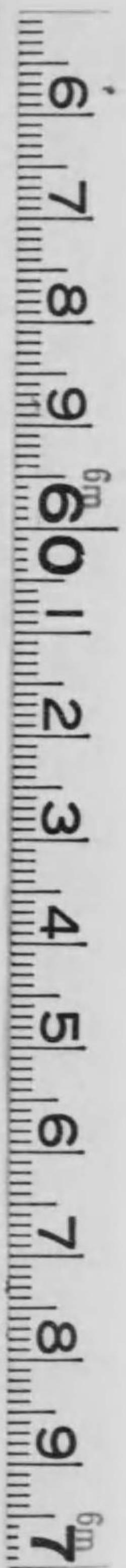
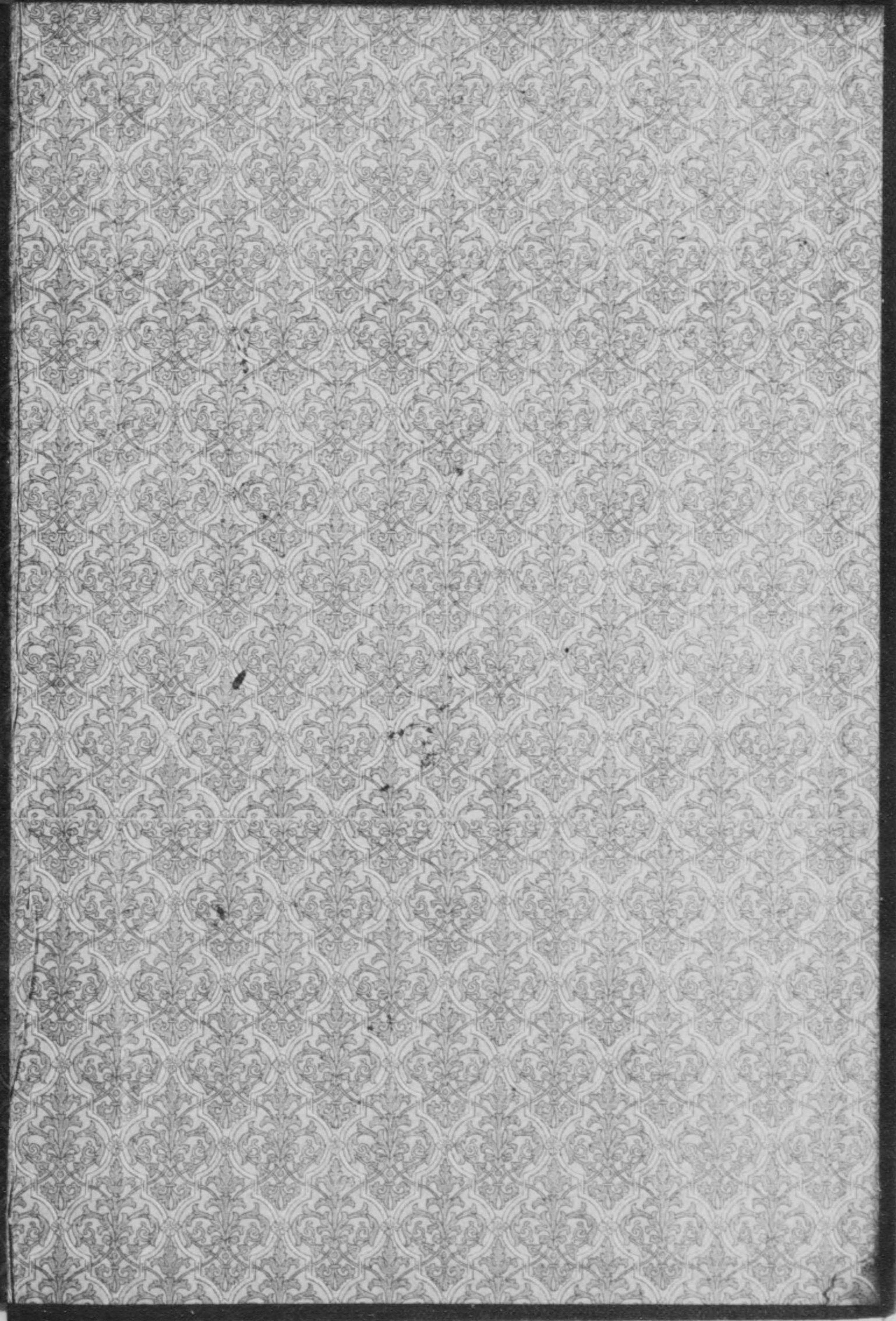
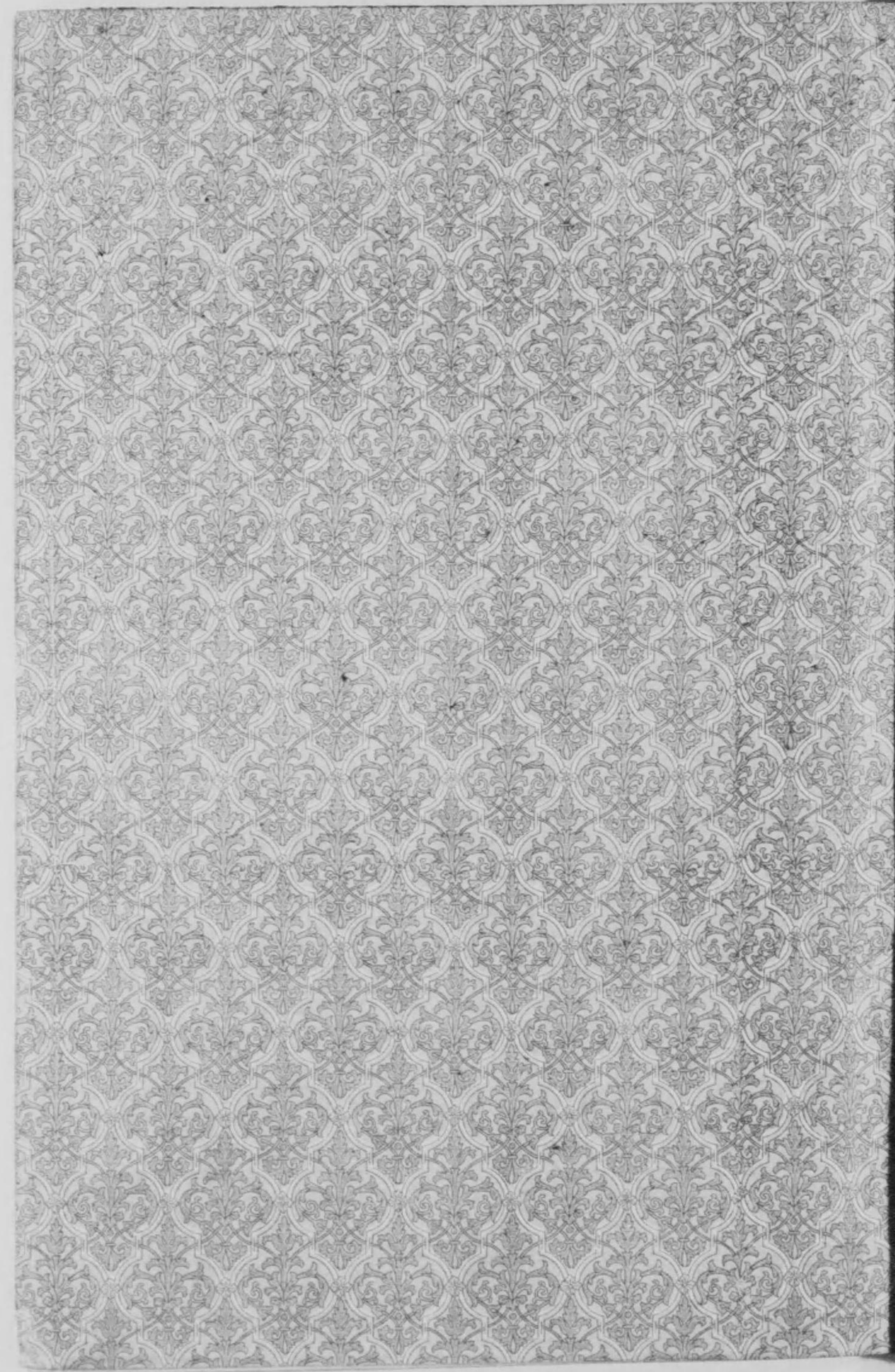


276
247



始





276-247

松熊孫三郎著

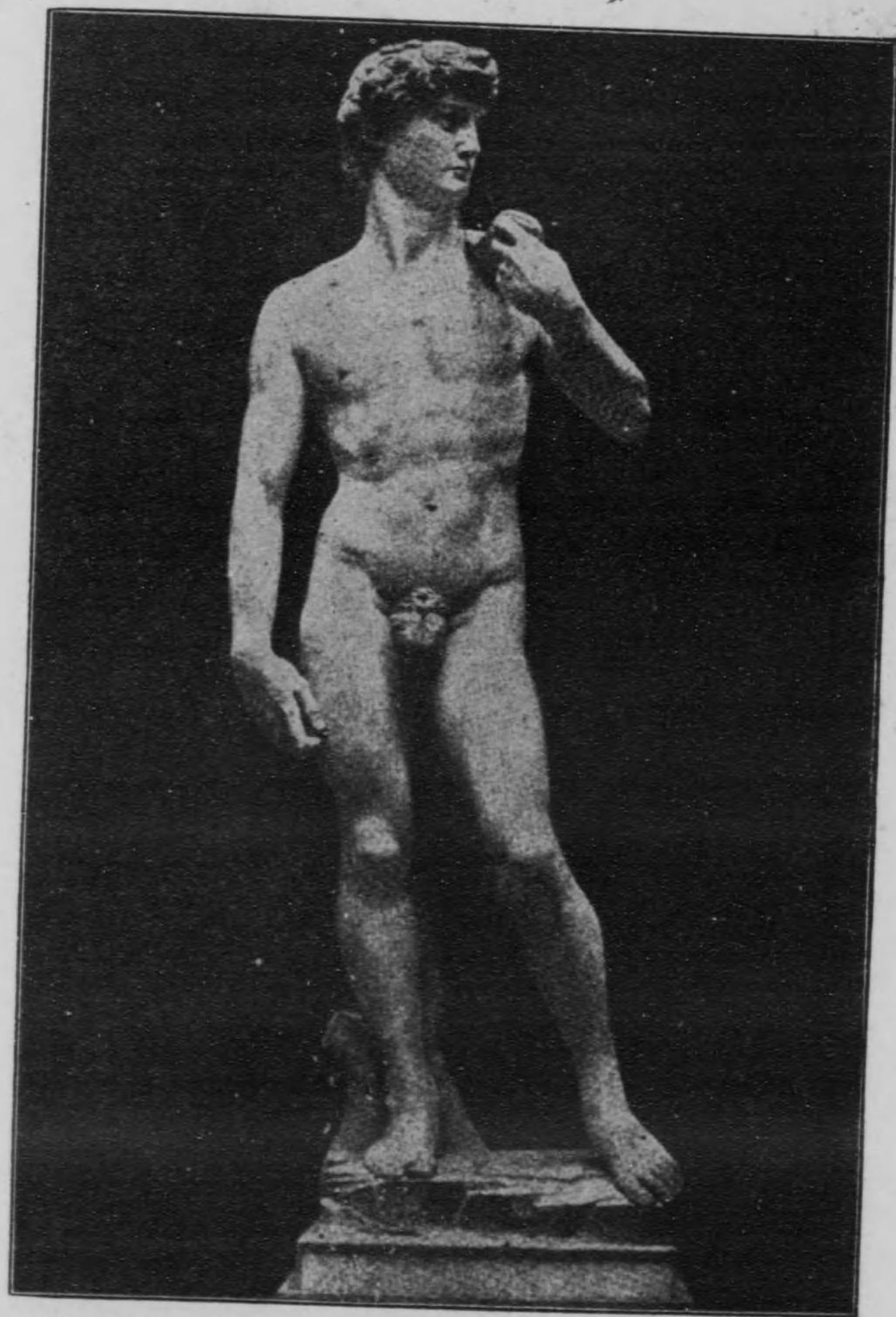


小學校體操科教授の理論及實際

東京目黒書店發兌

大正
8. 6. 24
内交

（作ロエヅンラケミ） ド ピ ダ



す示を力威的體肉と張緊的精神の性男てしに作名の界世

自序

私が九州の一隅に位置する小倉師範學校を卒業しましたのは、明治四拾五年で、爾來ここに足掛八箇年餘初等教育に従事して居ます。其の間に各教科教授ともそれ〴〵幾多の變遷があつた様に存じますが、恐らく此の體操科教授程面目を一新したものは他にあるまいと思ひます。現在吾々が實施して居る此の體操科教授要目は、丁度私が師範を卒業した翌年、即ち大正貳年に公布されましたが、何故に此の要目を公布せらるるに至つたかと申しますれば、それは總論の第一章に述べました通り、公布以前に於ける我が國體操科教授は體育に關する研究が幼稚であつた爲、誠に

混沌たるもので見る形だに無かつた次第であります。例へば體操の例を擧げて見ますと、所謂從來の普通體操のみを固守してゐる者もあり、或は兵式徒手體操のみを課して居る者もあり、或は瑞典式體操を課して居る者もあると云ふ工合で、そこに何等の主義定見も無く、否應無しに唯日々五里霧中に行つて居たと云つてもよい状態であつたのであります。それ故に教育實際家の據る可き羅針盤の必要に迫られて、漸く要目が公布さるゝに至つた次第であります。

然るに此の要目が公布された頃から、我が國民の一般が、時局に鑑みて體育の益、急務である事を切實に感ずるに至りました。従つて一般體育の中心である學校體育、就中體

操科教授は誠に重大視せられ教育界に於ける研究の焦點と迄なつた次第であります。

儲、本著は本科教授の尙混沌たる時代から、漸く革新の實の擧らんとする今日に至る足掛八箇年間の私の經驗を集めたもので、云はば八箇年間に於ける教授實際の研究録であります。しかし、もとより淺學なる私の事故、經驗に依つて出來上つた研究録も極めて杜撰なものに相違ありませんが、幸に教育實際家によつて教授上に活用を試みられ、不備誤謬の點の御叱正を仰ぐ事が出來れば、此の上無い仕合に存ずる次第であります。

尙、平素に於ける本科教授に關する研究、且は本書の編述に就いて、廣島高等師範學校體操科研究會委員の方々、并に

附屬小學校先輩諸彦から多大の御指導を辱うするを得ました。茲に謹んで深く感謝する次第であります。

廣島市船入町の寓居に於て

大正八年五月

著者識す

小學校體操科教授の理論及實際

目次

第一編 總論

第一章 我が國に於ける體操科教授の歴史的考察……一

第一節 普通體操……………二

第二節 兵式體操……………五

第三節 瑞典式體操、行進遊戯及び其の他……………一一

第四節 實際家の迷、明治三十七八年の調査……………一七

第五節 根本的の調査、學校體操教授要目の公布……………二三

第二章 學校體操教授要目の精神……………二九

第一節 新作せるものにあらずして整理統一せるものなり……………二九

第二節 簡易主義實行主義をとれり……………四七

目次

第三節 統一的ものにして劃一的のものにあらず……………五一

第四節 器械器具の使用に重きを置けり……………五三

第二編 教材論

第一章 體育の分類……………五六

第二章 體操の教材解説……………五八

第一節 體操の特質……………五八

第二節 下肢の運動……………六四

足尖閉閉、足左(右)出、側歩、足斜前(後)出、足前(後)出、前(後)歩、踵上下、脚前振、脚側振、舉踵半屈膝、屈膝舉股、屈膝足前出、屈膝足左右出、足各方出踵上下、足各方出舉踵半屈膝

第三節 上肢の運動……………七九

風臂、臂左右及び下伸、臂上及び下伸、臂前及び下伸、臂左右・上・下伸、臂左右・上・前下伸、臂前屈、臂左右開、臂左右振、臂左右舉、臂前舉、臂側上舉、臂前上舉、臂上下振

第四節 頭の運動……………九九

第五節 胸の運動……………九九

頭後風、頭前風、頭左右轉、頭左右屈
上體後風、肋木等支持上體後風舉踵

第六節 背の運動……………一〇四

上體前屈、屈膝足前出體前倒、屈膝足後出體前倒、屈膝足斜前出體前倒、屈膝足斜後出體前倒、上體前屈側開、上體前屈臂上伸、屈膝足前出體前倒、臂前振、屈膝足前出體前倒臂上下振

第七節 腹の運動……………一一六

體後倒、腰掛上臂立伏臥、臂立伏臥

第八節 軀幹側方の運動……………一二八

上體左(右)轉向、上體左(右)屈

第九節 懸垂運動……………一三四

懸垂直立風臂舉踵、懸垂直立伸臂屈膝、懸垂直立舉踵舉脚、懸垂直立屈膝舉股、前方斜懸垂、懸垂、逆手懸垂、片逆手懸垂、屈臂懸垂、兩側懸垂、兩側臂懸垂、懸垂(兩側懸垂)左右振動、伸臂懸垂橫行、伸臂懸垂振動橫行、屈臂懸垂橫行、兩側伸臂懸垂前行、兩側屈臂懸垂後行、懸垂舉脚、懸垂屈膝舉股、水平棒上の臂立懸垂、並行

水平棒上の兩側臂立懸垂、兩側臂立懸垂振動、振出、脚懸上、尻上、俯下、吊繩(棒)登降
第十節 跳躍運動……………一六六

駈歩、閉脚其場跳躍、其場跳躍、臂左右(上)振其場跳躍、其場轉向跳躍、前方跳躍、前進跳躍、前進轉向跳躍、跳上及び跳下、臂左右(上)振跳上及び跳下初歩、立高跳、走高跳、立幅跳、走幅跳、斜高跳、跳下、膝立跳上及び跳下、閉脚橫跳上跳下、閉脚橫跳上及び跳下、閉脚橫跳、開脚橫跳、斜振跳、下より行ふ横振跳、臂立懸垂より行ふ横振跳、縱跳乗及び横振下、縱跳上及び跳下、縱一(二)節跳、棒高跳

第十一節 平均運動……………二〇六

舉踵、舉踵半屈膝、舉踵屈膝、屈膝舉股、脚前(後)伸、脚前(側)(後)舉、舉脚左右轉、足尖行進、徐歩、平均臺上徐步行進、平均臺上屈膝行進、平均臺上屈膝舉股行進

第十二節 呼吸運動……………二一五

臂側舉、臂側舉及び舉踵、頭後風、掌外反頭後風、頭後風及び臂側舉、臂前上舉前下、臂前上舉側下、臂前上舉側下

第三章 教練の教材解説……………二二三

第一節 教練の特質……………二二三

第二節 教練の各教材解説……………二二七
氣なつけ、休み、集れ、解かれ、番號、整頓、右(左)向、半右(左)向、廻はれ右(左)、速步行進、停止、足踏、伍々右(左)へ、行進間右(左)前へ、行進間廻れ右(左)前へ、駈歩、其の他

第四章 遊戲の教材解説……………二四四

第一節 體操科教材としての遊戲について……………二四四

第二節 遊戲の價值及び選擇上の注意……………二四六

第三節 尋常科第一・二學年適用の例……………二五〇

死と龜、毬拾ひ競走、旗送り競走其の一、旗送り競走其の二、毬入競走、鳩ぼつぼ、からかひ鬼、鑽鬼、子殖し鬼、猫と鼠、桃太郎、整列競争

第四節 尋常科第三・四學年適用の例……………二六九

投附けボール、押出し、子取り鬼、場所取り鬼、二人三脚競走、巴旗送り競走

第五節 尋常科第五學年以上の男子適用の例……………二七八

引續徒競走、俵奪ひ競争、フットボール、棒上旗取競争、棒倒し競争、二障礙物競走

第六節 尋常科第五學年以上の女子適用の例……………二九二

投物ボール、引繼置換競走、障礙物競走、砲戦、陣屋取り競走、球竿(毬鈴)送り競走

第三編 方法論

第一章 体操教授の目的……………三〇一

第一節 身體的方面……………三〇二

第二節 精神的方面……………三〇九

第二章 體操科教授に於ける兒童の服裝及び

兒童の排列……………三一二

第一節 兒童の服裝……………三二一

第二節 兒童の排列……………三二六

第三章 運動に於ける呼唱回数速度……………三三一

第一節 呼唱……………三三一

第二節 運動の回数……………三三三

第三節 運動の速度……………三三三

第四章 體操科教材の完全……………三二四

第五章 體操科教授の段階及び教材の排列……………三二九

第一節 教授の段階……………三二九

第二節 教材の配列……………三三三

第六章 體操科教授に於ける教程及び教授案……………三三五

第一節 體操科教授に於ける教程……………三三五

第二節 體操科教授案……………三三九

第七章 教師の號令及び示範……………三四一

第一節 教師の號令……………三四一

第二節 教師の示範……………三四七

第八章 各學年に於ける取扱の實際……………三五三

第九章 體操科教授時間の區分及び日課表……………三六〇

第一節 教授時間の區分……………三六〇

第二節 日課表……………三六四

第十章 體操科成績の考査……………三六六

餘論

第一章 朝會並に朝會體操の目的及び實施上の注意……………三六九

第一節 朝會の任務……………三六九

第二節 朝會を行ふ場所、兒童の集合及び排列……………三七二

第三節 朝會の行事……………三七六

第四節 朝會體操の任務……………三七九

第五節 朝會體操の教材及び教程……………三八〇

第六節 朝會體操實施上の注意……………三八三

第二章 小學校體操科教授に關する參考書……………三八四

第一節 一般的のもの……………三八五

第二節 特殊のもの……………三八七

第三節 雜之部……………三九一

第三章 體操科研究の方法と文檢體操科受験談……………三九二

第一節 理論の部……………三九三

第二節 實際の部……………三九八

目次終

小學校體操科教授の理論及實際

松熊孫三郎著

第一編 總論

第一章 我が國に於ける體操科教授の歴史的考察

私は體操教授要目の特色を述ぶる前に、先づ我が國に於ける體操科の由來に就いて述べよう。何故に此の由來を述ぶる必要があるかと云ふに、吾々が現在實施して居る此の教授要目は、新らしく天から降つて來たものでもなく、又地から湧き出したものでもない。即ち現今の教授要目公布以前から我が國で行つて居た體操科の教材を取捨選擇し整理統一して作られたものであつて、つまり教授要目の源は從來の體操科教材にあると云つてよい。それで教授要目に就いて深く研究しようと思ふならば、即ち現今の體操科教材に就



いて深く攻究しようとするならば、是非此の教授要目公布以前に於ける我が國の體操科教材は如何なるものであつたか、如何に變遷して今日に及んだのであるかと云ふ事を研究するのが頗る大切な事であり、又頗る興味ある事である。世の中に「故きを温ねて新らしきを知る」と云ふ言葉もある通り、現在のものを知るには過去に溯つて研究することが頗る緊要である。それで教授要目の特色を述ぶる前に先づ我が國に於ける體操科の歴史的考察を爲す所以である。

第一節 普通體操

廣く外國に就いて眺めて見ると、支那では古く四五千年前に一定の形式をそなへた治療體操や徒手體操或は呼吸體操が行はれて居た様である。又印度や波斯にも古くから諸種の體操が行はれて居た事も確かな事である。次に希臘では體操と音楽とによつて身體と精神との調和した發達を遂ぐる事を教育の目的としてゐた事は西洋教育史の第一頁を繰れば明かな事であつ

外國に於ける體操の起源

我が國に於ける體操の起源

普通體操

田中不二麿氏の觀察

て、體操は希臘時代から著しく盛んに行はれたのである。

借我が國では如何であるかと云ふに、廣く體育と云ふ範圍から見れば古くから行はれて居た事は云ふ迄も無いが、現時の所謂體操なるものゝ行はれる様になつたのは頗る近い事で、即ち明治初年からである。

それには先づ普通體操と稱して居たものを挙げなければならぬ。これは如何にして我が國に傳つたか



像肖の氏ドンラーリ

と云ふに、明治の初、文部大輔であつた田中不二麿氏が文物制度視察のため米國に赴かれた其の節に、彼の國では盛んに體操と云ふものを行つて身心の鍛鍊に努めて居た。田中文部大輔大いに感

じて、國家百年の計を立つるには是非この體操をも行つて身心を鍛鍊しなければならぬと云ふので、先方の事ども色々調査して歸朝され、愈、明治十一年

リランド氏來朝

體操傳習所設立

に米國アマースト大學を卒業したドクトルジョーヂ、リランド氏を體操教師として招聘する運びに至つたのである。同氏は同年六月に來朝した。我が國では東京市神田一ツ橋に體操傳習所を設立し、同氏について初めて體操を稽古する事になつた。所謂茲に體操といふものが初めて呱呱の聲をあげたのである。

普通體操の由來

偕此の體操は如何なる質のもので、如何に變遷したのであるかと云ふに、其の起りは英國でもなく瑞典でもなく米國である。米國のダイオ、クレシヤス、ルイスといふ宗教家が「社會を改革するには先づ身體の改善が必要である」といふ立場から、獨逸輕體操に屬する部分の體操を斟酌して新らしい體操を組み立て、米國ボストン地方に奨勵し、ルイス氏に次いでヒッチコック氏が奨勵した。リランド氏は此のヒッチコック氏に習つた人で、遂に我が國に此の體操を紹介するに至つたのである。當時我が國ではこれを普通體操と稱して居た。即ち従來行はれた矯正術・美容術・徒手體操・啞鈴球竿棍棒の諸體操は此の系統に屬する體操である。

體操の祖としての我が國人

體操に就いて我が國人で第一に指を屈すべきは坪井玄道氏である。氏はリランド氏について修業もし又翻譯の勞をも取つた人で、我が國體操界の元勳として長く傳ふべきであると思ふ。

(附) 坪井玄道氏が明治二拾年に著した『普通體操法』定價七〇錢大日本圖書株式會社發行)といふ書を見ると是等普通體操について詳しく説明してある。

リランド氏去る體操傳習所廢止

其の後リランド氏は三箇年の任期も満ちて明治十四年七月歸國の途に就いた。體操傳習所は其の儘存續して居たのであるが、遂に明治十九年四月廢止さるゝに至つたのである。それも表面の理由は幾多の體操教師を出だしたので存續の必要が無いと云ふのであつたが、實は政府が經費節減の爲に廢したものであつたらしい。實に痛恨事であつたと云はなければならぬ。

第二節 兵式體操

リランド氏が傳へた普通體操は中途多少の變遷はあつたが、兎に角體操

界の大きい流れとして明治三十五六年迄續いた。そして其の間に於て茲に又特筆大書すべきものがある。それは何であるかと云ふに、外でもない、兵式體操が我が學校にも課せらるゝに至つた事である。學校の兒童生徒が軍人と同様に銃劍を持つて教練もし又體操をも行ふ様になつた事である。

御承知の如く明治十九年第一次の伊藤内閣が組織された當時の文部大臣は頭腦明快剛邁不羈を以て知られた彼の森有禮氏であつた。當時の我が國情を考へて見ると、我が國民は泰西の文物に眩惑して一も二も是西洋を唱へ、教育の事業に於ても智育のみに偏して德育や體育と云ふ事は甚だしく等閑に附せられて居た結果、學校の兒童生徒を初め一般の國民に至る迄風紀頹廢し意氣阻喪し、國を舉げて文弱に流れ、甚だしいのに至つては日本固有の精神迄滅却せられんとする傾向に至つたのである。森大臣は大いに憤慨して、此の状態を救濟するには最も規律正しく且元氣に富んだ仕事を獎勵するのが最も良い。それには此の兵式體操に如くものはないと考へて、色々反對意見のあつたにも拘らず斷乎として兵式體操を學校にも課する事に決定された。

これから教練や軍隊の兵式體操等を學校で行ふ様になつたのである。

森文部大臣の教育上の革新は單に軍隊の體操を課したのみでなく、一般の教育方針にも其の趣旨を及ぼされたのである。就中師範教育には最も意を用ひられた事で「學校の兒童や生徒並びに國民の志氣元氣を鼓舞するには是等を指導啓發する任に當る處の學校教師を改善する事が第一の急務である。それには教師を養成する師範學校の教育から改善しなければならぬ」と云ふので、山川浩少將を今の東京高等師範學校長に任じ、現役の將校をも教官に採用して校規の振肅につとめ、各師範學校にもすべて寄宿舎を設け、生徒を悉く之に收容させて日々の起居動作を軍隊式に訓練されたのである。當時の状態を偲ぶ爲に其の一例を挙げると、寄宿舎は全く兵營式で、例へば勉強机の横には寢臺があり、横の壁には棚が拵へてあつて諸用品を入れる箱をのせ、箱の上には服や襯衣を四角四面にたゝんで置くこと云ふ有様、尙寢臺の横には銃架もあつて、銃や劍背囊も自分の平生居る傍に置く様に成つて居ると云ふ鹽梅である。曾に是等形の上の事許りでなく、總べての教育方針が軍隊式であ

つたのである。而して大臣が學校を視察に赴かれても、學校を一巡した後其の地の校長連を引き連れて軍隊教育を參觀し、「學校教育も斯くやるべし」と差圖された様である。當時我が國に來た外國人が、學校に迄銃劍が備へつてあるのに非常に驚いた。就中獨逸公使の如きは委細を本國に通知したと云ふ程であつた。

蓋し茲に一言しなければならぬ事は、同大臣が學校に兵式教練を課せられた主眼は、身體的に健康を保護増進するとか、或は軍人としての技術の素養を與へるとか云ふ事も無いが、其の重なる主眼は身體的の方面や技術の方面よりも寧ろ風紀を改善し志氣を鼓舞すると云ふ様な精神的方面の訓練にあつたといふ點は大いに注目しなければならぬ事、此の點は又吾人が大いに同大臣の見識の高かつたのに敬意を表する次第である。

從來の體操科教授を考へて見ると、體操科教授といへば單に身體的方面の事許りと解釋して精神的方面の訓練の事は兎角等閑に附して居た傾向がある。従つて體操科教授を割合に軽く見る風があつたのである。然しよく考

へて見るに、一學校の校規が緊縮し活氣充溢し訓練が徹底するといふには、勿論訓練及び其の他にも因るけれども、特に此の體操科教授の目的が達せられて其の精神が學校教育全般に及ぼされて居るか否かに原因する事が多大であると思ふ。卑近な一例を挙げれば、多くの學校で行はれて居る彼の朝會の如きも、それが規律正しく莊嚴に且機敏に行はるゝも否らざるも、或は諸々の儀式が嚴肅莊嚴に行はるゝも否らざるも其の根本は本科教授にあると云つても敢へて過言ではない。平生の體操科教授に於て精神的方面の訓練の事は等閑に附して置いて、偕儀式となつて周章狼狽の態で「さあ今日の儀式には村や郡の有志方が澤山來られるから姿勢も崩さず話もしないやうに辛抱せよ、皆の不規律は皆の顔にかゝる事は勿論、先生の顔にもかゝり、ひいては學校の體面にもかゝる事ぢやぞ」と如何に其の時に臨んで力んでも、兒童は左様甘く行くものでない。初めの程は稍、規律正しく嚴肅に行はれて居ても、次第に本性を表はして此處では突き合ひ彼處では話し合ひ其處では笑ふと云ふ工合で、次第々に亂れて來て果ては手のつけ様がなくなつて來る。先生は目

を瞋らし齒を喰ひしばつて今か今かと思ふけれども、如何にせん保護者や其の他來賓參列者の手前さう何度も何度も小言を云ふ譯には行かず、目を瞋らし腹を膨らした儘儀式を終り、式後には目出度い日にも拘はず積り積つた小言の八百も言はなければならぬ破目に陥るといふ次第で、是等は吾人が幾度も幾度も苦い經驗を嘗めて居る事である。實に體操科教授は學校訓練の基礎であり根本である。森、文部大臣が早くも此の點に着眼せられた事は實に其の見識の高かつた事に感服せざるを得ないのである。大正六年十二月六日開催の臨時教育調査會議で滿場一致を以て兵式教練振興策を建議すべく決議された事はまだ耳新しい事であるが、吾人の如く實際教育に當る者は體操科教授と精神的訓練と云ふ事に就いて大いに考ふる處が無からねばならないと思ふ。

津田信雄氏著『學校教育の基礎』として、體操教授の新研究『餘篇第一章第三節参照』は是等の事に就いて叙してある書である。

第三節 瑞典式體操・行進遊戯及び其の他

儲話が稍岐路に這入つたが、明治二十三年には小學校令も定められて、小學校が兒童身體の發達に留意すべき事も明かとなり、又、同年十一月及び明治二十七年八月には文部省から體操及び一般の體育に關して周到な訓令も出て、明治二十七八年戰役の起るに及んでは國民擧つて富國強兵を論じ、體育が國勢維持上一日も忽にしてはならないと云ふ事を自覺して、體育熱は次第に勃興するに至つた。又明治三十三年には校地の選定、運動場の面積、校舎の設計、兒童用机及び腰掛の寸法等迄細密に規定され、同年の文部省令第四號第十條には體操科の目的や教材についても示されたので、體操科は次第々々に重要視せらるゝに至つたのである。

而して明治三十五六年に至つては種々の新しい運動法が流行して體育熱が愈々勃興すると共に我が明治の學校體育界に一大動搖と一大革新とを齎らすに至つた。實に興味ある時代となつたのである。

瑞典式體操

○瑞典式體操
 先づ瑞典式體操が我が國に傳つた事から述べよう。瑞典式體操と云ふ言葉を初めて耳にしたのは、明治三十五年頃英國女流教育家ヒューズ嬢が來朝して紹介せられたのが初めの様である。勿論紹介せられた丈の事で實際教へられたのではなかつた。處が同三十五年米國留學中であつたドクトル川瀬元九郎氏が歸朝されて學理に照らして最も進歩して居る體操は瑞典式體操である事を主唱された。川瀬氏は本職がお醫者さんだけに體操と云ふものを生理學や解剖學と云ふ學理の上に根柢を置いて説かれたと云ふ事は體操を學理的に築いて大いに權威あらしむるに至つたのである。一般に體操と云へば單に手を振り脚を舉ぐればよい、甚だしいに至つては輕業師の稽古でもする様に思ふ者もない。然し體操は特に身體を均齊に發育せしめ健康を保護増進せしむる爲に行ふもので、勿論精神方面の訓練も目的として居るが従つて生理學や解剖學病理學等から割り出して其等の上に築かれたものでないと權威が無い。氏が學理的に體操を研究されて指導された事

川瀬元九郎氏

體操と生理學・解剖學との關係

最近に於ける體操界の一趨勢

は特に體操界の一段の進歩と云はなければならぬ。最近の傾向を見ても管に運動の要領や器具器械の設備と云ふ事に満足せず、一般の教育家が生理學や解剖學衛生學と運動との關係、簡單に云へば運動生理學と云ふ方面に向つて研究の鋒を向くるに至つた。而して本邦解剖學の泰斗として有名である九州醫科大學教授櫻井恒次郎博士や大阪醫科大學教授木下東作博士等専ら其の指導に當つて居られる。尙陸軍戸山學校の軍醫吉田章信氏などは曩に運動生理學といふ書(餘篇第一章參照)を著はして居られる。

(附) 尙川瀬氏は明治三十九年に體育學講義(餘篇第一章參照)明治四十二年に解剖生理及體育(同上)等早くからは等運動と生理學解剖學等との關係を研究して發表されて居る。

借話が後に戻つて、明治三十三年から體操研究のため米國ボストンの體操師範學校に留學されて居た井口アグリ女史も同三十六年に歸朝されて川瀬氏と同じく瑞典式體操を獎勵するに至つた。同女史は實際家だけに實際に當つて此の體操を指導された事は云ふ迄もない。

井口アグリ女史

もと／＼此の瑞典式體操は瑞典のリンググ氏(一七七六—一八三九)が生理學や解剖學・心理學等に基いて工夫した體操で、それが丁抹白耳義・諾威・英國・佛國・米國等に傳はり、瑞典に起つて既に一世紀をも経て漸く我が國に傳つて我が國民は初めて瑞典式體操あるを知つた程である。しかも純粹な瑞典式體操ではなく経過した國々によつて幾分づゝ變化したものであつた事は云ふ迄も無い。

行進遊戯

○行進遊戯

瑞典式體操が我が國に傳はると同時に又此處に新らしい行進遊戯なるものが流行するに至つたのである。之を紹介したのは前にあげた坪井玄道氏で、氏が明治三十六年に獨逸・瑞典から歸朝された後盛んに奨勵されたものである。我が國では此の頃瑞典式體操と云ふ新らしい體操あるを知つて練習に忙殺されて居るのに、又此の斬新奇抜な行進遊戯あるを聞いて練習するに至つた。否、嘗に練習すると云ふ位でなく實に我が國の教育實際家は此の斬新奇抜な行進遊戯に酔ふたのである。女子の體育法と云へば一も二も無く

我が國の教育家、
行進遊戯に酔ふ

是行進遊戯で、行進遊戯でなければ夜は明けぬ、夜は明けても戸は開けぬと云ふ位盛んなものであつた。單に女子許りでなく吾々男子も之を習つたのである。忘れもしない自分の郷里の小學校では歌謡ふ箏笛を此の頃初めて購入した。先生達は得意氣に此の歌謡ふ箏笛を運動場の真中に持出しそれを中心にして圓をつくり一二三四と歌にあはせて盛んに行進遊戯を行つたものである。運動會にも出演した。大いに拍手喝采を得たのである。但し其の拍手喝采は姿勢が優美、動作が圓滑巧妙であつた爲に賞讃の意味で受けたものか、或は又反對に姿勢が優美、動作が圓滑巧妙どころでなく、イカサマ徒栗頭で一升德利大の脛をあやしげな腰前で振り廻して寧ろ滑稽であつた爲に嘲笑の意味の拍手喝采を受けたものか、後で其の判斷に苦しんだ程である。兎に角大いに盛んであつた。従つて、當時此の舞踏を知つて居る新進の先生は學校で一番豪い先生の様に兒童にも保護者にも大持てで、行進遊戯を教へ得ぬ先生は他の事は如何によく出来ても無能の様に思はれて居たのである。講習會でも郡視學が一郡の女教師を引連れて、他郡の行進遊戯の講習會に堂々押寄

せて行つたと云ふ様な話は處々で聞く事であつた。如何に盛んであつたか推して知る事が出来よう。

然し盛んであると同時に又他の一方では大いに非難して居た者もあつた。「學校では近頃毛唐人の眞似を仕出した」とか、或は「學校で手踊の稽古をするのは不都合だ」とか、随分攻撃した者もあつた。しかし兎に角一時我が國の體育界を風靡した事は讀者諸君の中でも御記憶に存する事が多からうと思ふ。

動作遊戯

○動作遊戯及び其の他

行進遊戯が盛んに流行したと共に又下學年向の遊戯としては動作遊戯(發表を主とする遊戯が盛んに流行するに至つた。これを奨励したのは當時學習院女學部の助教であつた小野泉太郎氏をあげなければならぬ。下學年受持の先生は體操の時間といへば直ぐに「桃太郎サン桃太郎サン」や「京ノ五條ノ橋ノ上大ノ男ノ辨慶ガ……」と大に行つたもので、常に尋常一二年のみでなく三四年の男子でさへ随分練習して居た。而して運動會等では行進遊戯を以て觀衆を酔はせ動作遊戯を以て狂喜せしめたものである。

其の他競争遊戯も随分盛んとなつた。岸邊福雄氏や高橋忠次郎氏等は遊戯の奨励に随分努められた人々である。

第四節 實際家の迷 明治三十七八年の調査

○實際家の迷

斯様に運動の盛んになつた事は我が國體育界の爲に大いに慶賀すべき事であつたが、僅餘り色々の體操遊戯が流行するに至つたと共に教育實際家は何をやるのが適切であるか、如何なるものを根本に置いてやるべきであるか迷ひ出したのである。體操の方を見ても最も早く紹介された普通體操があるし、又中頃から課せらるゝに至つた兵式體操もあるし、又新物興の瑞典式體操もあると云ふ工合である。遊戯の方にしても行進遊戯あり動作遊戯あり競争遊戯ありと云ふ工合で、何を根本に置いてやる可きものであるか、如何なる配合によつてやる可きものであるか、迷ひ出したのも無理からぬ事であると思ふ。其の結果は、同一學校内でも兵式體操を知つて居る人はそれ許りを

教育實際家の迷

不統一の例

教へ、普通體操でなければ知らない人は舊法を墨守してそれ許りを教へる。若手の先生達は得意氣に新らしい瑞典式體操を教へ、或は高學年の女兒受持の先生は體操と云へば一時間中行進遊戯ばかりを練習し、下學年受持の先生は動作遊戯許りをやると云ふ工合で、何等依るべき權威のものなく誠に不統一極まる有様となつた。従つて同一の教材でさへ仕方がそれ／＼違つて居るものさへあつて、何れが本體であるか迷つて居た位である。卑近な一例をあげると、『廻れ右』をするのに古い先生は兵式體操の流儀で一二三と三舉動（今行つて居る通り）で教へられたのに、新らしく師範學校を卒業された先生が補缺課業にでも來られると、『いや其の仕方は昔のやり方で今は新らしくもつと簡單に二舉動（氣をつけの姿勢から直に左足尖と右足の踵を軸として百八十度廻轉し第二動で後なる足を前に引きつく）て行ふ事になつて居る』と教へられる。『右（左）向け』でも古い先生は一舉動（今行つて居る通り）で教へられるが、新足の先生は二舉動（廻れ右と同筆法で九十度轉向し後の足を前に引きつく）で教へられると云ふ有様であつた。

明治三十七八年の調査

凡そ世の中の事は確信して行つてさへ相當に成績を擧ぐるには困難であるのに斯く迷つてどうして成績を擧ぐる事が出來ようか。實に我が體操界は混沌たる有様であつたのである。

○明治三十七八年の調査

是に於て我が當局も大いに體操調査の必要を感じて明治三十七年十月取調委員を左の通りに命じて調査せしむるに至つたのである。

取調委員長	澤柳政太郎氏
取調委員	高島平三郎氏
	波多野貞之助氏
	川瀬元九郎氏
	坪井玄道氏
	可兒徳氏
	三島通良氏
	井口アグリ氏

取調委員は三十七回に亙る會合を重ね、明治三十八年十一月末調査を終へて報告された。参考の爲其の報告書を掲げよう。

客年十月體操遊戯取調ノ命ヲ受ケ、同月二十一日第一回調査委員會ヲ開キ、爾來會ヲ重ヌルコト三十有七、茲ニ本月三十日ヲ以テ之レガ調査

ヲ終了スルニ至レリ。而シテ調査ノ案件ハ各事項概ネ二名乃至三名ノ特別委員ヲ擧ゲテ附記審査セシメタル後、之レヲ調査委員會ニ提出シテ討議決定セシガ故ニ、特別委員會ヲ開キタルコト亦調査委員會ノ數ニ下ラズ。取調ノ要項ハ別冊ノ通りニシテ、我が國現時ノ狀況ニ鑑ミ概ネ適切ナル事項ナリト信ズルヲ以テ、緩急ニ應ジテ御採用アラシムコトヲ希望ス。調査委員會ハ慎重審議ノ後所謂瑞典式體操ヲ大體ニ於テ採用スベキモノト決定シ、尙本科教授ノ實際ニ適切ナランガ爲メ、多少ノ斟酌ヲ加ヘタリ。素ヨリ從來ノ體操モ亦其ノ教授ノ順序運動ノ種類選擇ニ改正ヲ加フル時ハ體育上十分ノ價值アル事ハ論ヲ俟タズ、斯クテ今回委員等ノ調査シタル體操ハ從來行ハレタルモノト異ル點多ク、之レヲ實地ニ練習セシムルニアラズンバ通曉スルコト能ハザルモノト認ムルヲ以テ、成ルベク速ニ文部省ニ於テ先ヅ各府縣立學校ニ於ケル體操教員ヲ召集シ、短期ノ講習會ヲ開キ以テ其ノ要旨ヲ講習セシメラレンコト極メテ必要ナル施設ナリト信ズ。茲ニ別冊ヲ具シ

及報告候也。

明治三十八年十一月三十日

體操遊戲調査委員長

澤柳政太郎

醫學博士

三島通良

委員

高島平三郎

同

川瀬元九郎

同

可兒德

同

井口アグリ

同

波多野貞之助

同

坪井玄道

文部大臣 久保田讓殿

此の調査になつた體操が、首胸ノ運動、肩背ノ運動、腰ノ運動、調和運動など云つて居たものである。而して此の調査が一面大いに體操教授の燈明臺となつた事は疑ないが、然し根本的に調査が出来たと云ふ譯には行かない。何と

なれば其の報告文にもある通り「瑞典式體操ハ大體ニ於テ採用スベキモ……素ヨリ從來ノ體操モ……」即ち名義に於ては瑞典式體操が主であつたやうであるが、實際に於ては兵式體操や普通體操の方がより以上に行はれて居た様に見受けられる。まだく體操界は混沌たるものであつたのである。

第五節 根本的の調査。學校體操教授要目の公布

是より先、文部省では是非とも體操遊戯を根本的に調査するの必要があると云ふので、體育に興味を持たれ且又實際に學校の成績をも大いに擧げられて居たと云ふ時の兵庫縣立姫路中學校長永井道明氏をして體操遊戯研究の爲に海外留學を命じたのである。同氏は明治三十八年十二月多大の希望と抱負を抱いて横濱を出帆せられ、茫々たる太平洋を横ぎつて翌年の一月上旬バンクーバーに上陸、紐育に着かれたのが一月十日頃だつたらしい。それから滿三ヶ年米國、英國、瑞典、丁抹、獨逸等を歴遊され、深く研究の上明治四十二年

永井道明氏の留學



永井道明氏の肖像

二月歸朝されて、それから當局の命によつて内國の體育界を視察し、他の一方には調査委員會も出來て其の事業もすみ、明治四十四年九月には體操教授要目案として全國に配布して各府縣の意見を徵せられて、愈、大正二年一月二十八日學校體操教授要目として公布せらるゝに至つたのである。序に其

の時の訓令を掲げよう。

訓令

文部省訓令第一號

北海道 府 縣

學校ニ於ケル體育ハ主トシテ體操科ノ教授ニ待ツ然ルニ從來各學校ニ於テハ其ノ授クル所區々ニ互リ往々其ノ準據スル所ニ迷ヘルノ觀ナキニアラズ乃チ茲ニ本省委員ノ調ニ係ル學校體操教授要目ヲ公示シテ以テ普通

教育ニ於ケル該科教授上ノ參考ニ供セシムルコトト爲セリ
 地方長官ハ宜シク各學校長ヲ督勵シ本案ノ示ス所ニ考ヘ地方ノ狀況ト生徒身體ノ發達トニ照シ各々適切ナル教程ヲ定メ以テ體育ノ振興ヲ圖リ生徒身體ノ健全ナル發達ヲ期セシメラルベシ

大正二年一月二十八日

文部大臣 柴田家門

茲に於て多年混沌として纏りの無かつた體操界は此の權威ある教授要目を得て眞に暗中に光明を求め得たのである。教育實際家は早速に雨を得た如くに狂喜して一切に體操科研究に努力し初めたのである。
 然らば此の教授要目は如何なる性質のものであり、又如何なる特徴を持つてゐるものであるかを研究する事が次の問題である。次に章を改めて之れを述べる事としよう。

學校體操教授要目 (小學校) (一、各學年に於ける配當は新に教授すべき事項のみ掲げたり)

體	尋常科		高等科	
	第一學年	第二學年	第一學年	第二學年
上肢	屈伸 臂左右及下	臂前上舉	臂上伸 臂前伸及下伸	臂左右及下 臂左右上前
平均	直立 手腰 直立 踵舉	閉足 足尖 行進	舉踵半屈膝 脚前舉	脚前(後)伸 脚後舉 平均 舉踵 屈膝 徐行進
下肢	足尖開閉 踵上下 足前(後)出 足左(右)出	前(後)步 側步	屈膝舉股 脚側振	足各方出踵 上下 屈膝 足前 (側)出
體	前(後)步 側步(一步)	脚側舉 脚側振	舉脚左右轉 平均 膝行進	臂側上舉及 舉踵半屈膝 膝舉 股行進
體	膝側上舉及 膝側前出 膝側出			

教	跳	
	躍	跳
氣ヲ付ケ 休メ 集マレ 解カレ 番號(一、二) 整頓(左)向 右(左)向 縦隊(二列) 行進(二列)		跳(競走遊戯)
番號 半右(左) 向 廻ハレ右 (左)		駝歩 開閉脚其場 跳躍 駝歩足踏 其場跳躍
行進間廻ハ レ右(左) 横隊行進 駝歩		臂側振其場 跳躍 前方跳躍
行進間右 (左)向 駝歩間廻ハ レ右(左) 伍ノ重複及 分解		其場轉向跳 躍 前進跳躍 幅跳上及跳下 高跳 斜高跳 跳下
斜行進 方向ヲ換ヘ		懸垂屈膝舉 股懸上 脚懸上 吊繩登降 梯登降 前進左(右) 向跳躍上及 膝立跳上及 跳上跳下 横跳上跳下 開閉脚横跳 斜振跳 横振跳
側面縦隊ヨ リ横隊ヲ以テ 駝歩ヲ諸運動 行フ		縦跳乘及横 振跳下 縦跳上及跳 下 棒跳上 棒跳下 棒幅跳
徒手小隊教 練		縦一(二)節 跳 棒跳上 棒高跳
執銃教練		

遊	練
鬼(盲目鬼) 遊(カヲカ) 猫ト鼠 徒競走 旗取 旗送 帽子取競争 桃太郎 池ノ鯉 等	停止 足踏(左) 伍々右(左) 開閉及距離
鬼(子喰鬼) 遊(場所取) 戴囊競走 繩跳 「ボール」送 綱引 俵運 球入 大和男子	
西洋鬼 豆囊投 「ボール」投 「ボール」送 輪廻シ 二人三脚	行進遊戯
「センター」 片脚競走 障礙物競争 棒押 棒引	
「バスケット」 抛ボール 對列「フット」 千鳥競走	
「フットボール」 單脚競走 置換競争 啞鈴送 足球送 抛立ノ月	

新作せるものにあ
らずして整理統一
せるものなり

第二章 學校體操教授要目の精神

第一節 新作せるものにあらずして整理統一せるものなり

第一章の初めにも述べた如く、此の學校體操の教材は決して新らしいもの

第二章 學校體操教授要目の精神

を採つたのでなく、從來我が國に行つて居た體操科の教材を取捨選擇し整理統一して作つたものである。なぜ新らしい材料を採らずして從來行つて居たものを採つたかと云ふにそれには深い譯のある事である。つまり我が國の教育者は從來行つて來た體操で種々難多な材料は知つて居るが、如何なるものを根本に置いて如何なる方針の下に行ふべきであるかに迷つてゐたのである。若し材料に就いて全然從來のものとの關係を考へずに根本的に新らしく組立てると云ふ立場に出たならば、それは理想的のものが出来るかも知れないが、然しそれは御膳立を立派にした許りのこととて、教師の力を省みると其の日々の教授に活用すると云ふことは遺憾ながら困難な事である。實に理想的のものを組立てる餘裕が無かつたのである。それで理想的のものではないが直接すぐ教授に運用の出来る様に實際教育家が知つて居て從來行つて來た材料から長を採り短を棄て取捨選擇して拵へたのである。

然らば如何に取捨選擇し整理統一して作つたものであるかを研究しなれば眞髓を極めたと云ふ事が出来ない。稍複雑になるがこれが本章のギリギリの處であるから稍詳しく之を述べよう。

第一項 體操に就いて

普通體操、兵式體操、瑞典式體操の比較研究

體操科の中の體操の教材に就いて考ふるに、從來の材料に普通體操、兵式體操、瑞典式體操とあつた中で、今度の要目は瑞典式體操を採つたものである。如何なる譯で瑞典式體操を採つたかと云へば、解剖學や生理學、心理學等から見て此の瑞典式體操が一番進歩したものであるからである。然らば如何なる點が進歩して居るか、他の普通體操や兵式徒手體操等は何處が瑞典式體操に劣つて居るか、と云ふ事を調べねばならないが、それには是等の體操の由來や質を比較して見ると興味もあり又明かに了解出来る事であるから其の大略を述べよう。

(イ) 普通體操

これに就いては第一章に於ても一寸述べた如くダイオ、クレシヤス、ルイス氏が獨逸輕體操の中の體操を斟酌して組立てたもので、美容術、矯正術、徒手體

普通體操

操或は啞鈴・球竿・棍棒・木環等を使つて行つた諸體操は皆之に屬し、我が國へは明治十一年頃にリランド氏が傳へたのである。諸是等の體操の質を吟味して見ると、上肢の體操(臂の屈伸・廻轉等)、頭の運動(前後屈・左右轉・左右屈等)或は下肢の運動(膝を屈げて前に踏み出すとか膝を屈げて股を擧げる等)といふ如きもので、大體上肢・頭・下肢に關する體操が全體の中で大部分を占めて居て、身體の中で最も大切である軀幹部に關する特別の運動は殆どないと云つてよい、よしそれがあつても極めて少い。謂はゞこれ等の體操は上肢・下肢・頭の運動で全身の健康を保護増進せしめようとして居て、内臟諸器官の運動と云ふ事に就いては殆ど考を及ぼして居なかつたものと云つても過言でない。勿論此の普通體操に屬する諸體操が起つた時迄は解剖學や生理學・心理學等の發達がまだ幼稚であつた爲に、體操を組立てるに就いてもそれ迄考が及ばなかつた事でもあらうし、又他の一面を考へると上肢や下肢・頭等の運動をすれば自然に内臟諸器官(消化器・循環器・呼吸器・排泄器等)も刺激を受け運動をする事にもなるが、然しそれは間接の運動で頗る價値の少い者である。而

普通體操の短所

して吾人の健康と云ふ事には上肢や下肢の筋肉・骨格の健否も勿論大切であるが、内臟諸器官の呼吸器や循環器や消化器・排泄器等が各々健全でよく運轉するか否かと云ふ事に至つては寧ろ筋肉・骨格よりもより以上に大切な事では無いか。

從來の普通諸體操が殆ど上肢や下肢・頭に屬する體操許りて軀幹部に屬する運動の少かつた事は吾人の賛成し得ない處である。

兵式體操

(ロ) 兵式體操

茲には教練を除いた體操、つまり兵式徒手體操に就いて述べるのである。而して我が國の兵式徒手體操は獨逸の兵式體操を輸入したものであるから、先づ本國の獨逸兵式體操の事から述べよう。

これは獨逸體操では無いが次に述ぶる體操と稍關係を保つことがあるから先づそれを述べると、我々が教育の神と仰いで居るヨハン・ハインリッヒ・ベスタロッチ先生(一七四六—一八二七)は既に身體教育と體操と云ふ事に注意されて、兒童が行ひ得る總べての姿勢や運動を包括した一組の運動法を編

ベスタロッチの
人形體操

バセドウ氏と獨逸に於ける體操の起

み出されて居たことである。當時これを人形體操と云つて居た。倍、獨逸に於ての體操の起源はヨハン、ベルンハルト、バセトウ氏(一七二三—一七九〇)が汎愛學校で行はれたものにあると云つてよい。同氏は當時忽にされて居た體育に注意し、體育は心身の自然的必然的基礎であるとして戶外運動及び特に體操に留意された。従つて其の學校の生徒は他の學校の生徒と異つて頗る質素であり又活潑であり健康であつた様である。

ゲーツムムーツ氏

次に獨逸體操に就いてあぐべきはヨハン、クリストス、ゲーツムムーツ氏(一七五九—一八三九)である。氏は投げる事、駈ける事、跳ぶ事、登ること、其の他平均運動、隊列運動を課して居た。現今の獨逸體操とは稍趣を異にして居るが獨逸體操の端緒を開いた人と云はなければならぬ。

ヤーン氏

次に獨逸體操をして愈、勃興せしめた人として吾人が尤も注目しなければならぬ人はヨハン、フリードリッヒ、ルドウキッヒ、クリストフ、ヤーン氏(一七七八—一八五二)である。同氏が如何にして獨逸體操を勃興せしめたかと云ふに、十九世紀の初めフロシヤは世界の英傑ナポレオン一世の進撃を受けて

ヤーン氏の愛國的
精神と器械體操

其の馬蹄に蹂躪せられ、見る影もない悲惨な状況に陥つたのである。そこでヤーン氏は佛軍に對する燃ゆるが如き滿腔の憎怨鬱勃として禁ずる能はず、憂國の志士と行動を共にして國力の挽回に銳意努めたのである。而して國



ヤーン氏の肖像

力を挽回するには先づ國民の元氣を鼓舞する事が第一の急務である。それには勇壯活潑な體操や愛國心を鼓舞するに最も適してゐる軍歌を獎勵する事が適策である。と考へたので、一方には勇壯な軍歌を獎勵して精神を鼓舞し、一方には種々の體操器械を設置して練習を獎勵したのである。例へば此處に一個の木馬を造つては、之は縦からでも斯様々々に跳べる、横からでも亦斯様々々に跳べる。同じ一個の鐵棒でも斯様々々に勇壯活潑に使用する事が出来ると云ふ工合に、木馬、鐵

棒・横木・棚等の體操器械を設置し、是等を使用して行ふ事の出来るあらゆる運動の形式を考案して、其の中最も活潑なものを選んで國民にこれが練習を奨励したのである。畢竟ヤーン氏は獨逸體操の中でも器械を利用する體操、獨逸重器體操に關して特に功績のあつた人と云はねばならぬ。

ヤーン氏と獨逸魂

かくて吾々日本人の大和魂が各種の武技を行ふ事に依つて益々鞏固になつた如く、又英人の英國魂が彼の盛んな競技によつて愈々助長された如く、獨逸人の獨逸魂が此の勇壯果敢な器械體操によつていよいよ助長された事は吾人の大いに注目すべきことであつて、吾々が楠木正成や北條時宗の如き忠臣烈士を欽仰するが如く、獨逸人は此のヤーンを獨逸魂の助長者として深く仰いで居ると云ふ事である。

ヤーン氏の器械體操の長所短所

翻つて此のグロームリッツやヤーンの體操に就いて考ふるに、其の起因が國民の元氣を振興するとか、或は體操に對する興味を喚起するといふ事が主であつて、精神的方面の陶冶には大いに長所を持つて居るけれども、一面身體的方面から眺めて見ると何等生理學とか或は解剖學・心理學に照らして組立て

たものでないから、身體的方面から見て餘り價值あるものと云ふ事は出来な
い。是等の體操に耽る時はやゝもすれば弊害を招くに至るのである。例へば
神経系を過勞せしむるに至るとか、姿勢を不良にするとか、或は胸から上の



像育の氏スーピース

部分は過度に發育するが其の他の部分の發育は甚だ不十分であるなど偏頗な發育に陥ると云ふが如きそれである。つまり精神的方面の陶冶には長所を持つて居るが他の一方の身體的方面には非常な短所もある體操と云はなければならぬ。

スーピース氏

獨逸體操に就いて次にあぐべきはアドルフ・スーピース氏(一八一〇—一八五八)である。氏は前に掲げたベスタロッチ氏と殆ど同様の見解の下に、人體を頭・軀幹・四肢から成り立つて居る無數の運動性を有する運動器械であると

體操教範

思つて、是等の關節を運動せしむれば體操としての目的は達する事が出来るものであるとして關節運動を組立て、獎勵した。即ち體操教範はこれであつて、從來柔軟體操(兵式徒手體操)と稱してゐたもの、始めてである。

柔軟體操に就いて

此の柔軟體操は唯漫然と體操を組立てたのではなくて、身體を四肢及び頭、軀幹にわかつてそれ、其の部分の體操を組立てたのは稍進歩して居ると云ふべきであるが、然し體操の目的が關節や筋肉の練習にあつて其の部分に迄思ひ及ばなかつた事は前の普通體操の條に於て述べた如く頗る遺憾とする點である。

我が國の兵式體操

偕我が國の兵式體操は如何であつたかと云ふに、明治四年頃既に兵營では鐵棒、木馬等を練習して居た。明治九年には佛蘭西人デュークロ氏を陸軍戸山學校に招聘し、全國の聯隊から優良なる士官や下士卒を招集して盛んに講習せしめ、越えて明治二十二年に至り初めて體操教範を制定し、三十六年改正教範を見るに至つたのである。此の體操教範を解剖して見ると、頗る面白い。全體は三部から成立つて居て、第一部徒手體操、第二部器械體操、第三部應用體

我が國の體操教範

操である。全體が前に述べたスピーリス氏の體操教範に似てゐる中に、特に第一部の徒手體操は第一教頭の運動、第二教臂の運動、第三教體の運動、第四教下肢の運動でスピーリス氏の體操教範ソックリといつて差支ない。要するに我が體操教範はスピーリス氏の體操術教範に準據して出來たものと見える。

然るに我が國でも體育の勃興に連れて生理學や解剖學と體育との關係を次第に深く研究する様になつて、我が陸軍部内でもながらく練習して來た此の體操教範の内容に就いて其の質を疑ふに至り、遂に先年林陸軍大佐や林大尉等が歐洲各國を歴遊して深く研究の上歸朝され、我が文部省の體操研究部員とも打合せて漸く體操教範草案(大正七年に體操教範となる)を見るに至つたのである。これ實に大正五年二月末の事である。然し實際は大正四年頃余が六週間現役兵を訪ふた時などは、六週間現役兵にも今の體操教範草案の材料を課し、又、戸山學校から歸隊した士官や下士の人が隊の下士等を集めて此の體操を練習して居るのを見たのである。

然らば今度の體操教範草案の材料は如何なるものであるかと云ふに、第一

體操教範草案

部基本體操第二部應用體操の二部から成り立つてゐて、第一部の基本體操は吾々が毎日行つて居る學校體操中の體操と全く同種類で瑞典式體操から材料を採つたものである。唯軍隊に於てのやり方は簡單を尙ぶ爲に幾分違ふ例へば號令でも

學校

臂を屈指—屈指。

手を腰に取れ—取れ

手を頸に取れ—取れ

軍隊

手を—肩に

手を—腰に

手を—頸に

等で、或は開脚姿勢をとるのに學校にては足を左右に半歩づつ開かせるのを普通としてゐるのに、軍隊では左右の一脚だけ一步左右に開くと云ふ工合である。然し根本の質に於ては全然同一と云つてよいのであつて、吾々が瑞典式の體操で鍛へた兒童が卒業後軍隊に入つた時亦同一の體操を練習するのであると思ふと實に痛快である。

(一) 瑞典式體操

瑞典式體操

瑞典式體操の質



像肖の氏ケンリ

學校體操の材料となつてゐる瑞典式の體操とは如何なるものであるかと云ふに、これは瑞典のペール・ヘンリック・リンダグ氏(一七七六—一八三九)が生理學や解剖學、心理學を研究し、之を基礎として編み出したもので、其の起因に於て體操として餘程權威のあるものである。

然らば如何なる質の體操であるかと云ふに、それは吾人が日々行つて居るので此處に長々しく述べる必要はない。前に掲げた普通體操や兵式徒手體操の如く、上肢や下肢の筋肉、骨格許りを練習の目的とせずして、筋肉も骨格も神経系も内臟諸器官もすべて均齊に發育せしむる事を目的として居る體操である。従つて軀幹に屬する體操が餘程多い。胸背腹軀幹側方等の運動即ち是である。是等の體操は長い筋肉を使

用し、大切な内臓諸器官に刺戟を及ぼす體操である爲に、速度も下肢や上肢の運動の如く呼唱をつけて迅速に行ふべき運動でなく、ジリ／＼と力を入れて遅舉動で行ふ運動である。此の軀幹の體操が餘程瑞典式體操即ち今の學校體操に多い爲に、やゝもすると學校體操は元氣活氣に乏しい興味の少い體操であると批難する人もあるのである。成程外からウツカリ見て居ると一、二、三、四と迅速に呼唱をつけて行ふ體操よりも是等の體操は活氣に乏しい様にも見えるけれども、實際に行つて見ると次第に汗が出て來て四肢の運動よりも仲々強烈な運動といふ事がわかる。

(二) 要約

以上普通體操兵式體操及び瑞典式體操に就いて其の由來や質に就いて比較研究を試みたのであるが、翻つて考ふるに、體操と云ふ者は身體の發育を圖り健康を保護増進する事を主目的として居るのであつて、全身の發育を圖り健康を保護増進するには常に筋肉や骨格を丈夫にする許りてなく、神経系も内臓諸器官も其の他身體中のすべての器官を均齊圓滿に發育せしめぬと其

結論

の目的を達する事が出来ない。その點に於て普通體操や兵式徒手體操よりも此の瑞典式體操が一番進歩した優秀な體操である。だから學校體操の材料に此の體操を採用すると云ふ事に定められた次第である。

第二項 教練に就いて

從來は此の教練を隊列運動とか或は規律運動など、稱して、或人は兵式體操式に行ひ、或人は普通體操式に行ふと云ふ工合で、甚だ不統一であつた。それを今度の要目では陸軍の歩兵操典に準據する事に定められたのである。何故に歩兵操典に準據する事にしたのであるかと云ふに、此の歩兵操典は我が陸軍で多年幾多の苦心を経て研究された權威あるもので、此の操典に準據する事が最も便利であり又有効であるからである。

かくて體操に於ても軍隊と同じ瑞典式の體操を採用してゐるし、教練に於ても軍隊と同一主義の下に訓練する事となつて居るので、國民體育上から見て縦の系統が取れて頗る結構な事と云ふべきである。

然し吾々が學校に於て、歩兵操典に準據して教練を行ふについては大いに考へなければならぬことがある。即ち軍隊に於ての教練は一定の發達を遂げた軍人に行ふのであるが、學校教練はまだ幼稚な兒童に行ふものである。又軍隊に於ては戦闘と云ふ事を目標として居るけれども、學校は決して其の目的の下に行つてゐるのでない。従つて兩者の立場が大いに異つてゐる點があることである。但し此處には唯我等の學校教練は歩兵操典に準據する様に定められたと云ふ事を述ぶるに止めて、取扱上の事などは教材解説の部に譲る事としよう。

第三項 遊戯に就いて

次に遊戯は如何様に整理統一したのであるかと見ると、大體を

競争を主とするもの(競争遊戯)

發表を主とするもの(從來動作遊戯と唱へたもの)

行進を主とするもの(從來行進遊戯と唱へたもの)

の三つに大別して、最も重きを競争を主とする遊戯に置いて、發表を主とする遊戯や行進を主とする遊戯は頗る軽く見る事に定めたのである。なぜ此の兩者を軽く見たのであるかと云ふに、先づ行進遊戯の方から考へて見ると、此の遊戯の質は偏頗な跳躍運動か或は平均運動に屬するものであつて左程優つたものでない、又稍複雑なものは練習に多大の時間を要する。運動會にても出演することに定まると簡單なものはをかしくてやれず、稍複雑高尚なものを出演する事になると一二月前から體操の時間を全部潰してもそれで足らず、放課後迄も兒童を残して練習せねば出来ぬと云ふ位に練習に多大の時間を費すけれども、其の割合に身體的に効果のあるものではない。又稍程度の高いものは見世物的になつて風教上から見ても我が國情に合はない點もある。然し全く價値のないものではない。姿勢を優美にするとか動作を輕快に行はしむる等の價値もある事ではあるが、餘程注意しないと弊に陥る事が多い。故に要目では程度の餘り高くなくものを尋四以上の女子に課する位に標準を定めたのである。

先づ穩當なやり方としては簡単な歩法を、時々遊戯の代り或は平均運動や跳躍運動の代りに、五分乃至十分位練習して、一學期乃至二學期間にそれ等基礎の歩法を組合せて行進遊戯の形を備へたものにして行ふ事が適當であると思ふ。運動會に出演するならば第一學期の初に計劃を立て、練習にとりかゝる事が必要である。

又動作遊戯は幼稚な兒童に面白い唱歌に合して行はせることは一面體操に對する趣味を養ひ、興味の中に知らず／＼全身を運動せしむると云ふことになるから、尋常一年位には適當な材料であるが、それ以上の學年には適當でない。よく地方などで唱歌に合せて體操を行つてゐるのを見るのであるが、低學年ならばいざ知らず、尋常の三年や四年にもなつては不適當である。兒童は活潑に元氣に體操すると云ふ事よりも、如何にしてよく唱歌に合せて體操しようかとする點に氣を奪はれるし、又如何に活潑な唱歌と云つても體操に比べては優美であるので、體操をして柔和ならしめるから體操としての効果を少くするものである。

要は遊戯に於ては動作遊戯や行進遊戯は軽く見て競争を主とする遊戯に重きを置く事にしたのである。

第二節 簡易主義・實行主義をとれり。

次に此の教授要目は簡易であつて實行し易い様に作つたものである。それでは如何なる點に是等の主義が表はれてゐるかを二三の例に就いて述べよう。

(イ)課程の標準が定めてあること。

從來の普通體操にせよ、或は兵式體操にせよ、小學校にはどの位の程度のものも授けるとか、或は中學校の生徒には如何なる程度のものも授けるとか、尙更に小學校でも尋常三年には如何なる程度のもの、尋常六年には如何なる程度のもの、或は尋常三年の教材も尋常六年のも殆ど同一種類で同一程度のものであつたと云つて差支ない位であつた。併し小學校の兒童も中學校の生徒

とは、或は同じ小學校でも三年の兒童と六年の兒童とは、著しく身體發達程度の異なるものであるから、それ〴〵發達程度に應じたものでないと有効でないことは云ふ迄もないのである。學校體操教授要目では尋常三年にはどの位の程度のもので、或は高等一年には如何なる程度のもので、或はこれは高等科の男子には課してもよいが女子には課せぬ方がよいと云ふ工合に、學校の種類や學年、性別によつてそれ〴〵課程の標準をきめて一目瞭然たらしめて居る事は、簡易主義實行主義の表はれてゐる一點である。

(ロ) 姿勢が簡單明瞭でしかも系統が立つてゐて教授に便であること。

明治三十七八年の調査によつた體操の姿勢であると思ふが、異つた姿勢が澤山あつて、しかもそれに一々名前がついて居て記憶に頗る困難であつた。例へば基本直立姿勢から派出した姿勢を見ても、下翼上翼屈臂十字形其の一、十字形其の二……其の五迄、其の他星狀伸臂上方伸臂歩狀其の一、其の二、其の三等三拾三種もあり、跪坐姿勢にも臥狀姿勢にも坐狀姿勢にもそれ〴〵派出した特別の名前のついた姿勢があつて、到底活用の出來ない程澤山であつた。

姿勢について

然るに今度の要目に於ては大體を基本姿勢と派出姿勢とに分けて、基本姿勢は直立腰掛膝立臥狀懸垂の五種とし、是から派出する姿勢でも手を腰に取るものは手腰、手を頸に取るものは手頸、足を前に出すものは足前出といふ工合に、名稱も簡單で記憶するにも甚だ便である。又單に簡單容易と云ふ許りではなく各運動にも學年の程度によつてそれ〴〵組合せてあつて、瞭然と要目にも表はれて居て實際教授するにも頗る便利である。例へば胸の上體後屈運動について小學校に配當されて居る分を見ても、

尋常第三學年	手 [◎] 足前出	同第四學年	側 [◎] 足前出
腰 ^閉 脚	脚	舉 ^閉 脚	脚
		同第五學年	臂 [◎] 足前出
		伸 ^閉 脚	脚

といふ工合で、他の運動でも要目に表はれて居る通り系統的に配列されて居て實際實行に便である。

(ハ) 各個とか連続とかいふ區別なく所謂總べてが各個演習で實行に便であること。

茲に連続と云ふのは例へば臂の上下伸に就いて云へば上下伸ばかりを何

回も反復練習して行ふと云ふ意味でなく、幾種類もの動作を順々に第一より第二第三と云ふ工合に續けて行ふ事を意味して居るのである。従來行つて居た體操は、啞鈴體操でも球竿體操でも或は美容術でも所謂後者の意味に於ける連續體操であつたのである。それ故第一節は如何する、次に第二節は如何すると云ふ工合に、姿勢と運動とを思ひ出し思ひ出して續けてやつたものである。斯かる次第で實際啞鈴體操でも球竿體操でも無意味な姿勢と運動とを數多無理に暗記しなければならなかつた。寧ろ運動を機敏に正確に行ふ事に努力するよりも、先づ其の順序を暗記して間違なく行ふといふ事に大いに努力しなければならなかつた。運動會に出演する時などは順序を間違へて人に笑はれては恥辱と思つて、運動を正確に行ふと云ふ事よりも運動の順序を間違はない様にどの位苦心したか知れない。自分も尋常小學校准教員の檢定試験を受けた事があるが、此の體操科の試験の時に頗る滑稽を演じた事を覚えてゐる。運拙くして最前列に立たせられたが、借問題はといふと、啞鈴體操第十六節より第二十節迄用意は前節の終り、多分初めの方だらう

と思つて後半はよく暗記して居なかつた。しかも用意は前節の終りと云ふ謎見た様な問題で、第十五節の終りが如何であつたか少しも記憶せず、終始眞赤な顔して棒立ちであつた。後で聞いて見ると後ろの方の人でもよく暗記して居ない人は前の人のするのを見て仕かけては止め止めては又始めると云ふ工合で、棒立ちの僕等よりも一層滑稽を演じてゐたと云ふ事であつた。これ等は檢定試験を受けられた人は覚えがある事であらうと思ふ。これに較べると今の要目が如何に簡易で實行に適して居るかは一見明かなことである。

序に附言しておくことは、従前は徒手體操だの啞鈴體操だのと云つてゐたのを、要目では器械を利用するものとせぬものとに區別したことである。

第三節 統一的のものにして劃一的のものにあらず

學校體操教授要目では、尋常一年の上肢の運動は何々、尋常五年に新授する下肢の運動は何々と云ふ工合に定めてあるから、一寸考へると此の課程の通

りに行はなければならぬものかの如くにおもはれるけれども、全國到る處の學校で此の要目に定めた通りに行へと云ふ事を示したのではなく、此の要目を標準として行へと云ふ事を示したものと解釋すべきである。體操は兒童の身體(勿論精神も)を發育せしむる爲に行ふもので、兒童本位でなからねばならぬ。兒童の發達程度に適應したものでないと効果が少い許りでなく却つて有害である事もある。處が同じ尋常三年の兒童でも、田舎の學校の兒童と都市の學校の兒童とは發達の程度が概して違ふものであるし、又同じ田舎の學校の兒童でも、甲の學校と乙の學校とは同學生であつても氣候や風土其の他の關係上著しく差異のある事が多い。故に甲の學校では要目の課程通りに第五學年に課して居る教材でも、乙の學校では身體發育の程度や體操に對する能力の低い爲に第六學年の教材に廻して、第五學年にはまだ第四學年に配當されて居る教材を課すると云ふ様な場合もあらうし、又或處では同じ第五學年でも身體も丈夫で體操に對する能力も高く、第六學年の教材をも練習すると云ふ様な事もあるべきである。

兒童本位たるべきこと

要は教授者が自分の教授する兒童をよく解剖して之に適當して居る教材を課すべく、兒童本位であつて兒童の爲に要目を使用すべく、決して要目の爲に兒童を左右して犠牲にすると云ふ様な事があつてはならないと思ふ。然し劃一的のもので無いからと云つて無暗に教材を自由に取扱ふと云ふ様な無定見な事であつてならない事は勿論である。

第四節 器具器械の使用に重きを置けり

今度の要目では體操教授に要する器具器械の使用に随分重きを置いてゐる。なぜ器具器械を使用することに重きを置いてゐるかといへば、第一教授に變化あらしめて興味を喚起することが出来るからである。一時間中何の道具も使はないでやる事は随分苦痛であるから、兒童發達の程度に應じて一種或は二種三種の器具器械を使用する事は誠に體操教授を變化あらしめ興味を増す一つの手段である事は明かな事である。又器具器械を使用する時は實際氣合の入つた力の充實した運動を容易に行はせる事が出来る。例へ

器具器械の使用に重きを置いてゐる

ば跳躍運動に於ける跳越臺の如き、胸の運動に於ける肋木の如きはそれである。又懸垂運動に於ける水平棒及び鐵棒の如くそれがなければ運動の出来ないものもある。兎に角要目では肋木、跳越臺、腰掛、水平棒、平均臺等の器具器械を使用する事に重きを置いて居るのである。

然し又徒らに器具器械を使用すれば有効であると考へてはならない。一時間内に使用する要具の種類や數、或は要具の種類と兒童の發達程度等を考へて使はねばならない事で、徒らに器具器械を使ふ事に没頭して却つて器具器械に使はれる様な事があつてはならないのである。

附、要目は理想的のものではあるまい。

前にも述べた如く本要目は從來我が教育家が體操時間に何をやつてよいか迷つて居たから、それに直に役立つ様に材料を提供したものである。一足飛びに理想的のものを作つて活用が出来無いものよりも、早速運用の出来る様實行主義に出來て居るものである。随つて理論上から云つたならば決し

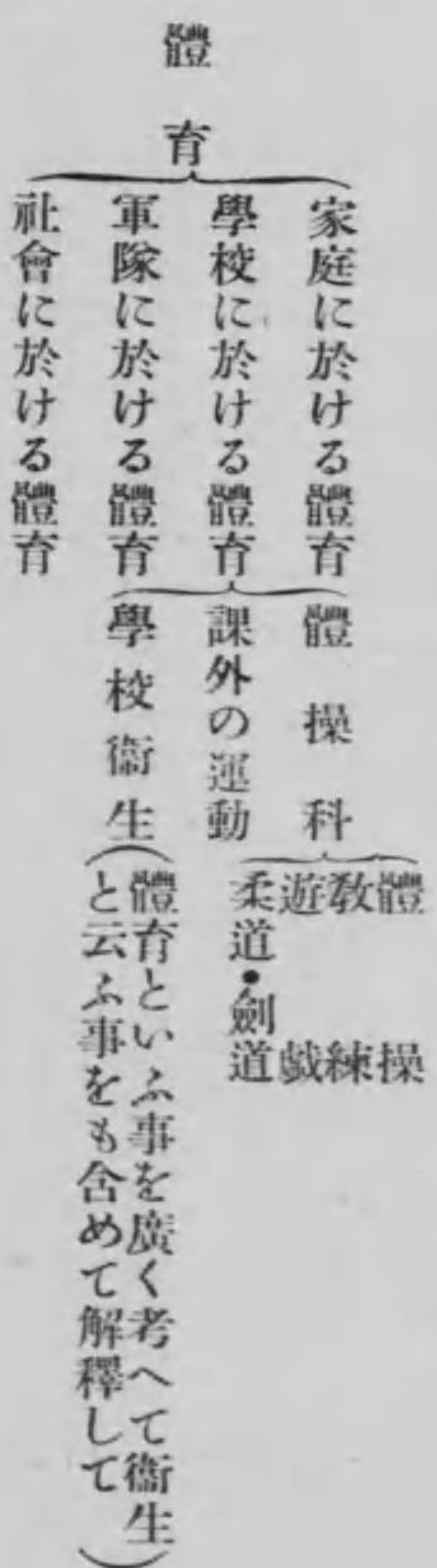
器具器械を使ふべく、器具器械に使はれること

理想的のものではあるまい

て完全なものと云ふ事は出來まいと思ふ。今後教育者の技能が進み被教育者の體格が向上し、一般の人の體育に關する見識等が高くなつたならば、今の要目以上に理論上立派なものも出來る事であらうと思ふ。やがて進歩した時代の來る事を望んでゐる次第である。

第二編 教材論

第一章 體育の分類



體操科の教材に就いて述ぶる前に先づ右の表に就いて一言述べよう。

家庭體育と云ふのは家庭に於て行ふ體育を云ふので、或は朝冷水摩擦や深呼吸、二分間體操を行ふが如き、或は鞞毬、遊藝、圓木角力場を設けて運動せしむるが如きものである。

學校體育とは學校で行ふ體育全般を云ふので、體操科をはじめ始業前始業後、晝食後の休息時間、放課後等に行ふ運動等をも總稱したものである。

家庭體育
學校體育

軍隊體育

社會體育

軍隊體育とは軍隊で行ふ體育を云ふので説明する迄もない事である。

次に社會體育といふのは社會一般に行ふ運動をさして云ふのであつて、或は青年會、在郷軍人團、消防組、新聞社で開催する諸種の競技會等は之に屬する體育である。歐米諸國では此の社會體育が餘程進んでゐて、老若男女を問はず、或は職業の種類を問はず、盛んに行はれて居るといふことである。處が我が國の状態を見るに、從來體育と云へば主に學校體育と軍隊體育とのみを考へて居て、家庭體育や社會體育と云ふ事には一向頓着しなかつた傾向がある。然し吾人の一生中、學校體育や軍隊體育を受くる年限は、兩者を通じて受くる人でさへ八、九年乃至十數年で、これを越ゆる人は甚だ少い。而して他の大部分の生涯は専ら家庭にあつて養育せらるゝか社會に出て働くのである。如何に全國民の體位向上を計ると云つても、唯學校體育や軍隊體育にのみ其の責を委ねてゐては覺束ないから、是非とも家庭體育や社會體育を奨励すべく考へなければならぬ。特に都市に住んでゐる商人の子弟の如きは、切に家庭體育、社會體育奨励の必要を感ずるのである。昨今青年團或は在郷軍人

社會體育の必要

團・新聞社の發起にかゝる社會體育、或は個人として家庭にあつて行ふことの出來る諸種の簡易強健法等の實行せらるゝに至つたことは大いに慶賀すべき事であるが、まだ、獎勵の餘地は澤山ある事である。吾人の如く育英の道に携つて社會指導の任にある者は、或は講演會を開き、或は圖書の廻覽等を企て、一般の人々に體育の必要を自覺せしむると共に、一面には祭日や其の他規定の日に學校等の運動場を開いて實際の指導に當る等、全國民の體育を向上せしむる様に努めなければならぬと思ふ。

第二章 體操の教材解説

(備考) よく體操と體操科との語を混雜する事がある。體操科といへば體操も教練も遊戲も總稱した言葉で、單に體操と云へば體操科中の一の體操教練と肩を並べる體操を指すのである。尙普通には體操科を指して體操と云ふ事もあるが、本書では前記の如く區別して置くのである。

第一節 體操の特質

體操の特質
保護者會に於ける
奇聞

余が嘗て農村の小學校に奉職して尋常第六學年男を擔當して居た事があ
る。會、父兄會を開いた其の席上で、或物識りの保護者が「先生、學校で體操はな
ぜさせられますか」とたづねた。自分はさほどに深く考へてもゐなかつたの
で「それは身體を丈夫にする爲に行ふのです」と其の人は「それでは私の方
の子は學校に通ふのに毎日二里餘の道を往復して其の上歸宅しては山に薪
擔ひにも參りますし、米を擔つたり、畑を耕したりして十分運動はやつて居ま
す、大きい身體をして大事な時間を體操に費して下さるよりも、其の時間には
讀み、書き、算盤を教へて下さる譯には參りますまいか、尋常を卒業しても碌々
手紙一本書けぬではありませんか」といつた。他の保護者も「成程私も左様存
じますよ」……

これが都市の兒童の保護者であるならば、「自分達の子供は内に歸つても遊
ぶに広い場所があるでなし、又力仕事をさせる様な機會もないので、學校で體
操をして下さつたり其の他運動を獎勵して下さる事は御尤である」と考へて
居る人が多いに違ひ無いが、村落の兒童の保護者にはこの例の如く、何故に體

操をやつて下さるのだらうか位の考へを持つてゐる者も少くないと思ふ。否保護者許りではない、教師であつても一般の勞働との區別を考へて居ない人もある事ではないかと思ふ。

體操と勞働との差

體操に屬する諸種の運動はそれ／＼に身體の或一部分を發育せしむる爲とか、或は全身を同時に鍛練するとか云ふ獨特の目的を以て爲す運動で、其の終局の目的は必ず身體(精神をも含む)其の物にあるのである。従つて金銭や其の他の物品等を目的として身體を運動せしめてゐる所謂勞働とは根本の立脚點に於て其の趣を異にしてゐることは勿論、または等金銭や其の他の物品を目的とせないでも唯漫然と運動せんが爲にする運動とも違つてゐるのである。

つまり身體の各部を均齊に發育せしめ健康を保護増進すると云ふ目的を果す爲に、生理學や解剖學、心理學の示す所に基いて組まれた學理的、合理的、系統的の運動であり、又左様でなからねば體操としての權威の無いものである。體操の終局の目的は金銭にも或は其の他の物品にもない身心其の物にある。

畢竟主觀的のものであると云ふ事が云へる。これに對して一般の勞働等金銭其の他の物品を得る事を終局の目的として居るものは客觀的のものである。

そこで我々は切に感ずる事がある。それは何であるかといふに、吾人が身體の發達健康を増進せしむる事を目的として居る體操を教授するには、どうしても身體其のものに就いて研究しなければならぬといふことである。

それには即ち解剖學や生理學、心理學、病理學等を研究してこれに通じなければならぬ。身體の中でも特に運動と最も關係の深い筋肉、骨格、神経系、内臓諸器官に就いて特に精通しなければならぬ。是等の事に精通して初めて體操教授と云ふものが生きて來るのである。是等の種類の運動は何故に遅舉動でジリ／＼行はなければならぬか。是等の運動はなぜ呼唱をつけるかと有害であるか。かく臂を舉ぐれば何處の筋肉、骨格が動いて呼吸や血液循環に如何に影響を及ぼすものであるか等の理解が出來て來るものである。左様でなくて唯臂は如何様にあげなければならぬ。脚は如何様に振らな

生理學・解剖學・心理學等と體操との關係

基礎學に基いた體
操でないとは却つて
身體に害を及ぼす
ことである

ければならない等、表面の技術に關する事許り研究しても、それは甚だ權威に乏しいもので、少し悪く云へば輕業師が唯技術の巧妙と云ふ事許りを目的として稽古をして居るのと餘り異なる事はないのである。否是等基礎の研究を行はずして體操を行つて居ると唯權威に乏しいと云ふ様な事許りでなく、不知不識の間に千の庫より實である人の子の身體を損ひつゝあると云ふ様な悲惨な事に陥つて居る事がある。卑近な一例を挙げると、踵を上下する運動では上ぐる時も下ぐる時も同様に強く一二一二と活潑に行ふ方が非常に活潑でよい様である。然し靜に考へて見るに、踵を強く下ろすと自然踵を強く地に打ち附けてゐるのであつて、踵を強く打つ事は神経系を害する事が夥しい。吾人が高い處から飛び下りて踵を強く打つと頭がガーンと鳴るのと同様である。従つて此の運動では踵を上げる時は強く上げ、下ろす時は靜かに下ろす事が適切である。體操の中でも舉踵半屈膝其の場跳躍等斯くすべき場合は多々あるのである。次に懸垂運動の例でいへば、唯何の注意もせず、牛肉をブラ下げた様に懸垂すると胸廓は却つて狭小になつて害を伴ふ

ものである。正しく懸垂するには両手の幅は肩幅よりも廣くして、頭は何時も稍後屈して居る位にし、體を少し引き上げる様注意しなければならぬ。斯く懸垂して初めて胸廓も擴張する事が出来るのである。従つて女兒童などは爪先を地から離す懸垂運動等を無理に要求してはならない事等も自然に合點のゆく事である。初め何等それ等學理の事に氣附かず何氣無しに體操を教へて居て、後になつて今迄自分が教へて居た事が度々かゝる學理に悖つて居たと云ふ事を自覺した時は、實に徐に殺人罪でも犯して居たかの如くに膽を寒からしむるものである。體操の目的は身體の發育を促す事其のものにある。而してその目的を正しく達せしむるには是非基礎學の研究にとめなければならぬ事を切に感ずるのである。

吾々はお醫者さんでないから其の様な事を知る必要は無い。體操科に關しては、右向ケや左向ケ「前へ進メ」等或は手は斯く舉ぐべきもの、頭はかく屈ぐべきものと云ふことの大體の要領を知つて居れば事十分であると云ふ人もあるかも知れない。勿論それも必要には違ひないが、先づ生理學解剖學等に

關する書物の一頁を繕く事が、眞に力ある研究である事を切に感ずる次第である。

第二節 下肢の運動

下肢の運動

下肢の運動は下肢と腰帶とを使つて行ふ運動で其の主目的とする處も下肢と腰帶とを發達せしむるにある。

四足獸と異つて人類の如く下肢で直立して居るものは、下肢や腰帶の發達如何に依つて健康上にも亦動作の敏活か遲鈍かと云ふ事にも大關係を及ぼすものである。特に一般邦人の身長に就いて考へるに、邦人の身長が概して歐米人に劣つて居ると云ふことは一般の認むるところであるが、身長が低いと云つても腰から上は大して違はなく、下肢の發達の違ふのが甚だしい様である。同じ邦人でも同年輩で身長が違つて居るものを調べて見ると多くは脚の長さの違ふのが多いのである。實際西洋人の脚の長いには驚くが、西洋人の脚が長いのではなくて邦人の脚が短いのかも知れない。短い上に

邦人の身長と下肢の運動

膝を曲げて、ケクワン／＼歩む人が多い様である。

邦人の脚の短くなつた原因も多々ある事であらうが、平常の生活に膝を屈する場合の多い事が主なる原因ではなからうか。第一子供の時に人に負はれるにも膝を屈げて負はれ、食事をするにも三才四才の時から坐して行ふし、職業にしても坐して行ふものが多い。日本でも上古には居坐といふ事はなかつたらしいが、中古から初まつた様で、この千年以上の習慣となつてゐる居坐の生活といふ事が脚の短い大原因であると思ふのである。近くは大正四年に軍醫吉田章信氏が栃木縣河内郡の壯丁検査に於て立業者と坐業者計三百六十餘名の身長を比較調査されたところが、實に九分の差があつたと云ふ事である。

しからば邦人の身長を増加するには如何にしたならよいのであるか。營養物を多く取るとか、衣服を改良するとか、家屋を宏大にするとか、或は居坐の生活法を改良するとか、其の方法は色々あるであらうが、目下の場合吾人が此の體操教授に於て注意すべき事は、常に膝を伸ばさせると云ふ事である。下

肢の運動には舉踵舉踵半屈膝舉踵屈膝舉股等膝の關節を伸す運動が多いので、教授の際などは常に「膝を伸して伸して」と連呼する様に留意したいものである。自分は以前奉職した或學校で受持の高等第二學年の男兒童に甚だしく膝の屈つてゐる者があつたので、其の兒童には暇ある毎に舉踵半屈膝の運動と脚を左右に開いて掌で膝蓋骨の上をおさへ、左右の膝を交互に伸す運動を勵行せしめて居たが、四月の初めから六月の終迄の三ヶ月間に普通の人の膝の如くに直つて身長一寸餘を増した經驗を得た事がある。

下肢の運動の主目的に就いては初めに述べた如くであるが、尙、下肢は心臓を距る事が遠い故に、此の部の運動を行ふ時は血液を下肢の方に導いて全身の血液の循環を促進し生理的機能を整へる効がある。また精神上から云ふ時は靜止した後に行へば精神を快活にし、興奮して居る後に行へば平穩に赴かしむる効がある。體操科教授には始めには準備運動として行ひ、終りには整理運動として行ふがよい。

(下肢の運動で左右交互に行ふものは左足から始むるを普通とす)

足尖閉閉

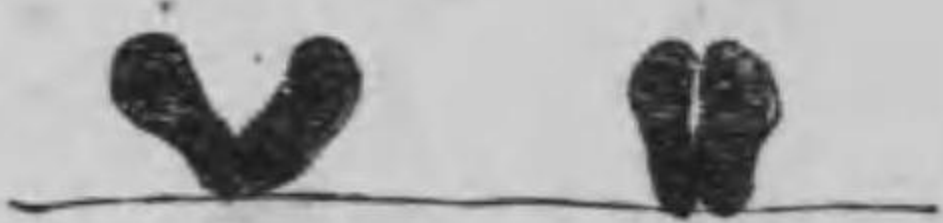
足尖閉閉

(直立、手腰直立)

足尖を合せ—合せ

足尖を開け—開け

(なほれ)



足左(右)出

足左(右)出

(直立、手腰直立)

左(右)足を左(右)に出

せ—出せ

足を—元へ(なほれ)



○足尖を高く上げて行へば運動につれて上體動搖し、又、足尖で地を擦つて行へば動作が鈍くなる。要は足尖で地を擦らぬ程度で少し上げて行ふこと。

○兩踵を開かず膝を屈げず腰から上を動かさぬ様行ふこと、(上體を動かす弊に最も陥り易し)

○足を出す幅は約二足餘出し過ぎれば姿勢が崩れ易くて運動が困難であり、出す事が少ければ運動の効果が少い。

○足を真横に出さずして斜前或は

斜後に出すと體の正面を失ひ易い。上體と頭を正面に向けた儘行ふこと。

○體重は兩足に平等にかゝること。

○足を出すにも引くにも地を擦らぬこと。

○足を引くには足尖で地を突く様にして元に戻すこと。

○足尖の方向は元の儘で内外何れにも向き過ぎぬこと。

○此の運動の進んだ後は上學年て踵上下、舉踵半屈膝、臂屈伸運動等と結合して行ふことが變化に富んで面白く又有効である。



側歩

(直立、手腰直立)

何歩左(右)へ——進め

○「足左(右)出」の要領で左(右)足を左(右)へ出し右(左)足を其の方へ引きつけて示された歩數だけ側方にすすむ。

○上體を左右に振らぬ様にして行ふ。其の他の要領は、足左(右)出の要領に同じ。

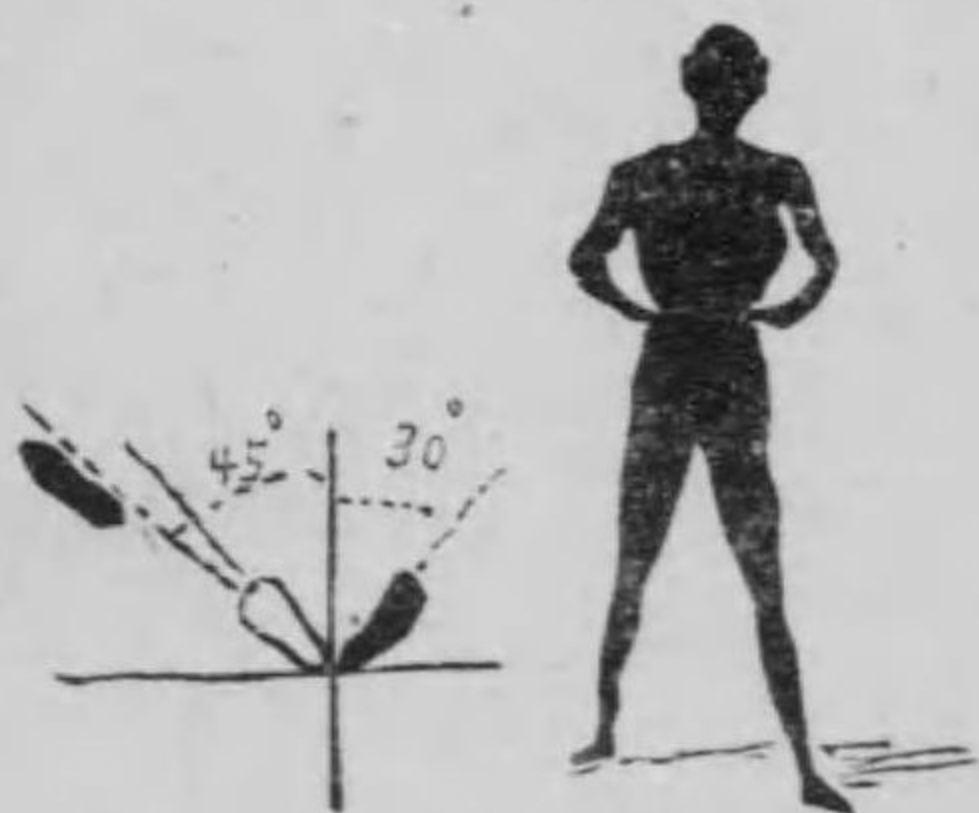
○熟しても數歩に止め餘り歩數多きに過ぎぬこと。

○最も注意すべきことは上體を正面に向けず斜に向け易いことである。飽く迄上體を正面に向けて行ふこと。

足斜前(後)出

足斜前(後)出

(直立、手腰直立)
左(右)足を斜前後に出せ—出せ
足を元へ(なほれ)



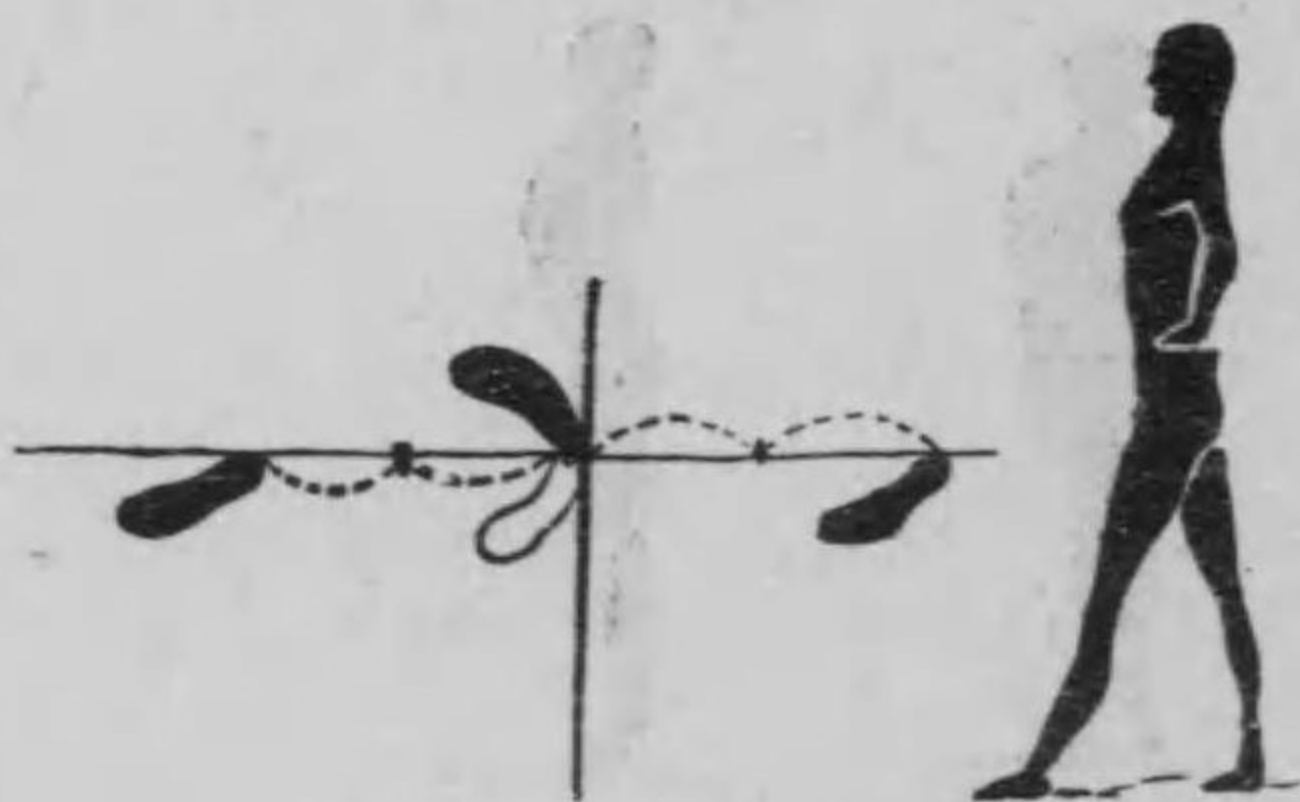
- 足を出す距離は稍二足餘。
- 體重は兩足に平等にかくること。
- 足で地を擦らぬやうにして出すことや、地を足尖で突く様にして足を戻すこと等は、足左(右)出の運動に同じ。
- 熟するに従つて上學年では踵上下、舉踵半屈膝、臂屈伸運動等も結合して行ふこと面白し。

七〇

足前(後)出

足前(後)出

(直立、手腰直立)
左(右)足を前後に出せ—出せ
足をもとへ(なほれ)



- 足を出す距離は約二足。
- 體重は兩足で平等に支ふること。
- 足尖で地を擦らぬやうにして出すこと、足尖で地を突くやうにして戻すこと、熟するに従つて踵上下、舉踵半屈膝、臂屈伸運動と結合して行ふこと等、足左(右)出の運動に同じ。

前(後)歩

前(後)歩

(直立、手腰直立)

第二章 體操の教材解説

- 一步の時には、足前(後)出の要領に同じ。
- 二歩以上の時は側歩の如く一步毎に兩足を揃へず行進の如くして示された歩數だけ進む。

七一

踵上下

踵上下

(直立、手腰直立)
(閉足直立、手腰閉足直立)

踵を上げ—あげ
踵を下ろせ—下ろせ(元へ)



○特に注意すべきは上體を前後に動搖せしめざること。
其の他の注意は側歩に同じ。

○踵を離さずして成る可く高く上げ、足の爪先で立つやうにし、足首膝を十分伸ばすこと。

○踵を上ぐる時は強く上げ、下ろす時は静かに下ろすこと、急に踵を下ろして強く打てば神経系を害す。

○頭や上體を前後に傾けぬこと。

○熟すれば踵を上げた時間を長くし下ろした時間を短くして不平

等の調律で行ふ方運動量多し。

○簡単な運動であるが蹠腓脛の諸筋を強く運動せしめ脚や腰の姿勢を正しくするに効多し。

○舉踵屈膝運動や跳躍運動の基礎となる重要な運動である。

○一方の脚に體重を託して一方の脚を前に振り出し、振り上げた時は脚を途中に止むる事なく一舉動の中に元に復す。

○足尖は自然に伸ばして輕快にふる。

○上體を前後に傾け易し特に注意

脚前振

脚前振

(手腰直立)
脚を前にふれ—ふれ。



脚側振

脚側振

(手腰直立)
脚を左右にふれ
ふれ



- 腰を折つたり腹を出だす弊に陥り易し。
- 立てゝゐる脚の膝を屈げぬこと。
- 無理に姿勢を崩して迄も脚を上げようとするのは不可。
- 十分氣合を込めて行はすこと。
- 特に注意すべきは身體を左右に動搖せぬやう行はすこと。
- 要領及び其の他の注意は脚前振運動に同じ。
- 踵を離さぬやうに行ふこと。

舉踵半屈膝

舉踵半屈膝

直立
開脚直立
手腰
足斜(前)後出
直立

踵をあげ—あげ
膝を半ば屈げ—屈
げ
膝を伸ばせ—伸ば
せ
踵を下ろせ—下ろ
せ



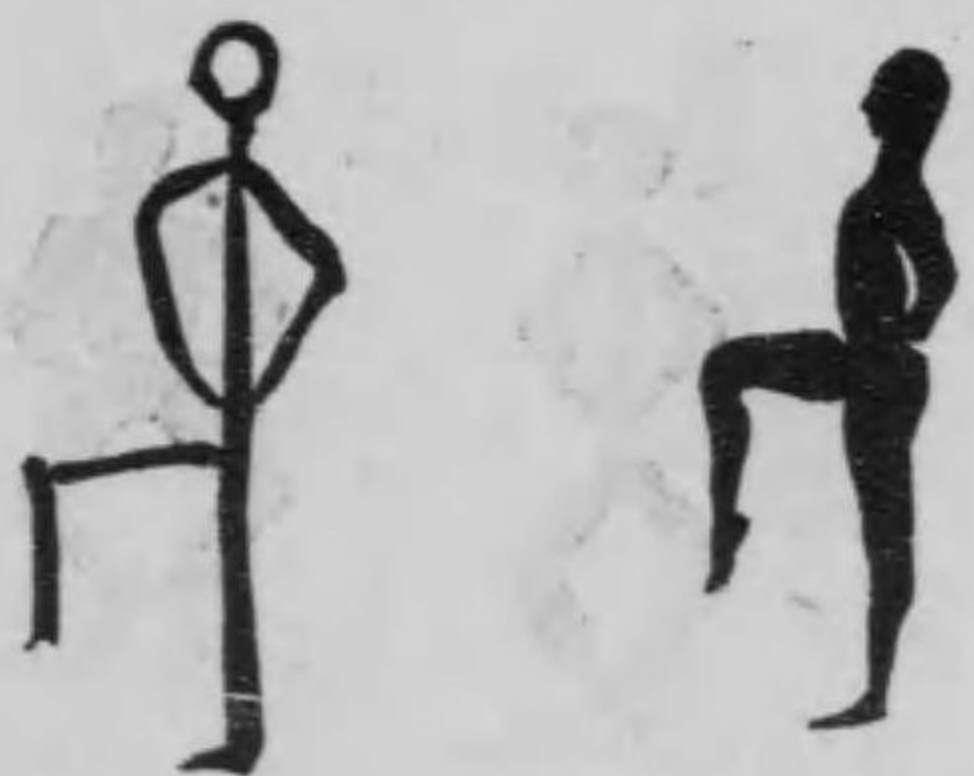
- 膝を半ば屈げた時は特に足の指先を力を含め、腰を正しく保つやうにしないと上體が前に傾き易い。
- 第三舉動の膝を伸ばす時に最も力を含め十分に伸ばすこと。
- 熟した時は不平等の調律で第三舉動の膝を伸ばし踵を擧げた姿勢を稍長く保たしむる様に行はしむ。つまり一、二、三—四、と呼唱を呼ばしむ。
- 足首、膝、腰の三個の關節の屈伸を自由にする運動で、矮小なる日本人には特に奨励すべき運動の一

屈膝舉股

屈膝舉股

手腰 直立
閉足直立

左(右)膝を屈げ股を
舉げ—あげ
足を—もとへ



つである。

○確實に體重を一方の脚に託して居らぬと脚前(側)振運動よりも上體が前後に動揺し易い。

○膝を屈げて股を上げた脚の脛は眞直に垂れ足尖は下方を向くと。

○膝を伸して足を元に復する時は足尖から地につけること。

○本運動の準備運動としては股を高く舉ぐる足踏を行はしむることが有効である。

○本運動は腹の運動としても行は

しむるを可とす。

○足を出した後に膝を屈ぐるのではなく膝を屈げつゝ足を前に出すのである。

○足を前に出す距離は約三足。

○體重は兩足で支ふること。

○足を引き戻す時は足の指尖で地を突くやうにすること。

○上體がブラ／＼前後に動揺し易いので眞直に保つこと。

○脚を斜前に出したり體の正面を變ずるが如きこと無きやう。

○踏み出した脚の膝は十分に屈げ

屈膝足前出

屈膝足前出

(手腰直立)

左(右)膝を屈げ足を
前に出せ—出せ
足を—もとへ



(膝頭と足の指尖が垂直になる位)
他の脚は十分伸ばすこと。
◎特に後脚の踵を地より離さぬこと。



屈膝足左(右)出

屈膝足左(右)出

(手腰直立)

左(右)膝を屈げ足を
左(右)に出せ—だせ
足を—もとへ

◎特に陥り易きは足を出す方向に
上體を傾け易きこと。
◎其の他は足を出す方向を異にする外屈膝足前出の運動に同じ。

備考 要目に「足各方出踵上下」「足各方出舉踵半屈膝」の運動があるが、是等は足を各方に出す運動と踵の上下及び舉踵半屈膝とを結合したものであるから、教授上の諸注意はそれ〴〵單獨の運動の條に掲げたものを参照せられたし。

第三節 上肢の運動

上肢の運動

上肢の運動は上肢と肩帶とに依る運動で、其の目的とする處は上肢・肩帶・胸を發育せしめ且強大ならしむるにある。

上肢の強大であるか否かは吾人が平常の作業を行ふのに大いに關係するもので、其の練習の頗る必要な事は申す迄もない事であるが、特に注目すべき事は上肢の運動が胸廓を發育せしむる上に頗る有効である事である。吾々人類は下肢で歩行し、上肢を以て歩行すると云ふ様な事はないが、上翼を以て飛翔して居る鳥類の胸を見るに、軀幹部全部が殆ど胸廓であると云つて差支無い位に發達して居るのである。上肢を歩行に使用して居る四足獸の胸廓

上肢の運動と胸廓の擴張
鳥類及び四足獸と人類

を見ても人類の胸廓よりはズツト發達して居る。これを見ても上肢を使ふ事が如何に胸廓の發達に有利であるか、明かであらう。毎日鋤鎌をとつて働く農夫の方が力仕事をしない商人よりも概して胸廓が發達して居る。児童の例をとつて見ても、村落の児童は木に登つたり、鎌を握つて木を切つたり、或は薪や穀物等を運搬する等割合に上肢を使ふ仕事を多くするので自然胸廓も大であるが、都市の児童になるとそれ等の仕事をしようと思つてもする機会が無い。従つて上肢を使用する事が少いので身長に比較して胸廓が小さなりとした児童が多いのである。従つて都市の學校に於ては登り棒、吊繩、吊棒、柵、鐵棒等懸垂や攀登用の道具を多く設備して懸垂や攀登運動を奨励する必要がある。

又、此の運動は下肢の運動と同じく全身の血液循環を促進し精神を快活に赴かしむるに効果あるものである。

○手の五指を揃へ、指先に迄力を込

屈臂

屈臂

(直立、開脚直立)

臂を下げ—屈け

臂を下に伸ばせ—

伸ばせ

(直れ) (元へ)



め、肘を體側から離さず上膊を動かさぬ氣持で前臂ばかりを屈ぐ、屈ぐる時には手の指が最捷徑を通るやうにす。下學年や女兒童にあつては肘を體側から離して肩の高さに迄も上げて臂を屈ぐる弊に陥り易い。

○腕部が肩の前に來易いのでつとめて肩の外側に來る様にし、肘は體側につけた儘下方に張る様にして胸を張りつゝ屈ぐ。

○下に伸ばす時は掌で股を打ち安心した様な氣持で強く伸ばさぬ傾向が多いが、之も十分力を入れ

臂左右及下伸

臂左右及び下伸

(直立、開脚直立)

臂を左右に伸ばせ

—伸ばせ

臂を下に伸ばせ—

伸ばせ

臂を左右、下に伸ば

せ—のばせ



股を打たぬ様にして伸ばさしむ
○臂の屈伸につれて腰から上を前
後にふらぬ様氣をつくること

○臂を左右に伸ばした時は手の指
尖に迄力を入れ兩臂を肩の高さ
にす。

○掌を前に向け易いので真下に向
くるやうに氣をつく。

○臂の屈伸につれて頭や肩を前後
にふらぬこと。

○其の他、屈臂運動の條に同じ。

○臂上伸の場合は初歩だけ兩手の

臂上及下伸

臂上及び下伸

(直立、開脚直立)

臂を上伸ばせ—

伸ばせ

臂を下に伸ばせ—

伸ばせ

臂を上下に伸ばせ

—のばせ



幅を肩幅より、廣くし熟した後で
も肩幅よりは稍、廣くすること。

○掌が前に向き易い、確實に向き合
すこと。

○肘を折らぬこと。

○側面から見ると臂が頭より前に
伸びて居る事がよくわかる。臂
は頭の兩側に伸ばすこと。

○臂を上伸ばす場合に特に肩を
引き腹を出だす事が多い、十分膝
を伸ばし腰を据え置くこと。

○手の先を眼の高さに上げようと
するので高く成り勝である。臂

臂前及下伸

臂前及び下伸

(直立、開脚直立)

第二章 體操の教材解説

臂を前に伸ばせ—
伸ばせ
臂を下に伸ばせ—
伸ばせ
臂を前下に伸ばせ—
のばせ



は肩の高さに伸ばすこと。
○両手の幅は肩幅より稍、廣くす。
○兩臂を前に伸ばす調子に肩を後ろに引き易くて胸を狭くする恐がある。胸の姿勢を崩さぬやうにして臂を前に伸ばすこと。

臂左右・上・下伸

臂左右・上・下伸

(直立、開脚直立)

臂を左右・上下に伸ばせ—のばせ

○運動の要領は前にそれゝ示したものである。
○各方に伸ばす順序は左右・前・下。
○總じて臂屈伸運動は初歩にあつては運動の要領を正確に會得せしむる爲に緩く、屈伸共に平等の調律で行ひ、熟したならば屈臂の

臂左右・上・前・下伸

臂左右・上・前・下伸

臂を左右・上前下に伸ばせ—のばせ

姿勢よりも伸臂の姿勢の場合の方を長く保たしむ。
○なぜかといへば吾人は平生臂を屈ぐる場合が多くて伸ばす機会が少い。従つて此の運動では屈筋よりも伸筋を鍛練するのが主であるからである。
○臂の屈伸運動に熟した場合は下肢の運動の足の各方出舉踵の運動と結合して高學年に行はしむ。

「直立」より行ふには
○肘を折つて側方に張りつゝ、最短距離をとつて肩の高さにあぐ。

臂前屈

臂前屈

(直立、臂側伸直立)

臂を前に屈げ―屈

げ

臂を―もとへ(なほ

れ)



○肘は肩の真横より、稍、後方に張る様にす、肩より前或は斜後下方に出すは不可。

○五指は揃へて乳の處に位置する様にし、掌は下に向く。

○直れて五指が最短距離を通る様にし、臂を下に伸ばし直立に復す。

〔臂側伸直立〕より行ふとは

○上膊は動かす事なく前臂を上膊の前に平かに屈げ、指は乳の處に位置す。掌は下方に向く。

○、なほれで前臂を開いて、側伸直立に復す。

一般に注意すべき點は

臂左右開

臂左右開

(臂側開)

(臂前屈)直立

臂を左右に開け

ひらけ。

臂を―もとへ(なほれ)



○肘を前に出し、両手の指先を接近せしめ、それが爲に胸を狭くするが如きことなきやう。

○臂は後方にも張り過ぎず、又下方に垂るゝが如きことなく、肩の真横乃至稍、後方に張ること。

○臂の屈伸につれて上體を前後に動かす弊に陥らぬやう。

○上膊を動かす事なく、前臂を側方に開く。

○臂を左右に開いた時に、両手が低くなつたり、或は後方に無理に開き過ぎたりする事なく、真横か或

臂左右振

臂左右振

(臂側振)

(臂前屈直立)

臂を左右に振れ—
ふれ



は稍、後方に張る位にす。
○第二動で初めの「臂前屈直立」に復す。

○運動するに従つて頭や肩等を動かさぬこと。

○「臂左右開」の運動の要領に従つて、臂を側開するや否やとゞむる事なく直に前屈姿勢に復す。つまり一舉動の中に側開と前屈とを行ふ。

○側開は特に強く行ひ其の反動で前屈に復せしむる様な氣持で行ふ。

臂左右舉

臂左右舉

(臂側舉)

(直立開脚直立)

臂を左右に舉げ— (臂側伸に同じ)
あげ
臂を下に下ろせ—
下ろせ(なほれ)

○側開する場合に頭や肩を前に傾けやすく、前屈に復する時に胸を狭小にしやすし。

○特に指を揃へ指先に力を入れ臂を伸ばした儘肩の高さにあぐ。

○力を入れ過ぎて肩迄上下させぬこと。反復して行ふ場合は下に下ろした時一寸力をぬき、又力を込めてあぐるやうにす。

○兩臂は肩幅より廣くして舉ぐ。

○指先を眼の高さにあげようとするので高くなり易い、肩の高さに

臂前舉

臂前舉

(直立開脚直立)

臂を前にあげ—あ (臂前伸に同じ)

第二章 體操の材料解説

げ

臂を下におろせ—
下ろせ(なほれ)

あぐること。

○肩を引いて胸を狭くしたり腹を出すが如きことなきやう。

○臂を一度左右に挙げ、掌を上を反しつゝ上舉す。

○上舉する間に掌を反すには小指を軸として後ろに反す氣持で行ふ事。

○臂を下ろすには掌を下に反しつゝ左右に下ろし、次に下に下ろす。

○特に手の指先に力を入れぬと動作が遅鈍になり易い。

○初歩にあつては一度左右で止め

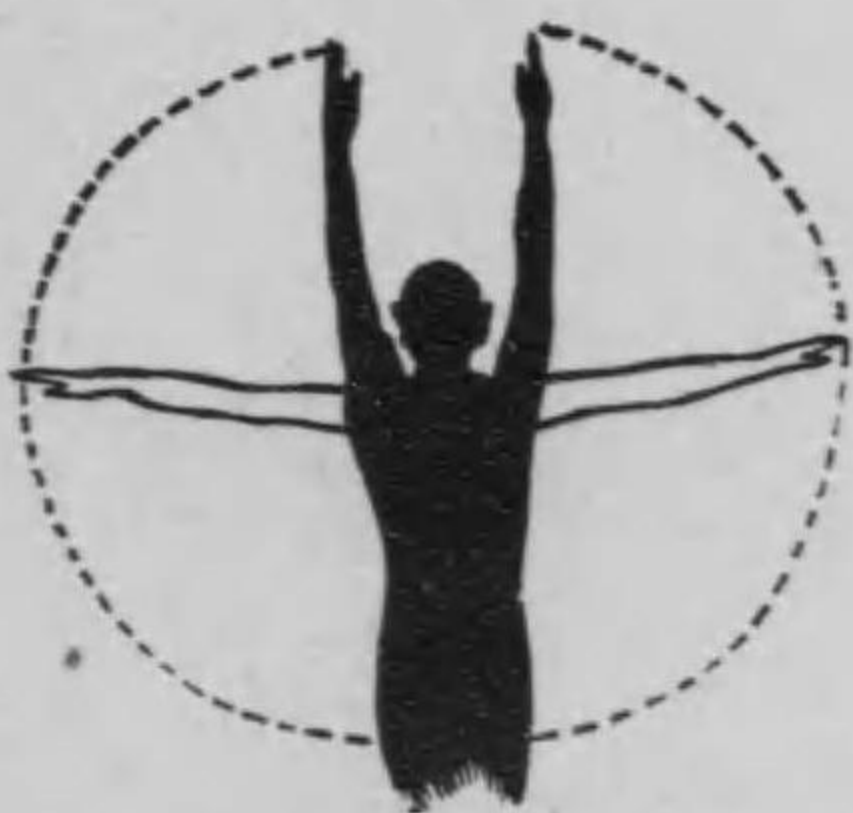
臂側上舉

臂側上舉

(臂左右上舉)

(直立、開脚直立)

臂を左右より上に
あげ—あげ
臂を左右より下に
下ろせ—下ろせ



次に上舉し、下すにも一度左右で止めて下すといふ工合に四舉で行ひ、熟したならば左右で止めず直に上げ又下す。但し後者の場合は調子を稍緩くす。

臂前上舉

臂前上舉

(直立、開脚直立)

臂を前より上に舉
げ—あげ
臂を前より下に下
ろせ—下ろせ



○臂を一度前にあげ次に上に舉ぐ。
○上に挙げた場合は頭を正しく保ち其の兩側に舉ぐ。
○掌は正しく向き合ふやう。

○運動につけて腹や肩を前後に動搖させぬやう腰から下を確實に保つこと。

○左右上舉と同じく初歩にあつて

は一度前に止め次に上にあぐ、熟したならば二舉動で行ふ。即ち前で止むる事なく直に上に舉げ又直に下に下ろす。但し其の場合には調子を稍、緩くす。

◎熟した後は「臂前上舉」と「臂側上舉」とを組合せて行ふことも可なるべし。

◎要目中に「臂前上舉」及び「屈膝足前出」「臂側上舉」及び「屈膝足側出」「臂各方伸」及び「足各方出舉踵」の運動がある。是等の運動の要領及び注意點はそれ／＼前述の各運動の條を参照すること。

臂上下振

臂上下振

(直立、開脚直立)

臂を上下に振れ—
ふれ

○臂を前から上にあげて前から下に下ろす運動を一舉動の中に行ふものである。

○肘を屈げない様に注意し指尖に迄力を込めて上下にする。

○特に努めなければならぬ事はつとめて臂を後方に迄振るやうにしなれば斜前上方に迄しか振らないで直に下ろす様な弊に陥り易いことである。

◎腰から下を餘程確實に保つて居ないと臂を上下に振る勢で腹や頭を前後に動かしたり膝を屈げる様な弊に陥り易い。

備考 熟達したる場合は臂側上舉足側出屈膝、臂前上舉足前出屈膝、或は臂側上舉（一舉動で行ふ）屈膝足側出、臂前上舉（一舉動で行ふ）屈膝足前出等上肢と下肢と組合せて同時に行ふ事が有利である。

第四節 頭の運動

頭の運動

頭の運動は頸部の諸筋肉による運動で、其の目的とする處は頸部の筋肉を發達せしめて頭の運動を自由にし且頭の維持を正しくするにある。人として頭を正しく保つことは精神的に心を正しうし、品格を保つ上に大いに利益がある許りでなく、身體的にも胸廓を擴張し脊柱を正しくし頭部の血液循環を順當にする等の利益あるものである。

試に近視眼の人に就いて注意して見ると、眼がよく見えぬために其の大部分は頭を前に垂れ、脊柱も前に曲つて居るのが多い。概して邦人は頭を前に垂るゝ傾が多い。特に男子よりも女子、女子の中でも十四五歳以上の女に多い。勿論女子は裁縫等下向きの仕事をする事が多いので自然左様な傾にな

一般に邦人は頭を前に垂る

かゞみ女

る事でもあらうが、又一面には日本では從來、かゞみ女など云つて正しく頭を上げて居るよりも前に傾けて上體を前にかゞめて居る者の方を上品な者として要求して居た爲に、自然一般家庭に於てもそれ等を要求する様な事になつて姿勢は悪く胸は狭小になる様な結果に陥つたのであると思はれる。高學年の女子などには一般に頭の運動や胸背懸垂運動等を勵行して姿勢を正しく保たしめると云ふ事に留意しなければならぬ。單に體操ばかりでなく遊戯に就ても上に向いて行ふ様な種類のものを選びたい。

又本運動は思考を繼續した後に行へば腦の血液循環を順良にする等の効果ある運動であるから、普通の課業中臨時に行はしめる事も有効な場合が多い。

○先づ顎を引いて然る後屈ぐ、屈ぐるには後頭部を斜後方に引き上げる様な氣持で行ふこと。

頭後屈

頭後屈

(直立、手腰直立)

(手胸直立)

頭を後ろに屈げ—

まげ

頭をおこせ—おこ

せ

(頭を—もとへ)



正



不正

○着眼點は遠くに定め頭につれて上方に移すこと。

◎息は止めず常に自由に呼吸しつゝ行ふこと。一呼吸間に行ふには後屈の時に吸ひ頭を復する時に吐く。

○初歩にあつては顎を前に出す傾向が多いので一方の手で顎をおさへつゝ行はしむること効果多し。

○頭の後屈につれて肩迄上ぐる弊に陥り易い。此の時は「手胸姿勢」を用ひ肘を下に張る様にして行はしむること。

頭前屈

頭前屈

(直立、手腰直立)

(手胸直立)

頭を前に屈げ—ま

げ

頭をおこせ—おこ

せ

(頭を—もとへ)



○頭を元に復した時安心の態で顎を前に突き出す様になり易い、顎は常に引き置くこと。

○顎を前に突き出し易いので特に注意すること(初歩の間は片手で顎をおさへ行はしむること)

○呼吸は止めずして行ふこと。

○着眼點は遠くの處につけ頭の前屈と共に稍、下方に下ぐるること。

○後頭部を頭の最上部になす様な氣持で行ふこと。

○熟した後は「頭後屈」と結びつけて行ふこともよろし。

頭左右轉

頭左右轉

(直立、手腰直立)

(手胸直立)

頭を左右に廻はせ

—廻はせ

頭を—もとへ



○頸を引き呼吸を中止せず静かに出来るだけシリ／＼廻はすこと。
○着眼點は遠くに定め置いて頭を廻はし、頭の轉ずるにつれて着眼點を移すこと。

◎頭を廻はす方の肩が前に出たり或は高くなつたり、又反對の方向の肩が後ろに引け或は下がる等の弊に陥り易い。

○初めは一方のみ練習し熟した時は左右連續して行ふ。連續して行ふ場合は中途で止めず二舉動で行ふをよしとす。

頭左右屈

頭左右屈

(直立、手腰直立)

(手胸直立)

頭を左(右)に屈指—

屈指

頭を—もとへ



○着眼點は遠くに定め置いて屈しても同一の着眼點によること。

○顔を斜下方に向くる兒童が多い、是等には初めから着眼點を正視する様特に注意し置くこと。

○肩が上つたり下つたりせぬ様。

○初めは一方に許り屈指、熟した後は左右交互連續して行はすこと。

胸の運動

第五節

胸の運動

此の運動は背の方の筋肉を收縮せしめ胸腹の筋肉を伸張せしめ胸を張つて上體を後ろに屈ぐるもので、其の目的とする處は、肋骨を舉上し胸廓を擴張して呼吸器官を練習するのを第一の目的とし、兼ねて脊柱の彎曲を防ぎ、且矯

正し腹筋を強くし血液の循環や消化の機能等を盛んならしむるにあるのである。

此の運動は吾人にとつて最も大切な呼吸器官即ち肺を練習する體操である。運動の種類としては上體後屈の一種ある許りであるが、其の要領が甚だ六ヶ敷く、或は上體前屈運動の様になり、又は體後倒の腹の運動になり易い餘程細密な注意を以て練習すべきである。

○要領をあやまつて腹を出し胸を引いて却つて胸を狭くする弊に陥り易い、初歩の間は手を胸にとらしめて胸廓の擴張する工合を手で探らせて自覺せしめつゝ行はしむる事がよい。

○頭後屈の場合呼吸を中止し顔を

上體後屈

上體後屈

手胸 足前出直立
手腰 開脚直立
臂側伸 直立
臂上伸 閉足直立
上體を後ろに屈げ
まげ
上體を—おこせ



眞紅にした後、體をおこすが如きは血液の循環に甚だしい害がある。呼吸を中絶しない様にして運動を繼續するがよい。

○胸ばかり後屈して頭だけ起す様な事なく胸と共に頭も後屈すること。

○臂側伸直立から上體を後屈するには掌を上へ反へしつゝ行ふ。掌を反へすには小指を中心として反へすやうにし、反へした臂を下に下ぐると胸廓の擴張を妨ぐるので臂を肩の高さよりも稍高い處に止む。上體を起すと共に

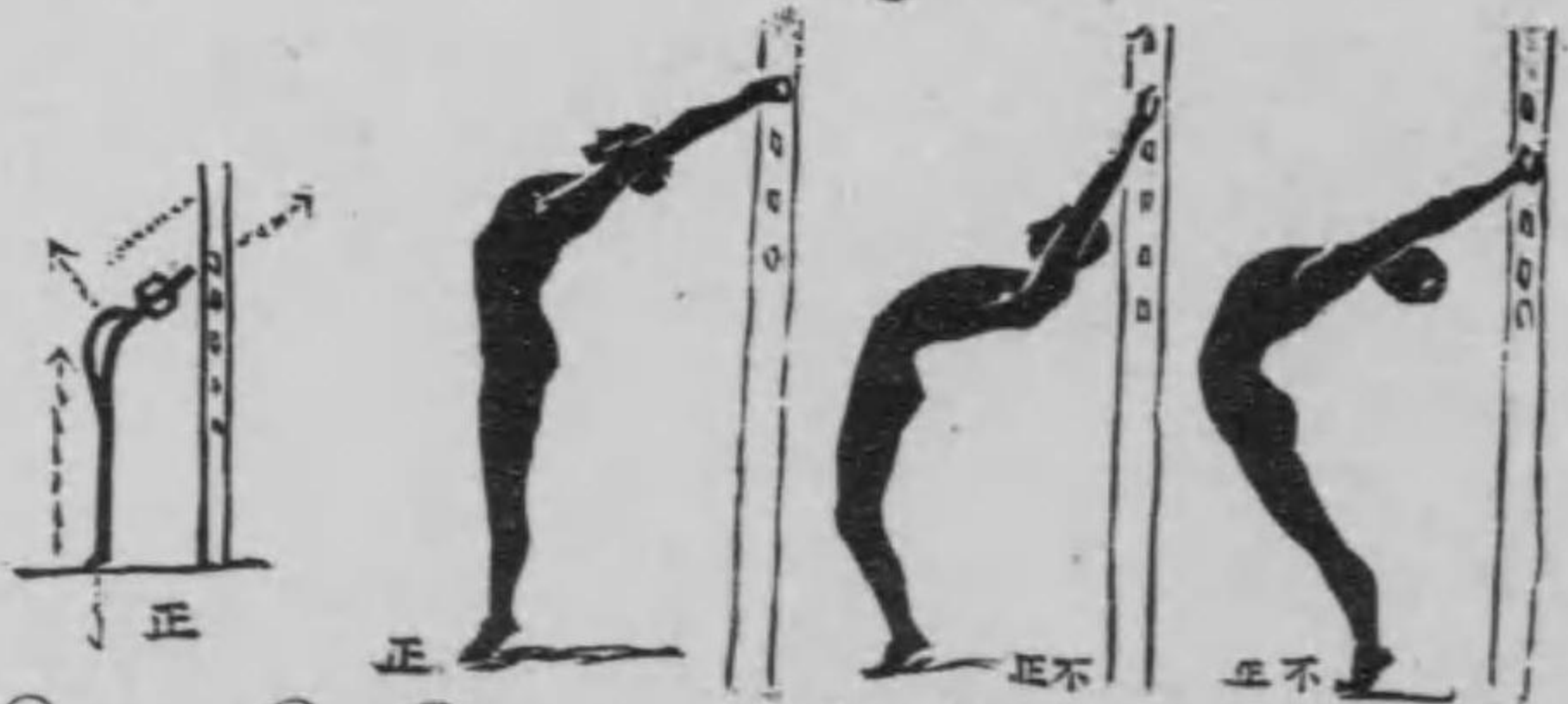
臂も反へして掌を下に向く。
 ○臂上伸姿勢から上體を後屈する場合は後屈の度合は實に僅少である。屈げ足らぬと思つて無理に屈げ腹を出すに至つては弊を伴ふに至る。伸ばした臂も上體後屈に従つて後にやること。
 ○運動は頗る緩徐に行ふこと。

○肋木等にかゝらしむる號令は臂を上伸に伸ばせ—伸ばせ。上體を後ろに屈げ—屈げ。かゝれ。
 ○足の位置は初めは肋木との距離を一足位にし次第に熟するに従

肋木等支持
 上體後屈舉踵

肋木等支持
 上體後屈舉踵

(臂上伸) 閉足直立
 開脚直立
 (體後屈)
 踵をあげ—あげ
 踵を下ろせ—下ろせ



つて遠くし、後には一步の距離餘で行ふ位にす。
 ○手で支持物を握る高さは臂を上伸に伸ばし體を後屈して拇指の當る高さの處を適當とす。
 ○兩手の幅は肩よりも稍廣きこと。
 ○踵を靜かに強く上ぐると同時に一層臂を突張つて胸を前に張り出すこと。
 ○頭は兩臂の間にあること。
 ○踵を下ろした時も上體後屈の姿勢を崩さぬこと。
 ○幫助者は運動者の側面に位置して初歩の時は一方の手では兩肩

胛骨の間を徐々に押し上げ他の一方の手で腹部の出ぬ様おさへて運動を助け、其の他頭は兩臂の間にあるか否か、顎を引いて頭を後屈して居るか否か、肘は伸びてゐるか、踵は十分あげられて居るか否か等に注意す。

◎ 幫助者が言葉を發すると喧噪を來たす事故常に無言の儘眼と手とを働かして批正すること。

背の運動

第六節 背の運動

此の運動は下肢上肢軀幹等に行はれるものであるが、運動の目的とする處は首から腰に至る背部の諸筋肉を練習し頭腰及び特に脊柱を正しくし、又胸

廓を擴張するにあるのである。

人類の様に平常直立して居るものには端正な姿勢を維持する爲に脊柱を正しくすると云ふ事は特に大切である。特に邦人は平生居坐の生活をして居る爲脊の曲つて居る者が多い様である。で、吾々は兒童の背部諸筋を練習して脊柱彎曲を豫防する事は頗る大切である。

○ 最も陥り易い弊は背を圓くする事である。上體を前に屈ぐる場合は先づ膝を十分伸ばして腰から下を突つ張り、顎を引き、胸を前に張る様にし、直立して居る場合の脊柱の状態其の儘腰から上を前に届ぐ。

○ 着眼點は遠くに定め置き、上體を

上體前屈

上體前屈

手腰 開脚直立
 屈臂
 臂前屈 直立
 手頸
 臂側伸
 臂上伸 閉足直立
 上體を前に屈げ—
 まげ
 上體をおこせ—お
 こせ



前屈するに従つて次第に下方に移すこと。餘り近き處に着眼すれば頭許り前に傾き、又上體は前屈しても着眼點を變へねば頭だけ起して居る事になる。眼は頭につれて動かすこと。

呼吸は止めず常に徐々に行ひつゝ運動を繼續すること。

○初歩にあつては屈ぐる度を少し熟するに従つて其の度を次第に増すこと。

○前屈する時は緩徐に行ひ、元に復する時はそれよりも稍速かに行ふこと。

○屈臂姿勢で行ふ場合は肘を特に下げ下方と後方に引く様にし胸を一層突き出す様にして上體を前屈すること。

○臂前屈姿勢で行ふ時は肘を後ろに張る様にして行ふこと。

○手頸姿勢で行ふ時には頭が最も前に傾き易いので特に着眼點と頸とに注意して行ふこと。

○臂上伸姿勢で行ふ場合は臂就中指先を後ろに引く様にして前屈すること。

○此の際は頭ばかり前に傾き易いので特に注意を要す。

屈膝足前出體前倒

屈膝足前出體前倒

手腰直立
 屈臂
 臂前屈
 手頭
 臂側伸
 臂上伸
 閉足直立
 左(右)膝を屈げ足を前に出し、體を前に倒せ—倒せ
 左(右)足を—もとへ



- 左右膝を屈げて約三步半餘程踏み出す。踏み出した脚の膝頭から下ろした垂線が略、同足尖に落ちる程度に膝を屈ぐ。
- 足を出す時は地をすらぬ様に踏み出し、引く時は足尖に力を入れて地を蹴る様にして戻す。
- 前なる脚の膝は十分屈ぐるが後なる脚の膝は十分伸ばすこと。
- 特に注意を要することは後ろの脚の踵を地から離さぬやうシツカリ踏みつけて置く事である。
- 體を前に傾け倒す度合は後なる脚と體とが略、一直線をなす位に行ふ。
- 頭許り前に傾いたり又起きて居たりせず脊柱と真直になる様に動かすこと。従つて着眼點は稍、下方に移動す。
- 體重は主に前脚に託す。
- 上體は特に兩肩は正しく等しく正面に向くこと(左脚を出した時は左肩が出て體が右に傾き易く、右脚を出した場合は右肩が出て體が右に向き易い)。
- 臂上伸姿勢が行ふ場合はつとめて臂を後ろに引く様に努力すること。

屈膝足後出體前倒

屈膝足後出體前倒

手腰 直立
 屈臂
 臂前臂
 手頸
 臂側伸
 臂上伸 閉足直立
 左(右)膝を屈げ右(左)足を後ろに出し體を前に倒せ—倒せ右(左)足を—もとへ

○此の運動は「屈膝足前出體前倒」の運動で足を前に出したのを後ろに出す運動とおもつてゐればよい。

○左膝は其の場で屈げて右足の方を約三步半餘程眞後ろに出し前脚の膝は膝頭から下ろした垂線が足尖に落つる位に屈げ後ろに出した脚の膝は十分に伸ばし踵を確實に地につく。

○足を眞後ろに出す處を斜後ろに出す等方向を違へぬこと。

○前運動と同じく上體や兩肩は正

しく正面に向けて運動を行ふこと。

○此の運動が「屈膝足前出體前倒」と異なる處は足を出す方向が斜の方と云ふ事と足を出す距離が約四步體前倒の時は約三步半位であること他は總べて「屈膝足前出體前倒」の運動に同じい故其の運動の條参照のこと。

○特に注意すべきは足を斜に出し體を斜に倒すとも上體は正面に向けること。

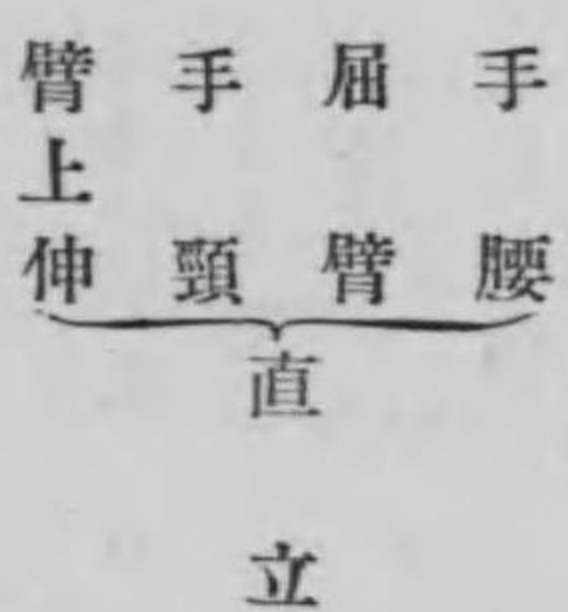
屈膝足斜前出體前倒

屈膝足斜前出體前倒

手腰 直立
 屈臂
 手頸
 臂上伸
 左(右)膝を屈げ足を斜前に出し體を前に倒せ—たふせ左(右)足を—もとへ

風膝足斜後出體前倒

屈膝足斜後出體前倒



左(右)膝を屈げ右(左)足を斜後ろに出し體を前に倒せ—倒せ

左(右)足を—もとへ

○足を斜後方に出すことと足を出す距離が約四歩(屈膝足後出體前倒は約三步半餘といふ事が違ふのみで他は總べて「屈膝足後出體前倒」運動に同じい故其の運動の條参照のこと。

○特に注意すべきは前運動と同じく足を斜後方に出し體を斜に倒すとも上體は常に正面を向いて居ること。

○非常に複雑な運動の様であるが唯上體を前屈する迄を始めの姿勢としそれに臂側開運動を加へたに過ぎぬ。上體前屈は一の姿勢であるから一度々々に起すのでなく前屈して置いて臂側開運動を反復するのである。

○臂を側方に開くには指尖迄力を入れ肩の高さを保つて可成後方に張ること。手の下らぬ様に注意すること。

○臂を開くにつれて上體前屈の姿勢が崩れては運動の効果が少い、姿勢を飽く迄正確に保つて運動を行ふこと。

○臂の側開は初步にあつては専ら姿勢を崩さぬ事に氣をつけて徐々に行ひ、熟した後は速舉動で行

上體前屈臂側開

上體前屈臂側開



臂を左右に開け—開け

臂を—もとへ

上體前屈臂上伸

上體前屈臂上伸

開脚	臂	直立	上體前屈
閉足			

臂を上伸に伸ばせ—
のばせ
臂を—もとへ

つても差支ない。

○これも前運動と同じく上體前屈迄の運動を始めの姿勢としてそれから臂上伸の運動を行ふので、上體は前屈した儘で臂の屈伸運動許りを反復するのである。

○臂を屈伸するには背を圓くしたり頭を前に突き出したりする様な事なく上體前屈の姿勢を正確に保持して徐々に行ふこと。

○臂はつとめて後方に伸ばすやうに努むること、後方に伸す氣持で行つて丁度上體と一直線になる

様に伸ばすものである。

○これも前運動と同じく「臂前屈屈膝片足前出體前倒」を始めの姿勢とし「臂側振」の運動を反復して行ふものである。

○體前倒の姿勢を確實に保つて臂の運動を行ふことが大切で、背を圓くしたり或は後脚の踵を上ぐる等姿勢を崩して運動を行つては効果が少ない。飽く迄も姿勢を確實に維持して臂の運動を行ふことが大切である。

○特に臂を振る調子に上體を前後

屈膝足前出體前倒
臂側振

屈膝足前出體前倒

(臂前屈屈膝片足
前出體前倒)
臂を左右に振れ—
ふれ

に動搖せしめぬ事。

屈膝足前出體前倒
臂上下振

屈膝足前出體前倒
臂上下振

(屈膝足前出體前)

倒)

臂を上には振れ—ふ
れ

○屈膝足前出體前倒を始めの姿勢としてそれに臂上下振運動を行ふのである。
○特に本運動は強い運動であるから姿勢を確實に維持して行ふ様注意すべきである。

腹の運動

第七節 腹の運動

腹部の運動は腹部の筋肉特に直腹筋による運動で、其の目的とする處は、腹部の諸筋肉を發育せしめ、腹腔内にある消化器官や排泄器官や其の他の諸器官に確かな支持を與へ、且これ等に刺戟を與へて其の作用を旺盛ならしめ、又腰の姿勢を正しくし人體内で一番靜脈血の滯り易い腹部の血液循環を良好

ならしむるにある。

先に胸の運動の條に上體の後屈運動を行ふ際は餘程注意せぬと腹の上體後倒運動に化けて仕舞ふ事を述べたのであるが、腹の上體後倒運動を行ふ際は又特に胸の姿勢を正しく保つて行ふやうに注意せぬと、腹の運動は出來ても胸の姿勢は崩れて、胸廓は縮小すると云ふ事になつて、一温めて二冷やすと云ふ様な悪い結果に陥るのである。

又特に腹の運動に就いて特筆大書すべき事は女子の腹壓力と腹の運動に就いてである。女子は女子の天職として分娩と云ふ大事な仕事がある。従つて女子は男子よりもより以上に腹の運動に就いて注意しなければならぬ。い事が色々ある。勿論軽く安く分娩の出來るには總體的に全身の健康を求めて置くとか、或は妊娠中諸々の養生に注意するとか色々あるし、又、先天的に造化の神が女子の骨盤を男子のそれよりもより以上に横に大きく發達する様に造つて下さつて居ると云ふ様な事もあるが、吾人が女兒童の體操教授に携つては腹の運動に氣をつけて特に腹壓力を強くする様に注意する事が

女子の腹壓力と分娩

労働する婦人の安産

大切である。

腹壓力の強弱即ち腹の力の強弱は安産するか否かに餘程關係が深い様である。田舎の百姓の奥さんや樵夫の奥さんなどは、毎日々々或は鋤鍬を持つて田畑を耕したり、或は山を登つたり下つたりして薪を運搬すると云ふ工合で、絶えず上體の屈伸運動を行つてゐるので思はず腹の運動が出来て腹壓力も強い。従つて安産する。薪を運んでゐて山道で安産したとか、或は田の草取に行つて居て畔道で安々と玉の様な兒を産み落してしかも自分が洗つて抱いて歸つたなど云ふ話は諸所で聞く事である。

これに引きかへて専ら深間に閉ぢ籠つて碌々手足も使はないやうな婦人は妊娠になつてやれ食養生だの何のと勿體らしく言つたり、或は豆を庭に打ち散らして居て高下駄はいてこれを拾ふ運動などをする人もあると云ふ事であるが、俄造りはさう都合よく行くものには無い。二三日もかゝつて青竹の二三本も振ぢ割る様な苦しい目に逢はぬと分娩が出来ないと云ふ様な有様である。安産すると否とは産婦自らに取つても大問題であるし、家族や國

貴婦人の難産

練習の程度

家に取つても又重大問題で頗る大切な事である。

併し女子特に幼稚な女兒童の腹筋は男子に比して頗る弱いものであるからこれを練習するに當つても一時に強烈に行ふが如きは適當でない。初歩にあつては極めて軽いものを課し、次第に程度を高むる様に漸進的に行ひたいものである。又尋常第三學年以上の女兒童にあつては一時限の教程の都合上或は背の運動とか或は懸垂運動等一二種の運動は止むなく練習の出来ないやうなことがあつても、此の腹の運動だけは如何なる時間でも編入して體操の時は毎時間繼續して練習する必要がある。

又單に體操を以て腹筋を練習する許りでなく、遊戯に於ても腹筋練習に特に有効な種類のものを選んで女子に授くる事も腹の力を養ふ上に頗る大切である。

例へば、バスケットボールの如く體を屈伸してボールを頭上の籃に投げ入るゝが如き、或は縦に並んで居て啞鈴や球竿や球等を肩の上或は頭の上から後方に送る競争遊戯の如き頗る有効な遊戯である。

女子の腹の練習と遊戯選擇

(脚前振)

(上體後屈)
(屈膝舉股)

要目を見ると此の三つの運動が尋常三年四年の腹の運動として掲げられてゐる。これは尋常三四年では上體後倒の運動は困難である。併し腹の運動は必要であるから、割合に容易で且腹筋練習に効果の多い是等の運動を腹の運動として課する様に掲げられたものである。

○胸の上體後屈運動の號令は後ろに屈げ—であるが腹の運動は後ろに倒せ—である兩者を混同せぬ様に注意しなければならぬ。
○體を後ろに倒すには先づ頭と胸との姿勢に注意し頭胸腹と云ふ工合に頭の方から次第に倒す様

體後倒

體後倒

腰掛

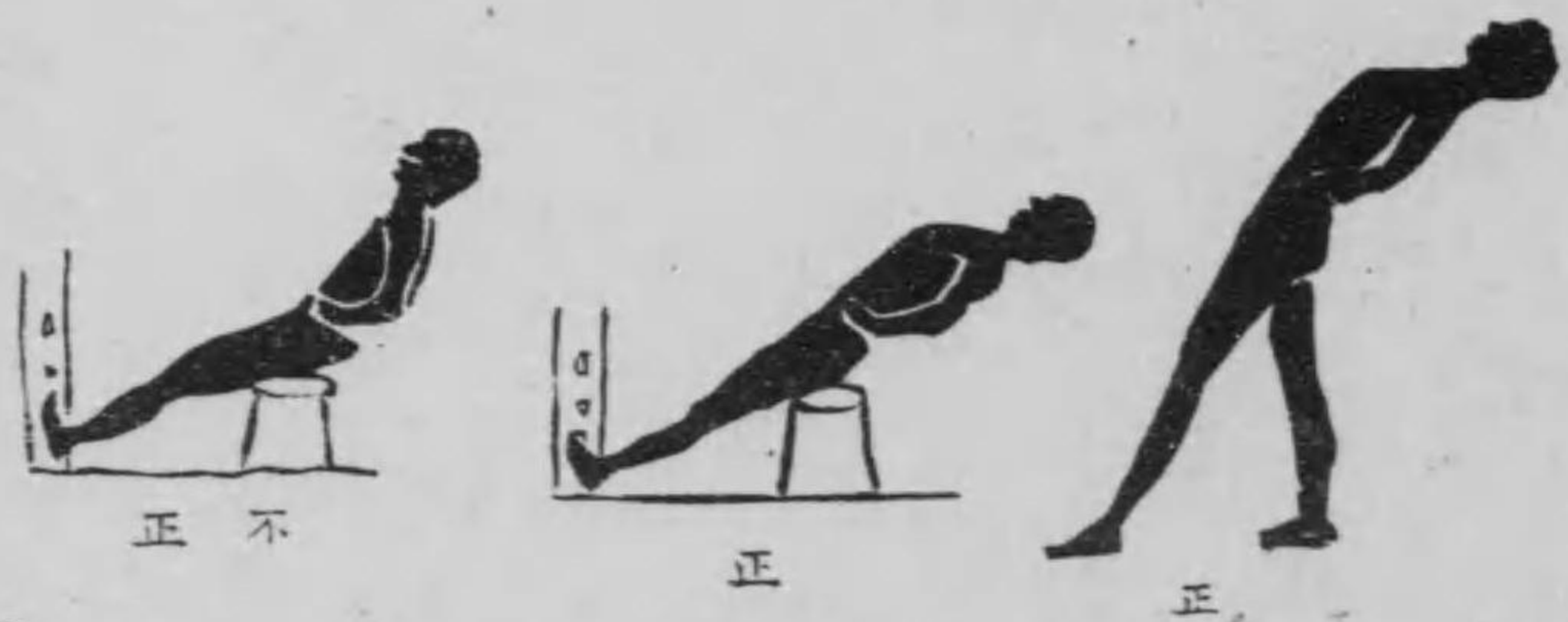
手腰片足前出直立

開脚直立

體を後ろに倒せ

—倒せ

體を—もとへ



○體を起すには反對に腹胸頭と云ふ順序におこす頭から先に起さうとすると胸の姿勢が崩れて仕舞ふ。
○頭のみ倒したり或は頭のみ起したり上體を倒しすぎて正しく起さる事が出来ず胸の姿勢を崩して漸く起さるが如きは却つて害があるので、倒す度を無理に要求せぬこと。

○従つて初步にあつては僅かに倒し、熟するに従つて次第に其の度を増すこと。
○腰を折らぬやう。

○運動中には呼吸を止めず静かに繼續しつゝ、且下腹部に力を込めて行ふ。

○片足前出直立の姿勢で行ふ場合に左足を出した場合は上體が右に向き易く右足を出した場合は左に向き易いので上體を真正面に向ける様注意すること。

○兩脚は伸ばした儘行ふを普通とす。

○腰掛を用ふる際運動する者は臀部を淺くかくる事、淺くかけて居て體を後倒すれば丁度臀部全部が腰掛の上に乗るやうになる、初

めから深くかけて居ると後倒するに従つて後ろに落ちさうになつて安全に運動が出来ない。

○腰掛けた際は特に胸の姿勢に注意せぬと胸部を狭くし脊柱を後に曲ぐるやうになり易い。

○腰掛を用ふる際幫助者は運動する者の足首の上に軽く膝をつき兩手で以て運動者の膝頭の上をおさへ、而して運動者が後倒するに従つて身體を前に傾け力を入れて膝頭をおさへ、運動者が體を起すに従つて幫助者もまた力をぬく。

○ 補助者が運動しつゝある者に對して注意すべき點は
腰掛に臀をかけた度合、手の姿勢、胸頭の維持體を後倒する度合、體を倒すときや起すときの上體の姿勢。

○ 運動者と補助者と交替する時は規律的に機敏に行ふこと。

運動の要領は

○ 腰掛を前にして約半歩の處に直立、第一動で膝を屈げ體をかゝめ、兩手を肩幅よりも稍廣く腰掛の上につく。但し兩手の指を揃へ

腰掛上臂立伏臥

腰掛上臂立伏臥

(腰掛を前にして)

直立)

臂立伏せ—ふせ

立て(なほれ)



先が内斜方を向くやうにす。

第二動では兩足で地をつく様にして足を後方に蹴出し膝を十分伸ばし兩足尖のみを地につけ體と臂とは略直角をなし頭から踵迄は一直線になるやうにす。

○ 立つには第一動で地を足先で蹴るやうにして足を戻して伏する場合の第一動の場合の姿勢に復し第二動で直立す。

○ 兩臂と兩脚とで體を支持する事になるので四肢中特に手と足の指先に力を込め四肢の指尖で體重を支持する氣で行ふこと。

○臀部と頭とを上げ過ぎたり又下げ過ぐる等は不可。頭から背、脚が一直線をなす様。

○胸は十分張つて居ること、それには頸を引き頭を稍、後屈する様にする事。

○熟するに従つて臂の屈伸や片脚を擧ぐる運動等を加へて行ふ。しかし無理に是等の運動を要求して姿勢を崩したり或は笑聲を發する様な事があつてはならぬ。

臂立伏臥

臂立伏臥

(直立)

臂立伏せ—ふせ
立て(なほれ)



○本運動は腰掛の上で行ふのではなくて地上で行ふことが違ふのみで、他は前の腰掛上の臂立伏臥と異なる處はない。前運動参照のこと。

○本運動は腰掛上の臂立伏臥よりも一層困難であるから前者を十分練習した後に行ふを可とす

第八節 軀幹側方の運動

軀幹側方の運動は横腹の筋肉(主に斜腹筋と腰部の諸筋肉)による運動で、其の目的とする處は斜腹筋や腰部の諸筋肉を發育せしめ、脊柱の左右轉向や左右屈を自在にし且其の彎曲を豫防矯正し、又腰の維持を正しうするにある。又生理的方面の効果としては消化器排泄器等に器械的の刺戟を與へて其の機能を盛んならしめ、且呼吸や血液循環の作用をも促進せしむる効がある。且此の運動は肋骨を舉上し胸廓を擴張する効があるので懸垂運動の出來ない場合などは此の運動を以て代へて効果あるものである。

○頭肩の姿勢を正しく保つて行ふことが大切である。心ばかり急いで頭や肩ばかり廻る様な事のないやう。

上體左(右)轉向

上體左(右)轉向

手腰 閉足直立
 屈臂 片足斜前
 手頭 出直立
 臂側伸 開脚直立
 臂上伸 片足前出
 直立



正

不正

- 着眼點は遠くの處に定め頭が上體につれて轉向すると共に遠い所に着眼しつゝ轉ずること、頸は他く迄引き眼は何時も正視すること。
- 胸脊柱を正しく保つこと。
- 初歩の者は腹を出すことが多い。少し腰を引き置くこと。
- 足の底をずらしたり膝を曲ぐるやうな事なく基底を確實に保つて置いて行ふこと。
- 運動の速度は左右に廻す時は緩かにして正面に復する時に稍早くすること。

指の先で屈する方向に押す様に
して行ふこと。

○臂側伸の姿勢の場合は飽く迄臂
を側方に張つて行ふこと。

○手頭姿勢で行ふ場合は肘を側方
に張る様にして行ふこと。

○屈臂の場合は肘を下方に引いて
肩を安定にして行ふこと。

○復する時は屈する時よりも稍早
く行ふて可。

○初歩にあつては片方づゝ行ひ熟
した後は左右連続して行ふこと。
其の場合は中央で止めず左より
直に大きく右に屈する様に二舉

動で行ふ方がよい。

以上述べた胸腹背軀幹側方の四運動は人として最も大切な呼吸器消化器
循環器排泄器或は脊柱の宿つて居る部分の體操で、寧ろ吾人に取つては上肢
下肢の運動よりもより以上に大切な運動である。即ち體操中の體操とも云
ふべきものである。然るに以前の體操では體操と云へば直ちに上肢や下肢
頭の運動をこれ事として大切な此の軀幹部の練習と云ふものはなかつたの
である。たとひあつてもそれは僅少なものであつた。處が瑞典式體操に於
ては是等身體根幹部の體操が多く組まれて居るので誠に悦ぶべき事である。
大いに練習しなければならぬ。しかし是等の諸體操は長い複雑な筋肉を
使用し又大切な諸器官を練習する運動である爲に遅舉動で行ふものであつ
て、又呼唱も呼ばずに行ふ事が多い。従つて上肢や下肢の運動の如く活潑で
ない爲に、學校體操は不活潑ぢや體操にならないなどと云つて批難する人も
ないではないが決して左様でない。氣合もかゝり努力をも寧ろ上肢下肢の

運動よりもより以上に要する運動で、唯見ては見榮はしないが、實行して見るとそれがよくわかる。吾人は平生は四肢を使ふ場合は割合に多いけれども、軀幹部を使用する場合は割合に少い、體操の時間などは特に此の軀幹部の諸運動に注目して練習すべきである。

懸垂運動

第九節 懸垂運動

懸垂運動には足を地から離すものと離さないで行ふ運動とがあるが、何れにせよ上肢を以て器械に懸かる運動であるので、一見單に上肢の運動の如くに見ゆるけれども、決して左様でなく實に強い全身運動である。

其の目的とする處は身體上には上肢、胸背腹等の諸筋肉を強健にし、胸廓を擴張し脊柱を正しくし、呼吸や血液循環の作用を盛んならしむるにある。本運動は身體的の效果顯著なる許りでなく、精神的方面に於ても勇敢、忍耐、決斷等の諸徳を養ふ上に大いに効果ある運動である。

本運動練習上の注意

本運動を行ふに當つて最も注意すべきは、飽く迄正確に規律正しく行はし

むることである。鍛練などと云つて無暗に回数を多く要求して不確實な姿勢を保ちつゝ無理に運動するが如きは、胸廓を狭小にするとか、或は脊柱の彎曲を招く等の恐ある許りでなく、精神的方面から云つても弊害を伴ふものである。運動中如何なる事があつても笑聲を發するが如きことあつてはならぬ。又唯運動する時許り規律等を守るのではなくて器械の周圍に集る時或は列に歸る時なども一々規律的に行ふ習慣を養成する事が大切である。

一般に懸垂運動と云へば上肢で懸つて足を地から離さない懸垂運動で無く、また懸垂運動は男子ばかり出来るものであつて女子には出来ないものゝやうに考へられてゐるけれども決して左様でない。懸垂直立屈臂舉踵だの或は前方斜懸垂等要目に示されて居る通り足を地に着けた儘で行ふ懸垂運動も澤山あるし、又此等は高學年の女子と云つても容易に行ふことの出来る運動である。概して男子は成長するに従つて肩幅は益々廣く身體の恰好が形になる腕力は益々強くなつて懸垂運動には益々適する様に發育するものである。高學年になるに従つて益々課す可きものであるが、女子に至つては

懸垂運動に於ける男女の差

懸垂運動に於ける
都市と村落の児童
との差

之と反對に十二三歳頃からは腰部が特に發達し(身體の恰好は男子と反對に)になる體重も非常に増加して足を地から離す懸垂運動には次第に適しない様になるのである。従つて足を地から離さない懸垂運動即ち初歩の矯正的懸垂運動を大いに課して懸垂運動の効果を收むるやうにしたいものである。

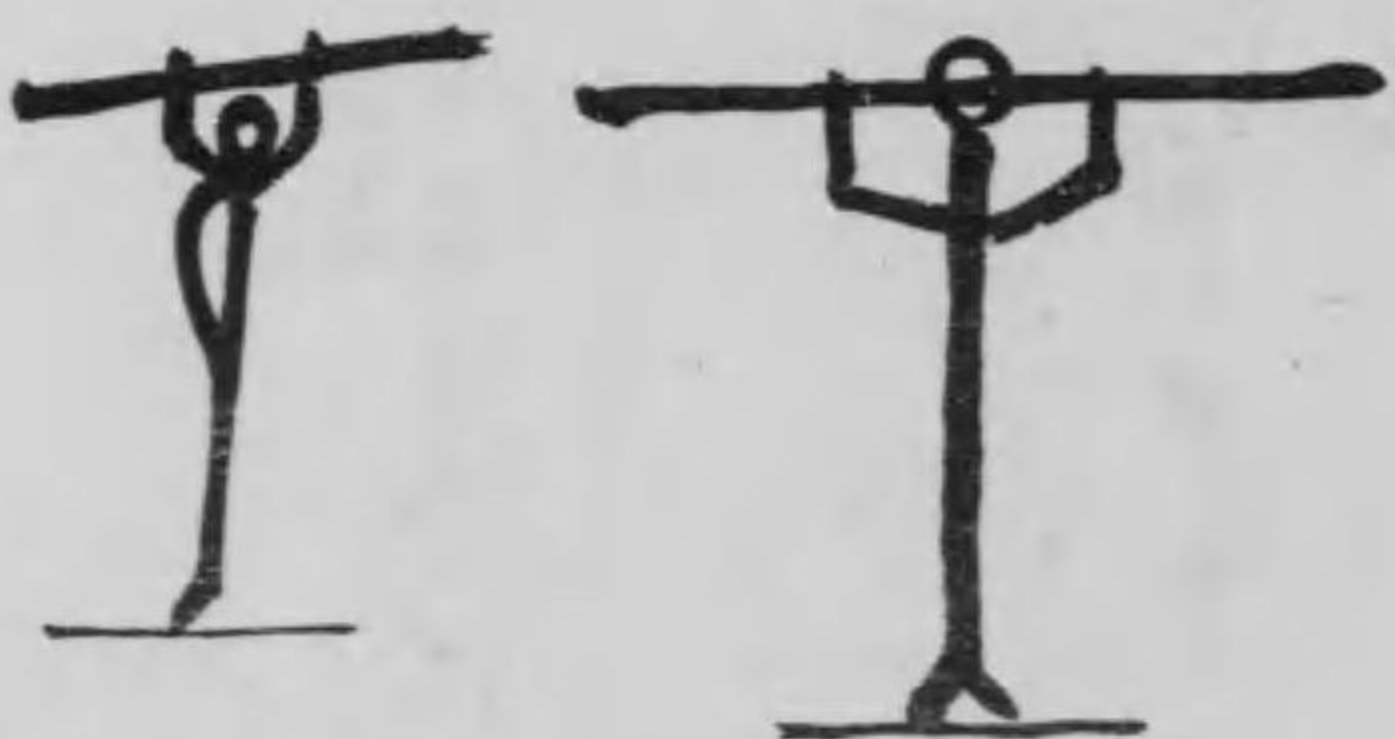
又懸垂力に就いて田舎の児童と都會の児童とを比較して見ると概して著しく違ふ様である。村落の児童は平常家にあつて鎌や鉞を振つて木や竹を切つたり或は米や麥、薪等を擔ぐとか或は木登り等をして遊ぶ等全身の力を上肢に集めて動作する場合が多いので随つて懸垂力も強いが、都市の児童に至つてはかゝる仕事や遊戯をする場合が少いので懸垂力も誠に弱いものである。従つて都市では體操教授の時間などは特に懸垂運動を獎勵する必要があるし、又設備等にしても特に懸垂棚、樂登用の木或は吊環、吊繩を設備するの必要があるのである。

小學校體操科教授の理論及實際

懸垂直立屈臂舉踵

懸垂直立、屈臂舉踵

鐵棒
水平棒
臂を屈げ踵を舉げ
—あげ
臂を伸ばし踵を下ろせ—下ろせ



- かゝるには兩肘を側方に張つただけの間を取つて兩手をかく。鐵棒の場合は拇指だけを下に廻はす。
- 臂を屈ぐる時は肘を出さずして側方に張る様にして胸を張りつつ行ふ。
- 頭は稍、後屈し肩を上げず行ふこと。
- 足の指尖に力を込め踵を離さず出来るだけ高く上げ爪先で立つやうにす。
- 臂を伸ばし踵を下ろす時は静かに行ふ。

懸垂直立伸臂屈膝

懸垂直立伸臂屈膝

鐵棒

水平棒

臂を屈げ踵をあげ

—あげ

臂を伸ばし膝を半

ば屈げ—屈げ

臂を屈げ膝を伸ば

せ—伸ばせ

臂を伸ばし踵を下

ろせ—下ろせ



○本運動は前の懸垂直立屈臂舉踵

の運動に伸臂屈膝の運動を加へ

たものである。即ち臂を屈げて

踵を挙げ第二動で臂を靜かに伸

ばしつゝ膝を半ば屈げ第三動で

膝を伸ばしつゝ臂を屈げ第四動

で臂を少し伸ばして踵を下ろす。

○第二動の臂を伸ばし膝を屈げた

場合は下肢の舉踵半屈膝運動に

於て半屈膝した時の如く胸を張

り頭を正しく保つこと。

○速度はデリノノ力を入れつゝ緩

徐に行ふこと。

懸垂直立舉踵舉脚

懸垂直立舉踵舉脚

鐵棒、水平棒

臂を屈げ踵を上げ

—上げ

左右脚を前にあげ

—あげ

左右脚を下ろせ—

下ろせ

踵を下ろせ—下ろ

せ



○此の運動は懸垂直立屈臂舉踵の

姿勢で脚の前舉運動を行ふもの

である。

○屈臂舉踵の姿勢を崩さずに片脚

を前にあげあげた脚の膝は十分

に伸ばし足尖迄先方に伸ばしやう

にす。

○片脚を下ろし次に他の脚をあぐ。

○姿勢を確實に維持する事に注意

して緩徐に行ふこと。

○熟した後は踵の上下と脚の前舉

とを同時に行ふも可、其の時の號

懸垂直立屈膝舉股

懸垂直立屈膝舉股

鐵棒、水平棒
臂を屈指踵をあげ
—あげ
左右膝を屈指股を
前にあげ—あげ



△臂を屈指踵をあげ左右脚を前にあげ—あげ。
△臂を伸ばし踵脚を下ろせ—下ろせ。

○本運動も懸垂直立屈臂舉踵の姿勢で屈膝舉股の運動を行ふのである。

屈臂舉踵の姿勢を確實に保ちつつ緩徐に膝を屈けて股を平に舉ぐ(下肢の屈膝舉股に準じて)其の他の注意は前運動に同じ。

○熟した時には踵の上下と屈膝舉股とを同時に行ふ其の時の號

令は

△かゝれ。

△臂を屈指左右膝を屈指股を前に舉げ右左足の踵をあげ

—あげ

△なほれ。

前方斜懸垂

前方斜懸垂

鐵棒、水平棒
斜前にかゝれ—かゝれ
もとへ



○器械の前に立ち両手を前に舉げ肩幅より稍廣く器械の上に置く、横棒の高さは肩の高さよりも眼の高さ位を適當とす。

○兩臂を伸ばした儘兩足を揃へて前方に振り出して伸ばす(初歩で兩足を一緒に出し出すこと困難

な場合は片足宛)

○此の場合の姿勢が最も大切で臂には十分力を入れて伸ばし頭は後屈する氣味で頸を十分引き天の一方を正視す、胸を十分に張り體の重みで背が下方に曲らぬ様特に注意す。脚は十分伸ばし踵を揃へて地につけ足尖は開く、但し足の指尖迄力を入れる。

○斜にかゝつた場合は頭から足迄一直線となるやう。

○次に第二動で臂に力を入れ兩脚で跳ねかへり臂をのばして直立す(初歩で兩足を同時にかへす事

が困難である場合は片足宛)

○運動終つた場合は臂を下ろす。

○懸り方は

第一動で足尖を合すると同時に臂を上へ振り上げ眼を器械に注ぎ、第二動で膝を半ば屈げ臂を後方に振り下ろして大いに氣合を込め其の反動でかゝる。

○此の時陥り易い弊は第二動で眼を棒に注ぎ膝を半ば屈げ兩臂を後方に振り下ろして暫く動作を中止するものがあるが、かく中止した場合は膝を屈げ臂を後方に

懸垂

懸垂

鐵棒、水平棒

懸垂—かゝれ

下りよ



振り下ろして折角附けた元氣が
消え失せて跳びかゝるには更に
今一度膝をより多く屈ぐるか臂
を後方に振り直して跳びかゝる
事にせねばならぬ。それで跳び
かゝるには膝を屈げ臂を後方に
振り下ろした反動で其の勢を持
續してかゝらねばならぬ。

○両手の幅は肩幅より廣くし鐵棒
の場合には拇指は下に廻す。

頭は稍後屈の氣味で頭を引き着
眼點は遠くに定む。

○牛肉のさがつた様に何氣なくブ
ラッ下がると胸廓は却つて狭小

となる故に臂を稍引き上げた氣
持で肩を廣く平かに保ち胸を十
分張り脊柱の眞直を保つこと最
も大切。

○脚は眞直に伸ばし足尖は揃へて
下方に向く。

○下りるには僅かに臂を屈げ兩手
を離して舉踵半屈膝の姿勢とな
る。

但し男子にあつては躍進を行ふ
ても可。

逆手懸垂

逆手懸垂

鐵棒、水平棒

逆手懸垂——かゝれ
下りよ



○此の懸垂が通常の懸垂と違ふところは逆手即ち手の甲を前にして懸垂すること、其の他の要領は前運動に同じ。

片逆手懸垂

片逆手懸垂

鐵棒、水平棒

左(右)逆手懸垂——か
かれ
下りよ

○此の運動は一方の手を逆にして懸垂するので其の他は通常の懸垂に同じ。

○此の運動は懸垂をした姿勢で臂の屈伸運動を行ふものである。
○臂を屈ぐるには頭を十分引き胸

屈臂懸垂

屈臂懸垂

鐵棒、水平棒

臂を屈指——まげ
臂を伸ばせ——のば
せ



不正

正

を張りつゝ體を引き上げて棒が乳の上に来る位にす。
○従來の體操教範で見た様に脚を斜前に出して胸を狭小にするが如きことなく飽く迄脚部は眞直に垂るゝやう。

○臂を伸ばすにも確實な姿勢を持続しつゝ、緩徐に行ふ。

○臂屈伸の度数を紊りに多く要求して不確實な姿勢で以て運動するが如きことなく回数少くても確實に行ふこと。

○初歩にあつては臂を屈ぐる度も又臂屈伸の回数も少くして熟す

兩側懸垂

兩側懸垂

平行水平棒

横梯

兩側懸垂—かゝれ

下りよ



るに従つて深く且多く行はすること。

○兩手を二本の平行棒又は横梯の兩柱に懸け、臂上伸直の如き姿勢を以て懸垂する運動で、跳びかかる動作、下りる動作、其の他の注意等も、懸垂の條に準ず。

兩側屈臂懸垂

兩側屈臂懸垂

平行水平棒

横梯

兩側懸垂—かゝれ

臂を屈指—まげ



○兩側懸垂の姿勢で以て臂屈伸運動を行ふものである。臂屈伸については、屈臂懸垂の條に準ず。

懸垂(兩側懸垂)左
右振動

懸垂(兩側懸垂)左
右振動

平行水平棒

横梯

體を左右に振れ—

ふれ

止め



第二章 體操の教材解説

○要領は懸垂したるまゝで左臂を僅かに屈すると同時に體を左に振り右臂を僅かに屈すると共に體を右に屈す。
○振る程度を初步に於ては少くし熟するに従つて多く振るやうにす。
○常に胸を左右交互に擴張すること。
○體を真横に振るべく、それには臂と足尖に力を入れて姿勢の紊れ

伸臂懸垂横行

伸臂懸垂横行

水平棒、鐵棒
懸垂横行左右へ—
始め
止め

ざるやうにすること、體を横に廻すが如きは胸廓を狭小にする恐あり。

○着眼點を遠くに定め心を落ちつけて行ふこと。

○臂を屈するのと體を左右に振る調子を合せて急がず行ふこと。

○要領

左方に進む場合には第一動で左手を一握り程左の方に進め、第二動で右の手を同じく一握り程左方に進む、斯くの如く連續して左の方へすすむ。右方に進む時は

其の反對。

○最も注意すべきは姿勢を崩さぬやうにすること、従つて無理に回数も多く要求せぬこと。

○臂は餘り屈指ぬやう兩手の進め方は成るべく細かにすること。

○要領

左方に進む場合を示すと、第一動で左手の臂を稍、屈指體を左方に振ると同時に左手を左方に移し、體を右方に振りかへすと同時に右手を左方に移す。右方に進む時は其の反對。

伸臂懸垂振動横行

伸臂懸垂振動横行

水平棒、鐵棒
伸臂懸垂振動横行
左(右)へ—始め
止め

屈臂懸垂横行

屈臂懸垂横行

水平棒、鐵棒

屈臂懸垂横行左(右)

へ—始め

止め

○體を左右に振る時の注意は「懸垂左右振動」の運動の條に準ずること、其の他の注意は前運動に準ず。

○屈臂懸垂の姿勢で横行をする運動で、横行する場合は臂を屈伸すると同時に體を稍、上下に振るをよしとす。

其の他は「懸垂横行」の條に準ず。

兩側伸臂懸垂前行

兩側伸臂懸垂前行

平行水平棒

横梯

○「伸臂兩側懸垂」の姿勢を崩さず片手づゝ、或は兩手一緒に少しづゝ體を前方に移す運動。

○頭と胸とを稍、後屈して行ふこと。

兩側屈臂懸垂後行

兩側屈臂懸垂後行

平行水平棒

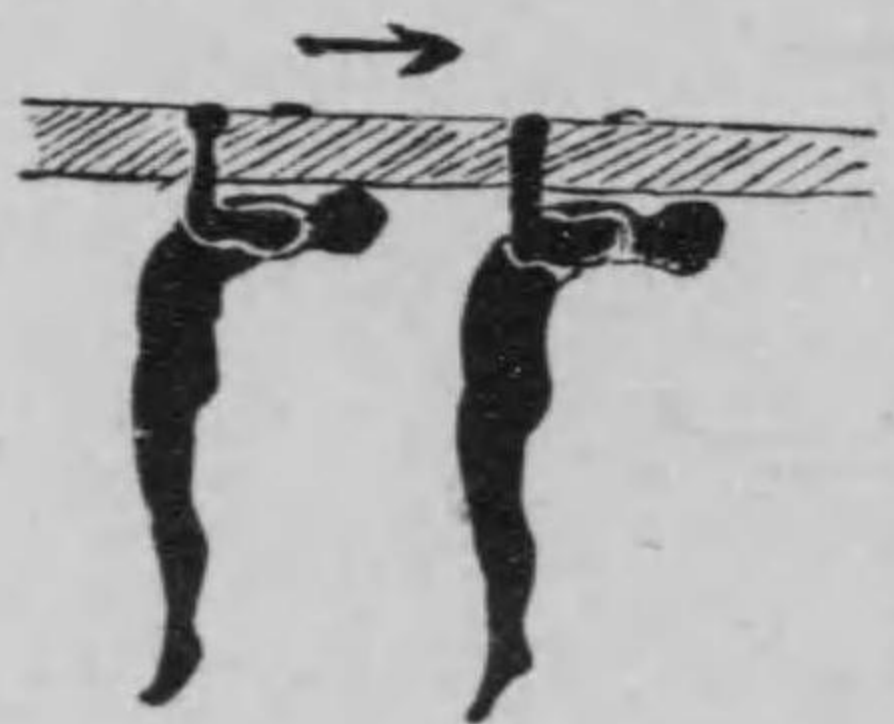
横梯

兩側屈臂懸垂後行

片手づゝ(兩手同時)

ニ—初め

止め



○「兩側屈臂懸垂」をなして更に上體を後屈して體の重心を後に移し、片手づゝ、或は兩手同時に後行す。後行する場合には臂を屈伸させると同時に體を稍、上下に振るをよしとす。

懸垂舉脚

肋木、水平棒、鐵棒
左右兩脚を前に舉
げ—あげ
脚を下ろせ—下ろ
せ



○要領
懸垂をしたる上體の姿勢を崩す
ことなく正しく保ち兩臂に力を
込め靜かに腰を折つて出来るだ
け片脚又は兩臂を前に舉ぐ。次
に舉げたる脚を靜かに下ろす。
○脚を前に舉ぐると同時に背を回
くし胸を狭小にするが如きこと
あつては却つて害がある。故に
上體の姿勢を正しく保つことが
最も大切である。それには肋木
を使用して背及び腰を確かに肋
木に支へつゝ此の運動を行ふを
最も安全とす。

懸垂屈膝舉股

肋木、水平棒、鐵棒
左右兩膝を屈げ股
を舉げ—あげ
脚を下ろせ



○肋木を使用すること出来ずして
鐵棒或は水平棒を以て行ふ場合
は背が圓くなり腰のみ後ろに引
く弊に陥り易いので、幫助者をし
て腰を支へしめて動搖を防ぐと。
○膝と足首とを十分伸ばすこと。
○本運動も前運動と同じく肋木を
使用するを最もよしとす、鐵棒、平
行棒を使用する場合は幫助者
をして腰を安全に支へしむること。
○臂に十分力を込めて體を引き上
げ胸を張りつゝ膝を屈げ股を靜
かに前に舉ぐ、足首は十分伸ばす

○其の他の要領は前運動及び下肢の運動の「屈膝舉股」の條によること。

○要領

水平棒及び鐵棒の高さを肩の高さとなし、棒より臂の長さの距離だけ離れて立つ。
用意で両手を肩の幅より稍、廣く懸け、第一動で半歩踏み込み膝を屈げて伸ばす勢で以て踏み切つて棒の上に跳り上る、而して棒の上にて下腹部を當て兩臂を突張つて體を支へ頸を引き上體を稍、後

水平棒上の臂立懸垂

水平棒上の臂立懸垂

水平棒、鐵棒

臂立懸垂——かゝれ下りよ



屈して胸を張り脚は十分伸ばして後方に出来るだけ高く上ぐること。

下りる場合は

第一動で脚を前に振り更に後方に振り戻す勢で體を棒より離し、第二動で兩手を棒に支へた儘臂の長さの距離の處に「舉踵半屈膝」の姿勢を取る、第三動で膝を伸ばし、第四動で手を下ろすと同時に踵を靜かに下ろす。

○注意

臂立懸垂をなした場合に十分上體を後屈して胸を正しく保つこ

平行水平棒上の
側臂立懸垂

平行水平棒上の
兩側臂立懸垂

平行水平棒
兩側臂立懸垂—か



と、又脚を前に下ぐるが如きこと
なきこと、一體に腰から上を前方
に突き出して脚は後方にあぐる
やうつとむること。

○要領

兩横木の間に立ち第一動で兩手
を兩横木の上に置き、第二動で膝
を屈して伸ばす勢で跳ね上つて
臂を十分伸ばして兩手で體を支
ふ。

下りる場合は

第一動で脚を後ろに振り第二動
で前に振り戻すと同時に下に下

かれ
下りよ

兩側臂立懸垂振動

兩側臂立懸垂振
動

第二章 體操の教材解説

りて、舉踵半屈臂の姿勢をとる、或
は脚を前後に振り横木の外に振
り出す、第三動で膝を伸ばし、第四
動で靜かに踵を下ろす。

○注意

兩臂で十分突張り胸を突き出し
背を圓くせぬやう。

◎平行水平棒上で兩側臂立懸垂を
行つた姿勢から行ふ。

○要領

兩臂を伸ばして膝を屈すること
なく兩脚を前後に振り上げ連続
して行ふ。

平行水平棒

兩側臂立懸垂振動

— 始め

止め

- 振動の際肘や膝を屈げぬこと。
- 上體は靜かに軟く動き窮屈ならざること。
- 始終胸を張り、脊柱を屈げぬこと。
- 脚を振るのは初めは少く次第に多くすること。止むるには「止め」の號令を下して振動を止む、但し普通は次に述ぶる「振出し」に移るものとす。

○後方に振出す場合を説明すると、脚を後方より前方に振り又後方に振りかへす勢で以て手の後から器械を越え右或は左に下れ躍

振出

振出

平行水平棒

後方(前方)(左)(右)振

出— 始め

- 進して「氣ヲツケ」の姿勢にかへる。
- 前方に振り出す場合は棒を前方から後方に振り上げ又前方に振り戻す勢で體を手の前より右或は左に振り出し躍進して「氣ヲツケ」の姿勢に復す。
- 體を振るには前運動の注意に依ること。
- 後方に振出す場合は兩脚は出来るだけ高く振り上ぐる方よけれども、前方に振り出す場合は寧ろ前方に突き出すやうにすること。
- 初歩にあつては一旦懸垂したる

脚懸上

脚懸上

鐵棒

脚懸上り—初め



後脚を懸くるよりも跳び付きながら脚を懸けて振り上るを容易とす。

○伸ばした方の脚は出来るだけ大きく振ること、膝を屈げ小さく振るともよく上らず。

○兩臂は脚を振る時は十分伸ばすこと、初めから肘を屈げたる時は上がることに困難。

○上に上りたる時は着眼點は遠く定め十分胸を張ること。

○本運動も一度懸垂をなした、後臂を屈げそれより行ふものと、跳び

尻上

尻上

鐵棒

尻上り—始め



つきて直ちに行ふものとあり、初步にあつては後者を容易とす。
○足尖踵を着け膝を十分伸ばして行ふこと。

○上に上つた場合は着眼點は遠く定め十分胸を張り臂に力を込めて體を支ふること。

○幫助者は臀部を押し上げてやること、但し押し上げ過ぐる時は運動者の爲宜しからず辛うじて上る位に助くること。

○運動の要領は

第一動で稍、臂を屈げ徐々に上體

俯下

俯下

鐵棒

俯下り—下りよ



を前に俯し、第二動で膝を屈ぐる
ことなく前に下ろして足尖を鐵
棒の近くに下げ、第三動で脚を靜
かに下に下ろす。

○注意は

○ 臂に力を込め出来るだけ徐々に行ふこと。

○要領

本運動には脚をかけて登る法と脚をかけず臂のみにて登る法とあり。

吊繩(棒)登降

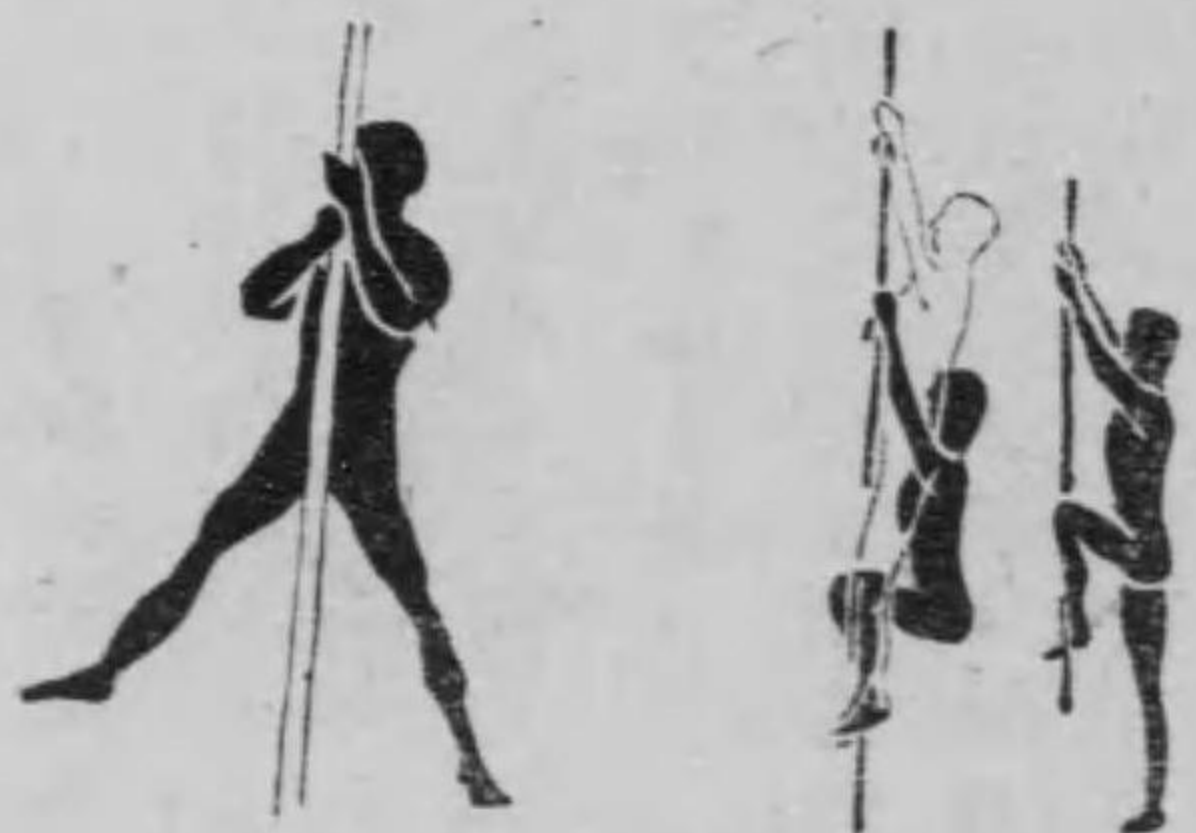
吊繩(棒)登降

吊繩

吊棒

脚掛—のぼれ

下りよ



臂のみにて登るには脚は八字型に開き兩手にて棒或は繩を握り占め交互に上に移して登る。脚を用ふる時は兩膝の内側と兩足の甲とで繩或は棒を挟み體を屈伸して兩手及び脚を上に移しつつ登る。

下りる場合に脚を用ひざる場合は左右の手を交互に下に移して降り、脚を用ふる場合は足の甲の外側にはさみ交互に手を下に移して徐々に下る。

○運動中胸を縮小せしめぬこと。

跳躍運動

第十節 跳躍運動

跳躍運動は下肢によつて行はるので、一見下肢の運動の如くに思はるゝけれども決して左様でない、懸垂運動と同じく實に強大な全身の運動である。其の目的とする處は全身の筋肉骨格を強健にし、呼吸血液循環排泄消化の諸作用を旺盛ならしめ、精神的方面に於ては懸垂運動と同じく勇敢果斷沈着剛毅進取等の諸徳を養ひ、跳躍の間に全身をして意志の命ずる儘に緩急宜しく機に臨み變に應じて滞りなく支配するに至るべく練習するものである。

かくの如く強激な運動であるから、此の運動によつて其の人の身心の強弱や元氣の銷長或は耐久力の如何を割合に容易に認め得るものである。

實施に際して特に注意すべき事は、懸垂運動と同じく精神的方面の修養を尙ぶ事が大であるから飽く迄規律正しく着實正確確實を旨として行ふべきである。單に遠く跳ぶとか高く跳ぶ事に許り氣を用ひて他の事は顧みないとか、或は技術の奇を衒ふと云ふ様な事は決して望んでほならない、何處迄も

實施上の注意

悠々迫らず臆せず獻身の氣合を込めて決行し、假令技術は拙劣であるとも或は仕損ずる事あるとも意氣沮喪せず、初めの元氣を持續して最後の動作迄確實に徹底的に行ふことが最も大切である。器具器械を使用する際などは運動と云ふ事には大いに努力するが、終始の動作規律を等閑に附して折角の運動を卑下さする事の度々あるを見るのは大いに惜しむべくつゝしむべき事である。

又此の運動は強烈なる性質を有する運動であるから懸垂運動と同じく兒童の強弱或は男女の性別によつて運動の量や質を異にして、それゝ各自に適應する様行はしむる事が大切である。男子にのみ課する事の適當である教材については要目に其の標準が示してあるので、それ等に準據する事が適切である。

(茲には正規の駈歩のみについて述べ早駈等については略す、尙駈

駢歩

駢歩

(直立)

(號令にて拳を

軽く握つて腰

による)

駢歩—進め

歩より停止或は速歩に移す動作は教練之部に譲る)

○両手は軽く握り肘を稍屈げて拳を腰の處にとつて駢歩すると共に前後に自然に振る。手を胸に取つたり或は臂を左右に振る等は悪し。

○頭は正しく保ち下を見ず着眼點を遠く前方につけ正々堂々と走ること。

○上體は稍前に傾け肩は臂の振動に伴つて軟かに動くやう。

○足首膝腰の屈伸を軟かに自由にし窮屈にならぬやう。

開閉脚其場跳躍

開閉脚其場跳躍

(手腰直立)

脚を開閉して跳べ

—とべ

止め

第二章 體操の教材解説



○バタ／＼足音を立て、走らず足尖で軽く走ること。

○呼吸は鼻で自由に深く行ふやう。

○第一動で兩膝を僅かに屈げ跳び上ると同時に脚を左右に開き、第二動で直に跳び上つて脚を閉ぢ踵をつけて、舉踵半屈膝の姿勢となる。かく脚を開閉して「止め」のある迄連続して跳躍す。

○「止め」の號令は「舉踵半屈膝」の場合にかくるを普通とす。一、二、三迄は普通の通りに跳び第四舉動の時の「舉踵半屈膝」を稍深くし五で

膝を伸ばし六で踵を下ろす。尙熟達するに従つて適宜五舉動或は四舉動を以て止めしむること。

○直立より行はずして開脚より行ふも差支なし。

○跳躍の際は足首・膝・腰の關節の屈伸を軟かに自由にし、窮屈になつたり或は膝を屈げ過ぎたり、或は高く跳び上り過ぎぬこと。

○足尖で輕快に跳躍すること。

○姿勢を崩さぬやう注意すること。

○要領

第一動、踵を上げ。第二動、第三動、

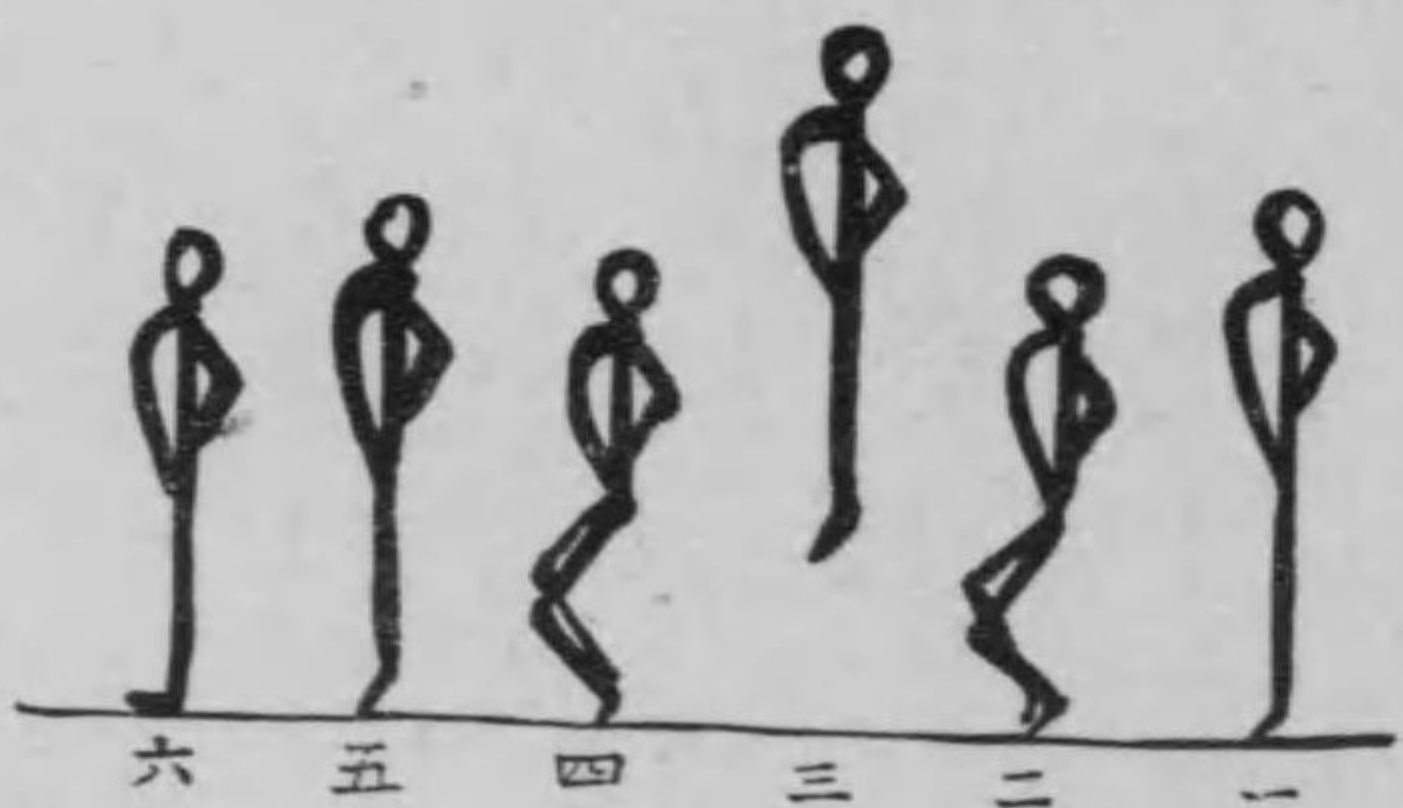
其場跳躍

其場跳躍

(直立)

(手腰直立)

其の場に跳べ—跳べ



膝を半ば屈げたる勢を以て直に跳び上る、此の際胸を十分張り兩脚を揃へて伸ばし足尖を下に向く、第四動足尖から降下して、舉踵半屈膝となり、第五動膝を伸ばし、第六動踵を下ろす。

○第二動と三動とに最も力を込めて十分跳び上るべし、第二動と第三動とを緩くり行ふ時は氣合抜けして十分跳び得ぬものであるから其の間は最急に連續して行つて十分の氣合で跳ぶこと。

○常に足尖に力を込めて足尖で跳躍するやうにすること。

○跳び上つた場合は胸を張り脚を十分伸ばすこと、膝を屈げたる儘跳び上る等は不可。

○先づ手腰直立で姿勢の維持に氣をつけて練習し後直立にて行ふこと。

○此の運動は足首、膝、腰の關節の強き屈伸運動であるから先づ準備として「舉踵半屈膝」の運動等を行ふを適當とす。

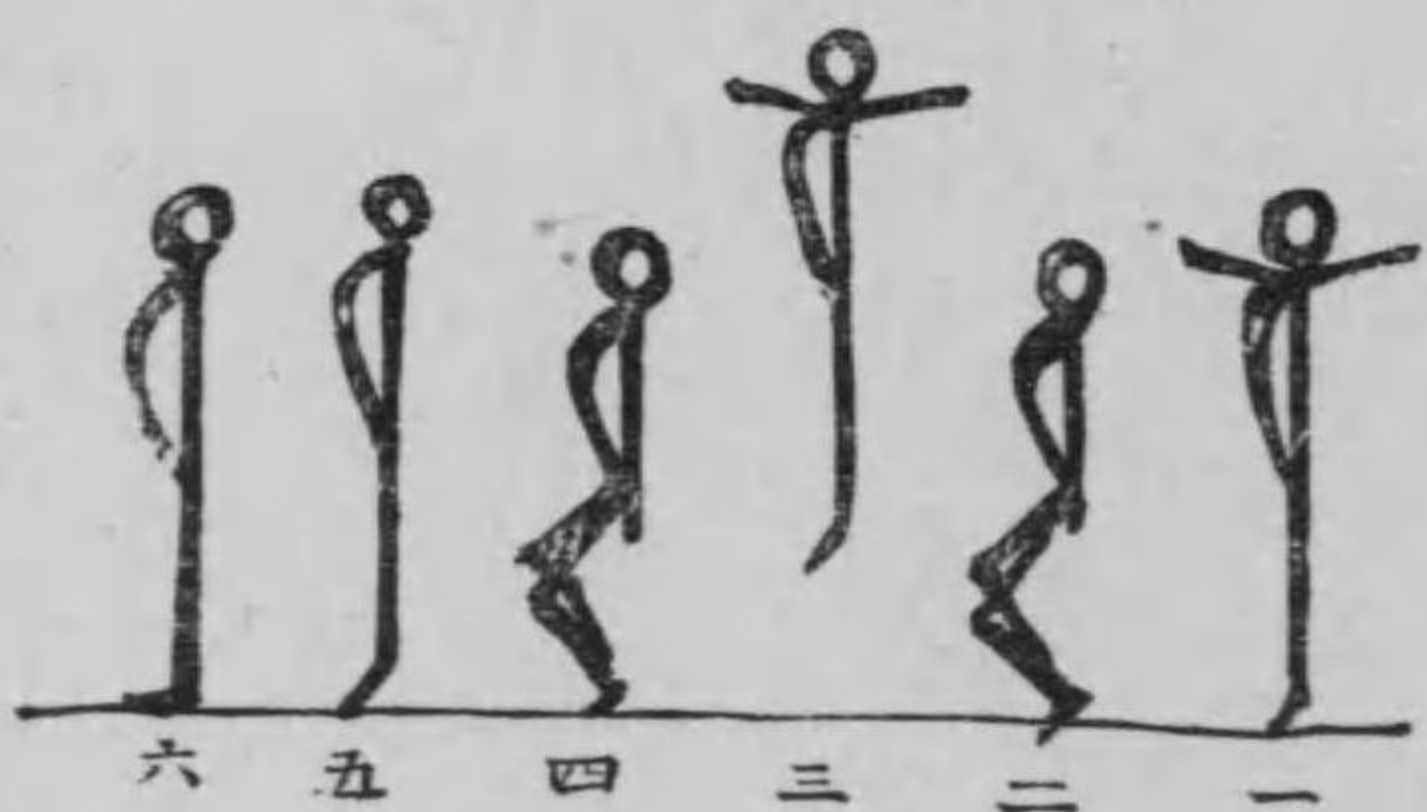
○臂を左右に振る場合は前運動を行ふに當つて第一動で臂を左右に舉げ、第二動で下に振

臂左右(上振)其場
跳躍

臂左右(上)振其場
跳躍

(直立)

臂を左右(上)に振り
其の場に跳べ—と
べ



り下ろすと共に其の勢で第三動に左右に振り上げて跳躍を助け、第四動で手を下に下ろす。

○臂を上には振る場合は

第一動で前に舉げ、第二動で下に下ろすと共に第三動で勢よく上に振り上げて跳躍を助け、第四動で下ろす。

○臂を左右又は上に振るに臂に力がなくて跳躍を妨ぐるが如き事あつては却つて害がある。指の尖迄十分力を込めて跳躍を助くる様にハキ／＼動かす事が第一である。

○又臂の方にはばかり氣を取られて脚の力を殺ぐが如きことあるべからざること。

○臂を左右に振るために頭を前に出だすとか或は臂を上振る爲に腹を出す等のことなく、頭胸腹等の姿勢を正しく固持して之に臂の運動を加ふること。

○其の場跳躍に於て第三動跳び上る場合に九十度熟したる後は百八十度右又は左に轉向する運動である。

○轉向するは空中に跳び上る際に

其場轉向跳躍

(直立)

(手腰直立)

其の場にて左(右)向
け跳べ——とべ

又は

其の場にて左(右)廻
はれとべ——とべ

行ふべく膝を半屈したる場合等
から行はぬこと。

○膝の屈伸を自在ならしむること
上體の姿勢を正しく保つこと其
他の注意等其の場跳躍の運動
に準ず。

○跳躍の間に向きを變へることは
甚だ困難である故に小學校の兒
童にあつては九十度の轉向を超
えざるを適當とす。

○此の運動は其の場跳躍の運動に
於て跳び上つた際前方に進む跳
躍運動である即ち

前方跳躍

前方跳躍

(直立)

前に跳べ—とべ



一動、踵を舉ぐると同時に臂を前に舉ぐ。

第二動、第三動で膝を半ば屈げ臂を後方に引くや否や其の勢を以て臂を前に振り上げると同時に膝を十分伸ばして前方に跳ぶ。
第四舉動、舉踵半屈膝 第五舉動、膝を伸ばす 第六舉動、踵を下ろす。

○第一動に於ては水平に臂を振り上げてよろしけれど第三動の場合には稍高く振り上げ。

○本運動は、幅飛の如く遠く跳ぶと云ふ事よりも正確に全身を支配

して前方に跳ぶと云ふ事を主眼としてゐるものであるから寧ろ遠く跳ぶと云ふ事よりも特に姿勢を正しくして高く跳ぶといふ事に留意すべきである。

○此の運動は示された歩数だけ前進し(左、右)足で踏み切つて前に跳ぶ運動で、前進する歩数は一歩或は三步が最も適切である。

○前進する時は上體を稍前に傾けて體の重心を前に移さぬと進み難いが、跳んだ時には上體を後に反つて胸を前に突き出す様な氣