

尋常科第五學年十月分

秩	下	上	體	胸	第一懸垂	平均
第一週	足側出舉踵	頭前後屈	體側轉 臂側舉閉足	體支持胸後屈舉踵 臂上舉開脚 (横木)	兩側懸垂後行 (横木)	徐步 (平均臺)
第二週		頭側屈		體支持胸後屈舉踵 臂上舉直立 (横木)		
第三週		頭側轉	體側倒 屈臂開脚		臂立懸垂 (横木)	徐步 (横木)
第四週						

備準會動運

體側	腹	背	行進	駢步	第二懸垂	跳躍	倒立及轉廻	遊戲及競技	下肢	呼吸
體側倒 手胸片脚支持 (肋木)	體後屈 手胸脚支持腰掛 (腰掛及肋木)	體前倒臂側振 臂前屈開脚	斜行進	通常駢步		臂側振跳上下 (跳箱)	臂立側轉 臂上舉開脚	コーナーボール	舉踵屈膝	體側屈 體側開脚 臂前上舉側下
體側倒 屈臂片脚支持 (肋木)										
片臂側上舉體側屈 片脚支持 (肋木)					(男)脚懸上俯下 (鐵棒)	臂立跳越 (バツク)				體側轉 臂側舉閉足
習練ノテシト										

尋常科第五學年十一月分

秩	下	上	體	胸	第一懸	平均
集 番 整 右 伍 開 列	足側出舉踵	頭前後屈	臂側振 臂前屈	體側倒 手胸開脚	體支持胸後屈舉踵 臂上舉直立	徐步 (橫木)
		頭側屈			兩側懸垂屈臂 (橫木)	
		頭側轉				腰掛ヨリ直立 (平均臺)
		頭廻旋	片臂側上舉體側屈 臂體側開脚			
第一週	第二週	第三週	第四週			

體	腹	背	行	駢	第二懸	跳	倒立及轉廻	遊戲及競技	下	呼
片側上舉體開 片脚支持 (肋木)	體後倒 手腰開脚	體前倒臂側振 臂前屈開脚	既習諸動作	既習諸動作	(男)脚懸上、俯下 (鐵棒)	臂立跳越 (バック)	臂立側轉 臂上舉開脚	(女)マウンテン (男)コーナーボール	舉踵半屈膝	體側轉 手胸閉足
體側轉 臂側舉開脚						臂立跳越 (跳箱)				臂前上舉側下
片脚屈膝片脚側 出體側倒								長距離走法		

尋常科第五學年十二月分

秩	下	頸	上	體	下	胸	第一懸	平均
集 番 整 右 伍 開 列	足前出舉踵	頭前後屈	臂下振 臂上舉	片臂側上舉體側屈 臂體側開脚	屈膝足脚出	體支持胸後屈舉 踵臂上舉直立 (橫木)	兩側懸垂屈臂 (橫木)	直立ヨリ懸掛 (平均臺)
		頭側屈				臂支持胸後屈 (肋木)		
		頭側轉					懸垂屈臂 (橫木)	

體	背	腹	行	駢	第二懸	跳	倒立及轉廻	遊戲及競技	下	體	呼
片脚屈膝片足側 出體側倒立 手脚直立	體後屈 手腰開脚	體前倒臂側振 臂前屈屈膝足前出	既習諸動作	既習諸動作	(男)脚懸上(俯下) (鐵棒)	(男)垂直開脚跳 (バツク)	(男)長距離走法 (女)マウソランマーチ	舉踵半屈膝	體側轉 手脚閉足	臂前上舉側下	
屈膝足側出體側倒								バスケットボール			

尋常科第五學年一月分

秩	下	上	體	胸	第一懸	平均
既習教材	足前出舉踵	頭廻旋	臂下振 臂上舉	體側倒 手胸開脚	足側出臂側舉	體支持胸後屈 臂上舉開脚 (横木)
					逆手懸垂	逆手懸垂
					脚前舉 (腰掛)	脚前舉 (腰掛)
					脚側舉 (腰掛)	脚側舉 (腰掛)
					片臂側上舉體側屈 臂體側開脚	片臂側上舉體側屈 臂體側開脚
					體支持胸後屈 臂上舉直立 (横木)	體支持胸後屈 臂上舉直立 (横木)
					兩側懸垂側振	兩側懸垂側振
					片脚屈膝片脚側 舉體側倒	片脚屈膝片脚側 舉體側倒

體	腹	背	行	駢	第二懸	跳	倒立及轉廻	遊戲及競技	下	呼
體側屈 片手頭片脚支持 (肋木)	體後倒 手胸脚支持腰掛 -腰掛及肋木)	片脚屈膝片脚後 出體前倒 屈臂	何習諸動作 舉股行進	駢步ヨリ速歩		前進跳	(男)前方轉廻 臂立(跳箱)	バスケットボール	舉踵屈膝	體側轉 臂側舉開脚
						(男)高跳		(女)マウンテンマーチ バスケットボール		
體側倒 手胸片脚支持 (肋木)		體前倒臂側開 臂前屈開脚	大股行進	舉股駢歩		跳越 (跳箱)				

尋常科第五學年二月分

秩	下	上	下	第一懸	平	體
序	頸	體	胸	均	側	側
第一週	既習教材	頭廻旋	體側倒 手胸開脚	兩側懸垂前行 (橫木)	屈膝舉股脚前伸	體側屈 片臂上舉片脚支持 (腰掛及橫木)
第二週				兩側懸垂後行 (橫木)	屈膝舉股脚後伸	
第三週			片臂側上舉體側屈 體側倒開脚	臂立懸垂 (橫木)	徐步 (平均臺)	體側倒 屈臂片脚支持 (橫木)
第四週	屈膝足前出		體側倒 手胸開脚	體支持胸後屈舉踵 臂上舉直立 (橫木)	徐步 (腰掛)	片臂側上舉體側屈 片脚支持 (橫木)

呼	下	遊	倒	跳	第二懸	駢	行	背	腹
吸	肢	技	立及轉廻	躍	垂	步	進	進	體後屈 手腰脚支持腰掛 (腰掛及橫木)
臂前上舉	體側轉 臂側舉閉足	舉踵屈膝 バスケットボール	(男)前方轉廻 臂立 (跳箱)	跳下 (橫木)		駢步間ノ諸動作 舉股駢步	行進間ノ諸動作 大股行進	體前倒臂側開 臂前屈開脚	
				跳下 (橫木)		大股駢足	踏歩	體前倒臂側開 臂前屈屈膝足前出	
			(男)臂立側轉 臂上舉開脚	臂側振跳上下 (跳箱)					體後屈 手腰開脚
				臂立跳越 (バック)		綜合駢步	綜合行進	體前倒臂側振 臂前屈開脚	

尋常科第五學年三月分

秩	下	上	下	胸	第一懸	平均
既習教材	屈膝舉股脚後伸	頭前後屈	體側轉 臂側舉開脚	體支持胸後屈舉踵 臂上舉直立 (横木)	前方斜屈臂懸垂 (横木)	腰掛より直立 (平均臺)
		頭側轉		閉足 (肋木)		直立より腰掛 (平均臺)
		頭側屈				

體側	腹	背	行進	駮步	第二懸垂	跳躍	倒立及轉廻	遊戲及競技	下肢	呼
片脚屈膝片足側 出體側倒	體前倒臂側振 體前屈膝足前出	體前倒臂側振 體前屈膝足前出	綜合行進	綜合駮步	(男)脚懸上俯下	臂立跳越 (跳箱)	臂立側轉 臂上舉開脚	(女)マウンテン バスケット ボール	舉踵屈膝	臂前上舉側下 臂體側開脚
屈膝足側出體側						(男)垂直開脚跳		(女)マウンテン マーチ		

尋常科
六學年
系統的指導案例

表中
ゴアツク活字は新教材を意味し空欄は前週と同じ
斜線は省略を意味す

尋常科第六學年四月分

秩	下	上	下	胸	第一懸	平均
集 番 整 左 伍 開 列	諸 樣 式	體 側 倒 屈 臂 開 脚	體 側 倒 屈 臂 開 脚	胸 後 屈 臂 上 舉 腰 掛 (腰掛)	懸 垂 屈 臂 直 立 (腰掛) 橫木	屈 膝 舉 脚 前 伸 直 立 (地床)
合 頓 向 復	足 前 出 舉 踵	臂 側 下 伸	脚 側 振		懸 垂 橫 行 (懸 垂) 橫木	
						屈 膝 舉 脚 前 伸 直 立 (腰掛)
第一週	第二週	第三週	第四週			

體	腹	背	行	駢	第二懸	跳	倒	遊	下	呼
片 臂 側 上 舉 體 側 屈 (肋木又ハ腰掛)	體 後 倒 手 胸 脚 支 持 腰 掛 (腰掛)	體 前 倒 臂 上 舉 開 脚	既 習 諸 動 作 綜 合 行 進	既 習 諸 動 作 綜 合 駢 步	(男)脚懸上俯下 (鐵棒)	前 進 跳 (二步)	前 立 及 轉 廻	コ ー ナ ー ボ ー ル	舉 踵 半 屈 膝	體 側 轉 手 胸 閉 足
						臂 前 振 前 進 跳	(男)臂立側轉 臂上舉開脚			
								メ デ イ シ ン ボ ー ル		
		體 前 倒 臂 上 舉 直 立								

尋常科第六學年五月分

秩	下	上	下	體	胸	第一懸	平均
第一週	諸様式	體側倒 屈膝開脚	諸様式	胸後屈 胸後屈	懸垂(腰掛)	懸垂(腰掛)	片背側開脚 臂前屈開脚
第二週	脚前振	體側倒 屈膝開脚	懸垂(肋木)		懸垂(肋木)	懸垂(肋木)	體側倒 臂前屈開脚
第三週	脚前振	體側倒 屈膝開脚	懸垂(肋木)		懸垂(肋木)	懸垂(肋木)	體側倒 臂前屈開脚
第四週	脚前振	體側倒 屈膝開脚	懸垂(肋木)		懸垂(肋木)	懸垂(肋木)	體側倒 臂前屈開脚

呼	下	遊	倒	跳	第二懸	行	背	腹	體
臂側舉	屈膝舉股	メデイション ボール	(男)前方轉廻 臂立(マツト)	臂前振前進跳	(男)脚懸上	既習諸動作 綜合行進	體側倒 臂前屈開脚	體側倒 臂前屈開脚	片背側開脚 臂前屈開脚
片背側上舉體側				臂側振前進跳			體側倒 臂前屈開脚	體側倒 臂前屈開脚	
		ハードルレース					體側倒 臂前屈開脚	體側倒 臂前屈開脚	
							體側倒 臂前屈開脚	體側倒 臂前屈開脚	

尋常科第六學年六月分

秩	下	上	下	胸	平
第一週	諸樣式	體側倒 手胸開脚	屈膝舉 脚後伸	胸後屈 臂上舉 開脚	懸垂 屈膝舉 脚後伸 直立 (腰掛)
第二週	足側出 舉踵	臂上下 伸			兩側懸 垂半屈 臂 直立 (橫木)
第三週					
第四週					

體	腹	背	行	駢	第二懸	跳	倒立及轉廻	遊戲及競技	下	呼
片臂側開體側轉	體後倒 手胸足前出	體前倒臂上舉 屈膝足前出	既習諸動作 綜合行進	既習諸動作 綜合駢步	(男)脚懸上 附下	臂前振前進躍	(男)前方轉廻臂 立(跳箱)	舉踵屈膝 ハードル レース	片臂倒舉體側屈 開脚	胸後屈臂側舉
						前進側向跳				
								逆上 (一節 鐵棒)		
		體前倒臂上伸 屈膝足前出					臂支持臂立前方 臂立足前出(跳箱)	ヴァレー ボール		

尋常科第六學年七月分

平	第一懸垂	胸	下	體	上	頸	下	秩	第一週	第二週	第三週	第四週						
									均	垂	均	垂	均	垂	均	垂	均	垂
									均	垂	均	垂	均	垂	均	垂	均	垂
									均	垂	均	垂	均	垂	均	垂	均	垂
									均	垂	均	垂	均	垂	均	垂	均	垂
胸	肢	肢	肢	肢	肢	肢	肢	肢	肢	肢	肢	肢						
胸後屈 臂上舉閉脚	屈膝足側出	體側轉 臂側舉閉足	臂側振	諸樣式	屈膝舉股脚後伸	既習諸動作												
懸垂半屈膝 直立(橫木)	直立(腰掛)	片胸屈膝片脚後舉 體前倒(地床)	體後倒 體側片脚支持 (肋木)															
屈膝脚後伸 直立(腰掛)																		

呼	體	遊	倒	跳	第	駢	行	背	腹	體	第一週	第二週	第三週	第四週						
											均	垂	均	垂	均	垂	均	垂	均	垂
											均	垂	均	垂	均	垂	均	垂	均	垂
											均	垂	均	垂	均	垂	均	垂	均	垂
											均	垂	均	垂	均	垂	均	垂	均	垂
吸	體	技	廻	躍	垂	步	進			側	側	側	側	側	側	側				
胸後屈臂側舉	片臂側上舉體側 屈開脚	舉踵半屈膝 片臂側上舉體側 屈開脚	ヴァーボール 足前出(マット)	(男)背部支持 臂立前方轉廻	前進側向跳	(男)逆上(一節) (鐵棒)	既習諸動作 綜合駢步	既習諸動作 綜合行進	體前倒臂上振 屈膝足前出	體後倒 手胸足前出	臂立側臥 直立(腰掛)	體後倒 體側片脚支持 (肋木)								

尋常科第六學年九月分

體側	平均	第一懸垂	胸	下肢	體	上肢	頸	下肢	秩序	
臂立側臥 臂立伏臥 腰掛又ハ平均臺	片脚屈膝 舉體前倒 (地床)	懸垂半屈膝 直立(橫木)	胸後屈 臂上舉開脚	屈膝舉股脚後伸	體側轉 臂側舉閉足	臂側振	諸樣式	足側出舉踵臂上 下伸	既習諸動作	第一週
		兩側懸垂(橫木)	胸後屈 臂上舉直立 懸垂屈臂							第二週
	片膝屈 膝片脚後舉體前倒 (腰掛)									第三週
										第四週

呼	體	下	遊戲及競技	倒立及轉廻	跳	第二懸垂	駢	行	背	腹
吸	臂前上舉側下 屈開脚	舉踵半屈膝 片臂側上舉體側	(男)フレイグラ ウインドボール投 (女)マウンテン マーチ		前進跳 (三步)	(男)逆上(一節) (鐵棒)		既習諸動作 綜合行進	體前倒臂下振 開脚	體後倒 臂體側片脚支持 (橫木)
								既習諸動作 綜合駢步	體前倒臂下振 屈膝足前出	
					(男)跳下 (跳下臺)	(男)懸垂登降 (斜吊繩)				

尋常科第六學年十月分

體側	平均	第一懸垂	胸	下	體	上	頸	下	秩
側	均	垂	肢	肢	體	肢	肢	肢	序
體後倒 手胸片脚支持 (肋木)	片脚屈膝片脚後 舉體前倒 (腰掛)	懸垂屈臂 兩側懸垂(橫木)	胸後屈 臂上舉直立	脚前振	片臂側上舉體側屈	臂上振	諸樣式	足側出舉踵	第一週 既習諸動作
臂立側臥 直立 (腰掛又ハ平均臺)	片脚屈膝片脚 側舉體側倒 (腰掛)								第二週
臂支持側臥 (肋木)								足前出舉踵	第三週
									第四週

呼	體	下	遊戲及競技	倒立及轉廻	跳	第二懸垂	駢	行	背	腹
吸	肢	肢	技	廻	躍	垂	步	進	背	腹
臂前上舉側下	體側轉 臂側舉閉足	舉踵屈膝	(男)フレイクラウ ソンドボール (女)コーナー ボール		(男)跳下屈膝 (跳下臺)	(男)懸垂登降 (斜吊繩)	既習諸動作 綜合駢步	既習諸動作 綜合行進	體前倒臂下振 屈膝足前出	體後倒 手胸片脚支持 (肋木)
						(男)逆上(三節) 後下(鐵棒)				
					(男)擺幅跳 (鐵棒)				屈膝足前出體前倒	

尋常科第六學年十一月分

秩	下	上	體	胸	第一懸	平	體
第一週	既習諸動作	諸樣式	臂上振	足側出臂側舉	懸垂屈臂 (肋木又ハ横木)	片脚屈膝片脚側 舉體側倒 (腰掛)	臂支持側臥 (肋木)
第二週						屈膝舉步 (平均臺)	
第三週	屈膝足前出						
第四週							

呼	體	下	遊	倒	跳	第二懸	駝	行	背	腹
吸	體側轉 手胸開脚	舉踵屈膝	(男)走高跳 (女)コーナール	(男)背部支持臂 立前方轉廻 臂立足前出 (跳箱)	(男)振幅跳 (鐵棒)	(男)逆上二節 後下(鐵棒)	既習諸動作 綜合駝步	既習諸動作 綜合行進	體後倒 手胸脚臂支持 (肋木)	體後屈 手腰足前出
					斜開脚跳 (バック)					胸支持臺上伏臥 (腰掛肋木)

尋常科第六學年十二月分

腹	體側	平均	第一懸垂	胸	下體	上肢	頸	下肢	秩序	
體後屈 手腰足前出	臂支持側臥 (肋木)	懸垂屈臂 兩側懸垂(橫木)	懸垂屈臂 兩側懸垂(橫木)	臂支持胸後屈閉足 (肋木又は橫木)	屈膝舉股脚後伸 臂側轉 臂側舉閉足	臂下振 臂上舉	諸樣式	舉踵屈膝	既習諸動作	第一週
(男)背立伏臥(地床) (女)體後倒 手胸片脚支持(肋木)								屈膝足側出	徒手分隊教練ノ一部 (停止間の動作)	第二週
										第三週
										第四週

呼	體	下	遊戲及競技	倒立及轉廻	跳躍	第二懸垂	駢步	行進	背
臂側上舉	片臂側上舉體側屈 開脚	舉踵半屈膝	(男女)ホツプ、ス テツプ、エンドジ ヤムフ (女)マウンテンマ ーチ		斜開脚跳 (バック)	(男)逆上(三節) 後下(鐵棒)	既習諸動作 綜合駢步	既習諸動作 綜合行進	脚支持臺上伏臥 (腰掛肋木)
							徒手分隊教練ノ一部 分(駢步間ノ動作) 綜合駢步	徒手分隊教練ノ一部 分(行進間ノ動作) 綜合行進	
					斜開脚跳 (跳箱)				

尋常科第六學年一月分

秩 序	第一週	第二週	第三週	第四週
既習諸動作				
上肢	舉踵半屈膝臂側上舉			
頸	頭前後屈			
上肢	臂下振			
體	體側倒 手胸開脚			
下肢	脚側振			
胸	胸後屈 臂上舉開脚			
第一懸垂	懸垂橫行 懸垂橫木			
平均	屈膝舉股脚前伸 (腰掛)	屈膝舉股脚後伸 (腰掛)	懸垂屈膝舉股 (懸垂肋木)	
體側	片臂側上舉體側屈 片脚支持 (肋木又ハ平 均裏、腰掛)		片脚屈膝片脚後舉 體側倒 (地床)	

呼 吸	體	下 肢	遊 戲 及 競 技	倒 立 及 轉 廻	跳 躍	第 二 懸 垂	駢 步	行 進	背	腹
臂前上舉側下	片臂側開體側轉 臂前屈開脚	屈膝舉股	(男)アツンシエー シヨンフットボール (女)スケートティン		斜開脚跳 (跳箱)	(男)逆上(一節) 俯下(鐵棒)	徒手分隊 綜合駢步	徒手分隊 綜合行進	體前倒 臂上舉開脚	(男)臂立伏臥 (地床) (女)體後屈 手腰足前出
			(女)スケートティン ール			(男)逆上(三節) 後下(鐵棒)			體前倒 臂上舉直立	
									體後倒 臂上舉開脚	體後倒 臂體側足前出

尋常科第六學年二月分

體側	平均	第一懸垂	胸	下體	上肢	頸	下肢	秩序
體側	平均	第一懸垂	胸	下體	上肢	頸	下肢	秩序
(腰掛又ハ平均臺)	臂立側臥 臂立伏臥 直立	懸垂屈膝舉股 懸垂(肋木)	胸後屈 臂上舉直立	屈膝舉股脚後伸	片臂側開體側轉 臂前屈開脚	臂側開 臂前屈	頭側轉 舉踵半屈膝臂側上	第一週
		兩側懸垂半屈臂 直立(橫木)						第二週
	體側倒 (腰掛)				臂上振		足前出舉踵臂上下 伸	第三週
		懸垂半屈臂 直立 (橫木又ハ鐵棒)				頭側屈		第四週

呼吸	體	下肢	遊戲及競技	倒立及轉廻	跳躍	第二懸垂	駢步	行進	背	腹
呼吸	體	下肢	遊戲及競技	倒立及轉廻	跳躍	第二懸垂	駢步	行進	背	腹
臂前上舉側下	片臂側上舉體側屈 開脚	舉踵屈膝	(男)フットボール (女)スケートイン (女)バスケットボ		臂前振前進跳		合駢步 徒手分隊教練 行進合	徒手分隊教練 行進合	體後倒 手胸足前出 體前倒 屈膝足前出 臂上舉	體後倒 手胸足前出 體前倒 片脚支持 (肋木)
					臂側振前進跳				體後倒 手胸片脚支持 (肋木)	體後倒 手胸片脚支持 (肋木)
			(男)フットボール (女)マウンテンマ ール (女)バスケットボ		前進側向跳				體前倒 屈膝足前出 臂上振	體前倒 屈膝足前出 臂上振
					跳下(伸膝) (跳下臺)				體前倒 臂上舉開脚	體後屈 手腰足前出

尋常科第六學年三月分

秩 序	第一週	第二週	第三週	第四週
既習諸動作				
足側出舉踵臂 上下伸				
頭廻旋 手胸				
臂側振 臂前屈				
片臂側上舉體側屈				
屈膝舉股脚後伸				
臂支持胸後屈 閉足 (肋木又ハ横木)				
第一懸垂	懸垂屈臂 兩側懸垂(横木)			
平均	屈膝舉股步 (平均臺)			
體側	臂支持側臥 (肋木)			

腹	(男)臂立伏臥 (地床) (女)體後倒 手脚足前出				
背	體前倒臂下振 屈膝足前出	屈膝足前出 體前倒			
行進	徒手分隊教練 綜合行進				
駢步	徒手分隊教練 綜合駢步				
第二懸垂	(男)逆上 (一節三節) 後下(鐵棒)				
跳躍	(男)跳下屈膝 (跳下臺)	(男)振幅跳 (鐵棒)	懸垂登降 (斜吊繩)		
倒立及轉廻		背部支持臂立前方 轉廻 臂立足前出 (跳箱)	斜開脚跳 (バック)		
遊戲及競技	バスケットボール				
下肢	舉踵屈膝 片臂側開體側轉 臂前屈脚				
呼吸	臂前上舉側下				

高等科第一學年(男)四月份

秩 序	第一週	第二週	第三週	第四週
下 肢	氣ヲ著ケ、休メ、 集マレ、解レ、番 號、整頓 足側出 手腰直立	足前出 手腰直立	足後出 手腰直立	
頸	頭後屈 體側屈 手腰側 胸(直立)	頭前屈 體側屈 手腰側 胸(直立)	頭側屈 體側屈 手腰側 胸(直立)	頭側轉 體側屈 手腰側 胸(直立)
上 肢	體側倒 手胸開脚	同上	體側轉 臂側舉開脚	同上 臂側舉閉足
體	舉踵半屈膝 手腹直立	屈膝舉開脚	屈膝舉閉足 手腰閉足直立	同上 臂側舉閉足
下 肢	胸後屈 手胸(直立)		兩側懸垂 (橫木) 屈膝舉脚前(後)	掌外反胸後屈 臂側開脚 兩側懸垂脚開閉 (橫木)
懸 垂(一)	懸垂 (橫木) 直立			
平 均	徐步 手胸(平均舉)	徐步(平均舉) 臂側舉(直立)	伸 手腰(閉足(腰掛))	

體 側	體側屈 片手頭片脚支持	同上 片臂上舉片脚支持	片臂側上舉體側屈 片脚支持	
腹	體後倒 體側屈足前出	同上 手胸足前出	同上 手胸脚支持腰掛	
背	體前倒 片脚屈膝片足後出 屈臂直立	體前倒臂側開 脚	同上 屈膝足前出	體前倒臂側振 臂前屈開脚
行 進	縱隊行進 止レ		駢步 止レ	
懸 垂(二)	脚懸上、俯下 (鐵棒)			
跳 躍	上方跳 臂立跳上跳下 (跳箱)	前方跳 臂立跳越 (バック、跳箱)		
倒 立及轉廻	前方轉廻 臂立(マット)		前方轉廻 臂立(跳箱)	
遊 戲 及 技	ボートボール短距 離競走			
下 肢	舉踵 手腰直立		舉踵半屈膝 手腰直立	
體	體側轉 手胸開脚	同上 手胸閉足	同上	同上 屈臂開脚
呼 吸	臂側舉			臂側舉々踵

高等科第一學年(男)五月分

平均	懸垂(一)	胸	下體	上肢	頸	下肢	秩序	第一週	第二週	第三週	第四週	
片脚屈膝片脚後舉 體前倒 手腰直立(地床)	兩側懸垂側振 (橫木)	體支持胸後屈 手胸(開脚) 直立	足側出臂側舉 直立	體側屈 臂側開脚	頭迴旋 手腰側 胸(腰)直立	舉踵屈膝 手腰直立	集レ、解レ、番號、 整頓、右(左)向	同	同上 手胸(開脚) 臂上舉 直立 (腰掛)	同上 片脚屈膝片脚側舉 體側倒 手腰直立(腰掛)	同上 臂上舉 直立	同上 手腰直立
			舉踵屈膝手腰 直立	同 片手頭開脚	同上 手腰直立	脚前舉 手腰閉足	半右(左)向					同上 手腰直立
				臂前下伸	同上							同上 手腰直立
				體側屈	頭後屈、頭側屈 臂側側直立							

呼	體	下	遊	倒立及轉廻	跳	懸	行	背	腹	體
吸	體側轉 手頭開脚	脚前振 手腰閉足	中距離走法 フットベースボー	前方轉廻 (助走)跳箱	前進跳 垂直開脚跳 (バック)	脚懸上、後下 (鐵棒)	行進間後向	體前倒臂側振 屈膝足前出	體後倒 屈臂脚支持腰掛 (腰掛)	體側倒 手胸片脚支持
	同上 手頭閉足							體前倒 臂上舉開脚		同上 屈臂片脚支持
	同 臂側舉開脚	脚側振 手腰直立		臂立側轉 臂上舉開脚			橫隊行進	同上 臂上舉直立	體後屈 手腰足前出	片脚屈膝片足側出 體側倒 手胸直立
	同 臂側舉閉足							體前倒臂上舉 開脚		同上 屈臂直立

高等科第一學年(男)六月分

秩序	第一週	第二週	第三週	第四週
下肢	舉踵屈膝 手腰直立		脚前(側)振 手腰(閉足) 直立	額側屈、頭側轉 臂體側直立
頸	頭後屈、頭前屈 臂體側直立	同上	同上	
上肢	臂上振 臂體側(開倒) 直立		臂下振 臂上舉(開倒) 直立	
體	體側轉 手頭開倒	同上	片倒屈膝片足側出 體側倒 手胸直立	同上 屈膝直立
下肢	屈膝足側出 手腰直立	屈膝足前出 手腰直立	屈膝舉股倒後伸 手腰閉足直立	
胸	體支持胸後屈舉踵 手胸(開倒) 臂上舉(直立)			臂支持胸後屈 臂支持直立
懸垂(一)	臂立懸垂(橫木) 直立	臂立懸垂(橫木) 助走		臂垂橫行(橫木) (懸垂)

平均	徐歩 手胸(直立) 臂側舉(橫木)		屈膝舉股步(平均) 手胸(直立) 臂側舉(直立)	
體側	屈膝足側出體側倒 手胸直立	同上 屈膝直立	片臂側開體側轉 臂前屈開倒	臂立側臥 (腰掛、平均臺)
腹	臂立伏臥 (腰掛、平均臺)	同上 (地床)	體後倒 臂體側片倒支持 (肋木)	同上 手胸片倒支持 (肋木)
背	體前倒臂上舉 屈膝足前出	體前倒臂上振 開倒	同上 屈膝足前出	屈膝足前出體前倒 手胸直立
行進	行進間右(左)向 逆上、俯下 (鐵棒)		駈步間右(左)向	
懸垂(二)	跳上下(跳箱) 振幅跳		側向上方跳 斜開倒跳(ベック)	
跳躍	跳上下(跳箱) 振幅跳		後方轉廻 屈膝(マット)	
倒立及轉廻	背部支持臂立前方 轉廻 臂立足前出(跳箱)			
遊戲及競技	リレー 方形ドッチボール			バスケ ットボール
下肢	足側出臂側舉			
體側	體側屈 臂體側開倒	同上 片手頭開倒	同上 片臂上舉開倒	倒臂側上舉體側屈 開倒直立
呼吸	胸後屈	胸後屈臂側舉		

高等科第一學年(男)七月分

平均	懸垂(一)	胸	下肢	體	上肢	頸	下肢	秩序	第一週	第二週	第三週	第四週
片脚屈膝片脚後舉	木(直立)	兩側懸垂屈臂(橫)	臂支持胸後屈 臂支持閉足	足側出舉踵 手腰直立	屈膝足側出體側倒 手胸直立	臂側開 臂前屈(開脚) 直立	頭側屈、側轉 手腰直立	屈膝舉股 手腰閉足	右(左)向、半右 (左)向間隔及距離	後向		
				同 屈膝直立 足前出舉踵 手腰直立	同 臂前屈(開脚) 直立	同 手胸直立						
	懸垂屈臂 直立(橫木)			舉踵半屈膝臂側上 直立	片臂側開體側轉 臂前屈開脚	頭迴旋 臂側側直立						

呼	體	下	遊戲及競技	倒立及轉廻	跳躍	懸垂(一)	行進	背	腹	體側
臂前上舉	片臂側開體側轉 臂前屈開脚	屈膝足前(側)出 (手腰直立)	プレイグランド ボイルコーナード 走幅跳	臂立前方轉廻 (跳箱)	臂前振前方跳斜開 脚跳(跳箱)	逆上、後下 (鐵棒)	駢步間後向	屈膝足前出體前倒 屈臂直立	體後倒 屈臂脚支持腰掛 (腰掛)	手腰(直立)(平均) 手胸(直立)(臺)
								脚支持臺上伏臥 臂體側(手胸) 屈臂	體後屈 手腰足前出	
	體側屈 臂體側開脚								臂立伏臥 (地床)	臂立側臥 (地床)

高等科第一學年(男)九月分

秩 序	第 一 週	第 二 週	第 三 週	第 四 週
下 肢	氣ヲ著ケ、休メ、 整頓番號 間隔及距離開閉 屈膝舉脚後伸 手腰閉足		半右(左)向 後向	
頸	頭廻旋 手腰直立	同上 手胸直立	頭前後屈 臂體側直立	同上 手腰直立
上 肢	臂側上舉 片臂側開體側轉	臂前上舉	臂側上舉前下	臂前上舉側下
體	片臂側開體側轉 臂前屈脚	體側倒 手胸直立	體側倒 手胸直立	同上 胸臂直立
下 肢	舉踵半屈膝臂側下 伸直立		足側出舉踵臂上下 伸直立	
胸	胸後屈 臂上舉(開脚 直立)			
懸垂(一)	兩側懸垂半屈臂 直立(橫木)		懸垂屈臂(橫木) 兩側懸垂	
平均	片脚屈膝片脚後舉 體前倒 臂上舉直立(地床)	同上 (平均臺)	同上 手腰(直立 (橫木)	

體 側	體 側	脊	行 運	懸垂(二)	跳 躍	倒 轉	遊 戲 及 競 技	下 肢	體	呼 吸
臂側臥 (地床)	體後倒 屈臂片脚支持 (肋木)	體前倒臂上伸 開脚	斜行進	脚懸上、俯後)下 鐵棒	臂前振前跳 斜開脚跳(バック)	前方轉 助走(跳箱)	走高跳 ヴァレーボール	脚側出臂側舉	體側屈 片手頭開脚	臂側上舉
		同上 屈膝足前出								
體側屈 片手頭片脚支持	體後屈 手腰脚支持腰掛	脚支持臺上伏臥臂 體側 (手胸(屈臂)	駢歩ヨリ速歩		臂側振前進跳 斜開脚跳(跳箱)	臂側轉 臂上舉開脚		屈膝舉股 手腰閉足	體側轉 手胸開脚	
	同上 手腰開脚								同上 手胸閉足	臂前上舉側下

高等科第一學年(男)十月分

平均	懸垂(一)	胸	下 肢	體	上 肢	頸	下 肢	秩 序	
屈膝舉肢步 臂側舉直立 (平均臺)	懸垂屈臂(橫木) 兩側懸垂	臂支持胸後屈舉踵 胸後屈閉足	舉踵半屈膝臂上下 伸直立	體側轉 臂側舉開脚	臂前上下伸	頭前後屈 手胸直立	屈膝舉肢脚後伸	第一週	集マレ、解レ、 後向、距離閉
				同上 臂側舉閉足		頭側屈頭側轉 臂側直立		第二週	
同上 (橫木)			伸側出舉踵臂前下 伸直立	片臂側上舉體側屈 開脚直立	臂側上下伸	同上 手腰直立	舉踵半屈膝 手胸直立	第三週	伍ノ重複分解 方向ヲ換ヘ
						同上 手胸直立		第四週	

呼吸	體	下 肢	遊 戲 及 競 技	倒 轉	跳 躍	懸 垂 (二)	行 進	背	腹	體 側
臂前上舉側下	體側倒 手胸開脚	足側出舉踵 手腰直立	ハードル ボール	臂立足前出(跳箱)	前進側向跳 斜閉脚跳(跳箱)	逆上俯後(下) 鐵棒	側向縱隊ヨリ橫隊	後屈 手胸	臂立伏臥臂屈伸 (腰掛、平均臺)	片臂側上舉體側屈 片脚支持
	同上 屈臂開脚								同上 (地床)	
臂側舉	體側轉 手開脚	足前出舉踵 手腰直立		後方轉廻 屈膝(マット)			行進間諸動作	體前倒臂上舉 (振)開脚		體側倒 手胸片脚支持
	同上 手頭閉足						駢步間諸動作	同上 屈膝足前出	體後倒 手胸脚支持腰掛 (腰掛)	同上 屈臂片脚支持

高等科第一學年(男)十一月分

秩 序	下 肢	頸	上 肢	體	下 肢	胸	懸垂(一)
第一週	屈膝舉股 手腰閉足	頭廻旋 臂側側直立	臂側上舉前下	體側轉 手頭閉脚	舉踵半屈膝臂前下 伸直立	臂支持胸後屈舉踵 臂支持(直立) 胸後屈(閉足) (肋木)	懸垂(一) 懸垂(一)
第二週		同上 手腰直立		同上 手頭閉足			
第三週	屈膝舉股脚後伸 手腰閉足	同上 手胸直立	臂前上舉側下	體側屈 開脚直立	足側出舉踵臂側下 伸直立		
第四週		頭後前屈 臂體側直立					

呼 吸	體	下 肢	遊 戲 及 競 技	倒 轉	跳 躍	懸 垂 (一)	行 進	背	腹	體 側	平 均
臂側舉	體側屈 片臂上舉開脚	屈膝足側出 手腰直立	ホース・ジャンプ フレイケランドボール	臂立前方轉廻 (跳箱)	跳下跳下台 振跳(鐵棒)	蹴上俯下(鐵棒)	行進、駢步、行進 (駢步)間踏動作	體前倒臂下振 開	體後屈 手腰脚支持腰掛 (腰掛)	片脚屈膝片脚側出 體側倒手胸直立	片脚屈膝片脚側舉 體側倒 臂上舉直立 (腰掛)
臂側舉々踵								同上 屈膝足前出		同上 屈臂直立	
	體側轉 臂側舉開脚	屈膝足前出 手腰直立		前方轉廻 助走(跳箱)	臂側振上方跳 垂跳(バック)			屈膝足前出體前倒 屈臂直立	臂立伏臥臂屈伸 (地床)	徐步 手胸(直立) 臂側舉(直立) (平均臺)	
	同上 臂側舉閉足									同上 屈臂直立	同上 (橫木)

高等科第一學年(男)十二月分

秩 序	下 肢	頸	上 肢	體	下 肢	胸	懸 垂(一)	平 均
第一週	番號、整頓、後向 伍重規及分解 舉踵半屈膝上臂下 伸	頭後前屈 手腰直立	臂側上前下伸 體側屈 片手頭開脚	足前出舉踵臂前上 舉前下 直立	臂支持胸後屈舉踵 胸後屈(閉足 (肋木)	懸垂半屈臂 兩側懸垂(橫木) 屈膝舉股步 手胸(平均臺)		
第二週		同上 手胸直立	臂側上前下伸 體側屈 手胸開脚					
第三週		頭後屈、頭側轉 臂體側直立	臂側上前下伸 同上	足前出舉踵前前上 舉側下 直立				同上 (橫木)
第四週								

體 側	腹	背	行 進 (懸垂二)	跳 躍	倒 轉	遊 戲 及 競 技	下 肢	體	呼 吸
片臂側開體側轉 臂前屈開脚	體後倒 手胸片脚支持 (肋木)	體支持臺上伏臥臂 體側(手胸)(屈臂) (腰掛、肋木)	行進、駢步、行進 (駢步)間諸動作 蹴上、後下、(鐵棒)	臂前振上方跳斜開 脚跳 (バック跳箱)	臂立側轉 臂上舉開脚	ア式フットボール	足前側振 手腰直立	體側倒 屈臂開脚	胸後屈
	體後屈 手腰足前出	體前倒臂上伸 開脚							
臂立側臥 (腰掛、平均臺)	體後倒 屈臂脚支持腰掛 (腰掛)	脚支持臺上伏臥體 後屈 手腰(腰掛、肋木)			背部支持臂立前方 轉廻 臂立足前出(跳箱)			片臂側開體側轉 臂前屈開脚	

高等科第一學年(男)一月分

秩 序	第一週	第二週	第三週	第四週
下 肢	既習諸動作 屈膝足前出 手腰直立		屈膝足側出 手腰直立	
頸	頭後屈、頭側轉 手腰直立	同上 手胸直立	頭前屈、頭側屈 臂體直立	
上 肢	臂側下二伸	臂前下二伸	臂上下二伸	
體	片臂側開體側轉 臂前屈開脚 舉踵半屈膝臂側上	片臂側上舉體側屈 開脚直立	體側倒 屈臂開脚	
下 肢	舉踵半屈膝臂側上 直立	伸 直立	足側半舉踵臂上下 直立	
胸	掌外反胸後屈 臂側拳直立			
懸垂(一)	懸垂登降 (吊棒、吊繩、斜 吊繩)			
平均	屈膝舉肢脚前(後) 伸 手胸閉足(腰掛)	片脚屈膝片脚後舉 體前側倒 臂上舉直立(腰掛)		

體 側	臂立側臥 (腰掛、平均臺)	臂支持側臥 (肋木)		
腹	體後倒 屈臂片脚支持 (肋木)	體後屈 手腰足前出	體後倒 手胸脚支持腰掛 (腰掛)	
背	體前倒 臂上舉開脚	同上 臂上舉直立	體前倒臂上舉 屈膝足前出	
行 進	徒手分隊教練			
懸垂(二)	脚懸上、俯(後)下 鐵棒			
跳 躍	臂側振側向上方跳 開脚跳(バック)		上方跳 斜開脚跳(跳箱)	
倒 轉	後方轉廻 屈膝(マット)		臂立前方轉廻 (跳箱)	
遊戲及競技	長距離走法 バスケツトボール			
下 肢	足側出舉踵 手腰直立		足前出舉踵 手腰直立	
體	片臂側上舉體側屈 開脚直立	片臂側開體側轉 臂前屈開脚	體側屈 片手頭開脚	
呼 吸	胸後屈臂側舉		臂前上舉	

高等科第一學年(男)二月分

秩	下	頸	上	體	下	胸	懸垂(一)	平均
第一週	既習諸動作 舉踵屈膝 手腰直立	頭前屈、頭側屈 手腰直立	臂上下二伸	體側屈 片臂上舉開脚	舉踵半屈膝臂前下 伸 直立	胸屈 臂上舉直立	懸垂橫行(橫木) 懸垂	徐步 臂上舉直立 (平均臺) 橫木
第二週		同上 手胸直立	臂前下二伸		足側出舉踵臂側下 伸 直立			
第三週	屈膝舉股 手腰閉足	頭迴旋 臂體側直立	臂側閉 臂前屈直立	屈膝足側出體側倒 手胸直立	舉踵半屈膝臂上下 伸 直立	懸垂前(後)行 (橫木) 兩側懸垂	屈膝舉股步 臂側舉(平均臺) 直立(橫木)	
第四週		同上 手胸直立	臂前上下二伸	同上 屈膝直立	屈膝前出舉踵 臂前上舉 直立			

體側	腹	背	行進	懸垂(二)	跳躍	倒轉	遊戲及競技	下	體	呼吸
屈膝足側出體側倒 手胸直立	體後屈 手腰開脚	體前倒臂上振 屈膝足前出	徒手分隊教練	逆上後(俯)下 鐵棒	前進跳 斜開脚跳(跳箱)	前方轉迴 助走(前跳)	バスケットボール	足側出舉踵臂上下 伸	體側轉 手胸閉足	臂前上舉
同上 屈膝直立	臂立伏臥 (腰掛、平均臺)	體前倒臂下振 開脚			前方跳 斜開脚跳(跳箱)			舉踵半屈膝臂前下 伸	同上 手頭閉足	
片臂側開體側轉 臂前屈開脚	體後倒 屈膝脚支持腰掛	屈膝足前出體前倒 手胸直立	徒手小隊教練			後方轉迴 屈膝(マット)		足側出舉踵臂側下 伸	體側屈 臂體側開脚	臂側上舉
臂立側臥 (腰掛、平均臺)	同上 屈膝片脚支持	脚支持台上伏臥臂 體側 (腰掛、助手)							同上 片臂上舉開脚	

高等科第一學年(男)三月分

秩 序	第一週	第二週	第三週	第四週
下 肢	既習諸動作 屈膝舉股脚後伸 手腰閉足	頭側屈、頭側轉 臂體側直立	頭迴旋 手胸直立	
頸	頭前後屈 手腰直立			
上 肢	臂側前下二伸	臂上前下二伸	臂側振 臂前屈直立	
體	片臂側開體側轉 臂前屈開脚	體側倒 手胸開脚	片臂側上舉體側屈 開脚直立	
下 肢	足前出舉踵臂前上 舉側下 直立	舉踵半屈膝臂側上 直立	足側出舉踵臂上下 直立	
胸	臂支持胸後屈舉踵 臂支持(直立) 胸後屈(閉足)			
懸 垂(一)	垂懸半(全)屈臂 兩側懸垂(懸垂) (橫木)			
平 均	片脚屈膝片脚後舉 體前倒 臂上舉閉足(腰掛)	同上 (平均臺)	同上 (橫木)	

體 側	臂支持側臥 (肋木)	臂立側臥 (地床)		
腹	臂立伏臥臂屈伸 (平均臺、腰掛)	同上 (地床)		
背	體前倒臂上伸 屈膝足前出	脚支持台上伏臥體 後屈 手胸(腰掛助手)		
行 進	徒手小隊教練			
懸 垂(一)	蹴上、俯(後)下 (鐵棒)			
跳 躍	側向上方跳 垂而跳(バック) 臂立前方轉廻 (跳箱)	前進側向跳 斜開脚跳(跳箱)	臂前振前方跳振跳 (鐵棒)	
倒 轉	臂立前方轉廻 (跳箱)			
遊 戲 及 競 技	バスケットボール			
下 肢	屈膝足前(側)出 手腰直立			
體	片臂側上舉體側屈 開脚直立		片臂側開體側轉 臂前屈開脚	
呼 吸				

高等科
一學年女 系統的指導案例

表中 空欄は前週の教材を踏襲するものとす

高等科第一學年(女)四月分

懸垂	胸	下體	上肢	頸	下肢	秩	秩序	第一週					
								集マレ、整頓、番號	右(左)向、伍ノ重	複分解廻レ右、間	隔及距離開閉		
兩側懸垂直立屈臂(橫木)	胸後屈 手胸直立	足側出 手腰直立	屈臂 直立	頭前後屈 手胸 臂側屈 體側直立	踵 手腰直立								
			體側轉 直立 手胸直立	頭側轉 手腰直立									
	胸後屈 手腰直立			頭廻旋 手腰直立									

呼吸	體	下肢	遊戲技及			跳躍	行進	背	腹	體側	平均
			球	走	走						
臂側直立	體側屈 臂側直立	舉踵半屈膝 手腰直立	相距離定スタート	相距離定スタート	セツンナムプス	片脚跳 手脚直立	通常歩 走	體側倒 手脚屈片足後出	體側轉 手脚開脚	徐歩 手胸(平均臺)	
			相距離定スタート	相距離定スタート					體側屈 片手脚開脚	徐歩 臂側舉(橫木)	
			相距離定スタート	相距離定スタート		兩脚跳 手腰直立			臂側倒臥 (腰掛又ハ平均臺)		
			三十米競走	三十米競走							
			ドッチボール								

高等科第一學年(女)五月分

懸垂	胸	下 肢	體	上 肢	頸	下 肢	秩 序	第一週			
								第一週	第二週	第三週	第四週
屈膝 (橫木)	胸後屈 手胸直立	足前出 手腰直立	體側屈 片臂上舉開脚	臂側舉 直立	頭前後屈 手胸直立 臂側側直立	足側出 手腰直立	集マレ、整頓、番 號、右(左)向、伍ノ 重復分解廻レ右、 間隔及距離ノ開閉				
				臂前舉 直立	頭側轉 手腰直立						
					頭廻旋 手腰直立						

呼吸	體	下 肢	遊戯及 技				跳 躍	行 進	背	腹	體 側	平 均
			球	投	跳	走						
臂前上舉 直立	體側轉 手胸開脚	舉踵半屈膝 手腰直立	五十ノ 競走	ペンタ カ ン マ チ	臂側振上方跳 直立	通常駢步 通常步	體側側臥 (腰掛又ハ平均臺)	片脚屈膝片足後出 體前倒 手胸直立	體後倒 屈臂脚支持腰掛 (肋木及腰掛)	徐步 臂側舉(橫木)	腰掛ヨリ直立 (平均臺)	
						學股步	體側側臥 (地床)			體側轉 臂側舉開脚		
					臂前振上方跳 直立							

高等科第一學年(女)六月分

懸垂	胸	下 肢	體	上 肢	頸	下 肢	秩 序	第一學年(女)六月分			
								第一週	第二週	第三週	第四週
前方懸垂 直立(橫木)	掌外反胸後屈 臂側直立	足後出 手腰直立	體側轉 臂側舉開脚	臂前舉 直立	頭前後屈 手胸直立 臂側直立	足前出 手腰直立	集マレ、整頓、番 號、右(左)向、伍ノ 重複分解廻レ右、 間隔及距離ノ開閉				
				臂上舉 直立	頭側轉 手腰直立						
			體側轉 臂側舉閉足		頭廻旋 手腰直立						

呼 吸	體	下 肢	遊 戲 技 及				跳 躍	行 進	背	腹	體 側	平 均
			球	投	走	走						
臂前上舉 直立	體側屈 臂側開脚	舉踵半屈膝 手腰直立	ツアレボール基本動作	リレー	スケート	臂前振前方跳 直立	通常駢步 舉股步	片脚屈膝片足後出 手胸直立	臂立伏臥 直立(地床)	臂立側臥 直立(均臺)	腰掛ヨリ直立 (平均臺)	
								體前倒臂上伸 體前倒屈臂開脚		片臂側上舉體側屈 臂側開脚	直立ヨリ腰掛 (平均臺)	
臂前上舉側下 直立							通常駢步 小股駢步					
			ツアレボール									

高等科第一學年(女)七月分

懸垂	胸	下 肢	體	上 肢	頸	下 肢	秩 序	第一週	
								集マレ、整頓、番 號、右(左)向、間隔 ノ重複ノ開閉	距離ノ開閉
前方斜懸垂 (横木)	掌外反胸後屈 臂側舉直立	足側出舉踵 手腰直立	體側轉 臂側舉閉足	臂上舉 直立	頭前後屈 手胸直立 臂側屈直立	足後出 手腰直立			
			體側轉 手頭開脚	臂前上舉 直立	頭側轉 手腰直立				
					頭廻旋 手腰直立				
								第二週	第三週
								第四週	

呼 吸	體	下 肢	遊 戲 技 及				跳 躍	行 進	背	腹	體 側	平 均
			球	技	跳	走						
臂前上側舉下 直立	片臂側上舉體側屈 開脚	舉踵半屈膝 手胸直立	クワドリール メディシンボール	メディシンボール	クワドリール メディシンボール	臂前振上方跳 直立	小股駢步 通常歩	體前倒臂上伸 體前倒屈臂開脚	臂立伏臥臂屈伸 臂立伏臥 (腰掛又ハ平均臺)	體側倒 片手頭片脚支持 (肋木)	直立ヨリ腰掛 (平均臺)	
						臂前振前方跳 直立					屈膝舉股脚前伸 手腰直立(腰掛)	
			メディシンボール									

高等科第一學年(女)九月分

秩	下	頸	上	下	胸	平	懸	第一週				第二週				第三週				第四週			
								均	垂	均	垂	均	垂	均	垂	均	垂	均	垂	均	垂	均	垂
集マレ、番號、右 (左)向、伍ノ重復 分解、廻レ右間隔 及距離ノ開閉	脚前振 手腰直立	頭前後屈 手胸直立 頭側屈 臂體側直立	臂側上舉 直立	體側轉 手頭閉脚	足側出舉踵 手腰直立	胸後屈 臂上舉直立	前方斜懸垂屈臂 前方斜懸垂(橫木) 屈膝舉脚前伸 手腰直立(腰掛)	前方斜懸垂屈臂 前方斜懸垂(橫木) 屈膝舉脚前伸 手腰直立(腰掛)	前方斜懸垂屈臂 前方斜懸垂(橫木) 屈膝舉脚前伸 手腰直立(腰掛)	前方斜懸垂屈臂 前方斜懸垂(橫木) 屈膝舉脚前伸 手腰直立(腰掛)	前方斜懸垂屈臂 前方斜懸垂(橫木) 屈膝舉脚前伸 手腰直立(腰掛)	前方斜懸垂屈臂 前方斜懸垂(橫木) 屈膝舉脚前伸 手腰直立(腰掛)	前方斜懸垂屈臂 前方斜懸垂(橫木) 屈膝舉脚前伸 手腰直立(腰掛)	前方斜懸垂屈臂 前方斜懸垂(橫木) 屈膝舉脚前伸 手腰直立(腰掛)	前方斜懸垂屈臂 前方斜懸垂(橫木) 屈膝舉脚前伸 手腰直立(腰掛)	前方斜懸垂屈臂 前方斜懸垂(橫木) 屈膝舉脚前伸 手腰直立(腰掛)	前方斜懸垂屈臂 前方斜懸垂(橫木) 屈膝舉脚前伸 手腰直立(腰掛)	前方斜懸垂屈臂 前方斜懸垂(橫木) 屈膝舉脚前伸 手腰直立(腰掛)	前方斜懸垂屈臂 前方斜懸垂(橫木) 屈膝舉脚前伸 手腰直立(腰掛)	前方斜懸垂屈臂 前方斜懸垂(橫木) 屈膝舉脚前伸 手腰直立(腰掛)			

體	腹	背	行	跳	遊				呼
					球	投	跳	走	
體側屈 片臂上舉片脚支持 (腰掛、平均 臺又ハ肋木)	臂立伏臥臂屈伸 臂立伏臥 (腰掛又ハ平均臺)	體前倒臂上伸 體前倒屈臂開脚	通常步 小股駢步 臂前振前方跳 直立	クワドリール 棍棒置換競走	腕膝舉股 手腰直立	片臂側上舉體側屈 臂體側開脚 臂前上舉側下 直立	呼吸	體	
體後倒 屈臂脚支持腰掛 (腰掛、肋木)	體側倒 屈臂片脚支持 (肋木)	幅跳 (直立)	ウアレボール ウアレボール	ウアレボール ウアレボール	ウアレボール ウアレボール	ウアレボール ウアレボール	ウアレボール ウアレボール	ウアレボール ウアレボール	

高等科第一學年(女)十月分

秩	下	上	下	平	懸	胸		下	上	頸	下	秩	第一週	第二週	第三週	第四週	
						均	垂										肢
						體支持胸後屈舉踵 臂上舉直立(橫木)	懸垂 直立(橫木)	體側轉 手頭閉足	體側轉 屈臂直立	頭前屈 手胸直立 臂側屈 體側直立	頭前後屈 手胸直立 手腰直立	脚側振 手腰直立	集合、番號、右(左) 向、伍ノ重複分解、 廻レ右、間隔及距 離ノ開閉				
							兩側懸垂 直立(橫木)	體側轉 臂前屈開脚		頭側轉 手腰直立							
								舉踵半屈膝 手腰直立		頭廻旋 手腰直立							
								片脚屈膝片脚後舉 體前倒 手胸直立(腰掛)									
備準會動運																	

呼	下	競遊	跳	行	背	腹	體	技及		吸									
								球	投		走	行	躍	走	步				
								ウアレーホール	百米競走	バジニアリール	幅跳 直立	綜合步 通常駢步	體前倒臂上伸 體前倒屈臂開脚 (腰掛、肋木)	體後倒 屈臂脚支持腰掛	臂體側片脚支持 (腰掛、平均臺 又ハ肋木)				
											一步前進跳 直立								
													體前倒臂上伸 屈膝正前出體前開脚		片脚屈膝片脚後舉 出體側倒 手胸直立				
習練ノテシト																			

高等科第一學年(女)十一月分

秩	下	上	下	平	懸	體			
						頸	胸	背	腹
序	肢	肢	肢	均	垂	均	均	均	均
第一週	集合同番號、右(左)向、伍ノ重、複分解、廻レ右、間隔及距離開閉	頭前後屈、手胸直立、頭側屈、體側直立	臂前伸、屈前直立	體側轉、臂前屈開脚	片脚屈膝片脚後、舉體側倒、手胸直立(腰掛)	兩側懸垂、直立(橫木)	臂支持胸後屈、臂支持直立(肋木)	屈膝舉脚後伸、手腰直立	體側屈、片臂上舉開脚
第二週		頭側轉、手腰直立	體側轉、臂側舉開脚		片逆手懸垂、直立(橫木)			體後倒、屈膝片脚支持直立(肋木)	
第三週		頭廻旋、手腰直立			片脚屈膝片脚側、舉體側倒、手胸直立(腰掛)		脚前舉、手腰直立	屈膝足側出體側倒、手腰直立	
第四週									

呼	下	遊					跳	行	背	腹	體	
		技	及	戲	戲	戲						
吸	肢	球	投	跳	走	競	行	躍	進	走	步	側
臂前上舉側下、直立	體側轉、手胸直立、舉踵半屈膝、手腰直立	ボートボール					マウンテンマーチ	均臺、助走、斜高跳、繩又ハ平	綜合駢步、綜合駢步	體前倒臂上伸、屈前屈膝足前	體後倒、屈膝片脚支持直立(肋木)	體側屈、片臂上舉開脚
											體後倒、屈膝片脚支持直立(肋木)	
												屈膝足側出體側倒、手腰直立

高等科第一學年(女)十二月分

秩	下	上	體	胸	下	懸	平	第一週			第二週			第三週		
								均	垂	均	均	均	均	均	均	均
集マレ、番號、右 (左)向、伍ノ重複 分解、廻レ右、間隔 及距離閉閉	足側出 手腰直立	頭前後屈 手胸直立 頭側屈 體側側直立	臂上伸 屈臂直立	體側轉 臂側舉開脚	脚前舉 手腰直立	臂支持胸後屈舉踵 (臂支持胸後屈(肋木))	片逆手懸垂 直立(橫木)	片脚屈膝片脚側舉 體側倒 手胸直立(腰掛)	體側轉 臂側舉閉足	頭側轉 手腰直立	頭廻旋 手腰直立	兩側懸垂屈臂 直立(橫木)	屈膝舉股步 臂側舉直立 (平均臺)			

呼	體	下	遊					跳	行	背	腹	體
			球	技	走	走	行					
吸	體	肢	球	技	走	走	行	躍	進	背	腹	側
臂前上舉側下 直立	體側轉 臂前屈開脚	舉踵半屈膝 手腰直立	バスケットボール 基本動作				クワドリール	平均臺又ハ腰掛	跳越 助走	綜合駢歩	體前倒臂上伸 屈臂屈膝足前 出體前倒	屈後倒 體側倒 片後倒 片臂側上舉體側 開脚
							バージニアリール					
			バスケットボール				マウンテンマーチ	跳下(肋木ヲ背ニ シテ) 懸垂直立(肋木)				臂立側臥 直立 (腰掛又ハ平均臺)

高等科第一學年(女)一月分

秩	下	上	體	胸	下	平	懸	第一週				第二週				第三週				第四週			
								均	垂	肢	肢	均	垂	肢	肢	均	垂	肢	肢	均	垂	肢	肢
集マレ、番號、右 (左)向、伍ノ重 複分解廻レ右間 隔及距離ノ開閉	足側出舉踵 手腰直立	頭前後屈 手胸直立 體側屈 體側側直立	體側轉 體側屈 體側側屈 體側側直立	體側轉 體側屈 體側側屈 體側側直立	體側轉 體側屈 體側側屈 體側側直立	體側轉 體側屈 體側側屈 體側側直立	體側轉 體側屈 體側側屈 體側側直立	體側轉 體側屈 體側側屈 體側側直立	體側轉 體側屈 體側側屈 體側側直立	體側轉 體側屈 體側側屈 體側側直立	體側轉 體側屈 體側側屈 體側側直立	體側轉 體側屈 體側側屈 體側側直立	體側轉 體側屈 體側側屈 體側側直立	體側轉 體側屈 體側側屈 體側側直立	體側轉 體側屈 體側側屈 體側側直立	體側轉 體側屈 體側側屈 體側側直立	體側轉 體側屈 體側側屈 體側側直立	體側轉 體側屈 體側側屈 體側側直立	體側轉 體側屈 體側側屈 體側側直立	體側轉 體側屈 體側側屈 體側側直立	體側轉 體側屈 體側側屈 體側側直立	體側轉 體側屈 體側側屈 體側側直立	

體	腹	背	行	跳	遊	下	呼	第一週				第二週				第三週				第四週			
								均	垂	肢	肢	均	垂	肢	肢	均	垂	肢	肢	均	垂	肢	肢
體側屈 片手頭片脚支持 (懸掛、平均臺)	體後倒 手胸脚支持腰掛 (肋木ト腰掛)	脚支持台上伏臥體後倒 脚支持臺上伏臥 (腰掛ト肋木)	綜合歩 綜合歩	跳下(肋木ヲ背 ニシテ) 懸垂直立(肋木)	セヴンジャンムブ	舉踵半屈膝 手腰直立 片臂側上舉體側屈 直立	臂前上舉前下 直立	體側屈	體側屈	體側屈	體側屈	體側屈	體側屈	體側屈	體側屈	體側屈	體側屈	體側屈	體側屈	體側屈	體側屈	體側屈	體側屈

高等科第一學年(女)二月分

秩	下	上	體	胸	下	懸	平	第一週				
								均	垂	均	垂	
集マレ、番號、右 (左)向、伍ノ重複 分解、廻レ右、重 隔及距離ノ開閉	脚前振 手腰直立	頭前後屈 手胸直立 頭側屈 臂體側直立	臂上下伸 直立	體側轉 手頭閉脚	脚側振 手腰直立	臂支持胸後屈舉踵 臂支持直立(肋木)	兩側懸垂屈臂 直立(横木)	屈膝舉股步 臂側舉直立 (平均臺)				
		頭側轉 手腰直立		體側轉 手頭閉足		懸垂登降 直立(吊棒)						
		頭廻旋 手腰直立		屈膝舉股 手腰直立				片脚屈膝片脚後舉 體前倒 手胸直立(横木)				

呼	體	下	遊					跳	行	背	腹	體
			球	投	跳	走	競					
吸	體側轉 臂側舉直立 胸後屈臂側舉 直立	舉踵半屈膝 手腰直立	バスケットボール					跳下(肋木ニ面シテ) 懸垂直立(肋木)	綜合歩 綜合駢歩	脚支持臺上伏臥 (肋木、腰掛)	體側屈 片臂上舉片脚支持 (腰掛又ハ平均臺)	
								マウンテンマーチ				
								セヴンジャンプス				
								ベンゲルカンマーチ	側向跳下 懸垂直立(肋木)		臂立側臥 直立 (腰掛又ハ平均臺)	

高等科第一學年(女)三月分

秩	下	頸	上	體	胸	懸	平	第一週			
								均	垂	肢	肢
	脚側振 手腰直立	頭前後屈 手胸直立 臂側屈 臂體側直立	臂前下伸 直立	體側轉 手頭閉足	屈膝舉股 手腰直立	臂支持胸後屈舉踵 臂支持直立(肋木)	懸垂登降 直立(吊棒)	片脚屈膝片脚後 舉體前倒 手胸直立(橫木)	集マレ、番號、右 (左)向、伍ノ重複 分解、廻レ右、 間隔及距離ノ開閉	第一週	
		頭側轉 手腰直立		片臂側開體側轉 臂前屈開脚		懸垂登降 直立(吊繩)			第二週		
	足側出臂側舉 直立	頭廻旋 手腰直立							第三週		
									第四週		

呼	體	下	遊	跳	行	背	腹	體	第一週										
									吸	肢	球	投	跳	走	競	行	躍	進	側
	胸後屈臂側舉 直立	體側轉 手胸直立	舉踵半屈膝 手腰直立	バスケットボール				片臂側上舉體側屈 片脚支持(肋木)	體後倒 屈臂片脚支持 (肋木)	脚支持臺上伏臥 體後屈 脚支持臺上伏臥 (肋木、腰掛)	綜合歩 綜合駈歩	側向跳下 懸垂直立(肋木)	スクエーティンク						
												跳上下 (助走)	クワドリール						

高等科第二學年(男)四月分

秩 序	下 肢	頸	上 肢	體	下 肢	胸	懸 垂(一)	平 均
第一週	氣ヲ著ケ、休メ、 集マレ、番號、解 レ、整頓 足側(前)(後)出 手腰直立	頭後屈 臂體側 手腰側 手胸側 直立	臂側下伸 體側倒 手胸開脚	舉踵屈膝 手腰直立	掌外反胸後屈 臂體側開脚	兩側懸垂屈臂 直立(橫木)	腰掛ヨリ直立 (直立ヨリ腰掛) (平均臺)	
第二週	右(左)向、半右 (左)向、後向	頭側屈 臂體側 手腰側 手胸側 直立	臂前上舉 同 屈臂開脚	同 同上	同 同上	同 同上		
第三週	伍ノ重複及分解 舉踵半屈膝 手腰直立	頭側屈 臂體側 手腰側 手胸側 直立	臂側上舉	屈膝舉股 手腰閉足	體支持胸後屈 手胸開脚(橫木)	懸垂屈臂 直立(橫木)		
第四週	間隔及距離開閉	頭側轉 臂體側 手腰側 手胸側 直立	臂上下伸 同 屈臂開脚	同 同上	同 同上	懸垂橫行 懸垂(橫木)		

呼 吸	體	下 肢	遊 戲 及 競 技	倒 轉	跳 躍	懸 垂(二)	行 進	背	腹	體 側
臂側舉	體側轉 手胸開脚	舉踵半屈膝 手腰直立	バスケットボール	前方轉廻 臂立、助走(跳箱)	垂直開脚跳 (バック)	脚懸上、俯下 (鐵棒)	縱隊行進 止マレ	體側屈 片手頭片脚支持 (肋木、腰掛等)	體後倒 臂體側足前出 片脚屈膝片足後出 體前倒 屈臂直立	同 同上
	同 手胸閉足	足前(側)後)出 手腰直立					駝步 止マレ	同 同上	同 同上	同 同上
	體側轉 臂側舉開脚		短距離競走				足踏 伍々左(右)	同 同上	同 同上	片臂側上舉體側屈 片脚支持 (肋木、腰掛等)
	同 臂側舉閉足						行進間後向	體前倒臂側振 臂前屈開脚		

高等科第二學年(男)五月分

秩 序	第 一 週	第 二 週	第 三 週	第 四 週
下 肢	脚前振 手腰閉足	脚側振 手腰直立	屈膝舉股 手腰閉足	舉踵屈膝 手腰直立
頸	頭廻旋 臂體側 手腰胸 直立	頭後屈、頭側屈 臂體側直立	同上 手腰直立	同上 手胸直立
上 肢	臂上振 臂體側直立	臂前下伸	臂下振 臂上舉開脚	臂側振 臂前屈開脚
體	體側屈 臂體側開脚	同上	同上 片手頭開脚	同上
下 肢	舉踵屈膝 手腰直立	同上	足側出臂側舉	同上
胸	掌外反胸後屈 臂側舉開脚	同上 臂側舉直立	體支持胸後屈舉踵 手胸開脚	同上 手胸直立
懸 垂(一)	兩側懸垂半屈臂 直立(橫木)		懸垂半屈臂 直立(橫木)	懸垂屈臂 兩側懸垂(橫木)

平 均	屈膝舉股脚前(後) 伸(腰掛)	體 側	體側倒 手胸片脚支持 (腰掛)	同 上 屈臂片脚支持 (腰掛)	片脚屈膝片足側出 體側倒 手胸直立	同 上 屈臂直立
腹	體後倒 屈臂脚支持腰掛	體前倒 屈膝足前出	體前倒 臂上舉開脚	體後屈 手腰足前出	體前倒 臂上舉	體前倒 臂上舉
背	體前倒 屈膝足前出	體前倒 臂上舉開脚	體前倒 臂上舉開脚	體前倒 臂上舉開脚	體前倒 臂上舉開脚	體前倒 臂上舉開脚
行 進	橫隊行進	行進間右(左)向	行進間右(左)向	駝步間右(左)向	駝步間右(左)向	駝步間後向
懸 垂(二)	逆上、後下 (鐵棒)					
跳 躍	垂直開脚跳 (バック)					
倒 轉	臂立側轉 臂上舉開脚					
遊 戲 及 競 技	フットベースボ ール	中距離走法				
下 肢	舉踵半屈膝 手腰直立	脚前振 手腰閉足	同上 手腰閉足	同上 手腰閉足	同上 手腰閉足	同上 手腰閉足
體	體側轉 手頭開脚	同上	同上	同上	同上	同上
呼 吸	臂側舉々踵	臂側舉開脚	臂側舉開脚	臂側舉開脚	臂側舉開脚	臂側舉閉足

高等科第二學年(男)六月分

秩 序	第一週	第二週	第三週	第四週
既習諸動作	脚前舉 手腰直立	脚側舉 手腰直立	足側出臂側舉	頭側屈、頭側轉 臂體側直立
下 肢	頭後屈、頭前屈 臂體側直立	同上 手腰直立	同上 手腰直立	臂側上下伸
上 肢	臂側上下伸	臂側上下伸	片脚屈膝片足側出	同上 臂側下二伸
體	體側轉 手頭閉脚	同上 手頭閉足	體側倒 手胸直立	同上 屈臂直立
下 肢	屈膝足側出 手腰直立	同上	屈膝足前出 手腰直立	同上
胸	體支持胸後屈 臂上舉開脚 (懸垂(橫木))	同上 臂上舉直立 (橫木)	體支持胸後屈舉踵 臂上舉開脚(橫木)	同上 臂上舉直立 (橫木)
懸 垂(一)	懸垂屈臂 兩側懸垂(橫木)		懸垂屈臂 懸垂(橫木)	
平 均	片脚屈膝片脚後舉 手胸直立(地床)			

體 側	屈膝足側出體側倒 手胸直立	同上 屈臂直立	片臂側開體側轉 臂前屈開脚	臂立側臥 (腰掛、平均臺)
腹	臂立伏臥 (腰掛、平均臺)	同上 (地床)	體後倒 臂體側片脚支持 (肋木)	同上 手胸片脚支持 (肋木)
背	體前倒臂上舉 屈膝足前出	體前倒臂上振 開脚	同上 屈膝足前出	屈膝足前出體前倒 手胸直立
行 進	斜行進	駝歩ヨリ速歩	側面縱隊ヨリ横隊	方向ヲ換へ
懸 垂(二)	脚懸上、後下 (鐵棒)			
跳 躍	斜開脚跳 (バック跳箱)			
倒 轉	背部支持臂立前方 轉廻 (跳箱)			
遊 戲 及 競 技	方形ドツヂボール		リレーレース	
下 肢	足側出臂側舉		屈膝舉股 手腰閉足	
體	體側屈 臂體側開脚	同上 片手頭開脚	同上 片臂上舉開脚	片臂側上舉體側屈 開脚直立
呼 吸	胸後屈			

高等科第二學年(男)七月分

秩	下	上	體	下	胸	懸	平
第一週	既習諸動作	屈膝足側出 手腰直立	臂上下二伸	屈膝足側出體側倒 手胸直立	臂支持胸後屈 直立(肋木)	懸垂(一) 兩側懸垂(橫木)	平均
第二週	屈膝足前出 手腰直立	同上 手胸直立	臂前下二伸	同上 屈膝直立	胸後屈 臂上舉開脚		
第三週	屈膝舉股脚後伸 手臂閉足	頭側旋 臂體側直立	臂前上舉側下	片臂側開體側轉 臂前屈開脚	同上 臂上舉直立		
第四週							

體	腹	背	行	懸	跳	倒	遊戲及競技	下	體	呼
臂支持側臥 (肋木)	體後倒 屈臂脚支持腰掛	屈膝足前出體前倒 屈臂直立	既習諸動作 逆上、俯下 (鐵棒)	斜閉脚跳 (跳箱)	後方轉廻 (マツト)	バスケットボール 投げ ブルグランドボ ール投	脚前(側)舉 手腰直立	片臂側開體側轉 臂前屈開脚	胸後屈臂側舉	
體後屈 手腰足前出	體後屈 手腰足前出	脚支持臺上伏臥臂 體側(腰掛) 臂立								
臂立側臥 (地床)	臂立側臥 (地床)							體側屈 臂體側開脚		

高等科第二學年(男)九月分

秩序	第一週	第二週	第三週	第四週
下	屈膝舉及脚後伸 手腰閉足	同上 手胸直立	頭前後屈 臂體側直立	足側出舉踵 手腰直立
頸	頭迴旋 手腰直立	同上 手胸直立	臂上下伸	同上 手腰直立
上肢	臂側上舉	臂側下伸	臂上下伸	臂上振 臂體側直立
體	片臂側開體側轉 臂前屈開脚		體側倒 手胸開脚	同上 屈臂開脚
下肢	足側出舉踵 手腰直立	足前出舉踵 手腰直立		舉踵半屈膝臂側上 直立
胸	臂支持胸後屈 閉足(肋木)	臂支持胸後屈舉踵 直立(肋木)	同上 閉足(肋木)	
懸垂(一)	懸垂屈臂脚閉 兩側懸垂			懸垂半屈臂 懸垂

平均	體側	腹	背	行進	懸垂(一)	跳躍	倒轉	遊戲及競技	下肢	體	呼吸
片脚屈膝片脚後舉 體前倒 手腰(腰掛)	體側倒 片脚屈膝片脚側舉 體側倒 手腰(腰掛)	體後倒 屈臂片脚支持 (肋木)	體前倒臂上伸 開脚	既習諸動作 脚懸上、俯下、逆	上、後下 (鐵棒)	垂直閉脚跳 (跳箱)	臂立前方轉廻 (跳箱)	走幅跳	屈膝足前出 手腰直立	體側屈 片手頭開脚	臂前上舉
			同上 屈膝足前出						屈膝足側出 手腰直立		
	體側屈 片手頭片脚支持	體後屈 手腰脚支持腰掛	脚支持臺上伏臥臂 體側 臂立(腰掛)					走高跳	屈膝舉脚後伸 手腰閉足	體側轉 手胸開脚	
同上 片臂上舉片脚支持	同上 片臂上舉片脚支持	同上 手腰開脚								同上 手胸閉足	

高等科第二學年(男)十月分

秩 序	第一週	第二週	第三週	第四週
下 肢	足前出舉踵 手腰直立	舉踵半屈膝 手腰直立	屈膝舉股 手腰閉足	舉踵屈膝 手腰直立
頸	頭前後屈 手胸直立	頭側屈、頭側轉 臂側側直立	同上 手腰直立	同上 手胸直立
上 肢	臂前下伸	臂下振 臂上舉直立	臂側振 臂前屈直立	臂側上下伸
體	體側轉 臂側舉開脚	同上 臂側舉閉足	片臂側上舉體側屈 開脚直立	
下 肢	舉踵半屈膝臂側上 直立	足側出舉踵臂上下 直立		足前出舉踵臂前上 直立
胸	掌外反胸後屈 臂體側(開脚) 直立		體支持胸後屈 手胸(開脚) 直立	
懸 垂(一)	懸垂登降、吊棒、 斜吊繩)			

平均	體側	腹	背	行進	懸垂	跳躍	倒轉	遊戲及競技	下 肢	體	呼 吸
片脚屈膝片脚側舉 體側倒 手腰直立(腰掛)	片臂側上舉體側屈 片脚支持(腰掛)	臂立伏臥臂屈伸 (腰掛、平均臺)	脚支持臺上伏臥體 後屈 手胸(肋木、腰掛)	既習諸動作	蹴上、俯下、後下 (鐵棒)	水平開脚跳 (跳箱)	臂立前方轉廻 (跳箱)	ヴァレイボール	足側出舉踵 手腰直立	體側轉 手胸開脚	臂側上舉
屈膝舉股步 臂側舉(平均臺)		同上 (地床)							足前出舉踵 手腰直立	同上 屈膝開脚	
	體側倒 手胸片脚支持 (肋木)		體前倒臂上振 開脚						足側出臂側舉 直立	體側轉 手頭開脚	
	同上 屈膝片脚支持 (肋木)	體後倒 手胸脚支持腰掛	同上 屈膝足前出							同上 手頭閉足	

高等科第二學年(男)十一月分

秩 序	第一週	第二週	第三週	第四週
下 肢	既習諸動作	屈膝足前出 手腰直立	屈膝舉股後伸 手腰閉足	足側出舉踵 手腰直立
頸	頭迴旋 臂體側直立	同上 手腰直立	同上 手腰直立	頭後前屈 臂體側直立
上 肢	臂側上下伸	臂側上前下伸	臂側下二伸	臂上下二伸
體	體側轉 手頭閉脚	同上 手頭閉足	體側屈 開脚直立	舉踵半屈膝臂側下 伸直立
下 肢	足前出舉踵臂前上 舉直立	舉踵半屈膝臂上下 伸直立	體支持胸後屈舉踵 手胸(開脚)直立(橫木)	
胸	掌外反胸後屈 臂側舉(開脚)直立		兩側懸垂半屈臂 (橫木)	
懸 垂(一)	懸垂橫行 懸垂(橫木)	同上 (橫木)		
平 均	屈膝舉股步 手胸(平均臺)			

體 側	片脚屈膝片足側出 體側倒 手胸直立	同上 屈臂直立	屈膝足側出體側倒 手胸直立	同上 屈臂直立
腹	體後屈 手腰脚支持腰掛 (腰掛)		臂立伏臥臂屈伸 (地床)	
背	體前倒臂下振 開脚	同上 屈膝足前出	屈膝足前出體前倒 屈臂直立	
行 進	既習諸動作			
懸 垂(二)	蹴上、俯下、後下 (鐵棒)			
跳 躍	水平閉脚跳 (跳箱)			
倒 轉	脚支持倒立 臂立足前出			
遊 戲及 競技	ハードルレース		プレイグラウンドボ ール	
下 肢	舉踵半屈膝 直立	屈膝舉股 手腰閉足	屈膝足側出 手腰直立	屈膝足前出 手腰直立
體	體側屈 片臂上舉開脚		體側轉 臂側舉開脚	同上 臂側舉閉足
呼 吸	臂前上舉側下			

高等科第二學年(男)十二月分

秩 序	第一週	第二週	第三週	第四週
下 肢	既習諸動作 足前出舉踵 手腰直立	屈膝舉股 手腰直立	足側出臂側舉	
頸	頭後前屈 手腰直立	同上 手胸直立	頭後屈、頭側轉 臂體側直立	
上 肢	臂前下二伸	臂上振 臂體側直立	臂下振 臂上舉直立	
體	體側倒 手胸開脚	同上 屈膝開脚	同上 屈膝開脚	
下 肢	舉踵半屈膝臂側下 伸 直立		舉踵半屈膝臂前下 伸 直立	
胸	體支持胸後屈 臂上舉(開脚) 直立		體支持胸後屈舉踵 臂上舉開脚	
懸 垂(一)	懸垂半屈臂 直立(橫木)		懸垂屈臂 兩側懸垂(橫木)	
平 均	屈膝舉股步 (橫木)	片脚屈膝片脚後舉 體前倒 (手胸)(屈臂)		

體 側	片臂側開體側轉 臂前屈開脚		臂立側臥 (腰掛、平均臺)	
腹	體後倒(肋木) 手胸片脚支持	體後屈 手腰足前出	體後倒(腰掛) 屈臂脚支持腰掛	
背	脚支持臺上伏臂體 側 (腰掛)	體前倒臂上伸 開脚直立	脚支持臺上伏以體 後屈 手腰 (腰掛)	
行 進	既習諸動作			
懸 垂	蹴上、俯下、後下 (鐵棒)			
跳 躍	垂直開脚跳 (バック)			
倒 轉	前方轉廻 (臂立、跳箱) (助走)			
遊 戲 及 競 技	ホップ、ステツ プ、エンドジャン		フ式フットボール	
下 肢	屈膝舉股脚後伸 手腰閉足	足前出舉踵臂前上 舉 直立	舉踵屈膝 手腰直立	
體	體側屈 屈臂開脚		片臂側開體側轉 臂前屈開脚	
呼 吸	臂側舉	臂側舉々踵		

高等科二學年(男)一月分

秩	第一週	第二週	第三週	第四週
下	既習諸動作 屈膝舉股脚後伸 手腰閉足	屈膝足側出 手腰直立	屈膝足前出 手腰直立	
頸	頭後屈、頭側轉 手腰直立	同上 手胸直立	頭前屈、頭側屈 臂體側直立	
上	臂前上舉	臂側上舉	臂側開 臂前屈	
體	片臂側開體側轉 臂前屈開脚	片臂側上舉體 開脚直立	體側倒 屈臂開脚	
下	舉踵半屈膝臂 側下伸 直立	胸後屈 臂上舉(開脚 直立)	足前出舉踵臂 上下伸 直立	
胸	體支持胸後屈 舉踵 臂上舉直立(橫木)	同上 臂上舉(開脚 直立)		
懸	懸垂屈臂 兩側懸垂(橫木)	同上 懸垂(橫木)		

呼	體	遊	倒	跳	懸	行	背	體	平
吸	體	遊	倒	跳	懸	行	背	體	平
胸後屈	片臂側上舉體 開脚直立	ア式フットボール 後方轉(マット)	斜開脚跳 (バック、跳箱)	上脚懸上、逆上、蹴 後下(鐵棒)	分隊教練 臂上舉開脚	體前倒 臂上舉開脚	體後倒 屈臂片脚支持 (肋木)	臂立側臥 (腰掛、平均臺)	片脚屈膝片脚後舉 體前倒 (平均臺)
	片臂側開體側轉臂 前屈開脚					同上 臂上舉直立	體後屈 手腰足前出	臂支持側臥 (肋木)	
	體側屈 片手頭開脚					體前倒臂上舉 屈膝足前出	體後倒 手胸脚支持腰掛 (腰掛)		同上 (橫木)
	屈膝舉股 手腰閉足								

高等科第二學年(男)二月分

秩	第一週	第二週	第三週	第四週
下	既習諸動作	脚前振 手腰閉足	脚側振 手腰直立	屈膝舉股 手腰閉足
頸	頭前屈、頭側屈 手腰直立	同上	頭廻旋 體側直立	同上
上	臂側振 臂前屈直立	臂側上下伸	臂前上下伸	臂側上前下伸
體	體側屈 片臂上舉開脚		屈膝足側出體側倒 手胸直立	同上
下	足前出舉踵臂 前屈側開 直立		足側出舉踵臂 前下伸 直立	同上
胸	臂支持(直立) 胸後屈(閉足)			
懸	懸垂半屈臂 兩側懸垂(橫木)		懸垂屈臂脚閉 兩側懸垂(橫木)	腰掛ヨリ直立 (直立ヨリ腰掛) (橫木)
平均	片脚屈膝片脚後 舉體前倒(橫木)			

體	屈膝足側出體 側倒 手胸直立	同上	片臂側開體側轉 臂前屈開脚	臂立側臥 (腰掛、平均臺)
腹	體後屈 手腰開脚	臂立伏臥 (腰掛、平均臺)	體後倒 屈膝支持腰掛 (腰掛)	同上
背	體前倒臂上振 屈膝足前出	體前倒臂下振 開脚	屈膝足前出體 前倒 手胸直立	脚支持臺上伏 臥臂側(手胸) (屈臂)
行	分隊教練			
懸	懸垂(一) 脚懸上、逆上、蹴 上、俯下、後下 (鐵棒)			
跳	垂直閉脚跳 (跳箱)			
倒	脚支持倒立臂立 側轉			
遊	バスケット、ボール			
下	脚前振 手腰閉足	脚側振 手腰直立	舉踵屈膝 手腰直立	
體	體側轉 手胸閉足	同上	體側屈 臂體側開脚	同上
呼	臂前上舉	手頭閉足	臂側上舉	片臂上舉開脚

高等科第二學年(男)三月分

秩序	第一週	第二週	第三週	第四週
秩	既習諸動作			
下 肢	舉踵屈膝 手腰直立	屈膝足前(側)出 手腰直立	屈膝舉股脚後伸 手腰直立	
頸	頭前後屈 手腰直立	頭側屈、頭側轉 臂體側直立	頭廻旋 手胸直立	
上 肢	臂側下二伸	臂上下二伸	臂前下二伸	
體	片臂側開體側轉 臂前屈開脚	體側倒 手胸開脚	片臂側上舉體側屈 開脚直立	
下 肢	足側出舉踵臂側 上下伸 直立			
胸	臂支持胸後屈舉踵 直立(肋木)			
懸 垂(一)	懸垂半屈臂 懸垂(橫木)			

平 均	腰掛ヨリ直立(直 立ヨリ腰掛) (橫木)	臂支持側臥 (肋木)	臂立側臥 (地床)				
體 側	臂立側臥臂屈伸 (平均臺、腰掛)	同 地上 (地床)	脚支持臺上伏臥體 後屈 手胸				
腹	體前倒臂上伸 屈膝足前出						
背	小隊教練						
行 進	脚懸上、逆上、蹴 上、俯下、後下 (鐵棒)						
懸 垂(二)	水平開閉(脚跳 跳箱) (跳箱)						
跳 躍	臂立前方轉廻 (跳箱)						
倒 轉	バスケットボール						
遊戲及競技	屈膝舉股 手腰閉足						
下 肢	片臂側上舉體側屈 開脚直立						
體	舉踵半屈膝 手腰直立						
呼 吸	臂前上舉側下						

高等科第二學年(女)四月分

懸垂	胸	下 肢	體	上 肢	頭	下 肢	秩 序	第一週	
								集マレ、番號、整頓 右(左)向、廻レ右、 複分解、廻レ右、 間隔及距離ノ開閉	足側出 手胸直立
臂立懸垂 直立(横木)	胸後屈 手胸直立	屈膝舉肢 手腰直立	體側轉 臂側舉開脚	屈臂 直立	頭前後屈 手胸直立 體側直立			第一週	第二週
				臂側舉 直立	頭側轉 手腰直立			第三週	第四週
	胸後屈 臂上舉直立				頭廻旋 手腰直立				

呼 吸	體	下 肢	遊 戲 及 技					跳 躍	行 進 步	背	腹	體 側	平 均
			球	投	跳	走	競 行						
臂側舉直立	體側轉 手胸開脚	舉踵半屈膝 手腰直立					置換競争 バトニアリアル	綜合駢步 臂側振側向上方跳 直立	綜合步 綜合駢步	體前倒 手胸足前出 屈開脚	體側屈 手胸開脚	脚側舉 手腰直立(腰掛)	
										體前下屈 臂上舉開脚			
		コーナーボール									體側屈 片手頭開脚		

高等科第二學年(女)五月分

胸	下	體	上	頸	下	秩	
	肢	肢	肢		肢	序	
胸後屈 臂上舉直立	屈膝足側出 手腰直立	體側轉 手頭開脚	臂側舉 直立	頭前後屈 手胸直立 臂側側直立	足前出 手腰直立	集マレ番號、整頓 右(左)向、伍ノ重 複分解、廻レ右、間 隔及距離ノ開閉	第一週
			臂前舉 直立	頭側屈 手腰直立			第二週
體支持胸後屈 臂上舉直立 (横木)		體側屈 手頭開脚		頭廻旋 手腰直立			第三週
							第四週

呼	體	下	競	遊	跳	行	背	腹	體	平	懸			
吸	肢	技	技	及	躍	進			側	均	垂			
		球	投	跳	走	競	行	走	步					
臂舉側 直立	體側轉 手胸開脚 直立	舉踵半屈膝 手腰直立	フットベースボール				スケートイング	臂前振三步前進跳 直立	綜合駢步 綜合駢步	體前下屈 臂上舉開脚	體後倒 手胸足前出	體側屈 片手頭開脚	屈膝舉脚後伸 手腰直立(腰掛)	臂立懸垂 直立(横木)
										體前倒臂側開 臂前屈開脚				
								臂立跳上跳下 助走(跳箱)				體側轉 臂側舉開脚		

高等科第二學年女六月分

秩	下	頸	上	體	下	胸	懸
序	肢	肢	肢	肢	肢	肢	垂
第一週	集マレ、番號、整頓 廻レ右、右(左) 向、伍、重複分解、 間隔及距離、開閉	足後出 手腰直立	頭前後屈 手胸直立 頭側屈 體側直立	臂前舉 直立	體側屈 手胸開脚 屈膝足前出 手腰直立	體支持胸後屈 臂上舉直立(橫木)	前方斜懸垂 直立(橫木)
第二週			頭側轉 手腰直立	臂上舉 直立			
第三週			頭廻旋 手腰直立	體側轉 手胸開脚			
第四週							

平	體	腹	背	行	跳	遊	下	呼
均	側			進	躍	戲	體	吸
				走	走	技	肢	
屈膝舉股脚後伸 手腰直立(腰掛)	體側轉 臂側舉開脚	臂立伏臥 直立(腰掛)	體前倒臂側開 臂前屈開脚	綜合歩 綜合歩	側向跳下 臂立懸垂(橫木)	球投跳走競行	體側屈 體側直立	臂側舉 直立
片脚屈膝片脚後舉 體前倒 手胸直立(腰掛)								
	體側倒 手胸片脚支持 (肋木)							

高等科第二學年(女)七月分

懸	胸	下	上	頸	下	秩	第一週			
							體	肢	肢	序
前方斜懸垂(橫木)	體支持胸後屈 臂上舉直立(橫木)	屈膝舉肢後伸 手腰直立	體側轉 手頭開脚	頭前後屈 手腰直立 臂側屈 臂體側直立	舉踵手腰直立	集マレ、番號、整 頓、廻レ右、右 (左)向、伍ノ重 複分解、間隔及 距離ノ開閉	第一週	第二週	第三週	第四週
			臂側下伸直立	頭側轉 手腰直立						
	體支持胸後屈舉踵 臂上舉直立(橫木)		體側轉 手腰直立	頭廻旋 手腰直立						

呼	下	體	吸	遊				跳	行	背	腹	體	平
				技	及	走	行						
臂側舉 直立	體側轉 手腰開脚	屈膝舉肢 手腰直立	グアイボール 基本動作				側向跳下 臂立懸垂(橫木)	通常歩 通常駢歩	體前倒 臂側開 臂前屈開脚	臂立伏臥屈伸 臂立 臥伏 【腰掛又ハ平均巻】	體側倒 手胸片脚 支持 (肋木)	片脚屈膝片脚後舉 體前倒 手胸直立(腰掛)	
						スケーティング			體前倒 臂側振 屈膝足前出體前倒				
			グアレイボール				臂前振三步前進跳 直立				體側屈 片臂上舉開脚		

高等科第二學年(女)九月分

懸	胸	下	體	上	頸	下	秩	第一週						
								垂	肢	肢	肢	序	第一週	第二週
兩側懸垂(橫木)	體支持胸後屈 臂上舉直立(橫木)	足側出舉踵 手腰直立	體側轉 手胸直立	臂側下伸 直立	頭側屈 臂體側直立	脚前舉 手腰直立	集マレ、番號、廻レ 右(左)向、伍ノ 重複、分解間隔及 距離ノ開閉							
				臂上下伸 直立	頭側轉 手腰直立									
			體側屈 臂體側開脚		頭廻旋 手胸直立									

呼	體	下	遊				跳	行	背	腹	體	平
			球	投	跳	走						
臂側舉 直立	片臂側上舉體側屈 開脚	攀、踵半屈膝 手腰直立	メ、アイシンボール				通常歩 通常駢歩	體前倒側振 臂前屈膝足 前出體前倒	體後倒 屈臂足前出	體側屈 片臂上舉開脚	片脚屈膝片脚 後舉體前倒 手胸直立(腰掛)	
			ホルカセリアス				臂前進三步前進跳 直立				片脚屈膝片脚 側舉體側倒 手胸直立	
			短距離競走				臂側振三步前進跳			體側轉 臂側舉閉足		
			グワレイボール									

高等科第二學年(女)十月分

懸	胸	下	體	上	頸	下	秩	
垂		肢		肢		肢	序	
兩側懸垂(橫木)	體支持胸後屈 臂上舉直立(橫木)	舉踵屈膝 手腰直立	體側屈 體側開脚	臂上下伸 直立	頭前後屈 手胸直立 頭側屈 體側直立	脚前振 手腰直立	集マレ、番號、廻レ 右、右、左、向、伍ノ 重複分解、間隔及 距離ノ開閉	第一週
				臂上振 直立	頭側轉 手腰直立			第二週
	臂支持胸後屈 臂支持直立(肋木)				頭廻旋 手腰直立			第三週
備準會動運								第四週

呼	體	下	競遊	跳	行	背	腹	體	平
吸		肢	球投跳走競行	躍	進			側	均
臂前上舉 直立	片臂側開體側轉 臂前屈開脚	屈膝舉股 手腰直立 グアレイボール		ホルカセリアス	綜合駢步 綜合駢步 臂側振三步前進跳 直立	體前倒臂側振 臂前屈屈膝足 前出體前倒	體後倒 屈臂足前出	體側轉 體側閉足	腰掛ヨリ直立 (橫木)
						體前倒臂上舉 體前倒開脚			
				跳上下 走助(跳箱)				屈膝足側出體側倒 屈臂直立	直立ヨリ腰掛 (橫木)
習練ノテシト									

高等科第二學年(女)十一月分

懸	胸	下 肢	體	上 肢	頸	下 肢	秩 序				
								第一週	第二週	第三週	第四週
兩側懸垂 直立(橫木)	臂支持胸後屈 臂上舉直立 (肋木)	屈膝足前出 手腰直立	體側屈 臂體側開脚	臂上振 直立	頭前後屈 手胸直立 頭側屈 臂體側直立	脚側舉 手腰直立	集マレ、番號、右(左) 向、伍ノ重複分解、廻 開閉 レ右、間隔及距離ノ				
				臂下振 臂上舉直立	頭側轉 手胸直立						
			體側轉 手胸直立		頭廻旋 手腰直立						

呼 吸	體	下 肢	遊 戲 技 及					跳 躍	行 進	背	腹	體 側	平 均
			球	投	跳	走	競						
臂前上舉 直立	片臂側開體側轉 臂前屈開脚	舉踵半屈膝 手腰直立 キヤブテンボール					跳上下 助走(跳箱) モーターマーチ	綜合斷步	體前倒臂上舉 開脚體前倒	體後倒 屈臂脚支持腰掛 (肋木及腰掛)	屈膝足出體側倒 屈臂直立	直立ヨリ腰掛 (橫木)	
												徐步 直立(橫木)	
											體側屈 片手頭開脚		

高等科第二學年(女)十二月分

秩 序	下 肢	頸	上 肢	體	下 肢	胸	懸 垂	第一週			第二週			第三週										
								集マレ、番號右(左) 向、伍ノ重複分解、廻 レ右、間隔及距離ノ 開閉	脚側振 手腰直立	頭前後屈 手胸直立 頭側屈 體側直立	臂下振 臂上舉直立	體側轉 手胸閉足 足前出舉踵 手腰直立	臂支持胸後屈 臂支持直立 (肋木)	兩側懸垂半屈臂 直立(橫木)	徐步 臂側舉(橫木) 體側屈 片手頭開脚	體前倒臂上振 屈膝足前出體前倒	片臂側開體側轉 臂前屈開脚							

呼 吸	體	下 肢	遊 戲 技 及						跳 躍	行 進	背	腹	體 側	平 均
			球	投	跳	走	競	行						
臂前上舉側下 直立	體側轉 手腰直立	屈膝舉股 手腰直立 パスケットボール基本動作							綜合駢步 臂側振跳上下 助走(跳箱) モーターマーチ	體前倒臂上舉 開脚體前倒	體後倒 屈膝足支持腰掛 (肋木、腰掛)	體側屈 片手頭開脚	徐步 臂側舉(橫木)	
										體前倒臂上振 屈膝足前出體前倒				
												片臂側開體側轉 臂前屈開脚		

高等科第二學年(女)一月分

秩	下	頸	上	體	下	胸	懸
序	肢	頸	肢	體	肢	胸	垂
第一週	集マレ番號、(右左)向、伍ノ重複、分解、廻レ右、間隔及距離ノ開閉	頭前後屈 手胸直立	臂前上舉 直立	片臂側上舉體側屈 臂體側開脚	足側出臂側舉 直立	臂支持胸後屈舉踵 臂支持胸後屈 (肋木)	兩側懸垂半屈臂 直立(橫木)
第二週		頭側轉 手腰直立	臂上前下伸 直立				
第三週		頭廻旋 手腰直立					

平	體	腹	背	行	跳	遊	下	呼
均	側	腹	背	進	躍	戲	肢	吸
				走	走	技	球	吸
徐步 臂上舉(橫木)	片臂側開體側轉 臂前屈開脚	體後倒 手胸片脚支持 (肋木)	體前倒臂上振 屈膝足前出體前倒	綜合歩 綜合駢歩	一步前進側向跳 直立	行 セウンシヤムプス	走 マウンテンマーチ	體 體後前下屈 臂上舉開脚 臂側舉 直立
屈膝舉股歩 手胸(橫木)						跳 マウンテンマーチ	球 マウンテンマーチ	
	臂立側伏 直立(腰掛)				三步前進側向跳 直立	遊 ベンゲルカンマーチ	球 ベンゲルカンマーチ	
						技 ベンゲルカンマーチ	球 ベンゲルカンマーチ	

高等科第二學年(女)三月分

平均	懸垂	胸	下體	上肢	頸	下肢	秩序	第一週				第二週				第三週				第四週			
								第一	第二	第三	第四	第一	第二	第三	第四	第一	第二	第三	第四	第一	第二	第三	第四
屈膝舉股歩 手胸(橫木)	懸垂屈臂 兩側懸垂(橫木)	臂支持胸後屈舉踵 臂支持胸後屈(肋木)	足側出舉踵臂上下 直立	片臂上舉體側屈 臂體側直立	臂側前下伸 直立	頭前後屈 手胸直立 臂體側直立	集マレ、番號、右左 向、伍ノ重複(分群) 廻レ右、間隔及距離 ノ開閉	脚前振 手腰直立	頭前振 手腰直立	頭前振 手腰直立	頭前振 手腰直立	頭前振 手腰直立	頭前振 手腰直立	頭前振 手腰直立	頭前振 手腰直立	頭前振 手腰直立	頭前振 手腰直立	頭前振 手腰直立	頭前振 手腰直立	頭前振 手腰直立			

呼吸	體	下體	戲遊技及				跳躍	行進	背	腹	體側
			球	投	跳	走					
掌外反胸後屈 直立	體後前下屈 臂上舉直立	舉踵半屈膝 手腰直立	バスケットボール				ホルカセリアス 向跳振三步前進側 直立	綜合歩 綜合驅歩	脚支持臺上伏臥屈 後屈 脚支持臺上伏臥體 脚支持臺上伏臥屈 臂(肋木及腰掛)	片臂側開脚體側轉 臂前屈開脚 體後倒 屈臂脚支持腰掛 (肋木及腰掛)	
						モーターマーチ					
			バスケットボールゲーム			行進遊戲總練習					

(一) 立案の通則

教育は、長い期間を通じて有効な結果を収めることを心掛けなければならないと同時に、各一時間一時間に於ても、完結せる効果を齎らすやうに指導せられなければならない。この意味に於て、一單元としての指導案は、最も合法的に完結せられるやうに案が立てられなければならない。この指導案を立てる原則としては次に掲ぐるやうな條件を基礎としなければならない。

(イ) 身體各部に對する運動を包含せしめること。

體操は既に身體各部を均齊に發育せしめると云ふことを目的にし居るものであり、その目的の爲めに各部に亘る局所的の運動が工夫せられて居るのである。但しその選擇と配合とは自由である爲めに、これが適當を期することも出来るが、又適當を缺くことともなり易い。その目的を達成する爲めには、教材の配合上、形態學的考察を以つて、大體に於て、身體各部に亘るやうに選擇し配合を適正ならしめなければならない。

(ロ) 各運動は相互に調和して居らなければならない。

強度に於て或群「例へば下肢」から選ばれた運動が、他の群「例へば上肢」から選んだ運動より

も強過ぎたり弱過ぎたりすることは適當でない。

形に於て或群「例へば腹」から選ばれた運動が他の群「例へば背」から選んだ運動よりも困難であつたり複雑過ぎたりしては適當でない。

調齊度に於ても亦同様に調和して居らなければならない。

これ等は皆調和的の發達を來す爲めに必要な事柄である。

(ハ) 各運動はその第二次的影響をも顧慮して選ばなければならない。

第二次的影響と云ふのは、その運動を採用する場合に、直接その効果を認め、これを以つて目的を達しやうとする以外に、その運動より受くる影響を云ふのである。例へば片脚屈膝片脚後舉體前倒の平均運動に於ける背部諸筋と支持脚の伸側諸筋との努力の如きはこれである。

同一姿勢又は類似姿勢を繰返させることは、筋肉的努力を偏せしめて正しく運動を行はしめる所以ではない。併しこの事は比較的容易に氣付くことであるが、第二次的影響の重複を來す場合としては、必ずしも同一姿勢又は類似姿勢を重ねる結果であるとも限らない。随つて各教材の第二次的影響の如何を顧慮の上、著しい努力の偏頗を防ぐやうに心掛けなければならない。若し止むを得ず若干努力の重複を避け得られない場合は、何等かこれを緩和調節すべき方法を工夫し、指

導案中に豫定して置かなければならない。

(ニ) 適度な変化があるやうにしなければならぬ。

變化に乏しい指導は興味を少くし兒童に倦怠を感じしめ、その學習態度の積極性を失はしめるものである。變化に乏しい指導と云ふのは、指導法そのもの、拙劣であることによる場合と、教材の選擇と配合との關係による場合とがある。後者の場合は徒手を以つてする運動と器械使用によつて行はしめる運動との關係に於て、緩徐なる運動と急速に行はしめる運動との關係に於て、個人的に取扱ふ運動と團體的に行ふ運動との關係に於いて等、種々工夫し得べき部分があるから、これ等の關係を適當ならしめて變化に富ましめることが必要である。

(ホ) 最初と終りとに比較的容易な運動を配し、中央に一層努力の運動を置くやうにしなければならぬ。

最初より努力的な運動を行はしめることは、生理的にも心理的にも適應を困難ならしめ、その効果の少い割合に疲労を速かならしめるものであり、終りに努力的な運動を配することは心身の整理が行はれない爲めに疲労の回復を遅延せしめ、體育的效果を減殺するのみならず、次に続く授業の學習能力にまで影響を及ぼすこととなるものである。故に、始に行ふべきものに輕易なる運

動を選擇配當し、心身の状態を運動に適するやうにし、漸次努力の大なるものに及び、終りに順次輕易なる運動に誘致して、心身を平靜なる状態にまで整理することが必要である。

(二) 指導案に記載すべき項目と順序

指導案に記載すべき項目とその順序は

運動の順序

採用すべき運動

始の姿勢の適用

採用せる各運動につき行はしむべき回数

用具の準備——用具種數、數、配置の場所、時間經過の豫定

備考

等である。「尋常科三學年以上の單元的指導案例参照」

(三) 案の固定と移動

指導案固定の程度は、事實上各地各學校に於て極めて區々たるものがある。甚だしきは一學年間に通じて同一案によるものさへある。世間に所謂體操科の優良校たる爲めに、その成績發表の

時期まで指導案を固定するものがある。かうした結果を誘致する原因は、一般體操指導者が體操科の成績を見る見方の不備によるものである。個々の運動が巧みに行はれ、指導の方法も型の如くに行はれなければならないと見るからである。教育は完成への過程である。運動を巧みに行ひ得るやうにする爲めの努力でもあり、健康へのより方法でもあり、品性陶冶の工夫でもある。その一時間一時間が、その時の兒童の指導に最も適切であることに、價値があることを考へなければならぬ。その意味に於て、或る時期に於ては運動そのものに未熟であることが當然である。唯問題は、その場合に於ける指導の方法が適切であるか否かにある。

健康へのよりよい方法、教育としての眞價あらしめる爲めには、指導は一時間一時間に進展がなければならぬ。但し行はしめる運動の悉くが毎時間變更するならば、運動に習熟せしめることが出来ないし、又その爲めに兒童の學習に對する興味を少からしめ、引いて一般體育的效果を齎らすことも少くなる爲めに、採用して居る運動の變更は僅か宛にしなければならぬ。

其處で一單元としての指導案の固定の期間としては一週間「三時間」位とすることがよい。そして新案への移行には新教材を一乃至三運動位に止めることがよい。併し一週間の固定としても、その實質としては各時間毎に進展がなければならぬ。即ち

運動の回数増減

用具配置上の工夫

経過時間の豫定に關する考慶

指導上の注意事項

等に就いては、前時間の指導の結果に鑑みて絶えず工夫を凝らし進歩をはからなければならぬ。

(四) 各學年に於ける單元的指導案の立て方
尋常科一、二學年に對する案

(イ) 自由運動の自然的延長として課さなければならぬ。——この條件は就學の始めに近い間程濃厚に取入れなければならない。何となれば、兒童の就學前の生活は殆んど總てが拘束のない自然運動を以て行はれて居るのであるから、家校生活から俄かに學校生活へとその環境は變化しても、兒童自然の生活態度はそれ程までに格段の變化があるものではない。従つて一般學習の指導にあつてもこの點を考慮すべきであるが、體操科の指導にあつては一層これを顧慮しなければならぬ。そして正しい方法を要求することは漸進でなければならぬ。

(ロ) 簡單にして容易な運動、高い程度の調齊作用を要しないやうな運動を選ばなければならぬ。

い。——彼等の神経系統の發育は、まだ十分な精確さを以て諸筋が協同して働く程度にまで進んでは居らないからである。

(ハ) 局所的の運動を課してもこれを嚴密な綫的運動として要求してはならない。——兒童は低學年である程神経系統の發達が不充分であつて、運動を抑制することが困難である。爲めに、特に或る部分を運動せしめ、他の部分の運動を抑制することは一層彼等にとつて困難であるからである。

(ニ) 走戲並に動作遊戯を採用することがよい。——走戲は自然運動を規正した最も簡單な運動であり、靜止することが困難であり、活動性に富むで居る幼學年兒童にとつて最も適當な運動であり、動作遊戯は模倣によつて行はれ、調律的に行はれる運動であるから、模倣性に富み、調律によつて誘導せられる必要のある彼等にとつては最も適當な運動である。

(ホ) 調律的な運動を採用することがよい。——調律的に運動を行ふことは、運動を愉快にし、容易ならしめ、効果の割合に疲勞を少くすることが出来るものであり、且つ教育に調律的な訓練を幼學年より行ふことが必要な事柄であるからである。

(ヘ) 調律の速い運動がよい。——抑制作用の發達して居らない幼學年兒童にとつては運動の調

律を緩かに行ふことは困難である。従つて彼等に課する運動は調律の速いことが適當である。

(ト) 變化に富ましめることがよい。——一般に變化に乏しい單調な指導は、兒童に倦怠感を感じて効果を少くするものであるが、幼學年兒童に於ては注意の持續が困難であるから、殊に教材の選擇、配合、指導法ともに變化に富ませなくてはならない。豫定的な指導案以外に兒童のその時々々の状態によつても尙適切ならしめるやうに工夫されなければならない。

(チ) 出來得る限り運動を遊戯化せしめることがよい。——總て運動に興味あらしめることは體操科指導上一般に必要なことである上に、神経系統の發育がなほ不十分である幼學年兒童にとつては、六ヶしい限定を加へ、正確な形を要求することは困難であるから、體操の指導に於てもこれを遊戯的に行はしめることがよい。

(リ) 即時の服従に馴れさせるやうな運動を挿入することがよい。——學校教育上服従を訓練することは最も必要であるが、これを訓練することは、幼學年より始めることが有効である。

(ヌ) 正しい形を要求する體操への移行は徐々にすることがよい。

尋常科一二學年の兒童に對しては、局所的の運動を課してもこれを絶縁的に行ふことが困難であつて殆んど全體的運動に近い様な状態で行はれるものであり、全體的運動でもそれが高い調律

力を要求するものを課することが適當でないと言ふ事情にあり、豫定的にも亦その時々事情によつても適當に指導に變化あらしめることが必要である等の種々な條件によつて、これに對し確然たる固定的の案を與へることが困難であるから、以上の諸條件に十分な考慮を置いて適宜案を立て、且つ直接指導を行ひつゝも適當な工夫をなし、當意即妙の處置に出でなければならぬ。併し其の場合にあつても、輕易な運動から出發することによつて、心身の準備をととのへ、中程に最も努力的な運動を配し、再び輕易な運動を以て整理を行ふと云ふ根本元則は必ず守らなければならぬことであり、偏頗の發育に陥らぬやうに教材選擇を行ふことは注意しなければならぬ事柄である。

尋常一學年は家庭生活より學校生活への移行期にある爲めに、特に指導上注意を要することが多い。今此處に多少具體的な指導上の注意を擧げて參考に供することとする。

即ち入學の當初にあつては、家庭生活を學校に移したと云ふ程度の取扱として、教育全體が遊びを中心とした合科的取扱より入ることがよい。

遊戯として採用するものも、餘りに競争的意義を含まないで、想像力を働かせて模倣し創造せしめ、具體的な數にも觸れしめ得て、智の開發に効果がある砂場遊び、花瓣拾ひ等の遊戯や、想

像力により模倣性を働かせ、調律によつて運動せしめる動作遊戯、唱歌遊戯の如きものや、多少競争的意義を有たしめることとして、鬼事遊び・乃至、極短距離の競走の如きを探るがよい。

かうした事を指導する中に列方の訓練もし、これを遊戯化して整頓競争の如きものを行はしめることもよい。學校を知らしめる爲めに、校舎や運動場その他校園等の見學等も行はしめるのであるが、此處では列んで歩くことも訓練するがよい。

朝會に於ては、彼等は未だ列び方さへも出来ないものであるから列外適當な場所に列んでこれを見學し、その際に行ふ體操は少しづつこれを模倣させるがよい。整列の方法を曲りなりにも修得してこれに参加するやうになつても、最初の間は下肢、頸、上肢位の簡單なものだけを行はしめる程度に止めることがよい。

體操の時間には、これ等下肢、頸、上肢の運動を遊戯の間に配し、簡単な呼吸運動を指導し、入學後二ヶ月半か三ヶ月目位迄には、曲りなりにも朝會體操を一通り行へるところまで指導するがよい。遊戯としても、簡単な集團遊戯をつけ加へて指導する。かくして一學期の指導は、兒童に學校生活のアウトラインを経験せしめる。

第二學期に入つて、休暇生活によつて忘れられた學校生活の記憶を再び喚起す爲めに、その移

行期として約三週間位は前學期の延長の取扱をすることがよす。

九月下旬から體操科の教材を僅かづゝ加へて行くことにし、秋季運動會參加準備としての運動指導をもこれに加へて行ふ。運動會後は既習教材の練習と、遊戯に變化を與へ、體操教授を漸次進めて指導する。

第三學期の最初は、冬期休暇の後をうけて、彼等の學習態度を回復する爲め適當な工夫をし、遅くも二週間以内には相當な効果を擧げなければならぬ。此の學期にあつては寒さに對し適當な運動をとらしめることゝ養護上の處置を過らないやうにしなければならぬ。

第二學年の兒童の第一學期の指導は、既に學校生活としての經驗も相當に豊富になつて來て居る爲めに、第一學年兒童の第一學期に於けるそれとは大いに趣きを異にするものである。兒童それ自身最下級より一段を進めて、自己より下級の一年生が出來たと云ふ自覺により優越感が作用して居る爲めに、相等に自重もして居る。指導者側から見れば乗すべき好機會である。この機會を利用して愉快な指導をし、兒童に活氣あらしめ、管理訓練ともに良好な成績を修めなければならぬ。

この學年の指導上最も苦手は第二學期の指導である。第一學期は一年生に對する優越感によつ

て自重して居る彼等も、夏期休暇の比較的放縱な生活より、學校の規律的生活に入つて來るのであるから相當に骨が折れる。指導者もこの點に對しては十分な理解を有つて相當に工夫する。併し第一學期の初めに彼等が有つて居た様な優越感もさう永くは繼續しない。そこへ學校生活に做らされた爲めに生じて居るズルさと云ふものが現れて來る。これをうまく指導することが指導者の手腕を要するところである。これには彼等のズルさを現したのに對して、注意を與へると云ふ方法だけでは効果が擧げられない。寧ろ彼等のさうした倦怠を現す丈の餘裕を與へないやうな積極的な指導上の工夫がなければならぬ。

尋常科三・四年に對する案

(イ) 強度の筋肉的努力を要求する程度の運動は未だ避けなければならぬ——腦髓の發達は漸次大人の大きさに近づきつゝあるが、筋組織の發達は未だ不十分であるからである。

(ロ) 遊戯指導が尙指導案中の大部分を占めて居らなければならぬ——

(ハ) 短距離疾走を適度に行はしめることがよい。——幼少の時代には心臟の大きさに對する血管の太さが比較的大である爲めに、血壓が低く、隨つて心臟を勞することが少く、若し疲勞しても適當な休養を攝ることによつてその回復は容易に行はれるのであるからである。

(ニ) この時期から、體操は體操としての有のフォームを正しくとるやうに、漸次に指導しなければならぬ。——何事によらず急激な變化は効果が尠い。のみならず、時としてはその爲めに他によくない影響を及ぼすことがある。體操の確乎たる固有のフォームを要求すると云つても、その要求は漸進的でないならばならないと云ふことは、勿論のことである。従つてその過程にあつては體操の多くのものには尙遊戯的の性質を有たせて置くことのあるのが自然である。

(ホ) 女兒に對しては特に簡単な調律的の運動を他の遊戯と共に課することがよい。——由來春機發動期に達した女子の性的特質が明瞭になると云ふことを以つて、この時期までは性的區別を輕々しく見易い傾向がある。取扱上の程度の差こそはあるが男女は生れながらにして男女たる區別のあることは言ふまでもない。女子としての特質を伸ばすと云ふ意味に於て調律的運動を課することは必要なことである。

(ハ) 大部分の懸垂運動は伸臂の様式を以つて行はせることが必要である。——「イ」に於て説明したと同様に、筋肉の發運が尙不十分である爲めに、これを行はせることに適しない。従つて強いてこれを行はせる時は、胸の不良な姿勢を誘致して、胸廓の發運を妨げることとなるからである。次に示すものは、この時期の兒童に對する指導案の運動採用並にその順序である。

誘導運動

- 一、秩序運動
- 二、下肢の運動
- 三、上肢の運動
- 四、體の運動

主運動

- 一、胸の運動
- 二、懸垂運動
- 三、平均運動
- 四、體の運動
- 五、行進運動
- 六、跳躍運動
- 七、倒立及轉廻運動
- 八、遊戯及競技

整理運動

- 一、下肢の運動
- 二、呼吸運動
- 三、解散

以上の案の中で誘導運動と主運動とに等しく體の運動が擧げてあるが、この兩者は體操の特質として、身體の各部に對する運動を含ましめると云ふ意味から、誘導運動の體に於て體側の運動を配したならば、主運動の體の運動にあつては腹・背の運動を採り、誘導運動の體に腹・背の運動を採用したならば、主運動の體に於て體側の運動を配する様にしなければならぬと云ふことを忘れてはならぬ。

尙こゝには極めて典型的なものを擧げたのであるが、指導せられるものは兒童であるから、兒童そのものの爲めに必要を感じるならば、適宜な處置をこれに加へなければならぬ。又案のうちには擧げなくとも、指導の途中に於て必要を認めたらば適當な方法を講じなければならぬ。

例へば兒童に倦怠の色が現れて見えたならば、適宜彼等の活氣を喚起す様な運動を挿入して、その場を救ふと云ふ如きことは、實際に於てあり得ることであり又必要な處置でもある。

尋常科三年と四年とは、一年と二年とに於けるよりもその差は少いと云へ、尙一ヶ年の差は相當大なるものゝあることは勿論のことである。

尋常三年生にあつては、心身發育不充分の爲めに運動そのものもうまくは出來ないが、學習の

態度としても、これを誘導するには指導者が可成工夫を要する點が多い。併しまた彼等は暗示を受け易い時代にある爲めに、この點を利用することが出来る。遊戯中の活動は殆んど個人的であつて、有力なものによつて統制せられると云ふことは出來ない。

尋常科三學年指導案の一例

尋常科第三學年(女)四月第一週第三時指導案

誘導運動				順序		時間		備考	
上	頸	下	秩	序	運	始ノ姿勢	回数	準備	時間
肢臂側下伸		肢	集マレ(二列)	氣ヲ付ケ					
		膝(新教材)	開列(前歩)	整番					
直立		手腰直立		傾號					
六		分解三 連續五							
						3分			
						7分			
								多少規律的生活ニ慣レシメル ヤウニ心掛ケル	
								膝ヲ足尖ノ方向ニ向ツテ屈ゲ ルコトノ指導ヲ行フ	

主 運 動		呼 吸		整 理		動 機		運 動		主 運 動	
體 (體側)	體側轉	頭閉足	四	直 立	三	下 肢	足前出	吸 臂	側 舉	胸	掌外反胸後屈臂體側直立
懸垂 (第一)	懸垂直立屈臂兩側懸垂直	立	五	直 立	三	行 進	斷步 通常步	均 舉	踵	手腰直立	
體 (背)	體前下屈	手腰開脚	三	直 立	三	跳	躍臂前振上方跳	立	立	三	
遊 戲	唱 春ガ來々	立	四	直 立	三	及	球 競走 (百米)	決 出	上	三	
競 技	球 競走 (百米)	決 出	三	直 立	三	呼 吸	肢 足前出	手腰直立	五	三	
2分		23分		8分		3分		町田鈴木石川ニツイテ肩ヲ上ゲ ナイヤウニスル事ヲ注意サセル		リズムヲ調整スル爲メニ四拍 子ノマーチヲ著音器ニヨツテ 幾分臂前振ノ方法ヲ前舉ヨリ 前振ニ進メル	
2分		23分		8分		3分		全部ノ競走ノ了ツタ後若干ノ 足踏ヲ行ハシメテ兒童ノ氣分 ヲ統制シテ見ル		前舉ノ位置ニ少シデモ靜止ス ルコトノ出來ルヤウニ行フコ トヲ條件トシテ行ハセテ見ル	

尋常科四年の程度に於ては、尋常科三年に比し、心身の發達は可成り進んで来て、運動そのものも相當優秀になつて来るが、學習の態度としては、尋常三年生とは格段の差が認められる。彼等は尙暗示にかゝり易い點がある上に、相當團體的に統制せられ得る程度にまで進んで来るからである。著者自身の實際経験からはこの學年は最も指導し易い學年である。

尋常科四學年指導案の一例

尋常科四學年 (男) 四月第一週第三時指導案

誘 導	順 序	時 間	備 考
秩 序	集 合 (二 隊)	豫 定	動作ノ敏速ト正確ヲ特ニ要求 シテ見ル 八木原、正木、中村ノ注意力 ヲ纏メサセルヤウニスル
下	肢 脚前舉	回 數	前舉ノ位置ニ少シデモ靜止ス ルコトノ出來ルヤウニ行フコ トヲ條件トシテ行ハセテ見ル
頭 前後屈	手 胸直立	準 備	
頭 前後屈	手 胸直立	6分	

運動		主				動	
跳	行進	體		平	懸垂	胸	上
		背	腹				
躍跳上下	歩四列縱隊行進 駢步通常駢步	體前倒		均舉踵(地床)	(第一)懸垂登降 (男)立棒 (女)肋木	掌外反胸後屈 (新教材)	肢臂上下伸
助走		手腰開脚		手腰直立		臂側舉開脚	直立
五		三		四	三	三	七
箱二個	CB校舎前 リ七米跳				肋立木棒		
8分		8分		3分			
37分							
踏切ノ仕方ト體ノ起シ方トヲ 特ニ指導スル		佛蘭西國歌マルセーユノレコ ドヲ利用シ歩調ヲ調齊スル		女子ニハ比較的自由ヲ取扱ヒ 男子ニハ競争的ヲ取扱ヒ ヲスル		調節運動ハ手頭開脚ノ姿勢ニ ヨリ體前下屈ヲ一回行ハシメ ル	

運動整理		動			
呼	下	競技		遊戯	
		球技	走跳	競争	唱歌
吸臂側舉	肢舉踵半屈膝			子種シ鬼 (新教材)	
直立	手腰直立				
三	五				
2分		18分			
調律ヲ輕快ニ行ハセテ見ル		フイールトトラツクトノ境 界ヲ越エナイヤウニ注意ヲ與 ヘ「規則ニ從フ」習慣ヲ練ル			

尋常科五・六年に對する指導案の立て方

この程度の學年に進めば、兒童の身體は可成の發達を示めず。即ち筋組織にあつてはその強度と適應性とを増し、骨格及び關節にあつてもその強さと抵抗力とを高め、體操の指導を受けるに最も適した時期となる。

(イ)各教材の特質を十分に發揮するやうにする、——最早教材を遊戯化する必要はない。體操は體操、遊戯は遊戯、教練は教練として各々その特質を發揮するやうに指導することが必要である。随つて澤山な教材を取扱ひ、而も徹底した教授にする爲めには、相當に特色のある指導をも

行ひ、總括的にも完全なものとなるやうにしなければならぬ。即ち時に遊戯及競技に最も力を注いだ指導を行ひ、時に又巧緻性に富んだ體操の運動（例へば第二懸垂、跳躍、倒立及轉回、平均等の運動）に力を注いだ指導を爲し、又は相當規律的訓練に重きを置く指導を行つて見ることもよ。かくしてそれ等を總括して各教授の特質を遺憾なく發揮しつゝも、全體として萬遍なく徹底せる指導を行ふことも必要である。

(ロ)體操教材に就いては一般に體操固有の正しい形を要求する。

(ハ)體操中巧緻性に富むだ運動の指導に相當の力を入れる。——男子には第二懸垂、跳躍及倒立轉廻の運動、女子には第二懸垂、倒立及轉廻を省き、跳躍は適度にし、平均運動の指導に力を入れる。

(ニ)遊戯及競技の指導を十分にす。——男子には走・跳・投技及球技に力を注ぎ、女子には走・跳・投技は適度にし行進遊戯と球技に最も力を注ぐ必要がある。

(ホ)胸の運動は正しく行はせることに力を注いで困難な努力を避けなければならぬ。

(ヘ)大體に於て正規の指導案の様式を以つて行はせてよい。
次に掲ぐるものはこの程度の兒童に對する指導案の教材選擇とその配列である。

誘導運動

- 一、秩序運動
- 二、下肢の運動（輕度）
- 三、頸の運動
- 四、上肢の運動
- 五、體の運動
- 六、下肢の運動（強度）

- 一、胸の運動
- 二、懸垂運動（第一）
- 三、平均運動
- 四、體側の運動
- 五、腹の運動
- 六、背の運動
- 七、行進運動
- 八、懸垂運動（第二）

主運動

- 九、跳躍運動
 - 一〇、倒立及轉廻運動
 - 一一、遊戲及競技
 - 一、下肢の運動
 - 二、體の運動
 - 三、呼吸運動
 - 四、解散
- 整理運動

尋常科五年の程度は兒童の學習態度としては自負心が擡頭して來て、稍々指導し難い感じが起るものである。併しこれとても指導の仕方によつては何等問題とする程のことゝはならない。寧ろその自負心を利用して指導し得る機會ともなるものである。

特別早熟な女兒にあつては既にこの學年から月經初潮の前に初まる著しい身體的發育を示すものがある(著者の實際經驗による)から指導者は注意を怠つてはならぬ。

尋常科五學年指導案の一例

尋常科五學年(男)四月第一週第三時指導案

誘導運動					順序	運動	始ノ姿勢	回数	準備時間ノ豫定	備考
下	體	上	頸	下						
肢伸	屈膝舉脚後	臂前屈	臂前上舉	頭廻旋	肢	舉踵屈膝(新教材)	手腰直立	分解二連續四		指導者自身ノ態度ヲ以テ規律ノ嚴肅ヲ誘導シテ見ル
		直立	直立	手腰直立		手腰直立	右左ヨリ二二			
		四	四							
分										
6分										
										體ヲ正シク保ツ爲メニ膝頭ヲ下ゲテ行ハシメル

主										
胸	懸垂	平	體	腹	背	行進		懸垂(第二)	跳	動
體支持胸後屈	(第一) 兩側懸垂脚側	均脚前舉	側體側屈	臂立伏臥	片脚屈膝片脚後出 體前倒	向	向	懸垂前方轉廻臂支持直立	躍跳越(平均臺)助走	倒立及轉廻
三	二回	二	三	三	三	各二	三	二	三	
三横木五欄	二回 横木五欄	二腰掛廿五	三腰掛廿五	三腰掛廿五	三腰掛廿五	各二	三	二横木五欄	三平均臺二 平ツツ四 臺Bツツ合	三 隔ニ平 七米行間
17分										
3分										
杉山丈ヶ幫助スル										
平均臺ノ間隔目測ヲ批正ス 各自連續跳二回ノ後一齊連續 跳一回ニ行ハシメル										

整理運動			
呼	體	下	競技及遊戲
吸臂側上舉	直立	肢舉踵半屈膝 手腰直立	球投跳走競行 走(新教材)
三	五		跳躍場ノ 砂場堀越
2分		2分	
走幅跳ノ概略ヲ説明シ日本及 世界ノレコード並ニシコド ホルダノ名ヲ紹介シテ後 行ハシメルコトハ先ヅ興味 ヲ有タシメル程度ノ取扱ヲス			

尋常科六年の程度になれば、兒童は最上級生と云ふ自覺も起り、随つてその指導も極めて容易になつて来る。團體的有機的統制の下に、自己をその一員として活動する能力が進歩するのはこの位からである。この學年に於ては、發育良好な女兒にあつては月經初潮前の著しい發達期に入つて、身長體重ともに屢々男子を凌ぐ状態となる。のみならずその内の若干は實際に於て月經初潮期に達するものさへある場合がある。筆者は自分自身の受持つて居る尋常科四・五・六年の複式學級に於て、六年のHと云ふ女兒が、尋常科四年時代よりその發育が著しく他の兒童に勝れて居

ることを認めて居た。彼女が尋常五年に進んだ時、その一般的活力に於て、走力の點に於て、巧緻性に於て、斷然同級生は勿論のこと尋常六年の児童をも凌いで居ることに驚かされた。彼女の優越せる體力とその勝氣とは、上級生をも威壓し全級を風靡して居た。その一顰一笑は容易に全級児童を左右するに足るものがあつた。遊戯の如きは彼女の加はる組が必ず勝ち、又勝たせなければその時間を氣持よく終らせることが出来ないものであつた。かうした事情のもとに、教育としての體操指導を行はなければならぬ著者は、この一年間を苦しみ通しに苦しむだ、併し著者は彼女が六年生となる日の楽しみみの想像によつて慰められても居た。彼女は六年生となつた。彼女は斷然牛耳つてもよい最上級に進むのである。一學期の最初は實際に於て五年生時代と同様に振舞つて居た。そしてそれによつて全級を活氣あらしめ、統一することが出来た。ところが一學期の半ばを過ぎ終りに近付いて來た時に、著者はフト彼女の態度に大きな變化の起りつゝあることに氣が付いた。彼女の絶對的な征服性はやうやくその影をぼかし初めて居るのであつた。そして彼女の態度には羞恥の情さへ現れ初めた。情性として指導者に對する我儘な仕打ちも、たしなみの片影とも見られる自制力によつて、抑えることが感ぜられるやうになつて來た。彼女の身長は今や一米五八釐に達し、著しい骨盤の發達は服の外からも見ることが出来るやうになつた。皮

膚の色と光澤、筋肉の豐滿さと姿態の表情あらゆる女性的美への充實が感ぜられて來た。かうして彼女の精神的美に身體的事情の推移と共に、その壓倒的走力跳躍力懸垂力の減退とを認めるやうになつた。六月の中頃、或る體操の時間に直立姿勢からの兩側懸垂屈臂を行はしめたのであるが、彼女の屈臂力はその體重の増加に比例して居らないことを知つて居る著者は、その後方から體を支へてこれを補助しやうとした。屈臂しかけて居た彼女はこの時突然「慄つたい」と叫んで臂を伸して了つた。その爲めに體を支へやうとして居た著者の手は不用意に這つて胸の部分に及んだ。その一瞬間著者の兩手の四指は明瞭に彼女の乳房に觸れて、その豐滿な發達を知つたのである。彼女は今や月經初潮期に達すべく十分な充實を來しつゝある。

筆者はこの児童に對して指導上、充分な考慮を拂ひつゝある。その主なるものは

(イ) 今迄その優越した體力によつて有つて居た彼女の學習慾を、この一時的な進歩の停滯によつて減退させないやうに庇護と慰撫とに努めること。

(ロ) 強さから優しさに移りつゝある彼女の、その優しさを價值づけ、それを中心として全級の融和を導くやうにすること。

(ハ) 彼女に要求する運動の程度を輕減すること。

尋常科六學年指導案の一例

尋常科六學年(男)四月第一週第三時指導案

順序	運動	誘導				順序	集合(一列横隊)	番	右向・伍ノ重複	開列(前歩)
		下	上	頸	下					
1	脚側振	體側倒	臂前上舉	臂側下伸	頭廻旋	足前出舉踵				
2	手腰直立	屈臂開脚	直立	直立	手腰直立	手腰直立				
3	4	3	4	4	3	4				
6分										
試験的ニ横木ノ高サヲ一段上 ゲテ行ハセル 山田ハ脱腸ノ癖アル爲メコレ ヲ免除 B組ヲ臺上直立ニ進メテ見ル 二學動トシ且ツ經過ヲ稍々早 クサセル 集合ノ際宇野ノ服装ヲ注意シ テ見ルコト 時間ノ 豫定ノ 備 考										

動	運	主				胸			
		平均	體側	腹	背				
轉倒立廻	跳躍	懸垂(二第)	行進	背	腹	體側	平均	懸垂(一第)	胸後屈
前進跳(三步)	脚懸上・後下	脚懸上・後下	四列側面縱隊ノ 行進綜合歩	體前倒 新教材)	體後倒	片臂側上舉體側	屈膝舉股脚前伸	懸垂屈臂	掛上舉腰
	(A B 組立 臺上)	直		脚懸上舉開	手胸脚支	片脚支持	手胸直立	直立	四 A校舎前ニ 腰掛廿五個
六	三鐵棒全部			四	三右ニ同ジ	三腰掛廿五個	四	三横木全部	
17分									
37分									
試験的ニ横木ノ高サヲ一段上 ゲテ行ハセル 山田ハ脱腸ノ癖アル爲メコレ ヲ免除 B組ヲ臺上直立ニ進メテ見ル									

整理運動			遊戯		及		競技	
呼	體	下	球	跳	走	競	行	
吸	體側轉	肢學踵半屈膝	コーナール					
臂側學		手腰直立						
直	手胸閉足							
立								
三	三	四						
			コート並ニ		ボール			
2分			2分					
解散スル前ニ用具取片付ニツキ小川ノ例ヲ話スコト			牽制法ヲ指導ス (前年度六年生西村ノ例ヲ話スコト)					

青春期の指導に就いて

- 青春期に入るべき時期に關しては一律に云ひ難いが、概して云ふならば
- (イ) 發育の點に於て良好なものは、その不良なものに比して早く
 - (ロ) 美食するものは粗食するものに比して早く
 - (ハ) 醫師、軍人、教師の子女は一般に早く
 - (ニ) 性的刺激の多い家庭に育つものは然らざるものに比して早く

(ホ) 氣候の溫暖な地方に育つものは寒冷な地方に育つものに比して早くとせられて居る。我國內地(熱帶的氣候の土地は別として)にあつては十歳未滿にしてこれに達する者も、廿歳を超過しても尙これに達しないものも、共に異常と見なければならぬ。

筆者自身の經驗から云ふならば東京高等師範學校附屬小學校に於て女子にあつては、その年度によつて多少の差はあるが、尋常六年生に於ても極少數ながら月經初潮期に達するもののあることを認め、高等科一年生にあつてはその全級兒童數の半分弱がこれに達し、高等科二年生に於て兒童數の三分の二がこれに達して居ることを認めて居る。男子にあつては特例は別として一般研究家の發表に見る如く、女子に比して約一ヶ年位後れてこれに達することが認められる。

この青春期に入つた兒童は最後の成長をなすものである。即ち身長、體重の非常な増加を見るに至る。而も體重の増加は、筋力の増加に先立つて起る爲めに、筋力の相對位は以前よりも減じて見えるものである。

また筋肉及骨格の發達は部分的にも一致を見ない爲めに、時に骨の發達が筋の長さの成長を凌駕せんとする事情を來し、「發育の痛み」を感じたり、又時として筋の發育が急速に行はれる爲に關節の運動領域を急に變化増大すること等がある。これ等の事情が、自然、動作に作用すべき筋

に力學的變化を齎らして、身體の調齊を著しく減退せしめ、引いて運動能力を一時低減せしめるものである。同時にまた姿勢を不良ならしめたり、疲勞を早く感ぜしめたりする。かゝる體格的變化に伴つて精神的作用上の變化も起つて來る。即ち注意力の持續が困難となり、號令、指示を聞誤ることが多くなり、感情が不安定となつて來る。以上は男女兩性に就いて比較的共通性を持つて居る部分であるが、女子の場合には又特有な方面がある。

男子に於いては、この時機に骨の發達勢力は長骨の骨端に向けられて身長を増大し胸廓の擴張を來して肩幅を大にして行くに對し、女子にあつては骨盤形成に注がれてこの著しい發達を見る。この骨盤の著しい發達に對し、髀臼關節の發達はこれに相應しない爲めに、その機能は機械的に弱められる。同時に骨盤の廣さの増大は腹筋を擴げてその力を減退せしめる。併しこの廣い骨盤から胸廓に向つて走つて居る諸筋は體の運動に幾分有利に働き、他の原因と相俟つて、女子の軀幹運動を一層容易にする利益もあると云はれて居る。骨盤 廣さを増大する結果は又大腿骨の傾斜を一層大ならしめる爲めに女子の脚 を弱からしめる。

心臟の増育率は著しいものがあるが、持久力に乏しくなり、感情との關係から心悸亢進を起し易く、息切れを來すことが屢々ある。

精神的方面に於ては、感情が鋭敏となつて心持の平衡を破ることが少くない。而も彼等がその感情の動きを態度に現す場合には喜怒哀樂・好惡を直接そのままに示す場合と、全然反對の形式に表す場合とがある。指導者はその何れであるかを洞察する明がなければならぬ。

それ等の諸條件に對して指導上注意すべき諸點を具體的に擧げて見るならば

(イ)困難な強い運動を擇むで數少く行はせるよりも、容易な運動を採用して數多く行はせることがよい。

(ロ)呼吸に甚だしい拘束を加へる運動を避けると共に、呼吸そのものをも特に自由に行はしめるやうに指導しなければならぬ。

(ハ)特に塵芥の少い、空氣の新鮮な場所を擇んで指導を行ふことが必要である。

(ニ)胸後屈や體後倒の運動は、永く後屈姿勢を保たせる様式や、取扱ひを避けなければならぬ。

(ホ)女子に對しては特に懸垂の運動は屈臂を要求しないで、せいぜい伸臂を以て行ふ程度に止め出來得るならば體重の一部が脚又は他の部分で支へられるやうなものを多く擇ぶことがよい。

(ヘ)行進はこの程度のものに、最も適當な運動であるが、長時間に亘る疾走はこれを避けなければならぬ。

(ト) 烈しい跳躍、高い程度の巧緻的な運動は特にこの程度の女子に行はせない方がよい。跳躍の際には特に着陸場を安全にして置く必要がある。

(チ) 平均運動及び行進遊戯は女子に最も適した運動であるから、十分にこれを指導するがよい。

(リ) 特に努力的でなくして、姿勢矯正上有効な運動を採用して、良い姿勢をつくるやうな運動を選んで課することが必要である。

(ヌ) 女子に對しては一時的に全力を舉げて行はせる運動や、急速、強度の運動を行はせないで、緩徐にして輕易な運動を圓滑且つ持續的に取扱つて指導するがよい。

(ル) 女子に行はせる遊戯及競技としては行進遊戯の外、團體として協調し融和し美事に統制せられ、よりよいゲームを行はしめることを目標として球技の指導に重きを置き、跳躍技、殊に走幅跳、三段跳の如きは餘り行はせない方がよい。

(オ) 女子に對する指導態度としては次の如き點に注意して行はなければならない。

○ 公平無私であることが、明瞭に兒童に感ぜられるやうに全兒童に對すること。

○ 自分の感情の動きを示さないこと。

○ 何時でも氣軽く、快活にして而も落付を示めして居ること。

○ 必ず一步を先じて居ること。

○ 兒童の感情の動きや、身體的事情に細心の注意を拂つて、適切な處置を執ることを忘れないと同時に、これを爲す態度は極めて平氣に手際よく行ふこと。

○ 兒童の態度に對し同情のある見方をすること。

個人に對して與へなければならぬ注意は、漫然と一般に對して云はないで、直接その個人に對して云ふこと。但しその言ひ表し方は彼女を辱しめないやうに工夫しなければならぬこと。

高等科一學年(女)指導案の一例

高等科一學年(女)七月第二週第二時指導案

誘	順序	運動	始ノ姿勢	回数	數準	備	時間ノ	考
誘	秩	序	整	番	右	左	間	開
			解	隔	及	距	離	開
			列					

高等科二學年(男)指導案の一例

高等科二學年(男)四月第一週第三時指導案

順序	誘導運動				集番 整頓 順序 開列	開始ノ姿勢	回数	標準	備	時間ノ 豫定	備考
	下	上	頭	下							
1	下肢舉踵屈膝	體側倒	臂側下伸	臂前上舉	頭廻旋	肢脚前振	右向 左向 伍ノ重復 伍ノ分解	手腰直立	手腰直立	三	動作ノ敏速ト正確トノ徹底ヲ 目標トシテカ、ル
2	手腰直立	手胸開脚	直立	直立	手腰直立	手腰直立	右左各二	三			二舉動ノ方法ヲ適用シテ行ハ シメル
3	五	三	四	四							屈膝ニハ體重ヲ利用シテ膝ニ ハ反動ヲ利用シテ三舉動ニ行 ハシメル
											輕快ニ 極メテ圓滑ニ

5分

主		運		背	腹	體	平	懸	胸		
跳	躍	懸	行								
垂直開脚跳	懸垂(二第)	脚懸上・後下	歩 縦隊行進、綜合	片脚屈膝片脚後 出、體前倒	體後倒	體側屈	平均腰掛ヨリ直立	懸垂(一第) 兩側懸垂屈臂	掌外反胸後屈		
助走	鐵棒	上直立 B班ハ C班ハ 下ニ直立		屈臂直立	前出 體側足	脚支持 片頭片	腰掛	直立	體側開		
三	三	鐵棒		四	四	三	三	三	四		
面シテ	高サヲ異ニ スバテ	バック三臺				平均臺 A校舎前	平均臺 五臺				
22分											
3分											
特別指導 ニC班ノ指導ニ力ヲ注グ											平均臺ノ幅ガ廣イ爲メ手ヲ使 用シナイ方法ニヨル
											班別指導ノ方法ニヨル トスル B班ノ練習ニハA班ヲ幫助者

動運理整			動					
呼	體	下	競技		遊戯		轉倒立及 廻前方轉廻	
			球	投	跳	走		競行
吸	體側轉	肢學踵半屈膝	バスケットボール					助走
臂側舉	手胸開脚	手腰直立						三
直	二	五						跳箱三臺 高サヲ異ニ スB校舎ニ 面シテ
立			2分		分16			
三			C班別指導 班ノ頭ノ入レ方ヲ指導スル 三組ニ分ツテ五分間交替練習 ノ指導ヲ行フバスノ練習 ゴールシユートノ練習 ゲームノ練習 指導者ハ終始ゲーム指導					

ハ、短縮時間に於ける指導法

適用の場合、以上に挙げた指導案は一時間を四十五分としての指導案である。一時間を四十五分としても、これだけの教材をうまく仕こなして行くことは指導法としても相當の熟練を要するし、又平常児童をして即時の號令や指示に服従し得るやうに訓練して置かなければ、充分な効果を擧げることが困難である。夏季七月の梅雨明けから暑中休暇に至るまでと、暑中休暇後九月廿日頃ま

でとの季節は、児童の心身が暑熱の影響を受けて一般學習に困難を感じる爲めに、その負擔を軽減する目的を以つて一時限としての時間を短縮することが適當である。——東京高等師範學校附屬小學に於ては暑中休暇の前後各二十日間一時限の時間を三十分間に短縮して居る——かうした場合にあつては到底前に挙げた様な指導案と云ふものは行ふことが出来ない。縱令それを強いて行つたとしても、それには指導上に相當な無理をしなければならぬことになるし、又効果としても甚だ有效にすることが難しいことゝもなる。其處で指導上にも無理を來すことなく、効果も相當に收め得るやうな指導案が工夫せられなければならない。これが即ち短縮時間の指導案が必要な所以である。作製の方法 さてその短縮時間の指導案は、これを如何にして作るか、それには通常の指導案に對して次に擧ぐるやうな點を工夫すればよい。

(一)適當に運動の種類を減すること。——この運動の控除は學年、性の區別なく平等に控除してよい種類と、學年や性によつて控除すべき種類に差異のある場合とがある。

例へば誘導運動に行ふ運動を下肢・頸・上肢の三種類・若しくは下肢・上肢の二種類丈けにしてその他を控除するとか、行進は歩と駈歩との二つのうち何れか一つ丈けにして何れか一つを省くと云ふやうなことは、學年と性との區別なく行つてもよい部分である。倒立轉廻運動は尋常四年の程度で

はその種類も少いことであるから、かう云ふ場合省略してもよいが、高學年にあつてはなるべく省かぬがよいと云ふやうなことは、學年として控除する種類に若干の差異があることを示めすものである。平均運動は男子には省いても、女子には控除しない方がよいと云ふやうな點は性によつて差異をつけると云ふことになる。

(二)同一の運動を行はしめるにその回数を減すること、——即ち下肢や上肢の運動を八回行ふところを五回にするとか、懸垂の運動四回を三回にするとか云ふやうにするのである。これは運動の種類を少くしても尙縮少せられた丈の時間に適合する程に時間の節約が出来ないと云ふ場合に行ふ處置としてとることがよい。短縮時間の指導案としても所謂正規の指導案と稱するものをそのまま適用して居るが、それでは時間が不足するから、その回数を少くしてこれを補ふことにすると云ふこともある。短縮せられる時間の程度にもよることではあるが、三十分位迄に短縮するならば、所謂正規の指導案と云ふものを行ふことは實際に於て仲々難しいことである。何となれば、時間を比較的多く費す原因となるものは連続して行はれる運動の回数によることよりも、運動の種類が多い爲めに始の姿勢を變更したり、列の方向を變更したり、位置を移動したりする事等に由るからである。

(三)指導の方法を變へること——その運動に就いて始の姿勢の適用上時間を要しないやうなものにするとか位置の移動を比較的少くするやうに取扱ふとか、又は指導上特に力を入れる部分の範圍を局限する等指導法の上に種々な工夫をすることがよい。

實際例

尋常科第六學年七月第三週指導案

運	導		誘 秩 序	集 番 號 合 開 列 、 前 歩 、	順 序 運 動	始 ノ 姿 勢	準 備	回 數	豫 定 時 間 ノ	備 考
	上	下								
肢 臂 側 振	頭 廻 旋	肢 屈 膝 舉 脚 後 伸								
立 臂 前 屈 直	手 腰 直 立	手 腰 直 立								
	左 右 各 二									
六									3分5	
<p>○改メテ整頓ヲ要シナイ様ニ 集メテヤウニ指示シテ集 合スルヲ行ヒヨツテ開 列ノ準備ヲ行ヒ前開 列ニヨリテ歩ヲ奇 數ノ前歩ニヨリテ 列ノ方向ヲ行ハシメ テ ○下半左向ヲサセ臂側振ノ際 隣生國志ノ手が接觸シナイヤ ウニスル</p>										

整理運動			運動			
呼吸	體	下	遊戯	倒立	跳躍	懸垂
胸後屈臂側舉		肢舉踵半屈膝	技及 ヴァレーボール (打球)	廻及	躍 前進側向跳	(第二節) 逆上一節、後下 (直立)
直立		手腰直立	コネットヲ割 キネットヲ 張ルボール 二ケ		直立	鐵棒五欄
					右左各二	
三		五				二
15分			15分			
○終ツテ二列横隊集合ノ上解散			○一欄二名ノ割トシ一回二十 宛行ハシムニ運動交替敏速二回 ○兩手ノ距離間隔ニ開カシメ 前進側向跳左右二回宛ヲ行ハ シム ○兩コトニ分レ各自ノコ ト内デボールヲパススル練習 ヲ五分間、後六分間ハネツト ヲ越エテ打球ノ練習ヲ行フ ○列ヲツクルコトナク、ソノ 場デ舉踵半屈膝及胸後屈臂側 舉呼吸ヲ行フ			

適用の場合。授業時間としては普通の長さを以て行ふのであるが、特に或る運動に就いて比較的長い時間をこれに割當て、指導を行ひ度いと云ふ場合がある。例へば懸垂第二の運動の如きは運

二 特殊な指導案

運		主				動	
行進	背	腹	體	平	懸	胸	下
歩	體前倒臂下振	體後倒	側臂立側臥	均	垂(一第)	胸後屈	體
駢歩	脚臂上舉開	前臂體側足	臂立伏臥		直	立臂上舉直	
步			B腰掛二十個 校舎前		立		
					上高横 舉サ直木 指極立五 極臂立欄		
					二	三	
	四	四	二				
14分							
○全員一齊ニ臂立伏臥姿勢ヲ トシメ、コレヨリ臂立側臥 左右二回ヲ行ハシム ○後列ヲ後向トシ兩列トモ日 ヲ背ニシテ體後側ヲ輕快ニモ ハシム、コノ際前出スル足ハ 途中交替 ○ソノ位置ニテ體前倒臂下振 ヲ輕快ニ行ハシム ○後向サセ、二列横隊行進 綜合歩ヲ以テ鐵棒前二向 砂場前ニ停止右向四列ニ伍 重復							

動の性質上、その経過が敏速でない上に、出来得る限り個人的指導を要するものでもある。その上器械としても、それ程練習を多数のものに十分行はしめる程に設備されて居ないことが普通である。然るに所謂正規の指導案を以てしては、これの練習に振當てられる時間と云ふものが甚だ少い爲めに、この運動に相當の熟練を得させると云ふことは甚だ困難となる。運動の経過そのものは前者程ではないが、用具の利用上から云ふならば、跳躍・倒立及轉廻の運動等も亦この比類である。總じて運動を新しく指導する時は、一般にその説明や示範の爲めに時間を多く要するのであるが、就中遊戯及競技の如きものはとり別けその傾向が大であるのみならず遊戯及競技の大部分にあつては、その種類にもよるのであるが、一つの勝敗を決する爲めに要する時間と云ふものが相當に長く、時間の都合丈けからこれを變更することの出来ない性質のものもある。勝敗を省いて全然基礎的の練習を指導する場合にあつても相當な時間を必要とするものである。

作製の方法、かうした場合にあつては、その運動に相當の時間を割當てる爲めに、他の運動の時間を割愛してこれに振向けなければならないこととなる。随つて他の運動の指導は、時間短縮の際に行はれたやうに運動の種類を減じ、同一運動の回数を少くし、その他時間を節約し得るやうに指導方法上種々の工夫をしなければならぬ。

第二節 教具の準備

體操科指導の實績を擧げる爲めには、又これに要する教具の準備が適當でなければならない。如何に熟練して居る指導者であつても、教具の準備が不十分である場合には、指導の流れが圓滑を缺き、時間を空費することが多く、而も運動を有効にすることが出来ない結果に陥り易いものである。

立案 教具の準備と云つても、唯これに要する用具を必要な數丈け列べて置けばよいと云ふものではない。これを有効に使用することが出来るやうに準備せられなければならない準備の意味をなさないこととなる。其處で教具の準備にはこれを有効ならしめる爲めに練られた案が立てられ、そして實際の準備がなされなければならない。

(一) 案の立て方。教具はその場合體操科の指導に於て行ふところの運動の様式によつて教具の種類が選擇せられ、これを使用する兒童の數によつて教具の數が考へられ、運動の性質とその順序によつて教具の位置が工夫せられなければならない。そこで運動の種類にしても、兒童の數に就いても、運動配列の順序にしても、それ等は皆指導案を作る際に皆考へ合せられることである。随つて教具の準備は指導案を基礎として考へらるべきものである。更に言ひ換へるならば教具準備

備に關する案は、既に指導案の中に含めて考へらるべきものである。

尙この案を考へるに當つては、その學校に於ける設備の實狀に鑑みて、その範圍内にあつて用具を如何によりよく活用すべきかを工夫せられなければならない。

特に注意して置かなければならないことは、遊戯及競技に關する準備をもよくしなければならぬと云ふことである。從來この點は甚だよく行はれて居なかつた。

(二) 教具準備の方法 如何に準備すべきかに就いては、運動を有効に行ひ得るやうにし、運動を行ふに妨となることを避けるやうに工夫せられなければならない。

運動を有効に行ふ爲めには、移動させ得る用具と固定的に設備されて居る用具との關係を良くすることが必要である。今假に固定せられた横木と、移動させ得る平均臺との位置の關係が、運動場の兩端になるやうに準備せられたとするならば、懸垂(第一)運動から平均運動を行ふ爲めには、徒らに遠い距離を歩ませなければならない。

併し又極限せられた運動場の一隅に、取片付けたやうに狭い位置にのみ用具が準備せられたとするならば、一見時間の徒費を防ぐこととなつて有効である如く考へられるのであるが、これは又位置の移動が混雜に陥つて、指導が單調に流れて必ずしも有効とはならない。要は單調と時間

の徒費とを避けて、心持よく而も有効に指導が出来るやうに工夫せられなければならない。

又用具の間隔及距離の適切であることは運動を有効に行ふ爲めに工夫しなければならないことである。例へば臂側舉腰掛姿勢を以つて體側轉の運動を行はしめる爲めに腰掛を配置したとする。この際各腰掛間の距離が、始の姿勢をとつた時は何等故障が起らなかつたとしても、體を捻轉した場合に於ては、各兒童は兩手間隔位の開きを以て運動が行ひ得る程に、各腰掛相互間の距離がとられなければならない。隣合つて居る兒童の手と手が觸れて十分な捻體を行ふことが出来ないこととなる。又平均臺を使用して臂立伏臥の運動を行はしめる場合に、平行して平均臺を列べたとする。この際その各々の距離が狭過ぎたとするならば、互に背面向に隣合つて居る兒童同志は、足の觸れ合ふことに對する氣使ひから、十分に正しいこの運動の姿勢をとることが出来ないこととなる。用具の配置は、運動を有効に行ひ得るやうな距離や間隔をもつてせられなければならない。

運動の妨となることを避けるやうに用具を配置すると云ふことは、日光に面して體後倒の運動を行はしめるやうな用具配置や、風の強い場合にこれに向つて運動するやうな用具の配置は、運動を行ふことには妨となるものであるから、これ等は避けなければならないことである。

跳躍運動を行ふには、これに用ふる跳箱やバツクの前方に地積の餘裕が少いことは十分な元氣

を以て跳ばせる爲めに不適當である。平均運動を行ふ際は、出來得る限り前方に眼界が開けて遠くに目標をとることが出来る方がよい。

(三) 教具準備の時機。既に述べた如く體操科の一時間の指導にあつては、その取扱ふ運動の數が實に多數に上る爲めに、出來得る限り時間の節約をはからなければならぬ。教具準備の如きも指導の途中に於てこれを行ふことは甚だ時間の不經濟となるものであるから、出來得る限りこれを授業前の休憩時間を利用して行ふことが適當である。常に時間の經濟と云ふ點のみならず、準備そのものを適當にすると云ふ點からも管理をよくすると云ふ點からも、指導の流れを圓滑にすると云ふ點からも授業前に準備することは總ての點に於て必要なことである。

(四) 準備をする者。準備は勿論指導者がこれを行ふことを本體とするのであるが、一般教育的見地から兒童の訓練を行ふ爲め、直接體育指導上の見地から兒童をして自覺的に行はしめる爲め、僅かの休憩時間に比較的多數の用具を適當な位置に都合よく配置する爲め等の意味に於て、兒童をしてこの教具の準備を手傳はしめることがよい。

第三節 指導の方法

1、各運動の種類に對する指導法

(一) 誘導運動誘導運動は、體操指導中最初に行はれる運動であつて、訓練的な運動姿勢矯正上有效な運動、容易にして殆んど全身に影響を及ぼし得る運動を選択して、兒童の注意力を喚起し、姿勢を正しくし、各部の關節を柔軟にし、全身の血液循環を促進して、後に來る主運動を行ふ上に適當な心身の狀態に誘導すると云ふ目的を以て行はれる運動であるから、次の諸點に着眼して行はなければならない。

- 1、特に訓練と規律とに重きを置かなければならぬ。
- 2、輕快に行はしめて、後に來る主運動を行ふに必要な時間をなるべく多く残すやうにする。
- 3、この中に含まれて居る運動は、體操全體からは誘導的價值があるが、その個々の運動は必ずしも主運動への從屬的なものではなく、それぞれに於て練習價值を有し、體操の目的を達する爲めに重要な一部となるものであるから、これの取扱ひを忽諸に附してはならない。
- 4、誘導運動にはなるべく既習の運動を配することがよい。但し下肢、頸、上肢の運動と雖も、新しい進んだ様式と云ふものがある程度まではあるわけであるから、全然誘導運動に新教材を入れなければならないと云ふのではないことは勿論である。

5、誘導運動の際に行ふ運動の數又は分量は、主運動の分量に比例して行はなければならない。即ち主運動が強ければ誘導運動も亦強く、主運動が稍々軽度に行はれる場合は誘導運動としてもこれに相應した程度でよい。

6、誘導運動全體としても、軽度な全身的運動として完結して居ることが必要である。

「秩序運動」はその性質上運動の量は大ではないが、兒童の注意力を喚起する上には最も價値のあるものであるから、特に誘導運動の最初に配して精神的の準備を與へる爲めに行ふのである。その意味に於て指導上特に規律を正しく、動作の整齊確實を要求することが必要である。

特に嚴寒の季節に於て、授業の始めに當つて散歩や行進を行はしめて暖をとらしめることや、兒童の注意力が散漫である場合に足踏を以つて或る一定のリズムを與へ、それによつて彼等の氣分を統制して來ることは、その場合に應じた特別の處置であつて、常に豫定して行ふべきことでないことは知つて置かなければならない事柄である。

「下肢の運動」は多大の筋群を作用せしめる爲めに血行促進上有效な運動である。隨つて誘導、調節、整理の三様の用途がある。誘導運動として行はれる場合の下肢運動は、それが二つに分けられて行ふ場合がある。

二つに分けて行ふ場合は、最初の方に輕易な様式をとり輕快に行はしめ、後の方に複雑困難な形式を配つて努力して行はしめるがよい。而もその二つに於ては作用筋を重複せしめるよりは相補つてなるべく廣汎な筋群の運動となるやうにすることがよい。(口繪参照)唯一つを行ふ場合は、その初めにリズムを稍々徐々に軽く、終りに進むに従つて幾分リズムを早め且つ漸次努力的に行はせるがよい。

「頸の運動」この運動は腦部に於ける血行促進整理上の價値の外、容易にし且つ頭の位置を正しくする上に効果が大きい運動であるが、その練習せられる部分が狭いこと、運動量も多くないと云ふ點に於いて寒い時期にあつては、この運動だけを徐々に行はしめると云ふことは必ずしも適當ではない。かう云ふ場合にあつてはなるべく他の運動と結合して行はしめるがよい。例へば體の運動と結合させ、體が側屈であれば頭も側屈に體が前後屈であれば頭も前後屈に、體が側轉であれば頭も運轉に行合と、唯一つを行ふ場合とがある。

「上肢の運動」は下肢運動に次いで筋群の多量を運動せしめて血行促進上の効果が大きい外、上肢帶の關節筋肉の發達と上半身の姿勢の發達とに大なる効果がある運動であるが、これを行ふ場合他の運動に結合せしめて行はれるもの、又は始の姿勢としてこの部の努力的な運動が要求せられ

て居るものをも考慮の内に入れて、なるべく相補ふこととなるやうに取扱ふことがよい。

例へば體側轉の運動に臂側開を以つて行はしめるとするならば、上肢運動は臂前上舉が、臂上振が、臂下振かを以つてすることはそれである。(口繪参照)

「體の運動」誘導運動に行ふところの體の運動はなるべく主運動、整理運動に於ける體の運動と相關的に選ばなければならない。

例へば主運動で體側倒の運動を取扱ふに對し、誘導運動にあつては體側轉を選ぶ如きはこれである。(口繪参照)

誘導運動として行ふ體の運動に腹背の運動を採用する場合は、それ等のうち何れか一つを選び、他を主運動で行つても悪いことはないが、なるべくはその兩方を選ぶ方がよい。

何れにしても誘導運動として行ふ體の運動はなるべく徒手を以て行ふ運動を選ぶことがよい。その理由は輕易な運動にする爲めと、時間を節約する爲めに有效であるからである。

(二)主運動 體操は何れの部分であつても必要でない部分はない。併しこの部分に於て行ふ運動は殊に必要な部分を含んで居るものであるから、特にその指導に考慮が拂はれなければならぬ。その各運動に就いてその指導上留意すべき點を擧げることとする。

「胸の運動」にあつては

1、呼吸を出來得る丈け自由にして行ふやうにさせなければならぬ。胸後屈の姿勢にあつては肋骨は著しく舉上せられ、その爲めに胸廓は擴張状態に置かれ、直腹筋は極端に伸張せられる爲めに腹部臓器はその壓迫を受け、その結果横隔膜は一層上方に壓せられる。この際呼吸は可成な制限を受けて停止させられ易い事情となる。呼吸の停止を防ぐ爲めには胸後屈の姿勢を永く保たせないことが必要である。

2、必ず正しい姿勢を要求しなければならない。この運動に於ける不良な姿勢は、他に於けるよりも結果として悪影響を及ぼすこと大であるからである。

3、胸の運動の後には調節運動を行はせなければならぬ。この運動は腰椎部を前方に凸屈せしめて、凹背とならしめ易いと云ふ二次的影響を及ぼすものであるから、體前下屈の如き方法をもつてこれを調節することが必要である。この調節運動は胸後屈運動の強さに應じて行はれなければならぬ。

「懸垂運動(第一)」の指導に於ては

1、特に姿勢を正しくして行はせなければならぬ。頭の位置が前方に傾くことや、鎖骨を傾斜

させて長懸垂となることは、共に胸廓を狭めることとなるし、下肢を殊更に後方へ引くことは骨盤の前方傾斜度を大ならしめ、これによつて直腹筋の異常な伸張を來し、肋骨を下掣して胸廓の擴張を妨げることとなる。これ等は身體に悪影響を及ぼすものであるから避けなければならない。

2、兒童の力に相應した運動を課さなければならない。若し過つて兒童の力に餘る程度の運動を課した場合は、其處に無理が起り、引いては不良な姿勢を以つて行はれることとなる。殊に屈臂懸垂の運動にあつては、兒童の力量がこれに伴はない場合、その負擔の大部分を大胸筋に課し、上膊骨の外旋を掣する爲めに前膊は體側に保たれずに前方に引出され、その上かうした場合多くは頭が前方に傾くこととなる。これ等は皆胸廓を狭める姿勢であつて甚だ良しくない。

正しい姿勢を以て行ひ得る程度の運動を漸次に進めて指導せられなければならない。

3、横木の高さの如きも、運動を正しく行ひ得る範圍内に止めなければならない。懸垂諸筋に適當な努力をなさしめることは必要であるが、徒らに横木の高さを大にすることは運動を困難ならしめることとなつて却つてその効果を減殺するものである。

「平均運動」の指導にあつては

1、時間を出來得る限り徒費しないやうに工夫しなければならない。總じて用具を使用すること

なしに行ふ平均運動は、一齊に行ふことが出来る爲めに、時間を空費することがないのであるが、用具を使用する平均運動にあつては、用具の數等の制限によつて、自分の番の前又は後に於て、運動を休むで居らなければならないことが少くない。かうした場合、地上に於ても運動を行はしめて時間を有効にすることがよい。平均臺使用の場合にあつては、その數が六臺以上もある場合は、これを多角形に接続し、一時に登り得る丈の兒童數を登らしめ、他を地床上で兩者を一齊に運動せしめ、所要の程度まで運動を繼續させた後、交替を行つて、更に運動させると云ふのも一つの方法である。

2、運動繼續の時間が長い場合にあつては、始の姿勢としての臂の努力に對して注意を拂はなければならぬ。運動の経過が徐々である上に、前に擧げたやうな用具使用の前後に於ても時間を徒費しない爲に、地床上でこれを行はしめると云ふ場合にあつては、終始努力的な姿勢を持續させないで、努力を軽減するやうに変化せしめることがよい。

3、非常な寒さの場合にあつてはこれを省くことがよい。暖房装置が十分でないまでも比較的寒さを防ぎ得る設備を有する屋内體操場の場合は別として、著しく寒さが身にしみる所で體操を行はなければならないやうな場合はこれを省くことがよい。

「體の運動」を行ふに當つては

- 1、その二次的影響を顧慮したり、同一姿勢、又は類似姿勢の反復を避けて、努力が局所的に偏しないやうにしなければならない。
- 2、指導案及びその案例中に示めた體の運動の順序（體側、腹、背）は絶對的なものではないから、時にその必要に應じて變更することがあつても差支へはないが、唯腹と背とは相對應する關係にある爲めに必ず接続して行はせることがよい。即ち體側、腹、背とあるものを、腹、背、體側と變更することはよいが、腹、體側、背と云ふ順序に行はしめないことがよい。併し出來得る丈は體側、腹、背の順序によらしめることがよい。その理由は體側、腹、の運動によつて一旦姿勢が崩れることがあつても背の運動を行ふことによつて再びこれを正しい姿勢に引戻すことが出來て、正しい姿勢を以て次の運動に移り得ると云ふ利益があるからである。
- 3、體の兩側、即ち體側の左と右、體の前と後（腹と背）に等量の運動を課することが必要である。
- 4、呼吸を自然に繼續して運動をせしめることがよい。殊に腹の運動に於ては最も呼吸が拘束せられ易いのであるから、特にこの點をよく指導しなければならない。

「行進運動」を指導するには

- 1、低學年兒童にあつては、歩、駢歩共にその速度及び歩幅は、兒童の自然の歩幅なり速度を斟酌して行はしめ、學年の進むに隨つて速度を徐々にし、歩及駢歩の一步の歩幅を大にし、やがては速度の緩急と歩幅の大小と、いづれをも行ひ得ることを目標として指導しなければならない。學年毎に速度と、歩幅とを定めて指導することは避ける方がよい。
- 2、烈しい疾走の後直ちに停止させないことがよい。即ち一旦歩行に移し、然る後に停止せしめることがよい。
- 3、持續的の駢歩指導にあつては、持續の程度を次第に増加せしめることがよいが、その最大限度としても五分以上を超過せしめないことがよい。
- 4、綜合歩、綜合駢歩を行ふには通常歩又は通常駢歩より始め、他の歩又は走法に移り再び通常歩又は駢歩に復し更に他の歩又は走法に移り、かくして最後を通常歩又は駢歩に復するやうに行はしめることがよい。
- 5、行進運動に多くの時間をとり過ぎてはならない。

「懸垂（第二）運動」の指導は

- 1、時間の許す範囲内に於て出来得るだけ個人的指導を行ふことがよい。
- 2、砂場を十分に堀越して置くことが必要である。砂場の堀起しは深いことも大切であるが、深さを等しくして置くことは一層必要なことである。
- 3、盛夏の季節に於ては屢々鐵棒が日光の爲めに灼熱せられて居ることがある。かうした場合に餘りこの運動をやらせ過ぎて掌の皮膚を傷けることのないやうに注意しなければならない。
- 4、技能の巧拙によつて班を別け指導を行ふことがよい。
女子にほこの運動を省略することがよい。

「跳躍運動」の指導に於ては

- 1、器械使用の跳躍を行はしめる場合は、なるべくその前後に於て準備又は整理となるやうな徒手の跳躍運動を課することがよい。
- 2、器械の準備には十分な考慮を拂つて出来るだけ傷害を豫防しなければならない。
- 3、技能の巧拙により又は共通な缺點を有つものによつて、班を分つて指導することがよい。
- 4、器械の数が澤山あつて各班一齊に行はしめる場合には、指導者は技能が未熟で危険性のある班について幫助の手をつくすことが必要である。かうした方法をとつて居る場合習熟して居る側

の班を見てやる場合にはその危険性のある班には、危険なことの起らない部分的な基本練習の自習を命ずるか、習熟した者の運動を見せるかして一方危険を豫防すると同時に、時間を有効にしなければならぬ。

- 5、片脚踏切の跳躍運動にあつては、左右兩足とも踏切の出来るやうに指導しなければならない。
- 6、性的發達を認めるやうになつた女兒には、着陸の際強いショックを受けるやうな跳躍運動はなるべくこれを避け、彼等の脚筋がこのショックを緩和し得る範圍の運動を採用することがよい。随つて着陸の方法としても必ずしも半屈膝に止めないで、より彈力的に屈膝度を深く着陸させることがよい。併し屈膝度が深きに失して強いショックを體部に及ぼすやうなことがあつてはならぬ。

「倒立及轉廻運動」の指導にあつては

- 1、注意を怠る時は、傷害を起し易いから、特に細心の注意を拂はなければならない。
- 2、場所及び用具の清潔に留意し、徒らに被服を汚すことのないやうにしなければならない。
- 3、技能の程度に應じて班を別かつて指導することがよい。
- 4、未熟の者に對しては周到な幫助を行はなければならぬ。

「遊戯及競技」の指導に於ては

- 1、説明が簡單にして要を得て居らなければならない。その時間に指導すべき部分に就いてのみ説明することがよく。
- 2、方法規定等は情況に適合せしめて指導しなければならない。遊戯及競技は既に教材の選擇を行ふ際にその児童の心身の發達の程度や、學校の事情等に適合したものを採用するのであるが、尙これを實際に指導するに當つては、更に方法や規定の適用に就いても工夫せられなければならない。児童心身の發達の程度に對する何等の顧慮もなく、青年や大人に適當な様に定められた方法や規程をそのままに適用することは、教育的常識を缺いて居るものと云はなければならない。學校の運動場その他設備の全體が、必ずしもその競技及遊戯の方法や規定をそのままに適用し得るとは限らない。さうした場合は、便宜その事情に應じて方法や規程の適用を工夫することなしに、設備が方法や規定に適合して居らないことを理由にして、これ等を行はないことも亦教育的常識に欠ける者と云はなければならない。

要は児童を教育するのであつて、遊戯や競技を生かして、児童をこれに従屬せしむべきものではないことを知らなければならぬ。この點は特に我國初等教育に於ける體操科指導上、注意すべき

き重要な一項である。

- 3、児童の總てになるべく練習上の機會を均等に與へなければならない。青年や大人がゲームそのものを目標としてのみ練習する場合は、そのチームを強くする爲めに、技術の優秀なものだけを選んで特殊な分擔をさせた指導も行ふのであるが、小學校の體操科に於て指導するところは、一般児童を教育するものであるから、児童にとつては指導を受くる機會を均等に要求し得る権利があると云はなければならない。

- 4、事情の許す範圍内に於て児童に役員的一部分を分擔せしめることがよい。指導は勿論指導者自身に行ふところであるが、指導者が統括して指導の手の及び得る範圍内に於て、役員の方擔をさせることは、児童の遊戯及競技に對する興味を一層大ならしめ、學習態度を積極的に導くことが出来る。

- 5、時間を有効に使用しなければならない。遊戯及競技の種類によつては、その全児童を同時に運動せしめることが出来ない場合が尠くない。その場合には、直接運動を行つて居らない児童をして全然時間を空費せしめるやうなことがあつてはならぬ。彼等をしてその時間を有効に使用するやうな工夫をしなければならない。例へば一學級四十名の學級の體操科の授業に於て、バスケ

ツトボールに割當てた時間が二十分であつた場合、全児童を十六名宛ABCの三組に分ち、ゲーム、ゴールシュート、パスの三つの練習を交替して行はしめることとし、その各々の練習時間として六分宛を與へ、正味十八分の練習と、二分間の交替時間を取つて行はしめる如きは、この例である。この際指導の機會を均等ならしめる爲めには、指導者は終始ゲームの指導に當り、ゴールシュート及パスの練習は自習を命ずると云ふやうにするがよい。

6、規程を嚴格に守らしめなければならない。既に述べた如く規約の適用は児童が行ひ得る範圍内に於てするのであるから、一旦定めた規程は必ずこれを守るやうに訓練しなければならない。只これを正確に守らしめる爲めには、一時に數多くの規程を適用してはならない。最初はその遊戯及競技の實施に必要な最少限度の規程を適用することより始め、その實行が出来るやうになるに従つて、漸次に實行し得る程度の規程を附加して行かなければならない。

7、児童をして思考せしめなければならぬ。唯從順に指導せられるがまゝにこれを行ふと云ふ兒童の學習態度に甘んずべきではない。如何にしたならばよいかと云ふことを兒童に考へさせることがよい。併し彼等に對して唯考へるやうにと云ふだけでは、効果は擧げ難い。指導者は彼等が考へるべき點に就いて適當なヒントを與へなければならない。

球技の如きものにあつては、平常に於てチームを分つて置くことが、彼等をしてよりよくこれを考へさせることとなる。

かくして平常、その仕事に對して思考し、工夫し、創造する習慣をつくることは、教育的に價値あることである。

8、危害を豫防しなければならぬ。總じて遊戯及競技の運動は、興味の中に陶醉する爲めに、屢々危険物に對する注意が缺け易いものである。指導者は十分の考慮を以て豫めこれを行ふ運動場體操場の整理を行つて危害を未然に防がなければならない。

時としてはこれに用ふる器具器械の不完全な爲めに不慮の災難を招くことさへあるが、これ等は全く指導者の責任である。

又運動そのもの、性質上危険を惹起し易いものがある。方法上並に規程上、僅かの變更によつてその危険を防止し得るものであれば、變更することも一つの方法である。但しその危害に對する過度の恐怖から、指導が消極的になつてはならない。児童をしてこの危害を防止し得るやうに訓練することのより必要であることを忘れてはならない。

9、唱歌遊戯・行進遊戯にあつては音樂的要素を無視してはならない。

唱歌遊戯行進遊戯に於ける動作は、感情表現の一つの形式である。その内容となるものは、これに伴ふ——實はこれを誘引する——唱歌乃至伴奏曲によつて、誘はれる美的感情であると云ふことを知らなければならぬ。唱歌遊戯指導の場合に於ては比較的此點の誤謬は少いであらうと思はれるが、行進遊戯の指導に於ても恐らく理論的にこれを否定する者はないであらうが、その實際にあつては、恰もこれを知らないかと思はれる指導の多いことは甚だ遺憾に堪えない。少くとも行進遊戯の伴奏曲を文字通りの伴奏であると考へて居るものは大部分であると考へても過りではない。その證據には行進遊戯を指導するのに、何等兒童の美的感情を誘發することなしに、最初から行進遊戯の動作を一つ一つ體操的に指導して、終に段落のついた後に始めて伴奏をつけることが普通である。若し行進遊戯の指導が單なる調律的運動を行はしめると云ふことにあるならば、何等この指導法を難すべき理由はなく、この指導には尙情操陶冶と云ふ教育的意義をも含ましめて考へるならば、この指導法の適切でないことを指適しなければならぬ。これの指導の最初に當つては、先づ兒童の潜在的に有つて居る美への憧憬を意識線上に誘引し、躍然として美的感情を流露せしめるべき奏曲に耳を傾けしめ、この湧出し來つた感情を何等かの形に表現せんとする欲求を驅り立てなければならぬ。次に指導者自らこの奏曲に伴つてその指導せん

とする行進遊戯の一渡りを行ひ、兒童をしてこれを鑑賞せしめるがよい。これによつて兒童の腦裡には今や伴奏曲から彼等の聴覺に受けるところの美的感情と、これを表現する舞踊から視覺へ受けるところの美的感情とによつて、彼等の表現慾は更に一層その強さを加へて來るに相違ない。此處に初めて個々の動作を指導すべき機會が來るのである。今や彼等が指導せられる個々の動作は、決して無味乾燥な徒手體操的動作として受取られるのではない。生氣ある美的情操の内容を有ち、やがて達せらるべき表現形式の幻影を追ふことが出来るのである。

10、行進遊戯の指導にあつては蓄音器を利用することがよい。屋内體操場を有ち、其處に活用し得べき樂器の設備を有ち、優秀な器樂の技能を有つ指導者によつて指導せられるならば蓄音器を用ふる必要はない。併しこの三つの要素のうち、前の二つを缺いたとしても、何等かの方法は立てるのであるが、最後の一つが欠ける場合は行進遊戯の指導は甚だ困難になる。實際に於てこれが欠け易い條項でもある。これを救ひ得るものは蓄音器の利用である。蓄音器利用の効果は、そのレコードに吹込まれたある曲そのものが相等に優秀なものであること、曲に合せて指導者が行つて見せることが出来ること、奏曲の途中に於いて指導者は自由に兒童の運動を見ることが出来ること、運搬が手軽に出来ること、價格がピアノ等に比して甚だ低廉であること等がそれである。