

普通體操

徒手演習

るが如し、故に此弊を矯るには、各兒に其要領を知らしむる爲、矯正術第十六節に於ける準備演習に待つべきなり

二其他矯正術第十六節の注意を用ふべし

第十三週

○第九節

目的 膝關節及髀臼關節屈伸の運動にして同側脚以同側脚の内疑硬を醫し自然にして敏捷なる作用をなすを勉む

要領

- 一 強く迅速に右足を二尺(兒童)前進すると同時に活潑に兩臂を左右に平伸す
 - 二 右足を舊位に復し同時に、兩臂を強く迅速に屈す
- 斯くして六呼間運動を繼續す
- 左足に於て同要領に準じ六呼間行ふ。右、左交互に八呼間運動を繼續して己む

方法

用意! 兩臂を屈して迅速に上臑を肩と水平に取ること前節に同じ

始め! 右足を一步迅速に前進し(足を地上に近く、地を摩る位にして膝關節を屈して下脚を地に直角ならしめ、左足は全く展伸し踵は少しも上げしむべからず、竟畢右足の膝、髀臼兩關節の屈曲、左足同關節の展伸なり)同時に兩臂を平伸(上体と直角にして一と呼唱し上肢の餘勢を去り僅に其位置に止む

此舉動の時は上体はヤ、前方に傾き、体重を兩前足部に托す

活潑迅速に舊位に復すると同時に、兩臂を屈して二と呼唱し、餘勢を去る

右の如くして六呼に至る



普通體操

徒手演習

普通體操 徒手演習

左、六呼に至る

右、左八呼に至りて終る

本節の要領を知らしむるには、先づ豫備練習を行はしめ其熟するをもちて右の方法に準らしむべし

用意！ 両臂を屈して頸骨上に措く

始め！ 一と教師の呼唱するや各兒は、前要領に準じ右足のみを前進して停止す

教師は其要領に副へるや否やを検し、矯正して、二と呼唱す

各兒、前進せし足を舊位に復す

如斯して右左の足の練習を試み漸々動作を速めて、一齊に兒童をして呼唱せしめ遺憾なきに迫りて分解して四舉動とし左の方法を授く

用意！ 前にいへる如し

始め！ 教師の一と呼唱するや各兒要領一に従ひ一步前進して停る

注意

一 上体は少しく前に傾き、体の重心を足の前半部に托すべし

二 足を前進して屈したる際、他の足即ち後方にありて展伸せるもの、踵を一分だも擧ぐべからず何程前足は屈曲するも後方にして展伸せざれば同時に其目的を達すること能はず、試みよ踵部を些少なりとも地上を離れしめば必ず膝關節の

教師は更に二と呼唱し、両臂のみを(其位置にありて)活潑迅速に平伸し肩水平にあらしむ

三の舉動にて、前進せし右足のみを、舊位に復す

四展伸せる兩肘を屈す

右の如く緩に練習し其要領に副へるを見て漸次、所定の速度に従はしむ

始め右足、次に左足、右左足を以て右の豫備的練習を行はし速かに要領を會得

し本節の目的を達するに庶幾からん

本節と前節との連絡 前八節終るも上肢は其まゝにして本節に繼續す

普通體操

徒手演習

三 若し前進せる距離の多き爲め已むなく後部の足踵は地を離れしめざるべからざる傾向に接せば、足尖を些か外方に開けば本要領を失せず幾干にても他足は前進するを得

四 前進の度を一尺と定めたるは只り其標準を示せしに過ぎず、希くば可及的出さしむるをよしとすされど膝關節の屈曲を縮めなば効なきを以て、此度を測りて適度の前進を要求するに如かず

五 下肢の運動は、上肢に比して比較的遲鈍なるを免れず、本節に於て、前進すると同時に、その要求を容れんには、勢ひ遲鈍なるを些か先にし、敏捷なるを後にするより、良法なし、故に下肢の其地に着するをまちて、上肢を展伸或は屈曲するに如かず

六 右の如く下臂上臂の前後を別ちて行へば、足の前進につれ知らず不識上肢の肘關節は徐々屈し或は伸び一舉動毎に停まることなし、かくては上肢の運動の目

的の完如を欠ぐを以て注意して此弊に陥らしむべからず、此弊は通俗に「二段のび」といふ

管本節のみならず、一汎に適用すべき注意にして、一度此惡癖に陥らば、容易に矯正すること難きは事實の証明する處なり、而して各舉動毎に餘勢を去りて其位置のみを得なば此癖を來すことなし

第十四週

○前週の練習

自第十五週至第十六週

○本學期の復習

附記 前週教授せしものを次週に於て連絡して演せしむるは當然なれば、格別に注意を呼ばず

普通體操

徒手演習

普通體操 徒手演習

第二學期

自第一週至第二週

○前學期の復習

自第三週至第四週

○徒手第一演習第十節

目的 足踏關節屈伸の運動にして重に脛骨、腓骨部の筋肉の營む處なり

要領

- 一 兩臂を屈して腕骨に措くと同時に体重を足尖に托し迅速に兩踵を擧ぐ
 - 二 兩踵を舊位に復す
- かくして八呼に至る

方法

用意！ 要領第一に示す如く兩臂を屈して腕骨上に付す（矯正術第十節の如し）
 始め！ 兩踵を離すことなく、体重を前足尖に托して、踵を地上より離して
 足踏關節を展伸し一と呼唱す
 舊位に復して二と呼唱す、かくの如くして十二呼に至る
 本節と第九節との連絡 第九節の八呼を終りて此節の一呼に移らんとする、呼間
 に於て迅速正確に兩臂を腕骨上に措く、而して一呼の運動悠々演せらるべく用
 意するものとす

注意

兩臂を腕骨に執るには極めて迅速正確にして區別瞭然たるべし

○第十一節

目的 膝關節の展伸腓白關節の内轉外轉、及内外旋の運動にして、之を營む重なる

筋肉は臀部及股部に在り

普通體操 徒手演習

要 領

普通體操

徒手演習

一 兩膝關節を屈することなく

右足 足踏關節あしくびを展伸し(上体を半左向すると同時に)可成的左にして左足と交叉し足尖を地に付け、足掌はヤ、下後斜に向ふ

二 右の要領にて休止す

三 左足 (寸分其位置を變ずるなく)を樞軸として迅速に前面より右へ成なるべき大なる圓形を畫き終は全然右向となす右足を轉廻するときは、足掌は可成地に近く並行せしむべし

四 休止す

如斯十六呼間運動す

右足の運動終らば四呼間休止して、左足に移りて右の要領を以て十六呼間運動す

方 法

此運動は極めて困難(完全ならしむる爲)にして殊に本學年の兒童に課するには

詳細なる説明を與へ方法を示すに

あらざれば、畫虎似猫的の弊に陥

り易し、先づ兒童をして、兩臂屈を

して髌骨上に舉げしめ、右足の膝

、及び足附の兩關節を展伸し、体

重を左足に托して、徐ろに、右足

を前より右に轉廻して圓形を畫か

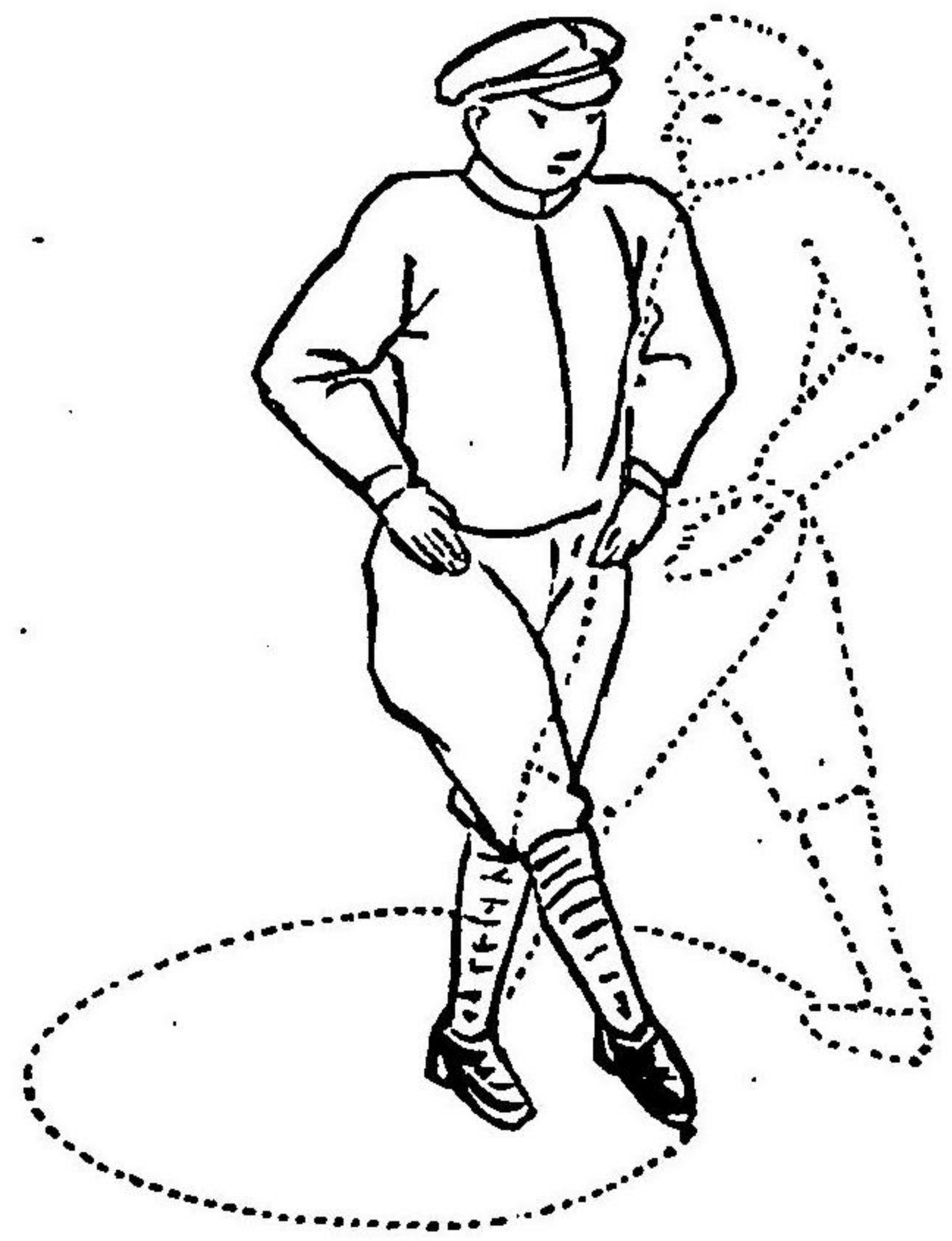
しむ、(足掌を地に近く並行して)

右足の運動終りて左足に及ばず

斯くして、轉廻の要領に熟せしめ然る後に、左の方法を授く

用意! 兩臂を腰部に取ることを、前に云へる如し

始め! 要領第一に準ひて、右足を左足上に交叉す(此時一と呼稱す)の要領を



普通體操

徒手演習

普通體操

徒手演習

會得せしむ、而して第三動を演せしめ其不正なる點を一々摘指して矯正す
當初、緩徐に練習して十分其機舉を覺らしめて漸次、繼續せる運動を行はむし
るとのとす

之に用ふる呼唱は四四唱にして、一二三四、一二三四、三三三四、四三三四の
十六呼間右足を以て運動を續行し一呼の際舊位に復し三三四の三呼間休止す
左足に於ても右足に於ける、方法に従ひ十六呼間連を續行し、一二三四の内一
にて足を舊位に復し三三四の三呼間休止す、但し一の呼唱を終らば兩臂を下垂
して整容に復し三四と呼唱す

第十節と第十一節との連絡 第十節を終らば直ちに其まゝ十一節を演ず

注意

一 牌臼關節は全動關節にして、吾人の身体中最も運動の大なるものなり、從て之
れに附隨する筋肉作用も大ならざるべからず、然るに前に述べたる如く、我邦
脆座的住居は不知不覺の間に人身に惡影響を及ぼし、自然の發育をして偏固な

らしむるを以て、此關節の如きも筋肉と共に凝硬して、十分なる作用を妨げら
るゝ事多し、殊に女子に於て然り、而して斯關節不正の作用は、直接に下肢全体
に波及し、上體に亘り、意外の弊を來すものなれば、順らく注意して、自然的
作用運動を十分營ましめざるべからず

二 第三動の時兒童は腰を屈し、下肢を高く舉げて(地上に並行せず)踵部より刺し
く後方に轉廻して地上に着くる風あり、之れ其要領を得悉せざるの結果とはい
へ、教師亦、詳細留意尙よ矯正して其完を期すへし

三 第三動(足を轉するものは二三呼唱の間にて行ふ如く凝ふもの多きも、之れ呼
唱の各舉動の終に於て固ふべきを忘却せるの結果にして、敢て婆心を要せず

自第五週至第六週

○第十二節

目的 肩胛關節の運動にして、之を營ましむるは重に上肢肩胸部の筋肉のにあり

普通體操

徒手演習

要領

普通體操

徒手演習

- 一 肘關節を屈することなく、正面肩の水平に迅速に合掌す
- 二 両臂を屈することなく、活潑に之を側面肩の水平に運ぶ
但掌を上にする
- 三 臂を屈することなく頭上垂直の位置に合掌す(矯正術第三節第三舉動に同じ)
- 四 掌を上、強く迅速に両臂を側面肩の水平に復す
- 五 両臂を屈せず迅速に正面に合掌す
斯の如くして八呼に至り更に運動を下方に及ぼし
- 一 肘關節を屈せず迅速に肩と水平正面に合掌す
- 二 活潑に両臂を側面水平に運ぶ
但掌を下に
- 三 両臂を屈せず、活潑に下垂して軽く外股に付す
- 四 両臂を屈せず強く迅速に面側の肩水平に復す、掌を上

方法

五 両臂を屈せず正側に合掌す
斯くして八呼に至る

此運動を課するには先づ徒手第一演習第三四五節の復習を試み、後本節を二分して肩以上の運動を充分練習し而して肩以下の運動を演習をせ、ば遺憾なく而も要領を得せしむること速かなり
用意! 其ま、
始め! 直ちに両臂を水平に合掌し、右に示せる要領によりて運動を續演す
第十一節と本節との連絡 第十一を終らば迅速に本節に連續すべし

注意

一 上部運動の第三舉動より同四動轉ずるときは、全然側面より敏捷に水平に至らしむべきを、往々肘關節を屈し曲線入形を畫くと多し、之全く其要領を失したるものなれば、教師の深き注意を要す

普通體操

徒手演習

二 腹部を出しむべからず

○第十三節

目的 上肢の内轉外轉の運動なり

要領

- 一 活潑に兩臂を下垂して外股を軽く撃つ
- 二 其反動力を以て頭の高さに舉げしむ斯くして八呼に及ぶ

方法

用意！ 兩臂を屈せず掌を開き下方に向け迅速に肩の水平に保つ
 始め！ 右要領に準ひて八呼間運動を繼續す

注意

- 一 上肢を下垂して外股に至らしむるときは、極めて強く迅速に行ひ、決して緩より漸々急に及ばしむべからず
- 二 本節は、常に舉動速度に陥り易し、之れ兩臂を舉ぐる際、故らに力を用ふるより來るものなれば、要領に明示する如く舉る反動力を以て舉げしむれば足れり

○第十四節

目的 肩肘關節の運動なり、其筋の作用等は第二節を參考すべし

要領

- 一 肘關節を屈することなく、右臂を側面より強く迅速に頭上垂直に舉上す
 但掌を全く外方に向く
 同時に活潑に左臂を下して左側に附す
- 二 肘關節を屈せず右臂を側面より強く迅速に頭上垂直に舉上し掌を外方に向く
 同時に活潑に右臂を下して左側に撃下す
 斯くして八呼に至る

方法

用意！ 両臂を側面肩水平に取り、掌を下にす

始め！ 要領に示す如く右臂を強く迅速に掌を外に全く側面より頭上に垂直に擧ぐると同時に、左臂を活潑に外股に下し一と呼唱す

下方の左臂を上直擧すると同時に

に右臂の頭上垂直にあるものを活潑に全く側面より下擧し二と呼唱し斯くして八呼に追ふ

第十三節と第十四節との連絡 第十三節の終りに於ては、両臂を側面肩と水平に保持す、而して本節の要領により運動を續演すべきものとす

注意

一 全く側面より之れ本節中教師の最も注意すべきものにして、多くは前面斜より

両臂を擧下するの癖に陥り易ければなり

二 右臂を上せし際頭を右に傾け、

左臂垂直にあるとき左に傾くるの

傾向あり、これ兩體の擧上十分な

らざるを以てなり故に本節を演ず

る前矯正術、第二節の復演を行ひ

て其不正の點を正し然る後、本節

を演せしむるは此惡癖を防遏する

に、こよなき方法なるべし

三 擧げし臂の掌は必ず外面に向はしむべし



第七週

○前週の復習

普通體操

徒手演習

第八週

○第十五節

目的

本節は呼吸運動（其目的は前に述べたれば畧す）にして、之れに伴ひ、急速呼吸に資するに肘關節の屈伸及腰部の屈伸運動を營む

要領

- 一 兩臂側復部にありて前方より輕快に引く
- 二 再び兩肘を、前下方より強く、後方に引き同時に、鼻腔より急速に吸氣しつゝ上体を少しく前方に屈す
- 但し頭は屈することなく、上体に伴ふ
- 三 兩臂を強く正面下方体に近く伸すと同時に吸氣す
- 四 肘關節を屈せず、兩臂を活潑に水平上四十五度の角に舉ぐ此時は上体を少しく

方法

後方に傾く
斯くて十二呼吸間運動を續行す
本節には、教師の呼唱を稱ふるのみ

用意！ 兩手を握ると同時に少し前方より迅速に肘を屈して側腹部に取り、脈部を相對せしむ

始め！ 兩臂を少し前方に出して輕快に後部に引く、教師は此時一と呼唱す

再び兩臂を下斜より強く迅速に後方に引くと同時に急速に大氣を吸入しつゝ上体を少しく前方に屈するは「要領」に示せる如し、此時教師は二と呼唱す

兩拳は握りたるまゝ、並行して、前方、体に近く強く斜伸すると同時に急速に吸氣するものとす此時教師は三と呼唱す而して出したる上臂を前上方に活潑に舉ぐると同時に腰部を少しく後方に屈す、即ち展伸するなり此際教師は四と呼唱す

普通體操

徒手演習

普通體操 徒手演習

斯くの如くにして十二呼吸間運動を續行するものとす
本節を、兒童に演せしめんには當初其目的を示して呼吸することなく單に筋肉運動のみを以て要領を悟らしめ、然る後其熟練をまちて徐々一齊に呼吸運動の要を知らしむるを適當とす

第十四節と本節との連絡 第十四節の終尾に於ては左臂は頭上垂直に舉上せられ右臂は下垂して掌を外股に付しあるも直ちに、兩拳を握ると同時に、側腹部に向ひて輕捷に引き付け、脈部を付すものとす

注意

頭は上体に伴ふて位置を變ずるものなれば故らに俯すべからず

第九週

○第十六節

目的

本節も呼吸機官の運動にして、兼て手腕關節の屈伸及上肢の内、外轉運動を

要領

營む、而して前節と異なるは、彼は急呼吸にしてこれは、緩徐の呼吸なり

- 一 上体を少して、後屈して上臑を肩と水平に保ち、四呼間手腕關節を幾回となく右左交互に速かに屈伸し同時に鼻腔より徐々に吸氣す
- 二 吸氣し終れば教師の呼唱に従ひ、前屈(少しく)すると同時に兩臂を展伸しして、側方に開き迅速に兩掌を合し、大氣を呼出す
斯くして十六間同運動を繼續す

方法

用意！ 上体を少し後屈して上臑を肩と水平に保ち掌を開きて前方に向く
初め！ 「要領」に準ひて運動を續行す
本節は前節のと同じく、児童をして呼吸をなさしめず、常に教師の呼唱によりて合圖せらる、而して其呼唱法は必ず、誦經的なるべしこれ劃然活潑なる呼唱は、手腕部の運動をして其聲に由て、右左交互敏捷の運動を妨ぐればなり

普通體操 徒手演習

大氣を吸入するは徐々に鼻腔よりすべきも、吸出の際は合掌に應じて四呼間に徐々排出せしむべし斯くし十六呼に至る。

二の要領を知らしめんには、兒童をして兩手を肩より少し高く、(掌を下に)全く側方に舉げしめ、上体を少し屈して下方体に近く迅速に合掌して再び迅速に舊位に復せしめ幾回となく練習して後、呼氣しつゝ、此運動を演じて、本節を行はしむべし、而して合掌の際は、呼は右の方法にて行ふも、四呼目には兩手を迅速活潑に前上方に擧出して、臂を屈せば、自然に迅速に胸部に落ち來るやう圓滑なる連絡を取り得らるべし。

第十五節と十六節との連絡 第十五節の終末は、兩臂を屈せず、上体を少し後屈して三十五度の角に與げあるを以て、本十六節に移るには、其まゝ兩臂を屈曲して開掌し上胸部に取り直ちに十六節第一要領に接続すべし

注意

一 下方、体に近く合掌する爲、上肢を舉げし時は、決して後方に引くべからず

二 頭は上体に伴ひて位置し、漫に過度の俯仰をなすべきにあらず

第十週

○第十七節

目的 此運動は肘關節を屈伸し同時に前腕を内外旋するものとす

要領

一 上肢を軽く体の側部につけ、前腕を屈し兩拳を以て、内方より外下方に向ひ、楕圓形を畫く

如斯して、八呼に至る

方法

用意！ 兩肘關節を屈して、上肢を軽く体に付け前腕を屈す

始め！ 圖に點線の密なる部を以て、示す處に於て特に力を入れ、點線を以て示せるは、反動力ともいふべく、漸次かくして八呼間運動を繼續するものとす

普通體操 徒手演習

普通體操

徒手演習



拳は單に、點線の密なる部の始めに於て、力をこめ漸次其餘勢を以て、橢圓形

を書くべきも、此力をこむるまで即ち反

動の際は握りを緩めて餘勢を漸時に去

ものとす、呼吸は、一旋轉して稱ふべき

ものなり

十六節と十七節との連絡 十六節第四舉動

(合掌)の際故らに肘關節を屈曲して、上

腕を軽く体側に付すると同時に、肘前を屈する丈に曲げて少し停まる意を以て

直ちに本節の方法に準じて旋回するものとす

注意

- 一 故らに外旋せし、上腕を内旋に力を入るゝが如きは、聊か難焉なるものあり、故に、可成的、外旋即ち外方に廻すものに力を用ふべし、こは圖に明示しあれば就て孰考して誤なきを期すべし

第十一週

○第十八節

目的 主に肘關節屈伸の運動なり、それを營む筋肉は、前膊上腕にあなりと雖も間接に肩部の筋肉に及ぼす

要領

- 一 各上腕を軽く体に接して、活潑迅速に、肘關節を屈す
- 二 迅速に故位に復す

斯くして六呼に至る

左手を以て同上の運動を六呼間續行す

右左交互に入呼間同上の運動を行ひ

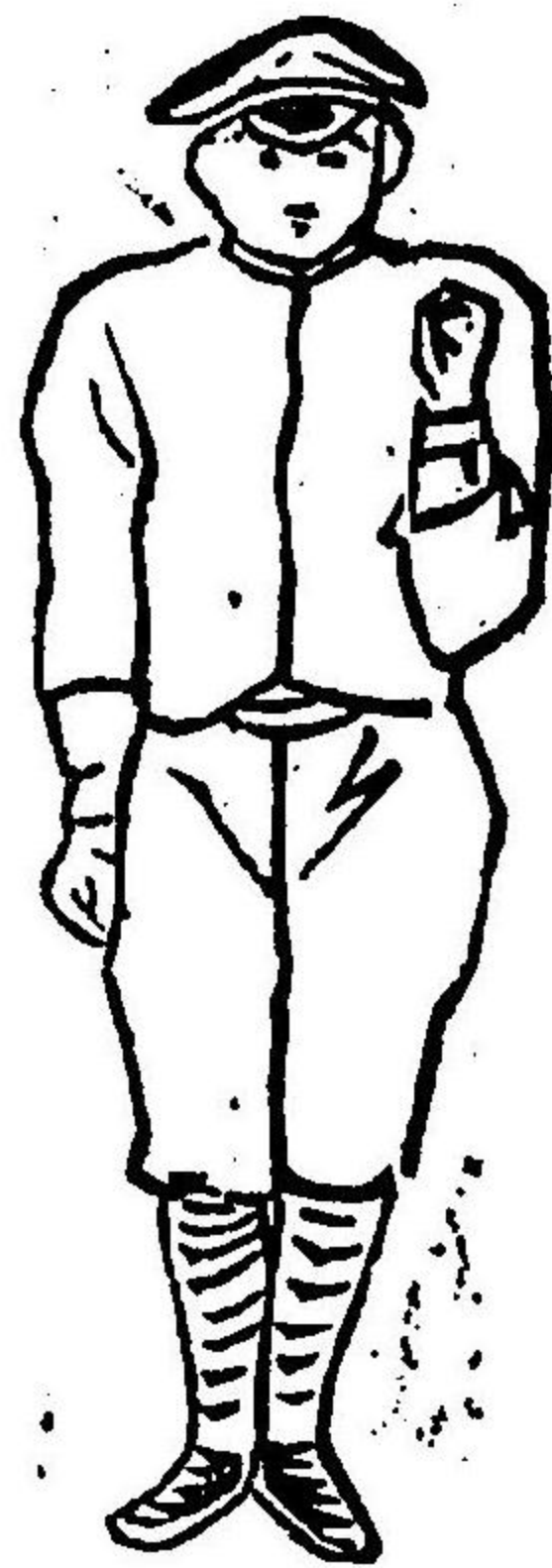
次に右左同時に六呼の運動を試みて全く已む

方法

普通體操

徒手演習

普通體操 徒手演習
用意！ 軽く拳を握る



始め！ 前に示せる要領に準ひ右手を以て迅速活潑に肘關節をして、一と呼唱して全力を殺ぎ
故位に復して、二と呼唱す、かくて六呼間運動を繼續し、再び同要領を以て左手に六呼間運動を試む

次に右を以て二呼、左に移りて二呼再び右に二呼左に二呼、畢竟左右交互に八呼の運動を行ひ終りて

左右同時六呼間、運動を續行して全く此節を了るものとす

此運動は、他に比して強く屈伸することなく、たゞ迅速を旨として行ふに足れり
第十七節と本節との連絡 第十七節の第七呼に於ては圓形を畫きて兩臂を上胸部に至らしむるには極めて迅速に行ひ呼唱の終るをまち八呼に於ては本節に連絡

注意

すべく、其屈したる兩膝前を並行して舊位(外股に向ひて)に下撃するものとす
さすれば本節と故障なく、圓滿なる連絡を保つを得べし

- 一本節は目的に明示する如く肘の屈伸なれば、其上膊を体より離れしめて屈するなく、前膊のみを上膊に向て近かしめなはより多く屈せしむることを得
- 二拳を上胸部に取るは、此目的の本意にあらず故に、兩前膊は並行して脈部を相對せしめ迅速に運動を續行すべきなり、

第十二週

第十九節

目的 片脚の前進運動して、膝關節及節臼關節の屈曲なり

要領

- 一 四呼間、歩一步右足を前進す
- 二 前進して右足の膝關節を直角に屈し、節臼關節を曲げ後方左足は踵の位置を變

普通體操 徒手演習
するなく、膝關節を展伸す

方法

用意！ 両手を握る

始め！ 強く迅速に側腹部に両手脈部を接して肘を後方に引くと同時に、右足を一步前進し一と呼唱す

再び一步前進して二と呼唱す

三たび一步前進して三と呼唱す

四たび僅かに（寧ろ其位置とも云ふべし）足を進むると同時に、膝關節を直角にす、此際後方に位せる、左足は全然展伸するものとす

第十八節と本節の連絡 第十八節に於て両臂を直垂して其終りを告ぐるを以屈て本節に連続するには直ちに、両臂を屈して側腹にとると同時に右足を一步前進すへきものとす

注意

一 右足を前進する場合は、多く膝關節を屈することなく、僅かに屈するものにして、故意に屈せずとも、勢ひ自然に、屈せらるべし

二 要領前進せし足の膝關節を屈曲する爲め、他の足の踵部は地を離るゝものあり、かくては本節の目的たる前脚を屈し膝關節の屈曲と後脚の同關節の展伸を全からしむるを得ず兩足何れも屈曲せらるべければ、注意を怠らず、要領に適合せしむべし

三 若し前項に従ひ、後部の足踵の離るゝときは、其足尖を少しく外方に開かしめなば、如何程前足を出して屈するも、聊かの故障もを見ずして要領に副ふべし
四 女子の内股を密接して、後足膝關節を屈し前膝關節を伸すものあるは往々見る處なれば教師はよく注意して、此反對の舉動をなさしむべからず、之れ其目的に反すのみならず上体彎曲を矯正する一助なればなり

○第二十節

目的 肘關節及肩胛關節の平伸屈曲、直伸屈曲の運動にして、これを管む筋肉は、

普通體操 徒手演習

普通體操 徒手演習

上肢及上胸部、背部肩帶部諸筋なり

要領

- 一 兩肩を動搖することなく強く迅速に右臂を正面に平伸す
- 二 平伸せし兩臂を、強く迅速に曲屈す屈曲すると同時に、左臂を強く迅速に正面に平伸す
- 斯くして八呼運動を繼續す
- 一 兩肩の位置を變ずることなく、強く迅速に右臂を側面に平伸すると同時に左臂を曲して拳を上胸部に至らしむ
- 二 兩肩を動搖するなく、屈したる左臂を左側に平伸すると同時に右臂を屈して拳を上胸部に復せしめ、二と呼唱す此等の際は、上膊は必ず肩と水手なるべし斯くして八呼に至る
- 一 強く迅速に右臂を頭上に直舉すると同時に左臂を屈して前臂を軽く上体に付し前膊は手甲を外にす

方法

- 二 屈したる左臂を頭上に直舉すると同時に右臂は前項左臂の要領の如くす斯くして八呼間運動を繼續す
 - 一 兩臂の位置を變ずるなく、迅速に、右臂を下方に直伸すると同時に左臂を屈して上膊は軽く体に附し肘關節を屈す
 - 二 左臂を下方に直伸すると同時に、右臂を屈す斯くして八呼に至る
- 用意！ 兩體を屈して、肋骨上にとり、手脈部を体に附して、肘を後に引く、始め！ 右要領に従ひて、右臂正面に突き出して一と呼唱す、手甲を外に強く迅速に右臂を故位に復すると同時に左臂を右臂の要領に準ひて活潑に正面に突き出し二と呼唱す、斯の如くして八呼間連續して運動をなす
- 此終り八呼にては、左臂は正面に直伸すと雖も右臂のみは、右側方に平伸する準備として、八と呼唱すると同時に屈して肩と水平に上膊を保たらしむ

普通體操 徒手演習

普通體操 徒手演習

而して次の運動に連続して、
 右臂を右側面に強く迅速に平伸すると同時に左臂を屈して拳を上胸部に執り一
 と呼唱す次に右臂を屈し左臂を展伸して二と呼唱し順次運動して八呼に至る
 八呼の時は、右臂を肘關節より屈して、上膊を軽く体の側部に付し前膊は手甲
 を外にして、頭上直舉の準備をなす
 右臂を頭上に強く迅速に直舉すると同時に左臂は肘關節を屈して、上膊を軽く
 体に附し一と呼唱す
 左臂を直舉すると同時に、右臂を屈す、かくして八呼に至る
 前節と本節との連絡 前節に於て、臂を屈して、腕骨上にありしを以て、其儘
 本節に入るに差支へなし

注 意

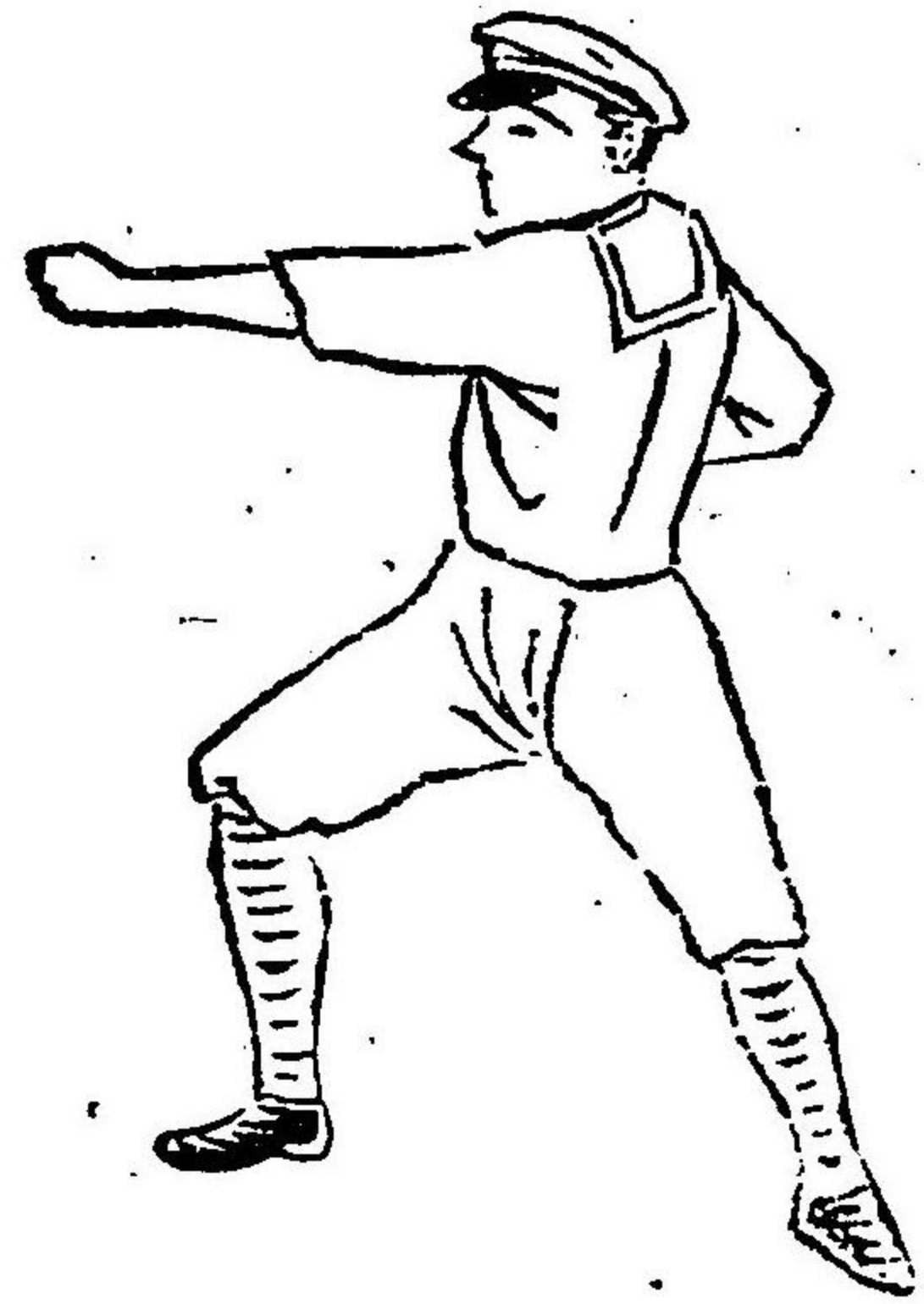
- 一 臂を正面に平伸する時、肩の位置を變じて、一は(平伸せし臂の方)前方に出し
- 一は(屈して腕骨上にある方)後方に引き、畢竟、上体を斜に動かすこと多し即

第 十 九 節



第十二節

肩の位置を變じたるもの



右圖に示せる如き不正の姿勢をなす、されば教師は故ら注意して、其舉動の單

に上肢の屈伸運動なるを説き此弊を避くべきなり

臂を頭上に直舉の際、其舉上せし方に頭を傾斜するの癖を生せしむべからず

○第二十一節

目的 片脚の退歩運動にして膝關節及腓骨關節を展伸す

要領

四呼間退歩して故位に復するものとす、十九節に於て出せし歩を反對の舉動を
なし何故位に復するに過ぎず

○第二十二節

目的 第十九節及第二十節を見るべし

要領

第十九節の要領に従ひ左足を四歩前進す

普通體操

徒手演習

第二十節の運動を再びす

方法

全上

注意

全上

○第二十三節

第二十一節に同じ、左足退歩の運動なり

第十三週

○第二十四節

目的 腰部の前屈、伸展、及肘關節の屈伸運動にして、之を管む筋肉は重もに腰部腹部及上肢にあり

要領

一 膝關節を屈せず迅速に上体を前屈すると同時に上肢を（下体に接近して）展伸

して足尖に近からしむ

二 迅速に体を展伸して（少し後方に傾く）正面に至らしむると同時に、上肢を前方四十五度の角に舉ぐ（上肢は肩幅に並行して掌を下にす）

三 迅速に両臂を屈して、側腹部にとる（手脈部を前にす）

四 呼唱して休止す

かくして十六呼間運動を續行す

用意！ 兩臂をして腰部にとり手脈部を側復に軽く付く

始め！ 前要領に明示する如く、迅速に上体を屈すると同時に上肢は掌を開きて内にし体に近く下方に伸して足尖に至らしめ一と呼唱し而して

上体を迅速に伸ばして少し後方に引くと同時に兩臂を強く迅速に前上方に舉げ二と呼唱す、此際兩臂は少しも屈することなく、並行して肩幅にし手甲を後にを前に向はしむ

強く迅速に兩臂を屈して腰部にとりて三と呼唱す但し兩拳は瓜を下方するも掌

普通體操

徒手演習

普通體操 徒手演習

のどす

一 呼間休止して呼唱を行ふのみ
かくして四四稱を用ひて十六呼運動を繼續す

第二十三節と本節との連絡 二十三節の終に於ては、両臂は屈して側腹部にあ
るを以て本節に連絡するには其儘直ちに續行するものとす

注意

一 前屈する時は必ず、膝關節を屈ぐべからず、前屈の度如何程多きも、膝關節を
屈せば其目的は到底達し得らるべきにあらず

二 頭は故らに垂下すべきにあらず、たゞ上体に伴ふのみ

三 第一要領に示せる、上肢を体に近く、下方に展伸あする時は、体の前屈と同時に
すべきものとす

○第二十五節

目的 本節は終局を告ぐる調子ともいふべきものにして肘關節の屈伸等重なるもの

なり、筋肉作用は前數項に徴して知るべし

要領

一 兩拳を以て軽く上胸部を撃つ

二 同上再びす

三 迅速に全く側面に向て平伸す(爪を下方に向け)

四 上膊は肩と水平のまゝ迅速に肘關節を屈す

一 迅速に下方に向け体に近く側部より下垂す(手甲を前に)

二三、四、呼間休止す

四呼を唱へ終りて迅速に開掌し而して後整容に復す

方法

右要領に明白なれば器

注意

一 上胸部を撃つときは両上膊は、肩と水平を保たむるものとす

自第十五週至第十六週

○本學期に於ける復習

第三學期

自第一週至第三週

○徒手演習の復習

啞鈴体操第一演習

本演習も、既に授けたる、矯正術、徒手演習等を基本として、連続せる運動を行ふものとす、其異なる處は、機械を手にする其抵抗力によりて一層運動を有効ならしむるも角多少前演習に演せざりし運動あるも本演習によりて筋及關節の凝硬を和らげ自然の作用を全からしめ調和的運動を行はしむるに多大の効顯ある

摘 例

ものとす、されば其目的方法を精密に校査し、一層正確なる運動を期すべきなり

- 一 甲端 甲端とは手に握りて、前面、即ち拇指に近き鈴をいふ
- 乙端 とは後方即ち小指に近き鈴をいふものとす
- 二 本演習に於ける不動の姿勢……整容……は、其大体にありては異なることなきもたい啞鈴を手にせる爲、甲端を前面に向け、乙端を後方にあらしむにあるのみ
- 三 行進 の際は「前へ……」の豫令にて重体を前足部に托する等、其他大体「進行」に於て説ける加しと雖も「進め！」の勅令に接せば迅速活潑に、兩肘關節を屈して啞鈴を、少し前方より強く引きて兩側腹部にとり、手脈部を軽く接すると同時に左足より前進し兩臂は自然に軽く動かすものとす
- 四 停止 停止の命令に接せば迅速に前に説ける要領に準ひて前進を止むると同時に側腹部にありし兩臂を活潑に下して、整容に復す

- 五 整頓 前に説ける要領に従ひ啞鈴の甲端を前方にして骨を曲して脛骨上に置くものとする
- 六 四數番號を附して、排列するとき前進するも、行進に示せる如し
- 七 本演習も前に云へる如く、繼續して行ふべき運動なるも其要領を得せしむる迄は一節毎に行はしむ



第四週

○啞鈴第一演習第一節

目的 前脚の廻後廻前の運動にして、重に前脚諸筋の管ひ運動なり

要領

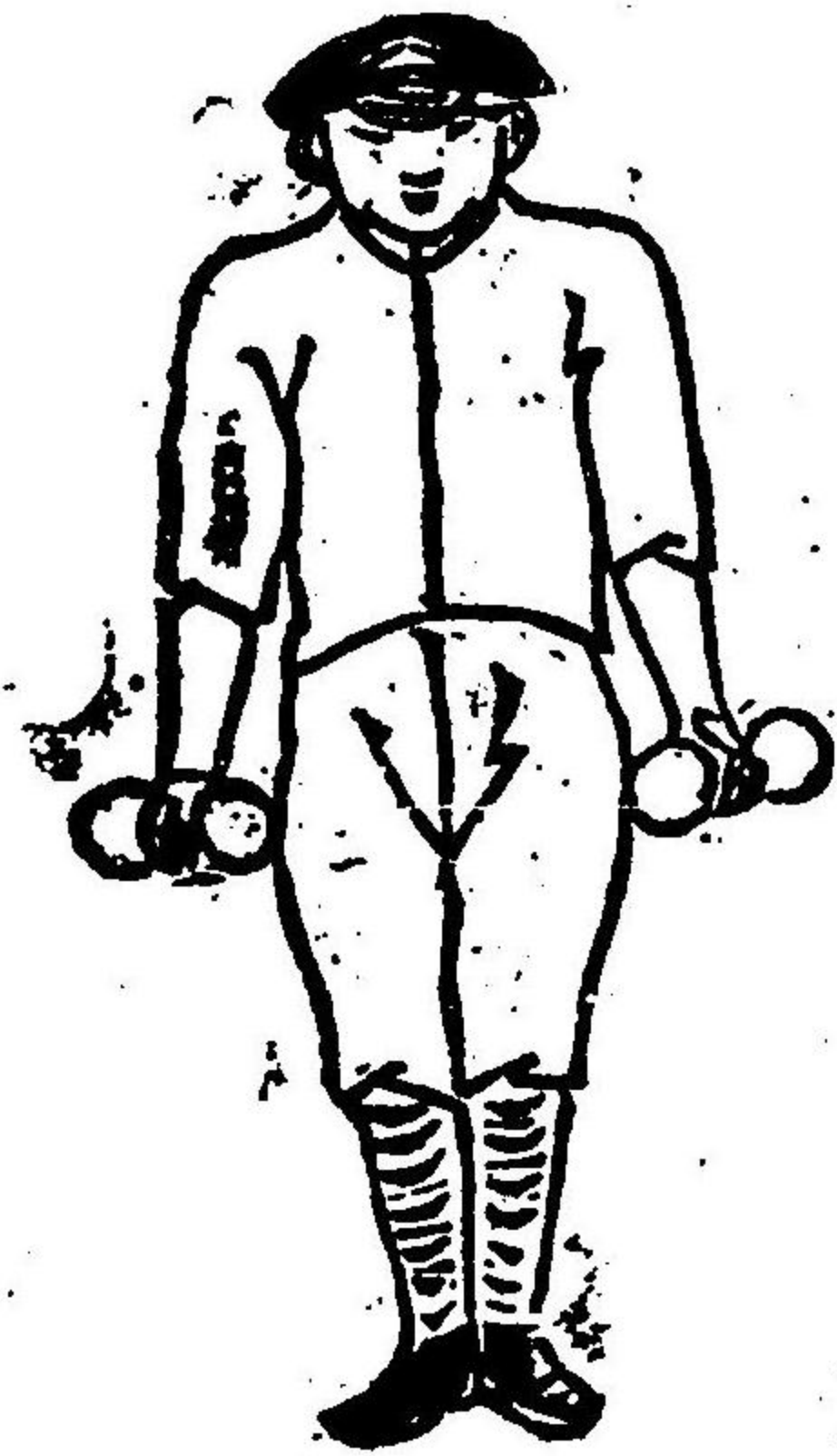
- 一 手甲の前方にありて、甲端は外服に軽く附しあるを、迅速に強く外方に廻す
- 二 強く迅速に舊位に復す
- 三 かくして八呼間運動を繼續す

方法

本節は徒手演習等二節と其方法を同じくするも、機械の抗抵抗力によりて、運動をして有力ならしむるものとす、今之を分解して要領を得せしめん爲、用意！ 啞鈴の甲端を軽く外股に附し、手甲を前にす
 始め！ 此令に接せば直ちに、第二節の如く、強く迅速に外方に廻して止まり
 一と呼唱して餘勢を去り

普通體操 腕鈴演習

強く迅速に舊位に復して二と呼唱して餘勢を殺ぐ、かくの如く運動を連続して八呼に至りて已む。此運動は前に曰へる如く、徒手演習に示したれば其要領は、既に會得せしものなれば茲に贅せず



注意

- 一 餘勢を殺ぐには、必ず、握れる拳をゆるむるものなり、既に難に説ける如く、一舉動毎に其一部運動の目的を遂行せしものなれば、全力を竭して、固く腕鈴を執るの必要なし、たゞ其運動を行ふ時急に固く握ると同時に廻前廻後す
- 二 徒手演習第二節を参照すべし

○第二節

目的 徒手演習第三節参照

要領

- 一 強く迅速に、臂を屈して前方より後方側腹部に両臂を引く
- 二 活潑に両臂を並行して(肩幅に)正面前方に向ひ手甲を上に乗伸す
- 三 迅速に両臂を外方に廻す
- 四 迅速且つ強く舊位に復す
かくして八呼間運動を持續す

方法

徒手演習第三節に同じ

尋常科第四學年第一學期第七週参照

注意

全上

○第三節

目的 徒手演習第四節に全し

方 法

- 一 強く迅速に両臂を屈して啞鈴を胸側に取り肘を水平に保つ
 - 二 強く迅速に両臂を側面に平伸し手甲も下にす
 - 三 二鈴を後方に廻す
 - 四 舊位に復す
- かくして八呼間運動を續行す

注 意

用意— 両臂を屈して肩を水平に保ち軽く啞鈴を握り側方平伸すべき準備をなす

始め— 迅速に軽く両臂にて胸側を撃ち一と呼唱し迅速に力を込めて全然側方に向ひ(手甲を上)に展伸し二と呼唱し餘力を抜き

強く迅速に、其位置にありて後方に迴旋し三と呼唱し餘勢を去り

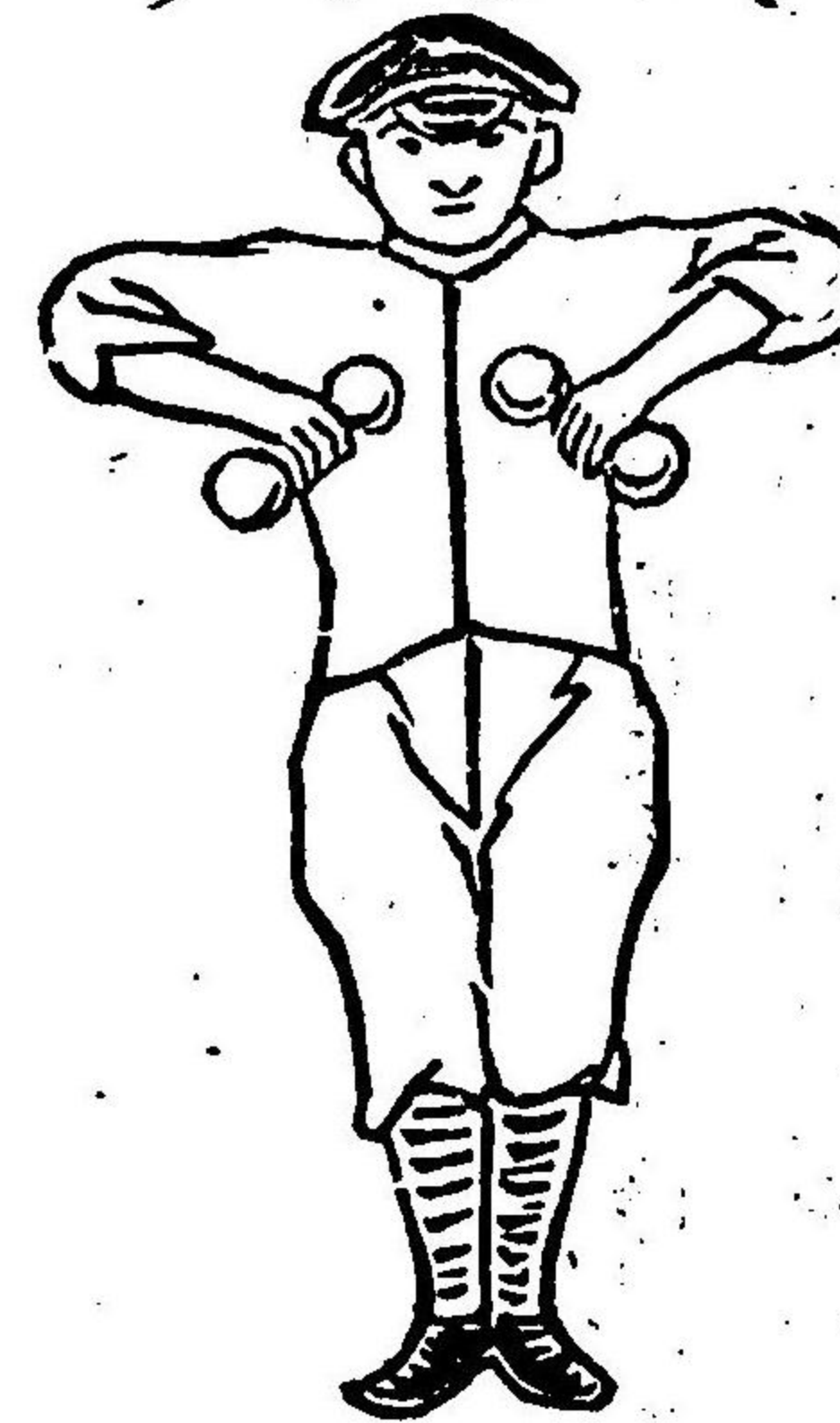
故位に復して四と呼唱すかくして八呼間運動す

普通體操

啞鈴運動

注 意

- 第二節と第三節との連絡 第二節に於ては正面前方に於て迴後廻前の運動を試みたるを以て、後方を告げたるが、本節に連絡するには、分解したる「用意」に示せし如く、迅速に両肘關節をして、胸側に取り
- 一の呼唱にて本節に移るものとす
- 一本節は分解して「用意」始め」とせしも熟練して行ふときは無論「連絡」の項に示す如く直ちに本節に連続して行ふべきを以て呼唱を異にする處あるを知るべきなり
- 二 迴後廻前、を行ふ際は側面に展伸せし両上肢の位置を多く變する勿らしむ一上
- 一下或は前方に或は後方に位置を變じて廻す如きことあるべからず
- 三 各舉動毎に正確に停止して餘力を殺ぎ欠如なく筋の作用をなさしむべし



普通體操

啞鈴運動

○第四節

目的

上肢の直舉肘關節の伸展、及前膊の廻前廻後の運動にして、これを管む筋肉は重に前、上膊諸筋、肩部にあり

要領

- 一 強く迅速に、臂を屈して腰鈴を腰側に取りて後方に引き
 - 二 強く迅速に手甲を内に両臂を直舉す
 - 三 前膊を強く迅速に内方に廻す
 - 四 これを舊位に復す
- かくして入呼に至る

方法

用意！ 兩臂を手甲を上側に側面に伸す
 始め！ 此令に接せば、迅速に兩臂を屈して、腰鈴を腰側部に取り、一と呼唱し次に強く迅速に、兩臂を直舉して肩幅に保ち二と呼唱し握りを餘り餘力を去り

注意

前膊を内方に廻して三と呼唱し、故位に復して四と呼唱す。かくして八呼間運動を演習す。
 此運動は兒童に課するに注意方法、宜しきを得ざれば、往々三の際は肩幅を保たず、徒らに間隔を廣め、四の時は之れと反對の舉動を免れず、故に一々區分して要領を會得せしめ遺憾なからしむべし

第三節と第四節との連絡 用意！ に示せる如し

全然直舉せしむべきを努むべきも、兒童は往々、前に云へる如く腹部を出し爲に要領を得し直舉を示さず其目的に遠かることあり、ことに女子に於ては此弊多きは常に見る處なり、故に教師は故ら注意して此弊を去るに勉めざるべからず

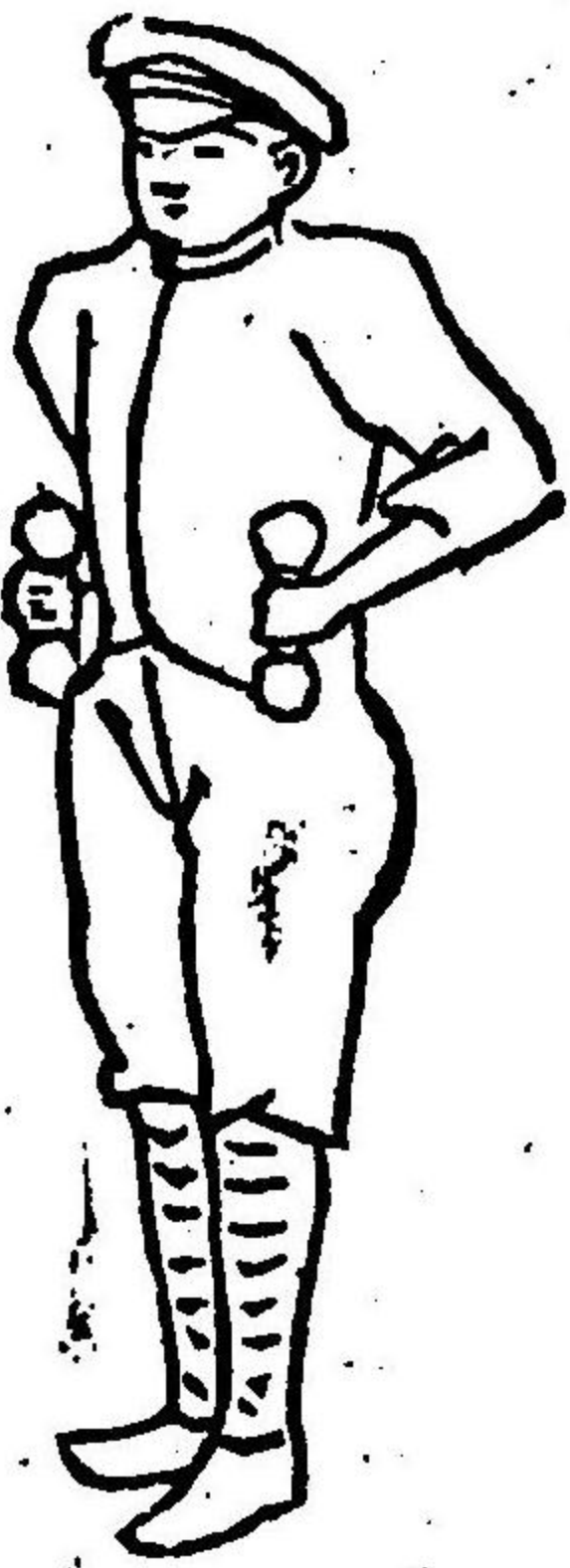
第五週

○第五節

目的 兩臂の正平伸面の運動なり、筋の作用は徒手演習第二十節第一項を見るべし

要領

- 一 迅速活潑に臂を屈して二鈴を腰側に取る
 - 二 臂を強く後方に引く
 - 三 強く迅速に右臂を正面に平伸す
 - 四 肘關節を迅速に強く屈して、右鈴を腰側に引く
- かくして右方八呼に至り
 左手を以て右要領により
 一直りに正面に平伸す
 二臂を屈して腰側に強く引く
 八呼に至り而して後
 右左交互に八呼



右左同時に八呼に至る

方法

用意！ 兩臂を屈して腰側にとり、手脈部を付し、筋は出来得る丈け引きて、胸部を張る

始め！ 右要領に示す如く肩の位置を變ずるなく強く迅速に二回前方より後方に引く(一)(二)

前面に強く迅速に平伸して、三と呼唱し握を緩めて餘勢を去り

強く迅速に兩臂をし屈して、故位に復し四と呼唱し、八呼間運動を續行す然る後

右方法により肩の位置を變ずるなく左臂を迅速に強く前面に平伸して一と呼唱し、餘勢を抜き、故位に復し二、かくして八呼に至る次に

右左交互に同上の運動を演じ

右左同時に同上の運動を演ず、何れも八呼間繼續して已む

第四節と第五節との連絡 第四節の終りは臂を直舉して手甲を内にせり、本節に連続するには、直ちに強く下して腰側部にとるものとす

注意

- 一 徒手演習第廿節第一項に示す如く、此運動も決して肩の位置を變せしめず、常に上肢のみを平伸するを努めざるべからず
- 二 復部を出して、整容を乱すが如き舉動勿らしむべし

○第六節

目的

上肢側面に於ける、肘關節屈曲、展伸の運動にして、之を管む筋肉は、徒手演習第十九節第十六節第二十節第二項上肢部に示せる夫れと異なるなし

要領

- 一 強く迅速に右肘關節を側面に平伸す
此時陸鈴の甲端を上にする
- 二 迅速活潑に肘關節を屈して故位に復す

方法

かくして六呼間運動を繼續す
左臂を以て同上の運動を六呼間續行す
右左交互に八呼間、同上の運動を連續す
右左同時に六呼間、同上の運動を行ひ本節の終結を告ぐ
一貫の運動時は他の臂は上肢を水平に保ち前薄をして其位置に止めしむ

用意！ 両肘關節を屈して上肢を肩水平に舉ぐ(矯正術第十六節の用意に同じ)始め！ 上肢は水平を保ちつゝ、迅速に右肘關節を展伸して一と呼唱し、握りを緩めて餘力を殺ぎ、次に迅速に同關節を屈して二と呼唱し餘勢を抜く、かくして同方法によりて六呼間運動を繼續す
左臂を以て同上の運動を續行すること、六呼に及び次に
右左交動して八呼
右左同時に運動して六呼間繼續し、全く本節の運動を終る

第五節と第六節との連絡 第五節に於ては、正面に平伸せし両臂を、屈して腹側に至るべきものなりと雖も、次の運動間ち本節に連絡する爲め其終に於ては必ず、終の八呼の時両臂を屈して、上腕を右左に開き水平を保ち八と呼唱すると本節の「用意」に於ける如くす

注意

一本節は往々、水平なる上腕を不知不覺の間に下げ之が爲に展伸せし際も、水平ならずして、全く側面に於ける屈伸の目的を全うすること能はず、故に留意して此癖に陥らしめざるやう注意すべきなり

○第七節

目的

兩臂の上方直舉及び屈曲の運動なり
徒手演習第二十節第三項の目的に同じ

要領

一 強く迅速に、右臂を頭上に直伸す、此時腕鈴の甲端は後方に面せり

二 強く迅速に肘關節を屈して、右臂を腰側に下垂し後方に引く

如斯して六呼に至る

左臂を以て同上の運動を六呼間續演し次に

右左 交動して八呼に至らしめ

右左 同時に運動して六呼に迫り全く本節の終局を告ぐるものとす

但右、左或は左、右交動の際は運動せざる臂は必ず屈して「要領二」の位置にあるべし

方法

用意！ 兩臂を屈して、腰側にたき、兩肘を引きて胸部を擴ぐ

始め！ 右要領に準ひて、迅速に右臂を頭上に直舉して一と呼唱し、握りを

めて餘勢を抜き、次に迅速活潑に故位に復して、二と呼唱し、餘勢を殺ぐ、か

くの如くして六呼間運動し、次に

要領に明示する如く右臂にて六呼、右左交互に入呼、右左同時に六呼の運動を

續演して、此節を終るものとす

第六節第七節との連絡は第六節の終局は側方に平伸せし兩臂を、胸部に復するも

のなるも、本節に連絡する爲め、終の六

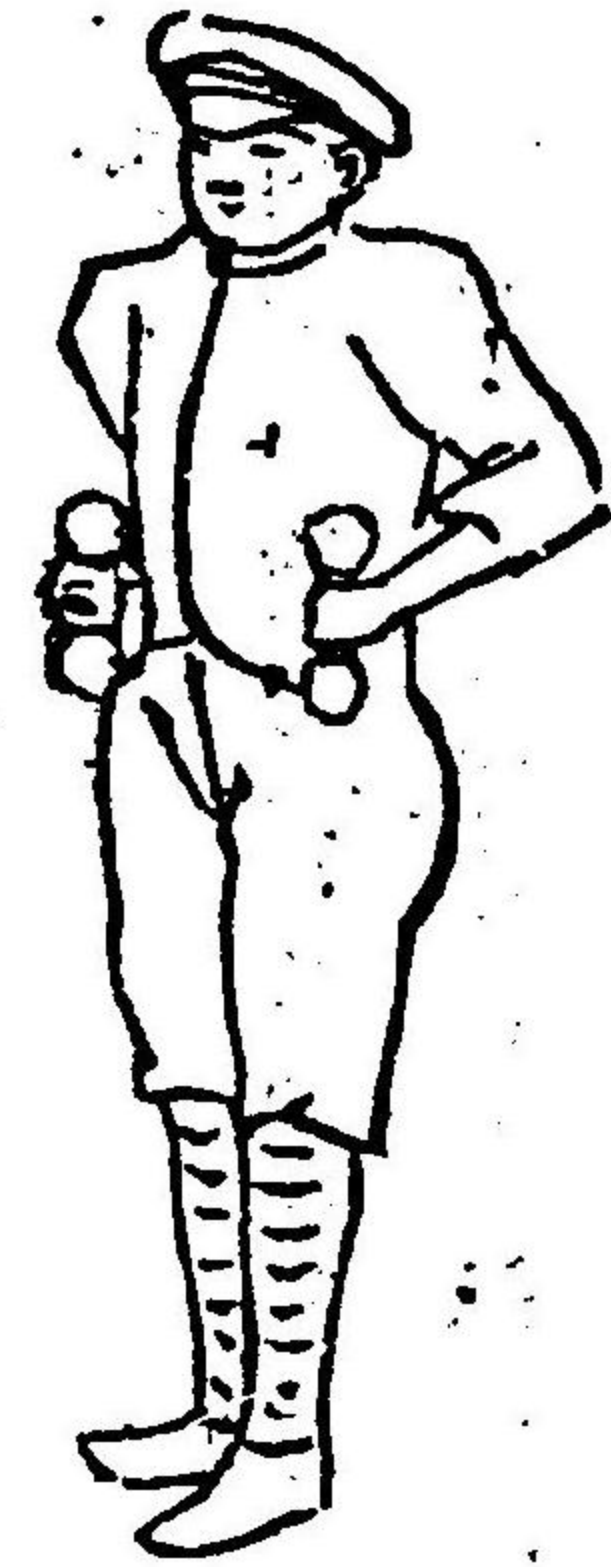
呼に於ては故らに、兩臂を屈して腹側に

引き(本節の用意の如く)本節に連続する

に極めて圓滑を期せしむべし

注意

一 復部を出して、整容の姿勢を乱し、兩上



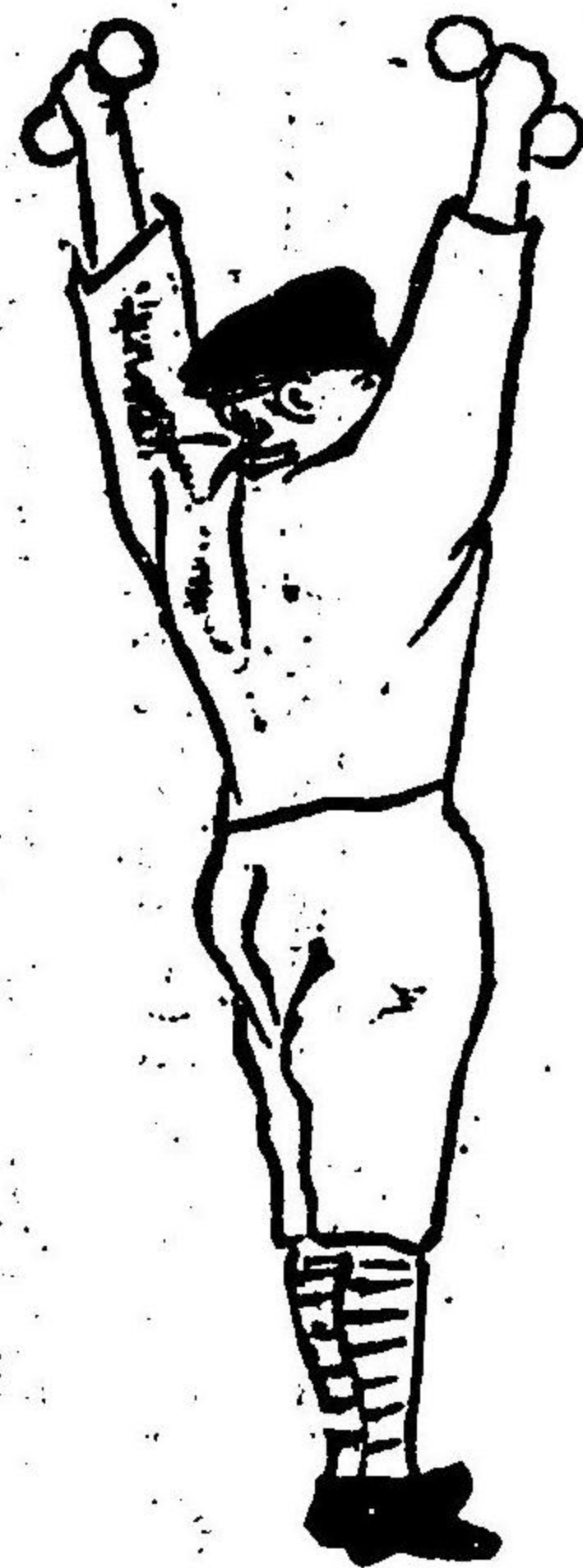
肢の舉上をして其目的を完らしめざる如きは兒童に往々見る處なれば、注意して此等の弊なからしめざるべからず、殊に直舉するに便なるを以て、此弊を生じ易し、勉めて矯正せざれば其を目的達し難し

二 頭上に直舉するに、前方より弧形に兩臂を舉げ眞の直舉ならざるもの多し、これ亦注意すべき要項なるべし

三 左右臂各其直舉の姿容を異にし、一は後方に、一は前方に、偏する如きことならしむべし

四 直舉せし時は、腕鈴は必ず水平を保たしむべきものなるに、或は甲の

正かしらざるもの



端の上下乙端の夫れ等不平均にして乱雜なること、また常に見る處なり、之れ其直舉の眞の要領を失したる証左なり、故に一舉一動其要領を知悉せしめ、然る後、此等の誤差なきを期すべきなり

○第八節

目的 兩臂の下方に於ける、直伸、屈曲の運動なり、其これを管む筋肉の如きは、

徒手演習第十八節第四項上肢の運動に同じ

要領

方法

- 一 迅速活潑に右肘關節を屈して、下方に直伸して啞鈴の甲端を前方に面せしむ
- 二 迅速活潑に前腕を軽く体に付し右腕を屈すかくして六呼に至り次に
右要領に準して、左臂に六呼、右左交動すること八呼、右左同時に六呼、連続して運動して已む
左右或は左右交動の際運動せざるものは、「要領二」の位置を保つ

用意！両肘を速速に屈して、上腕を軽く体に付す、此際手甲は側方に面す
始め！屈したる右臂を活發迅速に展伸して、（外股に近く）一と呼唱し、握りを緩めて餘勢を去り、次に迅速に肘關節を屈して故位に復し、二と呼唱すかくして六呼の運動を行ふ
此際左臂は屈したるまゝ、其位置に止むるものとす
次に右臂は右臂は屈したるまゝ其位置に止め、左臂を以て、右の要領に従て六

注意

- 一 臂を屈したる時、啞鈴は故らに構ふるの必要なく、自然に保つべし
 - 二 展伸する際は激甚なる運動を行はずとも、たゞ迅速にして十分肘關節の展伸するを以て足れり
- 呼間、次に右左交動すること八呼、次に右左同時に六呼間連続して演習し、全く此節の運動を休む
第七節と第八節との連絡 前節の終には両臂を屈して、腰側部にありて停止するものなるを以て、本節に連絡するには、其まゝ運動を繼げば足れり

第九節

目的 此運動は臂の上方直伸下方直伸にして第七節及第八節の交動なれば以上に照して其目的の在る處を知るべし

要領

- 一 強く迅速に右臂を上方に直伸すると同時に、左臂を下方に直伸す

普通體操 陸路體操

此時陸路は上方のものは乙端を前にし
 面下方のは甲端を前方面せしむ
 二 舊位に復するを迅速活潑にす
 かくして十二呼吸運 を進行す

方法

用意！ 両臂を屈して腹側部にとり、軽く脈部を附し、両肘を引きて、胸部を擴す
 始め！ 右要領に準ひて、右臂を頭上に直懸すると同時に、左臂を伸して下方に垂下し一と呼吸す
 再び舊位に復して二と呼吸し餘勢を抜く、かくの如く連続運動して十二呼に至り全く本節の終を告ぐ
 第八節と第九節との連絡 前節に於ける終末は両臂を屈して側腹部にあるを以て其まゝ本節に連続して運動を始む

注意

前二節を參照すべし

自第六週至第七週

○第十節

目的 膝關節及髀臼關節の屈伸の運動にして兼て上体の彎曲を矯正す

要領

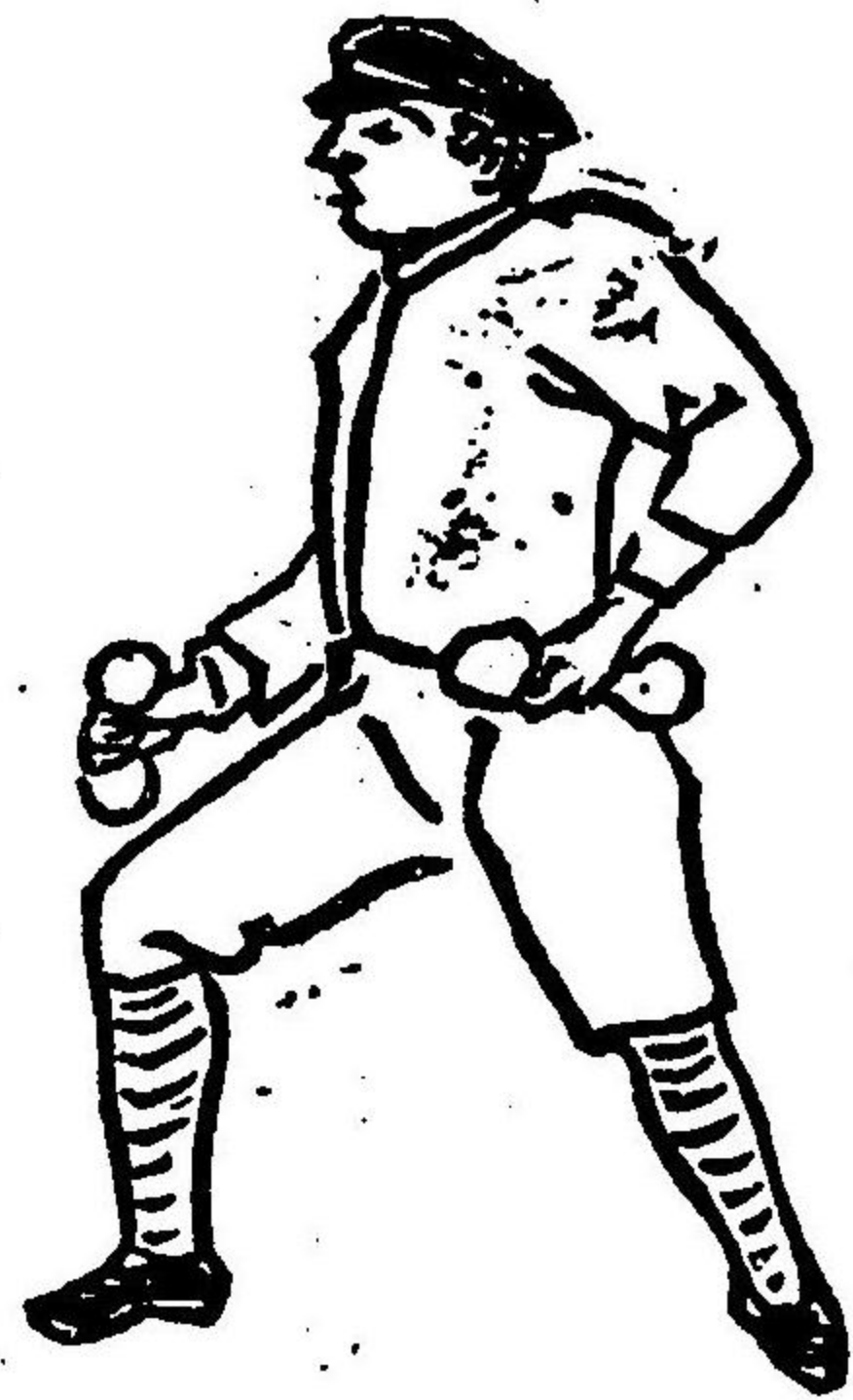
- 一 胸側部に陸路の甲端を上にて乙端を下にせる両臂を迅速に甲端を前にて端を後方に向はしむると同時に迅速に右脚を一步(六寸許)前進す
- 二 再び一步前進す
- 三 三たび一步前進す
- 四 四たび少し(二寸許)前進して止まると同時に膝關節を屈曲し、左脚を全然展伸す之れと同時に右臂を屈して右膝を右股上に迅速に軽く附す

方法

普通體操 陸路體操

用意！ 陸鈴を兩腹側にとる
 始め！ 要領に準ひ、歩一步劃然と右呼吸を用ひつゝ、右脚を前進し、右臂を出して止む。圖に示す如し

左足は必ず其位置に止まり、踵を地上より離れしむべからず、之れ左脚の膝關節及腓骨關節を伸べ右方の膝及腓骨兩關節を屈すべき目的の運動なれば踵をして少しにても地上を離れしむるときは、此目的を達すること能はざればなり



注意

- 一 上体は必ず胸部を出し、決して前方に屈するを許さず
- 二 右臂を出すときは勢ひ、上体を曲げんとするの傾向あり之れ等は、肩の位置を

肩は必ず後方自然に引き、たゞ右臂のみを迅速に出して軽く肘關節を屈げしむれば此弊を生ずるの憂ひなし

三 女子に對する注意の要領 屢々前に説ける如く、我邦の婦女子は、永き習慣に於て、或は家屋の構成上より、常に膝關節は本納の作用を妨げられ、自然の歩行を求め難き弊あり本節に於ても常に注意して女兒の姿勢を見るに、内股を密接せしめて容易に離さず、前足の曲屈して後足の展伸せるものなるを、却てこれと反對の姿勢をなす即ち後脚を屈して、前脚を伸し、一時其方法を涵養せんとするの風あり、故に延いては直接上体を變曲し、其醜見るに堪へず、かくては折角の顯著なる効力を有する本節の要求の如きは、徒爾に化し、却て惡癖を強ふるの不仕末を來すを免れず故に教師は女兒に付て一々檢校して、特に目的要領より衛生、生理の要を示して、此等の惡癖を矯正せざるべからず

(第十一節の圖を參考せよ)

○第十一節

目的 前胸を廻後し、上肢を後轉及舉上し、次て上肢を前内下方に轉するにあり

要領

- 一 迅速に左臂を伸して、左鈴の乙端を、右鈴の甲端に合す
- 二 休止す
- 三 右臂を屈することなく、迅速に腰鈴を前方に倒し甲端を先に後轉及び舉上して舊位に復す
- 四 休止す

かくして奇數の呼唱を稱するときに「三」の要領に後ひ、偶數は皆其位置に休止して握りを緩め餘勢を去らしむ。而して十一呼に至る

- 一二 迅速に後ひに、兩臂を腰側にさる（甲端を前に乙端を後方にし肘を張りて後方に引くべからず）

方法

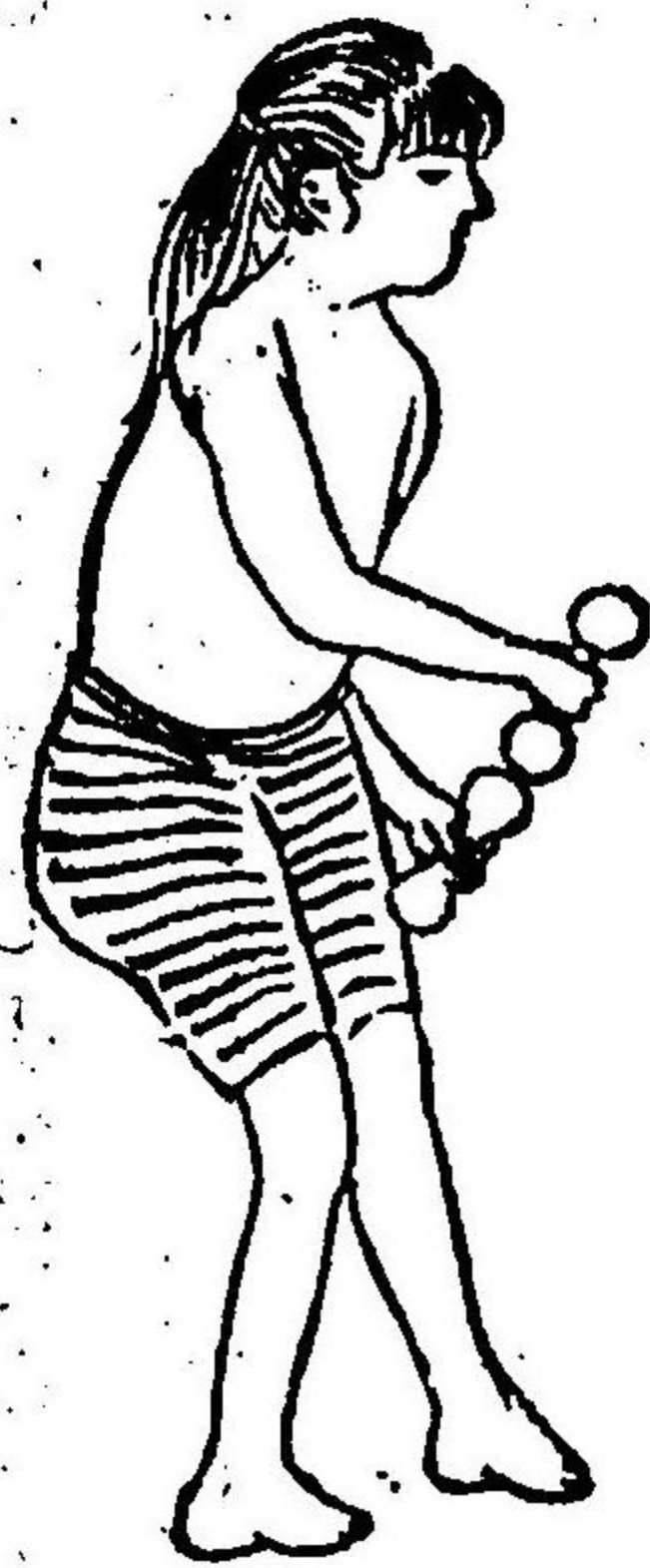
用意！ 第十節の終の如し



始め！ 要領第一に示す如く、迅速に左臂を伸して同端を以て右臂にある甲端に合して一と叫唱す此時は軽く相打つも強く故らに打つの要なし

其位置に在りて休止し、二と叫唱す次に、強く迅速に、左臂を屈することなく其手にせる腰鈴を倒すや否や肩肘關節

不正の姿勢



を軸とし後方より上方を輕て（甲端を先に）舊位に復せしむ、此際は鈴を強く棄つの必要なし、單に右鈴を的として、左臂を迅速に轉廻すれば足れり、而して一唱間に一轉廻するものなれば、其度は極

普通體操 呼吸練習

めて迅速にならざるべからず、殊に後半の環のみを迅速にし上舉直にありて遅緩に、而してまた迅速なるが如き事あること勿れ、畢竟其速度は一貫ならざるべからず

右の如くして、奇數を唱ふる前に轉廻し

偶數のその時は休止して餘勢を去りて單に呼唱するに止まるべし

十一呼間右の運動を續行して

十二呼の際は、兩臂を最迅速に、兩腰側に復す(甲端を前に)

第十節と本節との連絡 左臂を伸べて其乙端を、右鈴の甲端に向て迅速に接して

一と呼唱す

注意

一 第十節に於て呼びし如く、女子に對するに本節も亦、甚だ効力の顯著なるものなり、即ち上体の彎曲及膝關節の不正を矯め、自然の美容を保たしめ、生理的官能作用を完からしむ、希くは諸君一層の注意を以て將來有爲の我婦女をして、

健全なる幸福を得せしめよ

二 左鈴の乙端の、右甲端に接する際、故ら上体を曲げて調子をとる如きことなからしむべし

三 兩肩の位置は、終始變せしむべからず

○第十二節

目的 下肢の展伸運動なり

要領

一 迅速に一步(四分したる一步)退却す

二 再び一步退く

三 三たび一步退く

四 四たび一步退きて、整容の下肢に復す

左足を以て右足の要領に準じ四歩前進して左踵鈴を肢に軽く附す

方法

普通體操

呼吸練習

普通體操 陸鈴演習

要領に明かなれば畧之

注意

一 着眼の度をすべからず、即ち頭は整容の要領に準ず

第十三節

十二呼間、第十一節の要領に従ひ左足、右手、を以て連続して運動す

第十四節

第十二節参照

第八週

第十五節

目的 上肢を伸展して、少しく肘關節を屈曲す

要領

方法

一 臂伸ばすと同時に、体前の下方に於て両乙端を以て迅速に輕打す

二 輕打して、圓滑に、臂を屈して上膊を体に輕く附し、左鈴を直立して、右鈴の

乙端を其上に眞直に輕撃す

三四二呼間休止して其位置にあり

第十四節と第十五節との連絡 第十

四節の結尾に於ては、兩臂を屈し

て、陸鈴の甲端を前方に、腹側に

あるものとす

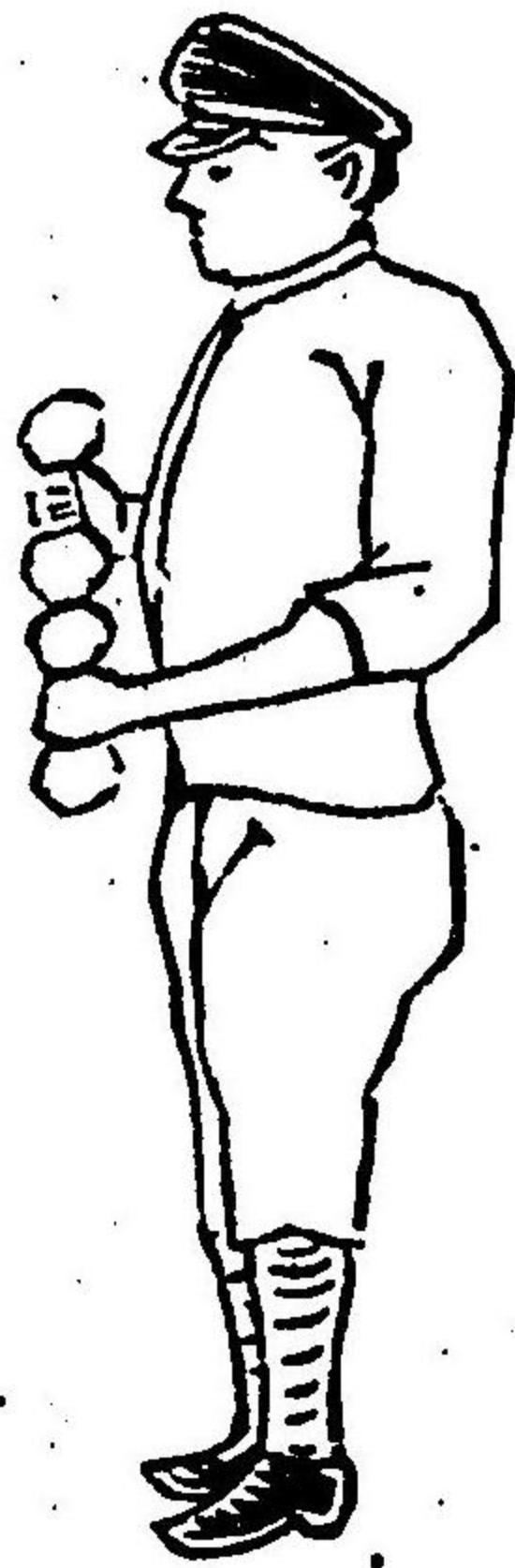
本節に連続せしめんには、迅速に

兩臂を全く側面に肩より高く伸し

て乙端を迅速に打つ(一と呼唱し)

と共に圓滑に臂を屈して、右鈴の

乙端と左鈴の甲端とを接し兩上膊を輕く上体に付し眞直に立て(二と呼唱して



普通體操

器械體操

本節に連絡す

注意

体は整容を乱さず着眼を變ずべからず

○第十六節

目的 肘關節を軸とし、内方に於て両前膊を旋迴す、之を營む筋肉は前膊諸筋及上

膊にあり

要領

一 右鈴の乙端を以て左鈴の甲端を輕打つくと同時に、兩鈴を倒し(手甲を上にする)

て右鈴を前方に左鈴を内方にして止む

二三四の三呼間迅速に前方に向て、両前膊を橢圓形に旋迴す、かくの如くして、十

六呼間運動を繼續す

方法

用意! 兩臂を屈して上膊を輕く体に附し、右鈴の端を以て、左鈴の甲端に接

す

始め! 右に示す要領に従ひ、迅速に運動を開始す

旋迴する時は兩前膊を深く相並行せしめ必ず橢圓形を前方に向て畫くべし後方

に引きて旋迴するものにあらず、此間二三四の呼唱を用ふ、かくの如くして、漸

時十六呼間、即ち二三三四、二三三四、三三三四、四三三四、の呼唱を用ふる

ものとす

第十五節と本節との連絡 用意! に示せる如し

注意

一 旋迴の時、單に右鈴の甲端と、左鈴の甲端とを並行して淺く橢圓を畫くにあら

ずして、兩前膊は「方法」に示す如く深く且最迅速圓滑に前方に於てす



第九週

○第十七節

普通體操

器械體操

普通體操 兩鈴演習

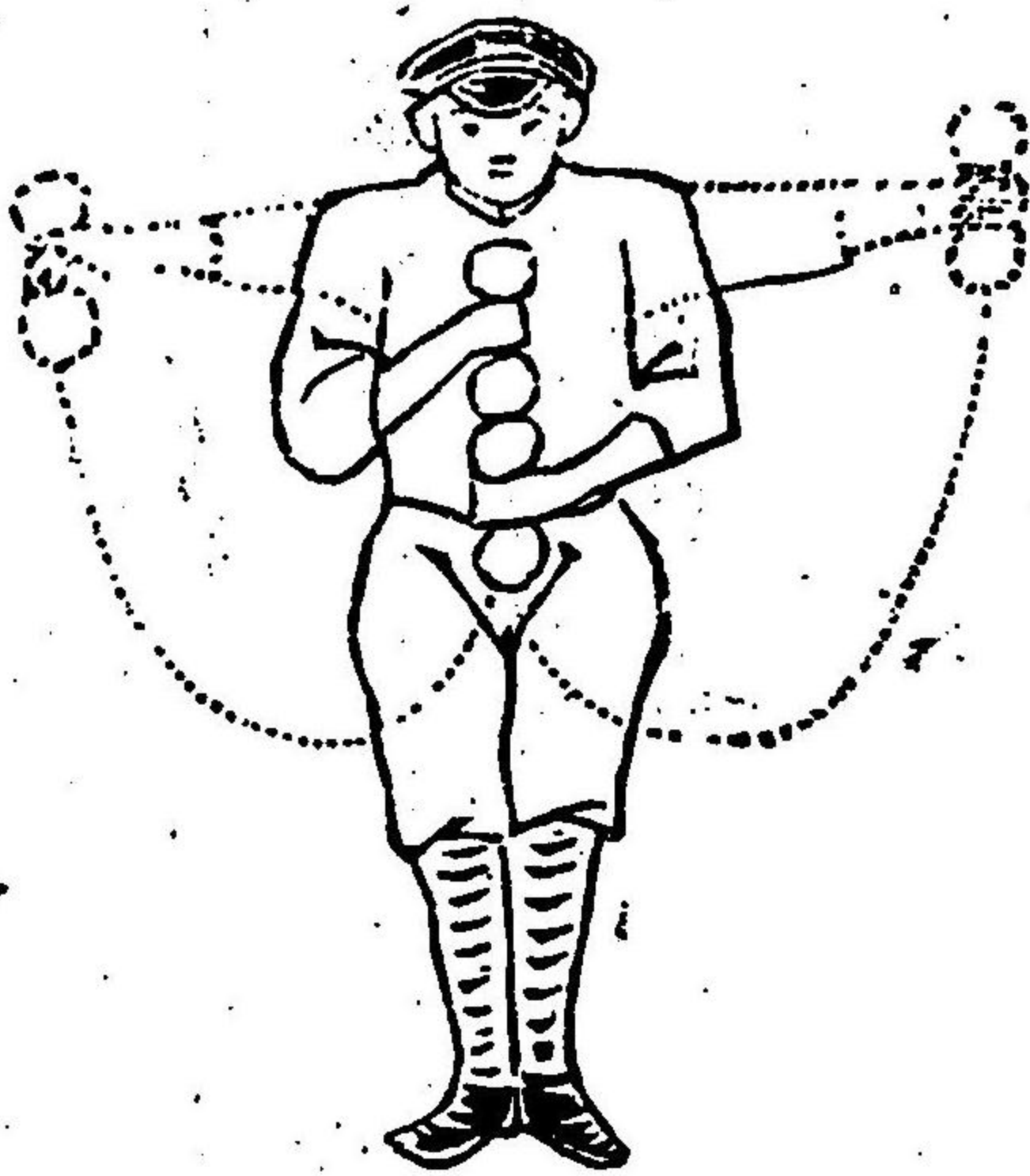
目的 肘關節を展伸して、上肢を展開す

要 領

- 一 右鈴の乙端を以て、左鈴の甲端を軽く打つ
- 二 再び迅速に打つと同時に臂を伸して、上肢を展伸し全側面に平伸し水平に保つ
- 三四 の二呼間本位置に休止す

方 法

用意！ 上肢を軽く体に付け、肘關節を屈して、右鈴の乙端を以て左鈴の甲端に接し眞直に保つ始め！ 軽く接し乙端を以て甲端を打ち一と呼唱し、再び迅速に、打つと同時に臂を下方体に近く全く伸して、全然側方に平伸し



兩鈴の甲端を上にし臂を水平に保持して二と呼唱し餘力を去りて其位置に止め
三四の二呼間休止して本節を終る
第十六節と第十七節との連絡 本節の方法前に示す如し

注 意

一 上肢を全く側面に開展する時直ちに前面より平伸することなからしめ必ず下方体に近く兩臂を伸して然る後に肩水平に保持するものとす

○第十八節

目的 肩胛關節及前膊、外内轉の運動にして之れを營むは、上肢、前膊、及肩胛部の諸筋なり

要 領

- 一 兩臂を屈するなく、前面体の下方に於て兩鈴の乙端を以て迅速に合撃す
- 二 臂を屈するなく直ちに頭の高さに全く側面に伸し（速る反動力を以て）迅速に同上の位置に於て甲端をもて合撃す

普通體操 兩鈴演習

普通體操

呼吸法

- 三「一」に準ず
- 四「二」に準ず

かくして八呼に至る次に、右の要領により八呼間運動す次に十二呼間、体の下方前後に於て交互に運動を續行す、此際前方に於ては、乙端を合撃し、後方に於ては甲相端撃するものとし茲に全く本節の終を告ぐ

方法

用意！ 両臂を水平に全く側面に開伸し、甲端を上にする
 始め！ 要領に準ひて直ちに運動を開始し、両乙端を以て、前方体の下方に於



注意

- 一 試に、執りて幾回も使用せし呼吸を檢せよ、必ず其鈴の中央は撃ちし証跡なく多くは鈴の外圍に於て、其跡あるを見る、之れハ腕の内外轉及前膊の迴前迴後等の其要領の如く、正しく演せられざる証となり、されば教師は本節を授くるに當りては、一舉動毎に一々正確に其要領に副はしめざるべからず
- 二 後方下体に近く、甲端を以て合撃する時に、体を前方にし膝關節を少し屈するの弊あらしむべからず
- 三 一度合撃して、側面に伸舉せば直ちに、呼吸の甲端は下方に向はしむべし

普通體操

呼吸法

○第十九節

目的 前節の目的に加ふるに、兩臂舉上の運動なり

要領

- 一 前節の如く臂を屈するなく體前下方に於て二鈴の乙端を合撃す
- 二 体後の下方に於て臂を屈せず、兩甲端を以て合撃す
- 三 再び前面下体に休止す
- 四 肘を屈し又は前方へ出すことなく、兩臂を全く側面より頭上に直舉して、甲端相接撃す

かくして十二呼吸間右の運動を續演す

方法

用意！ 兩臂を屈せず側面に平伸して陸鈴の甲端を上方に面せしむ
 始め！ 要領の明示する如く、順次演習して本節の目的を達すべし
 前節に於て、既に詳しく説きたれば、就て添資すべし

注意

前節と本節との連絡 前節より、本節に連絡せしめんには、直ちに續行するも差支へあることなし

- 一 要領「四」に示す如く、全く側面より、頭上に直舉して、兩甲端を合撃するには矯正術第二節に於て、注意を呼びし如し
- 二 全く側回より直舉したるときは、必ず停止すべし



第十週

○第二十節

目的 踵臼關節及肘足節の展伸運動なり

要領

- 一 兩臂を側面より直舉したるまゝ、兩陸鈴の甲端を以て軽く打ちて右足を一步前進す

普通體操 陸鈴演習

- 二 再び同上の運動を行ふ
- 三 三度同上

四 四度の前進を行ふ(徒手第十九節参照)と同時に膝關節を屈して直角に至らしめ
左足は全く展伸す

方 法

要領に明白なれば畧之

注 意

徒手演習第十九節参照

○第二十一節

目的 陸鈴演習第十九節を參照すべし

要 領

- 一 第十九節を十二呼間行ふ
- 二 二十二呼の時兩臂を側方より舉上すると同時に右足を伸して後方に左足を屈し

て前方と交換す

○第二十二節

左足を出しつゝ同上の運動を行ふ

但し十二呼迄正確に續行す

○第二十三節

四呼間頭上に二呼を合撃毎呼一步づ左足を退却して故位に復す

第十一週

○第二十四節

目的 上肢斜伸屈の運動なり

要 領

- 一 強く迅速に肘關節を屈して、腹側に兩手脈部を附し、肘を後方に引く
- 二 兩臂を強く迅速に体前、上四十五に斜伸す

方法

用意！ 迅速に両臂を全く側面より頭上に直舉して、手脈部を前に両鈴の甲端を相接す

始め！ 強く迅速に臂を屈して手脈部を相對し、これを腹側部に引き一と呼吸し握りを緩めて餘力を殺ぎ

再び故位に、強く迅速に斜伸して二と呼吸し餘勢を抜くかくして八呼に至る

第二十三節と本節との連絡 本節の「用意！」に示せる如く直にも本節に連絡す

注意

一本節は、斜伸する時重もに腹部を出し、反身し、矯正術第一節に注意を呼びし如く、教師の説きし要領に副ひし如く前面に斜伸せし兒童の思考も、反身せし結果に止まれり、決して正確なるものにあらず

故に教師は深く注意して此目的を達すべし畢竟するに「整容」を勉めて保たしむ

るにあり

○第二十五節

矯正術第五節に同じければ就て参照すべし

第二十四節と第二十五節との連絡 前面に斜伸して止まりし両臂を引くとき前膝を曲げて漸々両手背を接せしめ、腹部に至りては直ちに、矯正術第五節に明示する要領に従ひて運動を續行し十二呼に及びて全く本節の終結を告ぐ

第十二週

○復習



さらば！ たさらば！ わが最愛なる兒女諸子！

花は笑めり。鳥はうたへり。

笑める花！ 夫れ治れる、御代の榮也。

うたへる鳥！ 夫れ頌世の讚矣。

張開なる春光！ やがては諸子が帝室の光明。

長閑けき春光！ 唄ふ鳥！ 笑める花！

夫れ久しなへなれな。

おさらば！ さらば！ 兒女諸子

あはれ、帯くばささくわれよ。

四一	四一〇	三五五	三五〇	三三三	二九九	二三三	一六八	一六八	一六二	五六	四九	頁
方法	第七週	注意	第三十三節	第十二週	第四十二節	普通體操	注意	方法	自第十五週至第十六週	注意	第三學期	誤
女子	第八週	方法	第二十三節	第十一週	第四十節	普通體操	方法	要領	自第十四週至第十六週	方法	第一學期	正

科 等 高

科目	学年	毎週時間	回数	備考
普通	一 學 年	三 時 間	毎週三十分 クハ一時	一回二十分 復習一十分
普通	二 學 年	三 時 間	毎週三十分 クハ一時	一回二十分 復習一十分
普通	三 學 年	三 時 間	毎週三十分 クハ一時	一回二十分 復習一十分
普通	四 學 年	三 時 間	毎週三十分 クハ一時	一回二十分 復習一十分

女生体操科時間配當標準表

本學年及び第二學年第一學期兵式体操の
 項中「本週には課せず」不課演習せず
 「」とあるは何れも「本週新に課せず復
 習」の意に付、改めて課を正す
 高等四學年第三學期第五週女子の復習を
 脱す

科 等 高

科目	学年	毎週時間	回数	備考
兵式	一 學 年	三 時 間	毎週三十分 クハ一時	一回二十分 各週教習 柔軟、
兵式	二 學 年	三 時 間	毎週三十分 クハ一時	一回二十分 各週教習 柔軟、
兵式	三 學 年	三 時 間	毎週三十分 クハ一時	一回二十分 各週教習 柔軟、
兵式	四 學 年	三 時 間	毎週三十分 クハ一時	一回二十分 各週教習 柔軟、

男生体操科時間配當標準表

一、兵式体操は児童をして就を執らしむるを要せず
 一、二學年の高等小學校に在りては本表高等科第二學年迄
 を課す
 一、戶外運動又は水泳を授くる時は本表時間の外に於て之
 を課すべし

高等科第一學年

第一學期

第一週

普通体操

○復習、準備

兵式体操

人の意識的一舉一動は、必ずやこれを行はしむべき動機なかるべからず、漫然表現し來る舉動の如きは、反射的運動なり、機械的舉動也此主腦なき、無意義の運動は何等の價值をも存することなし、假し幾干の價值を認むることありとするも、これ偶然の價值にして、必然的のものにあらざるが故に、其運動は繼續せらるゝことなく、到底目的を達すべき動力たるを得ざるや明けし

兵式體操 準 備

体操科に於ける運動も其由て来る所以を詳にせず、單に散漫なる方法を強ふるも其効力を現はす事能はず、殊に徒らに其形式を強ひ高聲叱咤して不敏の罪を可憐無邪氣なる兒童に嫁し、教育の眞意を研めず、自己修養の欠如を省みざるが如きは、咄、怪事といはざるべからず、而も學校に於ける体操科の目的、就中、小學校に於ける斯科の目的、手段は、軍隊教育の目的訓練と其趣向を異にす、されば兒童の訓練に演習に、直接借り來りて、此方法を適用せんとするは不當の要求にして、彼等は到底其負擔に堪へず、想外の害を醸すに至ることあるべし、世の兵式的体操は、軍隊教練と混淆せられ、兒童に接するに、顧慮斟酌を加へず、たゞ其形式に則らしめんとするものあり、豈倂見の甚しきものならんや

そも、軍隊に於ける要求は、体育の方面のみならず、況ての行動は、其主眼とする處は戰にあり、戰闘準備にあり、戰勝的希望にあり、故に局外人の速斷して馬的長物とせる行進の如き、戰時に於て否平時にありても、極めて重大なる責任

と希望とを有す、例へば或一定の想定を以て、一定の時間の下に行動すべき任を負へるもの其目的地點に達せんとするや、事迅速を尊ぶ、刻千萬金に代へがたき此等の場合に於て假りに豫定時より遙かに迅速に其目指地點に到達せんか、兩者同一の智謀軍略の下に支配せられなば、此速達せしものは、現に戦はずして勝利を得るの有勢なるを知る、かくの如く荷細の點も延いて其運命に關するに至るものなれば其要求の困難可及的排除して成効せしめざるべからず、況んや現に此點に於ても其勝者たるを示すに於てをや、また況んや世は平和的戰爭なる國際の不調和は直ちに強健偉大なる異國兵と干戈の間に相見ねざるべからざるに於てをや

而も彼等の體質は優に我國人より頭地を抜くは疑ふべからざる事實にして、一踏の歩幅に於ても曰く九十五珊知米突曰く九十、曰く幾千、而して我邦は僅に七十五サンチを要求し只り陸軍戸山學校にて八十珊知米突の歩幅を踏むに止まる、此一點よりすれば、彼外人(歐米)に比して、既に勝を制せられたりといふ

も敢て誣言にあらざるべし。爾く軍隊に於ては其練習にありても、兵戦を主眼とする要求をなして其矯正發達を計るは理の然らしむる處なりと雖も、未だ發育十分ならざる幼少の兒童に、直ちに此等方法を強ふるが如き無謀の策に出でんには、由々しき害を醸すことなしといふべからず、畢竟するに、兒童教育に従事するものは、必ず其目的を明かにし彼是其異點を詳に研究して、難問を兒童に提供して恬然たるが如き愚策に出づべからず、順らく小學校令の明示する處に従ひ恰好、適切の方法を講せざるべからず。

○準備

第二週

普通體操

○復習

兵式體操

○集合

目的 散解せる兒童をして、教師は或目的を以て指定せる箇處に參集せしめん爲に

此方法を用ふ

方法

○一列横隊の集合

教師は散解せる兒童を一列横隊に集合せしむるには右與手して左の令をなす

一列横隊に集れ……！

各兒は迅速に駈足を以て、教師の位置する、眞直相對して、四歩の距離に其最も身長高きもの位置を占め

集 合

逐次身長順によりて集合す

此際は、各兒の間隔は、左肘を屈して、漸やく相接する位にといひ、右方法を正確ならしめん爲め、集合して身長順となるや、迅速に、各兒左肘を屈して(尋常科整頓の項に述べし)肘を屈げに於ける如く(頭をヤ、右方に轉じ、大体に於て自己は右方にある生徒の線に着きなるを認めて、活潑に臂を垂下す但し此際は右翼生の臂を下さるに左翼生の下垂すべき理なし、即ち右生の其位置を略ば正當に占めて始めて、左生の位置の定まるものなればなり、故に右翼より順次活潑に左臂を垂下すべきものとす

○一列縦隊の集合

斯の集合をなさんとするときは教師は左の合を下す
一列縦隊に集れ……!

各兒迅速に集合して、教師の位置より四歩を隔て、眞真に直立せる兒童を基準

とし各兒身長順によりて後方一列に集合す

此際に於ける各兒の間隔は、両臂を屈するなく掌を開きて手脈部を相對して前方に平舉し、前なる兒童に漸やく相接するを度とす

此間隔を知らしめん爲め、前に述べたる方法を用ひて両臂を平舉せしめ、眞直一列縦隊に集合し終りて教師は「直れ！」の合を下して一齊に臂を下さしむ

正確に其間隔をとり集合を會得せば、各兒、臂を舉ぐるも自己の位置間隔を正確ならしめば、迅速に順次下垂すべきを説きて演せしめ、たは正確なるを認めば臂を舉ぐるごとなく、右の間隔を以て、集合せしむ

第三週

普通体操

○身体矯正術復習

自第一節至第四節

集 合

矯正術 集合

參照 尋常科第三學年第一學期第二週より第四週にあり

注意 本學年に於ては、尋常科に於て演せしめしより其舉動の回数を増加すべし

呼吸運動の如きは、既に該運動に説ける如く機により演せしむ、以下皆これに同じ

新週に課すべきものには必ず前週の復習を行ふものなるは既にいへる如し故に故らに記させず

兵式體操

○前週に於ける、一列横隊及一列縦隊の集合の練習

自第四週至第六週

普通體操

○身体矯正術

前週に同じ

兵式體操

○本週には課せず

第七週

普通體操

○身体矯正術

自第五節至第九節

參照 尋常科第三學年第一期第十週より、同第二學期第七週にあり

兵式體操

○不動の姿勢

矯正術

不動の姿勢

修正條

參照 尋常科第二學年第一學期第四週より同第六週に詳説せり

自第八週至第九週

普通體操

○人體矯正術
前週に同じ

兵式體操

○本週には課せず

第十週

普通體操

○復習

兵式體操

○復習

第十一週

普通體操

○身體矯正術

自第十節至第十三節

參照 尋常科第三學年第二學期第八週より、全第三學期第三週に至る

兵式體操

○休憩及解散

參照 尋常科第二學年第一學期第六週及同第二週

修正條

休憩解散

修正術

自第十二週至第十三週

普通體操

○身體矯正術

前週に同じ

兵式體操

○本週は課せず

第十四週

普通體操

○身體矯正術

前週の復習及び自同第十四節至第十六節

參照 尋常科第三學年第三學期第五週より同第十九週に至る

兵式體操

○復習

第十五週

普通體操

○身體矯正術

前週に同じ

兵式體操

○復習

修正術

修正術 徒手演習

第十六週

普通體操

○身體矯正術

本學期に於ける復習

兵式體操

○本週には課せず

第二學期

自第一週至第三週

普通體操

○身體矯正術

前學期に於ける復習

兵式體操

○本週には課せず

第四週

普通體操

○徒手第一演習

自第一節至第五節

參照 尋常科第四學年第一學期第五週より同第九週に至る

兵式體操

○整頓

參照 尋常科第二學年第一學期第八週より第十一週に詳説せり

徒手演習 整頓

徒手演習

自第五週至第七週

普通體操

○徒手第一演習

前週に演せしものと同じ

兵式體操

○本週には課せず

小 學 校 體 操

第八週

普通體操

○徒手第一演習

第六節より第九節迄

參照 尋常科第四學年第一學期第十週より第十三週に就て見るべし

高等科第一學年第一學期第十週

兵式體操
○番號

參照 尋常科第二學年第一學期第十二週にあり

自第九週至第十週

普通體操

○徒手第一演習

前週に課せしもの及び復習

兵式體操

○本週には課せず

徒手演習

番號

徒手演習

停止間の回轉

第十一週

普通體操

○徒手第一演習

自第十節至第十四節

參照 尋常科第四學年第二學期第三週より自第五週に見るべし

兵式體操

○停止間の廻轉……右左向……半右左向……

參照 尋常科第二學年、第一學期第十三、四週を參照すべし

自第十二週至第十三週

普通體操

○徒手第一演習

前週に同じ

兵式體操

○本週にはこれを課せず

第十四週

普通體操

○徒手第一演習

第十五節、第十六節

參照 尋常科第四學年第三學期第八週にあり

兵式體操

○復習

徒手演習

正 常

徒 手 演 習

第 四 週

普 通 體 操

○ 徒 手 第 一 演 習

前 週 に 同 じ

兵 式 體 操

○ 本 週 に は 課 せ ず

第 五 週

○ 徒 手 第 一 演 習

自 第 十 九 節 至 第 二 十 三 節

參 照 尋 常 第 四 學 年 第 二 學 期 第 十 二 週 に あり

兵 式 體 操

○ 行 進

軍隊に於ける、行動の目的は、常に体育を主眼とするものにあらずして、戰時的希望にあることは、既に本學年兵式體操の初項にこれを詳にせり、本項行進の如きも其播を脱すべからざるものにして、例証として同じき項中に説ける如く軍隊に於ける長步行進の、全局に及ぼす直接の影響は、輕視すべからざるものあり、小學校が假令軍隊の豫備教育所ならざるも其体力に應じ、出來得る限度に於ては、其踏歩の多さを希望するは、必然なるも、決して無理の要求をなすべからず、蓋し均齊なる發育を企圖するにありて、單に一局部の變頗なる發達を計るは其旨にあらずのみならず、求めて得べからざる不合理のみ、要するに小學兒童に課するには、**生・理・的・自・然・の・步・調**により、**下・肢・の・屈・伸**を自在ならしめ、**敏・捷・健・全**なる、動作をなさしむるにあり

參 照 尋 常 科 第 二 學 年 第 二 學 期 自 第 六 週 至 第 八 週

○ 停 止

行 進

修正術 徒手演習

參照 尋常科第二學年第二學期第八週

但し豫令は「全隊……」を改めて「分隊……」に代ふ

○斜行進

目的 正面と背面に向けるとを問はず、兒童をして、斜面に向て、行進せしむ

要領

- 一 左(右)足を前に踏みつく
- 二 其足尖にて体を半ば右(左)方に廻はす
- 三 右(左)足より新方向に行進す

方法

停止せる兒童をして、斜に行進せしめんと欲するときは、教師は左の令を下す
 斜に右(左)へ……進め！
 前に示せる要領に従ひ、運動を開始して行進を續行す
 行進間にありて、此令に接せし兒童は右要領に準ひて、迅速に方面を變じて行

第六週

普通體操

前週と同じ

兵式體操

前週と同じ

徒手演習 斜行進

進を進行す
 斜行進中にある、兒童をして、正面に向はしむるには
 前へ……進め！
 の令を用ふ其方法は、要領に示す反對の行動によりて、正しく正面に復するも
 のとす

徒手演習 踏替

第七週

普通體操

前週に同じ

兵式體操

○本週に課せず

第八週

普通體操

○復習

兵式體操

○本週に課せず

第九週

普通體操

○徒手第一演習

自第二十四節至第二十六節

參照 尋常科第四學年第二學期第十四週にあり

兵式體操

○足踏

參照 尋常科第二學年第二學期第五週にあり

○踏替

目的 行進中歩調の差違を生じたる際、各自行ふべきものどす

要領

一 上げたる足を前方定距離に踏みつゝ

徒手演習 足踏、踏替

徒手演習 踏替

- 二 後足を（踵より三分の一に當る内側）を前足（踏みつけたる）の踵部に迅速に引き着く
- 三 前足より行進す

方法

教師は、行進中步調の異りたるものを、各自正さしめんと欲する方法を教ふるに、此踏替を以てせしむ、故に故ら號令を用ひて行ふの要なしと雖も、準備として正確に其を方法知悉せしむる爲め、之を用ひて要領を知らしむ、

踏替へ……進め！

此動令「進め」に接せば、右要領に示す如く、其令にて擧げたる足を行進の要領により、確實に踏み着け、後足の踵部に近き内側を、踏み着けたる前足部の後方に引き着け、更らに前足より行進するものとす

右足の地に着くとき、動令に接せば右足を前に踏着け、左足を右足に引き着けて更らに右足より行進す

第十週

普週体操

○徒手第一演習

前週に同じ

各兒、其要領を會得せば、教師は、別に號令を用ひず、一二々々の步調呼唱をなすとき、故らに其呼唱を違はして叫ぶべし、かくするときは、勢ひ、本要領によりて、踏かへをなさざるべからざるが故に其要領を會得せざる不正の方法は一見直ちに認め易く、修正の便宜を得

注意

後足を、前足に踏み着くる際は、必ず地上を多く離れしむることなく、寧ろ地を磨する如き方法なるべし

徒手演習

伍の重復

側面行進

兵式体操

○本週に課せず

自第十一週至第十二週

普通体操

○復習

兵式体操

○復習

小 學 校 體 操

天下悠悠々三千載

皇威張る

仰々瞻望す兩半球の民

東半球上西旗なくば

あはれ乾坤ぬば玉の階

寝宮の窮るなき夫れ扶桑の國

御げばさびし

幽山靈水は久しへにかはらぬ

あはれや瀛海無量莫の古帝州

知らずや古都の景

動かせ

高等科第二學年

第一學期

自第一週至第二週

普通體操

○復習

兵式體操

○課せす

第三週

普通體操

○身體矯正術

復習

徒手演習

伍の復重

側面行進

兵式體操

○ 一列側面行進

一列横隊にある兒童をして、一列側面に行進せしめんとするときは、教師は左の令を下す

右(左)向……右(左)!

此令に接せし兒童は、右(左)向の要領に従ひ迅速確實に、右(左)向を行ふ、其行進せんとする向を定むるや教師は更らに

前へ……進め!

の令を下す

兒童は「行進」の要領に依りて、直ちに行進を始む

先頭に位する兒童には、前面行進の方向に一定動かすべからざる、目標を定めしめ、續いて逐次前生の跡に就て進行し三番四番に位置するものは、自己より

前方の者に重なり、其直前にある生徒の頭を以て其前方生徒の頭を掩ふ如く行進前週に同じ

するものとす、これ所謂側面行進に於ける整頓方なり

此整頓の正、不正は自己一人の夫れに止まらず、其害を全隊に及ぼすものなれば、各見其任を守りて正確に行動せしむべきなり

一隊の員數多きときは、横隊の時一定の間隔(肘相接する位の)にありて、方向(右左向)を變せしものなれば、勢ひ、側面行進を直ちに行ふべき間隔の狭さを感ずべし、此際によりては行進を起すに、適度の間隔を得る迄は、各自足踏を行ふものとす

○ 二列側面行進

一列横隊にある、兒童をして、二列側面行進を行はしめんと欲せば、左の令を

下せ

番號……!

側面行進

徒手演習

伍の重複

兒童は「番號」の要領により各自活潑迅速に、番號を呼唱し自己の附號を知ら教
師は更らに

右(左)向け……右(左)!

の令を下すときは、一列横隊より二列縦隊の編成(尋常科第二學年第三學期第

三週参照)の要領により二列側面を編す

右向にありては、偶數生は必ず、左方奇數生に整頓すべし

左向にありては、奇數生は偶數生に必ず整頓すべきものとす

右向に於ける奇數生は、前方にある生徒に定距離に重なり、前方に在る生徒の
頭を以て、其前方生の頭を掩ふ如く整々行進す

此二列側面行進に於ては、先頭にある、生徒の整頓不正なるときは、其害は單
に自己に止まらず、全隊の規律秩序を乱するものなれば、深く意を留めて、其
弊に陥らざるやうにすべし

自第四週至第五週

前週に同じ

普通體操

兵式體操

○本週不課

第六週

普通體操

○徒手第一演習の復習

參照 尋常科第四學年第一學期自第五週至第二學期第十四週

兵式體操

○側面行進間の分解及重複

側面行進

徒手演習

伍の重複

二列側面に行進する児童をして、分解して一列に行進を續行せしめんとするとき、教師は左の令を下すものとす。

伍々解れ……進め！

此令に接しなば曩に二列より二列を編成する際、重複したる児童（右向して二列となりたるときは偶數生、左向して二列を編みし際は奇數生を指す）は行進しつつ歩を縮少して、故位に復し（右向側面の時は偶數生は奇數の後方に左向の時はこれと反對）奇偶數生は其まゝ行進すべきものとす、而して一列に分解終らば迅速に、後列生は前列生に整頓すべし。

一列の側面行進の際重して二列を編成するときには左の令を下す

伍々併せ……進め！

右向側面行にありては、偏數生は、歩を伸ばして奇數生の右に出で、奇數生に整頓して行進を續行す、左向側面行進にありては之れと反對の舉動を行ふものとす。

四列を編成する要領亦同じ

第七週

普通體操

前週に同じ

兵式體操

○本週に不課

自第八週至第九週

普通體操

○復習

兵式體操

側面行進間の分解及重複

普通體操

器械體操

兵式體操
○復習

第十週

普通體操

○啞鈴體操第一演習

自第一節至第四節

參照 尋常科第四學年第三學期第四週

兵式體操

○伍々の方向變換

停止間と行進中とに論なく、側面縱隊の方向を變換せんとするときは教師は左の命を用ふ

伍々左(右)へ……進め!

此動令に接しなば、先頭に位置する伍は、其命せられたる方面に向ひて行進する爲め小さき圓形を畫きつゝ、旋廻する方の生徒に整頓しつゝ行進す、此時旋廻の軸ともなるべき生徒は四列にありては四歩間歩長を半減して、圓滑に方向を變じ、他は此軸と一線をなして行進を續行す
二列の場合にありては一步間、歩長を減縮す

第十一週

普通體操

前週と同じ

兵式體操

○本週不課

兵式體操

伍々の方向變換

普通體操

普通體操

第十二週

普通體操

○啞鈴第一演習

自第五節至第九節

參照 尋常科第四學年第三學期第五週にあり

兵式体操

○駈歩

參照 尋常科第二學年第二學期第十四週

但本學年に於ては歩長を増すべし

自第十三週至第十四週

普通體操

○啞鈴第一演習

自第十節至第十四節

參照 尋常科第四學年第二學期第六週

兵式體操

○課せす

自第十五週至第十六週

普通體操

○復習

兵式體操

普通體操

兵式體操

兵式體操

復習

○復習

第二學期

自第一週至第二週

○前學期の復習

第三週

普通體操

○啞鈴第一演習

第十五節及第十六節

參照 尋常科第四學年第三學期第八週

兵式體操

○柔軟体操準備

間隔を取る方法

一 列に於て間隔を取るには教師は左の令を下す

左(右)へ何歩に開け……進め!

此動令に接するや、各兒、迅速活潑に左の要領によりて行動す

要領

一 右翼基準の生徒は其まゝ、不動の姿勢を保つ(右へ開く時は左翼生は其まゝ)

二 他の生徒は、一齊迅速に(左向の要領により)正しく左側面に方向を變ず(右に開く時は其反對)

三 正しく、方向を變ずるや、活潑迅速に兩臂を屈して、腰にとる(跣足の豫令の時の要領により)

四 各兒、跣歩を以て、迅速に、命せられたる歩數に開く

五 其間隔を得ば、各兒、其位置に停止して、活潑に兩臂を垂下して、右(左)方正

普通體操

柔軟体操準備

兵式體操

柔軟体操準備

面に復す

方法

右要領によりて相當の間隔を、取るものなるも、當初より要領を得せしむること困難なるを以て、要領に示す各項、各別に、正確に行はしめ、漸次各項の熟するを俟ちて連続したる行動をなさしむ

當初は、駢足を變じて、普通の行進法を以て練習す、此際と雖も両肩は腰に取るものとす

前三項は一動毎に兒童をして呼唱を稱せしめ劇然活氣ある行動に出でしむ

二列以上に於て、行ふときは、右方法の終りて前列をして適度に開かしむるに

前列何歩前へ……進め!

と令し各自其命せられたる歩数を前進して停止、不動の姿勢を保つ

中央を基準として開かしむるときは、教師は豫め「何番基準」と命じて、左の令を下す

注意

右左へ何歩に開け……進め！
此助令に接せし児童は、教師の命じたる基準の右翼に位せる各生は、右方に基準の左翼にあるものは左方に向ひて、各兒要領に示す如く各項の舉動を正確に行ふものとす

右方法十分に熟練したるときは、或は要領第五動の際は其位置を占むるや否や、両臂を下して迅速に正面に復せしむるも可なり……劇然たる行動をなさず……

第四週

普通體操

前週に同じ

兵式體操

普通體操

兵式體操

陸 軍 演 習

兵 式 體 操

前週に同じ

第五週

普通體操

○啞鈴第一演習

自第十七節至第十九節

參照 尋常科第四學年第二學期第十週にあり

兵式體操

前週に同じ

第六週

普通體操

前週同斷

兵式體操

前週に同じ

第七週

普通兵式ともに復習

第八週

普通體操

○啞鈴第一演習

自第二十節至第二十三節

參照 尋常科第四學年第二學期第十週にあり

啞鈴演習

兵式體操

兵式體操

○柔軟體操

身体の調和的發育を企圖し、各機官をして其機能を十分ならしめ、筋肉關節の變硬、頗凝せる不正の軀体をして柔軟ならしめ、優に其自然の作用を管ましむると同時に、体力を増し、健全、敏捷なる衛生的均齊を促すは、普通体操と其主眼を異にすることなし、されば、これを課するに當りて、格別に兵式的とし、差等を付するの必要を見ずと雖も、往々、普通、兵式の名目の下に、故意に區別して其行動を異にし、彼れは、寛にして、これを嚴にせんとする方法一汎に瀟蕩して、容易に此弊を脱却すること能はざる如し、而も兵式に於て寛ならんには、普通体操に於ても寛に普通に於て嚴ならむには、兵式に於てける教師の對度も、亦嚴ならざるべからず、蓋し吾人は小學校令の明示する處、敢て差等を附して、其目的を異にする如き不合理の點を認むると能はず、されば

、本學年に於て演せしめんとする体操も、終始一徹、其主眼を同ふせざるべからざるは嗚呼を俟たざるなり、之れに依りて、剛毅、快活、の精神を養成せんには、彼れに於ても、同じく其要求を容るべく彼れに於て、規律、秩序を守るの習慣を養はんには、之れに於てもまた、それを要求すべき必然の理を有す、奚んぞ、彼れに要めずして、これに干むるの理あらんや、結局柔軟体操の主眼とする處、敢て他に異なるにあらずと雖も、元來本演習は、其名稱の示す如く、筋肉關節の凝硬を柔軟にし、延いて各機關の官能をして、十分ならしむるにありとす

第一教第一運動

目的

上肢前方平舉の運動にして、肩胛關節の横軸を匠るものとす、これを管むは、重に上膊肩部の筋肉にして、延いては、前膊、上胸部の諸筋に及ぼす

要領

兵式體操

柔軟體操

兵式體操 柔軟體操

- 一 肘關節を屈することなく強く迅速に両臂を、前方に平舉す
- 二 肘節を屈するなく強く迅速に原位に復す

方法

臂を平に……動せ!

此令に接せば、各兒迅速に四指を内に握指を第三指の上にたぎて緊握す

始め!

の動令にて、右要領に示す如く、臂を前面に平舉して、「一」と呼唱して、強く迅速に舊位に復して、「二」と呼唱す

かくして「止め!」の令あるに至りて已む

注意

一舉一動正確に演習するは勿論、始めは一舉動毎に停止して其要領を知らしめ而る後各兒一齊に演習せしむべきなり

第二運動

目的 上肢側面平舉の運動にして上膊上胸部及び肩部諸筋の營むところなり主として以上諸筋の凝硬を柔げ其作用を十分ならしむ

要領

- 一 肘關節を屈することなく、上肢を全く側面、水平の位置に舉上す
- 二 故位に復す

方法

臂を右左に……動せ!

右の令に接せば、迅速に拳を握る

始め! 要領一に示す如く肘關節を屈せず迅速に強く、両臂を全く側面より肩水平に舉上し(爪を下方に)て「一」と呼唱す

平舉せし兩臂を、原位に、迅速に復して「二」と呼唱す、かくて「止め!」の至るをまつ、運動を休止せば、兩拳を迅速に開きて五指共出來得る丈け開き不動の姿勢に

兵式體操 柔軟體操

兵式體操

柔軟體操

復す

注意

- 一 此運動は、目的に示す如く上肢平舉に及ぶ運動にして、關節はたゞ肩胛關節のみ異肩帶部諸筋の作用を自在ならしむるにあるものなれば、第二動如きは、外股を激打して累を及ぼすの要なし、たゞ一舉動毎に目的を達すれば足るものなるを以て、迅速活潑に原位に復するを努めしむべし
- 二 運動を休止して五指を出來得る限り迅速に開き指の屈伸を自在敏捷ならしむるにありされば何れの運動の休止にありても緊握せし両拳は必ず此法に由るべし

自第九週至第十週

普通兵式

前週に同じ

第十一週

○復習

第十二週

普通體操

○啞鈴一演習

第二十四節及第二十五節

參照 尋常科第四學年第三學期第十一週により

兵式體操

○柔軟體操

第二教第一運動

目的 脚、膝、足趾諸關節、屈伸の運動にして、こは下肢、臀部の筋肉の主とし

復習

兵式體操

兵式體操 柔軟體操

て營む作用にし以上諸關節筋肉の作用を健全敏捷ならしむ

要領

- 一 迅速に左膝關節を屈して、股を平にし、脛を自然に垂れて、足尖を下方に向く
- 二 膝、腓骨兩關節を展伸すると同時に、足跗關節を展伸して、足尖より迅速に原位に復す

三 右脚を以て「一」の運動を行ふ

四 右脚を以て「二」の運動を行ふ

かくして休止の令あるに至る

方法

股を曲げ……常歩!

此命令にて、各兒一齊迅速に、両臂を屈して腕骨上にとり、両肘を真直に保ち
体重を右足前部に托す
始め! 迅速に要領一に示せる運動を開始して一と呼出し、原位に復して二と

呼唱す次に

左脚を以て右脚「一」の運動を行ひ三と呼唱し

原位に復して四と呼唱す如斯して休止の令の下るに至りて不動の姿勢に復す

此運動の要領を知悉せしむるには、前矯正術第十四節に於て説ける如く、一々其舉動を、正確に演習せしめ不正を矯正し、然る後、連続して四舉動を演ぜしむべし

注意

- 一 此運動にありては一舉動毎に往々上体を前後に動揺するの弊あり、これ其体の重心の適當に托せられざる結果なれば、前方法に示す如く、不動の姿勢にありて、少し体重を片足(舉げざる足)の前足部に托して上体を反身することなく、強く迅速に行はしめ、其要領を得せしむべし
- 二 地上に足を復するときは、必ず足尖よりし、踵を以て地上を撲つべからず、こ

れ普通体操中にありて、屢々注意を呼びし如し

姿勢練習

兵式體操

第二教第二運動

目的

主に膝關節及足踏關節の屈伸運動にして、髀臼關節亦これに與る、其作用は前運動に異なるなし

要領

- 一 早歩行進の要領に従ひ、迅速に左脚を屈して再び原位に復す
- 二 右脚を以て、左脚の要領によりて運動す
かくて休止の令ありて終る

方法

股を屈げ……早歩

右の令にて、各兒一齊迅速に、前運動の方法に従ひて、両手を腕骨上にたく始め！ 要領の示す如く迅速に左右両足交互に運動を續行し、休止の令によりて整容に復す

注意

前運動に参照すべし

自第十三週至第十四週

○普通 兵式

前週に同じ

自第十五週至第十六週

○本學年に於ける復習

第三學期

自第一週至第二週

○復習

第三週

兵式體操

柔軟体操

普通體操

啞鈴第一演習

○第二十六節

目的 肘關節平伸屈曲の運動にして上膊前膊の筋肉の營むものとす

要領

- 一 甲端を上へ強く迅速に臂を全く側面に平伸す
- 二 強く迅速に臂を屈して原位に復す此際上膊は水平なるべし
かくして十呼に至る

方法

用意 一 兩肘關節を屈して、上膊を水平に、兩鈴を胸部に体に近くとる
始め 一 迅速に全く側面に平伸し兩鈴の甲端を上にして、一と呼唱し、再び原
位に迅速に復して、二と呼唱す、かくして十呼間運動を繼續す
第廿五節と本節との連絡 第廿五節に於て、其終局は兩臂を強く後方に引くに已

注意

- 一 上膊を水平に保つときは、前膊は自然に垂るものとす
- 二 各舉動間に於て、餘勢を去り、徒勞を省くは、前既に屢々曰へる所の如し

○第二十七節

目的 上肢にありては肩が、肘兩關節の屈伸下肢には膝臼、膝兩關節の屈伸を自在

ならしめ、兩肢同時に敏捷健全なる、作用をなさしむ

要領

一 斜右向にて迅速に兩鈴の乙端を、握ると同時に、臂を屈して、後方にとり、肘
を前四十度に開き、同時に右足を一步前進して膝關節を屈指後方左足を全然展
伸す

兵式體操 柔術體操

二 迅速に右足を原位に復すると同時に、両臂を展伸して、全く頭上に直舉し、手脈部相對せしむ

三 臂を屈することなく、迅速に強く、後方に(出來得る丈引)引く

四 休止して呼唱のみを用ふ

かくして、一二三四、三二三四、四二三四の十六呼間運動を連行す

十六呼のとき、兩足尖を以て左迴轉をなし右足を左足部に引きつく

方法

用意！ 斜右向して両臂を屈するなく、前方に平舉し、手脈部相對せしめ甲端を上にする

始め！ 迅速に活潑に右要領によりて運動を開始す、詳細要領に明白なれば説かず

此運動中下肢は前進の右足を屈し、後方左足を展伸するものなれば、前足は十分に前進せしめ後足をして屈することなからしむべし

特に轉回する際は、軽く足尖にて行ふべきものにて、前進せし足の膝關節を伸すと同時に圓滑ならしむべし

此節は、實際教授の際極めて困難を感ずるものなれば、一舉動毎に區分して其要領を知らしめ、決して連絡運動の速成を期すべからず、蓋し一たび惡弊に染まば容易に矯正し難く、沒要領に了ること多ければなり

前節と本節との連絡 前節に於て十呼間兩臂の側面屈伸の運動を行ひて終結を告げしが、本節に連絡するには、前節に續きて、十呼の際屈曲せし兩臂を其まゝ肘關節を頭側を上方に伸し斜右向をなしつゝ(此時十一と呼唱す)展伸すると同時に止まることなく、後方より後下方を経て前方肩水平に至らしめて十二と呼唱し全然右斜方に休止す

此連絡は、寧ろ前節に属すべきものなるも故ら「連絡」として其方法を容易に圓滑なる運動を繼續せしめんとするにあり

注意

兵式體操 柔術體操

兵式體操

柔軟體操

- 一 舉動に於ては、上腕を擧げ肘關節を屈して、肘を少し開き鈴を可成的後下方に垂れしめ胸部を前に張るを要す
- 三 舉動に於て、上肢を直擧するは、可成的後上方にあるを要す

○全上第二十八節

目的 前節參照

要領

- 一 左足を前進して、前節要領「一」の舉動をなす
- 二 左足を退けて、右足に合付し前節要領「二」の運動をなす
- 三四 前節要領を見よ

方法

前方法と異なるは右足を以てせしものを左足を以てするにあるのみなれば、前節就て見るべし

注 意

全 上

○第二十九節

- 前二節の要領に準じて右左交動して十六呼に至りてやむ
- 本節最終の二の呼唱を用ふる際に於ては全く正面に復して、兩臂を直擧して三
- 四の二呼は休止中に唱ふるものとす

兵式體操

○柔軟體操

第一教第三運動

目的

上肢直擧及側面擊下の運動にして、與りて肩關節又足跗關節の屈伸并に此等附着の諸筋の作用を自在ならしむ

圖 勢 演 習

柔 軟 體 操

要 領

- 一 肘關節を屈することなく兩臂を強く迅速に頭上に直舉す
 - 二 肘關節を屈せず、兩臂を後方に廻し踵を上げつゝ圓形(なるべく近く)を畫き、踵を下すると同時に踵を原位に復す
- かくて「やめ!」の令あるに至る

方 法

臂を高く圓形に……動せ

此令に接せば、各兒一齊、迅速に兩掌を緊握す

始め! 要領に示す如く迅速に強く兩臂を頭上に直舉すること矯正術第一節に於ける如しこゝにて一と呼唱す

次に確然停止し、再び強く迅速圓滑に、後方に向て兩臂を廻し……此時足跗關節を展伸しつゝ……原位に復し二と呼唱す

かくて活潑正確なる運動を連續して「止め!」の令あるに迫りて、兩掌を迅速

注 意

- 一 第二舉動の際、後方に廻すときは、圓滑迅速なるを要し、決して區劃を立つべからず
- 二 第一舉動に於ける直舉は既に普通体操中に屢々呼びし注意の如く腹部を出して不動の姿勢を乱す如きこと多し之れか爲め、直舉は十分なる効顯を没すること多ければ、かまへて此惡弊に陥らしむべからず
- 三 足跗關節の屈伸……踵を地上より離す……の時兩踵は相密付すべきものなるに、往々此意に反して、分離せしむること多し畢竟、不動姿勢に於ける足部の要領を失せざらしむるに努むれば足れり
- 四 踵を地上に復するとき、激甚ならしむべからず、たゞ迅速に下せば可也
- 其害、難にしばぐ述べたる如し
- 五 元來肩胛關節の運動に於て上肢直上の度は、水平に至らしむるを以て極度とな

兵式體操

柔軟體操

すものなり、然るに吾人は常に上肢を頭上直舉……鉛直に……するを得るは、獨り肩胛關節の運動にとゞまらず、肩胛部の運動に關する其各關節面に諸般の方向を變せしむるにあり

○第二教第三運動

目的

足踏關節及膝關節展伸屈曲の運動なり、主として下肢筋肉の硬變を柔げ、其關節、筋肉の作用を自在ならしめ、健全、敏捷の動作をならしむるにあり

要領

- 一 兩踵を離すことなく……不動の姿勢のまま……迅速活潑に足踏關節を展伸す
 - 二 兩膝關節を屈して、これを兩足尖の方向に直角に近くし、体を眞直に低下す
 - 三 強く迅速に膝關節を展伸して、其内部を接す
 - 四 兩踵を原位に復す
- かくて「止め」の令あるに追ふ

方 法

踵カカトを上げ脛スネを……曲げ!

此令に由りて各兒迅速に、兩脛を屈げて胫骨上にとり動令あるを俟つ本運動にありては、此準備は下肢運動の際、体の權衡を得せしめ、前後左右に動搖あることなからしむるにあり要するに、此運動に關する目的を、補くること多大なるものなり

始め! 要領に示す處に由り、活潑迅速に運動を開始し、「止め」の令に至りて不動姿勢に復す

注 意

- 一 踵に關する、注意は前節について見るべし
- 二 一舉動毎に確乎に停止すべし
- 三 與動につれ頭を以て調子する如き弊に陥らしむべからず

兵式體操

柔軟體操

○第一教第四運動

目的 肘關節及肩胛關節屈伸の運動にして主として上肢、上胸、背部の筋の伸縮に營まれ此等諸筋の機能を盛ならしめ兼て胸廓の擴張に資す

要領

- 一 肘關節を屈せず迅速に兩臂を前方に平舉す……………第一教第一運動の如し……………
- 二 強く迅速に肘關節を屈して臂を、後方に引き、兩前膊を鉛直に近く爪を内方にし、腕を成及的下方に引き位置するや否や迅速に強く、肘を肩の高さに上ぐる。と同時に、手腕關節を屈す……………手甲を前に……………
- 此際兩上膊は水平を保つ
- 三 強く迅速に体に密接して下方に垂下す……………手甲を前に……………

方法

臂を平に曲げ……………動せ！
此合にて速に兩掌を緊握す

始め！ 要領一に示す如く、兩肘を屈せず迅速に前方に平舉し一と呼唱す
 要領二により兩臂を後方に引き、側面に來たすと同時に、上膊を水平に保ち前膊を屈して手甲を前方に向け、拇指を胸部に接し二と呼唱す
 屈したる兩臂を伸して、強く迅速に下方、体に接して下垂す
 かくて休止の令あるに至る
 此運動を課するには一舉一動、區別して懇切に其不正を矯正して、要領に副ふ舉動に達せしめ、而る後二舉動の連絡、三舉動の連絡等徐々歩を進めて、連絡を爲さしむべし、殊に本節の如き困難の要求は、決して急速一氣にして十分ならしめんとするは、暴計なりとす

注意

第二舉動の際腹部を出さしむべからず

自第四週至第五週

兵式體操

○兵式普通

前週と同じ

第六週

普通體操

○啞鈴第一演習第三十節

目的 肘關節の屈伸運動なり

要領

- 一 肘關節を屈すと同時に鈴の中央を握り上臑を水平にし二鈴を以て一齊に軽く胸部を撃つり如くす
- 二 以上の運動を再びす
- 三 兩臂を全く側面に平伸すると同時に右左啞鈴の乙端を握る……手脈部を前方に鈴を水平に……

方法

四臂を屈して、少し上方より迅速に上臑を体に軽く付す

用意！ 鈴の乙端を握り兩臂を直伸す

始め！ 右要領に従ひ強く迅速に臂を屈して……此時啞鈴の中央をとる……上傳を肩水平に保つと同時に前臑を軽く胸部にて屈し……と呼唱し、再び屈して二と呼唱す

次に兩臂を迅速に側面に平伸すると同時に鈴の乙端をとり、脈部を前方に向け止まりて三と呼唱す

次に兩臂を屈して、上臑を軽く体に附して四と呼唱して本節を終る

前節と本節との連絡 「用意！」に示す如し

注意

本節は次節の連絡ともいふべきものなれば、確然區劃をなす中にも圓滿なる連絡をなさしむべし

○第三十一節

目的 前膊、体の前後に於ける迴前迴後の運動にして、これに與る關節は肘、上下
撓尺の三關節なりとするも、延いて肩胛部に及ぼす

要 領

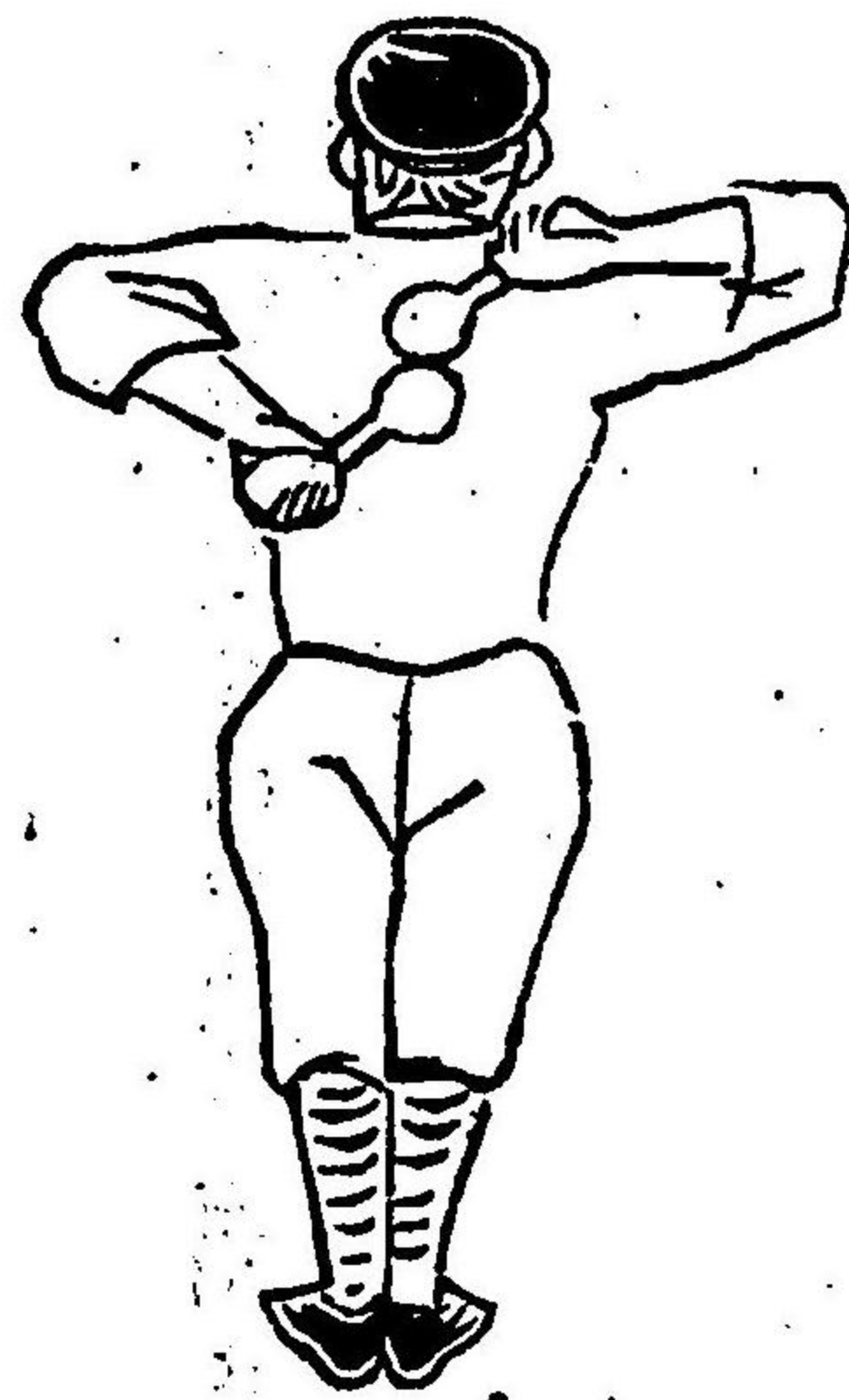
- 一 強く迅速に右鈴を右肩上より、左鈴を左腋下より体後に於て右鈴の甲端側面を以て左鈴の甲端側面を打つ
此際兩上膊は水平に保つを期すべし
- 二 迅速に強く兩臂を側面に平伸す
- 三 兩臂を強く迅速に前膊を屈して右鈴を腋下より、左鈴を左肩上より、体後に運
び、左鈴の甲端側面を以て右鈴の甲端側面を打つ
- 四 強く迅速に兩臂を側面に平伸す
かくして十二呼に至る

方 法

用意！ 前節の終に同じ
始め！ 要領に準じて強く迅速に
運動を連続して十二呼に至る、要
領に詳しければ畧す

注 意

- 一 一舉一動必ず區別を立て、停止し
餘力を抜きて、活潑敏捷なる運動
を行ふべきは既に以前に詳しく述べし如きも本節の如きは困難を感ずること多
く且つ要領を失せば、徒らに勞して功なきものなれば須らく精密なる注意を以
て其目的を達せしむべし
- 二 第一舉動の如きは、其要求極めて困難なるものあり……即ち上膊を水平に保
たん爲に……然れども軀体の異によりては到底此要求を満すこと能はざるこ
とあり故に可及的水平に過からしむるを努むべきなり



兵式體操

前週に同じ

第七週

普通體操

啞鈴第一演習

第三十二節

目的 前脛及の屈伸及下肢即ち右脚に於ては外外旋轉、及膝關節の屈曲、左脚に於ける屈伸足尖の舉上運動なり

要領

- 一 二鈴を腰側に迅速に強く引く
- 二 同上を再びす

普通體操 啞鈴演習

方法

- 三 右足を側全に向て……足尖は全く右方に……側進して、十分に膝關節を屈し……此時左足は其位置を變ずるなく全く展伸し……同時に活潑迅速に右臂を上方に……甲端を前に……左臂を下方に直伸し、駄重は全く右足に托す
- 四 強く迅速に右脚を展伸すると共に、左膝關節を十分屈して、体重を委すると同時に右前臂を屈して右鈴を右肩上に左鈴を腋下にとる……なるべく上脛を水平にす……
- 五 右脚を屈すると同時に右鈴を直舉し左鈴を下方に直伸す
かくて十二呼に終る

用意！ 兩臂を屈するなく、全然側方に平伸して、鈴の乙端を握り……水平に……直立す

始め！ 要領一に示す如く、迅速活潑に鈴の中央を取ると同時に、二回側腹部に於て後方に引きて二と呼唱し更らに右足を全く側面に側進して膝關節を十分

普通體操 啞鈴演習

普通體操 腕鈴演習

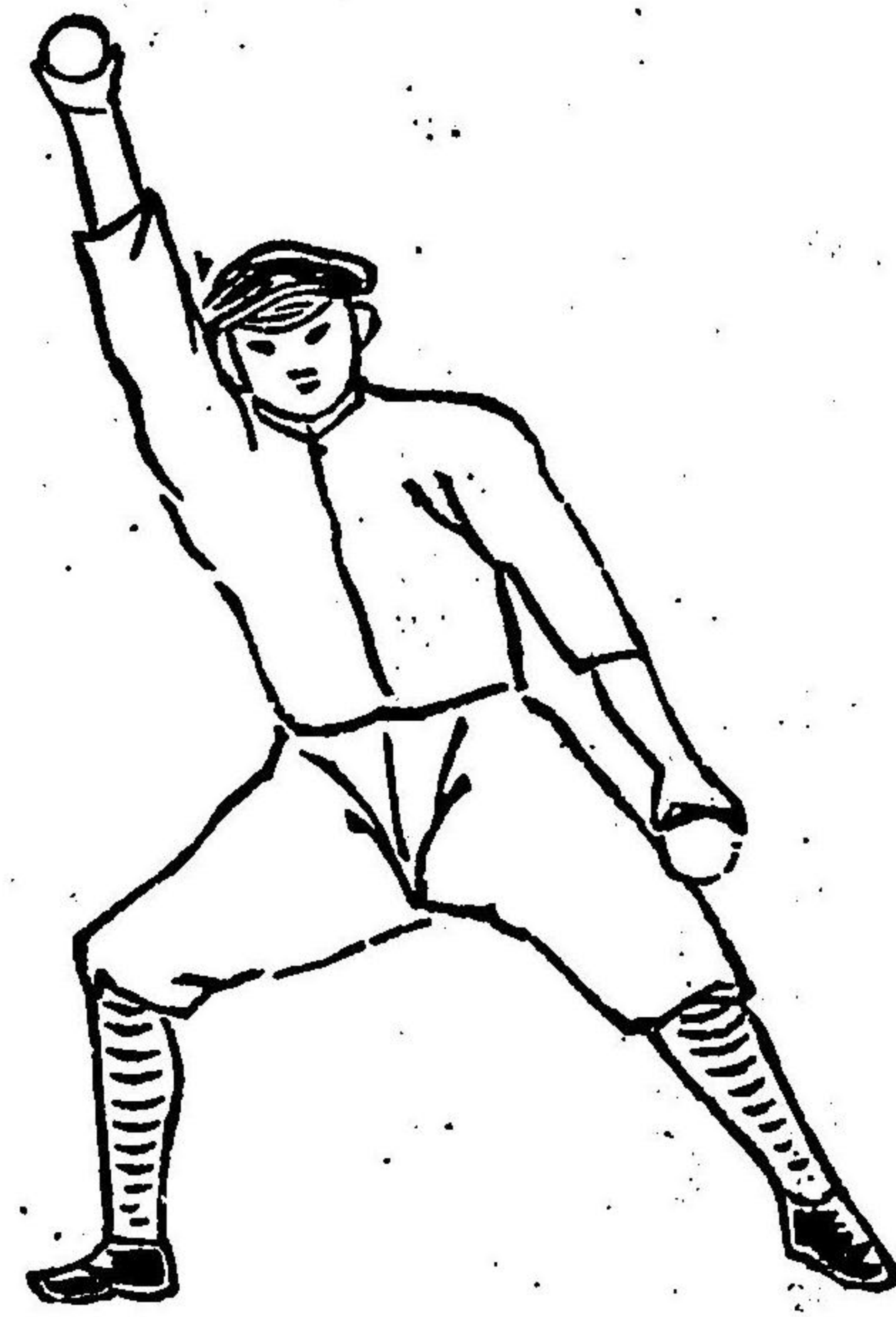
に屈すると共に、右臂を頭上に直舉し左臂を下方に直伸し三と呼す此時鈴の甲端は前方にあり水平を保つものとす
次に迅速活潑に右臂を屈して鈴を右臂上にとり左臂を腋下に屈すると同時に左足を十分に屈して全く体重を左足に托し、四と呼唱す……此際右足尖を舉げ踵のみを地につく……而して右臂を上方に……左臂を下方に……迅速に直伸すると同時に右膝關節を屈して、左足尖を上げ五と呼唱す、かくの如く右左交動して十二呼に至る
十一呼の時は、右足を屈し右臂は上方に左臂は下方に直伸の位置にあり、この右左上下直伸せる兩臂を前方より強く迅速に側腹部に引くと同時に側進せ



し右足を原位に復し十二と呼唱す
前節と本節との連絡 前節の終りを告げなば直に本節に入る

注 意

- 一 此運動にありては、右足 不正の姿勢
 曲屈の際、上体を直伸せし臂の方向に傾斜して、
 圖に示せる如き不正の姿勢をなすことあり、これ
 上体の變位に過ぎざれば
 一 舉動毎に練習する際大に意を用ふべきなり
- 二 女子に於ける此運動は、單に側進の歩幅を斟酌して、減縮し、……一尺四五寸許……て行ふを適當とす



普通體操 運動演習

三 左右両足同伸の際、頭を右左にするが如きことあるべからず

○第三十三節

第三十二節の運動を左方に於て行ふ

○第三十四節

目的 下肢の外轉、外旋、膝關節の屈伸及び上肢屈伸の運動なり

要領

- 一 迅速活潑に右足を充分に全く側面に……足尖を全く右に向け……側進して膝關節を屈曲すると同時に、肩の位置を變ずることなく右臂を上方に、左臂を下方に直伸す
- 二 休止して呼唱を用ふ
- 三 右足を原の位置に迅速活潑に復すると同時に、強く迅速に両臂を側腹部に……肘を成るべく後方に……引く

- 四 其位にありて、肘を強く少し前面より後方に引く
- 二 左足を全く側進して膝關節を屈すると同時に左臂を上、右臂を下方に向て直伸すること、右足の要領に示せる舉動に同じ
- 二 休止して呼唱のみを用ふ
- 三 左足を原位に復すると同時に、両臂を屈して側腹部に引く
- 四 前にいへる四に同じ

かくて、三三三四の四呼間右方にて四三三四の四呼間は左方に於て演習し全く本節を終る

方法

用意！ 両臂を屈して、側腹部に手脈部を附す
 始め！ 此令にて要領第一に示す如く、右足側進、右臂上方、左臂下方の直伸をなしと唱呼し、其まゝ休止して二と唱呼す

此際二の時は必ず其位置に停止して体を動かすべからず、殊に肩の位置を變じ

普通體操 圖鈴演習

て……前々節正しからざるものこの姿勢の如く……上体を斜伸すべからず
足を原位に復して臂を側腹部に引き、三と呼唱し、少し前方に臂を出して再び
後方へ引き四と呼唱す
次に左方に於て、右の要領に準じて四呼間、次に右に左に各四呼間連続演習し
て本節の終結を告ぐ

前節と本節との連絡 前節の終は、両臂を側腹部に附したるを以て、本節に連絡
するには、故ら構ふるの要なく、直ちに連続せらるべし

注意

一 各舉動、休止或は一舉動を行ひし後に、呼吸し餘力を殺ぎ、確乎、其位置にあ
るべきも本節に於ては常に呼吸を稱へつゝ直ちに原位に足を復すの傾向多し
これ其要領を悉得せざるより起るものなれば、宜しく各舉動、各別に要領を
知らしめ、然る後連続せる運動を演せしむるべからず

二 直懸したる臂に向ひて頭を斜傾し、上体を同じく倒すの弊陥り易ければ、心して

矯正す得べし

三 女子に課するには前節参照

第三十五節

目的 徒手第一演習、第十五節に同じければ就て見るべし

第三十六節

目的 徒手第一演習第廿節を見るべし

要領

- 一 上體を少しく後屈すると同時に、兩臂を屈して上胸部にとり……上腕を水平に
……軽く、打つ如く肘關節を少し伸して屈す、此時鼻腔より吸氣す
- 二 三四の三呼亦上胸部に於て打つ如くして、吸氣す

畢竟四呼間、毎呼上胸部に僅少なる前踵の屈伸を用ひつゝ、吸氣するものとす

普通體操

圖鈴演習

次に

- 一 上体を前方に少し屈して両臂を側面に平伸すると同時に、上方頭の高さより、迅速活潑に、両鈴乙端を以て、下方体に近く打ちて口腔より呼氣す
 - 二 再び頭の高さに至らしめて、甲端を以て体に近き下方に合撃して呼氣す
 - 三 三たび乙端を以て
 - 四 四たび甲端を以て合撃し呼氣して此節を終る
- かくして二三四、三三四、四三二四、十六呼間運動を繼續す

方法

用意！ 両臂を屈して上胸部に両鈴をとり……上膊を水平に……上体を少し後方に屈す

始め！ 要領に示す如く、四呼間、前膊を伸、屈しつゝ……打つ如く……吸氣し次に迅速に両臂を展伸するや否や、前下方体に近く乙端甲端交互に合撃して呼毎に呼氣す

かくて十六呼間同上の運動を續行して本節の終局を告ぐ

合撃の終り即ち四呼間の時は、故らに肘關節を伸して前方より前上方に、撃ち出し、ヤ、上胸部にありて肘關節を屈す、かくするときは勢ひ圓滑に上胸部に両鈴來りて、次運動の連絡を圓滿ならしむるを得べし

合撃するには、乙端甲端交互、甲端乙端交互、乙端のみ何れにするも教師の意圖によりて、其便宜なるものを選びべきなり

前節と本節との連絡 前節の終りは、上體を少し後屈して、両臂は四十五度の角をなして前方にあるを以て其まゝ本節に入るに差支へを感するなし

注意

- 一 頭を故らに垂下し或は仰垂するが如きことなきやう注意すべし
- 二 他は徒手演習第十六節を参照すべし

○第三十七節

普通體操 四鈴演習

目的 側面平舉の上肢の前膊屈伸の運動なり、關節には肘關節のみこれに與る

要領

- 一 強く迅速に両肘關節を屈して二鈴を腋下に執る
此際は上膊は全く水平に甲端を前にす
- 二 迅速活潑に全く側面に平舉す
かくして八呼に至る

方法

用意！ 両臂を全く側方に平伸して……手脈部を下に……鈴の甲端を前にす
始め！ 右要領に準ひ、両上膊は水平に、其位置に保ち、前膊のみを迅速に屈して、両鈴を腋下に執りて、餘力を去り一と呼咄す次に迅速活潑に両臂を側方に平伸し握りを緩めて餘勢を殺ぎて二と呼咄す
かくの如くして八呼に至りてやむ

第三十六節と本節との連絡 前節に於ては四呼間、下方體に近く合撃して其終を

告ぐるものなり本節に連絡せん爲此終局の四呼に於ては、兩臂を迅速に側面に……手脈部を下に甲端を前方にし……水平に保つものとす

注意

- 一 上膊を其位置に止む、これこの節に於て最も切要なる項とす、單に前膊を上膊に近く屈曲すべき運動なればなり
- 二 肘關節は蝶番關節にして、屈伸運動の外、何等作用をなすことなし、本節の如きは全く其本能の運動なり

○第三十八節

目的 上肢後下方の展伸及鉛直舉上の運動なり

要領

- 一 肘關節を屈することなく、兩臂を体後の下方に於て、両鈴の乙端を相接す……
- 二 反動を以て両鈴相離ることなからしむ

普通體操 四鈴演習

兵式體操

柔軟體操

二臂を屈することなく、全く側面より迅速に頭上に舉上し、甲端相接し、手脈部を前にす

かくて八呼に至る

方法

用意！ 兩臂を側面水平に保ち手脈部を下方に向く

始め！ 迅速に強く要領「一」に準ひ體の後下方に相接して、反動を以て、離れしむることなく一と呼唱し、握を緩めて餘力を殺ぎ次に、兩鈴を強く握りて力を込み迅速に全然側面より頭上に舉上……手脈部を前面に……し二と呼唱し再び握りを緩めて餘勢を去る、かくして十二呼間運動を繼續して本節を終る

第三十七節と本節との連絡 前節にては臂を平伸して鈴の甲端を前方にし休止するを以て、本節に連續するには、其まゝ本要領に示す舉動に及ぶべし

注意

一 第二舉動の時腹部を出し膝關節を屈めて反身するが如きことなきやうに注意す

べし

二 舉上せし兩臂を前方に傾くる如き事あるべからず

兵式體操

○柔軟體操

第一教第五運動

目的

肘關節肩胛關節及び手腕關節の屈伸、運動なり、此運動は胸廓の擴張を催し、延いて内臟官能を全からしむ

要領

一 手甲にて、体の兩股を擦る如くし、兩臂を屈して、上膊の水平を保たしむ……手甲は手腕關節を屈して腋下にあり……るや否や強く迅速に上膊を体に附し直ちに屈せし手腕關節を展伸し少し外方に開く

二 強く迅速に前方に平臂を展伸して水平を保つ

兵式體操

柔軟體操

兵式體操 柔軟體操

三 臂を上方より外方に廻して原位に復す

方 法

臂を曲げ平に圓形に……動せ!

此令にて兩掌を緊握す

始め! 要領の明示する如く、迅速に強く、手甲を前にし張りつゝ、掌を股より摺り上げ腋下に來たし、頓に拳を外に廻し肘を下して下腋に着け、強く迅速に拳を開き一と呼唱す

兩臂を迅速に強く平伸して二と呼唱し而して臂を外方に廻して原位に復し三と呼唱す

かくして休止の令あるに至る

注 意

第三舉動の前方平舉の臂を前方より高く外方に廻すときは必ず迅速圓滑ならしむべし

○第六運動

目的 肘關節並に肩關節屈伸の運動なり

要 領

一 前面に平舉せし兩臂を迅速活潑に、肘關節を屈して後方に引き、手脈部を側腹部に引くや否や、再び前の位置に、迅速に強く前方に展伸す……肩の位置を變ずることなく……

後方に引きし際は、兩肘間を可成狭からしむ

二 同上の運動を再びす

かくて休止の令あるに至る

方 法

前臂を平に……動せ!

此令にて兩掌を緊握しつゝ、兩臂を屈することなく迅速に前方より……少し高

普通體操 器械體操

兵 式 體 操

柔 軟 體 操

く……………舉上す

始め！ 要領に示す如く、強く迅速に兩臂を後方に引き此餘勢を以て前方に突き出し再び姿勢に復して、一と呼唱す

再び同上の運動を行ひ二と呼唱す

かくの如く運動を續行して休止の令あるを俟つ、休止の令に接せば、迅速に其臂を故位に復し兩掌を開く

注 意

一 此運動は他のものと異り一呼唱間に二舉動を行ふものなれば、其舉動極めて迅速ならざるべからず

二 上体を前後に動揺することなからしむべし

○ 第二教 第四運動

目 的

下肢に於ける、髀臼、膝、足踏關節屈伸の運動にして臀部下肢の筋肉の收縮によりて行はる此運動は、右關節筋肉の疑固を醫し其作用をして十分ならしめ、健全敏捷の下肢たられむるにあり

要 領

- 一 左膝關節を屈して、足尖を下方に向け地上より一寸五分許、地上を離す
- 二 迅速に膝關節を展伸し其の方向に、四十五度の角をなさしめ跣部を地上に並行せしむ
- 三 膝關節を屈することなく、強く迅速に足を舊位に復す

四五六 左足に於て同上の運動を行ふ

方 法

脚を前へ……………伸せ！

此令に各兒一齊に、兩臂を屈して腕骨上に執り

始め！ 要領に準じて運動を續行し、「止め！」の令に接しなば、直ちに兩臂を

柔軟體操

兵式體操

普通體操 啞鈴演習

伸して不動姿勢に復す

此運動は、各別に一舉動毎に正確に練習して其要領に副はしめ、後に連続せる演習を行ふにあらざれば、其調節を失ふこと多ければ速成を期し其要領を没する如き事なからしむべし

体重は必ず運動を行はざる足の前半部に托すべし

注意

一 兩臂を屈して、腕骨上に執るは、既に前述べし如く、体の權衡を失せざらしむるにあれば、肘を後方に引き、或は、前方に狭むる如きことなからしむべし

二 体を前後左右に動搖して其位置の定まらざるは、体の重心の托し方適當ならざる結果なれば、各一舉一動毎に練習する際、故らに注意して此弊を避くるに如かず

自第八週至第九週

兵式體操

前週に同じ

第十週

普通體操

啞鈴第一演習

○第三十九節

目的 府肩關節の平伸、足踏關節屈伸の運動なり

要領

一 肘關節を屈せず前面に平伸合鈴したる兩臂を、迅速活潑に全く側面に、平伸しつゝ足踏關節を展伸す

二 故意に復して合鈴す

かくして十二呼に及ぶ

普通體操 啞鈴演習

方 法

用意！ 兩臂を屈するなく迅速に前面水平に合鈴す……甲端を上……
 始め！ 迅速活潑に兩臂を屈するなく側面水平に展伸しつゝ左右兩踵を離すこ
 となく、地上より離し全く、側面平伸足趾關節の展伸をなす、こゝにて一と呼
 唱し餘勢を殺ぎ

次に兩臂及足踵を故位に復して二と呼唱し餘力を去る、かくして十二呼に至る
 十一呼は、鈴を合するなく接合せし鈴を其まゝ前面上方に向ひて舉げ頭上に至
 りて後外方より側面に圓形を畫きつゝ十一と呼唱し全じく前方に來りて兩鈴を
 軽く打ち十二呼唱す……次の運動に圓滑の連絡す爲め……

前節と本節との連絡 前節にては、兩鈴の甲端頭上に相接して終りしが、本節に
 連絡するには相接せしまゝ前方に迅速に運び、水平に至りて左右に平伸す
 平伸の時踵を地より迅速に離して足趾關節を展伸す

注 意

- 一 踵を激しく地に下さるやうにすべし
- 二 平伸時に於て、上体前方に傾斜し合鈴せし時、後方に反身する如きは常に兒童
 に見る所なり、こゝは重心を舉動毎に移す爲なれば、体重は前足部に托して此弊
 を脱却せしむべきなり
- 三 左右兩踵を確し、膝關節を屈せざるやう注意すべし

○第四十二節

目的 肘關節、肩胛關節所伸、及び膝關節髌白關節の屈伸運動なり

要 領

- 一 右足を前方に……出來得る丈け多く……出し膝關節を屈す……此時左足は、全
 然展伸す……ると同時に、兩肘關節を屈して二鈴を側腹部に執り充分に止む
- 二 兩臂を迅速に強く直伸し鈴の乙端を前方にす
- 三 臂を屈して、二鈴を側腹部に復す……こゝに鈴を止むるなく……

普通体操

亞鈴演習

四 右足を退けて体を正面の位置に復すると同時に、二鈴にて側面上方より後下方に成るべく大なる半圓形を畫き、兩乙端を以て後方体の下方にて合撃すかくの如くして十六呼に至る……四四稱を用ふ……

尙左足を進退して、同上要領により運動を續行して十六呼に及ぶ

次に右左交互に運動して十六呼に至る

方法

要領に詳しければ説かず

前節と本節との連絡 詳しく前節の末段に於て説きし如く直ちに連續す

注意

- 一 一足の前進せる際、後足は其位置を變ずることなく、殊に踵部を地上より離すべからず、若し踵を離すときは、前足は十分に其の屈曲をなすを得ず、加之後足展伸の目的を徒爾に畢らしむればなり
- 二 二舉動の際両臂は必ず眞直なるべし

○第四十一節

目的 肘關節の屈伸、兩脚の外轉、外旋及膝關節の屈曲展伸の運動なり

要領

方法

- 一 右足を一步強く迅速に側進し膝關節を屈する……此時左脚は全く斜展伸す……と同時に、右臂を側方に平舉し頭を右方に轉じて眼を右鈴に注ぐ同時に左臂を全く側方より舉げ同前膊を頭上に屈……右は瓜を上、左は瓜を下に……す此時一と呼唱す
- 二 此呼間、確乎休止す……二と呼唱す……
- 三 右足及び頭を舊位に復すると同時に体後下方に於て、乙端を以て迅速に合撃し……三と呼唱す
- 四 再び甲端を以て、体後下方に於て、合撃して、確乎休止す……四と呼唱す……

普通体操

亞鈴演習

兵式體操

普通體操

此時は反動を以て、鈴の左右に離るゝことなからしむべし

かくて十六呼……一二三四……一二三四……三三四……四三四……間右方

に於て運動を續行し次に

左方に於て右要領に由り十六呼間運動し次に

右左交動して十六呼間演習して、全く徒手第一演習の終局を告ぐ

前節と本節との連絡 前節の終りより直ちに連絡す

注意

一 右左足進退に於ける、注意は二十二、三、四節に照すべし

二 第二舉動は其位置を變ずることもなく休止して呼唱のみを用ふべし

兵式體操

○復習

自第十一週至第十二週



普通體操

○前週の練習及び概授の復習

兵式體操

○復習



普通體操

兵式體操

高等科第三學年

第一學期

自第一週至第二週

○普通、兵式

前學年の復習

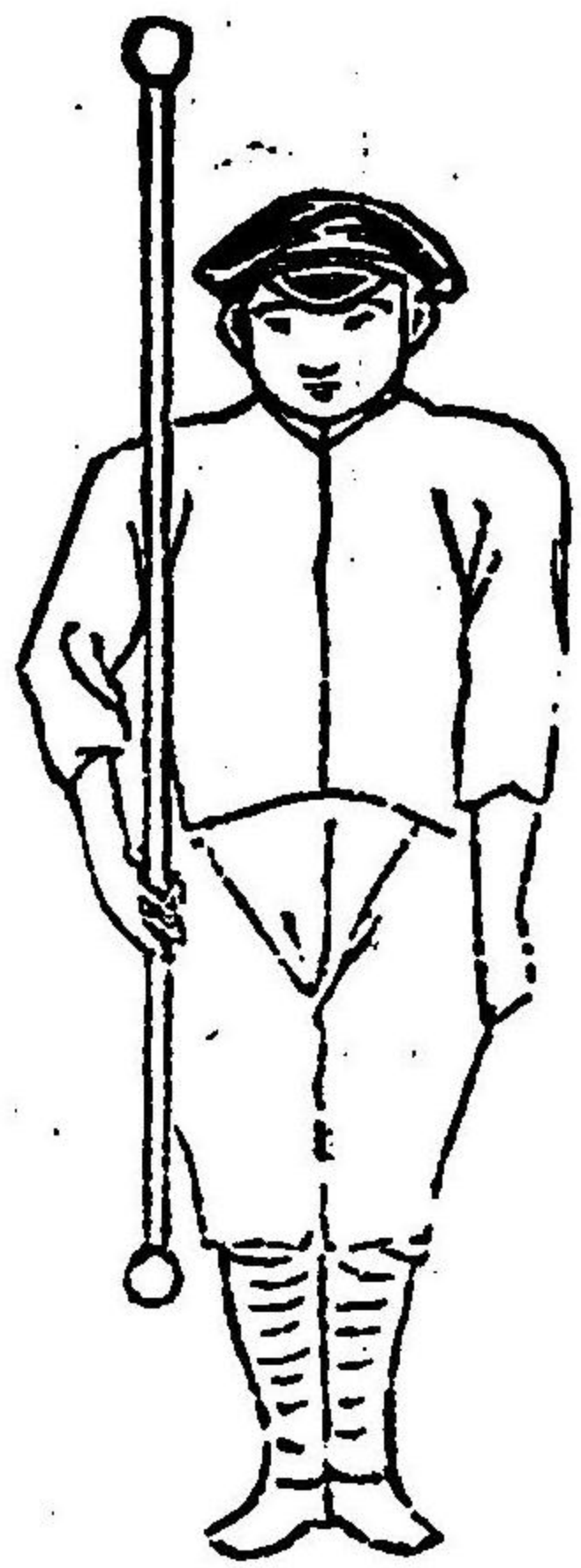
○球竿體操

一本演習は以上二演習と同じく連絡して練習すべきものなるも、小學兒童に課する目的なるを以て、一々分解して其要領を待せしめん爲め、用意！始！の二に分解して説明せり、これ徒手、哑鈴の二演習に異なることなし、然れども既授の演習を、常に連続せしむるは、勿論殊に新に授けんとする、準備ともなるを以て、前週課したるものは、必ず本週に課すべきは、既に前演習に曰へるに異なることなし、故に、毎週課すべき、演習のみを記するに止まる

本演習を、連続して課するには、これを三部に分ち第一を十六節までとし第二を三十二節、第三を四十九節、までとするを適當とす

一 整容 徒手の整容に於ける要領に準じ右手を以て全竿を三分したる其一……下方より……を握り拵指と

食指との間に竿を入れ食指と中指とを前にし拵指を後にし、他の二指を外にし……前臍を少し内方に廻し、手甲を少し内に竿を率直に保持す



三 整頓 右整容にありて、左臂を屈して腕骨上に執り、前既に説ける「整頓」の要領に準すべし

四 行進 竿を前後に基だしく、動搖するなく、行進の要領に準すべし