0047800000

0047800-000

２７６－４８１

体操教育原論

水間一人・著

北海出版社

昭和５

AHH

この著作物は、著作権者不明のため、著作権法第６７条の規定に基づき、平成１２年３月２日付けで文化庁長官の裁定を受け使用するものです。

32 5.14

水間一人著

體操教育原論

昭和五・四・六・三

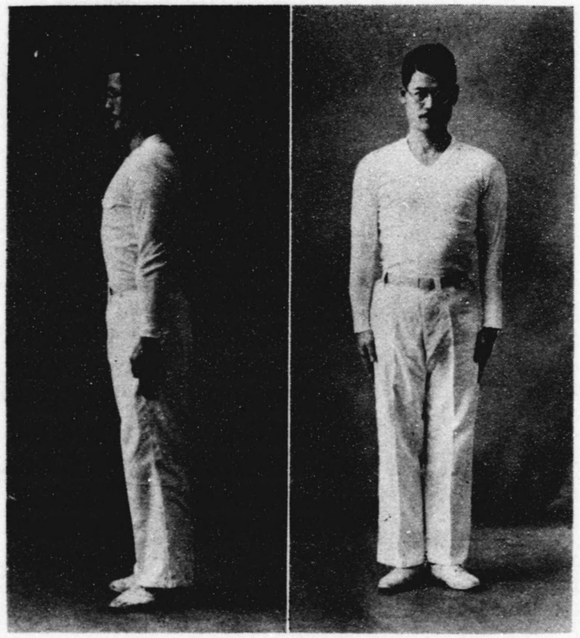
一、本書は主として小學校に於ける體操教育に就て論述したものであります從つて近く發刊しようとする學年別體操教授書の原據となるわけであります。

一、本書は又師範學校、高等女學校等の體育教科書にも資する樣編纂致してあります。

著者

正常姿勢

正面　　側面



著者

276-481

序

近時體育運動の進歩著しきものあるは實に喜ぶべき現象なりとす。然れども是迄の體育法は歐米諸國に行はれたるを其のまゝ模倣せしもの多く、未だ我が國民の體質性情に基礎を置き、獨自の研究に依りて建設せられたる體育法あるを聞かず。國民の體位を向上し、國民の精神人格を陶冶せんとするには甚だ物足らぬ心地せらるゝものあり。本書の著者此に着眼し、且多年小學並に師範學校等の體育に從事したる體驗に基きて、日本的なる體育法を確立せんの企圖を以て本書を編著したり。希くは體育に志すの士、本書によりて啓發する所あり我が國民體育の向上革新に資するあらむことを。

昭和五年一月

北海道札幌師範學校長　柴垣則義

序

智育偏重の弊といふ聲は今日の學校教育に加へられて居る一つの非難であるが、之は畢竟毎日毎時の課業が智育にのみ走つて居るといふことを意味するものである。教育を智・德・體の三育に分けるならば毎日・毎時の課業が智育であると共に德育でなければならず、同時に又體育でなければならぬことは當然自明の理である。

私はこの弊を除く爲の對策として、仕事を體操に迄持つて行き、體操を體育に迄持つて行くことが最も急務であると考へる者である。今日體操といふ者がどれ丈一般の人に採用せられて居るか、或場所或る時間—それは學校といふ而して學校でも體操場といふ限定された場所で而かも體操科といふ特定の時間だけに限られて居るといふことは誠に遺憾なことである。又體操といふものを一週二時間や三時間課するといふこと丈では、體育化といふ所に漕ぎつける迄にはダイブの距りがあると言はねばなるまいと思ふ。私は常に學校では修身だらうが數學だらうが地理だらうが歷史だらうが總べて授業の前後には必ず二三分位の體操をやらせることにしたい、授業ばかりでない講演を聽くにも儀式を行ふにも、野球にもレースにも水泳にもスキーにも、苟くも作業・

運動の前・中・後には必ず適當な體操を適宜に行はせたいと思つて居る。かくして兒童・生徒が習慣もつけられようし、所謂「作業を體操にまで」「體操を體育にまで」といふ理想も實現せられるのではあるまいかと思ふ。

私はこんな考へをもちながら本著體操教育原論を讀んで見て共鳴を感ずる部分が非常に多い。これを理論的に又實際的に敍述せられた着眼は正に一頭地を拔いて居るものがあることを誠に喜ばしく思ふ。由來水間君は體操の研究家として豫てより自分の敬畏する一人であつた。今この好著を手にするに當つて君は單なる體操家でなくて眞に體育家であることを痛感し轉た敬畏の念を禁ずる能はざるものがある。

本書を繙くの士に對しては須らくこれ等の點に十分の注意と考察とを拂はれんことを切望する

昭和庚午一月十三日

北海道廳視學官　加勢藏太郎

序

私は十年來體育の道をとほして水間君と交はりを結んで來たものであるが、實を云ふと大正二年體育のことに關係をもつやうになつて以來、此方面に得た友人の全數に比べると、たゞ一人の水間君は殆んど問題にならない譯である、といふのは私の名簿は、新しい友人を忙はしく攝取する代りに、次から次へとその大部分を排出してしまふからである、しかしさう云つてしまへばひどい薄情者に見える私であるが、若干の何時までも離れることの出來ない友人があることも事實だ、蓋し水間君は、生涯にわたつて私の名簿から抹消することの出來ない道友の一人であらう。

然らばどうして水間君がかく迄強く私をひき付けて居るか、東京と北海道とでは滅多に逢ふ機會もなし、書面の往復さへせい〳〵年一回位のもの、それなのに何が一体二人をつなぐ鎖をなして此の親しみを持續させるのであるか、答は併し甚だ簡單だ。

君は單に人としても、又體育家としても、私の平素思慕するタイプに最も近い人なのである。若し私がいま現に中等學校の生徒で且つ自由に體操の先生をえらぶことを許されるならば、恐らく何の躊躇もなく君の側に走り寄るであらう。外にも日本の中等教育界には私の視野の限りに於

ても隨分立派な體育家が居るけれども、君は夫等と伍して少しも遜色ある人でない、昔流に形容するならば、水間君は中等學校體育界に於ける北鎭の雄であらう。

さて私がこれからの體育家に望みたい條件は、先づ第一に人としての教養に於て（敢て學歴を言はない）正當のレベルに達して居ること、第二斯道に對する強靭な意志がその勢力によつて裏書されること、第三時代と國民と體育との三點を貫通する識見を把持すること是れである、而して私の所見によれば君はその何れにもたやすく合格し得る人だ。

おもふに君は、我國在來の慣習をはなれて、日本民族の爲の體育を創造せねばならぬと念願し努力して居る、けれども是れは君のみが專有する願望でなく、苟くも眞面目に祖國を思ひ、體育を考へる何人もが、期せずして歸着する思索的極處である、實にそれほど我體育界は、或る意味の轉換期に迫つて居るのだ。此時に當り君は慨然として起ち、一書「體操教育原論」を揚げて世に問はうとする、何といふ快報であらう。私はまの當り著書の内容に接しては居ないが、君その人を通じて想像するだけでも、おのづから微笑の浮んで來ることを禁じ得ない、こゝに一文を綴り著者としての君が門出に贈する所以である。

昭和五年一月

畠山花城

自序

○

私の今日ある事の大半は全く體育の惠による事を私自身切實に感じて居ります。從て私は體育を衷心から敬愛して居る一人であり、同時に體育の爲には全生命を賭して働く決心で居ります。

○

世界の大勢を考へ、我國情を惟ふ時私はヂットして居られなくなります。一世紀前、體育による祖國復興の念に燃えて蹶起したかの熱血兒ヤーン及び憂國詩人リングの偉大なる精神は脈々として私の心臟に迫つて參ります。

○

晩近國を擧げて體育振興を高潮するに至つた所以のものは、體育による國民體操の向上及び國民精神の涵養であります。而して之等の目的を達成すべき重大なる使命を擔當する我國從來の體育の實情は如何なものでありませう。果して此重任に耐へ得るの自信がありませうか。

○

我國現在の體育法は餘りに歐米先進國の模倣に走つて居るの觀があります。歐米のスポーツは殆んど細大漏らさずに採り入れて居る、獨逸體操も瑞典體操も知りつくして居る、併しそれ等は皮相的なる形骸の拘泥に止り、眞にスポーツに生きんとする英國人の精神、愛國の至情に白熱したヤーンの氣慨、さては溫い血にもられたリングの魂を酌んでは居ないのです。魂なきものは亡びます。

○

眞に我大和民族の發展に資すべき體育は、二千五百年の歷史と傳統とに立脚し、大和民族特有の血潮に洗禮を受けた我國獨自の體育法でなければならぬ事を私は信ずるものであります。歐米の體育法を採り入れる事には勿論異存はありませんが、之を大和民族化して實施する事の必要を提唱するのであります。「和魂洋才」我國民精神の眞髓たる武士道的精神に根底を置かぬ體育法は斷じて我國民の血となり肉となり、其魂を育む體育法ではありません。私の體育革新論の論據は此點にあります。

○

貧弱な過去の體驗を基礎として年來の所信を繼めたものが本書であります。「盲者蛇におぢず」と申します。盲者の盲言が些少なりとも祖國體育の發達に貢獻する事が出來ましたら此上ない悦びであります。

○

本書を公にするに當り陰に陽に、間接に直接に御庇護御指導御鞭撻下すつた先輩及び同志の方々に對し玆に謹んで感謝の意を表はす次第であります。

昭和五年二月

圓山の畔にて

著者識す

目次

第一篇　民族的自覺と體育……一

第一章　オリムピア……二

第一節　國際オリムピック競技會の設立……二

第二節　オリムピアの故事……二

第三節　國際オリムピック競技會に我民族の進出……三

第四節　國際競技會を透して見たる我國民の體力……四

第二章　歐米各國の體育情況……八

第一節　米國……一三

第二節　英國……一三

第三節　瑞典……一四

第四節　獨逸……一五

第五節　芬蘭……一〇

第三章　我國體育の情況……一三

第一節　我國民性と體育的傾向……一四
第二節　我國近代體育の推移……一六
第四章　體育の眞義を究明して我國體育の歸趨に及ぶ……一九
第一節　體育の眞義……一九
第二節　我國體育の歸趨……二三
第二篇　目的論……二七
第一章　體操科の使命……二七
第一節　體操科の要旨……二七
第二節　國民體育に於ける體操科の使命……二八
第二章　體操教育の着眼點……四一
第一節　體育的自覺の促進……四一
第二節　體育趣味の涵養……四三
第三節　體育的意志の練磨……四四
第三章　體操教育革新論……四五
第一節　從來の我國體操教授……四五
第二節　我國情に適合せるシステムの確立……四八

第三節　教授細目論……四九
第三篇　教材論……六一
第一章　體育運動の種類……六一
第一節　體育運動の生理的分類……六一
第二節　その他の分類……六三
第二章　教材選擇の要件……六三
第一節　合理的體育法……六三
第二節　自然的體育法……六六
第三節　國民的體育法……六八
第四節　土地の情況……六八
第五節　設備の狀態……六八
第三章　體操科各教材の特徴……六八
第一節　體操科の教材……六八
第二節　各教材の特質……七一
第四章　體操科教材選擇の態度……七三
第一節　教材選擇の態度……七三

第二節　教材選擇の要件……八
第三節　各教材の特色、目的、基本教材、取扱上の注意……八
一、下肢の運動……八
二、頸の運動……八
三、上肢の運動……八
四、胸の運動……八
五、体側の運動……八
六、腹の運動……九
七、背の運動……九
八、懸垂運動……九
九、平均運動……九
十、跳躍運動……九
十一、倒立及轉廻運動……一〇
十二、呼吸運動……一〇
第四節　應用及補充體操……一〇
一、結合體操……一〇
二、机間體操……一〇
三、連續體操……一〇

四、幇助體操……一一〇
五、スキー體操……一一四
六、其他……一一四
第五章　教練……一一五
第一節　教練の教材……一一五
第二節　教練教授上の着眼……一一六
第六章　遊戲及競技……一二七
第一節　教材選擇上の要件……一二七
第二節　各教材の特色、目的、教材、取扱上の注意……一二八
一、競爭遊戲……一二八
二、唱歌遊戲……一三一
三、行進遊戲……一三六
四、走・跳・投技……一三八
五、球技……一四〇
第七章　體育講話……一四三
第一節　目的……一四三
第二節　資料……一四四

第三節　取扱上の注意……一四六
第八章　教材排列の要件……一四七
第一節　兒童の發達程度に適合すること……一四七
第二節　男女の特性を考慮すること……一五一
第三節　季節に適合せしむること……一五一
第九章　教材配當の方法……一五二
第一節　學年配當……一五二
第二節　學期配當……一五三
第三節　月配當……一五三
第十章　教材の配合……一五五
第一節　體操及遊技の割合……一五五
第二節　學年及性別による配合……一五六
第四篇　教法論……一五九
第一章　教授段階論……一五九
第一節　基本段階……一五九
第二節　基本段階の學理的根據……一六一

第三節　基本段階の活用……一六三
第二章　教授案論……一六三
第一節　教授案の要件……一六三
第二節　教授案例……一六七
第三章　教授の要素……一七〇
第一節　號令……一七〇
第二節　唱呼……一七〇
第三節　示範……一七一
第四節　說明……一七一
第五節　模倣……一七二
第六節　練習……一七二
第七節　矯正……一七三
第五篇　餘論……一七三
第一章　教授上の注意……一七三
第二章　體質測定……一七三
第一節　姿勢檢查……一七四

目　次

第二節　胸廓測定……一九一
第三節　運動能力測定……一九八
第四節　體質判定……二〇〇
第五節　分團編成上の着眼……二〇三
第三章　體操用具……二〇四
第四章　他教科との連絡……二〇八
第一節　修身科との連絡……二〇八
第二節　理科との連絡……二〇九
第五章　體操科の成績考査……二一〇
第六章　體操教授の季節的考慮……二一〇
第一節　夏季特に留意すべき事項……二一〇
第二節　冬季特に留意すべき事項……二一一

〔目次終リ〕

第一篇　民族的自覺と體育

□　日本民族を益々偉大ならしめんとする體育は我國情に適合し我國民性に立脚した我國獨自のものでなければならぬ。

□　世界の大勢に鑑み、歐米先進國の長に學ぶの必要は勿論であるが無批判的なる模倣追從は斷じて避けねばならぬ。

□　我國體育の根底は二千五百年の傳統であり、萬國に卓越せる武士道的精神でなければならぬ。

第一章　オリムピア

第一節　國際オリムピック競技會の設立

現代に於て世界全人類の耳目を聳動せしめつゝあるもの〻一に國際オリムピック競技會がある。四年目毎に行はるゝ本競技會は、事實文明人の有つ最も偉大なる誇りであると同時に、地球上に於ける重要なる行事である。

「世界各國が何故に此の競技會を斯く迄重大視するに至つたか」

十九世紀末、歐米の文化は空前の發達を遂ぐるに至つたが、一方各國民の體力は著しく衰弱し、其健康は漸次減退を呈して來た。玆に於て文明各國の間に、スポーツに依り國民體力の向上を計り、併せて精神的訓練をなさんとの思潮が勃興しその爲には古代希臘に行はれた、オリムピック競技會を復活するを以て最も適當であると認められ終に近代オリムピック競技會の設立を見るに至つた次第である。

このオリムピック競技會の設立を最初に提唱したのは佛蘭西のクーベルタン男爵であつた。氏は其

素志を達成する爲に一八九四年に各國代表を巴里に叫合し、國際オリムピック競技會設立の可否を協議した所、滿場一致の贊同を得たので直ちに其委員會を組織し、四年毎に各文明國に於て順次開催することに決定したのである。

第二節　オリムピアの故事

「オリムピック」の名稱は古代希臘に於ける「オリムピア」に因んだものである。紀元前七〇〇年頃からバルカン半島の一角に勃興した希臘は年と共に强大となり、其文化に於て又其武勇に於て西歐に冠たる狀態となつた。就中其最も異彩を發揮したのは紀元前四九〇年九月に於ける亞細亞の雄ペルシャの大戰であつた。

東西の兩雄、ギリシャとペルシャは地中海沿岸の殖民地問題から終に干戈を交ふるに至つたのであるが、當時ペルシャは彼の有名なるダリオス王の盛時であつて、其の領土の廣き點に於て、其の富力及び兵力の充實せる點に於て遙かにギリシャを凌駕するの優勢であつた。ギリシャは國內が幾つかの獨立した州に分れて居て、其の中で最も勇悍であつたのはアゼンスとスパルタとであつたが、愈ペルシャの大軍を迎へて之に當らねばならなかつたのはアゼンスのみであつた。

アゼンスの一万餘の裝甲兵は、味方に十數倍するペルシャの大軍を都の東北二六哩四分の一程隔るマラソンの野に要撃し、之を粉砕した。

「ギリシヤは何故に此戰に勝利を占めたか」

エリスの海岸、アルアオイズの流れに沿つてオリムピアと云ふ處がある。そこにゼウスの神を祀る社殿があつて、紀元前七〇〇年の頃から四年毎に一回宛神意を慰める爲に大競技會が催されて居た。最初は主として短距離の競走であつたが、次第に種目も殖え、第八回の頃からは五種競技が最も重視される樣になつた。そこに集る競技者は人格技倆共に各州の選良であり、從つて國民全般が非常に興味を以て其競技を見、不知不識の間に敬神尙武の精神が涵養されたのである。競技會に於ける優勝者は詩人によつて詩化され、彫刻家によつて彫刻され、又國家よりは各種の特權を與へられたので、一門一家の名譽であるは勿論、一州の名譽として賞讃された。從つて青年は其無上の榮譽を捷ち得んが爲に常にスポーツに勤め、體育的修練を積む事を怠らなかつたのである。斯の如くしてアゼンス人の實力は着々培養されて居たのであるから强敵ペルシャを一蹴したのは決して偶然の事ではない。近代の國際オリムピック競技會は實に此のオリムピアの故事に倣つて其名稱を用ひた次第である。

第三節　國際オリムピック競技會に我民族の進出

近代文化の誇りとも云ふべき、國際オリムピック競技會は斯くして設立せられ、次の如く實施されて今日に及んで居る。

第一回……一八九六年……アゼンス
第二回……一九〇〇年……パリ
第三回……一九〇四年……セントルイス
第四回……一九〇八年……ロンドン
第五回……一九一二年……ストクホルム（歐洲大戰の爲中止）
第六回……一九一六年……ベルリン
第七回……一九二〇年……アントアープ
第八回……一九二四年……パリ
第九回……一九二八年……アムステルダム

而して第十回は一九三二年、アメリカ、ロスアンゼルスに於て開かれる豫定である。

×

我國が始めて此會に參加したのは第五回即ち一九一二年、ストクホルムに開かれた時であつて、選手としては當時東京高師在學中の金栗氏（長距離）及び東京帝大在學中の三島氏（短距離）の二名を

派遣したのであつた。

續いて第七回には、陸上競技、水泳、庭球に十五名の選手を送り、庭球に於て熊谷氏等の健闘によつて大いに氣を吐いた事は世人の既に熟知する所である。

第八回には陸上競技、水泳、庭球、レスリングに十九名の選手を派遣し、三段跳に於て織田選手六位となり、陸上競技最初の貴重なる一點を獲得した。水泳は濠、米、瑞、英に次いで第五位となつた。

次いで來る、第九回こそは我日本民族が積年の雪辱をなし、年來の宿望の一端を達して大いに天下に氣を吐いた時である。

陸上競技、水泳、漕艇、馬術、拳闘に四十數名の代表を送り、陸上競技に於ては、走高跳に一點、棒高跳に一點、三段跳に九點、マラソンに四點、計十五點を獲得して一躍第八位を占め、水上競技に在りては二百米胸泳に六點、百米背泳に三點、百米自由型に四點、八百米リレーに五點、計十八點を得て第二位を占めたのである。

殊に陸上競技に於ける三段跳に織田選手、水泳二百米胸泳に鶴田選手いづれも優勝して二度迄も日章旗を異國の空高く掲揚した一事こそは千載青史に特筆すべき快事である。

×

第九回陸上競技得點表

得點種目	順位	得點	得點者	記錄
マラソン競走	四	三	山田兼松	
	六	一	津田晴一郎	
棒高跳	六	一	中澤米太郎	三米九〇
走高跳	六	一	木村一夫	一米八八
三段跳	一	六	織田幹雄	一五米二一
	四	三	南部忠平	一五米〇六

得點種目	順位	得點	得點者	記錄
二百米胸泳	一	六	鶴田義行	二分四八秒八
百米背泳	四	三	入江稔夫	
百米自由型	三	四	高石勝男	一分フラット
八百米リレー	二	五	日本（新井・米山・佐田・高石）	九分四一秒四

第九回陸上競技各國得點表

種目 / 順位 / 國名	砲丸投	走高跳	鐵棒投	四百米障害	棒高跳	走幅跳	二百米障害	圓盤投	三段跳	槍投	四千米競技	五十米障害	マラソン競走	四千米リレー	六百米リレー	計
1 米國	一四・一三	一・七九	四四・二	一〇・三	一・七九	七・三	九	一六・七	一三・三	一・七	一〇・三	九・三	二	六	六	二四・三
2 芬蘭	二・二	一・八五	三九・一	一〇・四	一・七五	七・一	一〇	一六・四	一三・二	一・七	一〇・四	九・四	四	五	五	二三・三
3 獨逸	二・二	一・八五	三九・一	一〇・四	一・七五	七・一	一〇	一六・四	一三・二	一・七	一〇・四	九・四	四	五	五	二三・三
4 瑞典	二・二	一・八五	三九・一	一〇・四	一・七五	七・一	一〇	一六・四	一三・二	一・七	一〇・四	九・四	四	五	五	二三・三
5 英國	二・二	一・八五	三九・一	一〇・四	一・七五	七・一	一〇	一六・四	一三・二	一・七	一〇・四	九・四	四	五	五	二三・三
6 加奈陀	二・二	一・八五	三九・一	一〇・四	一・七五	七・一	一〇	一六・四	一三・二	一・七	一〇・四	九・四	四	五	五	二三・三
7 佛國	二・二	一・八五	三九・一	一〇・四	一・七五	七・一	一〇	一六・四	一三・二	一・七	一〇・四	九・四	四	五	五	二三・三
8 日本	二・二	一・八五	三九・一	一〇・四	一・七五	七・一	一〇	一六・四	一三・二	一・七	一〇・四	九・四	四	五	五	二三・三

第九回國際オリムピック競技會に於ける參加國は四十六ケ國、選手總數實に四千五百名に達す。

第九回陸上競技選手權獲得順表

順位	國名	選手權獲得種目										
1	米國	砲丸投	走高跳	走巾跳	圓盤投	棒高跳	四百米	四百リレー	千六百リレー			
2	芬蘭	一万米	千五百米	五千米	三千障碍	十種						
3	英國	四百障碍	八百米	(二等二)								
4	加奈陀	百米	二百米	(二等一)								
5	瑞典	槍投		(二等二)								
	佛國	マラソン		(二等二)								
6	日本	三段跳		(四等二)								
7	南阿	百十障碍		(五等二)								
8	愛蘭	ハンマー投										

國際オリムピック陸上競技會の順位は一等をとり選手權を得た數により優勝順位を定める規約である。

第九回國際競技會に於て、アムステルダムの槍舞臺に活躍せる各國代表選手の數は四千五百名である。世界總人口から見て之等代表選手の數は實に九牛の一毛に過ぎぬ。然るに此の戰蹟が全世界に及ぼす衝動の大なるは何故であるか。

第四節　國際競技會を透して見たる我國民の體力

代表選手四千五百名は單なる四千五百の人間ではない。卽ち一國の代表選手の背後にはその國、全國民が附帶して居るのである。眞實國際競技會は小數の代表選手を透して一國の國民體力を試練し其等級を決定する一種の體力試驗場に外ならぬのである。世界各國が之を重大視し之に力瘤を入れつゝあるは當然な事と云はねばならぬ。

抑も體育の普及發達は小數なる一部選手にのみ限られてはならぬものである。體育が國民全般に行き亘つてこそ眞に其國民の體力が向上し、其體位が進歩するものである。しかしながら、一般の體育的レベルを向上する爲の刺戟導火線乃至は先達として一部選手の發達を計る事の肝要缺くべからざるは敢へて古代希臘の實例に徵する迄もなく、世相を洞察する者の切實に感ずる處である。世は相持である、一部選手の誘導により一般國民の體育が普及され、一般國民の體育的自覺と努力は優良なる選手を生み出す。故に代表選手の實力は其時代に於ける國民の實力であると斷定する事が出來る。

かゝる見地に立つて國際競技會を觀察する時。我日本民族は如何なる感想を持つであらうか。

第五回、第七回、第八回の競技會に於て得たる結論は頗る簡單である」卽ち「我日本民族は、世界の槍舞臺に立ち歐米各國の間に互し優勝する事は到底覺束ない。」而して其原因は「先天的體質の相違」と云ふ事ではなかつたか。

我々日本民族の誇りである「日章旗」が、國際競技場の空高く揭げられ、「君が代」の國歌が嘹喨として國際競技場に奏せられるの日は何時のことかと長嘆息させたのは、わづかに數年前の事實では無かつたか。然るにわづか四年の後卽ち前述の如く第九回國際競技會に於てはあの好成績を擧げ一度ならず二度迄も國旗を揭揚し、國歌を吹奏したではないか。我々日本民族は此事實を何と解釋せねばならぬか。

競技會に優秀なる成績を擧ぐる爲の要素として予は特に次の三點を指摘するものである。

(一)　先天的素質の優秀なること。

(二)　既往に於ける練習の合理的なること。

(三)　競技場に於ける鬪志の旺盛なること。

右の三項中、先天的素質の改造は到底一朝一夕に達成せらるべきものではない。從つて第九回國際競技會に於て破格の好成績を得たる原因は實に第二、第三項の達成にあると云ふ事が出來よう。而して競技場に於ける旺盛なる鬪志は、我日本民族の特性であると同時に、此勇猛心は又既往に於ける合理的練習による信心力によつて一層强烈となる事を思ふ時、予は第九回國際競技會に於ける勝因は實にこゝ數年間に於ける運動競技の合理的練習の賜であると斷定することを躊躇せぬものである。

而して此結論は何を我國民に暗示して居るものであるか。

「運動競技の合理的練習」其內容は實に深遠であつて其範圍は頗る擴張して考へられねばならぬと思ふ。卽ち擧國一致、體育に自覺し、體育に努力した結果である。國民が體育の必要を痛感し、運動をよく理解して、「普ねく」「斷えず」「正しく」其實行に精進する事が眞の意味に於ける體育運動の合理的練習である。第八回迄の戰蹟によつて我國民は等しく國民體育振興の必要を悟り、擧國一致之が貫徹に向つて猛進したのである。殊に國際競技と云ふ大なる立場から見た場合かし終に其努力は報いられたではないか。第九回國際競技會は一は、我日本民族の先天的素質の優秀なる事を立證し、一は體育の効果の偉大なる事を如實に物語つて居るものである。

前述の如く第九回國際競技會に於ける我代表選手の成績は目覺しく其躍進は華々しかつた。併し眼を轉じて此良好だと是認して憚らぬ成績を他の諸外國のそれに比較する時、果して吾々は如何なる感を持つであらう。スポーツ王國と云はれて居る英國、體操の本場と稱せられて居る瑞典、さては競技に强い米國の優勢である事は暫く措くとしても、北歐の一小國芬蘭及び世界大戰によつて悲慘なる境地に陷つた獨逸の實力を見るに及んでは轉た感慨無量のものがあるではないか。世界の一等國、五大强國乃至三大强國の一と自負する我國として其體面上から見ても、現在の小成に安んずる事なく、更に國民體力の充實に猛進しなければならぬのである。

第二章　歐米各國の體育情況

第一節　米　國

世界オリムピック競技會に於ける常勝國、それは實に米國である。米國と云へば直ちに「競技に強い國だ。」と云ふ觀念が浮んで來る。米國體育の特色は確かに競技の盛んな所であると云ひ得る。從つて運動場乃至競技場の設備に於ても世界第一と云ふ事が出來よう。米國に於て學校建設の第一要件は運動場であるとさへ謂はれて居る。

運動場を指して不生產的なる空地の如く考へて居る者が、我國にはかなり多いが、此空地では之に實驗室や教室を建てる以上に有意義なものが。日々企圖されつゝある事を米國人はよく知つて居るのである、米國體育に學ぶべきものゝ第一は此點にあると思ふ。

殊に米國に於ける大學教育の特徴は全く運動場にある事は何人と雖も否定出來ぬ點であつて競技場の設備等にも思ひ切つた經費を投じて居る。我々が東洋一と誇る明治神宮外苑の大競技場は工費百万圓を投じ觀衆六万人を容れ得ると云はれて居るが、米國に於ける一流の大學はいづれもそれ以上の立

派なものを所有して居る。例へばカリホルニヤ大學は新舊三つの競技場を有し、その新しいものゝ如きは、百万弗を投じ七万五千人を容れ得ると云はれ、イリノイ大學の新運動場は實に三百万弗を投じたものである。其他ペンシルバニヤ、エール、ハーバード、ミシガン、シカゴ、プリンストン等の各大學はいづれも前二者に類する大競技場を所有して居るとのことである。

運動場を重視するは獨り大學ばかりでなく、中等學校小學校に於ても同樣である。又至る處にプレーグラウンドの設備があつて、總べての者が容易に運動に親しめる樣にしてある。

體育の普及發達を計る爲に第一に必要なものは運動場である。米國が競技に强いのも決して偶然ではない。

米國體育に學ぶ第二は、米國の體育運動は總べて米國人によつて米國化されて居る點である。野球然り、蹴球然り、米國人は他國の運動競技を決してそのまゝ模倣せず、必ず其國民性に適合し、更に其國民性を伸展せしむべく改造して居ると云ふ事である。此點に就いて我國民は大いに反省せねばならぬ。

第三は、過ぎし世界大戰の際英米の運動選手であつた兵士が、戰場に於いて勇敢なる働をした事實である。吾々は競技教育の價値の如何に偉大であるかを悟らねばならぬ。大戰後各國が競つて運動競技を奬勵しつゝある根據の一は生きた此事實に存する。特に此感を深くしたのが獨逸である。第九回

國際競技會へ獨逸の進出した原因の一つは玆にある。

更に第四は戰後米國が體操の必要を痛感し、競技に配するに體操を以てしつゝある事實である。戰時に於ける徵兵檢査の結果、米國は競技偏重の弊を悟つたのである。體操と競技の相關的發達、眞の體育運動はかくあらねばならぬ。

第二節　英　國

英國はスポーツ王國として自他共に許して居る。競技の强さに於ては到底米國には及ばぬかも知れぬが、スポーツが國民全般に良く徹底して居る點に於ては決して他國の追從を許さぬ。

英國人は新鮮なる空氣が飮食物の如く大切であり、力ある野外運動が睡眠の如く必要である事を熟知して居る。英國には米國に見る樣な壯大な競技場や、息づまる樣な試合は少ないが、廣い青々とした芝生のグラウンドと、春の樣な暖かさに充ちた競技會が至る處に行はれて居るのである。

英國人の活潑敢爲な氣象は野外運動を生み、その野外運動は益々英國人の活動的氣象を培ひ、以て世界的に雄飛する國民性を涵養しつゝあるのだ。

相當の資產を有し、政治上に定見を持ち、身體强壯にして常に一定のスポーツを行ひつゝある事は英國人たるの要件である。故に英國人のスポーツは單なる勝敗を眼中に置かず、勝敗を競ふ事に依つて如何に自己の品性を練磨するかと云ふ事に餘念ないのである。これが英國がスポーツに於て米國に勝てぬ所であり、同時に又英國がスポーツ王國と呼ばれる所以でもあるのだ。英國選手は如何なる大切な試合に於ても、相手と共に樂しむ事を忘れぬさうである。スポーツの普遍的徹底、人間教育としてのスポーツ、吾人の英國體育に學ぶ點は頗る多いのである。

第三節　瑞　典

瑞西は體操の本場である。「體操の效果を疑ふ者は瑞典に行け。」とさへ云はれて居る。世界中で體格の最も立派な、そして健康且長命する國民は瑞典人である。

「百年前の瑞典人は其體力に於て當時の日本人と大差がなかつた。」と云はれて居る。實に一世紀前の瑞典人は飮酒や運動不足の爲其體力が著しく低下して居たのである。その瑞典人が如何にして僅々一世紀の間に世界有數の優良なる體質を有するに至つたか。此一事こそは我々日本民族が特に研究すべき點でなければならぬ。

瑞典人の體位をかく向上せしめた動因は瑞典體操である。瑞典體操の始祖、ペール、ヘンリック、

リング（一七七六―一八三九）の思想の如何に絶烈であつたかを予は今更の如く痛感しないわけには行かぬ。

當時、安逸の結果瑞典人一般の體力の著しく減退せるを目撃した憂國詩人リングの熱情は祖國復興の念に燃え立つたのである。而してグーッムーッの「體操の最善なる原理は身體の生理的原則に基き且つ運動の實施は身體の個性的特質の考慮を要す。」との言は強く彼を動かし、終に瑞典體操の創案となり、之に依つて祖國を救濟すべく蹶起したのである。爾後彼の撓まざる努力は着々實蹟を擧げて今日に至つて居る。

予は今、瑞典人が如何なる態度で朝夕體操を實施しつゝあるかを詳細にする爲、左の一文を記載することにする。

×

「僕は毎朝七時半に練習所へ行く、七時半から八時半迄所謂醫療體操と云ふのがある。そのクラスに集まつて來る者は大抵老人で將校もあれば紳士もあり實業家もあると云ふ風で合計三十名ばかりだが時間が來ると、並べてある机や安樂椅子に思ひ思ひにかける、さうすると練習所の三期生が五六名と教師と助手が來て按摩を始めるのだ。無論やる人は上衣を脱いだまゝやつて貰ふ、その順序は例の通りのオーダーによつて上肢、首、下肢と順々にやつて行く、殆んど全部抵抗を利用する樣

になつて居て三四十分もかゝつて一通り終ると今度は教師のやるのに合せて「朝の體操」をやつてお終ひになる。臂や胸の運動にはビームを利用するが大抵は按摩を體操化したものである。始めたらやめられないのだらう毎朝きまつた人數だけは欠かさず來る。この人達は他に何の目的もないただ健康それ自身の幸福を追求してやつて來る。僕も二日ばかりやつて貰つたが大變に氣持ちのよいものであつた。

八時半から一時間、學生の体操がある、二學期が此處の正規の修業期限で、丁度今は學期末に當るので教授法の練習として、新兵に教える教程をやつて居る。高師の三橋君が入所して盛んにやつて居る。之迄も日本からN先生や其他陸海軍の人々が屢々入所した事があるので教官は日本人に對して殊に親しみがある、たゞ號令がすべて瑞典語で珍糞漢糞さつぱりだ、注意深く前の者のやるのを眞似てやつて居るのだが前の奴が間違へようものなら必ず間違へる、然し氣分は甚だ呑氣で日本でやる樣に押へつけられる樣な事はちつともない。皆がヤケに大きいので跳馬やビームの跳躍をやる時日本での心算で飛んで見ると豫想外に高く脚を引きかけたりする事が多い。けれ共皆の體操も甚だ不味い、からだが大きいだけ高いものでも自由に跳ぶがフォームは一向感心する樣なものではない。日本の小學校の優秀な先生なら其方が遙かにうまいだらうと思ふ。三橋君等が一番うまい方だ。然しやつて居る人は技術の巧拙等はまるで眼中にないらしい。

器械、器具の出し入れの繁忙な事がまた意外である、殆んど一度一度、體操の變化毎に器械を出し入れする。尤もビームがジムネジュムの床から輕便に出せる樣になつて居るのでさう大した努力ではないが、それにしても其使用は實に驚くばかりの忙がしさである。

十時半から又一時間、中學校、小學校上級生の體操がある。それは市内の中、小學校から集まつて來るのを練習所の生徒が教授法の實習として教えるのだ、澤山の生徒がやつて來て幾つかのジムネジュムを一齊に使用する、一時間の中體操とゲームを半々位交ぜてやらせる、體操には忙がしく器械を使用する事は大人も同樣であるが、たゞ子供の分はそれが小さく出來て居るだけである。

女の練習生も三十名ばかり居て毎日元氣にやる、其他午後はリューマチス、脚氣等の患者が來て特別な醫療體操をやるし、工場、商店に働いて居る連中のクラスがあつて、會社がすんでから體操やゲームをやつて行く。」

×

以上は瑞典體操練習所の一日であつて、岡部平太氏著「世界の運動界」に據つたものである。此一事を見ても瑞典人が如何に熱心に體操を實行しつゝあるかを窺ふことが出來る。瑞典人は至る處に此の樣な體育館を有し、あらゆる階級の者が之を利用して居るのだ。わづか一世紀の間に體質改造の宿望を完全に達成したのも決して故なきに非ずである。「如何に良き運動法も之に根強き實行力が伴はない時は決して効果の擧がるものではない。」瑞典體操によつて第一に悟るものは此點ではあるまいか。

更に氏は次の樣に述べて居る。

×

「他の國と比較すれば、丁抹だけは極めて似て居るが、英國等の體育場や教師養成所と比べると全く趣を異にする、それは第一に各運動の性質が所謂瑞典システムの傳統を守つてやつて居ると云ふ事である。それよりも著しい違ひは此國の體操をやつて居る人達の氣分が日本で普通考へて居る所謂體操と全然異つた氣分でやられて居ると云ふ事である、こゝでやつて居るだけの人は皆ジムナステクスに關して特に興味を持つて居る人達ばかりには相違ないが、そんな人達にとつてジムナステクスと云ふ事は一つのスポーツであるらしい。寧ろ直截に瑞典人は英國人がスポーツに親しむ心でジムナステクスをやつて居ると云つた方が當つて居るかも知れない。瑞典人の體操をやる氣分は全く英國のスポーツマンがスポーツをやる氣分である。この豐なジムナステクスの氣分――それだけは實際瑞典に學び度いものである。それは前にも書いた樣に根本はこの國内に溢れて居る平和な氣分から來るのであるからその根本にまで遡つて培はねばならぬと云ふ結論にまで立至るであらう。その氣分の起らないのにあの體操をやる事はそれはやつぱり無理だと考へる。」

×

瑞典人が如何に自國の體操を信頼し、之を尊重し同時に其繼續的遂行に努力しつゝあるかを察するに難くない。實に瑞典體操は瑞典の國民性によく適合した彼の國獨自のものである。眞に一國の國民性に即した體育法の如何に必要であるかを吾人は悟らねばならぬ。

重ねて謂ふ「瑞典體操は瑞典の國民性に立脚してのみ其眞價を發揮し得る。」ことを。此内情を究めずして徒らに形のみを模倣するは愚の至りである。

第四節　獨逸

獨逸には又彼の國獨特の獨逸體操がある。獨逸體操の成立に與つて力ある者は、彼の有名なる熱血兒フリードリッヒ、ルドウキヒ、ヤーン（一七七八―一八五二）である。

一八〇六年當時のプロシヤはナポレオンの大軍の爲、エナに於て粉碎され獨逸は終に佛蘭西に屈伏するの止むなきに至つたのである。獨逸國民の反撥的精神は「獨逸國民に告ぐ」との彼の有名なるフヒテの大演説となり、又ヤーンの獨逸體操となつて現はれた。

ヤーンは猛烈果敢なる體操により獨逸國民就中、其青年の體力を練磨し其敵愾心と愛國心を旺盛にして佛蘭西に雪辱せんとしたのである。かくて祖國復興運動は着々遂行せられ一八七〇年終に素志を貫徹するに至つた。獨逸人がヤーンを父の如く慕ひ、神の如く敬し、獨逸體操を尊重して居るのも當然な事である。實に此熾烈なる獨逸體操の精神こそは我日本民族の着眼すべき點でなければならぬ。

世界大戰の結果獨逸は悲慘なる窮地に陷つた。しかし彼等は更に屈せず、恰も一世紀前の事實を追憶し、熱血兒ヤーンの面影を慕ひ其偉業を偲びつゝ、猛然として體育による獨逸復興を計畫して居るのだ。

殊に戰線に於ける英米スポーツマンの勇敢なる活動に暗示された獨逸は、從來の獨逸體操に各種のスポーツを加ふるに至つた。第九回國際競技會に獨逸の進出した動機もこゝにある。

媾和會議の結果獨逸の常備軍は十万に制限せられた。彼等はそんな事は殆んど意に介しないで全國至る處に運動場を設け、多くのスポーツクラブを組織した。數あるスポーツクラブの中最も強いのは巡査の組織するもので其數實に三十五万人と云はれて居る。更に其背後には二百万のアスリートがある。

彼等に「君は運動が面白くてやるのか。」と尋ねると、彼等は「好き嫌と云ふ事は問題でない體育をやらねば到底祖國は復興しないからやるのだ。」と答へるとの事だ。新進獨逸國民の體育的自覺及努力は物凄い觀がある。

第五節　芬　　蘭

次に吾々は芬蘭の體育に就いて一瞥せねばならぬ。それは近代競技界に於ける彼の國の侵出こそは世界の一大驚異であるからである。

「芬蘭は何故強きか」之は恐らく現代に於ける世界競技會の疑問であらう。一九一二年迄の大會に槍、圓盤等に少しづゝの得點よりしかなかつた芬蘭が第五回の時始めてコーレマイネンを出し五千、は一万、クロスカンツリーに堂々優勝し、槍に於てサリストー、ペルトーネン、圓盤にタイポル、ニツクランダ等が思ふ存分活躍し、レスリングに於て輕、中、重量共に優勝してから忽ち世界の注意を惹く樣になつた。それが第七回には益々著しくなつて來た。コーレマイネンを筆頭に、ヌルミ、ミユラー、ポーホラ、ニクランダー、タイポル、ペルトーネン、レトーネン、ツウロスの强チームを以て中距離、長距離、三段跳、投擲、五種を縱橫無盡に荒し廻つた。更に第八回、第九回と益々其力量を發揮し、米國の强大を向ふに廻し堂々之に對峙して一歩も讓らず、トラック、フヰールドに於て將に世界二分の覇業を企て、玆にアングロサクソンの跳梁を許さぬ力の天地を確實に把握して居るといふ事は、蓋し世界運動界の偉觀ではないか。

人口僅かに三百五十万、三十七万七千平方基米の領土を有すと云つても、北方は北氷洋に向つてラツプと稱する未開人の棲息地に過ぎない。位置も南端の首都ヘルシングホールスさへカムサツカの北にある、夜毎に北極星が殆んど中天に輝く處である。領土の十分の一は湖水であり、土地は岩盤の削られた瘠土で、天産物といつては木材より外に殆んど何もないバルチック沿岸の一小國芬蘭は何故かく强いか。これに關しては彼の國の名コーチ、ミツコラは云ふ。

×

「君は知つて居るだらう、芬蘭の歷史を、露西亞の勢力、瑞典の勢力に替る替る壓迫された。諸威とは激しい戰爭をせねばならなかつた。征服された事もあつた。夫でも人々はネーションと云ふ事を思つて屈しなかつたのだ。人々は長い間困難に慣らされて來た、生活を得る爲、パンを得る爲に寸暇もなく開墾したり耕作したりしたのさ。若し君が生れつき吾々が强いと考へるなら、そんな事が理由になるかも知れない。實際芬蘭の選手は大抵田舍に育つたものが多い、芬蘭の田舍では食物は堅パンと、新らしい牛乳と、新鮮な肉より外に何もない。然し生きて行くにはそれで十分じやないか。ジンジヤエールやニヤビヤーや歐米にあるそんなものは胃を損ふより外に一體何になると思ふ。」と、更に體育協會幹事ビヒカロ氏は言ふ。

「米國でも歐羅巴でも芬蘭の强いのは先天的だと考へて居る。併しそれは絕對的の誤謬だ。瑞典

人は大きい、併し吾々芬蘭人が何處に異つたところがあるか。君は充分研究を遂げてくれ給へ、吾々は英國や米國でやつて居る練習法は既に十分知り盡して居る。併し彼等は吾々の方法に就いては一事も知らないではないか。」と。（岡部氏著、世界の運動界に據る）

×

芬蘭の強い裏面には種々なる理由がある。其第一に擧ぐべきものはミツコラの言の如く過去の艱難より得たる、不屈不撓の精神と新興の所謂ファイテング、スピリツトである。第二の理由はビヒカロの云へる芬蘭獨特の指導法でなければならぬ。第三の理由はその氣候、風土、生活及習慣の特殊性であり、第四の理由として擧ぐる事は、芬蘭の競技者位體操の價値を正當に理解して居るものは他にないと云ふ事である。第五の理由は政府が運動競技の普及發達に極力力を注いで居る事である。

「体育による國力の振興。」吾人は芬蘭に於ても多く學ぶべき點がある。

第三章　我國體育の情況

第一節　我が國民性と體育的傾向

我國は島國である。四面殆んど海を廻らし、外國と接續して居る處が少い。古來其武威頓に揚り外國の侵略を擅にした例がない。從つて諸外國に多く見るが如く國家が他國の爲に蹂躙されて塗炭の苦しみを味つた事もない代りに、祖國復興の念に燃えて國民體力の振興に努力した經驗にも乏しい。かうした點に就いては國民が鷹揚に育つて居るばかりでなく、國力に對しては一種の自信を有して超然たるの觀がある。

我國の地勢は概して山險しく川急である。四季の氣候又變化多く雲霧の集散常ならず、天氣も變り易い。こうした環境に育つた國民は快活であると共に感激性強く、熱し易く冷め易い。戰爭でも始めに勝つ必要がある。我國では特に士氣の振ふ事を貴ぶのはその爲である。

我國民性の一として獨創力に乏しく模倣性の強い事は人のよく知る所である。又一朝事ある時は擧國一致之に當るが、日常は比較的團体行動に冷淡な事も事實である。更に古來武事を好み、勝負事に熱狂し且名を惜んで時と場合によつては一命を鴻毛の輕きに比す事も頗る顯著なる我國民性の特色である。「敷島の大和心を人問はゞ朝日に匂ふ山櫻花」大和魂は華々しく且男性的である。

之等の國民的特色は體育上如何なる傾向に進んだか。由來我國技と云はれて居るものに相撲と武術がある。相撲の歷史は頗る古い、凡そ二千年前垂仁天皇の御代に於ける野見宿彌の事實によつても察せられる。相撲道の精神は永久に我國體育上に生かして行くべきであると思ふ。武術には劍術あり柔

術あり、弓術あり、馬術あり、水練がある。之等の武術が我國民の誇りである武士道的精神を練磨した功績は實に甚大である。之等の武道的精神の涵養を除外して我國體育を考へる事は頗る無謀なる態度と云はねばならぬ。

肉體卑下の東洋思想は延いては體育運動を輕視した。歐米文化を無上に讃美するの傾向は我國古來の體育法を捨てゝ顧みなかつた。加之我國民の强烈なる模倣性は殆んど無批判的に歐米の運動競技に心醉した。之等は我國體育を研究する者の特に留意すべき事實である。

第二節　我國近代體育の推移

明治初年より今日迄に於ける我國體育の推移を顧る時之を三期に分つ事が出來る。

第一期　明治時代の體育

所謂體操が我國に傳へられたのは明治七年佛人デュウクロ氏が陸軍戸山學校に招聘せられたのに始まる。

明治十一年ドクトル・ローランド氏を米國より招聘して神田一つ橋に體育傳習所を設立して專ら體

育指導者の養成をした。之が我國學校體操研究の嚆矢である。ローランド氏に就いて熱心に體操の研究に當つた者に坪井玄道氏がある。ローランド氏の體操法は、亞鈴、球竿、棍棒等の輕器による連續體操であつた。

明治十八年にはドクトル・ミハエリス氏の來朝により獨逸體操が紹介された。時恰も兵式教練重視の傾向あり、軍隊に於ける兵式體操が非常なる勢を以て學校教育に侵入して來たのである。兵式體操普通體操の名稱は此頃より稱へられたのであらう。

明治十九年には體操傳習所を閉塞して、東京高等師範學校及び女子高等師範學校に體操專修科を置かれ、降つて廿四年には日本體育會が設けられ、東京府下大井町に體操學校を設けて體育指導者の養成をなすに至つた。

明治三十六年には川瀨元九郎氏、翌卅七年には井口あぐり氏、いづれも米國留學を終へて歸朝し我國學校體操に新生面を拓くやうになつた。

明治卅七年十月、文部省に於ては「體操遊戲調査會」を開き、明治卅九年一月其調査の發表を見るに至つた。

續いて歐米各國を歷遊歸朝せる永井道明氏の研究を中核として「學校體操教授要目」の制定となり終に大正二年一月廿八日之が公布を見るに至つたのである。

之を要するに明治時代の體操は、主として佛、米、獨等の體操を模倣したのである。亞鈴體操あり球竿體操あり、棍棒體操あり。或は美容術あり、兵式體操あり、矯正術あり。更に徒手體操あり、連續體操あり、教授者は其取捨選擇に迷ひ、萍々として變遷した時代であつた。

而して文部省は之を統一し、學校體操の據るべき所を定めんとして學校體操教授要目の制定に着手したのである。

第二期　大正時代の體育

大正劈頭に於ける體操教授要目の公示は、轉遷きはまりなき學校體操の上に動かぬ根據を與へたものである。從つて大正時代の前半期は專ら要目の研究に沒頭し、後半期に至つては世界オリムピック競技會の影響あり、更に世界大戰爭の餘波を受けて、各種スポーツの擡頭となり、又一方には童謠遊戲、律動遊戲、表情遊戲、體育ダンス等の提唱あり、更に體操方面には所謂合理的體操の主張等があつて頗る多事多端になつて來たのである。玆に於て文部省は時代の趨勢に鑑みて大正十五年五月廿七日を期して體操教授要目の改正をなすに至つた。

大正の體育は、明治の模倣の體育に對して、將に自覺の體育と云ふ事が出來よう。殊に前期の所謂「形から形への傳達的傾向」を脫して、基礎學に立脚して分解的なる研究を重視した點に特色を持つ

のである。是將に我國體育上の一大進境と云ふべきである。

第三期　昭和時代の體育

現在の體育界は如何なる狀態にあるか。世界オリムピック競技會、極東選手權大會、明治神宮體育大會、日佛對抗競技會、日獨對抗競技會等の刺激を受けて各種のスポーツは益々隆盛に趣きつゝあるは世人の等しく首肯する所である。體育による國民體位の向上、國民精神涵養の高唱は體育運動の普遍化を叫ばれ、聯盟體操となり、ラヂオ體操となり、體育デーの設置となり、競技檢査の實施となつて現はれて居る。更に國民思想善導の企圖は體育運動の堅實なる普及發達を力說するに至つたのである

實に昭和時代に於ける體育的特色の發揮は今後の問題である。而して其中核をなすべきは眞に我國民性に立脚せる我日本民族獨自の體育法建設であらねばならぬ事を予は確信するものである。

第四章　體育の眞義を究明して我國體育の歸趨に及ぶ

第一節　體育の眞義

「眞、善、美、聖、富、健」之等の價値を常に追求して止まぬのが吾々人類の本性である。「健康は幸福の母」と云ふ。人類幸福の根源が健康なる身體及精神である事を思ふ時、吾々の生活上如何に健康が重要であるかを知るに難くない。

「健全なる精神は、健全なる身體に宿る。」眞の健康とは肉體及精神の一元的なる完全調和の狀態を云ふのである。

而して吾々人類は、生れながらにして將來完全なる人間たるべき素質を享有して居るのであるが、文化人の實生活は其天賦の素質を遺憾なく伸長發展させる上に種々なる障碍を餘儀なくされる。則ち文化人の生活に於ける大部分は勤勞生活にして、禽獸の如く意のまゝなる自然生活を營む事を許されないからである。

故に人類が天稟の素質を充分發育せしめて、完全なる成長を遂げ常に健康を保持增進する爲には、有意的、具案的なる手段方法を講ずるの必要が生じて來る。かくの如く、人類の享有する根本的內部生命を育成練磨するに有意的、具案的なる方法を以てし、體力の向上發達を計り以て人類幸福の根源たる健康の保持增進をなさんとする努力修養を體育と云ふのである。

常に健康の保持增進を計らんとするには、先づ營養に注意し自己の身體を良く養はねばならぬ。又勤勞生活に於ける各種の障害は、絕えず吾々の有する伸長性を阻害せんとし、各種の病菌は爪牙を磨

いて身邊に肉迫しつゝある。故に之等の障害を除去し、之等の病菌に侵害されぬ樣自衞する事が必要である。更に人類の享有する天賦能力は、之を適度にしかも絕えず刺激練磨する事によつて、始めて其眞價を發揮するに至るのであるから、各自の體質に相應する體育運動が必要である。自己の身體をよく養ひ（營養）よく衞り（衞生）よく練る（運動）之體育の要素である。

眞の健康は眞の體育によつてのみ保持增進せらるゝものである。實に體育は齡の長幼、性の男女を問はず、生とし生ける者の總べてが其生涯を通じてなさねばならぬ努力であり修養である。

第二節　我國體育の歸趨

十九世紀末、歐米文化の目覺ましき發達は一面各國民體力の衰退を招致し、文明各國はスポーツに依る國民體力の向上を計らんとして、終に國際オリムピック競技會を開くに至つた事は既に述べた所である。眼を轉じて我國の狀態を觀るに、明治維新後に於ける文化の發達は實に一大驚異である。此我國文化空前の伸展の裏面には、體育を顧るの暇なき迄に國を擧げて歐米文化吸收に多忙であつた事と、在來の弊風たる肉體卑下より來る體育輕視の思想が手傳つて、我國民の體位が頗る低下した事實が存する。

漸く玆に覺醒した我國は國際オリンピック競技會、極東選手權大會等の刺激を受けて國民體育の普及振興を高唱するに至つた。更に世界大戰は一層體育的自覺を強める動機となり、戰後は各種スポーツの勃然たる擡頭あり、近年に及んでは左傾思想の侵入、無產黨事件の勃發等のため、當局は體育の普及に待ちて國民思想の善導をなさんとする樣になつて、體育問題は世人一般の間に重要視さるゝに至つたのである。

日本人は小さい、短命である。幼兒及青年の死亡率は文明諸國中最も多く、肺結核は國民病とさへ云はれて居る。我日本民族本來の體質は果して世人の評するが如く弱小であるのか。

その然らざるは、輓近國民體育の普及發達に伴ひ一時低下せる體位の年と共に漸次向上しつゝある現象、及び第九回國際競技大會に於ける我代表選手の活躍、又は前年催された、日佛對抗陸上競技並に日獨對抗陸上競技を見ても明らかな事實である。

日淸、日露の兩戰役に於ける我國民のあの偉大なる力は決して不良なる體質より現出されるものではない。我民族本來の體質が優良なものであることは歷史の實證する所である。明治維新後に於ける體力の低下は、體育を輕視せる事によつて生じた一時的現象に外ならぬ。

我國民體力の向上を計るには、須らく世界の大勢を察し、我國情を考へ、我國民性に最も適合せる施設經營をなさねばならぬ。

前章既に述べし如く體育の發達せる歐米各國の情況を見るに、其動機は多く祖國復興であり、體育立國である。燃ゆるが如き愛國心に出發して居る。

從つて其施設經營の如きも國家の主要なる事業とされて居るのである。我國體育の將來を考へる者は先づ第一に此點に着眼しなければならぬ。

體育の發達せる歐米各國はいづれも其國獨自の體育的見解に立つた獨自の體育法を講じて居る。之世界の大勢に悟るの第二である。米國には米國の競技あり、英國には英國のスポーツがある。獨逸體操は獨逸人の生命であり、瑞典體操は瑞典人にとつては生命の糧である。彼等は各々其民族の異る如く、又各々異る體育法によつて其國民性を培養しつゝあるのだ。

然るに我國に於ける明治以後の體育情況はどうであつたか。體操、ダンスは勿論各種のスポーツは殆んど總べてが外國の模倣ではないか。模倣も創造への前提としては價値がある。併し單なる模倣の域を今猶脫し得ないのが我國體育の現狀ではないか。

我國の國技とも云ふべき相撲、劍道、柔道の現狀はどうであるか。往昔に比し頗る振はぬ狀態である。海外の優秀なる運動競技を取り入れる事は勿論必要である。併しその爲に有價値なる我國固有の體育法を捨てゝはならぬ。彼の長を採つて我短を補ひ眞に我國民性の發展に力ある體育法を創造すべきである。殊に武士道の精神は如何なるスポーツの間に於ても忘るべからざる問題である。我國技は

多く個人的競技であるから此欠陷を補ふ爲各種の團體的競技を採用することは我國民性の向上發展上頗る必要な事である。併し競技方法等は徒らに外國の模倣に止まる事なく之を批判し研究して我國情に適合せしめなければならぬ。殊に之が實施に際しては我國固有の武士道的精神を以て終始し大いに大和魂の涵養に努むべきである。徒らに、勝敗のみを重視する米國の競技傾向を模倣して日本武士道の精華を破るが如きは斷じて我國競技のとるべき態度ではない。

更に我國從來の體操はどうであつたか、之を歐米先進國に求めた事は當然である。併し今尙その皮相的模倣の域を脫し得ないではないか。我國體育界の鬼才岡部平太氏は其著「世界の運動界」中リングの墓を訪づれた時の感想に曰く。

「君逝いて百年、君の創めたジムナステックスのシステムが遠く世界の津々浦々に迄波打つて居る時、日本に於ける君のシステムの異端者、反逆兒は今世界漂浪の旅に出て今日この雪を分けてネコヤナギの一枝を君の墓前に捧げに來たのだ、祖國の危機を慨しては「芬蘭を失ふの詩」を書いて憂國の熱情を披瀝した君の事であるから快くそれを受けてくれるに違ひない。

魂なきものは亡んで行く、僕の國には君の美しい魂に盛られた生き生きとした詩人の溫い心は通つて來なかつたのだ。冷たい君の言葉の粕や、君でさへ考へ餘したであらう處のあの肋木や木馬や木のカケラだけがやつて來たのさ、起つて少々談じてくれないか君の本當の心持ちを。海山遙々と君

を慕つて來たこの東方からの孤獨の旅人に。」と。

體育界東西の英傑は百年を離てゝ相見え、そも何を談らんとするか。兩雄無言の物語りこそ、我國體育の歸趨を知らんとする者の研究すべき問題ではないか。更に氏は瑞典體操に就き所感を述べ最後に云ふ。

「……この豐かな瑞典體操の氣分さへも其體操の形式にはやつぱり行詰つて終つて居る、僕は最初やつて來た時或種の感激に駈られて陶醉者の樣に之に武者振りついて行つた。けれ共だん〳〵其の感激が冷めて來ると同時にやつぱり此處でも行詰つて居るなと云ふ感じの湧き起つて來るのをどうすることも出來ないで居る。……百年の間に研究された器械の設備や體操の形式は細心殆んど餘す處なきまでに研究が行きとゞいて居る、けれ共一度出來上つた形式は今日欝勃としてうづまき起つて來た世界の體育思潮に呼應する爲には甚だ無力となつて居た、軍隊とか人間の自由を許されぬ或種の教育系統とか、そうした處ではこの劃一された形式は生命を保つであらう、けれどもそれ以上に動くものにとつて此體操の形式ももうどうとも出來ない迄に行詰つて居る、時代はもつと展開を求めて居る。」と。

×

國情、國民性を異にする瑞典體操の形式を金科玉條の如く考へ殆んど無批判的に之に追從せんとせ

る我國從來の體操法の革新は實に現下の急務である。

我國現在の國情を洞察し、我國獨自の國民性を究明し、眞に之に立脚適合せる國民體育の施設經營をなすは、日本民族の發展上頗る重要な問題である。

第二篇　目的論

□　體操教育革新の第一歩は、體操科の本質を攻究し其使命を正視するにあり。

□　日本人には日本人特有の體操法が必要である。我國情に適合せる日本體操システムの確立を予は提唱して止まぬものである。

□　更に體操教授の組織的實施の必要を叫び各校に最も適切なる系統案の確立を說き教授細目の編成に及ぶ。

第一章　體操科の使命

第一節　體操科の要旨

小學校に於ける體操科の要旨は、敎則第十條に次の如く示されて居る。

「體操ハ身體各部ヲ均齊ニ發育セシメ四肢ノ動作ヲ機敏ナラシメ、以テ全身ノ健康ヲ保護增進シ精神ヲ快活ニシテ剛毅ナラシメ、兼ネテ規律ヲ守リ、協同ヲ尙フノ習慣ヲ養フヲ以テ要旨トス。」

一、「身體各部ヲ均齊ニ發育セシメ」

とは、解剖的見地に立脚した見方であつて、體育上頗る重要なる着眼點である。即ち體操敎授の効果を形態的方面から觀察した場合、「兒童をして如何なる體型に育てゝ行かねばならぬか。」と云ふことを暗示して居るのである。

身體各部を均齊に發育せしめる、とは言頗る簡單ではあるが。其内容は非常に複雜である。敎授者は詳細に其内容を研究して、兒童敎養の體型的目標を確立しなければならぬ。

身體各部の均齊なる發育とは、單に筋肉のみの釣合だけを言つて居るものではない。又體育上重要

ヘラクレス

アテネ人
グリコン作
ヘラクレスは古代希臘の角闘及力技の神であつた。

ヘルメス

アテネ人
プラキシテレス作
ヘルメスは古代希臘の五種競技及輕技の神である。

な問題ではあるとされて居る、筋肉と内臓との調整のみを指して居るのでもない。否、それ等は勿論のこと、全身總べての臓器の圓滿完全なる調和的發育をねらつて居るのである。

往昔健康美の對象、卽ち體型の目標をヘラクレス型に置いた事がある。然るに近代のそれはヘルメス型である。ヘラクレスよりヘルメスへの推移、吾々は其間の消息を探究することによつて本問題を解決することが出來ると思ふ。

二、「四肢ノ動作ヲ機敏ナラシメ」

これは生理的見地、卽ち機能的方面からの見方である。動作の敏捷、正確といふことは人間生活上から見て頗る重要な問題でなければならぬ。體支配力を練磨向上し、良く「利く」身體を作ることは兒童教育上見逃す能はざる一面である。

三、「精神ヲ快活ニシテ剛毅ナラシメ」

前二者を體操科の身體的目的とするならば、本項は其精神的目的に相當する所であらう。快活剛毅は日本民族の特性であり長所である。我日本民族が東亞の一小國に在りながら、萬古に巍然たる地歩を堅め、全世界に覇權を唱ふる所以のもの、實に此國民性に負ふ所蓋し少くないと思ふ。美點長所は更に是を育成助長しなければならぬ。次代の國民教養上體操科の目的に本項を明示してある點に就いて、教授者は特に考慮する必要がある。

四、「規律ヲ守リ、協同ヲ尚フノ習慣ヲ養フ」

更に社會的方面から見て、規律協同の習慣を養ふことが肝要である。日本民族をして益々世界に雄飛せしむる爲には、一層大國民たるの素質を涵養せねばならぬ。我民族にとつて今後に待つべき修養の一は特に規律協同の習慣ではあるまいか。

×

以上論述せるが如く、體操科要旨の內容は實に深遠である。體操教授の重任に當る者須らく、我日本民族の過去を溫め、現在を知り、更に將來を計つて眞に國家有爲の材を養育することに力を傾注すべきであると思ふ。

我國の將來を思ふ時、大日本を擔つて立つべき者は「眞に働のある人間」でなければならぬ。眞に働のある人間を育成する爲の體育は「力の體育」より他にない。

第二節　國民體育に於ける體操科の使命

前節述べしは國家の示す體操科の要旨である。體操科の教授に當つてはよく其精神を體してこれが徹底を期すべきである。而して其徹底を計らんとする爲吾々は體操科の本質を究め其使命を明らかに

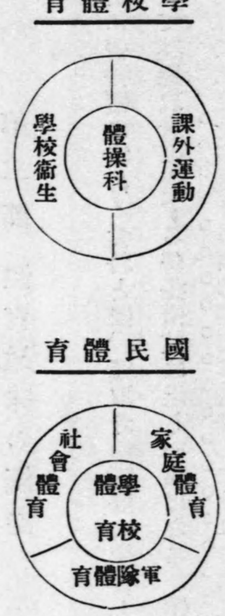
意識するを要する。

體操科の國民體育上に於ける使命を究明するには、國民體育上體操科は如何なる地位を占むべきかに就いて攻究しなければならぬ。

國民體育は之を家庭體育、學校體育、軍隊體育、社會體育の四方面に分つ事が出來る、卽ち體操科の屬する學校體育は、國民體育の一方面である。學校體育も亦學校の種類によつて分れるわけであるが玆では主として小學校體育に就いて述べる事にする。

學校體育は、學校と云ふ特定の場處に於て、教師の指導監督の下に行はるゝ體育である、而して小學校教育は國民教育の基礎であり、國民の大多數が必ず通る過程である。故に此の時期に於て堅實なる體育的態度を確立するは、國民體育振興上最も大切な事である。學校體育の効果が、家庭に軍隊に將又一般社會に及んでこそ國民體育の向上が計られる。卽ち學校體育をして國民體育の基礎たらしめ中核たらしむる事によつて最も堅實なる國民體育の普及振興を計り得るのである。

體操科は學校體育の一部であつて特定の時數、特定の場處に於て教師直接指導の下に有意的具案的に實施される。卽ち正科として取扱はるゝ體育であるから體操科の徹底は延いて學校體育の發達を促進するに至るは勿論である。加之前述の如く堅實なる體育的態度を涵養する機會に最も富むは體操科であるが故に體操科は學校體育の中心といふ結論に到達するのである。



かくの如く、國民體育に於ける體操科の地位の高く、其使命の重き事を基調として之が研究に當る事が肝要である。

實に體操科の使命は身體の健全なる兒童を養育すると同時に、眞に體育の必要を自覺せしめて常に其健康を保持增進し以て身體の完全なる成育に向つて努力して止まぬ堅實なる體育的態度を確立し、延いては國民體育の普及振興を計る爲の原動力を培養するにある。

第二章　體操教育の着眼點

第一節　體育的自覺の促進

「病床に臥して始めて健康の眞價を知る」之おそらく誰しもが持つ切實なる體驗の一つであらう。

眞に健康の價値を識る事によつてのみ、眞の體育は生ずるものである。人類の健康を保持增進せんが爲吾々には運動本能が賦與されて居る、併しながら繁忙なる人類生活にあつて先天的なる體育欲求の自然的發露にのみ放任して置いては到底完全なる發育伸展を期する事が出來ぬ。故に此伸びんとする潜在的生命力を刺戟培養して其發現をより旺盛ならしめねばならぬ。

此目的を達する爲には彼等の體格體力を測定する事が必要である。歐米に於ける體育先進國の情況世界オリムピック競技會の消息等を透して世界の大勢を悟らしめる事も必要である。又我國民體力の推移變遷や我國民性と國技等に關する知識を與ふる事も必要である。更に體育の效果を如實に感ぜしむるが如き實話等を資料とする事も必要である。體操教授を單なる實技の練磨をなす機會のみの如くに考へず、之等の資料による知的取扱をも併せ課する方針を立てねばならぬ。

第二節　體育趣味の涵養

如何に營養價に富める食料と雖、攝取者の嗜好に適合しなければ決して充分なる消化吸收は難かしく從つて其攝取者に對する營養價値は乏しい事になる。體育運動も亦之と同樣であつて如何に合理的な體育法でも之を實施する者の嗜好に適合しなければ到底充分なる效果を擧げ得るものではない。

庭球に趣味を持つ者は常に欣んで之を行ひ、水泳に趣味を有する者又常に之を行ふ。從つて之等の運動が實施者に及ぼす效果の大なるは我々のよく知る所である。自己の健康を保持增進する上に緊要なる體育運動を好まぬ者はない筈である。若しありとすれば其者に對する既往の體育的訓練に必ず欠陷があつた事を反省せねばならぬ。體操教授に際しては兒童の生活を詳細に觀察し、教材の選擇に當つては彼等の趣味に適合せしむる事を念頭に置き且其取扱に注意して一層豐富なる體育趣味を涵養する方針を立つる事が肝要である。少年時代に持つた趣味は一生を通じて忘れぬものである。

第三節　體育的意志の練磨

體育運動は之を斷えず正しく行ふ事によつて始めて其效果を收め得るものである。獨逸に於ける獨逸體操、瑞典に於ける瑞典體操、英國に於けるスポーツ等はよく此間の消息を物語つて居る。體操教授に當つては兒童をしてよく自己の體質を知り之に最も適合せる體育法を工夫選擇する力を養ふと共に之を一意專心貫行して止まぬ鞏固なる體育意志を練磨する點に着眼すべきである。

第三章　體操教育革新論

第一節　從來の我國體操教授

明治以降に於ける我國體育の變遷は前篇既に述べた通りである。我國の學校體操も同時に記述せる如く、明治十一年ドクトル・ローランド氏により米國より傳へられたものを以て嚆矢とするわけである、而してローランド氏の唱導せる體操法は如何なる特質のものであつたか。吾々は先づ此點を研究せねばならぬ。

米國の體育的傾向は、例令他國より傳へられた運動競技と雖も單に之を模倣せず、必ず其國民性に合致する樣改造すると云ふ特色を持つ事に就いては既に述べた。而してその事のなされる中心地はボストンであると云はれて居る。實際ローランド氏によつて傳へられた體操法はボストンあたりで研究されたものであるらしく其系統はよし瑞典のものであつたにしろ前述の理由で之が我國に傳へられた時は既に米國化された、所謂米國式體操であつたと云ふ事が出來る。其米國式體操は果して我國情に適合したものであつたか。勿論ある點に特色を持ち且物珍らしかつたが爲一時は悦ばれはしたが、永

續はしなかつた。

次いで採用された兵式體操は如何に。樣式簡單にして實施が容易であつた爲一時前者を壓倒するの狀態であつたが、之とても永續性は乏しかつた。茲に注意すべきは兵式體操の進出は學校體操に多分の軍隊的色彩をもたらしたと云ふ事である。壯丁に對する態度で兒童に臨まんとする異樣なる傾向は實に茲に萌芽を發したものと見る事が出來る。而して此傾向は今猶傳はつて一面我國學校體操の發達を阻害して居る。

川瀨元九郎、井口あぐり兩氏の體操は如何に。兩氏ともボストンに於て研究し歸朝後我國に傳へたものであるから、之又米國式體操と云ふ事が出來る。而してそれは多くボストン附近の女子に採用されつゝあつた體操法であつたと云ふ。永續性に乏しかつたのも無理はない。

之を要するに明治時代、即ち我國初期の學校體操は主として米國體操の模倣であつて我國情に最も良く適合せるものとは云ふ事が出來ぬ。殊に學理的根據に乏しかつた點は其大なる欠陷であつた。加ふるに當時の體操教授に對しては確立せる一定の方針が示されなかつたが爲教授者は各種體操法の撰擇に迷ひ、教授の實際も何等の理由なしに形から形へと單に技術を傳へるに過ぎなかつた。

大正二年一月、學校體操教授要目が公示されるに及んで始めて我國體操教育の根本方針が確定されたのである。實に此要目は我國學校體操史上時代を劃したものである。而して要目は我國從來の體育

法を參酌し、歐米先進國の長を網羅せるは勿論、其骨子をなして居るのは瑞典體操である。瑞典體操はその後多くの識者により、或は解剖學の立場から、或は生理衞生學の立場から、或は心理學等の立場から徹に入り細を穿つて研究され、更に大正十五年五月第一回の修正を試みられて今日に及んで居る。要目の根本精神の動かぬ事は之を信ずる。しかし要目制定以後の體操教育は果して我國情に合致したものであつたか。予は幾多の欠陷を認むると共に今後に之が革新の必要を提唱するものである。

第二節　我國情に適合せるシステムの確立

獨逸體操は愛國心と敵愾心とを基調とせる祖國復興の念より生れた。瑞典體操の組織された動因も亦同樣である。而して前者は體力氣力の振興に着眼して鍛錬的色彩に強く、後者は人身の生理的根據に立脚して科學的傾向を以て進んだ。同一スタートに立ちながら其體育組織の狀態は頗る異つて居る之要するに國情及國民性の相違に基くが故である。

かく兩者が各々異なる路を進みながらしかも着々と實績を擧げつゝあるは一に其システムが其國情に合致せる所以に外ならぬ。予の體操教授革新論の根底は茲に存するのである。

我國體操教育の實績を擧げ體操科をして眞に國民體育の中核たらしむるには、我國情に最もよく適合せる我國獨特のシステムを確立するを第一要件とせねばならぬ。これをなすに當り瑞典獨逸丁抹芬蘭英國米國等體育先進國の長所をとり其特色を參考とすべきは勿論である。然れ共其根底をなすものは我國特有の國民性でなければならぬ。

第三節　教授細目論

大正二年一月廿八日、文部省令第一號

學校ニ於ケル體育ハ主トシテ體操ノ教授ニ待ツ、然ルニ從來各學校ニ於テハ其ノ授クル所區々ニ亙リ往々其ノ準據スル所ニ迷ヘル觀ナキニアラス。乃チ茲ニ本省委員ノ調査ニ係ル學校體操教授要項ヲ公示シ以テ普通教育ニ於ケル該科教授上ノ參考ニ供セシムルコトヽ爲セリ。

地方長官ハ宜シク各學校長ヲ督勵シ、本案ノ示ス所ニ考ヘ、地方ノ情況ト生徒心身ノ發達トニ照シ各々適切ナル教程ヲ定メ以テ體育ノ振興ヲ圖リ生徒身體ノ健全ナル發達ヲ期セシメラルヘシ

大正十五年五月廿七日、文部省令第二十二號

大正二年文部省訓令第一號學校體操教授要目左ノ通改正ス、地方長官ハ宜シク各學校長ヲ督勵シ本改正教授要目ニ準據シ且學校教練教授要目トノ聯繫ヲ保チ、克ク土地ノ情況ト生徒兒童心身

ノ發達トニ鑑ミ、各適切ナル教程ヲ定メテ之ヲ實施セシメ、以テ體育ノ振興ヲ圖リ生徒兒童身體ノ健全ナル發達ヲ期セラルヘシ。

×

前記の二訓令の骨子は次の四項である。

一、學校體育の中心は体操教授である。

二、體操教授は要目に準據すべきものである。

三、各學校に於ては土地の情況と兒童心身の發達とに鑑み適切なる教程を定めて體操教授を實施せねばならぬ。

四、體操教授の目的は體育の振興と兒童身體の健全なる發達とにある。

×

要目は國家の公示する、我國體操教授の根本方針であるから體操教授に當つては之に準據すべきは當然の事である。然らば「準據」とは如何なる事を意味するか。盲從に非ずして理解從を指したものである。即ちよく其精神を體して之を活用すべき事を意味するものである。要目をよく研究して其精神の奈邊に存するかを究明するは、體操教授第一段の仕事である。

要目に選定された体操教材及び其排列は現在に於ける一般的の標準である、特に注意すべきは要目に公示の教材は體操教授に對する設備の完備された學校に於てのみ完全に實施し得るの一事である。

要目はかゝる性質のものであるから、之を活用するに際して注意すべきは訓令の示すが如く土地の情況及兒童の發達程度である。土地の情況とは其學校の所在地の風俗習慣、四季の狀態を指すは勿論其學校の設備の情況をも含めた言である。氣候・風土・地勢・産業等の特色が其地方の兒童發達に影響する所甚大である。兒童發達程度の地方的差異を考慮すべきは當然な事である。殊に北海道の如く他府縣に比し四季の變化甚だしき處に於て特殊の教程を定むるの心要は勿論である。

訓令の要求するが如く各學校は前述の點に立脚して適切なる教程を定めなくてはならぬ、教程とは教授過程即ち進度である。教程を定むるには一定の根據に基づける一貫した系統案を必要とする。我國體操教育上特に必要なる事は組織的教授の重視である、體操教授を組織的ならしむる爲には各學校に於て最も適切なる系統案を確立するより他にない。而して此系統が即ち教授細目である。

教授細目に具備すべき要件

一、體操科教授方針　　二、教材統合表

三、教材學年配當一覽表　　四、教授要項錄

×

教授細目の合理的様式

體操科教授細目

年
月

學校名

（一學年）

目次

本校體操科教授の方針

本欄には一校の體操教授の根本方針を明示し併而教授上特に留意すべき點を詳述する事が必要である。

本校體操科教材統合表

體操				
基本體操	應用體操及補充體操	教練	遊戲及競技	體育講話

本欄には一校の實情に適合せる教材、即ち一校の教授方針に基き體操教授の目的を達成する爲日々實施すべき材料の全部を網羅し教授者をして一目瞭然たらしむる事が肝要である。

教材學年配當一覽表

教材＼學年	尋一	尋二	尋三	尋四	尋五	尋六	高一	高二
體操 基本體操								
下肢								
頸								
上肢								
胸								
体側								
腹								
背								
懸垂								
平均								
跳躍								
倒立轉廻								
呼吸								
應用體操 結合體操								
機間體操								
連續體操								
補充體操								
幇助體操								
スキー體操								
其他								
教練								
遊戲及競技 競爭遊戲								
唱歌遊戲								
行進遊戲								
走跳投技								
球技								
體育講話								

教材の學年配當をなすに當り注意すべき點

一、兒童の發達程度に適合して新教材の配當をなすこと。

二、新教材の分量を考慮して配當をなすこと。

三、配當學年のみに於て行ふ教材と配當學年より繼續的に行ふ教材との區別をなすこと。

四、既習教材中特に各學年に適切なるものを列擧すること。

五、男女の性別による教材を區別すること。

六、教材の配當は學級及學年編成に合致させること。

教授要項

目錄

本學年兒童の發育傾向概況

教授上特に留意すべき點

第　教程	月

摘要　本欄には次の事項を記載するのである。
一、各月別に教授上特に留意すべき點　二、其他必要と認むる事項

教材	始の姿勢	用具	教授上の注意
體操 基本體操 下肢			
頸			
上肢			
胸			
體側			
腹			
背			
懸垂			
平均			
跳躍			
倒立及轉廻			
呼吸			
應用及補充體操 結合體操			
机間體操			
連續體操			
幇助體操			
スキー體操			
其他			
教練			
遊技 競爭遊戲			
唱歌遊戲			
行進遊戲			
走跳投技			
球技			
體育講話			

第三篇　教材論

□　體育の普及を計らんとせば、先づ之に親しましむることを考へよ。眞に親ましむるには親ましむるに足る運動法を授くるにあり。

□　日本民族の體育運動法は日本人の趣味に合致し其嗜好に適合せるものたるを要する。

□　体操科の教材は一校の實情に最も良く適合し且平易にして實施に便なるものを選び反覆練習以て其の徹底を期すべきである。

第一章　體育運動の種類

第一節　體育運動の生理的分類

一、一般的力運動

一、特　　徴

(1) 一般的力運動とは全身の筋肉を使用し、絶大なる筋力を發現する運動形式であつて、屢々大なる努責作用を伴ふ。

(2) 呼吸、血行を促進し、物質代謝旺盛となるが故に、身體に好影響を及ぼす。

(3) 概して筋肉は太さを增加するが彈性を減少する傾向を呈す。

二、例

角力、棒押、綱引、柔道、鐵亞鈴、重懸垂

三、實施上の注意

(1) 心臟、肺臟の弱き者には適せず。

(2) 段階的に練習せよ、又力の極限迄行つてはならぬ。

(3) 呼吸關係に注意し、强烈なる努責を避けよ。

二、局所的力運動

一、特　　徴

(1) 局所的力運動とは所謂部分運動にして、一時に小範圍の筋簇を努力せしむる運動形式である

(2) 呼吸、血行新陳代謝を中程度に促進する。

二、例

體操に於ける下肢、頸、上肢、軀幹の運動

三、實施上の注意

(1) 單一運動のみでは全身の均齊なる發育を遂ぐる事が困難であるが故に他と關連して行ふこと肝要である。

(2) 殊に之に屬する體操教材は比較的興味に乏しい傾向を有するから自覺的趣味的に取扱ふ事が

三、巧緻運動

一、特　　徴

(1) 巧緻運動とは筋作用の調節を司る中樞神經系統を練習し、動作の巧緻性を向上し体支配力の増進を目的とした運動形式である。

(2) 練習の結果神經作用を向上し、主働筋の發育を助長する。

二、例

獨逸式機械體操、瑞典式平均運動、跳躍、倒立轉廻、タンブリング、ダンシング。

三、實施上の注意

(1) 興味に伴ふ過勞を避くること。

(2) 實施に伴ふ危險を防止すること。

(3) 正常姿勢保特に留意すること。

四、永續運動

一、特　　徴

(1) 永續運動とは身體個々の器官にも亦全身諸臟器にも大なる疲勞を來すことなく、一定の調律を以て長時間永續して行はるゝ運動形式である。

(2) 正しく行はるゝ永續運動は、急速運動と相俟ち、全身諸臟器殊に肺臟、心臟の發育上頗る有効である。

(3) 意志を鍛錬し、困苦欠乏に耐ゆる習慣を養ふ點に効果が多い。

二、例

行軍、登山、永續水泳、長距離走

三、實施上の注意

(1) 一般的疲勞に注意すること。

(2) 發育期にある兒童には餘り長時間に亘つて行はぬこと。

五、急速運動

一、特　　徴

(1) 急速運動とは調律急速にして間斷なく同一作用を反覆し、短時間中に莫大なる勢力消費をなす運動形式である。

(2)　全身殊に肺臟、心臟の發育に好影響を及ぼす。

二、例

短距離走、中距離走、競漕、急速水泳。

三、實施上の注意

(1)　準備運動及整理運動を入念に行ふこと。

(2)　發育期兒童に最も適合するが故に相當に多く課す必要がある。

六、注意運動

一、特　徴

(1)　運動量は左程大ではないが特に中樞神經の興奮を大にし、注意の集中力を練磨する運動形式である。

(2)　沈着なる態度、及び精神統一力の向上に効果が大である。

二、例

野球に於ける内外野手、フットボール等に於ける守備者の動作。

七、機敏運動

一、特　徴

(1)　機敏運動とは特に動作の機敏性を訓練する運動形式である。

(2)　瞬間に善處する態度を涵養する點に効果が多い。

二、例

劍道試合、スタート、球技に於ける回避、轉向

三、實施上の注意

(1)　種々なる場合を想定して基本練習を重んずること。

(2)　特に冷靜沈着なる態度を尊重すること。

×

以上の諸運動は各々特色を有し、いづれも體育上必要なる運動形式であるから、兒童の體質及其發達程度に從つて之に適合する樣按排する事が大切である。又各種の遊戲競技は前述の運動形式を多種多樣に包括する場合が多い、之遊戲競技の價値の重視さるゝ理由の一で體操を基本的運動形式とするならば遊戲競技は應用的運動形式と云ふ事が出來る。此間に於ける密接なる有機的連絡こそ體育指導

者の特に留意すべき問題である。

第二節　その他の分類

體育運動は其立脚點により更に種々なる分類を試みられる。心理的見地からは衝動運動、反射運動意志運動、自働運動に分ち、解剖的見地からは全身的運動、部分的運動に分つ。

現在の體操教授要目は教育的見地より小學校に於て採用すべき體育運動を、體操、教練、遊戯及競技に分類して居る。

第二章　教材選擇の要件

第一節　合理的體育法

瑞典式體操構成上の態度を探究するに、リングの思想的根據は「體操の最善なる原理は身體の生理的原則に基き、且つ運動の實施は身體の個性的特質の考慮を要す。」とのグーツムーツの言に暗示され

た點に在る。最小時間に最大の身體練習能率を擧ぐるには、基礎學の示す所に從つて合理的體育法を必要とするは當然である。

合理的體操法は部分的運動と全身的運動との二方面から組織され之を又徒手體操と器具體操の二分野に區別する事が出來る。而して徒手體操は基本的のものであり、器具體操は應用的のものと見たい合理的體操に多くの器具を要するは其本質より見て當然の事である。

第二節　自然的體育法

人類本來の强烈なる本能（主として爭闘本能、審美心）に立脚して教育的見地より組織せられた遊戯及競技がこれである。遊戯競技の體育的價値に就いては改めて茲に說く迄もない。生理機能を刺戟して之を促進し物質代謝を適度ならしめて身體の發育を助長するは勿論特に重視すべきは精神的訓練即ち品性陶冶に及ぼす効果の大なる點である。且其根源が深く人間の本性に立脚するが故に兒童の心情に適合し趣味心に合致し其指導宜しきを得れば堅實なる體育的態度確定上頗る効果の大なるものである。

合理的體育法を體育の基本的形式とすれば、自然的體育法は其應用的形式である。兩者の有機的統

合は車の兩輪の如き關係に立ち、國民體育の發達上頗る重要なる意義を有つ。

第三節　國民的體育法

特に國民精神の涵養に資せんとする體育法である。英國に於ける野外スポーツが、かの活潑敢爲なる國民性を培養して海外に雄飛せしめて世界に於ける海上權を掌握し、獨逸に於ける獨特の體育法がかの國人の愛國の念と敵愾心とを旺盛にして祖國復興の偉業を着々遂行せしめつゝある事實を觀る時我國力を充實し我國民性を益々偉大ならしめ以て万國に對して覇を唱ふる爲國民的體育法の重視すべきは當然の事である。我國獨特の兵法たる教練の精神を振作するは勿論、長き歴史と傳統を有する我國技を重んじ武士道的精神を涵養するは特に重要なる事項である。

×

體操教授の根本方針を公示する要目の教材は以上の諸點に着眼して選擇せられたものであるが、更に要目の精神に準據して一校の體操教授の方針を定むる爲の教授細目に於ては次の諸項を考慮し、其學校の實情に最も良く適合せる教材選擇をなす事が肝要である。

×

第四節　土地の情況

總べて教育は土地の情況を背景とし之に適合する樣に實施されねばならぬ、兒童を體育的に見た場合都市と農村にはそれ〴〵の特色があり、商業地と工業地とには自ら差異がある。煤煙濛々たる都市の兒童と白砂青松の連らなる海濱に育つ兒童との間には爭はれぬ體質的相違がある。又常夏の暖地と嚴寒の北國とに育つ兒童の特性は決して一樣ではない。

一般的に海濱農村等の健康地の兒童は頑健にして耐久力に富むが體硬く偏側的に發育し機敏性に乏しい傾向を有し、都市の兒童は動作頗る敏活なるも底力がないと云ふ樣な欠陷を有つて居る。

兒童の環境より受くる特殊的發育傾向を考へ其美點を助長し、欠陷を矯正すべき地方的教材の選擇に着眼するは當然の事である。

第五節　設備の狀態

體操場の廣狹、體操器具の多少等設備の程度が教材選擇に影響する所蓋し甚大である。

體操教授の設備として第一に必要なるは屋外及屋内に於ける體操場である、然るに我國人の體操場に對する觀念はどうであるか、「肉體卑下」「勞働蔑視」の東洋思想は今猶體操場の輕視となつて現はれて居るではないか、運動場を不生産的なる空地と考へて居るのではなからうか。數百數千の兒童を日々長時間收容し、しかも重大な教育を施す學校に體操場さへ錄々與へられぬとは何たる悲慘な事であらう。

體操教授に對する設備の第二は器具機械であるが第一要件の體操場さへ前述の通りであるから其不完全なる事推して知るべしである。

かうした現狀に處して體操教授の徹底を期するには少なからぬ努力が要る、細心なる注意に基く幾多の工夫と考案とを必要とする。これ教材選擇に當つて特に着眼すべき要件の一つである事を忘れてはならぬ。

第三章　體操科各教材の特徴

第一節　體操科の教材

體操科の教材
- 一、體操
  - 部分的運動
    - 一、下肢の運動
    - 二、頸の運動
    - 三、上肢の運動
    - 四、胸の運動
    - 五、體側の運動
    - 六、腹の運動
    - 七、背の運動
  - 全身的運動
    - 一、懸垂運動
    - 二、平均運動
    - 三、跳躍運動
    - 四、倒立及轉廻運動
    - 五、呼吸運動
- 二、教練
- 三、遊技
  - 遊戲
    - 一、唱歌遊戲
    - 二、行進遊戲
    - 三、競爭遊戲
  - 競技
    - 一、走跳投技
    - 二、球技

要目に曰く

「體操科ノ教材ヲ體操、教練、遊戲及競技トス、但シ男子ノ師範學校、中學校及男子ノ實業學校ニ在リテハ劍道及柔道ヲ加フルコトヲ得。」と。

之を以て見るに小學校に於ける體操科の教材は體操、教練、遊戲及競技の三類にして、其種目は前

記の通りである。

更に要目中「體操科教授時間外ニ於テ行フヘキ諸運動」として次の諸項が示されて居る。

第一、體　　操

前掲教材ニ就キ適宜之ヲ行フヘキモ授業ノ前後及中途等ニ於テ行フヘキ簡單ナル體操ノ一例ヲ示セハ左ノ如シ。

擧踵半屈膝、頭後屈、臂側上伸、體前下屈及後屈、體側屈及側轉、臂前上擧側下

第二、遊戲及競技劍道及柔道竝其ノ他ノ運動

前掲教材ノ外行フヘキ運動ノ種類左ノ如シ。

弓道、角力、薙刀、水泳、漕艇、テニス、ピンポン、ベースボール、スキー、スケート其他

第二節　各教材の特質

要目中教授上の注意第二項に左の如く示されて居る。

「體操教練、遊戲及競技、劍道及柔道ハ各特徴ヲ有シ、互ニ相倚リテ體操科ノ一系統ヲナシ以テ身體及精神ノ陶冶ヲ完ウスルモノナルヲ以テ其ノ一部ニ偏スルカ如キコトアルヘカラス」

教材の選擇に際し特に此點に留意すべきは當然の事である。從つて體操科の一系統をなす體操、教練、遊戲及競技の特徴を究め、其各自が擔當する獨特の使命を知る事は體操教材選擇上重要なる根據である。

	特　　質	長　所	短　所
體　操	體操は最小時間に最大の身體練習能率を擧ぐる爲に解剖・生理・衞生・心理等の科學に基いて組織された運動を合理的に排列し自覺的に行ふ運動形式である。	(1)身體各部の均齊なる發育を促す。 (2)實施が容易で何人にも適す。 (3)進度の段階が組織的である。 (4)過勞に陷る心配が比較的少ない。 (5)不良なる發育を豫防矯正し得る。 (6)身體的自覺を促す機會に富む。	(1)興味に乏しい。 (2)機敏性の訓練に不充分な點がある。
教　練	教練は隊列的動作により規律を守り協同を尚ぶ習慣を養ひ且つ嚴正なる態度を修練する運動形式である。	(1)隊列的秩序的行動を練る。 (2)嚴正なる態度を養ふ。 (3)服從の精神を涵養する。 (4)歩行能率を增進する。 (5)國民精神を振作する。	(1)團體の爲個性の特質を無視し拘束的で自由活動や創造力を阻害する傾向に陷り易い。 (2)劃一壓制に流れ易い。 (3)身體の調和的發育は面倒である。
遊　技	遊技は人間の自然的なる諸本能に立脚し、教育的に工夫考案されたるものにして兒童が自由且愉快に活動しつゝある間に身體の發育を助長し且人格完成に必要なる諸德性を涵養せんとする運動形式である。	(1)興味に富み活動本能を滿足せしむ。 (2)自發活動により獨創力を養ふ。 (3)敏捷活潑なる動作を訓練する。 (4)精神的訓練の機會に富む。 (5)社交的精神を訓練する。 (6)團體的活動を練る。	(1)偏側的發育に陷り易い。 (2)過勞に流れ易い。 (3)實施が簡易でない。 (4)多數の者が運動の機會均等を得難い。

各教材の長短得失を正當に認め長所は益々助長し、短所は極力矯正して一層教育的ならしむるに努むると共に其本質的欠陷は他教材の特徴を以て之を補ひ、打つて一丸として完全なる教材の系統を完成する樣留意することが肝要である。

第四章　體　操

第一節　教材選擇の態度

體操教授の徹底を計らんと欲せば先づ「如何なる教材を選擇すべきか。」と云ふ問題に就いて考慮すべきである。體操要目は其準據すべき根本方針を公示したものであるから之に從ふは當然である。而して現行要目が「如何なる根據に立ち如何なる方針の下に教材選擇をなせるか。」の考究を第一段とする。文化は日進月歩して一時たりとも停滯せぬ。然るに要目の改訂は前例に徹しても知る如く年々歲々行はるゝものではない。「よりよく生くる。」事が人生究極の目的である以上、よりよき體育法の研究は必然的のものである。之第一段に立脚せる第二段である。かくてこそ體操教育は無限に向上進歩する。

現行要目公示の體操教材は、世界の大勢と我國情とを考慮して精選せられたものであるが（大正十五年現在）公示されてから現在まで四ヶ年を閲して居る、四ヶ年間の研究に基き更に之を一段と改善發達させんとする態度こそ眞の研究的態度であり、同時に要目に忠實なる所以であると信ずる。

現行要目が歐米先進國の長所を採り我國情を考慮して之に最も良く適合すべき體育法を選定して居るは論を俟たぬ所であるが吾人は更に一歩を進めて、より適切なる體育法の工夫選擇に進まなければならぬ。

體操教材の選擇に當り、古き歷史と永き傳統を有する瑞典體操及獨逸體操に學ぶは勿論、其兩國間に介在して常に兩者の長を兼備しつゝある丁抹及各國の粹を集めて更に一段と飛躍せんとしつゝある新興國芬蘭、チエッコソロバキヤ等のそれにヒントを得る事も見逃す能はざる着眼である。

然り而して更に根本的なる問題は、之等の粹を取り入れんとする主體たる我國情（歷史、傳說、國民性、現在の實情）の凝視ではあるまいか。

從來の體操法は、岡部氏の觀ずるが如く、瑞典體操の形式をのみ重んじて、其裏面に潜むリングの精神を忘れた傾向はなかつたか。更に又營養價値のみに拘泥して之を攝取せんとする主體を輕視せる傾向即ち我國情及國民性の凝視を輕んじて徒らに諸外國の模倣をなさんとする傾向はなかつたか。

我國過去の歷史を考へて我國情の現在を知り、更に我國民の將來を慮ひ之を主體とし之に配するに

各國體操法の長所美點を以てする態度こそ、我國情に適合せる教材選擇の着眼である。皮相的なる形式の模倣追從を止めて、根本的なる精神の把束掌握に進み我國情の特殊性に立脚し之を主體とせる體操法の創造に進まねばならぬ事を予は主張するものである。

第二節　教材選擇の要件

一、基本的のものたること

我國技の一たる劍道に學ぶべき點が多い。即ち劍道に於ては面、胴、甲手、突の四ヶ所を定め之を正しく斬突する動作を專心稽古せしむる。此四ヶ所はいづれも身體上の急處であると同時に此急處を攻撃する動作は又眞劍勝負上の基本的動作である。わづかに四ヶ處ではあるが之を正しく斬突する動作は、實戰に於ける多技多樣の動作を生む。面を斬り、胴を打ち、甲手を落し、頸を突く動作はやがては欲する箇處を斬突する動作を派生せねば其價値はない。「劍道に於ける急所の四ヶ所。」之は體操に何を暗示するか。

抑も體育運動形式の多種多樣殆んど無限である事は恰も眞劍勝負に於ける戰法の千變万化極りないと同樣である。劍道稽古に於て四ヶの急所を定めて基本練習を怠らぬが如く身體練磨上の急所をねら

つて基礎的練習をなすのが體操の本務である。體操は總ての體育運動の基本的のものである。

「從來の體操法は果して身體練磨上の急所をねらつて居たか。」之は主として解剖學的及生理學的見地から攻究すべき問題である。

僅少なる體操教授の時間中に於て基礎能力を培養するには反覆練習以て其眞髓を捕へ其骨を握らせねばならぬ、從つて基本形式を餘りに多く擧ぐる事は不適當である。長き傳統と周到なる設備とを有する瑞典の體操法を直ちに我國に採用せんとするは餘りに無謀ではなからうか。

要目の教材は全國的の一般標準である、地方の情況及學校の事情により各學校に於ては其中より最も適合せるものを適當に選擇する必要がある。「急所を」而して之が徹底的反覆練習により眞に體操教材の根底に流るゝ氣分を把捉せしめ應用自在たらしむる事が肝要である。

二、兒童の心情に適合せるものたること

體操は合理的體育法の代表的なものであつて人爲的分子が多いから興味に乏しい。興味に乏しい點は決して體操の長所美點として誇るべき點ではない。體操に永續性を與へる爲の要件はなるべく兒童の趣味に適合する運動形式を選ぶこと及其取扱を趣味的になす事である。

ぶら下る、振る、昇る等の懸垂運動は彼等の最も好む所である。然るに體操教授の懸垂運動は如何に、兒童も教師も共に一方ならず苦しんで居る實情ではないか。改正要目の懸垂運動教材は從前のも

のに比し一段の進境を見せて居るがまだ〳〵研究の餘地がある樣に思ふ。懸垂用具の研究、指導法の工夫は實際教授に當る者の一層努むべき所である。これは一例に過ぎぬが吾々はもつと兒童の生活を凝めねばならぬ、そして其心情に合致し眞に彼等の發育發達に適合せる教材を工夫し之を趣味的に取扱はねばならぬ。

三、實行の容易なるものたること

如何によき體操法も之に實行力が伴はねば決して效果の擧るものではない、實行力を伴はしむる爲には實行し易き體操法でなければならぬ。瑞典體操は瑞典の社會組織及體育設備に於て始めて容易に實施し得るのだ、體操場さへない、あつても極く狹い、まして用具設備の不完全なる我國の現狀に於て直ちに瑞典の形式に依らんとするは餘りに飛躍し過ぎた事である。

學校體操の效果の擧がらぬのは其教材なり其取扱なりが餘りに我國社會の實情とかけ距れて居るからだ。民間に行はれつゝある各種體操法の着々效果を奏しつゝある原因の大なるは實行の容易な點にある。我國には瑞典の如き體育館の設備がないから學校で基礎づけられた體操を放課後或は卒業後持續するに困難である、從つて學校體操は學校内だけに止まつて終ふ。我國人は疊の上で和服で生活する事が多い、疊の上でしかも和服で行ふ事の出來る體操が必要ではないか、又我國民は入浴を好む、浴場には必ず鏡がある、入浴の前後鏡に向つて自己の身體を眺め且簡單な體操を行はしむる樣習慣づ

ける事はどんなものか、教師も滿足に出來ない樣な體操を號令のみに依つて兒童に行はしむる事を止めて、須らく我國民の實生活中容易に行ふことの出來る體操法を工夫する事が必要である。難かしい動作をぐん〳〵やつてこなせる樣に導く事は理想であるが其過程は決して飛躍すべきものではない長い年月の體育的訓練を經て今日に至れる瑞典の現狀を直ちに模倣せんとする所に無理が生じて來る一步一步平易なものから著實に、此プロセスを通つてのみ體操は堅實に向上し進步する。

體育設備の不完全な學校は一刻も早く其完成を期すべきであるが徒らに拱手傍觀して居てはならぬ體操場の無い所は無い樣に、狹い所は狹い樣に、體操具の不備な所は不備な樣に其現狀に善處するの方案を立てねばならぬ。實情に鑑み實行し易き教材を選んで。

四、地方的色彩に富むるものたること

常夏の臺灣と積雪深き北海道とは自ら其環境を異にする、かうした四圍の事情に適應した地方色に富む體操法を選むことが如何に實際的であるかは改めて言ふ迄もない。

農村、漁村、炭山、都市又自ら特殊の事情を有つ、之に即した體操法は其地方の兒童にとつて食物の如く必要である。水泳は課外運動とされて居るが水泳に惠まれた學校に於て水泳技の急所を捉へた水泳體操を課すは如何に價値多きことであらう。

北海道の如く雪と氷に惠まれしかも體操場の設けさへない學校の多い地方に在つては、長い冬季間

の體操法に之等の天惠を利用すべきは當然の事である。スキー體操、スケート體操の工夫考案は北國の體操教授上特に重要な一面である。

五、我國民の體力、氣力養成に力あるものたること

現在我國民の體力及氣力上に現れたる長所及缺陷を洞察し、長所美點は益々之を育成し短所缺陷は極力之を矯正する爲に有力なる體操法を選ばなければならぬ。

由來呼吸器竝に消化器疾患は我國民病とさへ謂はれて居るではないか。又我國民は體格上より見て概して下肢の發育が不充分だと云はれて居る、懸垂運動、軀幹運動、跳躍運動を多く採る事によつて之等の缺陷は補はれる。又我國民の姿勢は概して不良であるから姿勢教育上効果多き體操形式も重要である。

我國民の動作は敏捷にして活潑であり、其氣力は旺盛である。之等の長所は益々助長せねばならぬ。

第三節　各教材の特色、目的、基本教材、取扱上の注意

一、下肢の運動

一、特　色

直立及歩行は人類のみが持つ特殊なる生活形式であつて善良なる直立姿勢及强健なる歩行能力は人類生活上重大なる要素である、又大多數の運動は下肢を基礎として構成される。正常姿勢の基礎を定め、歩行の原動力を練り、他の運動の基礎を固むる點に下肢運動の特色がある。

二、目　的

(1) 下肢筋骨の發育を計る。

(2) 下肢諸關節の機能を自由にする。

(3) 全身の血行を促進或は整理する。

三、基本的教材

下肢
- 股關節運動
  - (1) 屈膝舉股
  - (2) 脚前舉(振)
  - (3) 脚側舉(振)
- 膝關節運動—(4) 舉股屈膝
- 足首關節運動—(5) 舉　踵
- 總合運動
  - (6) 足前(側)出舉踵
  - (7) 舉踵半(全)屈膝
  - (8) 屈膝足側(前)出

四、取扱上の注意

(1) 重心移動に對する體の支配を正確にすること。
(2) 各關節の運動領域を考慮すること。
(3) 正常姿勢の保持に留意すること。
(4) 動作は輕快敏速正確に行はしむること。
(5) 我國民には扁平足及O脚の者が多く女子には内輪に歩む者が多い之等の缺陷矯正に努むること。

二、頸の運動

一、特　色

強き頸は頭を常に正しく保つ爲の要件である。加之頭部自身は運動が不可能であるから其發育は頸の運動に待たねばならぬ、直接には頸部を強めて頭の位置を正確にし間接には腦血行を促進するのが頸の運動の特色である。

二、目　的

(1) 頸部筋骨の發育を計る。

(2) 頸部諸關節の可動性を養ふ。
(3) 腦血行を促進する。

三、基本教材

頸 ┌屈伸運動……(1)頭後(前)(側)屈
　 └捻轉運動……(2)頭側轉
　　廻旋運動……(3)頭廻旋

四、取扱上の注意

(1) 動作は緩かに且良く伸ばしつゝ行ふこと。
(2) 頸部諸關節の運動領域を考慮すること。
(3) 呼吸を平靜にすること。
(4) 特に肩の姿勢を正しく保つて行ふこと。
(5) 本運動は日常生活中必要に應じ常に實施するやう習慣づけることが特に大切である。

三、上肢の運動

一、特　色

上肢の美妙なる動作は人類特有なものであつて其發達は人類生活上重要な意義を持つ、又上肢運動

と胸廓發達との間には密接な關係が存在し更に臂は他の運動の構成を援助する場合が多い、之上肢運動の特色である。

二、目　的

(1) 上肢筋骨の發育を計る。

(2) 上肢諸關節の機能を自由、正確、敏捷にする。

(3) 上肢及上半身の血行を促進する。

(4) 胸廓の擴張發達を助長する。

三、基本教材

上肢
- 肩關節運動
  - (1) 臂前（後）廻旋
  - (2) 臂交互上後振
  - (3) 臂側（前）（上）擧
  - (4) 臂側（上）（下）振
- 肘關節運動
  - (5) 臂前屈
  - (6) 臂側開（振）
- 總合運動
  - (7) 屈臂
  - (8) 臂側（上）（前）（下）伸

四、取扱上の注意

(1) 動作は敏活、輕快、正確に行ふこと。

(2) 運動の調律を時々變へ反射的にならぬ樣にすること。

(3) 動作中軀幹部の正常保持に努むること。

(4) 屈筋、伸筋の練習を調和的に行ふこと。

(5) 呼吸關係を考慮すること。

四、胸の運動

一、特　色

胸廓はその內部に呼吸系統及循環系統の大本營たる肺臟竝に心臟を藏するが故に胸廓と健康との間には密接不可離の關係がある。我國民に呼吸器疾患の多いのは胸廓發育の不良なるを意味するものであるから我國民の體質改造は先づ胸廓から始めねばならぬ。

我々人類の勤勞生活は著しく胸廓の不良姿勢を誘致するが故に常に之を未然に防ぐ用意がなくてはならぬ。不幸にして之に陷つた者は其程度の輕き中に矯正するが肝要である。胸廓の發育を助長し人間生活力の根源に培ふ所に胸の運動の特色がある。

二、目　的

(1) 胸廓の擴張發達を計る。
(2) 胸廓の可動性を增進する。
(3) 不自然なる胸椎彎曲の豫防矯正をなす。
(4) 呼吸、循環の機能を促進する。

三、基本教材

胸—胸後屈運動
- (1) 胸後屈（手腰開脚／手胸開脚）
- (2) 反掌胸後屈（臂体側開脚／臂側擧開脚）
- (3) 臂支持胸後屈

四、取扱上の注意

(1) 第八胸椎部を基準として後屈すること。
(2) 頸椎部の誘導動作を利用すること。
(3) 動作中努めて腰椎部の固定を確實にすること。
(4) 呼吸關係に注意すること。
(5) 強度なる後屈運動の後には調節運動を附加すること。
(6)「臂支持胸後屈」運動を行ふには肋木によるのが最も便利であるが、肋木の設備の不完全な處

若しくは體操場を有しない學校では「體支持胸後屈」の形式をとり兒童を二人組にし相互に幇助し合つて行ふ樣工夫するがよい、芝生等で實施すれば一層効果が多い。（幇助體操參照）
(7) 胸の運動に興味を持たせるには兒童に相應しくない固苦しい器具に據る運動形式を矢鱈に號令を用ひて行ふことを止めて、彼等の自覺に訴へながら容易に行ひ得る徒手の形式を以て充分練習せしめ、練達より來る爽快な氣分を體得せしむる事が肝要である。此基礎に立つてこそ器具による困難なる運動形式も意義を生じてくるのである。
(8) 胸の運動に對する自覺を促すには胸圍、胸率、胸廓横斷面、呼吸縮張差、肺活量等の測定により彼等の胸廓を反省せしむる事が大切である、身體的自覺に立たぬ體操は兒童の血となり肉とはならぬ、入浴の前後等に鏡に向つて自己の胸部を凝視する態度こそ胸の運動の着眼點である。

五、體側の運動

一、特　色

體側諸筋は腹筋と共に腹壁を固め腹腔を構成して居るものである堅固なる腹壁は腹部内臟に堅確なる支持を與へる事によつて其位置を正しく保たしめる、人類の直立、歩行等の特殊な動作は勢ひ内臟

の轉位下垂等の缺陷に陷り易く各種疾患の原因となる事が多い。又肋間筋は胸廓運動上大切な部分である。

更に體側諸筋の伸縮は腹壓を起し內臟諸器官を刺激し其械能を促進する上に著しい效果をもたらすものである。

腹筋及背部諸筋と協力して內臟の位置を正しく保ち、軀幹部の姿勢を端正にし、腹壓により內臟練磨をなす點に體側運動の特色がある。

二、目　的

(1) 體側諸筋の發育練磨。

(2) 脊柱の可動性を增し、正常姿勢保持力を向上する。

(3) 不自然なる脊柱彎曲を矯正する。

(4) 胸腹腔內臟の機能を促進する。

三、基本教材

體側轉運動—(1) 片臂側開體側轉……(閉足直立 開脚直立)
　　體側屈運動—(2) 體　側　屈……(臂體側開脚直立)
　　　　(3) 片臂側上擧體側屈……(開脚直立)

體側運動—(4) 體　側　倒……(手胸開脚直立)
　　體側倒運動—(5) 屈膝足側出體側倒……(手胸直立)
　　側臥運動—(6) 臂　立　側　臥……(直立、臂立伏臥)
　　　　(7) 臂　支　持　側　臥……(直立)

四、取扱上の注意

(1) 側轉及側屈の兩運動は體を柔軟に捻轉又は屈伸する所謂曲線的運動であるから側轉運動は巧に上肢の誘動及振動を利用し充分に腹部を搾り上げる樣にし、側屈運動は胸椎部より腰椎部に及んで充分に屈げる、此際上肢の援助を待ち屈側を充分に收縮し伸側を充分に伸展させる樣に指導する、下肢の力によりなるべく骨盤を固定せねばならぬ。兩運動とも充分に之を練習し實施後に於ける爽快な氣分を體得せしむる事が肝要である。

(2) 側倒及側臥運動は下肢の動作により軀幹の位置を變へつゝある間に其正常保持に努めんとする硬直的直線的運動であるから姿勢を崩さぬ事に努力させねばならぬ。從つて動作中正常保持の爲特に緊張抵抗的努力をなすべき方の體部及緊張の程度等を自覺的に取扱ふ事が肝要である此際上肢の位置及動作は其運動の强さに關係する事に注意を要する、體側部正常保持力は此運動によつて練磨されるのである。

(3) 彼等の實生活に於て容易に實施し得る徒手の教材に就いて反覆熟達せしむる事を本體とし器

具による動作は二段とすべきである。

六、腹の運動

一、特　色

體側運動とほゞ同様である。腹筋は腹壁の前面をなす筋で胸廓前部と骨盤前部とを連絡して居る。

二、目　的

(1) 腹筋の發育練磨を計る。
(2) 腹腔内臓の機能を促進する。
(3) 端正なる腹部姿勢を養ふ。

三、基本教材

腹
- 體後屈運動―(1) 體　後　屈……(手腰開脚直立 / 脚支持腰掛)
- 體後倒運動―(2) 體　後　倒……(手胸足前出直立 / 脚支持腰掛)
- 伏臥運動―(3) 臂立伏臥

四、取扱上の注意

(1) 體側運動と同様曲線的運動に於ては腹筋をよく伸し體を弓形に反らす事により其彈性を増す

と共に腹壓を充分起すこと「腰掛足支持體後屈」は強い運動であるから兒童の發達程度に應ずる樣注意を要す。

(2) 直線的運動の取扱は體側の場合と同樣の注意を要するが特に胸廓を縮小壓迫せぬ事が肝要である。

(3) 呼吸を自由にして、努責せぬ樣指導すること。

七、背の運動

一、特　色

内臓の重量による軀幹部の前屈的傾向に拮抗して常に正常姿勢の保持に努力しつゝあるは背部諸筋である。人類生活上背筋の任務は實に重く從つて疲勞し易い、此背筋を強靱にして姿勢の正常保持を完うすると共に其伸縮動作より胸腹部内臓の機能を促進するのが背の運動の特色である。

二、目　的

(1) 背部諸筋の發育練磨を計る。
(2) 正常姿勢の保持力を向上する。
(3) 胸腹腔内臓の機能を促進する。

三、基本教材

背
- 體前屈運動
  - (1) 體前下屈……（手腰開脚直立）
  - (2) 體前倒……（屈臂開脚直立）
- 體前倒運動
  - (3) 片脚屈膝片足後出體前倒……（臂體側直立）
  - (4) 屈膝足前出體前倒……（手胸直立）
- 臺上伏臥
  - (5) 脚支持臺上伏臥臂體側……（直立）
  - (6) 伏臥體後屈手胸……（脚支持臺上伏臥）

四、取扱上の注意

(1) 體前屈運動は曲線的柔軟運動であるから呼氣と共に胸腹部を充分前下屈し、腰椎部を後屈すると共に背筋を充分伸ばすこと。

(2) 前倒運動は直線的な運動であるから背筋の緊張抵抗的努力に注意し其正常保持を確實にせねばならぬ、前倒姿勢に於ける臂の位置及動作は運動の強さに重大な關係を持つ事に留意すべきである。

(3) 臺上伏臥に於ては支持點に注意し體後屈は努めて背筋の收縮力を練磨すべき教材である。

(4) 實施に當つては正常姿勢保持上本運動の必要なる所以を自覺せしめ常に背筋練磨に努むる態度を養ふことが肝要である。

八、懸垂運動

一、特　色

懸垂運動は懸垂筋の努力を中心とした全身運動であつて胸廓の發達及意志の練磨に他の運動に卓越せる特色を有して居る。攀ぢ登る、ぶら下る、ぶら下つて體を振動する等の慾求は兒童にとつて最も自然の強烈なる慾求に立つて兒童の發育を助長するものが懸垂運動である。

強烈なものであつて彼等の生活中に於けるそれ等の運動は其發育上重要な意義を持つて居る、此人間

我國民に呼吸器疾患の非常に多いのは呼吸器の弱い事を意味する、呼吸器の弱いのは胸廓の發達の良好でない事に起因することを思ふ時、我國民の體力を向上する爲特に本運動を重視する必要があると思ふ。

懸垂用具の充實、懸垂教材の選擇及其適切なる指導は特に重要な問題である、教授の實際に臨む者は現行要目が此點に細心の注意を拂つて居る事を念頭に置き其徹底を計らねばならぬ。

二、目　的

(1) 上肢及軀幹部諸筋の強力なる發育發達を計る。

(2) 胸廓の擴張發達を助長し脊柱を正しくする。

(3)　全身の生理的機能を促進する。

(4)　特に強い意志を練磨する。

三、基本教材

- 懸垂
  - 半懸垂
    - (1) 懸垂直立屈臂擧踵……（懸垂直立、兩側懸垂直立）
    - (2) 懸垂直立伸臂屈膝……（同　上）
    - (3) 前方斜懸垂……（直　立）
    - (4) 側方斜懸垂……（同　上）
    - (5) 懸垂横行……（懸垂直立）
    - (6) 懸垂前方轉廻……（臂支持直立）
    - (7) 懸垂登降……（直　立）
  - 全懸垂
    - (8) 懸垂（逆手、片逆手、兩側）……（直　立）
    - (9) 懸垂側振……（兩懸垂）
    - (10) 臂立懸垂……（直立、助走）
    - (11) 懸垂屈膝擧股……（懸　垂）
    - (12) 懸垂半（全）屈臂……（直立、懸垂、兩側懸垂）
    - (13) 懸垂脚側開……（兩臂懸垂）
    - (14) 懸垂屈臂脚側開……（同　上）
    - (15) 脚懸上、俯下……（直立、臂立懸垂）
    - (16) 逆上、後下……（同　上）
    - (17) 蹴上……（直　立）
  - 重懸垂
    - (18) 懸垂横行……（懸垂、屈臂懸垂）
    - (19) 懸垂前（後）行……（同　上）
    - (20) 懸垂登降……（直　立）

四、取扱上の注意

(1)　兒童の發達程度に適合せる教材を選み其進歩は特に段階的なることを要する、體操教材中軀幹運動と懸垂運動の取扱は難かしいが就中本運動の効果を擧ぐる事は困難である。

運動法はなるべく之を兒童の實生活中に求めて初めは遊戲的に取扱ひ漸次其程度を高めて行くが良い最初から姿勢動作等に對する要求を嚴にするは恰も「角を矯めて牛を殺す」の愚に至るものである、懸垂慾望を助成し益々之を旺盛ならしむる樣取扱ふ事が肝要である。

一例を擧ぐれば「短懸垂」は「長懸垂」に比して理論上正しい姿勢であるには相違ない、併し最初からそれを要求してはならぬ、何となれば彼等の自然生活に於ける懸垂の多くは長懸垂であるに不拘其効果頗る大であるからである。長懸垂を飛躍せる短懸垂は無理である。此間の段階的取扱を重視せねばならぬ。

(2)　教材を三種に分けたのは程度による分類である、即ち半懸垂は上肢及下肢による懸垂であつて主働筋たる上肢は共働筋たる下肢の援助を受くるが故に登降横行擧上等の動作が容易に行はれ其間に漸次懸垂力の向上を計り得るのである。全懸垂は兩臂の努力による懸垂であり重懸垂

は片臂による懸垂である、教授の過程も大體此順に進める事が肝要である。

(3) 尋四からは特に本運動の教材が增加し且其程度が進んで居る、懸垂練習の好期に達して來たのである、特に尋四五六に於ける女子の懸垂には細心の注意が必要である。

(4) 懸垂運動の實施に當つては可及的努責を避け、又鐵棒の諸運動に於ては胸腹部等を強打せぬ樣注意が大切である。

(5) 男子に於ける鐵棒懸垂は價値頗る大であるから其基本的動作に熟練せしめ本運動愛好の念を養ひ課外に於ても常に實施する態度を作る事が必要である。

九、平均運動

一、特　色

神經系統を訓練し平均保持力を向上するのが本運動の特色である、各種の體育は勿論人類の實生活上高き平均保持能力を有する事は甚だ必要なる事である目標、支撐面、姿勢等の拘束をなし特に平靜な態度に於て平均保持力の練習をするのが本運動である。

二、目　的

(1) 全身の平均保持力の向上を計る。

(2) 心身の調和合一を圖る。

(3) 精神の集注力及平靜沈着なる態度を養ふ。

三、基本教材

平均
- 停止運動
  - (1) 擧踵半(全)屈膝
  - (2) 屈膝擧股
  - (3) 屈膝擧股脚前(後)伸
  - (4) 片脚屈膝片脚後(側)擧體前(側)倒
- 移動運動
  - (5) 側歩
  - (6) 徐歩
  - (7) 屈膝擧股歩
  - (8) 膝立歩

四、取扱上の注意

(1) 目標、支撐面、體の姿勢等本運動構成上の諸條件を兒童の發達程度に適合せしむること。

(2) 體の姿勢の拘束は特に兒童の發達程度により最初は自然的な自由姿勢より漸次正常姿勢を保ちつゝ動作せしむる樣取扱ふこと。

(3) 特に沈着、平靜な態度を養ふことが肝要である。

十、跳躍運動

一、特　色

跳躍運動は跳躍筋の努力を中心とした全身的運動にして體支配力の發達と同時に全身諸臟器の機能を一層高い程度に於て促進し併せて活潑敢爲なる精神と綿密周到なる態度及研究心を養成する點に他の運動の追從し得ぬ特色を持つ、之本運動が瑞典體操の華と謂はれる所以である。

二、目　的

(1) 全身筋骨の強力的發達練磨を計る。
(2) 體支配力を向上する。
(3) 全身の生理機能を促進する。
(4) 剛毅果斷の精神を養ふ。

三、基本教材

跳躍
- 單跳躍運動
  - (1) 片脚跳
  - (2) 兩脚跳
  - (3) 脚側(前後)開閉跳
  - (4) 上方跳
  - (5) 前方跳下
  - (6) 跳上
  - (7) 振巾跳
  - (8) 振巾跳
- 複跳躍運動
  - ギャムプ
    - (9) 前進跳
    - (10) 斜高跳
    - (11) 高跳越
    - (12) 跳上下
    - (13) 跳上跳下
  - ヴォルト
    - (14) 臂立跳上跳越
    - (15) 臂立跳直跳
    - (16) 垂直跳
    - (17) 斜平跳
    - (18) 水平跳

四、取扱上の注意

(1) 助走を用ひず直ちに踏切るものを單跳躍、一定距離の助走後跳躍動作に移るものを複跳躍とし、更に複跳躍中下肢のみによるものをジャムプ、下肢による踏切後上肢の協力的努力により一層跳躍量を增すものをヴォルトとしたのである、跳躍運動の過程は略々單跳躍、ジャムプ、ヴォルトの順に進めて行くのが良い。

(2) 跳躍技の要素たる助走、踏切、飛躍、着陸の諸動作は之を分解的に指導する事が必要であるが特に踏切及着陸動作には細心なる注意が望ましい。

(3) 跳躍運動は概して程度の高い練習であるから準備及整理の運動を愼重に課す事が大切である

(4) 女子の跳躍はジャンプ迄に止め且着陸動作及マットには特段の注意が肝要である。
(5) 最初は自然的な姿勢で安全且愉快に行はしめ、進むに従つて拘束の程度を高める様心掛けねばならぬ。
(6) 兒童の體力に應じ器具の高さ、長さ、練習の回數等を定める事が肝要である。
(7) 結果を焦らず練習の過程を重んずる事が大切である。
(8) 器具の構造、配置に注意し危險の防止に努めなくてはならぬ。
(9) 特に研究的態度を涵養し趣味心を養ふ樣心掛けねばならぬ。

十一、倒立及轉廻運動

一、特色

全身の巧緻的練習により體支配能力を向上し諸臟器を適當に刺激して其機能を綜合的に促進する點に特色を持つ、而して本運動は其性質上男子のみの體操法である。

二、目的

(1) 全身筋骨の發達練磨を計る。
(2) 體支配力を練磨し其巧緻性を向上する。

(3) 全身の生理機能を促進する。
(4) 旺盛なる意志を練り、氣力を養ふ。

三、基本教材

倒立及轉廻
- 倒立運動
  - (1) 脚支持倒立
  - (2) 前方轉廻
- 轉廻運動
  - (3) 後方轉廻
  - (4) 臂立側轉
  - (5) 背部支持臂立前方轉廻
  - (6) 臂立前方轉廻

四、取扱上の注意

(1) 前方轉廻の進度は、前方轉廻、背部支持臂立前方轉廻、臂立前方轉廻の過程を通つて組織的段階的に指導すること。
(2) 倒立に於ては特に頭及胸の後屈を充分ならしむる點に着眼すること。
(3) 轉廻動作は圓滑輕快ならしむること。
(4) 後方轉廻、臂立前方轉廻の初歩の取扱には幇助者を附すこと。
(5) マットは特に完全なるものを使用すること。

十二、呼吸運動

一、特　色

呼吸と運動とは密接不可離の關係を有するものであるが、特に强烈な運動による呼吸疲勞を恢復整理し、更に呼吸器官を練磨し其機能を向上せしむるのが本運動の特色である。

二、目　的

(1) 呼吸血行の調整を計る。
(2) 呼吸器官の發達を計る。
(3) 精神を沈靜且爽快ならしむ。

三、基本教材

呼吸
- 整理的呼吸運動
  - (1) 胸後屈擧
  - (2) 臂側擧
  - (3) 臂前上擧
  - (4) 臂側上擧
- 向上的呼吸運動
  - (5) 胸式呼吸
  - (6) 腹式呼吸
  - (7) 逆式呼吸

四、取扱上の注意

(1) 呼吸運動は新鮮なる空氣中に於て行ふのが原則である。
(2) 呼吸運動は鼻腔よりなすが原則である。
(3) 向上式呼吸運動は其必要及其要領を理解せしめ彼等が朝夕新鮮なる空氣中に於て行ふ習慣性を養ふことが肝要である。
(4) 整理式呼吸運動はなるべく塵埃の少なき場處を選んで行はしむること。
(5) 呼吸運動の實施に際しては特に呼吸筋を使用し其發達を促すことも肝要である。

×

以上述べた基本體操の諸教材はいづれも我國民の體育上緊要缺くべからざるものであるが、之を實施するに當つては次に示す三段の系統を考慮することが肝要である。

第一段……徒手體操

徒手體操を總べての運動の基礎たらしめる事が必要である。徒手體操は時と處とを問はず何人にも頗る容易に實施する事が出來る。殊に體育設備の不完全なる我國の現狀から見て之を全國民に斷えず しかも正しく行はしむる事が國家政策上より論じて最も適切なる着眼である。全身を部分的運動によ

り隈なく練習するは勿論特に軀幹部の發育發達を重視する事が大切である。

第二段……器具による軀幹體操

短時間により多くの身體練習能率を擧ぐる爲器具による軀幹體操の必要なのも當然ではあるが、設備の關係から見て我國の實情に於ては其實施頗る困難である。從つて其完全なる實施は將來に待ち、現在としては設備の狀態に適合して之を行ひ其缺陷は主として徒手體操に依て補ふ事が得策である。

第三段……器具による全身的體操

懸垂、平均、跳躍、轉廻が之であつて其必要なる事は更めて論ずる點もない。殊に懸垂運動は胸廓發育上から、跳躍運動は旺盛なる體力氣力の涵養からいづれも重要缺く事の出來ぬ教材である。簡易用具の工夫考案及び補充教材の適用により盛んに之が練習をなすべきである。

第四節　應用及補充體操

國語教授に補充教材の必要があり、算術教授に補題及應用問題の必要であるが如く、體操教授に於ても亦應用體操及補充體操を必要とする。

應用體操とは前節に述べた基本體操に對するものであつて一層彼等の發育發達を助長する體操法である。

補充體操とは基本體操の缺陷を補足充實せんとする體操法にして土地の情況、一校の實情に最も適合する樣工夫された特殊的なものでなければならぬ。

左に一例を掲げる。

一、結合體操

要目の注意に曰く、「本表ニ掲ケタル運動ハ概ネ單一ナル形式ノモノヲ示セリ、必要ニ應ジ適宜結合シテ行ハシムルヲ可トス。」と。

(1) 足　側　出——臂　側　擧
(2) 擧踵半屈膝——臂　側　上　擧
(3) 足側出擧踵——臂　上　下　伸
(4) 屈膝足側出——臂　側　開
(5) 體　前　屈——體　後　屈
(6) 反掌体後屈——體　前　下　屈

(7)脚側開閉跳―臂側開
(8)駈歩―臂屈伸
(9)體前倒―體側轉
(10)體側轉―體側屈
(11)屈膝跳上下―伸膝跳上下
(12)垂直跳―水平跳
(13)跳上下―前方轉廻

以上の教材は其趣旨に基ける結合教材の一例である。

二、机間體操

机間體操とは體操場を使用せず、普通教室に於て腰掛或は直立姿勢にて行ふ體操にして、端正なる姿勢及健康を保持し體操を常に行ふ習慣性を作る爲効果多きものである、殊に體操場の設備なき學校に於て必要であるが他教科の學習中にも適宜之を行ふ事が肝要である。

(1)擧踵半（全）屈膝
(2)屈膝擧股
(3)頭後屈（前屈、側屈）

(4)頭側轉
(5)頭廻旋
(6)臂上（前、側、下）伸
(7)臂度互上後振
(8)臂側開（振）
(9)臂前（上、側）擧
(10)胸後屈
(11)體側轉
(12)體側屈
(13)體後屈（後倒）
(14)體前屈（前倒）
(15)呼吸

右は机間體操として容易に出來る教材の一例である。

三、連續體操

體操教材中には一定の調律に合せて連續的に實施し得るものがある。連續體操とはかゝる教材を合

理的に選擇排列し調律的に行ふ體操であつて、廣い場所及器具を要せぬから體操設備の不完全な學校等にて行ふに都合良く時間的にも經濟であり、一々教師の號令がないから自發的に伸々した氣分で行ふ事が出來、一定の調律に乘つて行ふので愉快である。

(1)　國民保健體操（ラヂオ體操）

(2)　聯盟體操（第一、第二、第三）

等は其一例である。連續體操の實施に當つては左の事項に注意せねばならぬ。

(1)　教材は良く熟達せる基本教材中より選擇すること。

(2)　教材の選擇及排列は合理的なること。

(3)　順序の記憶が困難であるから餘りに複雜なものを避け最初は體操圖を使用するが良い。

(4)　調律及伴奏は運動の性質を考慮して遲速、緩急、强弱其宜しきを得ること。

(5)　皮相的模倣に走らず自覺的に實施せしむること。

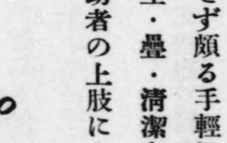
(6)　家庭等に於て斷えず正しく行ふ習慣をつける事。

四、幇助體操

幇助體操とは二人若しくは二人以上の兒童を一團として組を定め、各組に於て相互に幇助しつゝ行ふ體操法である。廣い場處や器具を要せず手輕に行はれるから、體操設備の不完全な學校には最も適して居る、又野外芝生の上等などで實施すれば效果頗る多い。

左に教材の一例を掲げる。

(1)　安坐體支持胸後屈

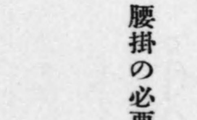


「肋木支持胸後屈」の應用乃至補充的のものであつて肋木を要せず頗る手輕に行ふ事が出來しかも胸椎部の後屈及胸廓擴張には效果が多い。芝生・疊・清潔なる體操場にて行ふが良い。幇助者の膝に支持する背部の位置及幇助者の上肢による誘導動作に注意を拂ふ事が肝要である。

(2)　安坐足支持體後倒

「腰掛足支持體後倒」の應用乃至補充體操であつて肋木腰掛等の器具を要せぬ。

(3)　兩膝立足支持體前倒（體後屈）



「臺上伏臥」及「臺上伏臥體後屈」の應用乃至補充體操で肋木・腰掛の必要がない。

(4)　體前倒及體後倒

正常姿勢の保持能力の練磨をなす運動である。動作中の動搖は幇助者に任せ、實施者は動搖中に於ける體の緊張、抵抗的努力により體勢の正常保持に努むるのである。遊戲的氣分で愉快に練習出來る點に特色がある。進んでは前倒及後倒を連續せしむるが良い。

(5)　臂立懸垂

基本教材に於ける「助走による臂立懸垂」の應用乃至補充體操で橫木を要しないから器具の設備なき學校に好都合である。

幇助者の肩を橫木の代用とし更に其臂によつて脚部を支持するのである

が始めは今一人の幇助者により足部を支持せしむるが安全である。

(6)　臂立跳越

橫木、跳箱による「臂立跳越」の應用乃至補充體操である、器具の要なく手輕に行はれる點に特色がある。

(7)　背部支持臂立前方轉廻

跳箱による「背部支持臂立前方轉廻」の應用乃至補充體操である。芝生の上で行ふに都合が良い。

以上の如き幇助體操は、體操用具の不完備な點、或は姿勢的缺陷の多い我國民にとりしかも堅苦しい氣分でなく愉快に手輕に行はれるから不知不識の間に親しむ樣になる點、又は野外に於ける體操教授を推奬する等の立場から見て頗る我國情に適合した體操法であると思ふ。體操教材の堅苦しい形式を憾んだり、設備の不完全なるを喞つ事を止めて須らくかうした國民的體操法の工夫考案をなすべきである。

之が實施をなすに當り特に注意すべきは左の諸點である。

(1)　基本體操を基礎として考案すること。

(2)　運動の目的、要領等を理解せしめつゝ行はせること。

(3)　特に自發的、研究的態度を重んずること。

(4) 出來るだけ家庭に於ても實施する樣習慣づけること。
(5) 喧騒に流れぬ樣、學習訓練をなすこと。
(6) 屋内に於ては特に清潔なる場所を選ぶこと。

五、スキー體操

一、スキー體操の特色

スキーは雪に惠まれた北國冬期體育運動法の華である、我國民體育の振興上スキー術の普及發達を計るべきは當然の事である。スキー體操は此地方色に立脚してスキー術の基本的動作を體操的に指導することにより其基礎的能力を養ふ點に特色を持つ。

二、スキー體操の目的

(1) スキー術に關する基本的動作を正確に體得せしむ。
(2) スキー術の基礎的能力を育成練磨する。
(3) スキー術愛好の念及自信力を涵養する。
(4) 全身の生理機能を促進する。

三、スキー體操の教材（北海道體育同志會考案のスキー體操に據る）

基本姿勢

要　領

兩スキー（足）を平行に間隔は約六糎。平踏にし體重を兩脚に等分に置く、臂は體側に自然に下ろす。

(1) 足尖開閉（開脚直立）

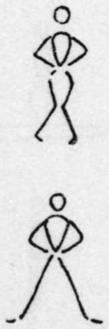
目　的

1. 下肢内旋及外旋筋の練習。
2. 基底面變化に對する平均保持力の向上。
3. 制動や作並に停止間方向變換の基礎訓練。

要　領

第一動—踵を軸として足尖を充分内轉すると共に稍膝を屈げ兩膝の内上髁を接近せしむ、腰を落す。

第二動—膝を伸しつゝ足尖を充分外轉する。始めの姿勢の開脚は約二足長。



(2) 屈膝擧股

目　的

1. スキー擧上に要する屈膝及擧股筋の練習。
2. 擧股に於けるスキーの支配及體平均保持練習。
3. 階段登、擲付登等の基本。

要　領

第一動—左膝を屈げ足先を擧げスキーが水平を保つ如く股を擧げる。

第二動—直立姿勢に復す。

第三動—**第四動**—は反對脚に就て行ふ。

(3) 片脚屈膝片脚內旋側出（半制動姿勢）

目　的

1. 體重移動の訓練。
2. 制動廻轉（スタムボーゲン）、制動滑降、制動遽止に最も必要なる內角付制動々作の基礎練習。

要　領

第一動—右脚は膝を屈げ體重を之に託しつゝ充分腰を下ろす。

第一動

第二動

左脚は之と同時に足先を內轉しつゝ側方に出す（スキーの踵を開く）左膝は伸し內角付すること。

第二動—體重を左脚に掛けつゝ體を起し右膝を伸し左脚に揃へる。

第三動—**第四動**—は反對脚に就て行ふ。

(4) 脚前振外旋後向（蹴上廻轉）

目　的

1. 腰部及股關節の柔軟。
2. 片脚擧上に於ける平均保持練習。
3. 平地に於ける方向變換、電光形登行基本。

要　領

第一動—左脚を約一足長後方に引く、體重は右脚。

第二動—左脚前振、膝は伸す、スキーは垂直とし後端を輕く雪に接す。

第一動

第一動　第二動　第三動　第四動

第三動—左脚を外旋しつゝスキーの後端を軸とし左に廻轉し、右スキーと尖端を逆に平行に下ろす。體は左を向く。

第四動—體重を左脚に移し右脚を擧げ、更に左向して右スキーを左スキーに揃へる。

第五・六・七・八動—は反對脚に就て行ふ。

(5) 頭後屈

目的　スキー運動による頭前屈姿勢の矯正。

(6) 兩臂前方廻旋

目的
1. 肩關節の柔軟。
2. ジヤムピングのフライトに於ける臂の練習。

要領　學校體操に同じ、左右同時に行ふ。

(7) 臂交互前後振動

目的　平地普通滑走に於ける臂の練習。

要領

第一動—右手前、左手後、後方の手は充分後迄伸す、體を前傾する。

第二動—反對に振る。

(8) 屈膝臂後振（直立臂前擧）

目的
1. 膝關節の柔軟
2. 用杖推進滑走の要領會得。

要領

第一動—直立臂前擧姿勢より臂を後方に振りつゝ充分前傾し屈膝。

第二動—始めの姿勢に復す。

(9) 反掌胸後屈

目的　スキー練習より來る胸椎後彎姿勢の矯正。

要領

第一動　第二動

第一動—臂側擧反掌しつゝ胸後屈。

第二動—始めの姿勢に復す。

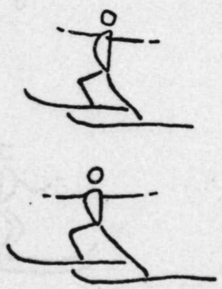
(10) 臂側擧片脚屈膝前出體捻轉（テレマークスウイング）

目　的

1. テレマーク姿勢、腰部スウイングの練習。
2. テレマーク廻轉の基本練習。

要　領

第一動—臂を側擧しつゝ左膝を屈げ、左脚を充分前に滑出し、體重を概ね左脚に託す。前出の膝は九〇度位屈し、足は右スキーの反りの基始部迄出す。



第一動

第二動

第二動—體を右に捻轉、左膝は内方に傾けスキーは内角付する、右膝は左脚に接する樣努力する。

第三動—第一動終りの姿勢。

第四動—直　立　姿　勢

第五・六・七・八動—反對側に就て行ふ。

(11) 臂側擧片脚前出體捻轉（クリスチアニヤスウイング）

目　的

クリスチアニヤスウイングの基本練習

要　領

第一動—左脚を前出、約二足長、臂側擧。

第二動—體を左に捻轉、兩膝は稍屈し、左足は外角付、右足は内角付する。

第三動—第二動姿勢に復す。

第四動—始めの姿勢に復す。

第五・六・七・八動—反對側に就て行ふ。

(12) 臂側振側向屈膝上方跳（ジャムピングターン）（跳躍廻轉）

目　的

跳躍廻轉遠止、一般着陸の基本練習

要　領

第一動—臂側擧々踵

第一動

第二動

第二動—屈膝臂體側

第三動—踏切空中、臂側振、兩膝は接したるまゝ踏切り、空中に於て充分膝を屈し九〇度左向をなす。

第四動—着陸、片脚を後方に引きつゝ前後開脚姿勢にて着陸。體重は前脚に多く托す、臂は側擧。

第五動—伸膝直立、臂體側。

第六動—後脚を前脚に揃へる。

次に右向廻轉六擧動を行ふ。

(13) 平地滑走行進

目　的

平地滑走の基礎練習

要　領

第一動—直立姿勢より體重を右足にかけ左脚を輕く一歩推し出す。出し終ると同時に充分屈膝し、右脚の體重を全部左脚に移す。體は充分前傾する。

第二動—左膝を稍伸し右脚を地面に接しつゝ引寄せるや否や、右脚を前出し、體重を托すること第一動の左脚の場合に同じ。

注　意

1. 前脚屈膝の度は約九〇度。
2. 腰を充分下げ、體を前傾すること。

(14) 三段滑走行進

目　的

三段滑走の要領體得。

特に下肢の動作と杖使用の關係練習。

要　領

第一動—左足一歩前進、第二動の終迄に兩臂を充分前方に擧げる。

第二動

第二動—右足一歩前進。

第三動—左脚を前に出すと同時に充分膝を屈し體重を之に托すと共に右脚を後方より引きて兩スキーを揃へ屈身姿勢を取る。

第三動

臂は第三動の始めより運動を起して屈身姿勢の終迄に充分後方に振る。

第四・五・六動—は反對側に就て行ふ。

(15) 膝立行進

目　的

1. 平均練習、體重の上下移動に對する平均保持。

2. 整理教材

要　領

學校體操に同じ。

(16) 呼吸運動

目　的

呼吸整理

要　領

反掌呼吸

四、教授上の注意

(1) スキー練習の進度は次の段階によるものとす。

第一段……スキーを使用せず徒手による基本練習……
第二段……スキーを使用せる基本練習……　スキー體操
第三段……自由滑走……スキー練習

(2) 前述の教材はスキーの基本技術及其調和體操を體操科の教授段階に準據して選擇及排列したものであるからよく其精神を酌み之を活用するのが肝要である。

(3) 取扱法は兒童の發達程度に適合する樣工夫すること。

(4) 彼等が課外に於て任意にスキー練習をなす場合に於ても其準備運動として必ず之を實施する樣習慣づけること。

六、其　他

應用體操としては以上の外必要に應じスケート體操、水泳體操、薙刀體操等を工夫、選擇する事が肝要である。

第五章　教　練

第一節　教練の教材

小學校に於ける教練教材として要目に示されたものは次の通りである。

(1) 氣ヲ着ケ
(2) 休メ
(3) 集マレ
(4) 解カレ
(5) 番號
(6) 整頓
(7) 間隔及距離ノ開閉
(8) 右向(左)
(9) 半右向(左)
(10) 後向
(11) 行進
(12) 止マレ
(13) 足踏
(14) 徒手分隊教練
(15) 行進間右(左)向
(16) 行進間後向
(17) 駈歩
(18) 方向ヲ換ヘ
(19) 伍ノ重複及分解
(20) 側面縦隊ヨリ横隊
(21) 徒手小隊教練

右は隊列的行動を訓練し規律協同の習慣を作る爲の所謂基本教材であるから、體操及遊戲競技の前後に適宜之を課し以て其徹底を期すべきである。

第二節　教練教授上の着眼

一、學校教練の本質に留意すること。

現行要目は教練に關し次の樣に注意して居る。

「教練ニ於ケル行進ノ歩巾ハ兒童竝女子ニ在リテハ適宜之ヲ縮小スヘク其ノ速度ハ兒童ニ在リテ

ハ稍々速キヲ常トスヘシ又行進ハ時々其ノ歩巾速度等ニ變化ヲ與ヘテ之ヲ練習セシムルヲ要ス。

女子ニ在リテハ行進ニ於ケル膝ノ屈ケ方ヲ少クシ股ヲ擧クルコト稍々低カルヘシ。」

即ち學校教練は其目的に於て軍隊教練と趣を異にするばかりでなく對象が發育期にある兒童であるから此兩者を混同してはならぬ。軍隊教練に於ける諸動作は我國獨特の兵法に基いたものである、從つて國民精神を振作する上に重要であるから徒らに技術の枝葉を模倣するに止る事なく之により大いに活潑敢爲の精神と剛健質實なる氣風とを涵養すべきである。

二、壓制的取扱を避け愉快に行はしむること。

元來兒童は「戰爭ごつこ」を好むものである、教練教授の基礎は此戰ごつこの兒童心理に立脚せねばならぬ、よく兒童の發達程度を考へ彼等の心情に適合した取扱をする必要がある。兒童心理を輕視した高壓的取扱は特に愼むべきことである。

三、嚴正なる態度、整然たる動作を重んずること。

漸次兒童の發達するに從ひ要求點を增し終には嚴正なる態度と一絲亂れざる團隊的行動をなすに至らしむる事が肝要であるが、決して此間の過程を飛躍してはならぬ。秩序整然たる教練動作は體操及遊戲の短所を補ふばかりでなく其遂行に頗る便宜を與へるものである。

第六章　遊戲及競技

第一節　教材選擇上の要件

遊戲及競技の教材を選擇するに當つては第四章第二節「體操教材選擇の要件」に於て述べた五項目に着眼すべきは勿論であるが更に留意すべき要件を擧ぐれば次の通りである。

一、男女の特性に適合するものたること。

男女の特性に着眼して其一方に偏せず各々に適合する教材を選擇するは體操教練に於ても同樣であるが特に遊技教材の選擇上注意すべき要件である。男女各々體育目標に差異がある、體育運動により「美」と「力」に富む體質を作り上ぐる事に於ては同樣であるが女子には美的要素を多く、男子には力的要素を多くとり入れるのが當然である。從つて女子には唱歌遊戲及行進遊戲の必要があり、男子には走跳投技及球技を重視せねばならぬ。而して遊戲に於ては美しい動作を透して美しい精神を養成するに効果多き教材を選び、競技に於ては勇敢なる運動により剛健なる氣分を涵養するに力ある教材を選定すべきである。

二、均齊なる發育に効果多きものたること。

遊戲及競技は全身の均齊なる發達を遂ぐる點に於ける効果は到底體操には及ばない所であるが、教材選擇をなすに當つては特に此缺陷を考慮し體育目的の達成より効果多きものを選ばねばならぬ。

三、活動機會の均等なるものたること。

體力の強き兒童のみが競技場を獨占し弱き者は活動の機會を與へられぬ樣な教材は不適當である。又一部の兒童のみが其衝に當り他のものゝ活動範圍が頗る狹い樣な運動も宜しくない。強い者は強い樣に弱い者は弱い樣に各其體力、特性に應じて相應なる活動をなし得る樣な教材を選擇するのが肝要である。

四、運動量の大なるものたること。

遊戲及競技は向上段階に於ける高程度の教材であるが故に其運動量は相當大であるべきが當然である。特に全身筋骨の强力的、巧緻的練習であると共に呼吸、血行機能を旺盛ならしむる教材でなければならぬ。

五、國民精神の涵養に力强き教材たること。

國民精神の涵養上特に競技の効果は甚大である、我國民性を考慮し其美點を益々助長すると共に其缺陷を矯正し更に偉大なる國民性を育成し、國民精神を一層振作するに價値多き教材を選ばなければ

ならぬ。概して我國人は個人競技に特意であるが、團體競技には拙劣である。走跳投技によつて益々個人能力の發揮に努むると共に、球技により團體的有機活動を訓練し、より大いに多數者の協同能力發揮に努力させねばならぬ。

六、品性陶冶の機會に富むものたること。

修身科に授けたる德目を兒童に實踐せしむるに最も好都合なるは遊技教育の機會であるから努めて其機會に富む運動法を選び、個人的、社會的兩方面より彼等の品性を陶冶すべきである。

第二節　各教材の特色・目的・教材・取扱上の注意

一、競爭遊戲

一、特　色

競爭遊戲は兒童の自然的活動たる競爭本能に立脚して教育的に組織された運動法にして、比較的簡單な規律により彼等を拘束せず自由に愉快に活動せしめて身體の休養を計ると同時に複雜なる競技への素地を作るものである從つて幼學年に最も適し、嚴然と勝敗を決すると云ふ事よりも勝敗を定めん

として活動する其過程を樂しむ點に特色がある、

二、目　的

(1) 全身の筋骨の發達を計る。
(2) 全身の生理機能を促進する。
(3) 體支配力を向上し敏活なる動作を練る。
(4) 團體的なるものは協同一致の習慣を養ふ。
(5) 沈着、忍耐、勇氣等の諸德性を養ひ、注意、觀察、思慮判斷、決意等の精神を練る。

三、教　材　例

(1) 整列競爭
(2) 旗取リ
(3) 卷取リ鬼
(4) 巴鬼
(5) 球入競爭
(6) 圓形リレー
(7) 置換競爭
(8) 鉢卷取リ

(9) 繩跳競爭
(10) 片脚角力
(11) メデシンボール
(12) 蛙跳競爭
(13) ドリブルリレー
(14) 輪ぬけ競爭
(15) 蛇行競爭
(16) 追入れボール
(17) 肋木横行競爭
(18) 肋木登降競爭
(19) 吊繩登降競爭
(20) 臂立跳越競爭
(21) 懸垂前方轉週競爭
(22) ボール●パッス競爭
(23) 跳越競爭
(24) 平均臺落し競爭
(25) 押出し競爭

(26) 懸垂屈臂競爭
(27) シュウテング競爭

四、取扱上の注意

(1) 兒童の發達程度に適合する拘束を定め、其拘束内に於てはなるべく自由且愉快に活動せしむること。
(2) 不正又は卑怯なる行動に對して充分なる訓戒を與へて之を善導すること。
(3) 勝敗にのみ囚はれず、正しき態度で公正にゲームをなす習慣を養ふこと。
(4) 不平を鳴らす態度及徒らに喧騷に走る態度を戒しむること。

二、唱歌遊戲

一、特　色

唱歌遊戲は情操の表現性を根據として唱歌を歌ひつゝ行ふものであつて、其歌詞及歌曲より得たる情操を身體動作に依て表現する運動形式である。歌を好むは人間の本性である、純眞な童謠は童心を培ふ上に價値頗る多い、清く明るき童心こそは人類生活にとつて特に大切な糧である。純眞な歌、無邪氣な動作を透して全身の發育を助長し、兒童性を培養する處に唱歌遊戲の特色がある。從つて幼學

年に適合する運動である。

二、目　的

(1) 身體の發育と健康の增進を計る。
(2) 快活なる精神を養ひ輕快優美なる動作を練る。
(3) 純眞なる童心を培ふ。

三、教　材　例

(1) 日の丸の旗
(2) 鳩
(3) 桃太郎
(4) 案山子
(5) 春が來た

四、取扱上の注意

(1) 教師は兒童の心持に立歸つて指導すること。
(2) 唱歌の詩及曲から來る感じを素直に表現させること。
(3) 動作は活動性を滿足する爲伸びやかに且大きく行はしめること。
(4) 動作は高尙にして美的なること。

(5) 動作の末節迄拘束することなく彼等の自然的表現を重んずること。
(6) 兒童の心情に適合し相當の運動量を有する教材を選ぶこと。

三、行進遊戯

一、特 色

行進遊戯は各種隊形に於いて調律的なる諸種の進行をなさしめて隊列的行動を訓練しリズミカルなる全身運動により心身の圓滿なる調和的發達を計らんとする運動形式である。全身諸臟器の機能を促進して健康を增進するは勿論、特に快活溫雅の精神と端正優美なる容姿及輕妙なる動作を練る點に特色がある。美しい身體動作を透して美しい精神を養ふ事が其究極目的であるから女子に相應しい運動法である。

二、目 的

(1) 全身の調和的發達を計る。
(2) 全身諸臟器の機能を促進する。
(3) 優美な姿勢、輕快なる動作を養ひ巧緻的、調整的に體の支配力を練る。
(4) 審美心を涵養する。

三、教 材 例

(1) 渦巻行進
(2) 十字行進
(3) プロネード
(4) 步法演習
(5) セブンヂヤンプス
(6) マウンテンマーチ
(7) スケーチング
(8) クワドリル
(9) ポルカセリヤス

四、取扱上の注意

(1) リズムを重んじ音樂の節奏によく合せること。
(2) 動作は努めて圓滑、優美、輕快、悠大に行ふこと。
(3) 反動を巧みに利用すること。
(4) 教材獨自の氣分を味ふ迄反覆練習すること。
(5) 高尙にして優美なポーズを選むこと。

(6) 分解動作による基本練習を怠らぬこと。

四、走・跳・投　技

一、特　色

走技は運動に預る身體機關の作用中特に敏速性を最高限に發揮する點と、耐久力を養ふ點に特色を有す。

跳技は跳躍力を增大すると共に全身の動作を敏活正確にし且つ其統制力を養ふ點に特色がある。

投技は特に投擲能力を發達せしむる點に特色を持つ。

いづれも個人的競技にして走力、跳力、投力を極限的に發揮する事により全身の機能を促進して其健康を保持增進し、併せて品性陶冶の實を擧ぐる點に特色を有して居る。

二、目　的

(1) 全身の筋骨の發育練磨を計る。

(2) 全身諸臟器の生理機能を促進する。

(3) 走力、跳力、投力を向上する。

(4) 高尙なる品格の育成をなす。

三、教　材

(1) 短距離競走　(2) 中距離走法　(3) 長距離走法　(4) ハードルレース　(5) リレーレース　(6) 走巾跳　(7) 走高跳　(8) 三段跳　(9) スポンヂボール投　(10) バスケツトボール投　(11) 棍棒置換競爭

四、取扱上の注意

(1) 棒高跳、砲丸投、圓盤投、槍投等程度高きもの若しくは危險を伴ひ實施困難なるものは小學校の教材に採用せず、之に代ふるにスポンヂボール投、バスケットボール投等を選擇した點に注意すること。

(2) 兒童の興味に任せて放任せず、合理的指導をなすこと。
(3) 規律を尊重し之を嚴守する態度を養ふこと。
(4) 公正な態度を以て正しき勝利に向つて努力すること。
(5) 過勞に陷らしめぬ樣注意すること。
(6) 危險を防止すること。
(7) 最高能力者の決定のみを重んずる事なく、競技檢査の趣旨に基き各自の能力及其進度を調査し、全兒童が興味を以て練習する樣に取扱ふことが特に肝要である。
(8) 彼等の工夫創意を重んずること。
(9) 競技檢査の結果により能力分團を定めてなるべく個別指導をなすこと。
(10) 繪畫、寫眞等により正しきフォームに關する理解を與へること。
(11) 實社會に立ちても、自己の體質に適合するものを選み絶えず正しく行ふ習慣性を作ること。
(12) 競技規程、審判法、其他競技會に關する智識を與へ體育常識を高むること。

五、球　技

一、特　色

球技はすべて團體的競技である、チームワークを重んじ協力一致の活動により特に社會的訓練、人格陶冶をなす機會に富むを以て特色となす。此特色に立脚して我國民性の誇たる快活剛毅の精神勇往邁進の氣象を益々助長するは勿論、其短所たる協力一致の習慣を馴致する事に努力すべきである。

二、目　的

(1) 全身筋骨の發育練磨を計る。
(2) 全身の生理機能を促進する。
(3) 團體としての有機的活動力を向上する。
(4) 競技精神を涵養し高尙なる品性を育成し大國民たる態度を練る。

三、教　材

(1) キックボール
(2) ドッヂボール
(3) ボートボール
(4) キャプテンボール
(5) コーナーボール
(6) ハンドボール
(7) プレーグラウンドボール

(8) フツトベースボール
(9) ヴアレーボール
(10) バスケツトボール
(11) アツソシエーションフツトボール
(12) 體　研　ボ　ー　ル

四、取扱上の注意

(1) 綿密なる指導案を立て合理的なる指導をなすこと。
(2) 分解的なる基本練習を怠らぬこと。
(3) 精神的取扱を重視すること。
(4) 規則を嚴守する態度を養ふこと。
(5) 審判員の決定に服從する習慣を作ること。
(6) 過勞に陷らしめぬ樣注意すること。
(7) 設備及用具に注意すること。

第七章　體育講話

第一節目的

予の崇敬する體育思想家畠山花城氏は「體育論」中に次の樣に述べられて居る。

「……生理學の教授は時として徒らなる體操教程の注入よりも體育的に効果のある場合があり、又攝生に關する修身訓話が却つて氣の乘らない鐵棒の練習よりは身體發育に貢献するかも知れぬ……」

之は知・德・體の三育が餘りに固定的に觀念づけられて居る事に對する論駁の一例として擧げられたものであるが、堅實なる體育思想を養成する爲には運動による身體練習にのみ偏せず屢々體育に關する知的取扱即ち體育講話をなす必要がある。而して是は他教科中に於ても勿論なるべきであるが特に體操教授に於ける資料として系統的に行ふを必要とする。殊に積雪、降雨、嚴寒、酷暑、或は體操場狹隘等の爲實地練習に支障を生ずる事も相當に多いのであるから此機會を利用すべきである。而して其實績を擧ぐる爲には系統案の作製を必要とする。

體育講話の目的を要約すれば次の諸項である。

一、體育に對する正しき理解を與へる。

二、體育運動に對する興味を喚起する。

三、體育的努力の意氣を旺盛にする。

第二節　資　料

一、體育原理に關する事項

(1) 體育目的に關する事項

(2) 體型目標に關する事項

(3) 體育運動練習の原則に關する事項

二、體育の基礎學に關する事項

(1) 解剖に關する事項

(2) 生理に關する事項

(3) 衞生に關する事項

三、體質測定に關する事項

(1) 姿勢に關する事項

(2) 胸廓に關する事項

(3) 脊柱に關する事項

(4) 身長、體重、胸圍、坐高等に關する事項

(5) 肺活量、血壓、握力等に關する事項

(6) 運動能力に關する事項

(7) 體質分類に關する事項

四、體育運動の分類に關する事項

(1) 生理的分類に關する事項

(2) 心理的分類に關する事項

(3) 解剖的分類に關する事項

五、體操科教材に關する事項

(1) 各教材の特色、目的、實施上の注意等に關する事項

(2) 競技法競技規則等に關する事項

六、體育史に關する事項
(1) 國際オリムピック競技大會及極東選手權大會等に關する事項
(2) 歐米各國の體育情況に關する事項
(3) 我國體育の發達に關する事項
七、運動精神に關する事項
(1) 競技道德に關する事項
(2) 美談、逸話等に關する事項
(3) 偶發問題の批判に關する事項
八、體育の常識に關する事項
(1) 選手に關する事項
(2) 時事問題に關する事項
(3) 民間體育法に關する事項　其他

第三節　取扱上の注意

一、資料はなるべく之を兒童の生活中に求め其發達程度に適合せしむること。
二、平易且趣味的に取扱ふこと。
三、理科、修身は勿論他教科との連絡統一を計ること。
四、適宜兒童の體質測定を行ひ之を資料として彼等の身體的自覺を促すこと。
五、繪畫、寫眞、統計等により講話はなるべく具體的、直觀的なること。

第八章　教材排列の要件

第一節　兒童の發達程度に適合すること

體育運動の實施は體質に適合するを原則とする、同一人の體質と雖も決して固定的のものではなく年齡の進むにつれて變化する。從つて兒童體質の發育傾向を洞察し擴充期には擴充發達に必要なる教材を排列し、伸長期には伸長發達を助長するに相應しい教材を配當すべきである。筋骨、內臟器官の力弱き低學年には發育的教材を多く課し體力の向上せる高學年には鍛鍊的教材を相當に加味する樣にせねばならぬ。

單に體質のみに止まらず兒童心身の發達を考慮し幼學年には競爭遊戲及唱歌遊戲を多く配當し漸次進むに從ひ競爭遊戲は競技と代り唱歌遊戲は體育ダンスとなり、簡單な體操は複雜なる體操に進む樣に排列せねばならぬ。左に小學校の過程を三期に區分し、發育傾向の概要及特に注意すべき體育的條件を附記する。

第一期　幼學年（尋一、尋二、尋三）

一、發育傾向概要

(1) 運動慾求頓に加はり活動性旺盛となる、其運動は殆んど衝動的である。

(2) 模倣性が特に强烈である。（教師は屢々良い模範を示し學習動機を喚起すると共に運動の正しき方向を暗示すること。）

(3) 筋力未だ薄弱である。（單一筋の增力を計る樣な部分的運動及鍛錬的な運動は餘り適合しない。）

(4) 充實期にあるから概して身長よりは胸圍及體重の增加が著るしい。

(5) 新入兒童は生活の激變が影響して種々なる身體的障碍を受ける、其最も著るしいのは長時間、固い椅子に腰かける事により呼吸器、循環器、消化器が害され、背筋疲勞、脊柱彎曲により軀幹姿勢が崩れる事である。

二、特に留意すべき體育的條件

(1) 姿勢を良くする運動を選ぶこと。

(2) 正しい姿勢で直立する事の練習を重んずること。

(3) 自由、快活なる遊戲を多く課すこと。

(4) 徒手で行ふ簡易なる全身綜合運動が必要である。

(5) 呼吸器、循環器及消化器に强い刺戟を與へる樣な急速運動を比較的多く配當する事。

第二期　中學年（尋四、尋五、尋六）

一、發育傾向概要

(1) 身長體重及び心臟、肺臟の發育顯著となる。（永續運動も漸次必要となる）

(2) 神經の調節作用著しく向上して來る。（敏速運動、巧緻運動に適する樣になる）

(3) 團體的活動の要求及び競爭心が一層强くなる。（競技に對し一段と興味を感ずる）

(4) 單なる模倣を離れて漸次學究的態度が生じて來る、從つて以前の衝動的運動は次第に有意的自覺活動となる。

(5) 道德的意識も高まる。（德性涵養の好機に入る）

二、特に留意すべき體育的條件

(1) 器具による簡單なる巧緻運動を必要とする。
(2) 未だ肩帶の發育が充分でないから強度の懸垂運動は至難であるが、簡單なる懸垂を比較的多く課すは肩帶及胸廓の發育上頗る効果が多い。
(3) 器具使用の簡易な跳躍を選ぶこと。
(4) 五十米乃至百米位の急速運動及五分乃至十分間位の永續運動が適する。
(5) 行進中に於ても立派な姿勢を保持する習慣をつけること。

第三期　高學年（高一、高二）

一、發育傾向概要

(1) 入學以來の最大發育期に入り身長、體重、胸圍は長足の發達をなし體力は著るしく增進する。
(2) 漸次春機發動期に入るが故に性別的取扱の必要を生ずる。
(3) 心臟、肺臟の發育特に著るしい。
(4) 學究的態度愈々向上するが故に堅實なる體育的態度を確定する好時期である。
(5) 男子は競爭本能益々加はり女子は審美心に富む樣になる。

二、特に留意すべき體育的條件

(1) 百米乃至二百米位の短距離走、十分乃至十五分位の永續走が最も適する。
(2) 男子に在りては各種器具による程度高き强力的練習、女子にありては行進遊戲等により端麗な姿勢、優雅な動作を養ふこと。
(3) 如何なる動作中に於ても常に正常姿勢を保持する能力を涵養する點に特に留意すること。
(4) 國民的自覺を促し、體育的信念を確立せしむること

第二節　男女の特性を考慮すること

男女の特性は中學年の中頃から漸次明瞭となり高學年に及んで益々顯著となるが故に、尋五以上の學年に於ける教材の排列には特に注意を拂ふ事が肝要である。高學年に於ける男女發育狀態及び體育上留意すべきは次の諸點である。

一、女子は概して身長に於て優り、男子は筋力及肺活量に勝れて居る。
二、女子は男子に比し骨盤が廣いから大腿骨頭間の距離も廣く、腿骨の傾斜度が著るしい。從つて脚の支持力弱く運動に不便である。
三、男子は筋力著るしく强靱となり、持久力益々向上し其敏捷性、巧緻性は頗る顯著になつて來る

に對し、女子の重心は漸次下方に移り、皮下脂肪蓄積し、月經の來潮等により其動作は漸次不活潑となる。

四、女子は上體筋の力が弱い爲姿勢的缺陷に陷る者多く、肩帶筋が劣つて居るから懸垂運動に適しなくなり從つて胸廓の發育を不利ならしめる。

五、男子の筋骨は著るしく其力を增し總べての器官は益々男性的性能を發揮して來るが故に耐久、巧緻、熟練、强力、敢爲を要する運動を好み又競爭意識が旺盛になつて來るから對抗ゲームを喜ぶ樣になる、各種のゲームにより體力氣力を試練し道德的意識を高め諸德性を練り社交性を磨き品格の向上を計るは特に望ましい事である。

女子には體育ダンス或は輕快柔軟且優美なる體操教材を課す事により女性美の素地を築く事が肝要である。

第三節　季節に適合せしむること

花の春、綠の夏、紅葉の秋、雪の冬、季節によつて人の氣分もそれ〳〵異る。夏期は身長が伸び冬は體力が充つと云はれて居る、春夏秋冬の差異により自ら之に適合した教材を配當せねばならぬ。

第九章　教材配當の方法

第一節　學年配當

教材配當に於ける第一段は學年配當である。現行要目には前章第一節及第二節に述べたる條件（兒童の發達程度、男女の特性）に基き全國的の標準が示されて居るからよく其精神を體して之に準據するは勿論更に一校の現狀を考慮して適宜斟酌する事が肝要である。而して之に最も關係深きものは一校に於ける學級編制の狀態である。

一、學級編成上注意すべき點。

一、一學級單位の教授を本體とすること。

二、二學級以上合同的に取扱はねばならぬ場合は同一學年の合同を本體とする事。

三、異る學年の合同をなさねばならぬ場合は近接せる學年を選ぶこと。

四、尋五以上にありては男女を分ち尋五六男・尋五六女・高男・高女となすが良い。

二、合併教授に對する教材配當上の注意

一、下級學年向の教材を配當し、同一教材にても上學年には練習目標を高くする事。
二、強力練習の教材は分團的取扱法によるのが得策である。

第二節　學期配當

教材配當の第二段は學期配當である。季節、體操場の狀態、教授時數等を考慮して之に適合せしむる事が肝要である。

一、新教材はなるべく第一學期及第二學期に配當すること。
二、野外若しくは校庭に於て行はるべき教材も同樣である。
三、體育講話は第三學期に多く配當すること。

第三節　月　配　當

第三段は月配當である。予は「月配當の教程による反覆練習主義」を提唱する者である、即ち我國の現狀を考へ體操教授の徹底を期する爲に同一教材を略同一教順により長時間に亘つて循環的に練習

し螺旋形に向上熟達せしめんとするのである、其目的を達する爲には月單位の教程を定むるを以て最も適當と考へる。

抑も教育活動に於て重要な事は「少なく與へて多く得しむる」にある。多く得しむる爲には多くを得んとする心卽ち力を練るに如くはない。限りある時間に、より強き力を練らんと欲せば基本教材による反覆練習より他に途はない。「讀書百遍意自ら通ず」況や其間に於ける適切なる指導あるに於てをやである。眼光紙背に徹する迄熟讀玩味するの要は敢て國語教授のみに限らぬ。

反覆練習は精進三昧の境地に進む。精進三昧の境地はやがてコツの體得に至る。コツの體得は技術の練達となり、技術の練達は各教材獨自の氣分を把束するに至る。茲に至り體操科の教材は眞に兒童の靈と融合し、恰も英國人のスポーツに向ふ氣分、瑞典人の體操を行ふ態度となるのである。

英國人は國を擧げて毎日スポーツをやる、瑞典の兒童は體操教授を受けない日はない、然るに我國小學校に於ける體操教授は一週わづかに三時間ではないか。しかもその三時間さへ設備の不完全な爲滿足に行ひ兼ねる、かゝる現狀にありながら其形式のみを模倣して毎時間毎時間教材をさし替へて取扱はんとするは無謀も甚だしきものである。塗つた壁は何時しかはげる運命しか持たないのだ。

第十章　教材の配合

第一節　體操及遊技の割合

體操、教練、遊戲及競技の諸教材を如何なる割合に配合すべきかと云ふ事は體操教授の方針を立てる上に大切な問題である。勿論男女の性別及兒童の發育程度により劃一すべき事ではないが一般的な配合の割合を定むるの必要はある。

小學校に於ける教練は、體操及遊技の間に隨時織込まれて實施される者であるから、これに就いては特段に擧ぐるの必要はない。然らば體操・遊技の兩者を如何なる割合に配合するのが最も妥當であるか。

英　國　體操……一・五弱
　　遊技……一・五強

瑞　典　體操……二
　　遊技……一

スポーツ王國の英國が遊技を重んじ、體操國の瑞典が體操を重んじて居るのは蓋し當然すぎる程當然な事であつて、要は其國民性の差異に基くものである。我國現在の配合割合は兩者相半ばする方針である。

日　本　體操……一・五
　　遊技……一・五

即ち從來は瑞典同樣體操を重視して居たのであるが、近時遊技の價値漸く重要視さるゝに至つた次第である。古來武勇を尙び武事を重んじた我國として競技教育に覺醒した事は頗る我意を得たものである。各種のスポーツにより益々武士道精神を涵養し、日本魂の發揮に努むるは我國體育法の一大特色でなければならぬ。

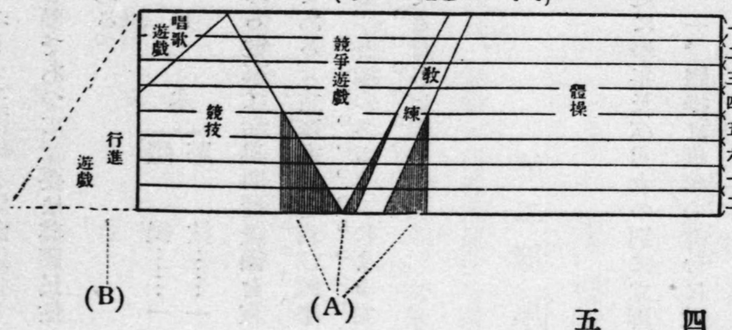
第二節　學年及性別による配合

更に學年及び男女の別に立脚して各教材を如何に配合すべきかとの研究に進まねばならぬ。

一、體操は學年の進むに從ひ漸次教材を增す。

二、教練も同樣

{教材配合表}



三、競爭遊戲は幼學年に多く漸次其教材を減じ競技之に替る。

四、唱歌遊戲は尋三位迄に最も適合し、女子にありては漸次行進遊戲に進んで行く。

五、尋五以上の女兒は男兒に比し體操、教練、遊技の教材(A)を減じ、(B)即ち行進遊戲を增して來る。

第四篇　教　法　論

□　體操教授の基本段階として螺旋的三循環法を提唱する

日本體操獨自の方法として。

□　更に一箇月單位の教案による熟達主義を提唱する。

□　「進みつゝある者にのみ人を導く資格あり。」教師の體驗より生れた信念こそ體操教授の光である。

第一章　教授段階論

第一節　基本段階

教順
- 準備段階
  - (1) 教練
  - (2) 下肢
  - (3) 頸
  - (4) 上肢（軀幹）
  - 主眼
    - 身體的準備……血行、呼吸の促進
    - 精神的準備……精神の統一、緊張
  - 注意
    - 前教科との關係
    - 主運動との關係
    - 季節、天候、氣溫
- 向上段階
  - (5) 胸
  - (6) 懸垂
  - (7) 平均
  - (8) 體側
  - (9) 腹
  - (10) 背
  - (11) 跳躍
  - (12) 倒立及轉廻
  - (13) 遊戲及競技
  - 主眼—兒童の體質に應じたる全我活動
  - 各教材間の有機的連絡
  - 調節運動補充教材の挿入
  - 注意
    - 兒童の自發活動
    - 疲勞狀態
    - 運動の均齊

- 整理段階
  - (14) 下肢
  - (15) 呼吸
  - (16) 教練（軀幹、上肢）
  - 冷ます
    - 主眼
      - 身體的整理……血行、呼吸の沈靜
      - 精神的整理……精神の統一沈靜
    - 注意
      - 主運動との關係
      - 後の教科との關係

前節の教順は體操教授の基本段階として、現在我國に於て一般的に採用しつゝあるものである。主として瑞典體操のシステムに基いたもので、長い間の經驗と幾多の研究者により、あらゆる基礎學の方面から攻究された所謂合理的な段階である。左に其基礎學的根據に就いて說明する。

一、解剖學的考察

一、均齊的配合……下肢、頸、上肢、軀幹の順に全身を隈なく練習する樣に教材の配合をしてある。

二、相對的配合……下肢と上肢、背と腹の如く部分と部分との相對的配合に注意されて居る。

三、部分と全體……分解、綜合の相關的理法により部分的運動と全身的運動との連絡に注意されて居る。

二、生理的考察

一、運　動　量……始めに弱く、漸次强く、終りは又弱くと云ふ樣に運動量は略ゞ山形に配合されて居る。

二、技術の難易……容易なものより始まり漸次困難なものに進み、終りは又容易なものを配合されて居る。

三、血液の分布……下肢の次には上肢と云ふ風に血行を全身均等ならしむる樣配合されて居る。

四、疲　　勞……强い運動の後には比較的弱い教材、大なる筋力を要する教材の次には比較的筋力の小なる教材を配合してある等なるべく疲勞を緩和する樣考慮されて居る。

三、心理的考察

一、氣分の轉換……發現的運動の次には念慮的運動、比較的窮屈な教材の後には愉快な教材を配合し、變化と統一との關係に注意されて居る。

基本段階は前述の學理的根據と多年の經驗とに基き、最小時間に最大の身體練習能率をあぐる樣工夫されたものであるから、吾々は之を大いに尊重せねばならぬ。而して基本段階はどこ迄も基本的一般的のものであるから、實際に臨んでは自由自在に應用され、千變萬化してこそ其眞價が生ずるのである。教授の實際に當り特に研究すべきは基本段階の活用である。

第三節　基本段階の活用

「我國の現狀に立脚して基本段階を如何に活用すべきか。」此問題は體操教授の徹底を期する爲頗る重要な問題である。從來の體操教授は餘りに型に囚れて居る。瑞典體操のシステムを金科玉條として一歩も其域を脱し得ないで居る。

教順を準備・向上・整理の三段階に區分する事に就いては異論はない。問題は向上段階を如何に取扱ふかと云ふ事に在る。予は此主段階に於ける「螺旋的三循環法」を提唱し、之を以て眞に我國情に適合せる段階であると考へるのである。

螺旋的三循環法

- 準備段階
  - (1) 體操場整理、服裝檢査、姿勢檢査
  - (2) 教　練（下肢、頸、上肢）
- 第一段……部分的運動……徒手體操
  - (1) 下　肢
  - (2) 頸
  - (3) 上　肢
  - (4) 軀　幹
  - (5) 跳躍（徒手）
  - 基本的練習段階（合同）

教順
- 向上段階
  - 第二段……全身的運動……器具體操
    - (1) 懸垂
    - (2) 平均
    - (3) 跳躍
    - (4) 倒立及轉廻
  - 第三段……綜合的運動……遊戲及競技
    - (1) 競爭遊戲
    - (2) 唱歌遊戲
    - (3) 行進遊戲
    - (4) 走跳投技
    - (5) 球技
- 整理段階
  - (1) 呼吸
  - (2) 教練
  - (3) 體操場整理、服裝檢查、姿勢檢查

強力的練習段階（分團）
應用的練習段階（合同、分團）
螺旋的三循環法

一、準備段階

一、劈頭の仕事は體操場の整理、服裝檢查、姿勢檢查により環境を整へると共に身體練習へ向ふ氣分を作るのである。

(1) 體操場の整理
- a. 通風、採光、紙屑等を除く、或は水を打つ
- b. 上衣、帽子、靴等を所定の位置に整頓する
- c. 器具の配置、ラインを引く

(2) 服裝檢查
- a. 教師の檢閲
- b. 兒童相互の檢查

(3) 姿勢檢查
- a. 教師の檢查
- b. 兒童相互の檢查

體操場の整理は全兒童に分擔せしめ極めて短時間に行ふ樣訓練し、服裝檢查は嚴密に行ふが良い。姿勢檢查は正面、側面、背面よりなし兒童各自の姿勢的欠陷には教師兒童共に注意して常に之を矯正する樣心掛けねばならぬ。正常姿勢の觀念及び檢查の要領を知らしめて漸次兒童相互に檢查をなさしむると同時に正確なる姿勢にて直立せる時の氣分を體得せしむる事が肝要である。

二、次は教練による精神の緊張統一及諸行進による呼吸循環機能の促進である。必要に應じては適宜、下肢、頸、上肢等の教材を加味するが良い。

二、向上段階

一、第一段階は主として徒手の部分的教材により、分解的に全身の基本的練習をなすのである。

(1) 合同的取扱を本體とするが故に合併教授にも都合がよい。

(2) 教材が比較的簡單であるから全兒童一齊に行つても無理が少ない。

(3) 多人數の合同は體育的氣分を高潮するに好都合である。

(4) 簡單なる體操の實施法を體得させる事により延いては家庭及社會體育の基礎を作ることになる。

(5) 次に來る第二段及第三段の程度高き練習の基礎となる。

彼等の日常生活に於ても機會ある毎に此段階で學んだ體操法を實施する樣にし、他の運動或は

スポーツを行ふ前には必ず之によつて準備練習をなす習慣性を作る事が肝要であると思ふ。

二、第二段階は器具を使用して行ふ程度強き練習にして、全身的體操教材によるのである。

(1) 我國に於ける器具の設備は一般的に頗る不完全である。其個數の如きも殆んど標本的にして多數兒童の使用には屢々不便を感ずる現狀であるから、時間經濟から見ても兒童を幾つかの班に分ち、各分團毎に異る用具を使用せしむる事が得策である。

(2) 各分團は一定の練習時間を定めて順次他の器具に移つて行くのであるから變化があつて面白い。

(3) 第一段の基礎的練習に立つて居るのであるから器具使用の順序は大した問題とはならぬ。

(4) なるべく兒童の自律的練習を重んじ教師は隨處に於て個別指導をなすが良い。

(5) 分團組織は體質或は能力程度によるものが良い。

(6) 教材の餘りに多種多樣に亘るは指導に不便であるから、同一教材にても體質能力により練習程度を異にする樣にするが良い。

(7) 練習前豫め練習の要點を指示し、特に留意すべき點に就ては練習後一齊に檢閲するが肝要である。

(8) 困難なる教材或は危險の伴ひ易き運動には幫助者を附すこと。

(9) 器具の交替は一齊に行ひ整然たる秩序を保たしめること。

(10) 練習中は努めて靜肅ならしめ、練習目的に向つて研究的態度を以て當り、其間に於ける相互研究を重んじ疑問の點は教師に質す習慣をつける事。

三、第三段は遊戲及競技による綜合練習である。

(1) 兒童數により合同或は分團的に取扱ふこと。

(2) 分團的に取扱ふ場合競技に於ては分團中より審判員を選出させるが良い。

(3) 男女合併の取扱に於ては男子には審判員を定めて競技を行はしめ、女子は教師指導の下に遊戲を取扱ふ事も一つの方法である。

(4) 場所及用具の狀態によりてはある者にゲームを、他の者には其基本練習を課すも良い。

四、器具使用の部分的教材及補充並に應用體操は其性質により適所に排列して實施するものとす。

三、整理段階

一、第一段は呼吸運動及教練による心身の整理である。

二、第二段は體操場及用具の整理、服裝檢査及び姿勢の檢査による最後の統整である。

第二章　教授案論

第一節　教授案の要件

一、教材の月配當案に準據し月單位の教程を作ること。

一、月單位教程の教授方針を定むること。

(1) 摘要欄に該教程實施上注意すべき特殊事項を簡明に記載すること。

(2) 新教材の週配當をなすこと。

二、各教時の主眼を定むること。

(1) 各教時に於ける取扱上の特殊事項を簡潔に記載すること。

(2) 各教時の主運動を教材欄に摘書すること。

三、每時間の終りに該教授を反省し、參考事項を記入すること。

二、教順の決定をなすこと。

體操科に於ける基本段階に就いては前章既に述べた所であるが、實際教授に當つては其實情に應じ適宜之を活用せねばならぬ場合が多いから、次の諸點に注意して適切なる教順を決定せねばならぬ。

一、教材の性質

二、季　節

三、兒童の練習程度

第二節　教授案……例

昭和十四年四月　**第八教程**

尋常科第六學年男子　教授者　第一學間水曜日　一人

摘要
一、第二週ニ於テ考査ヲ行フ
二、第三週ニ於テスキー體操及體育講話ヲ課ス

段階	運動種目	始ノ姿勢	用具	備考
向上第三段	下肢脚側振	手腰直立		
	頸頭廻旋	手胸直立		
	上肢臂前側伸	屈臂直立		
第二段	胸反掌胸後屈	開脚臂體側		
	體側片臂側開體側轉	臂前屈開脚		
	腹體後屈	手腰開脚		
	段背體前倒臂下振	臂上擧開脚		
轉廻	跳躍前進側向跳			新教材
準備	教練駈歩間後向			
	頸頭後屈	手腰直立		
	上肢臂上下伸	直立		

整理	呼吸	臂側上擧
	教練	行進間後向

第三段	球技	メヂシンボール
		ドツヂボール

第二段	懸垂	懸垂前方轉廻	臂立懸垂	横木
	平均	屈膝擧股歩		平均臺
	跳躍	垂直開脚跳		バック
	轉廻	背部支持臂立前方轉廻	助走	跳箱

第一週	二日	前進側向跳ノ新教授ナス
	四日	
	六日	轉廻ノ新教授ナス
第二週	九日	
	十一日	考査問題
	十三日	開脚垂直跳
第三週	十六日	
	十八日	スキー體操チ行フ
	二十日	スキー體育講話チ課ス

第四章　教授案論

〔169〕