

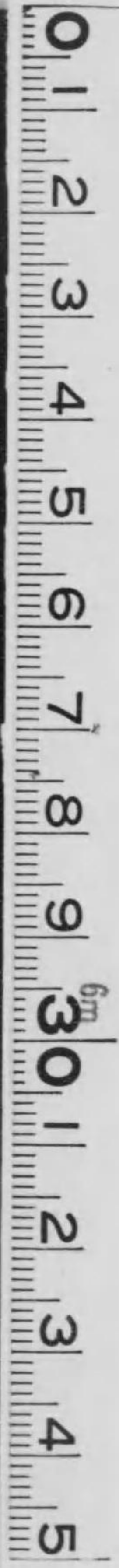
276

326

佐藤熊治郎監修
松井和夫著
理論實際
體操教授法要義



東京
實文館發行



始



廣島高等師範學校教授
兼附屬小學校主事 佐藤熊治郎監修
廣島高等師範學校訓導 松井和夫著

理論
實際
體操教授法要義



東京寶文館藏版

大正
13. 3. 29
内文

276-326

序

體操教材の理論は餘程まで明瞭になつて來たのに反して、教授方法に於ては其の研究が甚しく後れて居る感じがする。是れ今後に於て先づ改善すべき方面が、教材の理論ではなくして教授方法にある事を思はしめるのである。

顧みて體操教授の現状如何。著しく墮落して居ると言ふては過言であるかも知れないが、少くも眞面目さを缺き、又墮落すべき傾向があると言はるゝと思ふ。即ち現今體操教授の一般を次の三方面として観る事が出来る。

- 一、兒童の自由とか、自己活動とかを尊重して體操を無視する傾向。
- 二、競技とか、ダンスとかの新方面へのみ走る傾向。
- 三、唯々無意義に體操教授をなす傾向。

之を要するに之等は眞面目なる考より出る取扱方法ではない。

本書は以上の點に鑑みて體操教授法を理論及び實際に渡つて説いたのであるが、元來専門家でない不肖は、只兒童體育に最も興味を有し、多少經驗があると云ふに過ぎぬのであるから、其の説く所は平凡たるを免れ得ないと思ふ。更に本書は實際教授に當る經驗の少い者、迷はるる者、初めて研究せんとする者の爲めにと思つて書いたのであるから、平易と簡單とを旨とした爲め、反つて自分の思ふ總てを盡し得なかつた事を遺憾に思ふ。之等不備無力の點に就いては深謝すると共に、微意の存する所を汲んで戴きたい次第である。

幸にして實際教授の任に當られる方々、及び兒童體育に熱心なる方々の御批評を得る事が出来るならば本懐の至りである。

大正十二年八月

著者識

目次

第一章 兒童體育の目的

一 身體修練	一
(一) 身體的目的	一
(二) 精神的目的	二
イ、知的方面	
ロ、情的方面	
ハ、意的方面	
二 心的訓練	四
(一) 知的方面の目的	四
(二) 情的方面の目的	五
(三) 意的方面の目的	六

第二章 體操教授上の缺陷

- 一 内容方面の缺陷……………八
- (一) 所謂體操主上主義……………八
- (二) 遊戯主上主義……………九
- (三) 折衷主義……………一〇
- (四) 理論家と實際家……………一一
- 二 形式方面の缺陷……………一三
- (一) 現在の教授形式……………一三
- (二) 形式上から觀た缺點……………一六

第三章 新教授法

- 一 體操科に於ける兒童の活動……………一九
- (一) 教授前の活動狀態……………二〇
- (二) 教授中の活動狀態……………二二
- 二 學習上より觀たる教材の分類……………二三
- (一) 教材の二大別……………二三
 - 一、綜合的教材
 - 二、局部的教材
- (二) 學習上必要な二教材……………二三
 - 一、誘導的教材
 - 二、調節的教材
- 三 新教授案……………二五
 - (一) 新教授案の一般形式……………二五
- 四 教授案作成上の注意……………二九
 - (一) 季節に依る變化……………二九

(一) 天候・氣温に依る變化……………三〇

(二) 時限及前後時の關係に依る變化……………三一

五 教授上の注意……………三三

(一) 體操教授に對する信條……………三三

(二) 兒童の精神活動を重する……………三三

(三) 常に脊柱姿勢と呼吸とに注意する……………三三

(四) 示範と其の方法……………三五

(五) 練習と其の方法……………三六

(六) 矯正と其の方法……………三七

(七) 號令と其の方法……………三九

(八) 呼唱に就いて……………四〇

第四章 教材

一 選擇せる教材……………四二

二 體操の目的及び特質……………四三

三 教練の目的及び特質……………六二

四 遊戯の目的及び特質……………六三

五 調節運動の目的及び其の價值……………六三

六 姿勢……………六六

七 各學年教材配當表……………八〇

第五章 教授の實際案

一 尋常第一學年……………教授案例五……………八五

二	尋常第二學年	教授案例四	一〇五
三	尋常第三學年	教授案例四	二二九
四	尋常第四學年	教授案例四	一五四
五	尋常第五學年	教授案例四	一七五
六	尋常第六學年	教授案例四	一九七
七	高等第一、二學年	教授案例二	二二八

第六章 其他教授上諸問題

一	設備の改善	三三八
二	體育知識の教授	三三六
三	體操科に於ける成績考査	三四二
四	教材の偏重	三四五

五	服裝の問題	三五二
六	教授者の修養	三五五

をばり

理論 實際
體操教授法要義

松井和夫



第一章

兒童體育の目的

兒童體育の目的は、之れを大きく、身體修練・心的訓練の二つに分ける。とが出来る。

一 身體修練

(一) 身體的目的

1 自然の正常なる姿勢を保持する。

第一章 兒童體育の目的

- 身體各部の均齊的發育をなさしめる。
- ハ 健康を保護増進せしめる。
- ニ 敏捷・優美・強壯・耐久・適應せしめる。

(三) 精神的目的

イ 知的方面

- 1、 注意力の養成をなす。
- 2、 觀察力の養成をなす。
- 3、 記憶力の養成をなす。
- 4、 想像力の養成をなす。
- 5、 思考力の養成をなす。

□ 情的方面

- 1、 感情の轉化をなさしむ。(感情陶冶)

- 2、 享樂せしむる。

ハ 意的方面

- 1、 規律協同ならしむ。
- 2、 快活・從順ならしむ。
- 3、 果斷・沈着ならしむ。
- 4、 勇氣・忍耐ならしむ。
- 5、 敏活ならしむ。
- 6、 犠牲的ならしむ。

兒童の身體を修練するために行ふ諸運動は、身體的目的と精神的目的の二つに分ちて右の如く考へる事が出来る。即ち兒童體育の手段中、身體修練に依る目的は、直接肉體的方面の目的と、身體の修練を通して精神的訓練をなすべき目的とがある。

而して之等身體修練のみにて兒童體育の目的は達し得るにはあらずして實に次に述べんとする心的訓練も重要な事だと思ふ。一言附して置く事は、從來此の方面の事は別して考へられて居らず、随つて兒童體育は只身體修練の方面のみ留意されたのである。

二 心的訓練

(一) 知的方面の目的

イ 衛生思想の養成

衛生知識を授け、日常生活に對する衛生思想を具體的に養成して置かねば、如何に身體の修練をしても何等の價値はない。

ロ 體育知識を授ける。

茲に體育知識といふ事は、運動の生理的解剖的知識・運動の方法・體

育運動の種類・運動の心理等を、知識として授けるのである。前にも一言したが、從來此の方面の知識は授けて居らなかつたが、今後に於ては是非とも此の方面の知識も授けねばならぬ。勿論知識と申しても極く平易な程度のものしか授ける事は出来ぬ。しかし之れで充分であると思ふ。

(二) 情的方面の目的

イ 享樂せしめる。(趣味を持たしめる。)

視覺を通して樂しましめるのであつて、テニスなりベースなり等を視る事に依りて樂しみ、随つて趣味を持たしめる。

ロ 美的感情の養成

正しき姿勢、優秀なる體軀、美しき肉體等を吾人が視る時は、自から美的感情は喚起される。又正々たる團隊的行動や、巧みなる技術

や、體育舞踊等に接する時は亦自から血湧き一種感嘆的美しき感情が起る。此の感情を養つて置く事が大切である。

(三) 意的方面の目的

イ 自覺せしめる

何故體育が必要であるか、自分としては如何にすべきであるか、等に就いて自覺せしめる所がなければならぬ。勿論單に身體修練のみではなくして、前述の各目的に對して、自動的態度に出でさしめねばならぬ。

ロ 實行意志の養成

體育の心的訓練は如何にされても、實行意志がなければ何も價値はないのである。故に體育の仕事の一つとしてこの實行的意思の養成をなすことが大切である。

身體修練と心的訓練とは相俟つて兒童體育の事はとげられるのである。今體育の目的を表示すれば次表の如くなる。



表は兒童體育を分けて、身體修練と心的訓練の二つとする如く見て行

第二章 體操教授上の缺陷

一 内容方面の缺陷

(一) 所謂體操主上主義

體操科中の所謂體操のみを重要視して、遊戯や教練は之れを輕視するものをいふのであつて、教授の内容が一部教材に偏してゐる。

技術主上主義とか、形式主義とか言はるる主義者は、此の體操のみに偏する教授に最も多い。即ち或一つの型に嵌める事に依つて目的を達せらるる體操に於て、之れを徹底せしめるために無理にも要領に合せしめ又は強いたりする。唯々型に嵌め込む事のみを没頭して居るのが、現在の體操を主上とする主義者の態度である。之れは甚しく兒童體育の目

的を縮少したものである。

體操が科學的に組織されたものであるために、現代人の如く科學的生活をなす者に取つては體操のみが最も信じ易い状態にあるのであらう。しかし一方に偏する事は正鵠を失する事となる。況んや體操のみが完全なる教材でないに於ては尙更の事である。

(二) 遊戯主上主義

體操は一つの型であつて、伸びて行く兒童の體育としては不適當なものである。兒童の生活は即遊戯であつて、之れに據つて知徳體三方面を養ひ得るものである。故に小學校では體操などを課する必要なく、教育的適當な教材を遊戯中から採つて、之れを課するならば充分體育の目的は達し得らるゝものであるとの考へである。

體操と比較して遊戯は全身運動であり、體操の無趣味なるに反して著

しい趣味的運動である。之等は實に遊戯の特徴であつて、近來兒童心理の研究されるにつれて、心理方面から遊戯の價値を認められて來た。

如斯遊戯が認められて來たといふ事は、一は從來體操のみ重視した反動であり、一は兒童體育の一進歩であるといはれる。

遊戯は兒童體育の根本をなすべきものだと思はれるが、又一方のみ偏して遊戯のみ重視する事には賛成は出來ない。最近國際的の競技が一般に流行するに及んで、小學校にも採り來つて課して居るが、かく流行を直ちに採るが如き輕卒無謀の舉は排すべきである。

(三) 折衷主義

體操の缺點を遊戯を以つて補ひ、遊戯の缺點を體操を以つて補はんとするものであつて、主義としては穩當であると思ふ。

けれども體操でも遊戯でも、そう明瞭に缺點を擧げ得る事は出來ず隨

つて教材を折衷したからとて、理想的のものとは思はれなく、尙長所もある代りには短所もあると思ふ。

要するに教材は目的のための手段であるから、時としては體操のみ課する事もあらうし、或は遊戯のみ課する場合もあらう。折衷した一つの型に倣める事はやはり缺陷を導く事になる。

(四) 主義者と實行者

理論家と實際家とは異つて居るのが、現今の有様で體育の事ばかりではないと思ふ。しかし殊に實行の學科であるだけに眼につく。

生理や解剖學の理論に依つて體育を説く學者は實行者ではないから事實には大へん疎い。生きてゐる人間を生理學上から觀解剖學上から觀てゐるのであるから、生死の差の生ずるは當然である。又實行者は學者の理論に唯盲從してゐるばかりで、理論と實際が如何なる程度に調和

すべきかは考へない。

即ち主義は空論で、實際は不合理なのが、一般體操教授の有様であらふ。今後には於ては主義者と實際家とは一致しなくてはならぬ。一度も兒童體育の實際に従事した事のない人々が、如何に主義を建て論をなしても、我々實際家に何等の利益はない。主義は我々實際家に於てなし、論は我々實際研究をなしつゝなさねばならぬ。兒童體育のことは我々小學校に職を奉じて居る相互が、最も權威ある者であらねばならぬ。學者は我々の補助者に過ぎない。

新しい説の出る度毎に、何の考へもなく新しい方へ傾いて行く今の有様から一日も速に脱して、着實に進み行く事の殊に體育界に必要な事と思ふ。

二 形式方面の缺陷

(一) 現在の教授形式

現在體操學の進歩は、體操科の教材を其の性質上から分つて、

- (1) 誘導的の教材
- (2) 矯正的の教材
- (3) 向上的の教材
- (4) 整理的の教材

とし、合理的なる體操教授案を作製する上に於て、一大進歩を示したのである。今日に於ては皆此の方面に考慮して教授案は作製されるやうになり、従前に比して容易に合理的な教授案を案出し、合理的に體操の教授が出来るやうになり、最近體操教授が長足の進歩をした主なる原因と

なつてゐる。

現在に於ては、此の教材を性質上から分類した四教材を、次の如き考へに依つて配列されて居る。

- (1) 誘導的運動(準備運動)に依つて、疲労を回復し、原動力を供給する。
 - (2) 矯正的運動に依つて、身體を矯正し、諸臓器の常的能率を發揮せしむ。
 - (3) 而して向上的の教材に依り、諸臓器の機能を一層向上發達せしめる。
 - (4) 其の爲めに起つた疲労を、整理運動に依つて回復する。
- そして終りの場合には、前時間よりも一層健康なる状態、換言すれば高き生活能率を養成しやうとするにある。又教授案作成に就いて次の注意をしてある。

- (1) 平均運動及び教練は神經體操と稱する部類に屬し、神經の努力が少くないから、可成誘導運動の部分に入れる事を避ける。

- (2) 教案作成に就いては、四圍の状況に應じなくてはならぬ。

イ 季節

□ 天候

ハ 氣温

- (3) 教案は其の時、其の兒童に應じて變化がなければならぬ。
- (4) 體質を考慮せねばならぬ。

イ 兒童生徒の健康

□ 肉體的並びに精神的の状況

ハ 男女の性別

- (5) 能率を考へること

イ、家庭に於ける勞働

ロ、前時間の教科

等に於て各方面から注意をなしてある。

此の教授案前の教授案と比較して見て、

イ、一般に教授案に對する考へが明かになつて來た事

ロ、その爲めに長足の進歩のあつた事は争ひ得ざる事實である。

然し乍ら、今此の考へに依つて作成された教授案を、よく考へて觀又實際の場合に照合して見るならば、次の如き缺點を見出すのである。

(三) 形式上から觀た缺點

(1) 兒童の心的方面を充分考慮してない。

生理學とか解剖學の立場から考へるならば、現在の教授形式は或は

理想的に編れてゐるのかも知れない。けれども之を兒童の心的方面から考へたならば、或は少しも考へては居らぬでないかと思はれる程である。

(2) 學習方面から考へて居らぬ

心的方面を考慮して居らぬから、随つて學習方面からは考へて居らぬ。教授者側の理想ばかり考へて、兒童の學習方面は考へて居らない、之れは現代の教育の思潮とも反する事であるし、大いに改善を要する主要點であると思ふ。

(3) 教練の適用を大いに誤つてゐる

教練が大體行進といふやうなことを主としてする爲めに、實際には準備運動として又は整理運動として課してゐる。教練は神經體操と稱する類に屬して居るのであるから、神經の努力の多い所に課さ

なくてはならぬ。

(4)

教授形式は一定し易い。随つて不合理な教授を爲し易い。

疲れを活し、元氣を付け、病的變化を矯正し、諸臓器を向上し、最後に其の爲めに起つた疲勞を回復して、前時より一層高き生活能率を得しめるといふのが、現在の進みたる教授形式である。此の考へ方は甚結構の如くに思はれるのであるが、教授の實際に對して、次の如き缺點を見出すのである。

イ、準備運動の教材は一定してゐる。

ロ、次に來る矯正的教材は或種に一定してゐる。

ハ、次に來る教材も一定して、向上的教材のみである。

ニ、終りに課する教材も一定してゐる。

即ち、教材本位に配合された教授形式であるから、形式は一定して常

に同様な教授のみ行はれ易く、随つて不合理な教授が行はれ易い。

これは兒童の心的方面を考へた教授形式ではないから、無味な運動の連続となり、遂に能率は高め得られず、兒童の生活に没交渉な不合理な教授となるのである。

(5)

教材は部分的で相互に連絡がない。

兒童が大いに跳躍せんとする場合に、自然に自發的に種々の準備的の運動をなし、跳躍後に整理運動をなすが如くに、自然とか自發とかの關係を、各教材間に持たせて連絡あるものとしたい。然るに各教材間に於ては、極めて心理的方面の連絡は出來て居らぬ。

第三章 新教授法

一、體操科に於ける兒童の活動

今體操科に於ける兒童の活動を考へるに、教授前に於ける兒童活動状態と教授中に於ける活動状態とを考へて見る必要がある。教授前に於ける活動状態は實際教授に當つて是非知つて置かねばならぬ事であるし、教授中に於ける活動状態は教授方法の反省の爲めに之れ亦是非明かにして置かねばならぬ。そしてそこに新教授の方法も考へられるのである。

(一)、教授前の活動状態

1、精神的活動せし場合

教授の直前まで教場にあつて數學をして居つた場合とか、理科とか地理を學んで居つた場合とか、音樂をして居つた場合とか、とにかく精神的方面の事を主として居た場合があると考へられる。

2、散漫なる自由活動をして居つた場合

休憩時間中に於て兒童各自が自由な遊びをして居つた場合で、精神状態も散漫であらうが、遊び其のものも散漫な場合である。此のやうな場合が最も體操教授前の活動としては多いのではないかと思はれる。

3、個別的活動と團隊的活動

前二項は兒童を個別的に觀たのであるが、之れを團隊的に教授すべき兒童全體を考へるならば、必ずしも同一活動をして居つたとは言はれない。多くの場合に於て、個々異つた活動をして居ると考へられる。

(二) 教授中の活動状態

1、教授前の活動は大いに影響する

教授前に於て、大いに肉體的に疲勞して居つた時、又は精神的疲勞

をして居つた場合には、何れも教授中の肉體的・精神的の活動は低下する。

2 教材に依つて活動状態が異なる。

教材の性質にも依る事であるけれども、大いに自發的に自動的になす教材と他動的にする教材とがある。

教練・懸垂・跳躍・遊戯などの教材と、一般に軀幹の教材とでは、活動状態に著しい差がある。

之を要するに、兒童の全活動をなす場合と、局部活動をなす場合とがある。全活動をなす場合は自發的に盛なる活動であつて、局部的活動をなす場合は之れに反する。

二、學習上より觀たる教材の分類

(一) 教材の二大別

一 綜合的教材

二 局部的教材

綜合的教材——兒童の全活動をなす教材をいひ、教練・懸垂・平均・跳躍・遊戯の如き教材は此の類である。

局部的教材——上肢・下肢・頭・胸・脊腹・軀側・呼吸等は兒童の局部的の活動をなす教材であつて、之れを局部的教材といふ。

右教材の分け方は、兒童の活動状態から分けたのである。

(二) 學習上必要な二教材

合理的圓滑なる學習をなさしむるために、

一 誘導的教材

二 調節的教材

局部的教材

局部的教材

兒童の教授前の活動狀態、季節天候等に依つて、教授形式は(一)式及び(二)式となる。

然して之等運動の圓滑なる連鎖をなすものは誘導運動であり、合理的適度を計るものは調節運動である。

今之を具體的一般形式として圖示するのであるが、圖解作成の條件として、

- 1、 兒童 尋六男五〇名
- 2、 日時 十月中旬、午後の第一校時
- 3、 天候 東南風、晴
- 4、 氣溫 20°
- 5、 場所 某市内小學校

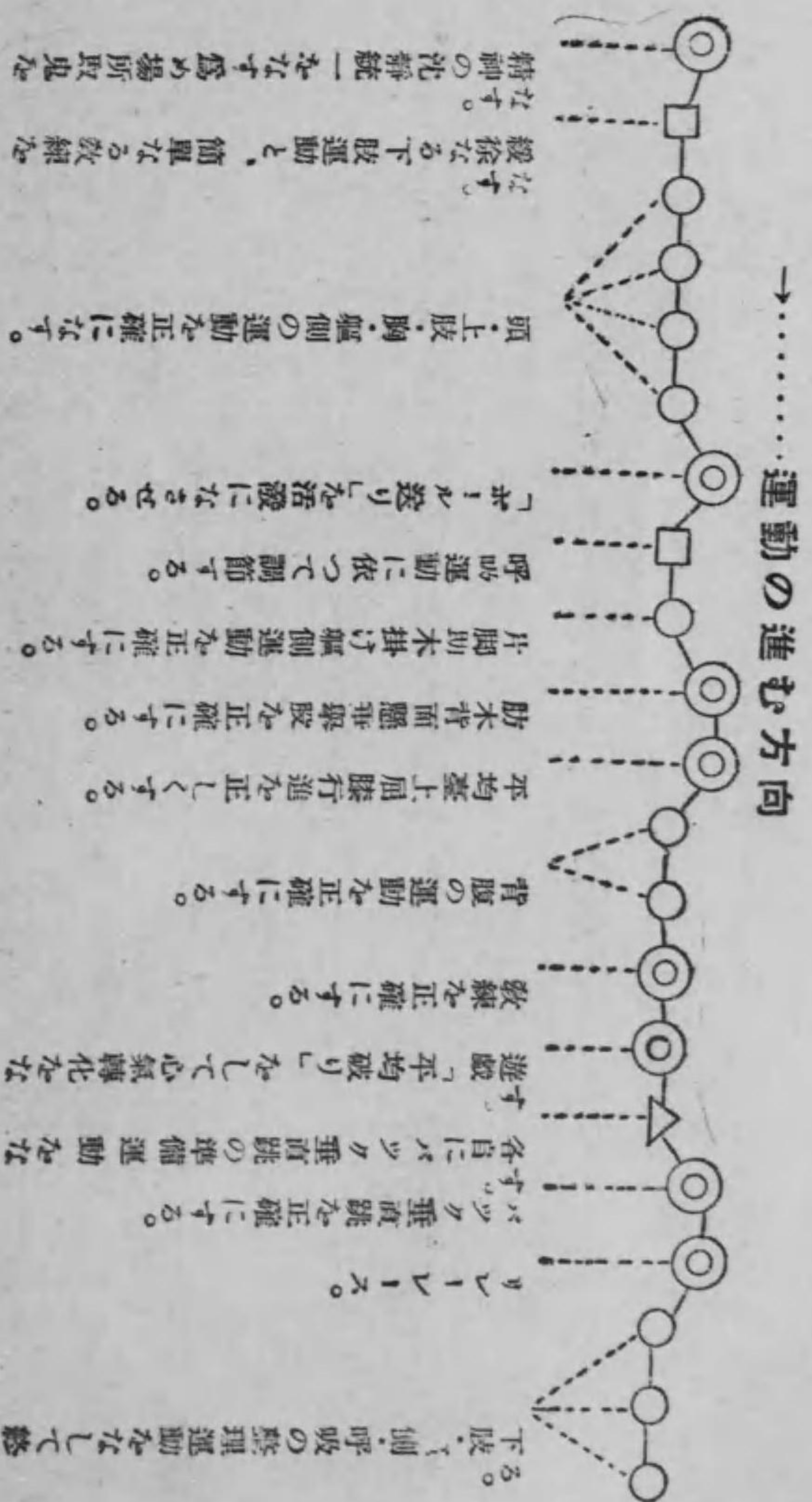
6、 前後時の關係 午後の第一校時にして、兒童は晝食後の休憩時に、自由に各々好む遊戯をして遊んでゐる。精神狀態は旺盛であるけれども、散漫的である。肉體的には稍々疲勞してゐる。後時は退校。

7、 教授の主目的 精神狀態を統一しつつ、合理的體操生活をなさしめる。

次圖は運動が綜合的教材より始る一例に過ぎない。若しも前時に於て唱歌などの時間であつて、兒童の全體が統一的に快活な氣分になつてゐる場合は、局部的誘導的教材から入るべきである。

要するに教授案の形式は、綜合的教材より始る場合と、局部的教材より始る場合との二つの場合がある。

- ◎印は 総合運動
- 印は 局部運動
- 印は 調節運動
- △印は 誘導運動



四、教授案作成上の注意

都市と田舎、性別、兒童發達の程度、等は常に考慮の必要がある。しかし之等は相當に考へられても居るし、又誰しも考へ、一度考へれば大なる變化はない。けれども次に述べんとする事項に就いては、尙一般に考へ及ばざる點が多く、又不注意にされてゐると思ふ。

(一) 季節に依る變化

季節に依る運動慾の差、運動種目の好惡の差等あるは明かな事である。故に季節に依つて教授案は變化せねばならぬ。しかし春秋・夏・冬を通じて同一教材同一扱方をして居る事を、時々見聞するは實に矛盾も甚しい愚策であると思ふ。

夏冬に於ては新教材を授くるに適せず、又多數教材の練習にも適せぬ。

春秋は之れに反する。夏冬及び春秋に於て夫々運動慾と運動種目とは異なる。一例を示すならば、冬季期に於てはスキー等注意を一點に集注し得るもの、又は注意を一所に集注して團體的活動をなし得るフットボールの如きものが最も適して居る。夏季に於ては自由なる水泳が最も適して居る。乍然運動慾は春秋の如くは多くはない。春秋殊に秋季は運動慾は盛大で其の種目は各方面に及んでゐる。

(三) 天候・氣温に依る變化

季節に依つて運動慾種目等に差異を生ずると同様に、日々の天候・氣温に依つて甚しく差異を生ずる。否寧ろ事實兒童の活動状態が左右せらるゝは、此の天候と氣温とであつて、日々時々に移り變りがある。故に此の變化に應じて教授方法を案出する事は、事實問題として最も大切な事である。

天候の晴雨曇風等は、我々の氣分を左右するものであつて、氣分は活動状態に直ちに影響する。

氣温の低き場合には、血液の循環が不順となつて、運動する事が困難となり疲勞し易い。温度の高い場合は血圧が低くなつて倦怠を覺えて來て、運動する事がやはり困難な事となる。

之等を考へない體操教授は、如何に努力するも其の効果は少いばかりでなく、反つて害を及ぼすものである。

(三) 時限及前後時の關係に依る變化

體操教授を第何校時になすか、又何科の次ぎ何科の前になすかに依つて教授の方法に變化のあるべきは當然の事である。しかるに事實に於ては何等も考へられて居らぬ場合が多く有り勝ちである。唱歌の次ぎの體操、理科數學等の後體操、食事前後の體操、第一校時・第二校時・第三校時

の體操、午後の體操、一時限の體操と半時限の體操等に於て千變一律になす事は出来ない。

以上三項は教授案作成に當つて、是非とも注意したい點である。

五、教授上の注意

(一) 體操教授に對する信條

常に教授の流れが、淀みなく無理なく合理的に自然に、進行する事を最上とせねばならぬ。途中停滯したり、兒童には無關係に無理に教授を進めたり、兒童も教師も少しも氣乗がしなかつたり、型の如く終つたといふ外には何物も残らなかつたり、之等は總て、教授の失敗であると反省しなくてはならぬ。

(二) 兒童の精神活動を重する

實際教授上、注意すべき第一事は、兒童の精神活動を重する事であらねばならぬ。教授案は如何に合理的に立派に立案せられても、教授者が如何に修養したものであつても、兒童の精神活動を無視した教授は失敗に終らざるを得ぬ。

所謂自己の意志のまゝに身體を動し得る境地に導くために、必ず自律的自動的にてあつて、決して被動的他律的ではならぬ。

體育知識の教授、運動其の物を楽しませる、之等の事も兒童の精神的活動に應ずる事である。即ち知情意三方面から、肉體方面から雙方から陶冶して行かねばならぬ。

(三) 常に脊柱姿勢と呼吸とに注意する

精神的方面の活動を重んずると共に、肉體的方面の脊柱の姿勢と呼吸とに不斷の注意をしなければならぬ。脊柱が正常な姿勢を保つ事は體

内の諸臓器も正常位置にあることになり。體全體としての機能が完全に活動することになる。故に常に脊柱の不正常な發達をなすが如き行為を避けしめねばならぬと共に、一面からは脊柱の正常な發達をなす如うな運動を課して行かねばならぬ。之れは體操の役目の重要な點である。

脊柱と共に注意すべきは呼吸作用である。或人は體操の三大着眼點として意志脊柱呼吸だと言はれてゐる。の如く呼吸は體操に於て重要視せねばならぬ問題である。呼吸が生存に重大な意義ある事は呼吸生理を少しく研究したならば直ちに明かになる事であるが呼吸して居る事が我々の生きて居る事である如く、寸時も止むべからざるものである。呼吸の深淺緩急は直ちに活動状態を現はすものであつて此の呼吸状態を觀て教授上注意する所がなければならぬ。

(四) 示範と其の方法

示範を左の如く分つ。

視覚より入らしむるもの
 聽覺より入らしむるもの

総合的示範……運動全體をなして見せる
 局部的示範……運動の一部分をして見せる
 総合的説明……運動の全體を説明する。
 局部的説明……運動の一部分を説明する

示範の方法

運動をして示す場合

- イ 運動の一部分をして示す場合
- ロ 運動の全部をして示す場合
- ハ 運動をして示し、更に説明する場合
- ニ 運動の一部分をして示し、更に説明する場合
- ホ 運動の全部を説明する場合
- ヘ 運動の一部を説明する場合

ト 運動の主要點を繪畫寫眞に依つて示す場合

チ 運動の經過を活動寫眞に依つて示す場合

大體に於て示範法には右の如き場合があると思ふが未發達の兒童には唯々模倣せしめる位のもので、長するに及んで意志的にも活動せしめるに。示範も抽象的説明的でも宜しいと思ふ

最近高速度活動寫眞に依つて急速なる運動等を、極めて徐々に示す事の出来る如うになつた之れは示範として甚だ善い方法である。

(五) 練習と其の方法

體操の教材は、練習に依つて其の目的を達する事が出来る。眞の理解は練習に依つて生ずるのである。

其の方法として心得べき事は

イ 易より難に入る

ロ 部分練習より綜合練習をなす

練習は個人的のものと團體的のものとあるが、何れにしても右二項は練習上常に注意すべき事である。

(六) 矯正と其の方法

矯正といふ事は、誤つた運動を正すことである。
元來練習の目的は、

イ 各教材の目的を達するため

ロ 眞に理解せしむるため

右二目的を持つて居る。此の目的を達するためには、運動を正確にせねばならぬ。運動を正確になさしめるには矯正することが大切である殊に未熟者に於て然りとする。

今矯正する場合に就いて考へて見ると、大體に於て個人的の矯正と團

體的の矯正との二つとなる。此の二つの場合に注意すべき事を述ぶるならば。

イ 團體に個人的矯正をしてはならぬ

ロ 個人に團體的矯正をしてはならぬ

要するに、個人には個人的矯正をし團體には團體的矯正をしなければならぬ。次に矯正方法を述ぶるならば

イ 言語に依つて矯正する……聴覺に依る矯正であつて、簡易明瞭に且つ親切に穩かにせねばならぬ

ロ 手を以つて矯正する……筋覺に依る矯正法で敏活に且つ軟かにせねばならぬ

ハ 模範に依つて矯正する……視覺に依る矯正であつて、活きたよい模範を示して各自に反省せしめる場合と、活きた悪い範例

を示して各自に反省せしめる場合とがある。其の他繪畫寫眞等に依つて矯正する事もある。只惡しき範例に依つて矯正することは成可適用しない方がよい。

(三) 心に依つて心を矯正する……以心傳心に依る矯正であつて熱心着實快活にする事が必要である。

以上は教師のなすべき矯正方法であるが、兒童各自に於ても自由矯正相互矯正等をなさしめる。

特殊兒童の矯正は教授時間のみでは出來ない。

(七) 號令と其の方法

兒童を器械の如く動かす事は出來ても、兒童を心から自發的に動かす事は中々難しい。號令に依つて兒童を感服せしめるやうな事は大いに考へねばならぬ號令の要領は

- イ 親切にして愛の閃きあること
- ロ 熱誠にして威嚴あること
- ハ 平易にして簡明なること
- ニ 兒童の程度に應ずること
- ホ 運動の性質に應ずること
- ヘ 各個人々に響き渡ること

要するに號令は、兒童に自分の運動を知らして兒童自から、本當に活動をしやうといふ氣分を起さしめればよい。

(八) 呼唱に就いて

呼唱の目的は

- イ 精神を集注せしめるため
- ロ 元氣を出させるため

- ハ 運動の調子を會得せしめるため
- ニ 教授に變化をつけるため
- ホ 運動能率を大にするため
- ヘ 一齊に運動をせしめるため
- ト 調律的に運動をせしめるため

故に體操教授の場合には呼唱を用ひて可なる場合と不可なる場合とがある。次の如き性質の運動には呼唱を用ふることは有害である。

- イ 深き呼吸を伴ひて運動する場合
- ロ 各自に運動を自由に行はせる場合
- ハ 神経の支配に依る運動の場合
- ニ 一般に静かなる運動の場合

呼唱の種類に就いては、「一・二・三……」等の場合と、「やー」「エー」等の氣合を

する場合と、唱歌等をなす場合がある。
呼唱は常に、運動と合致して居らねばならぬ。

第四章 教材

一 選擇せる教材

心的方面の訓練、骨格方面の訓練、筋肉方面の訓練、内臓諸機關の訓練等の個人的訓練及び團隊的訓練をなすために選擇せる教材を左の如く定む。

- 1、體操
- 2、教練
- 3、遊戯(競技・ダンス類も含む)

以上の三教材は各目的及び特質を異にし、教材の配列が合理的なるに
よりて體育運動教材として効果大となり、一方に偏するに於て弊害を伴
ふに至る。

二 體操の目的及び特質

目的

- 一 身體各部の鈞合並びに内外諸機關の調和其の宜しきを得しむる。
- 二 内臓諸機關神經系統及び筋肉骨骼を強健にし其の機能をして完全ならしむ。
- 三 快活なる精神は健全なる身體と相俟ちて正確敏捷なる動作を生じ、剛毅なる精神は健全なる身體と相俟つて鞏固耐久なる動作を爲さしむ。

四 個人的心身の陶冶の上に更に社會的訓練を實施し、規律を守り協同を尙ぶ習慣を養ふ。

特質

體操は身心の調和統一せる發達を期するため特に自己の意志を以て行ふ所の系統的身體修練である。

各運動の目的及び効果に就いて細述すれば

(一) 頭の運動

目的

イ 頸部の運動を自由にする。

ロ 頸部の發達を計る、そして頭の姿勢を正しくする。

効果

イ 頭部に於ける血液の循環を良好にする。

ロ 胸部の運動を自由にし且つ胸椎の姿勢を正しくし、胸腔内の諸臓器の機能を盛ならしめる。

ハ 腹腔内の内臓を壓迫しない、随つて腹部機能をして充分に活動せしめる。

ニ 體全部の姿勢を良好にする。故に若し頭の姿勢の不正なる場合には姿勢を悪くする。

ホ 頭部の血行が良好になるから精神的の活動も旺盛となる。

ヘ 頸部に於ける諸筋を強くし頭の姿勢を常的に正しくする。

(二) 上肢の運動

目的

イ 上肢及肩帶の運動を自由にする。

ロ 上肢及肩帶の諸筋を發達させ動作を敏活にする。

- ハ 上肢及上半身の血行を可良ならしむ。
- ニ 脊柱の努力を要求して、脊柱及び背筋の向上發達をなさしめる。

効果

- イ 下肢に次ぐ多量の筋の修練は筋を發達せしめる。
- ロ 關節は自由となる。
- ハ 筋發達して關節が自由となると動作は敏活となる。
- ホ 比較的多くの筋群が動くといふことになるから血行は盛となる。
- ニ 血液の循環が盛になると新鮮な酸素に富んだ血液を多く與へるから疲勞を恢復するに効果がある。故に誘導的の運動とすることが出来る。
- ヘ 上肢運動をなす場合には脊柱を固定して有意的に行はねばならぬ。故に背部の靜的努力を要し其の結果としては背柱及び脊筋は向上する。

注	生物體を組織してある諸物質は其の性質として……
意	一、能働性肥大……(使用すれば太る) 二、不能働性萎縮……(使用しないものは瘦せる) 三、過能働性萎縮……(使用し過ぎてても瘦せる)

この三つの原則は如何なる運動をする場合にも心得てゐなければならぬ殊に筋運動に於ては最も注意すべき事柄である。

(三) 下肢の運動

目的

- イ 脚部及び腰部の運動を自由にする。
- ロ 脚部及び腰部諸筋の發達をはかる。

- ハ 脚部及び腰部の運動を敏活にする。
- ニ 血行を良好にする。
- ホ 脊柱の努力を要求して、脊柱及び背筋の向上發達をなさしむ。

効果

- イ 脚部及び腰部の運動が自由となる。
- ロ 脚部及び腰部諸筋が發達しこの部の運動は敏活となる。
- ハ 全身の半ば以上の筋肉を運動させることから、血液循環は最も盛となり疲勞を恢復するには最も効果がある。故に誘導的運動として又節整的の運動として或は整理的の運動として効果は多い。
- ニ 下肢運動を有意的になす時は上半身の固定をせねばならぬ。その故に脊柱の努力を要し、脊柱及び背筋の向上發達すること

ゝなる。

ホ、下肢の常的向上發達は全身健康の基礎となる。

全身の筋	五八・七筋	兩肢の筋	二一・九筋	兩臂の筋	七・六筋
腎筋と脚筋とを通算するときは全身筋の五六％は骨盤と脚とにある。					

(四) 胸の動運

脊柱の生理的彎曲を示す。



目的

- イ、脊柱に於ける胸椎部の後屈運動を行はしめて、脊柱後屈を豫防し又之を矯正する。

- ロ、脊柱の可動性を向上發達せしめんとする。
- ハ、胸廓の矯正をはかり其の正常發達をなさしめる。
- ニ、背筋の修練と腹筋の練習とをなす。

効果

- イ、脊柱が生理的範圍で彎曲してゐることは最も大切なことである。しかし今日人間自然の生活は生理的彎曲の度を増大しやうとする。胸の運動は之を豫防する。
- ロ、頭部の重量、日常前屈姿勢での仕事などから胸部骨格の發達を阻害するを防ぐ。
- ハ、随つて胸廓内部の諸臓器の機能の阻害するを防ぐ
- ニ、生理的以上の前屈は胸部を壓するから呼吸は不良となることを防止する。

- ホ、血液の循環を良くする。
- ヘ、腹部諸機關の能率を高めて消化吸収を良くする。
- ト、背筋殊に脊柱を伸展する深背筋を發達させて、脊柱の姿勢を常に正常ならしめる。
- チ、呼吸作用を盛にして精神を爽快にする。

(五) 背の運動

目的

- イ、背筋の常的向上發達を圖る。
- ロ、脊柱の正常なる姿勢を容易に得しめる。
- ハ、軀幹に於ける姿勢を良好にし胸廓の擴張を助くる。

効果

- イ、胸の運動よりも一層背部の諸筋を強硬にする。

□、人體の姿勢は主として脊柱の姿勢の良否に依つて正不正を言はれるのであるから、脊柱が正常な姿勢であることは所謂姿勢のよいといふことであつて、姿勢が正しくなければ身體は健全に發育しない、殊に兒童期に於ける姿勢のよいとふことは、身體を健全に發育せしむることになる。

ハ、脊柱の姿勢を常的に可良にし、自然に正しき優美なる姿勢となる。

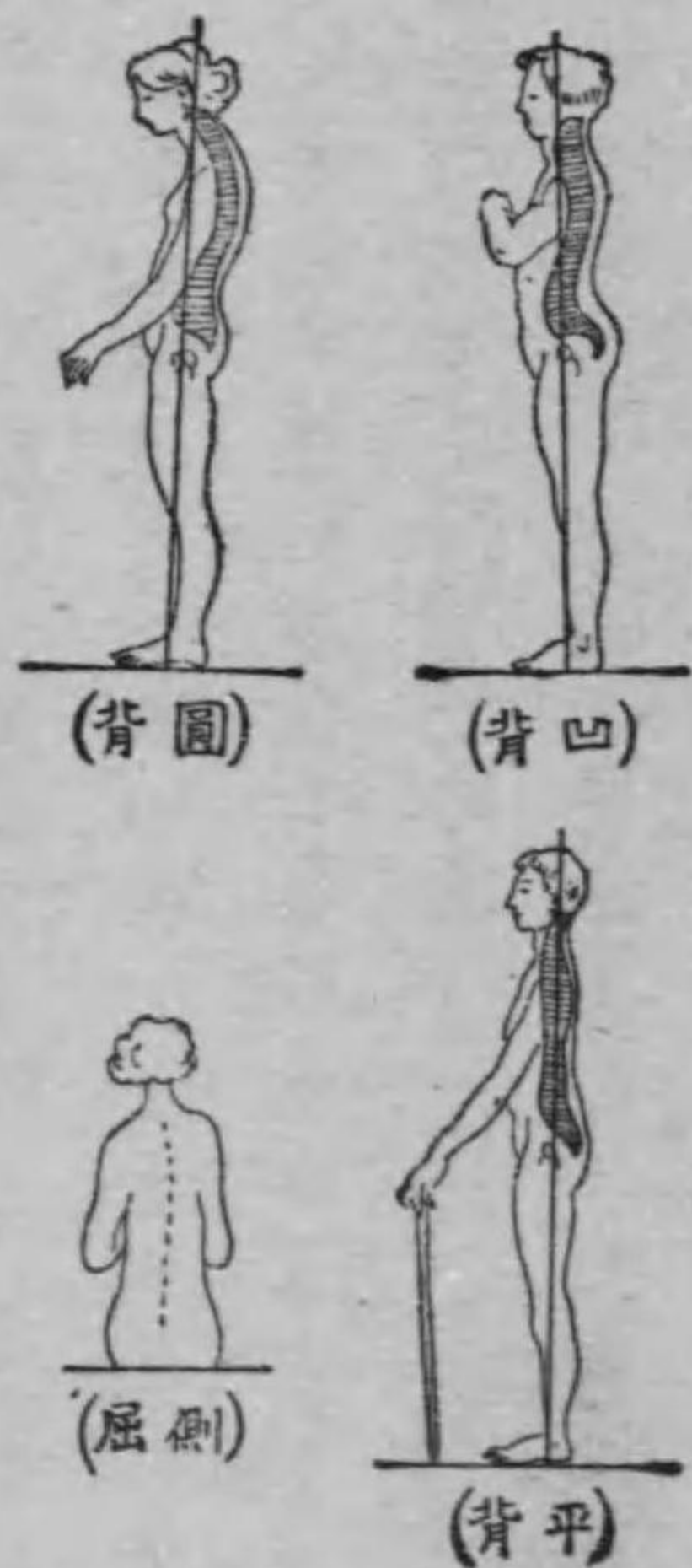
ニ、胸廓に良影響をあたへて胸腔内の諸臓器、腹腔内の諸臓器の機能をして盛ならしめる。

(六) 腹の運動

目的

イ、腹筋を強く發達させる。

(不正なる脊柱の姿勢)



□、骨盤及び脊柱の姿勢を正す。

ハ、腹壓を起さしめて腹腔内容の諸臓器の血液循環を促進し消化吸収を良好にする。

ニ、腹部内臓の位置を正しく保持する。

効果

- イ、背筋の強くなると共に腹側筋の強靱に發達することに依つて、脊柱は初めて正常な姿勢を保持することが出来る。
- ロ、腹筋が強くなると腹腔内に對する壓力を大となし内臓下垂を正しい位置に保つ。
- ハ、腹の運動直接の效果としては、鬱血し易い腹部に外部より壓力を加へて血液の循環を良好にし、臓器の機能を可ならしめる。
- ニ、腹筋が發達して其の弾力性を増大すると横隔膜の運動を大とし、肝臓の血行は著しく促進される。肝臓の盛なる血行は胃腸等の血行をも盛にする。
- ホ、消化液の分泌、消化作用、吸收作用、排泄作用、女子に於ける分娩等を助けるは勿論、持續的強力運動の持續耐久力を増進し、巧緻運動を容易ならしめる。

(七) 軀幹側方の運動

目的

- イ、内外斜腹筋及び背筋腹側筋を發達せしめる。
- ロ、軀幹部の可動性を増進し腹部の保護を完全にする。
- ハ、脊柱の側屈及捻轉を豫防矯正する。

効果

- イ、發育に於て殊に都會兒童及び一般學童は脊柱が側屈し易い、之を豫防し矯正することが出来る。
- ロ、此の運動に參與する諸筋の向上發達と共に、軀幹部の姿勢を常に可良ならしめ、腹部の保護を完全にする。
- ハ、肋骨は側方に向つて舉上せられるから、胸廓に對しても好影響を與へる。

二、體の側屈及び捻轉は内臓諸器に對して物理的刺戟を與へ機能盛ならしめる。

脊柱の正常及び
不正常の胸廓に
及ぼす影響。



(八) 懸垂運動

目的

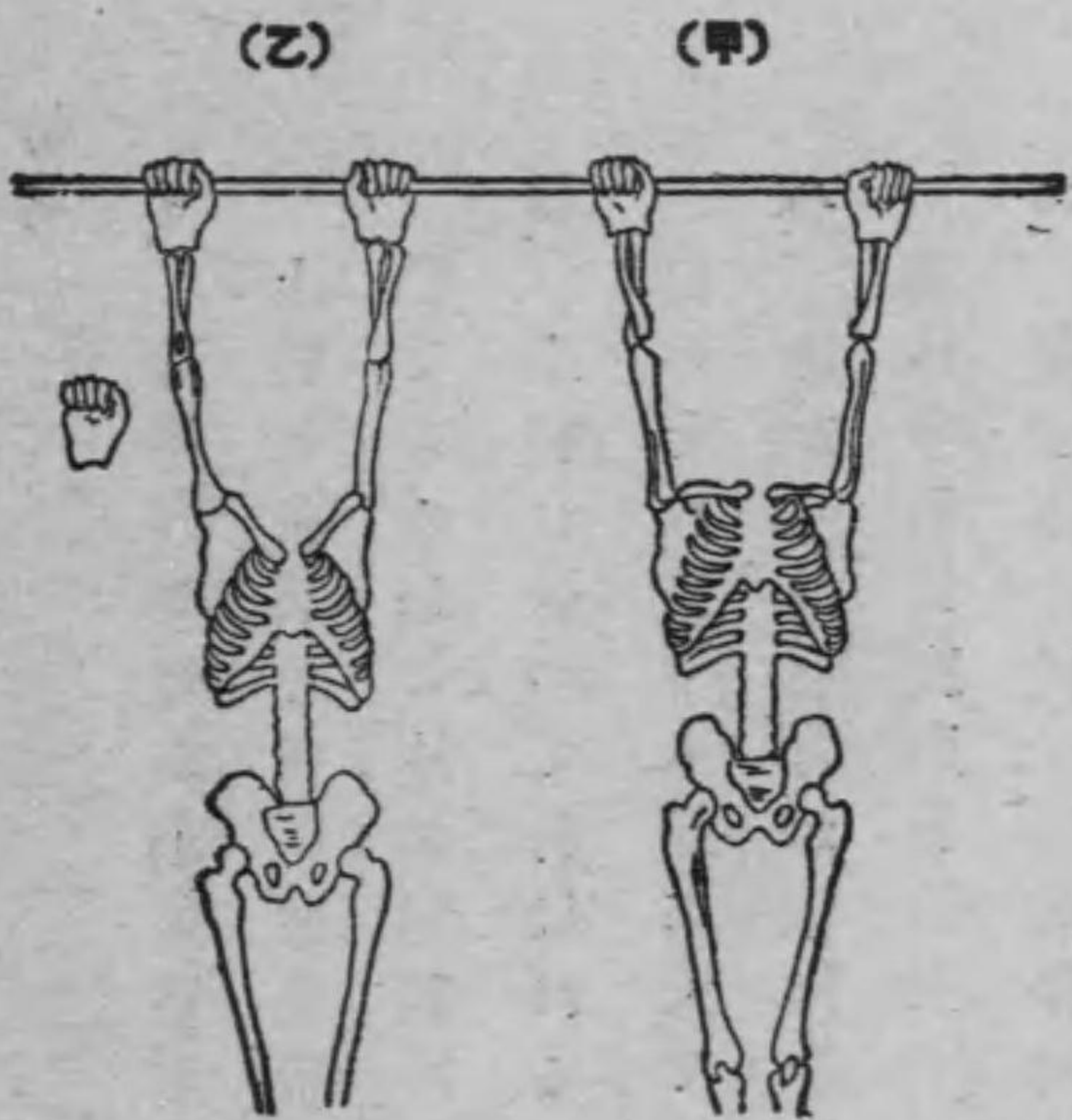
- イ、懸垂諸筋の發達向上をはかる。
- ロ、脊柱の矯正胸廓の正常發達をはかる。
- ハ、胸廓の向上と肺心臟の機能を向上せしむる。

二、氣力の養成となす。

効果

- イ、菱形筋、僧帽筋、前鋸筋、肩胛舉筋、潤背筋、大胸筋、小胸筋及び肩帶上肢の諸筋を所謂懸垂諸筋と稱するので、強度の甚だ大なる運動であるから他の運動に比して筋の發達が大である。
- ロ、上肢に依つて行はれるので、上肢諸筋に及ぼす結果は上肢運動のそれよりも遙に大で優つてゐる。
- ハ、運動それ自身が胸廓を擴張させるのみならず、懸垂諸筋の發達は常的に胸廓を擴張する。又横隔膜に好影響をあたへる。
- ニ、懸垂時に於ては推骨間に壓力は全く除かれて脊柱に最も良好なる影響を及ぼす。
- ホ、空中に於て上肢を以てする全身運動であるから、此の運動を

行ふ時は勇氣果斷忍耐沈着剛毅等の諸性を養成することが出来る。



甲、短懸垂……全身の長さ比較的短き

故に此の名あり、鎖骨は水平にして胸廓は正常に擴張し、上肢肩帶諸筋は大いに使用され肺はよく働き呼吸正し。

乙、長懸垂……全身の長さ比較的に長きより此の名あり、鎖骨は斜にして胸廓は體量のため狭長に引伸され上肢肩帶諸筋は使用されず肺は働かずして呼吸は苦し。

へ、一般内臓に好結果を與へるが殊に肺臓及び心臓には良好なる影響を及ぼす。これ胸廓の擴張されて肺心臓の機能を増すのと、運動量の大きなる爲め肺心臓の活動を促進することによる。

(九) 跳躍運動

目的

- イ、全身の筋及び骨格の統一的向上發達をせしむ。
- ロ、迅速に意志に依つて筋を支配せしめ平均運動をなさしむ。
- ハ、氣力の養成。

効果

- イ、呼吸器循環器を強健に發達させる。
- ロ、動作を活潑機敏にする。
- ハ、最もよき氣力の養成となる。

- ニ、最もよく下肢筋を瞬間的に使用してこれを發達させる。
- ホ、全身心の統一的活動をさせ得る。
- ヘ、身心総合的の運動として、生理解剖上から見ても又心理上から見ても最も効果の多い運動である。他の體操の運動に比して著しく兒童の注意を呼び起すは総合的の運動なるが故である。

(二〇) 平均運動

目的

- イ、身體の位置の變化に對する筋反應力を向上させる。
- ロ、精神集注力の向上をはかる。

効果

- イ、精神の集注力が向上する。

- ロ、精神の分配力が向上する。
- ハ、精神を以つて身體筋を左右する力が向上する。
- ニ、呼吸及び心悸を鎮める。
- ホ、精神を沈靜にする。

(二一) 呼吸運動

目的

- イ、呼吸状態の整正。
- ロ、心悸の沈靜をはかり。
- ハ、血行の調整をはかる。(同時に疲勞回復となる)
- ニ、呼吸器そのものを強健にする。

効果

- イ、胸廓及び胸廓諸筋は向上する。

- ロ、呼吸器の向上となる。
- ハ、疲勞恢復に効果多し。
- ニ、精神整理となる。
- ホ、内臓諸機官を向上せしめる。

三 教練の目的及び特質

目的

- 一、各自其の身體及び精神を正しくする。
- 二、團體の間に規律的動作を實行する。

特質

- 一、體操に於ては其の運動の目的が個人的であるが教練の運動の目的は團體的である。

- 二、教練の動作は一齊的でしかも規律的敏活である。
- 三、教練の動作は體操の自由なるに比して不自由である。
- 四、體操の運動が肉體的なるに比して精神的である。

四 遊戯の目的及び特質

目的

- 一、感情の陶冶をなさせる。
- 二、身體の發達を促進せしめる。
- 三、體操に於て行ふ遊戯は、轉化運動として、總合運動として、時に調節運動とする。

特質

- 一、活動そのものが目的である。

體操とか教練とかは運動そのものは手段でそれによつて他の目的を達しやうとするのであるが、遊戯に於ては活動そのものに目的がある故に體操は一つの身體練習を目的とする仕事であると考へられる。體操と遊戯の異りは、仕事と遊びとの異りである。

二、愉快興味自發性に富む。

體操科の他の運動に比して、愉快に興味多く自發的で自由である。體操教練に於ては愉快少く興味も亦少く自發的でなく自由を缺く。

三、總合的活動である。

特に意志に依つて筋群の或一部分を運動させ、他の總ての活動を靜止の有様に置かせるのは、體操教練殊に體操の特質である。之れは人の活動としては甚不合理な不自然なことである。しかる

に遊戯に於ては其の活動は視覺・聽覺・知覺といふが如く精神と肉體の總合的活動である。活動が身心の總合的であるといふことは、興味多く愉快に自發的に行はるゝ所以であつて、體育運動に於ては此の事を最も考慮せねばならぬ。即ち體操に於ても進みたる懸垂とか跳躍の運動に於ては、其の活動は總合的となるが故に、他の個々の運動に比して能率を高め得らることになる。

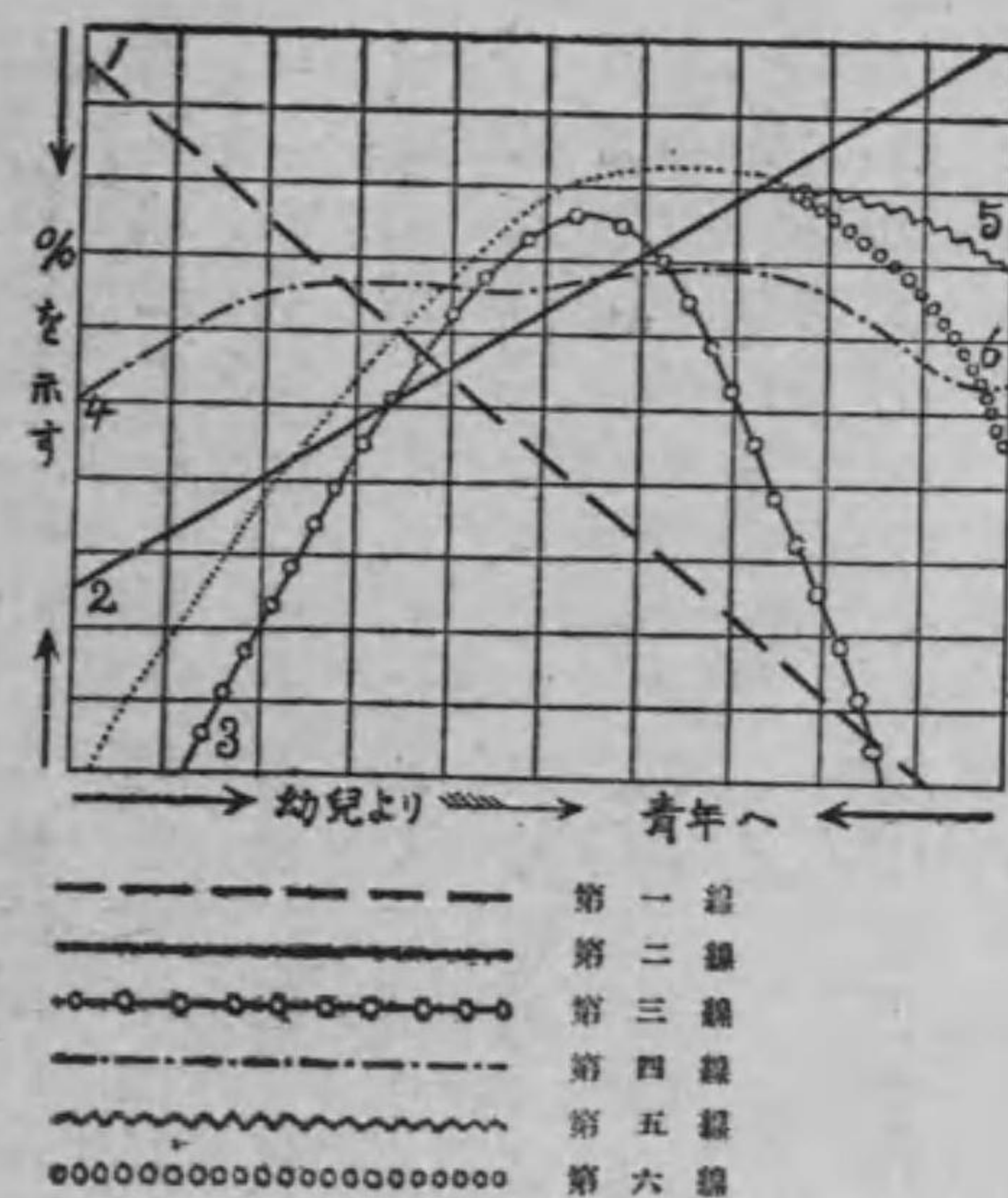
四、個人的であると共に團體的である。

體操が個人的であり教練が團體的であるに比して、遊戯は個人的で又團體的である。

五、兒童心身の發達程度に應じてゐる。

體操が生理解剖方面から主として考へられ、教練が精神方面から主として考へられて居るに對して、遊戯は兒童と共に發達して行

く。今之れを圖に依つて説明しやうと思ふ。



先づ遊戯の性質から考へて見ると、知的要素を働かせなくとも興味の出るやうな極く原始的なものは、次第に年齢の進むにつれて消失してしまふ。第一線はこれを示してゐる。次には之れに反して次第に興味を増すが如きものは知的要素を働すものでそれは第二線が之れを示してゐる。

又本能の定期性から、或時期に或遊戯に非常に興味を持つが次第

に其の興味は消失してしまふ。第三線はそれである。此の線についてはお断りして置くが、圖表に如斯くいつも表はれるといふことはないので大體を示してあるのである。或は第四線の如きがある。即ち初めから興味はあるが中途に於て少しく興味を失ひ、次に又或時期から興味を持つて来るが如き遊戯である。それは又此の圖表には表はしてないが、季節に依つても遊戯に興味の起る時と起らぬ時とあるは一般に知る所で、それと同一である。

男女の性別及び遊の種類から考へると、年齢が多くなつて新しく興味を持つ遊びもあらうし、又成長すると共に興味を失つてしまふ遊戯もあらう。しかし之れを全體から考へると男女とも子供の遊戯は本能が根據であるし、大人の遊戯は之れに加ふるに社會

とか生活の爲に制限され、尙又習慣とか能力とか成熟した爲に勢力を他の方面に使用することともなつて、遊戯の種類は次第に少くなるやうに考へられる。これは——線で示してあるのがそれである。しかし之れは又性別に依つて甚しく異なるやうに思ふ。即ち子供の時代は兩性とも異るとは考へられないが、漸く大人の代時に進むに随つて男性と女性とは差を生じて来る。第五線は男性で第六線が女性であるが、此の差の生じて居るといふことは我國の現状に就いて自分の考へである。之れは女子に遊びといふ事が奨励されなくて永く弱者の位置にあつた因習であらうと思はれる。

之を要するに尙遊戯の種々な方面から考へて見る事も出来やうが、適當に撰ばれた遊戯の教材は兒童の發達すると共に變化し興

味も相應じてゐることになる。

六、教育的の價值あるものとして

遊戯するといふことはこれは兒童の生活である。今茲に遊戯の特質について特に詳説しやうとするのは、一般が尙遊戯を價值なきもの、體操などに比し得ぬものとの考への深いのを解かうと思ふからである。それ故特に遊戯の教育的價值として次に列舉して見たい。

(1) 遊戯の回復的効果——遊戯はバトリックの説の如く、身心の緊張状態を弛緩せしめ心機一轉せしめる効果がある。目的に於て遊戯を轉化運動としたのはこの爲めである。で此の事は心理的方面からばかりでなく生理的方面からも効果あることで、又此の事は社會的に利する所が少くない。即ち團體的に利

する所が多い。遊戯を轉化運動とした事については教授の實際の部で述べることにする。

(2) 遊戯の準備的効果——遊戯に依つて知的進歩もあり、道德的進歩もあることは學者の一般に認めてゐる所である。又兒童が社會化するに遊戯は有力なものであることを認めてゐる。而して前に圖表に依つて示したるが如く、兒童の遊戯にはそれぞれ時機のあることで適當な時機に適當な遊戯をするといふことに依つて、知的に德的に進歩し社會化されるのである。遊戯には如斯準備的効果のある以上は、體操に於て行ふ遊戯に於ても従來に比して慎重な態度を遊戯に就いてはらわねばなるまい。

(3) 遊戯の身體發育上に於ける効果——遊戯は兒童の内部的の

要求から生ずるものであるが故に、之れに適應した遊戯は期せずして兒童身體各部の均濟的發育をなすことが出来る。特に局部及び器官の發達は適當なる遊戯に依つて行はるゝといふ。時に體操を以つて完全なる運動とし遊戯を以つて不合理なる運動となすが如きは大なる誤である。遊戯に於ても適當なるものをなすに於ては、體操に於て擧げ得る價値は悉く遊戯に於ても擧げ得るものである。或場合に於ては更により以上の効果あるものと信ずる。

(4) 精神發達上の効果——身體の練習は同時に精神練習であることは近來一般に認められて來た。即ち筋肉の發達は神經細胞を増大して神經の反應性を増し、能力を開發することが明かになつて來た。體操教練も齊しく精神發達上の効果はあるが

遊戯は其の特質上更に其の効果は大であるといはねばならぬ。
 (5) 運動量から見た効果——體操教練に比して精神的に疲勞する
 ことが少いから其の活動分量は大である。又注意が自發的
 で他に分割されず随つて興味が鋭いから反應の強さが大であ
 る。之れを平易な言葉を以つて言へば廣さも深さも共に大で
 あるといふことになる。

以上遊戯の價値に就いて述べ、教育的價値あることを明かにした
 つもりであるが、茲に最後に一言せねばならぬことがある。それ
 は
 體操の價値は遊戯的分子を多く含む程大で、遊戯の價値は體操的
 系統的眞理の分子を多く含む程大である。
 とのことである。

五 調節運動の目的及び其の價値

目的

- 一 呼吸作用の調節をなす。
- 二 循環作用の調節をなす。
- 三 精神的努力の調節をなす。
- 四 相反せる運動に依つて偏したる身體練習を調節する。

價値

- 一 呼吸の平正をはかることが出来る。
 呼吸作用の切迫せるが如きはげしき運動の後に於ては、自由なる
 大呼吸をなして呼吸作用を調節する必要がある。此の場合には呼
 吸運動は一つの調節運動である。

二 血液循環を正常且つ盛ならしめる。

下肢とか、上肢とか局部的筋群の運動を續くる場合に於ては、血液は運動する部分の筋群に鬱血し疲勞も恢復し難い、此の場合は反對筋の運動を行つて循環を正常にする必要がある。又強き運動の後には緩徐なる運動を行つて循環を正常にする。例へば上肢を使用する運動を多くした場合には下肢の運動を加へ、跳躍運動の如き強き運動をした場合には、緩徐なる下肢の運動をなすが如きをいふのである。

三 轉化的作用をなす。

緊張せる精神的努力を要したる場合の如きは簡單なる遊戯などに依つて精神の轉化をはかることが必要である。此の如き運動は精神的方面の一つの調節運動である。

四 偏したる運動の調節作用をなす。

此の例としては、肋木支持上體後屈の後に於て上體前屈運動をなす場合等をいふのである。

調節運動

- 1 反對筋の運動に依る場合
- 2 緩徐なる運動に依る場合
- 3 呼吸運動に依る場合
- 4 簡單なる遊戯に依る場合(轉化の意味に於て)
- 5 胸の運動(肋木支持)に於ては特に上體前屈をなす。(1と同一の意味を持つ)
- 6 大筋の運動に依る場合

六 姿 勢

體操の目的を達せんとするには、運動の性質と兒童發達の程度に應じて最善の姿勢を選ばねばならぬ。

(一) 姿勢は如何に適用するか。

- 1、體操の目的を達する爲めに、
- 2、運動の効果を大ならしめる爲めに、
- 3、運動の性質上から、
- 4、運動を六ヶ敷して、より以上に効果を大ならしめる爲めに、
- 5、運動を容易にする爲めに、

大體以上の場合に姿勢は適用される。若しも始めに於ける姿勢が不適當であつたならば、體操の目的を達しないばかりでなく、勞して

反つて害あることになる。又若し姿勢にして當を得てゐるならば、運動の効果は益々大なるものがある。姿勢は運動の性質に依つては、是非ともそうする方がよい場合がある。下肢の運動の如きは一般に手腰の姿勢が安定である。即ち運動の性質上から姿勢を適用して行く。姿勢は又其の適用に依つては、運動が困難になり六ヶ敷なる。即ち運動が困難になり六ヶ敷なれば益々努力を要することになる。即ち運動が困難になり六ヶ敷なれば益々努力を要することになる。此の努力を大にして効果を大ならしめやうといふやうな場合の運動にはこの姿勢の適用が大切なことになる。例へば胸の運動に於て足部の姿勢を、開脚、直立、閉足と進め、上部部の姿勢を、手腰、臂側伸、臂上伸と進むが如きをいふのである。以上の外に一方から姿勢の適用を考へたならば、運動を容易にする爲めとも考へられる。即ち下肢の運動をする場合に手腰姿勢が上

體部が安定でよいから此の姿勢を採り、胸の運動の場合に開脚姿勢を採るといふことは、支床面を大にして體全體の安定を計り、胸の運動を容易ならしむるが爲めにある。

(二) 姿勢の種類

小學校に於て適用される姿勢を次の如く分ける。勿論此の他に場合によりて便宜な姿勢を採用することは、少しも差支へのないことである。而し其の適用に就いては充分注意する所がなければならぬ。

(一) 全身の變化による姿勢

- 1、氣ヲ着ケ姿勢
- 2、伏臥姿勢
- 3、仰臥姿勢
- 4、休息姿勢

(二) 上肢の變化による姿勢

- 1、手腰姿勢
- 2、手胸姿勢
- 3、手頭姿勢
- 4、手頸姿勢
- 5、屈臂姿勢
- 6、臂前屈姿勢
- 7、臂側伸姿勢
- 8、臂上伸姿勢

(三) 下肢の變化に依る姿勢

- 1、開脚姿勢
- 2、閉足姿勢
- 3、足前出姿勢
- 4、足斜前出姿勢
- 5、腰掛姿勢

(四) 複合變化に依る姿勢

- 1、上肢・下肢共に變化する姿勢
- 2、足及び體の支持による姿

姿勢は其の適用に當つて常に全體的に考へるから、複合變化に依る

教順

體操の授業に移る前に、約五分間程上着の整頓に就いて、前に教へたる通りになさしむ。

1、集合——二列縦隊(赤白)……

まだ自分の位置の明瞭でない児童もある。手を継ぎ合せる児童と早く一所に集らせる。前の者に特に氣を着けさせる。

2、整頓

前へ準はしめる。けれどもまだ正確を要求しない。

3、行進——唱歌行進

左右何れの足からでも児童の随意に行進せしめ、教師は児童の先頭に児童の方を向いて立ち、手を拍ちながら唱歌(今教室にて習つた歌)を唱ひつゝ、行進、目的は各伍の離れぬやうに行進する

にある。

4、自由開列及び集合

教師を中心にして自由に手の觸れぬ程度に集らしむ、この事を二三度繰返して集合の練習をなす。

5、下肢の運動

手腰足尖開閉……運動其ものに目的を置かない、目的は體操的訓練にある。

6、上肢の運動

屈臂——靜かに屈臂せしめる。目的同前

7、遊戯

1、整列競争、個人々々に競争させて誰は上手であつた等批評する。

ロ、自由に這臺にて遊ばしめる。

ハ、教師の周圍に集合せしめて唱歌を歌つて遊ぶ。

8、足踏

調子を揃へて踏ませる。右左の足は揃へる必要はない。

9、呼吸

手胸にして頭を稍々後屈せしめ、呼吸運動をする。

右終つて自由に遊ばしむ。

備考

1、本月中は先づ遊ばしめる考へで居る。

2、各運動の目的を達せしめるといふよりも、體操的訓練をするこ
とに主眼を置くこと。

3、各教材の數は成るべく少く採る。そして其の少い教材も徹底
を期してはならない。

□ 教授案例二

兒童 男三十五名、女三十名、服裝統一せず。

日時 六月下旬、第一校時後半。

天候 (1) 快晴

(2) 氣温六七度 南東の風

(3) 氣壓の關係上非常に氣分のよき日

前後時との關係 (1) 前半校時——修身

(2) 後半校時——十分間の休憩を距てて算術。

兒童の活動の状態 修身の話をして、兒童の精神状態は非常に善良
になつてゐる。

教順

1、集合——服裝検査

兒童を個人的に服裝の整理整頓を検する。修身の教授の延長として、局部的に扱ふ。此場合に集合には目的がなくして、服裝について指導することが第一目的である。

2、整頓

成るべく正しく前に準はしめる。不正なものは正しく直させる。位置を多少變更して二三回練習する。(此場合位置を甚しく變更することは徒らに混亂を招くのみである。)

3、頭の運動

手胸頭後屈——此時代になつて初めて規律的に取扱ふことが出来るのであるから、或程度の正確を要求する。隊形二列縦隊。

4、行進

渦巻行進

5、遊戯

動作遊戯一寸法師

6、上肢の運動

臂下伸

7、自由遊戯

固定圓木を渡らせる。平均運動ともなる。

8、整列競争

自由遊戯で各個人的になり規律などもなくなつてゐるから、團隊的規律的な運動をなさせる。

9、下肢の運動

手腰足尖開閉

10、遊戯

毬入れ、赤白二組に分ちて毬入れ競争をさせ、多く毬を入れたる方が勝、勝ちたる組は拍手せしめる。

11、行進

教師先頭に立たず、兒童各自殊に先頭兒童には目標を示して眞直に行進させることを主眼とする。此の時代の兒童は眞直に歩くことは中々の困難な事である。故に此の行進に於ても大體眞直に歩くことが出来れば結構である。

12、平均運動

手胸舉躍

13、呼吸運動

手胸頭後屈

備考

- 1、服装について検査と批評をする。
- 2、服装について指導をする。

□教授案例三

兒童 男六十名

日時 七月下旬 第二校時後半

天候 (1)連日晴

(2)氣温八九度 無風

(3)炎熱燃くが如し

前時及び後時との關係 (1)前半校時——算術

(2)後半校時——休憩二十分の後讀方

兒童の活動狀態 朝より非常に暑かりし爲め、活動力劣り、注意散漫す。

倦怠の色あり。

教授の主眼 氣分を轉換せしめて、次時間に於ける活動能率を高めやうとするにある。

教順

- 1、集合——（呼吸運動——低聲にて唱歌）
木蔭等涼しき所を擇ぶ。上衣を脱がしめなどして可成的涼を取る。呼吸運動を教師兒童と共にする。オルガンに合して低聲に唱歌「螢狩」を歌ふ。集合は兒童の隨意。
- 2、頭の運動
手胸頭後屈をなさしめる。位置は自由。
- 3、遊戯
旗送り。走る事を多くせずして注意力を集中し得るものを行ふ。

氣分を轉換することを目的とする。従つて面白く無邪氣に我を忘れてなさしめる。

- 4、上肢の運動
臂側舉、成るべく自由に運動せしめる。
 - 5、遊戯
猫ト鼠、教師猫となりて適當に指導する。
 - 6、下肢の運動
手腰足尖開閉
 - 7、遊戯
手繼ぎ。
 - 8、自由に遊ばしむ。
- 自由に遊ばしむる時間を成る可く長くして、自然に休息せしむる。

面白き繪本を自由に見せる事や面白き寧ろ可笑しい話をして聞かせる。草花等多くある場合は花合せなど最もよい。

9、足踏

オルガンによりて簡單なる行進曲に合して足踏する。

10、平均

手胸舉踵

11、呼吸

手胸頭後屈

備考

- 1、體操の時間のみならば充分に活動せしめることは出来るが、疲勞すること甚しければ、第三校時に差支へる。
- 2、暑氣に於ては春秋と異り注意力を集注する如き教材を成べく

多く取扱ふ。これは嚴寒の候に於ても同様である。

□教授案例四

兒童 男女五十二名

日時 十月下旬 第一校時後半

天候 (1)晴朗

(2)氣温六七度 涼

前時及び後時との關係 (1)前半校時修身

(2)十分休憩後 算術

教授の主眼 秋は運動の好機であり殊に十月下旬頃は其の最なる時であるから所謂體操科の目的を完全に達せんとすることに努める。

教順

1、集合

迅速に後るる者なきやう注意する。

2、整頓・氣ヲ付ケ・休メ・右左向・番號

二列縦隊に正しく整頓せしめ、休メ・氣ヲ付ケの後右左向を練習する。右左向の位置に於て番號(一、二)の練習をもなす。

3、遊戯

動作遊戯鳩ポツポ。オルガンに合して二回。

4、下肢の運動

手腕足尖開閉。踵上下。

5、遊戯

帽子取

6、上肢の運動

臂側伸——屈臂直立より

7、遊戯

整列競争、前後列二組にて競争せしめる。或一定距離を走つて來て整頓せしめる

8、頭の運動

頭左右轉——新教材として取扱ふ。

9、遊戯

動作遊戯金太郎　オルガンに合して二回

10、胸の運動

手胸胸張——胸部を張ることに依つて胸の運動の目的を達せしめる。

11、遊戯

「カヒグリ」オルガンに合して二回

12、行進——停止

行進及び停止を出来るだけ正確になさしめる。

13、平均運動

手腰直立舉踵

14、呼吸運動

臂側舉

備考

- 1、此季節は此の學年に於ける最も程度を高めた教材を課するこ
とが出来ぬ。
- 2、此の教授案は本學年の理想であつて、よく修練された場合に於
てのみ課することが出来るものである。

3、新教材は成るべく春秋の候に課するがよい。暑寒の候には新
教材は適しない。

4、以上教授案の他に、懸垂(梯子)運動跳躍運動(繩跳超)の如きは是非
課したい。若し課するならば遊戯の代りに課して差支へないと
思ふ。

□教授案例五

兒童 男女五十名

日時 一月下旬 第二校時後半

天候 (1)曇

(2)氣溫四度 風なけども寒氣強し

前時及後日との關係 (1)前半校時算術

(2)二十分休憩を置いて讀方

教授の主眼 運動量を大にして暖を得しむる。教材は新教材を省き練習教材のみとする。

教順

1、遊戯

追入レボール 教師腰に籠をつけて圓内に入り、兒童圓外よりボールを投げ入れる。教師は此の圓内を巧みに兒童に接近し或は遠ざかりて兒童の投入をさける。紅白の二組に分けて競争させるもよい。(勝負は紅白ボールを多く投入れたる方勝)

2、頭の運動

手胸頭の左右轉——隊形遊戯をしたまゝ

3、遊戯

整列競争、次の行進に移る前に整列を競争的になさしめて準備

とする。整列競争なさしむるには、各組の先頭の位置を明かにして置いて、駆足にて競争せしめる。

4、行進

正しく足を揃へて行進せしめる。各自に注意を起さしむる事が、冬季の教授には必要である。

5、上肢の運動

臂の側下伸——行進間停止の隊形にて各組一歩づつ開いて。

6、遊戯

手繼ぎ、成可く早く指示された人數が手を繼ぎ合せる。

7、下肢の運動

手腰踵の上下——教師に向はせて自由隊形。

8、胸の運動

手胸々張——下肢の運動と同一隊形

9、跳躍運動

繩跳超——先頭兒童より二人づつなさしめる。此の運動は一つの遊戯の如く取扱ふ。

10、遊戯

旗送り——四五間離れて對向せしめ二組とする。一方を白、一方を紅として紅白の旗を隣から隣へ順に送らしめ、最後の者は内側を走りて先頭に來り旗を隣に渡す。如斯して全部の兒童走り終りたる方を勝とす。此の旗送り法は全部の兒童を常に注意させ活動させる法である。旗を一人々或距離を走つて次に渡す法は寒い時には送り終つた者は運動終る事となる。全部の兒童が最後まで活動する方法を構じねばならぬ。

H、平均運動

手胸舉踵

12、呼吸運動

臂側舉

備考

- 1、遊戯旗送りに最も時間を取り、充分活動せしめる。
- 2、他動的の教材は成るべく避け、自動的の教材を多く採る。

二 尋常第一學年

□教授案例一

兒童 男女六十名

日時 五月中旬 第三校時後半

第五章 教授の實際案

天候 (1)曇天

(2)氣温六〇度

前後時の關係

(1)前半校時——唱歌

(2)後時——十五分間の休憩後書方

教授の主眼 新教材『肋木登降』を授け併せて各種運動を充分練習せしむるにある。

教順

1、集合——整頓・番號

二列横隊に集合せしめ、右へ準へ、一二三……の番號をなさしめる。

2、遊戯

汽車競争——前後列各組の縦隊を一つの汽車と見る、一定距離を

ポツポツ言ひ乍ら速く走り來る方を勝とする。一つの整列競争である。此の競争では先頭の後ろに着く者は全部鎖狀に連る。此の鎖狀が離れるときは無効とする。

3、上肢の運動

臂側下伸——二列縦隊のままにて行ふ。

4、下肢の運動

手腰足前出——隊形前同。

5、頭の運動

手胸頭前屈——隊形前同。

6、遊戯

手繼ぎ——轉化運動の意味にて課す。上肢下肢頭の運動をなして身心の緊張せる状態を轉化せしめる。

7、胸の運動

手胸開脚上體後屈——隊形教師を中心として自由配列。

8、遊戯

整列競争——肋木の前面に横隊になる如く整列競争せしめる。

9、懸垂運動

肋木の登降——肋木の片側に一間毎に一人宛とし、前列又は全児童或は一部分の児童を肋木の前に立たしめる。他の児童は後方にて見せしめる。(半分の児童は残して見せしむる方がよい。)

イ、教師先づ上の横棒が眼の位置程まで登つて見せる。

ロ、笛の合圖にて上の横棒が眼の位置まで登らしめる。早く登る者と、早くよい姿勢を取つた者とを、他の児童に見せしめる。

ハ、猿の如く臂が高くなる者を注意する。

ニ、降る時は各自に氣をつけて飛び降りぬやうにせしめる。

ホ、残つて居る人と早く交代せしむ。(始めに自分の集る所を示して置く方が都合がよい。交代練習をしてもよい。)

10、遊戯

帽子取——横隊に對向せしめて紅白にて勝負する。豫め場所を限定して置く。

11、軀側の運動

手胸閉足體左右轉——隊形帽子取の隊形、横隊に對向せしめてなす。

12、行進及駈歩

イ、相對向する横隊を教師の方を向かしめ縦隊とする。

ロ、各先頭を教師に向つて進ましめ二列縦隊とする。

ハ、行進を暫くする。

ニ、駈歩をする。

13、跳躍運動

イ、繩跳超——膝の高さ位の繩を張り置き、順次二人づつ跳ばしめる。

ロ、走幅跳——開脚にて行はしめる。遊戯位の意味でなさしめる。

14、平均運動

平均臺渡り——第一學年に於て固定圓木を度々渡つてゐるから、今は平均臺を渡らせる。但し平均臺の厚さは二寸五分乃至三寸なければならぬ。

15、呼吸運動

掌外反頭後屈

備考

1、新教材を取扱ふ場合には、低學年には總合的に高學年に分析的にあらねばならぬ。

2、新教材は低學年であるから一時には完成は出来ない。

3、『教授の流』を圓滑にしなくてはならぬ。その爲めに大切な一つは、教授の用具が教授前に整ふて居ることである。

□教授案例二

兒童 男女六十名

日時 七月下旬第一校時後半

天候 (1) 晴

(2) 酷暑

前後時の關係

- (1) 前半校時修身
- (2) 後時——十分休憩後讀方

教授の主眼 教材を成る可く少くして疲勞を來さぬやう注意し、次時の學習態度を旺盛になさしめる。

教順

- 1、 集合——整頓番號
二列横隊に集合せしめ、右へ準へ及び一二三……の番號をなさしめる。但し木陰又は家屋の陰等日光の直射せぬ所に集合せしめ、比較的正確になさしめる。出来るだけ短時間に
- 2、 頭の運動
手胸頭後屈——隊形二列横隊のまま

3、 遊戯

- 手繼ぎ——三回
- 4、 上肢の運動
臂上伸——自由隊形のまゝ三回
- 5、 跳躍運動
走巾跳——兒童の待つてゐる所位は必ず日陰でなければならぬこの運動を充分する。
- 6、 足踏
唱歌足踏——オルガンに合して唱歌を歌ひ乍ら足踏する。
- 7、 平均運動
足尖行進——前の足踏より續いて足尖行進をなさしめる
- 8、 呼吸運動

掌外反頭後屈——自由隊形にしてなさしめ、呼吸運動が終つたらば其場に休憩せしめ教室に入る。

備考

- 1、精神的疲勞と倦怠とを最も慎む。
- 2、海岸地方及び水邊地方は夏季は水浴をなさしめ得る。時間は第三校四校時等日中に課し方法等に就いては相等注意を要す。
- 3、夏季及び春秋の候に於て裸體にて體操を課す場合あり、矯正運動氣分の轉化等に對して効果ある方法である。しかし低學年等に於ては注意せざれば不規律に流れる。
- 4、夏季の體育教材の無趣味なる事は教材過多と共に最も忌む。
- 5、體操時間中又は時間後に於て休息時を長く取ふことは夏季體操教授に於て必要な事である。

6、第一學年に於ては單に氣分を轉化せしめる位にて運動に興味はないが、第二學年以後になると指導如何に依つて随分熱注して來る。随つて發汗等も多い理であるから、體操教授後水にて身體を拭かしめる等衛生上の注意も忘れてはならぬ。此の方面の實地指導も體育上重要な事であると考へねばならぬ。

□教授案例三

兒童 男子六十名

日時 十一月上旬第三校時(一時限四十五分授業)

天候 (1)雨。

(2)稍寒し。

場所 屋内體操場(屋内體操場なき場合は便宜教室等適當の場所に於て行ふ)。

前後時の關係

- (1) 前時——讀方
- (2) 後時——書方

教授の主眼 徒手の各運動を徹底的修練すると共に、運動會に於てなすべきトンネルボール送りの練習をする。

教順

- 1、集合——整頓番號開列
屋内體操場にては二列横隊に集合せしめ、教室等に於ては四列横隊位に集合し整頓番號をなす。適當の距離間隔に開列せしめる（教室及び其他の教室に於て教授する場合は休憩時間に於て机其他を整理し置きて成るべく廣き場所を作ることとを要す。
- 2、下肢の運動

手腰足左右出——膝關節の凝らざること、下を擦らざること、體の姿勢の變らざること、足尖の方向等に就いて注意する。

イ、始め總合的に教授せしものを、分析的の教授に依つて徹底せしめる。低學年には必要なことである。

ロ、片足づつ部分々に教授することは此の様な時間にはよい時であるが、一時間中總て部分的取扱ひをなすことは最も悪い。片足づつしたら兩足交互にも出さしめ、調律的に連続せしめて出させることもよい事であらうと思ふ。

3、遊戯

手繼ギ——各自に現左開列してある位置をよく覚えしめて置く
前下肢の運動にて緊張してゐるから、自由に活動せしめる。

4、上肢の運動

臂上下伸——屈臂上伸下伸に就いて左の注意をなす。

イ、前膊は體に近く動かすやう。

ロ、下伸の場合上伸の場合共に肘手首及び指を十分伸すやう。

ハ、臂を下伸した場合に手を前に出し過ぎ後に引過ぎ又は股を離るゝ事なきやう。

ニ、臂を上伸した場合肘及手首の屈らざること掌の外に向かざることを頭及び腰の姿勢の正しかるべきこと等注意する。

此の運動は初歩に於ては速度を緩く靜かに行ふことがよい、熟練するに随つて次第に輕快敏捷に行はしめる。本學年程度では緩く正しく行ふことに力を入れねばならぬ。

5、遊戯

整列競争——二列又は四列縦隊整列競争をなさしめる。

6、頭の運動

手胸頭前屈——隊形は整列競争にて整列せる隊形、頭前屈運動に於て左の注意を要する

イ、頸の下部のみを屈げ、頸を前に出して胸を縮むることなきやう。

ロ、肩を擧げざること。

ハ、呼吸は常に自由にし決して氣息を止むることあるべからず故に此の運動には呼唱は害ありて益はない。

ニ、運動の速度は緩かにし其の動かし方も靜かなること。

7、教練——整列及び開列

敏速と正確とを目的としてなす。二組又は數組に分つて競争的になさしめる事も、一方の組を休ませて一方の組をなさしめ批判

させるもよろしい。

8、遊戯

帽子取——教練に於て緊張せし故帽子取にて轉化せしめる。

9、脊の運動

手胸開脚體前倒——隊形自由開列、本教材取扱ひに於て特に

イ、脊中を圓くせざること

ロ、前倒し過ぎざること

ハ、呼吸を止めざること

に注意する。

10、軀側の運動

手腰閉足體左右轉——隊形前同、本教材取扱ひに於ては、特に

イ、頭肩胸腰の姿勢を正しく保つこと

ロ、呼吸を止めざること

に注意を要する

11、遊戯

トンネルボール送り——最も時間を長く取つて充分楽しませる注意すべき事は一時に規則を八釜敷しくせぬことである。

イ、二列縦隊又は四列縦隊として前生との距離を手を舉げて觸れざる程度に取らしめる。次に足を左右に開かしむ。

ロ、先頭生と最後の生とは、其の位置を明かになし置きて、それより動きて距離を短くすることを許さず。

ハ、始めの合圖にてボールを股間より次々に送り最後生は之を持ちて先頭生の前に來りかくの如く繰り返へし一回速く終りたる方を勝とす。

此の練習で場所なき場合、又は人數に奇數の出來たる場合は半分は見せ半分にてなさしめ、次に交代してなさしめる。奇數は最初の組より一人借りて偶數とする。

以上二回位勝負せしめ、規律正しく敏捷なることを努めしめる。

12、跳躍運動

手腰開閉脚其場跳躍——隊形自由開列、教師に合して跳ぶ、調子よく跳ぶことが目的。

13、足踏

自由開列のまゝにて行ふ。整理的意味に於ける足踏、

14、平均運動

二列或は四列の横隊に集合せしめて、足尖行進。

15、呼吸運動

正しく整頓せしめて、掌外反頭後屈

備考

1、雨天に屋内體操場なき場合は、便宜教室其他にてなすをよいと思ふ。此の場合には喧噪にならぬやうに氣をつけねばならぬ。

2、雨天に於ける一般取扱上の心得は各個教材に就いてしんみり味はせることは雨天の場合が適してゐる。稍々高學年の場合に於ては、學理的方面の説明をなし體育の理論方面を授けるのがよい。

3、尙雨天に於ては教室などで、自由なる面白き遊びを指導することも大切な事である。お手玉、毬つき、ベースボールに屬する小さな遊、電信遊等課外に於て兒童が屋内にて遊び得る遊びを、雨天の場合等に指導する必要があるといふ。

□教授案例四

兒童 六十名(男女合級)

日時 一月下旬 第三校時後半

天候 (1)小晴

(2)北風——寒し

場所 屋内體操場

前後時の關係 前半校時唱歌にして次は圖畫。

教授の主眼 各部の運動を盛になさしめ、熱と快感とを得しめ、併せて矯正をなす事が目的である。

教順

1、 駈歩足踏

隊形は自由開列——教師を中心として駈歩足踏をなさしめ、手を

拍ち或は呼唱を唱へ、或は教師の命するまゝに方向を變せしめて注意を持たしめ乍らなす。寒氣の強い時は注意を一點に集中することが大切である。本教材の如きは總合的教材であつて、教授の初めに總合的教材を取入れて來た例である。

2、 遊戯

手繼ギ——教師の命する人數だけ速く手を繼がしむ。

3、 呼吸運動

隊形は自由隊形のまゝ、臂側舉で呼吸運動を四五回教師と共になさしめる。

4、 教練——(集合・整頓・番號・開列)

きまりよく速い、といふことを目的としてなさしめる。

5、 下肢の運動

手腰足左右出——特に上體部の姿勢の崩れぬことに注意する。

6、上肢の運動

臂上下伸——屈臂上伸と屈臂下伸とを別々になさしめ、後結合してなさしめる。

7、頭の運動

手胸頭後屈

8、遊戯

連鎖徒競走——甲乙二組各連鎖せしめ、或距離を廻つて來る。此の間に連鎖の切れざることにつとめしめ、速く一回廻つて來た方の組を勝とする。廻り終らば前生の肩に手をあて、整頓せしむ。三回行ふ。距離は短い方がよろしい。

9、胸の運動

手胸上體後屈——軽い足踏をなさしめた後、正しく整頓せしめ、二列縦隊のまゝ、手胸上體後屈をなさしめる。

10、脊の運動

手胸開脚體前倒——手胸開脚姿勢を一舉動にて正しくなさしめる。次に肩を高くすることなく靜かに吸氣しつゝ、脊柱を延す氣分靜かに呼氣(鼻より)しつゝ、腰を軸とし腰を後ろに引きつゝ體を前倒す。靜かに吸氣しつゝ、起し呼氣して終る。

此の運動にて、脊を反し過ぎ、胸を張り過ぎぬやうに特に注意。

11、軀側の運動

手腰閉足體左右轉——手腰閉足姿勢を一舉動にて正しくなさしめる。吸氣して脊を延す氣分靜かに呼氣しつゝ、左(右)に轉じ、吸氣しつゝ、正面に復し呼氣に終る。

此の運動に於て、軀幹部下肢部は一直線の如く動かし下肢部の姿勢を崩さぬやう注意する。特に左(右)轉の場合に右(左)肩と頭とのみ甚しく轉じて全體として不正な姿勢になり易い、之れは殊に低學年に多い。

12、教練

行進——二列縱隊のまゝ行進する。

廻れ右——行進を停止せしめては廻れ右の復習をなす。

此の教練は廻れ右の復習を主として、氣分の轉化を副としする。

13、跳躍運動

手腰閉脚其の場跳躍——隊形は自由開列

14、遊戯

子疳し鬼

15、平均運動

足尖行進——自由開列のまゝ

16、呼吸運動

掌外反頭後屈——自由開列のまゝ

備考

- 1、個人々々に直してやらねばならぬやうな教材又は全體として直してやる必要のある教材は寒暑の候には成るべく課さぬ方がよい。随つて練習教材を主として課す方がよい。
- 2、靜的で六ヶ敷しい教材は教授時間の中程から後に加へ、運動に對する興味と熱とが出来てから授ける。

三 尋常第三學年

□ 教授案例一

兒童 男女七十名

日時 四月下旬、午後一時より午後一時四十分迄

天候 晴天暖

前後時の關係

- (1) 前時——食後一時間の休憩ありて自由遊戯をなす
- (2) 後時——本時にて課業は終る。

教授の主目的 兒童の自由活動を重じて運動量を多く與へんとする。
教順

1、遊戯

「デッドボール」——豫め畫き置きたる圓内に、前後列交互に入れて各二分間づつデッドボールをなさしめ、勝負を競はしめて休憩時間に散漫した精神を規律的に統一する。即ち體操的生活に導く

ものであつて教授が総合的教材から入る一例となる。

2、教練

集合——極めて快活に敏速に集合せしめる。
伍の重複及分解——伍の重複分解を正しく沈着いて練習する。
足踏より行進——足踏より行進せしめる。
行進間廻れ右——行進間の廻れ右を授ける。始め靜かに左右の足を踏ましめて分解的に授け、よく分解的に吞込んでから統一的になさしめる。本時間では形のみを模倣し得る位に止め、倦怠せしめない事につとめる。

3、頭の運動

手胸頭左右屈——隊形は自由開列、本學年あたりから餘程正確を要求して差支へはない。

4、上肢の運動

臂前伸——此の運動は肩前に出でて胸縮み、背丸くなり易きを以て、臂の側伸臂の上伸運動が正しく出來たる後に行ふ。屈臂より前伸し屈臂に復することなく下す。腰、背、胸、兩臂の廣さ、臂の高さ等に特に注意し徐々に分解的に授ける。隊形前同。

5、下肢の運動

手腰屈膝舉股——隊形前同、練習教材であるが、腰、膝、足首の三關節を自由に輕くなさしめること、特に姿勢の崩れざるやう注意をする。

6、遊戯

場所取——前時に於て始めて課したるものを練習する。方法は前後列生(紅白生)を適當の組に分ちて、左圖の如き豫め畫きたる圖



内に入れ、教師中央に立ちて「猫」は右廻り、「猿」左廻り「龜」は其の場にて動かざることとし、「猫、龜、猿」：：等呼びて兒童を左に右に或は其場に動かし、誤りて走りたる者又は動き後れて後ろから來た者に觸れられた場合は、演技より除き、除かれた者は整頓して見させる。失敗者の多き方を負けとする。三回位行ふに面白き遊戯である。

7、胸の運動

手胸上體後屈——遊戯より自由開列せしめて、

8、懸垂運動

懸垂直立屈臂舉踵——肋木にてなさしめる。自由開列より駈歩にて敏速に肋木を中に前後列對向に、或は片側に整頓せしめる。此の整列は敏速に正しくなさしむる習慣をつけて置かねばなら

ぬ。

- イ、敏速に要領を誤らず肋木の登攀。
- ロ、正しい位置を取らせる。
- ハ、屈臂舉踵をなさしめる。
- ニ、肋木を降りて交代。

9、平均運動

手腰舉踵半屈膝——相對向せしむるか、或は縦隊のまゝかにて、各舉動毎に一々留め、徐々に行はしめる。固苦しくならぬやうに注意をする。

10、脊の運動

手胸閉足體前倒——上體の姿勢の崩れざる程度に於て、腰を軸として深く前倒せしめる。特に呼吸に注意する。其他尋二教案例

四と同じ。

11、腹の運動

足踏(代用)——股を高く舉げて足踏させる。

12、軀側の運動

手頭閉足體左右轉——隊形自由開列、手頭姿勢が低學年では中々困難であるから、姿勢の崩れざるやう特に注意する必要がある。殊に轉向した時に注意し、回数を少く轉向度を淺くして徐々に困難なるものを要求する。

手胸開肘開脚體左右屈——隊形自由開列、姿勢に注意する。木運動及び前運動は、呼吸に注意を要する。

13、跳躍運動

走巾跳——砂場の廣さに應じて、二列、四列、又は八列位として數人

づつ走巾跳をせしめる。豫め標準を定めて置く事が大切である
其場跳躍——手腰姿勢にしてなさしめ、上體の姿勢を正しく保つ
事と膝の屈伸を圓滑にすることに注意する。此の場合の隊形
は自由開列。

14、遊戯

メヂンボール——時間の三分の一位は此運動に取るつもりで
よい充分興味の湧くまでなさしめる。

15、教練

行進——遊戯の後の集合を敏速にする。
足踏——行進の準備の足踏ではなく、一齊に足並をそろへるのが
目的である。

16、呼吸運動

臂側舉々踵——自由開列にてなさしめ、終つて緩かに二列横隊に
正しく整頓せしめて後別れさせる。

備考

- 1、遊戯場所取は反應練習であるから、低學年に課する場合は簡單
にして、稍々高學年になるに随つて複雑として行く。
- 2、場所取の方法で圓を用ひずに、等距離に直線を畫き之を踏まし
めても出来る。何れにしても次々の場所の離れ過ぎたのはよろ
しくない。随つて人數があまり多いと面白く有効には出来ない
七十名の兒童では多すぎる。
- 3、晝食後の體操は氣分を統一すること、精神を落ち着けること
に勤めて後に授業に入らねばならぬ。
- 4、最後時限の體操は特に、其の終りを規律正しく終らしたい。

□教授案例二

兒童 前同

日時 七月中旬最後校時

天候 晴、炎暑強し

前後時の關係 (1)前時——讀方

(2)後時——本時にて課業は終る、

教授の主目的 炎暑強きため校庭にて自由に運動する事は出來ぬ。

随つて身體運動は不足して居り、運動慾も缺乏してゐる。本時間
は適當に運動慾を起さしめて教材を出來るだけ少くし、矯正的教
材を課すると共に季節教材を課する。

教順

1、集合

男女共成るべく屋外の木陰に集め、「パンツ」一つの裸體とする。

2、教練

二列横隊に整列せしめて、「氣ヲ付ケ」の姿勢を直す。(但し敏速にす
る。)此の場合は主として脊柱に注意する。

3、遊戯

「ジャンケン遊び」——數回

4、頭の運動

手胸頭後屈——隊形自由開列、手胸姿勢及び肩の姿勢に注意。

5、上肢の運動

臂上下伸——隊形前同、屈臂及び上伸姿勢に注意。

6、下肢の運動

手腰舉踵半屈膝——隊形前同、半屈姿勢と舉踵姿勢注意。

7、遊戯

手繼ぎ——三人、二人、五人、二人、一人。

8、足踏

緩かな足踏をなさしめる。

9、胸の運動

手胸上體後屈——隊形太陽を背にして自由開列、脊柱及び肩の姿勢に注意する。

10、脊の運動

手胸閉足體前倒——隊形前同。

11、軀側の運動

手頸閉足體左右轉。

手胸開肘開脚體左右屈——兩運動共に隊形前同。運動に對する

注意は前教授案に同じ。

12、跳躍運動

手腰其場跳躍——隊形自由開列、注意前教授案に同じ。

13、遊戯

七〇米徒競走——適當に組分けをなし、走らぬ組は日蔭に入れ置きて走る組だけを出發線に立たしめ、スタート練習二回の後走りしむ走り終りし組は休みし組と交代。

14、平均運動

手腰舉踵半屈膝——隊形は自由開列(全部走り終りて暫時休みし後)

15、呼吸運動

臂側舉々踵——隊形は自由の方向に自由開列、各自に五回宛なさしめる。

以上運動が全部終つてから、洗場に伴ひ設備に應じて運動後の身體衛生方面を實地に指導する。

備考

- 1、運動後に於ける衛生方面の實地指導は此の時代から注意して行かねばならぬ。殊に夏季には汗の處置等に對しては習慣となるまでに注意して置かねばならぬ。
- 2、暑氣に於ては運動後直ちに次の授業をするやうな事ではならぬ適當な休息が必要である。
- 3、休息時を利用して身體の衛生方面の實地指導をする。之れは冬季よりも容易で有効である。

□教授案例三

兒童 男四十名

日時 十月中旬、第三校時

天候 快晴、氣温六〇度

前後時の關係 (1)前時——讀方

(2)後時——圖畫

教授の主目的 臂前上伸を新しく授け、其他各運動を正確に練習し遊戯等によりて運動を楽しくなさしめる。

教順

1、簡單なる教練

集合、整頓、足踏より行進伍の重複及分解——教材は練習教材のみで簡單であるが、正確に取扱ふ。

2、頭の運動

手胸頭前後屈——隊形二列横隊のまま。

3、上肢の運動

臂前下伸——隊形教師を中心に自由開列、始め教師の周圍に適宜集め臂前伸より臂下伸に至る要領を實地及び説明に依つて示範する。臂前伸の要領は大體會得して居る故に、左の注意をなす。

イ、臂前伸より屈臂の姿勢になる場合に、肘を後に引過ぎざるやう。

ロ、又前臂を肩の前に留めざるやう。

ハ、肩を前に出し胸部を縮めざるやう。

ニ、運動の速度は要領を誤らざる範圍に於てなし。正確にすること。各注意すべき事項は兒童の實地修練に應じて適切にする。

3、下肢の運動

手胸舉踵半屈膝——隊形自由開列、體の姿勢の正常範圍内に於て

舉踵より半屈膝、半屈膝より舉踵に移る動作を敏活にする。

4、胸の運動

手胸上體後屈——隊形自由開列

5、遊戯(懸垂運動)

攀登棒(肋木)にて登降競争——組分けをなし、速いよりも上手に登降せしめ、競争氣分よりも自由に遊ぶ氣分に導く。

6、足踏

緩かな足踏——調節として加ふ。此の間に隊形は自由開列とする。

7、背の運動

手腰閉足體前倒——隊形自由開列。

8、軀側の運動

手頭閉足體左右轉——隊形前同。
 手頭開脚體左右屈——同、手頭閉足より手頭開脚姿勢に移る場合は、一舉動で敏速になさしむ。

9、教練

行進間廻れ右足踏より行進——規律正しく敏速なることに努め、一齊に揃はしめる。即ち共同的に動作せしむる事が一つの目的である。

10、跳躍運動

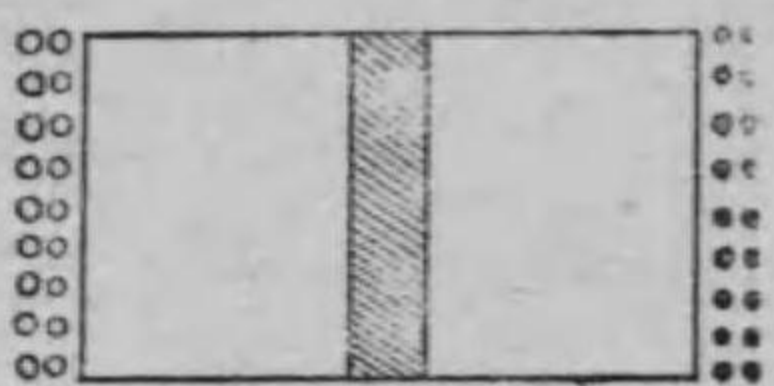
手腰其場跳躍——教練より直ちに自由開列となす。

11、遊戯

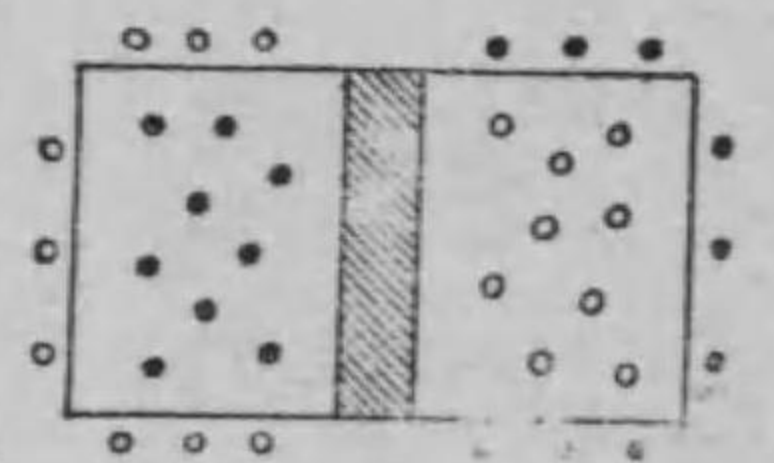
イ、「走巾跳」——幾組かにし標準線を引いて置いて自由に跳ばせる。

ロ、「ニューデッドボール」——二組に分ち各組とも一圖の如く二列横隊に列べ、始メの合圖にて教師ボールを中央に投げ擧げると共に、二圖の如く各兒童は部署につく、即ち前列(後列)生が中に入り後列(前列)生は外にて互にボールを投げ合ひ、中の者に當てる。中の當りし者は外に出で外の當てし者は自分の組の中に入る。かくて一定時間に中の者の多き組は勝少き組は負とする。演技終れば直ちに三圖の如く列びて人數を檢べる。中の者も中の者に當てる事は出来る。當てられた者は出る。

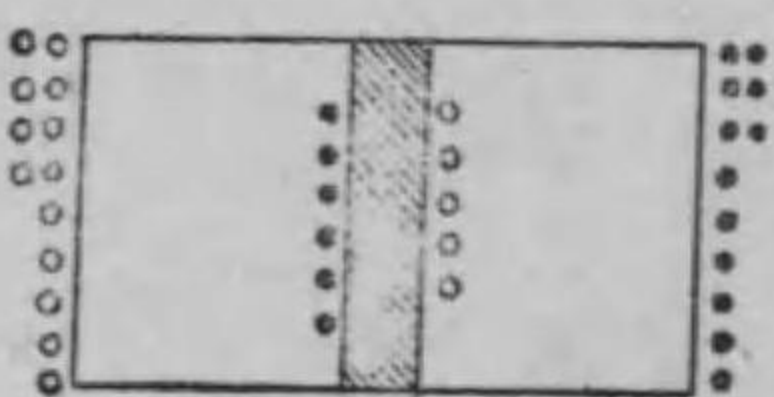
圖一第



圖二第



圖三第



12、平均運動

手腰舉踵半屈膝——隊形自由開列。

13、呼吸運動

掌外反頭後屈——隊形は靜かにしかも正しく二列横隊に整列せしめてする。

備考

- 1、教材に變化あらしめる事はよいが、そのために種類だけ多くなつて個個の教材に興味を持つ充分の時間のなくなる事は考へねばならぬ事である。充分味はせる事が大切である。
- 2、遊戯などでも精神的轉換の意味か、又は調節の意味で課す外は成るべく充分味はしめなくてはならぬ。
- 3、運動其のものを樂しむには、秋の氣候が最もよい、又本學年あたりから運動に對する趣味も持つて來るから、意志の訓練する傍ら知的情的方面からも體育的に考へて行かねばならぬ。

□教授案例四

兒童 女四十名

日時 二月上旬、第四校時

天候 晴、西北風にて寒氣強し

場所 屋内體操場

前後時の關係 (1)前時——晝食後一時間の休憩、後半は子殖鬼をして遊びし。

(2)後時——本時にて退校

教授の主目的 暖を取りつゝ、既習教材を充分修練するにある。

教順

1、教練

休憩時後半に於ては教師と共に子殖鬼を盛にして居るから、簡單なる教練に依つて規律的に統一する。心を沈靜にし肉體を休息せしむる意味から、行進の嚴格なのや非常に精神を集注せねばならぬやうなものは、課しても効果はない。各個人別とか各組別に簡單なものを課し、大部分は休み乍ら批判的立場にある位に留める。

2、頭の運動

手腰頭左右轉——隊形二列横隊半右向け。

3、下肢の運動

手腰舉踵半屈膝——隊形前同。

4、上肢の運動

臂前下伸——隊形教師を中心として自由開列。

5、遊戯

場所取——教授案例一と同じ。

6、胸の運動

手胸開脚上體後屈——隊形自由開列。

7、背の運動

屈臂開脚體前倒——隊形前同。

8、軀側の運動

「手頸閉足體左右轉」手頭開脚體左右屈——隊形前同。

9、跳躍運動

「開閉脚其場跳躍」其の場跳躍——開閉脚其場跳躍は音樂を用ひてなす時は極めて愉快に出来る。四拍子だけ跳躍し四拍子だけは

單に膝及び足關節だけで調子を合せる事もよい。隊形前同。

10、ダンス

一般に動作遊戯やダンスは秋の季節が適する。殊に新しく教材を授けるには夏冬の候は不適當である。本時は勿論練習教材で跳躍的のものを課す。

11、遊戯

デッドボール——全兒童を二組に分ちて一組を圓の中、一組を圓の外に出し、外部の者が内部の者に當てる。外部の者は當りし數を一ツ二ツと教へて一定時間に交代して交互になし、當りし數の少き方を勝多き方を負とする。一回の演技の時間は略一、二分がよい。

12、平均運動

手腰舉踵半屈膝——隊形自由開列、靜かになさしむ。

13、教練

緩かな行進と、整頓。

14、呼吸運動

掌外反頭後屈——隊形二列横隊。

備考

- 1、寒氣の強い時には屋外では體操することは困難であるばかりでなく、効果が少い。
- 2、風雨雪の時は勿論、酷暑酷寒の時は屋内體操場を使用すべきである。
- 3、一般に屋内體操場は運動の諸設備が不完全であるか、或は全々何等の設備もないのであるが、之は大なる誤りである。寧ろ常住

不斷に最も沈着に體操の研究や體操をするには、完全な屋内體操場が第一に必要なものである。

4、ダンスに於ては成べく子供の生活に近いもの、若しくは子供の生活から選んで教材を採りたい。それには唱歌等と關係の深いものが本學年あたりでは適當である。

四、尋常第四學年

□教授案例一

兒童 男女五十名

日時 五月中旬、第五校時

天候 晴

前後時の關係 (1)前時——一時間の休憩、兒童は自由に遊び居りし。

(2)後時——退校

教授の主目的 各運動を學理的に知らしめ乍ら兒童の自覺に依つてなさしめ、一方には規律的、共同的の訓練をなす。

教順

1、教練(特に簡單なるもの)

整頓番號——簡單ではあるが取扱ひは正確にする。

2、頭の運動

手胸頭左右屈——隊形二列横隊、目標を定める事、大體三舉動即ち一頸椎部を上(右)屈し三にて元(左)に復する位の氣持ち。

3、下肢の運動

手腰脚前振——隊形自由開列、特に前生との距離を充分とる。運動は稍々静かに行はしめ次第に輕快に行はしむる。注意すべき

事項は

イ、運動輕快にして脚を擧ぐることに自然なるべく、擧げたる脚は止むる事なく直ちに元に復す。

ロ、上體を前後に傾け、立ちたる脚の膝を屈げざるやう。

ハ、前振する方の足首は自然に伸し、足尖を無理に上げざるやう

ニ、無理に脚を高く擧げんとするために體の姿勢を崩すは不可である。然し成るべく水平位まで擧ぐる事に努めしめる。

4、上肢の運動

臂側上擧——隊形自由開列、臂を伸したるまゝ、側より擧げ、水平の所より掌を上を反し始め、臂を上を擧げて「臂上伸」の姿勢を取り、臂を下すには此の反對になす。始めは緩かに行はしめ熟するに隨ひて輕快にする上下とも二擧動、即ち側擧にて留め四擧動とし、次

第に二擧動とする。

5、上下肢運動

臂側擧々踵——隊形前同、臂を側擧して擧踵し、臂を下すと共に踵を下す。緩かに行ふ。

6、遊戯

場所取——五組に分ちてなす。方法第三學年教授案例一と同じ

7、胸の運動

臂側擧開脚上體後屈——隊形自由開列、臂側擧より掌を反し又は之を元に復するには、其の經過を直線的ならしめ臂を遠廻りせしめざるやう。運動は緩かに呼吸は自由にし、後屈の度は始めは少く次第に度を増すべく、後屈姿勢を保たしむる事も初歩は短く次第に長くすることが大切である。

8、懸垂

懸垂直立伸臂屈膝——水平棒の前に二列横隊に集合し、前時の如く組分をする。既に本教材は三時間目であるが尙次の事項に注意する。

イ、交代時の敏速と規律正しき事

ロ、頭と腰特に肩及び胸部の姿勢に注意する。

ハ、棒の高さ額の高さ位。

9、平均運動

手胸屈膝舉股——隊形自由開列、徐々に一々留めて行ふ。股を舉げたる姿勢を保持する時間を長くすること。

10、背の運動

屈臂開脚體前倒——隊形前同、前の手胸姿勢から一舉動で屈臂開

脚の姿勢を取らしむ。臂頭體の姿勢に注意。

11、腹の運動

肋木臂立伏臥——肋木を中とし、駈歩にて兩側に一列横隊に整列する。整列を一つの競争として課す。前時に課したるも尙分解的になさしむ。

イ、適當の距離に駈歩にて集る。

ロ、胸部より少し低き位の棒を握らしむ。

ハ、右(左)の脚より左(右)の脚を後方に伸して、臂立伏臥の姿勢となる。

ニ、逆に元の位置に復す。

注意すべき事は握るべき棒の高さが低きに失せざる事である。

12、遊戯

手繼ギ——肋木の一方の方に集めてなす。精神轉化の意味である。

13、 軀側の運動

屈臂開脚體左右轉——隊形自由開列、腰から下は固定し體部のみ轉ず。頭のみ轉じ又は屈臂の姿勢の崩れざる事に注意する。

14、 教練

「横隊行進」[駈歩間廻レ右]——成るべく規律正しくする。

15、 跳躍運動

臂側伸其場跳躍——隊形自由開列。

16、 遊戯

「ニューデッドボール」——方法第三學年教授案例にあり。

17、 緩徐なる下肢の運動

「足踏」[手腰舉踵屈膝]——緩かに徐々に行ふ。隊形自由開列。

18、 呼吸運動

臂前上舉側下——隊形前回。以上終つて緩かに二列横隊に集め靜かに正しく整頓して解散せしむ。

備考

- 1、 本時の教材は多きに過ぐる觀あれども、最後の時間であるから差支へはない。
- 2、 教材の多い時には餘程精神を勞する事が大であるから、時間の後に尙授業のある場合は考へねばならぬ。
- 3、 教材が多くて餘程複雑してゐるやうに考へられるが、練習すべきものは練習し轉化的意味に取扱ふ教材は轉化的にあつさり取扱ひ、注意してなすべき教材の數は少い。

4、本學年あたりから、自律的になさしめたい。

□教授案例二

兒童 男四十名

日時 七月中旬 第四校時

天候 晴 炎暑強し

前後時の關係

(1)前時——晝食後一時間の休憩

(2)後時——綴方

教授の主目的

運動不足の生活を、身體各部の修練に依つて良好なる状態に導き、次時の活動能率をして充分ならしむるにある。

教順

1、下肢の運動

手腰舉踵半屈膝——隊形自由開列。

2、上肢の運動

臂上下伸——隊形同前。

3、頭の運動

手胸前後屈及び左右轉——隊形其の位置にて全隊北向。

4、胸の運動

臂側舉開脚上體後屈——隊形同前。

5、脊の運動

屈臂閉足體前倒——隊形其の位置に於て全隊南向。

6、軀側の運動

屈臂開脚左右轉及び手頭開脚體左右屈——隊形同前。

7、跳躍運動

臂側伸其場跳躍——隊形同前。

8、 教練

横隊行進・駟歩間廻レ右——成るべく時間を短く規律的にする。
二列横隊にて行進の出来る廣場に集合せしめ代へる。

9、 遊戯

千鳥競走——走らざる兒童を日蔭に居る事の出来るやう組む。

11、 平均運動

手胸屈膝舉股——隊形自由開列。緩かになさしむ。

12、 呼吸運動

臂前上舉側下——隊形同前。

備考

1、 以上の體操中1より7までは木蔭等にて必ず行ひ、長き間日光の直射せざる事を心掛ける。木蔭なき場合は教室又は屋内體操

場にて行ふ。

2、 以上體操の終りし後尙ほ時間は餘程ある筈である故、身體の汗を取り又は冷水摩擦等をなすは可なり。而して充分靜かに休息せしめ、次時の中頃に至りて睡眠を催せざるやうにすべし。

□ 教授案例三

兒童 女兒六十名

日時 十月上旬、第四校時

天候 晴、暖

時間の前後關係 (1) 前時——讀方後十分の休憩あり。

(2) 後時——晝食

教授の主目的 主としてダンスを授け、晝食前に過勞せしめざる程度の運動をなす。

教順

1、教練

横隊行進及び行進間廻レ右兩手間隔距離三步開列——殊に間隔距離の開閉敏速にして規律正しく行はしむ。

2、頭の運動

手胸頭前後屈及び左右轉——隊形兩手間隔距離三步。

3、上肢の運動

臂前下伸——隊形同前。

4、下肢の運動

手腰脚前振——隊形同前。

5、胸の運動

臂側伸開脚上體後屈——隊形同前。

6、懸垂運動

懸垂直立伸臂屈膝——定められたる部署につかしめ、自由になさしめて、個人の指導をなす。

7、遊戯

場所取——豫め場所を畫き置きし所にて數回なさしむ、方法第三學年教授案例一參照。

8、平均運動

臂側伸徐歩——既に要領を會得してゐるから、各自靜かに續けて行はしむ。隊形南面して自由。

9、背の運動

手頸開脚體前倒——隊形自由開列。自由に三回なさしむ。

10、腹の運動

肋木臂立伏臥——各々自由になさしめて個人々々に指導する。

11、 軀側の運動

屈臂開脚體左右轉・手頸開脚上體側屈——隊形自由開列。一齊になさしめ、注意する。

12、 跳躍運動

腰掛上跳上跳下——五人に一箇位の腰掛を一行に正しく列べ、腰掛と腰掛とを一問乃至二問とする。或は同箇數の腰掛を教師を中央として圓形に一問乃至二問の間隔に並べる。教授用の腰トを用意して範を示しつゝ各自に練習せしむ。

13、 教練

行進——樂器に合はして行進せしむ。

14、 遊戲

ダンス——始め分解的に練習し、次に綜合して練習し、最後に樂器に依りて練習する。練習終らば三拍手位な緩かな行進をする。

15、 呼吸運動

臂側舉々踵——各自四回なさしむ。

備考

1、 ダンスは立派な平均運動である。殊に緩かな歩法は合理的な徐歩でもあるから、其の後には平均運動は不必要である。

2、 跳躍的のダンスをなした場合でも、最後は必ず緩かな歩法練習に終らせねばならぬ。

3、 ダンスを教へるとすれば、本學年位からが最もよく、一學年中に於ても秋の運動季が最もよい。此の季節だけにダンスを課する事もよい。

4、晝食前の運動が過ぎると食慾が減退するばかりでなく、食物の消化もわるくなる。故に晝食前晝食後の體操は出来るならば避けねばならぬが、時間の都合で避け難い場合は充分の注意を要する。

□教授案例四

兒童 男六十名

日時 一月中旬

天候 曇、寒氣強し。三度。

前後時の關係 (1)前時——圖畫。

(2)後時——本時にて退校。

教授の主目的 運動量を大ならしむると共に、身體各部の運動を合理的になさしめ、勇氣活潑の氣性を養ふ。

教順

1、遊戯

對列フットボール。——時間は授業時間の二分の一以上。

イ、準備——教室にて出来るだけ徒手の運動をなし、充分仕度をして庭校に集合。

ロ、組合せ——紅白二組とし一組を大・中・小の身長を適當に配合する。

ハ、演技——紅白二組とも互に手を連れ、略七八間を隔て豫ねて定めたる一方の中央前にボールを置く。「始め」の合圖にて一方の組の一人はボールを蹴始め、兩組とも連手したるまゝ一進一退してボールを蹴る。規則は次の如し。

(1)ボールが相手の頭上又は列間を通過したる場合には一點

の勝となる。

(2) ボールが列の外翼を通過したる時は勝負に入れず。

(3) 連ねたる手を放ちたる時は一點の敗となる。

2、平均運動

足尖行進——二列横隊或は縦隊にて適宜なす。

3、頭の運動

手胸頭の前後屈——隊形自由開列。

4、上肢の運動

臂左右下伸——隊形同前、特に活潑なる呼唱を以つてなさしむ。

5、下肢の運動

手腰脚の前振——隊形同前、呼唱を用ゆる事も前に同じ。

6、胸の運動

臂側舉開脚上體後屈——隊形同前。

7、懸垂運動

懸垂直立伸臂屈膝——各自になさしむ。

8、平均運動

手胸屈臂舉股——隊形自由開列。静かに自由になさしむ。

9、脊の運動

屈膝開脚體前倒——隊形同前。各自に三回なさしむ。

10、體側の運動

屈臂開脚體左右轉・手胸開肘開脚體左右屈——隊形同前。自由にせしむ。

11、跳躍運動

臂側伸其場跳躍・走巾跳——其場跳躍各自正確に五回・走巾跳各四

同。運動間の諸動作は總て駈歩にてなさしむ。

12、遊戯

場所取——兒童の一人をして教師の代とし、教師は其の兒童の代となりて演技を兒童と共にする。方法第三學年教授案例一と同じ。

13、平均運動

手胸徐歩行進——全生を南に向けて一齊になさしむ。

14、呼吸運動

掌外反頭後屈。——各自に四回なさしめ、靜かに二列横隊に集めて解散す。

備考

1、始めの遊戯の折りは種々指揮聲援して所謂熱注するまでなさ

しめる。そして體操に入つてからは一瀉千里になす。

2、始めの遊戯にて充分熱を取つて置くと、次の體操が正しく規律的にすることが出來て、其効果は頗る大である。

3、始めの遊戯が所期の結果を生み出し得ざる場合は、12の遊戯の所に規律正しき教練を充分課して、元氣に終らしたい。

4、寒氣が多少強くても、無風の場合は暖を運動に依つて採るは左程困難ではない。風の多少ある場合は教室又は屋内體操場ですべきである。

五、尋常第五學年

□ 教授案例一

兒童 男女五十八名。

日時 六月中旬、第五校時。

天候 曇、溫度六七度。

前後時の關係 (1) 前時——圖畫寫生(花)

(2) 後時——男子退校、女子裁縫。

教授の主目的 性別に依り共動的に又は差別的に取扱ひ、新教材を授けやうとする。

教順

1、教練

行進及び開列——整頓番號の後四列縱隊行進をなさしむ。男子先頭。行進の後敏速に距離三步兩手間隔に開列する。

2、下肢の運動

手腰開脚舉踵屈膝——隊形距離三步兩手間隔、注意すべき事項は

大體に於て舉踵半屈膝と同じにして、腰、膝、足首に於ける三關節を自由にする目的あり。

3、上肢の運動

臂上下伸——隊形同前

臂前屈左右開——隊形同前、臂前屈に於て一般に注意すべき事は

イ、肘は平に後方に保つは可なれども、後方に引過ぎ又は肘が下り、或は背を反らし過ぎざるやう。随つて胸を締めざるやう。

ロ、臂前屈の速度は左右開の速度に比して緩かにするやう。

又臂前屈より左右開をなす場合の注意すべき事項は、

(1) 左右開の度毎に頭を前に出さざるやう。臂は水平に動かすやう。

(2) 左右開の速度は前屈の速度よりは稍々速かなるも、練習の始

めには緩かにし正確になさしめる。

臂前屈をなさしむるには、臂側伸の姿勢よりする場合と、直立の姿勢よりする場合とあり、直立よりする場合は上膊を肩の高さに水平に舉ぐると同時に前屈姿勢となる。一時に完全は期し難い。

4、頭の運動

手胸頭左右轉、左右屈——隊形同前のまゝ半ば右向。

5、胸の運動

臂側舉閉足上體後屈——隊形同前。各自に三回なさしむ。

6、懸垂運動

前方斜懸垂——本時は、既時間教授後なれば、次事項を注意する。頭の姿勢肩胸の姿勢腰の姿勢足の位置等。

充分修練後は棒を低くし、或は諸動作を加へても可なり。

7、遊戯

「トンネルボール送り」——男女二組づゝ四組か、男女を各一組としてなさしむ。方法尋二教授案例と同じ。

8、平均運動

平均臺上徐行進——他の一人をして下より援けしむ。但し既習教材であるから、兒童各自をして自由になさしめてもよい。

9、背の運動

手頸開脚體前倒——隊形自由開列。

10、腹の運動

臺上臂立伏臥——一人一箇或は二人一箇宛腰掛を持たしめ、臂立伏臥をなさしむ。其の要領及び注意事項は大體肋木臂立伏臥に

同じ。二人にて一箇の腰掛の場合は二人對向して同時になさしむるか、或は一人はなし一人は幫助する。

11、軀側の運動

屈臂開脚體左右轉——隊形自由開列、各自になさしむ。
手頭開脚體左右屈——前同。

12、跳躍運動

駈歩——跳躍的駈歩、股を高く上げること。
臂前振其場跳躍——各自に三回。

跳上跳下——眼、顔、體、脚の四姿勢位に分ちて正しく直しつゝなさせしめ、適宜に各個人々に渡つて丁寧な指導し、又は數人一齊に練習せしめ、或は一々批判せしめてなす。

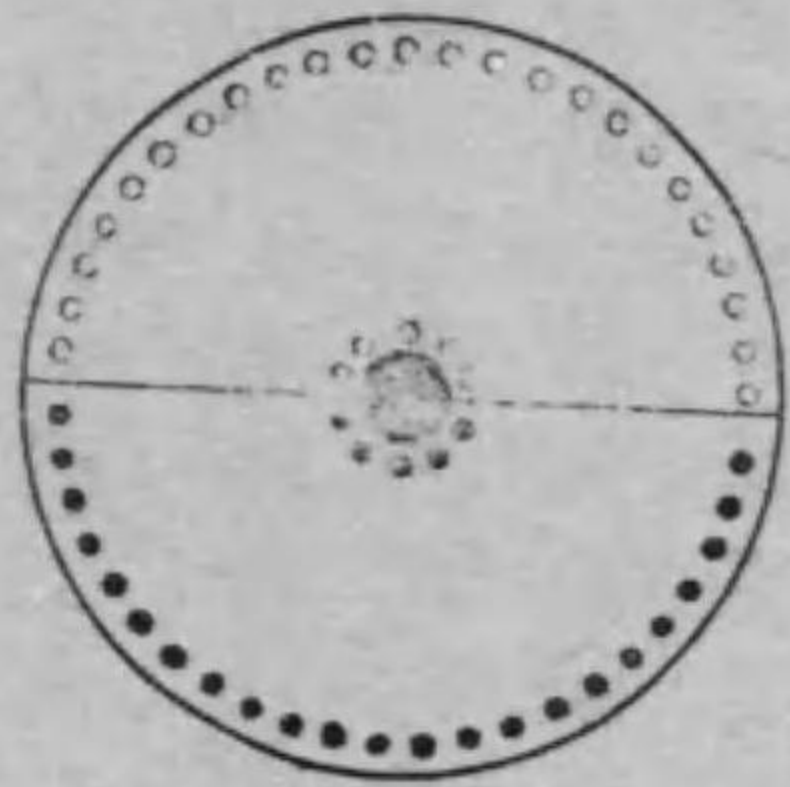
跳箱の高さは始めは「一尺内外」とし、次第に「一尺五寸以上」とする。

助走の距離は初めは數歩にてなし、熟するに隨ひ遠くし正確にする。兩臂は初めは、手胸、手腰とし次には眞直に垂下する。跳上跳下に於ては男女に於て差ある事なく、殊に本學年などに於ては反つて女兒が勝つてゐる位である。

13、遊戯

地球押し(男)——紅白二組に分ち、全兒童にて手を繼ぎ合して出来る位より稍々大なる圓を畫き、中心より圓を半圓に切り、一方を白一方を紅とする。中心に大なる球即ち地球を置き、紅白二組より數づつ出でて地球を高く差し上げて合圖を待つ、「始め」の合圖にて圓周上の紅白組は走り地球に近づき押し合ひ、互に自分の半圓内に入れられざるやう競ひ、一定時間内の後、地球の入り居る方又は地球を押し出されし方を敗とする。

バスケットボール(女)——各自由になさしむ。



(し 押 球 地)
●地球
●紅組の者
○白組の者

14、教練

行進間の諸動作——横隊行進間廻レ右、駈歩間廻レ右及び駈歩より速歩。

15、平均運動

足尖行進——前の教練に續いて足尖行進をする。
手腰舉踵半屈膝——隊形四列縦隊のまゝ。

16、呼吸運動

臂前上舉側下——隊四列縦隊を兩手間隔に開かしむ各自にてなす。右終つて靜かに整頓して、男子は退校につき注意して解散。

備考

- 1、規律的自律的になすことを指導することを常に忘れてはならぬ。
- 2、性別に依つては差は甚しくはない。が常に女兒は女兒であり男兒は男兒である事を忘れずに指導する事が大切である。遊戯などは本學年あたりから別々にする方が、各々効果が多い。
- 3、適宜に活潑な呼唱は甚だ必要な事である。

□教授案例二

兒童 男女六十名。

日時 九月中旬、第三校時。

天候 晴、酷暑。

前後時の關係 (1)前時——讀方

(2)後時——綴方

教授の主目的 實地練習と結び付けて、生理衛生的知識を授くるのが目的である。

教順

1、集合

男子裸體(上半身)、女子成るべく薄着にて屋内體操場又は教室に集合。

2、體操

適宜に開列して、器械を要せざる各種の體操をなす。順序次の如

し。

下肢(手腰舉踵半屈膝)上肢(臂側上下伸)頭(手胸頭左右轉及び屈)胸(臂側舉閉足上體後屈)平均(手胸屈膝舉股)背(手頸開脚體前倒)腹(臺上臂立伏臥)軀側(屈臂足前出體左右轉及び手胸開肘閉足體左右屈)跳躍(臂前振其場跳躍)平均(舉踵屈膝)呼吸(臂前上舉側下)。

以上は運動の回数は少くも可成的正確に各自をしてなさしむ。

3、理論教授

姿勢圖、體操人形、解剖圖、不正姿勢圖等を以つて、前各自なしたる諸運動を説明し、更に各自をして理論に合して實際をなさしむ。特に胸部及び脊柱に關するものに就いては充分説明するを要する

備考

1、理論を授ける事は甚だ必要な事であるから、各部分一教材に就