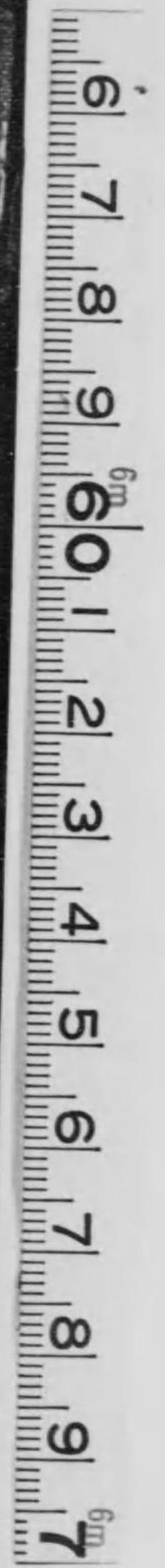


276  
173



始



京都府師範學校教諭 大沼 事

京都府師範學校訓導 伊藤民藏 共著

體操教授

要目準據

小學校體操科教授指針

尋常科

東京

明誠館藏版

大正  
2. 11. 29  
內交

序

京都府師範學校教諭大沼事君、同訓導伊藤民藏君、夙に本校に在職し、銳意熱心、體操教授に關し研究工夫する所あり。頃日一書を著し、名けて小學校體操科教授指針といふ。その内容を見るに、本校附屬小學校に於て數年來實驗研究せる教材に基き、新に發布せられたる文部省教授要目に準據して、教授細目を編成し、二百四十有餘の教程を掲げ、併せて之が解説を試み、教授上の注意を示し、且精細なる圖解を施せり。叙述頗る丁寧親切、蓋し從來稀に見る所のものなり。

惟ふに、今や、全國の教育者争うて新體操の講究に努力しつゝあり。然れども、克くその精神の存する所を理解するにあらざれば、或は徒に形式に拘泥し、應用に自在を缺き、爲めに體操の眞目的を達す

る能はざらんことを恐る。此の時に際して本書の編著を見る。當路者に對して洵に好適の参考書たるのみならず、斯道の普及發展の上に貢獻する所至大なるものあるは、予の信じて疑はざる所なり。因て一言を卷首に冠す。

大正二年八

京都府師範學校長 角谷源之助

序

心身發育の頗る盛なる小學校兒童に對して、能く身體各部の均齊なる發育を遂げしめ、全身の健康を保護増進せしむることの最も必要なるは、小學校の目的を規定せる小學校令第一條が劈頭之を掲げたるによりても明かなり。従て、小學校教科目中主として身體の發達助長を目的とする體操科の重大なる任務を有するものなることは、何人も疑ひなかるべし。體操科の任務如此重要なるに拘らず、従來說く所極めて區々にして、行ふ處亦多岐渾沌として迷宮にあるの思ありとは、實際教育に従事せる人々の一般に發せる嘆聲なりしなり。本年一月、文部省訓令第一號を以て、學校體操教授要目の發布せらるるや、漸く茲に一道の光明を認め、人々其歸趨を得たるの感あり。然れとも、該要

目は單に其嚮ふ處を示せるのみ。能く其精神を體得し、之を地方の實情に考へ之を兒童の實際に照して、眞に其實効を收めんがためには、更に深く之を理論及び實際の兩方面よりして、攻究する所なかるべからず。

我附屬小學校が體操科の研究に従ふ事茲に年あり。昨年以來、新なる氣運に嚮へる該科教授細目の修正に着手し、其略完成したるに際し、文部省の要目の發布ありしかば、更に之に準據して幾多の修正を施し、去る三月研究報告第三集として之を公にせり。然れども、此細目を實施するに際しては、更に細項に亘りて、實際の指針となるべきものの研究あるを要す。大沼伊藤兩君、本校に在りて體操科を研究せらるること多年、我が教授細目の編成にも、其初めよりして主として其任に當らる。今回多年の研究と實地の經驗とに基き、新教授細目を實地に運用する上に遺憾なからしめんが

ために本書を編述せらる。所説懇篤にして明瞭、蓋し學校體操の精神を會得し其實績を擧げんとするものの信賴すべき指針として、尤も適當なるを認むるに躊躇せざるなり。一言以て之を序とす。

大正二年八月

京都府師範學校附屬小學校

主事 小山保雄

## 序

由來、體操科に關する著述其數少なからず。しかも自ら揣らず、此小著を出し敢て世に問ふ所以のもの、蓋し故あるなり。惟ふに、從來の著述は、多く専門大家の手にかゝり、教育實際家の手になれるもの甚だ少し。故に、其説く處は多く理論の一方に精しけれども實際を説くこと極めて簡なり。偶々實際に精しきものありと雖も、或は體操のみに偏せるあり、遊戯或は教練のみに限れるあり。是等を打つて一丸となし、しかも理論に偏せず、實際を離れざるものに至りては甚だ稀なり。是れ自ら揣らず此著を公にし、世の實際家の批評を請はんとする所以の一なり。抑々、本年一月文部省發布の體操科教授要目は、十數年來混沌として歸向する處を知らざりし我體操界に一道の光明を與へたるも

のにして、我學校體操は之によりて新生面を開くべく、諸種の研究これより勃興すべし。然りと雖も、該要目案は唯多くの運動の種目を列擧し、是れが選擇及排列の標準を示したるに過ぎずして、直ちに之によりて兒童に莅むことを得ず。世の實際家は、今や教ふべきの材料を有し、しかも其運用の方途に苦めり。本書は自ら進んで是等實際家の研究同伴となり、教授資料たらんと欲す。是れ此著ある所以の二なり。

本年三月、我校に於て發表せる教授細目は、數年來の實驗的研究の結果に基き、文部省の要目案に準據して編成せるものにして、要目案より一步を實際に近づけたるものなり。然れども、未だ之を實地に教授すべき教程のあるなく、運用上の要領及注意を示したる實際案亦あるなし。而して、爾來諸種の方面より是れが實際案の發表を促し來るものあり。しかも未だ其機に至らず、荏苒今日に

及べり。頃日、小閑を得たるを以て是れが修正を施し、併せて平素研究せる處を蒐集して世に問ふこととせり。是れ此著ある所以の三なり。

稿成り名づけて教授指針といふ。蓋し本科を始めて講究せんとするもの、枝折たらんと欲すると共に、世の實際家の、直ちに取つて以て教授に資するを得べきを信ずればなり。

大正二年八月

著 者 識

## 凡例

一、本書は始めに體操科の總論を叙述して本科教授の諸問題を概説し、次に教材の一覽表、各月配當表及教程を掲げて教授細目の標準を示し、終りに是れが解説及教授上の諸注意を示し、以て小學校に於ける本科教授の指針たらしめんとせり。

二、本書に收むる教材は、大正二年一月二十八日文部省訓令第一號學校體操教授要目に準據して選擇し、數年來の實驗的研究の結果によりて排列したるを以て、極めて理論的にして又頗る實際的なるべしと信ず。

三、本書に掲ぐる細目は月を以て單位とし、其月中に於て配當されたる教材の教授及練習を完了すべく編纂せり。蓋し學期を單位とするときは、あまりに廣汎にして實際的ならず。又週を單



位とするときは、あまりに狭小にして練熟を期し難く、本科の如き少なからざる練熟によりて其目的を達するものには、宜しく其中庸を得んことを要すればなり。

四、本書は、續刊すべき高等科の部を以て完結すべきものにして、該書には第一編に於て高等科の細目及教程を掲げ、第二編に於て、是れが解説及教授上の諸注意を示し、第三編に於て餘論として、體操場の設備・器械器具の設置及其使用法・成績考査法・本科と休憩時間中の自由運動との關係・運動會及體操會等につき説述すべし。

五、本書に掲ぐる教程二百四十餘につきては、尋常科第一、二學年にありては、一ヶ月に二教程宛、尋常科第三學年乃至第六學年にありては、一ヶ月に三教程宛を標準とせり。教授者は、直ちに之によりて教授して差支なしと雖も、もとより之を以て其全部を盡

したるにあらず。猶此外に工夫の餘地頗る多かるべし。

六、各教程中の新教材は、必ず◎印を附して練習教材と區別し、以て使用に便せり。然れども、僅々二三の教程を以て其月中の新教材を悉く網羅すること能はず。故に往々之を省略し、次の月以後に於ては、特に◎印を附せず、總て既授教材として掲げたる場合なきにしもあらず。本教程を使用せんとする場合には、此點に留意せらるべし。

七、一教程中に新教材數個を配當したりと雖も、同一時間内に於て、是等を悉く教授すべしとの意にあらず。宜しく其中の一、二を省きて他の既授教材を加へ、斯る別教程によりて教授を進め、よく練熟したる後、本書に示すが如く教授すべきものとす。

八、體操の解説にありては、同種類の運動は之を學年別とし、一覽表の順序により、運動名號令・解説・注意の四項に分ちて記載したり

と雖も、往々重複を避くる爲め、又は解説上の便宜により、其順序を變更し、或は一二の運動を併合して、説明を試みたる處なきにあらず。解説を使用するに際しては、常に一覽表と對照せられんことを要す。

九、教練の解説は、大體歩兵操典に準據したりと雖も、速歩及駈歩に於ける歩長又は速度の如き、之によることを得ざるもの又は排列法の如き操典中に記載なき事項は、實驗の結果によりて之を示したり。又各學年に於ける諸動作の確實を要求する程度も亦其年齢・男女別等により自ら異なるべきを以て、(一)・(二)・(三)等の符號により、數回に分ちて之を示し、始めは粗にして後に精なるが如く解説せり。

一〇、文部省發布の教授要目に於ては、尋常科には各個教練のみを配當し、特に部隊教練を掲げずと雖も、實驗上さまで困難ならず。

却つてかゝる教材を必要なりと信ずるが故に、尋常科第六學年男兒に徒手小隊教練を課することとせり。此點につきては、第二章及第四章を參照せられんことを望む。

一一、遊戯の解説は之を學年別にし、一覽表の順序に従ひ、準備・演技・注意の三項に分ちて記述せり。而して動作遊戯及行進遊戯にありては、何れも呼唱によりて之を示し、之に動作又は歩法を配したりと雖も、往々遊戯上の通用語たるセット・ターン・ガロップ・ムリネ等の熟語を以て、之にかへたる處なきにあらず。然れども、此等の語と雖も其初出の際には、必ず是れが略解を施せるを以て、此部分を參照せられんことを要す。

教授要目  
標準據  
小學校體操科教授指針 尋常科之部 目次

第一編 總論

第一章	體操科教授の目的	一
第二章	體操科教材の區分及其價值	五
第三章	教材選擇上の方針	六
第四章	教材排列上の方針	八
第五章	體操に於ける運動の種類	一〇
第六章	體操に於ける運動と姿勢との關係	一二
第七章	體操に於ける運動の速度、回数、連續、調律及呼唱	一六
第八章	教程作成上の注意	一八
第九章	教授上の諸注意	二四
第十章	教案様式	二六

第二編 細目

第十一章 教授時間配當表……………二七

第十二章 教材配當表……………二八

  第一節 教材一覽表……………二八

  第二節 教材排列細目……………二九

    第一、尋常科第一學年……………二九

    第二、尋常科第二學年……………三三

    第三、尋常科第三學年……………三七

    第四、尋常科第四學年……………四一

    第五、尋常科第五學年男……………四五

    第六、尋常科第六學年男……………五〇

    第七、尋常科第五學年女……………五六

    第八、尋常科第六學年女……………六一

第十三章 教 程……………六七

  第一、尋常科第一學年(自第一教程至第二十三教程)……………六七

  第二、尋常科第二學年(自第二十四教程至第四十五教程)……………七四

  第三、尋常科第三學年(自第四十六教程至第七十八教程)……………八二

  第四、尋常科第四學年(自第七十九教程至第一百一十教程)……………九三

  第五、尋常科第五學年男(自第一百十二教程至第一百四十四教程)……………一〇四

  第六、尋常科第六學年男(自第一百四十五教程至第一百七十七教程)……………一一七

  第七、尋常科第五學年女(自第一百七十八教程至第二百十教程)……………一三一

  第八、尋常科第六學年女(自第二百一十一教程至第二百四十三教程)……………一四七

第三編 教材解說

第十四章 體 操……………一六四

  第一節 下肢の運動……………一六四

    第一、尋常科第一學年……………一六四

    第二、尋常科第二學年……………一六七

    第三、尋常科第三學年……………一六九

第四、尋常科第四學年……………一七四

第五、尋常科第五學年……………一八〇

第六、尋常科第六學年……………一八四

第二節 平均運動……………一八九

第一、尋常科第一學年……………一八九

第二、尋常科第二學年……………一九〇

第三、尋常科第三學年……………一九三

第四、尋常科第四學年……………一九五

第五、尋常科第五學年……………二〇〇

第六、尋常科第六學年……………二〇五

第三節 上肢の運動……………二〇九

第一、尋常科第一學年……………二〇九

第二、尋常科第二學年……………二一三

第三、尋常科第三學年……………二一六

第四、尋常科第四學年……………二二一

第五、尋常科第五學年……………二二六

第六、尋常科第六學年……………二三一

第四節 頭の運動……………二三四

第一、尋常科第一學年……………二三四

第二、尋常科第二學年……………二三六

第三、尋常科第三學年……………二三七

第四、尋常科第四學年……………二三八

第五、尋常科第五學年……………二三八

第六、尋常科第六學年……………二三九

第五節 呼吸運動……………二四〇

第一、尋常科第一學年……………二四〇

第二、尋常科第二學年……………二四一

第三、尋常科第三學年……………二四一

第四、尋常科第四學年……………二四三

第五、尋常科第五學年……………二四四

第六、尋常科第六學年……………二四五

第六節 胸の運動……………二四六

第一、尋常科第三學年……………二四六

第二、尋常科第四學年……………二四九

第三、尋常科第五學年……………二五一

第四、尋常科第六學年……………二五四

第七節 背の運動……………二五八

第一、尋常科第一學年……………二五九

第二、尋常科第三學年……………二六〇

第三、尋常科第四學年……………二六三

第四、尋常科第五學年……………二六六

第五、尋常科第六學年……………二七〇

第八節 腹の運動……………二七三

第一、尋常科第三學年……………二七四

第二、尋常科第四學年……………二七六

第三、尋常科第五學年……………二七八

第四、尋常科第六學年……………二八〇

第九節 軀幹側方運動……………二八一

第一、尋常科第三學年……………二八二

第二、尋常科第四學年……………二八五

第三、尋常科第五學年……………二八八

第四、尋常科第六學年……………二九二

第十節 懸垂運動……………二九四

第一、尋常科第四學年……………二九五

第二、尋常科第五學年……………二九九

第三、尋常科第六學年……………三〇三

第十一節 跳躍運動……………三一三

第一、尋常科第一學年……………三一四

第二、尋常科第二學年……………三一四

第三、尋常科第三學年……………三一五

第四、尋常科第四學年……………三二七

第五、尋常科第五學年……………三一九

第六、尋常科第六學年……………三二八

第十五章 教 練

……………三三四

第一、尋常科第一學年……………三三四

第二、尋常科第二學年……………三四一

第三、尋常科第三學年……………三四六

第四、尋常科第四學年……………三五〇

第五、尋常科第五學年……………三五二

第六、尋常科第六學年男……………三五三

第十六章 遊 戲

……………三六〇

第一節 尋常科第一學年

……………三六〇

第一、動作遊戲

……………三六〇

一、開いたく……………三六〇

二、日の丸の旗……………三六一

三、鳩……………三六三

九、池の鯉……………三七二

四、おきやがりこぼし……………三六四

一〇、からす……………三七三

五、かたつむり……………三六六

一一、月……………三七四

六、牛若丸……………三六七

一二、兔……………三七六

七、夕 立……………三六八

一三、紙鳶の歌……………三七七

八、桃太郎……………三七〇

一四、うぐひす……………三七八

第二、行進遊戲……………三七九

一、分合行進……………三七九

二、渦巻行進……………三八一

第三、競争遊戲……………三八一

一、駈歩遊び……………三八一

七、電報遊……………三八五

二、圓形源平旗送……………三八二

八、親さがし……………三八五

三、圓形達磨送……………三八三

九、對向人追……………三八七

四、對向源平旗送……………三八三

一〇、罫の雀……………三八八

五、對向達磨送……………三八四

一一、バスケットボール(其一)……………三八八

六、場所取鬼……………三八四

第二節 尋常科第二學年

第一、動作遊戲

- 一、朝日に匂ふ……………三八九
- 二、すゞめ……………三九一
- 三、金太郎……………三九二
- 四、二宮金次郎……………三九三
- 五、よく學びよく遊べ……………三九五
- 六、日本男兒……………三九六
- 七、小馬……………三九八
- 八、蛙と蜘蛛……………三九九
- 九、調練……………四〇一
- 一〇、雪……………四〇二
- 一一、母の心……………四〇三
- 一二、春郊打球……………四〇五

第二、行進遊戲

- 一、櫻花行進……………四〇六
- 二、友だち……………四〇七
- 三、プロネード(其一)……………四〇八
- 四、ベビードダンス……………四〇九

第三、競争遊戲

- 一、西洋鬼……………四一〇
- 二、子負競争……………四一一
- 三、旗取及毬拾……………四一二
- 四、太郎さんは何處……………四一三
- 五、兒取鬼……………四一三
- 六、デッドボール……………四一四

- 七、大球送……………四一五
- 八、熊遊……………四一六
- 九、スロイイングボール……………四一六
- 一〇、達磨かへ競争……………四一七

第三節 尋常科第三學年

第一、行進遊戲

- 一、プロネード(其二)……………四一八
- 二、グランドナエーン……………四一九
- 三、ベビードダンス……………四二〇
- 四、バーンダンス……………四二一

第二、競争遊戲

- 一、片足相撲……………四二三
- 二、三色旗送……………四二四
- 三、交叉旗送……………四二四
- 四、名譽の大將……………四二五
- 五、輪ぬけ旗送……………四二六
- 六、毬送……………四二七
- 七、腋下くさり……………四二七
- 八、旗廻競争……………四二八
- 九、雪合戦……………四二九
- 一〇、相撲……………四三〇

第四節 尋常科第四學年

第一、行進遊戲

- 一、圓形旋回行進……………四三一
- 二、グランドサークル……………四三一



三、ロツチエスターシヨツテス	四三二	五、花紅葉	四三六
四、燕	四三四	六、ハイランドシヨツテス	四三七
第二、競争遊戯			
一、四色旗送	四三八	六、球竿相撲	四四三
二、啞鈴積競争	四三八	七、ボール落	四四四
三、圓形戴囊競争	四四〇	八、繩跳	四四六
四、野外演習	四四〇	九、千鳥競争	四四七
五、軍艦	四四二	一〇、輪まはし競争	四四八
第五節 尋常科第五學年男			
一、帽子奪	四四九	七、双龍の闘	四四九
二、綱引	四五〇	八、艦隊	四五五
三、蛙跳競争	四五二	九、フットボール	四五六
四、二人三脚	四五二	一〇、バスケットボール(其二)	四五七
五、圓陣鬼遊	四五三	一一、棒押及棒引	四五九
六、百足競争	四五三		

第六節 尋常科第六學年男

一、地雷工兵	四六〇	七、アレスキツク	四六六
二、團體徒歩競争	四六一	八、千鳥ボール	四六七
三、運搬競争	四六二	九、メデシンボール	四六八
四、模擬決戦	四六三	一〇、連鎖鬼	四六九
五、群龍争球	四六四	一一、猫と鼠	四六九
六、遠洋漁業	四六五		

第七節 尋常科第五學年女

第一、行進遊戯			
一、花輪行進	四七一	三、玉棒	四七三
二、四目くづし	四七二	四、スケーティングダンス	四七五
第二、競争遊戯			
一、隧道ぬけ	四七六	四、毬つき競争	四七八
二、千鳥ボール	四七七	五、双龍の闘	四七九
三、安宅の闘	四七七	六、背合競争	四七九

七、キャッチボールゲーム……………四八〇  
 八、場所かへ鬼……………四八〇  
 九、バスケットボール(其二)……………四八二

第八節 尋常科第六學年女

第一、行進遊戯……………

一、カドリール……………四八二  
 二、田毎の月……………四八六

三、ドライブダクト……………四九〇

第二、競争遊戯……………

一、操取競争……………四九一  
 二、圓陣鬼遊……………四九二

五、群龍爭球……………四九三

三、七曜競争……………四九二

六、遠洋漁業……………四九三

四、御給仕競争……………四九三

七、腋下かかし競争……………四九四

八、連鎖鬼……………四九四

八、連鎖鬼……………四九四

………目次終………

教授要  
 目標準  
**小學校體操科教授指針**  
 尋常科之部

大 沼 事  
 伊 藤 民 藏 共著

**第一編 總論**

**第一章 體操科教授の目的**

小學校令施行規則第十條に

體操は身體各部を均齊に發育せしめ四肢の動作を機敏ならしめ以て全身の健康を保護増進し精神を快活にして剛毅ならしめ兼て規律を守り協同を尙ふの習慣を養ふを以て要旨とす  
 とあり。今此要點を摘出すれば身體的方面にありては。

- 一、身體各部を均齊に發育せしむること。
- 二、四肢の動作を機敏ならしむること。

三、全身の健康を保護増進すること。  
を要すべく、精神的方面にありては。

一、心情を快活ならしむること。

二、意志を剛毅果斷ならしむること。

三、規律を守り協同を尙ふの習慣を養ふこと。

を要すべし。惟ふに體操は身體の練習によりて心身の健全を計るにあり。即ち先づ身體の健全を計り、之に加ふるに精神的陶冶をなすにあり。而して身體を健全ならしめんには要旨に示すが如く先づ身體の各部を均齊に發育せしめざるべからず。即ち先づ運動諸機關即ち四肢の均齊なる發育を計り、次に全身の均齊發育を望まざるべからず。而して次に内臟諸器官の發達を之に伴はしめ、次で神経系の健全を計らざるべからず。かくて吾人は始めて身體の各部を均齊に發育せしめ得るなり。今是等の要點を列擧すれば左の如くなるべし。

イ、出來得る限り各種類の運動をなさしむること。

ロ、發育の阻害されたる諸運動及其將來發達すべき諸運動の潜在的可能性を誘起啓發すること。

ハ、内臟諸器官及神経系の健全を計り、之を身體の發育に伴はしむること。

ニ、齊整易安の姿勢を保持せしめ、自然的發達の美をなさしむること。

ホ、虛弱なる部分又は缺陷ある部分は之を治療矯正すること。

次に四肢の動作を機敏ならしめざるべからず。四肢とは運動機關を指せるものなるを以てこゝにては寧ろ一步を進めて全身の動作を機敏ならしむべしと解するを至當とすべし。而して機敏とは吾人の身體が意志の善良なる忠僕となりて圓滑なる活動をなすをいふ。而して之を達せんには左の諸點に注意する處なかるべからず。

イ、神経系統の健全を計り身體の各部をして出來得べきだけ多く意志の命令の下に活動せしむること。

ロ、身體各部の部分的動作を敏活ならしむるのみならず、是等の動作を調和的に敏活ならしむること。次に全身の健康を保護増進すとは、身體各機關の安全なるのみならず、進んで強壯にして耐久性を有し且つ活動力の豊富なることを要すべしとの意なるべし。故に左の諸點に注意することを要すべし。

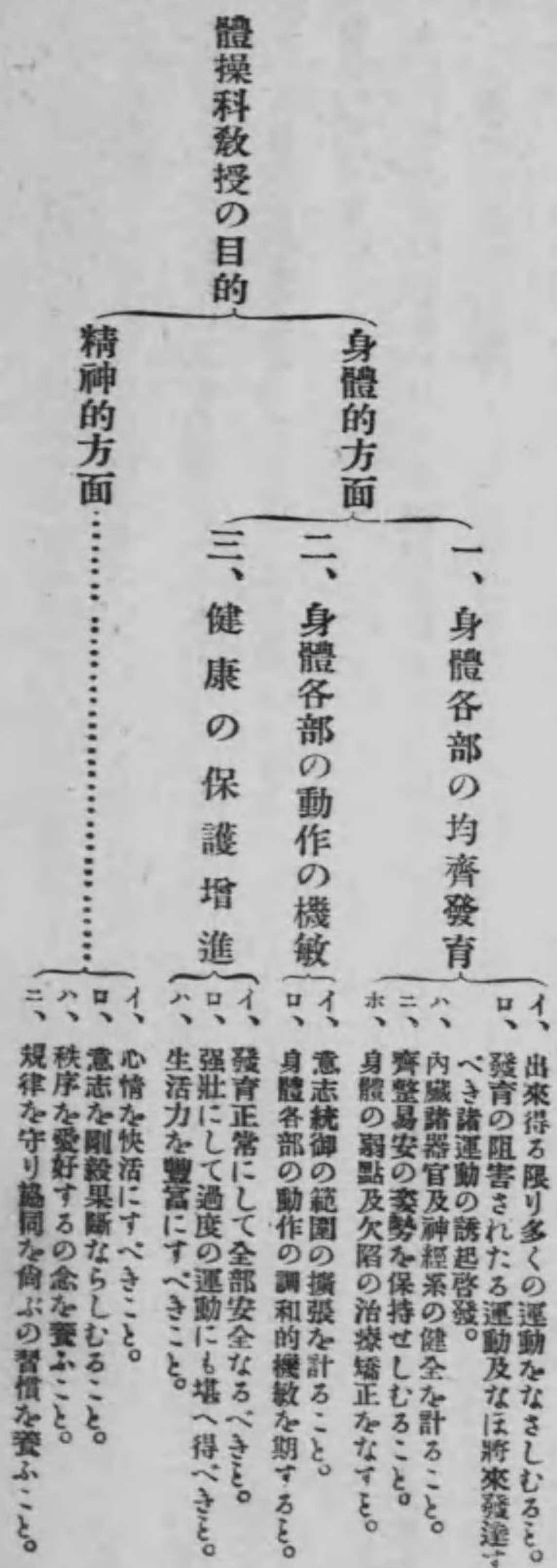
イ、發育正常にして全部安全なるべきこと。

ロ、強壯にして時に過度の運動をなすも之に堪へ得べきこと。

ハ、生活力の豊富なるべきこと。

次に精神的陶冶を爲さんには心情を快活にして意志を剛毅果斷ならしめ規律を守り協同を尙ふの習慣を養ふを要すべし。心情の快活とは意識活潑にして活動性に富むをいふ。恰も身體の機敏と内外相應す。

次に意志の剛毅とは活潑剛健にして難事に當りても挫けず。耐久よく其目的を遂行するの状をいふ。恰も身體的方面に於ける健康の増進と相關連す。終りに茲に注意すべきことあり。世人往々體操を以て剛毅果斷勇氣注意等意志の積極的方面のみに効ありとなし、規律協同を尙び從順沈着にして堅忍不拔なるべき意志の消極的方面を輕視することなきにあらず。されど指揮者の命に従ひ規律正しく動作し協同一致して事をなすは頗る意志の修練を要するものなり。故に正確に命令に服し秩序を愛し自己を管制して放縱に流れざる様に訓練せざるべからず。蓋し秩序を愛するの心は總ての道德心の基礎たればなり。今以上の諸點を列擧すれば左表の如くなるべし。



## 第二章 體操科教材の區分及其價值

體操科の教材を分ちて體操教練及遊戯の三とし、更に分ちて體操を發育的の體操矯正的の體操及鍛練的の體操とし教練を各個教練及部隊教練とし、遊戯を動作遊戯行進遊戯及競争遊戯とす。今是等諸運動につき其價值を見るに體操は頭、上肢、軀幹、全身及下肢の運動をなすことによりて身體各部の均齊發育を計り全身の動作を機敏ならしめ姿勢を矯正し運動諸筋を鍛練して健康を保護増進することを得べし。又體操は規律正しき運動なるを以て全身の隨意筋の秩序的發達を助くると共に此隨意筋の整正なる運動がやがて不隨意筋の運動を促し、消化循環呼吸排泄等の内臟諸器官の作用をも活潑ならしむべし。次に體操をなす時は精神自ら爽快となりて心情を快活ならしむることを得べく規律正しく行ふことによりてよく秩序を守り規律協同を尙ぶの良習慣をも養ふことを得べし。又器械を使用することによりて身體各部の動作を機敏ならしめ且つ自己の體力に對する自信を高め、精神を剛毅果斷ならしむることを得べし。次に教練にありては各兒童は團體の一員として行動するものなるを以て協同一致の精神を養ひ規律を守り秩序を愛するの習慣を養ふに最も効あり。殊に部隊教練にありては兒童は團體の一員として行動するのみならず、又自ら一隊の長となりて之を指揮する場合あるを以て多數の人格に對して命令者の位置に立つの修養をなさしむることを得べし。是の如き修養は小學校に於ける教科多しと雖も本科を措いて他

に求むることを得ざるなり。

終りに遊戯は全身の筋肉を多種多様に運動せしむるものなれば意志の身體統御を普遍ならしめ體操及教練の及ばざる筋肉の發達を助くるものなり。故に身體各部を均齊に發育せしめ動作を機敏ならしむるに効あり。又行動比較的自由なるを以て想像を自由にし精神を快活ならしむるを得べし。殊に競争遊戯にありては剛毅果斷敏活勇氣忍耐等の諸徳性を涵養し得べし。

以上述ぶる處により體操教練及遊戯にはそれ／＼獨特の價値ありて互に相關連し相補ふものなることを知り。故に體操を教授せんとするものはよく是等の關係を明らかにし適當に案配して其目的を謬らざる様心得ざるべからざるなり。

### 第三章 教材選擇上の方針

體操科の教材は體操教練及遊戯共に其選擇に注意し、本科教授の目的に適合せる總ての成分を完備し、しかも其成分が互に相背反せざる様工夫せざるべからず。凡そ如何なる運動と雖も之を行ふに於ては多少の效果あるべく全然無効なり或は有害なりとは斷じ難きも、運動によりては其勞費に比して效果の割合に少きものあり、又年齢の如何男女の別等によりて其効果を異にするものあり。しかも僅々一週三時間の教授によりて其効果を收めざるべからずとせば勢茲に其選擇に注意しなるべく勞費少くして效果の

多大なるべき様考慮せざるべからず。

從來の體操にありては往々技術の爲めに或は器械の爲めに、或は式の爲めに或教材を選擇せんとし、爲めに其目的を謬れること少なからざりき。惟ふに一方に於ては世界的に普遍的に理想的になるべく廣く且多く集むるを要すると同時に他方に於ては國家的に特殊的に實際的になるべく狭く且少く精選するを要すべし。論者往々如何なる運動も之を多く行ふに於ては必ずや効あり。其効なきは之を行ふの少きによるといふものあれども思はざるの甚しきものなり。よく精選せられたる教材によりて練習するすら猶時間の少きを歎するの今日雜駁不統一なる教材にてもなほ可なりとするが如きは賛同するを得ざるなり。要は時間と勞力との問題のみ。限られたる時間内に於てなるべく多くの收穫を得んが爲めには勢是れが精選をなさざるを得ず。是れ其選擇の必要なる所以なり。

今左に教材選擇上の要點を掲ぐれば、

- 一、本科教授の目的に適合する總ての成分を完備すること。
- 二、各成分が互に調和統一し相背反矛盾せざること。

に歸すべし。かくて是等の教材を適當に排列し、確實に練習する處あらんか庶幾くば其目的を達すことを得ん。

## 第四章 教材排列上の方針

教材の排列は大體本年一月二十八日文部省訓令第一號に準據したりと雖も土地の狀況に鑑み兒童身體の發達に照し幾分の斟酌を加へたる處なきにあらず。今左に其大體を説明すべし。

尋常科第一學年の兒童に確實なる體操を課するは稍々困難なり。故に始は簡易なる呼吸、上肢及下肢の諸運動を課し漸くすゝみて頭及平均の諸運動を加へ、駈歩を以て全身の跳躍運動とすべきなり。次に教練にありても規律正しく行動せしむることは頗る難きを以て先づ團體の一員として進退し得るの程度に於て遊戯をなすの基礎教練を教授し漸くすゝみて遊戯を課し之によりて娛樂的に身體を運動せしめて精神を快活にし、知らず知らずの間に其發育を計るを可とす。而して動作遊戯行進遊戯及競争遊戯を併課すべしと雖も其間自ら輕重あり。行進遊戯は稍々困難なるを以て極めて簡易なるものを少しく課するに止むべく、動作遊戯競争遊戯はこれよりも稍々多く課するを可とすべし。

尋常科第二學年の兒童にありては體操は之を稍々多く課すべしと雖も固より未だ複雑なるものは望むべくもあらず、主として姿勢の矯正、簡易なる頭及四肢の運動並に平均、跳躍及呼吸の諸運動をなさしむべし。次に教練にありては第一學年に於て授けたるものを規律正しく確實に行はしめ、遊戯にありては行進遊戯を稍々多く課するを可とすべし。

尋常科第三學年の兒童に於ては體操教練遊戯共に第二學年よりも稍々複雑ならしめ、其取扱も亦一層規律正しくするを要すべし。體操に於ては新に胸、背、腹、軀幹側方の運動を加ふべく、教練に於ては簡易なる各個教練を教授すべく、遊戯にありては動作遊戯を省くべし。

尋常科第四學年の兒童にありては大體第三學年に準すべく、體操に於て簡易なる懸垂運動を加へ(文部省案より程度高し)教練に於て簡易なる各個教練を完成すべし。

尋常科第五學年よりは男女の間に差等を設けざるべからず。即ち男兒は體操にありては稍々之を複雑ならしめ、器械を使用するの機會を多くし、教練にありては各個教練を完成し部隊教練の基礎を作るべし。

(此點文部省案より程度高し)又遊戯にありては行進遊戯を省き競争遊戯を一層複雑にすべし。次に女兒にありては體操教練は大體男兒に準すべく遊戯は行進遊戯及競争遊戯を併せ課すべし。

尋常科第六學年男兒にありては體操遊戯は大體第五學年に準すべく、教練は徒手の小隊教練を教授すべし。(此點文部省案より程度高し)次に女兒にありては教練は第五學年の復習に止め體操遊戯ともに前學年に準すべし。

高等科の男兒にありては體操は尋常科第五、六學年男兒の爲す諸運動に加ふるに稍々激烈なる鍛練のものを用ひ且器械を使用するの度を一層多くすべし。教練は第一學年に於て執銃の各個教練を加へ(此點文部省案より程度高し)第二學年に於て執銃の小隊教練を教授すべし。又遊戯は大體尋常科第五六學年男兒に準すべし。

次に女兒にありては大體尋常科第五六學年女兒に準じ、體操教練遊戯共に一層確實に練習せしむべし。

## 第五章 體操に於ける運動の種類

體操に於ける運動の種類は從來之を、首及胸、上肢、全身の調和、肩及背、腹、腰、全身の跳躍、下肢及呼吸の九種に分ちたりしが本年發布の文部省訓令第一號によれば下肢、平均、上肢、頭、呼吸、胸、背、腹、軀幹側方、懸垂、跳躍の十一種となれり。今左に此二種の分類を比較し、其改正の理由を明らかにすべし。

先づ首及胸の運動を見るに同一の動作によりて首と胸とを同時に運動せしむることは不可能なり。首の運動は頸部諸筋の運動なるを以て頭の位置を正すの運動としては適當なれども胸の運動としては適當ならず。故に此二者を分離して各々獨立の運動となすを至當とす。是れ今回の改正ありし所以なり。

次に上肢の運動は其主とする處は肩胛關節の回轉にあり、而して肩部諸筋の運動はやがて上肢の運動なるを以て上肢の運動と肩の運動とは互に密接の關係あり。故に肩及背の運動より肩を割きて之を上肢に附屬せしめ以て背を獨立せしむるを至當とす。是れ亦此改正ありし所以なり。

次に同様に下肢の運動に於ても其主とする處は腓白關節の回轉にあり。而して腰部諸筋の運動はやがて下肢の運動なるを以て腰部の運動を獨立せしむるよりも之を下肢に附屬せしむるを可とすべく、而して腰部運動の代りに別に軀幹側方の運動を加へ從來の腰部運動よりも一層確實に體側を運動せしむるを可

とすべし。是れ此改正ありし所以なり。

次に呼吸運動に於ては從來二種の目的を有し、一は大に呼吸を盛ならしめ肺臓の彈性を強くして其強壯を計り、他は心悸の充進及血液の循環を調整し以て心身を平靜に導かんとせり。然れども呼吸を盛ならしめ肺臓の強壯を計ることは單に呼吸運動のみによりて達すべきものにあらずして總ての運動によりて始めて之を全くし得べし。故に各運動を行ふに當りては常に呼吸に注意し、恰も始終呼吸運動をなすが如くに取扱はざるべからず。殊に跳躍運動の如きにありては其呼吸は最も強大ならざるべからず。故に改正案の呼吸運動は第二の目的を達すべきものと解し第一の目的は之を他の運動に譲るを要すべきものなり。次に全身の調和運動は之を平均運動と改稱せるも其方法に至りては別に異りたる處なし。

次に懸垂運動は從來なかりしものにして、之を漸に加へたるは蓋し改正の骨子ともいふべきものなるべし。

終りに運動の名稱につきて附説すべし。從來體操は總て其動く處の部分により其名稱を附したるが如し。例へば頭を動かせば頭の運動、臂を動かせば臂の運動、上體を動かせば上體の運動といふが如し。然るに體操科研究の進歩したる今日に於ては大に之と異り其動く部分により名づけずして、其動く目的によりて名づくるが如し。例へば上體の前屈運動は其動く點よりいへば上體の運動なるべきも其目的は背を正しくするにあるを以て背の運動といふが如し。故に從來は運動のことを Movements と稱したりしも

今日は之を *Exercise* といふに至れり。然れども又時に其方便として動く部分の名稱をかりて其名とせる運動なきにあらず。例へば頭の運動の如きは動く部分は頭なるも其目的とする處は頸部にあり。故に目的より名づくれば首の運動とするを至當とすべきもなほ之を頭の運動といふが如し。次に軀幹側方の運動は其目的とする處は單に腰を捻り又は之を屈ぐるにあらずして、上胸部に至るまで之を捻り又は之を屈ぐることを要すべきが故に特にかゝる名稱を附するに至りしなり。又懸垂運動及跳躍運動の如きも從來は其使用する器械によりて名稱を附し鐵棒體操木馬體操等と稱したりしが今日は其練習の目的によりてかゝる名稱を附するに至りしなり。之を要するに名稱の來りし處即ち其の目的の存する處なるを以て此點に注意し其目的を謬らざる様に取扱はざるべからざるなり。

### 第六章 體操に於ける運動と姿勢との關係

姿勢とは英語にて *Position* といひ位置を占むとの義なり。故に吾人が空間に位置を占むれば其處に必ず一つの姿勢を得べし。今其の姿勢を分類して左の五種とし之を基本姿勢と名づく。

- 一、直立姿勢
- 二、腰掛姿勢
- 三、膝立姿勢
- 四、臥狀姿勢
- 五、懸垂姿勢



#### 四、臥狀姿勢

五



直立姿勢とは即ち氣を付けの姿勢にして腰掛姿勢とは椅子、腰掛等に腰を掛けたる姿勢なり。又膝立姿勢は膝を地面に接し腰を眞直に伸したる姿勢にして臥狀姿勢は臥したる姿勢なり。又懸垂姿勢は物に吊り下りたる姿勢なり。而して此五つの姿勢は其基本たるべきものにして吾人が一定の姿勢の下に或運動をなすときは茲に部分的の他の姿勢を作ることとなる。例へば直立姿勢に於て手を腰にするとときは手腰直立の姿勢となり更に開脚するときは手腰開脚直立の姿勢となるが如し。斯くの如くにして基本姿勢より派出する第二、第三の姿勢を派生的姿勢と名づく。今左に基本姿勢と運動との關係を表示すべし。

基本姿勢		運動		第二の姿勢		運動		第三の姿勢		運動		第四の姿勢	
直立姿勢	手を腰に上ぐ	手腰直立	脚を左右に開く	手腰開脚直立	上體を前方に屈す	手腰開脚上體前屈直立	手を腰に上ぐ	手腰直立	脚を左右に開く	手腰開脚直立	上體を前方に屈す	手腰開脚上體前屈直立	手を腰に上ぐ
	臂を上に出す	臂上伸直立	足を斜前に出す	臂上伸足斜前出直立	上體を右(左)方に轉す	臂上伸足斜前出上體轉直立	臂を前に屈す	臂前屈直立	足を前に出す	臂前屈足前出直立	踵を上ぐ	臂前屈足前出踵上直立	臂を前に屈す



一つの姿勢より他の派生的姿勢に移るには必ず一つの運動をなさざるべからず。従つて運動には必ず始の姿勢と終の姿勢とあることゝなる。世人往々始めの姿勢のみを重視して終りの姿勢を軽視することあり。注意せざるべからず。體操に於て終りの姿勢を保持せしむることは其運動を確實にする爲めに必要にして連続せる運動の如きにありては其主要の部に於て殊に然りとす。然れども又困難なる姿勢を保持せしむること長きに失し却つて運動の効果を減殺するが如きことあるべからず。運動と姿勢とは上述の如く極めて密接の關係あるを以て體操に於ては常に姿勢の適用に注意し、或は運動の性質に應じ或は其進歩に伴ひて選擇其宜しきを得ざるべからず。今左に姿勢適用上注意すべき要點を掲ぐべし。

第一、姿勢をして運動の性質に適應せしむべし。

例へば足斜前出直立は上體左右轉の運動に用ふるに利あれども之を上體側屈の運動に用ふるは不利なり。何とすれば單に直立にて上體を側屈するすら頗る困難なるに猶其上に足を斜に前出するときは其側屈は一層困難となるべければなり。然れどもこの姿勢にて上體の側屈運動が不可能なりといふにあらす。單に不利なりといふに止るを以て之を行ふを有害なりと解すべからず。而して此姿勢にて捻體運動を爲さんには左足斜前出ならば左方に捻體し右足斜前出ならば右方に捻體するを要すべきものとす。又手腰直立は上體の後屈運動には利あれども、上體の左右轉向運動には不利なるに反し、手頭直立は上

體の左右轉向運動に利にして上體の後屈運動には不利なり。蓋し手腰直立は腰より上部の姿勢を固定せしむるものなるを以て單に腰部の轉向をなすには差支なきも上體をも捻轉せしめんには不適當なるべし。又手頭直立は上胸部を正しく保つた姿勢なるを以て此姿勢にて上胸部を後屈せしめんとせば頗る窮屈なる運動となるべきも之によりて上體を轉向せしむるは敢て差支なきが如し。

又上體を左屈又は左轉するには必ず左足を出し右屈又は右轉するには必ず右足を出すを正しとすべし。

又左手頭右手腰又は左臂上伸右手腰の姿勢にて運動をなさんには必ず右屈をなすを要すべく右手頭左手腰又は右臂上伸左手腰の姿勢にて運動をなさんには必ず左屈をなすを利ありとするが如し。

第二、姿勢をして運動の進度に應せしむべし。

手腰直立にて捻體をなさしむるは成人には利なけれども幼年兒には利ある場合あり。即ち幼年兒は上體を正しく保つこと困難なるを以て先づ手を腰にして上體を正しく保たしめ、然る後捻體をなすを可とすべし。而して高年級に進むに従ひ、かゝる姿勢をとることを避け、効果の最も多き姿勢による様にせざるべからず。次に從來は運動進歩の原則として基底の小なるものは其大なるものより困難にして、重心高きものは其低きものより困難なりとせり。然るに研究の結果は必ずしも斯の如く一概に論すべきものにあらずして運動の種類により、是れが順序を變更すべきものなるを知るに至れり。例へば足につきて考ふるに上體の前後屈又は側屈の運動には開脚より直立に進み、それより閉足に至るを可なりとすれども

捻體運動には閉足より直立に進みそれより足の斜前出、足前後出に移り而して開脚直立に至るが如し。又重心につきて考ふるに平均運動の如きに於ては臂側舉直立にて行ふを最も容易なりとし、手腰直立之に次ぎ手頭直立臂上伸直立等之に次ぐ。

之を要するに從來の如く簡單なる一二の原則によりて其適用の範圍を定むべきものにあらざして、運動の性質により之を定むべきものなることを忘るべからず。

## 第七章 體操に於ける運動の速度、回數、連續、調律及呼唱

### 第一、運動の速度及回數

從來は運動の速度を大別して遲舉動及速舉動の二種とし前者は一分時間に凡そ三十舉動後者は凡そ六十舉動を標準とせり。又其回數にありても八回又は十六回を標準として殆んど一定せり。然るに研究の結果運動の速度及回數は其運動の性質及熟練の度に從ひて定むべきものにして如何なる運動も悉く之を一様に定むべきものにあらざるを知るに至れり。即ち頭の運動、軀幹側方の運動の如きは其性質上遲きを常とし上肢又は下肢の運動の如きは關節を自由にするを要するを以て速きを常とす。又呼吸運動及平均運動にありては、たとひ上肢又は下肢を運動せしむる場合なりとも其性質上遲きを要すべし。又結合せる運動にありては其遲きものに一致せしむべく、上體の屈伸運動にありては始めは遅くし、後には稍々速く

するを要すべく膝の屈伸運動にありては始めは速くし後には稍々遅くするを可とすべし。

次に運動の回數につきても上體後屈運動の如き強きものにありては其回數を少くすべく足の前後出運動の如き輕快なるものにありては之を多くすべし。又運動の初歩にありては之を少くし其進歩するに從ひて之を増加すべく少きは三回乃至六回多きは八回乃至二十回を標準とすべし。

### 第二、運動の連續及調律

矯正的の體操にありては其運動數の如何を問はず、各動作を一々號令によりて行はしむべく、發育的の體操にありては其次第に習熟するに從ひ一々號令を用ふることなく數個の動作を連續して行はしむるを可とすべし。例へば頭の運動、軀幹の運動の如きにありては常に一々號令によりてなさしむべく臂の屈伸運動又は足の前後出運動の如きにありては始めは屈伸又は前後出を各別に行はしめ次に之を連續せしむべきが如し。

次に調律とは運動に於ける各動作の速度と各動作終了後の休止時間との長短關係をいふ。而して調律も亦運動の性質及其進度によりて差あるべく、或は速く或は遅く或は平等に或は不平等になすを要すべし。例へば足の前後出運動の如きにありては其調律は速くして平等なるを可とすべく、上體の屈伸運動又は頭の運動の如きにありては遅くして不平等なるを可とすべし。又臂の屈伸運動にありては最初の調律は稍遅くして不平等なるを可とし漸く進みては速くして不平等なるを可とし更に進んでは速くして平

等なるを可とすべし。又膝の屈伸運動にありては始は稍速くして平等なるべきも後には或は遅く或は速く且不平等となすを可なりとすべし。

第三、運動に於ける呼唱

呼唱につきても從來或は之を附するを本體とすといひ或は之を附せざるを本體とすといへり。惟ふに呼唱は動作に伴ふ發聲にして、一種の氣合なれば上肢下肢等の輕快なる運動にありては之を附するを可とするも頭及軀幹の運動にありては之を附せざるを可とすべし。又幼年兒にありては運動の速度を覺らしむる爲めに或は之を附するを可とすべきも高年兒にありて動作を確實に行はしめ且つ極めて強烈に行はしめんに寧ろ之を用ひざるを可とすべし。之れを要するに呼唱は調律の平等なる運動にありては時々之を用ふるを利ありとし調律の不平等なる運動にありては之れを用ふるの必要なく、直接呼吸に關連する運動にありては之れを用ひざるを可とすべし。

第八章 教程作成上の注意

體操科を教授するに當りては必ず適當なる教程を作り、之を使用する場合には其時間に應じたる教授の順序を定め之によりて反復練習し、よく習熟したる後新教材を加へ、かくて漸次其程度を高むるにつし。

むべく、徒らに教授を急ぎ未だ習熟せざるに早く既に他に移るが如きことあるべからず。

今左に教程作成上の注意を掲ぐべし。

第一、體操科教授の基本形式を用ふべし。

體操科教授の基本形式は之を別つて左の三階段とす。

- 一、始の運動(準備運動)
- 二、中の運動(主要運動)
- 三、終の運動(調整運動)

始の運動は全身の血液循環を促進し呼吸を整へ注意を集注して漸次強烈なる運動に移るの準備をなすを目的とす。故に之を準備運動ともいふことを得べし。而して其運動の種類は多く教練及下肢、上肢、頭及軀幹の諸運動等既に習熟したるものを用ふ。又其運動の性質及分量は第一に兒童心身の狀況に應じて異らざるべからず。次に中の運動との關係によりて斟酌する處なかるべからず。例へば半時間授業に於て修身又は唱歌の後に課する時は兒童の注意は充分にまとまれる、幾分疲勞せるを以て發奮性に乏しき場合多し。故にかゝるときには兒童をして發奮せしむべき生理的の運動を以てするを可とすべし。又十五分間休憩したる後に課する場合にありては兒童の生理上の準備は既になれを以て寧ろ散漫せる精神を沈むることに努力すべく、規律的運動によりて注意を集むるを可とすべし。之を要するに如何なる時も同

一の形式によりて準備するが如きは不可にして實際に適合せざることをなすべし。次に中の運動との關係を見るに中の運動強きときは自ら強かるべく弱きときは又弱かるべし。又中の運動長きときは自ら長かるべく短きときは從つて短かかるべし。又天候の如何によりても斟酌する處なかるべからず。即ち暑き時は精神を引立つるに必要な運動を用ふべく、寒き時は血液の循環を促進するが如きものを用ふるを要すべし。

次に中の運動は其の時間内に於ける最も主要なる運動なれば又之を主要運動ともいふことを得べし。而して其運動の種類は兒童の發達の如何、習熟の度合及教授時間の長短等によりて斟酌することを要すべく、多くは胸、懸垂、平均、背、腹、軀幹側方、跳躍、上肢、下肢及教練遊戯等の中より之を取る。而して其排列の順序も亦運動の性質によりて之を定めざるべからず。

最後に終の運動は兒童の心身を平靜なる状態に復せしめ、次の時間に於ける教授の便宜を得しむるを目的とす。故に又之を調整運動ともいふことを得べし。而して其運動は多く教練及下肢、呼吸等の諸運動を適用すべく、又時としては緩和なる上肢の運動又は頭の運動をも適用すべし。而して其分量及性質は中の運動の如何及次の時間の學科等を斟酌して定むるを要す。即ち中の運動強きときは此運動も亦鄭重に行ふを要すべく中の運動弱き時は簡單に行ふも可なるべし。又次の時間が學科なるときは心身共に沈靜に導くを要すべく休憩時間なる時は身體的方面は之を顧慮すること少きも可なれども精神的方面は之

に注意して充分に規律的に整理せざるべからず。又體操の時間が其日の教授時間の最後なる時は一日中の整理をなすの心得を以て心身共に充分快活に、しかも規律正しく整理せざるべからず。

第二、教材の種類及順序を定むるには左の諸點に注意すべし。

一、身體を解剖的に見て各部の運動はなるべく其強弱を斟酌して排列し、強き運動の後には弱き運動を排し弱き運動の次には強きものを排する様工夫すべし。例へば下肢の運動を強く行ひたる後には緩和なる頭の運動を行ひ然る後上肢の運動を強く行ふべきが如し。又部分的の運動と全身の運動との配合につきても注意する所なかるべからず。即ち全身の運動の前後には部分的の運動を排列すべし。例へば強き懸垂運動の前には緩和なる腹部運動を排し、強き跳躍運動の後には緩和なる下肢の運動を排すべきが如し。

二、運動の強弱關係を單に外見上のみより觀察せず、生理的方面より見て呼吸、循環、消化、排泄等の内臓器官に及ぼす影響の強弱に注意し其種類及順序を定めざるべからず。例へば懸垂運動の次に平均運動を行ひ跳躍運動の次に教練又は行進遊戯を行ふべきが如し。

三、又心理上より見て精神疲労の強弱關係に注意する處なかるべからず。即ち精神の亢奮せる後には沈靜なる運動を課し、精神を勞すること多き運動の後には身體を勞するが如きものを排列すべし。例へば競争遊戯を行ひたる後に下肢の運動又は頭の運動を行ひ、平均運動を行ひたる後に快活なる遊戯又

は跳躍運動を行ふべきが如し。

第三、教授時間の長短に留意すべし。

教授時間の長短は教材の種類及分量を定め其排列をなすに至大の關係あり。即ち時間長ければ多種類の運動を排列して練習せしむることを得べく、時間短ければ其種類及分量を少くするの要あるべく、從つて其順序に變更を來すべし。今左に時間配當の大體の標準を示す。

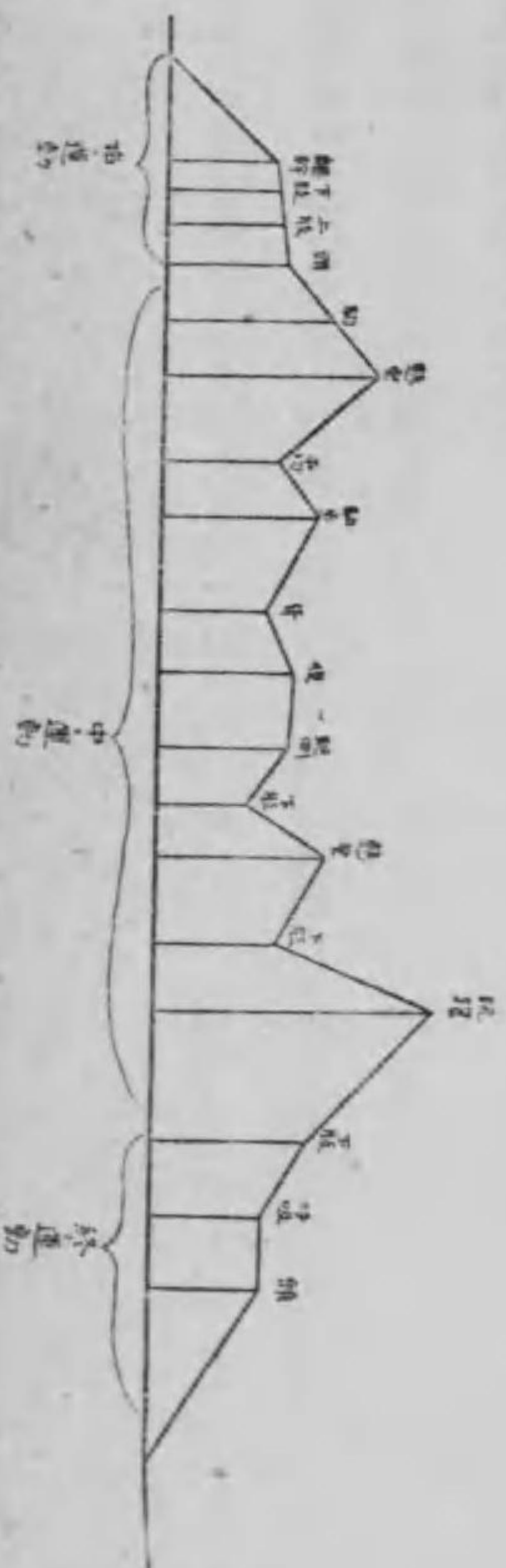
一、毎週の教授時間配當表

尋高學年	尋高學年		教授時間	始の運動	中の運動	終の運動
	尋	常				
一、二	一、二	三、四	三時間	一時間授業(四十五分)	六回	半時間授業(二十二分)
三、四	三、四	五、六	三時間	二回	二回	
五、六	五、六	一、二	三時間	三回	三回	
一、二	一、二	三、四	三時間	三回	三回	

二、教授の各階段に於ける時間配當表

尋高學年	教授時間	始の運動	中の運動	終の運動
尋	一、二	五	十四分	三分
常	三、四	五	十四分	三分
尋	一、二	五	十四分	三分
常	三、四	五	十四分	三分
尋	一、二	五	十四分	三分
常	三、四	五	十四分	三分
尋	一、二	五	十四分	三分
常	三、四	五	十四分	三分

之を要するに教程は年齢の如何、習熟の度合及教材の種類、性質、分量並に時間の長短等によりて異なるべきは勿論、其時の天候の如何によりても亦之を斟酌せざるべからず。而して其運動の順序に至りても難易強弱に注意し強きもの、次には弱きものを排列し全身の運動の次には部分的運動を置くが如くせざるべからず。今左に此等の諸點に注意して排列せる青年用の教程につき運動の種類を圖解し其強弱關係を線の長短によりて示すべし。



## 第九章 教授上の諸注意

- 一、始業前に児童の服装を検査すべし。
- 二、始業前に児童の心身の状態に注意し疾病、創傷の有無を質すべし。
- 三、左の児童は取扱上特に注意すべし。
  - イ、呼吸器病に罹れるもの。
  - ロ、心臓病に罹れるもの。
  - ハ、變聲期時にあるもの。
  - ニ、月經時に際せるもの。
  - ホ、禿頭病、ヘルペス、トラホーム等傳染性の病氣あるもの。
  - ヘ、ヘルニヤを病めるもの。
- 四、食前又は食後にはあまり激烈なる運動をなさしむべからず。
- 五、運動の後身體を冷風に晒し、又は坐臥し、若くは湯茶等を多く飲用せしむべからず。
- 六、雨雪天の際體操場なすか、又は狹隘なる時は普通教室に於て教授すべし。
- 七、體操場は常に清潔を保ちて塵埃の上るを防ぎ、又窓戸を開きて空氣の流通をよくすべし。

- 八、體操用の器械器具は必ず始業前に檢閲し充分の準備をなし置くべし。
- 九、器械器具を丁寧に取扱はしめ、是れが取出又は取片付等は児童をして之をなさしむべし。
- 一〇、運動の強さは顔面紅色を呈するか、僅かに發汗するが其適度なるべしと雖も天候の如何によりても差あるべく、又時に稍激烈なる運動をもなさしむべし。
  - 一一、運動の説明は簡明にし、要點は之を模範によりて示すべし。
  - 一二、児童の理解し得る程度に於て各運動と生理との關係を説明すべし。
  - 一三、適當に講評をなし、児童をして奮勵努力せしむべし。
  - 一四、競争遊戲をなさしむる場合には特に左の諸點に注意すべし。
    - イ、卑劣の行爲をなさしむべからず。
    - ロ、言語容儀を慎ましむべし。
    - ハ、教授者、指揮者、審判者等の命令をよく守らしむべし。
    - ニ、全力を注ぎて競争せしむべく、競争の途中に於て列外に出づるが如きことなからしむべし。
  - 一五、尋常科第一、二學年の児童は未だ規律的動作になれざるを以て極めて嚴格ならしむべからず。
  - 一六、尋常科第三學年より男女共に稍規律的に取扱ふべく、第五學年よりは一層嚴格にすべし。
  - 一七、體操にて習成したる姿勢及規律は常に之を保持せしむべし。

### 第十章 教案様式

教案は大體教授形式の順序に運動を排列し之に簡明なる解説又は練習の豫定等を施し教授上の諸注意を記入するを便とすべし。(第八章教程作成上の注意を参照すべし)今左に其例を示す。

尋常科第二學年(第二十四教程参照)

教授ノ階段	教	材	練習ノ度合	教授上ノ注意
始ノ運動	同 教練	集合及解散 側面行進(一)	凡ソ二回 凡ソ三回	一、早キヲ尙フ。 二、足音ヲヨクソロハシム。 三、新教材ナリ。左踵ニテ廻ラシム。 四、頸ヲ充分ニ引カシム。
中ノ運動	體操(頭) 體操(上肢) 體操(下肢) 同(動作) 遊戯(競争)	*轉向(二) 頭の後屈 臂ノ前舉 駢歩 バスケット ボール 鳩ノ上下	會得スルマデ行ハシム 三四回 七八回 顔面紅色ヲ呈スルマデ行ハシム。 二回 二回 五六回	五、手端ニ力ヲ入レシム。ヤ、早ク行ハシム。 六、駢歩ヨリ連歩ニ移リ。バスケットノ處ニ行進セシメ停止シテ直チニ遊戯ニ移ル。 七、バスケットボールヲチナシタル所ニテ行フ 八、下ロス時靜カニスルコト。
終ノ運動	同(呼吸)	臂ノ側舉	四五回	

### 第二編 細目

#### 第十一章 教授時間配當表

一、教授時間配當表

尋高	尋	尋	尋	尋	尋	尋高	尋高
學年	一	二	三、四	五、六男	五、六女	一、二男	一、二女
教授時數	4	4	3	3	3	3	3
體操	(160)	(160)	(120)	(120)	(120)	(120)	(120)
遊戯	0.25	0.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
歌唱	(10)	(20)	(60)	(60)	(60)	(60)	(60)
練習	0.5	0.5	0.5	1.	0.5	1.	0.5
遊戯	(20)	(20)	(20)	(40)	(20)	(40)	(20)
歌唱	2.25	2.	1.	0.5	1.	0.5	1.
練習	(90)	(80)	(40)	(20)	(40)	(20)	(40)
歌唱	1.	1.	/	/	/	/	/
練習	(40)	(40)	/	/	/	/	/

表中の數字は一週間の時間數を示し括弧内の數字は一ヶ年間の時間數を示す。

二、遊戯時間配當表

尋高	尋常						尋高	
	學年	一	二	三、四	五、六男	五、六女		一、二男
教授時數	2.25 (90)	2 (80)	1 (40)	0.5 (20)	1 (40)	0.5 (20)	1 (40)	0.5 (20)
動作遊戯	0.75 (30)	0.5 (20)						
行進遊戯	0.5 (20)	0.5 (20)	0.4 (16)		0.4 (16)		0.4 (16)	
競争遊戯	1 (40)	1 (40)	0.6 (24)	0.5 (20)	0.6 (24)	0.5 (20)	0.6 (24)	0.5 (20)

表中の數字は一週間の時間數を示し括弧内の數字は一ヶ年間の時間數を示す。

第十二章 教材配當表

第一節 教材一覽表(別表)

九、方向變換(其一)

九、後歩(二)

九、三歩(一)

九、三歩(二)

九、三歩(三)

九、三歩(四)

九、三歩(五)

九、三歩(六)

九、三歩(七)

九、三歩(八)

九、三歩(九)

九、三歩(十)

九、三歩(十一)

九、三歩(十二)

九、三歩(十三)

九、三歩(十四)

九、三歩(十五)

九、三歩(十六)

九、三歩(十七)

九、三歩(十八)

九、三歩(十九)

九、三歩(二十)

九、三歩(二十一)

九、三歩(二十二)

九、三歩(二十三)

九、三歩(二十四)

九、三歩(二十五)

九、三歩(二十六)

九、三歩(二十七)

九、三歩(二十八)

九、三歩(二十九)

九、三歩(三十)

九、三歩(三十一)

九、三歩(三十二)

九、三歩(三十三)

九、三歩(三十四)

九、三歩(三十五)

九、三歩(三十六)

九、三歩(三十七)

九、三歩(三十八)

九、三歩(三十九)

九、三歩(四十)

九、三歩(四十一)

九、三歩(四十二)

九、三歩(四十三)

九、三歩(四十四)

九、三歩(四十五)

九、三歩(四十六)

九、三歩(四十七)

九、三歩(四十八)

九、三歩(四十九)

九、三歩(五十)

九、三歩(五十一)

九、三歩(五十二)

九、三歩(五十三)

九、三歩(五十四)

九、三歩(五十五)

九、三歩(五十六)

九、三歩(五十七)

九、三歩(五十八)

九、三歩(五十九)

九、三歩(六十)

九、三歩(六十一)

九、三歩(六十二)

九、三歩(六十三)

九、三歩(六十四)

九、三歩(六十五)

九、三歩(六十六)

九、三歩(六十七)

九、三歩(六十八)

九、三歩(六十九)

九、三歩(七十)

九、三歩(七十一)

九、三歩(七十二)

九、三歩(七十三)

九、三歩(七十四)

九、三歩(七十五)

九、三歩(七十六)

九、三歩(七十七)

九、三歩(七十八)

九、三歩(七十九)

九、三歩(八十)

九、三歩(八十一)

九、三歩(八十二)

九、三歩(八十三)

九、三歩(八十四)

九、三歩(八十五)

九、三歩(八十六)

九、三歩(八十七)

九、三歩(八十八)

九、三歩(八十九)

九、三歩(九十)

九、三歩(九十一)

九、三歩(九十二)

九、三歩(九十三)

九、三歩(九十四)

九、三歩(九十五)

九、三歩(九十六)

九、三歩(九十七)

九、三歩(九十八)

九、三歩(九十九)

九、三歩(一百)



# 教 材 一 覽

操	懸	方側幹軀	腹	背	胸	吸呼	頭	肢	上		均	平	肢		均	平
									均	平			均	平		
一							直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈		直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈
二							直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈		直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈
三							直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈		直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈
四							直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈		直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈
五							直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈		直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈
六							直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈		直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈	直立 手頭直立 後屈

教 材 一 覽  
 尋  
 常  
 男

材 一 覽 表

Table with columns: 胸, 背, 腹, 軀幹側方, 懸, 垂, 跳躍, 教練, 遊動, 進行, 戲. Each cell contains technical terms and numbers related to physical education exercises.





正	五	六	七	八	九	十	十一	十二
...	...	...	...	...	...	...	...	...

第二節 教材排列細目

第一、尋常科第一學年

期學	月	週	間時	體操	教練	遊戯
五	四	1 ...	12	教授 下肢、直立 踵ノ上下 上肢、直立 手ヲ腰ニ上グルコ 呼吸、直立 臂ノ側舉	教授 一、集合及解散 二、氣ヲ付ケ及休メ 三、轉向(一) 四、側面行進及停止(一) 五、整頓(一)	教授 動作、開イタ、日ノ丸ノ旗、鳩 競争、駢步遊
5 ...		...	12	練習 前月ノ既授事項 教授 跳躍、直立 駢步	練習 前月ノ既授事項 教授 六、番號(一) 七、足踏(一)及停止 八、駢步(一)	練習 前月ノ既授事項 教授 動作、オキヤガリコホシ 競争、圓形源平旗送

三〇		
六 9 … 12	七 13 … 15	九 16 … 19
12	9	12
練習 本學期ノ既授事項 教授 下肢、直立 脚ヲ左右ニ開ク *背 直立 手ヲ腰ニ上グルコト	練習 本學期ノ既授事項 教授 頭、直立 頭ノ後屈	練習 第一學期ノ既授事項 教授 下肢、直立 前歩(一步又ハ二步) 平均、直立 舉踵
練習 本學期ノ既授事項 教授 九、方向變換(其一) 一〇、轉回(一)	練習 本學期ノ既授事項 教授 一一、前歩(一) 一二、後歩(一)	練習 第一學期ノ既授事項 教授 一三、側歩(一)
練習 本學期ノ既授事項 教授 動作、カタツムリ、牛若丸 競争、圓形ダルマ送	練習 本學期ノ既授事項 教授 動作、夕立 競争、對向源平旗送 對向源平ダルマ送	練習 動作、夕立、牛若丸 競争、源平ダルマ送 教授 動作、桃太郎 競争、場所取鬼

貳

三〇		
一〇 20 … 23	二 24 … 27	三 28 … 30
12	13	9
練習 第一學期及本學期ノ既授事項 教授 上肢、直立 臂ノ側舉 頭、手腰直立 頭ノ後屈	練習 第一學期及本學期ノ既授事項 教授 上肢、開脚直立 臂ノ側舉 下肢、直立 後歩(一步又ハ二步)	練習 第一學期及本學期ノ既授事項 教授 上肢、直立 臂ノ上舉 頭、直立又ハ手腰直立 頭ノ前屈
練習 第一學期及本學期ノ既授事項	練習 前月ニ同シ	練習 前月ニ同シ
練習 動作、牛若丸、桃太郎 競争、ダルマ送、場所取鬼 教授 動作、池ノ鯉 行進、分合行進 競争、電報遊	練習 競争、場所取鬼、電報遊 動作、桃太郎、池ノ鯉 行進、分合行進 教授 動作、カラス、月 競争、親サガシ	練習 本學期ノ既授事項 教授 動作、瓦 行進、渦巻行進 競争、對向入道

參		
一	二	三
31 : 33	34 : 37	38 : 40
9	12	9
練習 本學年ノ既授事項 教授 上肢、開脚直立 臂ノ上舉 平均、手腰直立 舉踵	練習 本學年ノ既授事項 教授 上肢、直立 臂ノ前舉 下肢、直立 側歩(一步又ハ二步)	練習 本學年ノ既授事項 教授 上肢、開脚直立 臂ノ前舉
練習 前月ニ同シ	練習 前月ニ同シ	練習 前月ニ同シ
練習 第二學期ノ既授事項 教授 動作、紙鳶ノ歌 競争、鳩ノ雀	練習 動作、兎、月 競争、親サガシ、對向人迫 行進、分合行進 教授 競争、バスケットボール(其一) 動作、ウケヒス	練習 本學年ノ既授事項

第二、尋常科第二學年

壹		期學
五	四	月
5 : 8	1 : 4	週
12	12	間時
練習 第一學年及本學年ノ既授事項 教授 下肢、直立又ハ手腰直立 足尖ノ開閉	練習 第一學年ノ既授事項 教授 上肢、直立 屈臂下伸 平均、閉足直立又ハ手腰閉足直 立 舉踵	體操
練習 第一學年及本學年ノ既授事項 教授 四、整頓(二) 五、番號(二) 六、排列(其二)	練習 第一學年ノ既授事項 教授 一、轉向(二) 二、側面行進及停止(二) 三、足踏(二)	教
練習 動作、朝日ニ匂フ 行進、分合行進、櫻花行進 競争、バスケットボール、西洋 鬼 教授 動作、スズメ、金太郎 競争、子負競争	練習 動作、牛若丸 行進、渦巻行進 競争、對向人迫、バスケットボ ール 教授 動作、朝日ニ匂フ 行進、櫻花行進 競争、西洋鬼	遊戯

三		
九	七	六
16 19 12	13 15 9	9 12 12
練習 第一學期ノ既授事項 教授 上肢、屈臂直立 臂ノ側伸 平均、直立 足尖行進	練習 第一學年及本學年ノ既授事項 教授 上肢、開脚直立 屈臂下伸 頭、直立又ハ手腰直立 頭ノ左右轉(4)	練習 第一學年及本學年ノ既授事項 教授 跳躍、手腰開脚舉踵直立 脚ノ開閉跳躍 呼吸、直立 臂ノ上舉
練習 第一學年及本學年ノ既授事項	練習 第一學年及本學年ノ既授事項 教授 九、後歩(二) 二、側歩(二)	練習 第一學年及本學年ノ既授事項 教授 七、轉回(二) 八、前歩(二)
練習 動作、スズメ、日本男兒 行進、友ダチ 競争、太郎サンハ何處 バスケットボール(其一)	練習 動作、スズメ、金太郎、二宮金次郎、ヨク學ビヨク遊ベ 行進、渦卷行進、櫻花行進 競争、子貢競争、旗取、毬拾	練習 動作、スズメ、金太郎 行進、櫻花行進 競争、バスケットボール(其一)、旗送、ダルマ送、子貢競争 教授 動作、二宮金次郎 ヨク學ビヨク遊ベ 競争、旗取又ハ毬拾

二		
三	二	一
28 30 9	24 27 12	20 23 12
練習 第一學期及本學期ノ既授事項 教授 下肢、直立 前歩、後歩又ハ側歩(數歩)、 呼吸、手腰直立 頭ノ後屈	練習 第一學期及本學期ノ既授事項 教授 上肢、屈臂直立 臂ノ上伸 平均、直立 舉踵半屈膝	練習 第一學期及本學期ノ既授事項 教授 下肢、手腰直立 舉踵半屈膝 呼吸、直立 頭ノ後屈
練習 前月ニ同シ	練習 前月ニ同シ	練習 前月ニ同シ
練習 本學期ノ既授事項 教授 動作、雪 競争、熊遊ビ	練習 動作、小馬、蛙ト蜘蛛 行進、プロネード(其一) 競争、兒取鬼、テツドボール 教授 動作、訓練 行進、ベビードダンス 競争、大球送	練習 動作、日本男兒、小馬 行進、友ダチ、プロネード(其二) 競争、兒取鬼、子貢競争 教授 動作、蛙ト蜘蛛 競争、テツドボール



參		
一	二	三
31 … 33	34 … 37	38 … 40
9	12	9
練習 第一學年及本學年ノ既授事項 教授 上肢、屈臂直立 臂ノ前伸 平均、手腰直立 舉踵半屈膝	練習 第一學年及本學年ノ既授事項	練習 前月ニ同シ
練習 前月ニ同シ	練習 前月ニ同シ	練習 前月ニ同シ
練習 前學期ノ既授事項 教授 動作、母ノ心 競争、スローイングボール	練習 本學年ノ既授事項 教授 競争、達磨カヘ競争	練習 本學年ノ既授事項 教授 動作、春郊打球

第三、尋常科第三學年

壹		期學
五	四	月
5 … 8	1 … 4	週
12	12	間時
練習 第一、二學年及本學年ノ既授事項 教授 胸、手腰開脚直立 上體ノ後屈 *背、直立 手ヲ頭ニ上ケルコト 上肢、直立又ハ開脚直立 臂ノ側、下伸	練習 第一、二學年ノ既授事項 教授 下肢、直立又ハ手腰直立 足ノ左(右)出 上肢、直立 手ヲ頭ニ上ケルコト 頭、直立又ハ手腰直立 頭ノ左(右)屈(2)	體操
練習 第一、二學年及本學年ノ既授事項 教授 四、踏換 五、橫隊行進	練習 第一、二學年ノ既授事項 教授 一、駝歩(二) 二、方向變換(其二) 三、排列(其二)	教授
練習 行進、プロネード ペビィダンス 競争、大球送、達磨カヘ競争、 片足相撲、源平旗送 教授 競争、三色旗送	練習 行進、櫻花行進、プロネード (其一) 競争、第二學年ノ既授事項 教授 行進、プロネード(其二) 競争、片足相撲	遊戯

六		
九	七	六
16 19	13 15	9 12
12	9	13
<p>練習 前學期ノ既授事項及第二學年ノ既授事項</p> <p>教授 胸、手腰直立。上體ノ後屈 背、手腰開脚直立。上體ノ前屈 下肢、手腰直立。脚ノ前振</p>	<p>練習 第一、二學年及本學年ノ既授事項</p> <p>教授 下肢、閉足直立。踵ノ上下 呼吸、直立。臂ノ前ヨリ上舉横 上肢、直立。臂ノ側上舉側下垂(4)</p>	<p>練習 第一、二學年及本學年ノ既授事項</p> <p>教授 軀側、手腰開脚直立 平均、直立。上體ノ側屈 跳躍、手腰舉踵直立 脚ノ開閉跳躍</p>
<p>練習 前月ニ同シ</p>	<p>練習 第一、二學年及本學年ノ既授事項</p> <p>教授 六、輔回後ノ停止 七、行進同ノ轉回</p>	<p>練習 行進、前月ニ同シ 競争、片足相撲、三色旗送、源平旗送</p> <p>教授 行進、グラントチエーン 競争、交叉旗送</p>
<p>練習 行進、プロネード 競争、バスケットボール(其二)、兒取鬼、名譽ノ大將</p> <p>教授 行進、ベビールカ 競争、輪ヌケ旗送</p>	<p>練習 行進、プロネード、ベビールカ 競争、三色旗送、交叉旗送 兒取鬼</p> <p>教授 競争、名譽ノ大將</p>	<p>練習 行進、前月ニ同シ 競争、片足相撲、三色旗送、源平旗送</p> <p>教授 行進、グラントチエーン 競争、交叉旗送</p>

貳		
三	二	一〇
28 30	24 27	20 23
9	12	12
<p>練習 第二學年及本學年ノ既授事項</p> <p>教授 軀側、屈臂閉足直立 平均、直立。上體ノ左右轉 跳躍、手腰直立。其場ノ跳躍</p>	<p>練習 第二學年及本學年ノ既授事項</p> <p>教授 呼吸、直立又ハ手腰直立 下肢、直立又ハ手腰直立 足ノ前出 * 腹、手腰直立。脚ノ前振</p>	<p>練習 第二學年及本學年ノ既授事項</p> <p>教授 上肢、直立又ハ開脚直立 頭、直立又ハ手腰直立 平均、臂側舉直立。脚ノ前舉</p>
<p>練習 前月ニ同シ</p>	<p>練習 前月ニ同シ</p>	<p>練習 前月ニ同シ</p>
<p>練習 行進、前月ニ同シ 競争、本學年ノ既授事項</p> <p>教授 競争、旗廻競争</p>	<p>練習 行進、前月ニ同シ 競争、本學年ノ既授事項及大毬送</p> <p>教授 競争、腋下クグ</p>	<p>練習 行進、グラントチエーン、ベビールカ 競争、本學年ノ既授事項</p> <p>教授 競争、毬送</p>

參		
一	二	三
31 … 33	34 … 37	38 … 40
9	12	9
<p>練習 本學年ノ既授事項</p> <p>教授 胸、手腰閉足直立 上體ノ後屈 背、手腰直立 上體ノ前屈 軀側、肩臂閉脚直立 上體ノ側屈</p>	<p>練習 本學年ノ既授事項</p> <p>教授 下肢、直立又ハ手腰直立 上肢、直立ノ斜前出 跳躍、直立 駢步足踏 平均、肩臂直立 舉踵半屈膝</p>	<p>練習 本學年ノ既授事項</p> <p>教授 背、手腰閉足直立 上體ノ前屈 * 腹、手腰閉脚又ハ手腰直立 上體ノ後屈 呼吸、直立 臂ノ側舉々體</p>
練習 前月ニ同シ	練習 前月ニ同シ	練習 前月ニ同シ
<p>練習 行進、プロネード、グラウンドナ エー、ベビーホルカ 競争、本學年ノ既授事項</p> <p>教授 行進、パアインダンス 競争、雪合戦</p>	<p>練習 行進、本學年ノ既授事項 競争、本學年ノ既授事項</p> <p>教授 競争、相撲</p>	<p>練習 行進、第二學年及本學年ノ既授 事項 競争、第一、二學年及本學年ノ 既授事項</p>

第四、尋常科第四學年

壹		期學
五	四	月
5 … 8	1 … 4	週
12	12	間時
<p>練習 第一、二、三學年及本學年ノ既授 事項</p> <p>教授 背、肩臂閉脚直立 上體ノ前屈 軀側、手腰閉足直立 懸垂、水平棒懸垂直立 肩臂學踵 下肢、手腰直立 屈膝舉股(4)</p>	<p>練習 第一、二、三學年ノ既授事項</p> <p>教授 下肢、手腰閉脚、手腰足斜前出 又ハ手腰足前出直立 踵ノ上下 上肢、直立 臂ノ上前下伸又ハ 側上下伸 頭、手腰直立 頭ノ左右轉(2) 胸、臂側閉脚直立 上體ノ後屈</p>	體操
<p>練習 第一、二、三學年及本學年ノ既授 事項</p> <p>教授 三、伍ノ重複及分解</p>	<p>練習 第一、二、三學年ノ既授事項</p> <p>教授 一、行進間ノ轉向 二、轉向後ノ停止</p>	教
<p>練習 行進、第三學年及本學年ノ既授 事項 競争、第三學年及本學年ノ既授 事項</p> <p>教授 競争、啞鈴積競争</p>	<p>練習 行進、第三學年ノ既授事項 競争、交叉旗送、穗送、名譽ノ 大將、三色旗送</p> <p>教授 行進、圓形旋回行進 競争、四色旗送</p>	遊 戲

六		
9 12	12	練習 第一、二、三學年及本學年ノ既授事項 平均、臂側舉直立又ハ臂上舉直立 立、脚ノ後舉又ハ側舉 跳躍、直立、臂ノ側振其場ノ跳 *腹、手腰直立、屈膝舉腹(4) 呼吸、直立、臂ノ横ヨリ上舉横ヨリ下垂
練習 第一、二、三學年及本學年ノ既授事項 四、排列(其三)		
練習 行進、グラウンドサエリ、バインダンス、圓形旋回行進、旗通競争、四色旗送、啞鈴積競争		
七		
13 15	9	練習 本學年ノ既授事項 教授 下肢、手腰直立 上肢、直立、臂ノ横又ハ前ヨリ 胸、臂側舉直立(2) 上體ノ後屈 平均、臂側舉直立、上體ノ後屈 固定木上ノ通過
練習 第一、二、三學年及本學年ノ既授事項 五、行進間ノ諸運動		
練習 行進、前月ノ教授事項及練習事項 競争、前月ニ同シ 教授 競争、野外演習		
九		
16 19	12	練習 第三學年及本學年ノ既授事項 教授 背、肩臂直立 上體ノ前屈 腹、手腰足前出直立 上體ノ後倒 軀側、手腰閉脚又ハ手腰閉足直立 上體ノ側屈
練習 第一、二、三學年及本學年ノ既授事項		
練習 行進、ベビーホルカ、圓形旋回行進、グラウンドサエリ、圓形戴蓋競争、野外交習、大球送		

一〇		
20 23	12	練習 第三學年及本學年ノ既授事項 教授 懸垂、水平棒懸垂直立 平均、手腰直立 跳躍、直立、其場左(右)向跳躍 上肢、臂側舉直立又ハ直立 臂ノ前屈
練習 前月ニ同シ		
練習 行進、前月ノ練習事項及教授事項 競争、野外演習、軍艦、大球送、圓形戴蓋競争		
二		
24 27	12	練習 第三學年及本學年ノ既授事項 教授 下肢、手腰直立 足斜前出舉踵、足前出舉踵又ハ足側出 上肢、臂前屈直立 胸、手腰足前出直立 背、臂前屈直立又ハ臂前屈閉脚 直立 上體ノ前屈
練習 前月ニ同シ		
練習 行進、グラウンドサエリ、燕、スロツチエスタシヨツテ 競争、軍艦、球竿相撲、野外演習		
三		
28 31	9	練習 第三學年及本學年ノ既授事項 教授 軀側、肩臂閉足直立 懸垂、水平棒 上方斜懸垂 平均、手腰直立 舉踵 跳躍、直立 前方跳躍
練習 前月ニ同シ		
練習 行進、燕、花モミヤ 競争、軍艦、ボール落、源平ガ ルマ送 練習 競争、繩跳		

參		
一	二	三
31 33	34 37	38 40
9	12	9
<p>練習 本學年ノ既授事項</p> <p>教授 上肢、直立 臂ノ上下振 背、屈臂閉足直立 上體ノ前屈 平均、手頭直立 舉踵半屈膝</p>	<p>練習 本學年ノ既授事項</p> <p>教授 背、臂前屈閉足直立 懸垂、上體ノ前屈 平均、臂上伸直立 呼吸、直立 固定木上ノ通過 掌反頭ノ後風</p>	<p>練習 本學年ノ既授事項</p> <p>教授 下肢、手腰直立 脚ノ側振 軀側、片手頭直立 上體ノ側屈 平均、手腰直立 風膝舉股又ハ徐歩</p>
練習 前月ニ同シ	練習 前月ニ同シ	練習 前月ニ同シ
練習 本學年ノ既授事項	練習 行進、燕、花モミザ、ハイラン ドシヨツテス 競争、軍艦、繩跳、千鳥競争 競争、輪マハシ競争	練習 本學年ノ既授事項及前學年ノ既授事項

第五、尋常科第五學年男

學期	
月	週
四	五
1 4	5 8
12	12
<p>練習 第一、二、三、四學年ノ既授事項</p> <p>教授 下肢、手腰斜前(前、側)出又ハ手腰閉足直立舉踵半屈膝 上肢、直立 臂ノ側、前、下伸 頭、手腰直立 頭ノ前後屈(2) 胸、臂側閉足直立 背、手頭閉脚又ハ手頭直立 上體ノ前屈</p>	<p>練習 第一、二、三、四學年ノ既授事項</p> <p>教授 一、斜行進</p>
練習 軍艦、千鳥競争 帽子賽	練習 軍艦、千鳥競争 帽子賽

六 9 12	九 16 19 12	七 13 15 9
<p>練習 第四學年及本學年ノ既授事項</p> <p>教授 下肢、手腰直立 屈膝舉股(2) 上肢、直立 臂ノ前上舉足ノ前 出屈膝(左右各々8個 數休止) 胸、臂側舉開脚直立 掌反上體ノ後屈 背、手頭閉足直立 上體ノ前屈 跳門、跳台 跳下</p>	<p>練習 第一、二、三、四學年及本學年ノ既授事項</p> <p>教授 第一、二、三、四學年及本學年ノ既授事項</p> <p>三、側面縱隊ヨリ橫隊ヲ作ルコト</p>	<p>練習 第四學年及本學年ノ既授事項</p> <p>教授 軀側、手頭足斜前出直立 上體ノ左右轉 懸垂、水平棒懸垂舉頭直立 屈膝舉股 平均、臂側(上)伸直立 舉踵半屈膝 跳躍、跳箱 跳上、跳下</p>
<p>練習 第一、二、三、四學年及本學年ノ既授事項</p> <p>教授 四、駝歩ヲ以テ行フ諸運動</p>	<p>練習 第一、二、三、四學年及本學年ノ既授事項</p> <p>教授 第一學期ノ既授事項</p> <p>下肢、手腰直立 屈膝前出(偶數休止) 上肢、直立 臂ノ側上前伸 胸、臂側舉直立 掌反上體ノ後屈 背、臂側伸開脚直立又ハ臂側伸 直立 上體ノ前屈 腹、手腰懸掛姿勢 上體ノ後倒</p>	<p>練習 第一、二、三、四學年及本學年ノ既授事項</p> <p>教授 軀側、片手腰片手頭開脚直立 上體ノ側屈 平均、臂側舉直立 屈膝舉股 跳躍、繩 斜跳 呼吸、直立 臂ノ前ヨリ上舉舉踵</p>
<p>練習 前月ニ同シ</p>	<p>練習 前月ニ同シ</p>	<p>練習 前月ニ同シ</p>
<p>練習 帽子賽、綱引、千鳥競争 蛙跳競争</p>	<p>練習 帽子賽、綱引、蛙跳競争 圓陣鬼遊</p>	<p>練習 帽子賽、綱引、蛙跳競争 二人三脚</p>

九 16 19 12	七 13 15 9	六 9 12
<p>練習 第一學期ノ既授事項</p> <p>教授 下肢、手腰直立 屈膝前出(偶數休止) 上肢、直立 臂ノ側上前伸 胸、臂側舉直立 掌反上體ノ後屈 背、臂側伸開脚直立又ハ臂側伸 直立 上體ノ前屈 腹、手腰懸掛姿勢 上體ノ後倒</p>	<p>練習 第一、二、三、四學年及本學年ノ既授事項</p> <p>教授 第一、二、三、四學年及本學年ノ既授事項</p> <p>三、側面縱隊ヨリ橫隊ヲ作ルコト</p>	<p>練習 第四學年及本學年ノ既授事項</p> <p>教授 軀側、片手腰片手頭開脚直立 上體ノ側屈 平均、臂側舉直立 屈膝舉股 跳躍、繩 斜跳 呼吸、直立 臂ノ前ヨリ上舉舉踵</p>
<p>練習 第一、二、三、四學年及本學年ノ既授事項</p> <p>教授 四、駝歩ヲ以テ行フ諸運動</p>	<p>練習 第一、二、三、四學年及本學年ノ既授事項</p> <p>教授 第一學期ノ既授事項</p> <p>下肢、手腰直立 屈膝前出(偶數休止) 上肢、直立 臂ノ側上前伸 胸、臂側舉直立 掌反上體ノ後屈 背、臂側伸開脚直立又ハ臂側伸 直立 上體ノ前屈 腹、手腰懸掛姿勢 上體ノ後倒</p>	<p>練習 前月ニ同シ</p>
<p>練習 前月ニ同シ</p>	<p>練習 前月ニ同シ</p>	<p>練習 前月ニ同シ</p>
<p>練習 帽子賽、綱引、蛙跳競争 圓陣鬼遊</p>	<p>練習 帽子賽、綱引、蛙跳競争 二人三脚</p>	<p>練習 帽子賽、綱引、千鳥競争 蛙跳競争</p>

二 24 27 12	練習 本學年ノ既授事項 教授 下肢、手腰直立 尻膝側出(偶數休止) 上肢、直立 膝(左右各々8偶數休止) 胸、臂側舉足前出直立 上體ノ後風又ハ掌反上 背、臂側閉足直立 上體ノ前風 軀側、片手腰片手頸閉足直立 上體ノ側屈	練習 前月ニ同シ	練習 細引、二人三脚、百足競争 教授 双龍ノ闘
三 28 30 9	練習 本學年ノ既授事項 教授 懸垂、水平棒又ハ鐵棒 懸垂 平均、臂上伸直立 尻膝舉股 跳躍、直立 右(左)足前出跳躍 (停止又ハ疾驅ヨリ) 上肢、直立 臂ノ前ヨリ上舉尻膝前 出(左右各々4偶數休止)	練習 前月ニ同シ	練習 帽子賽、千鳥競争、双龍ノ闘 教授 楹隊

一 31 33 9	練習 本學年ノ既授事項 教授 背、手腰直立 尻膝前出上體ノ前倒 軀側、片手上伸閉脚又ハ閉足直 立 上體ノ側屈 平均、臂側伸尻膝舉股直立 脚ノ前(後)伸 跳躍、直立 前進(一步又ハ三步)跳躍	練習 前月ニ同シ	練習 百足競争、双龍ノ闘、楹隊、 雪合戦 教授 フットボール
二 34 37 12	練習 本學年ノ既授事項 教授 上肢、直立 臂ノ横ヨリ上舉尻膝側 出(左右各々4偶數休止) 懸垂、並行水平棒又ハ橫梯 兩側懸垂 平均、臂側舉直立 平均臺上徐步行進 跳躍、直立 幅跳	練習 前月ニ同シ	練習 雲合戦、フットボール、楹隊 教授 バスケットボール(其二)

三 38 40 9	練習 本學年ノ既授事項 教授 跳躍、繩 高跳	練習 前月ニ同シ	練習 フットボール、バスケットボール(其二)、帽子奪 教授 棒押及棒引
--------------------	---------------------------------	-------------	--

第六、尋常科第六學年男

期學	月	週	間時	體	操	教	練	遊	戲
四	1 4	12	12	練習 第一、二、三、四、五學年ノ既授事項 教授 下肢、手腰直立 肩膝前(側出)休止ナシ 上肢、直立 臂ノ前ヨリ上舉横ヨリ 頭、手腰直立 臂ノ前ヨリ上舉横ヨリ 胸、臂上伸開脚直立 背、臂上伸開脚直立 上體ノ後屈 上體ノ前屈	練習 第一、二、三、四、五學年ノ既授事項 教授 徒手小隊教練 一、小隊ノ編成及隊形 二、集合及解散	練習 帽子奪、艦隊、フットボール 教授 地雷工兵			

壹	
六 9 12 12	五 5 8 12
練習 第五學年及本學年ノ既授事項 教授 下肢、手腰直立 足ノ前出舉踵半屈膝 上肢、直立 臂ノ前上舉足ノ前出屈 膝(休止ナシ) 胸、臂上伸又ハ臂上伸閉足直立 上體ノ後屈 背、臂上伸直立 上體ノ前屈 懸垂、水平棒 臂立懸垂	練習 第一、二、三、四、五學年及本學年ノ既授事項 教授 腹、直立 蓋上臂立伏臥 軀側、臂上伸足斜前出直立 上體ノ左右轉 懸垂、吊繩 脚掛攀登 跳躍、跳箱 膝立跳上跳下
練習 第一、二、三、四、五學年及本學年ノ既授事項 教授 五、行進及停止 六、方向變換	練習 第一、二、三、四、五學年及本學年ノ既授事項 教授 三、整頓 四、轉向及轉回
練習 帽子奪、地雷工兵、團體徒步競爭 教授 運搬競爭	練習 帽子奪、地雷工兵、バスケットボール(其二) 教授 團體徒步競爭



七	
18 15	
9	
練習 第五學年及本學年ノ既授事項	練習 第一、二、三、四、五學年及本學年ノ既授事項
教授 平均、手腰閉足直立 舉踵半屈膝 跳躍、直立 前進左(右)向跳躍 懸垂、並行水平棒又ハ橫梯 側懸垂及左右振動 呼吸、直立 臂ノ前ヨリ上舉横ヨリ 下垂踵ノ上下	教授 七、行進間ノ踏運動
練習 第一學期ノ既授事項	練習 バスケットボール(其二)、運搬 競争 模擬決戰
教授 下肢、手腰直立足ノ斜前出又ハ 側出舉踵半屈膝 上肢、直立 臂ノ前上、側、下伸 胸、臂上伸足前出直立 上體ノ後屈 背、臂上伸閉足直立 上體ノ前屈 跳躍、跳箱 開脚橫跳(箱ノ一端)	教授 群龍爭球

九	
15 10	
12	
練習 本學年ノ既授事項	練習 前月ニ同シ
教授 軀側、片手上伸片手腰閉脚直立 上體ノ側屈 懸垂、鐵棒又ハ水平棒 伸臂懸 垂橫行 並行水平棒 兩側懸垂前 行 平均、手腰直立 平均臺上行進 跳躍、跳箱 橫跳上、跳下	練習 前月ニ同シ
練習 本學年ノ既授事項	練習 模擬決戰、運搬競争、遠洋漁業 ブレイスキック
教授 下肢、手腰直立 脚ノ前伸 上肢、直立 臂ノ側上舉足ノ側出屈 膝(休止ナシ) 胸、臂上伸閉脚上體後屈直立 舉踵(支持) 背、手腰直立 屈膝足斜前出上體ノ前倒 懸垂、繩梯 登降	

	三 28 30 9		
練習 本學年ノ既授事項 教授 懸垂、鐵棒又ハ水平棒 懸垂舉 鐵棒又ハ水平棒 懸垂屈 膝舉 平均、手腰又ハ手頭脚前(後)舉 直立 脚ノ左(右)轉 跳躍、直立 ハードル跳越 跳箱 縱跳上、跳下 呼吸、直立 臂ノ横ヨリ上舉横ヨリ 下垂踵ノ上下	練習 前月ニ同シ	練習 フットボール、帽子奪、群龍爭 球、遠洋漁業 教授 千鳥ボール	
一 31 33 9		練習 前月ニ同シ	練習 フットボール、地雷工兵、ブレ ースキツク、千鳥ボール 教授 メアシンボール

	參 34 37 12		
練習 本學年ノ既授事項 教授 懸垂、鐵棒 後下リ又ハ俯下リ 平均、臂側伸直立 平均塞上膝屈ゲ行進 跳躍、跳箱 縱一節跳 鐵棒 臺上ヨリ振跳	練習 前月ニ同シ	練習 フットボール、バスケットボ ール(其二)、千鳥ボール、帽子奪、 運搬競争 教授 連鎖鬼	
三 38 40 9		練習 前月ニ同シ	練習 バスケットボール(其一)、メア シンボール、地雷工兵、群龍爭 球、模擬決戦、連鎖鬼 教授 猫ト鼠

第七、尋常科第五學年女

學期	月	週	時間	體操	教	練	遊	戲	
四	1	1	4	練習 第一、二、三、四學年ノ既授事項 下授 手腰足斜前(側)出又ハ 手腰閉足直立 舉踵半屈膝 頭、手腰直立 頭ノ前後風(2) 上肢、直立 臂ノ側前下伸 胸、臂側閉足直立 背、手腰開脚又ハ手頭直立 上肢、直立 臂ノ側前下伸 背、手腰開脚又ハ手頭直立	練習 第一、二、三、四學年ノ既授事項 一、斜行進	練習 第一、二、三、四學年ノ既授事項 三、側面縱隊ヨリ橫隊ヲ作ルコト	練習 行進、花輪行進、四ツ目クヅシ 競争、千鳥ボール、安宅ノ關 競争、毬ツキ競争	練習 行進、花輪行進、四ツ目クヅシ 競争、千鳥ボール、安宅ノ關 競争、毬ツキ競争	練習 行進、花輪行進、四ツ目クヅシ 競争、千鳥ボール、安宅ノ關 競争、毬ツキ競争
五	5	5	8	練習 第四學年及本學年ノ既授事項 教授 腹、風臂足前出直立 上肢、直立 臂ノ側前下伸 胸、臂側閉足直立 背、手腰開脚又ハ手頭直立 平均、直立 臂ノ側前下伸 跳躍、直立 其場右(左)邊跳躍	練習 第一、二、三、四學年及本學年ノ既授事項 二、斜行進間ノ轉回	練習 第一、二、三、四學年及本學年ノ既授事項 三、側面縱隊ヨリ橫隊ヲ作ルコト	練習 行進、花輪行進、四ツ目クヅシ 競争、千鳥ボール、安宅ノ關 競争、毬ツキ競争	練習 行進、花輪行進、四ツ目クヅシ 競争、千鳥ボール、安宅ノ關 競争、毬ツキ競争	練習 行進、花輪行進、四ツ目クヅシ 競争、千鳥ボール、安宅ノ關 競争、毬ツキ競争
六	9	12	12	練習 第四學年及本學年ノ既授事項 教授 下肢、手腰直立 風膝舉股(2) 上肢、直立 臂ノ側前下伸 胸、臂側閉足直立 背、手腰開脚又ハ手頭直立	練習 第一、二、三、四學年及本學年ノ既授事項 三、側面縱隊ヨリ橫隊ヲ作ルコト	練習 行進、花輪行進、四ツ目クヅシ 競争、千鳥ボール、安宅ノ關 競争、毬ツキ競争	練習 行進、花輪行進、四ツ目クヅシ 競争、千鳥ボール、安宅ノ關 競争、毬ツキ競争	練習 行進、花輪行進、四ツ目クヅシ 競争、千鳥ボール、安宅ノ關 競争、毬ツキ競争	練習 行進、花輪行進、四ツ目クヅシ 競争、千鳥ボール、安宅ノ關 競争、毬ツキ競争
七	13	15	9	練習 第四學年及本學年ノ既授事項 教授 軀側、手頭足斜前出直立 懸垂、水平棒懸垂舉踵直立 平均、臂側(上)伸直立 跳躍、直立 前進(一步又ハ三步)跳	練習 第一、二、三、四學年及本學年ノ既授事項 四、斯歩ヲ以テ行フ諸運動	練習 行進、花輪行進、四ツ目クヅシ 競争、千鳥ボール、安宅ノ關 競争、毬ツキ競争	練習 行進、花輪行進、四ツ目クヅシ 競争、千鳥ボール、安宅ノ關 競争、毬ツキ競争	練習 行進、花輪行進、四ツ目クヅシ 競争、千鳥ボール、安宅ノ關 競争、毬ツキ競争	練習 行進、花輪行進、四ツ目クヅシ 競争、千鳥ボール、安宅ノ關 競争、毬ツキ競争

九 16 19 12	<p>練習 前學期ノ既授事項</p> <p>教授 下肢、手腰直立 風膝前出(偶數休止) 上肢、直立 臂ノ側、上、前伸 胸、臂側舉直立 掌反ト體ノ後屈 背、臂側伸開脚直立 上體ノ前屈 腹、手腰腰掛姿勢 上體ノ後倒</p>	練習 第一、二、三、四學年及本學年ノ既授事項	練習 行進、四ツ目クヅシ、花輪行進 競争、毬送り、安宅ノ關、千鳥 ホール
一〇 20 23 12	<p>練習 本學年ノ既授事項</p> <p>教授 軀側、片手腰片手頭開脚直立 上體ノ側屈 懸垂、水平棒又ハ鐵棒 懸垂 平均、臂側舉直立 風膝舉股 跳躍、跳箱 跳上、跳下 呼吸、直立 臂ノ前ヨリ上舉 舉踵</p>	練習 前月ニ同シ	練習 行進、四ツ目クヅシ、玉椿 競争、毬ツキ競争、双龍ノ關 安宅ノ關

二 24 27 12	<p>練習 本學年ノ既授事項</p> <p>教授 下肢、手腰直立 風膝側出(偶數休止) 上肢、直立 臂ノ側上舉足ノ側出屈 膝(左右各々8 偶數休止) 胸、臂側舉足前出直立 上體ノ後屈又ハ掌反上體 背、臂側伸開脚直立 上體ノ前屈 軀側、片手腰片手頭開脚直立 上體ノ側屈</p>	練習 前月ニ同シ	練習 行進、玉椿、四ツ目クヅシ、 花モミヤ 競争、千鳥競争、輪マケ旗送、 背合競争 教授 競争、キヤツチホールゲーム
三 28 30 9	<p>練習 本學年ノ既授事項</p> <p>教授 平均、臂上伸直立 風膝舉股 上肢、直立 臂ノ前ヨリ上舉風膝前 出(左右各々4 偶數休 止) 背、臂側伸開脚直立 上體ノ前屈 跳躍、繩 斜跳</p>	練習 前月ニ同シ	練習 行進、花輪行進、四ツ目クヅシ、 玉椿 競争、双龍ノ關、毬ツキ競争、 キヤツチホールゲーム 教授 行進、スターチングダンス

期學	月	週	間時	體	操	教	練	遊	戲
一	31	33	9	練習 本學年ノ既授事項 教授 背、手腰直立 風膝前出上體ノ前倒 軀側、片手上伸開脚又ハ閉足直 立 上體ノ側屈 平均、臂側伸風膝舉股直立 脚ノ前(後)伸	練習 前月ニ同シ	練習 前月ニ同シ	練習 行進、玉棒、スケイチンゲン ス、四ツ目クワシ 競争、千鳥ボール、壁道マケ 教授 競争、場所カヘ鬼		
二	34	37	12	練習 本學年ノ既授事項 教授 上肢、直立 臂ノ横ヨリ上舉風膝圓 出(左右各々)偶數休 止) 懸垂、並行水平棒又ハ橫梯 兩側懸垂 平均、臂側舉直立 平均臺上徐步行進 跳躍、繩 高跳	練習 前月ニ同シ	練習 前月ニ同シ	練習 行進、ハイランドシヨツテス、 燕、花輪行進、スケイチ ンゲンダンス 競争、安宅ノ關、背合競争、 場所カヘ鬼 教授 競争、バスケットボール(其二)		
三	38	40	9	練習 本學年ノ既授事項	練習 前月ニ同シ	練習 前月ニ同シ	練習 行進、燕、グラウンドサークル、 四目クワシ、スケイチ ンゲンダンス、玉棒 競争、バスケットボール(其二)、 場所カヘ鬼、安宅ノ關、 壁道マケ、千鳥ボール		

第八、尋常科第六學年女

期學	月	週	間時	體	操	教	練	遊	戲
四	1	4	12	練習 第一、二、三、四、五學年ノ既授事 項 教授 下肢、手腰直立 風膝前出休止ナシ 上肢、直立 臂ノ前ヨリ上舉横ヨリ 下伸 頭、手腰直立 臂上伸開脚直立 上體ノ後屈 頭ノ側屈(シ)	練習 第一、二、三、四、五學年ノ既授事 項	練習 第一、二、三、四、五學年ノ既授事 項	練習 行進、花輪行進、四ツ目クワシ 競争、千鳥ボール、バスケット ボール(其二)、双龍ノ關 教授 行進、カドリール(一、二) 競争、撲取競争		

壹	
五 5 … 8 12	<p>練習 第五學年及本學年ノ既授事項</p> <p>教授 背、臂上伸開脚直立 上體ノ前屈 腹、直立 臺上臂立伏臥 軀側、臂上伸足斜前出直立 上體ノ左右轉 懸垂、水平棒 臂立懸垂</p>
六 9 … 12 12	<p>練習 第五學年及本學年ノ既授事項</p> <p>教授 跳躍、直立 前進左(右)向跳躍 下肢、手腰直立 足ノ前出舉踵半屈膝 上肢、直立 臂ノ前上舉足ノ前出屈 膝(休止ナシ) 胸、臂上伸又ハ臂上伸閉足直立 上體ノ後屈 背、臂上伸直立 上體ノ前屈</p>
	<p>練習 前月ニ同シ</p>
	<p>練習 前進、玉棒、カドリール(一、二、三) 競争、穂ツキ競争、背合競争、 バスケットボール(其二)、 操取競争</p> <p>教授 行進、カドリール(三) 競争、圓陣鬼遊</p>
	<p>練習 前進、カドリール(一、二、三) 競争、圓陣鬼遊、操取競争、バ スケツトボール(其二)</p> <p>教授 行進、カドリール(四) 競争、七曜競争</p>

七 13 … 15 9	<p>練習 第五學年及本學年ノ既授事項</p> <p>教授 懸垂、並行水平棒又ハ樓梯 兩側懸垂及左右振動 平均、手腰閉足直立 舉踵半屈膝 呼吸、直立 臂ノ前ヨリ上舉横ヨリ 下垂踵ノ上下</p>
九 16 … 19 12	<p>練習 前學期ノ既授事項</p> <p>教授 下肢、手腰直立 足斜前出又ハ 側出舉踵半屈膝 上肢、直立 臂ノ前上、側、下伸 胸、臂上伸足前出直立 上體ノ後屈 背、臂上伸閉足直立 上體ノ前屈</p>
	<p>練習 前月ニ同シ</p>
	<p>練習 前進、カドリール(一、二、三、四) 競争、バスケットボール(其二)、 七曜競争</p> <p>教授 行進、カドリール(五) 競争、御給仕競争</p>
	<p>練習 行進、カドリール(全) 競争、七曜競争、御給仕競争、 バスケットボール(其二)</p> <p>教授 行進、田毎ノ月(一、二) 競争、群龍争球</p>

貳	
二 24 27 12	一〇 20 23 12
<p>練習 本學年ノ既授事項</p> <p>教授 上肢、直立 臂ノ側上舉足ノ側出屈 膝(休止ナシ) 胸、臂上伸開脚上體後屈直立 舉踵(支持) 背、手腰直立 風膝足斜前出上體ノ前倒</p>	<p>練習 本學年ノ既授事項</p> <p>教授 軀側、片手上伸片手腰開脚直立 上體ノ側屈 懸垂、鐵棒又ハ水平棒 懸垂舉 脚 平均、手腰直立 平均臺上行進 跳躍、直立 ハードル跳越 下肢、手腰直立 脚ノ前伸</p>
<p>練習 前月ニ同シ</p>	<p>練習 前月ニ同シ</p>
<p>練習 行進、カドリール(全) 田毎ノ月(一、二、三) 競争、七曜競争、圓陣鬼遊、 群龍爭球、遠洋漁業</p> <p>教授 行進、田毎ノ月(四) 競争、膝下カハシ競争</p>	<p>練習 行進、カドリール(全) 田毎ノ月(一、二) 競争、双龍ノ鬪、群龍爭球、 バスケットボール(其二)</p> <p>教授 行進、田毎ノ月(三) 競争、遠洋漁業</p>

一 31 23 9	三 28 30 9
<p>練習 本學年ノ既授事項</p> <p>教授 平均、手腰又ハ手頭脚前(後)舉 直立 脚ノ左(右)轉 呼吸、直立 臂ノ横ヨリ上舉横ヨリ 下垂踵ノ上下 下肢、手腰直立 脚ノ前方ヨリ 後伸 上肢、直立 二度ノ、臂ノ側下伸</p>	<p>練習 本學年ノ既授事項</p> <p>教授 平均、臂側伸直立 平均臺上膝屈ゲ行進</p>
<p>練習 前月ニ同シ</p>	<p>練習 前月ニ同シ</p>
<p>練習 行進、カドリール(全) 田毎ノ月(全) 競争、双龍ノ鬪、千鳥ボール、 バスケットボール(其二)</p> <p>教授 行進、ドライブダクト 競争、連鎖鬼</p>	<p>練習 行進、カドリール(全) 田毎ノ月(一、二、三、四) 競争、御給仕競争、群龍爭球、 膝下カハシ競争</p> <p>教授 行進、田毎ノ月(五)</p>

參	二	練習 本學年ノ既授事項	練習 前月ニ同シ	練習 行進、カドリール(全) 田毎ノ月(全) ドライダクト
二 34 37	一 28 30 32	教授 上肢、直立 二度ツ、臂ノ上、下伸 同前、下伸 懸垂、鐵棒又ハ水平棒 懸垂屈膝舉股	練習 前月ニ同シ	練習 行進、前月ニ同シ 競争、バスケットボール(其二) 安宅ノ關、遠洋漁業
一 22 25 28	三 38 40 42	教授 懸垂、鐵棒又ハ水平棒 交互片手懸垂	練習 前月ニ同シ	練習 行進、前月ニ同シ 競争、バスケットボール(其二) 安宅ノ關、遠洋漁業

### 第十三章 教程

#### 第一、尋常科第一學年

四月

四月ノ始ニハ到底完全ナル教程ニヨリ教授シ得ヘカラズ。此時期ニ於テハ體操遊戯等ヨリモ教練ヲ教授スルノ必要多シ。教練ハ運動トシテヨリモ寧ロ教室ノ出入等ノ作法トシテ必要ナリ。故ニ最初ハ左ノ五項ノ教授ヲナシ、稍々熟スルヲ俟テ是レニ遊戯ヲ加ヘ漸次體操ヲ附加スルヲ可トスベシ。

#### 第一教程

- 一、集合及解散
- 二、氣ヲ付ケ及休メ
- 三、轉向(一)
- 四、側面行進及停止(一)
- 五、整頓(一)

第二編 細目

#### 第二教程 (印アルモノハ新教材ナリ。第三教程以下之ニ準ズ。)

始ノ運動 教練 集合及解散  
同 轉向(一)

中ノ運動 教練 側面行進及停止(一)  
遊戯(動作) ◎開イタ〜

終ノ運動 教練 側面行進及停止(一)  
體操(呼吸) ◎直立 臂ノ側舉

#### 第三教程

始ノ運動 教練 轉向(一)  
同 側面行進及停止(一)

中ノ運動 體操(上肢) ◎直立 手ヲ腰ニ上グルコト  
遊戯(動作) 開イタ〜



終ノ運動

體操(下肢)◎直立 踵ノ上下  
同(呼吸) 直立 臂ノ側舉

第一學年 五月

第四教程

始ノ運動

教練 轉向(一) 側面行進(一)  
體操(上肢) 直立 手ヲ腰ニ上グルコト

中ノ運動

體操(跳躍)◎駢步(一)  
遊戲(動作)◎オキヤガリコボシ

終ノ運動

遊戲(動作) 鳩  
體操(呼吸) 直立 臂ノ側舉

第五教程

始ノ運動

教練 轉向(一)◎番號(一)  
體操(下肢) 直立 踵ノ上下

中ノ運動

體操(跳躍) 駢步  
遊戲(競争)◎圓形源平旗送

終ノ運動

遊戲(動作) 日ノ丸ノ旗  
體操(呼吸) 直立 臂ノ側舉

第一學年 六月

第六教程

始ノ運動

教練 轉向(一) 側面行進(一)  
同 ◎方向變換(其一)  
體操(下肢)◎直立 脚ヲ左右ニ開クコト

中ノ運動

體操(跳躍) 駢步  
遊戲(競争) 圓形源平旗送  
同(動作) 鳩、オキヤガリコボシ

終ノ運動

體操(下肢) 直立 踵ノ上下  
同(呼吸) 直立 臂ノ側舉

第七教程

始ノ運動

教練 側面行進(一) 轉向(一)  
體操(下肢) 直立 脚ヲ左右ニ開クコト

中ノ運動

體操(背)◎直立 手ヲ腰ニ上グルコト  
同(跳躍) 駢步  
遊戲(動作)◎牛若丸

終ノ運動

教練 集合及解散  
體操(呼吸) 直立 臂ノ側舉

第一學年 七月

第八教程

始ノ運動 教練 集合及解散  
同 側面行進(一)

第二編 細目

中ノ運動

體操(頭)◎直立 頭ノ後屈  
遊戲(動作) 鳩、牛若丸  
同(競争)◎對向ダルマ送  
體操(跳躍) 駢步

終ノ運動

教練 側面行進(一)  
體操(呼吸) 直立 臂ノ側舉

第九教程

始ノ運動

教練 側面行進(一) 方向變換(其一)  
體操(上肢) 直立 手ヲ腰ニ上グルコト

中ノ運動

教練 ◎前步(一) ◎後步(一)  
體操(跳躍) 駢步  
遊戲(競争)◎對向源平旗送

終ノ運動

教練 轉向及轉向(一)  
體操(呼吸) 直立 臂ノ側舉

六九

第一學年 九月

第十教程

- 始ノ運動
    - 教練 轉向及轉回(一) 側面行進(一)
    - 同 方向變換(其一)
    - 體操(下肢) 〇直立前歩(一步又ハ二歩)
  - 中ノ運動
    - 體操(跳躍) 駢歩
    - 遊戲(動作) 牛若丸
    - 同(競争) 源平マルマ送
  - 終ノ運動
    - 體操(平均) 〇直立 舉踵
    - 同(呼吸) 直立 臂ノ側舉
- 第十一教程
- 始ノ運動
    - 教練 集合及解散 側面行進(一)
    - 同 轉向及轉回(一)
    - 體操(頭) 〇側歩(一)
    - 同 直立 頭ノ後屈

第一學年 十月

第十二教程

- 中ノ運動
    - 遊戲(動作) 〇桃太郎
    - 體操(下肢) 直立前歩(一步又ハ二歩)
    - 遊戲(競争) 源平マルマ送
  - 終ノ運動
    - 遊戲(動作) 夕立、牛若丸
    - 體操(呼吸) 直立 臂ノ側舉
- 第十三教程
- 始ノ運動
    - 教練 集合及解散 側面行進(一)
    - 同 轉向及轉回(一)
    - 體操(頭) 〇側歩(一)
    - 同 直立 頭ノ後屈
  - 中ノ運動
    - 遊戲(動作) 桃太郎
    - 同(競争) 場所取鬼
  - 終ノ運動
    - 體操(下肢) 直立前歩(一步又ハ二歩)
    - 同(呼吸) 直立 臂ノ側舉

第十三教程

- 始ノ運動
  - 體操(下肢) 直立前歩(一步又ハ二歩)
  - 同(頭) 〇手腰直立 頭ノ後屈
  - 同(上肢) 直立 臂ノ側舉
- 中ノ運動
  - 遊戲(動作) 桃太郎
  - 同(競争) 〇電報遊
  - 體操(跳躍) 駢歩

第一學年 十一月

第十四教程

- 終ノ運動
    - 教練 側面行進(一)
    - 體操(呼吸) 直立 臂ノ側舉
- 第十五教程
- 始ノ運動
    - 教練 集合及解散 轉向及轉回(一)
    - 同 側面行進(一)
    - 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈
    - 體操(上肢) 開脚直立 臂ノ側舉
    - 同(跳躍) 駢歩
    - 遊戲(動作) 〇月
    - 同(競争) 電報遊
  - 中ノ運動
    - 體操(上肢) 開脚直立 臂ノ側舉
    - 同(跳躍) 駢歩
    - 遊戲(動作) 〇月
    - 同(競争) 電報遊
  - 終ノ運動
    - 體操(下肢) 直立 踵ノ上下
    - 同(呼吸) 直立 臂ノ側舉

第一學年 十二月

第十六教程

- 始ノ運動
  - 體操(下肢) 直立 前歩及後歩(一步又ハ二歩)
  - 同(頭) 直立 頭ノ後屈
- 中ノ運動
  - 遊戲(動作) 桃太郎、池ノ鯉
  - 體操(上肢) 〇直立 臂ノ上舉
  - 同(跳躍) 駢歩
  - 遊戲(競争) 親サガシ
- 終ノ運動
  - 教練 側面行進(一) 轉向(一) 轉回(一)
  - 體操(呼吸) 直立 臂ノ側舉

第十七教程(寒氣甚シキ時用フベシ)

- 始ノ運動
  - 教練 集合及解散 駢歩(一) 側面行進(一)
  - 體操(頭) 〇直立又ハ手腰直立 頭ノ前屈

- 中ノ運動
  - 體操(上肢) 直立 臂ノ上舉
  - 遊戲(行進) 〇渦卷行進
  - 同(競争) 電報迄

- 終ノ運動
  - 體操(下肢) 直立 踵ノ上下
  - 同(呼吸) 直立 臂ノ側舉

第一學年 一月

第十八教程

- 始ノ運動
  - 教練 集合及解散 駢歩(一) 側面行進(一)
  - 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈
- 中ノ運動
  - 體操(上肢) 〇開脚直立 臂ノ上舉
  - 遊戲(動作) 〇紙鳶ノ歌
  - 同(競争) 對向人追
- 終ノ運動
  - 體操(下肢) 直立 前歩及後歩
  - 同(呼吸) 直立 臂ノ側舉

第十九教程

- 始ノ運動
  - 教練 側面行進(一) 轉向(一) 轉回(一)
  - 體操(頭) 手腰直立 頭ノ前屈
- 中ノ運動
  - 體操(上肢) 開脚直立 臂ノ上舉
  - 同(跳躍) 駢歩
  - 同(下肢) 直立 踵ノ上下
  - 遊戲(競争) 〇罫ノ雀
  - 同(行進) 分合行進
- 終ノ運動
  - 體操(平均) 〇手腰直立 舉踵
  - 同(呼吸) 直立 臂ノ側舉

第一學年 二月

第二十教程

- 始ノ運動
  - 教練 側面行進、轉向、轉回、前歩、後歩及側歩(一)
  - 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈

第二十一教程

- 始ノ運動
  - 教練 轉向、轉回、側歩、前歩及後歩(一)
  - 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈
- 中ノ運動
  - 體操(上肢) 直立 臂ノ前舉
  - 同(跳躍) 駢歩
  - 遊戲(行進) 渦卷行進
  - 同(競争) 〇バスケットボール(其一)
- 終ノ運動
  - 體操(平均) 手腰直立 舉踵
  - 同(呼吸) 直立 臂ノ側舉

終ノ運動 體操(下肢) ◎直立 側歩(一步又ハ二步)  
同 (呼吸) 直立 臂ノ側舉

第一學年 三月

第二十二教程

始ノ運動 教練 集合及解散、側面行進(一)  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈

中ノ運動 體操(上肢) ◎閉脚直立 臂ノ前舉  
遊戲(動作) 鳩

同 (競爭) バスケツトボール(其一)

終ノ運動 體操(平均) 手腰直立 舉踵  
同 (呼吸) 直立 臂ノ側舉

第二十三教程

始ノ運動 教練 側面行進(一) 方向變換(其  
一) 轉向(一) 轉回(一)

體操(頭) 直立 頭ノ後屈  
同 (下肢) 直立 踵ノ上下

中ノ運動 體操(上肢) 開脚直立 臂ノ上舉  
遊戲(動作) 牛若丸

體操(跳躍) 駢歩

遊戲(競爭) 對向人追

終ノ運動 體操(平均) 手腰直立 舉踵  
同 (呼吸) 直立 臂ノ側舉

第二、尋常科第二學年

四月

第二十四教程 (印アルモノハ新教材)  
(ナリ。以下之ニ準ズ。)

始ノ運動 教練 側面行進(一)  
同 ◎轉向(二)

體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈

中ノ運動 體操(上肢) ◎直立 屈臂下伸  
同 (跳躍) 駢歩

遊戲(競爭) バスケツトボール(其一)  
同 (動作) ◎朝日ニ匂フ

終ノ運動 體操(下肢) 直立 踵ノ上下  
同 (呼吸) 直立 臂ノ側舉

第二十五教程

始ノ運動 教練 ◎側面行進及停止(二)  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈

體操(上肢) 直立 屈臂下伸  
同 (跳躍) 駢歩

中ノ運動 遊戲(行進) ◎櫻花行進  
同 (競爭) 對向人追

終ノ運動 體操(平均) ◎閉足直立又ハ手腰閉足  
直立 舉踵

同 (呼吸) 直立 臂ノ側舉

第一學年 五月

第二十六教程

始ノ運動 教練 側面行進及停止(二)  
同 ◎整頓(二) ◎番號(二)

體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
同 (競爭) 西洋鬼

中ノ運動 體操(下肢) ◎直立又ハ手腰直立 足尖  
ノ開閉

同 (上肢) 直立 屈臂下伸  
同 (跳躍) 駢歩

遊戲(行進) 櫻花行進  
同 (競爭) ◎子負競爭

終ノ運動 體操(平均) 直立 舉踵  
同 (呼吸) 直立 臂ノ側舉

始ノ運動 教練 側面行進(二) ◎排列(其二)

體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
同 (下肢) 手腰直立 足尖ノ開閉

第二十七教程

中ノ運動 體操(上肢) 直立 屈臂下伸  
遊戲(動作) ◎スノメ

同 (競爭) 西洋鬼

終ノ運動 教練 側面行進(二)  
體操(呼吸) 直立 臂ノ側舉

第二學年 六月

第二十八教程

始ノ運動 教練 ◎轉回(二) 排列(其一)  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈

中ノ運動 體操(上肢) 直立 屈臂下伸  
遊戲(動作) スヰメ又ハ金太郎  
體操(跳躍) ◎手腰開脚舉踵直立 脚ノ  
開閉跳躍  
遊戲(競争) ハスケットボール(其一)

終ノ運動 體操(平均) 直立 舉踵  
同(呼吸) 直立 臂ノ側舉

第二十九教程

始ノ運動 教練 ◎前歩(二) 轉回(二)  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
同(下肢) 直立 足尖ノ開閉

中ノ運動 體操(上肢) 直立 臂ノ側舉  
遊戲(動作) スヰメ  
體操(跳躍) 手腰開脚舉踵直立 脚ノ  
開閉跳躍  
遊戲(競争) ◎旗取又ハ毬拾

終ノ運動 教練 側面行進(二)  
體操(呼吸) ◎直立 臂ノ上舉

第二學年 七月

第三十教程

始ノ運動 教練 側面行進(二)  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
同(下肢) 直立 踵ノ上下

第二學年 九月

第三十二教程

始ノ運動 教練 側面行進(二)  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ左右轉(4)

中ノ運動 體操(上肢) ◎屈臂直立 臂ノ側伸  
遊戲(動作) スヰメ又ハ日本男兒  
體操(跳躍) 手腰開脚舉踵直立 脚ノ開  
閉跳躍  
遊戲(行進) 友メナ

終ノ運動 教練 足踏 轉回(二) 轉回(二)  
體操(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第三十三教程

始ノ運動 教練 排列(其一) 前歩(二)  
後歩(二) 側歩(二)  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ左右轉(4)

體操(上肢) ◎開脚直立 屈臂下伸  
遊戲(動作) ◎日本男兒  
體操(跳躍) 手腰開脚舉踵直立 脚ノ  
開閉跳躍  
遊戲(行進) 渦卷行進  
體操(呼吸) 直立 臂ノ上舉  
第三十一教程  
體操(下肢) 手腰直立 足尖ノ開閉  
同(頭) ◎直立又ハ手腰直立 頭ノ  
左右轉(4)  
教練 側面行進(二)  
中ノ運動 教練 ◎後歩(二) ◎側歩(二)  
體操(上肢) 開脚直立 屈臂下伸  
同(跳躍) 手腰開脚舉踵直立 脚ノ  
開閉跳躍  
遊戲(行進) 分合行進  
體操(呼吸) 直立 臂ノ上舉  
終ノ運動

中ノ運動 體操(上肢) 屈臂直立 臂ノ側伸  
遊戲(動作) スズメ  
同 (競争) ○兒取鬼

終ノ運動 體操(平均) ○直立 足尖行進  
同 (呼吸) 直立 臂ノ側舉

第二學年 十月

第三十四教程

始ノ運動 教練 側面行進(二)  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
同 (上肢) 屈臂直立 臂ノ側伸

中ノ運動 體操(下肢) ○手腰直立 舉踵半屈膝  
同 (跳躍) 手腰開脚舉踵直立脚ノ開  
閉跳躍  
友メナ  
日本男兒

終ノ運動 教練 側面行進  
體操(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第三十五教程

始ノ運動 教練 側面行進(二) 轉向及轉回(二)  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
同 (上肢) 屈臂直立 臂ノ側伸

中ノ運動 體操(下肢) 手腰直立 舉踵半屈膝  
同 (跳躍) 駢步  
遊戲(競争) ○デッドボール

終ノ運動 遊戲(行進) プロネード  
體操(呼吸) ○直立 頭ノ後屈

第二學年 十一月

第三十六教程

始ノ運動 教練 排列(其一) 前步(二) 側  
體操(頭) 步(二) 後步(二)  
同 (上肢) 手腰直立 頭ノ左右轉(4)  
直立 臂ノ上舉

第二學年 十二月

第三十八教程(寒氣甚ダシキ時ニ用フ)

始ノ運動 教練 駢步及側面行進(二)  
體操(頭) 直立又ハ手腰直立 頭ノ前  
屈

中ノ運動 體操(上肢) 屈臂直立 臂ノ上伸  
遊戲(行進) ベヒーダンス  
同 (競争) 兒取鬼

終ノ運動 體操(平均) 直立 舉踵半屈膝  
同 (呼吸) ○手腰直立 頭ノ後屈

第三十九教程 (同上)

始ノ運動 教練 集合及解散 駢步及行進  
體操(頭) 直立又ハ手腰直立 頭ノ前  
屈

中ノ運動 體操(上肢) ○屈臂直立 臂ノ上伸  
同 (下肢) 手腰直立 舉踵半屈膝  
遊戲(競争) ○大球送

終ノ運動 遊戲(行進) 蛙ト蜘蛛  
體操(呼吸) 直立 頭ノ後屈

第三十七教程

始ノ運動 教練 轉向及轉回(二)  
體操(上肢) 屈臂直立 臂ノ上伸  
同 (頭) 手腰直立 頭ノ後屈

中ノ運動 遊戲(行進) ○ベヒーダンス  
同 (競争) 兒取鬼  
體操(平均) ○直立 舉踵半屈膝

終ノ運動 教練 側面行進(二)  
體操(呼吸) 直立 臂ノ上舉

中ノ運動

終ノ運動

第二學年 一月

第四十教程

體操(上肢) 屈臂直立 臂ノ側伸

遊戲(動作) ◎雪

體操(平均) 直立 舉踵半屈膝

遊戲(競爭) デッドボール

體操(下肢) 手腰直立 足尖ノ開閉

同(呼吸) 直立 臂ノ上舉

始ノ運動

體操(下肢) 手腰直立 舉踵半屈膝

同(頭) 手腰直立 頭ノ後屈

中ノ運動

體操(上肢) ◎屈臂直立 臂ノ前伸

遊戲(動作) ◎母ノ心

終ノ運動

同(動作) 雪

體操(下肢)

直立 前歩、後歩又ハ側歩

同(呼吸)

直立 臂ノ側舉

第四十一教程

始ノ運動

體操(頭) 手腰直立 頭ノ前屈

同(頭)

行進

體操(上肢)

直立 臂ノ前伸

中ノ運動

體操(上肢) 屈臂直立 臂ノ上(側)伸

同(競爭)

◎スローイングボール

終ノ運動

體操(平均) ◎手腰直立 舉踵半屈膝

同(呼吸)

手腰直立 頭ノ後屈

第二學年 二月

第四十二教程

始ノ運動

體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈

同(下肢)

手腰直立 舉踵半屈膝

中ノ運動

體操(上肢) 屈臂直立 臂ノ側(上)伸

終ノ運動

同(競爭) スローイングボール

體操(平均)

手腰直立 舉踵

同(呼吸)

直立 臂ノ上舉

第四十三教程

始ノ運動

體操(頭) 轉向(二) 轉回(二) 前歩(二)

同(下肢)

手腰直立 頭ノ前屈

體操(上肢)

直立 臂ノ上(側)舉

遊戲(動作)

母ノ心

同(平均)

手腰開脚舉踵直立 脚ノ開

遊戲(競爭)

◎達磨カヘ競争

第二編 細目

終ノ運動

體操(呼吸) 側面行進(二)

同(呼吸)

直立 臂ノ側舉

第二學年 三月

第四十四教程

始ノ運動

體操(頭) 側面行進(二)

同(頭)

手腰直立 頭ノ後屈

中ノ運動

體操(上肢) 直立 臂ノ側(上)舉

同(行進)

◎春郊打球

終ノ運動

體操(呼吸) 轉向(二) 轉回(二)

同(呼吸)

直立 臂ノ上舉

第四十五教程

始ノ運動

體操(頭) 集合及解散 排列(其一)

同(頭)

側面行進 手腰直立 頭ノ左右轉(4)

八一

中ノ運動 體操(上肢) 屈臂直立 臂ノ上(側、前) 伸 春郊打球

遊戯(動作) 驅歩

體操(跳躍) アロネード(其一)

遊戯(行進)

終ノ運動 體操(平均) 手腰直立 舉踵半屈膝 同(呼吸) 直立 臂ノ側舉

第三、尋常科第三學年 四月

第四十六教程

始ノ運動 體操(頭) 整頓 側面向二列縱隊行進 同(呼吸) 驅歩(二) 〇駢步

體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈

同(上肢) 屈臂直立 臂ノ側伸

同(軀幹) 〇直立 手ヲ頭ニ上グルコト

同(側方) 〇手腰開脚直立 上體ノ側屈

同(跳躍) 手腰開脚舉踵直立 脚ノ開閉跳躍

遊戯(競爭) 〇片足相撲

終ノ運動 遊戯(行進) 櫻花行進 アロネード(其一) 體操(平均) 手腰直立 舉踵半屈膝 同(呼吸) 直立 臂ノ側舉

第四十七教程

始ノ運動 體操(頭) 整頓 側面行進 同(呼吸) 直立 頭ノ後屈

同(上肢) 〇直立又ハ手腰直立 頭ノ左(右)屈(2)

同(軀幹) 直立 臂ノ上伸

同(側方) 手腰開脚直立 上體ノ側屈

同(跳躍) 手腰開脚舉踵直立 脚ノ開閉跳躍

同(競爭) 〇排列(其二) 熊遊

同(呼吸) 手腰直立 足尖行進

第四十八教程

始ノ運動 體操(下肢) 整頓 側面行進 駢步 同(呼吸) 〇方向變換(其二)

終ノ運動 體操(下肢) 手腰直立 足ノ側出 同(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第五十教程

始ノ運動 體操(頭) 整頓 手腰直立 足ノ側出 體操(下肢) 手腰直立 足ノ側出

同(上肢) 直立 頭ノ後屈 頭ノ前屈

同(胸) 〇手腰開脚直立 上體ノ後屈

同(側方) 〇手腰開脚直立 上體ノ側屈

同(跳躍) 手腰開脚舉踵直立 脚ノ開閉跳躍

遊戯(競爭) 源平旗送り

終ノ運動 體操(呼吸) 踏換 直立 頭ノ後屈

第五十一教程

始ノ運動 體操(呼吸) 〇橫隊行進

第三學年 五月

第四十九教程

始ノ運動 體操(頭) 側面行進中右轉回 方向變換(其二) 手腰直立 頭ノ後屈

同(上肢) 〇直立 臂ノ上舉

同(軀幹) 〇直立又ハ開脚直立 臂ノ側下伸

同(側方) 手腰開脚直立 上體ノ側屈

同(行進) 〇三色旗送り

同(競爭) 〇ヘビーマンス

第二編細目



中ノ運動  
 體操(頭) 手腰直立頭ノ左右轉  
 同(上肢) 直立 臂ノ側舉  
 同(胸) 直立 臂ノ側下伸  
 同(背) 手腰開脚直立 上體ノ後屈  
 同(背) 直立 手ヲ頸ニ上グルコト  
 遊戲(競争) 片足相撲又ハ達磨カヘ競  
 爭

終ノ運動  
 體操(下肢) 手腰直立 足ノ左(右)出  
 同(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第三學年 六月

第五十二教程

始ノ運動(教練)  
 二列側面行進及橫隊行進

體操(頭) 直立又ハ手腰直立 頭ノ左  
 (右)屈又ハ左右轉  
 同(上肢) 直立又ハ開脚直立 臂ノ側  
 下伸  
 同(軀幹) 手腰開脚直立 上體ノ側屈  
 (側方) 手腰開脚直立 上體ノ後屈  
 同(胸) 手腰開脚舉踵直立 脚ノ開  
 閉跳躍  
 同(跳躍) 閉跳躍  
 遊戲(競争) 三色旗送リ

終ノ運動  
 體操(平均) 手腰直立 舉踵  
 同(呼吸) 直立 臂ノ側舉

第五十三教程

始ノ運動(教練)  
 體操(下肢) 轉回後ノ停止  
 直立又ハ手腰直立 足ノ側  
 出

中ノ運動  
 體操(頭) 直立又ハ手腰直立 頭ノ後屈  
 同(上肢) 直立 臂ノ上舉  
 同(軀幹) 手腰開脚直立 上體ノ側屈  
 (側方) 手腰舉踵直立 脚ノ開閉  
 跳躍  
 遊戲(競争) 交叉旗送リ

終ノ運動  
 體操(平均) 直立 足尖行進  
 同(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第五十四教程

始ノ運動(教練)  
 轉回後ノ停止  
 行進間ノ轉回

體操(頭) 直立又ハ手腰直立 頭ノ左  
 右轉又ハ頭ノ後屈  
 同(上肢) 直立 臂ノ前舉  
 同(胸) 直立 臂ノ側下伸  
 同(軀幹) 手腰開脚直立 上體ノ後屈  
 (側方) 手腰開脚直立 上體ノ側屈  
 遊戲(競争) 源平旗送  
 同(行進) 克蘭ドチエーン

終ノ運動  
 體操(平均) 直立 臂ノ側舉舉踵  
 同(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第二學年 七月

第五十五教程

始ノ運動(教練)  
 行進間ノ轉回及轉回後ノ  
 停止及足踏

中ノ運動  
 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
 同(上肢) 直立 臂ノ側下伸  
 同(胸) 手腰開脚直立 上體ノ後屈  
 同(軀幹) 手腰開脚直立 上體ノ側屈  
 (側方) 手腰開脚直立 上體ノ側屈  
 遊戲(競争) 名譽ノ大將

終ノ運動  
 體操(平均) 直立 臂ノ側舉々踵  
 同(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第五十六教程

始ノ運動(教練)  
 側面行進及行進間ノ轉回

體操(頭) 手腰直立 頭ノ前屈  
 同(上肢) 直立 臂ノ側上舉側下垂(4)  
 同(胸) 手腰開脚直立 上體ノ後屈  
 同(背) 直立 手ヲ頸ニ上グルコト  
 同(軀幹) 手腰開脚直立 上體ノ側屈  
 (側方) 手腰舉踵直立 脚ノ開閉  
 跳躍  
 遊戲(競争) 兒取鬼

終ノ運動  
 體操(下肢) 閉足直立 踵ノ上下  
 同(呼吸) 直立 臂ノ側舉

第五十七教程

始ノ運動(教練)

行進間ノ轉回

體操(頭)

手腰直立 頭ノ後屈

同(上肢)

直立 臂ノ側下伸

同(胸)

手腰開脚直立 上體ノ後屈

同(背)

直立 手ヲ頸ニ上シテ上體ノ後屈

中ノ運動

同(軀幹)

手腰開脚直立 上體ノ側屈

同(跳躍)

手腰舉踵直立 脚ノ開閉

遊戲(行進)

跳躍

同(競爭)

又ハ交叉旗送

體操(下肢)

閉足直立 踵ノ上下

同(呼吸)

ヨリ下垂

終ノ運動

同(呼吸)

ヨリ下垂

第二學年 九月

第五十八教程

始ノ運動(教練)

側面行進及行進間ノ轉回

體操(頭)

手腰直立 頭ノ左右轉

同(上肢)

直立 臂ノ側上舉側下垂

同(胸)

手腰開脚直立 上體ノ後屈

同(背)

手腰開脚直立 上體ノ前屈

同(跳躍)

手腰舉踵直立 脚ノ開閉

遊戲(行進)

跳躍

同(競爭)

又ハ交叉旗送

體操(下肢)

閉足直立 踵ノ上下

同(呼吸)

ヨリ下垂

始ノ運動

體操(頭)

手腰直立 頭ノ後屈

同(上肢)

直立 臂ノ側上舉側下垂

同(胸)

手腰開脚直立 上體ノ後屈

同(背)

手腰開脚直立 上體ノ側屈

同(跳躍)

手腰舉踵直立 脚ノ開閉

遊戲(行進)

跳躍

同(競爭)

又ハ交叉旗送

體操(平均)

手腰直立 舉踵半屈膝

同(呼吸)

直立 臂ノ側舉

終ノ運動

同(呼吸)

直立 臂ノ側舉

第三學年 十月

第六十一教程

始ノ運動(教練)

集合及解散

第二編 細目

中ノ運動

體操(頭)

手腰直立 頭ノ後屈 頭ノ前屈

同(上肢)

直立 臂ノ側下伸

同(胸)

手腰開脚直立 上體ノ後屈

同(背)

手腰開脚直立 上體ノ前屈

同(跳躍)

手腰開脚直立 上體ノ側屈

遊戲(行進)

又ハ交叉旗送

終ノ運動

體操(平均)

手腰直立 舉踵半屈膝

同(呼吸)

直立 臂ノ側舉

始ノ運動(教練)

側面行進及轉回

體操(頭)

手腰直立 頭ノ左右轉

同(上肢)

直立 臂ノ側上舉側下垂

同(胸)

手腰開脚直立 上體ノ後屈

同(背)

手腰開脚直立 上體ノ前屈

同(跳躍)

手腰舉踵直立 脚ノ開閉

遊戲(行進)

跳躍

同(競爭)

又ハ交叉旗送

體操(下肢)

閉足直立 踵ノ上下

同(呼吸)

ヨリ下垂

終ノ運動

體操(呼吸)

側面行進

同(呼吸)

直立 臂ノ側舉

第六十二教程

始ノ運動(教練)

整頓 橫隊進行

體操(頭)

手腰直立 頭ノ前屈

同(上肢)

直立 臂ノ側下伸

同(胸)

手腰開脚直立 上體ノ後屈

同(背)

手腰開脚直立 上體ノ側屈

同(跳躍)

手腰舉踵直立 脚ノ開閉

遊戲(行進)

跳躍

同(競爭)

又ハ交叉旗送

體操(平均)

手腰直立 舉踵半屈膝

同(呼吸)

直立 臂ノ上舉

終ノ運動

側面行進

體操(呼吸)

直立 臂ノ上舉

第六十三教程

始ノ運動(教練) 側面行進及踏換

體操(頭) 直立 頭ノ左(右)屈  
同(上肢) 直立 臂ノ側下伸 直立  
臂ノ側上舉 側下垂(4)

中ノ運動 同(軀幹) 手腰開脚直立 上體側屈  
同(跳躍) 手腰直立 其場ノ跳躍  
遊戯(行進) ベヒーダンス  
同(競争) 名譽ノ大將

終ノ運動 體操(平均) 手腰直立 舉踵半屈膝  
同(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第二學年 十一月

第六十四教程

始ノ運動(教練) 速步行進及駢步

體操(頭) 手腰直立 頭ノ左右轉  
同(上肢) 屈臂直立 臂ノ上伸 直立 臂  
ノ側上舉 側下垂(4)

中ノ運動 同(軀幹) 屈臂閉足直立 上體ノ左右轉  
同(跳躍) 手腰直立 其場ノ跳躍  
遊戯(競争) 大球送

終ノ運動 體操(下肢) 直立又ハ手腰直立 足ノ前出  
同(呼吸) 直立 臂ノ側舉

第六十五教程

始ノ運動(教練) 駢歩ヨリ速歩ニ移ルコト  
及速歩

體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
同(上肢) 屈臂直立 臂ノ上伸 直立  
臂ノ側下伸

中ノ運動 同(胸) 手腰直立 上體ノ後屈  
同(背) 手腰開脚直立 上體ノ前屈  
同(腹) 手腰直立 脚ノ前振  
遊戯(競争) 輪ヲ旗送

終ノ運動 體操(下肢) 直立又ハ手腰直立 足ノ前出  
同(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第六十六教程

始ノ運動(教練) 駢歩及速歩

終ノ運動 體操(平均) 足尖行進  
同(呼吸) 直立 上體ノ後屈

第六十八教程

始ノ運動(教練) 駢歩 排列(其ノ二)  
體操(下肢) 手腰直立 足ノ前出

體操(頭) 手腰直立 頭ノ側屈  
同(上肢) 直立 臂ノ上下伸

中ノ運動 同(背) 手腰開脚直立 上體ノ前屈  
同(腹) 手腰直立 脚ノ前振  
遊戯(競争) 旗廻競争

終ノ運動 體操(下肢) 手腰直立 足ノ前出  
同(呼吸) 直立 臂ノ側舉

第六十九教程

始ノ運動(教練) 整頓  
體操(下肢) 手腰直立 足ノ前出又ハ  
足ノ側出

第二學年 十二月

第六十七教程

始ノ運動(教練) 足踏 伍々方向變換 行  
進間ノ轉回

體操(頭) 手腰直立 頭ノ左右轉  
同(上肢) 直立又ハ手腰直立 頭ノ側  
屈(4)

中ノ運動 同(上肢) 直立又ハ開脚直立 臂ノ  
上(前)下伸  
同(胸) 手腰開脚直立 上體ノ後屈  
同(背) 手腰開脚直立 上體ノ前屈  
同(軀幹) 屈臂閉足直立 上體ノ左右轉  
遊戯(競争) 大球送

第七十教程

始ノ運動(教練) 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
同(上肢) 下伸 臂ノ側下伸 臂ノ上

中ノ運動 同(軀幹) 手腰開脚直立 上體ノ側屈  
同(側方) 駢步  
遊戲(跳躍) ベヒーダンス  
同(行進)

終ノ運動 體操(平均) 臂側舉直立 脚ノ前舉  
同(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第三學年 一月

第七十一教程

始ノ運動(教練) 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
同(上肢) 下伸 臂ノ側下伸 臂ノ上

中ノ運動 同(軀幹) 手腰開脚直立 上體ノ側屈  
同(側方) 駢步  
遊戲(跳躍) ベヒーダンス  
同(行進)

終ノ運動 體操(平均) 臂側舉直立 脚ノ前舉  
同(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第七十二教程

始ノ運動(教練) 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
同(上肢) 下伸 臂ノ側下伸 臂ノ上

中ノ運動 同(軀幹) 手腰開脚直立 上體ノ側屈  
同(側方) 駢步  
遊戲(跳躍) ベヒーダンス  
同(行進)

終ノ運動 體操(平均) 臂側舉直立 脚ノ前舉  
同(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第七十三教程

始ノ運動(教練) 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
同(上肢) 下伸 臂ノ側下伸 臂ノ上

中ノ運動 同(軀幹) 手腰開脚直立 上體ノ側屈  
同(側方) 駢步  
遊戲(跳躍) ベヒーダンス  
同(行進)

終ノ運動 體操(平均) 臂側舉直立 脚ノ前舉  
同(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第二學年 二月

第七十四教程

始ノ運動(教練) 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
同(上肢) 下伸 臂ノ側下伸 臂ノ上

中ノ運動 同(軀幹) 手腰開脚直立 上體ノ側屈  
同(側方) 駢步  
遊戲(跳躍) ベヒーダンス  
同(行進)

終ノ運動 體操(平均) 臂側舉直立 脚ノ前舉  
同(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第七十五教程

始ノ運動(教練) 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
同(上肢) 下伸 臂ノ側下伸 臂ノ上

中ノ運動 同(軀幹) 手腰開脚直立 上體ノ側屈  
同(側方) 駢步  
遊戲(跳躍) ベヒーダンス  
同(行進)

終ノ運動 體操(平均) 臂側舉直立 脚ノ前舉  
同(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第二編 細目

終ノ運動 體操(平均) 〇 屈臂直立 舉踵半屈膝  
同 (呼吸) 直立 臂ノ前ヨリ上舉横  
ヨリ下垂

第二學年 三月

第七十六教程

始ノ運動 教練 整頓 横隊行進

體操(頭) 手腰直立 頭ノ左右轉  
同 (上肢) 屈臂直立 臂ノ側伸 臂ノ上伸  
直立 臂ノ前上舉側(前)下垂

中ノ運動 同 (背) 手腰閉足直立 上體ノ後屈  
同 (胸) 〇 手腰閉足直立 上體ノ前屈  
同 (側方) 手腰閉足直立 上體ノ側屈  
遊戲(行進) プロネード(其一)(其二)

終ノ運動 體操(呼吸) 直立 臂ノ前ヨリ上舉横  
ヨリ下垂

始ノ運動 教練 整頓 側面行進

第七十七教程

體操(下肢) 手腰直立 足尖ノ開閉又ハ  
同 (呼吸) 〇 直立 臂ノ側舉々踵

體操(頭) 手腰直立 頭ノ前屈  
同 (上肢) 直立 臂ノ側上舉側下垂  
(4) 臂ノ上下伸

中ノ運動 同 (側方) 屈臂閉足直立 上體ノ左右  
轉  
同 (背) 手腰閉足直立 上體ノ前屈  
同 (行進) ハスケツトボール  
ベビーボール

終ノ運動 體操(平均) 直立 臂ノ側舉々踵  
同 (呼吸) 直立 上體ノ後屈

始ノ運動 教練 側面行進 横隊行進

第七十八教程

體操(頭) 直立 頭ノ前屈 頭ノ後屈  
同 (上肢) 直立 臂ノ側下伸 臂ノ  
上下伸

中ノ運動 同 (側方) 屈臂閉足直立 上體ノ左右  
轉  
同 (背) 〇 手腰閉足直立 上體ノ前屈  
同 (腹) 手腰閉足直立又ハ手腰直  
立 上體ノ後屈  
同 (行進) 手腰閉足直立 其場ノ跳躍

始ノ運動 教練 行進間ノ轉向及轉向後ノ  
停止

體操(下肢) 〇 手腰閉足直立 踵ノ上下

第八十教程

體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈 又ハ  
同 (上肢) 〇 直立 臂ノ側上下伸  
同 (胸) 〇 臂側舉開脚直立 上體ノ後  
屈  
同 (側方) 屈臂閉足直立 上體ノ側屈  
同 (行進) 手腰閉足直立 脚ノ前振  
遊戲(競争) パンインダンス

終ノ運動 體操(平均) 手腰直立 舉踵  
同 (呼吸) 直立 臂ノ側舉

始ノ運動 教練 側面行進

體操(頭) 手腰直立 頭ノ左右轉(2)  
同 (上肢) 〇 直立 臂ノ側上下伸  
同 (胸) 〇 臂側舉開脚直立 上體ノ後  
屈  
同 (側方) 屈臂閉足直立 上體ノ側屈  
同 (行進) 手腰閉足直立 脚ノ前振  
遊戲(競争) パンインダンス

中ノ運動 體操(平均) 手腰直立 舉踵  
同 (呼吸) 直立 臂ノ側舉

始ノ運動 教練 側面行進

體操(頭) 手腰直立 頭ノ左右轉(2)  
同 (上肢) 〇 直立 臂ノ側上下伸  
同 (胸) 〇 臂側舉開脚直立 上體ノ後  
屈  
同 (側方) 屈臂閉足直立 上體ノ側屈  
同 (行進) 手腰閉足直立 脚ノ前振  
遊戲(競争) パンインダンス

終ノ運動 體操(平均) 手腰直立 舉踵  
同 (呼吸) 直立 臂ノ側舉

始ノ運動 教練 側面行進

體操(頭) 手腰直立 頭ノ左右轉(2)  
同 (上肢) 〇 直立 臂ノ側上下伸  
同 (胸) 〇 臂側舉開脚直立 上體ノ後  
屈  
同 (側方) 屈臂閉足直立 上體ノ側屈  
同 (行進) 手腰閉足直立 脚ノ前振  
遊戲(競争) パンインダンス

第四、尋常科第四學年 四月

第七十九教程

始ノ運動 教練 整頓 行進間ノ轉向又ハ轉向後  
ノ停止

體操(頭) 〇 手腰直立 頭ノ左右轉(2)  
同 (上肢) 〇 直立 臂ノ上下伸

中ノ運動 同 (背) 手腰閉足直立 上體ノ後屈  
同 (側方) 〇 手腰閉足直立 上體ノ前屈  
同 (行進) 手腰閉足直立 上體ノ左右  
交叉旗送

終ノ運動 體操(平均) 臂側舉直立 脚ノ前舉  
同 (呼吸) 直立 臂ノ上舉

始ノ運動 教練 側面行進

體操(頭) 〇 手腰閉足直立 上體ノ後屈  
同 (上肢) 〇 直立 臂ノ上下伸  
同 (背) 手腰閉足直立 上體ノ前屈  
同 (側方) 〇 手腰閉足直立 上體ノ左右  
交叉旗送

終ノ運動 體操(呼吸) 直立 臂ノ前ヨリ上舉横ヨリ下垂

中ノ運動 體操(上肢) 直立 臂ノ上前下伸  
 同(胸) 臂側舉開脚直立 上體ノ後屈  
 同(軀幹側方) 屈臂開脚直立 上體ノ側屈  
 同(跳躍) 手腰直立 其場ノ跳躍  
 遊戲(行進) 〇〇圓形巡回行進  
 體操(下肢) 〇〇手腰足斜前出(足前出)直立 踵ノ上下

始ノ運動 體操(頭) 整頓 〇排列(其三)  
 體操(上肢) 手腰直立 頭ノ後屈

第四學年 五月 第八十二教程

終ノ運動 體操(呼吸) 直立 臂ノ前出直立 踵ノ上下

中ノ運動 體操(上肢) 直立 臂ノ側上下伸  
 同(胸) 臂側舉開脚直立 上體ノ後屈  
 同(懸垂) 〇〇懸垂直立 屈臂舉踵(水平) 棒  
 同(平均) 直立 臂ノ側舉々踵  
 同(軀幹側方) 屈臂閉足直立 上體ノ左右轉  
 遊戲(競爭) 〇〇名譽ノ大將  
 體操(頭) 〇〇伍ノ重複及分解

始ノ運動 體操(下肢) 手腰足斜前出直立 踵ノ上下  
 同(頭) 手腰直立 頭ノ後屈

終ノ運動(體操(呼吸)) 直立 臂ノ上舉

第八十三教程

始ノ運動 體操(頭) 伍ノ重複及分解 行進中  
 體操(上肢) 〇〇手腰直立 頭ノ前屈 頭ノ後屈  
 體操(上肢) 直立 臂ノ側上舉側下垂  
 同(胸) 〇〇手腰直立 上體ノ後屈  
 同(背) 〇〇屈臂開脚直立 上體ノ前屈  
 同(軀幹側方) 〇〇手腰閉足直立 上體ノ左右轉  
 遊戲(競爭) 四色旗送

中ノ運動 體操(平均) 直立 臂ノ前舉々踵  
 體操(呼吸) 直立 臂ノ上舉

終ノ運動 體操(平均) 直立 臂ノ前舉々踵  
 體操(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第八十四教程

始ノ運動 體操(頭) 整頓及行進  
 體操(上肢) 手腰直立 頭ノ後屈  
 同(上肢) 直立 臂ノ側上下伸

終ノ運動 體操(呼吸) 直立 臂ノ側舉

中ノ運動 體操(胸) 臂側舉開脚直立 上體ノ後屈  
 同(懸垂) 懸垂直立 屈臂舉踵(水平) 棒  
 同(平均) 手腰直立 舉踵  
 同(軀幹側方) 手腰閉足直立 上體ノ左右轉  
 同(跳躍) 手腰直立 其場ノ跳躍  
 同(下肢) 〇〇手腰直立 屈膝舉股(4)  
 遊戲(競爭) 〇〇啞鈴積鏡爭

始ノ運動 體操(頭) 整頓 〇排列(其三)  
 體操(上肢) 手腰直立 頭ノ後屈

第四學年 六月 第八十五教程

終ノ運動 體操(呼吸) 直立 臂ノ側舉

中ノ運動 體操(上肢) 直立 臂ノ側上下伸 臂ノ上前下伸  
 同(胸) 臂側舉開脚直立 上體ノ後屈  
 同(背) 屈臂開脚直立 上體ノ前屈  
 同(軀幹側方) 屈臂開脚直立 上體ノ側屈  
 同(跳躍) 〇〇手腰直立 屈膝舉股(4)  
 同(跳躍) 〇〇駢步

始ノ運動 體操(頭) 整頓 〇排列(其三)  
 體操(上肢) 手腰直立 頭ノ後屈

終ノ運動 遊戲(行進) グランドチエーン  
 體操(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第八十六教程

始ノ運動 體操(頭) 行進間ノ轉向  
 體操(上肢) 手腰直立 頭ノ後屈

中ノ運動 體操(上肢) 直立 臂ノ上下伸 臂ノ側上下伸  
 同(胸) 臂側舉開脚直立 上體ノ後屈  
 同(背) 屈臂開脚直立 上體ノ前屈  
 同(軀幹側方) 〇〇手腰閉足直立 上體ノ振  
 同(跳躍) 〇〇手腰直立 其場ノ跳躍  
 遊戲(競爭) 〇〇山形戴鏡鏡爭

終ノ運動 體操(平均) 直立 臂ノ側舉々踵  
 體操(呼吸) 直立 臂ノ前ヨリ上舉横ヨリ下垂

第八十七教程

始ノ運動 體操(頭) 側面行進  
 體操(上肢) 直立 頭ノ前屈  
 同(上肢) 直立 臂ノ前上舉前下垂(4)

中ノ運動  
 體操(胸) 臂側舉開脚直立 上體、後屈  
 同(懸垂) 懸垂直立 屈臂舉踵(水平)  
 同(平均) 棒) 臂側舉直立又ハ上舉直立  
 脚、後舉又ハ側舉  
 同(背) 手腰開脚直立 上體、前屈  
 同(軀幹側方) 屈臂開脚直立 上體、側屈  
 同(跳躍) 直立 臂側振其場ノ跳躍  
 遊戲(行進) ○グランドサッカー  
 終ノ運動 體操(呼吸) ○直立 臂ノ横ヨリ上舉横ヨリ下垂

第四學年 七月

第八十八教程

始ノ運動 教練 集合 解散 伍ノ重複及分解  
 體操(頭) 手腰直立 頭ノ左右轉(2)  
 中ノ運動 體操(上肢) ○直立 臂ノ横ヨリ上舉(2)  
 同(胸) ○臂側舉直立 上體、後屈  
 同(背) 屈臂開脚直立 上體、前屈  
 同(軀幹側方) 屈臂閉足直立 上體、左右轉  
 同(跳躍) 直立 臂側振其場ノ跳躍  
 遊戲(競争) 啞鈴積競争

終ノ運動 遊戲(行進) グランドサッカー  
 體操(呼吸) 直立 臂ノ横ヨリ上舉横ヨリ下垂

第八十九教程

始ノ運動 教練 橫隊行進及行進間ノ轉向  
 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
 中ノ運動 體操(上肢) ○直立 臂ノ前ヨリ上舉(2)  
 同(胸) 臂側舉直立 上體、後屈  
 同(背) 手腰直立 上體、前屈  
 同(軀幹側方) 手腰直立 屈膝舉股(4)  
 同(跳躍) 直立 臂側振其場ノ跳躍  
 同(下肢) 手腰直立 足尖、開閉ト舉  
 遊戲(競争) 旗廻競争  
 終ノ運動 體操(平均) ○臂側舉直立 固定木上ノ通過  
 同(呼吸) 直立 臂ノ横ヨリ上舉横ヨリ下垂

第九十教程

始ノ運動 教練 ○行進間ノ諸運動  
 體操(頭) 手腰直立 頭ノ左右轉(2)  
 體操(上肢) 直立 臂ノ横ヨリ上舉  
 同(胸) 直立 臂ノ前ヨリ上舉  
 同(背) 臂側舉直立 上體、後屈  
 同(軀幹側方) 屈臂開脚直立 上體、前屈  
 同(跳躍) 屈臂閉足直立 上體、左右轉  
 遊戲(競争) ○野外演習  
 終ノ運動 體操(下肢) 手腰直立 足尖ノ開閉ト舉踵(4)  
 同(呼吸) 直立 臂ノ横ヨリ上舉横ヨリ下垂

第四學年 九月

第九十一教程

第九十二教程

始ノ運動 教練 集合及解散氣ヲ付ケ及休メ 行進及停止  
 體操(頭) 手腰直立 頭ノ左右轉  
 中ノ運動 體操(上肢) 直立 臂ノ側上下伸  
 同(胸) 臂側舉直立 上體、後屈  
 同(懸垂) 懸垂直立 屈臂舉踵(水平)  
 同(平均) 棒) 臂側舉直立 脚ノ前舉  
 同(軀幹側方) 手腰閉足直立 上體、左右轉  
 遊戲(競争) ○軍艦  
 終ノ運動 教練 足踏  
 體操(呼吸) 臂ノ横ヨリ上舉横ヨリ下垂  
 始ノ運動 教練 足踏 伍ノ重複及分解  
 體操(頭) 踏換 手腰直立 頭ノ左右轉(2)

中ノ運動

體操(上肢) 直立 臂、側上舉、側下垂  
 (4) 直立 臂、上下伸  
 同 (胸) 手腰閉足直立 上體、後屈  
 同 (背) 手腰閉足直立 上體、前屈  
 同 (軀幹) 手腰閉足直立 又ハ手頸閉  
 同 (側方) 足直立 上體、側屈  
 同 (腹) 手腰閉足前出 上體、後  
 倒 圓形戴囊競爭

終ノ運動

體操(下肢) 手腰直立 足ノ斜前出  
 同 (呼吸) 直立 臂ノ上舉

第九十三教程

始ノ運動

教練 行進間ノ諸運動  
 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈

中ノ運動

體操(上肢) 直立 臂ノ前上舉、側下垂  
 (4) 直立 臂ノ側上下伸  
 同 (胸) 臂側舉直立 上體、後屈  
 同 (背) 屈臂直立 上體、前屈  
 同 (軀幹) 手頸閉足直立 上體、側屈  
 同 (側方) 手腰閉足 其場ノ跳躍  
 同 (腹) 手腰閉足 其場ノ跳躍  
 遊戲(行進) 駢步  
 同 (呼吸) 駢步  
 同 (呼吸) ロツチエヌスターシヨツテ

終ノ運動

體操(平均) 手腰直立 舉踵半屈膝  
 同 (呼吸) 直立 臂ノ側舉

第四學年 十月

第九十四教程

始ノ運動

教練 整頓 橫隊行進  
 體操(頭) 手腰直立 頭ノ前屈  
 體操(上肢) 直立 臂ノ上伸  
 同 (胸) 臂側舉開脚直立 上體、後  
 屈

中ノ運動

同 (懸垂) 懸垂直立 伸臂屈膝(水平  
 棒)  
 同 (平均) 手腰直立 舉踵  
 同 (背) 屈臂直立 上體、前屈  
 同 (軀幹) 手頸閉脚直立 上體、側屈  
 遊戲(競爭) 球竿相撲

終ノ運動

體操(下肢) 手腰直立 足ノ前出  
 同 (呼吸) 直立 臂ノ上舉

第九十五教程

始ノ運動

教練 行進間ノ轉向及轉回  
 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈

中ノ運動

體操(上肢) 直立 臂ノ側上下伸  
 同 (胸) 臂側舉直立 上體、後屈  
 同 (軀幹) 手頸閉足直立 上體、側屈  
 同 (側方) 手腰閉脚直立 上體、前屈  
 同 (腹) 手腰閉足前出 上體、後  
 倒 其場左(右)向跳躍  
 遊戲(行進) 駢步  
 同 (呼吸) 駢步  
 同 (呼吸) ヲリ下垂

終ノ運動

體操(呼吸) 直立 臂ノ横ヨリ上舉横  
 ヲリ下垂

第九十六教程

始ノ運動

教練 速步行進  
 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈

中ノ運動

體操(上肢) 臂側舉直立 又ハ直立 臂  
 ノ前屈  
 同 (胸) 手腰直立 上體、後屈  
 同 (懸垂) 懸垂直立 伸臂屈膝(水平棒)  
 同 (平均) 手腰直立 固定木上ノ通過  
 同 (軀幹) 手頸閉足直立 上體、左右  
 轉  
 同 (側方) 手頸閉足直立 上體、左右  
 轉  
 同 (腹) 直立 其場左(右)向跳躍  
 遊戲(跳躍) 燕  
 遊戲(行進) 駢步  
 同 (呼吸) 駢步  
 同 (呼吸) ヲリ下垂

終ノ運動

體操(呼吸) 直立 臂ノ前ヨリ上舉横  
 ヲリ下垂

第四學年 十一月

第九十七教程

始ノ運動

教練 速歩及駢歩  
 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈

中ノ運動

體操(上肢) 臂前屈直立 臂ノ側開又  
 ハ臂ノ左右振動  
 同 (胸) 手腰足前出 直立 上體、  
 後屈  
 同 (懸垂) 懸垂直立 伸臂屈膝(水平  
 棒)  
 同 (平均) 臂側舉直立 固定木上ノ通  
 過  
 同 (背) 屈臂直立 上體、前屈  
 同 (跳躍) 直立 其場左(右)向跳躍  
 遊戲(競爭) 軍艦  
 同 (行進) 花モミヂ

終ノ運動

體操(下肢) 手腰直立 足ノ斜前出舉踵  
 同 (呼吸) 直立 臂ノ側舉舉踵

第九十八教程

始ノ運動

教練 駢歩  
 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈



第四學年 十二月

第百教程

中ノ運動 體操(上肢) 臂側舉直立 臂ノ前屈  
 同(胸) 直立 臂ノ前出 直立 上體ノ下垂(4)  
 同(背) 臂前屈 開脚 直立 又ハ 臂前  
 同(軀幹) 屈 開脚 直立 上體ノ前屈  
 同(側方) 手頸開脚 直立 上體ノ側屈  
 同(跳躍) 手頸開脚 直立 上體ノ側屈  
 同(下肢) 手腰直立 足ノ前出 舉踵  
 體操(呼吸) 直立 臂ノ前ヨリ 上舉 横  
 ヨリ 下垂

第九十九教程

始ノ運動 教練(下肢) 駢步  
 體操(頭) 手腰直立 足ノ斜前出 舉踵  
 同(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
 中ノ運動 體操(上肢) 直立 臂ノ側上舉 側下垂(4)  
 同(胸) 臂側舉 前出 直立 臂ノ前屈  
 同(背) 手腰足前出 直立 上體ノ後屈  
 同(軀幹) 手頸開脚 直立 上體ノ側屈  
 同(側方) 手腰開脚 直立 上體ノ側屈  
 同(腹) 手腰開脚 直立 上體ノ前屈  
 同(背) 手腰足前出 直立 上體ノ後  
 同(跳躍) 倒  
 同(遊戯) 手腰直立 舉踵 半屈 膝  
 同(行進) 手腰直立 横ヨリ 上舉 横  
 同(呼吸) ヨリ 下垂

第百教程

始ノ運動 教練(頭) 駢步及速歩  
 體操(頭) 手腰直立 頭ノ前屈 頭ノ  
 後屈  
 中ノ運動 體操(上肢) 直立 臂ノ前ヨリ 上舉(2)  
 同(胸) 直立 臂ノ側下垂  
 同(懸垂) 手腰足前出 直立 上體ノ後屈  
 同(平均) 臂側舉 前出 直立 固定木上ノ  
 通過  
 同(軀幹) 屈 開脚 直立 上體ノ前屈  
 同(側方) 手頸開脚 直立 上體ノ左右  
 同(遊戯) 轉  
 同(跳躍) 手腰足斜前出 直立 舉踵  
 同(呼吸) 直立 臂ノ側舉

第百一教程

始ノ運動 教練(下肢) 駢步及速歩  
 體操(頭) 手腰足前出 直立 舉踵  
 同(頭) 手腰直立 頭ノ左右轉  
 手腰直立 頭ノ後屈

第四學年 一月

第百三教程

終ノ運動 體操(下肢) 手腰足前出 直立 舉踵  
 同(呼吸) 直立 臂ノ横ヨリ 上舉 横  
 ヨリ 下垂  
 中ノ運動 體操(上肢) 直立 臂ノ横ヨリ 上舉(2)  
 同(胸) 直立 臂ノ側下垂  
 同(背) 臂側伸 開脚 直立 上體ノ後屈  
 同(軀幹) 手腰開脚 直立 上體ノ左右屈  
 同(側方) 手腰開脚 直立 上體ノ前屈  
 同(腹) 手腰足前出 直立 上體ノ後屈  
 同(背) 手腰足前出 直立 上體ノ後  
 同(跳躍) 倒  
 同(遊戯) 手腰直立 横ヨリ 上舉 横  
 同(行進) 手腰直立 横ヨリ 上舉 横  
 同(呼吸) ヨリ 下垂

第百三教程

始ノ運動 教練(下肢) 整頓及速歩 行進  
 體操(頭) 手腰直立 屈膝 舉股(4)  
 同(頭) 手腰直立 頭ノ側屈  
 中ノ運動 體操(上肢) 直立 臂ノ上舉  
 同(胸) 臂側伸 開脚 直立 上體ノ後屈  
 同(背) 手頸開脚 直立 上體ノ左右  
 同(軀幹) 轉  
 同(側方) 手腰開脚 直立 上體ノ前屈  
 同(腹) 手腰開脚 直立 上體ノ前屈  
 同(背) 手腰足前出 直立 上體ノ前屈  
 同(跳躍) 手腰足前出 直立 上體ノ前屈  
 同(遊戯) ハイランド ショツテス  
 同(呼吸) 足踏  
 終ノ運動 體操(呼吸) 直立 臂ノ前ヨリ 上舉 横  
 ヨリ 下垂

第百四教程

始ノ運動 教練(下肢) 駢步  
 體操(頭) 手腰直立 屈膝 舉股(4)  
 同(頭) 手腰直立 頭ノ前屈

第百二教程

始ノ運動 教練 駢步中ヨリ 足踏及速歩  
 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
 中ノ運動 體操(上肢) 直立 臂ノ横ヨリ 上舉(2)  
 同(胸) 直立 臂ノ側下垂  
 同(懸垂) 臂側伸 前出 直立 上體ノ後屈  
 同(平均) 手頸開脚 直立 上體ノ前屈  
 同(軀幹) 手頸開脚 直立 上體ノ前屈  
 同(側方) 手頸開脚 直立 上體ノ前屈  
 同(腹) 手頸開脚 直立 上體ノ前屈  
 同(背) 手頸開脚 直立 上體ノ前屈  
 同(跳躍) 手頸開脚 直立 上體ノ前屈  
 同(遊戯) 手頸開脚 直立 上體ノ前屈  
 同(行進) 手頸開脚 直立 上體ノ前屈  
 同(呼吸) 手頸開脚 直立 上體ノ前屈

中ノ運動

體操(上肢) 直立、臂ノ上下振  
同(胸) 臂側伸直立、上體ノ後屈  
同(懸垂) 直立、前方斜懸垂(水平棒)  
同(平均) 手腰直立、固定木上ノ通過  
同(軀幹) 手腰開脚直立、上體ノ側屈  
同(側方) 手腰開脚直立、上體ノ側屈  
同(跳躍) 手腰開脚直立、上體ノ側屈  
遊戲(競争) 千鳥競争

終ノ運動

體操(下肢) 手腰足前出直立、舉踵  
同(呼吸) 直立、臂ノ上舉

第一百五教程

始ノ運動

體操(下肢) 駢步  
同(頭) 手腰直立、屈膝舉股(4)  
同(平均) 手腰直立、頭ノ左右轉

中ノ運動

體操(上肢) 直立、臂ノ横ヨリ上舉(2)  
同(胸) 直立、臂ノ側上下伸  
同(背) 手腰足前出直立、上體ノ後屈  
同(軀幹) 屈臂閉足直立、上體ノ左右轉  
同(側方) 屈臂閉足直立、上體ノ前屈  
同(跳躍) 手腰足前出直立、上體ノ後倒  
遊戲(競争) 繩跳

終ノ運動

體操(平均) 手腰直立、舉踵半屈膝  
同(呼吸) 直立、臂ノ側舉

第四學年 二月

第一百六教程

體操(下肢) 駢步  
同(頭) 手腰直立、舉踵半屈膝  
同(呼吸) 手腰直立、頭ノ後屈

中ノ運動

體操(上肢) 直立、臂ノ前ヨリ上舉  
同(胸) 手腰開脚直立、上體ノ後屈  
同(懸垂) 吊繩(結び目アルモノ)攀  
同(平均) 登  
同(背) 臂側舉直立、脚ノ側舉  
同(軀幹) 屈臂開脚直立、上體ノ前屈  
同(側方) 手腰開脚直立、上體ノ側屈  
遊戲(競争) 輪マハシ競争

終ノ運動

體操(呼吸) 速步行進  
同(呼吸) 直立、上體ノ後屈

第一百七教程

體操(下肢) 行進、伍ノ重複及分解  
同(頭) 手腰直立、足ノ側出  
同(呼吸) 手腰直立、頭ノ左右轉(2)

中ノ運動

體操(上肢) 直立、臂ノ前上下伸  
同(胸) 直立、臂ノ横ヨリ上舉(2)  
同(懸垂) 手腰開脚直立、上體ノ後屈  
同(平均) 吊繩(結び目アルモノ)攀  
同(背) 臂上伸直立、固定木上ノ通過  
同(軀幹) 臂前屈閉足直立、上體ノ前屈  
同(側方) 手腰直立、屈膝舉股(4)  
同(跳躍) 直立、其場左右ノ跳躍  
遊戲(行進) ハイランドシヨツテス

終ノ運動

體操(呼吸) 直立、臂ノ上舉

第一百八教程

體操(下肢) 駢步及足踏  
同(頭) 手腰直立、屈膝舉股(4)  
同(呼吸) 手腰直立、頭ノ後屈

中ノ運動

體操(上肢) 直立、臂ノ横ヨリ上舉  
同(胸) 直立、臂ノ前上下伸  
同(背) 手腰開脚直立、上體ノ後屈  
同(軀幹) 手腰開脚直立、上體ノ側屈  
同(側方) 手腰開脚直立、上體ノ前屈  
同(跳躍) 手腰足前出直立、上體ノ後倒  
遊戲(行進) 燕立、其場左(右)ノ跳躍

體操(下肢) 手腰直立、舉踵半屈膝  
同(呼吸) 直立、掌反頭ノ後屈

第四學年 三月

第一百九教程

體操(上肢) 駢步及速步  
同(頭) 手腰直立、頭ノ後屈

中ノ運動

體操(上肢) 直立、臂ノ前ヨリ上舉  
同(胸) 直立、臂ノ側上下伸  
同(懸垂) 手腰足前出直立、上體ノ後屈  
同(平均) 懸垂直立、屈膝舉股(4)  
同(背) 手腰直立、屈膝舉股(4)  
同(軀幹) 徐歩  
同(側方) 臂前屈閉足直立、上體ノ前屈  
遊戲(競争) 手腰閉足直立、上體ノ左右轉、千鳥競争

體操(下肢) 手腰直立、足ノ前出  
同(呼吸) 直立、臂ノ上舉

第一百十教程

體操(頭) 集合及解散、速步行進  
同(呼吸) 手腰直立、頭ノ後屈

中ノ運動  
體操(上肢) 直立 臂ノ側上下伸  
同(胸) 臂側舉直立 上體ノ後屈  
同(懸垂) 懸垂直立 伸臂屈膝(水平)

終ノ運動  
同(平均) 手腰直立 屈膝舉股(4)  
同(背) 手腰開脚直立 上體ノ前屈  
同(軀幹) 片手頸直立 上體ノ側屈  
同(側方) 繩跳  
同(競爭) 手腰直立 足ノ側出  
同(呼吸) 直立 臂ノ横ヨリ上舉横  
ヨリ下垂

第百十一教程

始ノ運動  
教練 速度及整頓  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ左右轉(2)  
同(上肢) 臂側舉直立 臂ノ前屈

中ノ運動  
體操(胸) 手腰前出直立 上體ノ後屈  
同(平均) 手腰開脚直立 上體ノ側屈  
同(背) 手腰直立 徐歩  
同(軀幹) 手腰屈閉足 直立 上體ノ前屈  
同(側方) 手腰前出 直立 上體ノ後屈  
同(競爭) 手腰直立 其場右(左)向跳躍  
同(呼吸) 花モミチ

終ノ運動  
體操(呼吸) 直立 臂ノ前ヨリ上舉横  
ヨリ下垂

第五、尋常科第五學年男 四月

第百十二教程

始ノ運動  
教練 集合及解散 氣ヲ付ケ及  
體操(頭) 休メ 行進及停止  
同(上肢) 〇手腰直立 頭ノ前後屈(2)  
〇直立 臂ノ側前下伸

中ノ運動  
體操(胸) 〇臂側舉閉足直立 上體ノ後  
同(懸垂) 屈  
同(平均) 吊繩(結目アルモノ) 攀登  
同(背) 手腰直立 屈膝舉股(4)  
同(軀幹) 臂前屈直立 上體ノ前屈  
同(側方) 手腰閉足直立 上體ノ左右  
轉

終ノ運動  
體操(下肢) 〇手腰斜前出直立 舉踵  
同(呼吸) 半屈膝 臂ノ側舉

第百十三教程

始ノ運動  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ前後屈(2)  
同(軀幹) 手腰開脚直立 上體ノ側屈

中ノ運動  
教練 整頓 轉向及轉回  
同 〇斜行進  
同 〇帽子奪

終ノ運動  
體操(上肢) 直立 臂ノ上舉  
同(下肢) 〇手腰前(側)出 直立 又ハ  
同(呼吸) 閉足 直立 舉踵半屈膝  
直立 臂ノ側舉

第百十四教程

始ノ運動  
教練 整頓 伍ノ重複及分解 行  
體操(頭) 進間ノ轉向 轉回  
同(上肢) 手腰直立 頭ノ左右轉向(2)  
同(背) 直立 臂ノ前上下伸  
同(軀幹) 〇臂側舉閉足 直立 上體ノ後屈  
同(側方) 手腰開脚 又ハ 手腰直立 上  
同(競爭) 手腰前出 直立 上體ノ後倒  
同(呼吸) 手腰閉足 直立 上體ノ左右轉  
千鳥競爭

第二編 目

終ノ運動  
教練 側面行進及踏換  
體操(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第五學年男 五月

第百十五教程

始ノ運動  
教練 整頓及斜行進  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
同(上肢) 直立 臂ノ側上下伸

中ノ運動  
體操(胸) 〇臂側舉閉足 直立 上體ノ後屈  
同(懸垂) 〇懸垂舉踵 直立 舉脚(水平)  
同(平均) 〇直立 臂ノ前(横)ヨリ上舉  
同(背) 〇手腰開脚 直立 上體ノ前屈  
同(軀幹) 〇手腰前出 直立 上體ノ後倒  
同(側方) 〇手腰開脚 直立 上體ノ側屈  
同(競爭) 〇帽子奪  
同(呼吸) 〇排列 足踏

終ノ運動  
體操(呼吸) 直立 臂ノ横ヨリ上舉横  
ヨリ下垂

第百十六教程

始ノ運動 體操(頭) 手腰直立 頭ノ左右屈  
同(軀幹) 屈臂閉足直立 上體ノ左右轉

教練 整頓 轉向 轉回  
同 側面行進

中ノ運動 同 斜行進間ノ轉回  
同 遊戯(競争) 網引

終ノ運動 體操(上肢) 直立 臂ノ側下伸  
直立 臂ノ上下伸  
直立 臂ノ前ヨリ上舉(2)  
直立 臂ノ前ヨリ上舉橫  
同(呼吸) ヨリ下垂

第百十七教程

始ノ運動 教練 斜行進間ノ諸運動  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
同(上肢) 直立 臂ノ側上下伸  
直立 臂ノ橫ヨリ上舉(2)

中ノ運動 同 手腰直立 固定木上徐歩  
通過  
同(背) 屈臂直立 上體ノ前屈  
同(腹) 屈臂足前出直立 上體ノ後倒  
同(軀幹) 屈臂足斜前出直立 上體ノ  
左右轉  
同(跳躍) 直立 其場左(右)廻跳躍  
遊戯(競争) 帽子奪

終ノ運動 教練 速步行進  
體操(呼吸) 直立 臂ノ前ヨリ上舉橫  
ヨリ下垂

第五學年男 六月

第百十八教程

始ノ運動 教練 速步行進間ノ轉向 轉回  
體操(頭) 轉回後ノ停止  
同(上肢) 手腰直立 頭ノ前屈  
直立 臂ノ側下伸

中ノ運動 體操(上肢) 直立 臂ノ前上舉足ノ前出  
屈膝(左右各8偶數休止)  
手腰足前出直立 上體ノ後屈  
同(胸) 手頸開脚直立 上體ノ側屈  
同(背) 直立 臂ノ側舉ノ踵  
同(平均) 手頸閉脚直立 上體ノ前屈  
同(軀幹) 屈臂足前出直立 上體ノ後倒  
同(軀方) 手頸閉足直立 上體ノ左右轉  
同(跳躍) 網引  
同(競争) 網引

終ノ運動 體操(下肢) 手腰直立 屈膝舉股(2)  
同(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第百十九教程

始ノ運動 體操(頭) 手腰直立 頭ノ左右轉(2)  
同(上肢) 直立 臂ノ前上ノ舉足ノ前  
出屈膝左右各8偶數休止  
同(軀幹) 手頸閉足直立 上體ノ左右轉

中ノ運動 教練 整頓 側面行進  
遊戯(競争) 網引 側面縱隊ヨリ橫隊ヲ作ル  
同(停止間) 蛙跳競争

終ノ運動 體操(上肢) 直立 臂ノ側下伸  
直立 臂ノ側上下伸  
直立 臂ノ側舉

第百二十教程

始ノ運動 教練 側面行進 橫隊行進  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ左右轉  
同(上肢) 直立 臂ノ前上舉足ノ前出  
屈膝(左右各8偶數休止)

中ノ運動 體操(胸) 臂側舉開脚直立 掌反上體  
後屈  
同(懸垂) 懸垂舉踵直立 舉脚(水  
平棒)  
同(平均) 臂上伸直立 固定木上ノ徐  
歩通過  
同(背) 手頸閉足直立 上體ノ前屈  
同(腹) 屈臂足前出直立 上體ノ後  
倒  
同(軀幹) 片手頸直立 上體ノ側屈  
同(跳躍) 直立 其場左(右)廻跳躍  
同(競争) 帽子奪

終ノ運動 教練 行進  
體操(下肢) 手腰直立 屈膝舉股(2)  
同(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第五學年男 七月

第二百二十一教程

始ノ運動	同	體操 (頭) 速度行進
同	同	體操 (上肢) 手腰直立 頭ノ後屈
同	同	直立 臂ノ側上下伸
同	同	直立 臂ノ前上舉足ノ前出屈
同	同	膝(左右各8偶數休止)
中ノ運動	同	體操 (胸) 臂側舉開脚直立 掌反上
同	同	體ノ後屈
同	同	懸垂舉踵直立 舉脚(水平棒)
同	同	(平均) 手腰直立 舉踵半屈膝
同	同	(背) 屈臂閉足直立 上體ノ前屈
同	同	(腹) 屈臂足前出直立 上體ノ後倒
同	同	(側方) 手頸足斜前出直立 上體ノ
同	同	左右轉
同	同	蛙跳競爭
同	同	遊戲 (競爭) 蛙跳競爭
終ノ運動	同	體操 (下肢) 手腰直立 屈膝舉股(4)
同	同	直立 臂ノ上舉

第二百二十二教程

始ノ運動	同	體操 (頭) 手腰直立 頭ノ前屈
同	同	(上肢) 直立 臂ノ前上下伸
同	同	(側方) 手腰開脚直立 上體ノ側屈
中ノ運動	同	體操 (上肢) 直立 臂ノ側舉。臂ノ上下
同	同	伸。臂前屈直立 臂ノ側振
同	同	直立 臂ノ側舉
同	同	遊戲 (競爭) 二人三脚
終ノ運動	同	體操 (上肢) 直立 臂ノ側舉。臂ノ上下
同	同	伸。臂前屈直立 臂ノ側振
同	同	直立 臂ノ側舉

第五學年男 九月

第二百二十四教程

始ノ運動	同	體操 (頭) 速度行進中ノ轉向、轉回
同	同	及足踏
同	同	體操 (上肢) 手腰直立 頭ノ後屈
同	同	直立 臂ノ側上伸
中ノ運動	同	體操 (胸) 臂側舉開脚直立 掌反上體
同	同	ノ後屈
同	同	(懸垂) 懸垂舉踵直立 屈膝舉股
同	同	(水平棒) (平均) 手頸直立 舉踵半屈膝
同	同	臂側(上)伸直立 舉踵半屈膝
同	同	(背) 手頸閉足直立 上體ノ前屈
同	同	(腹) 屈臂足前出直立 上體ノ後倒
同	同	(側方) 手頸足斜前出直立 上體ノ
同	同	左右轉
同	同	遊戲 (競爭) 網引
終ノ運動	同	體操 (呼吸) 整頓 速度行進
同	同	直立 掌反頭ノ後屈

第二百二十五教程

始ノ運動	同	體操 (頭) 手腰直立 頭ノ左右轉(2)
同	同	(上肢) 直立 臂ノ側上下伸
同	同	(胸) 手腰直立 上體ノ後屈
同	同	(側方) 屈臂開脚直立 上體ノ側屈
中ノ運動	同	體操 (胸) 臂側舉開脚直立 掌反上體
同	同	ノ後屈
同	同	(懸垂) 懸垂舉踵直立 屈膝舉股
同	同	(水平棒) (平均) 手頸直立 舉踵半屈膝
同	同	臂側伸開脚直立又ハ臂側
同	同	伸直立 上體ノ前屈
同	同	(背) 手腰足前出直立 上體ノ後倒
同	同	(腹) 手頸閉足直立 上體ノ左右轉
同	同	(側方) 手頸足斜前出直立 上體ノ
同	同	左右轉
同	同	遊戲 (競爭) 帽子奪
終ノ運動	同	體操 (呼吸) 橫隊行進及足踏
同	同	直立 臂ノ前ヨリ上舉橫
同	同	ヨリ下垂

終ノ運動 體操(上肢) 直立 臂ノ側下伸。  
同(呼吸) 直立 掌反頭ノ後屈。

第二百二十六教程

始ノ運動 教練 集合及解散 整頓  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ左右屈  
同(上肢) 直立 臂ノ上舉 臂ノ側下伸

中ノ運動 體操(胸) 臂側舉直立 掌反上體ノ後屈  
同(懸垂) 懸垂舉踵直立 屈膝舉股(水  
平棒)

同(平均) 手腰直立 舉踵半屈膝  
同(背) 手腰開脚直立 上體ノ前屈  
同(腹) 手腰々掛姿勢 上體ノ後倒

同(軀幹) 屈臂閉足直立 上體ノ側屈  
同(側方) 直立 其場左(右)廻跳躍  
遊戲(競爭) 二人三脚

終ノ運動 體操(下肢) 手腰直立 屈膝舉股(2)  
同(呼吸) 直立 臂ノ側舉

第五學年男 十月

第二百二十七教程

始ノ運動 教練 整頓 轉回  
體操(下肢) 手腰直立 脚ノ前振  
同(頭) 手腰直立 頭ノ前屈  
同(上肢) 直立 臂ノ側上下伸

中ノ運動 體操(胸) 臂側舉直立 上體ノ後屈  
同(懸垂) 懸垂舉踵直立 屈膝舉股  
(水平棒)

同(平均) 臂上伸直立 舉踵半屈膝  
同(背) 臂側開脚直立 上體ノ前屈  
同(腹) 屈臂足前出直立 上體ノ後倒

同(軀幹) 手腰開脚直立 上體ノ側屈  
同(側方) 斜跳(繩)  
遊戲(競爭) 圓陣鬼遊

終ノ運動 教練 側面行進 橫隊行進  
體操(呼吸) 直立 臂ノ前ヨリ上舉舉踵

始ノ運動 體操(頭) 手腰直立 頭ノ左右轉(2)  
同(上肢) 直立 臂ノ前上舉足ノ前出  
屈膝(左右各8偶數休止)

同(軀幹) 屈臂閉足直立 上體ノ左右轉

終ノ運動 體操(呼吸) 屈臂閉足直立 上體ノ左右轉

中ノ運動 教練 整頓 轉向 轉回  
同 正面行進  
同 方向變換

終ノ運動 體操(上肢) 直立 臂ノ横ヨリ上舉  
同(呼吸) 直立 臂ノ側上下伸

第二百二十九教程

始ノ運動 教練 伍ノ重複及分解 駢步  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
同(上肢) 直立 臂ノ前ヨリ上舉(2)

中ノ運動 體操(胸) 臂側舉開脚直立 掌反上體  
同(懸垂) 懸垂舉踵直立 舉脚(水平  
棒)

同(平均) 臂側舉直立 屈膝舉股  
同(背) 手腰開脚直立 上體ノ前屈  
同(腹) 手腰足前出直立 上體ノ後

同(軀幹) 倒 片手腰片手頸開脚直立  
同(側方) 手腰直立 其場ノ跳躍  
遊戲(競爭) 蛙跳競爭

終ノ運動 體操(下肢) 手腰直立 屈膝前出(偶數  
同(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第五學年男 十一月

第二百三十教程

終ノ運動 教練 停止間方向變換  
體操(呼吸) 直立 臂ノ側舉々踵

始ノ運動 教練 整頓 行進  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ前屈  
同(上肢) 直立 臂ノ側上下伸

中ノ運動 體操(上肢) 直立 臂ノ側上舉足ノ側出  
同(胸) 屈膝(左右各8偶數休止)  
同(背) 臂側舉足前出直立 上體ノ  
後屈又ハ掌反上體ノ後屈

同(平均) 臂上伸直立 舉膝半屈膝  
同(腹) 臂側開脚直立 上體ノ前屈  
同(軀幹) 片手頸片手腰閉足直立 上  
體ノ側屈

同(側方) 體ノ側屈  
同(腹) 屈臂足前出直立 上體ノ後倒  
同(競爭) 跳上跳下(跳箱)  
網引

終ノ運動 體操(下肢) 手腰直立 屈膝前出(偶數  
同(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第三百三十一教程

始ノ運動	體操(頭) 同(上肢) 同(軀幹側方)	手腰直立 頭ノ左右轉 直立 臂ノ側上舉足ノ側出 屈膝(左右各8偶數休止) 手頸足斜前出直立上體ノ左右轉
中ノ運動	教練 遊戲(競争)	行進間ノ步調、足踏、轉向 轉回及斜行進 百足競争
終ノ運動	體操(上肢) 同(呼吸)	直立 臂ノ側上下伸 手腰直立 上體ノ後屈

第三百三十二教程

始ノ運動	教練 體操(頭) 同(上肢)	駈歩及速歩 手腰直立 頭ノ後屈 直立 臂ノ上下伸。臂ノ側下伸。直立 臂ノ側上舉足ノ側出屈膝(左右各8偶數休止)
------	----------------------	---

第五學年男 十二月

第三百三十三教程

始ノ運動	教練 體操(頭) 同(上肢)	速步行進及駈歩 手腰直立 頭ノ後屈。頭ノ前屈。臂ノ側上下伸
中ノ運動	體操(胸) 同(懸垂) 同(平均) 同(背) 同(腹) 同(跳躍) 遊戲(競争)	臂側舉足前出直立 掌反上體ノ後屈 懸垂舉踵直立 屈膝舉股(水平棒) 手頸直立 舉踵半屈膝 臂側伸閉足直立上體ノ前屈 手腰々掛姿勢 上體ノ後倒 片手頸片手腰閉足直立上體ノ側屈 跳上跳下(跳箱) 雙龍ノ闘
終ノ運動	教練 體操(呼吸)	停止間ノ轉向 轉回伍ノ重複分解 直立 臂ノ側舉々踵

第三百三十五教程

始ノ運動	教練 體操(頭) 同(上肢)	駈歩ヲ以テ行フ轉向轉回及速歩ノ斜行進 手腰直立 頭ノ左右轉 直立 臂ノ上下伸 臂ノ前ヨリ上舉屈膝前出(左右各4偶數休止)
中ノ運動	體操(胸) 同(懸垂) 同(平均) 同(背) 同(腹) 同(跳躍) 遊戲(競争)	臂側舉直立掌反上體ノ後屈 懸垂(鐵棒 水平棒) 手腰直立 固定木上ノ通過(徐歩) 臂側伸閉足直立上體ノ前屈 手腰々掛姿勢 上體ノ後倒 片手頸片手腰直立上體ノ側屈 直立 左(右)足前出 幅跳(停止又ハ疾驅ヨリ)

第三百三十四教程

始ノ運動	體操(下肢) 同(頭) 同(上肢)	手腰直立 脚ノ側振 手腰直立 頭ノ前屈 直立 臂ノ前ヨリ上舉屈膝前出(左右各4偶數休止)
中ノ運動	教練 同 同 遊戲(競争)	整頓 轉向 轉回 伍ノ重複分解 側面行進及駈歩間轉向 轉回 帽子奪

終ノ運動 體操(下肢) 手腰直立 屈膝舉股(2)  
同(呼吸) 直立 臂ノ上舉々踵

第五學年男 一月

第三百二十六教程

教練 駈歩間伍ノ重複分解  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ左右屈  
始ノ運動 同(呼吸) 直立 臂ノ前ヨリ上舉屈膝  
前出(左右各4偶數休止)

體操(胸) 臂側舉足前出直立掌反  
上體ノ後屈

同(懸垂) 懸垂(鐵棒)

同(平均) 臂上伸直立 屈膝舉股

同(背) 臂側伸閉足直立 上體ノ前屈

同(腹) 手腰足前出直立 上體ノ後屈

同(軀幹側方) 片手上伸開脚又ハ閉足  
直立 上體ノ側屈

同(跳躍) 直立 前進跳躍(一步又ハ  
三步)

遊戯(競争) 艦隊  
體操(下肢) 手腰直立 屈膝舉股(2)  
終ノ運動 同(呼吸) 直立 掌反頭ノ後屈

第三百三十七教程

體操(下肢) 手腰直立 脚ノ前振

同(頭) 手腰直立 頭ノ前後屈(2)

同(上肢) 直立 臂ノ前ヨリ上舉(2)

同(軀幹側方) 直立 臂ノ横ヨリ上舉(2)

同 手腰開脚直立 上體ノ側屈

教練 整頓 轉向 轉回

同 前進及停止

同 正面行進

同 方向變換

遊戯(競争) 雪合戰

體操(上肢) 直立 臂ノ側下伸

同(呼吸) 直立 臂ノ上舉々踵

教練 橫隊行進及側面行進

體操(頭) 手腰直立 頭ノ左右轉

同(上肢) 直立 臂ノ側上舉足ノ側出  
屈膝(左右各8偶數休止)

體操(胸) 臂側舉直立 掌反上體 後屈  
同(懸垂) 懸垂舉踵直立 舉脚  
同(平均) 臂側伸屈膝舉股直立 脚ノ  
前(後)伸  
同(背) 手腰直立 屈膝前出上體ノ  
前倒  
同(腹) 手腰々掛姿勢 上體ノ後倒  
同(軀幹側方) 手頸足斜前出直立 上體ノ  
左右轉  
同(跳躍) 直立 三步前進跳躍  
遊戯(競争) フットボール

終ノ運動 體操(下肢) 手腰直立 屈膝舉股(2)  
同(呼吸) 直立 上體ノ後屈

第五學年男 二月

第三百二十九教程

教練 橫隊行進 斜行進 駈歩  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
始ノ運動 同(上肢) 直立 臂ノ横ヨリ上舉屈膝  
側出(左右各4偶數休止)

體操(胸) 臂側舉開脚直立 掌反上體  
ノ後屈  
同(軀幹側方) 手頸閉足直立 上體ノ側屈  
同(平均) 臂上伸直立 屈膝舉股  
同(背) 手腰直立 屈膝前出上體ノ  
前倒  
同(腹) 手腰腰掛姿勢 上體ノ後倒  
同(軀幹側方) 手頸足斜前出直立 上體ノ  
左右轉  
同(跳躍) 直立 幅跳(停止ヨリ)

終ノ運動 體操(平均) 手腰直立 屈膝舉股  
同(呼吸) 直立 臂ノ上舉々踵

第三百四十教程

體操(下肢) 手腰直立 脚ノ前(側)振

同(頭) 手腰直立 頭ノ後屈

同(上肢) 直立 臂ノ前ヨリ上舉屈膝  
前出(左右各4偶數休止)

同(軀幹側方) 屈臂閉足直立 上體ノ左右  
轉又ハ上體ノ側屈

教練 整頓 足踏 行進 側面縱  
隊ヨリ 橫隊ヲ作ルコト

遊戯(競争) フットボール



終ノ運動 體操(上肢) 直立 臂ノ前(横)ヨリ上舉  
(2) 直立 臂ノ側舉々踵  
(呼吸)

第四百一十一教程

教練 駈歩及整頓

始ノ運動 體操(下肢) 手腰直立 脚ノ前振  
同(頭) 手腰直立 頭ノ左右屈  
同(上肢) 直立 臂ノ側上下伸

體操(胸) 臂側舉足前出直立 掌反上體ノ後屈

同(懸垂) 兩側懸垂(並行水平棒。横梯)

同(平均) 臂側舉直立 平均臺上徐步行進

中ノ運動 同(背) 手腰直立 屈膝前出上體ノ前倒

同(腹) 手腰々掛姿勢 上ノ體後倒

同(軀幹側方) 手頸足斜前出直立 上體ノ左右轉

同(跳躍) 直立 三步前進跳躍

終ノ運動 教練 駈歩及整頓  
體操(呼吸) 直立 臂ノ上舉々踵

第五學年男 三月

第四百一十二教程

教練 駈歩及整頓

始ノ運動 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
同(上肢) 直立 臂ノ前ヨリ上舉屈膝前出(左右各々偶數休止)

體操(胸) 臂側舉足前出直立 掌反上體ノ後屈

同(懸垂) 懸垂舉踵直立 舉脚

同(平均) 手腰直立 徐歩

同(背) 手腰開脚直立 上體ノ前屈

同(腹) 屈膝前出直立 上體ノ後倒

同(軀幹側方) 片手腰片手頸直立 上體ノ側屈

同(跳躍) フットボール

終ノ運動 體操(下肢) 手腰直立 屈膝舉股(4)  
同(呼吸) 直立 臂ノ側舉々踵

第四百一十三教程

始ノ運動 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
同(上肢) 直立 臂ノ横ヨリ上舉屈膝前出(左右各々偶數休止)

同(軀幹側方) 屈膝閉足直立 上體ノ左右轉

教練 整頓

停止間轉向 轉回

方向變換 集及解散

橫隊行進

中ノ運動 遊戲(競争) 棒押又ハ棒引

體操(下肢) 手腰直立 脚ノ側振

同(上肢) 直立 臂ノ側上下伸

同(呼吸) 手腰直立 上體ノ後屈

第四百一十四教程

始ノ運動 教練 橫隊行進 方向變換

體操(頭) 手腰直立 頭ノ前後屈(2)

同(上肢) 直立 臂ノ側上下伸。直立 臂ノ側前ヨリ上舉屈膝側前出(左右各々偶數休止)

第二編 細目

第六學年男

第四百一十五教程

教練 集及解散 氣ヲ付ケ 休

始ノ運動 體操(下肢) 手腰直立 脚ノ前振

同(頭) 手腰直立 頭ノ側屈(2)

同(上肢) 直立 臂ノ前ヨリ上舉横ヨリ下垂

同(平均) 臂側舉直立 平均臺上徐步行進

同(背) 手頸閉足直立 上體ノ前屈

同(腹) 屈膝前出直立 上體ノ後倒

同(軀幹側方) 手頸足斜前出直立 上體ノ左右轉

同(跳躍) 高跳(繩) バスケツトボール(其二)

同(呼吸) 手腰直立 舉踵半屈膝 直立 掌反頭ノ後屈

第六尋常科第六學年男

第四百一十五教程

始ノ運動 體操(頭) 手腰直立 頭ノ側屈(2)

同(上肢) 直立 臂ノ前ヨリ上舉横ヨリ下垂

**第百四十六教程**

終ノ運動 體操(胸) 臂側伸開脚直立 掌反上體 / 後屈 / 懸垂(鐵棒) / 同(平均) 臂側舉直立 平均臺上徐步行進 / 同(背) 屈臂開脚直立 上體ノ前屈 / 同(腹) 手腰足前出直立 上體ノ後倒 / 同(懸垂側方) 手頭足斜前出直立 上體ノ左右轉 / 遊戲(跳躍) 直立 三步前進跳躍 / 遊戲(競爭) 地雷工兵 / 教練(呼吸) 側面行進 / 直立 臂ノ上舉々踵

中ノ運動 體操(下肢) 手腰直立 屈膝舉股(4) / 同(頭) 手腰直立 頭ノ側屈(2) / 同(懸垂側方) 手腰開脚直立 上體ノ側屈 / 教練 正面行進 斜行進 / 徒手小隊教練 / 〇〇小隊ノ編成及隊形 / 〇〇集合及解散 / 遊戲(競爭) フットボール

始ノ運動 體操(頭) 行進間ノ步調止メ 足踏 轉向轉回 / 體操(頭) 手腰直立 頭ノ側屈(2) / 同(上肢) 直立 臂ノ側上下伸

**第百四十七教程**

終ノ運動 體操(上肢) 直立 臂ノ側上下伸 / 同(呼吸) 直立 上體ノ後屈 / 教練(頭) 手腰直立 頭ノ後屈 / 同(上肢) 直立 臂ノ前上舉足ノ前出 屈膝(左右各8偶數休止) / 體操(胸) 〇〇臂上伸開脚直立 上體ノ後屈 / 同(懸垂) 懸垂(鐵棒) / 同(平均) 臂側舉直立 平均臺上徐步行進 / 同(背) 〇〇臂上伸開脚直立 上體ノ前屈 / 同(腹) 屈臂足前出直立 上體ノ後倒 / 同(懸垂側方) 屈臂足斜前出直立 上體ノ左右轉 / 同(跳躍) 跳上 跳下(跳箱) / 同(下肢) 〇〇手腰直立 屈膝足前(側)出(休止ナシ) / 遊戲(競爭) 帽子奪 / 教練(呼吸) 行進間ノ轉向轉回 / 體操(呼吸) 臂ノ側舉

第六學年男 五月

第百四十八教程

終ノ運動 體操(下肢) 手腰直立 屈膝舉股(4) / 同(呼吸) 直立 掌反頭ノ後屈

中ノ運動 體操(胸) 臂上伸開脚直立 上體ノ後屈 / 同(懸垂) 〇〇吊繩脚掛攀登(繩二筋) / 同(平均) 手腰直立 徐歩 / 同(背) 臂上伸開脚直立 上體ノ前屈 / 同(腹) 〇〇直立 臺上臂立伏臥 / 同(懸垂側方) 屈臂足斜前出直立 上體ノ左右轉 / 同(跳躍) 直立 幅跳(停止ヨリ) / 遊戲(競爭) ハスケットボール(其二)

始ノ運動 教練 行進間ノ步調止メ 足踏 轉向轉回 / 體操(頭) 手腰直立 頭ノ側屈(2) / 同(上肢) 直立 臂ノ側上下伸

第百四十九教程

**第百五十教程**

終ノ運動 體操(上肢) 直立 臂ノ前(側)上舉(4) / 同(呼吸) 直立 臂ノ側上下伸 直立 掌反頭ノ後屈

中ノ運動 體操(上肢) 直立 臂ノ前(側)上舉(4) / 同(懸垂) 〇〇整頓 / 同(平均) 〇〇轉向及轉回 / 遊戲(競爭) 地雷工兵

始ノ運動 體操(頭) 直立 臂ノ前(側)上舉 / 同(懸垂側方) 手腰直立 頭ノ左右轉 / 同(頭) 手腰直立 頭ノ左右轉 / 同(側方) 手頭足斜前出直立 上體ノ左右轉 / 教練 徒手小隊教練 / 〇〇集合及解散 / 〇〇整頓 / 〇〇轉向及轉回 / 遊戲(競爭) 地雷工兵

終ノ運動 教練 整頓 橫隊行進 / 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈 / 同(上肢) 直立 臂ノ側下伸 臂ノ上伸 〇〇直立 臂ノ前ヨリ上舉 橫ヨリ下垂

體操(胸) 臂上伸開脚直立 上體、後屈  
 同(懸垂) 懸垂舉踵直立 舉脚(水平棒)  
 同(平均) 臂側伸屈膝舉股直立 脚、前(後)伸  
 同(背) 手腰直立 屈膝前出上體、前倒  
 同(腹) 手腰腰掛姿勢 上體、後倒  
 同(軀幹側方) 臂上伸足斜前出直立 上體、左右轉  
 同(跳躍) 膝立跳上跳下(跳箱)  
 遊戲(競爭) 團體徒步競爭

終ノ運動 教練  
 體操(呼吸) 橫隊行進 方向變換 轉向  
 轉回 足踏  
 直立 臂、上舉々踵

第六學年男 六月

第一百五十一教程

始ノ運動 教練  
 體操(頭) 行進間、足踏 轉向 轉回  
 手腰直立 頭、前屈  
 同(上肢) 直立 臂、側上下伸

體操(上肢) 直立 臂、前上舉足、前出屈膝(休止ナシ)  
 同(胸) 臂上伸直立(閉足直立) 上體、後屈  
 同(懸垂) 兩側懸垂(並行水平棒)  
 同(平均) 臂側舉直立 屈膝舉股  
 同(背) 臂上伸直立 上體、前屈  
 同(腹) 手腰腰掛姿勢 上體、後倒  
 同(軀幹側方) 臂上伸足斜前出直立 上體、左右轉  
 同(跳躍) 直立 三步前進跳躍  
 遊戲(競爭) 團體徒步競爭

終ノ運動 教練  
 體操(呼吸) 直立 臂、側舉々踵  
 足踏及整頓

始ノ運動 教練  
 體操(頭) 手腰直立 頭、前後屈(2)  
 直立 臂、側上下伸  
 同(上肢) 臂側舉開脚直立 掌反上體、後屈  
 同(胸) 徒手小隊教練  
 整頓 轉向 轉回

中ノ運動 教練  
 體操(頭) 行進間、足踏 轉向 轉回  
 手腰直立 頭、左右轉  
 同(上肢) 直立 臂、前上舉足、前出屈膝(休止ナシ)

終ノ運動 體操(下肢) 手腰直立 脚、前(側)振  
 同(呼吸) 直立 臂、上舉々踵

第一百五十三教程

始ノ運動 教練  
 體操(頭) 斜行進間 轉回  
 手腰直立 頭、左右轉  
 同(上肢) 直立 臂、側上下伸 直立 臂、前上舉足、前出屈膝(休止ナシ)

中ノ運動 體操(胸) 臂上伸直立 上體、後屈  
 同(懸垂) 臂立懸垂(水平棒)  
 同(平均) 臂上伸直立 舉踵半屈膝  
 同(背) 手腰直立 屈膝前出上體、前倒  
 同(腹) 直立 臺上臂立伏臥  
 同(軀幹側方) 手頸足斜前出直立 上體、左右轉  
 同(跳躍) 直立 前方跳躍  
 遊戲(競爭) 運搬競爭

終ノ運動 體操(下肢) 手腰直立 足、前出舉踵半  
 同(呼吸) 屈膝 直立 臂、上舉

第六學年男 七月

第一百五十四教程

始ノ運動 教練  
 體操(頭) 行進間、足踏 轉向 轉回  
 手腰直立 頭、左右轉  
 同(上肢) 直立 臂、前上舉足、前出屈膝(休止ナシ)

中ノ運動 體操(胸) 臂上伸閉足直立 上體、後屈  
 同(懸垂) 臂立懸垂(水平棒)  
 同(平均) 手腰閉足直立 舉踵半屈膝  
 同(背) 手腰直立 屈膝前出上體、前倒  
 同(腹) 直立 臺上臂立伏臥  
 同(軀幹側方) 手頸足斜前出直立 上體、左右轉  
 遊戲(競爭) フットボール

終ノ運動 教練  
 體操(呼吸) 橫隊行進及縱隊行進  
 直立 臂、前ヨリ上舉横ヨリ下垂舉踵

**始ノ運動**  
 體操(頭) 手腰直立、頭ノ左右轉(2)  
 同(上肢) 直立、臂ノ前上舉、足前出、屈膝(休止ナシ)  
 同(胸) 臂側舉、足前出、直立、掌反上體ノ後屈  
 同(軀幹側方) 手頸閉、足直立、上體ノ左右轉(屈)

**中ノ運動**  
 同 徒手小隊教練  
 同 整頓、正面行進及停止方  
 同 向變換  
 同 行進間諸運動

**終ノ運動**  
 遊戲(競爭) 模擬決戰  
 體操(上肢) 直立、臂ノ上下伸  
 同(下肢) 手腰直立、舉踵半屈膝  
 同(呼吸) 直立、臂ノ前ヨリ上舉、横ヨリ下垂、舉踵

**始ノ運動**  
 體操(頭) 行進間ノ轉向、轉回  
 同(上肢) 手腰直立、頭ノ後屈、直立、臂ノ側上下伸

**中ノ運動**  
 體操(胸) 臂上伸、閉足、直立、上體ノ後屈  
 同(懸垂) 兩側懸垂及左右振動(並行水平棒、橫梯)  
 同(平均) 臂側伸、屈膝、舉股、直立、脚ノ前伸  
 同(背) 手腰直立、屈膝、前出、上體ノ前倒  
 同(腹) 直立、臺上、臂立、伏臥  
 同(軀幹側方) 片手、上伸、開脚、直立、上體ノ側屈  
 同(跳躍) 側屈  
 同(競爭) 直立、前進左(右)向跳躍、バスケツトボール(其二)

**終ノ運動**  
 教練 足踏及正面行進  
 體操(呼吸) 直立、臂ノ前ヨリ上舉、横ヨリ下垂、舉踵

**始ノ運動**  
 教練 整頓、停止間轉向、轉回  
 體操(頭) 手腰直立、頭ノ後屈  
 同(上肢) 直立、臂ノ側上下伸

第六學年男 九月 第一百五十七教程

**中ノ運動**  
 體操(胸) 臂上伸、足前出、直立、上體ノ後屈  
 同(懸垂) 兩側懸垂(並行水平棒)  
 同(平均) 臂側舉、直立、平均臺上、徐步行進  
 同(背) 手頸閉、脚直立、上體ノ前屈  
 同(腹) 屈膝、足前出、直立、上體ノ後倒  
 同(軀幹側方) 手頸閉、斜前出、直立、上體ノ左右轉  
 同(跳躍) 膝立、跳上、跳下(跳箱)  
 遊戲(競爭) 運搬競爭

**終ノ運動**  
 體操(下肢) 手腰直立、足斜前出、又ハ足側出、舉踵、半屈膝  
 同(呼吸) 直立、臂ノ前ヨリ上舉、横ヨリ下垂

**始ノ運動**  
 體操(頭) 手腰直立、頭ノ左右轉  
 同(上肢) 直立、臂ノ側上下伸  
 同(胸) 手腰開、脚直立、上體ノ後屈  
 同(背) 手腰開、脚直立、上體ノ前屈  
 同(軀幹側方) 屈膝、足斜前出、直立、上體ノ左右轉

**中ノ運動**  
 教練 徒手小隊教練  
 體操(頭) 整頓、轉向、轉回、行進及停止、正面行進、方向變換  
 遊戲(競爭) 群龍爭球  
 體操(下肢) 手腰直立、足ノ側出、舉踵  
 同(呼吸) 手腰直立、屈膝、舉股(2)、直立、臂ノ前ヨリ上舉、横ヨリ下垂

**始ノ運動**  
 教練 集合、解散、整頓  
 體操(頭) 手腰直立、頭ノ左右屈  
 同(上肢) 直立、臂ノ前上舉、足ノ前出、屈膝(左右各8、偶數休止)  
 體操(胸) 臂上伸、足前出、直立、上體ノ後屈  
 同(懸垂) 懸垂體、左右振動(水平棒、鐵棒)  
 同(平均) 臂側伸、直立、平均臺上、徐步行進  
 同(背) 手腰開、足直立、上體ノ前屈  
 同(腹) 直立、臺上、臂立、伏臥  
 同(軀幹側方) 片手、上伸、開脚、直立、上體ノ側屈  
 同(跳躍) 側屈  
 同(競爭) 開脚、跳(箱ノ一端)、跳箱(群龍爭球)

第一百五十九教程

終ノ運動 體操(下肢) 手腰直立 脚ノ側振  
同(呼吸) 直立 掌反頭ノ後屈

第六學年男 十月

第六十教程

始ノ運動 教練 行進及停止 方向變換  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
同(上肢) 直立 臂ノ側上前下伸

中ノ運動 體操(胸) 臂上伸足前出直立 上體ノ後屈  
同(懸垂) 伸臂懸垂橫行(鐵棒) 水平  
同(平均) 手腰直立 平均臺上徐步行  
同(背) 手腰直立 屈膝前出上體ノ前倒  
同(腹) 直立 臺上臂立伏臥  
同(軀幹側方) 片手上伸片手腰開脚直立 上體ノ側屈  
同(跳躍) 開脚橫跳箱ノ一端(跳箱) 遊戯(競争) 地雷工兵

終ノ運動 體操(下肢) 手腰直立 足ノ前出舉踵半屈膝  
同(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第六十一教程

始ノ運動 體操(上肢) 直立 臂ノ側上前下伸  
同(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
同(軀幹側方) 片手上伸片手腰開脚直立 上體ノ側屈

中ノ運動 教練 徒手小隊教練  
整頓 轉向 轉回  
行進及停止 方向變換  
遊戯(競争) 模擬決戰  
終ノ運動 體操(下肢) 手腰直立 舉踵半屈膝  
同(呼吸) 直立 臂ノ側舉々踵  
始ノ運動 教練 側面行進及駢步  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ前屈  
同(上肢) 直立 臂ノ前ヨリ上舉屈膝前出(左右各4偶數休止)

體操(胸) 臂上伸足前出直立 上體ノ後屈  
同(懸垂) 兩側懸垂前行(並行水平棒)  
同(平均) 手腰直立 平均臺上徐步行  
同(背) 臂上伸直立 上體ノ前屈  
同(腹) 屈膝足前出直立 上體ノ後倒  
同(軀幹側方) 手頸足斜前出直立 上體ノ左右轉  
同(跳躍) 橫跳上跳下(跳箱) 遊戯(競争) 遠洋漁業

第六學年男 十一月

第六十三教程

終ノ運動 教練 正面行進  
體操(下肢) 手腰足斜前出直立 舉踵半屈膝  
同(呼吸) 直立 臂ノ前ヨリ上舉横ヨリ下垂

始ノ運動 教練 行進間ノ諸運動及駢步  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ左右轉  
同(上肢) 直立 臂ノ側上舉足ノ側出屈膝(休止ナシ)

中ノ運動 體操(胸) 臂側伸直立 掌反上體ノ後屈  
同(懸垂) 兩側懸垂前行(並行水平棒)  
同(平均) 手腰直立 平均臺上徐步行  
同(背) 手腰直立 屈膝足斜前出上體ノ前倒  
同(腹) 手腰々掛姿勢 上體ノ後倒  
同(軀幹側方) 手頸足斜前出直立 上體ノ左右轉  
同(跳躍) 直立 三步前進左(右)向跳 遊戯(競争) 遠洋漁業

終ノ運動 教練 行進及足踏  
體操(呼吸) 直立 臂ノ前ヨリ上舉横ヨリ下垂舉踵

第六十四教程

始ノ運動

體操(頭) 手腰直立 頭ノ左右屈  
同(上肢) 直立 臂ノ側上舉足ノ側出  
同(胸) 屈膝(休止ナシ)  
同(軀幹) 手腰足前出直立 上體ノ後屈  
同(側方) 手頸開脚直立 上體ノ側屈

中ノ運動

教練 徒手小隊教練  
整頓 行進間轉向轉回  
正面行進 側面行進  
遊戲(競争) ○プレースキツク

終ノ運動

體操(下肢) 手腰直立 屈膝舉股(4)  
同(呼吸) 直立 臂ノ上舉々踵

第六十五教程

始ノ運動

教練 駢步  
體操(頭) 手腰直立頭ノ左右屈(2)  
同(上肢) 直立 臂ノ側上前下伸

中ノ運動

體操(胸) ○臂上伸開脚上體後屈直立  
舉踵(支持)  
同(懸垂) ○繩梯子登降(繩梯子)  
同(平均) 臂側伸直立 屈膝舉股  
同(背) 手腰直立 屈膝足斜前出上  
體ノ前倒  
同(軀幹) 直立 臺上臂立伏臥  
同(側方) 片手上伸直立 上體ノ側屈  
同(跳躍) 直立 三步前進左(向)跳躍  
遊戲(競争) 模擬決戰

終ノ運動

體操(下肢) ○手腰直立 脚ノ前伸  
同(呼吸) 直立 臂ノ前ヨリ上舉横ヨ  
リ下垂舉踵

第六學年男 十二月

第六十六教程

始ノ運動

教練 駢步ヲ以テ行フ轉向及轉回  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ左右轉  
同(上肢) 直立 臂ノ側上舉足ノ側  
出屈膝(休止ナシ)

終ノ運動

體操(下肢) 手腰直立 足ノ側出舉踵半  
屈膝  
同(呼吸) 直立 臂ノ上舉々踵

第六十八教程

始ノ運動

體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
同(下肢) 手腰直立 脚ノ側振  
同(上肢) 直立 臂ノ前(横)ヨリ上舉  
屈膝前(側)出(偶數休止)

中ノ運動

體操(胸) 手腰閉足直立 上體ノ後屈  
同(懸垂) 懸垂ヨリ屈膝舉股(水平棒  
鐵棒)  
同(平均) ○手腰(頸)脚前(後)舉直立  
脚ノ左(右)轉  
同(背) 手腰直立 屈膝前出上體ノ  
前倒  
同(軀幹) 屈膝足前出直立 上體ノ後倒  
同(側方) 手頸足斜前出直立 上體ノ  
左右轉  
同(跳躍) ○縱跳上 跳下(跳箱)  
遊戲(競争) 帽子奪

終ノ運動

教練 側面行進 正面行進  
體操(呼吸) 直立 掌反頭ノ後屈

中ノ運動

體操(胸) 臂側伸開脚直立 上體ノ後屈  
同(懸垂) ○懸垂ヨリ舉脚又ハ屈膝舉  
股(鐵棒 水平棒)  
同(平均) 手腰閉足直立 舉踵半屈膝  
同(背) 手頸開脚直立 上體ノ前屈  
同(軀幹) 屈膝足前出直立 上體ノ後倒  
同(側方) 片手上伸開脚直立 上體ノ  
側屈  
同(跳躍) ○直立 ハードル跳越  
遊戲(競争) フットボール

終ノ運動

體操(下肢) 手腰直立 脚ノ前伸  
同(呼吸) ○直立 臂ノ横ヨリ上舉横  
ヨリ下垂舉踵

第六十七教程

始ノ運動

體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
同(上肢) 直立 臂ノ側上前下伸  
同 直立 臂ノ側上舉足ノ側  
出屈膝(休止ナシ)

中ノ運動

教練 徒手小隊教練  
整頓 方向變換  
駢步ニテ轉向 回轉  
斜行進  
遊戲(競争) ○千鳥ボール

第六學年男 一月

第六十九教程

始ノ運動	教練	速歩及駢歩
體操(頭)	手腰直立 頭ノ後屈及前屈	
同(上肢)	◎直立 二度ッ、臂ノ側下伸(上下伸 前下伸)	
中ノ運動	體操(胸)	臂上伸閉足直立 上體ノ後屈
同(懸垂)	◎懸垂 臂屈(鐵棒)	
同(平均)	臂側伸直立 平均臺上徐歩行進	
同(背)	臂上伸直立 上體ノ前屈	
同(腹)	手腰足前出直立 上體ノ後倒	
同(軀幹側方)	片手上伸片手腰開脚直立 上體ノ側屈	
同(跳躍)	直立 幅跳(停止ヨリ)	
同(競争)	フリースキツク	
遊戯(競争)	手腰直立 脚ノ前伸	
體操(下肢)	直立 臂ノ横ヨリ上舉横ヨリ下垂舉踵	
終ノ運動	體操(呼吸)	

第七十教程

始ノ運動	教練	駢歩
體操(頭)	手腰直立 頭ノ左右轉	
同(上肢)	直立 一度ッ、臂ノ上下伸 側下伸	
中ノ運動	體操(胸)	◎臂上伸閉足 上體後屈 直立
同(懸垂)	◎脚懸上 後下(鐵棒) 脚	
同(平均)	臂側伸屈膝舉股直立 脚	
同(背)	手腰開脚直立 上體ノ前屈	
同(腹)	屈臂足前出直立 上體ノ後倒	
同(軀幹側方)	手腰閉足直立 上體ノ左右轉	
同(跳躍)	直立 ハードル跳越(ハードル)	
同(下肢)	◎手腰直立 脚ノ前方ヨリ後伸	
同(競争)	◎メダシンボール	
遊戯(競争)	側面行進及正面行進ノ轉向轉回 及轉向轉回後ノ停止	
體操(呼吸)	直立 臂ノ側舉々踵	
終ノ運動	體操(呼吸)	

第七十一教程

始ノ運動	體操(頭)	手腰直立 頭ノ左右轉
同(上肢)	直立 臂ノ二度ッ、側下伸	
同(胸)	手腰直立 上體ノ後屈	
同(軀幹側方)	手腰開脚直立 上體ノ側屈	
中ノ運動	教練	徒手小隊教練
體操(胸)	整頓 正面行進及側面行進	
同(軀幹側方)	進間ノ轉向轉回 斜行進	
同(跳躍)	フットボール	
遊戯(競争)	手腰直立 足ノ前(斜前)出 舉踵半屈膝	
體操(下肢)	直立 臂ノ上舉	
終ノ運動	體操(呼吸)	

第六學年男 二月

第七十二教程

始ノ運動	教練	方向變換 駢歩
體操(頭)	手腰直立 頭ノ左右轉	
同(上肢)	直立 臂ノ側上前下伸	
終ノ運動	體操(呼吸)	

第七十三教程

始ノ運動	體操(頭)	手腰直立 頭ノ後屈
同(上肢)	直立 臂ノ側上前下伸	
同(胸)	手腰直立 上體ノ後屈	
同(軀幹側方)	臂上伸開脚直立 上體ノ左	
中ノ運動	體操(胸)	臂側伸開脚直立 掌反上體ノ後屈
同(懸垂)	脚懸上リ ◎俯下	
同(平均)	◎臂側伸直立 平均臺上膝屈	
同(背)	手腰直立 屈膝前出 上體ノ前倒	
同(腹)	屈臂足前出直立 上體ノ後倒	
同(軀幹側方)	片手上伸片手腰開脚直立 上體ノ側屈	
同(跳躍)	直立 三步前進跳躍	
同(競争)	フットボール	
遊戯(競争)	側面行進及足踏	
體操(呼吸)	直立 臂ノ前ヨリ上舉横ヨリ下垂舉踵	
終ノ運動	體操(呼吸)	

第七十三教程

中ノ運動

教練

徒手小隊教練  
整頓 轉向 轉回 足踏及  
行進  
方向變換  
側面行進ヨリ正面行進  
ニ移ルコト

終ノ運動

同

遊戲(競争) ○連鑽鬼  
體操(下肢) 手腰直立 足ノ斜前出舉踵  
(呼吸) 直立 臂ノ上舉々踵

始ノ運動

體操(頭)

手腰直立 頭ノ後屈  
直立 臂ノ側(前)上舉足ノ  
側(前)出屈膝(休止ナシ)

第百七十四教程

駈歩間ノ轉向及轉回

中ノ運動

體操(胸) 後屈  
體操(平均) 臂側伸直立 平均臺上膝屈  
體操(懸垂) 臂側伸直立 平均臺上膝屈  
體操(背) 臂上伸直立 上體ノ前屈  
體操(腹) 直立 臺上臂立伏臥  
體操(側方) 臂上伸足斜前出直立 上體  
同(跳躍) ○跳箱 縱一節跳又ハ鐵棒  
同(競争) 臺上ヨリ振跳  
遊戲(競争) 千鳥ボール

終ノ運動

教練

正面行進  
直立 臂ノ上舉々踵

第六學年男 三月

第百七十五教程

始ノ運動

同

正面行進 斜行進  
直立 臂ノ側上伸下伸直  
立 臂ノ横ヨリ上舉(2)

體操(頭)

手腰直立 頭ノ後屈

體操(胸)

臂上伸閉足直立 上體ノ後屈

體操(懸垂)

交互片手懸垂(鐵棒又ハ水  
平棒)

體操(平均)

臂側伸直立 平均臺上膝屈

體操(背)

手腰直立 屈膝足前出上體

體操(腹)

手腰直立 屈膝足前出上體

體操(側方)

直立 臺上臂立伏臥  
臂上舉足斜前出直立 上體

同(跳躍)

斜振跳(水平棒)  
手腰開脚直立 上體ノ側屈

遊戲(競争)

メダシンボール

終ノ運動

教練

整頓 轉向及轉回  
直立 臂ノ前ヨリ上舉横  
ヨリ下垂

第百七十六教程

始ノ運動

體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈及左右轉  
同(上肢) 直立 臂ノ側上伸下伸  
同(下肢) 手腰直立 舉踵半屈膝  
同(胸) 臂側伸開脚直立 上體ノ後  
屈  
同(軀幹) 片手伸開脚直立 上體ノ  
側屈

中ノ運動

教練

徒手小隊教練  
整頓 足踏 行進 停止  
正面行進 側面行進  
斜行進

終ノ運動

同

遊戲(競争) ○猫ト鼠  
體操(下肢) 手腰直立 足ノ斜前出舉踵  
(呼吸) 直立 臂ノ側舉々踵

第百七十七教程

始ノ運動

同

行進間ノ轉向轉回 伍ノ重  
複分解  
手腰直立 頭ノ後屈  
直立 臂ノ二度ッ、上下  
伸ノ前下伸

體操(頭)

手腰直立 頭ノ後屈

體操(胸)

臂側伸開脚直立 掌反上體  
ノ後屈

體操(懸垂)

脚掛上リ(鐵棒)

體操(平均)

手腰直立 平均臺上徐步行

體操(背)

手腰直立 屈膝前出上體ノ  
前進

體操(腹)

手腰々掛姿勢 上體ノ後倒  
前倒

體操(側方)

臂上伸足斜前出直立 上體  
ノ左右轉

同(跳躍)

横振跳(鐵棒臺上ヨリ)

遊戲(競争)

群龍爭球

終ノ運動

同

體操(下肢) 手腰直立 屈膝舉股(2)  
(呼吸) 直立 臂ノ上舉々踵

第七、尋常科第五學年女 四月

第百七十八教程



始ノ運動

教練 集合 解散 氣ヲ付ケ休  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
同(上肢) ◎直立 臂ノ側前下伸

中ノ運動

體操(胸) 臂側舉開脚直立 上體ノ後屈  
同(懸垂) 懸垂直立 屈臂舉踵(水平  
棒)  
同(平均) 臂側舉直立 脚ノ前舉  
同(背) ◎手頸開脚直立又ハ手頸直立  
上體ノ前屈  
同(腹) 手腰足前出直立 上體ノ後倒  
同(軀幹側方) 屈臂閉足直立 上體ノ左右轉  
同(跳躍) 手腰直立 其場ノ跳躍  
同(下肢) ◎手腰足斜前出又ハ足前出  
或ハ閉足直立舉踵半屈膝

終ノ運動

遊戲(行進) ロッチエヌスターシヨッテス  
體操(呼吸) 直立 臂ノ側舉

第百七十九教程

始ノ運動

教練 ◎斜行進  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ前屈  
同(上肢) 直立 臂ノ側上下伸

中ノ運動

體操(胸) ◎臂側舉閉足直立 上體ノ後屈  
同(懸垂) 懸垂直立 屈臂舉踵(水平  
棒)  
同(平均) 臂側舉直立 脚ノ後舉  
同(背) 手頸直立 上體ノ前屈  
同(腹) 手腰足前出直立 上體ノ後倒  
同(軀幹側方) 屈臂開脚直立 上體ノ側屈  
同(跳躍) 直立 其場左右向跳躍  
遊戲(競争) ◎陸道ヌケ

終ノ運動

體操(下肢) 手腰足斜前出直立 舉踵  
半屈膝  
同(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第百八十教程

始ノ運動

教練 伍ノ重複及分解  
體操(頭) ◎手腰直立 頭ノ前後屈(2)  
同(上肢) 直立 臂ノ側上舉側下垂  
(4)  
同(下肢) 手腰閉足直立 舉踵半屈膝

中ノ運動

體操(胸) 臂側舉閉足直立 上體ノ後屈  
同(懸垂) 懸垂直立 伸臂屈膝 水平  
棒)  
同(平均) 手頸直立 舉踵  
同(背) 臂前屈直立 上體ノ前屈  
同(腹) 手腰足前出直立 上體ノ後  
倒  
同(軀幹側方) 屈臂閉足直立 上體ノ左  
右轉  
同(跳躍) 直立 臂側振其場ノ跳躍  
遊戲(行進) ◎花輪行進

終ノ運動

教練 整頓 轉向 轉回  
體操(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第五學年女 五月

第百八十一教程

始ノ運動 教練 ◎斜行進間ノ轉回  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ前後屈(2)  
同(上肢) 直立 臂ノ上下振

中ノ運動

體操(胸) 手腰足前出直立 上體ノ  
後屈  
同(懸垂) 懸垂直立 伸臂屈膝  
同(平均) ◎直立 臂ノ前ヨリ上舉々々踵  
又ハ臂ノ横ヨリ上舉々々踵  
同(背) 手頸開脚直立 上體ノ前屈  
同(腹) 手腰足前出直立 上體ノ後倒  
同(軀幹側方) 屈臂開脚直立 上體ノ側屈  
同(跳躍) 直立 其場右(左)向跳躍

終ノ運動

遊戲(行進) 花輪行進  
體操(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第百八十二教程

始ノ運動 教練 整頓及足踏  
體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
同(上肢) 直立 臂ノ上下伸 臂ノ側  
下伸  
同(下肢) 手腰足斜前出直立 舉踵  
半屈膝

體操(胸) 臂側舉開脚直立 上體、後屈  
 同 (懸垂) 懸垂舉踵直立 舉脚(水平棒)  
 同 (平均) 直立 臂、横ヨリ上舉々々  
 同 (背) 手腰閉足直立 上體、前屈  
 同 (腹) 屈臂足前出直立 上體、後倒  
 同 (軀幹側方) 屈臂足斜前出直立 上體、左右轉  
 同 (跳躍) 直立 前方跳躍  
 遊戲(競争) 墜道ヌケ  
 遊戲(行進) ハイランドシヨツテス  
 體操(呼吸) 直立 臂、側舉

第百八十三教程

始ノ運動 教練 整頓 側面行進中、轉回  
 體操(頭) 手腰直立 頭、前屈  
 同 (上肢) 直立 臂上舉。臂、側下伸。

體操(胸) 臂側舉閉足直立 上體、後屈  
 同 (懸垂) 懸垂舉踵直立 舉脚(水平棒)  
 同 (平均) 直立 臂、横ヨリ上舉々々踵  
 同 (背) 手腰開脚直立 上體、前屈  
 同 (腹) 屈臂足前出直立 上體、後倒  
 同 (軀幹側方) 手腰閉足直立 上體、側屈  
 同 (跳躍) 直立 其場左(右) 廻跳躍  
 遊戲(競争) 千鳥ホール  
 體操(下肢) 手腰直立 屈膝舉股(4)  
 體操(呼吸) 直立 臂、上舉

第五學年女 六月

第百八十四教程

始ノ運動 教練 行進間、轉向轉回足踏  
 體操(頭) 手腰直立 頭、左右轉  
 同 (下肢) 手腰直立 屈膝舉股(2)

體操(上肢) 直立 臂、前上舉足、前出屈膝、左右各8偶數休止  
 同 (胸) 臂側舉閉足直立 上體、後屈  
 同 (懸垂) 懸垂舉踵直立 舉脚  
 同 (平均) 臂側伸直立 固定木上、徐步行進  
 同 (背) 手腰閉足直立 上體、前屈  
 同 (腹) 手腰足前出直立 上體、後倒  
 同 (軀幹側方) 手腰閉足直立 上體、左右轉  
 同 (跳躍) 直立 其場左(右) 廻跳躍  
 遊戲(行進) グランドサークル  
 體操(呼吸) 直立 臂、上舉

第百八十五教程

始ノ運動 教練 側面縱隊ヨリ横隊ヲ作ル  
 體操(頭) 手腰直立 頭、左右屈  
 同 (上肢) 臂前屈直立 臂、左右振動

體操(胸) 臂側舉開脚直立 掌反上體、後屈  
 同 (懸垂) 懸垂舉踵直立 舉脚  
 同 (平均) 手腰直立 徐歩  
 同 (背) 手腰直立 上體、前屈  
 同 (腹) 手腰足前出直立 上體、後倒  
 同 (軀幹側方) 手腰閉足直立 上體、側屈  
 遊戲(競争) 安宅ノ關  
 遊戲(行進) ロッセスターションヨツテス  
 體操(呼吸) 直立 臂、上舉

第百八十六教程

始ノ運動 教練 整頓及斜行進  
 體操(頭) 手腰直立 頭、左右屈  
 同 (上肢) 直立 臂、前上舉足、前出屈膝(左右各8偶數休止)

體操(胸) 臂側伸開脚直立 上體後屈  
 同(懸垂) 懸垂直立 屈臂舉踵(水  
 平棒)  
 同(平均) 手頸直立 舉踵半屈膝  
 同(背) 屈臂開脚直立 上體前屈  
 同(腹) 手腰足前出直立 上體後倒  
 同(軀幹側方) 屈臂閉足直立 上體側屈  
 同(跳躍) 直立 前方跳躍  
 遊戲(行進) 四ツ目クツシ

終ノ運動 體操(下肢) 手腰直立 屈膝舉股(2)  
 同(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第五學年女 七月

第百八十七教程

教練 斜行進及停止  
 體操(頭) 手腰直立 頭ノ前後屈(2)  
 同(上肢) 直立 臂ノ側下伸。上下  
 伸  
 同 直立 臂ノ前上舉足ノ前  
 出屈膝(左右各8偶數休止)

體操(胸) 臂側伸開脚直立 上體後屈  
 同(懸垂) 懸垂舉踵直立 舉脚(水  
 平棒)  
 同(平均) 手頸直立 舉踵半屈膝  
 同(背) 屈臂開脚直立 上體前屈  
 同(腹) 手腰足前出直立 上體後倒  
 同(軀幹側方) 屈臂閉足前出直立 上體側屈  
 同(跳躍) 直立 其場ノ跳躍  
 遊戲(行進) 四ツ目クツシ

終ノ運動 遊戲(行進) 四ツ目クツシ  
 體操(呼吸) 直立 臂ノ横ヨリ上舉横  
 ヲ下垂

第百八十八教程

教練 轉向 轉回  
 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
 同(上肢) 直立 臂ノ側上下伸

體操(胸) 臂側伸開脚直立 上體後屈  
 同(懸垂) 懸垂舉踵直立 屈膝舉股  
 (水平棒)  
 同(平均) 臂側(上)伸直立 舉踵半屈膝  
 同(背) 手頸開脚直立 上體前屈  
 同(腹) 手腰足前出直立 上體後倒  
 同(軀幹側方) 手頸足斜前出直立 上體  
 左右轉  
 同(跳躍) 直立 前進跳躍(一步又ハ  
 三步)  
 遊戲(競争) 千鳥ボール

終ノ運動 教練 正面行進  
 體操(呼吸) 直立 臂ノ横ヨリ上舉横  
 ヲ下垂

第百八十九教程

教練 側面行進ヨリ正面行進  
 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
 同(上肢) 直立 臂ノ側上下伸

體操(胸) 臂側伸開脚直立 上體後屈  
 同(懸垂) 懸垂舉踵直立 舉脚(水  
 平棒)  
 同(平均) 手頸直立 舉踵半屈膝  
 同(背) 手腰閉足直立 上體前屈  
 同(腹) 手腰足前出直立 上體後倒  
 同(軀幹側方) 手頸足斜前出直立 上體  
 左右轉  
 同(跳躍) 直立 其場ノ跳躍  
 遊戲(競争) 毬ツキ競争

終ノ運動 遊戲(行進) 花輪行進  
 體操(呼吸) 直立 掌反頭ノ後屈

第五學年女 九月

第百九十教程

教練 整頓側面行進  
 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
 同(上肢) 直立 臂ノ側上前伸

終ノ運動 體操(胸) 手腰開脚直立 上體ノ後屈  
 同(懸垂) 懸垂舉踵直立 屈膝舉股  
 同(平均) 屈臂直立 舉踵半屈膝  
 同(背) 手頸開脚直立 上體ノ前屈  
 同(腹) 手腰足前出直立 上體ノ後倒  
 同(軀幹側方) 手頸足斜前出直立 上體ノ左右轉  
 遊戲(競争) 〇雙龍ノ闘  
 體操(下肢) 〇手腰直立 屈膝前出(偶數 休止)  
 同(呼吸) 直立 掌反頭ノ後屈

第九十一教程

始ノ運動 體操(頭) 整頓 正面行進  
 同(懸垂) 手腰直立 頭ノ前屈  
 同(平均) 屈膝(左右各8 偶數 休止)  
 同(背) 〇臂側開脚直立 上體ノ後屈  
 同(腹) 懸垂舉踵直立 舉脚  
 同(軀幹側方) 手頸直立 舉踵半屈膝  
 同(呼吸) 〇手腰腰掛姿勢 上體ノ後倒  
 同(下肢) 手頸開脚直立 上體ノ側屈  
 遊戲(行進) 〇玉棒 直立 前進跳躍

終ノ運動 體操(下肢) 手腰直立 舉踵半屈膝  
 同(呼吸) 直立 臂ノ前ヨリ上舉横ヨリ下垂  
 第九十二教程  
 始ノ運動 體操(下肢) 整頓  
 同(頭) 手腰直立 屈膝舉股(4)  
 同(上肢) 直立 臂ノ側上下伸

中ノ運動 體操(胸) 〇臂側開脚直立 掌反上體ノ後屈  
 同(懸垂) 懸垂舉踵直立 屈膝舉股  
 同(平均) 手腰直立 徐步  
 同(背) 〇臂側開脚直立 上體ノ前屈  
 同(腹) 手腰足前出直立 上體ノ後倒  
 同(軀幹側方) 手頸閉足直立 上體ノ左右轉  
 同(呼吸) 直立 前方跳躍  
 遊戲(行進) 花輪行進  
 同(呼吸) 直立 臂ノ横ヨリ上舉横ヨリ下垂

第五學年女 十月

第九十三教程

始ノ運動 體操(頭) 速度及駢步  
 同(上肢) 手腰直立 頭ノ後屈  
 同(下肢) 直立 臂ノ側上前伸  
 同(呼吸) 手腰直立 屈膝前出(偶數 休止)  
 體操(胸) 〇臂側開脚直立 掌反上體ノ後屈  
 同(懸垂) 〇懸垂(水平棒 鐵棒)  
 同(平均) 臂側舉直立 固定木上徐步行進  
 同(背) 屈臂開脚直立 上體ノ前屈  
 同(腹) 手腰々掛姿勢 上體ノ後倒  
 同(軀幹側方) 屈臂又ハ手頸閉足直立 上體ノ左右轉  
 遊戲(競争) 〇背合競争  
 體操(下肢) 手腰直立 舉踵半屈膝  
 同(呼吸) 直立 臂ノ横ヨリ上舉横ヨリ下垂

第九十四教程

始ノ運動 體操(頭) 正面行進及斜行進  
 同(上肢) 手腰直立 頭ノ後屈  
 同(下肢) 直立 臂ノ前舉  
 同(呼吸) 手腰直立 足ノ斜前出  
 體操(胸) 〇臂側開脚直立 掌反上體ノ後屈  
 同(懸垂) 懸垂(水平棒 鐵棒)  
 同(平均) 〇臂側舉直立 屈膝舉股  
 同(背) 手頸開脚直立 上體ノ前屈  
 同(腹) 屈臂足前出直立 上體ノ後倒  
 同(軀幹側方) 手頸開脚直立 上體ノ側屈  
 同(呼吸) 〇跳上 跳下(跳箱)  
 遊戲(行進) 玉棒  
 體操(呼吸) 直立 臂ノ上舉

第九十五教程

始ノ運動 體操(頭) 正面行進 駢步  
 同(下肢) 手腰直立 頭ノ後屈  
 同(上肢) 手腰直立 屈膝舉股(2)  
 同(呼吸) 直立 臂ノ側舉 臂ノ上下伸

中ノ運動  
 體操(胸) 臂側舉直立掌反上體、後屈  
 (懸垂) 懸垂(水平棒 鐵棒)  
 同 (平均) 臂上伸直立 舉踵半屈膝  
 同 (背) 臂側伸開脚直立上體、前屈  
 同 (腹) 手腰腰掛姿勢上體、後倒  
 同 (軀幹) 片手腰片手頸開脚直立  
 (側方) 上體、側屈  
 同 (跳躍) 跳上 跳下(跳箱)

終ノ運動  
 遊戲(行進) 四ツ目クツシ  
 體操(呼吸) 直立 臂ノ前ヨリ上舉々踵

第五學年女 十一月

第百九十六教程

教練  
 體操(頭) 整頓 側面行進 駢步  
 體操(上肢) 手腰直立頭、前屈  
 同 (下肢) 直立 臂ノ側下伸。臂ノ上  
 同 (下肢) 手腰直立 屈膝側出(偶數  
 休止)

中ノ運動  
 體操(胸) 臂側舉開脚直立掌反上體  
 (懸垂) 後屈  
 同 (平均) 懸垂(鐵棒 水平棒)  
 同 (背) 臂側伸直立 舉踵半屈膝  
 同 (腹) 臂側伸直立 上體、前屈  
 同 (軀幹) 手腰足前出直立上體、後倒  
 (側方) 片手頸片手腰閉足直立上  
 體、側屈  
 同 (跳躍) 跳上 其場ノ跳躍  
 遊戲(競争) 背合競争

終ノ運動  
 教練 足踏及停止  
 體操(呼吸) 直立 臂ノ側舉々踵

第百九十七教程

教練  
 體操(頭) 速步行進 駢步ニ轉向轉回  
 體操(上肢) 手腰直立 頭、左右轉  
 同 (上肢) 直立 臂ノ前上舉。臂ノ側  
 上舉

中ノ運動  
 體操(胸) 臂側舉足前出直立上體、  
 (懸垂) 後屈又ハ掌反上體、後屈  
 同 (平均) 懸垂舉踵直立 屈膝舉股  
 同 (背) 臂側舉直立 脚、前舉  
 同 (腹) 臂側伸直立 上體、前屈  
 同 (軀幹) 手腰足前出直立上體、後倒  
 (側方) 片手頸片手腰開脚直立上  
 體、側屈  
 同 (跳躍) 跳上 前進跳躍  
 遊戲(競争) 直立 前進跳躍  
 ◎キヤツチボールゲーム

終ノ運動  
 體操(下肢) 手腰直立 舉踵半屈膝  
 同 (呼吸) 直立 臂ノ側舉々踵

第百九十八教程

教練  
 體操(頭) 斜行進及駢步  
 體操(下肢) 手腰直立頭、前後屈(2)  
 同 (下肢) 手腰直立 屈膝前出(偶數  
 休止)  
 同 (上肢) 直立 臂ノ側上舉足、側出屈  
 膝(左右各々8偶數休止)

中ノ運動  
 體操(胸) 臂側舉足前出直立上體、  
 (懸垂) 後屈  
 同 (平均) 懸垂(鐵棒 水平棒)  
 同 (背) 臂上伸直立 舉踵半屈膝  
 同 (腹) 手頸開脚直立上體、前屈  
 同 (軀幹) 手腰腰掛姿勢上體、後倒  
 (側方) 片手腰片手頸開脚直立上  
 體、側屈  
 同 (跳躍) 跳上 跳下(跳箱)

終ノ運動  
 遊戲(行進) 花モミチ  
 體操(呼吸) 直立 臂ノ前ヨリ上舉横  
 ヨリ下垂

第五學年女 十二月

第百九十九教程

教練  
 體操(頭) 駢步及側面行進  
 體操(下肢) 手腰直立 頭、左右轉  
 同 (下肢) 手腰直立 脚、前振  
 同 (上肢) 直立 臂ノ側上舉足、側出  
 屈膝(左右各々8偶數休止)

中ノ運動

體操(胸) 臂側舉足前出直立 上體、後屈  
 同(懸垂) 懸垂(鐵棒 水平棒)  
 同(平均) 臂上伸直立 舉踵半屈膝  
 同(背) 臂側舉直立 上體、前屈  
 同(腹) 手腰々掛姿勢 上體、後倒  
 同(軀幹側方) 片手腰片手頸開脚直立 上體、側屈  
 同(跳躍) 直立 前進跳躍

終ノ運動

遊戲(行進) ○スケーティングダンス  
 體操(呼吸) 直立 臂ノ側舉々踵

第二百教程

始ノ運動

教練 整頓及正面行進  
 體操(頭) 手腰直立 頭ノ左右屈  
 同(上肢) 直立 臂ノ側上舉足、側出屈膝(左右各8偶數休止)

中ノ運動

體操(胸) 臂側伸開脚直立 上體、後屈  
 同(懸垂) 懸垂舉踵直立 舉脚(水平棒)  
 同(平均) 臂上伸直立 屈膝舉股  
 同(背) ○臂側伸直立 上體、前屈  
 同(腹) 手腰足前出直立 上體、後倒  
 同(軀幹側方) 手頸斜前出直立 上體、左右轉  
 同(跳躍) 直立 其場左(右) 矚跳躍  
 遊戲(競争) 雙龍ノ鬪

終ノ運動

遊戲(行進) スケーティングダンス  
 體操(呼吸) 直立 臂ノ前ヨリ上舉々踵

第二百一教程

始ノ運動

教練 正面行進及方向變換  
 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
 同(下肢) 手腰直立 脚ノ側振  
 同(上肢) ○直立 臂ノ前ヨリ上舉屈膝前出(左右各4偶數休止)

中ノ運動

體操(胸) 臂側舉足前出直立 上體、後屈  
 同(懸垂) 懸垂(水平棒 鐵棒)  
 同(平均) 臂上伸直立 屈膝舉股  
 同(背) ○臂側伸閉足直立 上體、前屈  
 同(腹) 手腰足前出直立 上體、後倒  
 同(軀幹側方) 手頸開脚直立 上體、側屈  
 同(跳躍) ○斜跳(跳繩)

終ノ運動

遊戲(行進) 玉棒  
 體操(呼吸) 直立 臂ノ上舉々踵

第五學年女 一月

第二百二教程

始ノ運動

教練 駈歩及速步行進  
 體操(頭) 手腰直立 頭ノ前屈  
 同(下肢) 手腰直立 屈膝舉股(2)  
 同(上肢) 直立 臂ノ側上下伸

中ノ運動

體操(胸) 臂側伸開脚直立 掌反上體、後屈  
 同(懸垂) 懸垂直立 屈臂舉踵(水平棒)  
 同(平均) 臂上伸直立 屈膝舉股  
 同(背) ○手腰直立 屈膝前出上體、前倒  
 同(腹) 手腰腰掛姿勢 上體、後倒  
 同(軀幹側方) 片手頸片手腰開脚直立 上體、側屈  
 同(跳躍) 直立 前進跳躍  
 遊戲(競争) ○場所方へ鬼

終ノ運動

遊戲(行進) スケーティングダンス  
 體操(呼吸) 直立 臂ノ上舉々踵

第二百三教程

始ノ運動

教練 駈歩足踏  
 體操(頭) 手腰直立 頭ノ後屈  
 同(上肢) 直立 臂ノ側上下伸

體操(胸) 臂側舉直立 掌反上體、後屈  
 同(懸垂) 懸垂(鐵棒)  
 同(平均) 手頸直立 舉踵半屈膝  
 同(背) 手腰直立 屈膝前出上體、前倒  
 同(腹) 手腰足前出直立 上體、後倒  
 同(軀幹側方) 片手上伸開脚(閉足) 直立  
 同(跳躍) 上體、側屈  
 遊戯(競争) 直立 前方跳躍  
 千鳥ボール

終ノ運動 遊戯(行進) 玉棒  
 體操(呼吸) 手腰直立 上體、後屈

第二百四教程

教練 駈步ニテ正面行進  
 體操(頭) 手腰直立 頭、後屈  
 同(下肢) 手腰直立 舉踵半屈膝  
 同(上肢) 直立 臂、前ヨリ上舉屈膝  
 前出(左右各4偶數休止)

體操(胸) 手腰開脚直立 上體、後屈  
 同(懸垂) 懸垂舉踵直立 屈膝舉股  
 (水平棒)  
 同(平均) 臂側伸屈膝舉股直立 脚、前(後)伸  
 同(背) 屈臂開脚直立 上體、前屈  
 同(腹) 手腰足前出直立 上體、後倒  
 同(軀幹側方) 片手上伸閉足直立 上體、側屈  
 同(跳躍) 直立 前進跳躍

第五學年女 二月

第二百五教程

遊戯(行進) 四ツ目クツシ  
 體操(呼吸) 直立 臂、前ヨリ上舉々踵  
 教練 駈步ニテ斜行進  
 體操(下肢) 手腰直立 舉踵半屈膝  
 同(頭) 手腰直立 頭、後屈  
 同(上肢) 直立 臂、側下伸 臂、上下伸

體操(胸) 臂側舉足前出直立 上體、後屈  
 同(懸垂) 懸垂(鐵棒 水平棒)  
 同(平均) 臂側舉直立 平均臺上徐步行進  
 同(背) 手腰直立 屈膝前出上體、前倒  
 同(腹) 手腰足前出直立 上體、後倒  
 同(軀幹側方) 屈臂開脚直立 上體、側屈  
 同(跳躍) 直立 臂側振其場、跳躍

終ノ運動 遊戯(行進) ハイランドシヨツテス  
 體操(呼吸) 直立 掌反頭、後屈

第二百六教程

教練 側面行進 駈步  
 體操(下肢) 手腰直立 舉踵半屈膝  
 同(頭) 手腰直立 頭、前屈  
 同(上肢) 直立 臂、横ヨリ上舉屈膝  
 側出(左右各4偶數休止)

體操(胸) 手腰開脚直立 上體、後屈  
 同(懸垂) 兩側懸垂(並行水平棒 橫梯)  
 同(平均) 手腰直立 徐步  
 同(背) 臂前屈開脚直立 上體、前屈  
 同(腹) 手腰足前出直立 上體、後倒  
 同(軀幹側方) 手頸足斜前出直立 上體、左右轉  
 同(跳躍) 直立 前進跳躍

終ノ運動 遊戯(行進) 燕  
 體操(呼吸) 直立 臂、前ヨリ上舉々踵

第二百七教程

教練 駈步及速步行進  
 體操(頭) 手腰直立 頭、後屈  
 同(上肢) 直立 臂、横ヨリ上舉屈膝  
 側出(左右各4偶數休止)

體操(胸) 臂側舉足前出直立掌反上體後屈  
 同(懸垂) 懸垂舉踵直立舉脚  
 同(平均) 臂側舉直立平均臺上徐步行進  
 中ノ運動 同(背) 手腰直立屈膝前出上體前倒  
 同(腹) 手腰腰掛姿勢上體後倒  
 同(軀幹側方) 片手上伸閉足直立上體側屈  
 同(跳躍) 〇高跳 跳繩  
 遊戲(競争) 〇バスケットボール(其二)

終ノ運動 體操(下肢) 手腰直立 舉踵半屈膝  
 同(呼吸) 直立 臂側舉々踵

第五學年女 三月

第二百八教程

教練 整頓 行進  
 體操(頭) 手腰直立 頭前屈  
 同(上肢) 直立 臂上下伸 臂側下伸

體操(胸) 臂側舉開脚直立掌反上體後屈  
 同(懸垂) 兩側懸垂(並行水平棒)  
 同(平均) 臂側舉直立平均臺上徐步行進  
 中ノ運動 同(背) 手腰開脚直立上體前屈  
 同(腹) 手腰足前出直立上體後倒  
 同(軀幹側方) 手頸閉足直立上體左右轉  
 同(跳躍) 直立其場左(右)列跳躍又ハ前進跳躍

終ノ運動 遊戲(行進) グランドサークル  
 體操(呼吸) 直立 臂前ヨリ上舉々踵

第二百九教程

教練 整頓 轉向 轉回  
 體操(頭) 手腰直立 頭後屈  
 同(上肢) 直立 臂前上舉足前出屈膝(左右各8偶數休止)

體操(胸) 臂側舉直立掌反上體後屈  
 同(懸垂) 懸垂舉踵直立 屈膝舉股(水平棒)  
 同(平均) 臂側舉直立平均臺上徐步行進  
 中ノ運動 同(背) 手腰直立 屈膝前出上體前倒  
 同(腹) 手腰々掛姿勢上體後倒  
 同(軀幹側方) 片手頸片手腰開脚直立上體側屈  
 遊戲(競争) バスケットボール(其二)

終ノ運動 遊戲(行進) スケーチングダンス  
 體操(呼吸) 直立 臂側舉々踵

第二百十教程

教練 整頓及足踏  
 體操(下肢) 手腰直立 脚前振  
 同(頭) 手腰直立 頭前後屈(2)  
 同(上肢) 直立 臂上舉  
 直立 臂側上下伸

體操(胸) 手腰足前出直立上體後屈  
 同(懸垂) 懸垂(水平棒 鐵棒)  
 同(平均) 臂側舉直立平均臺上徐步行進  
 中ノ運動 同(背) 臂側伸直立上體前屈  
 同(腹) 屈膝足前出直立上體後倒  
 同(軀幹側方) 屈臂開脚直立上體側屈  
 同(跳躍) 手腰直立 其場跳躍  
 遊戲(競争) 隧道スケ

終ノ運動 遊戲(行進) 玉棒  
 體操(呼吸) 直立 臂前ヨリ上舉々踵

第八、尋常科第六學年女 四月

第二百十一教程

教練 集合 解散 氣ヲ付ケ 休メ  
 體操(頭) 手腰直立 頭後屈  
 同(下肢) 〇手腰直立 屈膝前(側)出  
 同(上肢) (休止ナシ) 直立 臂側上下伸



體操(胸) 臂側舉開脚直立 掌反上體  
 同(懸垂) 懸垂(水平棒 鐵棒)  
 同(平均) 臂側舉直立 平均臺上徐步  
 行進  
 同(背) 臂前屈直立 上體、前屈  
 同(腹) 手腰足前出直立 上體、後倒  
 同(軀幹側方) 片手上伸開脚直立 上體、側屈  
 同(跳躍) 直立 其場左(右)向跳躍  
 遊戲(競爭) ◎操取競爭

第二百十二教程

遊戯(行進) 花輪行進  
 體操(呼吸) 直立 臂、側舉々踵  
 教練 轉向 轉回 整頓  
 體操(下肢) 手腰直立 屈膝前出(休止 ナシ)  
 同(頭) ◎手腰直立 頭、側屈(2)  
 同(上肢) ◎直立 臂、前ヨリ上舉横ヨリ下垂

體操(胸) 臂側伸開脚直立 上體、後屈  
 同(懸垂) 懸垂(水平棒)  
 同(平均) 臂側舉直立 平均臺上徐步  
 行進  
 同(背) 屈臂開脚直立 上體、前屈  
 同(腹) 手腰腰掛姿勢 上體、後倒  
 同(跳躍) 跳上 跳下(跳箱)  
 遊戲(行進) ◎カドリール(一、二)  
 體操(呼吸) 直立 臂、前ヨリ上舉横ヨリ下垂

第二百十三教程

教練 足踏 方向變換  
 體操(頭) 手腰直立 頭、側屈(2)  
 同(下肢) 手腰直立 屈膝側出(休止 ナシ)  
 同(上肢) 直立 臂、上下振  
 體操(胸) ◎臂上伸開脚直立 上體、後屈  
 同(懸垂) 懸垂(水平棒 鐵棒)  
 同(平均) 臂側伸屈膝 股直立 脚、後伸  
 同(背) 手腰直立 屈膝前出 上體、前倒  
 同(腹) 手腰々掛姿勢 上體、後倒  
 同(軀幹側方) 手腰開脚直立 上體、側屈  
 同(跳躍) 直立 臂側振其場、跳躍  
 遊戲(競爭) バスケットボール(其二)

遊戯(行進) カドリール(一、二)  
 體操(呼吸) 直立 臂、前ヨリ上舉横ヨリ下垂

第六學年女 五月

第二百十四教程

教練 足踏 駢步  
 體操(頭) 手腰直立 頭、後屈  
 同(上肢) 直立 臂、横ヨリ上舉屈膝側出(左右各4偶數休止)  
 體操(胸) 臂上伸開脚直立 上體、後屈  
 同(懸垂) ◎臂立懸垂(水平棒)  
 同(平均) 臂上伸直立 舉踵半屈膝  
 同(背) 手腰開脚直立 上體、前屈  
 同(腹) ◎直立 臺上臂立伏臥  
 同(軀幹側方) 片手上伸閉足直立 上體、側屈  
 同(跳躍) 直立 前方跳躍  
 遊戲(競爭) 毬ツキ競爭  
 遊戯(行進) 玉棒  
 體操(呼吸) 直立 臂、側舉々踵

第二百十五教程

教練 行進間ノ轉向 轉回  
 體操(頭) 手腰直立 頭、後屈  
 同(上肢) 直立 臂、上下伸  
 同(下肢) 手腰直立 屈膝側出(偶數休止)

體操(胸) 臂側伸開脚直立 掌反上體、後屈  
 同(懸垂) 懸垂舉踵直立 舉脚  
 同(平均) 臂側舉直立 平均臺上徐步行進  
 同(背) ◎臂上伸開脚直立 上體、前屈  
 同(腹) 手腰々掛姿勢 上體、後倒  
 同(軀幹側方) 手腰足斜前出直立 上體、左右轉  
 同(跳躍) 直立 前進跳躍  
 遊戲(競爭) ◎圓陣鬼遊

第二百十六教程

遊戯(平均) 直立 臂、上舉々踵  
 體操(呼吸) 直立 上體、後屈

第二百七十七教程

始ノ運動	教練 體操(頭) 後ノ停止 手腰直立 頭ノ後屈	行進間ノ轉向 轉回 轉回
同(下肢)	手腰直立 舉踵半屈膝	
同(上肢)	直立 臂ノ上下伸 直立 臂ノ側下伸	
中ノ運動	體操(胸) 臂側舉足前出直立 掌反上體ノ後屈	
同(懸垂)	體立懸垂(水平棒)	
同(平均)	臂側伸屈膝舉股直立 脚ノ前(後)伸	
同(背)	手腰直立 屈膝前出上體ノ前倒	
同(腹)	屈臂足前出直立 上體ノ後倒	
同(軀幹側方)	臂上伸足斜前出直立 上體ノ左右轉	
同(跳躍)	直立 前方跳躍又ハ其場ノ右(左)側跳躍	
遊戯(行進)	◎カドリール(三)	
終ノ運動	體操(平均) 直立 臂ノ上舉々踵	
同(呼吸)	直立 上體ノ後屈	

第六學年女 六月

第二百七十七教程

始ノ運動	教練 體操(上肢) 行進間ノ轉向 轉回 轉回 又ハ轉回後ノ停止	
同(頭)	直立 臂ノ側上下伸	
同(下肢)	◎手腰直立 足ノ前出舉踵半屈膝	
中ノ運動	體操(胸) 臂側伸開脚直立 掌反上體ノ後屈	
同(懸垂)	前方斜懸垂(水平棒)	
同(平均)	臂側舉直立 平均臺上徐步行進	
同(背)	手腰開脚直立 上體ノ前屈	
同(腹)	手腰足前出直立 上體ノ後倒	
同(軀幹側方)	手頭開脚直立 上體ノ側屈	
同(跳躍)	跳上 跳下(跳箱)	
遊戯(行進)	◎カドリール(四)	
終ノ運動	體操(呼吸) 直立 臂ノ横ヨリ上舉横ヨリ下垂	

第二百十八教程

始ノ運動	教練 體操(下肢) 伍ノ重複及分解	
同(頭)	手腰直立 足ノ前出舉踵半屈膝	
同(上肢)	◎直立 臂ノ前上舉足ノ前出 屈膝(休止ナシ)	
中ノ運動	體操(胸) 臂上伸開脚直立 上體ノ後屈	
同(懸垂)	懸垂(水平棒 鐵棒)	
同(平均)	臂側舉直立 脚ノ後(前)舉	
同(背)	手腰開脚直立 上體ノ前屈	
同(腹)	手腰足前出直立 上體ノ後倒	
同(軀幹側方)	手頭足斜前出直立 上體ノ左右轉	
同(跳躍)	高跳(跳繩)	
遊戯(競争)	◎七曜競争	
終ノ運動	遊戯(行進) カドリール(一、又ハ二、三) 體操(呼吸) 直立 臂ノ前ヨリ上舉横ヨリ下垂	

第二編 細目

第二百十九教程

始ノ運動	教練 體操(下肢) 速步行進	
同(頭)	手腰直立 屈膝舉股	
同(上肢)	直立 臂ノ前上舉足ノ前出 屈膝(休止ナシ)	
中ノ運動	體操(胸) ◎臂上伸直立(又ハ閉足直立) 上體ノ後屈	
同(懸垂)	前方斜懸垂(水平棒)	
同(平均)	臂側伸直立 平均臺上徐步行進	
同(背)	◎臂上伸直立 上體ノ前屈	
同(腹)	手腰々掛姿勢 上體ノ後倒	
同(軀幹側方)	手頭開脚直立 上體ノ側屈	
同(跳躍)	◎直立 前進左(右)向跳躍	
遊戯(行進)	カドリール(四)	
終ノ運動	體操(呼吸) 直立 掌反頭ノ後屈	

第六學年女 七月

第二百二十教程

始ノ運動	同 (頭)	同 (下肢)	體操 (胸)	同 (懸垂)	同 (平均)	同 (背)	同 (腹)	同 (側方)	同 (跳躍)	同 (競爭)	遊戲 (行進)	體操 (呼吸)	
教練	踏換 斜行進及停止	直立 臂ノ前上舉足ノ前出 屈膝(休止ナシ)	手腰直立 頭ノ後屈	手腰足斜前出直立 舉踵半 屈膝	臂側舉足前出直立 掌上 體ノ後屈	兩側懸垂左右振動(並行水 平棒 橫梯)	手腰直立 徐步行進	臂上伸直立 上體ノ前屈	手腰足前出直立 上體ノ後 倒	片手上伸閉足直立 上體ノ 側屈	直立 前進左(右)向跳躍	カドリール(三又ハ四)	直立 臂ノ前ヨリ上舉々踵
中ノ運動	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	
終ノ運動	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	

第二百二十一教程

始ノ運動	同 (頭)	同 (上肢)	體操 (胸)	同 (懸垂)	同 (平均)	同 (背)	同 (腹)	同 (側方)	同 (跳躍)	同 (行進)	遊戲 (行進)	體操 (呼吸)	
教練	斜行進間ノ右轉回	手腰直立 頭ノ後屈	直立 臂ノ上下伸	臂上伸閉足直立 上體ノ後屈	兩側懸垂體左右振動(水平 棒)	臂上伸直立 脚ノ側(後)舉	臂前屈開脚直立 上體ノ前屈	手腰腰掛姿勢 上體ノ後倒	片手上伸開脚直立 上體ノ 側屈	直立 前方跳躍	カドリール(一、二)又ハ (三、四)	正面行進	直立 臂ノ前ヨリ上舉横ヨリ下垂踵ノ上下
中ノ運動	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	
終ノ運動	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	

第二百二十二教程

始ノ運動	同 (頭)	同 (上肢)	體操 (胸)	同 (懸垂)	同 (平均)	同 (背)	同 (腹)	同 (側方)	同 (跳躍)	同 (行進)	遊戲 (行進)	體操 (呼吸)	
教練	側面行進 整頓	手腰直立 頭ノ後屈	直立 臂ノ側上下伸	臂上伸直立 上體ノ後屈	懸垂舉踵直立 屈膝舉股 (水平棒)	手腰閉足直立 舉踵半屈膝	屈臂開脚直立 上體ノ前屈	手腰足前出直立 上體ノ後倒	手腰足斜前出直立 上體ノ 左右轉	直立 前進右(左)向跳躍	カドリール(五)	手腰直立 舉踵半屈膝	手腰直立 頭ノ後屈
中ノ運動	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	
終ノ運動	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	

始ノ運動	同 (頭)	同 (下肢)	體操 (胸)	同 (懸垂)	同 (平均)	同 (背)	同 (腹)	同 (側方)	同 (跳躍)	同 (行進)	遊戲 (行進)	體操 (呼吸)		
教練	停止間ノ方向變換	直立 頭ノ後屈	手腰直立 舉踵半屈膝	直立 臂ノ前上側下伸	臂上伸足前出直立 上體ノ 後屈	兩側懸垂體左右振動(水平 棒)	手腰直立 屈膝舉股	臂側伸直立 上體ノ前屈	手腰足前出直立 上體ノ後 倒	片手上伸開脚直立 上體ノ 側屈	直立 其場左(右)向跳躍	田每ノ月(一又ハ二)	手腰直立 屈膝舉股	直立 臂ノ横ヨリ上舉横ヨリ下垂
中ノ運動	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同		
終ノ運動	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同		

第二百二十三教程

第六學年女 九月

第二百二十四教程

始、運動 體操(頭) 足踏及行進

同(上肢) 直立 臂、前上側下伸

體操(胸) 臂側伸開脚直立 掌反上體

同(懸垂) 兩側懸垂(並行水平棒 橫梯)

同(平均) 臂側伸直立 平均臺上徐步行進

中、運動 同(背) 臂上伸開脚直立 上體、前屈

同(腹) 手腰々掛姿勢 上體、後倒

同(軀幹側方) 屈臂足斜前出直立 上體、左右轉

同(跳躍) 直立 前進跳躍

遊戲(競爭) 群龍爭球

遊戲(行進) カドリール(五)

終、運動 體操(呼吸) 直立 掌反頭、後屈

第二百二十五教程

體操(頭) 手腰直立 頭、後屈

同(上肢) 直立 臂、側上前下伸

同(下肢) 手腰直立 足、斜前出又ハ、足、左右)出舉踵半屈膝

體操(胸) 臂上伸足前出直立 上體、後屈

同(懸垂) 懸垂(水平棒 鐵棒)

同(平均) 臂側伸直立 舉踵半屈膝

同(背) 臂上伸閉足直立 上體、前屈

同(腹) 手腰腰掛姿勢 上體、後倒

同(軀幹側方) 手頭足斜前出直立 上體、左右轉

同(跳躍) 直立 前進左(右)向跳躍

遊戲(競爭) 群龍爭球

終、運動 體操(呼吸) 足踏 正面行進中、轉回 直立 臂、側舉舉踵

第六學年女 十月

第二百二十六教程

體操(上肢) 斜行進 直立 臂、側上前下伸

同(頭) 手腰直立 頭、後屈

同(下肢) 手腰直立 脚、前伸

體操(胸) 臂側舉足前出直立 掌反上體、後屈

同(懸垂) 懸垂舉脚(水平棒 鐵棒)

同(平均) 臂側舉直立 平均臺上徐步行進

中、運動 同(背) 手腰直立 屈膝前出上體、前倒

同(腹) 手腰足前出直立 上體、後倒

同(軀幹側方) 片手上伸開脚直立 上體、側屈

同(跳躍) 直立 前進右(左)向跳躍

遊戲(行進) 田每、月(三)

終、運動 體操(呼吸) 足踏及行進 直立 臂、前ヨリ上舉舉踵

體操(頭) 伍ノ重複分解及行進

同(上肢) 手腰直立 頭、左右轉

同(下肢) 直立 臂、前上舉足、前出 屈膝(左右各8偶數休止)

第二百二十七教程

體操(上肢) 直立 臂、上下伸。側下伸。前下伸。

同(頭) 手腰直立 頭、後屈

同(下肢) 手腰直立 脚、前伸

同(軀幹側方) 片手上伸開脚直立 上體、側屈

同(跳躍) 直立 其場右(左)向跳躍

遊戲(競爭) 遠洋漁業

遊戲(行進) 田每、月(三)

終、運動 體操(呼吸) 手腰直立 上體、後屈

體操(頭) 伍ノ重複分解及行進

同(上肢) 手腰直立 頭、左右轉

同(下肢) 直立 臂、前上舉足、前出 屈膝(左右各8偶數休止)

第二百二十八教程