

特 63

188

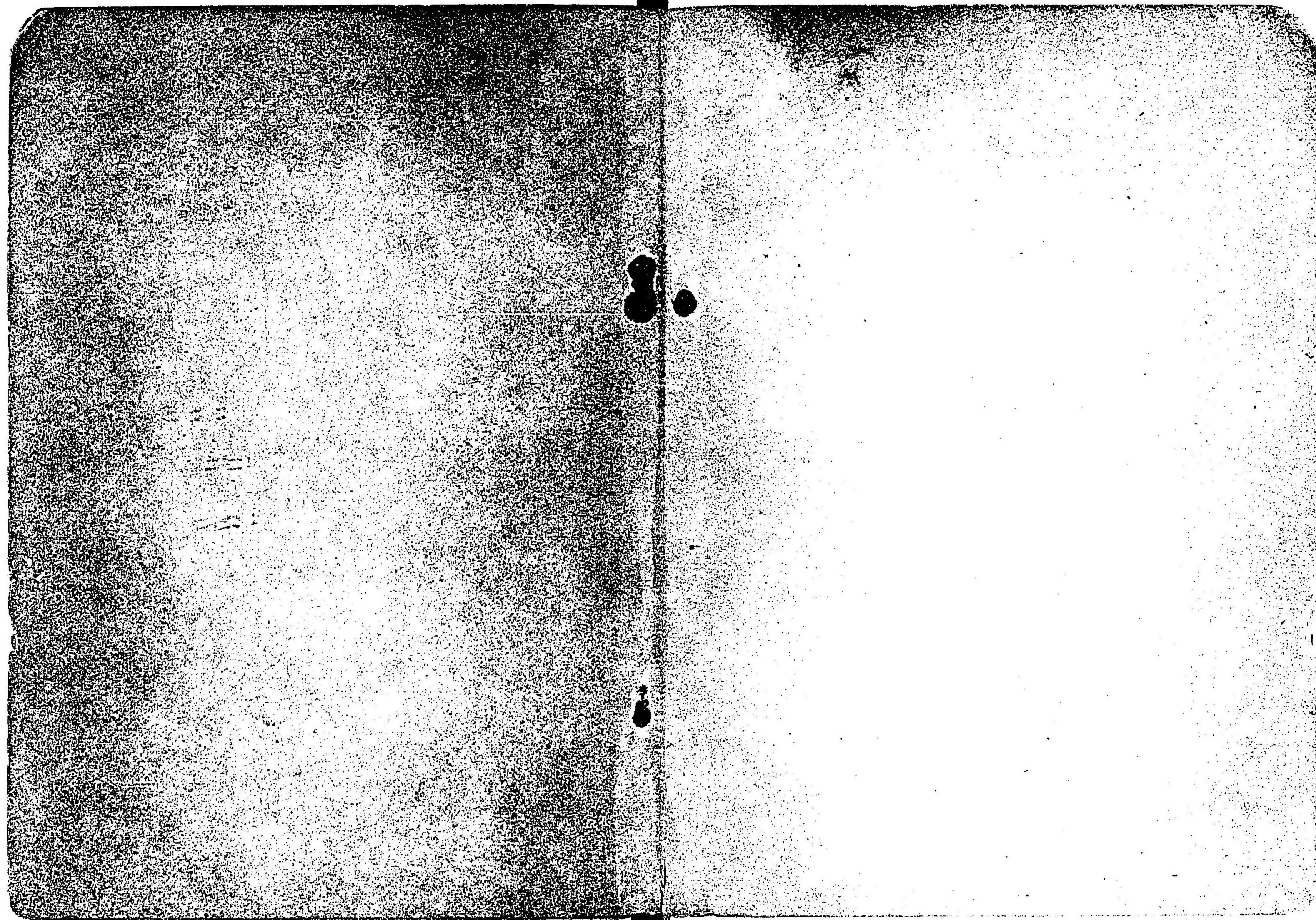
正茂

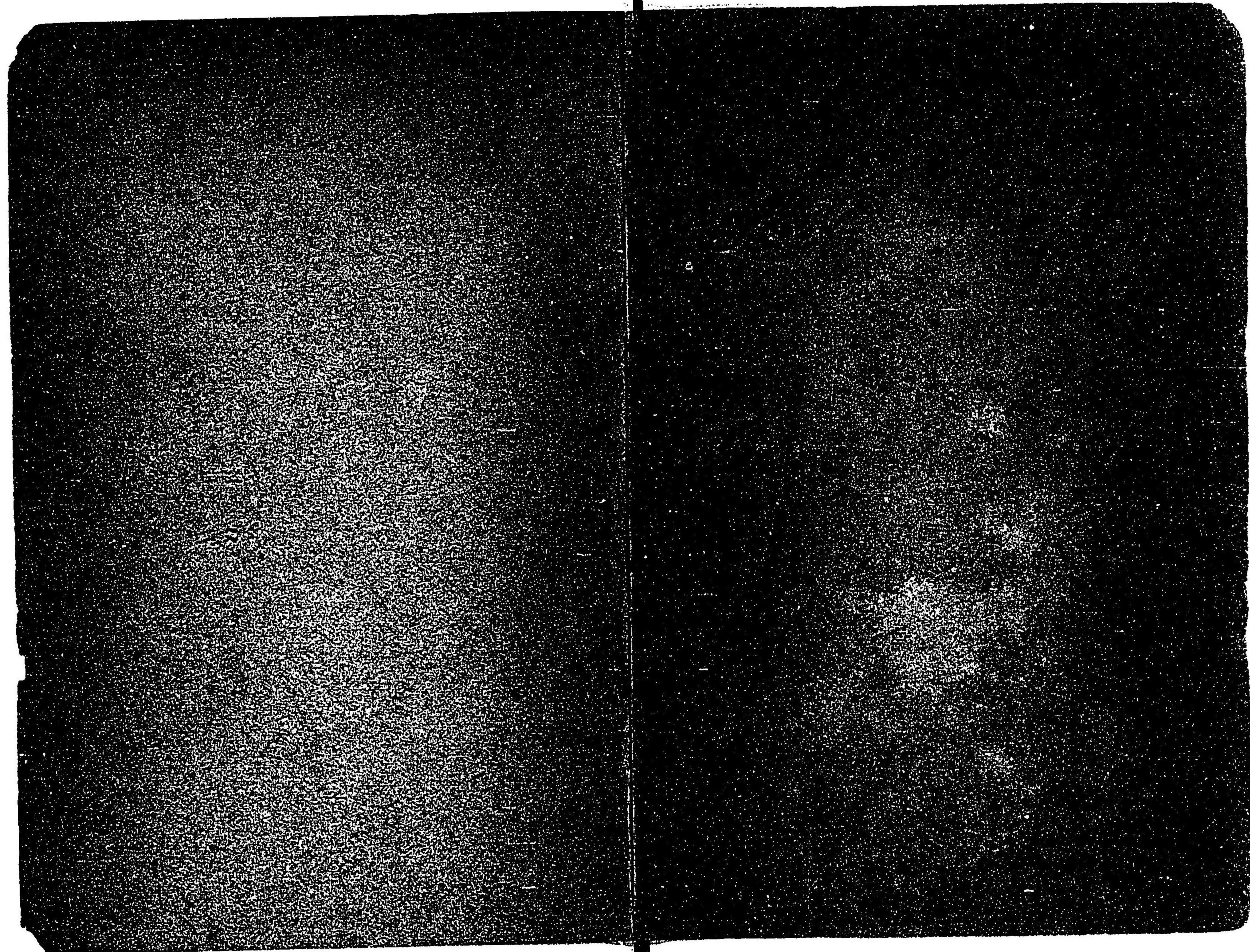
小學

體

操

法





凡

例

一本書ハ現今行ハル、普通体操法ニ據リ專ラ小學校

児童ニ適當ナルモノヲ撰ビ人身生理ニ基キ

増補訂正シ傍ヲ余輩平常ノ實驗ニ徴シテ注意ス

ベキ諸件ヲ加ヘ以テ世ノ小學教師ヲシテ確實ニ

該科ヲ教授スルノ便ニ資セントス是レ本書ヲ編

纂セシ所以ナリ

本書記載スル所ノ體操法ハ體入全部ヲ整齊ニ運

動セシムルノ本旨ナレハ右方ニ行フタル者ハ必

ズ左方ニ行フベキハ勿論ナリ故ニ右方ヲ運



動ヲ詳記スレハ左方ハ畧シ前方ヲ記スレハ後方ハ記セス

一本書記スル所ノ各演習ハ常ニ右若クハ前ヲ以テ始ムルモノトス

一號令ヲ別チテ豫令動令ノ二種トス運動ヲナスコトヲ知ラシメ又用意ヲナサシムルヲ豫令ト云ヒ運動ヲ始メシムルヲ動令ト云フ

一豫令ハ音聲高ク明瞭ニ終リノ一音ヲ稍々長クシ動令ハ音調簡單ニシテ活潑ナルベシ

一豫令ト動令トノ間ニ適應ノ時間アルヲ要ス

一正面行進トハ側部ヲ相接シテ行進スルヲ云ヒ側面行進トハ前後相連リテ行進スルヲ云フ

一合動トハ左右同時ニ運動スルモノニシテ交動トハ左右或ハ前後交々運動スルヲ云フ

一平伸トハ臂ヲ肩ノ水平ニ伸ハスヲ云ヒ平舉トハ臂ヲ直伸セルマ、肩ノ水平ニ舉クルヲ云フ

一書中上胸部或ハ胸部トアルハ都テ胸ノ側部ヲ指スモノナリ

一啞鈴ノ甲端トハ之ヲ握レル拇指ノ方ヲ云ヒ乙端トハ小指ノ方ヲ云フ

- 一(三ノ七)トハ二二三三四ノ第一ノ二ニシテ(二ノ二)第
- 二(二ノ二)トハ二二三三四ノ第一ノ二ニシテ(二ノ二)第
- 一稱法四四トハ一二三四、二二三四、三二三四、四二二三
- 四ナリ
- 一稱法四二四トハ一二三四、二二三四、二二三四、二二三
- 三四第四度稱フル法云フ
- 一本書各運動ノ目的等ヲ説明ニ於テハ只其大畧ヲ
- 舉ゲルヲミナシテ詳細ニ知ラントスルモソハ專
- 門ノ書籍ニ就キテ研究ス
- 一啞鈴體操以下ヲ説明ニ於テハ特別ノモソニ限リ

コレガ説明ヲ付ス既ニ矯正術及徒手體操ノ部ニ於テ詳記シタルモノハ之ヲ畧ス

- 一教授ノ程度ハ修業年限ニ依リ多少ノ差異アルベシト雖モ今假リニ修業年限各四ケ年トスレバ尋常科第一學年ニハ體操準備中ノ簡易ナルモノ全
- 二學年ニハ體操準備及ビ身体矯正術全三學年ニハ徒手體操第一演習全四學年ニハ徒手體操第一演習ノ啞鈴並用高等科第一二學年ニハ啞鈴體操全三四學年ニハ球竿體操ヲ授クベシ且右ノ如ク各學年ニ配當スルモ既習ノ體操及遊戲法ハ各學

年ニ通シテ之ヲ課シ隨時練習セシムベシ整容法
 呼吸運動ハ尋常科第一學年ヨリ時々之ヲ課スベ
 キハ勿論朝間休憩午食休憩後必ズ行ハシメ然シ
 テ教室内ニ導ク様ニスベシ(天氣晴朗ナル日ニ限
 ル)之レ單ニ衛生上ノミニ止マラズ室内管理上ニ
 モ得ル所少カラザルヲ以テナリ今尋常科第一學
 年ヨリ高等科第四學年マデニ課スル普通體兵式
 體操遊戲ノ時間ノ割合ヲ掲グレハ左ノ如シ

體兵式 操式	體普通 操通	遊 戲	尋常科		高等科	
			第一學年 男女共	第二學年 男女	第一二學年 男女	第三四學年 男女
		六	男	女	男	女
	三	三	男	女	男	女
	三	三	男	女	男	女
	前半五、 後半三	一	男	女	男	女
	三	一	男	女	男	女
	三	一	男	女	男	女
	三	二	男	女	男	女
	三	二	男	女	男	女
	三	二	男	女	男	女

一、雨雪ノタメ室外ニテ體操ヲ課スルコト能ハザル
 中ハ高等科生徒ニハ我國兵種ノ區別步兵隊ノ編
 成武官ノ班次階級師團鎮守府ノ番號及其位置勳
 章ノ種類其他軍艦ノ種類銃器ノ名稱等ニ就キテ
 説明スベシ

明治三十一年五月

編者識ス

改正小學體操法目次

- 第一 體操演習要旨
 - 第二 體操準備
 - 第三 整容法
 - 第四 呼吸運動
 - 第五 身体矯正術
 - 第六 徒手體操第一演習附啞鈴並用
 - 第七 全上 第二演習
 - 第八 啞鈴體操
 - 第九 球竿體操
 - 第十 柔軟體操
- 目次終

改正小學體操法

鹿田熊八 編纂
寺本伊勢松

第一章

體操演習要旨

體操ハ專ラ下ニ記スル所ノ順序ニヨリテ教授スベシ但シ生徒ノ年齢ニヨリ其進歩ニ多少遲速アルベシト雖モ一技ニ習熟シタル後ニハサレバ決シテ他技ニ移ルベカラズ

體操ヲ授ケンニハ教師先ツ授ケンドスル術ヲ明瞭ニ説明シ次ニ數回躬ラ之ヲ行ヒテ生徒ヲシテ十分之ヲ會得セシメ然ル後生徒自身ニ之ヲ演習セシムベシ此ノ間教師ハ生徒ノ動

作ニ注意矯正スベシ

一 初歩ノ演習者ニハ運動ヲ緩徐ナラシメ其過失ヲ發見シ之ヲ矯正スヘシ初歩ノ時ニ過失ヲ矯正セズンバ終ニ之ヲ矯正スルノ術ナキニ至ルコトアリ故ニ最初體操準備ヲ教授スルニハ些少ノ誤謬タリトモ決シテ之ヲ輕視スベカラズ又矯正術ハ諸運動ノ根本ナレハ一舉動ト雖凡精密ニ姿勢ヲ正サシメ苟モ不正ノ點アルヲ見出スルハ容捨ナク直チニ之ヲ矯正スベシ且教師ハ各運動ノ目的筋肉ノ使用部及努力ヲ要スル部分等ヲ精密ニ指示スルヲ要ス

一 號令ハ緩急其度ヲ得ルト否トニヨリ生徒ノ動作ニ大關係ヲ及ホスモノナレハ號令ハ常ニ活潑明瞭ニシテ且嚴肅ナルヲ

要ス

一 教師ハ常ニ其授クル所ノ體操術ニ慣熟練達スルハ勿論能ク其順序等ヲ諳ンズベシ決シテ書籍ヲ見テ教授スルカ如キナルベカラズ

一 體操ハ生徒ヲシテ筋肉ヲ運動セシムルト共ニ勇壯快活ノ氣象ヲ喚起セシムルコトヲ勉ムベシ故ニ教師ハ常ニ活潑嚴正ナル號令ヲ下シ且ツ生徒ノ舉動ニ注意シ運動中毫モ怠慢不快ノ姿容アルベカラズ

一 啞鈴體操球竿體操等ノ諸運動ヲ課シ尙時間ニ餘裕アルルハ必ス矯正術ヲ三四節ツ、演習セシメ又ハ駈歩等ヲナサシムベシ

一教師ノ一舉一動ハ生徒ノ頼リテ以テ模範トスル所ノモノナ
 レバ苟モ忽ニセズ能ク自ラ省察シ体格ヲ正シクシ運動ヲ完
 全ニシ以テ生徒ヲシテ之ニ模倣セシムルヲ勉ムベシ
 一教師説明中ハ決シテ生徒ヲシテ發語セシムベカラズ若シ質
 疑ヲ要スルルハ休息時ニ於テ之ヲナサシムベシ
 一生徒列中ニアルルハ猥リニ談話シ又列ヲ離レシムベカラズ
 但シ止ムヲ得ザルノ事情アルルハ教師ノ許可ヲ得テ進退セ
 シムベシ
 一上衣襟卷等ハ運動上大ニ障碍トナルベキモノナレハ體操ヲ
 始ムル前ニハ必ス之ヲ脱セシムベシ
 一定時ノ體操ヲ行フノ外時々戶外遊戯ヲ演習シ生徒ヲシテ隨

意ニ娛樂セシメ專ラ優暢快活ノ氣象ヲ涵養センコトヲ勉ム
 ベシ

第二章 體操準備

此準備法ハ人身自然ノ姿勢步調分列等總テ體操ヲナサントス
 ル前ニ於テ緊要ノ用意ヲ教授スル爲メニ設クルモノニシテ此
 法ハ體操全体ノ基礎ナレハ常ニ綿密ニ意ヲ用ヒ十分嚴格ニ教
 授スルニアラザレバ決シテ體操ノ目的ヲ達スルコト能ハザル
 ナリ最初ノ教授不完全ニシテ之ヨリ生シタル癖習ハ常ニ固着
 シテ全ク除去スルヲ難シ故ニ十分注意懇篤ナルヲ要ス

第一節 集合及解散

生徒ヲシテ集合セシメント欲スルルハ教師手ヲ上ケテ左ノ號

令ヲ下ス

一 集^{アツク}レ

此號令ニテ男生徒ハ駟足女生徒ハ早足ニテ教師ノ前方四歩ノ所ニ立チ之ニ對向シテ其身長即チ番號ノ順ニ整列シ各自手ヲ腕骨上ニ擧ゲテ間隔ヲ取リタル後之ヲ列中ニ下スベシ
整列スル生徒ヲ解散セシメンニハ左ノ號令ヲ下ス

一 解^{ワカ}レ

一 進^スメ

進^スメノ號令ニテ各生徒ハ教師ニ敬禮ヲナシテ隨意ニ解散ス

第二節 不動ノ姿勢

各生徒ヲシテ正シキ不動ノ姿勢ヲ取ラシメントスル片ハ次ノ

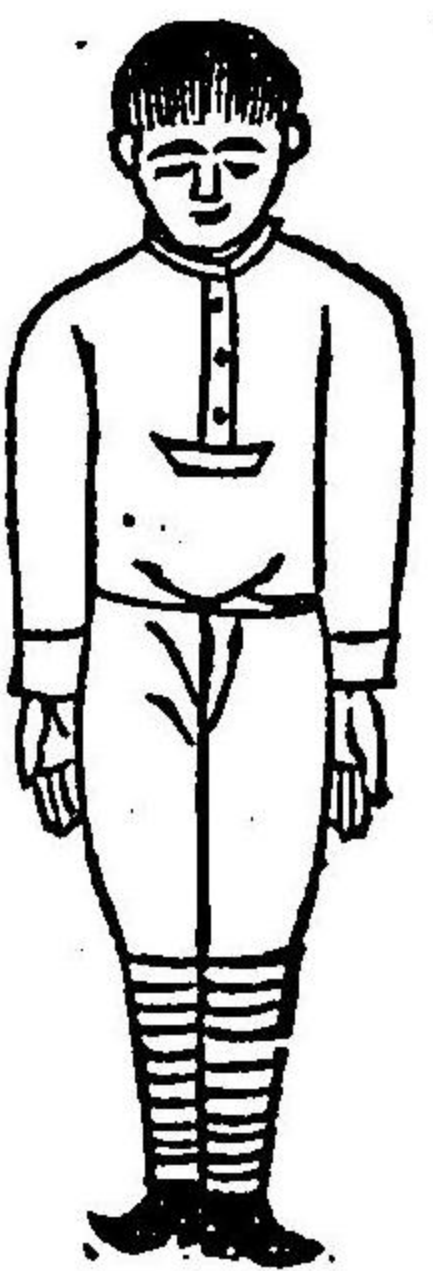
號令ヲ下ス

一 氣^キヲ着^ツケ

此號令ニテ各生徒ハ其全體ヲ眞直ニシテ兩踵ヲ近接シテ之ヲ一直線上ニ置キ兩足尖ハ直角ヨリ少シク狭ク外方ニ開キ頭ハ

正直ニシテ眼ハ前方ヲ直視シ決シテ

第一圖



地上ヲ見ルヲナク臂ハ自然ニ垂レテ

兩膝ハ凝ラサル様之ヲ伸バシ上體ハ正シク腰ノ上ニ落チ附ケ

兩肩ハ故ラニ張ラズ後方ニ引キ一樣ニ之ヲ下ゲ掌ハ半ハ前方

ニ向ケ其指ハ輕ク附着シテ小指ヲ股側ニ附ケ胸部ヲ前方ニ張

リテ腹部ヲ後方ニ引キ兩肩ハ後口ニ退ケテ左右高低ナク一直

線ヲ爲サシムベシ

此姿勢ニ在ルルハ各生徒ハ頭ヲ左右シ或ハ眼ヲ轉ジ或ハ手ヲ
舉グル等不正ノ動作ヲナスヲ許サズ又各種ノ運動ヲ爲シ終リ
タルルハ速ニ此ノ姿勢ニ復スル様注意スベシ
兩足ヲ正シク置クコトハ甚ダ緊要ナルトニシテ之ニ由リテ上
體ノ姿勢ヲ保ツトテ得若シ兩足ノ位置不正ナルルハ從ツテ肩
ノ位置傾クモノナリ(小兒ハ肩ヲ圓クスルノ傾キアレハ一層注
意スベキナリ)

休息セシメント欲スルルハ左ノ號令ヲ下ス
一 休^{ヤス}メ

此ノ號令ニテ各生徒ハ速カニ一足ヲ前方ニ出シ片足ヲ舊ノ位
置ニ置キ其場ニ立チテ休息スベシ

最初ニハ左足ヲ前方ニ出スベシ後ハ隨意ノ位置ニ置クモ妨
ゲナシト雖モ右或ハ左ノ一足ハ必ず舊ノ位置ニ置クベシ且
ツ休^オメノ號令ハ姿勢ニ注意セザルトテ許可スルノミナレバ
必ず見苦シキ姿勢ヲナサザルハ勿論決シテ談話スベカラズ

第三節 番號

整列セル生徒ニ番號ヲ附セシムルニハ左ノ號令ヲ下ス

一 番號

此ノ號令ニテ一列或ハ數列ナルニ論ナク其列ノ右ニ在ル生徒
ハ頭ヲ少シク左方ニ向ケ番號ヲ唱ヘ終レバ直チニ頭ヲ正面ニ
復スベシ然ルルハ次ノ生徒之ヲ受繼ギ前ト同ジク號令ヲ唱ヘ
順次ニ列尾ニ至ル番號ハ常ニ右ヨリ左ニ附スルモノトス

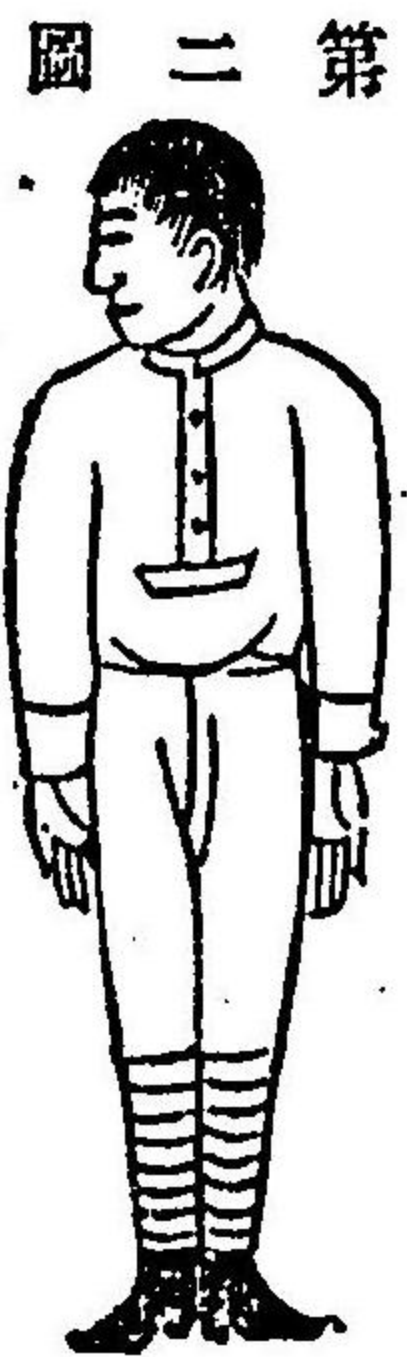
但番號ハ一二三四五等ノ順數ヲ以テ呼ビ或ハ四一二三四一
二三等ノ番號ヲ唱フベシ其場合ノ如キハ下節ニ詳カナリ
番號ヲ唱フルニハ活潑且ツ明亮ニシテ唱呼ノ間ヲ極メテ迅
速ニ且ツ圓滑ナルヲ要ス

第四節 整頓

整頓ヲ行ハシムルニハ最初ハ左ノ如クニ別チテ教フルヲ良トス
頭首左右ノ運動

之ヲ演習セシメントスルルハ左ノ號令ヲ下ス

- 一 頭カシラ一
- 一 右ミキ左ヒダリ
- 一 直ナホレ



第二圖

右ヒダリ左ミキノ號令ニテ各生徒ハ両肩ノ位置ヲ變スルコトナク頭ヲ右ヒダリ左ミキ
ニ轉回シ之ヲ左右前後ニ傾クコトナク左ヒダリ右ミキ眼ヲ以テ其ノ左ヒダリ右ミキ隣
生ヲ目視シ他眼ヲ以テ全線ヲ通視スベシ
直ナホレノ號令ニテ頭ヲ速ニ正面ニ復ス

臂ヲ屈クル運動

之レヲ爲サシメントスルルハ左ノ號令ヲ下ス

- 一 臂ウデヲ一
- 一 屈マケ
- 一 直ナホレ

屈マケノ號令ニテ各生徒ハ肩ノ位置ヲ變ズルコトナク迅速ニ左手
ヲ舉ケ拇指ヲ後ロニシ四指ヲ揃ヘテ前ニシ腰骨上ニ當ツコトヲ

正シク側方ニ向クルヲ四指ヲ屈セザルヲ指間ノ開ケザルヲニ最モ注意スベシ

直レノ號令ニテ各生徒ハ左手ヲ活潑ニ列中ニ下ス次ニ前ノ二ノ演習ヲ同時ニ爲サシムベシ之ガ爲メニ左ノ號令ヲ下ス

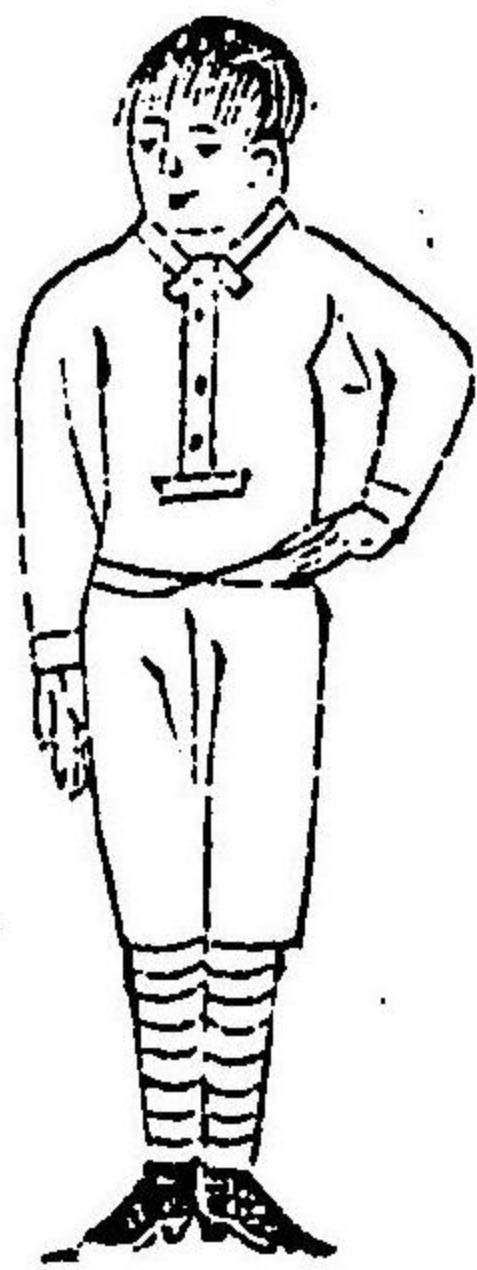
一 臂ヲ屈ゲ

一 頭カシラ一

一 右(左)

一 直レ

圖 三 第



右(左)ノ號令ニテ各生徒ハ上ニ示セル要領ニ從ヒ速ニ臂ヲ屈スルト同時ニ頭ヲ右(左)ニ回ラスベシ

〔臂ヲ屈ゲハ豫令ナリ〕

直レノ號令ニテ各生徒ハ頭ヲ正面ニ復シ左手ヲ活潑ニ列中ニ下ス

◎ 摺足

各生徒ヲシテ摺足ヲ爲サシメントスルハ左ノ號令ヲ下ス

一 摺足ズリアシ一

一 進メ

一 直レ

進メノ號令ニテ各生徒ハ腰ヲ伸ハシ小サク且ツ迅速ナル小歩ヲ踏ミ直レノ號令アル迄前進スベシ

体ヲ前ニ傾ケザラシムルヲ頭ヲ正シク保ツト眼ヲ下ニ着ケザルコト、ニ注意スベシ

直レノ號令ニテ摺足ヲ止ム次ニ臂ヲ屈ケ頭ヲ回ラスト同時ニ摺足スルコトヲ演習セシムベシ之ヲ爲サシムルニハ左ノ號令ヲ下ス

- 一 臂ヲ屈ゲ
- 一 頭右(左)
- 一 摺足
- 一 進メ
- 一 直レ

進メノ號令ニテ各生徒ハ前ニ示セル要領ニ從ヒ臂ヲ屈ケ頭ヲ回ラスト同時ニ摺足ヲ始ム〔臂ヲ屈ケ頭右摺足ハ豫令ナリ〕直レノ號令ニテ各生徒ハ摺足ヲ止メ頭ヲ正面ニ復スルト同時

ニ左手ヲ列中ニ下ス

生徒能ク上ノ諸運動ヲ習熟シタルノ後チ整頓ノ基礎〔右(左)ノ二人チ數步前ニ出ダシ〕ヲ定メ以テ整頓ヲ演習セシムベシ之ヲ爲サシムルニハ左ノ號令ヲ下ス

右(左)二人三步前へ

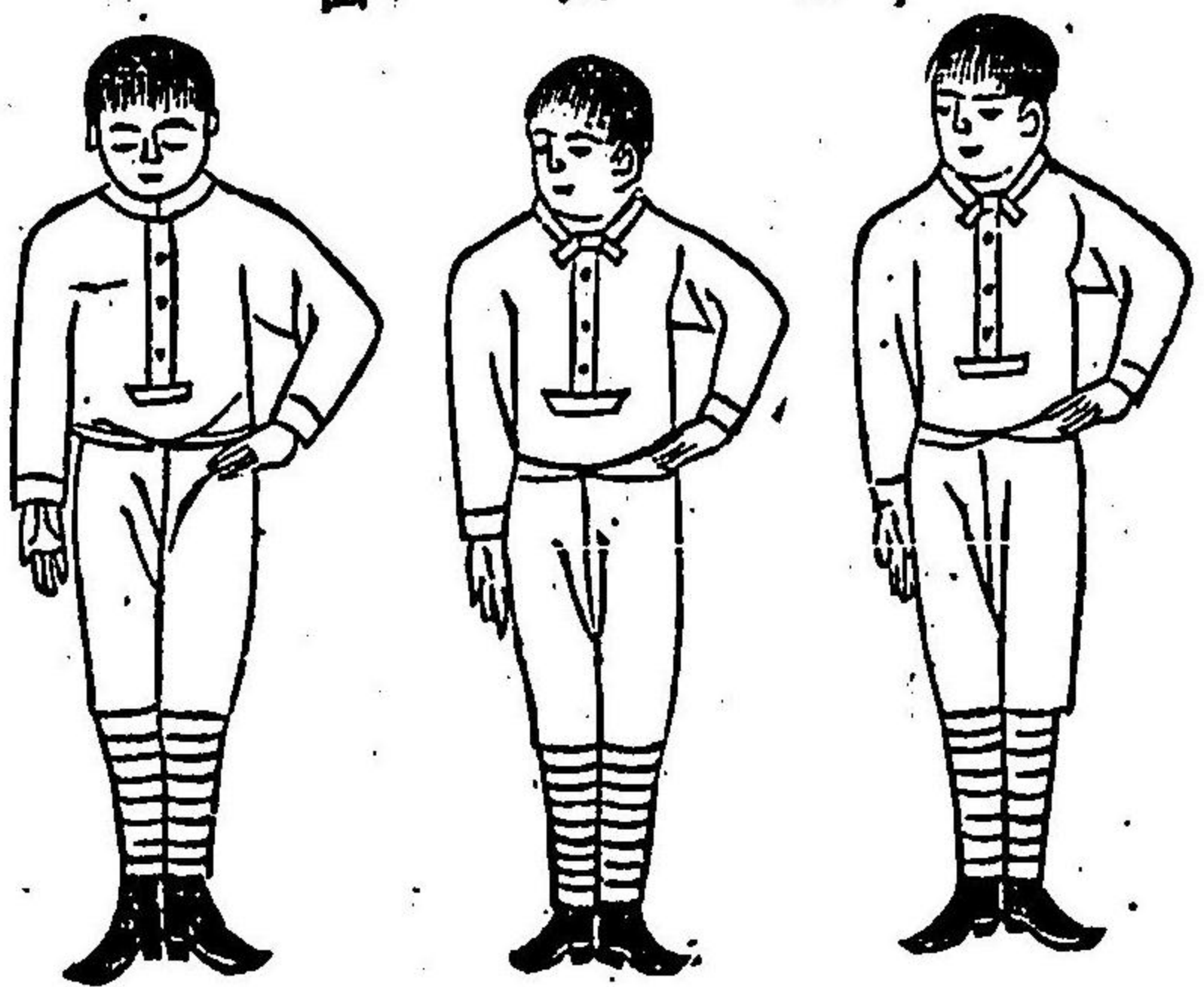
- 一 進メ

進メノ號令ニテ此二人ハ直チニ左足ヨリ前進シ左手ヲ腕骨上ニ當テ外翼生ハ頭ヲ正面ニ保持シ内翼生ハ頭ヲ轉シテ外翼生ニ準ヒ教師之レニ併列シ整頓ヲ正シ終レバ其ノ頭ヲ正面ニ向ク〔手ヲ舉ケタルマ〕次ニ左ノ號令ヲ下タス

- 一 右(左)へ

一 準へ

準へノ號令ニテ全列生ハ早足ニテ三歩前進ス但最後ノ一步ヲ縮メテ整頓線ヨリ五寸程後方ニ止マリ速ニ頭ヲ回ラシ臂ヲ曲グ摺足ニテ整頓線ニ着キ眼ノ線ト肩ノ方向ヲ隣生ト齊シク保チ其ノ右臂(左肘)ヲ以テ僅カニ右(左)隣生ノ左肘(右臂)ニ觸ル、如ク整頓スベシ(六)舉動ヲ以テ之ヲ行フ(四)其位置ニ止リ(五)左手ヲ上ケ同時ニ頭ヲ轉シ(六)整頓ヲ始ム



ニ決シテ頭ヲ左右ニ向クベカラズ過半整頓シ終レバ左ノ號令ヲ下ス

一 直レ

此ノ號令ニテ各生徒ハ頭ヲ速ニ正面ニ復シ同時ニ左手ヲ活潑ニ列中ニ下ス

次ニ教師ハ整頓ノ基礎タル翼ニ移リテ之レニ併列シ整頓ノ不正ナル者ヲ見レバ「何番後トヘ」「何番前トヘ」ト呼ブベシ是ニ於テ呼バレタル生徒ハ其進退ノ度合ヲ定メンガ爲メ頭ヲ少シク整頓翼ノ方ニ回ラシ臂ヲ舉グルトナク靜カニ整頓線ニ着キ次ニ頭ヲ正面ニ復ス各生徒ヲシテ注意セシムベキ要件左ノ如シ各生徒整頓翼ヨリ押サル、片ハ之レニ從ヒ外翼ヨリ押シ來ル

片ハ之レニ抗スベキト各自ノ運動ヲ見ントシテ頭及眼ヲ左右ニ轉スベカラザルト「最モ注意ヲ要ス」

體ヲ後方ニ倒シ或ハ頭ヲ前方ニ出スベカラザルト頭ヲ轉スルノ度ハ隣生ノ視線ヲ見直シ且ツ己レヨリ第三番目ノ生徒ノ胸部ヲ纒カニ見ルヲ限リトスルト

直レノ號令アル片ハ縦ヒ未ダ整頓シ終ラザルモ決シテ動搖スベカラザルト

「何番後トヘ」「何番前ヘ」ノ號令アルトキ呼レザルモノハ決シテ動搖スベカラザルト

「何番後トヘ」「何番前ヘト」呼ハレタル片ハ右左リニ倚スベカラズ

整列ノ生徒ヲシテ後方ニ整頓セシメントスルトキハ上ノ要領ニ從ヒ右左二人四步後ヘ進メノ號令ヲ下シテ右左二人ヲ四步退却セシメ整頓ノ基礎ヲ設ケタル後チ左ノ號令ヲ下ス

- 一 後^{ウシ}右^キ左^ヘ
- 一 準^ヘ

準ヘノ號令ニテ各生徒ハ退步シテ整頓線ノ後方ニ退キ次ニ前ノ要領ニ從ヒ整頓スベシ但列生ハ整頓線ノ後方ニ退ク爲メニ五步退却シ最後ノ一步ヲ縮メテ大約五寸トナスベシ「最初ニハ八舉動ヲ以テ之ヲ行フ」右足ヲ左足ノ傍ニ踏ミ着ケ「頭ヲ轉シ手ヲ舉ゲ」整頓ヲ始ム

最初ハ整頓線ヲ作りタル後チニ何番後ヘノ號令ヲ下シ一人ツ

ツ教授スルヲ良トス

第五節

左右轉向及右轉回

●右向及左向

整列ノ生徒ヲシテ右(左)向ヲ爲サシメントスル片ハ左ノ號令ヲ下ス

一 右(左)向ケル

一 右(左)

右(左)向ケルノ號令ニテ各生徒ハ體重ヲ左踵ニ托ス

右(左)ノ號令ニテ速ニ左足尖ト右足トヲ少シク舉ゲ右踵ニ着ケ

テ左踵ニテ圓ノ四分ノ一即チ九十度ダケ右(左)ニ轉向スベシ

膝ヲ屈シ或ハ上體ヲ後方ニ倒サ、ル様ニ注意シ轉向シ終レ

ハ直チニ兩足尖ト右踵ヲ地ニ着ケ同線ニ揃フベシ

左右トモ轉向ハ常ニ左踵ヲ軸トス

●半右向及半左向

整列ノ半右ヲシテ半バ右(左)向ヲ爲サシメントスル片ハ左ノ號

令ヲ下ス

一 半バ右(左)向ケル

一 右(左)

右(左)ノ號令ニテ各生徒ハ右(左)向ノ如クニテ只圓ノ八分ノ一即

チ四十五度ダケ右(左)ニ轉向ス他ハ右(左)向ト同様ナリ

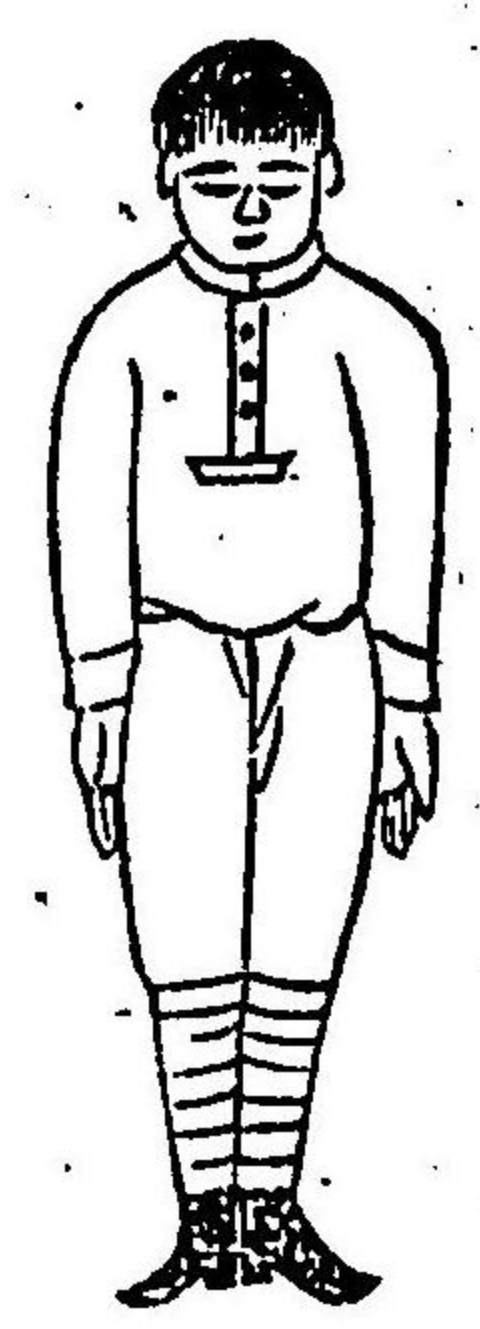
●右轉回

整列間各生徒ヲシテ全ク其背面ニ轉廻セシメントスル片ハ左

ノ號令ヲ下ス

- 一 廻レ
- 一 右

第五圖



右ノ號令ニテ各生徒ハ速ニ運動ヲ始メ左ノ三舉動ヲ以テ之ヲ行フベシ

① 踵ヲ舉グルコナク右足ヲ後方ニ引キ左踵ニ接シ之ト齊シク

此時頭ハ依然正面ニ向ケ着眼ヲ變セザルヲ要ス

② 兩足尖ヲ少シク舉ゲ兩踵ニテ右ニ轉廻シ全ク背面ニ向ク

③ 速ニ右踵ヲ左踵ノ傍ニ引キ附ケテ同線上ニ置ク

第六節 行進及停止

◎ 速歩

早足ハ通常ノ步調ニテ其長サハ甲踵ヨリ乙踵ニ至ルノ間ヲ二尺三寸トス其速度ハ一分時ニ百二十步トス

定規ノ步長ヲ以テ行進スル能ハサル幼年ノ生徒ニハ之カ爲ニ教師ハ適當ノ長サヲ定メ又其ノ速度モ之ニ準シテ稍速ナラシムベシ

◎ 正面行進

正面行進ヲ爲サシメントスル片ハ左ノ號令ヲ下ム

- 一 前ヘ
- 一 進メ

前ヘノ號令ニテ各生徒ハ體重ヲ右脚上ニ托シ左ノ足ヲ以テ將

サニ行進セントスル用意ヲ爲ス
 進メノ號令ニテ各生徒ハ速ニ脚ヲ屈スルコトナク左足ヲ前方ニ
 出シ足尖ヲ少シク外方ニ向ケ近ク地上ヲ過キ右足ヲ距ル二尺
 三寸ノ所ニ足尖ヨリ強ク踏ミ着ケ直チニ體重ヲ全ク之ニ托シ
 テ十分ニ右踵ヲ地ヨリ離シ輕ク膝ヲ屈メ足尖ハ僅カニ地上ヲ
 離ルル次ニ右足ヲ前方ニ出シ左足ト同法ニテ同距離ニ踏ミ着ケ
 次ニ左足ト次ニ右足ト逐次ニ前進スベシ教師ノ一、二或ハ左右
 ト唱フル步調ニ從ヒ行進スベシ而シテ兩肩ハ進退高低スルコ
 ナク務メテ之レヲ後方ニ垂レテ引キ胸部ヲ前方ニ張り兩臂ハ
 自然ノ動搖ニ任セ常ニ頭ヲ正直ニ保チ止マレノ號令アル迄行
 進スベシ行進中ハ掌ヲ寬握ス足ヲ前ニ進ムル片足尖ヲ高ク上

ク可カラズ停止セシメントスル片ハ左ノ號令ヲ下ス

一 分隊

一 止レ

止マレノ號令ニテ上ケタル足ヲ地ニ着ケ後足ヲ前足ノ傍ニ引
 キ附ケテ停止スベシ

始メニハ徐々ニ行進ヲ爲サシメ生徒ヲシテ正規ノ要領ヲ了
 解セシメ然ル後チ漸チ逐フテ一分時間ニ百二十步ノ割合迄
 步調ヲ早ムベシ又始メヨリ生徒ハ強ヒテ整頓スルヲ求メズ
 步法ノ長短ト速度ヲ同一ニスルコトニ注意セシムベシ

◎足踏

足踏トハ一處ニアリテ行進ノ姿勢ヲ爲シ左右ノ兩足ヲ交互ニ

踏ミ出ス如ク同地上ヲ踏ムヲ云フ

行進セル生徒ヲシテ足踏ヲ爲サシメントスル片ハ左ノ號令

ヲ下ス

一 足踏

一 進メ

進メノ號令ニテ各生徒ハ僅カニ脚ヲ屈シ左足ヲ少シク擧ゲ同
一ノ地ヲ踏ミ次ニ右足ヲ上ゲ又同一ノ地ヲ踏ミ次ニ左足次ニ
右足ト順次ニ交換スベシ但シ左足ニテ地ヲ踏ム片教師ハ一ト
唱ヘ右足ヲ踏ム片二ト呼ヒ或ハ左右ノ語ヲ以テ其步調ヲ取ル
ベシ

止マレノ號令ニテ各生徒ハ其足ノ左右ヲ問ハズ擧ケタル足ヲ

地ニ着ケ他ノ足ヲ其傍ニ踏ミ着ケテ停止スベシ

止マレノ號令ハ左右ヲ問ハズ足ノ地ニ着ク片之ヲ下スベシ

足踏ハ駈足ニテモ亦之ヲ行フベシ

足踏セル生徒ヲシテ再ビ行進セシメントスル片ハ左ノ號令

ヲ下ス

一 前へ

一 進メ

進メノ號令ニテ各生徒ハ行進ヲ始ム

生徒ハ常ニ左足ヨリ行進ヲ始ムルノ習慣アルヲ以テ教師ハ

注意シテ左足ノ地ニ着ク片進メノ號令ヲ下スベシ然ル片ハ

生徒ハ右足ヲ同一ノ地ニ踏ミ着ケ左足ヲ前方ニ踏ミ出スベ

又足踏ヲ爲サシムルルルハ同上ノ注意ヲ以テ左足ノ地ニ着ク
并進メノ號令ヲ下スベシ

●退步

整列セル生徒ヲシテ退步セシメントスルルルハ左ノ號令ヲ下ス

一 後トヘー

一 進メ

後トヘーノ豫令ニテ各生徒ハ體重ヲ右脚上ニ托ス
進メノ號令ニテ速ニ左足ヲ後方ニ引キ脚ヲ伸ハシ前足ヨリ半
歩凡ソ一尺一二寸ノ地ニ退ケ直チニ體重ヲ之レニ移シテ右足
ニテモ同動作ヲナシ次ニ左足次ニ右足ト順次ニ交換シテ止マ

レノ號令アルマデ退却スベシ

停止セシメントスルルルハ左ノ號令ヲ下ス

一 分隊

一 止レ

止レノ號令ニテ上ゲタル足ヲ地ニ踏ミ着ケ前ナル足ヲ踏ミ着
ケタル足ノ傍ニ引キ附ケテ停止スベシ

教師ハ各生徒ヲシテ眞直ニ退步シ其姿勢ヲ亂サシメザル様

注意スベシ而シテ步調ハ早足ノモノニ異ナルヲナシ

足踏ト前後行進トハ生徒ノ正面或ハ側面ニ在ルヲ問ハズ之

ヲ行フヲ得ベシ

其正面行進ノルルハ右(左)位ノ生徒ヲ以テ標準ト爲シ行進線ヲ彎

曲セシメザル様注意スベシ即チ歩法ノ長短不齊ニシテ一直線
 ナ爲ザル場合ニ於テハ教師ハ嚮導右(左)ノ號令ヲ下スベシ此號
 令ニテ各生徒ハ皆頭ヲ轉スルナク其令セラレタル方ニ準フ
 ベシ
 各生徒ハ常ニ嚮導ノ方ナル隣生ト自己トノ間隔ヲ保ツトニ注
 意シ其間隔ヲ失フルハ徐ニ之ヲ復スベシ又嚮導ノ方ヨリ押サ
 ル、片ハ之ニ從ヒ他ノ方ヨリ押サル、片ハ之ニ抗スベシ又整
 頓線ヲ離レシキハ徐ニ歩長ヲ伸縮シテ之レニ着クベシ
 其ノ側面行進ノ片ハ各生徒ハ前者ニ從フト勿論ニシテ其前後
 ノ距離ヲ大ナラシメ或ハ密接ニ失セザル様注意シ且ツ眼ハ前
 者ノ頭部ニ注クベシ

● 踏替

行進ノ際生徒ヲシテ其足ヲ踏ミ替ヘセシメントスル片ハ左ノ
 號令ヲ下ス

- 一 踏替
- 一 進メ

第六圖



進メノ號令ニテ各生徒ハ上ゲタル足ヲ踏ミ着ケ後ナル足ノ中
 央ヲ踏ミ着ケタル足ノ踵ニ引キ着ケ直チニ踏ミ着ケタル足ヲ
 前方ニ踏ミ出シ而シテ後ヲ通常ノ如ク前進スベシ
 此踏替法ハ隊列ヲ編成シテ行進スル片教師號令ヲ下シテ之ヲ
 使用スベキモノニ非ラズ只行進ノ際各生徒ノ步調ノ齟齬セシ
 片自ラ他ノ步調ニ符合セシメント欲シテ中止スル等ノ恐レア

ルヲ以テ特ニ之ヲ爰ニ舉ケテ以テ其際ニ至リテ混雜ノ患ナカ
ラシメント欲スルノミ然レモ之レガ熟練ヲ要スル爲メ屢々演
習セシムベシ

●駢足

駢足ノ歩長ハ二尺五寸トシ其速度ハ一分時間ニ百八十歩トス
整列セル生徒ヲシテ駢足ヲ爲サシメントスルハ左ノ號令
ヲ下ス

一 駢足

一 進メ

駢足ノ豫令ニテ各生徒ハ速ニ兩手ヲ緊握シ爪ヲ内方ニ向ケ臂
ヲ屈シテ兩肘ヲ後方ニ引キ兩拳ヲ腰ノ高サニ上ゲ同時ニ體重

ヲ右脚上ニ托ス

進メノ號令ニテ脚ヲ屈シテ少シク膝ヲ舉ケ速ニ左足ヲ足尖ヨ
リ前方二尺五寸ノ地ニ踏ミ出シ直チニ體重ヲ之レニ托シテ右
足ヲ踏ミ出シ次ニ左足次ニ右足ト順次ニ交換シテ行進シ臂ハ
自然ノ動搖ニ任ス

駢足ノ生徒ヲ停止セシメントスルハ左ノ號令ヲ下ス

一 分隊

一 止レ

止レノ號令ニテ上ケタル足ヲ踏ミ着ケ後ナル足ヲ踏ミ着ケタ
ル足ノ傍ニ引キ附ケテ止マルト同時ニ兩手ヲ列中ニ下シ開掌
ス駢足ヨリ停止ヲ行フニハ四呼間足踏ヲ行ヒ然ル後ヲ停止ス

ルヲ長トス

早足ニテ行進セル生徒ヲシテ駈足ヲ爲サシメントスル片ハ左ノ號令ヲ下ス

一 駈足

一 進メ

駈足ノ豫令ニテ前ニ示セル要領ニ從ヒ両拳ヲ腰ノ高サニ擧ク進メノ號令ニテ駈足ヲ始ム

又駈足ノ生徒ヲシテ早足ニ復セシメントスル片ハ左ノ號令ヲ下ス

一 早足進メ

進メノ號令ニテ各生徒ハ早足ノ歩法ニ復シ同時ニ両手ヲ下垂

ス

前ノ要領ニ從ヒ早足ヲ駈足ニ變シ又駈足ヲ早足ニ變ズル片モ左足ノ地ニ着ク片進メノ號令ヲ下スヲ可トス然ル片ハ右足ヲ踏ミ着ケ左足ヨリ歩法ヲ變更スルノ便ヲ得レバナリ

◎横歩

横歩ハ數歩左右ニ移轉セシムル爲メニ用ヒ其ノ歩幅ハ約子六七寸トシ其速度ハ早足ニ同ジ

之ヲナサントスル片ハ左ノ號令ヲ下ス

一 右(左)へ横歩

一 進メ

右(左)へ行進スル片ハ右(左)足ヨリ歩ヲ起シ左(右)足ヲ右(左)足ニ接

シ續キテ側方ニ進ミ分隊止レノ號令ニテ停止ス

◎行進間ノ右轉回

全列早足或ハ駢足ニテ正面行進ノ際之ヲ止ムルコナク右轉廻
ヲ爲シテ反對ノ方向ニ進マシメントスルルルハ左ノ號令ヲ下ス

一 廻^スレ右前^{ニキマ}ヘ

一 進メ

進メノ號令ニテ◎各生徒ハ左足ヲ踏ミ着ケ◎兩足尖ニテ右轉
回ヲ爲シ背面ニ向クト同時ニ右足ヲ左足ノ傍ニ引キ附ク而シ
テ直チニ此新ナル向キニ在リテ左足ヨリ進ミ出ツベシ生徒駢
足ニアルルルハ七舉動即チ小七歩ヲ以テ右轉回ヲ爲シ背面ニ向
キテ左足ヨリ踏ミ出スベシ

進メノ號令ハ左足ノ地ニ着クル下ス者トス

正面行進ノ生徒ヲシテ轉廻セシメシ後チ之レヲ止メントス
ルルルハ左ノ令ヲ下ス

一 廻レ右ヘ

一 止レ

止レノ號令ニテ各生徒ハ◎左足ヲ地ニ着ケ◎兩足尖ニテ轉廻
シ背面ニ向クト同時ニ右足ヲ左足ノ傍ニ引キ附ク
止レノ號令ハ右足ノ地ニ着クル下ス者トス

◎斜行進

行進シアルルル左ノ號令ヲ下ス者トス

一 斜メニ右(左)ヘ

一 進メ

進メノ號令ニテ右(左)足ヲ前ニ踏著ケ體ヲ半バ右(左)方ニ廻ハシ右(左)足ヨリ新方向ニ行進ス

再ビ正面行進ニ復スルニハ「前」ノ號令ヲ下ス斜行進ヲ爲スト同法ヲ以テ正面ニ復シテ行進ス

◎ 一列ヨリ二列ニ及二列ヨリ一列ニ移ル法

停止或ハ行進ノ片一列ヨリ二列ニ移ラシムルニハ基準(通常中)ヲ示シテ左ノ號令ヲ下ス

一 二列ニ一

一 進メ

進メノ號令ニテ基準ハ動カサルカ或ハ行進ス其他ハ左右ニ横

歩或ハ斜行進ヲナシ所要ノ間隔ヲ取り基準ノ方ニ閉ジテ二列ニナリ之レニ準フテ行進ス

二列ヨリ一列ニ移ラシムルニハ左ノ號令ヲ下ス

一 一列ニ一

一 進メ

進メノ號令ニテ二列ニ移ルト反對ノ順序ヲ以テ一列ヲ編成ス

◎ 各伍方向變換

側面行進ノ生徒ヲ個々ニ右或ハ左ニ進メントスル片ハ左ノ號令ヲ下ス「二人ノ生徒ヲ一伍ト見做ス」

一 伍々左(右)へ

一 進メ

進メノ號令ニテ先頭ノ生徒ハ直チニ左(右)ニ方向ヲ變換シ第二番ノ生徒ハ先頭生徒ノ位置ニ進ミテ同法ヲ行ヒ第三第四番モ亦先頭ノ位置ニ至リテ同法ヲ行フベシ

右(左)ニ方向ヲ變ヘントスルルキハ右(左)足ノ地ニ着クハ進メノ號令ヲ下スベシ然ルルキハ左(右)足ヲ強ク踏ミ着ケテ容易ク速ニ上體ヲ轉向スルヲ得ベシ而シテ右(左)足ヨリ新線上ニ行進スベシ

二列側面行進ニアルルキハ其ノ軸ニナルモノハ最初ノ二三歩ヲ縮メ外翼ノ生徒ハ内翼ノモノニ準フテ方向ヲ變換スベシ

第七節 分列

生徒多人數ニテ一列ニナサバ長キニ過ギ且ツ間隔ヲ取リテ體

操ヲ爲スニ支障アルヲ以テ之ヲ數列ニ分布セントスルルキハ左ノ號令ヲ下ス

一 分列作レ

一 進メ

進メノ號令ニテ先頭ノ生徒ハ直チニ分列線上ニ行進シ第二列先頭ノ生徒ハ第一列ヨリ四步ヲ距テ、分離シテ其ノ分列線上ニ第一列ニ平行シテ行進シ第三第四列等同法ヲ以テ分列ヲ編成ス

之ヲ編成セント欲セバ教師ハ豫メ生徒ノ員數ヲ平等ニ分配シ各列ノ首位タルベキ生徒ニ其ノ分列間ノ距離ヲ示シ置クベシ而シテ矯正術、徒手啞鈴及球竿體操ノ分列ニ於テハ各列

間ノ距離ヲ四步トス各先頭ノ生徒分列線ノ終尾ニ達スル片
ハ足踏ヲ爲シテ止レノ號令ヲ待ツベシ
各分列ノ生徒ヲ止メテ正面ニ整列セシメントスル片ハ左ノ號
令ヲ下ス

一 左向ケ

一 止レ

一 直レ

止レノ號令ニテ各生徒ハ速ニ止リ左向ヲ爲シ次ニ右方ニ整頓
ス
直レノ號令ニテ各生徒ハ速ニ頭ヲ正面ニ復シ同時ニ左手ヲ活
潑ニ列中ニ下ス

第八節 排列

◎矯正術徒手啞鈴及球竿體操ニ間隔ヲ取ルノ法

第七節ニ從ヒ分列ヲ作りタル後チ左ノ號令ヲ下ス

一 番號

此ノ號令ニテ各列ノ生徒ハ番號ノ要領ニ從ヒ右ヨリ左ニ四、一、
二、三ノ番號ヲ唱フベシ次ニ左ノ號令ヲ下ス

一 開ケル

一 進メ

進メノ號令ニテ各生徒ハ其ノ番號ノ數ニ從ヒ步數ヲ取り前面
ニ開進スベシ
歩長ハ通常ノモノヨリ稍々大ナルヲ要スト雖モ前進ノ際身

體ノ前後左右ニ傾カザル様又着眼ノ度ヲ變ゼザル様注意スベシ

各生徒ハ開進シタル後チ行進ノ彎曲及過不及アルモ教師ノ指揮ナキ間ハ決シテ動搖スルコトナク前方ヲ直視シテ不動ノ姿勢ヲ守リ教師ノ指揮ヲ待チテ其進退ノ度ヲ正スベシ

◎矯正術徒手啞鈴及球竿體操ノ間隔ヲ閉ヅル法

此ノ各種ノ體操ヲ爲シ終リシ後チ其間隔ヲ閉ヂテ元ノ列ニ復セシメントスルキハ左ノ號令ヲ下ス

- 一 右(左)ヘ詰メ
- 一 進メ
- 一 直レ

進メノ號令ニテ各列首位ノ生徒ハ整列線ノ基礎タルヲ以テ其ノ位置ヲ變ズルコトナク其他ノ生徒ハ〔各四番生ヲ除ク〕前進シテ整列線ニ着キ教師ノ唱フル④ノ呼唱ニテ齊シク速ニ頭ヲ右(左)ニ轉ジ左手ヲ臑骨上ニ舉グルト同時ニ摺足ヲ始メ首位ノ生徒ニ準ジ整頓ス最初六舉動ヲ以テ之ヲ行フ⑤左手ヲ上ゲ同時ニ頭ヲ轉ジ〔但シ啞鈴ヲ持ツトキニハ啞鈴ヲ列中ニ下ス〕⑥整頓ヲ始ム〔啞鈴ヲ持ツトキニハ左手ヲ舉グ〕

直レノ號令ニテ各生徒ハ頭ヲ正面ニ復シ同時ニ左手ヲ活潑ニ列中ニ下ス

◎呼唱

呼唱ハ常ニ活潑ニシテ簡短ニ之ヲ唱ヘ且ツ呼唱ト呼唱トノ間

ニ於テ適應ノ時間アルヲ要ス

運動ハ常ニ充實活潑且ツ正確迅速ニ之ヲ爲シ一舉動ト一舉動トノ間ニ於テ適應ノ時間ヲ挾ムベシ

運動ノ速度ト呼吸ノ緩急トハ常ニ變ズルナク唯運動ト運動トノ間及呼吸ト呼吸トノ間ニ於テ差異アルノミ

運動ノ呼吸ハ都テ其ノ舉動ノ終尾ニ於テ之ヲ唱フルモノトス即チ始メノ號令ニテ直チニ運動ヲ始メ第一舉動ノ終リニ於テ

○ト呼ビ第二舉動ノ終リニ於テ○ト呼フルガ如シ
運動中呼吸ヲ止メントスル片ハ左ノ號令ヲ下ス

一 直レ

此ノ號令ニテ各生徒ハ直チニ呼吸ヲ止ムベシ又運動中呼吸ヲ

爲サントスル片ハ左ノ號令ヲ下ス

一 呼ベ

此ノ號令ニテ各生徒ハ直チニ呼吸ヲ始ムベシ

呼ベ及止メノ號令ハ常ニ節ノ末後ノ舉動ヲ爲シ終ル片之ヲ

下スベシ即チ一節四舉動ナレバ其第四舉動ヲ爲シ終ル片之

ヲ下スガ如シ

而シテ止メノ號令ハ最後ノ一音ヲ稍々長クシ直レノ號令ハ

節ノ末後ノ舉動ヲ爲シ終ル後チ直チニ之ヲ下スベシ

●舉動ノ數

矯正術ニ於テハ一分時間ニ四十舉動ヲ以テ適度トス

徒手啞鈴球竿ノ體操ニ於テハ一分時間ニ四十乃至五十舉動ヲ

以テ適度トス

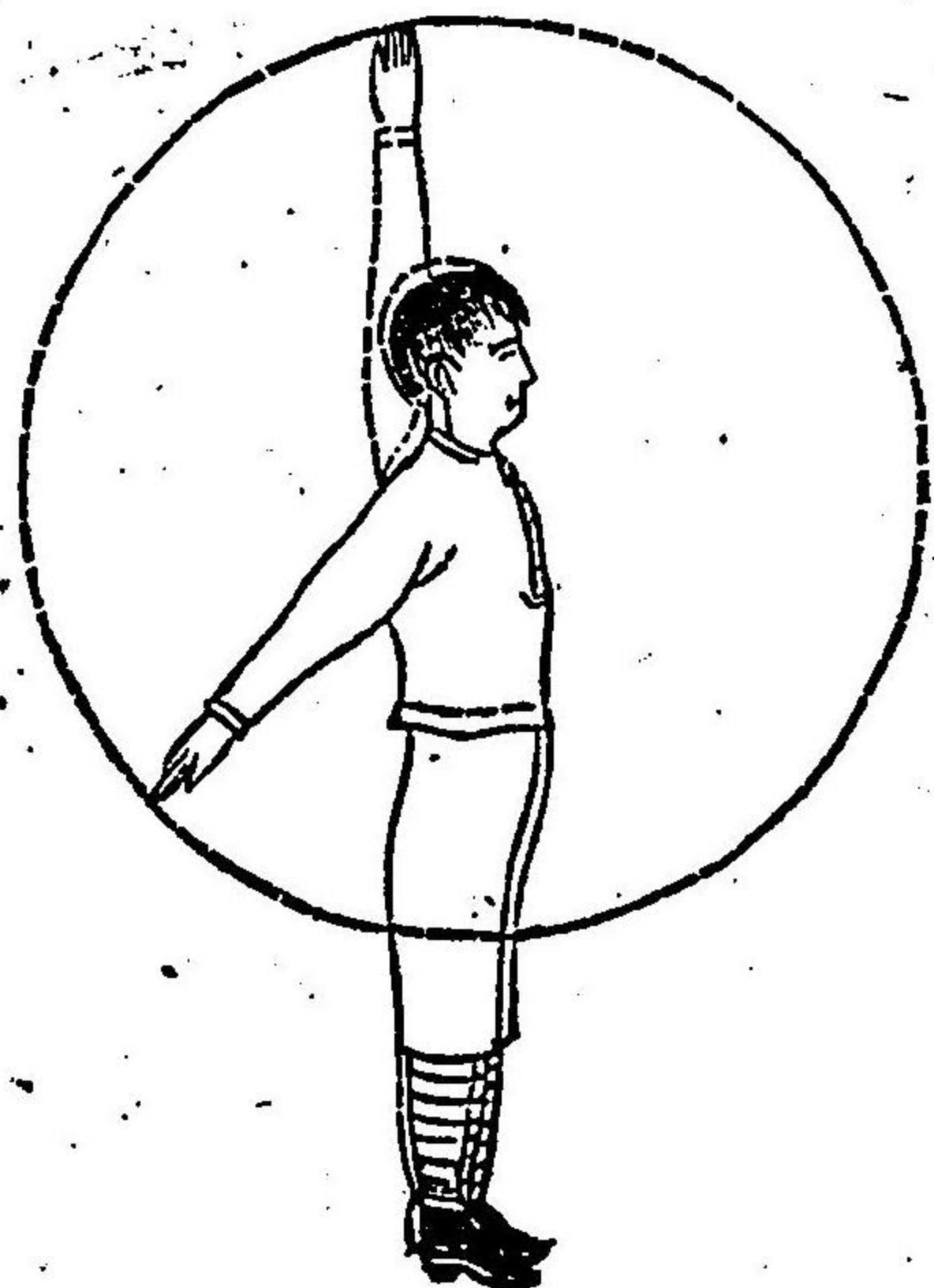
第三章 整容法

一コノ法ハ体操ヲ課スルニ當リテ先ヅ以テ演ゼシムベキモノトス而シテ其方法ハ徐々ニ演セシムベキ運動法ニシテ其目的トスル所ハ胸部及両肩ノ位置ヲ整正シテ全体ノ正シキ姿整ヲ得セシメン爲メニ行フモノナレバ教師タルモノハ其運動ヲ徐々ニシテ其目的ヲ達センコトニ注意スベシ則チ胸部ヲ前ニ張り両肩ハ左右高低ナク肩頭ヲ後下方ニ平等ニ引キテ一直線ニナサンコトヲ要ス而シテ其運動ノ方法ハ舉動ニ呼唱ヲ附スルコトナク左ノ加ク行フモノトス

一両臂ヲ屈スルコトナク開掌ノマ、脈部ヲ相對シテ兩臂ヲ前面

ヨリ徐々ニ上方ニ直舉シ然ル後後外後方ヲヘテ側面ニ於テ徐々ニ兩臂ヲ以テ圓形ヲ畫キテ之ヲ股側ニ復ス斯ノ如ク數回之ヲ行フモノトス(兩臂ノ頭上垂直ノ位置ニ至ルマデハ脈部ヲ相對シテ肩巾ノ距離ヲ保持シ然ル後徐々ニ外後方ニ開キ後下方ヨリ股側ニ復ス間ニ再ビ脈部ヲ相對シテ之レヲ股側ニ復ス而シテ踵ハ兩臂ヲ舉グルニ從ヒ徐々ニ舉ゲ又兩臂ヲ下グルト同時ニ徐々ニ下クベシ)

教師ハ生徒ノ前面ニアリテ同一ノ運動ヲ行フモノトス故ニ生



徒ハ教師ノ行フ間之ニ從ヒ同運動ヲナスベシ

第四章 呼吸運動

一コノ運動法ハ名稱ノ示セル如ク呼吸運動即チ肺臟ノ運動ニシテ同器ヲ強健ナラシムルニ最モ有力ナルモノニシテ肺臟ノ伸縮ヲ容易ニシ其彈力及空氣受容量ヲ增加シテ其官能ヲ十分ナラシムルニ最モ効益アルモノトス但甚シキ空腹ノトキハ之ヲ行フコトヲ避クベシ

第一節

各生徒ハ十分ノ吸氣ヲナシタルノチ一齊ニ迅速ニ呼氣スベシ
(三四回)各生徒ハ兩手ヲ臍骨上ニ當ツ

教師ハ吸氣間右手ヲ舉ゲ呼氣ノ時急速ニ之ヲ下ス徐々ニ

吸氣ヲナサシムル片ハ徐々ニ右手ヲアゲ速ニ吸氣セシム
ルトキハ急速ニ之ヲ上グ又呼氣ノ片モ之ニ準ジテ右手ヲ
下ス吸氣ノトキハ踵ヲ上グテ體重ヲ足尖ニ托シ十分ニ吸
氣シ呼氣ノトキハ踵ヲ下シテ舊位ニ復スベシ(以下之ニ倣
フ)

第二節

各生徒ハ徐々ニ十分ニ吸氣シ又徐々ニ呼氣スベシ(六七十ヲ數
フル間吸氣ス(一二回)次ニ第一節ノ運動ヲナスベシ(一二回)以下
第七節ノ外每節ノ後ニ第一節ノ運動ヲナスベシ(一二回)

第三節

各生徒ハ十分ニ吸氣ヲナシタルノチ吸氣ヲ保チ得ル間兩掌ヲ

以テ胸部ノ所々ヲ成ルダケ數回交互輕擊スベシ但呼氣ノ片兩手ヲ以テ胸部ヲ壓スベシ(一二回)

第四節

各生徒ハ第二節ノ如ク徐々ニ十分吸氣シタルノチ「ド」ノ連續シタル一音ヲ唱フベシ

第五節

各生徒ハ第二節ノ如ク徐々ニ十分吸氣ヲナシタルノチ開口シテ急速ニ口孔ヨリ呼氣スベシ(一二回)

第六節

各生徒ハ急速ニ吸氣シ急速ニ呼氣スベシ(強呼吸)呼氣ノ片腹部ノ前又ハ側部又ハ後部ニ兩掌ヲ當テ之ヲ壓スベシ(吸氣呼氣各

三回)

第五章 身體矯正術

一此運動ハ下節記スル所ノ運動ヲ各個ニ演習セシムルモノニシテ相連續シテ演習セシムベキモノニアラズ故ニ教師ハ各節ニ舉グル所ノ運動ヲ反復施行セシムベシ

但其數ノ増減ハ教師ノ意ニ任スト雖凡唯同一ノ運動ヲ長ク行ハシム可カラズ

一生徒ハ各節用意ノ令ニテ運動ノ用意ヲナシ始メノ令ニテ運動ヲ始ムルノ後ヲ止メノ令アルマデ之ヲ行フベシ

止メノ令ニテ常ニ氣ヲ付ケノ姿勢ニ復ス
一運動中若シ生徒ノ舉動ノ錯誤ヲ正サント欲スル片ハ教師ハ

元へノ令ヲ下シテ其前位或ハ用意或ハ氣ヲ付ケノ姿勢ニ復セ
シムベシ

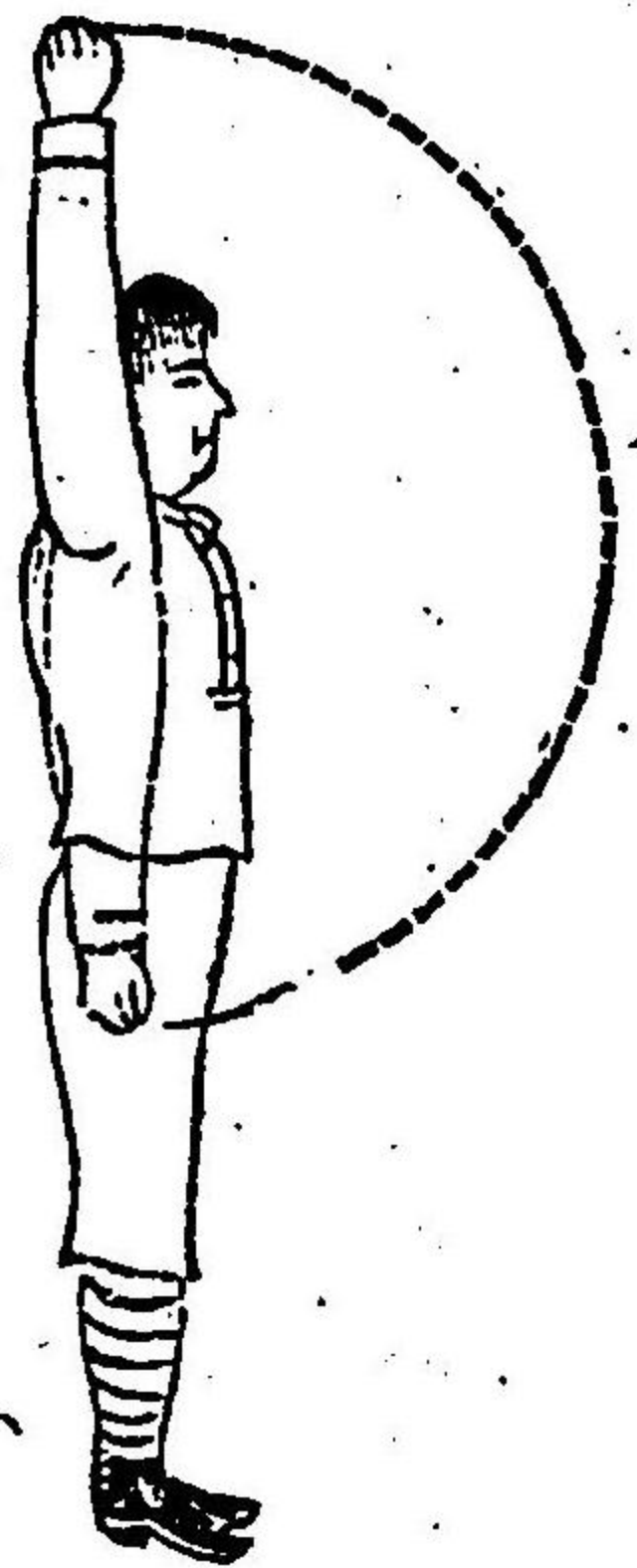
○五十四

第一節 一舉動

一用意ノ令ニテ速ニ両手ヲ緊握シ爪ヲ股ニ付ケ演習ノ用意ヲ
ナス但掌ノ握リ様ハ先ツ四指ヲ屈シ拇指ヲ其中指ノ上ニ當テ
務メテ緊握スベシ以下之ニ做ヘ

○兩臂ヲ屈スルコトナク下方
ヨリ前面ニ半環ヲ畫キテ強ク
活潑ニ之ヲ頭上ニ並行直舉シ
(爪ヲ内ニシテ拳ヲ相對シコ、
ニ十分止ム)

第九圖



○兩臂ヲ屈スルコトナク強ク活潑ニ之ヲ上方ヨリ前面ニ下垂
シテ拳ヲ股ニ附ス(爪ヲ股ニ附シ拳ノ体ヨリ離レザル様注意ス
ベシ)

○肘關節ヲ屈スルコトナク上股ヲ前方ヨリ鉛直ニ舉上ス此運
動ヲ營ム主ナル筋ハ三角筋、棘上筋、大胸筋ノ上部ニ頭膊筋、烏
喙膊筋、前鋸筋等ナリ

○舉上セル上肢ヲ前方ヨリ下掣シテ故位ニ復ス此運動ヲ營
ム主ナル筋ハ大胸筋ノ下部、棘下筋、小圓筋、闊背筋、及大圓筋等
ナリ

第二節 一舉動

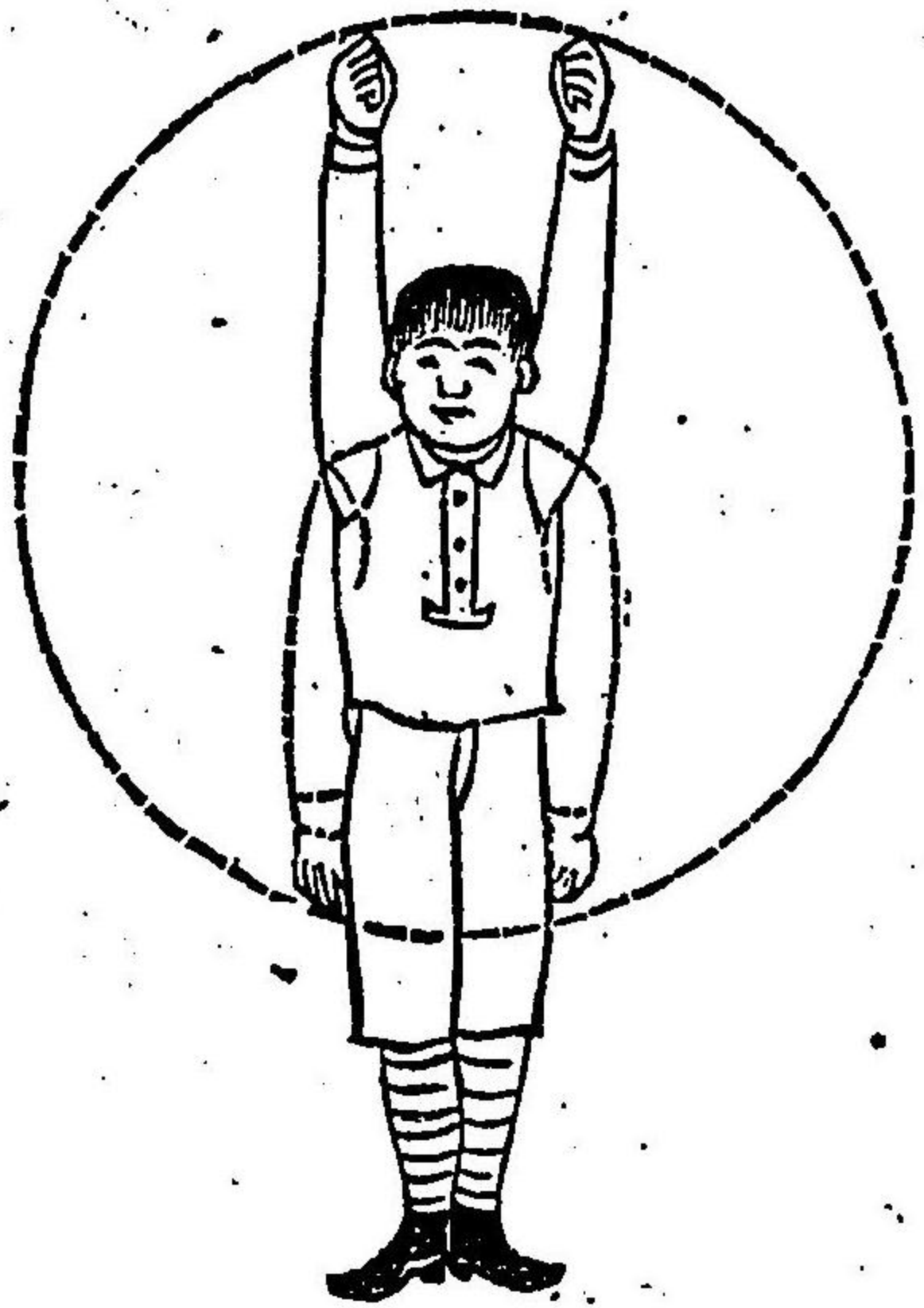
一用意同上

○五十五

○兩臂ヲ屈スルコトナク強ク活潑ニ之ヲ側方ヨリ頭上ニ直舉シ(爪ヲ外方ニ向ケ兩臂ヲ並行ニシコ、二十分ニ拳ヲ止ム)

○兩臂ヲ屈スルコトナク強ク活潑ニ之ヲ側方ヨリ下垂シテ拳ヲ外股ニ附ス(コノトキ拳ヲ体ヨリ離スコトナク且ツ舉垂ノ際臂ノ前方ニ出デザル様ニ注意スベシ)

○肘關節ヲ屈スルコトナク上肢ヲ外方ヨリ鉛直ニ舉上ス(此運動ヲ營ム主ナル筋ハ三角筋、棘上筋、前鋸筋、及僧帽筋等ナリ)



○舉上セル上肢ヲ外方ヨリ掣下シテ故位ニ復ス此運動ヲ營ム主ナル筋ハ棘下筋、小圓筋、大胸筋ノ下部等ナリ

第一節及第二節ハ重ニ肩胛關節諸筋ノ運動ニシテコレ等諸筋ノ發育ヲ十分ニシ以テ胸膈ヲ擴張スルノ効アルモノトス

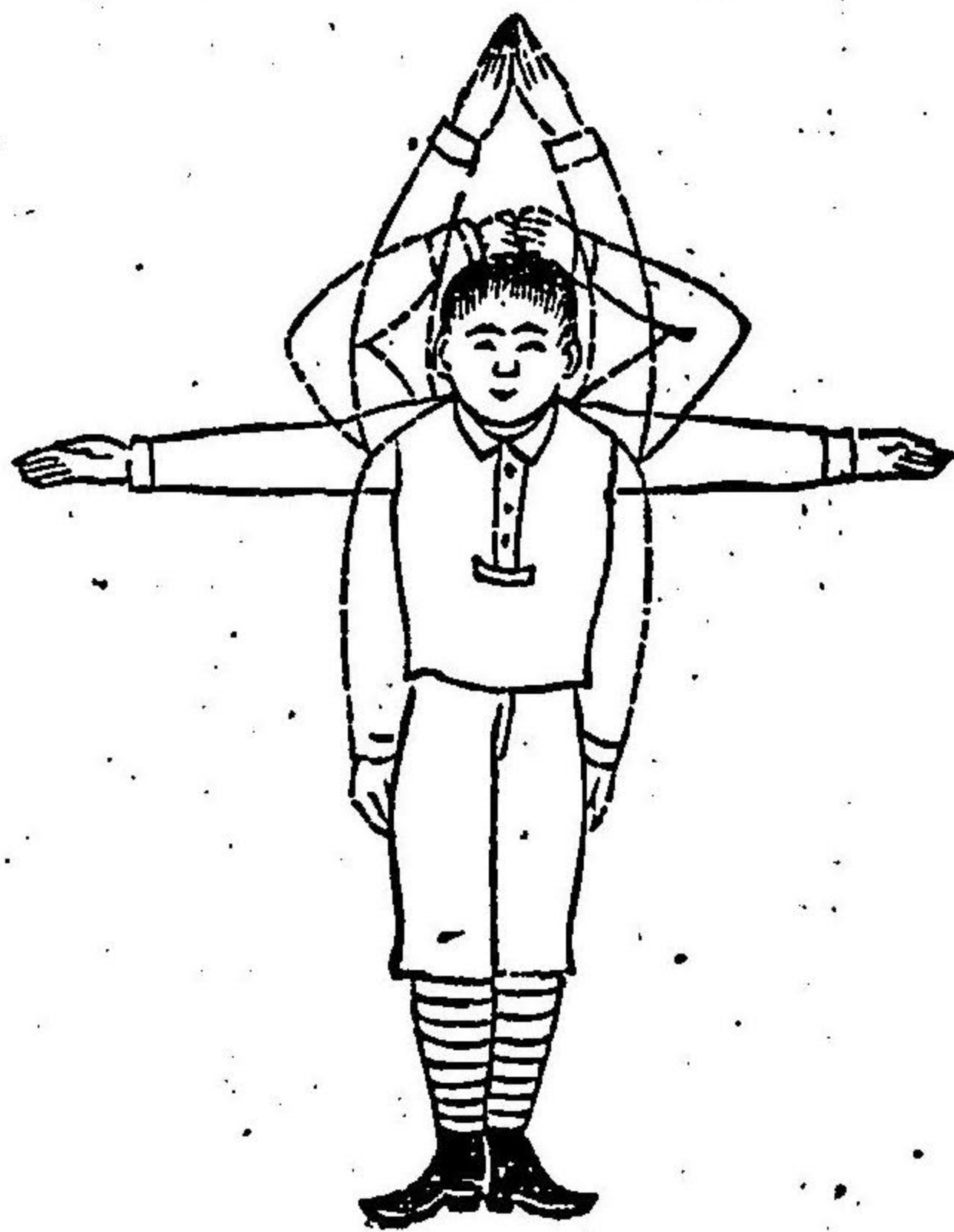
第三節 四舉動

一、用意ノ令ニテ氣ヲ付ケノ姿勢ニアリテ演習ノ注意ヲナス

○臂ヲ屈スルコトナク兩臂ヲ側方ニ活潑ニ平舉シテ掌ヲ上方ニ向ケ(四指ヲ閉ツ)

○兩臂ヲ頭上ニ活潑ニ屈シ左右ノ指背ヲ相接シテ(拇指ヲ内ニ入ル)四指ノ尖頭ヲ頂上ニ着ケ同時ニ務メテ兩肘ヲ後方ニ引キテ胸部ヲ前方ニ出シ

③ 指尖ヲ離スコトナク兩臂ヲ
 頭上ニ活潑ニ直伸シテ合掌シ
 ④ 兩掌ヲ外方ニ翻シ臂ヲ屈ス
 ルコトナク側面ニ半環ヲ畫キ
 下垂シテ兩掌ヲ外股ニ附ス(コ
 ノ片掌ヲ体ヨリ離サザル様注
 意スベシ)



① 肘關節ヲ屈スルコトナク上肢ヲ水平ニ外轉シ同時ニ前膊
 ナ廻後ス此運動ノ主ナル筋ハ三角筋棘上筋上肢ヲ外轉スル
 モノ及廻後筋前膊ヲ廻後スルモノ等ナリ
 ② 肘關節ヲ屈シ肘ヲ後方ニ引ク此際肩胛骨ヲ後上方ニ送ル

此運動ノ主ナル筋ハ二頭膊筋内膊筋膊撓骨筋廻前圓筋肘關
 節ヲ屈スルモノ(三角筋ノ後部菱形筋肘ヲ後方ニ引キ肩胛骨
 ナ後方ニ送ルモノ等ナリ)

③ 肘關節ヲ展伸シテ上肢ヲ鉛直ニ舉上ス此運動ヲ營ム主ナ
 ル筋ハ三頭膊筋肘關節ヲ展伸スルモノ及舉上スルモノハ第
 二節ノ①ニ同ジ然レ此場合ニ於テハ已ニ地平ニ舉上シア
 ルヲ以テ只ダ前鋸筋及僧帽筋等ノ働キニ由テ肩胛骨ノ關節
 面ヲ外上方ニ向ケ以テ舉上ヲ助タルモノナリ

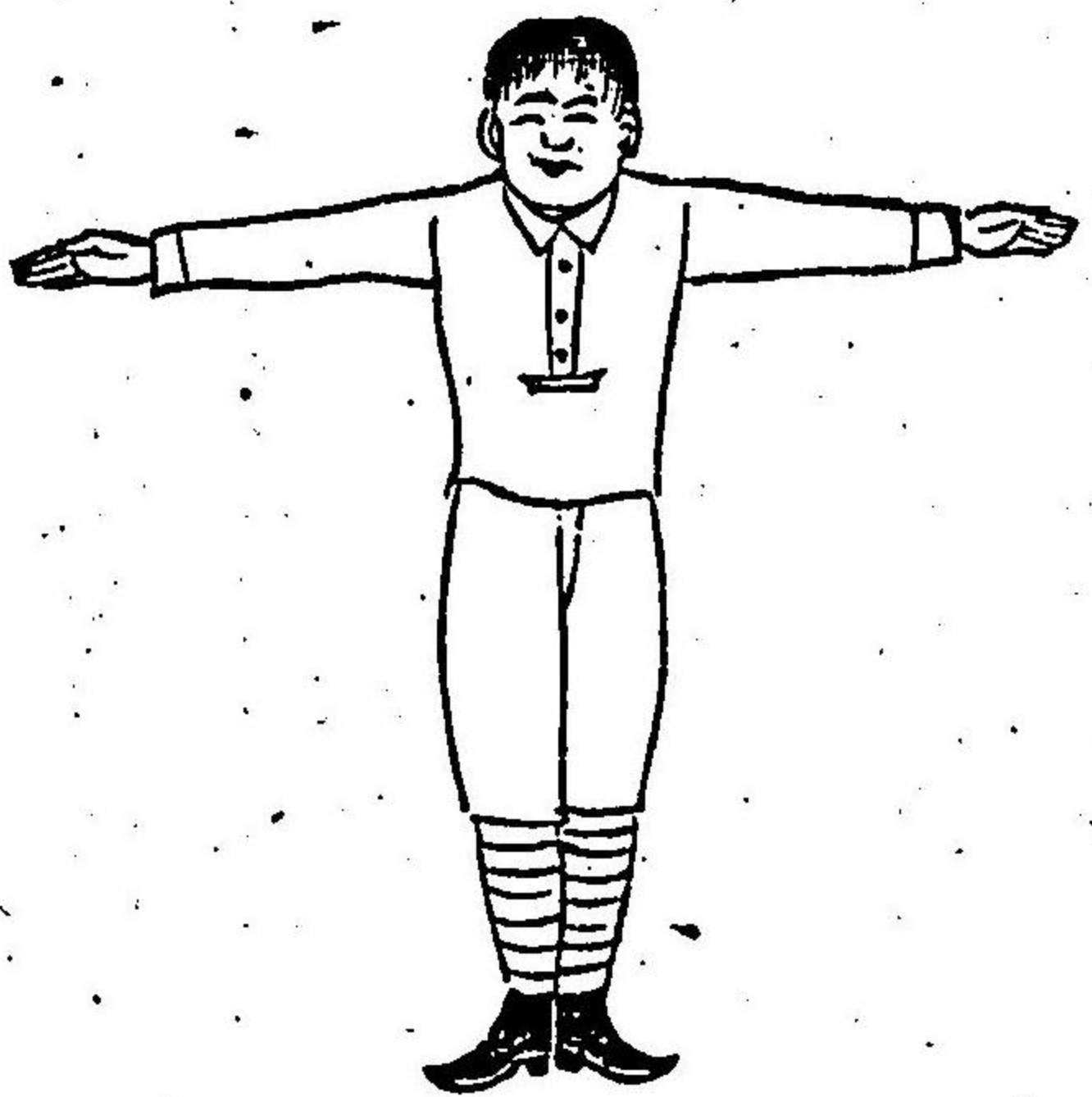
④ 前膊ヲ廻前シ上肢ヲ外方ヨリ掣下ス此運動ヲ營ム主ナル筋ハ
 廻前圓筋廻前方筋前膊ヲ廻前スル者其他ハ第二節ノ①ト同ジ

第四節 二舉動

一用。意ノ令ニテ速ニ兩臂ヲ屈スルコトナク下方ヨリ正面ニ之ヲ平舉シテ合掌ス

○兩臂ヲ屈スルコトナク強ク活潑ニ之ヲ成ルベク後方ニ平開シ(臂ヲ肩ト水平ニ保持シ十分其位置ニ止ム)少シク踵ヲ上ケテ體重ヲ足尖ニ託シ同時ニ鼻孔ヨリ吸氣シ

○兩臂ヲ屈スルコトナク之ヲ舊位即チ正面ニ復シ同時ニ十分ニ呼吸ス但呼吸ハ口鼻ノ中ノ中執レニ於ニテスルモ可ナリ(第四節及第六節ハ圖共ニ呼吸ヲ要スル運動ニシテ肺臟



ノ脹縮運動ヲカヌルモノトス故ニ舉動ヲ唱フルヲ要セズ)

(用意)肘關節ヲ屈スルコトナク上肢ヲ水平ニ前轉シ且ツ僅カニ内旋ス此運動ヲ營ム主ナル筋ハ三角筋ノ前部鳥啄膊筋及二頭膊筋等ナリ

○上肢ヲ地平ニ外後方ニ轉シ足關節ヲ展伸シテ體ヲ足尖ニ支フ此運動ヲ營ム主ナル筋ハ三角筋ノ後部棘上筋三頭膊筋長頭(上肢ヲ外後方ニ轉スル者又此際ニ於テハ肩胛骨ヲ少シク後上方ニ送ル)及二頭腓腸筋比目魚筋長足蹠筋後脛骨筋(踵ヲ舉ケ足ヲ展伸スルモノ)等ナリ

○上肢ヲ地平ニ前方ニ轉ス此運動ヲ營ム主ナル筋ハ三角筋ノ前部大胸筋鳥啄膊筋及肩胛下筋等ナリ

第四節ハ重ニ肩胛關節ノ運動トス而シテ其ノ目的ハ鎖骨ノ彎曲ヲ防キ兩肩ヲ後方ニ退ケテ圓肩ノ醜容ヲ療治シ以テ胸膈ノ發育ヲ十分ナラシムルニアルモノトス

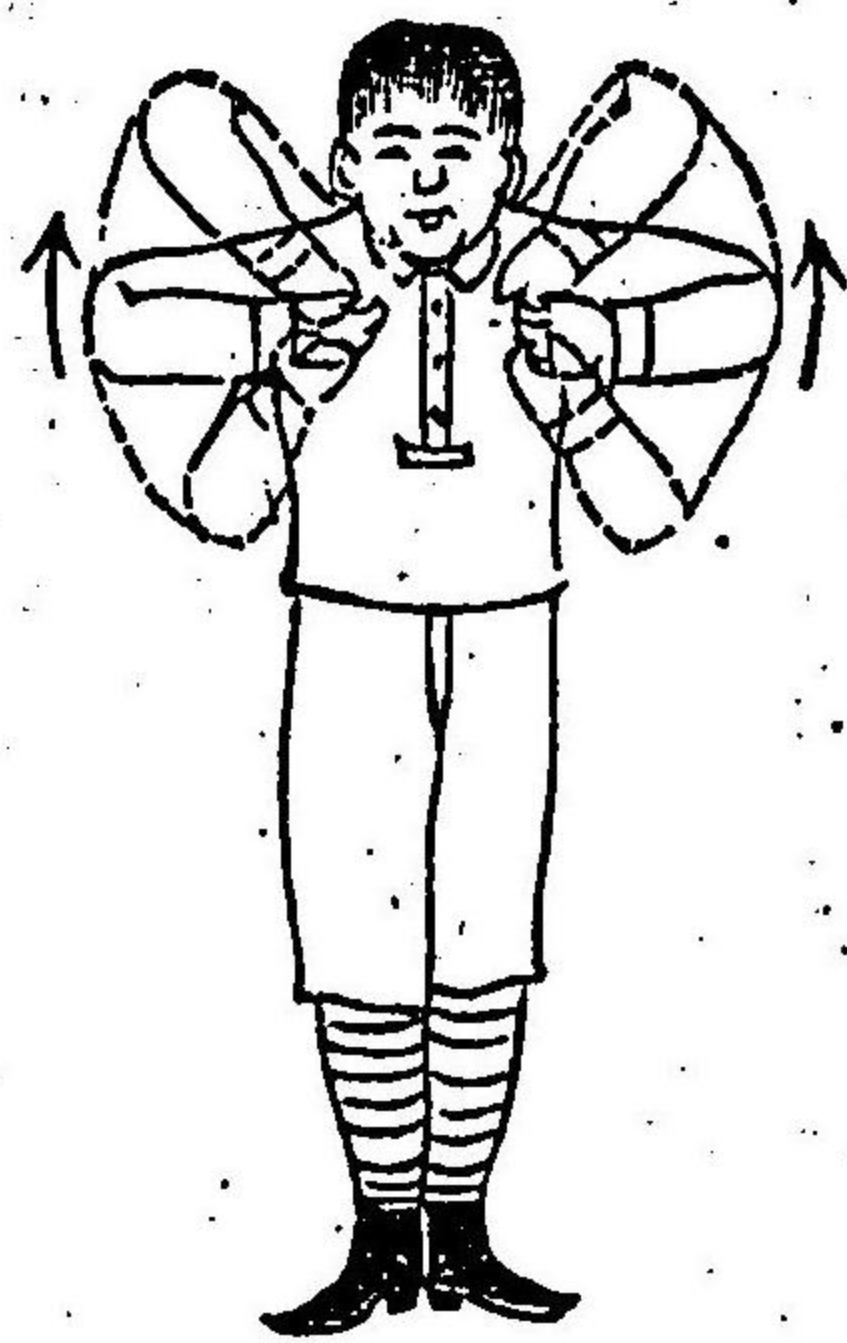
第五節 一舉動

一用意ノ令ニテ速ニ拇指ヲ内ニシテ掌ヲ握リ同時ニ兩臂ヲ屈シ兩肘ヲ後下方ニ引キテ拳ヲ上胸側ニ取ル(兩拳ノ間ヲ廣クシ且ツ肘ヲ輕ク体ニ附ス)

①四指ノ握リヲ緩メ兩肘前方及前上方ヨリ後上方及後下方ヲ經テ成ルヘク大ナル全環ヲ畫ク

②再ビ同法ヲ以テ全環ヲ畫ク(特ニ

第十圖



力ヲ加フルハ兩肘ノ前上方ヨリ後方ニ至ラントスル際ニ於テスベシ即チ前上方ヨリ力ヲ加フベシ)

(用意)肘關節ヲ屈曲シ上膊ヲ後下方ニ引ク此運動ヲ營ム主ナル筋ハ二頭膊筋内膊筋膊撓骨筋廻前圓筋肘關節ヲ屈スルモノ(三角筋ノ後部棘下筋小圓筋及潤脊筋)上膊ヲ後下方ニ引クモノ等ナリ

①上膊ヲ内旋シ次テ舉上シ次ニ後下方ニ引ク此運動ヲ營ム主ナル筋ハ大胸筋肩胛下筋内旋スルモノ(三角筋棘上筋前鋸筋)舉上スルモノ(三角筋ノ後部棘下筋小圓筋及潤脊筋)後下方ニ引クモノ等ナリ

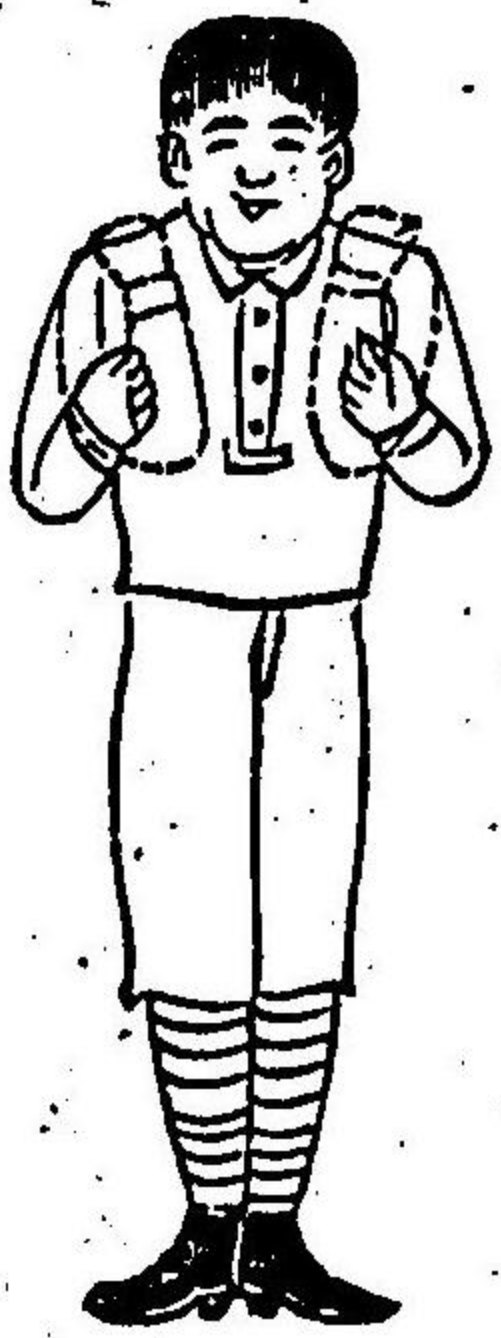
第六節 二舉動

一用意同上

○拳ノ握リヲ緩メ速ニ肘ヲ成ルベク前方ニ平出シ次テ速ニ強ク活潑ニ之ヲ後下方ニ引キ(吸氣ス)

○肘ヲ速ニ成ルベク後上方ニ擧ゲ次テ兩肘ノ相觸ル、如ク之ヲ前方ニ出シ之ヲ胸ヲ壓スル様ニ体ニ附ス(呼吸ス)

圖 四 十 第



肘關節ヲ屈曲シテ上膊ヲ前方後方外方及内方ニ順次轉スル所ノ運動トス此運動ヲ營ム主ナル筋ハ三角筋ノ前部大胸筋烏喙膊筋前方ニ轉スルモノ三角筋ノ後部三頭膊筋長頭後方ニ轉スルモノ三角筋棘上筋外方ニ轉スルモノ及棘下筋小圓筋肩胛下筋及大胸筋内方ニ轉スルモノ等ナリ

第四第五及第六節ノ運動ハ讀書或ハ思慮或ハ或ル事業ニ倦ミタルトキ四五回ツ、之ヲ行フテ鬱氣ヲ散シ或ハ肩部ノ凝固ヲ解クニ最モ適當ナル運動法トス

第七節 四舉動

一用意ノ令ニテ速ニ兩手ヲ緊握シ爪ヲ股ニ附ス

○兩臂ヲ屈スルコトナク之ヲ側方ニ

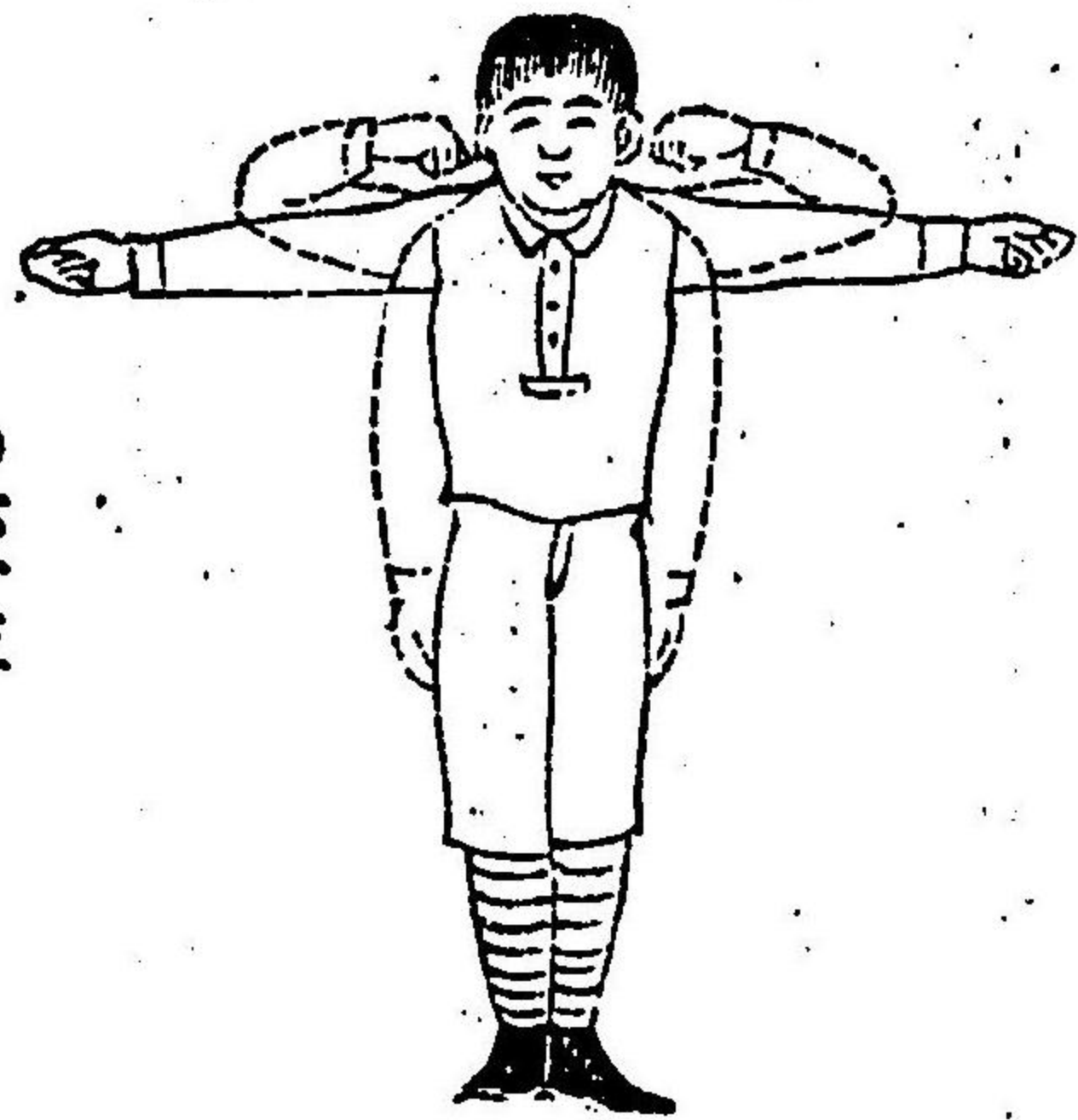
強ク活潑ニ平擧シ(脈部ヲ上ニス) 第

○下臂ヲ活潑ニ屈シ兩拳ヲ以テ肩上下

ヲ打チ(上臂ヲ肩ト水平ニ保持ス)

○兩臂ヲ側方ニ(爪ヲ上ニス)平伸シ(直

チニ強ク速ニ兩拳ヲ翻シ爪ヲ下ニス)



④ 臂ヲ屈スルコトナク兩臂ヲ下垂シ拳ヲ以テ外股ヲ打ツ(打チタル片拳ヲ体ヨリ離サザル様注意スベシ)

① 肘關節ヲ屈スルコトナク上肢ヲ地平ニ外轉シ同時ニ前膊ヲ廻後ス(筋ハ第三節ノ①ヲ見ルベシ)

② 肘關節ノ屈曲(筋ハ第三節ノ②ヲ見ルベシ)

③ 肘關節ノ展伸及前膊ノ廻前(筋ハ第三節ノ③及④ヲ見ルベシ)

④ 上肢ヲ側方ヨリ掣下ス(筋ハ第二節ノ②ヲ見ルベシ)

第八節 二舉動

一用意ノ令ニテ兩手ヲ緊握シ速ニ兩臂ヲ正面ニ平舉シテ脈部ヲ對向ス

① 臂ヲ屈スルコトナク下方ヨリ兩臂ヲ活潑ニ後上方ニ運移シ

(兩拳ノ間隔ヲ保持ス)

② 臂ヲ屈スルコトナク下方ヲ經テ兩臂ヲ活潑ニ正面ニ復ス

① 肘關節ヲ屈スルコトナク上肢ヲ六

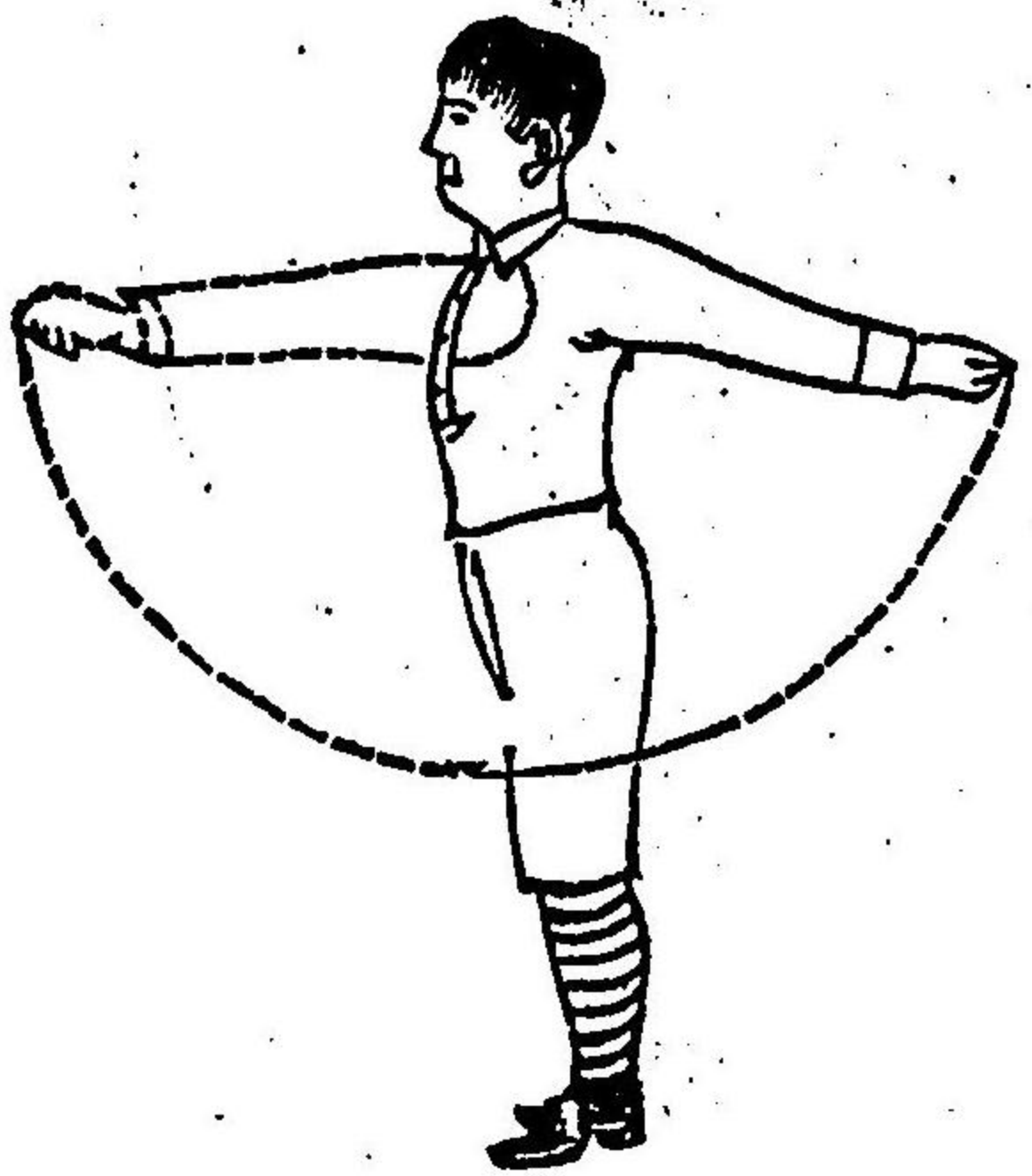
後轉ス此際上膊ハ少シク内轉ス此

運動ヲ營ム主ナル筋ハ三角筋三頭

膊筋長頭(後轉スルモノ)及濶脊筋大圓筋内轉スルモノ等ナリ

② 上肢ヲ前轉ス(筋ハ第四節ノ用意ヲ見ルベシ)

第八節ハ重ニ肩胛關節ノ運動ニシテ其目的ハ第四節ニ同ジク而シテ上肢ノ運動ハ都テ其効用多少胸部及肺部ニ及ボス

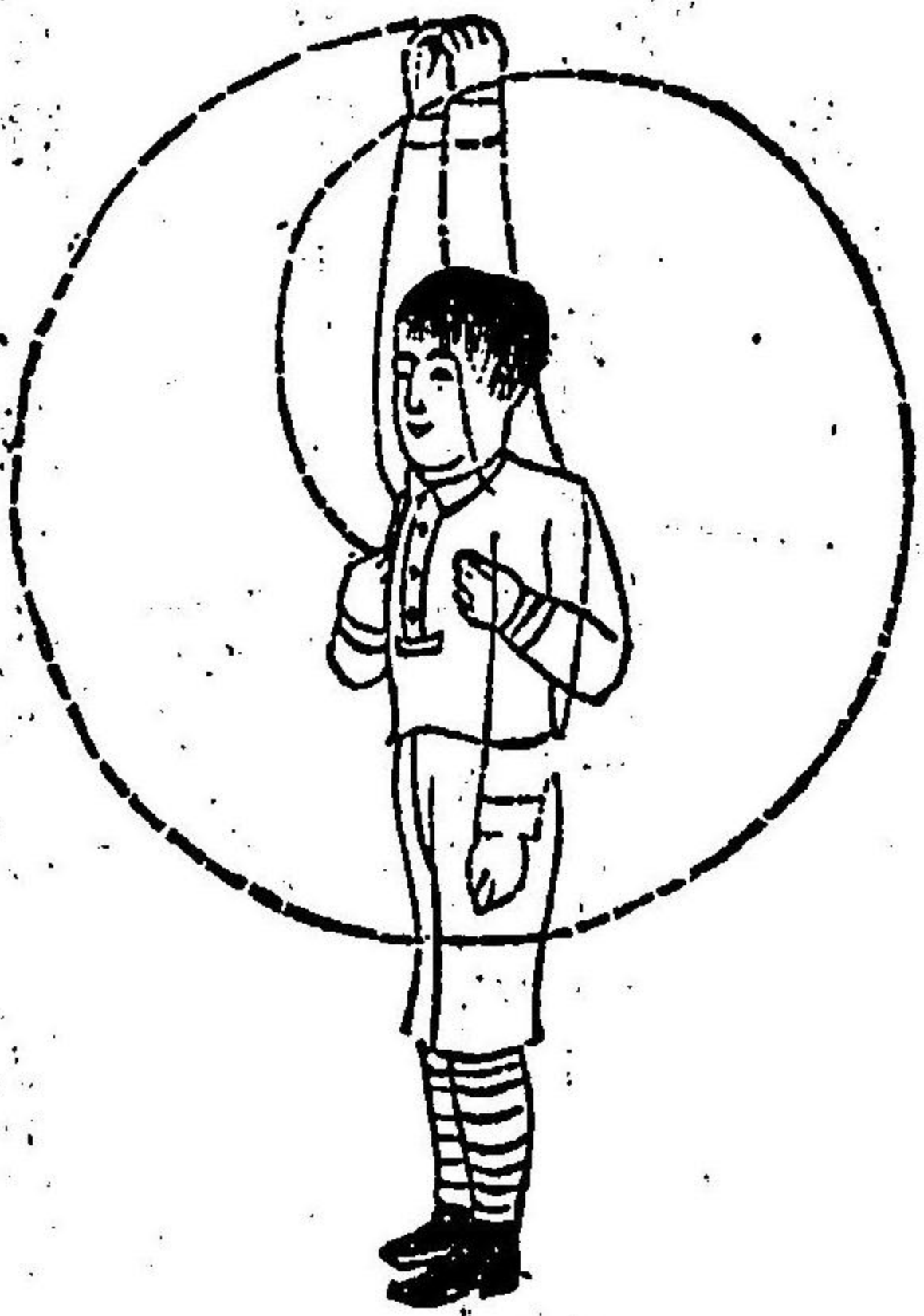


モノトス又頭痛ヲ治スルニハ下肢ノ運動ヲ以テ最モ有力ト
ス而シテ運動及其効用トモ共有ノモノハ一々之ヲ述ベス其特
別ノモノニ限リテ之ヲ擧グ

第九節 四舉動

一用意全上

- ① 強ク臂ヲ屈シ同時ニ肘ヲ後方ニ引キテ兩拳ヲ上胸側ニ取リ(手甲ヲ前外方ニ向ク)
- ② 強ク兩臂ヲ頭上ニ並行直伸セシ(爪ヲ相對ス)
- ③ 肩頭ヲ主軸トシテ臂ヲ屈ス



ルコトナク強ク兩臂ヲ前方ヨリ後方ニ回ハシテ側面ニ圓形ヲ
畫キ④臂ヲ屈シテ強ク肘ヲ後下方ニ引キ拳ヲ上胸部ニ復ス

① 肘關節ヲ屈曲シ同時ニ上膊ヲ後下方ニ引ク此運動ヲ營ム
主ナル筋ハ(肘關節ノ屈曲筋ハ第五節ノ用意ヲ見ルベシ)三角
筋ノ後部棘下筋小圓筋潤脊筋及大圓筋(後下方ニ引クモノ)等
ナリ

② 肘關節ノ展伸及上肢ノ鉛直舉上(筋ハ第三節ヲ見ルベシ)

③ 上肢ヲ前方ヨリ擧下シ次テ復轉及鉛直舉上ヲナス所ノ運
動ナリ此運動ヲ營ム主ナル筋ハ大胸筋ノ下部棘下筋小圓筋
潤脊筋大圓筋(擧下スルモノ)三角筋ノ後部三頭筋長頭(後轉
スルモノ)及三角筋棘上筋(擧上スルモノ)等ナリ

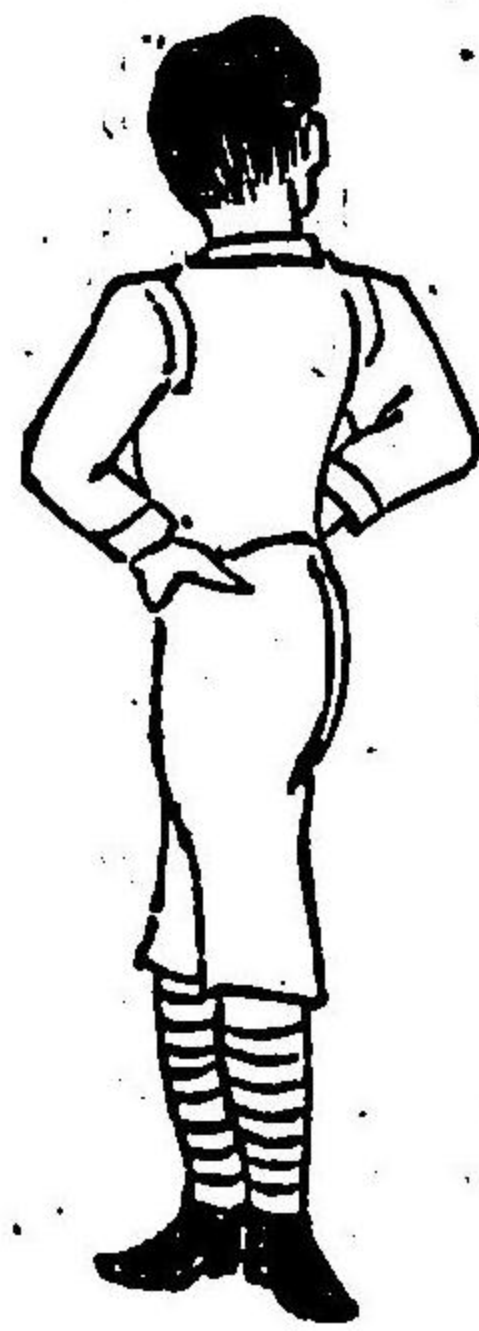
④肘關節ヲ屈曲シ同時ニ上膊ヲ後下方ニ引ク(筋ハ⊖ニ同ジ、第九節ハ肩胛關節及肘關節ノ運動ニシテ兩肩ヲ後方ニ退ケテ肩ノ正シキ位置ヲ得セシムルニ効力アルモノトス)

第十節 四舉動

- 一用意ノ令ニテ速ニ兩手ヲ腕骨上ニ當ツ(閉鎖メ四指ヲ後ニス)
- ⊖兩足ハ其位置ヲ變スルコトナク兩肘ハ前後ヲ指ス如ク上体ヲ活潑ニ右方ニ
- ⊖体ヲ殆ド正シキ位置ニ復シ
- ⊖上体ヲ左方ニ回ラシ
- ⊖体ヲ正直ノ位置ニ復ス

(用意廻前圓筋廻前方筋前膊ヲ廻前スルモノ)ニ頭膊筋内膊筋

第十八圖



膊撓骨筋廻前圓筋肘關節ヲ屈スルモノ(等ナリ脊柱ノ廻旋此運動ハ橫棘筋類族ナリ兩側ノモノ交々働作スルニ由ル其働キ強キトキハ一方ニ廻旋シ適度ニ働ク片ハ廻旋セルモノヲ故位ニ復スルノミ

第十節ハ腰部諸筋ノ運動ニシテ間接ニ最モ運動ヲ受クルモノハ下肢ノ上部トス運動ハ奇數ノモノヲ主トスルヲ以テ常法トス而シテ第四第八及第十節ニ於テハ特ニ奇數ノ運動ヲ主トス然レモ偶數ノ片反動ニテ動作セザル様注意スベシ

第十一節 四動舉

一用意同上

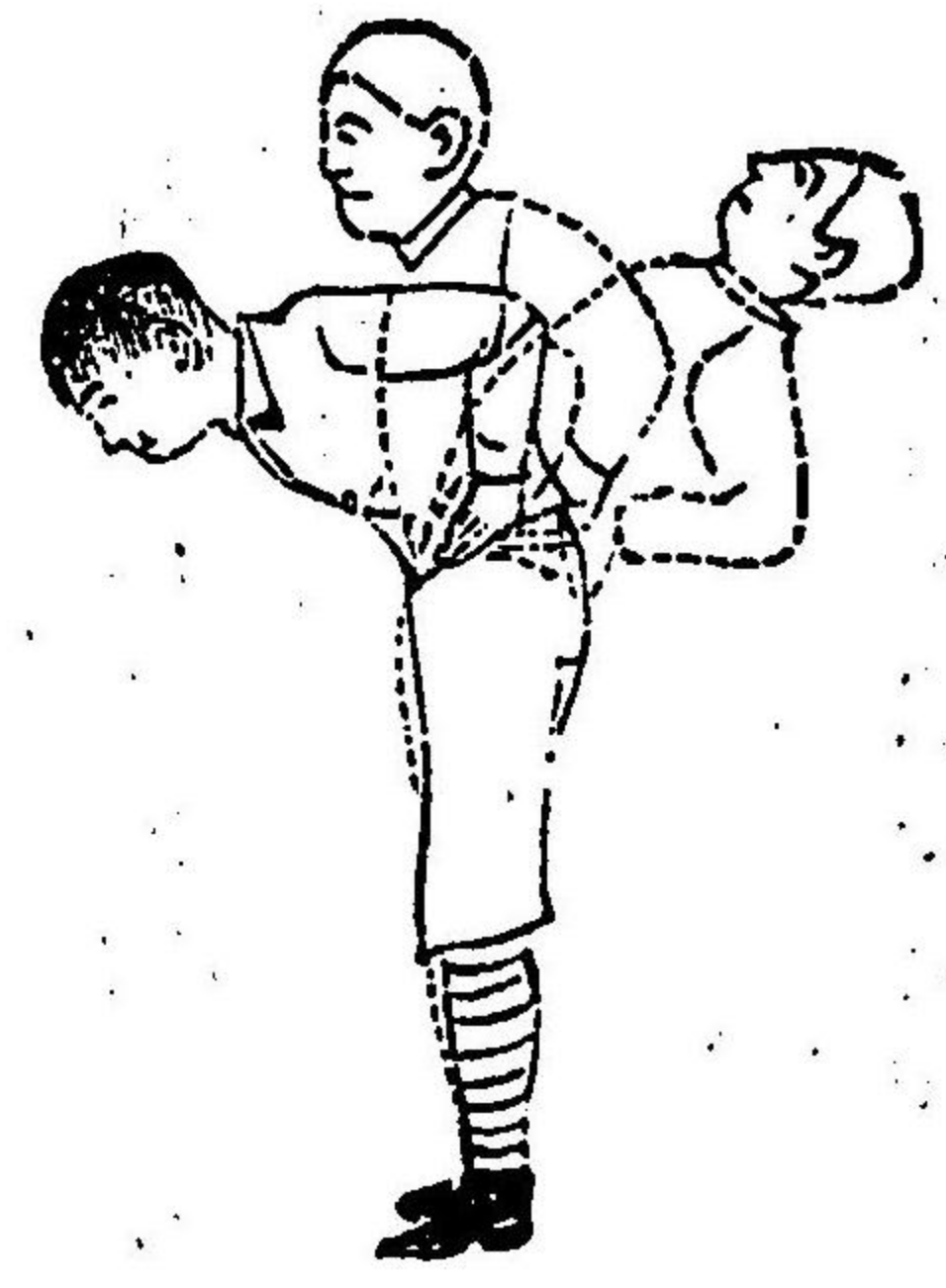
⊖兩脚ヲ屈スルコトナク四十五度ノ角ヲナス如ク腕骨上ニテ

強ク上体ヲ前方ニ屈シ(頸ヲ屈ゲ或ハ背ヲ圓クセザル様注意スベシ)

㊦ 体ヲ殆ド正直ノ位置ニ復シ

㊧ 両脚ヲ屈スルコトナク三十度ノ角ヲナス如ク髌骨上ニテ上体ヲ後方ニ屈シ

圖九十第



㊨ 体ヲ正直ノ位置ニ復ス

脊柱ノ前屈及後屈ナリ此運動ヲ營ム主ナル筋ハ(甲)前屈ヲ主ルモノハ大腰筋小腰筋及直腹筋等ニシテ(乙)後屈ヲ主ルモノハ薦骨脊柱筋及横棘筋等ニシテ(丙)後屈ヲ主ルモノナリ而シテ其働キ強キトキハ前屈或ハ後屈ヲ營ミ適當ニ働ク

トキハ已ニ前屈或ハ後屈セルモノヲ故位ニ復スルノミ

第十二節 四舉動

一用意同上

㊩ 脚ヲ屈スルコトナク四十五度ノ

角ヲナス如ク(出來得ル丈)髌骨上ニ

テ強ク上体ヲ右側ニ屈シ

㊪ 体ヲ正直ノ位置ニ復シ

㊫ 髌骨上ニテ強ク上体ヲ左側ニ屈シ

㊬ 上体ヲ正直ノ位置ニ復ス

脊柱ノ側屈ナリ此運動ヲ營ム主ナル筋ハ薦骨脊柱筋横棘筋

圖十一第



方形腰筋及外斜腹筋等ニシテ兩側交々働作スルニ由ル而シテ其働作強キトキハ右側或ハ左側ニ屈シ適度ニ働クトキハ已ニ屈スルモノヲ故位ニ復スルノミ
第十一節及第十二節ハ腰部及臀部諸筋ノ運動トス

第十三節 四舉動

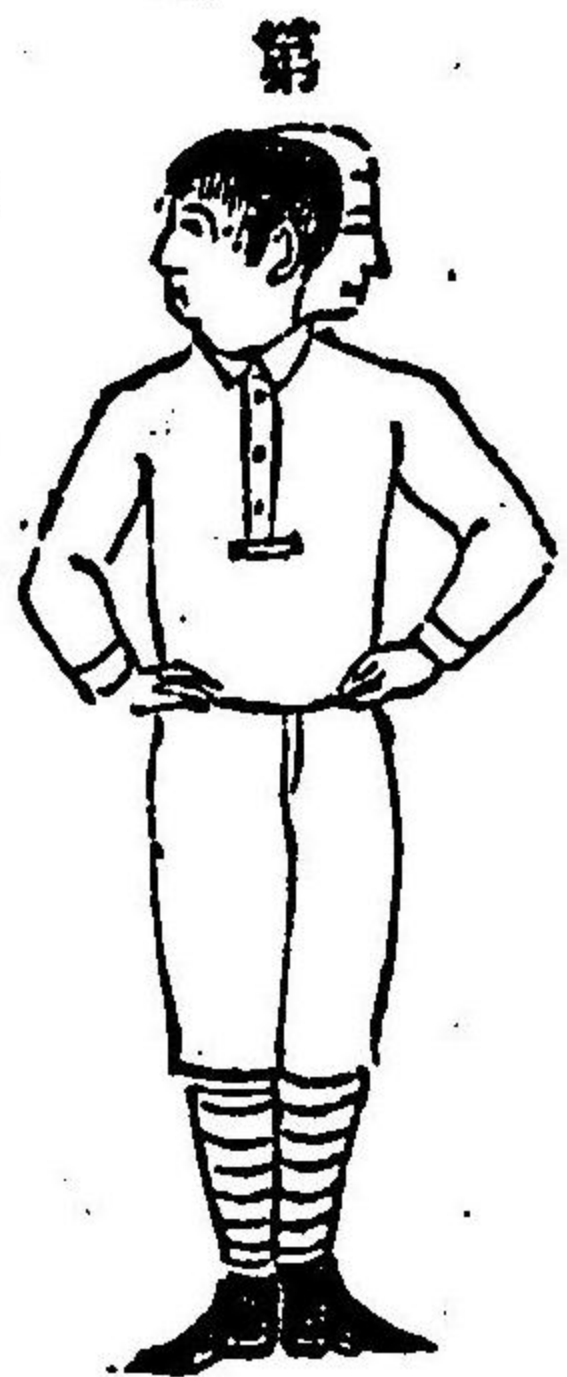
一用意同上

其一

○肩ノ位置ヲ變スルコトナク頭ヲ活潑ニ右方ニ回ラシ

○頭ヲ活潑ニ舊位ニ復シ

○之ヲ左方ニ回ラシ



○四之ヲ舊位ニ復ス

其二

○肩ノ位置ヲ變スルコトナク頭ヲ前ニ屈シ

○頭ヲ正直ノ位置ニ復シ

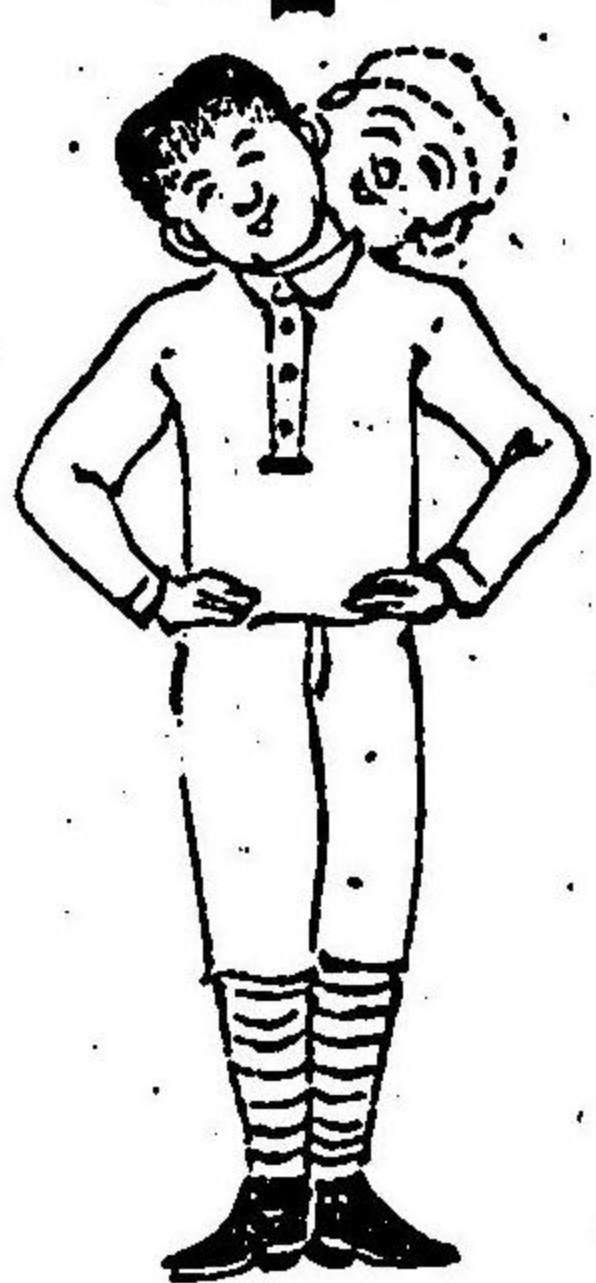
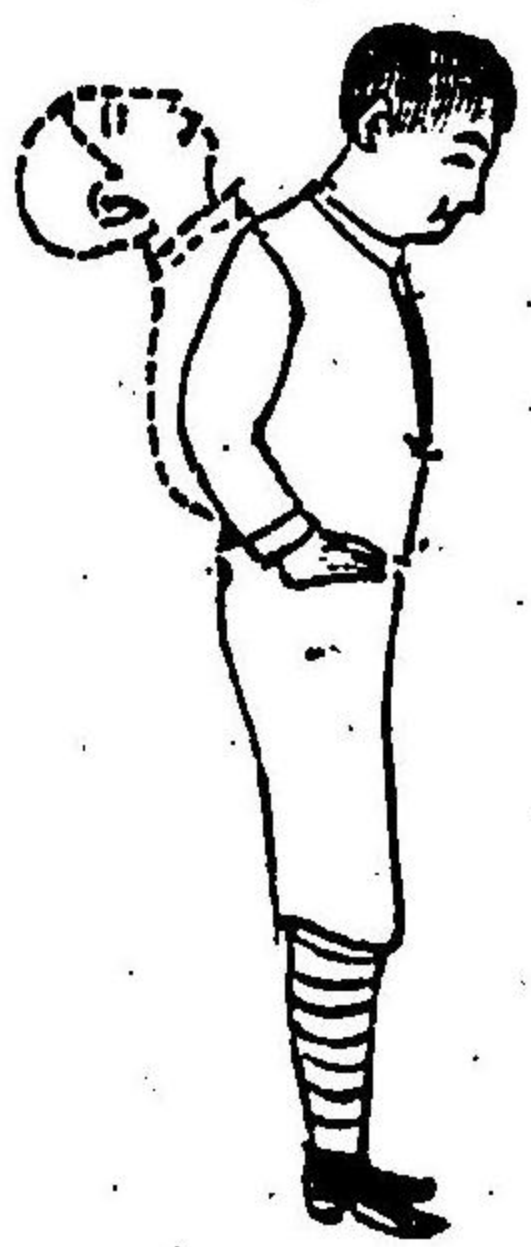
○之ヲ後方ニ屈シ

○之ヲ舊位ニ復ス

其三

○肩ノ位置ヲ變スルコトナク頭ヲ右方ニ屈シ

○頭ヲ正直ノ位置ニ復シ



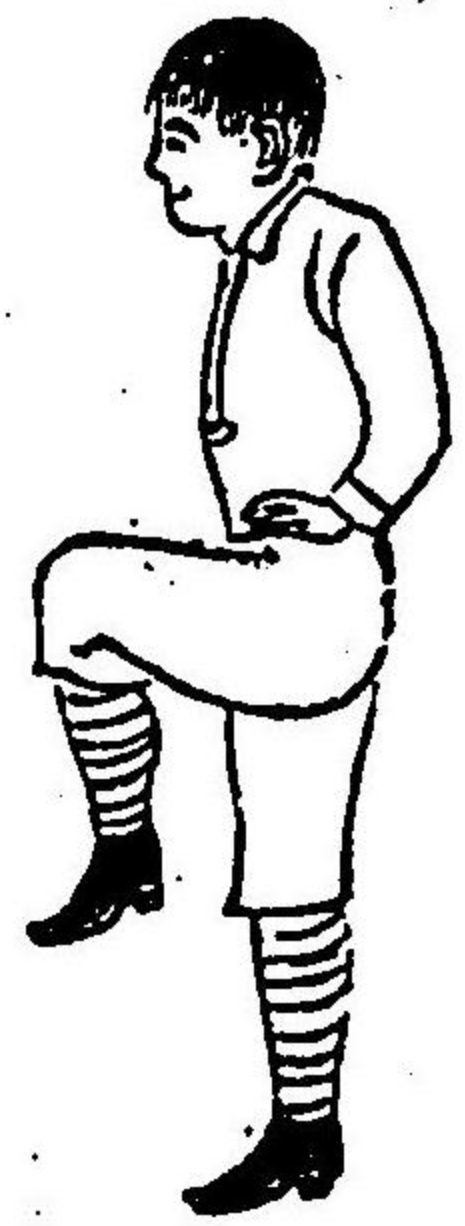
- ③之ヲ左方ニ屈シ
 - ④之ヲ舊位ニ復ス
- 出來得ル丈ケ屈シ又之ヲ回ラスベシ
- 頭ノ廻旋前屈後屈及左右側屈ナリ此運動ヲ營ム主ナル筋ハ後大直頭筋下斜頭筋頭半棘筋頭長筋頭夾板筋胸鎖乳頭筋頭ヲ廻旋スルモノ前大直頭筋前小直頭筋僧帽筋頭ヲ後屈スルモノ及側直頭筋橫突起間筋僧帽筋頭ヲ側屈スルモノ等ナリ
- 以上諸筋ハ兩側同時ニ側ク片ハ前屈或ハ後屈ヲ營ミ片側交々働ク片ハ廻旋或ハ側屈ヲ營ムモノトス
- 第十三節ハ頸部諸筋ノ運動ニシテ其目的ハ同筋ヲ強健ナラシメ以テ頭ヲ確立セシムルニアルモノトス

第十四節 四舉動

一用意同上

- ①強ク左膝ヲ屈シテ之ヲ水平上ニ上グ(足尖ヲ下方ニ向ク)
 - ②同足ヲ踏ミ着ケ
 - ③右脚ヲ以テ①ノ運動ヲナシ
 - ④同足ヲ踏ミ着ク(女子ニハ舉股ノ度ヲ斟酌スベシ)
- 脾臼關節ノ屈伸及膝關節ノ屈伸ナリ此運動ヲ營ム主ナル筋ハ腸腰筋直股筋縫匠筋脾臼關節ヲ屈スルモノ二頭股半腱樣筋半膜樣筋膝膕筋(膝關節ヲ屈スルモノ)大臀筋脾臼關節ヲ展伸スルモノ及四頭

第二十二圖



股筋(膝關節)ヲ展伸スルモノ等ナリ
第十四節ハ髀臼關節及膝關節ノ屈伸運動ニシテ其目的ハ脚部ノ發達下及其凝固ヲ治スルニアルモノトス

第十五節 四舉動

一用意ノ令ニテ氣ヲ着ケノ姿

勢ニアリテ演習ノ注意ヲナス

①兩臂ヲ屈スルコトナク側方ヨ

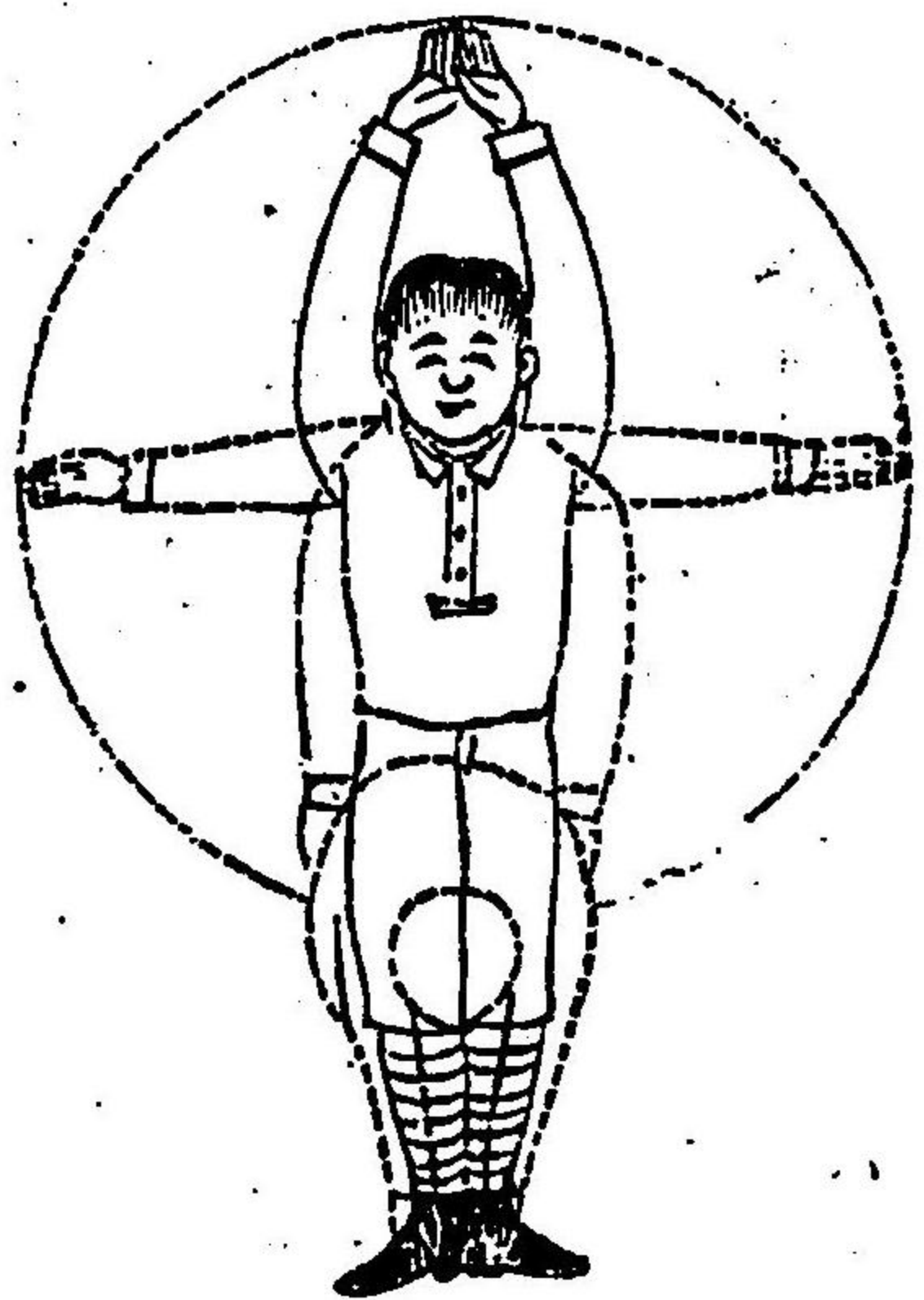
リ之ヲ頭上ニ活潑ニ直舉シ左

右ノ掌ヲ前方ニ向ケ速ニ其拇

指ヲ交叉シ四指ヲ閉鎖シテ食

指ノ尖頭ヲ密接シ(拇指ノ交叉

第二十三圖



ハ左拇指ヲ前ニシ右拇指ヲ後ニシテ組合スベシ)

②拇指ハ交叉シタルマ、兩脚ヲ屈スルコトナク指頭ノ兩足尖間ノ地ニ觸レシムル如ク骸骨上ニテ上體ヲ前方ニ活潑ニ屈シ

③體ヲ活潑ニ正直ノ位ニ復シ拇指ハ交叉シタルマ、兩臂ヲ頭上ニ直舉シ(腹部ヲ前方ニ出シ或ハ掌ヲ上方ニ向ケザル様注意スベシ)

④兩拇指ノ交叉ヲ解キ掌ヲ外方ニ向ケ兩臂ヲ屈スルコトナク體ノ側部ニ半環ヲ畫キテ(兩臂ノ前方ニ出ザル様注意スベシ)之ヲ活潑ニ下垂シ掌ヲ外股ニ附ス(コノトキ掌ヲ体ヨリ離サザル様注意スベシ)

①肘關節ヲ屈スルコトナク上肢ヲ外方ヨリ鉛直ニ舉上ス(筋ハ第二節ノ①ヲ見ルベシ)

②脊柱ノ前屈(筋ハ第十一節ノ(甲)ヲ見ルベシ)

③脊柱ノ屈伸(筋第十一節(乙)適當ニ働クニヨル)

④前時ヲ廻前シ外方ヨリ掣下ス(筋ハ第二節ノ③ヲ見ルベシ)第十五節ハ重ニ肩胛關節部及腰部臀部諸筋ノ運動ナリ而シテ腰部及臀部及諸筋ノ教育ノ良否ハ直立ノ姿勢ノ如何ニヨルサレハ之ヲ十分ナル發達ヲ務ムルコトハ最モ急務ナリトス

第十六節 四舉動

一用意ノ令ニテ速ニ四指ヲ閉鎖シテ之ヲ上胸部ニ置キ肘ヲ肩ノ水平ニ舉グ

①兩脚ヲ屈スルコトナク四十五度ノ

角ヲナス如ク骸骨上ニテ上體ヲ右

側ニ屈スルト同時ニ強ク兩臂ヲ側

部ニ平伸シテ掌ヲ前方ニ向ケ(兩臂

ハ一直線ヲナシ上體ト直角ヲナス) 圖 四十二

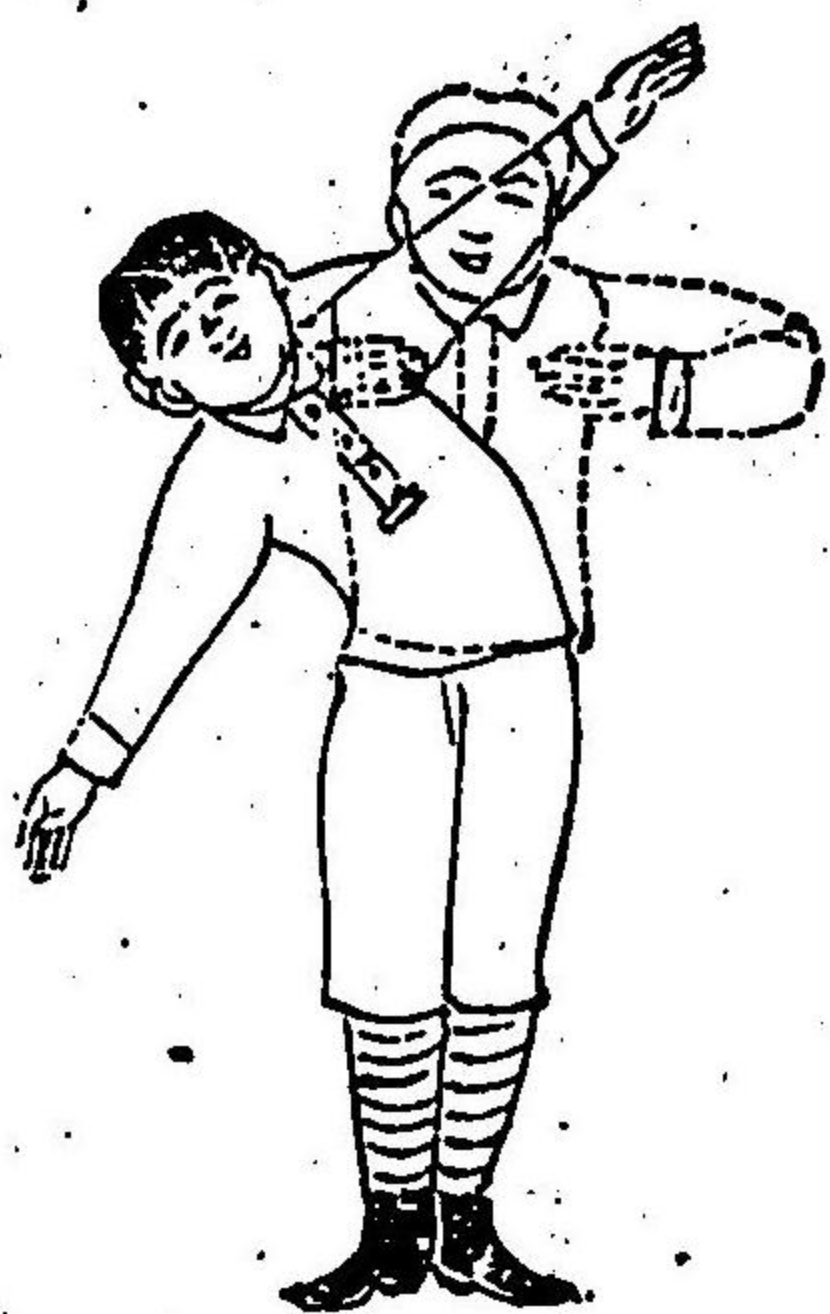
②體ヲ正直ノ位置ニ復シ同時ニ肘

ヲ下スコトナク強ク兩臂ヲ屈シテ四指ヲ胸部ニ復シ

③上體ヲ左側ニ屈シ同時ニ強ク兩臂ヲ平伸シ

④體並ニ四指ヲ舊位ニ復ス(第十六節ハ前臂及腰部ノ屈伸運動ナリ而シテ前臂ヲ屈スル片ハ反動ニテナサザル様注意スベシ)

(用意)肘關節ヲ屈シ上膊ヲ外轉ス此運動ヲ營ム主ナル筋ハ二



頭膈筋内膈筋膊撓骨筋廻前内筋肘關節ヲ屈スルモノ三角筋
及棘上筋上膊ヲ外轉スルモノ等ナリ

○脊柱ノ側屈及肘關節ノ展伸筋ハ第十二節及第三節ノ○ヲ
見ルベシ

○脊柱ヲ故位ニ復シ肘關節ヲ屈ス

第六章 徒手體操第一演習

一最初ヨリ終尾マテ相連續シテ演習セシムルモ妨ケナシト雖
凡十分ニ力ヲ込メテ之ヲ爲サシメントセバ之ヲ二部ニ分ケ演
習セシムルヲ可シトス即チ第一節ヨリ第十一節マデヲ第一部
トシ第十二節ヨリ終節マデヲ第二部トナスベシ
一用意ノ號令ニテ兩掌ヲ緊握シテ手背ヲ前面ニシ兩拳ヲ輕ク

股部ニ附シ以テ演習ノ用意ヲナス

一始メノ號令ニテ第一節ノ演習ヲ始ム

第一節

○強ク右手ヲ開掌シ○之ヲ緊握ス斯ノ如クニシテ八呼ニ至ル
八呼間左手ヲ以テ同上ノ運動ヲナスベシ

八呼間兩手ヲ交動シテ同上ノ運動ヲナシ又八呼間兩手ヲ合動
シテ同上ノ運動ヲナスベシ但○兩手ヲ緊握スルト同時ニ手甲
ヲ前内方ニ向ク

(用意)全指ヲ屈ス此運動ヲ營ム主ナル筋ハ淺總指屈筋(第二指
ヨリ第五指ニ至ル)第二節ヲ屈スルモノ(深總指屈筋(第二指ヨ
リ第五指ニ至ル)爪節ヲ屈スルモノ)蟲様筋(第二指ヨリ第五指

ニ至ル第一節ヲ屈スルモノ(長屈拇筋(拇指ノ爪節ヲ屈スルモノ)短屈拇筋(拇指第一節ヲ屈スルモノ)短屈小指筋(小指ノ第一節ヲ屈スルモノ))

○全指ヲ展伸ス此運動ヲ營ム主ナル筋ハ總指伸筋(第二乃至第五指ヲ展伸スルモノ)長及短伸拇筋(拇指ヲ展伸スルモノ)等ナリ

○用意ニ同シ

第二節

○強ク活潑ニ両前膊ヲ外方ニ半回シ(手甲ヲ後内方ニ向ク)

○強ク活潑ニ之ヲ舊位ニ復ス如斯シテ八呼ニ至ル

○前膊ヲ廻後ス此運動ヲ營ム主ナル筋ハ廻後筋及膊撓骨筋

○前膊ヲ廻前ス此運動ヲ營ム主ナル筋ハ廻前圓筋及廻前方筋等ナリ

第三節

○強ク臂ヲ屈シテ(肘ヲ強ク後方ニ引キ且ツ手頸ヲ屈スルコトナク)両拳ヲ上胸側ニ取り○強ク両臂ヲ正面ニ並行平伸シ(握掌シタルマ、爪ヲ下ニシ手甲ヲ少シク内方ニ向ク)○強ク活潑ニ前膊ヲ外方ニ半回シ(爪ヲ上ニス)○強ク之ヲ舊位ニ復ス(爪ヲ下ニス)斯ノ如クシテ八呼ニ至ル

○肘關節ヲ屈シ上膊ヲ後方ニ引ク此運動ヲ營ム主ナル筋ハ二頭膊筋内膊筋膊撓骨筋廻前圓筋肘關節ヲ屈スルモノ(棘下筋小圓筋潤脊筋上膊ヲ後方ニ引クモノ)等ナリ

- ① 肘關節ヲ展伸シ上肢ヲ水平ニ前方ニ轉シ前膊ヲ廻前ス此運動ヲ營ム主ナル筋ハ三頭膊筋肘關節ヲ展伸スルモノ三角筋ノ前部二頭膊筋烏喙膊筋ノ大胸筋ノ上部(上肢ヲ前方ニ轉スルモノ)其他前膊ヲ廻前スル筋ハ第二節ノ③ヲ見ル可シ
- ② 前膊ヲ廻後ス筋ハ第二節①ヲ見ル可シ
- ③ 前膊ヲ廻前ス筋ハ第二節②ヲ見ル可シ

第四節

- ① 強ク臂ヲ屈シテ兩拳ヲ上胸部ニ取り(肘ト肩ト水平ニ保持ス)
- ② 強ク兩臂ヲ側面ニ平伸シ(握掌シタルマ、爪ヲ下ニシ手甲ヲ少シク前方ニ向ク)③ 強ク活潑ニ前膊ヲ後方ニ半回シ(爪ヲ上ニス)
- ④ 強ク活潑ニ之ヲ舊位ニ復ス(爪ヲ下ニス)斯ノ如クシテ八呼ニ

至ル

- ① 肘關節ヲ屈シ上膊ヲ水平ニ外轉ス此運動ヲ營ム主ナル筋ハ肘關節ヲ屈スルモノハ第三節ノ①ヲ見ル可シ
- ② 肘關節ヲ展伸ス此際前膊ハ廻前ノ位置ニアルモノナリ筋ハ第三節ノ②ヲ見ル可シ
- ③ 前膊ヲ廻後ス筋ハ第二節ノ①ヲ見ル可シ
- ④ 前膊ヲ廻前ス

第五節

- ① 臂ヲ屈スルコトナク兩臂ヲ側面ヨリ頭上ニ活潑ニ直舉シテ兩掌ヲ合攏シ② 掌ヲ外方ニ翻シ臂ヲ屈スルコトナク兩臂ヲ側面肩ノ水平ニ活潑ニ下シ(掌ヲ下ニス)③ 臂ヲ屈スルコトナク活

潑ニ之ヲ下垂シテ兩掌ヲ外股ニ附ス④兩臂ヲ側面肩ノ水平ニ活潑ニ復ス(掌ヲ上ニス斯ノ如クシテ十六呼ニ至ル稱法四四

○前膊ヲ廻後シ全指ヲ展伸シテ上肢ヲ側方ヨリ鉛直ニ舉上ス此運動ヲ營ム主ナル筋ハ

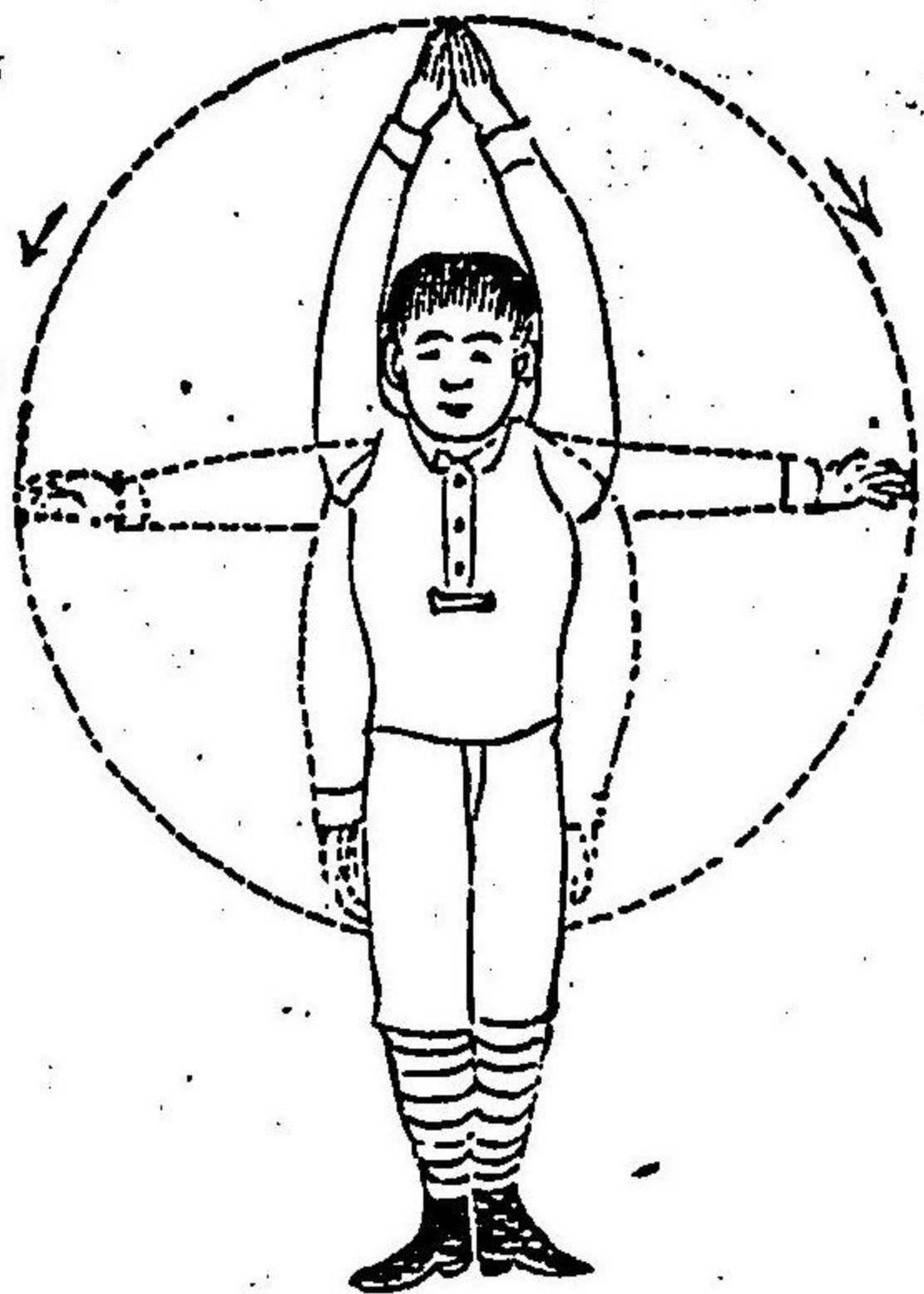
廻後筋前膊ヲ廻後スルモノ)第
總指伸筋長及短伸拇筋(全指ニ

ヲ展伸スルモノ)三角筋棘上
筋前鋸筋及僧帽筋(上肢ヲ鉛

直ニ舉上スルモノ)等ナリ

○上肢ヲ水平ニ至ル迄垂下

シ前膊ヲ廻前ス此運動ヲ營ム主ナル筋ハ三角筋ノ前後兩部



棘下筋小圓筋大胸筋(上肢ヲ垂下スルモノ)其他前膊ヲ廻前スル筋ハ前出

○上肢ヲ内轉ス此運動ヲ營ム主ナル筋ハ棘下筋小圓筋及大胸筋等ナリ

○上肢ヲ水平ニ側方ニ轉シ前膊ヲ廻後ス此運動ヲ營ム主ナル筋ハ三角筋棘上筋(上肢ヲ側方ニ轉スルモノ)前膊ヲ廻後スルモノハ略ス

第六節

○臂ヲ屈シ兩拳ヲ以テ上胸部ヲ輕擊シ○兩拳ヲ以テ同部ヲ再擊シ○肘ヲ速ニ水平ニ成ルベク前方ニ出シ次テ強ク活潑ニ之ヲ後下方ニ引キ(掌ノ握リヲ緩メ且ツ拇指ヲ内ニス)○速ニ肘ヲ

後上方ニ上ゲ活潑ニ肘ヲ前胸部ニ附シ(拳ヲ外方ニ轉ジテ肘ヲ体ニ附シ同時ニ肘ト肘ト相觸ル、如クス)⑤肘ヲ前方ニ出シ次テ強ク活潑ニ肘ヲ後部ニ復ス斯ノ如クシテ十二呼ニ至ル但肘ヲ後部ニ引クハ大氣ヲ吸入シ之ヲ前方ニ出スハ大氣ヲ呼出スベシ

(身体矯正術第六節ノ附圖ニ就キテ見ルベシ要領モ亦同ジ)

①全指及肘關節ヲ屈ス(筋ハ前出)

②肘關節ヲ僅カニ屈伸ス(筋ハ前出)

③上膊ヲ前内方ニ轉ジ次デ後下方ニ轉ズ此運動ヲ營ム主ナル筋ハ大胸筋三角筋ノ前部及肩胛下筋(上膊ヲ前内方ニ轉スルモノ)三角筋ノ後部棘下筋小圓筋濶脊筋(上膊ヲ後下方ニ轉

スルモノ)等ナリ

④上膊ヲ前内方ニ轉ジ次デ後下方ニ轉ズ(筋ハ畧ス)

第七節

①兩肘ヲ以テ前上方ヨリ後上方及後下方ヲ經テ成ルベク大ナル全環ヲ畫キ(肘ノ前上方ニ上リタルハヨリ特ニ力ヲ加フ)②再ビ同法ヲ以テ全環ヲ畫ク斯ノ如クシテ十二呼ニ至ル

(身体矯正術第五節ノ圖ヲ見ルベシ要領モ亦同ジ)

此運動ハ肘關節ヲ屈シテ上膊ヲ前轉舉上及後下方ニ轉スルモノトス此運動ヲ營ム主ナル筋ハ三角筋ノ前部烏啄膊筋大胸筋(上膊ヲ前轉スルモノ)三角筋棘上筋前鋸筋僧帽筋(上膊ヲ舉上スルモノ)三角筋後部棘下筋小圓筋濶脊筋(上膊ヲ後下方

ニ轉スルモノ等ナリ

第八節

○身体矯正術第十六節ノ如ク髌骨上ニ四十五度ノ角ヲナス如ク體ヲ右側ニ傾ケ同時ニ強ク活潑ニ兩臂ヲ側部ニ平伸シ開手シテ掌ヲ前ニシ(兩臂ハ一直線ヲ爲シ体下直角ヲナス)○體ヲ其位置ニ止メ強ク活潑ニ兩臂ヲ屈シ指尖ヲ胸部ニ復シ(肘ヲ肩ト水平ニ保ツ)○第一呼ノ如ク強ク兩臂ヲ平伸ス斯ノ如クシテ八呼ニ至ル但(八)體ヲ正直ノ位置ニ復ス(屈伸トモニ反動ニテナサイル様ニ注意スベシ)

八呼間體ヲ左側ニ向ケ同上ノ運動ヲナスベシ但(八)體ヲ正直ノ位置ニ復ス

○前法ノ如ク體ヲ右側ニ傾クルト同時ニ強ク兩臂ヲ平伸シ

○體ヲ正直ノ位置ニ復シ且ツ兩掌ヲ胸部ニ復シ

○體ヲ左側ニ傾クト同時ニ兩臂ヲ平伸シ(四)體並ニ兩掌ヲ舊位ニ復ス斯ノ如クシテ左右交動シテ十二呼ニ至ル

體ヲ側方ニ傾クル筋ハ薦骨脊柱筋棘筋方形腰筋及外斜腹筋等ノ偏側作用ニ由ル上肢ヲ展伸スル筋ハ畧ス又體ヲ正直ノ位置ニ復スル筋ハ側屈筋適度ニ働クニ由ル

第九節

○強ク右足ヲ(凡ソ二尺寸)前進シ同時ニ強ク活潑ニ兩臂ヲ平伸シ(掌ヲ前ニス)○右足ヲ退ケテ舊位ニ復スル同時ニ強ク活潑ニ兩臂ヲ屈シテ掌ヲ胸部ニ復ス(上臂ハ肩ト水平ニ保持ス)斯ノ如

ク兩臂ヲ屈伸シ右足ヲ進退シテ八呼ニ至ル
八呼間左足ヲ進退シテ同上ノ運動ヲナスベシ

十二呼間左右ノ兩足ヲ交々進退シテ同上ノ運動ヲナスベシ

⊖脚ヲ前進スルニハ膝關節及髀臼關節ヲ屈曲シ少シク踵ヲ
舉グルニアリ此運動ヲ營ム主ナル筋ハ二頭股筋半腱様筋半
膜様筋膝關節ヲ屈曲スルモノ(腸腰筋直股筋髀臼關節ヲ屈曲
スルモノ)二頭腓腸筋比目魚筋長足蹠筋踵ヲ舉グルモノ(等ナ
リ)

⊖脚ヲ退クルニハ踵ヲ舉ゲ膝關節及ヒ髀臼關節ヲ展伸足蹠
ヲ地ニ接スルニアリ此運動ヲ營ム主ナル筋ハ(踵ヲ舉グルモ
ノハ前同斷)四頭股筋膝關節ヲ展伸スルモノ(大臀筋髀臼關節

ヲ展伸スルモノ)等ナリ

第十節

⊖兩手ヲ腕骨上ニ密付シ(四指ヲ前ニシ)姆指ヲ後ニス(同時ニ體
重ヲ足尖ニ託シテ兩踵ヲ速舉シ)兩踵ヲ離スコトナク(⊖兩踵ヲ
下シテ舊位ニ復ス斯^ル如クシテ十二呼ニ至ル

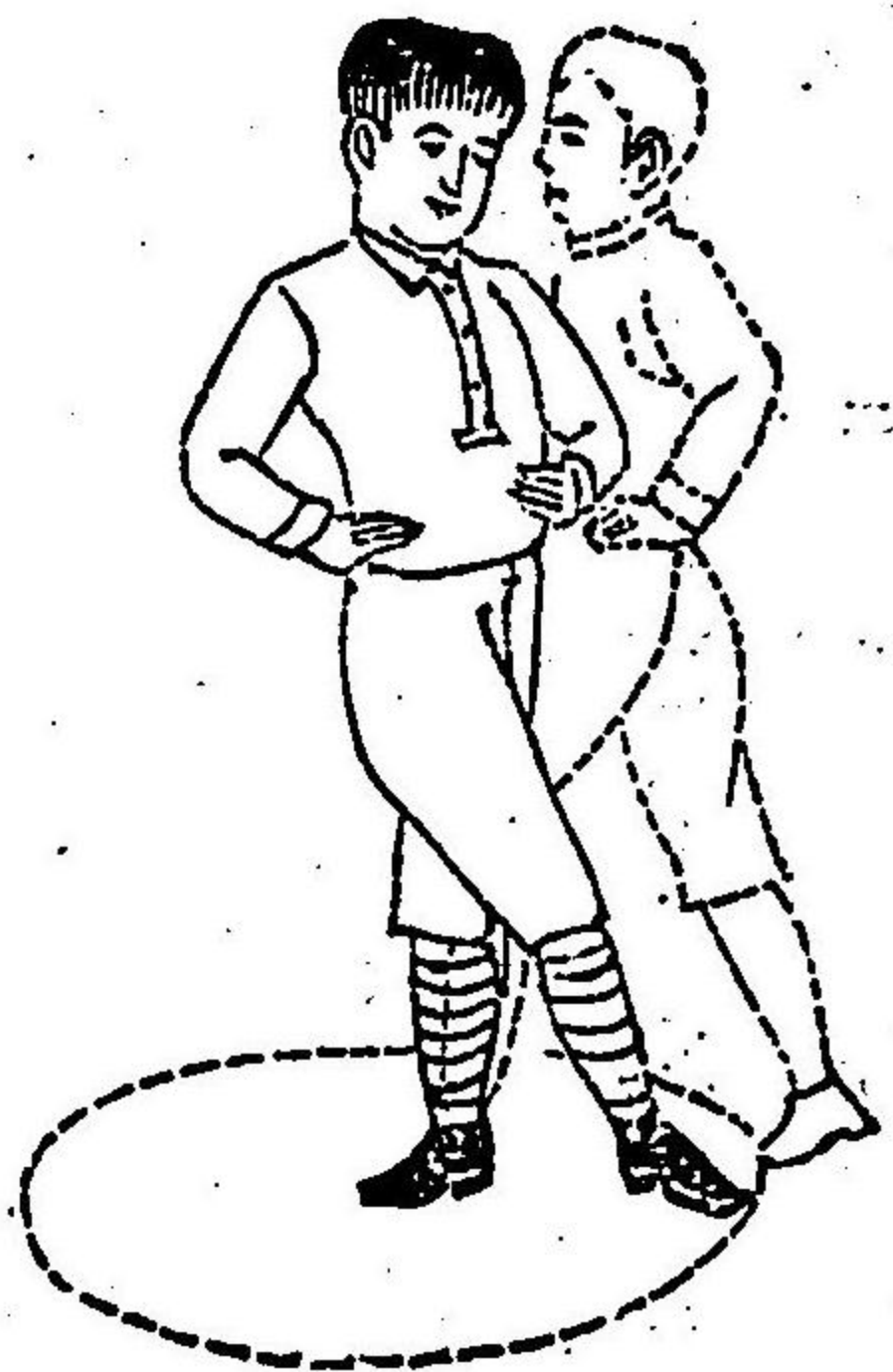
⊖二頭腓腸筋比目魚筋長足蹠筋踵ヲ舉上シ體重ヲ足尖ニ支
フ及四頭股筋膝關節ヲ展伸ス)ノ作用ニ由ル

⊖前筋ノ作用止ムニ由ル

第十一節

⊖下圖ノ如ク可成大ナル半圓ヲ畫キテ右足ヲ前面ヨリ左側ニ
回ハシ同足尖ヲ同側ノ地上ニ付シ(⊖其位置ニ休止シ)⊖左足ヲ

樞軸トナシ右足尖ヲ以テ前面及右側面ヲ經テ可成大ナル圓ヲ畫キテ之ヲ後方可成左側ニ運ビ(コノ時右足ヲ強ク踏ミ着ケテ体重ヲ之ニ移シ而シテ頭ハ体ノ運動ニ從ヒ右ニ



向ク且ツ右足尖ヲ正シク右方ニ向ク(四)其位置ニ休止ス斯ノ如クシテ十六呼ニ至ル稱法四(四)半圓ヲ畫キテ右足ヲ次ノ三呼間其位置ニ休止ス十六呼間左足ヲ以テ同上ノ運動ヲナスベシ
 〇左足ヲ右足ニ合シ
 〇其位置ニ休止シ
 〇強ク兩臂ヲ下垂シ
 〇其位置ニ休止ス

〇膝關節ヲ展伸シ髀臼關節ノ内轉且ツ内旋運動ニシテ此運

動ヲ營ム主ナル筋ハ耻骨筋長内轉股筋短内轉股筋大内轉股筋薄股筋(内轉スルモノ)中臀筋ノ前部及小轉筋ノ一部(内旋スルモノ)二頭腓腸筋比目魚筋及長足蹠筋(踵ヲ舉上スルモノ)等ナリ

〇髀臼關節ノ外轉且ツ外旋運動ニシテ此運動ヲ營ム主ナル筋ハ中臀筋小臀筋及股鞘張筋(下肢ヲ外轉スルモノ)梨子狀内鎖筋方形股筋及外鎖筋(下肢ヲ外旋スルモノ)等ナリ

第十二節

〇兩臂ヲ屈スルコトナク正面肩ノ水平ニテ強ク兩掌ヲ合撃シ
 〇兩臂ヲ屈スルコトナク強ク之ヲ側面肩ノ水平ニ運ビ(掌ヲ上ニス)〇臂ヲ屈スルコトナク頭上垂直ノ位置ニテ強ク合掌シ(四)強ク

之ヲ側面肩ノ水平ニ復シ(掌ヲ上ニス)⑤前ノ如ク正面ニテ強ク合掌ス期ノ如クシテ十二呼ニ至ル

⑥前法ノ如ク強ク正面ニテ合掌シ⑦強ク之ヲ側面肩ノ水平ニ運ビ(掌ヲ下ニ向ク)⑧兩臂ヲ屈スルコトナク下側面ニ四半環ヲ畫キテ活潑ニ下垂シ掌ヲ外股ニ附シ⑨強ク之ヲ側面肩ノ水平ニ復シ(掌ヲ上ニ向ク)⑩強ク正面ニテ合掌ス斯ノ如クシテ十二呼ニ至ル⑪掌ヲ上ニ向ク

臂ノ側面肩ノ水平ニ至ルハ其行方ニ從ヒ掌ヲ上ニシ或ハ之ヲ下ニス即チ下方ニ下サントスルハ之ヲ下ニ向ケ他ノトキハ之ヲ上方ニ向ク

第十三節

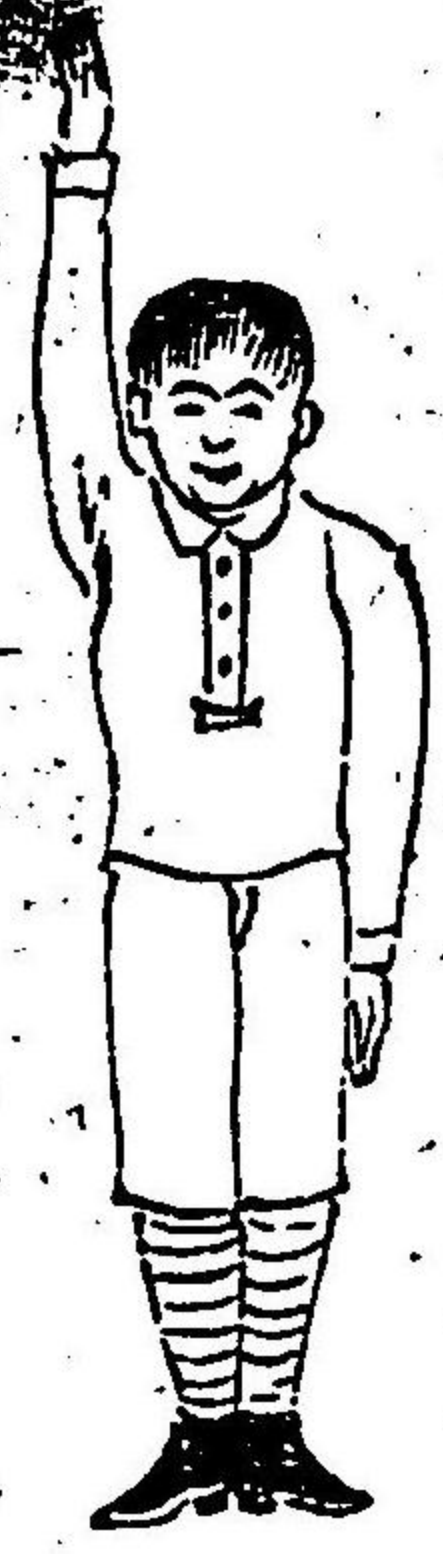
①活潑ニ兩臂ヲ下垂シ兩掌ヲ以テ股側ヲ擊チ次節用意ノ爲メ臂ヲ屈スルコトナク掌ヲ肩ノ高サニ舉グ②再ビ之ヲ擊ツ斯ノ如クシテ十二呼ニ至ル上肢ノ内轉及外轉ナリ

第十四節

①臂ヲ屈スルコトナク右臂ヲ側面ヨリ活潑ニ頭上垂直ノ位置ニ舉グ(掌ヲ外方ニ向ク)同時ニ強ク左掌ヲ下シテ左側ニ附シ②臂ヲ屈スルコトナク左臂ヲ側面ヨリ活潑ニ頭上垂直ニ舉グ同時ニ強ク右掌ヲ下垂シテ左側ヲ擊チ③右臂ヲ舉グルト同時ニ左掌ヲ以テ左側ヲ擊チ斯ノ如クシテ十二呼ニ至ル

①上肢ヲ側方ヨリ鉛直ニ舉

第七十二圖

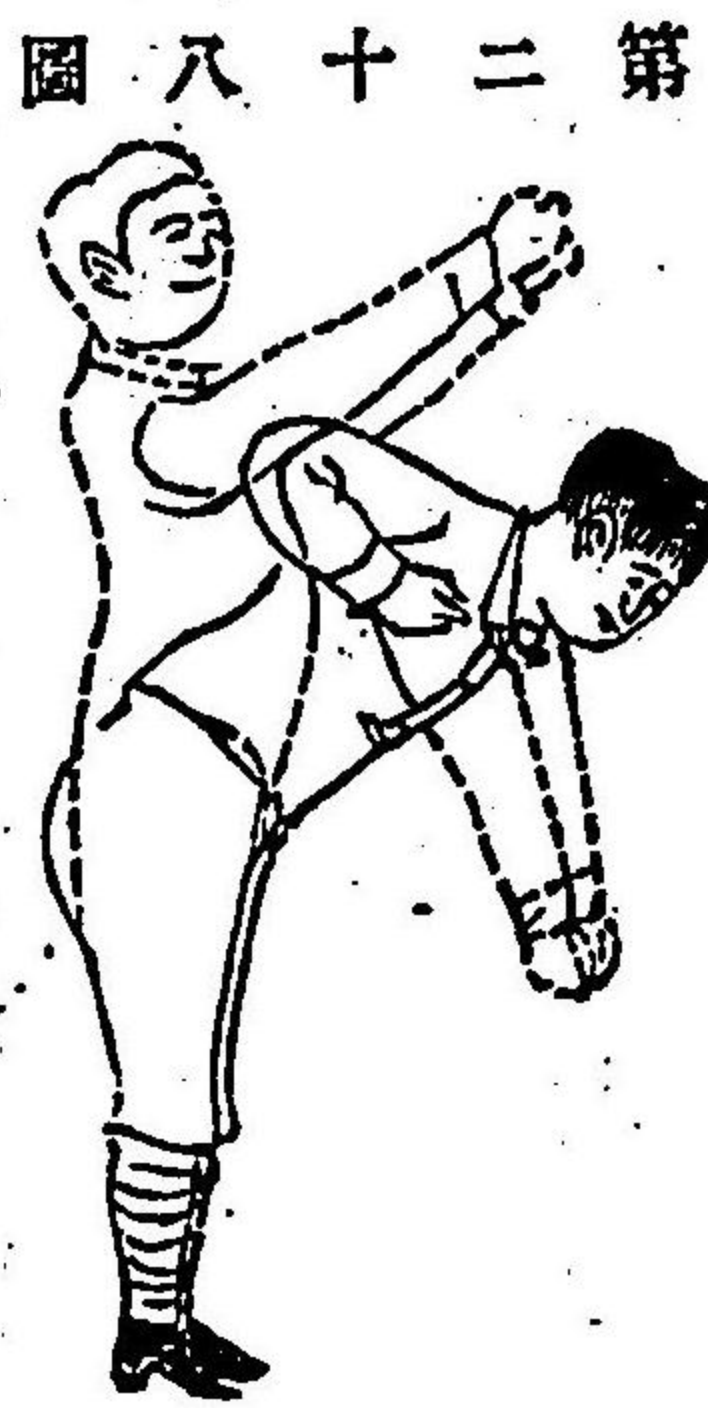


上ス此運動ヲ營ム主ナル筋ハ三角筋、棘上筋、前鋸筋、及僧帽筋等ナリ

㊦ 上肢ヲ側方ヨリ下制シ側部ヲ撃ツ此運動ヲ營ム主ナル筋ハ棘下筋、小圓筋、三角筋ノ前後兩部、及大胸筋ノ下部等ナリ

第十五節

㊦ 兩拳ヲ以テ上胸部ヲ撃ツ如クシ
〔脾骨上ニテ上體ヲ少シク後方ニ傾ク〕
㊦ 再ビ之レヲ撃ツ如クシテ肘ヲ十分ニ後方ニ引キ同時ニ腕骨部ニテ上體ヲ少シク前方ニ傾ケ
㊦ 兩拳ハ握リタルマ、強



第二十 八 圖

間十分ニ大氣ヲ鼻孔ヨリ吸入スベシ
㊦ 兩拳ハ握リタルマ、強

ク兩臂ヲ正面下方體ニ近クニ並行爪ヲ内ニス斜伸シ大氣ヲ呼出スベシ

㊦ 臂ヲ屈スルナク兩臂ヲ活潑ニ水平上四十五度ノ角ニ舉グ
〔上體ヲ少シク後方ニ傾ク斯ノ如クシテ十六呼ニ至ル稱法四四

㊦ 肘關節ヲ屈シテ上膊ヲ後方ニ引ク〔筋ハ畧ス〕

㊦ 上膊ヲ少シク前轉次テ後轉シ〔筋ハ畧ス〕同時ニ腰部ヲ少シク屈ス此運動ヲ營ム主ナル筋ハ腸腰筋〔腰部ヲ屈スルモノ〕

㊦ 肘關節ヲ展伸シ且ツ上肢ヲ少シク前方ニ轉ズ〔筋ハ畧ス〕

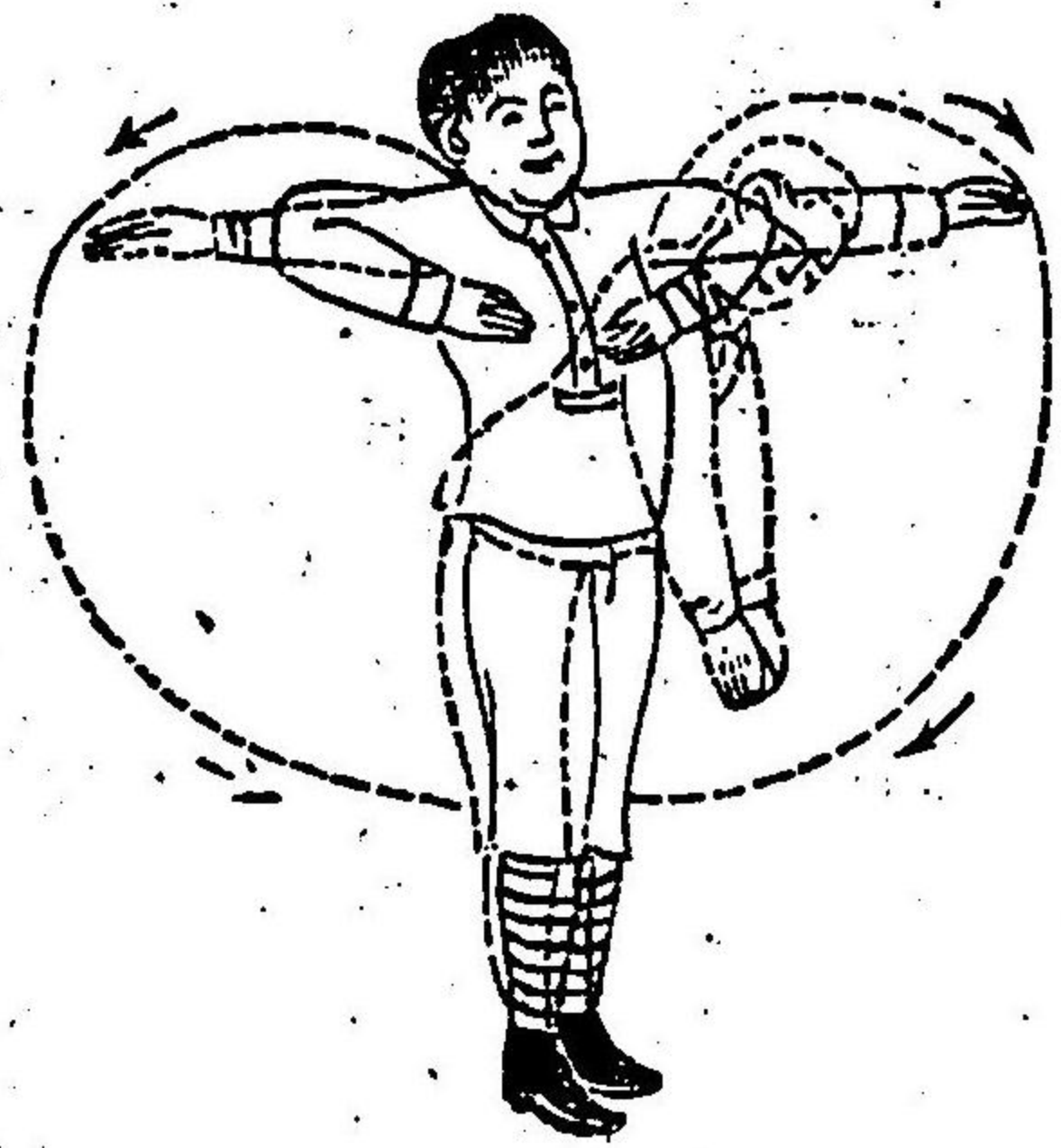
㊦ 腰部ヲ展伸シ上肢ヲ前上方ニ舉グ此運動ヲ營ム主ナル筋ハ薦骨脊柱筋〔腰部ヲ展伸スルモノ〕三角筋、大胸筋、上部上肢ヲ

前上方ニ舉グルモノ等ナリ

第十六節

四呼間少シク上脊ヲ後方ニ傾ケ上臂ヲ肩ト水平ニシ兩拳ヲ以テ四回上胸部ヲ輕擊シ同時ニ充分ニ鼻孔ヨリ吸氣シ次ノ四呼間毎呼臂ヲ屈スルヲナク前面下方体ニ近クニテ兩掌ヲ合擊ス(上體ヲ少シク前方ニ傾ケ同時ニ大氣ヲ呼出ス斯ノ如クシテ三十二呼ニ至ル稱法四二四腕首ノ屈伸及上臂ヲ上下スルノ運動トス)

手腕關節ノ前屈脊屈次テ上肢ヲ内轉及外轉ス此運動ヲ營ム主ナル筋ハ内撓骨筋内尺骨筋長掌筋



第九十圖

(腕關節ヲ前屈スルモノ)外尺骨筋外長撓骨筋外短撓骨筋腕關節ヲ前屈スルモノ(三角筋棘上筋上肢ヲ外轉スルモノ)棘下筋肩胛下筋大胸筋上肢ヲ内轉スルモノ等ナリ

第十七節

肘部ヲ輕ク體ノ側部ニ附シテ前臂ヲ正面ニ平伸シ(爪ハ相對ス)兩拳ヲ以テ内上方ヨリ外下方ニ全環ヲ畫キ(拳ノ上方ヨリ下方ニ下ラントスルルハ特ニ力ヲ加フルモノトス)再ビ全環ヲ畫ク斯ノ如クシテ十一呼ニ至ル但

①兩臂ヲ側垂シ掌ハ握リタルマ、
爪ヲ股ニ附ス

第十三圖



肘關節ヲ屈伸シ同時ニ上膊ヲ内旋及外旋ス此運動ヲ營ム主

ナル筋ハ(肘關節ヲ屈伸スル筋ハ畧ス)肩胛下筋大胸筋三角筋ノ前部濶脊筋及大圓筋(上膊ヲ内旋スルモノ)等ナリ

第十八節

⊖肘ヲ體ヨリ離シ或ハ之ヲ舉グルコトナク強ク活潑ニ右臂ヲ屈シテ拳ヲ上胸側ニ取り(手頸ヲ屈スルコトナク手甲ヲ前外方ニス)⊖強ク活潑ニ右臂ヲ下方ニ直伸シテ拳ヲ股側ニ復ス(屈伸トモニ反動ニテ爲ササル様注意スベシ)斯ノ如クシテ八呼ニ至ル

八呼間左臂ヲ屈伸シテ同上ノ運動ヲ爲スベシ

八呼間兩臂ヲ交動シテ同上ノ運動ヲ爲シ又八呼間兩臂ヲ合動シテ同上ノ運動ヲ爲スベシ

第十九節

四呼間毎時六七寸ツ、右足ヲ前進スベシ(⊖強ク兩臂ヲ屈シ肘ヲ後方ニ引キテ拳ヲ胸側ニ取ル)

片脚ノ前進運動ニシテ膝關節及髀臼關節ヲ少シク屈シ且ツ踵ヲ舉グル所ノ運動ニシテ此運動ヲ營ム主ナル筋ハ二頭股筋半腱様筋半膜様筋膝關節ヲ屈スルモノ(腸腰筋直股筋縫匠筋髀臼關節ヲ屈スルモノ)二頭腓腸筋比目魚筋長足蹠筋(踵ヲ舉グルモノ)等ナリ

第二十節

⊖強ク活潑ニ右臂ヲ正面ニ平伸シ(手甲ヲ外ニス)⊖強ク活潑ニ臂ヲ屈シテ右拳ヲ胸側ニ復スル(強ク活潑ニ肘ヲ後方ニ引ク)同

時ニ強ク左臂ヲ正面ニ平伸シ③左臂ヲ屈シ右臂ヲ平伸ス斯ノ如クシテ八呼ニ至ル但④側面ニ於テ肘ヲ肩ト水平ニス

①強ク活潑ニ右臂ヲ側面ニ平伸スル同時ニ臂ヲ屈シテ拳ヲ胸側ニ復シ(肘ヲ肩ト水平ニス)②右臂ヲ屈シテ拳ヲ胸側ニ復シ(肘ヲ肩ト水平ニス)スル同時ニ左臂ヲ側面ニ平伸ス斯ノ如クシテ八呼ニ至ル但④肘ヲ後下方ニ引キテ体ニ附ス

①強ク活潑ニ右臂ヲ頭上ニ直伸(爪ヲ内ニス)スル同時ニ左臂ヲ屈シテ拳ヲ胸側ニ復シ(肘ヲ側部ニ附ス)②強ク活潑ニ右臂ヲ屈シテ拳ヲ胸側

第三十一圖



ニ復スル同時ニ左臂ヲ頭上ニ直伸ス斯ノ如クシテ八呼ニ至ル

①強ク活潑ニ右臂ヲ下方ニ直伸スルト同時ニ左臂ヲ屈シテ拳ヲ胸部ニ復シ②右臂ヲ屈シテ拳ヲ胸側ニ復スル同時ニ左臂ヲ下方ニ直伸ス斯ノ如クシテ八呼ニ至ル

第二十一節

四呼間每呼一步ツ、右足ヲ退步シ①左臂ヲ屈シテ拳ヲ胸部ニ復ス(次ノ四呼間每呼一步ツ、左足ヲ前進スベシ

片脚ノ退步運動ニシテ膝關節ヲ屈シ踵ヲ上ゲ且ツ髀臼關節ヲ展伸スル者トス此運動ヲ營ム主ナル筋ハ二頭腓腸筋比目魚筋長足蹠筋踵ヲ舉グルモノ)三頭股筋半膜樣筋膝關節ヲ屈スルモノ)大臀筋髀臼關節ヲ展伸スルモノ)等ナリ

第二十二節

三十二呼間第二十節ノ運動ヲ爲スベシ但右臂ヨリ運動ヲ始ム

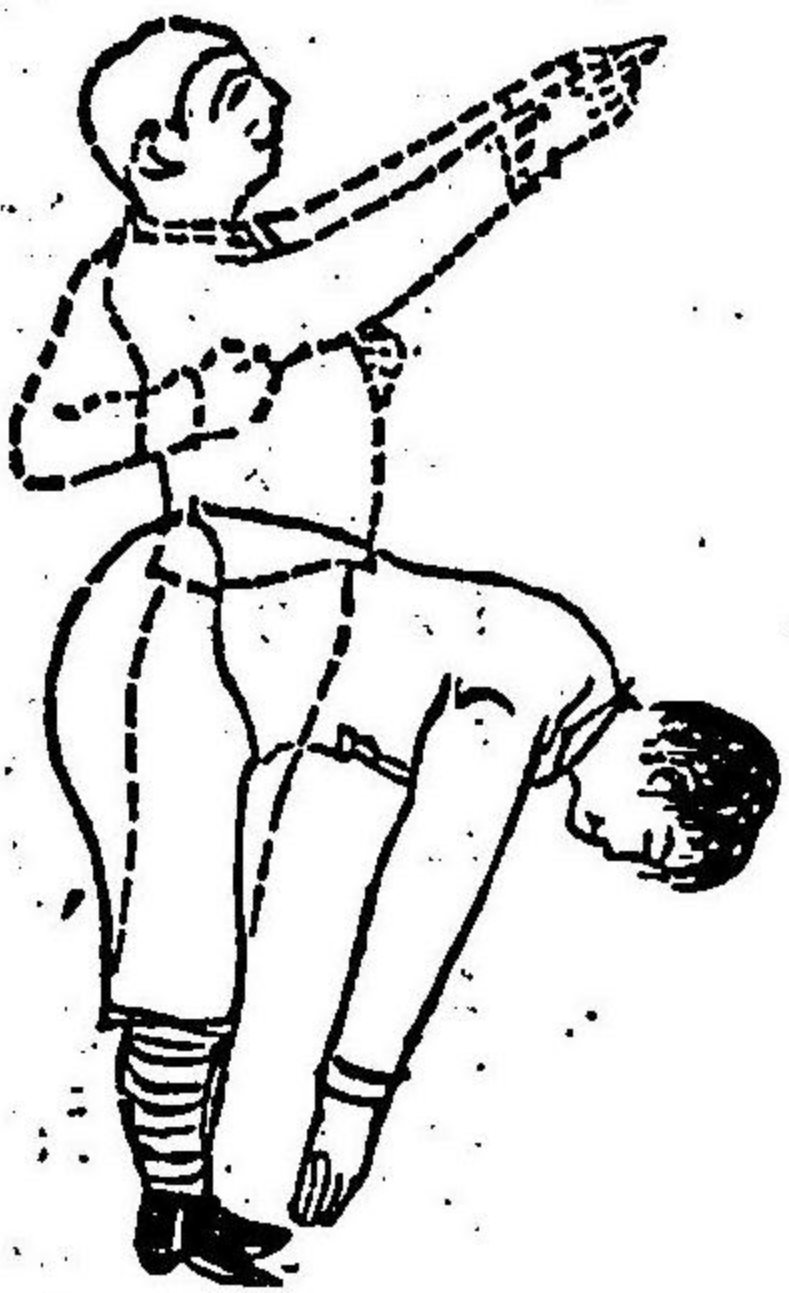
第二十三節

四呼間毎呼一步宛左足ヲ退歩スヘシ但①左臂ヲ屈シテ拳ヲ胸部ニ復ス

第二十四節

①膝關節ヲ屈スルコトナク四指ノ先ノ足尖間ニ達スル如ク腕骨部ニテ強ク體ヲ前面ニ屈シ(上肢ヲ直伸シテ手指ノ足尖間ニ達スル片強ク開掌ス)

第三十二圖



②體ヲ正直ノ位置ニ復シ同時ニ掌ハ開キタルマ、前下方ニ向ケ兩臂ヲ水平上四十五度ノ所マデ上ケ③活潑ニ兩臂ヲ屈シテ強ク肘ヲ後下方ニ引キ同時ニ握手シテ兩拳ヲ胸側ニ復シ④其位置ニ休止ス斯ノ如クシテ十六呼ニ至ル稱法四四①及③ノ運動ニ於テ特ニ力ヲ用フ

①腰部ヲ前屈シ且ツ肘關節ヲ展伸ス此運動ヲ營ム主ナル筋ハ腸腰筋直腸筋(腰部ヲ前屈シタルモノ)肘關節ヲ展伸スル筋ハ略ス

②腰部ヲ展伸シ且ツ上肢ヲ前上方ニ舉グ此運動ヲ營ム主ナル筋ハ薦骨脊柱筋(腰部ヲ展伸スルモノ)上肢ヲ舉グル筋ハ畧ス

◎肘關節ヲ屈シ肘ヲ後下方ニ引ク(筋ハ畧ス)

第二十五節

◎兩拳ヲ以テ輕ク上胸部ヲ擊チ◎再ビ之ヲ擊チ◎強ク兩臂ヲ側面ニ平伸シ(爪ヲ前ニ向ク)◎臂ヲ屈シテ兩拳ヲ胸側ニ復シ(肘ヲ肩ト水平ニス)

◎強ク活潑ニ兩臂ヲ下方ニ直垂シ(爪ヲ股ニ付ス)次ノ三呼間其位置ニ休止ス

附以上ノ體操ニ啞鈴ヲ使用シテ運動スルヲ得ベシ但左ニ掲グル所ノ方法ニ因ル

一用意ノ號令ニテ鈴ノ甲端ヲ股ニ附ス

一(第四節)ニ鈴ノ甲端ヲ以テ頭上ニ合擊シ且ツ臂ヲ肩ノ水平ニ

致ス片ハ常ニ爪ヲ下ニス

一(第七節第八節)ニ鈴ノ甲端ヲ上ニシ爪ヲ前方ニ向ク

一(第九節第十節)四指ノ第二節ヲ腕骨上ニ附ケ鈴ノ甲端ヲ前方ニ向ク

一(第十一節)正面及頭上ニテ鈴ノ甲端ヲ以テニ鈴ヲ合擊ス

一(第十二節第十三節)ニ鈴ノ甲端ハ常ニ正面ニ向ク

一(第十五節)正面下方ニテ鈴ノ乙端ヲ合擊ス

一(第十六節)鈴ノ甲端ハ常ニ上方ニ向ク

一(第二十三節)体ヲ前方ニ屈スル片鈴ノ甲端ヲ下方ニ向ケテ之ヲ兩足尖間ノ地ニ觸レシム

第七章 徒手體操第二演習

一前ノ主旨ニ從ヒ第一節ヨリ第十三節マテテ第一部トナシ第十四節ヨリ終尾マデテ第二部トナスベシ

一用意ノ號令ニテ各生徒ハ兩掌ヲ緊握シ爪ヲ股ニ附シ以テ演習ノ用意ヲナス

一始メノ號令ニテ第一節ノ演習ヲ始ム

◎第一節 ①強ク右臂ヲ屈シテ肘ヲ体ヨリ離スナク拳ヲ上胸部ニ取り(手頸ヲ屈スルナク手背ヲ前外方ニス)②強ク右臂ヲ下方ニ直伸シテ拳ヲ股側ニ復ス斯ノ如クシテ八呼ニ至ル八呼間左臂ヲ屈伸シテ同上ノ運動ヲ爲スベシ
八呼間左右ノ兩臂ヲ交動シテ同上ノ運動ヲナシ又ハ呼間左右ノ兩臂ヲ合動シテ同上ノ運動ヲナスベシ

◎第二節 ①右臂ヲ屈スルナク下方ヨリ前面ニ半環ヲ畫キテ強ク之ヲ頭上ニ直舉シ(手ハ握リタル儘爪ヲ内ニス)②右臂ヲ屈スルナク上方ヨリ前面ニ半環ヲ畫キ之ヲ活潑ニ下垂シテ舊位ニ復ス斯ノ如クシテ八呼ニ至ル(矯正術第一節ノ圖)

八呼間左臂ヲ上下シテ同上ノ運動ヲナスベシ
八呼間左右交動シテ同上ノ運動ヲナシ又八呼間左右合動シテ同上ノ運動ヲ爲スベシ

◎第三節 ①右臂ヲ屈スルナク側面ニ半環ヲ畫キテ強ク之ヲ頭上ニ直舉シ(前面ヨリ臂ヲ舉ゲザル様注意シ又手ハ握リタルマ、爪ヲ外方ニ向ク)②右〇ヲ屈スルナク頭上ヨリ側面ニ半環ヲ畫キテ活潑ニ之ヲ下垂シ拳ヲ以テ外股ヲ打ち(手ハ握リ

タルマ、又打チタル片拳ヲ股ヨリ離サバ、ル様注意スベシ斯ノ如クシテ八呼ニ至ル(第十圖)

八呼間左臂ヲ上下シテ同上ノ運動ヲ爲スベシ

八呼間左右交動シテ同上ノ運動ヲ爲シ又八呼間左右合動シテ

同上ノ運動ヲナスヘシ

◎第四節 ①臂ヲ屈スルコトナク活潑ニ兩臂ヲ側面可成後方ニ

平舉シ掌ヲ開キテ之ヲ上方ニ向ケ②兩臂ヲ屈スルコトナク四半

環ヲ畫キ活潑ニ之ヲ頭上ニ直舉シテ兩掌ヲ合擊シ(臂ノ前ニ出

デザル様注意スベシ)③兩臂ヲ屈スルコトナク四半環ヲ畫キテ活

潑ニ之ヲ肩ノ水平ニ復シ(掌ヲ下ニス)④兩臂ヲ屈スルコトナク下

側面ニ四半環ヲ畫キテ活潑ニ之ヲ下垂シ兩掌ヲ以テ外股ヲ打

ツ(掌ノ股ヨリ離レザル様注意スベシ)斯ノ如クシテ十六呼ニ至ル稱法四四(第二十五圖)

◎第五節 四呼間充分上體ヲ後方ニ傾ケ上臂ヲ肩ト水平ニシ

四呼間每呼兩拳ヲ以テ上胸部ヲ輕擊スヘシ同時ニ充分ニ鼻孔

ヨリ吸氣シ次ノ四呼間腕骨上ニテ三十五度丈ケ前方ニ傾ケ兩

臂ヲ屈スルコトナク前方體ニ近クニテ每呼兩掌ヲ合擊シ同時

ニ充分ニ呼氣ス斯ノ如クシテ三十二呼ニ至ル稱法四二四

體ヲ後方ニ傾ケタル片頭ノ後ロニ傾カザル様注意スベシ

◎第六節 ①腕骨上ニテ體ヲ右側面四十五度ノ角ニ傾クル同

時ニ強ク兩臂ヲ側部ニ平伸シ開手シテ掌ヲ前方ニ向ケ(兩臂ハ

一直線ニシテ各頸ト直角ヲ爲シ頭ハ上體ト一直線ヲナス)②體

ナ其位置ニ止メ置キ強ク兩臂ヲ屈シ手指ヲ上胸部ニ取り上臂ハ一直線ヲナス斯ノ如クシテ八呼ニ至ル但(八)體ヲ正直ノ位置ニ復ス

八呼間體ヲ左方ニ傾ケテ同上ノ運動ヲ爲スベシ但(八)體ヲ正直ノ位置ニ復ス

⊖前法ノ如ク體ヲ右側面ニ傾クル同時ニ強ク兩臂ヲ平伸シ⊖體ヲ正直ノ位置ニ復シ手指ヲ胸部ニ復シ⊖體ヲ左側面ニ傾ク其ノ同時ニ兩臂ヲ平伸シ(四)體及手指ヲ舊位ニ復ス斯ノ如ク左右ニ交動シテ十二呼ニ至ル

⊖第七節 ⊖兩掌ヲ緩ク握リテ(拇指ヲ内ニシ四指ヲ外ニシテ四指ノ爪ヲ胸ニ附ス)上胸部ニ置キ兩肘ヲ以テ前上方ヨリ後下

方ニ全環ヲ畫キ⊖再ビ全環ヲ畫ク斯ノ如クシテ十二呼ニ至ル

(二十八圖)

⊖第八節 四呼間兩拳ヲ上胸部ニ止メ置キ(掌ノ握リヲ改ム)每呼一步即チ六七寸ツ、右足ヲ前進シ(足尖ノ内ニ向カザル様注意スベシ)(四)右脚ヲ屈シテ九十度ノ角ヲ作り同時ニ左脚ヲ斜伸ス

⊖第九節 ⊖強ク右臂ヲ正面ニ平伸シ(手ハ握リタルマ、爪ヲ内ニシ肩ヲ前ニ出ス可ラス)⊖強ク右臂ヲ屈シテ拳ヲ胸部ニ復スル同時ニ左臂ヲ正面ニ平伸シ⊖強ク左臂ヲ屈シテ右臂ヲ平伸ス斯ノ如ク兩臂ヲ正面ニ交々平伸シテ八呼ニ至ル但(八)右肘ヲ肩ト水平ニス

○右臂ヲ強ク側面ニ平伸シ拳ノ爪ヲ前ニ向ク同時ニ左臂ヲ屈シテ拳ヲ胸部ニ復シ(肘ヲ肩ト水平ニス)○強ク右臂ヲ屈シテ拳ヲ胸部ニ復シ(肘ヲ體ニ附ス)○強ク右臂ヲ屈シテ拳ヲ胸部ニ復シ(肘ヲ體ニ附ス)スル同時ニ左臂ヲ頭上ニ直伸ス斯ノ如クシテ八呼ニ至ル

○強ク右臂ヲ頭上ニ直伸(爪ヲ内方ニ向ク)スル同時ニ左臂ヲ屈シテ拳ヲ胸部ニ復シ(肘ヲ體ニ附ス)スル同時ニ左臂ヲ頭上ニ直伸ス斯ノ如クシテ八呼ニ至ル

○強ク右臂ヲ下方ニ直伸(肘ヲ體ヨリ離ス)ナク爪ヲ股ニ附ス)スル同時ニ左臂ヲ屈シテ拳ヲ胸部ニ復シ○強ク右臂ヲ屈シテ拳ヲ胸部ニ復シ同時ニ左拳ヲ下方ニ直伸ス斯ノ如クシテ八呼

ニ至ル(第三十一圖)

○第十節 四呼間每呼一步ヅ、右足ヲ退步シ(○左臂ヲ屈シテ拳ヲ胸部ニ復ス)次ノ四呼間每呼一步ヅ、左足ヲ前進スベシ

○第十一節 三十二呼間第九節ノ運動ヲ爲スベシ(右臂ヨリ始ム)

○第十二節 四呼間每呼一步ヅ、左足ヲ退步スベシ(○左臂ヲ屈シテ拳ヲ胸部ニ復ス)

○第十三節 ○右足ヲ一步即チ凡ソ二尺五寸前進シテ同脚ヲ屈シ左脚ヲ斜伸スル同時ニ兩臂ヲ強ク側面ニ平伸シ開掌シテ之ヲ前ニ向ケ○右足ヲ退ケテ舊位ニ復シ同時ニ強ク兩臂ヲ屈シテ掌ヲ胸部ニ復ス(上臂ハ肩ト水平ニ保持ス)斯ノ如クシテ八

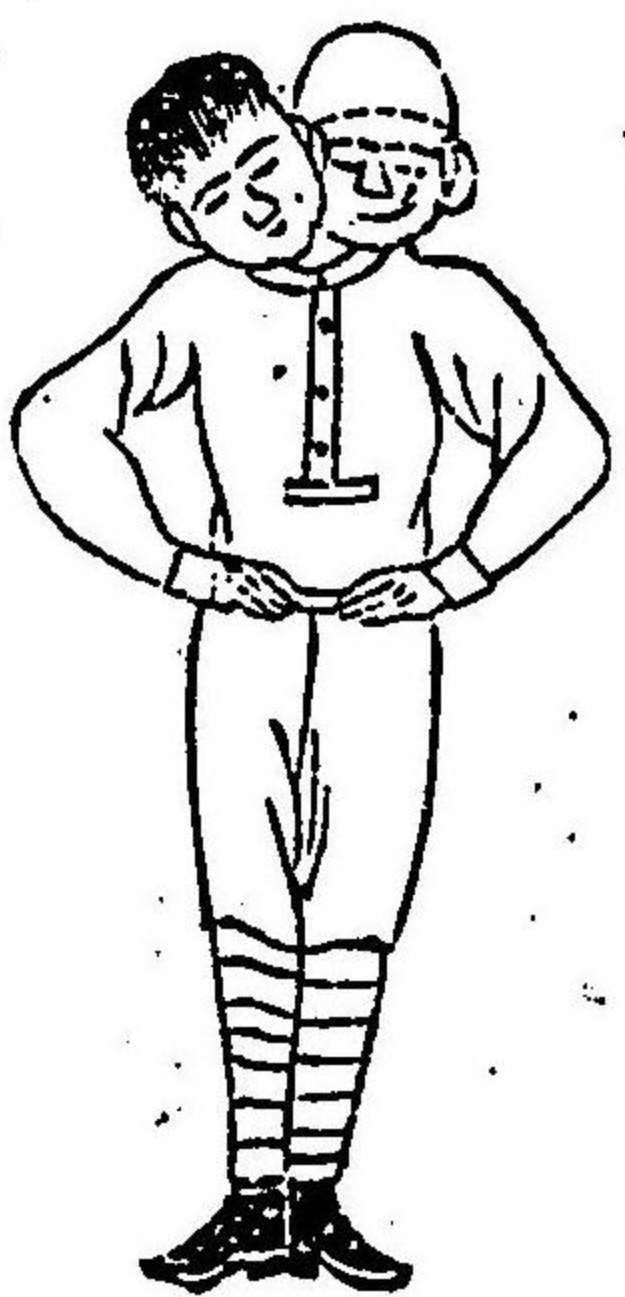
呼ニ至ル

八呼間左足ヲ進退シテ同上ノ運動ヲナスベシ
十二呼左右ノ兩足ヲ交々進退シテ同上ノ運動ヲナス
⑤兩手ヲ
腕骨上ニ置キ四指ヲ閉鎖シテ之ヲ前ニスベシ

◎第十四節 ①頭ヲ下ニ向ケル

ナク右方ニ傾ケ ①頭ヲ正直ノ位置
ニ復シ ②之ヲ左方ニ傾ケ ④之ヲ正
直ノ位置ニ復シ此ノ如クシテ十六

圖二十三第



呼ニ至ル(兩臂ヲ水平ニ保持シテ決シテ之ヲ上下スベカラズ)稱
法四四

◎第十五節 ①兩臂ヲ屈シテ兩拳(爪ヲ上ニ向ク)ヲ腋下ニ取リ

上臂ヲ肩ト水平ニシ ②踵上ニ座スル如ク膝ヲ屈シ且ツ踵ヲ舉

ゲテ體重ヲ足尖ニ托シ(股ハ對角

線狀ヲナシテ上體ヲ真正ニス) ③

上體ヲ少シク上下シ ④踵ヲ下シ

テ直立スル同時ニ兩臂ヲ強ク下

方ニ直伸ス(掌ハ握リタルマ、爪

ヲ股ニ附ス)斯ノ如クシテ十六呼ニ至ル稱法四四

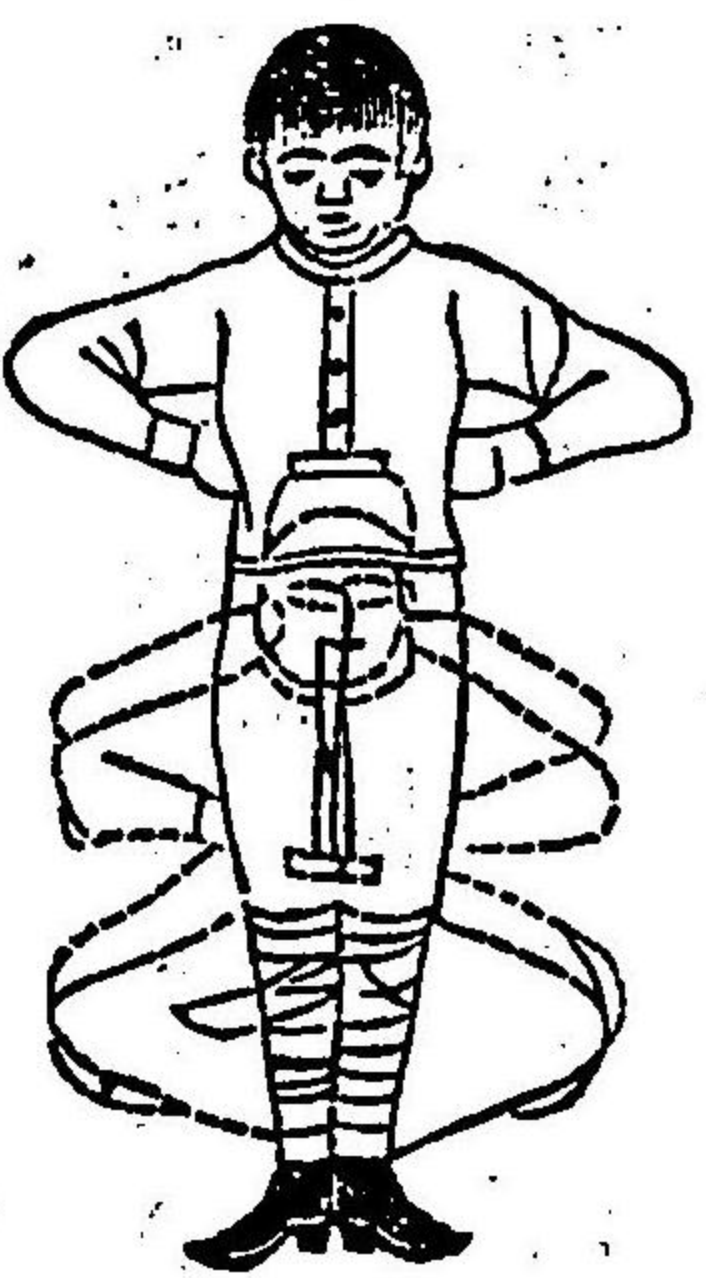
(體ノ前ニ傾カザル様注意スベシ)

第十五節 ①兩手ヲ腕骨上ニ止メ置キ體重ヲ足尖ニ托シテ

體ヲ速舉シ ②體ヲ下(踵ヲ地ニ附ス)シテ舊位ニ復ス斯ノ如ク

シテ十六呼ニ至ル稱法四四

圖四十三第



●第十六節 ①両手ヲ腕骨上ニ置キ拇指ヲ後ニシテ四指ヲ並列シテ之ヲ前ニシ同時ニ腕骨上ニテ上體ヲ前方ニ屈シテ四十五度ノ角ヲ爲サシメ(頸ヲ屈セザルヲニ注意スベシ)②體ヲ正直ノ位置ニ復シ③腕骨上ニテ上體ヲ後方ニ屈シテ膝ヲ屈ルコトナク三十度ノ角ヲ爲サシメ④體ヲ正直ノ位置ニ復ス斯ノ如クシテ十六呼ニ至ル稱法四四

●第十七節 ①両臂ヲ屈シテ拳ヲ腋下ニ取り上臂ヲ肩ト水平ニシ②両臂ヲ下クルヲナク兩拳ヲ下方ヨリ上方ニ半圈ヲ畫キ肩ノ高サニ上ク(掌ハ握リタルマ、爪ヲ下ニス)③臂ヲ屈シテ拳ヲ以テ下方ニ半圈ヲ畫キ腋下ニ復ス斯ノ如クシテ十二呼ニ至ル

●第十八節 ①両臂ヲ屈スルヲナク強ク之ヲ頭上ニ直舉シテ兩掌ヲ合撃シ②臂ヲ屈スルヲナク側面ニ半環ヲ畫キ體後ノ下方ニテ兩掌ヲ合撃シ③臂ヲ屈スルヲナク側面ニ半環ヲ畫キ頭上ニテ兩掌ヲ合撃ス(臂ヲ舉グルルハ肩ノ水平ニテ掌ヲ上ニシ之ヲ下スルハ掌ヲ下ニス)斯ノ如クシテ十二呼ニ至ル

●第十九節 ①両臂ヲ屈スルヲナク正面肩ノ水平ニテ兩掌ヲ合撃シ②開手シタルマ、兩臂ヲ屈スルヲナク強ク之ヲ側面ヨリ成ルヘク後方ニ平開シ同時ニ少シク踵ヲ上ゲテ體重ヲ足尖ニ托シ③兩臂ヲ屈スルヲナク正面肩ノ水平ニテ兩掌ヲ合撃ス(踵ヲ下ク)斯クノ如クシテ十二呼ニ至ル

●第二十節 ①両臂ヲ屈スルヲナク正面肩ノ水平ニテ兩掌ヲ

合撃シ③兩臂ヲ屈スルヲナク之ヲ肩ノ水平ニ運ビ(掌ヲ上ニス)
③臂ヲ屈スルヲナク頭上垂直ノ位置ニテ強ク合掌シ④強ク側
面肩ノ水平ニ復シ(掌ヲ上ニス)⑤前ノ如ク正面ニテ合掌ス斯ノ
如クシテ十二呼ニ至ル

①前法ノ如ク正面ニテ合撃シ②側面肩ノ水平ニ運ビ(掌ヲ下ニ
向ク)③臂ヲ屈スルヲナク下側面ニ四半環ヲ畫キ掌ヲ以テ外股
ヲ打チ④側面肩ノ水平ニ復ス(掌ヲ下ニ向ク)斯ノ如クシテ十二
呼ニ至ル

◎第二十一節 ①急速ニ兩手ヲ腕骨上ニ置キ拇指ヲ後ニシ四
指ヲ前ニシ同部ニテ上體ヲ右方ニ傾ケテ四十五度ノ角ヲ爲サ
シメ(頸ヲ屈セサル様注意スベシ)②體ヲ正直ノ位置ニ復ス斯ノ

如クシテ八呼ニ至ル(第二十圖)

八呼間左方ニ於テ同上ノ運動ヲ爲スベシ

十二呼間左右ニ交動シテ同上ノ運動ヲナスベシ

◎第二十二節 成ベク大ナル半圓ヲ畫キテ右足ヲ成ルベク前
面ヨリ左側ニ回ハシ同足尖ヲ同側ノ地上ニ附シ(膝ヲ屈スルヲ
ナク體重ハ左足ニ托ス)③其位置ニ休止シ

③左足ヲ樞軸トシテ右足ヲ以テ側面ニ半環ヲ畫キテ右向ヲ爲
シ右足ヲ成ルベク後方ニ運ビ足尖ハ外方ニ向ク(コノ時ハ踵ヲ
モ地ニ附ス)④其ノ位置ニ休止ス斯ノ如クシテ十六呼ニ至ル但
右足ヲ前面ニ復スルモ側面ニ半環ヲ畫ク稱法四四
①右足ヲ左足ニ合シ次ノ三呼間其ノ位置ニ休止ス

十六呼間左足ヲ以テ同上ノ運動ヲナスベシ

⊖左足ヲ右足ニ合シ次ノ三呼間其ノ位置ニ休止ス(第二十六圖)

⊙第二十三節 ⊖右足ヲ凡ソ三尺程側進シ(足尖ヲ正シク右ニ

向ク)同脚ヲ屈シテ九十度ノ角ヲ

爲サシメ同時ニ左脚ヲ斜伸シテ

體ノ上部ヲ右側ニ向ケ(肩ヲ前方

ニ出サハル様注意スベシ)⊖其ノ

位置ニ休止シ⊖右足ヲ退ケテ左

足ニ合シ體ヲ正直ノ位置ニ復シ

⊙其ノ位置ニ休止ス斯ノ如クシテ十六呼ニ至ル稱法四四

十六呼間左足ヲ側進シテ同上ノ運動ヲナスベシ

第三十五圖



十六呼間左右ノ兩足ヲ交々進退シテ同上ノ運動ヲ爲スベシ

⊙第二十四節 ⊖肘ヲ輕ク體ノ側部ニ付シテ前臂ヲ正面ニ平

伸シ(爪ハ相對ス)兩拳ヲ以テ内上方ヨリ外下方ニ全環ヲ畫ク斯

ノ如クシテ十二呼ニ至ル(第三十圖)

⊙第二十五節 ⊖右足ヲ一步凡ソ三尺前進シ足尖ヲ外方ニ向

ケ同脚ヲ屈シテ九十度ノ角ヲ爲サシメ左脚ヲ斜伸スル同時ニ

臂ヲ屈シテ兩拳ヲ胸部ニ取リ(肘ヲ強ク後下方ニ引ク)⊖兩臂ヲ

頭上ニ直伸シ(兩手ハ握リタルマ、爪ヲ内ニス)⊖強ク兩臂ヲ屈

シテ兩拳ヲ胸部ニ取リ⊙右足ヲ退ケテ左足ニ合シ體ヲ正直ノ

位置ニ復スル同時ニ臂ヲ伸バシテ之ヲ屈スルヲナク兩拳ヲ以

テ前上方ヨリ前下方側面ヲ經テ後方ニ大環ヲ畫ク斯ノ如クシ

テ十六呼ニ至ル稱法四四

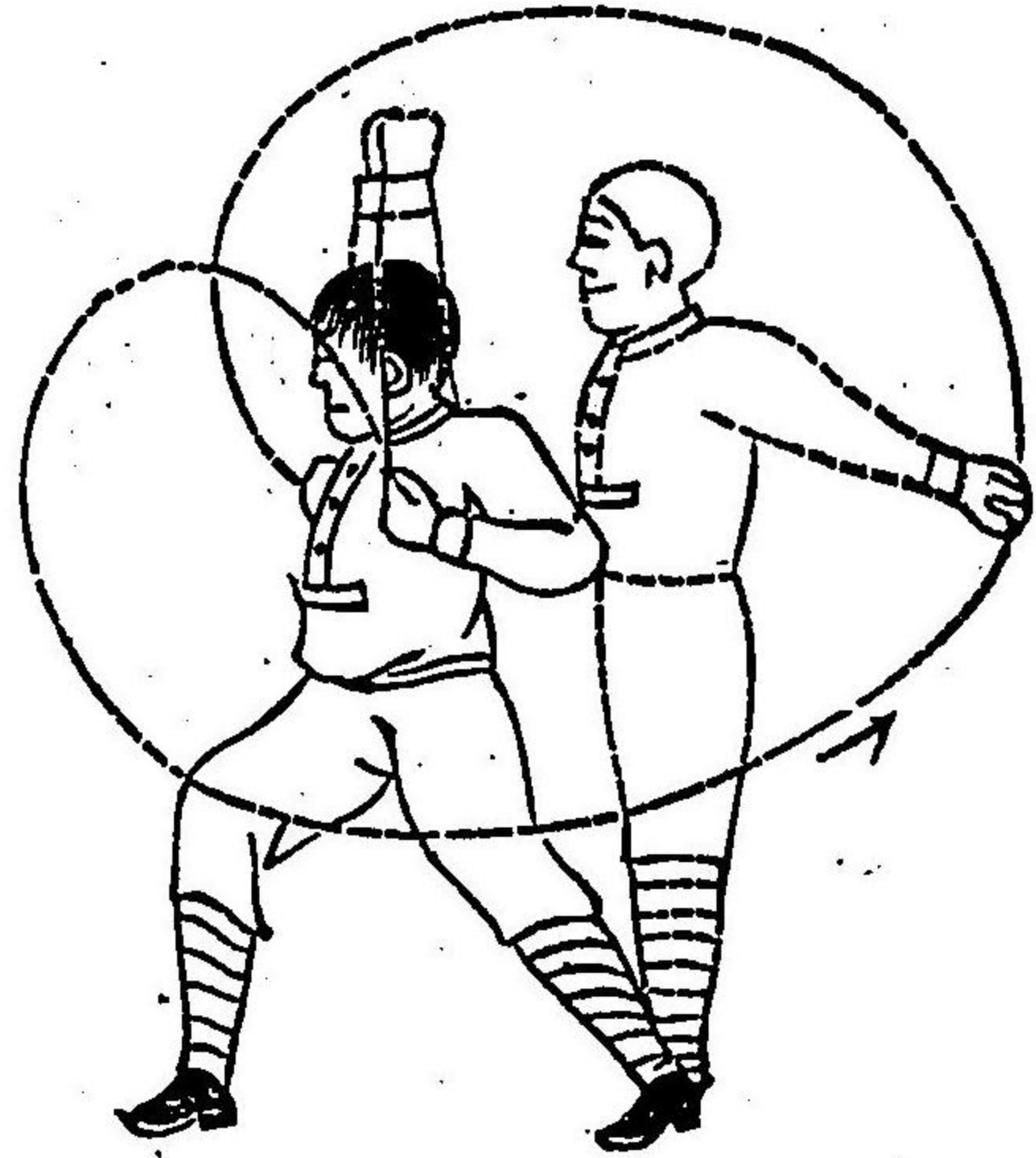
十六呼間左足ヲ進退シテ同上
ノ運動ヲナスベシ

十六呼間左右ノ両足ヲ交々進
退シテ同上ノ運動ヲ爲スベシ

◎第二十六節◎右足ヲ一步充
分ニ側進シ(足尖ヲ外方ニ向ク)

同脚ヲ屈シテ九十度ノ角ヲ作

リ左脚ヲ斜伸シ右臂ヲ側方ニ平伸シ頭ヲ右方ニ轉ジテ眼ヲ同
拳ニ注グト同時ニ左臂ヲ頭上ニ屈シテ両前臂ヲ並行セシメ(右
爪ヲ上ニシ左爪ヲ下ニス)◎體ヲ正直ニ復スルト同時ニ右



〇百二十八

臂ヲ開キ肩ト水平ニシ爪ヲ上ニス◎體後ノ下部ニ於テ兩掌ヲ

合撃ス◎同位置ニテ再ビ兩掌ヲ合

撃ス斯ノ如クシテ十六呼ニ至ル稱

法四四

十六呼間左足ヲ側進シテ同上ノ運

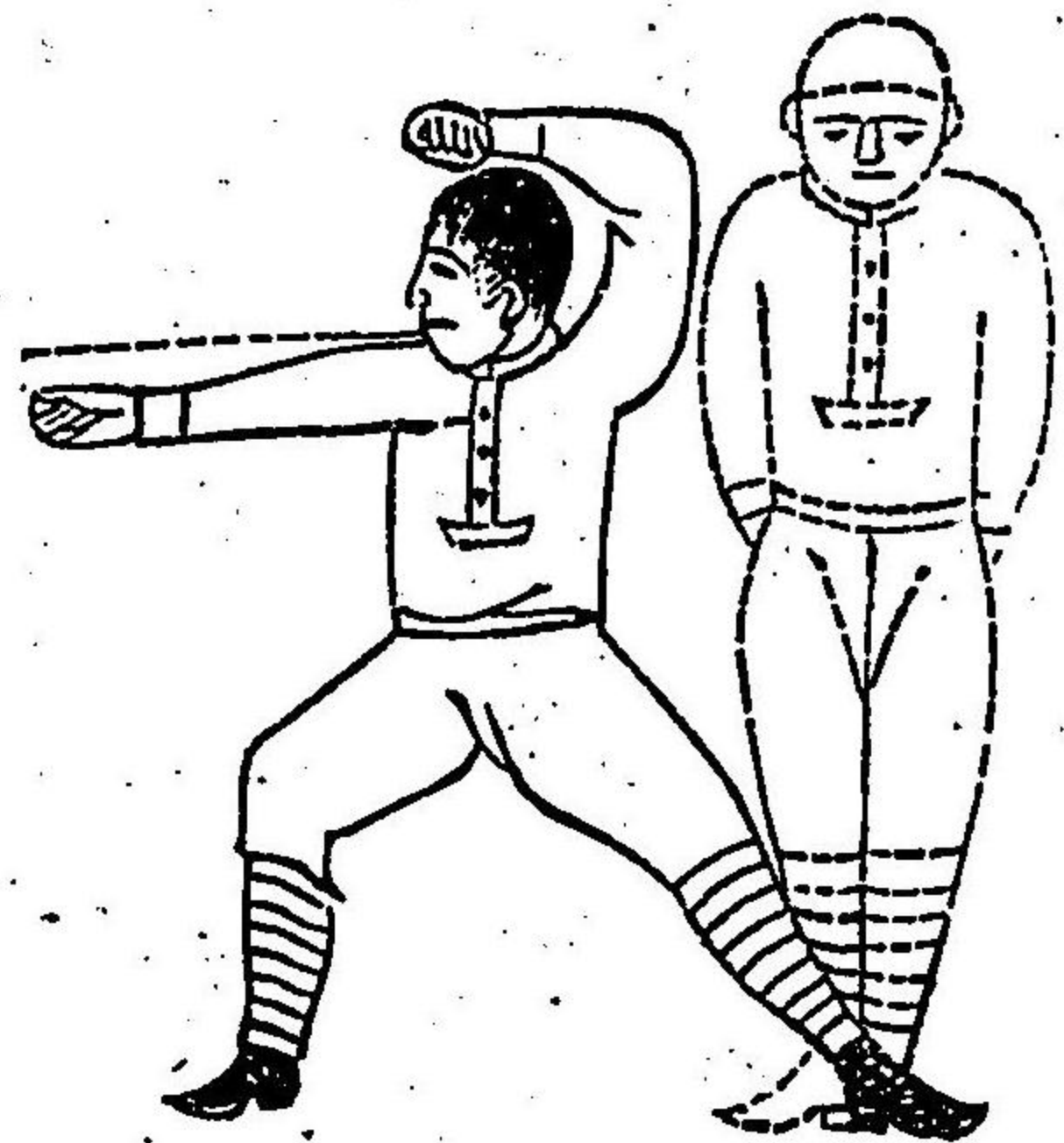
動ヲナスベシ

十六呼間左右ノ両足ヲ交々進退シ

テ同上ノ運動ヲ爲スベシ(但シ女子

ニハ此節ヲ省ク)

圖七十三



第八章 啞鈴體操

啞鈴ヲ取り行進ノ際ハ啞鈴ヲ上胸部ニ置片(肘ヲ後方ニ引キ成

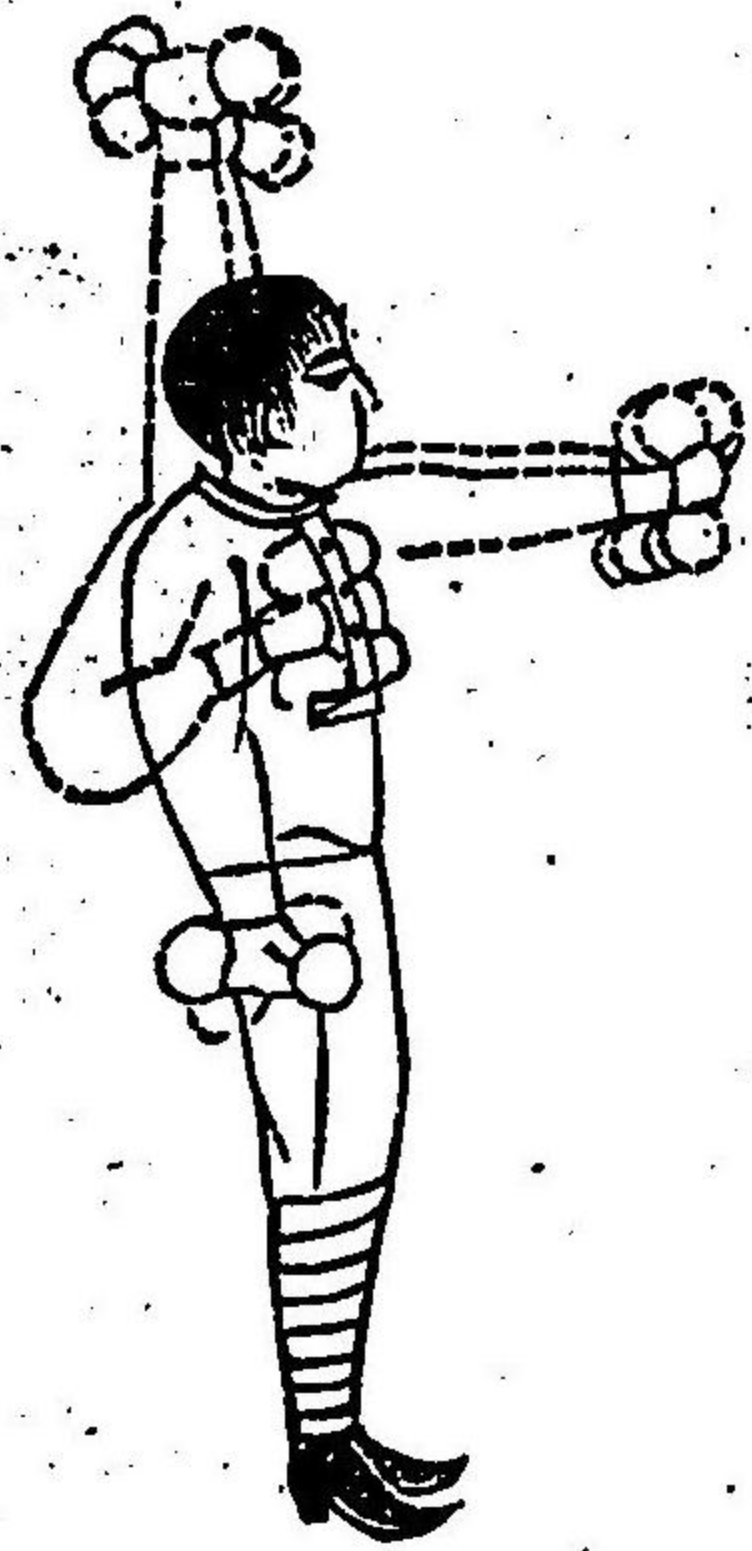
ベクニ鈴ノ間ヲ廣クス停止シタル片ハ速ニ兩臂ヲ側垂シテ鈴ノ甲端ヲ前ニ向ク
啞鈴ヲ持チテ整頓スルニハ左鈴ノ甲端ヲ前方ニ向ケ左手ノ爪ヲ上ニ向ク

一第一節ヨリ第十九節マデヲ第一部トナシ第二十節ヨリ終尾マデヲ第二部トスベシ
一用意ノ令ニテ鈴ノ甲端ヲ前ニシタルマ、演習ノ注意ヲ爲ス一始メノ令ニテ第一節ノ演習ヲ始ム

●第一節 八呼間毎呼強クニ鈴ノ甲端ヲ以テ下方ノ空中ヲ打ツベシ但空中ヲ打チ直ニニ鈴ノ甲端ヲ上方ニ擧グ(兩臂ヲ體ニ着クベシ)
○臂ヲ屈シテニ鈴ヲ胸部ニ取り(同時ニ肘ヲ後方ニ引ク)○強ク

兩臂ヲ正面ニ平伸スル(鈴ノ甲端ヲ上ニシ兩臂ヲ並行セシム)同時ニニ鈴ノ甲端ヲ以テ正面ノ空中ヲ打チ○同上ノ運動ヲ爲ス斯ノ如クシテ八呼ニ至ル
○臂ヲ屈シテニ鈴ヲ胸部ニ取り(肘ヲ肩ト水平ニス)○強ク兩臂ヲ側部ニ平伸スル(鈴ノ甲端ヲ上ニス)同時ニ強クニ鈴ノ甲端ヲ以テ外方ノ空中ヲ打チ○同上ノ運動ヲ爲ス斯ノ如クシテ八呼ニ至ル

第三十八圖

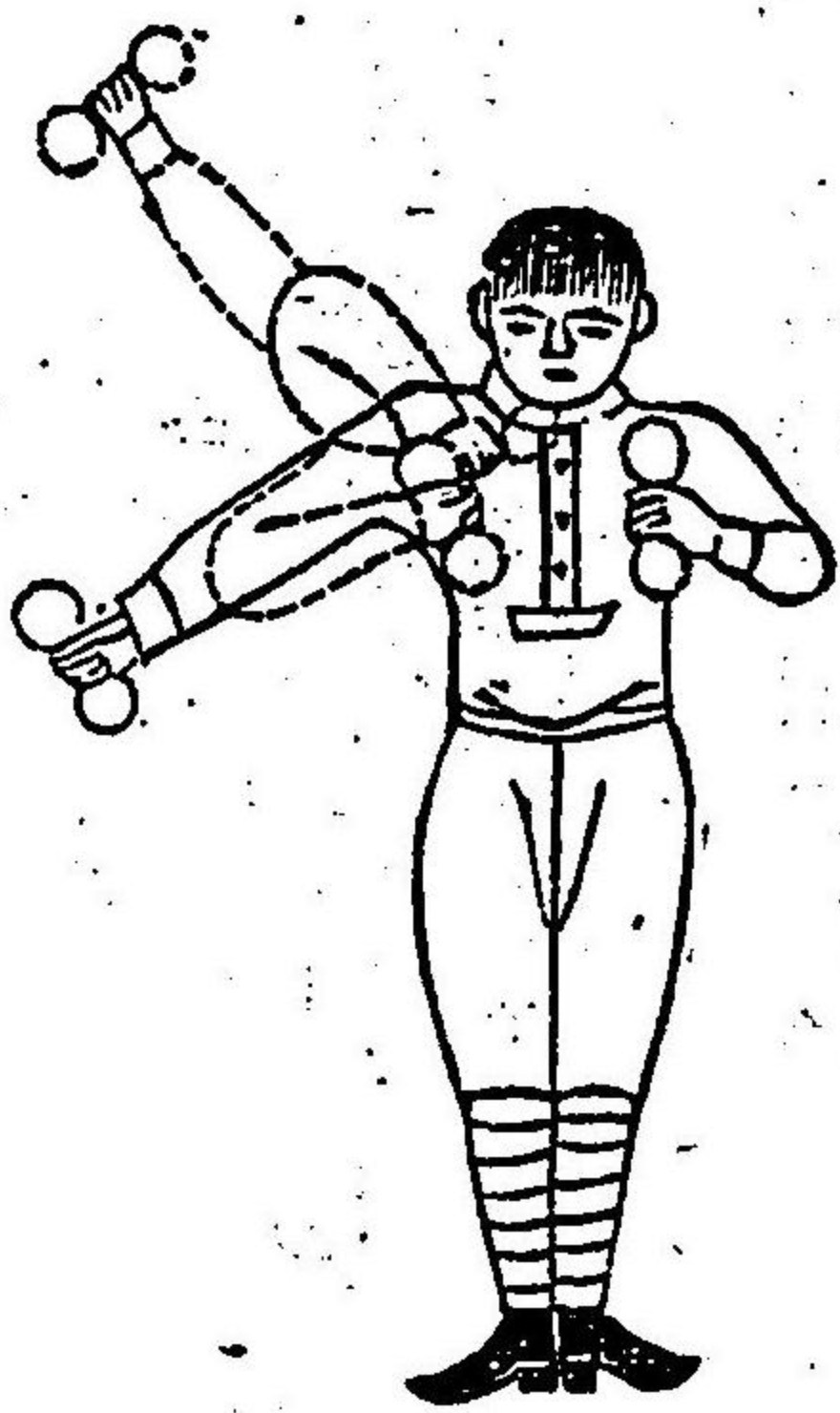


○臂ヲ屈シテニ鈴ヲ胸部ニ取り(肘ヲ體ニ附ス)○強ク兩臂ヲ頭上ニ直伸スル(鈴ノ乙端ヲ前ニシ兩臂ヲ並行セシム)同時ニ強ク

二鈴ノ甲端ヲ以テ上方ヲ打チ③同上ノ運動ヲ爲ス斯ノ如クシテ八呼ニ至ル

◎第二節 ①臂ヲ屈シテ二鈴ヲ胸部ニ取り②二鈴ヲ以テ輕ク胸部ヲ撃チ③四十五度ノ角ヲ爲ス如ク側面下方ニ強ク右臂ヲ斜伸シ(爪ヲ前ニス)④強ク臂ヲ屈シテ鈴ヲ胸部ニ復ス斯ノ如ク右臂ヲ屈伸シテ八呼ニ至ル八呼間左臂ヲ屈伸シテ同上ノ運動ヲ爲スヘシ

第三十圖



八呼間左右交動シテ同上ノ運動ヲ爲シ又八呼間左右合動シテ同上ノ運動ヲ爲スベシ

◎第三節 ①四十五度ノ角ヲ爲ス如ク側面上方ニ強ク(少シク上リ過ル位ニ)右臂ヲ斜伸シ(爪ヲ前ニス)②強ク臂ヲ屈シテ鈴ヲ胸部ニ復ス斯ノ如クシテ八呼ニ至ル(鈴ヲ胸部ニ復スルモ肘ヲ肩ノ水平ヨリ下スベカラズ)

八呼間左臂ヲ屈伸シテ同上ノ運動ヲ爲スベシ
八呼間左右交動シテ同上ノ運動ヲ爲シ又八呼間左右合動シテ同上ノ運動ヲ爲スベシ

◎第四節 ①腕骨上ニテ上體ヲ右側面ニ傾ケ四十五度ノ角ヲ爲ス同時ニ兩臂ヲ側部ニ平伸シ爪ヲ前ニシ而シテ兩臂ハ一直線ヲ爲シテ臂ト體トハ九十度ノ角ヲ爲スベシ②強ク臂ヲ屈シテ二鈴ヲ胸部ニ復ス(肘ヲ肩ト水平ニ保持ス)斯ノ如クシテ八呼

ニ至ル但⑧體ヲ正直ノ位置ニ復ス(第二十四圖)
八呼間上體ヲ左方ニ傾ケテ同上ノ運動ヲ爲スベシ但⑧體ヲ正
直ノ位置ニ復ス

①兩臂ヲ側面ニ平伸スル同時ニ體ヲ右方ニ傾ケ②臂ヲ屈シテ
二鈴ヲ胸部ニ復スル同時ニ體ヲ正直ノ位置ニ復シ③兩臂ヲ平
伸スル同時ニ體ヲ左方ニ傾ケ④臂ヲ屈シテ二鈴ヲ胸部ニ復シ
同時ニ體ヲ正直ノ位置ニ復ス斯ノ如クシテ十二呼ニ至ル

◎第五節 二鈴ヲ胸部ニ止メ置キ肘ヲ體側ニ付シ四呼間毎呼
一步ヅ、右足ヲ前進スベシ但④同脚ヲ屈シテ九十度ノ角ヲ造
ルベシ(第三十一圖)

◎第六節 ①鈴ノ甲端ヲ上ニシ強ク右臂ヲ正面ニ平伸シ(臂ヲ

前ニ出シタル片肩ヲ前へ出スベカラズ)②強ク臂ヲ屈シテ右鈴
ヲ胸部ニ復スル同時ニ左臂ヲ正面ニ平伸シ③右臂ヲ正面ニ平
伸シ同時ニ臂ヲ屈シテ左鈴ヲ胸部ニ復ス斯ノ如クシテ八呼ニ
至ル但⑧右肘ヲ肩ト水平ニス(第三十一圖)

①強ク右臂ヲ側面ニ平伸(鈴ノ甲端ヲ上ニス)スル同時ニ臂ヲ屈
シテ八呼ニ至ル但⑧右肘ヲ體ニ附ス

①強ク右臂ヲ頭上ニ直伸(鈴ノ乙端ヲ前ニス)スル同時ニ臂ヲ屈
シテ左鈴ヲ胸部ニ復シ(肘ヲ體ニ附ス)②右鈴ヲ胸部ニ復シ同時
ニ左臂ヲ頭上ニ直伸ス斯ノ如クシテ八呼ニ至ル

①強ク右臂ヲ下方ニ直伸(鈴ノ甲端ヲ前ニス)スル同時ニ臂ヲ屈シテ左鈴ヲ胸部ニ復シ②右鈴ヲ胸部ニ復シ同時ニ左臂ヲ下方ニ直伸ス斯ノ如クシテ八呼ニ至ル

◎第七節 四呼間毎呼一步ツ、右足ヲ退歩シ①臂ヲ屈シテ左鈴ヲ胸部ニ復ス②次ノ四呼間毎呼一步ツ、左足ヲ前進スベシ

◎第八節 三十二呼間第六節ノ運動ヲ爲スベシ

◎第九節 四呼間毎呼一步ツ、左足ヲ退歩スベシ但①臂ヲ屈シテ左鈴ヲ胸部ニ復ス

◎第十節 ①鈴ノ甲端ヲ上ニシ強ク兩臂ヲ正面ニ平伸シ②臂ヲ屈シニ鈴ヲ胸部ニ復シ(肘ヲ肩ト水平ニ保持ス)③強ク兩臂ヲ側面ニ平伸シ(爪ヲ前ニス)④二鈴ヲ胸部ニ復シ(肘ヲ體ニ接ス)⑤

兩臂ヲ頭上ニ直伸シ(此片鈴ノ乙端ヲ握リニ鈴ヲ直立ス)⑥二鈴ヲ胸部ニ復シ之ヲ直立シ乙端ヲ握リタルマ、⑦膝ヲ屈スルヲナク腕骨上ニテ體ヲ前面ニ屈シニ鈴ノ甲端ヲ以テ齊シク地上ヲ撃チ⑧體ヲ真直ノ位置ニ復シ鈴ヲ胸部ニ取ル(鈴ノ中央ヲ握ル)斯ノ如クシテ三十二呼ニ至ル稱法四四

(地上ヲ鈴ニテ撃ツトキハ胸部ヨリ直下シ決シテ甲端ニテ前面ニ圈ヲ畫ク如ク下ス可カラズ

◎第十一節 ①二鈴ヲ以テ胸部ヲ輕撃シ(少シク上體ヲ後方ニ傾ク)②同部ヲ再撃シ(肘ヲ充分ニ後方ニ引ク)同時ニ腕骨上ニテ上體ヲ少シク前方ニ屈シ③強ク兩臂ヲ前下方(體ニ近ク)ニ並行斜伸シ④兩臂ヲ屈スルヲナク之ヲ水平上四十五度ノ角ニ舉ゲ

(上體ヲ少シク後方ニ傾ク斯ノ如クシテ十六呼ニ至ル但(四ノ四) 臂ヲ屈スルヲナク側面ニ下方ヨリ頭上ニ運ビ共ニ甲端ヲ以テ 二鈴ヲ合撃シ體ヲ正直ニス(胸部ヲ輕撃スル片ニ大氣ヲ充分ニ 吸入レ兩臂ヲ斜伸スル片充分ニ之ヲ呼出スヘシ)(第二十八圖)

◎第十二節 ①臂ヲ屈シ又ハ之ヲ前方ニ出スヲナク側面ニ半 環ヲ畫キ體後下方ニ於テ共ニ乙端ヲ以テ二鈴ヲ合撃シ②臂ヲ 屈シ又ハ之ヲ前方ニ出スヲナク側面ニ半環ヲ畫キ二鈴ヲ頭上 ニ取り共ニ甲端ヲ以テ之ヲ合撃ス斯ノ如クニシテ十二呼ニ至

ル

◎第十三節 ①臂ヲ肩ノ水平ニ置キ二鈴ヲ直立シ強ク之ヲ平 開シテ成ルベク後部ニ運ビ踵ヲ上ケ少シク上體ヲ前方ニ出ス)

②臂ヲ屈スルヲナク二鈴ヲ直立シタル儘正面ニ肩ノ水平ニテ 二鈴ヲ合撃ス(踵ヲ下ス斯ノ如クニシテ十二呼ニ至ル(第十二圖)

◎第十四節 ①右足ヲ前方ニ進ムル(三尺)同時ニ二鈴ヲ以テ輕ク胸部ヲ撃チ(強ク肘ヲ後下方ニ引ク)②強ク兩臂ヲ並行セシメテ頭上ニ直伸シ(鈴ノ乙端ヲ前ニス)③臂ヲ屈シテ二鈴ヲ胸部ニ復シ④右足ヲ退ケテ體ヲ直立ノ位置ニ復シ同時ニ二鈴ヲ以テ側面ノ上方ヨリ後下方ニ半環ヲ畫キ共ニ乙端ヲ以テ背後ニ於テ二鈴ヲ合撃ス斯ノ如クニシテ十六呼ニ至ル稱法四四

十六呼間左足ヲ進退シテ同上ノ運動ヲ爲スベシ

十六呼間左右ノ兩足ヲ交々進退シテ同上ノ運動ヲ爲スベシ但

(四ノ四)臂ヲ屈シ右鈴ヲ頭後ニ直立セシメテ其ノ甲端ヲ下ニシ

左臂ヲ正面ニ平伸シテ鈴ノ甲端ヲ上ニス

◎第十五節 ①右鈴ヲ頭上ヨリ運ビ同鈴ノ乙端ヲ以テ左鈴ノ甲端ヲ打チテ之ヲ下シ②左鈴ヲ頭後ニ至ラシメ右鈴ハ左鈴ノ舊位置ニ止ム③左鈴ヲ頭上ヨリ運ビ右鈴ノ甲端ヲ打チテ之ヲ下シ④右鈴ヲ頭後ニ至ラシメ⑤右鈴ヲ後下方ヨリ運ビテ左鈴ノ乙端ヲ打チ上ゲ⑥左鈴ヲ頭後ニ至ラシメ⑦左鈴ヲ後下方ヨリ運ビテ右鈴ノ乙端ヲ打チ上ゲ⑧左鈴ヲ舉グ⑨二鈴共ニ上部ヨリ半環ヲ畫キ背部ノ下方ニ於テ共ニ乙端ヲ以テ之ヲ合撃ス

◎第十六節 ①脚ヲ屈シテ右足ヲ側面ニ一步進メ(足尖ヲ右ニ向ク)

右鈴ヲ右股上凡ソ二寸ノ所ニ直立セシムル同時ニ左鈴ノ甲端

ヲ以テ右鈴ノ甲端ヲ打チ(コ、ニ充分ニ左鈴ヲ止ム)②右脚ヲ伸

(足尖ヲ上クルナリ)バシテ左脚

ヲ屈シ同時ニ左鈴ノ甲端ハ其

ノ位置ヲ離チ③鈴ノ行方ニ向

ケ臂ヲ屈スルナク下方ヨリ十

體ノ前面ニ大ナル全環ヲ畫キ

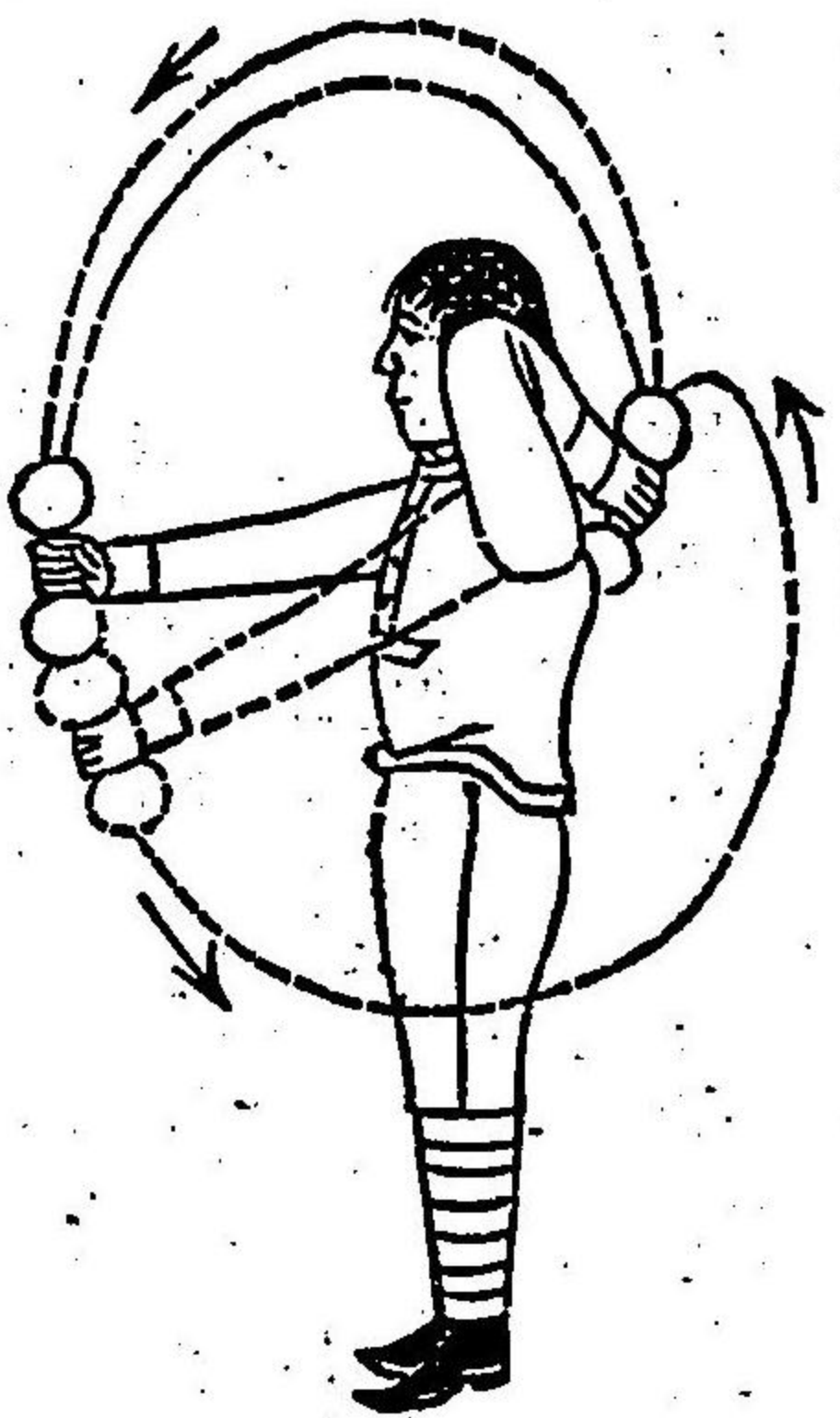
同時ニ右脚ヲ屈シ左脚ヲ伸シ

左鈴ヲ以テ右鈴ノ甲端ヲ撃ツ斯ノ如クシテ十一呼ニ至ル④右

鈴ヲ頭後ニ取り左鈴ノ甲端ヲ上ニシ左臂ヲ正面ニ平舉シ同時

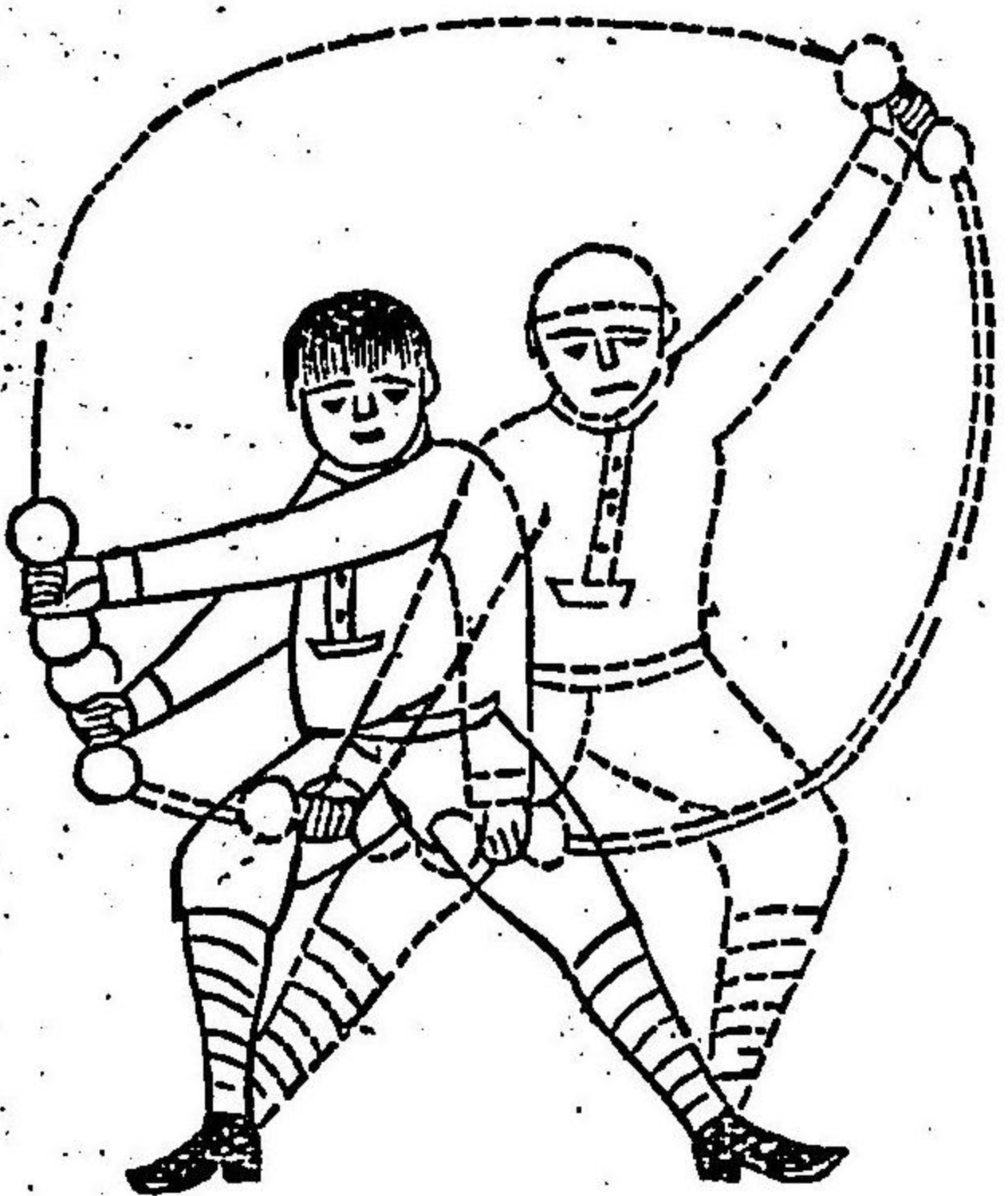
ニ右足ヲ退ケテ左足ニ合シ體ヲ正直ノ位置ニ復ス

◎第十七節 八呼間第十五節ノ運動ヲナスベシ



◎第十八節 十二呼間左側ニ於テ第十六節ノ運動ヲ爲スベシ但㊦臂ヲ屈シテ二鈴ヲ胸部ニ取り同時ニ左足ヲ退ケテ體ヲ正直ノ位置ニ復ス(但女子ニハ第十六、十七、十八節ヲ省ク)

第十四圖



◎第十九節 ㊱拇指ヲ内ニシ諸指ノ先背ヲ胸部ニ付ケテ一齋ニ兩肘ヲ以テ前ノ上方ヨリ後ノ下方ニ全環ヲ畫キ㊲又同上ノ如ク全環ヲ畫ク斯ノ如クシテ十二呼ニ至ル(但女子ハ一ニテ兩鈴ヲ胸ニ取りニニテ第十九節ノ運動ヲ行フ)

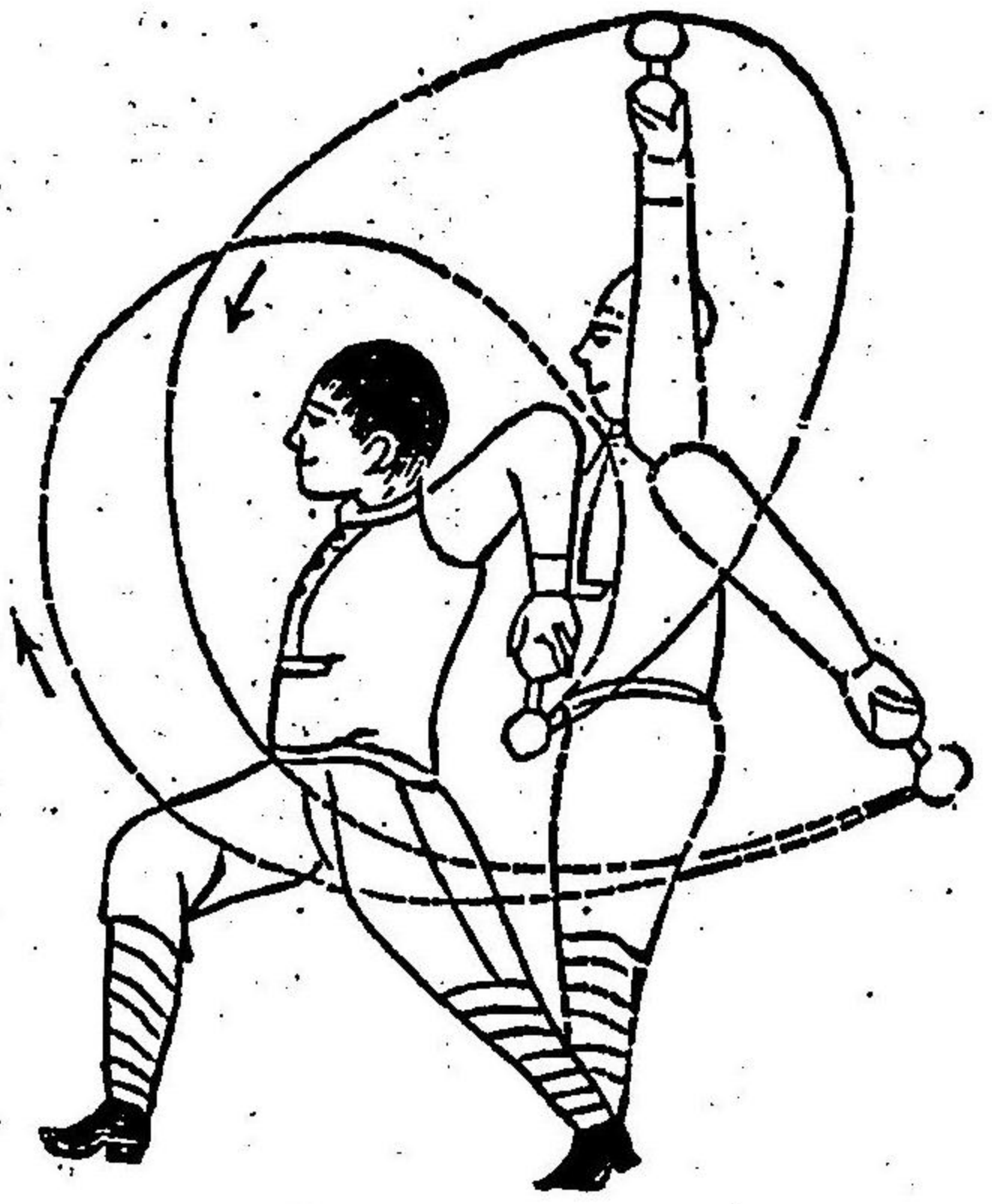
◎第二十節 ㊳強ク兩臂ヲ側面ニ平伸シ(鈴ヲ直立ニス)㊴臂ヲ屈シテ二鈴ヲ胸部ニ復ス(肘ヲ肩ト水平ニ保持ス斯ノ如クシテ十二呼ニ至ル但㊵二鈴ヲ以テ上方ヨリ後下方前部ニ弓形ヲ畫キ二鈴ヲ直立シ兩臂ヲ並行シテ正面肩ノ水平ニ置クト同時ニ半バ右向ヲ爲スベシ

◎第二十一節 ㊶二鈴ノ乙端ヲ緩ク握リテ成ルベク之ヲ後下方ニ垂レシメ(兩臂ヲ左右ニ開キ胸部ヲ張ル)同時ニ右足ヲ一歩前進シ(右脚ヲ屈シテ九十度ノ角ヲ作り左脚ヲ斜伸ス)㊷右足ヲ左足ノ傍ニ退クル同時ニ二鈴ヲ舉ゲテ高ク頭上ニ直立セシメ甲端ヲ臂ト垂直ニス(コヽニ充分ニ止ム)㊸二鈴ヲ以テ上方ヨリ前面ヲ經テ後方ニ環ヲ畫キ成丈ヶ背後上方ニ達セシメ(コヽニ

充分ニ止ム④二鈴トモニ前面ニ平舉ス(二ノ一)三鈴ヲ以テ後下方ヨリ前面ニ環ヲ畫キテ二鈴ヲ背後ニ垂レ同時ニ右足ヲ前進ス斯ノ如クシテ十六呼ニ至ル但(四ノ二)兩足尖ニテ充分ノ左廻轉ヲ爲シ同時ニ兩鈴ヲ頭上ニ直立セシメ右踵ヲ左踵ニ合付スベシ

○右足ヲ前進シテ同上ノ運動ヲ爲シ○左足ヲ退ケテ右足ニ合付ス斯ノ如クシテ十六呼ニ至ル但(四ノ二)兩足尖ニテ右廻轉ヲ爲スベシ

圖 二 十 四 第

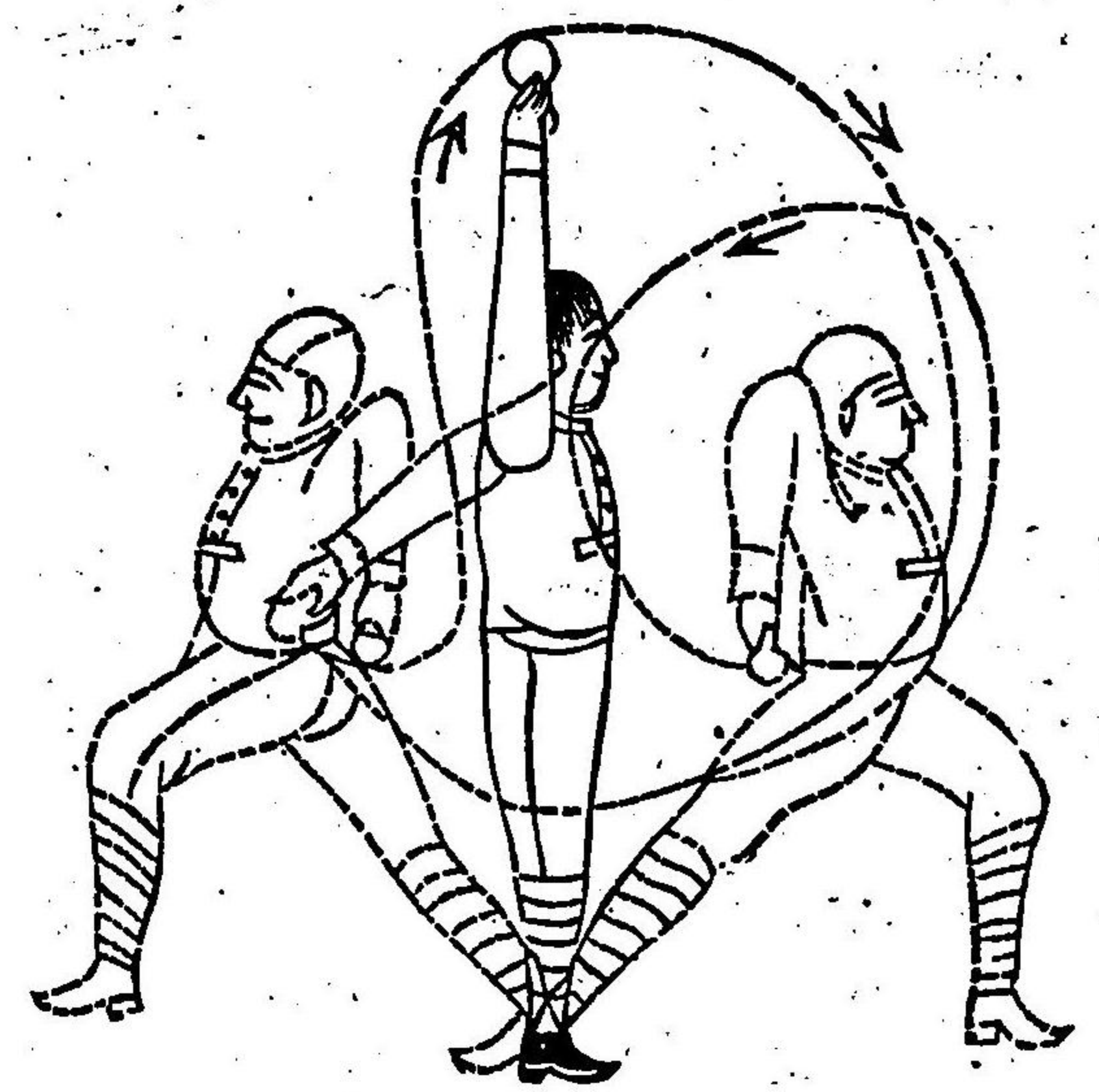


○百四十四

十六呼間前後ニ交動シテ同上ノ運動ヲ爲スベシ(常ニ○)旋廻ヲ爲ス(但(四ノ二)正面ニ向キ二鈴ヲ頭上垂直ノ位置ニ置キ(四ノ三四)其ノ位置ニ休止ス稱法四四(第四十二圖)第四十三圖)

◎第二十二節 四呼間每呼ニ鈴ヲ以テ輕ク胸部ヲ擊チ(少シク上體ヲ後方ニ傾ケ且ツ肘ヲ肩ノ水平ニス)次ノ四呼間每呼臂ヲ屈スルナク前面下

圖 三 十 四 第



○百四十五

方體ニ近クニ於テ共ニ乙端ヲ以テ二鈴ヲ合撃ス(肩ヲ方正ニ保持シ骸骨上ニテ上體ヲ少シク前方ニ傾ク斯ノ如クシテ三十二呼ニ至ル但胸部ヲ輕撃スル間ニ充分ニ大氣ヲ吸入シ二鈴ヲ合撃スル間ニ大氣ヲ呼出スベシ稱法四二四(第二十九圖)

◎第二十三節 ①肘ヲ肩ト水平ニ保持シ二鈴ヲ以テ一齊ニ胸部ヲ輕撃シ②再ビ之ヲ撃チ③兩臂ヲ側面ニ平伸スル同時ニ各鈴ノ乙端ヲ握リ(鈴ト臂ハ一直線ヲナス)④臂ヲ屈シテ二鈴ヲ胸部ニ復ス(乙端ヲ握リタル肘ヲ體ニ附ス)

◎第二十四節 ①右鈴ヲ右肩上ヨリ左鈴ヲ左腋下ヨリ背後ニ運ビ可成右鈴甲端ヲ以テ左鈴甲端ヲ撃チ(肩ヲ水平ヨリ右臂ヲ上ゲ且ツ右方ニ充分ニ開ク)②兩臂ヲ側部ニ平伸シ(鈴ハ臂ト水

平ニナス)③同上ノ如ク右鈴ヲ下ニシ左鈴ヲ上ニシ背後ニテ二鈴ヲ合撃ス斯ノ如クシテ十二呼ニ至ル

◎第二十五節 ①兩臂ヲ屈スルヲナク體ノ前面下方ニテ共ニ乙端ヲ以テ二鈴ヲ合撃シ(鈴ノ中央ヲ握ル)②二鈴ヲ肩ノ高サニ上ゲ再ビ體ノ前面下方ニ下シ甲端ヲ以テ二鈴ヲ合撃ス斯ノ如クシテ十二呼ニ至ル

◎第二十六節 十二呼間體ノ後部下方ニ於テ同上ノ運動ヲ爲スベシ但乙端ヨリ始ム

◎第二十七節 十二呼間體ノ前後ニ於テ二鈴ヲ交撃スベシ但シ體前ニテハ共ニ乙端ヲ以テ體後ニテハ共ニ甲端ヲ以テス

◎第二十八節 ㊦同上ノ如ク體前ニテ二鈴ヲ合撃シ㊦體後ニテ合撃シ㊦又體前ニテ合撃シ㊦四臂ヲ屈シ又ハ之ヲ前方ニ出スヲナク二鈴ヲ以テ各側面ニ半環ヲ畫キ共ニ甲端ヲ以テ頭上ニ合撃ス斯ノ如クシテ十二呼ニ至ル

◎第二十九節 四呼間共ニ甲端ヲ以テ二鈴ヲ頭上ニ合撃シ毎呼四五寸ツ、右足ヲ前進シ右脚ヲ屈シ左脚ヲ斜伸ス(此時臂ノ屈カラサル様注意スベシ)

◎第三十節 ㊦右股上ニ於テ共ニ乙端ヲ以テ二鈴ヲ合撃シ㊦體後ノ下方ニ於テ共ニ甲端ヲ以テ之ヲ合撃シ㊦又右股上ニ於テ共ニ乙端ヲ以テ合撃シ㊦四臂ヲ屈シ又ハ前方ニ出スヲナク二鈴ヲ以テ各側面ニ半環ヲ畫キ之ヲ頭上ニ舉ゲテ共ニ甲端ヲ以

テ合撃ス斯ノ如クシテ十六呼ニ至ル但(四ノ四)即チ二鈴ヲ頭上ニテ合撃スルルキ左右両足ノ位置ヲ急速ニ變換スベシ稱法四四(但女子ハ四呼ニテ左足ヲ退ケ四呼ニテ右足ヲ前進スベシ)

十六呼間同上ノ運動ヲ爲スベシ
◎第三十一節 四呼間共ニ甲端ヲ以テ頭上ニテ二鈴ヲ合撃シ毎呼一步ツ、左足ヲ退歩スベシ

◎第三十二節 ㊦急速ニ二鈴ヲ腋下ニ取り甲端ヲ前ニシ同時ニ踵上ニ坐スル如ク體ヲ屈シ肘ハ外部ニ向テ肩ハ水平ニ保持シ股ハ對角線狀ヲ爲シ踵ヲ上ゲテ體重ヲ足尖ニ托シ上體ヲ真直ニ保持スベシ㊦上體ヲ少シク上下シ㊦體ヲ正直ノ位置ニ復(踵ヲ下ス)シ同時ニ強ク二鈴ヲ側垂シ㊦其ノ位置ニ休止ス斯ノ

如クシテ十六呼ニ至ル稱法四四(女子ハ両手ヲ腕骨ニ置キ體ヲ速舉ス)

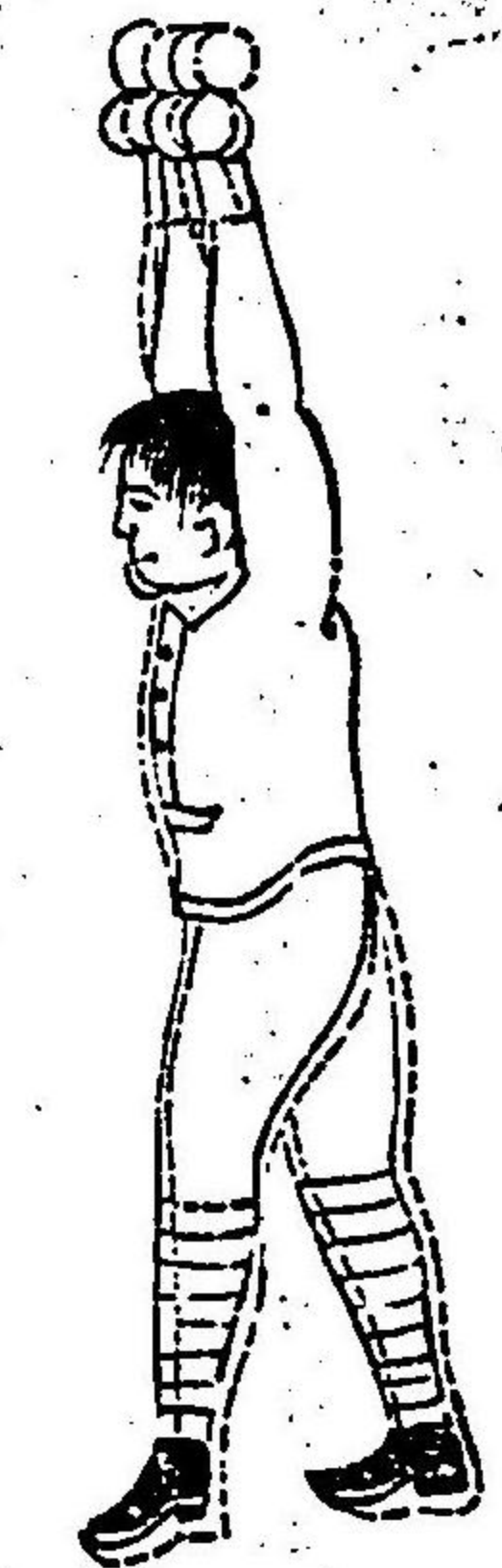
◎第三十三節 ①臂ヲ屈スルコナク前面下方ニテ共ニ乙端ヲ以テ二鈴ヲ合擊シ②左上臂ヲ體ニ着ケ下臂ヲ正面肘ノ水平ニ舉ゲ(鈴ハ直立シテ體ノ中央ヲ離ル、二寸ノ所ニ置ク)同時ニ右鈴ノ乙端ヲ以テ左鈴ノ甲端ヲ擊テ第三四呼ノ間其ノ位置ニ休止ス

◎第三十四節 ①同上ノ位置ニテ右鈴ノ乙端ヲ以テ左鈴ノ甲端ヲ擊テ次ノ三呼間二鈴ヲ横ニ平行ナラシメ可成數度迅速ニ交互循環ス(肘ヲ肩ト水平ニス)斯ノ如クシテ十六呼ニ至ル稱法四四

◎第三十五節 ①同上ノ如ク右鈴ヲ以テ左鈴ヲ擊テ②二鈴トモ其位置ヲハナチ③兩臂ヲ下方ヨリ側面ニ平伸シ(鈴ノ甲端ヲ上ニス)④其ノ位置ニ休止ス

◎第三十六節 ①臂ヲ屈スルコナク背後ノ下部ニ於テ共ニ乙端ヲ以テ二鈴ヲ合擊シ②臂ヲ屈シ又ハ之ヲ前方ニ出スコナク二鈴ヲ以テ側面ニ半環ヲ畫キテ之ヲ頭上ニ取り共ニ甲端ヲ以テ二鈴ヲ合擊ス斯ノ如クシテ十二呼ニ至ル

◎第三十七節 八呼間每呼兩臂ヲ直伸シテ二鈴ヲ頭上ニ置キ(爪ヲ前ニス)少シク左足ヲ前部ニ舉ゲ右足尖ニテ少シク跳撥スベシ(膝ヲ伸シ足尖ヲ



第四十圖

前下方ニ向ク

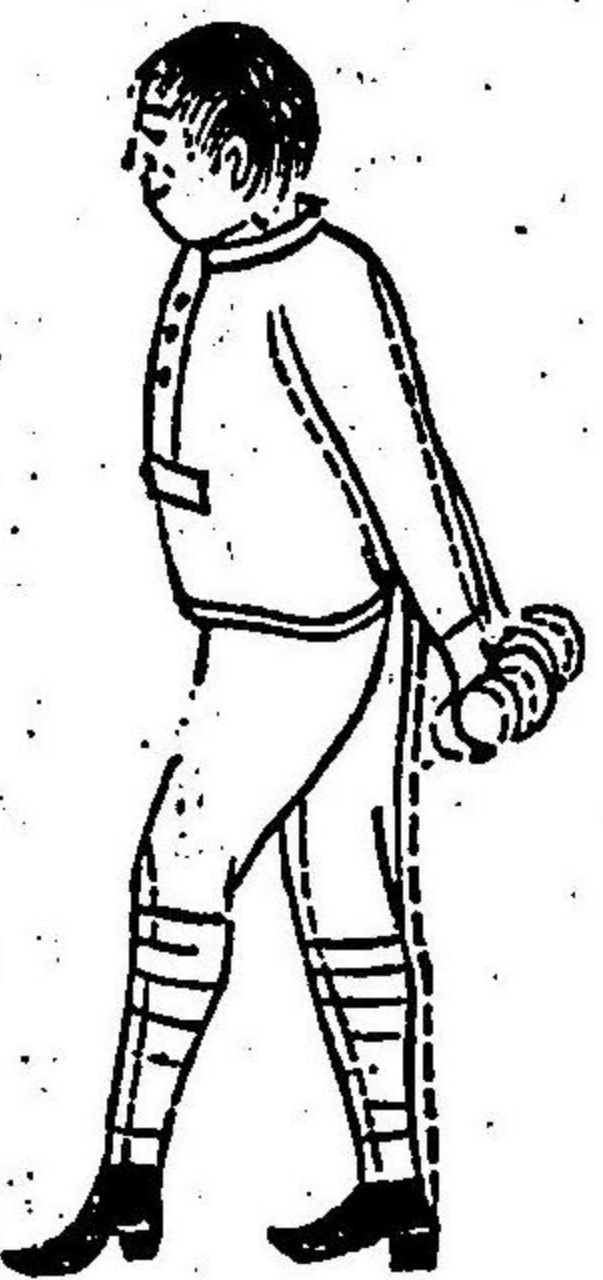
八呼間兩臂及二鈴ヲ尙ホ同上ノ位置ニ止メ置キ右足ヲ前部ニ舉ゲ(足尖ヲ上クベカラズ)左足尖ニテ跳撥スヘシ

下肢運動ハ左脚ハ膝關節ヲ展伸シ踵ヲ舉ゲ足尖ヲシテ地ヲ離サシム右脚ハ踵ヲ舉ゲ跳撥狀ノ運動ヲナスモノナリ此運動ヲ營ム主ナル筋ハ四頭股筋膝關節ヲ展伸スルモノ(二頭腓腸筋比目魚筋長足蹠筋)踵ヲ舉グルモノ(跳撥狀ノ運動ヲ營ム筋ハ踵ヲ舉上スル者ト同一ナリ其他此際ニ於テハ僅カニ膝關節ヲ屈伸スル者ナリ

◎第三十八節 第一二呼ノ間二鈴ト兩臂ヲ同上ノ位置ニ止メ置キ右足尖ニテ二度跳撥シ◎臂ヲ屈スルトナク半環ヲ畫キテ

兩臂ヲ前面ヨリ後方ニ下垂シ(爪ヲ後ニス)右足ヲ後部ニ舉(膝ヲ屈スルトナク)ゲテ左足尖ニテ跳撥シ◎二鈴ヲ其位置ニ置キ同足尖ニテ又跳撥ス斯ノ如クシテ十六呼ニ至ル稱法四四

第四十五圖



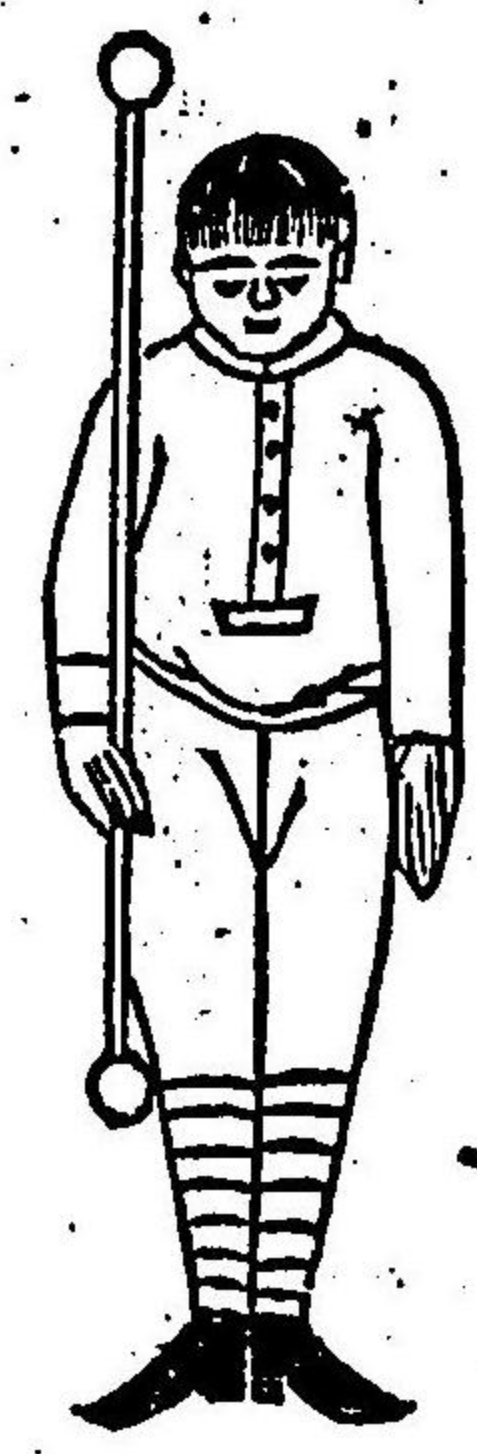
第九章 球竿體操

一第一節ヨリ第廿七節マデヲ第一部トシ第廿八節ヨリ終尾マデヲ第二部ト爲スベシ

一各生徒ハ行進ノ際右手ヲ以テ竿ヲ取り其ノ拇指ヲ後ニシ食指ト中指トヲ前ニシ(他ノ二指ヲ外ニシ全竿ヲ三分シ下部ヨリ凡ソ第一分ノ所ヲ握リテ垂直ニ右側ニ携フベシ)

全竿ヲ三分シテ下部ヨリ第一
部ノ所ヲ保持スコレ即チ球竿
體操ノ氣ヲ着ケノ姿勢ナリ
一用意ノ令ニテ演習ノ注意ヲナ
ス

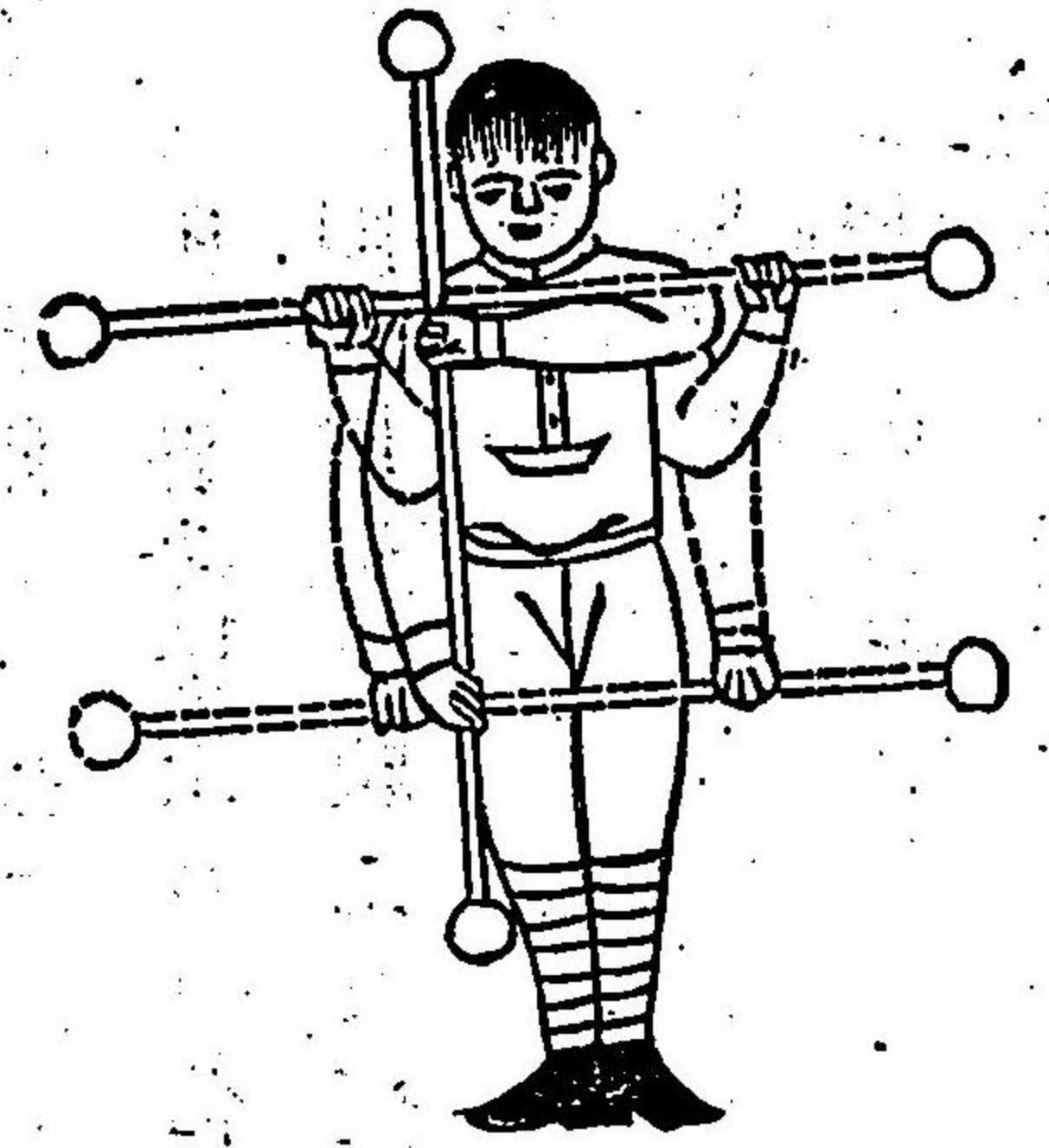
圖六十四第



一始メノ令ニテ第一節ノ演習ヲ始ム
◎第一節 ①左手ヲ右肩前ニ上ゲ竿ノ凡ソ第二分ノ所ヲ握リ
左肘ヲ肩ト垂直ニス(拇指ヲ竿前ニシ四指ヲ竿後ヨリス)②左臂
ヲ伸シ竿ヲ体前下方ニ取リテ平線狀ヲ爲シ③兩臂ヲ屈シテ之
ヲ肩前ニ取リ(爪ヲ前方ニ向ケ兩肘ヲ體ニ附ス)④其位置ニ休止
ス

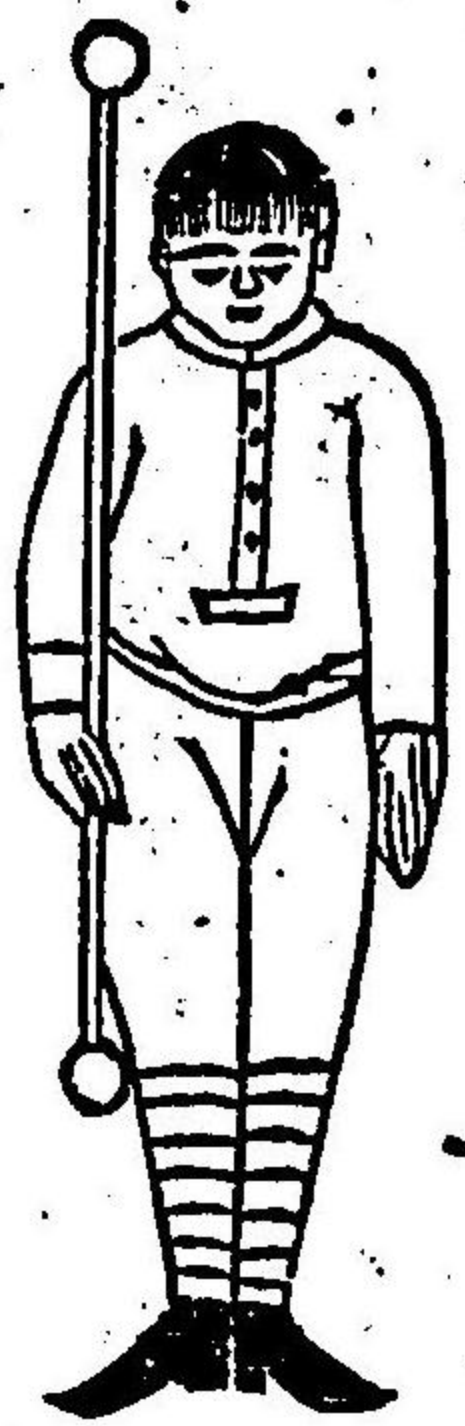
◎第二節 ①體ニ近ク強ク兩臂ヲ下方ニ直伸シテ竿ヲ臂ノ長
サニ垂下シ②強ク臂ヲ屈シテ竿ヲ肩前ニ復ス斯ノ如ク兩臂ヲ
屈伸シテ十二呼ニ至ル
◎第三節 ①強ク兩臂ヲ正面ニ平伸シ②強ク臂ヲ屈シテ竿ヲ
肩前ニ復ス(兩肘ヲ體ニ附ス斯ノ如
ク兩臂ヲ正面ニ屈伸シテ十二呼ニ
至ル
◎第四節 ①強ク兩臂ヲ頭上ニ直
伸シ②強ク臂ヲ屈シテ竿ヲ肩前ニ
復ス斯ノ如ク兩臂ヲ頭上ニ屈伸シ
テ十二呼ニ至ル

圖七十四第



全竿ヲ三分シテ下部ヨリ第一
部ノ所ヲ保持スコレ即チ球竿
體操ノ氣ヲ着ケノ姿勢ナリ
一用意ノ令ニテ演習ノ注意ヲナ
ス

圖六十四第



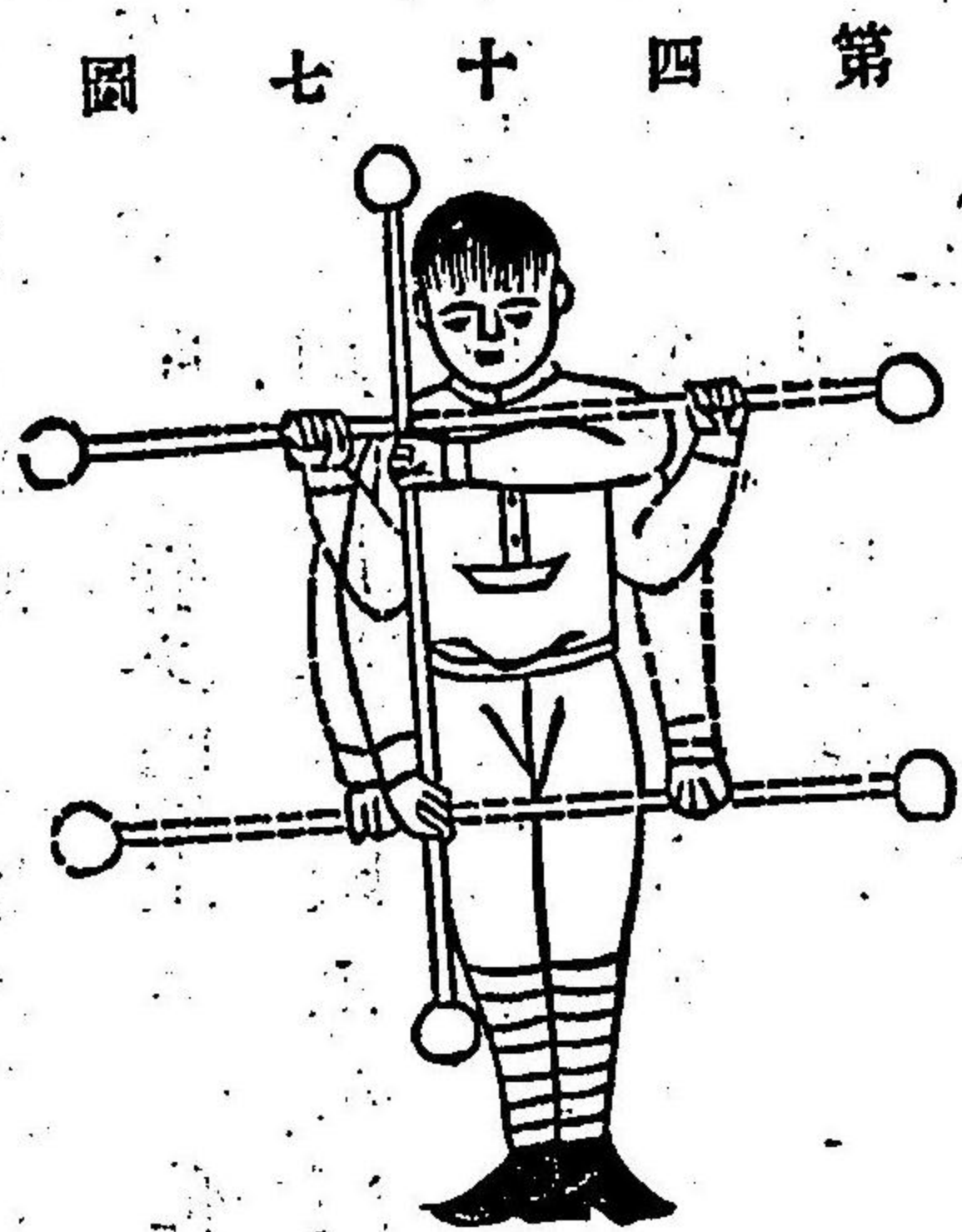
一始メノ令ニテ第一節ノ演習ヲ始ム

◎第一節 ①左手ヲ右肩前ニ上ゲ竿ノ凡ソ第二分ノ所ヲ握リ
左肘ヲ肩ト垂直ニス(拇指ヲ竿前ニシ四指ヲ竿後ヨリス)②左臂
ヲ伸シ竿ヲ体前下方ニ取リテ平線狀ヲ爲シ③兩臂ヲ屈シテ之
ヲ肩前ニ取リ(爪ヲ前方ニ向ケ兩肘ヲ体ニ附ス)④其位置ニ休止
ス

◎第二節 ①体ニ近ク強ク兩臂ヲ下方ニ直伸シテ竿ヲ臂ノ長
サニ垂下シ②強ク臂ヲ屈シテ竿ヲ肩前ニ復ス斯ノ如ク兩臂ヲ
屈伸シテ十二呼ニ至ル

◎第三節 ①強ク兩臂ヲ正面ニ平伸シ②強ク臂ヲ屈シテ竿ヲ
肩前ニ復ス(兩肘ヲ體ニ附ス斯ノ如
ク兩臂ヲ正面ニ屈伸シテ十二呼ニ
至ル

◎第四節 ①強ク兩臂ヲ頭上ニ直
伸シ②強ク臂ヲ屈シテ竿ヲ肩前ニ
復ス斯ノ如ク兩臂ヲ頭上ニ屈伸シ
テ十二呼ニ至ル



◎第五節 ①同上ノ如ク強ク兩臂ヲ頭上ニ直伸シ ②強ク臂ヲ屈シテ竿ヲ頸後ノ肩上ニ取り肘ヲ下グ ③強ク臂ヲ頭上ニ直伸シ ④強ク臂ヲ屈シテ竿ヲ頸後ニ取ル斯ノ如ク兩臂ヲ頭上及頸後ニ屈伸シテ十二呼ニ至ル ⑤竿ヲ肩前ニ復ス

◎第六節 ①強ク兩臂ヲ頭上ニ直伸シ ②強ク臂ヲ屈シテ竿ヲ頸後ノ肩前ニ取り ③更ニ兩臂ヲ頭上ニ直伸シ ④兩臂ヲ屈シテ竿ヲ肩前ニ復ス斯ノ如ク前後ニ交動シテ十六呼ニ至ル

◎第七節 ①第四十八圖ノ如ク兩手トモニ緩ク竿ヲ握リ強ク之ヲ右側ニ平運シテ左手ヲ右肩前ニ取り竿ノ左端ヲ左腋下ニ至ラシメ(同時ニ少シク右方ニ頭ヲ向ケ左手ノ爪ヲ前ニシ左臂ヲ以テ竿ヲ挾ム) ②竿ヲ肩前ニ復ス(頭ヲ正面ニス斯ノ如クシテ

十二呼ニ至ル

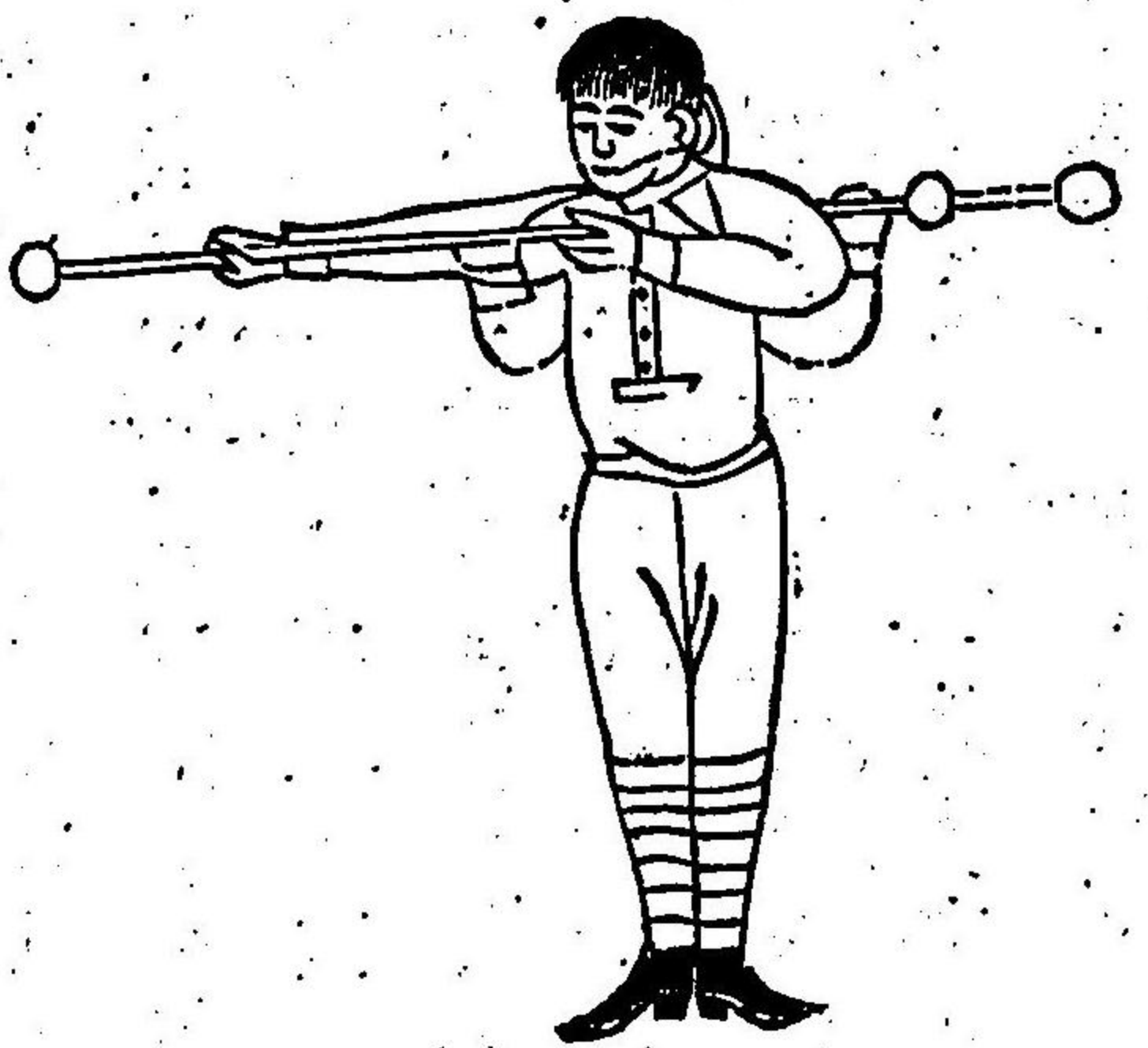
①右上肢ノ外轉前膊ノ廻前左上肢ノ内轉前膊ノ廻後及頭ノ廻旋等ナリ

◎第八節 十二呼間左方ニ於テ同上ノ運動ヲ爲スベシ

◎第九節 ①同上ノ如ク右方ニ運動シ ②舊位ニ復シ ③左方ニ運動シ ④舊位ニ復ス斯ノ如ク左右ニ交動シテ十六呼ニ至ル

◎第十節 ①強ク兩臂ヲ頭上ニ直伸シ ②兩臂ヲ屈スルナク上方ヨリ前面ニ半環ヲ畫キテ兩臂ノ長サニ竿ヲ下垂シ ③臂ヲ

第 四 十 八 圖



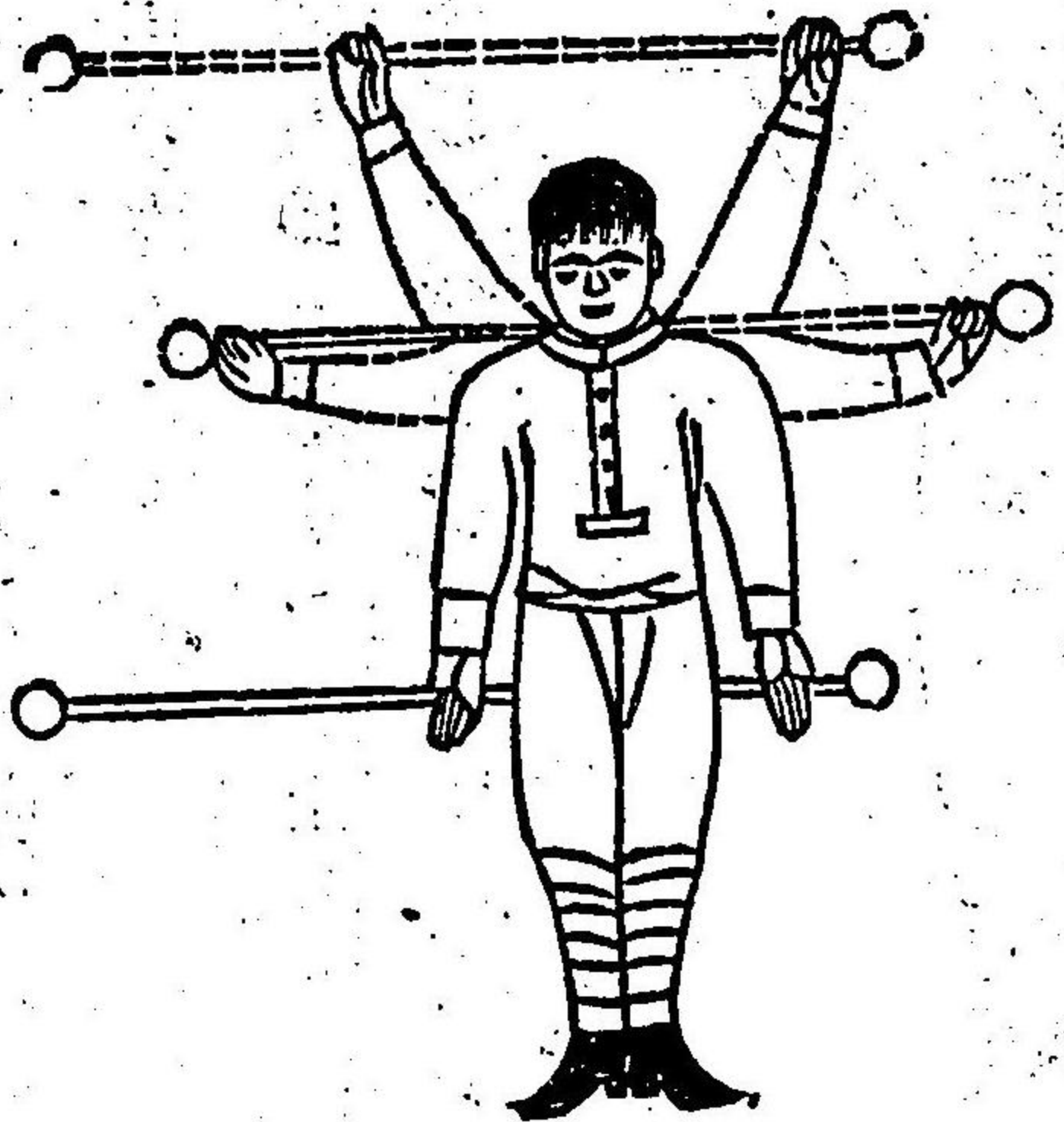
屈スルヲナク下方ヨリ前面ニ半環ヲ畫キテ竿ヲ頭上ニ復スス
ノ如ク竿ヲ上下シテ十二呼ニ至ル

●第十一節 ①同上ノ如ク下方ヨリ前面ニ半環ヲ畫キテ兩臂
ヲ頭上ニ直舉スル同時ニ左手ヲ外方ニ滑ラシメ竿ノ左端ヲ握
リ②臂ヲ屈スルヲナク上方ヨリ竿ヲ體後ノ下方ニ下垂シテ(竿
ノ肩ト水平ニ至ルトキ右手ヲ外方ニ滑ラセ又竿ノ下方ニ至ル
ルハ之ヲ内方ニ滑ラセテ成ルベク竿ヲ下方ニ下ス)③臂ヲ屈ス
ルヲナク下方ヨリ竿ヲ頭上ニ復シ(竿ノ肩ノ高サニ至ルルキ右手
ヲ外方ニ滑ラセ又竿ノ頭上ニ至ルルキハ右手ヲ内方ニ滑ラシテ
竿ノ右端凡ソ三分一ノ所ヲ保持ス)④臂ヲ屈スルヲナク上方ヨ
リ竿ヲ體後ノ下方ニ下ス竿ノ肩部ヲ通過スルルキ臂ヲ屈セザル

トニ注意スベシ斯ノ如クシテ十二呼ニ至ル

●第十二節 ①同上ノ如ク兩臂ヲ頭上ニ直舉スル同時ニ兩手
ヲ内方ニ滑ラシテ竿ノ兩端凡ソ三分一ノ所ヲ保持シ②上方ヨ
リ半環ヲ畫キテ竿ヲ體前ノ下
方ニ下シ③下方ヨリ兩臂ヲ頭
上ニ直舉スル同時ニ左手ヲ左
方ニ滑ラシメ竿ノ左端ヲ保持
シ④竿ヲ體後ノ下方ニ下ス斯
ノ如ク前後ニ交動シテ十六呼
ニ至ル

第十四圖



●第十三節 ①兩臂ヲ頭上ニ

直舉シ同時ニ両手ヲ内方ニ滑ラシ兩拳ノ間ヲ少シク廣ロクス
 ⑤第五十圖ノ如ク右手ヲ以テ竿ヲ引キ(左手ハ少シク之レニ抗
 ス)左臂ヲ頭上ニ屈シテ竿ノ中央ヲ右肩頭ニ着ケ右肩上ヨリ頭
 上ニ竿ヲ以テ斜線狀ヲ爲シ⑥左手ヲ以テ竿ヲ引キ(右手ハ少シ
 ク抗ス)之レヲ頭上平線狀ニ復
 ス(コノ運動ハ兩手互ニ相引ク
 ベシ)斯ノ如クシテ十二呼ニ至
 ル

⑥第十四節 ①右手ヲ以テ竿
 ヲ引キ之レヲ頭上平線狀ニ復
 シ②左手ヲ以テ竿ヲ引キ右臂



ヲ頭上ニ屈シテ左肩上ヨリ頭上ニ竿ヲ以テ斜線狀ヲ爲シ③同
 上ノ如クシテ竿ヲ頭上平線狀ニ復ス斯ノ如ク左方ニ運動シテ
 十二呼ニ至ル

④第十五節 ①同上ノ如クシテ竿ヲ頭上平線狀ニ復シ②同上
 ノ如クシテ竿ヲ以テ右方ニ斜線狀ヲ爲シ③竿ヲ頭上平線狀ニ
 復シ④同上ノ如クシテ左肩上ヨリ頭上ニ斜線狀ヲ爲シ⑤竿ヲ
 頭上平線狀ニ復ス斯ノ如ク左右ニ交動シテ十六呼ニ至ル

⑥第十六節 ①右手ヲ以テ竿ヲ緊握シ(右手ニテ已ニ握リシ所
 ノ部分)拇指ヲ上ニシテ竿ヲ空中ニ直立セシメ(左手ハ竿ヲ放チ
 四指ヲ前ニシテ直チニ之ヲ腕骨上ニ置ベシ)右臂ヲ右斜前ニ平
 伸シ②右手ノ握ル所ヲ弛メテ竿ノ凡ソ三分ノ一ヲ滑下シ③又

凡ソ三分ノ一ヲ滑下シ

④竿端ヲ地上ニ至ラシ

ム但右足ト竿ノ下端ト

ノ距離ハ右臂ノ長サト

同ジカラシムベシ

◎第十七節 ①臂ヲ曲

ゲ或ハ竿ノ下端ヲ動カス

トナク右脚ヲ曲ゲテ一步竿ニ向ヒ

ノ内方充分ニ右足ヲ斜進シテ體重ヲ右脚上ニ托シ

(左脚ハ斜伸ス)②右足ヲ舊位ニ復ス

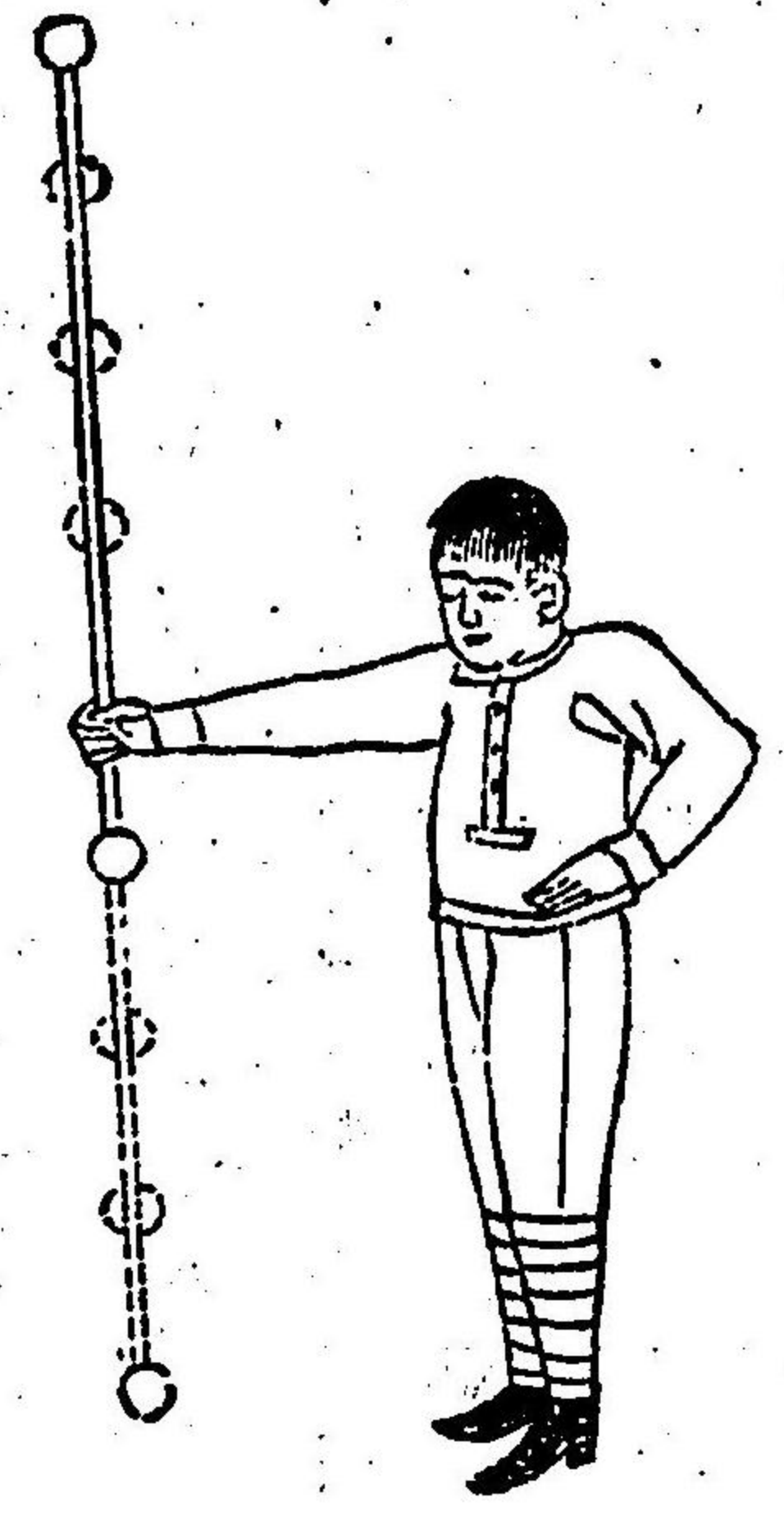
臂ヲ屈スルトナク斯ノ加ク右足ヲ進退

シテ十二呼ニ至ル但空手ハ常ニ拇指ヲ後ニシ

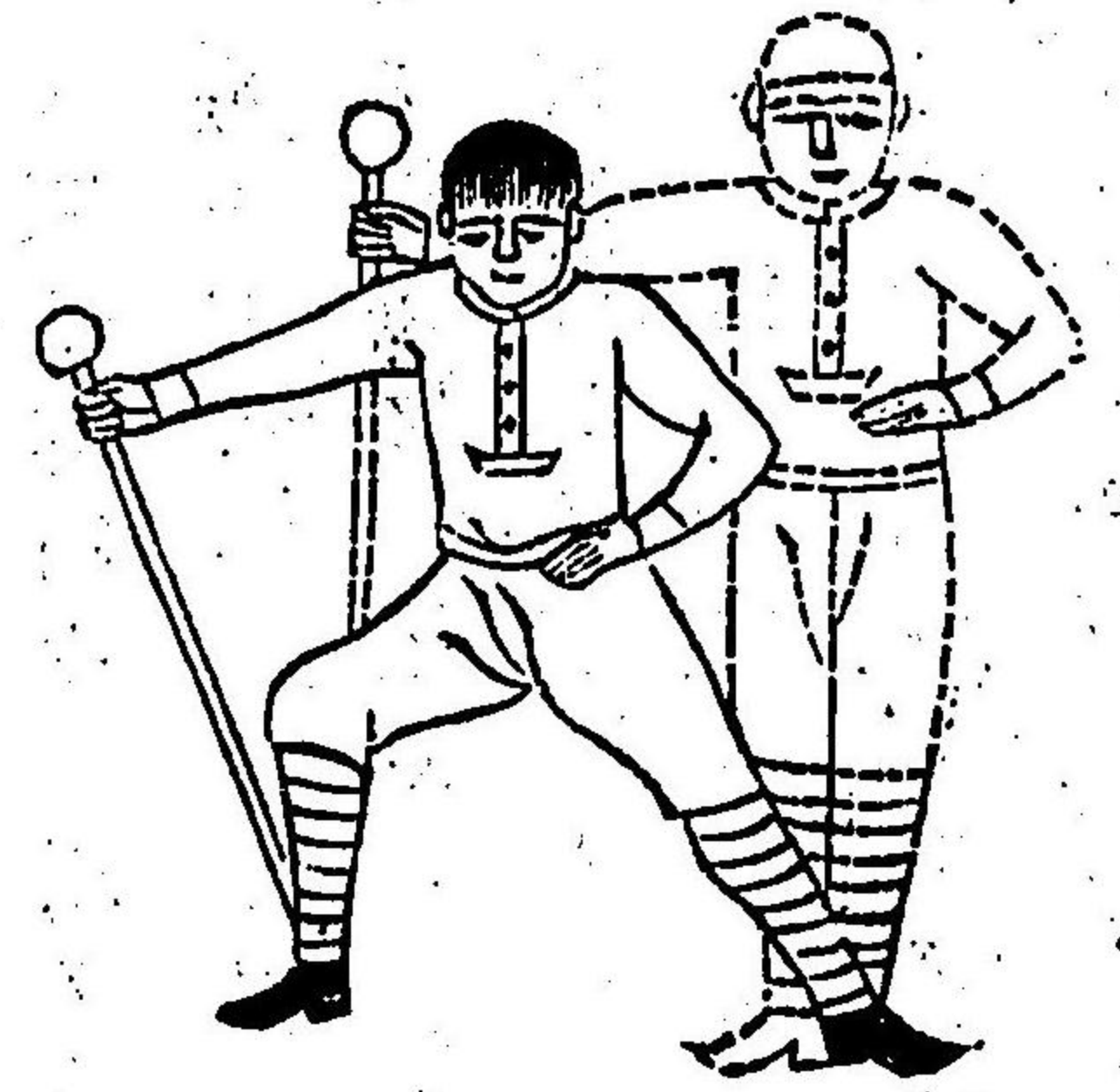
四指ヲ前ニシテ腕骨上ニ止メ置クベシ

(以下之ニ做ヘ)

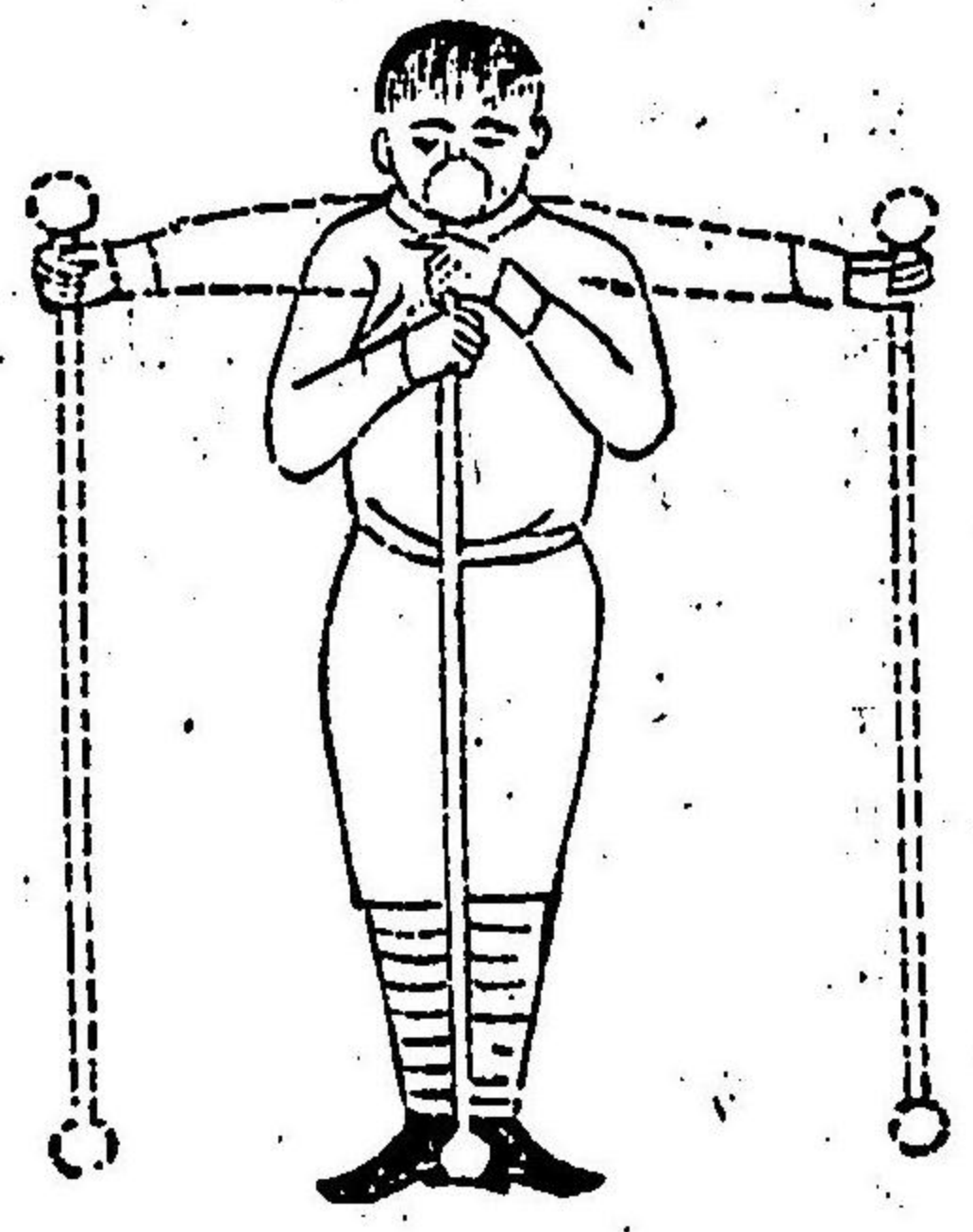
圖一十五第



圖甲二十五第



圖乙二十五第



◎第十八節 ①右臂ヲ屈シテ竿ヲ近ク體前ニ持來シテ地上ニ

直立シ②左手ヲ以テ竿ノ上端ヲ握リ(左手ハ上ヨリ而シテ右手

ハ竿ヲ放チ直チニ之ヲ腕骨上ニ置ク)③左臂ヲ平伸シテ竿ヲ左

前ニ直立セシメ④其ノ位置ニ休止ス(注意竿ヲ持チ還ルトキハ

臂ヲ體ニ附スベシ

◎第十九節 十二呼間左方ニ於

テ第十七節ノ運動ヲ爲スベシ

◎第二十節 ①左臂ヲ屈シテ竿

ヲ體前ニ取り②右手ヲ以テ竿ノ

上端ヲ握リ左手ハ竿ヲ放ツ

③右臂ヲ右側面ニ平伸シテ竿ヲ

地上ニ直立セシメ④其ノ位置ニ休止ス

◎第二十一節 ①右足ヲ一步前面ニ進ムル同時ニ竿ノ下端ヲ

動シ又ハ臂ヲ屈スルナク強ク右臂ヲ成ルベク後方ニ回ラシ

②肩ヲ前後ニスベカラズ③右臂ヲ屈スルナク之ヲ前面ニ回ラ

ス同時ニ右足ヲ舊位ニ復ス斯ノ如クシテ十二呼ニ至ル④竿ヲ
右側面ニ直立セシム⑤踏ミ出シタル足ハ直角ニ屈シ奇數ノ力
ヲ用フベシ

◎第二十二節 ①右臂ヲ屈シテ竿ヲ體前ニ取り②左手ヲ以テ

竿ノ上端ヲ握リ③右手ハ竿ヲ放ツ④左臂ヲ左側面ニ平伸ノ竿ヲ

地上ニ直立セシメ⑤其位置ニ休止ス

◎第二十三節 十二呼間左方ニ於テ

第二十一節ノ運動ヲ爲スベシ

◎第二十四節 ①左足ヲ以テ竿ヲ體

前兩臂ノ長サナル平線狀ニ舉ゲ同時

ニ左手ヲ内方ニ滑ラス②右手ニテ又之

圖 四 十 五 第

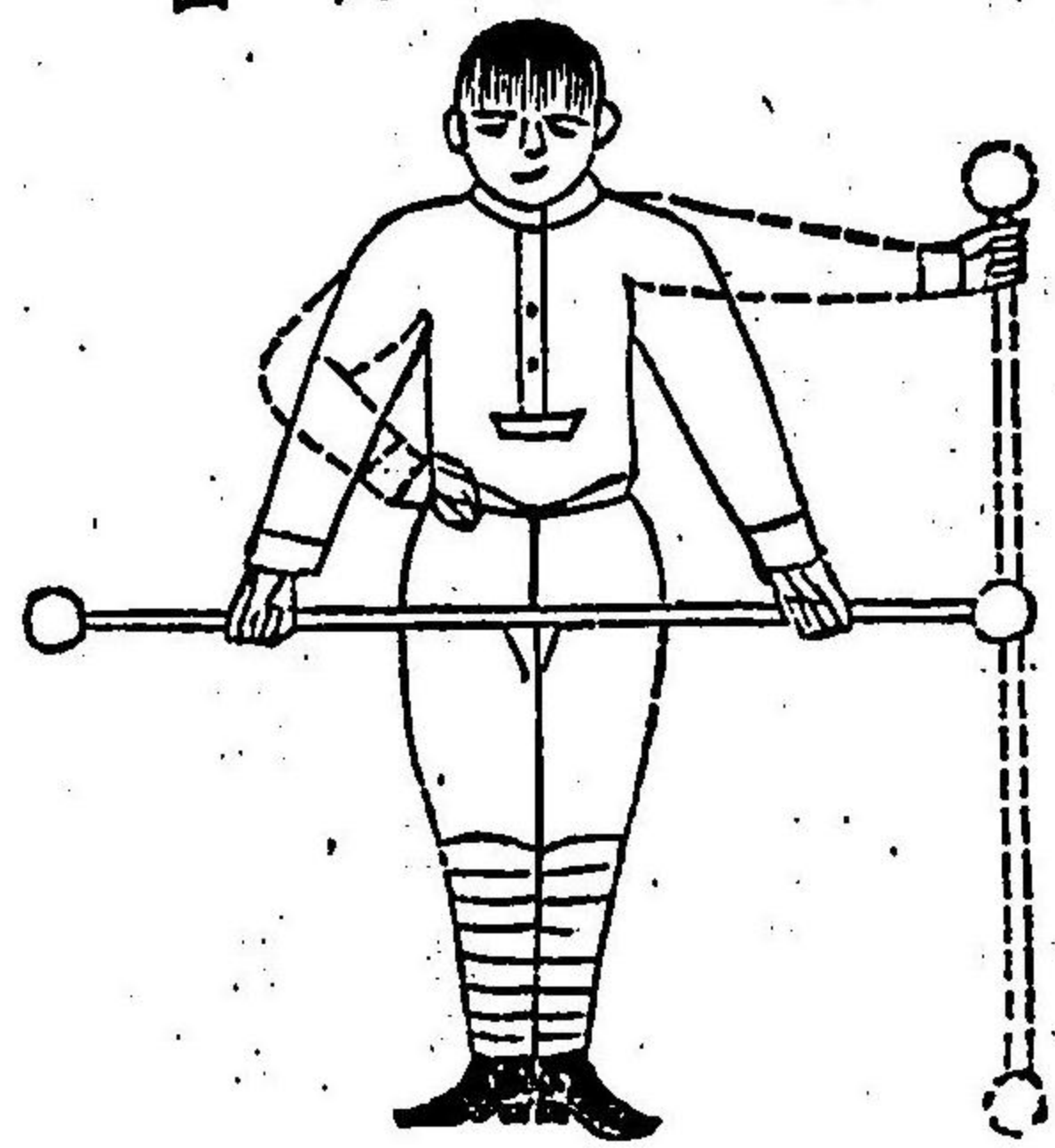
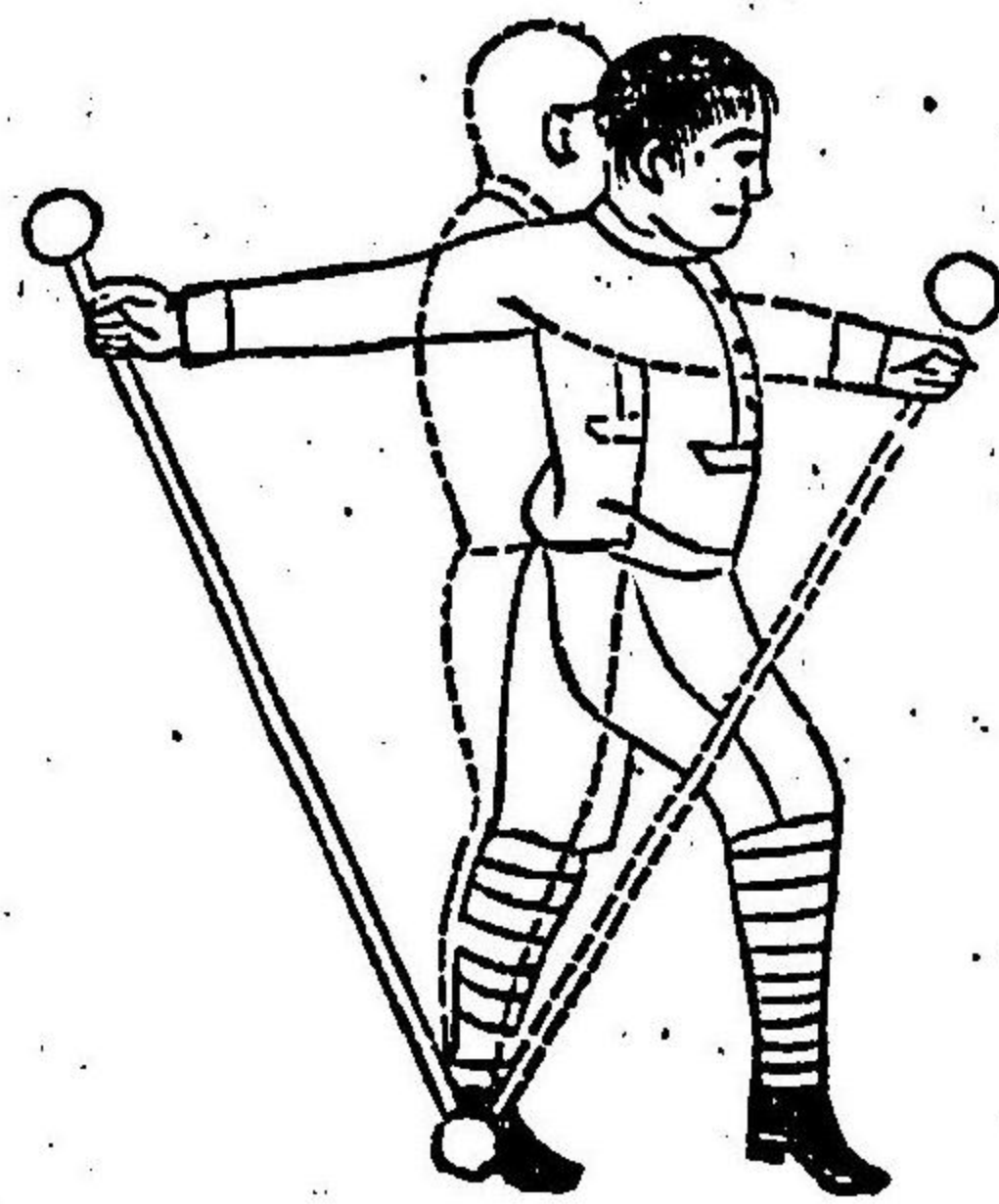
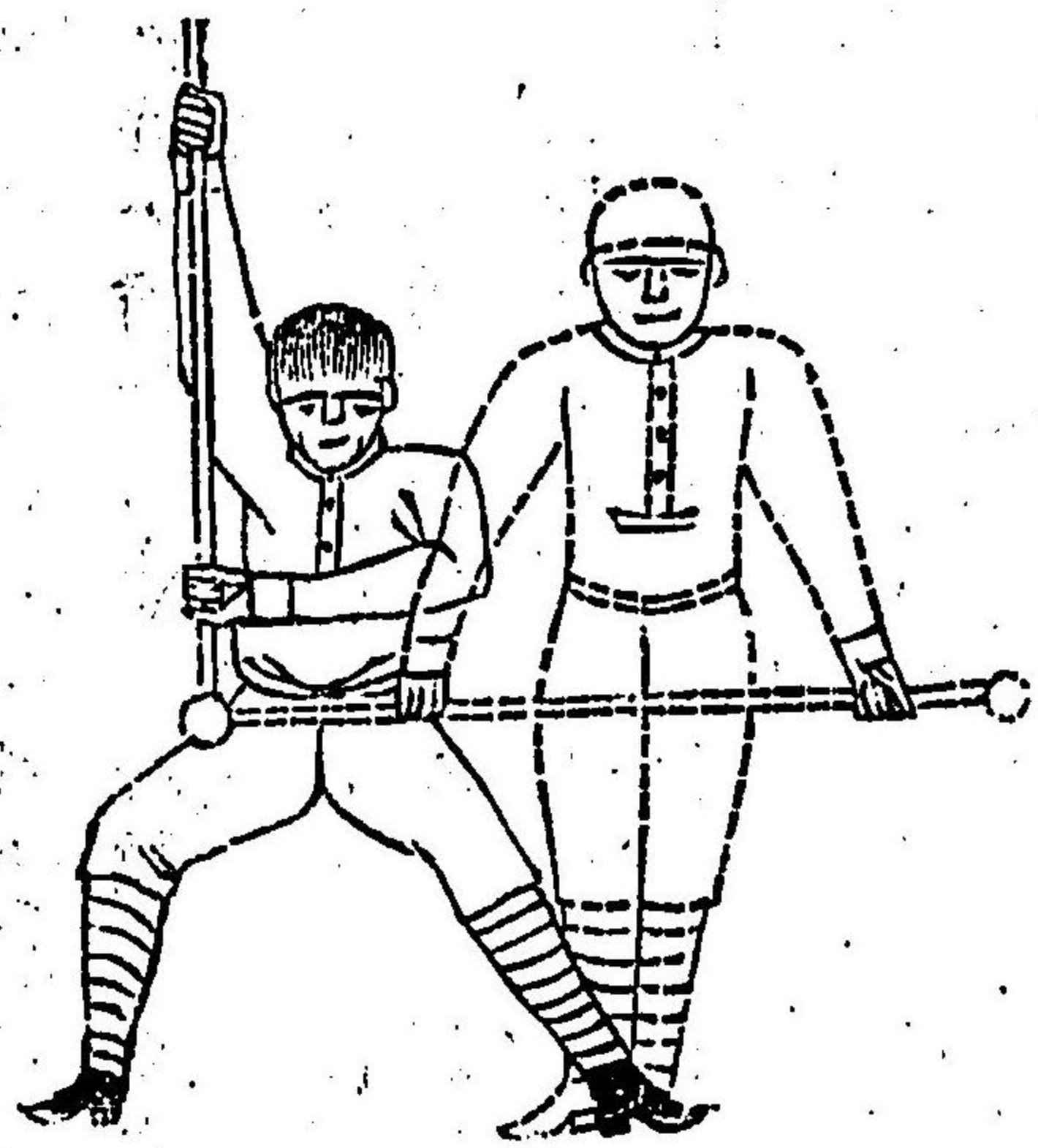


圖 三 十 五 第



ヲ握リ(爪ヲ前ニス)次ノ三呼間其ノ位置ニ休止ス
 〇第二十五節 〇第五十五圖ノ如ク右足ヲ一步右側面ニ進ム
 ル同時ニ臂ヲ屈スルヲナク側面ニ半環ヲ畫キテ右臂ヲ頭上ニ
 直舉シ左手ヲ右側下部ニ
 着ケ竿ヲ右側ニ取りテ之
 ナ垂直ナラシメ(足尖ヲ踏
 出シタル方ニ向ク)〇竿足
 共ニ舊位ニ復ス(コノ時右
 臂ヲ屈セザルヲ注意ス
 ベシ)斯ノ如クニシテ十二
 呼ニ至ル



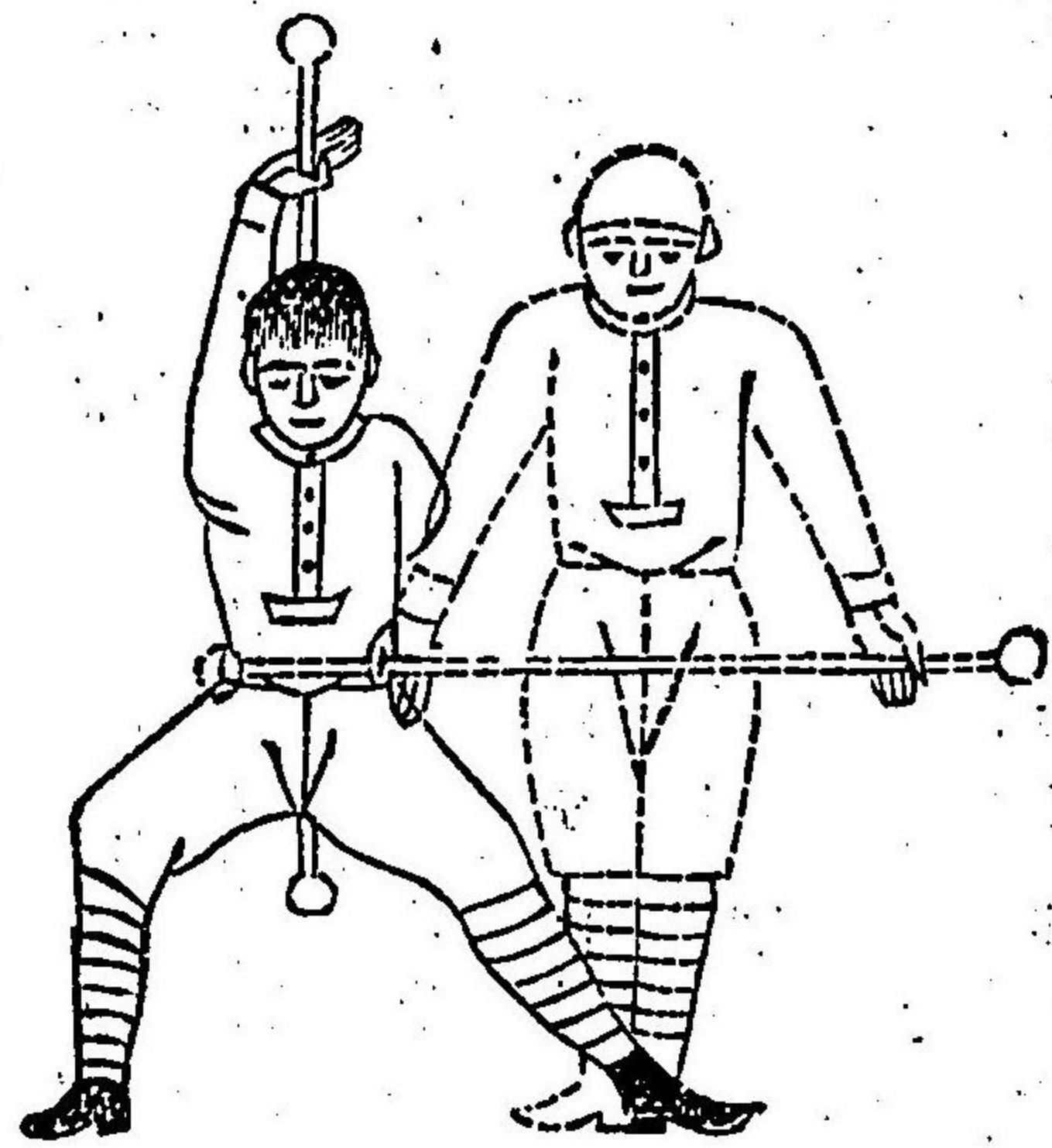
第五十五圖

〇第二十六節 〇十二呼間左方ニ於テ同上ノ運動ヲ爲スベシ
 〇第二十七節 〇同上ノ如ク右方ニ運動シ〇舊位ニ復シ〇左
 方ニ運動シ〇舊位ニ復ス斯ノ如ク左右ニ交動シテ十六呼ニ至
 ル(足ヲ踏出シタルトキニハ其膝ヲ屈シ殆ンド直角ニシ他ノ膝
 ナ斜伸スルコトニ注意スベシ)

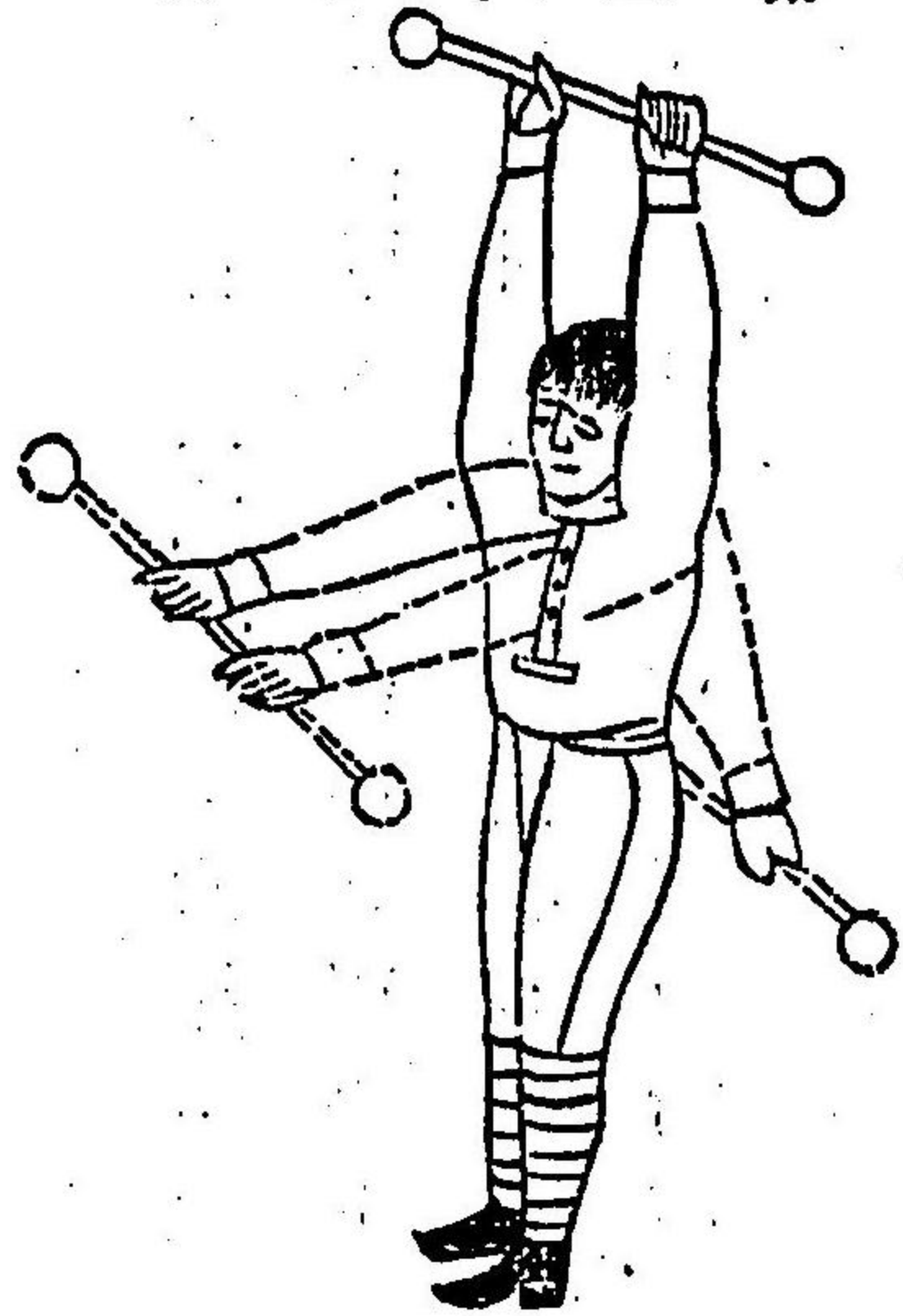
〇第二十八節 〇兩臂ヲ屈スルヲナク臂ヲ正面肩ノ水平ニ上
 ゲ〇臂ヲ屈スルヲナク兩臂ヲ頭上ニ直舉スルト同時ニ兩手ト
 モニ竿ヲ握替ヘテ爪ヲ前方ニシ〇臂ヲ屈シテ之ヲ頸後ニ取り
 〇之ヲ體後下方ニ下ス(兩拳ノ間ヲ廣クシ掌ハ外部ニ面シ)指
 ナ上ニス)

〇第二十九節 十二呼間體後右方ニ於テ第二十五節ノ運動ヲ

第 五 十 六 圖



第 五 十 七 圖



爲スベシ(右足ヲ一步右ニ進メ右臂ヲ伸ハシテ高ク上ゲ竿ヲ體後ノ中央ニ直立セシム)

◎第三十節 十二呼間體後左方ニ於テ同上ノ運動ヲ爲スベシ

◎第三十一節 ①同上ノ如ク右方ニ運動シ②舊位ニ復シ③左方ニ運動シ④舊位ニ復ス斯ノ如ク左右ニ交動シテ十六呼ニ至ル

◎第三十二節 ①兩臂ヲ屈シテ竿ヲ頸後肩上ニ上ゲ②兩臂ヲ直伸シテ竿ヲ頭上ニ平舉シ③臂ヲ屈スルヲナク竿ヲ正面肩ノ水平ニ取り④臂ヲ屈スルヲナク竿ヲ體前兩臂ノ長サニ垂下ス
◎第三十三節 ①兩臂ヲ屈スルヲナク體前ノ下方ヨリ前面ニ半環ヲ畫キテ竿ヲ頭上ニ平舉スル同時ニ右足ヲ一步前進シ②竿及右足ヲ舊位ニ復ス(臂ヲ屈セザルヲニ注意スベシ)斯ノ如ク右足ヲ進退シテ十二呼ニ至ル(足ヲ踏ミ出スニハ足尖ヨリ力ヲ入レテ踏ミ出スベシ然シテ之ヲ直角ニ屈スベシ)

◎第三十四節 十二呼間左足ヲ進退メ同上ノ運動ヲ爲スベシ
◎第三十五節 十六呼間左右ノ兩足ヲ交々進退シテ同上ノ運動ヲ爲スベシ

◎第三十六節 ①兩臂ヲ屈スルヲナク竿ヲ正面ニ肩ノ水平ニ上ゲ②臂ヲ屈スルヲナク之ヲ頭上水平ニ上ゲ③臂ヲ屈シテ之ヲ(コノ時竿ヲ兩臂ノ下ニス)頸後肩上ニ下ゲ④臂ヲ伸シ兩手ヲ以テ兩球ヲ握ル

◎第三十七節 ①脚ヲ屈スルヲナク髖骨上ニテ上体ヲ右方ニ傾クル同時ニ右手ヲ以テ竿ヲ壓下シ之ヲ体ノ右方ニ付ケテ直立セシメ体ヲ扭ラザル様注意スベシ②竿体共ニ舊位ニ復ススノ如クシテ十二呼ニ至ル

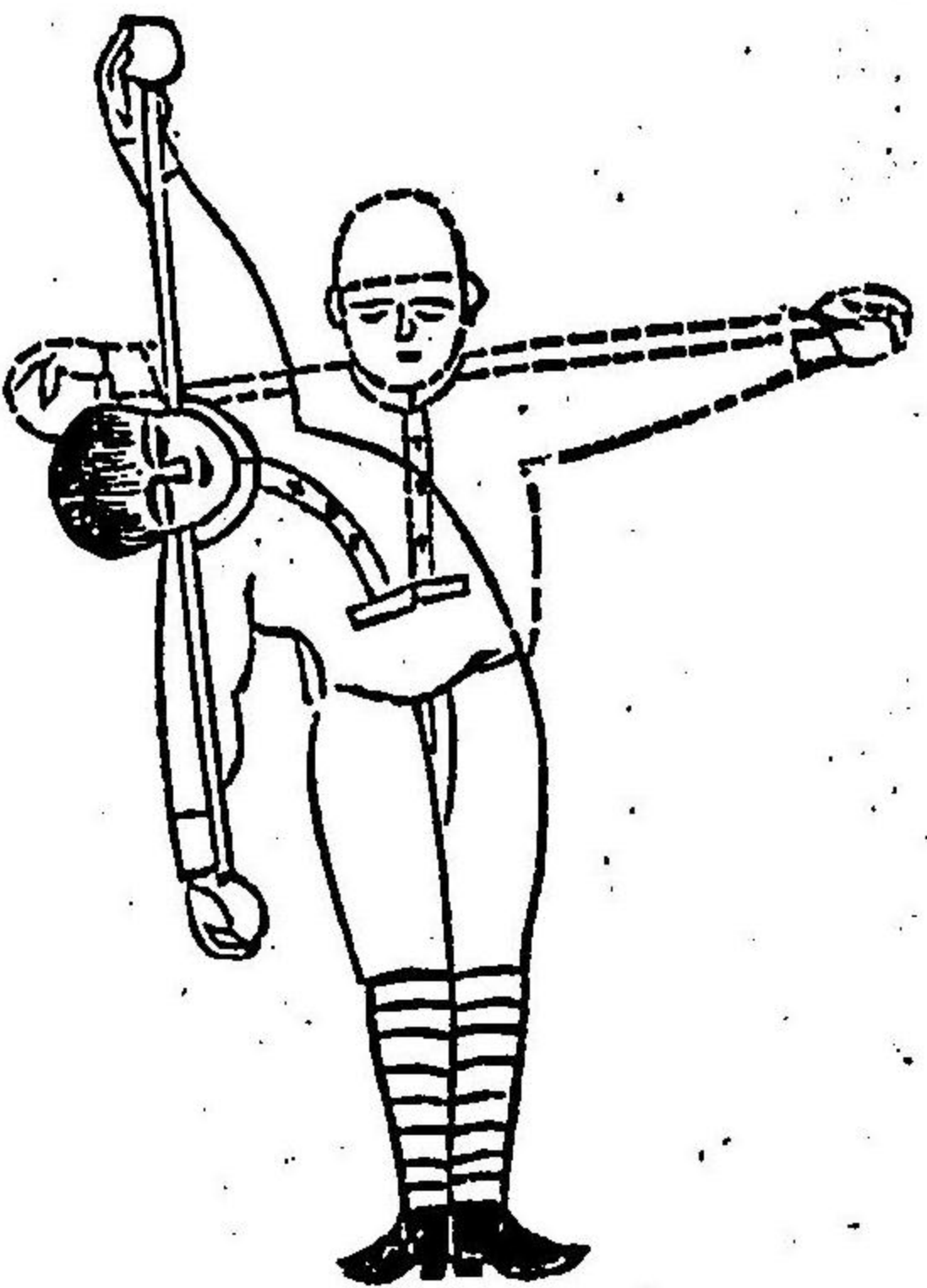
◎第三十八節 十二呼間左方ニ於テ同上ノ運動ヲ爲スベシ

◎第三十九節 十六呼間左右ニ交動シテ同上ノ運動ヲ爲スベシ

◎第四十節 ①髖骨上ニテ四十五度丈ケ体ヲ前面ニ屈シ頸及背ヲ屈スルヲナク②体ヲ舊位即チ正直ノ位置ニ復ス斯ノ如クシテ十六呼ニ至ル

◎第四十一節 ①球ヨリ僅ノ距離ニテ竿ヲ握リ②強ク兩臂ヲ頭上ニ直伸シ③兩臂ヲ屈スルヲナク竿ヲ正面肩ノ水平ニ取り

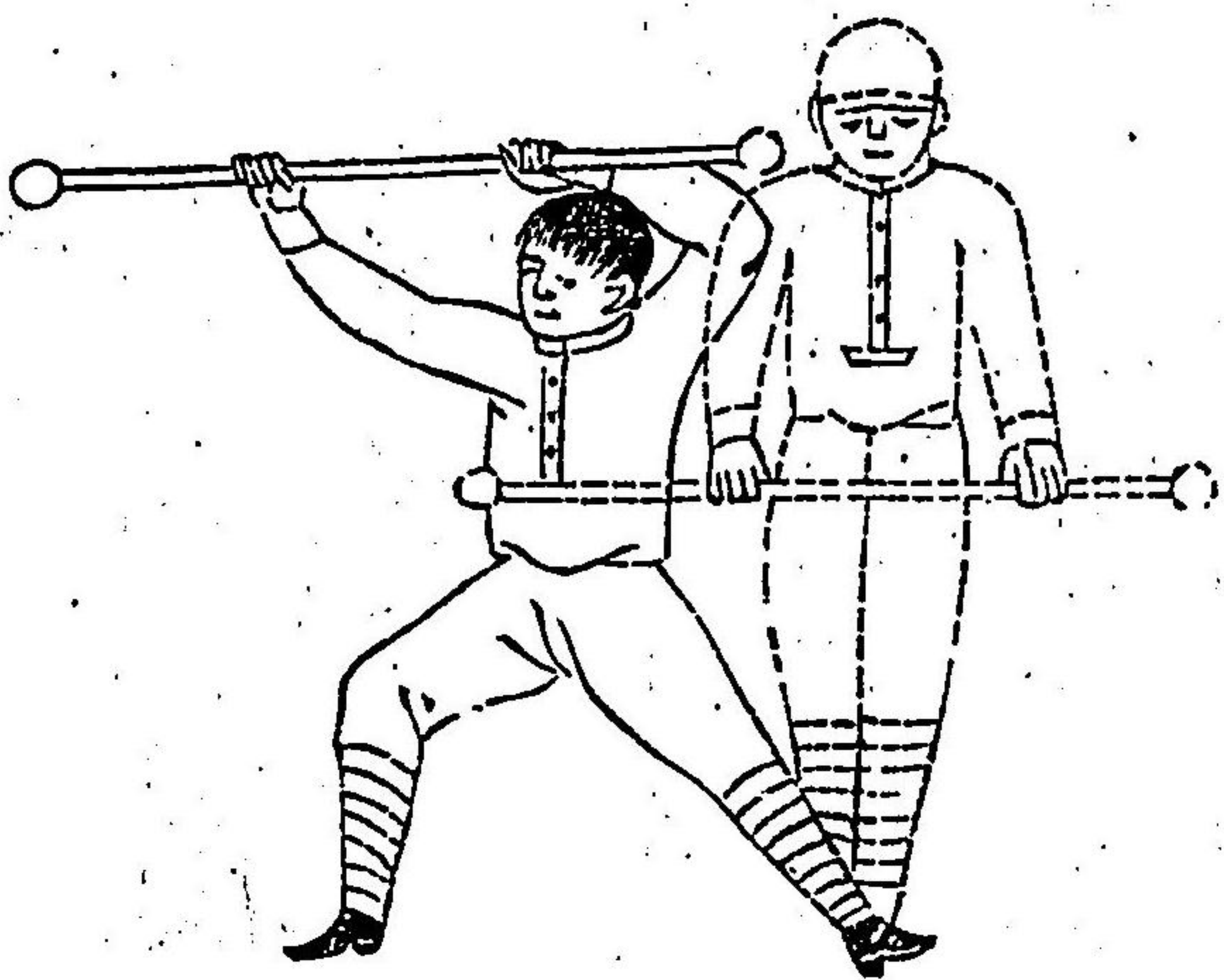
第 五 十 八 圖



④之ヲ体前兩臂ノ長サニ垂下ス

●第四十二節 ㊦第五十九圖
ノ如ク強ク右足ヲ㊦步側面ニ進ムル同時ニ兩臂ヲ頭上ニ伸シ右臂ヲ右方ニ斜伸シ左臂ヲ頭上ニ屈シテ竿ヲ右方ニ突出シ(右脚ヲ屈シ同足尖ヲ右方ニ向ケ左脚ヲ斜伸シテ竿ハ頭上ニ平線狀ヲ爲シ頭ヲ少シク右方ニ向ケ球ニ着眼ス)㊦竿足共ニ舊位(頭ヲ正面)ニ復ス斯ノ如ク

第九十五圖



シテ十二呼ニ至ル

●第四十三節 十二呼間左方ニ於テ同上ノ運動ヲナスベシ

●第四十四節 十六呼間左右ニ交動シテ同上ノ運動ヲナスベシ

(但女子ニハ第四十二、四十三、四十四節ヲ省ク)

●第四十五節 ㊦第六十圖ノ如ク強ク右足ヲ一步前面ニ進ムル(体重ヲ右脚上ニ托ス)同時ニ左手ヲ右肩前ニ取り(左肘ヲ肩ト水平ニス)竿ヲ右側ニ着ケテ直立セシメ㊦竿足共ニ舊位ニ復ス斯ノ如クノ十二呼ニ至ル

●第四十六節 十二呼間左足ヲ進退シテ同上ノ運動ヲ爲スベシ

第九十六圖



シ

●第四十七節 十六呼間左右ノ両足ヲ交々進退シテ同上ノ運動ヲ爲スベシ

●第四十八節 ①左手ヲ右肩前ニ取りテ竿ヲ右側ニ直立セシメ②竿ヲ放チテ開手シ掌ヲ下ニシテ左臂ヲ側面ニ平伸シ③臂ヲ左側面ニ垂下シ掌ヲ以テ外股ヲ打チ④左掌ヲ前面ニ向ク

第十章 柔軟體操

●第一節 諸演習ニ於テ始メヨリ直レノ令アル迄各舉動ヲ高聲短簡且活潑ニ發唱セシムベシ是レ自然調子ヲ一致シ動作ヲ確實ナラシムルノ利益アル者トス

●第貳節 互ニ動作ヲ妨ケザル爲メ生徒ヲシテ先ヅ四步(或ハ

三步二步)ノ間隔ト距離ヲ取ラシム

●第三節 生徒間隔ト距離ヲ取り不動ノ姿勢ニ在ル時教師豫令ヲ以テ簡約ニ其動作ヲ示シテ之ヲ準備セシメ次テ始メノ號令ヲ下ス而メ其舉動ヲ止メシムルニハ直レノ號令ヲ下シ又動作ヲ止メシムルニハ止メノ號令ヲ下スベシ

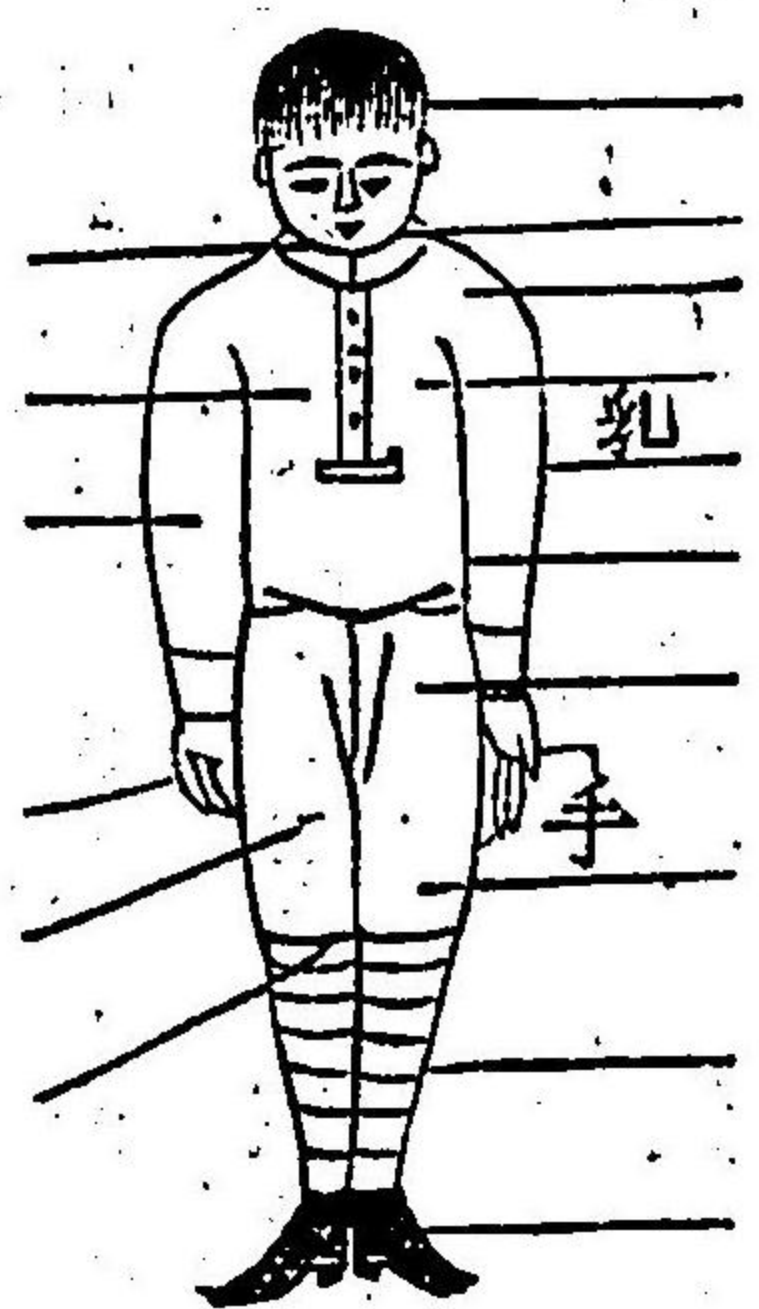
●第四節 總テ臂ヲ平ニ動スノ運動ニ在テハ之ヲ肩ノ幅ニ開キテ前方ニ伸シ拳ヲ顚ノ高ニ等シクシテ爪ヲ對向ス又臂ヲ高ク動カスノ運動ニ在テハ之ヲ肩ノ幅ニ開キテ高ク頭上ニ伸シ爪ヲ對向ス又臂ヲ圓形ニ動ス運動ニ在テハ肩ヲ軸トシテ成ベク大キク圓形ニ廻スベシ

●第五節 號令ニ代ルニ笛聲ヲ以テスルコトアリ然ルモハ氣ヲ

着ケ直レノ爲ニハ一長聲始メ止
メノ爲ニハ一長聲ノ終ニ一短
聲ヲ加フルヲ例トス

◎第六節 舉動ヲ早舉動一分時

第十六圖



ニ四十舉動遲舉動一分時ニ二十舉動ノ二種ニ分ツ而メ身体ノ
屈曲及ヒ轉回ノ演習ハ遲舉動他ノ演習ハ早舉動ヲ用ユト雖凡
最初ハ一般ニ之ヲ遲フシ以テ生徒ヲシテ能ク其要領ヲ會得セ
シムルヲ計ルベシ而シテ遲舉動ハ其動作ノ確實ト調子ノ一致
ヲ求ムル爲メ充分習熟スルニ至ル迄生徒ヲシテ自ラ舉動ヲ唱
ヘシムルヲナク教師ノ唱フル舉動ニ從テ之ヲ行ハシムルヲ良
トス又早舉動ニ於ケル動作ハ最モ力ヲ加ヘテ活潑ニ行ナハシ

ムルヲ緊要トス

◎第七節 凡テ體操ハ右或ハ左ニ付キ各別ニ教授スル時ト雖
凡右ニスル者ハ必ス左ニ及ボスヲ例トス

◎第八節 體操ハ五十分時ヨリ長ク續テ行フベカラズ必ス其
後ニ於テ概子十分間列ヲ解テ休憩セシムベシ

準備演習

◎第九節 生徒ノ姿勢ヲ矯正シ且ツ體重ヲ足尖ニ移スヲ慣
レシムル爲メ一列ニ在テ踵ヲ上ルノ運動ヲナサシム之カ爲メ
教師左ノ號令ヲ下ス

踵ヲ上ゲ

◎第十節 此號令ニテ生徒不動ノ姿勢ヲ變セス脛ヲ伸シタル

儘徐ニ踵ヲ上ケ脚ノ内部ヲ接着シ足尖ニテ體ヲ保持ス(足指ト
蹠孤部ニテ支フルナリ之ヲ單ニ足尖ト稱ス以下之ニ準ス)

◎第十一節 踵ヲ復サシムルニハ教師下ロセノ號令ヲ下ス又
之ヲ續テ行フニハ一二ノ舉動(遲舉動)ヲ用ヒ止メノ號令アルニ
至ル

◎第十二節 生徒二列ニ在ルル若干ノ間隔ヲ取ラシメント欲
セバ左ノ號令ヲ下ス

左(右)へ何歩ニ開ケ

進メ

進メノ號令ニテ基準生ノ外ハ其儘左右向ヲナシ兩前臂ヲ腰骨
部ニ上ケ駈歩ニテ左足ヨリ發進シ目測ヲ以テ示サレタル間隔

ヲ取り停止シテ正面ヲナス

間隔ヲ取ルルル前列後列ハ共ニ離レサル様注意シ後列ハ常ニ前
列ノ運動ニ從フベシ

前列ト後列ノ距離ヲ取ラシメントスルトキハ左ノ號令ヲ下
ス

前列何歩前へ

進メ

此號令ニテ前列ハ早歩ノ要領ヲ以テ示サレタル步數ヲ前進ス
生徒ヲ元ノ二列ニ復セシメントスルルハ教師集メントスル生
徒ノ前ニ立チ手ヲ舉ゲテ左ノ號令ヲ下ス

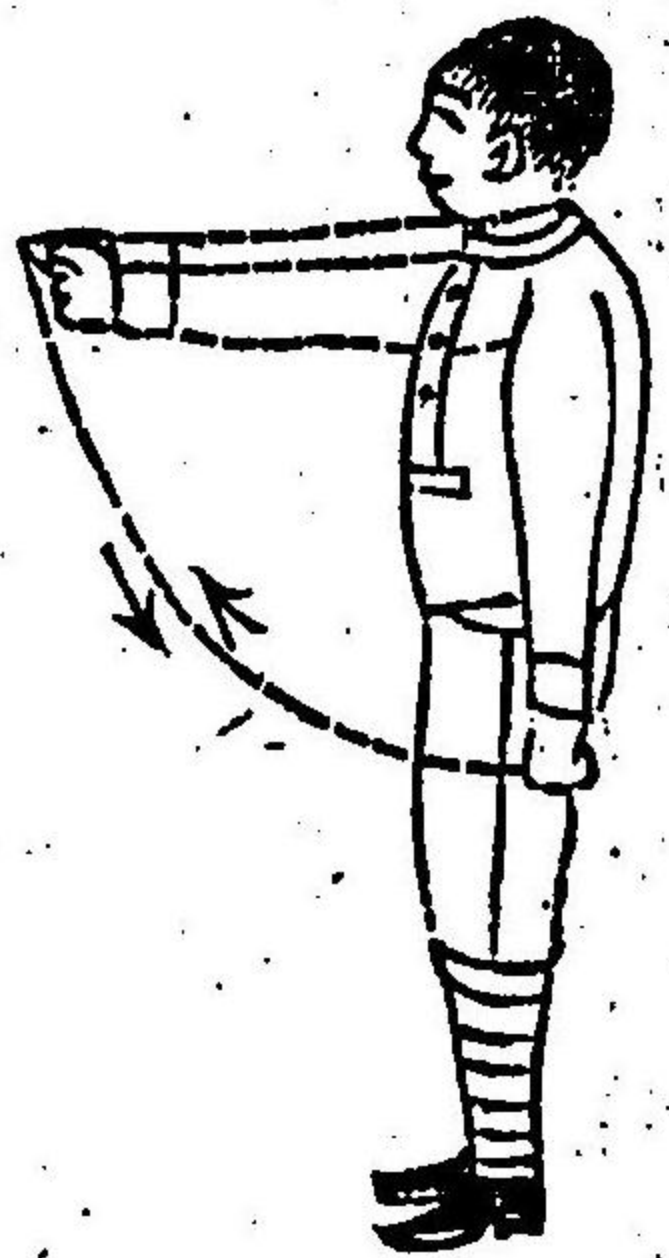
集レ

此ノ號令ニテ生徒ハ其ノ方ニ向キ駈歩ニテ二列ニ集マリ基準ニ整頓ス

第一教 臂ノ運動

◎第十三節 此教ノ運動ハ豫令ニテ両手ヲ握リ拇指ヲ中指ノ上ニ置キ止メノ號令ニテ之ヲ開ク

第六十二圖



(注意)両手ニ力ヲ入レ且ツ充分速ニ握ルベシ

第一運動

臂ヲ平ニ

動セ(第六十二圖)

(注意)充分速ニ両臂ヲ上下スベシ

第一動

◎第十四節 両臂ヲ伸シタル儘平ニ上ク

第二動

◎第十五節 両臂ヲ伸シタル儘

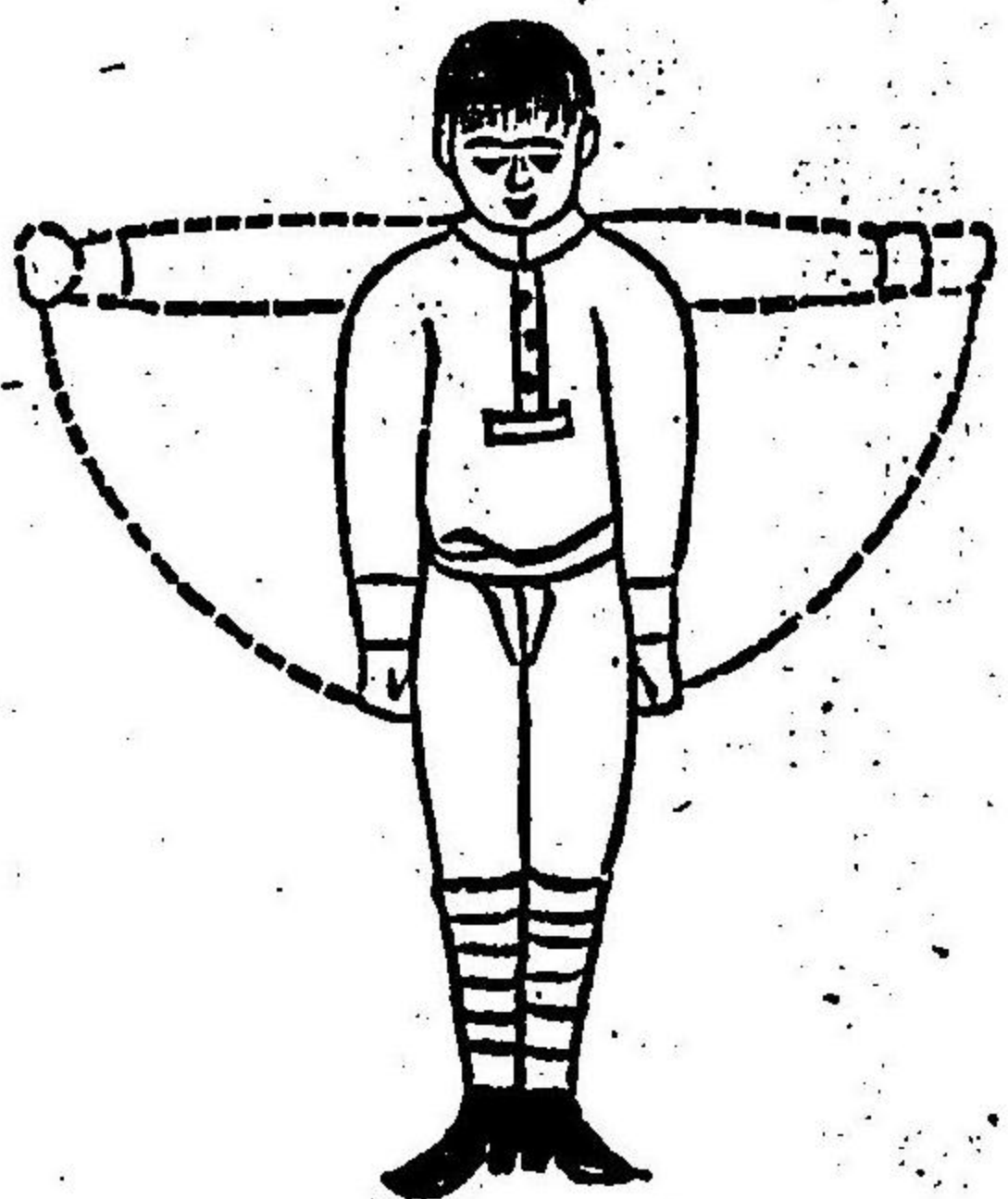
列中ニ下ス

第二運動

臂ヲ右左ニ

動セ(第六十三圖)

第六十三圖



(注意)両臂ヲ下スルハ左右ニ伸ス如クニ力ヲ入レテ後ヲ下ス

ベシ

第一動

◎第十六節 両臂ヲ伸シタル儘右左ニ開キ其拳ヲ襟ノ高ニシ
爪ヲ下ニス

第二動

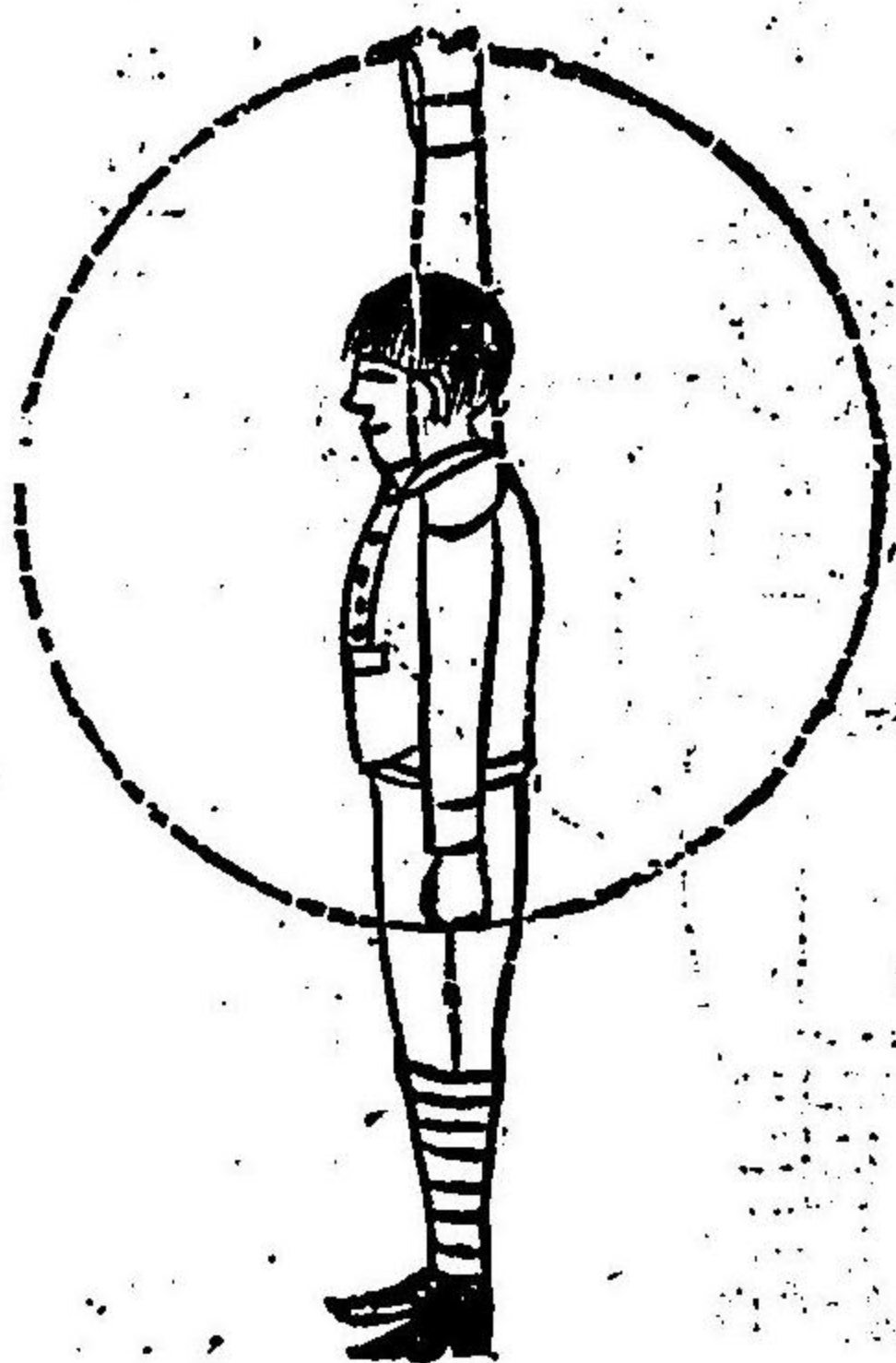
◎第十七節 両臂ヲ伸シタル
儘列中ニ下ス

第三運動

臂ヲ高ク圓形ニ

動セ(第六十四圖)

第六十四圖



(注意)圓形ヲ畫クハ腹ヲ前ニ出
ス可カラズ又踵ヲ上タルハ兩踵ヲ離スベカラズ

第一動

◎第十八節 両臂ヲ伸シタル儘高ク上ク

第二動

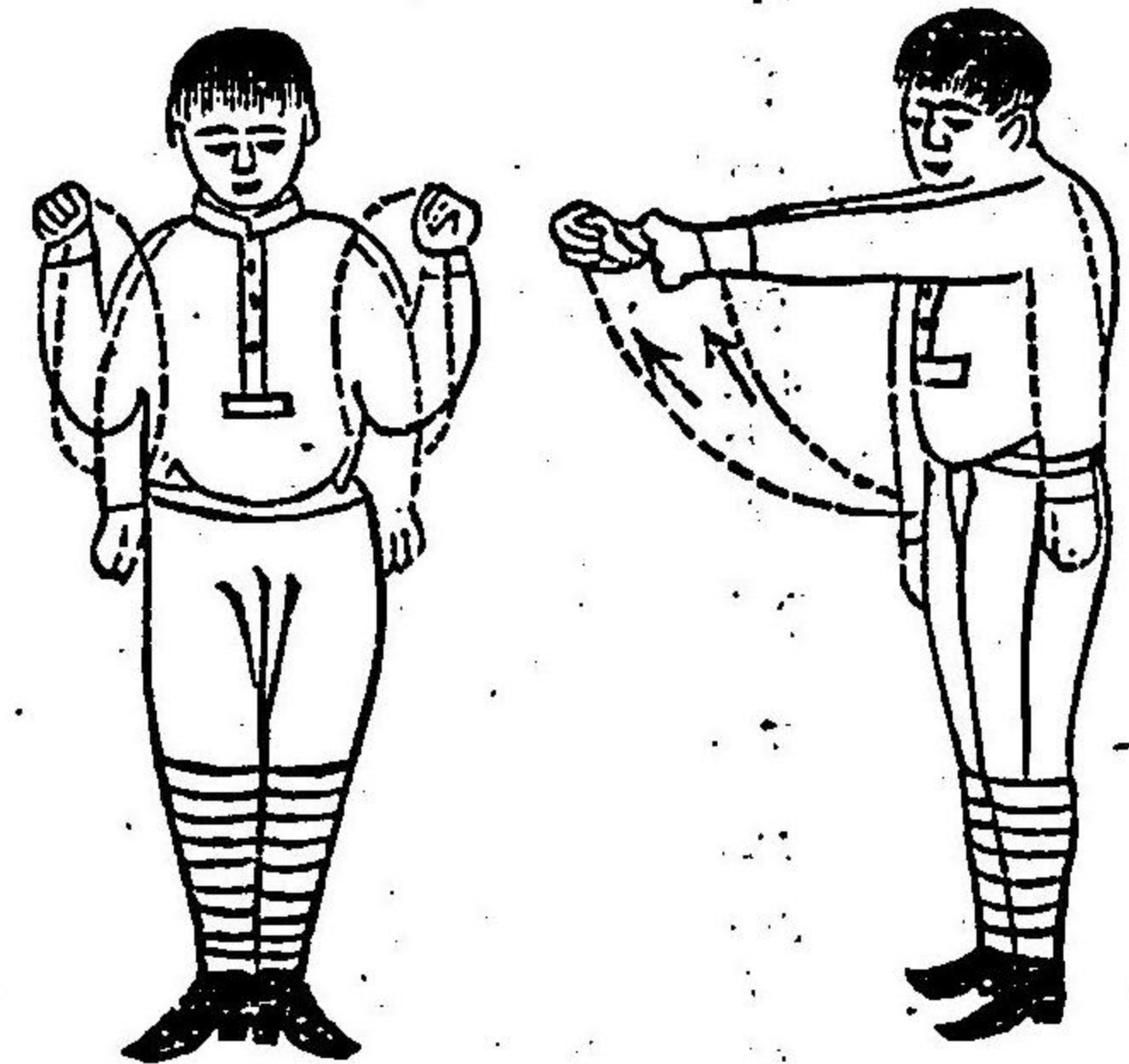
◎第十九節 両臂ヲ伸シタル儘後方ニ廻ハシ踵ヲ舉ゲツ、圓
形ヲ畫テ列中ニ下シ同時ニ踵ヲ
下シ

第四運動

臂ヲ平ニ曲ゲ

動セ(第六十五圖)

第六十五圖



(注意)第二舉動ノハ腹ヲ出スベ
カラズ第三動ノハ肘ハ充分速