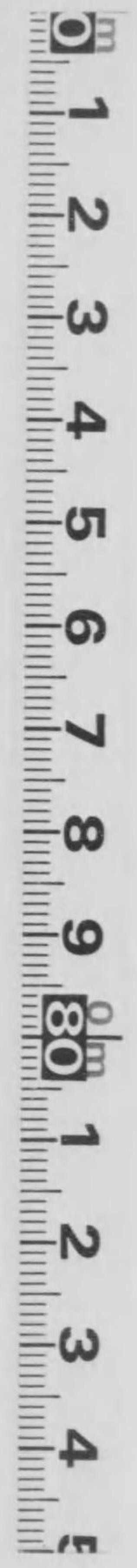


276

164



始



愛知縣第一  
師範學校教諭

水谷留三郎著

統一的學校體操法解說



附  
教  
程

愛知 兼松書店藏版

大正  
2. 4. 30  
內交

## 緒言

體育を以て無用の長物とし、或は單に筋肉の發達を目的とするが如く思惟せし誤謬は今日にては既に一掃せられ、體育が精神教育と緊密なる關係を有する事は、教育社會の認識する所となりしのみならず、一般社會も亦如何にして健全なる國民を造るべきかの當然の答として體育の必要を叫ぶに至れり。然れども我邦に於ける従前の體育上の施設、方法並びに精神は、今日より之を觀れば改善すべきもの尠なしとせず、嚮に文部省が明治三十三年に體操遊技取調委員を命じ、越えて復明治四十四年に體操調査委員會を開き、其起草せる體操教授要目案を全國の學校に配布して普く體操主任教員の意見を徵し文部省訓令第一號を發布せられたるも、當面の急務に應ぜんとに外ならざりしなるべし、而し前記教授要目案なるものは其名の示す如く大體の項目を擧ぐるのみにて、其の細節に至りては知るべからず、况んや其の解説をや、これ一般教授者

が其金科玉條たるを知らながら、其理論、運用、方法、精神等に就いては常に疑義百出し、望洋の歎を懐く所以なり。

予元より淺學薄才且經驗に富めりと云ふにもあらず深く自ら圖るを知らずして、前記教授要目に準據して之が解説を試みたり、唯志す所は我國民の體育に幾許かの貢獻を冀ふにあり、大方の篤士諸彦叱正を給へ。

大正二年

月

日

著者識す

# 統一的學校體操法解説目次

## 第一章……………

第一	體操科の要旨……………	一
第二	體操科教材の選擇……………	二
第三	體操科教材の種類……………	五
	(一) 教練 (二) 體操 (三) 遊技	
第四	體操科に於ける姿勢……………	二一
	一 基本姿勢——派生的姿勢——姿勢の適用……………	二三
第五	體操に於ける運動の速度……………	二七
第六	體操に於ける運動の回数……………	二八
第七	連續體操及び矯正體操……………	二八

第八 體操に於ける運動の舉動……………二九

第九 體操に於ける呼唱……………二九

第十 器械體操に於ける呼唱……………三〇

第十一 體操科教授用具……………三一

第二章 各個教練

徒手……………三三

第一 集まれ 解れ……………三三

目的——要領——教授の方法——教授上注意——應用……………三三

第二 不動の姿勢及休め……………三六

不動姿勢の意義——要領——不動の姿勢の要領中必要なる條件——教授上注意——教授の方法……………三六

第三 休め……………四二

要領——教授上の注意

第四 整頓……………四三

前に準へ——右へ準へ——要領——片手間隔右へ——準へ——要領——兩手間隔右(左)へ——準へ——要領——教授上の注意……………四三

第五 右(左)向……………四七

要領——教授の方法——教授上の注意……………四七

第六 半右(左)向……………四八

要領……………四八

第七 後向……………四九

要領——教授上の注意……………四九

第八 行進……………五〇

(い)速歩行進——要領——教授の方法——教授上の注意——  
 行進と生理との關係——行進と心理との關係

第九 歩調止め 歩調取れ……………五

第十 停止……………五  
 要領——(ろ)後歩 (は)側歩 (に)摺歩

第十一 番號……………五  
 要領——(ろ)二の番號——(は)三數番號

第十二 足踏……………五  
 要領——教授の方法——教授上の注意

第十三 踏替……………五  
 要領——教授の方法……………五

第十四 駢歩……………六

要領——教授上の注意——教授の方法……………六

第十五 行進間右(左)向 斜行進……………六  
 右向行進——要領——教授の方法——教授上の注意——斜  
 右へ進め——要領——教授上注意——斜左へ進め——要領

第十六 行進間右轉回……………六  
 要領——廻はれ右へ止まれ——教授の方法——教授上の注意

第十七 應用教練……………六  
 (い)停止間より斜行進——(ろ)足踏より斜行進注意——(は)斜行  
 進中の足踏——(に)斜行進中の足踏より前進——(ほ)斜行進中  
 停止……………六

第十八 駢歩行進中右(左)向斜行進……………六

第十九 駢歩行進中後向……………六

第三章 小隊教練

密集隊次……………七〇

要則……………七〇

第一 小隊の編成……………七一

教授上の注意……………七二

第二 小隊の整頓……………七三

教授上の注意……………七四

第三 小隊の背面向……………七五

第四 装填……………七六

第五 射撃……………七六

教授上の注意……………八〇

第六 方向換へ……………八〇

教授上の注意……………八一

第七 側面縦隊方向を換へ……………八二

第八 横隊の直行進及背面行進……………八三

教授上の注意……………八五

第九 斜行進……………八五

教授上の注意……………八五

第十 小隊の停止……………八六

第十一 側面行進……………八七

教授上の注意……………八八

第十二 側面行進間伍の分解及重複……………八九

第十三 側面縦隊より横隊……………八九

第十四 横隊より側面縦隊……………九〇

第十五 二列より一列及一列より二列……………九二

第十六 途 歩……………九三

第十七 解れ及集れ……………九三

教授上の注意……………九三

第四章 散開隊次……………九四

第一 小隊の散開……………九四

教授上の注意……………九六

第二 散兵線の運動……………九七

教授上の注意……………九八

第三 集合及併合……………一〇〇

第四 排列法……………一〇一

第五 執銃教練……………一〇一

第五章 體操

……………一〇三

第一 體操に於ける運動の種類

……………一〇三

(一) 下肢の運動 (平均運動)

……………一〇五

目的——下肢の運動——の種類

……………一〇五

(二) 頭の運動

……………一〇〇

目的——頭の運動の種類

……………一〇〇

(三) 胸の運動

……………一〇五

目的——胸の運動の種類

……………一〇五

(四) 上肢の運動 (呼吸運動)

……………一〇一

目的——上肢の運動の種類

……………一〇一

(五) 脊運動

……………一〇二

目的——脊の運動の種類

……………一〇二



(六) 腹の運動……………一四  
 目的——腹の運動の種類……………一四  
 (七) 軀幹側方運動……………一五四  
 目的——軀幹側方運動の種類……………一五四  
 (八) 懸垂運動……………一六〇  
 目的——懸垂運動の種類……………一六〇  
 (九) 跳躍運動……………一〇〇  
 目的——跳躍運動の種類……………一〇〇  
 第二 體操配當の一斑……………一三〇  
 第三 體操科教授の形式……………一三六  
 始めの運動——課すべき運動の種類——前の關係——中の關係——自然及其他の出來事との關係——中の運動——終……………一三六

第六章 體操科教程編制……………一五〇  
 りの運動——課すべき運動の種類——前の關係——後の關係……………一五〇

目次終

# 統一學校體操解說

水谷留三郎著

## 第一章 體操科の要旨

體操科の教授は身體の各部を均齊に發育せしめ端正なる姿勢を得しめ各機關の機能を完全に發達せしめ全身の健康を保護増進し動作を機敏耐久ならしめ精神を快活剛毅ならしめ紀律を守り協同を尙ぶの習慣を養ふを以て要旨とす。

各國何れの要旨を見るも大體に於て其要旨を同じくし我國の中等學校及小學校の教授要旨を見るも是れ以外殆んど文章上の改良を施すの餘地なく又其必要も認めず唯其文章中に表はされたる要旨を能く體得し之を實地に行ふ工夫を積めば充分なり體操科の

要旨は一言して盡せば完全なる人間を作るにあり其れにては餘り空漠なり故に之を解剖上生理上心理上社會生活上の見地より左の四項に要旨を分ちたるなり。

要旨	解剖上より見たる目的 <small>(身體の各部を均齊發育端正なる姿勢)</small>
	個人として生理上より見たる目的 <small>(各機關の機能を完全に發達せしめ、健康保護、増進)</small>
	心理上より見たる目的 <small>(機敏、耐久、快活、剛毅)</small>
	社會上より見たる目的 <small>(規律を守り協同を尙ぶ)</small>

## 第二 體操教材の撰擇

第一、世界的標準。體育上如何なる體操を選ぶべきかといふことは、第一に起り來る問題なり。即ち出來得る總べてをなせと云ふことは、到底出來得べきことにあらず。體操の種類は數多あり、その總べてを學校に行はんとするは、實に無謀の極なり。さらばとて珍しきが故に、面白きが故に、新しきが故に選擇すると云ふ方

針にて教材を選ばれば是れ又無謀の誹りを受くるなり。然らば如何なる方針にて選擇すべきかと云ふに、先づ第一に世界の大勢を達觀洞察し之に應じたる學校體育を施さざるべからず。即ち教材として用ゆる所の者に於ては、時代の要求に應じたるものを用ひざるべからず。換言すれば教材の選擇は普遍的、世界的、二十世的なるべし。併しすべて物事を觀察するに餘りに達觀に過ぐべからず、又餘りに差別的になるも不可なり。各國の事情は各々異り居るものなり、更に各國民の事情も個々に異なるなり、それ等を究むる事なくして歐米に行はれつゝあるものなれば總べて吾國に適し、吾國民に有効なりと早斷したらば、そは餘りに寛大に失して國の事情を更に顧みぬものと云ふべく、吾國の事情、吾國民の細部分にのみ着眼して更に世界の大局を見ることなかりせば、そは甚だ固陋に失して居るは勿論。當を得たる教材を選擇することは到底望み得る所に非らず。歐米に於ける體育の状態は頗る完全に發達し居るにも係らず尙ほ是れを以て満足

せず、世界の長所を取り己が短を補ひ益々完全なる發達を望み居るなり、然るに我國學校體育の實狀を觀れば其の發達頗る幼稚なり、故に今後に於ては、一層留意努力して其の發達を計り、教材の如きも世界的活眼を以て之を選択し之れをして世界的ならしめざるべからず。

第二、國家的標準。次に考ふべきことは、其の平等なる大勢の中に於て國家的特徴あり、故に大勢に應ずると共に、其の國家的特徴即ち風俗習慣歴史等に應ずる教材を採用すべきなり。即ち大にしては世界的教材を選択すると同時に又我國固有のものを採り兩々相俟つて完全圓滿なるものとなすべきなり。

第三、學校の事情。教材を選択するには前述の如く世界の大勢を知り、吾國の立場を明になしたる上更に學校の事情を斟酌するの必要あり。今之れを人と物との兩方面より論及すれば左の如し。

(イ)人。茲に人といふものは教育者、被教育者を指すなり。體操は理論を主とすべ

きものに非らず、實際を主とするが故に、先づ教ふる教師運動に熟達し居らざる一時は之れを生徒に授くる事能はず、故に教師は自己を基として先づ出來得るものを選択すること最も必要なりとす。

次に被教育者たる生徒の事情なり、都會の兒童と田舎の兒童若しくは海濱の兒童とは其の境遇に於て己に異り居るものなり随つて其の心身にも相違を生ずる理なり。斯の如き種々なる事情を考慮したる上にて教材を選択すべきものなり。

(ロ)物。物とは經濟上の關係なり。或る運動に或る體操器具必要なりとするも、其の學校の經濟上の事情是れを許さざれば備付くること能はざるなり、斯かる場合は従つて運動の種類を變更するを要するは當然のことなりとす。

### 第三 體操科の教材種類

體操科の教材を體操、教練、及遊技とす。

(一) 教練

此の名稱は兵式教練を假借したるものにして英國にては訓練、獨逸にては規律的運動といふ何れも社會的共同的習慣を養ふものなり。

而して教練は集合の方法より教室に入る時の状態及び實際的隊伍を整へて教練を施すに至るまで悉く教練と名づけたるなり。

教練にて行ふべき事項左の如し。

不動姿勢。休め。集まめ。解かれ。番號。整頓。轉向。轉回。半轉向。半轉回。行進。停止。足踏。速歩。行進間の轉向及停止。行進間の後向。駈歩。方向變換。伍の重複及分解。駈步行進間の諸運動。排列。徒手小隊教練。執銃教練。

以上大體に於て歩兵操典に準據するものとす但し特に左の諸點に注意もるを要す

一、整頓は操典の趣旨に依れば各生徒の間隔は目測を以て之を保持せしむるに在り然れども最初に於て生徒未だ適當の間隔を目測するの習慣を得ざる間は一の手段と

して左右間隔を取らしむる爲め常に左手を腰に挙げしめ且つ前後の距離を取らしむる爲め後列生徒をして前列生徒の肩側に近く兩手を前舉せしむるを可とす

一、行進に於ける速歩の長さは年少の生徒並女子に在りては適宜之を縮少すべく其速度は年少の生徒に在りては稍々速さを常とすべし又速歩は時に種々の長さ及速度に變化して練習するを要す女子に在りては速歩に於ける膝の屈げ方を少しく股を擧ぐる可とす

一、足踏は女子に在りては膝を屈するの度を殊に少くすべし

一、駈歩は年少の生徒及女子に在りては其の長さを減ずべし駈歩の長さ及速度は時々之を變化して練習せしむるを可とす

一、排列は生徒數及場所の廣狹等に應じ便宜の法を用ふべし

(二) 體操

體操は體育の部分的方便なり即ち體操は體育の目的を達する主要方便にて、他の方

便に對しては常に其の中心的要素とも云ふべきものなり。故に歐米にては體操科をゼムナスティック即ち體操と呼はずして身體修練科と稱するを常とす。

小學校に課する體操の如きは須らく鍛練的養成的の二方面を取らざるべからず體育の目的の爲には普通の體操と稱するものゝ外に向一層身體の鍛練に必要な成分を採らざるべらず特に文弱に流れんとする今日に於て然りとす

小學校の體操に用ふべき最も簡易なる運動の種類左の如し

- 一、下肢の運動。
- 二、平均運動。
- 三、上肢の運動。
- 四、頭の運動。
- 五、胸張り上體後屈運動。
- 六、脊の運動。
- 七、腹の運動。
- 八、軀幹運側方運動。
- 九、懸垂運動。
- 十、跳躍運動。
- 十一、呼吸運動。

(三) 遊技

之れも廣狹種々の意味あり廣く遊戯と云へばトランプもかるたも皆含み居る理なれども茲に云ふ所の遊技は特に學校體操に用ひ得る一部を指すものなり此の點に於て

遊戯と云ふ文字を使用するより遊技を使用する方可なり故に便宜上遊技なる文字を使用したるなり

遊技の特徴は身體的方面に於ては全身的事にて精神的方面に於ては意志を自由に活動せしむると云ふ點なり部分的にて束縛的なるは體操なり茲に注意すべきは兒童をして面白がらせるために遊技を課するに非らずして自由意志により満足に活動せしめたる結果自ら快感を感じしむる様になすことなり。

學校に於て用ふべき遊技は凡左の如し

第一 競争を主とする遊技

此の遊技は最廣く利用せらるべきものにして特に動作を機敏にして意を旺盛ならしめ沈勇果敢誠實忍耐等の徳性を養ひ且協同一致の習慣を成すの效あり故に之を課する際には宜しく以上の諸點に留意して行はしむべく徒に競争心を盛ならしめ卑劣の心を惹起し輕卒の舉動を敢てせしむるが如きことあるべからず

此種類に屬する遊技は鬼遊、徒步競走、旗取競走、旗送競走、球抛諸競走、フットボール、バスケットボール、綱引等の類之なり

### 第二 發表的動作を主とする遊技

此の遊技は發表動作に依りて知らず識らず全身の均齊なる運動を行はしめ以て身體の健康と發育とを助け快活にして且規律ある行動に慣れしむるものにして主として幼年生徒に適するものとす

此の種類に屬する遊技は桃太郎、池の鯉、大和男子、信號法の類なり

### 第三 行進を主とする遊技

此の遊技は行進就中輕快なる歩法に依りて心身を整齊穩雅ならしめ快活にして規律ある習慣を養成するの效あり主として女子に適す

此種類に屬する遊技は十字行進、踵趾行進、スケート等類なり

## 第四 體操に於ける姿勢

姿勢とは吾人の全身が空間に占有する位置の状態を稱するものにして運動とは或姿勢より他の姿勢に移るの謂なり故に體操の目的を達せんには宜しく其要求に應じて最良の姿勢を選び運動をして最有效ならしめざるべからず運動を始むる際取れる所の姿勢を「始の姿勢」と云ひ動き終りたる時の姿勢を「終りの姿勢」と云ふ。

體操の用ふべき姿勢は基本姿勢並に之より生じたる派生的姿勢なりとす

### 第一 基本姿勢

基本姿勢を分ちて左の五種とす。

直立姿勢

腰掛姿勢

膝立姿勢

臥狀姿勢

懸垂姿勢

直立姿勢は廣く之を用ふ何となれば一般に場所又は器械の有無に制限せらるゝこと、  
なく且尤も有効なるが故なり他の姿勢は特殊の場合にのみ之を用ふ

第二 派生的姿勢

其本姿勢を始めの姿勢として身體各部の運動下肢、上肢、頭上體等を行へば其の終  
の姿勢として茲に第二の姿勢を生ず例へば左の如し

基本姿勢		運動		第二姿勢	
直立	直立	脚ヲ左右ニ開ク	脚ヲ伸ハス	開脚直立	開脚直立
直立	直立	臂ヲ上ニ伸ハス	頭ヲ後ニ屈ク	臂上伸直立	臂上伸直立
直立	直立	頭ヲ後ニ屈ク	上體ヲ左(右)ニ屈ク	頭後屈直立	頭後屈直立
直立	直立	上體ヲ左(右)ニ屈ク		上體左(右)屈直立	上體左(右)屈直立

又第二の姿勢を始として或運動を行へば其の終の姿勢として更に第三の姿勢を生ず  
斯の如く其の運動を行ふに従つて益々複雑なる姿勢を生ずるなり之れを「デライブド  
ポジション」即ち派生する姿勢と云ふ。

基本姿勢		運動		第二姿勢		運動		第三姿勢		運動		第四姿勢	
直立	直立	手ヲ腰ニ 舉グ	手腰直立	脚ヲ左右 ニ開ク	脚ヲ左右 ニ開ク	手腰開脚 直立	手腰開脚 直立	上體ヲ前 屈ス	手腰開脚上體 前屈直立	上體ヲ左 ニ轉ス	手腰開脚上體 前屈直立	上體ヲ前 屈ス	手腰開脚上體 前屈直立
直立	直立	臂ヲ屈グ	屈臂直立	足ヲ斜前 ニ出ス	足ヲ斜前 ニ出ス	屈臂足斜 前出直立	屈臂足斜 前出直立	上體ヲ左 ニ轉ス	屈臂足斜前出 上體左轉直立		屈臂足斜前出 上體左轉直立		屈臂足斜前出 上體左轉直立

斯の如くにして生じたる派生的姿勢を列擧すれば左の如し

派生的姿勢

一、直立姿勢

號 令 氣をつけ



姿勢	號	令
1. 手腰直立	(一) 手ヲ腰ニトレ (二) ナオレ	又ハ手ヲ腰ニトレ。 又ハ手ヲ腰ニトレ。 又ハ手ヲ腰ニトレ。
2. 手頸直立	(一) 手ヲ頸ニトレ (二) ナオレ	又ハ手ヲ頸ニトレ。 又ハ手ヲ頸ニトレ。 又ハ手ヲ頸ニトレ。
3. 屈臂直立	(一) 臂ヲマゲ (二) ナオレ(又臂ヲ元へ)	
4. 臂左右舉直立	(一) 臂ヲ左右ニアゲ (二) ナオレ(又臂ヲ元へ)	又ハ臂ヲ左右ニアゲ。 又ハ臂ヲ左右ニアゲ。
5. 臂前屈直立	(一) 臂ヲ前ニマゲ (二) ナオレ(又臂ヲ元へ)	
6. 前方伸臂直立	(一) 臂ヲ前ニアゲ (二) ナオレ(又臂ヲ元へ)	

以上上肢の状態によりて命名せしもの、

7. 上方伸臂直立	(一) イ、臂ヲ上ニアゲ (二) ナオレ(又臂ヲ元へ)	(一) イ、臂ヲ上ニアゲ。 (二) ナオレ(又臂ヲ元へ)。
8. 開脚直立	(一) 脚ヲ左右ニヒラケ (二) ナオレ(又脚ヲ元へ)	(一) 脚ヲ左右ニヒラケ。 (二) ナオレ(又脚ヲ元へ)。
9. 閉足直立	(一) 足尖ヲアハセ (二) 足尖ヲヒラケ	(一) 足尖ヲアハセ。 (二) 足尖ヲヒラケ。
10. 前出直立	(一) 左(右)足ヲ前(後)ニ出セ (二) 足ヲ元へ(又ハナオレ)	(一) 左(右)足ヲ前(後)ニ出セ。 (二) 足ヲ元へ(又ハナオレ)。
11. 脚斜前出直立	(一) 左(右)足ヲ斜メニ前(斜メニ後)ニダセ (二) 足ヲ元へ(又ハナオレ)	(一) 左(右)足ヲ斜メニ前(斜メニ後)ニダセ。 (二) 足ヲ元へ(又ハナオレ)。
12. 閉足前出直立	(一) 足尖ヲアハセ (二) 左(右)足ヲ前(後)ニ出セ	(一) 足尖ヲアハセ。 (二) 左(右)足ヲ前(後)ニ出セ。

13 屈膝前出直立	<p>(一)イ、左(右)膝ヲマゲ足ヲ前ニ出セ——出セ。                  (ロ、左(右)膝ヲマゲ右(左)足ヲ後ニ出セ——出セ。                  (二)足ヲ元へ。(又ハナオレ)</p>
14 屈膝斜前出直立	<p>(一)イ、左(右)膝ヲマゲ足ヲ斜前ニダセ——ダセ                  ロ、左(右)膝ヲマゲ右(左)足ヲ斜後ロニ出セ——出セ。                  (二)足ヲ元へ。(又ハナオレ)</p>
15 閉足屈膝前出直立	<p>(一)足尖ヲアハセ——アハセ。                  (二)イ、左(右)膝ヲマゲ足ヲ前ニダセ——ダセ。                  ロ、左(右)膝ヲマゲ左(右)足ヲ後ロニ出セ——出セ。                  (三)足ヲ元へ。                  (四)足尖ヲヒラケ。(又ハナオレ)</p>
16 舉踵直立	<p>(一)踵ヲアゲ——アゲ。                  (二)踵ヲオロセ。(又ハナオレ)</p>

17 舉踵半屈膝直立	<p>(一)踵ヲアゲ——アゲ。                  (二)膝ヲ半バマゲ——マゲ。                  (三)膝ヲノバセ。                  (四)踵ヲオロセ</p>
18 舉踵屈膝直立	<p>(一)踵ヲアゲ——アゲ。                  (二)膝ヲマゲ——マゲ。                  (三)膝ヲノバセ。                  (四)踵ヲオロセ。</p>
19 脚鉤狀直立	<p>(一)左(右)膝ヲマゲ股ヲ高クアゲ——アゲ。                  (二)足ヲ元へ。(又ハナオレ)</p>
20 脚鉤狀直立	<p>(一)左(右)膝ヲマゲ股ヲ平ニアゲ——アゲ。                  (二)足ヲ元へ。(又ハナオレ)</p>
21 脚前舉直立	<p>(一)右(左)脚ヲ前ニアゲ——アゲ。                  (二)脚ヲ元へ。(又ハナオレ)</p>

以上下肢の状態によりて命名せしもの

22 脚後舉直立	(一)左(右)脚ヲ後ニアゲ—アゲ。 (二)脚ヲ元へ。〔又ハ脚ヲ—オロセ。又ハナオレ〕
23 脚側舉直立	(一)左(右)脚ヲ左(右)ニアゲ—アゲ。 (二)脚ヲ—元へ。〔又ハ脚ヲオロセ、又ハナオレ〕
24 後屈直立	(一)上體ヲ後ロニマゲ—マゲ。 (二)體ヲ—オコセ〔又ハ體ヲ—元へ又ハナオレ〕
25 前屈直立	(一)上體ヲ前ニマゲ—マゲ。 (二)體ヲ—オコセ〔又ハ體ヲ元へ又ハナオレ〕
26 側屈直立	(一)上體ヲ左(右)ニマゲ—マゲ。 (二)體ヲ—オコセ〔又ハ體ヲ—元へ又ハナオレ〕
27 捻體直立	(一)上體ヲ左(右)ニマハセ—マハセ。 (二)體ヲ前ニマハセ—マハセ〔又ハ體ヲ—元へ又ハナオレ〕

以上軀幹の状態により命名せしもの  
二、膝立姿勢

號 令	姿 勢	號 令
(一)膝立テ—立テ(一、二、三、) (二)立テ。(一、二、三)	イ、(一)手ヲ—腰。(二)膝立テ—立テ。(一、二、三)(三)立テ。(一、二、三)(四)ナオレ。 ロ、(一)手ヲ腰膝立テ—立テ(一、二、三)(二)ナオレ(一、二、三)	
	イ、(一)手ヲ頸。(二)膝立テ—立テ。(一、二、三)(三)立テ。(一、二、三)(四)ナオレ ロ、(一)手ヲ頸膝立テ—立テ。(一、二、三)(二)ナオレ(一、二、三)	
	イ、(一)手ヲマゲ—マゲ。(二)膝立テ—立テ。(一、二、三)(三)立テ。(一、二、三)(四)ナオレ ロ、(一)手ヲマゲ膝立テ—立テ。(一、二、三)(二)ナオレ(一、二、三)	

4. 臂側舉膝立	イ、(一)臂ヲ左右ニアゲアゲ、 (二)膝立テ一立テ。(一、二、三) (三)立テ。(一、二、三) 四ナオレ ロ、(一)臂ヲ左右ニアゲ膝立テ一立テ。(一、二、三) 二ナオレ (二)膝立テ一立テ。(一、二、三) 三ナオレ イ、(一)臂ヲ前ニマゲマゲ。(二)膝立テ一立テ。(一、二、三) 三ナオレ (四)ナオレ
5. 臂前屈膝立	ロ、(一)臂ヲ前ニマゲ膝立テ一立テ。(二)ナオレ。(一、二、三) (三)ナオレ イ、(一)臂ヲ前ニアゲマゲ。 (二)膝立テ。(三)立テ。(一、二、三) 四ナオレ ロ、(一)臂ヲ前ニアゲアゲ膝立テ一立テ。(二)ナオレ。(一、二、三) 三ナオレ イ、(一)臂ヲ上ニアゲアゲ。 (二)膝立テ。(三)立テ。(一、二、三) 四ナオレ ロ、(一)臂ヲ上ニアゲ膝立テ。(一、二、三) 二ナオレ (一、二、三) 三ナオレ イ、(一)臂ヲ上ニアゲ膝立テ。(一、二、三) 二ナオレ (一、二、三) 三ナオレ ロ、(一)臂ヲ上ニアゲ膝立テ。(一、二、三) 二ナオレ (一、二、三) 三ナオレ
6. 前方伸臂膝立	イ、(一)膝立テ一立テ。(一、二、三) 二左(右)足ヲ斜メニ出セ一出セ。 (三)足ヲ一元ハ。 (四)立テ。(一、二、三)
7. 上方伸臂膝立	イ、(一)膝立テ一立テ。(一、二、三) 二左(右)足ヲ斜メニ出セ一出セ。 (三)足ヲ一元ハ。 (四)立テ。(一、二、三)
8. 脚前出膝立	イ、(一)膝立テ一立テ。(一、二、三) 二左(右)足ヲ斜メニ出セ一出セ。 (三)足ヲ一元ハ。 (四)立テ。(一、二、三)

9. 脚斜前出膝立	イ、(一)膝立テ一立テ。(一、二、三) 二左(右)足ヲ斜メニ出セ一出セ。 (三)足ヲ一元ハ。 (四)立テ。(一、二、三)
10. 弓状膝立	イ、(一)膝立テ。(一、二、三) 二胸ヲ張り後ロニソレ一ソレ(又ハ頭ヲ後ニマゲマゲ)。(三)オコセ。(四)立テ。(一、二、三) 二又ハ頭ヲオコセ。(四)立テ。(一、二、三) 三
11. 後屈膝立	イ、(一)膝立テ。(一、二、三) 二上體ヲ後ロニマゲマゲ。(三)體ヲオコセ。(四)立テ。(一、二、三)
12. 前屈膝立	イ、(一)膝立テ。(一、二、三) 二上體ヲ前ニマゲマゲ (三)體ヲオコセ。(四)立テ。(一、二、三)
13. 側屈膝立	イ、(一)膝立テ。(一、二、三) 二上體ヲ左(右)ニマゲマゲ (三)體ヲオコセ。(四)立テ。(一、二、三)
14. 捻體膝立	イ、(一)膝立テ。(一、二、三) 二上體ヲ左(右)ニマハセ一マハセ。 (三)體ヲ一マハセ一マハセ。(四)立テ。(一、二、三)

三、臥狀姿勢

姿勢	號	令
1. 伏臥狀	(一) 伏セ。(一、二、三) (二) 立テ。(一、二、三)	
2. 仰臥狀	(一) 仰ムケ。(一、二、三) (二) 立テ。(一、二、三)	

四、腰掛姿勢

姿勢	號	令
1. 手腰腰掛	(一) 腰ヲ一カケ。(二) 手ヲ一腰。 (三) 手ヲ一オロセ。 (四) 立テ。	
2. 手頸腰掛	(一) 腰ヲ一カケ。(二) 手ヲ一頸。 (三) 手ヲオロセ。(四) 立テ。	

號 令 (一) 腰ヲカケ。(二) 立テ。

3. 屈臂腰掛	(一) 腰ヲ一カケ。(二) 臂ヲマゲムゲ。 (三) 手ヲオロ。(四) 立テ。
4. 臂側舉腰掛	(一) 腰ヲ一カケ。(二) 臂ヲ左右ニアゲアゲ。 (三) 臂ヲ左右ニノバセノバセ。(四) 立テ。
5. 臂前屈腰掛	(一) 腰ヲ一カケ。(二) 臂ヲ前ニマゲマゲ。 (三) 臂ヲ一オロセ。(四) 立テ。
6. 前方伸臂腰掛	(一) 腰ヲ一カケ。(二) 臂ヲ前ニ上ゲアゲ、 (三) 臂ヲ前ニノバセノバセ。(四) 立テ。
7. 上方伸臂腰掛	(一) 腰ヲ一カケ。(二) 臂ヲ上ニアゲアゲ。 (三) 臂ヲ上ニノバセノバセ。(四) 立テ。
8. 弓狀腰掛	(一) 腰ヲ一カケ。(二) 又ハ頭ヲ後ロニマゲマゲ。 (三) 又ハ頭ヲ一オロセ。(四) 立テ。
9. 後屈腰掛	(一) 腰ヲ一カケ。(二) 上體ヲ後ロニマゲマゲ。 (三) 體ヲオロセ。(四) 立テ。

姿勢	號	令
10 前屈腰掛	(一)腰ヲ一カケ。 (二)上體ヲ前ニマゲマゲ。 (三)體ヲオコセ。 (四)立テ。	
11 側屈腰掛	(一)腰ヲ一カケ。 (二)上體ヲ左(右)ニマゲマゲ。 (三)體ヲオコセ。 (四)立テ。	
12 捻體腰掛	(一)腰ヲ一カケ。 (二)上體ヲ左(右)ニマハセマハセ。 (三)體ヲ前ニマハセマハセ。 (四)立テ。	
<b>五、懸垂姿勢</b>		
號	令 (一)懸レ。(一、二、三) (二)下へ(一、二、三)。(三)立テ。	
姿勢	號	令
1. 一側懸垂	(一)一側懸垂、カ、レ(一、二、三) (二)下へ(一、二、三) (三)立テ	
2. 逆手懸垂	(一)逆手懸垂、カ、レ(一、二、三) (二)下へ(一、二、三) (三)立テ	

3. 兩側懸垂	(一)兩側懸垂、カ、レ(一、二、三) (二)下へ(一、二、三) (三)立テ
4. 屈臂懸垂	(一)臂ヲマゲ、カ、レ(一、二、三) (二)下へ(一、二、三) (三)立テ
5. 斜懸垂	(一)斜メニ、カ、レ(一、二、三) (二)ナオレ(一、二、三) (三)立テ
6. 臂立懸垂	(一)臂立懸垂、カ、レ(一、二、三) (二)下へ(一、二、三) (三)立テ

### 第三 姿勢ノ適用

以上述べたる如く姿勢に他の運動加はりて又新しき姿勢を生ず斯の如にして遂には幾多の姿勢を生ず故に是れ等幾多の姿勢中最良なる姿勢を選択するには運動の性質に應じ又其の進歩に伴ひて選擇其の宜しきを得るを要す茲に其の適用の例を擧ぐれば左の如し。

一、運動の性質に應ずる姿勢適用の例

足の斜前出直立は上體左右轉の運動に用ふるには利あれども之を上體左(右)屈に用ふるには不利なり又手腰直立は上體の後屈には利あれども上體の左(右)轉には不利なり手頭直立は上體左(右)轉に利にして上體後屈には不利なり次に上體左轉左屈には必ず左足を前に出し決して右足を以てすべからず而して後に出すは全く其の反對なるを要す。

幼年の生徒に在りては手頭運動を行ふことすら容易ならざるを以て更に此の姿勢より上體側屈等の運動を行はしむるは宜しからず斯る場合には便宜手腰直立を以てするを可とす。

一、運動の進歩に伴ふべき姿勢適用の例

イ、脚の位置を變ずる場合

臂上伸及上體前(後)屈の運動に在りては開脚直立直立閉足直立の如く基底の大なる

ものより始めて順次基底の小なるものに進む之に反して上體左(右)轉の運動に在りては閉足直立、直立、閉脚直立の如く基底の小なるものより順次基底の大なるものに進み又上體左(右)屈運動に在りては開脚直立より足前出直立に進み上體後屈運動に在りては足前出直立より開脚直立に進むべし。

ロ、臂の姿勢より變ずる場合

上體後屈運動に在りては手腰直立より始めて臂側伸直。立臂側伸直立。に進み平均運動に在りては臂側伸直立より始めて手腰直立、臂上伸直立に進むを可とす。

第四 體操ニ於ケル動運ノ速度

運動の速度は運動の性質並其の進度に依りて異なる頭及體の運動は遅く上肢及下肢の運動は速きを常とす但し上肢の運動中呼吸運動或は下肢の運動中平均運動の如きは遅かるべし又結合せる運動に在りては其遅きものに一致せしむべし上體屈伸運動の如きは始めは遅くし後には稍々速くすべく之に反して膝屈伸の運動の如きは初は速くし後

には遅くす。

終の姿勢を保持せしむることは其の運動を確實にするに極めて大切なり體續せる運動に在りては殊に其の主要の部に於て然りとするされど困難なる姿勢を保持せしむることと長きに過ぎ却て運動の効果を削減するが如きことあるべからず。

#### 第五 體操ニ於ケル運動ノ回数

運動の回数は運動の性質並其の速度に依りて同じからず例へば上體後屈運動の如き強き運動に在りては其の回数を少くすべく足前後出運動の如き輕快なるものにはありては之を多くすべく總て運動の初歩には少くし進むに従て之を増すべし凡少きは三回乃至六回多きは八回乃至十六回に至るを通例とす。

#### 第六 連續體操及ビ矯正體操

矯正を主とする運動に在りては其の回数の如何を問はず各動作一々號令に依りて之を行はしむるを常とし發育を主とする運動に在りては其の次第に習熟するに従ひ一々號

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例へば手支持上體後屈運動の如き矯正を主とする運動に在りては常に一々號令を依らしむべく臂屈伸運動の如く發育を主とする運動に在りては初は屈伸を各別に行ひ次に屈伸を連續し又は各種の屈伸を連續せしむるが如し。

#### 第七 體操ニ於ケル運動ノ舉動

運動の舉動には速舉動及遅舉動の二に別つ其の標準は年長の男子に在りては速舉動は一分時間に約六十遅舉動は一分時間に約三十とす尤も女子には稍速くすべく幼年の生徒には更に速くすべし

#### 第八 體操ニ於ケル呼唱

呼唱は運動の性質及其他の事情に依りて其用否を定むべきものとす調律的運動に在りては時々呼唱を用ふるを利ありとし調律的ならざる運動に在りては之を用ふるの必要なく直接呼吸に關係ある運動に在りては呼唱を用ふべからず。



初歩の教授に在りて生徒をして運動の速度を自覺せしめ若は快活なる氣合を生ぜしにめんとする場合には呼唱を用ふるを利とするも動作を確實にし氣合を旺盛ならしむべき場合には呼唱を用ひざるを可とす但し後の場合には必要に應じて氣合の發聲を用ふるを可とす女子には呼唱を用ひしめざるを常例とす。

### 第九 器械體操ニ於ケル呼唱

器械體操に於ける呼唱は運動の節度を知らしめ且つ動作を正確ならしめ又運動の種類に依りては果斷決行を促がさしむるにあり

呼唱を止めしむべき場合

(イ) 教育の初めにして呼唱せしむること困難なる時即ち實行上に於て節度を分つこと能はざる場合

(ロ) 習熟したる後に於て動作正確にして判然節度を了解せりと認めたる場合

(ハ) 沍寒の場合暴風雨の爲め塵埃飛揚する時

### 第十 體操科教授用具

小學校に於て備付くべき體操科教授用具は凡左の如し

#### 第一尋常小學校

水平棒又は並行水平棒（横木に代ふるに水平棒を以てす）鐵棒（男子に限る）

吊繩、跳越臺、又は跳箱、平均臺、啞鈴、球竿。

#### 第二高等小學校

小學校に備付けたる外助木を要す

配當ノ一班

兵	小	一、二年	三、四年	五、六年女	校	五、六年男	高等小學校女	一、二年	三	年	高等小學校男	一、二年
	直立不動	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同
集メ	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同
マレ	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同	同



## 第二運動を輕快ならしむ

### 第三活潑なる精神を保たしむ

#### ○要領

兒童を集めんとする時は教師は適當の位置に直立し右手を高く舉げて「集れ」と呼ぶべし然る時は兒童は驅歩を以て其場所に來り一番生は教師の前約六歩の處に於て教師に向つて直立す他の兒童は定められたる身長順序に従ひ一番生の左の方に並び右隣生との間隔（二十五珊米）を取り後列生は前後の距離（七十五珊米）を取りて集合す

#### ○教授の方法

教師は先づ生徒をして一列側面（横隊）の隊形を作らしめ次に左の如く説明すべし皆さんは先生が一列側面（横隊）に集まれの號令を掛けましたならば先生を離るゝと六歩の地に尤も速に此の如き隊形に集まりなさい。

教師は驅走にて甲の地點に立ち一列側面に集まれの號令を以て生徒を集め又忽ちこの地點に移りて一列の横隊（側面）に集合せしめ丙の地點に於て一列の横隊を作らしむ此の如く尤も迅速に且つ快活の方法に依りて生徒を尤も愉快に勇壯に教練をなさしむべし。

#### ○教授上の注意

(一) 動作をなすに當り初めは時として笑聲を發し或は發聲を爲す等多少不規律の觀あるも深く之を咎むることなく之れに幾分の自由を與へ無邪氣に之を行はしむべし然る時は生徒は自然と愉快に尤も活潑なる動作を爲すに至るものとす而して教練に熟練するに従ひ漸次之れを正整ならしむべし

(二) 意思に退屈を生し一時快活勇壯の氣概を失ひたる時は何時にても此の演習を行ひ其の志氣を振ひ起し其の氣力を恢復し再び活潑の精神に復せしむべし

#### 應用

火車地震の際等に應用せらるゝ演習なり

第二解れ：…進め

進めの令にて各生徒隨時に規定の敬禮をなして然る後ちに解散すべし

第二不動の姿勢及休め

不動の姿勢は凡べての運動の基本となるべき最も必要なる姿勢なり特に我國人には此姿勢の矯正に重きを置かざるべからず

○不動の姿勢 意義

不動の姿勢は軍人基本の姿勢なり故に常に嚴肅にして端正ならざるべからず軍人精神内に充つる時は外容自ら嚴正なるものとす

號令 氣を督け

○不動の姿勢の要領

一兩踵を一線上に揃へて之を着く

一兩足尖は約六十度に開きて齊しく外に向く

一兩膝は凝らすして之を伸はす

一上體は正しく腰の上に落ち著け體の重心を足の中心にあらしむ

一上體は少しく前に傾け兩肩を稍々後方に引き一様に之を下ぐ

一兩臂は自然に垂れ掌を股に接し指は軽く伸ばして之を竝べ中指を袴の縫目に當つ

一頸を真直に保つ

一頭は正しく保つ

一口を閉づ

一威容を保つため兩眼は十分之を開き前の方を直視す

◎不動の姿勢の要領中最も必要なる條件

1.) 一口を塞ぎ頸を後方に引く

(イ) 一口を塞ぎ頸を後口に引くの條件の如きは身體を健全にする上に尤も必要なり、何と

なれば頸筋殊に直頭筋及び下斜長頭筋等の發達を來たす者なり此の筋は腸胃に聯絡し居るを以て此等の筋を張るに至りては常に腸胃は上に引き上げられて極めて安全なる位置にあるを以て腸胃の蠕動は自在となり従ひて食物の消化力を助くるに至るが故なり若し之れに反して脊骨を曲げ頸を出して胸を下げ腹部を壓迫する等の事ならば腸胃は十分なる活動をなすこと能はず故に消化力を減少す斯の如き姿勢は内臓機關の活動を減するが故に健全を保持すること能はず尙ほ正しき姿勢は腹力をして強壯ならしむるものなり腹力の強壯は内臓機關を保護し又深呼吸を自然に働かしむる基となるなり

(ロ) 腦髓の發達上よりも最も必要なり例へば口を塞ぎ頤を引き後頸部を直伸する時は自然に頭の眞直を保つを得るなり頭を眞直に保つ時は前額部の發達を助くるなり夫の牛馬の如きは顎長く突出して前額甚た小なり是れ即ち動物の進化と共に次第に顎は短くして前額の突出する證據なりとす「出額オウツに馬鹿なし」とは我國の俚諺なり。

(ハ) 風采上より之を見るも大ひに効果あるものなり例へば口を塞ぎ頤を内方に引く時は従ひて眼光も活氣を帶ぶまた美的發達は又此の姿勢の正確に大なる關係を有す

(ニ) 精神を沈着ならしむ何となれば姿勢正しき時は血行の平均を得るが爲めなり

(2.) 兩足を正しく置くこと

兩足を正しく置くことは甚だ緊要なり何となれば之によりて上體の姿勢を正しく保つことを得若し兩足の位置不正なるときは従ひて肩の位置偏移するものなればなり

(3.) 兩眼を充分に開き直視すること

我國民は充分に眼を開くことの出來ぬ國民性なり、古來貴人に對して座下を見るを禮とせるも其の一因なり然し威容を保たんがため又眼は心の窓とも云ふべき大切なる所なり故に活と眼を開くこと尤も必要なりとす。

◎教授上の注意

(一) 不動の姿勢は文字の如く解釋して少しも動かざる姿勢の如く考ふるは誤解の甚だ

敷き者なり何時にても直ちに他の運動に移り得る爲め決してそれ迄は動かぬ姿勢にして一度動き始むるや天地も爲めに震ふが如き勢存せざる可らず

- (二) 不動の姿勢は初めより正しき姿勢を取らしめんことを努むるは誤なり時に完全なる發育を遂げ居らざるもの又は身體に偏癖等ある者に對しては無理に「完全なる氣を着け」の姿勢を取らしむべからず初めは單に生徒が次に來るべき運動に付きて自ら期待しつつある状態に至らしむるを以て足れりとすしかも不動の姿勢たるや日常の諸運動に依りて漸次に養成せらる可きものにして決して一時的になすべき者に非ず先づ其の重要な點より着々部分的に築き上げ行かざるべからず即ち最初には先づ「精神的の氣を著け」にて進むに従ひて心身一致の「氣を著け」の完全を期すべきものなり

「不動の姿勢は運動目的の最初にして又其の最終なり」と云ふべきなり」

- (三) 此の不動の姿勢は生徒平常の起居授業の時及教練中氣を着けの號令ある時取るべ

き姿勢たることを確實に了解せしむるを要す

- (四) 最初の教練に於ては先づ生徒をして教師より呼はれたる時又は教師に應答する場合に於て取るべき動作を教練するの目的を以て號令に依らずして之を實施すべし又此の如く號令を用ひずして動作せしむれば生徒は幾分の猶豫を得るを以て此の姿勢を取る爲め自ら準備するの時間を存するの便を得べく又他日號令に依りて畫一に動作するの豫行となるを得べし

○教授の方法

生徒を一步間隔の一直横隊となし教師は左の如く説明をなす

先生が皆さんの前に立ちて姓名を呼ぶ其時皆さんは活音を以て「ハイ」とお答をなして兩踵を揃へて顔を引きて頭の頂上を上へ引き上げ先生の姿勢の如く眞直に立ちな

やう  
説明は此の如くにて充分なり決して操典の明文を細説するも尋常一二年生には効な

し却て時間を徒費するのみにして説明にて要頭を了解するものは殆んど無しと云ふも可なり故に幾度となく其の姿勢を取らしめ實際に就きて其の不充分なる點を修正するを適當とす

教師は一番の前に立ち姓名を呼ぶ一番生は「はい」と答ふると同時に直立姿勢を取る故に教師不正の點を修正し尙此の點の正しく取り得るに至る迄自習すべきことを命じて二番生に移る此の如くにして最終生に至りて止む

此の如く教練して生徒稍々其の姿勢を了解するに至らば號令を用ひて姿勢を取るところを教練す但し右翼依り順次各個に號令を下して姿勢を取らしむべし此の時に於て「休め」の要領をも教ゆるものとす

### 第三 休め

#### 號令 休め

#### ◎要領

姿勢と動かざるとに意を留むることなく左足を出し片足を舊位置に置き其の場に立ちて休憩す

#### ○教授上の注意

- (一) 休憩中と雖ども談話するを禁ず
- (二) 休めの號令にて何れの足を心位にあらしむるやは別に規定なきも通常左足を前に出すを便とす爾後は左足を舊位置に復し右足を前に出し休憩す要するに足の位置を變ぜしめざるにあり
- (三) 左足を前に出すことになりしはさまりをよくすること又教育上腕を伸ばす機會を多くする等より定めたり

### 第四 整頓

#### 號令

(イ) 前に……準備へ(縦隊の場合)

直れ

○要領

二番以下の各兒童は臂を前方に上げ指端が僅かに前兒童の脊に觸るゝ如くし前兒童の後頭部に兩眼を注ぎ整頓せしむべし

「直れ」の令にて臂を下ろす

(ロ) 號令 右(左)へ……準へ(横隊の場合)

直れ

○要領

左手を腰に取ると同時に頭を右(左)に向け右(左)眼を以て其の右(左)隣生を視他の眼を以て全線を視通して整頓す

「直れ」にて頭を正面に復すると同時に臂を下ろす

注意 全線を視通しとあり其は眼線と胸線間の延長部を云ふ各自が正しき姿勢を以

て頭を轉ずれば此の部分を目撃し得るなり

(ハ) 號令 片手間隔右(左)へ……準へ

「直れ」

○要領

基準生は其儘にして他生は速に左(右)向をなして行進し適當の場所に於て停まり直ちに右向をなすと同時に右臂を側方に擧げ頭を右(左)に向けて整頓す(但し眼の注方は前例による)

「直れ」にて頭を正面に復すると同時に臂を下ろす

(ニ) 號令 兩手間隔右(左)へ……準へ

「直れ」

○要領

基準生は左(右)臂を左(右)に擧げ正面に向きたる儘にて他生徒は速に左(右)向をな



し側面行進をなし適當の位置に至りて停止し直に右(左)向をなすと同時に臂を左右に挙げ頭を右(左)に向けて整頓す尤も終尾生は右(左)臂のみ舉げて整頓すべし  
(但し眼の注ぎ方は前例によるべし)

ホ 號令 何番基準兩手間隔右(左)へ……準へ

「直れ」

○要領

示されたる中央基準生は、臂を左右に挙げ正面に向きたる儘にして他の左右列生は  
(二)法によりて整頓すべし

○教授上の注意

(一)整頓の要領及其の動作の順序を確實に了解せしむるには一部隊同時に整頓をなさしむる前、先づ各個に之を教練するを順序とす

(二)此の教練に於ても生徒の意中に十分に準備の猶豫を與ふる爲め初めは號令を用ふる

ことなく告諭にて動作せしめ以て綿密に之を修正すべし其後稍熟練するに至れば號令を以て一名或は二名同時に動作せしめ此の如く教練したる後は部隊教練に至り稍正確に整頓し得るに至るべきなり

(三)操典趣旨に依れば各生徒の間隔は目測を以て之れを保持せしむるものなれども最初に於て未だ適當の間隔を目測するの習慣を得ざる間は一の手段として左手を舉げて間隔を保たしめ已にして稍之れを記憶し得るに至るや左手を舉げずして間隔を保つが如くすべし

第五 右(左)向

號令 右(左)向け——右(左)(半右(左)向)

號令 半右(左)向け——右(左)

要領

左足尖と右足とを少しく上げ左踵にて九十度(四十五度)右(左)に向き右踵の左踵に

著け同線上に揃ふ

○教授の方法

生徒をして一步間隔に於ける一列横隊と爲し教師左の説明をなす

皆さんは先生が前に至れば右足を上げ左踵にて如此(教師模範を示す)右向をしなさい教師は右翼より順次に其前面に立つ生徒は直ちに示されたる動作をなす教師は之を修正し尙自習すべき點を示して直に次の者に移り順次此の如く一順を終れば再三之を行ふ

○教授上の注意

(一)豫令にて體重を左足に押すること

(二)膝を屈し上體を後方に倒さるること

第六 半右(左)向

號令 半右(左)向ケ……左(右)

○要領

左(右)轉向と異なることなく只轉ずる角度を小さくし圓の八分の二(四十五度)とするの差あるのみ

第七 後向

號令 廻はれ……右

○要領

(一)右足を其の方向に引き足尖を僅かに左踵より離す

(二)兩足尖を少しく上げ臍を屈することなく兩踵にて後に廻はり全く背面に向く

(三)右踵を引き着く

○教授上の注意

(一)此の演習の教授の方法は轉向の時に於て示せる旨趣に従ひ行ふべし

(二)此れを教練するに當り其の動作を區分して動作の順序を理解し易からしむるは必要

なりと雖も之れが爲め號令の如き舉動を付し其舉動に應じ嚴確且迅速に行はしめんとするは生徒の爲めには稍困難なることなり故に初めは號令を用ふることなく又舉動を下すことなく唯生徒各自に其理解力の程度に應じ隨意の速度に據りて動作せしめ漸次熟練するに應じ正規の如く爲さしむべし

第八 行進

(イ) 速步行進

號令 前へ進め

○要領

號令にて體重を右脚に押し左足を以て行進の準備をなし動令のかゝるや直ちに左脚を前に出し足尖を僅かに外に向け上體を少しく前に傾け右足より一尺四五寸の所に脚を伸ばしつゝ故らに地面を敲くことなく踏著け同時に臍を地面の方に壓して伸し全く體の重みを踏著けたる足の上に移す左足を踏著けると同時に右踵を地より離

し左脚に就きて説示せしと同法にて右脚を前に出し同距離の所に踏著けて行進を續け兩足を交叉することなく膝を必要より高く土くることなく兩肩を廻はすことなく頭を眞直に保ち兩臂を自然に振る(臂振動の高さは銃を擔ひたる時右手より尙高きを適度とす

速歩は一步の長さを踵より踵まで尋常科生徒には一尺三寸高等科にありては約一尺五寸を度とし其速度は一分時に尋常科生徒にありては約百三十五歩高等科生徒にありては約百二十五歩を度とす

○教授の方法

速歩の教練は決して急速にすることなく自然に之を誘導するは尤も必要なる手段なりとす其順序は最初は先づ活潑に手を振り同一の步調を取りて行進することを教練し次に上體及着眼點を修正し以上の要領稍々熟練したる後は足の操作を修正するにあり若し此の順序に依らず初めより未だ姿勢の何たるを解せざる生徒に直ちに完全

なる行進を教練せんとするが如きは決して出來ざることなり  
速步行進は自然歩に二三の規定を設けたる者に外ならず故に演習の經過を急速ならしめず自然歩より漸次誘導教練せば生徒は知らず識らず適當なる歩法を取り得るに至るものなり然れども時としては舉動を分解し或は膝を高く上くる等格種の手段を用ふることもあれども之れ畢竟生徒中此の如くせざれば歩法を了解すること能ざる二三の者に對し止むを得ずして用ゆる手段にして決して全般の者に對して行ふべき手段に非らず故に漸次之を修正し自然に之を誘導するを勉むべきなり之れ眞に歩法教練に於ける適當なる方法なりと信ずるなり  
右の旨趣に依り左の要領にて教授すべし  
イ) 生徒を一行列側面となし行進せしむ此時上體及足の操作等は皆自然に任せ又各生の距離も約五六歩を有せしめ唯同一歩調を以て先頭生に續行し濶歩を以て活潑に兩手を振りて行進せしむ

ロ) 右の如くして稍々之を爲し得るに至れば始めて上體の修正を爲し又着眼點等を修正す

ハ) 上體の修正を爲し又着眼點等正しく爲し得るに至れば足の操作をも漸次之を修正すべし

○教授上の注意

(一) 教師は行進の修正をなすには毎回一の目的を定め専ら此の點に注目しあるを可とす假令は第一回は頭の位置、次は上體の姿勢、次は手の振動、次は足の動作、次は足尖の方向、次は足の水平等の如し。然る時は教師は其の位置に在りて生徒の前面に來る者に其の一部の修正をなすを得へし此の如く毎回一點づゝの修正を爲すとすも六回行ふ時は右に示せる各部の修正は爲し終るを得る者にして此の要領は同時に全部の修正を爲さんと欲する者に比すれば最も容易にして且つ利益ある手段とす又此要領に従へば生徒は身體各部に付き注意するを以て教練の進歩上に於ても亦利益

あり

◎行進と生理との關係

行進は生理上運動量尤も多く大ひに新陳代謝を進め肺臟心臓を發達せしめ胸廓を擴大せしむるの利益あり

◎行進と心理との關係

兵式歩の如き活潑急速なる歩法は吾人の精神を活躍せしむる効果あり又人の氣質と離るべからざる關係を有し怠惰なるもの又は遲鈍なる者は歩風亦從ひて緩慢無力なり

學者は此の理を察して歩法に依り愚者惰者を訓育せんことを工風せば教育上參考となるべし

故に操典に行進には威嚴を保ち勇往邁進の氣象を現はさざるべからずとあり之れに依りて考ふるも行進と心理の關係あることを知るべし

第九 歩調止め、歩調取れ

目的 速步行進間行進を容易ならしむるに在り

○要領

正規の歩法を守ることなく速歩の歩長と速度とにて姿勢を崩すことなく行進す  
再び正規の歩法を取らしむるには左の號令を下す

號令 歩調取れ

正規の歩法を取りて行進す

第十 停止

號令 全隊（教練にありては分隊、小隊、中隊）止れ

○要領

止まれの令は左右何れかの足の地に付くと同時に下す。此の動令にて一步前進し次に後足を前足に引き着けて止る

(ロ) 後歩

號令 後へ——進め

○要領

速歩行進の要領によりて後進す但歩長は前進より少し短かかるべし前進の約二分の一とす

○教授上の注意

(一) 五歩以内に於て行ふべし

(ハ) 側歩

號令 左(右)へ——進め

○要領

速歩行進の要領により足尖の角度を變ずることなく左(右)足を元位の正しく側方に踏み開き次に右(左)足を引き附け再び左(右)足より行進を續行す但し歩長は前進の

三分の一とす而して五歩以上行はざるを可とす

(ニ) 摺歩

摺歩は整頓の場合に於て前後側進するに用ふるのみ

○要領

足を上ぐることなく又脛を屈することなく足蹠を摺らして進むべし

第十一 番號

(イ) 號令 番號

要領

頭を眞直にしたるまゝ右翼より一人づゝ數を唱へて順次左翼に至る

(ロ) 二の番號(三の番號)——番號

右翼より一二(一、二、三、四、五)一二と順次循環に唱へしめて左翼に及ぼす

(ハ) 三數番號(二數番號)

(四數番號)

右翼より(三、二、三、三、四)一、二、三と順次に循環に唱へしむ

第十二 足踏

號令 足踏み——進め

○要領

進むことなく退くことなく少しく膝を屈し膝を屈むる程度は通常踵を約十五厘米突則ち凡五寸程地上より離すを適度とす足尖を下し直ちに足尖より下し踏み付けて交々兩足を一地に踏付けて調子を取る

○教授の方法

生徒を一步間隔の一行横隊となし教師次の如く説明を爲す  
皆さんは先生前に至れば如斯足踏を爲せ此時教師模範を示すべし  
教師は列の一翼前七八歩の所に立つ生徒は順次前進して教師の前に至る時各自に足踏を爲し教師之を修正す

○教授上の注意

- (一)此の演習は敢て緊要のものにあらず生徒一たび其方法を知得すれば屢々演習するの必要なし
- (二)最初は號令を用ひず又其の速度を問はず姿勢の如きも敢て之を咎むることなく其の動作は生徒の爲し得る程度に應じ大體に付き之を行ひ得れば可なりとす數回復行すれば遂には適當に行ひ得るに至るべきなり

第十三 踏替

踏替は行進中歩調の違ひたる時に行ふものなれば別に號令を用ひて行はしむべきものにあらず然れども最初此動作を習熟せしむるには左の號令を下す

號令 踏替——進め

○要領

進めの動令にて上げたる足を前に踏付け後なる足を踏付けたる足の後ろに引着け次

に此踏着けたる足より行進す  
例右足の地に着きたるとき進めの令ありたる時は左足を前に踏付け右足を左足に引付け更に左足より行進す

一 駈歩中にも踏替をなすことを得即一足にて二回續けて地を踏む但し速歩の時の如く後なる足を踏付けたる足の後に持ち來す迄なり已に踏付けたる足より行進を起すを以すなり

○教授の方法

足踏と同方法にて教授すべし

第十四 駈歩

號令 駈歩——進め

○要領

駈歩の豫令にて速に兩手を握り腰の高さに上げ肘を後ろにす同時に體重を右脚上に

斜す（爪は内方に向くるとに注意すべし）進めの動令にて左股を僅かに上げ足尖より下ろして右足より八十五珊知米突（凡二尺八寸）の所に踏付く次に左脚と同法を以て右脚を前に出し常に體の重みを踏付けたる足に移し兩肘を自然に振り續きて行進す

全隊止れの號令ありたる時は二歩前進したる後速歩と同法に依り停止し兩手を下ろす

一 駈歩行進より速步行進に移らしむるには左の號令を下す

號令 速歩——進め

二 歩前進したる後速歩に移り兩手を下ろし續きて行進す

○教授上の注意

駈歩の速度は尋常科にありては一分時に約百八十歩とし高等科にありては百七十歩とし一步の長は前者は約一尺五寸後者は一尺八寸とす



○教授の方法

駈歩の教授の方法は大約速歩を教練せし要領に従へば可なり

第十五 行進間右(左)向○行進

(イ)右(左)向行進

一行進しある生徒を右又は左の方に行進せしめんとせば教師左の號令を下す

號令右(左)向け前——進め

要領

進めの號令にて左(右)足を前に踏著け其足尖にて體を右(左)方に向け右(左)足より新方向に行進す

注意 進めの號令は右向なれば右足の地に着くとき又左向なれば左足の地に着く時に下すものとす

○教授の方法

一 生徒を一列側面として左の説明をなす

各自六歩の距離を取りて前進し標旗より二三歩の處にて各自は右向前へをしなさい

(此時教師は要領を説明しつゝ其模範を示す)

此時前方に旗を立つ

二 各生徒の前進し標旗の附近に至れば號令なく各自に右向前へをなす教師之を修正す

○教授上の注意

此教練は決して舉動を設けて動作せしむる者に非らず故に最初に於ては其の速度遅緩なるも之を咎むることなく又上體の姿勢は強て之を保つを要せず唯其の兩足の動作稍々定規の要領に適すれば可なりとす然れども要領を了缺し能はざるものあれば一地に於て足尖の動作のみを體操に於けるが如く實施せしむべし之れ容易に此要領を理解せしめ得るに利益ある手段なりとす

(ロ)斜行進

一行進せる生徒をして斜右(左)へ方向を變へしめんとせば教師左の號令を下す

斜めに右(左)へ進め

進めの號令にて左(右)足を前に踏著け其足尖にて體を半右(左)方に向け右(左)足より新方向に行進す

○教授上の注意

進めの號令は斜に右への時は右足の地に着くとき斜に左への時は左足の地に着くとき下すものとす

一再び直行進に復するには左の號令を下す

號令 斜めに左(右)へ——進め

要領

進めの號令にて斜行進をなすと同法を以て正面に復して行進す

第十六 行進間右轉回

一行進せる生徒をして右轉回し背面に向かしめて行進せしめんとするには左の號令を下す

號令 廻はれ右前へ——進め

○要領

進めの號令にて左足を前に踏著け其足尖にて後ろに廻はり右足を左足に引着け左足より行進す

一右轉回をなすと同時に停止せしむるには左の號令を下す

號令 廻はれ右へ——止め

左足を前に踏付け其足尖にて後ろに廻はり右足を左足に引著けて其儘止る

○教授の方法

(一)生徒を一步間隔の一行横隊として教師は左の如く説明す

右翼より順次に前進し十五六歩進めは廻はれ右前へを爲し再び列の前に來りし時廻

はれ右止れの動作をなさい教師此時模範を示しつゝ説明す

- (二) 一番より順次に動作し教師之を修正す第一回の動作に於ては大躰に付き要領に従て後方に轉回し得れば足れりとす故に姿勢の如きは先づ之を問ふことなく時として生徒をして其の足の動作を見せしむるも可なり其後要領を得るに従ひ漸次其速度を早め且つ正しき姿勢を保たしむるを勉め遂には正規の如く爲し得るに至らしむ

○教授上の注意

- (一) 行進間の右轉回は速歩と駈歩と全く同要領なるを以て速歩を以て要領を了解せしむれば駈歩のなす動作も容易に之れを行ひ得へし故に先づ速歩の右轉回に熟練せしめ然る後駈歩を以てするの方法を教練すべし

- (二) 進めの令は右足の着く時下すものとす

第十七 應用教練

- (イ) 停止間より斜行進

停止間より斜行進をなさしむる號令及び方法は行進中に於てするものに準じて行ふべし

- (ロ) 足踏より斜行進に移らしむる方法は斜めの行進間より斜行進をなすと同號令「斜に右(左)へ」進め」を用ひ其動令は左右何れの方向に斜行するも常に左足に下すを便とす、然るときは右足を一步其の地に踏付け次に左足より新方向に發進することを  
得るなり

(注意) 動令を左足に下せるは習慣上動作の容易なるによる若し右足に動令を下せし時は右足より新方向に發進するものとす

- (ハ) 斜行進中の足踏は其方向に於て足踏をなす

- (ニ) 斜方向に面し足踏せる時續て其方向に前進せしむると直行進に復さしむるとにより號令に區別あり即ち次の如し

其の方向に前進せしむるには前へ進めと號令し直ちに直行進に復さしむるは斜行進

の號令を用ひ足踏より斜行進に移る方法に依らしむ例へは右に斜行進中足踏をなし之を直行進に復するには「斜に左へ——進め」と號令するが如し

(ホ) 斜行進或は斜行進の足踏中停止の號令ある時は次の如くす  
停止し直方向に正面す

第十八 駈歩進中右向斜行進

駈歩行進間の諸動作は速歩行進間に於ける要領に準して行ふ但し後向(轉回)を爲すには二歩前進したる後行ひ又足踏、右(左)向。斜行進に在りては通常速歩に於けるよりも一步前に動令を下すものとす

行進間右向き或は斜行進する時は左足の地に着く時動令を下すものとす然る時は右足を踏み出し次に左足を踏出し其の足尖にて體を右へ廻はし右足より新方向に前進す左向き或は左斜行進する時は全く之に反す

第十九 駈歩行進中右後向

一右轉回(後向)にあつても左足の地に着く時動令を下す然る時は右足にて一步前進し次に左足を右足の前方にて且つ近く足尖く右に向はしむる如く踏付け次に右足は其の位置に於て其足尖の前方に向く如く踏み付け終りに左足より定規の歩巾を以て行進す

第三章 小部隊操

### 第三章 小隊教練

#### 密集隊次

##### 要則

- 一 小隊教練は中隊教練の一部にして中隊教練編入の準備を爲すを以て目的とす
- 一 各個教練を終りたる後小隊教練に移る爲め若干の生徒を一行又は二列の分隊に編成し小隊の一部として小隊の運動を行ふ但し號令は小隊の語を分隊に換ふ
- 一 小隊若しくは之れより大なる部隊に於て第一列正面と第二列正面とに關せず右翼先頭とに係はらず又伍の混淆したる場合に於ても常に確實且整正に運動し得ざるべからず
- 一 停止間に於て隊形及方向を換ふる時は歩度を伸はし步調を取ることなし若し駈歩を以て之を行はしむる時は豫令の次に「駈歩」の號令を加ふべし而して行進間に在り

ては常に駈歩を用ふ

一 小隊長は教練間適當と認むる所に點位するを要す

#### 第一 小隊の編成

- 一 小隊は生徒身幹の順序に従ひ前後二列に排列す其の前後に立ちたる二人を伍と云ふ
- 一 小隊の人員奇數なる時は左翼の第二列を缺く之を缺伍と云ふ
- 一 後列生は前列生の背より胸まで七十五厘米の距離を取りて正しく前列生に重り同方向に位置す
- 一 各生徒の間隔は左手を腰に當て肘を側方に張りたる時軽く左隣生の右臂に接觸するを適度とす
- 一 小隊の各伍は第一列に於て右より左に番號を附す之を小隊の正面とす
- 一 小隊を分つて若干の分隊とし小隊に於て右翼より順序に番號を附す其の分隊の人員は四伍乃至八伍とす

一小隊の兩翼前列に二名の下士を置く（下士には番號を附せず）其の右翼にある者を右翼下士と云ひ其左翼にあるを左翼下士と云ふ其他の下士は分隊の中央後後列生より二歩離れて位置す之れを押伍と云ふ以下の下士は散開隊次に移りたる時は各分隊を指揮す

## ○教授上注意

- (一) 前列なる語と第一列なる語とは同じからず即ち何れの場合にあつても前面にあるものを前列と云ひ第一列とは固有の編成に於ける前列を云ひ常に變ることなし
- (二) 駈歩行進に於ては歩度を伸ばさざる正規なり又番號の附し方頭を轉ぜざるを良しとす
- (三) 小隊の背面向に於て翼下士の呼稱は正面向に於けると同一に現在の隊形に於て右にあるものを右翼下士と云ひ左にあるものを左翼下士と云ふ

## 第二 小隊の整頓

一整頓定全なる時は各生徒は整頓線上に正しき姿勢を取り頭を整頓翼に右(左)轉する時は右(左)眼を以て其右(左)隣生徒を視他の眼を以て全線を視通することを得るものなり故に全線を視通すること得ざる時は其の整頓は正しき整頓にあらざるなり

一 生徒整頓線に就く時は頭、肩、又は上體を前後に出すことなく正しき姿勢を以てするを要す若し生徒中足の位置正しからざる者ある時は之が爲め兩肩整頓線にあらざりて其害自己に止まらずして必らず隣生徒に及ぶものなり

一 此の如きものある時は先づ其の兩足を見せしめて之を修正し遂に各生徒をして整頓の要領を了解せしめて整頓の正否を自ら識別し得るに至らしむ可し然る時は迅速且正確に整頓し得るに至るべし

一小隊を整頓せしむるには左の號令を下す

號令 嚮導三步(四歩五歩)前へ

右(左)へ準へ

直れ

一嚮導三步前への號令にて兩翼下士は指示されたる步數丈前進す  
小隊長は其の整頓を直す

「準へ」の號令にて各生徒は前進し最後の一步を縮め少しく整頓線の後方に止り次に頭を右(左)に廻はし胸を屈することなく小歩にて靜に整頓線に就く但し後列及び押伍列に在る者は正しく前方生徒に重りて距離を取り右(左)の方に整頓す  
整頓翼の分隊長は速に整頓の基礎を定むる爲め反對翼の分隊長を目標とし先づ己に近き二三名の生徒の位置を正す要すれば逐次整頓を正す反對翼の分隊長は要すれば己に近き二三の生徒の位置を正し以て整頓を補助す  
「直れ」にて各生徒頭を正面にす

○教授上注意

(一)頭を整頓翼に轉する時は右(左)隣の者を目視し全線を視通すとあり其は眼線及胸線

間の延長部を云ふ是れ各自か正しき姿勢を以て頭を轉すれば此の部分は目撃し得へければなり

(二)基礎となるものは整頓し終るも頭を正面にせず小隊長の直れの令にて小隊一齋頭を正面にす

(三)最後の一步を縮め少しく整頓線の後方に止まると云ふ其の程度は整頓を迅速ならしむる爲めには凡そ靴の長さ丈整頓線の後方に止まるを可とす

(四)整頓の時一方に偏倚しある時は各自横歩を以て整頓するや否やはれ一步位なれば横歩を以てし二歩以上にあつては側面向を以て整頓位置に就くを可とす

(五)整頓は三步前進の時にありては約五秒を要す

第三 小隊背面向

一小隊をして背面向はしめんとせば左の號令を下す

號令 廻はれ——右

一右の號令にて小隊は背面に向き缺伍及兩翼下土は新正面の前列に就くべし

一停止或は行進しある時は前面にある押伍列を後方に移すには左の號令を下す

號令 押伍後へ

一此の令にて各押伍は已れの近き翼を経て後列に至り舊位に對す

#### 第四 裝填

一裝填するには後列生は「込め方」の號令にて約一步右前に閉ち銃の號令にて右翼下土半右向をなし動作終れば舊位に復す彈藥を抜き出す時も亦同じ

#### 第五 射撃

一小隊の正面と目標に對する方向とは成るべく直角なるを良しとす故に要する時は豫め方向を換ふべし

一射撃を分ちて一齊射撃及各個射撃とす

一立射に在りては右翼分隊長は半右向を爲し左翼分隊長及押伍列に在る者は動作する

ことなし

一膝射（伏射）に在りては翼分隊長及押伍列に在る者は膝射（伏射）の姿勢を取り銃を構ふることなし

一伏射は通常一列にて行ふものとす

一二列にあつて射撃する時は「立射の構へ」若しくは「膝射の構へ」の豫令にて後列の者は距離を閉ち次に銃の號令にて動作す

一小隊横隊に在つて行進しある時直に射撃せしめんとするには左の號令を下す

號令 立射の構へ……止れ

又は膝射の構へ……止まれ

一止まれの號令にて小隊は停止し後列は距離を閉ち銃を構へ若し押伍列火線前（即前面）にある時は後列の方に移るべし

一小隊横隊に在つて行進しある時背面に向け直に射撃せしめんとするには小隊長左の



號令を下す

號令 立射の構へ……廻はれ右へ……止れ  
又は 膝射の構へ……廻はれ右へ……止れ

一 止まれの號令にて右回轉をなすと同時に新正面の後列の者は距離を閉ち銃を構ふ押  
伍列は射撃の爲め已に新正面の形勢したるを以て直ちに後方に移るべし

一 小隊長は其時の形勢により一齊射撃若くは各個射撃を行はしむ

一 齊射撃の例 告諭及號令

一本松の傍（目標）

立射（膝射。伏射）の構へ——銃

千二百（千百、千二百）

狙へ

撃

一 續て射撃せしむるには左の號令を下す

號令 狙へ

撃

と連續繰返すなり

一 各個射撃の例 告諭及號告

森の右に現はれたる砲兵（目標）

立射（膝伏、伏射）の構へ……銃

九百（七百）（四百）

各個に撃て

一 生徒は各個に射撃を連續す

一 射撃を止むるには左の號令を下す

號令 打方止め

小隊は立銃をなし右翼分際長及後列生は舊位に復す

一混用照尺即ち二種の照尺を用ふる時は第一列生は近き照尺第二列生は遠き照尺を取るものとす散開したる時も亦之に準す

○教授上注意

(一) 斜方向に對する時は射撃は前面に對する時と別に異なることなし例へば斜め右に現はれたる縦隊立射の構へ……銃等の如し此の號令にて各人其の目標に對して方向變換をなし然る後射撃の構へをなす

(二) 打方止めの後は整頓せず

第六 方向ムキを換へ

一正面にある小隊をして方向を變換せしめんとせば左の號令を下す

號令 右(左)に方向を變へ——進め

一停止間にあつては進めの號令にて右左翼下士は右(左)翼下士は(左)向きをなし各

生徒は半右(左)向きをなすと同時に歩度を伸ばし捷路を経て逐次に新整頓線に到つて停止し其方向を換へたる右(左)隣者の方に整頓す

一行進間にあつては進めの號令にて右(左)翼下士は右左向をなし續て行進し各生徒は前の方法に準し、駈歩にて新線に就き其方向を換へたる右(左)隣者の方に準ふて行進す

○教授上注意

(一) 行進間「左に方向を換へ進め」の號令にて各生徒は駈歩にて新線に就き左隣の者に準ふて行進すとあり果して然らば最初嚮導を右に取りたる時も方向變換は號令なく自然左に轉移する如く考へらるゝも其は左隣の者に準ひ終らば直に正面行進となる事故嚮導は依然右方にあるものなり即左に方向變換後依然左に嚮導取らんと欲せば宜しく「嚮導左り」と號令せざるべからず(行進間方向變換には豫令にて劍を握る

(二) 嚮導左方にあつて行進しあるとき左に方向變換をなせば嚮導は依然左方にあるかと云ふに左にあらざ隊形變換は勿論方向變換に在つても其都度嚮導は常に右方に轉移するなり故に要すれば「嚮導左り」と號令せざるべからず何となれば背面行進の法によれば「嚮導左り」と號令せざれば嚮導は右方に移るべし若し一度令せられたる嚮導は方向變換後も依然たるものなれば背面行進にあつても亦一度右方に嚮導を取りて正面行進をなしたるものなるが故に矢張り已前の嚮導に左方嚮導を利用せざるべからず是れ背面行進法に背戻す故に運動毎に嚮導は常に右方に轉移するものと云はざるを得ず

第七 側面縱隊方向を換へ

一側面縱隊にて停止或は行進しある時方向を變ぜしむるには左の號令を下す

號令 伍々左(右)へ…進め

進めの令にて先頭伍は小なる環形を歩し停止間に在りては前進を起すと同時に以上

の動作を爲しつゝ常に旋廻の方に整頓しつゝ左(右)に方向を換へ行進翼にある生徒は正規の歩調を以て行進し旋廻する方にある生徒は最初の五六歩を縮め其の他の伍は其先きの伍の廻りたると同じ所に到り同法を以て方向を變換す

第八 横隊の直行進及び背面行進

一直行進は常に右方に嚮導を取るものとす若左方を取る時は特に「嚮導左り」と之を示すものとす

教師は號令を下すに先ち通常行進目標を右翼隊長に示すものとす

號令 前へ…進め

進めの號令にて小隊一齊に行進を起し嚮導に準ふて隊の正面と直角に行進す

一嚮導は示されたる目標と自己との間に任意中間目標を定め他の者に關することなく正しく正規歩長と速度とを保ち與へられたる目標に向つて行進す

一各生徒は嚮導の方に整頓する爲め頭を轉ずることなく常に隣生徒に注意するを要す

然れども一般に整頓は歩長及び速度の齊一と間隔の保存とに依りて保持し得るものとす

一行進中嚮導を他翼に取るを要するときは「嚮導左(右)の」號令を下す

一背面行進をなすとき嚮導の位置變更せしときは更に嚮導(右若しくは左)と號令を下す

一行進間各生徒の守るべき規則左の如し

(イ) 嚮導何れの方にあるも各自常に頭を正しく保つこと

(ロ) 嚮導のある方より押來るときは之に従ひ反對の方より押し來る時は之を支ふるこ

と

(ハ) 整頓線より進み或は後れ又間隔を失ひたる時は漸次に回復し決して急速になすべ

からざること

(ニ) 若し歩の違ひたる時は踏替を爲し速に整頓翼の隣の者の歩に準ふべきこと

○教授上注意

(一) 長距離の善良なる直行進は總て密集部隊運動の基礎となす

(二) 部隊教練に慣れしむるため初め二人三人若しくは四人の正面となして教練すること  
必要なり之漸次部隊教練に慣れしむる準備なりとす其他伍の行進を教練すべし之れ各伍の正しく前後に重複すること及び前列後列の距離をして常に正當に保持せしむること等部隊を編成せし時に於ける伍の動作に慣れしむる爲めにして之れ亦部隊教練を矯正するの基礎たるなり

第九 斜行進

一小隊正面行進しある時斜行進をなさしめんとせば左の號令を下す

號令 斜めに右(左)へ：：進め

進めの號令にして各個教練に於ける同一の動作を以て斜行進すべし

○教授上注意

- 一 斜行進の方向は通常正面と四十五度の角をなすものとす
- 二 斜行進に在りて各自の位置正しき時は其肩互に平行し右斜行進に在りては各自の右肩其の右隣りの者の左肩の後方にあり左斜行進に在りては之に反するものとす
- 三 各生徒は常に斜行する方に整頓すべきものとす
- 四 斜行進をなして停止したる時は斜行進をなしたる方の嚮導に整頓す
- 一 斜行進せる小隊を正面行進に復せしむるには左の號令を下す

號令 前へ——進め

進めの動令にて前と反對の動作を以て正面に復して行進す

#### 第十 小隊停止

- 一 小隊を停止せしむるには左の號令を下す

號令 小隊……止れ

此の令にて小隊は停止し各自嚮導の方に整頓し頭を正面にす

- 一 小隊背面向をなすと同時に停止せしむるには「廻はれ右へ……止まれ」と令し右轉回の要領により各自嚮導の方に整頓す

#### 第十一 側面行進

- 一 正面に停止せる二列の小隊をして側面行進をなさしむるには左の號令を下す

號令 右(左)向け……右(左)

- 右(左)の號令にて小隊同時に右(左)向をなし次に偶數(奇數)の者は奇數(偶數)の者右(左)に出て、四人相並びて軽く其肘を接して右(左)方に整頓す
- 一次に左の號令を下す

號令前へ……進め

進めの動令にて小隊は行進を起し生徒は常に右方に整頓し嚮導の後ろにある生徒は正しく其跡に就て行進し其他の生徒は列中に在つて互に相重なり其直く前にある者の頭を以て其前にあるもの、頭を掩ふ如くに行進す

○教授上注意

- (一) 側面行進に於て先頭四人の整頓不正なる時は其害各列の整頓に及ぶものとする
- (二) 小隊をして伍を重複することなく側面行進を行はしむることを得然るときは號令を下す前に「其儘」と告諭し後「右向け右」等の號令を下すものとする
- (三) 四人相並び軽く其肘を接し右(左)方に整頓する此時頭は如何にするやと云ふに頭を轉せずして肘の接觸に依りて整頓するを要するものとする然れども最初的手段としては頭を轉ぜしむるも可なり
- (四) 二列の儘側面行進する際には依然各伍間に於ける短少の距離を其儘保持すべきかと云ふに元來此隊形を以て運動するは短距離に限るものとす故に此際に於ては矢張り現在距離を維持せざるべからず然れども此隊形を以て長く行進するの目的を有する時は距離を開かしむるものとす
- (五) 小隊の横隊行進中二回斜めに右(左)を行へは伍を重複し側面縦隊となる

第十二 側面行進間伍の分解及重複

一 側面行進をなしある小隊をして伍を解かしむるには左の號令を下す

號令 伍々解れ……進め

進めの令にて前に重複したる生徒は歩を縮めて己れの位置に入り後列のものは其前列のものに準ふを行進す

一 再び伍を重複せしむるには左の號令を下す

號令 伍々併せ……進め

進めの令にて偶數の生徒は歩を伸ばして右に出、伍を重複す

第十三 側面縦隊より横隊

一 停止或は行進せる側面縦隊を同方向に横隊に編成するには左の號令を下す

號令 左へ並び……進め

停止せるとき進めの號令にて先頭にある生徒は動くことなく其他のものは伍を解き

半左向をなし捷路を経て逐次に新線に就き右方に整頓す

一左翼先頭の側面縦隊にあつては右へ並び……進めと令し先頭生は動くことなく其の他のものは伍を解き半右向をなし捷路を経て透次に新線に就き左方に整頓す  
一行進しある時は進めの號令にて先頭にある下士は其儘續て行進す其の他のものは前と同法を以て駈歩にて新線に就て右(左)方に整頓して行進す

第十四 横隊より側面縦隊

一横隊にあつて行進せる時其の方向に側面縦隊を作らしめんとせば左の號令を下す

號令 右向け伍々左へ……進め

左向け伍々右へ……進め

進めの令にて小隊一齊に右(左)向をなし伍を重複して伍々右(左)をなして行進す

注意

「右(左)向け伍々左(右)へ進め」にて嚮導は依然其の行進を續行すべきや否や嚮導

に命じて一旦他生徒と同様側面向きをなし然る後同方向に行進す

第十五 二列より一列及一列より二列

一横隊にて停止或は行進せる時二列より一列に移らしむるには基準伍(通常中央伍)を示して左の號令を下す

號令 一列に……進め

一停止せる時は號令にて基準伍は其儘動くことなく其の他の伍は左右に所要の間隔を取り後列のものは前列の者の左に出て各自基準の方に整頓す

一行進せる時進めの令にて基準の者は其儘續て行進し其の他の伍は前と同法を以て歩度を伸ばし一列になり基準の方に整頓して行進す

一一列より二列に復せしめんとするには基準者を示して左の號令を下す

號令 二列に……進め

進めの令にて一列に移ると反對の順序を以て二列を編成す

第十六 途<sup>ミチ</sup>歩<sup>アジ</sup>

一小隊速歩にて行進せる時途歩をなさしむるには左の號令を下す

號令 途歩

此の號令にて各自は步調を正すを要せず特別の場合を除くの外は談話をなし又唱歌するを許す而して道路上便利なる側方を擇ひ行進すべく若し道の兩側便利同じき時は右側を行進すべし且つ各自は勉めて前後に重なり以て縦隊の面を擴張せざることに注意すべし

第十七 解<sup>ワカ</sup>れ及集れ

一小隊を解散せしむるには左の號令を下す

號令 解れ

又銃に在る時は生徒は之に觸ることなく解散すべし

翼分隊長及押伍列に在る者の銃は適宜列生の又銃に寄せ掛るものとす但一又銃は五

挺を越ゆべからず

一小隊を集合せしむるには左の號令を下す

號令 集れ

此の號令にて各生徒直ちに又銃の所に集まり靜かに己れの位置に就く

一若し銃を携へたる時は速に小隊長の許に集り之に而し番號の順序に従ひ二列となり各自右方に整頓す

○教授上の注意

一集まれる令にて小隊長を中央として集合するを良しとす是れ各個教練に於けると目的異なるばなり散兵の集合に於ても亦同じ

(二)各生徒を集合せしめんとするには便宜上小隊長刀を上げ



## 第四章 散開隊次

- 一散開隊次の教練も亦各個教練より直ちに小隊教練に移ることなく先づ若干の人員を以て練習するを要す此教練に當り各散兵は小隊の一部として其動作を習得し常に其長の指揮に従ふのみならず尙ほ停止及行進間に於て其の隣者を顧慮するを要す
- 一野外に於て運動する各散兵をして遮蔽物を利用せしむるは指揮官の最も注意すべき所たり然れども何等の場合を問はず單に一二のものゝ遮蔽を顧慮して全隊一致の運動を妨ぐる事なきを要す
- 一此の理由に基き連繫する散兵の運動は教練の最も必要なる事とす
- 一散兵線の伸張と稠密とに従ひ其運動益々困難なるものなり故に最初の教練は其の線を短くして且疎散ならしむるを要す

### 第一 小隊の散開

- 一散開は順序正しく靜肅且迅速に諸方向に施行し得るを要す
- 一散開する各散兵の間隔は約二歩を規定とす要すれば之と異なる間隔を取らしむることあり
- 一停止或は行進せる小隊の全部若くは其の一部を前方に散開するには左の號令を下す

#### 號令 散れ

- 此の令にて中央にある一伍(基準生)は眞直に前進し其の他の者は駈歩を以て右若は左に斜行進をなし間隔を取り後列生は其の前列生の左側に出て續きて前進す
- 一散兵は「止れ」(膝姿)(伏姿)の號令あるまで前進す
  - 一散兵は常に銃に裝填し適宜に之を提げ銃口を上にして步調なく自由なる姿勢を以て運動すべし
  - 一其位置に於て散開するには左の號令を下す

#### 號令 其場に散れ

此の令にて停止間にあつては基準伍は動かず其他の者は右若は左向を爲し駆歩を以て間隔を取る迄行進し後列生は前列生の左に出づ  
側面縦隊にて停止或は行進しある小隊を散開するには左の號令を下す

號令 左(右)に散れ

此の令にて先頭伍は停止にあつては行進を起し行進間に在つては續て行進し其他の各伍は分解し駆歩を以て左(右)に斜行進をなし捷路を経て散開しつゝ新線に就く  
一定規外の間隔に散開するには「散れ」の號令の前に「何歩」にを加ふべし

號令 左へ四歩に散れ

一斜方向に散開せしむるには號令の前に目標(方向)を示すへし、例へば左の如く號令を下す

號令 一本松に向ひ散れ

○教授上の諸注意

- (一) 駆歩中より散開するに當りては速歩の歩度即散兵常制の歩度に復す
- (二) 先頭伍は行進を起すか或は續て行進し其他の諸伍は分解すとあり先頭は分解せずして可なる様考らるゝも此は先頭伍も分解し後列の者は前列の者の左に列するなり
- (三) 定規外の間隔とは各伍の間隔にあらず各散兵の間隔を示すなり

### 第二 散兵線の運動

- 一散兵線の運動は勉めて秩序と連繋とを維持し成るべく速に敵に接近するを主要とす
- 一散兵は必ずしも整頓及び定間隔を墨守するを要せず是地形を十分利用せんが爲めなり然とも散兵線の各部は運動中行進方向を保ち且其の正面を擴げざること注意到し若干生徒の遮蔽を顧慮して全隊一致の運動を妨ぐることを要す
- 一散兵線の行進は通常速歩の速度を用ふるものとす
- 一散兵を前進或は退却せしむるには左の號令を下す

號令 前へ 又は後とへ

一 斜行進をなさしむるには左の號令を下す

號令 斜めに右(左)へ

一 急速に行進せしむるには左の號令を下す

號令 前(後へ)(斜めに右へ)(斜めに左へ)駈歩

一行進する散兵を停止するには左の號令を不す

號令 止め (膝姿) (伏姿)

各散兵停止すれば常に敵方に面して射撃の構をなし小隊長分隊長は其部下の後方適宜の處に位置す

○教授上諸注意

- (一) 小隊長及分隊長は散兵線何歩の處に位置し行進するを適當とすべきや是れ別に規定するの必要なしと雖も散兵の行進中容易に小隊長及分隊長を注視し得るを度とす強ひて之を欲せば小隊長は散兵線凡そ十歩分隊長は五六歩を度とす

- (二) 散兵退却に當つては小隊長及分隊長は何處の方に位置すべきや是れ散兵線の後方即ち敵方にあるを適當とす

- (三) 銃に裝填しあらざる時散開するに當つては何れの時機に裝填すべきやと云ふに間隔を取りたる後になすを可とす

- 一 停止或は行進せる散兵線の方向を變換するには新目標を示して左の號令を下す  
號令 右(左)に方向を換へ  
軸翼の分隊長は右(左)の二人を其方向に停止せしめ各兵は駈歩にて新線に到り停止す

○教授上の注意

- 一 退却する散兵斜行進中之を直行進に復せしめんとせるに當り「前へ」と令せば散兵は敵に正面して行進するの恐れあり此混同を避くるには「斜めに右(左)へ」と號令するを可とす

二「止れ」の號令にて散兵の停止すべき位置に前進の際は分隊長は小隊長の位置に急進して其の姿勢を示し散兵は迅速に此線に到りて停止し退却に當りては散兵は直に其の位置に停止するものとす

三散兵を停止せしむるに當り常に「止れ」(膝姿)(伏姿)の如き號令を用ふべきかと云ふ野外に練兵場とを問はず指揮官は恰も戰場に於けるが如く常に同一號令を以て三姿勢の其の一を示す是が爲め小隊長は地形上散兵の多數が取り得らるゝ姿勢を取らしむべし故に若し此の姿勢を取ること能はがる者あるに至ては宜しく分隊長より適當の姿勢を取ること命じ而して一に散兵の爲めには生徒の獨斷に委するも可なり然れども散兵多くが隨意に命ぜられたるものより低き姿勢を以て射撃するは決して許さざる所なりとす

### 第三 集合及併合

戰闘中兵力を集結するを要する時は集合若くは併合を行ひ戰闘結局後若は敵の追撃

を受けざるに至れば直ちに小隊を集合するものとす

一散兵線を併合せしむるには隊形を示したる後左の號令を下す

#### 號令 併せ

一散兵は駈歩を以て小隊長の許に集合し番號の順序を以て横隊に編成し小隊長停止し在れば停止し行進し在れば續て行進す

### 第四 排列法

#### 第一 一列横隊を二列にする法

##### 號令 (一) 二の番號

(二) 一歩前。二歩後。――開け進め

#### 第二 一列横隊を三列にする法

##### 號令 (一) 三の番號

(二) 一歩前。二其儘。三一步後開け進め

第三 二列横隊を四列にする法

號令 (一) 二の番號

(二) 前列二步前後列二步後。一步後へ。二步後開け進め (一二三三四)

第四 三列横隊を六列にする方法

番號 (一) 三の番號

(二) 前列二步前後列二步後。一步前。二其まゝ。三一步後へ開け——進め

第五 縦隊排列法

號令 (一) 二(三)の番號

(二) 左(右)向け左(右)

(三) 開け——進め

閉列法

號令 列に着け——進め

第五章 體操

第一 體操に於ける運動の種類

身體各部の運動は孤立して行はるることなく自然全身に影響するものなるを以て精密に分類すること難しと雖便宜上其の主として運動する部分の名に依りて分類する時は左の如し

(一) 下肢の運動

下肢及腰帶の諸筋肉の働きに依る運動にして其の運動の目的は其の關節の運動を自由ならしめ其の結果下肢及腰帶を發育せしむ

下肢は全身中大なる部分を占め且つ心臟を去ること遠きを以て下肢に於ける血液循環の良否は全身の血液の循環を促進するの効大なり故に教授の始に用ひて準備となすべく又其の終りに用ひて整理となすに適す、靜座せる課業の後に行へば精神を快

活ならしめ強劇なる運動の後に行へば精神を平靜ならしむ  
生理的結果

下肢に血液を多量に誘導し以て胸部に於ける血量を減ず斯くして血圧を減じ呼吸及  
心悸を鎮靜す

下肢の運動の種類左の如し

運動	姿勢ノ變化	號令
足尖開閉	直立、手腰直立、	(一)足尖ヲ合ハセーアハセ (二)足尖ヲ開ケー開ケ(開ケ又ハナホレ)
足左(右)出	同	(一)左(右)足ヲ左右ニ出セーダセ (二)足ヲモトヘ(ナホレ)
側歩	同	側歩左(右)へ進メ

足斜前(後)出	足前(後)出	前(後)歩	踵上下	舉踵半屈膝	舉踵屈膝
同	同	同	直立、閉直立、開脚直立、 足斜(前)(後)出直立、 手腰直立、屈臂直立、 手頸直立、臂側(上)伸直立、	直立、閉足直立、開脚直立、 足斜(前)(後)出直立、 手腰直立、屈臂直立、手頸直立、 臂側(前)(上)伸直立、	直立、閉足直立、手腰、 直立、屈臂直立、臂、
(一)左(右)ヲ斜前(後)ニ出セーダセ (二)足ヲモトヘ(ナホレ)	(一)左(右)足ヲ前(後)ニ出セーダセ (二)足ヲモトヘ(ナホレ)	何歩前(後)へ進メ	(一)踵ヲ舉ゲーアケ (二)踵ヲ下ロセーオロセ(又ハナホレ)	(一)踵ヲ舉ゲーアゲ (二)膝ヲ半バ屈ゲーマゲ (三)膝ヲ伸バセー(ノバセ) (四)踵ヲオロセ	(一)踵ヲ舉ゲーマゲ (二)膝ヲ屈ゲーマゲ

脚前(側) 振	手腰直立	前(側)(上) 伸直立	(一)左(右)膝ヲ屈ゲ股ヲ舉グ—アゲ (二)足ヲモトヘ(ナホレ)
屈膝 舉股	手腰直立、閉足直立、伸直立、伸直立	(三)膝ヲ伸バセ—ノバセ (四)踵ヲオロセ	

第二 平均運動の種類左の如し

運動	始の變化	號	令
舉踵	手腰直立、閉足直立、伸直立、伸直立	(一)踵ヲ舉ゲ—舉げ (二)踵ヲ下ロセ—下ろせ (なほれ)	
舉踵半屈膝	手腰直立、伸直立、伸直立、伸直立	(一)踵ヲ舉ゲ—舉げ (二)膝ヲ半バ屈ゲ—屈げ (三)膝ヲ伸バセ—伸ばせ (四)踵ヲ下ロセ—下ろせ	

脚前(後) 伸	屈膝舉股	脚前(後) 伸	(一)脚ヲ前(後)ニ伸バセ—伸ばせ (二)脚ヲ屈ゲ—屈げ
屈膝 舉股	同	同	
舉踵 屈膝	同	同	

第一 足尖開閉

號令 (1) 足尖を合はせ……………合せ

(2) 足尖を開け……………開け

○要頭

- (一) 體重を踵にて支へ少しく足尖をあげて兩足の内縁を密接せしむ
- (二) 足尖を六十度に開く

○教授上の注意

(イ) 體を動搖せしむべからず





第二 足左(右)出

號令 (1) 左(右)足を左(右)に出せ——出せ

(2) 足をもとへ

○要領

足の方角を變ずることなく左(右)足を左(右)へ足の長さの二倍丈け踏み出し體重を兩足にて平等に支へる

○教授上の注意

(イ) 初習者に在りては體重を兩脚にて等しく支ふること困難なる時は「脚の左右開」をなさしむべし

第三 側歩

號令 左(右)へ……進め

○要領

- (一) 左(右)足を前進の三分の一丈左(右)に踏み出し
- (二) 右(左)足を左(右)足に引き着く斯の如く左(右)の方に進むべし

○教授上の注意

五歩以内に於て行ふべし

第四 足の斜前(後)出

號令 (1) 左(右)足を斜前(後)に出せ——だせ



(2) 足をもとへ(なあれ)

○要領

(1) 體重を主として足尖にて支へ足尖の方向斜めに前へ足の長さの二倍丈踏出す  
斜め後に出す時は足の角度を變ずることなく後方斜に踏出す

(2) 足を元の位置にかへす

○教授上注意

(イ) 足尖の方向に一倍半乃倍丈踏み出す此時は體重

は主として足尖にて支へ踏み出したる後は體重を兩足にて支ふ

(ロ) 斜後出に在りては自體は正面兩肩の位置を變ずべからず

(ハ) 角度は斜なるが故に四十五度なれども四十五度よりやゝ廣くすべし



第五 脚前(後)出

號令 (1) 左(右)足を前(後)に出せ——だせ

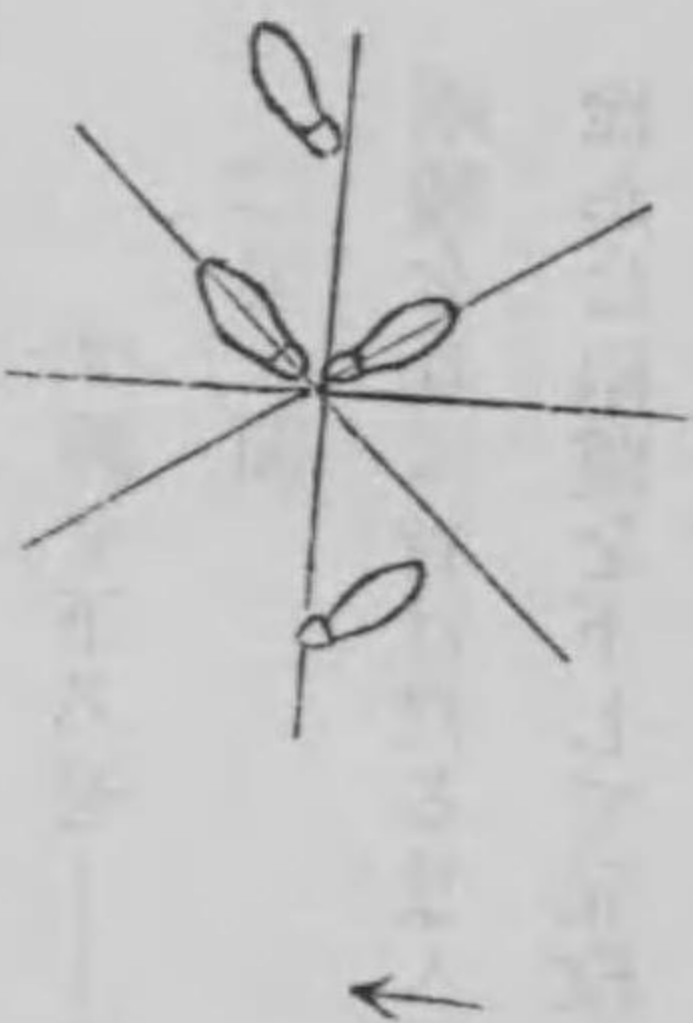
(2) 足をもとへ(なあれ)

○要領

(1) 體重を主として足尖にて支へ足の方向を變ずることなく左(右)足を前(後)へ足の長さの二倍丈踏出し體重を兩足にて平等に支ふ

○教授上注意

(I) 巾は一倍半乃至二倍



第六 前(後)歩

號令 何歩前(後)へ——進め

○要領

(1) 左足を一步前に踏出し體重を前足に移すと同時に右足の踵をあぐ  
(2) 右足の左足の前に踏出す斯の如くして前進す最後に後足を前足に引き着くべし

○教授上の注意

- (1) 巾は後歩の時は前進の二分の一とす
- (2) 五歩以上行ふべからず

第七 踵の上下

號令 (1) 踵を挙げ——あげ

(2) 踵を下ろせ——おろせ

○要領

- (1) 兩踵を互に着けたるまゝ踵を出来る丈け高く上ぐ
  - (2) 徐々に兩踵を下して元位に復す
- (注意) 上體を眞直にせしむべし

第八 舉踵半屈膝

號令 (1) 踵を上げ——あげ

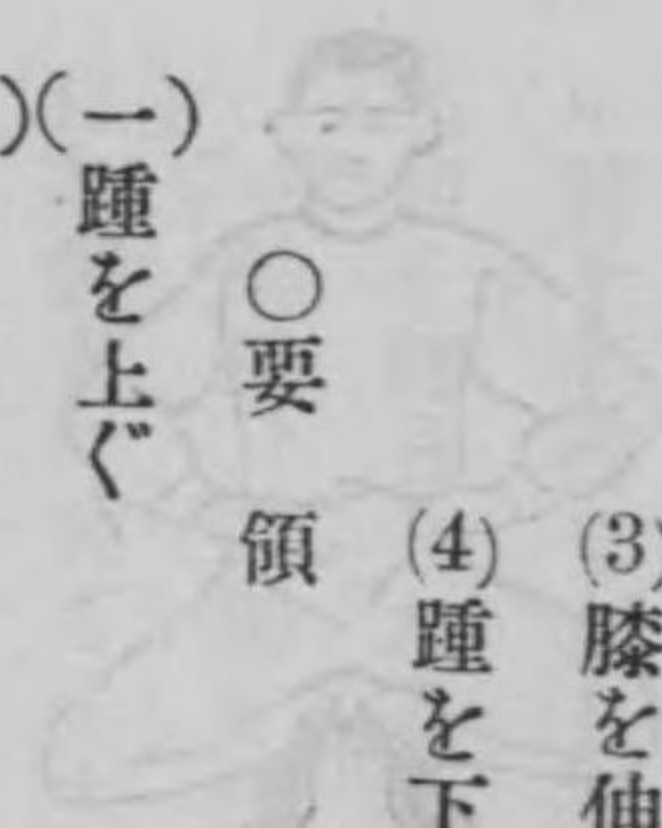
- (2) 膝を半ば屈指——まげ
- (3) 膝を伸ばせよのばせ
- (4) 踵を下ろせ

○要領

- (一) 踵を上げ
- (二) 膝を直角に屈指足尖の方向に屈ぐ
- (三) 膝を伸ばす此時は力と速力とを特に加ふ
- (四) 踵を下す

○教授上の注意

- (い) 體を前方に屈し又は腰を後方に退くべからず
- (ろ) 踵を上げ膝屈ぐる時は踵を密着せしむ
- (は) 跳躍運動の準備として行ふ時は時々調子を變へ以て何れの姿勢に在りても平均を



得らるゝ様練習すべし

第九 舉踵屈膝

號令 (一) 踵を挙げ——あげ

(二) 膝を屈げ——まげ

(三) 膝を伸ばせ——伸せ

(四) 踵を下ろせ

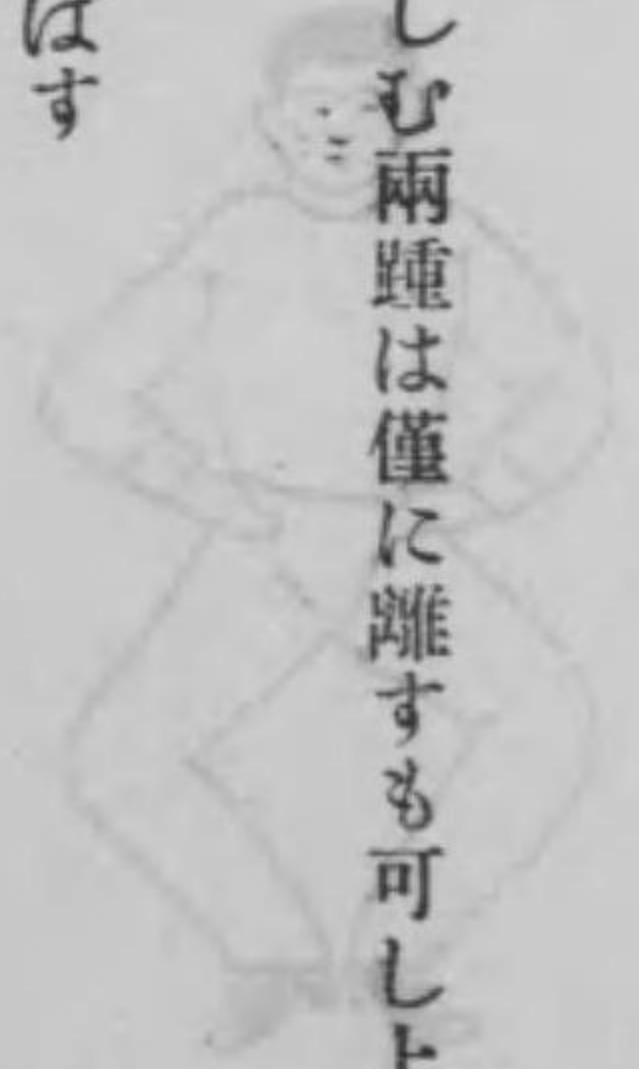
○要領

(一) 踵を十分にあぐ

(二) 膝を屈げて臀部を踵に接せしむ兩踵は僅に離すも可し上體を真直に保つべし

(三) 力と速力とを加へて強く伸ばす

(四) 踵を靜に下す



○教授上の注意

(い) 體を動搖せず上體を真直に保つべし

(ろ) 暫く練習したる後殊に兒童に在りては五舉動を以て行ふを得

(一) 舉踵、(二) 脚を九十度に屈す、(三) 臀部を踵に接す、(四) 脚を伸ばす、(五) 踵を下ろす

は初習者に於ては水平棒を把りて行ひ又は他生徒の手を把て支持となして行ふ

第十 屈膝舉股

號令 (一) 左(右)膝を屈げ股を(平高)舉げ——あげ

(二) 足をもとへ

○要領

(一) 體重を右(左)足に移し左(右)膝を屈げ股を高く

(平に)舉げ足尖を下方に膝を足尖の方向に向け脛を自然に鉛直に垂る



(二) 元位に復す

○教授上の注意

- (い) 初習者に於ては一分間に七十乃至百回位の速さを以て行はしむ
- (ろ) 右(左)肩を下げ體を後方に傾け又は右(左)脚を屈すべからず
- (は) 運動場の狹隘なる時又は雨天にして普通教室にて行ひたる時は行進の代用となすを得

(に) 此の運動は足尖にて立ち一分間百五十回乃至百七十四回位の速さを以て練習せしむるを得

(ほ) 初習者には必ず踵より下ろすの恐あるを以て四呼唱にて行はしむべし

- (一) 踵を上げ、(二) 股を上げ、(三) 股を下す、(四) 踵を下ろす

第十一 脚の前側振

號令 (一) 左(右)脚を前に(側に)―振れ―振れ

(二) 脚をもとへ

○要領

脚前(側)振 (直立姿勢)

左(右)脚を前(左、右)に振れ―ふれ

- (一) 左(右)脚を伸ばしたる儘足尖を其方に向けて急速に挙げ其位置に止ることなく直に舊位に復す

○教授上の注意

- (い) 上體を後方に屈し又體重を支ふる脚を屈す可からず
- (ろ) 最初は僅かに上げしめ漸次慣るゝに従ひて水平まで上げしむ

第十二 脚の側振

號令 (一) 左(右)脚を左に振れ―振れ



○要領

- (一) 體重を右(左)足に移し左膝を伸ばしたるまゝ側方に左脚を出來得る丈け足頸を十分に伸ばして脚を高く振り上げ
- (二) 左(右)脚を下ろす

○教授上の注意

- (一) 上體を側方に傾くることなく兩肩を水平に保たしむべし
- (二) 最初は僅かに上げしめ漸次慣るゝに従ひて高く上げしむべし

第十三 脚の後舉

號令 一左(右)脚を後に舉げーあげ

- (二) 二足をもとへ

○要領

- (一) 體重を右(左)足に移し膝を伸ばしたるまゝ左(右)脚を後方に上げ足頸を十分に伸



ばす

- (二) 左(右)脚を下ろす

○教授上の注意

- (一) 脚を後に舉げたる時は上體を前に屈することなく頸を引き胸を張るべし



第十四 舉脚左(右)轉

號令 左(右)脚を左(右)(後)(前)に廻はせーまはせ

○要領

- (一) 左(右)脚の膝足頸を十分に伸ばしたるまゝ左(右)に廻はす
- (二) 左(右)脚を元位に復す

○教授上の注意

- (一) 肩を水平に保たしむべし

第十五 徐歩

號令 (一) 徐歩—進め

(二) 全體—止まれ

○要領

(一) 左脚を少しく上げ脚を前に出し足尖を僅かに外に向け胸を張り脚を伸しつゝ一歩前に踏み著け同時に脛を伸ばし全く體の重みを踏著けたる脚に移す左脚を踏著くと同時に右踵を地より離し左脚につきて説明せしと同法にて右脚を前に出して行進を續くべし

(二) 止まれにて左脚を踏み出し右脚に引き著けて止まる

(二) 頭の運動

頭の運動に依りて働く主要なる筋肉は頸部諸筋に在り其の目的は頸の運動を自由にして其の部分の諸筋を發育せしめ以て頭を正しく保ら胸廓を擴張し腦の血液循環を

整理するの効あり

○適用の場合

頭の運動は準備の運動として用ひられ又臨機矯正の爲めに用ひらる  
頭の運動左の如し

運動	姿勢の變化	號令
頭ノ後屈	直立、手腰直立	(一) 頭ヲ後ニ屈ゲーマゲ (二) 頭ヲモトヘ(ナホレ)
頭ノ前屈	同	(一) 頭ヲ前ニ屈ゲーマゲ (二) 頭ヲモトヘ(ナホレ)
頭ノ左(右)轉	同	(一) 頭ヲ左(右)ニマハセ—マハセ (二) 頭ヲモトヘ(ナホレ)
頭ノ左(右)屈	同	(一) 頭ヲ左(右)ニ屈ゲーマゲ (二) 頭ヲモトヘ(ナホレ)

第一 頭の後屈

號令 (一)頭を後に屈け―屈け

(二)頭をもとへ

○要領

- (1) 顔を内方に引き肩を上げつゝ後下方に引き胸を張り出す
- (2) 顔を引き入れつつ頭を起し眞直となす

○教授上の注意



- (一) 頭の運動は準備の運動として用ひられ又臨機矯正の爲めに用ひらる

(二) 頭の運動は急に行ふべからず徐々に行ふべし

(三) 此の運動は始終腦を使用して居る人には特に必要なりとす又教室にて兒童已に疲労したる場合には臨機用ふべし

(四) 此の運動は頭の後屈なるが動く部分は頸筋全體なり故に頭を屈するつもりでなく頸すぢ全部を曲ぐる様にすべし

(五) 首の不正なる姿勢の害

- (イ) 腦の血液循環を妨げ頭痛を起し腦の疲れを速くし精神生活に悪しき影響を與ふ
- (ロ) 首を正しく保つ時は多量の筋力を要せずして其位置を保つを得べしと雖も不正なる時は多くの筋力を浪費し頸筋を疲労せしむ
- (ハ) 首の位置不止なる時は胸廓を壓迫し其の運動を妨ぐ従ひて心臟肺臓の作用を妨げ爲めに全身の姿勢を悪くし血液の循環を妨げ爲めに身體に大なる悪影響を及ぼすなり

第二 頭の前屈

號令 (一)頭を前に屈け―屈け

(二)頭をもとへ

第五章 體操

○要領

- (一) 頤を引きつゝ頭を出來得る丈け前に曲げ肩を後方に引き胸を張り出す
- (二) 頤を引きつゝ起す

○教授上の注意

- (一) 此の運動は頸を引く練習なり故に頸が來る憂る時は何時にても行はしむべし

第三 頭の左(右)轉

號令 一頭を左右にまはせ—まはせ

- (二) 頭をもとへ

○要領

- (一) 肩の位置を變ずることなく徐かに頭を左(右)に廻はす
- (二) 頸すぢ全體に力を込めて元位に復す
- (三) 肩の位置を變ずることなく徐かに頭を右(左)に廻はす



第四 頭の左右屈

(四) 元位に復す

號令 一頭を左(右)に屈指—屈指

- (二) 頭をもとへ

○要領

- (一) 肩の位置を變ずることなく徐々に頭を左(右)に屈ぐ
- (二) 頭を右に屈ぐ
- (四) 頭を舊位に復す

○教授上の注意

頭を屈する時に肩を上げざる様に注意すべし

(三) 胸の運動

胸の運動は主として背部の諸筋肉の收縮と胸部の諸筋肉の伸張とによりて行はれ同





時に腹部の諸筋肉作用せらるるものなり其の結果肋骨を拳上して胸廓を擴張し胸椎を正しくして脊柱彎曲を防ぎ兼て腹部諸筋肉の練習となりて其發達強壯を増進し身體内部の方面に對しては呼吸循環及消化の作用を旺盛ならしむる効あり

(1) 眞弧狀運動

胸の運動を眞假の二種に分つ器械運動を眞弧狀運動と稱し脊筋の收縮に依りて脊柱を弓狀に保ち呼吸筋は伸長せらるる故なり

(2) 假弧狀運動

徒手運動を假弧狀運動と名く胸部の諸筋は平衡を失はざらんが爲め收縮しつゝあるを以て眞弧狀運動の如く充分に伸長すること能はざる故なり

眞弧狀運動に於ては體重を手と足とに依りて支持すると雖も假弧狀運動に於ては足のみを以て支持するを以て身體に及ぼす結果に於ては後者は前者よりも強し故に小學校にては假弧狀運動の初歩を行ふべし

○注意

(イ) 眞弧狀運動の進歩は體を後屈する度を大ならしむ即ち筋の伸長を増さしむ

(ロ) 假弧狀運動の進歩は基底の大きさを漸次狭く及び臂の位置を漸次高からしむべし

(ハ) 胸の運動は神經及血管を強く壓迫する爲めに脊髓の充血及び脊柱の疼痛を來すものなり故に上體前屈運動を後ちに行ひて之を除去すべし

胸の運動の種類左の如し

運動	始メノ姿勢	號令
上體後屈	足前出直立、開脚直立 直立、閉足直立、手腰 臂側伸、臂上伸	(一) 上體ヲ後ニ屈ゲーマケ (二) 上體モトヘ上體起セ
手支持上體後屈 (助木壁上)	臂上伸ニテ開脚直立 又ハ閉足直立、上體後屈	(イ) カ、レ (ロ) (一) 踵ヲアゲーアゲ (二) 踵ヲロセーオロセ (ハ) 上體ヲオコセ

第一 上體後屈

號令 一) 上體を後に屈ゲ—マゲ

(二) 上體もとへ(上體を起せ)

○要領

(一) 頤を内に引き肩を上げつゝ後方に引き體の上部を少しく後に屈指脊柱の頸椎部及び胸椎部の上部を弓形にし肩を後に引き胸を張り出す



(二) 直立姿勢に復するには首を最後に元位に復すべし

○教授上の注意

(イ) 反りたる時兩膝を屈すべからず又腹を前方に突き出すべからず首と上體とを共に後屈して弧状になすべし

- (ロ) 屈したる時は脊面の壁を見る様にす
- (ハ) 腰以下を動すべからず
- (二) 運動の速度

此運動は常に徐かに緩く行ふべきものにして一度毎に意を注ぎて行ふこと必要な

(ホ) 運動の進度

胸廓を張る度も最初は僅にて次第に大きくする又終りの姿勢を保つのは熟する従ひて次第に長く十分に行ふべし

第二 手支持上體後屈 (助木壁等)

號令 (イ) カ、レ

(ロ) 一) 踵ヲ上ゲ—アゲ



- (二) 踵ヲ下ロセーオロセ
- (ハ) 上體ヲオコセ

○要領

- (イ) カカレ
- (一) 一臂を前方より上に舉ぐ
- (二) 上體を後方に屈す
- (三) 横木を把る
- (四) 踵ヲ上ゲアゲ 下ロセ
- (一) 一踵を上げ胸を前方に張る臂及脚を屈くるべからす
- (二) 二踵を下ろす

○教授上の注意

- (一) 胸を充分に前方に張り出し頭を後方に屈す

(四) (二)呼吸を自由にする事  
上肢運動 (呼吸運動)

此の運動は上肢及び肩帶の諸筋肉の働きに依る運動なり而して其の目的は其の部分の關節の運動を自由ならしめ是等諸筋肉を發育せしめ且胸廓の發達を助くるに在り上肢の運動は下肢の運動の如く血液の循環を促進し精神をして或は快活ならしめまた精神を平靜ならしむるの効あり

上肢の運動種類左の如し

運動	姿勢の變化	號・令
屈臂	直立、開脚直立、閉足直立 足斜前(後)出直立	(一) 臂ヲ屈ゲーマゲ (二) 臂ヲ下ニ伸バセーノバセ ナホレ
臂左右(上)(前)伸	同	(一) 臂ヲ左右(上)(前)ニ伸バセー ノバセ (二) 臂ヲ下ニ伸バセーノバセ 又臂ヲ下ロセーオロセ(ナホ レ)

臂左右(前)(上)舉	同	(一) 臂ヲ左右(前)(前ヨリ上)ニ舉 ゲ—アゲ (二) 臂ヲ下ロセ(ナホレ)
臂前開	直立、開脚直立、閉足直立 足前(後)出直立、臂側伸直立	(一) 臂ヲ前ニ屈ゲ—マゲ (二) 臂ヲモトヘ(ナホレ)
臂左右開(振)	臂前屈	(一) 臂ヲ左右ニ開ケ(振レ)—ヒラ ケ(ナホレ) (二) 臂ヲモトヘ(ナホレ)

呼吸運動の種類左の如し

運動	姿勢の變化	號令
臂側舉	直立	(一) 臂ヲ(徐カニ)左右ニ舉ゲ—ア ゲ (二) 臂ヲ下ロセ—オロセ
臂側舉及舉踵	同	(一) 踵ヲ上ゲ臂ヲ左右ニアゲ—ア ゲ (二) 臂ト踵ヲ下ロセ—オロセ
頭後屈	同	(一) 頭ヲ後口ニ屈ゲ—マゲ (二) 頭ヲモトヘ

第二

頭後屈及臂側舉	同	(一) 頭ヲ後ニ屈ゲ臂ヲ左右ニ舉ゲ —アゲ (二) 頭ト臂ヲ—もとへ
臂前上舉前下	同	(一) 臂ヲ前ヨリ上ニ舉ゲ—舉げ —下ろせ (二) 臂ヲ前ヨリ下ロセ—下ろせ
臂側上舉側下		(一) 臂ヲ左右ヨリ上ニ舉ゲ—舉 げ—下ろ (二) 臂ヲ左右ヨリ下ロセ—下ろ
臂前上舉側下	同	(一) 臂ヲ前ヨリ上ニ舉ゲ—舉げ (二) 臂ヲ左右ヨリ下ロセ—下ろ

號令 (一) 臂を屈げ—まげ

(二) 臂を下に伸ばせ—のばせ(なほれ)

○要領

(一) 上膊を動かすことなく前膊をまげ手を肩の側方に至らしめ肩及肘を後下の方に引き胸を張り指をつけたるまゝ(母指内)指先を肩の側上の部分に接觸せしむ

○教授上の注意

- (一) 上膊を體に附けしむるを以て本體とす然れども體格によりて不可能の者は附くるに及はず
- (二) 肘を後に引き過ぎるため肩先を前方に出さぬ様注意すべし即ち肘を後に引くべし
- (三) 頭を前に出し腰を曲ぐるべからず
- (四) 教授の順序

初めは緩徐に軽く教師と共に行はしめ順次速度を早め最後に兒童各自に只號令のみにて行はしむべし

第二臂左右伸

號令

- (一) 臂を左右に伸ばせーのばせ
- (二) 臂を下に伸ばせーのばせ



又は臂をおろせーおろせ

○要領

- (一) 兩臂を屈げ屈臂直立を取り
- (二) 下臂を左右に急に突き出す臂を下ろせーおろせ
- (一) 兩臂を伸ばしたるまゝ速力に下垂す

○教授上の注意

- (一) 兩臂の高さは肩の高を本體とすれども肩より下ぐる時は胸廓を充分に舉上すること出來ざるを以て臂の高さより稍高さを可とす
- (二) 準備運動として脚の運動と組合すを得べし



第三 臂上伸

號令 (一) 臂を上伸ばせーのばせ

(二) 臂を下ろせ—おろせ(なほれ)

○要領

此の要領に二種あり一は屈臂姿勢より一は直立姿勢より行ふの二方法あり

一法(屈臂姿勢より臂の上伸)

(一) 兩臂を速に上方に突き伸ばして上圖の如く

(二) 兩臂を速力に屈して屈姿勢となる(なほれ)

此令にて臂を下垂す

二法(直立姿勢より臂上伸)

(一) 屈臂姿勢を取る

(二) 兩臂を上突き伸ばす

臂を下ろせ



此の令にて臂を伸ばしたるまゝ前より速力に下垂す

○教授上の注意

(一) 兩臂の幅は肩幅を本體とすれども狭くする時は胸廓を縮める恐れあり故に肩幅より稍々廣くするを可とす

(二) 側面より見て臂の前に傾かぬ様頭を前に出さぬ様また腰を折らぬ様注意すべし

第四 臂前伸



號令 (一) 臂を前にのばせ—のばせ

(二) 臂を下ろせ—おろせ(なほれ)

○要領

(一) 臂を上屈ぐ

(二) 臂を迅速に前方に水平に伸ばし兩臂を相並行せしめ兩掌面を相對向せしむべし

臂を下ろせ—おろせ

此令にて臂を伸ばしたるまゝ速力に下垂す

○教授上の注意

(一) 肩巾より廣くす

(二) 此の運動は體を後方に傾け肩と腹部を前方に突き出す傾向あるを以て注意すべし

(三) 臂を伸ばす運動中尤も正しく行ひ難き運動なるを以て最も終に行はしむ而して臂側伸を臂前伸したる後直らに行はしむべし

(四) 準備運動として行ふ時は脚の運動と組合はずを得例へば脚側出臂上伸し如し

第五 左右舉

號令 (一) 臂を左右に舉げ—舉げ

(二) 臂を下ろせ—(なをれ)(一、二)

○要領

- (一) 兩臂を伸ばしたるまゝ速力に側方に肩の高さに水平に舉げ少しく後方に引き手指を密着して掌面は下方に向はしむ
- (二) 兩臂を伸ばしたるまゝ速かに下垂す

○教授上注意

教授上の注意は臂の左右伸に同じ

第六 臂上舉

號令 (一) 臂を上を上げ—舉げ

(二) 臂を下ろせ—(なをれ)

○要領

- (一) 臂を伸ばしたるまゝ迅速に肩幅(初學者はや、廣く)を保ち兩臂を並行して前より上に舉げ手指を伸ばして密接し手掌を對向せしむ

○教授上の注意

- (一) 頭と腹部を前方に突き出さざる様にすべし
- (二) 掌を外方に向ける時は胸廓を壓迫し頭を前方に突き出す害あり故に掌を外に向けるべからず
- (三) 側面より見て臂の前に傾かぬ様また頭を前に出し腰を折るべからず

第七 臂前舉

號令 (一) 臂を前に舉げーあげ

(二) 臂を下ろせ(なほれ)

○要領

- (一) 臂を伸ばしたるまゝ迅速に肩幅を保ちて兩臂を前方に肩の高さに水平に上げ之を並行に手指を伸ばし密接して手掌を對向せしむ
- (二) 臂を伸ばしたるまゝ下垂す

○教授上の注意

- (一) 頭と腹部を前に突き出さざる様注意すべし
- (二) 初學者に在りては肩巾よりやゝ廣くす

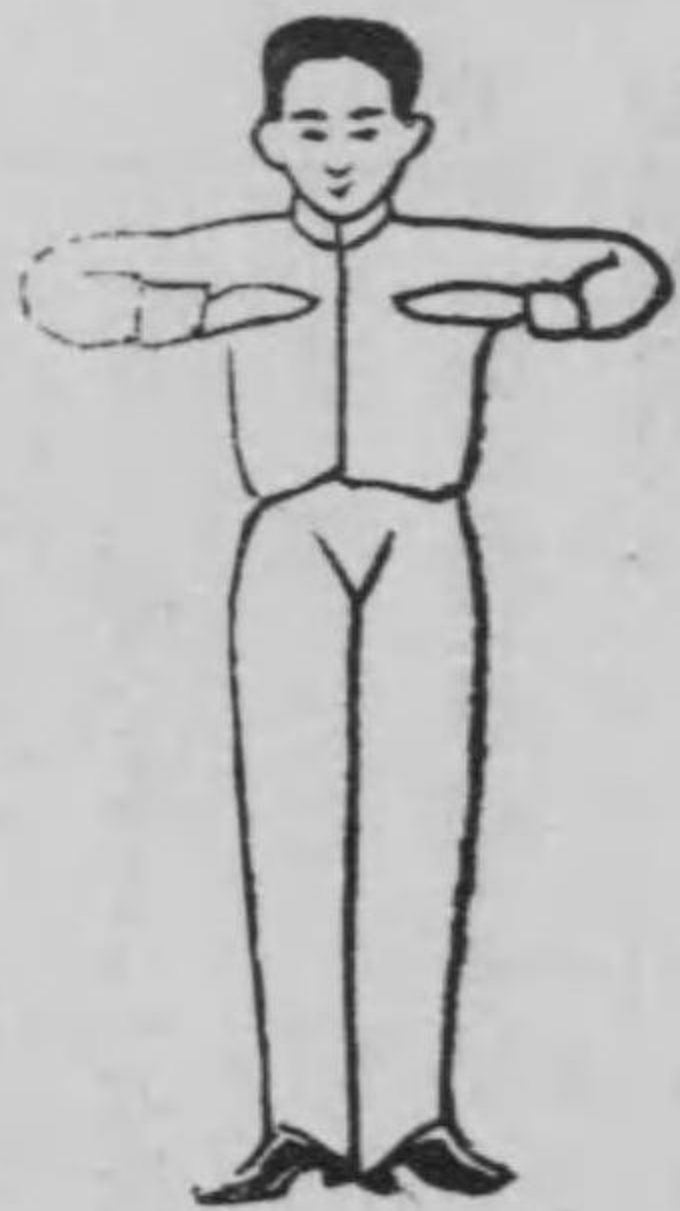
第八 臂前屈

號令 (一) 臂を前に突げーまげ

(二) 臂をもとへ(なほれ)

○要領

- (一) 上臂を速力に側方に水平に肩の高さに上げ肘を屈して手頭を屈することなく手を兩胸部(乳の少し上)に持ち來し前膊を上膊と並行せしめ手掌を下方に向け手を前膊と一直線にし肘を後に引きて胸を張るべし



- (二) 臂を伸ばしつゝ速力に下垂す



第九 臂左右開(振)

號令 (一) 臂を左右に開け(振れ)―ひらけ(ふれ)  
(二) 臂をもとへ(なほし)

○要領

用意 臂を前に屈指―まげ

臂前屈を見よ

- (一) 臂を側方に勢よく肘を伸ばし前膊を側方に開き上膊と一直線ならしむ
- (二) 臂を前の如くに屈く

○教授上注意

- (一) 左右に振れの際は臂を左右に勢よく開きたる餘力(反動)にて舊位置に復するなり

(五) 背の運動

背部諸筋に依る運動にして背部諸筋肉を發育せしめ以て頭及胸の位置を正しくし脊柱を真直ならしめ胸廓を擴張するの効あり  
背の運動の種類左の如し

運動	姿勢の變化	號令
上體前屈	開脚直立、直立、閉足直立、手腰直立、屈臂直立、臂前屈直立、手頸直立、臂側(上)伸直立	(一) 上體ヲ前ニ屈ゲ―マゲ (二) 上體ヲオコセ又ハ上體ヲモトヘ
伏臥上體後(前)屈	腰掛上伏臥足支持、手腰直立、屈臂直立、臂側(上)伸直立	(一) 上體ヲ(後)前ニ屈ゲ―マゲ (二) 上體ヲモトヘ
屈膝足後(前)出體前倒	直立、閉足直立、手腰直立、屈臂、臂前屈、手頸、臂上伸	(一) 膝ヲ屈ゲ左(右)足ヲ後(前)ニ出シ上體ヲ前ニ倒セ―倒メ (二) 足ヲモトヘ(ナホレ)
屈膝足斜後(前)出體前倒	直立、手腰直立、屈臂直立、手頸直立、臂上伸直立	(一) 膝ヲ屈ゲ左(右)足ヲ斜後(前)ニ出シ上體ヲ前ニ倒セ―倒セ (二) 足ヲモトヘ(ナホレ)

第一 上體前屈

號令 (一) 上體を前に屈げ—まげ

(二) 上體をおこせ

○要領

(一) 上體を股關節に於て前に傾け肩を引き胸を張り頭を引き頭と上體とを徐々に前に

屈ぐ

(二) 稍早く上體を起し元位置に復せしむ

○教授上の注意

(一) 頭を真直にし上體を反らし腰にて出来る丈け前に屈ぐる



左(右)屈膝右(左)脚後舉體前倒	閉足直立、手腰直立、屈臂直立、臂側(上)伸直立	(一) 左(右)膝ヲ屈ゲ右(左)脚ヲ後ニ舉ゲ上體ヲ前ニ倒セ—倒セ
		(二) アシヲモノヘ(ナホレ)

(二) 頸椎腰椎は反らしむ

(三) 運動の速度

前に屈ぐる時は靜かに徐々に行ひ元へ戻すときは稍々早くす

(四) 運動の進度

屈ぐる時の度数は初歩のうちは少ない後には次第に多く深くすべし但し此度は年齢の長幼、體格の強弱等人に依つて相違あり或は三十度、四十五度、六十度、九十度等と一定すること出來ざるなり最後の度は其の人の體格によりて正しく行ひ得る處まで進むべし

(五) 背の運動は他の動作を附加して行はしむることを得、之れは簡單なる運動完全に行はるゝ後に於てすべし

(一) 常に頭及上體を正しく保つこと

(二) 胸廓を擴張しつゝ行ふこと

(三)呼吸を自由にすること

第三 屈膝足後(前)出體前倒

號令 (一)膝を屈げ左(右)足を後(前)に出し上體を前に倒せー倒せ

(二)もとへ(なほれ)

○要領

(一)右(左)膝を屈げ左(右)足を足の長さの三倍よりも少々少く出し左(右)足を十分に伸ばして上體を前に傾け左足と一直線をなさしむ體重は主として右(左)足にて支ふ

(二)元位に復す

○教授上の注意

(一)足を前方に踏み出す時は其距離足の長さの三倍とす  
(二)呼吸運動に於ては上體を傾けることなく上體を眞直



に保つべし

第四 屈膝足斜後(前)出體前倒

號令 (一)膝を屈げ左(右)足を斜後(前)に出し上體を前に倒せー倒せ

(二)脚をもとへ(なほれ)

○要領

(一)右(左)膝を屈げ左(右)脚を斜め後(前)に足の長さの三倍丈け踏出し左(右)脚を伸ばし上體を前に傾けて左(右)脚と一直線をなさしむ體重は主として右(左)足にて支ふ

(二)元位に復す

第五 左(右)膝屈右(左)脚後舉體前倒

號令 (一)左(右)膝を屈げ右(左)脚を後に舉げ上體を前に倒せー倒せ

(脚をもとへ(なほれ))



○要領

- (一) 右(左)脚を伸ばしたるまゝ後方に上げて水平にすると同時に左(右)膝を殆んど九十度に屈し同時に上體を前方に傾けて右(左)脚と共に一弧線をなさしむ
- (二) 徐々に元位に復す

(六) 腹の運動

腹の運動は主として直腹筋、斜腹筋及其他の諸筋肉を發育せしめ其の結果是等の保護のもとにある内臓諸器に確なる支持を與へ腰椎を垂直ならしめ腰部腹部の位置を正しくし又循環及消化の作用を助くるの効あり

腹の運動の種類左の如し

運動	姿勢ノ變化	號	令
上體後倒	足前出直立、膝立姿勢、腰掛姿勢ニテ手腰、屈臂、臂	(一)	上體ヲ後ニ倒セーダホセ

倒立	臂立伏臥(腰掛上)	上體ヲ起セーオコセ	(二) 上伸
伸直立	直立	直立	(イ) 臂立ー伏セ
			(ロ) 立テ
			(イ) 倒立ー立テ
			(ロ) ナホル

○注意

強大なる腹筋の作用を要すべき懸垂攀登跳躍の運動を行ふ際には準備として先づ輕易なる腹部の運動を課するを常とす

第一 上體後倒

號令 (一) 上體を後に倒せーたほせ

(二) 上體を起せーおこせ

○要領

(一) 頤を引き頭を後に屈指胸を張り胴を真直になして靜かに上體を出來得る限り後方

に倒す



- (二) 上體を徐々に起し元位に復す
- 教授上の注意
- (一) 常に頭及上體を正しく保つべし
- (二) 胸廓を擴張しつゝ行ふべし

- (三) 呼吸を自由にすべし
- (四) 腰椎を變曲すべからず
- (五) 運動の速度

上體を倒す時には靜かに體の上部より倒し始め起す時には稍々早く下部より起し始るべし

- (六) 運動の進度

上體を屈する度は初歩の間は少く後には次第に深くすべし體格年齢に依りて其の

進度を異にす

(七) 此の運動は體と足とを直線にする場合最も有効にして困難なり

### 第二 臀立伏臥(腰掛上)(床上)

號令 (一) 臀立―伏せ

(二) 立て―

○ 要領

- (一) 踵を上げ
- (二) 膝を足尖の方向に屈指踵を臀部に接すると同時に両手先を兩足尖の距離と等しく隔て兩手を八字形に地上に附く(此時兩腕を伸ばし頭及び脊柱は正しく保つ)
- (三) 兩脚を速に後方に蹴伸ばし兩足尖を地につけ足尖の角度は變ずることなく頭より踵までを一直線となし體重は兩手及兩足尖にて保つ



- (一)にて(二)の姿勢に復す
- (二)にて立ちて直立位に復す

○教授上の注意

- (一) 臂立伏臥の正しき姿勢は頭を稍反らし胸を張り胸より足尖迄を真直にして臂と胴とを直角に保ちたる姿勢なり
- (二) 腰掛上臂立伏臥

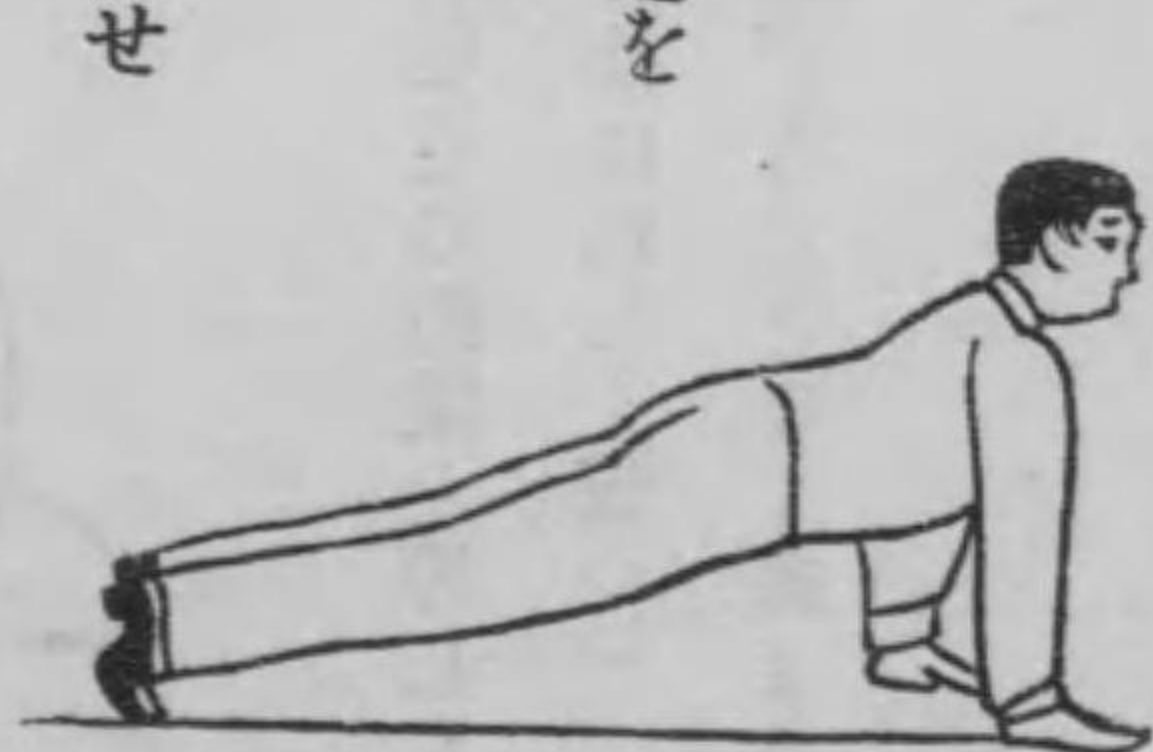
腰掛上臂立伏臥に在りては用意に腰掛に面して立ちて臂立伏せをなすべし

第三 倒立

號令 (一)倒立——立て

(二)なほれ

○要領



一五二



一 法

- (一)にて片足を後方に引き両手を地上に附く
- (二)にて兩脚を後方より上げ兩臂にて體重を支へ頭を充分後に屈指背部を弓狀に至らしむ

二 法

用意左(右)足前をに出し置く



一五三

- (一)にて足と手とを上を挙ぐ
- (二)にて両手を地上に付き兩脚を後方より上に振り上げ兩臂にて體重を支へ頭を充分に後に屈指背部を弓状に至らしむ

三法

兩手を地上に着け速かに兩脚を後方より舉げて壁又は横木に接し體重を臂にて支へ頭を充分に舉げて背を可及的弓状に屈ぐべし

此の時兩足を横木の間に狭むときは安全なりとす

此の姿勢も他の生徒を前面に立たしめて兩足又は脛の下部を支へしめて行ふを得べし

(七) 軀體側方運動

此の運動は從來腰の運動と稱すれども實は腰にあらずして腹脊側斜筋並腰部諸筋に依る運動にして其諸筋を發育せしめ脊柱の轉向及側屈を自由ならしめ脊柱を眞直にし

保ち消化、循環、呼吸の作用を促進するの効あり

軀體側方運動の適用

軀體側方運動は肋骨を舉上し胸廓を擴張する性質あるに依り懸垂運動に代用することを得

軀體側方運動の種類左の如し

運動	開始姿勢	號令
上體左(右)轉向	閉足直立、足斜前出、閉脚直立ニテ屈臂、手頸臂上伸	(一)上體ヲ左(右ニ)マハセーマハセ (二)上體ヲ前ニマハセ(又ハ上體ヲモトヘ)
上體左(右)屈	閉脚直立、足前出、閉足直立、閉足前出、閉足ニテ手腰屈臂手頸、片手腰片手頸、臂上伸片手腰片手上伸	(一)上體ヲ左(右)ニ屈ゲーマゲ (二)上體ヲオコセ(又ハ上體モトヘ)
側臥	臂立伏臥	(一)左(右)臂立横ニ伏セーフセ (二)元へーモトへ

第一 上體左(右)轉向

號令 (一) 上體を左(右)にまはせ—まはせ

(二) 上體を前にまはせ(又は上體をもとへ)

○要領

(一) 徐力に軀幹を左(右)へ回轉す

(二) 徐力に正面に復す

(三) 徐力に右(左)へ回轉す

(四) 徐力に正面に復す

○教授上の注意

(一) 頭肩胸の位置を正しく保つこと

頸を前に出し胸を縮めるは宜しからず

(二) 腰椎を折らざる様注意すること

教授中「首上げ」「頤引け」「上體を前に掛けよ」と注意するは以上矯正の爲めなり

(三) 運動の進度

轉向の進度は最初は自然の轉向に任せ次第に腰椎の轉向を制限して専ら背柱の轉向をなさしめる様にすべし換言すれば初めは自然の捻體を行はしめ次に足の斜出前出によりて行はしめ進みては腰掛に跨りて行はしむる様にすると次第に其目的を完成するを得べし要するに此運動は背柱の轉向が主目的なり故に腰の運動には姿勢を以て次第に制限を加へ背柱の主運動に意を注かしむること大切なり

(四) 此運動に他の運動を加へて行はしむるも可なり此運動のよく出來ざる中に他の運動を附加すべからず

第二 上體左(右)屈

號令 (一) 一體を左(右)に屈指—まげ

(二) 上體をおこせ(又は上體もとへ)





○教授上の注意

- 要領 (一) 上體を稍々静かに左に屈ぐ (二) 静かに上體を原に復す (三) 上體を稍々静かに右に屈ぐ (四) 静かに上體を原に復す

- (一) 頭は上體と共に左若くば右に倒すものなれども兎角頭を前方に傾くる人多ければ寧ろ後方に傾くとも前方へ出さぬ様にすべし
- (二) 頭は體の屈かりたる下方に傾くとも上方に傾くべからず
- (三) 背柱全體を屈する積りにて行ひ腰丈を曲げぬ様にすべし
- (四) 腰を前に折り或は膝を折り足を動かすべからず下肢を確かりと拮へる爲めには開脚最もよろし
- (五) 運動の進度  
上體を屈くる度は初歩の中は少く次第に度を多くし手も足も順次に姿勢を換へて

程度を進むべし

第三 側臥

號令 (一) 左(右)臂立横に伏せーふせ

(二) 元へーもとへ

○要領 (一) 二伏臥の姿勢を取る

- (三) 體の左(右)側を下にして左(右)手と左(右)足の外側にて體を支へ右(左)手を腰に取る但し兩足を齊ろへ兩脚を伸ばすべし
- 右(左)側臥に變へるには (一) 伏臥に復し (二) 左(右)手を腰に取り
- 右(左)手にて體を支へる

○教授上の注意

- (一) 腰を下げざること
- (二) 側臥の時は臂と體とを直角にすべし



(三) 胸廓を擴張しつつ行ふべし  
(八) 懸垂運動

上肢にて器械に懸垂する運動にして特に胸背及上肢腹の諸筋の強健なる作用に依りて行はれ肋骨を舉上することに依り胸廓を擴張し脊柱を正し呼吸及循環の作用を盛ならしめ殊に自心を鍛鍊するの効あり  
懸垂の運動の種類左の如し

運動	器械	號令
懸垂直立ニ於ケル屈臂舉踵	水平棒 其ノ他	(イ)カカレ (一)臂ヲ屈ゲ踵ヲアゲアゲ (ロ)踵ヲオロセ (ハ)ホナホレ
懸垂直立	同	(イ)カカレ (ロ)臂ヲ伸シ膝ヲ屈ゲマゲ
伸臂膝屈	同	

同上及伸臂屈膝	同	(ハ)(一)膝ヲ屈ゲ臂ヲ伸バセーノバセ (二)臂ヲ屈ゲ膝ヲ伸バセーノバセ (ニ)踵ヲオロセ (ホ)ホナホレ
前方斜懸垂	同	(イ)斜メニ前ニカカレーカカレ (ロ)モトヘーモトヘ
後方斜懸垂	同	(イ)斜メニ後ニカカレーカカレ (ロ)モトヘーモトヘ
懸垂	水平棒、鐵棒等	(イ)懸垂ーカカレ (ロ)下リヨ
逆手懸垂	同	(イ)逆手懸垂ーカカレ (ロ)下リヨ
片逆手懸垂	同	(イ)左(右)逆手懸垂ーカカレ (ロ)下リヨ

兩側懸垂	並行水平棒、橫梯等	(イ) 兩側懸垂—カカレ (ロ) 下リヨ
懸垂兩側懸垂左右振動	水平棒、鐵棒等	(イ) 懸垂—カカレ (ロ) 體ヲ左右ニ振レ—始メ (ハ) 止メ (ニ) 下リヨ
懸垂橫行	水平棒、鐵棒等	懸垂振動(振動ナク)(屈臂)橫行 左(右)へ 進メ—始メ
兩側懸垂移行	並行水平棒、橫梯斜梯等	兩側懸垂(屈臂)片手ツ、(兩手同時ニ) 前(後)へ進逆メ—始メ
懸垂轉向橫行	水平棒、鐵棒等	左(右)逆手懸垂(屈臂)轉向橫行 右(左)へ進メ—始メ
懸垂轉向橫行	同	懸垂(屈臂)轉向橫行左(右)へ進メ—始メ

臂立懸垂	水平棒、鐵棒、並行水平棒等	(イ) 臂立(兩側)懸垂—カカレ (ロ) 下リヨ
懸垂ニ於ケル脚舉(上下振動)	助木、水平棒、鐵棒吊環等	(一) 脚ヲ前ニ舉ゲ—アゲ (二) 脚ヲモトへ
懸垂ニ於ケル屈膝舉股	同	(一) 膝ヲ屈ゲ股ヲ舉ゲ—アゲ (二) 脚ヲモトへ
臂及體屈伸	助木、梯、楮等	(一) 臂ヲ伸バシ體ヲ前ニ屈ゲ—マゲ (二) 臂ヲ屈ゲ體ヲ伸バセ—ノバセ
尻上	水平棒、鐵棒等	尻上—カカレ
俯下	同	俯下—オリヨ
肘懸上	同	右(左)(兩)腕懸(振)上—カカレ

梯子登降	斜吊繩登降	吊繩(吊棒)登降	振出	振上	懸垂上	後下
梯梯	斜吊繩	吊繩、吊棒	並行水平棒	同	同	同
(ロ)下リヨ	(イ)ノボレ (ロ)下リヨ	(イ)脚掛(脚放)ノボレ (ロ)オリヨ	(イ)兩側臂立懸垂カカレ (ロ)前方後方振出シ下リヨ	振上カカレ	懸垂(振)上カカレ	後下オリヨ

○注意

- 一、上肢の運動中臂上伸運動に於て使用する諸筋は懸垂運動のものと略同しけれども其の作用は反對なり即ち臂上伸運動に在りて體の方中心となり肩を支點として臂を動かせども懸垂運動に在りては手の方支點となり體は臂の方に引かる故に前者は後者の代用と爲すべきものにあらず
- 二、懸垂運動に於ては胸廓を擴張するを以て主眼とし上體の筋肉を強大ならしむることは寧副貳の目的に屬す故に懸垂の回数を多くせんよりは常には正しき懸垂を行はしむることに注意するを要す

第一 懸垂直立に於ける屈臂舉踵

號令

- (イ) かけ
- (ロ) 臂を下げ踵を上げあげ
- (ハ) 踵をおろせ



(二) なほれ

○要領

「かゝれ」にて臂を伸ばしたるまゝ肩巾より廣くして水平棒を握る

(一) 臂を充分に屈げ踵を舉ぐ

(二) 踵を静かにおろす

(ハ)「なほれ」にて臂を下ろして直立姿勢となる

○教授上の注意

幼稚の兒童にして力の不足の爲め懸垂すること能はざる生徒は足先にて體重を支ふることを得るが故に幼稚の兒童女子等にも最も良き運動なり

第二 懸垂直立に於ける屈臂舉踵及伸臂屈膝

號令 (イ) かかれ



(ロ) 臂を屈げ踵をあげ—あげ

(一) 膝を屈げ臂を伸ばせ—のばせ

(ハ) (二) 臂を屈げ膝を伸ばせ—のばせ

(ニ) 踵を下ろせ

(ホ) なほれ

○要領

用意 水平棒を両手にて握る肩巾よりやゝ廣く保つべし

(一) 臂を屈げ踵を高く上にあげ

(二) 膝を屈げ臂を十分に伸ばす

(三) 膝を伸ばし臂を十分に伸ばす

(四) 踵を下ろす

(ホ)「なほれ」にて直立姿勢となる



第三 前方斜懸垂

號令 (一)斜め前にかかれ—かかれ

一、二

(二)もとへ

一、二

○要領

用意 水平棒を肩の高さに装置し臂の距離を以て棒の前に立つ

(一)の號令にて臂を前方に上げて兩手を棒の上に懸ける

(二)脚を揃へたるまゝ前方に振り兩踵を接して地に着け

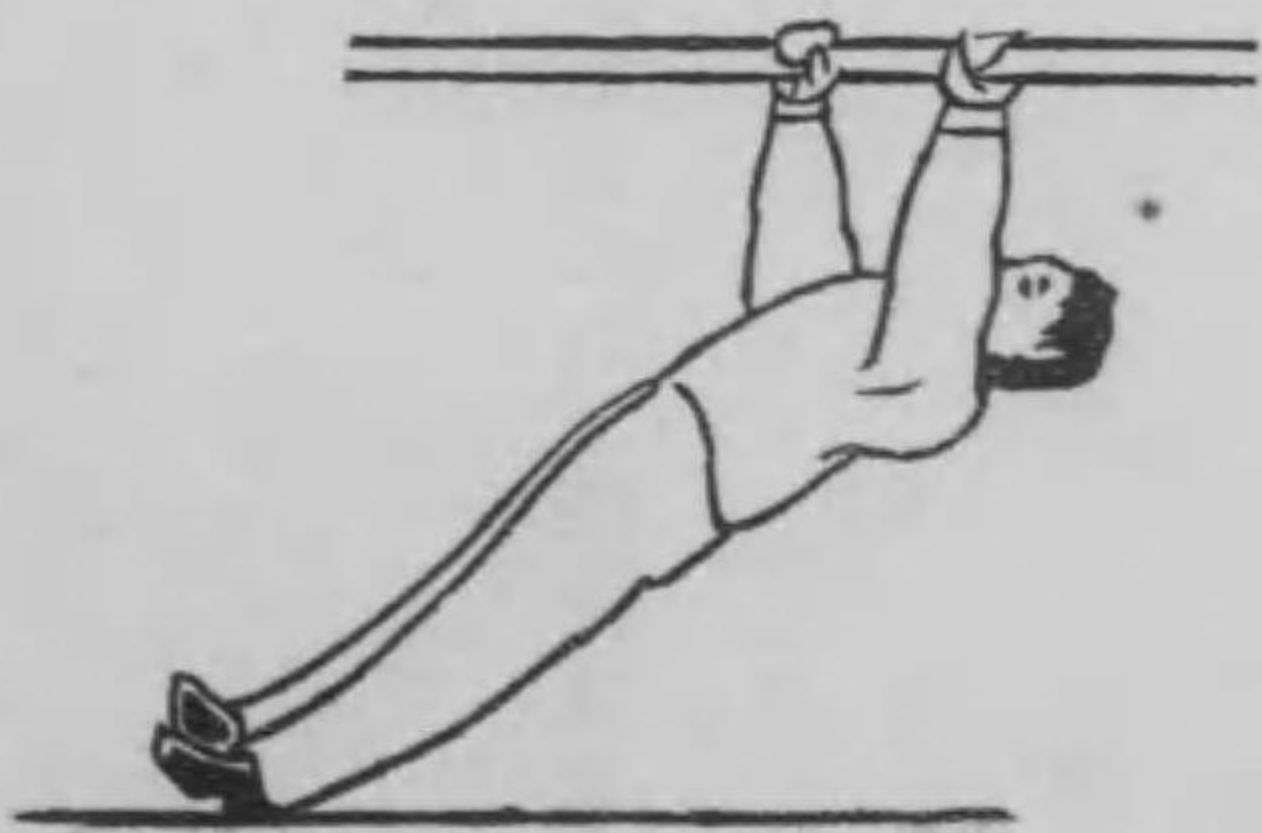
頭より足までを一直線となし斜めの位置を取る

「モトへ」の號令にて兩臂を屈て體を後方に振り(一)の

姿勢となる次に兩手を下ろし直立姿勢となる

○教授上の注意

(一)手は逆手に懸くるもよし



第四 後方斜懸垂

號令 (一)斜めに後にかかれ—かかれ

(二)もとへ

○要領

水平棒を殆んど肩の高さに装置すべし

(一)手を棒上に置く(上圖)

(二)足を可及的後方に動かし足尖と兩手を以て軀

(三)始習者に在りては脚を揃へたるまゝ一度に前方に振ることなく(一)にて左足を前に  
動かし(二)にて右足を動かし斯の如く漸々進みて斜懸垂となる「ナホレ」も同様左足  
を後ろに引き次に右足を後ろに引き斯の如くして直立姿勢となる

(三)臂を充分に伸ばす

(四)頭より足迄を真直にす而して胸を張り頭を後方に引く



を支へ臂を伸ばして軀を弧状に後屈す

(三)の時は(一)の姿勢に復す

(四)元位に復す

○教授上注意

(一)臂を充分に伸ばす

(二)頭より踵迄を真直にす而して胸を張り頭を後に退くべし

第五 懸垂

號令 (一)懸垂—かかれ

(二)下りよ

○要領

一鐵棒(横木)の下に位置するには鐵棒の直下より少く(一足長位)後方に立つべし

(一)足尖を閉ぢ膝を半ば屈指臂を後方に振りたる姿勢を長く保つことなく其の餘勢を



利用して踏切をなすべし

(一)二の時腰を少し下げ臂を後下方に振り其の反

動にて飛び揚り肩幅より稍々廣くして兩手に

て成るべく上より握り且拇指を繞らして懸垂

す

「下りよ」にて臂を屈すると同時に兩膝を屈げ



股を平らに屈ぐ

(二)兩手を離し飛び下りて兩手を體側に下垂し舉踵屈膝姿勢となる

(三)膝を伸ばす

(四)踵を下ろす

○教授上の注意

(一)器械に吊垂する時は上方より下方に懸る如くして前後に振動せざる如くすべし

- (二) 懸垂をなしたる時は諸關節を十分に伸ばし全身凝らさる如くすべし
- (三) 器械に懸り臂を伸ばすに當り急激に(ガクリト)諸關節を伸ばさざる如くすべし
- (四) 懸垂せる身體の振動を防止せんには身體の前に振れる時少しく腰を後口に引くべし
- (五) 手甲(逆手懸垂)を前或は後にして行ふ者は胸廓に及ぼす効果に差あるを以て交互に行ふことを忘るべからず

第六 逆手懸垂

號令 (一) 逆手懸垂—かかれ

(二) 下りよ

○要領

棒の前に立ち兩手を向ふ側より棒に懸けて懸垂す



第七 片逆手懸垂

號令 (一) 左(右)逆手懸垂—かかれ

(二) 下りよ

○要領

左(右)手は逆に向ふ側より右(左)手は自分の起立せる側より棒に懸けて懸垂す

○教授上の注意

懸垂の注意に同じ

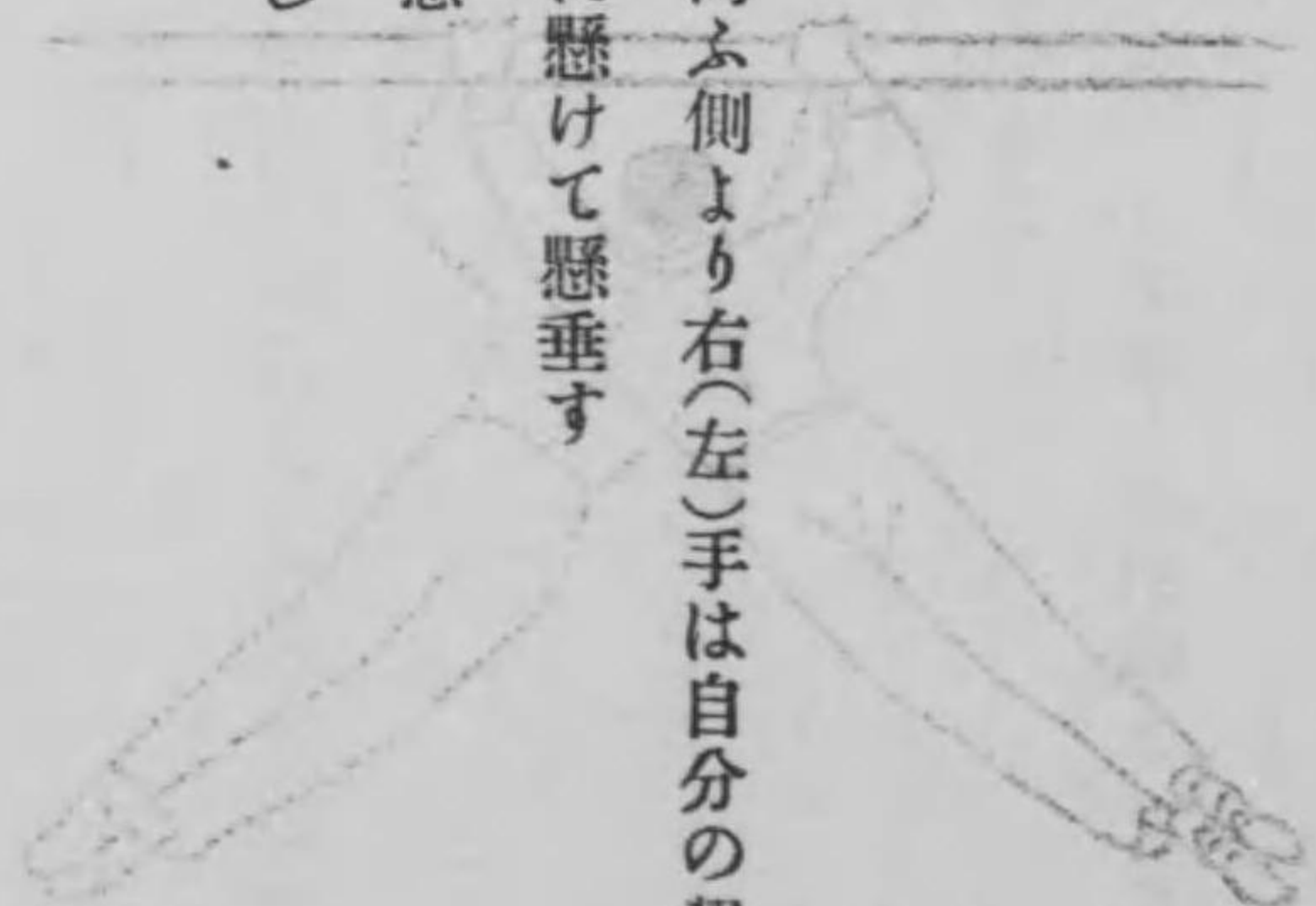


第八 兩側懸垂

號令 (一) 兩側懸垂—かかれ

(二) 下りよ

○要領







棒の中間に立ち兩手を向ふ側より棒に懸けて懸垂すべし

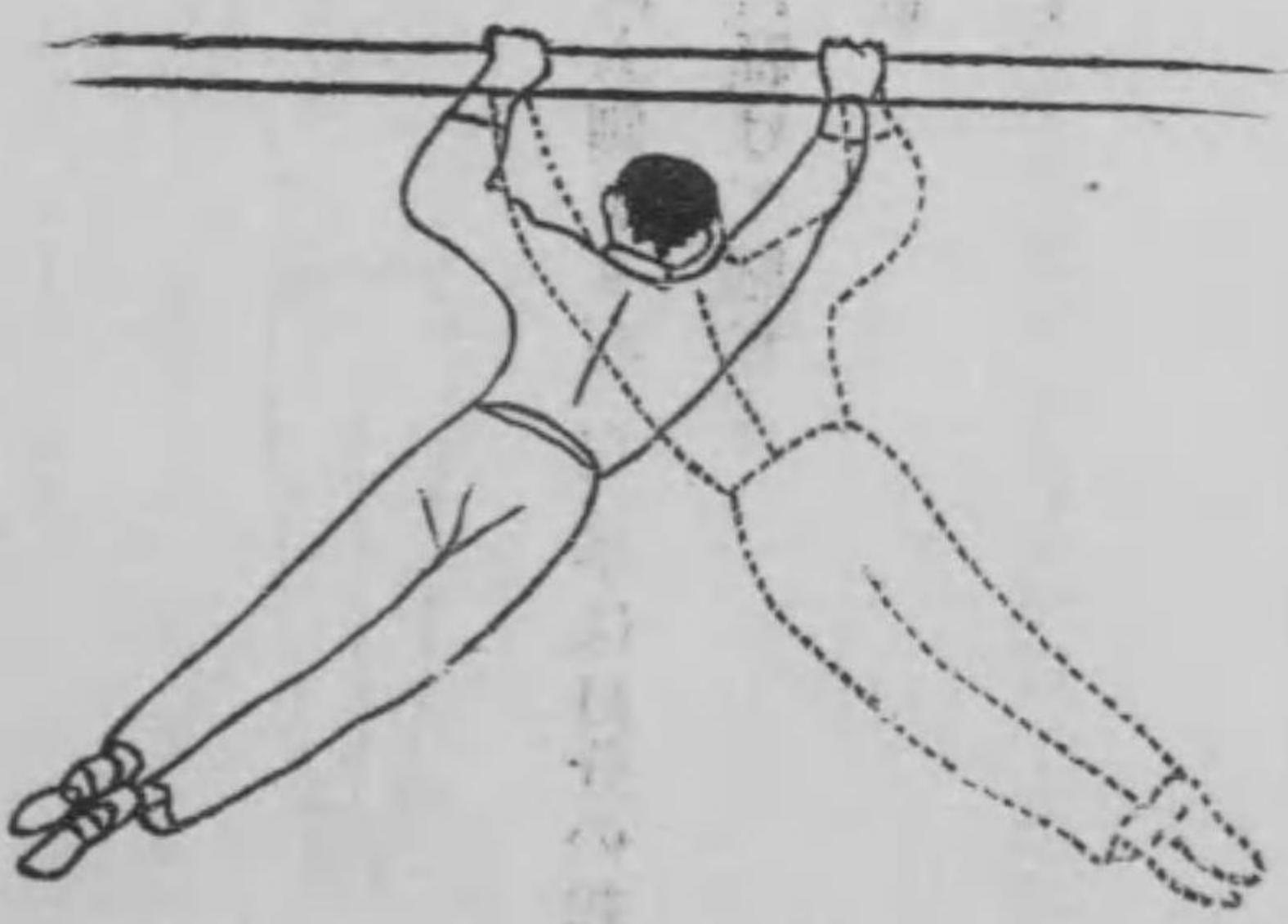
第九 懸垂左右振動

號令 (イ)懸垂—かかれ

(ロ)體を左右に振れ—始め

(ハ)止め

(ニ)下りよ



○要領

懸垂して後左(右)臂を屈ぐると同時に體と脚とを左(右)方に振り其反動として左(右)臂を伸ばし右(左)臂を屈げ體と脚とを右(左)方に振るなり

第十 懸垂横行

號令 (イ)懸垂—かかれ

(ロ)横行(振動なく)(屈臂)左(右)へ進め

○要領

一懸垂して體を左右に振動せず左(右)手を左(右)方に動かし次に右(左)手を左(右)に動かして移動するものなり

○教授上の注意

- (一)身體を側方に移動せしむる際は之を上下に動かす如くすべし
- (二)懸垂のまゝ側進するに進み方に二様あり一は左に進む時は右手を左に動かし次に

左手を左に動かす法あり之れは胸を壓迫するの恐あり故によりしからず故に進む方向の手より先きに動かす法を取るべし

第十一 兩側懸垂移行

號令 (イ) 兩側懸垂—かゝれ

(ロ) 兩手同時に前(後)に進め

○要領

(イ) 兩側懸垂をなす

(ロ) 進めにて兩側懸垂のまゝ前方(後方)に兩臂を同時に動しつゝ進むべし

○教授上の注意

(一) 此の運動は屈臂にて行ふことあり

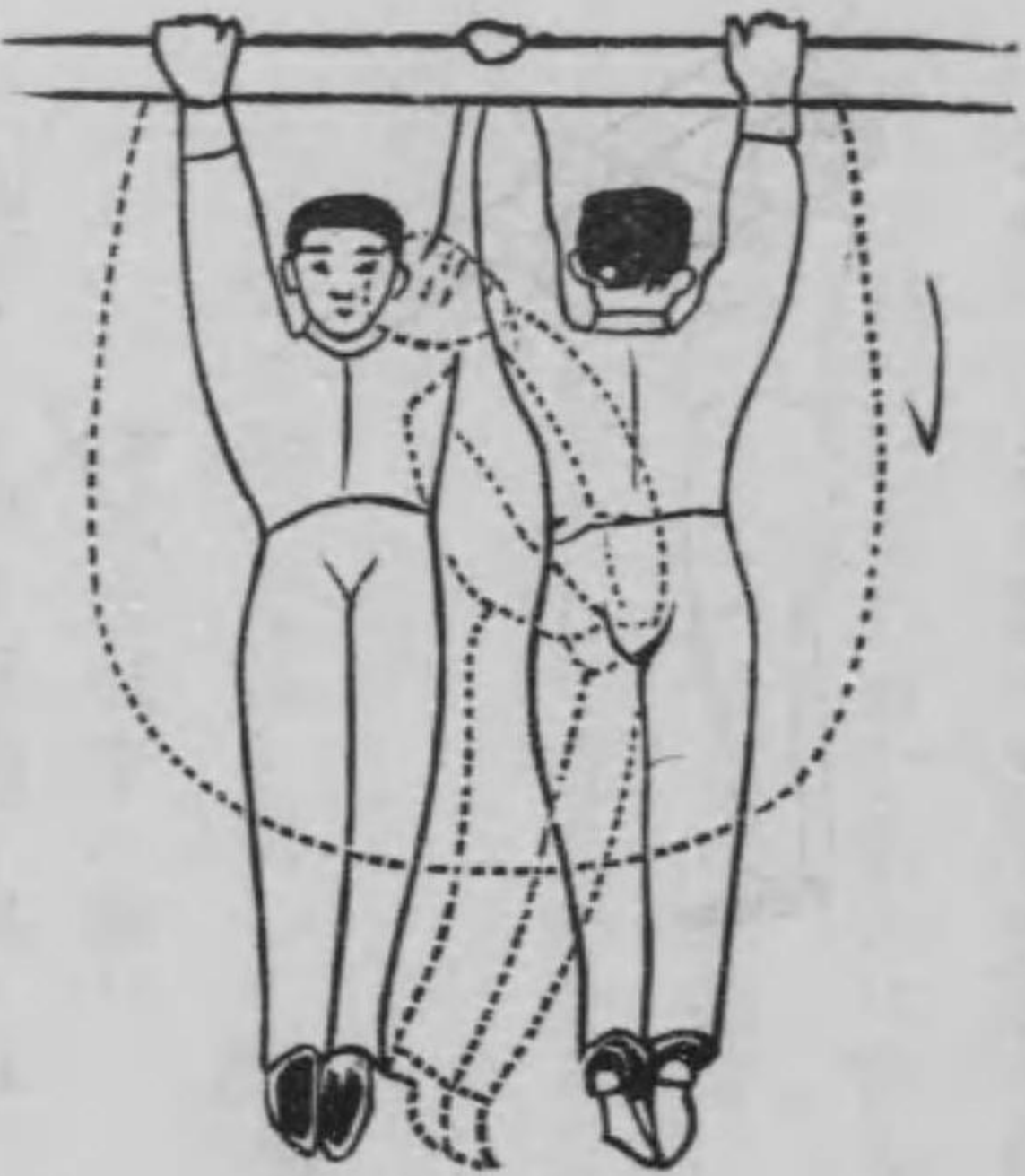
第十二 片逆手懸垂轉向横行

號令 (一) 右(左)逆手懸垂にかゝれ

(二) 轉向横行左(右)へ進め

○要領

先づ兩側懸垂によりて懸垂し右(左)手を棒より離して左(右)手のみにて懸り速かに右(左)臂は體を右(左)に回はすと同時に半圓形に振りて全く體を後面に向きたると同時に棒に懸垂す、次に左(右)手を離し前記の要領に準じて漸次左(右)端に達す



第十三 懸垂轉向横行

號令 (イ) 懸垂かゝれ

(ロ) 轉向横行左(右)へ進め

○要領

先づ懸垂し右(左)手を棒より離し左(右)手のみにて懸垂し速かに右(左)臂は體を前より左(右)に回はすと同時と半圓形に振りて全く背面向となりたる時に棒に懸垂す次に左(右)手を離し前の要領に準じて漸次左(右)端に達す

第十四 臂立懸垂

號令 イ 臂立懸垂ーかゝれ

(ロ) 下りよ



(イ) 臂立懸垂 (一法)

號令

(一) 臂立(兩側)懸垂ーカカレ

(二) 下りよ

○要領

一步前に於て水平棒に向て立つ

(一) 臂を前方に水平に舉げ、四指を前にし拇指を後口にして両手を水平棒を懸く

(二) 兩手にて身體を棒に引寄せ同時に足にて地を衝きて踏み切り臂を眞直にして肘立懸垂をなし胸を前方に張り頭を眞直に保つ

(三) 跳び下りて(一)の姿勢に復す

(四) 兩臂を下垂して直立姿勢となる

(ロ) 臂立懸垂 (二法)

水平棒に體の左側を對して臂の長さ丈け距りて立つべし

(一) 左(右)臂を水平棒に懸く

(二) 左(右)轉向をなすと同時に右(左)手を水平棒に懸け兩足にて踏み切り跳び上りて臂立懸垂をなし胸を前に張り出し頭を眞直にす

(三) 跳び下りて(一)の姿勢に復す

(四) 左(右)臂を下垂す

○教授上の注意

(一) 以上二運動に在りては最初は水平棒を腰の高さに装置し習熟するに應じて順次に高すべし

(ハ) 臂立懸垂 (三法)

一步前に於て水平棒に向て立つ



- (一) 左(右)足を後方に引く
  - (二) 左(右)足を前方に振り右(左)足にて踏み切り兩手を懸けて肘立懸垂をなす
  - (三) 兩脚を後方へ振り後口へ跳び下る
- 教授上の注意
- 後には駆け來りて臂立懸垂をなすべし
- (二) 並行棒上の臂立懸垂

○要領

- (一) 兩横木の中央に立ち兩手を横木の上に置く
  - (二) 膝を少し屈すると同時に飛び上り臂立懸垂をなす
- 「下りよ」にて跳躍により直立姿勢に復すべし

第十五 懸垂に於ける脚舉

號令 (一) 脚を前に舉げーあげ

(二) 脚をもとへ

○要領

- (一) 懸垂にある時少し臂を屈ぐ
- (二) 膝を屈することなく殆んど股の鐵棒に接するまで脚を上く
- (三) 徐々に足尖より下して臂を伸し懸垂に復す



○教授上注意