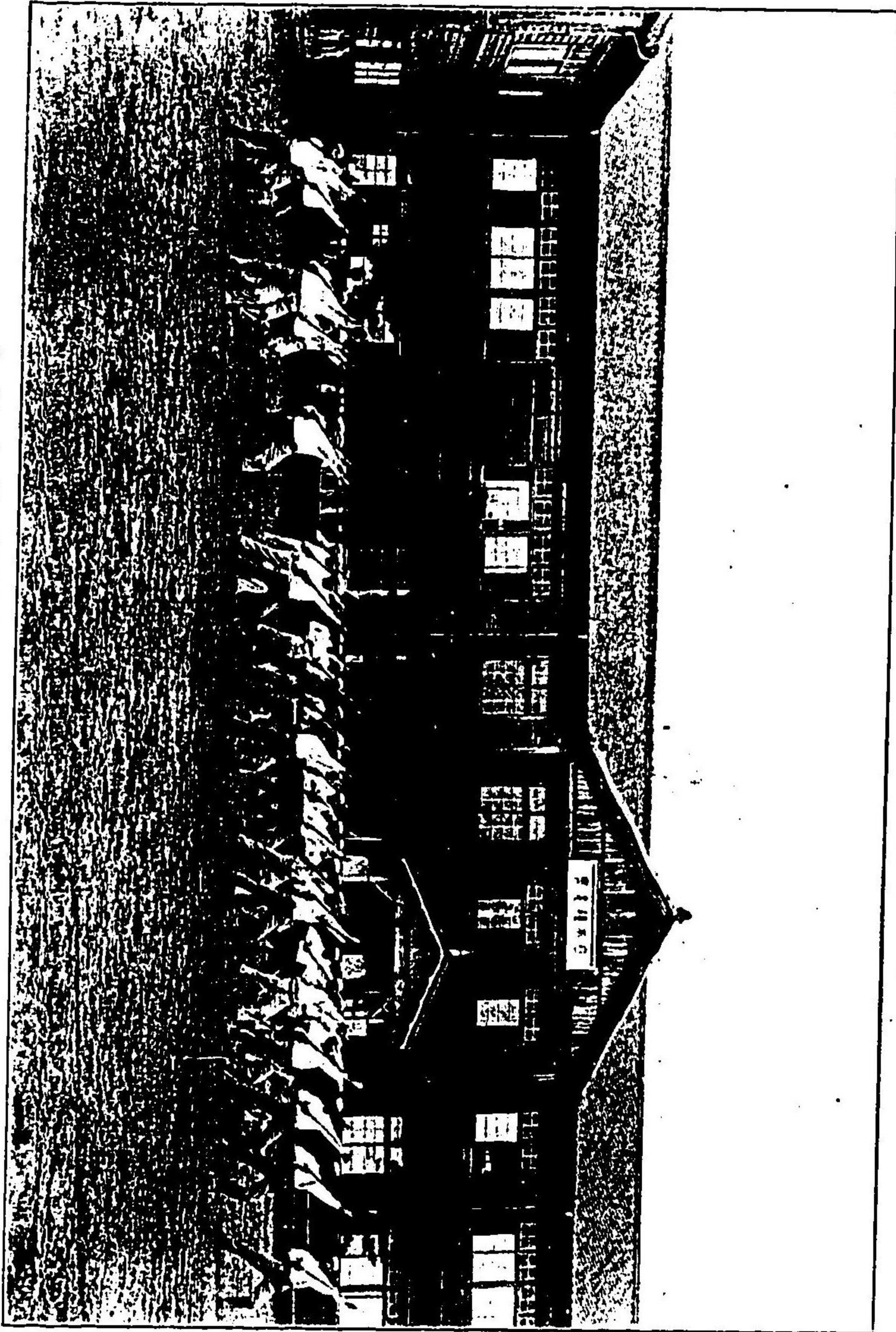
此の體操法は最も優美なる姿勢を作り極めて精密明瞭なる動作を確實迅速に行なはしめ、而して多數の生徒を最も好く齊一に活動せしむとを得るなり。

此のワングズの取り扱ひ方を左に述べ、

イ 直立姿勢　ワングズを持ちて氣を着け、の姿勢を取る時は通常の直立姿勢を保持し而してワングズを體の右側乃ち外股に添へて垂直となし、恰も兵式教練に於ける立銃を行ふが如くなすべし、

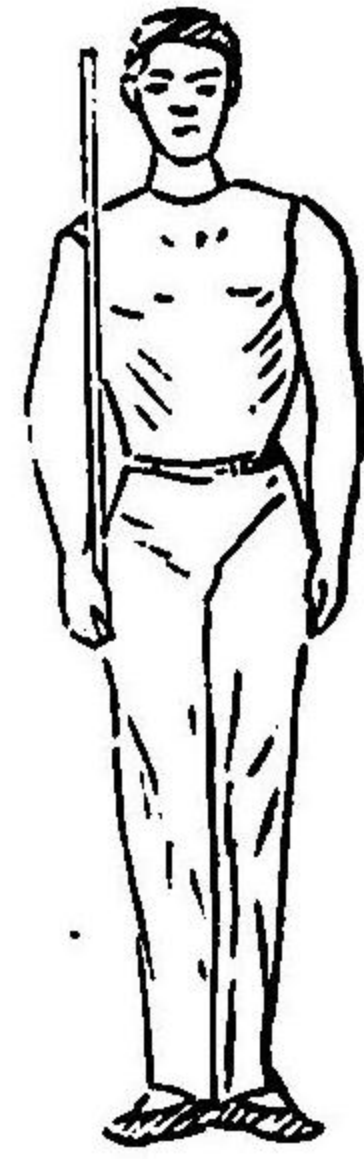
ロ ワングズを肩前に取る動作　通常は右左に取れ、の號令を下し三舉動を以て

習 演 操 體 棒 小



生 期 八 拾 第 校 學 操 體 會 育 體 本 日

圖九十四第



右肩前に取る、第一動にて右手を以てワズズ  
持ちたるまゝ、該臂を上屈す、此の時ワズズを  
真直に保持すべし、第二動にて左手を以て右

手の下を支持し肩前に接觸せしむると同時に右手を放ち更らに同手を以て  
ワズズの下端を食指の上に乗せ拇指を前、其の他の指を後にして握る、此の時  
の注意すべきとは、右臂を全く伸展して手の甲は半ば外方に向け、左の諸指は  
全く伸ばし、其の指尖を滑らして以てワズズを右肩前に押し付く、第三動 左  
臂を活潑に體側に下ろす。(第四十九圖)

ハ通常ワズズを持ちて行進する場合は、以上の要領を以て右肩前にワズズを取  
り行進すべし。

ニ左肩前にワズズを取る場合には、二舉動を以て行ふべし。

ホワズズを體前に取る動作 通常は二舉動を以て行ふ、而してロにて述べたる  
姿勢にある時、前に取れの號令を下だすべし。

第一動 ワズズを持たざる方の手を以てワズズの上端を握る。

第二動 ワンズの上端を持ちたる臂を活潑に體側に下ろす、此の際注意すべきとは手の甲を後方に向け兩臂を下垂すべし。  
此の姿勢よりして諸運動を行ふものとす。

### 第一部

#### 第一節

一 左足尖前出兩臂前舉。

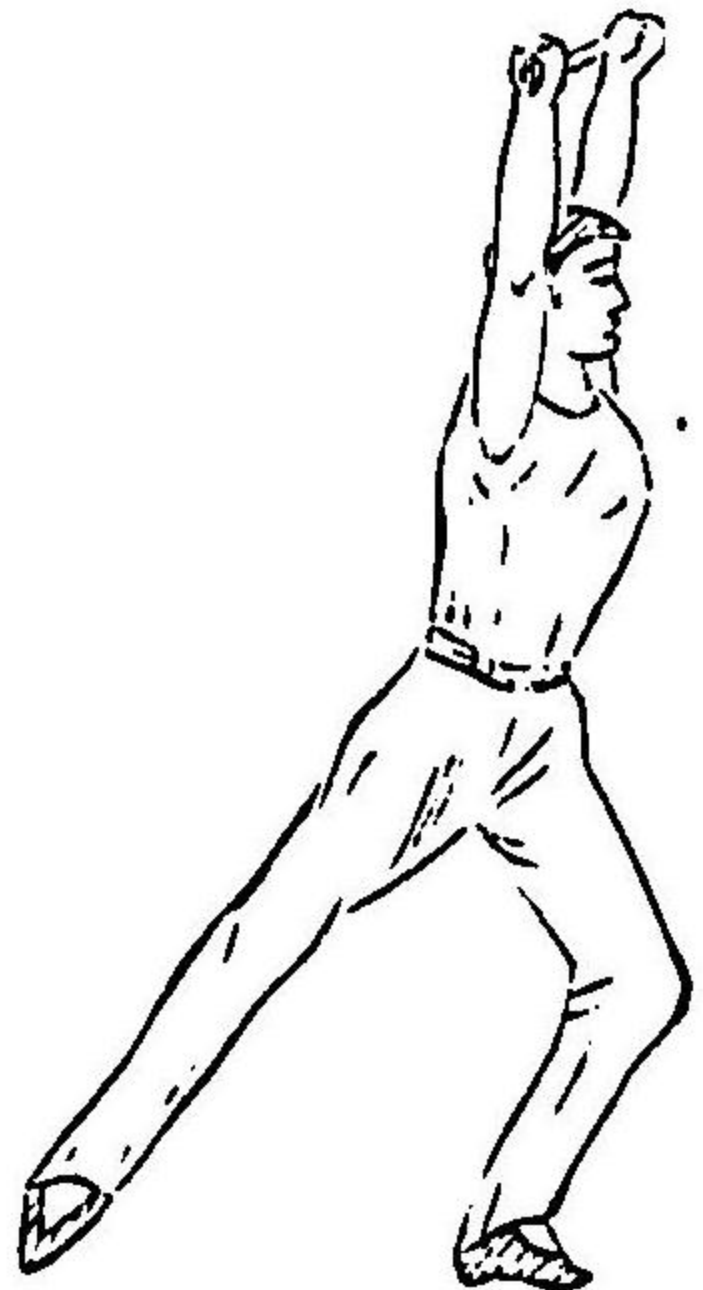


左足尖を半歩前方に出すと同時に、兩臂を伸ばしたるまゝ體前肩と水平に舉ぐ、此の際注意すべきとは、足尖を前出するとき脚を充分伸ばして、踵を地に着げざること、ワンズを肩と水平に保持し兩臂はワンズの兩端を軽く握るを要す。(第五十圖)

二 左足膝屈前出兩臂上舉。

圖 十五 第

圖 一十五 第



左膝を直角に曲げ大きく一步前に踏み出すと同時に、兩臂を頭上に舉ぐ、此の際も亦た第一動と同様に、兩臂は充分伸ばしたるまゝワンズの兩端を軽く握つて水平を保つべし、而して右脚は充分に伸展して踵を地上より放さざるやう注意すべし。(第五十一圖)

三 左足後引、兩臂前下。

左足を體前半歩の處にまで引き、足尖を地に着くと同時に、兩臂を頭上より體前肩と水平の處にまで下ぐ、即ち第一動の姿勢となるなり。

四 元位に復す。

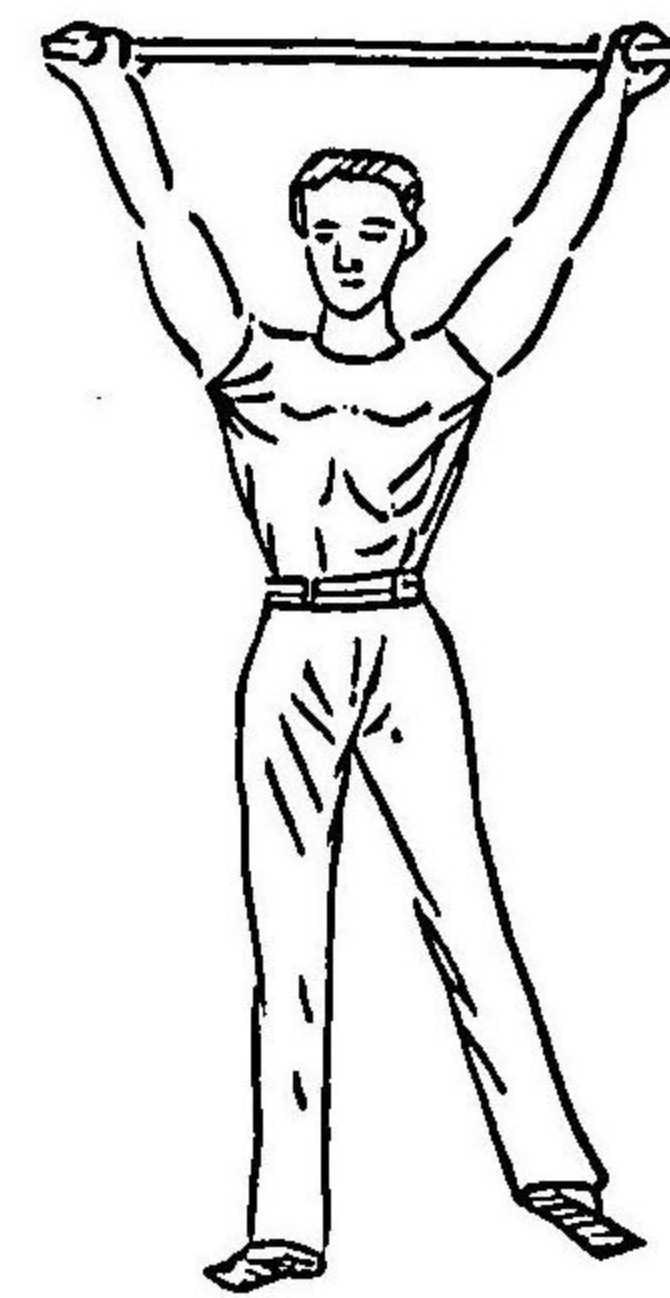
以上の四舉動を右方に行ふ。

三十二呼間繰返し行ふことは前者に同じ。

第二節

一 左足尖左側出兩臂上舉。

圖二十五第

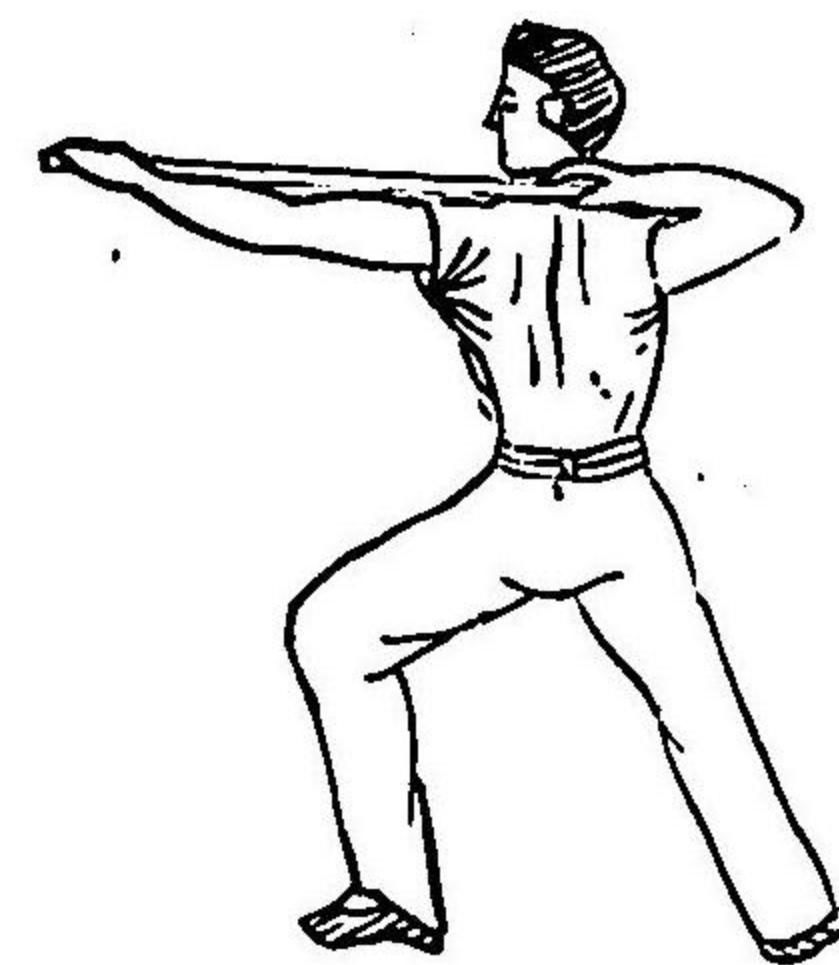


左脚を充分に伸ばし、同足尖を左側方に向け、側方半歩の處に着く、之れと同時に、兩臂を伸ばしたるまゝ、頭上に平らに舉ぐ。(第五十二圖)

二 左膝屈側出、左臂側下、右臂上平屈、頭左轉向。

左膝を直角に曲げ、足尖を側方に向けたるまゝ、大きく一步踏み出すと同時に、左臂を伸ばしたるまゝ、左側肩と水平にまで下げ、右臂は肘を充分屈して、拳を頭後に持ち來たし、ワンスの一端を支持し而

圖三十五第



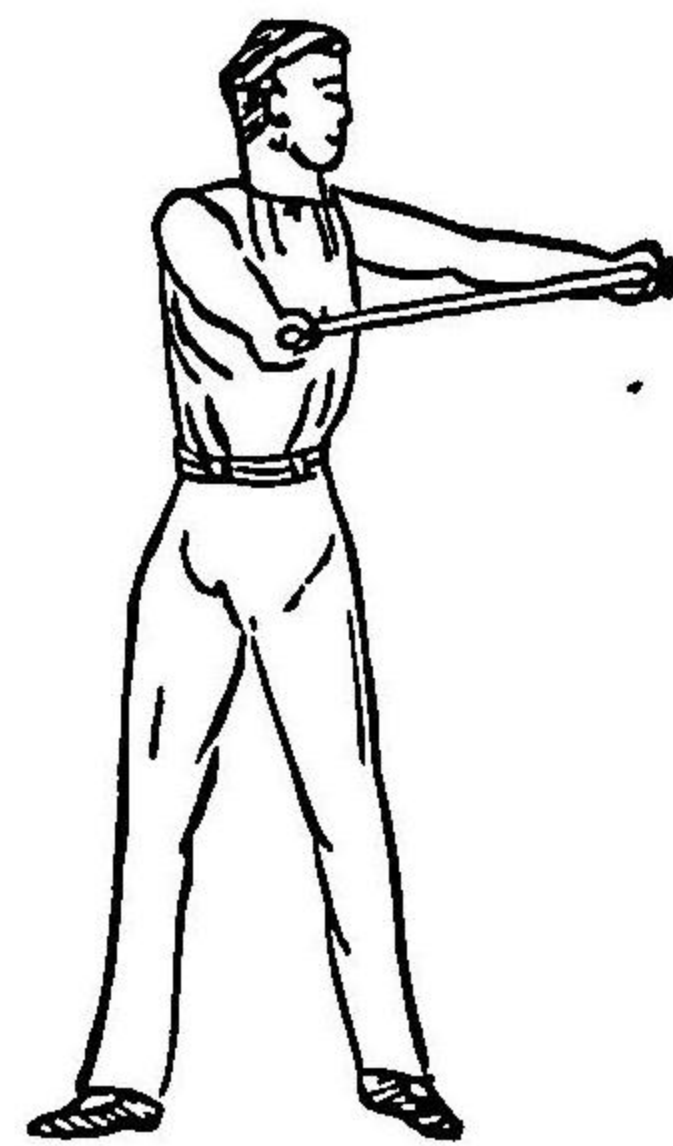
第三節

以上 四舉動を右方に行ふ。  
三十二呼吸間繰返し行ふことは前者に同じ。

三 左足尖側方、左臂上拳、右臂上伸、頭正面。  
左脚を伸ばして左側半歩の處に復し、左臂は伸ばしたるまゝ、頭上に舉げ、右臂は上伸して即ち第一動の姿勢に復す。

四 元位に復す。  
して此のワンスは左臂に平に乗せ、頭を左轉向せしめて、ワンスの他端即ち左拳に眼を注ぐべし。(第五十三圖)

圖四十五第

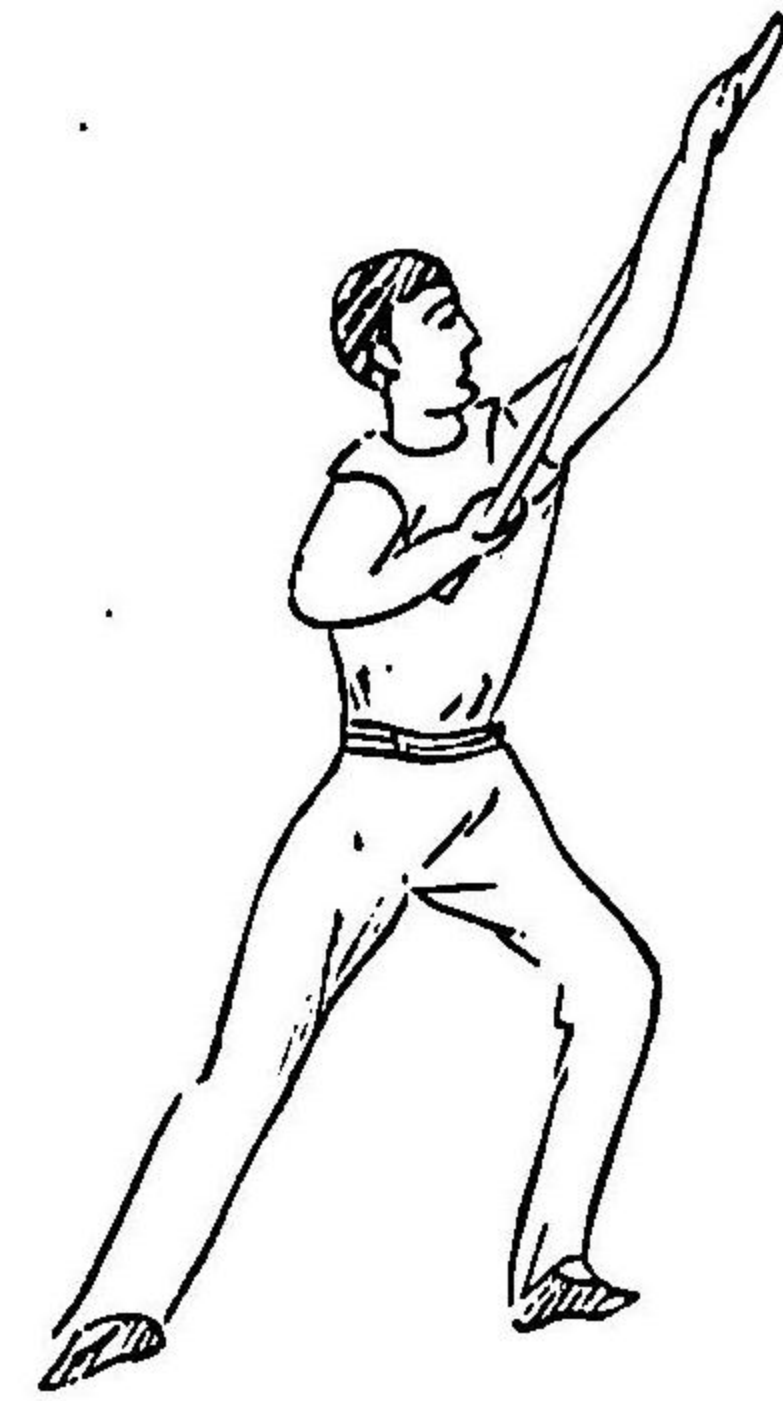


一 左足尖斜前出、兩臂前舉。

左脚を伸ばし足尖を體前斜半歩の處に出し、兩臂を體前肩と水平に舉ぐ。(第五十三圖)

二 左膝屈斜出、捻臂斜上舉。

圖 五 十 五 第



(Wind and obliquely lunge.)

左膝を直角に曲げ體前斜即ち足尖の方向に一步大きく踏み出すと同時に、兩臂を屈しつゝ右拳は緩めてワンスを扱き左拳はワンスの一端を握りたるまゝ

、體前に持ち來たして左臂とワンスとを以て恰も繩を縛ひたる如く即ち左拳を内下方より外上方に向つて轉廻しつゝ左斜上方に該臂を伸ばし眼を同方向に注ぐべし。(第五十五圖)

三 左足尖斜前臂前伸。

屈膝したる左脚を伸ばして一步退ぐと同時に縛ひたる繩を解く如く左臂を反對に轉廻して體前肩の水平に伸展し、即ち第一動の姿勢に復するなり。

四 元位に復す。  
以上の四舉動を右方に行ふこと、又た三十二呼間繰返すこと等前者と異なることなし。

圖 六 十 五 第

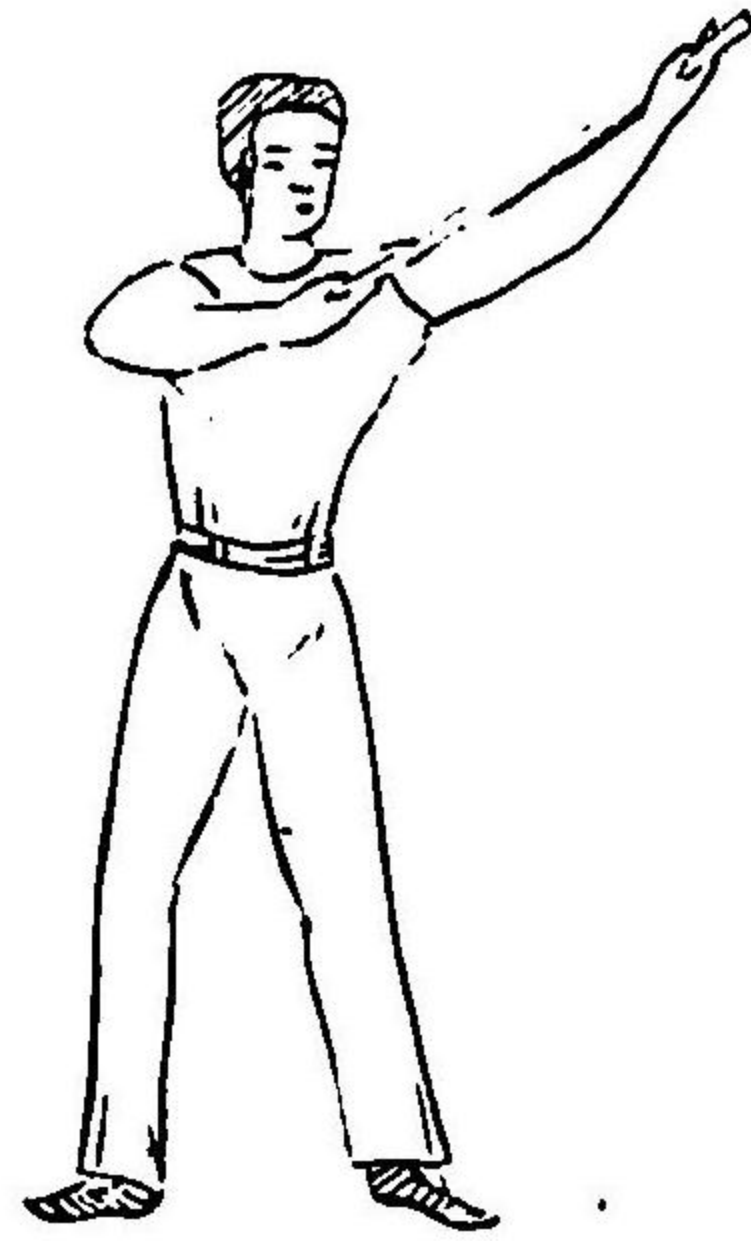
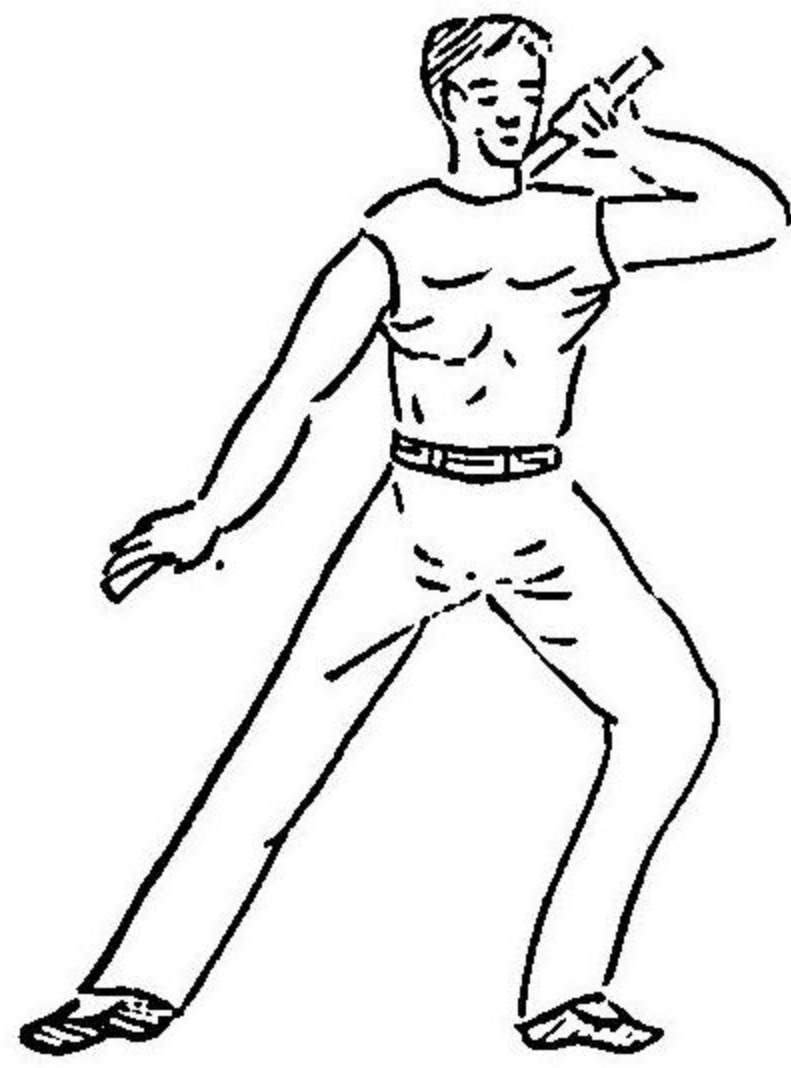


圖 七 十 五 第



第 四 節

一 左足尖斜出、左臂斜上舉、右臂前屈。

左脚を伸ばしたるまゝ、足尖を左斜前方半歩の處に出すと同時に、左臂は伸ばしたるまで左斜上方に舉げ、右臂をば前屈してワンスの一端を握り、胸前に接觸せしむ。(第五十六圖)

二 左膝屈斜前出、左臂上平屈、右臂斜下伸。

左足を膝屈して其の足尖の方向に大きく一步踏み出すと同時に、左臂を屈して拳を肩上にまで持ち來たし、右臂は伸ばして右斜下方、即ちワンスを背後に負ふ如くなすべし。(第五十七圖)

圖 八 十 五 第



三左足退歩、左臂斜上伸、右臂前屈、  
 膝屈して一步出したる左足を膝を伸ばしつつ、一步退き、足尖を地に着くと同  
 時に、左臂をば斜左上方に伸ばし、右臂をば屈して體前に持ち來たし、即ち第一  
 動の姿勢に復するなり。

四元位に復す。

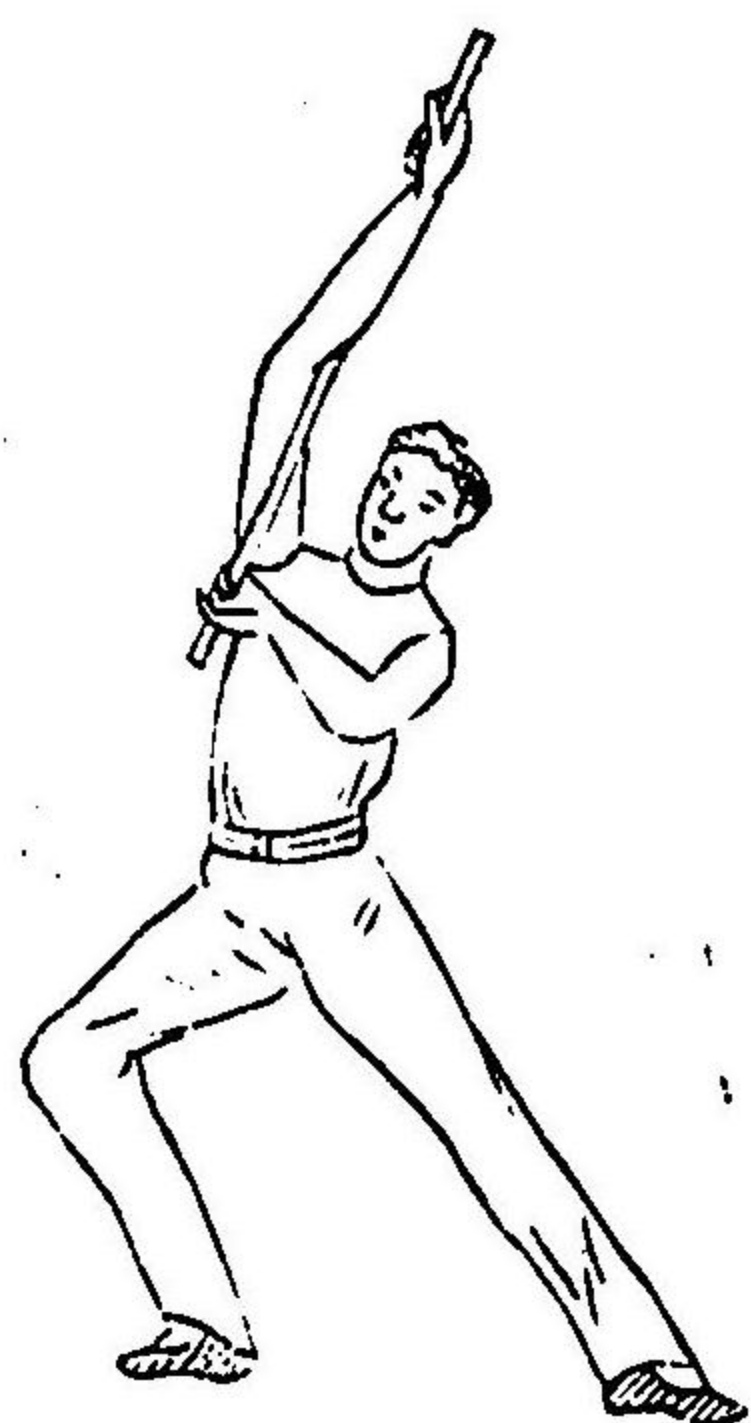
以上の四舉動を右方に行ふこと、又た三十二呼間繰返すこと等ほ、前者と異なる

ことなし。

第 五 節

一左膝屈側出、左臂斜上舉、右臂前屈、  
 左脚を膝屈して大きく左側一步の處に  
 出して地に踏み着くと同時に左臂を  
 伸ばしたるまま左側斜上方に、右臂は體  
 前肩と水平に屈ぐ。(第五十八圖)

圖 九 十 五 第



二右膝屈、右捻臂上伸、體左屈、左臂前屈。

右膝を屈して左膝を充分伸ばすと  
 同時に、右臂とワンスとを以て、繩を  
 縛ひたる如く廻轉しつつ、(第三節の  
 二参照)上體を左方に屈し、右臂を右  
 斜上方に伸ばし、左臂は體前に屈し  
 てワンスの下端を持ち、拳を右胸側  
 に接觸せしむ。(第五十九圖)

三左足膝屈、左臂斜上伸、右臂前屈。

左膝を左側一步の處にて再び屈すると共に右膝を充分に伸ばし、捻臂したる  
 左臂を反對に繩を解く如く轉廻しつつ、上體を起して左臂を斜左上方に伸ば  
 し、右臂を前屈して即ち第一動の姿勢に復す。

四元位に復す。

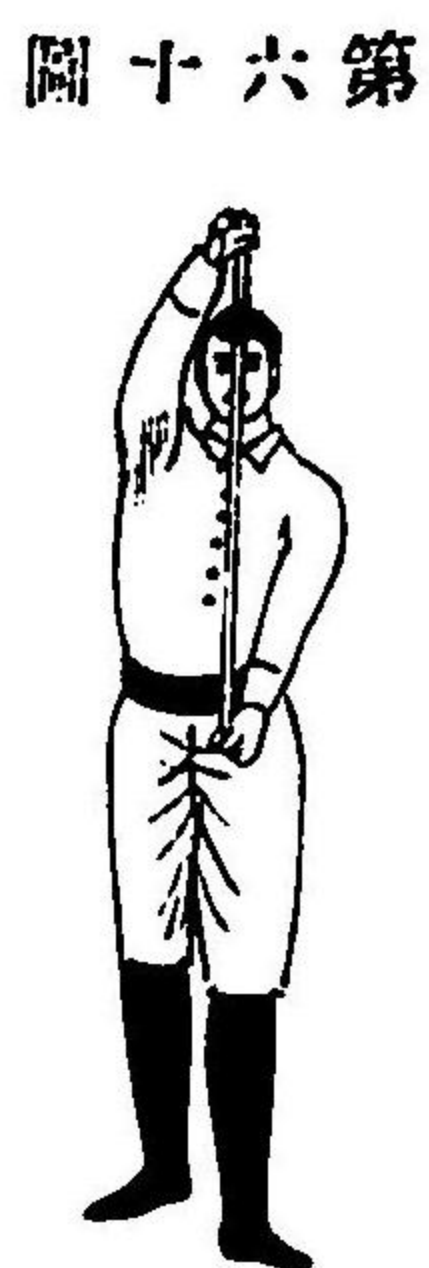
以上の四舉動を右方に行ふこと、及び三十二呼間繰返すこと等は前者に倣ふ

べし。

## 第二部

### 第一節

一 左足尖前出、左臂下右臂上の前舉。

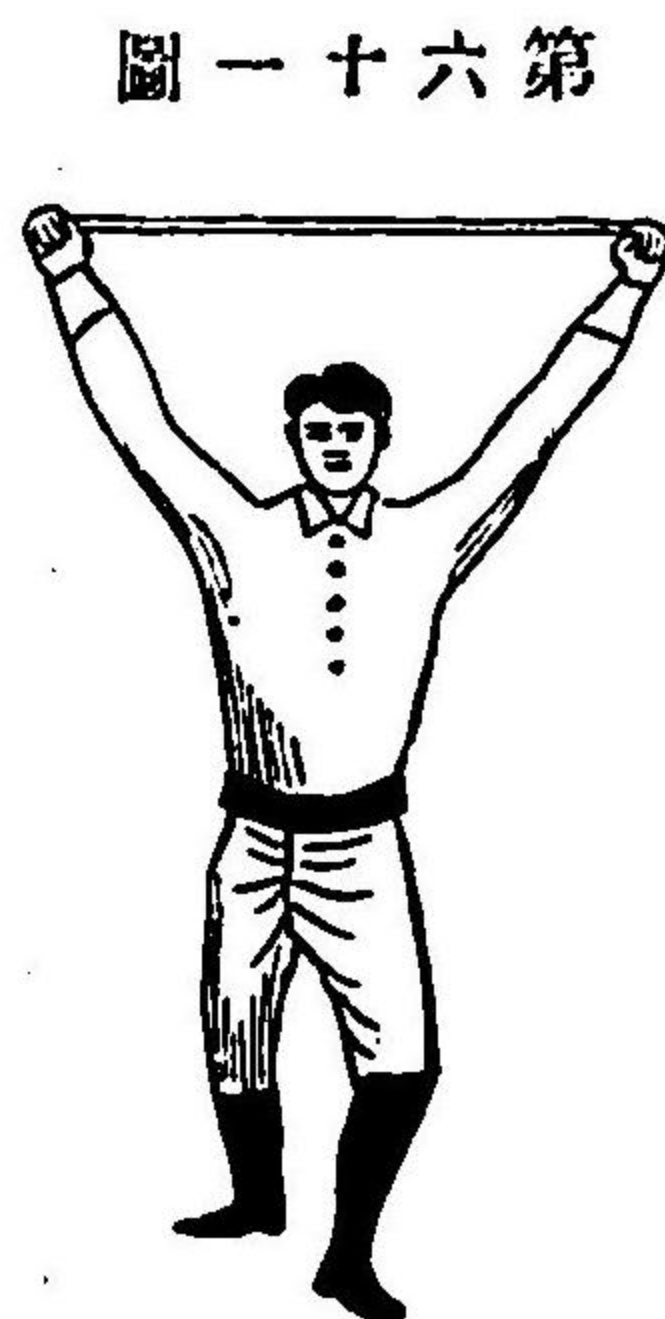


圖十六第

前に述べたるホの如くワンスを體前に取りて用意をなし、然るとき此の運動を始む、即ち左脚を伸ばし足尖を半歩前の處に接觸すると同時に、左臂を斜下、右臂を斜上にしてワンスを體前に持ち出し、體の正中線に並行する如く保持すべし。(第六十圖)

二 左膝屈一步前出、兩臂上舉。

最初半歩を前出したる左脚を、更らに屈膝して一步大きく前に踏み出し、上體を前方



圖一十六第

に持ち來たして胸を張り、稍々前方に傾く、而して右脚は充分に伸展して踵を上げざるやう注意すべし、之れと同時に兩臂は伸ばしたる儘頭上に舉げワンスを全く水平に保持す。(第六十一圖)

三 左膝伸、展右膝屈、右臂後斜下伸、左臂前平屈。

前方なる左膝を伸展して後方なる右膝を屈すると同時に、頭上にある處のワンスを振り下げ、右臂を斜下方に伸ばし、左臂は體前に横だへ肘を少しく屈ぐ、此の時注意すべきことは右手の握りを弛めワンスの下端を充分に右側後下方に突き出すべし、然るときは左臂を充分に左方に持ち來すを



圖二十六第

得べし。(第六十二圖)

四 元位に復す。

即ち右脚を伸ばし、左足を右足側に引き着くると同時に、左臂を伸ばして下垂し、ワンスを體前下方に持ち來たして、用意の時と同一の姿勢となる。

以上の四舉動を八呼稱にて行ふべし、次に同様を右方に八呼間行ふべし、即ち右足尖を出し右臂を下、左臂を上にして始むべし。此の十六呼間の運動を尙ほ繰り返へして三十二呼間の運動となすべし。(以下之れに效ふ)

第二節

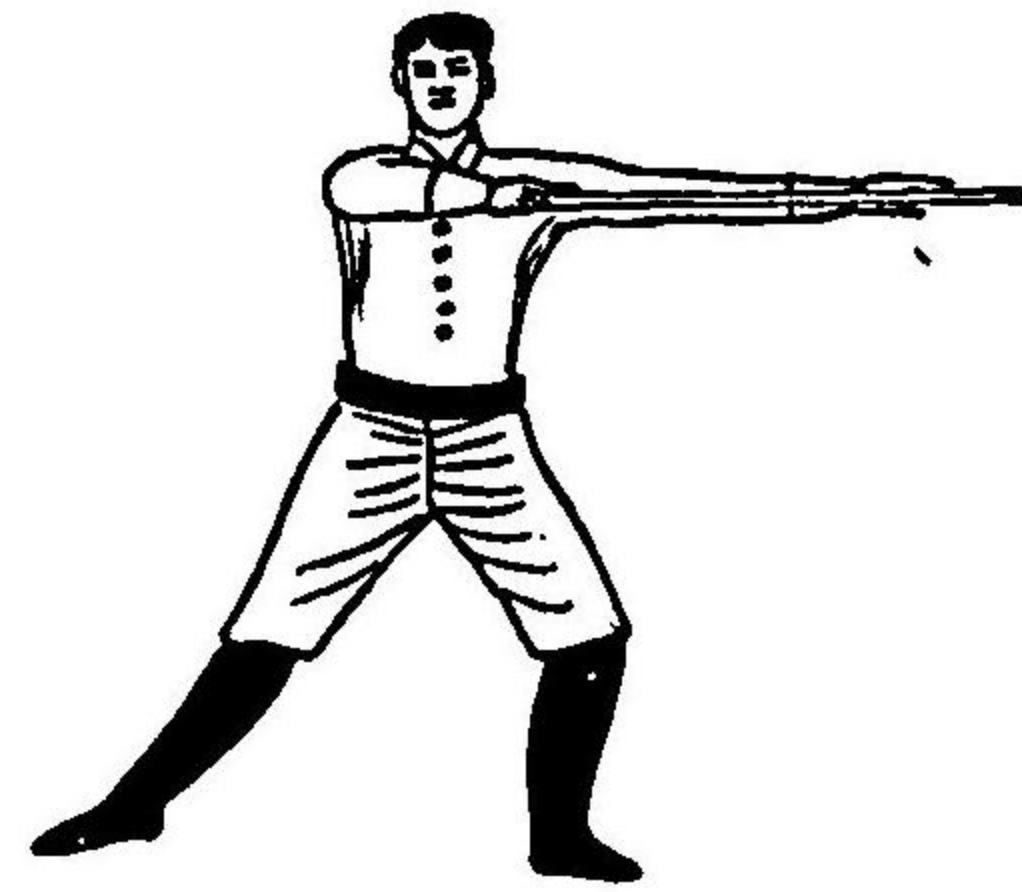
圖 三 十 六 第



一 左足尖側出、兩臂上舉。  
左脚を伸ばしたる儘一步小さく左側に出し足尖を地に接すると同時に、兩臂を伸ばしたるまゝ、體前より頭上に舉ぐ、此の際ワンスを水平に保持すべし。(第六十三圖)

二 左膝屈一步側出、左臂側右臂前屈。  
左脚の膝を屈して更らに一步大きく左側に踏み出すと同時に、左臂は伸ばし

圖 四 十 六 第

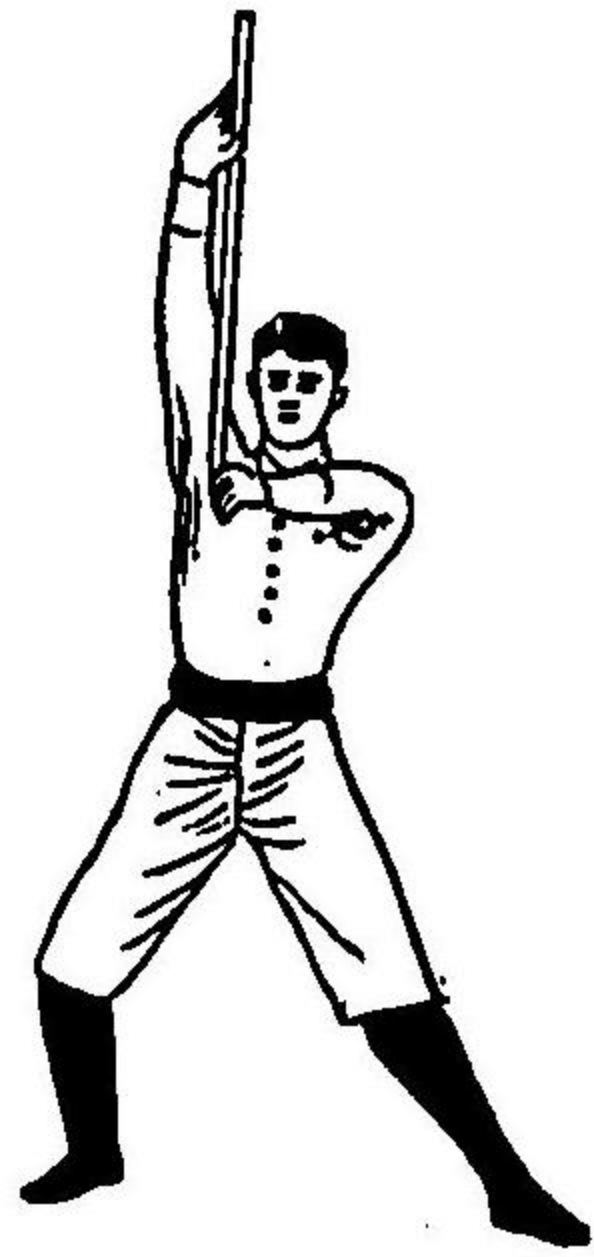


たるまゝ、頭上より左肩と水平にまで下げ、右臂は體前に平屈をなして上胸部に横たへ、共に肩と水平に保持すべし。(第六十四圖)

三 右膝屈、左臂前屈、右臂上舉。  
屈したる左膝を充分に伸ばすと同時に、右膝を屈し、前屈したる右臂を上伸すると同時に、左膝を體前に平屈して肩を水平に保持し、ワンスを右肩前に直立せしむ。(第六十五圖)

四 元位に復す。  
元位即ち直立姿勢に復し、兩臂を下垂してワンスを體前下方に於て横に支ふるものとす。

圖 五 十 六 第



以上の四舉動を右方に行ふ、而して此の左

右八舉動の動作を十六拍子にて行ひ、尙ほ繰り返へして三十二呼間の運動とな

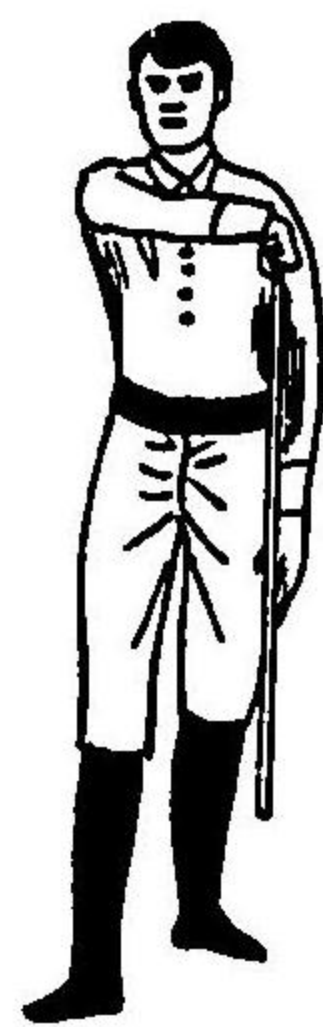


すべし。

第三節

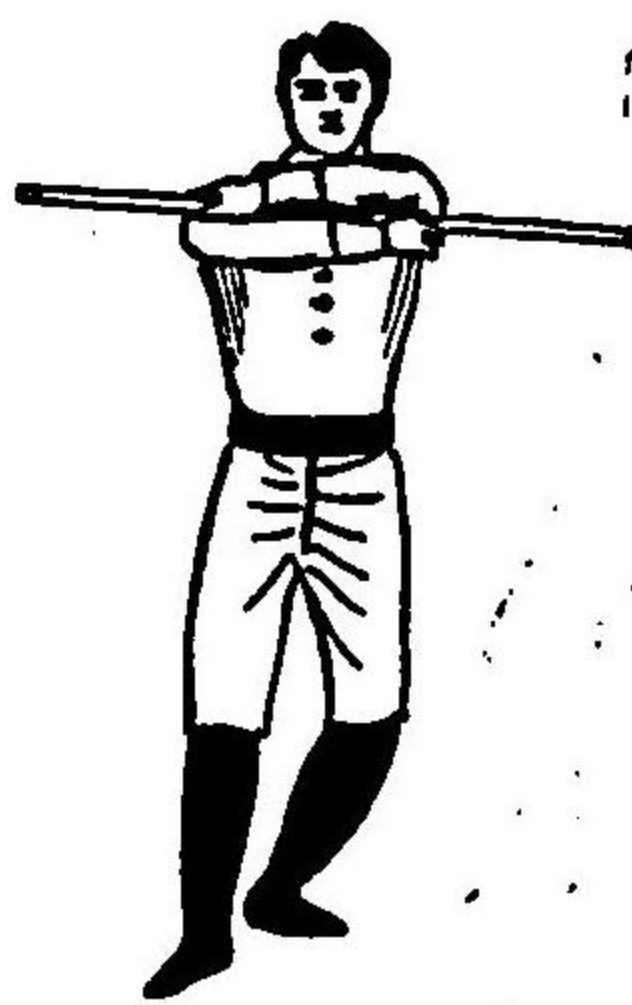
一 左足後出、右臂前屈、左臂後舉。

第六十六圖



二 左膝屈一步後出、兩臂前屈の交叉。

第六十七圖



左足を伸ばしたるまま一步小さく後に踏み出し、同時に右臂を前屈して肩と水平に保持し、右拳を左肩前に迄持ち來たし、左臂は伸ばしたるまま出來得る丈け後方に舉ぐ。(第六十六圖)  
左膝を屈して一步後方に引くと同時に、兩臂を體の前方上胸部の處にて交叉し、ワンスを肩と水平に保持す。(第六十七圖)  
此の際注意すべきことは、左膝を屈して後方に引くと同時、上體を少しく後方に持ち來

たし、前なる右足を充分に伸ばすべし。

三 右膝屈、兩臂上伸。

第六十八圖



屈けたる左膝を伸ばして、前なる右膝を屈ぐると同時に、上體を少しく前に持ち來たすべし。前屈したる兩臂を伸ばして頭上に舉げ、ワンスを水平に保持すべし。(第六十八圖)

四 元位に復す。

以上の四舉動を右方へ行ふ、而して十六拍子を以て三十二呼間繰返すこと前者の如し。

第四節

一 左足斜前出、右臂前屈、左臂斜上舉。

左足を一步小さく斜前方に踏み出しと同時に、右臂を體前上胸部の處に於て

圖 九 十 六 第

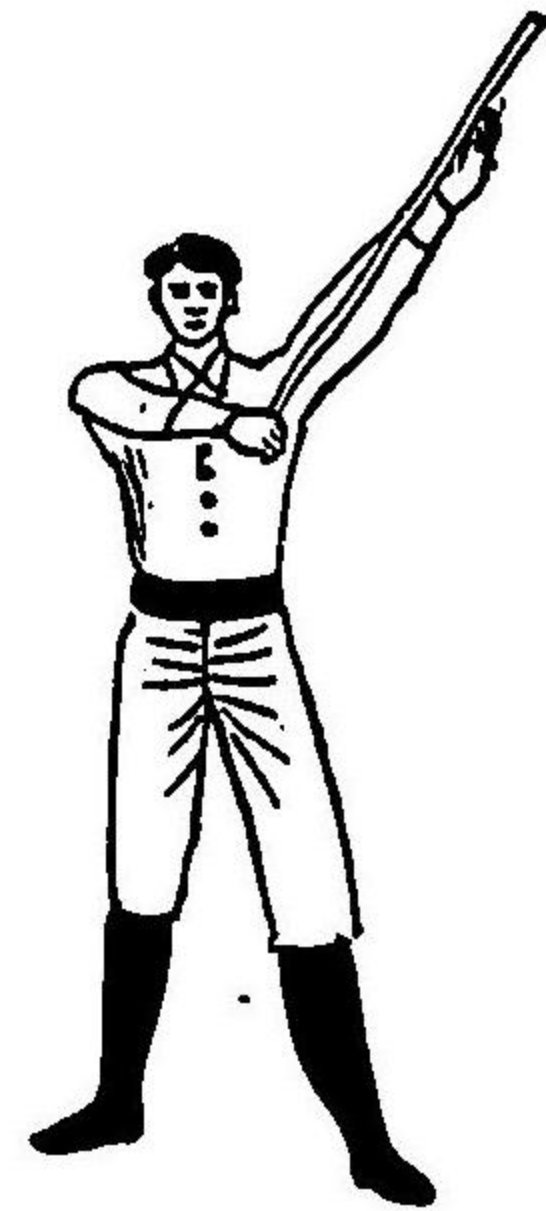


圖 十 七 第

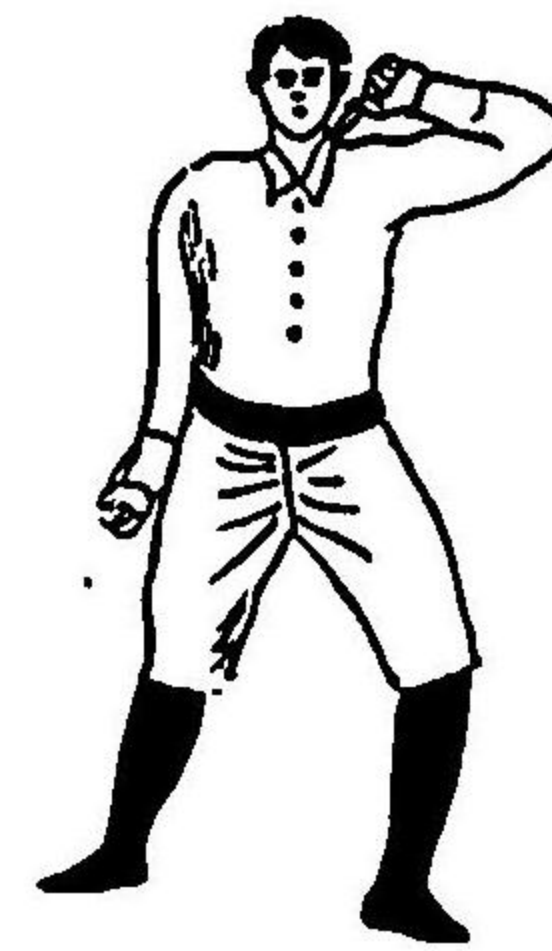
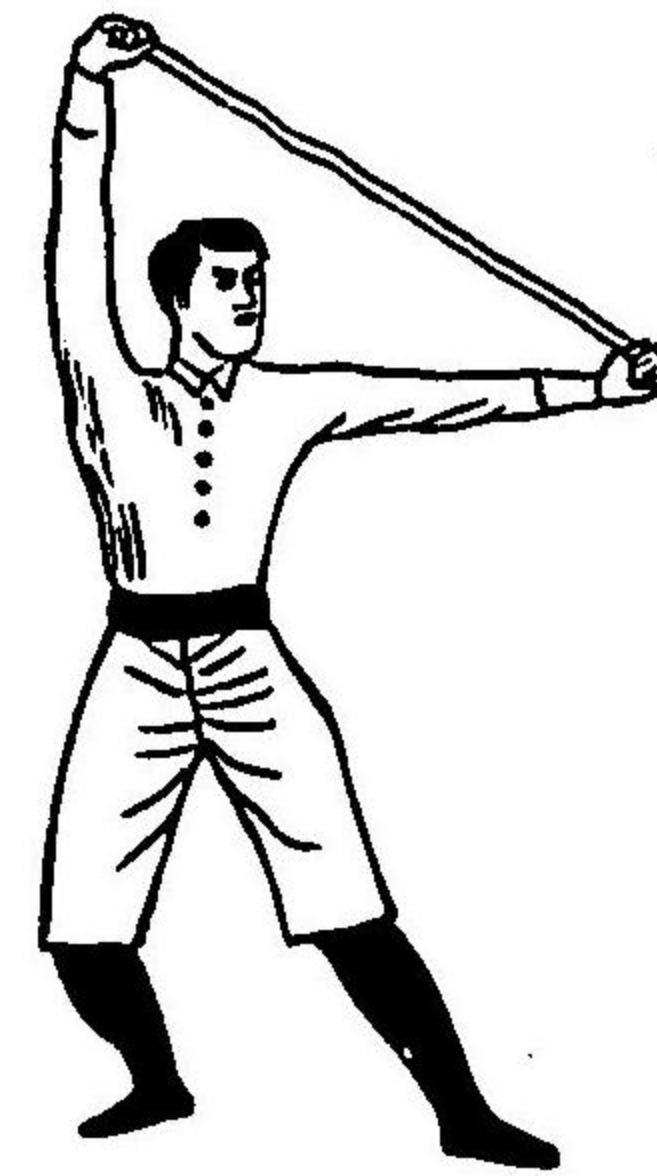


圖 一 十 七 第



肩と平に屈げ、拳を左肩前にまで持ち來たし、左臂は伸ばしたるまま左斜上方に舉ぐ。  
(第六十九圖)

二左膝屈一步斜出、左臂上平屈、右臂後伸。

左膝を屈して一步大きく斜前方に更らに踏み出すと體を前斜方に傾くべし、同時に、左臂を屈して拳を肩上に持ち來たし、肘は肩と水平を保つ、右臂は伸ばして體の後方に舉げ、即ちワッヅを脊面に負ふ如くならず。  
(第七十圖)

三右膝屈、右臂上舉、左臂側舉。

屈したる左膝を伸ばし、右膝を屈ぐると同時に、後舉したる右臂を上舉し、屈けたる左臂を左側方に伸ばして肩と平にし、眼を左

拳の方に注ぐ、即ち、兩臂を上と横に伸ばし、ワッヅを斜にして三角形を割く如くすべし。  
(第七十一圖)  
四元位に復す。  
以上の四舉動を右方に行ひ、左右の八舉動を十六拍子にて三十二呼間行ふこと前者の如し。

### 第三部

#### 第一節

圖 二 十 七 第

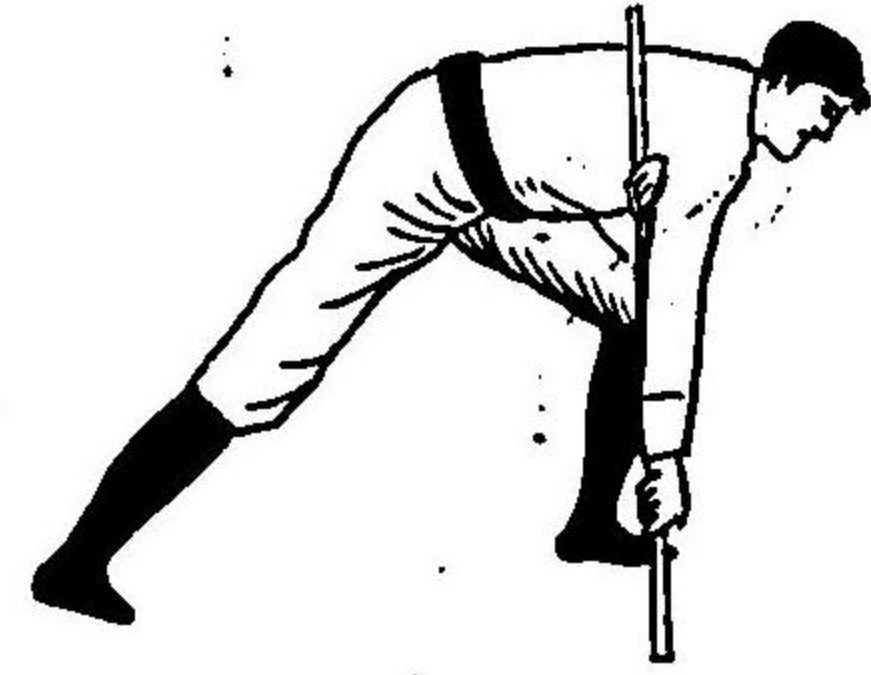


一左膝屈前出、臂上舉。

左膝を屈して一步前に大きく踏み出すと同時に、兩臂を伸ばしたるまゝ、體前より高く頭上に舉げ、ワッヅを水平に保持す。  
(第七十二圖)

二體前屈、右臂下垂、左臂前屈。

圖 三 十 七 第



三 右 膝 立 兩 臂 上 舉。

上體を前方に屈し、右臂を下垂して指尖を地に接し、(ワングの末端と共に)左臂は上胸部に横たへ、ワングの末端を握ることなく、恰も左拳は右腋下に持ち、来たす如く握を弛めて支ふべし。

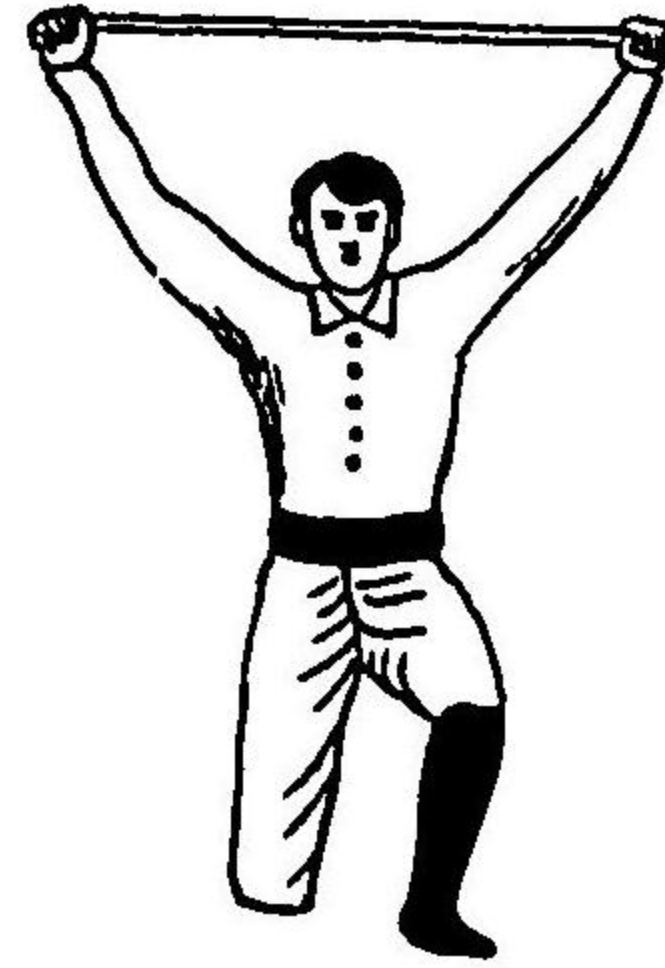
此の際注意すべきことは、頭を下げざるやう、上體に添ふて平に保持すべし。(第七十三圖)

右膝を屈して地に着け半跪座姿勢となり、兩臂を頭上に舉げワングを水平に保つべし。(第七十四圖)

四 元 位 に 復 す。

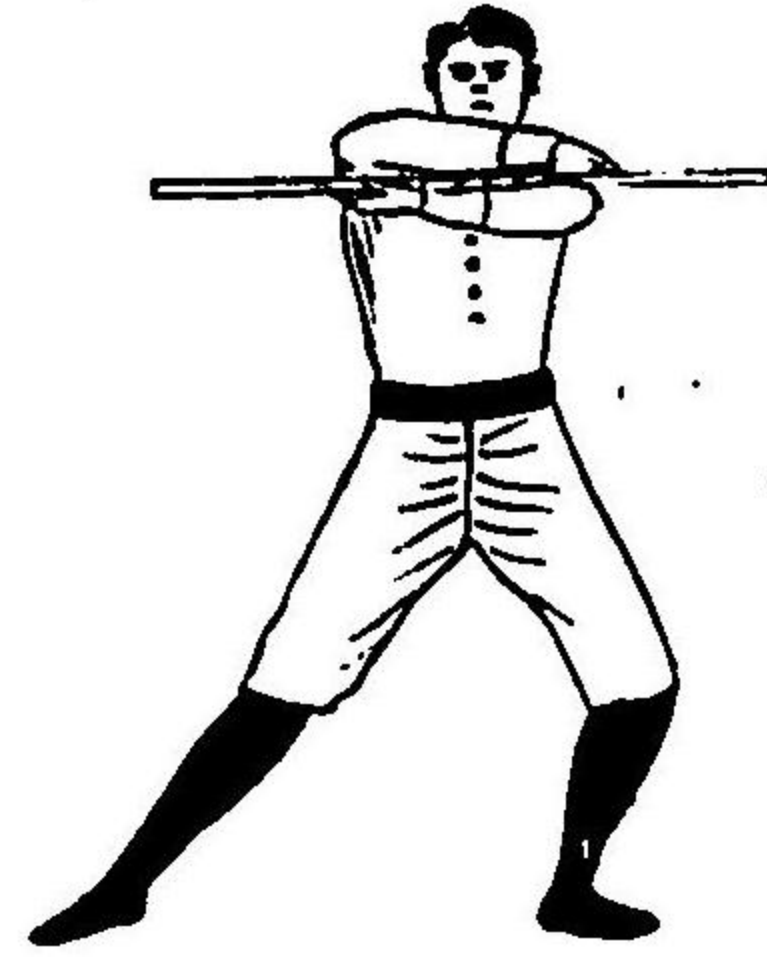
以上の四舉動を右方に行ふ、而して此の運動を三十二呼間繰り返し行ふこと、第一部の各節に於て述べたれば前者に倣ふて然るべし。

圖 四 十 七 第



第 二 節

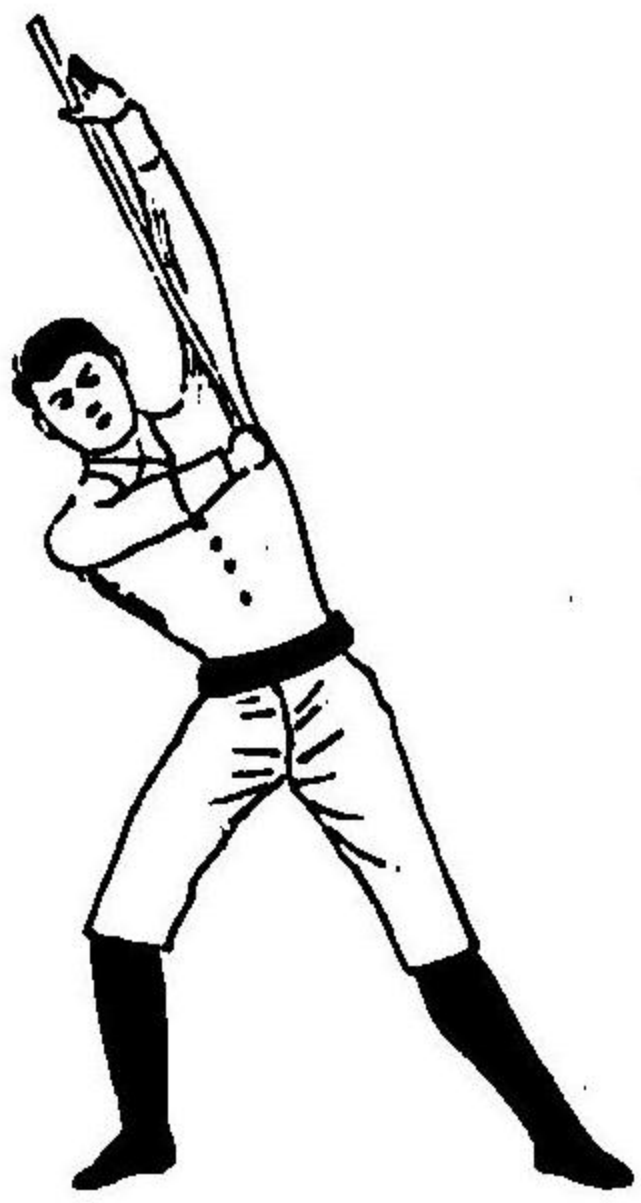
圖 五 十 七 第



一 左 膝 屈 斜 前 出、兩 臂 前 屈 の 交 叉。  
左膝を屈して體前斜の方向に一步大きく踏み出すと同時に、左臂下、右臂上と體前上胸部の處に於て交叉し、ワングを肩と水平に保持す。(第七十五圖)

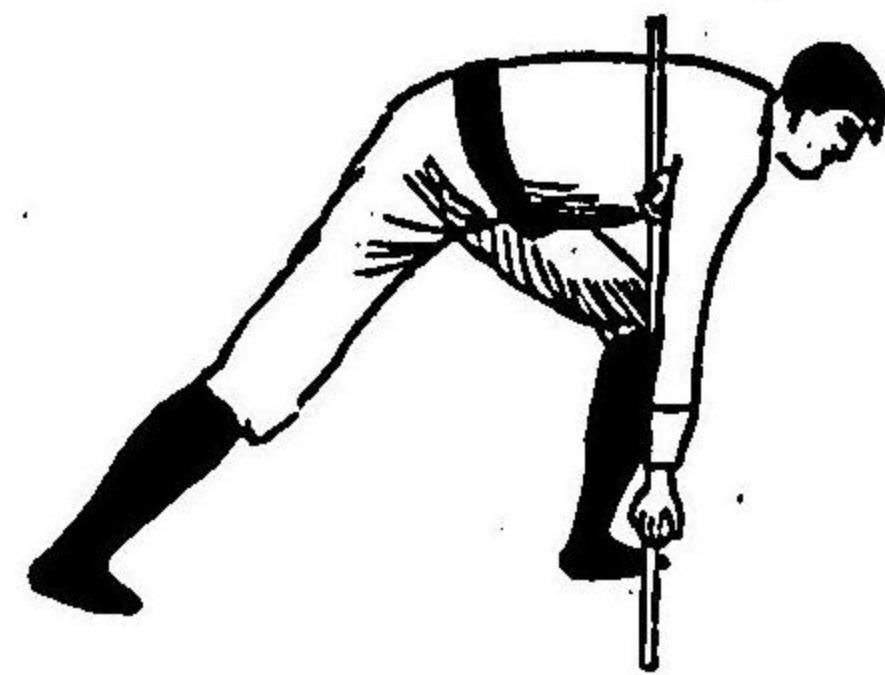
二 右 膝 屈、體 右 傾、右 臂 前 屈、左 臂 右 斜 舉。  
屈けたる左膝を伸ばして、右膝を屈ぐると同時に、右臂を前屈して體を右側に傾け、左臂を上伸しつゝ、右斜上方に舉ぐ、即ち左足尖より左指尖に至る、一斜線となるなり。(第七十六圖)

圖 六 十 七 第



上級の生徒に課するときは、Wind and Obliquely.

圖 七 十 七 第

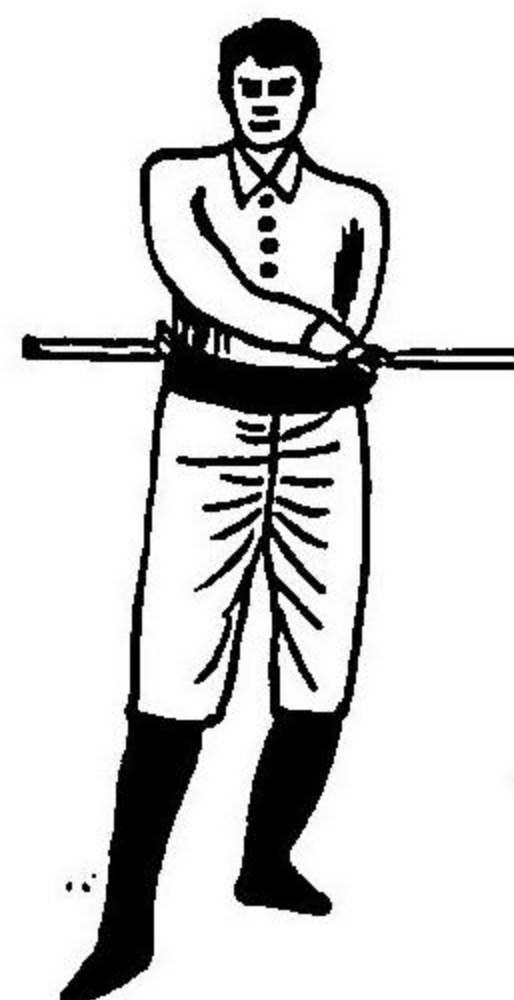


四元位に復す。

以上の四舉動を右方に行ふ、又た三十二呼間繰返し行ふことは前者の如し。

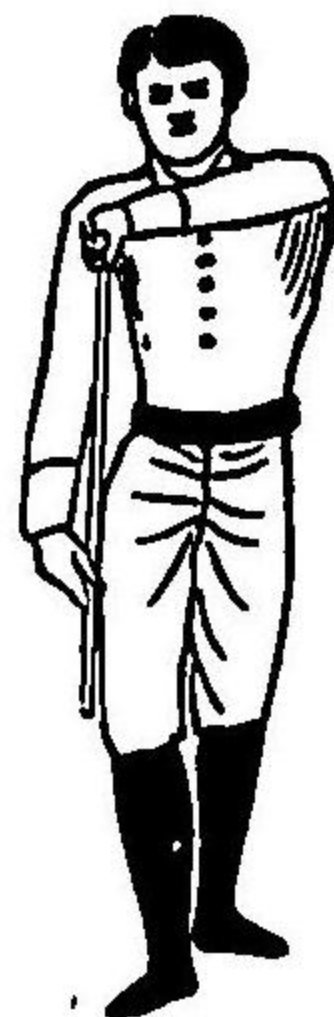
第 三 節

圖 八 十 七 第



一 左膝屈、一步後出、右臂前屈、左臂後屈。  
左膝を屈して、一步大きく後方に引くと同時に、上體を少しく後方に持ち來たし、右臂を體前下胸部の處に横だひ、左臂をば體の後方に

圖 九 十 七 第



前膊を肩と水平に保持す。(第七十九圖)

三 左膝屈、體後傾、兩臂上伸。

右膝を伸ばして、左膝を屈し、兩臂を伸ばして、頭上に舉ぐると同時に、上體を後方に傾く。

(第八十圖)

四元位に復す。

横たひ、而して全くワンスを體後に於て水平に保持し、體とワンスを以て十字形を劃く如くなすべし。(第七十八圖)

二 右膝屈、右臂後伸、左臂前屈。

左膝を伸ばして、右膝を屈し、上體を少しく前に持ち來たすと同時に、前屈したる右臂を伸ばして、體後に舉げ、後屈したる左臂前屈して、

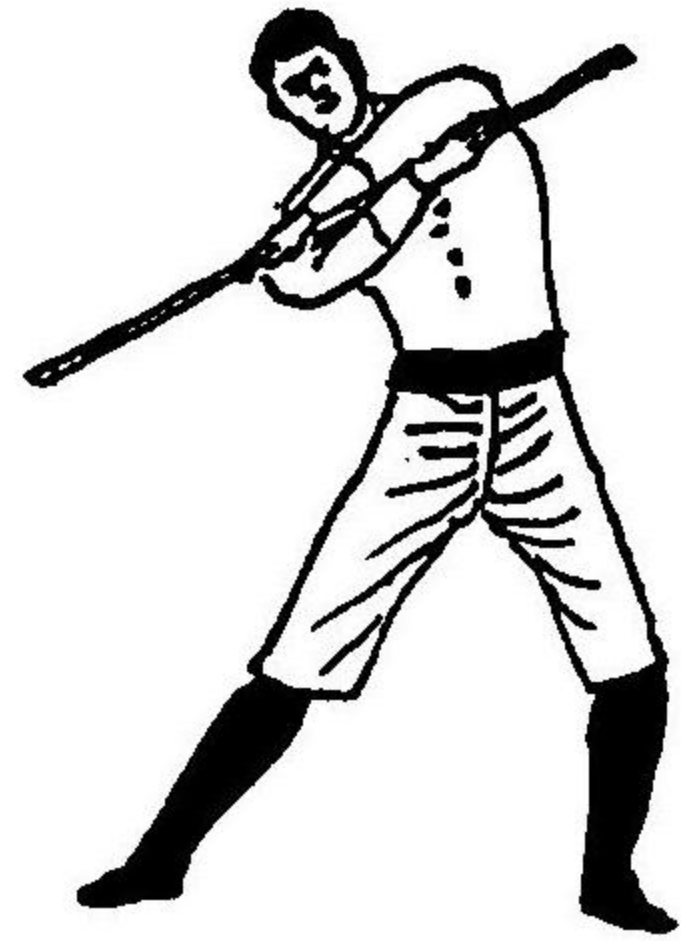
圖 十 八 第



以上の四舉動を右方に行ふ。

三十二呼間繰返し行ふことは前同斷。

圖 三 十 八 第



以上の四舉動を右方に行ふ。  
三十二呼間繰り返し行ふことは前同斷

右膝を伸ばし左膝を地上より擧ぐると同時に、體を正面に復し、同時に右方に上體を屈げ、兩臂を體前に於て平屈して交叉し、ワンスを肩と並行せしむ。(第八十三圖)

四元位に復す。

圖 二 十 八 第

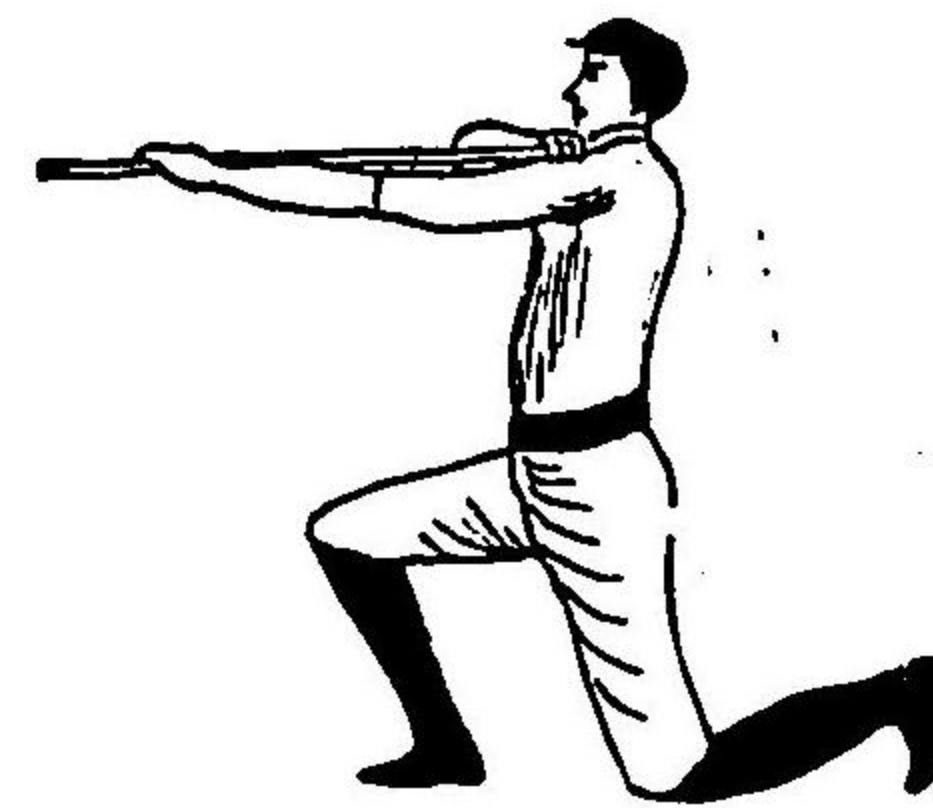
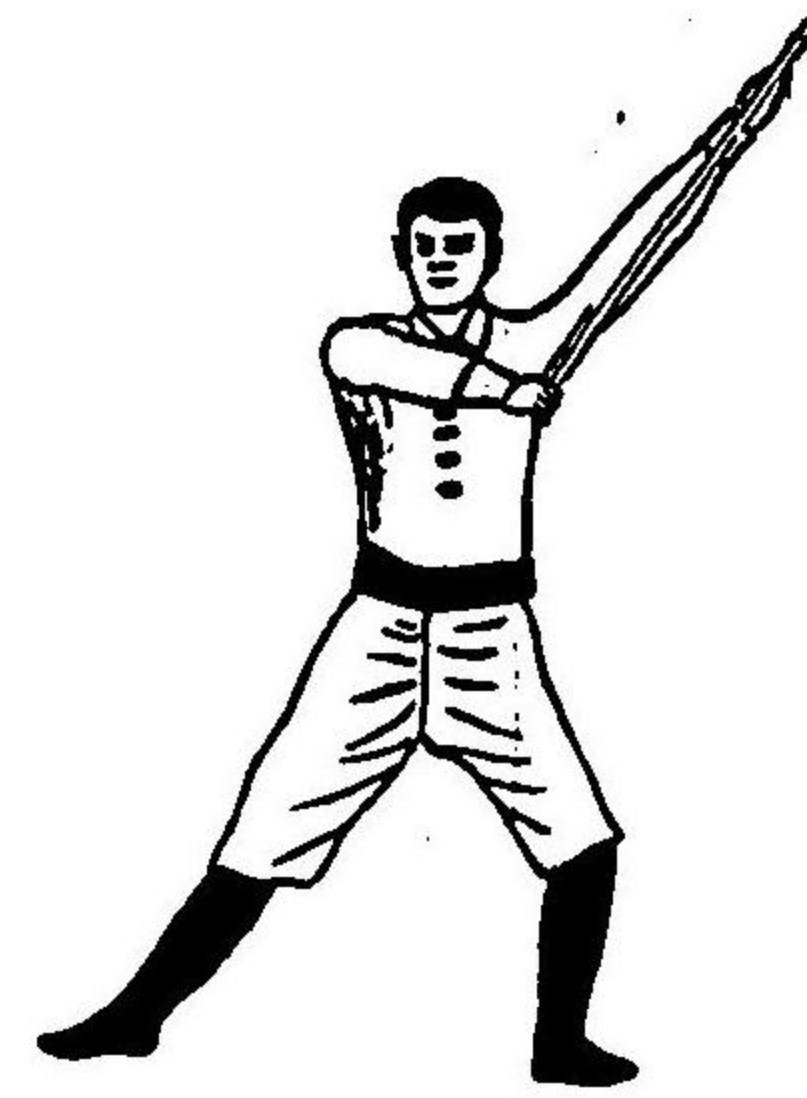


圖 一 十 八 第



第 四 節

- 一 左膝屈側出、左臂斜上舉、右臂前屈。  
左膝を屈して左側方に一步大きく出すと同時に、左臂を斜上方に擧げ、右臂を前屈して肩と水平に保持す。(第八十一圖)
- 二 體右轉向、左跪座、左臂前舉、右臂前舉。  
兩足尖を以て全く右方に轉向するや否や、左膝を屈げ、左膝を地に着けて半跪座の姿勢となる、之れと同時に、左臂を體前肩と水平に下げ、右臂を前屈してワンスの一端を左肩上に取り、他は左臂に添ふて前方へ肩と水平に出す。(第八十二圖)
- 三 左膝屈、體右屈、兩膝前屈の交叉。

### 毬體操法

#### 毬體操法の特色及び用具の説明

此の毬體操法は、高等女學校及び高等小學校女子部生徒に適當せる運動法にして、其の用具たるや唯だ、テニス用のゴム毬一人に對して一個を持たしむれば可なり、而して物理學上の智識を與ふると共に、日常生活する器物の取扱ひを正確ならしむるを得、例へば毬を何幾程の力を以て床上に打ち着ければ、自分の欲する高さには跳ね擧がるか、又た毬の床上に打ち着けたる度合に依りて、跳躍する方向を異にするものなれば、其の角度を、物理的に説明を下し、而して其の過ちなからんことを期さしむる等、該運動の練習に依りて、微細なる筋の働さを益々確實に行はしめ、以て裁縫科の一助とするは勿論、日常品具の取り扱ひに粗忽なく、且つ優美なる動作を以てする良習慣を得しむるの効あればなり。此の毬體操の排列法は、普通の體操に於ける排列法を取る可しと雖ども、最初の間は、其間距離を可成的廣く取るを要す、何となれば、未熟の際は、毬を跳ね返して再び手に取

習 演 法 操 體 毬



生 期 九 拾 第 校 學 操 體 會 育 體 本 日

圖五十八第

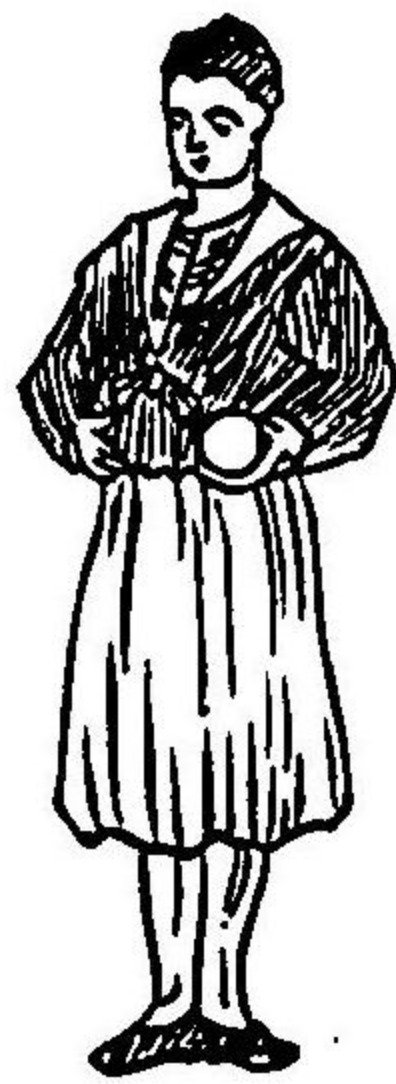


一 毬を持ちたる左手を、體前側下方より上方に、圓形を劃く如く、體前に振り來たし、毬を床に投げ置く。(八十五圖)

第一節

A 左臂振り廻し衝き。(八呼間)

圖四十八第



持たしむべし。

用意の令にて右手を腰に取り、左手は毬を持ちたるまゝ、軽く肘を屈して體前帯の高さに置く。(第八十四圖)

ること、甚だ至難の業なれば、隨而過失多きが故に、隣側の善く動作したる生徒に迄で防げを加ふるの場合多ければなり、行進の際は兩臂を體側に下垂し、左手に毬を

二 跳躍したる毬を、再び左手にて受け止む。  
 三四五六七八と、前同様に二舉動を、尙ほ三回繰返し、而して八の際、右手を以て毬を受け、左手は腰に取る。

B 右臂振り廻し衝き。(八呼間)

一二三四五六七八の八呼間は、Aの節にく行ひたる如く、右手にて行ふ、但し、八の際、左手にて毬を受け、右手を腰に取る。

C 振り廻し衝きの左右交互。(十六呼間)

一 左手を以て左側下方より上方に、圓形を劃きつゝ、體前に振り來たして、毬を床に打ち着ぐる。ことA一の如し。  
 二 右手を以て毬を受け、左手を腰に取る。  
 三 右手を以て右節にて行ひたる如く、毬を右側下方より上方と體前に振り來たして、床に打ち着ぐ。

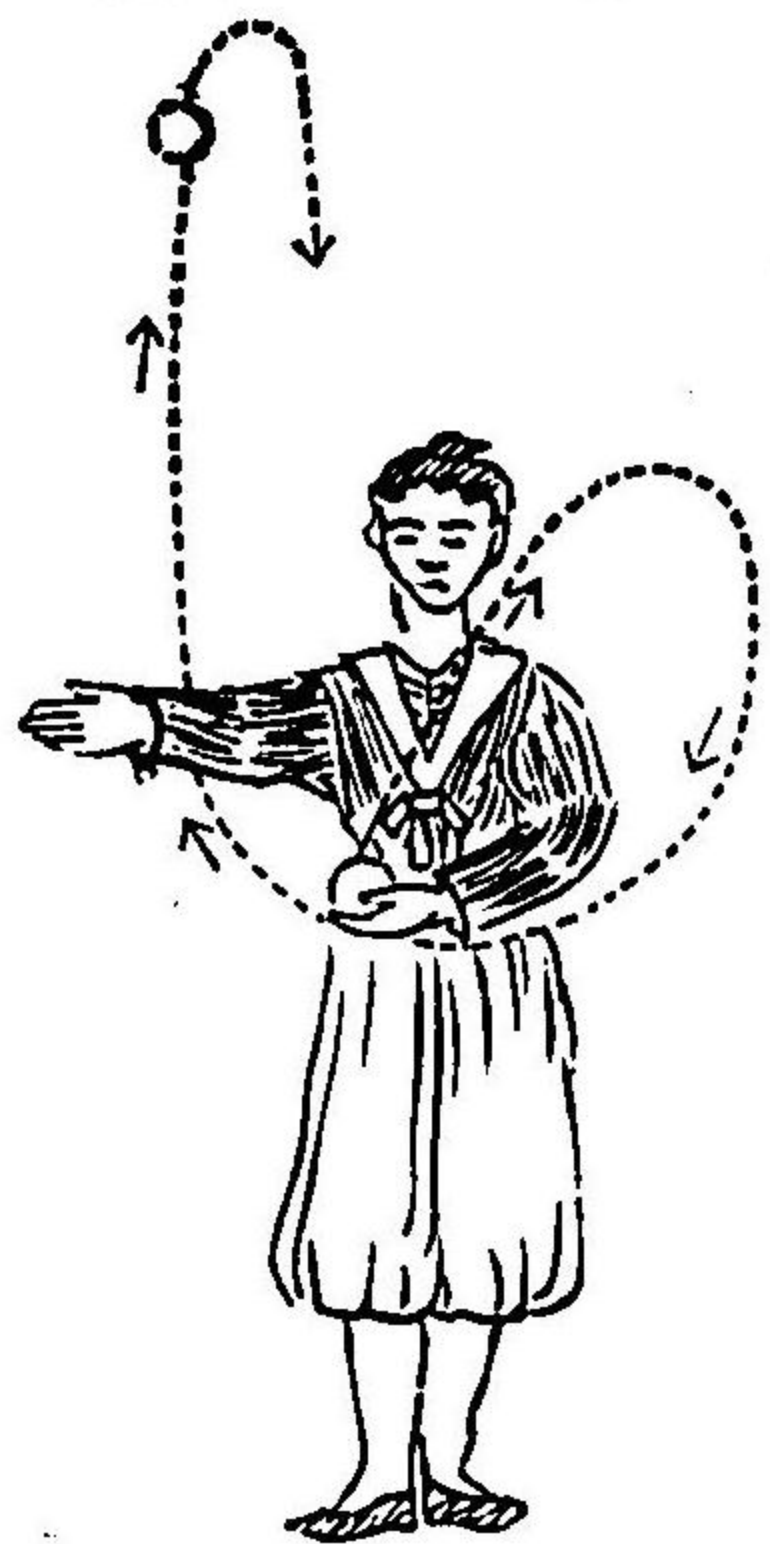
四 左手にて毬を受け止め、右手を腰に取る。  
 以上の四舉動即ちA節とB節とを交互に十六呼繰返し行ふものとす、但し樂曲の都合によりては三十二呼間繰り返すも可なり。

第二節 (三十二呼間)

A 右臂の振り擧げ。(八呼間)

一 右臂を前方肩と水平に伸し、同時に左手を以て右臂の下方より外方を通過して頭上に毬を振り上ぐ、但し毬を上ぐる高さは一定する能はじと雖とも二三尺位を可とす、最も上達するに隨て樂曲と合するときは其の曲の時間タイムに依りて毬の高は自然に制限せらる。(八十六圖及び口繪の其の四を参照せよ)

圖 六 十 八 第





二右臂の下より振り上げたる毬を、再び左手を以て體前胸の高さ位の所にて受け留む。  
三四五六七八も亦た、前同様を尙ほ三回繰返し、而して八の際、右手を以て毬を受け、左手は腰に取る。

B 右臂の振り擧げ (八呼間)

一二三四五六七八の八呼間は、左臂を前伸し、右手を以て左臂の下より外方を通過して毬を頭上に上げ、再び右手を以て受止むること、前節の如し、但し八の際、左手を以て毬を受け、右手を腰に取る。

C 振り上げの左右交互 (十六呼間)

一右臂を伸前し、左手を以て毬をA節の如く頭上に上ぐ。  
二左手にて振り上げたる毬を、右手を以て受け止む。  
三左臂を前擧し、右手を以て、毬をB節の如く頭上に振り上ぐ。

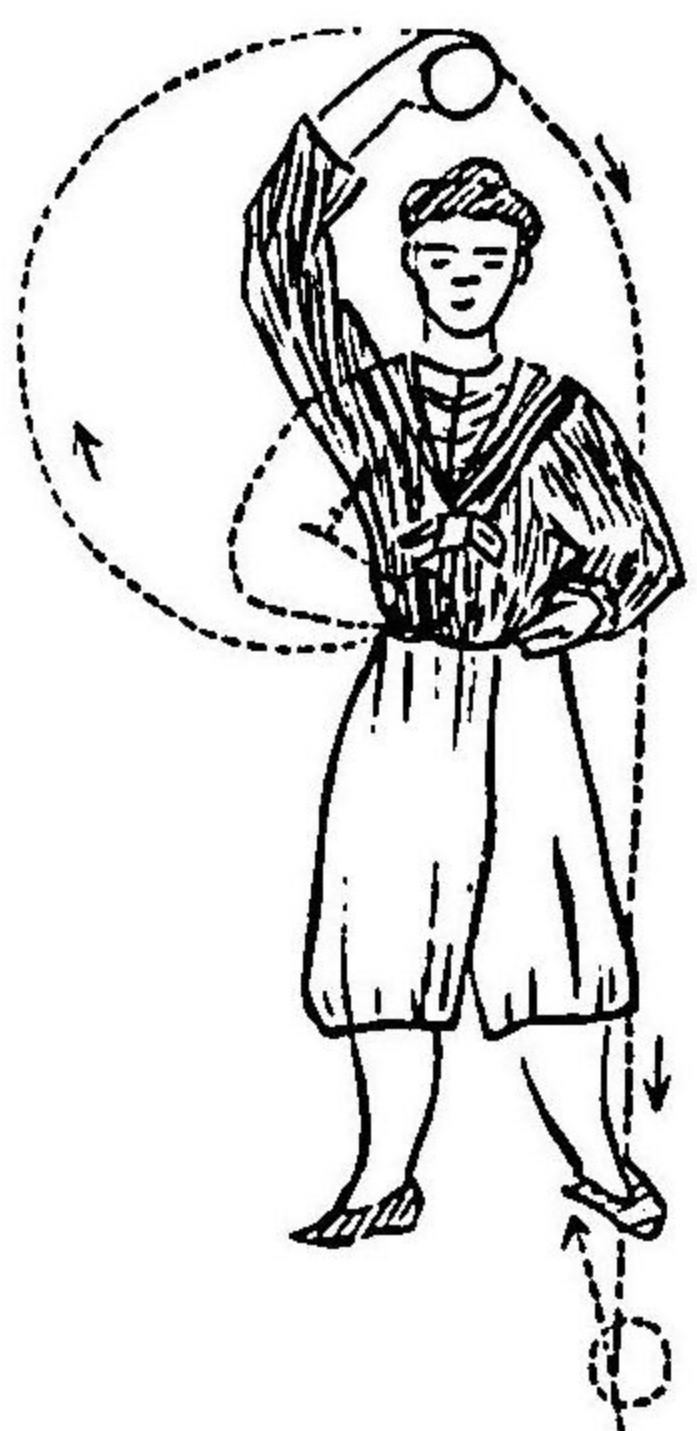
四右手にて振り上げたる毬を、左手を以て受け留む、以上の四舉動即ちA節とB節とを交互に繰返して十六呼間行ふべし。

第三節

A 左足側出の振り廻し衝き

一左足を左側方へ一步踏み出しと同時に、右手を右側下方より上方に圓形を劃きて體前に振り來たし、毬を床に打ち着ぐ。(第八十七

第八十七圖



にあることを忘る可らず、又た左手は腰に置くを要す、

二左足を右足に引き着くると同時に、右手を以て毬を受け止む、

三四五六七八の六舉動も亦た、前同様を繰り返すべし、但し八の際、左手にて毬を

注意毬は第二の終りに方て右手

受け、右手を腰に取るを要す、

B 右足側出の振り廻し衝き

- 一 右足を一步右側に踏み出すと同時に、左手を以て左側下方より上方に圓形を劃き體前に振り來たして、毬を床に投げ着く、
- 二 跳ね返へりたる毬を左手を以て受け留めると同時に、右足を左足側に引き着く、
- 三 四五六七八の六舉動は前同様を繰り返す、即ちA節にて行ひたる動作を反對に行ふに過ぎず、而して八の際右手にて毬を受け左手を腰に取る、

C 足側出振り廻し衝きの交互

- 一 A節の一に同ず、
- 二 左手を以て毬を受け右手を腰に取る、
- 三 B節の一に同ず、

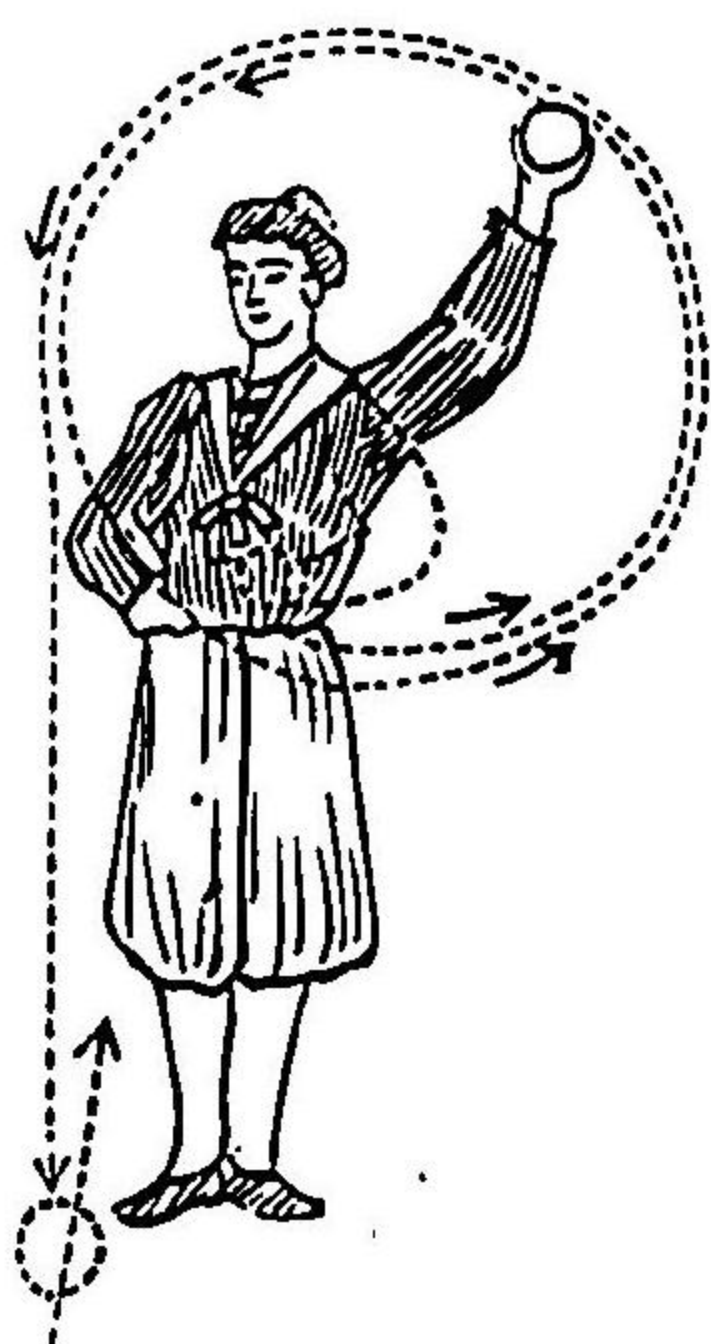
四 右手を以て毬を受け左手を腰に取る、  
以上の如くA、Bの二節を交互に十六呼間行ふ可し、

第四節 (三十六呼間)

A 左臂の二回廻し衝き。(八呼間)

- 一 毬を持ちたる左手を、左側上方四十五度の處より體前下方に向つて、大環を劃く如く振り廻す(八十八圖)
- 二 再び一の如く體前に大環を劃く
- 三 にて持ちたる毬を、體前兩足尖の

圖 八 十 八 第



中央にて五六寸前なる所に投げ着く、

四 左手を以て跳ね返へりたる毬を受け止むべし、  
以上の四舉動を再び繰り返して八呼間行ふべし、但し、八呼間の終りに於て右手

を以て毬を受け止め、次なる運動の豫備となすべし。

B 右臂の二回廻し衝き

- 一 毬を持ちたる右手を以て、右側斜上方より體前下方に大環を劃くこと本節 A 一の如し。
  - 二 再び體前に一の如く大環を劃く。
  - 三 體前の中央足尖より五六寸離れたる所に、持てる毬を投げ着く。
  - 四 跳ね返へりたる毬を右手を以て受け止む。
- 以上の四舉動を尙ほ繰り返へして八呼間演じ、最終に於て左手を以て受け止むべし。

C 二回廻し衝きの交互

- 一 毬を持ちたる左手を以て本節 A 一の如く體前に大環を劃く。
- 二 再び前者の如く體前に大環を劃く。

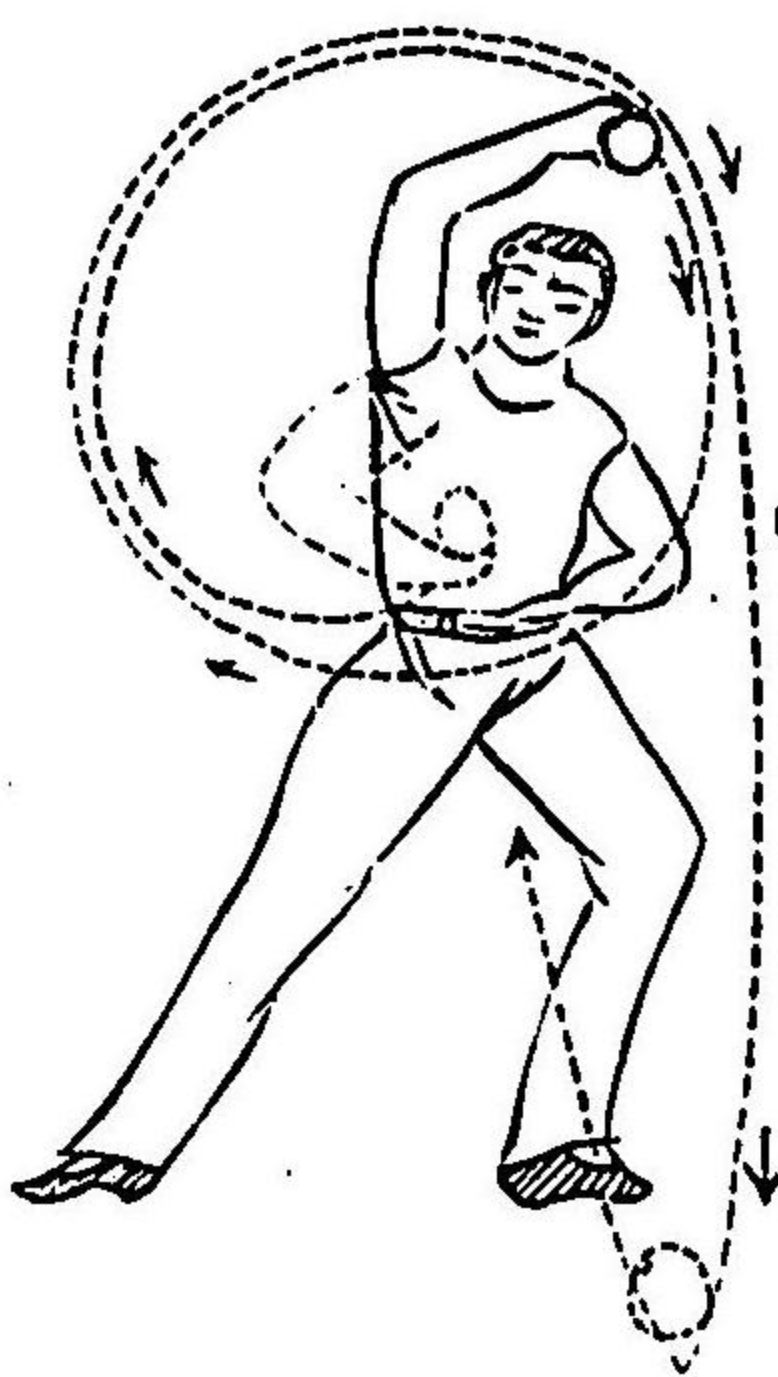
- 三 振り廻したる勢力を流用して、床上に毬を投げ附くること本節 A 三の如し。
  - 四 跳ね返へりたる毬を右手を以て受け止む。
  - 五 毬を持ちたる右手を右側斜上方より振り廻すこと本節 B 一の如し。
  - 六 再び右臂を振り廻すこと該節 B 二の如し。
  - 七 振り廻したる勢を流用して以て床上に投げ附くること本節 B 三の如し。
  - 八 跳ね返へりたる毬を右手を以て受け止む。
- 以上の八舉動を尙ほ八呼間繰り返へして演ずべし。

第五節

A 左膝屈げの二回衝き。(八呼間)

- 一 左膝屈を以て一步左側に踏み出すと同時に、右手を以て毬を床上前體の中央足尖より五六寸前の所に投げ附く。(第八十九圖)
- 二 跳ね返へりたる毬を左手を以て受け止む。
- 三 受け止めたる毬を再び床上に投げ附く。

圖 九 十 八 第



豫備となすべし。

B 右膝屈げの二回衝き。(八呼間)

- 一 右膝屈を以て一步右側に踏み出すと同時に、左手を以て其の持てる所の毬を床上に投げ着くこと該節A一の如し。
- 二 跳ね返へりたる毬を右手を以て受け止む。
- 三 右手を以て再び床上に毬を投げ着く。
- 四 跳ね返へりたる毬を左手を以て受け止むると同時に、右足を左足側に引き着

四 再び右手を以て毬を受け止むると同時に、左足を右足側に引き着けて舊位に復す。

以上の四舉動を再び四呼間繰り返して演ずべし、而して八呼稱の終りに於て、左手を以て毬を受け止め次ぎなる演習の

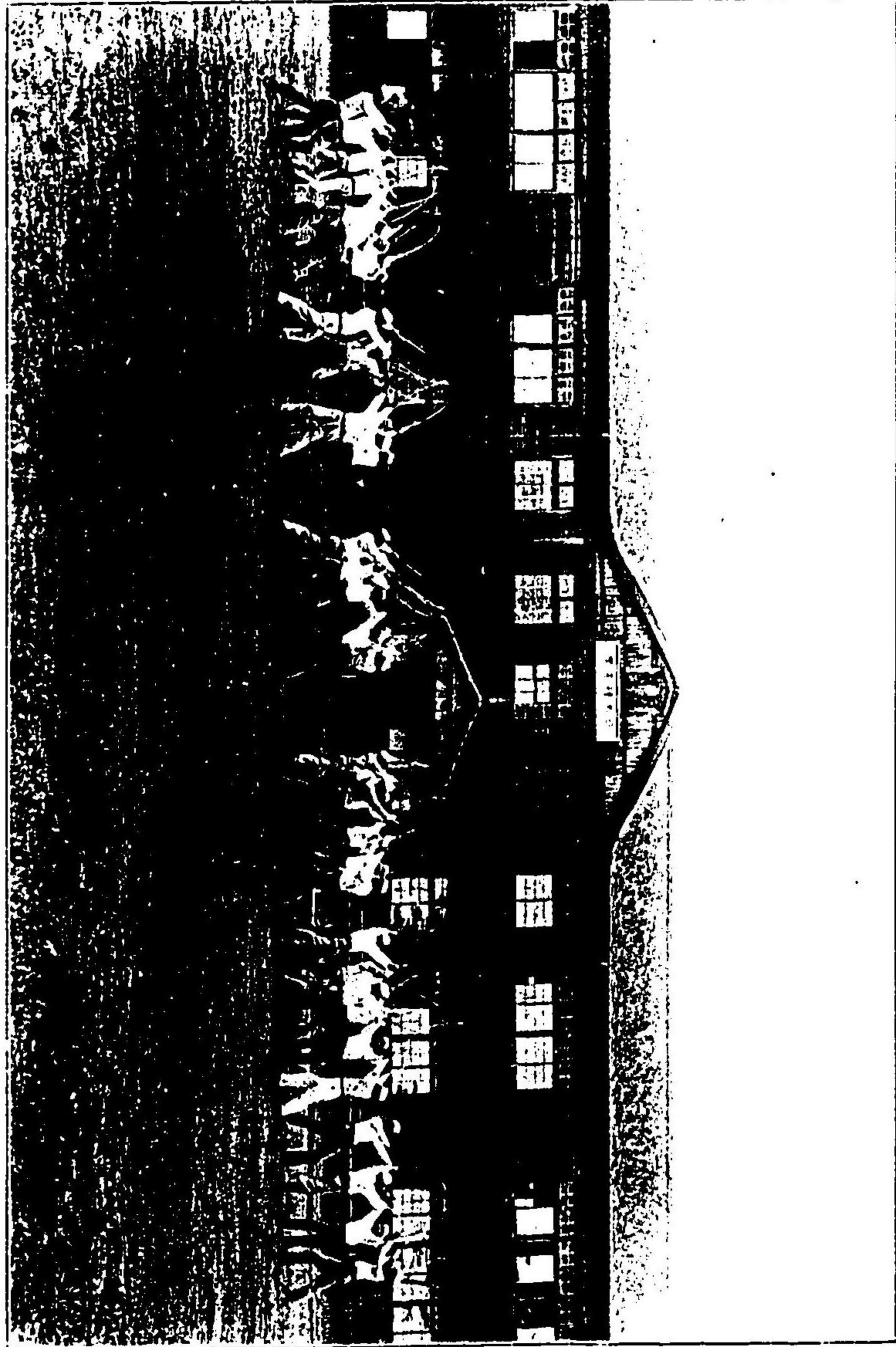
け、以て舊位に復す、以上の四舉動を再び四呼間演ずべし、但し、最終に右手を以て毬を受け、次ぎなる演習の準備となすべし。

C 膝屈げ二回衝きの交互

- 一 左膝屈を以て一步左側に踏み出すと同時に、右手を以て其の持てる所の毬を床上に投げ着くこと該節A一の如し。
- 二 跳ね返へりたる毬を左手にて受け止む。
- 三 再び左手を以て、其の受けたる所の毬を、床上に投げ着くこと該節A三の如し。
- 四 跳ね返へりたる毬を、左手を以て受け止む。
- 五 右膝屈を以て、一步右側に踏み出すと同時に、左手を以て、其の持てる所の毬を、體前の中央床上に投げ着くこと該節B一の如し。
- 六 跳ね返へりたる毬を、右手を以て受け止む。
- 七 受け止めたる右手の毬を再び投げ着く。

八跳ね返へりたる毬を、左手を以て受け止むると同時に、右足を左足側に引き着けて舊位に復す。  
以上の八舉動を再び繰り返へして行ふべし。

習 演 操 體 輪 半



生 期 九 拾 第 校 學 操 體 會 育 體 本 日

## 半輪體操法

### 教授上の注意排列法及び用具の説明

此の體操は跳躍的運動法なれば、一課若しくは二課以上を連続して、各個體操の跳躍運動を授けんとする部へ編入して行ふを可とす、然かるときは生徒の興味を惹起するは勿論、身體を優美にし、且つ各個運動の應用として、最も重要な教授材料たること論を俟たざるなり。

**準備** 排列法 普通體操に於ける排列の方法にて宜ろしとす、併しながら隣生の輪と衝突を來たさざるやう可成的廣ろく、其間距離を取らざる可からず。  
**輪の造り方** 籐を長さ七尺に切り使用するを最も宜ろしとす、併し籐よりも安價に造らんと欲せば、竹を七尺の長さに切り之れを數本に割り裂き桶屋の籠かごを造る材料たる竹の如く、好く削づり紅白の細き木綿切れを巻き附けて用ゆるを可とす、

**輪の持ち方** 輪の兩端を左右の手にて持ち、行進の際は兩肘を曲げて握り、舉を

胸側に近く取り輪を直立して頭上に被る。  
氣を着けのときは直立姿勢を取り、輪を體前に下げ、輪の中央を床に着く可し。



第九十圖  
第九十圖

第一節

A 左右合せて四舉動八呼稱

一臂左斜上伸、足左斜出。

左足は伸ばしたる儘左斜の方向に踏み出して足尖を地に着く、同時に兩臂を伸ばして輪を斜上方に突き出す、此の時體は少しく左方を向き、眼を輪の中央

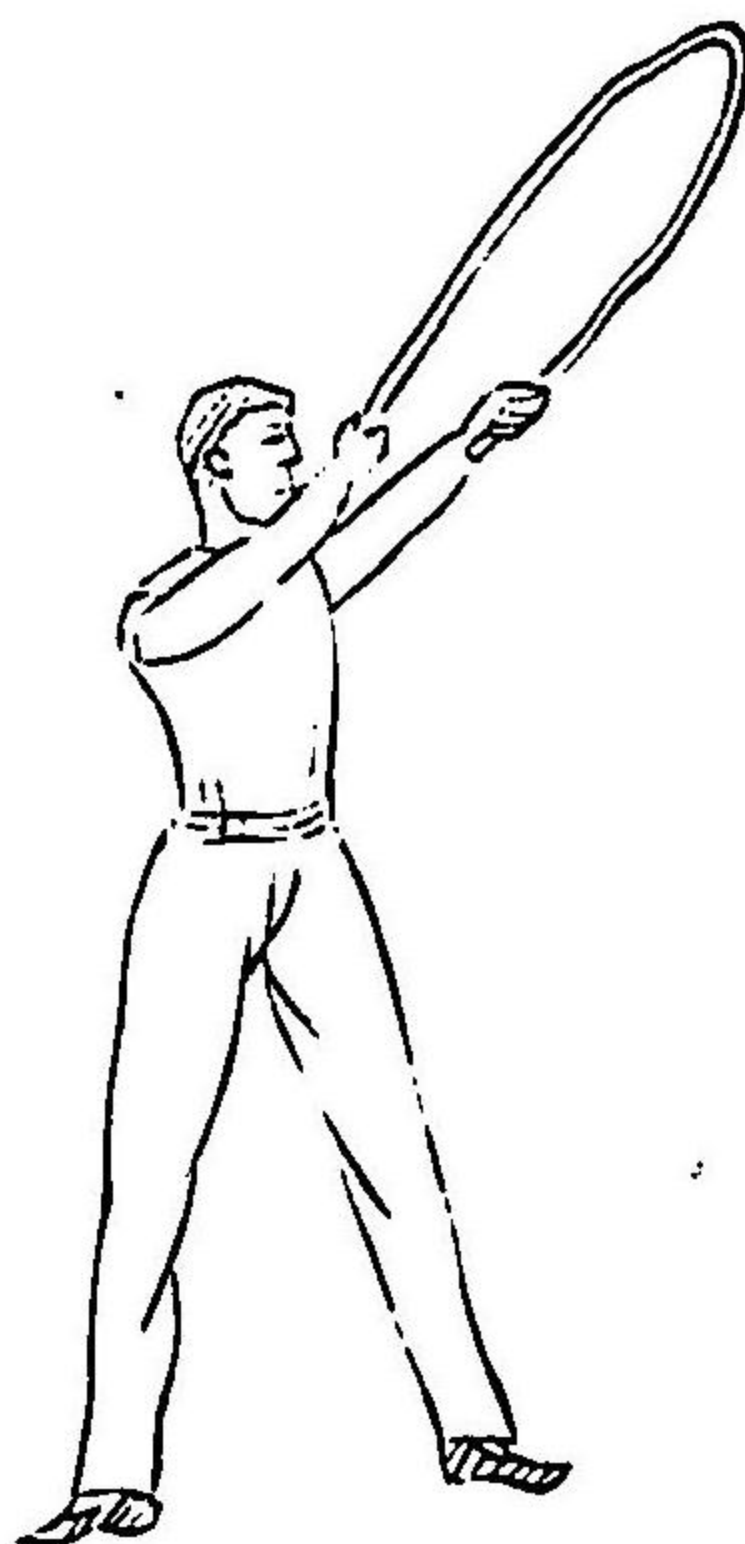
稱呼 一 二 三 四 五 六 七 八 二 二 三 三 四 四 五 五 六

七八と三十二呼稱に數ふるを要す。

用意の令にて兩肘を曲げ輪を頭上に

被ること行進の際と異なることなし。

第九十一圖



第一動の如く臂を伸ばして輪を右斜上方に突き出すと同時に、右足尖を斜右に踏み出す。

四番位即ち用意の姿勢に復す。

教授上の注意、最初臂の運動のみを教へ次に足の運動を教ふ、而して後ち臂の運動と足の運動とを組合せ、同時に行はしむるを可とす、之れ生徒は動作を確實に且つ容易に了解すればなり。

に附く。(第九十一圖)

二番位に復す。

兩肘を曲げ體を正面にすると同

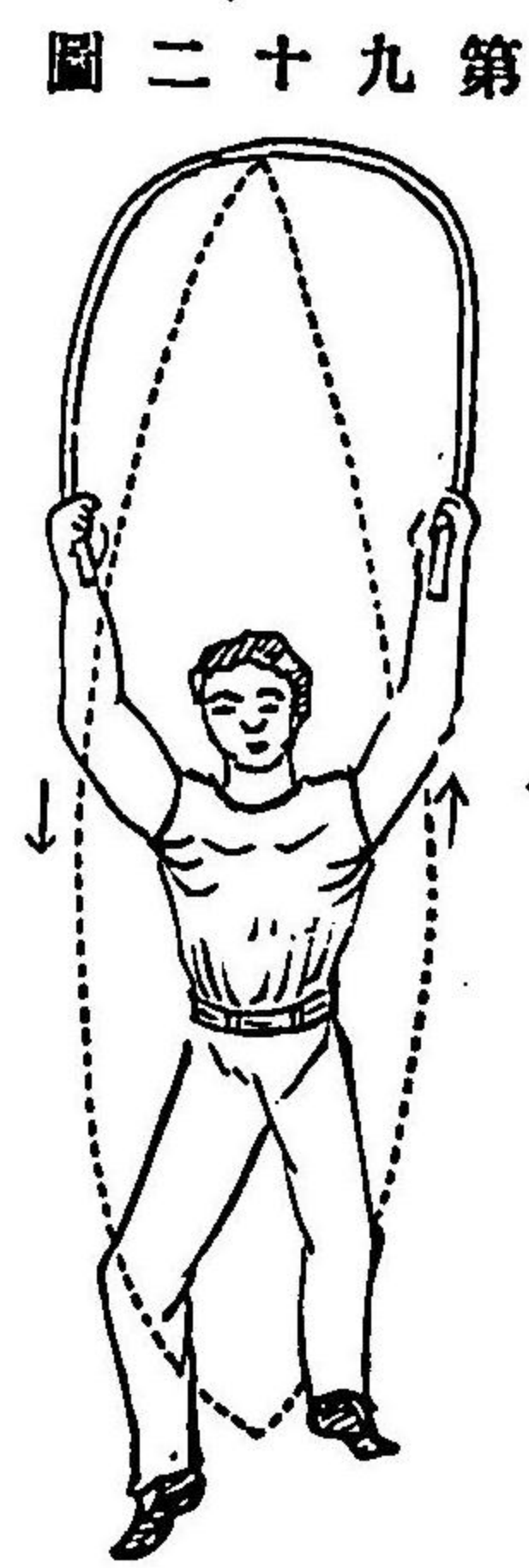
時に左足を右足に引き着く即ち

用意の姿勢となるなり。

三臂右斜上伸、足右斜出。

B 交互跳躍十六呼間及跳躍十六呼間

一二交互跳躍を以て、前下方より後上方に輪を廻す、此の交互跳躍とは右或は左足を少しく前に出し、兩踵を上げて體重を足尖に托し、輪の足の下を通過する



際交互に足尖を地面より上げ、即ち一と下方に降したる輪を左足を上げて其の下を通し、二の際右足尖を上げて全く輪を通過せしめ、輪を頭上に迄て持ち來たす。

圖二十九第

(第九十二圖)  
三四、五六、七八の三回と二二、三四、五六、七八との四回物計八回は前同様にスキップを行ふものとす。

三二、三四、五六、七八及び四二、三四、五六、七八の十六呼間は跳躍を行ふ。

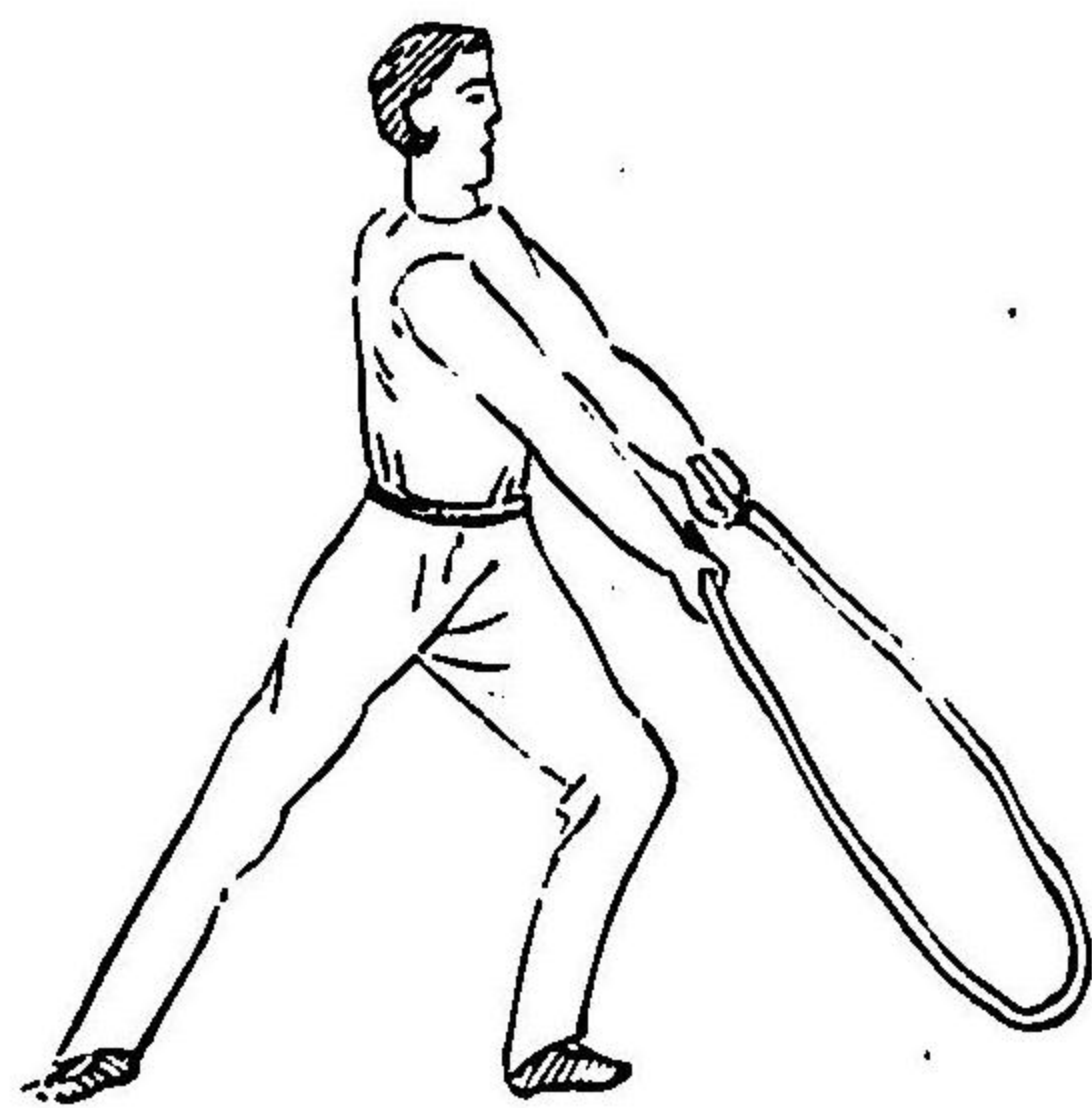
此の跳躍法は、一にて兩足尖を揃へて跳躍同時に輪を前下方より後上方に向つて廻し其の輪の通過せんとする時兩足を以て同時に跳躍し、二にて輪を頭上に持ち來たし、兩膝を少しく屈指足尖にて體の平衡を保持す。

以上の動作を尙ほ七回續行して終るものとす。

第二節

A 左右合せて四舉動八拍子

圖三十九第



一 左足斜出屈膝、臂斜下伸。

左足の膝を屈して斜左へ、大きく一步踏み出すと同時に、兩臂を伸して輪の中央を左足尖の前方にて床に着く、體は運動に隨ひて左斜を向き眼を輪に注ぐ。(第九十三圖)

二 舊位に復す。

左足を右足に引き着けると同時に、肘を曲けて輪を頭上に取り、即ち用意の姿勢に復す。



三右足膝屈右斜出、臂斜下伸。  
 第一動の如く、右斜に膝を屈して右足を出す、同時に體を少しく右方に向け、臂を斜下方に伸ばしてBの中央を床に着く。  
 四舊位即ち用意の姿勢に復す。  
 以上の左右四舉動を八拍子に行ふ、尚ほ同様を八呼間繰返して十六呼間を演ずるものとす。

B 交互跳躍十六呼間及び跳躍十六呼間

一二三四五六七八より一二三四五六七八まで後下方より前上方に輪を廻し、交互跳躍即ち足尖を交互に上げ輪を通過せしむることを十六拍子にて行ふこと前課の輪に同ず。  
 三二三四五六七八より四二三四五六七八まで後下方より前上方に輪を廻し、跳躍にて(足尖を揃ふ)輪を通過せしむること前課のBに同ず。  
 以上三十二呼間は前課のBの如しと雖とも其の異なる所は唯だ輪を廻すに後

方より行ふの差あるのみ。

第三節

A 左右各八呼間十六拍子

一左足左側出兩臂左方。

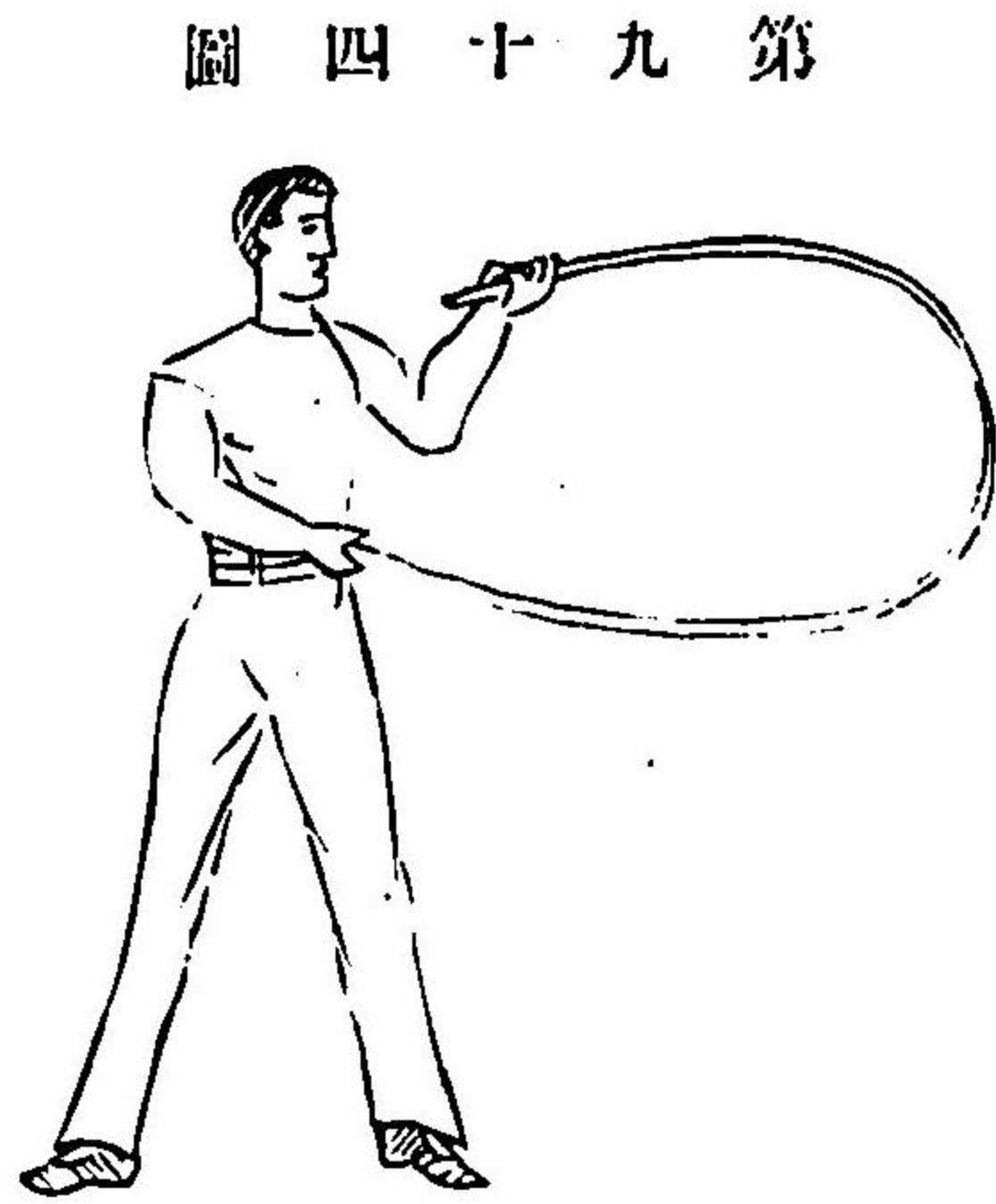


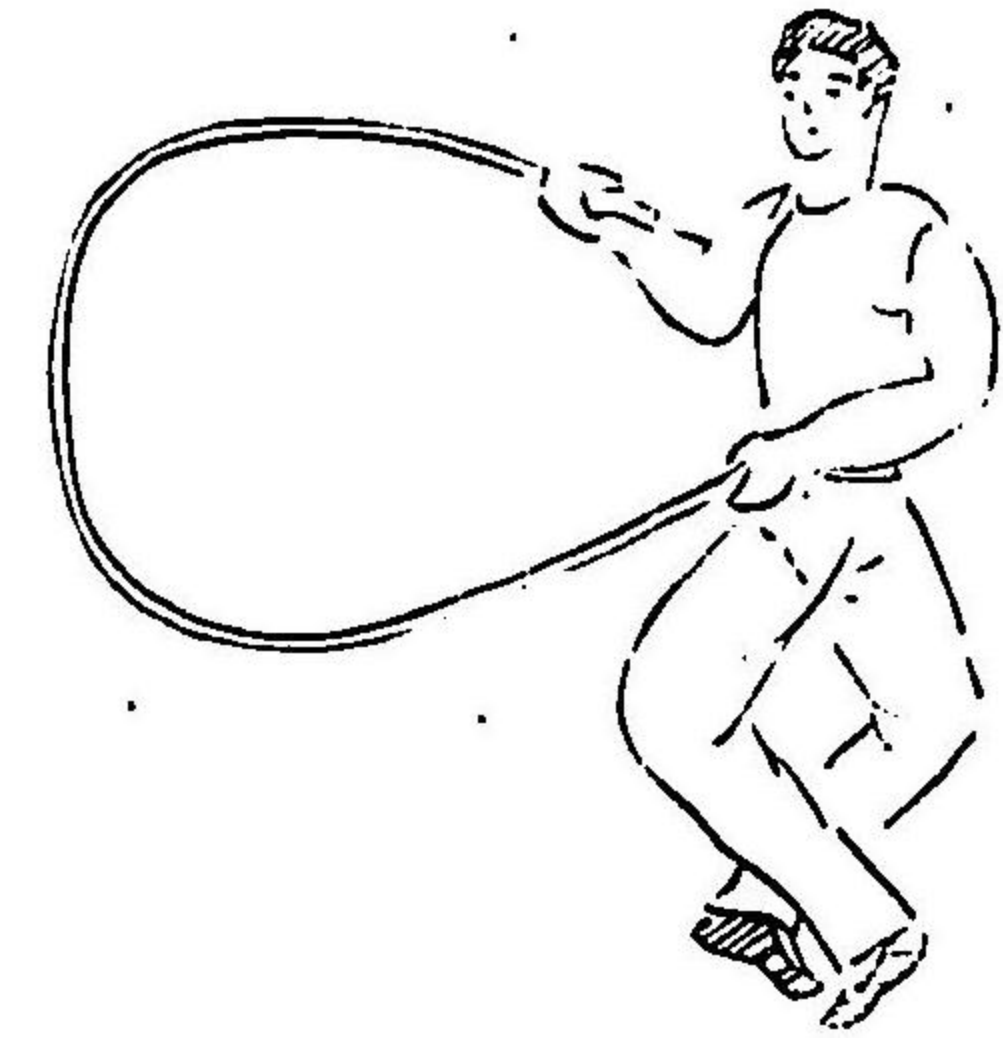
圖 四 十 九 第

如く横向に輪を差出す、顔を右方に轉し眼を輪に注ぐ。(第九十五圖)

左足を一步左側に踏み出し、兩臂を伸ばして右側方に輪を横たひて、平にするにあらず、差出し顔を少しく左方に向く。(第九十四圖)

二左足を右足の後へ交叉兩臂を右に移す。  
 左側へ踏み出したる左足を右足の後ろへ交叉に持ち來たし、兩膝を少しく屈ぐ、兩臂は輪を持ちたるまゝ、右側に移し、第一動の

圖 五 十 九 第



三左足を左側に復す、同時に輪を左側に復す、第一  
動の姿勢に復す。  
四舊位に復す。

輪を頭上に直立し、左足を右足に引き着けて用  
意の姿勢に復す。

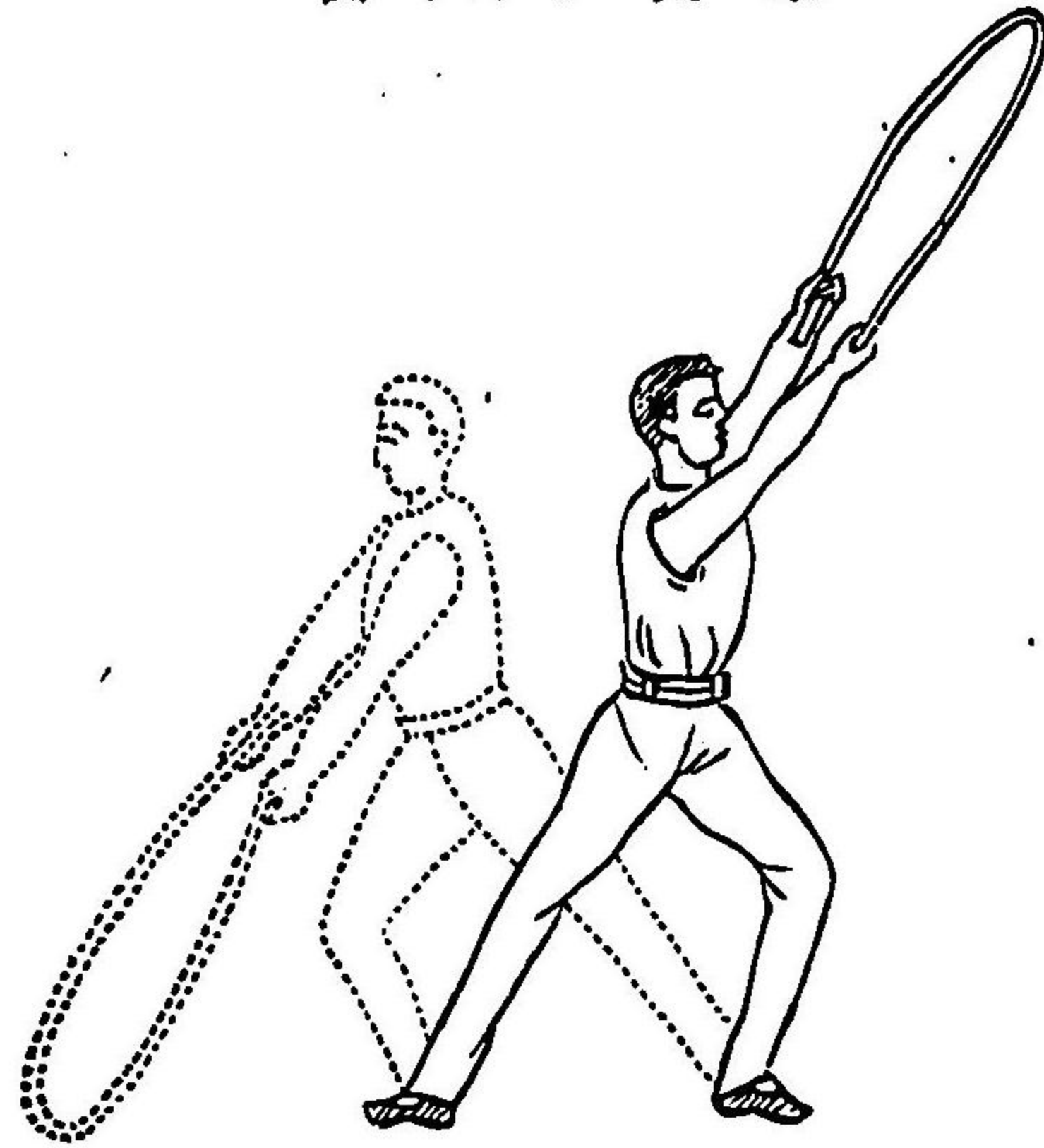
以上の四舉動を同様に右方より行ふ、此の運動は  
左右合せて八舉動十六拍子を以て行ふ。

B 左右各八呼間 十六拍子

一二三四と四呼間左側方へガロツプを行ふ、

ガロツプとは跳躍しつゝ、駆歩を二回續け行ふものにして即ち左足を一步左  
側へ踏み出し夫れより少し遅ればせに右足を引き寄せ、又た左足を左側へ踏  
み出すと續いて後とより右足を引き寄せる、以上の動作を二回續け行ふとき  
は四呼間の動作となる。

圖 六 十 九 第



五六七八の四呼間は二回交互跳躍にて體の前方より輪を廻す。  
以上八呼間の動作を再び右方に繰り返へして舊位に復す。

第四節

A 左右各四舉動八拍子 (二回三十二呼間を行ふべし)

一左足膝屈側出體左轉斜上伸。

左膝を屈して左側方へ大きく一  
歩踏み出し體を左方に向け、顔を  
其方向に向く、臂を伸ばして輪を  
左斜上方に突出す。(第九十六圖)

二兩臂左斜下、降右膝屈

左膝を伸ばすと同時に、右膝を深  
く其足尖の方向に曲ぐ、(右斜方)而  
して體を其の方向に向け、同時に

輪を斜下方に振り降げて輪の中央を床に着く。(第九十六圖)  
 三 第一動の姿勢に復す。  
 右膝を伸ばして、左膝を屈し、體を左方に向けて輪を左斜上に突出す。  
 四 舊位、即ち用意の姿勢に復す。  
 以上の四舉動(八拍子)を同様に右方に行ふ。

B ガロツプにて四呼間斜進キツプにて四呼

間廻轉 (左右三十二呼間を行ふべし)

一 二三四と左斜方即ち足尖の方向に跳躍駢歩を以て三步進む、輪は用意の姿勢にある如く頭上に被ぶる五六七八は交互跳躍にて二分の一右轉廻をなし同時に輪を二回前より後に廻す。  
 二 二三四五六七八は前同様に跳躍駢歩四呼間にて舊位に復せり、次ぎの四呼間は交互跳躍にて二分の一右轉廻をなし、全く舊位置に復す。  
 三 二三四五六七八の八呼間は、前同様に右足より、其の足尖の方向に向て跳躍

駢歩を行ひ、交互跳躍を以て二分の一左轉廻をなす。  
 四 二三四五六七八は前同様を行ひ、舊位置に復す。

第五節

A

一 左足前出臂前方斜上伸

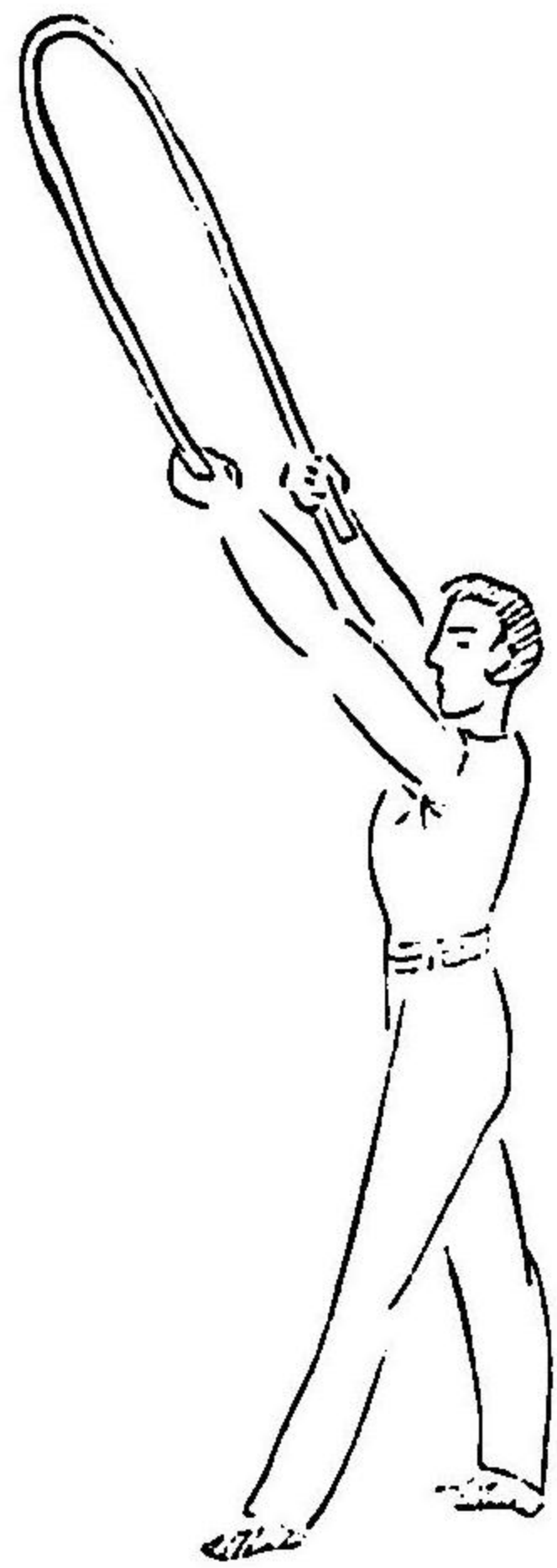


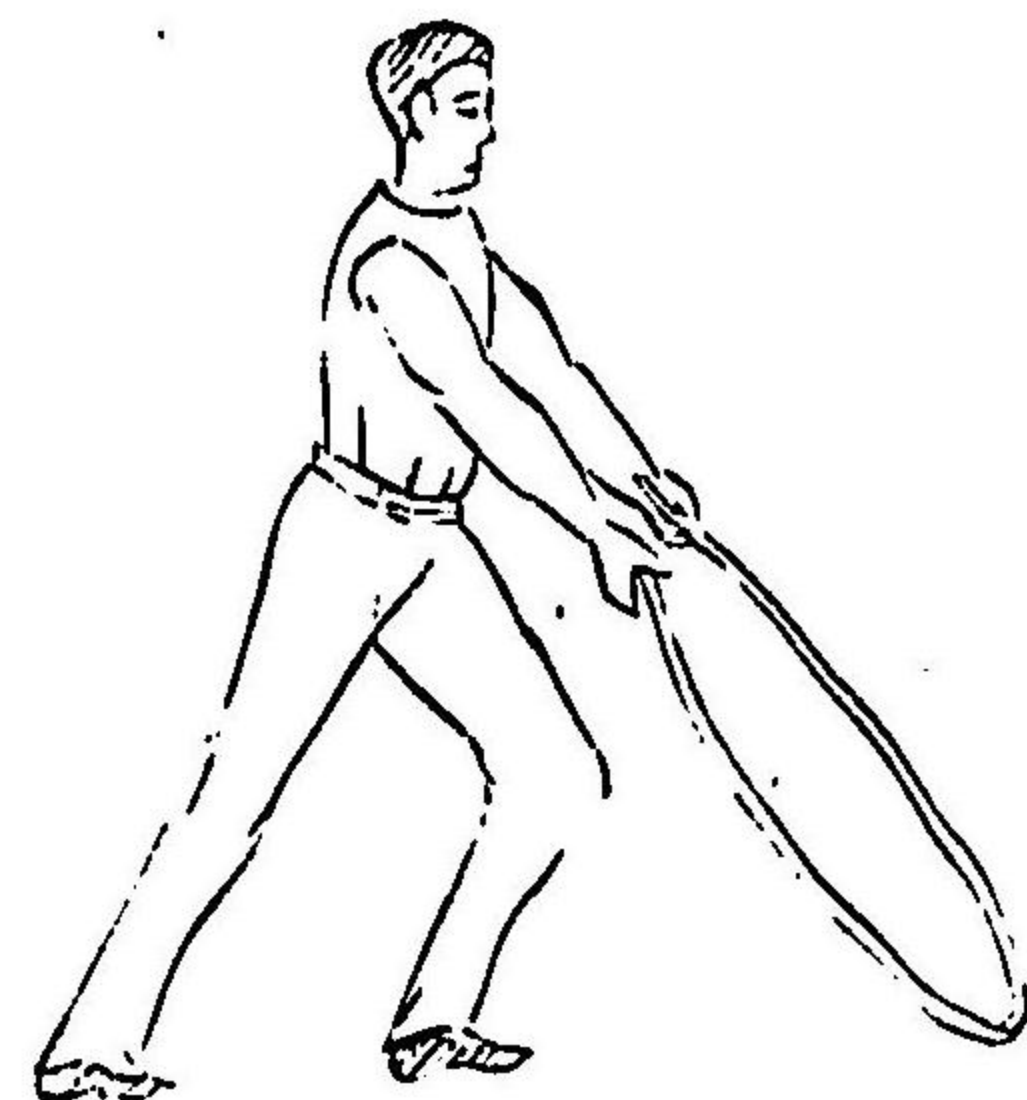
圖 七 十 九 第

左足を其の位置にて、且つ足尖を地に着け右足は踵を地に着けて以て右轉廻  
 第一動にて踏み出したる

下伸。

二 右轉廻、右膝屈體前屈傾斜  
 左足を一步前に踏み出す  
 と同時に輪を體前斜上方  
 四十五度の高さに突き出  
 す。(第九十七圖)

圖 八 十 九 第



をなし、右膝を深く屈く、同時に上體を少しく前方に(新方向)傾け、兩臂を斜下方に伸ばす、而して輪の中央を床に着く。(第九十八圖)

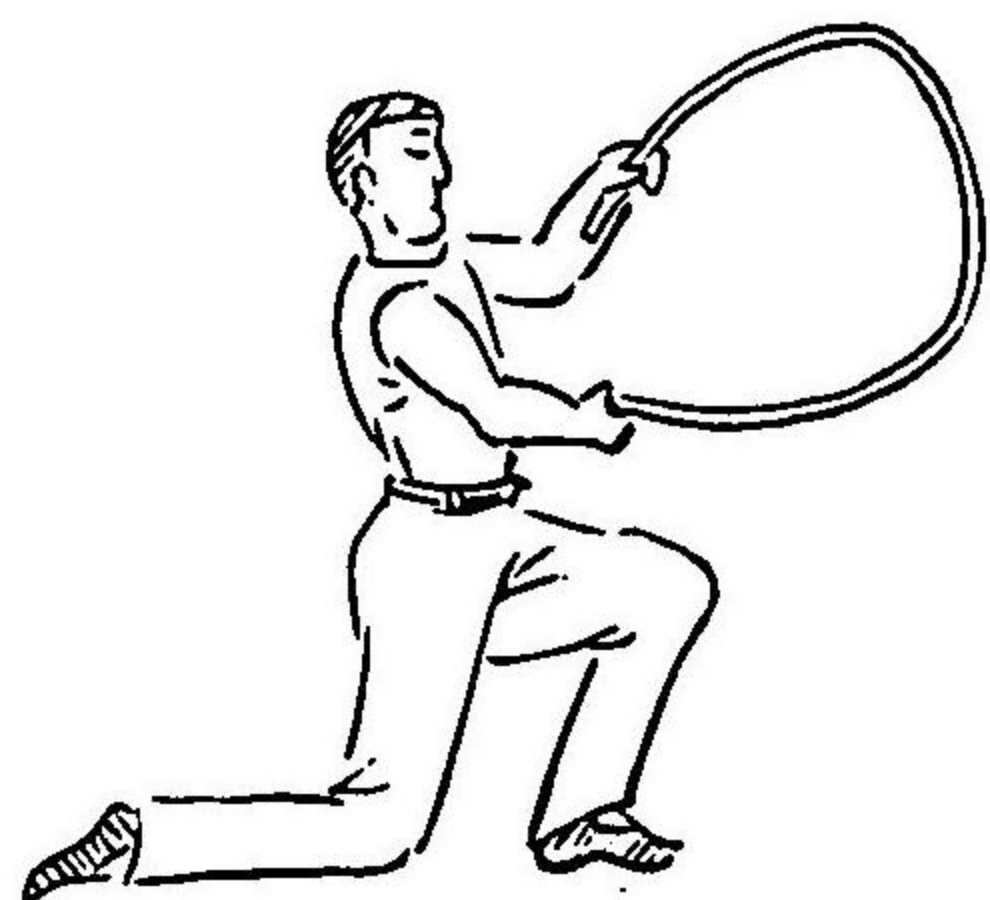
三 第一動の姿勢に復す。  
體を伸ばすと同時に左轉廻をなし、輪を體前斜上方に舉ぐ。

四 舊位即ち用意の姿勢に復す。  
以上四舉動(八拍子)を同様に右方に行ふ。

B

A 甲生は半跪座、乙生は一週轉十六呼間  
B 乙生は半跪座、甲生は一週轉十六呼間  
一 二 三 四 五 六 七 八 は甲生右足を一步後に引き、兩膝を屈げ、右膝を床に着く、而して

圖 九 十 九 第



て兩臂は左側方へ並行して輪を突出し、(平に出すにあらず)。(第九十九圖)

二 三 四 五 六 七 八 は輪を右側へ及び床に着けたる右膝を左膝に取り換へる、此の動作は二舉動を以て行ふ。

置に休止す最後の七八にて直立姿勢に復す。

以上は甲組生の動作にして、乙組生は甲生を中心として、交互跳躍歩を以て、十六呼間に一週するものとす。

三 二 三 四 五 六 七 八 は乙組生の半跪座姿勢に於て輪を並行に側出すること、前述の甲生の動作と異なることなし。

四 二 三 四 五 六 七 八 は輪の方向と跪座とを交換すること、前述の甲生と異なること

となし、但し甲生と異なる所は反對に即ち甲の左よりしたるものを右よりする等の差あるのみなり。  
以上、乙組が十六呼間の動作を行ふ間に、甲組は初め乙組のなしたる動作を反對の方向に一週するなり。

### 第六節

A

本節に於ては四人宛協同して動作を行ふものなるを以て、四列或は六列に排列しある最前列生に一二の番號を附し、奇數列と、偶數列とを組ましむるときは、四人宛の數組を作出するを得べし、次ぎなる第七節も亦た之れに倣ふて行ふべし、而して説明に便なるが爲め奇數列の一、二生をば甲乙の號を以て解説し、偶數列の一、二生をば丙丁の號を以て説明すべし。

一 膝屈斜出、臂斜上伸

甲の生徒は體を左方に轉向すると同時に左膝屈を以て斜左方即ち四人の中

央點に向つて一步踏み出し、兩臂を斜上伸して四人の輪の中央に集合せしむ  
乙の生徒は右轉向をすると同時に右膝屈を以て甲生の如く、中央點に向て一步踏み出し、兩臂を伸展して甲生の如く輪を集合せしむ。

丙の生徒は左膝を屈して、其の足尖の方向に一步踏み出し、甲乙兩生の如く、兩臂を斜に上伸して輪を集合せしむ。

丁の生徒は右膝を屈して、其の足尖の方向に一步踏み出し、兩臂を斜に上伸して、他の三生と同様に輪を集合せしむ。

以上の四人は各自の動作を同時に行ふものとす、要するに、四人の生徒は一と組となり、四人の中央に向つて、膝屈を以て一步踏み出し、兩臂を斜上に伸ばして、輪を中央に集め、恰も花の如き形を作らしむ。(口繪の半輪體操參照)

二 各自元位に復す。

甲乙丙丁四人とも各自出したる足を引くと同時に正面に復し、兩臂を曲げて用意の姿勢に復へる。

三 第一動の如し。

此の度は奇数列の乙生と甲生と偶数列の丁生と乙生と即ち隣組の生徒と組合せとなり第一動の如く演ずるなり、甲生は右、乙生は左轉向をなし、同時に右（左足を膝屈して各自新らたに作りたる四人組の中央に出し、兩生は右、丁生は左斜に膝屈を以て一步踏み出し、兩臂を斜上伸して新らたに組合へたる四人の中央に向つて、半輪の花を作る。  
注意各列兩端の生徒は前後の兩生を以てのみ行ふことあれば、必ずしも四人一と組として行ふ能はざるとあり。  
四元位に復す。

第二動の如く、各自正面となりて、用意の姿勢に復す。  
以上の四舉動を八呼稱にて三十二呼間繰返し行ふべし。

B

最初組みたる四人は、一團となり、奇数列生は右、偶数列生は左廻り十六呼間交互跳躍を以て、一週し更らに廻れ右前へをして十六呼間交互跳躍を演じ各自

舊位置に復す。

第七節

A

四人宛一と組となるとは第六節の如し、而して第四節Aの動作を行ふものとす。  
一足膝屈側出體傾臂斜上伸。

甲生は左乙生は右轉向をすると同時に、膝屈を以て四人組の中央に一步踏み出し、兩臂を斜に上伸すべし、而して丙生は左斜、丁生は右斜に、膝屈を以て一步踏み出し、兩臂を上斜伸して、四人の輪を集合すること第六節の第一動に同す。  
二兩臂斜下伸、體前傾反對の膝屈。

各生は屈膝したる脚を充分に伸展すると同時に、他脚の膝を充分に屈し、體の重を膝屈した脚に移し、兩臂を斜下方に下げ、半輪の中央を膝屈したる足尖の方向輪の達する所の地に接觸せしむ。

三各生は第一動の姿勢に復す。

即ち四人一と組となりて、中央點に向つて半輪を集合せしめ、各自中央に踏み出したる方の膝を充分に曲げ、他の脚を伸ばす。

四元位に復す。

生徒各自は正面に復して、用意の姿勢に復す。

以上の四舉動は八呼稱にて行ふべし、而して次ぎの四舉動八呼稱は、更らに組を變換して行ふこと第六節の三四動の如し。

一 膝屈前出、臂斜上伸

奇數列の乙生と隣組の甲生と、偶數列の丁生と隣組の丙生と、四人にて一組となり、各自其の中央に向つて膝屈前出をなし、兩臂を斜上伸して半輪を集合して恰も花の如くなすべし。

二 反對の膝屈、臂斜下

屈膝して中央に出したる脚を、其位置に於て充分伸ばし、他脚の膝を充分に曲げ、同時に兩臂を斜下方に下げ、上體の重を屈膝したる脚に移して同足尖の方向地に接する如く、半輪を持ち來たし、眼を輪に着くこと最初の組みにて行

ひたるが如し。

三 第一動の如し。

即ち四人各自中央斜上方に向つて、半輪を突伸し、中央に向ひたる膝を屈して他の膝を伸ばす。

四元位に復す。

生徒各自は正面となり、用意の姿勢に復す。

B

奇數列は右向き、偶數列は左向きとなり、即ち奇偶兩列を以て一つの鎖となし、十六呼間交互跳躍を以て廻り、更らに十六呼右轉廻をして交互跳躍を行ひ、以て各自の元位置に復へりて止まる。

### 棍棒體操法

#### 棍棒體操法の排列法及び四種の持方

準備 棍棒體操の排列法は普通體操に於ける排き方にて宜しと雖とも隣生と衝突せざるやう距離間隔を取るを要す。

棍棒の持ち方は體側に下垂するもの、肩前に直立せしむるもの、兩脇下に挟むもの、肩上に擔ふものとの四種あり、何づれを採用するも可なり。

#### 第一節

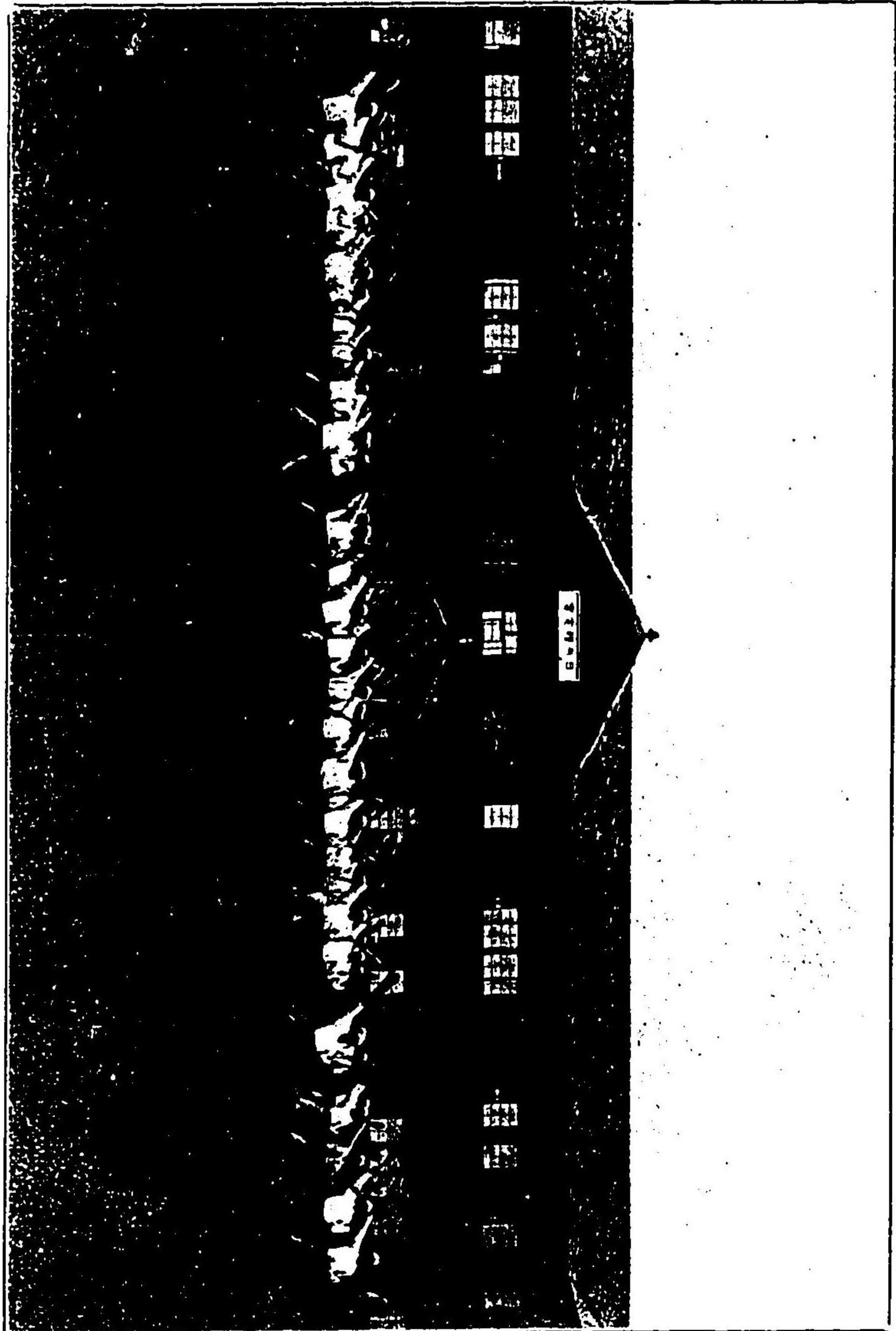
(左右各八呼間) 十六舉動

第百圖



用意の令にて兩棍を肩前に取り直立せしむ、而して胸廓を廣く保持するを要す。(第百圖) 左の棍を以て體前に臂環(外方を劃く)一左棍を以て體前に臂環(外方を劃く)左臂を伸ばし、體前左斜上方より右下方に大圓形を劃く。(此の臂環とは肩胛

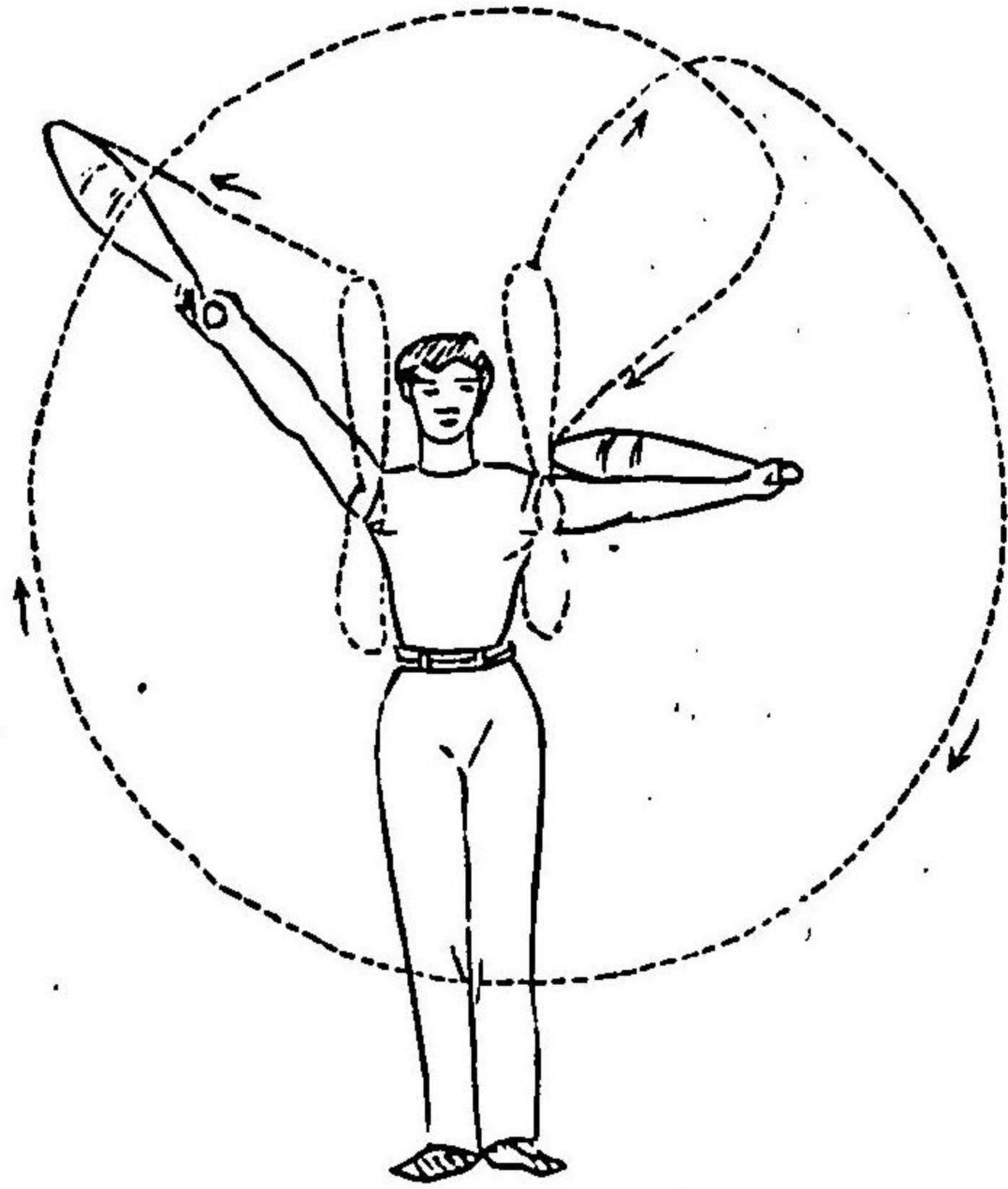
習 演 操 體 棒 棍



生期九拾第校學操體會育體本日



圖 一 百 第

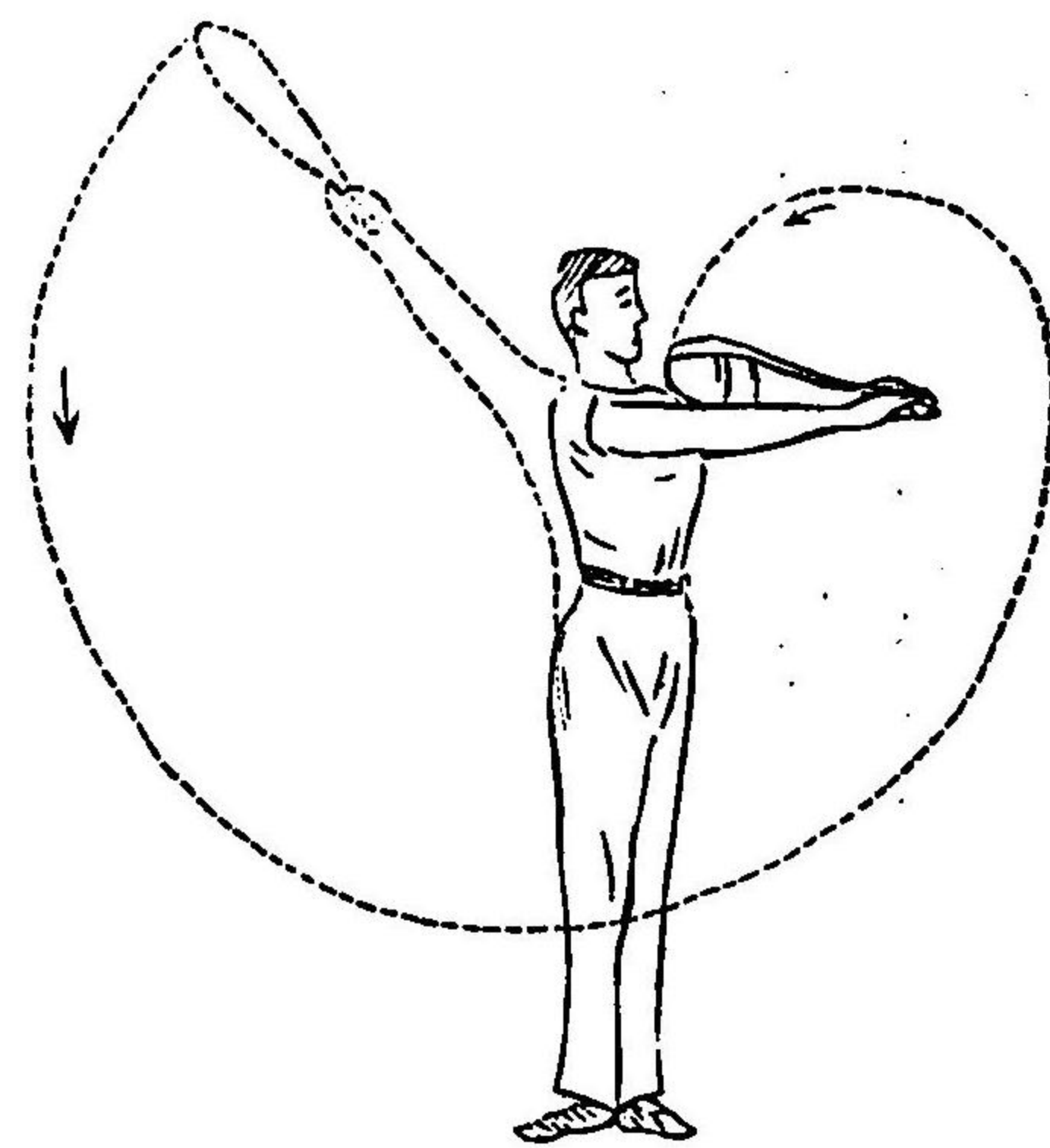


して即ち右棍を同方向に突出せしむ。(第百一圖)  
 三四右棍を以て體前に臂環二回。  
 左棍は第二動の儘左臂上に置き右棍を以て體前右下方より左上方に向けて  
 大環を二回畫く

關節を軸として極めて大なる環  
 を劃作するを云ふ以下之れに倣  
 ふ

二左棍を左臂上にせ乗右棍を右斜  
 上方に突出す  
 第一動に於て臂環を劃きたる左  
 棍を肩胛部はに向けて倒し左臂  
 は伸ばしたるまゝ肩と水平に保  
 持し倒したる棍棒を其の上に置  
 く同時に右臂を右斜上方に伸展

圖 二 百 第



(全からざるもの)劃き、體前左下方より右上方に大圓形即ち臂環を劃く。(腕環とは小圓形を劃くと云ふことにして從來小環と稱したるものなり、之れは腕關節を軸として行ふを以て、此の稱を附したるなり、以下之れに倣ふ) (第百三圖)

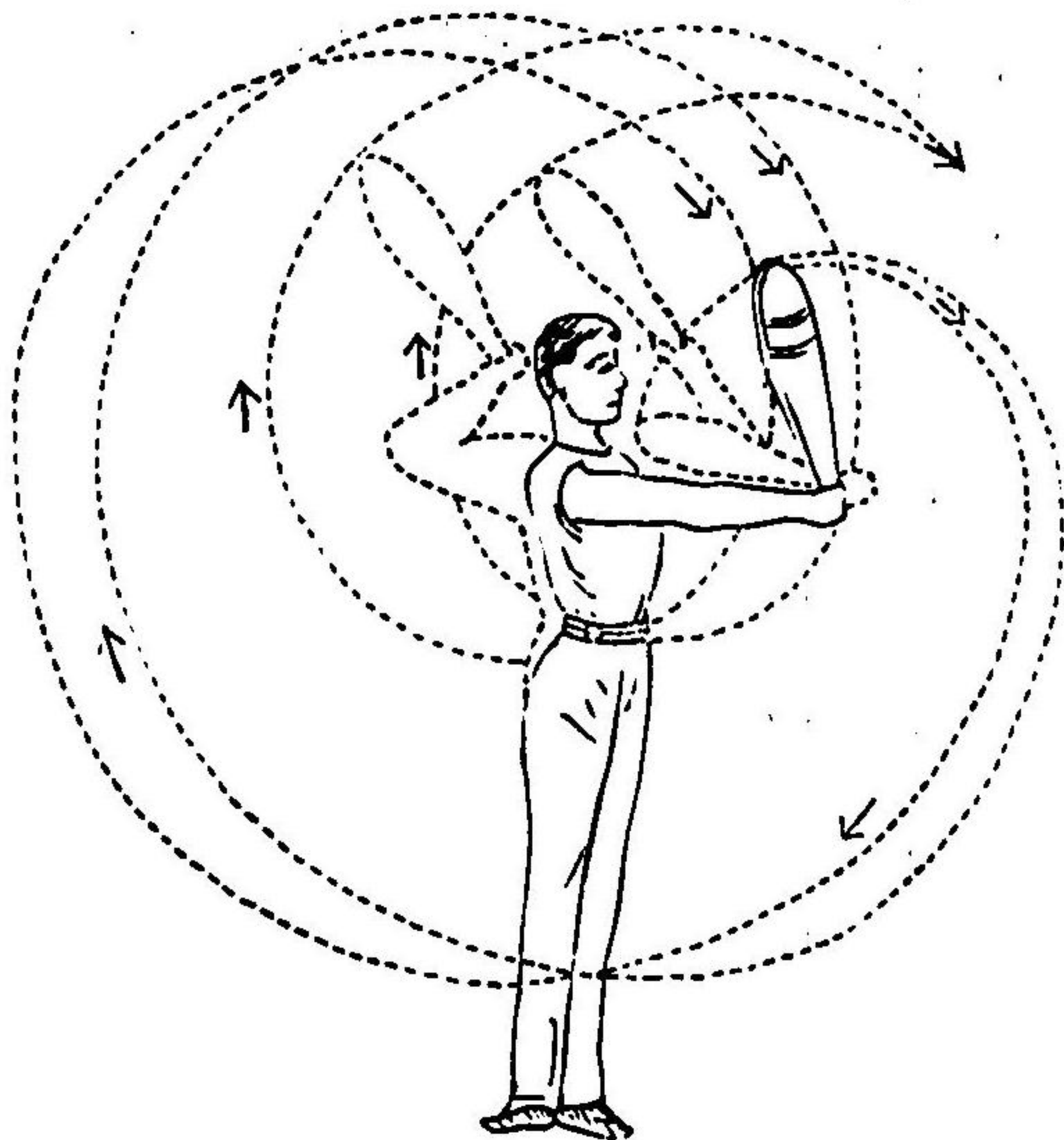
五右棍を左側に平行せしむ。

第四動に於て劃圓したる棍棒を、左側方へ肩と平らに持ち來たして、左棍と同様に、右臂の上に置き、即ち、兩棍を左側方平行の位置に保持す。(第百二圖)

六兩棍を以て左側に半腕環、體前下方に臂環。

第五動に於て平行に保持したる兩棍を起して腕環即ち小圓形を

圖 三 百 第



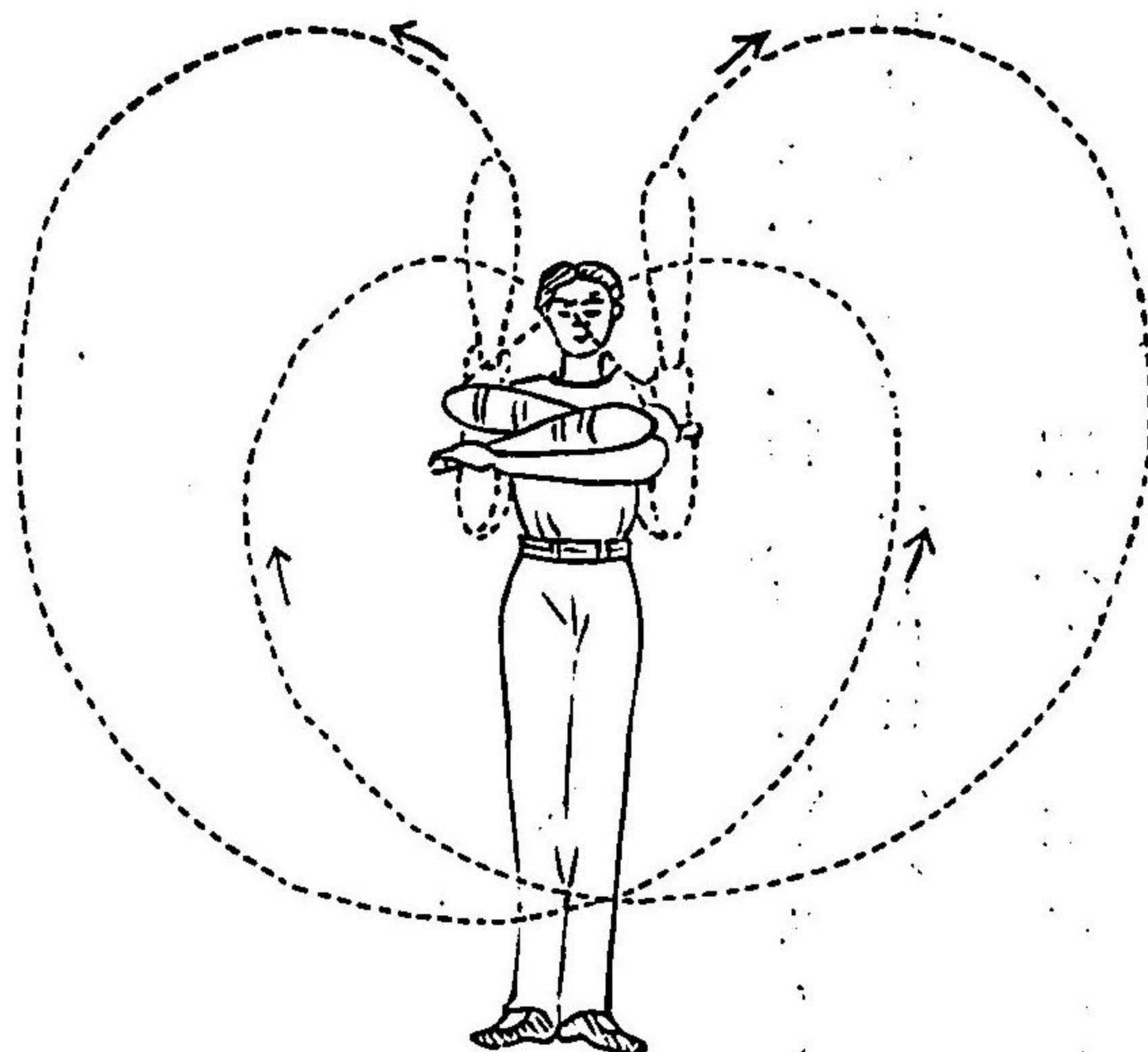
方にありたる棍棒を、肩前に持ち來たして用意の姿勢に復す。  
以上の八舉動を右方へ同様に行ふ。

第二節 (左右各八呼間十六舉動)

七兩棍を以て頭後の膊環。

第六動の終りに於て持ち來たしたる、頭上の兩棍を以て、左上方より右下方に膊環、即ち中形の全環を劃く。(此膊の環とは大環と小環の中間に位する肘關節を軸にして行ふを云ふ以下之れに倣ふべし) (第百三圖)  
八兩肩を棍前に復す。  
第七動の終りに於て頭の後上

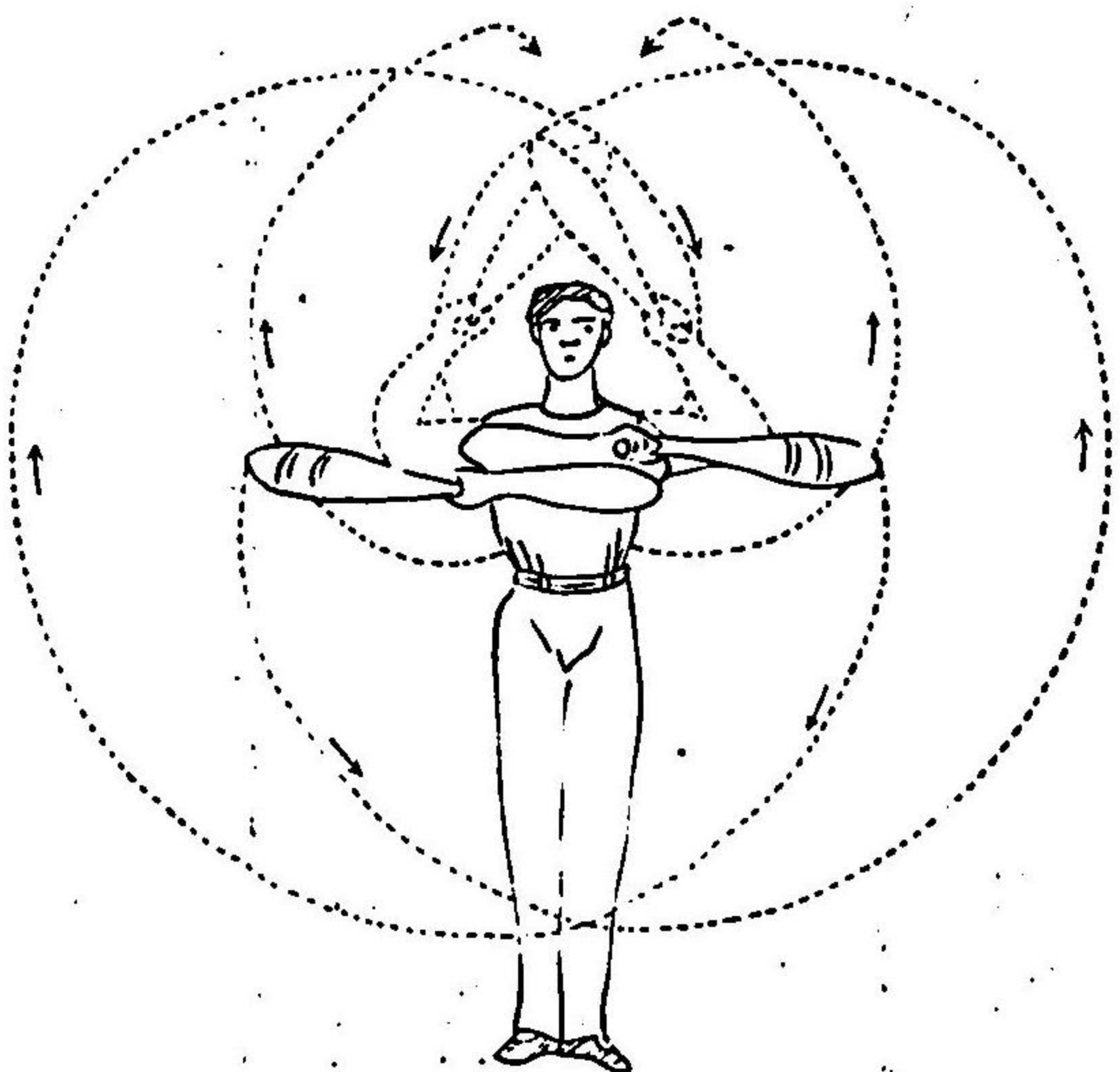
圖 四 百 第



は伸ばして、右棍を突出しや否なや、體前下方に臂環を劃き、左肩前に迄持ち來たしたる頃棍棒を右臂上に倒し置く。(第百四圖)  
即ち一二三四にて、左右の兩棍を體前に持ち來たし、交叉したる形となるなり、

- 一二左棍を外方より體前内方肩と平に持ち來たし臂上に該棍を置く。
- 兩棍を肩前に立てたる用意の姿勢よりして左棍を左上方より、體前右下方に臂環を劃き、右肩前にて棍棒を左方に倒し、左臂の上位置く。(第百四圖)
- 三四右棍を外方より、體前に持ち來たし、臂上に置く。
- 第一二動の如く、右臂を右斜上方

圖 五 百 第



方に、右棍は左上方より右下方に即ち内方の全臂環を劃く。(第百五圖)  
七兩棍を以て體前に臂環。(内方を畫く)  
第六動の終りに於て、頭上にある所の兩棍を以て、第五動の如く全臂環(内方)を

五兩棍を起して體前に臂環。(内方)を劃く。

- 兩臂上にある、兩棍を起して、左棍は右上方より左下方に、右棍は左上方より右下方と共に内方より外方に向つて、臂環を劃く。(第百五圖)
- 六頭後の臂環。(内方を劃く)
- 第五動の終りに於て、頭上にありたる兩棍を以て、頭後に肘關節を軸として、左棍は右上方より左下

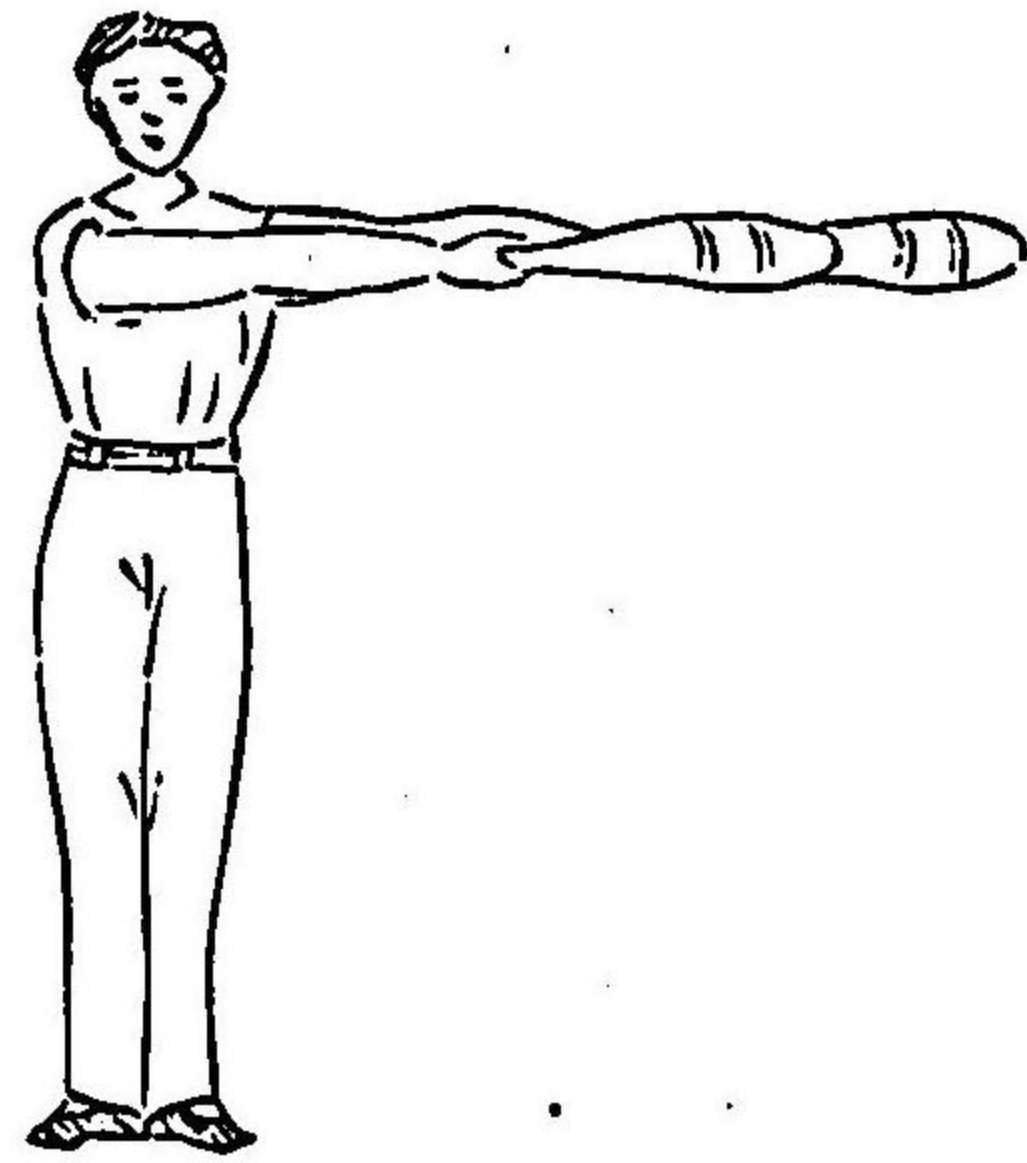
書く。

八兩棍を肩前に復す。  
以上の八舉動を右方へ同様に行ふ。

第三節 (左右各八呼間十六舉動)

用意 兩棍を左側肩と平に並行して置く。(第百六圖)

圖 六 百 第



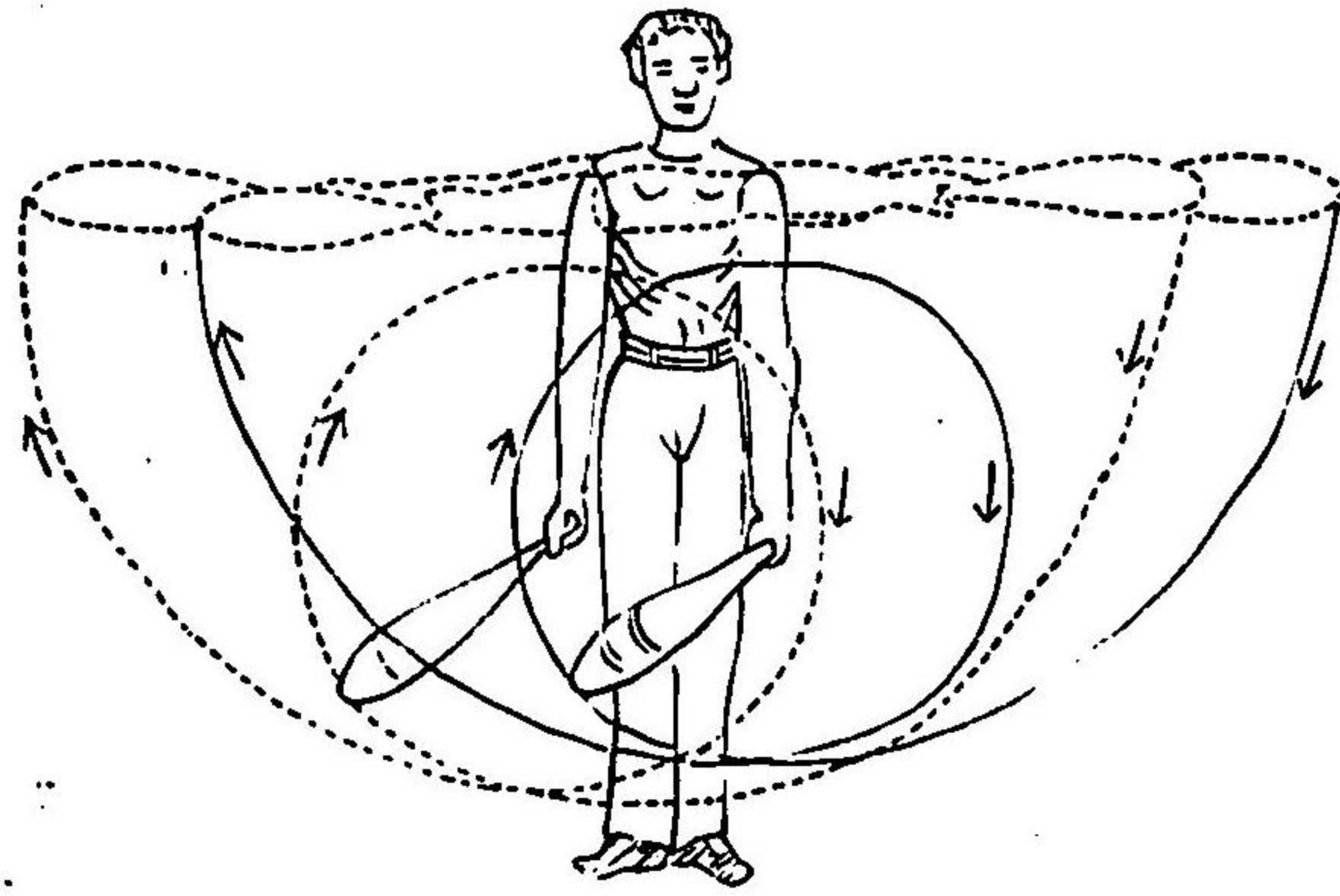
一 兩棍を以て體前下方に於て腕環を劃く。

用意の令にて兩棍を左側へ肩と平らに並行し置きたるものを、臂を伸ばしたるまゝ、體前下方に振り下げ、兩股の前部に來たる頃兩棍を以て、右上方より左下方に腕環を劃く。(第百七圖)

二 兩棍を右側肩の高さに迄て振り舉ぐ。

第一動に於て左側より振り下げ腕環を劃

圖 七 百 第



きたるに續きて、兩棍を右側肩と平に振り上げ並行せしむ。(第百七圖)  
三 兩棍を振り下げ體後に腕環を書く。

圖 八 百 第

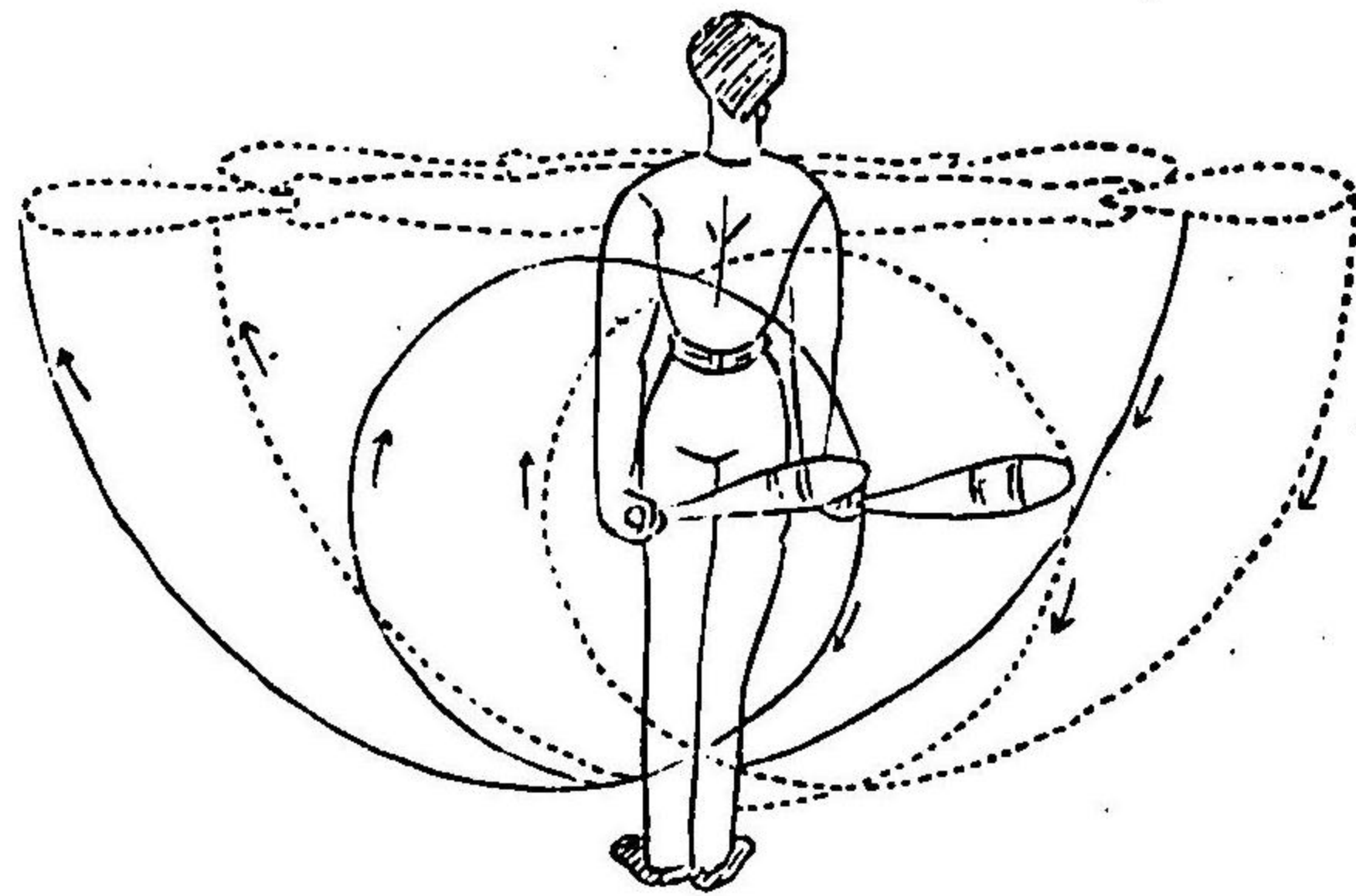
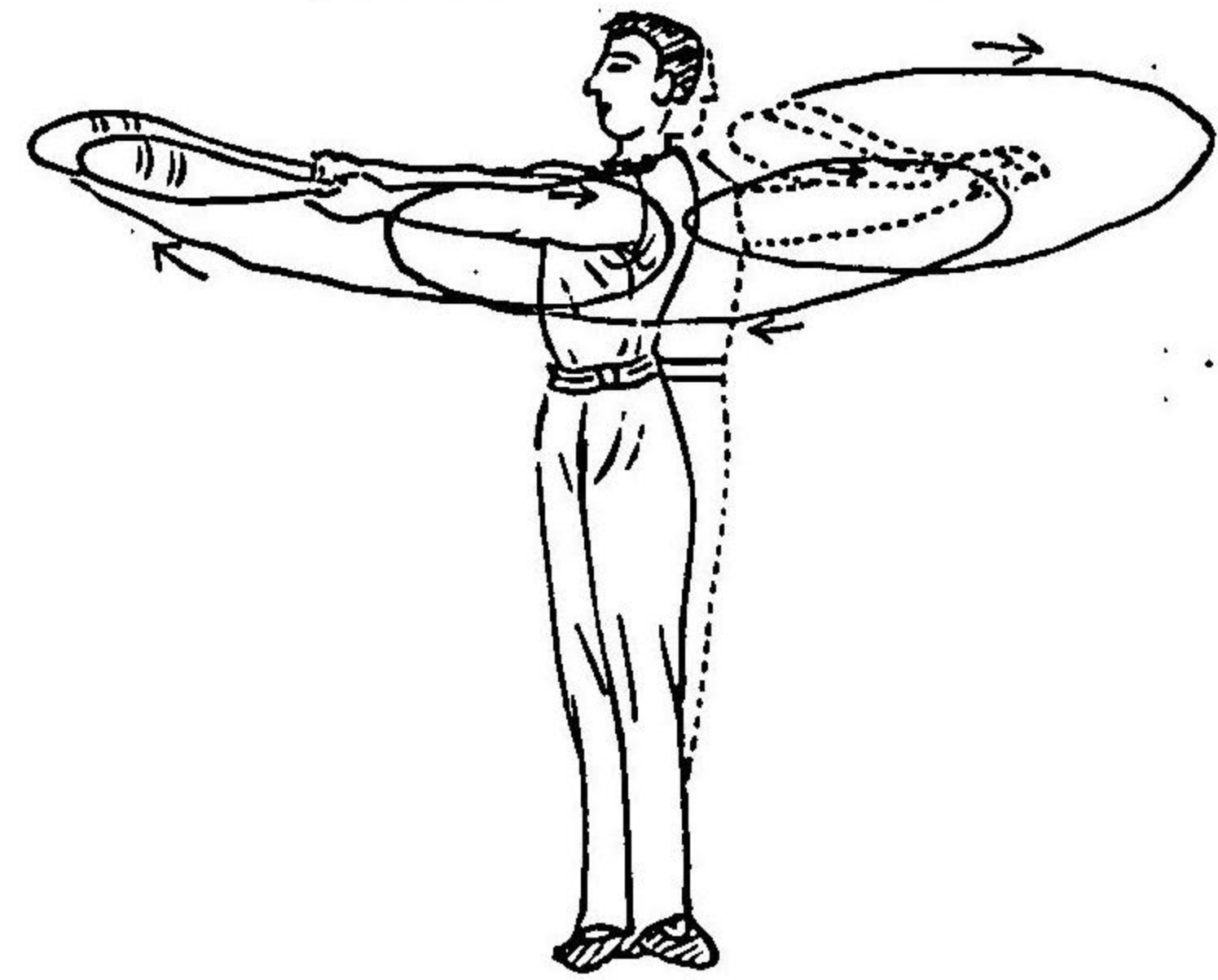


圖 九 百 第



第一動の如く右側方より兩棍を振り下げ體後臀部の所にて左棍は體前通過腕環を右下方より左上方に向つて劃く。(第百八圖)

四兩棍を左側へ肩と平に並行す。

第二動の如く臀部の所にて腕環を劃きたる兩棍を續いて振り上げ右棍體前通過左側肩と水平にまで並行舉上す。第百九圖

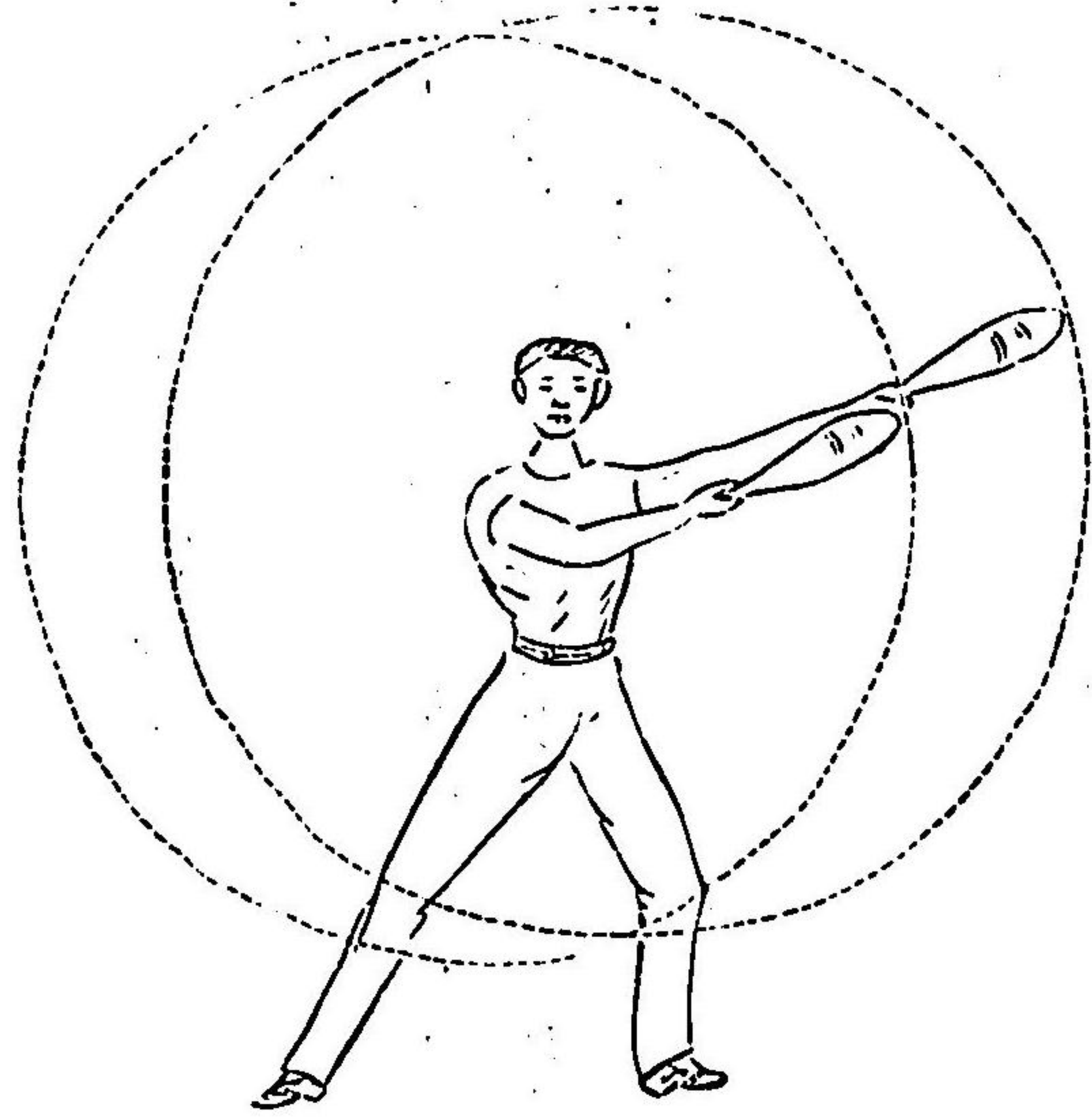
五六左側より右側まで兩棍を移す間に二回水平の腕環を劃く。

兩棍を以て左側と體前との間に於て、兩臂を伸し、肩と水平の位置に於て、右より左にかけて、水平の腕環を劃き、更に續きて同體様を前と右側との間に於て、再び腕環を劃

く。(第百九圖)

七兩棍を右側肩と平らに並行に保持す。

圖 十 百 第



第二動の終りに於て行ひたる如く、右側に兩棍を並行せしむ。八兩棍を以て體前下方に臂環を畫き、兩熟を肩前に復す。以上の八舉動を右方より同様に行ふ。

### 第 四 節

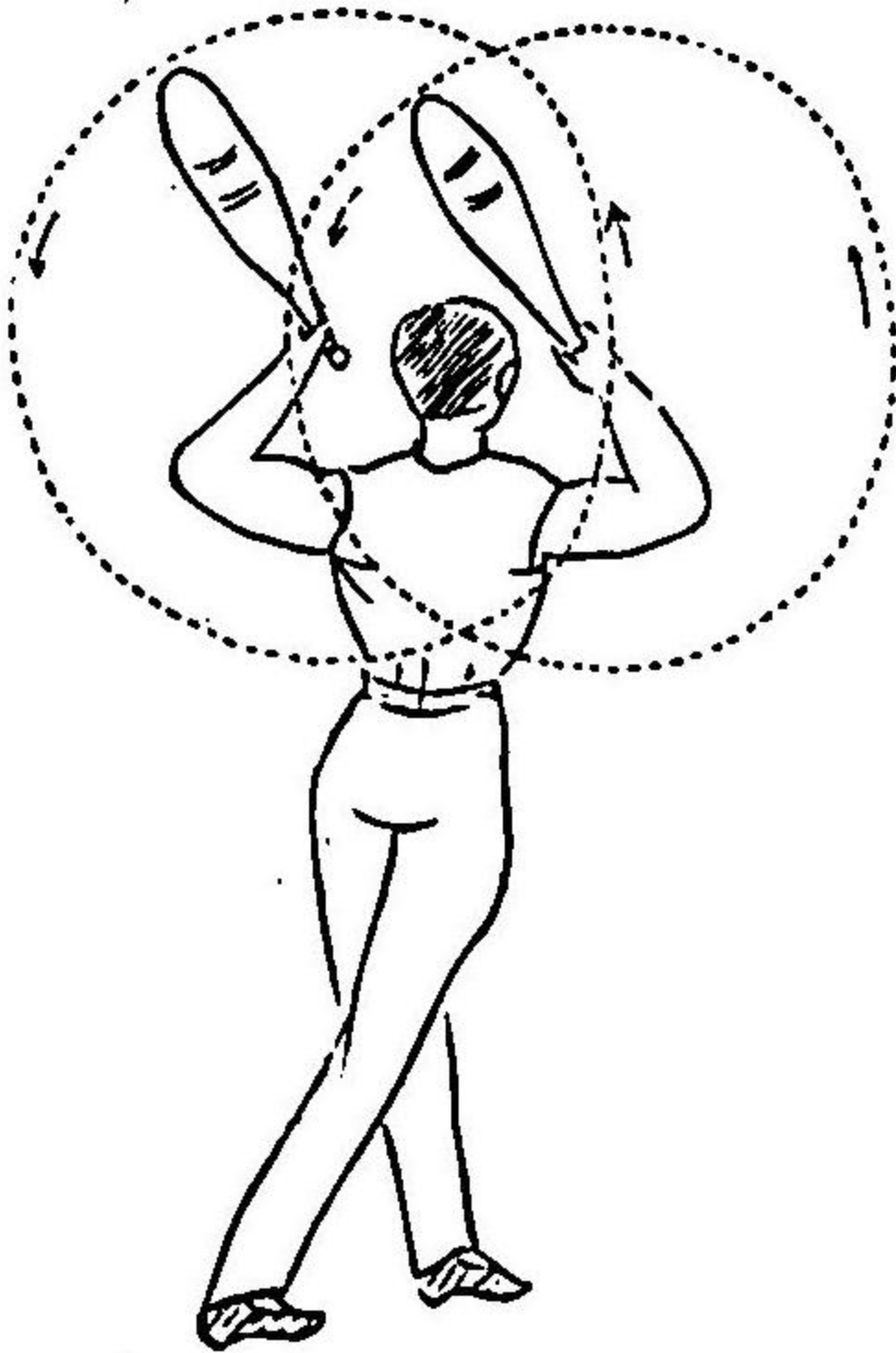
本節は足の運動と臂の運動とを同時に行ふものにして、左右各八舉動、即ち十六呼間に終るものとす然れども、初學者には、臂の運動のみを教へ、習熟したる後、足の運動のみを教ふ、而して後、兩者を同時に行はしむるを可とす、故に該課を區別して説明したれば、讀者其の心

せられよ

A、臂の運動

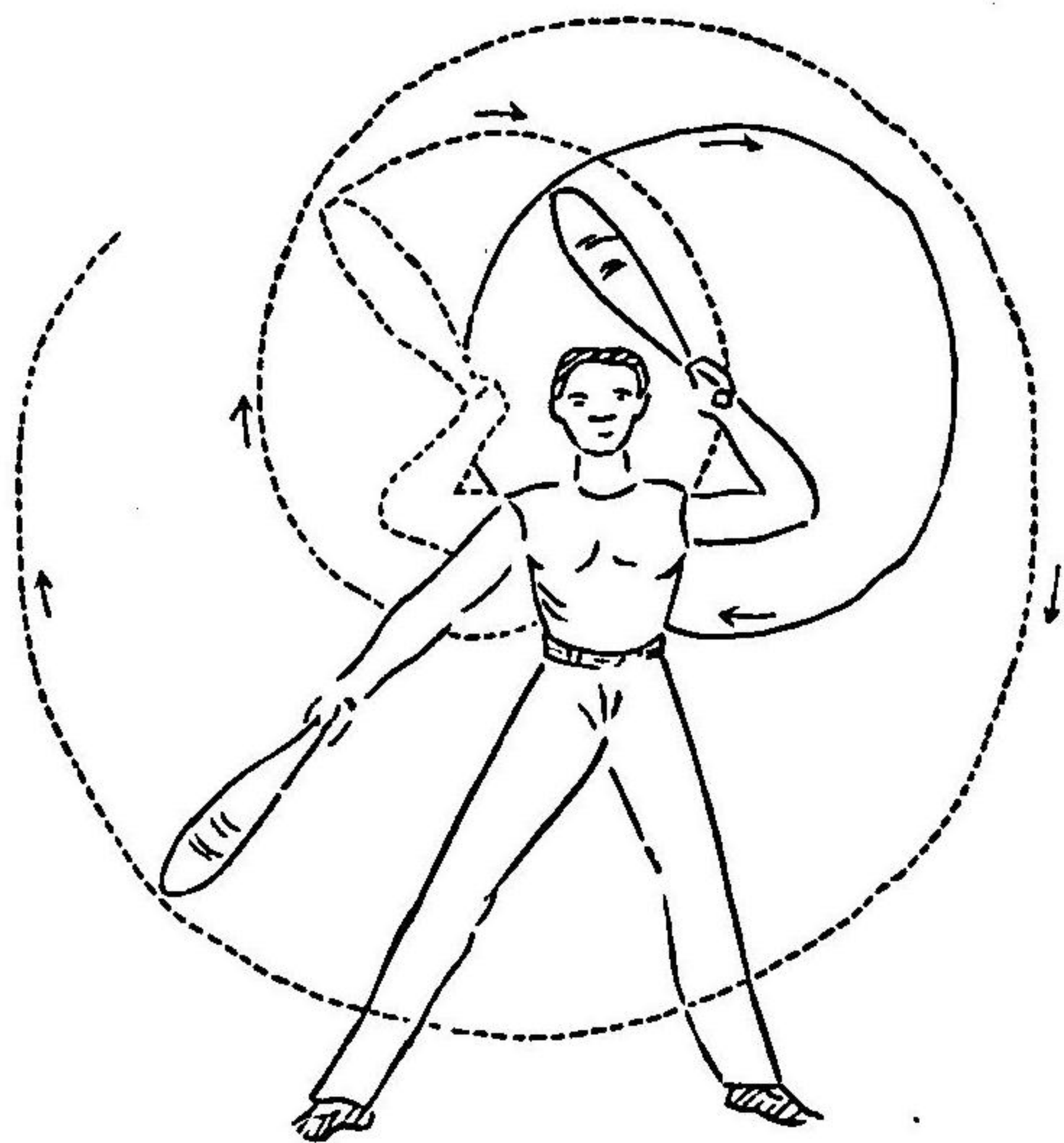
一體前の兩臂環。  
 肩前にしる用意の姿勢より兩棍を左斜上方に突き出すや否や、右下方に向つて振り下げ、體前に臂環を劃く。(第百十圖)  
 二頭後の兩腕環。

圖 一 十 百 第



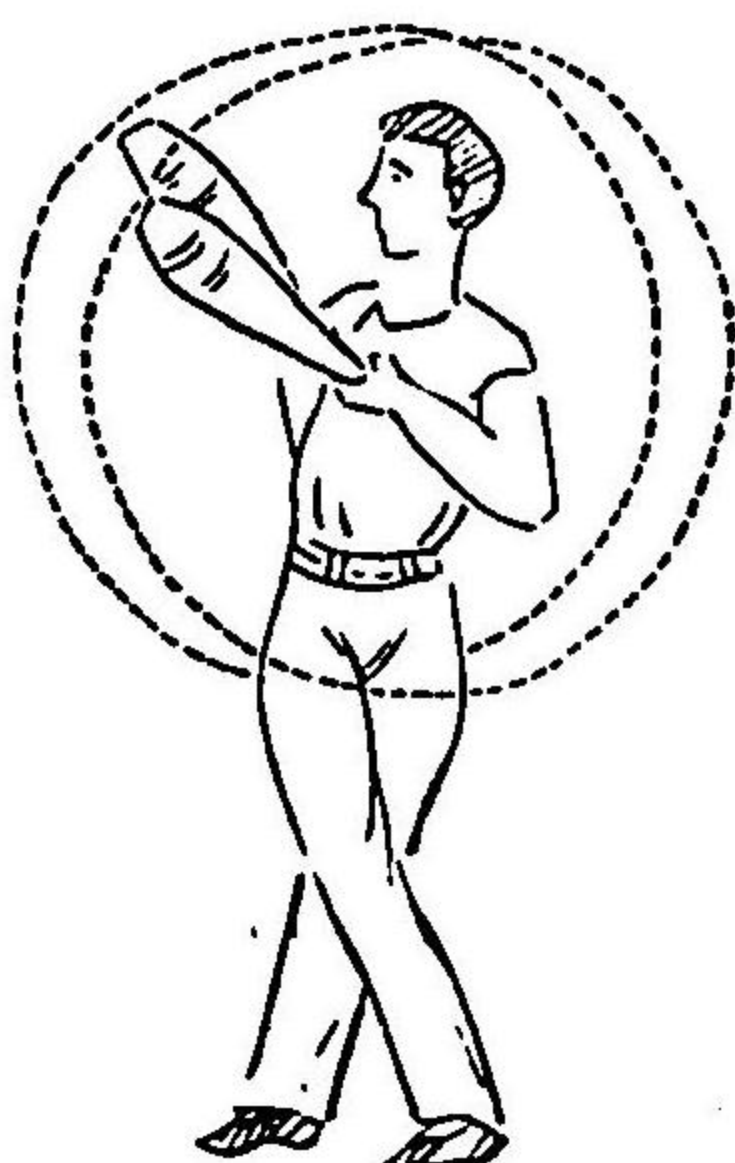
第一動の終りに於て、頭上にまで振り來たしある、兩棍を以て、左上方より右下方に、頭後の兩腕環を劃く。(第百十一圖)  
 三左棍を以て頭後の腕環、右棍を以て體前の臂環。  
 左臂を以て第二動の如く、頭後に腕

圖 二 十 百 第



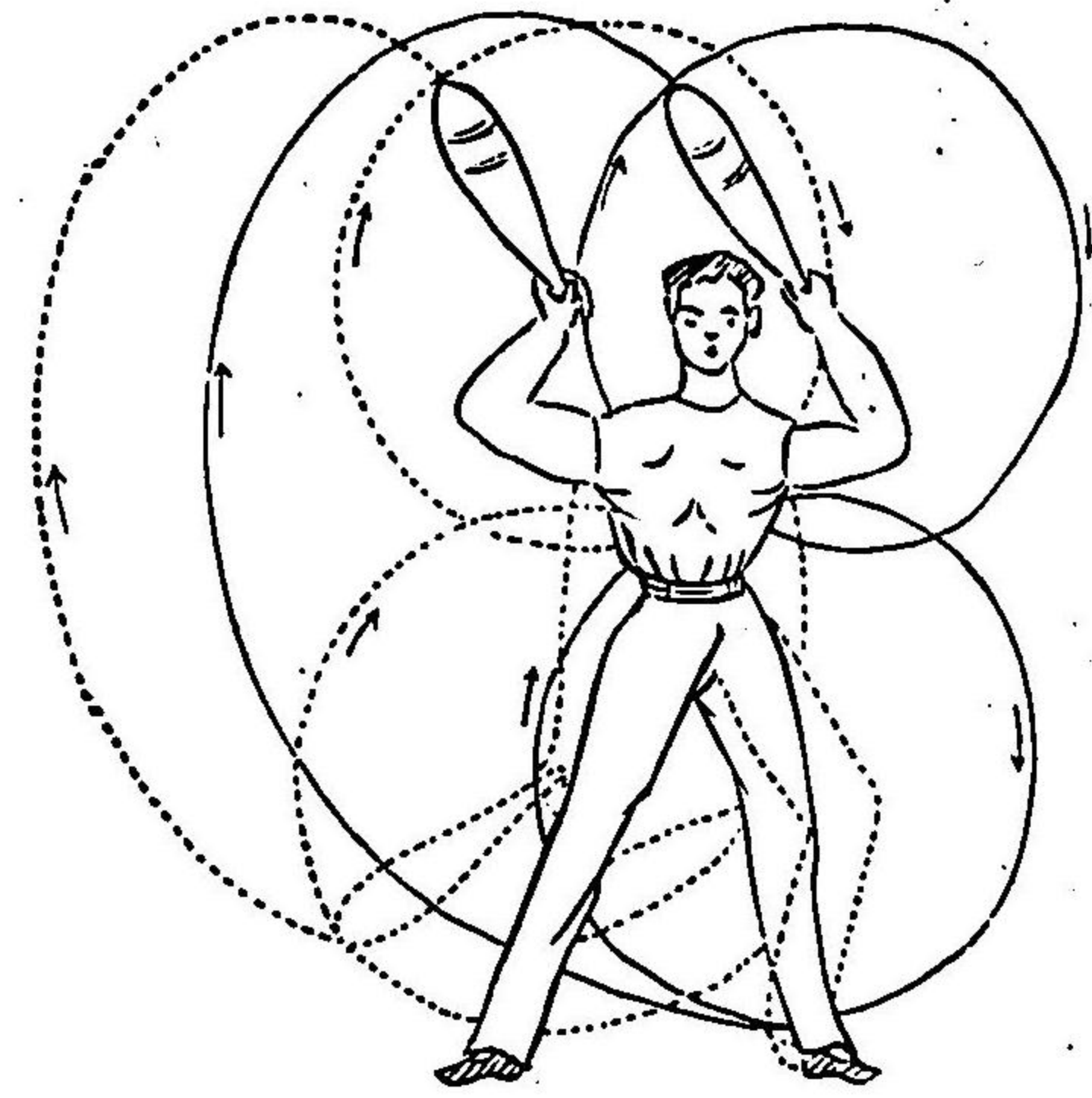
兩肘を深く肩の兩側に於て前上方より後下方に腕環を劃く、之れより前き體を斜左方に向くを要す。(第百十三圖)  
 五體前に於て兩棍の臂環。

圖 三 十 百 第



環を劃き、同時に右臂を以て、左上方より右下方に、體前の臂環を劃く。(第百十二圖)  
 四肩側に於て、兩棍の腕環。(體斜左向)

第 百 十 四 圖



兩棍を以て左方より右方に體前下方を通過して、全からさる臂環を劃く。

六 兩棍を以て體後の腕環。(體右轉向)

第五動の終りに於て右方に擧げ、兩棍を振り下げ、左棍を早めて體前を通過し、右棍をば體後臂部の側にて、兩棍の腕環を劃き、左下方より右上方に、右棍を少しく早く、體前を通過して、兩棍を左上方に振り上げ、之れより前き體を右方に向く。(第百十四圖)

七 頭後に於て兩棍の腕環。

第二動の如く行ふべし。(第百十四圖)

八 兩棍を肩前に取る。

之れ即ち用意の姿勢に復したるなり

以上の八舉動を右方に行ふべし。

B 足の運動

一 左足側出

左足を一步左側に踏み出す。

二 右足左側交叉後出

右足を左側即ち左足の後ろへ交叉に踏み出す。

三 左足左側出

第一動の如く左足を左方へ一步踏み出す。

四 右足左側交叉前出

第二動の如く右足を左方へ即ち左足の前へ交叉に踏み出し、體を左斜に向く。

五 左足左側出

第一動及び三動の如く、左足を左方へ一步踏み出す。

六 右轉向及び左足半膝屈

體を右方に(足尖を少しく上げ轉向すると同時に、左足の膝を少しく屈く。

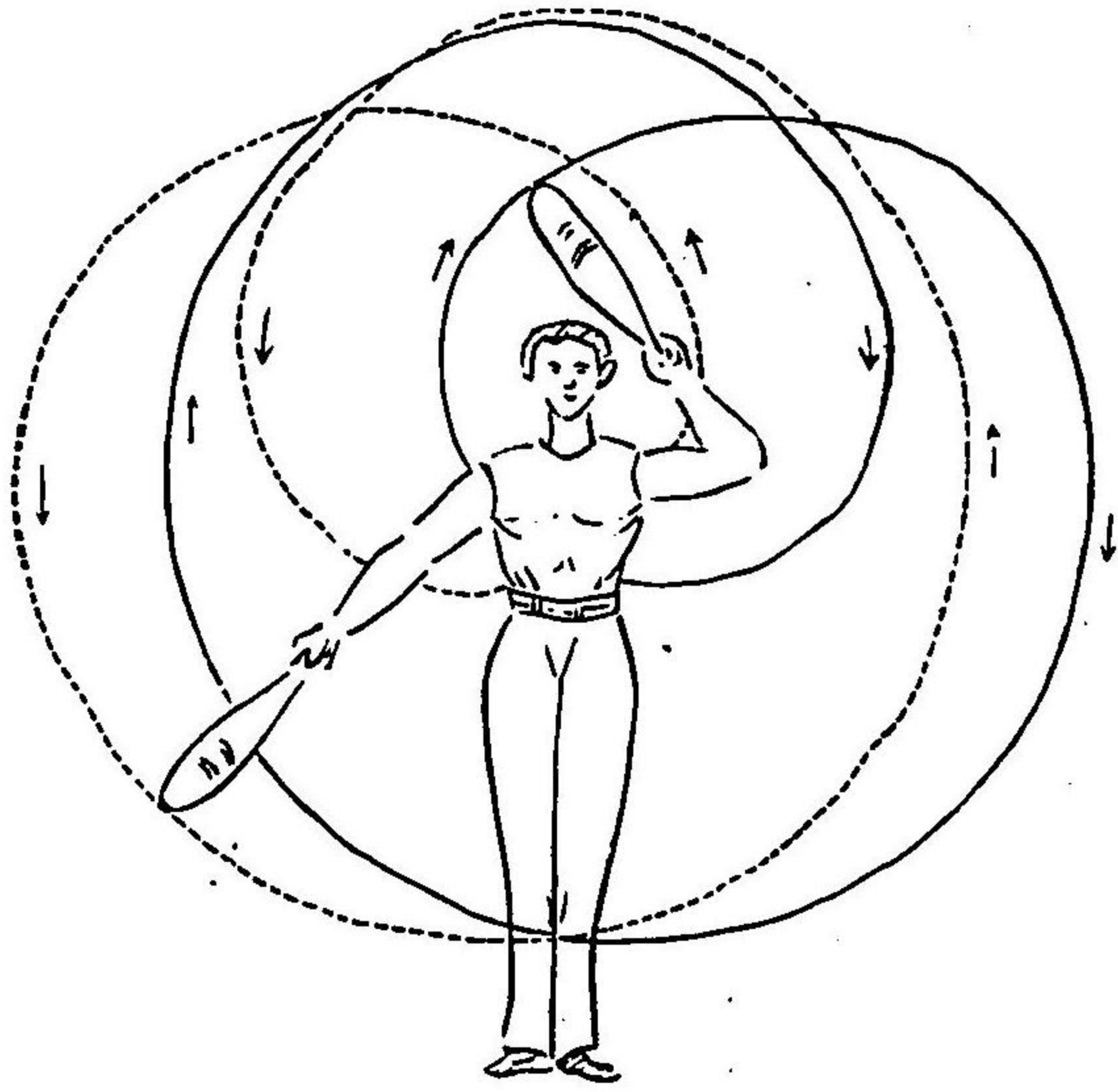
七體を正面にすると同時に左膝を伸ばす。  
八左足を右足に引き着け兩踵を揃ふ。  
以上の八舉動に右足より右方に行ふべし。

注意 以上臂及足の運動を同時に左右に行ふことは前に述べたるが如し、而して五、六、七動は、確かに區別を立て、行ふ能はず、此の三呼稱の間に行ふべき動作は、左足を左方に踏み出すや否や、右轉向を始め、兩棍を左上方より右下方に振り下げ、全環を劃くことなく、兩棍を右方より左下方に下げ、體後の腕環を劃くとき、全く右轉向(元位より右斜向)をなし、左膝を屈く、而して、腕環を劃きたる兩棍は、左上方に振り上げられ體を正面に復す。

第五節 (左右各八舉動、十六呼間)

一頭後の左膊環體前の右臂環。(内方)  
左棍を以て右上方より左下方に、頭後に於て中形の膊環を書き、同時に右棍を以て左上方より右下方體前に於て大圓形の臂環を劃く。

第 百 十 五 圖



なす。(第百十五圖)

四兩棍を振り下げ體前肩の水平に於て交叉す。  
左右側斜上方にある所の兩棍を、體前下方に向つて振り下げ左棍は前右棍は

二頭後の右膊環及び體前の左臂環(内方)

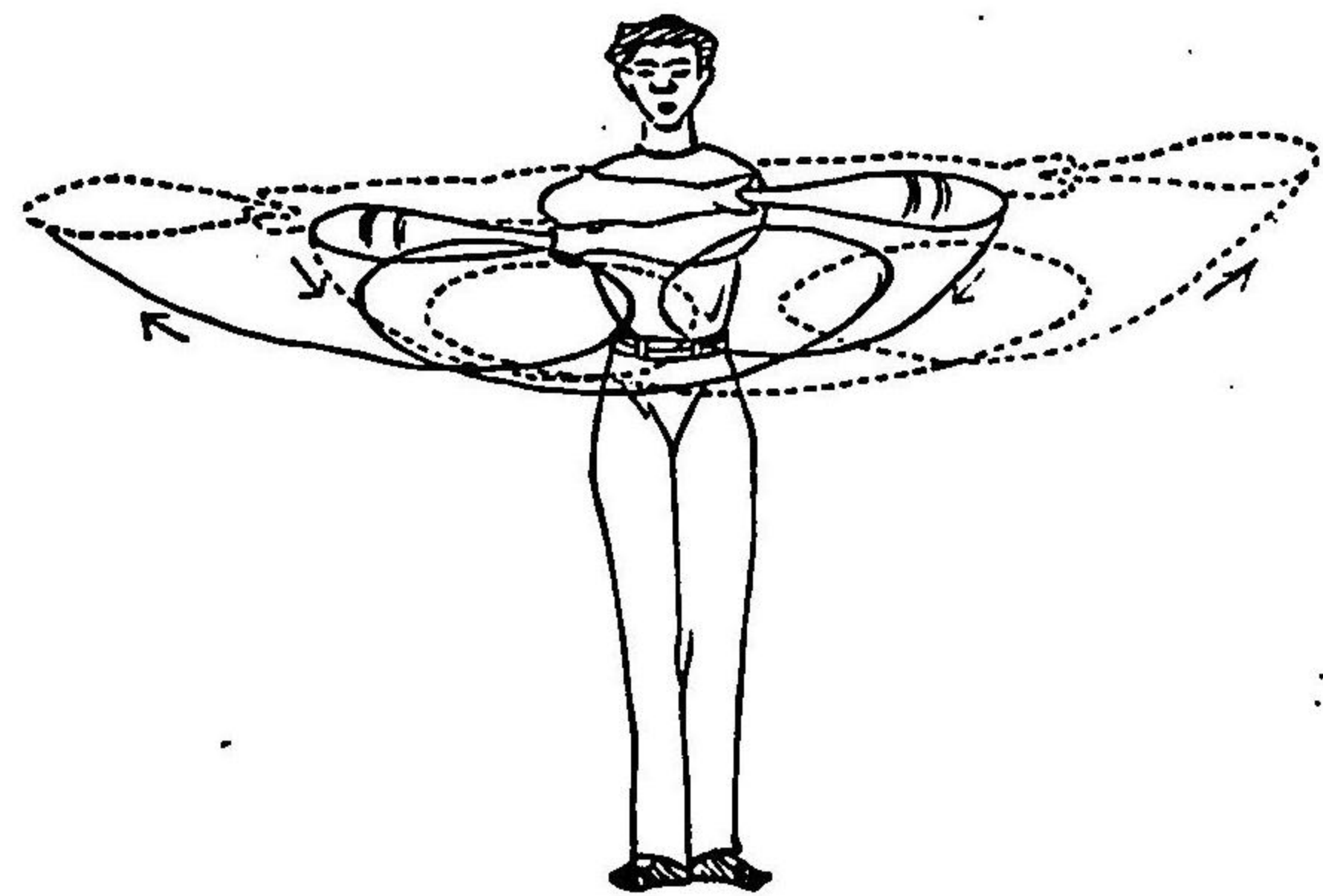
第一動に續て其の反對に同様を行ふ、即ち右棍を以て頭後の膊環、左棍を以て體前の臂環、内方を劃く。(第百十五圖)

三頭後の左膊環及び體前の右臂環(内方)

第一動の如し、但し最終に左棍は左側斜上方に、右棍は右側斜上方に止め、次の動作の準備を



圖 六 十 百 第



七頭後の膊環。(外方)  
第六動に續いて、左棍は左上方より右下方に右棍は右上方より左下方に、頭後

後と通過して、肩と水平にまで上ぐ、而して左臂内上、右臂外下、又た、左棍は右側、右棍は左側と、即ち交叉に持ち來たす。(第百十六圖)

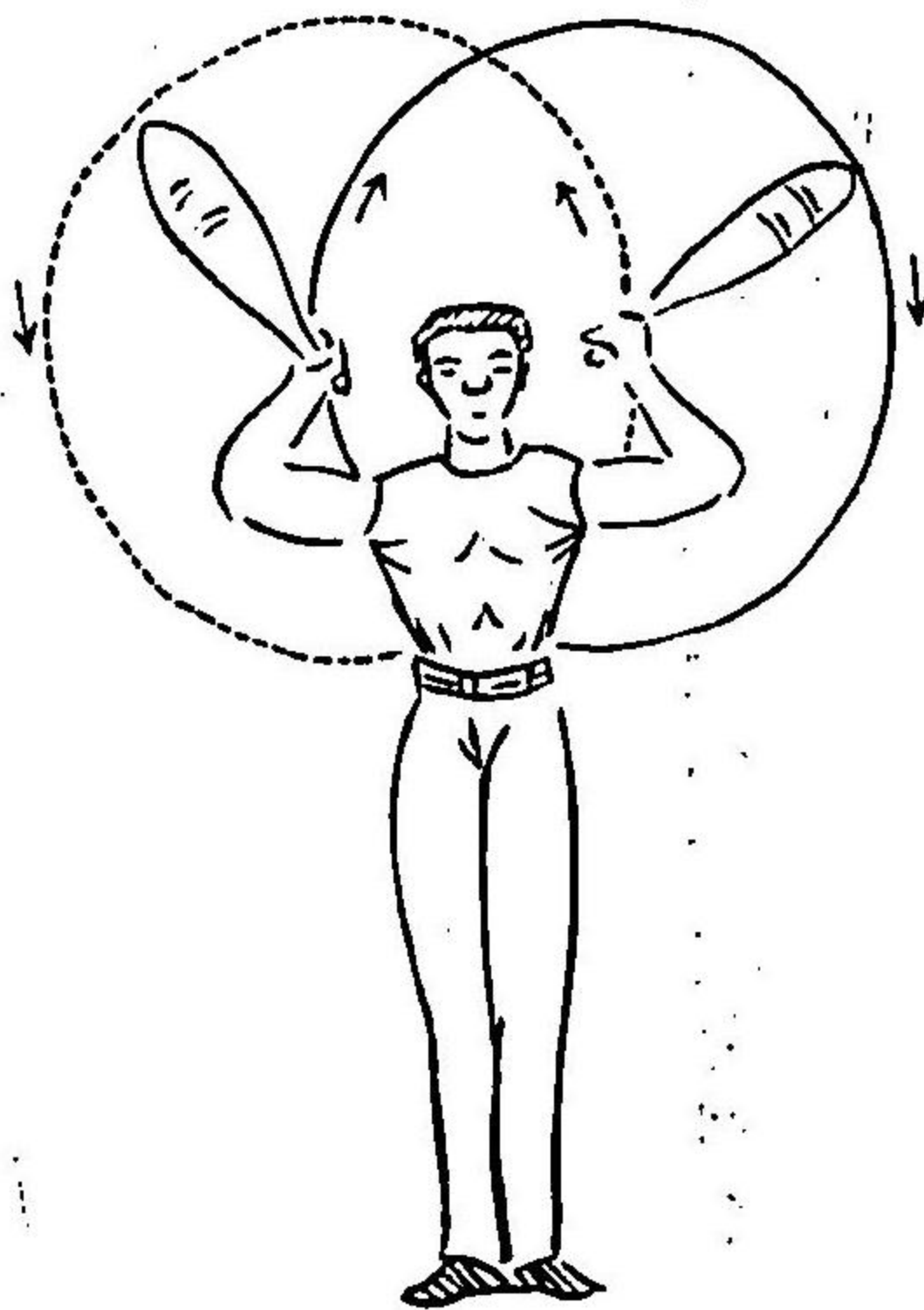
五、體前に於て水平の腕環。

第四動の交叉したる兩臂を、前方に開きつゝ、兩棍を肩と平らに、且つ外方より内方に、水平の腕環を劃く。(第百十六圖)

六、體側に於て水平の腕環。

第五動に續いて、尙ほ兩臂を側方に開きつゝ、兩棍を以て、再び肩と平らに、外方より内方に向て水平の腕環を劃く。(第百十六圖)

圖 七 十 百 第



而して兩者を組み合せ、同時に行ふこと前者に異なることなし。

本課は第四の如く、臂の運動と、足の運動とを區分して説明す。

第六節

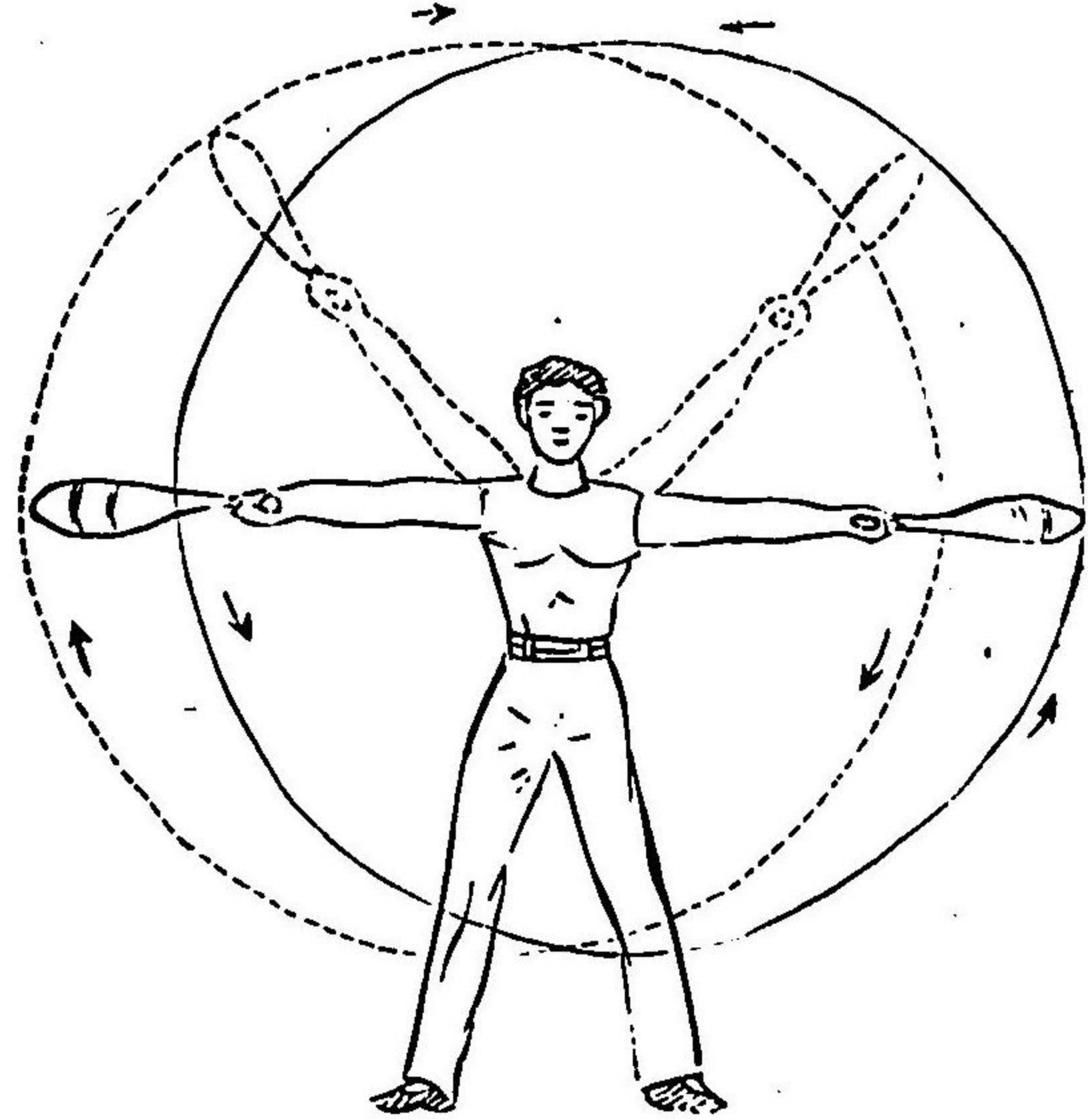
八兩棍を肩前に復す。  
右方より同様に八呼間行ふべし。

A 臂の運動

一體前の臂環。(内方)

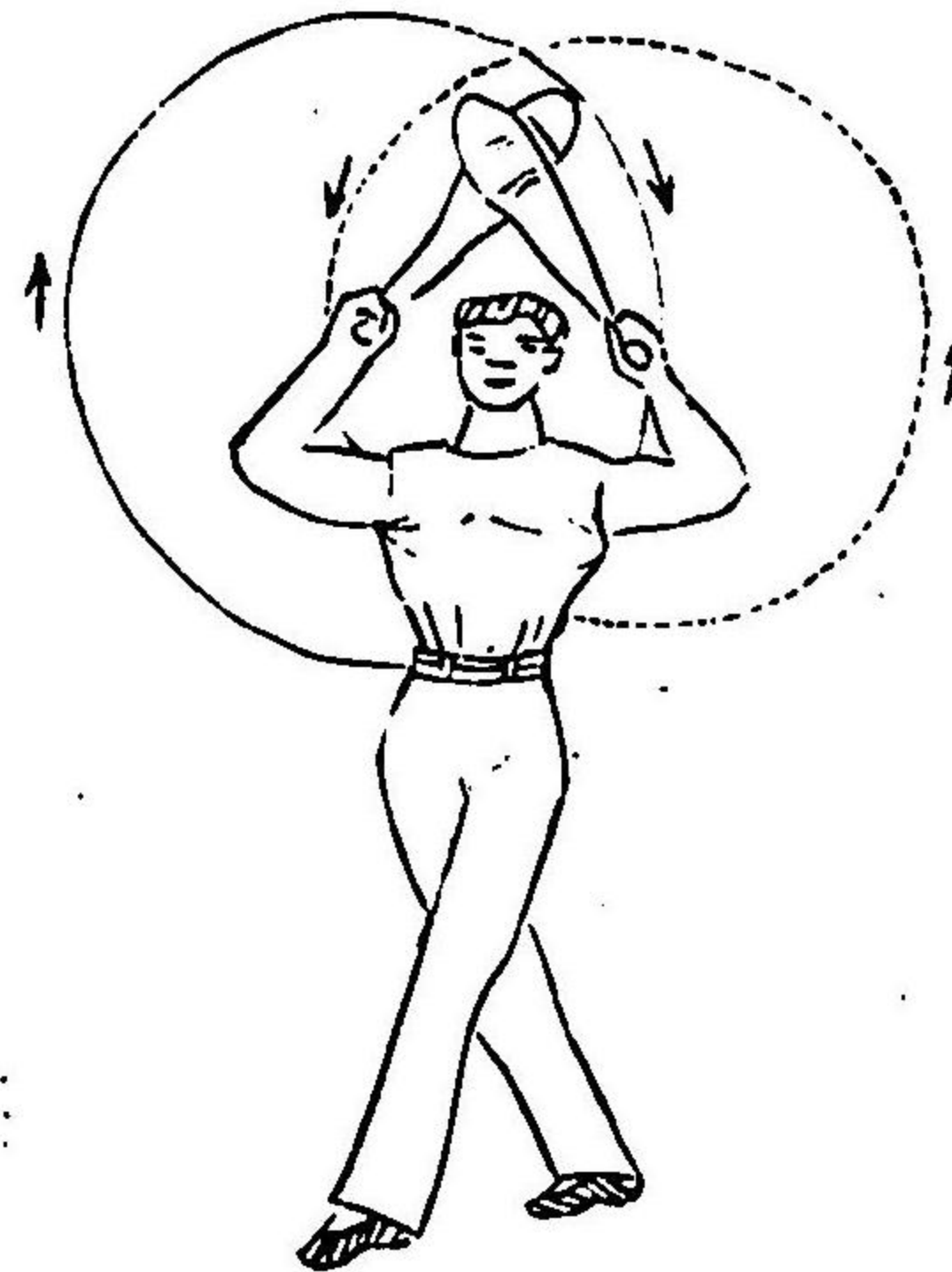
左棍は右上方より左下方に、右棍は左上方より右下方に、體前に於て大形の臂環を劃く。(第百十八圖)

圖 八 十 百 第



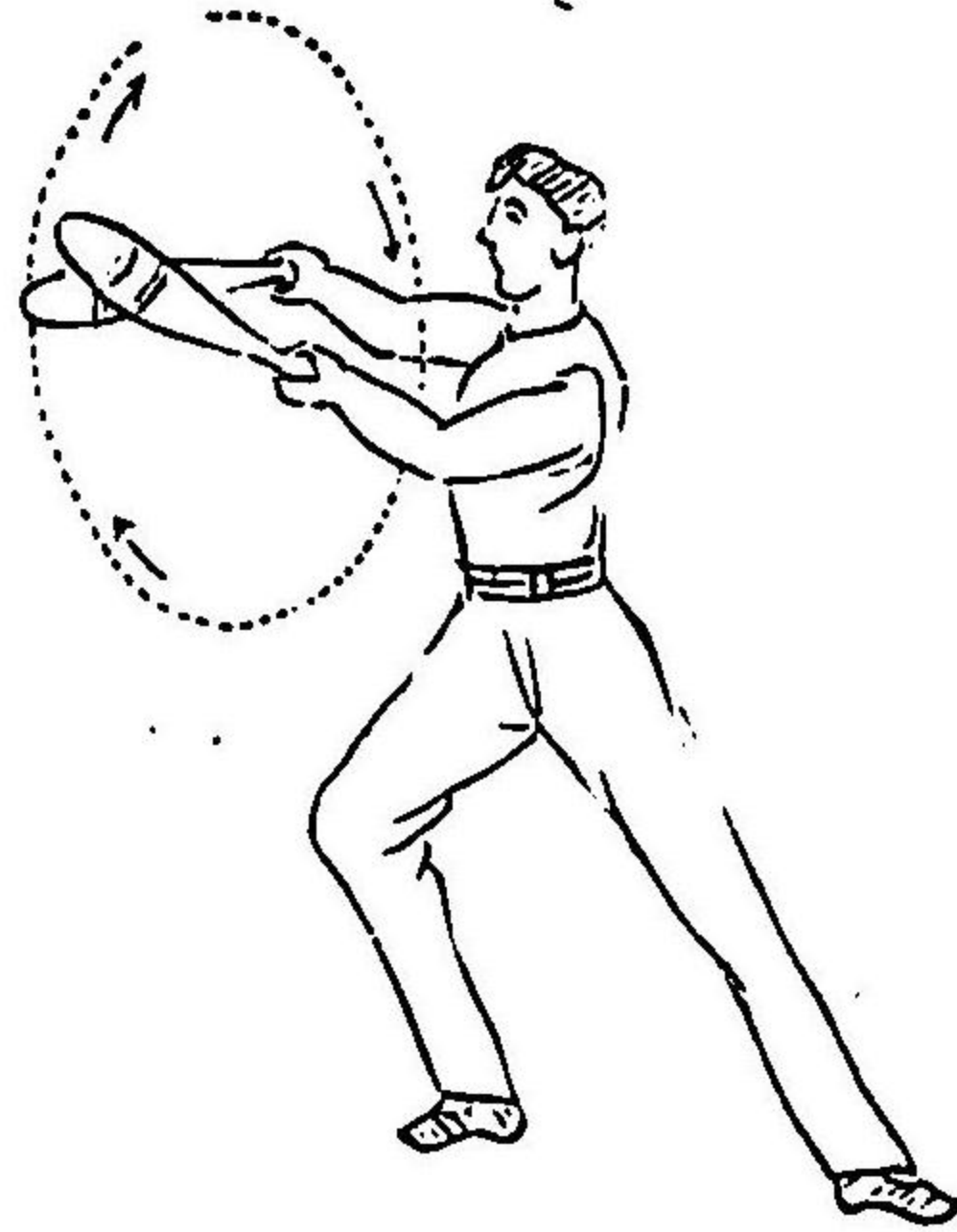
上方より右下方に、小形の腕環を劃く。(第百十九圖)  
三體前の臂環。(内方)  
第二動に續いて第一動の如く行ふ。

圖 九 十 百 第



二頭後の腕環。(内方)  
第一動に續いて、頭後に於て左棍は右上方より左下方に右棍は左

圖 十 二 百 第



四臂を右斜に伸ばし兩伸を交叉す。  
兩棍を交叉しつゝ、臂を右斜棍ばして肩と平に保持す。(第百二十圖)  
五兩棍を交叉の儘腕環。  
第四動の終りに於ける、其位置に於て、兩棍交叉のまゝ、最も小さき腕環を内方より外方に劃く。  
六兩棍を交叉の儘腕環。

第五動と同様を再び繰り返す。(第百二十圖)  
七兩棍を交叉の儘反對に腕環。  
同位置に於て兩棍を交叉したるまゝ、外方より内方に最も小なる腕環を劃く  
八再び腕環を劃き肩前に復す。  
第七動の如く、再び演じ、而して後ち、兩棍の交叉を解き、肩前に復す。  
以上八呼間即ち九舉動を同様に右方に行ふ。

B 足の運動

一 左足を左側に出

左足を一步左側へ出し足尖を地に着く。

二 左足を右側交叉出

第二動に於て左側に出したる左足を右足の後ろに交叉に踏み出す。

三 左足膝屈側出

第二動に於て右足の後へ交叉に持ち來したる左足を再び左側に大きく一步踏み出し、膝を屈げ足尖を少しく外方に向く。

四 膝屈交換

左膝を伸ばすと同時に右膝を屈く。

五六七は第四動も儘其位置に止まる。

八 左足を右足に引き着けて舊位に復す。

以上八舉動を右方へ同様に行ふべし。

276  
128

