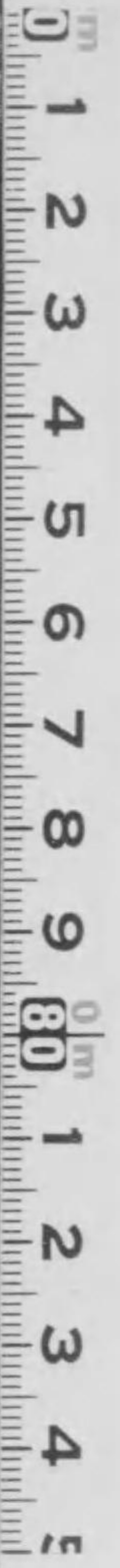
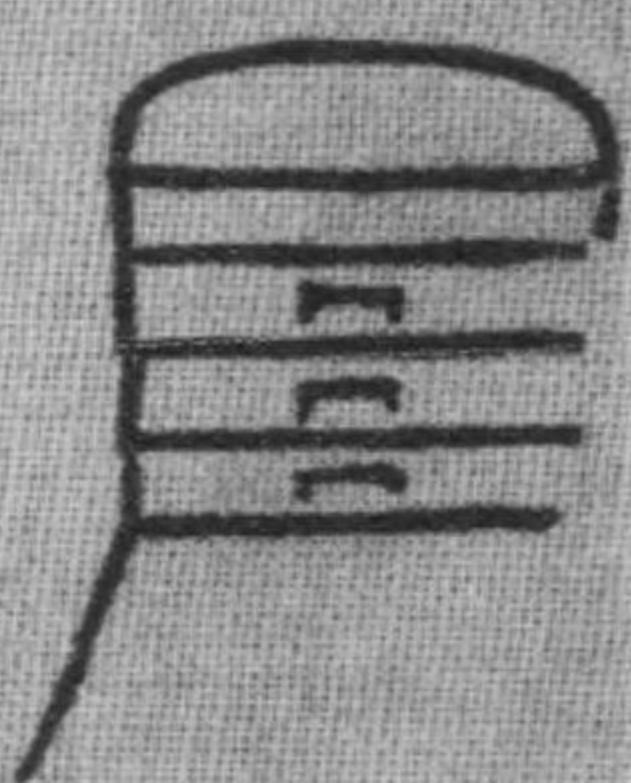


276

413



始



東京女子高等師範學校助教
第六臨時教員養成所教授
文部省學校體操教授要目調査委員

宮田覺造著



改正 學校體操教授要目の精神と

其實施上の注意

大正
15. 10. 5
内交

東京 日本體育學會藏版

序に代へて

- 一 本書は全く余が改正學校體操教授要目の調査委員として、調査研究した責任と、熱心なる世の體育家諸君の質疑に對して、應答の便に資せんがために編述したものである。夢、余が體育の全野に渉る意見を續述したのではないことをお断りして置く。
- 二 本書を編述するに當りては、公私の雜務多端、殆んど執筆の間がなかつた。加之發行者たる眞行寺君の催促矢の如く急にして、其の内容・組織に於ても又文章に於ても推敲の間なく、不満ながら出來たものが即ちこれである。
- 三 余が懐抱するところの改正學校體操教授要目に關する學理的根底及實際とは、曩がて刊行す可き『現代學校體操精義』の翻讀の榮を賜へば幸甚である。

余は不敏な者、自己の全努力と全精神とを傾注して編述を急いで居る。本文の隨處に後日發表を期す云々とあるは即ち其の意味に外ならぬのである。

四 本書は近く文部省で要目説明書が刊行される關係と、旬日の短時日の間に成つたものであるから、改正學校體操教授要目に對する余が思想の全部を盡すことが不可能であつたことを返へすも遺憾とする。

五 本書は前項の如き短時日に完成したものであるからして、時に或は事實の誤謬と、魯魚の誤りのなきにしも非らずであらうが、それ等は更らに再版の機に於て訂正・補筆を試みることにする。

大正十五年六月二十五日

著者しるす

改正學校體操教授要目の精神と

其實施上の注意

目次

緒言.....一

學校體操教授要目.....四

第一章 總論.....六九

 第一節 體操科の教材.....六九

 第一 體操.....七二

 一 改正要目に表はれたる教材記載形式に就いて.....七二

 二 運動の類別.....七二

 第二 教練.....七五

 第三 遊戲及競技.....七五

 第四 劍道及柔道.....七七

目次.....一

第二節 配當表に就いて……………七九

第一 全配當表に就いて……………七九

一 體操に於ける姿勢の明記……………七九

二 遊戯及競技の材料……………七九

三 運動の種目に就いて……………八〇

四 材料と配當との關係に就いて……………八一

第二 各種學校配當表に就いて……………八二

一 小學校……………八二

イ 初學年に對する材料を多くした……………八二

ロ 鍛練的材料は尋常科四學年より……………八三

ハ 高等科一・二・三學年に就いて……………八四

ニ 要目に表はれたる性別の材料に就いて……………八五

ホ 配當表に表はれたる姿勢に就いて……………八五

イ 初學年材料と姿勢……………八五

2 其の他の學年材料と姿勢……………八九

二 高等女學校及女子の實業學校……………八六

イ 性的變化を考慮して材料の配當をしたこと……………八六

ロ 倒立及轉廻の運動を省略した……………八七

三 中學校及男子實業學校……………八七

イ 學校組織の現狀と教授要目との關係から……………八七

ロ 競技材料に就いて……………八七

四 師範學校……………八九

イ 本科第一部……………八九

A 男生徒の部……………八九

B 女生徒の部……………九〇

ロ 本科第二部……………九一

A 男生徒の部……………九二

B 女生徒の部……………九三

ハ 専攻科……………九三

A 男生徒の部……………九三

B 女生徒の部……………九四

第二章 各論……………九五

第一節 體操……………九五

第一 下肢運動……………九六

第二 頸の運動……………一〇一

第三 上肢の運動……………一〇五

第四 胸の運動……………一一一

第五 懸垂運動……………一二六

第六 平均運動……………一三五

第七 體側の運動……………一四六

第八 腹の運動……………一五七

第九 脊の運動……………一六〇

第一〇 跳躍運動……………一六九

第一一 倒立轉廻運動……………一八〇

第一二 呼吸運動……………二一〇

第二節 遊戲及競技……………二二五

第一 競争遊戲……………二二六

其 一 整列競争……………二二六

其 二 旗取……………二二七

其 三 鬼遊び……………二二八

イ カラカヒ鬼……………二二八

ロ 子殖し鬼……………二二八

ハ 圓陣鬼……………二二八

ニ 巴鬼……………二二八

其 四 源平球入……………二二九

其 五 圓形リレーレース……………二三〇

其六	置換競走	二二〇
其七	障取	二二〇
其八	綱引	二二三
其九	帽子取	二二四
其一〇	縄跳	二二五
其一一	片脚角力	二二六
其一二	メデシンボール	二二七
其一三	蛙飛	二二八
其一四	ドリブルボール	二二九
第二	唱歌遊戯	二三〇
其一	日の丸の旗	二三三
其二	鳩	二三四
其三	桃太郎	二三八
其四	案山子	二三八

其五	春が来た	二四〇
第三	行進遊戯	二四三
其一	渦巻行進(其一)	二四四
其二	渦巻行進(其二)	二四四
其三	プロネーズ	二四五
其四	十字行進(其一)	二四七
其五	十字行進(其二)	二四八
其六	セブンジャンプ	二四九
其七	マウンテンマーチ	二五三
其八	スケーティング	二五四
其九	クワドリール	二五四
其一〇	ボルカセリヤス	二六一
其一一	ミスエツト	二六二
第四	走技・跳技及投技	二六五

其一走技

A 要 頌

イ 發走法

- A クラウチングスタート
- B スタンディングスタート
- C クラウチングスタートとスタンディングスタートとの比較
- 短距離競走

A 緒 論

- B 短距離競走の發走法
- C 短距離競走の走法
- D 短距離競走に於ける呼吸
- E 兒童及び女子の短距離走法
- ハ 中距離競走
- A 緒 論

其一走技

A 要 頌

イ 發走法

- A クラウチングスタート
- B スタンディングスタート
- C クラウチングスタートとスタンディングスタートとの比較
- 短距離競走

A 緒 論

- B 短距離競走の發走法
- C 短距離競走の走法
- D 短距離競走に於ける呼吸
- E 兒童及び女子の短距離走法
- ハ 中距離競走
- A 緒 論

B 中距離競走の發走法

- C 中距離競走の走法
- D 中距離競走に於ける呼吸
- E 兒童及び女子の中距離走法
- ニ 長距離競走

A 緒 論

- B 長距離競走の走法
- C 長距離競走に於ける呼吸
- D 兒童及び女子の長距離走法
- ホ ハードルレース

A 緒 論

- B 二百米ローハードルレース
- C 百十米ハードルレース
- D 四百米ハードルレース

目 次

- E 児童及び女子のハードルレース.....二八二
- へ リレーレース.....二八三
- A 緒論.....二八三
- B バトン及びその受渡し方.....二八三
- C 八百米リレーレースの走法及びバトンの受渡し方.....二八四
- D 千六百米リレーレースの走法及びバトンの受渡し方.....二八五
- E 児童及び女子のリレーレースの走法.....二八六
- B 実施上の注意.....二八六
 - 1 年齢別競走距離標準.....二八七
 - イ 年齢による運動の適否.....二八七
 - 年齢別競走距離標準.....二九〇
- 其二 跳 技.....二九五
 - イ 走幅跳.....二九五
 - A 助 走.....二九五

- B 踏 切.....二九五
- C 空間姿勢.....二九六
- D 着 陸.....二九六
- 走高跳.....二九七
 - A 助 走.....二九七
 - B 踏 切.....二九七
 - C 運動形式.....二九七
 - D 着 陸.....二九八
 - E 実施に就いて.....二九八
- ハ ホップ・ステップ・エンド・ジャンプ.....二九九
 - A 助走及踏切.....二九九
 - B ホップ.....二九九
 - C ステップ.....二九九
 - D ジャンプ.....三〇〇

ニ	棒高跳	三〇〇
A	棒の選擇	三〇〇
B	助走	三〇〇
C	踏切	三〇一
D	着陸	三〇一
其三	投技	三〇一
イ	スボンチボール投	三〇一
ロ	バスケットボール投	三〇三
A	投げ方	三〇三
B	練習について	三〇四
ハ	ブレーグラウンドボール投	三〇五
A	握り方及投げ方	三〇五
B	練習に就いて	三〇五
ハ	砲丸投・圓盤投・槍投	三〇五

第五	球技	三〇六
其一	キックボール	三〇七
其二	對列フットボール	三〇八
其三	ドッチボール	三〇八
イ	圓形ドッチボール	三〇八
ロ	方形ドッチボール	三〇九
其四	ボートボール	三一〇
其五	キャプテンボール	三一一
其六	フットボール	三一一
其七	コーナーボール	三一二
其八	バスケットボール	三一四
其九	ブレーグラウンドボール	三一三
其一〇	アツソシエーションフットボール	三一六
其一一	ハンドボール	三一六

其一二 ヴァレーボール……………三二七

第三節 教 練……………三二八

一 氣ヲ着ケ……………三二八

二 休 ム……………三二九

三 右(左)向ケ……………三三〇

四 半右(左)向ケ……………三三〇

五 後 向……………三三〇

六 速歩ヲ進進……………三三〇

七 止 レ……………三三一

八 行進間ノ斜行進……………三三一

九 駈歩行進……………三三一

一〇 番 號……………三三二

一一 整 頓……………三三二

一二 足 踏……………三三五

一三 踏 替……………三三五

一四 行進間ノ後向……………三三六

一五 向キヲ換ヘ……………三三六

一六 伍々左(右)……………三三六

一七 側面縦隊ヨリ横隊……………三三六

一八 解散及ビ集合……………三三六

一九 間隔距離ノ開閉……………三三七

二〇 徒手分隊教練……………三三七

二一 徒手小隊教練……………三三七

二二 其 他……………三三七

第四節 劍道及柔道……………三三七

第五節 體操科教授時間外に行ふ可き諸運動……………三三八

其一體 操……………三三九

目次

其二 遊戯及競技・劍道及柔道並に其の他の運動……………一六

第六節 教授上の注意について……………三三

第三章 結論……………三七

第一節 改正學校體操教授要目の活用……………三七

第二節 學校體操教授要目の將來……………三四

第三節 前要目の訓令と新要目の訓令に就いて……………三四

附録……………一

學校教練教授要目案

改正 學校體操教授要目の精神と

其實施上の注意 目次 畢



緒言

一國に於ける學校體操の主義・方針といふものは、その國家が定むべきものであつて、決して一私人として定むべきものではない。従つて國家の採つた主義・方針の發表は國家として發表すべきもので、個人として發表すべきものではない。嚮に文部省は吾等拾數名に學校體操教授要目の改正・調査を命ぜられた。幸にも感蒙を得て大正十五年五月廿七日文部省訓令第二十二號で發表された。眞に欣快の至りである。

顧みるに、大正二年一月廿八日文部省令第一號を以て發表し、現在まで實施された學校體操教授要目

は、當時に於ける學校體育の整理・統一であつて、その主旨も

「普通教育に於ける該科教授上の參考に供せしむること、せり云々」

と示されてゐる。然しながら其の精神と事實とは十四年後の今日に至つても、亦光輝ある生命を持ち得たる事は當時の責任者に對して、厚く尊敬と感謝とを捧げねばならぬのである。又一方教育實際家は是れが研究・實施に着實であつた爲め、漸く徹底の曙光を認めたのである。而して或は特殊的研究者も出て専門的に要目を分析し、總合し、科學的立場から學理的根底を與へやうとしたものもある。

思ふに體育に對する思想は、世界大戰を一つの横線と見て、戰後に於ける世界各國は政治、經濟、文藝、宗教、教育等あらゆる社會思想上に大なる變動が起り、體育理想の上にも亦事實の上にも革新が行はれたのである。國民體育の増進は國力發展の基礎であり、國防上の根底であるので、各國とも競ふて各種の施設を企劃し、これが實現につとめてゐるのである。

我が國に於ける體育も眞の眼ざめた活動の發露か、それとも亦時代思潮が生んだ活動かは暫く置き、兎に角一大進歩を認め得たることは動かすべからざる事實である。而して一般國民體育の中核であり、根底である學校體育も、必然的に時代に順應せざるべからざる状態となつた。ここに於て國家は時代の要求と必然的の事實とを認め、委員を擧げて調査・研究に着手し、これが成案を急いだのである。委員

は晝夜兼行の大努力を以て、歐米各國の現状に鑑み、將來を慮り、一面我が國の現況をも考慮し、將來に望むところを明かにし、前教授要目の精神を尊重して時代の要求に適應せしむべく修正を施したのであつた。而してその改正の精神については、幸にして國家の示す方針と、他の委員諸氏の抱負と、余の意見とが稍と一致して居つたので、この責任を果す上に實に愉快であり、痛快であつた。

要目の發表を見て、靜かに我が國現時の體育を考へ、學校教育に携はる實際家の心情を思ふと默するに忍びない。國家の示す方針に先だつて、私見を發表することは借越の嫌ひはあるが、改正教授要目の一部の精神と實施上の諸注意の解説に對して、年來斯道研究の結果、稍と確信を得てゐる一端を披瀝して、着實なる實際研究家をして要目實施に對する誤りを防ぎ、迷ふところを少からしめ、専ら普及と徹底とを望む徹衷からこれを公にし、以て實行上の參考に供する事は國家奉公の立場から當然盡すべき道であると思へた。勿論國家は其の根本的精神と更らに實施上の諸注意とを公刊せられることではあらうが、頃日改正教授要目の發令と共に、或は文書に或は直接に質問を寄せらるゝものが、殆んど山積・蝟集して底止するところを知らぬ状態であるので、書肆の求むるまゝ、此の一小冊子を現代の體育界に提供し、以て一面には調査委員の責任の一部を果たし、他面には又熱心なる體育指導家・實際家諸君の質疑に答へたいと思ふのである。

訓令

文部省訓令第二十二號

北海道廳 府 縣

大正二年文部省訓令第一號學校體操教授要目左ノ通改正ス地方長官ハ宜シク各學校長ヲ督勵シ本改正教授要目ニ準據シ且學校教練教授要目トノ聯繫ヲ保チ克ク土地ノ情況ト生徒兒童心身ノ發達トニ鑑ミ各々適切ナル教程ヲ定メテ之ヲ實施セシメ以テ體育ノ振興ヲ圖リ生徒兒童ノ身體ノ健全ナル發達ヲ期セラレ
ヘシ

大正十五年五月二十七日

文部大臣 岡田良平

學校體操教授要目

目次

體操科ノ教材	
體操	
教練	
遊戲及競技	
劍道及柔道	
體操科教材ノ配當	
小學校	
高等女學校及女子ノ實業學校	
中學校及男子ノ實業學校	
師範學校	
體操科教授時間外ニ於テ行フベキ諸運動	
教授上ノ注意	

學校體操教授要目

體操科ノ教材

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

體操 (但運動名稱の黑點は新材料)

第一 下肢ノ運動

運動	始ノ姿勢	號	令
足側(前)(後)出	手腰直立	(一)左(右)足ヲ側(前)(後)ニ出セ——出セ (二)足ヲ——元へ	
舉・踵	臂支持 手腰直立	(一)踵ヲ舉ゲ——舉ゲ (二)踵ヲ——下ロセ	

足側(前)出舉踵	手腰直立	(一)左(右)足ヲ側(前)ニ出セ——出セ (二)踵ヲ舉ゲ——舉ゲ (三)踵ヲ下ロセ——下ロセ (四)足ヲ——元へ	
舉踵半(全)屈膝	臂支持 手腰直立	(一)踵ヲ舉ゲ——舉ゲ (二)膝ヲ半バ屈ゲ——(屈ゲ)——屈ゲ (三)膝ヲ伸バセ——伸バセ (四)踵ヲ——下ロセ	
屈膝足側(前)出	手腰直立	(一)左(右)膝ヲ屈ゲ側(前)ニ出セ——出セ (二)足ヲ——元へ	
屈膝舉股	臂支持 手腰直立	(一)左(右)膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉ゲ——舉ゲ (二)股ヲ——下ロセ	
		(一)左(右)膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉ゲ——舉ゲ	

運動	開始ノ姿勢	號	令
頭・廻・旋	同 腰掛直立	(一)頭ヲ後(前)側ニ屈ゲ (二)頭ヲ——起セ	
頭・側・轉	同 腰掛直立	(一)頭ヲ左(右)ニ廻ハセ (二)頭ヲ前ニ——廻ハセ	
頭・後(前)側屈	手臂體側 胸腰側 手手胸 腰側 脚掛 直立	(一)頭ヲ後(前)側ニ屈ゲ (二)頭ヲ——起セ	
同	腰掛直立	頭ヲ左(右)ヨリ廻ハセ——廻ハセ	

第二頸ノ運動

臂・足・側・上・下・伸	同	(一)左(右)足ヲ側ニ出シ臂ヲ屈ゲ——屈ゲ (二)踵ヲ舉ゲ臂ヲ上ニ伸バセ——伸バセ (三)踵ヲ下ロシ臂ヲ屈ゲ——屈ゲ (四)足ト臂ヲ——元へ
-------------	---	---

屈膝舉股脚後伸	同	(一)脚ヲ後ニ伸バセ——伸バセ (二)脚ヲ後ニ伸バセ——伸バセ (三)左(右)膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉ゲ——舉ゲ (四)股ヲ——下ロセ
脚前舉(振)	同	(一)左(右)脚ヲ前ニ舉ゲ(振レ)——舉ゲ(振レ) (二)脚ヲ——下ロセ
脚側舉(振)	手臂支持 腰持 直立	(一)左(右)脚ヲ側ニ舉ゲ(振レ)——舉ゲ(振レ) (二)脚ヲ——下ロセ
足側出臂側舉	直立	(一)左(右)足ヲ側ニ出シ臂ヲ側ニ舉ゲ——舉ゲ (二)足ト臂ヲ——元へ
臂舉踵半屈膝	同	(一)踵ヲ舉ゲ臂ヲ側ニ舉ゲ——舉ゲ (二)膝ヲ半バ屈ゲ臂ヲ上ニ舉ゲ——舉ゲ (三)膝ヲ伸バシ臂ヲ側ニ下ロセ——下ロセ (四)踵ト臂ヲ——下ロセ

第三 上肢ノ運動

運動	始ノ姿勢	號	令
片・臂・前(後)廻旋	足前出直立	(一)左(右)臂ヲ前(後)ヨリ廻ハセ—廻ハセ (二)止メ	
臂・交・互・上・後・振	片臂上片臂後舉開脚直立	(一)臂ヲ交互ニ上下後ニ振レ—振レ (二)止メ	
臂側(前)(上)舉	開脚直立	(一)臂ヲ側(前)(上)ニ舉ゲ—舉ゲ (二)臂ヲ—下ロセ	
臂前(側)上舉	直立	(一)臂ヲ前(側)ニ舉ゲ—舉ゲ (二)臂ヲ上ニ舉ゲ—舉ゲ (三)臂ヲ前(側)ニ下ロセ—下ロセ (四)臂ヲ—下ロセ	
臂側(上)(下)振	臂體側ニ開脚直立 臂上舉ニ直立	臂ヲ側(上)(下)ニ振レ—振レ	

第四 胸ノ運動

運動	始ノ姿勢	器械	號	令
屈 臂	開脚直立		(一)臂ヲ屈ゲ—屈ゲ (二)臂ヲ下ニ—伸バセ	
臂側(前)(上)伸	屈臂開脚直立		(一)臂ヲ側(前)(上)ニ伸バセ—伸バセ (二)臂ヲ屈ゲ—屈ゲ	
臂側(前)(上)下伸	開脚直立		臂ヲ側(前)(上)下ニ伸バセ—伸バセ	
臂 前 屈	直立		(一)臂ヲ前ニ屈ゲ—屈ゲ (二)臂ヲ—元へ	
臂 側 開(振)	臂前屈開脚直立		(一)臂ヲ側ニ開ケ(振レ)—開ケ(振レ) (二)臂ヲ前ニ—屈ゲ	
胸・後・屈	手腰腰掛 手胸開脚直立 臂上舉	腰掛	(一)胸ヲ後ニ屈ゲ—屈ゲ (二)胸ヲ—起セ	

運動	始ノ姿勢	器械	號	令
懸垂直立伸臂屈膝	屈臂(懸垂直立) 兩側懸垂直立	横肋 木木	(一) 一臂ヲ屈ゲ踵ヲ舉ゲ——舉ゲ (二) 二臂ヲ伸バシ踵ヲ——下ロセ	
前方斜懸垂	直立	横 木	(一) 斜前ニ懸カレ——懸カレ (二) 立テ	
前方斜懸垂屈臂	前方斜懸垂	同	(一) 一臂ヲ屈ゲ——屈ゲ (二) 二臂ヲ——伸バセ	
側方斜懸垂	同	同	(一) 左(右)手ヲ離シ側ニ懸カレ——懸カレ (二) 元ヘ	
懸垂(逆手) (片逆手)(兩側)	懸垂直立	横肋 木木	(一) 懸垂(逆手懸垂)(片逆手懸垂)(兩側懸垂) ——懸カレ	

第五 懸垂運動

臂支持胸後屈舉踵	臂支持胸後屈(同)	同	(一) 踵ヲ舉ゲ——舉ゲ (二) 踵ヲ——下ロセ	
臂支持胸後屈	臂支持(直立) (閉足直立)	横肋 木木	(一) 一臂ヲ伸バシ足ヲ前ニ出シ胸ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ (二) 二臂ヲ屈ゲ足ト胸ヲ——元ヘ	
體支持胸後屈舉踵	同	同	(一) 踵ヲ舉ゲ胸ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ (二) 踵ヲ下ロシ胸ヲ——起セ	
體支持胸後屈	體支持(手胸) (開脚直立) 臂上舉(直立)	横 木	(一) 胸ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ (二) 胸ヲ——起セ	
掌外反胸後屈	臂體側(同)	同	(一) 掌ヲ反シ胸ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ (二) 掌ト胸ヲ——元ヘ	

蹴 上 <small>アガリ</small>	屈 臂 振 上	逆 上 <small>アガリ</small>	脚 懸 上	懸・ 垂・ 前・ 方・ 轉・ 廻	懸 垂 屈 臂 脚 側 開	懸 垂 半 (全) 屈 臂
同	直 立	逆 手 屈 臂 懸 垂 直 立	直 立	臂 支 持 直 立	兩 側 懸 垂	直 立 懸 垂 兩 側 懸 垂
同	鐵 棒	鐵 橫 棒 木	鐵 棒	同	橫 木	吊 鐵 橫 繩 棒 木
(一)蹴上——始メ (二)下リヨ	(一)屈臂振上——始メ (二)下リヨ	(一)逆上——始メ (二)下リヨ	(一)右(左)脚懸上——始メ (二)下リヨ	前ニ轉廻——始メ	(一)臂ヲ屈ゲ脚ヲ側ニ開ケ——開ケ (二)臂ヲ伸バシ脚ヲ——元ヘ	(一)臂ヲ半バ屈ゲ屈ゲ——屈ゲ (二)臂ヲ——伸バセ

懸 垂 脚 側 開	懸 垂 屈 膝 舉 股	臂 立 懸 垂	懸 垂 前 (後) 行	懸 垂 橫 行	懸 垂 側 振
兩 側 懸 垂	懸 垂	直 立 助 走	兩 側 懸 垂 屈 臂 懸 垂	懸 垂 直 立 屈 臂 懸 垂	兩 側 懸 垂
橫 木	肋 木	同	橫 木	鐵 橫 肋 棒 木 木	橫 木
(一)脚ヲ側ニ開ケ——開ケ (二)脚ヲ——元ヘ	(一)膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉ゲ——舉ゲ (二)股ヲ——下ロセ	(一)臂立懸垂——懸カレ (二)下リヨ	(一)片手ヅツ(兩手同時ニ)前(後)行——始メ (二)止メ	(一)左(右)へ橫行(振動橫行)——始メ (二)止メ	(一)體ヲ側ニ振レ——振レ (二)止メ

第六 平均運動

運動	開始姿勢	器械	號	令
舉踵	手腰(一)直立 手胸(二)閉足直立	地掛床	(一)踵ヲ舉ゲ (二)踵ヲ下ロセ	
舉踵半(全)屈膝	同(一)直立	同	(一)踵ヲ舉ゲ (二)膝ヲ半屈ゲ(屈ゲ)——屈ゲ (三)膝ヲ伸バセ——伸バセ (四)踵ヲ下ロセ	
屈膝舉股	同(一)閉足直立	同	(一)左(右)膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉ゲ——舉ゲ (二)股ヲ下ロセ	
脚前(側)舉	同(一)直立 同(二)閉足直立	同	(一)左(右)脚ヲ前(側)ニ舉ゲ——舉ゲ (二)脚ヲ下ロセ	

後下	俯下	巴蹴上	蹴上脚懸上	懸垂登降	懸垂振上
同	臂立懸垂	同	同	同	同
同	橫鐵木棒	同	鐵棒	窓斜吊吊立楷肋 梯繩棒梯木	同
後下——下リヨ	俯下——下リヨ	(一)巴蹴上——始メ (二)下リヨ	(一)蹴上脚懸上——始メ (二)下リヨ	(一)登レ (二)下リヨ	(一)振上——始メ (二)下リヨ

第九背ノ運動

運動	始ノ姿勢	器械	號	令
體前下屈	手腰(腰掛) 臂上舉(開脚) 直立	腰掛	(一)體ヲ前下ニ屈ゲ——屈ゲ (二)體ヲ——起セ	
體前倒	手胸(開脚) 臂上舉 直立		(一)體ヲ前ニ倒セ——倒セ (二)體ヲ——起セ	
片脚屈膝 後出體前倒	同 直立		(一)左(右)膝ヲ屈ゲ右(左)足ヲ後ニ出シ體ヲ前ニ倒セ——倒セ (二)體ト足ヲ——元ヘ	
屈膝足前出體前倒	手胸 屈臂 直立		(一)左(右)膝ヲ屈ゲ前ニ出シテ體ヲ前ニ倒セ——倒セ (二)體ト足ヲ——元ヘ	
體前倒臂側開(振)	臂前屈體前倒(開脚) 屈膝足前出 直立		(一)臂ヲ側ニ開ケ(振レ)——開ケ(振レ) (二)臂ヲ——元ヘ	

第十跳躍運動

體前倒臂上舉(振)	體前倒		(一)臂ヲ上ニ舉ゲ(振レ)——舉ゲ(振レ) (二)臂ヲ——下ロセ
體前倒臂下振	臂上舉體前倒(同)		臂ヲ下ニ振レ——振レ
體前倒臂上伸	屈臂體前倒(同)		(一)臂ヲ上ニ伸バセ——伸バセ (二)臂ヲ——屈ゲ
脚支持臺上伏臥 體側(手胸)(屈臂)	直立	肋腰 木掛	(一)前ニ伏セ——伏セ (二)立テ
伏臥 臂上伸	屈臂脚支持臺上伏臥	同	(一)臂ヲ上ニ伸バセ——伸バセ (二)臂ヲ——屈ゲ
伏臥 體後屈	手腰(脚支持臺上伏臥) 手胸	同	(一)體ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ (二)體ヲ——元ヘ

高跳	斜高跳	幅跳	前進側向跳	臂前(側)振前進跳	前進跳	臂前振前方跳	臂側振側向上方跳
同	助走	直立助走	同	同	同	同	同
同	跳繩						
左(右)足踏切高跳——始メ	左(右)足踏切斜高跳——始メ	左右(兩)足踏切幅跳——始メ	左(右)足踏切三步前進左(右)向跳——跳べ	左(右)足踏切一(二)步前進臂ヲ前(側)ニ振り跳べ——跳べ	左(右)足踏切一(二)步前進跳べ——跳べ	臂ヲ前ニ振り前ニ跳べ——跳べ	臂ヲ側ニ振り左右向跳べ——跳べ

臂側(前)振上方跳	側向上方跳	上(前)方跳	脚側(前後)開閉跳	繩跳	兩脚跳	片脚跳	運動
直立	同	同	手腰直立	同	直立	片脚直立	始ノ姿勢
				跳繩			器械
臂ヲ側(前)ニ振り上ニ跳べ——跳べ	左(右)向跳べ——跳べ	上(前)ニ跳べ——跳べ	(一)脚側(前後)開閉跳——始メ (二)止メ	(一)繩跳——始メ (二)止メ	(一)兩脚跳——始メ (二)止メ	(一)左(右)脚跳——始メ (二)止メ	號 令

第十一 倒立及轉廻運動

運	勸	始	ノ	姿	勢	器械	號	令
前・方・轉・廻	前・方・轉・廻	臂立	臂立	跳箱	跳箱	前方轉廻	前方轉廻	
轉・後・方・轉・廻	轉・後・方・轉・廻	臂立足前出	屈膝直立	跳箱	跳箱	前方轉廻	後方轉廻	
臂・立・側・轉	臂・立・側・轉	臂上舉開脚直立	臂上舉開脚直立	跳箱	跳箱	左(右)へ臂立側轉	左(右)へ臂立側轉	

垂・直・開・(閉)・脚・跳	斜・開・(閉)・脚・跳	水・平・開・(閉)・脚・跳
助走	同	同
跳箱	同	跳箱
垂直開(閉)脚跳	斜開(閉)脚跳	水平開(閉)脚跳
始メ	始メ	始メ

跳・越	跳・下	跳・上・下	臂・側・振・跳・上・下	臂・立・振・上・跳・下	振・幅・跳	振・跳	臂・立・跳・越
同	臂立 懸垂 臂立 懸垂	助走	同	同	直立	直立 懸垂	助走 直立 懸垂
平均臺	腰掛	腰掛	跳箱	同	鐵棒	肋鐵木棒	跳箱
跳箱掛	跳箱掛	跳箱掛	左(右)足踏切跳上下	臂立跳上下	振幅跳	振跳	臂立跳越
始メ	始メ	始メ	始メ	始メ	始メ	始メ	始メ

運 動	始 末 姿 勢	號	令
臂 側 舉	開脚直立	(一) 臂ヲ側ニ舉ゲ——舉ゲ (二) 臂ヲ——下ロセ	
臂 側 舉 踵	直立	(一) 臂ヲ側ニ舉ゲ踵ヲ舉ゲ——舉ゲ (二) 臂ト踵ヲ——下ロセ	
胸 後 屈	手胸開脚直立	(一) 胸ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ (二) 胸ヲ——起セ	
胸 後 屈 臂 側 舉	開脚直立	(一) 臂ヲ側ニ舉ゲ胸ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ (二) 臂ヲ下ロシ胸ヲ——起セ	
臂 前 上 舉	同	(一) 臂ヲ前ヨリ上ニ舉ゲ——舉ゲ (二) 臂ヲ前ヨリ——下ロセ	
臂 側 上 舉	同	(一) 臂ヲ前ヨリ上ニ舉ゲ——舉ゲ (二) 臂ヲ前ヨリ——下ロセ	

第十二 呼吸運動

臂 立 前 方 轉 廻	助走	横跳木箱	臂立前方轉廻——始メ
脚 支 持 倒 立	臂立足前出		(一) 倒立——始メ (二) 元へ
倒 立	直立	跳地箱床	(一) 倒立——始メ (二) 元へ
倒 立 側 下	助走	横跳木箱	倒立側下——始メ
倒 立 轉 廻	同		倒立轉廻——始メ
倒 立 正 面 下	同		倒立正面下——始メ

臂前上舉側下同

- (一) 臂ヲ前ヨリ上ニ舉ゲ——舉ゲ
- (二) 臂ヲ側ヨリ——下ロセ

注意

一、本表ニ掲ゲタル體操教材ノ種目ハ概テ教授ノ順序ヲ示セリ
 二、本表ニ掲ゲタル運動ハ概テ單一ナル形式ノモノヲ示セリ必要ニ應ジ適宜結合シテ行ハシムルヲ可トス

教練

氣ヲ著ケ	右(左)向	行進間右(左)向
休メ	半右(左)向	行進間後向
集マレ	後向	駆歩
解カレ	行進	方向ヲ換ヘ
番號	止マレ	伍ノ重複及分解
整頓	足踏	側面縦隊ヨリ横隊

間隔及距離ノ開閉	徒手分隊教練	徒手小隊教練
其ノ他		

遊戲及競技

第一 競爭遊戲

施列競爭	置換競爭	片脚角力
旗取	陣取	メデイシンボール
鬼遊	綱引	蛙跳
源平球入	帽子取	其ノ他
圓形リレー	繩跳	

第二 唱歌遊戲

日ノ丸ノ旗	桃太郎	春ガ來タ
-------	-----	------

鳩

案山子

其ノ他

第三 行進遊戯

渦卷行進	セヴンジャムブス	ボルカセリアス
十字行進	マウンテンマーチ	ミニユエツト
プロネード	スケーティング	其ノ他
歩法演習	クワドリル	

第四 走技・跳技及投技

短距離競走	走高跳	砲丸投
中距離走法	ホップステップエンドジャムブ	圓盤投
長距離走法	棒高跳	槍投
ハードルレース	スボンチボール投	其ノ他
走幅跳	バスケットボール投	
	プレーグラウンドボール投	

第五 球技

キックボール	フットベイスボール	ハンドボール
對列フットボール	コーナーボール	ヴァレーボール
ドッチボール	バスケットボール	其ノ他
ボートボール	プレーグラウンドボール	
キャブテンボール	アツツシエーションフットボール	

劍道及柔道

劍道及柔道ニ關シテハ一定ノ方式ヲ示サザルモ適當ナル方法ヲ定メテ之ヲ授クベシ

體操科教材ノ配當

體操科教材ハ生徒兒童ノ心身ノ發達ニ應ジ能ク運動ノ性質ヲ考ヘ概ネ左ニ示ス所ニ準據シ適切ナル配當

體操科の教材

操	
呼	廻轉及立倒
臂側舉	跳・兩脚・片脚・繩跳・開脚跳・閉脚跳・跳下・(腰掛)
臂側舉舉踵	跳上・跳下・(腰掛) 臂側上方跳・上方跳
胸後屈	跳上・跳下・(跳箱) 跳幅前方跳・前方跳・前振上方
臂側上舉	跳越・(平均臺、腰掛) 斜高跳・下臂立跳・跳上・(跳箱) 臂側上方跳・上方跳・前振上方
臂前上舉側	跳越・(平均臺、腰掛) 垂直開脚跳・(バック) 下臂側振跳上・(肋木、横木) 跳下・(跳箱) 高跳・前進跳
	立・背部支持・臂側・(跳箱) 出・立・足・前
	廻・臂側・(跳箱) 後方轉廻・(バック) 後方轉廻
	臂立・足・前出
	跳・水平開・閉脚・(跳箱)

背	腹
體前下屈・手腰開脚掛	
體前倒・手開脚直立	
體前下屈・舉上腰掛開脚	
體前倒・片脚屈膝片・足後出體前・倒・手胸	體後倒・脚支持腰・臂立掛・(平均臺)
體前倒・片脚屈膝片・足後出體前・開脚・(振)・屈膝・足前	體後倒・手胸脚支・持腰掛・體後屈脚支持・腰開脚掛・臂立・(平均臺)
體前倒・舉上・(振)・開脚・屈膝・足前	體後倒・體後屈脚支持・手胸脚支・出・(振)・開脚・屈膝・足前
體前倒・伸・體前倒・臂上	體後倒・體後屈脚支持・伸・體前倒・臂上
伏脚體屈膝出・(振)・開脚・屈膝・足前	體後倒・體後屈脚支持・伏脚體屈膝出・(振)・開脚・屈膝・足前

體		上		頸	
胸	腕	腕	腕	頭	頭
懸 兩側懸垂 前方斜懸垂 前方斜懸垂 兩側懸垂 片逆手懸垂	胸後屈 手腰 手胸 掌外反胸後屈 體支持胸後屈舉踵	臂前(前)上舉 臂前(側)上舉 臂前(前)上伸 臂側(上)下伸	臂前下伸 臂上(下)振 臂側開(振)	頭後前(側)屈 頭側轉 頭廻旋	胸後屈 臂上舉 臂支持胸後屈
逆手懸垂 兩側懸垂 兩側懸垂 兩側懸垂 兩側懸垂	臂支持胸後屈	懸垂屈臂 兩側懸垂 兩側懸垂	懸垂橫行 兩側懸垂前(後)行	足側出舉踵臂上下伸	懸垂橫行 兩側懸垂前(後)行

高等女學校及女子ノ實業學校 (各學年ニ於ケル配當ハ新ニ授スベキ事項ノミ掲ゲタリ)

運動	第一學年	第二學年	第三學年	第四、五學年
足側(前)後出 足踵(前)出舉踵 舉踵半屈膝 脚前(側)舉(振) 屈膝舉股 足側出臂側舉	屈膝足側(前)出 屈膝舉股脚後伸 舉踵半屈膝臂側上舉	足側出舉踵臂上下伸	足側出舉踵臂上下伸	足側出舉踵臂上下伸

技	球
	キック ツクボール 對列 フット フット フット フット
	圓形 ドッチ ボール ボール ボール
	フット ツット フット フット フット フット
	コーナー ナー ナー ナー ナー
	ヴァ ア レ レ レ レ
	ヴァ ア レ レ レ レ

臂前上舉

遊	練	教
行 戲 遊 爭 競	間側伍方駝行行足止行後半右 隔面ノ向歩進進踏マレ進向 及縱重ヲ換後問問右(左)向 距離ヨリ及分解 開横隊	整番解集休氣 頓號カマメヲ著 右(左)向 半(左)向
マウ ン テ ン マ ー チ	置 換 競 走	
ポ ル カ セ リ ア ス		

益

技	競	及	戲
技球 ボ ー ド ト ボ ー ル	走 高 跳 ス ボ ン チ ボ ー ル 投	走 幅 跳 リ レ レ ス	短 距 離 競 走 セ ヴ ン ジ ヤ ム ブ ス
ハ ン ド ボ ー ル	投 バ ス ケ ツ ト ボ ー ル	ホ ッ プ ス テ ツ エ	中 距 離 走 法 ク ワ ド リ ー ル
ヴ ア レ ー ボ ー ル			ミ ニ ユ エ ツ ト

右ノ外適當ナル時期ニ於テ體操科ノ理論ヲ授ケ尙小學校ノ教材竝教授法ノ研究ヲ爲サシムヘシ

本科第二部

男生徒ノ部

女生徒ノ部

本科第一部男生徒ノ部第四學年及第五學年ニ準ス
修業年限二年ノモノ

體操科教材の配當

益

第一學年

本科第一部女生徒ノ部第四學年ニ準ス

第二學年

本科第一部女生徒ノ部第五學年ニ準ス

修業年限一年ノモノ

本科第一部女生徒ノ部第四學年及第五學年ニ準ス

專攻科

本科第一部第四學年及第五學年ニ準シ稍々其ノ程度ヲ高メテ適宜教授スヘシ

體操科教授時間外ニ於テ行フヘキ諸運動

第一體操

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

舉踵半屈膝 頭後屈 臂側上伸

體前下屈及後屈 體側屈及側轉 臂前上舉側下

第二 遊戲及競技劍道及柔道並其ノ他ノ運動前掲教材ノ外行フヘキ運動ノ種類左ノ如シ

弓道、角力、薙刀、水泳、漕艇、テニス、ビンボン、ベースボール、スキー、スケート、其ノ他

注意

體操科教授時間外ニ於テ行フヘキ諸運動ニ就イテモ其ノ指導監督ニ注意スヘシ

教授上ノ注意

- 一、體操科ノ教授ハ常ニ其ノ目的ニ副ハムコトヲ期シ徒ニ技術ノ末ニ走ルガ如キコトナク克ク各生徒兒童ノ身體及精神ノ發達ニ留意シテ適切ナル指導ヲ爲スヘシ
- 二、體操、教練、遊戲及競技、劍道及柔道ハ各特徴ヲ有シ互ニ相倚リテ體操科ノ一系統ヲナシ以テ身體及精神ノ陶冶ヲ完ウスルモノナルヲ以テ其ノ一部ニ偏スルカ如キコトアルベカラズ
- 三、體操科ニ於テハ體育運動ノ必要ト其ノ合理的實施ノ肝要ナルコトヲ自覺セシメ且不斷ニ之ヲ行フノ習慣ヲ養成セムコトニ力ムルヲ要ス

體操科教授時間外ニ於テ行フヘキ諸運動

- 四、體操場ハ常ニ之ヲ清潔ニシ用具其ノ他ノ設備ニ留意シ其ノ使用竝取扱ニ注意スルヲ要ス又室内ニ在
リテハ通氣及採光ヲ十分ナラシムヘシ
- 五、體操科ノ教授竝教材ノ選擇ハ土地ノ情況季節天候ヲ顧慮シテ之ヲ適切ナラシムルヲ要ス
- 六、運動ノ回數及練習ノ度數ハ運動ノ性質及進度ニ應シテ多寡ヲ定メ其ノ速度及調律ハ運動ノ性質運動
セシムヘキ體部ノ構造及練習程度ニ應シテ緩急宜シキヲ得シムヘシ又體操ノ呼唱ハ運動ノ性質其ノ
他ニ依リ用否ヲ定ムヘシ
- 七、運動ヲ行フ場合ノ服裝ハ輕裝ナルヲ可トスルモ不體裁ニ涉ラサルヤウ注意スヘシ
- 八、女子ノ運動ニ關シテハ其ノ體力竝容儀ニ留意シテ教材ヲ配當セルモ尙服裝等ノ狀態ニ應シ適宜教材
ヲ取捨シ教授ノ方法ヲ適切ナラシムルヲ要ス
- 九、教練ニ於ケル行進ノ步幅ハ兒童及女子ニ在リテハ適宜之ヲ縮小スヘク其ノ速度ハ兒童ニ在リテハ稍
々速キヲ常トスヘシ又行進ハ時々其ノ步幅速度ニ變化ヲ與ヘテ之ヲ練習セシムルヲ要ス
- 女子ニ在リテハ行進ニ於ケル膝ノ屈ケ方ヲ少クシ股ヲ舉クルコト稍々低カルヘシ
- 十、劍道及柔道、競技等ニ在リテハ特ニ禮節ヲ重シ徒ニ勝敗ニ捉ハルルカ如キコトアルヘカラス
- 十一、砲丸投、圓盤投、槍投等ニ於テハ危害ヲ豫防スル爲特ニ監督ニ留意スヘシ

第一章 總論

第一節 體操科の教材

「體操ノ教材ヲ體操・教練・遊戲及競技トス」

但シ中學校、師範學校及實業學校男生徒ニアリテハ劍道及柔道ヲ加フルコトヲ得
とあるが如く、改正學校體操教授要目發布に際して、文部省が大英斷のもとに、決然省令を改めてま
でも競技運動を加へたといふことは意義あることでなければならぬ。時代の進運に伴ひて學校體育材料
として競技運動の必要と價值とを認め、體操科の材料として競技が新たに加はつたことは必然のことで、
これ實に世界各國の狀勢から見ても、最近我が國の體育の實際から考へても、又學校體育の現狀から見
ても、實に重要なことで深い意義を持つものである。競技運動は最近學校體育材料にも、一般社會體育
にも疾風の勢で宣傳・流行された材料で、眞實の心から靜かに國家の將來を思ふたときは、眞の健全な發
達を希はざるを得ない。然し一面學生・生徒・兒童又は一般の國民に對して甚大な考慮と警戒とを拂はね

ばならぬ點も亦多々あることを信するのである。這度の改正教授要目が體育材料として競技運動を採擇せられたことは、種々な意味のあることは勿論であるが、一面競技運動の益々健實な發達を遂げしむると共に、競技材料の眞價値と眞精神とを知らしめ、全國民に對して其の眞意を根本的に築く所以である。科學的根底から系統的に選擇・排列・分類して學校教育の材料に加へ、他の材料と長短相補ひ、生徒・兒童の身體教育に資せんが爲めであると考へられる。此の點こそ改正要目の一大要點であつて、前教授要目の一大缺陷とも見るべき點であると思ふ。遊戯に就いては前教授要目の不備と、我國現在の混亂せる學校教育の實狀とを憂へて整理・統一し、實際家の迷ふところを一掃し、根本的精神を披瀝して以て準備すべき要點を明かにしたのである。

體操に就いては前教授要目の採つた瑞典系統の材料即ち運動の部分的練習價値を認め、目的の遂行に努めたのに對して、新教授要目は綜合的全身運動價値を認め、前教授要目の精神に補充をなした點は特に考ふるところで、世界各國の趨勢は二系統の折衷にあると考へて運動の類別を増加し、各部分運動にも此の種の材料を加へたことは大いに考ふべき點である。

劍道及柔道の改稱については、すでに此の科の研究を進め、修業を積まれてゐらるゝ人々の常に叫ぶところである。劍道及柔道と言ふまでもなく身體及び精神を修練する尙武の「道」で、期するところは人格の完成の材料であつて、我が國民に對しては歴史的の體育材料である。故に「術」を改めて「道」としたのである。

第一體操

一 改正要目に表はれたる教材記載形式に就いて

前教授要目に表はれた透徹・一貫せる精神は整理と統一に存し、實際家に知らしむるために材料の類別を部分運動と、全身運動とに分ち、四肢運動・頭・呼吸運動に排列し、下肢運動と平均運動とは類似點が多いため、この一運動を對立・比較せしめ、軀幹部の運動を一括して胸・背・腹・軀幹部方の順を追ひて、前後に全身運動の跳躍・懸垂の二運動を記述したのである。従つてその本旨は實際家の諒知するに苦しむことが多く、現在に於てすら未だその眞意を知らずに過ぎて居るものもある。否その目的を達成し得たか甚だ疑ひを狭まざるを得ない。然るに改正教授要目はその末欄・記載の通り、「概ね教授の順序を示せり」と明示せるが如く、體操に於ける練習の一形式を示せるものにして、教練・遊戯及競技は體操材料と相俟ちて適宜各長所を發揮せしめる様に配合して教授することが肝要である。而して實施案(教案)を作成するには生徒・兒童・發達の程度に應じて立案す可きであるが、左に教授の諸形式の概要を示すことにした。

- イ 教練を主とする場合。
 - ロ 體操を主とする場合。
 - ハ 競技を主とする場合。
 - ニ 競争遊戯を主とする場合。
 - ホ 行進遊戯を主とする場合。
 - ヘ 唱歌遊戯を主とする場合。
 - ト 球技を主とする場合。
 - チ 是れ等の二者若しくは三者の相併合したる場合。
- 更らに各種・材料の内容に立ち入つて考へるときは、體操の中にも懸垂・跳躍の各個を主とする場合も考へられ、競技材料にも
- イ 走技の場合。
 - ロ 投技の場合。
 - ハ 跳技の場合。
 - ニ 球技の場合。

とある。遊戯についても更らに内容を考へると

- イ 競争遊戯の場合。
- ロ 唱歌遊戯の場合。
- ハ 行進遊戯の場合。

と考へる事が出来得るのである。眞に生徒・兒童の状態こそ立案の主體で、材料はこれに依つて定まるものであることを考へなければならぬ。

二 運動の類別

前教授要目の運動の類別は、體操を十一種類に分類して、部分運動を七類に、全身運動を四類としたか、新學校體操教授要目では部分運動を次の如く七類に分ち、全身運動を五つに分けた。

- イ 下肢の運動
 - ロ 頸の運動
 - ハ 上肢の運動
 - ニ 胸の運動
 - ホ 體側の運動
- 部分的運動

へ 腹の運動
 ト 背の運動
 チ 懸垂運動
 リ 跳躍運動
 又 倒立及回轉運動
 ル 呼吸運動

全身運動

而して「頭の運動」を「頸の運動」と改め、「軀幹側方」の運動は「體側」の運動と改めたのである。次に全身運動には倒立及轉廻運動を加へて五つとした。「倒立及轉廻運動」は他の全身運動の懸垂、平均、跳躍運動と同じ様に運動そのもの、名稱と類別の名稱にした點は同精神である。倒立及轉廻運動の各種目中一二の材料は前教授要目中にも表はれて各種の類別中に含まれてゐたが、新たに材料を吟味し、精選して簡にして易なる材料と児童・生徒の状態・設備及服装等を顧慮し、以て一類を組織して體操材料の完全を期したのである。これ時代の要求と歐米各國の體育材料に對する精神を考へ、その長所を採り、短所を補つたので、今後實際家の大いに吟味・研究を要する點である。健全なる我が國の學校體操の發達を期せんとした當局及び委員の國家的觀念の發露と、體育思想の眞意は教材選擇の方針となつたり、名稱の變

更となつたり、類別の増加等の現はれとなつた。詳細に亘る改正の主眼點は更らに機會を得て發表することにする。

第二 教 練

教練は別に文部省の定むる教練教授要目なるものが、中等學校以上の男子の生徒に實施してゐるがために、新學校體操教授要目には男子學校の教練を考慮の中に入れなかつたのである。實行上に就いては、別に定むる教練教授要目を參考にして、實際に就いては歩兵操典に依つて他の教材と聯繫を保ち、齟齬のないやうにするのが大切である。

新要目に教材として表はした材料は、小學校・女子中等學校及實業女學校に課すべき材料であつて、體操・遊戯及競技教授に最も關係の深い材料を撰擇し、教練材料の精神を達せしめんがために、最も簡單・容易なるものを歩兵操典に準據して採擇したものである。例へば「氣を付け」等の如き姿勢を操典に於ては、「不動の姿勢」と明記されて居るけれども、その精神に於ては同一で幼稚の児童及女子の生徒に對しては、文字の示すが如く平易にして形式を一定せず、その児童・生徒の發達の状態に應じて、眞の精神を表はすべき様に示したに過ぎない。

間隔及距離開閉の如きは、操典中には表はれてはゐない材料であるが、この精神に於ては考へ方によつて散開等の形式で包含されてゐるとも見られるので、要目では教練の精神を尊重すると共に體操・遊戯及競技を授ける際に、此の種の運動が最も心身の訓練に於て重要と認めるために一種目として表はしたものである。其の他の材料に就いても形式よりは精神教養を本體と考へ、よく女子の生徒及兒童の發達の状態に適應する様に工夫を要すべきである。

第三 遊戯及競技

前教授要目は遊戯を廣義に解釋して、その内容の類別も至つて廣汎であつて、その種類も「例示」したにすぎぬので、往々實際家の迷ふところが多かつた。その内容は大項に示した如く

- 一 競走を主とする遊戯。
- 二 發表的動作を主とする遊戯。
- 三 行進を主とする遊戯。

として示したに過ぎない。尤も前教授要目は内容的に吟味すると、材料の主體は體操にあつた様で、遊戯材料に就いては聊か物足らぬ點の多い事を認める。然るに新教授要目は是等の缺を補ひ、前教授要

目の精神を尊重し、時代の進運に伴ひて陸上競技の價値を認め、學校教育に於て是等に對して健全なる發達を遂げしめんがため材料中に採用し、基礎的教育と競技精神との教養に力めんとしたのである。本精神は實施上特に留意する足であつて、形式よりは精神に着目してほしい。遊戯及競技を左の如く分類し、整理したのである。

- 一 競争遊戯。
- 二 唱歌遊戯。
- 三 行進遊戯。
- 四 走技・投技及跳技。
- 五 球技。

とに五類別とし、その材料も我國狀を洞察して現狀を考慮し、普遍的の材料中より學校教育として最も重要なものを撰擇し、個人的にも團體的にも此の材料の精神の徹底を期さねばならぬ。個々に亘る運動・目的・性質等については、私見をも加へて根本的に後日發表するものである。

第四 劍道及柔道

前文に示すが如く「男子の師範學校・中等學校及男子の實業學校にありては劍道及柔道を加ふることを得」とあるが、事實に於ては、

- 一 體操科教材として正課に行ふ學校。
 - 二 これに準ずる材料と認むる學校。
 - 三 課外運動として實施する學校。
- との三種類がある。

右の如き實施狀態なるが故に全國一樣に望むところは至難である。猶、柔道・劍道は古來の我が國に發達したる體育材料で、其の流派が多種・多様であるのと、これに對する適當なる指導者の得難いといふことが、正課として實施するに困難な事情の一つである。故にそれぞれ全國一樣に一定の方式は示さないが、各々の學校毎に此の科の眞の精神を徹底せしむべく、體操・遊戲及競技と教練と同様に、土地の事情・生徒の發達狀態を顧慮して教養の方針を定め、豫定進度表を作成し、武道の本義を明かに示してその目的を貫徹する様に力めなければならぬのである。殊に正課として學校體操の時間中に折り込まれたる場合は全教科との關係及生徒の身體狀態を考へて實施することが肝要である。

第二節 配當表に就いて

第一 全配當表に就いて

一 體操に於ける姿勢の明記

前教授要目の配當に就いては、主として運動種目の配列を示し、唯「軀幹部、胸・背・腹・軀幹側方」の運動についてのみ概略の姿勢を示したのみで、準據するところが餘りに廣汎で、教授細目の作成に就いては實際家の苦しむ所が多かつたことを承知してゐる。當時專問的知識を有するものであつても迷ふ所が多かつた。新教授要目は此の點に一層注意と工夫とを凝らし、各材料は其の運動の準據する所を明かにせんために、各種學校・各學年に姿勢及使用機械を明記して、實際家の迷ふ所を尠からしめ、材料の強度・進程を明かにしたのである。

體操に於ては、下肢運動から呼吸運動に至る迄、いづれも姿勢と運動・器械と運動の系統を示し、各學年の準據する所を知らしめた。然して種目配列の順は概ね難易の順を示したのである。

二 遊戲及競技の材料

遊戲及競技の材料については、同精神のもとに行はれるところの運動を、種々な材料よりも撰擇し

系統を明かにして児童・生徒の發達の狀況をも考へ、準據するところを明示して置いたのである。配當表に表はれた材料の多寡は生徒の實際と對比して取捨・撰擇することと、よく教師の力量・生徒の能力等を考へて適切に多寡を定むることが大切である。

三 運動の種目に就いて

各種各學年とも下學年に授くる材料は容易・簡單なるものを配當し、逐次學年が進むに従つて新たな材料を配當したのである。配當表に於ける種目の難易を考察するには材料の縦の系統をよく通觀して姿勢の變化・機械の種類等による材料の配列を熟知することを忘れてはならぬ。

遊戯及競技に就いては、運動種目の分類に依る縦の關係を通覽することは前述の通りであるが、又各種目の横の關係を知ること亦大切で、小學校材料中にある競争遊戯の材料と球技の材料は本來の精神と球技の本質とを比較・對比して、その取扱方を知る事が大切である。なほ是等の取扱方は自然的な遊戯運動より教育の方針を立て、逐次それ等の運動に對する基礎的教育を施し、綜合的材料の練習・基本的材料の要領を授けるとともに、その精神を材料の進むに従つて教養せしむる様に注意すべきである。

行進遊戯等に於ては歩法の練習より始め、逐次ボルカセリヤス・ミニエツト等の材料に進むやうにするのである。

走技・跳技及投技等に於ては走法の教授を一種目と認め、又スポンヂボール投・バスケットボール投の如き材料を投技の種目と認めたるが如きは、基礎的の材料をして一運動種目とし、下學年に配當したものである。従つて下學年に表はれたる材料は學年の進むに従つて達成すべき材料の眞諦にふれしむるやう適宜に練習するを要する。

四 材料と配當表との關係に就いて

前教授要目は運動の種目を材料の部分に於て基礎的材料を挙げ、配當表に表はるゝ材料は、材料の部分に運動の種類としては擧げてない運動も非常に多かつた。従つて配當表の材料を考へるには、材料編の種類全部に亘つて研究・考慮を必要とした。尙複雑なものになると容易に判明出来ない材料もまゝ多かつた。これは實際家の不便甚だしきを認め、新教授要目は材料の部分にて示した。姿勢、器械の關係によつて成立する運動全部が各種學校・各學年に難易の順序を鹽梅し、運動に系統を立て、配當したのである。即ち配當表に表はれてゐる材料は必ず材料の部分に一種目となつてゐるのである。實際家は此の點に着目して「材料の部分」と「配當表」の關係とを慎重に吟味すると同時に各學年に配當せる材料の要點を知ることが肝要である。

材料の部に表はした各種目は、各種學校の材料として總てを小學校・中學校・高等女學校・師範學校の材

料として配當表に出てゐないのである。小學校に表はれてゐる材料でも中等學校に表はれてゐない材料もある。例へば「懸垂直立屈臂舉踵」は小學校の尋常科二年の材料であるが、中學校の材料としては出てゐない。又小學校に於ける遊戯・競技材料の一系統である彼の唱歌遊戯は中等學校の男子にも女子にもあらはしてゐない。體操の跳躍運動である片脚跳・兩脚跳のやうなものは、小學校の材料としては表はれてゐるが、又女子の中等學校にも出てゐる。然し男子の中學校・師範學校には材料として出してゐない。是れ等は材料欄を考へ、配當表と比較・對比するとき、その材料が小學校のみの材料であるか、女子中等學校の材料であるか、または男子中等學校の材料であるかよく判別するので、各種目の小學校・中等學校の材料の縦の材料を知ること、性の別を明示せる材料であるか否かを知ること、が大切な點であると思ふ。材料欄と配當表との關係は十分熟知されたいのである。

第二 各種學校配當表に就いて

一 小學校

イ 幼學年(尋一、二)に對する材料を多くした。

前教授要目に於ては、所謂幼學年といふ尋一・尋二の學年に配當された材料は、「體操」に於ては、下

肢、平均、上肢、頭、呼吸の運動であつて、背、跳躍の運動は、交るべき材料を以て補充して居たのである。

「教練」は基本材料のみを選擇し、遊戯材料に至つては性の別を考慮の中にあつた様に見えたりけれども、そのみで系統的に配合・排列したのではない。

新教授要目の體操は部分的運動で軀幹部の運動の材料を特に注意を拂つて配當し、更に懸垂、跳躍の二運動に重きをおき、原始的な材料を選擇して配當したのである。

實施上注意すべき材料として幼學年に配當されぬものは頸の運動、腹の運動、倒立及轉廻運動の三運動である。

この學年に配當した材料は各種目ともに効果の大なる材料で、然かも生徒の心情に合致すべき材料を特に選擇したである。

「遊戯及競技」に就いては、男子女子の區別を認めぬ材料を主として配當し、只行進遊戯材料に性の別を認めたのみである。兒童精神の發達上材料の吟味は必要で、要目の示す眞意を沒却してはならぬ。走技・投技及跳技に於ては特に注意を拂ひ、就中短距離に於ては初步練習を行ふ事にしたのである。

□ 鍛練的材料は尋常科四學年より。

新教授要目の特に配當上に留意した點は、發育的材料の配當よりは、鍛練的材料の配當である。本配當に表れてあるやうに、尋四の學年より懸垂・跳躍の二運動は材料も多くし、種々の系統の運動を配合し鍛練的材料をも加へたのである。

尙倒立及轉廻運動も行ふ事にしたのである。走・跳・投技に於ても投技を加へ、走技は短距離・中距離の材料を練習せしめ、球技は「ゲーム」を教ふるために方形ドッチボールを配當した事など、材料中に表はれた事實の一つである。

尋常五・六年は言ふまでもなく、稍進んだ材料の練習であつて、各種の材料とも此の精神を考へて實際の教授に望まれる事が大切である。

ハ 高等科一・二・三年に就いて。

此の學年に主として表れた材料は、懸垂・平均・跳躍・倒立及轉廻運動・行進遊戯等の材料であつて、其の他の材料は既習材料の練習に當るのである。

元來高等小學校は環境の異つた學校から集めたところの生徒の集團が多いから、他の智識教で能力の差異がある様に、身體練習能力に於ては一層甚だしい差異を認めるのである。

實際に當つては尋六の學年の配當の材料を修得せしめ、更に改めて高等小學校の生徒に望むところの

材料を順次練習する事が大切である。

ニ 要目に表はれた性別の材料に就いて。

前教授要目に於ては、男女の性に依る材料の吟味は一貫した状態を見出す事が困難である。例へば、體操に於ては、懸垂・腹の二運動は、尋六から男材料を區別してゐるが、跳躍運動では尋五の材料から男材料を分けて居り、遊戯材料では尋一學年から區別して行はせることにしてゐる。

新教授要目は性の別に對しては、主として尋四の學年より認めたのである。特殊の材料に就いては尋三の學年から認め、考慮を要すべき材料は尋五の學年に至つて一層明瞭となつたのである。

競技運動の走・跳・投技に就いては、小學校に於て男女の差を認めないで、積極的に實行せしめる事にした。然し材料に制限を與へて區別を明かにせねばならぬ材料は、材料として採らなかつた點は、實に教育的見地から見て意味の深い主義の徹底せるものである。

唱歌遊戯の材料は小學校特有の材料で尋三の材料即ち此の種の材料としての最終學年とも見るべき學年に性の別を認めたのである。

ホ 配當表に表はれた姿勢に就いて。

1 初學年材料の姿勢

幼學年材料として新要目に表はれた姿勢は「臂支持」の姿勢と「腰掛」の二姿勢を多く採用した事である。

臂支持の姿勢は直立してゐる人に對しての平均を助け、主體の運動そのもの、價值を高めんとしたのである。練習としてはこれが本體でない事を了解してほしい。臂支持の姿勢を採つた運動の性質から見て全目的の遂行は出來得ない事を承知しておかねばならぬ。

腰掛姿勢は軀幹保持に對して努力を少くせんために各種の運動に用いたのである。骨盤を正しくし、且つ確實に保つて運動をなさしめるといふ意義とは異なることを承知してほしい。

2 其の他の學年材料と姿勢

各運動とも三・四・五・六・高等科に配當したる材料の姿勢は、新要目では出來得る限り簡單主義をとつて中心姿勢を明記したので、他の姿勢で行ふことも出來得るのである。

二 高等女學校及女子の實業學校

1 性的變化を考察して材料の配當をしたこと。

我國の女子に對しては特に各種の方面から考へなければ、眞の性的變化の状態を知る事を得ないのである。統計上より見れば大體に於て十四年八月になつてゐるけれども、實際の狀況は第三學年に於て

變化が起る確實なる實證を得たので、新教授要目は、女學校一・二學年に各種運動の大要を練習せしめる事としたのである。第三學年に材料配當の少いことは此の趣意から生れた事で懸垂・跳躍運動を二學年迄に配當して大要を了した事は、實際家の十分に考慮を願ふところである。

練習材料として、平均運動及び行進遊戯を三・四・五學年に迄に材料を多くしたのは、身體狀況を考へて女子の本質と前述の主意を全からしめる爲めに外ならぬのである。

□ 倒立及轉廻の運動を省略した。

我國學校教育の狀況から考慮をして材料を省略したので、運動の價值は認め、全統一上必要な材料ではあるが、止むなく女子材料に採用する事は出來得なかつた。

體操場の設備、服装等十分整ふた場合は此の種の材料を練習するも差支ひないが、女子材料として代るべき材料があるために此の系統の材料を省略した。

行進遊戯中に體育舞踊を加へて高學年の材料とした事はこの精神に外ならぬのである。

三 中等學校及男子實業學校

1 學校組織の現状と教授要目との關係から。

中學校に於ての實狀は教練教授のために時間數の減少である。他は中學校第四學年修業せる者の高等

學校及び専門學校に入學することを得る資格あることの二つの原因より材料配當に考慮せる點が多い。中學校及男子實業學校配當表の材料配當の上に材料の選擇を行ふた。尙中堅國民の養成は體力増進と、氣力の旺盛なることである。

材料配當上にも此の點を明示し、三學年迄に主なる材料の系統を配當なし、四學年材料としては、尤も氣力・體力を養成せしむる材料のみを配當したのである。しかも實行に際しては簡單・容易の材料で氣と元氣との充實せる生徒に對しては活動的材料を主としたのである。効果の大なる材料でも氣分に合致せぬ點は出來得るだけ消滅したのである。

□ 競技材料について。

競技材料について殊に投技の實施方法を考へ「形」を授くることとなし、課外運動に於て監督指導の下に實際的練習をなす事としたのである。これ我國の現狀に鑑みて警戒・實施を示せる點で、實施に當つては特に留意すべき點である。球技材料は就いては、從來閑却された材料であるけれども、球技の價値を認めると共に奨勵する必要も認め、種目配當も多く從來課外材料として取扱はれたる材料も、正課内の材料とした。これ競技の各種材料とも學校教育に於て根本的の基礎を養成し、運動の本質に依る性能を發揮せしむべくつとめた點である。

四 師範學校

イ 本科第一部

A 男生徒の部

一 第一は小學校教材と聯繫を保ちて配當したることである。體操の材料に就いては、本科第一學年に於て、多くの材料を配當したといふことは、身體精神の訓練を特に留意して施すことは言ふまでもないが、一面小學校の材料の總複習と考へ、簡單にして而かも容易なる材料も配當し、材料に對する研究、教材の方法も併せ授くるの本旨より出たのである。

殊に各書類に屬する系統を、發達の階程に應じて練習せしむることにしたのである。此方針は女子部の材料の配當も同精神のもとに配當したのである。

實際の教材に當つては中學校・高等女學校の配當と比較・對照し、各類別と種目とを吟味するときは一層明瞭となるのである。

小學校との關係に就いては、各教材とも主として第四學年迄に配當・練習せしめ、第五學年の材料は、その學年として特に練習を要する材料、懸垂・跳躍・平均等新たに加へたる倒立及轉廻運動、女子部にありては、跳躍・懸垂・行進遊戯材料を練習せしむるのみである。共に第四學年及第五學年には小學校

の材料の研究、教授法及理論を授くることとしたのである。従つて新らしき材料も配當してゐないのは此方針に依るのである。

二 競争遊戯材料に就いては、本科一、二學年に配當したのであるが、他の材料との關係上二三を示したのみであるけれども、この精神を酌んで實際狀況を考へて増減を計ることを忘れてはならぬ。

三 走技・跳技及投技材料に就いては、卒業後國民教育の任に當り、青年の指導上の關係より各種運動の實際を知ること、相當の實力を養成する必要とより投技の實際を授くる事としてゐる。實際教材に當つては十分に注意を拂ひ、監督を怠らぬ様せねばならぬ。

四 體操科の理論は教練教授の關係より正科時間の僅少なるために授けることが困難の状態にあるは等しく認むるところであるけれども、現在實施上定められたる時間の範圍内に於て一週一時間位の豫定に各學期毎に授けることが大切である。學校の事情によつては本科四年より始めて五年の終りまでに實習期間を除き、五十時間位の時間を必要とする。止むなき場合は、各期及夏期の季節に於て適當なる時間を造りて授くる事も考へられることで、教授の方法に屬する事ではあるが、毎週の實科の時間を利用して體操科の理論を授くる事も望まれる事である。

B 女生徒の部

一 小學校教材と連聯を保ちて配當したことである。男生徒の部にて説明をした通り、學校の性質より、女學校と趣きを異にするので實行に際しては比較・對比して考へる事が大切である。

二 本科一學年に材料を多く配當したことは、生徒の發育狀態を考へた點である。五ヶ年の中で尤も運動の出來得る學年は、本科第一學年二學年である。その他學年が進むに連れて性的の變化が一層濃厚となるため、特殊のものを除いた一般生徒は精神的方面にも身體的方面からも困難となるのである。

小學校材料を練習するとともに身體の狀況から見て要求が多いので、従つて材料が多くなつてゐるので、實際生徒の狀況を考へて適宜に斟酌する事が必要である。

三 遊戯及競技に就いては、普遍的に材料を練習せしむるためであるから、各種目に亘つて練習する事が大切である。

行進遊戯材料の練習と共に、小學校材料中「唱歌遊戯」に對する材料を配當表に表はしてゐないけれども、四・五年の時間中に行ふ材料中に加へて授ける事が大切である。走・跳・投・球技に就いては教授上特に注意を要する點は、女子にあつては一層普遍化せしむる事で、特殊者の練習材料とせざる事に留意すべき點である。

□ 本科第二部

A 男生徒の部

一 體操科材料に就いて言へば。

「本科第一部生徒ノ部第四學年及第五學年ニ準ズ」

とある如く、材料に就いては各教材の各種目についてよく中學校と師範學校との對比して考ふる事が大切で、師範學校に要求・配當せる材料の縦の系統を調査し、師範學校に要求する材料の部分を、四・五年に準じて取捨・選擇し、配當表を作成して授くる事を忘れてはならぬ。殊に小學校の材料に對する直接關係あるものであるから、一面小學校材料の種目も併せて考へ、實習を要すべき材料を主として練習せしむることを忘れてはならぬ。又學年相當なる身體練習の目的を達成せしむべき材料を選擇することである。例へば

女子の生徒にありて唱歌遊戯の材料、男子の生徒にありては競技材料の實際的練習の如きものである。

二 體操科の理論に就いての方針は、學校教育に於ける學校體育の實際を簡單に説明し、各種材料の理論的根底を授けて教授法の一般を授けねばならぬ。

實施に就いては、實習の際教授法を主として材料の説明を加ふる様に努めなければならぬ。正課時間の僅少なるために現在に於ては一層工夫を要する點が多いのである。

女子の生徒にありても同様なる考慮のもとに立案せねばならぬ。然し女子は比較的男子に比して容易なことゝ考へらるゝが、實際の各種目の練習は一層努力せねばならぬ點が多いことも考へられる。

B 女生徒の部

一 體操科材料及理論に就いては修業年限一ヶ年のものは男子生徒の部に述べたと同様の方針で行ふこととは言ふまでもないが、修業年限二ヶ年のものは更に此の方針に就いて一層徹底せしむべく立案することにとつとめ、教練教授の關係なきため、正課時間實施には變りなく男子に比して容易の事と考へらるゝのである。女子の生徒に對して特に望むところは各種材料の練習である。土地の狀況、生徒の事情を調査せられて、小學校材料及關係を保ちて實科と理論との徹底に努むることが切要である。

ハ 專攻科

A 男生徒の部

專攻科に於ける材料及び配當は

「本科第一部ノ第四學年及第五學年ニ準ジ稍其ノ程度ヲ高メテ適宜教授スベシ」

とあるのであるが、教授細目を制定するに際しては、本科四・五學年に準ずるものは身體修練に對する材料の選擇である。一層學校體育の理論と實際とを攻究せしめ、特に小學校に於ける各種材料の研究と

實行とに努めて學理的根據を與ふる事が大切である。

B 女生徒の部

女子の材料及び配當はその根本方針の確立は男子と同様に立て、特に學校體育に對する科學的根底を授くる事である。

第二章 各論

第一節 體操

第一 下肢の運動

一 足側(前)(後)出 手腰直立 名稱變更

此の運動は前教授要目では、「足の左(右)出」「足前後」出」として表はされてゐる材料で、足を出す運動を一項に纏めたのである。前教授要目は左右の用ひ方が運動の種類によつても異り、類別によつても異つてゐたが、新教授

要目は實行上繁雜を避けんがために左(右)方向を、上肢・下肢・軀幹及全身の運動に表はれた左右を一括して「側」と改めたのである。例へば前教授要目は下肢運動に「左(右)出」「屈膝足前側出」とあり、上肢運動に「臂の左(右)舉」「臂の側上舉」とあり、



第一章 總論

呼吸運動に「左右舉の運動を全部「側舉」と書いてあるが如きである。なほ臂の前屈姿勢より左右に臂を開く運動を、上肢の運動では「左右開」と言ひ、背の運動では「側開」と稱へた如きである。(第一圖参照)

二 舉踵 臂支持
手 腰 直立 名稱變更

前教授要目では

(第二圖)



と言ふ名に改めた。(第二圖参照)

三 足側(前)出舉踵 手腰直立

下肢運動……「踵上下」
平均運動……「舉踵」
呼吸運動……「臂側舉及舉踵」
胸の運動……「肋木等支持上體後屈舉踵」
懸垂運動……「懸垂直立屈臂舉踵」
とある。是等は實行上不便を感ずることが多く、こゝに統一の必要を認め、簡にして易なる方針から出て、總てを「舉踵」

(第三圖)



(第四圖)



第二章 各論

此の運動は前教授要目にも表はれてゐるので新らしい材料ではない。側(前)出後に於ける舉踵は出來得る丈運動の範圍を大にし、且つ、運動中常に軀幹の正しい保持に努力せねばならぬ。(第三圖参照)

四 舉踵(半)全屈膝 舉踵半屈膝 臂支持 直立
舉踵全屈膝(新加) 手腰

こゝに舉げた二つの運動は同一系統に屬し、運動範圍の大小に過ぎぬ。勿論練習目的には各程度の差を認めるけれども詳細は後日を期して發表する。此の運動は前教授要目の平均運動の部に配屬してゐた。然し新教授要目は下肢運動中屈伸の系統に對しては最も價値ある材料として認めたのである。平均的性質を有することは當然であつて、直立動物にとつては直立することそれ自身が既に平均運動である。故に初歩のものについては臂支持の姿勢を考へて、下肢の運動能率を増進せしむる様にしたのである。(第四圖参照)



(第五圖)

五 屈膝足側(前)出 手腰直立 名稱變更

左右を側としたことは前述の一例である。此の運動は下肢練習として最も重要な材料であつて、脚の屈伸練習と伸展力練習と抵抗練習と同時或は交錯的に修練するのであつて、前教授要目にも表はれ、新教授要目にも採用した材料である。(第五圖参照)

六 屈膝舉股 臂支持 閉足直立 手腰



(第六圖)

此の運動は下肢練習の材料として前教授要目には中心材料と認められる種目で屈伸練習の片脚づゝ行ふ材料として、又行進運動の基礎練習として大切な材料である。

支持脚の伸展力練習としても、運動價值の大なるものである。新教授要目に此の種目の姿勢として「臂支持閉足直立」を採用したことは主として下肢の屈伸運動を容易にし、而も徹底せしめんがためである。個々にある説明は前教授要目に表はれてゐるのでこゝには略す

ることにする。(第六圖参照)



(第七圖)

七 屈膝舉股脚後伸 臂支持手腰 閉足直立 手腰

前教授要目に於ては此の材料は、平均運動に於て脚の後伸として採擇されてあつたが、新教授要目は下肢練習として價値を認めたのである。(第七圖参照)



(第八圖)

八 脚前舉(振) 脚前舉……(新加) 臂支持 閉足直立 手腰

前教授要目に於ては「脚前振」運動を下肢運動に、「脚前舉」運動を平均運動に類別した。「脚前舉」運動は「脚前振」運動に比して速度に於て小である。而して「前舉」姿勢に於て運動の獨立を圖り、直立姿勢に復歸するものであつて、「脚前振」運動に對しては本來の性質より同一類の運動であることは言ふ迄もない。新要目は同一項に合せて脚を振る運動を「振」と言ひ、前舉姿勢の獨立せる運動を「舉」とした

のである。(第八圖参照)

(第九圖)



九 脚側舉(振)

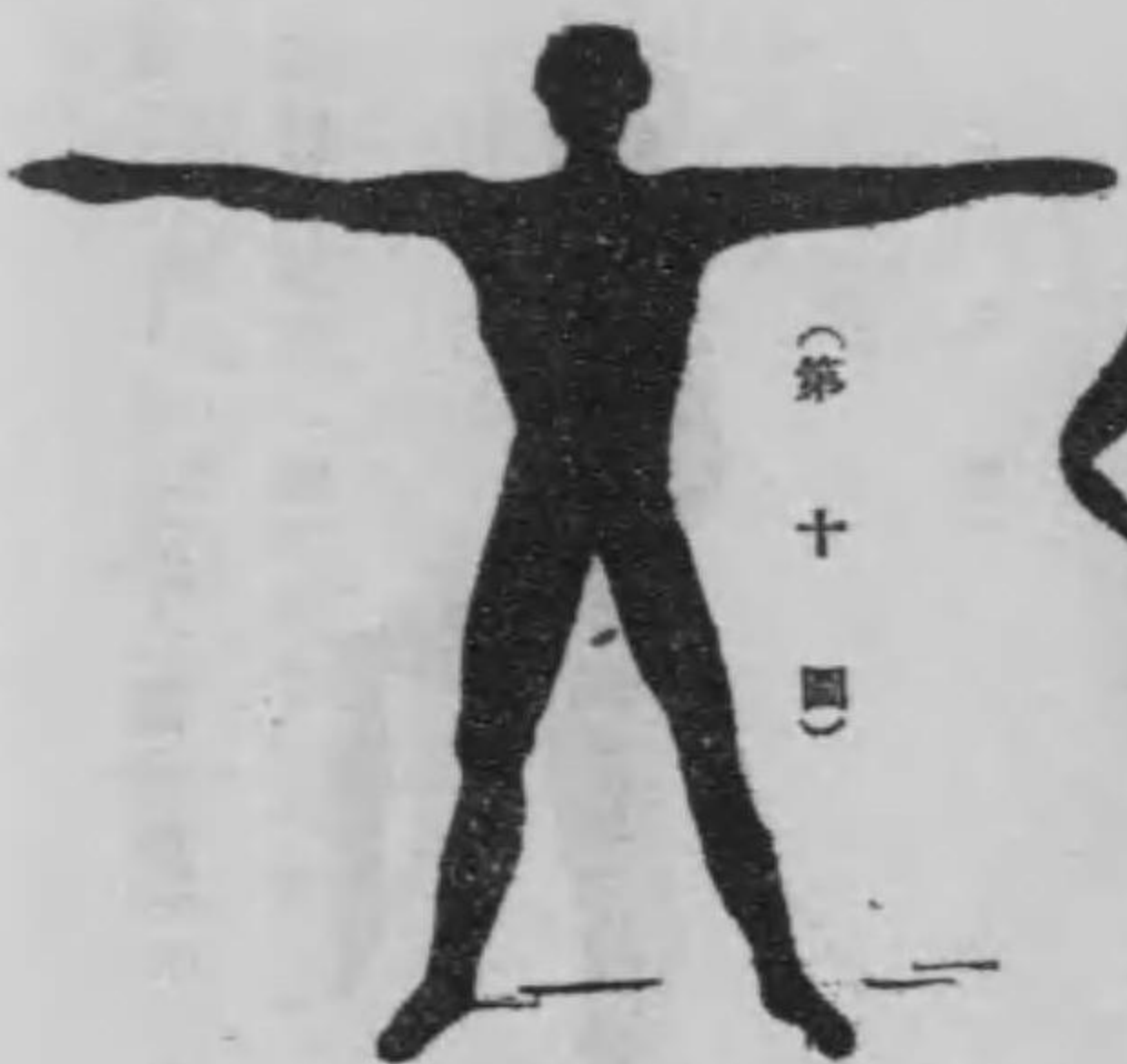
臂支持
手腰 直立

此の運動は「前出」の材料と同様に、足の「側舉」運動を下肢運動として認めたものであつて、前要目は平均運動として取扱つてゐる。元來平均運動と言ふも、下肢運動と言ふも、運動の形式に於ては類似するものが非常に多い。吾々直立動物は下肢運動と云つても平均的性質は強大なものである。下肢練習は是等の平均的性質も含み、積極的に下肢の練習目的を達成せんがために行ふのである。(第九圖参照)

一〇 足側出臂側舉 直立

此の運動は前教授要目に於ては、上肢・下肢の結合運動を上肢の運動として配當表に表はしてゐたが、新教授要目は此の上・下肢結合運動は下肢材料として下肢運動に類別したのである。

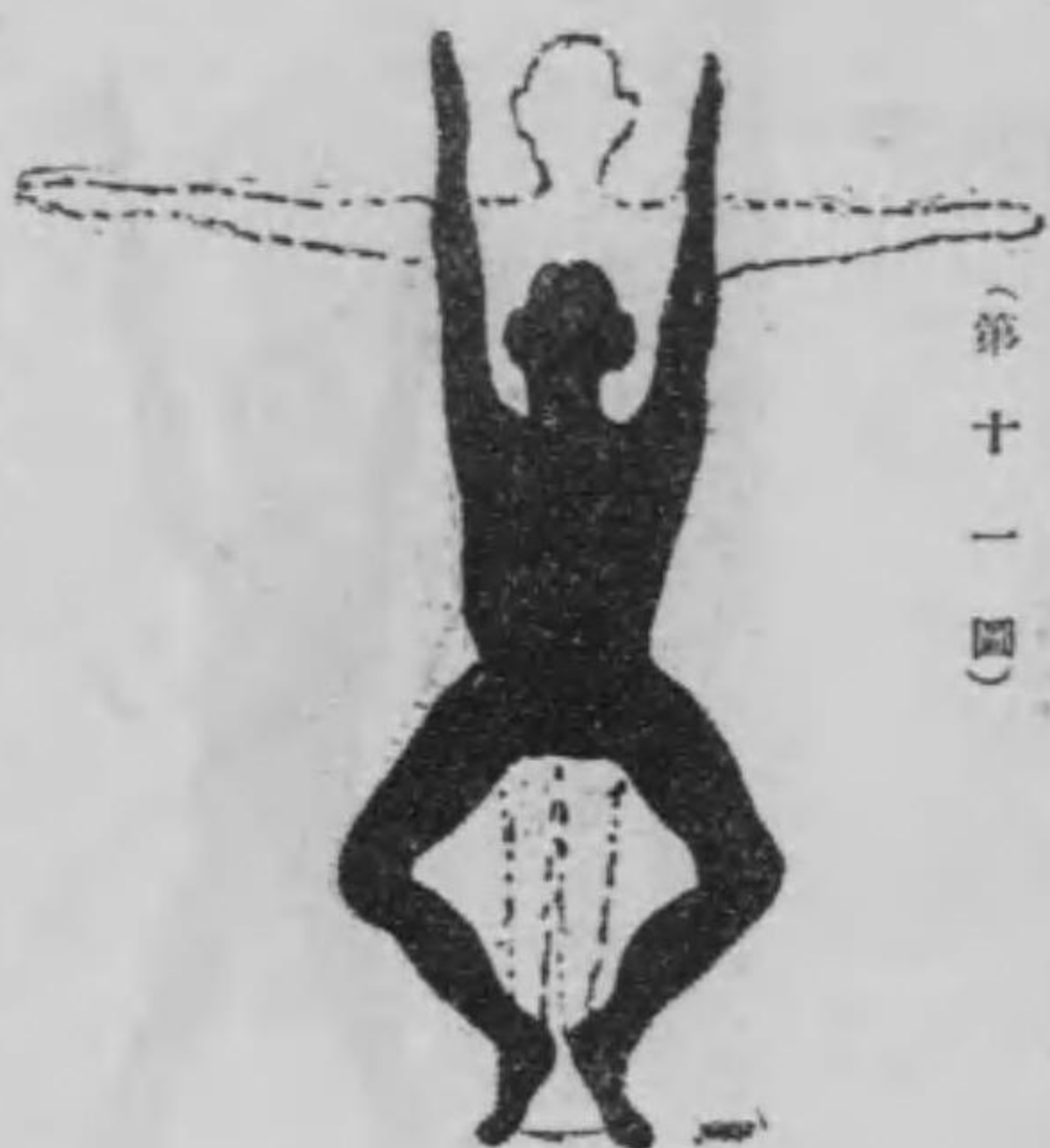
(第十圖)



結合運動の本旨は神経機能を發達せしめ、身心の調和の能力を發達せしめ、兼ねて上肢・下肢の動作を正確・敏捷にするのであるから、よく材料の結合を考へることが大切である。前教授要目にも表はれてゐる材料であるが、精神に於ては新教授要目も同様である。類別の問題については略す。(第十圖参照)

一一 舉踵半屈膝臂側上舉 直立

(第十一圖)



此の材料は上・下肢の結合運動であつて、練習目的には前教授要目と同様である。下肢の屈伸運動と臂の舉上運動との結合であるから、特に注意を要する點は、各舉動毎に各姿勢の獨立を圖る様に力むべきことにある。(第十一圖参照)

一二 足側出舉踵臂上下伸 直立

是等の運動は下肢練習材料として新たに加へられた材料で上・下肢の結合運動である。陸軍體操教範では臂脚連合運動であつて、身心の調和能力を増進し、上肢・下肢の一致せる動作を正確・敏捷ならしめ、併せて神経機能の發達を圖るのである。

ハ 配當上・幼稚(尋常小學校一、二年)の學年に頸の運動を配當しない理由は、軀幹運動に伴ひ、自然にして然かも自由に他の軀幹運動と聯繫を保ちて行ふ様に注意することが大切である。(第十三圖參照)

(第十四圖)



二 頭側轉

臂體側
手 腰 掛
手 胸 直立
名稱變更

前述の通りに左右轉を側轉とした。(第十四圖參照)

(第十五圖)



三 頭廻旋

臂體側 腰 掛
手 腰 開脚直立
手 胸 直立

此の運動は新加材料で、頸の綜合的練習材料である。前者の運動と結合して行へば廻旋運動となる。(本運動の加へられた目的は後日の發表に譲る。練習方法としては右(左)から始めるか、又は前(後)(左)(右)の方向から運動を開始することが必要である。(第十五圖參照))

第三 上肢の運動

一 片臂前(後)廻旋 足前出直立

(第十六圖)



(第十七圖)



第二章 各

新教授要目に表はれた運動であつて、幼稚なる兒童に練習せしむる肩帶の運動である。取扱方に於ても運動の速度及び回数等に至るまで注意を要する材料である。發達したる生徒に對しては上肢運動肩帶の運動として練習せしむる事も亦大切である。従つて此の運動を實施するには片臂宛行ふ場合、兩臂を交互に行ふ場合、兩臂を同時に行ふ場合とある。従つて姿勢の變化も屈膝前出、屈膝斜前出、體前倒(屈膝前(斜)出)等の姿勢を適用することも本運動の目的を遂行せしむるには大切である。(第十六圖參照)

二 臂交互上後振 片臂上片臂後舉開脚直立

此の運動も新出の材料であつて、前材料と同性質・同

目的を有するものである。

配當にも示せるが如く、尋常一學年の材料として幼稚の者に對する振動及慣性を利用して行ひ、運動興味を誘發を招致するためには緊要な材料である。従つて此の運動を實施するには前方は高く、後方は引けるだけ、その他は別に拘束する必要を認めぬ。至つて自由に行ふのである。是等の材料を新要目として採用した點は大いに考慮を要する點で、從來の材料に對して長短相補ふべき性質であることを忘れてはならぬ。(第十七圖参照)



(第十八圖)

三 臂側(前)(上)舉

開脚直立
直立

此の運動名で左(右)を側と改めた點は前述と同様で、臂側舉、臂前舉、臂上舉の運動の併合名である。下肢の姿勢についても前教授要目は直立姿勢を採用したのみであつたが、新教授要目は開脚の姿勢を増加した。運動については體操材料の終り欄外の注意に示した様に、單一なる運動種目を示したのである。是等の結合については

種々なる形式がある。運動の本質を變化せざる範圍に於て適宜に結合することが大切である。

姿勢について開脚姿勢を採つたことは、軀幹及及下脚の正常姿勢を保つ上に大切なためである。殊に(第十九圖)



臂を下に下す場合の速度及び調律を自覺するには、最もよい姿勢である。(第十八圖参照)

四 臂前(側)上舉 直立

此の運動は、前教授要目の材料の部分には示してないけれども、配當表には見えてゐる。臂前上舉、臂側上舉の二運動を併合して表はしたのである。

練習の方法には、「前上舉前下」、「側上舉前下」、「前上舉側下」、「側上舉側下」と運動の内容がある。それぞれ上肢運動に對する前種目と同様に肩帶の部分の運動であつて、直接胸廓の發達に關係が深いことを知らねばならぬ。(第十九圖参照)

五 臂側(上)(下)振

臂體側 開脚直立
臂上舉 直立

(第二十圖)



前教授要目には「臂上下振」「臂側開(振)」「臂上舉(振)」とあるが運動の本質を知ることが容易でない。殊に臂上振臂下振とは同運動異名でないかと考へられる。

新教授要目は此の點を考へて運動を明示したのである。

イ 臂側振
直立
臂側舉直立

臂側舉運動を側舉姿勢に止めることなく、水平の高さに臂を振る運動を言ふのである。

□ 臂上振
直立
開脚

臂體側直立より「臂前上舉」「前下運動」は動作を止むることなく臂を振る運動を言ふのである。而して更に臂側上舉側下の経過を取る運動も上振運動である。

ハ 臂下振、臂上舉
開脚直立
直立

此の運動は前方又は側方より上方に臂を振る運動である。是等の運動の目的・要領・實施上の要點は後日更に詳説するつもりである。(第二十圖参照)

六 屈臂
開脚
直立

(第二十一圖)



此の運動は、前教授要目にも表はれた材料であつて、上肢運動の基礎根底となる運動である。始めの姿勢に、直立と開脚とを取つたのは前述の要旨に外ならぬ。よく運動の調律・速度を顧慮して練習することが大切である。(第二十一圖参照)

七 臂側(前)(上)伸、屈臂
開脚直立
直立

要目では始めの姿勢を屈臂直立及び直立とに分けたのである。屈臂直立より運動を起すものは臂(側)左右を側と改めたことは前述と同じである。前教授要目の臂の屈伸運動を上前・前方・左右・下方の方向に定めた點は新教授要目も同様であるが、新教授

(第二十三圖)



(前)(上)伸であつて、直立より始めて直立に歸る運動は臂側(前)(上)下伸である。(第二十二圖参照)
八 臂側(前)(上)下伸

(第二十四圖)



此の運動は前述の如く直立より始め、定められた方向に屈伸して直立に復歸するものである。(第二十二圖参照)
九 臂前屈 直立

此の運動は、前教授要目にも表はれてゐる材料であるけれども、新教授要目に於ても大いに運動の價値を認めて存続したのである。(第二十四圖参照)

一〇 臂側開(振) 臂前屈 開脚直立 直立

此の運動も亦、前教授要目に表はれた材料で、姿勢に於ても、運動の要點に於ても改めた點はない。たゞ、練習上の方法に於て、側開は二舉動に、側振は一舉動に二動作を連続して行ふのである。(第二十

(第二十五圖)



(第二十六圖)



二 掌外反胸後屈
臂體側 腰掛
臂側舉 開脚直立
直立

第四 胸の運動

一 胸後屈
手 腰掛
手 胸 開脚直立
臂上伸 直立

前教授要目は、胸部の後屈運動を「上體後屈」と稱し、この運動の性質より考へ、腹の運動の初歩のものに課する材料として取扱つた。新教授要目では胸椎の後屈運動は一括して「胸後屈」と改めて全運動を整理・統一したものである。(第二十六圖参照)

前教授要目に於けるこの運動の本旨は種々なる方面に解釋された。例へば運動に於ては、臂側伸直立

(第二十七圖)



から行ふ場合は「上體後屈運動」と稱し、呼吸運動に於ては配當表に「掌外反頭の後屈」として示してある。胸椎後屈に對する掌外反は胸椎後屈に對する誘導の上肢姿勢にして、胸の運動又は呼吸運動と言つても適用に於ては同一の性質を有するのである。

故に新教授要目に於てはこの本質を以て運動する材料を一括して「掌外反」と稱し。掌外反の運動形式は大要四つに分けて考へられる。

- イ 直立より掌外反する場合。
 - ロ 臂側伸より掌外反する場合。
 - ハ 屈臂直立より掌外反する場合。
 - ニ 臂上伸姿勢より掌外反する場合とある。
- 要は臂側伸姿勢より臂を後上方に牽引・伸展せしめ、胸廓の擴張を計り、胸の運動の目的を達成せしめなければならぬ。(第二十七圖参照)

三 體支持胸後屈

體支持

手 胸 開脚直立

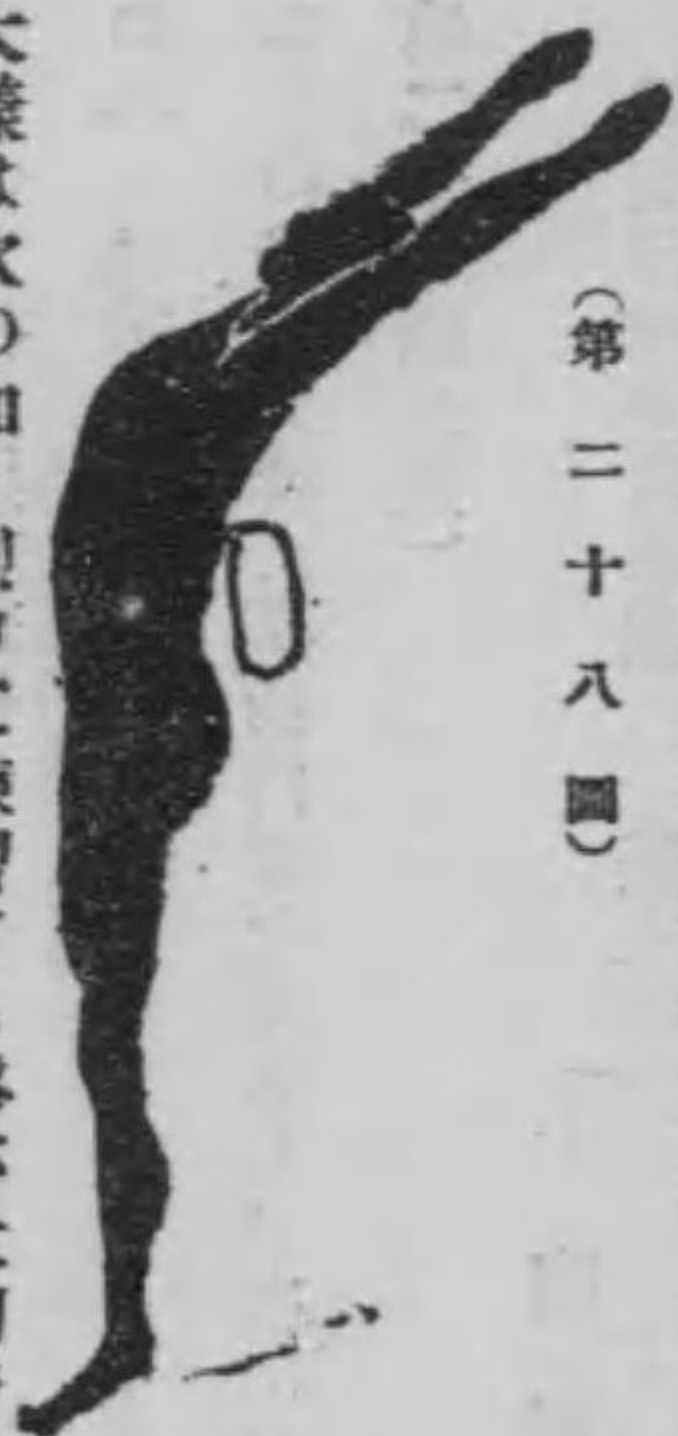
臂上舉

直立

(水平棒)

前教授要目は、「胸後屈」と「肋木支持等上體後屈舉踵」の二つの系統から胸の運動を考へられて配當した。然るに新教授要目では上體後屈運動から掌外反胸後屈を獨立せしめ、又肋木等支持運動から運動の内容を解剖し、體支持の運動を一系統として獨立せしめた。即ち體支持に對しての運動成立の要素は胸

(第二十八圖)



後屈に對する内容を一層大ならしむるため、體部を支持せしめ、胸椎の後屈を容易ならしむるが爲めである。體支持に就いては器械欄に横木を示せるが支持の部位は身體の後面部のいづれの場所でも可なる

も大様は次の如く別けて練習する事が大切である。

- イ 肩胛首部支持。
- ロ 大臀部支持。
- ハ 腰椎部支持。
- ニ 後頭部支持。

等であるが、各支持に對してはその目的とするところがある。よく兒童・生徒の發達の程度を考へ、目的を明確に把持して本運動の求むる要點と精神とを遂行せねばならぬ。

實施に當つては、後屈の部位を自覺せしむるための支持と、後屈に對する運動價值を増進せしむる支持の方法との二つがある。

- イ の支持は運動部位の自覺と効果を大ならしむる爲めの目的と二様の精神を含み、
 - ロハ は能率を増進即ち後屈等を増大せしむるための支持である。
 - ニ の後頭支持は運動内容を熟知し、體の平均を保持して行ふためには容易に行はるゝ方法である。
- 第二十八圖参照)



(第二十九圖)

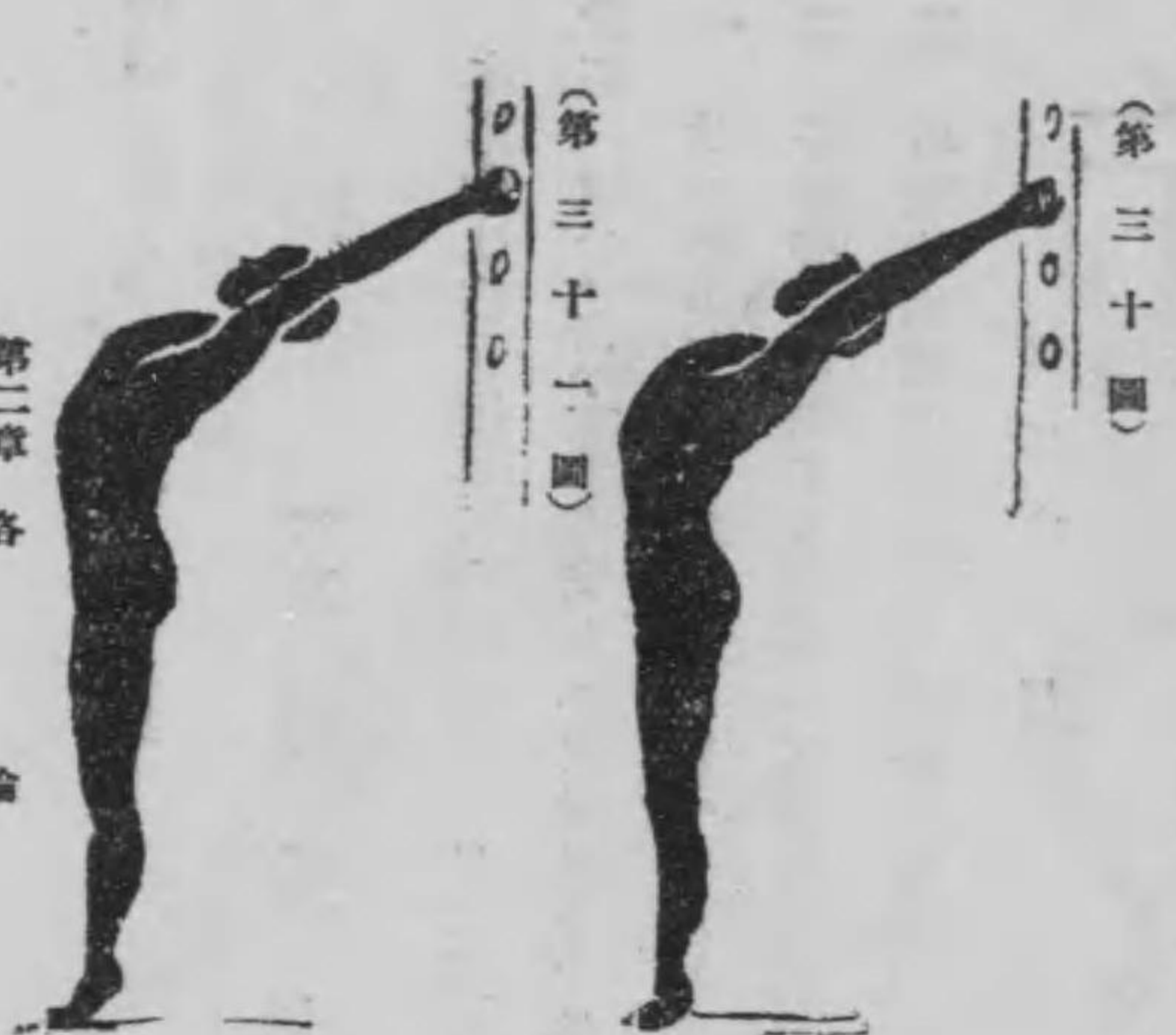
この運動は精神に於ては新しい材料でなければ、練習形式に於ては最も重要な意味を有する材料である。前者に舉踵の加はつたのみであるが、舉踵は後屈氣分に對する自覺と支持氣分に對する自制と

を最も熟知するために重要な點であつて、運動内容に及ぼす影響は他の運動に比して實に實質的價值の大なるもので、普遍的材料と見ることが出来る。(第二十九圖参照)

五 臂支持胸後屈

臂支持 直立 (肋木)
閉足 (横木)

この運動は、前教授要目に採用してある「肋木等支持」を「臂支持」と改めたに過ぎぬ。猶又横木に依るこの系統に屬する運動を採用したのは新教授要目の要點である。(第三十圖参照)



(第三十圖)

六 臂支持胸後屈舉踵

臂支持胸後屈 直立 (肋木)
閉足直立 (横木)

前教授要目はこの運動を認め、更に屈膝舉股及脚前舉運動まで配當表に示してあるけれども、新教授要目はこの運動にて止めたのである。

姿勢も開脚姿勢を省略して直立閉足の二つの姿勢に止め

たのである。(第三十一圖参照)

第五 懸垂運動

本運動は前教授要目實行後の今日に至るまで名種の方面から研究された材料であるが、新教授要目の改正に就いては十分考究された材料で、特に現はれた結論的の事柄は

- 一 幼學年の兒童に練習せしむべき材料の増加。
- 二 各種學校に對する材料の名稱及種目の整理・統一。
- 三 巧緻的訓練の價值ある材料の増加。

(第三十二圖) これが新要目に表はれた實際である。詳細に亘る説明は省略する。



一 懸垂直立屈臂舉踵

懸垂直立 (肋木)
兩側懸垂直立 (横木)

前教授要目に表はれてある材料で單棒に於ける運動と複棒に於ける運動とを明かにしたのみで、其の他の要點

(第三十三圖)



及實施上の要點は、殆んど前教授要目と同様である。單棒の場合と複棒の場合とは、その取扱に於ても効果・價值に於ても異なるものであるから特に注意を要するのである。(第三十二圖参照)

二 懸垂直立伸臂屈膝

屈臂 (懸垂直立 (肋木)
兩側懸垂立 (横木)

此の運動は、前教授要目に表はれたる材料であるが、新教授要目に於ては始めの姿勢と運動との關係とを明かに示し、本運動に對する効果・價值に就いては後日にゆづる。(第三十三圖参照)

三 前方斜懸垂 直立 (横木)

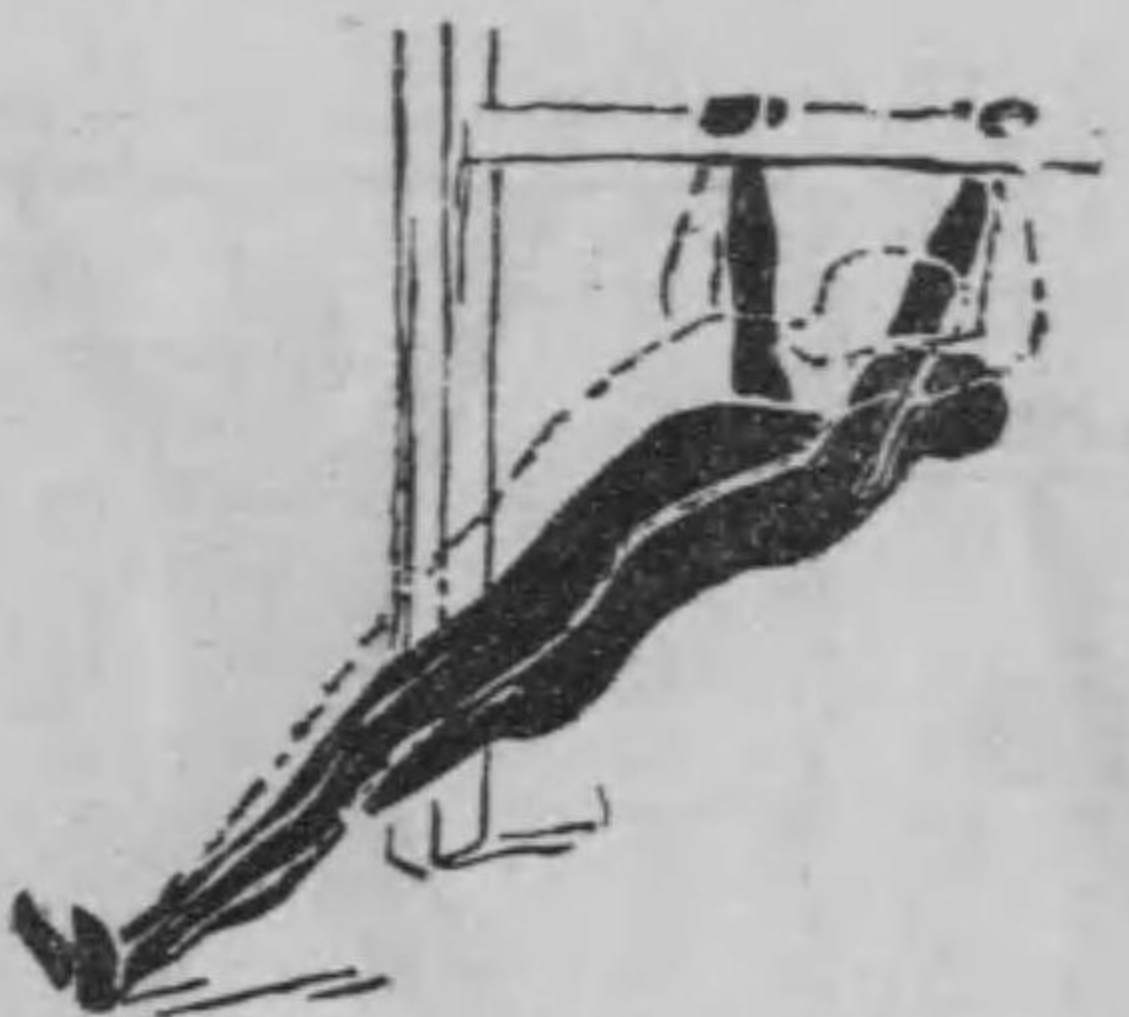
此の運動は、前教授要目に表はれた材料であつて其の要點及び練習上の諸注意の如きは殆ど同一である。只運動の形式には横木にかゝつた臂が、垂直の場合と體と臂とが直

(第三十四圖)

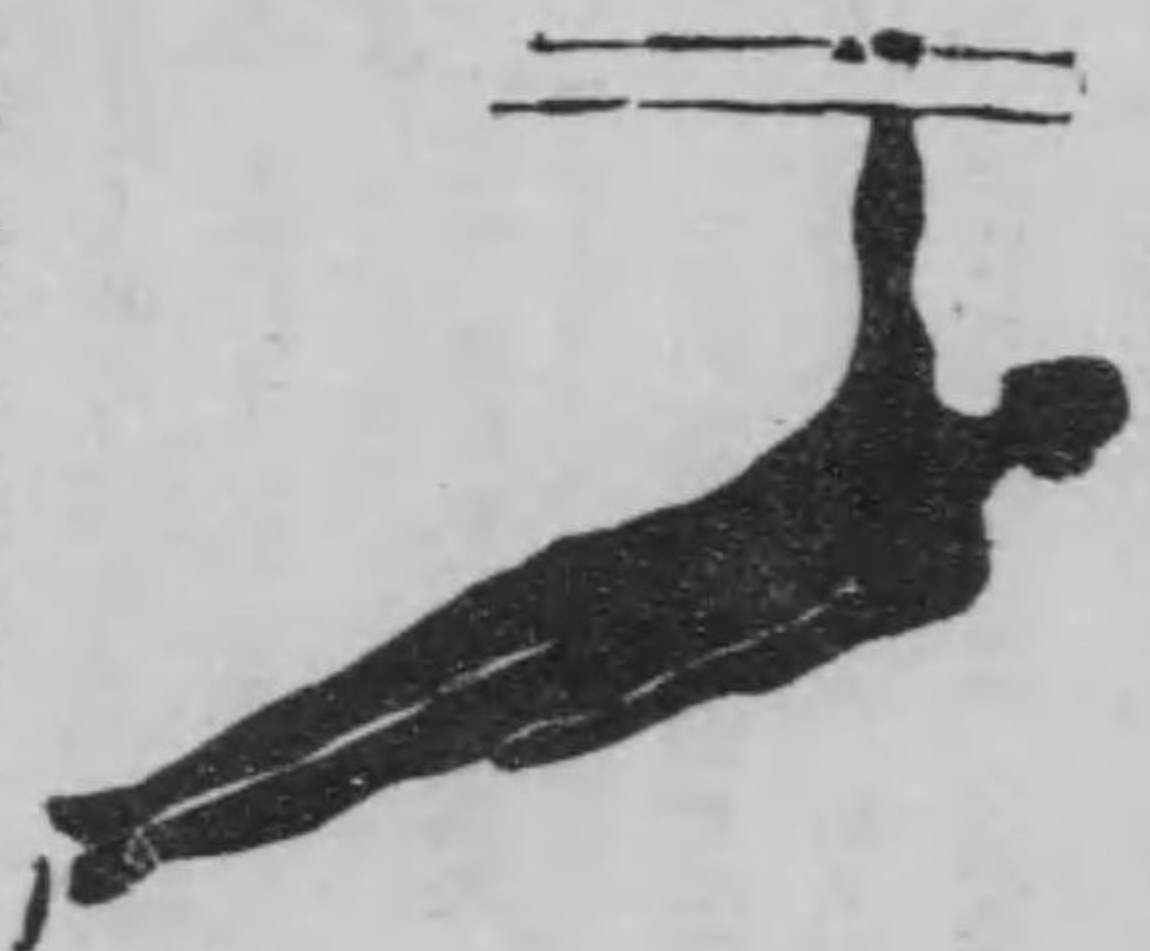


角の場合とを考慮し、懸垂筋の働きに注意すべきは、この運動を行ふに當つての一要点で、軀幹及脚の斜體勢にてかゝるので、胸廓の正常なる體勢は大いに本運動の價値を決定するものである。(第三十四圖参照)

(第三十五圖)



(第三十六圖)



四 前方斜懸 前方斜懸 垂屈臂 懸垂 (横木)

此の運動は前教授要目には明文としては配當表にも表はれてゐないけれども、運動の進程に表はれてゐる材料である。新教授要目は此の運動を獨立せしめ、斜懸垂より一層懸垂運動として、懸垂筋の働き及び胸廓に

及ぼす影響の大なることを認めたのである。(第三十五圖参照)

五 側方斜懸垂 前方斜懸垂 (横木)

此の運動は新材料であつて最も幼稚な材料である。横木の高さは、兒童・生徒の發達の程度に應じて高低はあるけれども、大様肩の高さより稍高いことを本體とする。軀幹も初歩に於ては自然の儘に懸り、稍進んで斜の直立姿勢をとる。勿論左右亦互に懸垂する爲めに種々なる練習方法のあることを知らねばならぬ。なほ運動形式として片手を體側につける場合と、地床に片手をかろくつける場合とあり、兩脚を揃へる場合と前後に置く場合とあるが、要は懸垂に對して、興味を喚起し、運動氣分をそゝる爲めに外ならぬ。配當表には尋四に出てゐるが取扱の方法によつては更に下學年の材料としてもよいと考へて

(第三十七圖)



みる。(第三十六圖参照)

六 懸垂(逆手)(片逆手)(兩側) 懸垂直立 (肋木) 直立 (横木) (鐵棒)

此の運動は前教授要目に各運動とも採つてあるが、懸垂運動の種別なるが爲めに新教授要目には一類に纏めてある。

懸り方、下り方は輕快に下肢の彈性を利用し、體勢は少度の胸後屈の體勢をとることを忘れてはならぬ。(第三十七圖参照)

七 懸垂側振 兩側懸垂 (横木)

(第三十八圖)



此の運動は前教授要目に「懸垂左右振動」として表はれてゐる材料で、兩側懸垂に於ける「左右」は「側」と改め、「振動」は「振」と改められてゐる。

横木及鐵棒等に於ける單棒の側振運動もあるけれども、新教授要目は實際に於ける兒童・生徒の練習状態を考へて複棒のみを採用することにしたのであつて、體は眞側方に上肢の反動を利用して側方に振るのである。(第三十八圖参照)

八 懸垂横行(懸垂) (新加) (肋木)

屈臂懸垂 (鐵棒)

此の運動は前教授要目にも表はれてゐる材料で内容が却々多

い。左に表示すれば、

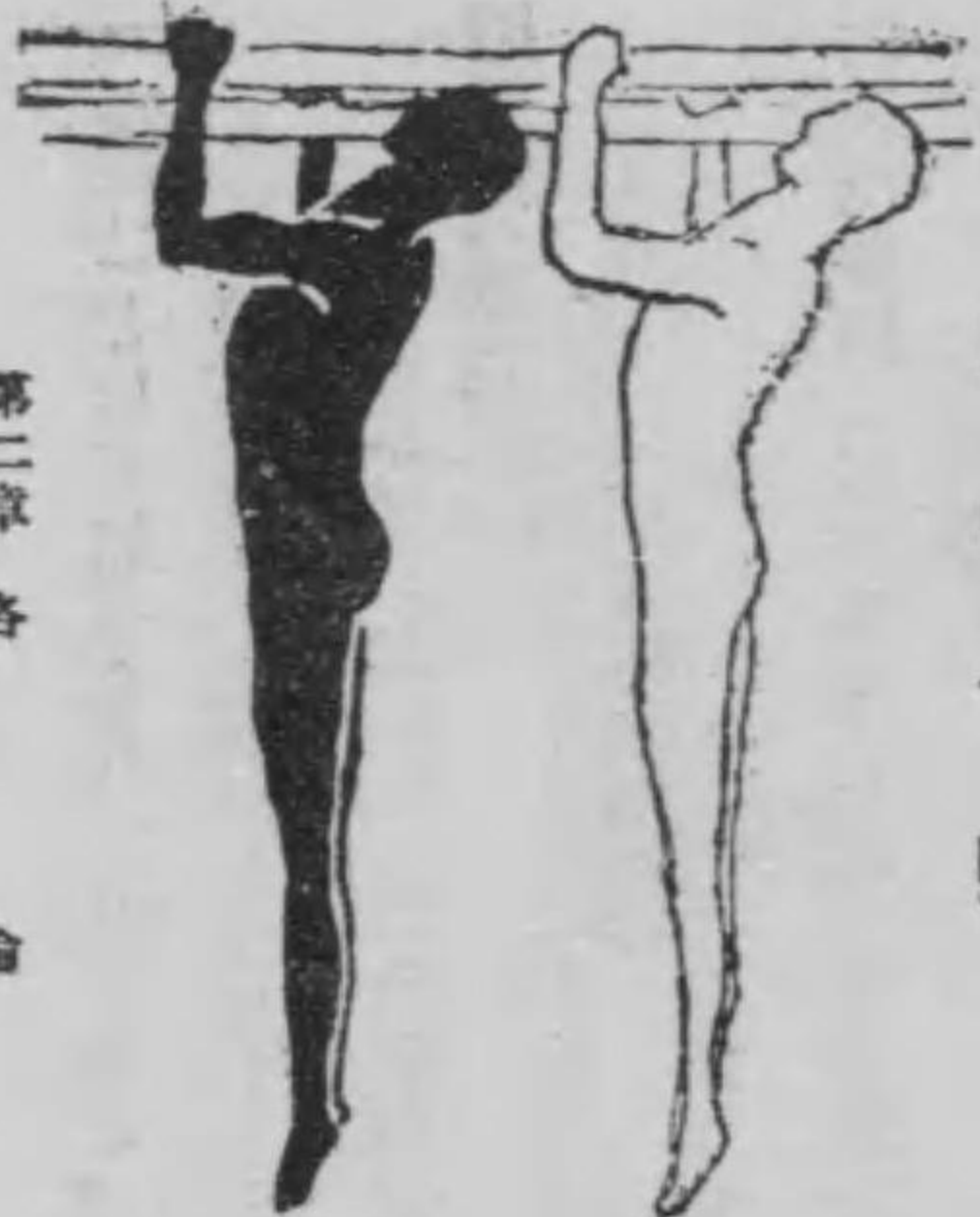
(第三十九圖)



懸垂
横行

- (A) 轉向せざるもの
 - (1) 懸垂直立で行ふもの
 - (2) 懸垂(伸臂) A 振動せしめるもの
 - (3) 屈臂直立 B 振動せしめざるもの
- (B) 轉向するもの
 - (1) 懸垂直立
 - (2) 懸垂 A 振動せしめるもの
 - (3) 屈臂懸垂 B 振動せしめざるもの

(第四十圖)



九 懸垂前(後)行 兩側懸垂 (横木)

屈臂懸垂

新教授要目は主として、是等の種類の初歩なるものを示したのである。更に幼稚な材料に至つては懸垂直立姿勢に於て行ふ様な材料まで撰んで一年に配當したのである。各種材料の各々に就いては略す。(第三十九圖参照)

この運動は前教授要目中には、「兩側懸垂移行」として表はれてゐる材料であるが、新教授要目中では運動の事實から、「前

第二章 各論

行「後行」として加へられたのである。此の運動も内容が可成多いから次に示すこととする。

懸垂前(後)行

- (A) 單棒の場合
 - (1) 片手宛前(後)行するもの
 - (2) 兩手宛前(後)行するもの
- (B) 複棒の場合
 - (1) 片手宛前(後)行するもの
 - (2) 兩手宛前(後)行するもの

新教授要目は兩側懸垂に於ける材料を兩手づつ、若しくは片手宛行ふことを中心としてゐる。實施上注意を要するものは懸垂姿勢の保持であるが體の移動につれて變化せぬ事である。是れについての意見は後日發表するためにこゝには割愛することにした。(第四十圖参照)

(第四十一圖)



一〇 臂立懸垂 直立 (横木)

助走

此の運動は前教授要目に表はれた材料であつて使用する器械も殆ど同様である。新教授要目は始めの姿勢を二つに分ち、直立より行ふものと、助走より行ふものとの二運動を主要な

材料としたのである。この二つの運動の要點及び懸垂姿勢の要領に於ては前教授要目と殆ど同様である。下り方等に於ける方法も多種なる練習形式があるが、兒童・生徒の状況に應じて適宜に考慮をめぐらすことが肝要である。初歩のものは自然的にかろく而して發達すれば後方に體を振り出して行ふ。

本運動の成立から考へれば跳躍力の大きさは横木の高さに比例し、取扱は適宜に幼稚なるものに對しては自然的方法を案出して懸垂の要素を知らせることが、是れ亦忽ちになし得ない點である。(第四十圖参照)

一一 懸垂屈膝舉股 懸垂 (肋木)

(第四十二圖)



名稱變更

此の運動は前教授要目に表はれた材料であるけれども、名稱が變更されてゐる。前教授要目は「懸垂に於ける屈膝舉股」新要目は「懸垂屈膝舉股」となつてゐる。使用する器械に於ては前教授要目は肋木・水平棒・鐵棒・吊環等としてゐる。新教授要目は肋木に

依る運動のみを認めた點は、運動の範圍を縮小した様な感があるけれども、懸垂に於ける屈膝舉股は肋木に依ることが容易で亦運動の反省も出來得る。其の他の器械に依る水平棒・鐵棒運動は、適用の範圍に

属するものである。(第四十二圖参照)

(第四十三圖)



(第四十四圖)



一二 懸垂脚側開 兩側懸垂 (横木)

此運動は新教授要目に表はれた材料で、懸垂中に於て脚を側方に開くことによつて懸垂の努力を大ならしめ、更に氣分の轉換を行ひ、氣力の練磨を圖ることが出来る。正しく懸垂して脚を真側方に開脚するものである。(第四十三圖参照)

一三 懸垂半(全)屈臂

直立(横木)
懸垂(鐵棒)
兩側懸垂(吊繩)

この材料は前教授要目に於ては、二つの種目として認めないで、

懸垂 (A) 伸臂懸垂 (B) 屈臂懸垂

として考へられたのであつた。随つて配當表にも只懸垂運動として一項に示したのであつたが、新教授要目は、かく二つの種目として表はしたのである。懸垂屈膝は前膊・後膊と直角位を適宜とし、全屈臂は上肢の屈げられる範圍を全く屈するのである。

軀幹は正しく保ち胸部は稍前に出す様に努めなければならぬ。(第四十四圖参照)

(第四十五圖)



一四 懸垂屈臂脚側開 兩側懸垂 (横木)

此の運動は前教授要目に於ては懸垂運動の一材料であつて

懸垂 (A) 伸臂懸垂 (B) 屈臂懸垂
(1) 脚側開 (兩側懸垂)
(2) 屈膝舉股等

右の様な系統に屬する材料であるが、新教授要目に於ては實施上の状態を顧慮し、實情に合致する様兩側懸垂に於ける運動のみを擧げたのである。而して今回は特に本運動の眞價を認めて獨立せしめたのである。正しく屈臂懸垂して脚を真側方と開くのである。(第四十五圖参照)

一五 懸垂前方轉廻 臂支持直立 (横木)

此の運動は新要目に加へられた材料の一つであつて、主として幼稚の児童を對象として定められたものである。服装等の準備の完全な場合は女子にも課し得るものと思ふ。最も自然的に取扱ふべき

(第四十六圖)



もので鐵棒・水平棒等にて行ふ「俯下」の初歩と見做すべきもので、尙臂支持直立の始めの姿勢より行ふものである。水平棒を腰の高さにし、兩手で横木の下縁を軽く握り、前方に轉廻して舊位置にかへる。初歩のときは少しく屈げ、熟するに従つて軽く伸して行ふべきである。(第四十六圖参照)

一六 脚懸上り 直立 (鐵棒)

此の運動は前教授要目に表はれてゐた材料であつて、新教授要目にも鐵棒に於ける巧緻運動として認められたものである。運動の系統から云へば懸垂振上の部類に屬する。随つて全身綜合運動なる本運動は最も幼稚なものと更に進んだものとは各その身體訓練の目標に於て異なるところを知らねばならぬ。

實際の練習にあつては片脚の前後振動を利用して鐵棒に上ることは最も初歩のものであるが、進んでは懸垂の儘體を前後に振動せしめてその反動によつて右(左)脚を鐵棒にかけるのである。更に一層進んでは懸垂すると同時に體の振動を利用して直ちに

(第四十七圖)



上るのである。

(第四十八圖)



(第四十九圖)



一七 逆上

逆手屈臂懸垂直立

名稱變更

(鐵棒)
(横木)

直立姿勢より半(全)屈臂は下肢の跳躍力を最大に發揮し、直に此の姿勢を構成するので、懸垂に對する器械の高低は跳躍力と比例する様に調制することが大切である。是等の姿勢を保持する其の時間は懸垂力の大きさに比例することを注意せねばならぬ。
懸垂及兩側懸垂は、正しく懸垂の姿勢を保持した後、半(全)屈臂の運動に移るもので、前運動に比すれば、運動の要領及目的に關する要求が異なるもので、進んだものに行はしめる事は勿論児童及女子に對する練習の方法は、更に工夫を要すべきことが多々あることを忘れてはならぬ。(第四十七圖・第四十八圖・第四十九圖参照)



第二章各論



此の運動は前教授要目では單に振上りの一種として認められてゐたが、新教授要目は屈臂振上の種目を獨立せしめたものである。練習の過程は種々あるが、適宜に考へて練習せしむべきである。(第五十三圖・第五十四圖参照)

一九 蹴上 直立 (鐵棒)

懸垂上 (A) 懸垂上(反動上) (B) 懸垂振上(海老上)(脚舉)

前教授要目に於ては「懸垂上」の中に一括してあげられて居つた「海老上」として知られてゐる。



一八 屈臂振上 直立 (鐵棒)

「尻上り」の名稱變更であつて逆手屈臂懸垂直立より行ふ場合は發達の幼穉の者に対する授料として練習することが大切である。是れ等の練習は横木を肩の高さに定め行ふことが便利であり、直立から行ふときは種々なる練習形式はあるが、

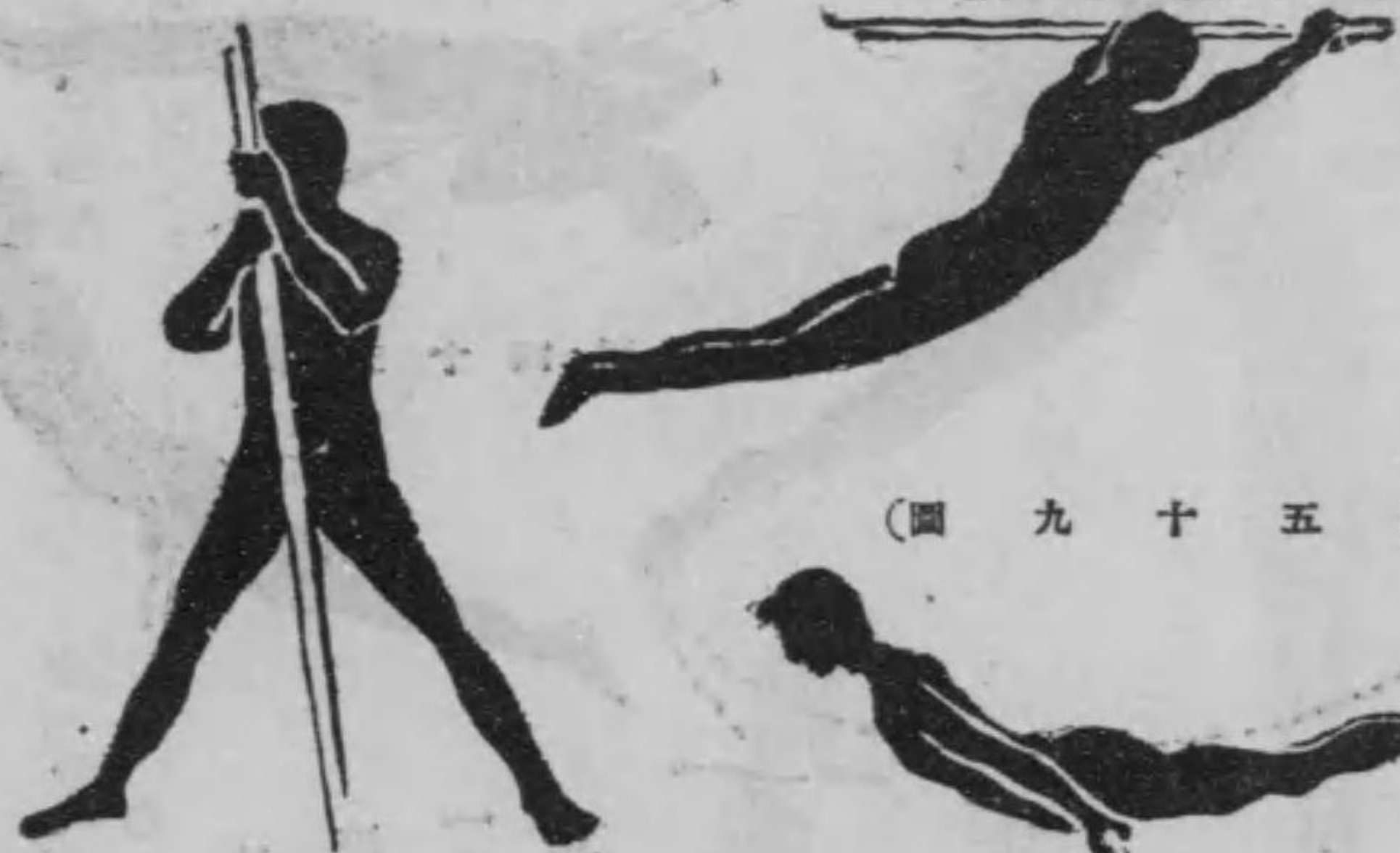
イ 屈臂姿勢から振動を利用して上る場合。

ロ 屈臂姿勢をとるや否や上る場合。

ハ 伸臂姿勢の儘で行ふ場合。

發達の狀況を考へて適宜に練習形式を採擇すべきである。(第五十圖・第五十一圖・第五十二圖参照)

(圖 十 六 第) (圖 八 十 五 第)



(圖 九 十 五 第)



新教授要目は一個の獨立したる運動種目として右の様に表はしたのである。(第五十五圖・第五十六圖・第五十七圖參照)

二〇 懸垂振上 直立 (鐵棒)

此の運動は前教授要目中「振上」の運動であつて、

振上 (A) 屈臂振上(俗に小振)

(B) 伸臂振上(俗に大振)

に於ける名稱の變更であつて一つの運動を二個の運動に分けて獨立せしめたのである。(第五十八圖・第五十九圖參照)

二一 懸垂登降 直立 (肋木・楷梯・立棒・吊棒・吊繩・針吊繩・窓梯)

前教授要目にも各種の懸垂登降運動を認められてあつたけれども、運動の類別上一括して懸垂登降と改めたのである。

是れ等の運動は設備が許せば各種の方面から運動價値を認め、自然的に取扱ひ運動趣味を招致せしめ精神的方面にも効果多きを認めるもので、初歩の者から進歩したものを通じて實行し得る材料である。(第六十圖參照)

二二 蹴上脚懸上 直立 (鐵棒)

(第六十一圖)



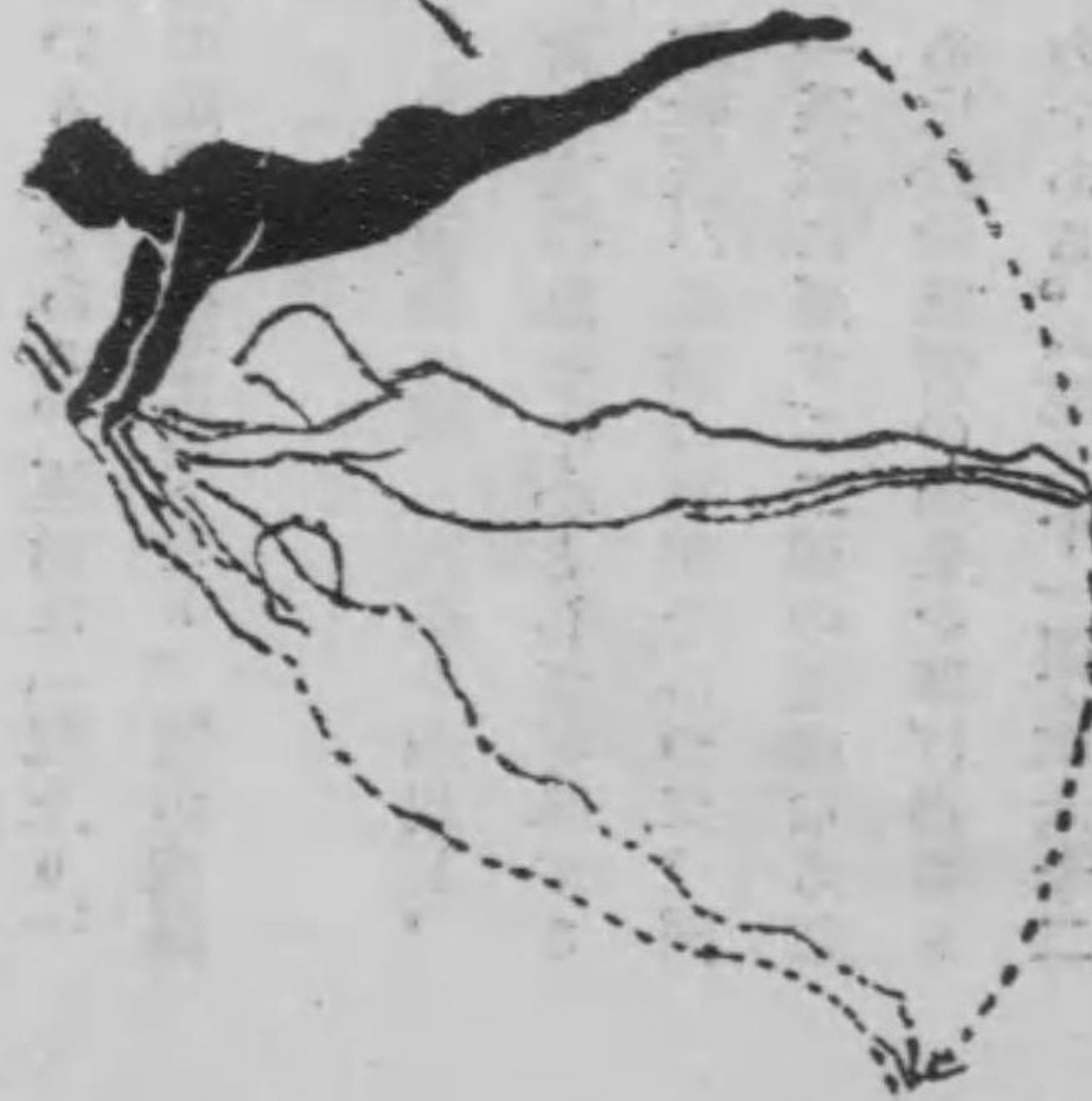
(第六十二圖)



(第六十三圖)



(第六十四圖)



此の運動は新しい材料で身體の巧緻的能力を養ふに最も價値の多いものである。運動は「蹴上り」と「脚懸上り」との連続運動で、臂立懸垂の姿勢をとるや否や更に第二の脚懸上の準備となり、體の統裁力を一層強めて「脚懸上」に移るのである。

(圖五十六第)



(第六十六圖)

(第六十七圖)

此の運動は體の振動を利用し、臂の支持點を中心として廻轉する慣性及び振動の利用であつて、同一系統に屬する二個の運動なるため比較的練習の効果を擧げ得るのである。(第六十一圖・第六十二圖・第六十三圖・第六十四圖・第六十五圖・第六十六圖・第六十七圖參照)

二三 巴蹴上 直立 (鐵棒)

此運動も亦新教授要目に表はれたる材料であつて、「巴運動」と「蹴上」との結合である。運動の價値は「蹴上」「脚懸上」と同様であつて身心の巧緻的訓練及び氣力・體力の練磨に存するものである。

「巴」運動は逆上りの運動を早く體を鐵棒にふれざる様にして後上方に振り出すのである。初歩のものは鐵棒の低く臂をまげて行ひ、習練をつめば臂を伸ばし、體は直立體のまゝにして行ふ運動である。「巴」運動の終を大きく後方に振出して「蹴上」の運動に移ればよいのである。練習の要點は二個の運動

(第六十八圖)

(第七十圖)

(第七十一圖)



(第六十九圖)

(第七十二圖)

の結合に存するのであるため、各個の動作を美化すると共に結合の要點を一層圓滑にすることが必要である。(第六十八圖・第六十九圖・第七十圖・第七十一圖・第七十二圖參照)

二四 俯下 臂立懸垂 (鐵棒・横木)

(第七十三圖)



(第七十四圖)



(第七十五圖)



此の運動は臂立懸垂より逆上りを反對に行ひ、懸垂にかへる運動であつて、前教授要目にも表はれて

ゐた材料である。

初歩のものには膝

をまげ軽く早く行

ひ、熟するに従ひ

て膝を伸ばしてお

(第七十六圖)



(第七十七圖)



そく行ふのである。(第七十三圖・第七十四圖・第七十五圖参照)

二五 後下 臂立懸垂 (鐵棒・横木)

此の運動は前教授要目にも新教授要目にも表はれた材料で、「俯下」と共に廣汎な意味に於ける懸垂運動の終りの運動と認めることが出来る。臂立懸垂よりそのまゝ後方に直ちに下りる運動である。運動の要領・練習上の注意等は殆ど新舊同一である。(第七十六圖・第七十七圖参照)

第六 平均運動

平均運動は新教授要目に於ては各種の方面が此の系統を以て前教授要目の成立要素を根本より改造したのである。教材も數の上にも亦事業の上にも各種の材料を包有したので實行上十分考へなければならぬのである。

- 一 舉 踵
- 手 腰 直 立 (地 床)
- 手 胸 閉足直立 (腰 掛)

此の材料は前教授要目に於ても表はれてゐる材料であつて種目の名稱も同一である。新教授要目は姿勢を整理・統一して簡略・實行を主としたのである。従つて「斜(前)(後)出



「直立」の如き材料は省略し、直立と閉足との大綱を定めたのである。材料の練習にあつては、平均の本旨に添ふべく全心身の統裁力を増大せんことに力めたのである。運動は出来得るだけ遅く静かに行ふのである。(第七十八圖参照)

一英

二 舉踵半(全)屈膝

手 腰
手 胸 直立

此の運動は「舉踵半屈膝」と「舉踵屈膝」との二種目が並行して種目欄に表はれてゐるのである。姿勢の統一・整理に就いては前材料と同方針であつて、従つて上肢・下肢の姿勢も撰擇したのである。

前教授要目は是れ等の運動に對して地床のみの運動を配當したのであるが、新教授要目は姿勢を簡單にするに反し、支撐面を高くして運動を行はしむるために腰掛上の平均練習を行ふこととしたのである。運動材料欄外に示した様に單一の材料のみを舉げたが、上肢の併合を加へて行ふことも亦此の運動の適用上の一つである。(第七十九國参照)



(第八十圖)



四 脚前(側)舉

手 腰 直立
手 胸 閉足直立 (地床)
手 腰 掛

此の材料は前教授要目にも表はれてゐる材料であつて、姿勢も繁雜を極め、却つて本運動の實行を難からしめる状態である。新教授要目は上肢・下肢の姿勢を全種目と同様に整理した點は同精神である。適用上よく材料の徹底を期すべく力めなければならぬ。(第八十一國参照)

(第八十一圖)



三 屈膝舉股

手 胸 閉足・直立 (地床)
手 腰 掛

屈膝舉股の材料は平均練習として前要目にも表れてゐた材料であつて、下肢の姿勢に閉足のみを示したのは前種目に對する精神と同一で整理したのである。(第八十圖参照)

五 屈膝舉脚前(後)伸

手 腰 直立
手 胸 掛

此の運動は前教授要目に於ては平均運動の材料として表はれ

(第八十二圖)



(第八十三圖)



一頁

ておつて、下肢運動としては表はれてゐない。新教授要目では下肢運動の一種目として挙げた。又平均運動としても前伸・後伸を加へてあげたのである。この運動は「屈膝舉股」の下肢練習と「脚前(後)伸」との併合運動であつて、平均練習の目的から考へれば片脚づゝ前方・後方に脚を屈伸して平均をとることが本運動の要點であるから運動の性質を考へて適宜・練習するを要する。前(後)伸も出來得るだけ脚の舉上につとめ、後伸は足尖の方向は屈筋の伸展力を増すためには足尖を舉げしめるを可とし、足尖を伸ばすことも亦運動を容易ならしむるに大切なことである。各目的に従ひて練習するを要する。(第八十二圖参照)

- 六 片脚屈膝片脚後
(側)舉體(側)倒
- | | | |
|-----|-------|------|
| 手腰 | 直立 | (地床) |
| 手胸 | 閉足直立 | (腰掛) |
| 臂上舉 | (平均臺) | (横木) |

此の運動は前教要目に於ては、配當表中男子師範學校の材料

(第八十四圖)



(第八十五圖)



第二章 各論

一頁

として、平均臺上片脚後屈膝體前倒行進として表はれてゐるけれども、女子の材料としては表はれてゐない。前後左右の關係から見ても誤でないかと考へられる材料で、此の運動の本質上行進と連繫する場合は、幾多の練習階程を履まなければならぬ。尙此の運動は組織の上から見ても、他の種目と趣きを異にしてゐる運動である。詳細に内容の事實は後日に譲ることにする。新教授要目はこの新たに加へたる材料は「體の側倒」である。この運動は平均運動成立要素の一系統である。前教授要目には此の系統の材料は取り入れなかつた。二つの種目を一項にまとめ、地床・腰掛上・平均臺上・横木上の發達の程度及び練習の課程を明示したのである。配當表に於ては一層學年別に内容を調査され、更に男子及女子の性の別をも考慮し、女子未來の特質を發揮せしむる様に努めたので、女子の學校には他の種目より多く配當したことは特に注意することであ

る。而して「體前倒運動」の運動形式にも種々あるけれども、大體に於て、

イ 水平なる體勢にする場合。

ロ 孤狀形式體勢をとる場合。

ハ 斜の體勢を取る場合とある。

難易の順序は(ハ)(ロ)(イ)の順に六かしくなることを知らねばならぬ。「體側倒運動」の形式には大體次の形式による。

イ 斜の體勢をとる場合。

ロ 體の水平なる場合。

(第八十六圖)



七 片脚半(全)屈膝片脚前舉

手 腰 閉足直立 (地床) (腰掛) (平均臺)

此の運動は新たに加へられた運動で、直立體勢の系統に於ける運動としては最も大切なる運動である。

本運動は仲々困難な運動であるが故に、片臂支持等の上肢姿勢を採ることも

初歩の生徒には大切なことである。配當表にもよく性の別及び發達の程度を考慮して置いたのであるが、一層實際上に對して工夫することが多いことと思ふ。(第八十六圖参照)

八 腰掛より直立(直立より腰掛)

1 腰掛

2 腰掛上(平均臺上)(横木上)直立 (腰掛) (平均臺) (横木)

(第八十七圖)



此の運動は平均運動中系統を異にする運動であつて、新教授要目の材料中特立したる系統で實際上工夫を要すべき點である。この運動は平均臺及び横木に腰掛の姿勢をとることそれが既に平均練習である。腰掛の姿勢にも、

イ 正面向腰掛

ロ 斜の方向(左斜 右斜)

とあつて、支撐面即ち平均臺・横木にも高低の差があつて、程度に應じて適用上工夫を要すべきであるが、初歩のものに低く、進んでは高さを増し、面の廣狹

(第八十八圖)



(第八十九圖)



均練習であつて、前教授要目中に表はれた諸運動の如く、正常な直立體勢中の變化を行ふことを主體とした運動とは系統を異にするものである。

實施上の注意及びその他の事項は後日にゆづる。(第八十七圖・第八十八圖・第八十九圖参照)

(第九十圖)



九 側歩 臂前舉直立 (平均臺)

此の運動は前教授要目に於ては、下肢練習として採り出された材料であつて、その練習形式にも一舉動の場合と二舉動の場合とあつたが、寧ろ下肢練習よりは隊の排列・間隔・距離の開閉等に用ひ、運動價值よりは

訓練的其料として取扱はれた材料である。新教授要目は下肢練習から削除された。其理由等については後日發表するが、平均練習の運動として認めたのである。従つて地床の場合・平均臺上の場合・横木の場合がある。而して其の要領は下肢練習に行ふ側歩とは自ら趣きを異にして、平均練習を目的とするために歩幅も狭くするのである。従つて臺上の場合等に於て初歩のものには幅を狭くして運動を早く行ひ稍々進んでは速度を緩め、定められた姿勢に於て體の平均保持力を高める様に進程を定めなければならぬ。兒童・生徒の發達の狀態に應じては平均臺・横木を加減し、姿勢も臂の前舉・手胸・臂の上伸等の順序に行ふことが大切である。最後に臺上の登り方・降り方等については一定の方式を定めなければ、目的は訓練上の事項を教授上の便宜と其の高低等を考へ、臺上運動の目的を達成せしむる事につとめ、降り方は運動終了後の運動であること、上り方は始めは運動用意の姿勢をとると言ふ事を考へて實施するが肝要である。(第九十圖参照)

手胸 (地床)

一〇 徐歩 臂側舉直立 (平均臺)

臂上舉 (横木)

此の運動は前教授要目にも表はれた材料で、平均運動の系統としても重要な種目である。前教授要

(第九十一圖)



目は地床・平均臺の運動を主とせられたが、新教授要目は實行上各種の方面及び運動の成立要素から眺めて更に運動内容を進め、發達せしめなければならぬことに着目して、横木上の運動を加へたのである。平均運動(徐歩)と他の「膝立」「屈膝」「脚前後振」と言ふ運動との關係は、平均練習材料に對して一考察をせなければならぬ點では又實際練習上にあたりて時間を要することが多く、興味もなく生徒・兒童の體育運動

生活に合はぬ點が多く實際家の常に叫ぶことである。尙平均臺の活用・横木の利用等の點から考へると、今後の練習にとつて徐歩の材料の如きは大に工夫を要すべき點がなかく、多いのである。實際問題に觸れたことは後日に譲る。(第九十一圖参照)

- 一一 屈膝舉股歩
- 手胸 直立 (平均臺)
- 臂側舉 (横木)

此の運動は前にも説明して置いた様に、平均臺上行進の種目に於ける一運動であつたが、新教授要目は平均練習材料の行進を「何々歩」と改めた。運動の形式は前教授要目でも屢々誤られた材料で、屈膝舉

(第九十二圖)



股歩の連続が前教授要目の「屈膝舉股行進」である。一ステップに屈膝舉股の姿勢を構成しつゝ、行ふのである。その一步が平均運動で運動が連続すると行進となるのである。(第九十二圖参照)

- 一二 膝立歩
- 手胸 直立 (平均臺)
- 臂側舉 (横木)

此の材料は前教授要目に於ても採用された材料であるが、運動名稱の變更で新教授要目に表はれたのである。前教授要目は配當表に平均臺上の「屈膝行進」及び「平均臺上屈膝舉股行進」「平均臺上膝立行進」として現はされて居る。「行進」を「歩」と改めたのは行進中に於ける一つのステップを取つて名稱を附したのである。前教授要目は「徐歩」「徐步行進」と一運動を二つの名稱を以て表はしてゐる。ステップの連続は即ち行進である。徐歩のみを「歩」といふ名稱でのみ表はして其の他の運動は行進と呼ん

(第九十三圖)



第二章 各

で居るので統一する必要を認めたとである。なほ徐歩については二つの名稱で表はしてゐるといふことは、其の根本に於て統一する必要を更に認めたとので、新教授要目は平均運動に於てはこの性質を有する種類を一括して凡てステップを以て表はしたのである。

これ等の運動は徐歩の運動と連繋して終りの二歩位本運動を行ふことが最も必要で、平均臺上・横木等に於て初歩の生徒に行ふ運動の方法で進んだ兒童・生徒に對しては初めより行ふことも可である。又運動の内容から見ても最初「徐歩」にて身心の準備をなし、終りの二歩、三歩にて最後のとどめをさすといふ事も、運動價値の増進の上から見ても必然的の事と考へられる。(第九十三圖参照)

第七 體側の運動

此の運動に對する類別については從來解剖學的立場から、又平易簡單主義から種々な名稱がつけられてゐた。例へば、「體側筋の運動」、「側方筋の運動」、又「體動的運動」、「體靜的運動」など、分類されて呼ばれてゐた。陸軍の體操教範では、「横腹の運動」、「側腹の運動」等の名稱によつて分類されて實施されてゐた。

前教授要目は「軀幹側方の運動」の名稱のもとに各運動を分類し、各種目も區別されてゐたのであつ

た。その名稱も種目も決して不合理ではない。只名稱が他の運動名に比して餘りに長すぎるのと餘りに直譯的であつて、民衆的な體操學校及び一般社會人の行ふべき運動の名稱として相應はしくない。新教授要目はかく「體側の運動」と改めたのである。是等の改稱に就いては他に學問的の根據を持つて居る譯ではなく、運動と事實と類別の本領を發揮せしめるのにすぎぬのである。

- 手 胸 腰 掛
- 一 體側轉 臂側舉 開脚直立
- 手 頭 閉脚直立

此の運動は單に名稱の變更であつて、從來「捻轉運動」、「體動的運動」、「體左右轉運動」として表はされて居つたが、新教授要目は、「左右」を「側」と改めたので

(第九十四圖)



「體側轉」となつたのである。

實施上の點については新教授要目は最も考慮された材料で、其の實行上の精神も大いに考へなければならぬ。本運動は軀幹部を左右の方向に捻轉するのであるから取り扱方によつては随分窮屈な運動となるのである。幼稚な兒童に對しては本運動は殊に自然的に取り扱ひ、頭

の運動も併用して行くば單に該運動の目的を達するばかりでなく、頸の運動の効果をも同時にをさめ得ることとなる。

前教授要目配當表には、是等の運動は小學校に於て尋常科三學年から配當されて居つたが、新教授要目は尋一から配當されて居るのはこの精神に依るので窮屈に行ふことをさげ、軀幹部の運動の効果をおげしめることにつとめたい精神に外ならぬのである。(第九十四圖參照)

二 片臂開體側轉 臂前屈開脚直立

(第九十五圖)



側開の慣性につれ、全脊柱の側轉運動が行はれるのである。初歩のものに對しては指先の方に着目させ、全脊柱の側轉運動を行ひ、發達するにつれて正常位のまゝで體部の捻轉を行ふのである。(第九十五

此の運動は前教授要目に於ては「上體左右轉」運動に於ける姿勢の變化として考へられてゐたが、新教授要目に於ては獨立した、一運動種目として擧げられたのである。「臂前屈開脚直立」から「側轉」を行ふ場合は片臂の側開につれ、上肢の

圖參照

臂體側腰掛

三 體側屈 片手頸開脚直立

片手上舉 片脚支持直立

此の運動は前教授要目に於て「上體の左右屈」として表はされた材料であるが、新教授要目は「體側屈」

(第九十六圖)



として同一運動を示した。これは「上體」を「體」と改め「左右」を「側」と改めたのである。

運動の本質から言へば是は脊柱全體の側屈であつて、幼稚の兒童に對しては頸の側屈をも併せ行ふことが新教授要目の要求點の一つである。此の運動の側屈方法は軀幹の上部より屈げて順次腰椎部に到り、體を起す場合は下部より順次起すのである。姿勢の適用に就いては側屈に對して最も有利に働く上肢姿勢を吟味したので、左右異なる形の姿勢を採用したのである。實際教授にあつては左右平等な姿勢を適用することも亦此の運動の目的を運するためには有効な姿勢であることも考へられる。(第九十六圖參照)

(第九十九圖)



一五三
軀幹の倒運動としては容易に且つ正しく初歩の兒童・生徒に對して運動内容を知らしめる事が割合に早いのである。新教授要目は此の材料を新たに加へ、小學校に於ては尋常三年より配當されてゐる。(第九十九圖参照)

七 屈膝足側出體側倒

手胸
屈臂 直立

此の運動は直立姿勢より片脚を屈膝すると同時に體を倒運動であつて、「片脚屈膝片脚側出」の運動と同じ形の運動である。只支持脚が屈伸するのでなく全く反對の働きをなし、支持脚はどこまでも伸展力を強大にして屈膝側出脚と體とは倒の方向に動き、側倒の姿勢で保持・抵抗するので、軀幹部の側倒練習としては最も大切な系統に屬する運動である。(第百圖参照)

(第百圖)



八 臂立伏臥

直立 (地床)
臂立伏臥 (腰掛) (平均臺)

此の運動は前教授要目に於ては側臥運動として種目を區別して配當されて臂立伏臥姿勢より行ふ運動としてゐる。只直立姿勢より地床及腰掛等で行ふ運動を新教授要目は、新加材料種目として認めたので、指導者は益々此の運動の實施上の要點を考へねばならぬ。種目の名稱としては「側臥」を「臂立側臥」と改めた。運動の實際は

イ 直立姿勢より直ちに行ふ場合。

左(右)臂立をなし、脚を左(右)の方向に出して直ちに側臥の姿勢をとるのである。

ロ 腰掛等に臂立側臥をなす場合には。

A 腰掛に向ひて直立し、直ちに臂立側臥をなす。この場合は左(右)臂立をなし、左(右)向をなしながら臂立側臥姿勢に至るのである。

B 腰掛を左(右)にして直立し、直ちに行ふ場合は、左(右)臂立をなし、地上・床上にて行ひたる
と同様に行ふのである。(第百一圖参照)

九 臂支持側臥 直立 (肋木)

此の運動は新加材料であつて、往々懸垂運動に分類されて取扱はれた材料である。「半側垂側臥」といふ種目の名は此の運動である。此の運動の本質は懸垂運動としても不合理的ではない。諸外國にも此の運動は懸垂運動にも體側運動にも入れて分類されてゐるが、しかし今度は諸外國の例になつらひ、體側の運動として新教授要目は獨立した一項として認めたのである。

(第百二圖)



此の運動を體側の運動として認めた點については後日發表するつもりであるが、大要を説明すれば、片脚は體を突きあげ、片臂は體を引き上げて、軀幹を保持するのである。體及脚は胸部の決定された方向に稍正常なる姿勢を保つことになる。脚は足の部が兩臂の保持する力と相俟つて體を保つのであるから、體の側方運動に於ける抵抗練習系統に屬する材料となるのである。此の點を懸垂運動種目と對比したる上に重視して

體側運動としたのである。(第百二圖参照)

第八 腹の運動

一 體後倒

臂體側 脚支持腰掛
手胸 足前出直立
屈臂 片脚支持直立
(腰掛)
(肋木)

(圖三百第)



(第百四圖)



(圖五百第)



此の運動は前教授要目に表はれた體の後倒運動であつて、新教授要目にも此の運動を類別名の儘存続せしめたのである。前教授要目は後倒運動の進程に「上體後屈運動」と言ふ材料を考へられて居つたが、新教授要目は「後倒・後屈」と二つの種目に獨立せしめたのである、此の二つの系統より腹の運動を成立せしむる理由は後日説示する。後倒運動は軀幹部が下肢の方向と一直線になるまで後倒するが練習形式の標準程度である。詳細に亘る要領は前教授要目と同様なるがために省略する。然し練習形式も劃一的のものでなく、體後倒の本領を發揮せしむる事に着目して練習せしむる事が大切である。次に體後屈運動と比して大要を説明する。(第百三圖・第百四圖・第百五圖参照)



(第百六圖)



(第百七圖)

二 體後屈 手腰
脚支持腰掛 (腰掛)
開脚直立 (肋木)
足前出直立

此の運動は「上體の後倒」運動として

取扱はれた材料であつて、其の後の研究によつて「體後倒」腹側筋の運動なども解剖的研究の方面から論議されもしたが、前教授要目は上體の後屈運動を後倒運動の進みたる程度に者に課する材料として考へられてゐた。運動の本質から見ても「體の後屈」と「體後倒」とは成立の要素が異なるばかりでなく、運動の練習目的が違ふのである。後屈と言へば軀幹の屈伸練習で、後倒と言へば軀幹の抵抗練習である。生理機能に及ぼすところの運動の價值・効果の差異あることを認めざるを得ないのである。詳細に亘ることは後日に譲る。

新教授要目は後倒運動と後屈運動とを二つの系統のもとに成立せしめた。軀幹の抵抗練習には種々なる形式があるが、臂立伏臥の如きは腹部に影響する點から見れば其の系統に屬するものである、便宜上後倒運動と對比して参考に資するつもりである。

「體後倒運動」の練習形式は脚と體とが一直線になるを標準度としてゐる。初歩のものに於ては角度を少くし、一回の運動に要する時間を減少するを要する。

姿勢は「臂體側」・「手胸」・「屈臂」等の順序に進むを要する。支持脚の高低も初歩のものにありては低くして堅實にし、熟するに従つて高さを高くするがよい。「體後屈運動」の後屈に於て倒す場合には、身體の上部より次第に後屈せしめ、體部から言へば頭の後屈・胸の後屈・腰椎の後屈と言ふ様に後に屈せしめ、

體を起す場合は腰の部分より次第に胸の部分・頸・頭の部分と言ふ順序に起さしむるのである。要は全脊柱の後屈を最大限度までまげしむるのである。姿勢も手腰のみの姿勢を採つて居つたけれども、發達の程度に応じて適宜に変更することが大切である。例へば平行水平棒に依る後屈練習の如きは、臂・體側の姿勢が最も適切である。肋木足支持體後屈運動は手胸若しくは臂體側の姿勢なども實行上運動の能率を増大せしむるためには行ひ易い様である。(第百六圖・第百七圖参照)

(第百八圖)



三 臂立伏臥 直立 (地床)
(腰掛)
(平均臺)

此の種目は前教授要目にも「臂立伏臥」の運動として出てゐた材料であるが、新教授要目にも同様の精神の下に腹の運動の一種目として示してある。本運動の成立要素は、臂及肩帶の部分と脚及足部とで支持し、軀幹部を正常位に保ち、腹部の抵抗的努力を要求することにある。その部を修繕すると共に内臓諸器の機能の促進を計ることが出来るものである。尚又一面臂及上胸部は懸垂的努力をしてゐるわけである。そしてこの働は脊柱の正常位を保持する力と胸の伸展・保持力と相俟つ

て腹部練習を構成するに至るのである。

練習の形式を考へれば左記の通りになる。

- イ 地床・腰掛・平均臺に上肢を支持し、足を地床に保つ場合。
- ロ 臂立伏臥の足が臺上にある場合。

A 軀幹が水平の場合。

B 軀幹が斜の場合。

運動の強度に關していへば、その抵抗の最も大なるは軀幹部が水平な場合である。然し支持點の安定の場合と否とは練習上大いに差異ある故に、實際練習にあつては十分に注意を要する。

此の運動は伏臥の姿勢をとらしめることによつて、運動の目的を達成するのである。腰掛・平均臺等で練習する場合は甚だ容易であるが、地床にて行ふ場合は種々なる練習形式を考へて目的遂行に努むることが大切である。一例を示せば膝立姿勢より兩臂を地床につき、片脚づゝ後方に伸し、伏臥の練習を行はしめるなど、幼稚のものゝ練習には大切である。然し運動は比較的強度なるために保持する時間を加減せねばならぬ。(第百八圖参照)

四 臂立伏臥臂屈伸

臂立伏臥

(地床)
(腰掛)
(平均臺)

此の運動は前教授要目では臂立伏臥の進程に属する材料の一つであつたが、新要目では獨立した一種目として認められてゐる。伏臥の姿勢に至る形式は種々あるけれども、臂の屈伸は軀幹部の體勢によつて運動の強度に差違を生せしめようとする一工夫である。屈伸の度合・保持する時間の長短及屈伸の速度等は、兒童・生徒の狀態に應じて適宜に加減し、本運動の眞精神を發揮する様に力めねばならぬ。(第百九圖參照)



(第百九圖)

第九 脊の運動

一 體前下屈

手 腰 腰 掛
臂上舉 開脚直立

此の運動は新教授要目に一つの系統として表はれた材料で、筋肉骨格から言へば軀幹背部の伸展練習材料であるが身體の前面より見れば胸部・腹部の收縮練習である。實際練習に當つては胸の練習と相俟つ

て行はれて居る。又諸外國の體育材料中にも腹部の收縮練習材料として考へられて居るものである。そ

(第百十圖)



れ、軀幹練習として大切なる材料であることは勿論、軀幹の前後關係に於て背と考へられ、腹と考へられることは當然である。然しながら新要目は背の運動として認め背部練習を主體と考へ、一種目として獨立せしめたのであである。而して練習の形式方法には大要左の様に考へられる。(第百十圖參照)

イ 腰掛で行ふ場合。腰掛に淺くかけ、開脚若し

くは閉脚の姿勢で、體を前下方に屈するのである。初歩のものに於ては一動作毎に靜かに軽く、上肢の誘導・體の前後振動を使つて行ふのであるが、進んでは要領を體得したときは回数も多く、速度も亦早く、姿勢も變へて行はしむる様練習することが大切である。

□ 開脚直立の場合。此の運動を行ふには初歩は開脚の度合を廣くし、體の後屈するや否や上肢及體の振動を利用し、前下屈をせしめて進むるに従ひ、次第に種々の姿勢を適用し、輕快にしかも回数も多くして行はしむる様に注意することが肝要である。又被動的に行はしむるには肋木によつ

て開脚直立、もしくは直立姿勢をとり、上肢で肋木を握り、上肢の索引力を利用して行ふのである。又更に肋手などを使つて下屈練習を行はしむる等、本運動を遂行する上には多種・多様の形式あれども運動の習熟程度を考へて練習せしむる事が大切である。

二 體前倒 手 胸 開脚直立
 屈 臂
 臂上舉 直 立

此の運動は前教授要目にも表はれてゐる「上體前屈」といふ材料を唯名稱を換へて「體前倒」と改めたのみである。「上體前屈」を「體前倒」と改めた事は今更言ふまでもないが、考へ方が異りたるものである。殊に背の練習に「屈運動」の系統が加入されたので一層必要を認めるのである。

練習に就いては體の重心位を足尖の方向に移しつゝ、徐に前倒せしめ、軀幹及頸部は正常位のまゝ保つことが大切である。殊更に體重を足尖にかけしむるときは平均運動となり、重心位を足尖に移さぬときは股關節の運動となる。これ實行上注



(第百十一圖)

意を要すべきものである。(第百十一圖参照)

三 片脚屈膝片脚後出體前倒 手 胸 開脚直立
 屈 臂
 臂上舉 直 立



(第百十二圖)

此の運動は前教授要目に「屈膝足後出前倒」として表はされてゐた材料である。新教授要目は種目名を改め「片脚屈膝片脚後出體前倒」としたのである。片脚屈膝・片脚後出といふのは、支持脚の屈膝で後出する脚は屈することなく後方に出るのであつて、屈膝前出體前倒とは自ら性質を異にする。屈膝前出體前倒は屈けたる脚を前に出し、支持脚は十分伸展して體を前方につき出すのである。最後の前倒姿勢に至つては前教授要目が示せるが如く、脚の後出につれて直立の體勢が前倒し、背筋の抵抗練習になるのである。此の運動の速度は發達の状態に應じて緩より急に進ましむるやう注意することが大切で、運動の性質上、平均的勢能が多いので、取扱上注意と工夫

とを怠らぬやうにせねばならぬ。(第百十二圖参照)

四 屈膝足前出體前倒

手胸
屈臂 直立



(第百十三圖)

位にするが可いのである。(第百十三圖参照)

五 體前倒(臂側開(振))

臂前屈體前倒
開脚直立
屈膝足前出直立

此の運動は前教授要目に表はれておる材料であつて、新教授要目にも亦採用した材料である。特に説明するまでもないが、背筋及脊柱に及ぼす影響は大なるもので抵抗筋の養成をする運動である。即ち前倒する運動の慣性を遮ぎつて軀幹を保持し、軀幹背部の發達を促進するところに目的を有するのである。姿勢の變化も運動の強度に直接關係があるので、實施に當つては細心の注意を要する。屈膝前出の脚の中も前倒の角度を規定するのであるから大約四足長

(第百十四圖)



六 體前倒臂上舉(振)

體前倒
開脚直立
屈膝足前出直立

前教授要目には運動材料の部分には表はれてゐない材料であるけれども、配當表には姿勢と運動とを區別して明記されてゐる材料である。新教授要目も此の運動に對しては同様に背の練習材料の一種目として認めたのである。下肢姿勢に開脚直立、屈膝足前出直立の二姿勢を此の運動に採用したことは、運動と姿勢を明記した點に意味の深いことがある。臂の側開振の運動は肩及背の運動として認むる材料であるため、前倒運動に加ふることは背の練習としての内容は強度であることを知らねばならぬ。運動の要領及練習上の諸注意は説明を略して後日にゆづる。(第百十四圖参照)

此の材料は前教授要目に於ては體前倒運動の姿勢の變化として考へられた材料であるが、前倒中に於ける背筋の働き及臂の上舉(振)は主として肩帶部の運動であり、又臂上舉振の運動は背の運動の内容を増大するものなる故に前倒運動より獨立することにし一種目として認めたのである。「臂上振」といふの

(第百十五圖)



(第百十六圖)



二六

は臂體側の姿勢より臂上舉の姿勢にいたるや否やもとの姿勢に復り、更に同一運動をくり返すのである。(第百十五圖参照)

七 體前倒臂下伸

臂上舉體前倒

開脚直立
屈膝足前出直立

此の運動は(一六)の運動を始めの姿勢が異なるだけで、要領に於ては自ら同じである。たゞ上肢の舉上に對する臂上舉姿勢より「下振」が背筋に及ぼす影響が前出の運動と異なる點があるのみで練習に際しては特に「臂下振」運動に注意することが大切である。(第百十六圖参照)

八 體前倒臂上伸

屈臂體前倒

開脚直立
屈膝足前出直立

前教授要目は前倒運動に對する進程を示す材料として挙げられてゐるが、新教授要目に於ては此の種目を獨立したる運動として一種目と認めたのである。體前倒の運動それ自身が

背の運動であつて、更に上肢によつて臂上伸練習が加はるのであるから背筋に及ぼす影響も大なるものである。「臂上伸」は初步にありては、緩徐にして發達するにつれて早く行ふ。又運動そのものも緩急適宜に行ふことも大切である。(第百十七圖参照)

(第百十七圖)



(第百十八圖)



九

足支持臺上伏臥臂體側(手胸)(屈臂)

直立

(腰掛)
(肋木)

此の運動も亦前教授要目に表はれてゐる材料ではあるが、足支持臺上伏臥といふことは名稱の變更であつて運動内容の改正ではない。伏臥そのものが脊の練習であることを認めたのが新教授要目に於ては大切な事柄である。種目に「臂

體側」「手胸」「屈臂」等の名稱として表はされてゐるのは直接運動の姿勢ではない。故に記載方法も括弧を用ひて種目の名稱を明かにしたのもこの點からである。足支持臺上伏臥の姿勢をとらしめる方法については種々なる練習の形式があつて劃一的のものでない。各學年の發達程度を顧慮し、適宜に方法を

考へて練習すべきである。(第百十八圖参照)

一〇 伏臥臂上伸 屈臂脚支持臺上伏臥 (腰掛) (肋木)

此の運動は内容的に云へば前の運動種目を更に内容的に發達せしむるので、臂を上へ伸ばすといふことは軀幹の抵抗を大ならしめる爲めである。(第百十九圖参照)

一一 伏臥體後屈

手 腰
手 胸 脚支持臺上伏臥

新教授要目に於ては最も進んだ材料として認められてゐる。従つて伏臥姿勢に於ける身體が更に背筋の收縮によつて體全體が後屈するのであるから一層背筋の練習としては強度なものと見てよい。練習については體全體の後屈であるから頸椎のみの後屈のみでない。(第百二十圖参照)



(圖九十百第)



(圖十二百第)

みでない。(第百二十圖参照)

第一〇 跳躍運動

跳躍運動は前述の懸垂運動と共に前教授要目實行後の成績と効果とを反省・考察し、特に各種學校の實狀を調査して材料に參酌を加へ、學校體操科材料としての點から吟味し、修正をなしたのである。

全運動を通じて考慮された點は幼學年の材料の増加と自然の巧緻訓練に與る材料を新たに加へ、同一系統にある材料で運動氣分を惹起することに不利な材料は削減したのである。尙次の各項について考慮したのである。

イ 材料の統一に伴ふ運動名の改稱。

ロ 學術的根據のもとに各種目の分類・統一をしたこと。

ハ 幼學年の材料を増加し、高學年の材料を整理した。

ニ 體操科設備の狀況・服裝の現狀を顧慮したこと。

是れ等の諸點に就いては各種の方面から種々なる意見のあること、考へられる。余個人としての意見は後日發表する事にして茲に省略する。

一 片脚跳 片脚直立

此の材料は新たに加へられたもので、幼稚の者から進んだ學年に行ひ得る材料である。殊に女子の材料として尤も興味の多いもので、然かも跳躍運動としては實行上容易・簡單に行ふ事が出来得る。尙この材料は各種跳躍材料の基本となるものである。實際練習に當つては左記の方法を考ふることが必要である。

(第百二十一圖)



(第百二十二圖)



(第百二十三圖)



イ 其場で行ふ場合

- 1 片脚で行ふ。(第百二十一圖参照)
- 2 左右交互に行ふ。(第百二十二圖参照)

ロ 左右前後方向に働く場合

- 1 片脚で行ふ。
- 2 左右交互に行ふ。

ハ 走る場合

- 1 片脚で行ふ。(第百二十三圖参照)
- 2 左右交互に行ふ。

行ふ運動の形には

イ 片脚よく伸す場合。

ロ 軽く屈げたまゝ行ふ場合。

ハ 脚を深く屈げよく伸ばして行ふ場合。

とあつて變化は多種・多様であるが、左右互に練習する様に注意せねばならぬ。

片脚跳躍に對しては、兩臂の使ひ方は大切なことで、跳躍練習には尤も關係の深い働きの一つで、其場で行ふ場合でも、前後左右に動く場合でも、片脚屈伸跳躍につれ體の調子をとつて、擧げたる脚は片脚が屈するとき、後方に伸したときは前方に振るのである。

走る場合、競争する場合は、片脚の振り方を大きく、ホップの幅も廣く、速力も早くせねばならぬ。又兩手の振り方も是れ等の脚に關係をもつためにそれ／＼工夫を要するのである。これ跳躍運動の本質から見ても、彈性の養成・統裁力の訓練・體力・氣力の磨勵・眞に價値を認むるところである。實施するに就いては、足尖にて行ふことに努め、衝激を防ぎ、下肢の發達を遂げしめ、彈力を養ふために努めなけ

ればならぬ。幼稚なもの及女子には一層注意して左右脚を交互に行はしむることは勿論、運動時間を加減し、更に運動そのものに變化を與へて行はしむることが大切である。尙冬期に行ふ運動の準備としても、強度の跳躍材料の準備として行ふことは大切である。

(第百二十四圖)



二 兩脚跳 直立

此の運動も亦新教授要目に加へられた材料で、片脚跳と同様なる性質を持つてゐることは言ふまでもないが、運動が強度であることと動作が小さいといふことを知らねばならぬ。



速力を増さねばならぬために強度の運動となることを知らねばならぬ。

臂の振り方はその場にて行ふ場合と、動く場合と、走る場合とに依つて、種々の形式があるけれど、

- イ 其場で行ふ場合 (A) 兩脚をよく伸して跳ぶ方法。
- 前方に動く場合 (B) 軽くまげたまゝで屈伸して行ふ場合。
- ハ 走る場合 (C) (A)(B)の場合で脚を深くまげよく伸して行ふ場合。

走る場合は一層脚の屈伸力を要するので、キツクも強く

大體・臂の振り方は自由にすることが本體で、跳躍そのもの、運動を大きくして目的を達成せしむる様に努めなければならぬ。運動を自由としても前膊を少しくまげ、前後に軽く振る方がよい。走る場合、競争をする場合に於ては、立巾跳の要素となるためにそれ〴〵考へなければならぬことが澤山ある。

此の運動も亦冬期運動として行ふたり、下肢の弾性の養成として行ふたり、強度の跳躍運動の準備として行ふたりする事は尤も大切な適用上の注意である。(第百二十四圖参照)

三 繩跳 直立

(第百二十五圖)



この材料も新教授要目に跳躍運動として採用されたる材料で、前教授要目には小學校の配當表中遊戯材料の尋二に配當されてある。この事實は體操教材の取扱ひの問題に關する實際問題であつて、要目活用には就いてはこの精神を忘れてはならぬ點であると考へられる。

元來體操の材料は取扱方法に依つて體操となり、遊戯となり、又は競技となるもので、「繩跳」の材料は尤も明瞭に實際家に事實を示すのみならず、その根本的精神を知らしむるには好材料である。體操の材料として取扱ふときは、即ち運動の類別上から、跳躍運動に分類さるゝ材料であるから、そ

の目的たる要點に向つては他の材料と少しも異なる點がない。即ち下肢關節の彈性を養ひ、屈伸力を増進せしむるためには、各種の方面から考察し、その運動成立の要素を究め、よく指導して最大の能率を増進せしめなければならぬやうに取扱はねばならぬ。遊戯材料としては、自由なる意志と快樂の感情を養ふことが出來て、動作を機敏にし、意氣を旺盛ならしむるやうに努むるので、取扱方も至つて趣きを異にしてゐるのである。

競技材料としては運動そのものに對して、行ふ方法に一定の規約を定めて、その範圍内に於て個人としても團體としても各々身體活動・精神活動の優劣を争ふものであるために前二者とは目的が異なるものである。

此の點から考へて見ると前教授要目と新教授要目との「繩跳」材料についての眞意が一層明瞭にわかるのである。

以上の事項で各材料の取扱方は知悉する事が出來得るけれども、幼稚の兒童・生徒に對しては是れ等の區別を明瞭に區別して練習を行ふ事は尤も禁物である。新要目の根本的に流れてゐる精神は此點である。材料を吟味すると自ら體得の出來ることと思ふ。體操材料に就いて種々の方面から興味の少いとか、學校生活に即しないとか論議される問題の起るのも此點の了解が出來得ないためでないかと考へられる。

この材料の練習については、

イ 一人で行ふ場合。

□ 組となつて行ふ場合とある。又運動のやり方にも

一 片脚宛跳ぶ場合。

二 兩脚を同時に跳ぶ場合。

三 走りながら跳ぶ場合。

もあるがこれ等は生徒の發育狀況に依つて異にするから適宜生活の實際に應じて行はしむる事が大切である。(第百二十五圖参照)

(第百二十六圖)

四 脚側(前後)開閉跳 手腰直立

此の運動は前教授要目に於ては「開閉脚其場の跳躍」として表はされた運動であつて、新教授要目では「脚側開閉跳」となつたのである。

材料としては「脚前後開閉跳」といふ運動を更に一材料として加へられ、この二個の運動を運動の目的、練習の要點から考へ



第二章 各 論

て一種目の項に入れて表はしたのである。此の運動の内容から見たならば脚の屈伸練習であつて、取扱方に依つては下肢練習の一系統に入るべき材料である。然し跳躍運動の基礎根底となる意味も本運動の要點で、弾成の養性を本質と考ふるときは、類別の上から跳躍の部類に入るべきものとも考へられる。よく本運動の着目點を明かにして練習する事が大切である。

練習の形式には新要目は制限を與へない點が特に注意を要する點で、二つの運動とも左の形式がある。
イ 其場にて行ふ場合。

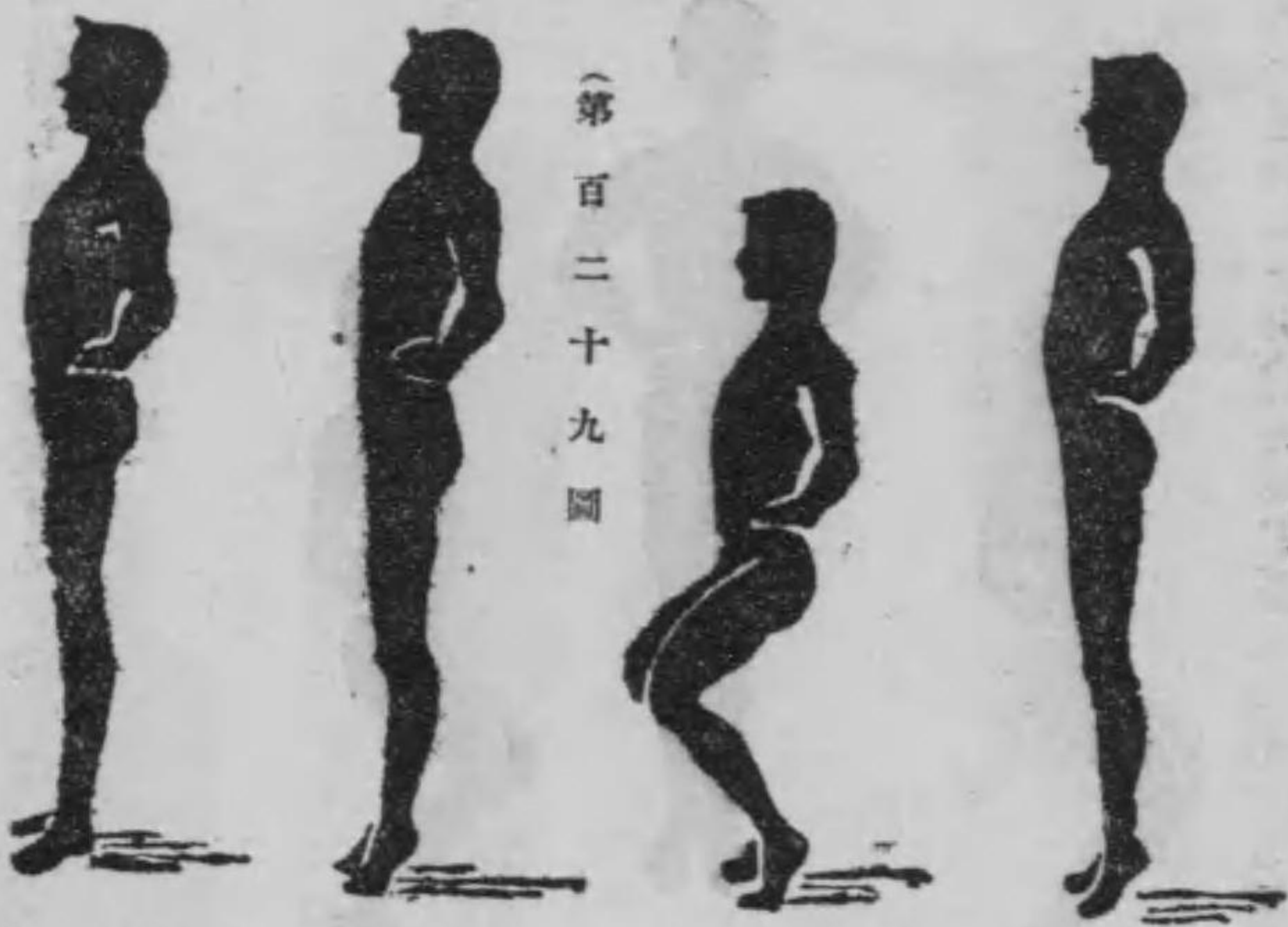
ロ 前方・後方・斜の方向に動きつゝ行ふ場合。

とある。又屈伸の練習に對しては脚をよく伸して屈伸する場合と、半屈膝のまゝ行ふ場合と、深く屈伸して行ふ場合とある。これらは本運動に對する要求點の如何によるもので、跳躍運動價值の大なるものを選ばねばならぬ。(第百二十六圖参照)

五 上(前)方跳 手腰直立

此の運動も前教授要目に表はれた材料であつて、「上方跳」といふことは「其場跳躍」のことである。「前方跳」といふ運動は前教授要目では「前方跳躍」といふ運動である。名稱の變更に就いては、極めて簡単に指示してをくが、下肢の屈伸力(彈性)で體を其場で上方に跳び上らしむる運動は一括して上方跳とな

し、前方に體を彈擲する運動は前方跳と改稱したのである。前教授要目は「前方跳躍」として其場の跳躍
(第百二十七圖)



(第百二十九圖)

(第百二十八圖)



より稍と進んだ材料と認め、配當表に表はして居る。

此の運動は下肢の單なる屈伸力によつて、行なはれる運動であるがために、その上方・前方に體を彈擲する力は至つて少ない。殊にこの運動の姿勢としては手腰直立のみを示して置いた。これは拘束を與へたる範圍内の材料で、下肢