

尋常科第二學年 第二學期

自第十三週
至第十五週

第 五 教 程						
動 運 / 中		動 運 / 始			教 段	
遊 戲	上 肢 運 動	上 肢 運 動	平 均 運 動	頭 ノ 運 動	教 練	演 習 ノ 順 序
盲人ノ旗取り	電 話 遊 戲	臂ノ前、上舉	足 尖 行 進	頭ノ左右轉	既 授 ノ 練 習	運 動
		直 立	手 腰 直 立	手 腰 直 立		姿 勢

教 程			
動 運 / 終			
呼 吸 運 動	平 均 運 動	頭 ノ 運 動	教 練
掌外頭後屈	舉 踵	頭ノ後屈	廻レ右
直 立	手 腰 直 立	手 腰 直 立	

尋常科第二學年 第三學期 自第一週 至第三週

教 程		第 一				
動 運 ノ 中		動 運 ノ 始			教 段	
遊 戲	上 肢 運 動	上 肢 運 動	平 均 運 動	頭 ノ 運 動	教 練	演 習 ノ 順 序
草履履替	臂ノ前、上舉	屈臂 (徐々ニ)	舉 踵	頭ノ後屈	既授ノ練習	運 動
	直 立	直 立	直 立	手腰直立		姿 勢

動 運 ノ 終		第 一				
呼 吸 運 動	教 練	平 均 運 動	足 尖 行 進			手 腰 直 立
掌外頭ノ後屈	右向。左向。廻レ右。	直 立	直 立	直 立	直 立	直 立

尋常科第二學年 第二學期

自第四週 至第六週

第 四 教 程									
動 運 / 中			動 運 / 始			教 段			
遊 戲	上 肢 運 動	上 肢 運 動	頭 / 運 動	教 練	演 習 / 順 序	運 動			
ト ン 子 ル 行 進	叩 鬼	屈 指 臂 / 側 舉	屈 指	臂 / 內 外 轉	頭 / 左 右 轉	既 授 / 練 習			
		直 立	屈 指 臂 / 內 轉	屈 指 臂 / 內 轉	手 腰 直 立	姿 勢			

第 二 教 程					
動 運 / 終			動 運 / 始		
呼 吸 運 動	平 均 運 動	下 肢 運 動	掌 外 頭 / 後 屈	舉 踵	足 / 前、後 出
		直 立	手 腰 直 立	手 腰 直 立	手 腰 直 立

尋常科第二學年 第三學期

自第十八週

第 二 教 程									
動 運 / 中		動 運 / 始				教 段			
遊 戲	上 肢 運 動	上 肢 運 動	平 均 運 動	頭 / 運 動	教 練	演 習 / 順 序			
棍 棒 交 換	屈 指 臂 / 側 舉	屈 指	臂 / 內 外 轉	足 尖 行 進	頭 / 後 屈	既 授 / 練 習			
プ ロ ム ヌ 子 ー ド						運 動			
	直 立	屈 指 臂 / 內 轉	屈 指 臂 / 內 轉	手 腰 直 立	手 腰 直 立	姿 勢			

第 一 教 程		
動 運 / 終		
呼 吸 運 動	平 均 運 動	下 肢 運 動
掌 外 頭 / 後 屈	舉 踵	足 / 側 出
直 立	手 腰 直 立	手 腰 直 立

尋常科第三學年 第一學期

自第一週 至第三週

教 一 第		教 段	演 習 ノ 順 序	運 動	姿 勢
動 運 ノ 中	動 運 ノ 始	教 練	既 授 ノ 練 習 及 橫 隊 行 進。 行 進 間 ノ 後 向	頭 ノ 運 動 頭 ノ 左 右 轉 舉 踵 臂 ノ 斜 上 伸	手 腰 直 立 手 腰 直 立 直 立
遊 戲	軀 幹 側 方 運 動			背 ノ 運 動 上 體 ノ 前 屈 上 體 ノ 左 右 屈	手 腰 足 前 出 直 立 手 腰 開 脚 直 立
				十 字 旋 回 夕 立 競 爭	

動 運 ノ 終		教 練	行 進	姿 勢
呼 吸 運 動	平 均 運 動		足 尖 行 進 臂 側 舉 頭 後 屈	手 腰 直 立 直 立

尋常科第三學年 第一學期

自第四週 至第六週

第 二 教 程									
運 中		動 運 始			教 練		教 段		
腹ノ運動	平均運動	上肢運動	胸ノ運動	上肢運動	頭ノ運動	教 練	演習ノ順序	運 動	姿 勢
脚ノ前振	舉踵半屈膝	臂ノ前、下伸	胸ノ後屈	臂ノ前舉、側舉	頭ノ後屈	既授ノ練習及橫隊行進。 行進間ノ後向。			
手腰直立	手腰直立	直 立	手腰足前出直立	直 立	手腰直立				

程			
動運ノ終		動	
呼 吸 運 動	教 練	遊 戲	階 段 步 及 單 式 ス コ ッ ト ラ ン
臂側舉頭後屈	行 進	電 話 遊 戲	↓ 跳 躍 第 一
直 立			手 腰 直 立

尋常科第三學年 第一學期

自第七週 至第九週

第 三 教 程						教 段
中			運 動		始	
跳 躍 運 動	腹 之 運 動	上 肢 運 動	平 均 運 動	頭 之 運 動	教 練	演 習 之 順 序
其 場 跳 躍	脚 之 前 振	臂 之 左 右、下 伸	舉 踵 半 屈 膝	頭 之 後 屈	既 授 之 練 習	運 動
手 腰 直 立	手 腰 直 立	直 立	手 腰 直 立	手 腰 直 立	橫 隊 行 進 間 後 向 (左)	姿 勢

程		
終 之 運 動		運 動
呼 吸 運 動	平 均 運 動	遊 戲
臂 之 側 舉 胸 之 後 屈	足 尖 行 進	源 平 遊 送 通 常 步 之 蘇 格 蘭 跳 躍 第 一 式 之 呼 吸
直 立	手 腰 直 立	手 腰 直 立

尋常科第三學年 第一學期

自第十週 至第十二週

第 四 教 程						教 段
運 / 中		動 運 / 始		教 練		
跳 躍 運 動	腹 / 運 動	胸 / 運 動	平 均 運 動	頭 / 運 動	教 練	演 習 / 順 序
開 閉 脚 其 場 跳 躍	脚 / 前 振	胸 / 後 屈	舉 踵 半 屈 膝	舉 踵	頭 / 後 屈	運 動
手 腰 直 立	手 腰 直 立	手 腰 足 前 出 直 立	手 腰 直 立	手 腰 直 立	手 腰 直 立	姿 勢

正 程			動 遊 戲
動 運 / 終			
呼 吸 運 動	平 均 運 動	頭 / 運 動	カ ロ ッ プ 。 十 字 旋 回 。 鉢 後 球 送 リ
臂 / 側 舉 胸 後 屈	臂 / 側 舉 々 踵	頭 / 後 屈	手 腰 直 立
直 立	直 立	手 腰 直 立	

尋常科第三學年 第一學期

自第十三週
至第十五週

第 五 教 程									
運 / 中		動 運 / 始				教 段			
跳 躍 運 動	腹 / 運 動	背 / 運 動	上 肢 運 動	胸 / 運 動	下 肢 運 動	頭 / 運 動	教 練	演 習 / 順 序	運 動
其 擧 跳 躍	胸 / 後 屈	上 體 / 前 屈	臂 / 上 伸	胸 / 後 屈	脚 / 前 振	頭 / 左 右 屈	既 授 / 練 習		姿 勢
手 腰 直 立	手 腰 開 脚 直 立	手 腰 開 脚 直 立	直 立	屈 臂 足 前 出 直 立	手 腰 直 立	手 腰 直 立			

程			
動 運 / 終			動
呼 吸 運 動	頭 / 運 動	平 均 運 動	遊 戲
臂 / 左 右 舉 々 踵	頭 / 左 右 屈	舉 踵 半 膝 屈	源 平 旗 送 通 常 步 後 置 步 水 鷄 跳 躍 八 呼 八 呼
直 立	手 腰 直 立	手 腰 直 立	手 腰 直 立

尋常科第三學年 第二學期

自第一週 至第三週

第 一						
動 運 の 始						教 段
胸ノ運動	上肢運動	下肢運動	平均運動	頭ノ運動	教 練	演習ノ順序
胸ノ後屈	屈臂 (徐々ニ)	舉踵半屈膝	舉踵	頭ノ後屈	(左)向	運 動
屈臂開脚直立	直 立	手腰直立	手腰直立	手腰直立	既授ノ練習 横隊及側面縱隊ノ行進間右、	姿 勢

教 程						
動 運 の 終			動 運 の 中			
呼吸運動	胸ノ運動	頭ノ運動	遊 戲	軀幹側方運動	背ノ運動	平均運動
臂ノ左右舉々踵	胸ノ後屈	頭ノ左右屈及後屈	晝夜遊 グラントチエーン	上體ノ左右轉	上體ノ前屈	脚ノ前舉
直 立	屈臂直立	手腰直立		臂側舉閉足直立	手頭足前出直立	手腰直立

尋常科第三學年 第二學期

自第四週 至第六週

第 二 教 程									
中		動 運				始		教 段	
腹ノ運動	背ノ運動	上肢運動	上肢運動	平均運動	頭ノ運動	教 練	演習ノ順序	運 動	姿 勢
胸ノ後屈	上體ノ前屈	臂ノ上、下伸	屈臂（徐々ニ）	足尖行進	頭ノ前、後屈	既授ノ練習			
手腰開脚直立	手腰開脚直立	直 立	直 立	直 立	手腰直立				

三 教 程			
動 運		終	
呼吸運動	教 練	頭ノ運動	遊 戲
臂ノ左右舉々踵	行 進	頭ノ前、後屈	ブリツキ競争 常置歩 後置歩 水鶏歩 單式跳躍 ドスコット
直 立		手腰直立	手腰直立

尋常科第三學年 第二學期

自第七週 至第九週

第 三 教 程									
中 間					始 始			教 段	
腹ノ運動	平均運動	上肢運動	胸ノ運動	上肢運動	頭ノ運動	教 練	演習ノ順序	運 動	姿 勢
脚ノ前振	脚ノ前舉	臂ノ前、上舉	胸ノ後屈	臂ノ前、下伸(徐々ニ)	頭ノ後屈	既授ノ練習			
手腰直立	手腰直立	直 立	手腰閉足直立	直 立	手腰直立				

尋常科第三學年 第二學期

程									
終 終					動 動				
呼吸運動	平均運動	下肢運動	遊 戲	軀幹側方運動	呼吸運動	平均運動	下肢運動	遊 戲	軀幹側方運動
臂左右舉々踵	舉踵半屈膝	足斜前出	メヂシンボール 十字旋回	上體左右屈	臂左右舉々踵	舉踵半屈膝	足斜前出	メヂシンボール 十字旋回	上體左右屈
直 立	手腰直立	手腰直立		屈臂開脚直立	直 立	手腰直立	手腰直立		屈臂開脚直立

尋常科第三學年 第二學期

自第十週 至第十二週

教 段		始 教 練		運 動		姿 勢	
演習ノ順序	既授ノ練習	渦卷行進	頭ノ前、後屈	頭ノ運動	平均運動	上肢運動	背ノ運動
運	既授ノ練習	渦卷行進	頭ノ前、後屈	頭ノ運動	平均運動	上肢運動	背ノ運動
動							
姿							
勢							

第 四

中		運 動		胸ノ後屈		腹ノ運動	
上體ノ前屈	臂ノ内、外轉(上肢)	屈指臂ノ側舉	足尖行進	頭ノ運動	平均運動	上肢運動	背ノ運動
上體ノ前屈	臂ノ内、外轉(上肢)	屈指臂ノ側舉	足尖行進	頭ノ運動	平均運動	上肢運動	背ノ運動

教 程

運 動		遊 戲		終 末	
上體ノ左右轉	其場跳躍	フリツチ競争。	通 常 步	下 肢 運 動	平 均 運 動
上體ノ左右轉	其場跳躍	フリツチ競争。	通 常 步	下 肢 運 動	平 均 運 動

尋常科第三學年 第二學期
 自第十週 至第十二週

尋常科第三學年 第二學期

自第十三週
至第十五週

中		始			教段
背ノ運動	上肢運動	上肢運動	平均運動	頭ノ運動	教 練
上體ノ前屈	臂ノ前、下伸 臂ノ上舉	屈指臂ノ側舉 臂ノ內外轉(上肢)	足尖行進	頭ノ後屈	既授ノ練習
屈臂開脚直立	直 立	直 立 屈指臂ノ內轉	手腰直立。 直 立。	手腰直立	姿 勢

第 五

終			運 動		
平均運動	胸ノ運動	呼吸運動	遊 戲	軀幹側方運動	腹ノ運動
舉 踵	胸ノ後屈	臂側舉々踵	十字旋回 晝夜遊	上體ノ左右屈	胸ノ後屈
臂側伸閉足直立	手腰足前出直立	直 立		屈臂開脚直立	臂側伸直立

教 程

尋常科第三學年 第二學期

自第一週 至第三週

第 一 節									
中		始				教 段			
背ノ運動	上肢運動	上肢運動		平均運動	頭ノ運動	教 練	演習ノ順序		
上體ノ前屈	臂ノ側、上舉	屈指	臂ノ内外轉	屈指臂ノ側舉	足尖行進	頭ノ後屈	既授ノ練習	運 動	
手腰直立	直 立	屈指臂ノ内轉	屈指臂ノ内轉	直 立	手腰直立。	手腰直立	姿 勢		

教 程									
終				運 動					
呼吸運動	平均運動	頭ノ運動	平均運動	遊 戲	跳躍運動	軀幹側方運動	腹ノ運動	脚ノ前振	上體ノ左右轉
臂側舉々踵	舉 踵	頭ノ左右屈	足尖行進	球 廻	駢步足踏	アリツヂ競争			
直 立	手腰直立	手腰直立	手腰直立				手腰直立	屈臂閉足直立	

尋常科第三學年 第三學期

自第四週 至第七週

第 二 程						
教 段	始	運 動			中	ノ
演習ノ順序	教 練	頭ノ運動	下肢運動	上肢運動	胸ノ運動	腹ノ運動
運 動	既授ノ練習 渦卷行進(駢步)	頭ノ後屈	足ノ斜前出	屈指臂ノ側舉	胸ノ後屈	脚ノ前振
姿 勢		手腰直立	手腰直立	直 立	屈臂開脚直立	手腰直立

教 程					
終			運 動		
平均運動	下肢運動	呼吸運動	遊 戲	跳 躍 運 動	軀幹側方運動
舉踵半屈膝	足踏間右向、左向	臂ノ側舉々踵	水鷄跳躍	半周競走	上體ノ左右屈
手腰直立	手腰直立	直 立	手腰直立	手腰直立	手頸開脚直立

尋常科第三學年 第三學期

自第八週 至第十週

第 三 教 程									
中 間 運 動					始 運 動			教 段	
腹ノ運動	背ノ運動	胸ノ運動	上肢運動	上肢運動	頭ノ運動	教 練	演習ノ順序	運 動	姿 勢
胸ノ後屈	上體ノ前屈	胸ノ後屈	臂ノ前ヨリ上舉	臂ノ内外轉	頭ノ左右屈	既授ノ練習			
手腰足斜前出直立	手頸足前出直立	屈臂足前出直立	直 立	屈指臂ノ内轉	手腰直立				

程										
終 運 動					動					
呼吸運動	頭ノ運動	教 練	遊 戲	跳 躍 運 動	連手旗送り	開閉脚其場跳躍	踵趾踏歩	行進間足踏	頭ノ後屈	臂ノ側舉々踵
手腰直立	手腰直立		手腰直立							

尋常科第四學年 第一學期

自第一週 至第三週

第 一		教 段			
中	動 運	始	教		演習ノ順序
平均運動	上肢運動	上肢運動	呼吸運動	頭ノ運動	教 練
臂ノ側舉々踵	臂ノ左右、下伸(不平等) 臂ノ側方ヨリ上舉	臂ノ側舉	屈臂(徐々ニ)	頭ノ後屈	既授ノ練習
直 立	直 立	直 立	直 立	直 立	手腰直立
					姿 勢

教 程		動 運			
終	動 運	動 運			
平均運動	胸ノ運動	呼吸運動	遊 戲	跳 躍 運 動	軀幹側方運動
足尖行進	胸ノ後屈掌外反	臂ノ側舉々踵	半週競走	集合競爭	其場跳躍
手腰直立	直 立	直 立	手腰直立	片手頸開脚直立	片手腰開脚直立
					手腰直立
					屈臂開脚直立

尋常科第四學年 第一學期

自第四週 至第六週

第 二 程		教 段			
運 中		動 運 / 始		演 習 / 順 序	
軀幹側方運動	腹ノ運動	上肢運動	下肢運動	平均運動	教 練
上體ノ左右屈	胸ノ後屈	臂ノ左右、下伸(不平等)	足ノ斜前出	徐步行進	既授ノ練習
屈臂開脚直立	屈臂開脚直立	直 立	手腰直立	手腰直立	姿 勢
		臂側伸足前出直立			
		臂前屈開脚直立			
		掌反胸ノ後屈			
		上體ノ前屈			
		背ノ運動			

第 一 程		教 段			
動 運 / 終		動			
呼吸運動	平均運動	頭ノ運動	教 練	遊 戲	跳 躍 運 動
臂側舉々踵	舉 踵	頭ノ後屈	行進間足踏	△水鷄步、跳步 ○帽子奪ヒ ▽フツヂ競争	臂側振其場跳躍
直 立	手腰直立	手腰直立		手腰直立	直 立

尋常科第四學年 第一學期

自第七週 至第九週

第 二 程							教 段
中			始			演習ノ順序	
腹ノ運動	背ノ運動	上肢運動	上肢運動	呼吸運動	平均運動		教 練
屈膝舉股	上體ノ前屈	臂ノ左右、前、下伸(不平等)	臂ノ側振	頭ノ後屈	徐步行進	既習ノ練習 伍ノ重複分解	姿 勢
手腰直立	屈臂直立	屈臂直立	直 立	手腰直立	手腰直立		

教 程						
終			運 動			
呼吸運動	頭ノ運動	下肢運動	平均運動	遊 戲	跳 躍 運 動	軀幹側方運動
臂ヲ前ヨリ上舉前ヨリ下ス	頭ノ前、後屈	屈膝舉股	徐步行進	△水滑步 ○帽子奪 韓信マ、送	駢步足踏	上體左右轉
直 立	手腰直立	手腰直立	手腰直立	手腰直立		手頸閉足直立

尋常科第四學年 第一學期

自第十週 至第十二週

第 四 教 程											
教 段			始 運 動			中 運 動			終 運 動		
演習ノ順序	教 練	平均運動	頭ノ運動	胸ノ運動	上肢運動	背ノ運動	腹ノ運動	軀幹側方運動	跳躍運動	遊 戲	下肢運動
既授ノ練習	徐歩行進	頭ノ左右轉	胸ノ後屈	臂ノ上、下伸(不平等)	上體ノ前屈	屈膝舉股	上體ノ左右屈	臂側派其場跳躍	集合競爭	半周競走	風膝舉股行進
姿 勢	直 立	手腰直立	臂側舉開脚直立	直 立	臂前屈開脚直立	手腰直立	片手腰開脚直立	直 立	手腰直立	手腰直立	手腰直立

第 四 教 程											
教 段			始 運 動			中 運 動			終 運 動		
演習ノ順序	教 練	平均運動	頭ノ運動	胸ノ運動	上肢運動	背ノ運動	腹ノ運動	軀幹側方運動	跳躍運動	遊 戲	下肢運動
既授ノ練習	徐歩行進	頭ノ左右轉	胸ノ後屈	臂ノ上、下伸(不平等)	上體ノ前屈	屈膝舉股	上體ノ左右屈	臂側派其場跳躍	集合競爭	半周競走	風膝舉股行進
姿 勢	直 立	手腰直立	臂側舉開脚直立	直 立	臂前屈開脚直立	手腰直立	片手腰開脚直立	直 立	手腰直立	手腰直立	手腰直立

尋常科第四學年 第一學期

自第十三週
至第十五週

第 五 程									
運 / 中		動 運 / 始				教 段			
跳 躍 運 動	軀 幹 側 方 運 動	腹 / 運 動	背 / 運 動	上 肢 運 動	頭 / 運 動	平 均 運 動	教 練	演 習 / 順 序	
其 場 跳 躍	上 體 / 左 右 轉	胸 / 後 屈	上 體 / 前 屈	臂 / 側 方 ヨリ 上 舉	頭 / 左 右 屈	徐 步 行 進	既 授 / 練 習	運 動	
手 腰 直 立	手 頸 閉 足 直 立	屈 臂 開 脚 直 立	屈 臂 開 脚 直 立	直 立	手 腰 直 立	直 立		姿 勢	

教 程				
動 運 / 終			動	
呼 吸 運 動	胸 / 運 動	平 均 運 動	遊 戲	
側 方 ヨリ 下 ス	臂 / 側 方 ヨリ 上 舉	胸 / 後 屈	△ 氷 滑 步	○ 帽 子 奪 ヒ メ デ シ ン ボ ー ル
直 立	臂 / 側 舉 直 立	手 腰 直 立	手 腰 直 立	

尋常科第四學年 第二學期 自第四週 至第六週

第 二		教 程					教 段
運 動		中			始		演習ノ順序
繩幹側方運動	腹ノ運動	背ノ運動	上肢運動	胸ノ運動	下肢運動	頭ノ運動	教 練
上體ノ左右屈	屈膝舉股	上體ノ前屈	臂ノ左右、上、下伸(不平等)	胸ノ後屈	脚ノ前振	頭ノ左右屈	既授ノ練習
片手腰開脚直立	手腰直立	屈臂閉足直立	屈臂直立	臂側伸足斜前出直立	手腰直立	手腰直立	姿 勢

教 程				教 動	
動 運		終		動	
呼吸運動	頭ノ運動	下肢運動	平均運動	遊 戲	跳 躍 運 動
側方ヨリ下ス	臂側方ヨリ上舉	頭ノ後屈	廻レ左	二人三脚 フリツヤ競争	其場跳躍
直 立	手腰直立	手腰直立	屈臂直立		手腰直立

尋常科第四學年 第二學期

自第七週 至第九週

第 三									
中		始				教 段			
平均運動	背ノ運動	胸ノ運動	上肢運動	上肢運動	下肢運動	頭ノ運動	教 練	演習ノ順序	運 動
脚ノ側舉	上體ノ前屈臂側舉	胸ノ後屈	臂ノ左右、前、下伸(不平等)	屈臂(徐々ニ)	脚ノ側振	頭ノ後屈	既授ノ練習		姿 勢
臂側舉直立	直 立	臂側伸開脚直立	直 立	直 立	手腰直立	手腰直立			

教 程									
終			中				始		
呼吸運動	頭ノ運動	平均運動	遊 戲	跳 躍 運 動	腹ノ運動	脚ノ前振	脚ノ側舉	脚ノ側振	頭ノ後屈
側方ヨリ下ス	臂ヲ側方ヨリ上舉	足尖行進	テッドボール	駢歩足踏	脚ノ前振	脚ノ側舉	脚ノ側振	頭ノ後屈	既授ノ練習
直 立	手腰直立	手腰直立	△スケーションゲーム		手腰直立	直 立	手腰直立	手腰直立	

尋常科第四學年 第二學期

自第十週
至第十二週

教 段		始		運 動		中	
演習ノ順序	教 練	頭ノ運動	下肢運動	上肢運動	胸ノ運動	上肢運動	背ノ運動
既授ノ練習		頭ノ左右轉	脚ノ側振	臂ノ側舉及前舉	胸ノ後屈臂ノ側舉々種	臂ノ上、前、下伸(不平等)	上體ノ前屈
運 動							腹ノ運動
姿 勢		手腰直立	手腰直立	直 立	直 立	屈臂直立	臂側舉直立

教 程		運 動	
終	運 動	遊 戲	跳 躍 運 動
呼吸運動	上體ノ左右屈	二人三脚 △スケレチングプレー 體後マリ送り	開閉脚其場跳躍
教 練	行ノ進		
臂ヲ側方ヨリ上舉 側方ヨリ下垂			
直 立			片手腰 片手頸 開脚直立 手腰直立

尋常科第四學年 第二學期

自第十三週 至第十五週

第 五					教 段
動 運 / 始				教 練	演習ノ順序
上肢運動	上肢運動	下肢運動	頭ノ運動	既授ノ練習 渦卷行進 (駢步)	運 動
臂ノ左右、上、下伸(不平等)	屈指	臂ノ內外轉	屈指臂ノ側舉	脚ノ前振	姿 勢
直 立	屈指臂ノ內轉	直 立	手腰直立	手腰直立	
	屈指臂ノ內轉				

教 程						
動 運 / 終			動 運 / 中			
呼吸運動	頭ノ運動	教 練	遊 戲	跳 躍 運 動	軀幹側方運動	腹ノ運動
側方ヨリ下垂	頭ノ後屈	行 進	兒取 星形行進	前方跳躍	上體ノ左右屈	胸ノ後屈
直 立	手腰直立			手腰直立	片手腰開脚直立	片手腰開脚直立

尋常科第四學年 第三學期

自第一週 至第三週

第 一		教 段	
中	動 運 / 始	教 練	演習ノ順序
胸ノ運動	平均運動 頭ノ運動 上肢運動	既授ノ練習 渦卷行進 (駢步)	運 動
胸ノ後屈臂ノ側舉	徐步行進 頭ノ左右屈 屈指臂ノ側舉及上舉 臂ノ内外轉 屈指		姿 勢
直 立	直 立 手腰直立 直 立 屈指臂ノ内轉 屈指臂ノ内轉		

教 程		中	
終	動 運 / 中	遊 戲	平均運動
呼吸運動	平均運動 背ノ運動 腹ノ運動 軀幹側方運動 跳躍運動	遊 戲	平均運動
頭ノ後屈	脚ノ側舉 上體ノ前屈 屈膝舉股 上體ノ左右屈 駢步足踏 啞鈴送り ブリツチ競争 △ステークンゲーム	行 進	脚ノ側舉
直 立	直 立 手腰直立 手腰直立 片手腰開脚直立 片手腰開脚直立		臂側舉直立 屈臂閉足直立 手腰直立

終ノ運動		中ノ運動						
呼吸運動	頭ノ運動	下肢運動	遊戯	跳躍運動	軀幹側方運動	腹ノ運動	背ノ運動	胸ノ運動
臂側方ヨリ上舉 側方ヨリ下垂	頭ノ前、後屈	側歩	電車遊。 △スケートチンクアプレー。 ○帽子奪ヒ。	開閉脚其場跳躍	上體左右轉	脚ノ前振	上體ノ前屈	胸ノ後屈
直立	手腰直立	手腰直立		手腰直立	手頭閉足直立	手腰直立	臂前屈閉足直立	屈臂直立

第二

始ノ運動	教 練		教 段
上肢運動	頭ノ運動	下肢運動	演習ノ順序
臂ノ側前、上、下伸(不平等)	頭ノ後屈	舉踵半屈膝	運 動
屈臂ノ前、上、下伸(不平等)	腕ノ内外轉	屈指臂ノ側舉	既授ノ練習 駈歩間伍々右(左)。 渦卷行進(駈歩)
屈臂直立	屈指臂ノ内轉	直 立	姿 勢
屈指臂ノ内轉	手腰直立	手腰直立。	
	直 立	直 立。	

尋常科第四學年 第三學期

自第七週 至第四週

尋常科第四學年 第三學期

自第八週 至第十週

教 段		始		運 動		中	
演習ノ順序	教 練	頭ノ運動	下 肢 運 動	上 肢 運 動	胸ノ運動	背ノ運動	腹ノ運動
前教程ニ同シ	頭ノ前、後屈	脚ノ前振	屈指臂ノ側舉及上舉	臂ノ上、下伸(不平等)	胸ノ後屈	上體ノ前屈	胸ノ後屈臂ノ側舉
運 動	手腰直立。 直 立。	手腰直立	直 立	直 立	臂ノ側舉閉足直立	屈臂開脚直立	足前出直立

教 程		運 動		中		終	
呼 吸 運 動	平 均 運 動	教 練	遊 戲	跳 躍 運 動	軀 幹 側 方 運 動	上 體 ノ 左 右 轉	臂 側 舉 閉 足 直 立
頭ノ後屈	徐步行進	行 進	二人三脚 △スケイチングプレー	臂側振其場跳躍 啞鈴送り	上體ノ左右轉	臂側舉閉足直立	直 立
直 立	臂側伸直立 直 立						直 立

尋常科第五學年 第一學期

自第一週
至第三週

第 一							教 段
中			始				
懸垂運動	上肢運動	胸ノ運動	下肢運動	頭ノ運動	平均運動	教 練	演習ノ順序
懸垂運動	臂ノ上、前、下伸(不平等)	胸ノ後屈	足ノ前出舉踵	頭ノ前屈	徐步行進	斜行進	既授ノ練習
直立	直 立	臂側伸足前出直立	手腰直立	手腰直立	手腰直立。		姿 勢

教 程						
終			運 動			
呼吸運動	頭ノ運動	平均運動	遊 戲	跳 躍 運 動	軀幹側方運動	腹ノ運動
臂ヲ前ヨリ上舉 側方ヨリ下垂	頭ノ後屈	足尖行進	△ヒールエンドト	○人馬競争	△其場轉向跳躍	○幅 飛
直 立	手腰直立	手腰直立		△手腰直立	片臂上伸 片臂下垂 開脚直立	臂側舉屈膝舉股直立 (手腰腰掛 (屈臂足前出直立)

尋常科第五學年 第一學期

自第四週 至第六週

中		動 運 ノ 始					教 段
平均運動	懸垂運動	背ノ運動	上肢運動	下肢運動	頭ノ運動	平均運動	教 練
平均臺上徐步行進 (舉踵屈膝)	伸臂屈膝	上體ノ前屈	臂ノ左右、上、下伸(不平等)	足ノ側出舉踵	頭ノ左右屈	徐步行進	既授ノ練習
臂側舉直立 (手腰直立)	懸垂直立水平棒	手頸開脚直立	屈臂直立	手腰直立	手腰直立	直 立	姿 勢

動 運 ノ 終		動 運 ノ				
呼吸運動	下肢運動	教 練	遊 戲	跳 躍 運 動	軀 幹 側 方 運 動	腹ノ運動
側方ヨリ下垂	臂ヲ前ヨリ上舉	行 進	△ヒールエンドト	綱 引	一步前進跳躍	上體ノ左右屈 (上體後屈)
直 立	手腰直立				手腰直立	手腰腰掛(支持) (屈臂開脚直立)

尋常科第五學年 第一學期

自第七週 至第九週

中		第 三					教段
		動 運 ノ 始					演習ノ順序
懸垂運動	背ノ運動	上肢運動	胸ノ運動	平均運動	呼吸運動	教 練	既授ノ練習 橫隊ノ方向變換
屈臂舉踵及伸臂屈膝	上體ノ前屈	臂ノ左右開	胸ノ後屈臂側舉	舉 踵	頭ノ後屈		動
懸垂直立水平棒	手頸開脚直立	臂前屈直立	直 立	手腰直立	直 立		姿 勢

動 運 ノ 終		程 教					
		動 運 ノ					
呼吸運動	胸ノ運動	下肢運動	遊 戲	跳躍運動	軀幹側方運動	腹ノ運動	平均運動
臂前ヨリ上舉 側方ヨリ下ス	胸ノ後屈臂側舉	屈膝舉股行進	△ヒールエンドト	○人馬競争	三歩前進跳躍	上體ノ左右轉	平均臺上ノ徐步行進 (脚ノ後伸)
直 立	直 立	手腰直立			手腰々掛(支持)	直 立	臂側伸直立 (臂側伸直立)

尋常科第五學年 第一學期

自第十三週 至第十五週

中		第 五					教 段
平均運動		動 運 ノ 始					演習ノ順序
懸垂運動	胸ノ運動	上肢運動	下肢運動	頭ノ運動	平均運動	教 練	運 動
平均臺上徐步行進 (足斜前出舉踵)	胸ノ後屈	臂ノ上、下伸(不平等)	足ノ前、側出舉踵	頭ノ後屈	徐步行進	既授ノ練習	姿 勢
手腰直立 (手腰直立)	臂上伸開脚直立	屈臂直立	手腰直立	手腰直立	直 立		
	懸垂直立水平棒						

終		教 程					
動 運 ノ		動 運 ノ					
呼吸運動	頭ノ運動	下肢運動	遊 戲	跳躍運動	軀幹側方運動	腹ノ運動	背ノ運動
側方ヨリ下ス	頭ノ前、後屈	三步前、後、側進	綱 引 △シングルシヨツテス 第一法	其場轉向跳躍	上體ノ左右轉向	上體ノ後倒 (上體後屈掌外反)	上體ノ前屈
直 立	手腰直立	手腰直立		手腰直立	手頭足斜前出直立	手腰々掛(支持) 臂側伸開脚直立	手頸開脚直立

尋常科第五學年 第二學期

自第一週 至第三週

第 一		第 二		第 三		第 四		第 五		第 六		第 七		第 八		第 九		第 十	
中										始		終		教 段					
背ノ運動	懸垂運動	上肢運動	胸ノ運動	上肢運動	頭ノ運動	平均運動	教 練	演習ノ順序	運 動	姿 勢									
上體ノ前屈	伸臂屈膝	臂ノ側方ヨリ上舉	臂ノ側舉胸ノ後屈	臂ノ左右、上、前、下伸	頭ノ前、後屈	徐步行進	既授ノ練習	運 動	姿 勢										
手頭開脚直立	懸垂直立水平棒	直 立	直 立	直 立	手腰直立	直 立													

教 程																			
終					始														
呼吸運動	頭ノ運動	教 練	遊 戲	跳 躍 運 動	軀幹側方運動	腹ノ運動	平均運動	行 進	頭ノ前、後屈	呼吸運動	頭ノ運動	教 練	遊 戲	跳 躍 運 動	軀幹側方運動	腹ノ運動	平均運動	行 進	頭ノ前、後屈
側方ヨリ下ス	臂ヲ前ヨリ上舉		△シングルシヨツテス	キヤブテンボール	跳上、跳下初歩	上體ノ左右屈	平均臺上ノ徐步行進 (舉踵屈膝)	上體ノ後屈臂ノ側舉	頭ノ前、後屈	側方ヨリ下ス	臂ヲ前ヨリ上舉		△シングルシヨツテス	キヤブテンボール	跳上、跳下初歩	上體ノ左右屈	平均臺上ノ徐步行進 (舉踵屈膝)	上體ノ後屈臂ノ側舉	頭ノ前、後屈
直 立	手腰直立				跳 箱	片手腰開脚直立	開脚直立	片手腰開脚直立	姿 勢										

尋常科第五學年 第二學期

自第四週 至第六週

中		第 二				初 始		教 段
背ノ運動	平均運動	懸垂運動	胸ノ運動	上肢運動	頭ノ運動	平均運動	教 練	演習ノ順序
上體ノ前屈	脚ノ前伸	舉踵舉脚	胸ノ後屈	臂ノ左右開	頭ノ左右轉	足尖行進	既授ノ練習	運 動
屈臂開脚直立	手腰屈膝舉股直立	懸垂直立水平棒	臂上伸開脚直立	臂前屈直立	手腰直立	手腰直立	姿 勢	

終				教 程			
呼吸運動	頭ノ運動	上肢運動	教 練	遊 戲	跳 躍 運 動	軀幹側方運動	腹ノ運動
臂側舉々踵	頭ノ後屈	臂ノ上・下振	行 進	△ライダーボール △シングルシヨツテス 第一法	○幅トビ △前後、側方跳躍	上體ノ左右轉	上體ノ後倒 (上體ノ後屈)
直 立	手腰直立	直 立			△手腰直立	手頭足斜前出直立	手腰々掛(支持) (屈臂足前出直立)

尋常科第五學年 第二學期

自第七週 至第九週

第 三 教 程									
中		動 運 ノ 始				教 段			
平 均 運 動	懸 垂 運 動	上 肢 運 動	胸 ノ 運 動	上 肢 運 動	平 均 運 動	頭 ノ 運 動	教 練	演 習 ノ 順 序	運 動
平均臺上徐步行進 (脚ノ前伸)	舉踵屈膝舉股	臂ノ左右、上、前、下伸	臂ノ上舉胸ノ後屈	臂ノ前屈	舉 踵	頭ノ後屈	既授ノ練習		
臂側舉直立 (臂側伸屈膝舉股直立)	懸垂直立水平棒	屈臂直立	足前出直立	臂側舉直立	手腰直立	手腰直立		姿 勢	

第 三 教 程									
終		動 運				動 運 ノ 終			
呼 吸 運 動	頭 ノ 運 動	教 練	遊 戲	跳 躍 運 動	軀 幹 側 方 運 動	腹 ノ 運 動	行 進	頭 ノ 前 後 屈	臂 側 舉 々 踵
			△ヒールエンドト	キヤプテンボール	上體ノ左右屈	上體ノ後倒 (上體ノ後屈)			
				三步前進跳躍	片臂上伸開脚直立	片臂下垂開脚直立			
					手腰直立	手腰々掛 (臂前屈足前出直立)			
					手腰直立	手腰直立			
					直 立	直 立			

尋常科第五學年 第二學期

自第十週 至第十二週

教 段		始 運 動		中			
演習ノ順序	教 練	胸ノ運動	頭ノ運動	上肢運動	懸垂運動	平均運動	背ノ運動
運 動	既授ノ練習。(駈歩間ノ諸動作)	臂上伸足前出胸ノ後屈	頭ノ左右轉	臂ノ左右、上、前、下伸(不平等)	前方斜懸垂	平均臺上徐步行進(脚ノ後舉)	屈膝足ノ斜前出上體ノ前倒
姿 勢		直 立	直 立	直 立	(水平棒)	臂側舉直立(手頭直立)	手腰直立

教 程		終 運 動		動 運 動			
呼吸運動	頭ノ運動	下肢運動	遊 戲	跳躍運動	軀幹側方運動	腹ノ運動	
臂ヲ前ヨリ上側方ヨリ下垂	頭ノ後屈	風膝足ノ前出	△ヒールエンドト	○棒幅トビ △三步前進跳躍	上體ノ左右屈	上體ノ後倒(上體ノ後屈)	
直 立	手腰直立	手腰直立		△手腰直立	片臂上伸 片手腰開脚直立	手腰々掛(臂前屈開脚直立)	

尋常科第五學年 第二學期

自第十三週
至第十五週

教 程

二四八

第五節									
中		始			終		教 段		
背ノ運動	平均運動	懸垂運動	上肢運動	胸ノ運動	頭ノ運動	教 練	演習ノ順序	運 動	姿 勢
上體ノ前屈	平均臺上徐步行進 (脚ノ前舉)	前方斜懸垂	臂ノ左右ヨリ上舉	臂側舉胸ノ後屈	頭ノ左右屈	作)	既授ノ練習(駢步間ノ諸動)		
手腰閉足直立	臂側舉直立	(水平棒)	直 立	閉足直立	手腰直立				

教 程									
中		始			終		教 段		
呼吸運動	頭ノ運動	平均運動	下肢運動	遊 戲	跳躍運動	軀幹側方運動	腹ノ運動	運 動	姿 勢
側方ヨリ下ス	臂ヲ前ヨリ上舉	頭ノ後屈	舉 踵	△ヒールエンドト	韓信マリ送り	跳上リ跳下リ初歩	上體ノ左右轉	屈膝舉股	
直 立	手腰直立	手腰直立	手腰直立			跳 箱	臂側伸足前出直立		

教 程

二四九

尋常科第五學年 第三學期

自第一週 至第三週

第 一					教 段
中	動 運 ノ 始			演 習 ノ 順 序	
懸垂運動	胸ノ運動	上肢運動	頭ノ運動	教 練	既授ノ練習 (駈步間ノ諸動作)
前方斜懸垂	胸ノ後屈	指ノ屈伸 臂ノ内、外轉	頭ノ前、後屈 屈指臂ノ側舉	運 動	
(水平棒)	臂上伸開脚直立	屈指臂ノ内轉 屈指臂ノ内轉	直 立 手腰直立	姿 勢	

教 程						
動 運 ノ 終			動 運 ノ			
呼吸運動	頭ノ運動	下肢運動	遊 戲	跳 躍 運 動	軀 幹 側 方 運 動	背ノ運動 腹ノ運動
臂ヲ前ヨリ上舉 側方ヨリ下ス	頭ノ後屈	足前出舉踵	△ヒールエンドト	○斜高トビ △前進跳躍	上體ノ左右屈 上體ノ後倒 (上體ノ後屈)	平均運動 (一脚後舉) 平均臺上ノ徐步行進 屈膝足斜前出上體ノ前倒
直 立	手腰直立	手腰直立		○繩 △手腰直立	片手腰 片手腰開脚直立	臂側舉直立 (臂側舉直立) 手腰々掛(支持) 屈臂足前出直立

尋常科第五學年 第三學期

自第四週 至第七週

中		動 運 ノ 始				教 段
懸垂運動	上肢運動	胸ノ運動	上肢運動	頭ノ運動	教 練	演習ノ順序
舉踵屈膝舉股	臂ノ左右、上、前下伸(不平等)	胸ノ後屈	指ノ屈指	頭ノ後屈	(既授ノ練習) (駈歩ノ渦卷行進)	運 動
伸臂懸垂直立(水平棒)	屈臂直立	屈指ノ臂ノ內轉	直 立	手腰直立		姿 勢

二 第

動 運 ノ 終		動 運 ノ						
呼吸運動	頭ノ運動	下肢運動	遊 戲	跳躍運動	軀幹側方運動	腹ノ運動	背ノ運動	平均運動
臂ヲ前ヨリ上舉 側方ヨリ下ス	頭ノ後屈	足ノ前出舉踵	啞鈴積 △シソナルシヨツテス 第一法	三步前進跳躍 △其場跳躍	上體ノ左右轉	上體ノ後倒 (上體後屈)	上體ノ前屈	平均臺上ノ徐步行進 (脚ノ後舉)
直 立	手腰直立	手腰直立		手腰直立 △手腰直立	屈臂足斜前出直立	手腰々掛(支持) (臂側伸足前出直立)	屈臂直立	臂側伸直立 (臂側舉直立)

尋常科第六學年 第一學期

自第一週
至第三週

中		第 一			第 二		教段
平均運動	懸垂運動	胸ノ運動	上肢運動	平均運動	頭ノ運動	教 練	演習ノ順序
平均臺上徐步行進 (徐步行進(床上))	懸垂	胸ノ後屈	臂ノ前、上舉及側、上舉	徐步行進	頭ノ前、後屈	既授ノ練習 行進間右(左)向	運 動
臂側舉直立	鐵棒。水平棒。橫梯。肋木。吊環。吊繩。	臂側伸開脚直立	直 立	直 立	手腰直立		姿 勢

終		第 一			第 二		教段
呼吸運動	頭ノ運動	遊 戲	跳躍運動	軀幹側方運動	腹ノ運動	背ノ運動	教 練
側方ヨリ下垂	臂ノ前ヨリ上舉 頭ノ後屈	○騎兵戰闘 △シソグアルシヨツテス 第二法	一(三)步前進轉向跳躍	上體ノ左右轉	上體ノ後倒 (上體後屈)	上體ノ前屈	行 進
直 立	手腰直立		手腰直立	屈臂足斜前出直立	手腰々掛 (屈臂開脚直立)	手頸開脚直立	

尋常科第六學年 第一學期

自第七週
至第九週

三 第		動 運 / 始				教 段				
平 均 運 動	懸 垂 運 動	背 ノ 運 動	上 肢 運 動	上 肢 運 動	胸 ノ 運 動	頭 ノ 運 動	教 練	演 習 ノ 順 序	運 動	姿 勢
平均臺上ノ屈膝行進 (舉踵屈膝)	臂立懸垂	屈膝足ノ斜前出上體ノ前倒	臂ノ左右、上前、下伸(不平等)	屈臂(徐々ニ)	胸ノ後屈舉踵	頭ノ前、後屈	既授ノ練習			
臂側舉直立 (手腰直立)	鐵棒。水平棒。	手腰直立	直 立	直 立	臂側伸直立	手腰直立				

程 教						
動 運 / 終			動 運			
呼 吸 運 動	頭 ノ 運 動	下 肢 運 動	遊 戲	跳 躍 運 動	軀 幹 側 方 運 動	腹 ノ 運 動
側方ヨリ下垂	臂ノ前ヨリ上舉	頭ノ後屈舉踵 (メニユエット)	△クロニセン	○騎兵戰闘	上體左右轉	腰掛上臂立伏臥 (上體後屈)
直 立	臂側舉直立	手腰直立		三步前進轉向跳躍	手腰直立	屈臂開脚直立
					臂側伸足斜前出直立	

尋常科第六學年 第一學期

自第十週 至第十二週

第 四								教 段
中				始				
背ノ運動	平均運動	懸垂運動	胸ノ運動	上肢運動	頭ノ運動	平均運動	教 練	演習ノ順序
上體ノ前屈	平均臺上ノ屈膝行進 (舉脚左右轉)	左右振動	臂ノ側舉胸ノ後屈	臂前ヨリ上舉	頭ノ後屈	徐步行進	既授ノ練習	運 動
手頭開脚直立	手腰直立 (手腰直立)	懸垂。鐵棒。水平棒。	直 立	直 立	手腰直立	直 立	姿 勢	

教 程							
終				動 運			
呼吸運動	平均運動	頭ノ運動	下肢運動	遊 戲	跳 躍 運 動	軀幹側方運動	腹ノ運動
側方ヨリ下垂	臂ノ前ヨリ上舉	頭ノ後屈	足前、側出舉踵	△クロドリール	膝立跳上及跳下 (駢步足踏)	上體ノ左右屈	腰掛上、臂立伏臥 (上體ノ後屈)
直 立	手腰直立	手腰直立	手腰直立		跳越臺。跳箱。	片臂上伸 片手腰開脚直立	屈臂足斜前出直立

尋常科第六學年 第一學期

自第十三週
至第十五週

第 五		教 段		
中	動 運	始	演 習	順 序
平、均 運 動	胸ノ運動	頭ノ運動	既授ノ練習	運 動
懸 垂 運 動	胸ノ後屈	頭ノ左右屈		姿 勢
上 肢 運 動	臂ノ左右振	胸ノ後屈		
	臂ノ左右、上、前伸(不平等)	手腰直立		
	○橫 行	屈臂閉足直立		
	△懸 垂	臂前屈直立		
	平均臺上ノ屈膝行進 (舉踵屈膝)	屈臂閉足直立		
		手腰直立		
		○懸垂(鐵棒。水平棒)		
		△同器械		
		手腰直立 (同)		

教 程		動 運	
終	動 運	動	運
呼 吸 運 動	背ノ運動	腹ノ運動	背ノ運動
頭ノ運動	頭ノ運動	跳 躍 運 動	頭ノ運動
下 肢 運 動	遊 戲	驅 幹 側 方 運 動	頭ノ後屈
		上體ノ左右轉	頭ノ後屈
		前後、側方跳躍	頭ノ後屈
		○騎兵戰闘	頭ノ後屈
		△クワドリール	頭ノ後屈
		舉踵半屈膝ヲ以テ前進及側 進、後進(メニエツト)	頭ノ後屈
		上體前屈	頭ノ後屈
		腰掛上臂立伏臥 (屈膝舉股)	頭ノ後屈
		手頸閉足直立	頭ノ後屈
		(手腰直立)	頭ノ後屈
		手頸足前出直立	頭ノ後屈
		手腰直立	頭ノ後屈
		手腰直立	頭ノ後屈
		手腰直立	頭ノ後屈
		直 立	頭ノ後屈

尋常科第六學年 第二學期

自第一週 至第三週

第一						
中		動 運 / 始			教 段	
平均運動	懸垂運動	胸ノ運動	上肢運動	頭ノ運動	平均運動	教 練
平均臺上ノ屈膝行進 (脚左右轉)	△前方斜懸垂	胸ノ後屈掌反	臂ノ上左右、前、下伸	頭ノ前、後屈	徐步行進	既授ノ練習
	○前後移行					運 動
	○兩側懸垂	臂ノ側伸開脚直立	直 立	手腰直立	直 立	姿 勢
	○鐵棒。竝行棒。竝行水平棒。					
	△水平棒					
	手腰直立					
	(臂側舉脚前舉直立)					

教 程						
動 運 / 終			動 運 /			
呼吸運動	頭ノ運動	下肢運動	遊 戲	跳 躍 運 動	軀幹側方運動	腹ノ運動
臂ノ前ヨリ上舉 側方ヨリ下垂	頭ノ後屈	屈膝足ノ前出	△クロニセン センターボール	○橫跳上跳下 △跳上跳下初歩 (閉脚其場跳躍)	上體ノ左右屈	腰掛上臂立伏臥 (屈膝舉股)
						上體ノ前屈
						臂上伸開脚直立
						(手腰直立)
						片臂上伸 片手腰開脚直立
						跳 箱
						(手腰直立)
						片手腰開脚直立
						手腰直立
						手腰直立
						直 立

尋常科第六學年 第二學期 自第四週 至第六週

中		第 二				教 段
平均運動	懸垂運動	胸ノ運動	上肢運動	頭ノ運動	平均運動	教 練
平均臺上徐步行進 (脚後舉)	△懸垂	○舉脚	胸ノ後屈掌反	頭ノ左右轉	徐步行進	既授ノ練習
臂側舉直立 (手腰直立)	△同器械	○懸垂(鐵棒。水平棒)	臂側舉直立	臂前屈直立	直 立	姿 勢

終ノ運動		教 程				
呼吸運動	頭ノ運動	下肢運動	遊 戲	跳 躍 運 動	軀幹側方運動	腹ノ運動
臂ヲ前ヨリ上舉 側方ヨリ下垂	頭ノ後屈	屈膝足前出	△クロニセン 重リ鬼	(二步前進跳躍)	膝立跳上及跳下	上體ノ後倒 (上體ノ後屈)
直 立	手腰直立	手腰直立			片手腰足前出直立 跳箱。跳越臺。 (手腰直立)	手腰々掛(支持) (屈臂開脚直立)

尋常科第六學年 第二學期

自第七週 至第九週

三 第									
中					動 運 / 始		教 段		
腹ノ運動	平均運動	懸垂運動	背ノ運動	上肢運動	胸ノ運動	頭ノ運動	教 練	演習ノ順序	
上體ノ後倒 (屈膝舉股)	平均臺上徐步行進 (舉踵屈膝)	○屈膝舉股 △兩側懸垂	上體ノ前屈	臂ノ左右、上、前伸(不平等)	臂上伸足ノ前出胸ノ後屈	頭ノ左右屈	既授ノ練習	運 動	
手腰々掛(支持) (手腰直立)	臂側舉直立 (手腰直立)	懸垂、鐵棒。水平棒。	臂上伸開脚直立	出臂直立	直 立	手腰直立	姿 勢		

教 程									
動 運 / 終					動 運				
呼吸運動	平均運動	頭ノ運動	下肢運動	遊 戲	跳 躍 運 動	軀幹側方運動			
臂ノ前ヨリ上舉 側方ヨリ下垂	舉 踵	頭ノ後屈	屈膝足ノ側出	センターボール △クロドリール	○橫振跳 △開閉脚其場跳躍	上體ノ左右轉			
直 立	手腰直立	手腰直立	手腰直立		鐵棒。水平棒。 △手腰直立	手頭足前出直立			

尋常科第六學年 第二學期

自第十週 至第十二週

第 四										
中		動 運 / 始					教 段			
平均運動	懸垂運動	背ノ運動	上肢運動	上肢運動	胸ノ運動	頭ノ運動	教 練	演習ノ順序	既授ノ練習	姿 勢
平均臺上徐步行進 (脚左右轉)	○横行 △左右振動	屈膝足斜前出上體ノ前倒	臂ノ前屈	臂ノ左右、下伸	胸ノ後屈	頭ノ後屈				
臂側舉直立 (臂伸脚前舉直立)	懸垂。鐵棒。水平棒。	手腰直立	臂側舉直立	直 立	屈臂直立	手腰直立				

教 程										
運 / 終		動 運 /								
呼吸運動	平均運動	頭ノ運動	教 練	遊 戲	跳 躍 運 動	軀幹側方運動	腹ノ運動	上體ノ左右屈	○斜振跳	△手腰直立
臂ノ前ヨリ上舉 側方ヨリ下垂	舉 踵	頭ノ後屈	行 進	△クソドリール	重リ鬼 △臂側振其場跳躍	○鐵棒。水平棒。 △手腰直立	○腰掛上臂立伏臥 △脚ノ前振	手頸足前出直立		
直 立	手腰直立	手腰直立								

科第六學年 第二學期

自第十三週
至第十五週

程

二七四

五 第		中		動 運 / 始		段	
懸垂運動	胸ノ運動	下肢運動	上肢運動	頭ノ運動	教、練	演習ノ順序	運 動
○脚懸上 △臂立懸垂	胸ノ後屈	屈膝足ノ斜前出	臂ノ回轉 屈指臂ノ上舉	頭ノ前、後屈 臂ノ上下伸(不平等)	既授ノ練習(駢步)		姿 勢
○鐵棒。 △水平棒	臂前屈足前出直立	手腰直立	直立 屈指臂ノ內轉	手腰直立 直立			

教 程

二七五

程		教		動 運 / 終		動 運 /	
呼吸運動	平均運動	頭ノ運動	教 練	遊 戲	跳躍運動	軀幹側方運動	腹ノ運動
臂ノ前ヨリ上舉 側方ヨリ下垂	舉 踵	頭ノ後屈	行 進	センタボール △クロニセン	○膝立跳上跳下 (三步前進跳躍)	上體ノ左右轉	腰掛上臂立伏臥 (屈膝舉股)
直 立	手腰直立	手腰直立			跳箱 (手腰直立)	手頸閉足直立	手腰直立 (手腰直立)
						臂上伸開脚直立	手腰直立 (臂側伸直立)

尋常科第六學年 第二學期

自第一週 至第三週

中		第 一				教 段	
懸垂運動		動 運 ノ 始				演習ノ順序	
胸ノ運動	胸ノ後屈	指ノ屈伸	臂ノ内外轉	屈指臂ノ左右及上舉	頭ノ運動	頭ノ前、後屈	既授ノ練習 驅歩間ノ諸動作
○脚懸上 △左右振動	○鐵棒 懸垂(鐵棒。水平棒)	臂上伸足前出直立	屈指臂ノ内轉	直 立	直 立	手腰直立	姿 勢

終		第 一				教 程	
動 運 ノ 終		動 運 ノ				平均運動	
呼吸運動	頭ノ運動	平均運動	遊 戲	跳 躍 運 動	軀幹側方運動	腹ノ運動	背ノ運動
臂ノ前ヨリ上舉 側方ヨリ下垂	頭ノ後屈	徐步行進	△クロニセン	○擬馬競争	○開閉脚橫跳 △三步前進跳躍	上體ノ左右屈	上體ノ後倒 (上體ノ後屈)
直 立	手腰直立	臂側伸直立			片手腰開脚直立	片手腰 片臂上伸	手腰々掛(支持) (屈臂直立)

尋常科第六學年 第二學期

自第四週 至第七週

中		第 二				教 段
懸垂運動		上肢運動		頭ノ運動		演習ノ順序
○登降(○脚カケ上リ) △兩側懸垂	臂ノ左右、上、前伸(不平等)	胸ノ後屈掌反	指ノ屈伸	屈指臂ノ側舉	頭ノ左右屈	既授ノ練習 駢步問語動作
直 立	臂側舉直立	屈指臂ノ內轉	屈指臂ノ內轉	直 立	手腰直立	姿 勢
○吊繩(○鐵棒)△竝行棒。竝行水平棒。鐵棒。吊繩。吊棒。	直 立	臂側舉直立	屈指臂ノ內轉	直 立	手腰直立	姿 勢

終ノ運動		教 程					
呼吸運動	頭ノ運動	教 練	遊 戲	跳 躍 運動	軀幹側方運動	腹ノ運動	背ノ運動
臂ノ前ヨリ上舉 側方ヨリ下垂	胸後屈臂側舉々踵	行 進	△クワドリール ○敵壘突擊	○橫振跳 前方跳躍	上體ノ左右轉	○腰掛上臂立伏臥 △上體ノ後屈	上體ノ前屈
直 立	直 立			○鐵棒。水平棒。 △手腰直立	屈臂足前出直立	△手腰々掛(支持)	手頭開脚直立
直 立	直 立				臂側伸直立 (臂側舉屈膝舉股直立)		

高等科第一學年 教練ヲ主トスル例

始							教段
胸ノ運動	腹ノ運動	背ノ運動	上肢運動	平均運動	頭ノ運動	教	演習ノ順序
○徒手小隊教練	舉踵胸ノ後屈	上體ノ後屈	屈膝足ノ前出上體ノ前倒	臂ノ左右上下伸(不平等)	徐歩行進	頭ノ後屈	諸行進
	手腰直立	屈臂直立	手腰直立	直立(屈臂)	直立	手腰直立	運 動
							姿 勢

終				中	
呼吸運動	平均運動	下肢運動	△遊戯	教 練	
舉踵側方ヨリ下垂	臂ノ前ヨリ上舉	頭ノ後屈舉踵	○足ノ前出舉踵半屈膝	△クワドリール	一、既授ノ練習 二、新教授
直立	手腰閉足直立	手腰直立			

高等科第一學年 第一學期

自第一週 至第三週

第 一				教 段		
中		動 運 / 始		演 習 / 順 序		運 動
背ノ運動	平均運動	懸垂運動	胸ノ運動	上肢運動	平均運動	既授ノ練習
上體前屈臂ノ側開	平均臺上屈膝舉股行進 (舉踵半屈膝)	△懸垂	舉踵(胸後屈)	臂ノ左右、上、下伸	頭ノ後屈及舉踵	動
臂前屈開脚直立	臂側舉直立 (手腰直立)	△鐵棒。水平棒。	○鐵棒。水平棒	直 立	手腰直立	姿 勢
			臂上伸開脚胸後屈直立 (肋木支持)			

教 程

終 / 動 運		動 運				
呼吸運動	頭ノ運動	教 練	遊 戲	跳 躍 運 動	軀 幹 側 方 運 動	腹 / 運 動
臂ノ前ヨリ上舉々踵 側方ヨリ下垂	頭ノ後屈	行 進	△クラウドロール ○棒倒	△前方跳躍	○橫振跳	○臂立伏臥 上體ノ後倒(後屈)
直 立	手腰直立			△手腰直立	○鐵棒。水平棒	○床 上 △手腰々掛(支持) (手腰直立)
				臂側伸足斜前出直立		

高等科第一學年 第一學期

自第四週 至第六週

二 第				動 運 ノ 始		教 段	
中		動 運 ノ 始		演 習 ノ 順 序		運 動	
背ノ運動	平均運動	懸垂運動	胸ノ運動	上肢運動	頭ノ運動	教 練	既授ノ練習
上體ノ前屈	平均臺上徐步行進 (臂側、上舉々踵半屈膝)	○振動 △前方斜懸垂	舉踵(胸ノ後屈)	臂ノ左右、上、下、伸	頭ノ後屈		
屈臂開脚直立	臂側伸直立 (直 立)	○兩側臂立懸垂 併行水平棒 △水平棒	臂上伸開脚胸後屈直立 (肋木支持)	直 立	手腰直立		

程				教					
動 運 ノ 終		動 運		遊 戲		跳 躍 運 動		腹ノ運動	
呼吸運動	下肢運動	教 練	平均運動	遊 戲	跳 躍 運 動	跳 躍 運 動	跳 躍 運 動	跳 躍 運 動	腹ノ運動
臂ノ前ヨリ上舉 舉踵側方ヨリ下垂	足踏間右(左)向。後向	行 進	屈膝舉股	○擬馬競爭 △クワドリール	○橫振跳 △臂側振其場跳躍	上體ノ左右屈	上體ノ後倒 (上體ノ後屈)	上體ノ後倒 (上體ノ後屈)	手腰々掛(支持) (臂前屈足前出直立)
直 立	手腰直立		手腰直立		△直 立	臂上伸開脚直立	○鐵棒。水平棒		

高等科第一學年 第一學期

自第七週 至第九週

中		動 運 / 始				教 段
上肢運動	胸ノ運動	平均運動	上肢運動	頭ノ運動	教 練	演習ノ順序
臂ノ左右、上伸(二度ツツ)	舉踵(胸ノ後屈)	屈ノ上伸舉踵	屈臂	頭ノ左右轉	△部隊教練(既授) 既授ノ練習	運 動
直 立	臂上伸開脚胸後屈直立(肋木支持)	直 立	直 立	手腰直立		姿 勢

三 第

程		教 程						
動 運 / 終			動 運					
呼吸運動	上肢運動	平均運動	遊 戲	跳 躍 運 動	軀幹側方運動	腹ノ運動	懸垂運動	
頭ノ後屈	臂ノ上下振	徐步行進	△ドライブタクト ○棒 倒	△駈步足踏 ○縱跳乘後振横下	上體ノ左右屈	上體ノ後倒(上體後屈)	△脚懸上 △兩側懸垂	
直 立	直 立	直 立		○跳箱。跳越臺	臂上伸開脚直立	手腰々掛(支持)(臂側舉直立)	鐵 棒。 △併行水平棒。吊繩吊棒	

高等科第一學年 第一學期

自第十週
至第十二週

第 四						
中			始			教段
懸垂運動	上肢運動	胸ノ運動	上肢運動	頭ノ運動	下肢運動	演習ノ順序
○風垂 △器械同	臂ノ左右、上伸(二度ツツ)	舉踵 (胸後屈掌反)	屈臂 (徐々ニ)	頭ノ左右屈及後屈	前歩、後歩、側歩	既授ノ練習
	直 立	臂上伸開脚胸後屈直立 (肋木支持) (臂側伸開脚直立)	直 立	手腰直立	手腰直立	姿 勢

教 程						
終			運 動			
呼吸運動	平均運動	教 練	遊 戲	跳 躍 運 動	軀幹側方運動	腹ノ運動
臂ノ前ヨリ上舉舉踵側方ヨリ下垂	臂側開舉踵	行 進	○敵壘突擊 △ドライタクト	三步前進跳躍	上體ノ左右轉	平均臺上屈膝行進 (舉踵屈膝臂ノ側方ヨリ上舉)
直 立	臂前伸(合掌)直立			手腰直立	臂上伸足前出直立	臂側舉直立 (直 立)

高等科第一學年 第二學期

自第一週 至第三週

第 一							教 段
中			動 運 / 始			演 習 / 順 序	
懸垂運動	上肢運動	胸ノ運動	上肢運動	頭ノ運動	平均運動		教 練
○屈膝舉股	臂左右、上伸(二度ツツ)	舉踵(胸ノ後屈)	屈臂(徐々ニ)	頭ノ左右轉	徐步行進	△部隊教練 ○徒手小隊教練	姿 勢
○懸垂(鐵棒。水平棒)	直 立	臂上伸開脚胸後屈直立(肋木支持)(屈臂直立)	直 立	手腰直立	直 立		

教 程						
動 運 / 終			動 運 /			
呼吸運動	頭ノ運動	平均運動	遊 戲	跳 躍 運 動	軀幹側方運動	腹ノ運動
胸ノ後屈	頭ノ後屈	舉踵半屈膝	△カワドリール ○フットボール	前、後、側方跳躍	上體ノ左右轉	脚ノ前振
直 立	手腰直立	手腰直立		手腰直立	手頭閉足直立	手腰直立
					△懸垂直立(水平棒)	臂側伸直立 (手腰脚前舉直立)

高等科第一學年 第二學期 自第四週 至第六週

二 第		動 運 ノ 始			教 段
ノ 中		上 肢 運 動	頭 ノ 運 動	教 練	演 習 ノ 順 序
平均運動	懸垂運動	胸ノ運動	頭ノ左右屈及前屈	○既授小隊教練 △既授部隊教練	運 動
平均臺上徐步行進 (脚ノ後舉)	○前後ノ振動 △兩側懸垂	舉踵(胸ノ後屈)	臂ノ前ヨリ上舉		姿 勢
	○兩側臂立懸垂 竝行水平棒。竝行棒	臂上伸開脚胸後屈直立 (肋木支持)	手腰直立		
	臂側舉直立 (同姿勢)		直 立		

三 教 程		動 運 ノ 終			動 運		
呼 吸 運 動	頭 ノ 運 動	教 練	遊 戲	跳 躍 運 動	軀 幹 側 方 運 動	腹 ノ 運 動	背 ノ 運 動
臂ノ前ヨリ上舉々踵側方ヨリ下垂	頭ノ後屈舉踵	行 進	○棒 倒 ドライブタクト	○橫振跳 △臂側振其場跳躍	上體ノ左右屈	○臂立伏臥 △屈膝舉股	上體ノ前屈臂ノ側開
直 立	手腰直立			△手腰直立 ○鐵棒。水平棒	臂上伸開脚直立	○床 上 △手腰直立	臂前屈開脚直立

高等科第一學年 第二學期

自第七週 至第九週

第 三 教 程				始 運 動			教 段
中 運 動				平 均 運 動	徐 步 行 進	運 動	姿 勢
跳 躍 運 動	軀 幹 側 方 運 動	腹 ノ 運 動	胸 ノ 運 動	頭 ノ 運 動	頭 ノ 前、後 屈	頭 ノ 前、後 屈	直 立
△其 場 跳 躍	○橫 振 跳	上 體 ノ 側 屈	舉 踵 (胸 ノ 後 屈)	背 ノ 運 動	臂 ノ 上 下 振 上 體 ノ 前 屈	臂 ノ 上 下 振 上 體 ノ 前 屈	手 腰 直 立
			上 體 ノ 後 倒 (上 體 ノ 後 屈)				開 脚 直 立
			手 腰 ヲ 掛 (支 持) 屈 膝 直 立				臂 上 伸 開 脚 胸 ノ 後 屈 直 立 (肋 木 支 持)
			手 頸 直 立				手 腰 直 立
			鐵 棒。水 平 棒				直 立
			△手 腰 直 立				勢

程			動	
終 運 動			遊 戲	
呼 吸 運 動	平 均 運 動	下 肢 運 動	○徒 手 小 隊 教 練	
臂 ノ 前 ヲ ヲ 上 舉 ヲ 踵 側 方 ヲ 下 垂	臂 ノ 左 右、伸 足 前 出 舉 踵	臂 ノ 上 舉 屈 膝 足 ノ 前 出	○既 授 ノ 練 習	
			ド ラ イ タ ク ト	
直 立	直 立	直 立		

高等科第一學年 第二學期

自第十週 至第十二週

第 四		第 一		第 二		第 三	
中		動 運		始		教 段	
平 均 運 動	懸 垂 運 動	胸 ノ 運 動	上 肢 運 動	平 均 運 動	頭 ノ 運 動	教 練	演 習 ノ 順 序
平均臺上ノ風膝舉股行進 (脚側舉)	△懸垂左右振動	舉踵(胸後屈)	臂ノ側、上舉 足ノ側出屈膝	臂ノ側舉々踵	頭ノ左右轉及後屈	既授ノ練習	運 動
臂側舉直立 (手腰直立)	○竝行棒。竝行水平棒 鐵棒。水平棒	○兩側臂立懸垂前方振出	直 立	閉足直立	手腰直立	姿 勢	
			臂上伸開脚胸後屈直立 (肋木支持)				

程		教	
動 運 ノ 終		動 運	
呼 吸 運 動	頭 ノ 運 動	平 均 運 動	遊 戲
臂ノ前ヨリ上舉々踵側方ヨリ下垂	頭ノ後屈	足尖行進	△フットボール △クワドリール
直 立	手腰直立	手腰直立	○フットボール △クワドリール
			△三步前進跳躍
			棒跳下(或ハ棒幅トビ)
			上體ノ左右轉
			○臂立伏臥 △上體ノ後屈(後倒)
			上體ノ左右轉
			屈臂開脚直立
			○床 上 △手腰閉足直立(手腰々掛)
			臂側伸足前出直立
			(手腰直立)

高等科第一學年 第三學期

自第一週 至第三週

第 一		教 段	
胸ノ運動	動 運 ノ 始	教 練	演習ノ順序
胸ノ運動	頭ノ運動	頭ノ後屈 諸動作)	○既授小隊教練 △既授部隊教練(駈歩間ノ)
上肢運動	頭ノ後屈	頭ノ後屈	手腰直立
指ノ屈伸	臂ノ左右、上下伸(二度ツツ)	臂ノ左右、上下伸(二度ツツ)	直 立
臂ノ内外轉	屈指臂ノ側舉	直 立	直 立
指ノ屈伸	臂ノ内外轉	屈指臂ノ内轉	臂ノ内轉
舉 踵	指ノ屈伸	臂ノ内轉	臂ノ内轉
		臂上伸開脚後屈直立	臂上伸開脚後屈直立

程 教		中	
動 運	ノ	中	中
遊 戲	跳 躍 運 動	軀幹側方運動	腹ノ運動
兔 狩 △クワドリール	△跳上跳下初歩	○開脚横トビ	上體ノ左右屈
		上體ノ後倒 (上體ノ後屈)	上體ノ後倒 (上體ノ後屈)
		上體ノ左右屈	上體ノ左右屈
		上體前屈臂上伸	上體前屈臂上伸
		平均臺上屈膝舉股行進 (脚ノ後舉)	平均臺上屈膝舉股行進 (脚ノ後舉)
		○尻上	○尻上
		△懸垂左右振	△懸垂左右振
		(臂ノ上舉胸ノ後屈)	(臂ノ上舉胸ノ後屈)
			鐵棒、水平棒
			△器械 同
			臂側伸直立 (手頸直立)
			風管開脚直立
			手腰々掛(支持) (臂側伸開脚直立)
			片臂上伸 片臂下垂 直立
			跳箱、跳越臺

				教 程			
				動 運 ノ 終			
呼 吸 運 動		頭 ノ 運 動		平 均 運 動		下 肢 運 動	
		頭ノ後屈		徐步行進		足側出舉踵半屈膝	
臂ノ前ヨリ上舉々踵側方ヨリ下垂						手腰直立	
直 立		手腰直立		臂側伸直立		手腰直立	

三〇六

				教 程			
				動 運 ノ 始			
胸ノ運動		上肢運動		平均運動		頭ノ運動	
		指ノ屈伸		臂ノ内、外轉		屈指臂ノ側舉	
舉 踵 (胸ノ後屈)				胸ノ後屈臂ノ側舉々踵		頭ノ左右轉	
				第一教程ニ同シ		第一教程ニ同シ	
		臂ノ内轉		直 立		手腰直立	
臂上伸開脚胸ノ後屈直立 (肋木支持) (屈臂直立)		屈指臂ノ内轉		閉足直立		手腰直立	
						姿 勢	

高等科第一學年 第三學期

自第四週 至第七週

三〇七

高等科第一學年 第三學期 自第八週 至第十週

中		動 運 ノ 始			教 段
懸垂運動	胸ノ運動	上肢運動	頭ノ運動	教 練	演習ノ順序
△左右振動	○尻 上	舉踵(臂ノ上舉胸後屈)	臂ノ上、左右、前伸(二度ヅツ)	第一教程ニ同シ	運 動
△懸垂 水平棒	○鐵棒	臂上伸開脚後屈直立(肋木支持)(直立)	屈臂直立	手腰直立	姿 勢
		屈指臂ノ側舉	直 立	直 立	
		臂ノ内、外轉	屈指臂ノ内轉		

程 教					
動 運 ノ					
遊 戲	跳 躍 運 動	軀幹側方運動	腹ノ運動	背ノ運動	平均運動
△ドライブタクト	○騎兵戰闘	△三步前進跳躍	○幅 飛	上體ノ左右轉	平均臺上屈膝舉股行進
				○臂立伏臥	(臂側上舉々踵半屈膝)
				(屈膝舉股)	臂上伸上體ノ前屈
				○床 上	手腰直立
				(手腰直立)	(直 立)
				○棒	屈臂開脚直立
				△手腰直立	臂上伸閉足直立

高等科第二(三)學年 教練ヲ主トスル例

教
程

中 教 練	始						教段
	胸ノ運動	平均運動	上肢運動	腹ノ運動	軀幹側方運動	教	演習ノ順序
練	頭ノ後屈及胸ノ後屈	舉踵	臂ノ左右、上、前、下伸(不平等)	上體後屈	上體ノ左右屈	諸行進	運
	直立	臂上伸閉足直立	屈臂直立	手腰直立	手頸足前出直立		姿 勢

○執銃各個(小隊)教練
△徒手部隊教練

三二二

教
程

終	運動	
	下肢運動	頭ノ運動
動	足踏間ノ右(左)向及廻レ右(左)	頭ノ後屈舉踵
	手腰直立	呼吸運動
動	手腰直立	胸ノ後屈
	直立	

三二二

高等科第二學年 第一學期

自第一週
至第三週

第一						
中			始			教段
平均運動	胸ノ運動	上肢運動	平均運動	頭ノ運動	教練	演習ノ順序
平均臺上屈膝行進 (臂側、上舉々踵半屈膝)	胸後屈臂側舉 (胸後屈臂側舉)	臂左右、上、前伸(二度ツツ) 舉踵	臂左右伸足前出舉踵	頭ノ後屈	△部隊教練ノ練習	運動
臂側舉直立 (直立)	臂上伸閉足胸後屈直立 (肋木支持) (直立)	直立	直立	手腰直立		姿勢

三一五

教程

三一四

終			動運
呼吸運動	上肢運動	平均運動	遊戯
臂ノ前ヨリ上舉々踵側方ヨリ下垂	臂ノ上下振	臂ノ側、上舉々踵半屈膝	○旗送り △タンツライゲン
直立	直立	直立	

高等科第二學年 第一學期

自第四週
至第六週

第 二		教 程		
中	動 運	始	教 段	
懸垂運動	軀幹側方運動	腹ノ運動	上肢運動	胸ノ運動
○尻上リ △左右振動	上體ノ左右轉	上體ノ後倒 (脚ノ前振)	臂ノ前ヨリ上舉屈膝足ノ前出	胸ノ後屈掌後反
○執銃各個教練				第一教程ニ同
				運 動
				姿 勢
				臂側舉直立
				直 立
				手腰々掛(支持) (手腰直立)
				屈臂閉足直立
				○鐵棒
				懸垂(鐵棒。水平棒)

教 程

三二七

教 程

動 運		終		
呼 吸	下 肢	平 均	遊 戲	跳 躍
呼吸運動	下肢運動	平均運動	遊 戲	跳 躍
臂ノ前ヨリ上舉々踵側方ヨリ下垂	足踏間右、左向及廻レ右(左)	徐步行進	△タンツライゲン	○友 探
				開閉脚其場跳躍
				上體ノ左右屈
				上體ノ後倒 (上體ノ後屈)
				臂上舉屈膝足前出上體ノ前倒
				前方斜懸垂
				水平棒
				直 立
				屈臂腰掛(支持) (屈臂足前出直立)
				片手頸 片手腰足前出直立
				手腰直立
				直 立
				手腰直立
				直 立

教 程

三一六

終ノ運動

平均運動
胸ノ運動
呼吸運動

足尖行進
胸ノ後屈
臂ノ前ヨリ上舉々踵側方ヨリ下垂

手腰直立
屈臂直立
直立

教 程

運 動

遊 戲
跳 躍 運 動
腹ノ運動
平均運動
懸垂運動

○兩側臂立懸垂前方振出
△臂立懸垂
平均臺上ノ屈膝舉股行進
(徐步行進)
○臂立伏臥
△屈膝舉股
上體ノ左右屈
○縱二節
△前、後、側方跳躍
○兎 狩
△カレドニア

三二〇
○併行水平棒
△水平棒
臂側舉直立
(床上)
(臂上伸直立)
○床 上
△手腰直立
片臂上伸 足前出直立
片臂下垂
○跳箱。跳越臺。
△手腰直立

高等科第二學年 第一學期

自第十週 至第十二週

中		第 四				教 段
胸ノ運動	上肢運動	下肢運動	平均運動	頭ノ運動	教 練	演習ノ順序
舉 踵 (屈臂胸ノ後屈)	臂左右、上、前、下伸	臂ノ側方ヨリ上舉屈膝足ノ側出	臂上伸足斜前出舉踵	頭ノ左右轉	第三教程ニ同	運 動
(肋木支持) (直 立)	直 立	直 立	直 立	手腰直立		姿 勢

教 程					
遊 戲		運 動			
遊 戲	跳 躍 運 動	軀幹側方運動	腹ノ運動	平均運動	懸 垂 運 動
△カレドニアン	○友 探 △三步前進跳躍	○縱跳乘後振橫下 △上體後屈	○臂立伏臥 △上體後屈	平均臺上屈膝行進 (舉 踵)	○片肘懸上 △懸 垂
	○跳箱・跳越臺、 △手腰直立	○床上 △屈臂閉足直立	○鐵 棒 △鐵棒、水平棒、	○鐵 棒 △鐵棒、水平棒、	○鐵 棒 △鐵棒、水平棒、

高等科第二學年 第一學期

自第十三週
至第十五週

第 五		中		動 運 / 始		教 段
平均運動	懸垂運動	胸ノ運動	上肢運動	頭ノ運動	教 練	演習ノ順序
平均臺上ノ徐步行進	△懸垂左右振 ○尻上	舉踵(胸ノ後屈)	臂ノ左右、上、下伸	頭ノ左右屈	○執銃小隊教練 △徒手部隊教練	運 動
臂側舉直立	鐵棒。水平棒	臂上伸閉足胸後屈直立(肋木支持)(屈臂閉足直立)	直 立	手腰直立		姿 勢

教 程

三二五

終		動 運 / 終		教 程
平均運動	頭ノ運動	呼吸運動	呼 吸 運 動	平均運動
舉踵屈臂行進	頭ノ後屈	臂ノ前ヨリ上舉舉踵側方ヨリ下垂		平均運動
手腰直立	手腰直立	直 立		平均運動

教 程

三二四

高等科第二學年 第二學期

自第一週至第三週

第一		第				教段	演習ノ順序	運	姿	勢
中	動	運	ノ	始	教					
懸垂運動	背ノ運動	上肢運動	平均運動	頭ノ運動	頭ノ運動	第一學期第五教程ニ同シ	頭ノ後屈	手腰直立		
△懸垂	○片肘懸上	上體ノ前屈臂ノ上下振	臂左右、上、前、下伸	足ノ前、側出舉踵	徐步行進		手腰直立	直立		
							手腰直立	直立		
							開脚直立	直立		
							○鐵棒			
							△鐵棒。水平棒			

教程

三二七

教程

動運ノ終			動				運		
呼吸運動	上肢運動	平均運動	遊	跳躍運動	軀幹側方運動	腹ノ運動			
徐步行進	臂側方ヨリ上舉及前方ヨリ上舉	臂ノ前ヨリ上舉々踵側方ヨリ下垂	△カレドニア	○棒倒	△其場跳躍	○橫振跳	上體ノ左右屈	上體ノ後倒(脚ノ前振)	(舉踵屈膝) (臂側上舉)
臂上伸直立	直立	直立			△手腰直立	○鐵棒。水平棒	片手頭開脚直立	片手腰	(屈臂腰掛(支持) (手腰直立))
直立									(直立)

教程

三二六

高等科第二學年 第二學期

自第四週 至第六週

第二		教段			演習ノ順序	運	姿	勢
中	動運ノ始	教	頭ノ運動	平均運動				
懸垂運動	胸ノ運動	上肢運動	平均運動	頭ノ運動	第一教程ニ同	直立	手腰直立	
○片肘懸上リ △臂立懸垂	(胸ノ後屈) 舉踵	臂ノ側、上舉	臂ノ上伸足前出舉踵	頭ノ左右轉		臂上伸閉足胸後屈直立 (肋木支持) (屈臂閉足直立)	直立	
						○鐵棒 △鐵棒。水平棒		

教 程

教		程			平均運動	腹ノ運動	跳躍運動	○教	遊	上肢運動	胸ノ運動	呼吸運動
平均運動	腹ノ運動	跳躍運動	○教	遊								
平均臺上ノ徐步行進 (脚ノ前舉々踵)	屈膝舉股	○尻上 △前方斜懸垂	○執銃小隊教練散開動作	○棒取リ △タンツライゲン	臂ノ側振	胸ノ後屈臂側舉々踵	臂ノ前ヨリ上舉々踵側方ヨリ下垂					
臂側舉直立	手腰直立	○鐵棒・水平棒 △水平棒			直立	直立	直立					

高等科第二學年 第二學期

自第十三週 至第十五週

第五		第	
胸ノ運動	運動ノ始		教段
	胸ノ運動	上肢運動	胸ノ運動
舉踵 (臂ノ側方ヨリ上舉胸ノ後屈)	指ノ屈伸 臂ノ内、外轉	屈指臂ノ側舉 胸ノ後屈	既授ノ練習 (駈步間諸動作)
直立 (肋木支持)	屈指臂ノ内轉 臂ノ上伸閉足胸ノ後屈直立	屈臂直立 直立	運動 姿勢

教程

三三五

教程

終			動		
呼吸運動	頭ノ運動	上肢運動	遊戯	跳躍運動	平均運動
臂ノ前ヨリ上舉々踵側方ヨリ下垂	頭ノ後屈	臂ノ上下振	△カレドニアン ○友探	△臂側振其場跳躍 ○棒高飛	△舉踵舉脚 平均臺上ノ屈膝舉股行進 (臂側、上舉舉踵屈膝)
直立	手腰直立	直立		△直立	△懸垂直立水平棒 手腰直立 (手腰直立)

教程

三三四

終ノ運動			遊 戲
呼吸運動	平均運動	頭ノ運動	
臂ノ前ヨリ上舉々踵側方ヨリ下垂	臂ノ上伸足ノ斜前出舉踵	頭ノ後屈	○棒取り △カレドニアン
直立	直立	手腰直立	

程 教

中ノ運動

跳躍運動	軀幹側方運動	腹ノ運動	平均運動	懸垂運動	背ノ運動	上肢運動
△前、後、側方跳躍	○縦跳乗後振横下 △前、後、側方跳躍	脚ノ前振	平均臺上徐歩行進 (脚ノ前伸及後伸)	△左右振動 ○片肘懸上	屈膝足前出上體前倒	臂ノ左右、上、前、下伸
△手腰直立	○跳箱・跳越臺	手腰直立	(手腰屈膝舉股直立)	○鐵棒 △懸垂(鐵棒。水平棒)	臂側伸直立	直立

高等科第二學年 第三學期

自第一週 至第三週

第 一		教 段		
中	動 運	始	終	演習ノ順序
背ノ運動	胸ノ運動	上肢運動	頭ノ運動	徒手部隊教練 (駢步間諸動作)
屈膝足ノ前出上體ノ前倒臂ノ上舉	舉 踵 (臂ノ前ヨリ上舉胸ノ後屈)	指ノ屈伸	頭ノ後屈	運 動
直 立	臂ノ上伸閉足胸ノ後屈直立 (肋木支持) (直 立)	屈指臂ノ內轉	手腰直立	姿 勢
		屈指臂ノ內外轉	直 立	
		指ノ屈伸	手腰直立	
		舉 踵	直 立	
		胸ノ運動	直 立	
		背ノ運動	直 立	

教 程		動 運		
終	動 運	遊 戲	○教 練	○懸垂運動
平均運動	頭ノ運動	呼吸運動	○彈丸投 △カレドニア	○懸垂上ノ臂立振跳 △懸垂左右振動
徐步行進	頭ノ前後屈	臂ノ前ヨリ上舉 側方ヨリ下垂	○執銃小隊教練	△鐵棒。水平棒。 △鐵膝。水平棒。
直 立	手腰直立			○鐵棒。水平棒。
直 立	直 立			△鐵膝。水平棒。
				手腰々掛(支持) (屈臂閉足直立)
				手頭足前出直立

高等科第二學年 第三學期

自第七週 至第四週

中		第 二				教 段
懸垂運動	胸ノ運動	下肢運動	上肢運動	頭ノ運動	教 練	演習ノ順序
△兩側懸垂前後移行	○尻上	舉踵半屈膝	指ノ屈伸	頭ノ左右屈	徒手部隊教練(駢步間請動作)	運 動
△併行水平棒	○鐵棒。水平棒	手腰直立	屈指臂ノ內轉	手腰直立		姿 勢
		臂上伸閉足胸後屈直立(肋木支持)(屈臂閉足直立)		直立		

動 運 ノ 終		程 教					
呼吸運動	頭ノ運動	教 練	遊 戲	跳 躍 運 動	軀 幹 側 方 運 動	腹 ノ 運 動	平 均 運 動
臂ノ前ヨリ上舉々踵側方ヨリ下垂	頭ノ後屈	○執銃小隊教練 △行進	△タンツライゲン	○棒取り	△開閉脚其場跳躍	○縱跳一、(二)節	平均臺上ノ徐步行進(臂伸開脚後方回轉)
直 立	直 立			△手腰直立	○跳箱。跳越臺	手腰直立(臂前伸脚前舉直立)	手腰直立
						手頭足斜前出捻體直立	

高等科第二學年 第三學期

自第八週 至第十週

第 三					教 段
動 運 ノ 始				演 習 ノ 順 序	
背ノ運動	胸ノ運動	上肢運動	頭ノ運動		教 練
屈膝足ノ前出上體ノ前倒	舉踵 (胸ノ後屈掌後反)	臂ノ左右振	頭ノ左右轉及後屈 屈指臂ノ側舉及屈指臂ノ上舉	徒手部隊教練 駈步間ノ諸動作	運 動
手腰直立	臂ノ上伸閉足胸後屈直立 (肋木支持) (臂側伸足前出直立)	臂ノ前屈直立	直 立	手腰直立	姿 勢

教 程					
中					
遊 戲	跳 躍 運 動	軀 幹 側 方 運 動	腹 ノ 運 動	平 均 運 動	懸 垂 運 動
△タンツライゲン	○彈丸投 △三歩前進跳躍	○棒幅トビ △三歩前進跳躍	○臂立伏臥 △上體ノ後屈	平均臺上ノ屈膝行進 (脚ノ後舉)	(前(後)方振出 △左右振動
	△手腰直立	臂側伸閉足直立	○床 上 △臂側伸閉足直立	兩側臂立懸垂(併行水平棒) △懸垂(鐵棒。水平棒) 臂側伸直立 (姿勢同)	手腰々掛(支持) ○床 上 △臂側伸閉足直立

終 運 動		教 練	
呼吸運動	○ 執銃行進 △ 行進	臂ノ前ヨリ上舉々踵側方ヨリ下垂	直 立

高等科第三學年 教 程

第三學年教程ハ

- (一) 第二學年ト同様
- (二) 男生徒ニハ器械體操及教練ヲ多ク授クベシ
- (三) 女生徒ニハ主トシテ左ノ運動ヲ配列スベシ
 - (1) 背ノ運動
 - (2) 平均運動
 - (3) 腹ノ運動及軀幹側方運動

(4) 行進遊戯

(四) 他ノ學年及男女合併教授ノ場合ハ下級生徒ニ課スル教

材ニヨリ教授スベシ

最新小學校體操理論及教程(終)

大正二年九月一日印刷
大正二年九月七日發行

(定價六拾錢)

著者 佐敷官治

發行者 大森茂治

印刷者 青葉定吉

印刷所 吉備印刷所

岡山市西大寺町

發行所 大森隆文堂書店

電話 二九二番
振替 阪口座 一〇五七九番

276

172

終

