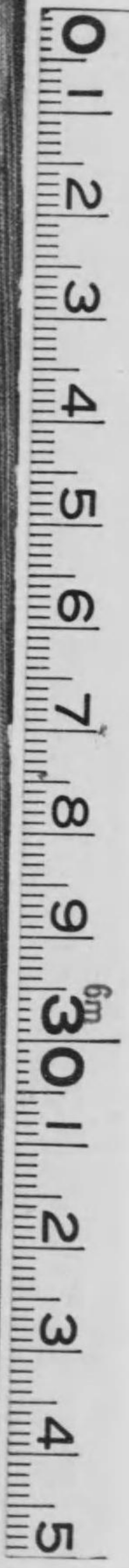


276
322



始



276-322



神戸高等商業学校助教授多田徳雄著

小學校

けに於る

競技之實際

第壹編



大正

12.8.28

内交



序 文

オリンピック競技が體育上如何なる價值を有するかは最早問題ではない。然るに此の種の運動法が今猶學校體育上に普く應用せられてゐないのは遺憾である。余輩が同志と共にこれ迄數回に涉りてこの種に關する講習會を開き、その方法を傳習し規則と要領とを講せんと試みたのはこの缺陷を補はんが爲である。併し講習會は人數と時間とに制限があるから普及の範圍が狭い。それはどうしても書物に依らなくてはならぬ。所が當校に奉職する迄多年小學校に於て稍古くから競技を兒童に課して經驗したる多田君が餘程以前に兒童の競技に關する一冊の原稿を僕に見せられたから是非出版するやう勸めて最近上梓する事に定まつてゐたのがこの書物である。其の内容は頗る詳細を極め同君が眞に兒童に依つて得たる尊き經驗

二
が述べられてある。希くは余と體育意見を同じうする諸君はこの書物に據りて一通りの研究をなしこれを學校體育の上に實現せられんことを祈る。

大正十二年三月

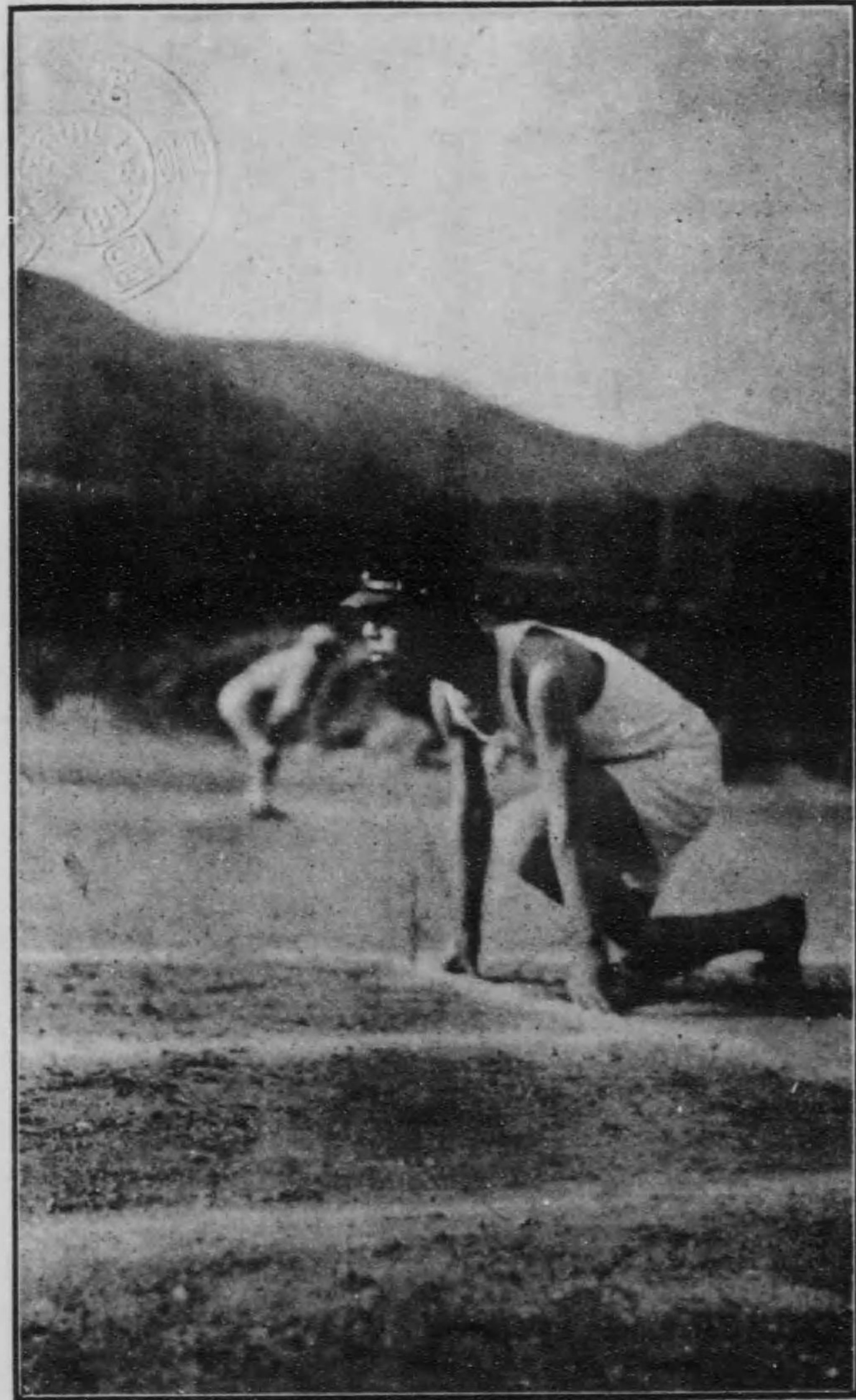
神戸高商體操教室にて

岡田英定

序

オリンピック競技が我國に這入つたのは餘り古い事ではないが大正六年の初夏東京芝浦で第三回極東競技大會が開かれて以來、頓に此の競技が普及して、現今では田舎のすみぐまでオリンピックの名を口にしないものはない位ひにまでなつた。教育者はこれを學校體育中にどの程度まで取入れ如何なる注意のもとに兒童に課してよきか、頗る苦心せるものゝ多い状態である。けれども其の據るべきものが一つもなく、従つて不相應に重い鐵彈を兒童に使用せしめたり、或は不適當な高いハードルを跳ばせたり。又はマラソン競走に心酔して兒童に不相當な長い距離を走らせてゐるやうな例は随分多いやうである。是等は兒童の心身を害するもので頗る有害無益の運動であると誤解せられ、従つてオリンピック競技の發達を阻害す

第一圖 オンユア.マークの姿勢



神戸市中道小學校尋常六年児童

二

るものである。そこで成可く此の運動を價值あらしむべく數年前淺才なる私が兒童を相手に經驗した事を経とし、先輩並に書籍等より學び得たる事を緯として纏め之れを刊行した次第である。

此の原稿は既に四年の昔に出來上つて久しく笈底に納めてあつたものを先輩や同僚のすゝめにより幾分改訂したのではあつても其の内容は頗る貧弱である。今後斯道諸賢の批正を仰いで追々に完全のものにしたいと思ふ。

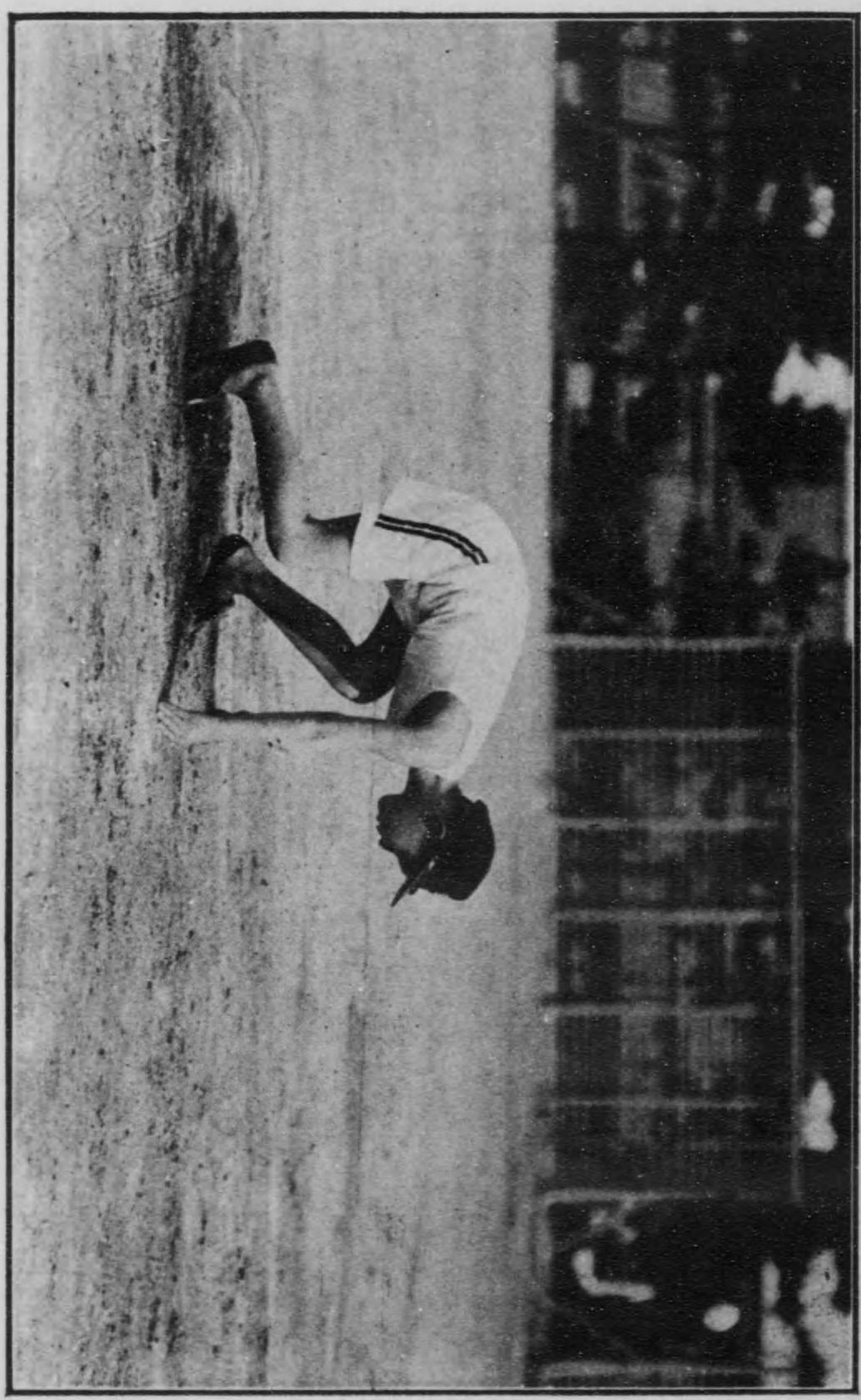
千九百二十三年初春

神戸摩耶山麓にて

著者識



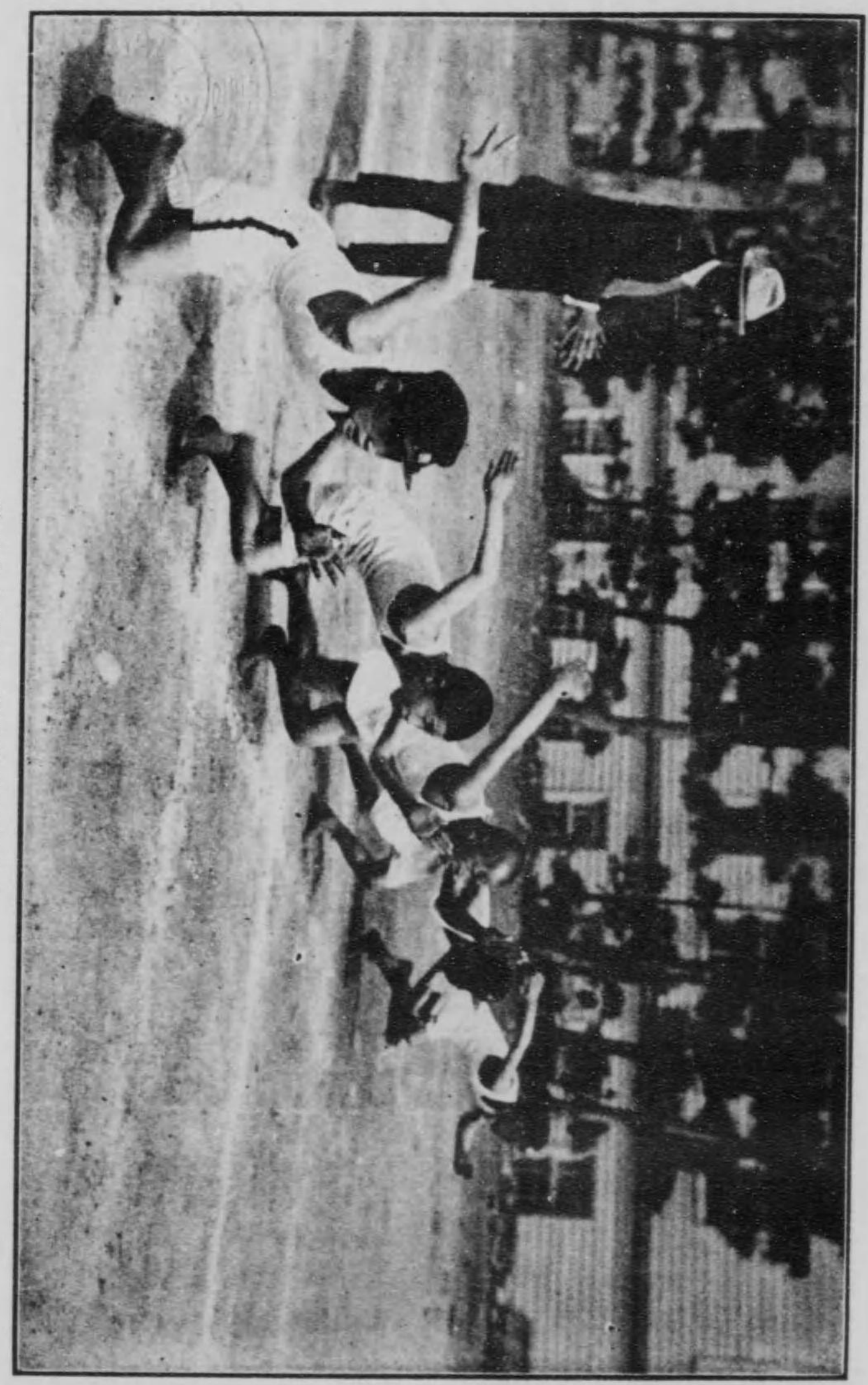
第二圖 ゲット・セットの姿勢



神戸市小野橋小學校尋常六年児童

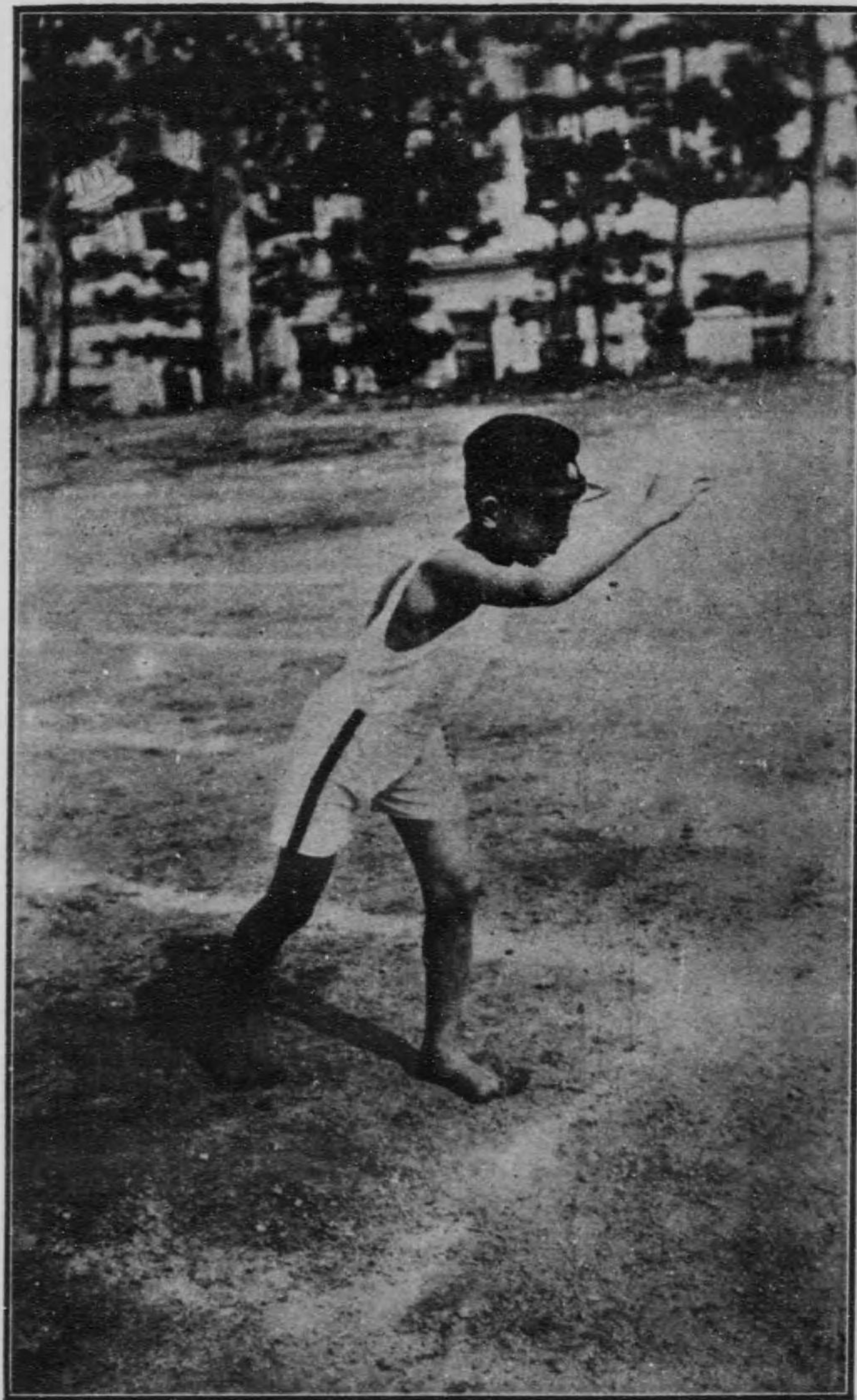


第三圖 スターの姿勢



神戸市小野南小学校尋常四年児童

第四圖 直立法のスタート ゲットセットの姿勢

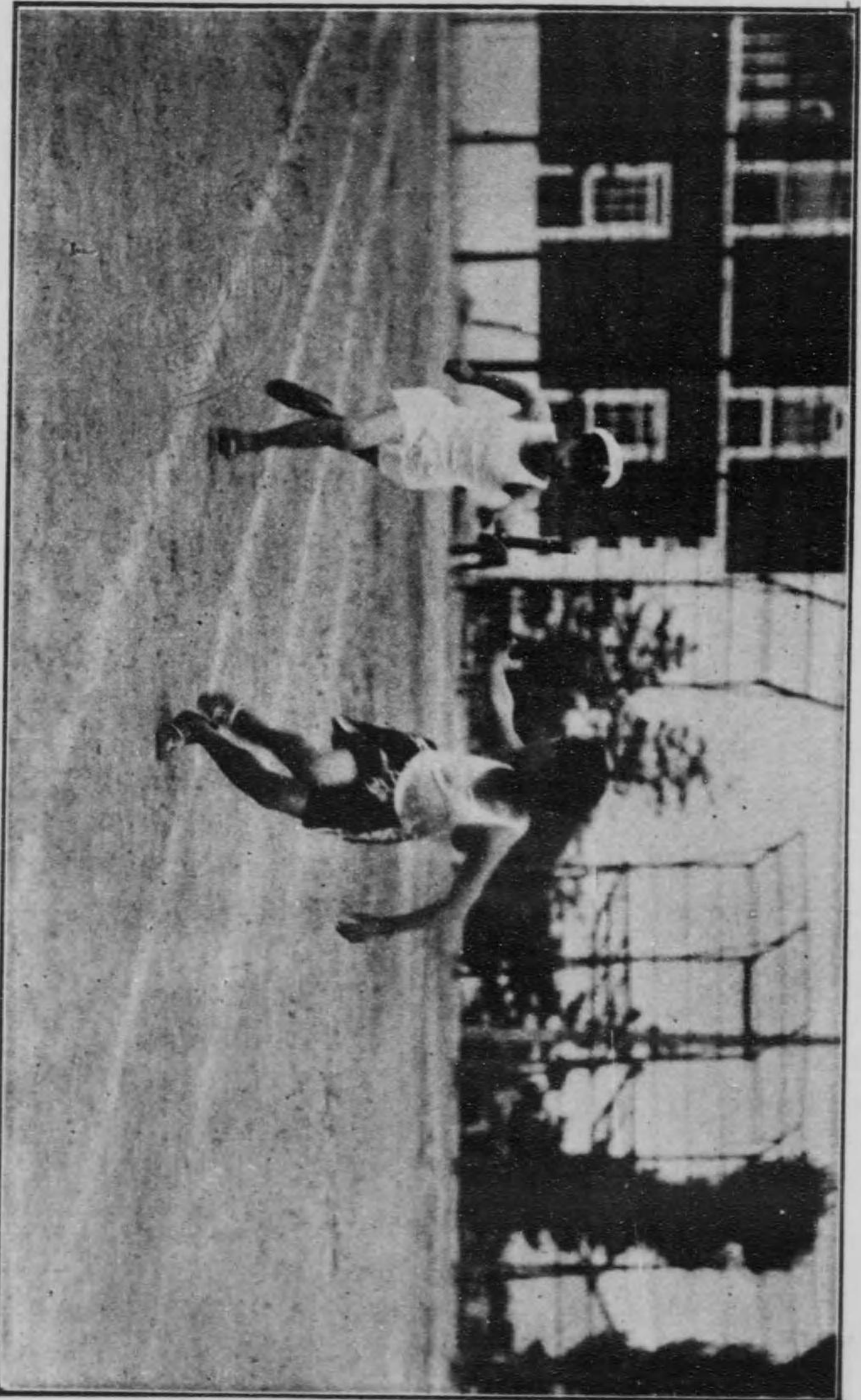


神戸市小野橋小学校尋常四年児童



第五圖

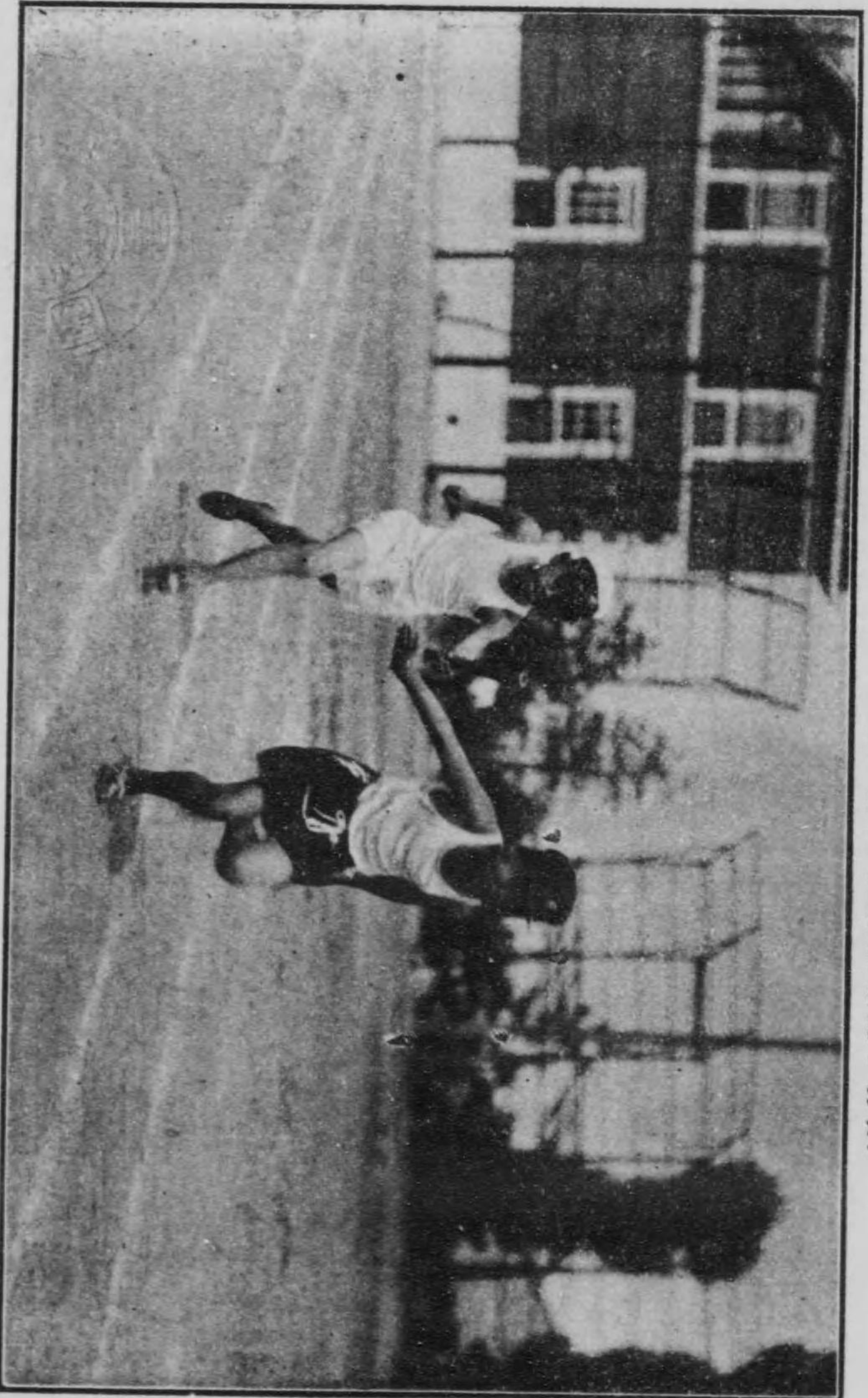
リレー棒受渡法（中距離競走の場合）



神戸市小野橋小學校尋常六年児童

第六圖

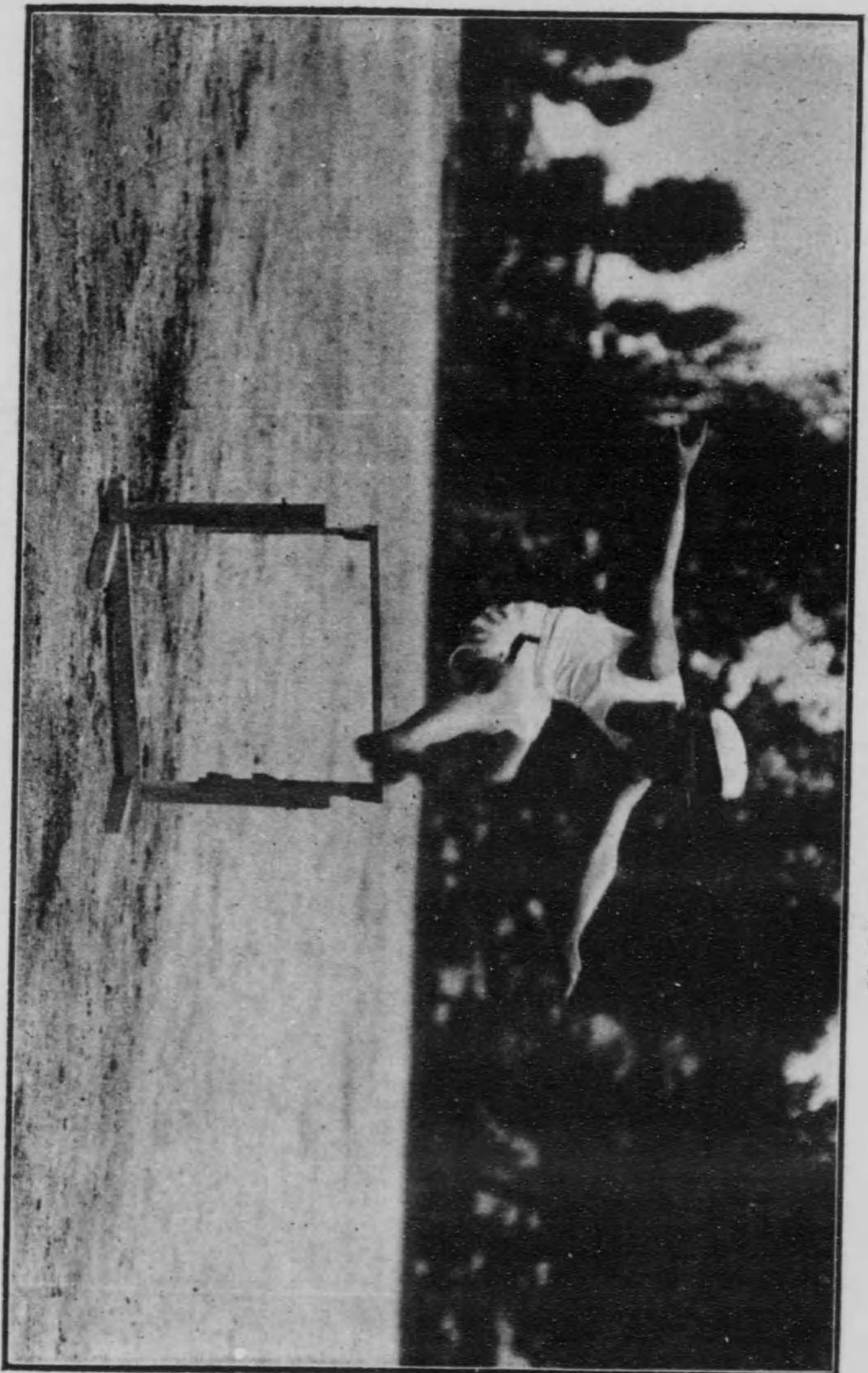
リレー棒受渡法(短距離競走の場合)



神戸市小野橋小學校尋常六年児童

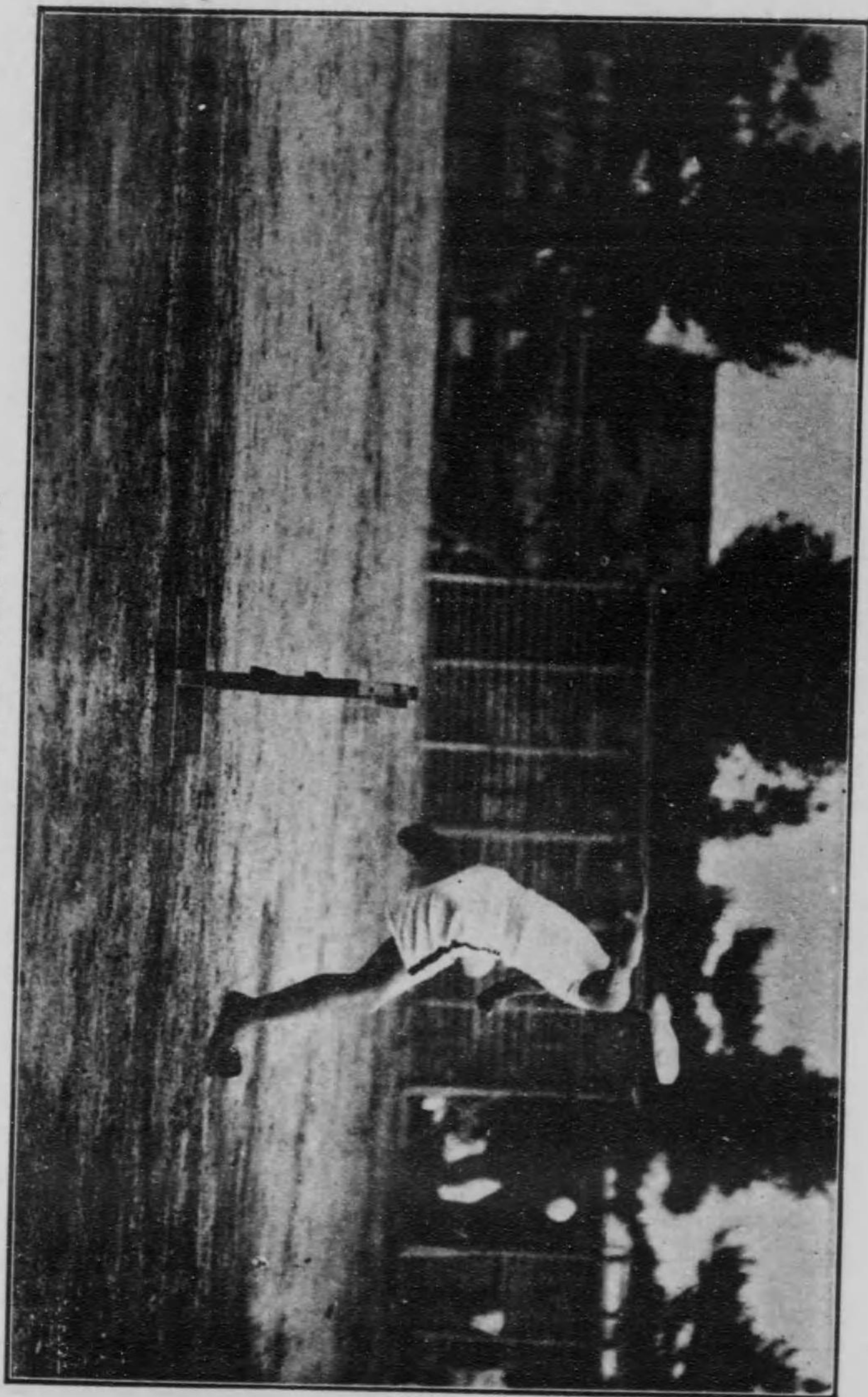


第七圖 ハーポルの跳方



神戸市小野柄小學校尋常六年児童(ハーポル)高二尺

第八圖 着陸ノ姿勢



神戸市小野柄小學校尋常六年兒童



小學校^{に於ける}競技の實際 第壹編

目次

第一章 體育改善の數々……………一

- 一 體育教材配當の割合……………一
- 二 學校體操教授要目の改善……………五
- 三 女兒の服裝改良……………六
- 四 體育は科學的に……………九

第二章 競走……………三

- 第一 短距離競走……………一六

 - 一 スタートに就いて……………一六
 - 屈膝法と二つの穴——出發の合圖と動作……………一六
 - 二 スタート附近の走方……………二二
 - 三 不正出發の制裁……………二三
 - 四 途中の走法……………二五

上體の傾け方—腕の振方—脚—膝—諸動作の一致—或る程度迄型に—よき要領で走り通す—コーナーの走方

第二 中距離競走.....三三

一 持久力と歩調の判断.....三五

持久力が必要—正確なる歩調の判断—速力の變化、

二 スタートに就いて.....三八

出發の動作、

三 途中の走法.....四一

長い距離の練習は秋から冬 郊外で、

第三 長距離競走.....四四

一 途中の走法.....四四

徐走より、—校外練習の注意、—走法、

二 呼吸法.....四七

三 競走に關する審判規定.....五〇

競走中の不正行爲、—走路の變更、—決勝線、

第四 リレーレース.....五三

一 リレー棒の受渡方法.....五四

受渡方法に二通りある。—受渡方より走方が大切—受渡の方法と注意、—受渡しの場所

二 メドレーリレーレース.....六四

三 走者の配置.....六五

四 最もよいリレー棒.....六七

五 リレーレース審判規定.....六八

第五 ハードルレース.....六九

一 兒童に課する諸方案.....七一

第一案—第二案—第三案

二 兒童に適當なるハードル.....七五

適當なるハードルの高さ、—競技としてのハードルの高さ、距離、—ハードルレースと運動場、

三 ハードルの跳方.....八一

尋常五年から—ハードルの教授に就いて—スタートから第一ハードル迄—ハードルの跳方、

四 ハードルの構造.....九〇

A圖—B圖—C圖—D圖—E圖—F圖、	
五 ハードルレースの審判規定	九六
第六 三種競技	九九

尋常五年から、如何なる種類を、「競技方法」、
成績を表はす二方法、採點の實際、採點表、

第三章 實施の方法

第一 兒童に課する競走の諸方法	一〇九
一 第一方法 短距離主義	一一〇
二 第二方法 短中距離主義	一一一
三 第三方法 短中長距離主義	一一四
四 第四方法 短中長距離主義	一一六
五 第五方法 短中距離主義	一二三
六 第六方法 各人各距離主義	一二五
距離表の説明、	
第二 六方法の實施に就いて	一二六
第一方法より—兒童の身體に依て—土地の狀況	一二七

第三 第四方法の略説

尋常科第一學年—尋常科第二學年—尋常科第三學年
尋常科第四學年—尋常科第五學年—尋常科第六學年
高等科第一學年—高等科第二學年

第四 競走獎勵の一方	一五三
二百米と、めたる理由、尋常四五年から—レコードの取り方—レコード標 準表—兒童毎月等級表—レコード利用方法	
第五 練習の時	一六七
第六 練習の順序	一六八
準備運動—主運動—整理運動—附教授案例	
第七 練習の諸方法	一七七
全兒童を同時に練習する—個人競走—リレーレースA、B、C—五十米リレー競 走—百米リレー競走—二百米リレー競走—三百米以上のリレー競走	
第八 出發合圖の時計の計方	一八六
發走者の呼吸を知る、公平なる同情心—出發の豫告、ピストルを打つ時— 明瞭に小聲で—スターターの位置—合圖の首響—熟練を要する時計の押方— 時計の計方—堅牢な時計を、	
第九 運動場と服裝	一九七

六
圓周走路の距離の計方—コーナーと直線走路
長圓形の走路を作るには—出發線と決勝線—出發線と一人の走路幅—地質と
清潔—服装に就いて、

第十 レコードに就いて……………二二六

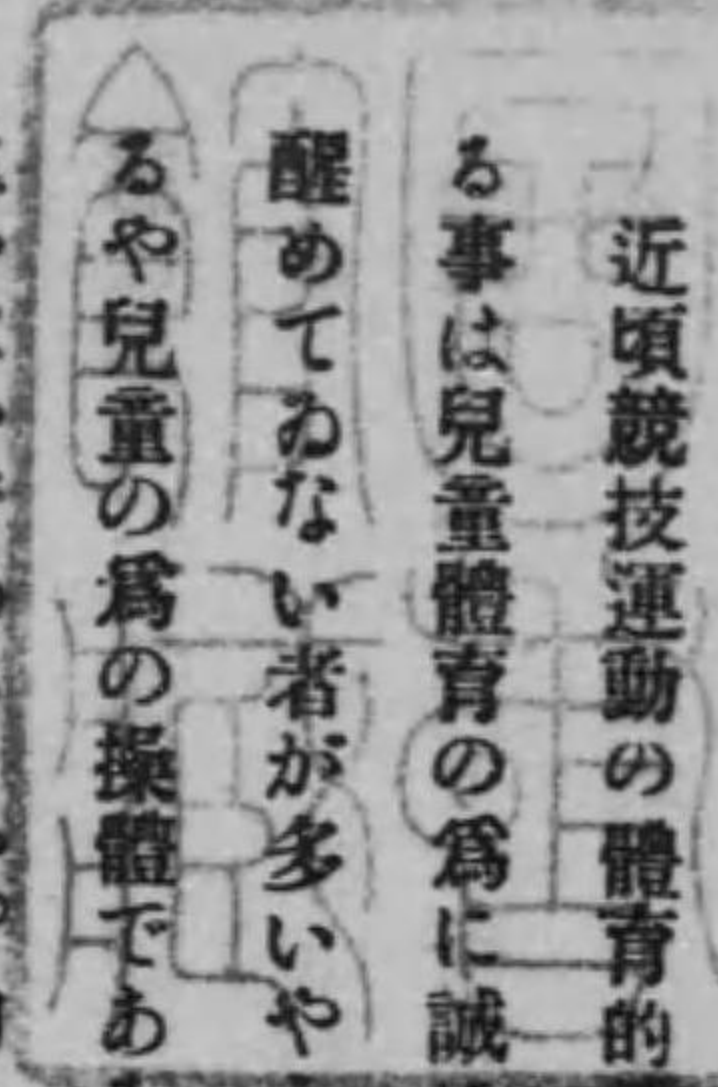
小目次 (終)

小學校に於ける競技之實際 第壹編

多田德雄著

第一章 體育改善の數々

一、體育教材配當の割合



近頃競技運動の體育的價値が一般教育者に認められるやうになつて、着々實行の途にある事は兒童體育の爲に誠に喜ばしい現象である。然るに未だ所謂體操萬能時代の舊夢から醒めてゐない者が多いやうであるが何だか物足りない感じがするのである。而も其體操たるや兒童の爲の體操であるべきに拘らず、教師本位の體操であるに至つては或は脱線してはいないであらうか。即ち斯かる教師の體操を見ると、其の強要的命令のもとに、兒童は恰も人形の如く取扱はれてゐるかの觀がある。又斯様な體育法を行ふ教師は無論、其れを見てゐる社會一般の人々も、多くは其の人形の様に動く動作其のものを體育と心得、體育

科の研究と云ふも、畢竟人形の取扱ひ方の研究に止まるかの状態にある。斯道の爲に寒心に堪へない次第である。

然らば斯かる窮屈な型に嵌められて教養せられた兒童が、數年後に於ける社會生活の状態は如何にと云ふに、其の不規律なのに驚くのである。私は嘗て次の様な話を聞いた事がある。

「米國の小學校では授業を參觀する爲に學校長が教室に這入つて來ると、學校長に戯れかゝつて來る兒童がある事をよく見受ける。其の有様は吾々日本人の目には如何にも不規律のやうに映するのであるが、彼等が卒業後に於ける社會生活の状態は決して不規律でない。これに反し我國の兒童が在學中頗る規律正しく教養せられてゐるに拘らず、卒業後の社會生活の状態の不規律なるは、彼の米國の兒童に比べて寧ろ不思議に思ふ位である」と

在學中と卒業後に於ける彼我兒童の性行が、甚だしく相違してゐるのに驚くのである。而して其原因は何か、其れは我國國民性の通有であるとも云へやう、或は家庭に於て學校に於て又社會に於ての訓練方法や其他に色々異なる點はあらうけれども、體育科の教材が大いに關係のある事是否む事の出來ない事實である事に思ひ當るのである。即ち我國の小學

校の體育科の教材には遊戯や競技の分量が頗る少く、而もこれを課するに當つて其の主義や方針が頗る不鮮明である。遊戯や競技は體操に於て求むる事の出來ない諸徳性を養ひ得らるゝと同時に、社會的生活と密接不離の關係を有つてゐる。英國人は其の人格を遊戯に依て養はるゝと云ふ事であるが、我學校體育に於ては之等の分量が少い其上に實施上の主義方針が不鮮明の爲、諸徳性を修練すべく其機會が非常に少い。例へば一の競技をしても徒らに勝敗にのみ重きをおいて、勝たんが爲には手段を選ばすと云つた様な通弊に陥つてゐる。學生に遊戯や競技をやらせても、あんな子供らしい事はと云つてなかくやらない。例へやつても其の不規律な事はお話しにならない。其れよりもいや／＼乍らにでも嚴格な號令のもとに動き、呼唱と共に一糸亂れざる動作のみが眞の體育であるかの如くに心得てやつてゐる。誠に不可解である。斯かる學生や青年を作り上げたのは獨り小學校教員の罪ではない。我國體育尤覺者にも其の責をのがるゝ事は出來ないが、要するに體育即體操と云ふ謬見に外ならぬのである。

近頃體操の研究が益々學理的になつて、其の實行も日と共に盛になりつゝある事は誠に悦ばしい事である。けれども如何に體操が科學的の基礎の上に築かれたりとは云へこれ

が兒童體育の全部ではない。此の外に課すべき適當な運動が澤山ある。而して之等は總て兒童の本性に適合したものでなくてはならぬ。兒童は誠に自由を好み活動を欲するものである。故に寸時も靜止する事なく、常に疾走、跳躍、叫喚恰も運動の神様が兒童の體内に宿つてゐるかと思はるゝ位である。其の心意に於ても常に活動し一つの考へが起れば直ちに身體を通じて運動の形に表現せんとするのが常である。斯かる兒童に誠に無趣味な體操のみを、嚴しく然も規律正しくすべしと心得て課するは、幾分無理ではないかとも思はれるのである。體操にも短所があり遊戯や競技にも短所はあらう、けれども兩者の長所を採つて兒童の心身に善良なる結果を招来すべくもつと競技や遊戯の研究に努力しなくては現代の小學校の體操科なるものは遂に行詰つて終うであらう。其爲には現在の體育科の教材に多量の遊戯や競技を加へなくてはならぬ。無論兒童心身の發達にも留意して其教材と配當の割合とを考へなくてはならぬが、小學校體育科教材中の六乃至七の遊戯や競技と、二乃至三の體操と、一の教練の割合が最も適當ではないかと思ふ。唯低學年に於ては其の大部分が遊戯や競技でなくてはならぬ事は説明する迄もない事である。今教材配當の割合を各學年別に示せば次の通りである。

學年	體種		
	遊技	體操	教練
尋一	八	一	一
尋二	八	一	一
尋三	七	二	一
尋四	七	二	一
尋五	六	三	一
尋六	六	三	一
高一	五	三	二
高二	五	三	二

要するに競技や遊戯の研究と共に以上の體育教材の増減鹽梅が、現在及將來に向つても緊急なる體育改善の第一である。

二、學校體操教授要目の改善

十年一昔、文部省が學校體操教授要目を發布して既に一昔を經過してゐる。其の間我國體育界の發達變遷を見れば歐洲大戰亂の結果或は國際競技の發達につれ、こゝ數年間急速に遊戯や競技の發達普及せしは無論の事、體操に於ても生理的に解剖的に、九州醫科大學の櫻井博士に依て或は戸山學校に於て或は東京高等師範學校に於て、着々研究の結果は發表せられ、體育實行家は何れも合理的なる此方面の實際に努力しつゝあるは喜ばしい事である。

ある。然るに獨り昔のままの要目を以て兒童體育の善導を期すべく少し時代遅れの感がするるのである。此處に於て吾々は一日も速に現在並に將來に向つて、最も適當なる學校體育教授要目の改善發布せられん事を切望するのである。これが體育改善の第二である。

三、女兒の服裝改良

兒童の服裝問題、其れは以前から八釜しく唱へられてゐる。而して學校體育の發達につれて逐次服裝改良の實現せられつゝあるものも多けれどもまだ根本的に改良が行はれてゐないのが多い。特に女兒童の服裝に於て此感が深いのは遺憾である。即ち改良せられたりと云ふ其の多くを見るに、稍古き布或は黒縹子を以て上は筒袖に下は袴の如く作り、體操の際裾を絞りに使用する簡便なるものが多い。之等は平常着としては頗る簡便であり又經濟であるけれども、運動を行ふ爲には少しも便利でないのである。其れは和服の上此の簡便服を着用して體操を行ふからである。而も殆んど靜止の状態に於ての體操ばかりであるから、一見頗る便利であり不都合を感ぜざるかの觀があるに止まる。即ちよく片手上伸片脚支持體側屈の寫眞を掲げて、斯かる運動が自由に出來得ると稱して服裝の改良を得意になつてゐる者があるが、其の餘りに近視眼的なるに驚くのである。斯様な状態では

幾歲月を経過しても服裝改良は無論の事、體育振興は聲ばかりでその成果は到底望まれな
いであらう。

而して服裝の改良に先立つて是非改善しなくてはならぬ事は、家庭に於ても教師に於ても餘りに女子を所謂女子扱ひにする事である。早く女子にしてしまふ事である。即ち女子だから靜かにしなくてはならないとか、或はもつと女らしくせよと云つて、小學校に入學の最初から女兒童のする事なす事を早くから男子と全然區別して取扱ふ事である。これは服裝の改良を實現する前に先づ止めなくてはならぬ事で、或る特別の學科を除いては男子と少しも區別する必要はない。無論教材に依ては幾分其の取扱ひを性的にやらなくてはならぬが、小學校に於ける體育運動を從來の如く格段の區別を要する事を認めない。殊に春機發動期以前の女兒童の體操や遊戯や競技を男兒童と區別するは、其の本體を失つて末葉に捕はれてゐると云つても差支へは無いと思ふ。歐洲戰亂に於て男子の職業を女子が繼續して少しも遜色なき事が確められ、我國に於ても男子ならではと思はれし職業が女子の手に依て十分能率を發揮せられ、遂には女子が參政權迄も要求せんとするやうになつた現代に於て、女兒の運動と男兒の運動とを區別する事は或は間違ひではあるまいか。ランニン

グ可、水泳もよろしい。野球も大にやらせなくてはならぬ。近頃野球を課外運動として課してゐる女學校や小學校(女兒)が多い事を聞いてゐるが誠によい事である。彼のカーニヴァル祭に於けるフィリッピン女學生のイントアベースボールの盛な事は實に驚く程で、其の活動は男子も及ばない有様である。又獨逸に於ては戰後體育の益々必要なる事を認め、殊に女子の體育の爲女學校に於ては鐵彈投や槍投走幅跳やランニング、或は水泳等各國に於ては男子ならではとせられし之等オリムピック競技に餘念もなく、其のレコードも見るべきものがある状態であるから、何時までも昔のままのお嬢さん扱ひにする事は大に考へものであると同時に、『女兒に野球を……?』『女子に幅跳を……?』と怪しむ考へを頭から去つてしまはなくてはならぬ。斯かる考へを無くして始めて女兒童の服裝問題が解決せられ實行せられるのである。然らば如何なる服裝が最も適當であるかと云ふに、其れは男兒童の運動服と殆んど同様にと希望するのである。私は小學校に勤めてゐた時代男子と殆んど同じ服裝を作つた。運動は無論の事、其の體裁に於ても少しも差支へが無かつたのである。然るに折角よいと氣付き乍ら僅かの費用の爲に、其の計畫のよく行はれない事の多いのは誠に口惜しい事である。僅少の費用を節約する事に依て失はるゝ兒童の心身と、費用

を投じて得らるゝ兒童のよい心身と何れを採るべきか、無論殊更に無駄な費を捨てるにも及ばないけれども、眞に兒童の心身の爲を思はゞ服裝の改良は立所に實現せられなくてはならぬ事であると思ふ。殊に我國女子體育の振興の緒についてゐる現代に於て、先づ服裝の根本的改良が行はれなくてはならぬ。之れが體育改良の第三である。

四、體育は科學的に

我國の體育界が漸く覺醒するに従つて學校衛生の問題が研究せられ、遊戯や競技が益々歓迎せられ、體操が合理的に實施せられるやうになつて來た事は、第二國民の爲に慶賀すべき事であると同時に、之れが教養の任に當つてゐる小學校教員の益々健實なる勵行を叫ばなくてはならぬ。其爲に第一に教育者は生理衛生解剖病理學其他一般醫學に關する智識及心理學を習得しなくてはならぬ。若し之等の智識が不足してゐたれば如何に學者に依つて體操が研究せられても、如何に學校衛生が八釜しく云ひ立てられても、學校體育は其の目的を十分達する事は出來難いであらう。即ち科學的に體育を研究する爲には一般醫學に關する智識が養はれて始めて兒童に適當なる體育が施されるのである。小學校教員がこゝまで修養してこそ眞の體育教師となり得るので、然らざるものは眞の體育教師でなく所謂

體操藝人である。體操藝人は久しい間の經驗に依て適當なりと思はるゝ體育法を施す事は出來得るかのやうに思はれるけれども、其れは丁度賣藥に依て疾病を治癒せしむると同様である。即ち賣藥に依て疾病を治癒する事もあらうけれども、其れに依て不幸なる結果を見る事も又多いのである。吾々は決して賣藥的の體育法で満足してはならぬ。世が文明になるにつれて體育も科學的に研究し實行しなくてはならない。無論經驗も大いに尙ばなくてはならぬけれども、其上に科學的研究が積まれ兩々相俟つて始めて兒童の心身を完全に發達せしめ活動能率を高め得るのである。之れと同時に兒童には將來國民として必要なる衛生に關する智識を授けなくてはならぬ。現在の小學校教科書には之等衛生に關する教材が誠に僅少で、而もそれらには少しも系統が無いのみならず兒童の平素の生活に直接必要なる多くの事柄が關却せられてゐる。即ち今の小學校兒童には齒の磨き方を知らないものが頗る多い。又讀書に際し目と書物との距離や強き光線が書物から目に反射する場合に就ても少しも注意を拂はないものが多い。斯かる卑近な而も大切な多くの事柄が顧みられないと云ふ事は、要するに現代の小學校教育は餘りに智識の註入にのみ汲々として體育方面が關却せられてゐる證據であると同時に小學校教員に之等衛生に關する少しの智識もな

いからではあるまいか、私は常に思ふ。智識階級にあるもので平素衛生を口八釜しく云ひながら其の衛生に關する智識の最も乏しい者は或は教育者ではあるまいか。要するに教育者は十分之等の智識を養はなくてはならぬ。其爲には先づ教員養成の學校に於て之等一般醫學に關する應分の智識を授けなくてはならぬ。又學校醫の問題も考へなくてはならぬ。從來の如くたゞ官廳に報告する體格検査表の材料を作成する爲のみでは何の役にも立たない。よろしく他の校長や訓導と同様に終日兒童に接して體育の理論と其實際とに當るだけの學校醫でなくては決して科學的體育の發達は望まれないのである。要するに教育者が之等の智識を習得すると同時に學校醫が改善せられて始めて兒童の體育は意義あるものとなるのである。これが體育改善の第四である。

第二章 競走

一一

現今我國に於て行はるゝ競技會の競走種目には數種類あるが、これを短距離競走、中距離競走、長距離競走の三つに分類してゐる。而して短距離競走には百米、二百米の二種目があり、中距離競走には四百米、八百米、千五百米が代表的のものとなつてゐる、長距離競走には五千米、一萬米、或は五哩、十哩に、二十五哩マラソンや、大正九年十一月から新に加はつた二十六哩四分の一のマラソンと稱するものが主なる競走種目となつてゐる。これが全部兒童の競走に適するかと云ふに決してそうでない。注意に注意を加へて競走を行ふとしても、一萬米以上の競走は行はないが安全である。即ち十分注意して五千米以下に於て行ふなれば或は差支へはないであらう。又練習距離は如何に工夫してもよいけれども、短距離、中距離、長距離と云ふ名稱や其中に含まれてゐる競走距離は全然以上の距離と同様のものとして差支へはない。寧ろ競走距離は何れの地方も一樣に從來競技會に於て行はれてゐる之等の競走距離に依るがよい。尙其上に五十米競走を加へる事は必要であるが、餘り兒童の年齢や性別に拘泥して百五十米や三百米或は五百米の如き競走距離は、止

むを得ざる場合或は特別の場合の外成可く採らないがよいと思ふ。但し其の行はんとする競走距離は總て學年相當の範囲内で行ふと云ふ事は説明するまでもない事である。

從來小學校のランニングに於ては走法は重んぜられてゐなかつた。其れは兒童のみならず學生や青年に於ても其の傾向があつた。處がオリムピック競技が盛んになつて以來、直輸入なりにも其の方法に眞似又は研究せられるやうな時代に進んだけれども、其れはまだ學生や青年の一部分であつて、眞先きに研究し指導すべき體育實行家や小學校兒童教養の任にある教師すら之等の研究を怠つてゐる人が多い現状である。兒童に競走を實行しながら走法に就いては更に顧ない教師が多い。「兒童に走法なんか教へる必要はない。たゞ走らせておけばそれでよい運動だ」と、まだ斯様な考へをもつてゐる人が無いでもない。今迄はそれで済んだであらうけれども現代は斯かる事を云つてゐる時代ではない。無論尋常一年の兒童に向つて手の振り方がよくない、足を正しく出せと兒童に不相應な事を要求し批正せんとする教師があれば、それは所謂かぶれてゐる人である。従つて走法と云ふ事も學年の進むにつれ兒童が理解し實行が出来得る範囲内に於て其の概要を知らしめ、これが批正指導をするのである。斯かる事は確に競走そのものゝためのみならず、我國將來の體

一一

育の爲ひいては兒童學習の上にも大に效果ある事と思ふ。

又本書には説明上總ての競走距離を短距離、中距離、長距離の三つに區別はしてゐるけれども小學校に於ては本書に説明してある競走距離が青年と同様の名稱のもとに同様の距離であるかと云ふに決してさうでない。即ち尋常四五年の兒童に八百米を走らせると例へ練習が出来てゐる兒童でも其の走法は長距離競走の走法である。然し高等二年の兒童中には千五百米を中距離の走法で走るものもある。斯かる状態であるから短距離、中距離、長距離競走は何れの學年も共通にとは定められないのである。そこで小學校に於ては中距離の名稱を省いて短距離と長距離との二大別とするがよいと云ふ人と、短距離、中距離、長距離の三大別とするが適當であると説く人があるが、其の何れの説も正當なる理由が存するのである。然し小學校時代を一貫して二大別を可とすと或は三大別を至當とするとは斷定出來ぬ事である。即ち尋常科の低學年に於ては短距離の走法、中距離の走法、長距離の走法は兒童が如何様に走つても其の區別が十分出來難いのである。殊に中距離の走法の如きは先づ見分けがつかない位であるから小學校の低學年では中距離の走法に就いて少しも考へる必要はない。即ち短距離と長距離との二つに分類するが適當である。之れに反し高

等科の兒童は例へ距離に於ては青年と異なるけれども其の走法が短距離、中距離、長距離に分類し得るので、練習の程度や性別に依ては尋常六年から或は五年位から三分類としてもよいと思ふのである。人に依ては尋常五六年の兒童の走法を二分類とする必要はないと考へる人もあらうけれども中距離の走法を例へ簡単にでも知らせる事は出來得る事で、それが却つて兒童の爲によい事であると思ふ。斯様な考へから本書中の走法に就いては短距離競走、中距離競走、長距離競走の三つに分類して説明したのである。又例へ短距離と云ひ中距離と云ひ長距離と云ふも必ず四百米以上千五百米迄が中距離で、千五百米以上の長い距離が長距離であるとは定められない。即ち高等二年の兒童中に千五百米を中距離の走法で走る兒童もあるがまだ八百米を長距離の走法で走つてゐるものも可成り多いのである。これから考へて見ると八百米競走は長距離競走の部類に入れるが適當ではないかとも考へられるのである。尤も練習に依ては千米乃至千二百米位迄は高等科の兒童の大部分が中距離の走法で走り得るやうになるものと思はれる。要するに學年や性別或は練習の程度に依て自ら異なるわけであるから實際に兒童を取扱つてゐる教師に於て大體何學年位から短距離、中距離、長距離の三大別とするがよいか、又其の三大別中に含まるゝ距離は何程が適

一六
當であるかを十分研究せられん事を希望するのである。その研究をしないで次の走法其儘を其の距離に於て實行すれば大なる失敗を招く事は明かである。

第一、短距離競走

短距離競走には五十米、百米、二百米が代表的のものとなつてゐる。此の競走は出發の最初から決勝線に這入るまで全速力で走らなくてはならぬ。而して如何にせば全速力で走り得るかと云ふ事を知る前に、如何にすればスタートが敏速に出られるかと云ふ事を先づ考へなくてはならぬ。スタートは如何様に工夫しても又如何程の勢力を費しても速力がそれに伴はない。けれども其の方法や注意に依ては例へ一寸でも他の走者に先んじ得られるのである。

一、スタートに就いて

スタートには屈膝法と直立法と二通りある。短距離競走の出發に於ては必ず屈膝法に依らなくてはならぬ。

屈膝法と二つの穴

屈膝法には大地を蹴つて出るために、最も頼りとなる二つの穴を掘らなくてはならぬ。即ち出發線から二三寸或は三四寸後方に兩足尖を揃へて立ち、得手の脚（此處には左脚と假定し）の足尖の所に穴を掘る。穴は足尖を十分入れ得る深さ二寸位で、穴の後方は足裏が容易く置かれるやう緩かな勾配を作る。次に右脚を軽く一步後方に出し、兩手を出發線の手前に置いて兩膝を正しく前方に曲げ蹲踞の姿勢となる。此の時右脚の膝が左脚の内側に或は土踏ますの所に接するやうにおき、右足の足裏を地面に直角に立て、其の足尖のついた所に穴を掘る。此の穴は蹠骨の先端で穴の上端を蹴つて出られるやう深さ二寸位に掘る。穴の前方は緩かに後方は直角に近い急勾配の壁を作る。殊に此の穴の後壁は地質が弱いと蹴つて出る時壞れて折角の穴も役に立たぬから地質に對する注意を缺いではならぬ。斯くして掘られた二つの穴は必ず出發線に假に直角に引いた直線の左右に正しく無くしてはならぬ。若し此の二つの穴が假に引いた直線上にあれば即ち前足の穴の眞直く後ろに後足を入れる穴があれば出發の時の姿勢も窮屈であり又スタートした最初の足が必ず右方に出る事になるから頗る損である。穴が出發線の後方二三寸の所にあれば如何にも距離に於て損するやうであるけれども、直立法による出發の動作よりも餘程速に出發が出来るから

僅かに二三寸の距離の損は直ちに取返しがつく。若し此の穴を出發線上に掘れば出發の姿勢が餘程窮屈で速に出發が出来ないのみならず例へ出發が速に出来ても窮屈な姿勢に於て勢力を十分消耗してゐるから其の競走の終頃に於ては早く疲れが出て結果は損である。

前脚の入るべき穴と出發線との間隔や、前脚の穴と後脚の穴との間隔は練習を重ねるにつれて其の兒童に適當なる距離を見出させるやう指導者の注意がなくてはならぬ。

出發の合圖と動作

以上の注意のもとに各兒童に適當なる二つの穴が掘られたならば、前脚を入れるべき穴の後方に足尖を揃へて立たせるがよい。而して次の合圖と動作に移る。

A、オン、ユア、マーク、(テーク、オン、ユア、マーク或はオン、ザ、マークにてもよし)の掛聲と共に左脚先を前に右足尖を後ろにそれぐく穴に入れ兩膝を曲げて腰をおろし右膝を地面につける。兩手は十分伸し出發線の手前について肩が出發線前に十分出る位體を前方にかけ第一圖の如き姿勢となる。

B、ゲット、セットの掛聲と共に第二圖の如き姿勢となる。此の時の姿勢は出發に於て最も大切であつて、身體を前に蹴り出す爲に全身の姿勢や平均が都合よく出来てゐなくて

はならぬ。其の爲に身體の重量は大體兩手に三乃至四、前脚に五乃至六、後脚に一或は二の割合に托するがよい。體重が兩手に或は後脚に餘り多くかゝるのはよくない。後脚は蹠骨の先端が穴の上端にかゝつて十分蹴つて出られるやう穴の後壁を踏張り、脛骨と大腿骨とは其の膝に於て必ず九十度以上に曲げる。斯くすれば脛骨が地面と平行となるか或は膝が幾分高くなり腰と背の高さが同等か或は腰が背より幾分高い位までになる。兒童は幾分腰が高い方がよく又高いのが實際に多いのである。前脚は足尖を十分穴に突込んでしっかりと踏みしめる。此際兩足は正しく前方に平行し、決して膝が左右に開いてはならぬ。兩膝が左右に開くと出發の時足の踏張り力に不平均を來し出發の一二歩に於て身體が動揺してうまく出發が出来ないのである。上體は十分前方にかけてゐるから肩は出發線前に出てゐるけれども體重を餘り兩手に托すると却つて窮屈であるから兒童には殊によくない。頭は呼吸に少しも差支へないやうにして七八米乃至十四五米前方を注視してゐる。頭は決して後屈してはならぬ。兩手の廣さは肩幅より少し廣くした方がよい。親指を相對し他の四指は十分伸して反對側に置くか、或は四指を屈し拇指と共に地面をついても何れでもよい。ゲット、セットの合圖を聞くと同時に軽く一吸して十分心を落着けて次の合圖を待つ。此の

時出發の號音を聞く迄によく身體を後方に引いて飛出さんとする者あり又身體を前後に動かし所謂投機をかける事がある。殊に兒童にはわき見をする者は多いから絶対に禁止しなくてはならぬ。屈膝法に於ては體重は大部分兩手と前脚とに托せられてゐるのであるから兩手を地面から離せば體は直ちに前方に倒れるのである。此の時兩脚で蹴り出せば容易に出發が出来るので體重が後ろ脚に多くかゝつてゐる時は決してうまく出られるものではない。故に體を十分前にかけるがよい。然し此時稍窮屈な姿勢を四五秒間も七八秒間もとらせる事は兒童には無理であるから練習の際批正の爲に稍長時間此の姿勢をとつた時は直ちに直立せしめて軽く足踏みさせたる後此の姿勢をとらせるやう注意するがよい。

C、出發の號音、と共に兩脚で體を前上方に蹴り出す。此の際力強く蹴り出す事は無論であるが、それよりも後脚を速に前方に踏み出す事が肝要である。即ち餘り力強く踏張つて最初の第一歩の歩幅を廣くするよりも、例へば歩幅は狭くとも速に後脚を前に出す即ち走り出す事が大切である。兩手は體を起すと同時に心持ち足の動作より早く左手を強く前方に右手を強く後方に振り出して體の前進運動を助ける。斯くして右脚から前方に走り出すので、其の時之等の諸動作が心地よく一致して始めて容易に確實に出發が出来るのである

(第二圖を参照せよ)

尙出發の合圖を聞くや否や反射的に出發が出来得るやう即ち知覺神經と運動神經との訓練をしなくてはならぬ事はスタートの練習の大眼目であるが、其れは倦まず憊まざる練習の結果に待たなくてはならぬ。之等の訓練を考へないで無暗にスタートを急ぐのは必ず悪い影響を兒童に與へるものであるから指導者は十分注意しなくてはならぬ。

二、スタート附近の走方

出發線から八九米、步數で五六歩、其の間の走方は特別に研究と練習とを要する。即ち出發の最初から決して歩幅を廣くしてはならぬ。例へば五分でも一寸でも他の走者に先んじやうとして焦つて最初の一步を廣く踏む事はよくあり得る事で、それは次の數歩の速力を餘程減退する事となるから決して幅廣く踏んではならぬ。然し殊更に歩幅を狭くする必要もない。其の次の第二步目からも殊更に廣く踏んではならぬ。順次に而も自然に歩幅を廣くするのがよい。又屈膝してゐた姿勢が出發と同時に急に直立の姿勢となるのも次の數歩の速力に大なる損を與へるものであるから、走るにつれて自然に順次に身體を起す事を忘れてはならぬ。

以上の二つの注意は頗る密接なる関係があるが要するに順次に歩幅を廣くし順次に身體を起しつゝ出來得る限り足のかわし方を速にして走る事が最も大切である。斯く云へば一言頗る簡單であるけれども其の實際は非常に困難で、十分注意して練習しなくては決して甘く行くものではない。殊に兒童は姿勢も何も考へないで速に走り出やうとのみ思つてゐるものであるから注意してやるがよい。又ゲット、セットの姿勢に於て平均がとれて正しく出來てゐないと出發の際四肢の力に不平均を來し、其の爲に最初身體が動搖して速力を減退し其上に眞直走られないで、スタート後僅かに數歩のうち他に他の走者より遅れるやうな事はよく實見する事であるからこれもよく注意してやるがよい。スタートの練習の時に二三十米全速力で走つて其の最後を常に急に止まるのは身體のためによくないから自然に速力を減するやう注意しなくてはならぬ。其の爲には決して狭い處で練習しないがよい。

三、不正出發の制裁

スタートの練習を行ふと同時に是非矯正しなくてはならぬ事は不正出發である。よく出發を焦るために出發の號音の鳴り響かぬ先きにスタートする事がある。これは競技會に於て競技者が試合慣れぬためにする事もあり又故意にする事も見受けるのであるが、斯かる

不心得の事は競技の發達を圖るため殊に兒童訓育のため是非矯正しなくてはならぬ。矯正の方法とは二通りある。其一つは大日本體育協會で制定してゐる方法で次に掲ぐる競走距離に於て不正出發をした場合は反則の出發として其の下に書いてある距離だけ出發線から後退して出發する様制裁を加へられるのである。

百米競走、二百米競走	一米
四百米競走	二米
八百米競走、千五百米競走	四米
五千米競走及それ以上の競走	八米
四百米リレー競走	二米
八百米リレー競走、千六百米リレー競走	四米

若し反則の出發二回に及ぶ時は前項各號の定むる距離の倍數の距離を後退せしめ尙三回に及ぶ時は該競技より除名せられるのである。

尙一つの方法は出發の合圖を繰返すだけで、罰として前者の如く定められた距離を後退せしめる方法を探らぬ。即ち二回共不正出發をしても後退せしめず出發を行ふので餘程寛

大なる處置である。此の方法は大正十一年から體育協會に於ても行はれるやうになつたのである。

二四

以上二方法に就いて見ると何れの方法も其の場合に應じて適用しなくてはならぬ。即ち平素の練習に於てよく不正出發の行はれる場合は前者を適用するがよい。然し其の際例へ正規の距離だけ後退させなくとも一米或は一步としてもよいと思ふ。斯くすれば必要にせまられて不正出發を慎しむやう訓練せられ従つて上手に速にスタートが行はれるやうになつてくる。斯くして段々不正出發する者が少くなれば第二の方法即ち後者の方法に依るが適當である。競技會や體育會に於ては成可く後者の方法を適用するがよい。對抗競技會に於て出發に際し一兒童が他の兒童の膝を押し或は肘で他の競技者の身體に觸れて出發の妨害をする事はよく見受けるのであるが、斯かる不正行爲は絶対に禁止しなくてはならぬ。斯かる不正行爲を成したる爲、兒童の争ひが教師間の争ひとなり、ひいて學校と學校との不融和となる事はよく見聞する事であるから、平素の練習に於て決して他の走者の妨害をしないやう十分兒童の爲に訓練しておかなくてはならぬ。斯かる不正行爲を例へ誤つて兒童が行つたとしてもそれは教師の罪である。

要するに制裁の主旨は兒童を罰する意味でなく速かに正確にスタートが行はれるやう練習すると同時に、何處迄も兒童の訓練に重きを置かなくてはならぬ。如何にスタートが速かでも兒童の精神的方面の指導を忘れては却つてスタートなるものが有害無益となるのである。

出發の號音の際雷管不發の場合はこれを出發の合圖としない。又不正出發が行はれたりと出發合圖員が認めた時は、假令出發の合圖發砲後でも尙一回の發砲を以て競走を中止させるのであるから出發を合圖する教師は十分落着いて出發に都合のよいやう發砲してやるがよい。

四、途中の走法

上體の傾け方

百米や二百米の競走は最初の一步から最後まで全速力で走らなくてはならぬもので途中に於て速力を加減してはならぬ。而して全速力で走る場合は身體を地面に直角に立て、走る事の不利である事は誰れも一樣に考へてゐるのである。これに反し身體を前に倒して走れば頗る有利である事も經驗に依てよく知つてゐる事である。即ち速力が大であれば大で

あるほど體の重心を基底面前に落ちるやうにして走らなくてはならぬ。其の爲に身體は出來得る限り前方にかけるがよい。然し兒童の身體に依て各異つてゐるから、何度位前方に傾けて走るが適當であると斷定する事は出來ないが、大體三十度位前にかけるなれば先づ適當であらう、之れに反して兒童によくある胸を突き出し上體後屈の姿勢で走るのは體重が後ろに多く残る事となり従つて餘程速力を減殺する原因となるから、如何なる場合でも疾走中は決して斯かる姿勢で走つてはならぬ。頭は上體の傾きにつれて正しく前方が見得ればよい。殊更に頸を突出したり、頭を前後に振つたりする事はしないがよい。又一生懸命走つてゐる時に横を向いたり甚だしきは後ろの相手を見るやうな事は兒童にはよくある事で、それは速力を減殺するのみならず頗る眞面目を欠いた態度であるから注意するがよい。

腕の振方

腕の振方は頗る大切である。然るにまだ脚のみの力で走ると心得てゐる人が多いやうであるが、そんな事では何年たつてもランニングは發達しない。懐手をして走ると決して走られるものではない事は誰れもよく知つてゐる事である。それは思ふ存分走られない

計りでなく體の平均がとれ難い其の上に非常に疲れるものである。手を出して走ると例へ下手に振つてもよく走られる。其の手を上手に振ると非常に調子よく走られて速力を餘程増す事が出来る。其の爲には肩を十分使つて腕を前に上に強く振り脚より腕を心持ち先きに振る積りになれば、脚の運びを非常に助けて心地よく全身を少しでも前に送り出す事が出来る。又腕を上手に振れば割合に身體の疲れを少くする事が出来る。腕は臀部から餘り後ろに振つてはならぬ。掌が臀部から三四寸後方に迄來る位ひでよい。そして手首が腰から餘り下らないやう即ち肘を直角より餘り廣く又狭くしないやうにして、正しく前方へ或は心持ち内斜方に肩の高さより高くない位に前方に振り出す。右手が斜内方に左手が斜外方に、或は右手を低く左手を高く、或は右手を力強く左手を弱く振るやうな事は決してしないがよい。左右何れも同じ方向に又同じ角度に同じ力で振るやう動作しなくてはならぬ。若し兩手の力を不均に又不平等に動作すると走路の方向が曲り易く速力に於ても幾分損するわけである。又肘が體に觸れるやうに振るのもよくない。腕は總て肩で振らなくてならぬ。肘で或は手先きのみ力を入れて振るのは役にたつぬ。従つて上肢は無論肩帯が餘程丈夫でないと損である。指は親指を外にして握るか或は五指を伸してもよい。

何れにしても指先にまで十分力を加へて振らなくては駄目である。腕の動作に就いての注意は學年相當にそれ／＼注意しなくてはならぬが、たゞランニングの練習の時のみならず準備運動の時に於ても注意するがよい。腕の振方に就いては十分研究の餘地がある事を忘れてはならぬ。

脚

脚は餘程小さい點にまで注意が行届かなくてはならぬ。たゞ脚を運ぶと云ふだけでは決して十分でない。例へ一足を運ぶに就いても一分一厘の損もないやう十分考へて走らなくてはならぬ。前脚は正しく前に出し（十分伸して出す意味にあらず）後脚は鈍角に屈し踵が膝以上に高くない位がよい。後ろへ高く足尖を擧げるのはよく見受ける事では走るために餘程損である。脚は正しく前方に擧げて走らなくてはならぬがそれよりも股を高く前に擧げる事が最も大切で斯くする事に依て自然歩幅も廣くなり體を前に移動させる爲に十分脚筋を使ふ事が出来る。故に學股の練習は準備運動としても又雨天の際の跳躍練習の際にも常に練習を缺いてはならぬ。又足首を曲げないで殊更に足尖で強く地面を蹴る積りで走るがよい。然し地質が餘り硬いと却つて脚の疲勞を早くするのみならず痛める事

が多いから地質に對する注意を缺いてはならぬ。疾走の際兩膝が左右に開いて所謂〇脚になつてゐるのは日本人には非常に多い。これは色々の點から考へて損であるから正しく足を前に出して走るがよい。又女兒童の中には又脚の形で脚を運ぶものもあるから小學校時代から足を正しく前方に出し決して膝が左右に開かないやう矯正しなくてはならぬ。これと同時に足尖を正しく前方に向けて走る様にしなくてはならぬ。外輪に踏んで走るのは走る爲に使用する筋肉の利用に於て損をしてゐるのみならず、外輪に踏む事に依て一足長で少くとも五六分宛距離に於て損をするのである。今尋常五年の兒童で百米を七十歩で走るとすれば約四尺の損をする事となる。百米で四尺も損をすれば今同じ速力の二兒童があつて競走したときには其の兒童は僅かに外輪に踏む事に依て必ず劣敗者たるを免れぬわけである。競走距離が延長すれば其の損をする距離は大したものであるから決して等閑に附してはならぬ。又兩膝や兩足尖を正しく前方に向けて走る事に依て走者は自然に眞直に走り得るものであるけれども手の振方や脚の強弱に依て僅かながらも左右に曲るのは殆んど普通であるから練習の際各兒童の走法を十分觀察し研究して矯正してやると同時に、直線を引いて其上を走らせる方法も經驗するがよい。

眞直走る練習と同時に兩脚の歩幅に就いても注意してやるがよい。地面を綺麗に箒で掃いて其の上を走らせ、其の足跡を見ると左脚で跳んだ歩幅と右脚で跳んだ歩幅とは其の長さや異にするのである。兩足の歩幅が同様であると云ふ兒童は私が十數人の兒童に就いて経験した所に依て見るも殆んど無かつたのである。これを一兒童に就いて數回試る事に依て其の兒童の脚の強弱が知られるので強い脚で跳んだ方の歩幅が廣いのは當然である。無論手の振方や脚の長短も幾分關係はあるが、弱い脚を強い脚と同様にするやう工夫する事が大切である。

斯くしてランニングの練習に於ても實驗と研究とを伴ふてやる事は、學年相當の兒童には之等運動に關するよい感じを與へるもので、ひいては他の學科の學習にも確かによい影響を與へる事であらう。

腰

以上手や脚や上體に就いて大體走法に關する説明は出來たのであるが腰が丈夫でないと思ふ存分走られるものではない。腕を強く振る、又脚を十分働かせる其れと同時に腰が柔軟でしかも強ければ、たゞに競走のみならず投擲にも跳躍にも十分に自己の力を發揮し得るのである。

諸動作の一致

腰が強いと云ふ事は以上各部に就いて述べた總ての動作が一致し易いと云ふ事にもなるので、上體や手や脚の總ての動作の一致それは走法に於て最も大切である。若し各部分の動作が一致しないと總ての運動の能率を十分發揮する事は出來ない。鐵彈投射に於ても全身の力を一度に鐵彈を押し出す爲に使ふ事に依て始めて心地よく遠く飛ばす事を得て其の上身體の爲にもよいのである。例へ腕力や上體や脚の力が強くてそれが個々別々に働いては何の役にも立たない。

ある程度迄型に

一般によいと認められてゐるランニングの型には或る程度迄眞似させる事が有効である。これは青年や學生に走法を指導する上にも大切であるが、殊に兒童には左様にする事が指導の上にも便利であり有効である。そこで時には要領よく走る兒童や教師の走法を見せる事が必要である。けれども型に捕はれ過ぎてはよくない。それは脚の長い兒童、短い兒童膝から下の長いものや短いもの、手や上體の長短、或はよく肥えたるもの瘦せたるもの、力

のあるもの無いもの等兒童の身體の狀態や氣質に依ても幾分走法が變らなくてはならぬからである。

三二

よき要領で走り廻す

斯くして理屈に叶つた走法、即ち要領よき走法で定められたる距離を型を崩す事なく走り得るまでに仕込まなくてはならぬ。決勝線近くで型の崩れたる走法はよく見受ける事であるが、其の原因は疲労や練習不足の結果で要するに手や脚や上體の一部或は全部が所謂理屈に反した動作をしてゐるので自分では一生懸命あるだけの力を出して走つてゐる積りではあるけれども無理をして或は無駄の力を使つてゐるわけである。従つて速力は遅く時間を要し其の上に身體に無理をするから疲労は大である。これは短距離競走のみならず中距離競走や長距離競走にもよくある事であるから平素の注意が必要である。

コーナーの走方

コーナーの走方に就いても知らせなくてはならぬ。兒童に最もよくある悪い癖は外の手を水車の様に振りつゝ走つたり、或はコーナーに差しかゝつても上體を内側に傾けないで走るため、コーナーに這入るや否や急に全身がラインから二三尺甚だしきは三四尺も外方に

に振り出されて、一定距離より長い距離を然もスピードを減じて走るやうな事が多い。又ラインに接して走らんとして餘程速力を減じて走る事もある。或はコーナーのラインに分接して走らんとして腰を低く内側に傾け上體を稍外方に倒して走るのも多い。之等は總てよくない走法であるから矯正しなくてはならぬ。どうしてもラインに近く然も速力を少しも減じないで走る工夫をしなくてはならぬ。其の爲には直線走路からコーナーに近づくに従つて上體を少し宛内方に傾けつゝ手を幾分内外方に振りつゝ走る。此の時外側の腕は内側の腕よりも自然に大きく振らなくてはならぬ。斯くしてコーナーが急になるにつれて其の度合を多くする。又脚の運方は外側の脚を内側の脚の前に運び内側の足の足尖を少し宛内方に向けて走ればラインから餘り離れないで速に走る事が出来る。けれども直線走路を走るスピードに較ぶれば幾分速力を減ずる事は免がれない。コーナーを走る時は決して踵をおとしてはならぬ。踵をおとして走れば自然歩幅が狭くなる。

五、決勝線間近の走方

決勝線間近の走方に於て最も普通に缺點とせられてゐる事は胸を突き出して走る事である。これは速力を餘程減殺する原因であるから斷じてやつてはならぬ。胸を張り出す原因

は途中で力を早く使ひ過ぎて疲勞したためであらうけれども、如何に苦しくとも上體は前にかけて走らなくてはならぬ。又決勝線に入るや否や急に速力を緩めたり甚だしきは決勝線で止まる兒童が随分多いのである。之等は何度注意してもなか／＼直さないものであるが、これは決勝線前數米の所から自然速力が緩みつゝあるのであるから時間の上に損する事となるのみならず競走に於ても損である。又急に決勝線附近で止まるのは身體の爲によくない事であるから決勝線後少くも二三米の所迄は全速力で走り其の後は自然に速力を止めるやう習慣づけるがよい。けれども所謂負けぬ氣で頑張ると云ふ精神的方面の大努力がなくては駄目である。決勝線に這入る時は上體を十分前に傾け兩腕を後ろ下にして胸でテープに障るやうに走り込むか或は手を上にして走り込んでもよい。又決勝線内に跳び込む或は上體を左右に捻轉してテープに觸れてもよいが之等の方法は年齢相當に注意しないと困難であり危険である。テープは決して手で掴んではならぬ。決勝線上に張られたテープに觸れる事も時々練習するがよい。

決勝線に於ける審判に就いては色々困難な問題がある。従來行はれてゐる其の一例を擧ぐれば走者の足が地上に引かれたる決勝線内の地面に觸れた順序に依て到着順を定めるや

うな方法をとつた時代があるけれども其れは全くよくない審判の方法であるから決して此の方法に依てはならぬ。現今は地上四呎の高さに引かれたる横紐に胸が觸れた順序に依て成績を決定するやうになつてゐるから、是非此の方法に依らなくてはならぬ。而して地上四呎の高さに引かれたる横紐は地上に引かれたる決勝線と平行にして決勝線の上に引くのである。故に地上に引かれたる決勝線と其の上に引かれたる横紐とを以て作られたる面即ち地面に直角なる其の面を決勝面と考へてもよいので實際は其の決勝面を身體全部が通過した順序に依て成績を定めるがよい。然し身體全部が決勝面を通過した順序に依て成績を定める事は實際は困難であるから四呎の高さに張られたるテープに胸が觸れた順序に依て成績を定めるのである。決勝線上四呎の高さに引かれたる横紐は一般青年に適當なのであるから兒童には三呎内外の高さに張るがよい。即ち走つて來る兒童の胸の高さに張るのである。テープは白糸か白布か或は丈夫な紙紐でもよい。白い毛糸なれば最もよい。

第二、中距離競走

一、持久力と步調の判斷

四百米、八百米、千五百米の三種目は中距離競走の代表的のものである。之等の距離は如何に速力の速い青年でも全速力で走り通す事は出来ない。兒童はそれが尙更困難である。従つて速力ばかりでは走り通されないから可成りの速力を有つてゐる上に長い距離を走るに耐へられる持久力がなくてはならぬ。而して速力と持久力の兩要素は競走距離に依て其の必要度を異にしてゐる。即ち大體に於て四百米位では持久力も必要であるがそれよりも十分なる速力がなくてはならぬ。八百米では持久力と速力を殆んど同様に必要とし、千五百米では速力も必要であるが、それよりも持久力が十分なくては走り通されぬ。即ち距離が長くなれば自然持久力がより必要なのである。故に之等兩要素は平素の練習に於て、大體の案のもとに養成しなくてはならぬ。四百米は前述の如く速力を養ふ事を主としそれに持久力を養ふため幾分長い距離を練習する。又八百米や千五百米になれば光づそれらの距離を走つても筋肉に苦痛を覺えないやうな状態にしておくのである。其の爲には速力を早くしやうと務める前に十分緩走をやるのである。斯くして脚に痛みを感じないやうになつて順次に軽く走られるやうに鍛練しなくてはならぬ。

要するに速力と持久力とは走る距離に依て適當に訓練しなくてはならぬ。而し又兒童の個性に就いてもよく観察しなくてはならぬ。即ち兒童には速力はあつても持久力の少ないものや兩要素を同じ割合に持つてゐるもの或は持久力はあつても速力の少い者等色々あるから、各兒童について適當なる觀察の結果其短所を補ふやう或は其の兒童に適するやう指導しなくてはならぬ。之等の注意は總て高學年に於てすべき事であるけれども例へ高學年でも青年と自ら異なる點が多いから年齢と距離とに就いて注意しなくてはならぬ。即ち八百米競走は持久力と速力と同様に養はなくてはならぬけれども兒童の八百米に於ては寧ろ持久力を多く養ふが適當であるから青年と同様の指導をしてはならぬ。

正確なる歩調の判斷

中距離競走は短距離競走の如く全速力で走り通されないものであるから各競走距離に依て自己の歩調を十分知つてゐる事、即ち正確なる歩調の判斷が餘程大切である。勢力を早く使ひ過ぎたため最後の僅かの距離になつて踏張りがきかないで惜しい負けをしたり、最初に力を使ひおしみをして最後に其の力を出し遅れて惜しい負けをするやうな競走は、中距離競走に於て最もよく見受けるのである。此の兩者の中庸即ち自分の全力を其の競走距離

に上手に使ひ果すと云ふ事は競走には最も大切であると同時に餘程の注意のもとに練習し経験しないと兒童には困難である。

速力の變化

數人宛の競走に於ては有利な位置を取るためにスタートの最初は速に走り適當なる位置を得られてからは調子をおとして走り最後に残りの力を十分發揮するやう走らなくてはならぬ。この走方は其の競走距離を平等な速力で走る方法よりも有利であるけれども、そこに色々作戦が必要になつてくるのでよく他の走者に釣り込まれて最初に過分の勢力を費しわざと云ふ場合には最早勢力を失つて負けたりする事は屢實見する事であるから、斯かる事も數人宛の練習に於て學年相當に其の場合に於て簡單にでも知らせるがよい。要するに短距離競走に於ては勢力の出る限り速かに走らなくてはならぬに反し中距離競走殊に四百米や八百米に於てはある計畫のもとに走り競走中他の競走者との關係に就いて十分作戦を考へなくてはならぬ。而して競走中速力の變化と云ふ事も總て他の走者との關係を考へてやらなくてはならぬ事である。

二、スタートに就いて

中距離競走のスタートは直立法がよろしい。たゞ四百米競走では運動場の廣狹や競走人員の多少に依ては屈膝法でなくてはならぬ場合もある。無論學年にもよる事である。

直立法には數種類ある。而して我國に於て古くから使用せられてゐる直立法には研究せられてゐる點が少しも見出されない。斯かる拙い出發法は田舎の青年の體育會や兒童の運動會に於てまで何處に行つても見受けるのである。其の出發法の最も缺點とする所は足幅が餘り廣い。従つて體重が殆んど一方の脚にのみ托せられてゐるか或は兩足とも同様に體重を負擔してゐる。又手が發走動作に少しも利用せられてゐない。甚だしきは身體が殆んど外方に向いてたゞ一本の脚のみでスタートしてゐるものもある。之等の姿勢を改良して身體の何れの部分も發走動作を助けて都合よく速に出發の出来るのは即ち次に述ぶる發走法である。

出發線に接し得手の脚（左脚と假定す）の足尖を心持ち内側に向け右足は後方に引く兩脚の間隔は兒童の身長に依て各異なるので、尋常六年の男女四個學級の内でスタートの上手な兒童二十三名に就いて調べたるに、一尺七寸の間隔の兒童が一人で他の大部分は一尺四五寸であつた。其次は一尺三寸位が多く一尺六寸の間隔のある兒童は餘程少かつたの

である。これに依て見ても大體兒童に適當なる歩幅の廣さが想像せられるので例へ高等科の大きい兒童でも一尺八九寸は少し廣過ぎるやうに思はれるのである。尤も身長が長ければ間隔も廣くなるのであるが一般に歩幅が廣過ぎるのは發走動作が幾分遅れるものである。これらの長さは足尖から足尖までを計つたのである。

出發の動作

A、オン、ユア、マーク、の掛聲で左足は足裏全部を地につけて前に、右足は後ろにおいて足先で立つ。右手は前上方に左手は後下方に出し、兩膝を少し曲げて體を前方に付ける。

B、ゲット、セット、の掛聲と共に心持ち前足の膝を曲げて體を前にかけると同時に上體を僅かに左方に捻轉し、右腕を少し内方に曲げて前方肩の高さに挙げ。後ろに伸した左手と共に指を屈し、指先きにまで十分力を加へる。體重は大部分前脚に托し後足には二乃至三の割合に體重を托する。(第四圖參照)

C、出發の號音、と同時に右手を軽く後方に振り左手を前に振りて脚の踏張りを強め體の前進を容易ならしめる。此の際四肢の動作と精神の一致とはスタートの遅速に大關係が

あるからたゞに身體の姿勢のみに注意しないで精神的努力が手傳はなくはならぬ。これは屈膝法に於ても同様である。最初はよく蹶る力と手をきつく振る動作とが別々に働いて心地よくスタートが出来ないものであるが練習につれて諸動作が一致してスタートが速になる。たゞ此の動作中手は他の動作より幾分先きに動かす積りになるがよい。

尙一つの方法はオン、ユア、マークの掛聲で左脚を前に右脚を後ろにおき手は同側に出し、即ち左手前に右手後ろに伸す。次にゲット、セットの掛聲で體を左方に僅かに捻轉しつゝ兩手を反對に即ち左手後ろ右手を前に動かし號音と共に出發するのである。此の方法は手の反働を上手に利用すれば出發には頗る都合がよいから高學年の兒童には練習せしめるがよい。此の外にも直立法はあるけれども小學校に於ては大體以上の一二の方法を練習すればよい。斯くしてスタートした最初の數歩は餘り歩幅を廣くしないで兎に角脚のかわし方を速にして走り出す事が大切である。

三、途中の走法

途中の走法は短距離競走に於て説明した理論と更に變りはないが、實際方法としては幾分異なつてゐなくてはならぬ。それは速力が稍遅くなるからである。即ち速力が遅くなれ

ば遅くなるほど上體を餘り前にかける必要もなく手の振り方も短距離競走ほどにきつく振るには及ばない。歩調も短距離競走の如く急ぐ必要はない。従つて歩調が遅ければたとへ歩幅を廣くしても身體の平均を失ふが如き事はないから成可く樂な大股で走るのがよい。然しこれも兒童の體格に依る事で必ず大股で走るのは及ばない。體格に依ては頗る小股で足のかわし方を速にした方が有利な兒童もあるから兒童に依てそれ〴〵適當なる指導をするがよい。何れにしても踵をつけないで走らなくてはならぬ。よく走る兒童は例へ尋常六年の兒童でも少しも踵をつけないで千二百米を走り通すものがある。

長い距離の練習は秋から冬に郊外で

短い距離の練習は運動場でもよく出来又行はなくてはならぬけれども千五百米の如き長い距離の練習は何時とも狭い運動場のみでは出来難い場合がある。其れは他の學級の體操授業との關係もあるけれども狭い運動場で短い走路を十五六回或は二十回近くもぐる〴〵廻ると云ふ事は、兒童にとつては倦怠を生じ易くなるものである。其の爲に遂には長距離の練習を好まぬやうになつてくる事もあるから時々郊外の適當なる場所での練習を考へなくてはならぬ。町村に於ては景色のよい静かな道路が澤山にある。斯かる場所で練習する事

は走る以外に兒童は頗る興味を喚起するものである。又極めて勾配の緩やかな小山や峠或は野原を軽く走る事もよい。斯かる場所を走る事に依て兒童は其の心身を健全に作り上げ得るから長い距離の練習には斯かる場合を利用するのがよい。この練習は秋から冬にかけて行ふのが最もよろしい。所謂山野横断競走、それは兒童が何より好む男性的の強い運動である事を經驗してゐる。まだ兒童に適當なる運動量の考察も何も出来ない師範學校卒業當時、在學中の發火演習の面白い經驗を忘るゝ事が出来ないで、秋の田の刈り盡された十二月の中頃、十七八丁も隔つてゐる村境にまで行つて其處から高等一二年男兒童を二軍に分ち、對抗演習の様な事をなしつゝ學校まで歸つた。それが兒童には非常に痛快であつたらしく放課後時々行ふ此の學を何より楽しんで待つてゐたが遂には兒童が勝手に其の眞似を行ふやうになつた。年明けて一月から又始めた。其のうちに不圖走らせて見たい氣になり成可く近い道を通りて學校へと歸らせた。走路は田の中、田舎道、松原、小高い丘、藪の中、兒童は非常に好んで走つたのである。之等の方法は適當なる場所があれば兒童は非常に好むものであるから大に獎勵するがよい。殊に千五百米や長距離の練習のためには最も必要である。唯決して長い距離や急な勾配の山や峠危険の場所では行はないやう注意しな

四四
くてはならぬ。又兒童の身體検査を行つて故障のないものに行ふのであるが總て効果の多いものほ少しでも不注意すれば大なる危険が伴ふ事を忘れてはならぬ。

決勝線附近の走方に就いては大體短距離と同様である。然し跳込んだりするやうな事は決してしないがよい。

第三、長距離競走

一、途中の走法

千五百米以外の長い距離は總て長距離に屬するものである。けれども其の範圍は頗る莫として何米から長距離に屬すると云ふ定りはない。實際に於ては千五百米も幾分長距離の走法を含んでゐると云ふのでこれを長距離の部類に入れてゐる人もある。中距離種目中の四百米も大部分短距離競走の素質を持つてゐると云ふ名のもとに短距離種目中に加へてゐる人もあると同様である。然しそれは青年の競走に於て左様に唱へられたので兒童に於ては四百米は無論中距離競走の種目中に入るべきものであり千五百米は長距離競走種目中に入れるがよいと思ふ。之等は年齢と性別と練習の程度に依らなくては判定出来ない事である。

長距離競走に於ては十分持久力が無くてはならぬ。而して短距離競走で心臓や筋肉が養はれ鍛練せられると同様に、或はそれ以上に長距離競走は心臓の鍛練に適當した運動である。従つて練習の方法や程度を考へてやらないと却つて心臓に悪い結果を生ずるやうな事がある。殊に兒童の心臓は短距離で最も適してゐるのであるから或は長距離競走を廢して或る距離を何分間で走れ例へば千五百米を十分間に走れ或は三千米を三十分間に走れと云つて走らせるも兒童には適當な方法である。小學校に於ては此の方法も必ず實施しなくてはならぬ。

練習の順序

練習の順序としては最初から速力を増す事を考へてはならぬ。割合に短い距離の徐走から始の順次に距離を延長して軽く走るか或は長い距離を歩む事に依て練習を開始するも同様の効果を收め得る。何れにしても狭い運動場のみでの練習は困難であるから校外に於て練習しなくてはならぬ。適當なる場所があれば極短い距離の山野横斷競走は頗る愉快で兒童は非常に好むものである。それに依て鍛えた精神と身體とは直ちによい長距離走者を作

り得るのである。

四六

校外練習の注意

山道にしても田舎道にしても校外に於て練習するには特別の注意が必要である。即ち土地の凸凹や小溝や動いてゐる車や人に對し、或は突然横合ひから出てくる車や人、斯かるものに對する走者自身の處置に就いては眼も精神も少しも油斷が出来ないのである。斯かるものに對しては其れに近接しないうちに注意して、成可く心も身體も勞しないで走るやうにしないでならぬ。障害物に接近して急に方向を轉じ速力を加減するやうでは精神や身體の疲労に大關係を來し、従つて時間にも關係するものである。小石の多い道路で練習するのはよくない。殊に地質の硬い道路や塵埃の多い所は身體の爲に最もよくない。鍛練だと云つて斯かる場所を走らせるのは愚も甚だしい事である。

走法

速力が鈍ると同時に手足の動作も自然それに従はなくてはならぬ。即ち筋肉や精神の緊張の度合も短距離競走や中距離競走とは自然異なるわけである。けれども距離が長くなるにつれて自分の勢力の使ひ方に就いては大に苦心しなくてはならぬ。中距離に於ける勢力

の使ひ方に就いては大體走者が速力の變化に重きをおいたけれども、長距離に於ては走者の速力が殆んど常に一定しなくてはならぬ。即ち此の速力では何程の距離を何分間位で走り得ると云ふ正確な判斷が必要である。

體を前にかける事や歩幅を餘り廣くする事は中距離競走程には必要なく足も足裏全體を同時につけて走るか、或は踵から先きにつけて走つてもよい。然し急いで走る場合は自然踵をつけないで走る。膝も正しく前に出さなくてはならぬけれども餘り高く前に上げる必要はない。腕は力を抜いて肩から自然に振る。肘は百二十三位に曲げ腰から後ろへ四五寸離れ前は胸から餘り高くない位に軽く振る。又手は胸の前方一米位の所で合する位に斜内方に振るか或は正しく前方に振る。指も力を抜いて軽く振る。

競走距離が長くなるほどスタートの工夫は不必要になつてくる。

二、呼吸法

ランニングの練習の時や競走の時の呼吸の方法も決して放任してはならぬ。中距離競走や長距離競走或は練習の時は呼氣や吸氣を長くしないがよい。そして呼吸と歩調とが一致するがよい。但し競走距離が短くなれば即ち競走が烈しくなれば呼吸と歩調と一致しない

四七

場合もある。呼吸の方法には一段の呼吸、二段の呼吸と色々ある。一段の呼吸とはスツと呼出しスツと吸入する。二段の呼吸とはスツスツと呼出しスツスツと吸入する。即二度續けて呼出し二度續けて吸入する。而して之等の呼吸は常に走者が自己の歩調に合はせて行ふので呼吸と足の運びとの調子が別々になつてはよくない。之等の呼吸法は競走距離が長くなれば必ず使はなくてはならぬ。けれども一段の呼吸法のみで或は二段の呼吸法のみで全距離を走り通す事は到底出来ないから、呼吸が苦しくなれば兩者を適當に使用し、或は時に三段の呼吸法をも使はなくてはならぬ時もある。要するに呼吸と歩調とが亂れてはよくない。長距離競走に於ては相手の呼吸の状態を窺つて其の競走者が疲勞してゐるや否やを知り、大に作戦を廻らすと云ふ事はよくある事である。呼吸は總て鼻であるがよい。然し競走が烈しくなれば鼻だけでは到底間に合はないから口と兩方で呼吸しなくてはならぬ。而して兒童の長距離練習に於て呼吸の方法を多くの兒童に同様にと強ふるのはよくない事でそれは必ず個性に適するやうにしないでならぬものである。

全速力で競走する短距離競走では疾走中度々呼吸する事は損である。學生や青年の短距離の一流選手は大抵百米を一呼吸で走るのである。スタートの時に吸入しておいたものを

比較的長い距離の間に僅か宛徐々に呼出するのである兒童の短距離競走に於ては青年と同様にとまでは出来ないけれども呼吸は少し宛徐々にせしめ吸氣は成可く速にするやう指導するがよい。

冬期になれば寒稽古と稱して毎朝早くから尋常五六年以上の男兒童全部或は女兒童を加へて二千米や三千米のランニングの練習する小學校はよく見もし又聞きもしてゐるが、總て多人數の兒童が列を作つて走る場合は其の學級の餘りよく走らない兒童の二三人を先導として走るか、或は教師が先導に立つて走るがよい。よく走る兒童を先導にたて、走ればよく走らない兒童はよく追ひ付き得ない計りではなく秩序を亂したり或は不相應の運動量となつてよくない事がある。たゞ道路がよく少しも他人の障りにならない例へば教師が附添はなくともよい場合は、學級を大體よく走る兒童、中等位のもの、よく走り得ないもの、三組に分ち各組が自治的にそれ／＼適當なる速力で走るやうにすれば、各學年の適當なる運動として頗る都合がよい。之等は指導者が適當なる方法を考へて時々練習方法を變へなくてはならぬ。尙寒い時の練習は咽喉の保護法を十分考へてやると同時に練習後の身體の處置も注意しなくてはならぬ。

三、競走に関する審判規定

五〇

競走に関する審判規定は大日本體育協會に於て制定せるものゝ中特に必要なる條項のみを次に列記しやう。將來は特に兒童の競走に関する審判規定に就いても研究しなくてはならぬ事と思ふ。

競技中の不正行爲

審判長に於て競技中左の各項の一つに該當する行爲ありと認めたる時は該競技より之れを除名す。

- 一、他の競走者を超走する目的を以て他の競走者の身體に觸れたる時。
- 二、他の競走者が超走せんとするに際し、之れを妨害する目的を以て肘腰其他體軀を用ひ其進路を遮り又は遮らんとしたる時。
- 三、他の競走者を超走し故意に斜行し、其進路を奪ひ又は奪はんとしたる時。
- 四、他の競走者の前を馳走し、故意に速力を弛めて其の競走者の競走を妨げ、又は妨げんとしたる時。
- 五、他の助力に依り不正の競走をなしたる時。

六、他の競走者の應援をなしたる時。

七、一團體を代表して競走に出場せるもの數名ある時、其の一人が前記の所爲をなしたる場合には、其團體に屬する全競技者を除名す。

八、長距離競走に於ける競走者に對しては、競走中食物の攝取又は物品の供給を許すと雖藥品の服用又は注射は之を禁す。

九、長距離競走に於て應援者は競走者と共に走り其の身體に觸れ又は他の競走者の妨害となるべき行爲を禁す。

十、其他故意に他の競走者の競走を妨害したる時。

走路の変更

各自走路の區劃せられざる競走にありて、他人を超走せんとする場合に於ては、二歩以上先んじたる時に限り内側の走路に移る事を得。但し最後のコーナーを過ぎたる後は如何なる事あるも各自の現に走れる走路を直走すべし。

決勝線

競走路兩側の決勝柱を連結して地上に引ける線を以て決勝線とし、競走者は其線に垂直

に交はる平面を完全に通過せざるべからず。審判員の判定を便するため地上四呎の所に白横紐を張る。横紐は兩決勝杭に固着せしめ、走路の方向に直角にして地表に平行なるを要す。此の横紐に最初に觸れたる競走者を以て一着とし、以下決勝線を横切りたる順序を以て着順を定む。

競走者が横紐に觸るゝには必ず胸を以てし、手を以て之れを掴む事を許さず。

審判規定は大體前述の通りである。而してこれを要するに決して他人の妨害をしてはならぬと同時に人の助力に依て競走してはならぬ。何處までも眞に自己の力に依て正々堂々競走しなくてはならぬと云ふ事に歸するのである。此處に於て其の指導者たる教師はこれが一つの規定とのみ思はないでこれに依て兒童を訓練する覺悟でなくてはならぬ。之等の規定を楯に兒童に當ると云ふ事は末で、常に之等の規定の上に位置し競技に依て兒童の道徳的陶冶をする覺悟でなくてはならぬ。即ち大きく修身科と連絡を保ち身體を作ると同時に何處までも人を作ると云ふ大目的を達成する事を念頭に於いて取扱はなくてはならぬ。近頃種々の競技が盛になるにつれ勝敗と云ふ事に益々重きをおかれるやうになつた結果、甚だしきは不正手段をとつてまでも勝りたいと云ふ誠に卑しい氣風が運動界に瀰漫した事

は實に慨かましい次第である。斯かる風習が増長するに至つては我國の社會體育は到底健全なる發育は出來ないのみならず神聖なる學校體育をも疑はれるやうになつてくるのである。指導者は可愛い兒童の爲徹底的訓練をなすと同時に社會體育の惡弊を根絶すべく努力しなくてはならぬ。要する小學校の修身科の實地の訓練は之等の競技の時に於て試練すべき好機である事を忘れてはならぬ。

第四、リレーレース

トラックの競技を發達させる爲に、リレーレース位よいものはない。澤山の兒童が團體を作つて行ふのであるから、興味と云ふ點から見ても協同的精神を養ふ上から云つてもこれ位よい競技はない。斯かる興味ある競走は尋常一年へ入學の最初から小學校を卒業するまで、こればかり行つても兒童は多大の興味と希望とを以つてやるのである。體育時間のランニングの練習には是非これが練習を積まなくてはならぬ。リレーレースの元の考へは廣島から神戸、神戸から大阪と驛繼ぎに郵便物を送る事から考へついて西洋で始められたもので、引繼競走、中繼競走、繼送競走と稱して何處の小學校でも盛に行つてゐる。種々

の距離に於ける個人競争はやらなくともリレーレースは必ず小學校に於て行ふがよい。

一、リレー棒の受渡し方法

受渡し方法に二通りある

リレーレースには四百米リレー、八百米リレー、千六百米リレー、及大正十一年五月から始めて行はれるやうになつた三千二百米リレーの四種類が一般に行はれてゐる。小學校に於てはこれに必ず二百米リレーを加へ三千二百米リレーは或は省いてもよいと思ふ。何れにしても一組の競技者は四人と定められてゐるから、四百米リレーは一人が百米宛、八百米リレーは一人が二百米宛走る。即ち一人の疾走距離は短距離に屬するものである。千六百米リレーは一人が四百米宛、三千二百米リレーは一人が八百米宛走るから、一人の疾走距離は中距離に屬する。而して短距離競走と中距離競走とは大體疾走の方法が異なりてゐるから、リレー棒の受渡し方法にも短距離競走の受渡し方法と、中距離競走の場合の受渡し方法と二通りあるわけである。即ち一人の走る距離が短い場合は其の受渡し方法に於ても極細い點にまで注意しなくてはならぬけれども距離が長くなれば受渡し方法に於ても短距離競走の場合程に注意しなくてもよい。それは速力が遅いからである。又受渡し方法は一人の走る

距離の長短のみに依らず年齢をも考へて容易なる受渡し方法を指導しなくてはならぬ。それらの事から考へても小學校の低學年のリレー棒受渡し方法は例へ短距離のリレーに於ても總て中距離競走の場合の受渡し方法に依るが適當である。高等科の兒童或は練習の程度に依て尋常五六年位から短距離競走の場合の引継方法を指導するがよい。こゝには最初に中距離競走の場合の引継方法に就いて説明し次に短距離競走の場合の引継方法に就いて説明しやう。

受渡方より走方が大切

リレー棒の受渡しは出發線の前後十米の地上に引かれたる二個の線内に於て行ふやう規定せられてゐるけれども、小學校に於ては斯かる廣い場所でもよいであらう。それは實際にかゝる廣い場所が不必要であるのみならず、小學校の運動場では全長二十米の受渡場所を取ればその前後が直ちに曲線走路で受渡し方法が却つて困難であり審判上にも困難を生ずるからである。若し受渡場所の前後に十分の直線走路があれば二十米の場所を作つてもよいが先づ小學校に於ては受渡場所を全長十二米乃至十五米とし、出發線の前後六七米の所に出發線と平行に書かれたる二本の線内に於て引継が行はれるやうにすればよい。

リレー棒を受渡しする場合に最も大切な事は、棒を渡す児童と棒を受取る児童の走方である。受渡し場所に於ける此二児童の走方が、其の競走距離に於ける速力と同様の速力であれば最もよろしい。即ち四百米リレーイスでは各競技者が百米宛走るのであるから、リレー棒受渡しの際に於て棒を渡す児童と受取る児童とは、百米競走の速力で走りつゝ完全に受渡しすれば最もよいのである。無論受渡しする二人の競技者が、或る間隔をおいて然も少しも變らない速力で走れば、其間にリレー棒の受渡しは行はれないのであるが出来得る限り速に走りつゝ受渡しが行はれるがよい。其の爲にはリレー棒を受取る児童は棒を持つて走つて来る児童に近い方の線の所で相手を待ち愈四五米に近づいた頃から走り始めて、丁度出發線上或は其線を越えた所で渡す児童が追ひ着いてリレー棒の受渡しを行ふやうにすれば最もよいのである。然し其の實際はなかなか困難であるから、十分練習が出来なくてはならぬ。此の二児童の走り方が上手に調子よく出来れば大部分の目的は達せられたのであるが尙完全を期するために受渡方法が必要になつてくるのである。

要するに如何に受渡方法が上手に行はれても速力が遅ければ駄目である。例へ受渡方法が下手でも速力に關係しないやう受渡しすれば、速力の早い程有效である。然しエチルギー

を無駄に損失し少々の危険は犯してまでも受渡しをしやうとするのは考へもので、安全に受渡する方法も十分研究しなくてはならぬ。

受渡の方法と注意

リレー棒の受渡しは實際に於てはなか／＼六ヶ敷いもので餘程練習をしなくてはならぬ。リレー棒を渡す児童は常に棒の中央と端との間を、長い方を前に短い方を後ろにして必ず左手に握る。リレー棒受渡しの際に入りて愈時機よしと見た時に棒を殆んど垂直に立て左手を伸して必ず相手の右手に渡す。此の時リレー棒を渡す競技者が五六米甚だしきは十米位も遠方から棒を持つてゐる左手を伸し棒を渡す姿勢で走る事は、殊に児童のリレーイスでよく見受けるのであるが、それは速力が鈍つて餘程損であるからリレー棒を受取る児童に十分接近した時に左手を敏速に伸して相手の掌を打つ心持ちでリレー棒を渡すがよい。これに反し受渡しする二競技者が十分接近して走りつゝあるに拘らず左手を遅く出して渡すのも張合が抜けて好機を逸するから、十分練習を要すると同時に二人の心がびつたり合はないと決して甘く行くものではない。

リレー棒を受渡しの際棒を受取る児童は幾分腰をおろして體を前に向け上體を右方向

け右手を十分後方に伸して水平に保つ。此の時親指を外側にし他の四指を揃へて内側にし十分間隔をおき恰も蟹の横這ひの如くにして眞直ぐ走る。そして先方を見ないで後ろから走つてくる自分の相手を見つゝ走るのである。(第五圖参照)従つて受取る児童はよく側方に曲り易く其の爲競技會で他の走者に打衝かり或は走路線外に走り出て問題を引起す事はよく見受けるのみならず、受渡しする二児童が眞近く走り得ないで距離の上に又時間の上に幾分損する事となるから注意して必ず直走しなくてはならぬ。又受取る児童が棒を受取るまで自分の味方の走者を見つゝ跳ぶやうにして走るのは児童の練習ではよく見る事であるが、斯かる場合は其の児童の手が動揺するからリレー棒を受取る児童は後方に伸した右手を決して動揺しないやう、脚で走つて上體を動かさぬやうにすれば受渡しが容易に確實に行はれるのである。斯くして右手に受取つたリレー棒は直ちに左手に持ち換へなくてはならぬ。一生懸命走つてゐる途中に於て持ち換へるのはよくない。右手に受取つた棒を左手に持ち換へるには右手で握つた其の下を左手で握るやうにすればよい。即ち渡した児童が持つてゐた所を受取つた児童は左手で握る事となるから、次の児童に渡すには頗る都合がよい。如何なる場合でもリレー棒を渡す児童は棒の前方即ち上端を持つてはならぬ。

リレー棒の受渡しは必ず左手に持つてゐる棒を相手の右手に渡し、受取つたなれば直ちに左手に持ち換へなくてはならぬが、右手に受取つた棒を左手に持ち換へないで其儘走り相手の左手に渡し次に相手の右手に渡す様な方法もあるが、其の方法は四百米リレーや八百米リレーに於てすべき方法で小學校に於ては成可く前者の方法に依るがよい。後者の方法は短距離のリレーに於て特別の場合に高學年のみの児童が行ふべきである。

リレー棒受渡しに際し尙注意すべき二三を挙げやう。リレー棒受渡しに際し絶対に禁止しなくてはならぬ事は左手に持つてゐるリレー棒を相手の左手に渡し、或は右手に持つてゐるリレー棒を相手の右手に渡してはならぬ事である。其れは受渡しが困難なるのみならずリレー棒を渡す児童の速力が速いために受取つた児童に打衝かり危険を生ずる事が多いのである。故にリレー棒を受取る児童と渡す児童とはその右肩と左肩とが殆んどすれ／＼になる位に直走し両者が打衝からぬやう走らなくてはならぬ。又味方の走者の速力に就いて十分観察し棒を受取る児童と渡す児童との歩調や速力が合するやう走らなくてはならぬ即ちリレー棒を渡す児童はリレー棒を渡す時が最も疲労してゐるに拘らず、受取る児童は其反對に最も元氣で其上に試合の興奮に依て急ぎ易い爲、リレー棒の受渡しが規定の區劃

内で行はれないやうな事があつたときは、リレー棒を受取る児童が早く出過ぎたため又區劃内に返つて棒を受取りたる後走り出すやうな二度手間をとる事は児童の練習では随分多い事である。これに反し受取る児童が少しも走らないで相手を待ち、リレー棒を受取るや否や走り出す事も多い。これはリレー棒を受取つた児童は最初からスタートすると同様であるから、受渡しが困難なるのみならず時間の上にも餘程損してゐるわけである。又兩者が例へ走りつゝ受渡しをしても受取つた児童が棒を渡した児童に追ひ越されるやうな走方では駄目である。追ひ越されぬやう走らなくてはならぬ。

リレー棒を相手に渡したなれば直ちに右方走路外に或は左方走路外に走り出るのがよい。然し競走する組が多い時或は他の組と餘り懸隔の無い時は他の児童と打衝かる事があるからリレー棒を渡したなれば其儘真直ぐ軽く走つて止まり他児童が走り出た後に走路外に歩み出るがよい。リレー棒受渡し場所が限定せられてゐる場合は後者の方法が便利であるけれども他の競技者の妨害にならぬ範圍内に於て前者の方法に依るがよい。何れにしても絶対に他の走者の妨害にならぬやうにしないでならぬ。斯かる場合に他の走者を例へ間接的にでも妨害するは最も卑しき方法である。リレー棒の受渡し場所がコーナーから餘り近

い所にある場合、或は受渡しのコースが定められて競走する組が多い場合は、最も外側に位置してゐる児童は左手を出してリレー棒を受取り直ちにコーナーに向つて走る方法がよい場合があるから注意しなくてはならぬ。然しそれは特別の場合で普通は必ず左手で相手の右手に渡すがよい。

低學年児童はよくリレー棒を渡すべき自分の相手を忘れるものであるから、リレーイースの前には必ず其の組の前後の競技者の顔見合はせをして後競走させるがよい。例へ高學年の児童でも競技者の多い時は必ず味方同志の前後の顔見合せをしないと忘れ易いものである。色帽子色襪で組を區別するも一方法であるが成可く競走する爲の準備に多くの時間を要しない方法を取るがよい。競技會では一組四人を以て正式としてゐるけれども練習には何人でもよい。體育授業時間中は一學級を三分或は四分して競走すれば人数の割合に時間を多く要せず競走に依つて十分趣味を養ひ得て最、よい。練習に際して應援の仕方や、競技者の態度、整頓等種々の注意を與へて訓練しなくてはならぬ。たゞ徒らに勝敗にのみ重きをおいて練習するは或は悪しき風習を知らずくのうちに培養する事がないでもないから團體的の訓練に就いてはよき習慣を作る事を念頭において指導しなくてはならぬ。

四百米リレー及八百米リレーの如き短距離競走の場合のリレー棒受渡方法に就いて大略説明しやう。此受渡方法はリレー棒を渡す児童と受取る児童の速度が千六百米リレーの場合よりも餘程速でなくてはならぬため、即ち全速力で走りつゝ受渡ししなくてはならぬため、リレー棒を受るために後ろを見つゝ走る事は困難である。故にリレー棒を渡す相手が四五米の所に接近して来たなれば右手は親指を内側に他の四指を外側にして掌を内上側に向け、其の手を體に沿へて正しく後方に伸し體を十分前方に倒して走る。渡す児童は左手の棒を相手の掌に打ちつける位にして掌に確實に渡すのである。(第六圖参照)此の受渡方法は體を前に倒して走るのであるから容易に走られるけれども後方を見ないのであるから餘り強く走れば或はリレー棒を受取らないで正規の場所から走り出る事がある又走り方が遅ければ渡す児童に追ひ越されるのであるがこゝの連絡がなかく困難である。要するに受渡しする二人の間に十分練習を積んで連絡がついてゐなくてはならぬ。

受渡し の 場 所

リレー棒受渡しの場合は直線走路の中央でなくてはならぬ。コーナーを廻るや否や受渡しの場所があるのはよろしくない。殊にコーナーに受渡し場所を作るのは最もよろしくない。

然し小學校の小さい運動場では走路の一周距離が競走距離に對して都合のよくない場合が多いから其の時は出發線と決勝線との位置を都合よく變更して成可く受渡しの場所を都合のよい直線走路に作るやう工夫するがよい。又競技會でよく問題になる事は競走する各組の受渡し場所である。即ち常に走路の最内側で受渡して行ふ組が最も有利で他の組は外側にあるに従つて不利であると云ふ事である。此の利不利を何れの組も同様にするにはリレー棒受渡し場所に書かれたる三本の線に直角に即ち走路に平行に三尺内外の走路幅を取つて各走者の走路を區劃し、最初抽籤に依て各組の出發の位置を定め、各組の二番走者より順次に内外に位置を換へるより外によい方法は考へられないのである。然し此の方法は高學年で一組の競技者の少い場合はよいけれども競技人員の多い時はなかく困難である。殊に低學年に於て人員の多い時は走者が變る度毎に別々に走者の位置を指示してやらなくてはならぬ不便があるから低學年児童では最初定められた位置で或は引継ぎの場所を定めないうで自由に受渡し場所内でリレー棒の受渡しをさせるやうな方法に依るがよい。例へ高學年でも運動場が廣くて一周二三百米もあるトラックで競走する場合は、任意の場所で自由引継ぎを行はせても普通に誰れもが考へるほどに損なうものではなく、又困難なもので

六四
はないのである。それは各組が殆んど同時にリレー棒の受渡しをする事は餘りないからである。リレー棒受渡し場所に於て二番走者より順次に内外に位置を換へる方法は外側より内側に移動するやうな習慣になつてゐるが別に規定はないのである。

二、メドレーリレー

大正七年十一月東京芝浦のグラウンドで、體育協會主催の競技會が開かれた。其の際中等學校生徒に始めて千六百米のメドレーリレーが行はれた。一組の競技人員は四人で第一走者より順次に二百米、四百米、八百米、二百米と短距離中距離の兩種目を一緒にしたものを走つたのである。小學校に於ても學年相當に之等の方法に依り或は百米、二百米、四百米、百米を或は五十米、百米、二百米、五十米を一競技に組合はせて競走するも面白い方法である。此の外に餘程大仕掛けのメドレーリレーがある。それは我國に於ても稍古くから行はれたので、數十哩或は數百哩を數十人の青年に依て互に競走する方法で驛傳競走と稱せられてゐる。其の最も大仕掛けであつたのは、大正六年四月下旬に行はれた東京京都間の驛傳競走で實に三日間を要したのである。斯かる大仕掛けの方法は到底兒童に眞似の出來ない事であるけれども十分注意して兒童に適當なる距離で行へば餘程體

育的效果の多いものであるから、行届いた注意のもとに相當の方法を考へて實行するがよい。今小學校兒童で斯かる方法を實行した一例を擧ぐれば次の如し。

大正十年一月奈良縣下に於て小學校兒童が奈良市高田町間十八哩を、各校六名宛の選手を以て一人平均三哩位宛を走つて勝敗を争つた事がある。其の走者中には尋常四年の兒童もあつたとの事であるが、斯かる方法は將來小學校に於ても是非獎勵しなくてはならぬと思ふ。然し適當なる距離に於て餘程の注意のもとに指導練習が出來た後でなくては決して行つてはならぬ。

三、走者の配置

リレーの走者の配置に就いては色々の方法がある、メドレーリレーは各距離に依て其れに適した走者を配置すればよいが各走者の走る距離が同一であればそこに十分考究の後に配置しなくてはならぬ。一般に行はれてゐる走者の配置は、一組四人中第一番走者はスタートが上手で速力は四人中第二位のもの、第二番走者と第三番走者は四人中速力は第三四位のもの、最後の四番走者は最もよく走る者を配置するのである。私は次のやうな方法を他校との對抗競泳に於て試み大に有利であつた事を證據立てた經

験をもつてゐる。即ちスタートが最も上手で速力は四人中第三位の學生を第一番泳者として出した、其爲五十米の競泳で約二米近くも抜かれたのである。其次には最も速力のある學生を出した、相手は四人中速力に於て三四位の泳者であつたため、第一泳者の抜かれた距離を取返して尙約二米近くも勝越した。第三番泳者は相手も味方も三四位の泳者であつたため、第二番泳者の勝越した距離を少しも縮めなかつた。最後に四人中速力に於て第二位の泳者を出した、相手は四人中第一位のスイートのある者であつたけれども、結果は第二泳者の作つておいた間隔を殆んど縮めないで遂に勝つ事を得たのである。

これは競走でなく競泳であるけれども理屈は同じ事である。此の方法が必ずしもよい方法であるとは斷言出来ないけれども、第二番泳者は速力に於て第一位であるとはいへ試合には更に経験のないため最後に出して若し味方の成績が少しでも不利の状態になると慌てゝ却つて結果はよくないであらうと思ひ第二番に出したのである。これに反し第四番泳者は四人中最も老練家で久しい間の試練と所謂氣で勝つと云ふ性質の學生であつたため最後の泳者として出したので其結果はよかつたのである。普通に走者の配置には速力の點にのみ重きをおくけれども走者の氣質には更に考慮を廻らさない傾向がある。斯かる競技に於

ては力其のものよりも氣質が力以上に大に活躍する事がよくあるから此の研究も決して等閑に附してはならぬと思ふ。

四、最もよいリレー棒

リレーイスの受渡しに使用するリレー棒は、長を一尺直徑約一寸位の中穴の木棒が一般に使用せられてゐる。これは頗る軽く便利であるけれども割合に高價であり然も非常に壊れ易く其上に倒れた時は運悪く負傷する事がないでもないから毎日の練習には他によき代用品を用ふるがよい。危険のないそして壊れない安價なものをと考へた結果、麻繩や棕櫚繩を使用するものもあるけれども、それは稍重く又柔いため疾走の際に振れるから決してよいものではない。私が最もよいものとして使用した事のあるものは麥稈である。麥稈を長さ八九寸に切り、兒童の握り心地よき大きさに作るため、約七八十本位を丈夫な細い麻糸にて荒く堅く巻き固め、其上を色布にて包んで作れば經濟上は無論實用上にも頗る便利で例へ競走中リレー棒を持つて倒れても其の爲に負傷するやうな危険は絶對にない。而も其の材料は何れの地方にも豊富にあるもので、又誰れにでも容易に作り得るのである。以前は木環を使用したものであるけれども木環は實用上あまりよいものではない。木環よ

りも軽い木か或は竹や厚紙にて作つた棒が便利である。麥稈製のリレー棒なれば最もよい。英國では現今でもリレー棒を使用しないで引繼の變りに手と手とを觸れる方法を行つてゐるものもある。この方法は尤も便利であるが審判には稍六ヶ敷い點がある。然し競技する人が眞面目であれば審判にも容易であるから此の方法も經驗するがよい。

五、リレーレース審判規定

- 一、出發線の前後十米の地上に二個の線を引き、此の區劃内に於て競走者は次の競走者にリレー棒を渡す事を要す。リレー棒は必ず手渡しすべきものにして之れを投げ又は落し次の競走者に拾はしむる事を得ず。此の規則に違反したる競走者ある時は其の競走者の屬する組を除名す。
- 二、同一の競走者二回の出走は之れを許さず。
- 三、決勝競走に出場し得るものは必ず豫選競走に出場したるものに限る。
- 四、各組の出發線に於ける位置は抽籤に依り之れを定む。
- 五、不正行爲妨害等に關し他の競走競技に屬する總ての規定は之れをリレーレースに適用す。

第五、ハードルレース

ハードルレースは疾走と跳躍との結合運動である。稍強い運動ではあるけれども、一面非常に面白い競技として兒童に頗る歡迎せられてゐる。我國では比較的新しい運動であるから小學校でも行つてゐる所は少いであらう。然し體育科の教材として兒童の心身に最も適當してゐるものであるから是非採らなくてはならぬ。私は大正三年頃、青い葉の付いてゐる竹の枝を以て高さ二尺位長さ約九尺の竹垣を作り、高等一年の男兒童に約百米の圓周走路に竹垣の間隔は考へず、たゞ大體同距離に五個を並べ障害物競走と稱して秋期の大運動會に競走させた事がある。其れから後は年々此の競走を試みたけれども、少しの危険もなく兒童に最も悦ばれた競技運動の一種目であつた事を経験してゐる。其の後オリムピック競技中のハードル競技を知つて大正七年九月に始めて一尺五寸と一尺八寸の高さの廻轉式ハードルを作つた。そして低い方の一尺五寸のハードルを尋常四年の男兒童に課して練習させた。十一月の體育會には一人に三個宛置いて始めてハードルレースの名のもと

に競走させた。此の時もハードルの間隔は一定しなかつたから調子よく跳ぶ児童もあれば又跳び得ない児童もあつた。けれども興味あるものとして一般児童は無論、同僚間にも餘程歓迎せられた。其の後順次に五年六年の男児童に練習させた。児童は非常に好んで練習した。其の次の年の體育會に於て同僚中には、尋常二年の男児童と尋常三年の女児童に低いハードルを跳ばしたのもあつた。無論跳方は出来てゐないけれども比較的高い障害物を心地よく跳び越える事の愉快なため好んで練習した。其の後稍久しく其れらの經驗に依りて尋常四年位からは適當してゐるであらうと思つたけれどもそれは一人につき三個以下のハードルに就いての經驗である。大正八年尋常五六年女児童の體操服が出来たため女子にも同一の高さで經驗したけれども大體に於て男子と殆んど同様であつた。たゞ女子は男子より十分股を開かないから、自然腰がハードルより餘程高い所を掠めて通るのが普通であつた。これは五年より六年と學年の進むにつれて其傾向があつた。尙一つは思切つて強く跳ると云ふ事なく何處までも女性的であつた事は免がれなかつたけれども、小數の女子中にはよく跳ぶ男子と少しも變らない要領で跳ぶものもあつた。之等の經驗によりて男女共四五年の各學年にどれ位ひの高さのハードルが適當してゐるか云ふ事は十分確かめられ

なかつた。即ち尋常四年の男児童で一尺五寸の高さのハードルは低いと思ふものが多く又高いと思ふものもあつた。又五六年の男女で一尺八寸の高さでも稍高いと思ふ児童もあつた。而して一學級の児童に高さを異にしたる二三種のハードルがあれば最もよいと思つたそれは大體年齢は同じであるけれども身長の大や跳躍力の強弱等に依るからである。指導する最初に於ては稍低いと思ふ位のハードルを使用するがよい。それは要領を會得する上に便利で児童もそれを好むのである。そのために平均臺を使用して練習したのは確かに有效であつた事を記憶してゐる。練習が出来て上手になれば或る程度迄僅かにハードルを高くしなくてはならぬ。しかし高跳でないのだから餘り高くする必要はない。成可く多數の児童に適當なる高さそれは一般に稍低いと思はるゝ位の高さにするが児童の爲には最もよいと思ふ。

一、児童に課する諸方案

同一學年に於ては年齢こそ大體に於て同様であるけれども、發育の状態に於ては其の差の著しく異なるものがある。即ち各児童の身長に於て又跳躍力に於て各異なつてゐる。之等の児童にハードルの練習を課するには大體次の三案の何れかに依るがよい。たゞ漫然何

の考もなく課する事は兒童の爲によろしくない。

七二

第一案

前述の如く同じ年齢の兒童でも發育の状態は各異なつてゐるのであるから自然高さを異にしたる多くのハードルを使用して練習せしめる事が必要である。即ち一個學級の全兒童に適當なる高さに於てハードルの教授が行はれる方法である。僅かに五六十名の一個學級の兒童に於ても、身長に於て又跳躍力に於て其の差の著しいものが随分多いのである。約二百三十名の高等一年の男兒童中身長の最大最小の二人をとり、其體重や跳躍力の一例を擧ぐれば次の通りである。

身長	體重	走幅跳
五尺二分	十一貫九百匁	十三尺六寸
四尺一寸六分	七貫二百匁	十尺二寸

尙二兒童に試に二呎六吋のローハードルを跳ばせたるに身長の大なる兒童は要領よく容易に跳び得るに反し、身長小なる兒童は其の跳方が困難で殆んど走高跳の如き感があつたのである。これは二呎六吋の高さのハードルでは練習が出来てゐなかつた事にもよるけれ

ども、斯く身體や跳躍力の差のある二兒童に適當なるハードルの高さを定める事は不可能の事である。依て斯く差の大なる兒童の學級はこれを如何に取扱ふか、それは水平棒を背にして臂の上伸開脚擧踵直立上體後屈の運動に於て、水平棒の高さを兒童の身長に依て區別するが如く、高さを異にしたる數種のハードルを使用すれば各兒童が適當なる高さに於て容易に心地よく練習が出来る。然し徒らに高さを異にしたるハードルのみを多種多様に増す事は、運動場の利用の上に又指導の上に或は經濟上色々不便を生じ殊に同一の高さと同一の距離とに於ける競走と云ふ事は全然出来ない事になる缺點があるから、例へ高さを異にしたる多くのハードルを作るも二種多くて三種位でなくてはならぬ。而して各ハードルの高さは必ず一寸位宛の差をおく事が適當である。

第二案

此の案は兒童の身長跳躍力其他の方面よりの考察に依て、其學年に適當なる一種のハードルを定めるのである。故に兒童に依ては高いと思ふもの低いと思ふものもあるわけである。即ち一個のハードルが跳ぶ兒童に依てローハードルともなりハイハードルともなるが其の實際は第一年齡が同様であり其發育状態も大差はないのであるから、あらゆる力に於

七三

ても其の差は少いのである。故に此方法も適當なるハードルの高さを見出し得れば頗る都合がよい。殊に同一の高さに於て同一の距離に於ての競走が出来ると云ふ點から考へれば最も適當なる方法である。けれども身長の大小の甚だしい學級では、たゞ一種のハードルでは到底満足なるハードルの教授は出来ないのである。之等の缺點を少しでも緩和するためには次の第三案は最もよい方法であると思ふ。

第三案

此案は第一案及第二案の折衷案である。今尋常五年より課するとすれば尋常五六年男女を一團とし身長に依て大中小の三組に分ち、其の各組に適當なるハードルの高さを一種即ち尋常五六年兒童に三種を作るのである。高等小學校に於ても同様の方法に依て三種を作るのであるけれども尋常高等小學校に於ては六種のハードルを作る必要はない。それは尋常科の稍高いハードルは高等科の稍低い兒童が使用し得るからである。故に尋常高等小學校に於ては四種多くて五種を作れば十分足りるのである。斯く云へば高さを異にしたるハードルの數は第二案と同様であるけれども、本案は第二案が其の學年に適當なるハードル一種作るに反し使用する全兒童より適當なる高さを割出されて作られたるをもつて、實際

の授業には一個學級の練習に於て必ず高さを異にしたる二種のハードルを使用するのである。其の中の一種は必ず他學年の兒童にも適當なる高さのものである。故に此の點は第一案とよく似てゐるけれども其の數は頗る少いのである。又競技をさせるといふ立場からも頗る都合がよい。

二、兒童に適當なるハードル

適當なるハードルの高さ

兒童にハードルの練習を課するには第三案に依るが最も適當してゐる今尋常五年から課するとして第三案に依てハードルの高さを定むれば、尋常小學校に於ては高さ一尺六寸、一尺八寸、二尺一寸、の三種を作り高等小學校に於ては一尺八寸、二尺一寸、二尺三寸の三種を作る。又尋常高等小學校に於ては一尺六寸、一尺八寸、二尺一寸、二尺三寸の四種を作れば足りる。而して小學校に於ては青年が使用するハイハードルとローハードルの如き區別をする必要はない。即ち一兒童に二種のハードルの練習をさせる必要はない。學年が進めば又身長が大となれば、自然高いハードルを使用するから成可く適當なる高さのハードルを一兒童に一種作つて練習せしむれば十分である。よく小學校の兒童に二呎六寸の

ローハードルを使用させてゐる學校があるやうであるが、之等は特別の兒童にのみ使用せしむべきで、決して一般兒童に使用すべきものでない。殊に硬い運動場で然も兒童として行稍高過ぎるハードルを多く跳ばせる事は身體の爲にもよくないのである。

競技としてのハードルの高さと同距離

多くの兒童をそれ〴〵適當なるハードルの高さにて練習させる事は必要であるけれども、多數の兒童が相集まつて競技する場合は、例へ或る一部の兒童には幾分不適當な高さであると思ふものがあつてもそれは止むを得ない事である。即ち同一の高さと同一の距離とに於ける競走に於て甲兒童には適當であるけれども乙兒童には不適當であると云ふ事もある。而して小學校の競技會に於て各學年別々に高さを異にし距離を異にしてハードルの競技が行はれたればそれはよいけれども、今假に數校乃至數十校の兒童の競技會がその方法に依て競技が行はれたれば頗る煩雜のものになつて困るであらう、斯くしてよいレコードが得られても比較の範圍が頗る狭い。又身體も左程に變りはないのであるから競技としては種類を多くするよりか却つて少い方が色々の點に便利である。無論競技のよいレコードを得るのが目的ではないけれども成可く多くしかも廣い範圍に於て比較が出来得れば

自己の力も知られるので、競技と云ふ立場からは少しの苦痛も少しの不足も忍んで多くものに従はなくてはならぬ場合もある。要するに例へハードルの種類を多くするも少くするも僅かの差であるから成可く種類を少くした方が色々の點に於て便利である。其爲に小學校に於ては一種の高さのハードルで競技が行はれてもよいと思ふ。然し兒童の身體は其の發育が頗る旺盛であるから僅かに一種であれば其の高さに適當なる或る一部分の兒童のみ參加する事となり其他の兒童は身體に無理をしても參加しなくてはならぬが或は餘りに低いために興味が少く従つて競技としてのハードルよりも平素の練習に於けるハードルを好むやうになる。要するに小學校に於ては僅かに一種のハードルではよくない。故に尋常五六年と高等一二年との二種の高さを異にしたるハードル及異なる疾走距離に於てハードルレイスが行はれるが最も適當してゐると思ふ。即ち尋常科に於ては一尺八寸の高さのハードルを三個列べてハードル競走を行ふ。其の際スタートから第一ハードル迄を十米とし以後ハードル間を十米とし最後のハードルより決勝線迄を十米とするのである。故に三個のハードルを置けばスタートより決勝線迄四十米走る事となる。尋常科に於ては疾走距離を長くハードルの數を多くするも出来ない事はないけれども小學校の運動場は殊に狭

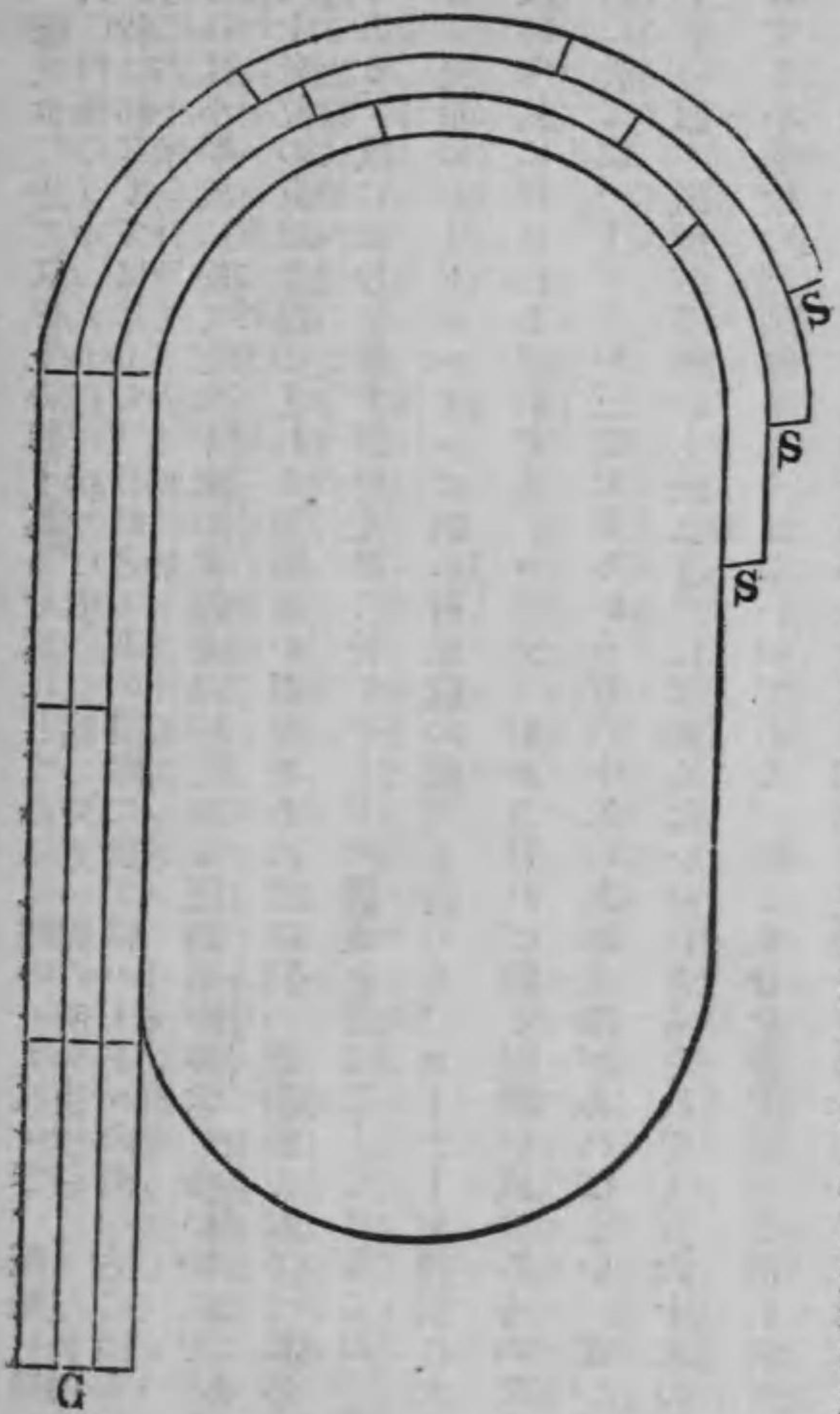
いのであるから餘り長くする必要もない。高等科に於てはスタートより第一ハードル迄を十米とし以後各ハードル間を十米とし、最後のハードルより決勝線迄を十米として全長六十米の間に高さ二尺一寸のハードルを五個配置するのである。高等小學校の兒童中體力の優れてゐる兒童には七八個のハードルを或は二尺六寸の高さのハードルを二十米の間隔をおいて列べたものを四個位は要領よく跳越すものもあるけれども、一般には望まれない事であるから成可くハードルの數を少く距離を短くして出来るだけ多くの兒童が此の競技に參加出来るやうにしないでならぬ。ハードルの間隔は十米とするが適當である。これより長くすれば走者の歩幅や歩數が定まり難い。即ち二十米とすれば歩數や歩幅に就いては間隔十米の場合よりも苦心する傾向がある。

尋常科の女兒童の取扱ひは男兒童と同様でもよいけれども、高等科の女兒童は競走にも練習にも尋常科の兒童と同様の高さに又距離に於てするやう取扱ふがよい。高等科の女兒童に餘り高いものを跳ばせるのはよくない。女兒童のハードル練習は先づ適當なる服裝が出来てからするがよい。

ハードルレースと運動場

競技會に於ては以上の如く高さを異にしてゐる二種のハードルで、距離を異にして競技が行はれなくてはならぬ。けれども其の實際に於てはハードルの列べ方に困るのである。それは小學校に於て七八十米の直線走路のとれる運動場が非常に少いからである。若し七八十米位の直線走路のとれる運動場が必要であれば特別の運動場でなくては望まれない事である。故に止むを得ず圓周走路に於てハードル競走を行はなくてはならぬ。高等科に於ける兒童のハードルレースは例へば百米位の圓周走路でも、コーナーが特別に大きければ比較的容易に行はれるけれども、コーナーが小さければ頗る困難を感ずるものである。尋常科に於てはハードルが三個であるから五六十米の直線走路があればよい。従つて高等科の兒童の如く場所が得難いと云ふまでには到らないけれどもそれでも五六十米の直線走路を有する小學校の運動場も多くはないのである。依て止むを得ず圓周走路に於てハードルレースを行はなくてはならぬ。其の場合には如何に走路をとるべきかと云ふに、各走者の走路は必ず限定しなくてはならぬ。今直線走路に於て競走を行ふなれば一人の走路幅は三尺あればよいけれども、圓周走路に於ては一人の走路幅を三尺以上とらなくてはならぬ。それはコーナーを廻走する時困難を感ずるからである。

圓周走路に於ける各競技者の走路の取方は、圓周走路の線外一呎(三十センチメートル)の所を線を平行に六十米を計りて適當なる場所に決勝線と出發線とを定む。斯くして十米宛の間隔をおいてハードルを置く。若し走路幅を三尺三寸(一米)とすれば内側のラインと平行に三尺三寸の間隔をおいて新たに線を引く。其の線内が最内側の走者の走路となる。



Sハスタートライン
Gハゴールライン
S+Gノ中間ノ短線ハハードル

次に内側のラインと平行に新たに引いた線の外方一呎の所を決勝線より反對即ち出發線の方に六十米を計りて其の走路に於ける出發線を求め、十米の間隔をおいてハードルを列べ新たに引いた線の外方三尺三寸の間隔をおいてラインを引く、此線内が即ち第二走者の走路で此線は最内側の線より六尺六寸外側にあるわけである。斯くして最内側の走路以外の走路は圖に示せる如く決勝線より出發線の方に六十米宛を計りて、一人に三尺三寸宛の走路幅を求むればよいのであるから、其の結果各走者の決勝線は同一線であるけれども、出發線は各異なる従つてハードルの位置もコーナーに於ては各異なるわけである。大體以上の如くして各走者の走路を定めるので、各走者の走路幅もコーナーが急であれば三尺三寸より廣くするが走者の爲に都合がよいから、コーナーを大きくすると同時に一人の走路幅を廣くするがよい。圓周走路に於て多くのハードルを列べて競走する時は必ずU字形の走路でなくてはならぬ。

三、ハードルの跳方

尋常五年から

譬へ尋常一年の兒童でもハードルを跳び越すと云ふ事は非常に喜ぶものである。低いそ

して危険の無いハードルであれば、歩数や跳方の如何を問はず二年からでも三年からでも跳ばせるがよい。跳方や歩数に少しでも注意する爲には、尋常五年の第一學期から課するが適當してゐるであらう。而して尋常五年からよく跳べるやうにするためには、其の準備を尋常四年の第二學期から行ふが都合がよい。即ち尋常四年では一尺四寸位の高さのハードルを準備して先づハードル一個の跳方の練習をする。細い點にまで注意しないで十分股を最後に開いて跳ばせる。學年の終りには例へ歩数が正確に行かなくとも稍要領よく二個跳び得るまでにすればよい。何れにしても尋常四年では第一ハードル前のスタートの場所を一定しないで随意の所からスタートし、唯ハードルを跳び越える練習をすればよい。

尋常五年第一學期にはスタートからハードル二個迄跳び得るやうに指導するのである。最初はハードル一個だけ跳ぶ練習をなし、次にスタートから第一のハードルを跳び越える迄の走方や歩数や跳方に就いて十分の注意のもとに練習しなくてはならぬ。次にスタートから第一ハードル第一ハードルから第二のハードルを跳び越える練習をする。斯くしてスタートから二個のハードルを上手に跳び越え得るやうになればもう大丈夫である。然しスタートから二個のハードルを跳越す事が出来ないうちに次の豫定に進んではならぬ。實際

の練習に於て兒童は案外早く上手に跳び得るやうになるもので其の要領も頗るよいものがある。中には數時間の練習で上手に跳び得る様になるものもある。然しそれは久しい間ラニングの練習をした兒童でなくては出来ないのである。第二學期には三個を跳び得るやうに指導するのである。

尋常六年第一學期はハードルの跳方は大體出來てゐるけれども高さも異つてゐるから此の學期は二個までを跳ぶ練習をする。そして跳方の要領に就いては十分批評するがよい。第二學期には三個を跳び得ればよいのである。よく跳び得る兒童には四個のハードルを跳ぶ練習にまで進めてもよい。ハードルの数を少くして數人宛競走させる事は尋常五年の第二學期から行つてよい。然し跳方の要領や歩数等が十分定まらないうちは競走させないがよい。女子も便利な體操服があれば男子と女子との競走もさせるがよい。

高等一年では跳方もよく出來てゐるのであるから第一學期は三個迄も跳ぶやうに練習し第二學期には五個を跳び得るまでに練習する。コーナーに列べてあるハードルも跳ぶ練習をする。コーナーを廻走するには必ず右足で踏切つて跳ぶやうにしなければならぬ。

高等二年第一學期では四個を跳び、第二學期では五個を跳ぶ。適當なる走路と練習次第

に依ては特別兒童に限り六七個まで跳ぶ練習をしてもよい。平素の競走は度々やらなくてはならぬが必ず距離を短くしハードルの数を少くしてやるがよい。度を過ぎさないやうにすれば澤山のハードルを列べ距離の長いので競走させてもよい。

高等科の女兒童の取扱ひは注意をしなくてはならぬ。

ハードルの教授に就て

前述の如く學年の進むにつれて走る距離やハードルの数を増加し高さも高くしなくてはならぬ。然し大體に於て高いと思ふものを跳ばせるよりも稍低いと思ふ位のハードルを跳ばせるがよい。而して其の心持ちは學年の低い程其れに就いて注意しなくてはならぬ。それはハードルは高いものを跳ばせるのが本體ではなく低いハードルをまたげ越すと云ふのが主眼であるからで指導者は此の心持ちを忘れてはならぬ。又ハードルの数を多く跳ばせる事もよいけれども練習する度毎に多く跳ばせる事は決して取るべき方法ではない。これは練習上の注意のみならず運動量に就いても注意しなくてはならぬ事である。殊に地質の硬い運動場で何時も多くのハードルを跳ぶ事は兒童の身體の爲にもよくないのである。

一個學級の授業に於ては少くとも四人の兒童に一個の割合にハードルを準備しておくが

よい。即ち四十人の兒童に十個のハードルが使用せられるのである。此の際一個學級全兒童に満足なる授業が出来るやう高さの異なる二種のハードルを用意しなくてはならぬ。即ち大體身長順に依て兒童を二分し高さの異なる五個宛のハードルを準備するのである尙教師用の二呎六吋のものも準備する必要がある。

教授の實際に當つて多くのハードルを使用する爲、稍廣い場所を要する事は免がれないけれども運動場利用の方法を考案すれば出来る事である。若し運動場が廣ければハードルを置く場所及スタートの位置を常に一定して地上に何か印をしておくが便利である。其の際風の方向や光線其他周囲の事情を考へて都合のよいやう列べるがよい。

學年相當に跳方に就いて批正する事は必要缺ぐべからざる事であるが要領よく跳ぶ兒童や教師の示範も決して忘れてはならぬ。兒童は教師の鏡である。兒童の跳方は教師の跳方其のまゝになるものであるから、よき示範の必要である事は云ふまでもない事である。

ハードルの教授に當つて最も困難を感じる事はスタートから二個のハードルを跳び越えるまでの練習である。故にスタートから第一のハードルが正確に跳ばれるやうにならなくては決して第二のハードルを跳び越える事を練習させてはならぬ。スタートから第二のハ

ードルを正確に跳び得るやうになれば次の課程に進んでも差支へはない。尤もスタートから第一のハードルを跳び越える練習をする迄に單に一個のハードルを跳び越える練習は十分でなくてはならぬ。要するにハードル一個跳ぶ事とスタートから二個のハードルを跳ぶ迄の練習は十分でなくてはならぬ事である。

スタートから第一のハードル迄

ハードル競走のスタートは屈膝法でなくてはならぬ。其れは競走距離が頗る短いからである。然し尋常四年に於て或は平素の練習に於ては直立法でスタートして跳方の練習をしてもよい。此處に左脚を前に右脚を後ろに置いてスタートするものに就いて説明しやう。スタートするや否や順次に體を起し自然に歩幅を廣くしなくてはならぬ事は短距離競走のスタートに於て説明した通りである。總てハードルレイスは歩幅を一定すると云ふ事が最も大切である。如何にスタートが速に上手に出られても歩幅が一定しない爲に第一ハードルが安全に越えられないでは駄目である。第一ハードルが越えられなければ第二ハードルも越えられないのである。これに反し第一ハードル迄の歩幅が定まつておれば例へ跳方は下手でもハードルは心配なく跳び越えられるのである。即ちハードルレイスに於ては最も

慎重に第一ハードルを跳び越える心持ちでなくてはならぬ。第一ハードル迄の歩幅の一定と云ふ事は各歩幅が同一の長さであると云ふ意味ではない。然し第一ハードル以後の歩幅は各同一の長さでなくてはならぬ。尙其上に大體ハードル前何尺何寸の所を何れの足で踏切ると云ふ所まで正確に練習が出来てゐなくては多くのハードルを心持ちよく跳び越す事は出来ない。第一ハードルを正確に跳び越える爲にはスタートから何歩走らなくてはならぬかと云ふ事は青年と児童では自ら異なるので同じ児童でも高等科の大きい児童と尋常科の小さい児童とは違ふのであるが普通に七歩乃至九歩目に右脚で踏切つて第一ハードルを跳び越えるのである。

ハードルの跳方

ハードルを跳び越える爲には何れの脚で踏切つてもよいが、成可く利足で踏切るが安全である。然し圓周走路を廻る時は必ず右足で踏切らなくてはならぬ。若し左足で踏切ればハードルを越えるや體が外方に振出されるからコーナーを廻る爲に餘程苦心しなくてはならぬ。こゝには右脚で踏切るものとして説明しやう。

スタートから七歩乃至九歩目で第一ハードルを越えるやう走つて來たなれば、児童の身

長にもよるけれども普通にハードル前三尺餘の所で、右脚で踏切ると同時に左脚を伸して水平以上に高く振り擧げる。これと同時に上體を十分前方に倒し踏切つた右脚は右に開いて膝を曲げ其の右膝が成可く腰の右横にあるやうにする。此の時右足尖が下方に向つてゐてはよくハードルに足尖がかゝり易いから足尖を外方に曲げる。練習の最初は右膝が腰の真下にあるやうにして跳ぶのは随分多いのであるが、それはハードルに足がかゝり易いのみならず例へ足がハードルに障らなくとも、身體全部がハードルの餘程上の方を通る事となるから自然時間を多く要する事となる。ハードルを跳び越える爲には腰かハードルの上端をすれ／＼に越える事が大切なのである。其爲には前脚を伸して振り上げ股を十分開かなくてはならぬ。手はハードルを越える時、脚の反對に右手を稍前にし左手を稍後ろにして空間に於ける身體の平均を上手に取らなくてはならぬ。殊に練習の最初は手を幾分左右に開いて空間の姿勢を保つがよい。それでもハードルを越えて身體が着陸した時に體の平均を失つて倒れるやうな事はよくある。練習が積んで上手になれば脚の反對に手を前後に出して體の平均を保ちハードルを越えて着陸するや否や直ちに容易に走り出されるやうにするがよい。要するに空間の姿勢は十分注意して直ちに走り出されるやうにしないでな

らぬ。(第七圖参照)

體がハードルを越えるや否や前方に伸してゐる左脚を下方にし曲げてゐた右脚を右横から前方に動かしてハードルを越え左脚から着陸して走り始める。此の時手は體の動作につれ脚と反對の方向に動かして脚の動作を助けなくてはならぬ。ハードルを越えたならば先づ左脚が地面に着いて引續き疾走するのであるけれども練習の最初はよく兩脚が同時に地面に着く事があるから最初はハードルを越える瞬間十分股を開いて左脚が地面に着く迄股を開いてゐる位にして跳ぶがよい。けれども段々に跳方が慣れて來たならばハードルを越えるや否や兩手で脚の動作を助けて早く走り出す事の出来るやうにするがよい。従つてハードルから極近い所に着陸して走り始めるやうになるのである。又ハードルを越える時は體を十分前方に傾けなくてはならぬ。若し體が眞近く立つてゐたならば後ろの脚が容易に越えないのみならず、ハードルを越えて着陸するや否や走り出す事が出来ないのである。故に必ず體を十分前に倒してハードルを越えるがよい。

斯くして第一ハードルを越えたならば五歩乃至七歩目位までのうちに第二ハードルを越える。此の時は前と同様の注意のもとに右脚で踏切つて越えるのである。ハードルを跳び

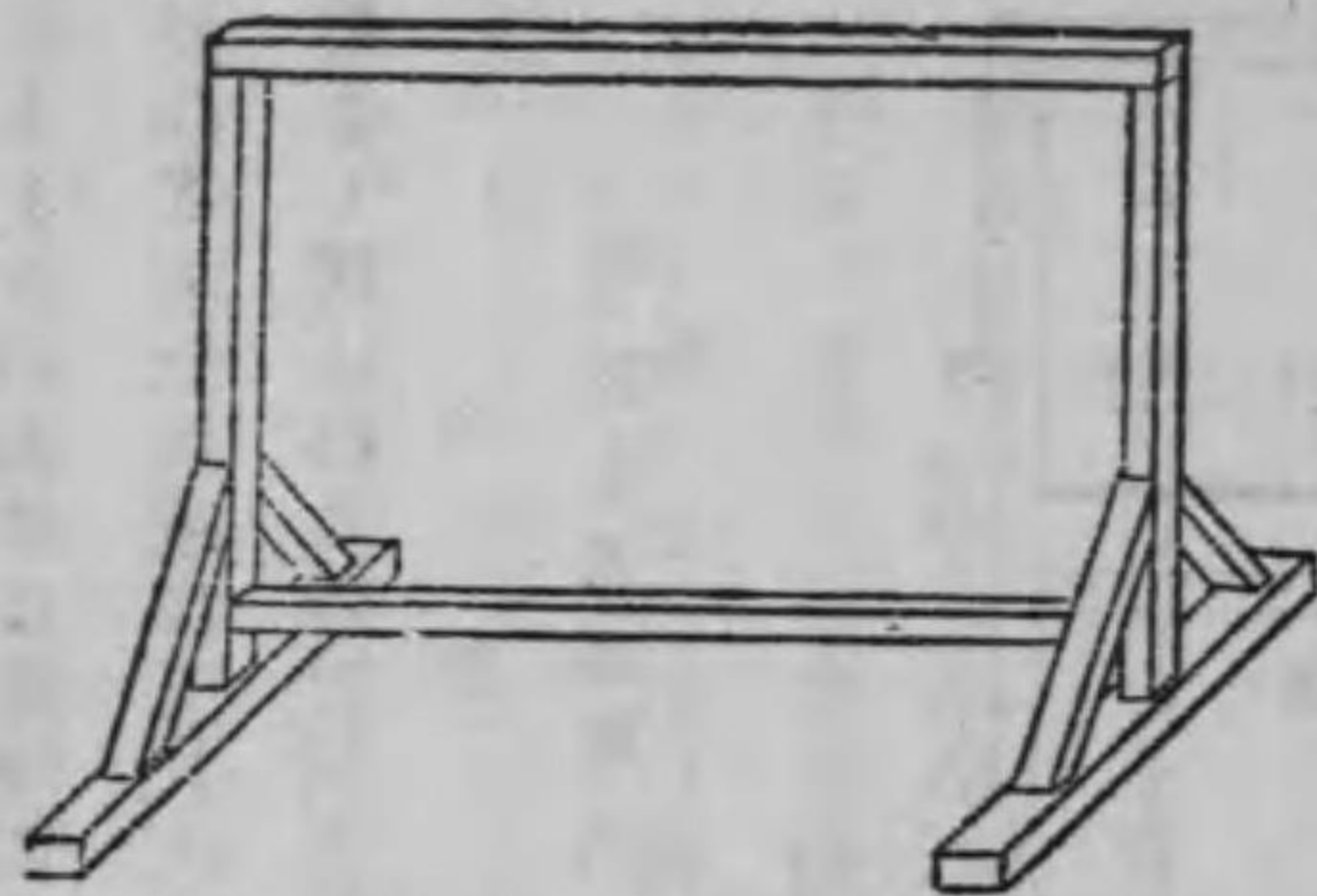
越える時に何れかの脚がハードルの外側を越えるやうな事があれば審判規定に依て不正の跳方と認められるから左脚で踏切つて跳び越える時はハードルの中央より幾分左を目懸けて跳ぶやうにするがよい。これはコーナーを走る時には殊に注意しなくてはならぬ事である。

四、ハードルの構造

如何なる器具でも安價で丈夫でなくてはならぬ事は勿論、何處でも又誰れにでも容易に作り得るものでなくてはならぬ。尙輕便で危険でないものでなくてはならぬ事は、取扱ふ相手が年少者であるから此點は大人よりも以上に注意しなくてはならぬ。此處には從來使用せられてゐるハードル及び私がよいと思ひ付いたものを各圖に依て説明しやう。

A 圖

固定式とでも名付くべきか、但し土地に固定してある意味ではない。或る一定の高さに固定してあつて高さを上下し或は回轉し得るものではない。從來青年のハードル競走用として使用せられてゐる最も簡單で完全なものである。然し一個のハードルが一つの目的を達し得るに足るのであるから自然多くのハードルを作らなくてはならぬ。従つて費用を多

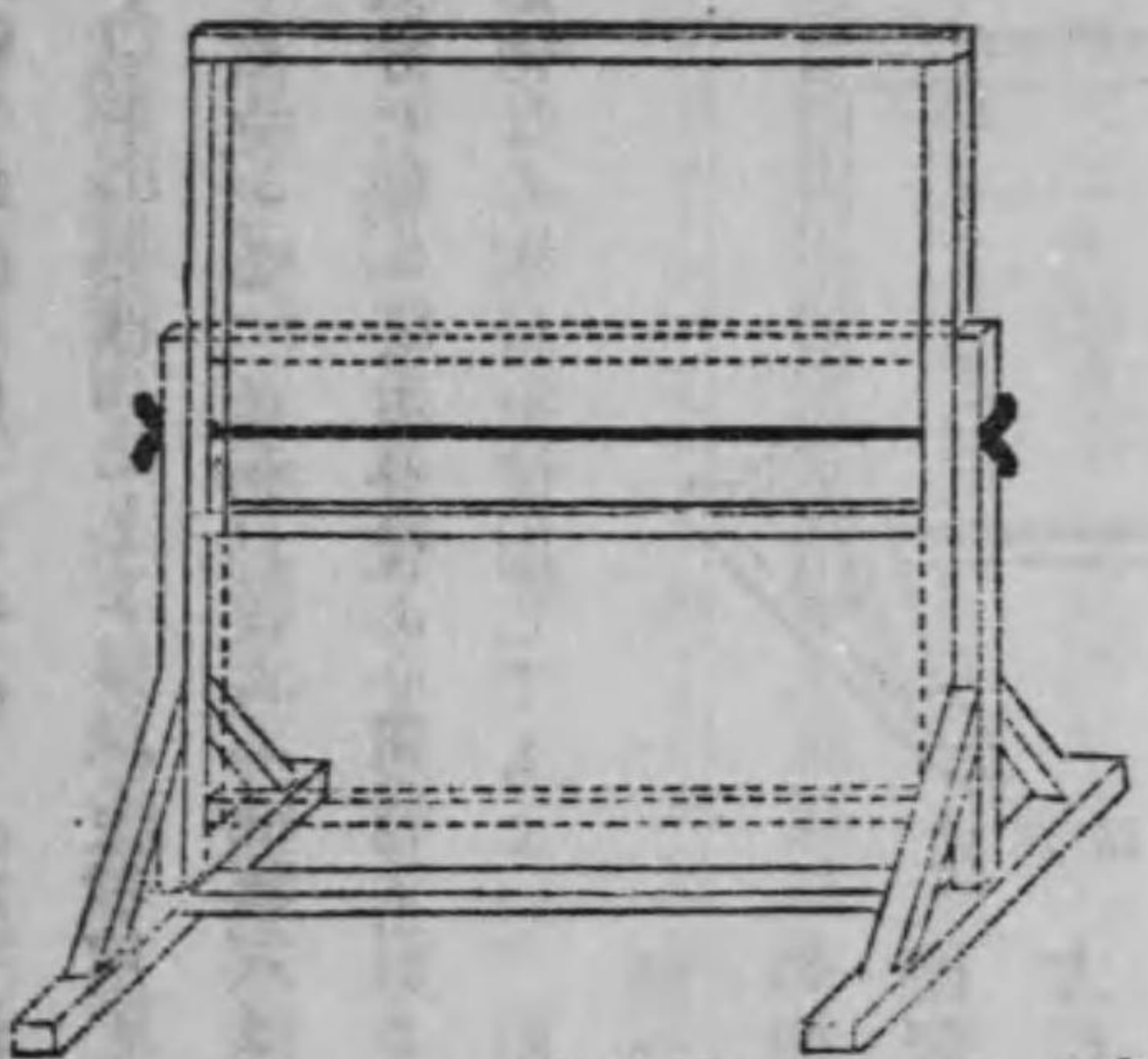


A 圖 競走用固定式

く要し又練習用として又上の横木が固定してあるから兒童には或は危険が無いとも限らない。然し競走用としては最も都合がよいから經費が十分あればこの型を作るが適當である。直立せる二本の柱は一吋四角で其の柱の最上部の横木はよく折れる事があるから厚さ五六分に幅一寸五分位の丈夫なものを取付けるがよい。二本の柱を結び付ける下方の横木は如何なる木材を使用してもよい。兩柱を十分固定し得れば足りる。又二本の柱は厚を一吋幅一寸五六分長さ一尺位の板の上に立てる。二本の柱は板の中央でなく板の一端より計つて六寸位の所に立てこれを練習や競走に使用する時は板の短い方を手前に長い方を先方にするやうハードルを置いて使用するのである。これは何れのハードルも同様である。二本の柱を立てる板の長さは十八吋即ち大體一尺五寸と云ふ規定があるが兒童の使用するハードルは低いから一尺位の長さにするが適當である。又板の上に立てられたる二本の柱は動かぬやう圖の如く短い木を斜に下の板に取付けるがよい。

ハードルの高さは最下端より最上端迄を云ふのである。幅は二尺八寸あれば使用は出来るけれども三尺或は三尺三寸位とすれば最も都合がよい。幅が広い程ハードルを跳ぶ者は心地よく跳ばれるので同じ高さにしても幅が餘程狭いと高く見えて跳び難いものである。

B 圖、競走用廻轉式



廻轉式のハードルと稱するもので中の框を廻轉する事に依て高くもなり又低くもなるのである。故に一個の値段から云へば稍高いけれども固定式を二個作るよりも安價でしかも二つの目的を達し得るものである。構造はA圖の固定式の兩柱の中に一つの框を取付け、其框の兩端の中程を兩柱に取付け中の框の廻轉に依てハードルの高さを高く或は低く即ちローハードルともなりハイハードルともなるのである。ハイハードルとなつた時は框が倒れぬやうに止める装置もしておかなくてはならぬ。兒童用としては高さ一尺八寸のものを

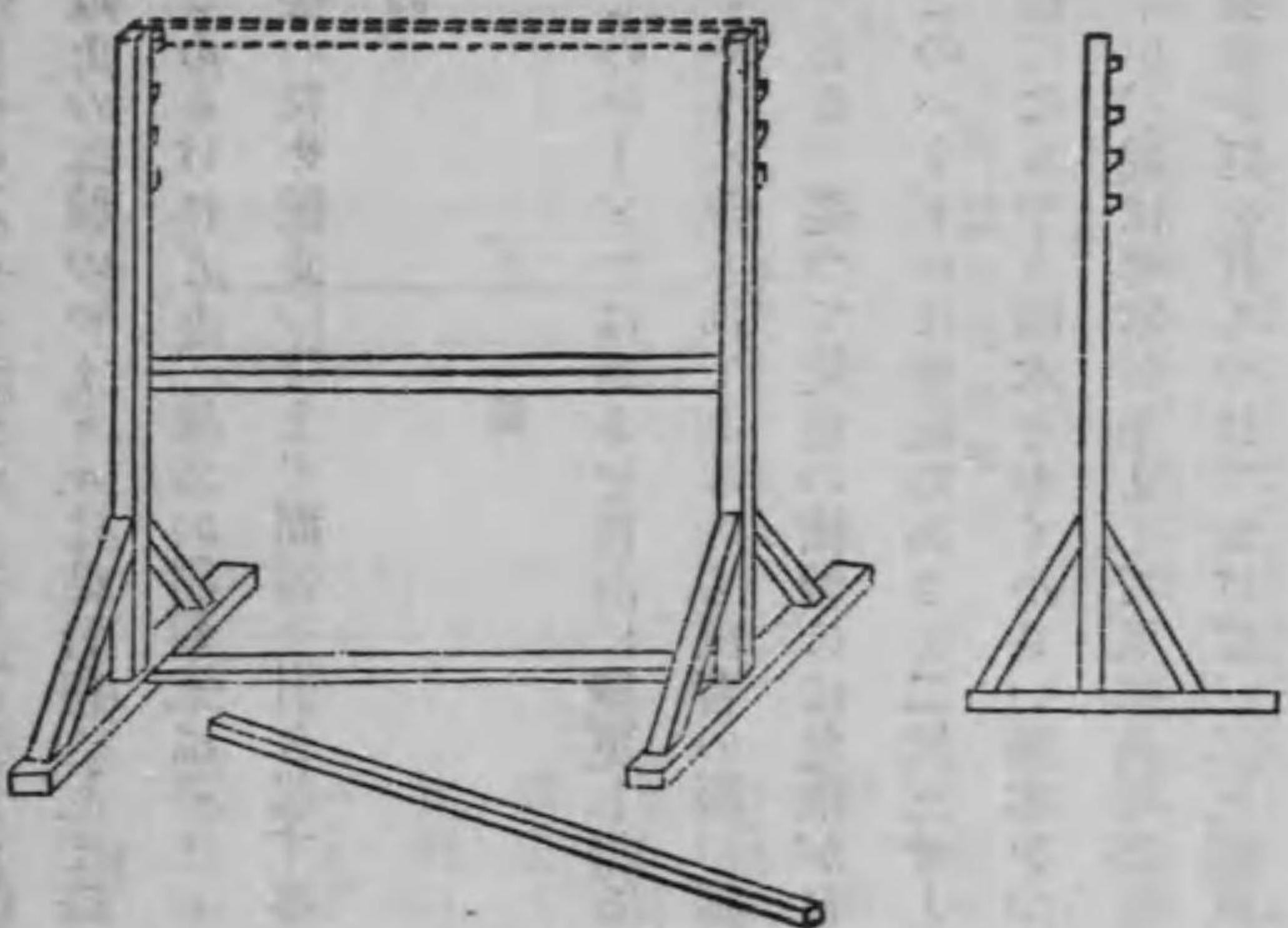
廻轉すれば二尺一寸の高さとして使用出来るやうに作れば競走用としては頗る便利である。以上の二種のハードルは練習用として殊に競走用として現今一般に使用せられてゐるものであるけれども、後者の廻轉式はハイハードルとした時兩柱の中の框を止める装置が不完全のため競走の時よく問題を引き起す事があるから完全に止めるやうに作らなくてはならぬ。

C 圖

このハードルは高さを自由に變更し得るのみならず、最上部の横木が自由に取外しが出来るやうに作られてゐるから練習の際、脚がハードルに觸れても横木だけは直ちに落ちるのである。従つて兒童の練習には危険がなく大人の練習用としても頗る便利である。

このハードルは兩柱の高さを二尺三寸とし、其の頂に近き所に横木をおけば柱の高さと同様になるやう横木をおく小さい添木をつける。又添木以下にも二寸宛或は三寸の間隔をおくか、或は尋常科用として又は高等科用として或は尋常高等科用として二三段或は四段の添木か釘を打ちつけておけば、二三種或は三四種のハードの高さとして使用する事を得練習用としては最も便利である。若し三四種の高さとして使用するやうハードルを作るな

C圖、練習用上下式



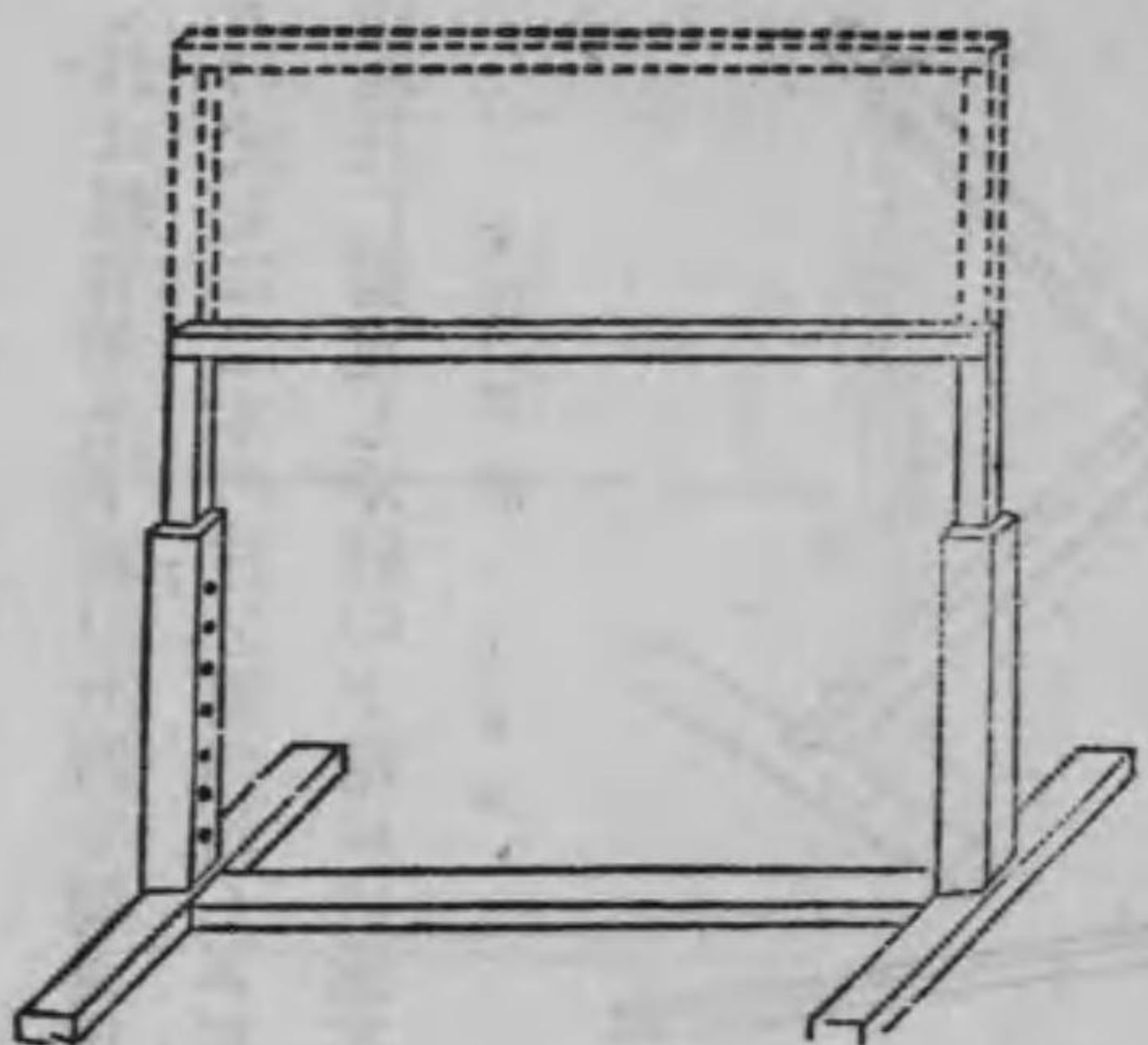
九四
れば兩柱の幅は少くとも三尺或は三尺三寸位とするがよい。それは最下の添木即ち低いハードルを跳び越すために横木の上に出てゐる兩柱が目障りになつて練習が心地よく出来難いからである。

横木をおくための添木或は釘の長さは一寸より長くないがよい。又横木は五六分或は七八分角の真直い軽い丈夫な木材で作れ兩端は四角として中は圓くするがよい。真直い姫竹なれば危険がなくて便利である。このハードルは練習用上下式とでも名付けておこう。

D圖

此のハードルもC圖と同様に高さを自由に高く或は低くする事が出来て其の上に横木が

固定してあるから競走用上下式とでも名付けやう。其の構造は一吋四角の兩柱が這入り得る四角の筒を最下部の板の上に作る。而して筒の中に入るべき柱の下端に近き所に一つの穴を作り、其の筒には一寸おきに長さ一寸四五分の釘が差込まれるやう穴を作る。斯くして所望の高さに兩柱を上下し筒と兩柱との穴に這入るやう釘を差込んで止める。筒の高さは七八寸位で三四分の厚みのある板で作れ其の中に入るべき兩柱の高さは地上より一尺五寸になるやうに作る。斯くすれば最低一尺五寸から最高二尺二三寸迄に高く上下して使用し得るのである。尙最上の横木は固定せず自由に取除きの出来るやうに作れば練習用としても便利であるが其際は兩柱を結ぶ横木を中程に作らなくてはならぬ。何れにしても製作には稍費用を要する缺點はあるが一個のハードルが何れの學年の兒童にも使用せられるのである。

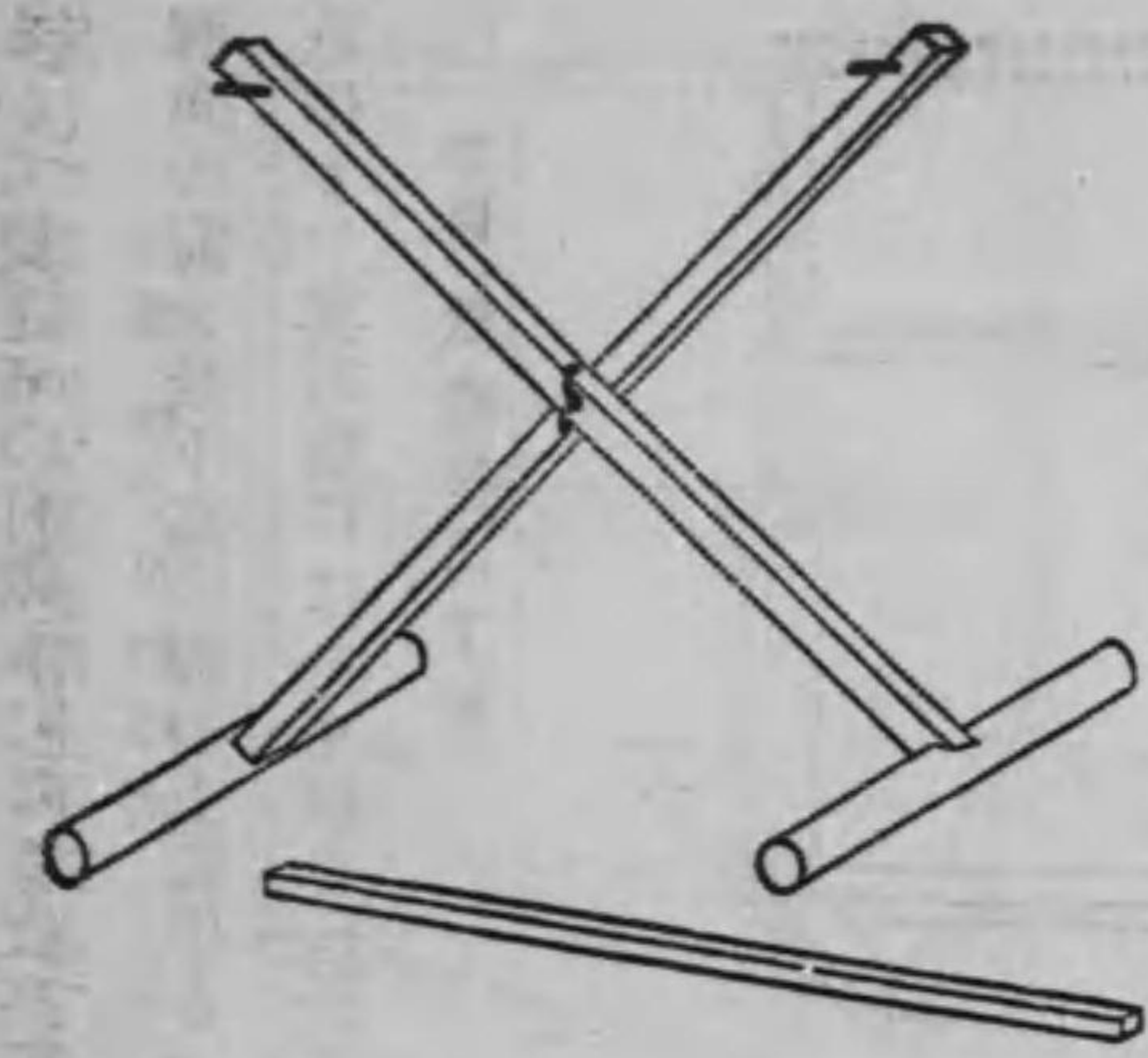


D圖、競走用上下式

九五

これは練習用上下式の一例で競走用としても使用が出来る。一寸四角で長さ三尺五六寸以上の丈夫な二本の柱を圖の如くX形に取りつけ其の下端は直径一寸五六分長さ一尺二寸位の圓柱に固定し兩柱の上端には横木を置く一寸餘の圓い添木を打附ける。兩柱の中央は

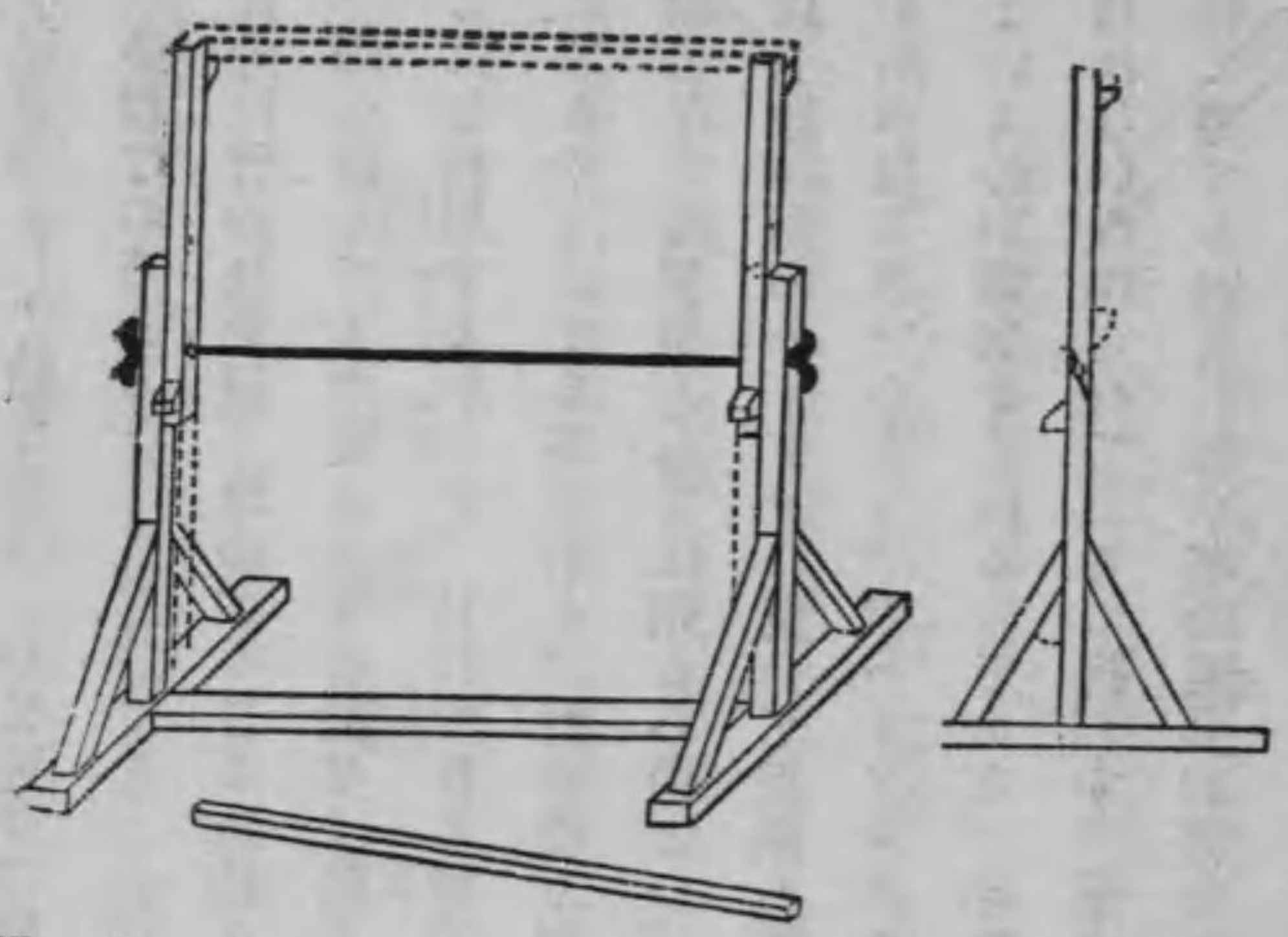
E圖、X形ハードル



一つの丈夫なねちに依て兩柱が自由に動かされ其れに依て横木が高く或は低くなるやうに装置しておけば高低は頗る自由自在で製作にも容易である。横木の長さは三尺三寸位に作つておけば餘程低くしても使用が出来る。又横木の一方を固定し他方を離しておけば競走用としても便利である。たゞ二本のX形の圓柱の動き具合に依て高さが知られるやうな方法を考究すれば使用には最も便利である。此のハードルは他のハードルの如く兩柱がハードルの兩端に無いので

あるから競走者の目障りになる故高等科の兒童用として使用するがよい。

F圖、練習用廻轉式



練習用廻轉式と稱してB圖の如き目的を達し得て尙經費の點に於て稍軽減せられるものである。柱の高さは地面より一尺八寸で其の柱の内側に七寸の長さの同角柱を兩柱と同じ高さに揃へてつける。内側につけた其の柱は頂から二寸の所を中心として自由に廻轉出来るやうに取りつけこれを廻轉すれば二尺一寸の高さになるやうに作る。内側につけた短い角柱は廻轉すれば止まるやう穴を作り釘をつけておくか或は丈夫なねちで止めるやうにする。一尺八寸の高さに於ても無論の事二尺一寸の高さに於ても自由に横木が置かれるやう添木をつける。このハードル

ルは兒童用として頗る都合よく又青年の練習に使用するローハードルやハイハードルにも頗る便利なのである。

此外に竹の枝を以て垣の如く作る方法もある。これは田舎に於ては容易に作り得るもので、例へ跳んでも木製よりも心配なく然も心持ちよく跳び得るから、竹の多い地方では是非これを利用するがよい。竹にて作る時注意する事は必ず竹の枝の先端がハードルの最上部になるやうにする事である。竹の枝で作るハードルは正規の高さには出来難いけれども危険もなく練習用としては頗る心地よい。

以上數種類のハードルに就いて説明したけれども此外に少し考へれば色々よいハードルが出来得る事であらう。尙ハードルのみならず總ての運動器具に就いても少し頭を使へばよいものが考案せられるのである。小學校に於て理科實驗に關する色々簡易器具が數へ切れない程作られてゐるに拘らず、兒童體育に關する器具が少しも考へられない。若し理科に要する器具の如く運動道具が澤山案出せられたなれば兒童體育のためにとんなに幸福であらう。

五、ハードルレースの審判規定

一、競走中一個のハードルを倒してもレコードにはならない。又競走中三個及三個以上のハードルを倒した時は其の競技より除名せらる。

註、こゝに三個以上のハードル云々の規定は、十個のハードルを列べて競走する場合の規定であるから、兒童の競走に於て三個乃至五個列べた時は二個倒した場合除名するが適當であらう。

二、ハードルを跳び越えるに際し故意に其脚を自己のコース以外に出した時はこれを除名す。又競走中自己以外のハードルを跳び越え又はハードルを跳び越えずして其の横を走りたる時も其の競技者を除名す。

三、其他不正行爲妨害に關しては競走の規定を適用す。

第六、三種競技

尋常五年から

三種競技とは或る競技を三種合して一競技としたるものを云ふのである。小學校の兒童に青年の行つてゐる五種競技や十種競技を行はせる事の無理である事は誰れも首肯する所

であるが、児童の心身に適當せる競技を數種類合したものを一競技種目として競技を行ふと云ふ事は、趣味の上から又児童身體の爲或は児童將來の體育の爲に頗る適當してゐる事であると思ふ。尋常五六年や高等一二年の児童に走幅跳を練習せしめ其の跳んだ距離に依つて極東競技會に制定せられてゐる五種競技十種競技の採點表を參照し、其の児童に點數を作らせると僅かに二三吋の差で點數が上下するに興味を持ち、他の児童と競技すると云ふ考へよりも其の點數を一點でも多く得やうとして十數回も跳びオグアワークしたやうな児童のあつた事を経験してゐるが、例へ少くとも走る事、跳ぶ事、投げる事の三種の競技を一種目とし、各レコードに依つて得點の多少を競ふ競技は將來に於ても、必ず小學校に行ふやうになるものであるから相當の考究をしておかなくてはならぬ。唯児童は身體の發育の變化が殊に著しきを以て、尋常一年から高等二年迄に適當し然も共通する競技種目を選出すると云ふ事は児童の身體には不相應の事であるが、大體尋常五年以上から行ふなれば先づ適當であらう。これは唯々児童の年齢からの考へのみならず、競技種目や競技方法等からも考へたもので尋常五年以下なれば先づ課せないが安全である。

如何なる種類の競技を

競技の種類も随分多けれども要するに走る事、跳ぶ事、投げる事の三種類となるのであるから、直ちにこれを取つて三種競技を作るがよい。小學校に於てはこれより種目の多いのも少いのもよくないであらう。然し例へて競技種目を三種合しても其の中に含まれてゐる各種競技が其の年齢に於て容易に出來得るのみならず、其の三種を合しても或る時間内に於て十分出來得て然も運動量の稍軽い位のものでなくてはならぬ。若し児童にとつて稍重き運動のみを合して一競技とする場合は、例へ相當の時間があつても児童の心身のため之餘り結果はよくない。この點は児童にとつては青年よりも十分に注意をしなくてはならぬ。又趣味ある種目を選ばなくてはならぬ。趣味の少い運動は僅かに一競技を行ふとしても結果はよくない。まして多くの種類を合して一競技種目として競技する場合相當に心身も疲勞するのであるから殊によくない。尙狹い運動場でも容易に出來る競技種目を取入れなくてはならぬ。槍投或は圓盤投を其の種目中に入れる事は趣味や運動量から云へば頗る児童に適當してゐるのであるが廣い運動場を要し然も危険の多いものであるから止むを得ず捨てなくてはならないであらう。大體斯かる條件のもとに小學校に於ては走幅跳、鐵彈投(六封度或は八封度)二百米競走を三種競技とするが適當であらう。

競技方法は青年の行つてゐる五種競技及十種競技の方法と同様である。即ち競技順序は走幅跳、鐵彈投、二百米競走の順序に行ひ、決して此の順序を變更してはならぬ。又これを時間に依て制限する事は出来ないけれども大體三四時間以内に行ふがよい。三種競技の間には必ず適當の時間をおかなくてはならぬ。走幅跳は三回跳び、鐵彈投は三度投げ、其の内の最もレコードのよいものが其の競技者のレコードとなる。二百米競走は一回に三人位宛走らせて各走者のレコードを取る。斯くして取つた各競技者の各競技のレコードを採點表に照合して、其の合計點數の多いものから順次に成績を定めるのである。鐵彈投は尋常科に於ては六封度を使用し高等科に於ては八封度を使用しなくてはならぬ。

成績を現はす二方法

此の競技に於て優劣を判定する爲に二種の方法がある。其の一つは前に説明した方法で各種競技の最高のレコードに依て採點表を参照し總點數の最も多い者から等級を定めるのである。尙一つは世界オリムピック競技會に於ける五種競技の採點法である。即ち各種競技はレコードの最もよいものから一點二點三點と與へレコードの悪いもの總點數を多くつ

けられるので其の得點合計の最も少いものが成績がよいのである。極東競技會では前者の方法に依り世界オリムピック競技會や我國競技會では後者の方法に依て採點し成績順を定めてゐる。此の二方法に就いて見るに後者の方法は競技者が非常に多い時は採點法が容易であるけれども競技者としては何れの競技も同様に成績がよくて練習が出来てゐないと相當の成績は得られない。即ち或る一種目が殊更に拙劣な場合は例へ他の二種が成績がよくても成績は悪いのである。又得點數の多いものが少いものより實際に於て成績がよい場合がある。又得點數の少いものがよいと云つても甲地の八點の競技者と乙地の八點の競技者とは兩人を同時に競技させなくては其の優劣が判定出来ないのである。故に出来れば前者の方法に依るがよいと思ふ。前者の方法は各種目が最高百點としてあるから合計點數は頗る多いものとなり、兒童は矢張り多い點を好むものである。其上に各地の競技者の優劣は得點合計の多少に依て直ちに明確に判定する事が出来る。但し此の方法に於ては或る一種目が特別に優秀なれば其の競技に依て主に得意をしようとする務め、練習も自然他の拙劣なる競技の練習をやらないう得意の競技の練習にのみ傾くやうになるから、指導者は此の點に十分注意して其の伸すべき點を伸し、拙劣なる競技の練習をさせるやう務めなくてはな

採點の實際

今此處に尋常科の兒童が競技した場合の採點の實際と注意を説明しやう。最初に數人の競技者は順次に一回宛走幅跳を行ひ各競技者のレコードをとる。斯くして三回の走幅跳を行ひたる後、各競技者の走幅跳の最高レコードを取り、其のレコードを採點表を参照して各競技者に點數を與ふ。今其内の甲競技者に就いて云へば三回の走幅跳中の最高レコード十二尺八寸とすればこれに五十七點を與ふ。次に鐵彈投(六封度)を走幅跳と同様の方法に依て三度行ひ甲競技者の三度の内の最高レコード二十七尺五寸に對し五十六點を與ふ。最後に二百米競走を行ひ甲競技者が三十二秒五分の二で走つた時はこれに五十七點を與ふ。斯くして此の競技の得點合計百七十一點を甲競技者は得たわけである。此の得點合計を他の數人の競技者に比較して點數の多い競技者から成績を定めるのである。若し同點の競技者ある時は同じ等級とするのである。競技種目中最下點以下のレコードであつた場合は零點となるのである。即ち走幅跳に於て六尺四寸跳び得なかつた時は零點である。これに反し採點表の最高レコード以上のレコードを作つた場合は、其の最高レコード附近の時間或

は距離の差に準じて採點するのである。例へば走幅跳に於ては最高レコード附近は七分宛の差をつけてあるから七分増す毎に一點増すわけである。今十六尺九寸跳んだ競技者ある時は最高レコードより七分長く跳んだのであるから一點を増し得點百一點となるのである。又二百米競走に就いて云へば四十二秒五分の二で走つたものは零點となる。これに反し二十六秒五分の四で走つた競技者は三點を増し得點は百三點となる。即五分の一秒の時間を短縮する毎に三點を増すのである。距離の端數を生じたる場合はレコードの低い方に依て採點する。例へば走幅跳で十五尺九分跳んだ場合は十五尺として七十九點を與へ十六尺五寸四分跳んだ時は十六尺四寸八分として九十五點を與へる。又鐵彈投に於て三十四尺九分投げた時は三十三尺九寸即ち八十八點を與へる。二百米競走に於て若し五分の一秒の所に針が接近してゐても五分の二秒として採點する。要するに採點表に書表はされたるレコードの中間レコードは總て其のレコードより低い方のレコードに依て採點するので四捨五入の法に依らないのである。

採點表

採點表は尋常科の兒童にも高等科の兒童にも共通のもので尋常科兒童用と高等科兒童用

との二様には作らないのである。従つて一般には高等科の児童が尋常科の児童より成績がよいわけである。採點表は世界オリムピック競技會や極東競技會に使用せられてゐる五種十種の採點表を參考として作つたもので、採點表の最下點即ち一點は例へ尋常科の低學年児童でも容易に跳び又は走り又は投げ得る程度のもを最低とし、現在我國に於ける小學校高等科の児童の優秀なるレコード及それよりも尙よきレコードを假定して最高點百點としたのである。よきレコードを假定して作つた理由は現在の小學生の最高レコードは小學校の競技が新らしいため今後の競技會の度毎に破られる事を豫定して作つたものである。即ち走幅跳は瀧野川小學生の森己代治君が四米六四のレコードを作つてゐるが田舎の小學生には十七尺も跳ぶ者がゐるから最高を十六尺八寸三分即ち五米一〇としたのである。又二百米競走は目黒の小學生佐々木重太郎君や王子小學生高田弘君が二十八秒五分の四のレコードがあるが、大正十一年五月二十七日第十回山陰オリムピック大會にては鳥取西伯郡蚊屋小學生の山根鹿雄君が二十六秒五分の三のレコードを作つてゐる。斯かるレコードは將來に於ても容易に得られぬレコードであるから小學生としては最高二十七秒とするが適當であらう。蹴毬も尋常科(六封度)の瀧野川小學生杉山正雄君の九米六一及高等科(八

封度)の立川小學生利知野混治郎君の九米二三のレコードがあるが、平素の練習に於てこれらのレコードに接近してゐるものは田舎の小學生に可成りある。又新らしい競技だけにレコードは競技會の度毎に變るから最高三十六尺三寸即十一米としたのである。

以上此處に記載のレコードは權威ある東京尙友會の競技會に於けるものである。尙高等科の元氣な児童に適當なる五つの種目を選んで五種競技を行はせる事も將來考へなくてはならぬ事である。

三種競技採點表

點數	走幅跳	鐵彈投	二百米競走	點數	走幅跳	鐵彈投	二百米競走
100	16尺8寸3分	36尺3寸	27寸	50	12尺1寸0分	26尺3寸	33寸
99	.76	.1		49	12.00	26.1	34
98	.69	35.9		48	11.90	25.8	34寸
97	.62	.7	27寸	47	.80	25.5	34寸
96	.55	.5		46	.70	.2	34寸
95	.48	.3		45	.60	24.9	34寸
94	.41	35.1	27寸	44	.50	.6	35
93	.34	34.9		43	.40	.3	35寸
92	.27	.7	27寸	42	.30	24.0	35寸
91	.20	.5		41	.20	23.7	35寸
90	.10	.3	27寸	40	.10	.4	35寸
89	16.00	34.1		39	11.00	23.1	36
88	15.90	33.9	28	38	10.90	22.8	36寸
87	.80	.7		37	.80	.5	36寸
86	.70	.5	28寸	36	.70	22.2	36寸
85	.60	.3		35	.60	21.9	36寸
84	.50	33.1	28寸	34	.50	.6	37
83	.40	32.9		33	.40	.3	37寸
82	.30	.7	28寸	32	.30	21.0	37寸
81	.20	.5		31	.20	20.7	37寸
80	.10	.3	28寸	30	.10	.4	37寸
79	15.60	32.1		29	10.00	20.1	38
78	14.90	31.9	29	28	9.90	19.8	38寸
77	.80	.7		27	.80	.5	38寸
76	.70	.5	29寸	26	.70	19.2	38寸
75	.60	.3		25	.60	18.9	38寸
74	.50	31.1	29寸	24	.50	.6	39
73	.40	30.9		23	.40	.3	39寸
72	.30	.7	29寸	22	.30	18.0	39寸
71	.20	.5		21	.20	17.7	39寸
70	.10	.3	29寸	20	.10	.4	39寸
69	14.00	30.1	30	19	9.00	17.1	40
68	13.90	29.9	30寸	18	8.90	16.7	40寸
67	.80	.7	30寸	17	.80	16.3	40寸
66	.70	.5	30寸	16	.70	15.9	40寸
65	.60	.3	30寸	15	.60	.5	40寸
64	.50	29.1	31	14	.50	15.1	41
63	.40	28.9	31寸	13	.40	14.7	41寸
62	.30	.7	31寸	12	.30	14.3	41寸
61	.20	.5	31寸	11	.20	13.9	41寸
60	.10	.3	31寸	10	.10	.5	41寸
59	13.00	28.1	32	9	8.00	13.1	42
58	12.90	27.9	32寸	8	7.80	12.7	42寸
57	.80	.7	32寸	7	.60	12.3	42寸
56	.70	.5	32寸	6	.40	11.9	42寸
55	.60	.3	32寸	5	.20	.5	42寸
54	.50	27.1	33	4	7.00	11.1	43
53	.40	26.9	33寸	3	6.80	10.7	43寸
52	.30	.7	33寸	2	.60	10.3	43寸
51	.20	.5	33寸	1	6.40	9.9	43寸

第三章 實施の方法

第一、兒童に課する競走の諸方法

小學校の兒童にランニングを課するには色々の方法があり、又注意しなくてはならぬ事が随分多い。今此處に如何なる方針のもとに實施するか、其の根本ともなるべき二三箇條に就いて先づ説明しやう。

一、兒童に長い距離の練習を常に課する事は、生理上から云つてもよろしくない。短い距離を度々走る事に依て體育的效果を十分に擧げ得る。但し高學年の兒童には少し宛長い距離を走つても決して差支へない。即ち之等の學年に於ては學級全兒童に三千米位走を行つてもよい。又五千米の軽い練習も差支へない。女子には二千米の競走を行つてもよい。又軽く三千米の練習も差支へない。何れにしても之等の長い距離の競走を實行する場合は、十分の月日を要し其の間細心の注意のもとに組織的に練習した結果でなくてはならぬ。従つて長距離競走は年に一回か或は多くて二回位ひ行ふので

小學校に於て冬期に行つてゐるやうな方法である。これに反し短い距離の練習は毎時間の體操時間に練習し毎月一二回宛レコードを取るか或は數回の競走を實行する。

一、心理上から云つても兒童には短い距離が適當してゐる。所謂地に足のつかない時代で兒童の注意力の繼續も誠に短いものである。彼等が遊んでゐる状態を見ても常に轉々として一事一物に注意する事は決してない。然るによく耐久力を養ふのだと云つて無暗に長い距離の競走を行ひ、或は長い距離の練習を行ふが如きはよく見聞する事であるがそれは生理上は無論心理上にも不適當である。

要するに兒童には短い距離が最も適當してゐるのであつて、短い距離であれば長い距離に對する細心の注意、それに比較してたとへ僅かの不注意があつても、決して兒童の心身に悪い結果を生じないのである。故に小學校に於ては一般に短いと思はるゝ距離を練習させるが安全であり効果が多いのである。

三、體育時間中僅かの時間に全兒童にしかも年中休みなく行ふと云ふ事が私の最も希望する所で、特別の事情ある以外課外の運動としては行はないのである。又他校との競走が目的でもなく立派なレコードを作るのが目的でもない。要は兒童の心身に十分よい

結果を來し將來も引續いて運動を好愛する習慣を養ひ得ればよいと思ふ。

大體以上の三條件のもとに次の如き距離表を作つたのである。

一、第一方法—短距離主義

此の方法は強いて云へば短距離主義とでも云はうか。兎に角八ヶ年の小學校在學中を短距離ばかり押し通して練習せしめるのである。小學校に於て此の主義を行ふなれば尋常三四年位までは兒童が走る事に趣味を持ちいつも悦こんで走るやうになるやう習慣づける事が必要である。斯くして四年或は五年位から走法に就いて幾分指導する。無論六ヶ敷い理屈は抜きにして兒童が了解し得る範圍に於て走法を指導するのであるから、四年位から或は三年位から注意してもよい。又ランニングを奨励する一方法として次の方法を実施するもよいであらう。即ち練習の結果尋常四年或は五年位から全兒童の二百米のレコードをとる、これを數階級に分ち其のレコードを色々利用してランニングを奨励すれば餘程面白いであらう。(第四競走奨励の一方法参照)此の短距離主義は兒童にランニングを課する方法中最もよい方法で、兒童にランニングを練習させるために他の色々の方法を實行する前に必ず此の短距離主義を経験するが兒童の爲に最も適當してゐるのである。たゞ高學年兒童

には中距離や或は比較的長い距離の練習が出来ないと云ふ缺點はあるけれどもそれは僅かな問題で、比較的長い距離を走るに下手な都會の児童や又運動場が狭く然も校外の道路の利用が出来ない都會の小學校では此の方法が最も適當してゐるのである。由來我國の小學校に於ては児童にランニングを課するに當り短い距離の如きは運動にならない位に誤解してゐるものがあるが、これは児童の身體から割出された考へではなく、指導する大人自身から割出された誤つた考へである。小學校に於ては學年相當に三四百米以下の距離で練習や競走を行ふか寧ろ児童に適當してゐるので、例へ千五百米や三千米の練習を高學年児童にさせても、それは體育時間中普通に駈足する位の稍遅い速力で走る位がよい。要するに小學校に於ては成可く此の主義に依て短い距離の練習や競走を課するが最も適當であると思ふ。此方法に於ては參考のため五十米から四百米迄の優秀なレコードを取る事が出来る。無論競走距離は學年に依て異なるので児童に適當した距離に於てのレコードである。

第一方法ニ依ル距離表

	普通練習		レビュー			普通練習		レビュー	
	男	女	男	女		男	女	男	女
第一	50-100	50-100	30-80	30-80	第五	100-300	100-300	100-200	100-200
	1 50-70	50-70	—	—		1 100-200	100-200	"	"
	2 50-100	50-100	30-60	30-60		2 100-300	100-300	"	"
第二	3 "	"	30-80	30-80	第六	"	"	"	"
	1 50-150	50-150	40-100	40-100		1 100-300	100-300	100-200	100-200
	2 50-100	50-100	40-80	40-80		2 100-200	100-200	"	"
第三	3 50-150	50-150	50-100	50-100*	第一	100-300	100-300	"	"
	1 100-200	100-200	60-150	60-150		3 "	"	"	"
	2 50-100	50-100	60-100	60-100		高二	100-300	100-300	100-200
第四	3 100-200	100-200	100-150	100-150	第二	100-400	100-300	100-400	100-400
	1 100-200	100-200	100	100		1 100-300	100-200	"	"
	2 100-200	100-200	100-200	100-200		2 100-300	100-300	"	"
第五	3 "	"	"	"	第三	"	"	"	"
	1 100-200	100-200	100-200	100-200		3 100-500	100-300	100-400	100-200
	2 100-200	100-200	100-200	100-200		1 100-300	100-200	"	"
第六	3 "	"	"	"	第四	100-300	100-300	100-300	100-300
	1 100-200	100-200	100-200	100-200		2 100-300	100-300	"	"
	2 100-200	100-200	100-200	100-200		3 "	"	"	"

二、第二方法—短中距離主義

此の方法は前者に對し短中距離主義とでも名付くべきか、三四年迄の取扱ひは第一方法と殆んど同様である。四五年位から二百米のレコードをとる事も前者と同様である。而して尋常六年の第二學期から中距離の練習に取りかゝる。要するに短距離を主として練習し學年の進むにつれ學年相當に第二學期の終頭から中距離の練習を附加するので此の點が第一方法より優れてゐる。而して中距離は最初身體を慣らす爲に行ひ高等一年の第二學期頃から走法の指導をするやうに取扱ふ。然し順次に尋常六年から走法の指導をしなくてはならぬ。運動場の廣さの割合に兒童の多い都會の小學校では稍困難であるけれどもなるべく行ふがよい。参考の爲五十米から千五百米位迄のレコードをとるがよい。

普通練習	リレー	リレー	普通練習	リレー	リレー
男	女	男	女	男	女
50-100	50-100	30-80	30-80	100-500	100-500
50-70	50-70	—	—	100-300	100-300
50-100	50-100	30-60	30-60	100-400	100-400
"	"	30-80	30-80	100-500	100-500
50-150	50-150	40-100	40-100	100-800	100-800
50-100	50-100	40-80	40-80	100-300	100-200
50-150	50-150	50-100	50-100	100-500	100-300
"	"	"	"	100-800	100-800
100-200	100-200	50-100	50-100	100-1200	100-1200
50-100	50-100	50-100	50-100	100-400	100-300
100-200	100-200	"	"	100-800	100-400
"	"	"	"	100-1200	"
100-300	100-300	50-200	50-200	100-1600	100-400
100-200	100-200	50-100	50-100	100-400	100-300
100-300	100-300	100-200	100-200	100-1000	100-400
"	"	"	"	100-1600	"

第二方法—短中距離表

普通練習	リレー	リレー	普通練習	リレー	リレー
男	女	男	女	男	女
50-100	50-100	30-80	30-80	100-500	100-500
50-70	50-70	—	—	100-300	100-300
50-100	50-100	30-60	30-60	100-400	100-400
"	"	30-80	30-80	100-500	100-500
50-150	50-150	40-100	40-100	100-800	100-800
50-100	50-100	40-80	40-80	100-300	100-200
50-150	50-150	50-100	50-100	100-500	100-300
"	"	"	"	100-800	100-800
100-200	100-200	50-100	50-100	100-1200	100-1200
50-100	50-100	50-100	50-100	100-400	100-300
100-200	100-200	"	"	100-800	100-400
"	"	"	"	100-1200	"
100-300	100-300	50-200	50-200	100-1600	100-400
100-200	100-200	50-100	50-100	100-400	100-300
100-300	100-300	100-200	100-200	100-1000	100-400
"	"	"	"	100-1600	"

三、第三方法—短中長距離主義

此の方法は假に短中長距離主義とでも唱へておこう。此の方法は學年に相當せる距離に於て第一學期に短距離第二學期に中距離、第三學期に長距離を主として練習するやう細目を作るので其の實行方法は第一學期の短距離は全速力、第二三學期の中距離や長距離は學年と距離と練習の程度に應じて順次に速力を緩和し、長距離の練習の如きは競走を廢して普通の駆足と同様に走らせるやうにするのである。此の方法は生理上から云つても練習の時期や練習の順序から云つても又變化と云ふ點から見ても頗る面白い方法である。然し學年相當の程度をよく考へないと取扱に困難である。又都會の如き運動場の狭い小學校では實施が困難である。是等の欠點を消す爲次の方法は最もよいものである。

第三方法ニ依ル距離表

	普通練習		レビュー			普通練習		レビュー	
	男	女	男	女		男	女	男	女
第一	50-400	50-400	30-80	30-80	第五	100-1000	100-1000	100-200	100-200
1	50-100	50-100	—	—	1	100-200	100-200	100-200	100-200
2	100-200	100-200	30-60	30-60	2	200-500	200-500	"	"
3	200-400	200-400	30-80	30-80	3	500-1000	500-1000	"	"
第二	50-500	50-500	40-100	40-100	第六	100-1400	100-1400	100-300	100-300
1	50-100	50-100	40-80	40-80	1	100-200	100-200	100-200	100-200
2	100-300	100-300	40-100	40-100	2	200-700	200-700	100-300	100-300
3	300-500	300-500	"	"	3	700-1400	700-1400	"	"
第三	50-600	50-600	50-100	50-100	第一	100-2000	100-2000	100-400	100-400
1	50-100	50-100	50-100	50-100	1	100-300	100-300	100-300	100-300
2	100-300	100-300	"	"	2	300-1000	300-1000	100-400	100-400
3	300-600	300-600	"	"	3	1000-2000	1000-2000	"	"
第四	50-800	50-800	50-200	50-200	第二	100-3000	100-2000	100-400	100-400
1	50-150	50-150	50-100	50-100	1	100-300	100-300	100-300	100-300
2	150-400	150-400	50-200	50-200	2	300-1200	300-1000	100-400	100-400
3	400-800	400-800	"	"	3	1200-3000	1000-2000	"	"

四、第四方法短中長距離主義

第三方法と同じく短中長距離主義であるけれども、これは短距離を基礎とし學年の進むにつれて彼等に適する中距離及長距離競走を附加するのである、中距離の走法は尋常六年の第二三學期頃から練習するので、此の時は走法よりも身體を慣らすと云ふのが主であるけれども順次に五年位からその準備や指導をするやうにしてもよい。若し六年生の全兒童に稍長い距離の競走を行へば千五百米でも割合によいレコードは得られるけれども先づ四百米か或は八百米のレコードをとる位で練習をとめるのである。長距離競走の走法指導は高等一年の第二三學期頃から行ふ。然し指導の最初の年から直ちに稍長い距離の競走をやつてはならぬ。レコードを取る事は何れの方法に於ても必要であるが中距離や長距離競走の如きは其の度合を少くし、短距離に於ては度々取つてもよいのである。

此の第四方法は小學校に於て行ふ最もよい方法である。實際に於ても高等科の兒童は順次に中距離から長い距離を走り度い傾向をもつてゐるもので、其れが都會の兒童よりも田舎の兒童に殊に多いのである。而して都會の兒童が長い距離の練習をすべく學校の運動場で頗る困難を感じてゐるに反し、田舎では何橋のためと迄往復、何神社の鳥居まで往復、

或は何寺院の門まで往復と命令すれば一路直通、交通頗る静かな心地よい道路が何處にも布かれてある。従つて斯かるよい影響を蒙つてゐる田舎の自然からは我國長距離競走界に澤山の大選手を生んでゐる。

中距離競走や長距離競走は前述の如く、兒童の生理上よりの欲求であると同時に八ヶ年の小學校を卒業する以前に於て之等の走法や練習上の注意を経験させておく事は、兒童將來の爲に大切な事である。たゞこの方法に依て稍困難を感じる事は都會の小學校に於ける長距離の練習である。即ち數學級の兒童が一度に小さい運動場で練習する場合は、折角苦心して作つた教授案の逐行が出来ない場合が多い。此の時たゞ一つの方法は運動場に出てゐる各學級が大體運動順序の打合はせをして打衝からないやうにするか、或は成可く年齢の懸隔の少い兒童即ち近い學年同志が一緒になつて練習するより外によい考へは出ないものである。従つて時間を多く要する事は無論、定められたる運動順序を轉換しなくてはならぬ事もあらう。

練習に際して兒童の特徴を見てやる事も大切な一つである。即ち學年が進むにつれ又練習が積むに従つて、短い距離に或は長い距離に或は中距離に得意は兒童があるから、各兒

童の特徴を見てやる事が大切である。然し選手を作るのが目的でもなくレコードをよくするのが目的でもない。多数の児童を極めて短時間に取扱ふのであるから彼等の特徴を餘り没却しない範圍に於て、何處迄も児童の身體と精神とに善良なる影響の現はれるやう取扱ひ方法を考へなくてはならぬ。此の方法に於ては参考のため五十米から二千米或は三千米位迄のレコードをとつても差支へない。

此の方法に於て四五年以上の児童の二百米のレコードを取つてもよいが以上總ての方法は二百米のレコードをとる爲に作つた案ではない。例へ児童の二百米のレコードをとらないでも大體距離表を参考にして其の學年其の學期に適當なる距離の練習をすればよいのである。若し四五年以上の全児童に二百米のレコードを取るなれば、第三章第四の競走獎勵の一方法を参考にすることがよい。

第四方法ニ依ル距離表

	普通練習		リレーレース			普通練習		リレーレース	
	男	女	男	女		男	女	男	女
第一	50-100	50-100	30-80	30-80	第五	100-600	100-600	100-200	100-200
	50-70	50-70	—	—		100-300	100-300	"	"
	50-100	50-100	30-60	30-60		100-400	100-400	"	"
第二	"	"	30-80	30-80	第六	100-600	100-600	"	"
	50-200	50-200	40-100	40-100		100-1000	100-1000	100-300	100-300
	50-100	50-100	40-80	40-80		100-300	100-300	100-200	100-200
第三	50-200	50-200	40-100	40-100	第一	100-800	100-800	100-300	100-300
	"	"	"	"		100-800	100-800	100-300	100-300
	100-300	100-300	50-100	50-100		100-1000	100-1000	"	"
第四	100-300	100-300	50-100	50-100	第二	100-2000	100-2000	100-400	100-400
	50-100	50-100	50-100	50-100		100-400	100-400	100-300	100-300
	50-200	50-200	"	"		100-1000	100-1000	100-400	100-400
第五	50-300	50-300	"	"	第三	100-1000	100-1000	"	"
	100-400	100-400	100-200	100-200		100-2000	100-2000	"	"
	100-400	100-400	100-200	100-200		100-3000	100-2000	100-400	100-400
第六	100-200	100-200	100	100	第四	100-400	100-400	"	"
	100-300	100-300	100-200	100-200		100-400	100-400	100-300	100-300
	100-400	100-400	"	"		100-1200	100-1000	"	100-400
第七	100-400	100-400	"	"	第五	100-3000	100-2000	"	"
	"	"	"	"		100-3000	100-2000	"	"
	100-400	100-400	"	"		100-3000	100-2000	"	"

五、第五方法——短中距離主義

此の方法は中距離全部を含まれてはいないが一部を含まれてゐるからやはり短中距離主義の方法に屬すべきものである。距離から考へれば第一方法に近く方法から見れば第三方法によく似てゐるやうで全然趣を異にしてゐる。以上述べたる諸方法は全體四五年以上は二百米のレコードをとり三四年以下は百米のレコードをとるやう練習する事も出来、其上に學年相當の中距離や長距離を加へたのであるから、學年相當の距離を走ると云ふ點と尙一つは全兒童をして或る一つの標準距離と學年の異なる多くの兒童がベストを盡して走つてレコードを争ふと云ふ面白い然も有効な點がある。處が此方法は全體尋常科に於ては一年か五六十米、二三年が百米、四年が百五十米、五六年が二百米、高等一年が三百米、高等二年が四百米を主として練習する方針で兒童に練習させると云ふ所謂生理的の立場からのみ考へた方法であるから、例へ興味と云ふ點を求めやうとしてもそれは同一學年に限られてゐる。然し兒童に適當する距離であると云ふ事は確實で平素の練習も各學年に示されたる距離を主としてやればよい。たゞ何時も同じ距離を同じ方法で練習する事は興味を減するから季節に依て又練習の程度に應じて或は練習の日に依て或は短く或は長く或は急

に或は緩に種々の方法を考案して練習しなくてはならぬ。此の方法は兒童には最も適當なる方法であると云つてゐる人も多いが此の方法が最善の方法ではない、またよい方法が他に考へられるのである此の方法に於ては参考のため五十米から四百米迄のレコードをとる事が出来る。

第五方法ニ依ル距離表

1114

	普通練習		レビュー			普通練習		レビュー	
	男	女	男	女		男	女	男	女
第一	50-80	50-80	50-100	50-100	第五	100-300	100-300	100-200	100-200
1	50-60	50-60	—	—	1	100-200	100-200	100	100
2	50-80	50-80	50-70	50-70	2	100-300	100-300	100-200	100-200
3	"	"	50-100	50-100	3	"	"	"	"
第二	50-150	50-150	50-100	50-100	第六	100-300	100-300	100-200	100-200
1	50-100	50-100	50-100	50-100	1	100-200	100-200	100	100
2	50-150	50-150	100	100	2	100-300	100-300	100-200	100-200
3	"	"	"	"	3	"	"	"	"
第三	50-150	50-150	50-100	50-100	第一	100-400	100-300	100-300	100-200
1	50-100	50-100	"	"	1	100-300	100-200	100-200	"
2	50-150	50-150	"	"	2	100-400	100-300	100-300	"
3	"	"	"	"	3	"	"	"	"
第四	100-200	100-200	50-100	50-100	第一	100-500	100-300	100-300	100-200
1	100-150	100-150	"	"	1	100-400	100-200	100-200	"
2	100-200	100-200	"	"	2	100-500	100-300	100-300	"
3	"	"	"	"	3	"	"	"	"

六、第六方法—各人各距離主義

各人各距離主義、當らないかもしれないが假に斯く名付けておくのである。即ち一學級の兒童全部に就いて云へば各兒童に適當なる競走距離や練習の方法は其兒童の身體と精神とに依て各異なるわけである。而して兒童それ／＼に相當した距離を練習させると云ふ事に於て彼等の身體に最もよい結果を生ずる事は誰れも首肯する事である。然し此の兒童に最もよい距離は何米であると云ふ斷定を下す事は、現在の吾々の腕前では到底不可能の事に屬すると同時に一教師が之等の兒童全體に満足なる取扱ひをなすべく是亦不可能の事であらう。即ち吾人各距離主義、一名十人十色法は云ふべく其の實行は困難である。けれども一兒童の運動前の脈膊數や呼吸數を知り、或る距離を全速力で走らせた後、其の兒童の呼吸數や脈膊數及脈膊の状態其他の疲労状態や疲労恢復所要時間を知り之れを種々の距離に於て試みたる結果、大體其兒童に適當なりと思はれる距離を見出してやると云ふ事は大に必要であると思ふ。唯從來は或る兒童例へば其學年の選手に就いては何米を最もよく走るかと云ふ事は或る競走距離と其のレコードとに依て例へ無理をしても永い間の經驗に依て知られてゐなければ誠に僅かで一學級に於ても一二名あるかなきかの状態で

ある。其他のよく走り得ない大多数の兒童に就ては適當なる距離は研究せられないで放つておかれた様な有様で頗る非體育的方法であつた。將來は之等大多数の兒童の適當なる競走距離も見出してやるがよい。然し斯くして各兒童の練習や競走に於ける適當なる距離が知られて其の兒童が一教師のもとに各自練習が出来るやうになつても常に其の方法で其の距離ばかりの練習をする事は最上の方法ではない。或る程度迄は距離が例へ短くとも又僅かに長くとも嚴正なる審判のもとに正々堂々勝敗を決すと云ふ機會に度々遭遇させ、其の機會に於て兒童の眞の精神を發揮させて兒童をよき方面へと導かなくてはならぬ。即ち競走と云ふ事が行はれて始めて其處に勇氣も出、努力もし、工夫も凝らし、愉快も生ずるので、これが此の時代の兒童の心理状態に最も適當してゐるのであるから教育者はこの生命を何處迄もよい方面に導くやうしなくてはならぬ。故に兒童の心身上適當なる距離の練習は無論必要であるが、一面に兒童の有する諸徳性を練磨すると云ふ事も大に考へなくてはならぬ。小學校の運動に於て身體を作ると云ふ方面の考慮は誰れもよく考へ實行しつゝあるけれども精神方面の修養に就いてはよく考慮に入れない人が多いやうであるがそれでは如何に體育が向上せられても眞の體育ではない。殊に競技は此の點に注意しなくてはならぬ。

距離表の説明

以上各方法に於て掲げたる距離表中、普通練習とあるは其學年及其學期に於ける練習の最長距離を示したもので、其の大部分は決して強く走るのではない、これは練習距離が長くなるほど一層注意しなくてはならぬ。最初は寧ろ短く強く或は稍長く徐走するのである練習が十分出来たなれば強く走る機會を與へなくてはならぬが常に強く走る事は決してやらない。之等の點は教師が十分注意しなくてはならぬ點である。要するに短い距離の競走は度々行つても差支へないが極長い距離の練習は二學期の終或は三學期中頃に於て僅かに一回多くて二回位行ふがよい。

各學年の最上欄は其學年に於ける練習距離で其下は一二三學期に於ける練習距離である各學年に於ても順次に距離を延長し各學期に於ても順次に距離を延長してあるから、各學期に適當なる距離も其の學期の最初に於ては短く順次に距離を延長し其の學期の終頃に於て其學年のその學期に適當なる距離に達するやうになればよい。又表に示されたる最短距離よりも尙短い距離の練習は何れの學年も必要で殊に低學年に於ては殆んど毎時間行はな

くはならぬ。

要するに順次に強く順次に長い距離を練習するのであるが、其間に於ては短く強く長く弱く色々の興味ある練習方法を考へなくてはならぬ。學期の最初と終りとに於ても指導上注意しなくてはならぬが、殊に七月中と九月の最初に於ては決して強く走る機会を多くしてはならぬ。長い休暇の前後は考へて走らせるがよい。リレーレースも大體同様であるけれどもこれは競走が殊に烈しいから強く然も長い距離の競走は多くしないがよい。極短い距離であれば大に奨励すべきである。女子の取扱ひも高等一年から或は尋常六年位からは注意するがよい。

第二、六方法の實施に就いて

第一方法より

小學校に於て兒童にランニングの練習を課する爲に適當なる六方法を概説したのであるが、さて自分の學校には其の六方法中何れを採擇すべきか。其れは兒童の身體や、土地の狀況、或は現在ランニングを其の學校に課してゐるや否やに依て各異なるわけである。

何れの學校に於ても始めて兒童にランニングを課するには是非第一方法から經驗しなくてはならぬ。其の第一方法を實施する爲に採るべき三つの方法がある。其一は最初の一ケ年は百米或は長くて二百米の極短い距離を稍軽く練習して兒童の心身をランニングに慣れさせやうにするのである。斯くして次の年から第一方法の距離表に依て練習する。其二は高學年に試験的に一ケ年實施し其の次の年から低學年にも練習させるのである。若し最の一ケ年の時に兒童のレコードをとるなれば第二學期の中頃から二百米以下のレコードをとる。但し高學年が試験的に經驗する間に他の低學年も極めて短い距離の練習を繼續し次の年から高學年の兒童と同様に極短い距離のレコードをとるやうにしてもよい。其の三は最初の一學期間は極めて短い距離の疾走練習をなし第二學期より四五年以上の百米のレコードをとる事を經驗し第三學期になつて稍距離を延長して練習し若しレコードを各學年共とるなれば四五年以上は二百米のレコードをとり三四年以下は百米のレコードをとるのである。

何れの方法に依るとしても要するに最初から強く練習しないで、大體一ケ年位は經驗的に或は心身を準備する爲に費さなくてはならぬ。斯くして第一方法を經驗し次に他の第二方法や第四方法或は他の方法を實行するのであるが、其爲には兒童の身體と土地の狀況と

を参考しなくてはならぬ。

兒童の身體に就て

兒童身體の強弱が六方法の實施の上に餘程關係を有つてゐるのである。一學校内に於ても一學級内に於ても體質のよいもの悪いものと色々ある。學校全體から見ても體質の弱い兒童の多い學校と體質のよい兒童の多い學校の區別がある。之等の事實は大都市の學校に於て必ず其の實例を見るので、色々な運動を課する事に依て明かに其の弱さ加減が知られるのである。某市の小學校に在職中、九月中旬に尋常四年の兒童一學級約四十名を約二週間練習して二百米のレコードをとつた時、暑さと練習稍不足の爲に二三名顔色蒼白となつて氣分を悪くした兒童があつたけれども平素百米や百五十米或は二百米の練習をしてゐたお蔭で直ちに回復した。又某市の小學校に在職中、四月に赴任匆匆々高等一年の兒童にランニングの練習を實施し、十月の中旬になつて二百米のレコードを採りたるに、其の結果はレコードが頗る悪く其上に五十五六名の男兒童中、實に十七八名も氣分を悪くした兒童があつたのである。前者の學校は尋常一年から稍組織的にランニングの練習を課して其の經驗既に數年、其上に其の都市にて最もよき家庭の兒童の多い學校で従つて體質もよいと云

ふ様な事が關係してゐるやうに考へられるのである。これに反し後者の學校は練習の日は浅いけれども年齢から見れば前者よりは確かに心身とも劣つてはゐない筈であるべきに其の實際は體質が餘程弱いと云ふ事が原因してゐるらしく考へられる點が多いのである。私は後者の營養不良の多い高等一年の兒童を三學期まで引續いて實行した結果は氣候と練習ともよるけれども氣分を悪くするやうな兒童はなくなつた。然し二百米のレコードの平均は前者の學校の五年生のレコードと餘り違はない程の成績であつた。これは走法の指導も十分出來てゐなかつた事と運動場が細長く従つて直線走路は長いけれども其の割合にコーナーが甚だ小さい事にもよるけれども、矢張り營養不良が關係してゐる事が伺はれるのである。之等の兒童中には脈膊の不正なるものが頗る多かつたのである、これは新聞配達等に出掛る兒童であらう。斯かる營養不良の兒童の特別に多い學校は必ず大都市に存在し他には餘り見受けないのであるが、これが取扱は全然短い距離のみに依るが最も適當してゐる。レコードも高學年の兒童に於て二百米のレコードを取る位にするが適してゐる。要するに何處までも兒童の身體をもとよしなくてはならぬ。何の案もなく又兒童の身體の強弱も考へないで稍強きランニングの練習を課する事は必ず失敗するもとである。

土地の状況に依て六方法の何れを選ぶべきかと云ふ方針を異にしないでなくてはならぬ。營養が例へ十分な兒童のみ集まつてゐる學校でも、大都市中に存在してゐる爲に運動場が頗る狭く然も學校の周圍が交通頻繁で道路が全然利用出来ない學校では自然第一方法で満足しなくてはならぬ。これに反し運動場は例へ狭くとも校外の道路が十分利用出来る田舎の小學校であれば兒童に相當したる距離に於て即ち第二方法や第四方法或は其他の方法を實施しなくてはならぬ。要するに學校周圍の状況及運動場の廣狹或は在籍兒童等に依て色々の方針を立てなくてはならぬ。

尙既にランニングの練習を實施してゐる小學校に於ては兒童の心身や土地の状況に依て何れか適當の方法を経験するのがよい。

第三。第四方法の略説

兒童にランニングの練習を課するには第三章第一兒童に課する競走の諸方法に説明した外に、色々よい方法が考へられるであらうけれども、短距離を基礎とし其れに學年相當の

中距離及長距離を加味したる。第四方法即ち短中長距離主義が、總ての競走距離を含み説明にも都合よく、又一般に行はるゝ割合によき方法であるから、此方法を各學年及各學期に於て如何に實施し取扱ふかを簡単に説明すれば、他の諸方法の實施方法も自然了解が出来るであらう。無論次に説明する取扱方法が最も適當であるとは云へないので、練習の度合や兒童身體の強弱土地の状況等に依て適當なる考へを廻らさなくてはならぬ。然し何の考慮も具案もなく唯有耶無耶に走らせるやうな方法は決して採つてはならぬ。例へ簡単にでも大體の方針と練習及競走の距離表を定め練習上の注意を十分考慮して統一ある教授案のもとに數ヶ年間連續研究し其の結果立派な競技の教授細目が出来得るまでにならなくてはならぬ。

第四方法に依りて小學校にランニングを實施するには如何にすべきかを左に簡単に説明しよう。

尋常科第一學年

新らしい兒童の入學式が済んだあとで直ちに其の學校の體育會を新入學兒童や父兄に見物させなくてはならぬ。其の體育會は二時間以内位で済むもので體操も行へば遊戯もやる

競技もする。殊に小學校體育科に於て新たに課すべき多くの競技は是非見物させなくてはならぬ。而して何處までも愉快に然も其の中に秩序あり規律正しいものでなくてはならぬ。其れに依て兒童は學校に對し又運動に對し何物かよき印象を先づ頭に刻み込まれる事であらう。

次になすべき仕事は扁平足の矯正である。これは誰れにも出來得る容易の事である。扁平足とは所謂土踏まずと稱する部分が扁平になつてゐるので附骨關節の筋肉の發育が不完全なのである。斯かる大人や青年は少し長途の歩行をすれば容易に疲勞し或は足痛を覺えるので『べつたり足は兵隊にとられない』とは吾々が小さい頃から聞きもし又云ひもした事であるが、之等の兒童は將來に於て色々の方面に其の活動能率を幾分減少せられるわけであるから、小學校時代に於て之れが矯正は是非なくてはならぬ。

最近の或る雜誌にも扁平足の女工と扁平足にあらざる女工とが紡績業に同一時間の就業に依て其生産高に比較的多くの差を生じ扁平足にあらざる女工の能率が非常に優れてゐると云ふ事が研究し發表せられてゐる記事を見たが、之れは唯に紡績業のみならず色々の方面に大に關係のある事だから、決して打放つておいてはならぬ事であると思ふ。

扁平足は年齢の少い兒童ほど多いので其の矯正も幼時ほど容易である。扁平足には兩足及左右何れかの脚のみ扁平になれるものがある。又強度のもの中等度のもの軽度のものとの色々あるから、入學に際し之れが大體の調査をして矯正に取りかゝるがよい。矯正の方法は前述の如く附骨關節の筋肉の發育が悪いのであるから、此の部の筋肉を強くする事に依て順次に矯正せられるわけである。其爲に最もよい方法は砂上を歩行させるのである。即ち柔い砂の上を正しく踏む事に依て足裏全部が擴がり、附骨關節に強く刺激を與へ、それに依て其の部の筋骨の發育を促して扁平足が矯正せられるのである。斯くして輕きは一週間位で矯正せられるものもあるから、これが調査研究は是非行はなくてはならぬ。歩行に便なる砂場は海邊には到る所にある。又學校の跳躍場も利用するがよい。

第一學期 本學年は疾走する事を兒童が好むでやるやう導かなくてはならぬ。其爲に本學期は極めて短い距離のみを練習する。而して唯走のみならず走る事を要素としたる遊戯や競走を多く課して、其内に自然走らせると云ふ方法や教材を考案するがよい。低學年に於ては何時も唯走る事のみは餘り面白くないものである。最初の學期は八十米以下でたとへ百米走つても悪くはないが主として三四十米から長くて五六十米の距離を走らせるが

却つてよい。長い距離を然も強く走らせる事は大禁物である。競走は數人乃至十數人宛、必ず直線走路を走らせる。二三十米の直線走路を往復させるか或は四五十米の直線走路を走らせる。スタートの際決して他兒童の身體に觸れぬやう廣くし走路も廣くしなくてはならぬ。最初から他兒童を押し退けたり或は競走中他の走者の邪魔をする事は絶體にさせない。其爲には走路幅を廣くしておく事は無論、曲線走路での競走はしないがよい。然し練習の際教師が先導に立つて圓周走路を軽く走るのは構はないが線内に足を踏み入れないやうに注意する。

第二學期 此の學期になれば教師が先導に立つて兒童を一行或は二列とし百米の圓周走路を走る事を多くする。比較的長い直線走路があれば圓周走路で軽く練習し同時に三十米乃至五十米の直線走路の競走を行ひ段々強くなれば百米の圓周走路に於ける競走を行ふ。其の際他兒童の妨害をせぬやう相當の訓練をする。リレーレースは此の學期から練習にかゝる。往復四十米乃至六十米の直線走路を一學級を四列或は五列とし、列間を廣くして他列の兒童と打衝からぬやうにして練習する。リレー棒は右手に持ち相手の右手に渡す。此時他の線内に走り込まぬやう色旗や帽子或は襪を使用してもよい。ポール送りや旗送り。

是非行はなくてはならぬけれども五六十名の一學級の兒童が僅かに一二名宛走つてゐるやうな方法は採らないがよい。少くとも同時に四五人宛走るやう競走の方法を工夫する。それは成可く時間を多く要しないやうにする爲である。

第三學期 此の學期の練習距離も第二學期と大體同様であるけれども普通の駈足で二三百米位走るのは少しも差支へない。第二學期の中頃から百米を心持ち強く走る事は必要であるけれども、此の學期は大體に於て短く強く走るよりも兒童相當に幾分長い距離を極軽く走る事が大切である。

尋常科第二學年

第一學期 本學年も大體一學年と同様の方針で行ふ。従つて兒童が何よりも疾走する事を好む様、色々の考案を廻らさなくてはならぬ。本學期は稍強く走る事は必要であるけれども普通に適當なりと思はるゝ距離よりも幾分短い距離に於て走るのがよい。直線走路の往復四五十米から六七十米の競走や、リレーレースを盛に行ふ。直線走路の距離が長くなれば自然走者は曲つて走るから一年と同様に走者の都合のよい目標を示してやるがよい。若し長い距離の直線走路がなければコーナーの大きいU^ナ字形の走路を走らせるがよい。百米

の圓周走路の競走も三四人位で行ひ出發や途中に於ける妨害をさせないやう注意する。

第二學期 七八十米を軽く走つて四五十米を強く走り、百米を軽く走つて七八十米を強く走ると云ふやうな順序に依て練習し、九月の終頃には百米が強く走られる迄に鍊える。其後は短い往復リレーレースや稍強く百五十米位走る事を盛に行ひ、五六十米から百米の競走を主として練習する。圓周走路に於けるリレーレースの棒の受渡方法も知らしめ、必ず左手で相手の右手に渡し棒を受取るや否や直ちに左手に持ち換へるやう勵行する。これは一年の三學期頃から指導してもよい。無論上手には行かない。リレー棒を受取る兒童は渡す兒童が三四米の所に近いた頃に走り出すやう特別にラインを設けて練習させるがよい不正出發に就いて注意すると同時にコーナーの走方に就いて餘り外側を走らぬやう注意してやるがよい。

第三學期 前學期と殆んど同様に軽く二百米の練習をする。決して強く二百米を走つてはならぬ。短い直線走路の往復リレーレースや百米競走百米リレーレースを練習する。普通の駢足で三四百米走る事は少しも差支へない。一二年兒童のランニングの練習は十分變化あり興味ある方法に依らなくてはならぬ。

尋常科第三學年

第一學期 此の學年になれば兒童のランニングが兒童自身は無論の事教師にも餘程面白く感ずるやうになつてくるから取扱ひの方針も一二年兒童と全然同様の方法に依らないがよい。趣味づける事も必要であるが走法に就いても少し宛注意しなくてはならぬ。尙訓練方面に就いては一二年の兒童よりもつと厳しくやらなくてはならぬ。

此の學期は短い距離の競走は無論の事、百米競走や百米リレーレースを十分練習する。リレー棒受渡の方法も引續いて練習する。即ち一學級を數列の縦隊に列べ各列間を二三百米宛隔て其の各の列の學級の兒童の間隔を七八米として各列の後尾から先導の方向に走つて一齊にリレー棒受渡しの練習をする。其際受渡方法と走法に就いて目立つて悪いをして犯し易い缺點を批評する。然し餘り小さい點にまで注意しないがよい。スタートの姿勢に就いても注意し出發合圖前には決して出發せぬやう堅く注意する。若しこれを犯す場合は出發合圖を再び行ふか或は一步後退せしめて出發させる方法をとるがよい。これは兒童がランニングに十分趣味をもつやうになれば二年位から注意してもよい。

第二學期 此の學期になれば百米競走百米リレーレースを十分練習すると同時に二百米

の練習に移る。其爲に二百米乃至三百米を軽く走る事が必要であるが、要は本學期の終頃に百五十米が可成りの速力で走り得る迄にすればよい。又百米のレコードを取る練習もするがよい。百米のレコードは二年の二學期位からとつてもよい。無論秒迄取れば其れ以下は不必要である。時間を取る場合は一度に二三人宛とするのである。(第三章第四競走獎勵の一方法中のレコードの取方参照)。スタンディングスタートの要領も教へなくてはならぬが殊更にスタンディングスタートの要領は此の通りであると教へなくとも、従来行ひつゝあるスタンディングスタートの姿勢を順次に批正し、此學期には次の如き姿勢に導くやうにすればよい。即ち左脚を前に右脚を後にし左手を後下に右手を前稍上にして上體を心持ち左方に捻轉し、體を稍前に傾けた姿勢となる。右脚を前におく時はこの反對の姿勢となる。この姿勢にてスタートする際出來得る限り手を強く振るやうにとめる。又決勝線附近の走方に就いても決勝線で止まる兒童が多いから決勝線後二三米の所までは全力で走るやうに注意し習慣づけなくてはならぬ。此の注意は幾度繰返しても實際の競走に於てすら兒童はなかく行はないのであるが此の學年で新たに注意するまでもなく尋常二年位からは注意してもよい。決勝線後三四米の所に第二の決勝線を假定してそこまで走らせるも一方法で

ある。競走が烈しくなれば自然犯し易い多くの欠點が生ずるから其都度訓育上に又走法等に就いて批正指導しなくてはならぬ。

第三學期 は百米競走や百米リレーは無論の事、軽く四百米位までも走つて二百米の競走が出来る位までに練へなくてはならぬ。學期中頃から終頃にかけて二百米のレコードを二回位取つて見てもよいであらう。百五十米以下のレコードは毎月一二回位取るのである。スタンディングスタートの練習やリレー棒受渡の練習も十分指導すると同時に強く走る前には常に軽く走つて身體を慣らすがいと云ふ事や、其の簡單なる方法や注意を知らせるがよい。

尋常科第四學年

第一學期 は前學年の練習を引續いて稍細い點にまで注意して指導する。走法に就いては前學年よりも注意しなくてはならぬ。脚を正しく前方に出し膝を左右に擴げないで前に出し決して後へ足を高く上げぬ。手の振方の殊に見苦しいのも直してやる。歩幅を殊に廣くして跳ぶやうに走る練習や、膝を高く上げて跳ぶやうにして走る練習、或は出来るだけ足のかわし方を速にして走る練習もする。歩幅を殊に廣くして跳ぶやうに走る練習は一學

級児童を一列とし約二米餘の間隔をおいて圓周走路を走る。又股を高く上げる練習は速力を養ふ上に大切なので特別に練習しなくてはならぬと同時に準備運動としても必要である。此等の練習は指導者が運動場の中央にあつて走者の批正をする事を忘れてはならぬ。走法に就いて要領のよき児童を他児童に見せる事も必要でそれらの児童の手足の動作を真似させる事も必要である。これはたゞ競走のみならず他の運動に於ても型からの指導は殊に大切である。

此の學期から各児童に就いて毎月一回二百米のレコードをとつてもよい。然しそれは練習の程度や體質等色々の事情に依て百米のレコードをとつてもよい。例へ二百米のレコードをとつても常に二百米の練習ばかりする事はしないがよい。それよりも短い距離を多く練習し時に二百米以上を稍強く走る練習もしなくてはならぬ。

第二學期 は百米競走や時々二百米競走を行ひ又百米リレーを盛に行ふと同時に順次に距離を延長して二百五十米を稍強く走る練習もする。コーナーを上手に廻るやうに指導してやる事、出發及途中の不正行爲に就いてはもつと取締を厳しくするのである。又運動前後の身體の處置に就いても知らせる。總て運動と同時に其れに伴ふて起る衛生方面の注意

を知らしめ清潔を好むやう習慣づけなくてはならぬ。

第三學期 は二百米の練習分量を増加して三百米が可成りの速力で走られる位にまで練習する。其爲に軽く四百米も走らなくてはならぬ。軽く走る場合の呼吸方法も知らせる。又二百米リレーレースも行つてもよいが一週に一度か十日に一度位の割合に行ふがよい。第一學期からとつた児童のレコードを考案利用して種々の競走方法を案出するがよい。

尋常科第五學年

第一學期 本學年は練習上興味多き方法を案出する事も必要ではあるけれども、三四年児童に比較して走法や訓育の方面に就いて一層の注意を忘れてはならぬ。然し例へ走法が教師の思ふ通りによく出來なくとも訓育に就いては決して少しの油斷もしてはならぬ。

走法も大部よくなつて三四年児童とは餘程様子が變つてくる。二百米を走るに最初から力一杯で走つて決勝線では見苦しく型の崩れるのが多く、又之れに反し最初は力を加減して走り最初に力を出しおくれるやうな走方は児童に多いから走法の練習と共に勢力の使方即ち速力の分配方に就いては個人に就いて知らせるがよい。リレー棒の受渡方法も此の學年になれば上手に出來なくてはならぬ。

新たに屈膝法（クラウチングスタート）の要領を授ける。續いてスタート後十米餘までの走方に就いて指導する。此の出發法は尋常四年或は三年位から指導してもよい。無論上手には行かないのであるから大體の要領を知らしめ練習を積むに従つて修正すればよい。女兒童にも此の出發法を授けるがよい。たゞ服装が適當でなければ止むを得ずスターデングスタートでもよい。屈膝法の練習の際、其の要領を修正するために四五秒或は七八秒間も困難なるゲットセットの姿勢を保つてゐた時は直にち直立せしの足踏を數回行はせたる後又スタートの練習をするがよい。運動前後の準備運動や整理運動も兒童が各自に行ふやう指導する。スタートの練習は一度に十人以下の人数に於て行ふがよい。殊に少しでもその發送に就いて注意を與へんとする時は成可く四五人位にするがよい。人数が多いと其欠點がなかく見付からないものである。

第二學期 は四百米を軽く走り可成りの速力で三百米を走り得る迄にすればよい。百米競走や百米リレーは無論の事、二百米競走や二百米リレーも行ふ。學期の終頃には普通の駢足で五百米を走り得る迄になればよい。リレーも色々な方法を考案して行ふ。コーナーの走方も注意し其他一般走法は稍細い點にまで個人的に修正し指導しなくて

はならぬ。クラウチングスタートとスタート後二三十米或は三四十米の練習は殆んど毎時間練習する。スタートの際の呼吸の方法に就いても知らせる。又眞直く走る事や足幅や兩脚の強弱等に就いても實驗するがよい。四五十米の直線走路があればスタートの練習と同時に競走を課してもよい。

第三學期 は軽く走る距離を六百米迄に延長し四百米を五分の三乃至五分の四の力で走る位にまで練習を積み、中距離に必要な耐久力を養ふと同時に中距離の走法に就いても注意する。然し四百米を強く走る事は考へなくてはならぬ。三四百米を稍強く走る練習をする時は必ず速力の割合を考へるやうにしなければならぬ。本學年も兒童の二百米のレコードは色々な方法を考へて利用するがよい。

尋常科第六學年

第一學期 は尋常五年の第一學期と大體同様に軽く三百米を走る練習をなし、二百米をよく走り得ればよい。百米競走や百米リレー、二百米競走や二百米リレーを主として行ふ。走法や訓練事項も細い點にまで注意する。若し七八十米或は百米位の直線走路があればクラウチングスタートで出發し五十米や八十米或は百米競走を行ふがよい。

第二學期 は極めて軽く八百米を走り得る迄に距離を延長し、中距離に必要な持久力を養ふのである。然し長い距離を決して強く走つてはならぬ。練習の結果は四百米のレコードが得られる位迄になればよい。長い距離を走る爲に都合のよい田舎道があれば校外に出て練習をする。其時は交通の繁雑に依て列を作つてもよいが成可く自由にして走らせると同時に途中の色々な経験をさせるがよい。

第三學期 は四百米乃至八百米のレコードが得られやう千米迄の練習をする。レコードは必ず四百米と八百米の二種をとらなくとも、五百米、六百米、七百米のレコードをとつてもよい。此の學期は忍耐力を養ふ一方に於て其れらの距離に於ける走法中自己の歩調や歩幅に就いて十分経験させるがよい。

毎年三月中旬將に卒業せんとする尋常六年男兒童全部に約二千米の長距離競走を課したけれども心臓や其他に少しの異常もなかつた事を経験してゐる。然しそれを行ふ爲には練習方法や其の注意や結果を醫師と相談しつゝ行つたのであつて一通りの苦心ではなかつた此の學年に於ては兒童が運動の順序や大體の注意をよく了解し、教師が干渉しなくとも兒童自身で其の準備運動や整理運動や其他の注意をするやう習慣づけると同時に、兒童が教

師の干渉なしに其の學年のランニング其他の競技會を開催するやう指導するがよい。

女兒の取扱ひに就いては男子と同様で差別をつける必要はないであらう。たゞ服裝に依ては其取扱を考へなくてはならぬ事もある。

高等科第一學年

走法や競走の方法其他運動に關する理論と實際に就いては學年相當に彼等の頭で理解出来る範圍内に於て知らせなくてはならぬ。又競走に伴つて起る訓練に關する諸問題の批判も彼等相當に考へさせなくてはならぬ。此の學年になれば短距離に得手な兒童、中距離に得手な兒童が大部分明瞭になつてくるから其れ等の兒童の満足する取扱方法も考へてやらなくてはならぬ。これは練習次第では尋常五六年位から知られるものであるから其の學年から適意の方法をとるがよい。

此の學期は三百米が可成りの速力で走られる位にまでなればよい。リレーレースや其他の競走も愈男性的になつてくるけれども、尋常一年で行つてゐた方法其儘で行ふやうな事は成可くしないがよい。彼等の頭の發達につれて自然複雑なる方法を考へてやらなくてはならぬ。リレーレースの棒の受渡しも四百米リレーや八百米リレーの場合は短距離のリレ

一四八
Iの棒の受渡方法を練習せしめるがよい。然して此の受渡方法が段々上手になれば尋常六年位から練習させるがよい。

此の學年からの女子の取扱ひは考へなくてはならぬ。それは特別に女子の生理上に注意しなくてはならぬ事があるからで、全然男子と同様に取扱ふ事が却つて或る女子に悪い結果を來す事がないでもない。故に此の時代の女子には極短い距離の競走か或は距離を延長して速力に關せず走らせると云ふ方法をとるがよい。此の注意は或は尋常六年の女子に就いても考へなくてはならぬかも知れぬ。

第二學期 は八百米のレコードが得られるやう軽く千米迄走る練習でおく、中距離の走法は無論の事、速力の配分や作戦に就いても其の場合に應じて知らせる。リレーレースの百米や二百米競走は無論の事、三四百米のリレー競走も課する。メドレーリレーレースも練習させるがよい。これは低學年と一緒にして組合はせる方法をとつてもよい。

第三學期 は五六百米を軽く走る事から順次に距離を延長して二千米を極軽く走る練習まで進む。斯くして兒童全體に千五百米の競走が出来る迄に漕ぎつける。即ち長距離の走法や注意に就いても大體知らせなくてはならぬ。尋常五六年以上の兒童が聯合して校外で

のメドレーリレーレースも随分面白く有效であるから必ず行ふがよい。此の際學年相當の距離を走らせる事は無論であるが一面兒童の得意の距離と云ふ事につけても考へて組合はせるがよい。

高等科第二學年

此の學年は大體高等一年の兒童の練習方法や注意事項と同様でよい。第一學期も高等一年第一學期と同様に三百米が可成りの速力で走られる位でよい。第二學期の中頃から順次に距離を延長して學期の終頃に千二百米を走り、第三學期に三千米を軽く走り得る迄に鍛へる。距離が長くなるにつれて其の距離に對する自己の歩調や歩幅を十分兒童に知らせると同時に、短距離、中距離、長距離の得意な兒童の満足する取扱ひ方法も考へなくてはならぬ。

高等一二年の兒童に五千米や一萬米の競走をやらせても出来ない事はないが其れは成可く行はないが安全である。短い距離が兒童の身體に最も適當であり、多くの兒童を一度に取扱ふ上にも便利である。近頃米國に於ては小學校兒童の競走は四百米以下でなくてはならぬと云つてゐる者が多い位であるから十分考へなくてはならぬ。然るに我國ではラン＝

ングと云へば長い距離でなくてはならぬやう心得てゐるものが多いがこれは大なる間違ひである。彼の有名な斯道の先輩マーフィー氏は次の如く云つてゐる。

「十六歳以下の少年に對する理想的方法是競技を遊戯的に行ふ事で、予は此年齢の少年に普通の人が豫習として解する競技の試合に對する豫習を奨めたる事なし。十六才以下の少年はトラック及フィールドの競技に就き試合すべからずと云ふにあらず。餘りに長き距離を走らず又他の猛烈性を有する競技の試合をなさざるやう注意せば、かゝる試合は何等の害をなすものにあらず。十二才以下の少年には二百二十碼以上を走る事を許すべからず。然も其の二百二十碼も屢許すべからず。十四五才の少年はシンダ―を敷きたる走路なれば四百四十碼は走りても宜しかるべく、若し芝生の上ならば其の二倍走りても差支へなかるべし」と云つてゐるが兒童の教養の任にある人の大に參考とすべき言である。

此處に小學校兒童が非常に長い距離を走つたのを實見した一例を擧げやう。大正七年一月大阪朝日新聞社主催の競技の冬季練習會が鳴尾で開かれた。私も大勢の仲間入りをして身を切るやうな六甲嵐に吹かれながら練習してゐた。其の最後の七日午後一時鳴尾のトラ

ックでスタートの合圖が響くや、大人も青年も學生も子供も皆一齊に駆け出した。あの子供が果して大阪まで走り得るであらうかと疑ひつゝ電車で直ちに朝日新聞社に行つた。そして今か／＼と決勝線で待つてゐた。第一に現はれたのは中距離のランナーで其名ある多久氏、約十哩を六十分四十五秒を費してテープを切つた。次が其の當時中學生であつて後早稲大學に入り一時は千五百米を四分廿八秒でレコードを持つてゐた麻生君、所要時間六十二分十九秒、第三番目は誰れかと見れば其の當時鷺洲小學校高等二年生の岸少年であつた。觀衆はあの子供がと驚いた。其の後に續くものは髯男學生、青年の元氣ものばかりであつた。其のうちに第九番目に室田と云ふ少年で當時西野田尋常小學校第六學年に通學する誠に幼い子供であつた所要時間七十五分を要してテープを切つた。觀衆は再び驚いた。其後に數人の青年や學生が續いて十五番十六番十七番と續いて尋常五六年の兒童のみ三人引續いて決勝線に這入つた。私は彼等が鳴尾をスタートする最初果して走り得るかと思ふ懸念が何時の間にか失せて唯驚いたのである。此の外にも新聞に或は雜誌に或は人から長距離を走つた兒童に就いて聞いた事は多いけれども、斯かる長距離を十二三才の兒童が例へ相當のレコードで走つたとしても、それが果して兒童の心身によき結果を來すであらう

か、これは大に考へなくてはならぬ事で、私は例へ中學生にでも斯かる長い距離は走らせるべきものではないと思ふのである。近頃驛傳競走が小學校の兒童にも行はれんとする。出來得るだけ細密なる注意のもとに練習せられ、兒童相當の距離に於ての競走なれば寧ろ奨励すべき事であると思ふ。然し徒らに長い距離を而も少數の選手にのみ依て行はるゝやうな方法は絶対に止めなくてはならぬ。或る少數の兒童を恰も玩兒の如く心得て練習せしめ競技せしめる事は體育上は無論教育上にも弊害の多い事である。故に出來得る限り多數の兒童に依て行はるゝ方法をとらなくてはならぬ。此の意味に於て僅かな兒童のみに依て行はるゝ競技會はしないがよい。即ち一學級中一人の傑物を作るよりも全兒童を其の個性に應じてより以上に立派に作るやうにしないでならぬ。要するに選手を作る積りでもなく、レコードを高める目的でもなく、他校との試合が目的でもない。只管に兒童の心身をよくすべき手段である。然らば走法は不必要ではないか、否決して不必要ではない。走法は體力を經濟的に又有効に利用して、或る定められたる距離を速に走る爲に必要であると同時に唯走ると云ふ事だけでも頭を使はなくてはならぬと云ふ事を知らしめる事に依て、學習上にも確かによき影響を及ぼすものであるからである。

第四、競走奨励の一方法

學年相當の距離に於て走法と訓練に適當なる指導のもとに練習しつゝある兒童のランニングの結果が、時々兒童自身に又その兒童が其の學級或は其の學校全體の大體如何なる位置にあるかを自覺させると云ふ方法や機會を設ける事が競走を奨励する一方法である。其の爲には如何なる方法をとるか無論リレーレースも其の一方法ではあるがこゝには數年前に於て私が経験した一方法を説明しやう。

二百米と定めた理由

尋常四五年以上男女の區別なく全兒童の二百米のレコードを取る。其のレコードに依てこれを數階級に分ち、兒童は學年の進むにつれ練習を積むにつれて其の定められたる階級を順次に上るわけである。二百米と云ふ距離を定めたる第一の理由は生理上や心理上から考へても兒童には短い距離が適當してゐる。第二の理由は尋常四年以上の男女兒童を年中休みなく體育時間に少し宛練習し毎月一回之等全兒童の二百米のレコードを取る事數年、其の間兒童の心身に少しも悪い結果が無かつた事を経験してゐる。無論これは兒童の心身

によき注意と稍久しい間の研究とによる結果である。又尋常三年の男兒童を第三學期に試験的に二百米競走を毎月一回宛行つたけれども少しも悪い結果はなかつた。以上は毎月學校醫の診察の結果で私の皮想の觀察ではないのである。第三の理由、二百米のレコードでなく百米のレコードをとる事としてもよい。が若し百米のレコードを取れば尋常一年の二三學期からレコードを取る事が出来てレコードを比較する範圍が頗る廣い上に生理上にも頗る都合がよいと云ふ利點はあるけれども同一學年に於る兒童の時間の差は二百米に比較して餘程少いからこれを階級に分けても階級數は少い。又尋常一年より高等二年迄の百米のレコードをとれば尋常一年の最もよいレコードは尋常四年位の最も悪いレコードに及ばない位であるから尋常一年の兒童のレコードが他の高學年の兒童のレコードと直接に比較し得い。例へ比較が出来ても其差が著しい。處が二百米のレコードをとるとすれば尋常四年の兒童の最もよいレコードで走り得ない兒童が高等科にもあるやうな事がある。従つて低學年兒童もそこに幾分努力の氣分が生じてくるわけである。第四の理由、兒童のレコードをとる時疾走距離が餘り短いと却つてレコードを計るに困難を生じて比較的正確になり易い。又距離が短ければ所要時間も少く其差も少い、従つて階級を作る上に稍困難であ

る。二百米の距離であれば百米よりもレコードを取る上に容易であり、所要時間も稍多く階級を作るに都合がよい。これより長い距離であれば尋常科では稍困難でありレコードを取るにも不便である。之等の點から見ても二百米は適當である。即ち二百米であれば廣い範圍内に於て自己のレコードの位置が知られる。第五の理由、距離は百米でも百五十米でも百八十米でもよい。然し我國の競技界に於て普通に行はれてゐる疾走距離であれば例へレコードに大差はあつても兒童自身のレコードが直ちに我國大選手のレコードと比較し得てそこに一種の感じが兒童の胸に湧く事であらう。要するに何れの距離に於てレコードを取つても兒童の心身に害が無ければ色々の方面からやはり二百米のレコードを全兒童に取るやう定めるがよい。尙小學校の運動場は一般に狭いとか、或は短時間に成可く多くの兒童のランニングの練習が出来るとか、或は次の授業に差支へない範圍に於ける適當なる運動量と云ふやうな事からも考へなくてはならぬ。大體以上の理由に依て小學校の兒童に競走を奨励する一方法としては二百米のレコードを取りこれを數階級に分ち練習の度合に依て其の階級を上下する爲には競走距離二百米が適當であると思ふのである。三四年以下は百米のレコードを取るがよい。

二百米が最も適當してゐると云つても兒童の體質や練習の程度や學年に依て實行するの
 で低學が行つてはならぬ。例へ高學年でも練習の最初からこのレコードを取つてはなら
 ぬ。それは兒童の心身のためによくないからである。そこで順次に練習を積むと云ふ事も
 必要であるが最初は尋常六年から或は五年から或は高等科の兒童からこの方法を実施して
 もよい。其の練習と結果に依ては四年から行つてもよい。貧弱なる體質の兒童の多い小學
 校では最初高等科の兒童から實施し其の成績に依て尋常六年から或は五年から行ふがよい
 例へ體質はよくとも必ず四年から行ふと定める必要はない。先づ五六年以上に於て行へば
 間違は起らないであらう。尋常三四年以下は百米のレコードを取り其成績に依てこれを數
 階級に分つ方法に依るがよい。

レコードの取り方

レコードは一度に三四人宛取るのである。即ち一學級全兒童を三四列となし出發線に三
 四人宛立たしめ、教師はストップウォッチを持ち、「オン、ユア、マーク、」グット、セ
 ット」と掛聲して約一秒半乃至二秒の時間をおいて「ドン」或は「ゴー」と唱へると同時に龍

頭を押す、兒童は「ドン」の合圖と同時に走り出す。斯くして百米の圓周走路を二周しても
 との出發線に續いて歸らんとする時、教師は決勝に立ちストップウォッチを見つゝ一秒毎
 に例へば三十四秒、三十五秒、三十六秒、三十七秒と長針を見つゝ決して龍頭に手をかけな
 いで順に唱へるか、或は時計を見つゝ決勝線に這入つてくる兒童に就いて例へば三十四秒
 三十六秒三十九秒と唱へてやれば兒童は其の聲に依て自己のレコードを知るのである。三
 四人のレコードを取るや否や次の三四人は直ちに出發線に立ち前の要領で出發させてレコ
 ードをとる。最初はレコードを取るや否や直ちに何秒なりしかを兒童に反問すれば時々不
 正確な返事をする兒童があるけれども、追々には兒童自身の注意に依て正しきレコードを
 發表するやうになるのである。最初は三人宛レコードを取り兒童も教師も慣れたなれば四
 人宛或は五人宛とるがよい。故に最初は幾分時間を多く要するけれども直ちに慣れて極短
 時間に出來得るやうになる。出發の姿勢は直立法でもよい。又出發の合圖は「用意」「ドン」
 でもよい。ストップウォッチの使用方法是最初出發と同時に一度龍頭を押せば全體の兒童
 のレコードを計り終る迄は決して龍頭を押さない。従つて時間は秒以下は發表しない。秒
 以下も精細に各兒童に就いてレコードを取れば正確でよいけれども一人の教師が一個の時

計を所持して多くの児童を一人宛レコードを取るとすれば頗る長い時間を要する其上に如何に丈夫な時計があつても必ず破損を速にする欠点がある。即ち一學級五十人のレコードをとる爲には百五十度龍頭を押さなくてはならぬ。其上に多くの時間を要する。これがたゞ一個學級なればよいけれども多くの學級部の児童のレコードを取る時は時計がいくらあつても叶はない。故に特別の場合の外秒以下の時間をとらないがよい。秒以下のレコードを取らない時は児童数が何十人何百人ありても一度龍頭を押しておけばよいわけである。児童のレコードを取るには最初は割合に多くの時間を要するけれども追々慣れるにつれて長針が一回轉しないうちに例へば三十七秒で最後の児童が決勝線に這入つたなれば次の三四人の組は四十秒の所で出發させるやうに合圖すれば決して多くの時間を要しないでレコードが取られる。児童が決勝線に這入つてくる順次にレコードを読む時は児童の胸が二本の決勝柱を横切る時に讀むのであるが時々児童が誤解して一秒位の違ひがあるかも知れない。

児童のレコードは毎月一回とる事に定め参考の爲二回位取つてもよい。然し特別の児童以外に三四回もとる事はしないがよい。最も極短い距離であれば差支へない。毎月一回定

めてとるレコードは各組とも二十日から二十五日の間に取るやう定めるがよい。若し天候や其他の事情で延期する事があれば天候がよくなり次第にとる。何れにしてもどの學年も大體同時期にレコードを取ると云ふ事を本體としなくてはならぬ。児童のレコードを取る時は非常に緊張して時によく他の走者に妨害を加へるやうな事がないでもない。其處に注意深い教師の指導がなくてはならぬ。走法に就いても相當に批正するがよい。

レコード標準表

前述の方法に依て取つた児童のレコードを左の階級に分つ。階級は甲乙丙丁でもよくA B C D E Fにでも何でもよい。児童は此の表に依て自己の走力が何れの階級に屬するかを毎月レコードを取つた度毎に知るわけである。

甲表

一級	—31
二級	31—34
三級	34—37
四級	37—40
五級	40—43
六級	43—46
七級	46—49
八級	49—

乙表

一級	—31
二級	31—32
三級	32—34
四級	34—37
五級	37—41
六級	41—46
七級	46—

右の表は一例を示したものである。其名も標準表でなくて走力等級表或は走力階級表と色々あらう。何れにしても此の表は二百米を三十一秒以内で走つた時は一級で、三十四秒以内で走つた時は甲表により二級となり三十二秒以内で走つた時は乙表に依り二級となる事を意味してゐるのである。此の二表に就いて見ると甲表は各級とも三秒宛の間隔をおきて表は一秒二秒三秒と順次に下級になるにつれて時間の範囲が廣くなつてゐる。而して實際に走つた兒童を斯かる形式に依て分たれたる表に依て分つ時は甲表は中央の級に於て頗る人數多く最上部と最下部は頗る少い。乙表は最上に少く他は大體同様であるけれども幾分中央に多い傾向があるが成可くなれば甲表に依るがよい。何れの表に依るにしても標準表を最初に定めるは不正確であるから兒童のランニングを稍久しく経験した後には標準表を定めるがよい。標準表の時間を定めるについて注意すべき事は全兒童の走つたレコードを基礎として割出をしなくてはならぬ事である。今標準表を定める爲には最初に一級に相當する時間を定めなくてはならぬ。其の方法に二通りある。其一は二百米を走つた全兒童中よりレコードのよいものを一割乃至一割五分をとつて其れを一級と定め他の級のものはそれに従つて定める。尙一つの方法は尋常小學校に於ては尋常六年の中等の部分に屬するレコ

ードを一級と定め、尋常高等小學校に於ては高等一年の中等の部分に屬するレコードを一級と定めて他の級も定める。此の二方法に於ては前者の方法に依つて定めるがよい。何れにしても十分研究の後に定めなくてはならぬ。僅かに一學期や二學期の練習で定めないがよい。故に一ケ年間は経験し然る後に定めるがよい。例へ二三年間繼續して練習しても少し怠れば直ちにレコードが變動し又例へ十分練習しても學期の最初と終りとはレコードが違ふ。氣節に依ても違ふのであるが少し變動すれば直ちに標準表を變更するやうではよくない。特別の事情ある場合の外正確なる標準表は變更してはならぬ。斯くして數年間續行すればレコードに依て其の盛衰や何月頃に最もよいレコードであるかと云ふ色々の事が發見せられるのである。唯こゝに注意する事は各級内に於ける時間の懸隔が餘り多ければ同一級内に二三年或は三四年間も止まつてゐる事があるから級内の時間の差を二秒多くて三秒位とするがよい。従つて級の數は多くするわけであるが尋常高等小學校に於ては八九級位に作るが適當であらう。階級が多ければ兒童も少しの努力で級を上る事が出来るからよ

いが餘り多いと常に級が變更するのみであるから案外面白くないであらう。我國の大選手の二百米のレコードは僅かに五分の一秒を破るにも數年間を要するのである。これから考

へると児童の標準表に二秒位の差をつける事は如何にも多すぎるやうに思はれるけれどもそこはやはり児童だけに一二秒の差は當然の如くであるから階級の差は二三秒とするがよい。

児童毎月等級表

運動場に於て教師がストップウオッチを讀む事に依て児童は各自のレコードを知り何れの等級に屬するかを知るのであるが、尙之れを次の如き定まつた形式のもとに各學級受持教師のノートに記入しておかなくてはならぬ。

児童毎月等級表		氏名
月	秒	
四月	三七	
五月	三六	
六月	三七	
七月	三七	
決定九月	三六	
十月	三七	
十一月	三六	
十二月	三五	
決定一月	三五	
二月	三五	
三月	三五	
決定學年	三五	

右の表は一例である。各月の横に書かれたる数字は即ち毎月のレコードを記入したもので、各學期及各學年末の決定の所には其の學期及學年中最もよいレコードを記入するのである。或は其の學期や學年の最後のレコードを書いてよい。児童や教師は其の時間を讀

めば直覺的に何級と知り得る位になつてゐるのであるから、別に何級と書く必要はない。何級と書いてもよいが成可く時間を書いておくがよい。それは體育會等に於て同じレコードの走者同志を走らせる爲に参考となるからである。等級表は毎月の最後の欄に順次に學年、學級、性別、總人員、總人員所要時間、及總人員所要時間を總人員にて除したる一人の平均所要時間を記入すると同時に之等の記録を一人の主任教師が課外掲示板に依て或は其他の方法に依て學校全児童に發表するがよい。總人員とは走つた児童のみを云ふので病氣又は其他の欠席者は計算には入れないのである。故に参考の爲に在籍児童數の欄を設けて記入するがよい。毎學期決定のレコード及等級は其都度児童の成績通知表に記入してやるがよい。又學年末には等級證書を與へる方法も是非とらなくてはならぬ。

以上は主に四五年或は五六年以上の児童に試るのであるが三四年或は四五年以下の児童には百米のレコードを取つて大體四五年以上の方法と同様の事を実施するがよい。之等の獎勵方法は競走のみに限らず他の總ての競技にも應用するがよい。

レコード利用方法

以上の方法に依て知られたる全児童のレコードを如何にするか、これも考へなくてはな

(一)

従来力の同じものを集めて競走させる或は練習させると云ふ様な事は唱へられてはいたけれども其の實際は行はれてはゐなかつた。例へ行つてゐたにしても大體同じ力であると思つた者のみを集めてするので、確かなる根據に基いた同じ力のものではなかつた。而もそれは學級或は學年中の或る一部で全部の児童には行はれてゐなかつた。それは児童全體のレコードが取つてないからで、従つて児童の競走や練習のみならず、一年に一二回行はるゝ春秋の學校内の體育會でも、大抵身長順で行はれてゐたのである。そこで自分の相手は殆んど何時も定まつてゐるから勝敗も自然定まつてゐた。即ちよく走る児童は卒業する迄立派な成績を得るに反し速力の少し鈍い児童は又例へよく走る児童でも、走者の組合せが少し悪いと一生浮ぶ瀬のないやうな有様である。従つてそこに自然ランニングに對する嫌惡の念を生じて児童の本性までも没却するやうな事が無いでもない。處が各児童のレコードが取つてあれば同じレコードの児童即ち同じ力の児童のみに依て競走や練習が行はれるから其處に児童の眞の努力が加はつてくる。従つてレコードもよくなり走法の必要も感

するやうになるわけである。而して練習や競走に際し同じ力を有する児童を集めるべく手數がかかるやうであるけれども、正しく階級が定められてあれば教師の一言のもとに直ちに各級別に児童は集まるから練習も競走も案外容易に行はれる。又一學級全部を三分或は四分してリレーレースを行ふ場合に於ても児童の走力が明かに評價せられてゐるから殆んど同じ力に分つ事が出来る。例へ人数に多少はあつても同じ力に分つ事が出来るから面白く競走が出来る。兎に角身長順で競走させるよりも十分意味があるのみならず勝敗が前から知られてゐないから競走に参加する児童も走り力がある。將來は平素の練習に於ても競走に於てもこの方法に依るがよい。

(二)

尋常四五年以上の學年の違つてゐる児童が一緒に集つて同距離を競走すると云ふ事は從來行はれてゐなかつたのである。例へ行はれてゐても其れは尋常一年から高等二年までの各児童に相當のハンディキャップをつけて一度に走らせる方法で大した根據もなく唯僅かばかりの經驗に依てやつてゐたのであるから實際に於てよく走らない児童が幾分距離が短いために勝つたり或はよく走る児童が負けたりして所謂僥倖と云ふ様な場合が多いのであ

る。斯かる方法は成可くとりたくない。強いて行はんとすれば矢張り走者のレコードに依て適當の間隔をおき競走させるがよい。私はもつとよいと思ふ方法を次に述べやう。それは異學年兒童の同距離競走が面白くもあり精神的にもよい結果を生ずるものである。即ち兒童の走力を現はしてある級を利用するのである。各學年の一級兒童或は各學年の二級兒童、即ち異學年の同級兒童の競走を行ふので、高等科の兒童必しも勝つとは定まつてゐない。高等二年の二級の兒童が尋常六年の二級の兒童に負けるやうな事もよくあるので、其處に兒童の面白みや努力が加はつて競走も激烈となり引いて精神的にもよい影響を與へるものである。此の方法は個人競走にも對抗リレー競走にも頗る面白い方法である。

(三)

一分間競走も從來よく行はれてゐるが、此處に説明する方法は從來のものとは幾分趣を異にしてゐる。即尋常四年一級五年二級高等一年三級二年四級の兒童を出して競走させると其結果は無論尋常五年の一級兒童が最も長い距離を走り得るので各級兒童の走つた距離の差が殆んど同じやうに寧ろ正確に現はれるのである。これは勝敗を主としたものではないけれども面白い方法である。

以上述べた方法は總て兒童の走力が評價せられてゐるから随分面白い尙他に色々の方法を考案すれば随分面白い有效な方法が案出せられるであらう。而して之等の方法は男子のみに行ふのでなく男女を混合しても行ひ又男子と女子と對抗しても行ふのである。

第五、練習の時

普通練習の最長距離は各學年共軽く走るまでのものを示したので、其の學年學期に於て常に十分の速力で或は何時其の長い距離を走ると云ふ意味ではない。此の注意は距離が長い程大切な事であるから、平素の練習としては短い距離を走つて適當なる運動量を得ると云ふ所で練習を打切らなくてはならぬ。其爲に一時間の體育時間中に於けるランニングの練習時間は如何に長くとも二十分以上を要しない位の考へで全兒童を取扱ふのである。時には五分間或は七分間位で終る事もあり、十分位で練習を打切る事もある。けれども常に十分も十五分も其の練習に要しない位ひ軽度に行ふ。練習時間が長ければ自然疲勞が大となり次の授業にも差支へがあるから成可く次の授業に差支へない範圍に於て練習したいものである。斯くして他の學校に選手を出すとか或は特別に研究する以外決して體育時間

外には練習を行はない。又或る時期に限つて急に始めて急に止めるやうな一時的の練習も行はない。それは第一身體の爲にもよくない。然し季節に依ては運動方法や運動量を幾分加減する事は必要である。要するに兒童が入學して卒業するまで體育時間中には是非練習を継続する。斯くして小學校でつけた習慣を死ぬるまで永續させなくてはならぬ。

第六、練習の順序

準備運動

總て如何なる運動をするに當つても其の運動をする前に準備の運動をしないものはない。野球でも投球からフリーバッティングやシートノックと順次に強く、庭球でも色々の順序を踏んで練習に移る。如何なる運動でも大體かゝる順序階段を踏まなくてはならぬやうな有様になつてゐるがそれは非常に必要な事で決て缺かしてならぬ事である。其目的とする處は次の主運動が容易に出来るやう身體や精神の準備をしておく事である。即ち心身にある刺激を與へておくのである。換言すれば身體的には諸關節を柔軟にし筋肉や心臓に或る刺激を與へ精神的には注意力を喚起し其の氣分を爽快にしておくこと云ふ事である。而して其

の方法には色々あるけれども其れを實行するには必ず次の二項に留意しなくてはならぬ。

- 1、次に行ふべき運動は強きか弱きか、
- 2、運動の種類は何か、

即ち次に行ふべき運動が強きか弱きかと云ふ事を考へ其れに相當した準備運動をやらなくてはならぬ。非常に弱い運動であれば準備運動の必要もないであらうけれども運動が強くなれば強くなるほど準備運動も注意してそれに相當した準備運動をやらなくてはならぬ。而して私が本書に説明した諸運動は總て丁寧な稍強い準備運動を要するものばかりである。従つて其の準備運動も最初に弱く順次に強くすべきもので最初から強くしてはならぬ。斯かる事は如何にも時間つぶしの様に考へられるけれども、兒童の心身に悪い結果を生じない爲には決して忽にしてはならぬ事である。静座してゐたものが急に立つて急いで歩むと確かに脚の疲れを早く感ずるものである歩むと云ふ事は吾々の年百年中行つてゐるのであるがそれでも斯様な事があるから決して準備の運動を怠つてはならぬ。

主運動の強弱に依て準備運動を變化しなくてはならぬと同様に運動の種類に依ても幾分準備の方法や強弱を考へなくてはならぬ。ランニングの練習前に軽く走つて準備運動とす