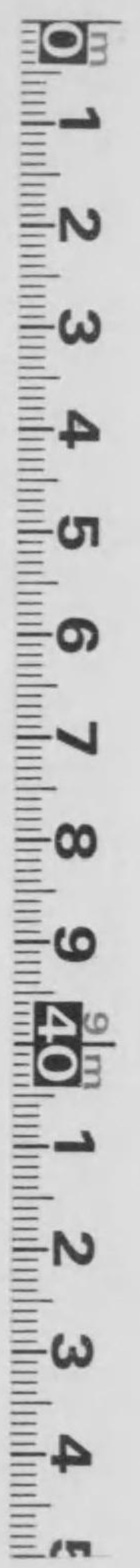


276
338

秋田縣體操科指導教師 木原賢太郎著

最新體操科教授法



始



序

近來頼に体育運動が隆盛に趨きつ、あるのは、興國の民として當然ではあるが洵に慶ぶべき現象である。体育の基礎は普通教育にあるが、其の根本は勿論体操科である。

体操科の教授は兒童と教師の生々たる人格の交渉であら極めて自由であると共に、兩者天與の人格に待つ所が極めて多からぬものである。然も其の効果の擧否か教授方法の適否に因りて異なる。其の甚大であるのは云ふまでもない。

体操科教授方法の研究は此の意味に於て尊重すべきである。

我が体操科指導教師木原君が此の見地よりして、本書の刊行を企てられたのは、實に機宜の思ひ立ちであつて、体育上

正多
13. 22
内交

296-338

序

吾人はあらゆる無益な勢力と金力とを節約して行かなければならぬ。けれども緊縮一點張に人間全部を縮少することは不可能である。若しそれが可能となれば大問題が生ずる。却つて吾人は、その過去に於て徒費した凡ての勢力と金力とを集め、以て國家盛衰の根幹たる教育修養の方面にこれを投じなければならぬ。而してその教育の内でも体育を重大視しなければならぬ事は世界各國の認める現代の思潮である。

幸に我日本にも體育の呼聲頗る高く、運動競技は盛んに行はれつゝある。ところが學校の體育殊に体操科には他の教科の様に教科書は無く、又刻々に遷り行く思想の影響を受けてその教授は思ひ思ひに雜然と行はれ、動もすれは何等の主義も方針もない姿である。従つて教授の主眼等の如きに至つて

裨益するところ少からざるを信ずるのである。發表せらるゝところは、總て、同君多年の研究と經驗に立脚し、本科の教授上、最も適切にして有効なるものご考へる、敢へて大方の参考に推獎する所以である。

秋田縣理事官視學官
教員課長

尾池秀雄



秋田縣

も頗る莫然たるものがある。かゝる秋に當り、本縣指導教師として名聲ある我木原君は、數年間に亘り熱心縣下を巡回された經驗に基き、茲に初等教育體操科教授法を研究し、これを公にして本縣體操科指導の一助にせんとの考である。余は、本書が今日の斯界に對する好指針たるを信じ、且つこれに依つて縣下の體操科は一層統一せられ、教授能率の益益向上することを希望するものてある。此の意味で本書を大方の皆様にお勧めする。

大正十三年八月十一日

秋田縣師範學校長 和田喜八郎

例言

- 一、本書は先きに著者の發表したる小學校に適する體操科教授要目をいよ／＼具体化なして教授の實際に合致させんことを目的とす
- 二、本書は教授要目と小學校體操教授細目と三書相合して始めて著者の目的を發表するものである
- 三、本書は主として教授論を發表なすを以て教授の階段並びに各學年の教案各教材取扱方法等をなるべく簡單明瞭に記入して實際教授に役立つ事に留意す
- 四、各學年の教案はたゞこの學年の教案に對して基本的の型を掲げたるものにして其の時と其の所と其の人の關係に依つて變化を生ずるは多辯を要せず
- 五、本書は主として永井先生の學校體操要義の教授論によりて絡めたるものである

大正十三年一月九日

著者識す

大正十三年一月廿日
此書は...
一、本書は...
二、本書は...
三、本書は...
四、本書は...

同 旨



和堂





禮音立國

和堂



前巻

体操科教授法目次

第一編 體操科教授の目的論	一
第一章 體操科教授の意義	一
第一節 體操科教授の必要なる所以	
第二節 體操科教授の意義	
第二章 體操科教授の目的	四
第一節 体育の要旨	
第二節 學校体育の位置	
第三節 體操教授の目的	
第二編 體操科教授の方法論	七
第一章 體操科の教材	七
第一節 教材の選擇	
第二節 教材の目的と要領	
第三節 教材と配置	
第二章 體操科の教授段階	三四
第一節 教授と教授者の人格	

- 第二節 教授の模範形式の意義
- 第三節 体操科教授段階
- 第四節 教授案編成上の趣旨
- 第五節 新教材の要件

目次

第一章 最新體操科教授法

第一節 體操科教授の目的論

第二節 體操科教授の意義

第二章 體操科教授の必要なる所以

第一節 學校生活と兒童の体育

第二節 學校生活と児童の体育

第三節 學校生活と児童の体育

第四節 學校生活と児童の体育

第五節 學校生活と児童の体育

第六節 學校生活と児童の体育

第七節 學校生活と児童の体育

第八節 學校生活と児童の体育

第九節 學校生活と児童の体育

第十節 學校生活と児童の体育

第十一節 學校生活と児童の体育

第十二節 學校生活と児童の体育

第十三節 學校生活と児童の体育

第十四節 學校生活と児童の体育

第十五節 學校生活と児童の体育

第十六節 學校生活と児童の体育

第十七節 學校生活と児童の体育

第十八節 學校生活と児童の体育

第十九節 學校生活と児童の体育

第二十節 學校生活と児童の体育

最新體操科教授法

木原賢太郎述

第一編 體操科教授の目的論

第一章 體操科教授の意義

第一節 體操科教授の必要なる所以



一、學校生活と兒童の体育

單に學校生活をさすれば全部の兒童が立派になると思ふて安心してゐる父兄があるとしたらば、それこそ大なる誤りである。悪しき學校生活、その中でも今日多くある如き、知育に偏したる、即ち体育をぬいたる、教育は愛兒を立派にする所か、総合的に考察したる時は、反つて兒童の生命に鈍をかげつとあるものをあることを深く反省して見なければならぬ。

たしかに机と腰掛とで、四間に五間の小區域内に、四十名も甚だしきは八十名もつめ込んで、發育最中の者を、四時間も多きは六時間も、兒童の運動や生命を拘束するは、不自然の至りではないか。

教師は毎日この様な生活を反復し、兒童を相手に活動を續けて、既にこれ等が習慣となつてゐるので何等の不都合をも感じなかつたら、それこそ全教育上の一問題が起らなければならぬが、この問題を第一に叫ぶものはたして誰であるだろうか。

あゝ今日誰が叫んでもこの事に關して反響はないのであらうか。これこそ國家の一大事でなければならぬ。なせなれば第二國民といふ國家國民の萌芽はこうして、毎日のある偏したる教育の爲にすばんで行きつゝある所が確に見ゆるからである。

論より證據壯丁検査の結果は充分に學校生活の体育上非常なる害毒をもたらしたつゝあることを語つてゐるものである。即ち無學者が最も体格がよく、小學校卒業者がその次、中等學校、高等學校と段々に悪しくなつて、大學の卒業者は最も悪いと云ふ事になつてゐる。ほんにどう改造すべきか今日の、學校生活だらうか。

二、學校生活と疾病

日本國民は世界中で最も短命な方であり、又最も多く死する國民の方であることは誰もが充分に知りぬいてゐる所である。その死するものゝ年齢はと云へば、今や國家の中堅とやらんとする青年處女である、と知つては驚かざるを得ない。而してこの春期發動期より病没してあの世に行く者の病名の多くは異口同音に肺病と一口に申す。しからばこの呼吸器病は如何に經路をたどつて發生するだらうか。

醫者は肺病を第一期、第二期、第三期と三つに區別してゐる。短命を恨みつゝ斃れ行く、多くの青年處女は第一、第二期を通過して、第三期の者どもばかりである。

然るにこの第一期は病の初歩である。それだけ患者、自身にも感ぜられない者が多いのである。故に自然と不知不識の間に第一期を通過して、第二第三期となるのである。

所がよく考へて見て下さい。この恐るべき亡國病の第一、第二期は兒童期に既に發生してゐるが普通であると云ふ。それにこの期の兒童は毎日學校生活をしてゐることである。

三、學校生活と健の擁護方法

學校の敷地はせまい。教室は多人數の子供で満たされてゐる。こんな所に毎日毎日、兒童は通ふてゐる。

父兄は安心してゐるではないか。はたして安心が出来る様な學校生活を自分等の子供は送つて歸つて來つゝあるか。それは疑問の様だ。御覽なさいその日の學校生活を、ある意味に於て一生懸命になつてすればするほど、体格は悪しくなり、病氣持ちになるものが多いつゝあるのは事實ではないか。

この學校生活の一面の現状を救はんとして立つたものが体操科である。この學校生活の弊を除去せんと人爲的に營まれるものが學校体育であり、その根本たるものが生活の基調たる點にある所以を發見し、奮然立つたものは体育思潮である。

今やあらゆる教授に對して、体育上衛生上の考慮のもとに教育されようといふ傾向を持つに至つた。従つてこの体育方面を專考とする体操科を重大視されるといふ様になりつゝあるは當然の事で、それが又慶賀すべきことである。

第二節 体操科教授の意義

吾人は第一節で直接身体の爲に、肉體の爲に体操科の必要を主張したのである。しかし心靜に反省を深くするに従つて体格が完全であれ、無病息災たれと云ふ事は、大切なる事の、大方面であることは信するけれども、体操科はそれのみを目的としない事が、ありありと分る。それだけ以外に、尙ほ、數多く要求してゐるものを満足させるべき性質を有する所のものであることを思ふに至る。

体操科の教授は身体を通して見たる、人生全部を解決つける所のものであると云ひたい。

それでその活動は故らに機會を作り、豫め組織的に、具体的になつた方法で兒童の心意を自己活動に導いて行かすべきものである。

第二章 体操科教授の目的

第一節 体育の要旨

体育とは人類生活能率の常的向上發達を計ることを目的とするものである。体育の方法を一言にすれば、人類の最も健全なる發達を期せんがため、其の根本的生活現象を育成練磨する所のものである。

(詳細は秋田縣体操科教授要目に在り)

第二節 學校体操科の位置

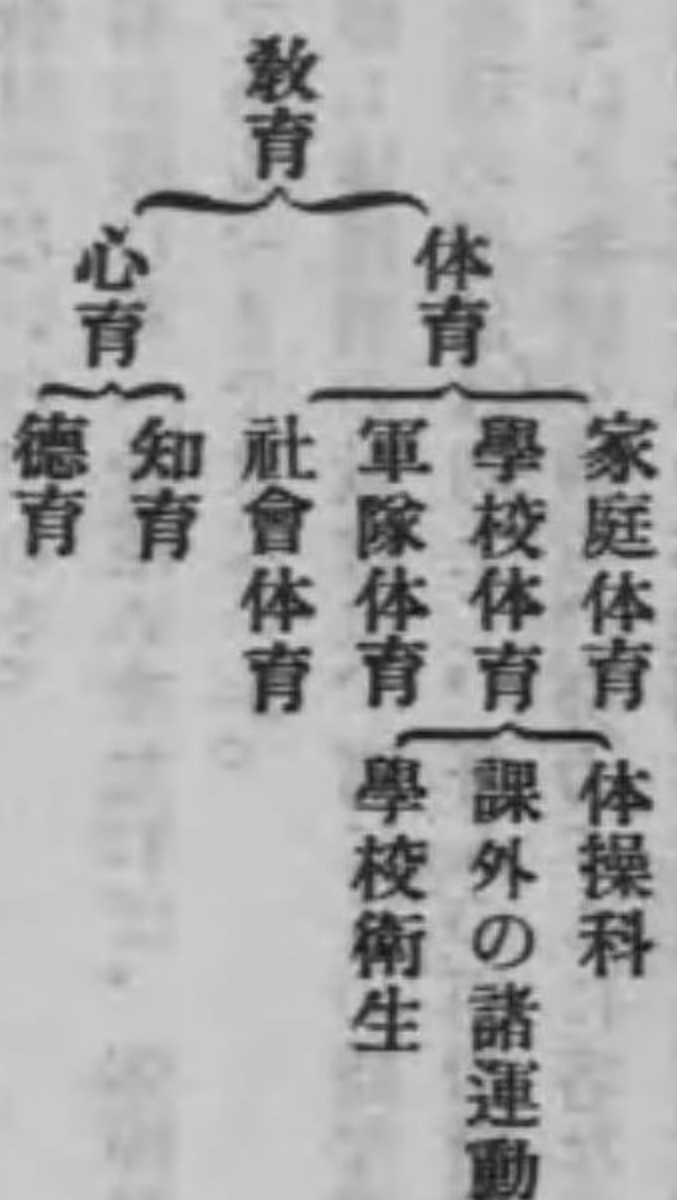
一、人生の絶對價值とは如何

吾人は大膽にも絶對價值を眞、善、美等の各個の中に認めない、といふ事を申すものである。而してこれ等は吾人に取つては、方法的價值しかないものである。しからは何處が絶對價值であるだらうと、考へこむ時に、日本精神と叫ばざるを得ない。即ち吾人には健全なる大和魂の實現發揮こそ、最上價值であつてそれ以上に何物をもないことを深く信ずるものである。

故にこの日本精神は絶對價值である以上、これに照して他を解決つけることは可能である。けれども日本精神はもう既に説明や解釋の不可能なものである。

二、學校体操科の位置

學校の体操科や學校の体育は人間の構造を主眼として、活動をなすものであり、他の諸學科はその機能と考ふべき精神を目標として活動するものである。と分けて考ふるけれども、實際は、何れの科目もこの身体と精神とに關係して教育が進行されて行くものであるから、この体操科に於ても然りである。故に教育を体育と心育とに分つて体操科の位置を明瞭にせようとして、左の様な表によることがあるが、これでは以上の理由にもとづき吾人の満足には尙不充分である事は明である。



体操科は人間を構成させてある材料のみに目的を有して進むべきものであらうか。そんな外形的な体操科では、價値の極く少いものであることは、深い考へなしに既に常識的にても明である。斯体操科は身体方面を考ふると同様に、精神方面をも念慮してあるものでなければならぬ。それでこそ体操科を意義深く感ずることの可能となるものである。

三、体操科の教材と根本性質

行進したり、跳躍したり、競争したり等することは、体操科固有のものであるだらうか。これが大に疑問になつたのである。

この様な体操科の教材は、修身でない、修身科や國語科や理科等の如き他教科の教材と同様にその科でなければ、その方面の修養が出来ない、と云ふ様な性質を有してゐるものでない事だけは分る事であ

る。唯体操科があれば行進や跳躍やが徹底的に練習をするに都合がよい、といふ様な性質のものであるのみである。

又大膽なる断定を思ひ切つて致せば、心身を目的とする。即ち健全なる日本生命に到達さす可き体操科には、この体操科のみに特有であるべき教材といふものはないのである。

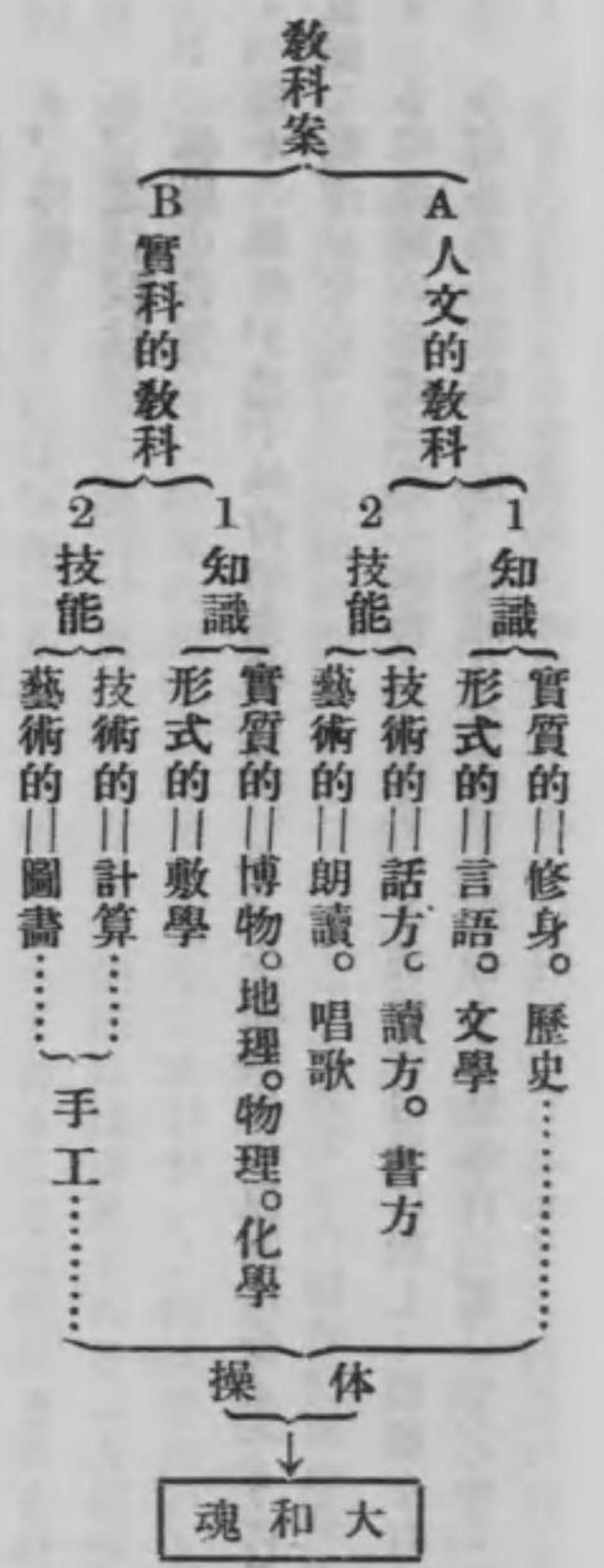
若しも体操科に教材があるとすればそれ等は日本生命を完全にすゝめる爲めの知識的のものであると同時にその目的を有する技能的でもあるものでなければならぬ。

眞、善、美が日本生命に達する。三大方法部面として、この眞、善、美と体操科の教材とを對照したる時には、この教材は善に屬し、美に合し、眞に一致したる、ものでなければ、それこそ眞當の体操科の教材でないのである。

右の様に考へを進めれば、体操科の教材は全學科目の性質を打つて一丸としたる性質を有するものであるべきではないか。

即ち体操科の教材は、實にこの様な意味のものである。かくの如き教材を有する体操科であつてこそ体操科の價値は向上し、吾人の絶對價値たる完全なる日本生命、大和魂に到達することが確實に出來ようといふ希望を持ち、努力するに吝ならざる次第であることが出來るのである。

四、教科案中の体操科の位置
吾人の確信する、人生の絶對價値たるべき健全なる日本生命に達する爲めの教科案中の体操科の位置は左の通りである。



第三節 体操科教授の目的

体操科の教授の目的は兒童の心身の健全を保護増進し、体育に關する知識技能を附與し、兼て規律協同を尙ふの習慣を養ふにある。

(詳細は秋田縣体操科教授要目に在り)

第二編 体操科教授の方法論

第一章 体操科の教材

第一節 教材の選擇

体操科教材選擇に考慮すべき標準を條項的に列擧すれば大体左の通りとなる。

八

- A 國家の方針に據るものたること。
- B 兒童の教養に適するものたること。
- C 世界の大事に據りて完全なるもの。
- D 土地の情況によること。
- E 教師の力量に鑑みて得たるものたること。
- F 經濟の事情の許すものたること。

第二節 教材及び教材の目的と要領

一、体操科の教材

- A 体操科の教材を左の二種類となす。
 - イ、体操。
 - ロ、遊技競技。
- B 体操の性質
 - 1 個々の動作が悉く体育的意義に基いて、生理衛生の原則に合ふやうに考察せられてあり、漫然と無意義な動作がない。
 - 2 各種運動の形式は悉く体育上達成すべき特殊の目的に對して根據を有つてゐる。
 - 3 各種運動の實施方法、時間及び運動の配合も全然体育に基いて定められてゐる。
 - 4 全身の均齊なる發育及び練習を主眼の目的としてゐる。

- 5 或る程度までの身体畸形を矯正し又不正の發育を豫防する効力がある。
- 6 多數の人それは特殊な場合に於ては幾萬人でも同時にあまり廣くない場所で同様の運動を行ひ得る。従つて体育の普及に於て優秀なる地位を占めてゐる。
- 7 易より難に進むの階梯が劃然としてゐること、及多くの場合特殊の身体能力を要せずして、老若男女、如何なる人も行ひ得ること、是れ運動の形式の合理的なること、及び普及上特殊の位置を占めてゐる。
- 8 運動實施の場合に特殊の興味を感せしむることが少いこれは普及の上に大なる缺點である。
- 9 神經系統の特殊の練習、及び精神方面の訓練には尙足らぬところが少くない。
- 10 以上を約言すれば体操は多少の短所を備へてゐることは明かであるが、其の運動の形式の合理的なること、及び普及の卓越せる點に於て、何れの國に於ても体育運動の骨子とすべきものであるとするのは最も適當なる見方であると信ずる。

C 遊技競技の性質

遊技競技は元來体操のやうに体育上の目を有つて生れたものではない。
人間の生活に伴ひ自然に現れ來つたもので、其の現出の原因に關し、本能により自然に生ずると云ひ或は之によつて生活上の活動後、精神の方向を速に換へ以て心身の休養を遂げ、更に活力を養はんとするにありと説き、或は勢力過剰の結果自然に嬉戯するに過ぎぬと説き、或は活動は一種の快感を伴ふもので此の快感に刺戟せられて人自ら遊戯を欲するものと唱へ、或は社交が遊技を生せしむるものであるといふ者もある位である。

その遊技競技の特徴を擧ぐれば。

- 1 動作が自發的なること、これは競技上より又興味あり且つ快感を伴ふからである。このことは意志及び決斷の養成並に身体の鍛鍊に有効な原因である。

- 2 動作の機敏性を養成するに甚だ有効である。
- 3 注意力、観察力、其他精神上の重要な要素、即ち沉着、忍耐、勇氣、果斷、節制、協同一致、快活等が容易に養成せられる。
- 4 運動が永續し易い傾きがあるので持久力の養成に於て体操に優るものがある。
- 5 過度に運動する弊害に陥り易い。之は勝敗、快感、興味等を伴ふからである。此の點は屢々身体の除り強壯でないものに於て其の健康を破壊せしむるの恐れがある。
- 6 体育の機運を進める上に有効である。併しながら其の一面に於て選手と傍觀者とを作るの不利は免れぬ。

7 運動は体操の如く均齊的でなく變則的であるから時として不良なる發育をなさしむる恐れがある
 8 之を要するに、遊技競技の最大特徴は興味と心身の鍛鍊が十分に行はれることである。是を以て体育運動に於ては競技が大なる役目を演ずべきものであることに就いては各國とも同様の見解であるやうである。

二、教材の目的と要領

A 体操教材の目的と要領。

(1) 推進運動

目的

- (一) 推進能力を向上す。
- (二) 全身特に下肢腰帶部を向上す。
- (三) 精神を爽快にする。

要領

- (一) 全身の平均を破らないまでに屈膝舉股を高くすること。
- (二) 推進力を害せない様にする。それが爲になる可く重心の位置を變化させないこと。
- (三) 全体勢を統一すること。
- (四) 衛生的、保健的に推進すること。それが爲に踵を強く床面に打たざること。

(2) 轉向運動

目的

- (一) 轉向能力を向上す。
- (二) 全身的向上を計る。
- (三) 精神を轉換する。

要領

- (一) 重點(腰部)に力を入れて行ふこと。
- (二) 身体が折れて轉向しないこと。

(3) 推進轉向結合運動

推進運動と轉向運動との目的を同時に達せんとするものである。故にこの二教材が完全に練習出来る様にならなければ完全なる要求を兒童になすべからず。

(4) 下肢運動

目的

- (一) 下肢腰帶部及び骨格、關節を發育さす。
- (二) 腹筋の發育を促す。
- (三) 全身殊に下半身の血液循環を整理促進して栄養の調整、増進を計る。

- (四) 下肢の機能を最も自由、敏活、強力にす。
- (五) 精神の沈静を爽にし、又は亢奮を平静にする。
- (六) 疲労せる臓器に養分、特に酸素の缺乏を補ひ其の疲労を回復せしむ。

要領

- (一) 身体の重心位の變化、移動に對する敏正なる反應をなすこと。
- (二) 下肢諸關節の動的領域を考慮して實行をすること。
- (三) 下肢以外の部分は正常保持たること。

(5) 上肢運動

目的

- (一) 上肢の諸筋肉及び骨骼、關節の向上發達。
- (二) 脊柱の靜的努力を要求して、其の結果脊柱及び脊筋を向上せしむ。
- (三) 肩帶の發育を助け、胸廓の發育を助く。即ち胸部發達の基礎と作る。
- (四) 下肢運動と同じく全身血液循環を促進整理す殊に上半身の血液循環を促進、整理する。
- (五) 上肢諸關節殊に肘及び手首關節、肩關節を矯正する。
- (六) 動作特に上肢動作を自由、敏捷、正確にす。
- (七) 精神を快活にし沈着にする効果がある。

要領

- (一) 上肢のみの動的的努力其の他は總て靜的努力たること。
- (二) 頸推、腰推の抵抗的緊張即ち脊柱全体の靜的保持に努力すること。
- (三) 始め、終りの姿勢と運動との區別を明瞭ならしむること。

(6) 頭運動

目的

- (一) 頭蓋及頸推及關節と其の諸筋肉を向上發達をす。
- (二) 前庭器官の向上、發達をなす。
- (三) 胸廓特に肺尖部の擴張、發達をなす。
- (四) 腦髓の血液循環を増進する。
- (五) 頭部を正しく保つ。
- (六) 疲労を回復する。
- (七) 精神を正しくする。
- (八) 精神を爽快する。

要領

- (一) 三半規官に對する刺激強激なる爲に迅速なる運動を遠くせざることを。
- (二) 前後屈は呼吸を妨げざる様にする。
- (三) 三半規官を訓練向上するために高學年には頭の運動全部を行ふこと。

(7) 上下肢結合運動

下肢上肢結合運動は結局、下肢、上肢の目的を結合的に獲得せんがためにして下肢、上肢各其の練習要領を確實に收得したる時、短時間内に其の能率を高むるため結合運動は適用さるべきものなり

従つて上下肢各の要領未熟なる際には徒らに外形的に結合するは戒むべきことなり。

要領

- (一) 上下肢結合運動は下肢を少し早く、上肢を少し遅くして、終りを同時に結了することに努力をすること。
- (二) 常に軀幹部特に胸廓の姿勢の正しく取れたる後に上肢を運動させること。
- (三) 運動と姿勢とを各明瞭に實行すること。

(8) 胸運動

目的

- (一) 胸廓を擴張、發達せしむること。
- (二) 胸推部に於ける病的姿勢を豫防或は矯正すること。
- (三) 肋骨を舉上し、脊柱を正し兼て腹筋を向上さす。
- (四) 呼吸、循環、消化等の内臓の機能を盛にし向上さす。
- (五) 精神の集中を促す。
- (六) 精神を爽快にする。

要領

(一) 第八胸推

- (一) 前面は乳頭高。後面は肩胛骨下隅高。を動的基準として、其の上下の部分に屈す。
- (二) 頸推は常に胸推を運動方向に誘導し且つ肺尖部を擴張すること。
- (三) 常に腰推以下正常保持の抵抗的努力を要すること。
- (四) 後屈は胸廓を前上方に、左右平等に、擴張す。側屈は胸廓を側上方に、左右交互に、擴張す。

(9) 懸舉運動

目的

- (一) 上肢、胸、腹、背、軀幹、諸部の諸筋及其骨骼、關節を向上、發達さす。殊に軀幹上部の發達を著しくする。
- (二) 胸廓及び脊柱の矯正及向上發達をす。
- (三) 胸腔内容の向上發達をす。
- (四) 内臓諸機能を進進し、殊に胸廓を擴張して呼吸循環作用を旺盛ならしむ。
- (五) 上肢の強力的發達を促す。
- (六) 精神の鍛鍊即ち氣力を増加す。
- (七) 自信、勇敢、果斷、沈着、剛毅、持久の諸徳性を養ふ。

要領

- (一) 凡て懸舉の努力發揚を以て行ふこと。
- (二) 必ず短懸舉たること、意氣上らず体勢吊垂的たるは所謂懸垂なり。
- (三) 懸舉の程度により
 - 1 体重削減法。
 - 2 体重即法。
 - 3 体重増加法。
- (四) 凡ての練習過程に於ても懸舉の統一的支配努力を以て始終すること。

- (五) 出来得る限り努責的傾向を避くること。
- (六) 屈臂の場合は特に胸背部の努力を大にして胸廓に對する影響を考慮すること。
- (七) 下半身に無要の努力を課せざること。
- (八) 呼吸は吸氣で屈し、呼氣で伸すこと。

(10) 平均運動

目的

- (一) 端正なる姿勢を養ふ。
- (二) 神經機能を修練する。
 - 1 三半規官の調節作用を向上す。
 - 2 前庭器官と末梢運動神經核との間に介在する神經路の訓練をなす。
 - 3 換言すれば身体位置の變化に對する筋反應力を向上さす。
- (三) 呼吸、循環を整理する。
- (四) 精神集注力を涵養する。
- (五) 心身一致の至境に到達せしむる。

要領

- (一) 目標姿勢及び支掌面の制限に對して忠實なるを要す。
- (二) 軀幹殊に脊柱の姿勢を正しくすることに注意すること。
- (三) 遽に急速動作に移行せざること。

(11) 背運動

目的

- (一) 背部諸筋の發育に依つて、頭、肩、胸の姿勢を整へ特に脊柱を正しくする。
- (二) 胸、腹部の各臓器の機能を促進する。
- (三) 呼吸、循環、消化排泄等の諸機能を盛にする。
- (四) 精神を爽快にする。

要領

- (一) 呼吸は最も自由なることを尊ぶ。
- (二) 体前倒の運動は股關節の屈伸にて其他は凡て靜的努力たること。
- (三) 屈膝前出の運動にありては振動中の抵抗を大ならしめること。
- (四) 伏臥にありては大腿支持の所によりて難易を加減し且つ動的運動をも進みては行ふ。

(12) 軀幹側方運動

目的

- (一) 軀幹側方筋を強健にして、脊柱の正常保持力を堅確にする。
- (二) 脊柱の轉向及び側屈を自由ならしめ、脊柱正常保持を確實とならしむ。
- (三) 胸腹部の諸内臓の機能を促進さす。
- (四) 精神を爽快にする。

要領

- (一) 屈膝側倒運動は開脚の度と屈膝の度と伴ふて正しく倒すこと。
- (二) 屈膝斜前出は綜合的支配抵抗に充分の努力を要すること。
- (三) 臂立側臥及半懸舉側臥には何れも先づ懸舉的努力に始まりて練習を終ることが大切である。
- (四) 側屈運動は脊柱全体を十分屈側すること之がため脊柱上部より次第に深く屈すること。

(五) 肋骨を舉上して胸廓を擴張する効あるを以て生理上懸舉運動の代用をすることを得る。

(13) 腹運動

目的

- (一) 腹側部諸筋(特に直腹筋)を強健にする。
- (二) 腰推及骨盤の正常保持を堅確にして、軀幹下部の姿勢を良好ならしむ。
- (三) 腹内の諸器に確固たる支持を與へ消化、排泄等之が機械を増進す。
- (四) 腹壓を高め以て腹部臓器に刺激を與へ靜脈血の還流及吸收作用を旺盛ならしむる。
- (五) 精神を爽快にする。

要領

- (一) 凡て胸廓の牽下壓迫を避くること。
- (二) 後倒に於ては特に進程を考慮すること。
- (三) 呼吸關係は呼氣と吸氣と各其長所を有する。要は適用にあり。
- (四) 臂立伏臥の呼吸は自由なるを尊び以て特に努めざること。
- (五) 臂立伏臥に於ては臂立の支持面に垂直なるを基準とし、体と臂との角度は体の水平なる時に直角とする。
- (六) 女子特に腹部の發達を必要とす。

(14) 跳躍運動

目的

- (一) 全身の筋肉、骨格を最も強健に發達せしむ。
- (二) 迅速なる平均運動、従つて筋支配權の向上。

- (三) 全身の筋肉に著しく巧緻的發達を促進す。
- (四) 内臟諸機能を著しく促進し以て新陳代謝を盛ならしめ、就中呼吸、循環の作用を旺盛にし、心臓の作業能力を向上せしめ、従つて之が鍛鍊に最も適する。
- (五) 精神(心力)發現を最も旺盛ならしむ。
- (六) 意的發現勇氣を養成する。
- 特に勇敢、剛毅、自信、沉着、果斷等の諸徳性を養成する。
- (七) 精神の統裁的向上を促す。
- (八) 全身運動で拘束的の練習である。

要領

- (一) 簡易なる屈伸に依る彈性を充分に會得すること。
- (二) 呼吸、循環及彈性の準備的進程に最も周到なる注意をなして其れを皆合致的に實行すること。
- (三) 離陸法、下肢關節の屈伸、駆歩、踏切、臂の突切等其の各要素を十分練習すること。
- (四) 着陸法は惰性の方向と衝撃力とに相當する緩衝作用を十分に練習すること。
- (五) 凡て發揚的積極の氣分を以て殊に空中飛躍時に於て最も強き心力の發現、執行的勇氣を揮つて敢行すること。
- (六) 凡て敢行的意志の許に體勢の統一を嚴守すること。
- (七) 各部練習及懸垂、平均等他教材の進程に省みて之に相當すべき教材を撰擇配列して全心身の綜合練習を行ふ。

(15) 呼吸運動

目的

- (一) 呼吸器及び之に關係する諸器の發達向上を促す。
- (二) 呼吸、循環の準備又は促進、整理をなして酸素の供給を行ふ。
- (三) 腹腔諸器の機能を促進する。
- (四) 腹壓を増す特に腹式呼吸に於て然り。
- (五) 精神を平穩状態にする。
- (六) 精神集注力を向上する。

要領

- (一) 呼吸氣共に可成鼻のみにて行ふこと。
- (二) 向上式呼吸運動にありては始めは動作を少しく迅速に行ひ漸次之を緩慢ならしめ呼吸状態の終りに於て動作の最極限に達せしむべし。而して後に呼吸状態に移ると共に漸次動作を迅速ならしめ始めの姿勢に復す。
- (三) 整理式では動作を緩慢にし、呼吸状態に至りて急速にす。尤も呼吸吸氣の間に少し停滯するを要す。
- (四) 適用を計り決して回数を過ごさざること、腦貧血の恐れあり。

(16) 整頓運動

目的

- (一) 全心身の向上發達をす。
- (二) 端正なる姿勢を陶冶する。
- (三) 一身を美的になす。
- (四) 諸機能の促進及向上。

(五) 心身一致の訓練をなす。

(六) 個人を社會公衆と統一する。

(七) 快活、剛毅、規律、協同的習慣を養ふ。

要領

- (一) 整頓は第一正確なるを要する。第二に急速なることを要する。最後の目的は敏速なるを要する。
- (二) 整頓は始めに距離次に間隔に及ぶべし。

B 遊技競技教材の目的と要領

(1) ランニング

目的

- (一) 全身特に下肢腰部の筋肉骨骼を向上發達さす。
- (二) 全身の機能特に内臓の機能を促進及神經機能を向上さす。
- (三) 全身特に腰帶、下肢の機能を強大にす。
- (四) 精神を快活にする。
- (五) 精神を剛毅、持久的にして自信、正義の念を養ふ。

要領

- (一) 速力を増すことを工夫すること。
- (二) 歩巾を長大にすることを工夫する。
- (三) 全体勢の統一を計ること。
- (四) 上肢の使用、下肢の使用に注意を拂ふこと。

(2) ジンビンダ

目的

- (一) 全身特に下肢、腰部の筋肉、骨格の向上發達をなす。
- (二) 全身特に上肢、肩帶、胸廓を向上、發達させる。
- (三) 全身の諸機能を向上させる。
- (四) 全身特に腰帶、下肢の機能を強大にする。
- (五) 精神は快活、剛毅となり果斷、自信、持久、正義の心を養ふ。

要領

- (一) 準備疾走を速くすること。
- (二) 踏切を正確にすること。
- (三) 踏み切一步を少しせまくし急に体を立つること。
- (四) 高く廣くとぶこと。

(3) スロロイング

目的

- (一) 全身特に上肢、肩帶、胸廓を向上、發達す。
- (二) 全身の機能を向上す。
- (三) 全身を著しく巧緻的とす。
- (四) 精神を快活にして、規律、協同、自治、責任、沈着、果斷、勇敢、自信、剛毅等の諸徳性を陶冶する。

要領

- (一) ボールの取扱を收得すること。
- 1 ボールの投方。
- 2 ボールの受取り方。
- 3 ボールの渡し方。
- 4 ボールの當て方。
- 5 ボールの入れ方。
- 6 ボールの避け方。

(4) レスリング

目的

- (一) 全身特に上下肢と共に軀幹部の筋肉、骨格を向上發達させる。
- (二) 全身の諸機能を向上させる。
- (三) 全身特に筋肉の機能を向上發達させる。
- (四) 精神を快活にする。
- (五) 剛毅、持久の精神を陶冶する。
- (六) 協同、責任、自信の心を持たしむる。

要領

- (一) 協同一致をなすこと。
- (二) 各人方法を創作すること。
- (三) 教育的に實行されること。

(5) 鬼合

目的

- (一) 全身特に下肢、幹軀、諸筋肉、骨格を向上發達さす。
 - (二) 全身の諸機能を促進向上する。
 - (三) 全身を著しく巧緻的にする。
 - (四) 精神を快活にする。
 - (五) 果斷、持久的とする。
- 要領
- (一) 各人創作的行爲をなすこと。
 - (二) 短距離競走の應用たること。

第三節 教材の配當

一、教材の配當の趣旨

体操科の教材は生徒の發達、強弱に應じ能く運動の性質を考へ、其の事情に適する如く配當するを要す。而して生徒の進歩に應じて教材の程度を定むることは、教授の進程即ち教程の編成である。体操科の教材配當を案するに左の五反である。

- (一) 各學校の配當即ち小學校に對して配當すること。
- (二) 各學年に配當すること。
- (三) 各學期に配當すること。
- (四) 各週に配當すること。
- (五) 各時に配當すること。

(一) 及び(二)は即ち教授要目をなすものにして(三)(四)(五)は教授細目たるものである。

以上總ての配當にあたりて、其の教材は常に撰擇の方針に據り、之れを精選すると同時に必す其の時に於ける兒童に對し完全にして、統一ある教材を配當しなければならぬ。

而して教材の進歩には程度の進歩及び種類の進歩の二様あるを以て、教授の進程は宜しく循環、漸進の方針に據るべし、即ち各學年、各學期、各週、各時毎に既習の練習を行ひつゝ次第に其の程度を進むると同時に漸次に新しき教材を加ふべきである。

二、教材の各學年配當

肢		下		部		類	
出	轉	行	轉	進	行	尋	尋
足側出			右(左)向 足尖開閉	速歩 停止 二列縱隊行 進	足踏ヨリ速歩 速歩 踏	一尋	一尋
足前(後)出			廻レ右(左) 半右(左)向	後側歩 側歩	四列縱隊行 調取レ 步調止メ	二尋	二尋
	行進間後向 行進間後向 行進間後向 停止					三尋	三尋
						四尋	四尋
					橫隊行進	五尋	五尋
						六尋	六尋
						高一	高一
						高二	高二

胸				合結肢下上	
屈前	木肪	托	依	屈後	出足
				上 手後 脚腹開	手 腰足 前出
				上 手後 脚胸開	屈 臂足 斜前
		腰 舉上 踵後 屈	背 舉上 踵後 屈	上 掌後 脚開	臂 出舉 足側
上 手腰 前屈	上 木支持 後屈			上 手後 脚開	臂 出舉 足側
上 手頸 前屈	上 木支持 後屈				臂 出舉 足側
上 手前 屈脚					臂 出舉 足側

脚開	頭		上肢			下肢		
	轉	屈	伸	屈	舉	伸	振	伸屈出
		頭 前屈		臂 側伸	臂 側舉			足 踏止
手 胸開	手 腰開	頭 右左轉		臂 上下伸				脚 屈伸
		頭 側屈		臂 前伸	臂 側上舉	脚 前振		脚 舉踵
				臂 前上下伸	六 舉動	脚 側振		屈 膝舉
				臂 前上下伸	臂 前屈		足 前出	舉 踵屈
				臂 前上下各二	臂 側下各二	脚 前伸	屈 膝出	
						脚 後伸	屈 膝出	
							足 前出	

背		均		平		法加
屈脚片	倒前	臺。行	地。行	臺。直	地。直	
					舉踵	
	体前倒手腰 開脚		足尖行進		閉足舉踵	
	体前倒手胸 開脚				舉踵半屈膝 脚前舉	
	体前倒臂屈 開脚		徐步行進	平均臺上舉 踵	脚側舉 屈膝舉脚	
屈膝体前倒 出手胸足前	体前倒手頸 開脚	臺上徐步行 進	脚前伸行進		舉踵屈膝 脚後舉	
屈膝体前倒 出手胸足前	体前倒臂上 伸	臺上屈膝舉 行進	同	臂及脚舉上 轉	脚前(後)伸 脚後舉	懸舉直立屈後下
屈膝体前倒 臂上舉	又ハ上舉 伸	右轉行進		片脚屈膝片 脚後舉	片脚屈膝片 脚後舉	
		片脚屈膝 倒行進				

舉		懸		胸
增重体	法重体	法減削重体	体	屈側
			肋木登降	
			直立屈臂舉 (肋木)	片手頸開脚
		直立膝伸臂屈 脚	直立膝伸臂屈 脚	手胸舉頸開脚
		直立舉踵 (水平棒)	懸舉 = 面シテ 伸ル體屈 (肋木)	片手頸開脚
		懸舉 = 面シテ 伸ル體屈 (肋木)	前方形懸舉 脚膝支	手頸開脚
屈膝舉股 (肋木)	兩側懸舉 = 於ケル片 手宛前行	兩側懸舉 片逆手懸舉	前方形懸舉 臂ノ屈伸	片手伸開 片手伸開
伸臂懸舉橫 行	懸舉左右振 尻向橫行	兩側懸舉 片逆手懸舉	臂立懸舉	
脚掛上	伸臂懸舉轉	逆手懸舉 屈膝舉移		
		逆手懸舉 肘掛上		

跳 躍		腹			側半	側 臥
場其	駢	臥 伏	倒 後 体	擧側半	臥 側	
	駢 歩					
開 跳脚 躍其 場						
臂 跳側 躍振 其場	ラ イ ド グ ス ト					
轉 向方 跳躍	リ ン グ ス ブ ス ト	肋 木 ニ 於 ケ テ 立 伏				
	ス ブ リ ン ト	腰 側 掛 上 伏	開 屈 膝 ノ 於 立 支 及 腰 腰 後 倒 脚 前 手 膝 ノ 於 立 支 及 腰 腰 後 倒 手 下 後 到 體 ニ		腰 側 掛 上 伏	
		伸 伏 ノ 屈	木 腰 後 支 持 胸 肋		腰 側 掛 上 伏	
		足 伏 上 伏	後 屈 支 持 胸 肋	半 側 擧 臥	地 上 側 掛 上 伏	
		ノ 屈 伸				

方 側 幹 軀				背	
倒側体膝屈	屈 側 体	轉 捻 体	持 支 足	脚 片 屈	
		体 側 屈 手 腰 脚		体 側 屈 手 腰 脚	
	屈 手 胸 脚	体 側 屈 手 腰 脚		体 側 屈 手 腰 脚	
	片 屈 膝 内 持 脚 内 持 脚 内 持 脚	片 屈 膝 内 持 脚 内 持 脚 内 持 脚		片 屈 膝 内 持 脚 内 持 脚 内 持 脚	
	倒 膝 持 脚 手 膝 内 持 脚 内 持 脚 内 持 脚	倒 膝 持 脚 手 膝 内 持 脚 内 持 脚 内 持 脚		倒 膝 持 脚 手 膝 内 持 脚 内 持 脚 内 持 脚	
	片 屈 膝 内 持 脚 内 持 脚 内 持 脚	片 屈 膝 内 持 脚 内 持 脚 内 持 脚		片 屈 膝 内 持 脚 内 持 脚 内 持 脚	
	膝 外 側 倒 屈 (臂上伸)	腰 側 伸 持 脚 内 持 脚 内 持 脚		腰 側 伸 持 脚 内 持 脚 内 持 脚	
		片 屈 膝 内 持 脚 内 持 脚 内 持 脚		片 屈 膝 内 持 脚 内 持 脚 内 持 脚	

部類	走				B 遊技、競技、教材配當	整頓			特殊
	走	徒歩	競走	整頓		個人	團體	體	
一尋		五十米	競走	整頓	集	解	番	整頓	休
二尋					集	番	番	整頓	集
三尋		二百米			伍ノ重複分				
四尋	走巾跳	單脚	二百米						
五尋	走高跳 ホツジャン グ								
六尋		八百米							
高一									
高二									逆腹式

吸		呼			躍			跳			
肺	全	底	尖	平水	直垂	肢上	進前	跳下	跳上	轉	駢
	臂側舉		頭後屈				初歩ノ跳越 (平均臺)				
	臂側舉 屈		反掌頭後屈								
							踏替	腰掛ヨリ跳			駢歩ヨリ速
		臂前上舉前下					一步前進跳	跳上跳下	臂側	停止	駢歩ヨリ止
	臂前上舉側			開脚垂直跳	開脚	斜跳	跳上跳下	跳上跳下	臂側	駢歩間後向	駢歩間後向
	臂前上舉側			閉脚垂直跳	閉脚			跳上跳下	屈膝		駢歩間後向
	臂前上舉側			開脚二節		臂立懸舉振					右(左)向
	下舉踵			箱跳越開脚	閉脚	肋木ヨリ振					
				箱跳越閉脚	開脚						
				下向横跳							

立	投		抛		相		撲		鬼	
	トツデ	トケツ	トフツ	トフツ	引	引	引	引	鬼	鬼
		球入 ハンド ドフツ			綱引	網引	レスリ ング	毬奪 ヒ	ネコト ネヅミ	子殖 鬼
								棒取	カラカ ヒ鬼	子取 鬼
	雪合 戦			對列 フツ ト		平均 破リ		陣取	鬼 ジャン ケン	人捕
立巾 跳	デツト ボー	ダブル デツ	センタ ーボ	キヤブ ルテ ン				騎馬 戦		軍艦 遊技
	ニユウ デツ	忠勇 トボル	適者 生存	バスケ ット	フツト ボー		棒倒			
立高 跳	對抗 デツト ボー				ボー レイ ボ					

第二章 体操科の教授段階

第一節 教授と教授者の人格

一、教授と藝術

「サイトフェルト Seyfert (サクセン自由國文相) は、其著「藝術形式としての教授授課程」に於て教授は科學であると共に、又生きた人格と人格との交渉であるから大に藝術的のものである。然らば何に種の藝術と云ふならばそれは言語藝術であると同時に造形藝術である。

教授の任務は恰かも詩人又は音楽家が作詩作曲を任務とするやうなもので、先づ教材全体を自己の精神に攝取して置かなければならぬ。そして適當なプランを與へて形式を具へしめなくてはならぬ。それは全く教師の自由であるが、兒童も亦之を受けて自由な表現をするも其の際の心力及び勞作のリズムが教材序列の標準となるものであるから教授は大いに藝術的のものであると云ふてゐる。

かく教授が一の藝術であるとは最近多くの學者の唱へる言葉であるが、少くとも實際の教授は自然の賜たる教授者の才幹に依頼することが多い。

然しながら教授は決して教師の人格の自然の發露のみを以て足れりとする事は出来ない。寧ろ教授方法の研究は教師の人格を發展完成せしむる重大なるものである。

二、教師の模範

教師の模範は教育上に於ける百事成功の根源なり。殊に体操科の如き實行的教科に於て然りとす。教師たるもの常に自省自辱して善良なる模範を示し以て大切なる人の子を率ゐんことを期すべし。今教師の模範を精神上及身体上の諸方面より考察して記述すれば。

A 精神上的の模範

教育は人格と人格との接觸なり。随つて以心傳心的に感化を及ぼすは、先づ以て教師の精神なり。教

師にして兒童に先んじて快活、剛毅ならば兒童も自ら快活、剛毅なるべく、教師にして兒童に先んじて規律を守り協同を尙はば兒童も自ら規律を守り、協同を尙ぶに至るべく、教師にして兒童に先んじて運動を好まば、兒童も自ら運動を好むに至るべし、自らは体操科すら受持たざる教師にして、兒童のみ運動を勉めしめんとし自身は運動を好まずして、兒童をして之を好ましめんとするが如きは難きを人に求むるものにして其効なきは明である。

又教師にして能く体操科の精神を會得し、各運動の要領を自覺する時は兒童をして、之を自覺するの教育を施し得べきも、其自覺なき教師より自覺ある兒童を生せしめん事は、斷じて不可能なり。故に教師は常に人格の修養に移むる其内として、体操科に關する見識の養成に勉めざるべからず若しそれ精神的模範にして強大ならば身体上の模範に於て幾分か足らざる所あるも、大抵は之を補ふて餘りあるべし。

B 身体上の模範

身体上の感化はまた實に迅速にして、著大なるものなり。教師の身体強健にして、常に其の活氣の潑瀾たるを見るときには、兒童も自ら之を望み、之を勉め、之を得るに至るべきも、病軀、弱体、生氣なき容貌を示すときは、如何程口に健全なる身体の必要を説くも、其効極めて鮮かなるべし。又教師の体格姿勢にして、均齊圓滿ならば、兒童の体勢も自然、均齊、圓滿なるに至るべきも、教師の体勢にして偏癈、缺點あらば獨り兒童の体勢を正しうするの難きのみならず、可憐の兒童をして何時かは、其の弊に做はしむるの憂ある。殊に其の運動につきて示す所の身体的模範（精神的之れに先だてども外形上より斯く言ふ或はこれを技術と云へども余は特に斯く稱す）の如きは、教師の身体が圓滿に修練せられたらんに、正確に示すことを得べきも、然らざれば、到底能はざるなり。其の不完全なる教師が如何に口舌の体操を示し小言のみ繰返へしたりとて兒童をして正しく運動せしむることは到底望み難きものである。

C 教師の服装

教師の服装、殊に体操科の時間に於ける教師の服装は兒童が教育の本体であり、兒童を教授の主体とするに於ては、常に彼等の活動的服装に一致せんことを務むべきである。

然るに体操場に於て上衣をも脱せざる教師、チョッキを着けたる教師、普通の靴をはいたる教師、長い袴を着けたる女教師等、体操にふさわしからぬ服装をして兒童の前に立つ体操教師がなきにあらず。教育者は古今の名將が士卒と難苦を共にしたる覺悟を學ぶを可とす。

三、號令

1 命令の種類

號令は命令の一種なり。凡そ命令には音聲言語をもつてするもの、即ち對話的にするもの等もこの内に入る。喇叭、太鼓の如き號音を以てするもの、信號其他合圖を以てするもの、文字文章を以てするもの等あり。而して体操科に用ふる號令は其の言語音聲を以てするを常とするも、時には之れに代ふるに他の命令を以てすることあり。

2 號令の目的

號令の目的は生徒の爲に、其の行ふべき運動を示し、生徒をして、其の示す所に従ひ運動せしむるにあり。故に教師の態度は生徒教養の爲めに至誠親愛剛勇等の精神を發表してその意志の貫徹を圖るべく随つて其の號令は生徒の爲めに成るべく能く了解せらるるを要すべし。而して生徒の態度は敏捷正確に教師の命令に服従し、必ず之れが實行を期し號令の種類方法の何たるに關せず了解しさへすれば必ず行ふの覺悟あらしむべきなり。

3 號令の範圍

號令の範圍には廣狭あり、其の廣きものは一般的にして其の内容複雑なり、其の狭きものは特殊的に

して其内容簡單なり。例へば
踵ヲ上ゲ膝ヲ半バ屈ゲ——始め
の號令は其廣きものである。

踵ヲ上ゲ——あげ
膝ヲ半バ屈ゲ——まげ
膝ヲ伸バセ——のばせ
踵ヲ下ロセ——おろせ
の如きは其の狭きものなり。

號令の廣狭は一に生徒の力量に應じて活用すべし、是れ恰も將師に對しては一般的なる廣き命令を與へ七卒に對して特定のなる狭き命令を下すべきが如し。

4 豫令と動令

號令には豫令と動令との二部より成るものと、單に動令のみより成るものとあり、多くの場合には前者を普通とす、殊に幼稚の生徒又は初歩の教授に用ふる號令は成るべく之れに依るを可とす。

豫令とは運動の内容を示す部分にして、生徒をして其の爲さんとする運動に對して準備せしむるの用をなす。

動令とは直ちに其の運動を執行せしむるに與ふる合圖なり。

5 號令の用語

號令の用語即ち號令に用ふる言語は號令の目的を達せんが爲めに慎重の擇選を加ふるを要す。今少しく之を説明すれば

A 豫令の用語

(イ) 簡單にして且つ明瞭なるもの

號令の内容範圍に應じて、過不及なく簡明なるを要す。簡に過ぎて明を缺き(無意義の符號を用ふるは特に不可なり)明ならんと欲して混雜に陥り、要點反つて不明に陥るが如きは共に取らず。体操の完全なる豫令には三要點あり。例へば

動く部分	動く方向	動く方法
臂ヲ	上ニ	伸バセ
上体ヲ	後ロニ	屈ゲ
左足ヲ	斜前ニ	出セ

(ロ) 成るべく其の意味の解し易く通俗的のもの

書籍の朗讀的號令、若くは専門語的號令はよろしからず。

(ハ) 成るべく其の發音の流暢にして、唱へ易く、聞き取り易きもの

通常號令として發音し易きは「あ」の如き喉音にして「い」行の如き齒音は號令としては多く發音し難しとす。

B 動令の用語

(イ) 簡單なるもの

動令は豫令と異なり、成るべく簡單なるを可とす。其の明瞭の如きは要する所にあらず。

(ロ) 發音し易きもの

動令の發音は快活に出づるものを可とす、此の點よりするも「あ」行の如きものを適當とす。

6 號令の緩急

號令に緩急あり、豫令の緩急、動令の緩急及び豫令と動令との間の緩急、是れなり。是れはいづれも其の運動の性質と、生徒の程度とに應ずるを要す。

(一) 運動の性質に應ずる例

豫令は運動の徐かなるべきもの、困難なるもの、にしては緩にし。運動の速きもの、容易なるもの、に對しては急にすべし。豫令と動令との間は、運動の理解し難きものに對しては緩にし、理解し易きものに對しては、急にすべし。

(イ) 「上体ヲ後ロニ屈ゲ——まげ」の號令は豫令動令共に緩なるべく、其の間も、稍々緩なるべく。

(ロ) 「臂ヲ前ニ伸バセ——のばせ」の號令は豫令稍々急にして、動令殊に急に、其の間も稍々急なるべく。

(ハ) 「左膝ヲ屈ゲ右足ヲ後ロニ出シ体ヲ前ニ倒フセ——たふせ」の豫令は緩にし、動令は急にし、其の間は殊に緩なるべく。

(ニ) 「前へ——進め」の號令は豫令緩に、動令急に、其の間稍々緩なるべく。

(ホ) 「全隊——進め」の號令は豫令緩に、動令急に、其の間は餘程緩なるべく。

一 体推進、整頓、轉向等に於ける號令は豫令緩にして、動令の急なるを常とす。

(二) 生徒の程度に應ずる例

豫令は初歩の生徒ほど比較的緩にすべく、動令は鋭敏なる生徒には普通にし、遲鈍なる生徒には割合に急にすべく、豫令と動令との間は初歩の生徒、遲鈍の生徒ほど緩にすべし。

7 號令發聲の大小

號令發聲の大小は生徒數、場所の廣狹等に應し之れを加減するを可とす。

生徒の多き場合には大にし、其の少き場合には小にし、場所の廣きときは大にし、狭きときは小にし、屋外は長く大にし、室内は短く小にする等適宜の號令を用ふるを優れりとす。

此の外風吹けば其の號令を明かに緩にして高く、雨降れば其の號令を快活に大にする等の工夫あるべし。

號令發音の明瞭にして雄大なるは教師の大切なる資格にして、人々の天稟にもよれども、其の修養工夫に依りて改良し得ざるにあらず。女教員に於て殊に然りとす。

四、体操科教授中教師の占むべき位置

体操科教授中教師の占むべき位置は生徒に對し頗る重要な關係あるものにして、教授の圓滿に行はるゝと否とは之れに因ること少しとせず。而して其の何處に居るべきかは場合によりて同じからず。固より豫め一定すべきにあらず。臨機應變最良の位置に就くを要す。

二三の例を示せば

1 示範、若くは説明の場合には、一般に正面に在るを可とす。

2 個々矯正の場合には、一般に列間に在るを可とす。

3 運動により

前方より見るを可とするものあり。

側方より見るを可とするものあり。

双方より見るが多く良い時がある。例へば

「頭の左右轉」は前方正面より見る可く

「上体後屈」は側面より見るべく

「上体左右屈」、「氣を着け」の如きは前面及び側面の双方より見るを可とす。

従つて教師は其の適當の位置に動くを要す。

4 縦隊行進等の場合には、前項の如く、多くは側方に位置し、時々縦に之れを見るを可とするも、若し室内等にて圓形的に行進を見るを可とす、斯くの如くすれば各生徒は次第に教師と近く接解するの便あり。

要するに、教師の占むべき位置は、教師が能く各生徒を観察し得べきと、同時に各生徒をして最も教師心身の示範に解れしめ易き位置を選ぶにあり。從來能く前者を説けども、後者の更に大切なるを知らざるものあり。蓋し教師を主とせずして、生徒を主とする、教育法を知らざるに依るなり。

又教師の占むる位置に關し、吾人の陥る兩極端の弊あり。

一は教師が同位置にのみ立ち居る弊にして

- (1) 初心の教師の固若しくなりし場合
- (2) 教師の不注意なる場合
- (3) 教師の横着なる場合

右の時に行はるゝものなり。

二は矢鱈に動き廻はる弊にして

- (1) 初心の教師の狼狽せし場合
- (2) あせりて飛び廻はる場合
- (3) 活動を装うて動き廻はる場合

教師は常に注意して、動靜、進止、宜しきを得んことを努むべし。

教壇は示範説明等の場合には利用せらるべきものなれども、動くべき時に之れに固着して動かざるは

從來の弊なり。朗讀的の遺習あるものは、殊に然り改良せざる可からず。

第二節 教授の模範形式の意義

近來形式から教授を開放すべしと、論ずる者が多い、けれどもそれは從來余りに形式に拘泥したる弊害の反動である。それで教授の進行は決して教師の自由を束縛し、萬人一樣な皮相の形式に合すること強ひるものではない。寧ろ教材及び教師の個性の相違に應じて必要な自由を許容すべきものである。

只認識の順序に従ひ、兒童の心理に應じて、科學的結果に到達することを期すべきものであるから大體の標準を論理的に定むれば足るものである。故に教授の模範形式なるものを定むることを得る。

いづれにしても吾人の認識に順序があるとすれば教材の運用を適切にし、兒童の學習を全うして其の目的を達せしめなければならぬから必ずや、或程度まで、教師の活動を限定し、教授の進行を規定しなければならぬ。

それで之を教師の方面から云へば即ち教授の段階。之れを兒童の方向から云へば即ち學習の順序が成立すべきである。

第三節 体操科教授段階

体操科教授の段階。又は教授の形式と云ふものは各時間に授くべき教材を教ふる順序にして、其の時間中に於ける教材の配合なり。即ち教材の配合の第五反に一步を進め、其の配合順序を定めたるものである。所謂 Days Order はこの事にして、其の日に教ふる教材、即ち運動の順序といふことである。而

して此の配合は無方針なる、無茶苦茶流の混合にあらず。又其の順序は形式の爲に行ふにもあらず。勿論汗を出す爲め又は疲勞せしむる爲めに行ふにあらず。先づ其の大體を一言にすれば体操科の段階は其の時間に授くべき教材を適當に配列し、所定の時間中になるべく多量の運動を成るべく、有効に且つ容易に行ふを以て主眼とするものである。

一、教材配列の大方針

教材配列の大方針はまた基本段階とも稱すべし。即ち總ての事業は急に始むることなく、突然に止むることなく、其の着手の始めと、實行の中途と及び終りの始末との三段階あるを見る。体操科の教授また實に然り

始め段階＝着手の練習(Warming Up)

中の段階＝中途の練習(Main Fraction)

終の段階＝始末の練習(Cooling Down)

(一) 始めの段階

A 始めの段階の主旨

始めの段階に必要なものは血液循環の促進なり、呼吸の整理なり、精神の鼓舞なり、即ちより強き運動に移り得べき前程なり。

B 始めの段階の教材

始めの段階に用ふべき運動の種類は全運動の關係によりて異なりと雖も

(イ) 普通

1 推進、整頓、轉向、運動

2 下肢運動

3 上肢運動

4 頭運動

(ロ) 特殊

1 軀幹側方運動

2 軽い遊技競技運動

C 始めの段階の變化關係

始めの段階に用ふべき運動の分量及び性質は其の時に於ける兒童の状態に應すべきである。左に其の二三の場合を示せば

1 前との關係

A 課業後に在りては身体的整理の効ある体操を多く行ふべし。

B 十五分休憩後に在りては精神的整理の効ある練習方法を多く行ふべし。例へば推進、轉向、整頓等を多く課すべし。

C 午食後の休憩後に在りては精神的整理の効あるのみに重きを置く可きなり。即ち主として整頓、行進、轉向運動を課すべし。

2 後との關係

中途に來る運動の強弱多少あること、其の日の全運動にして強く多ければ中途に行ふ運動も強く多くあるべく、之れに反すれば中途に行ふものも弱く少かるべし。

始めの段階に行ふる教材は之に比列して多少あるものである。

3 寒暑等の關係

A 暑中には輕易にして精神を引立つべき推進、整頓、轉向教材を多く用ふること。

B 寒中には快活にして身体を温むべき体操を多く行ひ、殊に駆歩の如きも行ひて可なり。

(二) 中の段階

A 中の段階の主旨

中の段階は其の時間に於ける最も強き運動と、これに配合せる教材よりなる。

B 中の段階の教材

- 1 懸擧運動
- 2 跳躍運動
- 3 遊技競技運動
- 4 胸動運
- 5 背動運
- 6 腹運動
- 7 軀幹側方運動
- 8 平均運動
- 9 下肢運動
- 10 上下肢結合運動

C 中の段階の變化關係

中の段階に行ふる教材の多少は兒童の發達と、教授時間の長短等に應じて自ら差異あるものである。

(三) 終の段階

A 終の段階の主旨

- 1 終の段階に必要な呼吸及び血液循環等を平靜なる常態に復せしむること。
- 2 精神の興奮を沈めて平穩に復せしむること。

B 終の段階の教材

(イ) 普通

- 1 下肢運動
- 2 椎進、整頓、轉向運動
- 3 頭運動
- 4 上肢運動
- 5 呼吸運動

(ロ) 特殊

- 1 平均運動
- 2 軀幹側方運動

C 終の運動の變化關係

終の段階に行ふべき性質も其の時に於ける兒童の狀態によるものである。終りの段階に行ふる運動は始の段階に行ふる教材より少なきを常とする。蓋し冷ますは温むるより容易なればなり。

(A) 前なる中の段階との關係

- イ 駆歩、跳躍等の後には身体整理を主としたるものを課す。例へば
 - 1 徐步行進
 - 2 下肢運動

3 呼吸運動

ロ 遊技競技等の後には精神の整理を主としたるものを多く課す。例へば

1 行進運動

2 呼吸運動

(B) 後との關係

イ 次に直ちに課業ある場合には心身共に整理を大切とするか故に叮嚀に多くし。
ロ 次が休憩なる場合には心の整理は大切なれども、身体上の整理は少くして可なり。故に分量は少くとも可なり。

ハ 次が最後の放課なる場合には當日の殿り教授として最も鄭重にするを要する。
二、教材配列の細方針

教材の配合を大体と細かの兩方面より見れば

第一 次第に強くして、又次第に弱くすること。即ち易より難に入り、簡より繁に入ること。尙換言すれば、弱、強、弱と進むべきである。

第二 は第一に尙強弱をこまかに配合すること、難易、繁簡、變換的の排列であつて、運動教材の性質の精密なる考究より出づるものである。

1 教材配合上考察すべき要點

A 解剖的考察

- (イ) 各部分的運動の配合に於ては互に相待つ如き教材を配合すること。例へば
- (1) 下肢と上肢。(2) 背と腹。を配合する
- (ロ) 部分的運動と全身的運動とを配合する

(1) 上肢、胸、頭に對する懸舉運動を配合する

(2) 背、腹、軀幹側方に對する跳躍運動を配する

(3) 各部分的体操に對するに、遊技競技を配す

B 生理的考察

生理的機能、就中呼吸、循環等に及ぼす影響の強弱によりて配合すること。例へば

(1) 上肢、下肢、頭、胸に對して懸舉を配すること

(2) 懸舉に對して平均を配すること

(3) 背、腹、軀幹側方に對して跳躍、遊技競技を配す

C 心理的考察

精神状態に及ぼす興奮、沈靜、疲勞等の關係によりて勞逸、轉換的に配合する。例へば

(1) 少々窮屈なる胸の運動に次ぐに氣力を注ぐべき懸舉運動を以てする

(2) 懸舉運動に對して平穩なる平均運動を以てする

(3) 行進、轉向、整頓に對する他の体操を配する

(4) 体操に對して遊技競技を配すること

2

尙以上を他の方面で具體的に見れば

A 体操と遊技競技との調和がとれること

教具使用の教材と使用しない教材との配合を調和すること。即ち

機械体操と徒手体操との調和を取ること

C 軀幹、上下肢運動と跳躍、懸舉運動との配合を完全にすること。即ち

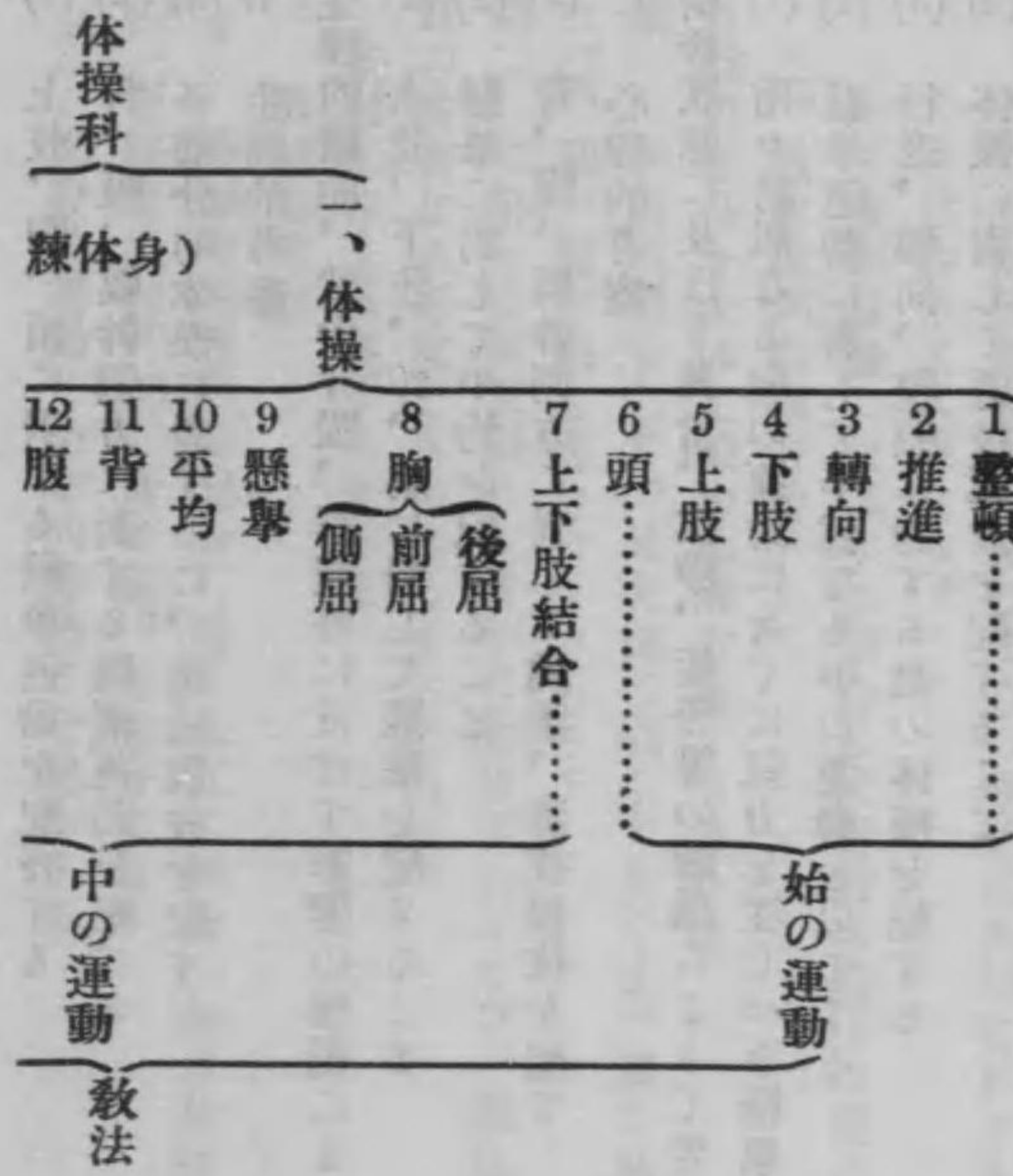
内臟練習と筋肉練習とを完全に調和取ること

三、教授段階

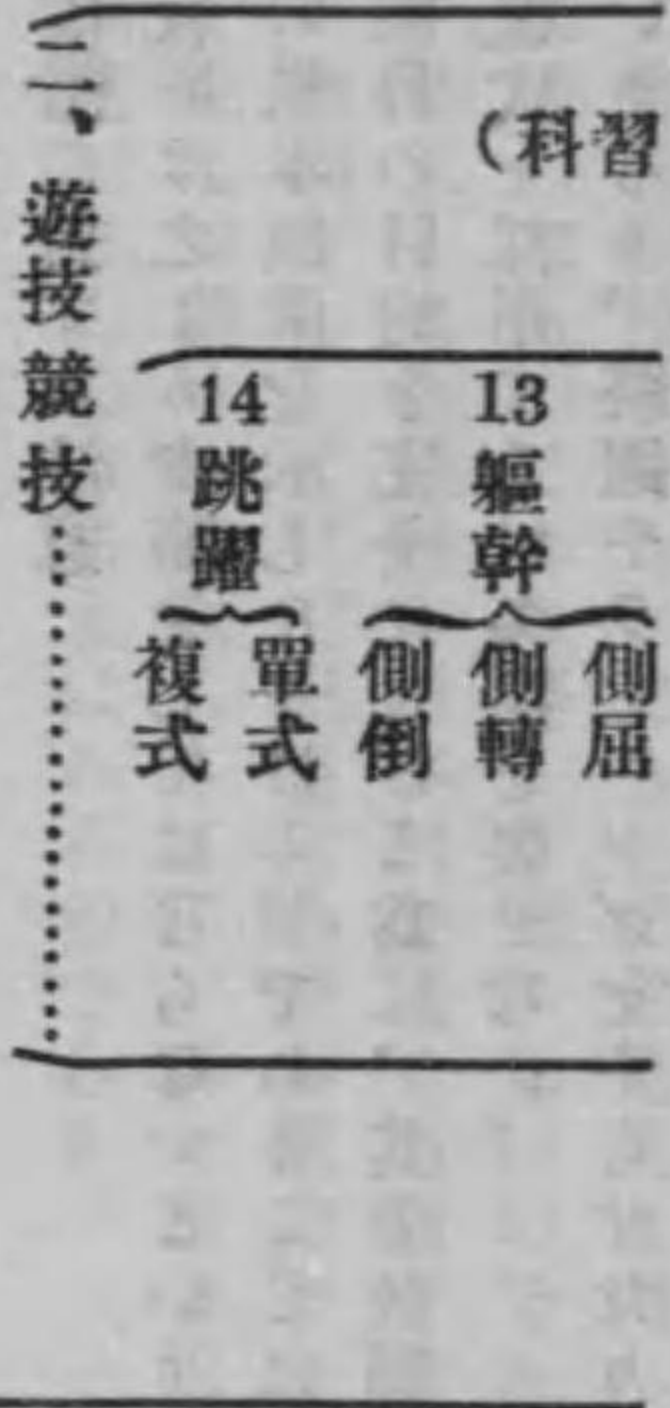
教授の段階は教材の多少に応じて簡單なるものと複雑なるものとあり。而して教材の多少は兒童の發達に應すべきを以て、教授段階の單複は生徒の發達によりて異なること云ふを得べし。概ね幼兒の教授段階は簡單にして年長の生徒のは複雑なるを常とする。

A 單式教授段階

單式教授段階即ち單式教授案は左の通りである



(科習)



B 複式教授段階

單式教授を一回すらしと練習するの普通の様である。けれども時には二重、三重或は四重に同性質の技を異つた形に於てくり返す教程も又有効である。即ちこの教程こそ複式教授段階で複式教案と申すものである。

高學年には此性質を取り入れなければ興味の點に於ても、時間の點に於ても理想的体操とは云へない。複式教授段階即ち複式教案はさう面倒なるものではなく、体操指導者の常識からわけもなく出来るものである。次に例を擧ぐれば

- (1) 始の運動に
- A 軽い下肢、上肢、頭の運動を反復すること

B 簡單なる

イ、胸の運動
ロ、脊の運動
ハ、腹の運動
ニ、軀幹側方運動を加入すること

C 前時間の關係上非常に精神を疲労してゐる時か。又は神経が過敏になつてゐる様な時には、面白い、極く軽い、遊技や競技を最初に與へてもよい

(2) 中の段階

A 一度平均運動までやらせた、時に再び胸の運動からくり返すもの

B 一度平均運動までやらせた、後に再び懸擧運動からくりかへすもの

C 跳躍運動まですつと行はせて、後に再びよりやさしい軀幹側方の運動に立ちかへり、而してより強い跳躍運動をさすもの

(3) 終の運動

A 平均運動を軽く行ふもの

B 軀幹側方運動を行ふもの

四、教授段階に對する注意

一体單式教程は之より少略をしてはならないといふ、最小限度の運動を示し、且つ依つて行はるべき運動の順序の根本標準を示したゞけの型であることは前述の通りである。故にこの形式をよく了解したる上で、体操科の目的を完全にとげる爲に、其の教順、若しくは教材の排列は時により、生徒兒童により、單式、複式を採用するは多辯を要せない。しかし、いきなり、跳躍やランニングをやらせたり、懸擧運動をやらせたり、平均運動をやらせたり

非常に強度の遊技競技をやらせたりして、兒童は何んでも爲す等心得てゐる様な無法な事をして以て復式教授段階に依つたものである等とは云へないのである。
其の所はいやしくも体操科の根本的知識で判断する者であれば當然明瞭であるべきものである。
要は体操の目的をよくとげ、兒童の心身の活力をより發展せしめんために少くとも体操の時間中始めより終り迄、絶えず盡せぬ興味のもとに、新たな元氣を感せしめ、以て完全なる効果を擧げんためにしたる理想的教材とその方法上にあるのである。

第四節 教授案編成上の趣旨

一、教案 Days Order

教案には腹案と成文的なる立案と二通りある。而してその立案中にも教師の熟練の度により略案と密案(細案)とある。

以上の三種類は時と人と場所とにより應用して教授に當る可きである。

二、教案編成上の趣旨

- 1 教材中より身体練習の基本的のものを選出してこれを精練することを主眼とせり
- 2 各教授段階は各學年に相當する型として作成したるものである
- 3 教案は参考の爲各學年、各學期に一葉宛作れり
- 4 教具は秋田縣小學校体操科教授用具設備標準の設備あるものとして立案したり
- 5 尋常科第四學年までは男女を一所にして、一學級をなすものとし、性別に教案を作らず
- 6 尋常科第五學年以上は男女別に學級を編成するを教授上便利の多い事を信ずる。即ち性別にして

取扱ふが良い。故にこれからは各學年を男女別の學級として教案を作成せり

7 兒童を男女別とするに當り、兒童數其他の關係上やむなく、各學年の女のみ男のみを合して複式學級を体操の時間の時のみに作る時には左の如く組合すもよい

尋五 ^男 尋六 ^男 高一 ^男 高二 ^男
_女 _女 _女 _女



8 數學年を一所にしたる合同体操的氣分ある教授では、その組の兒童の最下級の學年に配當したる教材を使用することを根本標準とする

6 教授時間は尋常第一、二學年生は半時限とし。三學年以上は一時限四十五分として立案せり

10 教案の注意欄の分數は、時間の進行を分で表したるものである

11 目的は其の時間の特殊的目的のみを記し、体育一般の目的の如きは記入せざることをなしたり

12 体育が善に關する所が多い、即ち修養の具体化したる方面が多い、それだけ体操科の精神的目的是實踐道德の重大方面のみを多く目的として擧げなければならなかつたのである

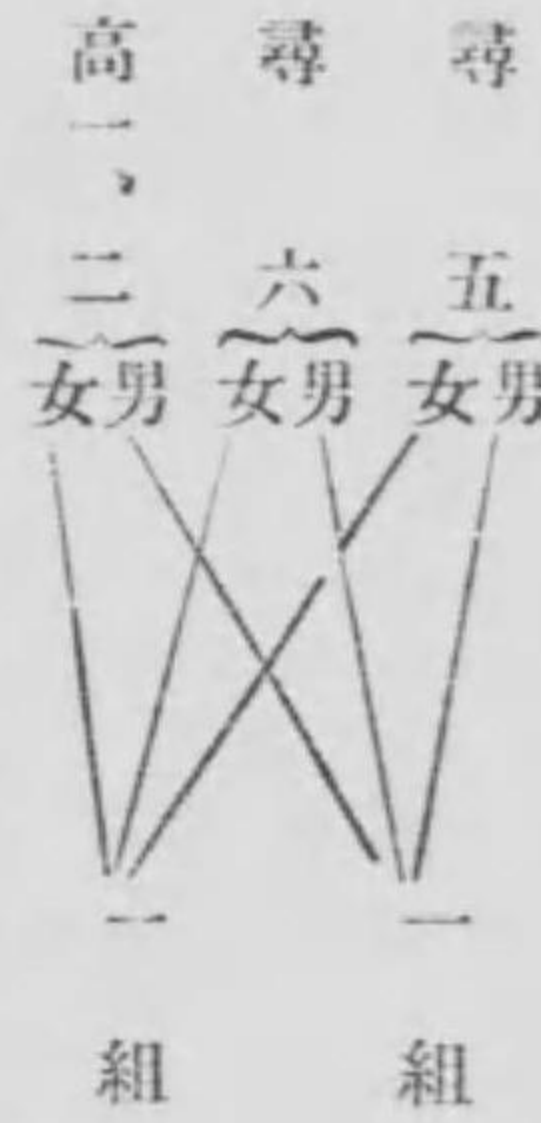
13 運動は年齢の如何によらず、又男女の別なく、且つ体力の如何に係はらずして、生徒兒童の必要に應じ得たることを信すべく、立案したり。

尋常科第一學年体操科教授案

取扱ふが良い。故にこれからは各學年を男女別の學級として教案を作成せり

7 兒童を男女別とするに當り、兒童數其他の關係上やむなく、各學年の女のみ男のみを合して複式學級を体操の時間の時のみに作る時には左の如く組合すもよい

尋五 男 尋六 高一 高二
女 女 女 女 女
全体の兒童數二百以上三百迄の學校、又はこの兒童數前後を有する學校では左の如くに組合すもよい



8 數學年を一所にしたる合同体操的氣分ある教授では、その組の兒童の最下級の學年に配當したる教材を使用することを根本標準とする

9 教授時間は尋常第一、二學年生は半時限とし。三學年以上は一時限四十五分として立案せり

10 教案の注意欄の分數は、時間の進行を分で表したるものである

11 目的は其の時間の特殊的目的のみを記し、体育一般の目的の如きは記入せざることをなしたり

12 体育が善に關する所が多い、即ち修養の具体化したる方面が多い、それだけ体操科の精神的目的は實踐道德の重大方面のみを多く目的として擧げなければならなかつたのである

13 運動は年齢の如何によらず、又男女の別なく、且つ体力の如何に係はらずして、生徒兒童の必要に應じ得たることを信すべく、立案したり。

尋常科第一學年体操科教授案

尋常科第一學年体操科教授案 (第一學期)

目的		教授事項並注意事項						
教段	部類	姿勢	運動	教具	注意			
教 法	I 形式的方面……興味ヲ持タセル(學校生活)							
	II 實質的方面……ネコトネヅミノ遊技ヲ教授ス							
	始 メ ノ 運 動	整頓		集(縱隊)。解。整頓 (前へ)番號(1.2)			0分ノ1	
		推進		二列縱隊行進。停 止			足ヲ揃ヘテ 2分ノ1	
		轉向					3分ノ1	
		下肢	手 腰	足尖開閉(足踏)			4分ノ1	
		上肢		臂側舉(屈臂)			5分ノ1	
		頭	手 腰	頭後屈			6分ノ1	
		上肢						
		下肢						
		頭						
		上下肢結合						
	中 ノ 運 動	胸						
		懸平均	手 腰	肋木登降 舉踵	肋木		速ク7分ノ1 8分ノ1	
		背腹						
軀幹側方								
跳躍			駢歩 初歩ノ跳越		ボールマツト	9分ノ1 面白ク11分ノ1		
遊技競技		ネコトネヅミ			17分ノ6			
終 リ ノ 運 動	下肢		行進			18分ノ1		
	上肢		足踏			19分ノ1		
	頭	手 腰	屈臂 頭後屈			20分ノ1 21分ノ1		
	呼吸		臂側舉			大キナイマア 22分ノ1		

尋常科第一學年体操科教授案 (第三學期)

目的		教授事項並注意事項					
教段	部類	姿勢	運動	教具	注意		
教 目 的	I 形式的方面……体操的興味ヲ持タス						
	II 實質的方面……子殖鬼ノ手ノ結ビ方ヲ教授ス						
	法	整頓		整頓。番號(1.2)			
		推進		行進		足ナミノ ロヘテ	
		轉向		右(左)向			
		下肢	手 腰	足側出			
		上肢		臂側下伸			
		頭	手 腰	頭前後屈			
		下肢					
		上肢					
頭							
上下肢結合							
中 ノ 運 動	胸						
	懸舉		肋木登降	肋木	不正デモ ヨイ		
	平均	手腰閉足	舉踵				
	背腹						
	軀幹側方						
	跳躍		駈歩				
	遊技競技		初步ノ跳躍	ボード マット	元氣ヨク		
	遊技競技		子殖鬼				
	下肢	手 腰	行進				
	上肢		足側出				
頭	手 腰	臂側下伸					
呼吸	手 腰	頭前後屈					
呼吸	手 腰	臂側舉					

尋常科第一學年体操科教授案 (第二學期)

目的		教授事項並注意事項					
教段	部類	姿勢	運動	教具	注意		
教 目 的	I 形式的方面……体操的興味ヲ持タス						
	II 實質的方面……肋木ニ登ツタ姿勢ニ注意ス						
	法	整頓		整頓。番號(1.2)氣 ヲ付ケ。休メ。			
		推進		行進			
		轉向		右(左)向			
		下肢		足踏ヨリ停止			
		上肢	屈 臂	臂側伸			
		頭	手 腰	頭後屈			少シ屈グ
		下肢					
		上肢					
頭							
上下肢結合							
中 ノ 運 動	胸						
	懸舉		肋木登降	肋木	不正デモ ヨイ		
	平均	手腰閉足	舉踵				
	背腹						
	軀幹側方						
	跳躍		駈歩				
	遊技競技		初步ノ跳越	ボード マット	元氣ヲ出 シテ		
	遊技競技		擽取		面白ク		
	下肢	手 腰	行進				
	上肢	屈 臂	足尖開閉				
頭	手 腰	臂側伸					
呼吸	手 腰	頭後屈					
呼吸	手 腰	臂側舉					

尋常科第二學年体操科教授案

（以下三行）

項目	内容	時間	備考
1	準備運動	5分	
2	基本動作	15分	
3	応用動作	15分	
4	整理運動	5分	
5	講評	5分	
6	総括	5分	
7	退場	5分	
8	合計	60分	

一、体育運動をいとふ者は自己の生命をいとふ者である

尋常科第二學年体操科教授案

一、体育運動をいとふ者は自己の生命をいとふ者である

尋常科第二學年体操科教授案 (第一學期)

目的		教授事項並注意事項				
教段	部類	姿勢	運動	教具	注意	
教 法	始 メ ノ	整頓	整頓(横隊)		0分ノ1	
		推進	番號12...			
	運 動	轉向	行進		2分ノ1	
		下肢	右(左)向		2.5分ノ0.5	
		上肢	足前(後)出		3分ノ0.5	
	中 ノ	頭	手腰	臂側下伸		4分ノ1
		上肢	手腰	頭前後屈		4.5分ノ0.5
		下肢				
	連 動	上下肢結合		手腰開脚		5.5分ノ1
		胸	手下腹開脚	上体後屈		6分ノ0.5
		懸舉	肋木懸舉	直立屈臂舉踵	肋木	正シク 9分ノ3
		平均		足尖行進		10分ノ1
		背腹	手腰開脚	体前倒		11分ノ1
	法 動	軀幹側方	手胸閉足	体捻轉		11.5分ノ0.5
		跳躍	手腰	閉開脚其場跳躍		12分ノ0.5
遊技競技			初步ノ跳越	ボード マット	15分ノ3	
終 リ ノ 運 動	遊技競技		子殖鬼		20分ノ5	
	下肢		行進		2.5分ノ0.5	
	上肢	手腰	足側出		21分ノ0.5	
	頭		臂前上舉		21.5分ノ0.5	
	呼吸	手腰	頭前後屈		22分ノ0.5	
			反掌頭後屈		22.5分ノ0.5	

目的		教授事項並注意事項						
教段	部類	姿勢	運動	教具	注意			
教 法	目 的	I 形式的方面……決斷力ヲ養成ス						
		II 實質的方面……片足踏切デジャンプヲ行フ						
		始 メ ノ 運 動	整頓		整頓。番號			
			推進		行進			
			轉向		廻レ右			
			下肢	手 腰	足前出			
			上肢		臂側下伸			
			頭	手 胸	頭左右轉			
			上肢					
			下肢					
			頭					
			上下肢結合		手腰開脚			
		中 ノ 運 動	胸	手下腹開脚	上体後屈			
				片手胸開脚	上体側屈			
			懸平背腹	肋木懸舉均	直立屈臂舉踵 足尖行進 体前倒	肋木	正シク	
運 動 法	軀幹側方	手胸閉脚	体捻轉					
	跳躍	手 腰	開閉脚其場跳躍					
	遊技競技		初歩ノ跳越 カラカヒ鬼	ボールド マット	踏切ニ注 意			
	終リノ運動	下肢	手 腰	足側出				
	上肢		臂上下伸					
	頭	手 胸	頭左右轉					
	呼吸		臂側舉					

目的		教授事項並注意事項						
教段	部類	姿勢	運動	教具	注意			
教 法	目 的	I 形式的方面……調律的精神ヲ養フ						
		II 實質的方面……推進運動ニ於テ全体步調ヲ整ヘル						
		始 メ ノ 運 動	整頓		整頓。番號			
			推進		行進			步調ヨク
			轉向		廻レ右			
			下肢	手 腰	足側出			
			上肢		臂上下伸			
			頭	手 胸	頭左右轉			
			上肢					
			下肢					
			頭					
			上下肢結合		手腰足前出			
		中 ノ 運 動	胸	手下腹開脚	上体後屈			
			懸平背腹	肋木懸舉均	直立屈臂舉踵 足尖行進	肋木	正シク	
			軀幹側方	手胸閉脚	体捻轉			
運 動 法	跳躍	手 腰	開閉脚其場跳躍					
	遊技競技		初歩ノ跳越 子殖鬼	ボールド マット	元氣ヨク			
	終リノ運動	下肢	手 腰	足側出				
		上肢		臂側下伸				
	頭	手 胸	頭前後屈					
	呼吸		臂側舉					

尋常科第三學年体操科教授案

(以下に略す)

一、生活の基礎	1
二、生活の基礎は体育にある	2
三、生活の基礎は体育にある	3
四、生活の基礎は体育にある	4
五、生活の基礎は体育にある	5
六、生活の基礎は体育にある	6
七、生活の基礎は体育にある	7
八、生活の基礎は体育にある	8
九、生活の基礎は体育にある	9
十、生活の基礎は体育にある	10
十一、生活の基礎は体育にある	11
十二、生活の基礎は体育にある	12
十三、生活の基礎は体育にある	13
十四、生活の基礎は体育にある	14
十五、生活の基礎は体育にある	15
十六、生活の基礎は体育にある	16
十七、生活の基礎は体育にある	17
十八、生活の基礎は体育にある	18
十九、生活の基礎は体育にある	19
二十、生活の基礎は体育にある	20
二十一、生活の基礎は体育にある	21
二十二、生活の基礎は体育にある	22
二十三、生活の基礎は体育にある	23
二十四、生活の基礎は体育にある	24
二十五、生活の基礎は体育にある	25
二十六、生活の基礎は体育にある	26
二十七、生活の基礎は体育にある	27
二十八、生活の基礎は体育にある	28
二十九、生活の基礎は体育にある	29
三十、生活の基礎は体育にある	30

尋常科第三學年体操科教授案

二、生活の基調は体育にある

尋常科第三學年体操科教授案 (第一學期)

目的		教授事項並注意事項				
教段	部類	姿勢	運動	教具	注意	
教 メ ノ 運 動	整頓		整頓。番號(伍ノ重複)		0分ノ1	
	推進		行進		2分ノ1	
	轉向		行進間左(右)向停止		3分ノ1	
	下肢	手腰	舉踵半屈膝		4分ノ1	
	上肢		臂前下伸		5分ノ1	
	頭	手胸	頭左右轉		6分ノ1	
	下肢					
	上肢					
	頭					
	中 ノ 運 動	上下肢結合		屈臂開脚		7分ノ1
胸		手胸開脚	上体後屈		8分ノ1	
		手胸舉肘開脚	上体側屈		9分ノ1	
懸舉		懸舉直立	屈臂舉踵	水平棒	腹ヲ出サナイ 13分ノ4	
平均		手腰	舉踵半屈膝		14分ノ1	
背腹		手胸開脚	体前倒		15分ノ1	
軀幹側方		屈臂閉足	体捻轉		廻ルダケ 16分ノ1	
		片手胸片手腰開脚	体側屈		17分ノ1	
跳躍			其場跳躍		18分ノ1	
			跳上跳下	箱、ボール、ドマット	26分ノ8	
遊技競技		三色鬼	棒(赤白青)	面白ク 36分ノ10		
終 リ ノ 運 動	下肢	手腰	行進		37分ノ1	
	上肢		舉踵半屈膝		38分ノ1	
	頭		臂前下伸		39分ノ1	
	呼吸	手胸	頭前後屈		40分ノ1	
			臂側舉		41分ノ1	

尋常科第三學年体操科教授案 (第三學期)

目的		教授事項並注意事項					
教段	部類	姿勢	運動	教具	注意		
教 目 的	I 形式的方面……團結シテ規律ヲ守ル精神ヲ養フ						
	II 實質的方面……メデシンボールニ重キヲ置ク						
	法	終 リ ノ 運 動	整頓	整頓。番號			
			推進	行進			
			轉向	行進間後向停止			
			下肢	手腰 舉踵半屈膝			
			上肢	臂前下伸			
			頭	手胸 頭側屈			
			上肢				
			下肢				
頭							
上下肢結合			屈臂足斜前出				
中 胸	手胸開脚	上体後屈		腹ハソノマ、デ			
	手胸舉肘開脚	上体側屈					
ノ 懸 平 背 腹	懸舉直立	舉踵屈膝舉股	水平棒				
	均	臂脚前舉					
運 動	手胸開脚	体前倒					
	屈臂閉足	体捻轉					
軀幹側方	片手胸片手腰開脚	体側屈					
跳 躍		臂側振其場跳躍					
		跳上跳下	箱。ボール ドマツト				
遊技競技		メデシンボール	ボール	整然トシテ			
終 リ ノ 運 動	下肢	手腰 舉踵半屈膝					
	上肢	臂前下伸					
	頭	手胸 頭前後屈					
	呼吸	臂側舉					

尋常科第三學年体操科教授案 (第二學期)

目的		教授事項並注意事項					
教段	部類	姿勢	運動	教具	注意		
教 目 的	I 形式的方面……團結心ヲ養フ						
	II 實質的方面……リレーレースヲ主眼トス						
	法	終 リ ノ 運 動	整頓	整頓。番號			
			推進	行進			
			轉向	行進間廻レ右前へ			
			下肢	手腰 舉踵半屈膝			
			上肢	臂上下伸			
			頭	手胸 頭側屈			
			上肢				
			下肢				
頭							
上下肢結合			屈臂閉脚				
中 胸	手胸開脚	上体後屈					
	手胸舉肘開脚	上体側屈					
ノ 懸 平 背 腹	懸舉直立	伸臂屈膝	水平棒	長懸舉アナク			
	均	臂脚前舉					
運 動	手胸開脚	体前倒					
	屈臂閉足	体捻轉					
軀幹側方	片手胸片手腰開脚	体側屈					
跳 躍		臂側振其場跳躍					
		跳上跳下(ロングストラ イフ)	箱。ボール ドマツト				
遊技競技		リレーレース	箱。バント	組ノ順序ヲ 正シク			
終 リ ノ 運 動	下肢	手腰 舉踵半屈膝					
	上肢	臂前下伸					
	頭	手胸 頭左右轉					
	呼吸	反掌頭後屈					

尋常科第四學年体操科教授案

三、生活即体育

日	時間	内容	備考
1	10:00-10:30	準備運動	
1	10:30-11:00	生活即体育	
1	11:00-11:30	生活即体育	
1	11:30-12:00	生活即体育	
1	12:00-12:30	生活即体育	
1	12:30-13:00	生活即体育	
1	13:00-13:30	生活即体育	
1	13:30-14:00	生活即体育	
1	14:00-14:30	生活即体育	
1	14:30-15:00	生活即体育	
1	15:00-15:30	生活即体育	
1	15:30-16:00	生活即体育	
1	16:00-16:30	生活即体育	
1	16:30-17:00	生活即体育	
1	17:00-17:30	生活即体育	
1	17:30-18:00	生活即体育	
1	18:00-18:30	生活即体育	
1	18:30-19:00	生活即体育	
1	19:00-19:30	生活即体育	
1	19:30-20:00	生活即体育	
1	20:00-20:30	生活即体育	
1	20:30-21:00	生活即体育	
1	21:00-21:30	生活即体育	
1	21:30-22:00	生活即体育	
1	22:00-22:30	生活即体育	
1	22:30-23:00	生活即体育	
1	23:00-23:30	生活即体育	
1	23:30-24:00	生活即体育	
1	24:00-24:30	生活即体育	
1	24:30-25:00	生活即体育	
1	25:00-25:30	生活即体育	
1	25:30-26:00	生活即体育	
1	26:00-26:30	生活即体育	
1	26:30-27:00	生活即体育	
1	27:00-27:30	生活即体育	
1	27:30-28:00	生活即体育	
1	28:00-28:30	生活即体育	
1	28:30-29:00	生活即体育	
1	29:00-29:30	生活即体育	
1	29:30-30:00	生活即体育	
1	30:00-30:30	生活即体育	
1	30:30-31:00	生活即体育	
1	31:00-31:30	生活即体育	
1	31:30-32:00	生活即体育	
1	32:00-32:30	生活即体育	
1	32:30-33:00	生活即体育	
1	33:00-33:30	生活即体育	
1	33:30-34:00	生活即体育	
1	34:00-34:30	生活即体育	
1	34:30-35:00	生活即体育	
1	35:00-35:30	生活即体育	
1	35:30-36:00	生活即体育	
1	36:00-36:30	生活即体育	
1	36:30-37:00	生活即体育	
1	37:00-37:30	生活即体育	
1	37:30-38:00	生活即体育	
1	38:00-38:30	生活即体育	
1	38:30-39:00	生活即体育	
1	39:00-39:30	生活即体育	
1	39:30-40:00	生活即体育	
1	40:00-40:30	生活即体育	
1	40:30-41:00	生活即体育	
1	41:00-41:30	生活即体育	
1	41:30-42:00	生活即体育	
1	42:00-42:30	生活即体育	
1	42:30-43:00	生活即体育	
1	43:00-43:30	生活即体育	
1	43:30-44:00	生活即体育	
1	44:00-44:30	生活即体育	
1	44:30-45:00	生活即体育	
1	45:00-45:30	生活即体育	
1	45:30-46:00	生活即体育	
1	46:00-46:30	生活即体育	
1	46:30-47:00	生活即体育	
1	47:00-47:30	生活即体育	
1	47:30-48:00	生活即体育	
1	48:00-48:30	生活即体育	
1	48:30-49:00	生活即体育	
1	49:00-49:30	生活即体育	
1	49:30-50:00	生活即体育	
1	50:00-50:30	生活即体育	
1	50:30-51:00	生活即体育	
1	51:00-51:30	生活即体育	
1	51:30-52:00	生活即体育	
1	52:00-52:30	生活即体育	
1	52:30-53:00	生活即体育	
1	53:00-53:30	生活即体育	
1	53:30-54:00	生活即体育	
1	54:00-54:30	生活即体育	
1	54:30-55:00	生活即体育	
1	55:00-55:30	生活即体育	
1	55:30-56:00	生活即体育	
1	56:00-56:30	生活即体育	
1	56:30-57:00	生活即体育	
1	57:00-57:30	生活即体育	
1	57:30-58:00	生活即体育	
1	58:00-58:30	生活即体育	
1	58:30-59:00	生活即体育	
1	59:00-59:30	生活即体育	
1	59:30-60:00	生活即体育	

尋常科第四學年体操科教授案

三、生活即体育

尋常科第四學年体操科教授案 (第一學期)

目的		教授事項並注意事項				
教段	部類	姿勢	運動	教具	注意	
I	形式的方面……物質比ノ精神ヲ養フ					
	II 實質的方面……デッドボールヲ重ズル					
教 法	始 メ ノ 運 動	整頓	整頓。番號		0分ノ1	
		推進	行進		2分ノ1	
		轉向	行進間廻レ右前へ		3分ノ1	
		下肢	手 腰 屈膝舉股		4分ノ1	
		上肢	臂側下伸		5分ノ1	
		頭	手 胸 頭前後屈		6分ノ1	
		下肢	手 腰 舉踵半屈膝		7分ノ1	
		上肢	臂上下伸		8分ノ1	
		頭	手 胸 頭左右轉		9分ノ1	
		上下肢結合	臂側舉足前出		10分ノ1	
	中 ノ 運 動	胸	背部支持 片手頸開脚	上体後屈 上体側屈	水平棒	足ヲ少シ前ニ 14分ノ4
		懸 平	舉均 審上臂側舉 直立	前方斜懸舉 舉踵	水平棒 平均臺	20分ノ5 舉踵ヲ長ク 23分ノ3
		背 腹	屈臂開脚	体前倒		24分ノ1
		軀幹側方	手胸開脚 片手頸片手 腰開脚	体捻轉 体側屈		25分ノ1 26分ノ1
	跳 躍		手胸開脚	体側到		27分ノ1
				前方跳躍		28分ノ1
				跳上跳下	箱。ボール ドマット	33分ノ5
	遊技競技			圓形デッドボール	審。ボール	アテルコト 40分ノ7
		終 リ ノ 運 動	下肢	手 腰 行進		41分ノ1
	上肢		手 腰 屈膝舉股		42分ノ1	
頭	手 胸 臂前下伸			43分ノ1		
呼吸	手 胸 頭側屈 臂側舉			44分ノ1 45分ノ1		

尋常科第四學年体操科教授案 (第三學期)

目的		教授事項並注意事項						
教	段	部	類	姿勢	運動	教具	注意	
教	始メノ運動	整頓	頓		整頓。番號			
		推進	進		行進			
		轉向	向		行進間廻レ右前へ			
		下肢	手 腰		屈膝舉股			
		上肢			臂側下伸		伸ヲ長ク	
		頭	手 胸		頭右左轉			
		下肢	手 腰		舉踵半屈膝			
		上肢			臂上下伸			
		頭	手 胸		頭前後屈			
		上下肢結合			臂側伸舉踵			
		中	胸	腰部支持		上体後屈舉踵	水平棒	足ヲ少シ前ニ
				片手頸開脚		上体側屈		
		ノ	懸平背	肋木懸舉立		臂屈伸	肋木	
				平均		臂脚前舉		
屈臂開脚				体前倒				
運	軀幹側方	手胸開脚		体捻轉				
		片手頸片手腰開脚		体側屈				
		手胸開脚		体側倒				
法	跳躍			臂側振其場跳躍				
				跳上跳下	箱。ボール ドマツト	生徒ハ整頓セヨ		
終リノ運動	遊技競技			軍艦遊技(走巾跳)	樽			
		下肢	手 腰	行進				
		上肢		脚側振				
		頭	手 胸	臂前下伸				
		呼吸		頭側屈				

尋常科第四學年体操科教授案 (第二學期)

目的		教授事項並注意事項						
教	段	部	類	姿勢	運動	教具	注意	
教	始メノ運動	整頓	頓		整頓。番號			
		推進	進		行進		步調正シ	
		轉向	向		行進間後向停止			
		下肢	手 腰		屈膝舉股			
		上肢			臂側下伸			
		頭	手 胸		頭側屈			
		下肢	手 腰		舉踵半屈膝			
		上肢			臂上下伸			
		頭	手 胸		頭左右轉			
		上下肢結合			臂上伸舉踵			
		中	胸	腰部支持		上体後屈	水平棒	足ヲ少シ前ニ
				片手頸開脚		上体側屈		
		ノ	懸平背	平均		前方斜懸舉	水平棒	
				屈臂開脚		臂脚側舉		
				体前倒				
運	軀幹側方	手胸開脚		体捻轉				
		片手頸片手腰開脚		体側屈				
		手胸開脚		体側倒				
法	跳躍			前方跳躍				
				跳上跳下	箱。ボール ドマツト			
終リノ運動	遊技競技			キャプテンボール	箱。ボール	聯絡ヲ取ツテ		
		下肢	手 腰	行進				
		上肢		舉踵半屈膝				
		頭	手 胸	臂前下伸				
		呼吸		頭前後屈				

尋常科第五學年体操科教授案

四、体育と運動とは同一でない

The table is extremely faint and blurry, making the content illegible. It appears to be a grid-based table with multiple rows and columns, possibly representing a lesson plan or a schedule. The text within the table is too light to be transcribed accurately.

尋常科第五學年体操科教授案

四、体育と運動とは同一でない

尋常科第五學年体操科男子教授案 (第一學期)

目的		教授事項並注意事項				
教段	部類	姿勢	運動	教具	注意	
目 的	I 形式的方面……文化生活に胸椎關係ヲ自覺セシム					
	II 實質的方面……肋木使用ノ胸ノ運動ヲ教授ス					
教 法	始 メ ノ 運 動	整頓	整頓。番號		0.0分ノ0.5	
		推進	行進		1分ノ0.5	
		轉向	廻レ右前へ		1.5分ノ0.5	
		下肢	手腰 舉踵半屈膝		2分ノ0.5	
		上肢	臂前下伸		2.5分ノ0.5	
		頭	手胸 頭側屈		3分ノ0.5	
		下肢	手腰 屈膝舉股		3.5分ノ0.5	
		上肢	臂上下伸		4分ノ0.5	
		頭	手胸 頭前後屈		4.5分ノ0.5	
		上下肢結合	臂前下伸足側出踵上下		5.5分ノ1	
	中 ノ 運 動	胸	手腰開脚	肋木支持上体後屈	肋木	正シク 9.5分ノ4
			手頸開脚	上体前下屈		10分ノ0.5
			手頸開脚	上体側屈		11分ノ1
		懸舉	手頸開脚	懸舉	肋木	14分ノ3
		平均	手頸開脚	徐步行進	平均臺	18分ノ4
		背	手頸開脚	体前倒		19分ノ1
		腹	足支持腰掛	体後倒臂体側	腰掛。肋木	23分ノ4
		軀幹側方	手頸開脚	体捻轉		24分ノ1
			手胸開脚	体側屈		25分ノ1
			手胸開脚	体側倒		26分ノ1
	跳 躍			前方跳躍		27分ノ1
				バック跳越開脚	バック。ホ ールドマツ ト	形ニ注意セ ズ 31分ノ4
		遊技競技		走高跳 コーナーボール	障。ホール	39.5分ノ8.5
	終 リ ノ 運 動	下肢	手腰	行進		40.5分ノ1
		上肢	手腰	屈膝舉股		41.5分ノ1
		頭	手胸	臂側下伸		42.5分ノ1
		呼吸	手胸	頭前後屈		43.5分ノ1
			臂前上舉側下		44.5分ノ1	

尋常科第五學年体操科男子教授案 (第二學期)

目的		教授事項並注意事項					
教段	部類	姿勢	運動	教具	注意		
I	形式的方面……重心ノ位置ト平均作用トノ關係ヲ自覺ナス						
	II 實質的方面……平均運動ニ主眼ヲ置ク						
教	始メ	整頓	整頓。番號				
	進	進	行進				
	轉	向	廻レ右前へ				
	下	肢	手 腰 屈膝舉股				
	上	肢	臂側下伸				
	頭		手 胸 頭前後屈				
	下	肢	手 腰 舉踵半屈膝		舉踵ニ注意シテ		
	上	肢	臂上下伸				
	頭		手 胸 頭左右轉				
	中	上下肢結合		臂前下伸足側出踵上下			
		肋木支持ト体後屈	肋木				
胸		手腰開脚	上体前下屈				
		手頸開脚	上体側屈				
懸		平均	兩側懸舉	水平棒			
平		背	膝立行進	平均臺	着眼點		
腹		手頸開脚	体前倒				
		足支持腰掛	体後倒臂体側	腰掛。肋木			
驅		軀幹側方	手胸足斜前出	体捻轉			
		片脚側舉支	体内側屈	肋木			
法			片脚側舉支	体外側倒	肋木		
	跳	躍	三步前進跳躍				
			バツク開脚跳	バツク開脚跳			
			バツク開脚跳	バツク開脚跳			
			バツク開脚跳	バツク開脚跳			
			バツク開脚跳	バツク開脚跳			
			バツク開脚跳	バツク開脚跳			
			バツク開脚跳	バツク開脚跳			
			バツク開脚跳	バツク開脚跳			
			バツク開脚跳	バツク開脚跳			
終	下	肢	手 腰 舉踵半屈膝				
	上	肢	臂前下伸				
	頭		手 胸 頭側屈				
	呼	吸	臂側上舉前下				

尋常科第五學年体操科女子教授案 (第一學期)

目的		教授事項並注意事項					
教段	部類	姿勢	運動	教具	注意		
I	形式的方面……最善ノ奮闘心ヲ養フ						
	II 實質的方面……ニューデツドボールヲ時間テ勝負ス						
教	始メ	整頓	整頓。番號				
	進	進	行進				
	轉	向	廻レ右前へ				
	下	肢	手 腰 舉踵半屈膝				
	上	肢	臂側下伸				
	頭		手 胸 頭前後屈				
	下	肢	手 腰 屈膝舉股			立ッ膝ヲ伸セ	
	上	肢	臂上下伸				
	頭		手 胸 頭左右轉				
	中	上下肢結合		臂前下伸足側出踵上下			
		肋木支持上体後屈	肋木				
胸		手腰開脚	上体前下屈				
		手頸開脚	上体側屈				
懸		平均	肋木懸舉	肋木			
平		背	屈膝行進	平均臺			
腹		手頸開脚	体前倒				
		足支持腰掛	体後倒臂体側	肋木、腰掛	腰椎が折レズ		
驅		軀幹側方	手胸足斜前出	体捻轉			
		片脚側舉支	体側屈				
法			片脚側舉支	体外側倒			
	跳	躍	前方跳躍				
			跳上跳下臂前上舉	箱。マツト ボール			
			跳上跳下臂前上舉	箱。マツト ボール			
			跳上跳下臂前上舉	箱。マツト ボール			
			跳上跳下臂前上舉	箱。マツト ボール			
			跳上跳下臂前上舉	箱。マツト ボール			
			跳上跳下臂前上舉	箱。マツト ボール			
			跳上跳下臂前上舉	箱。マツト ボール			
			跳上跳下臂前上舉	箱。マツト ボール			
終	下	肢	手 腰 舉踵半屈膝				
	上	肢	臂前下伸				
	頭		手 胸 頭側屈				
	呼	吸	臂前上舉側下				

尋常科第五學年体操科男子教授案 (第三學期)

目的		教授事項並注意事項								
目	的	教段	部	類	姿勢	運動	教具	注意		
I	形式的方面……確實ナル能力ヲ發揚セシム	教	始メノ運動	整頓	整頓。番號					
				推進行進	進行					
轉向	廻レ右前へ									
下肢	舉踵半屈膝									
上肢	臂上下伸									
頭	手 胸 頭側屈									
下肢	手 腰 屈膝舉股									
上肢	臂側下伸									
頭	手 胸 頭左右轉									
上下肢結合	臂前下伸足側出踵上下									
中ノ運動	法			中	胸	肋木支持上体後屈	肋木			
						手腰開脚	上体前下屈			ナメラカニセヨ
		手頸開脚	上体側屈							
		懸舉	兩側懸舉			水平棒				
		平均	膝立行進			平均臺		軀幹ヲ垂直ニ		
		背	手頸開脚			体前倒				
		腹	足支持腰掛			体後倒臂体側	腰掛。肋木			
		軀幹側方	手胸足斜前出			体捻轉				
			片脚側舉支持片手頸			体内側屈	肋木			
			片脚側舉支持片脚側舉支持手胸			体外側倒	肋木			
		跳躍	臂側振其場跳躍							
		遊技競技	バツク開脚跳			バツク マツト ボールド				
終リノ運動	呼	下	行進							
			手 腰 屈膝舉股							
			上肢	臂前下伸						
頭	手 胸 頭前後屈									
呼吸	臂側上舉側下									

尋常科第五學年体操科女子教授案 (第二學期)

目的		教授事項並注意事項								
目	的	教段	部	類	姿勢	運動	教具	注意		
I	形式的方面……自由ニ身体ヲ動作サス能力ヲ養フ	教	始メノ運動	整頓	整頓。番號					
				推進行進	進行					
轉向	廻レ右前へ									
下肢	手 腰 屈膝舉股									
上肢	臂上下伸									
頭	手 胸 頭側屈									
下肢	手 腰 舉踵半屈膝									
上肢	臂前下伸									
頭	手 胸 頭前後屈									
上下肢結合	臂前下伸足側出踵上下									
中ノ運動	法			中	胸	肋木支持上体後屈	肋木			正シク
						手腰開脚	上体前下屈			
		手頸開脚	上体側屈							
		懸舉	肋木懸舉			屈膝舉股(片足)	肋木			
		平均	膝立行進			平均臺				
		背	手頸開脚			体前倒				
		腹	足支持腰掛			体後倒臂体側	木。腰掛	腰ヲ折ラズ		
		軀幹側方	手胸足斜前出			体捻轉				
			片脚側舉支持片手頸			体内側屈	肋木			
			片脚側舉支持片脚側舉支持手胸			体外側倒	肋木			
		跳躍	三步前進跳躍							
		遊技競技	跳上跳下前後開脚			箱。マツト ボールド				
終リノ運動	呼	下	行進							
			手 腰 屈膝舉股							
			上肢	臂側下伸						
頭	手 胸 頭左右轉									
呼吸	臂側上舉前下									

尋常科第六學年体操科教授案

尋常科第五學年体操科女子教授案 (第三學期)

目的		教授事項並注意事項				
教段	部類	姿勢	運動	教具	注意	
教	始メノ運動	整頓	整頓。番號			
		推進	行進			
		轉向	廻レ右前へ			
		下肢	手 腰 舉踵半屈膝			
		上肢	臂側下伸			
		頭	手 胸 頭前後屈			
		下肢	手 腰 屈膝舉股			
		上肢	臂上下伸			
		頭	手 胸 頭左右轉			
		上下肢結合		臂前下伸足踏出踵上下		前伸ヲ長ク
中ノ運動	胸	手腰開脚	肋木支持上体後屈	肋木		
		手頸開脚	上体前下屈			
	懸平背	肋木懸舉	上体側屈			
		平均臺上臂開舉	屈膝舉股	肋木		
	腹	手頸開脚	膝立行進	平均臺		
		足支持腰掛	体前倒		頭ノ位置ヲ正シク	
	運	軀幹側方	手胸足斜前	体後倒臂体側	肋木。腰掛	
			手出	体捻轉		
			片脚開舉支持片手頸	体内側屈	肋木	屈リタク
			片脚開舉支持片手胸	体外側倒	肋木	
法	跳躍		臂側振其場跳躍			
			跳上跳下前後開脚	箱。ボート ドマツト		
			遊技競技	ニューテツドホール	環。ボール	
終リノ運動	下肢	手 腰	行進			
			屈膝舉股			
	頭呼吸	手 胸	臂前下伸			
			頭側屈			
		臂側上舉側下				

尋常科第六學年体操科教授案

尋常科第五學年体操科女子教授案 (第三學期)

目的		教授事項並注意事項							
目		教段	部	類	姿勢	運動	教具	注意	
I	形式的方面	自由ノ意志ニヨル運動領域ヲ擴張セシム							
	II 實質的方面	前後開脚ニテ屈グル脚ト伸ス脚ヲ明瞭ニ動作セシム							
教	メ	ノ	運	動	整頓	整頓。番號			
					始推	進	行進		
					轉	向	廻レ右前へ		
					下	肢手	腰舉踵半屈膝		
					上	肢	臂側下伸		
					頭	手	胸頭前後屈		
					下	肢手	腰屈膝舉股		
					上	肢	臂上下伸		
					頭	手	胸頭左右轉		
					上	下肢結合	臂上下肢屈出踵上下		前伸ノ長ク
中	ノ	背	腹	胸	手腰脚	肋木支持上体後屈	肋木		
				手頸脚	上体前下屈				
				手頸脚	上体側屈				
				均	肋木懸舉	屈膝舉股	肋木		
運	動	跳	躍	均	均	膝立行進	平均臺		
				手頸脚	体前倒		頭ノ位置ヲ止シテ		
				足支持腰脚	体後倒臂体側	肋木	腰掛		
				手胸足斜出	体捻轉				
法	遊	技	競	技	軀幹側方	片脚片手頭支	体内側屈	肋木	屈リタケ
					片脚片手頭支	体外側倒	肋木		
					片脚片手頭支	臂側振其場跳躍			
					片脚片手頭支	跳上跳下前後開脚	箱。ボール ドマツト		
終	リ	ノ	運	動	下	肢手	行進		
					上	肢手	腰屈膝舉股		
					頭呼	手	胸頭側屈		
					吸	臂側上舉側下			

尋常科第六學年体操科男子教授案 (第一學期)

目的		教授事項並注意事項					
教段	部類	姿勢	運動	教具	注意		
教 法	目 的	I 形式的方面……内臟練習ヲ尊ブ精神ヲ養フ					
		II 實質的方面……腹ト軀幹側方ノ運動ヲ重ズル					
		始 メ ノ 運 動	整頓		整頓。番端		0分ノ1
			推進		行進		2分ノ1
			轉向		廻レ右前へ		2.5分ノ0.5
			下肢	手 腰	屈膝舉股		3分ノ0.5
			上肢		臂前下伸		3.5分ノ0.5
			頭	手 胸	頭側屈		4分ノ0.5
			下肢	手 腰	舉踵半屈膝		5分ノ1
			上肢		臂上下伸		5.5分ノ0.5
			頭	手 胸	頭前後屈		肘ヲ後出セズ 6分ノ0.5
			上下肢結合		臂側下伸足側出踵上下		6.5分ノ0.5
		中 ノ 運 動	胸	肋木支持上 体後屈	舉踵	肋木	11.5分ノ5
				手頸開脚	上体前下屈		12分 0.5
				手胸舉肘脚	上体側屈		13分ノ1
懸 平 背	舉均		兩側懸舉 至上臂開脚	開脚 屈膝舉股行進	水平棒 平均臺	16分ノ4 20分ノ4	
	腹		正支持腰出 手胸	体前倒		21分ノ1	
	軀幹側方		片足支持片 手上舉	体後屈	肋木、腰掛	25分ノ4	
跳 躍 遊 技 競 技	軀幹側方		手胸直立	体捻轉		26分ノ1	
			片足支持片 手上舉	体外側屈		27分ノ1	
			手胸直立	屈膝体側倒		28分ノ1	
			スタート			29分ノ1	
終 リ ノ 運 動	跳 躍 遊 技 競 技		水平跳閉足一節	箱 フット ボール	33分ノ4		
			ニューテッドボール	彈。ボール	41分ノ8		
		行進			41.5分ノ0.5		
		下肢	手 腰	屈膝舉股		42.5分ノ1	
上 肢 頭 呼 吸	上 肢 頭 呼 吸		臂側下伸		43分ノ0.5		
			頭左右轉		43.5分ノ0.5		
			臂側上舉側下		上ヲ少シ長 ク44分ノ0.5		

尋常科第六學年体操科男子教授案 (第二學期)

目的		教授事項並注意事項					
教段	部類	姿勢	運動	教具	注意		
目的	I	形式的方面……規約ヲ重ズル精神ヲ養フ					
	II	實質的方面……ハンドフットボールガ亂ポーニナラヌコト					
教法	始メノ運動	整頓 推進 轉向 下肢手腰 上肢 頭 下肢手腰 上肢 頭	整頓。番號 行進 廻レ右前へ 屈膝舉股 臂上下伸 頭側屈 屈膝足側出 臂前下伸 頭左右轉			步調正シク 頭カ垂直ニ	
	中ノ運動	上下肢結合 胸 懸平背腹 軀幹側方 跳躍 遊技競技	臂上舉屈膝足側出 舉踵 上体前下屈 上体側屈 屈臂 屈膝舉股行進 屈膝足前出体前倒 体後倒 体捻轉 体外側屈 臂立側臥(臺上) 前方跳躍 水平跳閉足一節 ハンドフットボール	肋木 水平棒 平均臺 肋木 腰掛		腰ア折レズ	
	終リノ運動	下肢手腰 上肢 頭呼吸	行進 舉踵半屈膝 臂側下伸 頭前後屈 臂前上舉前下				

尋常科第六學年体操科女子教授案 (第一學期)

目的		教授事項並注意事項					
教段	部類	姿勢	運動	教具	注意		
目的	I	形式的方面……利他心ヲ養フ					
	II	實質的方面……ニューデッドボールデ味方ヲ救フコトニ注意ヲ拂フ					
教法	始メノ運動	整頓 推進 轉向 下肢手腰 上肢 頭 下肢手腰 上肢 頭	整頓。番號 行進 廻レ右前へ 舉踵半屈膝 臂上下伸 頭前後屈 屈膝舉股 臂側下伸 頭側屈				
	中ノ運動	上下肢結合 胸 懸平背腹 軀幹側方 跳躍 遊技競技	臂側下伸足側出踵上下 舉踵 上体前下屈 上体側屈 開脚 屈膝舉股行進 体前倒 体後倒 体捻轉 体外側倒 屈膝体側倒 スタート 跳上跳下屈膝 ニューデッドボール	肋木 水平棒 平均臺 肋木腰掛		大ニ速ク 手カ前出セズ 軀幹垂直	
	終リノ運動	下肢手腰 上肢 頭呼吸	行進 屈膝舉股 臂前下伸 頭左右轉 臂側舉				

尋常科第六學年体操科男子教授案 (第三學期)

目的	I 形式的方面……犧牲ノ精神ヲ養フ						
	II 實質的方面……忠勇遊技ノ忠勇的活動ヲナサシム						
教授事項並注意事項							
教段	部	類	姿勢	運動	教具	注意	
教	始メ	整頓	頓進	整頓。番號			
				行進			
	ノ	下	肢	手	腰	廻レ右前へ	
						屈膝足側出	
	運動	上	肢	手	胸	臂側下伸	
						頭前後屈	
	頭	下	肢	手	腰	舉踵半屈膝	
						臂上下伸	
	上	肢	手	胸	頭	頭側屈	
						上下肢結合	臂側上舉屈膝足側出
中	胸	肋木	支持上 體後屈	舉踵	肋木		
				手頸開脚	上體前下屈		
ノ	懸	平均	兩側懸舉 臺上臂側舉	上體側屈			
				屈臂開脚	肋木	屈臂ヲ正シク	
背	腹	手	胸直立	膝立行進	平均臺		
				屈膝足前出體前倒			
運	體	後	倒	體後倒	肋木腰掛		
				體捻轉			
法	軀	側	方	體外側屈	肋木		
				臺上臂立側臥	腰掛	臂・突キ方 ヲ正シテ	
動	跳	躍	遊技	臂側振其場跳躍			
				水中跳閉足一節	箱 マツト ボール		
終	下	肢	手	腰	忠勇	標 ボール	
					行進		忠勇ヲ出セ
リ	ト	頭	呼	吸	屈膝舉股		
					臂前下伸		
ノ	上	肢	手	胸	頭左右轉		
					臂前上舉側下		

尋常科第六學年体操科女子教授案 (第二學期)

目的	I 形式的方面……安心立命ノ感ヲ味フ						
	II 實質的方面……跳上跳下ノ屈膝ノ空中姿勢ヲ重シ不安 ナカラシム						
教授事項並注意事項							
教段	部	類	姿勢	運動	教具	注意	
教	始メ	整頓	頓進	整頓。番號			
				行進			
	ノ	下	肢	手	腰	廻レ右前へ	
						舉踵半屈膝	
	運動	上	肢	手	胸	臂側下伸	
						頭前後屈	
	頭	下	肢	手	腰	屈膝足側出	
						臂上下伸	
	上	肢	手	胸	頭	頭左右轉	
						上下肢結合	臂側上舉屈膝足側出
中	胸	肋木	支持上 體後屈	舉踵	肋木	舉踵ヲ正シク	
				手頸開脚	上體前下屈		
ノ	懸	平均	兩側懸舉 臺上臂側舉	上體側屈			
				脚前舉	肋木	長懸舉トナラズ	
背	腹	手	胸直立	屈膝舉股行進	平均臺		
				屈膝足前出體前倒			
運	體	後	倒	體後倒	肋木		
				體捻轉			
法	軀	側	方	體外側屈	肋木		
				臺上臂立側臥	腰掛		
動	跳	躍	遊技	前方跳躍			
				跳上跳下屈膝	箱。マツト ボール	屈膝ヲ正シク	
終	下	肢	手	腰	忠勇	標 ボール	
					行進		忠勇ヲ出セ
リ	上	肢	手	胸	屈膝舉股		
					臂前下伸		
ノ	頭	呼	吸	吸	頭側屈		
					臂前上舉側下		

高等科第一學年体操科教授案

尋常科第六學年体操科女子教授案 (第三學期)

教授事項並注意事項								
教段	部類	姿勢	運動	教具	注意			
目的	I 形式的方面……整頓心ヲ養フ							
	II 實質的方面……各体操具ノ整頓的取扱ヲ重ズル							
	教	始	整頓		整頓。番號			
		メ	推進		行進			
		ノ	轉向		廻レ右前へ			
		下	肢手	腰	屈膝足側出			
		上	肢		臂側下伸			
		頭		手胸	頭前後屈			
		運	下	肢手	腰	舉踵半屈膝		
		動	上	肢		臂上下伸		上伸ヲ長ク
		頭		手胸	頭左右轉			
		上下肢結合			臂向上舉屈膝足側出		終ヲ長ク	
中			肋木支持上 体後屈	舉踵	肋木			
		胸	手頸開脚	上体前下屈				
			片手 胸舉肘開脚	上体側屈				
		懸	兩側懸舉	開脚	水平棒			
		平	臺上臂開舉	膝立行進	平均臺			
		背	手胸直立	屈膝足前出体前倒				
		腹	足支持腰掛	体後倒	肋木腰掛			
			臂側舉足斜 前出	体捻轉				
		軀幹側方	片足又持片 手上舉	体外側屈	肋木			
				臺上臂立側臥	腰掛			
法		跳		臂側振其場跳躍				
		躍		跳上跳下屈膝	箱。マット ボード	教具ノ始末 ヲ速ク		
		遊技	競技	忠勇	禱ボール			
		終	下	肢	手腰			
		リ	上	肢				
		ノ	頭		手胸			
		運	呼	吸				
					臂前上舉側下			

高等科第一學年体操科教授案

尋常科第六學年体操科女子教授案 (第三學期)

目的		教授事項並注意事項						
目	的	教段	部	類	姿勢	連動	教具	注意
I	形式的方面……整頓心ヲ養フ	始	整	頓	整頓。番號	行進		
II	實質的方面……各体操具ノ整頓的取扱ヲ重ズル	メ	轉	向	廻レ右前へ			
		ノ	下	肢	手	腰	屈膝足側出	
		上	肢				臂側下伸	
		連	頭	手	胸	頭前後屈		
		動	下	肢	手	腰	舉踵半屈膝	
		上	肢				臂上下伸	上伸ヲ長ク
		頭	手	胸	頭左右轉			
		上下肢結合				臂側上舉屈膝足側出		終リヲ長ク
		中	胸		肋木支持上 体後屈	舉踵	肋木	
		ノ	懸	平均	手頸開脚	上体前下屈		
		背	懸	平均	片手上方 胸舉肘開脚	上体側屈		
		腹	懸	平均	兩側懸舉	開脚	水平棒	
		連	平	背	膝立行進	膝立行進	平均臺	
		動	手	胸	直立	屈膝足前出	体前倒	
		法	足	支持	腹掛	体後倒	肋木腰掛	
		軀幹側方	臂側	舉足斜 前出	片足支持 片足上舉	体捻轉		
		跳	躍			体外側屈	肋木	
		遊技	競技			臺上背立側臥	腰掛	
		終リノ運動	下	肢	手	腰	屈膝舉股	
		上	肢				臂前下伸	
		頭	手	胸	頭側屈			
		呼吸	吸			臂前上舉側下		

高等科第一學年体操科男子教授案 (第一學期)

目的		教授事項並注意事項				
教段	部類	姿勢	運動	教具	注意	
教	始	整頓	整頓。番號		0分ノ1	
		推進	行進		2分ノ1	
	メ	轉向	廻レ右前へ		2.5分ノ0.5	
		下肢	手 腰 舉踵半屈膝		3分ノ0.5	
	ノ	上肢	臂側下伸		3.5分ノ0.5	
		頭	手 胸 頭前後屈		4分ノ0.5	
	運	下肢	手 腰 足側出舉踵半屈膝		半屈膝ヲ長ク 5分ノ1	
		上肢	臂上下伸		5.5分ノ0.5	
	動	頭	手 胸 頭側屈		6分ノ0.5	
		上下肢結合		臂側上舉屈膝足側出	7分ノ1	
法	中	胸	肋木支持上体後屈	舉踵	肋木	12分ノ5
			臂上伸開脚	上体前下屈		12.5分ノ0.5
			片手上片手胸舉肘開脚	上体側屈		13分ノ0.5
	ノ	懸舉	兩側懸舉	左右振動	水平棒	18分ノ5
		平均	臺上直立	片脚屈膝片脚後舉体前倒	平均臺	22分ノ4
	運	背	足支持腰掛上伏臥	臂体側	肋木、腰掛	25分ノ3
		腹	地上直立	臂立伏臥		軀幹ヲ正シテ 25.5分ノ0.5
	動	軀幹側方	足斜前出臂上舉	体捻轉		26分ノ0.5
			足支持片手上片手下	体側屈	肋木	29分ノ3
	跳	躍	手胸開脚	片手上片手下体側倒		29.5分ノ0.5
			臂側振其場跳躍		30分ノ0.5	
遊技競技	跳		閉足垂直跳	バックマツトボール	34分ノ4	
			バスケットボール	ボール、バスケット	42分ノ8	
終リノ運動	下	肢	手 腰 行進		43分ノ1	
			手 腰 屈膝舉股		43.5分ノ0.5	
	上肢	臂前下伸		44分ノ0.5		
	頭	手 胸 頭左右轉		44.5分ノ0.5		
呼吸		臂側舉		45分ノ0.5		

高等科第一學年体操科男子教授案 (第二學期)

目的		教授事項並注意事項					
教段	部類	姿勢	運動	教具	注意		
教 法	I 形式的方面	責任精神ヲ養フ					
		II 實質的方面	ボーレーボールデ自分ノ權限ヲ充分防備スルコト				
	始メ		整頓		整頓。番號		
	ノ		推進		行進		
	運		轉向		廻レ右前へ		
	動		下肢	手 腰	屈膝舉股		
			上肢		臂側ト伸		
			頭	手 胸	頭前後屈		
			下肢	手 腰	足側出舉踵半屈膝		
			上肢		臂上下伸		
			頭	手 胸	頭左右轉		
			上下肢結合		臂側上舉風車足側出		
			胸	肋木 支持上 体後屈	舉踵	肋木	
				臂上伸 開脚	上体前下屈		大キク ナメ フカ
			片手片手 胸舉肘 開脚	上体側屈			
	懸平	鐵棒懸舉 臺上臂側舉	脚掛上(腑下) 膝立行進	鐵棒 平均臺			
	背	足支持 腰掛 上伏臥	手胸	肋木腰掛	大腿ニ腰掛		
	腹	足支持 腰掛 下胸	体後倒	肋木腰掛			
	驅幹側方	足斜前出臂 上舉	体捻轉				
		足支持片手 上片手ト	体側屈	肋木			
		手胸開脚	片手上片手 下体側倒				
	跳躍		三步前進跳躍		手ヲ大キク 振レ		
			閉脚垂直跳	バツクマツ トボール			
	遊技競技		(リレーレース) ボーレーボール	バトン ボール。網			
	終リノ運動	下肢	行進				
		手 腰	舉踵半屈膝				
		上肢	臂前下伸				
		手 胸	頭側屈				
		呼吸	臂側上舉側下				

高等科第一學年体操科女子教授案 (第一學期)

目的		教授事項並注意事項					
教段	部類	姿勢	運動	教具	注意		
教 法	I 形式的方面	協同シタル精神集注能力ヲ養フ					
		II 實質的方面	ボーレーボールデ同ボールノミニ注目シタ生活ヲサス				
	始メ		整頓		整頓。番號		
	ノ		推進		行進		
	運		轉向		廻レ右前へ		
	動		下肢	手 腰	屈膝舉股		
			上肢		臂上下伸		
			頭	手 胸	頭前後屈		
			下肢	手 腰	足側出舉踵半屈膝		
			上肢		臂前下伸		前伸ハ肩巾 ニ
			頭	手 胸	頭左右轉		
			上下肢結合		臂側上舉風車足側出		
			胸	肋木 支持上 体後屈	舉踵	肋木	
				臂上伸 開脚	上体前下屈		
			片手片手 胸舉肘 開脚	上体側屈			
	懸平	兩側懸舉 臺上直立	左右振動 脚臂舉左右轉行進	水平棒 平均臺	肩ハ正シク 不動		
	背	足支持 腰掛 上伏臥	臂體側	肋木腰掛			
	腹	地上直立	臂立伏臥				
	驅幹側方	足斜前出臂 上舉	体捻轉				
		足支持片手 上片手ト	体側屈	肋木			
		手胸開脚	片手上片手 下体側倒				
	跳躍		臂側振其場跳躍				
			バツク開脚跳		バツクマツ トボール 脚ヲ充分開 ケ		
	遊技競技		ボーレーボール	網。ボール			
	終リノ運動	下肢	行進				
		手 腰	舉踵半屈膝				
		上肢	臂側下伸				
		手 胸	頭側屈				
		呼吸	臂側舉				

高等科第一學年体操科男子教授案 (第三學期)

目的		教授事項並注意事項				
教段	部類	姿勢	運動	教具	注意	
教	始メノ運動	整頓	整頓。番號			
		推進	行進			
		轉向	廻レ右前へ			
		下肢	手 腰 屈膝舉股			
		上肢	臂上下伸			
		頭	手 胸 頭左右轉			
		下肢	手 腰 足側出舉踵半屈膝			
		上肢	臂側下伸			
		頭	手 胸 頭側屈			
		上下肢結合	臂側上舉屈膝足側出			
中	ノ	胸	肋木支持上体後屈 舉踵	肋木	正シク	
		臂上伸開脚	上体前下屈			
		片手片手胸舉肘開脚	上体側屈			
		懸舉	鐵棒懸舉 尻上	鐵棒(水平棒)		
		平均	臺上轉脚舉 屈膝舉股行進	平均臺		
		背	足支持腰掛 上代臥手腰掛	体前倒	肋木腰掛	元ノ姿勢ニ正シク
		腹	足支持腰掛 手胸	体後倒	肋木腰掛	
		軀幹側方	足斜前出臂上舉 足支持片手片手下	体捻轉 体側屈	肋木	大キク屈グ
		跳躍	地上臂立側臥 前方跳躍			
		遊技競技	閉脚(開脚)垂直跳 バツクマットトホールド			元氣ヨク
法	終リノ運動	下肢	行進			
		上肢	手 腰 舉踵半屈膝			
		頭	手 胸 臂前下伸			
		呼吸	頭前後屈 臂側上舉側下			

高等科第一學年体操科女子教授案 (第二學期)

目的		教授事項並注意事項				
教段	部類	姿勢	運動	教具	注意	
教	始メノ運動	整頓	整頓。番號			
		推進	行進		歩調ヲ高ク	
		轉向	廻レ右前へ			
		下肢	手 腰 舉踵半屈膝			
		上肢	臂上下伸			
		頭	手 胸 頭左右轉			
		下肢	手 腰 足側出舉踵半屈膝			
		上肢	臂前下伸			
		頭	手 胸 頭側屈			
		上下肢結合	臂側上舉屈膝足側出			
中	ノ	胸	肋木支持上体後屈 舉踵	肋木		
		臂上伸開脚	上体前下屈			
		片手片手胸舉肘開脚	上体側屈			
		懸舉	肋木懸舉 屈膝舉股	肋木		
		平均	臺上直立 屈膝舉股片脚後舉体前圓行進	平均臺		
		背	足支持腰掛 上代臥	手胸	肋木腰掛	大腿ニ腰掛
		腹	足支持腰掛 手胸	体後倒	肋木腰掛	
		軀幹側方	足斜前出臂上舉 足支持片手片手下	体捻轉 体側屈	肋木	
		跳躍	三步前進跳躍			
		遊技競技	バツク開脚跳 バツクマットトホールド			バツクマットトホールド
法	終リノ運動	下肢	行進			
		上肢	手 腰 屈膝舉股			
		頭	手 胸 臂側下伸			
		呼吸	頭前後屈 臂側上舉側下			

高等科第一學年体操科教授案

高等科第一學年体操科女子教授案 (第三學期)

- 目的
 I 形式的方面……合理的体育ト器具トノ關係深キコトヲ自覺サス
 II 實質的方面……肋木使用ヲ完全ニ行フ

教授事項並注意事項

教段	部	類	姿勢	運動	教具	注意	
教	始メノ運動	整頓	頓	整頓。番號			
		推	進	行進			
		轉	向	廻レ右前へ			
		下	肢	手 腰	舉踵半屈膝		
		上	肢		臂側下伸		
		頭		手 胸	頭前後屈		
		下	肢	手 腰	足側出舉踵半屈膝		
		上	肢		臂前下伸		
		頭		手 胸	頭左右轉		
				上下肢結合	臂側上舉屈膝足側出		
中	懸ノ平背腹		肋木 支持上 体後屈	舉踵	肋木	正シク	
		胸	臂上伸 開脚	上体前下屈		大キク速ク	
			片手 上片手 胸舉肘開脚	上体側屈			
		懸	舉 肋木懸舉	屈膝舉股	肋木	腰ガ動カズ	
		平	均 臺 上臂側舉	膝立屈膝舉股行進	平均臺		
		背		足支持腰掛 上代手胸	体前倒	肋木腰掛	正シク元ノ 姿勢
		腹		足支持腰掛 手胸	体後倒	肋木腰掛	
		軀幹側方		足斜前出臂 上舉	体捻轉		
				足支持片手 上片手下	体側屈	肋木	足ヲ充分掛 ケル
		法	動	跳		地上臂立側臥 前方跳躍	
躍				バツク開脚跳	バツク マツ トポールド 塊。ボール		
遊技 競技				忠勇			
終リノ運動	下			肢	手 腰	屈膝舉股	
	上			肢		臂上ト伸	
	頭				手 胸	頭側屈	
	呼			吸		臂前上舉前下	

高等科第二學年体操科教授案

高等科第一學年体操科女子教授案 (第三學期)

目的		教授事項並注意事項							
目	的	教段	部	類	姿勢	運動	教具	注意	
I	形式的方面……	合理的体育ト器具トノ關係深キコトヲ自覺サス							
II	實質的方面……	肋木使用ヲ完全ニ行フ							
教	始メノ運動	整頓	頭			整頓。番號			
		進行	進			進行			
		轉向	向			廻レ右前へ			
		下上	肢	手	腰	舉踵半屈膝			
		頭下	肢	手	胸	頭前後屈			
		上頭	肢	手	腰	足側出舉踵半屈膝			
		上頭	肢	手	胸	頭左右轉			
		上下肢結合				臂側上舉膝足側出			
		胸			肋木支持上 体後屈	舉踵	肋木	正シク	
		中			臂上伸開脚	上体前下屈		大キク速ク	
法	懸ノ平背腹運動	懸	舉	肋木懸舉	屈膝舉股		肋木	腰ヲ動カズ	
		平	均	臺上臂側舉	膝立屈膝舉股	平均臺			
		背		足支持腰上 胸	体前倒	肋木腰掛		止シク元ノ姿勢	
		腹		足支持腰上 胸	体後倒	肋木腰掛			
		軀幹側方		足斜前出 上舉	体捻轉				
		側方		足支持上 片下	体側屈	肋木		足ヲ充分掛ケル	
		跳躍			地上臂立側臥 前方跳躍				
		遊技競技			バック開脚跳		バックマツトボール 擧。ボール		
		終リノ運動	下上頭呼	肢手	手	腰	屈膝舉股		
				肢手	手	胸	臂上下伸 頭側屈		
				吸	臂前上舉前下				

高等科第二學年体操科男子教授案 (第一學期)

目的		教授事項並注意事項					
教段	部類	姿勢	運動	教具	注意		
教	目	I 形式的方面……自治心ト整頓心トヲ養フ					
		II 實質的方面……教具ノ始末ヲ自發的ニサス					
		法	動	整頓	整頓。番號		0分、0.5
				推進	行進		1分、0.5
				轉向	廻レ右前へ		1.5分、0.5
				下肢	舉踵半屈膝		2分、0.5
				上肢	臂前下伸		2.5分、0.5
				頭	頭前後屈		3分、0.5
				下肢	足側出舉踵半屈膝		3.5分、0.5
				上肢	臂側下伸		4分、0.5
頭	頭側屈				4.5分、0.5		
上下肢結合	臂而上舉屈膝足前出				5分、0.5		
中	運	胸	肋木支持上體後屈	舉踵	肋木	正シク 9分、4	
			臂上舉開脚	上体前下屈		9.5分、0.5	
			片手上片手胸舉肘開脚	上体側屈		10分、0.5	
		懸	鐵棒懸舉	尻上(轉向横行)	鐵棒(水平棒)	15分、5	
		平均	臺上直立	臂前上舉片屈膝片後脚舉体前倒行進	平均臺	20分、5	
		背	足支持腰掛上伏臥	臂上伸	肋木腰掛	手か前ニ出ズ 23分、3	
		腹	足支持腰掛臂上舉	體後倒	肋木腰掛	26分、3	
		軀幹側方	臂上伸足斜前出	體捻轉		26.5分、0.5	
			足支持片手上片手下	體側屈	肋木	28.5分、2	
			手胸開脚	片手上片手下體側倒		29分、0.5	
跳躍		走巾跳		29.5分、0.5			
		水平跳。垂直跳	バツク箱 マツトボール	34.5分、5			
遊技競技		ニューテッドボール	球。ボール	42.5分、8			
終リノ運動	下	肢	行進		43分、0.5		
			手腰	屈膝舉股		43.5分、0.5	
			上肢	臂上下伸		44分、0.5	
			頭	頭左右轉		44.5分、0.5	
呼吸		臂側上舉側下		45分、0.5			

高等科第二學年体操科男子教授案 (第二學期)

目的		教授事項並注意事項					
教段	部	類	姿勢	運動	教具	注意	
I	形式的方面……最善ノ奮闘ニヨリ勝ツ精神ヲ養フ						
	II 實質的方面……リレーレースニ各分擔ニ努力ナス						
教 ノ 運 動	始	整頓		整頓。番號			
	メ	推進		行進			
	ノ	轉向		廻レ右前へ			
	下	肢	手 腰	屈膝舉股			
	上	肢		臂側ト伸			
	頭		手 胸	頭左右轉			
	下	肢	手 腰	足側出舉踵半屈膝			
	上	肢		臂上下伸			
	頭		手 胸	頭前後屈			
	中	上下肢結合		臂上舉屈膝足前出			
	胸		肋木 支持上 体後屈	舉踵	肋木		
			臂上伸 開脚	上体前下屈			
			片手 片手 胸舉肘 開脚	上体側屈			
	懸	舉	鐵棒懸舉	尻上(轉向橫行)	鐵棒(水平棒)	臂立懸舉ヲ 正シク	
	平	均	臺上臂側舉	屈膝舉股行進	平均臺上		
背		足支持腰掛 上伏臥臂上伸	体前倒	肋木腰掛			
腹		地上臂立伏臥	体屈伸				
運		臂上伸足斜前出	体捻轉				
法	軀幹側方	足支持片手 上片手ト	体側屈				
動		手胸開脚	片手片手下体側倒				
	跳		走高跳	臺			
	躍		水平跳。垂直跳	バツク箱 マツトボール ド			
	遊技競技		リレーレース バスケツトボール	障。ボール	バトンノ受 渡方		
終	下	肢	行進				
リ	上	肢	舉踵半屈膝				
ノ	頭		臂前下伸				
運	頭	手 胸	頭側屈				
動	呼	吸	臂前上舉前下				

高等科第二學年体操科女子教授案 (第一學期)

目的		教授事項並注意事項					
教段	部	類	姿勢	運動	教具	注意	
I	形式的方面……注意能力ヲ養フ						
	II 實質的方面……一同ボールニ注目シテ遊技ス						
教 ノ 運 動	始	整頓		整頓。番號			
	メ	推進		行進			
	ノ	轉向		廻レ右前へ			
	下	肢	手 腰	屈膝舉股			
	上	肢		臂上下伸			
	頭		手 胸	頭左右轉			
	下	肢	手 腰	足側出舉踵半屈膝			
	上	肢		臂側下伸			
	頭		手 胸	頭前後屈			
	中	上下肢結合		臂前上舉屈膝足前出			
	胸		肋木 支持上 体後屈	舉踵	肋木		
			臂上伸 開脚	上体前下屈			
			片手 片手 胸舉肘 開脚	上体側屈			
	懸	舉	兩側懸舉	屈臂	水平棒		
	平	均	臺上直立	臂上舉片膝片脚後舉体 前倒行進	平均臺	正シク	
背		足支持腰掛 上伏臥	臂上伸	肋木腰掛			
腹		足支持腰掛 臂上舉	体後倒	肋木腰掛			
運		臂上伸足斜前出	体捻轉				
法	軀幹側方	足支持片手 上片手ト	体側屈	肋木			
動		手胸開脚	片手片手下体側倒				
	跳		三步前進跳躍				
	躍		バツク開脚跳	バツクマツ トボールド			
	遊技競技		ボーレーボール	ボール。網	ボールヲ上 ニウツコト		
終	下	肢	行進				
リ	上	肢	舉踵半屈膝				
ノ	頭		臂前下伸				
運	頭	手 胸	頭側屈				
動	呼	吸	臂側上舉側下				

高等科第二學年体操科男子教授案 (第三學期)

目的	I 形式的方面……規律協同ヲ重スル良心ヲ擴張ス				
	II 實質的方面……忠勇ニヨリ規則ヲ充分守リ味方ノ聯絡ヲ注意ス				
教授事項並注意事項					
教段	部 類 姿勢 運動 教具 注意				
教 メ ノ 運 動	整頓 進行	整頓。番號 進行			高ク
	轉向	廻レ右前へ			
	下肢	手 腰 屈膝舉股			
	上肢	臂側下伸			
	頭	手 胸 頭前後屈			
	下肢	手 腰 足側出舉踵半屈膝			
	上肢	臂上下伸			
	頭	手 胸 頭左右轉			
	上下肢結合	臂側上下伸足側出舉踵半屈膝			
	中 ノ 運 動	胸	肋木支持上 體後屈 臂上伸開脚 片手片手 胸舉肘開脚	舉踵 上體前下屈 上體側屈	肋木
懸 平		舉 均	兩側懸舉 膝立進行	水平棒 平均臺上	肩臂ヲ正シク
背		足支持腰掛 上伏臥臂上伸	體前倒	肋木腰掛	
腹		足支持腰掛 臂上舉	體後倒	肋木腰掛	
軀幹側方		臂上伸足斜 前出 足支持片手 上片手 手胸開脚	體捻轉 體側屈	肋木	
跳 躍			ホフホフジャンプ	マツト	
遊技競技			水平跳。垂直跳	バツク箱マツ トボール	
終 リ ノ 運 動		下 肢	手 腰 舉踵半屈膝		
上 肢		臂側下伸			
頭 呼 吸		手 胸 頭側屈 臂側上舉前下			

高等科第二學年体操科女子教授案 (第二學期)

目的	I 形式的方面……女子ニ運動ノ必要ヲ自覺サス				
	II 實質的方面……段階ヲ追ツタル強イバツク跳躍ヲ練習サス				
教授事項並注意事項					
教段	部 類 姿勢 運動 教具 注意				
教 メ ノ 運 動	整頓 進行	整頓。番號 進行			
	轉向	廻レ右前へ			
	下肢	手 腰 舉踵半屈膝			
	上肢	臂側下伸			
	頭	手 胸 頭側屈			
	下肢	手 腰 足側出舉踵半屈膝			
	上肢	臂上下伸			
	頭	手 胸 頭前後屈			
	上下肢結合	臂側上舉屈膝足前出			
	中 ノ 運 動	胸	肋木支持上 體後屈 臂上伸開脚 片手片手 胸舉肘開脚	舉踵 上體前下屈 上體側屈	肋木
懸 平		舉 均	兩側懸舉 膝立進行	水平棒 平均臺上	肩臂ヲ正シク
背		足支持腰掛 上伏臥臂上伸	體前倒	肋木腰掛	
腹		足支持腰掛 臂上舉	體後倒	肋木腰掛	
軀幹側方		臂上伸足斜 前出 足支持片手 上片手 手胸開脚	體捻轉 體側屈	肋木	
跳 躍			バツク開脚跳	バツクマツ トボール	充分強大ニ
遊技競技			バスケツトボール	バツクマツ トボール	バツクマツ トボール
終 リ ノ 運 動		下 肢	手 腰 屈膝舉股		
上 肢		臂側下伸			
頭 呼 吸		手 胸 頭左右轉 臂側上舉前下			

目的		教授事項並注意事項							
目	的	教段	部	類	姿勢	運動	教具	注意	
I	形式的方面……	体育ハ人生ノ基礎タルコトヲ自覺サス							
II	實質的方面……	教材ヲ完全ニシテ身体全部ノ練習ヲ重ズル							
教	始メノ運動	整頓	類			整頓。番號			
		推進				行進			
		轉向				廻レ右前へ			
		下肢	手	腰	舉踵半屈膝				
		上肢			臂上下伸				
		頭	手	胸	頭左右轉				
		下肢	手	腰	足側出舉踵半屈膝				
		上肢			臂前下伸				
		頭	手	胸	頭側屈				
		上下肢結合			臂前上舉屈膝足前出				
		中	胸	肋木支持上			舉踵	肋木	
				體後屈			上体前下屈		
				臂上伸開脚			上体側屈		上体ヲ少シ
		懸平	舉均	兩側懸舉			屈臂	水平棒	
				臺上直立			臂上舉片屈膝片後脚體前倒行進	平均臺	
背	腹	足支持腰掛上			體前倒	肋木腰掛			
		上伏ハ臂上伸			體後倒	肋木腰掛			
軀幹側方	跳躍	足支持腰掛上			體捻轉				
		臂上伸足斜前出			體側屈	肋木			
跳躍	遊技競技	足支持片手上下片手			體側屈				
		手胸開脚			片手片手上下體側倒				
遊技競技	下肢	手			前方跳躍		足ヲ速ク出		
					バツク開脚跳	バツク マフ ト ボール			
遊技競技	上肢				忠勇	球。ボール			
					行進				
終リノ運動	頭呼	手	腰		屈膝舉股				
					臂側下伸				
		手	胸		頭前後屈				
					臂前上舉側下				

第五節 新教材教授の要件

体操科に於ける各運動を教授する方法は左の要件を主とす。

(一) 豫備 目的の指示 豫備(序論又は分解) 模範

(二) 教授 説明 模倣

(三) 整理 反復練習 矯正

一、豫備

A 方法的單元

方法的單元とは個々の教科の各教材中有機的一團であつて、其の中から其の教科に關する何等かの原理、法則、技能等を抽象し得られるものを云ふのである。然しながら一時に多量の教材を授けても其の効果は乏しい。羅馬のクインチリアンは「首の細い瓶に一時に多量の水を注ぎ込むと只溢れ出つるのみで、瓶の中には入らないが、若し少しづつ注ぐときは溢れないでやがて充實する」と云つた。それで凡ての教材を適當に區分、序列して一段落となし、之を一時間乃至數時間に配當すべきである。概して方法的單元は低學年には之を小にし、高學年に進むに従つて其の範圍を擴大すべきである。

B 目的の指示

目的を失はないときは、最も早い人の目的なしに道ふのよりは早く達せられる。……レツシンク

目的を知らせないで、兒童に活動を要求するのは不自然、不合理である。一方法的單元の取扱ひでも、又は其の一部の取扱ひでも、目的の指示を以て始めなくてはならぬ。目的の指示をすれば

- 1 意識中に現在する他の觀念を排除し、更に陶冶せんとする觀念に其の地位を與へる。
 - 2 思想界を變更し、舊觀念の自由、高調を促し新來觀念の整理を容易ならしむ。
 - 3 教授の始めに於て最も適好なる氣分、即ち期待を起さしめる。
 - 4 兒童の努力。意志力を覺醒し、教授上の仕事の解決に方り其の自動的活動に新鮮な刺激を與へる
 - 5 目的指示は形式的でなく、具体的に要點を擧げて豫告すべきである。
- 以上の内で第四は最も重要である。若しもかゝる豫告なしに教授を始めるならば、兒童の意識中には他の觀念が跋扈して活潑な注意の成立を妨げ、従つて教授上の仕事に無關心ならしめるかも知れない。兒童をして其の學習の爲に全幅の努力を盡さしめようとするならば、そして悟性を啓發し意志の陶冶をなさうとするならば、必ず目的の指示を要する「目的なければ意志なし」とは實にこの謂である。

C 豫備(序論又は分解)

人は既知のものを十分理解することに依つて、未知のものに進むことが出来る。……ゲーテ
 テラーは「只類似したる舊觀念の一間が新來觀念を迎へるときのみ、正しい内容、十分の理解を生ずることが出来る。只之が爲に新來の觀念が深い印象を與へ、生氣ある感情を生ずるのである」と云つた。實にかゝる活氣ある、背景を缺くときには、兒童は教授に對して無頓着で、豊である。故にいづれの場合でも、兒童の心中に生々として其の思想、感情を動かすものと、連結せしめなければならぬ。換言すれば、兒童の過去の經驗界を區分し、整理して、新來のもの、爲に、其の途を開くべきである。故に豫備は序論である。分解である。

- 1 突然新觀念を提出するも、効果が乏しい。之に反して新觀念の來るとき、類化的觀念が先在すれば、他の妨害を除去し領得を容易にする。
- 2 新觀念が複雑であつて、單に知覺したるばかりで、不明なる時には、それが思想界に侵入して、必要な連結をすることは出来ない。従つて統覺は起らないから或は理解を妨げ、又は誤解を起させる虞がある。
- 3 兒童の思想界には、不明瞭、不正確の觀念が多いから、新觀念を迎へるには前以つてこれを整理せねばならぬ。
- 4 新觀念を根本的に理解しようとするには、出來得るだけ豊富で正確な舊思想界の背景を必要とする。

二、教授

A 模範

教師の身体及び精神の模範が体操科の教授上、最も切要なることは、勿論である。而して体操の各運動に對し教師の示す所の模範は生徒兒童に取つては先入主となるものなるにより最も注意して正確に示すを要す。之に就いて教師の注意すべき要點左の如し。

模範を示すに當り、教師の占むべき位置は、教師が全兒童を見得ると、同時に且つ全兒童より明に見られ得る最良の場所たるを要し、其の位置は概ね正面の高き教壇等が最も良いのである。

次に模範を示すに當りては兒童の注意を十分、教師の方に注がしめざるべからず。其の爲には前に述べたる教師の位置を選ぶと共に、要すれば「注目」又は「此方を見よ」等の告諭の言葉を以て、兒童の注意を喚起するをよしとす。

模範はすべからず思切りて、之れを示すべし。其の遣り方は、兒童の程度に應じて斟酌すべきことは

勿論なりと雖も、決して説明に紛れて不活潑不明瞭なる動作を示すが如きことある可からず。若し直覺的に兒童の目に訴ふる所の動作其の物が不完全なる時は兒童の先入主は不完全に始まるものにして、到底良好なる結果を得ること能はず。

次に述ぶる所の説明の如きも、大切には相違なれども、先入主となりて最も根底を成す所のものは教師の示す模範なることを心得ざるべからず。

B 説明

各運動の説明は其の要點を簡單、明瞭に示すを以て主眼とし、徒に冗長に流るべからず。体操の各運動に通じて説明すべき要點及び其の順序は左の三點である。

第一 運動の意義

第二 運動の要點

第三 特に注意すべき要件

説明の程度は兒童の心力に相當すること肝要なり。即ち子供は子供、大人は大人、夫れ相應に運動の要領を理解せしむるを要す。子供に對して科學的の説明を用ひ、大人に對して平凡なる説明をなすが如きは、共に當を得たるものにあらず。

各運動の説明は、其の運動に對し兒童の未知に屬する新らしき點を明示するをよしとす。既知の事柄を事々しく説明し、爲めに無用の時間を費すが如きは宜しからず。未熟なる教師は更に兒童の既知。未知、如何を問はず、唯自己の知れる限りを盡し、各運動毎にあらゆる事項を列挙し、説明する弊あり。注意すべきことである。

説明は冗長に失するよりは、寧ろ簡潔に失するを勝れりとす。

C 模倣

模倣は總ての學習に於ける捷徑なり。就中、体操に於ては知らしむるよりも行はしむるを大切とし、覺らしむるよりも習はしむるのを以て重要とするが故に、模倣は一層大切なり。殊に幼年の兒童に於て然り、模倣は教師完全なる模範を示し兒童をして之を眞似しむべし。其の際同時に運動に對する號令を合せ用ふるも差支なし。正式に號令を掛けて行はしむる前、模範に倣つて行はしむることは教授上有効なる捷徑なり。號令は耳に訴へて動かしめ、模倣は目に訴へて動かしむ。而して初心の者には後者の方、遙かに容易なり。從來稍々之を輕視したる傾きあり、爲めに幼年の兒童に對して迂遠、窮屈なる教授を行ふ弊に陥りたること少しとせず。大に戒しむべし、幼年の兒童に對しては一に號令をかけて行はしむるよりも教師と共に行はしむるを以て遙かに有効なりとす。

三、整理

A 反復練習

反復練習は百事成功の秘訣なり。体操に於ても同一運動は再三反復して始めて其の要領を會得し、次第に正しき動作を行ふに至るものなり。諺にも三度目の正直といふことあり。少くとも三度位、反復せしむるにあらざれば要領を得しむること能はざるべし。

体操に反復練習の際、技術を教へんとするよりも、常に兒童の身体を作らんことに注意すべし。要求通りの身体を作り得ば運動の目的は達し得たるものと謂つて可なり。技術として知ると否との如きは毫も關する所にあらざるなり。假りに之を技術と見ても、其の技術は技術其の物の爲に必要なるにあらずして、身体の爲めに必要なるなり。由來我國に於ける學校体操の教授は往々身体其の物を忘れ、器械若くは技術の爲めに囚はれたるもの多し。戒しめざるべからず。

反復練習は極めて大切なりと雖も、一時に多く之を勉めたりとて、よく其の効を奏すべきにあらず宜しく成功を永遠に期し、其の時々に於て最も大切なりと認むる點を見定め之れに向つて十分なる練習

をなし、微を積んで大に至らしむべきなり。

加之らず、反復練習は其の度を過せば却て有害となる。即ち同一運動を過度に反復すれば精神及び身体を疲労せしめ、其の結果正しく其の運動を行ふこと能はず、爲めに不利なる結果を來たす恐れあり。体操に於て單に其の方法を知らしむるのみに止め、更に練習を加へざるが如きは其の不可なること、勿論なれども鍛練等と稱して過度に反復練習せしむることも亦吾人の採るべき所にあらざるなり。

B 矯正

矯正とは教授中生徒の姿勢及び運動に正しからざる點を發見し、之れを矯め直すことにして、反復練習と共に常に忽にすべからざる事柄に屬す。例令反復練習するも一回は一回より改善するにあらざれば其の効果は極めて少し。凡そ何事に依らず吾人の仕事は其の足らざる點を補ひ、正しからざる點を收めて、始めて進歩發達す。体操の教授に於ても唯反復せしむるのみにあらず。其の度毎に益々正しく益々完全に行はしむるやう矯正するにあらざれば不完全の結果を來たすを免れず、矯正を伴はざる体操の教授は無意義の運動を行ふに止り、決して眞の理想的体操と稱すべからず。

矯正の大切なるは前述の如しと雖も一度に細大漏らさず、完全に矯正せんとするは策の得たるものにあらず、其の最も大切なる要點を失ひたるものより始め、次第に他の點に及ばし矯正するやう注意するを肝要とす、其の要點を發見すること、即ち不正なる姿勢、又は不良なる運動の主因を知つて先づ之れを改めしむるやう努むることは、教師に取つて最も大切なること、同時に又頗る困難なる仕事なり。

矯正は全般の兒童に注意すると同時に、特に各個人に注意して、之れを行ふへし、但し一人の矯正の爲めに多くの時間を費し、全般の兒童をして徒に手を空しくせしむるが如きは宜しからず。全般兒童の矯正殊に「氣を着け」中又は運動中に行ふ所の矯正は頗る活潑迅速ならざるべからず。若し或兒童につき稍々長き矯正を行ふの必要ある場合には「休め」の號令を下し、其の間に行ふを宜しとす。矯正は全

般兒童に對して行ふ場合と、特殊の生徒に對して行ふ場合とあり。

甲 一般矯正の場合

1 矯正する人

矯正は教師之を行ふのみならず。兒童相互間、又は兒童自身に於て行ふことあり。教師の矯正は最も多くして、且つ當然なりと雖も兒童相互に矯正することも、亦極めて大切なり。殊に年長の生徒に於て最も有効なりとす。矯正の極意は、兒童そのもの、爲に行ふものなるにより、兒童の力の許すかぎり、於て、兒童自らをして、矯正せしむること、又甚だ大切なり。これ等も幼年の兒童に於ては、實行困難なれども、年長の生徒にありては、容易に行ひ得べく、また行はしめざる可からず。

2 矯正の手段

矯正には言葉を以て矯正すること、手を以て矯正すること等種々の手段あり。左に其の主なるものを述べん。

(一) 言葉を以て矯正すること

言葉を以てする矯正は言葉を以てその正しからざる點及び正すべき要點を示して、改めしむるにあり。矯正に用ふる言語は、穩かにして、柔弱ならず。確乎として粗暴ならず、明瞭にして、緩漫ならず、機敏にして、混雜ならざるを可とす。殊に其の言語は兒童をして、改め正しうせしむるに在るを以て、熱誠なき多辯の如きは其の効なきものとす。

(二) 舉動を以て矯正すること

舉動を以てする矯正は、教師の舉動を以て其の正すべき點を示し、改めしむるにあり。例へば顎の出たる兒童に對しては教師自から顎を引きて示し、臂の高過ぎたる兒童に對しては教師自から臂を低くして示し、これを改めしむるが如き類是れなり。此の方法は以心傳心的教授の行はるゝ際には實に敏活に

其の効を奏し、言語を用ふるよりも効果の大なることあり。但し言語と併用して、耳と目とに訴ふることは児童は容易に其の改むべき點を知ることを得て其の奏効一層大なりとす。

(三) 手を以て矯正をすること

言語にて告げ、舉動にて示すも、児童は容易に自己の欠點を自覺し得ざることあり、是れ児童各自は己の行ひつゝある運動を以て教師の模範注意到全然適合するものと信じ居るが故なり。斯る場合に於ては已むを得ず、直接手を下して矯正する必要あり。然れども手を以てする矯正は手の用方につき大に注意せざるべからず。即ち其の手は穩かにして、力を用ふること適當なるべし。是れ爵の手にあらずして愛の手なるを以てなり。力を用ふること大に過ぐれば、筋肉の抵抗を増し却て矯正し難し。且つ矯正するに就て、常に忘るべからざることは、児童自ら改め得ることは児童自身の力に依つて、改めしむるやう導くこと是れなり。換言すれば児童をして、常に自己に力を認め他に依頼せしむべからざるべきなり。教師が手を用ひて矯正するは、其の児童の力の足らざるだけ補ふのに止まるべし。それ以上に力を用ふるは過ぎて効なきのみならず、或は却つて害をなす恐れあり。熱心なる教師、或は短氣なる教師は余りに矯正に急にして、爲めに手の力を用ふること穩かならず、或は強きに失することあり、深く戒しむべし。懸擧。跳躍に於ける幫助も此の心を以てすべし。

(四) 或る運動を以て矯正をすること

或る運動を以てする矯正は、児童の一運動に於ける弊に對して、之れを改むるに適當なる他の運動を用ひ、以て自然に矯正する方法なり。児童全般に同様の弊ある時は殊に此の方法に依りて矯正するを可とす。即ち不言實行主義とも稱すべきものなり。例へば多數児童の頭の姿勢が不正なるを發見せる時は言語を用ひ、手を用ひて一々矯正することをなさず臨機應變直に頭の運動を行はしめ、又精神の沈滞せるを發見せる時は怒氣を含みて叱咤するが如きことをなさず、直ちに興奮性の運動を快活に行はしむる

が如きものにして其の奏効最も早く且正しきを常とす。又「氣を着け」の姿勢を矯正する際の如きも一々其の姿勢の不良なる點を指摘し一々之れを矯正するが如きことをなさず、先づ頭、腰及び脚の三要點を正しくする運動より始め、必要に應じて胸、肩、膝、臂等を正しくする運動を課する時は最も完全に矯正し得べし、此の主義は老幼男女を問はず一般に應用し得れども特に年少児童に於て有効なりとす。

(五) 教師心身の模範を以て矯正をすること

教師心身の模範を以てする矯正は児童の不正なる點を發見したる時教師は先づ之れを己の身に反省し直に自己の精神及び身体を完全にし、其の模範に依つて児童を改めしむる方法なり。児童の注意の散漫したる時其の精神の沈みたる時などは此方法に依ること最も有効なり。身体上の足らざる點に對しても此の心持をもつて完全なる模範を示せば能く矯正の効を奏すべく、精神上の欠點に對しても教師の元氣勵精は最も有効なる矯正法なり。児童の運動正しからざる時誤れる時一言にして云へば児童に欠點ありし時教師は先づ自ら反省することを忘れて即ち口小言等云ひ易きものなれども大に戒めざるべからず。矯正の爲に用ふる言語も児童をして小言と思はしむべからず。殊に嘲弄などと思はしむるは大いに不可なり。又矯正の爲に用ふる所の手も罰又は怒の手など、思はしむべからず。要するに教師は深く自ら反省し自ら奮勵して事に當らざる可かず。百の小言は一の實行に如かず。消極的に小言を用ふるが如きことあらばそは寧ろ其の教授の失敗を證明するものなり。

乙 特殊児童の矯正

一般教師中に於ても特に偏僻ある児童に對しては常に注意して能く之れを指導し奮勵せしむること肝要なり。而かもこれのみにては尙能く其の目的を達すること困難なり。故に更に時間外に於て綿密に検査し親切に矯正する必要あり。全般教授中に於て斯る児童を矯正する場合には特に全体に異りたる注意を加ふるをよしとす。例へば「アナタだけは斯うしなさい」「アナタはそれで宜い」等の注意を與へ、從

ひて全般の兒童と均しからしめざるが如し。
 特殊兒童の矯正に於ては勿論一般兒童の矯正に於ても能はざるものと、爲さざるものとを甄別せざるべからず。即ち力量足らずして能はざる者と、努力足らずして爲さざる者とを混同すべからざるなり。力量の足らざるものに對しては如何に責むるも、如何に注意するも其のまゝにては到底なし得べからず氣長に、辛抱強く、練習實行して力量の増加を待つべきなり。無理の要求は或は自暴せしめ、或は恨ましめ、却て進歩を害し訓練上、不利を呈すること多し。

大正十三年九月一日印刷
 大正十三年九月十日發行



發行兼編輯人

木原賢太郎

印刷人

秋田市長野下新町末南丁

石岡政吉

印刷所

秋田市田中町六番地

秋田活版所

終

