

始



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 50 1 2 3 4 5

276
285

岡女子師範學校
附屬小學校 編

小學校體操教授要綱

(細目附)

目黑書店發兌

276

276-285

1

緒言

何時の世でも体育は陳腐な問題でそして又嶄新な問題であるが今日も依然として新なる問題である學校体操にしても瑞典式を取らうかオリンピック式を取らうか或は自由遊戯にしようかなど云ふ色々の意見がある我國の學校体操は要目によつて一通形式は定まつて居るやうなもの猶ほ混沌たる域を脱しない惟つて多額の費用を投じて設備した器械も十分に使用しない内に既に學校体操に疑問を抱いて左顧右眄進むべき道を見出し兼ねて居るものもある此等は教授者に體育の理が十分に明になつて居ないからである今後は根本的に此の方面まで研究を進め確信を持つて教授に當ることが必要である

能く研究を進めて見れば案外の所に有効な材料を見出すことがある當校の体操

緒言

進め
體育生
疑問を
交
内

教師大本教諭は大日本体育會体操學校の生徒として又教官として現今の學校体操につきて多年の研鑽を積まれ且又外國人に就いて体育的舞蹈の傳習を受けられ其技圓熟の域に達して居る其輕快巧妙の舞蹈風は見るものをして恍惚たらしめ不知不識手舞ひ足踏むに至らしむるものがある東京市教育會主催の講習會に於て大喝采を博したのも蓋し偶然ではあるまい

然るに此の体育的舞蹈の如きも跳躍運動としては好適の材料である敢て女子のみに委すべきもの外國人のみがなすべきものとして一蹴すべきものではない現今の体操の一單元中の跳躍運動に編入して極めて有効なるものなることを確信して居るやうである予も亦然か信するものである此の意味に於て過般學年末多忙の際にも拘らず縣下同好の士に同舞蹈を紹介した譯である短時間であつたがために十分其目的を達することが出来なかつたのは遺憾に堪へない適當の折に更にま

とめて紹介したいものである

併し當校としても体育的舞蹈は單にそれ丈取り離して獎勵する意味ではないどこまでも体操の一原列中の一連鎖として採用したいと云ふに過ぎない従つて從來の体操を全然根底より覆さうと企るものではない定められたる要目中の適當なる箇所に適當する材料を供給したいと云ふ精神に外ならない

次に要目の活用につきても從來の遣り方を多少改良したい點がある從來の体操は兎角頭胸腹脚の運動と云つたやうに身体各部を部分的に活動せしめて同時に各部を動かすと云ふ運動は少なかつた此れでは餘に器械に陥る弊があるから此の複合運動の如きも最少し多く課する必要があるではあるまいか

是等の點を顧慮して從來の遣り方に改善を加へ縣下初等教育界の參考に資したい考で本校附屬協同研究の結果を纏めて茲に此の「小學校体操教授要綱」發表する

ことゝしたのである聊かにも縣下小學校の体操科教授に貢献するを得ば望外の仕合である

大正十年三月

新潟縣長岡女子師範學校長 平賀吉治

序

体育の必要なるは今に始めぬことであるが、歐洲大戰以來其の必要は一層高潮されるやうになつた。そして体操は体育の全体ではないけれども、教授時間をも設けて行ふ所から、自然、之を体育の全体と見做す者もある位で、戦後、体操が特に重きを置かれるやうになつたのも、無理ならぬことである。

けれども、体操には流派があつて、我が國だけで見ても、或は獨逸式、或は瑞典式、或は何、或は何と、門外漢には其の名を擧げるさへ容易でない。地方の末輩になると、同じ何式と謂つても、人毎に要領を異にして、中には全く正反對の事を得意になつて演じて居るやうな者さへないではない。

器械の設備の如きも、往年漸く其施設を見たものが、碌々使用されずに、今は

撤せられて、物置の隅に其不遇をかこつ物は、唯獨り啞鈴や琉竿ばかりではあるまい。斯の道に素人である學校管理者が、再び啞鈴や琉竿の二の舞を恐れて、必須缺くべからざる設備すら躊躇したのも無理ならぬことである。

惟ふに、此は醫學上から見て誰でも首肯するやうな体育原理がまだ窮明されないので、かゝる状態になつたのであらう。名聲噴々たる所謂体操教師なる者の態度を見ると、徒に銅鑼聲を張上げて元氣旺盛だとなし、機械に掛り、強制的、整術的方法を体操の全体となし、乾燥無味を以て其本領とするのではないかと疑はれる本縣が、近年、体操に主力を注がれるやうになつたのは慶ぶべきことであるが、尙研究開拓すべき餘地が大分あるやうに思はれる。

本校教諭大本和一郎君は師範學校を出で、現役に従事して軍隊經歷を有し、高野氏の修道院に學んで劍道の二段に進み、日本体育會体操學校に入りて体操を窮

め、業を卒へて母校に教鞭を執り、其間主として師範學校体操の研究に力を竭した者で、所謂兵式に兼ねるに体操を以てし、劍道に重ぬるに遊戲舞蹈を以てし、加ふるに自ら樂器を操つて生徒の氣を旺んにする。他人ならば人を換へても出來ぬことを能く一身に修めてゐる、其經歷から見れば、武骨一片の所謂体操教師であるやうだが一たび其舞蹈を見ると、斯道に素人である吾人も恍惚として羽衣の天女も斯くやと思はれる。宜なる哉、赴任日尙淺きに、生徒は此科に對する氣分を一變し、放課の合圖の早さを恨み、課外教授を懇望するやうな情況になつた。予が豫て暗中摸索斯くあるべしと思つてゐた体育家を、現に本校教師として迎へたことは衷心歡喜に堪へない。是獨り本校の幸福のみではあるまい。

本校体操の全責任は係つて君の双肩にあるけれども、更に附屬小學校との聯絡を圖るの必要があるから、君をして、自ら附屬兒童の某學級を擔當させたが、其

他の學級との間に乖離する所があつてはならぬと思つたので、予は体操研究主任訓導小柳治太郎君及同萩原正安君等をして大本君と共に研究協定して統一を圖らしめ、茲に其成案を得て此小冊子が出來た。亦以て本校教授の一助となすに足りる。

斯くて本校生徒を通じて本縣体育界に百尺竿頭一步を進むることを得ば實に會心の至りである。惟ふに本校生徒兒童が拵舞雀躍事に此に従ふを見れば、此期待の蓋し過分でないことを確信するのである。

大正十年二月下浣

前新潟縣長岡女子師範學校長 赤木愛太郎

はしがき

本要綱の上梓今や成り有志に頌たんとするに當り本要綱編纂の經過並に我が校体操研究會の事業を略記して参考に資せんとす

一、大正二年中文部省訓令により發布されたる學校体操教授要目を基本となし當地方の状況を考慮して体操科教授細目を編み爾來數年之れにつき實施をなせり其の間本會員等は十數回の研究教授をなして之れが適否を討究せりかくて本學年に入りて大略その完成を期せんとして數次の會合を爲し以て審究を怠らず

尙現代に於ける種々なる思潮に鑑みて文部省訓令に示されたる要目を基礎とし加ふるに從來の實際的經驗研究によりて審議補訂をなして成れるものが即ち本要

綱なりとす

二、我が体育研究會は當師範學校体操科擔任教諭並に附屬小學校訓導を以て組織するものにしてその事業の主なるものは

1. 体操の理論及び實地研究
2. 遊技競技の實地研究
3. 体操科研究教授等とす
- 三、細目中の○附は新教材のものなり
- 四、教材配當一覽表に載せたるものは總て新教材のもののみなり
- 五、要綱は校正を嚴密にして誤植なからんことを努めたりと雖も特殊なる印刷の關係上よりして遺憾ながら尙ほ多少の誤あるやも計り知れずよつて教材配當一覽表によりて細目を正誤せられたる上に御用ひあらんことを乞ふ

特に研究の一項目とに複合運動なるものを加へたり

六、本要綱編纂に關しては特に附屬小學校体操科研究主任小柳治太郎氏同萩原正安氏の努力に待つ所多し茲に兩氏の勞を感謝す

七、本要綱は固より完全なるものにあらずされば有志諸兄の批正を得て他日の完成を期することを得ば幸甚なり。

小學校體操教授要綱(細目附)

目次

一、教育上体育の意義	一
二、体操科の目的	四
三、体操科教授の段階的形式	六
四、姿勢	一三
五、体操と遊技	一六
六、教授の方法	六一
七、教師及兒童の服裝	七三
八、號令に就いて	七六
九、各學年細目	八一
一〇、体操教材一覽表	九一

小學校體操教授要綱

(細目附)

長岡女子
師範學校 附屬小學校編

◎教育上体育の意義

一、体育は智徳啓發の基礎

従來は理性を尊重するの餘り身体を情慾の源泉と見做して之を蔑視した時代も有つたけれども近世に及んで心理學の研究が著しく進歩して遂に精神的物理學

教育上体育の意義





の研究實驗心理の研究上の結果特に心身の關係が一層密接であるといふ點が認められ一般に体育の必要を感じて來たのである、ロツクの如きは健全なる精神は健全なる身体を宿るの語より筆を起して盛に鍛練的の体育を唱導せられた輓近になつて心身相關の理法が益々明確となつて來て智力も道徳的感情も意志も身体の状態によつて著しく影響せらるゝことの大なることが認められて一般に智徳のになり發達を圖るには身体の發育に留意しなければならぬと云ふ事を認むる様従つて教育上益々体育を重大視する傾向に成つて來たのである其の上國民の体力を向上發達せしむる上から論じても忽にすべからざる問題となつたのである

二、身体尊重の自覺

身体教育には心理學生理學及び衛生學の原則に従つて其の健康と發育とを保護



する消極的方面と是等の原則を無視せざる範圍に於て克己的に大いに身体を鍛練せしむる積極的の方面となることは次の体操科の目的の所で詳論することにする兎に角兒童の身体を保護し鍛練して受動的に其の健康と体力とを増進せしむるのみで満足すべきではない進んで兒童をして自覺的に自己の身体を尊重し自ら發奮努力して其の健康と体力との増進を企圖するに至らしめなければならぬと思ふ丁度それは教授に於て自學自習の基礎を與へ訓練に於て自己の修養の基礎を與へるのを其の最大眼目とするのと同様である

此の意味に於て体育と訓練とは殆んど差別する事の出來ない關係になり又体操科と修身科とが密接の關係のあることも此の點である地方幾多の小學校を巡視して見ると体操科を尊重して訓育の中心として校長以下職員一同一致協力して居る學校の成績が優良であるのも偶然でないのである

◎体操科の目的

一、小學校令第一條に

「小學校ハ兒童身体ノ發達ニ留意シテ道德教育及國民教育ノ基礎並ニ其ノ生活ニ必須ナル普通ノ智識技能ヲ授クルヲ以テ本旨トス」と而も敕令を以て發布せられて居るそれは申す迄もなく國民教育の眼目で茲に体育が國民教育の基礎的學科であるといふことを明示せられて居ることは識者の論を俟たないでも明瞭なことである

二、小學校令施行規則第十條には

「体操ハ身体各部ヲ均齊ニ發育セシメ四肢ノ動作ヲ機敏ナラシメ以テ全身ノ健康ヲ保護増進シ精神ヲ快活ニシテ剛毅ナラシメ兼テ規律ヲ守リ協同ヲ尙ブノ習

慣ヲ養フテ以テ要旨トス」とそれは文部省令を以て公示せられてゐる、よく体操科の教授の目的を明瞭簡潔に指摘せられたものである、此の小學校令及び施行規則を按ずるに身体と精神との間に密接なる關係の存する事と、又身体的修練によりて端正剛健なる身体を完成すると言ふことと、言葉を換へて言へば人格修養といふことはやがて必然の結果として學を修むる上にも業を習ふ上にも智能を啓發する上にも徳器を成就する上にも道德の實行の上にも日常の意志的行動の上にも其の他諸種の智識的方面と道德的方面とに多大の効果を擧げ得るといふことは明白なる事實である

三、体操科の目的

要するに体操科の目的を詳論すれば身体各部の圓滿なる發達を圖り身体の起居動作振舞をして常に端正優美なる姿勢を保たしめ四肢の動作をして機敏耐久な

らしめ内臓及び各器官の機能をして完全に發達せしめ斯く身体の健康を保護増進せしむる上に生涯中最も多く遭遇すべき運動特に職業及び兵役の義務に服すべき練習を與へ更に進みては精神をして快活従順剛毅果斷沈着勇氣忍耐ならしめ以て其の徳性を増進し尙注意觀察思考斷定想像記憶推理等の智力的方面に於ける發展をも助け兼ねて規律を守り協同を尙ぶの習慣を養成するのである

◎体操科教授の段階的形式

一、教授の意義と主体

教授の段階的形式に就ては從來幾多の教育學者によつて研究せられ種々の書物に發表せられてあるが要するに「教授ノ主体タル生徒ニ能ク了解セシムル」と言ふことであつて斯くする爲には簡より繁に進み既知より未知に入るといふ概括

的の一般の原理に基くことは古今を通じて異論は無い様である
 として何んの爲めにかくするかと言へば勿論教師の爲でもなく器械の爲でもなく教授の形式の爲めでも教授案の爲めでもない、それは全く教授の對象主体たる生徒の爲に最善の努力を致して務むるといふことを教授の最初に當つて教師の念頭に置く事が緊要である
 然して其の順序は具案的の教材を有意的に配合して所定時間中に成る可く多量の運動を成るべく有効に而も容易に行ふを以て主眼とすべきである
 今如上の論據より教授の段階を次の三階段に分つて穩當と認むるのである

- 一、準備運動
- 二、主運動
- 三、整理運動

以下各段階について概況することとす

一、準備運動

心身一致と決意

總て物には「取リカ、リ」といふて着手がある着手は丁度物を温める性質であるから最初から猛烈には行かない
心身を修練する体操には、一層之が大切であるそれで昔から急劇の變化は破壊を意味し無謀なる激變は失敗を意味すると誠められて居る体操教授も亦此の理に洩るゝことは出來難いよつて主体たる生徒の心身の状態を十分に顧慮して適當なる順序を定めて自己の立案に基いて所期する効果を收むると云ふことは敢へて他の學科に於けると少しも異なる所は無いのである此の始の段階に於ては生徒の心身の状態をして強き運動をも行ふに適せしむる準備を爲さしむることが主眼である

運動の種類

其の目的を達する爲に行ふ運動の種類は先づ行進、下肢、頭、上肢等の運動が普通に通に用ひられるものであるが時により全運動の關係上多少の相違もあり又軀幹の運動を加ふる場合もある

其の方法としては先づ姿勢を端正にして呼吸を整へ血液循環をして全身各部に遍からしむると同時に多方面に散逸せる兒童各個の精神を一括して規律的協同の動作をなさしめんとするの決意を促し且つ又精神を鼓舞して以て次に來るべき強き主運動に對して容易に移り得べき精神と身体の準備を整へてそうして其の注意を教師の一身に集注せしむるのである
而して準備的運動に要する時間は教授時間の凡そ四分の一乃至五分の一の時間が適當である

教案活用上の區別

自己の具案的なる教授案なりとも見重生徒の心身の状態によりて多少の變更あるべきは當然である要するに教授案は教授者の頭のノートであり復案であつて素より死物でそして教授の對象主体たる見重生徒は活物であるから生きて居る教師は生きて活動して居る見重生徒の爲めに死物の教案を生かして使用するといふことを忘れてはならぬ、それは實際教授する者の手腕にあつて教案の技は實に茲に存して居るのである

二、主 運 動

此の段に於ては全運動中比較的最も強き懸垂運動跳躍運動及胸脊腹軀幹側方複合の主運動並に遊戯及び是れ等の運動の配合中に加ふべき比較的緩和な平均運動等

を具案的に配合して實際に身体的修練の目的を遂ぐべきである、そは準備運動に於て兒童の心身は身体的の強激なる運動に堪ふべき状態に達して居るからである

運動種類の配合

此等の諸運動の教授上順序配合は所定の原理によりて各有意的に立案せられたものであるに依つて徒らに變更すべきものでない、然しながら時の形式を固守して四時同一の形式に據るは教授の形式に囚はれたるものであつてそれが所謂形式を教へるもので教授の主眼を忘れたものである、器械の爲め教授をしたり教案の爲めの教授をしたり形式の爲めの授業をしたりするにが現今非常に多いやうに見受ける殊に甚しきは要目に示されたる十一種の運動を教授の順序と心得て居る人もないではない亂暴も甚だしいではないか、あれは分類法による体操の部類で運動機關の部分より順次に配列したものに過ぎない決して運動教授の順序ではない



のである然しそれ等のここに列擧した運動の順次は諸大家の説を參酌して大体の順序として記述したるのであることを理會して置いてもらひたい

三、整理運動

凡そ社會の何事を見るにも有終の美を完ふるといふ事は極めて大切の事であり且困難なる事である始めあるものは必ず終りがなければならぬ又秩序を追つて始めたものは、復秩序以て終らねばならぬものである
抑も体操教授に當りて準備運動より入りて漸次強激なる主運動に移りては其の儘突然止むることをせず又整理を意味する整理運動を行ひて有終の美を完ふすべきは訓練上又生理上缺くべからざる當然の階段である
概して下肢、平均行進及呼吸運動等はこの段階に普通用ゐらるゝ運動であるが時には兒童生徒の心身の状態により又た訓育上必要と認めたる場合には教練、上肢

及び軀幹側方に運動等も併せて用ふる場合もあるのである

姿勢

姿勢

元來姿勢といふ事は吾人の身体が常に此の空間を占有して居る状態を稱しそして座作進退が其の節に適うてゐる身体の形態を言ふたものである
基本姿勢

凡そ体操演習上基本姿勢として採用せられてゐるのは次の五種である

- 一、直立姿勢
- 二、腰掛姿勢
- 三、膝立姿勢

姿勢



四、臥 伏 姿 勢
五、懸 垂 姿 勢

其の他の姿勢は皆此の基本姿勢から分派せられたる姿勢である此の五種の姿勢の基本ともいふべきは直立姿勢である、即ち「氣ヲ付ケ」の姿勢である

氣を付け姿勢
兩踵を一線上に揃へて之を着け兩足は約六十度に開きて齋しく外に向け兩膝は凝らずして之を伸し上体は正しく腰の上に落ち着け脊を伸し且少しく前に傾け兩肩を稍々後ろに引き一樣に之を下げ兩臂は自然に垂れ掌を股に接し指は軟かく伸ばして之れを並べ中指を概ね袴の縫目に當て頭及頭を眞直に保ち口を閉ぢ兩眼は正しく之を開き前の方を直視す
斯くの如く我が歩兵操典に示されてあるを以て特別に記述すると云ふ必要もない

やうに思はれるが兎角不動姿勢は各種運動の根本となる姿勢なれば此の點に大いに注意を要することと思はるのである
苟も男子が口を閉ぢて兩眼を充分開きた時には如何なる態度で如何なる精神が充實して居るか、此の態度此の精神が眞に活動の根本である氣力の源泉である今正に發車せんとする機關車の氣勢を示して居る態度である故に「サーコイ何デモコイ」といふ意氣込の充實した精神状態である我が國でも「阿房ノ口ハ開放シ」といふてあるではないか
西洋にも「眼ハ心ノ窓」といふ諺がある、確かに眼と口とは其の人の精神の表象と見て差支へはあるまい
斯く不動の姿勢は心身上特に注意した、状態であつて自然的安慰の姿勢でないことを深く知らしめたいものである



体操と作法

一般に社會の人は体操と作法とは相反するかの如く考ふるものなきにあらず、そは大きいなる考へ違ひである殊に女子にあつては、体操科によりて修練したる身体は必ず日常の作法に一致して座作進退がよく其の節に適ふて我が國女子の特有なる端正優雅の自然の態度と合致しなければならぬ若し作法と一致せぬに於ては未だ体操科の修練の足らぬので所謂圓熟の極期に達しないといふより外はないのである

下肢運動

目的及び効果

下肢の運動は下肢及び之に接續せる腰帶の諸筋によつて營まるる運動であつて、



下肢並に腰部に屬する筋肉を發達せしめ且つ髀臼膝、足跗關節の運動を自在ならしめ並にその弾力性をも増し訓練上に於ては敏捷快活の氣分を養ふを目的とするのである、結果全身殊に下半身の血液循環を増進し疲勞せる臓器に養分殊に酸素の缺乏を補ひ其の疲勞を恢復せしむ

運動の要領

一、下肢のみの動的努力其他は靜的努力

二、輕快に敏速に

扱て下肢の運動では下肢のみが動的努力で他は總べて靜的努力でなくてはならぬのである故に下肢を運動させるときに他の部が動いてはならぬ又輕快に敏捷に言ふことは一舉動から次の舉動までの間を速くと云ふのでは無く一動作の過程を輕快に而も敏捷にと云ふことである

下肢運動

○普通足を出す場合は、二足長とし舉膝前出の場合は三足長とす
第一 下肢の運動

運動	始メノ姿勢	號	令	教授上ノ注意
足尖開閉	直立手腰 直立	(一) 足尖ヲ合ハセーアハセ		腰、膝ヲ弛メテ之ヲ屈ゲメ 足尖ノ方向及ビ体重ヲ兩足 ニ平均ニカケルコト
足左(右)出	同	(一) 左右足ヲ左(右)ニ出セーダセ (二) 足ラーモトヘ(ナホシ)		コト更ニ脚ヲ高ク舉ゲザル コト足左(右)出ニ同シ 足ノ左(右)出ニ同シ
側歩	同	何左歩(右)ヘー進メ		
足斜前(後)出	同	(一) 左(右)足ヲ斜前(後)ニ出セ (二) 足チーモト(ナホレ)		

下肢運動

足前(後)出	同	(一) 左(右)足ヲ前(後)ニ出セー (二) 足チーモトヘ(ナホレ)	同 上
前(後)歩	同	何歩前(後)ヘー進メ	確實ニ歩ヲ踏マス
踵上下同	同	(一) 踵ヲ上ゲーアゲ (二) 踵ヲ下ロセーオロセ	内側ニ力ヲ集メル様ニシ、 膝及踵ヲ充分密着スルコト 第二動ヲ緩ニスルコト 第三動ヲ強ク第四動緩ニス ルコト 第二動ニ於テ腰及頭ノ姿勢 ヲ正シク保ツコト
舉踵半屈膝	手腰 直立 開脚直立 足斜(前)(後)出	(一) 膝ヲ半バ屈ゲーマゲ (二) 膝ヲノバセーノバセ (三) 膝ヲ下ロセーオロセ (四) 踵ヲ下ロセーオロセ	1、残りタル脚ノ膝ヲ屈ゲ ザルコト 2、各舉動ニ節度ヲツクル コト
屈膝舉股	手腰 直立 閉足直立	(一) 左膝ヲ屈ゲ股ヲアゲーアゲ (二) 足チーモトヘ	



頭の運動

脚前(側)(後)振 平腰直立

足ヲ前(左右)後ニフレ―フレ

振擧ゲタル脚ノ膝ヲ屈ゲザルコト

頭の運動

頭の運動目的及び効果

頭の運動は第一頸推の載域と第二頸推の樞軸の關節に於て行はるゝ運動にして腦髓の血液循環を増進し頭の位置を正しくし頸筋を強め及び關節を柔軟にするを目的とするのであつて頭部の血行を旺盛にし従つて精神作用を活潑にし併せて背筋の一部を強壯にする効果がある

頭の運動の要領

頭の運動の一般の要領

一、迅速なる動作を避け前後屈にありては軽く前後に屈し呼吸を妨げぬことに注意し高學年にありては三半規管の訓練上前後屈左右屈及び左右轉を同時に行ふことも必要である

頭の運動と呼吸の關係

一、頭の前屈二、頭の左右屈三、頭の左右轉に於ては、總べて呼氣で動作を始め吸氣で元位に復するものとす然れども頭の後屈に限り吸氣で動作を始め呼氣で元位に復せしむるを通例とす

第二 頭の運動

運動	始メノ姿勢	號	令	教授上ノ注意
頭後屈	直立、手腰直立	(一)頭ヲ後ニ屈ゲ―マゲ (二)頭ヲオコセ―オコセ		肩ヲアゲザルコト 上体ヲ後ニ倒サザルコト

頭の運動





上肢運動

頭前屈同

胸ヲ狭メザルコト

頭左(右)轉同

肩ヲ出サザルコト

頭左(右)屈同

屈タル方ノ肩ヲアゲザルコト

- (一) 頭ヲ前ニ屈ゲ—マゲ
- (二) 頭ヲオコセ—オコセ
- (一) 頭ヲ左(右)ニマハセ—マハセ
- (二) 頭ヲ前ニマハセ—マハセ
- (一) 頭ヲ左(右)ニ屈ゲ—マゲ
- (二) 頭ヲオコセ—オコセ

上肢運動

上肢運動の目的及び効果

上肢の諸筋及び之れが骨格關節の向上發達を計り従つて上肢及び上半身の血液循環を増進し殊に此の運動に於ては脊柱の靜的努力を要求するを以て脊柱及背筋の



上肢運動

向上發達せしむるの效果あり

上肢運動の要領

上肢運動を行ふ一般の要領

上肢のみの動的努力であつて其の他は總べて靜的努力でなければならぬ故へに上肢以外の處は全然靜的努力で正しく保持して居らねばならぬ次に此の運動は敏捷に輕快に行はねばならぬそれは一舉動から次の舉動までを速く輕くと云ふのではなく一動作の過程を敏捷に而も輕快にといふ意味である

上肢の運動の際注意すべき呼吸の關係は云ふまでもなく上肢を動かすが爲めに胸部の擴張するやうな場合に吸氣にて其の場合には呼氣をすればよいのである。

第三 上肢ノ運動

運動	始ノ姿勢	號	令	教授上ノ注意
屈 臂	直立、開脚直立	(一) 臂ヲ屈ゲーマゲ (二) 臂ヲ下ニ伸バセーノバセ		上膊前膊手ハ凡テ正シク肩ト同一平面内ニ整マルコト
臂左右上(前)伸	同	(一) 臂ヲ左右(上)(前)ニ伸バセー (二) 臂ヲ下ニノバセーノバセ		頭及腰ノ姿勢ヲ崩サヌコト
臂 前 屈	直立、臂側伸直立	(一) 臂ヲ前ニ伸バセーノバセ (二) 臂ヲ前ニアゲーアゲ		手首ヲ速ニ眞直ニ伸バスコト 胸ヲ張ラシムルコト
臂左右開(振)	臂前屈	(一) 臂ヲ左右ニ開ケ(振レ)ー (二) 臂ヲ前ニ屈ゲーマゲ(ナホレ)		肩ト水平ニ臂ヲ屈スルコト 体ノ姿勢ヲ正シク保タシムルコト

胸の運動

胸の運動の目的及効果

此の運動は全身の筋肉を使用すると雖も其の特に主眼とする所は胸部の伸展と脊部諸筋の収縮とである即ち肋骨を舉上して胸廓を擴張し且胸推及頸推を眞直にして脊柱彎曲の弊を豫防或は矯正する運動にして胸廓の改善向上發達に効果がある胸の運動の要領

- 一、此の運動の要領は第八胸推を基準として其の上下に動的努力を加へて行ふ運動であるそこで第八胸推など言つても兒童には解らぬであらう故に凡そ乳の高さ位の所を屈げる積りで行へばよいと知らしめれば適當である
- 二、肋骨使用の胸の運動にありてけ前にも云つた通り第八胸推部に動的努力を加

胸の運動

へて行ふことは勿論、其他は總べて靜的努力であることは當然である、これが爲めには臂をピンと伸し肘關節を屈げぬこと及び第八胸推部以下は垂直でなければならぬ

三、背部支持の胸の運動にありては水平棒の高さに注意せねばならぬ凡そ肩胛骨の下部より尙を少し下に水平棒の上線がある位いで適當である

第四 胸の運動

運動	始メノ姿勢	號	令	教授上ノ注意
上体後屈	手側伸腰 臂上伸 閉足直立	(一) 上体ヲ後ニマゲマゲ (二) 上体ヲオコセーオコセ		(1) 腰ヲ折リ体ヲ後ロニ倒サザルコト (2) 肩ヲコト更舉ゲザルコト 臂上伸ノトキハ頭ハ兩臂ノ間ニ保ツコト

懸垂運動

懸垂運動の目的及効果

懸垂運動とは主として上肢を以て物に攀登し或は水平棒肋木又は鐵棒等の器機によりて懸垂する運動であつて常に自己の体重の全部を臂にて支ふる運動なるより一見上肢運動の如く見えるけれども上肢及び胸部脊部の諸筋を強健ならしめ殊に胸廓を擴張し脊柱を正しくして呼吸作用と血液循環との機能を旺盛にする頗る強き全身運動である要するに上肢の諸筋及び其の骨格、關節の向上發達胸廓及び

肋木等支持上
体後屈舉踵

閉足直立
開脚直立

(イ)カ、レ
(ロ)一、踵ヲアゲアゲ
(ハ)二、踵ヲ下ロセーオロセ
上体ヲオコセーオコセ

同上
手頭ヲ浮サズ胸ヲ突張ルコト

懸垂運動



懸垂運動

脊柱の矯正及び向上發達殊に胸腔内容の向上發達を計るの目的効果を有するのである故へに此の運動は強努力の全身の鍛練的運動であると同時に意志的方面から勇氣の養成鍛練に亦効がある

懸垂運動の要領

- 一、必ず短懸垂たるべきこと
- 1、首の浮き上がることを
- 2、腹部以下は重心のまま垂下せしむること
- 3、鎖骨が水平の位置を保つこと
- 4、肩胛骨の下隅が脊柱に對し正常姿勢の場合と同じ位置に殆んどあること
- 二、出来る限り努責作用を避くること
- 三、下半身に無用の努力を課せざること



懸垂運動

第五 懸垂の運動

運動	器	械	號	令	教授上ノ注意
懸垂 屈 臂 垂 舉 直 立 踵 立	水平棒、肋木等		(イ) カ、レ (ロ) 二、臂ヲ屈ゲ踵ヲアゲ (ハ) 二、踵ヲオロセ (ハ) ナホレ (イ) カ、レ		両手ノ巾ハ兩肘ヲ水平ニ舉 ゲタル巾ト同シカラシムル 腹ヲ前方ニ出サザルコト
懸垂 伸 臂 垂 屈 直 立 膝 立 同			(ロ) 臂ヲ屈ゲ踵ヲアゲ (ハ) 二、臂ヲ伸バシ膝ヲ屈ゲ (ハ) 二、臂ヲ屈ゲ膝ヲ伸バセ (ホ) 二、踵ヲ下ロセ (ホ) ナホレ		同上 臂ハ充分伸バシ胸ヲ張ラシ ムルコト



懸垂運動

懸垂
踵垂
舉直
脚立

同

懸垂
膝直
立舉
踵屈
股

同

前方斜懸垂

水平棒等

懸垂
水平棒、鐵棒等

(イ)カ、レ
 (ロ)踵チアゲ左(右)脚チ上ゲ
 (ハ)脚チオロセーホロセ
 (イ)カ、レ
 (ロ)踵チアゲ左(右)膝チマゲ股チ
 (ハ)脚チ下ロセーオロセ
 (イ)斜前ニカ、レカ、レ
 (ロ)元へー(ナホシ)
 (イ)懸垂ーカ、レ
 (ロ)下リヨ

同上

同上

腰チ眞直ニ保ツコト
頭ハヤ、反リ氣味ノコト
長懸垂ニナラザルコト



懸垂運動

逆手懸垂
同

片逆手懸垂
同

兩側懸垂
併行水平棒
斜梯等

懸垂(兩側懸垂)
左右振動
同

(イ)逆手懸垂ーカ、レ
 (ロ)下リヨ
 (イ)左(右)逆手懸垂ーカ、レ
 (ロ)下リヨ(モトへ)
 (イ)兩側懸垂ーカ、レ
 (ロ)下リヨ
 (イ)懸垂(兩側懸垂)ーカ、レ
 (ロ)体チ左右ニ振レー始メ
 (ハ)止メ
 (ニ)下リヨ

同上

同上

長懸垂ニナラザルコト
脚ニ力チ入レズギザルコト
身体チ眞横ニ振動スルコト

懸垂運動

懸垂 横行	水平棒、鐵棒等
兩側懸垂移行	併行水平棒、斜梯等
懸垂 屈臂	肋木、水平棒鐵棒等
臂立 懸垂	水平棒、鐵棒、併行水平棒等
懸垂ニ於ケル脚舉(上下振動)	肋木、水平棒、鐵棒、吊環
懸垂ニ於ケル屈膝舉股	同

懸垂振動(振動ナク)(屈臂)横行
左(右)へ一始メ

兩側懸垂(屈臂)片手ツツ(兩手同時ニ)前(後へ)一始メ止メ

一、懸垂力カレ
二、臂ヲ屈ゲ一マケ
三、ナホレ 下リヨ

イ 臂立(兩側)懸垂一カカレ
(ロ)下リヨ、一(モトへ)

一) 脚ヲ前ニアゲ一アゲ
(二) 脚ヲ下ロセ一オロセ
(一) 膝ヲ屈ゲ股ヲアゲ一アゲ
(二) 脚ヲ下ロセ一オロセ

兩側懸垂移行ニ同シ

兩手ノ進ミ方ハ細カクシテ左右手等ニスルコト

屈臂ノ際ノ兩手ヲ兩肩ニ近ク引附ケルコト

肩ヲ舉ゲ前ニ突出サザルコト

背ヲ丸クセザルコト

無理ニ股ヲ舉ゲントシテ背ヲ丸クセザルコト

平均運動の目的及び効果
平均運動

尻 上	水平棒、鐵棒等
俯 下	同
肘(脚)懸上	吊繩、吊棒
吊繩、登降	吊繩、吊棒
梯 登降	楷梯、繩梯

尻上—始メ
俯下—オリヨ

右(左)兩肘左(右)脚懸上—始メ

イ 脚掛(脚枝)一ノホレ
(ロ)下リヨ

イ 登レ
(ロ)下リヨ

第一動ニ臂ヲアマリ多ク屈セザルコト

脚ハ靜カニ自然ニ下ロスト

脚懸上リニハ掛ケザル脚ヲ伸バシナルベクキクフルコト

胸ヲ狭メザルコト特ニ注意スベシ

同上



平均運動

平均運動は全身の調和運動であるが主としては下肢によりて營はれる調和運動である故に全身の筋肉の調和力を練習して能く精神を整へ身体の姿勢を齊整すべきである又全身の諸筋肉をよく其の精神の支配に服従せしめて而も身体が窮屈で又態度が無骨でなく其の上動作を敏速正確に實行する様にして所謂心身一致の至境に到達せしめ身体の姿勢態度を端正優雅にして凝滞することなく而も舉動を輕快にして尙座作進退を日常の節度に適する様に圓滑自在に至らしむるが目的である故へに前庭器官と末梢運動神経核との間に介在する神經経路の訓練換言すれば身体位置の變化に對する筋反應力の向上と精神集注力の向上に大なる効果がある

平均運動の要領

- 一、目標、姿勢及支撐面の制限に忠實なること即ち目標は漸次明瞭なるものより不明瞭なるもの終りには目標をなくす



平均運動

姿勢に於ても身体の重心の低いものより漸次高くせしめ、支撐面に就ては平均臺に於て巾を狭くするのみならず理現とする所は其の長さに於ても漸次長くして練習せしめたいものである

- 二、軀幹殊に脊柱と胸の姿勢に注意すること
- 三、舉動から舉動に移つるには成る可く緩にせしめ充分に平均の目的を達せしむることに注意せねばならぬ而して其の本体とする所は平均運動後直に急速運動に移行せしめざるものとす

第六 平均運動

運動	始メノ姿勢	號	令	教授上ノ注意
手腰	直立	(一)踵ヲアゲアゲ		膝及足首ヲ伸スコト

平均運動



平均運動

舉踵

腕屈手
側伸頭
上伸
(後)出直立

舉踵半屈膝

同
直立
開脚
足斜(前)
(後)出直立

舉踵舉膝
同

直立
閉足直立

(二)踵ヲ下ロセーオロセ

常ニ頭、胸、及腰ヲ正シク
スルコト

(一)踵ヲ舉ゲーアゲ

下肢運動ニ於ケルト同シ

(二)膝ヲ半バ曲ゲーマゲ

各舉動ニ一々止メ徐々ニ行
ハシムルコト

(三)膝ヲ伸バセーノバセ

同上

(四)踵ヲ下ロセーオロセ



懸垂運動

屈膝舉股
同

脚前(後)伸
屈膝舉股

舉脚左(右)轉
脚前(側)(後)舉

足尖行進
直立(行進中)

徐歩
同

(一)左(右)膝ヲ屈ゲ股ヲアゲー
アゲ

同上

(二)足ヲーモトヘ(ナホレ)

(一)脚ヲ前(後)ニノバセーノバセ

立タ脚ノ膝ヲ屈ゲヌコト

(二)脚ヲマゲーマゲ

左(右)脚ヲ左(右)(後)(前)ニマ
ハセーマハセ

体ノ姿勢ヲ左右前後ニ傾ケ
平均ヲ失ハヌコト

(一)踵ヲアゲーアゲ

舉踵運動ニ同シ

(二)前へー進メ

(三)全部ートマレ

(一)徐歩ー進メ

(二)全隊ートマレ

体重ハ常ニ前歩ニカケ胸ヲ
張リ頭ヲ上ゲルコト

背の運動

平均臺上行進

臂側伸
手腰直立
臂上伸

- (一) 用意
- (二) 上ボク
- (三) 徐歩(屈膝)(其ノ他)前へ
- (四) 下ロセ

目及頭ノ位置ヲ正シクスル

速カニ体重ヲ前脚ニウツスコト

背の運動

背の運動の目的及効果

背の運動は頸より腰部に至る背柱の背面を成してゐる背部諸筋に靜的或は動的努力を與へて練習し且つ發育せしむるのが其の主要件である而して背の前面に胸部諸筋の伸展と腹部諸筋の緊張とを以て補佐的として營まれる強大なる軀幹運動で

背の運動

運動	始メノ姿勢	號	令	教授上ノ注意
----	-------	---	---	--------

手腰開脚直立

(一) 上体ヲ前ニマゲマゲ

背ヲソラス氣持ニテ行ハシムルコト

ある故へに此等の諸筋を發育せしめて背柱を正しくし胸廓を擴張して腹部諸筋を強盛ならしむる外、頭肩及び姿勢を整へ特に脊柱を正しくするの效果がある

背の運動の要領

背の運動の要領は腰、椎部に動的努力を加へ其他の部分は總べて勢的努力である呼吸に就ての要領は体を前に屈げる時は腹壓が起る従つて横隔膜が押し上げらるゝから胸廓内容は壓縮せられて呼氣状態になるのであるから前屈の際に呼氣して元に戻す時に吸氣するが合理的である

第七 背の運動



首の運動

上体前屈

屈前腕
手側伸
閉足直立

(二) 上体ヲオコセーオコセ

頸ヲ出サヌコト

伏臥上体

手腰
屈前腕
足支持

(一) 前ニ伏セー伏セ
(二) 上体ヲ前(後)ニアゲーアゲ
(三) 上体ヲモトへ
(四) ナホレ(立テー立テ)

腰掛ハ大腿ヲ支ヘ骨盤ヲ決シテ支ヘザルコト
時ニ頭ヲ起シ頸ヲツギ、出サザルコト

屈膝足前(後)出体前倒

手腰
屈前腕
閉足直立

(一) 左(右)膝ヲ屈ゲ左(右)足ヲ前(後)ニ出シ体ヲ前ニ倒セー
(二) 足ヲモトへ

体ハ真正面ヲ向キ頸ヨリ踵マデ一直線ヲ保ツコト
後脚ハ十分伸シテ膝ヲ屈ゲザルコト

屈膝足斜前(後)出体前倒

手腰
手胸腕
直立

(一) 左(右)膝ヲ屈ゲ左(右)足ヲ斜前(後)ニ出シ体ヲ前ニ倒
(二) 足ヲモトへ

脚ト体ト頭ト斜ニ同方面ニ向キ同平面内ニアルコト

左(右)屈膝右(左)脚後舉前倒

手腰
手側伸
閉足直立

(一) 左(右)腰ヲ屈ゲ右(左)脚ヲ後舉ゲ体ヲ前倒セー
(二) 脚ヲモトへ

舉ゲタル脚ト背トガ水平以上ニアラシムルコト



腹部運動

腹の運動の目的及効果

腹部運動は軀幹腹側の諸筋を練習する運動であつて、其の目的効果としては其れ等の諸筋を向上發達させ以て背柱の姿勢を正しくし同時に腹筋練習に依つて生ずる腹壓により腹腔内容の諸臓器の血液循環を促進し消化器關の蠕動作用を被働的

腹部運動



腹部運動

に刺戟し消化吸収を良好にし營養を佳くする換言すれば諸臓器に被働的刺戟を與へて其の機能を向上發達させるのである

腹部運動要領

- 一、支持點たるべき關節のみが動的努力で其の他の部分は總べて靜的努力である要するに動かすべき關節の外体は終始靜的努力でなければならぬ
- 二、兒童の腹筋の發達は人に依つて非常なる差があり又内臓の健康状態によつて努力し得る程度が違ふからして特に注意せねばならぬことは呼吸を用ひて全兒童の一齊劃一を要求してはならぬ

第八 腹の運動

運動	始メノ姿勢	號	令	數授上ノ注意
----	-------	---	---	--------



軀幹側方運動

目的及効果

此の運動は陸軍では單に横腹の運動と云ふて居るが洵に簡にして要を得て居る而して此の運動には上体の左右屈。体の左右屈体の左右轉向。体の側倒運動の四種類があつて各々稍異つた目的也効果を有して居るが主として斜腹筋横腹筋及び背

體後倒(前) 手腰膝腰掛
 屈伸 膝立
 足斜前(後) 出直立

- (一) 上体ヲ後前ニ倒セーヲホセ
- (二) 上体ヲカコセーヲコセ
- (イ) 臂立伏セ
- (ロ) 立テ

腰掛ヲナス時ニハ深ク掛ケ
 ヌコト
 腰掛部ヲ屈セザルコト
 第二動テ体勢ヲ整ヘ第三動
 テ其ノ体勢ヲ崩スコトナク
 兩脚ヲ揃ヘルコト

軀幹側方運動

軀幹側方運動

柱の轉向と側屈とによつて營まるゝ處の運動であつて背柱を正しく保ち従つて内臓の支持を確實にし呼吸消化循環及排泄等の作用を旺盛ならしむるの効果がある
軀幹側方運動の要領

上体側屈の要領

十二個の胸推骨の内でも最も動くのは第八胸、推の上下である従つて病的側屈も此の部に多いのは最もである故に此の運動にあつては、第八胸推を基準として其の上下に動的努力を加へて屈指しめ其他の部分は總べて靜的努力でなければならぬ

体の側屈の要領

此の運動に有つては腰推部に動的努力を加へて其の部分を屈指其の他の部分は總べて靜的努力でなくてはならぬ即ち腰推部以外の處は少しも動かさないのである

軀幹側方運動

体の左右轉向の要領
此の捻轉運動は腰推部のみが動的努力で其の他の部分は、總べて靜的努力でなくてはならぬ要するに腰推部以外の所は動いてはならないのである
体の側倒の要領
此の運動は軀幹兩側方の靜的努力の運動であるこれが爲めに支持點となる關節のみが動的努力で其の他は總べて靜的努力でなければならぬ
第九 軀幹側方運動

運動	始メノ姿勢	號	令	教授上ノ注意
上体左(右)轉	屈 腕 手 頭 臂 上 伸 閉 足 直 立 足 斜 出 直 立 閉 脚 直 立	(一) 上体ヲ左(右)ニマハセ (二) 上体ヲ前ニマハセ—マハセ	マハセ	肩及胸ノ姿勢ヲ正シク保ツ コト 足ヲ動カシ膝ヲ屈ゲメコト

複合運動

出屈 体膝 側足 倒側	側 臥	左上 (体) (右) 屈	屈 腕 手腰 上伸 閉脚 足前 出直 立直 立	(一) 上体(体)ヲ左(右)ニ屈ゲ (二) 上体(体)体ニオコセーオコセ	病的側屈ノ起リ易イ第八胸 推ヲ基準トシテ上下ヲ屈ゲ ルコト 体ハ正シク側方ニ屈ゲルコト
平手 均腰 腕上伸 直立	臂立側臥			(一) 横ニ伏セー伏セ (二) 元へ(立)テータテ	体ヲ屈ゲズ頭カラ足マデ一 直線ニ保持スルコト
				(一) 左(右)膝ヲ屈ゲ足ヲ左(右)ニ 出シ体ヲ左(右)ニ倒セー タホセ (二) 足ト体ヲモトへ	体ハ眞正面ヲ向キ頭ヨリ踵 マデ一直線ヲ保ツヤウ眞直 ニ倒スコト

複合運動

複合運動の目的及効果

是は今迄で体操科教材の運動分類中になかつた運動であります又在來行はれた所の結合或は連合運動とも其の選を異にして居ります而して其の特殊の存在を必要とするのは一つは全身運動としてであり一つは巧緻運動としてであります要するに餘り部分的なる瑞典体操の缺點を補はんとする大切なる運動であります、如上の全身巧緻的運動でありますから全身の常的向上發達を計り併せて筋支配權の向上に効果が大有りあります

運動の要領

此の運動は殊に一齊劃一に見童に行はしめんとするは困難であつて又望むべきものにあらず普通は教師の示範或は約束にて行はしむる場合が多い然し体の正しき姿勢を損せざることが大切である

前述の如く稍々困難なる全身運動であるから各種運動に相常熟練したる後ならで

複合運動



複合運動

は不可能である、故へに運動の生理的順序から見ても跳躍の前へが適當であらうと思ふ

運動	準備姿勢	號	令	教授上ノ注意
臂側(上)伸 左右出舉踵	直立	各舉動毎ニ分解的ニ號令ヲカケ 後ニ總合的ニ 行ハシムルコト	令	連合的ニ機敏ニ動作ヲ 行ハシムルコト 各動作ニ就テノ注意ハ 前述ノ如シ
脚側出舉踵	直立			
臂側(前)上舉 舉踵手屈膝	直立			
臂前上舉屈 臂膝足前出	直立			
臂前屈脚側出 臂側開脚出 風膝側出 臂側(上)舉脚風	直立			



跳躍運動

目的及効果

跳躍運動とは駈歩、跳躍、幅跳、高跳、跳下跳越等主としては下肢によつて行はれ時には上肢及び軀幹の補佐によりて營まるゝ處の運動量の最も多き強激なる全身運動である此の運動の目的は全身の筋骨を強健にして呼吸及び血液循環に著しき影響を與ふるものである即ち此の強激なる全身の運動によりて一時に多量の熱を生せしめ著しく温氣を發し従つて肺は充血を來し呼吸強大となり爲めに瓦斯交

膝側出体側屈	直立	同	同
臂側屈膝舉股	直立	同	同
舉躍左右上伸 平屈膝	屈臂直立	同	同

跳躍運動



跳躍運動

換が盛に營まれる其の結果心臟の鼓動は強くなり其の數も増加して全身の血液循環が旺盛となり毛細管の末端まで血液が盛に行き渡つて來て其の結果皮膚は著しく紅色を呈し發汗を覺ゆる様になつて來る又腹部の内臟諸器關は一般に刺戟を受けて消化及珣の作用を佳良ならしむる様になつて來る如斯く身體的の方面には肺臟心臟並に消化排泄等の作用筋の調和的發達動作の敏捷且つ全身筋の弾力性の増大等あらゆる各器關の活動を高度に達せしめ其の機能を増大旺盛ならしむることが出来るのであり、訓練上に於ても勇氣、忍耐、果斷剛健、沈着等の諸徳を養ふに効果甚大である

運動の要領

跳躍運動は懸垂運動と共に瑞典式体操の華とも言はれて居る他の各種の教材は實に其の階梯である従つて此の運動は其の要領仲々六ヶ敷い而も運動個々によりて



跳躍運動

運動	器	械	號	令	教授上ノ注意
駢歩	ナシ				足ノ裏ハ後方カラ見ヌコト
開閉脚其場跳躍	ナシ				上体ノ姿勢ヲ常ニ正シク保ツコト
			(イ)脚ヲ開閉シテ其場ニトベイト (ロ)止メ		

各別の要領と注意を要するがこゝには各運動に共通なる一般の要領に就て簡單に述べんに

- 一、体の正しき姿勢を損せざること
- 二、踏切に際しての筋の努力は跳躍量に正比し跳躍準備は、踏切の努力に適應せしむること
- 三、着陸に際しては弾性を適當に應用し無益の努力を費さざること

第十 跳躍運動



跳躍運動

其場跳躍	ナシ
其場左(右)向(左又ハ右廻ハレ)跳躍	同
前方跳躍	同
前進跳躍	同
前進跳左(右)向跳躍	同
跳上及跳下初歩	跳箱(腰掛)
高跳	跳繩等
幅跳	同

其場ニテ(臂ヲ左右又ハ上ニ振り)跳ヘトベ
 其場ニテ左(右)向ケ(左又ハ右廻ハレ)跳ベトベ
 前ニ跳ベトベ
 左(右)足踏切り一步(三步)前跳ベトベ
 左(右)足踏切り三步前左(右)向跳ベトベ
 左(右)足下右(左)上踏切り跳上跳下トベ
 高跳(左又ハ右足踏切高跳)始メ
 幅跳(左又ハ右足踏切幅跳)トベ

跳上リタルトキハ胸ヲ張り体及脚ヲ眞直ニ伸スコト
 同上
 轉向ハ空中ニ跳ビ上リタル時ニ行フ氣持ヲナスコト
 膝ノ屈伸ヲ自由ニシテ體勢ヲ正シク保ツコト
 蹴リ出ス脚ハ十分伸バシテ屈ゲザルコト
 同上
 跳リタルトキハ胸ヲ張り全身ヲ眞直ニスルコト
 跳上ルトキノ體ノ屈伸及臂ノ振動ニハ注意スルコト
 體勢ヲ正シクシテシカモ遠ク跳ビ得ルヤウ行ハシムルコト



跳躍運動

斜高跳	同
跳下	跳下臺
膝立跳上及跳下	跳箱跳越臺等
横、跳上及跳下	同
閉(閉)脚横跳	跳箱、跳越臺、水平棒
縱跳乘及後振横下	跳箱、跳越臺
縱跳上及跳下	同
縱一節(二節)跳	同
斜振跳	二本ノ水平棒
横振跳	鐵棒、水平棒

右(左)斜高跳トベ
 跳下トベ
 膝立跳上跳下トベ
 横跳上跳下トベ
 閉(閉)脚横跳トベ
 縱跳乘及後ニ振横下トベ
 縱跳上跳下トベ
 縱一節(二節)跳トベ
 斜振跳トベ
 横振跳トベ

脚ヲ振リ上ゲタルトキハ輕ク膝ヲ伸スコト
 降下ノ姿勢ニ注意スルコト
 第一動ノ際跳ビ込ム可成高クシ兩足ヲ揃ヘテ踏切ルコト
 同上
 初メハ直立跳ビヨリ入り水平跳ビニ及ホスベシ
 第一動ノ踏ミ込ミニ注意スルコト
 横跳上リ跳下リニ準ス
 體ノ姿勢ヲ正シク保ツコト
 踏切りニ注意ナスルコト
 第一動ニテ臂ヲ十分ニ突キ張リテ肘ヲ屈ゲザルコト
 同上



遊 戯

臂立振跳	同	振跳—始メ	同上
吊繩振跳	二本ノ吊繩	振跳—始メ	降下ノ姿勢ニ注意スルコト
棒跳下	棒及跳下臺	跳下—始メ	同上
棒幅跳	棒及跳繩	幅跳—始メ	踏切リタル後チ棒ヲ突クコト
棒跳上	棒及跳下臺	跳上—始メ	同上
棒高跳	棒及跳繩	高跳—始メ	同上
			体勢ニ注意スルコト

遊 技

遊技の目的及効果

現在一般に行はれてゐる遊戯には動作遊戯、競争遊戯、行進遊戯及競技等がある。そこで是等の遊戯中に於て何れが一番効果ありやと云ふ問題はさて置き何れの遊戯に於ても必ず長所短所を有することは明かである故に教授者は適宜選擇して課すべきものである。大体に於て初學年には動作遊戯を多くしてそれに競争遊戯を加味し漸次高學年に進むに従ひ競争遊戯及競技運動を多くし女子の爲には尙行進遊戯を加ふべきである。

さてそれ〴〵遊戯には特質を有するものであるが全般からいへば体操より教練が拘束意志の運動なるに反し遊戯は自由意志を以て行ふ運動にして本能運動を満足せしめ且之が適當なる指導をなすつゝ身心の常的向上發達をなさしめ兼ねて立憲國民に必要な準備生活をなさしめ併せて微細なる筋の練習を爲すのである。遊戯の規則(ゲームの法則)は公明正大(フェアプレー)で自由活動の生活は國法(個人



遊 戯

對國權の關係)を守り私法(個人對個人關係)の關係を全ふし自由生活をなす立憲國民生活の準備と見るを得べきである

呼吸運動

目的及効果呼吸

運動は其の目的の上から二種に分類する

一は向上式呼吸運動、二は整理式呼吸運動である
 第一の向上式呼吸運動は呼吸器及び其の附屬諸臓器を向上發達させることを主眼とする呼吸運動である故にこれは又肺操的呼吸運動とも云ふべきである
 第二の整理式呼吸運動は他教材の實施に依りて生じたる各臓器の疲勞に對して酸素の缺乏を補つて其の疲勞の恢復を速かにして血行及び呼吸等を整理することを

主眼とする呼吸運動である

茲に云ふ呼吸運動は主として第二の整理式呼吸運動を意味しそれに向上式呼吸運動を加味するもので所謂整理式向上運動である故に呼吸器及其の附屬諸臓器を向上發達させると共に一方他の運動によりて生じたる生理的及精神的の疲勞を平常に復せしめんとするのである

呼吸運動の要領

一、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れを緩慢ならしめ吸氣状態の終りに於て動作の最極限に達せしむべきである而して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せしむること
 二、整理式向上運動によつては動作を緩慢ならしめ呼吸状態に至りて之れを迅速ならしむべく尤も吸氣呼氣の移行期に於て少しく停滞することを要するのである



呼吸運動

上述の如く行ふは本体なれども前に實施したる運動によつて呼吸が速かになつて居る場合はその呼吸の速かなるにつれ始めは回数を多く且つ速かにし以て其の要求に應せしめ漸次緩漫ならしむべきである

三、適度を計り決して回数を過ぎざること即ち、體質及其の時の心身状態によりて腦貧血を起さしむる恐れがあるからである

四、姿勢及び目標に注意すること

即ち姿勢正しからざれば兩肺其他の諸臓器が平等に働くことが出來ず目標の位置が適當にならざる時は精神的統一を缺く恐れあれば此の點にも注意せねばならぬ

第十一 呼吸運動



呼吸運動

運動	始メノ姿勢	號	令	教授上ノ注意
臂側舉	直立	(一) 臂ヲ徐カニ横ニアゲアゲ (二) 臂ヲ下ロセーオロセ		臂ハ水平ヨリ少シク高ク上 ゲシムルコト
臂側舉及舉踵	同	(一) 踵ヲアゲ臂ヲ横ニアゲアゲ (二) 臂ト踵ヲ下ロセーオロセ		同
頭後屈	同	(一) 頭ヲ後ニ屈ゲマゲ (二) 頭ヲオコセーオコセ		ナメラカニ行ハシムルコト
頭後屈及臂側屈	同	(一) 頭ヲ後ニ屈ゲ臂ヲ横ニマゲ (二) 頭ト臂ヲモトヘ		同
臂前上舉前下	同	(一) 臂ヲ前ヨリ上ニアゲアゲ		同



呼吸運動

頭ノ後風掌外反	臂前上舉側下	臂側上舉側下
直立	同	同
(一) 頭ヲ後ニ風マゲ掌ヲ外ニ反 モトエー セーカヘセ	(一) 臂ヲ前ヨリ上ニアゲアゲ (二) 臂ヲ横ヨリ下ニアロセー オロセ	(一) 臂ヲ横上ニアゲアゲ (二) 臂ヲ横ヨリ下ニアロセー オロセ
同	同	同

教授の方法

一、教授の綱領

- 1 學校体操教授要目に列記せられしもの
 - イ、体操科の教授は團體教授に依り多數の生徒をして共同的に運動せしむると同時に常に各生徒の身体及び精神發達の狀態に留意し適切なる指導をなすを要す
 - ロ、体操科に於て行はしむる事項は生徒の身体及精神を陶冶するに在るを以て常に其目的に副はん事を期し徒に技術の末に走るが如き事ある可らず
 - ハ、運動は生活上一日も缺く可らざるものなれば漸次其の必要を自覺せしめ家庭にある時又は卒業の後に於ても常に之を行ふの習慣を養成せんことに

教授の方法



努むるを要す

ニ、体操科の教場は特に之を清潔にし通氣及彩光を完全ならしむる様注意するを要す

ホ、各教授時間に於て授くべき教材は生徒身体及精神の發達に應せしめんことを努め又他學科目教授時間の配當の狀況を顧みて其の分量及配列を定むべし

2、陸軍体操教範總則中教授の綱領

イ、体操の目的を達する爲め其教育を漸進し實施を中絶せざる事極めて必要なり之が爲運動の進度に鑑み適切に計畫し勉めて其實施を勵行するを要す

ロ、各運動の目的及効益を知悉し運動實施の諸法則を遵守するは体操の効果を收むる爲め必須の要件なり

3、總括

(一) 外部的要件

- 1、体操教場(屋内屋外)の清潔整頓
- 2、器械器具の設備完全
- 3、全教授に對する教師の準備の完全

ハ、体操を行ふに方りては習技者をして運動の目的及効益を知らしめ勉めて單調を避け嗜好心を喚起し自ら進んで之に従事する如く指導するを要す

ニ、外傷豫防は体操實施上注意すべき要件なりこれが爲め教育指導を適切ならしむると共に器械の設備を完全にし幫助を適切にし且つ習技者をして常に氣力を充實せしむるを要す

ホ、体操場は常に之を整頓し且清潔ならしめ又器械は鄭重に取扱ふを要す

(二) 内部的要件

1、体操氣分の充實(兒童)

運動實施に際して兒童の意志が最大の支配權を得たる場合を体操氣分充實せりと云ふ換言すれば愉快に面白く運動する事なり

2、兒童の自覺と嗜好心の喚起

3、秩序と服従心

(三) 作用的要件

1、兒童意志の尊重

2、背柱と呼吸との注意

3、一齊中に於ける個別の取扱(劃一の打破)

4、漸進永續

5、被動より自動自律に

二、新教材の授與

A、示範

1、教師の位置選定(兒童全部のよく見得る位置)

2、注目を促す

3、完全なる模範(優秀なる技能と潑瀾たる元氣)

イ、總合的示範

ロ、部分的示範(擴大的示範)

4、兒童をして自由に觀察せしむ

B、説明

1、運動の目的

- 2、運動の要領
- 3、注意すべき點
- 4、誤り易き點
- 5、以上を簡單に明瞭に教示

C、練習

- 1、單獨に或組(同僚)と或は列交代に或は一齊に
- 2、部分的は總合的に
- 3、教師に従つて或は號令に従つて

D、矯正

- (一) 教授時間中の矯正

教授時間中にては一時に多くを矯正せんとするは多くは失敗に終るもの也

故に特に全般的に必要なもの或は簡單に(少時間に)矯正し得るものに止むべし

A、矯正一般の心得

- 1、矯正は慈愛の溢れなるべし
- 2、矯正の要點着眼(何れを矯正せば全部を矯正し得るか)
- 3、人數を定めて順次に進む
- 4、全般に個別に敏活に迅速に

B、矯正の手段

- 1、慈愛の眼を以てするもの
- 2、熱誠ある言語を以てするもの

(決して野卑なる勿れことに團體中に於て兒童の人格を傷くる勿れ)

教授の方法

- 3、以上傳心的に矯正するもの(教師に注意しつつ共に)
 - 4、愛の手を以てする矯正(亂暴なる勿れ極めて親切に)
 - 5、不言實行感化による矯正(殊に精神方面に効を奏す)
 - 6、活模範による矯正
 - 7、根氣強くよくなる迄矯正せよ
 - 8、矯正手段として悪しき型を示すは萬止むを得ざる場合に限り用ふべし
- 三、教授する教師への希望
- 1、教師は先づ熱誠あるべし
 - 2、教師は身を以て範を垂れよ
 - 3、体操科に對する深き研究をなし見識と自覺とを有すべし
 - 4、身体強壯にして端正たる姿勢を有すべし

教授の方法

段階	種別	始メノ姿勢	運	動	教具	教授上ノ注意	個別的取扱
準備	教練	諸行進(駈歩)					
下肢		距離間隔二歩ノ開列					
		手腰直立	一脚前振				
						軀幹ハ靜的努力	

目的本時限は主として矯正運動に努力す

- 四、教案
- 以上の諸項に準據せし教案を左に掲げ立案の参考とす
- 尋常科第六學年体操科(体操主)教授細案
- 四月十日 天候 晴 氣温 七十五度 教授時間 四十五分
- 教授者 某
- 5、示範の技術
 - 6、美しき人格(美しき人格は優秀なる技能に勝ること幾倍なるかを知らず)



主			運		
胸	懸垂	平均	脊	腹	軀幹
肋木支持上体後屈	閉足直立	平均臺上手腰直立	臂上伸開脚直立	手腰腰掛	手頭直立
頭前後屈頭左右轉	臂前及下伸	腕膝行進	体前屈	体後倒	上体左右屈
各個三回		水平棒	水平棒	平均臺	肋木
		胸カラ下ヲ垂直ニ	長懸垂ニナラザル様	着眼點ニ	呼吸ニ注意ス
		二動ハ各個	強健者ニハ三回	各個ニ	各個ニ三回

教授の方法



動		整理		動	
頭	下	教練	下肢	遊技	呼吸
脚前振	脚前後屈、頭左右轉	手腰直立	手腰直立	テットボール	手腰直立
頭前後屈、頭左右轉	臂前及下伸	上体後屈	舉踵	フットボール一個	上体後屈
各個三回					各個ニ三回

尋常科第六學年体操科(体操主)教授略案

四月十日

教授者

某

教授の方法

準備	種別	準備	姿勢	運動	教具	備考
諸行進、距離間隔二歩ノ開列	頭 下肢	手腰直立	頭前後屈、頭左右轉	脚前振		

教授の方法

整理	主					動	
	胸	懸垂	平均	脊	腹	軀幹	複合
下肢	肋木支持上体後屈閉足直立	直立	平均壘臂上右左舉直立	臂上伸開脚直立	腰掛手腰	手頭直立	腕臂直立
教練							疾走
下肢							テットボール
舉踵	舉踵	兩側懸垂	屈膝行進	体前屈	体後倒	上体左右屈	臂側上伸舉踵半屈膝
							縦跳(男)、跳上跳下(女)
	肋木	水平棒	平均壘		腰掛肋木		跳箱
							フットボール

教師及兒童の服裝

- 1、体操の際に於ける服裝は教師も兒童も共に勉めて寛裕で運動能率を向上し得る様にせねばならぬ
- 2、体操服の必ず備ふべき要件(櫻井博士に據る)
 - 一、胸部腹部及腰部を壓縮せざる事
 - 二、上肢下肢の運動自由なること
 - 三、ズボン鈎を使用せざること

教師及兒童の服裝

運動備考

呼吸

手腰直立

上体後屈

- 四、頭の運動自由なる事
 - 五、膝の運動自由なる事
 - 六、股下腿は緊縮せざること
 - 七、用便の自由なる事
 - 八、調製費の低廉なる事
 - 九、裁方縫方の簡單なる事
 - 一〇、丈夫にして且洗濯の自由なる事
 - 一一、着脱に多く時間と努力を要せざる事
 - 一二、可成學校服と連絡使用し得る事
 - 一三、美的にして品位を低下せざる事
- 以上の外特に女子にありては

- A、必ず在來の腰巻を使用させ度き事
 - B、如何なる運動をなすにも肉体の露出せざること
 - C、時に美的條件を具備する事
 - D、學校着の下着として使用し上着を脱げば即刻使用し得べき事
- 3、運動帽を用ふる事(男女共に)
女子運動帽の條件(櫻井博士に據る)
- 1、毛髮に塵のかゝらざる事
 - 2、毛髮の亂れざること
 - 3、日光を防ぐこと
 - 4、教授上監督の容易なる事
 - 5、体操上の規律を保つに便利なる事

號令に就て

- 4、運動靴若は地下足袋を用ふる事
踵の高さ普通靴特に爪先の細りたる靴を不可とす

號令に就て

意志の表示たる命令には言語音聲信號文字文章等がある。號令は言語音聲を以てする命令である

1、號令の性質

A、豫令—運動の内容を示す

完全なる號令は次の通りである

動く部分 動く方面 動く方法

(臂ヲ)

(左右ニ)

(伸バセ)

B 動令—運動の決行を促す

- 兒童生徒の爲其行ふべき合圖をなし之れ従つて運動せしむ
2、號令の廣狹

二個以上の動作を同時に命ずるもの(廣)

足を左右に開き臂を上伸ばせ—のばせ

單獨の動作を命ずるもの(狹)

踵を擧げ—あげ、頭を後ろに屈指—まげ等

兒童には成るべく狹にし進みて後廣を用ふる事

3、號令の一般要領

A、人格の叫なり濫發濫用も避くる事

B、熱烈至誠なる事

號令に就て

號令に就て

- C、威嚴と愛情の籠れる事
- D、大小、長短、緩急の節度を失はざる事

4、號令の緩急

- A、運動の性質による緩急

豫令

運動緩徐なるもの(緩に) 運動速なるもの(速に)
 運動困難なるもの(緩に) 運動容易なるもの(速に)

豫令動令間

- 運動の理解困難なるもの—長く
- 運動の理解容易なるもの—短く
- ロ、兒童の程度に應ずる緩急

低學年生には緩徐にし高學年生には急にても可
 動令は鋭敏生には普通に遅頓生には急に
 兒童の呼稱に就て

一般に用ひざるを本體とするが用ひて有利なる場合もある宜しく適用を誤らざる事

1、用ひて有利なる場合

- イ、初歩兒童に運動の調子を吞込みしむる場合
- ロ、兒童生徒の元氣引き立たず氣合を旺盛ならしむる場合
- ハ、教授に變化を與ふる場合
- ニ、調律的運動(上肢下肢等)
- ホ、充實せる氣合と勇氣とを要する場合(跳躍)

號令に就て

運理整

動

下及教 肢練	技	遊	躍	跳	合 複
始ノ運動ニ同シ	○ホップ ○ステップ ○ジャンプ	○前學年ニ同シ ○セクタール ○パスケット ○ボール ○障害物競走	○前學年ニ同シ ○棒高跳 ○棒中跳 ○縱開脚跳 ○閉脚跳 ○閉脚跳(跳箱)	○前學年ニ同シ ○棒高跳 ○棒中跳 ○縱開脚跳 ○閉脚跳 ○閉脚跳(跳箱)	○同上 ○直立臂側上舉 ○屈膝足前出 ○屈膝足左右出
同上	○徒競走 ○法(約五百ヤード)	○同上 ○メダシン ○帽子奪	同上	同上	○直立臂側上舉 ○屈膝舉股
同上	○スキ ○法	○同上 ○網引 ○常	同上	同上	同上



號令に就て

- 2、用ひて害ある場合
 - イ、深き呼吸を伴ふ運動(上体後屈、呼吸等)
 - ロ、運動の速度を各個に行ふ場合
- 器械器具の取扱に就て
- 1、体操教授前に於て器械器具の準備を完全にし破損の有無を調べ置く事
 - 2、器械の出し入れは敏捷にして鄭重なる事
 - 3、整頓を完全になすこと
 - 4、小破の中に必ず修繕を行ふべし

教材配當一覽表

種年學		尋常科				高等科		
		一年	二年	三年	四年	五年	六年	
胸			●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈					
			●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈					
			●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈					
			●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈					
			●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈					
			●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈					
			●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈					
			●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈					
肢上				●直立 ●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●直立 ●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●直立 ●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●直立 ●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●直立 ●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●直立 ●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●直立 ●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●直立 ●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
頭				●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
肢下				●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
練教				●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				
				●手胸閉脚 ●直立 ●上体後屈				

尋常科
 一年 二年 三年 四年 五年 六年
 高等科
 一年 二年

中隊教練
 (時宜ニヨリ)

考	備	動 運 理 整		動 運 主							動		
		吸 呼	下及教 肢 練	技 遊	躍 跳	方 側 幹 軀	腹	背	均 平	垂 懸	胸	肢 上	頭
		○頭ノ後屈 ○直立—臂側舉		○○旗 ○○桃 ○○鬼 ○○卷 ○入太 ○入ア ○トソ ○リビ ○競 ○走					○直立手腰—踵舉			○直立—手腰 ○直立—臂前舉 ○直立—臂側舉	○手腰直立—頭後屈
		同上		○徒蓮整旗同 ○步花列取上 ○競爭(五十米) ○競爭	○駝足				同上			○手胸—下伸 同上	○手胸直立—頭左右轉 同上
		同上		○網引 ○同上 ○猫下鼠	同上				同上			○風臂下伸 同上	○手腰直立—頭前屈 同上

尋常科第二學年体操科教授細目

整 教 練	主 動 運 動								備 動 運 動				段 階 種 類	學 期		
	技	遊	躍	跳	方側幹軀	腹	背	均平	垂懸	胸	肢上	頭			肢下	練
準備運動二同シ	○○○○○ 渦卷行進	○○○○○ 旗送リ		既足				○舉踵			○直立—手腰 直立—臂前舉 直立—臂側舉 直立—臂上伸 直立—臂下伸	○手胸直立—頭ノ後屈 手腰直立—頭左右轉	○前手腰直立—足左右出 手腰直立—足尖ノ開閉	○直立—足踏止 直立—足踏進	○番整休氣解集 右(左)號頓メ付レケ 縱隊行進	第一學期
同上	○○○ 徒競走(約八十米)	○○○ 場所取鬼		同上				手腰足直立—舉踵			○直立—風臂 直立—臂前上舉	○手胸直立—頭前屈	○手腰直立—風膝舉股 手腰直立—足前出 手腰直立—閉足舉踵	○伍々右(左)		第二學期
同上	○○○ 綱手引	○○○ 二人組(帽子)奪ヒ		同上				同上	○肋木登降	○手胸開脚直立—上体後屈	○直立—(左右)上舉 ○風臂直立—臂側伸下伸	同上	○手腰直立—足左右開	同上		第三學期

尋常科第三學年体操科教授細目

種別	準備運動					段階	學期
	懸	胸	肢上	頭	肢下		
肋木登降	○手腰開脚直立—上体後屈	○直立—屈臂 ○屈臂直立—臂側伸 ○屈臂直立—臂前伸	○手腰直立—頭後(前)屈 ○手腰直立—頭左(右)屈	○手腰直立—足斜開閉 ○手腰直立—足(左)右出 ○手腰直立—舉踵半屈膝	○伍ノ分合 ○半右(左)向 ○廻レ右 ○排列	二年ニ同シ	第一學期
同上	同上	○同直上 ○屈臂直立—臂上伸 ○屈臂直立—臂側伸前伸	同上	○手腰直立—閉足舉踵 ○手腰直立—足左(右)出舉踵 ○手腰直立—側步(三步)	○伍ノ重複分解 ○廻レ右トマレ	同上	第二學期
同上	同上	○屈臂直立—臂側上伸	同上	○同上 ○手腰直立—足斜前出 ○手腰直立—屈膝舉股	○廻レ右前へ進メ ○踏カヘ	同上	第三學期

考	備	整理運動		技	遊	躍	跳
		吸呼	及下				
		直立臂側舉—舉踵	準備運動ニ同シ	源平送入 旗送り ホーレル送リ ○整理競走 ○毬拾ヒ ○渦卷行進			既足
		同掌外反	同上	○場所取鬼 ○ジヤンケンイクラサ ○徒競走(約八十米)			同上
		同上	同上	○同人組(帽子)奪ヒ ○手ツナギ鬼 ○綱引			同上

考	備	動 運 理 整		動 運 主							動 運			
		吸 呼	下及教 肢 練	技 遊	躍 跳	方 側 幹 軀	腹	背	均 平	垂 懸	胸	肢 上	頭	
		直立・時側舉踵	準備運動ニ基クベシ	○圓外タツチホール ○徒競走(百米) ○晝力夜力	○膝足踏 跳 足	○手腰閉足直立・体轉向			○舉踵 ○舉踵半屈膝	肋木登降	○手腰閉脚直立・上体後屈	○風臂直立・風臂 ○風臂直立・臂側伸 ○風臂直立・臂前伸	○手腰直立・頭後(前)屈 ○手腰直立・頭轉向 ○手腰直立・頭左(右)屈	
		同上	同上	○鉢巻奪ヒ ○網引 ○亞鈴フミ競争 ○對列ボール送り ○二人組、帽子奪ヒ	同上 ○手腰直立・開閉跳躍 ○手腰直立・其場跳躍	同上 ○風臂閉足直立・体轉向		同上 側尖行進	同上	同上	同上	○風臂直立・臂上伸 ○風臂直立・臂側下伸 ○風臂直立・臂側伸前伸	同上	
		同上	同上	○腋下クグリ ○フットボール鬼 網引	同上 ○巾飛(止ラザルモノ) ○高跳(止ラザルモノ)	同上 ○手腰閉脚直立・体側屈		同上	○手胸閉脚直立・体前倒	同上	同上	同上	○風臂直立・臂側上伸	同上

尋常科第四學年体操科教授細目

整 及 下 技	主 運 動										備 準 動 運				段 階 種 類	學 期
	技	遊	躍	跳	方 側 軀 幹	腹	背	均 平	垂 懸	胸	肢 上	頭	肢 下	練 教		
豫備ノ運動ヲ應用スベシ	○徒競走(約百五十米) 乃至二百米	○圓形ボール送り		○手腰直立—其場跳躍	○手腰開脚直立—体側屈 ○風臂開脚直立—上体側屈 ○風臂閉足直立—体轉向	○坐居—体後倒	○手胸開脚直立—体前倒 ○臂前屈直立—側開(側振)	○除步行進	○同 上 ○直立懸垂 (風臂舉踵)	○手胸直立—上体後屈 (手腰開脚—上体後屈) (手胸)	○直立—臂側伸—下伸 ○直立—臂上伸—下伸 ○直立—臂前伸—下伸	○手腰直立—頭後(前)屈 ○手腰直立—頭側屈 ○手腰直立—頭側屈	○手腰直立—足斜前出 ○手腰直立—足斜中屈 ○手腰直立—足斜後出 ○手腰直立—足斜前出踵 ○手腰直立—足斜前出踵	○行進ヨリ足踏 ○足踏ヨリ行進 ○行進間ノ右(左)向	三學年ニ同シ ○行進ヨリ足踏 ○足踏ヨリ行進 ○行進間ノ右(左)向	第一學期
同上	○障害物競走(高飛男) 歩法(後置歩水雞歩)女	同上	○臂側振—其場跳躍	同上	○風臂直立—上体側出	同上	○同上 ○風膝舉股ノ除徒行進	○同上 ○伸臂風膝—直立懸垂	○同上 ○手腰脚前出—上体後出	同上	同上	○同上 ○手腰閉足直立—半風膝 ○手腰直立—風膝舉股	○行進中ニ於ケル伍ノ分合 速歩ヨリ蹠足 蹠足ヨリ速歩	同上 ○行進中ニ於ケル伍ノ分合 速歩ヨリ蹠足 蹠足ヨリ速歩	第二學期	
同上	○片脚相撲(男) ○赤十字競争(女) ○綱引き	同上	○臂前振—前方跳躍 ○跳上跳下(初歩)	○同上 ○片手上伸片手胸開脚—上体ノ側屈 ○手頭閉足直立—体轉向	同上	○同上 (姿勢ヲ直立又ハ閉足)ニナスコト	○同上 ○臂側舉進行(平均上)	同上	同上	同上	同上	○同上 ○直立—臂側上舉 ○足(左)右出舉踵 ○手腰直立—脚前振	同上 蹠足カラ停止 ○行進間ニ於ケル廻レ右止レ	同上 蹠足カラ停止 ○行進間ニ於ケル廻レ右止レ	第三學期	

尋常科第五學年体操科教授細目

階 段 學 期	準 備 運 動				
	教 練	肢 下	頭	肢 上	胸
第 一 學 期	<p>○前學年ニ同シ ○縱隊行進 ○伍ノ分合 ○行進間ノ伍ノ分合 ○方向變換 ○速歩ヲ進 ○歩調ヤメ ○踏替</p>	<p>○手腰直立—足左(右)出 ○手腰直立—屈膝半屈膝 ○手腰直立—脚側振</p>	<p>○手腰直立—頭前後屈 ○手腰直立—頭側屈 ○手腰直立—頭側屈</p>	<p>○直立—臂側伸、下伸 ○直立—臂前伸、下伸 ○直立—臂前伸、下伸 ○直立—臂前伸、下伸</p>	<p>○手腰開脚直立—上体後屈 ○手腰開脚直立—上体後屈 ○手腰開脚直立—上体後屈</p>
第 二 學 期	<p>○同 ○跳足ヨリ速歩及停止 ○跳步ニ於ケル後向 ○跳步足踏</p>	<p>○同上 ○手腰直立—屈膝足前出 ○手腰直立—舉踵半屈膝</p>	<p>○同上</p>	<p>○同 ○直立—臂側伸、前伸、下伸 ○直立—臂側伸(二度)下伸 ○直立—臂上伸(二度)下伸</p>	<p>○同上 ○手腰足前出直立—上体後屈 ○手腰足前出直立—上体後屈 ○手腰足前出直立—上体後屈</p>
第 三 學 期	<p>○同 ○斜行進 ○縱隊ヨリ橫隊ヲツケル ○(停止間) ○(六年ニテ行進間ニ行フ)</p>	<p>○同上 ○手腰直立—屈膝足左(右)出 ○手腰直立—足各方出舉踵</p>	<p>○同上</p>	<p>○同上</p>	<p>○同上 ○上体後屈(肋木支持) ○直立舉踵(脚脚直立) ○臂上伸上体後屈(水平棒支持)</p>

考 備	整 理 運 動		動 動	
	吸 呼	及 教 練 下 肢	遊 技	躍 跳
	<p>○直立—臂側舉舉踵 ○直立—前上舉側下</p>	<p>豫備ノ運動ヲ應用スベシ</p>	<p>○徒競走(約百五十米) ○乃至二百米 ○圓形ボール送り</p>	<p>○手腰直立—其場跳躍</p>
	<p>同上</p>	<p>同上</p>	<p>○同上 ○障害物競走(高飛男) ○歩法(後置歩水難歩)女</p>	<p>○同上 ○臂側振—其場跳躍</p>
	<p>同上</p>	<p>同上</p>	<p>○同上 ○片脚相撲(男) ○赤十字競争(女) ○綱引 ○スキ</p>	<p>○同上 ○臂前振—前方跳躍 ○跳上跳下(初歩)</p>

考	備	主										動														
		運	理	整	技	遊	躍	跳	合	複	方	側	幹	腹	背	均	平	垂	懸	胸	肢	上	頭			
		吸	呼	及	教	技	遊	躍	跳	合	複	方	側	幹	腹	背	均	平	垂	懸	胸	肢	上	頭		
		○手腕、上体後屈 ○臂側舉ノ斜上舉上体後屈		始メノ運動ニ同シ		徒競歩(約二百五十碼) ○二人三脚……………(男) ○杓子競走……………(女)		○疾驅前進高飛(同前) ○跳上及跳下	○直立—臂側上伸足左(右)出舉踵 ○直立—臂上伸足左(右)出舉踵 ○臂側上舉脚側出舉踵		○直立—臂側上伸足左(右)出舉踵 ○直立—臂上伸足左(右)出舉踵 ○臂側上舉脚側出舉踵		○風臂開脚直立—上体轉向 ○手頭開脚直立—上体側屈 ○手頭開脚直立—上体側屈 ○風臂足斜前出直立—上体轉向		○手腰直立—上体後倒 ○手腰直立—上体後倒 ○手腰直立—上体後倒		○風臂開脚直立—上体側屈 ○手頭開脚直立—上体側屈 ○手頭開脚直立—上体側屈 ○風臂足斜前出直立—上体轉向		○平均臺上除歩行進(臂側舉若シクハ手腰ニテ)		○懸垂直立—脚前伸 ○前方斜懸垂(屈臂)	○手腰開脚直立—上体後屈 ○直立—臂側舉—上体後屈	○直立—臂側伸、下伸 ○直立—臂前伸、下伸 ○直立—臂上伸、下伸 ○直立—臂前上舉、上伸、下伸	○手腰直立—頭前屈 ○手腰直立—頭側屈 ○手腰直立—頭後屈	○手腰直立—頭前屈 ○手腰直立—頭側屈 ○手腰直立—頭後屈	
		同上	同上	同上		○擬馬組(帽子)奪……………(男) ○歩法(上跳、下跳、等)……………(女) ○歩法ヲ適當ニ組合セタル行進遊戯 ○追付ボール		○同 ○斜高飛(女兒ハ省ク) ○跳下(女兒ハ省ク)		○同 ○臂側上舉—舉踵半屈膝		○風臂足交又前出—上体轉向 ○手頭直立—上体側屈 (水平棒支持)		○同 ○足前出手腰—上体後倒		○同 ○開脚直立—上体前倒 ○開脚直立—上体前倒		○平均臺上除歩行進(臂側舉若シクハ手腰ニテ)		○懸垂直立—脚前伸 ○前方斜懸垂(屈臂)	○手腰前出直立—上体後屈 ○直立—臂側舉—上体後屈	○同 ○臂側伸、前伸、下伸 ○臂前伸、(一度)下伸 ○臂上伸、(二度)下伸	○手腰前出直立—上体後屈 ○直立—臂側舉—上体後屈	○同 ○臂側伸、前伸、下伸 ○臂前伸、(一度)下伸 ○臂上伸、(二度)下伸	○手腰前出直立—上体後屈 ○直立—臂側舉—上体後屈	○手腰前出直立—上体後屈 ○直立—臂側舉—上体後屈
		同上	同上	同上		○同 ○網引		○同 ○振跳(鐵棒又ハ水平棒) ○開脚横跳		○同 ○臂前上舉—舉踵半屈膝		○風膝側足屈臂—上体側倒 ○同上		○同 ○同上		○同 ○同上		○同 ○同上		○同 ○同上	○同上	○同上	○同上	○同上	○同上	

高等科第一學年体操科教授細目

主	動 運 備 準				段 階 種 類	學 期	
	平	懸	胸	肢 上			頭
前學年ニ同シ 手腰直立—脚後舉、左(右)轉 臂側伸直立—脚後舉、左(右)轉 (平均臺上)	○懸垂—風車橫行(片逆手) ○懸垂—風車橫行(片逆手)	○臂上伸閉足直立—上体後屈、 (肋木支持)	前學年ニ同シ	手腰直立—頭後屈 手腰直立—頭前屈 手腰直立—頭側屈 手腰直立—頭轉向	既授ノモノ復習 手腰直立—學踵半屈膝	尋常科ニテ授ケタルモノ	第一學期
同上	○懸垂—舉股 ○懸垂—脚前舉	○臂側伸足前出直立—上体後屈、 臂上伸閉足直立—同前 (肋木支持)	同上	同上	同上	同上	第二學期
○臂側伸—平均臺上直立行進	○前方斜懸垂—風車 ○伸臂轉向—移行懸垂	同上 臂上伸閉脚直立—上体後屈、 舉踵(肋木又ハ其他)	同上	同上	同上	同上	第三學期

考 備	動 運 理 整			動	
	吸 呼	下 及 教 練	技 遊		合 複
	○前學年ノモノ復習 ○直立—臂側上舉、上体後屈 ○臂側舉—上体後屈	始メノ運動ニ同シ	○徒競走(約三百ヤード) ○障害物競走……(男) ○繩飛競走……(女) ○歩法ヲ適當ニ組合セタル行進遊 ○蛙飛	前學年ノモノ復習 ○開脚橫跳上及跳下 ○開脚縱一節縱跳	○直立—臂側上舉、風膝足左(右)出 ○臂側開脚風膝側出 ○臂側舉脚風膝、体側風
	同上	同上	○同上 擬馬組(帽子)奪 ○傳送ボール ○リレーレース	○跳乘跳上(跳箱) ○跳閉脚跳下(同上) ○伏上跳(同上) ○下向跳(同上) ○接跳(同上) (右イヅレモ女ハ省ク)	同上
	同上	同上	○同上 綱引 ○スキ	同上	○脚風膝前出風臂体前倒臂前伸

考 備	動 運 理 整		動 運 主									
	吸呼	下及教 肢 練	技 遊	躍 跳	合 複	方側幹軀	腹	背	均 平	垂 懸	胸	肢 上
	前學年ニ同シ	準備運動ニ同シ	○ホップステップジャンプ ○障害物競走 ○歩法並ニ歩法ヲ組合セタル行進 ○遊技 ○バスタツトボール	○疾驅跳上跳下(跳箱)	○前進跳躍 ○疾驅跳上跳下(跳箱)	○前學年ニ同シ ○片手頸片手胸直立—上体左右轉 ○片手頸片手胸直立—上体側屈	○前學年ニ同シ ○手腰脚前出直立—体後倒 (片足支持)	○手腰開脚直立—体前倒 ○手腰直立—同上 ○臂前屈直立—臂側開同上 ○臂上伸開脚直立—体前倒	○前學年ニ同シ ○手腰直立—脚後舉、左(右)轉 ○臂側伸直立—脚後舉、左(右)轉 (平均臺上)	○前學年ニ同シ ○懸垂—登降 ○懸垂—屈臂 ○懸垂—屈臂橫行(片逆手)	○手腰直立—上体後屈 ○手腰開脚直立—上体後屈 ○臂側伸開脚直立—上体後屈 ○臂側伸開脚直立—上体後屈、臂轉回 ○臂上伸開脚直立—上体後屈、臂轉回 (肋木支持)	前學年ニ同シ
	同上	同上	○メシシンボール ○馬紐(帽子)奪 ○徒競走(約四百ヤード)	○疾驅跳(跳箱) ○同高跳(高跳臺) ○同斜高跳(同) ○停止ヨリ躍進ヲ以テ巾跳及高跳	○直立臂側舉屈膝舉股	○片手頸片手 ○脚斜前出 ○臂上伸直立—上体側屈	○屈臂膝立—上体後倒 ○屈臂腰掛—同上 ○臂立伏臥(腰掛上)—臂屈伸	○同 ○臂側伸開脚直立—上体前屈 ○臂側伸開脚直立—上体前屈 ○臂前屈開脚直立—体前倒、臂左 ○臂前屈直立—同上	○同 ○手腰直立—脚ノ左(右)舉前(後) ○手腰轉 ○臂上伸直立—徐歩 ○手腰直立—平均臺上行進	○同 ○懸垂—舉股 ○懸垂—脚前舉	○同 ○臂側伸足前出直立—上体後屈、臂轉回 ○臂上伸直立—同前 ○臂上伸開脚直立—同前 (肋木支持) (肋木支持)	直立—臂前舉 直立—臂側上舉(途中ニテカヘシテニ舉動ニナスモヨシ) 直立—臂前上舉
	同上	同上	○同 ○網引 ○蛙飛 ○スキ	○同 ○閉脚縱跳 ○閉脚橫跳 ○斜高跳(跳箱) ○直立—振跳(水平棒、鐵棒(吊繩等))	同上	○片膝立足側—体側倒 ○出臂上伸 同上	○同 ○臂立伏臥(床上)臂屈伸	同上 屈臂直立—体前倒屈臂側伸 臂上伸開脚直立—体前倒	同上 ○臂側伸—平均臺上直立行進	○同 ○前方斜懸垂—屈臂 ○伸臂轉向—移行懸垂	同上 臂上伸開脚直立—上体後屈、舉踵(肋木又ハ其他)	同上

考 備	動 運 理 整		動 運						主		
	吸呼	下及教肢練	技 遊	躍 跳	合 複	方側幹軀	腹	背	均 平	垂 懸	胸
	前學年ニ同シ	始ノ運動ニ同シ	○前學年ニ同シ ○セクタールボール ○パスケットボール ○障害物競走 ○ホップステップジャンプ	○前學年ニ同シ ○棒中跳 ○棒高跳 ○縱開脚跳(跳箱) ○横閉脚跳(跳箱)	○同上 ○直立—臂前舉風膝足前出 ○直立臂側上舉風膝足左右出	○側臥 前學年ニ同シ	○前學年ニ同シ ○臂立伏臥—臂屈伸 臂上伸足前出直立後倒	○前學年ニ同シ ○風臂開脚直立—体前倒、臂上伸 ○風臂直立—同前 ○脚大脚臂立伏臥(臂上伸)	前學年ニ同シ	○前學年ニ同シ ○前方斜懸垂片手風臂 ○懸垂—伸臂振動橫行 ○振跳(鐵棒) ○肘懸ケ上リ ○振跳(鐵棒)	前學年ニ同シ 臂上伸直立—上体後風、手支持 舉踵(肋木水平棒)
	同上	同上	○同上 ○メダシンボール ○擬馬紐帽子奪 ○徒競走(約五百ヤード) ○歩法	同上	○直立臂側舉風膝舉股	○同上 ○側垂	○同上 ○臂前屈腰掛(足支持)—上体後倒 ○臂側伸足前出直立—上体後倒 ○臂側伸膝立—上体後倒 ○臂立伏臥(腰掛上)—脚後舉	○同上 ○手腰直立—風膝足前出、体前倒 ○風臂直立—同前 ○臂上伸閉足直立—体前倒 ○臂上伸直立—同前	同上	○同上 ○臂上伸直立—上体後風、手支持 ○舉踵(肋木水平棒) ○臂上伸閉足直立—同上(同前)	
	同上	同上	○同上 ○ホール上當 ○網引當 ○蛙引當 ○スキ	同上	同上	同上	同上 臂立伏臥—脚後舉	○同上 ○風臂直立—風膝足後出、体前倒 ○風臂直立—風膝足斜前出体前倒 ○臂上伸	同上	同上	

大正十年六月七日印刷
大正十年六月十二日發行

定價金五拾五錢

印

終

終