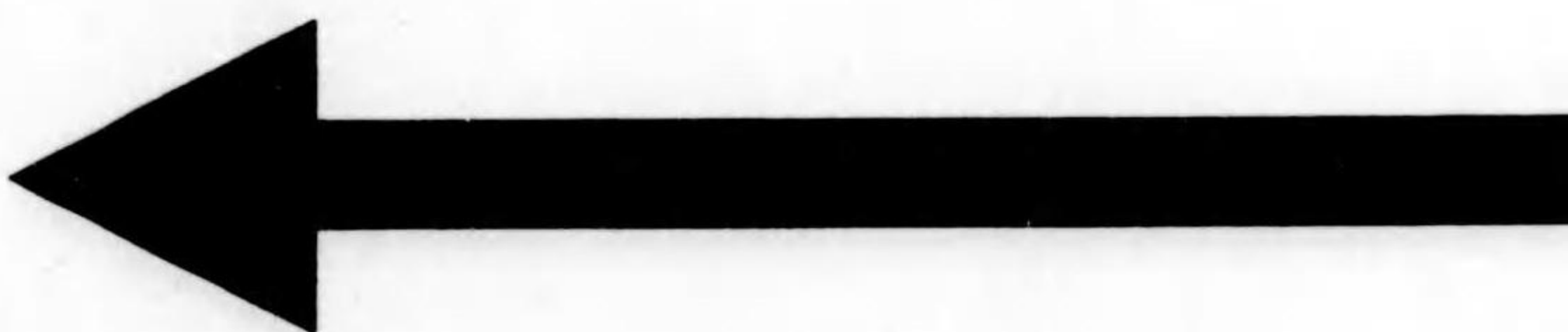


始



特

94

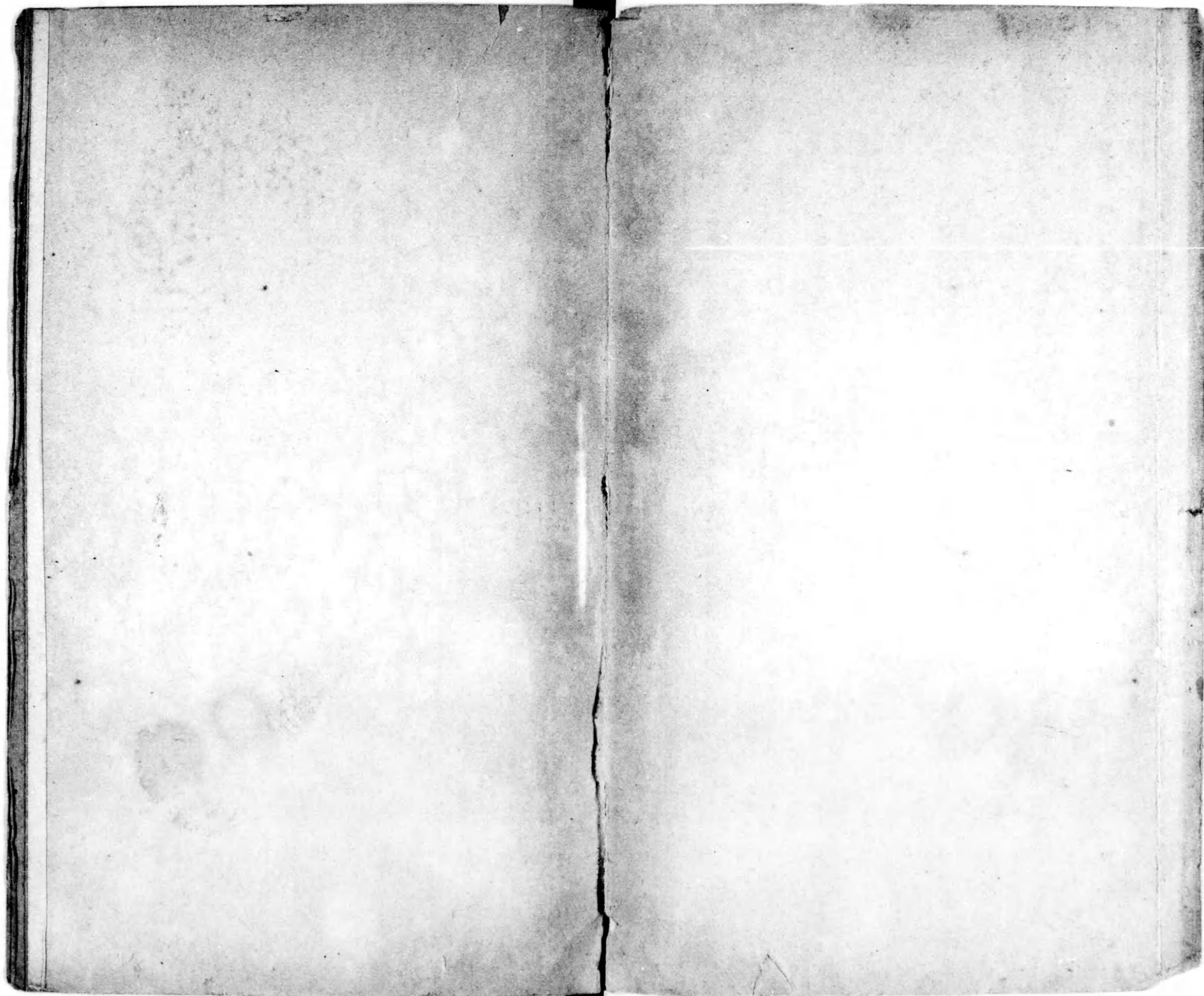


新定
小學校體操法

全

特

5
94



持100
531

新定
改正

小學校體操法

全

大正
2. 4. 28
內交

印刷
大正
三年
四月

緒言

文部省は、去月二十八日訓令第一號を以て、體操教授要目を公示して、普通教育に於ける該科教授上の參考に供せしめられ、且地方長官に對し、宜しく各學校長を督勵し本案の示す所に考へ、地方の情況と生徒身體の發達とに照し、各適切なる教程を定め以て體育の振興を計り、生徒身體の健全なる發達を期せしめらるべし。

と又文部省の通牒には

今般文部省訓令第一號を以て、小學校高等女學校中學校師範學校體操科教授要目發表相成候處、右は從來各學校に於ける體操科教授の實況に鑑み、一層之が改善を計り、生徒體育の發達上進を期せんがため、調査攻究の結果適切なりと認むる項目を編成し、各學校に於ける該科教授上の參考に供せしむるの趣旨を以て發表相成る次第に有之候、之を實施するに當りては

特に土地の狀況に應じ取捨斟酌宜しきを得べきは勿論、男女の區別、學年の高下、兒童生徒發育の狀況等に照し、周密攻究の上、最も適切なる矯正法を作らしめ、尙實際教授の上には、十分の工夫を凝らさしめ、以て訓令の趣旨に副はしめられ候様云々、
とあり、本書は以上の趣旨を體し、多年の經驗に徴し、土地の情況に照し、兒童發育の度に應じて、教材の排列をなし、以て實際に適切ならしむべく編纂せるもの也。聊かなりと雖體育研究上の資材たるを得ば幸甚。

大正二年二月

編者識

目次

第一	我國體操の沿革	1
第二	體操科の目的	4
第三	體育の理論	5
第四	基本姿勢	11
第五	體操科教材	20
第六	體操科教材配當の例	37
第七	體操科教程	43
第八	體操科教授細目の例	69
第九	體操科に對する雜件	77
第十	連續體操	84
第十一	筋肉及骨骼	87

第一 我國體操の沿革

我國に於ける普通體操は、明治十一年六月米國の人、ドクトル、ジョージ、リ
ーランド氏を聘し、先坪井玄道氏をして之につきて學ばしめしに始まる。而
して其年の十月東京に體操傳習所を設け、十九年四月之を廢して、更に高等
師範學校に體操專修科を置く事となれり。然れども、リーランド氏は明治十
四年滿期歸國せり。

明治十九年諸學校令の改正あり、此時より兵式體操をも併せ課する事となる
斯くて漸く體育の進歩を來し、愈々體育の必要を認められ、明治二十六年に
は日本體育會の設立あり、會の事業として、體操學校を建て、今日猶専門の
體操教師を養成しつゝあり。

(1) 明治三十五年には、ドクトル川瀨元九郎氏瑞典式體操法なるものを翻譯して
世に公にせり、此體操法は瑞典國の人、ペテルヘンリック、リング氏の發明

(2) せるものなり。

明治三十六年には、井口、アクリ氏の歸朝あり、氏は専ら瑞典式體操を研究せり、此體操はリング氏が非常の苦心の賜物にして、其説く所能く實際と附合し且種々に變化して行はる、頗る興味ある體操法なるを以て、直に全國に普及するに至れり。

また小澤卯之助氏の創始せし薙刀體操法も、一時は侮るべからざる勢を有せり。

以上は學校體操として行はれたる中の最も重なるものにして、其名の異なる如く、其間に多少不調和の點あるは、蓋己むを得ざる事にして之が爲めに、體操に關する世論は一層の喧騒を極めたり。

此に於てか文部省は、明治三十七年十月多くの委員を設けて、體操遊戲の調査をなさしめ約一年にして之を終り、明治三十九年一月之を公布し、同年五

月各府縣より、各一名の體操科教師を招集して講習せしめ、以て全國に普及せしめたり。

其内容は、體操準備法(教練)、體操(各個演習及連續演習)、及遊戲とし、從來の如く、普通體操、兵式體操と云はず、單に學校體操と稱せり。然れども尙異端の説をなすものありて却て體育界をして混沌たらしめたり。即ち

(一) 教練

(イ) 學校體操にて云ふ教練

(ロ) 所謂兵式教練

(二) 體操

(イ) 學校體操にて云ふ徒手體操及器械體操

(ロ) 兵式體操に於ける徒手體操及器械體操

(3) と言へるが如く、同手足を動かす運動に於ても、亦同一器械を使用する體操

(4) と雖、其間に幾許の相違を來し、甚だ不統一に陥らしめたり。此に於てか文部省は更に委員を設け、再び之が調査をなさしめ、明治四十四年十月學校體操統一案なるものを編纂し、各府縣立學校に示して之が意見を徵し、幾多の修正を加へて學校體操と稱し、同四十五年四月再び各府縣より各一名の體操科教師を招集して購習せしめ、以て全國に普及するに至れり。即ち、其内容は、教練體操及遊戯にして、教練は步兵操典に準據し、男女の別なく行ふべきもの、特に男兒に課すべきものとし、體操は各個體操（徒手及器械）及連續體操（啞鈴球竿棍棒等）とし、且遊戯は、行進を主とするもの競争を主とするもの、發表的のものとしり。是現今行ふ所の所謂學校體操なり。

第二 體操科の目的

小學校令施行規則第十條に

體操は身體の各部を均齊に發育せしめ、四肢の動作を機敏ならしめ、以て全身の健康を保護増進し、精神をして剛毅ならしめ、兼ねて規律を守り協同を尙ぶの習慣を養ふを以て要旨とす、とあり。是即體操の目的なり。此目的を更に區別すれば左の如し。

(一) 生理的目的

姿勢を優美端正にし、健康を保護増進し、全身の各部を均齊に發育せしめ、身體を強壯にし、且其動作を機敏耐久ならしめ、生涯中最も必要なる業務に堪へしめんが爲め、適當なる練習を與ふ。

(二) 訓練的目的

精神の快治を保たしめ、從順果斷沈着勇氣忍耐等の諸徳と共に、注意觀察想像判斷審美思慮決心等の諸作用を進め、且規律を守り、協同の習慣を得せしむ。

第三 體育の理論

(5)

(6) 第一 下肢の運動

下肢及腰帶の諸筋並に其關節の運動にして、下肢及腰帶の諸筋を發育せしめ、各關節の凝固を和がしめ、且血液の循環を促進するの効あり。殊に學業を修むるものは、教室内に靜座すべき場合多きを以て、下肢を動かすこと少く、又下肢は、身體に於ける位置心臟を距ること遠きを以て運動の始めに用ひて、身心の状態をして運動をなすに適せしめ、且上體に滯積せる血液を末梢に誘導するを要す。

第二 頭の運動

頸部諸筋並に頸椎の運動にして、其諸筋を發育せしめ、頸椎の不正を矯正して頭の位置を正しくし、胸廓を擴張し、呼吸及循環の作用を充分ならしむ。

第三 上肢の運動

上肢及胸背の諸筋並に其關節の運動にして、其諸筋を發育せしめ、各關節を和げ、胸廓を擴張し、呼吸及循環の作用を促進し、精神をして爽快ならしむ。

第四 胸の運動

胸の運動は胸椎の後屈と、胸筋の伸張と、背筋の收縮とに依りて行はれ、肋骨を舉上して胸廓を強大にし、胸椎を垂直ならしめ、胸筋を發育せしめ又呼吸及循環の作用を増進せしむ。

第五 背の運動

脊柱の伸張並に胸背部の諸筋に依る運動にして、脊柱を正し、胸背の諸筋を發育せしめ、胸廓を擴張し、呼吸及循環の作用を促進せしむ。

第六 腹の運動

(7) 腹の運動は、脊柱殊に腰椎部の伸展並に腹部諸筋に依る運動にして、腰椎

(8)

を正し、兼ねて腹筋を強くし、以て内臓諸器を整理し、消化及排泄の作用を増進せしむ。

第七 腰の運動

腰の運動は、脊柱殊に腰椎部の屈伸轉回をなし、並に腰部及腹部の諸筋に依る運動にして、腰椎を正し、腰部及腹部の諸筋を鞏強にし、消化の作用を助け血液の循環を盛にす。

第八 懸垂運動

上肢にて器械に懸垂し、自己の體重を支ふるの力量を要する強大なる運動にして、上肢及胸背の諸筋を強くし、脊柱を垂直にし、呼吸循環及消化の作用を旺盛にし、身心の鍛鍊をなし、殊に事變に際し危険を豫防するの効あり。

第九 跳躍運動

下肢を以て行ふ最強大なる全身の運動にして、身體の彈性を養ひ、筋の調和作用を増進し、呼吸及循環の作用を盛にし、且懸垂運動の如く、身心を鍛鍊し事變に際し危険を豫防するの効あり。

第十 平坪運動

全身筋骨の調和を計り、呼吸及循環の作用を鎮靜し、姿勢を優美端正ならしむ即ち運動の終に於て課すべきものなり。

第十一 呼吸運動

促迫せる呼吸、兀進せる心悸並に興奮せる精神をして全く常態に復せしむ故に運動の最後に於て課すべものとする。

(9)

第四 基本姿勢

直立姿勢
腰掛姿勢
膝立姿勢
臥狀姿勢
懸垂姿勢

(12) 第一直立姿勢

直立

氣を付け

休め

手腰直立

手を腰にあげ……あげ

直れ

手頸直立

手を頸にあげ……あげ

直れ

屈臂直立

臂をまげ……まげ

直れ

臂側舉(伸)直立

臂を左右にあげ……あげ

(臂を左右に伸せ……伸せ)

直れ

臂前屈直立

臂を前に屈げ……まげ

直れ

臂上舉(伸)直立

臂を上にあげ……あげ

(臂を上を伸せ……伸せ)

直れ

(13)

(14)

開脚直立

脚を左右に開け……開け
直れ

閉足直立

足尖を合せ……合せ
直れ

足前出直立

左(右)足を前にだせ……だせ
直れ

足斜前出直立

左(右)足を斜め前にだせ……だせ
直れ

(15)

閉足前出直立

足尖を合せ……あはせ
左(右)足を前にだせ……だせ
足を元へ直れ

舉踵直立

踵をあげ……あげ
直れ

舉踵半屈膝直立

踵をあげ半ば膝をまげ……まげ
直れ

舉踵膝直立

踵をあげ膝をまげ……まげ

直れ

屈膝脚前舉直立

左(右)膝をまげ脚を前にあげ……あげ
直れ

屈膝足前(斜前)出直立

左(右)膝をまげ足を前(斜め前)にだせ……だせ
直れ

脚前舉直立

左(右)脚を前にあげ……あげ
直れ

脚後舉直立

左(右)脚を後にあげ……あげ

脚側舉直立

左(右)脚を左右にあげ……あげ
直れ

上體後屈直立

上體を後にまげ……まげ
體を起せ

上體前屈直立

上體を前にまげ……まげ
體を起せ

上體左(右)轉直立

上體を左(右)にまはせ……まはせ
體を元へ

(18)

第二腰掛姿勢

腰をかけ

直れ

第三膝立姿勢

膝立

膝をたて(一、二、三)

立て(一、二、三)

膝立足前(斜前)出直立

膝をたて

左(右)足を前(斜め前)にだせ……だせ

足を元へ、立て。

第四臥状姿勢

腎立伏臥

臂立て伏せ(一、二)

立て(一、二)

側臥

臂立て伏せ(一、二)

左(右)向け……左(右)

立て

第五懸垂姿勢

懸垂直立

前方斜懸垂

後方斜懸垂

懸垂

(19)

兩側懸垂
 臂立懸垂
 逆手懸垂
 片逆手懸垂

第五 體操科教材

下						運動區分	姿勢及運動
手腰直立 手屈臂開脚直立 手側頭開脚直立 臂上伸足斜前(後)出	同	同	同	同	同	直立 手腰直立	基本姿勢
舉踵半屈膝	前(後)步	足前(後)出	足斜前(後)出	側步	足左右出	足尖開閉	運動
							備考

			胸	肢
手腰開脚直立 屈臂 臂前屈 手頸 臂側伸 臂上伸 閉足直立	臂閉足上體後屈 伸開脚肋木支持	手腰足前出直立 臂側伸開脚直立 臂上伸閉足直立	臂前屈直立	臂側伸直立
上體前屈	舉踵	上體後屈	臂前屈	臂側開(振)
		胸張上體後屈と改むべし	開脚の姿勢を加ふべし	

			上	頭
手腰閉足直立 手腰直立	直立 手腰直立	同	同	同
屈膝舉股	脚前(側)振	頭後屈	頭左右屈	頭左右轉
屈膝脚前振と改むべし		屈臂、臂屈前、開脚等の姿勢を加ふべし	臂下伸に同じ 屈臂の姿勢を加ふべし	

<p>幹 軀</p>	<p>腹</p>		
<p>手屈 腕伸 頸伸 足前出立 閉足直立 膝立 姿勢を加ふべし</p>	<p>手屈 腕伸 頸伸 足前出立 閉足直立</p>	<p>直立</p>	<p>手屈 腕伸 頸伸 足前出立 閉足直立</p>
<p>上體左右轉</p>	<p>倒立</p>	<p>臂立伏臥 (腰掛上、床上)</p>	<p>上體後倒</p>
<p>膝立姿勢を加ふべし</p>			<p>閉足の姿勢は必要なし</p>

<p>背</p>			
<p>手屈 腕伸 頸伸 足前出立 閉足直立</p>	<p>手屈 腕伸 頸伸 足前出立 閉足直立</p>	<p>手屈 腕伸 頸伸 足前出立 閉足直立</p>	
<p>屈膝足斜前(後)出體前倒</p>	<p>屈膝足前(後)出體前倒</p>	<p>上體後(前)屈</p>	
<p>斜後出は省く方よろし、臂前屈の姿勢を加ふべし</p>	<p>後出は省く方よろし、臂前屈の姿勢を加ふべし</p>	<p>前屈の必要なし</p>	

方 側

懸

手腰開脚直立
手屈臂閉足直立
手頸足前出直立
臂上伸

臂立伏臥

懸垂直立

懸垂直立

懸垂舉踵直立

懸懸垂舉踵直立

上體左右屈

側臥

屈臂舉踵

伸臂屈膝

舉脚

屈膝脚前舉

前方斜懸垂

後方斜懸垂

膝立姿勢を加ふべし

臂屈伸及舉踵屈膝と改むべし

懸垂	兩側懸垂	逆手懸垂	片逆手懸垂	懸垂(兩側懸垂)左右振動	懸垂橫行	兩側懸垂移行	懸垂轉向橫行	臂立懸垂
----	------	------	-------	--------------	------	--------	--------	------

同	同	手腰直立						
其場左(右)向跳躍	其場跳躍	開閉脚其場跳躍	駈歩	梯登降	斜吊繩登降	吊繩(吊棒)登降	振出	振上
左(右)廻及二百七十度三百六十度を加ふべし								

垂

懸垂上	後下	肘懸上	俯下	尻上	脚懸上	臂及體屈伸	懸垂屈膝舉股	懸垂舉脚
						此運動は省くべし	屈膝脚前舉と改むべし	

斜振跳	縦一(二)節跳	縦跳上及跳下	縦跳乗及後横下	斜跳	下向横跳	倒立横跳	開(閉)脚横跳	横跳上及跳下

跳

						同	直立	同
膝立跳上及跳下	跳下	斜高跳	幅跳	高跳	跳上及跳下初歩	前進左(右)向跳躍	前進跳躍	前方跳躍
						一、三、五歩前へ左(右)向け、又は左(右)廻れ、	一、三、五歩前へ	

平

直立(行進中)	直立(行進中)	手腰 手頸 手側伸 屈膝舉 股直立	手腰 手頸 手側伸 屈膝舉 股直立	手腰 手頸 手側伸 閉足直立
徐歩	足尖行進	脚前(後伸)	屈膝舉股	舉踵屈膝
		屈膝脚前舉直立と 改むべし	屈膝脚前舉と改む べし	

躍

手腰 手頸 手側伸 閉足直立 閉足直立 開脚直立 足斜前出直立							
舉踵	棒高跳	棒跳上	棒幅跳	棒跳下	吊繩振跳	臂立振跳	横振跳

均 呼 吸

直立	直立	直立	直立	直立	直立	手腰脚前舉 手頸脚後舉 臂側伸脚側舉 臂側伸 手上伸
臂側上舉	臂上舉	臂側舉及頭後屈	頭後屈	臂側舉及舉踵	臂側舉	平均臺上行進 脚前(後)轉

手頭の姿勢を加ふべし、
開脚、閉足等の姿勢を加ふべし、
屈臂、臂前屈等の姿勢を用ひて行はしむべし

教 練

直立	氣を付け 休め 集れ 解れ 番號 整頓 右(左)向 半右(左)向 廻右(左)	行進 停止 足踏 行進間右(左) 向及停止 行進間廻右(左) 及停止 駈歩 方向を換へ	伍の重複及分解 側面縦隊より横隊 間隔及距離の開閉 徒手小隊教練 徒手小隊教練 徒手中隊教練 執銃各個教練 執銃小隊教練 執銃中隊教練
----	--	---	---

第一競争を主とする遊戯
鬼遊び、徒競走、旗取競争、旗送競争、デッドボール、

遊

センターボール、バスケットボール、フットボール、綱引等。

第二發表的動作を主とする遊戯

桃太郎、渦巻、池ノ鯉、大和男子等。

第三行進を主とする遊戯

十字行進、踵趾行進、スケーティング、歩法等。

戯

注意

一行進に於ける速歩の長さは年少の生徒及女子に在りては、適宜之を縮少すべく、其速度は年少の生徒にありては、稍速きを常とすべし。又速歩は時々種々の長さ及速度に變じて練習するを要す。女子にありては速歩に於ける膝の屈げ方を少くし、股を擧ぐることを稍低かるべし。

足踏は、女子にありては、膝を屈する度を殊に少すべし。駈歩は年少の生徒及女子に在りて其長を減すべし。駈歩の長及速度は、時々之を變化して練習するを可とす。

第六 體操科教材配當ノ例

注意 ○印は男兒に限り課すべき運動

軀	腹	背	胸
		(手ヲ腰)	
臂屈 足閉 轉左上 右体	(脚前振) (上体後倒)	腰手 閉直開 足立脚 屈前体上	腰手 閉開出 足脚前 屈後体上
頸手 足閉 轉左上 右体	(屈膝舉股)	屈前臂臂屈 閉直開 足立脚 屈前体上	舉側臂腰手 閉開出 足脚前 屈後体上
手屈 頸臂 出前斜足 轉右左体上	腰手 開出足腰 脚前掛 倒後体上	腰手 頸手 前前屈閉直開 倒出膝足立脚 体足屈前体上	舉上臂 閉開出 足脚前 屈後体上
	腰。掛上臂立 伏臥	腰手 伸上臂 体斜屈閉直開 前前膝足立脚 倒出足屈前体上	
伸上臂 出足前足閉 前出斜足 轉右左体上	臂。立伏臥	前上体 前上体 屈体 屈体 伸上臂 開側臂	支助 持木 舉後上 踵屈体
		体前屈 体前屈 前出膝 前出膝 倒足 倒足 振上臂 振側臂	

體	上	頭	下	運動學年	
				尋	高等科
肢	臂下伸 臂左右伸 臂左右及下 伸 臂左右舉 臂前舉	頭前屈 頭後屈	足尖開閉 踵上下 足前(後)出 足左(右)出 前(後)步 一步 側步(一步)	第一學年	第一學年
	臂前上舉	頭左右轉	前(後)步 側步	第二學年	第二學年
	臂上伸 臂上及下伸 臂前伸 臂前及下伸 臂側上舉	頭左右屈	舉踵半屈膝 脚前振 屈膝脚前振 脚側振 屈膝足前 (側)出	第三學年	第三學年
	臂左右及下 伸 臂左右上前 及下伸 臂上下振			第四學年	第四學年
	臂左右開			第五學年	第五學年
	臂左右振			第六學年	第六學年
	臂各方二伸			第一學年	第一學年
			足各方出及 舉踵半屈膝 膝足前出 臂側上舉及 屈膝足側出	第二學年	第二學年

操		跳	
吸	呼	均	平
	臂側舉	直立 手腰 直立	舉踵
後屈	頭後屈 掌外反及頭	閉足舉踵 足尖行進	
踵	臂側舉及頭	脚前舉	駝步 開閉脚其場 跳躍 駝步足踏 其場跳躍
臂側上舉	臂上舉	徐步 屈膝脚前舉	臂側振其場 跳躍 前方跳躍
下	臂上舉及側	脚前(後)伸 脚後舉 舉踵屈膝 平均臺上徐 步行進	其場轉向跳 躍 前進跳躍 幅跳 跳上及跳下 初跳 高跳 斜高跳 跳下
及舉踵	臂上舉側下	脚前後轉 平均臺上屈 膝行進	膝立跳上及 跳下 橫跳上及跳 下 開(閉)脚橫 跳 斜振跳 橫振跳
		臂側上舉及 舉踵屈膝 平均臺上屈 膝脚前舉行 進	縱跳乘及橫 振跳 下 縱跳上及跳 下 棒跳下 棒幅跳
		前(前)伸及足 前(斜前) 側)出舉踵	跳 棒跳上 棒跳下

垂	懸	方	側
			(攀登)
			臂屈腰手 脚開 屈右左体上 片片 手手手屈手 頸腰頸臂腰 足閉脚開 屈右左体上 上片腰片 伸手手 足閉脚開 屈右左体上
			懸垂直立屈 臂舉踵 懸垂直立 伸臂屈膝 懸垂直立 舉踵舉脚 懸垂直立 前舉 前方斜懸垂
梯登降	吊繩登降	脚懸上	前舉 懸垂屈膝脚 懸垂舉脚 行 兩側懸垂移 兩側懸垂 懸垂橫行 動 懸垂左右振 兩側臂立懸 重振動
			懸垂 兩側懸垂 臂立懸垂 懸垂左右振 兩側臂立懸 重振動
			逆手懸垂 片逆手懸垂 兩側臂立懸 重振動
			伸上臂 出足前 閉足 開脚 屈右左体上
			肘懸上

第七 體操科教程

戲	遊
池ノ鯉 渦卷等 桃太那 帽子取競争 旗送り 旗取り	鬼カラカ 鬼等 鬼子殖鬼 鬼場所取 鬼等 猫ト鼠 徒競争 旗取り 網引 球入 大和男子
	行進遊戯 西洋鬼 豆囊投 ボール送リ ボール投 テツドボ 輪廻シ 二人三脚
	セクターボ 片足競走 障礙物競争 棒押 棒引
	バスケット ボール 拋ボール 對列フット 千鳥競争
	フットボ 單脚競走

練	教
の開閉 間隔及距離 伍々左(右) 足踏 停止 一例二例 縱隊行進 右(左)向 整頓 番號(一、二)	氣を付け 番號 行進間廻右 (左)向 行進間右 (左)向 斜行進 側面縱隊よ り横隊 徒手小隊教 執銃教練
	休め 集れ 解れ 廻(左廻)右 (左)
	半右(左)向 横隊行進 駈歩
	駈歩 伍ノ重複及 分解
	駈歩を以て 行ふ諸運動

尋常小學校第一學年

運動	進度		上肢	頭	胸	背	腹	腰	
	第一教程	第二教程							第三教程
下肢	手腰直立 足尖閉	手腰直立 足側出	手腰直立 足斜前出	手腰直立 頭後屈	手腰直立 頭前屈	手腰直立 頭左右轉	手腰直立 臂下伸	手腰直立 臂前舉	手腰直立 臂側伸

懸垂	跳躍	平均	呼吸	教練	遊戲	連續
		手腰直立 舉踵	手腰閉足直立 舉踵	手腰直立 足側出舉踵	呼吸 直立 臂側舉	氣を付け、休め、集れ、解れ、番號、整頓、右(左)向け、 縦隊行進及停止、伍々左(右)、間隔及距離ノ開閉。 競争、盲鬼、猫ト鼠、旗送り、帽子取り、毬拾ヒ、取替へ 発表、三色旗、徒歩。 行進、桃太郎、アサガホ、カリ、テフ〜。 花輪、門クバリ。

尋常小學校第二學年

運動	進度		胸	背	腹	腰
	第四教程	第五教程				
下肢	手腰直立 足斜後出	手腰直立 足前出	手腰開脚直立	手腰直立 足後出		
頭	手腰直立 頭側屈	手腰開脚直立 頭前後屈	手腰開脚直立 頭左右轉			
上肢	直立 臂側舉	直立 臂側伸及下伸	直立 臂前伸			

懸垂	跳躍	平均	呼吸	教練	遊戲	連續
		手腰直立 足尖行進	直立 頭後屈	足踏、廻(左廻)れ右(左) 半右(左)向け、	競争、子殖鬼、場所取り、戴囊、繩跳ビ、ボール送り、俵運ビ、輪ヌケ、綱引。	發表、ツバキ、近衛兵、タコ、大和男子。 行進、車輪、グラウンドマーチ、跳步。
		屈臂直立 足斜前出舉踵	直立 臂側舉及頭後屈			
		臂側伸直立 足前出舉踵				

尋常小學校第三學年

運動		進度	
下	上	頭	胸
肢	肢	肢	肢
第七教程	手腰直立 舉踵半屈膝	手腰直立 頭側屈	直立 臂前上舉
第八教程	手腰直立 脚前振	屈臂直立 頭前後屈	開脚直立 臂前伸及下伸
第九教程	手腰直立 足側出舉踵半屈膝	屈臂直立 頭左右轉	直立 臂上伸
			手腰足前出直立 胸張上體後屈
			手腰閉足直立 上體前屈
			手腰開脚直立 上體側屈
			屈臂閉足直立 上體左右轉

懸	跳	平	呼	教	遊	連
垂	躍	均	吸	練	戲	續
手腰直立 開脚其場跳躍	手腰直立 其場跳躍	手頸直立 足斜後出舉踵	直立 掌外反及頭後屈	行進間廻右(左)、 驅步。	競争、 鬼、啞鈴送リ、 行進、 ツテス。	
直立 臂側振其場跳躍	直立 臂側振其場跳躍	直立 臂側振其場跳躍	直立 臂側舉及舉踵	行進間右(左)向け、 横隊行進、 行進間右(左)向け、	デツドボール、 輪廻シ、 二人三脚、 地球送リ、 二重 色旗。 スケイチング、 豊年、 ハイランドシヨ	

尋常小學校第四學年

運動		進度				
下肢	頭	上肢	胸	背	腹	腰
第十教程	手腰直立 斜後)出舉踵半屈膝	屈臂直立 頭側屈	直立 臂側上舉	手腰閉足直立 胸張上體後屈	屈臂開脚直立 上體前屈	手腰閉足直立 上體側屈
第十一教程	手腰直立 脚側振	手腰閉足直立 頭前後屈	開脚直立 臂上伸及下伸	臂側舉開脚直立 胸張上體後屈	屈臂閉足直立 上體前屈	手頸閉足直立 上體左右轉
第十二教程	手腰直立 屈膝足前出	手腰閉足直立 頭左右轉	屈臂直立 臂前伸側伸及下伸	臂側舉足前出直立 胸張上體後屈	臂前屈閉脚直立 上體前屈	屈臂開脚直立 上體側屈

懸垂	跳躍	平均	呼吸	教練	遊戲	連續
手腰直立	前方跳躍	手腰直立	直立 臂上舉	伍ノ重複及分解、駢步間廻右(左)、斜行進	競争、 行進、	
手腰直立	其場轉向跳躍	徐步	直立 臂側上舉	斜行進	センターボール、片脚、障礙物、棒押、棒引、 タツチボール、 ベビーボールカ、ヒールエンドト。	
直立	前進跳躍(一、三、五步)	手足直立 屈膝脚前舉				

尋常小學校第五學年

運動		進度	
下肢	頭	上肢	胸
第十三教程	手腰直立 足前(後)出舉踵半屈膝	開脚直立 臂前伸上伸及下伸	臂側舉閉足直立 胸張上体後屈
第十四教程	手腰直立 屈膝足側出	屈臂開脚直立 臂側伸上伸及下伸	臂上舉開脚直立 胸張上体後屈
第十五教程	手腰直立 屈膝脚前振	屈臂開脚直立 頭左右轉	臂上舉足前出直立 胸張上体後屈
第十六教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第十七教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第十八教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第十九教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第二十教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第二十一教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第二十二教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第二十三教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第二十四教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第二十五教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第二十六教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第二十七教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第二十八教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第二十九教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第三十教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第三十一教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第三十二教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第三十三教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第三十四教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第三十五教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第三十六教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第三十七教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第三十八教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第三十九教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第四十教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第四十一教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第四十二教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第四十三教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第四十四教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第四十五教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第四十六教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第四十七教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第四十八教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第四十九教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒
第五十教程	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒	手腰直立 上体後倒

懸垂	跳躍	平均	呼吸	教練	遊戲	連續
懸垂直立 屈臂及舉踵	幅跳 高(棒高)跳	平均臺 臂側伸直立 徐步行進	直立 臂上舉及側下	方向を換へ	競争、バスケットボール、 千鳥、子守。 行進、ドライタクト、 燕、ラウンドエヴァード。	徒手
懸垂直立 臂屈伸及舉踵屈膝	跳下	手頸直立 屈膝脚前(後)伸	直立 臂上舉及舉踵			
懸垂舉踵直立 屈膝脚前舉	膝立跳上及跳下	臂上伸直立 脚後舉				

尋常小學校第六學年

運動		進度
下肢	直立 臂側上舉及舉踵半屈膝	第十六教程
頭	屈臂開脚直立 頭側屈	第十七教程
上肢	直立 臂前舉側舉上舉及後舉	
胸	屈臂開脚直立 胸張上體後屈	第十八教程
背	手腰直立 屈膝足前出及上體前倒	
腹	手腰腰掛 上體後倒	
下肢	手腰直立 足斜前出斜後出及舉踵半屈膝	
頭	臂前屈直立 頭後屈	
上肢	臂前屈開脚直立 臂側開	
胸	臂上舉閉足直立 胸張上體後屈	
背	臂上舉開脚直立 上體前屈	
腹	屈臂開脚直立 上體後倒	
下肢	手腰閉足直立 舉踵半屈膝	
頭	臂前屈直立 頭左右轉	
上肢	直立 臂前伸側伸上伸及下伸	
胸	屈臂足前出直立 胸張上體後屈	
背	手頸直立 屈膝足斜前出及上體前倒	
腹	腰掛上臂立伏臥 臂屈伸	

腰	臂上舉開脚直立 上體側屈	臂側舉開脚直立 上體左右轉	臂上舉閉足直立 上體側屈
懸垂	前方斜懸垂 屈臂	懸垂 <small>(屈臂左右振動橫行)</small>	兩側懸垂 <small>(屈臂移行)</small>
跳躍	直立 前進轉向跳躍 <small>(一、三、五步)</small>	橫跳上及跳下	開(閉)脚橫跳
平均	平均臺 手腰直立 屈膝行進	手腰直立 舉踵屈膝	臂上舉脚前舉直立 脚後轉
呼吸	直立 臂上舉側下及舉踵	直立 臂側上立舉及舉踵	
教練	側面縱隊より横隊 駢歩を以て行ふ諸行進		
遊戯	競争、單脚、チエツスボール、夜晝遊ビ。 行進、タンツライゲン、メヌエツト、郭公。		
連續	啞鈴		

高等小學校第一學年

					進 動	度				
胸	上 肢	頭	下 肢	運 動	度	第十九教程	第二十教程	第二十一教程		
舉踵 屈直立(助木)	臂上振及側振 直立	臂前屈直立 頭側屈	臂前上舉及舉踵半 屈膝	直立	第十九教程	第二十教程	第二十一教程			
胸張上體後屈	臂側伸前伸上伸及 下伸	臂前屈開脚直立 頭前後屈	足前出後出及舉踵 半屈膝	手腰直立	第二十教程	第二十一教程				
舉踵	臂上舉開脚上體後 屈伸	臂前屈開脚直立 頭左右轉	足出斜前出斜後出 及舉踵半屈膝	手腰直立	第二十一教程					

						進 動	度				
背	腹	腰	懸 垂	跳 躍	平 均	度	第十九教程	第二十教程	第二十一教程		
開脚上體前屈直立 臂上伸	屈臂足前出直立 上體後倒	臂前屈閉定直立 上體左右轉	懸垂 舉脚 屈膝前舉	橫振跳	平均臺 臂上伸直立 屈膝前舉行進	第十九教程	第二十教程	第二十一教程			
臂側舉開脚直立 上體前屈	手腰足掛 上體後倒	一臂腰一臂頸足前 出直立 上體左(右)屈	吊繩登降	縱跳乘及後橫下	手頸脚後舉直立 脚前轉	第二十教程	第二十一教程				
屈膝足前出上體前 屈直立 臂倒伸	臂立伏臥 屈臂	手腰足斜前出直立 上體左(右)轉	脚懸上	縱跳上及跳下	直立 臂側伸及足側出舉 踵	第二十一教程					

呼吸	教練	遊戲	連續
開脚直立 臂側上舉	徒手小隊教練	競爭、片足角力、輪千鳥、呼出鬼、 行進、マヅルカ。	球竿
臂前屈開脚直立 臂側開			

高等小學校第二學年				
運動進度	下肢	頭	上肢	胸
第二十二教程	直立 臂前上舉及足前出 屈膝	臂前屈開脚直立 頭側屈	屈臂直立 臂上伸前伸側伸及 下伸	臂前屈足前出直立 胸張上體後屈
第二十三教程	手腰直立 足側出前出後出及 舉踵半屈膝	臂側舉開脚直立 頭前後屈	直立 臂側伸上伸前伸及 下伸	臂上舉上體後屈直 立(助木) 屈膝脚前舉
第二十四教程	直立 臂側上舉及足側出 屈膝	手頸開脚直立 頭左右轉	臂脚直立 臂上伸側伸前伸及 下伸	臂上舉上體後屈直 立(助木) 屈膝脚前舉

連 續	遊 戲	教 練	呼 吸
球竿	競爭、人馬跳、騎戰、車輪。 行進、クワドリメル。	執銃教練	間脚直立 臂上舉 開脚直立 臂側舉及頭後屈

平 均	跳 躍	懸 垂	腰	腹	背
平均臺 手頸直立 膝立行進	棒跳下	楷梯及斜吊繩登降	一臂腰一臂上舉足 前出直立 上體左(右)屈	臂側舉開脚直立 上體後倒	開脚上體前屈直立 臂側伸
臂前屈脚側舉直立 脚前(後)轉	棒幅跳	片逆手(逆手) 懸垂 轉向橫行	直立 手頸足斜前出及上 體左(右)轉	手腰膝立 上體後倒	屈膝足前出上體前 倒直立 臂上伸
直立 臂側上舉及舉踵半 屈膝	縱一(二)節跳	兩側臂立懸垂振動	臂上舉膝立 上體側屈	臂上舉膝立足斜前 出直立 上體後倒	直立 手頸屈膝足前出及 上體前倒

高等小學校第三學年

運動進度		下肢	頭	上肢	胸
第二十五教程		直立 膝側伸及舉踵半屈	臂側舉開脚直立 頭側屈	屈臂直立 臂前伸側伸上伸及 下方(同方二伸)	臂前屈足前出直立 胸張上體後屈
第二十六教程		直立 臂上舉及屈膝足前 出	臂前屈閉足直立 頭前後屈	開脚直立 臂側伸上伸前伸及 下伸(同方二伸)	臂上舉上體後屈直 立(助木) 屈膝脚前舉
第二十七教程		直立 臂側上舉及屈膝足 側出	臂前屈閉足直立 頭左右轉	直立 臂上伸前伸側伸及 下伸(同方二伸)	臂上舉上體後屈直 立(助木) 屈膝脚前伸

背	腹	腰	懸垂	跳躍	平均
直立 臂上體舉屈膝足前 出及上體前倒	屈臂膝立 上體後倒	直立 臂下伸足前出及上 體左(右)轉	兩側臂立懸垂 振出	棒跳下	直立 臂上伸及足前出舉 踵
臂前屈直立 上體前倒	臂前屈足前出直立 上體後倒	直立 臂上舉足前出及上 體左(右)屈	尻上俯下	吊繩振跳	直立 臂側伸及舉踵屈膝
臂上伸直立 左(右)脚後舉及上 體前倒	手頸膝立足前出直 立上體後倒	手腰膝立 上體左右轉	肘懸上	棒跳上	直立 臂側上舉及足側出 舉踵

腰	腹	背	胸	上肢	頭	下肢	運動	第 第 第	第 第 第
							進度		
								第	第
								第	第
								第	第

第 學 年

連 續	遊 戲	教 練	呼 吸
球 竿	行 進、 コ チ ロ ン	競 爭、 器 械 執 銃 教 練	臂前屈開脚直立 臂側開及頭後屈 屈臂開脚直立 臂側伸及頭後屈

腰	腹	背	胸	上肢	頭	下肢	運動	第	第	第	第
							進度				

連續	遊戲	教練	呼吸	平均	跳躍	懸垂

懸垂	跳躍	平均	呼吸	教練	遊戲	連續

腰	腹	背	胸	上肢	頭	下肢	教材
手頸足前出直立 上体左(右)轉	手腰直立 上体後倒	臂前屈閉足直立 上体前屈	臂側舉閉足直立 胸張上体後屈	開脚直立 臂前伸上伸及下伸	手腰閉足直立 頭側屈	手腰直立 足前(後)出舉踵半屈 膝	週
						手腰直立 足前(後)出舉踵半屈 膝	第一週
					手腰閉足直立 頭側屈	全	第二週
				開脚直立 臂前伸上伸及下伸	全	全	第三週

第八 體操科教授細目の例

(尋常小學校第五學年 第一學期)

懸垂	跳躍	平均	呼吸	教練	遊戲	連續
懸垂直立 屈臂舉踵	幅跳 高(科高)跳	平均臺 臂側伸直立 徐步行進	直立 臂上舉及側下	方向ヲ換へ	競爭 行進	徒手
				右(左)ニ方向ヲ カへ……進メ	バケットボール ドライタクト	

第四週	第五週	第六週	第七週
全 全 全 臂側舉閉足直立 胸張上体後屈	全 全 全 臂前屈閉足直立 上体前屈	全 全 全 全 手腰直立 上体後倒	全 全 全 全 全 手頸足前出直立 上体左(右)轉

(75)

全	全	全	全	全	全	全	全	第十二週
全	全	全	全	全	全	全	全	第十三週
全	全	全	全	全	全	全	全	第十四週
全	全	全	全	全	全	全	全	第十五週

(74)

								高 [○] 幅 [○] 跳 [○] 高(斜高)跳 [○]
							平均臺 臂側伸直立 徐步行進	全
							直立 臂上舉及側下 徐步行進	高 [○] 幅 [○] 跳 [○] 高(斜高)跳 [○]

	全	全	全
	全	全	全
	全	全	全
	全	全	全

第九 體操科に對する雜件

- 一、教授者は、常に兒童身心の状態に稽へ、教材を撰擇する事に努むべし。
- 一、何れの場合と雖も目標を定めて、前方を直視せしめ、姿勢を正しからしむべし。
- 一、教練と體操と遊戯とは成るべく同時間内に於て之を課し、一方に偏すべからず。
- 一、運動の調和を計るは勿論なれども、亦身體の鍛鍊精神の修養たる事を忘るべからず。
- 一、教師は自己の服裝態度及位置に注意すべし。
- 一、體操は實行を重んず、故に教師は常に兒童の先頭に立ちて、勇往邁進し精神的模範を示すべし。
- 一、兒童の缺點を發見し、之が矯正を怠るべからず。

(一) 技術の矯正
(二) 身體不正の矯正

今身體不正の點を擧ぐれば如左。

(イ) 下肢

大腿の發育不充分なるもの。

關節の伸びざるもの。

骨の屈がれるもの。

(ロ) 頭

前屈せるもの。

側屈せるもの。

顛を出せるもの。

(ハ) 上肢

上膊の發育の不充分なるもの。

骨の屈がれるもの。

關節の伸びざるもの。

(ニ) 肩

肩の前に出たるもの。

肩の下がれるもの。

兩肩の高さ平等ならざるもの。

(ホ) 胸

胸廓の狭小なるもの。

左右の胸の平等に發育せざるもの。

前胸壁の偏平なるもの。

鎖骨上窩の凹陷せるもの。

(へ) 脊柱

後屈せるもの。

側彎せるもの。

S字状をなせるもの。

(ト) 腹

狭小なるもの。

腹部筋の薄弱なるもの。

下腹部の凸出せるもの。

内臓の下垂せるもの。

(チ) 腰

前方に突出せるもの。

臀部の突出せるもの。

一、教師の號音は兒童をして死活せしむ、故に快活にして、元氣あるを要す。

一、呼唱は氣合なり故に活氣ありて斷片的なるを要す。

一、體育は又衛生を顧慮せざるべからず。

(イ) 兒童の容姿及服裝を檢する事。

(ロ) 兒童の衣服身體は、常に清潔ならしむる事。

(ハ) 運動場は常に清潔にして、塵埃の起らぬやうにする事。

(ニ) 兒童をして、大陽に向はしめざる事。

(ホ) 運動は食事の前後を避くる事。

(ヘ) 運動後多量に飲ましめざる事。

一、遊戯は教育的價值あるものを選ぶべし。

危険なるもの、賭博に類するもの、假装的のものは宜しからず。

一、遊戯教授の際には、喧騒、卑劣、不規律に陥らぬやうにすべし。

- 一、器械體操を課するには、器械の破損、土砂の硬軟等常に注意し、危険なきやうにすべし。
- 一、體操は反復練習して、技能の熟達を計り、徒に新奇を衍ひ、流行を逐ふべからず。
- 一、如何に時間不足の場合と雖、下肢、頭、上肢及上體の運動を課する事を怠るべからず。
- 一、運動用器具は、清潔整頓に注意し、鄭重に取扱はしむべし。
- 一、足を出す運動は充分に踏み開かしむべし。其幅は己の足の長の二倍半乃至三倍なるを要す。
- 上體は正しく兩脚に托せしむべし。
- 各關節の屈伸を充分にせしむべし。
- 踵を下ろす時は徐かにせしむべし。

- 一、臂の運動は徐々に行はしむる事あるべし。急速に行はしむる事あるべし。各關節の伸展及屈曲を充分ならしむべし。
- 一、頭の運動は徐々に充分ならしむべし。呼唱を止めしむるを可とす。殊に頭の後屈には呼吸を充分にせしむべし。
- 一、上體の運動は頭の運動に全じ。殊に胸及腹の運動には深呼吸を行はしむべし。
- 一、跳躍運動は下肢の關節を適當に屈曲せしむべし。殊に足尖より地に附せしめ踵より下さしむべからず。
- 一、懸垂運動は稍々胸圍を壓迫するの弊あるを以て之が矯正を怠るべからず。
- 一、呼吸運動は鼻より吸氣し、口より呼氣するを常とす。
- 一、教練にありては、男女の別に依りて其方法を異にすべし。
- 一、時々賞詞を與ふべし。

第十 連續體操

運動順序	運動種別		
	徒手體操	啞鈴體操	球竿體操
下肢	一、脚の轉動 二、舉踵及足の後出 三、舉踵及足の側出 四、脚の轉動	一、足踏及足の側出 二、足踏及足の後出 三、足踏及足の側出 四、脚の轉動	一、屈臂足踏及足の側出 二、屈臂足踏及足の側出 三、屈臂足踏及足の側出 四、脚の轉動
上肢	一、臂の前舉側舉上舉及後舉 二、臂の上舉及足の前出 三、臂の側舉及足の側出 四、平衡ス及步行回轉	一、臂の前伸側伸上伸及下伸 二、臂の上舉及足の前出 三、臂の上舉(側方より)及足の側出 四、平衡ス及步行回轉	一、臂の前伸上伸及前方下垂 二、臂の上舉及足の前出 三、上屈臂及足の側出 四、平衡ス及步行回轉
頭	一、頭の前屈 二、頭の側屈 三、頭の回轉 四、頭の廻旋	一、頭の前屈 二、頭の側屈 三、頭の回轉 四、頭の廻旋	一、頭の前屈 二、頭の側屈 三、頭の回轉 四、頭の廻旋
肩	一、臂の舉側回轉 二、臂の前上舉 三、臂の側上舉 四、臂の前舉回轉	一、鐵床運動 二、右臂體前廻旋及左右屈膝出 三、鐵床運動 四、左臂體前廻旋及右足屈膝側出	一、臂の上舉及足の側出屈膝(偶數)休止 三、臂の上舉及足の後出舉踵 四、平衡ス及步行回轉
脊及腹	一、臂の側舉足の側出及上體の前後屈(偶數休止) 二、臂の上舉足の側出及上體の前後屈(偶數休止)	一、臂の側上舉足の側出及上體の前後屈(偶數休止) 二、臂の上舉足の側出及上體の前後屈(偶數休止)	一、臂の上舉足の側出及上體の前後屈(偶數休止)
腰	一、前後ライン歩及跳歩廻旋 二、臂の側上舉半屈膝及臂の側舉左(右)脚前舉右(左)足舉踵	一、前後ライン歩及跳歩廻旋 二、臂の上舉及屈膝足の前出	一、前後ライン歩及跳歩廻旋 二、臂の上舉及屈膝足の前出

運動順序	運動種別		
	徒手體操	啞鈴體操	球竿體操
下肢	一、脚の轉動 二、舉踵及足の後出 三、舉踵及足の側出 四、脚の轉動	一、足踏及足の側出 二、足踏及足の後出 三、足踏及足の側出 四、脚の轉動	一、屈臂足踏及足の側出 二、屈臂足踏及足の側出 三、屈臂足踏及足の側出 四、脚の轉動
上肢	一、臂の前舉側舉上舉及後舉 二、臂の上舉及足の前出 三、臂の側舉及足の側出 四、平衡ス及步行回轉	一、臂の前伸側伸上伸及下伸 二、臂の上舉及足の前出 三、臂の上舉(側方より)及足の側出 四、平衡ス及步行回轉	一、臂の前伸上伸及前方下垂 二、臂の上舉及足の前出 三、上屈臂及足の側出 四、平衡ス及步行回轉
頭	一、頭の前屈 二、頭の側屈 三、頭の回轉 四、頭の廻旋	一、頭の前屈 二、頭の側屈 三、頭の回轉 四、頭の廻旋	一、頭の前屈 二、頭の側屈 三、頭の回轉 四、頭の廻旋
肩	一、臂の舉側回轉 二、臂の前上舉 三、臂の側上舉 四、臂の前舉回轉	一、鐵床運動 二、右臂體前廻旋及左右屈膝出 三、鐵床運動 四、左臂體前廻旋及右足屈膝側出	一、臂の上舉及足の側出屈膝(偶數)休止 三、臂の上舉及足の後出舉踵 四、平衡ス及步行回轉
脊及腹	一、臂の側舉足の側出及上體の前後屈(偶數休止) 二、臂の上舉足の側出及上體の前後屈(偶數休止)	一、臂の側上舉足の側出及上體の前後屈(偶數休止) 二、臂の上舉足の側出及上體の前後屈(偶數休止)	一、臂の上舉足の側出及上體の前後屈(偶數休止)
腰	一、前後ライン歩及跳歩廻旋 二、臂の側上舉半屈膝及臂の側舉左(右)脚前舉右(左)足舉踵	一、前後ライン歩及跳歩廻旋 二、臂の上舉及屈膝足の前出	一、前後ライン歩及跳歩廻旋 二、臂の上舉及屈膝足の前出

第十一 筋肉及骨骼

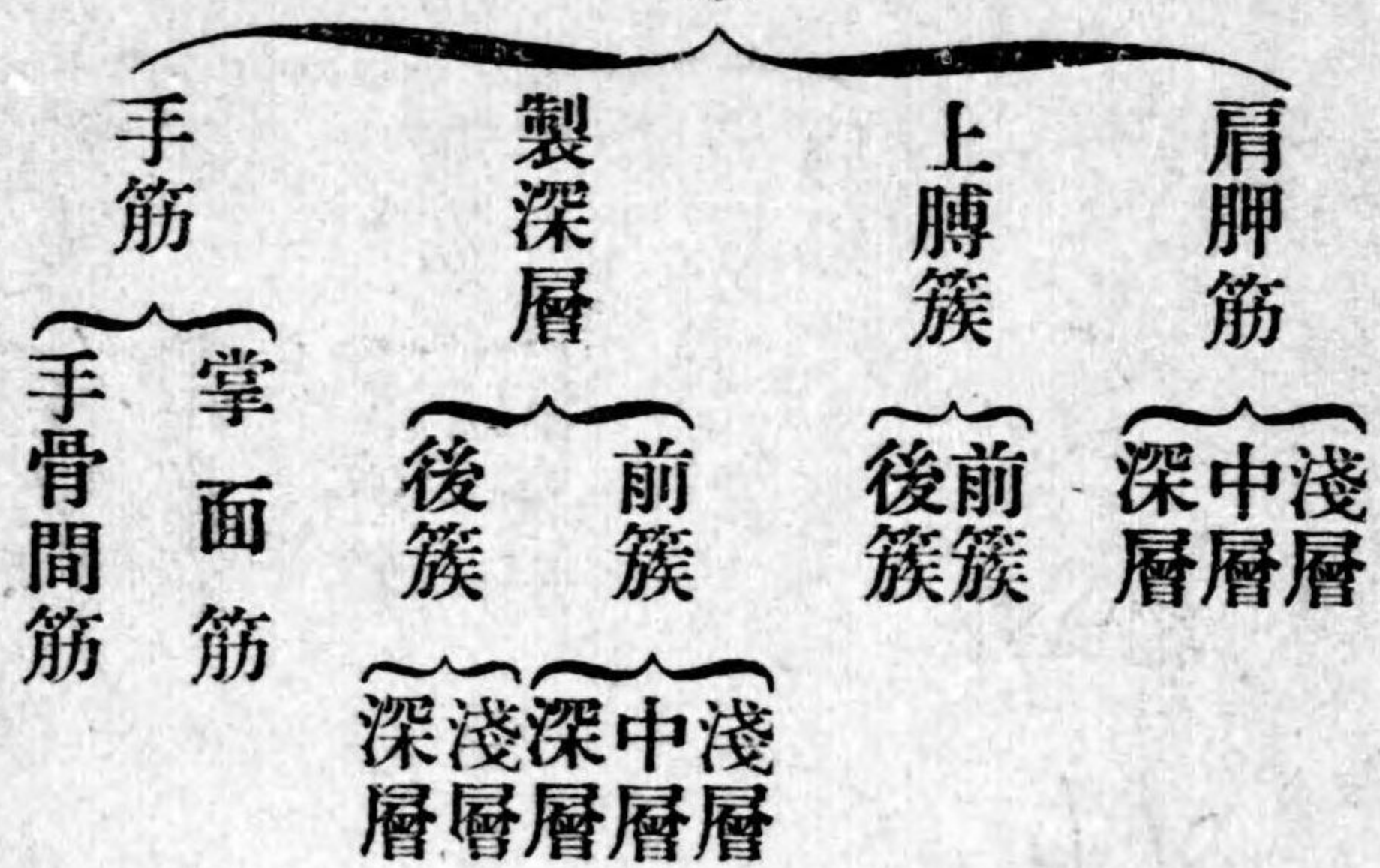
下肢筋



計五四二一〇八。

呼吸	平均	跳躍
一、臂の廻旋及舉踵：八四。	一、臂の側舉及十字行進：八四。	
一、臂の側舉及上體の後屈：八四。	一、臂の側舉及十字行進：八四。	三、臂の側上舉及屈膝足の側出：八。 四、臂の上伸後伸及屈膝足の前出：八。 五、一臂側舉、一臂肩屈及屈膝足の側出：八。
一、臂の上舉及上體の後屈：八四。	一、上屈臂及十字行進：八四。	二、一臂側舉、一臂上屈及屈膝足の側出：八。 四、一臂前屈及屈膝足の前出：八。 五、一臂上舉、一臂前屈及屈膝足の側出：八。

上肢筋



計五九二一八。

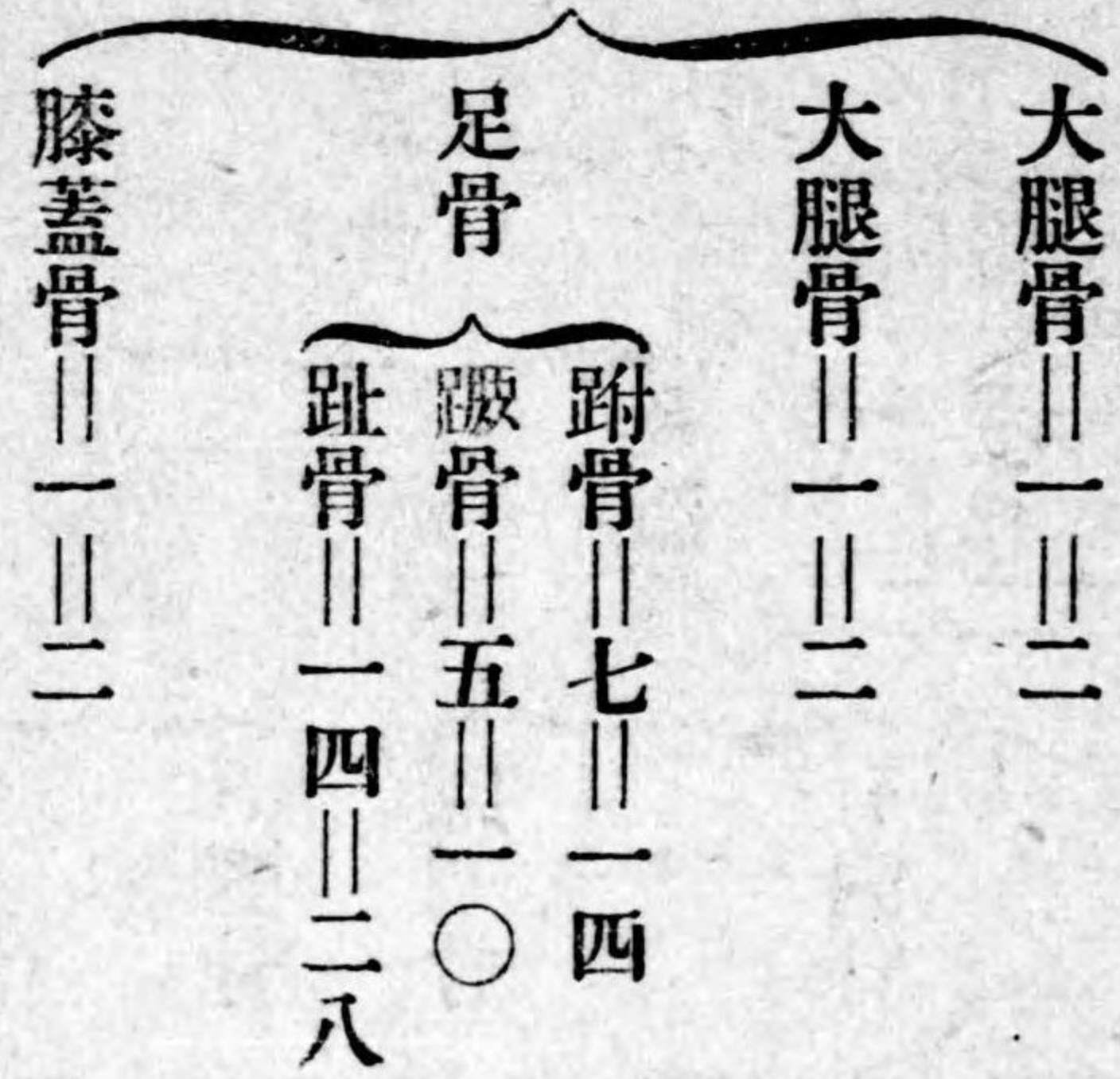
?

頭首筋



計八二。

下肢



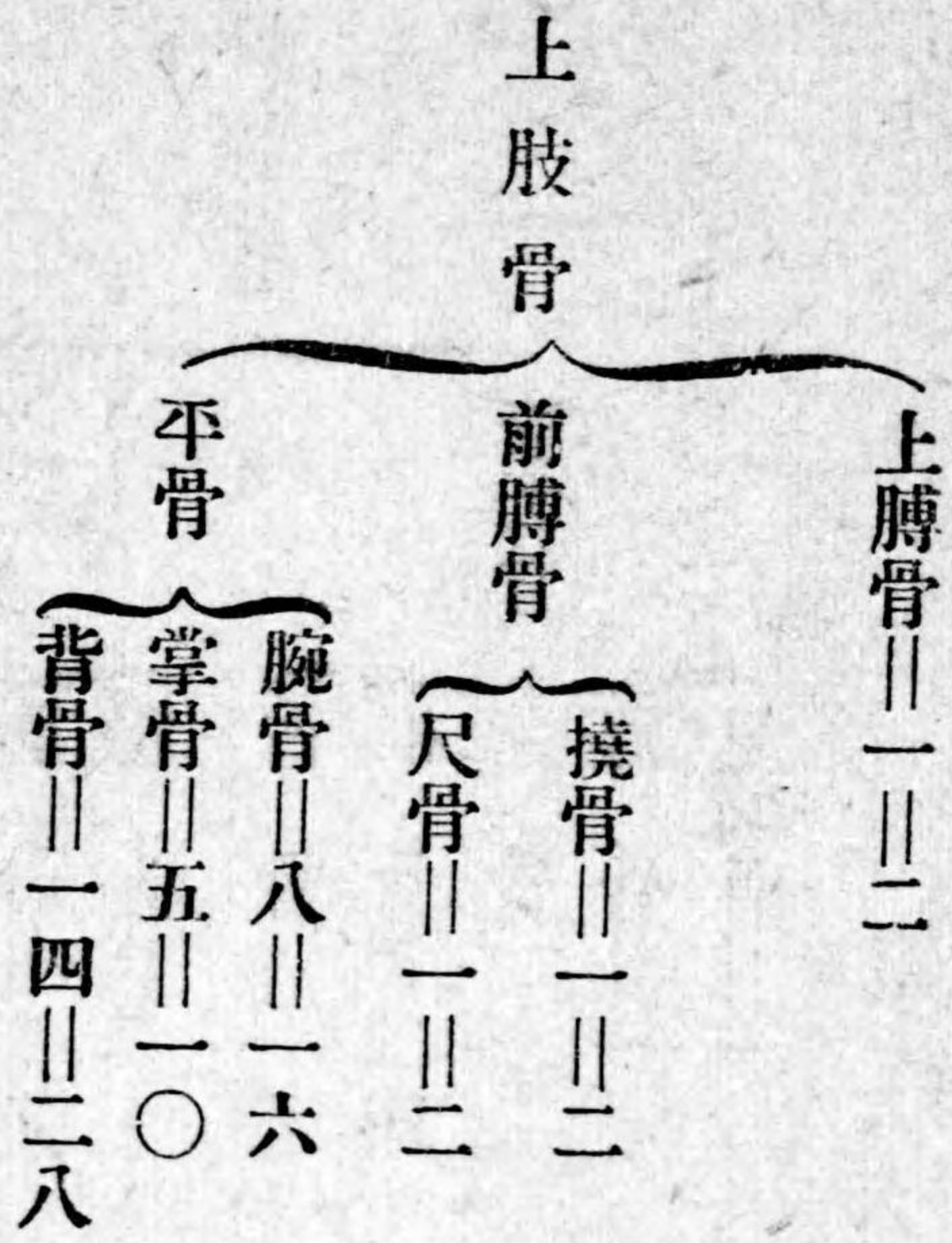
計六〇、

軀幹筋

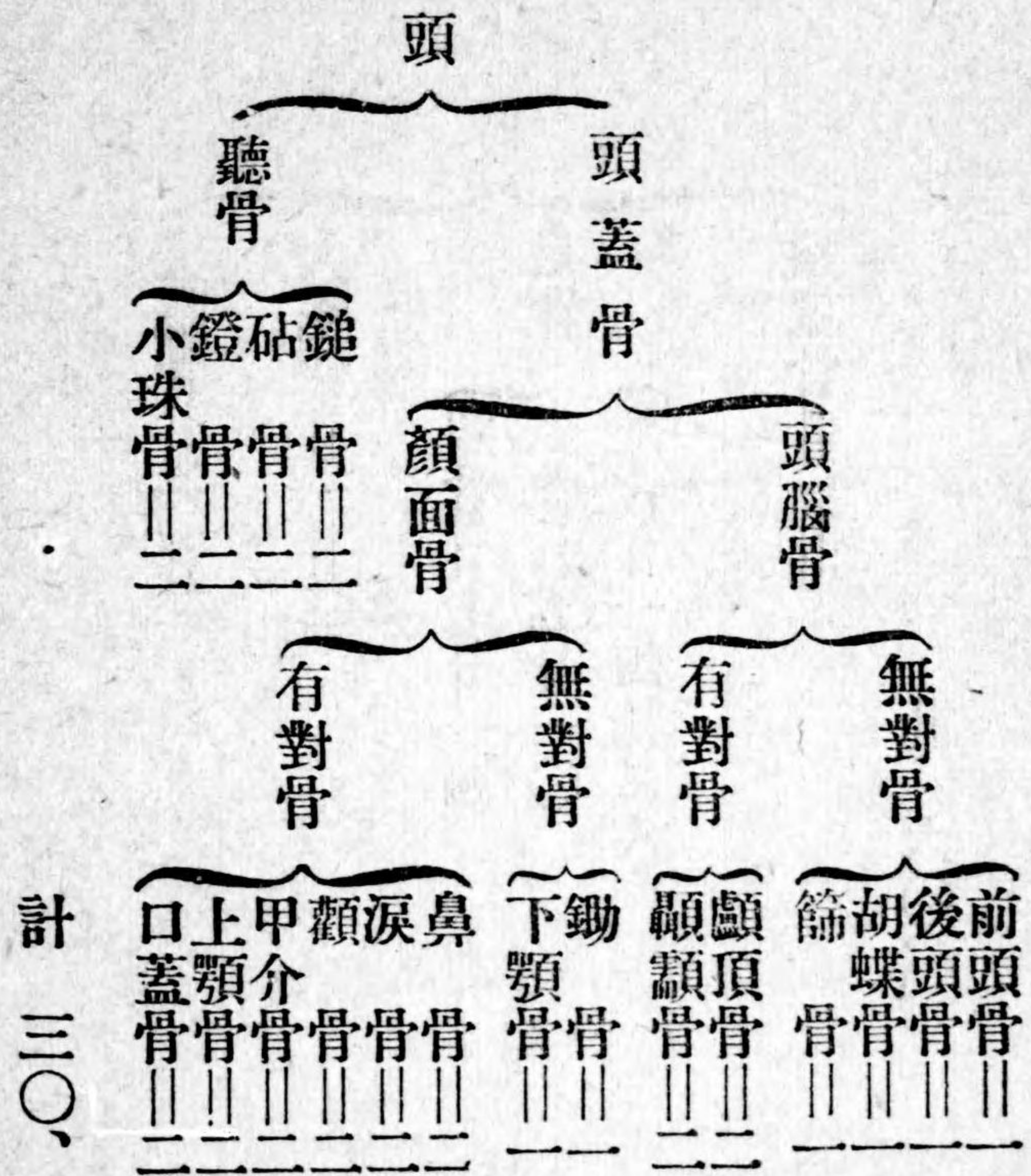


計一、二六。
總計四一八。

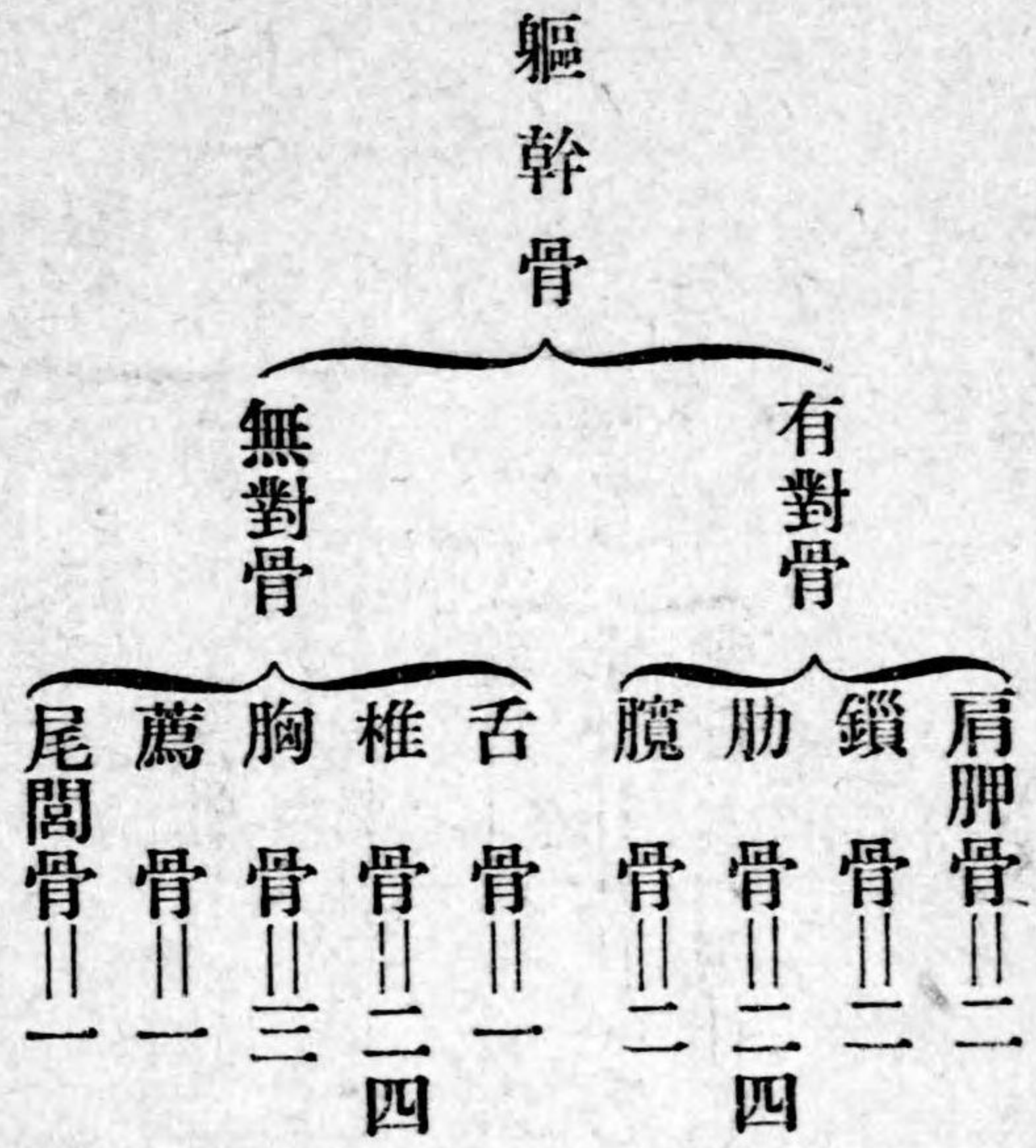
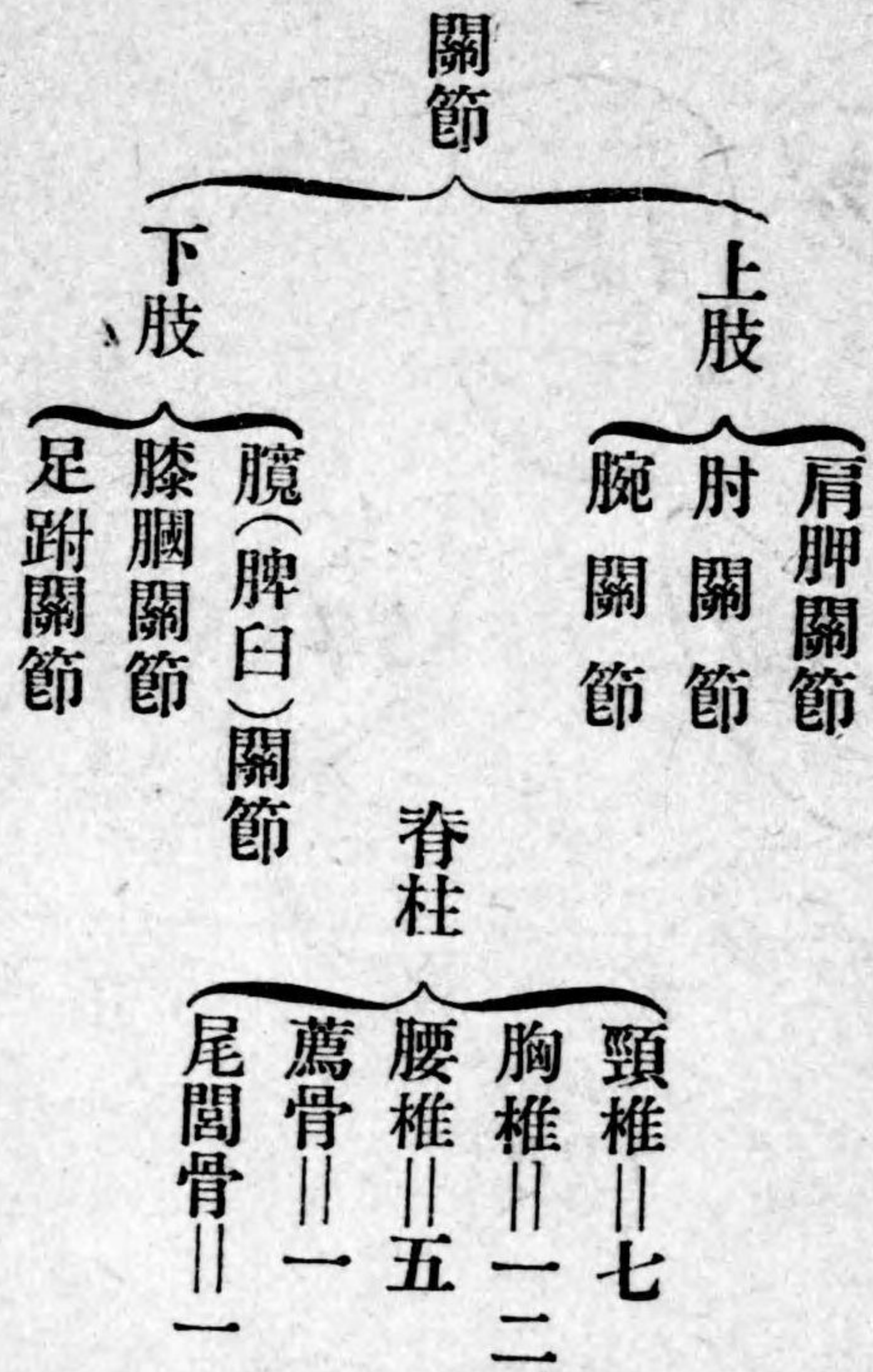
?



計 六〇、



計 三〇、

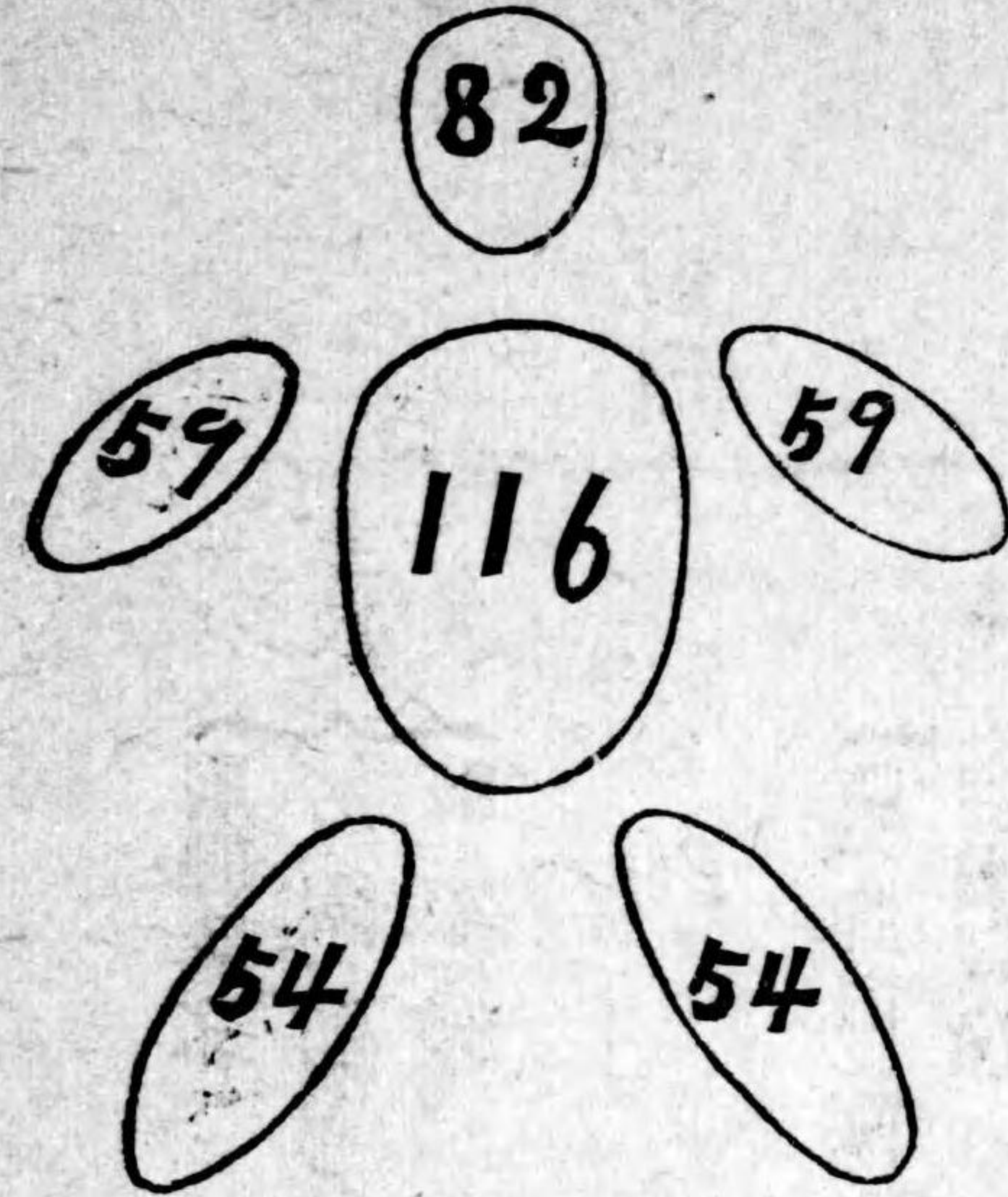


計 六〇、

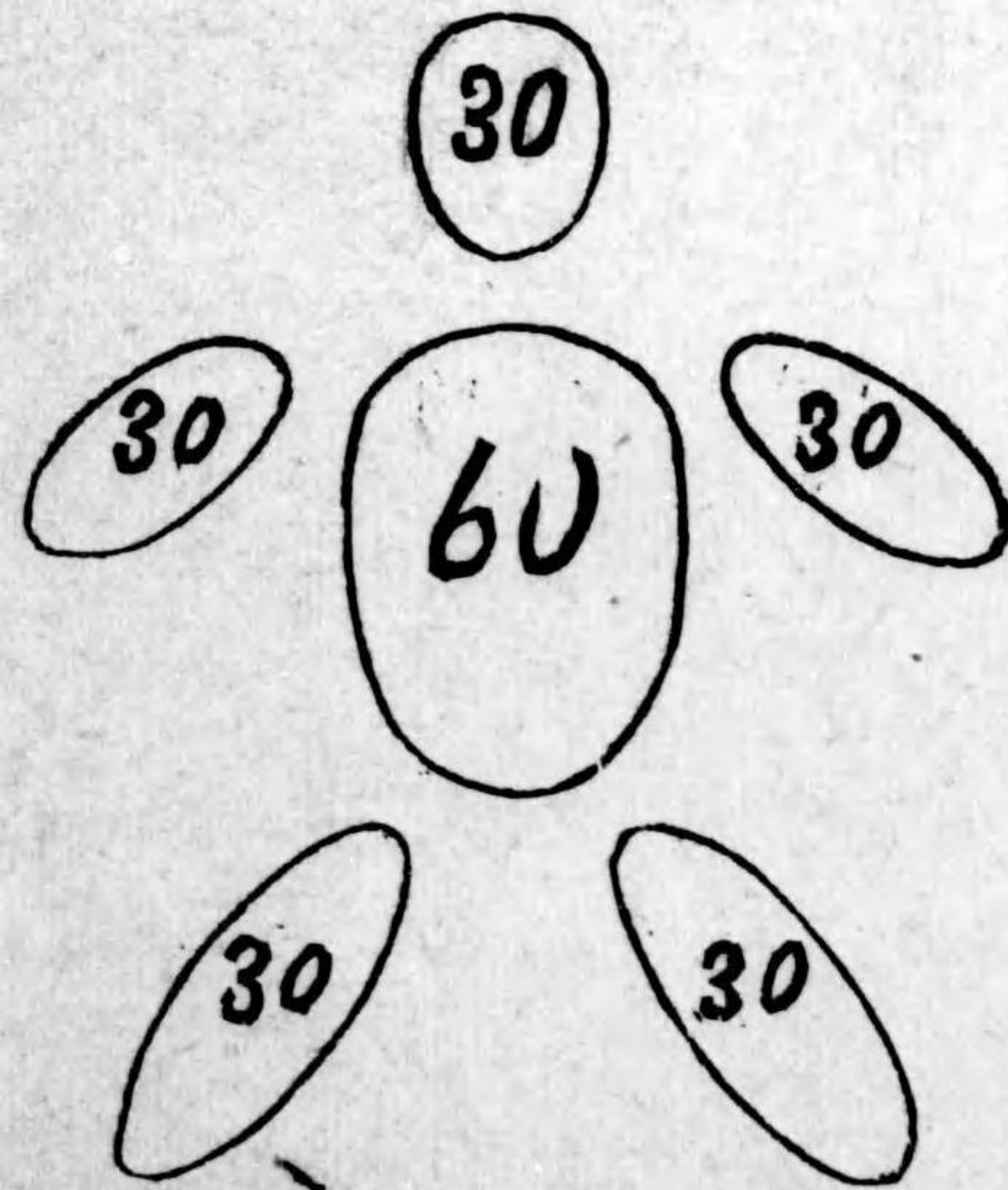
總計 二一〇、

筋肉及骨骼

肉 筋



骨 骼



大正二年四月十五日印刷
大正二年四月二十五日發行

定價金二十五錢

編 者

一 萬 田 豐 次

發 行 者

宮崎縣宮崎郡宮崎町大字上別府四拾五番地
長 友 小 次 郎

印 刷 者

宮崎縣宮崎郡宮崎町大字上別府九十一番地
野 井 唯 吉

發 行 所

丸 屋 書 店

電話七二番
大振替五四一三番



194

終

