

小競技

特237

279



陸戸編



0047693000

0047693-000

特237-279

小競技

陸戸・編

一二三館書店

昭和8

AHH



特237
279



陸
戶
編

競

技



小 競 技

目 次

一、小競技に就て……………	一
二、小競技の目的並利用法に就て……………	一
三、小競技の特長……………	一
四、小競技指導上の注意……………	二
五、教練に直接連繋する體操及小競技	
不動の姿勢……………	三
轉回……………	七
射撃姿勢……………	九
集合、散開……………	二
行進……………	三
陣中勤務……………	一六
戰鬥教練……………	三
六、簡易なる小競技	
脚の運動……………	三九
臂の運動……………	四四
頭の運動……………	五一
平均運動……………	五四
背腹及側腹の運動……………	五八

行進運動	六六
跳躍運動	八四
神經訓練	九一
球戲	一〇〇
水上運動	一一三
七、稍々複雑なる小競技	
復圓デットボール	一一五
爆彈戰	一一五
球渡	一二七
攻城球	一二八
簡易籠球	一二九
簡易野球	一三〇
投球戰	一三三
球戰	一三三
ハンド、ホッケー	一三四
八、附錄	
陸上競技	一二九
水上競技	一四五
團體競技	一五五

一、小競技に就て

本書に示す小競技とは遊戯及競技(團體競技をも含む)中より軍隊練成の爲若は青年訓練等に於て利用し有效なるものを蒐録せるものなり。
而して遊戯・競技は其の數限りなく又變化極りなきものなれば、一々此等を列挙するに遑なし。故に本書に於ては其代表的なるものを擧げ、目的により、習技者の程度により、或又上司の要求等を顧慮し、一に指導者の活用を待たんとす。

二、小競技の目的並利用に就て

小競技の目的は體操に附隨して個人及團體の活動に必要な心身を鍛練し、特に企圖心、獨斷專行、協同連繫、敢爲犠牲、快活持久等の諸性並瞬間的判斷に伴ふ輕捷機敏なる活動力を養成し以て和樂の間に心身の發達を助成し、運動に對する趣味を喚起し、併せて規律節制ある習慣を養成するにあり。
抑々小競技は一の體育運動なり。

凡そ體育運動なるものは習技者の實行容易にして其嗜好に合し、各人の自ら進んで實施するが如きものを最良とす。蓋し運動の効果が如何に顯著なる場合に於ても不徹底なる實行は其價値甚だ少きものとす。
是に於て各種體育練成に當り、小競技の適切なる利用は習技者の興味を喚起し、快感を與へ、自ら競争心を發揮し、融々和樂の間、前述の如き目的を達成し得るものとす。而して小競技の如きは嚴正確實を主とする軍隊教育に於ては、不軍紀に流れ不適當なりと謂ふものあるも、そは指導者の不明の致す所にして決して小競技の罪にあらざるなり。却て嚴正を主として動もすれば單調無味に陥り倦怠を生じ易き此種教育に於てこそ其必要更なりと謂はざるべからず。
故に各種體育訓練は勿論、教練演習に當りて其の機微を捕へ、よく習技者の状態に稽へ、此に流れず此に陥らず、適時適切に之を實施せば其の效果必ずや見るべきものあらん。

三、小競技の特長

1. 諸施設簡單なり。
2. 兵及青年等の嗜好に適し、多くの練習を要せず實施容易なり。



3. 和樂の間に各種運動能力特に神経を訓練し機敏性を養成し得。
4. 團體競技は長上及審判官に服従し、相互に禮讓を重じ協同、連繫、快活、規律、節制等の美德を養成し得。又企圖心、敢爲必勝の信念等の旺盛なる氣力を養成し得。

四、小競技指導上の注意


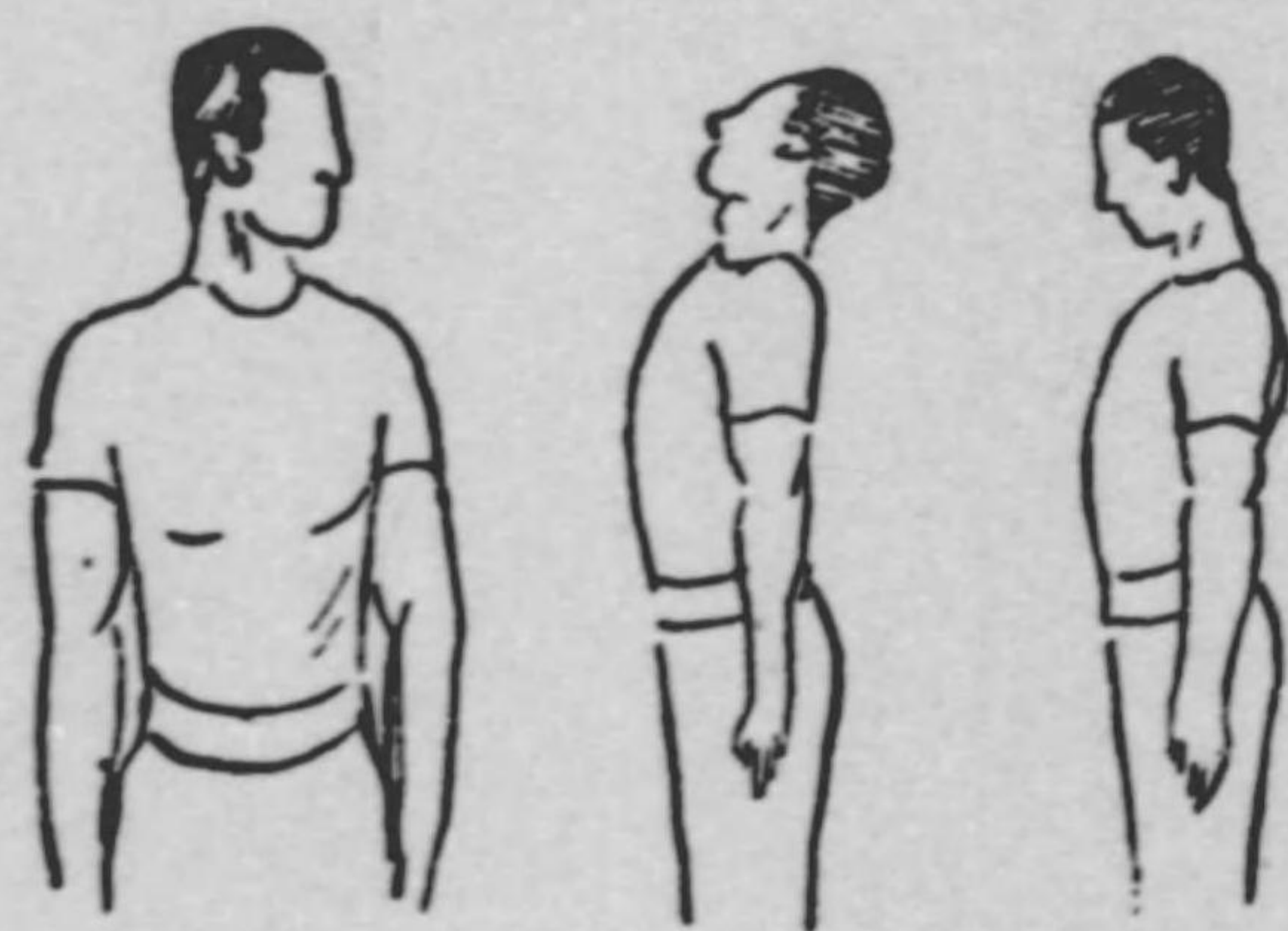
1. 小競技は其目的に鑑み教練演習の前後中間又は特に時間を設けて行ひ、其成果をして教練演習に資せしむる如く留意するを要す。
2. 小競技を実施するに當りては習技者に先づ其目的及實施の要領を適確に理解せしむること緊要なり。而して簡單なるものありては興味的にのみ陥らず目的に合する如く適確に實施し稍々訓練を要するものありては先づ其の要領を會得するに勉め漸次技能の向上特に精神上の要求を向上するものとす。
3. 小競技を行ふに當りては嚴に秩序を保ち規定を遵守し禮讓を重んじ常に其特質を發揮せしむること緊要なり。
4. 小競技特に團體競技にありては運動の激烈なると競技者之に熱中するとに依り、動もすれば過勞に陥り又は外傷を生じ易し。故に實施に當りては準備調整運動を完全にし、或は習技者の状態を願慮する等指導を適切にすると共に常に監視を嚴にし不時の危害を豫防することに留意するを要す。
5. 小競技は動もすれば興味本位に陥り勝敗にのみ熱中し、動作特に競技前後に於て不軍紀に流れ易し。指導に當り特に留意するを要す。
6. 小競技は一の競争なりと雖も習技者をして不平をならし競技の不備を言はしめざるを要す。之が爲指導者は特に審判に際し最も公平にして競技の實施方法も亦公平平等ならざるべからず。
7. 小競技は「正しく絶へず」行ふ如く善導するを要す。特に團體競技にありては習練により益々其の興味を増すものとす。
8. 習技者中には虚弱若は巧緻性を欠く爲、常に敗のみを受くるものあり。此の如きは動もすれば競技を嫌避し、或は消極的になり易し。指導者は特に習技者の個性を速に發見し、之が善導に力めざるべからず。競技を實施するに當り習技者中著しく能力の差あるものは避くるを要す。若し已むを得ざれば何等か他の方法を附加し條件を同一にするを要す。
9. 其他體操教範及體育理論を参照すべし。


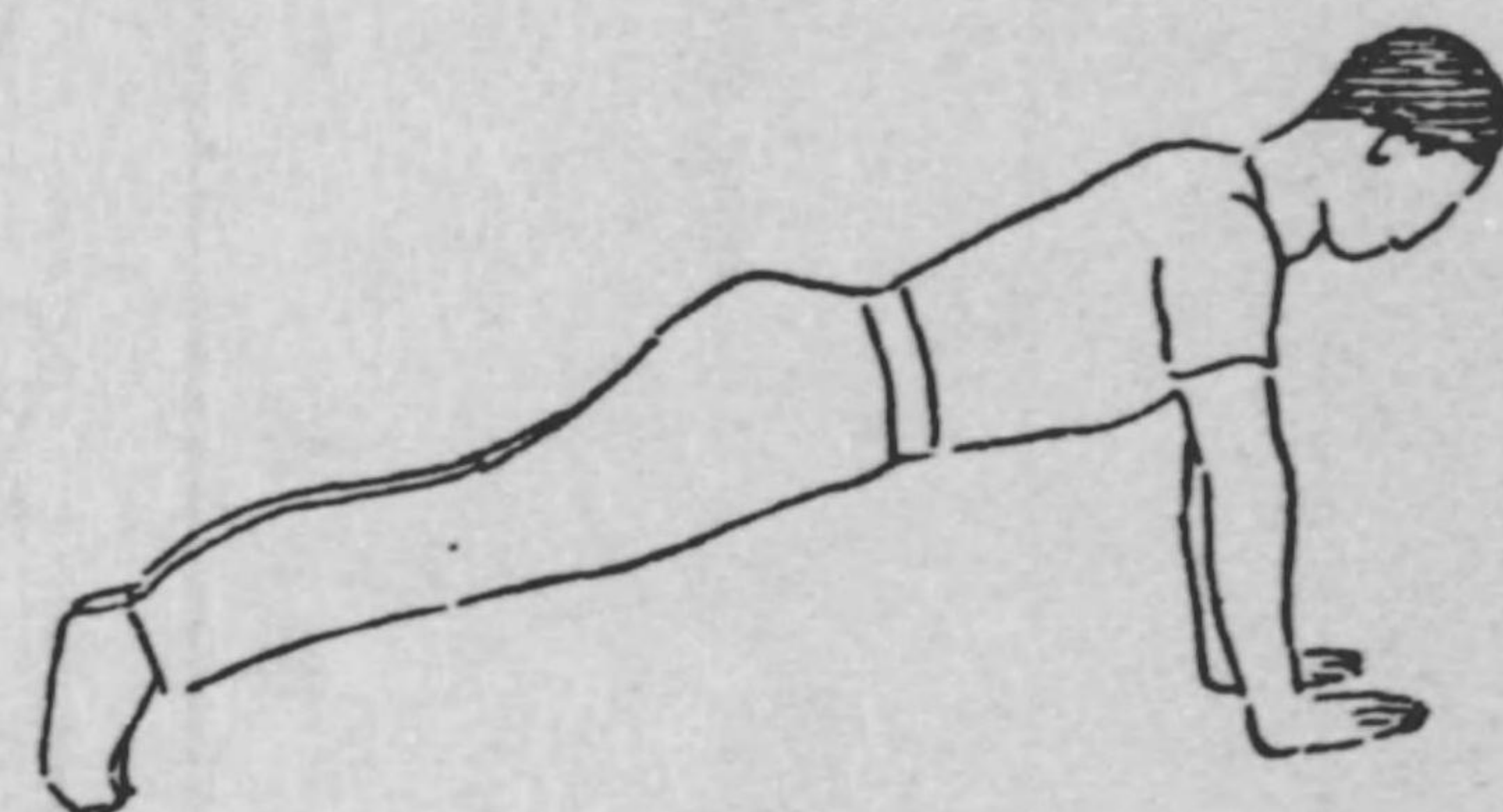
五、教練に直接連繫する體操及競技

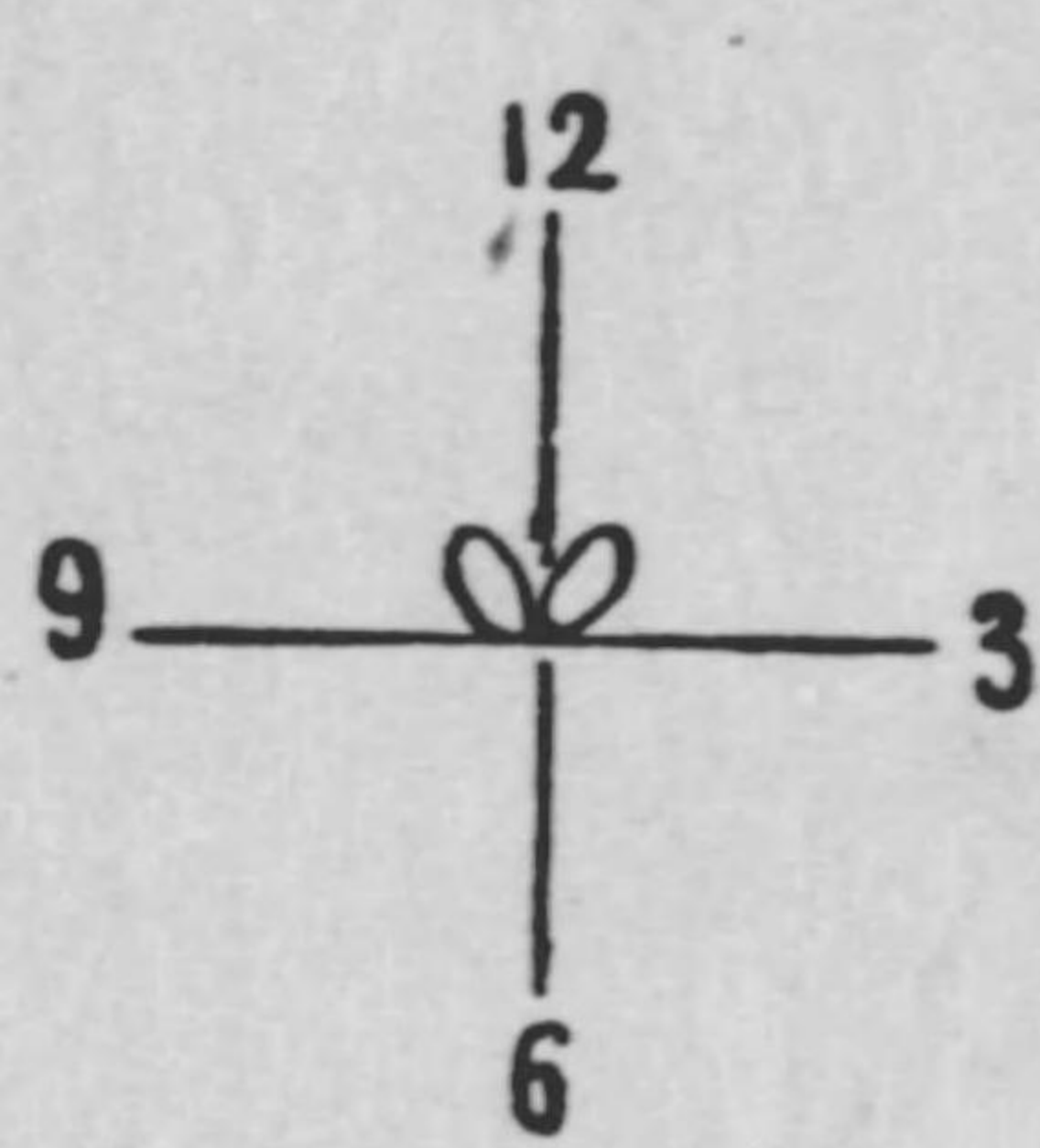
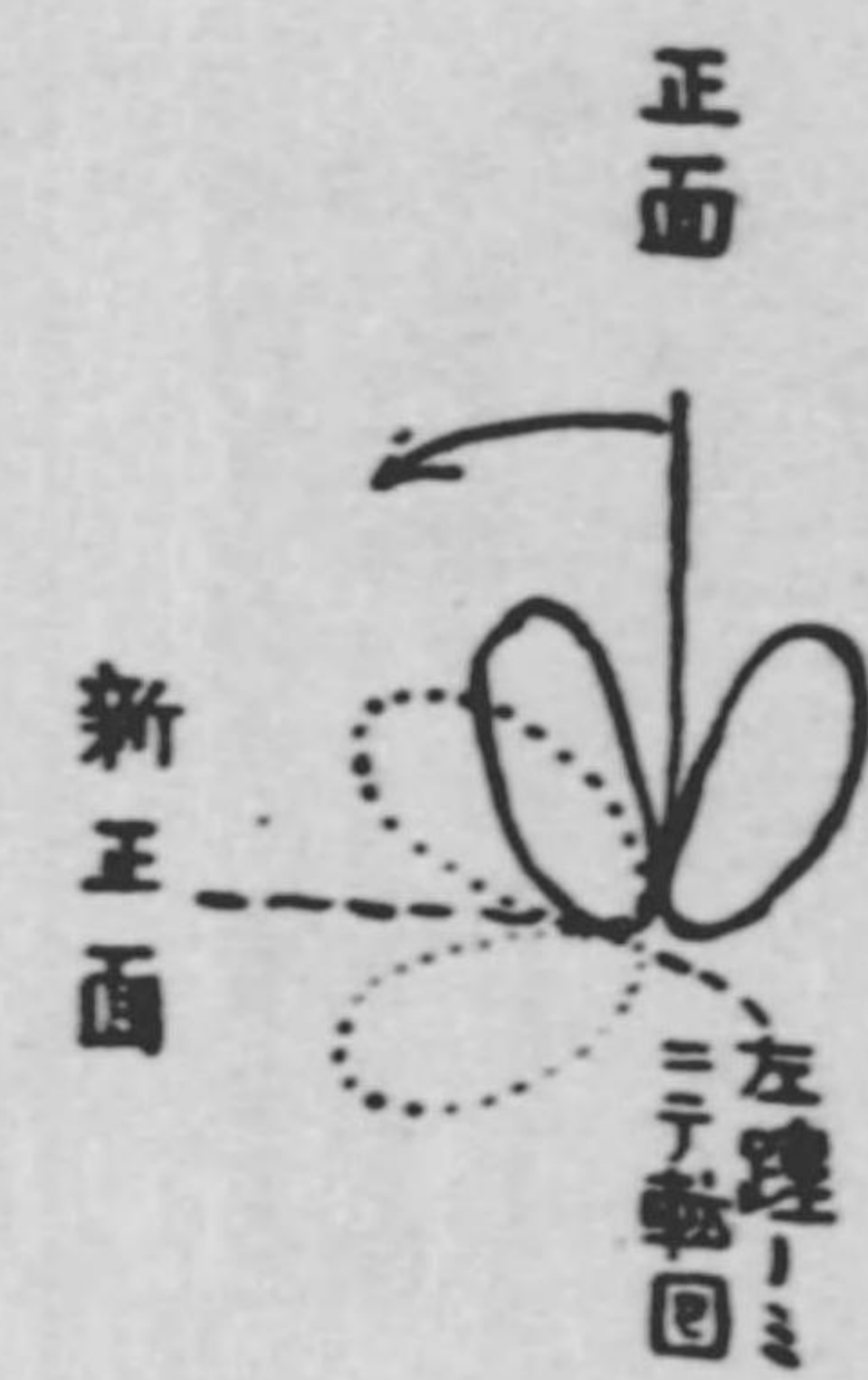
一、不動の姿勢

運動種類	(屈膝)屈半膝踵舉腰手	手—肩—手徐下
目的効果	下肢諸關節の柔軟をはかり筋の凝固を解く	胸廓の張方及兩臂の引方の感覺を與へ且肩胛及上肢諸關節の柔軟を計る
圖解		
實施要領及實施上の注意	<p>第一動 上體の姿勢を崩すことなく膝を伸したる儘踵を高く舉ぐ</p> <p>第二動 踵を離すことなく足尖の方向に脚を概ね直角(十分)に屈ぐ</p> <p>第三動 第一動の姿勢に復す</p> <p>第四動 準備姿勢に復す</p>	<p>手肩姿勢を反覆實施し前膊のみを緩徐に下さしむ</p>

小體技に就て

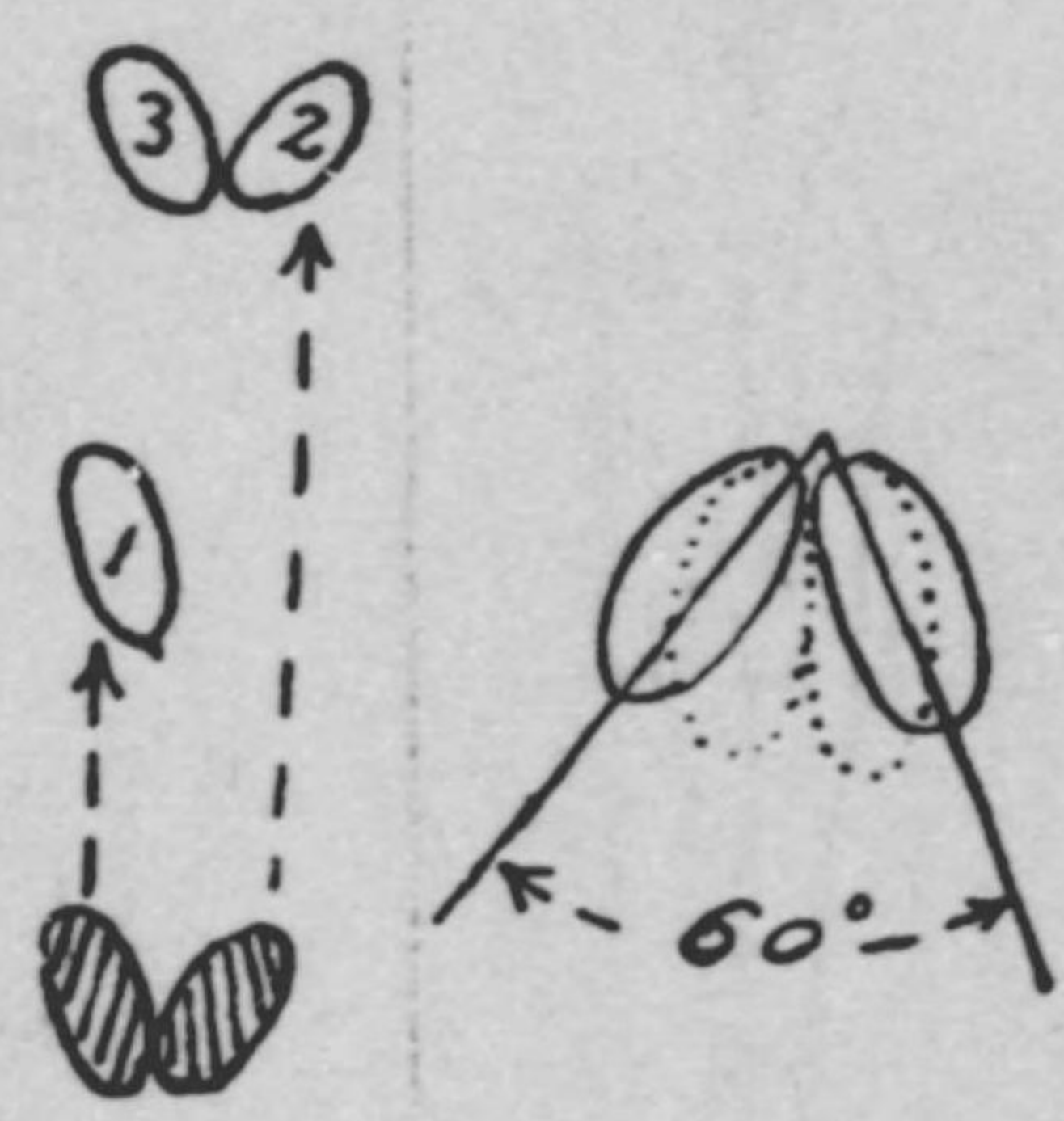
屈 前 體	(屈 後 前) 旋 右 左 頭
<p>項肩及背の諸筋を發達せしめ上體の姿勢を良好ならしむ</p>	<p>頭の保持を良好にす</p>
	
<p>第一動 項及肩を後ろに引き吸氣しつゝ上體を十分前に屈ぐ 第二動 項及肩の力を弛め呼氣しつゝ上體を十分下に屈ぐ 第三動 項及肩を十分後ろに引き吸氣しつゝ第一動の姿勢に復す 第四動 呼氣しつゝ上體を起し準備姿勢に復す</p>	<p>第一動 上體の姿勢を崩すことなく頂を上へ伸ばしつゝ頭を十分左に旋はす(前に屈ぐ) 第二動 頭を正面にし(起し)不動の姿勢に復す 第三動 第一動の要領に依り頭を十分右に旋はす(後に屈ぐ) 第四動 頭を正面にし(起し)不動の姿勢に復す</p>

下徐—踵舉	支 前 體
<p>體重の懸方の感覺を與ふ</p>	<p>腹筋を發達せしめ上體の姿勢を良好にす</p>
	
<p>踵を舉げ體重位置を著しく變ずることなく徐に踵を下さしむ</p>	<p>第一動 蹲りて臂を伸ばし肩幅より少しく廣く開き指を揃へて之を僅に内方に向け地に著く 第二動 臂と體と略々直角を成す如く兩脚を同時に後ろに伸して踵を著け體と脚とを一直線と爲し足尖及掌にて體重を支へ胸を張り少しく頭を舉ぐ 第三動 兩足尖にて踏み切り兩脚を前に屈けて第一動の姿勢に復す 第四動 不動の姿勢に復す</p>

計 時	(右轉舉足)旋側體	種運動
平均運動を兼ね轉回に訓れ	側腹筋の發達を計り且左踵を中心と轉回する感覺を與ふ	目的效果
		圖 解
<p>一、距離間隔二歩の横隊を作り、各自の正面を十二時とし「三時」「六時」等の號令に應じ直に正しく「右向」又は「廻れ右」等をなす</p> <p>二、速に正しく行へるものを良しとす</p>	<p>右足を軽く舉げ左踵を中心として號令に應じ左(右)に轉回せしむ</p>	實施要領及實施上の注意

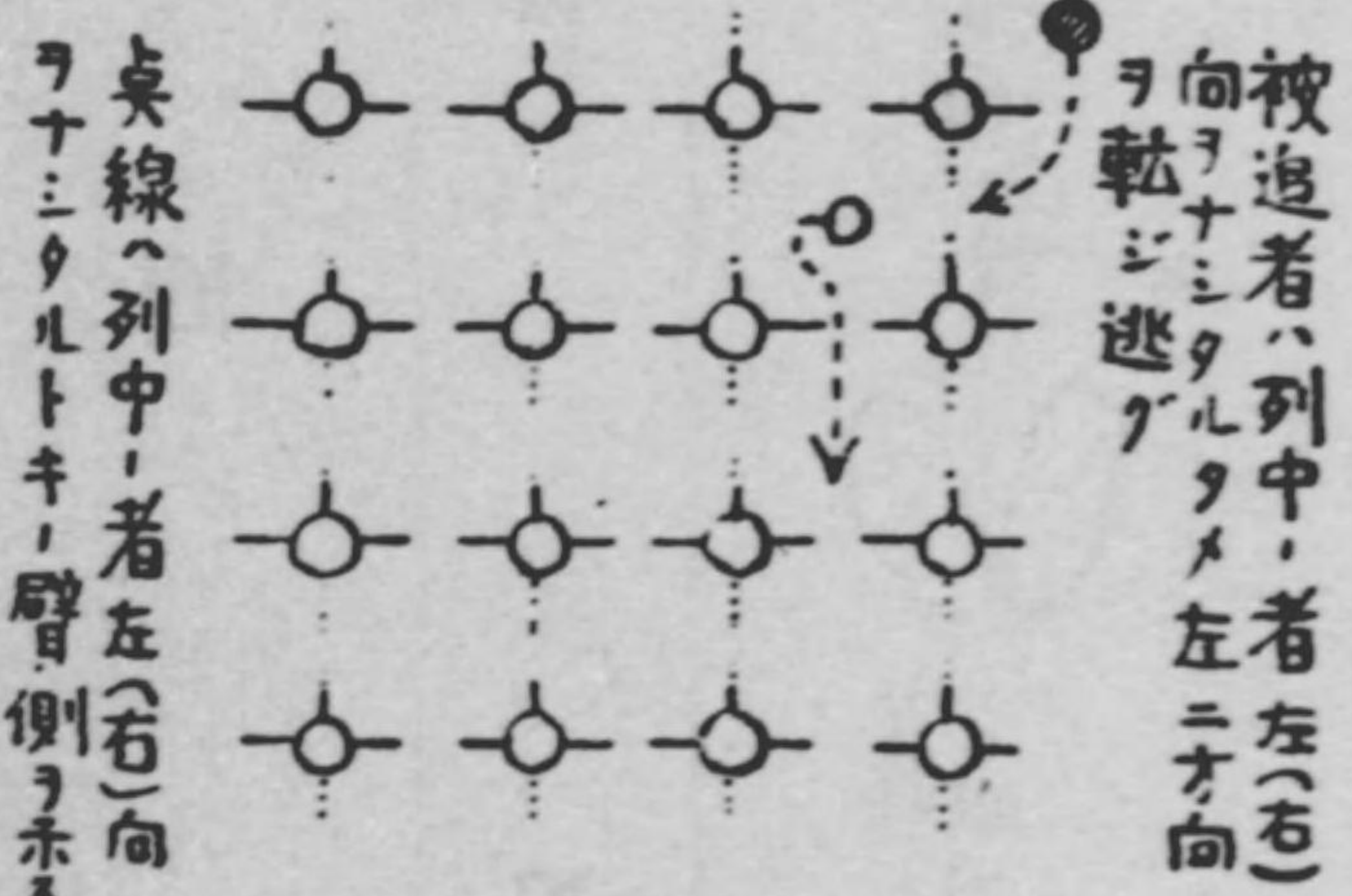
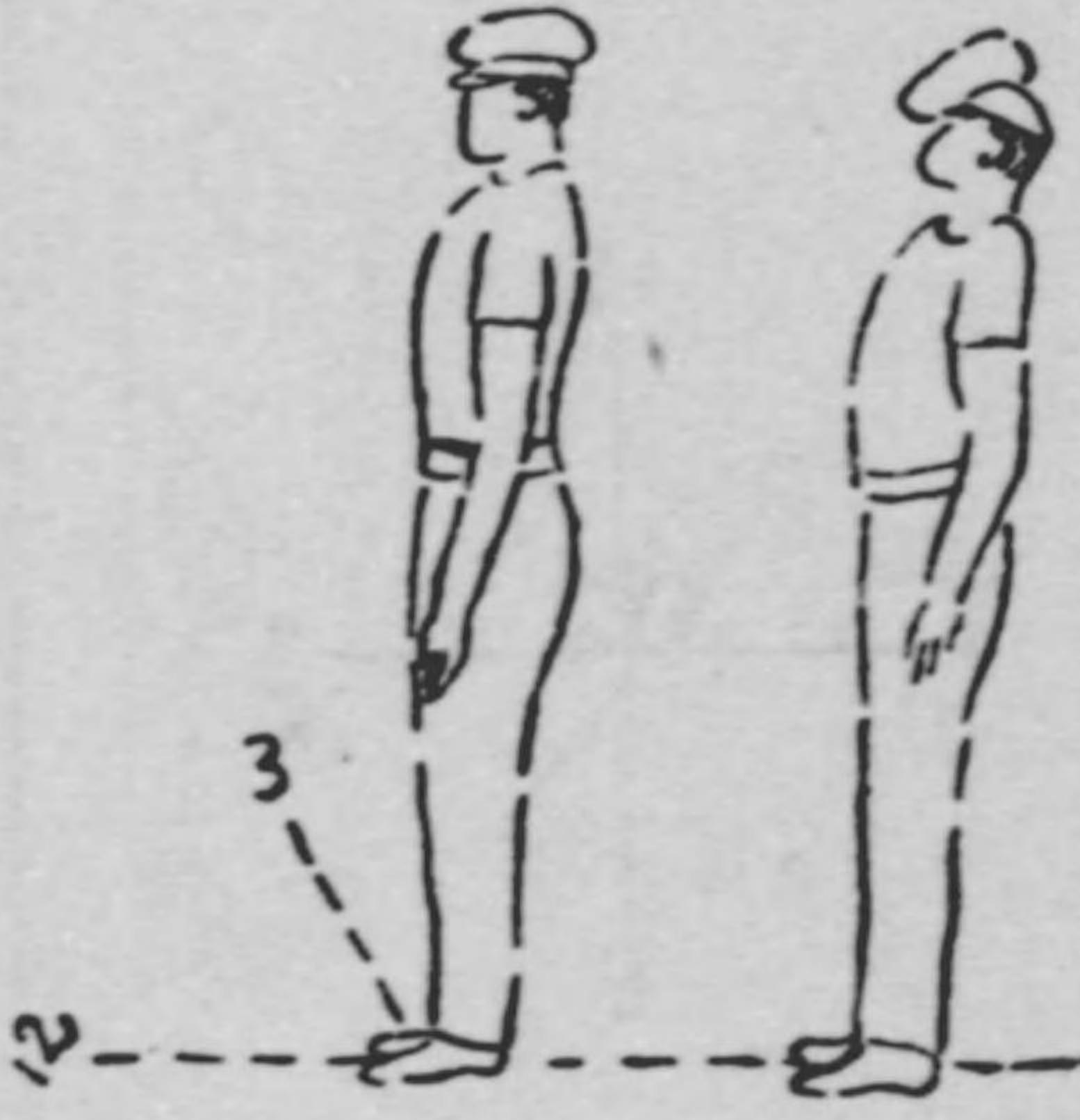
二、轉回

注意——體操致範——基本體操の部参照

(退進歩數) 閉 開 尖 足
<p>足尖を正しく開く筋覺を與ふると共に足關節の柔軟を計る</p>

<p>正しく六十度に兩足尖を開き其筋覺を味はしめたる後足尖閉開及一乃至三步を進退せしめ自ら確否を檢せしむ</p>

三、射撃姿勢

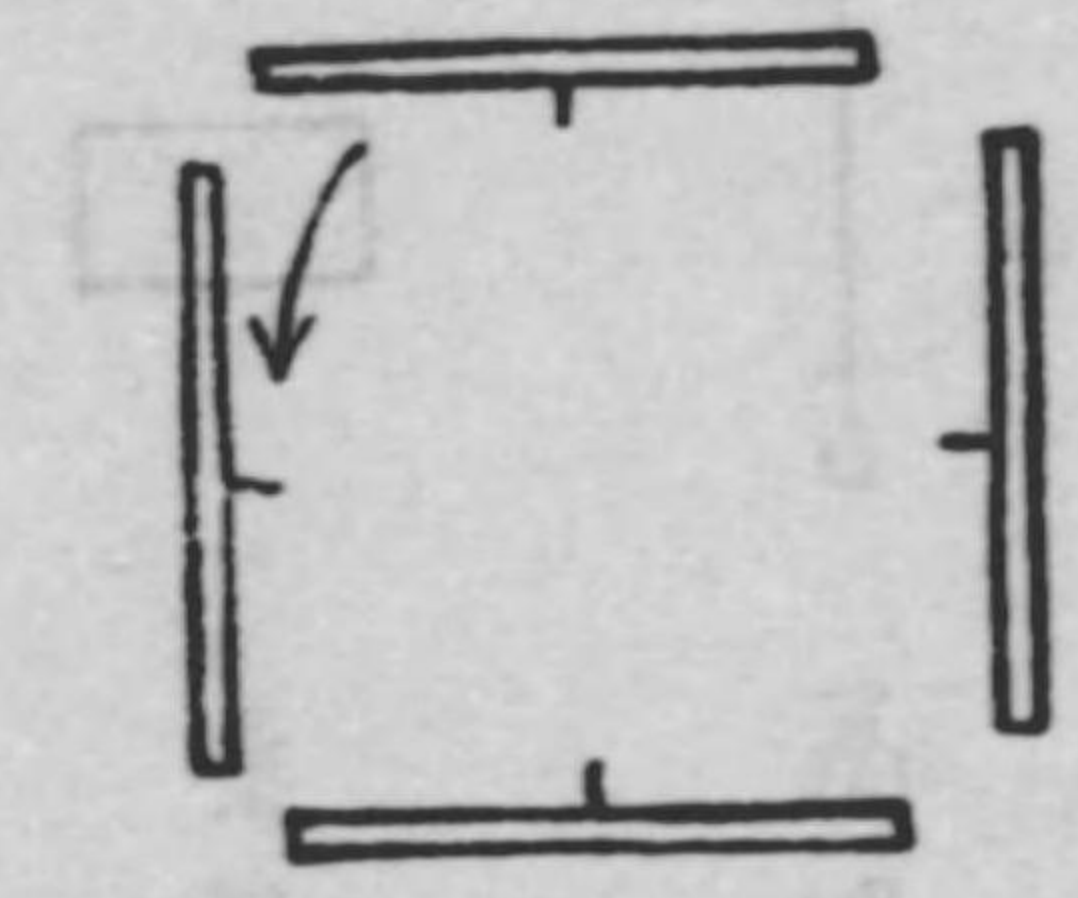
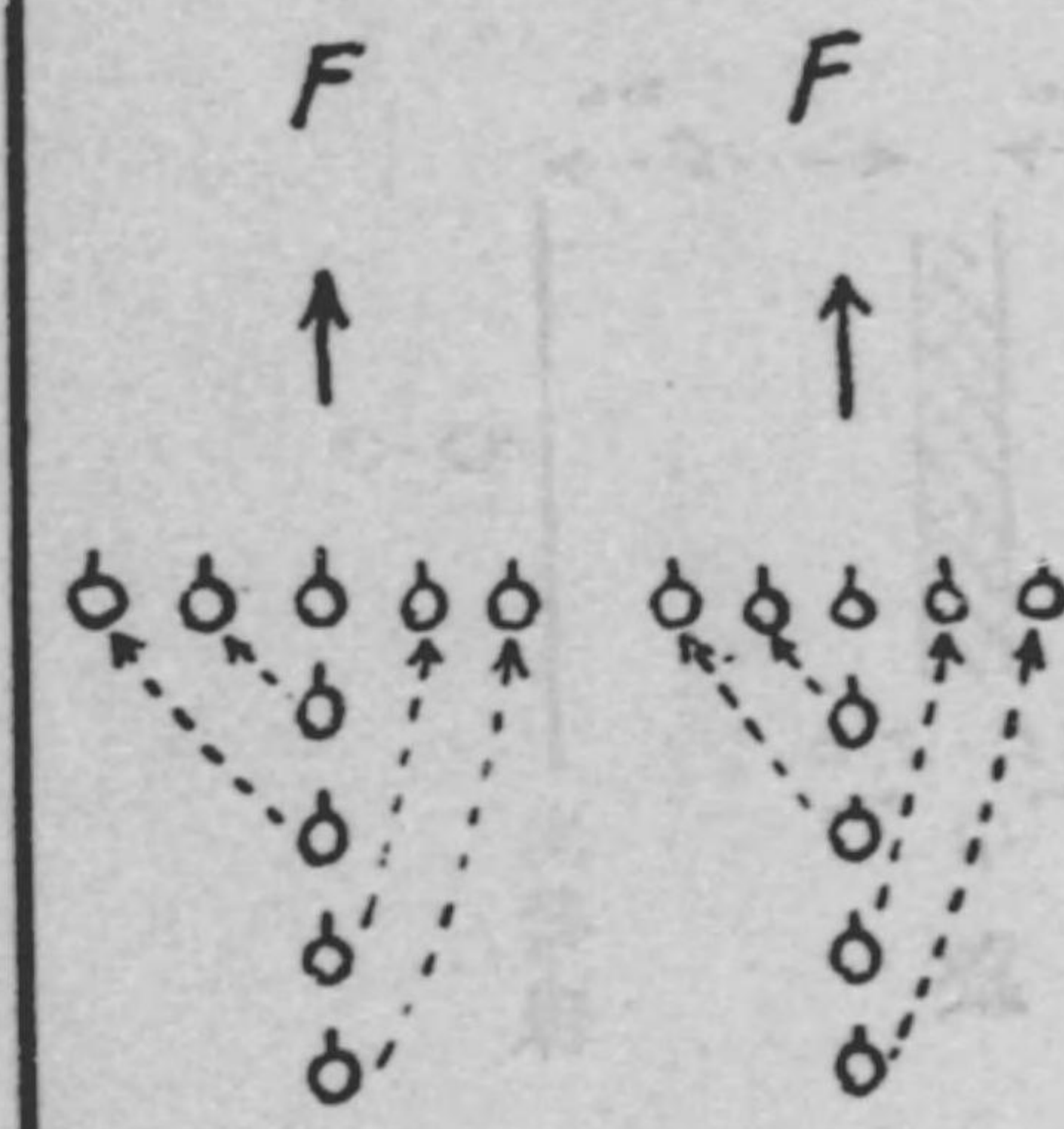
種運動	動運稱對不臂	動運の脊椎胸肩脚
目的効果	上肢諸關節の柔軟を計ると共に筋に獨立性を與へ神經機能を旺盛にす	上下肢の諸關節の柔軟を計ると共に胸椎部の可動性を増大す
圖		
解	左右の臂を不對稱に動かす 例へば「片臂を側に片臂を上へ伸せ」にて手肩より 第一動 臂側(上)伸に準じて左臂を左に右臂を上へ伸ばす 第二動 準備姿勢に復す 第三動 臂上(側)伸に準じて左臂を上へ右臂を右に伸ばす 第四動 準備姿勢に復す	一、脚 振 臂を前(側)に擧げ脚を伸したる儘十分振る(體操教範——脚の運動参照) 二、臂上にて補助者の肩若くは横木に倚りかゝり肩部を軽く抑さしむるか、逆手懸垂にて軽く振動す 三、胸椎反し 實施者は跪坐し頭上に手を組み補助者の頭に掛く、補助者は膝頭に手を當て實施者の胸椎部に當て靜に頭を後に反せつゝ引き擧ぐ
實施要領及實施上の注意		

路	迷	戲	遊
	右に同じ		しむ
	 <p>被追者、列中、者左(右)向ヲナシタルヲ左ニ方向ヲ軌ジ逃グ 追線へ列中、者左(右)向ヲナシタルトキ、臂側ヲホス</p>		
	<p>一、習技者を四列乃至六列側面縦隊とし距離間隔約三步を開き臂を側に擧げしめ鬼及被追者を設けたる後左の如く行ふ</p> <p>二、教官は列中の者に臂側の姿勢をとらしめたる後「始め」を令し次で「右」或は「左」の號令を下す。列中のものは號令に應じ兩臂を下して右(左)を向き再び兩臂を擧げて迷路を作る。被追者は路を求めて逃げ鬼は之を追ふ</p> <p>三、路以外の場所を通るべからず</p> <p>注意——一般小競技中球を以てするもの参照</p>		<p>三、舊正面を常に十二時とするか、新正面を十二時とするかの二方法あり</p> <p>四、頭上に砂囊を置き、又は足尖を閉ち實施するも可なり</p>


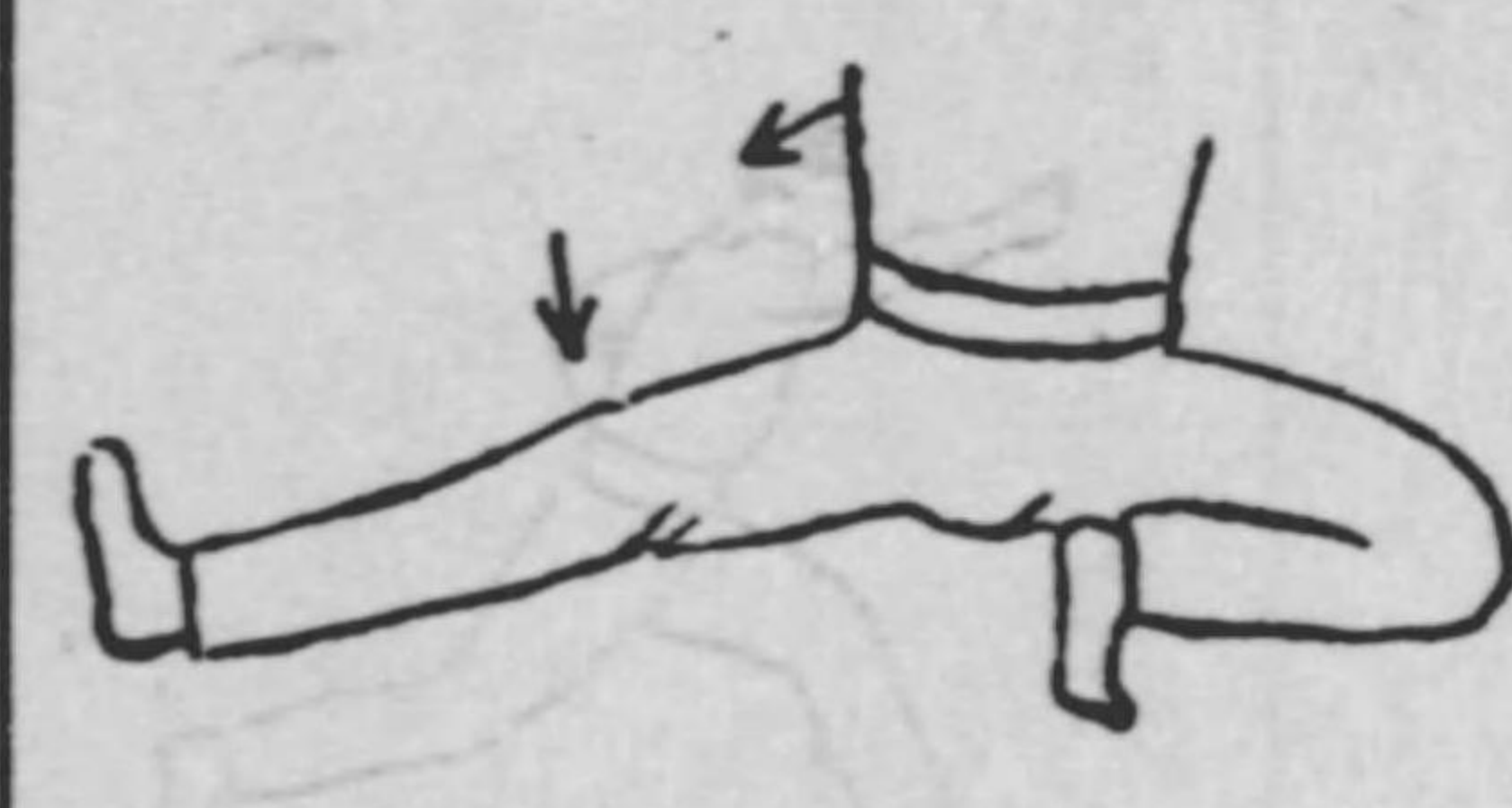
照	準	競	争
<p>迅速確實に障礙を通過し且激動後綿密迅速に照準をなし得る能力を養成するにあ</p>			
<p>The diagram shows a competition course layout. From right to left: a starting line (出發線) with a flag, a hurdle (中跳) 1.5-2.0m high, a rectangular obstacle (素越), a high jump (高跳), and a finish line (到達線) with a flag. Distances between points are marked as 15m, 10m, 10m, and 15m.</p>			
<p>一、上圖の如く設備し到達線に半紙等を豫め圓頭的、伏的、膝的等を記入せる標的を貼付し且記入用筆墨を備ふ</p> <p>二、習技者を同人員の若干組に分ち出發の合圖にて各組の一番は發進し(出發姿勢は立、膝、伏姿等)各障礙を通過し到達線に到り鉛筆にて記入せる的を筆にて外側に沿ひ成る可く細線を圓滑に描畫したる後再び障礙物を通過し出發線に返り次の者と掌を打合せ交代す、二番以下同要領にて實施す</p> <p>三、勝負 左記の如く採點し總點數の最少なる組を勝とす</p> <p>1. 全員終了到着順に應じ一著組一點、二著組四點、三著組七點(以下三點の差を以てす)</p> <p>2. 途中轉倒せる回数及障礙を完全に通過せざる回数毎に一點を加ふ</p> <p>3. 各組の同順序の習技者の標的描畫成績を比較し成績順に一點、三點、五點(以下二點の差を與ふ)</p> <p>四、本競技は標的を用ひて銃を以て照準せしむるも可なり又標的を用ふることもなく到着線に針及糸を準備し針孔に糸を通さしむるも可なり</p>			

姿 勢 變 換 競 争	屈後體一姿伏、屈側前體一姿膝
<p>動作を敏捷ならしむると共に指揮官に注意する能力を與ふ</p>	<p>股關節及腰部を柔軟にし且胸の扛起を容易にす</p>
<p>步兵操典——射擊姿勢参照</p>	
<p>教官は全員が見得る所に位置し小旗を以て約束せる記號をなす</p> <p>例へば上に擧げたる時は「立て」、側に擧げたる時は「折敷」、下に降したるときは「伏せ」等なり</p> <p>習技者は之等の記號に注意し速に且正確に示されたる姿勢を取りたるを可とす</p>	<p>一、折敷の姿勢にて兩肘を地に著くることを力む、要すれば他のものをして脊を壓せしむ</p> <p>二、伏せの姿勢にて十分體を後屈す、要すれば他のものを脊に軽く乘らしめ兩手を以て胸を扛起せしむ</p>

四、集合散開

種運動	陣の交換	散開競争
目的効果	協同一致の精神を涵養し部隊の集合整列を迅速ならしむ	散開の要領を會得せしむると共に機敏輕捷ならしむ
圖		
解	一、習技者を同一人員の若干組に分ち各組を同一隊形となし之を等しき距離に配列し其兩端を標示したる後左の如く行ふ 教官の「左(右)」の號令に依り各組の習技者は各自迅速に左(右)の陣に移り「止め」の號令ある迄他の組に先じて整頓を確實に完了したる組を勝とす 二、左(右)より「止め」迄の時間を豫め約束して實施するときは興味を大ならしむるの利あり	一、習技者を同一人員の數個班に區分し各班を横隊或は側面縦隊の同一隊形とし號令により同時に散開せしめ迅速正確に實施したる班を勝とす 二、最初の隊形は習技者の程度により一列二列三列四列側面縦隊若は横隊等を用ふ
實施要領及實施上の注意		


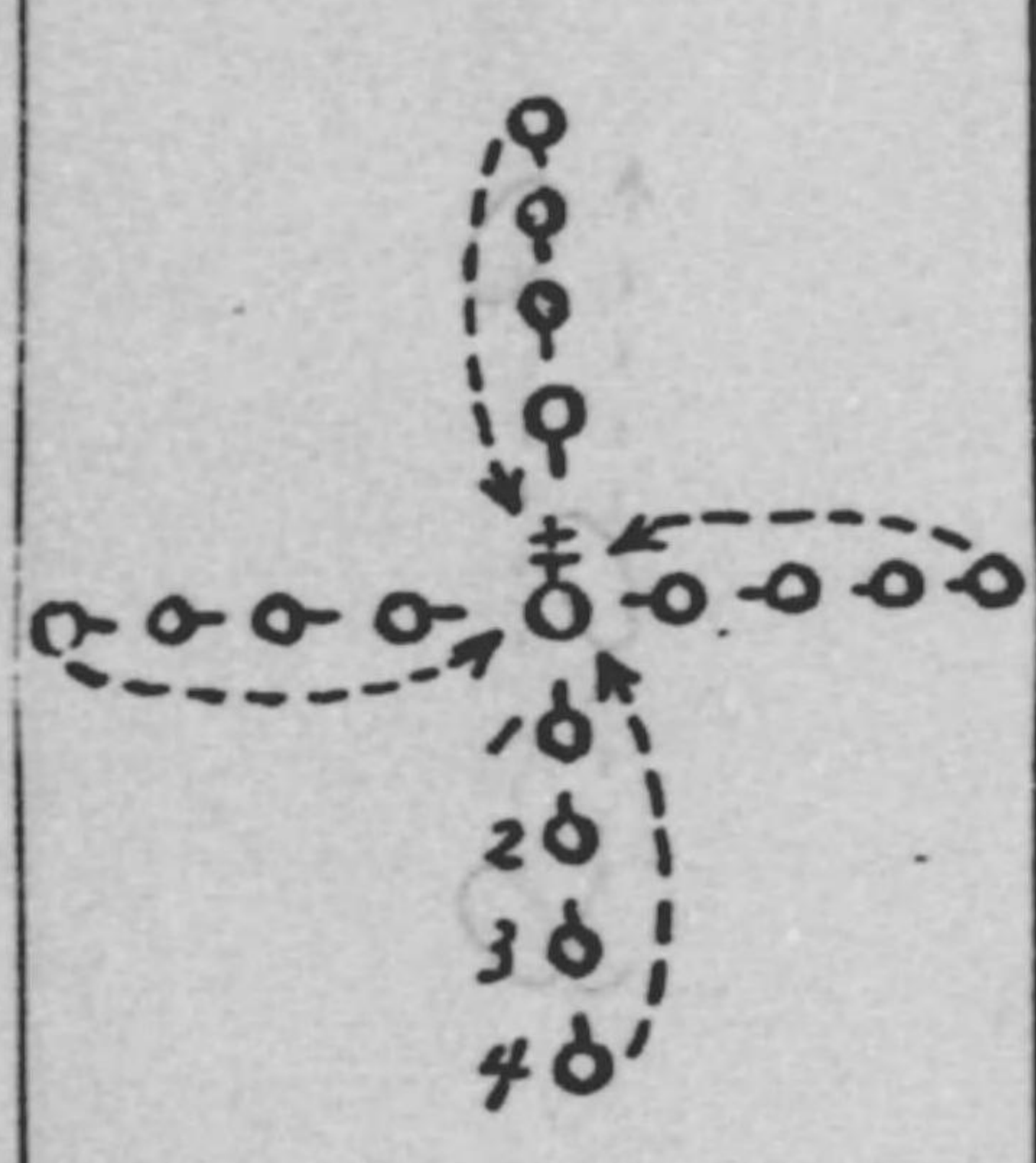
五、行進

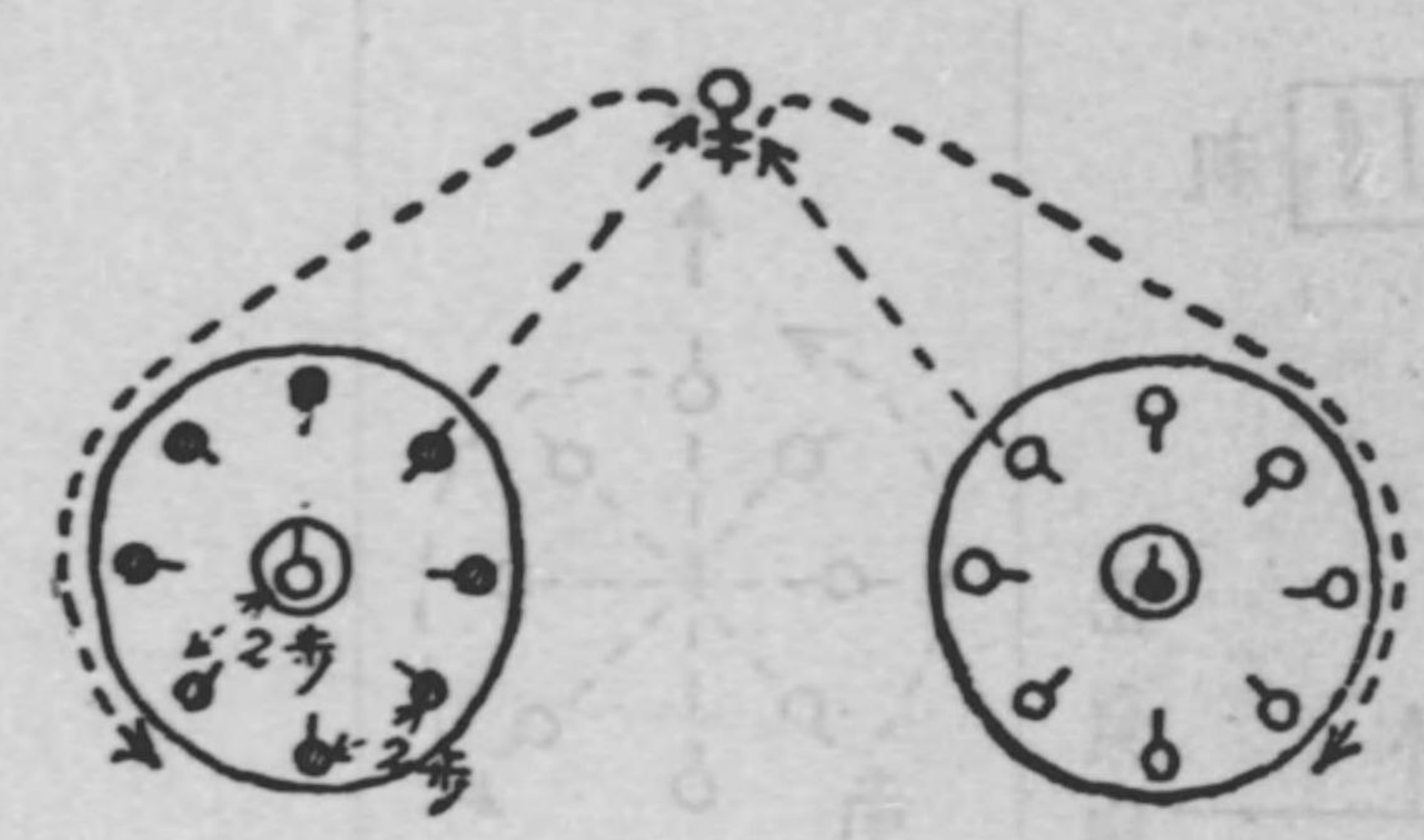
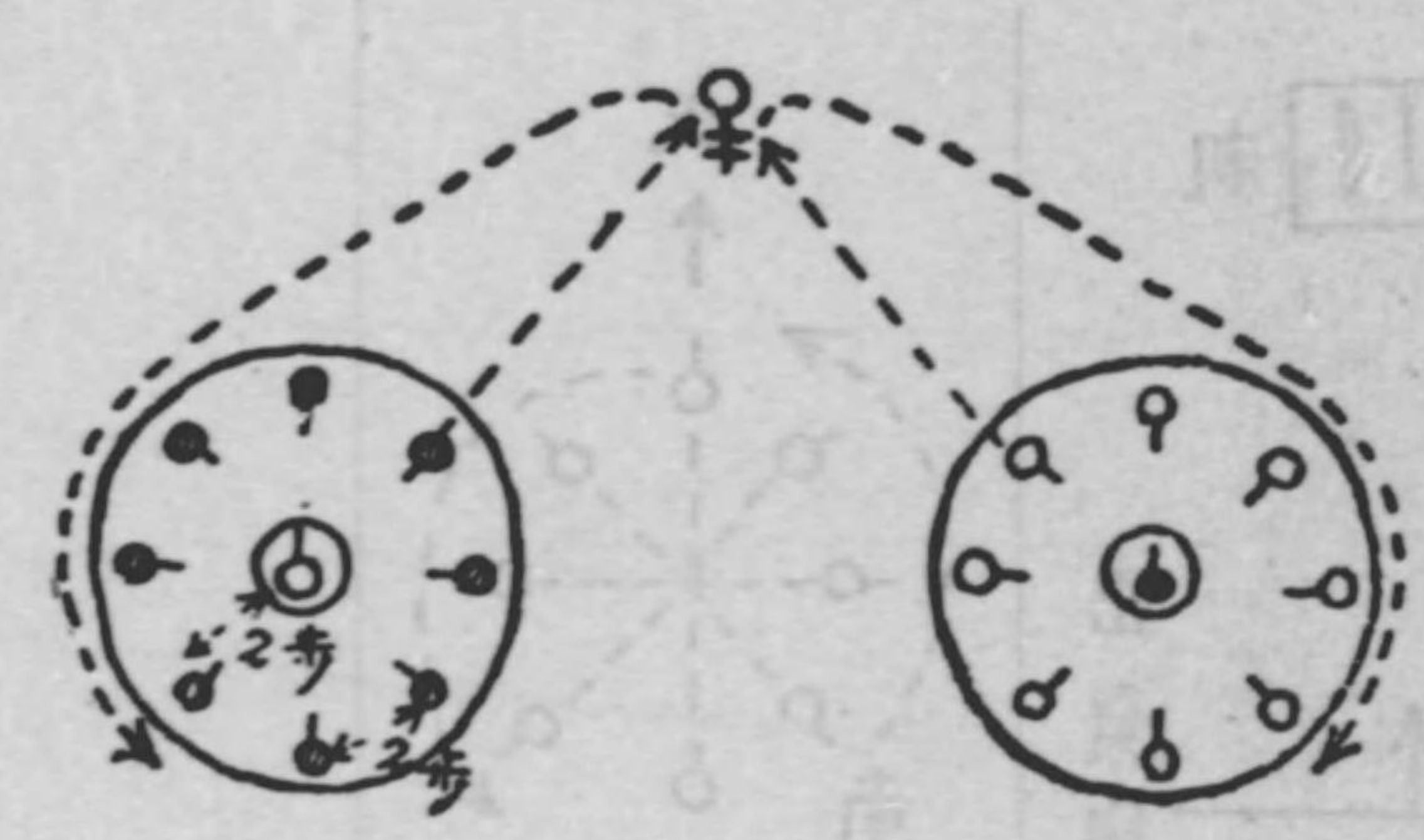
種運動	足尖及踵外開	脚左右開片膝伸
目的効果	下肢諸關節を柔軟にし筋の凝固を解く	右に同じ
圖		
解		
實施要領及實施上の注意	「足尖を開け」及「踵を開け」を反覆して十分に股を開き次で反對順序にて不動の姿勢に復す	兩手を兩膝に當て交互に膝を屈伸し體重を伸したる脚に懸け膝を壓して十分伸す

導 指 形 方	進 行 内 尖 足
	<p>足關節の柔軟を計り之が捻轉を容易ならしむ</p>
<p>一、上圖の如く方形を畫し「イ、ロ、ハ」に於ては行進間必要な筋關節及動作を顧慮し適當なる體操を行はしむ。 「ニ」の部に於て行進間の諸教練を號令に依り實施し之を矯正す。不良なるものは對角線を通過し實施回数を多からしむ 二、體操の實施は各人に必要なものを命じ正確に行はしむるを要す</p>	<p>足尖を十分内方にして行進す</p>

步徐—擧股—腰手	振 臂—出 前 足	進 行 股 大
<p>平均保持を良好にし且體重推移の要領を會得せしめ行進の爲の筋覺を與ふ</p>	<p>肩胛關節の柔軟を計る</p>	<p>下肢諸關節の柔軟を計ると共に心肺に準備を與ふ</p>
<p>體操教範——徐步参照</p>		
<p>呼唱に依り擧股及徐歩を反覆して前進せしめ、逐次呼唱を速くして終に速歩に移る</p>	<p>一、脚を開くか、片脚を前に出し兩臂若くは片臂を強く圓形を畫きつゝ振る 二、又は脚を側に開き臂を前より上に拳を軽く握り一回は柔く次に強く交互に振り擧ぐ。但し肘を軽く伸し臂を屈げざることに注意すべし</p>	<p>脚を十分前後に開き重心を下し兩手は脚に調和し、高く振り上げ柔軟に行進す</p>

六、陣中勤務


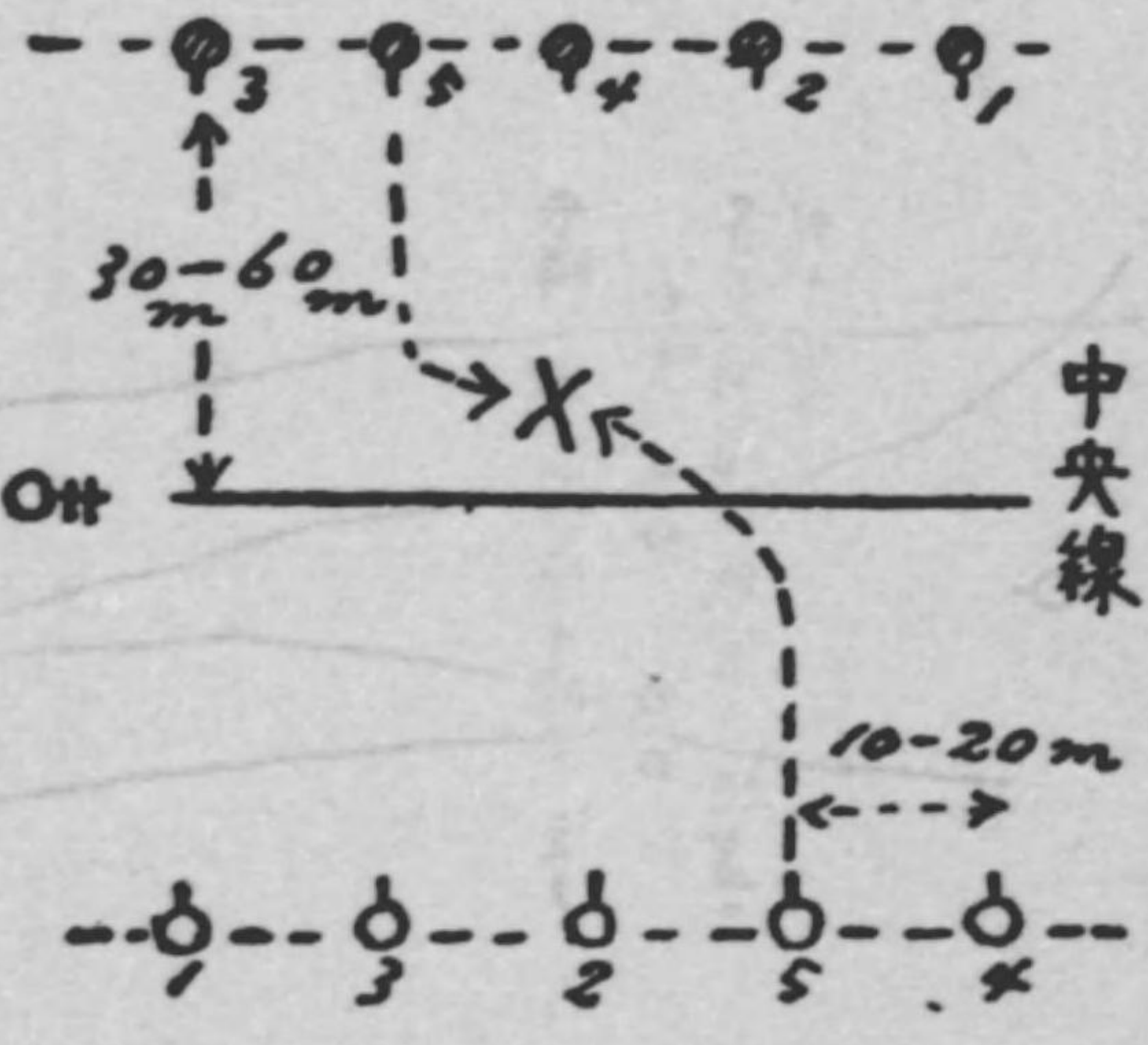
種運動	目的効果	解	実施要領及實施上の注意
傳令鬼追	行進中瞬間に自己の欲する言語を明瞭に發唱し得る能力を養ふ		一、圓陣鬼追を實施する際左の如く動作を附加す 二、被追者列中に入る時及新に被追者出發する時は豫め教官より指示せられたる言語を發唱す。例へば列中に入る時「命令」と發唱せば出發者は「報告」と云ふが如し。發唱辭は漸次「尖兵長報告」、「大隊長命令」等困難にするを要す。發唱不確實なるものは鬼となる
傳令競争	確實に聞き迅速正確に傳達し得る能力を養成す		上圖の如く諸種の隊形に配置して大聲(晝間連絡)又は低音(夜間連絡)事項を遞傳せしむ。最後の者は教官へ報告す。大聲の時は距離を増加し傳告事項を異にし隊形を錯雜ならしむるに従ひ困難となるべし。速に且正確に傳達し終りたる班を勝とす

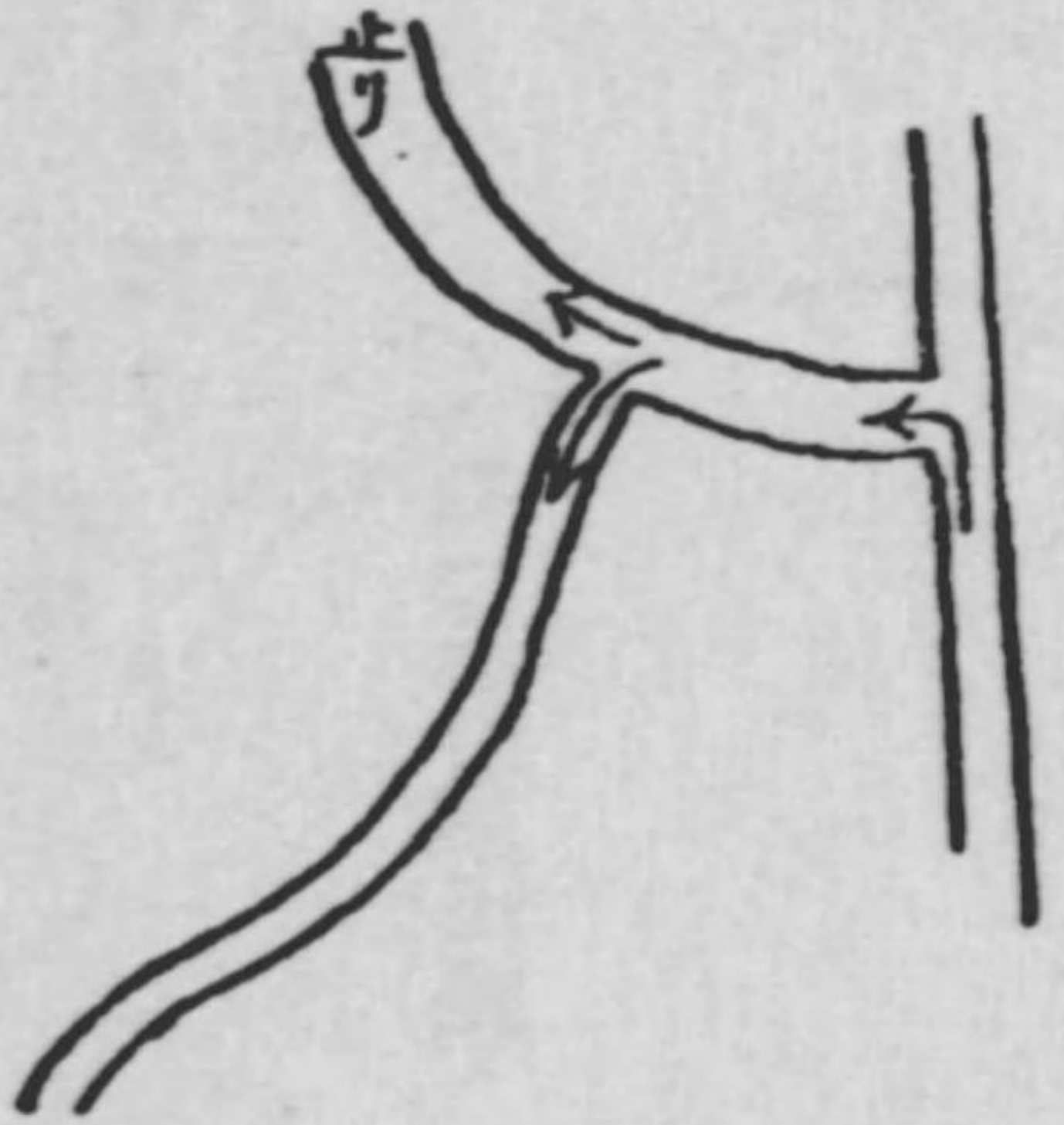
地圖讀み	傳令競争
速に地圖を讀むことに馴れしむ	興味中に疾走と記憶傳達の能力を演練し以て傳令の迅速確實性を養成し併せて注意力特に耳の働きを鋭敏にす
	
一、青訓隊は突然某事件の爲出發を命ぜられ今夜は歸宅出來ざる旨を各人の家に通達せしむる想定とす 二、各人は自分の家の位置を地圖上に記入す 或は要圖を調製せしむ	一、習技者の數に應じ十名内外の二組若くは夫れ以上の組を作り要圖の如く配置したる後各組より一名を教官の許に呼び傳達事項を授く。記憶したるものは直ちに自己の圓を一週し中央圓内の間諜に聞知せられざる如く小聲にて次の者に傳達す。斯くして最後の者は教官に復命す 二、間諜は許されたる圓内を自由に行動して傳達事項の聴取に努む 三、勝 敗 1. 確實に復命したるもの 十點 2. 迅速なるもの 五點 3. 間諜に聞かれたるもの 一語 二點減 一句 三點減 全文又は大體の意味 十點減 として總點の多きを勝とす 四、又傳令は折敷の姿勢を取り或は各自の位置より傳達し間諜又圓の中央位置にて聴取する如くするも可なり

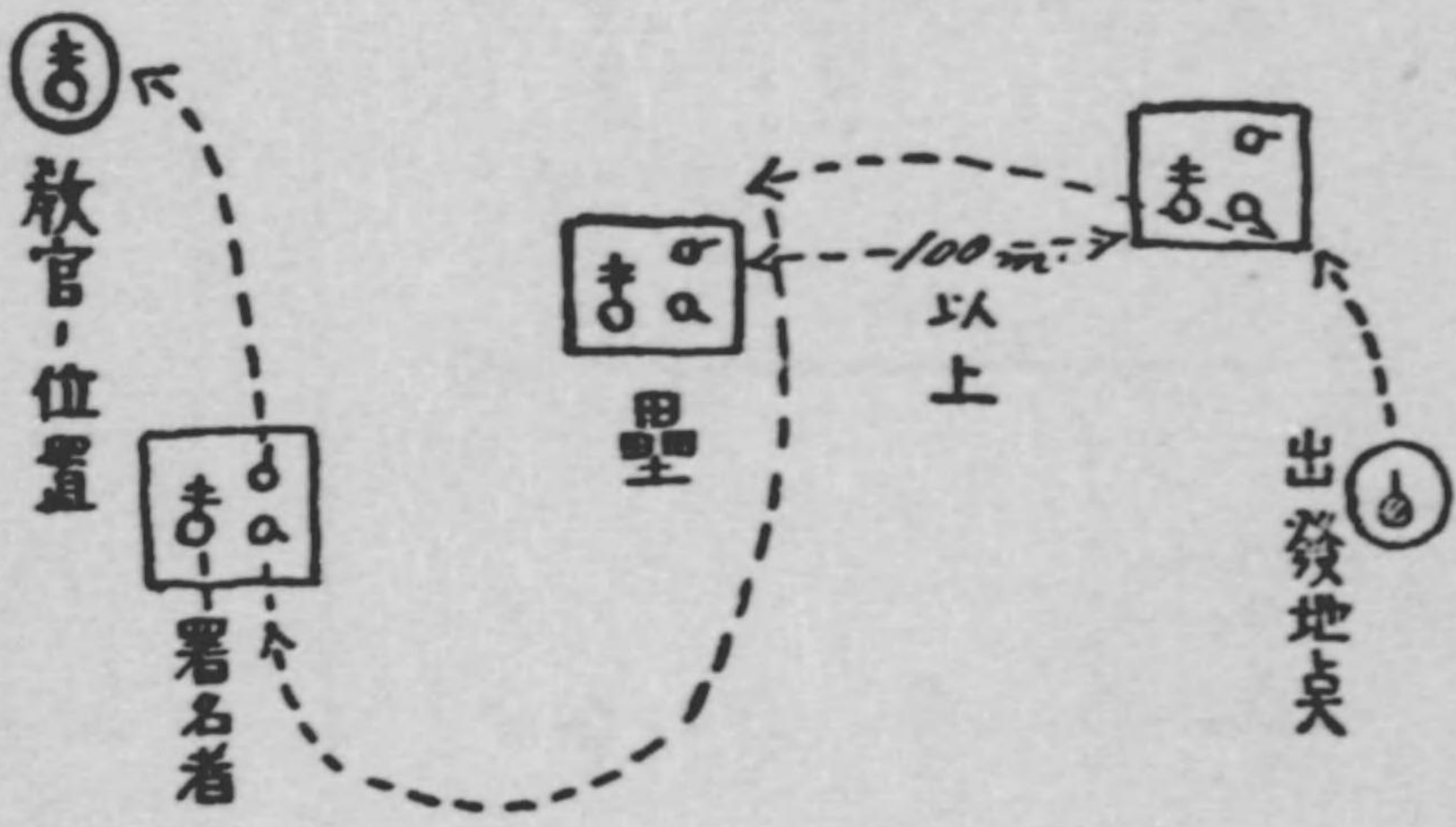
傳	達	競	争
敵を速に發見し之を迅速に歩哨に傳達するに馴れしむ			
<p>一、習技者を二組の歩哨軍に分つ。各歩哨軍は敏捷なる一名の傳令を選抜す</p> <p>二、教官は成るべく森の中とか中央とか或は四通八達せる道路の集合點に位置す</p> <p>三、選抜せられたる傳令は教官の位置より約千米以上離れたる位置に就き其の位置より所定の時刻に出發し傳達すべきものを教官に手渡すことに努む</p> <p>四、歩哨群は相手方の傳令の通過しさうな位置にありて傳令の決勝點即ち教官の位置に到着するを妨害す。其の方方は傳令を捕ふるにあり</p> <p>五、捕へられたる傳令は抗爭することなく歩哨の命に従ふ</p> <p>六、傳令を捕へたる歩哨は直ちに他の歩哨に通報し共に傳令を伴ひて教官の位置に歸る。</p> <p>七、歩哨は何等かの通報ある迄撤退するを得ず</p> <p>八、勝敗は傳令を捕へ隣歩哨に通報し全歩哨教官の位置に引擧ぐるか、敵傳令到着せる通報を受け引擧ぐるかの方法にあり。速に全員教官の位置に到着せる組を勝とす</p> <p>九、敵味方及傳令、歩哨の區分標識を明瞭ならしむること緊要なり</p> <p>十、歩哨の位置は傳令出發位置及教官の位置より百米以内に近づくべからず</p>			

争	競	憶	記	示	教	位	方	棋	將	候	斥
短時間目視せるものを確實に記憶する能力を附與す				方位により迅速なる判断力を養成す				右に同じ			
<p>一、机等の上に各種の物を置き之を新聞紙等にて覆ひ左の如く行ふ</p> <p>二、教官の合圖に依り一乃至數名出發線より走り來り一定時間内に机上の物を記憶し出發線に疾走し歸りて記憶せる名稱を記載又は口頭にて報告す</p>				<p>一、中心より放射線に星形となる如く地上に準備す。其中の一つを北と定む</p> <p>二、教官は例へば「南西と北」と言ひ、兩位置の習技者を速に交代せしむ</p> <p>三、八方位に馴れたる後は十六方位となす</p>				<p>一、大きな要圖を準備す 其の要圖には道路、空地又は入るべからざる場所等を記入す。此の地圖を壁に掛け或は床の上に置き或は机上に置く</p> <p>二、將棋の駒又は此に類するものを準備し各人又は各組毎に之を持たす(壁に掛けたる時はピン等を可とす)</p> <p>三、逃ぐる者を一人又は二人定め出發位置を出發せしむ。他の者は之を追ふ</p> <p>四、逃ぐるものは一回に一寸、追ふ者は其半分を進めることを得</p> <p>五、斯くして順番に駒を動かして追ふものは之を地圖の一隅に追ひ込むことに努む</p> <p>逃ぐるものは追ひつかれざる如くし最初示されたる地點に至らば勝とす</p>			

か り 誤 が 何	争 競 頭 店
右に同じ	注意力を養成す
右に同じ	店多き市街を可とす
<p>一、習技者は定められたる場所に集合し二組に分けらる。一つの組は街路の一方側を前進し、他の組は他方の側を前進す。而して定められたる所まで行き、其端にて道路を横切つて反対側を前進し出發位置に歸る</p> <p>二、各斥候は鉛筆とノートを持つて正しくないと思つた者は何でも書き止める。或はきちんと整頓されずに亂雑になつて居るものを書く、或は店の廣告ビラにてもよし、看板にてもよし、動揺してゐるものでもよし、窓覆の正しく掛けてないのや、何にても可なり。但し乗物等位置を變換するものを除く</p> <p>三、斯して一巡後數多の缺點を發見せるものを勝とす</p>	<p>一、教官は豫め偵察し於ける六軒の店を順次に連れて行き三十秒間見せしむ</p> <p>二、逐次六軒を廻り終らば或る離れた場所へ連れて行きカ1ドと鉛筆を渡し、例へば第三と第六の店にて何を見たかを記入せしむ</p> <p>三、最も多く物品を記入したる者を勝とす</p> <p>品物多きときは記入時間を制限するを可とす</p>

で 處 何 は 笛	(間 夜) 眼 視 近
夜間音響により敵の位置を探すことに刷れしむ	夜間速に敵を發見することに刷れしむ
	
<p>一、習技者は目隠をなすか夜景眼鏡を用ひ一方の線上に立つ</p> <p>二、教官は他方に於て躡り笛を吹く。習技者は笛の音をたよりに前進し教官を捕ふ</p> <p>三、場所は障碍なき廣場を可とし、危険豫防に注意するを要す</p> <p>四、到着時間の多少により勝敗を決す</p>	<p>一、兩軍を對峙せしめ不整の番號を附せしむ</p> <p>二、教官の「五番」等の合圖により同時に前進し敵を速に發見し捕ふことを勉む</p> <p>三、兩名合したる位置が中央線を越したるか否やにより勝敗を決し勝者の多き組を勝とす</p> <p>四、兩軍の位置は透視し得ざる距離ならざるべからず</p>

追 躡	さ が し
<p>道標をなし若くは之を見速に所望の方向に前進するに馴れしむ</p>	<p>す</p>
	
<p>一、兎として一人を徒手或は自轉車にて出發せしむ 此の者は白墨を以て壁、道路上、電柱、樹木等に進路を示す記號を残す</p> <p>二、兎を追ふ者は自分の通過した場所の記號は完全に掃き消して進む</p> <p>三、迷路を作ることを得。此の場合實際の進路でない方へ記號を向け其の路上の或場所に「行止り」と明瞭に記し追躡者は分岐點迄來て他の道へ進む</p> <p>四、兎は追躡者を撤いてはならぬ</p> <p>五、到着點に至る迄に捕へられなければ兎の勝とす</p>	<p>四、左の規則を守る必要なり</p> <p>1. 斥候は變裝者の出發地點及到着地點に二百米以内に接近するを得ず</p> <p>2. 變裝者は必ず歩行せしむるを要す。但し斥候に先ち之を發見せば一時店に立寄り品物の價を聞く等は差支なし</p> <p>3. 斥候は變裝者を見付けたならば彼に極く接近して「今晚は」等明瞭に相手に聞える様言ふか之を捕ふ。此の時變裝者は必ず返事をせねばならぬ</p> <p>4. 一定時間を経過せば斥候は全部集合場に歸る</p> <p>五、斥候を組とし變裝者を協同して追躡するも面白し</p>

間 諜	署 名 取 り
<p>注意力を養成</p>	<p>敵に近接する動作及警戒するに馴れしむ</p>
<p>注意</p>	
<p>一、全部の者に最も善く顔を知られた者を變裝者として選 び賑かな通りを行進せしむ(一名若くは數名)</p> <p>二、變裝者は所定の時刻に所定の場所を出發し規定の場所 に歸る</p> <p>三、斥候となる者は變裝者の通り相な場所を行進し之を補 ふるに勉む</p>	<p>一、街又は野外に於て複雑なる場所を選び百米以上を隔て 壘を設く</p> <p>二、各壘には署名者と守備者二名を置き壘を守る</p> <p>三、攻者は一名若くは數名宛各壘に壘守に見えざる如く接 近し之に觸るゝことに勉む</p> <p>四、壘に觸れたる者は署名者に署名して貰ふ權利を得</p> <p>五、壘に觸れ署名を得たるか、壘守に捕へられた者は次の 壘に前進し署名を得るに勉む</p> <p>六、かくして最後に最も多くの署名を得、然も時間の短少 なるもの(或は組)を勝とす</p>

逃 亡 者	追 び
<p>複雑なる地形に於て屈身匍匐等各種の姿勢を以て敵に近接するに馴れしめ合せて機敏性を養成す</p>	<p>右に同じ</p>
<p>廣き運動場等を可とす</p>	
<p>一、習技者は皆厚紙に明瞭な數字を書いたものを背中に縫ひつける 二、習技者を幾組かの斥候に分ち、其一组を逃亡者の組とす。他の斥候者は逃亡者を捕へる組となる 三、逃亡者は隨意に分れ、一になつて逃げ、其の足跡を残す(白墨を用ふるかスパイク靴を用ふ) 四、追跡組の斥候は十分の後出發し、自己の數字を見られずして逃亡者の數字を読み得る程度に十分近接されたならば逃亡者は敗者なり 五、數字を見たるものは大聲にて數字を讀上げ、讀まれた者は敗者にして競技外となる 六、一定時間に敗者の多寡により勝敗を決す</p>	<p>一、教官は逃ぐるものを一名選定す。他の者は靜な所に集合せしむ 二、逃ぐる者は二分間の豫裕を有す。此の二分間は他の者は全部隠れて逃ぐる者を見てはならぬ。但し二名だけは逃ぐるものについて行く 三、二分間の後其二名の内一名は残つて居る者の所に走り歸りて逃げたるもの、跡を追跡する嚮導となる 四、此の間残された他の一名は殘部が自分の處へ到着する迄如何なる方向へ行つたかを示すために記號を残しつゝ、逃者を見失はぬ様に追跡す 五、逃者は自分の跡をつけられぬ様、各種の方法を以て逃げ一定時間に捕へられざれば勝とす</p>

兵	蜘蛛と蠅
<p>機敏なる斥候</p>	<p>自己を見られずして他を見るに勉め注意力の養成となる</p>
	<p>遮蔽物多き場所を可とす</p>
<p>一、習技者を等しく四組に分つ 二、第一組は約千米乃至二千米を隔りたる場所に前進す 三、第二組も同様反對方向に前進し所定の場所に位置す 四、第三、第四組は聯合軍とし基點の位置に止る 五、以上の配置を取りたる後開始し、第一、第二は同盟國にして聯合軍たる第三、第四組に戦端を開く</p>	<p>一、野外の一小區域或は町の一區劃を平方に仕切り之を蜘蛛の網とす。而して其境界は標示するか又は口授す 二、習技者を二組に分つ。一つの組は蜘蛛となり一つの組は蠅となる。蜘蛛は任意の場所に隠れ蠅は之を探す 三、與へられたる時間内(例へば一時間)に蜘蛛を發見出来ざれば蜘蛛の勝 四、蜘蛛は蠅組のものを見たならば其の姓名を記す。同様に蠅も蜘蛛を見たならば其の姓名と隠れ場所とを明確に記す 五、之等の報告を基礎とし教官は其の眞疑を確め勝敗を決す 六、兩者の標識を明瞭にするを要す</p>

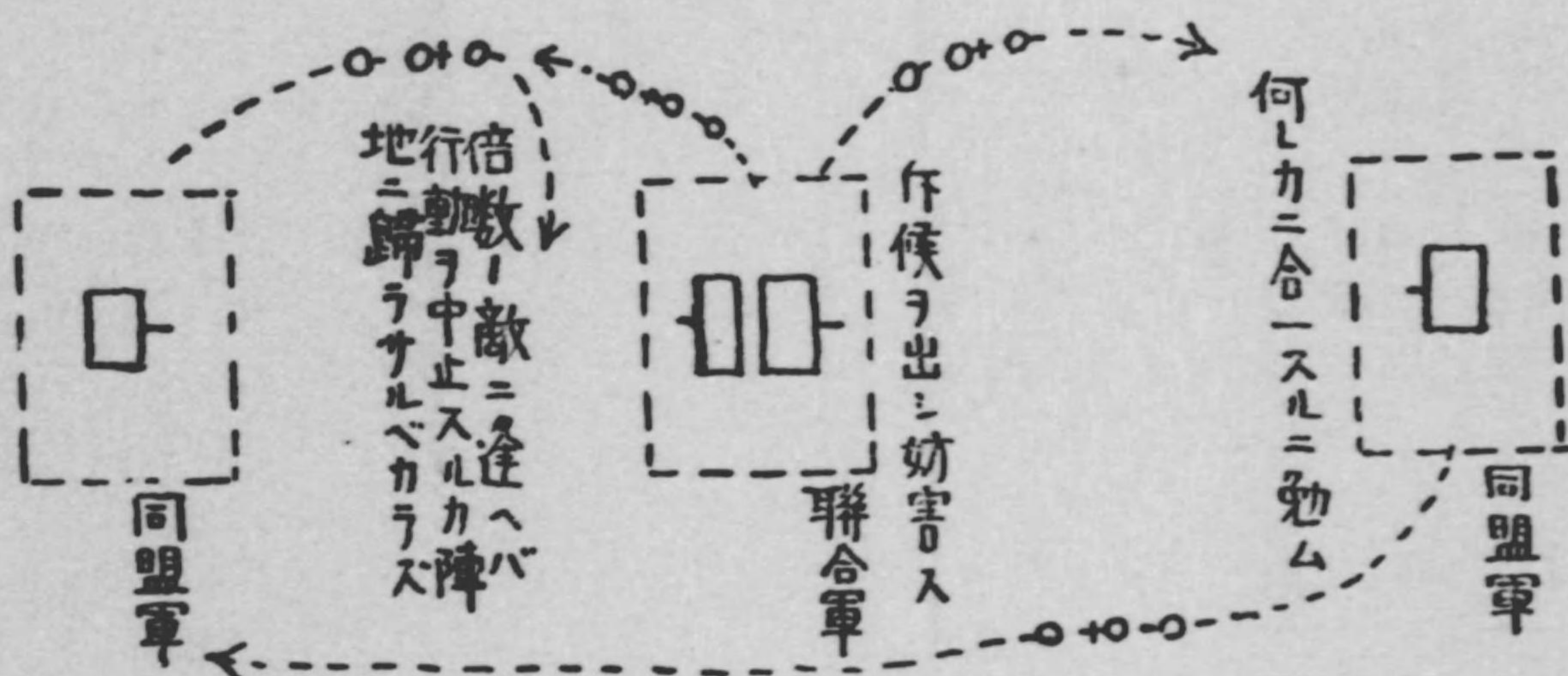
争 競 號 信

斥候等の通信
を迅速ならし
むる演練をな
すに適す

- 一、習技者をABCの三組の斥候に分つ
- 二、Aは背の一番小さい者で通信に長じたる者を選ぶ
- 三、C組は身長の大なるものを充つ
- 四、最初にA組を配置す。其位置は高地或は屋上等或は定められたる道路又は地域を通視し得る位置とす
- 五、B組はA組に依つて監視される道路又は地域、此處彼處に現はれたり隠れたり或は欺騙動作を用ひてA組に遮蔽して行動し遂に全く隠る
- 六、B組が出發後十五分C組は出發す。此の際A組はC組にB組の所在を信號を以て通信す
- 七、C組はB組のものを捜して捕ふ。但し隠れ居る者より人數が多くなければ捕ふことが出来ざるのみならず誤つて少い人數で多くのものを捕へんとすれば其斥候は敗者となり帽を取り出發位置に歸らなければならぬ。而して競技に携ふるを得ず
- 八、一定の時間内に捕へたる人數を數へ交代して行ひ勝敗を決す

致 合 力

の動作を演練す

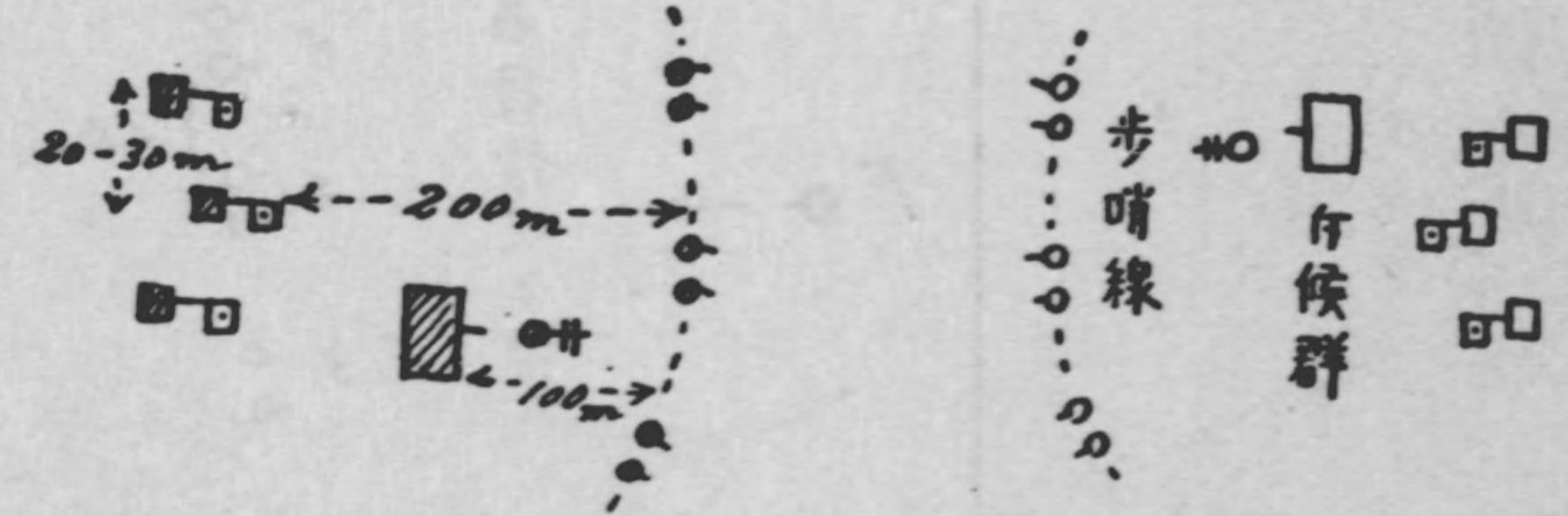


- 六、同盟の目的 孰れの組よりも倍數である敵に接觸せらるゝことなく友軍互に合併することに努む
- 七、兩軍共敵の位置を確むる爲に又友軍に合する爲に斥候或は傳令を派遣す
- 八、聯合軍の任務は種々なる企圖を秘匿して合一せんとすることを妨害し、又出來得れば一方の敵を捕へて合一を不可能ならしむるにあり。かくして一定時間敵を合一せしめざれば聯合軍の勝とす。又は一定時間に合せし人員の多寡により勝敗を決す。而して同盟軍の某組が聯合軍の倍數以上の敵に遭遇せし時は自己陣地に歸るか、若くは聯合軍の捕虜となるかを豫め明瞭に定め置くを可とす

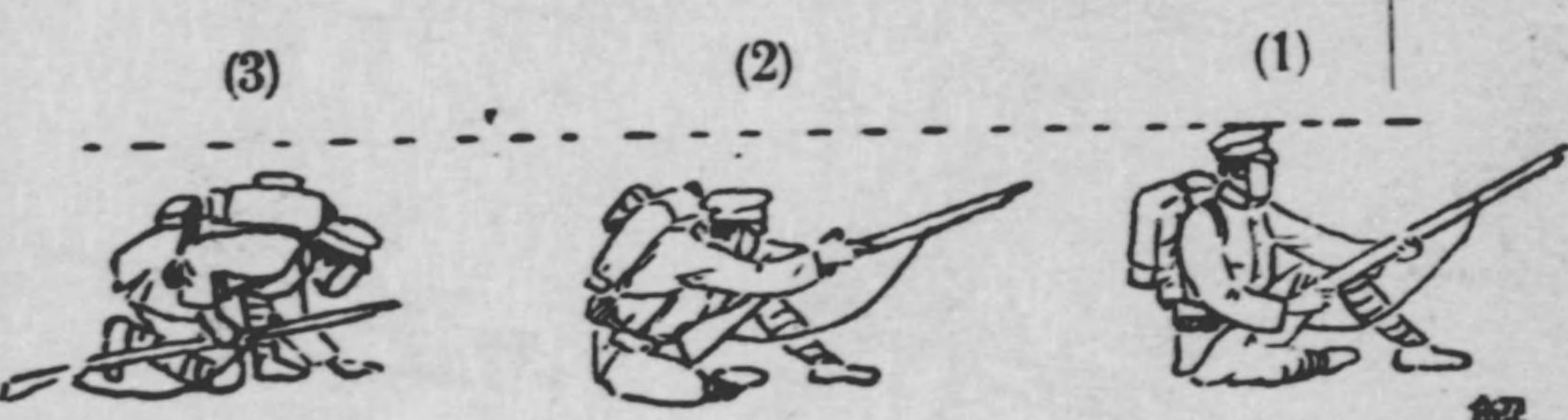
斥候	地 圖 讀 み
<p>熱心、沈著、機敏、協同等の諸性を養成し併せて地形識別の眼識を得しむ</p>	<p>速に地圖を讀むことに馴れしむ</p>
<p>一、三名一組の斥候を作り各斥候は識別を明にし五分を間して出發せしむ 二、出發前経路及所要の注意を與へ偵察事項の記入用紙を渡す 三、途中に偵察事項を標示す。偵察事項は概ね左の如し 天然人爲物の員數、高さ、深さ、巾、厚さ、距離(步測、目測)等、尙全経路は部隊或は車輛の通過の可否等 四、時間を一定し偵察事項の正確度により採點表を作り合計點により勝敗を決定す</p>	<p>一、習技者を數組の斥候に分ち各組に歸路を記したる要圖及命令を封入したる封書を渡す 二、各斥候に出發位置を示したる後出發せしむ。而して斥候は示されたる出發位置に至り、封書を開き示されたる経路を経て歸還す 三、命令書の例 斥候は上圖の各位置(數字を以て示す)を經、次の辭句切れ切れに其の位置に貼布しあるを以て之を判して速に歸還すべし (陸、海、軍、萬、歲)</p>

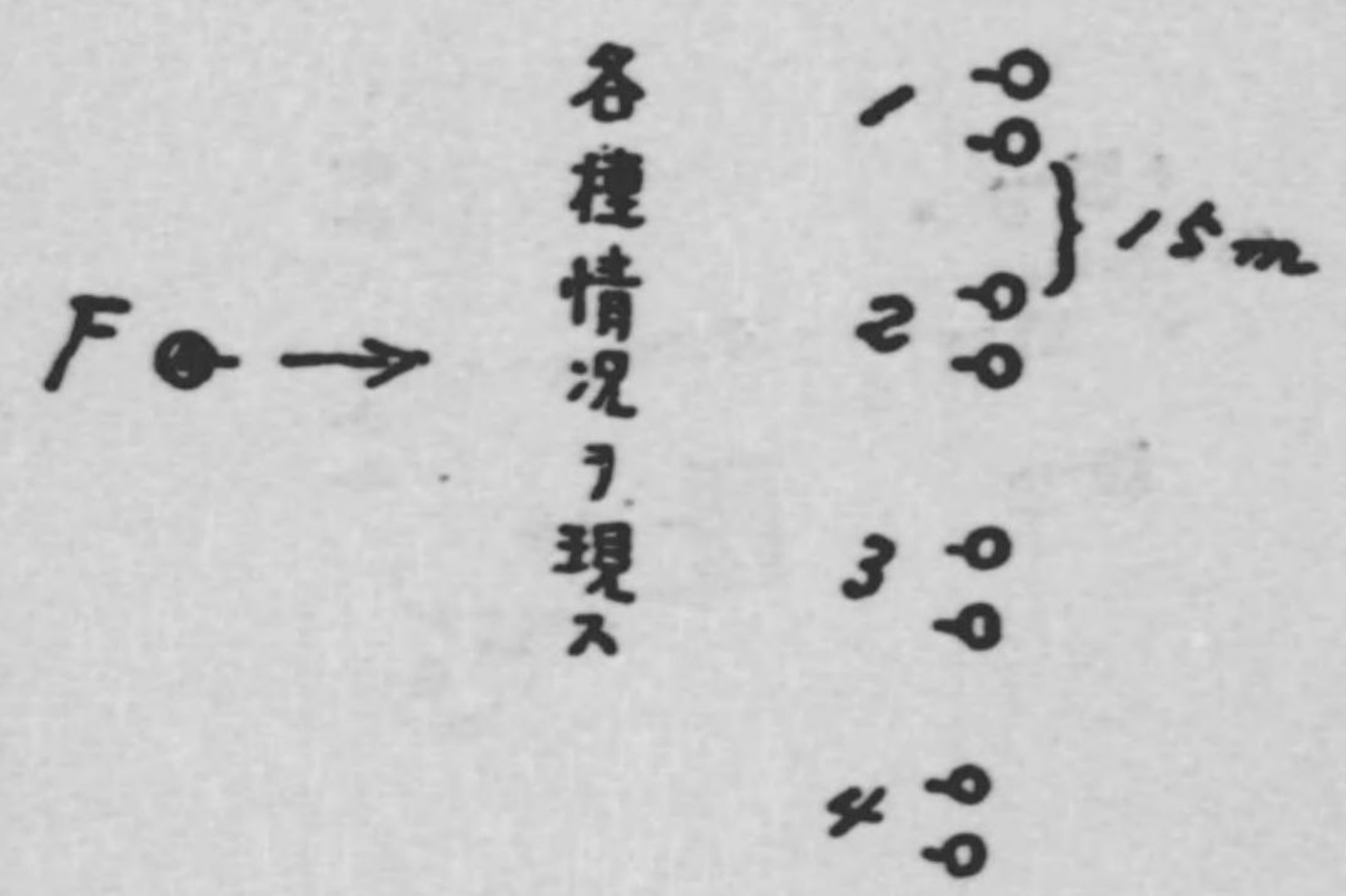
字 數	斥 候
<p>視察力を養成し且地物を利</p>	<p>地圖を讀むことに馴れしめ協同能力を養成するにあり</p>
<p>遮蔽物多き野外を可とす</p>	<p>野外を可とす</p>
<p>一、習技者を次の如く分つ 步哨——單哨として中徑二十米の圓内に守備す 斥候——三四人を一組とし步哨一に對し二三組を作る而して斥候は白地に黒く明瞭に數字を記し帽の正面に著く(數字は七八十米にても讀み得るを度とす) 二、各斥候は自己の攻撃すべき步哨の位置より三百米を離れたる所に位置す 三、競技開始と共に斥候は自己の數字を步哨に讀まれぬ様に圓内に突入する爲接近す 四、斥候は始め步哨より遠い場合は列を作り前進してもよいが愈々近接して文字を讀まれる様になれば叢や土地の起伏を利用して帽子を其の上に出さぬ様に行動しなければならぬ</p>	<p>一、経路中に數個所明瞭なる番號札を掲示す。番號札は協同せざれば取られざる如くす 二、各斥候には出發直前に経路及番號札の位置を標示せる要圖を渡す 三、各斥候は五分を間し出發せしめ、其の時間の長短により勝敗を決す 四、経路中には各種天然人爲の障碍物を含み尙協同するに非ざれば通過し得ざる障碍を含ましむるを可とす</p>

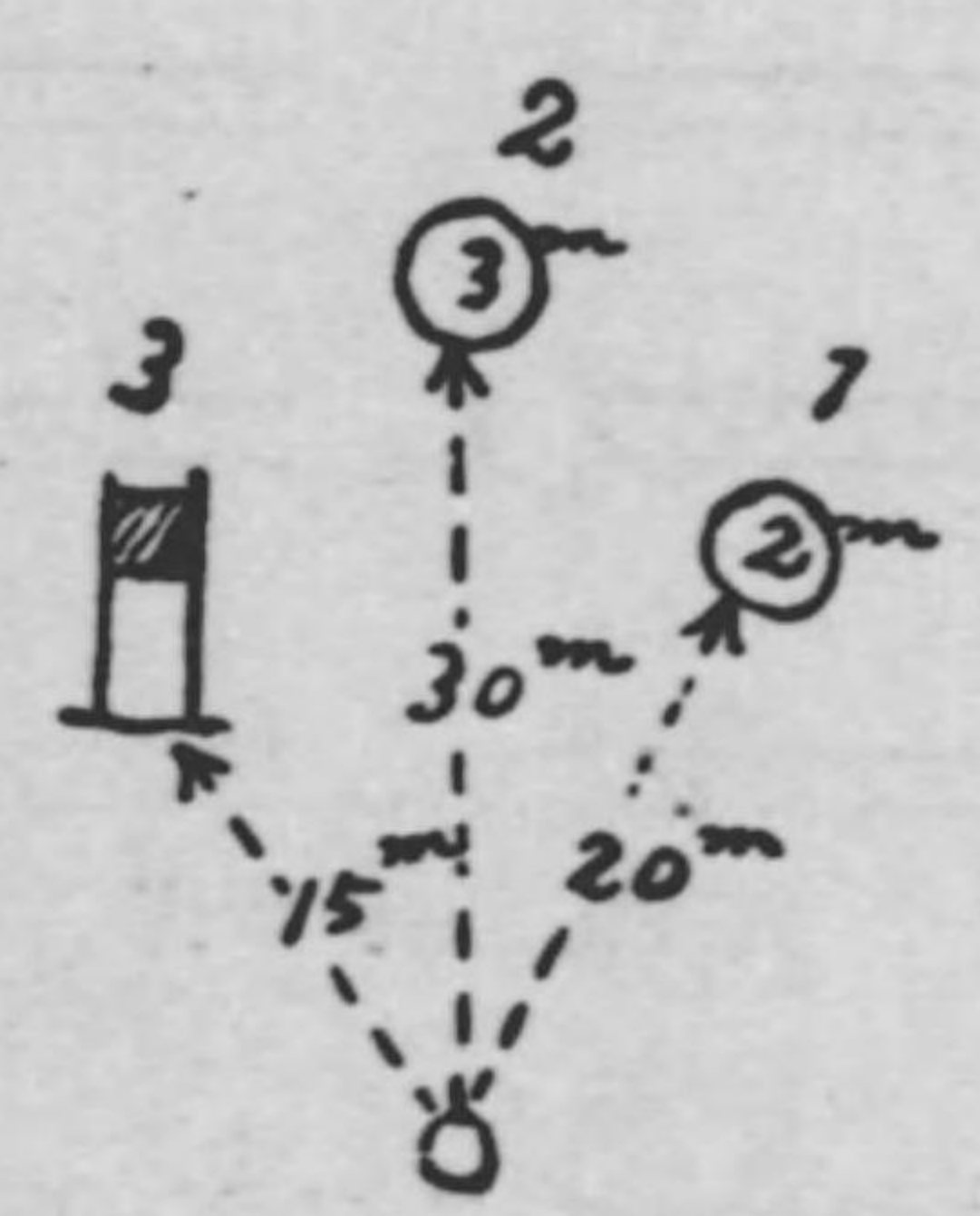

鹿 追 ひ	潜 行 報 告	讀 み
		用し接近するに馴れしむ
遮蔽物多き野外を可とす	廣き運動場を可とす	
<p>一、教官は鹿として行動す。隠るゝことなく立つた儘時折動く</p> <p>二、斥候は鹿を見付ける爲に出發す。各斥候は鹿に見られぬ様にして鹿に近づくことに勉む</p> <p>三、教官は斥候を見付けたならば失敗者として直ちに其場に起立することを命ず</p> <p>四、一定時間後全部に起立を命じ最も近接し得たる者を勝とす</p>	<p>一、教官は開闕せる土地に於て斥候を各異れる方向へ約七八百米派遣す</p> <p>二、教官は旗を左右に振り開始の信號をなす。此の信號により斥候は全部隠る</p> <p>三、其後各斥候は教官の行動を監視しつゝ、匍匐又は潜行して敵に近づく。而して旗を再度振つたならば全員立上り教官の許に集り教官のなしたる行動を凡て筆記報告す</p> <p>四、教官は此の間斥候の行動に注意し審判者に發見されたるものは一同見られたる毎に得點より二點減す</p> <p>斥候は正確に報すれば三點を得</p>	<p>五、歩哨は數字を読み得たならば其數を呼ぶ。呼ばれた者は其位置に停止し爾後列外となる。或は更に退きて再び斥候となる</p> <p>六、斥候長は此以上接近し得ずと判断せる時は「突込め」を命ず。他の斥候は斷然立つて突入す。歩哨は其の間讀み得る丈の數を讀む</p>

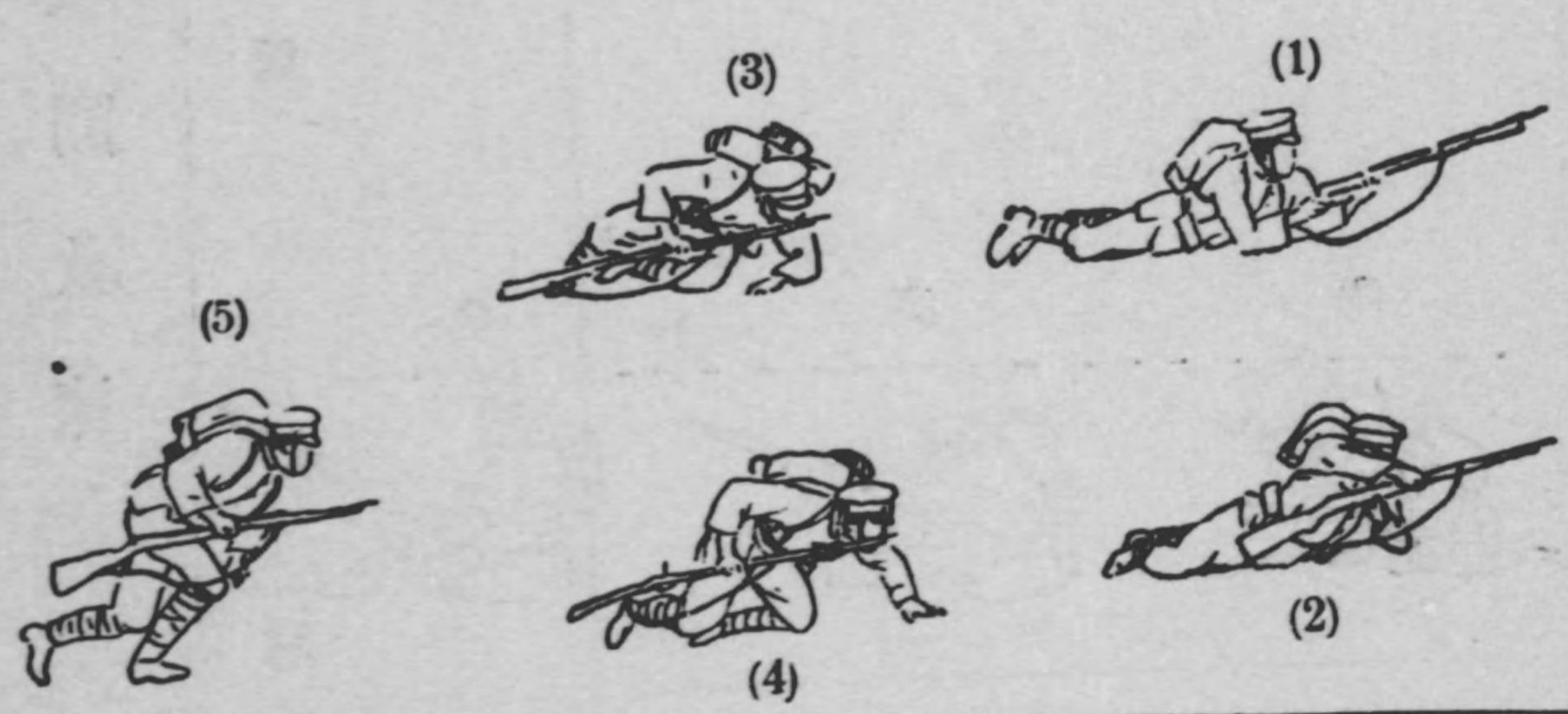
步 哨 斥 候 競 技
<p>搜索警戒の動作を競技的に訓練す</p>

<p>一、習技者を同一人數の兩軍に區分し各指揮官を附す。教官は概略の位置を示し兩軍指揮官をして陣地に一乃至數本の旗を設置し之を守備及攻撃する爲歩哨線及斥候軍を設く</p> <p>二、教官の合圖に依り兩軍は活動を開始し斥候群（五名以下）敵に發見せらるることなく歩哨線を通して旗に觸るゝことを努む。而して一斥候は一本の旗以外他の旗に觸るゝことを得ず</p> <p>三、十米以内に敵の斥候近接せば歩哨は誰何す。斥候は其位置に停止捕虜とす</p> <p>斥候は敵の歩哨の位置を速に發見し十米外を行動するを勉む</p> <p>四、途中遭遇せし斥候は數多き組に觸れたる場合は捕虜とし同數の時は彼我共に戦死とす</p> <p>五、夜間行ふには旗に交ふるに敵方より見えざる燈火を以てするを可とす</p> <p>六、場所は成るべく各種地形を含有するを可とし其廣狹人員の多寡により適宜行動區域を制限すべし</p>

七、戦闘教練

<p>進 (射 膝) 發</p>	<p>種運動</p>
<p>射撃姿勢より 神速に發進し 得る能力を養 成す</p>	<p>目的效果</p>
	<p>圖</p>
<p>實施要領及實施上の注意</p> <p>一、早駈の號令記號にて體を高くすることなく臀部を擧げ左膝の内側に左側腹が位置する如く體を前に屈指右膝を内方に移し右足尖を少しく外方に移して立て左臂を前に伸し右手を臀部附近に引き眼は前方を直視す</p> <p>二、「前へ」の號令にて蹲踞の姿勢より發進する法に準じ發進す。此の際右手を以て地面を強く押し又は草等を掴み推進力を補助するを要す</p> <p>三、注意</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)から(2)へ移るとき、(2)から(3)へ移るとき、點線より高く頭が上らぬ様、寧ろ低くなる如くす。之が爲には腰部の柔軟を必要とす (2)から(3)に移るときは右膝を蹲踞からの發進の如く左足附近に持つて来る。これが爲體重を左足に掛ける如くす (3)の姿勢は蹲踞の姿勢と同様であるが左膝が姿勢を低くする爲に腹の側にあるのと體重が十分前方に掛けられぬ違ひがある 	

<p>歩</p>	<p>哨</p>
<p>視察法及各種 徵候に對する 注意判斷力を 養成す</p>	
<p>各種情况ヲ現ス</p> 	
<p>一、簡單に情況を示し任務を授けたる後上圖の如き配置につかしま</p> <p>二、演習上の注意</p> <ol style="list-style-type: none"> 敵の服装隣歩哨との連絡及後方への報告等は顧慮外とす 各歩哨は立哨後發生せる情況を順を追ひて報告用紙に記入す 諸情況の現示終了後綜合的報告記入 <p>三、採點法は敵の動作を洩れなく視察して記し概ね判斷事項を誤らざれば二十點とし、視察洩れれば一點、判定正當ならざれば二點を減す</p> <p>かくして報告要領を斟酌して點數を定む</p>	

争 競 中 命	止 停
<p>手榴彈の命中に馴れしむるにあり</p>	<p>早駈中神速に停止し射撃姿勢に移る動作を演練す</p>
	
<p>一、習技者を二組に分ち、各人球（手榴彈若くは野球用ボール）三個を使用せしむ</p> <p>二、上圖の如き目標に投擲せしめ組毎に各人の得點を合計比較し勝敗を決す</p> <p>三、第一目標一點、第二目標二點、第三目標三點とす。而して第一、第二目標は地面に石灰を以て圓を畫き第三目標は竹若くは木の柱に窓を作れる垂直目標とす</p> <p>四、習技者の程度により壕の中若くは膝、伏姿にて投擲せしむるも可</p>	<p>一、左足尖を内に向け十分左脚を廣く開きて踏み著け兩膝を屈げ體を低くし前進力を阻止しつゝ、膝射の姿勢となり或は右膝を地に著け左膝を斜右前に倒し伏射の姿勢となる</p> <p>二、注意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 前進力大にして急遽に停止せば覆倒する顧慮あるときは停止直前右脚を以て小跳躍を行ひ前進力を阻止すること 2. (1)にて體重の大部を右脚にかけ左踵に力を入れて踏み張る。又上體は思ひ切り低くするを可とす 3. (2)にて體に射撃角度を附與する爲必ず先づ右膝にて著地すること。又手の著き方に注意すること

(射 伏) 進 發	
<p>右に同じ</p>	
	
<p>一、「早駈」の號令記號にて上體を高くすることなく左肘及右足にて體重を支へ臀部を僅に擧げて左足か右膝附近に位置する如く右脚の下に左脚を深く屈ぐると同時に右脚を屈げ左手は肘の位置を動かすことなく前臂を内方にし右手を左膝附近に引き眼は前方を直視す</p> <p>二、「前へ」の號令記號等にて腰を強く左方に旋すと同時に左手を以て強く地面を壓し躊躇の姿勢より發進する法に準じ發進す</p> <p>三、地形及武裝等の關係に依り左右脚を反對に行ふか又は右(左)脚を右(左)側方に深く屈けて行ふを有利とすことあり</p> <p>四、注意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. (1)より(2)に移るとき右足尖が體に近づくと臀部が高くなる 2. (2)にて右肩を成るべく上げぬこと、肩を上げると背の平面が左に傾き背囊が左に偏して發進に支障を來す 3. (3)にて右足尖は體の中心線から遠く離れ易し。離れると起上るに困難である。又銃口を十分低くし地面にびつたり平伏する如くす 	

障 碍 通 過	
<p>戦場に必要なる各種障碍を迅速、輕易に通過し得るの能力を養成すると共に勇猛果敢なる氣力を養成するにあり</p>	
<p>障碍通過は障碍を迅速に通過するを可とし、次の方法により興味を増すことを得</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、單獨にて通過し時間の多少により勝敗を決す 二、二組に分ちリレー式に實施す 三、四人を一組とし、同時に出發し、其の時間の合計の少き組を勝とす 	

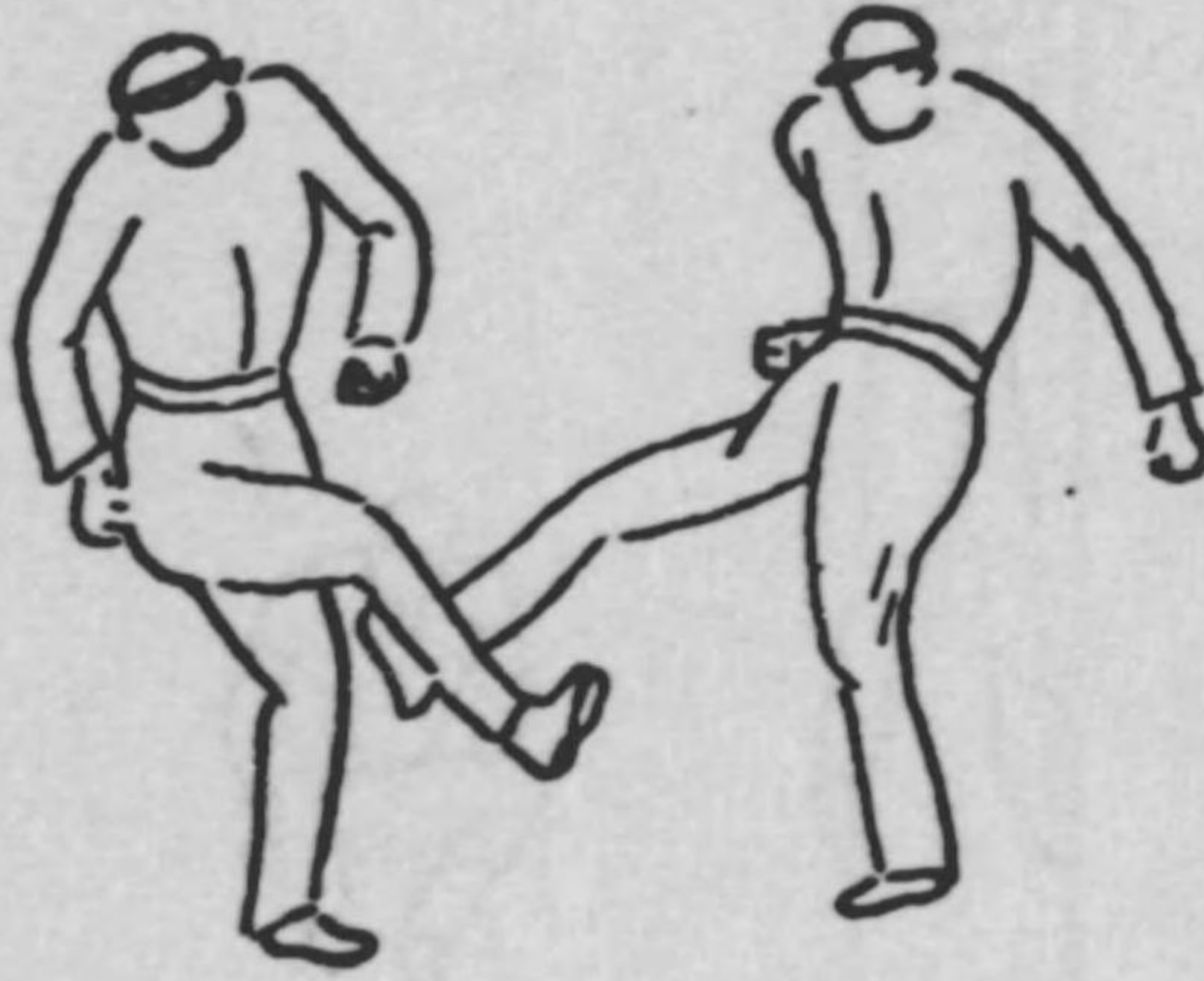

取 陣	投 擲 中 繼
右に同じ	右に同じ
<ol style="list-style-type: none"> 一、習技者を二組に分ち各人球(ゴム球を可とす)二個を用せしむ 二、各組は圓形に數個の壘を作り、最初中央より始め、終に敵を本の壘迄退かしめたる組を勝とす 三、敵を退かす爲、先づ抽籤により最初投げる組を決定し以下交互に投擲し敵に命中せしむ 四、但し投擲者は順序を豫め明かにし置くを要す 五、投擲に際し敵方の者は足の位置を動かすべからず 	<ol style="list-style-type: none"> 一、習技者を二組に分ち各人球を二個使用せしむ 二、各組は一名宛出し先づ第一目標に向ひ投擲す。命中せばその線まで進出するを得。かくして順次前進し速に到達點に達したる組を勝とす 三、若し二發共命中せざるものは其の組を十秒間行動中止をなさしむ



六、簡易なる小競技

障 碍 通 過	
<p>右に同じ 特に乗馬兵科 のものに適す</p>	
<p>出發線</p> <p>横木 (二米三〇)</p> <p>跳越台 (二米五〇)</p> <p>跳越台 (二米五〇)</p>	
<p>一、實施は個人の時間を計測するか又はリレー式に行ふを可とす</p> <p>二、横木は之に手をかけ兩脚にて踏切り跳乗を行ひ跳越す</p> <p>三、第一の跳越臺を横跳の要領にて跳越す</p> <p>四、第二の跳越臺は稍々高くし跳乗の要領にて反對側に跳下り、更に跳乗を行ひ反對側に跳下り、到達線に至る</p>	

一、脚の運動

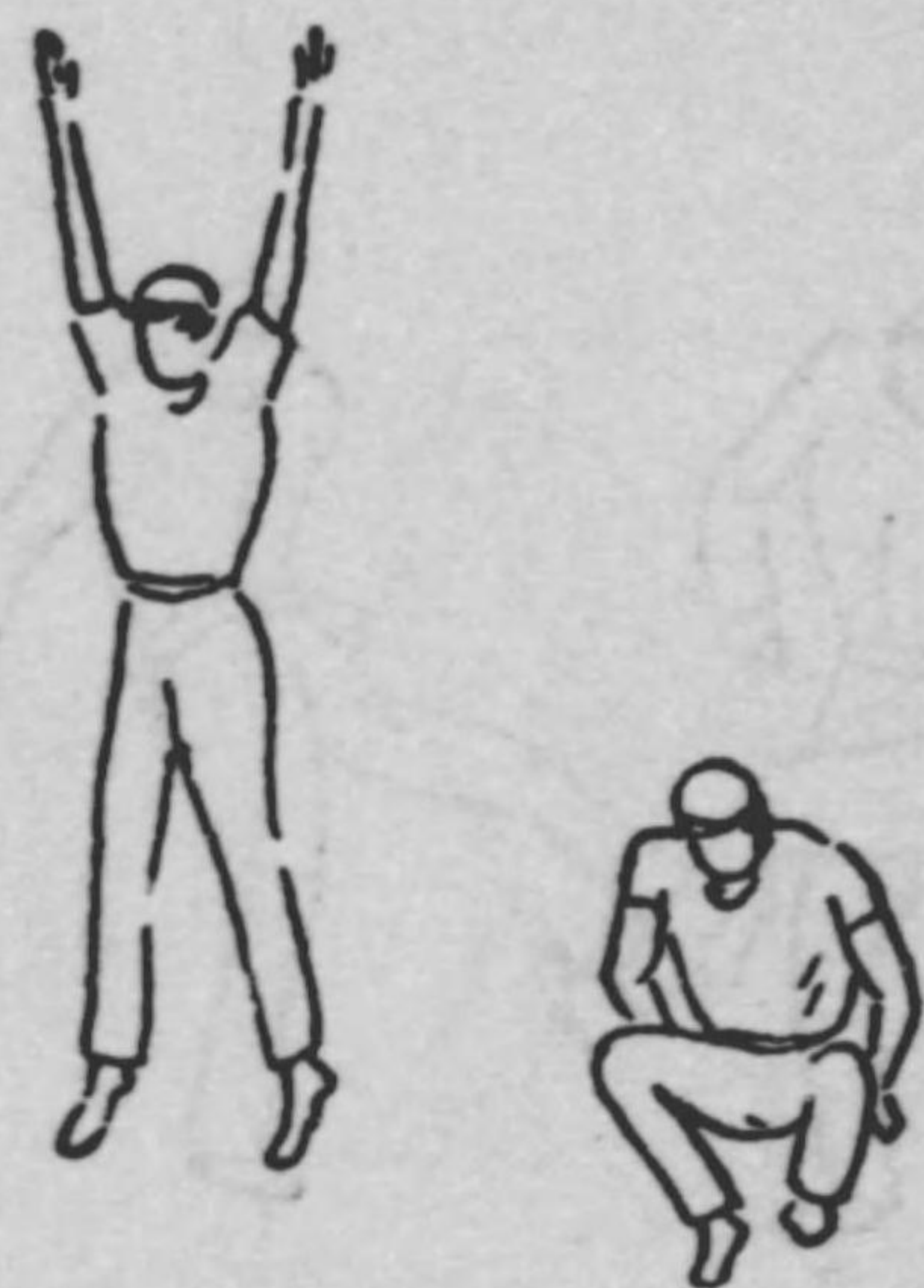
屈膝脚片	線 引 き	種運動 類
脚筋を靱強ならしむ	脚筋を靱強にすると同時に腹筋及臂を伸すことに馴らしむ	目的効果
		■ 解
片脚にて支へ體を前方に屈け口にて臺上の帽子をとる	<p>一、地上に一線を畫す。各自は右(左)に一本の白墨又は鋭い石を持ち其の目的は次の規則を守り元の線より成るべく長く前方へ線を引くにあり</p> <p>二、足尖を線の所にし膝を屈け自由の手を線の前方適當の所に置く。而して足を後方に伸ばし脚を開く。此の位置より其の手が届く限り前方迄線を引く。立つには最初に足を線の所まで出し支へて居る手を再び地に著けざる如く押し放つ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 足を線の前方に出さざること 2. 自山なる手は一回地上に著くを得 <p>而して舊位に歸る迄其の位置を動かすを得ず。他の手は線を引くことのみ用ふ</p>	實施要領及實施上の注意

脚 相 撲	隅 引 き
<p>臂足關節體を 靱強ならしむ</p>	<p>側方及臂脚筋 を養成す</p>
	
<p>一、脚を出して互に足尖をかけ、合圖により始む 二、擧げたる足を地につくるか又は倒れたる者は敗とす</p>	<p>一、綱を以て輪を作り、習技者四名を以て腰に綱をかけ引 き合ふ 二、引き合ふ前に帽子を約二米離して置き早く之を取りた るものを勝とす</p>

[ムラクス]の[ーピクラ]	境 界 引 き 合 ひ
<p>脚を強む</p>	<p>脚脊及臂を靱 強ならしむ</p>
	
<p>十乃至十五米を隔て、平行の二線を地上に標示す。其の中 央に兩組各々八人よりなる『ラクビー』の『スクラム』を作ら しむ 「始め」の號令にて互に相手を線外に押し出すことを努む</p>	<p>一、一米を隔て、二點を標示し一米の棒を要す 二人交互に線の間にて「前へ踏み開け」 姿勢を取り臂を伸して棒を握る 二、「始め」にて各々其相手を自己の後方の線内に引き込む 事を努む 引き合ひを繰返すときは「足を換へ」を行ふ</p>

巨 人 と 小 人

脚を強む



一、側面縦隊を作り各列の間隔を二歩に開く。「始め」の號令にて四列の中二列は膝を屈けた姿勢にて四歩又は六歩進む。他の二列は同一歩數丈踵を擧げ臂を上方に伸して歩む

二、他の姿勢を取ることなく四歩又は六歩にて巨人と小人とは交代す

三、斯くして「止め」の號令ある迄繼續するものとす

騎 馬 戰

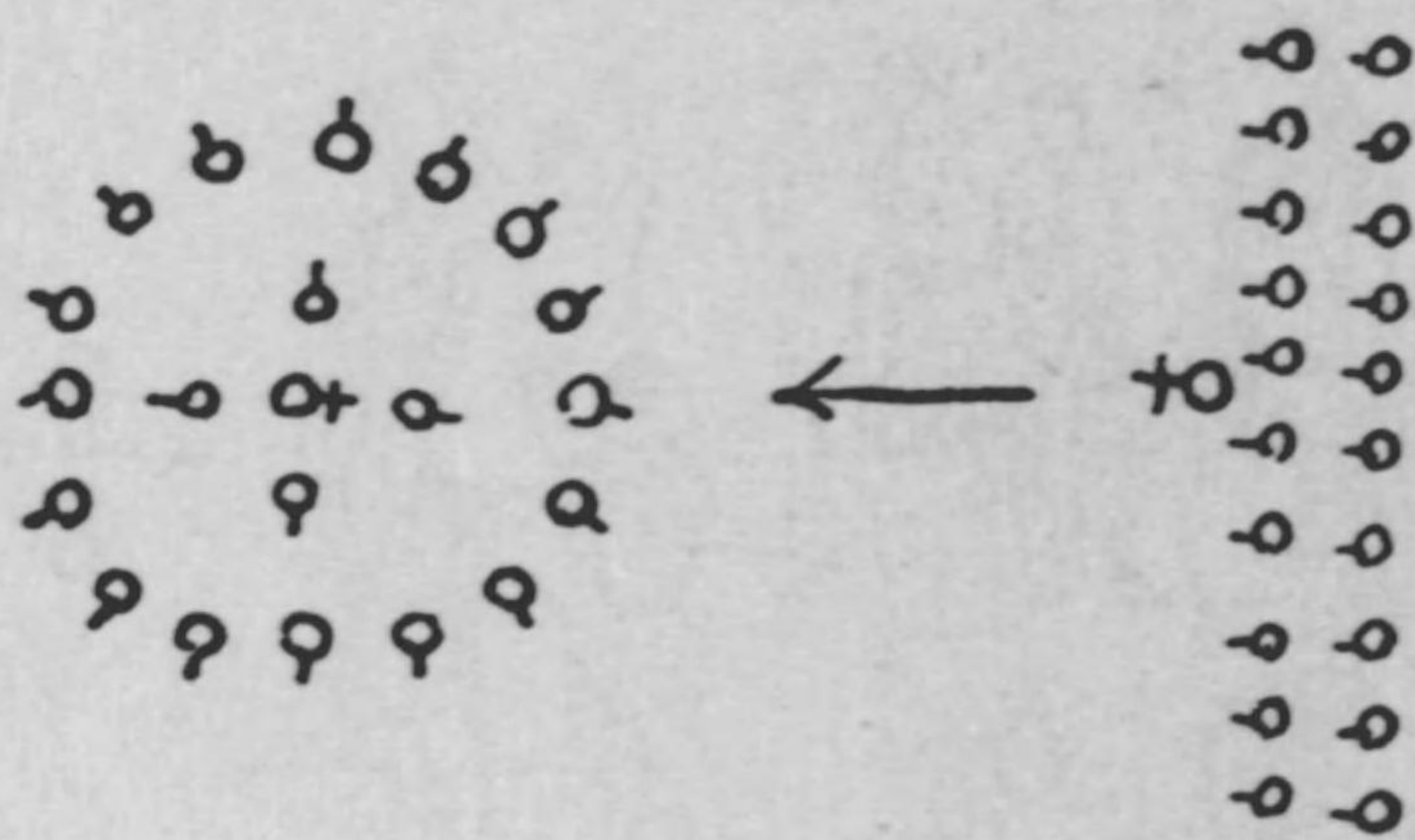
脚を強む



四人一組となり騎馬を作り紅白二軍に分つ。騎手を地上に落し合ひて其勝敗を決す

突 撃

押合ひにより體特に脚腰を紐強にす



一、習技者を攻防二軍に分ち防者は要圖の如く一圓陣を作り圓陣内に主將一名位置せしむ

二、攻撃軍は主將に於て攻撃の爲適宜部署をなす

三、防者は外方に向ひ互に手を連ね其間際よりする攻者の潛入を専心防止に努む

四、指導者の號令又は合圖にて一定時間内に防者の配備を破り其圓陣に破綻を生ぜしめ主將の帽子を奪取すれば勝負定る

五、攻防交代し實施し時間の長短を比較す

六、手を連ぬる代りに繩引用繩(圓形とせるもの)を使用するも可

二、臂の運動

運動種類

目的効果

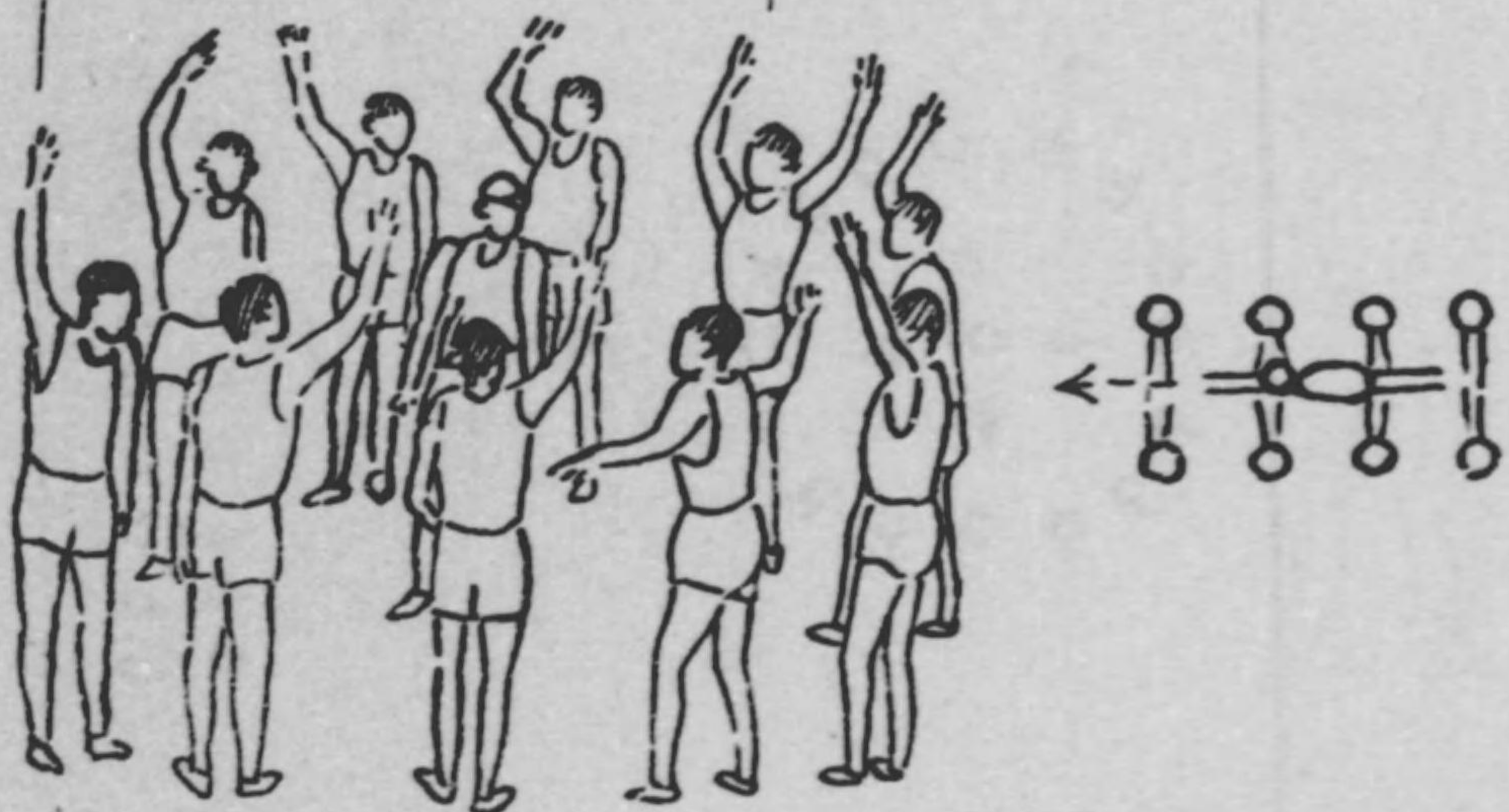
圖

解

實施要領及實施上の注意

臂力を養成し
合せて協同一
致の精神を養
ふ

習
臂及神経の練



一、鯉は手脚を十分伸し地面に向き腹及手脚を使用して兩側者の手上を匍匐して通過す。此際兩側競技者其儘の姿勢にて補助することを得
二、通過し終らんとする時は鯉は最後の者の握手せる碗を内側より持ち外側に轉廻し早駆を以て所定位置に入る。
三、鯉となるべき者の體重を一定するを可とす
四、鯉前方に到達せば手を挙げ次の者を出發せしめ、かくして繼續行はしむることを得

一、習技者を教官の周圍に二歩間隔の一行の圓陣に配置す
二、教官は無言にして答へらるゝが如き質問を發す。習技者は其の答が肯定の場合には右手を、否定の場合には左手を頭上に高く挙げ又其の答が不明なる場合には両手を舉ぐ

扛舉運搬

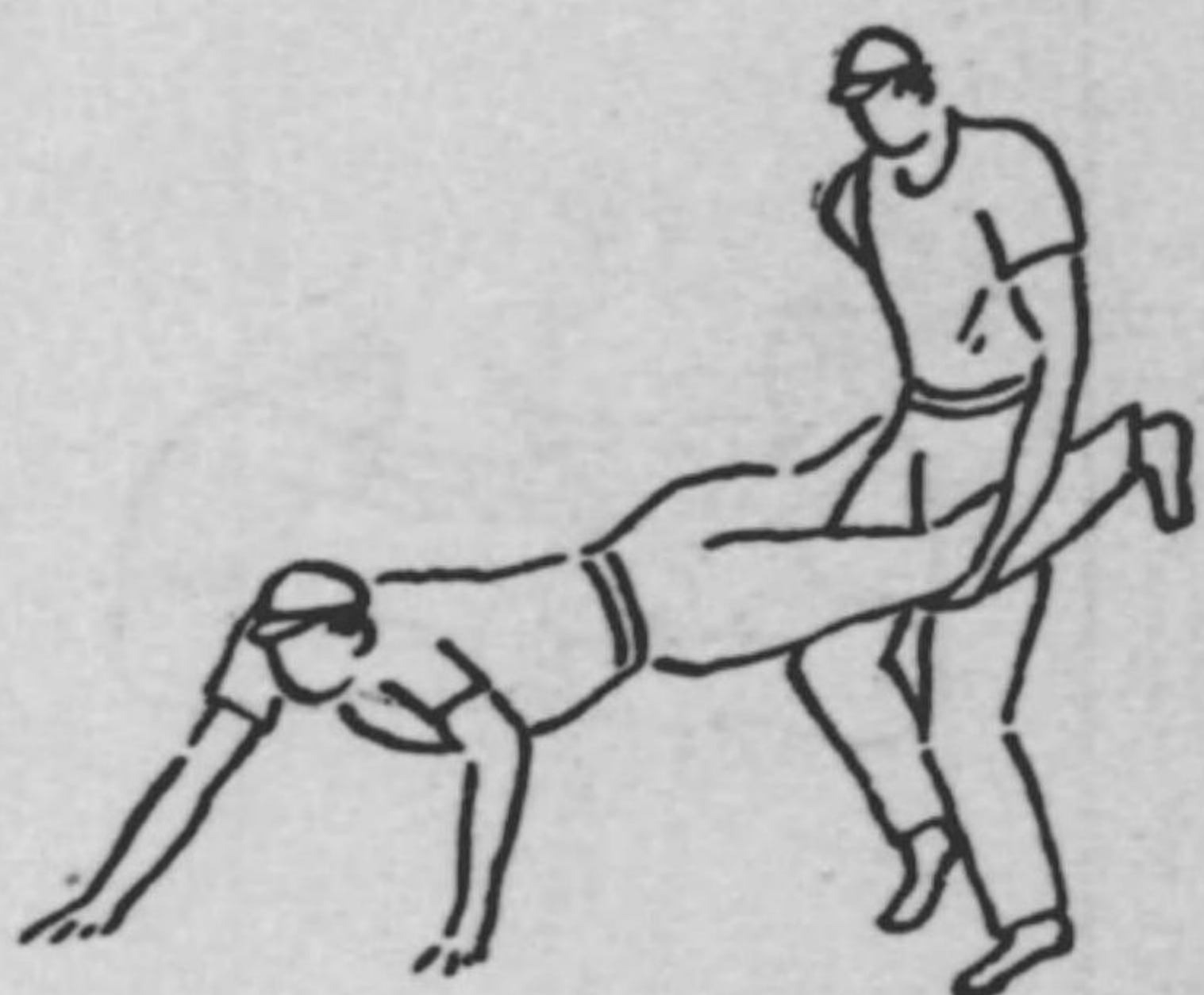
重量物を扛舉
又は運搬する
能力を養成す



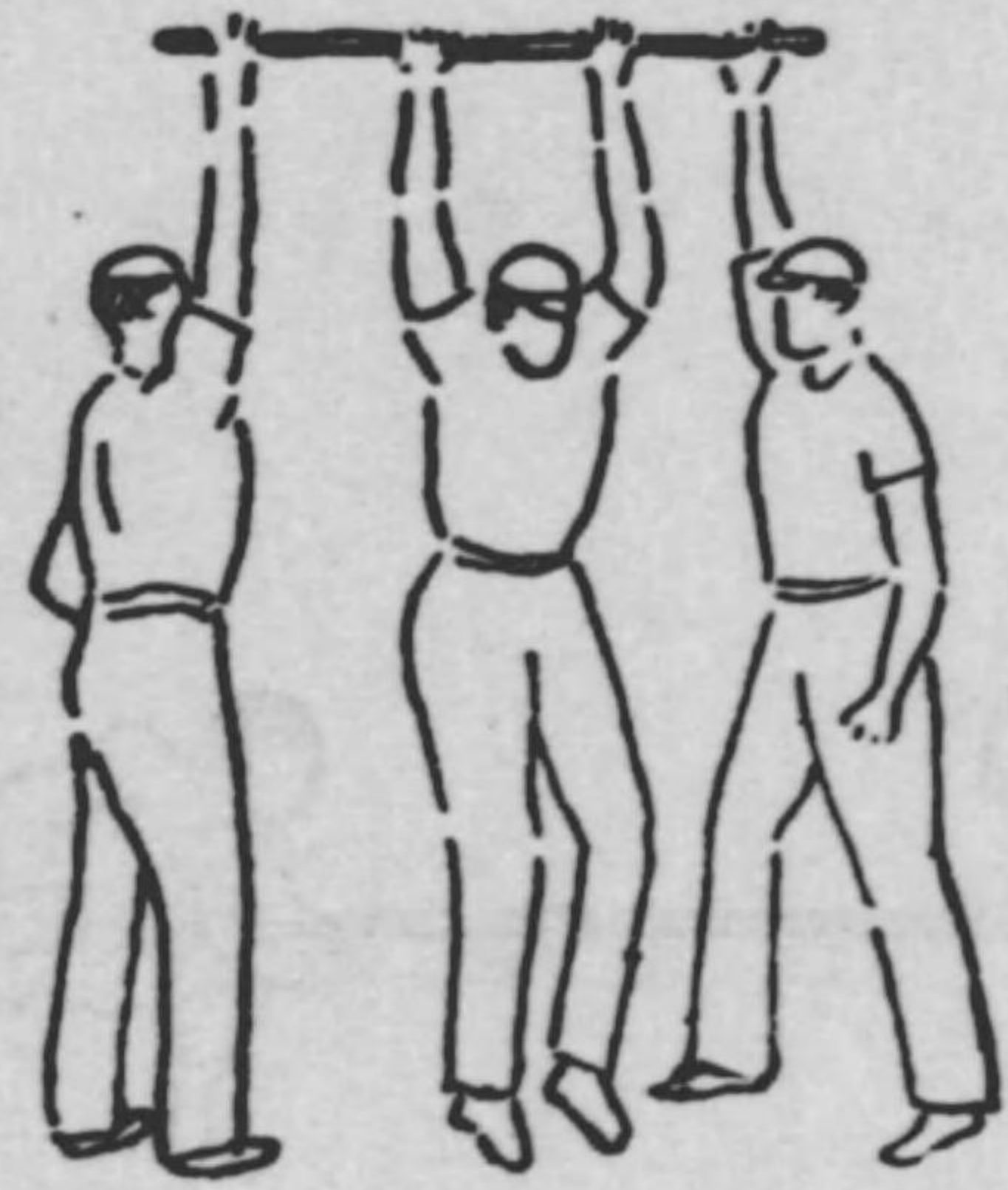
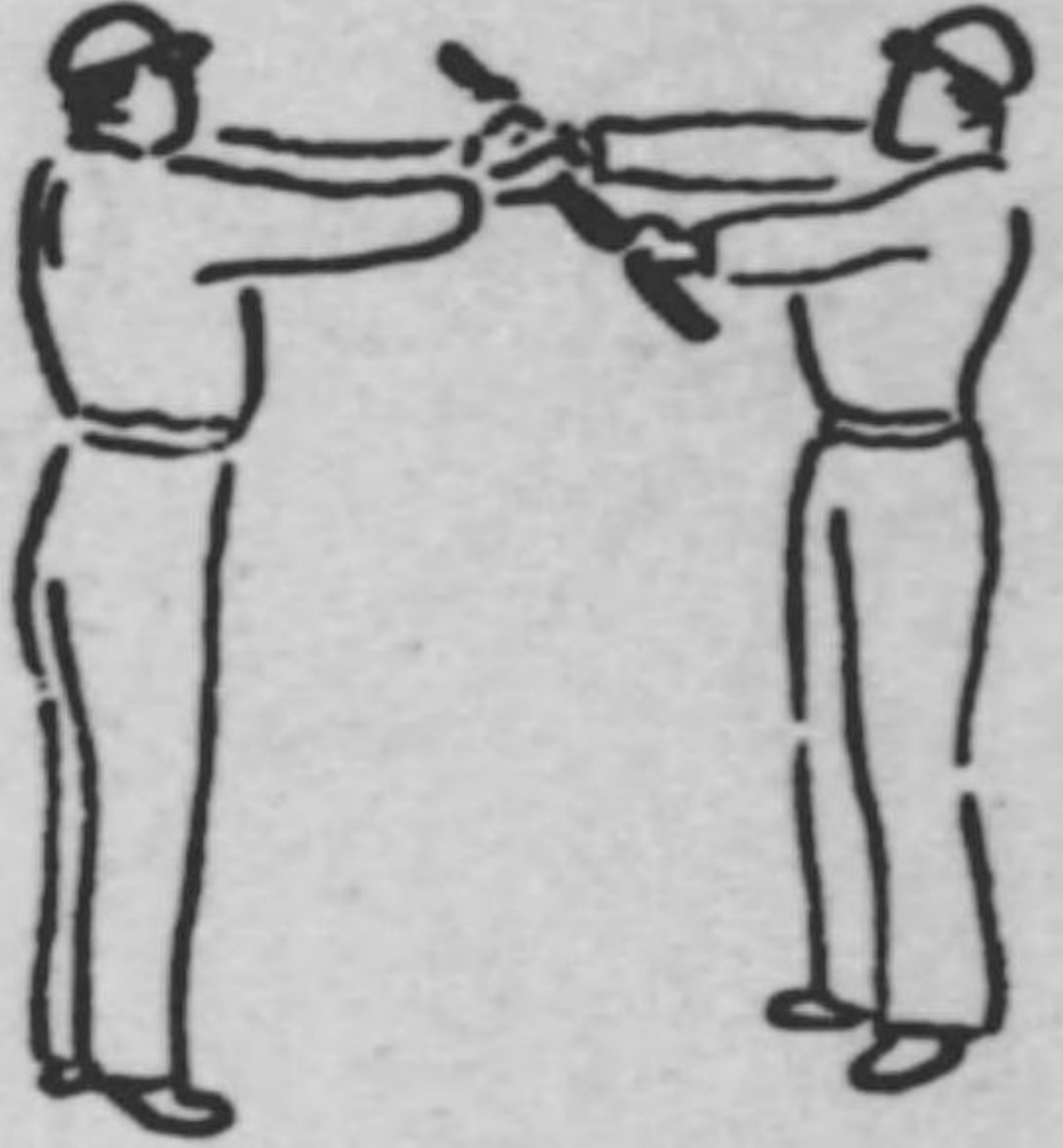
一、鐵錘(若くは土囊)を握り、先づ腰の附近に持ち舉ぐ(土囊は膝の上)。次に上方に引き舉ぐると同時に腕首を起し肩の高さに持ちついで上方に押し舉ぐ
二、重量物の運搬をリレー式に行はしむるも可

手押車

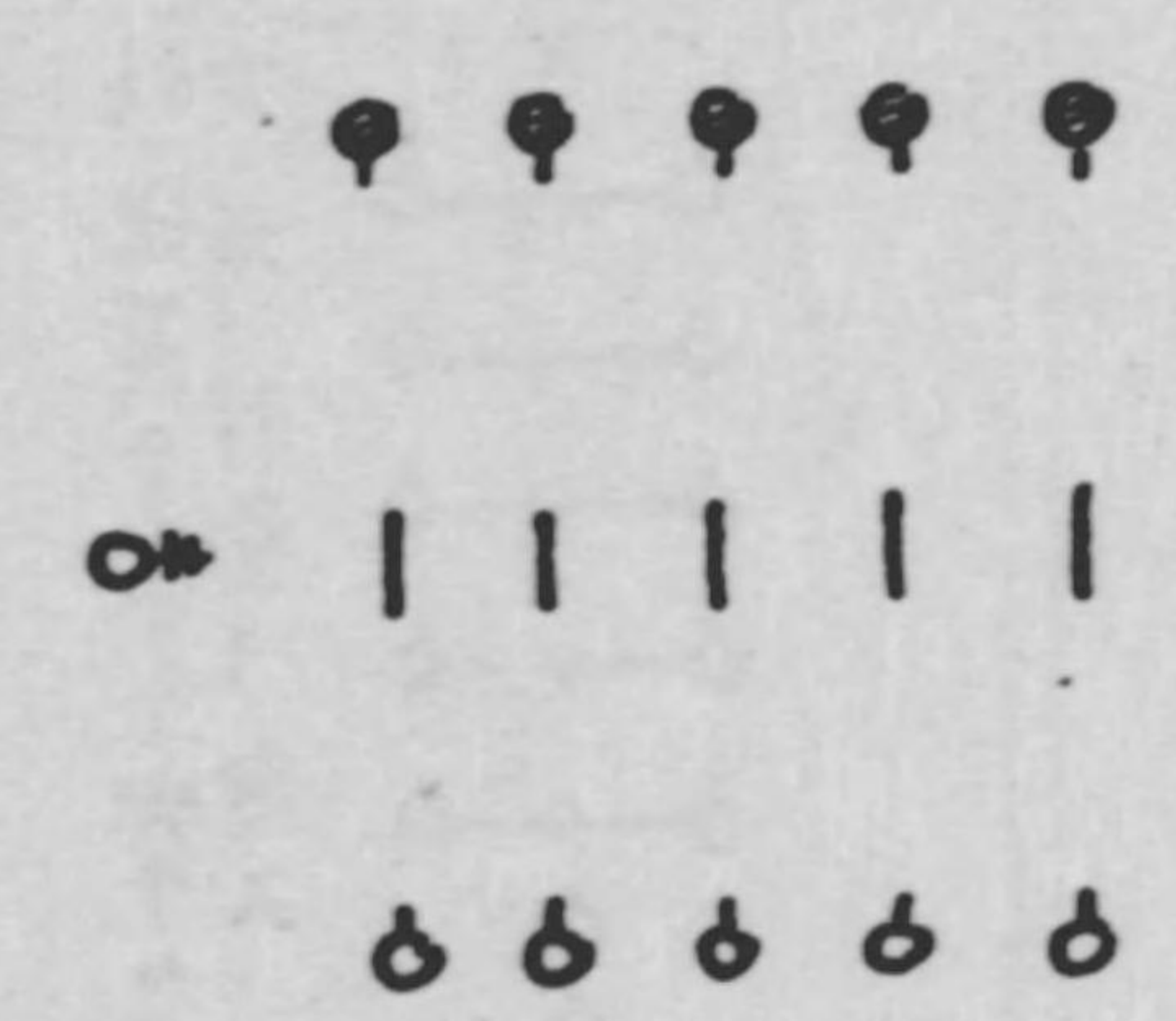

臂肩及軀幹の
筋を強む

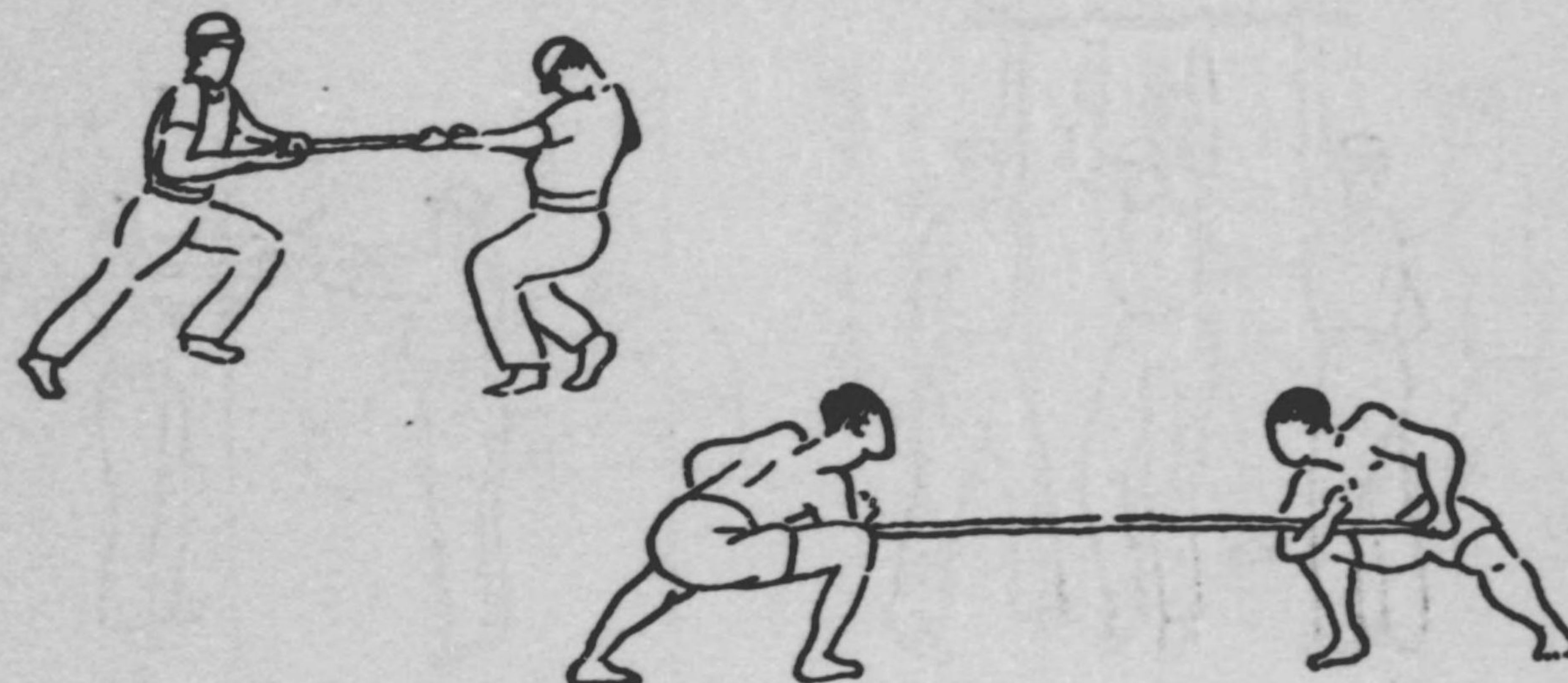


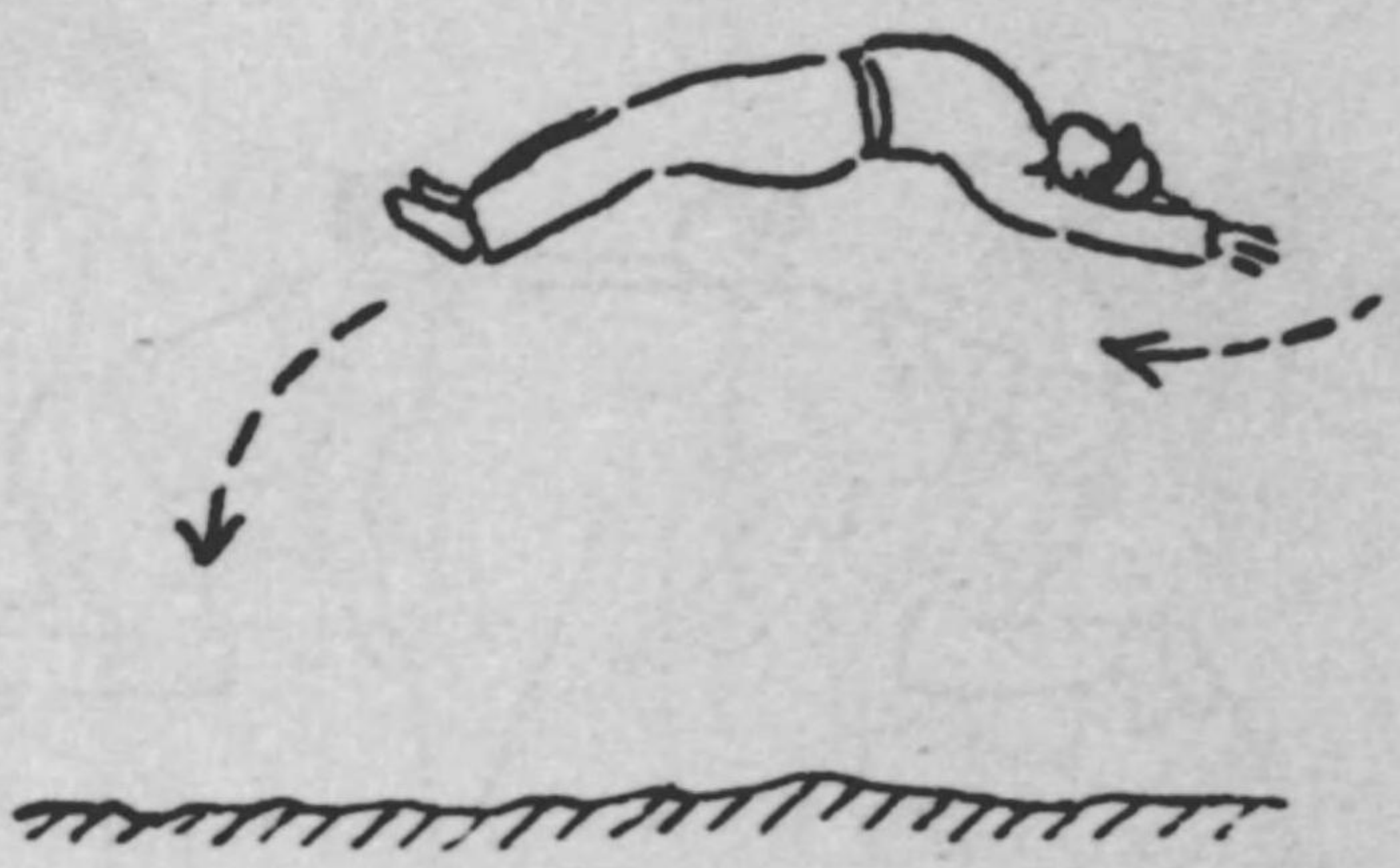
一、兩手間隔の二列横隊となる。十五乃至二十歩を隔て、出發線及決勝點を標示し前列は兩手を出發線に置き「前に支へ」の姿勢を取る。後列は前列の者の脚を持ち之を腰の高さに保つ
二、「始め」にて後列は「前に支へ」をなしある者の前進を容易ならしむる如く之に協力して速に決勝線に至ることを始む
三、砂礫の多き所其他手を損傷する危険物ある所は避くること
四、「前に支へ」しある者は脚を十分伸しあること
後列は手車「前列」の股を臂にて抱きて手車の手に掛け重みを減ずることを得
然る時は兩者の脊の運動となる


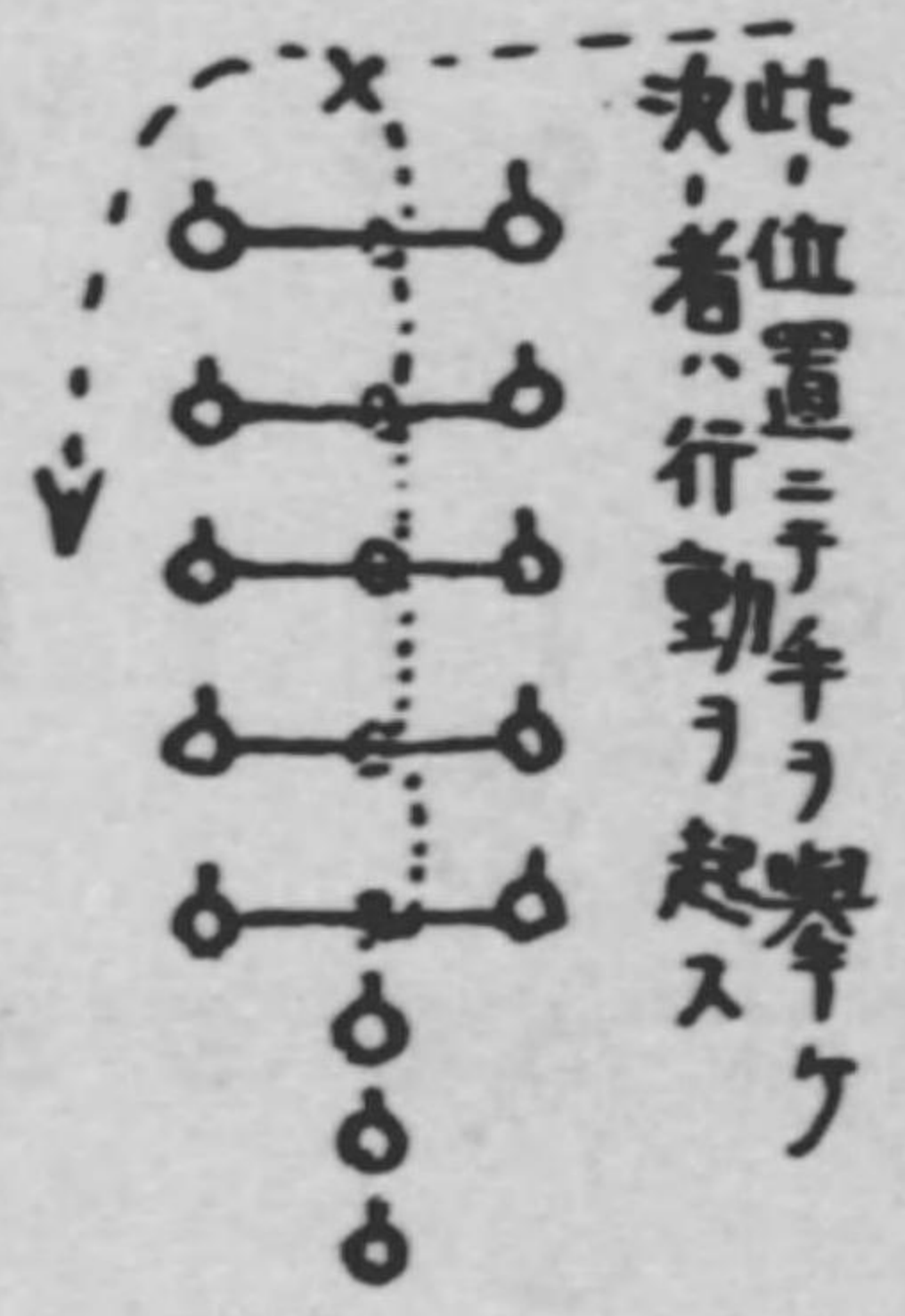
撲相箸火	ひ合ひ拵の箸火
<p>相手と共に協力して抵抗す</p>	<p>相手に打勝ち又は之に抵抗する力を養成す</p>
	
<p>二人一組となり一本の短き棒を把持す。兩人は腕を頭上に伸して棒を保持す。手は肩幅に開き脚を踏み開く。他の一名は其の脚を兩者の間に置き兩手にて棒を握る。「始め」號令にて棒を下方若くは肩の方向斜下方に引く事に勉む</p> <p>注意——急に引くべからず 又棒を前方に引くべからず。位置を移動すべからず。二人の者は同一身長なるを要す</p>	<p>一、二人每一本の棒を要す。兩者共に臂を前方に伸して水平に保つ。抵抗する方は棒を肩幅に保持し、之を燃るものは其の内側を握る</p> <p>二、「始め」にて内側を握る者は相手の抵抗を排して棒を垂直になる如く徐に燃る。力一杯に燃るも可なるも急に之を反対側に回すは不可なり</p> <p>三、抵抗する方は棒を水平に保つ臂を屈することを得</p> <p>四、身體を真直に保ち脚を開きて之を固定しあるを要す</p>

ひ合ひ押	ひ合ひ引きの棒	挽木
<p>引き合と反対に押すに要する筋を鍛練す</p>	<p>漕艇と同じく背及脚筋を鍛練す</p>	<p>臂の運動を主とするも身體を暖むるに適す</p>
<p>右に同じ</p>	 <p>一オハ中央一オハ外側ヲ握リ引き合フ</p>	
<p>右の要領にて押し合ふ</p>	<p>一、競技者は二人宛向き合ひ脚を伸して坐り膝を接し互に棒を握る。而して一方の者は内方を握る。互に力を盡して引き合ひ相手を坐居なり引き上ることに努む</p> <p>二、短臂は長脚の者及脚腕の短き者は棒を握り或は脚を伸すこと能ざるが如し。此の如き場合に於ては教官は兩者に等しく膝を屈けしめ開始の際は棒を趾の直上にあらしむ。手の握る位置は交代して行ふを要す。故に互に棒の中央部にて握り替ふ</p>	<p>一、習技者を一步間隔の二列横隊となし前後列を向き合せ其の距離を一步乃至二步となす</p> <p>前後列を兩者互に兩手を握る</p> <p>二、「挽き始め」の號令にて兩手に力を入れて交互に挽き始む。左手を突き出したるときは右手を後方に引くときに「足を換へ」を令す</p> <p>此の際跳躍して速に足を換ふるものとす</p>

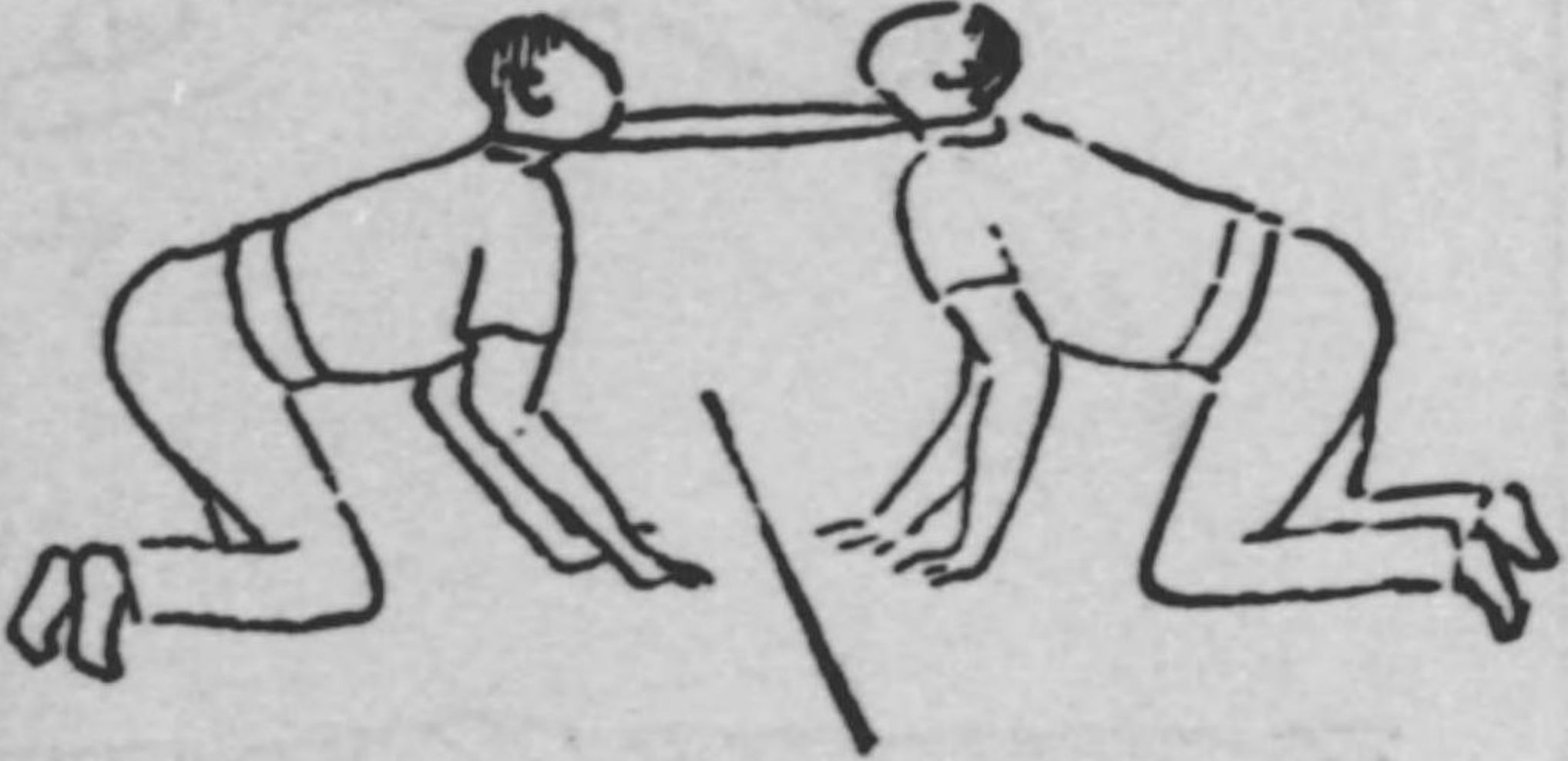
り 取 棒	り 取 人
<p>棒を引き合ひ 臂及脚を鞏強 にす</p>	<p>迅速に掴み引 き合ふ</p>
	
<p>一、兩組に分れ適當の距離より疾走し來り中央にある棒を線内に運び來る</p> <p>二、棒を多く運びし組を勝とす</p> <p>三、注意</p> <p>1. 棒の数は對向せる人員より少きか又は多くとも可</p> <p>2. 棒を引込みたる後他の者に加勢するも可</p>	<p>一、二組に分れ各人中央線に一方脚を接して對抗す</p> <p>二、「始」の號令又は記號にて敵の臂を速につかみ線内に引き込む</p> <p>三、引き込みたる数の多きを勝とす</p> <p>四、引き込みたる者を他の者に加勢せしむるも可</p>

棒、押、捻	
<p>臂力、握力並 に持久力を養 成す</p>	
	
<p>上圖の如く適當なる棒を押し又は捻り合ふ</p>	


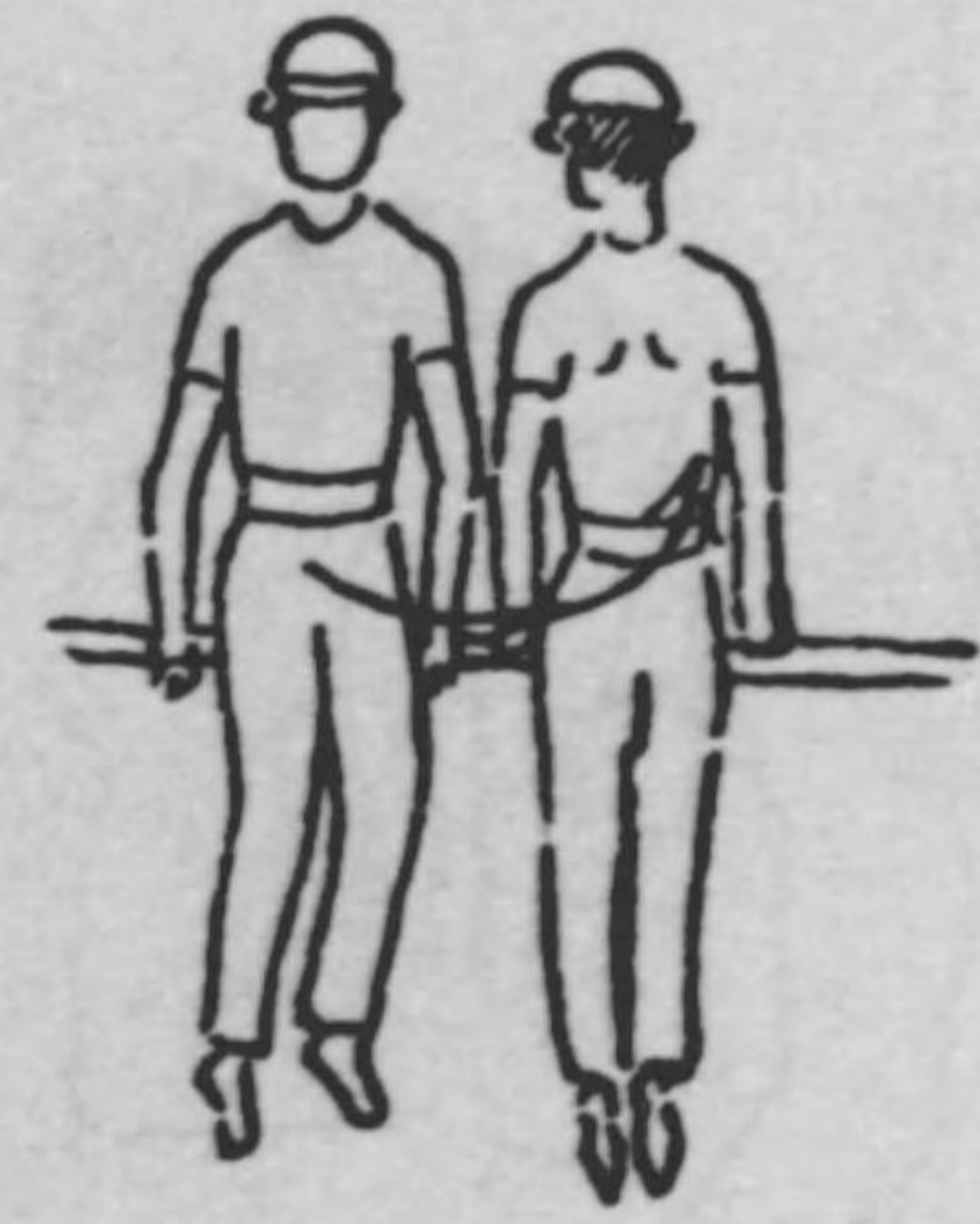
鬼 擧 脚	争 競 跳 振
<p>臂にて支ふる 平均能力を養 成す</p>	<p>臂力を養成す ると共に果敢 なる氣力を養 ふ</p>
	
<p>習技者を約一步間隔にて圓陣に配列し一乃至二名を鬼とす 圓陣にあるものは兩手を地に著きて蹲り鬼來る時は兩脚を 後方に擧げて支持す。鬼は圓陣の周圍を行進し兩脚を空間 に支持し能はざる者を發見し之を打ちたる時は鬼を交代す 鬼は示される一定の速度を以て行進し停止すべからず</p>	<p>一、鐵棒に懸り適宜振動し前方に跳ぶ 二、鐵棒の直下より著地迄の距離を比較し勝敗を決す 三、臺上より振跳を行ふも可 四、逆手、片手逆等をも行ふことを得</p>


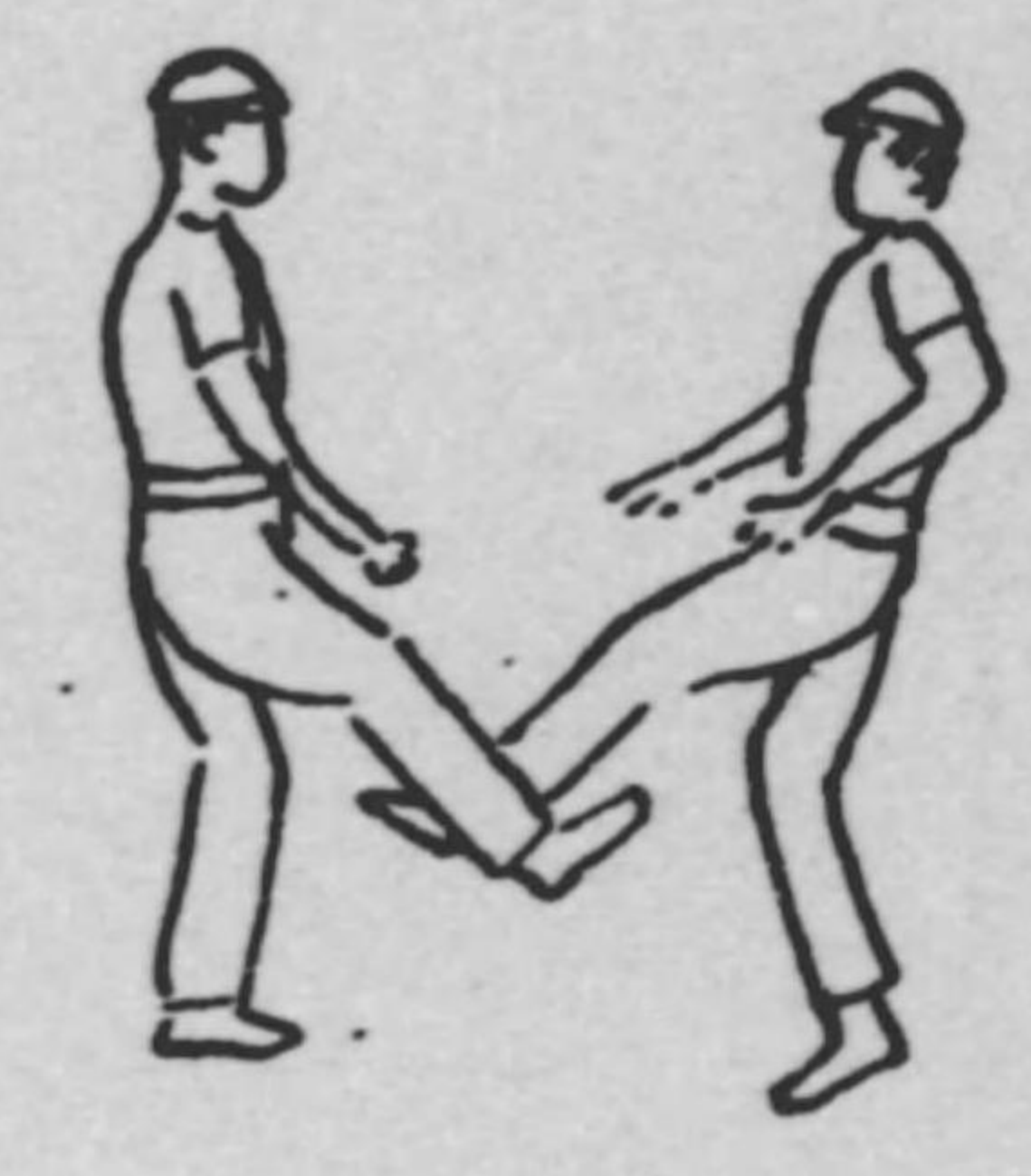
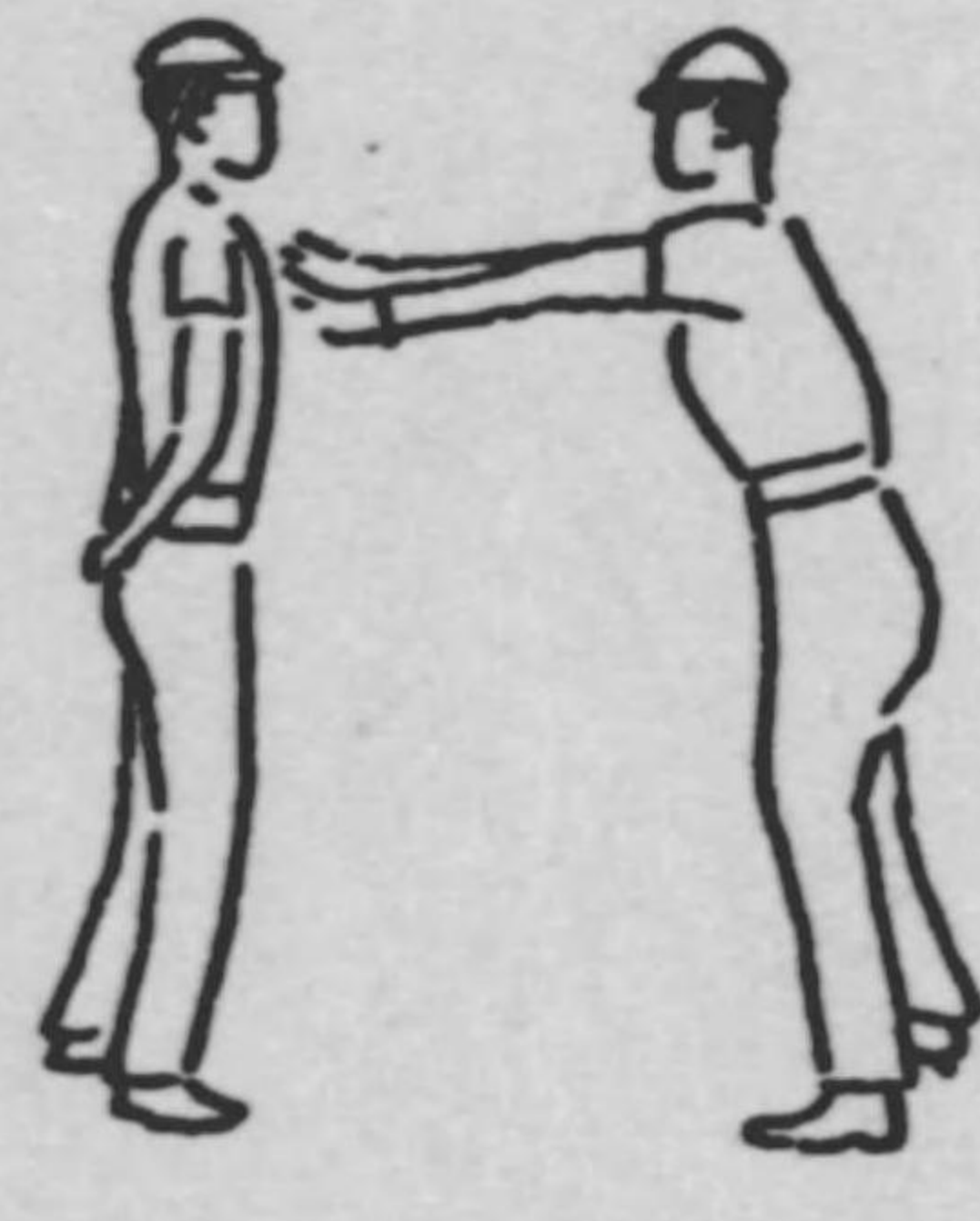
(捕 猿) 争 競 攀 登	一 レ リ 上 尻
<p>攀登に馴れし め臂力を養成 す</p>	<p>尻上を連續實 施し機敏性を 増進す</p>
	 <p>此位置にてキウキウ 次者ハ行動ヲ起ス</p>
<p>一、習技者は二組に分れ左の如く實施す 二、攀登の組は棒又は索(梁木)に觸ることなく攀登を準備 し他の組は制限外の地點にて疾走の準備をなし「始め」の 號令又は記號にて攀登者は速かに攀登し他の組は疾走し 來り攀登者を觸ることに力む 三、一回終れば交代し觸れたるものゝ多き組を勝とす 攀登者は臂を屈け脚を上方にあぐるも可</p>	<p>一、各組は二名宛棒を肩にし縱隊に列び棒を持たざる若干 名を別に設け圓の如く實施す 二、終りたるものは成るべく早く他の棒を持つものと交代 す 三、全部尻上りを連續行ひ終りたる時間を計測す</p>

擲投の頭	動運均平上頭	動運抗抵頭
右に同じ	右に同じ	頸部諸筋を 強にす
		
<p>一、砂袋を頭上に置き遠く前方に投げしむ。又は後方に投擲す</p>	<p>一、習技者を一步間隔の圓陣に配置す 二、教官の號令「頭を後に屈け」に依り一同頭を後屈す。教官は豫め準備せる小石を速に各習技者の額上に載す 三、次で頭を「右(左)に廻せ」を令す。成るべく長く小石を落さざるものを勝とす 四、前後列向ひ合ひ前列頭を後方に屈け後列は其の額に小石を置く「頭を起せ」の號令にて前列の者は頭を起し落ちて來る小石を手に受け止むることを努む。石を多く受け止めたる組を勝とす</p>	<p>一、前後列互に向き合ひ前列は頭を前に屈く。後列は其の前胸を前列の胸に當て他の手を其の後頸部に置く 二、前列は後列の壓に抵抗して頭を起す。次で交代して行ふ 三、過度に強く壓せざること</p>

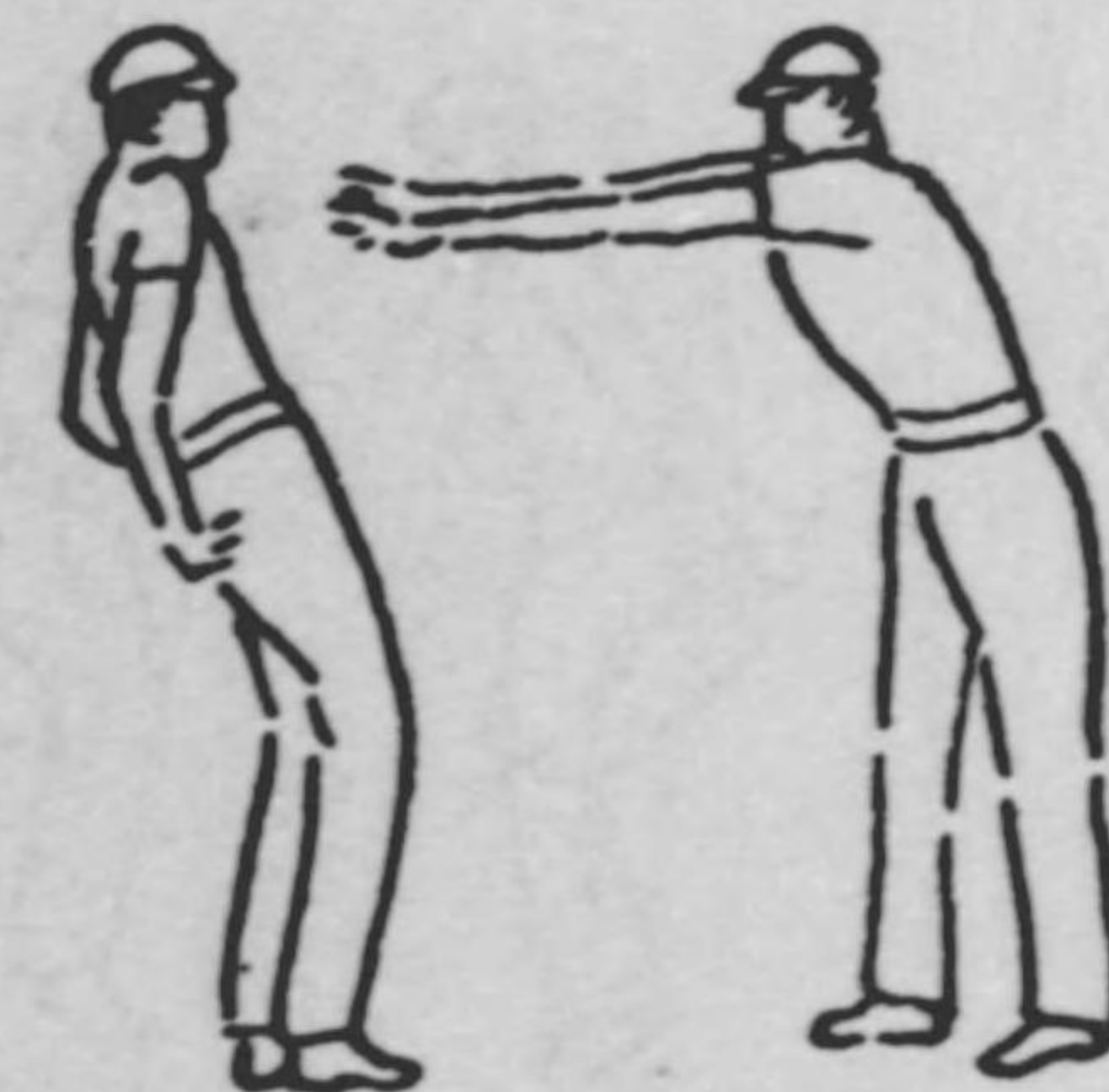

犬の頸の環	運動種類	
<p>頸及肩の諸筋を強にす</p>	目的効果	
	圖解	三、頭の運動
<p>一、競技者は膝と手を地に著け臂を伸し向ひ合つて頭を後方に屈け頸に紐をかけ引き合ふ 二、中央の境界線迄敵を引き入れれば勝とす</p>	実施要領及實施上の注意	

四、平均運動

運動種類	梁上體操	横木腰掛
目的効果	高所に於ける平均運動に馴れしむ	右に同じ
■ 解		
実施要領及實施上の注意	<p>一、習技者を横木若くは杭等の支拂面狭き場所に立たしめ各種運動を行ふ</p> <p>二、例へば杭上に片脚にて立ち體前倒を行ふが如し</p>	<p>一、横木を腰の高さにして背を向けて立ち、蹈切ると同時に兩手にて體を支へ腰をかく</p> <p>二、腰を掛けたる後靜に左(右)に旋回し、前向となる</p> <p>三、かくして連續落ちざる如く行ふ</p>

衝突	片脚舉相撲	觸り合ひ
衝突に際し平均を失せざる如くし脚筋を強む	平均能力と共に脚力を養成す	右に同じ
		
<p>一、片脚を後方に擧げ片手にて支持し他の手は帯を握り體を敵に衝撃して敵の平均を破ることを努む</p> <p>二、手を離したるは敗者とす</p>	<p>一、二歩間隔の横隊を作り互に向き合ふ。全員「片脚の膝を半ば屈けて擧ぐ」「始め」の號令にて相手を引き又は相手の脚の後口より己の脚を引き懸けることに努む。教官は時々「脚を換へ」と令す</p> <p>二、立てる方の脚を移動すべからず</p>	<p>二人宛向き合ひ脚を開き上體を前に傾く。臂を伸ばせば相手の肩に手が達する距離を取る。競技者は相手に觸れる事なく相手の軀幹に觸ることに努む。此際足を動かすことなく最初は片手のみを使用し熟練せば兩手を使用せしむ。足の位置を動かさざること</p>

刑 傑 の 蘇 耶	様 王 の 島
脚及平均運動	平均及脚筋を 靱強ならしむ
	
<p>両手間隔の二列横隊を作り互に背中合せとなる。各一人は臂を側方に舉げて互に握り平均を破らざる如く踵を擧げ膝を十分に屈ぐ</p>	<p>圓陣よりの押出し</p>

り	破	均	平
<p>體を動かし平均を失はんとすれば直ちに之が回復に勉む</p>			
			
<p>A、二人向き合つて位置し片脚を前に出し四つの踵を一線上に置く。地上に一直線を標示する時は一層明瞭なり。二人の距離は前に出せし脚の側の手を伸して互に接する程度とす</p> <p>B、一と同様、但し前に出せし脚の趾を接し互に手を握り肘を屈ぐ</p> <p>C、競技者は接近して位置し片脚にて立つ。各自擧げたる脚の踵を握り他方の手を握り其の前膊を垂直に保つ</p> <p>D、二人の競技者は互に向き合ひ脚を開き踵を擧げて行ふ其の距離は手の届く程度とす</p> <p>「始め」の號令にて互ひに相手の平均を破ることに努む。</p> <p>「A」に於ては相手の掌を側方に押し或は之を除く。「A」に於ては脚を動し、「C」に於ては擧げたる脚を放すか手を引くか、「D」に於ては踵を下すか手を著いた時は平均を失ひたるものとす</p>			

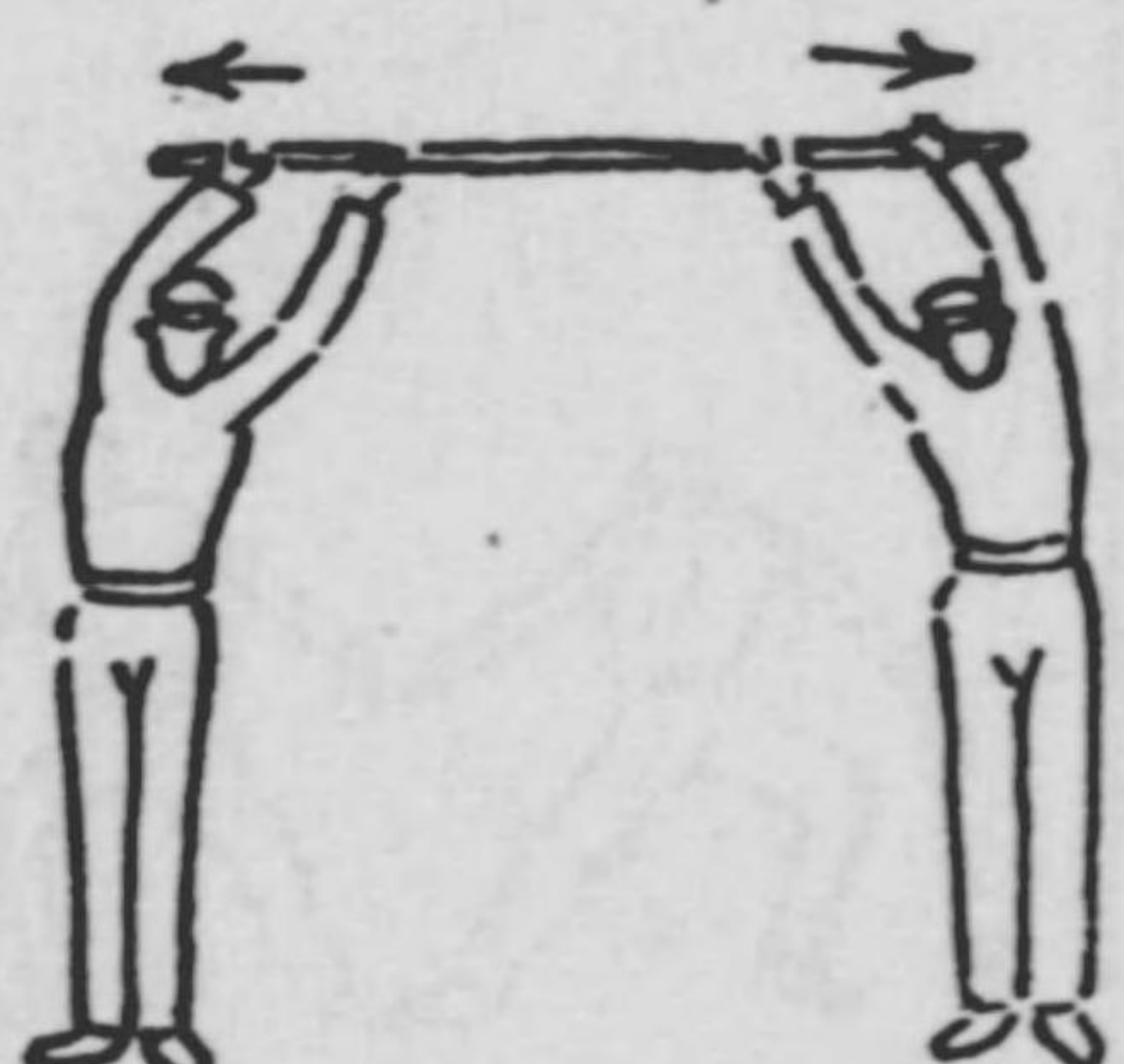
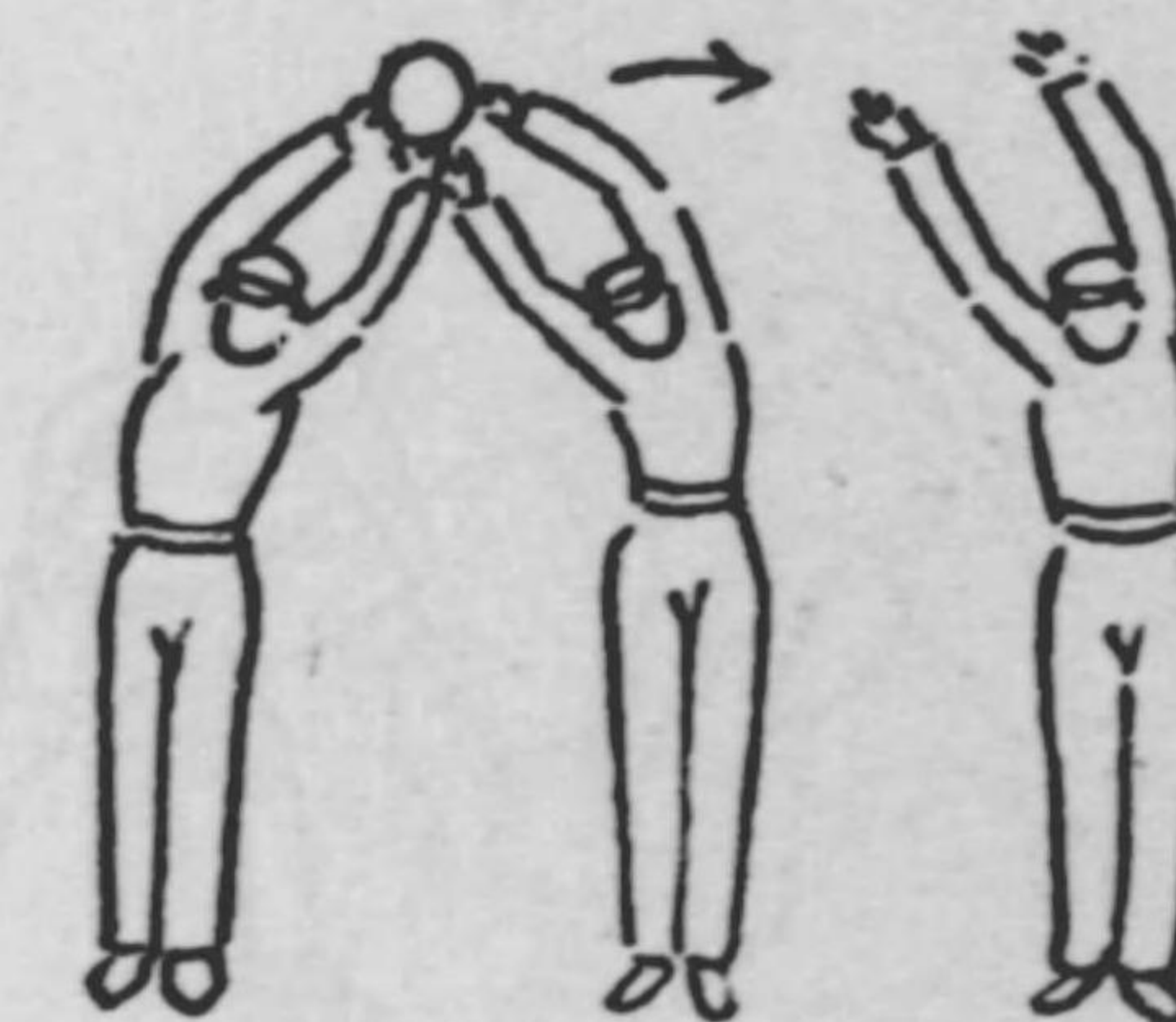
五、背、腹及側腹の運動


運動種類	目的効果	圖	解	實施要領並實施上の注意
轉回	軀幹の諸筋を柔軟にす			<p>一、習技者互に向ひ合ひ開脚にて手を組合す</p> <p>二、脚を出し一側の手を下げ他の側の手を上げ體を捻り轉回す</p> <p>三、實施は一回又は連続して柔軟に行ふを要す</p>
體後屈	軀幹特に腰部を柔軟にす			<p>一、開脚手腰にて體を後へ屈ぐ</p> <p>二、而して後頭部と地面との距離を計測し序列を附す</p>

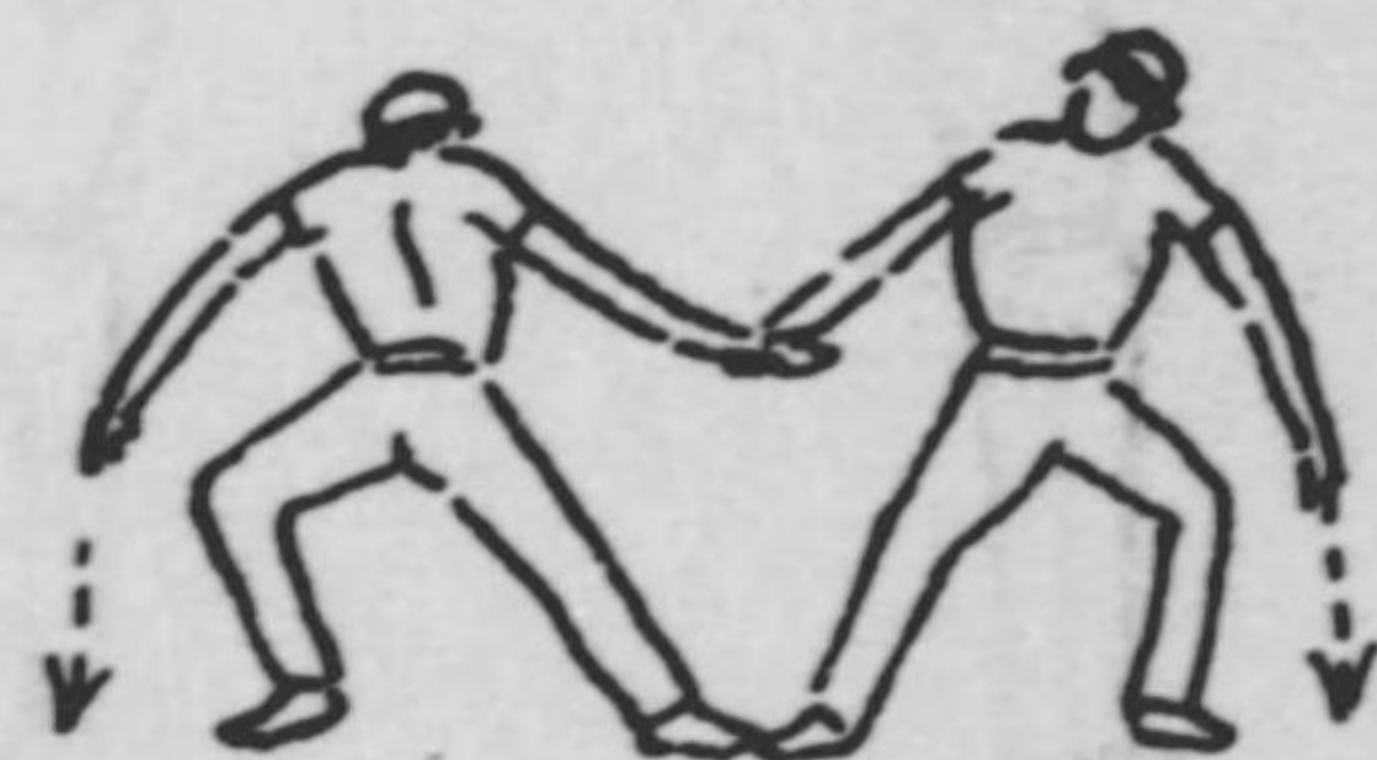
後へ番号	シ	ソ	一
背及腹筋を柔軟にす	腹筋の養成		
二列の側面縦隊を作り番號を附ける際上體及頭を眞後ろに曲ぐ。早く番號を附け終りし組を勝にす			<p>一、組は兩手腰間の三列となし競技者は二人宛背中合せになり肘を組み合はす。二人の者は同一身長なるを要す(シソー)始めの號令にて前列は後列の者を舉げつゝ體を前方に屈ぐ。後之を緩め後列が舉上し得る如くす。此の如くして交互に行ふ。舉げられたる者は脚を揃へて伸し臂を組みたる所より高く舉ぐることを努む。舉げたるものは脚を開き注意して相手の者を舉ぐることを要す</p> <p>二、別法</p> <p>最初の姿勢は前のものに同じ。但し「シソー」の代りに前(後)列は徐々に體を十分下方迄屈後(前)列の者が後方へ宙返りをなし得る如くす。此の運動は注意して行ふを要す</p>


車 押 手	し 倒 藏 地
<p>腹筋を鍛練し併せて臂力を養成す</p>	<p>臂及腹筋を鞏強にす</p>
	
<p>一、前列は「前へ支へ」の姿勢を取り後列は其脚を持ちて其間に位置す 二、教官の合圖と共に出發し早く示されたる線迄前進したるものを勝とす。外傷を生ぜざる如き土地を選定すべし</p>	<p>一、競技者を内方に面して肘相接する一列の間陣に配置し中心に向ひて跪坐し臀部を踵より離さしめ一名の地藏を中心にして不動の姿勢を取らしめたる後左の如く行ふ 二、教官の合圖に依り地藏は其の足の位置を轉することなく成るべく身體を硬直に保ちたる儘任意方法に倒し習技者は手にて之を衝返すことに努む。習技者中衝返し損ひたるものは代りて地藏となり續いて行ふ</p>


し 起 藏 地	ひ 合 き 引 方 前
<p>舉上筋を鞏強にす</p>	<p>腹筋及脚を強む</p>
	
<p>一、二列となり三步の距離を取る。「用意」にて前列は仰向に臥す。後列は前列の頭の兩側に足を踏み開きて立ち上體を屈げ手を相手の頸の下に廻し指を組み合す。「起せ」にて前列は身體を強直させ後列は其れを不動の姿勢に起す。次で前列の者は後列の者を起す 二、別 法 競争は兩組とし臥し起し方の列を通告したる後「始め」にて行ふ。一人を地藏とし仰臥せしめ他は地藏の首を持ちて起す。地藏となりたるものは腹筋を努力せしめ腰を折ることなく起すに委せて立つ</p>	<p>一、習技者は互に片手を握り合ひ引き合ふ 二、引き合ふ際には中央線より各二米の線を畫き此の外に引き出したるものを勝とす 三、組にて行ふときは一定時間に多く引き出したるものを勝とす</p>

側方引き合ひ	頭の上の側方「リレ」
<p>側方の筋を養 鍛練す</p>	<p>體の側屈運動 として効果大 なり</p>
	
<p>一、習技者は二名宛一組となり同方向を向き適宜間隔を開く 二、體を少しく内側に向け、其長さ丈の綱又は棒を以て側方に引き合ふ 三、足の位置及體の方向を變ずべからず</p>	<p>一、組は兩手間隔の二列となりて向ひ脚を開く 三乃至六個の「メテシンバック」を一翼の競技者の外側に近く置く 二、「始め」の號令にて一個宛兩手にて頭上に掴み上げ更に體を反對側に屈指「バック」を次の者との中間に置く 次の者は同様に行ふ。他翼の者は送り来る「バック」を外側に積み終れば直に手を上に擧ぐ 正確を常に要求するを要す</p>

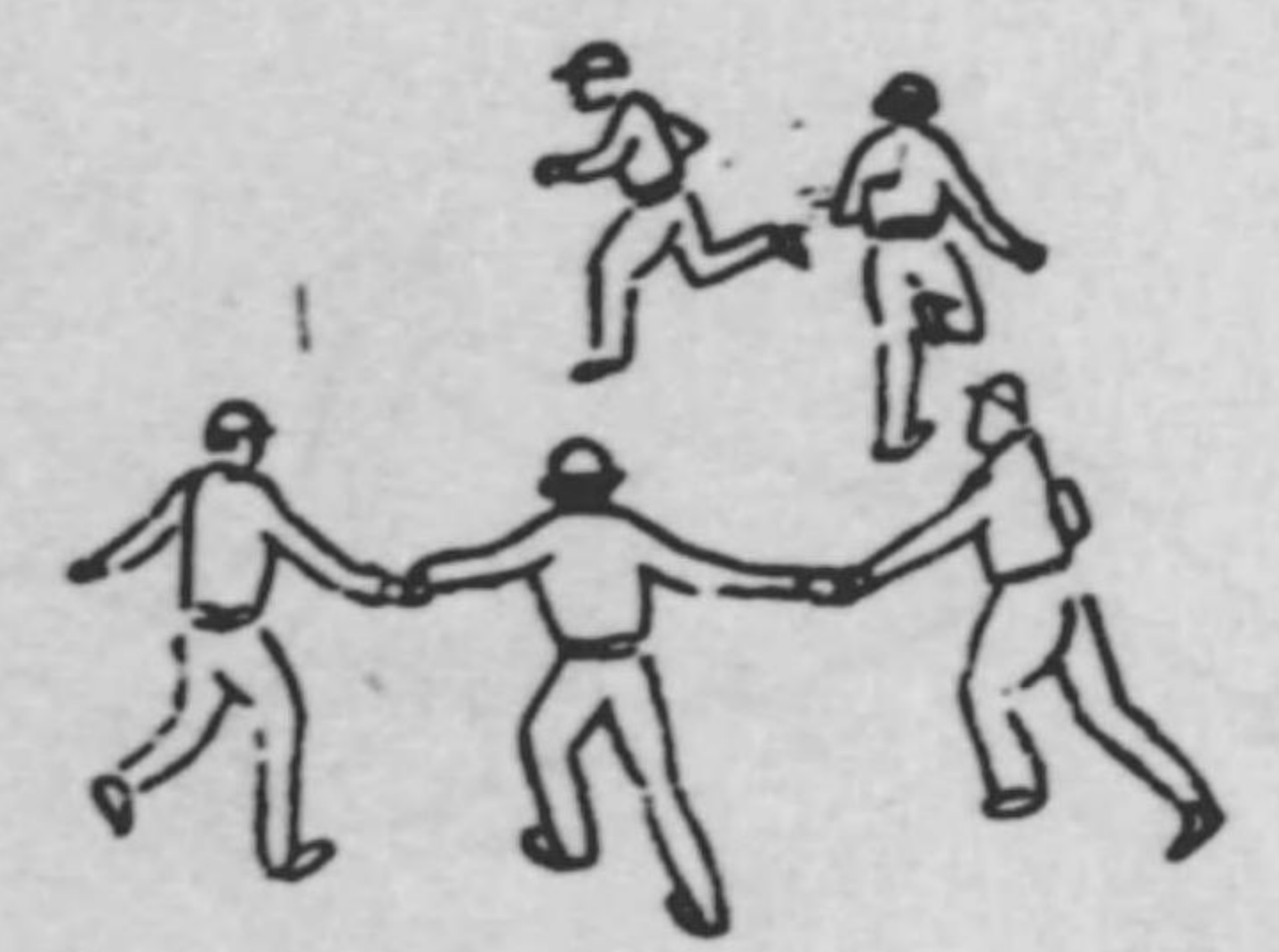
鶏闘	頭固な騾馬
<p>腹筋を鍛練す</p>	<p>一般に軀幹の筋を強く運動せしむ</p>
	<p>右に同じ</p>
<p>競技者は兩手間隔の二列横隊となり互に向き合ふ。全員坐り短い棒を膝の下に置く(膝は充分屈む)。手は下げて膝の下方にて棒の兩端を握る。競技者は互に二人宛足尖を接觸させ競技を始む。「始め」にて直ちに足にて相手を覆す事に勉む。外れんとするを快復するためにも手を放すことを得ず</p>	<p>一、競技者は二人一組となり手押車の時の如く十分なる距離を取る。出發線より六歩の所に決勝線を標示す。御者(立てる者)は騾馬(手にて支へて居る者)を前方に驅ることを努め騾馬は之に反抗す。而して短時間に決勝線に到着せるものを勝とす 二、御者は騾馬を後に引き或は後ろに返してはならぬ。騾馬は御者の脚を掴むべからず。但手及身體の撚りて以て反抗することを得 三、足及手の位置を變せずして押し合ひを行ふことを得</p>

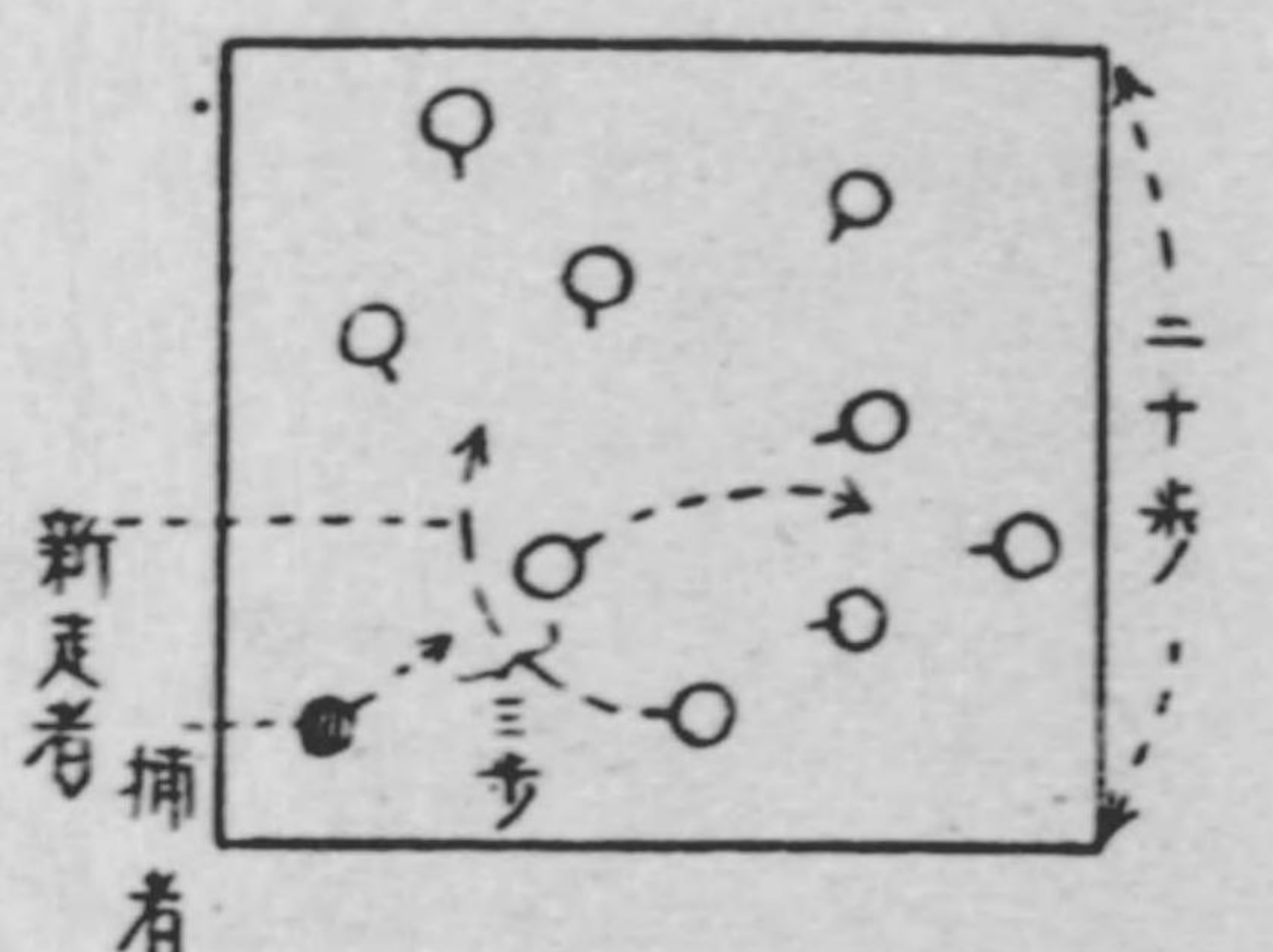
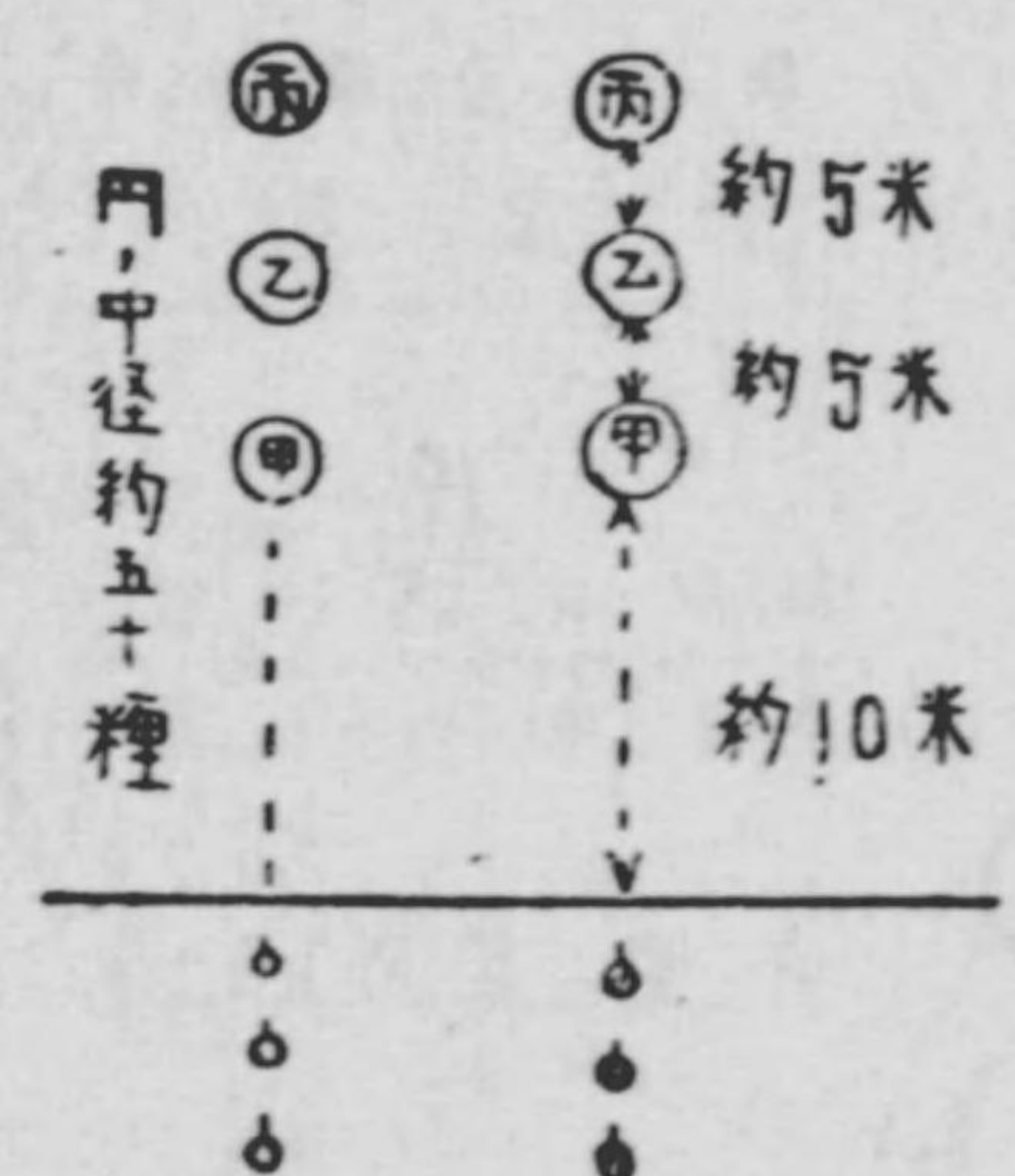
ひ 合 引	側方筋の發達を圖る
	<p>一、競技者は概ね二歩の間隔に位置し脚を開き頭を正面にしたるまゝ體を側面向とし手は圖の如く握り合ふ</p> <p>二、「始め」にて競技者は側方に引き外方の手を地に着けることを努む</p>

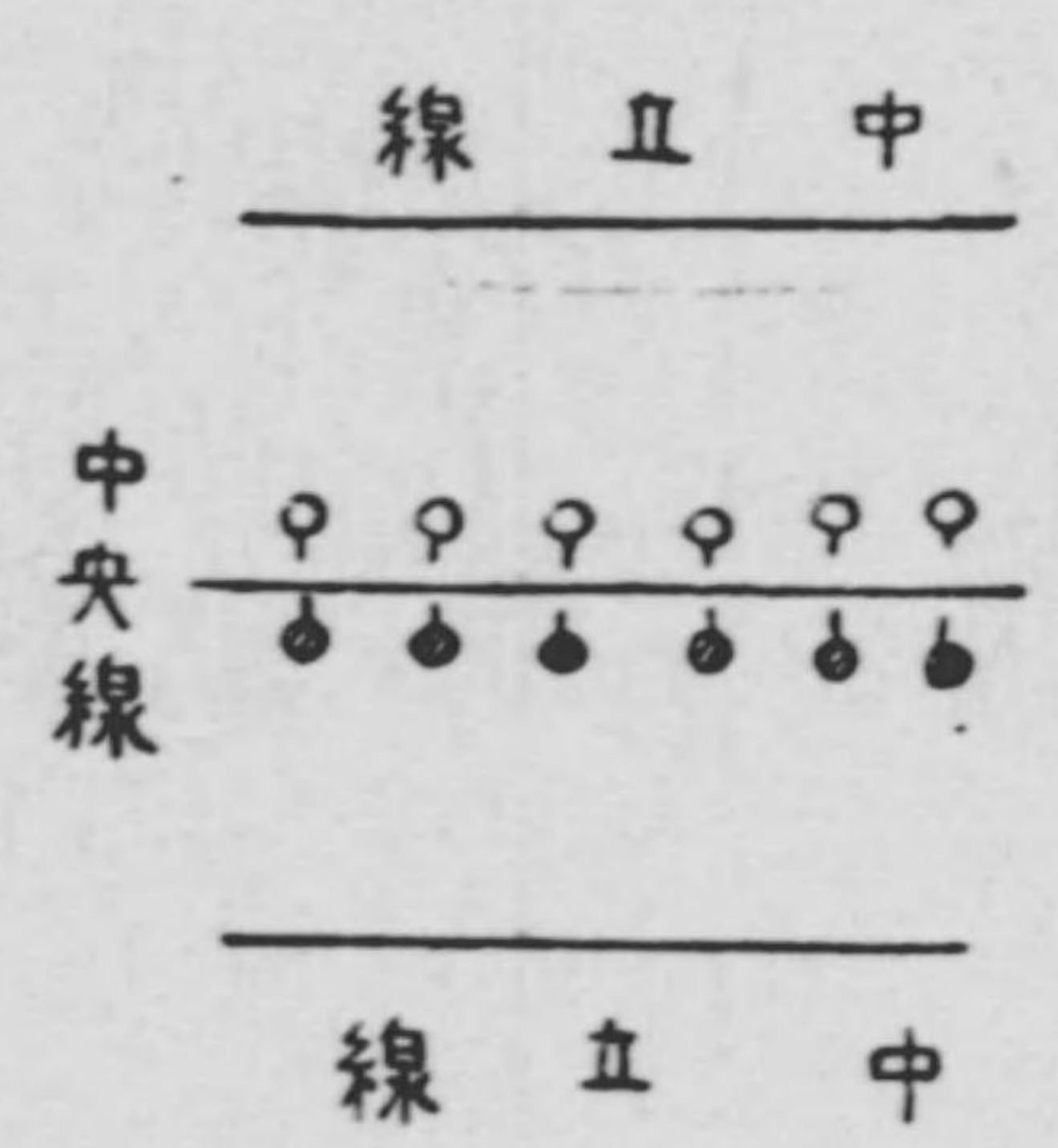
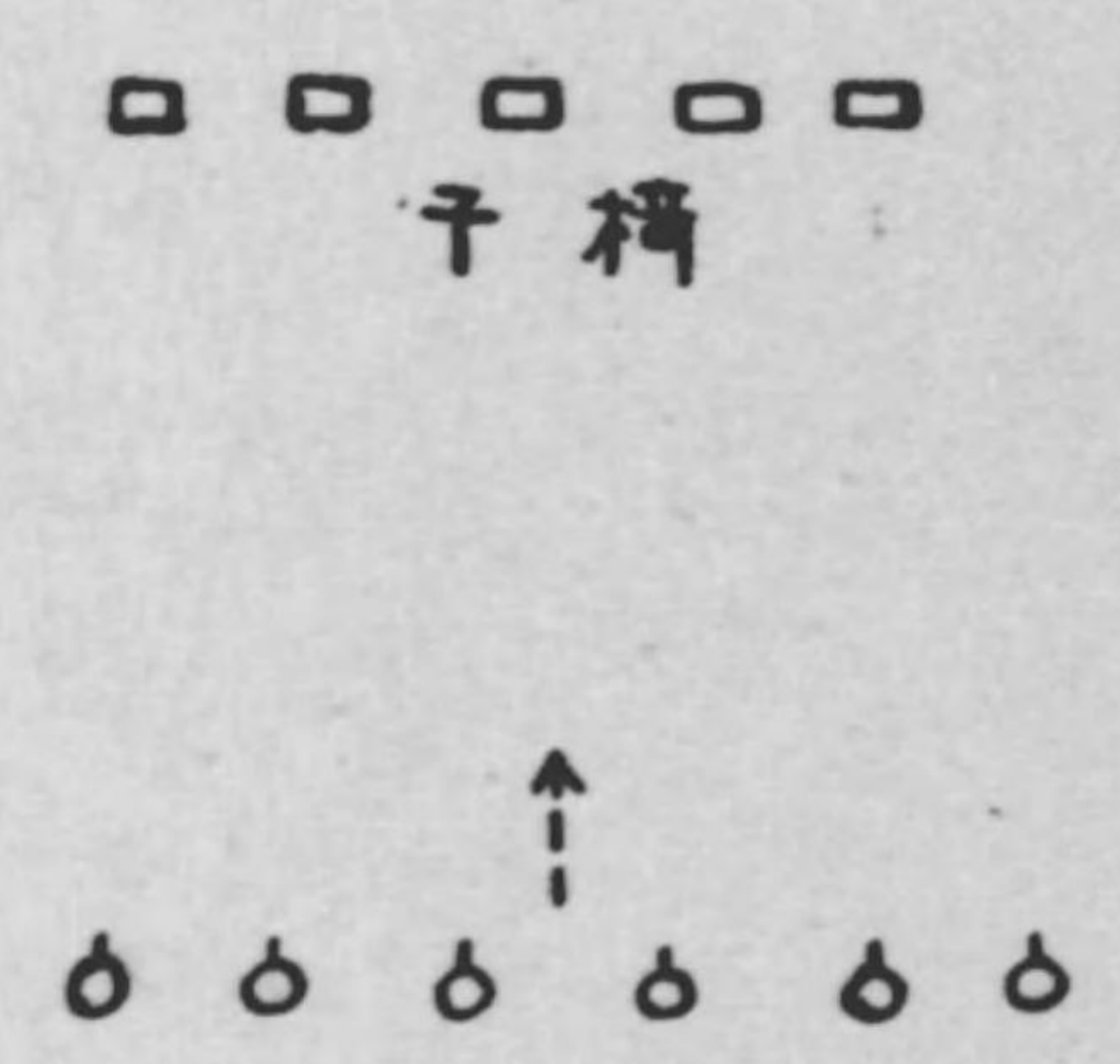
り 取 囊	迅速なる體側屈の養成に適す
	<p>一、二列側面縱隊を作り一步乃至二歩の間隔を取る。各自開脚姿勢を取る。相對する者との中間に砂囊（石或は其他の物）を置く。教官の合圖により各自は互に他に先じて砂囊を摘み上ぐることを努む。之に成功せし時は其組に一點を與ふ</p> <p>二、足の位置を動かすことを得ず。又身體の兩側を平等に發達せしむる爲め「廻れ右」を行ひ各組の方向を換へて行ふこと</p>

撲 相 度 印	腹及背の筋を靱強にす
	<p>一、二人の競技者は肩を一線に揃へて地上に仰臥し相接する方の手を繋ぎ脚は互に反對側に向はしむ</p> <p>二、「始め」の號令にて内側の脚を擧げ之を相手の脚に引き掛け相手を翻筋斗さすことに努む</p> <p>三、擧げた脚は成るべく之を伸すこと。又他の脚は地に著き居ること</p> <p>四、競技者の位置を反對にし他の脚にて行はしむることを要す</p>


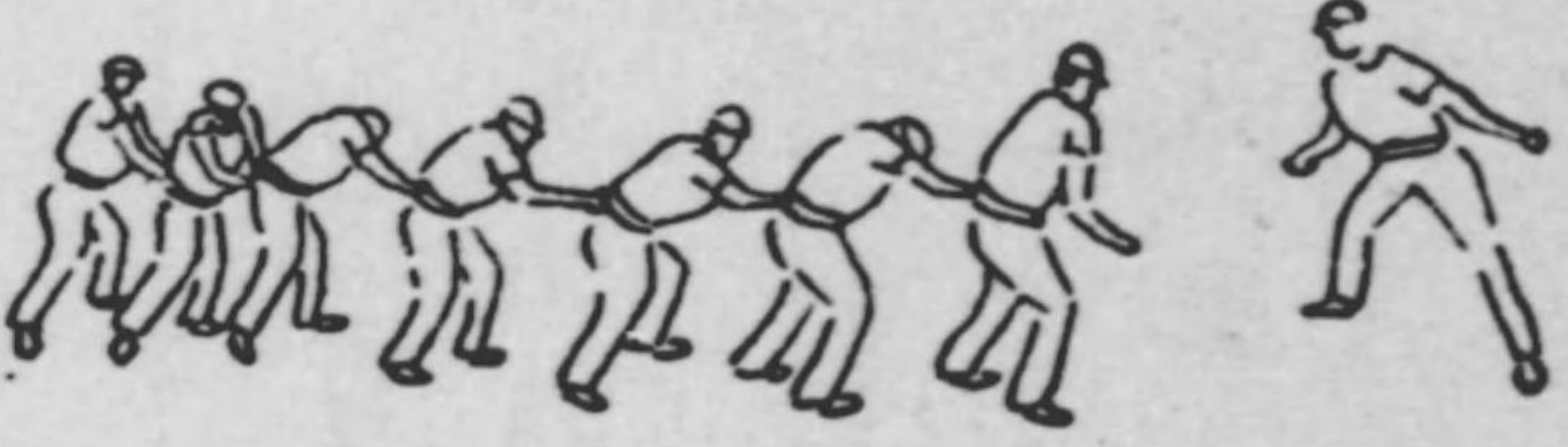
六、行進運動

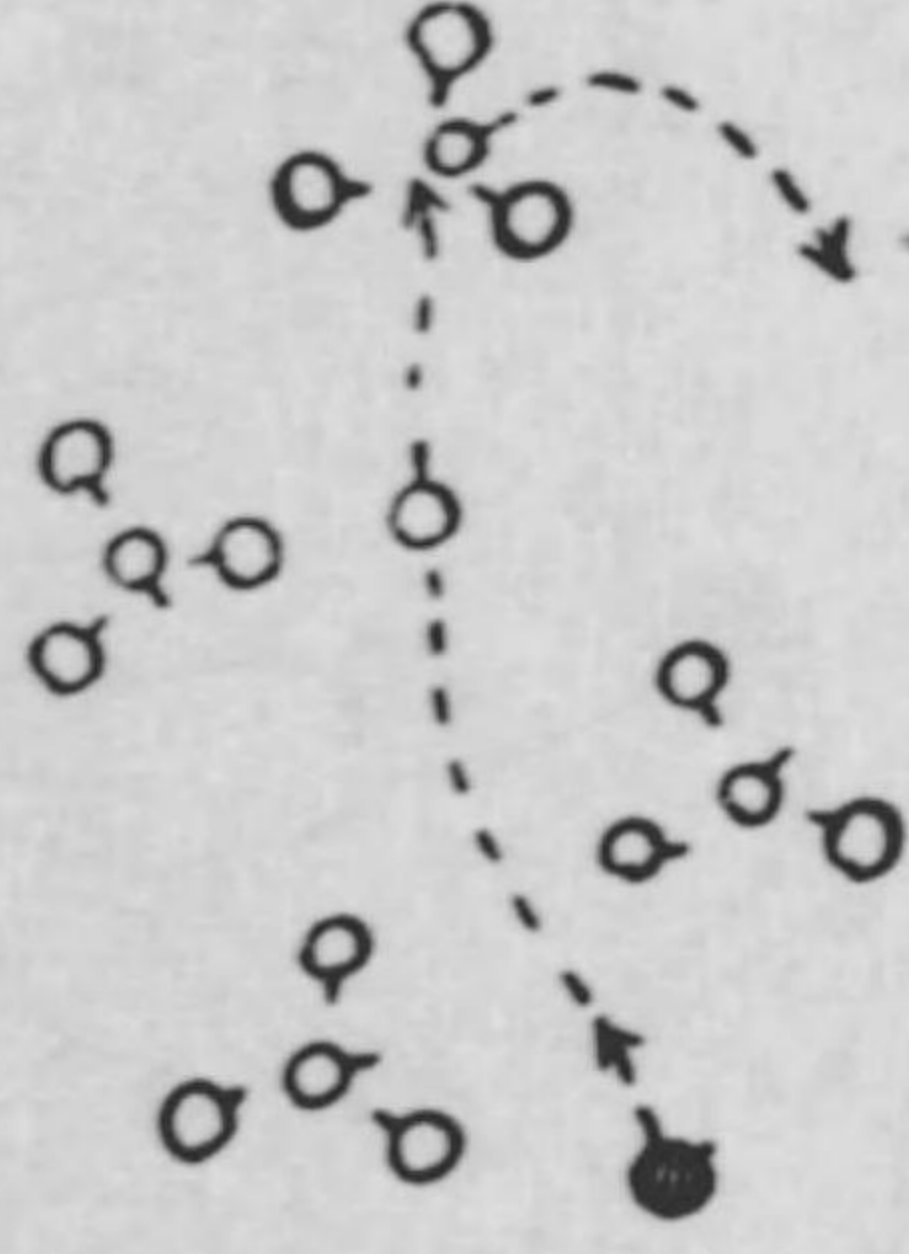
種運動	目的効果	解	実施要領及実施上の注意
引	<p>網</p> <p>數人協力して 敏活に動作す</p>		<p>一、横四十歩、縦五十歩の區域を地上に標示し競技者は其の内に位置す</p> <p>二、一人の競技者を漁夫となす。漁夫は他の者を捕ふことを努む。捕へられし者は漁夫と手を繋ぎて網を作り他の者を捉へて漁夫の數を増す。網が六人となりし時は三人宛二つの網に分つ。而して更に他の三人を捉へし時に於ても同じ競技者は全員捉へらるゝ迄行ふ</p> <p>三、競技場外に出てる者は捕へられたる者と見做す。網が破れし場合に於ては再び繋ぎ合す迄捕ふることを得ず</p>

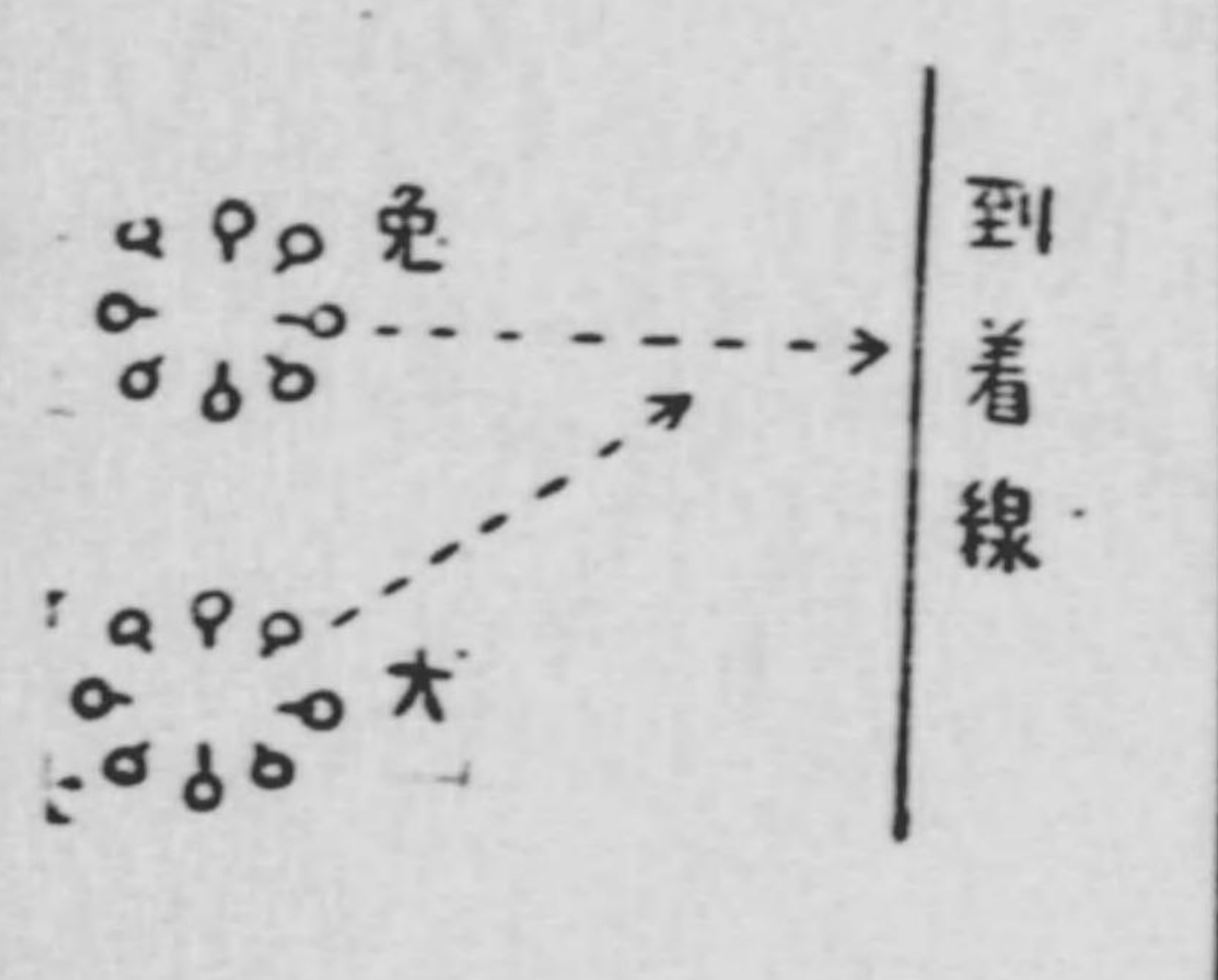
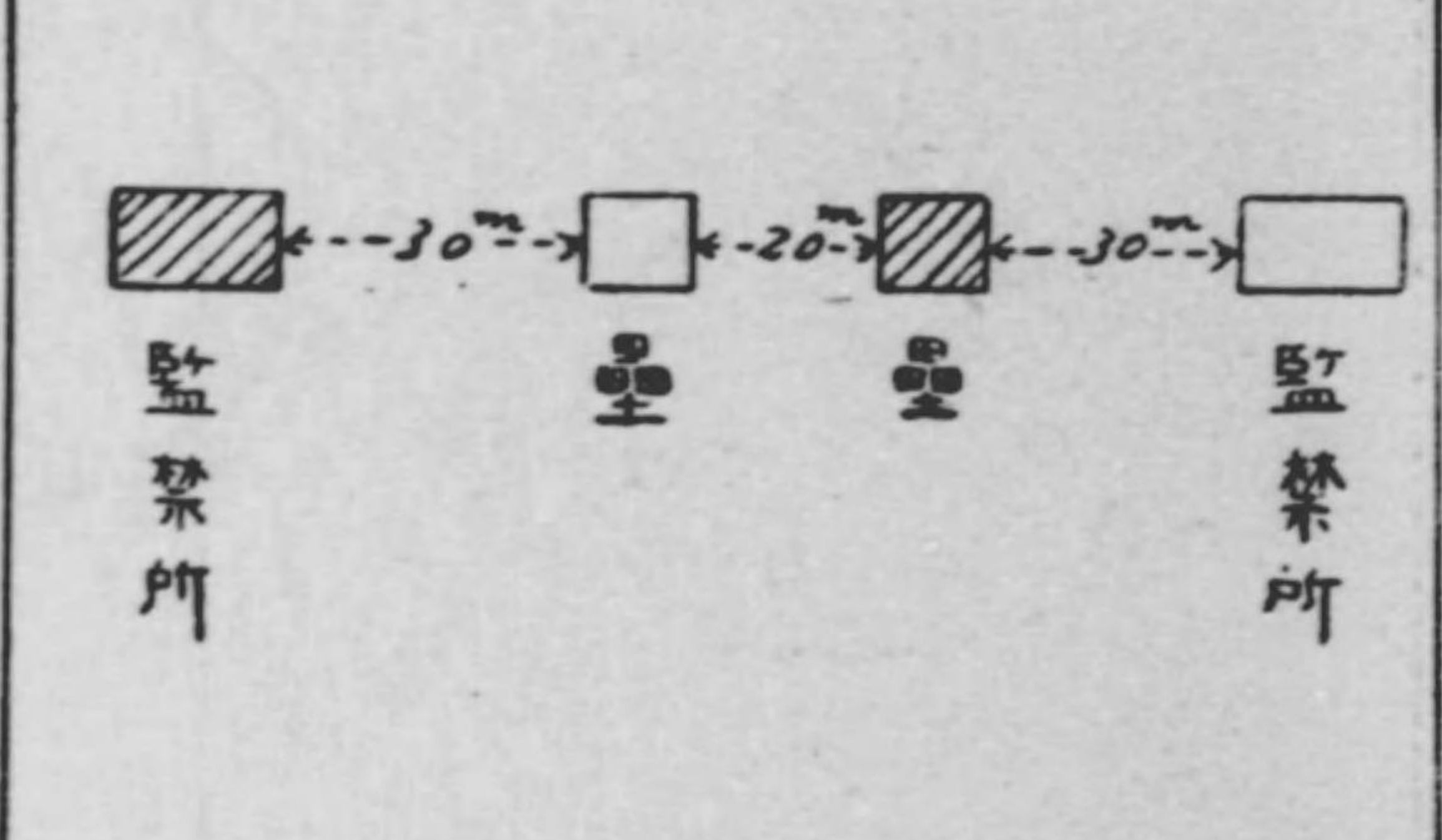
道	争 競 換 置
<p>疾走力を増進し 機敏性を附與す</p>	<p>疾走遮止急進の 能力を養成す</p>
	
<p>一、本運動は地上に約二十歩の方形を畫し約十名の習技者を此區域内に散在せしめ一名を捕者、他の一名を走者とし走者を捕者の前方約三步に位置せしめたる後左の如く行ふ</p> <p>二、合圖に依り捕者は走者を追ひ之を捕ふことを努む。捕へられたる走者は代りて捕者となり續いて行ふ</p> <p>三、他の習技者は走者を救助する爲走者捕者間を横斷することを努め捕者は横斷せし者を新走者として之を追ふ</p>	<p>一、習技者を同一人員の數組に分ち組數に應ずる如く上圖の設備をなし各組出發線を先頭として一列側面縱隊に配置、甲の圓内に旗或は小物體二個置き左の如く動作す。教官の「始め」の號令に依り先頭は出發線より出發して甲の圓内のものを一個宛、乙及丙の圓内に確實に移し出發線に歸る。次ぎの者は出發線に位置して片手を出し前者が手に觸るゝ事に依り出發疾走して乙及丙の圓内のものを一個宛甲の圓内に移し出發線に復す。斯くして正確に速かに終りたる組を勝とす</p> <p>二、圓内に移すには投げず確實に移すこと。之がため轉倒し易き瓶等を用ふるを可とす</p>

追	椅子取り
<p>號令に依る判斷力並運動發起を機敏にし且身體を輕捷ならしめ疾走力を養ふ</p>	<p>疾走力及注意力を養成す</p>
	
<p>上圖の如き線を畫き習技者を同一人員の一組に分ち各組の生徒を間隔一步の一行横隊となし中央線の兩側に相對向せしめたる後左の如く行ふ</p> <p>教官の「赤」或は「白」の號令に應じ令せられたる組に屬する習技者は自己の後方にある中立線外に向ひ疾走し反對の組は全員舉りて之を追ひ中立線内にて敵に觸るゝことを努む神經系訓練のため教官の各種の號令に應じ瞬間に判斷し適當に動作せしむる如くする時は興味あり</p>	<p>競技者を適宜の間隔の一行横隊となしその前方八歩の所に平行に物（椅子）を置くその数は人員數より一個乃至數個少くする。各物の間隔は適宜とす。競技者に其場駈走又は足踏等の動作をなさしめ、その間に教官は笛を以つて合圖す競技者は笛と共に走り出て物を取ることを努む。取り得ざりし者は得點なし</p>

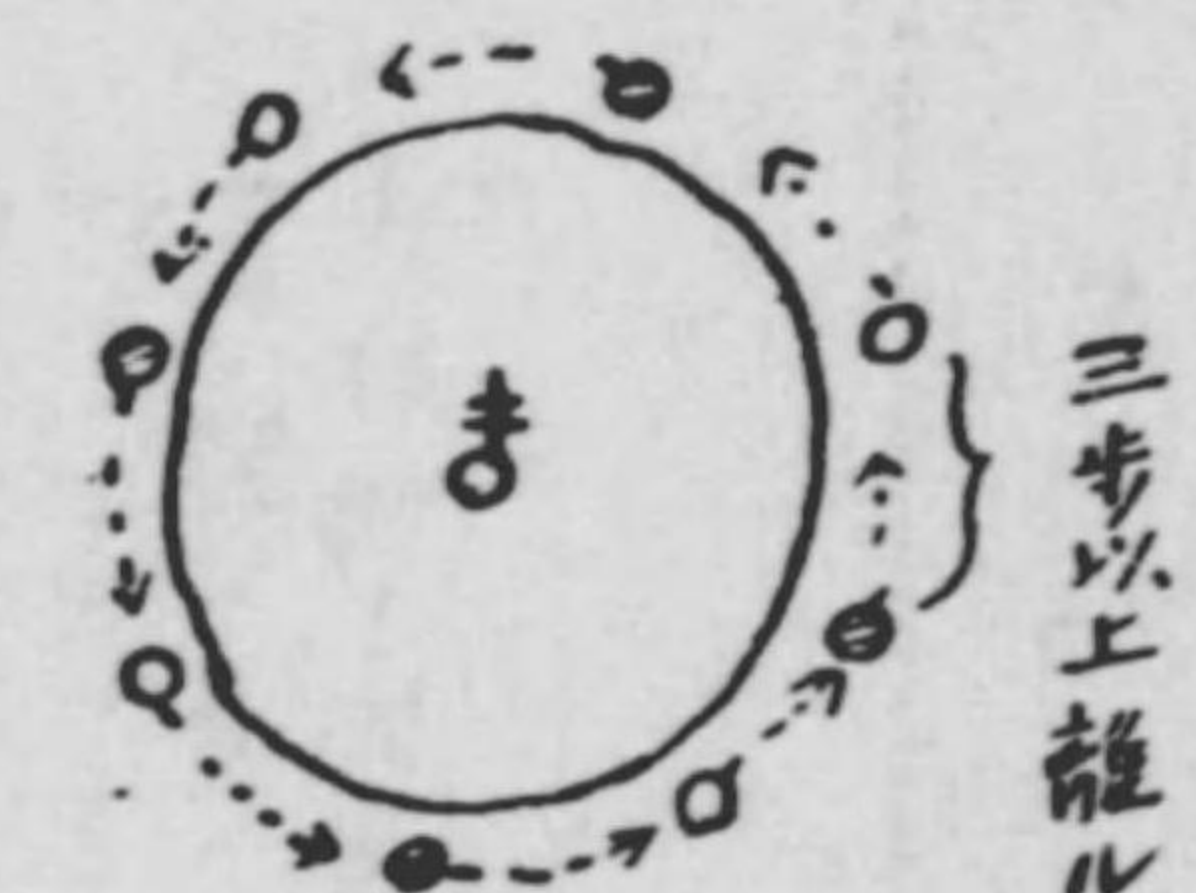
袋取り	對陣旗奪
<p>注意力を養成す</p>	<p>疾走止急進の能力と共に相手の意志動作を判斷し機敏に動作する能力を養成す</p>
	
<p>習技者を約二歩間隔の一行圓陣に配置し内方に面せしめ番號を附す。「ハンカチ」、砂囊其の他の物を圓の中心に置き教官はニわの番號例へば「1」「3」と呼ぶ。呼ばれたる者は走り來りて中央に置きたる物を取り相手に捕へられぬ如く舊位置に歸ることに努む（前項参照）</p>	<p>一、習技者を同一人員の兩班に分ち各班を概ね片手間隔一行横隊として上圖の如く相對向し番號を附し中央點に小旗を植立し或はボール等を置き左の如く動作す</p> <p>教官の「何番」の號令に依り之に相當する番號の者は兩班より走り出して中央の小旗等を相手に觸るゝことなく奪ひ自己の舊位（味方の線）又は敵線に達することに努む敵に旗を奪はれし者は敵を追ひ、其の舊位敵線又は味方の線に達せざる前に之に觸るゝことに勉む。完全に舊位敵味方の線に達せし時は二點を、敵線に達せし時は一點を與ふ</p> <p>二、注意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 疾走中小旗を落したる時は其の地點にて再び奪ひ合ひを開始す 2. 長き柄を有する旗等危險なるものを使用せざるを要す

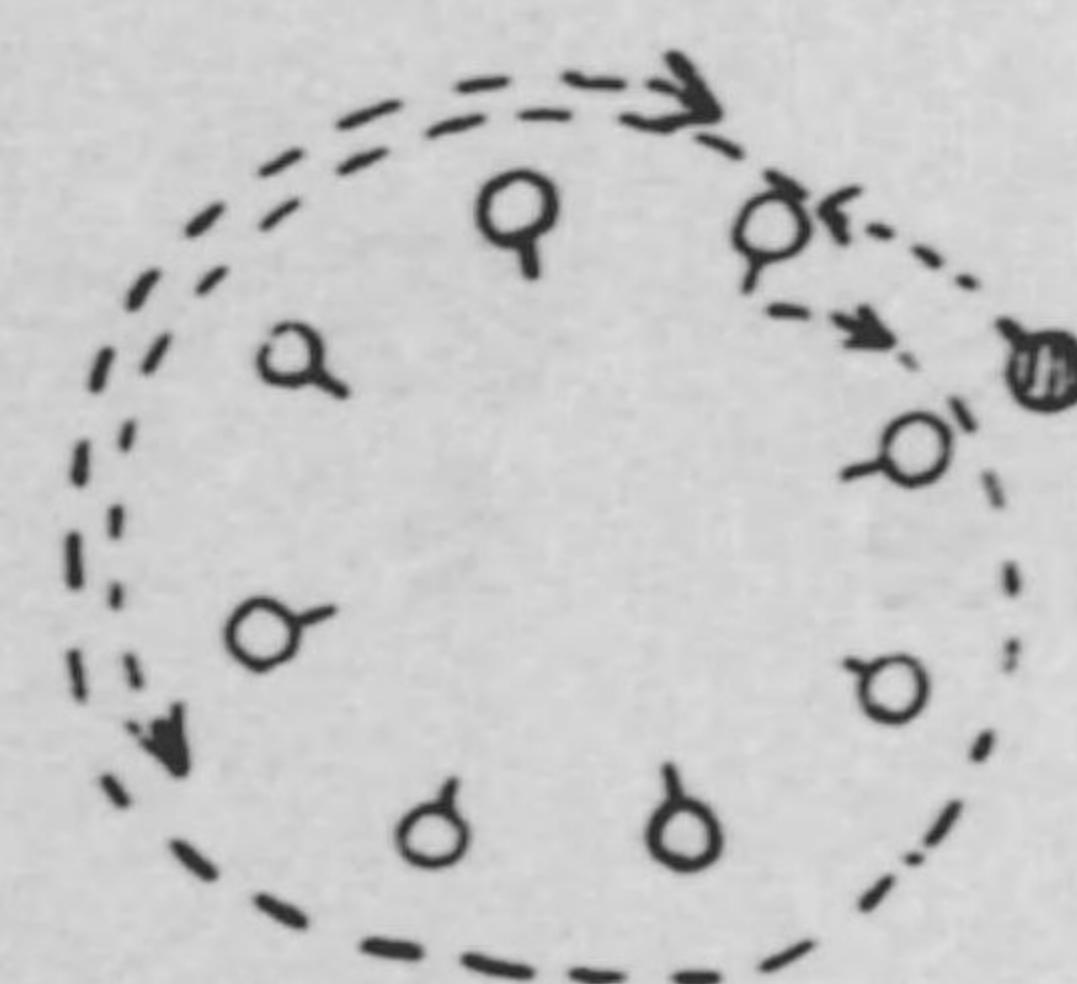
鬼 巴	子 捕 り
<p>特に機敏性を増進す</p>	<p>任意の方向に速に協同して疾走するに馴れしむ</p>
	
<p>一、習技者を同一人員の三組に分ち等距離に配置し行進方向を示したる後左の如く行ふ</p> <p>二、合圖に依り各組は前方の組の者を捕へることを努め一定時間内に多くの捕虜を得たる組を勝とす</p>	<p>一、習技者の一名を捕者とし其他を一列側面縦隊となし兩手以つて前者と連絡せしめ最後尾の者を子としたる後左の如く行ふ</p> <p>二、合圖に依り捕者は子を捕へることを努め列中にある者は位置を左右に轉じて之を防ぐ。捕者が子を捕へたる時若くは捕へ得ざるも適宜捕者を交代し續いて行ふ</p> <p>三、注意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 捕者を交代する時は列中の者の位置を換へ勞力を平均せしむるを可とす 2. 連絡を絶ちたるものは代りて捕者と成る 3. 先頭の者は捕者を捕むことを得ず




犬 と 兎	表 裏
<p>疾走力を養成し合せて機敏性を養成す</p>	<p>突然命ぜられたる方向に突進する事に馴れしむ</p>
	<p>右に同じ</p>
<p>一、習技者を四人宛の若干組に分ち其中の一名を兎とし他の三名は互に手を繋ぎ兎を圍みて巢を作り之を適當の距離に散在して配置し別に一組の兎と犬とを設けたる後左の如く行ふ</p> <p>二、合圖に依り犬は兎を追ひて之を打つことを努む。打たれたる兎は代りて犬となり續いて行ふ。兎若し巢に逃れたる時は其巢に在りたる兎は速かに他の巢に移るものとす</p> <p>三、運動を平均ならしむる爲適宜兎と巢を作るものを交代せしむるを要す</p> <p>四、犬は認識を便ならしむるを要す</p> <p>五、犬長く兎を打ち得ざる時は二組乃至三組の犬と兎とを設けて行ふことを得</p>	<p>競技者を表及裏の組に分ち教官は銅貨を頭上に投上げ其の落ちたる具合に依りて裏表を決定し速かに「裏」「表」を令す示されたる組は逃ぐるものとす</p>

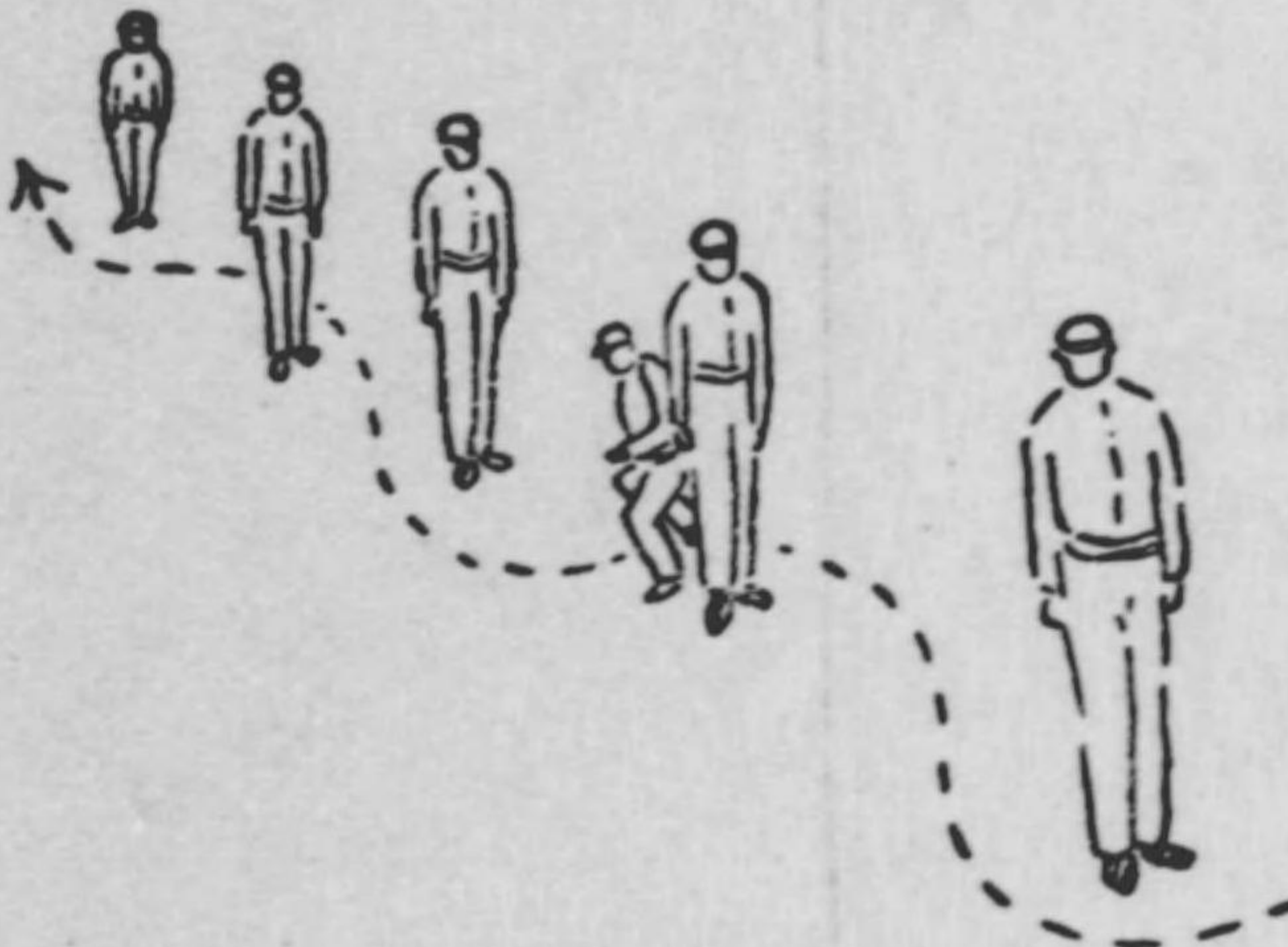

鬼	人取
各自同時に短距離の疾走を行はしむ	疾走と回避動作を練習す
 <p>到着線</p>	 <p>監禁所</p>
<p>一、競技者を二分し約十歩を隔て組毎に圓陣を作らしむ各線より四十乃至五十米の所に「ゴール」を設く 教官は各自をして體を前屈して下を見さしむ而して駆歩にて圓を巡り各一人に觸る、此の觸れた者は鬼にして他の者は獵犬となす鬼は他の組の犬に捕へられざる如く速に「ゴール」に入ること努む教官は以上の指示をなしたる後笛を吹くか又は記號をなす鬼は逃げ出し犬は之を追ふ鬼捕へられたる時は一點とす 競技は新に鬼を示して行ふ</p>	<p>一、十五乃至二十米を隔て、二箇の壘を又三十乃至四十米を隔て、壘より等距離の所に監禁所を設く 此の短形の側の壘と監禁所とは各組毎に有するものとす競技は一方の者が他の者を誘引するによりて始まる例へば前列の一人が競技を始め後列の一人が之を追ひ其壘に歸る前に之を捕ふことを努む前列の他の者は其後列の者を追ふ以下斯の如く續け行ふ捕へられたる數の多寡に依りて勝負を決す同一人を二人以上にて追ふ事を禁ず 二、新しき者を追ふには一旦壘に歸るを要す若し捕へらるれば相手の監禁所に至る捕へられたる者は其壘に歸るまで追はるゝ事なし監禁者は味方のものが相手に捕へらるゝ事なく其の手に觸る時は助け出すものとす此際最初に觸れたる一人のみが救助され壘に歸ることを得</p>



海戰遊覽	源平競争	子殖鬼
早駆を訓練し特に協同連繫に馴れしむ	早駆及跳躍に馴れしむ	特に機敏性を養成す
		網引に同じ
<p>一、艦長……帽子を正常に被る 水雷に負ける驅逐艦に勝つ 二、水雷……帽子も後に被る 驅逐艦に負け艦長に勝つ 三、驅逐艦……帽子を横に被る 艦長を打ちたる時は勝つ 凡て勝負は右の資格に依り背を打たれたる時は負とす</p>	<p>一、赤白兩軍に分つ 二、赤軍は赤帽子白軍は白帽子を冠らしむ 三、兩軍は大將一名を置く「始め」にて兩軍は敵の帽子を取ること勉む帽子を取られたるものは除外す而して大將の帽子を取られたる方を敗とす又帽子を取られたる數に依り勝敗を決することあり</p>	<p>一、人員に應じ適宜遊戯區域を定め習技者を此區域内に散在せしめ二名以上の鬼を定たる後左の如く行ふ 二、合圖に依り鬼は夫々他の者に觸れて子鬼となし之と連手して他の者に觸れ漸次子鬼を殖すことを努め斯くして最後に全員が鬼となる迄行ふ 三、鬼が手を離して走者に觸るゝも走者は鬼とならず</p>

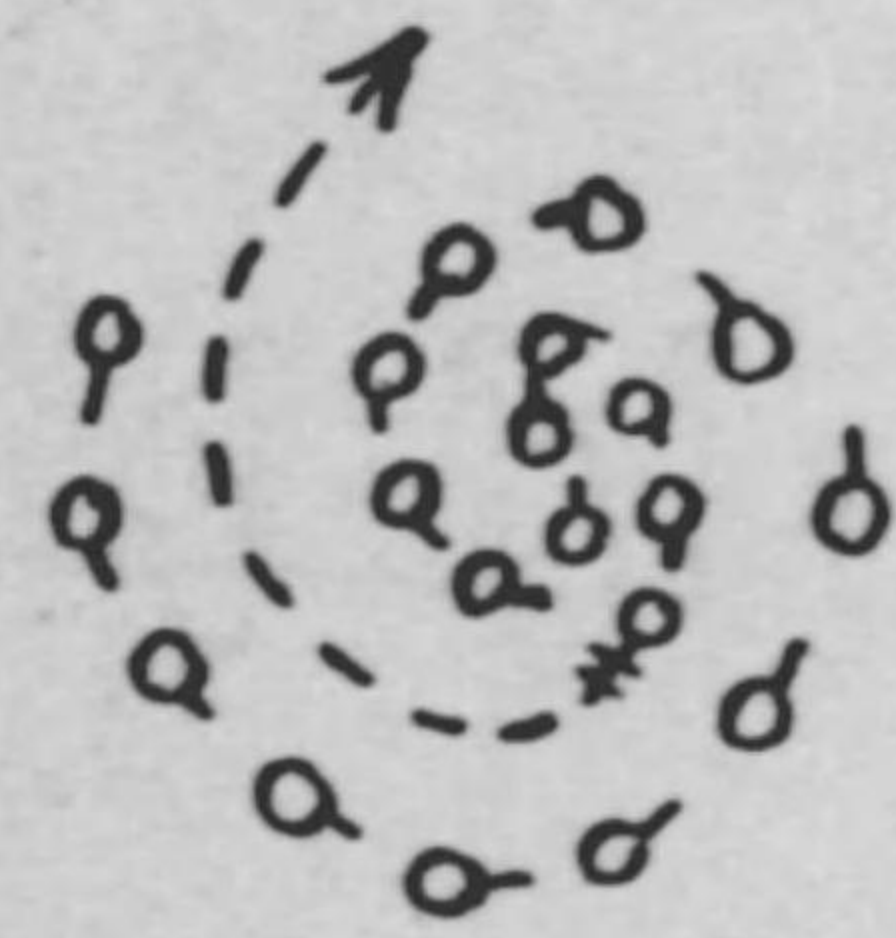


走	競	轉	廻
<p>疾立力を養成す</p>			
			
<p>一、各自球又は石を持つ二組の者が一列となり教官の周圍に圓陣を作る</p> <p>前後列の者は交互に位置す各々次ぎの者より三步の距離を取る球を置いて圓陣を標す競技者は右又は左を向き疾走を準備す</p> <p>二、「始め」の號令にて各自は疾走を始め前方の者を捕ふることを努む捕へられし者は列外に出づ「止め」の際捕へられし者の少き組を勝とす</p> <p>三、自己の前方の者を捕へたる後は其前方にある者は味方とある彼は其味方を追ひ越して更に前方の敵を捕ふるか又唯後方の敵より捕へられざる如く逃るゝ力は隨意とす</p> <p>四、別法</p> <p>教官は交代せしむる爲め時々「廻れ右」を令す然る時は一同直に後向して新なる敵を追ふ捕へられたる者を除くは前に同じ</p> <p>教官隨時競技を中止し手を挙げしめて捕られたる者の多寡を検す一人捕れた者は直に列外に出で他の者を追はざる方法は適當ならず</p>			

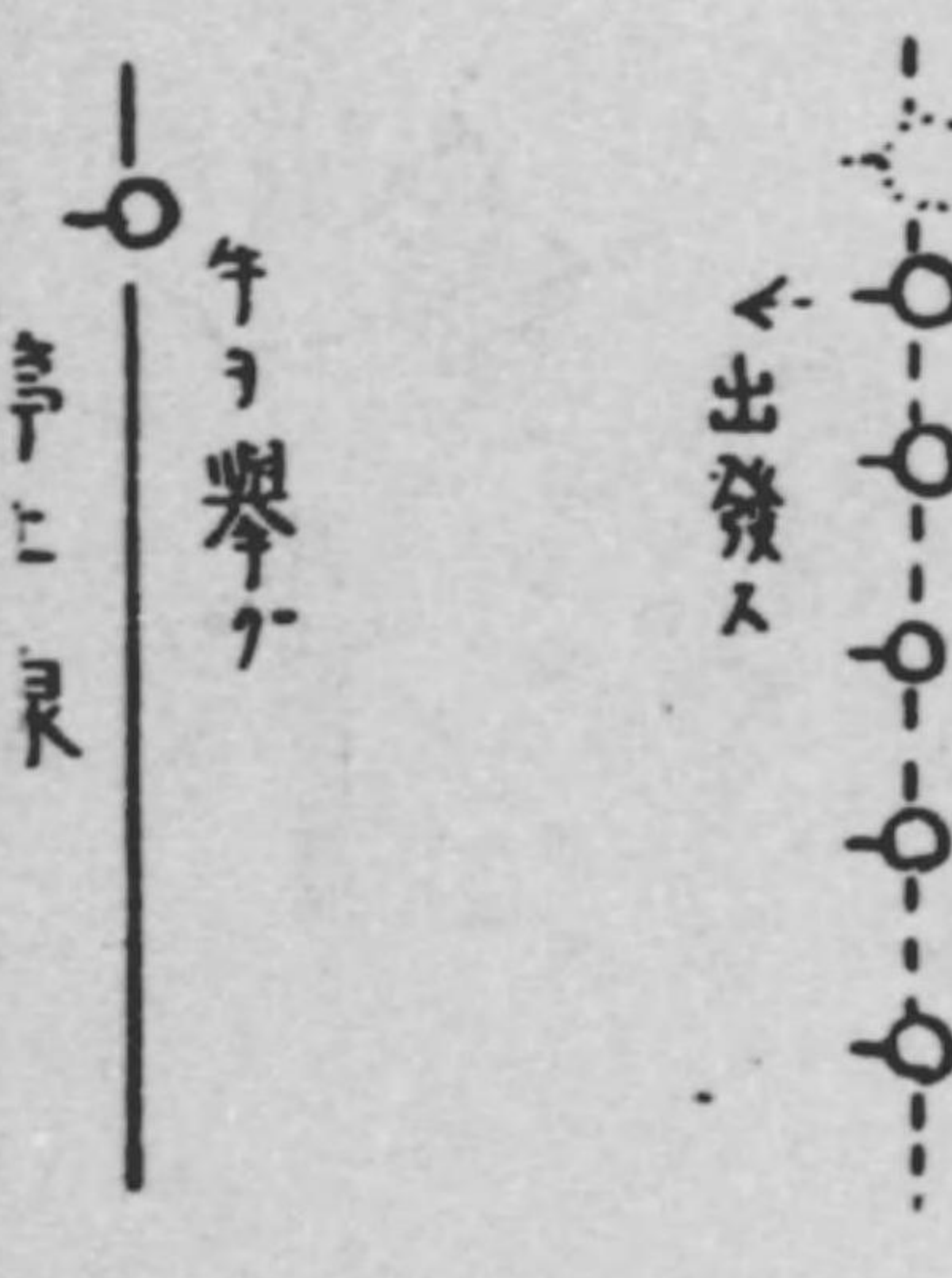
ひ	獵
<p>疾走力を増進し合せて機敏性を養成す</p>	
	
<p>一、習技者一名を打者とし其他を圓周上に等間隔に配置し各々内方に向ひ其位置を標せしめたる後左の如く行ふ</p> <p>二、合圖に依り捕者は圓外に沿ひて行進し任意の者の背を軽く打ちて疾走す打られたる者は打者と反對の方向に疾走し兩方の周外を一周し空位を奪ふ場所を奪はれたるものは打者となる</p> <p>三、注意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 運動を平均に行はしむる爲一回場所を奪はれたるものは其位置に於いて他の識別し得る姿勢を取らしむ 2 打者連續して場所を奪ひ得ざる時は適當に交代す 3 外傷豫防のため遭遇點に於いては打者外側に避け決勝點に於ては足より入る如くするを可とす 	<p>二、別法</p> <p>種々に變化して行ふことを得例へば各自は足を縛り頭を前方にして伏臥し始めの號令にて起き上り最善の方法を以て決勝點に至る</p> <p>三、別法</p> <p>教官は兎を指示したる後「始め」を令す兎は任意の時に逃げ出す</p> <p>個人毎に競争をなすには全員をその地迄競争せしむ更に教官の位置迄復歸せしむ競技者は一列又は四列に列ふ兎を指示するには迅速に且靜に行ふべし又「ゴール」は兩圓より等距離に設く</p>

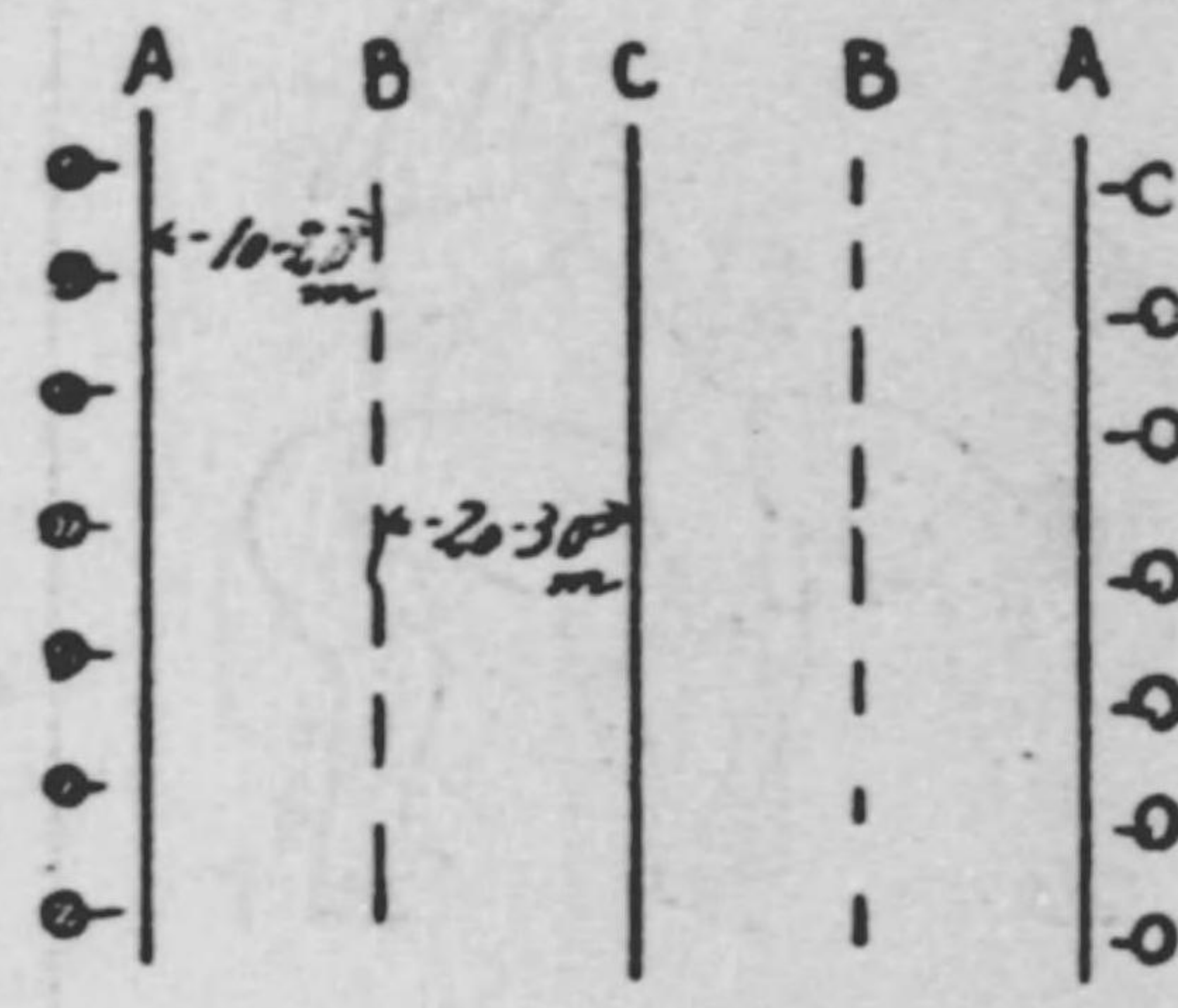
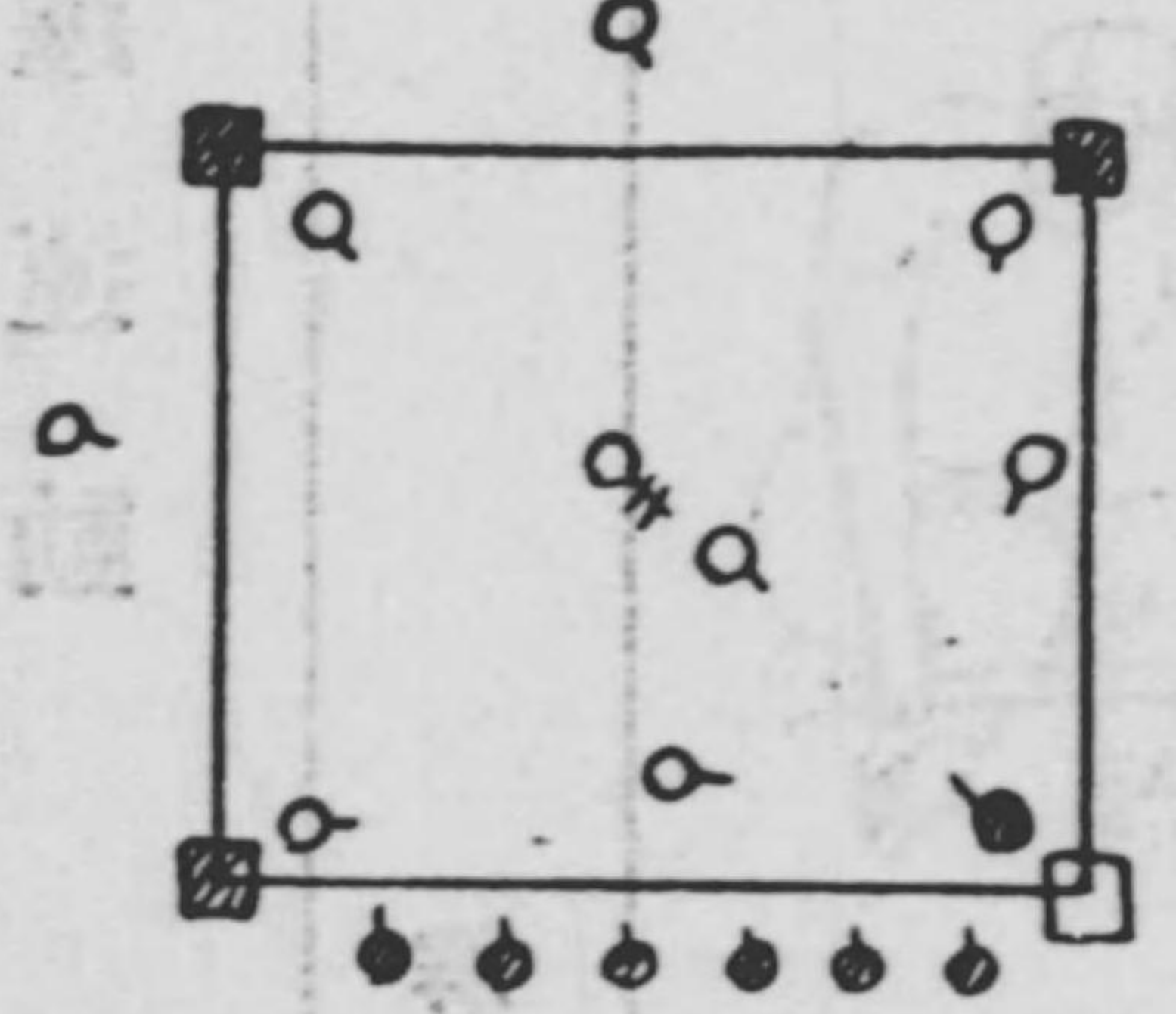
走競負背	搬運擧扛の人	スーレトーボ
<p>人體運搬に馴れしむ</p>	<p>人體の運搬に馴れしめ脚筋及背筋を強む</p>	<p>數人の者をして調子を揃へて動作せしむ</p>
		
<p>一、習技者を約二歩間隔の二列横隊となし一名をして他の者一名を背負しめたる後適宜の距離を競走せしむ 二、本遊戯は習技者を同一人員の二組を分ち又組は二名づつ組をして交互に背負ふ如くし逐次出發して適當の距離を競走せしむるを可とす</p>	<p>一、組を二列となす前列は十五乃至二十歩前進し重傷せる如く横たはる 二、「始め」にて後列は前列の所に到り腰より持ち上げ背に負ひ出發點に馳せ歸る 擔はれる者はなる可く死人の如くし救助者に助力させること第一に擔き歸りし者を勝とす</p>	<p>一、數人一組となり棒を跨ぎ之を持ち最後の者(舵手)を除き他は前進方向と反對に面す 二、(漕艇の如)各組は指示せられたる地點まで眞直に進むか或其地點を廻りて出發點に速に歸ることを競ふ</p>

争競行蛇	(ーレリ)轉廻
<p>疾走から養成し併せて側腹筋を鍛練す</p>	<p>行進間に於ける迅速なる廻轉を教育す</p>
	
<p>一、約三步習技者と同一人員の若干組に分ち各組を通常に三步距離を側面縦隊と爲して適宜の間隔に併列せしむ教官の合圖に依り各列の最後尾の者は生徒間を點線の如く蛇行しつゝ疾走し先頭の者より前記の距離だけ進出して兩臂を左右に擧げ合圖となす次の者は此合圖に依り出發し前者の如く動作す斯くして速に全員通過し終りたる組を勝とす 二、注意 一、實施者は他の競技者に成るべく觸れざること 二、列中にある者は開脚姿勢を可とす</p>	<p>単一の「リレーレース」に同じ然し競技者は列を走る間に於て完全に左又右に廻轉するを要す而して次の者は續いて走る</p>

走 競 の 伍	步 駆 隊 聯
<p>輕易なる障碍 通過に馴れし む</p>	<p>不意に行ふ捕 へ兎の一種な り</p>
	
<p>一、跳躍攀登匍匐の障碍を設け競技者は側面縦隊とし或は其間隔を開く 二、各二人又は四人は出發線につき出發の準備をなす教官の「始め」の號令にて競争を始む、教官は自ら審判するに便なる如く適宜決勝線を設く、得點は各人毎に與ふ 三、二人の場合は二點と一點、四人の場合は四、三、二、一點或は單に勝者のみに一點を與ふ、各主將は起點をなし其の合計を以て勝負を決す</p>	<p>一、競技者を異れる聯隊(例へば六個)に區分す 全競技者は地上に標示せる壘内に位置す 壘の前方三十碼に一碼四方の「ゴール」を標示す 一名を捕者とし壘の側方に位置せしむ 二、教官は其聯隊を呼ぶ、呼ばれたる聯隊に屬するものは捕者に捉へられざる如く「ゴール」に走り入るゴールに入りたるものは再び壘に歩み歸る、捕へられたるものは捕者となる 要圖を要す 捕者は競技者が壘を離るゝ以前に動作を起すことを得す</p>


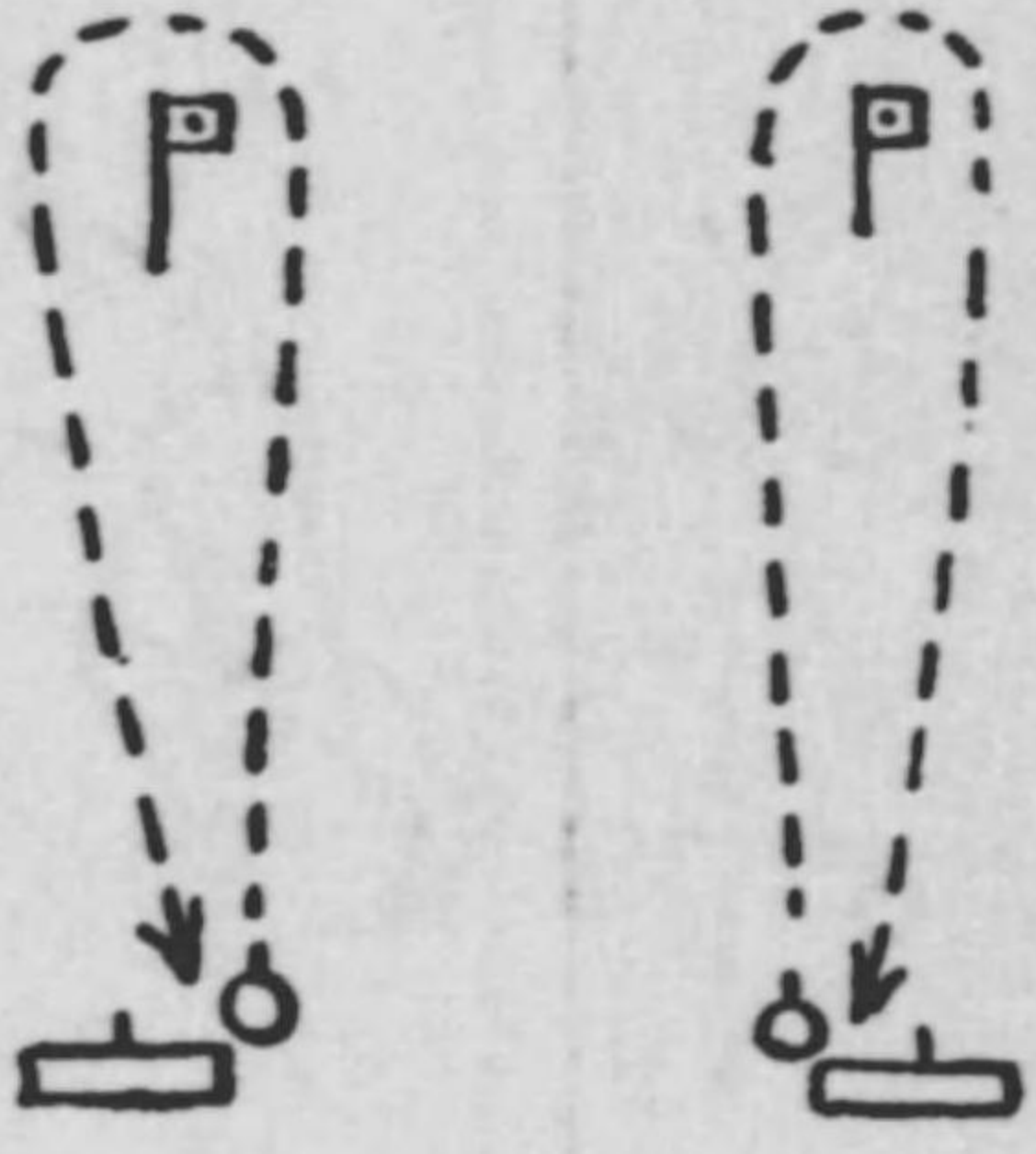
き 卷 渦	進 行 方 側	争 競 行 步 の 踵 と 尖 足
<p>脚筋の運動</p>	<p>側方に行進す るに馴れしむ</p>	<p>脚の諸筋を強 む</p>
		
<p>一、一列側面縦隊となり渦形に進み或は之を繰返す 二、通常駆歩にて實施す</p>	<p>一、右又は右方に行進し競走せしむ 二、リレー式に行ふことを得 三、足の運びは踵足又は交叉し行ふことを得</p>	<p>習技者は二歩間隔の一行縦隊となり示されたる歩數を足尖のみにて行進し更に同數丈踵にて歩む</p>

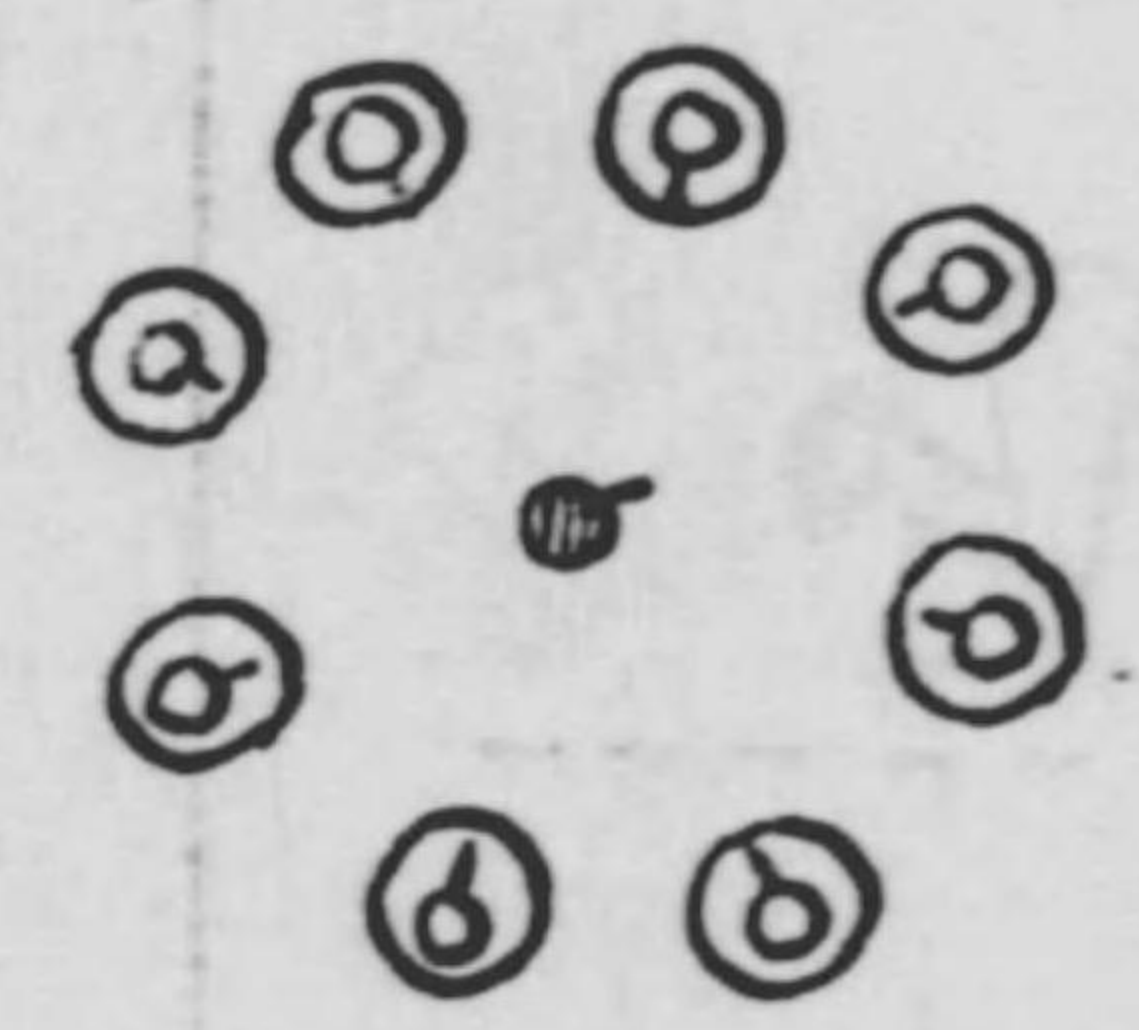
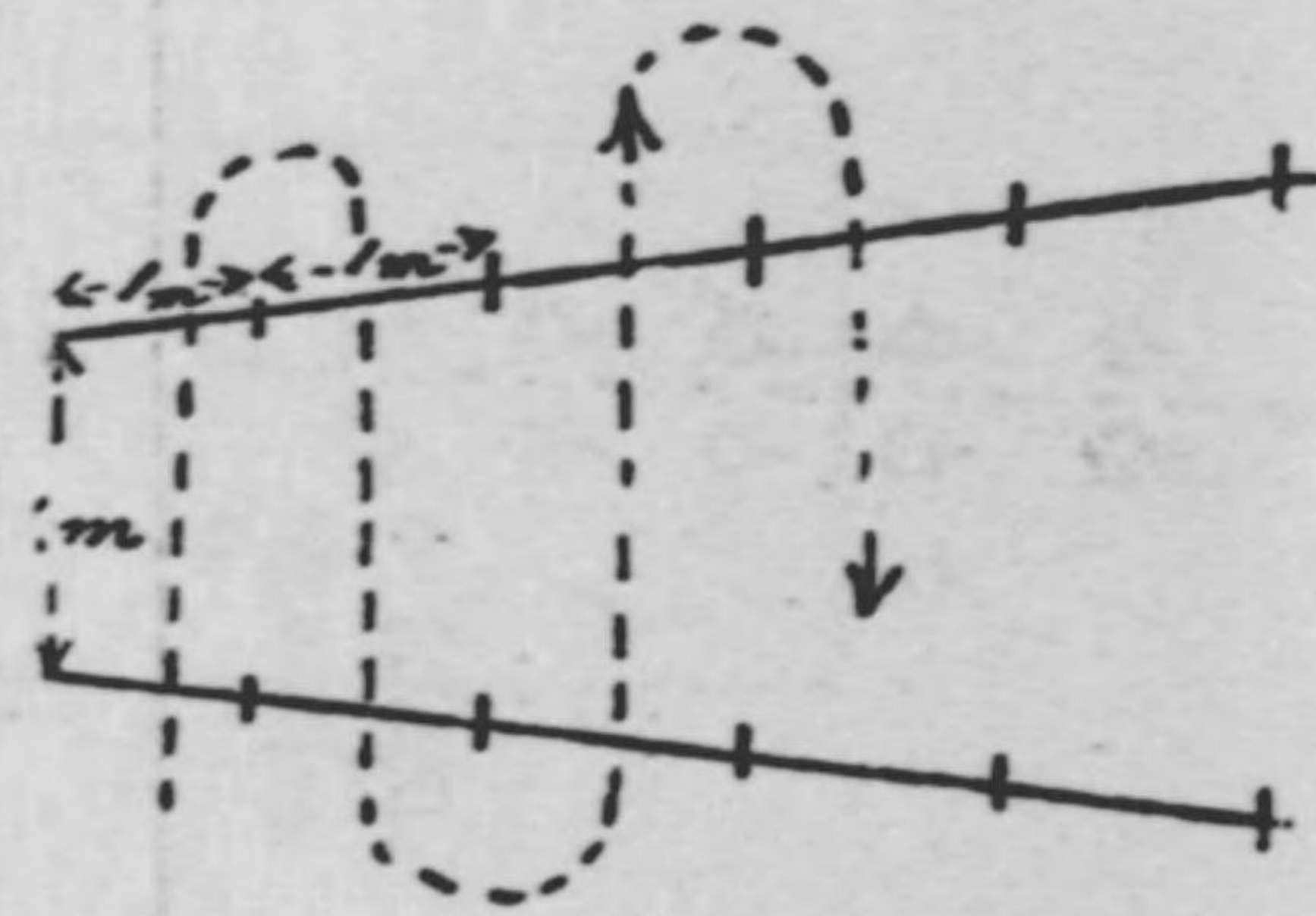
走競の止停及走疾	走競想聯
<p>迅速に疾走し 停止する能力 を養成す</p>	<p>疾走及創意工 夫の能力を養 ふにあり</p>
	
<p>一、習技者を同人数の若干組に分ち到着線に組数に應ずる 圖板鉛筆を置き圖板上には固有名詞一個例(まつ)を記入 (平假名若は片假名)出發の合圖にて各組の一番は發進し (出發姿勢、立膝、伏姿勢)速に到着線に到り豫め記入せ る個有名詞(まつ)の語尾(つ)を語頭とする個有名詞を聯 想記入し(例つる)速に歸還し豫め準備せる二番と掌を打 合せ交代す、二番以下は一番と同要領にて行ひ終りなる ものは列の後尾に至る</p> <p>二、勝敗は以上の如く全員確實迅速に記入せる組を以て勝 とす但し記入法の不適なる組或は記入法の不明瞭なる組 は漸次膝順を繰下げるものとす</p> <p>三、本競技は各組を圓陣若は一列横隊として逐次圖板を運 送して行ふことを得</p> <p>四、記入語は習技者の程度に應じ制限し(例へば動物名、 植物名、兵語等)行ふも一法なり</p>	<p>一、兩軍共に二歩間隔に伏す 二、合圖にて一翼より疾走して停止地帯に確實に伏す 三、次の者は前者が停止地帯内に伏臥して手を擧げるを見 て動作を始む 四、速に停止地帯内に全部移りたるを勝とす</p>

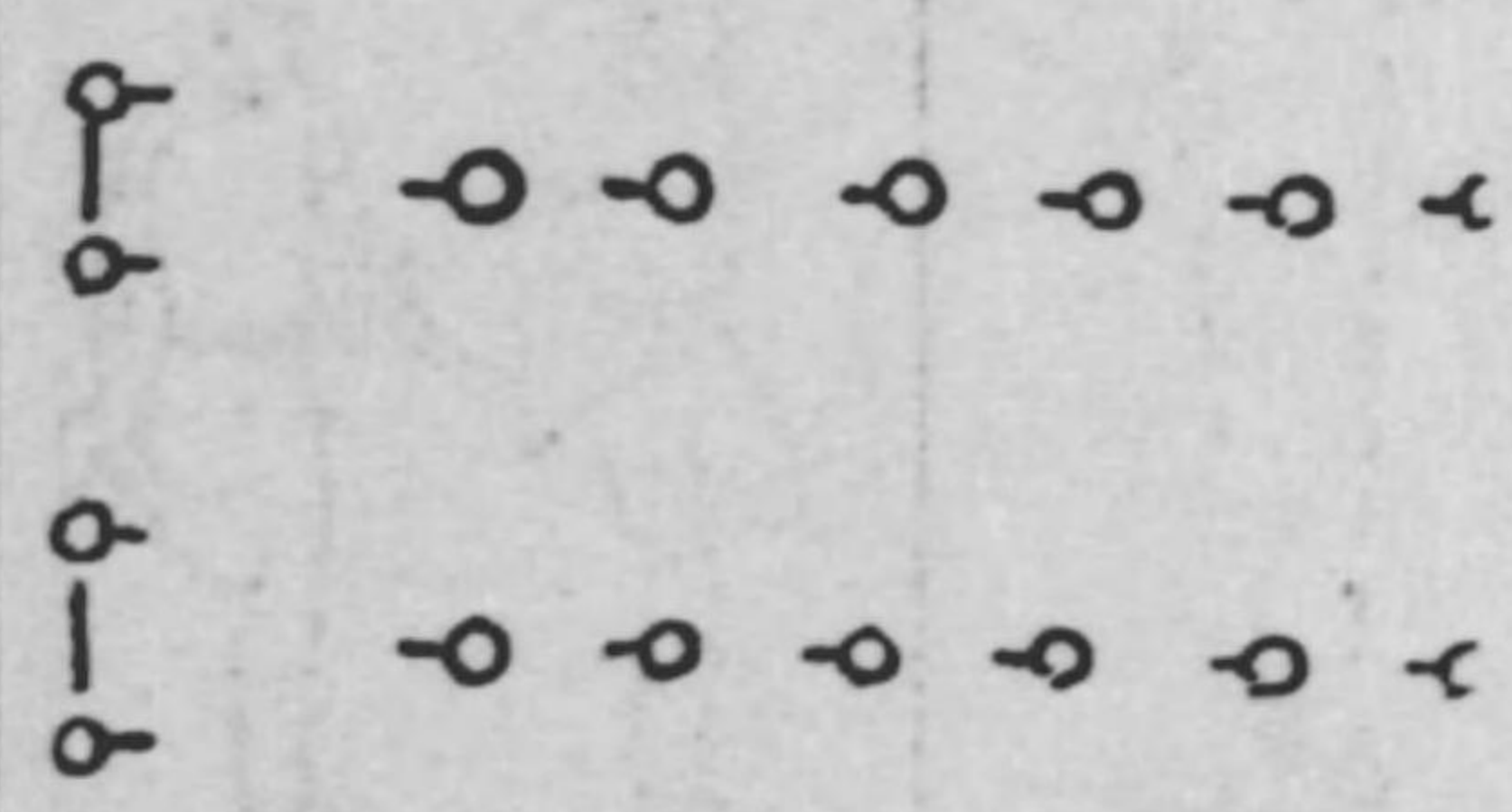

身屈躍跳搬運	技競字描旗手
<p>機敏性を養成 す</p>	<p>手旗に馴れし むると共に疾 走力を養成す</p>
	
<p>一、競技者を兩軍に分つ 二、兩軍の距離百米とす 三、開始の合圖と共に一番は二番を肩に載せてB線まで疾 走す 四、B線に至らば一番は豫め携行せる棒を以て地上に中徑 三十繩位の圓を畫きつゝC線にて進む二番は其圓を片脚 にて踏みて前進しC線にて一番より棒を受け取り疾走し て三番の位置に至り三番を肩にのす以下同じ</p>	<p>一、手旗(單旗)の原畫を知得せる者を以て組織す 二、材料手旗(單旗)一組ボール二個 審判者一、壘審一 三、野球の競技に準じ攻者は手旗一組を以て本壘に立つ 四、投手は走者に注意の原畫(或は技倆により字畫)を命ず 走者は直に之に應じて手旗を以て描字す正當なる時審判 者は「良し」と命ず 五、三度正確に畫字を爲したる者は疾走して第一壘に達し 而して逐次進壘して本壘に生還したる者一點を得 六、攻者進壘中防者はボールを體に投げ當つることに努む 命申すれば走者「アウト」とす 七、ボールは常に移動せしめ在るを要す</p>


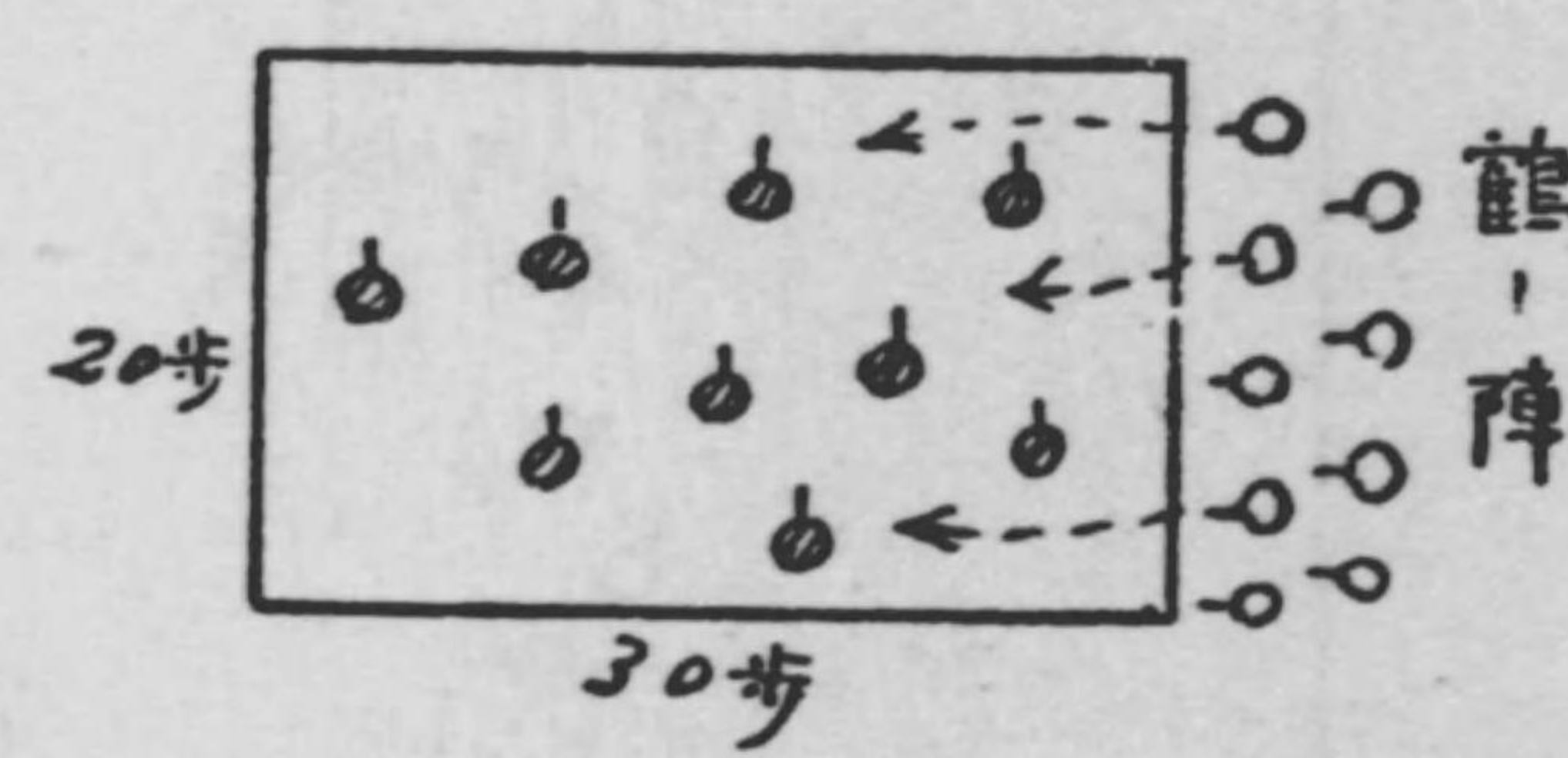
七、跳躍運動

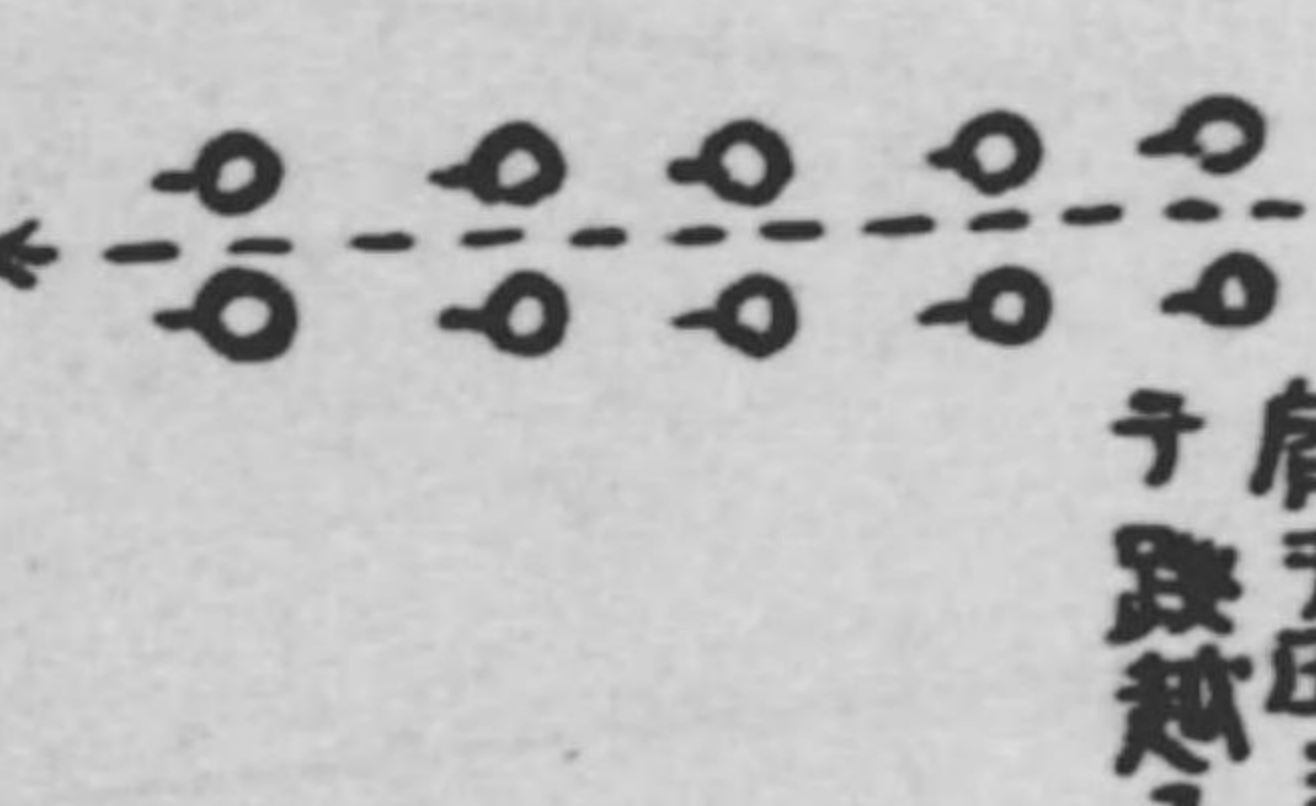

種運動	犬跳び	斜跳び
目的効果	軽快と柔軟性を養成す	障碍の實用的超越に馴れしむ
解		
実施要領及實施上の注意	<p>上體を前に屈げ臂を前方に下げ其の掌を上に向け中指を著け臂を網の如くす指の接著を離さぬ様に臂の間を跳ぶ別法</p> <p>臂を前下方に伸ばして長さ約一米の棒を把持し棒を越えて前方或は後方に跳躍す</p>	<p>一、適宜の障碍を斜跳の要領(體操教範参照)にて跳越す</p> <p>二、利用すべき固定器械なき場合には壁を作るため競技者を一列側面縦隊となし上體を屈げ頭を前方の者の股間に入れ其脚を掴む</p>

二人跳	繩跳び	繩跳び
脚筋を靱強ならしむ	跳躍力を養成すると共に臂脚の神経を訓練す	右に同じ
		
<p>一、二人一組となり片手を以て片脚を握り他の手を握り合ひ行進す</p> <p>二、各組を競走せしむ</p>	<p>一、習技者を同一人員の若干組に分ち各組を一列側面縦隊と爲し前方適宜の地點に各旗(標兵)を立ち先頭の者に繩を渡したる後左の如く行ふ</p> <p>二、合圖に依り先頭の者は繩を廻して跳びつつ出發線より走り出し前方の旗を廻りて歸り次の者に繩を渡す次の者は前と同様の動作をなし早く終りし組を勝とす</p>	<p>一、片脚にて跳ぶ</p> <p>二、一跳躍に繩を二回廻す</p>


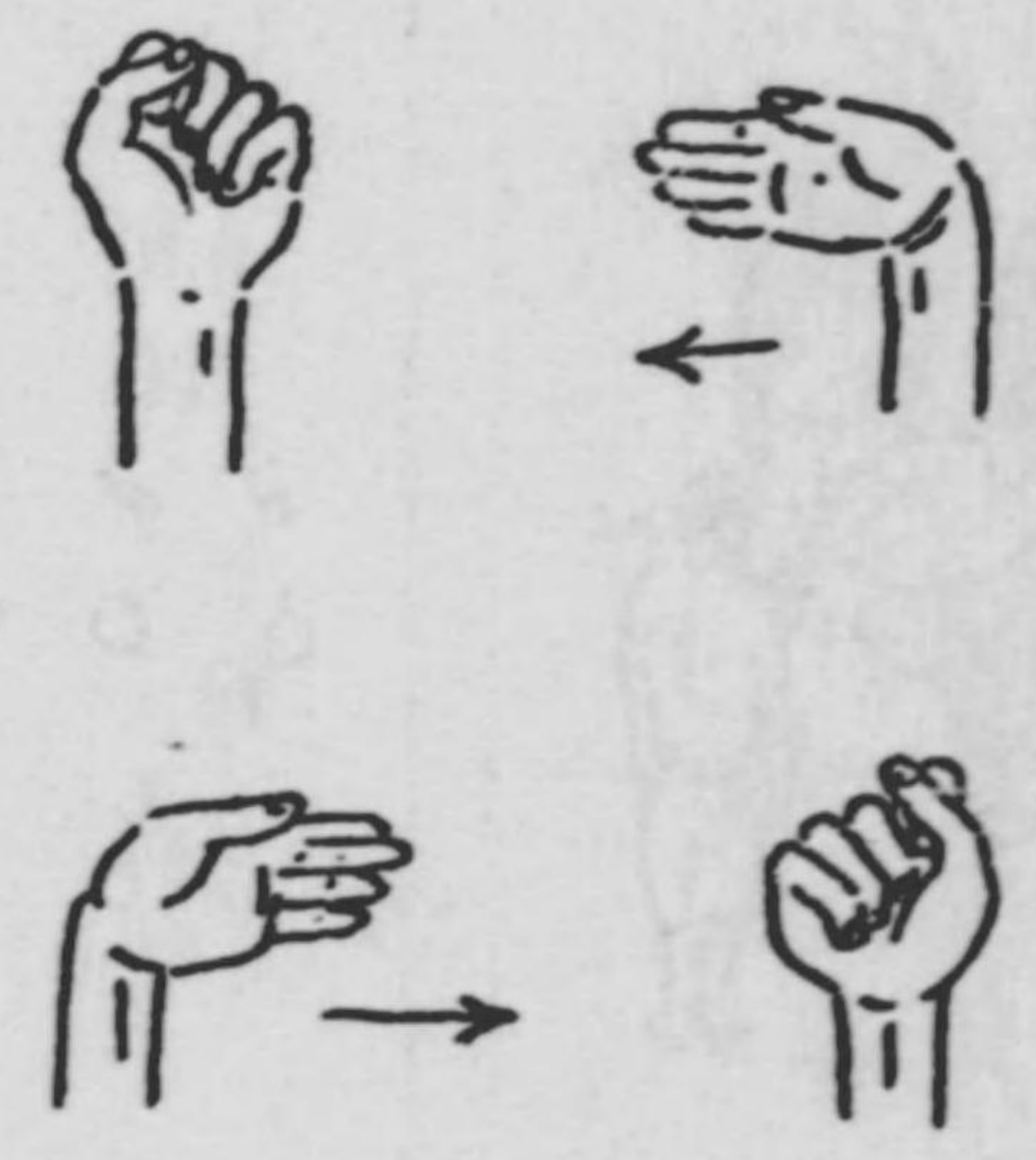
り	超 越 か 溺 死 か 陣 取
側方に跳躍するに馴れしめ合せて機敏性を養成す	幅跳競争
	
<p>一、習技者一名を鬼とし其の他の者(六―十名)は鬼を中心として半徑約七歩の圓周上に等間隔に配置し各其の位置を標示したる後左の如く行ふ鬼の「右」或は「左」の號令に應じ圓周にある者は速に「右」或は「左」へ跳躍して移り鬼は機を見て速に陣を奪ふことを努む奪はれたる者は鬼とす</p> <p>二、本運動は人員及場所の關係に依り鬼を多くして多人數同時に行ふことを得</p> <p>鬼は習技者が命ぜられたる陣に移らざるに先に次の號命を下さざること</p> <p>同時に二名陣内に移りたる時拳をなし敗したる者鬼とす鬼と周との距離は周の者の相互の距離と略ぼ同等か或は</p>	<p>一、放射狀に十五階段の幅を有する線を引く其の内方端は約一米隔てあるを要す各一米毎に標す線の間は水流と見做す競技者は第一の標示の所に集合す</p> <p>二、各競技者は順當に第一の標示より水流を越して對岸に跳び更に跳歸る斯の如くして水流に落ちたる者進行す</p> <p>三、落ちたる者は同一個所に落ちたる者毎に一團となし集合す最も廣い個所に落ちたる者を勝とす而して跳躍は其の場より行ひ著地の際は立幅跳の如く兩足を著くるか或は跨ぐ如く片足にて著地するかを一定するを要す</p>

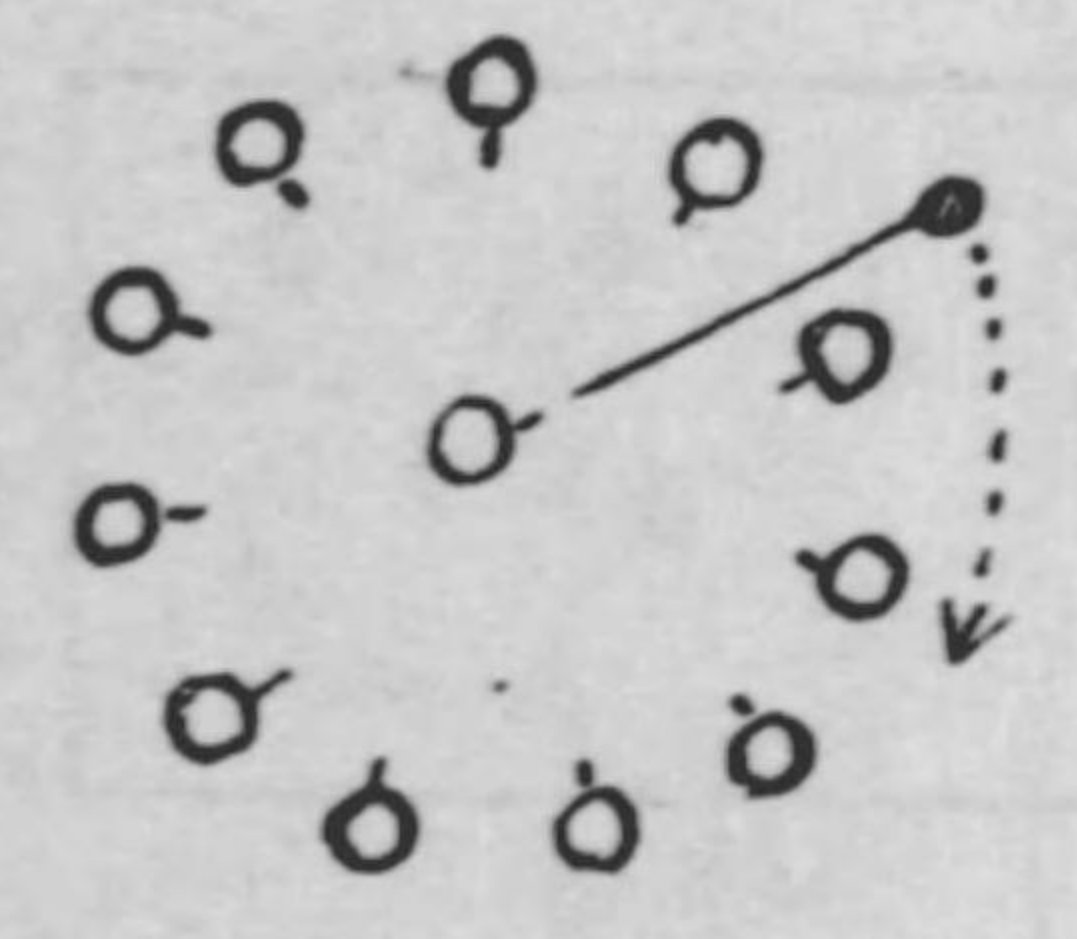
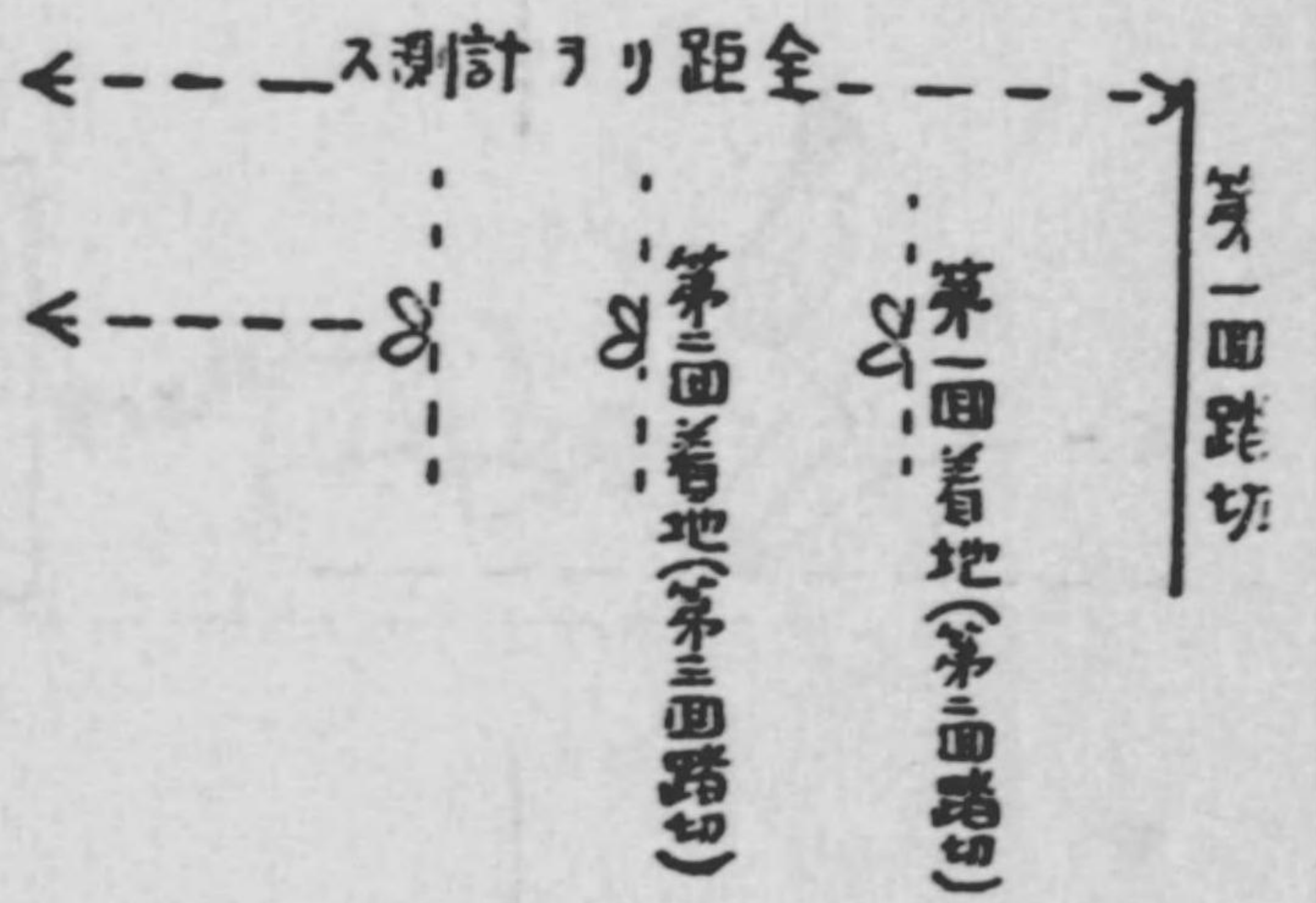
争 競 繼 中 切 脚	切 脚
迅速なる跳躍の練習となる	跳躍疾走の能力を養成す
	
<p>組を二列側面縦隊とし六歩の間隔を取る各列の第一第二番は「脚切棒」の兩端を持ち棒の中央が先頭の者に向ふ如く位置す「始め」にて二人は列の兩側を走り行き列中の者は棒を跳越す第一番の者(棒の端を持つ)は列の後尾に止る他の者は新に先頭の者と棒を持ち前の如く脚を切る全員悉く此の動作をなす迄繰返し行ふ最終の者は棒を持ち行く速く終りし組を勝とす</p>	<p>一、習技者の二名を切斷者とし其の他の者を約三步の距離の縦隊と爲したる後左の如く行ふ</p> <p>二、教官の合圖に依り切斷者は繩又は竹等を一定の高さに保ちたるまま縦隊の先頭より行進し各自高跳の要領に依り跳越しこれに觸れざることに努む若しこれに觸れたる者は切斷者と交代す本運動は習熟するに従ひ三步間隔の横隊又は圓陣となして行ひ又は數組を設けて組毎に中繼競争を行はしむことを得</p> <p>三、高さは示されたる程度にて行ふこと</p> <p>四、切斷者は繩及竹等は軽く保持し習技者これに觸れたる時は脱するの準備にあるを要す</p>


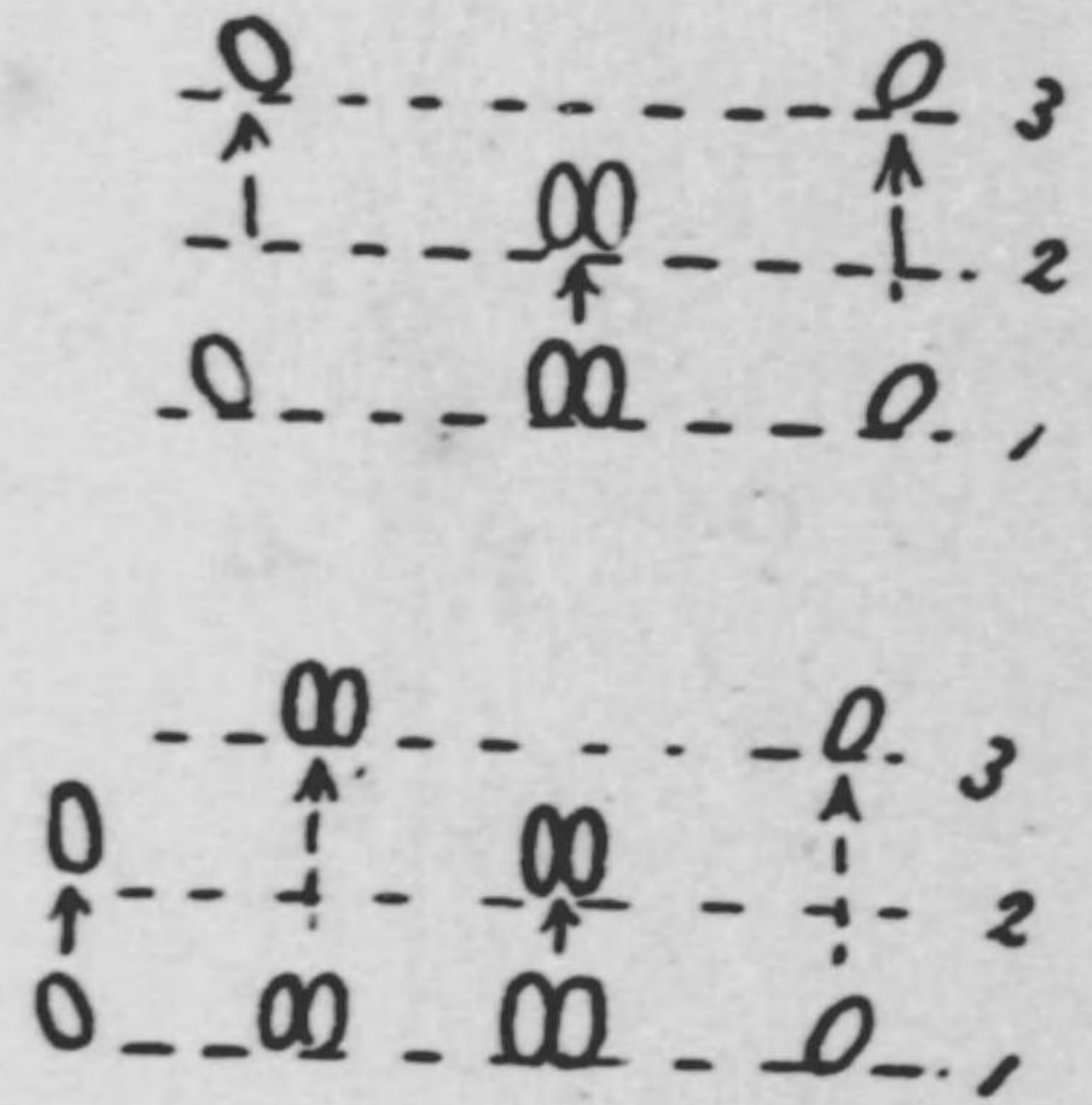
跳 蹇	追 鶴
<p>跳躍力を増進す</p>	<p>片脚の跳躍に馴れしむ</p>
	
<p>本運動は約十五歩の距離に出發線及到着線を標示し習技者を出發線上に約二歩間隔の一行横隊に配置し各自をして「手腰一踵を擧げ膝を屈け」の姿勢を取らしめたる後左の如く行ふ 合圖により各習技者は跳躍しつゝ他に先んじ到着線に達することに努む</p>	<p>本運動は地上縦約三十歩横約二十歩の長方形を畫して區域を定め横の一邊を鶴の陣となし約二十名の習技者を同一人員の二組に分ち一方を鶴として其陣に位置せしめ他を走者として場内に散在せしめ鶴の使用すべき一脚を示したる後左の如く行ふ 合圖に依り鶴示されたる片脚にて行進し走者を捕すること を努む 鶴の爲捕へられたる者あるときは全習技者は悉く其の位置に集合し走者は鶴を負ひて其陣に送り鶴と走者と交代す 鶴若し示されたる行進法に違ひたる者あるときは走者之を捕へ前の如く集合し鶴は走者を負ひて已の陣に歸り更に運動を復行す 走者場外に逃走したるときは捕へられたるときに同じ 鶴は成るべく自己の陣より遠き所にて走者を捕へ負はして行進する距離を長からしむるを可とす</p>

過 通 路 隘	跳 兔	
<p>臂脚を連合し跳躍するに馴れしむ</p>	<p>兩脚踏切に馴れしむると同時に臂力を養成す</p>	
		
<p>本運動は習技者を間隔約一步距離約五歩の二列側面縦隊となし外側の足を前に出して隘路を構成せしめたる後左の如く行ふ合圖により縦隊の最後尾の者より逐次運動を起し手を兩人の内側肩の上に置き兩脚踏切を爲し手にて肩を壓して前方に跳び順次先頭に進出して更に隘路を構成す 本運動は習熟するに至れば隘路を構成する二人は互に軽く外側の手を握りて跳躍の高さを規定することを得 隘跳を構成する者は頭を正面に向け又體を堅固に支持するを要す</p>	<p>一、本運動は習技者を約一步間隔の一行横隊と爲したる後左の如く行ふ 合圖により習技者は躡り體を前に屈け兩足にて軽く踏切り體を前に進むると同時に兩臂は殆ど伸ばしたるまま手を地に著く次で踏切たる足を高く上ぐることなく兩脚を軽く屈け前に進めつつ近く足を地上に著くと同時に體を起し更に連続して行ふ 二、本運動は競争せしむることを得 三、最初は急ぐことなく行ひ又習熟するに従ひ手を成るべく遠く地に著くるを可とす</p>	<p>之より稍大ならしむるを可とす 多人數同時に行ふときは「右」「左」は指導者命するを可とす</p>

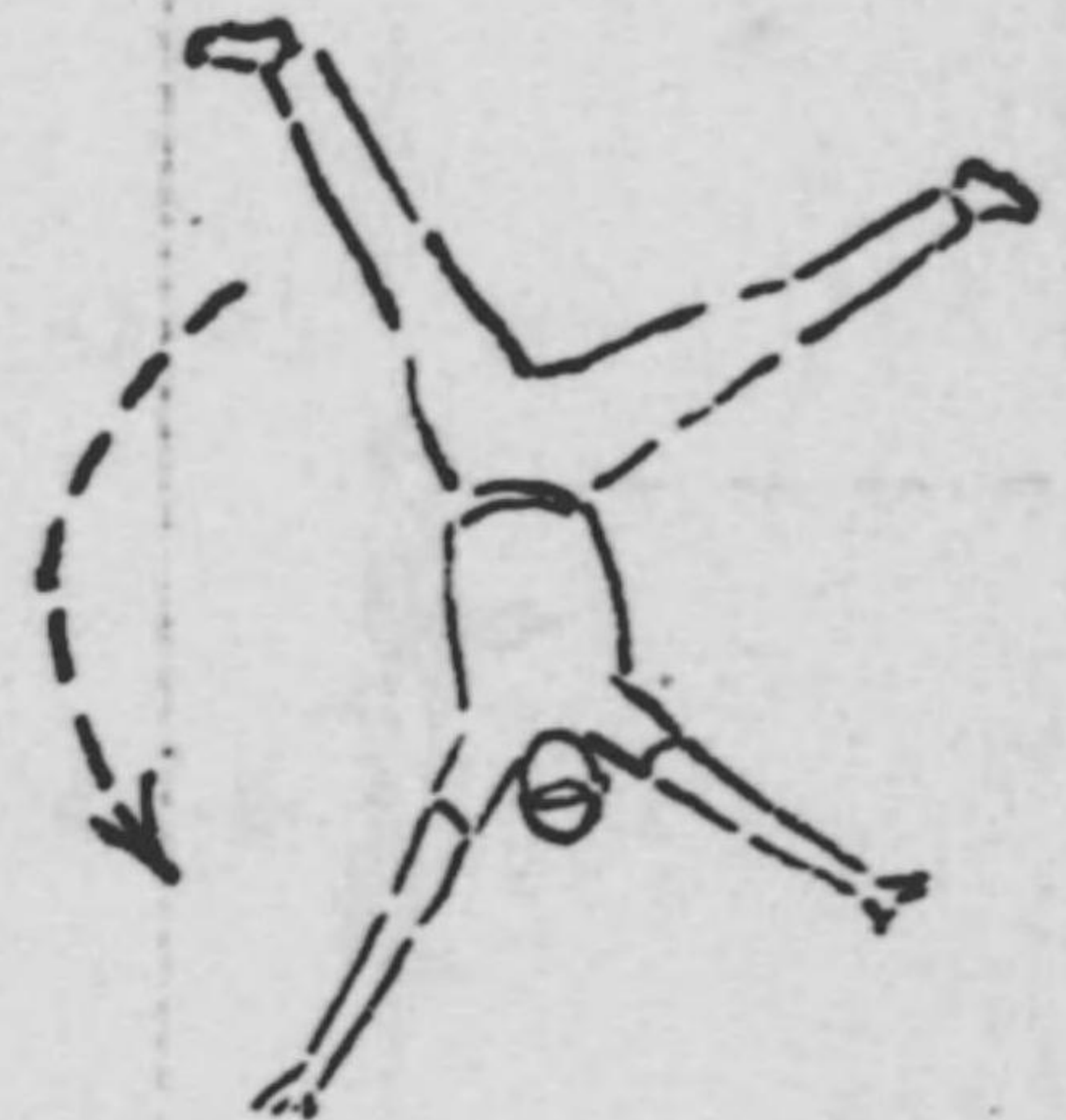
八、神經訓練

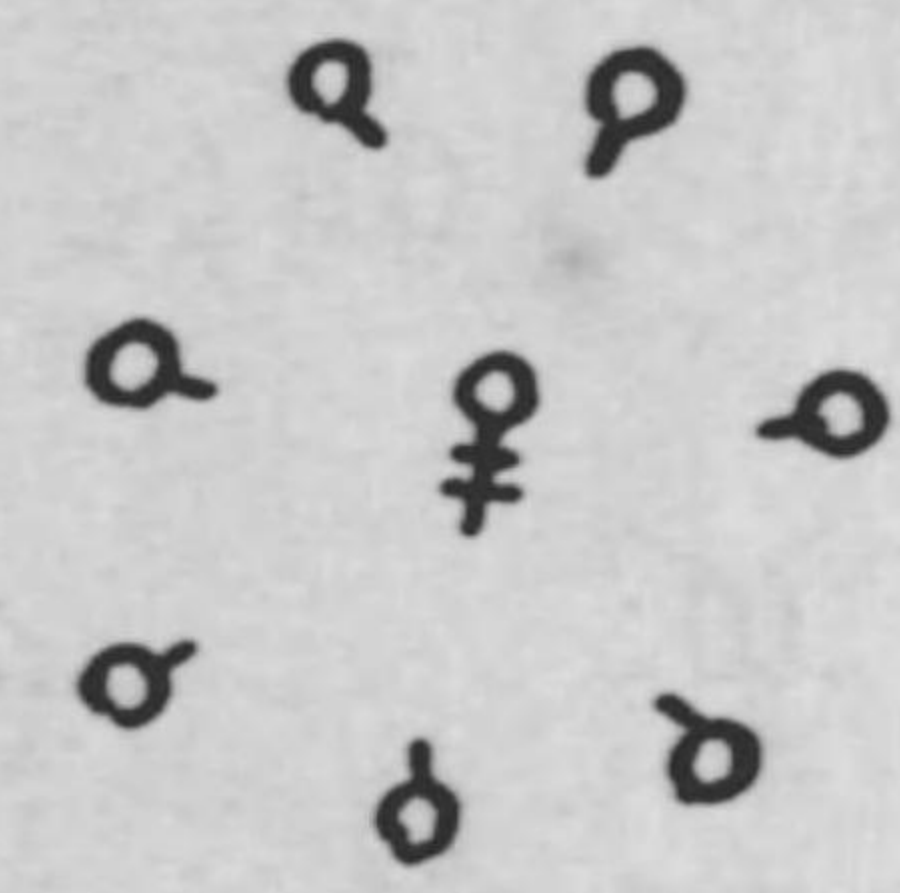

不 對 稱 運 動	不 對 稱 運 動	運 動 種 類
神經を訓練す	神經を訓練す	目的效果
		圖 解
<p>一、左(右)手を軽く握り左(右)股をたたくと同時に右(左)手の掌を以て右(左)の股を擦る</p> <p>二、之を早く行ひ適時兩手を換へ行ふ</p> <p>三、馴るれば頻繁に交代せしむ</p>	<p>一、兩肘を體に接し掌を上す</p> <p>二、先づ左拳を握り右手を左方に向く</p> <p>三、次に右拳を握り左手を開きて右方に向く</p> <p>四、かくの如く迅速に連続實施す</p>	實施要領及實施上の注意

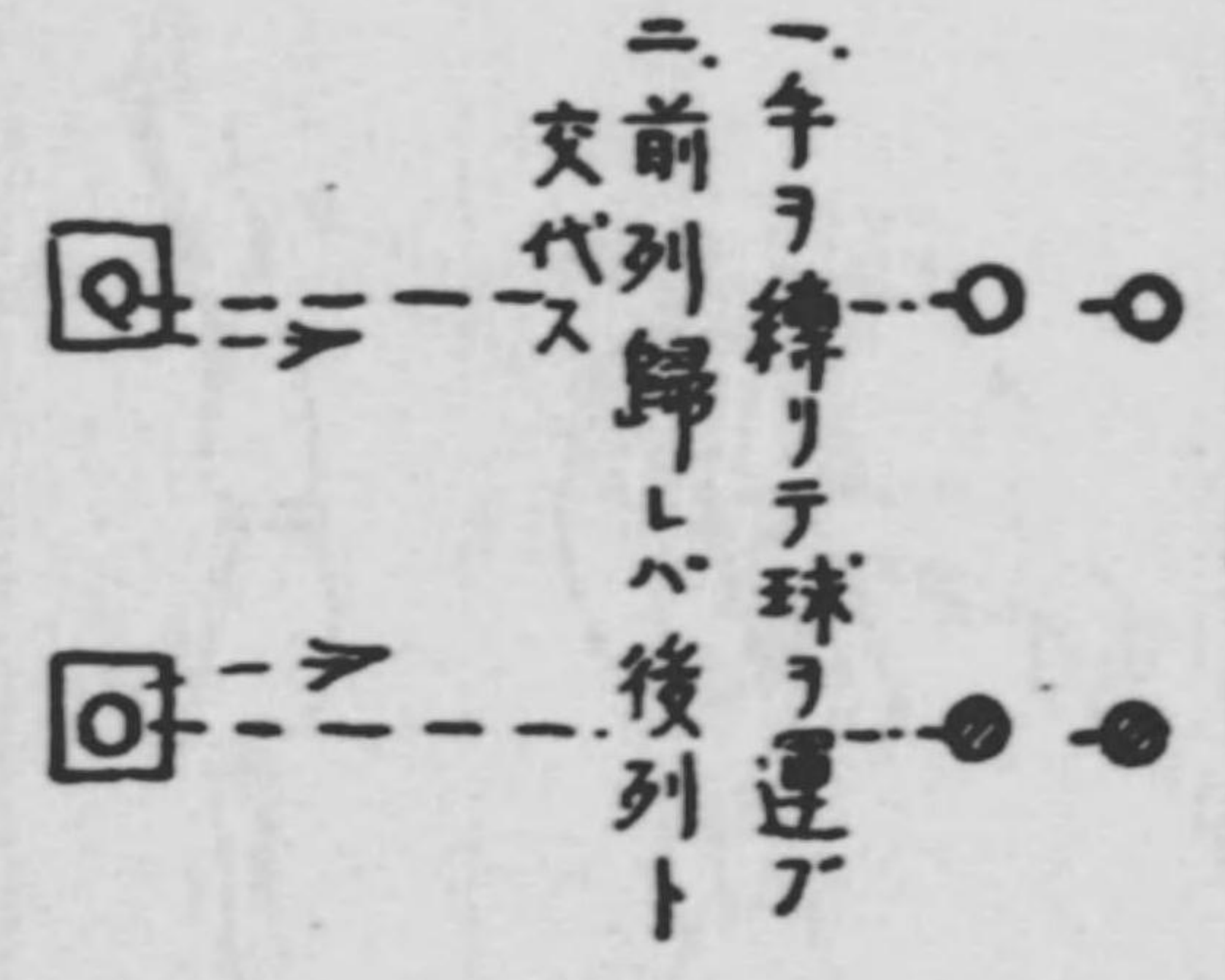
周 周 脚 切	中 跳 巾
跳躍に馴れしむると共に注意力を養成す	助走距離を制限して行ふ巾跳に馴れしむ
	
<p>一、習技者は一步又は數歩の間隔を保持して圓周上にて内側に向ひ立つ</p> <p>二、指名せられたる一名は長さ二乃至四米(圓の半径より稍々長く)の綱を保持し(綱の先端に砂囊を附す)之を膝の高さに廻す</p> <p>三、他の習技者は之に觸れざる如く跳躍す</p> <p>四、若し觸れたる者は交代し行ふ</p>	<p>一、習技者を適宜の組に分ち其の組の者の巾跳の合計を以て勝敗を争ふ</p> <p>二、各人は十米の位置より助走し跳ぶ</p> <p>三、若し踏切を誤りたるものは助走距離を二米減す</p> <p>四、各組を列べて行ひ著地點に旗を立てると興味深し</p>

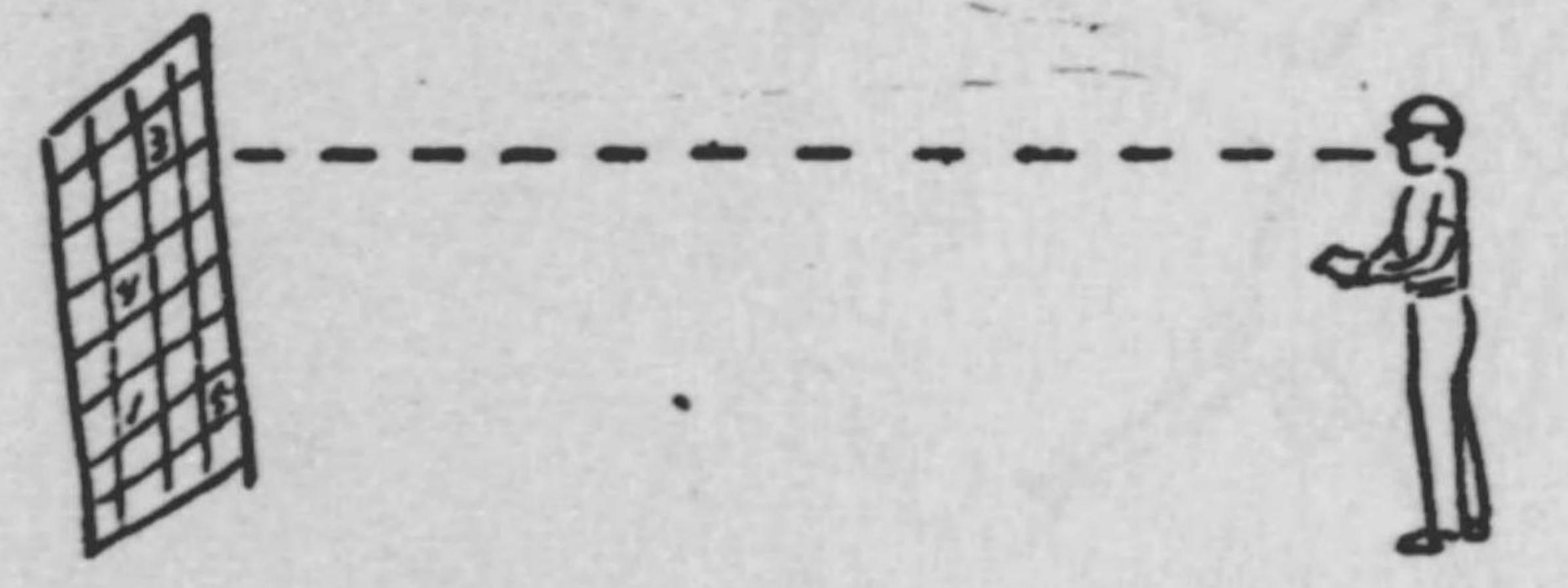
代 交 の 置 位	走 競 脚 三 四 人 人 二 三
<p>精神及動作の敏捷性を養成す</p>	<p>行軍中の共同連繫に馴れしむ</p>
	
<p>一、二列の圓陣を作り内側の者は内を外側の者は外を向く 二、教官の右(左)の號令にて内側は右(左)の者の位置に至り、外側の者は左(右)に、即ち反對方向に移動す 三、中に號令者を置き間違ひたる時の場所を奪はしむることを得 四、又適宜後向をなし行はしむべし</p>	<p>一、二人三脚は二人並びて内側の足をくさり手を肩にかけ行進す 二、三人四脚は中の者と兩側の者の内側の足をくさり、中の者と基準に行進す 三、一定の距離を競走せしめ其の時間を計測し勝敗を決す</p>

み 掴 棒	走 競 號 番
<p>急命に應じ迅速に動作することに馴れしむ</p>	<p>神経を訓練し機敏性を養成す</p>
	
<p>一、競技者は半圓を作り順次に番號を附す 一米の棒を必要とす 二、一名は半圓の中央に位置して棒を一指頭にて垂直に支持し其番號を呼びて手を放つ呼ばれたる者は馳せ來りて棒の倒れざるに先立ち之を掴むことを努む 若し成功せば最初の者は再び棒を立て他の番號を呼ぶ若し棒倒れば失敗せる者は代りて棒を立てる斯くして競技を續け行ふ</p>	<p>組を二列にす 「番號」の號令にて各列は右翼より成る可く速に番號を付く若し教官が五番と呼べば最後に番號を付けし際の五番は直に列外に出て各列の右翼に至り「一」と呼び再び番號を始む各組の者は斯くの如く右翼より新しく番號を開始せらるゝ時は頭を向くることを得 種々の號令により番號を付け速く付け終りし組を勝とす</p>





探 實	平 風	び 遊
	<p>轉回意識を養成す</p>	
		
<p>一、習技者は室の中に一人だけ残して全部室を出る 二、残されたる習技者は指輪、貨幣、紙片等何でも宜しい小さいものを渡され其れを完全に見得る所で而も克く注意せぬと發見出来ない様な場所に置く 三、然る後習技者を室に入らしめ探す 四、其れを發見したるものは何處にあるかを他のものに告</p>	<p>本運動は習技者を約三步距離の二列側面縦隊に配置し開脚臂上の姿勢を取らしめたる後左の如く行ふ 教官の「左」の號令に依り體を右に屈け其反動を利用して他の側方に體を倒し一直線上に於て順次左手右足、右足左足の地に著く如く轉回し最初の姿勢に復す「右」の命令あるときは反對の順序に行ふ 本運動は左、右交互に行ひ又連続して行ふことを得 一、左右平等に行ふこと 二、轉回するときは成るべく臂脚を伸して行ふこと</p>	<p>なすを要す、過失者には次に他の者が失敗する迄困難なる姿勢を取らしめて反則者を明かにす (1) 手拭一臂を左右に擧げ(2) 火箸足を揃へて立つ(3) 教官の椅子一手と膝とにて進み來り教官が其の背の上に腰掛得る如くする 三、運動及興味は一に教官の話方の巧なるか否かに依る</p>

具 家	蛇 の 拔 設
<p>思考及機敏性を養成す</p>	<p>身體の柔軟性を養成するに在り</p>
	
<p>一、競技者を片手間隔の圓陣に配置し教官は全員を見るに便なる所に位置す 二、教官は各自に種々なる家具の名稱を附す椅子、机、額等而して家に就て話を始む、名付けられし道具の話が出る時、毎に名付けられし者は教官の前にて話されし如き動作を爲す 例へば迅速に坐つて立ち或は廻る等教官が「家具」と云ひし時は全員が此の動作をなす次の如く言ひて動作せしむれば甚だ面白し「椅子が机の側にある」此の際椅子の者は机の者の側に行くを要す但し其前に各々話されし動作を</p>	<p>一、各組は二列側面縦隊となり各自(最後の者を除く)は脚を開き右手を兩脚の間に延ばし左手を以て前方の者の右手を握る 二、「始め」にて全員脚を開きたる儘後退す後尾の者は地上に仰臥し次の者は其の頭を超ゆれば直ちに地上に仰臥す以下同じ 即ち脚を外方に伸ばしたるまゝ地上に仆る此の間組は手を離すことなく行ふを要す次で「舊に歸れ」の號令にて先頭の者は先立ちて前方に進み次の者を引き起し全員最初の態勢に復する迄行ふ各組は仆れること及起上ることを競争する</p>



走 競 の 名 無	ム ー ゲ 内 室
<p>機敏性の養成 に在り</p>	
<p>一、手ヲ縛リテ球ヲ運ブ 二、前列歸レバ後列ト 交代ス</p> 	<p>記憶競争参照</p>
<p>一、両手間隔の二列横隊となり後列の者は球及ハンカチ又は繩を持つ、後列の者は前列の者が立居に容易なる如く後手に縛り球を前方二十歩の所に置く 二、「始め」にて手を縛られたる者は走り出て「球」を取り歸りて後列の者に渡し更に決勝線に入るものとす 三、最も早き者を以て勝とす 三、以上にて終は代りて後列の者が「球」を受取れば直に球を舊位置に歸し相手の手を解く相手は次で後列の手を縛る後列は前列の者が行ひし如く動作し所命の地點に「球」を持ち行く</p>	<p>ものは零とす 六、文字を出鱈目に並べて置いて全部寫し終らば更に之を一文章に綴らしめると更に面白い</p> <p>一、指導者は次の様な物を机上に集める ナイフ、匙、鉛筆、ペン、石、木等最初行ふ時は十五種を越へざるを可とす、而して是れは布を以て掩ふ 二、習技者を其の周圍に集合せしめ一分間覆を取つて之を見せしめ其間に生徒をして記憶さす 三、生徒は記憶せるものを紙に認め之を呈出す若くは姓名と物品の表を作り置き習技者をして交々指導者の所に來り覺えたるもの言はしめ之を記入す 四、最も多く覺えたるものを勝とす</p>



視 遠	る計をさ長	し
		
<p>一、小さき紙に十二以上の區劃せるものと鉛筆とを渡す 二、習技者を指導者の位置より約百米（室内にありては出来るだけ遠く）去らしむ 三、それで指導者は大きな紙（この紙は十二以上區劃の一片を一米とし室内にありては二種とす）を出し之れを習技者の見易い位置に掲ぐ 而して此の外に指導者は各區劃内に貼り得る様に墨の圓盤に數字文字等を書いたものを準備し之れを任意の區劃内に「ピン」で止める 四、習技者は漸次近づいて成るべく遠方より之を見て相當區劃内に書き取る 五、正しく書き取つたものに五點を與ふ 一番遠き者から順次近き者に對して一點を減す誤記せる</p>	<p>一、習技者に紙及鉛筆を持たす 二、指導者は質問す 例へば私が帽子を被つた時の高さ、この箱の大きさ等テ 一ブルの縁の長さ等</p>	<p>けることなく室の中央に坐る 五、或る時間後全部を集合せしめ一番早く發見出來たものに之を指摘せしむ 六、一番早く發見したものを勝とす</p>



船 へ 支	船 掛 帆	回 轉 方 後
右に同じ	臂力を養成すると共に共同による神経訓練をなす	右に同じ
		
<p>一、一名は前後に脚を開き臂を前に出し準備す</p> <p>二、他の一名は軽く助走し來り相手の肩を支へて片脚又は兩脚にて踏切り體を上方に上ぐ、此時機を失せず下の者は之を支へ圖の如くなる</p>	<p>一、一名は仰向になり膝を屈げ、倒立者の肩を支ふ</p> <p>二、倒立者は下の者に跨りて立ち、臂にて膝を支へ肩を支へしめて靜に倒立す</p>	<p>一、幫助者は圖の如く習技者の腰を持ち、習技者踏切ると同時に臂を伸したるまゝ後方に抛ぐ</p> <p>二、習技者は踏切ると同時に腰を屈げ後方に轉回し幫助者の後に立つ</p>



回 轉 方 前	回 轉 方 後	回 轉 方 前	立 倒
右に同じ	右に同じ	轉回意識を養成す	臂にて體を支ふる能力を養成す
			
<p>一、習技者は兩脚の間に手を入れ、幫助者は之を握り、習技者が踏切ると同時に上方に引き上ぐ</p> <p>二、前方に轉回せば臂上の姿勢となり立つ</p>	<p>一、仰向になり脚を上下に振動し手を逆に頭上につき後方に轉回して倒立となる</p> <p>二、幫助者をして脚を引き上げしめ行ふことを得</p>	<p>一、手を前につき脚にて軽く踏切り前方に轉回す</p> <p>二、踏切る際に臂に體を托し頭を内方に屈げ背を圓くしたる儘轉回す</p> <p>三、習技者習熟するに従ひ倒立より行ひ前方に立つ</p>	<p>一、臂を肩巾にし片脚若くは兩脚にて踏切り倒立して平均を取る</p> <p>二、習技者、習熟するに至れば脚にて踏切らずして臂のみにて倒立す</p>

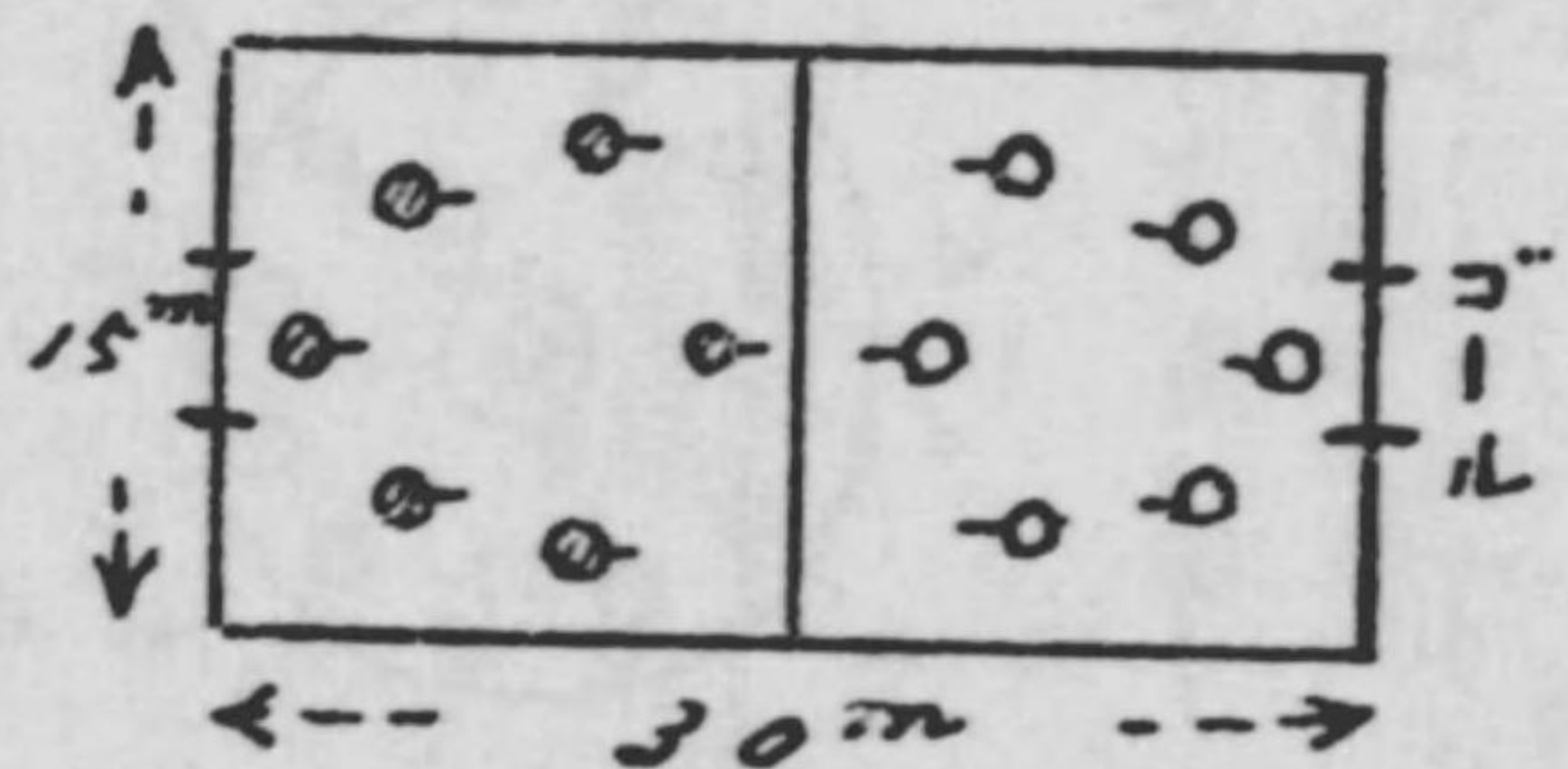

九、球 戲

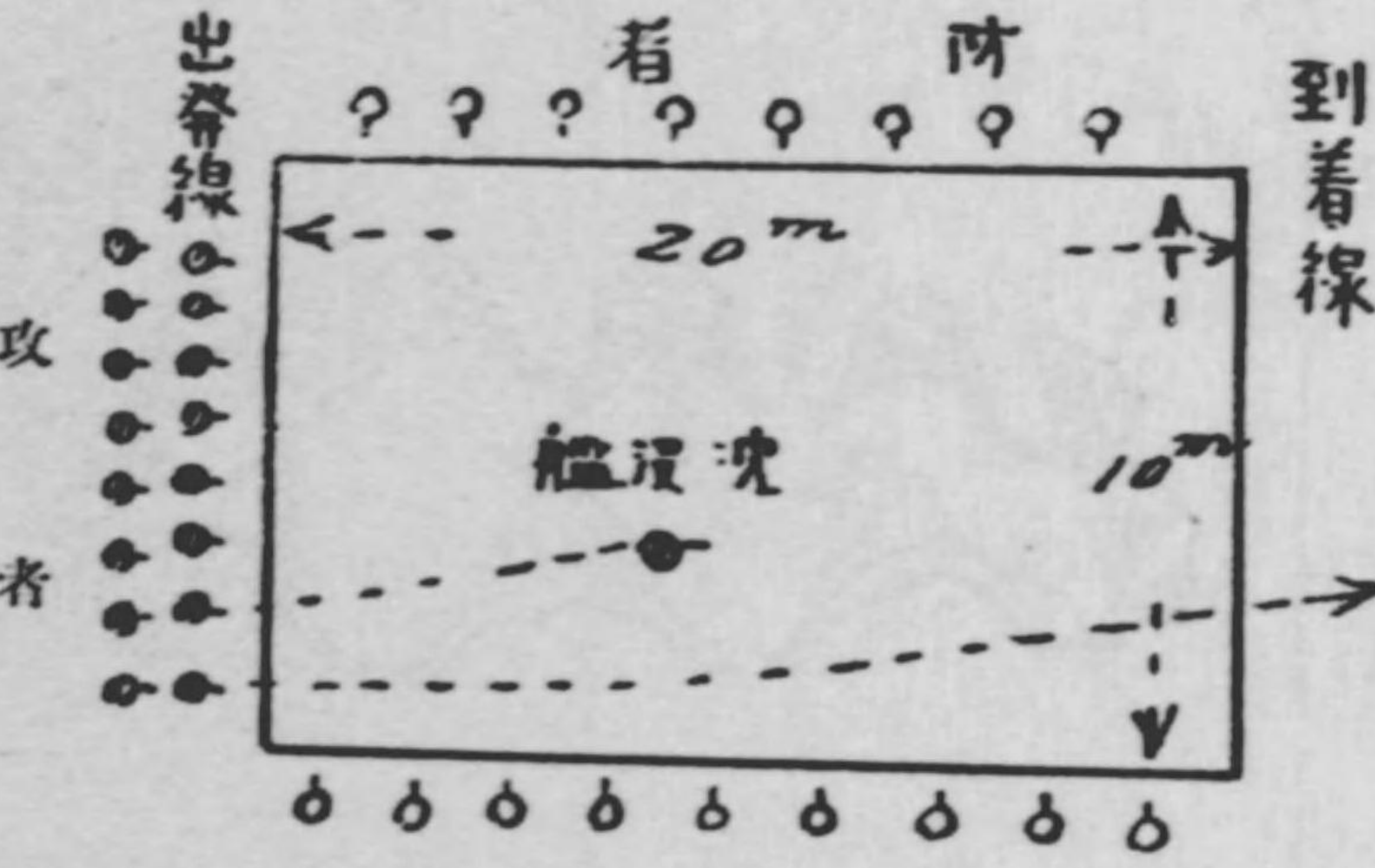
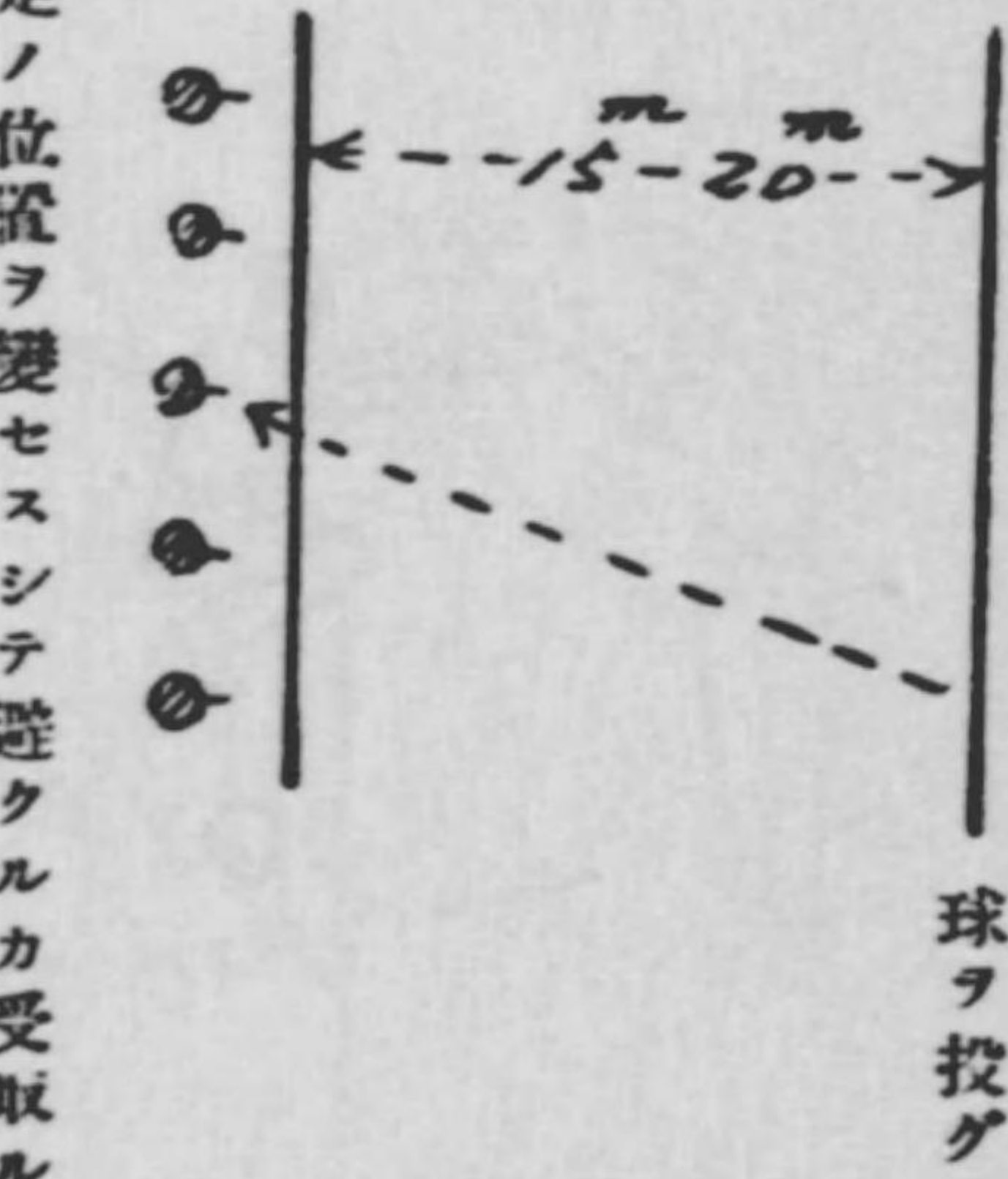
種運動	し 渡 ル - ポ 廻 旋	球上頭り送球下股
目的効果	時計遊技に同	背、腹筋を鍛練す
圖 解		
實施要領及實施上の注意	<p>一、習技者を同一人員の數組に分ち各組は約二歩の距離の 一列側面縦隊に配置し先頭の者に球を持たしたる後左の 如く行ふ</p> <p>二、教官の「始め」の號令に依り先頭者は教官の指示に従ひ 百八十度轉回して後の者に球を渡す、逐次斯の如くして 正しく速に渡し終りたる組を勝とす(時計遊技に同じ)</p> <p>一、習技者距離半歩の一行側面縦隊に並び先頭の者は球を 持つ</p> <p>二、教官の「始め」の號令にて先頭は球を股の間より次の者 に渡す</p> <p>三、次の者は迅速に之を受け取り頭上より次の者に渡す</p>	


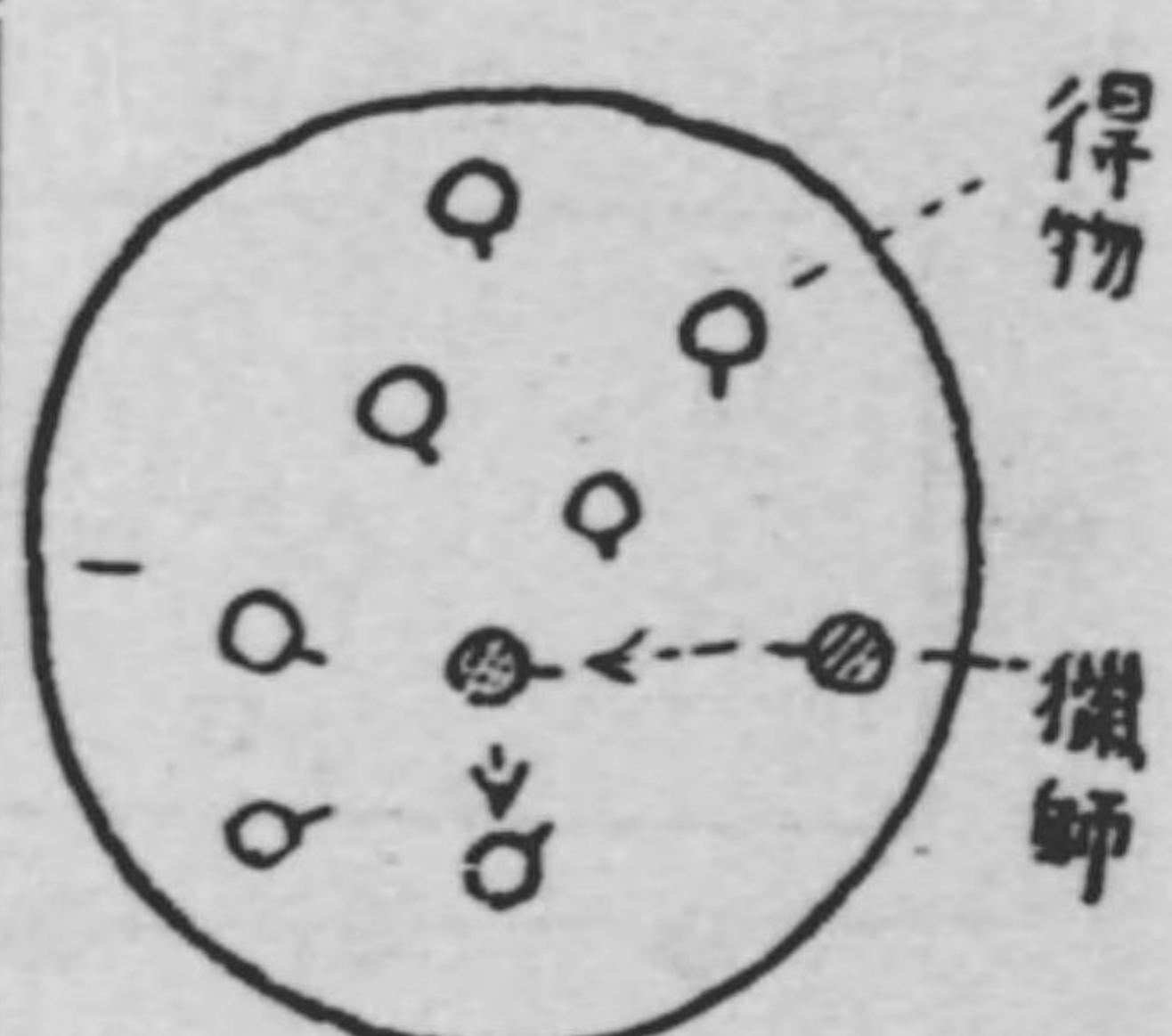
り 送	擲投へ後りよ上頭	り 送 球 方 側
	臂、背、腹筋を鍛練す	體を旋回する筋を發達せしむ
		
<p>四、三番目は一番、四番目は二番の如くし次に渡す、 五、かくして早く終りたる組を勝とす</p>	<p>一、兩手を以て球を持ち數回下より上に振り上げ、時期を見て最後に最も力を加へ後方に投ぐ</p> <p>二、此の距離を計測し、長短により勝敗を決す</p>	<p>一、球又は袋物を指示せられたる回数右(左)より左(右)に送る</p> <p>二、各人悉く球を取扱ふを要し最初に送り終りたる組を勝とす</p> <p>三、別法</p> <p>側面縦隊にて同様に行ふ左側より送り始めた時は右側を経て送り歸し更に右側より送り始め左を通じて送り歸す</p>

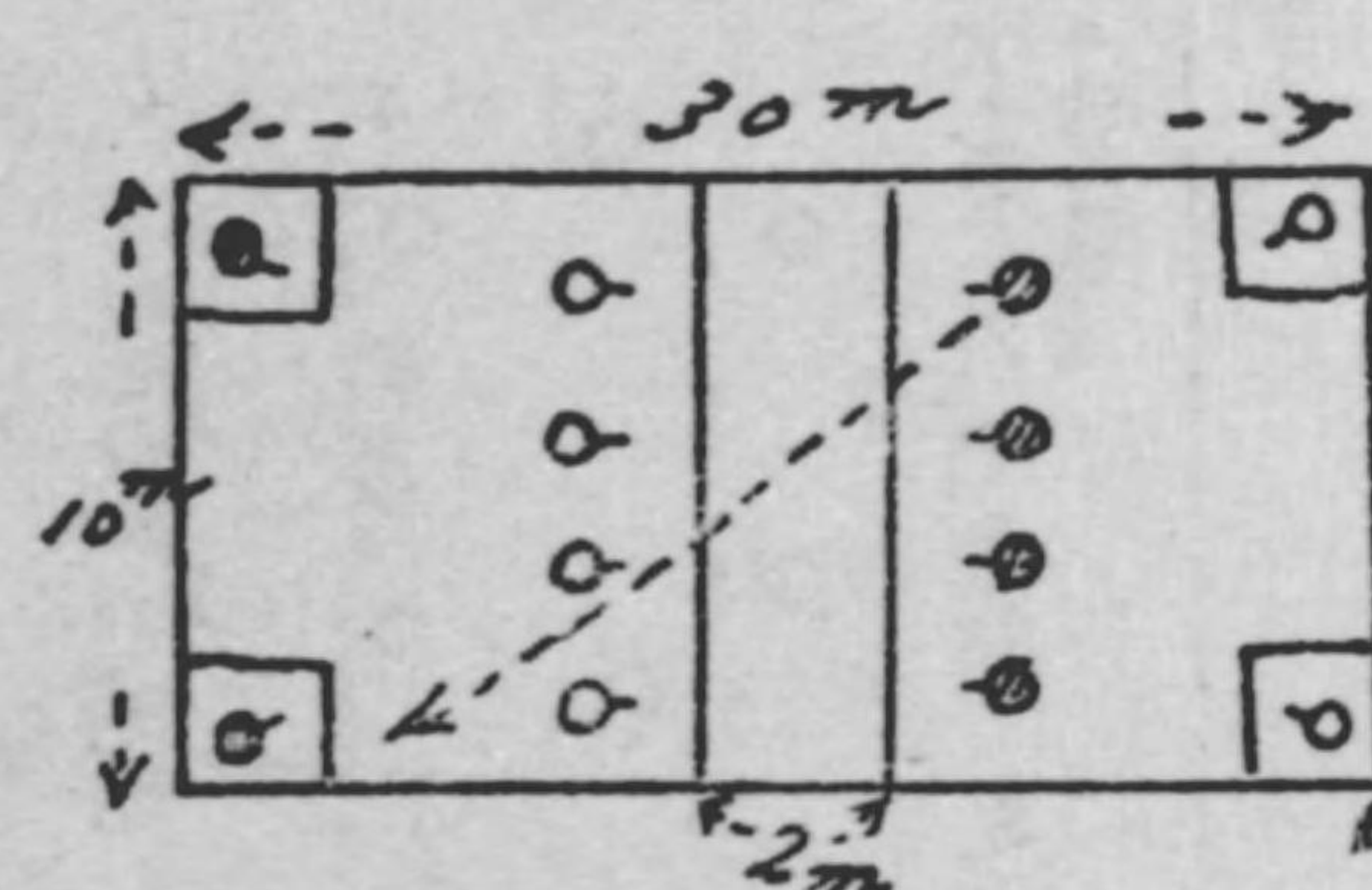
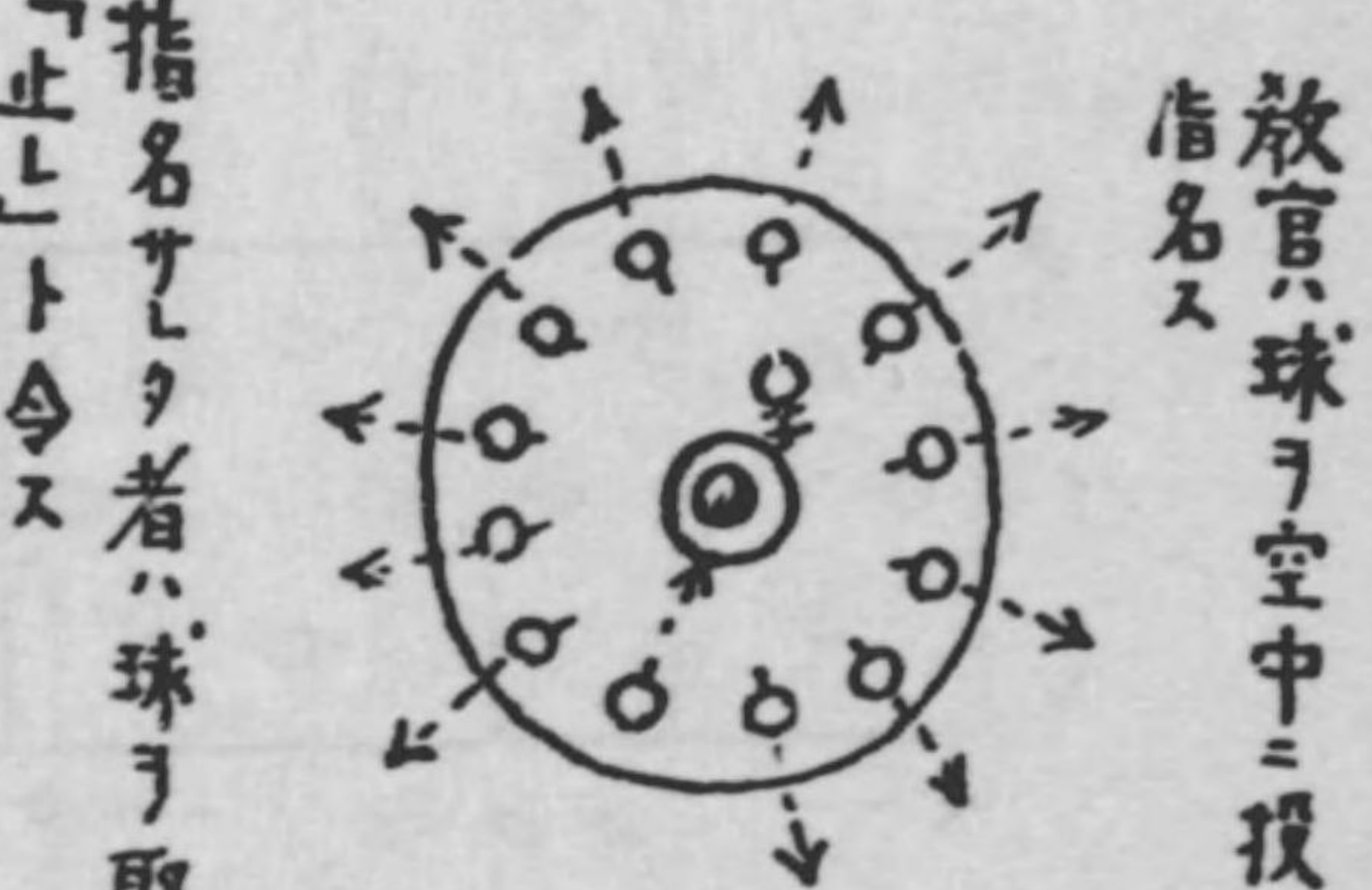
戯球躍跳	大 股 球 戯
<p>跳躍力及び臂力を養成す</p>	<p>神経を鋭敏ならしむと共に臂及脚の動作を迅速ならしむ</p>
	
<p>一、一定区域内若くは位置を定め置き教官（若くは一名の投者を定む）は球を此の中に投ず</p> <p>二、習技者は逃ぐるることなく投げられたる球を跳越す</p> <p>三、若し球に觸れたる者あるときは投者を交代す</p> <p>一、十五米乃至二十米を隔て、平行に線を標示し各組を此の線の後方に位置せしめ互に相面せしむ投げ易き二箇以上の軟球を準備しあるを要す</p> <p>二、教官は球を競技者に渡す「始め」にて球を持ちたるものは全力を盡して球を投げ相手の者に命中さす事を努む當</p>	<p>て之を止め得る準備をなす中央の競技者は他の者の股下を球を通す如く投ぐ若し止めるのに失敗せし者は投ぐる者と交代す</p> <p>三、別法 前述の如く上體を屈ぐることなく球を止むるには跳躍して脚を閉す又は競技者は手を繋ぎ教官の號令に従ひ左又は右方進み投球者は前述の如く兩脚の間を球を通する事を努む教官は随時側方行進の速度を増さしめ競技を困難ならしむ</p> <p>四、圓陣の者は球を止める時の外手を膝より離すを得ず、投げる者は圓の中央にあること</p>

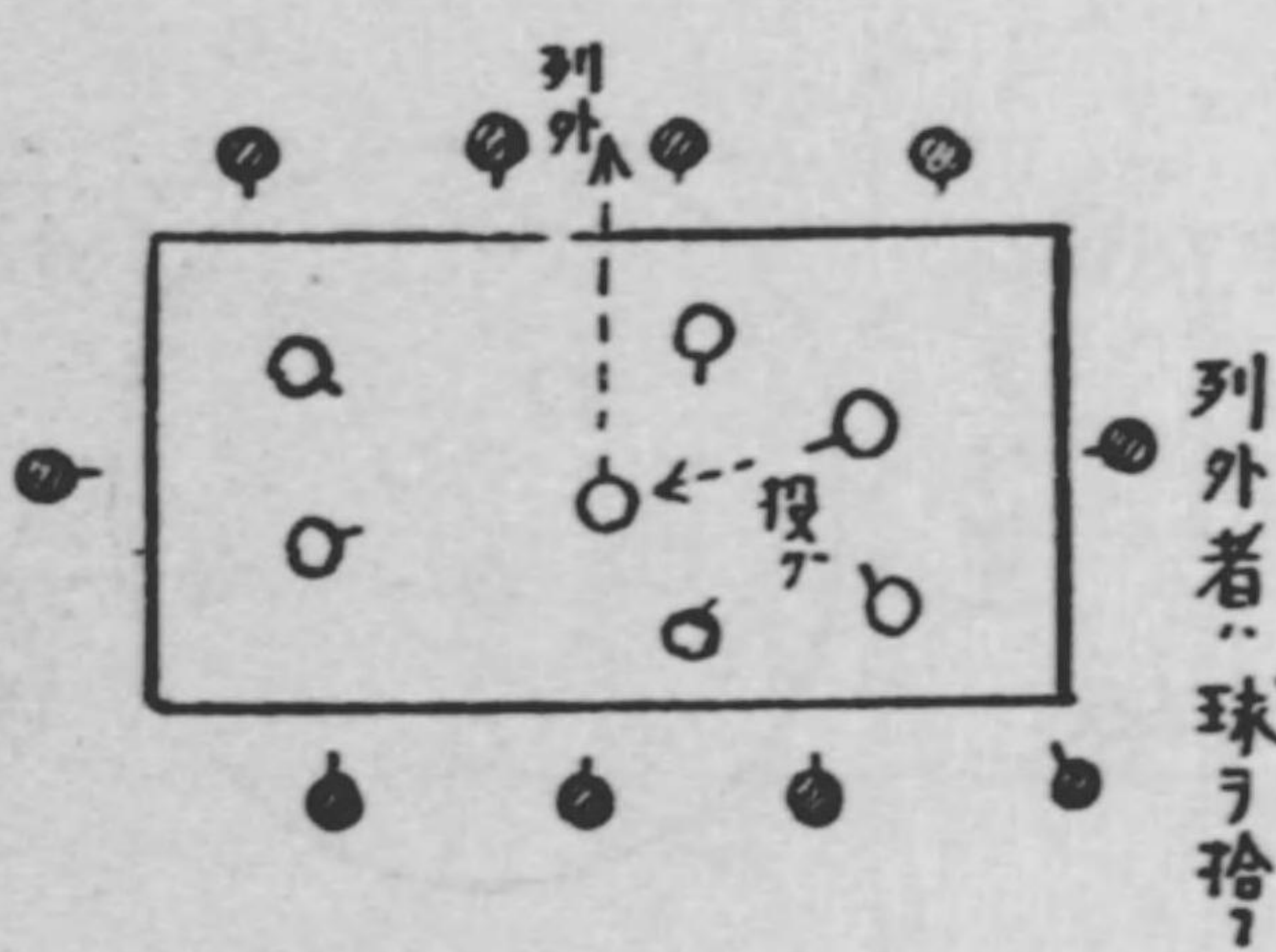
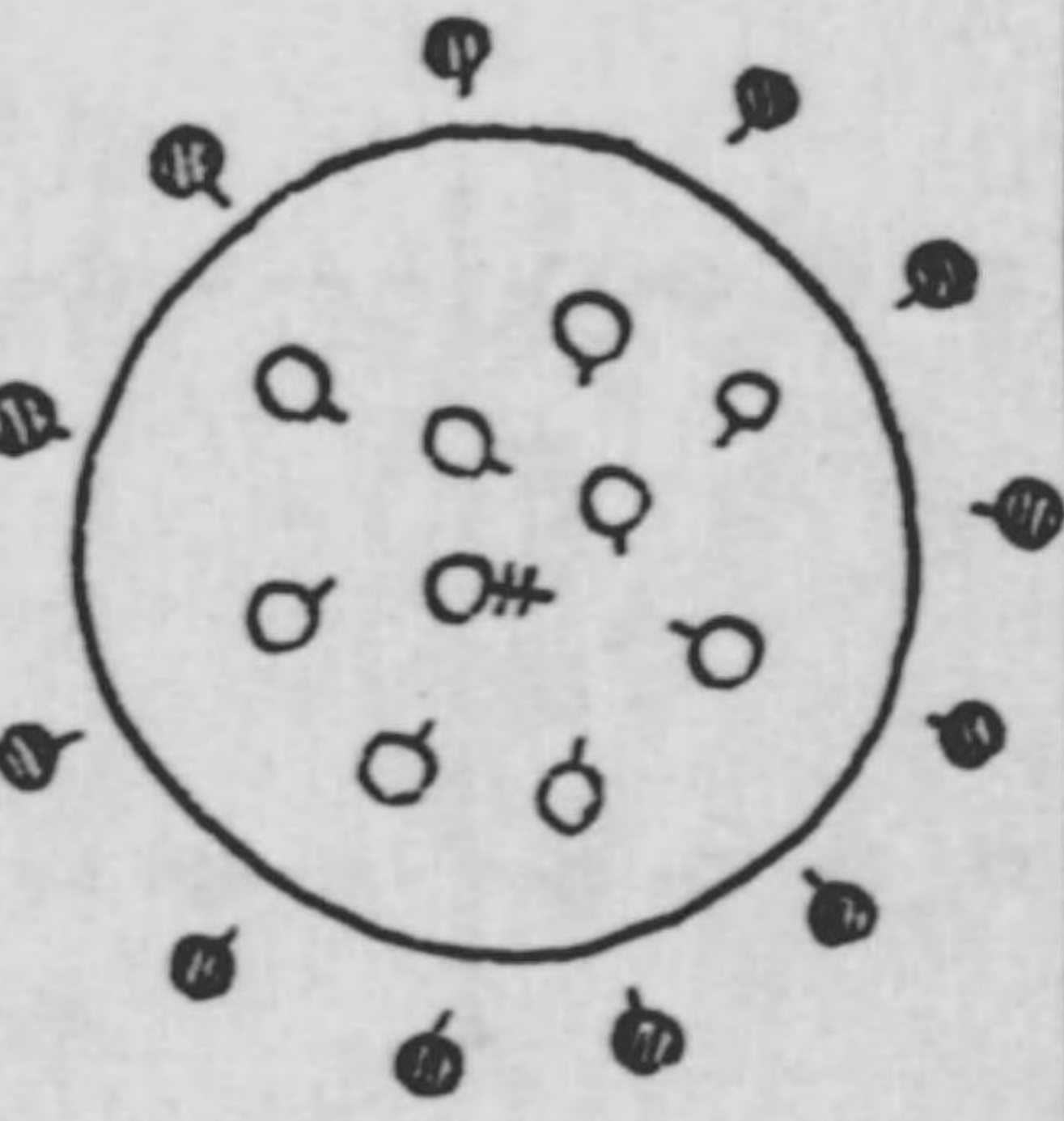
陣 圓	落 球	(送球方側)動運腹側
		<p>側腹筋を鍛練す</p> 
<p>一、競技者は圓陣を作りて内方に面す、足を大腿に開きて隣りの者の足と相接する様にする「フットボール」一個を要す</p> <p>二、競技者は球を持ちて中央に位置す其の者は上體を前屈し兩手を膝にして球が股下を通らんとせば直に手を下し</p>	<p>一、約二十名の習技者を二歩間隔の一行の圓陣に配置し内一名の習技者に一個の球を持たしめ他に一名の捕者を定め圓外に位置せしめたる後左の如く行ふ</p> <p>二、合圖に依り球を持ちたる習技者は其位置を離るゝことなく之を隣の者に送り捕者は球を打落すことを努む打落されたる者は代りて捕者となり續きて行ふ</p> <p>三、本運動は間隔を數歩に開き又は球を二個捕者を二名として行ふことを得</p> <p>四、捕者 圓陣内に入ることを得ず</p>	<p>一、同一人員の數組に分ち各組は互に手を重ねる程度の兩手間隔一列横隊とし一翼に球（蹴球又は籠球用ボール）を持たしめたる後左の如く行ふ、教官の合圖に依り臂上姿勢より體側屈運動をなしつゝ球を他翼へ送る正しく速に送りたる組を勝とす</p> <p>二、側屈の際は正しき動作を要求することを要す</p>

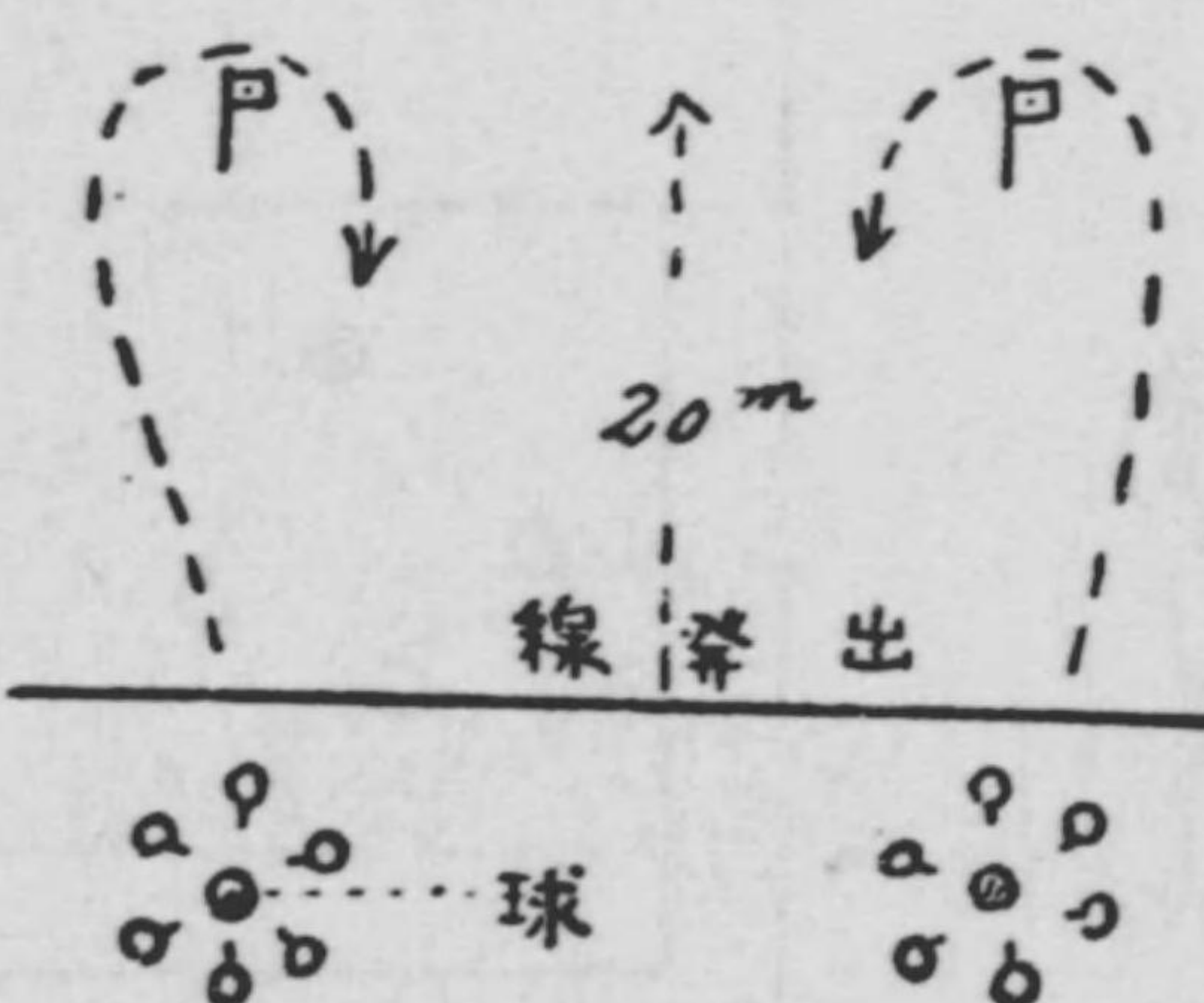
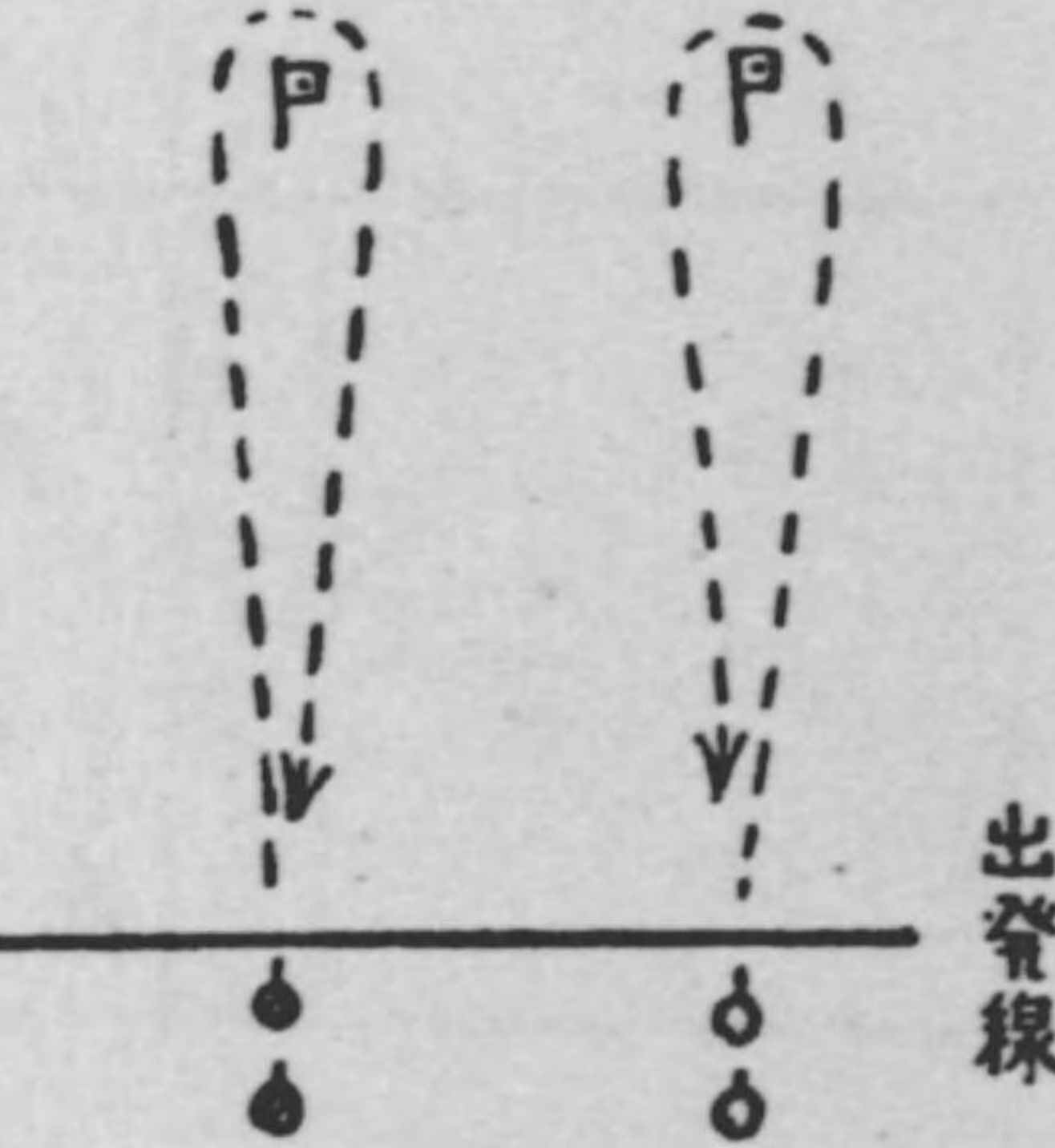
ル ー ボ ト ッ フ プ ッ ボ	鬼 ル ー ボ 陣 圓
<p>平均と脚筋とを養成す</p>	<p>迅速なる手渡及び受け取りに馴れしめ合せて疾走力を養成す</p>
	
<p>一、人員に應じて十五乃至三十歩の短形を標示する其の短邊の中央に巾四碼高さ六碼の「ゴール」を作る其の頂上はなし得れば繩にて繋ぐ</p> <p>二、競技はア式蹴球の如く行ふ但球を蹴るには片足又は兩足にて「ホップ」して行ふ即ち球を蹴る直前に地に著いて居た足を以つて蹴るを要す競技者（ゴールキーパーを含む）は手を以て球に觸るゝ事を得ず</p> <p>側線より出して球は蹴球の投入の代りにホップ蹴りて行ふ</p>	<p>一、圓陣を作り球一個を準備す</p> <p>二、走者は球を持ち逃げ、鬼は之を追ふ</p> <p>三、走者は適時他の者に球を渡す、球を受けたるものは新走者として逃ぐ</p> <p>四、但し投げ方の悪しき者及受取り得ざるものは鬼と交代す</p> <p>五、走者は球を前方に投ぐるを得ず</p>

戲 遊 軍 海	擊 砲
<p>球の投擲に馴れしむると共に動作を敏活ならしむ</p>	<p>雪合戦に類似す</p>
	
<p>一、習技者を同一人員の攻防兩組に分ち要圖の如く配置したる後左の如く行ふ</p> <p>二、合圖に依り攻者の一番は出發線を發し片脚にて到着線に到る此の間に防者は球を投げ當つ若し命中する時は攻者は沈没艦となりて其位置に坐す他の攻者は前の者が到着線に著くか或は沈没せし後に逐次に出發するものとす</p> <p>三、防者は球を以て位置を移動し又は區域内より投球し或は球を長く所持することを得ず常に互に球を受授しあるものとす斯くして一定回数間に到着線に到着せし者の多き組を勝とす</p> <p>四、注意 (イ) 防者は球を拾ふ時の外線内に入るを得ず、(ロ) 攻者途中にて擧げたる脚を地に付けたるとき沈没艦とす、(ハ) 防者甚しく長く球を所持せし時は攻者に命中するも無効とす</p>	<p>てられたるもの(受け損じたものも同じ)は列外者となり競技に参加する事を得ず</p> <p>競技は各自其の位置にありて球を避け又は受けとむる事に努む</p> <p>二線間にある球は敵の球に當てられぬ様に動作しつゝ味方に投げ返すものとす</p> <p>相手の者は此の際球を投げ當てることを努む</p> <p>球を當てられたる者列外者となる</p>


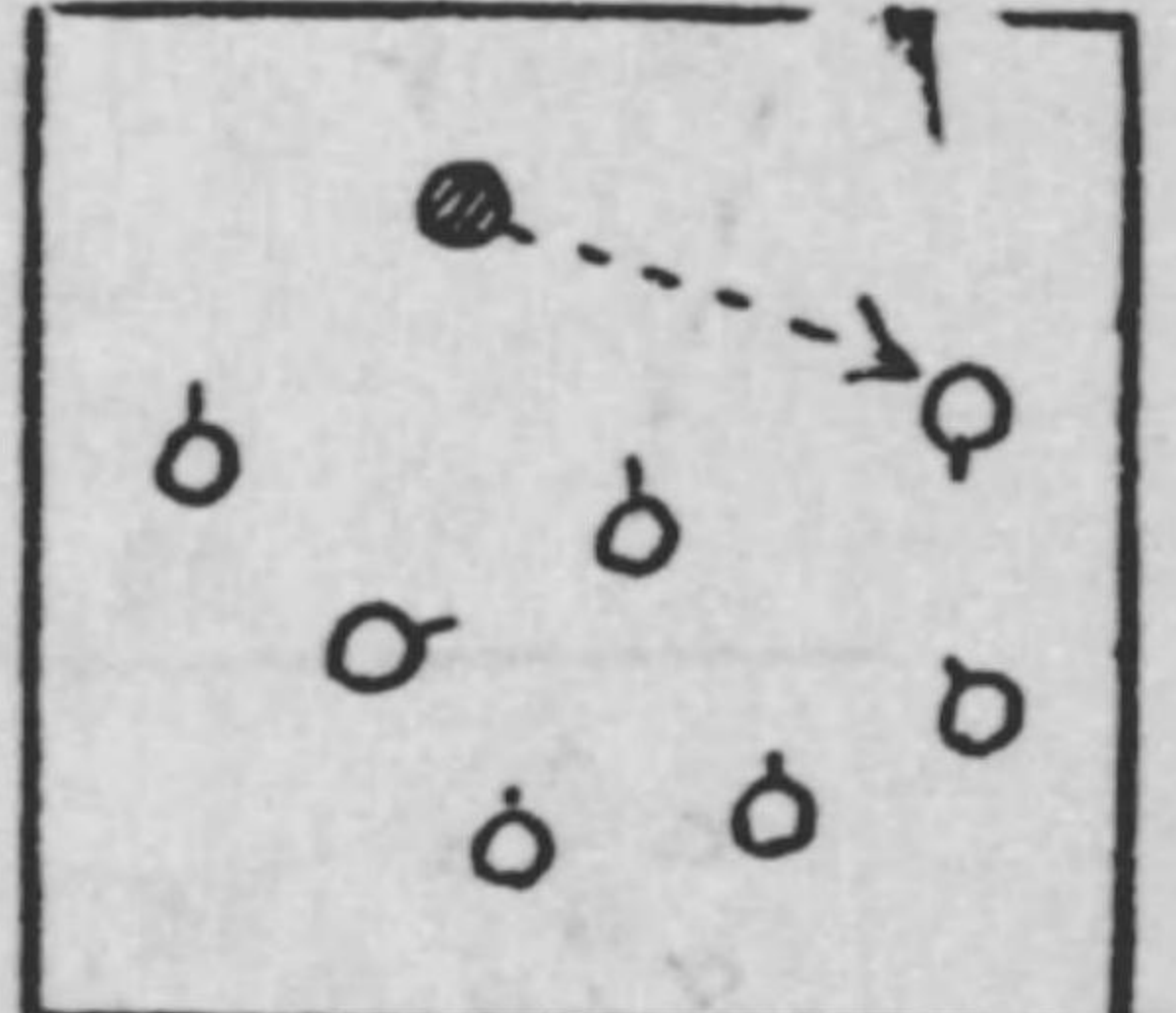
運 球 目 盲	師 獵
<p>聴覚判断力疾 走力を養成す</p>	<p>共同動作に馴 れしめ室内遊 戯として適當 なり</p>
	
<p>一、全員手拭を携行す、前後列對抗す、一翼より一名宛實施す一番は目を縛つて球に向ひ直進す（眼を縛る前に球までの距離及方向を記憶す）二番は列を離るゝことなく其の位置に於て聲を以て方向距離を規正して球の位置に導く</p> <p>一番球を取るや直ちに眼隠を取り除き疾走して列中に歸る二番に球を渡す二番は手拭にて眼を縛し球を元の位置に歸す此の際三番は聲にて之を導く以下同じ</p> <p>二、規定其の他</p> <p>1、方向及び距離の規正者は次番のもの一名に限る</p> <p>2、列を出たるものが完全に隊列に入るまでは次番のものを出發するを得ず</p> <p>3、前後列の規正者は敵方の實施者の動作を妨害する爲めに發言することを不得</p>	<p>一、人員に依り適宜遊戯區域を定め一名（又は其以上）を獵師として一個（又は數個）の球を持たし其の他を走者とし區域内に散在せしめたる後左の如く行ふ</p> <p>二、合圖に依り獵師が走者を追ひて之に球を中つる事に努む球に中りたる者は悉く獵師となり互に協力して球を中つることに努む最後迄残りたる者を勝とす</p> <p>注 一、獵師四人以上となりたる時は走者を追ふことなり 二、球を拾ひたる位置より之を投ぐるものとす</p> <p>意 一、獵師は認識を便ならしむるを要す</p>

ル - ボ - ナ - コ	中 球
<p>投擲と捕球と に熟練せしむ</p>	<p>神経を鋭敏な らしめ室内遊 戯として適當 なり</p>
	 <p>「指名者」は球ヲ空中ニ投上テ 「止」ト命ス</p>
<p>一、中十米長三十米の競技場を標示し中央に二米を隔て、二線を引き二つのゴールを區別す各隅に二米四方の「ゴール」を標示す二人の競技者は相手方の「ゴール」内に位置し他は各々中央線の處にて向合ひに位置す而して人員の數の三分一以下の bon hogs を準備するを要す</p> <p>二、「始め」の號令にて「コート」内の者は bon hogs を「ゴールマン」に投げ捕へた時は投げ歸すことを得、但「ゴール」外に出づることを得ず同時に各組は「ゴール」を正當に守備するを得るも捕球を妨害する爲「ゴール」内に入るを得ず一定時間中に「ゴール」に多くの bon hogs を捕球せし組を勝とす</p>	<p>一、習技者を遊戯の區域内中央に圓陣に集めたる後左の如く行ふ</p> <p>二、指導者は用意の號令を下し球を直上に投げつゝ一名の習技者を指名す他の習者は遊戯區域内に於て任意の方向に逃走し指名せられたるものは速に球を拾ひたる後一同に向ひ「止め」の號令を下す逃走中の各人は其の位置に停止し不動の姿勢を取る此に於て球を持ちたるものは任意の者に向つて球を投げ之に中ることに努む球を命中したる時（身體を動かして避けたるものは命中したるものと同じ）は交代し命中せざるときは更に最初の位置に集合し前要領に依り運動を繼續す</p>



ひ 合 げ 投	種一のルーボチツド
<p>迅速に投擲捕 球回避するの 能力を養成す るに在り</p>	<p>球を投擲する と共に動作を 敏活ならしむ</p>
	
<p>4、球を誤つて蹴りたる時は其の位置まで取りに行くものとす</p> <p>一、攻者は球を以て先づ防者に投げ附け命中せしときは列外となる防者手にて球を受けた時は任意の方向に投ぐることを得斯くして防者を全滅せしめたる時は防者の線まで接近し主將を球にて打つ、主將球を手にて受けたるときは投げ或は蹴ることを得</p> <p>二、主將の戦死までの時間の多少により勝敗を定む</p> <p>三、攻撃軍は二歩以上移動することを禁ず但し球を拾ふために一名は移動することを得攻者は歩むことを得ず但し左足を線上に置く範圍に動くことを得</p> <p>一、軟球を準備するを要す、競技者は定められたる区域内に散在位置す</p> <p>二、教官の球を投げ上ぐ競技者は球を拾ひ之を他の者に投げ當てることに努む球を拾ひたる後は歩むことを得ず他の者は之を受け止め又は身を轉じて避け又地上に落ちたる球を拾ふことを得而して直球當りたるもの(受け損じたるものも含む)は競技外とす、球を拾ひたるもの直に投ぐるものとす</p> <p>三、競技外に在りたるものは競技區域外に脱したる球を投げ込む役をなす</p> <p>四、二十名以上の場合は二個の球を使用するを可とす</p> <p>五、残員五人以下となれば一個の球を使用す</p>	<p>一、兩組に分れ「始め」にて先頭の者は中央線より球を反轉しつゝ目標(旗又は人)を巡りて球を次に渡す</p> <p>次の者は第一のものと同じく球を反轉し次に渡す</p> <p>二、而して早く終りたる組を勝とす</p> <p>三、球が轉りたるるとき又は初めて反轉するの外兩手を使用すべからず</p> <p>四、目標を籠球の籠に投球せしむるも可なり</p>


り 送 球 陣 圓	レ リ 轉 反
<p>足にて球を運 び共同動作を 養成す</p>	<p>球を反轉する に馴れしむ</p>
	
<p>一、數人一組となり手を連ね圓の中央に球一個を置き協同して球を圓外に出すことなく成可く速に旗の位置を廻り出發線に歸りたる組を勝とす</p> <p>二、各人は手を連ね手を使用することなく脚のみを以て球を進め圓も共に移動するものとす</p> <p>三、若も圓外に球を出したる時は手にて之を探ることを得ず直にボールの停止地點に再び圓陣を作り行動するものとす</p> <p>四、人員多き時は數組に別ちて競争せしめ或は圓陣の進路を旗を以て千鳥或は蛇行狀に規定するも一方法なり</p>	<p>一、兩組に分れ「始め」にて先頭の者は中央線より球を反轉しつゝ目標(旗又は人)を巡りて球を次に渡す</p> <p>次の者は第一のものと同じく球を反轉し次に渡す</p> <p>二、而して早く終りたる組を勝とす</p> <p>三、球が轉りたるるとき又は初めて反轉するの外兩手を使用すべからず</p> <p>四、目標を籠球の籠に投球せしむるも可なり</p>

羊 山	ル ー ボ グ シ
<p>臂脚及腹の筋肉を靱強にする</p>	<p>體力特に臂力を養成し團體的訓練をなす</p>
	
<p>一、習技者は四匍ひとなり球を頭にて押しつゝ競争す 二、習技者は一列側面縦隊となり「始め」にて先頭の者は教官の所に球を取りに走り球を持ちて最後尾に至る、而して其の線より先頭の位置迄頭にて球を押しつゝ進む先頭の位置に到れば次の者又後尾迄球を持ちて走り後尾より頭にて押しつゝ進む 三、次の者は逐次前方に距離をつめ球を受取り前述の要領にて球を運ぶ最後尾の者が先頭の位置迄球を押し進みし時間を計測するか、二組以上、同じ要領にて競争せしむ</p>	<p>3、自己の場内(攻撃する方向の反対側の半分)にて球を落したるときは相手に一點與へる 4、縦線外に球が出た時は縦線に直角なる中央に持ち帰りて再び行ふ 5、一定の時間に多くの得點を得たものを勝とす 6、勿論他人の妨害をなし、其他風暴なる行動を禁ず 三、人員と運動區域の關係 人數が場所の割合に少い時は各自の運動は敏活に行はれるが、球を落すことが多く人數が割合に多いと球が頭上を點々して面白いが自由な策戦行動が出来ない 大體前後とも片手を擧げた位の距離に全員を配置し得る位の廣さにするが適當である</p>

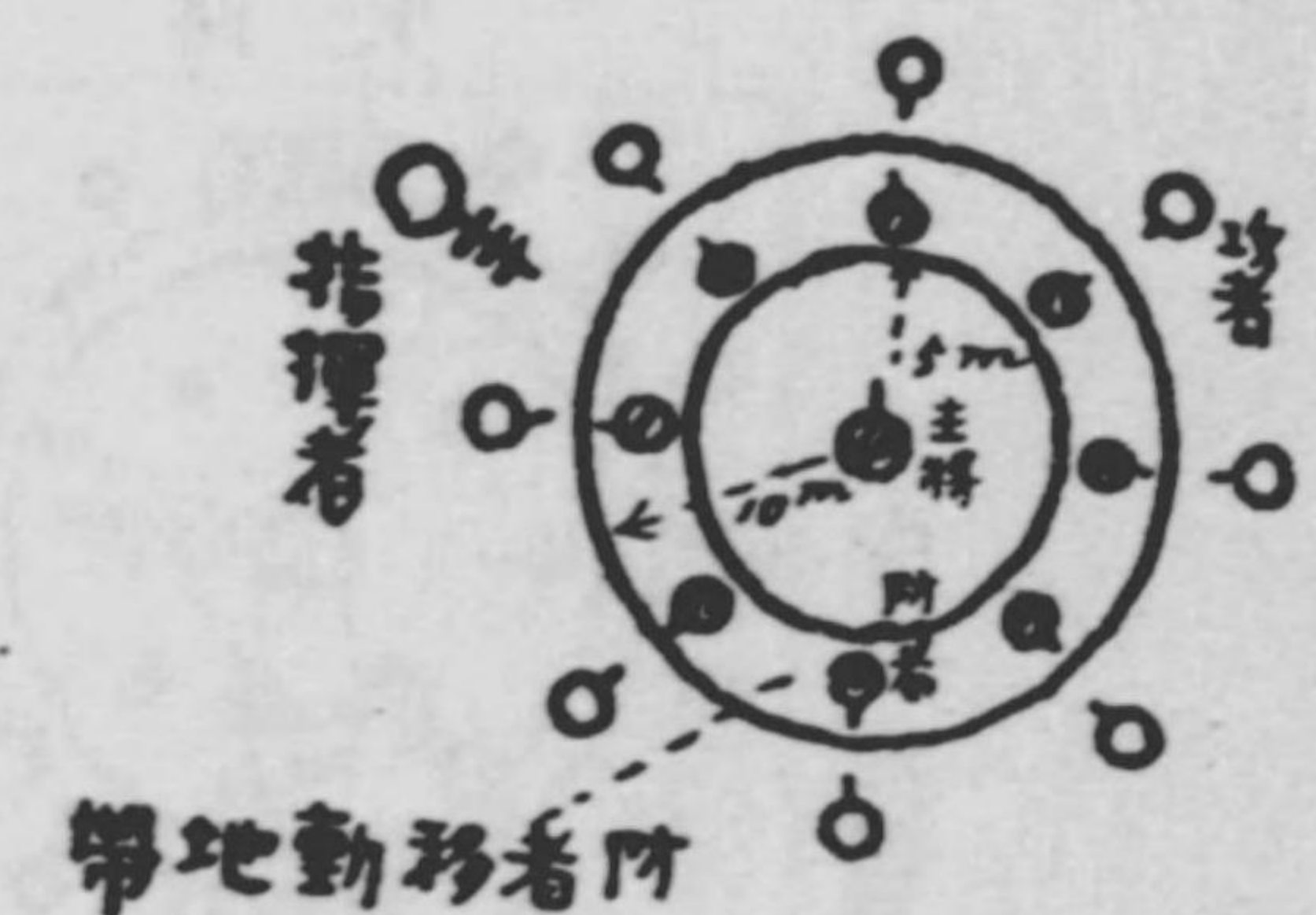
ツ プ	ー ル ガ ン カ	鬼 ル ー ボ
	<p>跳躍力を養成す</p>	<p>疾走力を養成すると共に球の取扱に馴れしむ</p>
		
<p>一、此の競技は大きな球を要する通常直径五尺位のゴム球をツツク又は革にて包んだものを用ひてゐる 二、競技規則 1、最初球を中堅の所に置き「用意」にて球を差上げ「始め」にて押し合ふ 2、敵軍の横線を突破すれば五點とす</p>	<p>一、習技者は膝の間に球を挟みて跳躍しつゝ行進す 二、一定距離を競走せしむるか、リレー式に行ひ組の競争をなさしむ</p>	<p>一、一定区域内に於て鬼は球を持ち走者を追ふ 二、鬼は走者に球を投げ付け中れば鬼と走者と速に交代す 三、走者若し完全に受け止めたる時は球を其場に置きて逃ぐ鬼は更に之を拾ひて他の者を追ふ</p>

十、水上運動

運動種類	潜水競争		水中投擲
目的効果	長く呼吸を停止し潜水に馴れしむ		水中に於ける投擲を訓練すると共に脚のみにて泳ぐに馴れしむ
圖解			
実施要領及實施上の注意	<p>一、教官の合圖により習技者は其儘水中に沈む</p> <p>二、潜水の時間を計測し永く沈める者を勝とす</p> <p>三、又は合圖により水中に跳込み、水中を泳ぎ其の潜水の距離を計測し勝敗を決す</p>		<p>一、規定場所にて立泳をなしつゝ球(其他輕きもの)を成るべく遠くに投ぐ、次の者は其の位置にて交代して行ふ</p> <p>二、球の著水(陸に向ひて行へるときは陸上)位置を比較し勝敗を決す</p>

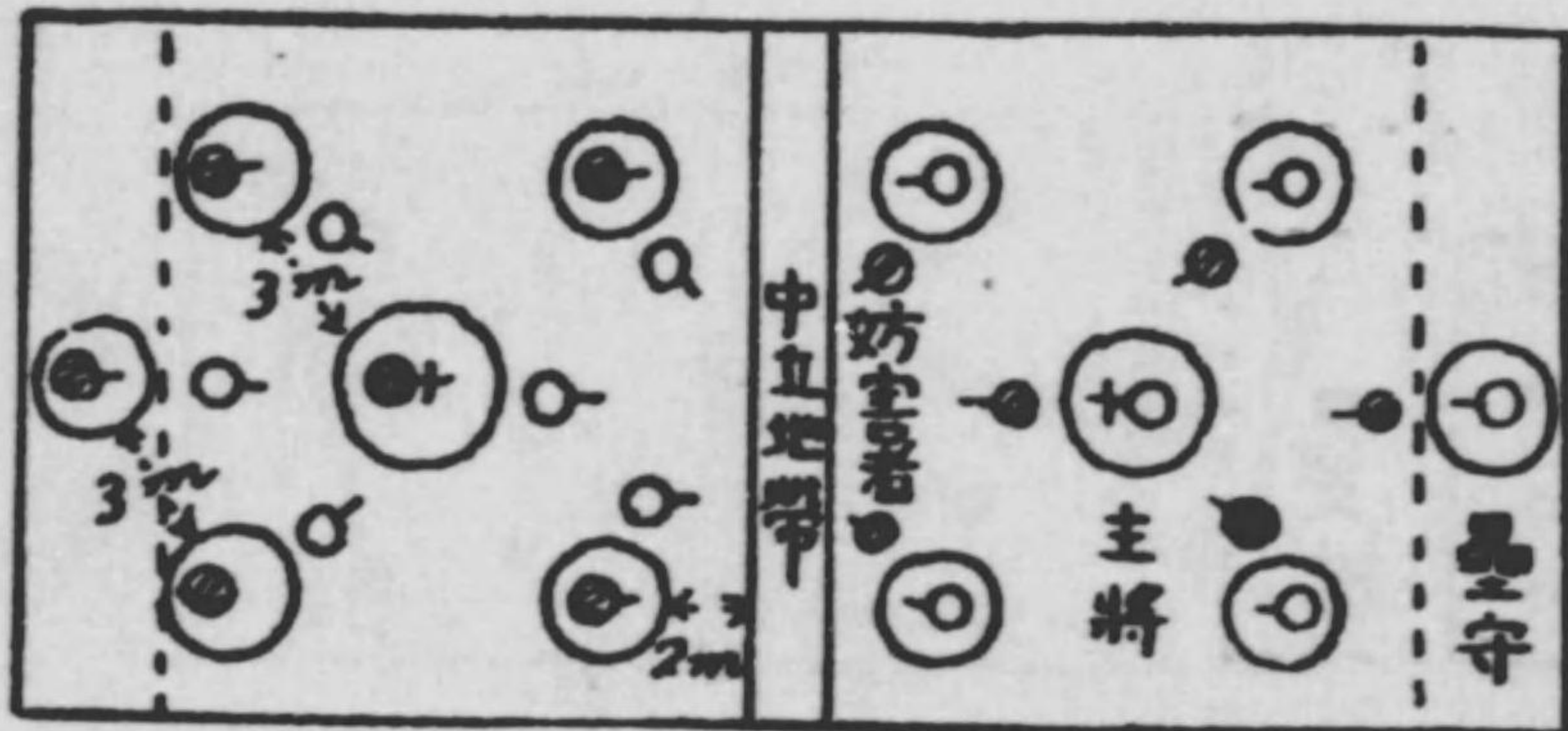
足 搦	足搦等にて脚を使用し得ざる游泳に馴れしむ	
	<p>一、兩足首を紐にて結び手のみにて泳ぐ</p> <p>二、出發線(淺き所を可とす)につき一定の距離を競泳せしむ</p>	
<p>西瓜取り</p> <p>水中に西瓜を準備し合圖により跳込み西瓜を取り合ひ、早く自己の船中に投げ入れし紐を勝とす</p> <p>寶探し</p> <p>水中に果物、ラムネ、番號を附したる札等をかくし之を探す</p> <p>水中角力</p> <p>沈め合ひを行ひ早く降参せしものを敗者とす</p> <p>水かけ</p> <p>淺き所にて一米乃至五米の距離にて顔面に水のかけ合ひを行ひ、後退せしものは敗とす</p> <p>水球、水上籠球、水上野球、水上リレー、遠泳</p>		

七、稍_レ復_レ雜_レなる小_レ競_レ技

	種運動
	復圓デツポル
	<p>動作を敏活ならしめ注意力を養成す</p>
	<p>圖</p>  <p>解</p> <p>實施要領及實施上の注意</p> <p>一、攻撃軍はボールを以て先づ防禦者に投げ付け直球にて命中せし時は戦死として列外に出づ但防禦者にて直球を受け止めたる時は何れの方角へも隨意に手にて投ぐることを得</p> <p>斯くして先づ内外兩圓の中間地帯に在る防禦者を全滅せし時は直に攻者は内圓の外側周圍に近接し主將に對しボールを投げ付け主將直球を受け止めたる時は手又は足にてボールを任意の方角に投げ又は蹴ることを得</p> <p>主將の斃されたる時間の長短に依り勝敗を決す</p> <p>二、攻者はボールを手にしたる後は自己の位置より二歩以上移動することを得ず</p> <p>複圓を二個設備して攻防の配置を反對に位置せしめ主將を斃す時間の短少なる組を勝となすを得</p> <p>一、習技者を同一人員の二組に分ち兩組各一名宛の大將及副將を定め自己の陣地内に出場順序に位置せしめたる後左の如く行ふ</p> <p>二、開始</p> <p>兩組より最初三名(又は四名)宛出場せしめ各一名を中央圓内に立たしめ其中央に球を投げ上げ運動を開始す球を</p>

(ルーボンテブヤキ) 球 渡

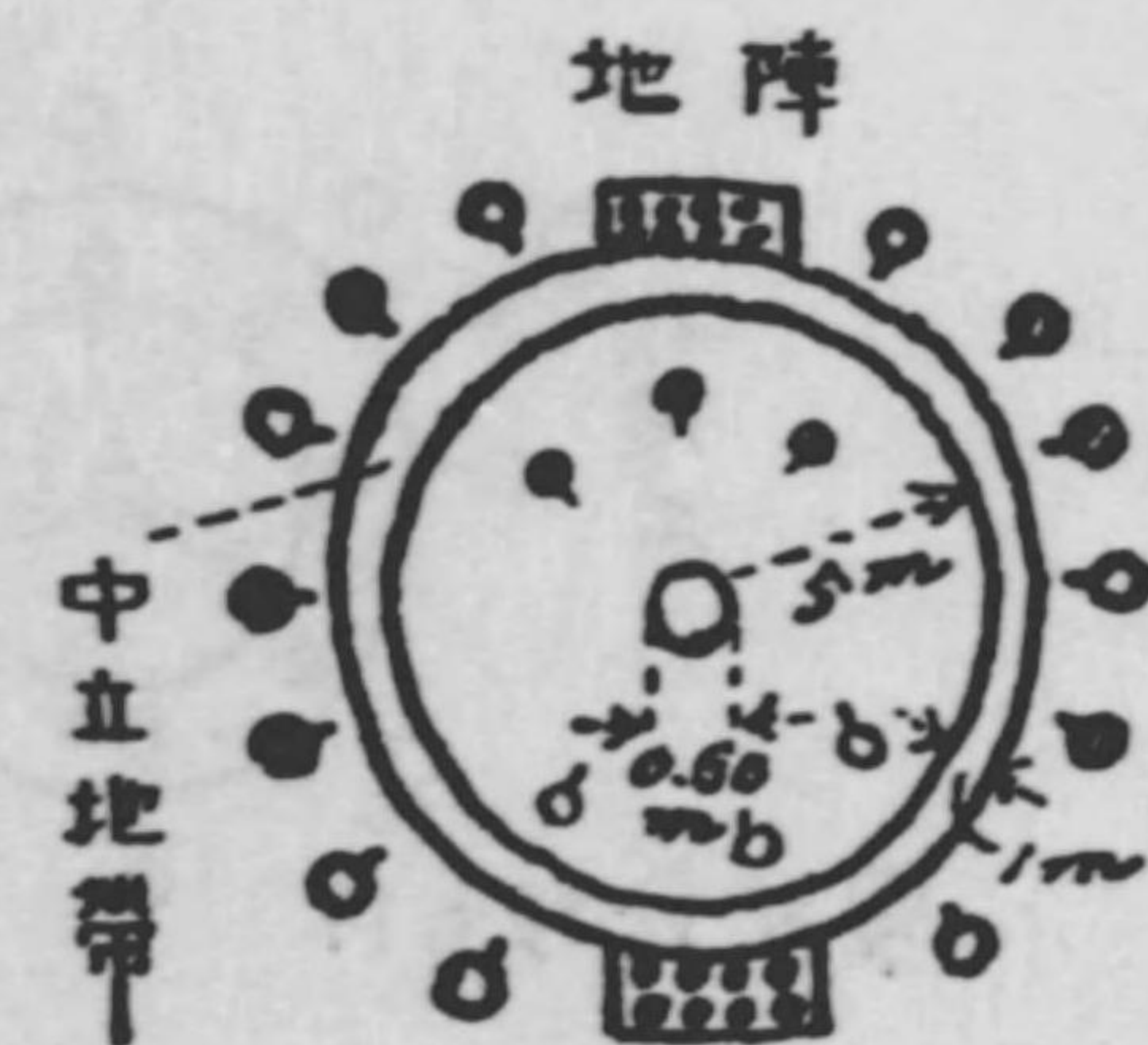
球の受渡に馴
しめ機敏性を
養成す



- 一、習技者を同一人員の二組に分ち各組は壘者と妨害者に分ち壘者中の一名を主將とし圖の如く配置したる後左の如く行ふ
 - 二、教官は球を中央に高く投げ上ぐるか或は兩組の妨害者の各一名を中央に立たしめ其中央に球を投げ上げて競戲を開始せしむ
 - 三、壘者は他の壘者又は主將に直球を投げ渡して得點せん事を努め妨害者は此動作を妨害して味方の壘者に球を渡す事を努む斯くして一定時間内に得點の多き組を勝とす
- 實施上の注意
- イ、競技者よ相手を妨害する爲壘内に足を踏み入れ又は

戦 弾 爆

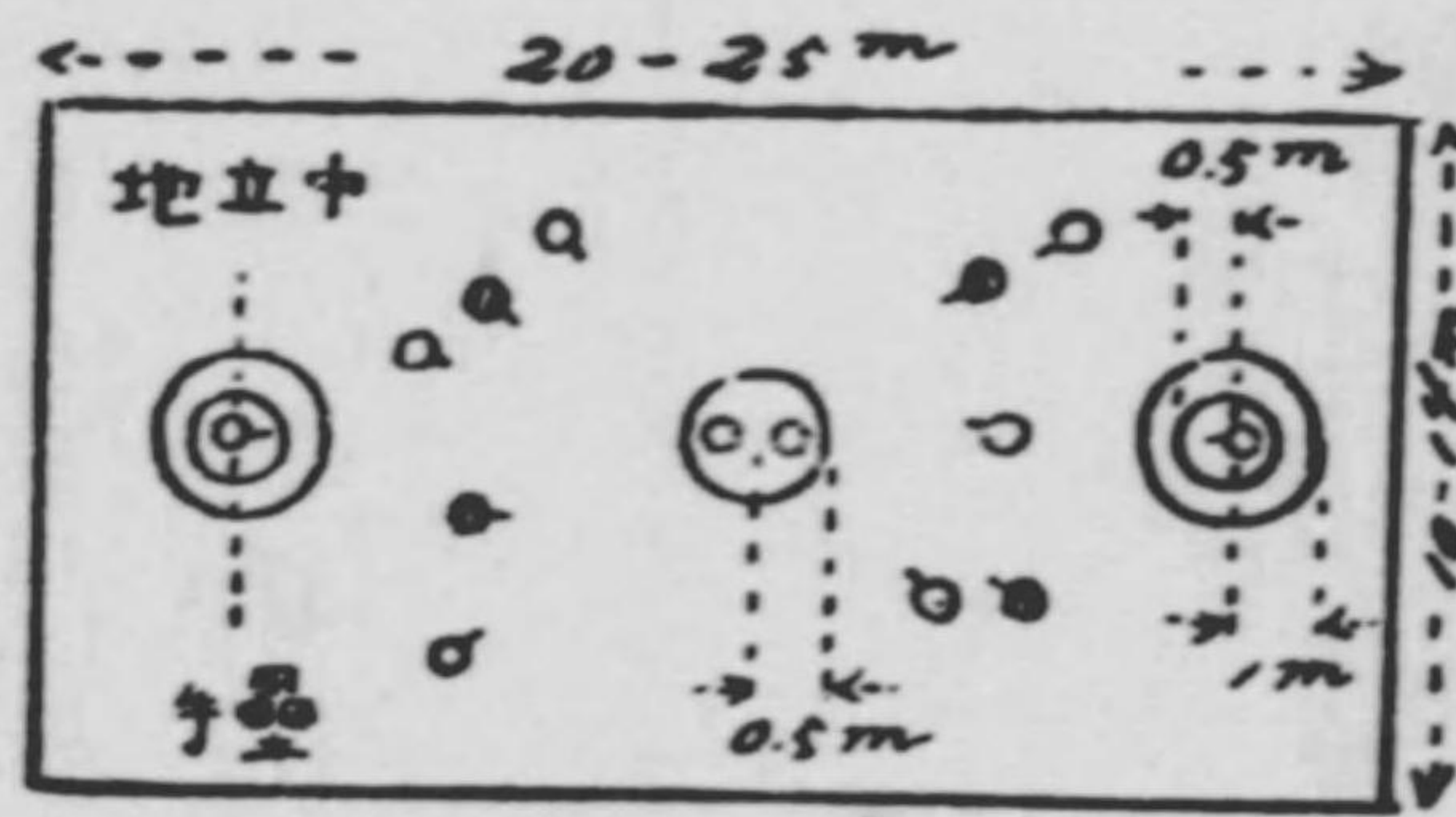
動作を敏活な
らしめ注意力
を養成す



- 三、得點
 - イ、敵の投げたる直球を受け止め直に直球を以て敵を斃したる時一點
 - ロ、大將を斃したる時三點
 - ハ、副將を斃したる時二點
 - 四、實施要領
 - イ、球を持ちたる組は互に協同し敵に直射弾を中つることを努む中てられたる者は死者となり戰場外に出づ但し點數に關係なきものとす球を受けんとして落したる時は命中せしものと見做す
 - ロ、球を投げられたる者は正確に之を受け止め直に直球を投げ返へして敵を斃し得點することを努め止むを得ざれば(イ)の方法により敵を攻撃す
 - ハ、戦死者を生ぜし時は陣地内順位の者直に出場し戦闘に参加す
 - ニ、球が戰場外に出でたる時は最初の戦死者なき間は陣地内より出で、拾ひ反轉又は投球に依り自己の陣地に送りたる後戰場内の味方に渡す
 - ハ、戦死者を生じたる後は戦死者之を拾ひ自己の陣地に送るものとす以上の如く球が場外に出でたる時は一旦陣地内に送り場内の味方に渡すを本則とするも陣地内に
- 取りたる時は之を敵に投ぐるか或は反轉し又は互に受渡しつゝ敵を攻撃す

(ループタンセ) 球籠易簡

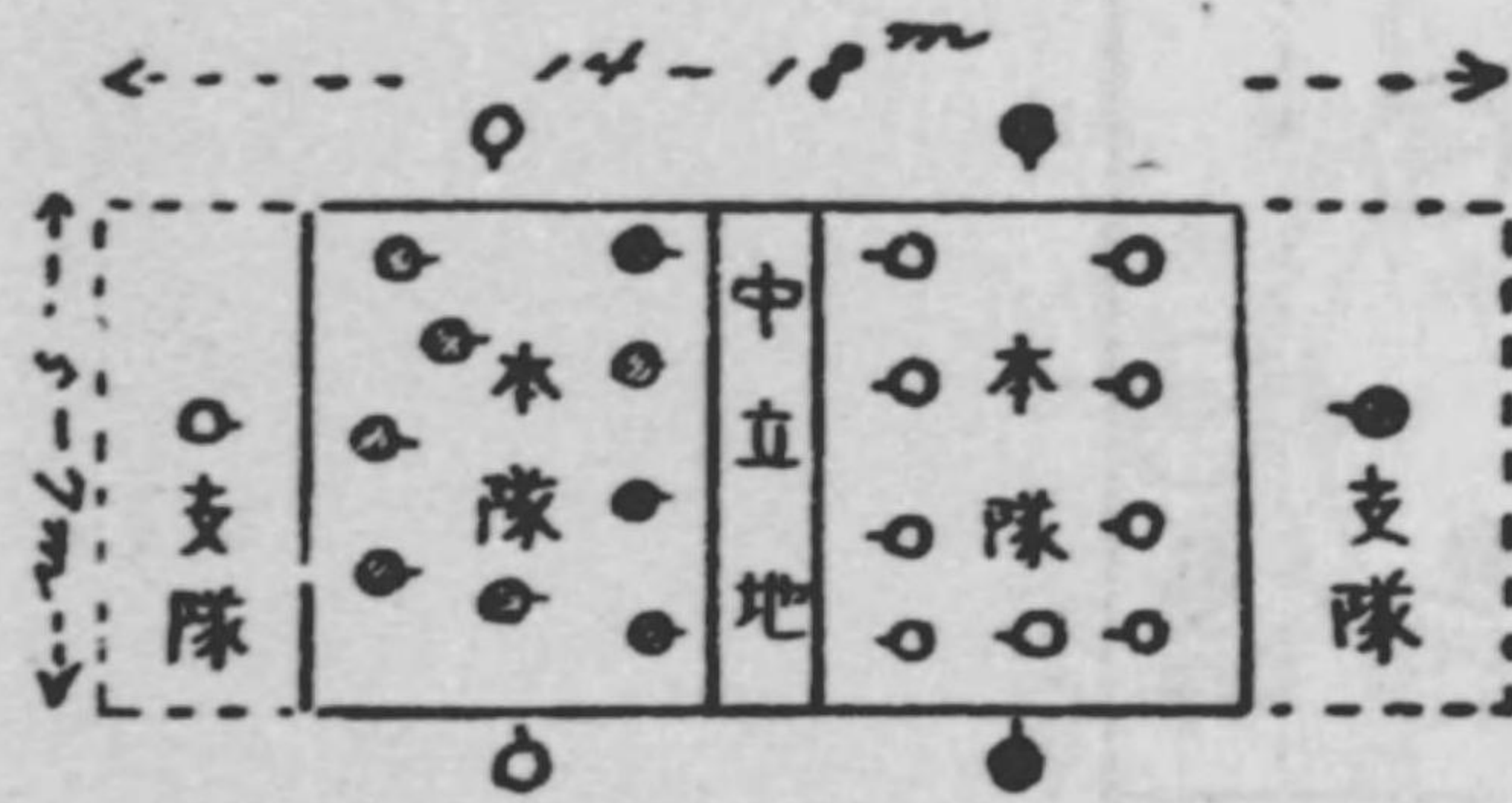
協同團結瞬間
判斷臨機應變
の能力を養成
し身體を機敏
輕捷ならしむ
本競技は設備
簡單にして技
術を要せず而
も興味大なり



- 一、バスケット用の球を用ふ
- 二、競技は中央圓内に兩軍より一名宛相對して立たしめ審判者が高く投げ上げたる球を打ちて開始す
- 三、兩軍は互に敵に球を奪れざる如く味方の間に投げ渡して壘手に投球することに努む
- 四、球を完全に味方の壘手に渡したる時は二點を得但對手の反則により自由投(中央圓より味方の壘手へ敵の妨害を受けることなく投球すること)に依る得點は一點とす
- 五、競技規定の梗概
 - 1、球は投げ打ち轉ばし反轉(片手にて土地に搦くこと)することを得るも足にて扱ふべからず但反轉は一度兩手に納めたるものを再び反轉すべからず
 - 2、球は二歩以上持ち運ぶことを得ず但片手脚を動かさずして他の脚は何回動かすも可なり

(ループヂツト) 球城攻

協同一致の精
神並注意力機
敏性を養成す



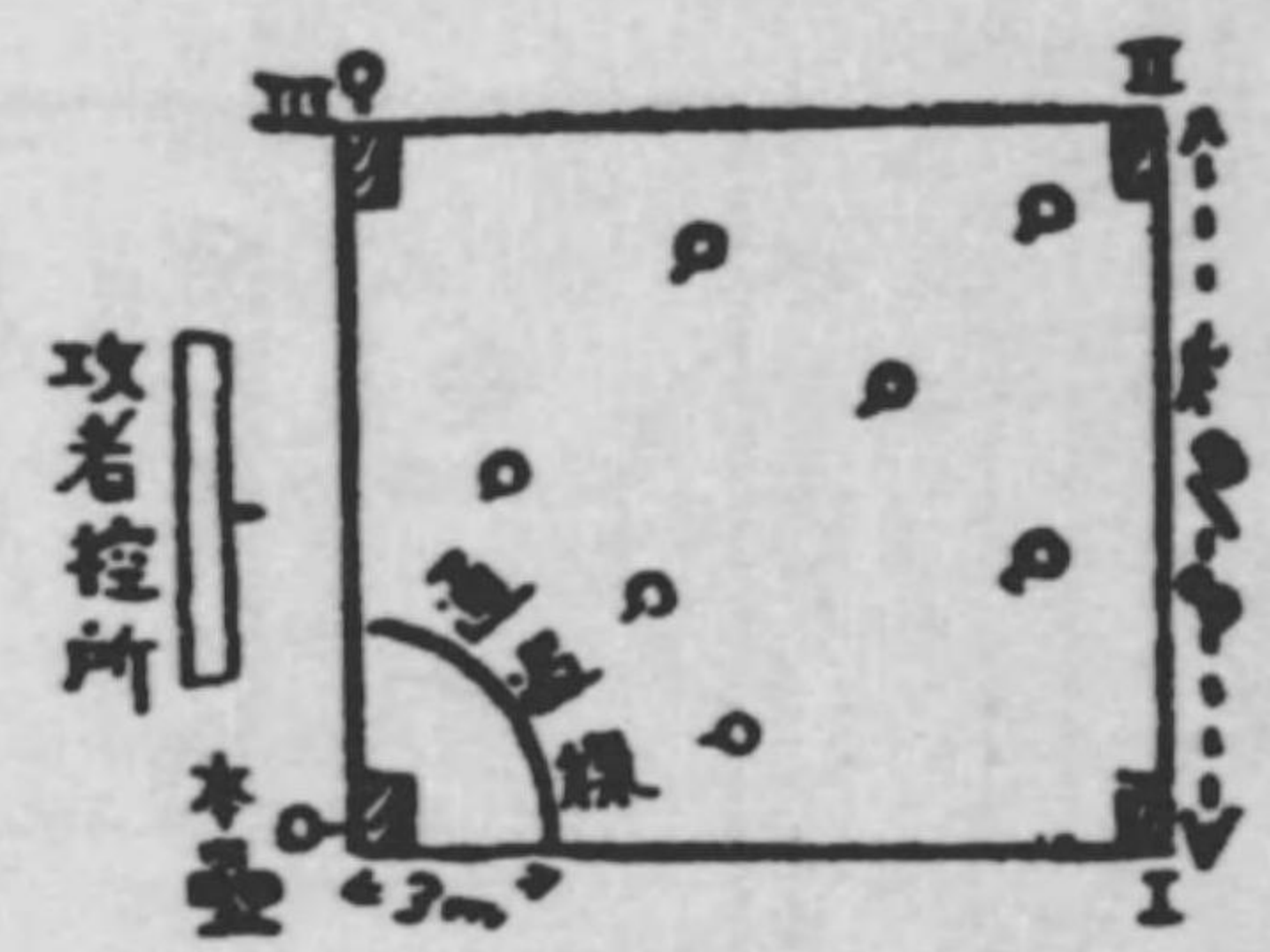
- 一、本競技は習技者を同一人員の二組に分ち左の要領に依り實施す
 - 二、圖の如く人員に應じて方形に設備し本隊及支隊を設けたる後左の如く行ふ
教官は中立地の中央に兩組より一名宛出し其中央に球を投上して競技を開始す球を取りたる組は本隊と支隊と協力して敵に直球を打當てることを努む
 - 三、直球を打ち當られたるもの及區域外に出てたる者は戦死者として友軍の支隊となりて活動す敵の直球を確實に受けたるは戦死とならず敵に打ち當て又は味方に投渡す
- 壘者の身體に觸るることを得ず若犯則せし時は相手方に一點を與へ中央より再び運動を開始するものとす
- ロ、競技者は球を手にし二歩以上歩くことを得ず犯則せし時は球を相手方妨害者に渡し續いて行ふ
 - ハ、壘者は常に片足は圓内にあるを要す犯則せし時は得點するも無効とし球を相手方競技者に渡し續いて行ふ
- ニ、得點は左の方法に依る
- 1、壘者より壘者へ渡せし時 一點
 - 2、壘者より主將へ渡せし時 二點
 - 3、各壘者に一順球が渡りし時 二點を附加す
 - 4、主將より壘者へ渡せし時及球を受けし壘者投球せし壘者に投げ返せし時は得點とならず

<p>一、本競技は「フットボール」を用ひ野球の要領に準じて行ふ</p> <p>二、習技者を同一人員の兩班に分ち攻防兩軍としたる後左の如く行ふ</p> <p>1、攻者は本壘上に球を置いて一壘三壘に至る線の内方</p>	<p>3、球が場外に出たる時は最後に觸れたる反對側の者該地點より投入す但直接に壘手に投球すべからず</p> <p>4、兩軍の者互に球を保持したる時は其場にて競技開始の如く球を投上して競技を續行す</p> <p>5、敵の球を奪ふを得るも之が爲敵を打ち押し或は倒すを禁ず中立地内には兩軍共入るを禁ず</p> <p>規定を犯したるものは左の如く罰を課す</p> <p>イ、輕き反則(12の如き犯則又は不注意になしたるもの)は反則をなしたる點の側線外より敵に投入せしむ</p> <p>ロ、重き反則は敵に自由投をなさしむ回数是其程度に應ず</p> <p>六、注意</p> <p>1、本競技は特に各人の協同を必要とするが故に十分に協同の精神を發揮する如く指導すること</p> <p>2、壘手は略同一身長の者を撰定するを要す</p> <p>3、壘手を腰掛上に乗らしめて行ふも一案なり</p>

簡易野球(ループクツキ)

判斷力協同能力を養成し動作を機敏ならしむ

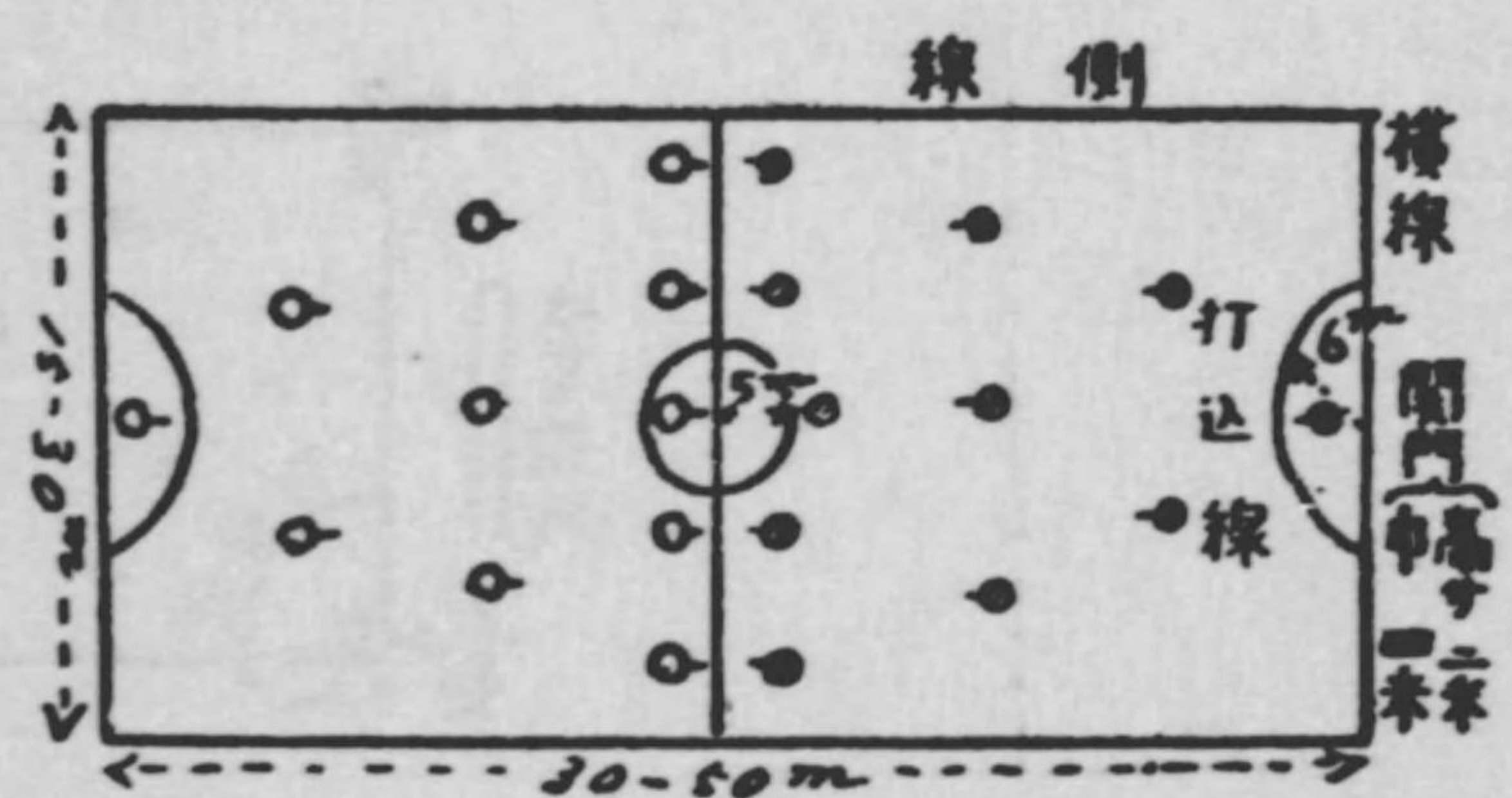
本競技は設備簡單にして特別の技術を要せず野球と略同様の趣味を有す



<p>一、習技者を同一人員の兩班に分ち上圖の如く配置した後簡易籠球の要領に依り球を關門内に投入することを努む</p> <p>二、競技開始は教官の示したる組の第一線中央者が球を前方に投ぐることに依り始る此際兩組の競技者は中央線を越して敵陣に入るべからず又投げ始むる時對手方の者は五米以上離隔しあるべし</p>	<p>にて通過線を越す如く蹴り各壘を経て本壘に歸る(ホームラン)若し其餘所なき時は二壘に停止することを得、但一、三壘は通過すべき壘にして止まるを得ず</p> <p>2、球を蹴損じたる場合壘に至る線外に出てたる場合及通過線を通過せざるときは蹴直しをなす</p> <p>3、球が本壘に歸り始めたるときは盗壘すべからず</p> <p>4、戦死三名にて攻防交代す</p> <p>5、防者は球を受け或は拾ひて攻者に投當つ但球を持ち運ぶことを得ず</p> <p>6、左の場合戦死とす</p> <p>イ、疾走中球を投げ當られたる時</p> <p>ロ、空中に蹴られたる球を地に著する前に捕へられたる時</p> <p>ハ、三回蹴損じたる時</p> <p>ニ、其他審判者が卑劣の行爲と認め宣言したる時</p> <p>7、通常五回の試合にて得點多きを勝とす</p>

(ル - ボ ド ン ハ) 戦 球 投

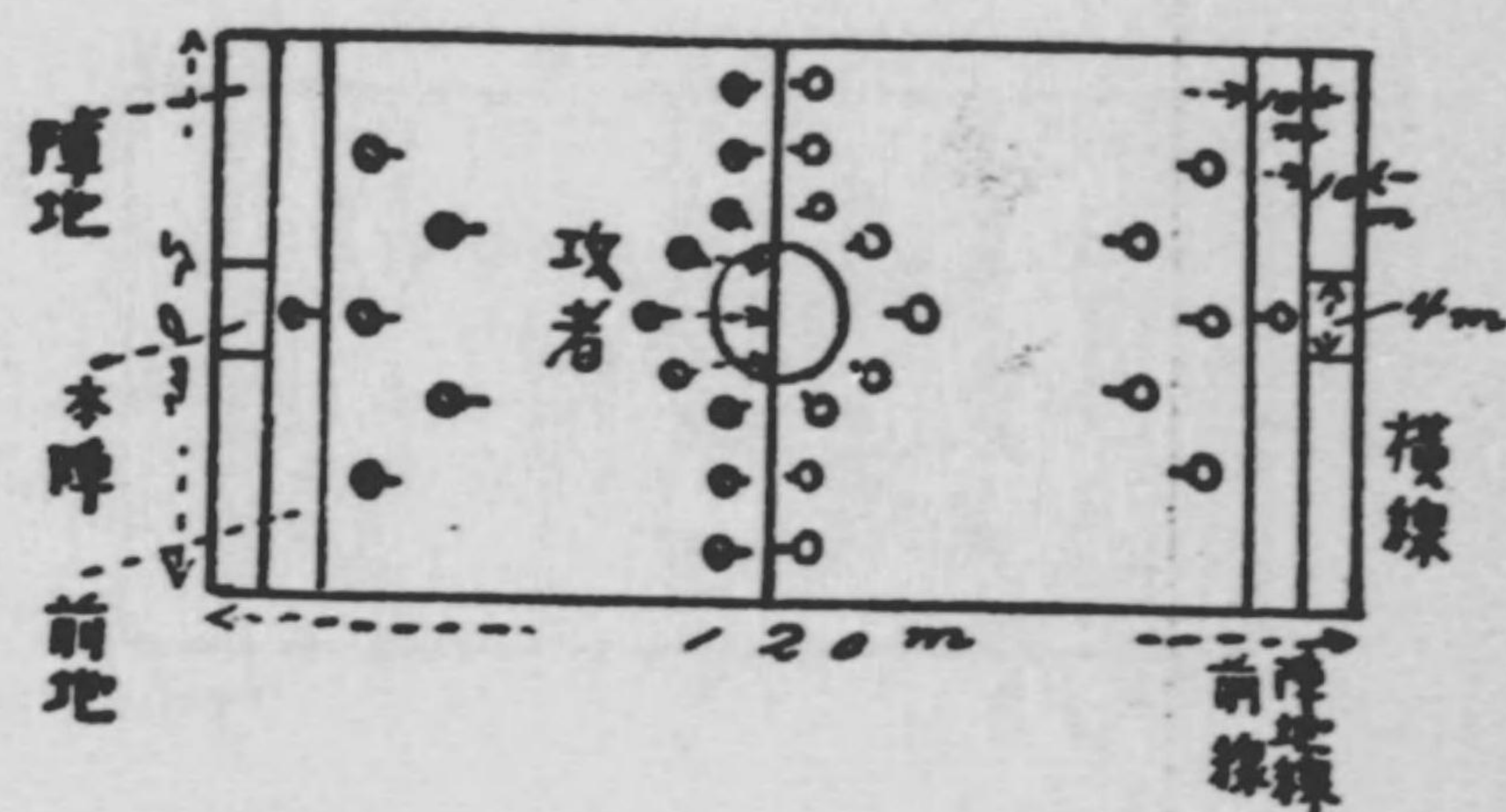
簡易籠球に同
じ



- 三、球が完全に投込線外より投入して、關門を通過せる時は一點とし再び中央より競技を開始す。此際は負組により投げ始めらる。
- 四、場内の反則は其場に於て對手方に自由投をなさしむ。此際他の者は五米以上離隔しあるべし。
- 五、壘手以外の者は壘内に入るを得ず。若し防者入りたる時は攻者に壘外より關門に自由に投入せしめ、攻者入りたる時は壘手に自由投をなさしむ。
- 六、球を縦線より出したる時は簡易籠球の要領に準じ、横線より攻者出したる時は壘手に依り壘内より自由投をなし、防者出したる時は攻者の一名が出したる地點に近き隅角より自由投をなす。
- 七、注意
 - I、競技時間は習技者の状況に應じて決定し、通常其中途にて陣を交換するものとす。
 - II、競技場は通常左の如く設備し球を使用す。
 - III、各組は通常十五名より成り、上圖の如く配置するものとす。

球 戦

投球戦に同じ
但し特に果敢
なる突撃力を
養成するにあ
り



- 其の任務は投球戦に準ず
- 一、競技は攻者「置き蹴り」に依り開始し、球を敵陣地内の地面に持て、著け一定時間内に其得点多き組を勝とす。得点は陣地内一點、本陣内二點とす。
 - 二、競技規定左の如し
 - 1、球は投げ衝き打ち持ち運び反轉し又は蹴る（但混亂せる場合を除く）ことを得。
 - 2、敵の所持する球を奪ふことを得るも敵を打ち蹴り又は故意に球を打ち著くる等の亂暴なる行爲を禁ず。
 - 3、球を所持する敵を捕ふことを得。此際完全に捕へられたる者は直に其場に球を落すものとす。
 - 4、球が縦の線より出てたる時、審判官は合圖に依り競技を中止せしめ、球に最後に觸れたる者の敵方の者をして球の通過したる地點より投球せしめ、競技を再興せしむ。但し球が陣地及前地の縦線より出てたる時は球を出したる者攻者なる時は陣地線（防者なる時は前線）と縦線の交点より投球せしむ。此の際攻者は前線、防者は陣地線を出づることを得ず。
 - 5、球が横線より出てたる時は右に準ず。
- 但し投球は球の通過したる地點より陣地線（前線）に直角に引きたる線と陣地線（前線）との交点にて行ふものとす。

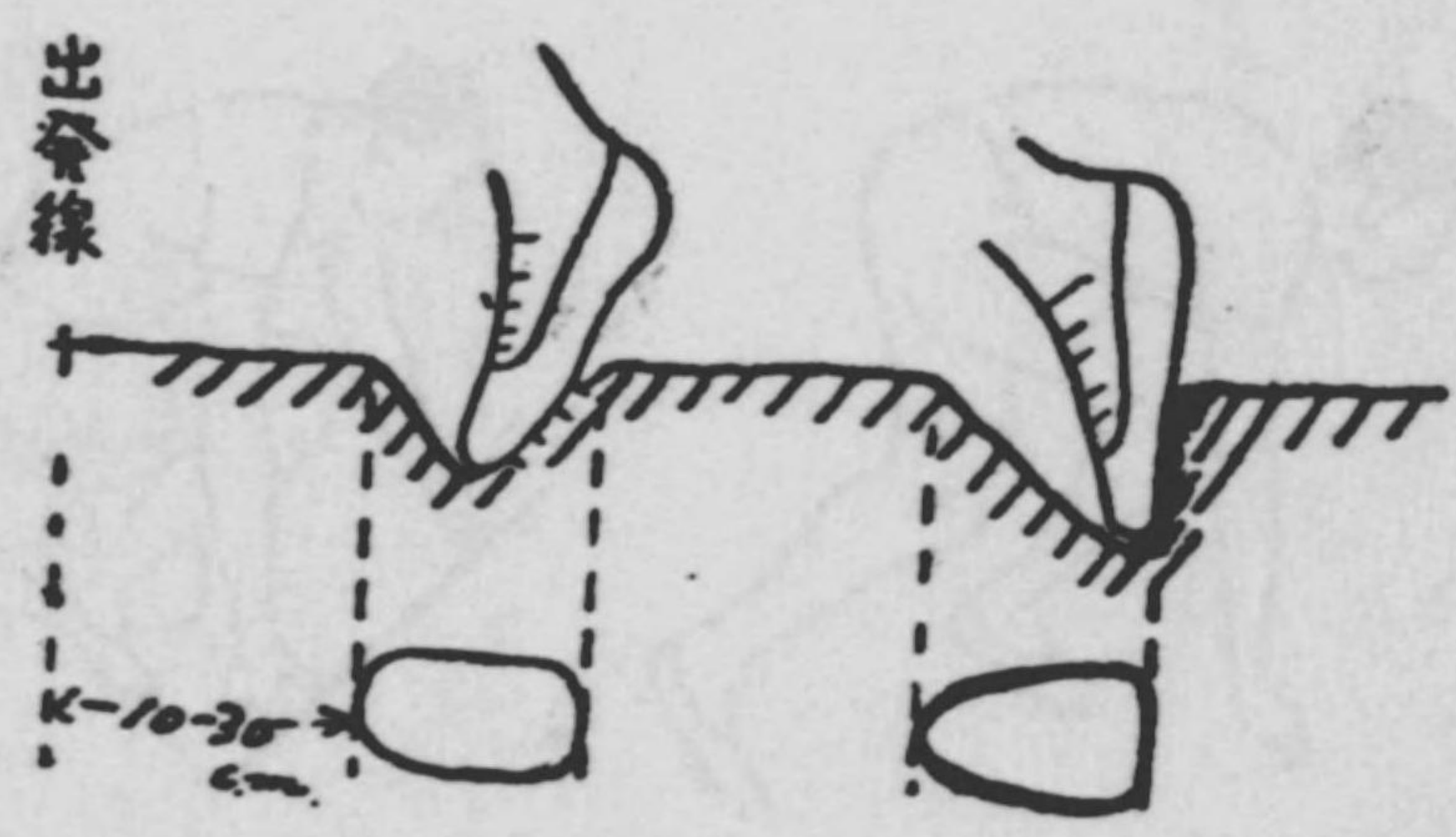
- ば捕球とか身體の妨害等々)そして對手方に無妨害の自由サーブが許される
- 5、ボールを捕へて奪ひ合ひになつたときはボールの奪ひ合ひを制し双方の間にボールを落す
- 六、テクニカルファウル
- 1、對手方がゴールエリアに入ったときはゴールガードによつてゴールエリア内から無妨害の自由サーブがなされる
- 2、防禦者がゴールエリアに入ったときは對手方によつてゴールに對して自由試が行はれる、そのときゴールガードは防禦する他のプレーヤーは自由試區域(フリースローラインからゴールラインまで)外に出る、不正攻撃はゴールを記録されぬ、ゴールが失敗したならばボールは競技中(インプレー)にある
- 3、センターラインの後方に三人以上がゐない時はオフサイドでオフサイドの場合は對手方にセンターラインから(センターラインの何處からでもよい)自由サーブをあたへる
- 七、バウンサルファウル
 - 1、身體を捕へたり押ししたり挑んだり(チャージ)進行を妨害したり又必要以上の亂暴に對して
 - A 味方のコート内に於て敵方がなしたるときゴールに對して自由試を與へる

- B 敵方のコート内に於てなしたるときはファウルの起つた場合所から對手方にフリーパスを與へる
- 八、記録
 - ゴールがなされる度に一點を與へる、試合時間は三十分宛二回或は十五分宛四回、中等低學年には六分を四回するがよい上級生は八分宛四回するがよい
- 九、補員
 - ボールがデットの場合は何時でも補員と交代出来る、交代の時に役員に通知しなくてもよい然し即時に交代せられたる選手がコート外に出ぬと、罰としてゴールに對して對手方に自由試を與へる補員の數には制限なし

競技用語は附録—團體競技—を参照すべし

八、附錄

一、陸上競技

短 距	種運動
	目的効果
	解
<p>一、短距離競走には五十米、百米、二百米(若くは四百米)等の各距離に於て成るべく短時間に疾走せるものを勝とす</p> <p>二、出發</p> <p>1、先づ圖の如き前後に二つの穴を準備す此の穴は出發線を基準にして各人に適する距離(十種乃至三十種)に通常利足を置き、其の足尖附近に他の膝頭を置きたる關係位置に於て最も發進を迅速ならしむる態勢を取り得る位置に掘る</p> <p>2、出發前前方の穴の側に立ち「位置に附け」にて前足を穴に入れ出發線に接して臂を軽く伸して兩手を置き次に後足を穴に入れる</p> <p>3、「用意」にて體重を前に掛けつゝ尻を上ぐ此の際體重を前足に充分かゝる如くす</p> <p>4、通常號音により後足を軽く踏切り速かに前に出し前足にて強く踏切り臂は屈けたる儘圓滑に前後に振り體</p>	實施要領及實施上の注意



を急に起さざる如く出發す

三、走法

體を少しく前に傾け臂及脚を迅速に動かし且足尖を眞直にし、前脚を充分高く擧ぐると共に後脚にて強く地を蹴り歩幅を廣くする如くし頭は自然に保つ

四、到着線に到着の動作

途中の疾走姿勢の儘走り込むか到着線の直前に於て兩臂を後下方に伸ばして急に胸を張り出し又は體を捻りて體側を突出す

五、規則の拔萃

1、走路はその内側の線より三十種の地點に於て計測せらるる次の曲線部を有する(最も内側の)走路は内側より二十種の所を計測せらるべし

2、四百米又はそれ以下の總ての競走に於ては各競技者は正確に計測せられたる幅少くも一米二五の各自の走路を走るものとす

各走路は幅五種の石灰の線を以て區別せらるべし
出發合圖員は決勝線に於ける審判員より萬事差支なしとの合圖を受くるや競技者をして其線につき正當なる出發をなさしむ

3、各競技者は出發に際しその身體の前後に循環的動搖をなしその隋勢を利用して出發することを得ず從つて拳銃の發砲さるべき時は身體は靜止の状態にあらざるべからず

べからず

4、各自の走路が一定せざる競走に於て他人を超走せんとする場合には他の走者を妨害せざる程度(約二米)を先んじたる場合にのみその走路を變更することを得

5、決勝は競走路の兩側に設けられたる決勝柱を連續して地上に引ける線とす

6、競技者の決勝線に到着せる順位は競技者の胴體の何れの部分たるを問はず決勝線を含みたる垂直面を越えたる順位を以て定む頭部腕足及び手等を以て定むべからず

審判が此の順位を判定する便宜のため地表一米二二の高さに決勝線と平行に走路を横切りて毛絲を張るもこれ決して決勝線にあらず

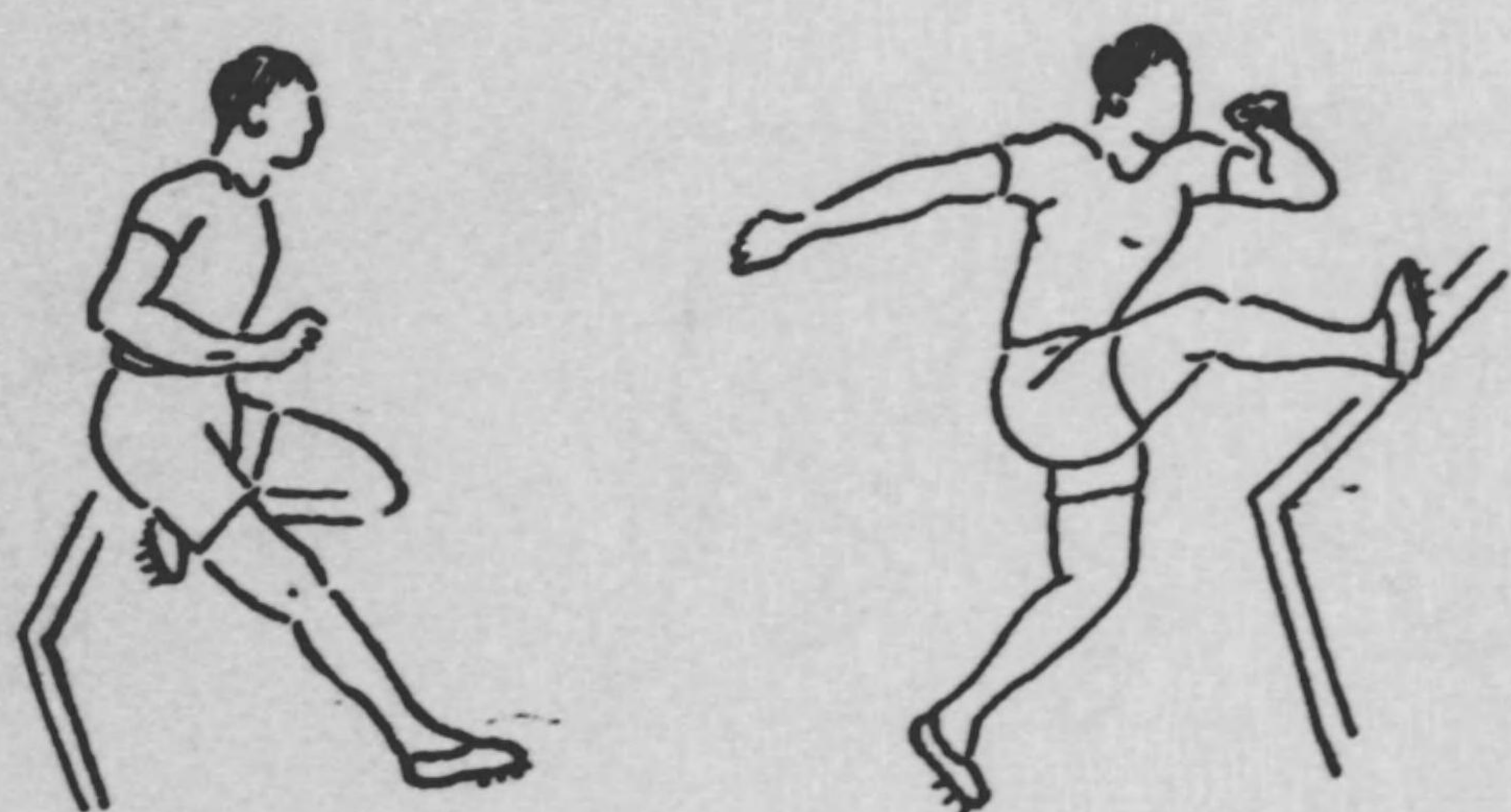
7、時間の計測は出發線に於ける拳銃の閃光(若くは發煙)を以て標準とす

若し二個の時計が一致し一個が之れと異るときは一致せる二個の示す時間を以てし若し三個の時計が各異るときは中間の時間の示す時間を以てし又何等かの理由により二個のみが時間を示し而かも不一致なるときは競技者にとり不利益なる時間を以て正式時間とす

8、如何なる場合と雖も決勝競技は豫選競技終了後三十分以内に始むべからず

9、豫選競技に於ては少くとも二著迄は次の競技に出場

障 碍 競 走



し得べき資格を與へ、決勝は少くとも六人の競技者に
より行はるゝを原則とす

一、障碍競走には八十米(女子用)百十米(高障碍)二百米
(低障碍)四百米(中障碍)三千米(横木、水溝、生籬等)あり
て之を迅速輕易に突破し時間の少きものを勝とす

二、各種障碍の關係位置左の如し

出發線	第一障碍	障碍の高さ	間隔	最後の障碍	決勝線
400m	45m	0.914 m	35m	(十個)	40m
200m	18.29 m	0.762 m	18.29 m	(十個)	17m10
110m	13.72 m	1.06 m	9.14 m	(十個)	14m02
80m	12m	0.762 m	8m	(八個)	12m

三、一、障碍の跳越法は低、高障碍によりて多少異なるも片脚
にて強く踏切ると共に他の脚を前方に振り上げ次に踏
切脚を膝が外方に向く様にして股の所から上體に直角
に開き膝を屈け足尖を外方に向け障碍の上をかすめ越

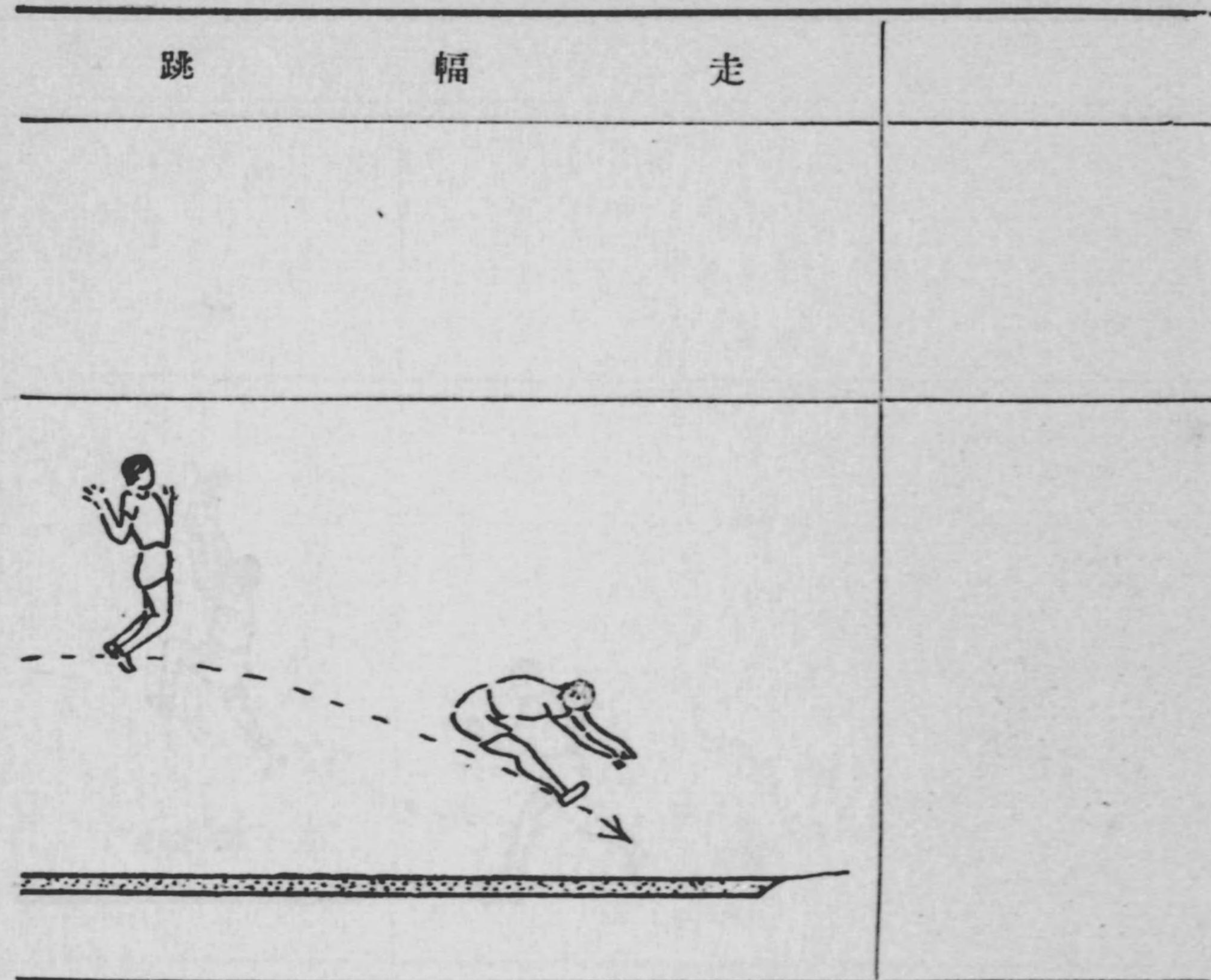


規則の拔萃

- 一、競技者は競技中如何なる場合と雖も三個及びそれ以
上の障碍を倒したる時は失格とす
障碍の上部を回轉したる場合及之を破損せる時も倒し
たる時に同じ
- 二、記録が有效なる爲には競技者は正規の距離に置かれ
た障碍全部を完全に超走するを要す(即ち二つ以下倒
したる時は参考記録とす)
- 三、競技者が競走中障碍を跳越えるに際し足又は脚が障
碍の幅以外に出たる時は除外す

規則の拔萃

- 一、マラソン競走(四二・九五米)は道路に於て行はる但
し出發線及決勝線は共に競技場内に設く



一、幅跳は適宜の距離より疾走し来り規定の踏切によりて十分遠く前方に著地し踏切線より著地迄の距離を比較し優劣を定む

而して其の方法國により人により一定せずと雖現今多く行はれつゝある代表的ものを左に示す

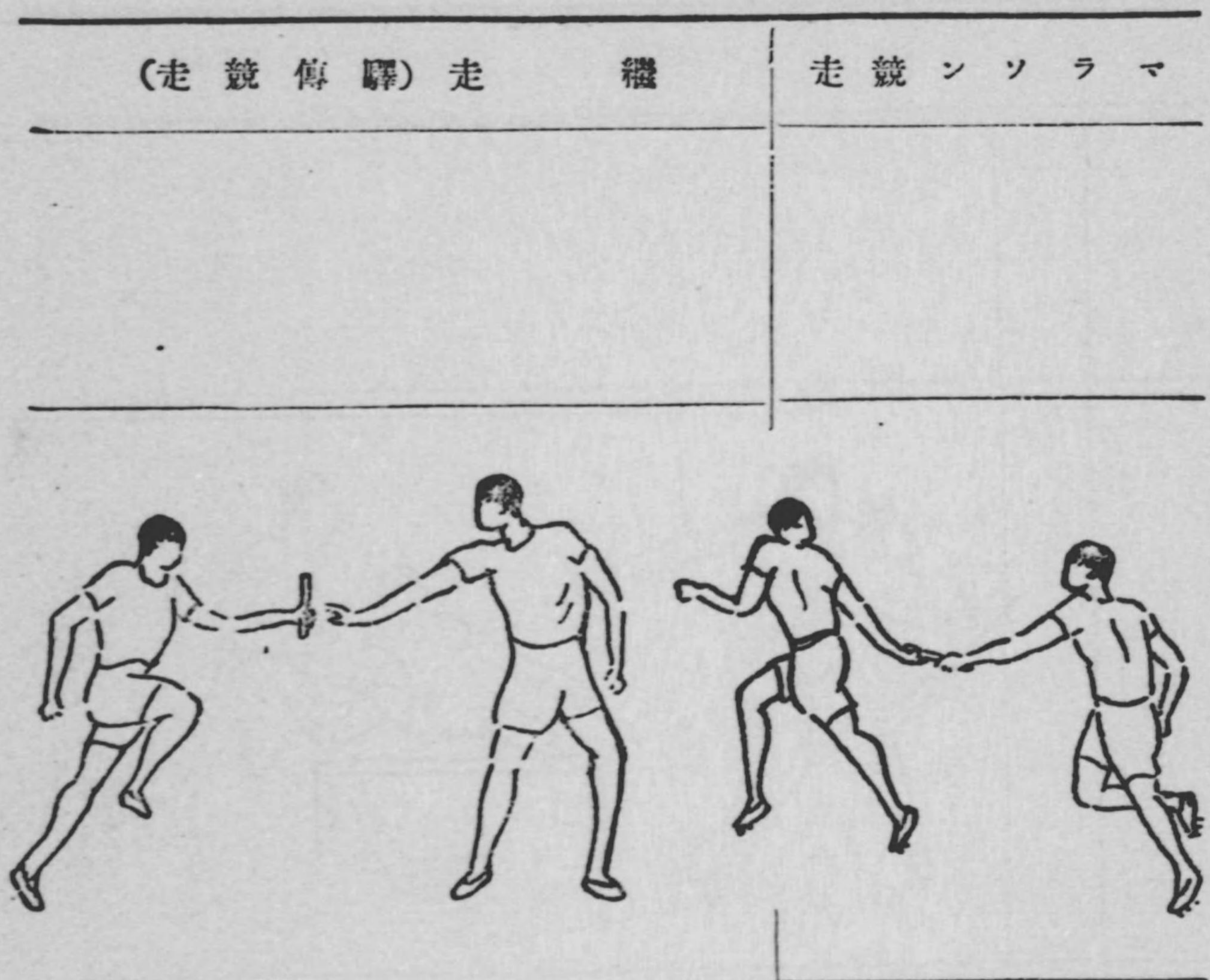
二、助走

助走距離は人により一定せずと雖も要は自己の最大速力を出し得る距離(二十五米乃至四十米)を疾走し踏切を最も有利ならしむる如くす

之が爲通常目標を二個置き、第一目標迄を最初軽く走り出し漸次全力疾走に移り、第二目標迄を自己の有する最大能力を發揮して疾走す爾後踏切迄は其の速力を保ちつつ踏切を最も強く行ふ爲、股を稍高く上ぐる氣持にて疾走す

三、踏切

助走の前進力を利用し足尖を踏切線より出すことなく利



二、各競技者は豫め醫師の診断を受けたる後申込むべし

三、競技者は競技前又は競技中藥品(興奮劑その他を含む)を飲用することを得ず之に違反するときは直に除外さるべし

四、競技者は審判長又は審判員の許可なくして競技中何人よりも幫助又は飲食物を受くるを得ず

如何なる場合にも十六軒以下の競技に於ては競技者に幫助又は飲食物を與ふるを得ず

一、繼走には二百米四百米八百米千六百米等ありて通常四人を以て一組とし行はる

二、四百米以下にありては通常各組の走路を区分し行はる

三、中繼の要領は短距離中距離によりて異なるも概ね圖の如く行ふ但し中繼の區域を限定せらる

四、其他疾走に同じ

規則の拔萃

一、繼走に於ては各出發線の前後十米の地點に線を引き此の兩點の中間區域を受渡區域と稱し各競技者は此の區域内に於て(二十米の區域)受渡を完了せざるべからず競技者は同じ組の競技者の責任距離を助くる爲に此の區域を出づることを得ず


二、木管は必ず手渡しすべきこと

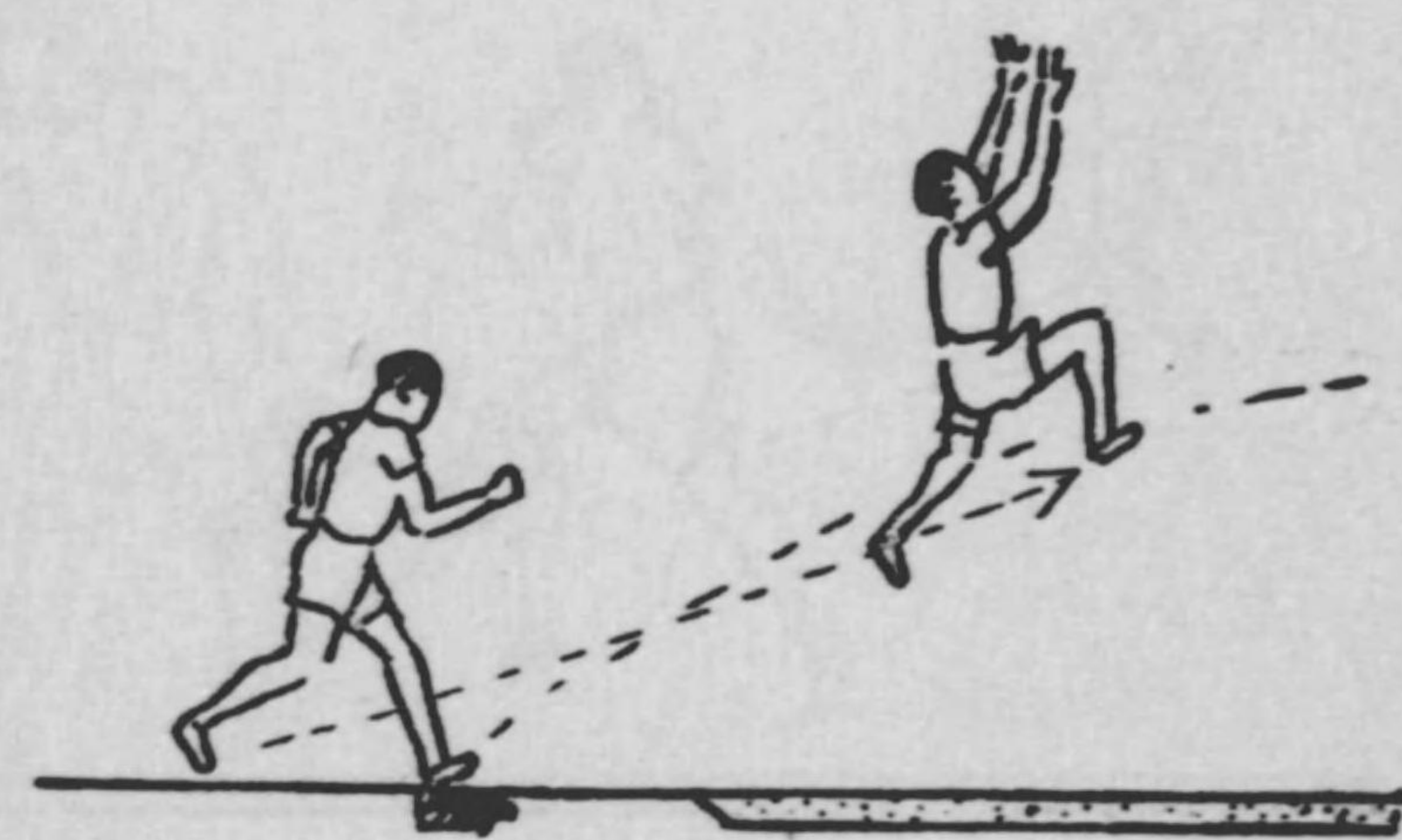
三、一競技者は一區域以上走ることを得ず

四、四百米以上の繼走に於ける第一走者以外の走者の受渡區域内の位置は他の走者を妨げざる範圍内に於て任意とす

五、各走者の疾走距離の異りたる繼走を行ふ(メドレーリレー)ことを得るも記録として認めず

六、驛傳競走に於ては木管の代りに棒を使用す

跳 段 三	
	
<p>一、三段跳の要領は走幅跳と同じく全力にて疾走し踏切線にて踏切り、其の足にて著地しついで他の足、最後は兩足を使用して著地し、踏切りより最後の著地迄の最短距離を以て競争す</p> <p>二、「ホップ」「ステップ」の途中に於て身體或は服装の一部が地表に觸れたる時は無効試技とす</p> <p>三、其他走幅跳に準ず</p>	<p>續によりて定めらる</p> <p>2、總て計測に用ふる巻尺は纏にて度盛したる鋼鐵製のものたるを要す</p> <p>3、錘又は把握物を使用し其他各種の人工的の助けによりて競技することを禁ず(競技者は目標を設け又は横木を見易からしむる爲に之に白布等を掛る事を得)</p> <p>4、競技者が跳躍の際踏切線又はその延長を超越したる時或は足の一部分と雖も踏切板の前方の地表に觸れたる時は無効試技とす</p> <p>5、跳躍の距離は競技者の身體の何れの部分たるを問はず之れが地表に印せる踏切板に最も近き痕跡より踏切線若しくはその延長線に對して直角に計測したるものとす</p> <p>6、砂場は幅二米七五以上長さ踏切板より九米以上を有する様設備すべし</p>



四、空間の姿勢

足にて最も強く前上方(約四十五度)に跳ぶ空間の姿勢も亦人により挾跳、反跳等異れ共反跳に就て述ぶれば、先づ踏切るや體の前進力を上方に變へ成るべく高く上げる爲踏切と反對脚の股を充分引き擧ぐ、此の際上體を前方に傾けるか、脚のみ振り上げて腰を引く等は前進力を阻害するを以て注意を要す

此の時臂は自然に上方に擧げ、體が最高點に至るや腰を前方に出し、著地せんとする時脚及臂を伸したる儘急に體を前方に屈ぐ

而して體を反し腰を出す爲、腰を出し臂を後方より大きく廻し體を前に屈け著地するも可なり

只此の方法は反る事のみ留意し踏切るや直ちに反る者多きは最も注意を要す

五、著地

著地せんとするや脚を伸し成るべく遠くへ出す、而して此の儘にては尻を地につく虞あるを以て體を前方に屈け臂を充分前方に伸し平均を取る

規則の拔萃 (三段跳、走高跳、棒高跳にも準用す)

1、幅跳三段跳にありては各競技者は各三回の試技をなすことを得其中にて最も優秀なる成績を得たる競技者の内入賞者数だけは更に三回の試技を行ふことを得

競技者の勝敗の順位は此の六回の内の最も優秀なる成績によりて定めらる

高	棒



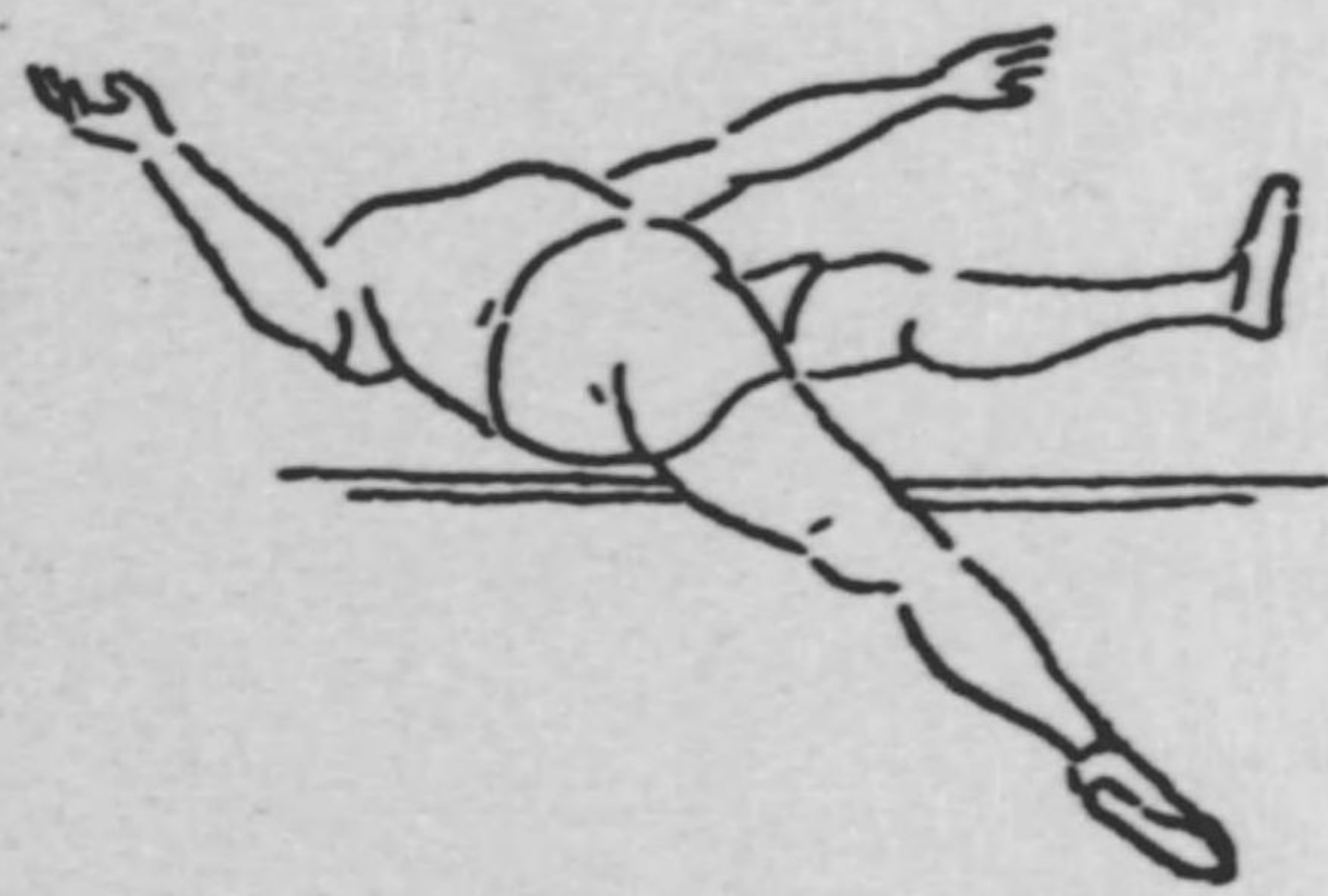
一、棒高跳は棒を使用して横木を落さざる如く跳躍し、其の高さを漸次増して優劣を定む

二、助走
走幅跳と同じ要領にて圖の如く棒を持ち全力疾走を行ひ踏切直前、前の手を後方に移し思切りて、臂を伸しつゝ、棒を穴に突き入る

三、踏切
棒を穴に突き入るや、臂を伸したる儘、利足にて踏切り反對脚を横木に直角方向に振り上げ

四、空間の動作及著地

跳	高	走



一、走高跳は兩支柱にて支へられたる横木(バー)を落さざる如く跳越し漸次高さを増し、其の高さにより優劣を定む而して跳越の方法は隨意にて人により異り何れを可何れを非と、遽に斷定し難し故に現今多く行はれある方法の一例を左に示す

二、助走
助走は適宜の所より稍彈發力を附しつゝ走り來り、利足にて最も高く跳び得る如くす

三、踏切
踏切地點は横木の高さ、跳越の方法等により異なるも概ね横木の高さを基準として試みそれより成るべく近くし、跳越の際の最高點が横木上にある如く練習す

四、空間の姿勢及著地
利足にて踏切るや(足尖を横木と斜方向にす従つて體も斜斜方向に向く)他の脚を充分上方に振上げて體を上方に引き上げつゝ、左臂(右足踏切の者にありては右臂)を後方に引き體を左方に捻りつゝ地面と平行になる如くし踏切脚を横木に觸れざる如く膝を體に近く運びて反對脚について横木を飛越す

五、横木を跳越し終るや膝を軽く屈げ要すれば手を地に著きて安全に著地す

規則の拔萃

1、横木を跳越の際に頭部が足部に先立ちて横木を越え又は頭部が腰部より下になるときは無効試技と認む宙返りまたは「ダイビング」(猫跳)等の跳躍は禁ず

2、競技者が跳越をなす目的を以て地表を踏切りたるとき及横木の垂直面を通りたる時、即ち横木の下をくゞり、もしくは支柱の横を通りたる時はこれを一回の試技に數ふ

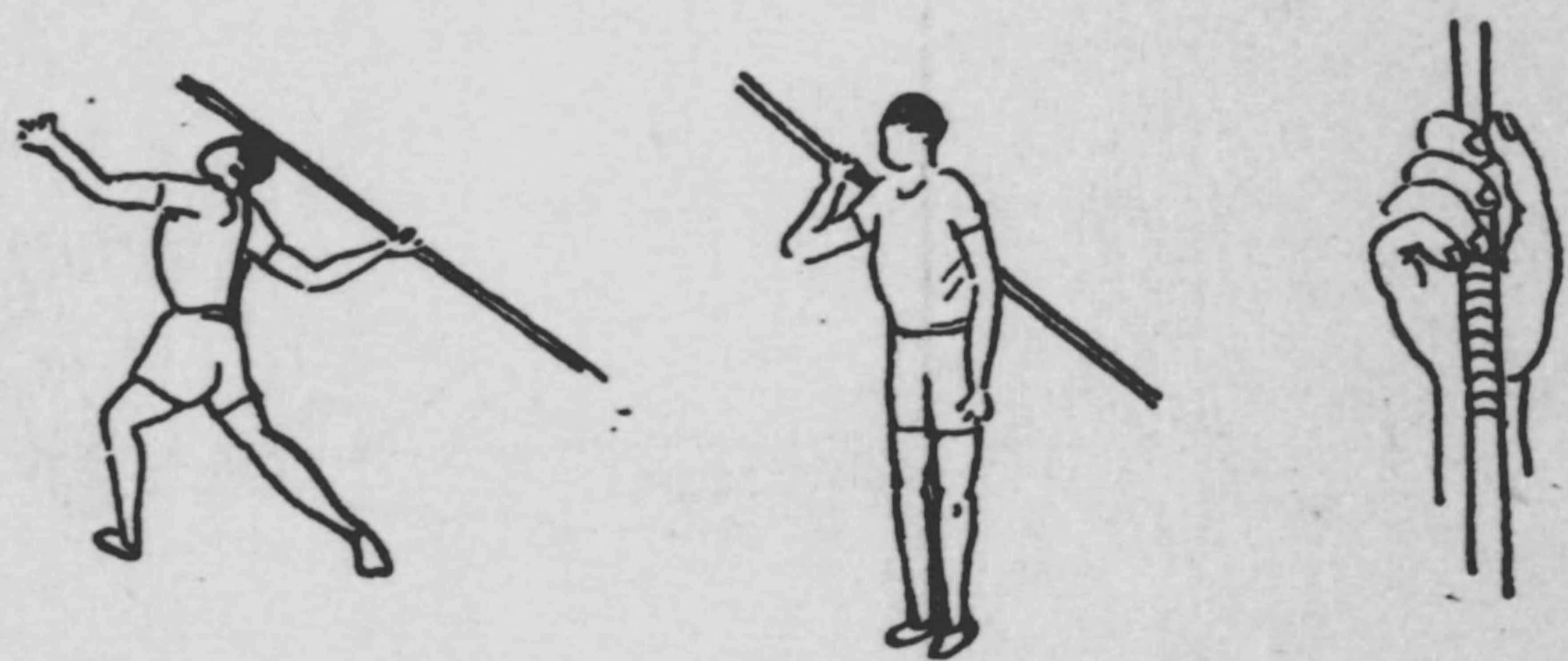
3、跳躍の高さは地表と垂直に地表より横木の上部に至るまでの距離を地表に最も近き點に於て計測したるものなるを要す

4、支柱の間隔は三米六六以上四米以下たるべし

投	丸
<p>1、投擲競技にありては競技者は各三回の試技を行ふことを得其内より最も優秀なる成績を得たる競技者の内入勝者數丈は尙三回の試技を行ふことを得</p> <p>2、競技者の等級はこの六回の内の最も優秀なるものにより定めらる</p> <p>3、圈内にて行はるべき總ての投擲競技にありては競技者が一度其の圈内に入りて投擲を開始したる後は競技者の身體の一部若くは服装投擲器具の一部分と雖も外の地表に觸れ又は圈内を踏みたる場合はこれを無効試技と見做す</p> <p>4、競技者は投げたる器具が地上に落下せるに先ちて圈を出る事を得ず而して圈を出づるに當つては停止の姿勢に歸す審判員の合圖ありて後其の背後の半圓部より退出すべし</p> <p>5、總て圈内にて行はる、投擲競技に於ては投擲物は九十度の角度の中に落下せざるべからず其角度以外に落下せるときは一回の試技に數へ無効とす</p> <p>6、砲丸投に於ては木製の足留材正面圓圈の中央に固定して外部より之を設置す</p> <p>7、砲丸の重さは八封度、十二封度、十六封度等あり</p> <p>8、砲丸は肩と同一の高さに保てる片手にて投擲せざるべからず砲丸を肩後又は肩下より投擲するは固く禁す</p> <p>9、砲丸は直徑二米一三五の圈内より之を行ふ</p>	

砲	跳
<p>規則の拔萃 (同板投、槍投にも準用す)</p> <p>一、砲丸投は所定の圈内より成るべく遠く投擲し其の距離によりて優劣を定む</p> <p>二、砲丸を片手に持ち(指を軽く平等に開き其の中心部即ち中指の著根に重心がある如く)肩の附近に突出し得る姿勢にて投擲方向に側面を向け後方の脚に體重を托す次に他の脚を側に開く氣持にて適宜振動し開かんとする勢にて「ホップ」し、ついで後方脚を伸し體を捻ると共に耳の側より砲丸を前方に突出す</p>	<p>規則の拔萃</p> <p>1、競技者は跳越に際し上手を上方へ移すこと及下手を上手の上に移すことを禁す</p> <p>2、身體が横木を跳び越えし後と雖棒が横木に觸れて横木が落ちたる時は無効試技と認む</p> <p>3、競技者は私物の棒を使用することを得而して掌握に便する爲「テープ」を巻くは差支なきも其以上の人工的細工を施すことを得ず</p> <p>踏切りたる後棒が垂直になるにつれ臂に力を加へつゝ體を上方に引き上ぐ、體が横木の上方に上るや腰を内側に捻り、横木上に倒立の姿勢となる</p> <p>ついで臂にて棒を下方に壓する如く突放ち腰以下の横木に觸るゝに先ち上體を越し足より安全に著地す</p>

投 槍




- 一、槍投は適宜の距離より助走し踏切線に於て最も遠く投擲せし其の距離により優劣を定む
- 二、適宜の距離より圖の如く槍を保持し疾走し來り投擲線の後方に於て上體を稍後方に反す氣持にて投擲の準備をなし、ついで後方の脚にて強く踏切り頭に近く臂に全力を加へ投擲す
- 規則の拔萃**
- 1、槍は踏切線の手前にて投げざるべからず
 - 2、幅七纏長さ少くとも三米六六の地表と同平面に埋めたる木材の内側の一邊を以て踏切線とす
 - 3、槍は把手の所を握るを要す
 - 4、槍の穂先以外の部分が最初地表に落下せるときは試技と數ふるも無効とす
 - 5、試技中槍が破損した場合は試技として數へず
 - 6、競技者は投げたる槍が地上に落下せざるに先立ち踏切線を越ゆるを得ず

投 板 圓



- 一、圓板投は所定の圈内より最も遠く投擲し其の距離により優劣を定む
- 二、圓板を圖の如く持ち圖の後方に投擲方向に側面を向け若くは稍後方に向き立ち、下方より前上方に適宜振動せしめ、其の前に振り出さんとする直前に前方の脚を少しく後方に引き、ついで振り出すと共に（圓板を持てる臂は稍後方に引きたる儘）後方の脚より逐次、投擲方向に沿ひて、一轉回し最後に體を捻ると共に下方より前上方に圓板を強く振り出す
- 規則の拔萃**
- 1、圓板は直徑二米五〇の圈内にて之を行ふ
 - 2、投擲距離は圓板の落下により印せられたる圈の中心に最も近き痕跡より圈の内側に至る、最短距離を以て計測したるものとす
 - 3、其他砲丸投に準ず

二、水上競技

運動種類	競	目的効果	圖	實施要領並實施上の注意
	泳	各種の方法にて迅速に泳ぐ能力を養成す		<p>一、自由型、(多くクロールストロークを用ふ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、膝を伸したる儘足を行ふ 2、體は地面に向ひ臂は交互に前方に伸し、其儘水を掻き、掻きたる臂は體に近く更に前方に伸し水を掻く 以上の臂と足を迅速に動かす 3、右(若は左)臂を伸すとき、頭を左(若くは右)に旋し呼吸す 4、其他、拔手、横泳等にも可 <p>二、平泳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、體は地面に向ひ臂を揃へて前方に伸し側に開きて水を掻き體に近く更に前方に出し水を掻く 2、臂にて水を掻き更に前方に伸さんとするとき脚を其儘屈け足尖の方向に伸しつゝ水を股にて挿む 3、臂及脚は左右平等に動かさざるべからず <p>三、背泳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、仰向にて臂を軽く伸し交互に廻して水を掻く

技 競 成 混
<p>一、五種競技</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、走幅跳、槍投、二百米競走、圓板投、千五百米競走の五種目より成り之を一日間に行ふ 2、跳躍投擲競技は三回の試技のみとす 3、二百米競走に於て二回の無効出發の後更に不正出發をなしたる者は其度毎に競走距離の百分の一の罰則を受く <p>二、十種競技</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、第一日に百米競走、走幅跳、砲丸投、走高跳、四百米競走 第二日に百十米、障碍競走、圓板投、棒高跳、槍投、千五百米競走の十種目とす 2、採點は採點表による



- 2、足は蹴足せず
- 3、體は側向になるべからず
- 四、横泳競争
- 五、拔手競争

水上競技規則拔萃
出發及び合圖

出發 總べての競泳の出發は飛込によるべし
 審判長は出發合圖の與へらるゝ前に各役員の準備成れることを出發合圖員に合圖すべし
 反則出發のありたる場合、出發合圖員は競技者を呼び戻し、銃聲前に出發せざることを注意を與ふべし
 同一の組において再度反則出發ありたる場合、その反則者は失格す。(最初の反則者と同人なると否とに拘らず)但しその場合の反則者は出發位置に戻り、しかして再び飛込たる時は失格せず
 出發合圖員 出發合圖員は競泳開始前に各競技者に次の諸項の説明をなすべし
 (A) 出發の合圖又は言語(B) 競泳の競技の距離及び競泳の終結すべき場所(C) 水面が區別せられざる時は、廻泳すべき目的物の指示及び廻泳の方法
 出發合圖員は競技者が整列して上記の諸項を申渡したる後、審判長の合圖を待ち、競技者の準備成れる時「用意」と豫令し、直に銃聲によりて出發せしむべし、豫令にて

行動を起すは差支へなきも、銃聲前に出發臺より離れたる場合は反則とす

出發合圖員は競技者の水泳着を検し不常なるものゝ出發を禁ずることを得、出發合圖員は連發拳銃を使用し毎回三個以上の空砲を裝填し置くべし、出發合圖員の豫令なき發砲及び豫令ありたる時といへども不發の場合は出發の合圖と認めず

競泳池と水路

競泳池 競泳池の兩端壁は互に平行せる平面にして直立し競技者が折り返す際手または足にて體を押し出し得る如く堅固なるべし
 端壁は、水面より少くとも水面下一米以上の深さまで存在することを要す
 出發臺は水面より高さ七十五種以下三十種以上なることを要す
 區別せざる水面においては百五十種以下三十種以上なることを要す

出發臺の上面は松栂、葎または同様なる品にて被覆せらるゝをよしとす
 水路 靜水における競泳にては、水路は浮網にて明瞭に區分せらるゝことを要す
 浮網は針金に木又はコルク製の圓筒または球を貫通した

るものにして、これを水面に張り、左右に動揺せざる様充分に緊張せしむべし
 水路の幅は二米以上たることを要す水路は出發線及び終結線に直角なることを要す

競泳の終結が水路の一端ならざる場所において成さるゝ場合は、此終結線には固定せる棒を立てかつ競技者の容易に認め得る様に標識せらるゝことを要す

競 泳

(イ) 競技者が自己の水路を出でたる場合、または他の競技者を妨害したる場合は失格す、しかしてこの反則が故意になされたる場合は審判長は主催團體及び反則者の所屬する團體に事情を報告すべし

(ロ) 他の競技者の反則により競技者が成功の機会を失ひたる場合は、審判員の決定により審判長はその競技者を次回の豫選または決勝に出場せしむることを得、決勝競泳において反則の起りたる場合は再競泳をなさしむることを得

(ハ) 折返の際、競技者は競泳池または水路の端壁に片手または両手にて觸るゝ事を要す

(ニ) 競泳中水底に立つことは競技者を失格せしめざるも水底を歩みまたは水底より飛上らざることを要す、また浮網を握るべからず

(ホ)平泳以外の競泳にありては、競技者の身體の如何なる部分にても決勝面(競泳の終結する直立平面)に觸れたる時を以てその競泳の終結とす、平泳にては兩手を揃へて觸るゝを要す

平泳

(イ)兩手を前方へ一緒に出し、後方へ同時に掻くべし
(ロ)體は完全に下向きに保ち、兩肩は水面と平行に保つべし、兩肩は常に進行の方向に直角なるべし
(ハ)足は一緒に縮め、膝は曲げ且開くべし、それより直に縮めたる足を外方へ丸く蹴出して兩足を合すべし
(ニ)折返しにて觸るゝ時、或は競泳の終結にて觸るゝときは、兩手を以て同時になすべし

(ホ)横泳の動作を加味したる競技者は失格す

平泳にては、身體の左右兩側が常に全く同様なる状態にあることを要す、足も左右同様なるべし、肩を水平にせず、また一方の肩を前へ出すべからず、または終結にて片手を伸ばすべからず、一方の足の甲にて水を押す、他の足にては踵にて水を押すべからず、之等は皆不正泳方の證左にて、かゝる泳方のものは失格すべし

背泳

(イ)競技者は水中に在りて出發端に向つて整列し兩手を出發端または水面以上に固定せられたる横棒に置くべし

(ロ)出發合圖により蹴出し、しかして競泳中は終始仰向きになりて泳ぐべし、銃聲前に手を放す時は反則とす
(ハ)水路の各端において、折返し蹴出す前に、片手または兩手にて端壁に觸るべし、折返し又は終結の際、手が端壁に觸るゝ以前に下向きとなりたる競泳者は失格す

メドレー

(イ)三百米メドレーは一競泳中に一競技者が百米平泳、百米背泳、百米自由型の順に連続的に泳ぐものなり

(ロ)各泳方は終結まで夫々の規程に従ひ、背泳及自由型の開始に際しては、各泳方の折返しに准じて行ふものとす

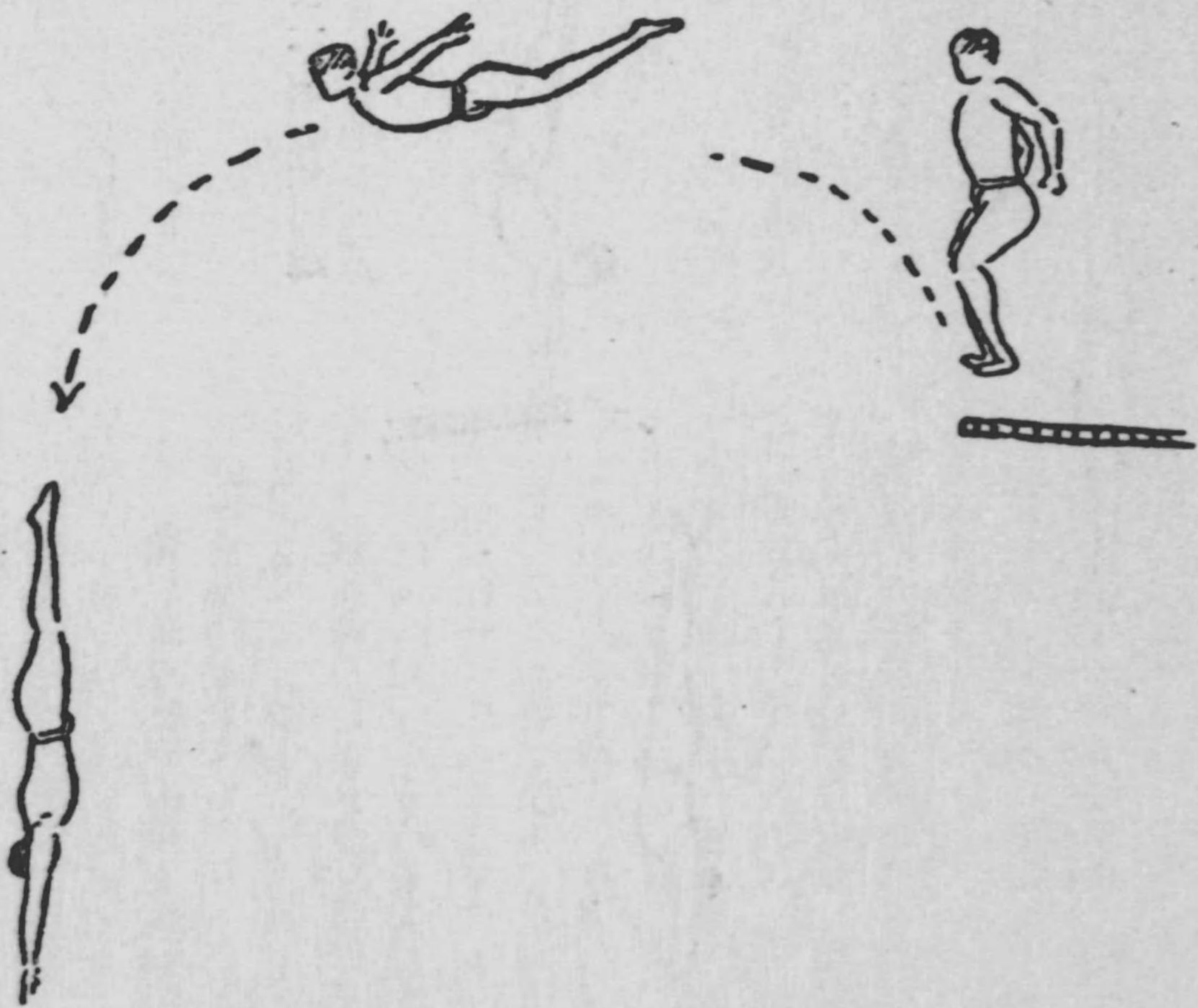
跳込

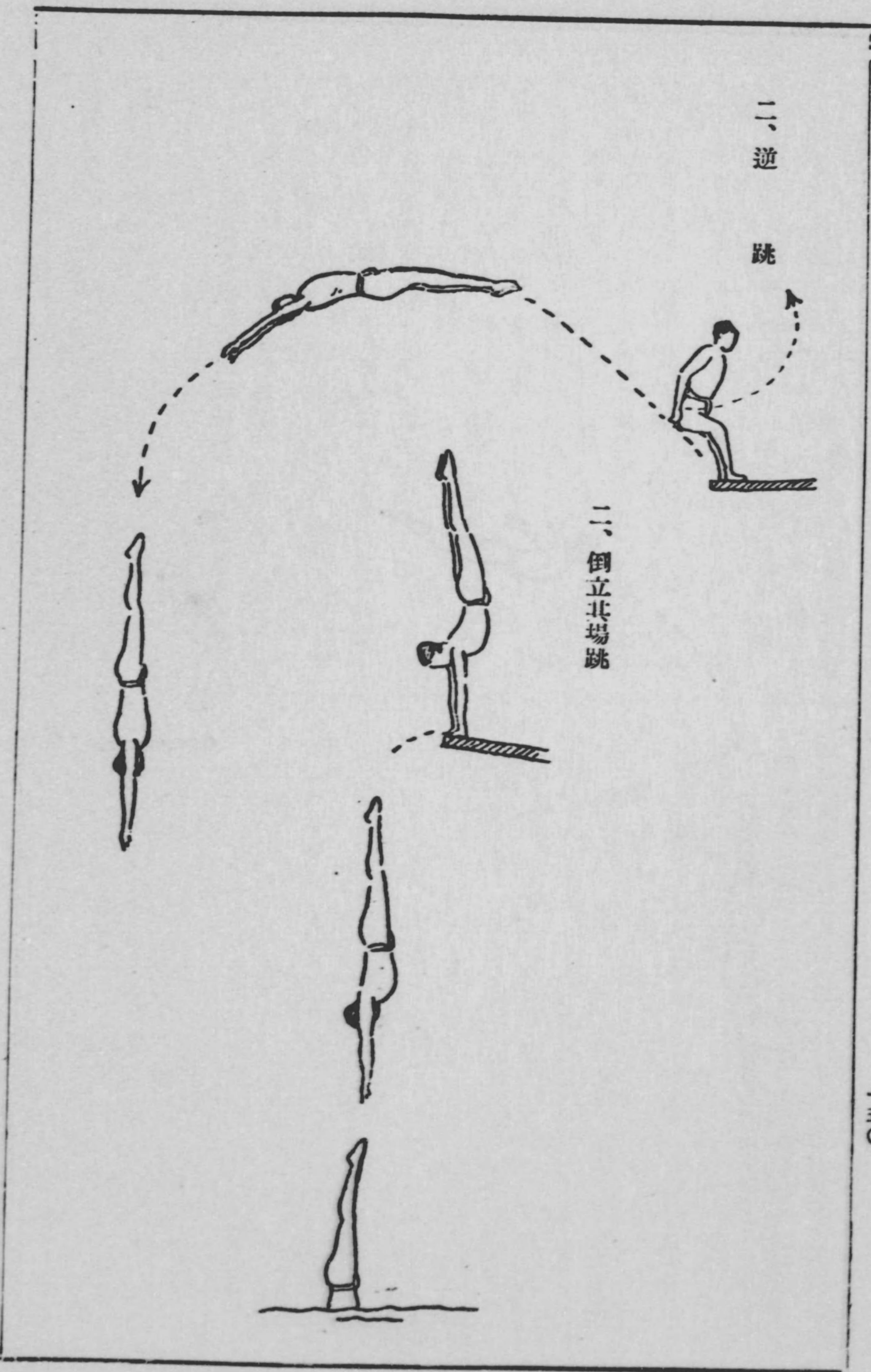
目的

水中に安全に跳込むに馴れしめ水に對する恐怖心を去る

要領

一、走前跳





三、各跳込
四、前跳宙返
注意

- 半捻……踏切ると同時に體を半回轉し側向に著水す
一回捻……踏切ると同時に體を一回轉し後向に著水す
- 1、以上は跳込の基本的のものを擧げたるも、高さを増すか、各種方法と組合し行ふ等につき實施者に於て工夫すべし
 - 2、跳込に當りては高さとお水深等を顧慮し外傷には特に注意すべし

飛込競技規則
通則

- (一) 飛込競技に用ふる飛板、高飛込臺及びすべての飛込用設備は本規則に適合せるものなるを要す
- (二) すべての飛込用設備は競技前少くとも八日間は競技出場者の使用に供するを要す
- (三) 競技者の競技順は抽籤によりて定む
- (四) 必要ある場合には競技者を組に分つ、その組合せは當該競技會飛込競技役員會において決定す、此の場合各組の競技成績はこれを一括して最終の成績を決定す
- (五) 一競技は全部一日中行ふを要す
- (六) 各飛込の前に飛込審判長は競技者の氏名及びその行

はんとする飛込の名稱を明瞭に通告すべし
(六) 競技者には飛込の準備及び實行のために充分の時間を與ふるを要す

- (七) 後掲の飛込表に掲げたる以外の飛込は行ふを得ず
- (八) 各飛込競技は規定飛及び選擇飛よりなる
- (九) 競技者は競技の行はるゝ一週間前までに、その行はんとする選擇飛を規定の選擇飛込表を用ひ、次の條項に於て申し込むを要す

(イ) 飛込の群及番號(ロ) 飛込の名稱踏切方(立或は走)及び型(ハ) 板又は臺の高さ(ニ) 難易率
(十) 規定飛中の飛込は選擇飛に於て繰り返すを得ず
同番號の飛込は同一のものとする

(十一) 選擇飛込表には競技者の署名捺印を要し、申込み期限後においては變更するを得ず、凡て選擇飛込表の誤謬は競技者自身の責任とす
(十二) 選擇飛込表が期限までに到着せざる時は出場資格を失ふ

(十三) 選擇飛込表が規則に適合せざる時は競技開始に先ち飛込審判長はこれを訂正するか或は競技者の出場を停止するものとす

(十四)凡ての飛込は他の助力を受くることなく競技者自身によりて行ふを要す

(十五)飛込競技の種目は次の如し

男子飛板飛込、女子飛板飛込、男子高飛込、女子高飛込
初等男子飛板飛込、初等女子飛板飛込、初等男子高飛込
初等女子高飛込

(十六)全日本選手権競技としては次の四種目を行ふ

男子飛板飛込、女子飛板飛込、男子高飛込、女子高飛込

得員及び採點

(十七)各飛込競技につき

飛込審判長 一名

飛込審判員 五名

飛込記録員 三名を必要とす

なほ、通告員及び招集員を設くるを便とす

附則「三ヶ國以上が公式に飛込競技を行ふ場合の審判及び採點に關してはF.I.N.A.の規則による」

(十八)全日本選手権競技における飛込審判長、審判員、記録員は日本水上競技聯盟の承認したるものなるを要し地方選手権競技においては地方統轄團體の承認したるものなるを要す

(十九)飛込審判長は競技を統轄し、且つ規則を確實に勵行せしむ

(二十)飛込記録員は競技成績計算の諸表を管理す

(二十一)五名の飛込審判員は飛込臺の兩側に適當の間隔を保ちて位置し、互に相談することなく各自獨立に審判すその位置は審判長これを指定す

但し一競技の全組を通じて各審判員の位置を変更すべからず

(二十二)各飛込の後、審判長の合圖(例へば呼笛を吹く)によりて各審判員は直ちに且つ同時にその飛込に附したる評點を明瞭なる方法を以て示す(例へば點數を大書したる點數板を擧ぐ)

(二十三)審判長は各審判員の附したる評點を常に同一の順序を以て記録員に通知す

(二十四)計算の方法は次の如し

(イ)第一及び第二記録員は各々獨立に豫め必要の記入をなしたる飛込計算用紙に審判長の通知する評點を記入す

(ロ)第一記録員は此の評點の平均を出し、第二記録員に通知し、第二記録員は飛込得點計算表を用ひて此の平均難易率を乗じかくして得たる得點を審判長及び第一記録員に通知すべし

(ハ)次いで第二記録員は自己の記入したる計算用紙によりて評點平均を出し、第一記録員は評點平均に難易率を乗じ、その結果を前項の結果と照合すべし

(ニ)第三記録員は、審査長を補佐し審判長が正しく各審判員の點數を通知するを確め、かつ諸種の通告に任ず

(二十五)飛込の得點は次の飛込の開始さるゝ以前に通告するを要す

(二十六)最終の結果は各競技者か各飛込において得たる得點の合計によりて決し、この得點合計は飛込競技記録用紙に記入すべし

(二十七)競技の最後に、審判長は各記録員と共に飛込計算用紙及び記録用紙を精査し、之を確認したる後に飛込競技記録用紙に署名す

(二十八)最高の得點合計を得たる競技者を優勝者とす、もし同一點合計を得たるものある時は、その規定飛に對して與へられたる得點の合計の大なるものを上位とし、なほ相等しきときには規定飛中の最高難易率を有する飛込に對して附せられたる得點を以て決す、更に同位の場合には規定飛中の難易率の第二のものゝ得點によりて決し以下之れに准ず

(二十九)飛込審判員は飛込の難易に拘らずその出來榮えについてのみ考慮し各自の意見及び次の標準に従ひて○一〇點を以て採點す

全く失敗したるもの

不満足なるもの

○點

一點又は二點

満足するに近きもの 三點又は四點

満足するに足るもの 五點又は六點

良好なるもの 七點又は八點

甚だ良好なるもの 九點又は一〇點

(三十)飛込を審判するに當りては、開始の位置につくまでは採點に入らず、次の諸點を考慮して採點す

走り方△踏切△踏切より水に入るまでの空中における姿態△水に入り工合

(三十一)競技者が通告されたる以外の飛込をなしたる場合にはその飛込に對し○點を與ふ

飛込の方法

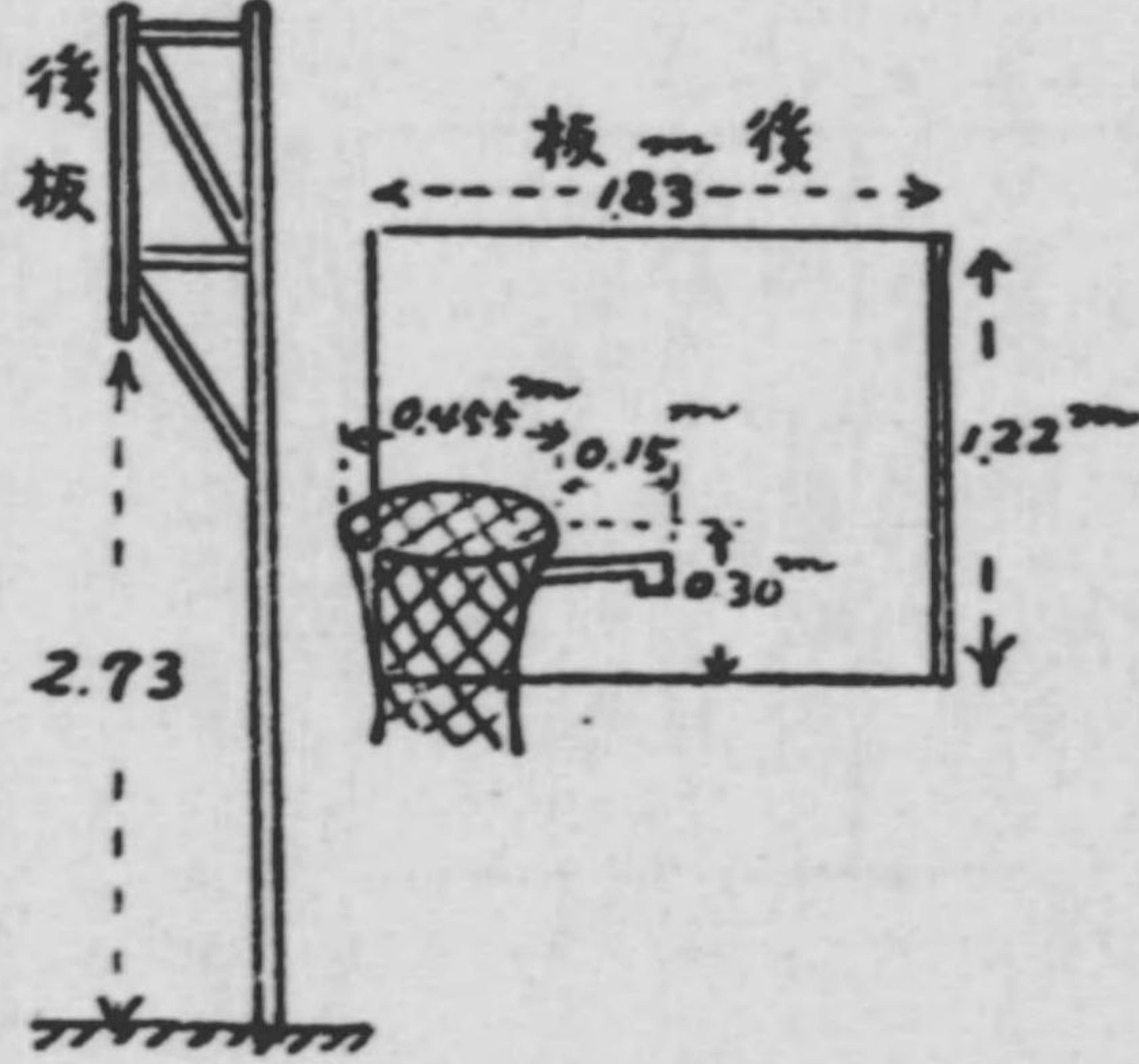
(三十二)競技者は審判長が開始の合圖を與ふる以前に飛込むべからず

(三十三)飛込は次に掲ぐる原則に従ひて行はれ且つ審判さるべし

(イ)開始の姿勢は自然にして安易なるべし、開始の位置につくまでは採點せず

(ロ)立飛込の開始の姿勢は、眞直に立ち、足を揃へ、腕を肩甲の廣さに上方或は前方に水平に伸ばし且つ指を揃ふべし

(ハ)走り方は滑かにして眞直なるべし、しかしして四歩以上走るを要す

<p>種運動 籃球 (ル-ボトツケスパ)</p>	
<p>目的効果</p>	
	<p>三、團體競技</p> <p>團體競技は統制ある訓練を要し規則又複雑にして此の如き小冊子にて詳述するを得ず、以下其の中の二三につき概説す</p>
<p>解</p> <p>實施要領及實施上の注意</p> <p>一、歴史</p> <p>本競技は一八九二年米國で創案されたもので彼の地では最も勇壯な、蹴球と共に二大團體競技として行はれて居る、我國では大正初年に紹介せられ、次いで大正十年頃立教、商大、早大の各大學等に採用せられ漸次盛んとなり大學より小學校に至る迄到る處其設備を見る様になつた、此の間幾度か極東大會に敗を重ねて來たが今や他國に負けぬ自信が付き、昭和七年度の帝大の如き目新しいものがある、又明大は米國遠征を行つた</p> <p>二、競技の概念</p> <p>1、設備</p> <p>圖の如く區劃されたるコート内にて横線より六十種内方の中央に後板を作り板の中央に籠を附す</p> <p>2、得點</p> <p>競技は各組五名の競技者により球を籠に入るゝに勉む籠に投入し時は二點とし、其他自由投を命ぜられ投</p>	

(ニ)踏切は、勇敢にして自信を以てなすべし、走飛込の踏切は飛板飛込においては兩足を以てなすを要し、高飛込においては片足を以てなすも差支へなし、逆立飛においては體を完全に伸して、確實に平衡を保ちたる後に飛ぶを要す

(ホ)空中においては、「伸び切り型」「蝦型」或は「抱へ型」をとるを得

「伸び切り型」にては腰また膝を曲ぐべからず、腕を眞直

に伸し足を揃へ爪先を伸す

「蝦型」は體を腰にて折る、しかれども膝を曲ぐべからず

「抱へ型」は腰および膝を折り縮む

(ハ)水に入る時は眞直に伸び水面に常に直角または直角に近かるべし、すべて頭より水に入る飛込においては腕を頭上に伸し兩手をつけ、その他の飛込に於ては腕を體側につく

入せしは一點とし二十分宛二回實施し（此の間十分の中間休あり）得點の多き組を勝とす

3、試合開始

最初の試合開始若くは接戦にて兩組のもの球を押へ競技進行せざるとき又は球が後板にて止りたる場合（此の時は自由投球線）等に於てはレフエリーは兩組より出されたる二名の高く球を投げ上げ其の球を自己の組に突くか、敵き渡さしむ（これをジャンプと稱す）

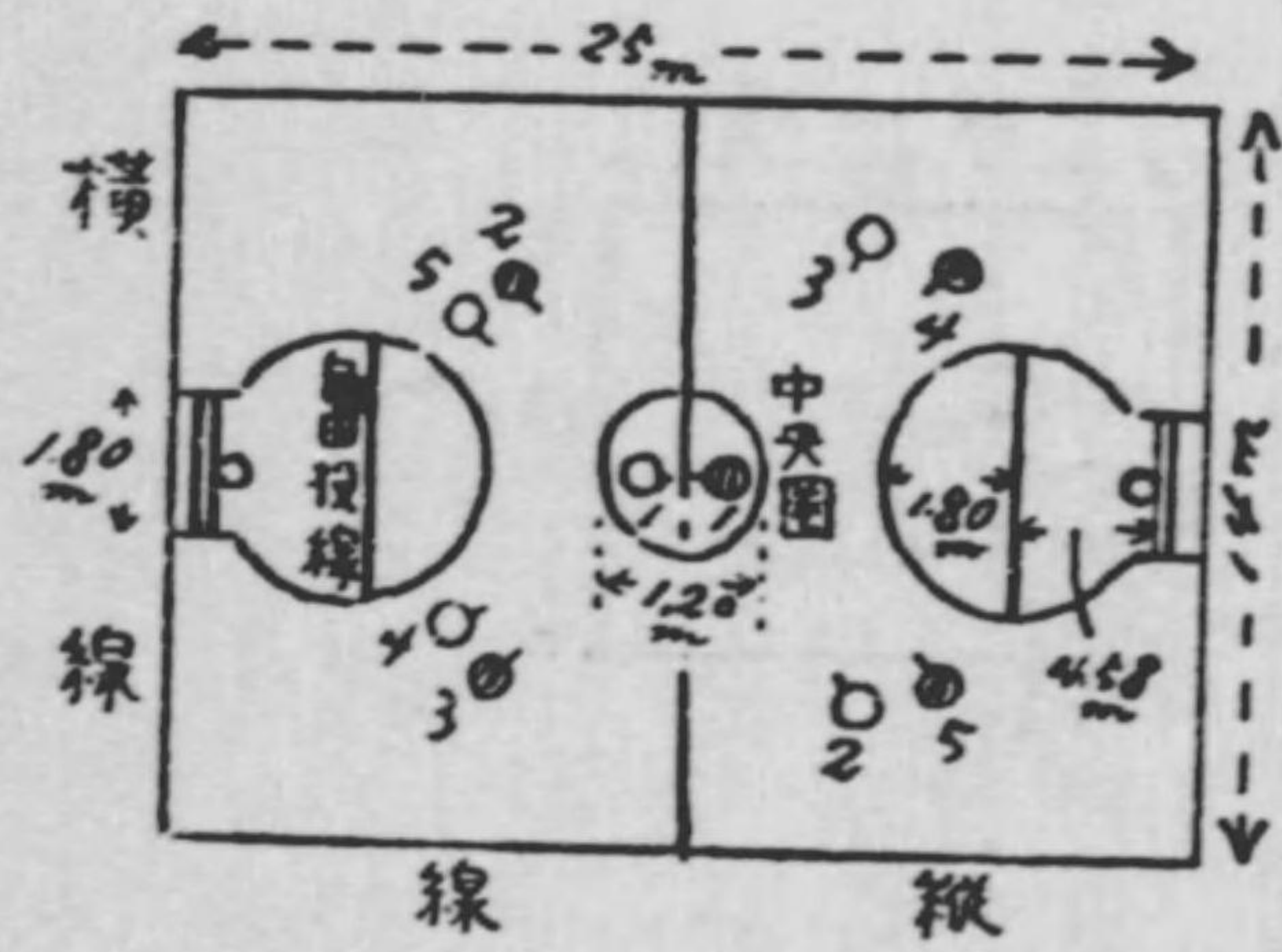
4、試合の要領

イ、レフエリーが球を投げ上げるやセンター（中堅）は成るべく高く跳上りて、球を自己の組に渡す
ロ、球を取りたる組は速に球を受渡しつゝ前進する、而して機を見て籠に投入する

ハ、敵に球を奪はれたる組は最も迅速に自己のコートに歸り五人協同して敵の投入の機をなかしむる如く妨害すると共に受渡の機を見て球を奪ひ、攻勢に轉ずるに勉む

5、球の取扱

イ、球は受渡するか反轉しつゝ行進す、而して球を手に持ちたる時二歩以上歩行するを得ず
ロ、球が、縦、横線外に出た場合は最後に觸れた反對側の者が其の地點の線外より投げ入れる



ハ、自己の組が球を持ちたる場合は十秒以内に中央線を越えて攻撃せねばならぬ

ニ、技術的反則の場合には通常は其の地點より縦線に直角なる線上（コート外）より反對側投げ入れを行ふ
ホ、總て敵方の競技者に觸れてはならぬ、若し觸れた様な場合には反對側に自由投をなさしむ、而して籠に投入せんとする時妨害した様な場合には通常二回行ひ其他は一回とす

6、タイムアウト

タイムアウトはレフエリーによりて命ぜられたる時のみしらる
ボールがデッドの場合には何時でも交代の爲タイムアウトは許されるものとす、此のタイムアウトは補交代の爲三十秒以上を費さざるときはタイムアウトとならず

ボールがデッドの場合或はボールがインフレイの場合にしてタイムアウトを要求するチームがボールを所持する場合は何時にてもキャプテンの要求によりタイムアウトは許さるゝものとす、此の場合一分又は其未満の時間を費す毎に一回のタイムアウトを科すべし
フアウルが宣せられたる時は常にタイムアウトとなる
イ、テクニカルフアウル又はダブルフアウルの場合に

は競技はレフエリーがセンターにてボールを投げ上げる際笛を吹く時始まる

ロ、其他のフアウルの場合には競技は若し單に一回のフリースローのみ與へられたる時はボールがフリースローをなす

競技者の手を離る時二回又はそれ以上の時は最後のフリースローのボールがフリースローとなる
競技者の手を離れたる時タイムインとなる
チャージド、タイムアウトは其の競技を通じて各チームに三回のみ許さるゝものとす

7、同點の時はエキストラヒリオウドとして五分間の競技を續くべし、此の前に一分間休憩をなし場所を交代することなし

競技用語

一、「ゴール」は、ボールが上よりバスケットに入り、その中に停止し、または通過したる時、爲さるゝものとす
二、「アウト・オブ・バウンド」境界線または境界線外の床に競技者の身體の如何なる部分にても觸れたる時は、その競技者はアウト・オブ・バウンドなり
ボールの何れの部分にても境界線、境界線外の床、境界線外の物體、バルコニー、バックボードの支柱または裏に觸れたる時、またアウト・オブ・バウンドなる競技者

がボールに觸れたる時、ボールはアウト・オブ・バウンドなり、ボールがバックボードの支柱に觸るゝことなくバックボードの端に當り、またはバックボードの上端を轉々し、競技場内に落ち來りたる場合は、ボールはイン・プレイなるものとす

ボールが境界線を通過する前、最後にそれに觸れたる競技者が、そのボールをアウト・オブ・バウンドならしめたるものとす

三、「ヘルド・ボール」は對抗チームの二人の競技者がボールに堅く片手或は両手を掛けたる場合、或は接迫してガードされたる競技者が、競技を避けてボールを保持してプレイせんとする明かなる努力をなさざる場合に生ずバック・コート（即ち自己のゴールより遠いコートの半分）に有る競技者がボールを所持し、相手方競技者が一ヤード以内の位置にまで接近せるに拘らず、なほ五秒間ボールを所持しをる時は、審判は「ヘルド・ボール」を宣すべし

四、「ジャム・ボール」とは、レフリーが相對抗する二人の競技者の間にボールを投上ぐる場合を言ふ

五、「タイム・アウト」は、競技時間を失ふ事なく、正當に競技を停止し得る場合に宣せらるゝものとす

六、「自己のゴール」とは、一チームがそれに對してボー

ルを投入するバスケットなり

七、次の場合「ボールはデッド」にして、レフリーの指圖する方法により再びボールがイン・プレイとせらるるまでは、競技は停止せらるゝものとす

(一)レフリーまたはアンパイヤーの笛のならされたる時

(二)ゴールがなされたる時

(三)ヘルド・ボールが宣せられたる時

(四)タイム・アウトが宣せられたる時

(五)フアウルまたはヴァイオレーションが宣せられたる時

(六)ボールがアウト・オブ・バウンドとなりたる時

(七)ダブル・フアウルの場合における各フリー・スローの後

(八)競技時間の終りたる時

(九)バスケットの支柱にボールが挟まりたる時、(其バスケットに近き方のフリー・スロー・ラインにてジャム・ボール)

(十)マルチイブル・スローの場合、その最後のスローを除く各フリー・スローの後

バスケットにボールを投げたる時「デッド・ボール」を示す合圖の笛が鳴る前にボールが空中に在りたる場合には次の場合を除きて得點とす、若しボールが手より

離るゝ前にゴールに投げつゝ有るチームの競技者にフアウル又はヴァイオレーションが宣せられた時はゴールは得點とす、勿論審判がヘルド・ボールを宣したる場合はたとひボールが笛の時なりたる時手より既に離れ居たりとするも得點とならず

(注意) ボールが役員に觸れたる場合には、ボールはデッドに非ず、役員に觸れざりしと同様に競技は繼續す

八、「ビヴァット」とはボールを持ちたる競技者が、片足は床との接觸點より離さず(ビヴァット・フット)、他の足を一度又は數度任意の方向に踏み出すことを云ふ

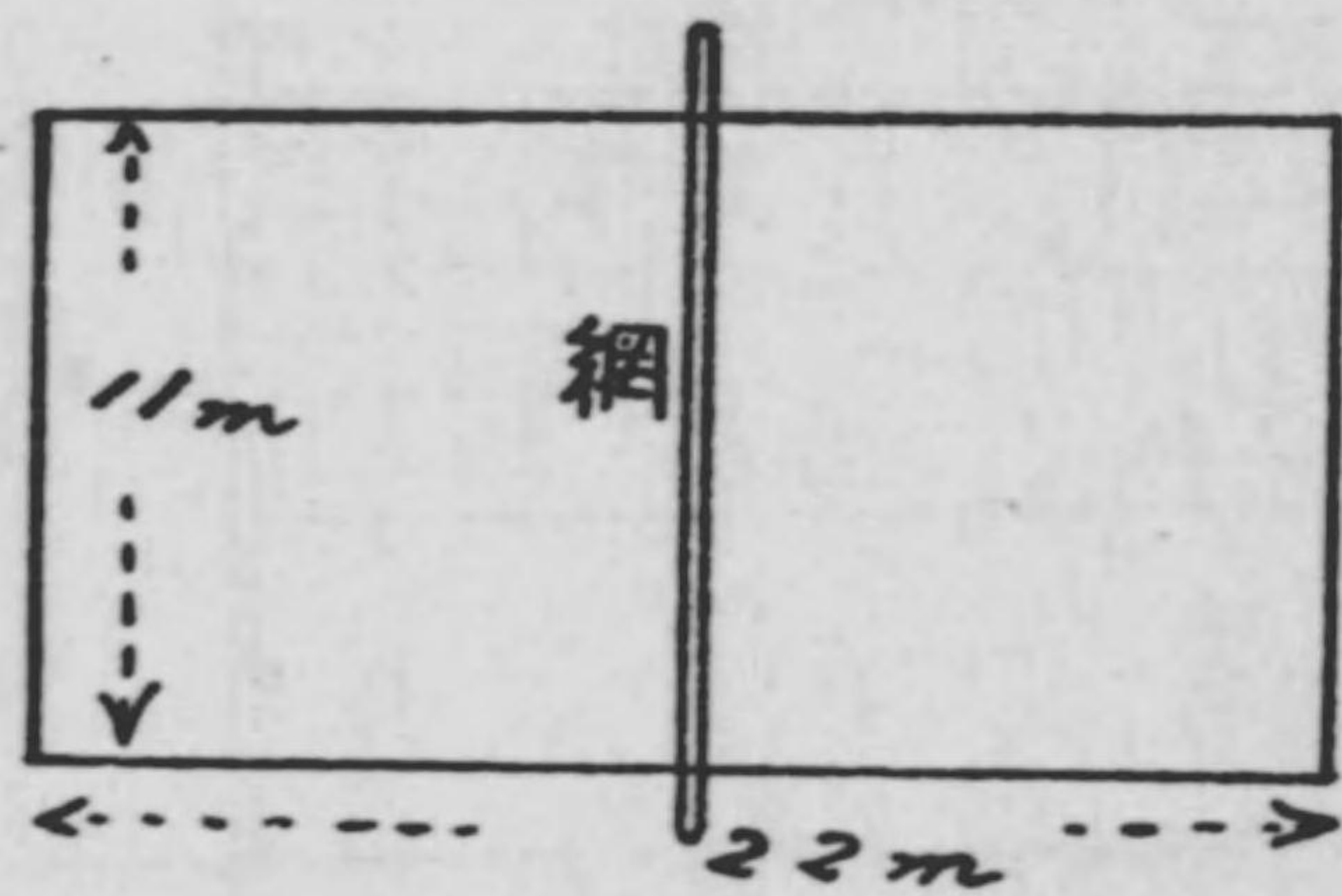
九、「ランニング・ウイズ・ザ・ボール」(トラヴェリング・ザ・ボール又はキヤリーング・ザ・ボール)とは、ボールを保持しながら進行する事なり

ボールを受くる時立ち居たる競技者がビヴァットすると、ランニング・ウイズ・ザ・ボールとは看做されず、ビヴァットの後

(一)その競技者がドリブルを開始せんとせば、ビヴァット・フットが床を離れざる前に、ボールを手より放さざるべからず

(二)その競技者がボールをパスし又はゴールに投ぜんとする時は、ビヴァット・フットを揚げ又はジャム・プする事を得、但し片足又は兩足が再び床に觸るゝ前に、ボ

ールは手より離れざるべからず
走りながらボールを取りたる競技者に對し、役員はその競技者が出來得る限り速く停りまたはボールを處理せりと判断したる場合は、相當の斟酌を加へ寛大に扱ふべし
規則委員會は「相當の斟酌」を次の如く解釋すべきものとす、之が許さるべき最大限度なり
概して、競技者が急速に動きつゝある際ボールを得たる場合には、停止し又はボールを處理するに付き二拍手のリズムを許さるゝものとす、第一拍手は其の競技者がボールを受けたる後片足が床に觸れたる時に起り、第二拍手は他の足が床にふれたる時或は兩足が同時に觸れたる時に起る、然る後一方の足が他の足の前方に置かれ居たる場合には、其の後方の足をビヴァット・フットとす
然れ共兩足に前後無き場合には、其の競技者は其の何れの足をもあぐる事を得るも、その足が床に觸るゝ前にボールを離さざるべからず、又、兩足にて飛上る事を得るも、其の何れかの足が再び床に觸るゝ前にボールを放さざるべからず
一〇、「ドリブル」は、競技者がボールを投げ、打ち、打ちつけ、轉がし、取落し又は受け損じにより、ボールに弾みをつけて他の競技者が觸るゝ前に再び之に觸るゝ事によつて爲さる



- 二一、「デイレイング・ザ・ゲーム」は競技者が競技の進行を不必要に防ぐる事なり
- 二二、「エキストラ・ピリオツド」とは、同點の記録を破るに必要な競技時間の延長なり

一、歴史

此の競技は新しい競技で一八九五年に米國に創案されたもので日本には籠球と共に紹介せられ今や漸次盛んになりつゝある
然し過激な動作なき爲か男子には餘り喜ばれず中等以下の學校に多く行はれてゐる従つて女子殊に女學校間に盛に行はれてゐる状態である

規則の沿革

1、競技

排球は各九名の二チーム間に行はれるものなり各チームは高さネットを以て分れたるコートの一を有す各チームはネットを越えてボールを打ち合ひその目的とする所はボールをして相手方コート内の地表に觸れしめ或は相手をして失策せしむるが如き方法によりこれを打返すにあり而して早く二十一點を得たる組を勝とす

2、競技者

チームは競技中交代することを得、交代はキャプテン

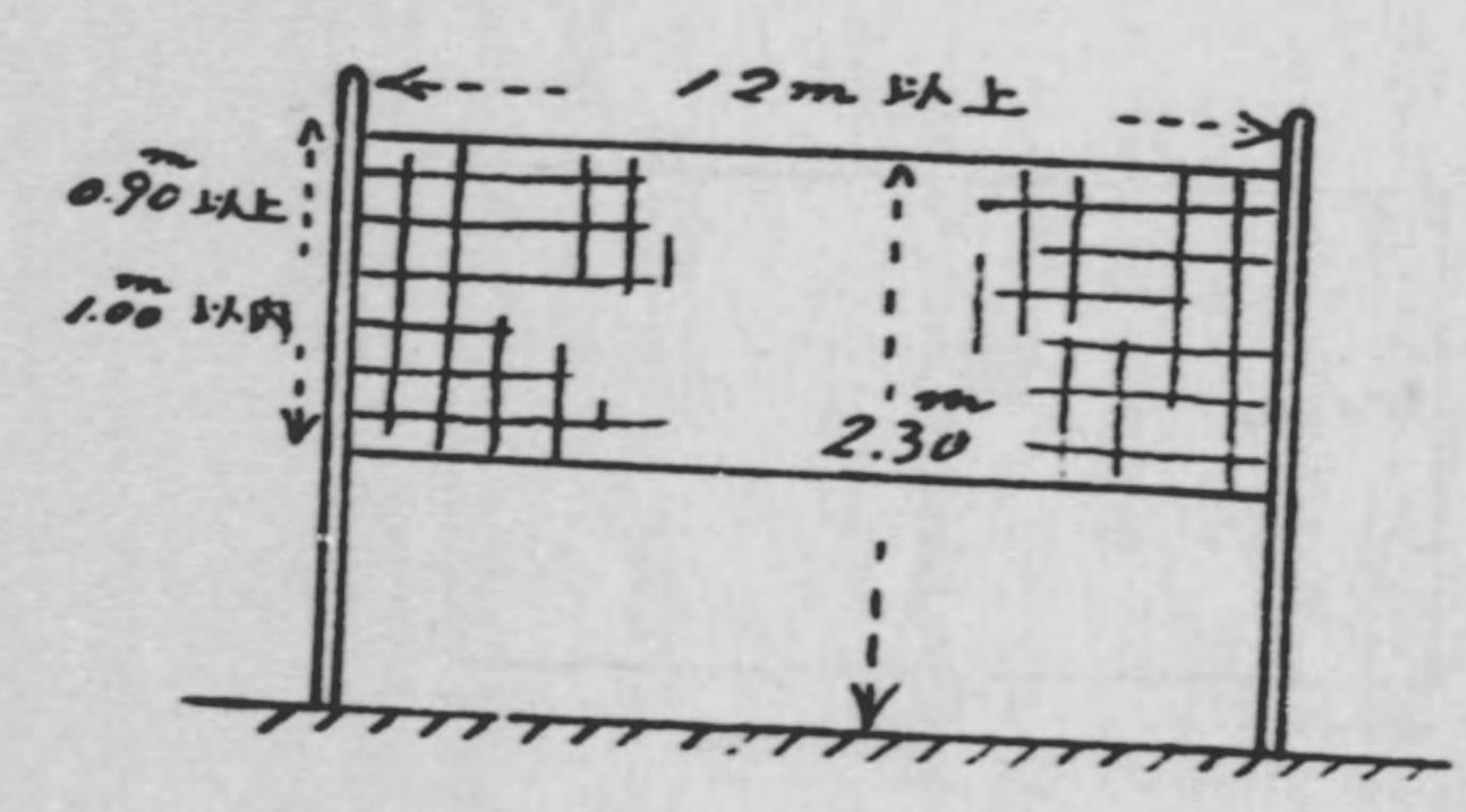
ドリブルに於てボールは床に觸れざるべからず、但し競技者は一回だけ空中に投げ又は打ち上ぐることを得又ドリブルは空中にボールを投上げて始むる事を得、又ドリブル中唯一回のみ片手にて空中に打上ぐる事を得、ボールが片手或は両手に降り、又は両手に同時に觸れたる瞬間に於てドリブルは終り、其の競技者はボールをパスするか又はバスケットに投すべきものとす、競技者は正しきドリブルの後ビヴァツトを爲す事を得、競技者は正しきドリブルしたる後ゴールにボールを投ずることを得、しかしながらゴール成りたる時はこれを得點とす、ゴール續けてボールを投ずることはドリブルとは看做されず

一、「ホールディング」とは、競技者が相手方競技者の行動の自由を妨ぐる身體的接觸をいふ
「後方よりガード」することは、夫れによつて身體的接觸を來したる場合はバントナル・ファウルとなる、後出規則註解「身體的接觸に就て」参照。役員はこの種のプレイを特別に注意せざるべからず
防禦方の競技者がボールをプレイせんとする意思なりとも、片手または両手を以て相手方を抱き或は相手方の肩に手を掛け、身體的接觸を來したる場合にはこれを正當なりといふを得ず

- 二二、「プロツキング」はボールを保持せざる相手方競技者の進行を防ぐる事なり
- 二三、「ファウル」は罰として相手方に一回又は數回のフリースローを許さるゝ反則なり
- 二四、「テクニカル・ファウル」とは、身體的接觸を含まざるファウルなり、但し身體的接觸の有無に不拘プロツキングはバントナル・ファウルなり
- 二五、「バントナル・ファウル」はボールディング、プロツキング(進行を防ぐることを)、トリツピング(踏かしのめること)、アツシング(押すこと)、チャージング(衝くこと)又は其他の不必要なる粗暴の行爲をなす事なり
- 二六、「ディスタオリファイング・ファウル」とは爲に競技者が競技より除外せらるゝ反則なり
- 二七、「ダブル・ファウル」は、兩チームに對し同時にファウルを宣告せられたる時に起るものとす
- 二八、「マルチイブル・スロー」とは、同一チームに與へらるゝ二回以上のフリー・スローをいふ
- 二九、「ヴァイオレーション」とはファウル以外の反則をいふ
- 三〇、「フリー・スロー」は、一チームに與へられた特權にして、フリー・スロー・ラインの直後の場所よりゴールに向つてボールを投ずる事なり

(主將)又は補缺者請求することを
競技用語

- 一、一チームの占有するコートをおもいひ相手方チームの占有するコートをおもいひコートといふ
- 二、ボールはそれがコート外の物體或は地表に觸れたるときアウトオブバウンズなりといふ、區劃線に觸れたるボールはアウトオブバウンズに非ず
- 三、サーヴィスは順番に當れる競技者が第七條第二項の規定に従ひボールをインプレーの状態に置くことをいふ
- 四、サーヴィングオーダーとは各チームのサーヴィスをなすべき順番をいふ
- 五、一般に第七條第二項に關する反則は總てこれをフォールトといふ
- 六、サーヴせられたるボールが物體又は競技者に觸るゝことなくしてネットを越えてオポネツコートに入り得ざりし場合、又は相手方競技者がこれに觸るゝことなくアウトオブバウンズとなりたる場合はこれをフォールトといふ
- 但しサーヴァーがサーヴせんとしたるも全然ボールに觸れず、或はボールを打たんとせずしてこれを地上に落しまたはこれを受止めたる場合はフォールトとならず
- 六、サーヴせられたるボールがネットに觸れ、且つネット



に觸れざりせば有效なるべかりし場合はこれをネットボールといふ
 ネットボールはこれをカウントせず再びサーヴせられるべきものとす

- 七、ポイント、サイドアウト、ネットボールその他一時的に競技を停止すべきレフリーの判定の後、サーヴィスによつてボールが再びインプレーの状態に置かるゝまでボールはデッドなりといふ
- 八、ポイントは何れかのチームがボールを適法に打返し得ざりし場合に宣告せらる
- 九、サイドアウトは前項の場合のうちサーヴィングチームが得点をなし得ざりし場合同時に宣告せらる
- 一〇、ボールがデッドに非ざるとき競技者がボールに觸れ或はボールが競技者に觸るゝ事はプレーイング・ザ・ボールと解せらる
- 一一、ボールディング・ザ・ボールはボールが一瞬間たりとも競技者の手または腕に静止したる場合起るものとす、ボールは明瞭に打たざるべからず
- 一二、一競技者が一度ボールに觸れたる後他の競技者がボールに觸るゝ前身體または衣服の如何なる部分にても再びボールに觸れたる場合はドリブルなり
- 但し一競技者がボールをネットに打込みたる場合はドリ

競技規定

- 一、キヤプテンはコート或はサーヴィスの選擇のためにトス(拳)をなすべし、トスに勝ちたるキヤプテンは其のチームのためコートの選擇或は最初のサーヴィスの何れか一方の優先的選擇權を得べし
- 二、競技の開始に當りてはサーヴィングチームのサーヴィングオーダー中の最初の競技者はボールをネットを越えてオポネツコート内に平手又は拳を以て打込み之をインプレーの状態におくべし
- サーヴィスを開始するに先立ちサーヴァーは兩足をエンドラインの後方(即ちネットより遠く)且つサイドラインの想像延長線内に置いて一旦静止すべし、しかしてその時よりボールを打終るまで兩足はエンドラインの後方且つサイドラインの想像延長線内に存せざるべからず
- 三、デレイン・ザ・ゲームとは競技者が不必要に競技の進行を阻害することをいふ
- 四、ダブルファウルは兩チームの競技者が同時に反則をなしたる場合に宣告せらる
- 五、ネット際の一プレーにつき兩チームの競技者が反則をなしたる時はその兩部の反則に瞬間的遲速あるもこれをダブルファウルと看做す

サーヴァーはレフリーがサイドアウトの宣告をなすまでサーヴィスを継続すべし

サイドアウトの宣告ありたる場合は相手方チームのサーヴィングオーダー中の最初の競技者がサーヴィスによつてボールをインプレーの状態に置くべきものとす

何等かの理由によりエンドラインの後方の空所が不充分にしてサーヴァーの行動の自由を阻害する場合はエンドラインの前方充分なる距離においてエンドラインと平行にサーヴィスラインを引くべし

三、サーヴィスはサイドアウトの宣告毎に交代すべきものとす

四、サーヴァーは一回のフォールトを許さる、ダブルフォルト即ち連続二回のフォールトをなしたる場合はサイドアウトを宣し、同時に相手方チームに一点を與ふ

五、前のゲームを失ひたるチームは次のゲームにおける最初のサーヴィスを得

次のゲームにおける各チームの最初のサーヴァーは前のゲームにおける最後のサーヴァーの次の順位にあるものとす、即ち一試合中サーヴィングオーダーの連続は破らるゝことなし

六、一ゲーム中一チームが十一點を得たる時は兩チームば遅滞なくコートを代ふるものとす

一ゲームの終りにおいては兩チームはコートを代ふることなし

七、ボールは如何なる方にもこれを打つことを得、しかし競技者がボールをプレーするに當り、脚部以外の如何なる部分をも使用することを得

八、サーヴィスに非らざるボールがネットの上端に觸れてオポーンコートに入りたる場合にボールはなほインプレーの状態にあるものとす

九、サーヴィスにあらざるボールがネットに觸れたる場合は競技者がネットに觸れざることを條件としてこれをプレーすることを得

一〇、一チームはネットを越えてボールをオポーンコートに打返す前三度に限りこれをプレーすることを得しかして若しボールがネットに觸れたる場合は例外として今一度これをプレーすることを得

但し一チームがボールをプレーし得るは四度を以て最大限度とす

一一、競技者はオポーンコート内においてなほインプレーの状態にあるボールに觸るゝことを得ず

一二、競技者はボールがインプレーの状態にあるとき相手方競技者に觸れまたは相手方チームのプレーを妨害することを得ず

ポイント及サイドアウト

一、一チームの競技者が次に掲ぐる行爲の一をなしたる場合相手方チームに對し一點を記録すべし、またサーヴィングゲームの競技者が次に掲ぐる行爲の一をなしたる場合は同時にサイドアウトを宣すべし

(一)ダブルフォールト

(二)ボールをアウト・オブ・バウンズとなすこと、或はネットの下よりオポーンコートに入ることを

(三)ボールをホールドすること

但し兩チームの競技者がネットの上においてボールを相互に同時にホールドした場合はボールはデッドにして之をカウントせず、再びサーヴせらるゝべきものとす

(四)ドリブル

(五)脚部を以てボールをプレーすること

(六)他の競技者或は物體により身體を地上より離れしめてボールをプレーすること

(七)第七條第十項に例外として規定せられたる場合を除きボールがネットを越えて返さるゝ前既に三度之をプレーしたる後更に之をプレーすること

備考 兩チームの競技者がネット上において同時にボールディング・ザ・ボールに非らざる程度においてボールをプレーしたる場合はボールはデッドに非ずしてそのボ

ールの落ちたる反對側の競技者が最後に之をプレーしたるものと看做す、換言すれば相手方競技者と同時にネット上においてボールをプレーしたる競技者はもしボールが自己のコート内に落下したる場合再びこれをプレーするもドリブルを解せらるゝことなし、又そのチームはネットを越えてボールが打返さるゝ前三度これをプレーすることを得

(八)ボールがデッドなる場合を除くほか如何なる場合と雖も身體又は衣服の如何なる部分にてもネットに觸るゝ事

但しボールがネットに觸れ、その結果ネットが反對側の競技者に觸れたる場合は競技者はネットに觸れたるものと看做さるゝことなくボールはなほインプレーの状態にあるものとす

(九)ボールがオポーンコート内にありてなほインプレーの状態にあるとき之をプレーすること

備考 本規定は相手方チームに何等の妨害を與へざる限りネットの上には或は下より手を差出し或はボールをプレーせんがためオポーンコートに足を踏入るゝことを禁ずるものに非ずと解すべし

(十)如何なる方法においても相手方チームを妨害すること

- (十一)コート外よりコーチを受けること
- 但し第九條第二項所定の場合はこの限りにあらず
- (十二)ボールをブレイする以外の目的を以てレフリーの許可なくしてコート外に立出づること
- (十三)デレインダ・ザ・ゲーム
- (十四)不當なる競技者交代
- 二、ダブルファウルの場合これをカウントせず
- 三、競技者がサーヴィング・オーダーを誤りたる場合は對
手方チームに對し一點を記録すべし、しかしてその誤
りが
- (一)該競技者のサーヴィス中に発見せられたるときはサ
イドアウトを宣しその既に得たるポイントは之をカウ
ントせず
- (二)サイドアウトの後對手方チームのサーヴィス開始
前に発見せられたる時はその既に得たるポイントはこれ
をカウントせず
- (三)相手方チームのサーヴィス開始後発見せられたる
時はこの限りにあらず
- 備考 サーヴィングオーダーを誤りたるチームのサー
ヴィングオーダーは正當なる順位に復歸し順位を誤りて
サーヴィスをなしたる該競技者は次の順位に限りサー
ヴィングオーダーより除外せらる

- タイムアウト
- 一、タイムアウトはレフリーのみこれを宣し得べくボール
はレフリーの吹笛あるまでイン・ブレイの状態にあるも
のとす
- タイムアウトは競技者交代のためにのみ許されその長さ
は一分間を越ゆることを得ず
- 二、一試合中各ゲーム間に三分間の休憩をおく
- 記 録
- 一、最初に二十一點を得たるチームを其のゲームの勝者
とす
- 但し兩チームが各二十點を得たる後は二點を勝ち越し
たるチームを以て其のゲームの勝者とす
- 二、一試合のゲーム数は主催者これを定む
- 備考 非公式競技において主催者なき場合は一試合のゲ
ーム数は競技参加ゲームのキャプテン相互の合意により
これを決す

ラグビー

一、歴史

希臘時代の「ハルバストン」羅馬時代の「ハルバスム」と稱する遊戯より發達せりと傳へられ、羅馬が各國を征服するに至りて佛蘭西を経て英國に傳へられ、十九世紀の末頃より統一せる形式に於て漸次盛になれり

日本には明治三十二年慶應義塾之を傳へ爾後所々に起り今やスポーツの花形として學生間に愛好せらるゝに至れり

二、試合の概要

球は中央にて一方チームが蹴ることによりて始まり、蹴るか持つて走るか、或は受渡しつゝ前進しトライ(球を地につく)を行ひ同時に蹴ることの權利を與へられゴール成れば又得點を増す

球が線外に出でたる時は通常二列に列ひて球を投げ入れ又反則ありたる時は通常其地點にてスクラメージを行ふかくして規定時間に多くの得點を得たる組を勝とす

規則の抜萃

競技細目

競技者數

各組とも各々十五名以下とす、本條に對する異議は何時申立るも可なり、但爾前の得點に影響する事なし

競技方法

競技はキック・オフによりて開始せられその後オン・サイドにある競技者は何時にても球を蹴り、拾ひ上げ、或は球を持つて走り、又は球を持てる相手方をタツクルする事を得但タツクルされて地上に横はる競技者は球を蹴ることを得ず又下の如き場合に於ては如何なる競技者も球を拾ひ又は手を以て處理するを得ず

(イ)スクラメージの中

(ロ)タツクルの後球が下に置かれたる場合

(ハ)競技者がタツクルされたる後球が地上にある場合

競技者は球を前方にあらざる限りパス、ノック或は投ずる事を得

ノック・オン又はスロー・フォーワード

ノック・オンまたはスロー・フォーワード Knock on or Show Forward「タツチ」よりの投球はスロー・フォーワードにあらず、リバウンド(反跳)はノック・オンにあらず球が一度後方にパスされ後方の地上に著きたる時はたとひ前方に跳上るもそのパスは正當なり

スロー・フォーワードまたはノック・オンの有りし場合には球はそのところまで戻されその地點にてスクラメージを組む、但し下の如き場合はこの限りにあらず

(イ)フェア・キャッチの許されたる場合

(ロ)相手方が利益を得たる場合
(ハ)レフリーの意見によりそのスロー・フォワード又はノック・オンが故意に爲されたるものと認められてその反則の地點に於てペナルティ・キックを與ふるを得る場合

此の規則はタッチに向ひ故意にスロー・フォワード又はノック・オンしたる場合には適用せず

スクラメーヂ

「スクラメーヂ (Scrummage) (イ)レフリーがスクラメーヂを命ずる場合又は片方が之を要求し得る権利を行使する場合にはレフリーは競技を止めたる事に責任を負ひ、若し責任の明かならざる場合にはレフリーは地域的に防禦の立場にあるチームに其権利を與ふべし

(ロ)タッチ・ラインより十碼以内に起りたる反則或は其他の事故により二十五碼ライン間に於てスクラメーヂの命ぜらるゝ場合はスクラメーヂはその事故の起りたる地點よりゴール・ラインに平行なる線上タッチ・ラインより十碼の地點に組まるゝものとす

(ハ)レフリーはその欲する任意の側よりスクラメーヂに球を入れることを命ずるを得、但し特別の事情ある場合においてのみレフリーはこの選擇をなすべし

(ニ)球がスクラメーヂに入れられる以前に各側四人以上の競技者がそのスクラメーヂの前列を形成するは違法なり

此違法に對しては故意又は執拗なる場合にあらざればレフリーは罰を課す可らず、この場合は第三十四條(ハ)によりて取扱ふべし

(ホ)スクラメーヂが命ぜられ又は選擇せられたる場合には何れの競技者もスクラメーヂが組まれたる後球が入れられるまでは故意にスクラメーヂの前列に加はり四人以上となるを得ず

(ヘ)スクラメーヂに球を入れる競技者はスクラメーヂより三呎離れ手を膝より下げ両手を以て靜に球を入れるべし球は兩側のフロントローの足の線の中央を通り之に平行なる線に沿ひて入れらるべし

(ト)雙方競技者の中間に球が眞直に入れられ地面に著き且つ兩チーム各一名の競技者の兩足を通過するまでは球は正當にスクラメーヂに入りたるものにあらず

(チ)球が眞直に通じ抜けまたはスクラメーヂに入りて後直ちに何れかの横側に蹴り出されたる場合は正當に入りたるものに非ず

(リ)競技者はスクラメーヂの中へ球を不正に入れまたはスクラメーヂの中より外へ出でたる球を手もしくは足を

以てスクラメーヂの中に戻すべからず
(ヌ)球は遲滞なく(ヘ)及び(ト)に従つてスクラメーヂに入れられざるべからず

(ル)何れの競技者も球がスクラメーヂに正當に入れらるゝ事を故意に防ぐべからず

(ラ)スクラメーヂ中の競技者は球が正當にスクラメーヂに入る以前より足を地面よりあげまたは味方のフロントローの足の線を超えて何れの足をも前方に動かすべからず、また球が入れらるゝ側の兩チームのフロントローの最初の三本の足は球がその足の前を通過するまでは地面より上げ或は前方に動かすべからず

(ワ)(ロ)の場合を除き何人もスクラメーヂの中に於て球に觸れ又はスクラメーヂの中にある球を手又は足を以て拾ひ上げべからず又スクラメーヂ中に於て故意に倒れ若しくは躓くべからず

(カ)球がスクラメーヂ内にある間地上に横はれる競技者は如何なる方法によるも球を妨害すべからず

【罰】(ホ)(ヘ)(ヌ)(ル)(ヲ)または(カ)の反則の場合、反則の場所においてペナルティ・キック

タツクル

「タツクル Tackle」(イ)タツクルの後その球は足を以て處理せられざるべからず

(ロ)競技者がタツクルされ然して地上に倒されざる場合にはその競技者は直に球を自身と相手方のゴール・ラインの間に落ちたる如く離すべし

(ハ)タツクルされたる競技者にして地上に横たはれる者は足にて球を處理する前に直ちに球を離し球より轉退し然して起き上るべし

(ニ)何れの競技者もタツクルされたる競技者が球を離すこと又は球を離したる後起上る事を妨ぐべからず

(ホ)タツクルされたる競技者が球を離したる時又は競技者がタツクルされて球が地上に在る場合は足を以て處理せられたる後にあらざれば如何なる競技者も其球を拾ひ上ぐる事を得ず

(ヘ)タツクルの後地上に横はれる競技者は球が足にて處理されたる迄は如何なる方法によるも球を妨害すべからず

【罰】反則の場所においてペナルティ・キック若し球を所持する競技者が投げ倒され又は衝き倒されるもタツクルされたるにあらざれば假令球が地に觸れたる場合と雖もなほパスし或は起き上り走り續くることを得

オフ・サイド

オフ・サイド Off-side 競技者は次の場合にオフ・サイドなり

(イ) 相手方の側よりスクラメーヂに這入る時
 (ロ) 球がスクラメーヂ中にある場合にスクラメーヂ以外の競技者がその片足にても球の前方に留まるとき
 (ハ) タツチより球が投げ込まれる場合に球が投げられる場所においてタツチ・ラインに直角をなす線より前方にある時

【罰】 反則の場所においてペナルティ・キック

(ニ) 味方のイン・ゴールにおいて味方の一人がゴール・ラインの後方よりフリー・キック又はペナルティ・キックを行ふ場合にその蹴者より前に位置する時その他の場合において味方のイン・ゴール内においてオフ・サイドなし

【罰】 反則のありし所に相對しゴール・ラインより五碼の場所においてスクラメーヂ

(ホ) 競技者の後方に居る味方の一人が球を蹴りまたは球に觸れし場合或は球を持つて走りつゝある時、オフ・サイドにある競技者は球を取扱ひまたは如何なる方法によるも相手方を妨害し或は球を持つて相手方の十碼内に近づき若しくはその十碼以内に故意に留まるべからず

【罰】 相手方の選擇により反則の場所においてペナルティ・キック若しくはその球が反則者間において最後に取り扱はれた場所においてスクラメーヂ

味方の何人かがオフ・サイドにある場合には何人もオー

ル・オン・サイド若しくはそれと同一の意味の言葉を發すべからず

【罰】 相手方の選擇により反則の場所においてペナルティ・キック若しくは球が最後に反則者側により取り扱はれたる場所においてスクラメーヂ

偶然にオフ・サイドにある競技者に對し球又は球の保持者が觸れたる場合にはレフリーはそのオフ・サイドの起りたる場所においてスクラメーヂを命ずべし

オン・サイド

下の如き場合にオフ・サイドにある競技者はオン・サイドとなる

(イ) 球を持つて相手方が五碼走りたる時

(ロ) 球が相手方により蹴られたる時

(ハ) 相手方が故意に球に觸れたる時但相手方が球を受けまたは拾ひ上げたる場合はこの限にあらす

(ニ) 味方の競技者が球を持ちたるまゝもしくは後方において球を蹴りたる後彼より前に走り出でたる場合

かゝる蹴者がオフ・サイドの競技者をオン・サイドに置く爲にはフリー・キック・オフ・プレーにをらざるべからず但その以前にタツチ内に走るを妨げず

チャージ及妨害

Charging and Obstruction (イ) 球に向つて走る競技者

は同じく球に向つて走る相手方を肩と肩を以てする以外にチャージすべからず、球に向つて走らざる競技者は球を保持せざる相手方をチャージまたは妨害すべからず

(ロ) 相共に球に向つて走る相手方を追ひ抜かんとする競技者はその相手方を後方より衝くべからず、但しその相手方が球を拾はんとして屈みつゝある場合はこの限にあらす

(ハ) 球を持たざる相手方を捉ふるべからず

【註】 相手方の着衣の如何なる部分を引張ることも(ハ)の條項及び第三十四條(イ)の二の條項の「捉ふ」として扱ふべし

(ニ) ライン・アウトに於てタツチより球が投込まれる時相手方をチャージし、押し又は捉ふるべからず

(ホ) 競技者はスクラメーヂより出でたる球を保持して味方のフオーワードの間を抜けて前進せんとすべからず

【罰】 反則のありし場所にてペナルティ・キック

(ヘ) 自ら球に向つて走らざる競技者は正に球を蹴り了りたる相手方を故意にチャージまたは妨害すべからず

【罰】 反則なき側は其選擇によりて反則のありし場所若しくは球の落ちたる場所に於てペナルティ・キックを與へらる、球がタツチ内に落ちたる時は球がタツチ・ラインを横切りたる點よりゴール・ラインに平行なる線上に於て

タツチ・ラインより十碼の場所をペナルティ・キックのマークとす、又イン・ゴール内に落ちたる場合には球がゴール・ラインを横切りたる點よりタツチ・ラインに平行なる線上ゴール・ラインより十碼上の場所をペナルティ・キックのマークとす

球上に横はる事

「球上に横はる事」球を持ちて地上に横はれる競技者は直ちに起き上り若しくは球より轉退すべし

【罰】 反則ありし場所においてペナルティ・キック

キック・オフ

(イ) プレース・キックを以てなすべし然らざる場合は再びキック・オフをなさしむべし

(ロ) 球は十碼ラインに達せざるべからず若し達せざるときは相手側の選擇により再びキック・オフ又は中央に於てスクラメーヂを爲さしむ、若し十碼ラインに達したる後吹き返へされたる場合には競技は續行さる

(ハ) キック・オフ側の競技者は總て球の後方に位置すべし若し然らざれば中央に於てスクラメーヂを爲すものとす

(ニ) 相手側は中央線より十碼以内に立つべからず、これに反するときは再びキック・オフを許す

(ホ) 相手側は球が蹴らるゝまでチャージすることを得ず

これに反する時は再びキック・オフを許す
(ハ)球が直接にタツチに落ちたる場合には相手側はそのキックを認むるか再びキック・オフせしむるか、或は中央においてスクラメーヂをなすかその一つを選ぶべし
利益に關する第十條(ワ)は前述の規定に違反したる場合に適用なし

ドロップ・アウト

「ドロップ・アウト Drop out」(インドropp・キックは二十五碼ライン内においてなさるべし然らざる場合は再びドロップ・アウトをなさしむべし
(ロ)相手側は二十五碼ラインを越えてチャイヂするを得ず、これに反する時は再びドロップ・アウトを命ぜらる
(ハ)球は二十五碼ラインに達せざるべからず然らざれば相手側は再びドロップ・アウトを爲さしむるか又は二十五碼ラインの中央に於てスクラメーヂを爲さしむるか其一つを選ぶ事を得二十五碼ラインに達したる後吹き戻されたる場合には競技は續行さる
(ニ)若し球が直接にタツチに落ちたる場合には相手側は其れを認むるか再びドロップ・アウトせしむるか又は二十五碼ラインの中央に於てスクラメーヂを爲さしむるを得
(ホ)蹴者側は悉く球より後に位置せざるべからずこれに

反する時はレフリーは二十五碼ラインの中央にてスクラメーヂを命ず
利益に關する第十條(ワ)は前述の規定に違反したる場合に適用なし

フリー・キック

「フリー・キック Free Kick」(イ)フリー・キックはマーク又はマークより後方にてそのマークをよぎりタツチ・ラインに平行なる直線上にて行はるべし
このキックはフェアー・キヤツチをなしたる競技者が行ふべく且蹴られたる球はチャイヂによりて止められたる場合を除きマークをよぎりゴール・ラインに平行なる直線に達せざるべからず
(ロ)プレス・キックを爲す場合には球が地上に置かれたる後は蹴者は之に手を觸るゝを得ず
(ハ)球の蹴られたる時は如何なる場合に於ても蹴者側はプレス・キックの擲手を除き凡て球の後方に位置すべし、而して蹴られたる後其球を追ふ事を得、相手側はマークをよぎりゴール・ラインに平行なる線まで進み寄る事を得るも之を越ゆるを得ず、而して次の條件に従つてチャイヂするを得
(一)プレス・キックの場合に於ては球が地上に置かれるや否やチャイヂするを得

(二)ドロップ・キック又はパントの場合に於ては蹴者が走り始むるか又は蹴らんとしたるときは直ちにチャイヂするを得
但蹴者が球を手にしたまゝ引き退きたる時は相手方はマークの線まで退くものとす、マークを越えて徐々に進み出すことはチャイヂと看做す

【罰】(一)蹴者側の反則に對しマークにおいてスクラメーヂ(第十七條(ニ)に適用なし)

(二)相手方の反則に對し相手側にチャイヂを禁ず若しキック後ならば原の條件にて再度のキックをなし得る選擇權を蹴者側に與ふ

ゴール・ラインの後方より蹴らるゝ場合に球はそのゴール・ラインを越えざるべからず若し越えざる時は再び蹴るべし

利益に關する第十條(ワ)は前述の規定に違反したる場合に適用なし

【註】フェアー・キヤツチを爲せる競技者が其際に負傷し三分以内にキックをなす能はざる場合はキックを禁じマークにおいてスクラメーヂを組ましむべし

ペナルティ・キック

「ペナルティ・キック Penalty Kick」(イ)ペナルティ・キックはマークまたはマークより後方にてそのマークをよ

ぎりタツチ・ラインに平行なる直線上に行はるべく、しかして蹴られたる球はマークをよぎりゴール・ラインに平行なる直線に達せざるべからず、此のキックはその側の何人が行ふも差支なく、プレス・キックの場合には蹴者が球を置く事を得
(ロ)球の蹴らるゝときは如何なる場合にも蹴者側はプレス・キックの擲手を除き全て球の後方に位置すべし、しかして蹴られたる後その球を追ふことを得

(ハ)相手方のすべての競技者は球が蹴らるゝまでマークをよぎりゴール・ラインに平行なる線上またはその後方にチャイヂをすることなく停まるべし

マークまたはその附近の競技者は球の飛ぶを止めんと爲すべからず
【註】「チャイヂ」することなくとはすべての競技者が両手を體側に下して停まり如何なる方法によるを問はず蹴者をしてキックを損はしめんと企てざることを意味す

【罰】(一)蹴者側の反則に對しマークの點においてスクラメーヂ(第十七條(ニ)に適用なし)
(二)相手方の反則に對しもしキック後ならば蹴者は原の條件にて再度のキックをなすべき選擇權を有するものとす

ゴール・ラインの後方より蹴らるゝ場合には球はそのゴ

ール・ラインを越えざるべからず、もししからざる時は再び蹴らるべし

利益に關する第十條(ワ)は前述の規定に違反したる場合に適用なし

反則なき側の要求によりペナルティ・キックに換へてマ

ークにおいてスクラメーヂを組むことを得

トライ後のゴールに向つてなすブレース・キック

「トライ後のゴールに向つてなすブレース・キック」(イ)

球はフキールド・オヴ・プレーに持ち來りトライが得られ

たる場所をよぎりタッチ・ラインに平行なる線上の地上

に置かるべし、トライを得たる側は何人にも球を蹴る

ことを得、但球が一旦地上に置かれたる後は蹴者は球に

手々觸るべからず

(ロ)球が蹴らるゝとき蹴者側の競技者は手の置手を除き

總て球が蹴られる時には球の後方に位置すべし

(ハ)相手方は蹴るために球が地上に置かるゝまでそのゴ

ール・ラインの後方に留まるべし、しかして地上に置かれ

たる時は球に觸れんがためにチャージまたは跳び上る

事を得

【罰】(一)蹴者側の反則に對しキックの禁止

(二)相手方の反則に對しチャージの禁止、もし蹴者が蹴

り了りたる場合には蹴者の選擧により再び原の條件にお

いてチャージを禁止して蹴らしむ

第二十三條及第二十五條の場合において競技者が球を置

かんとする時に未だ球を地上に置かざる前に相手方をし

て誤つてチャージせしむるが如き行爲を故意に行ふべか

らず、若し之を行ふときはチャージを許さる

第二十三條、第二十四條及第二十五條において球が蹴ら

れたる後防禦側の何人かにより違法に觸れられし場合に

レフリーが若しその違法なかりせばゴールは疑もなく得

られたると考ふるときはゴールを與ふる事を得

「トライ」(ロ)トライは次の場合に得らる

「トライ」(イ)競技者が球を味方のイン・ゴールにパスしノックし

または蹴り入れ相手方が最初にこれをグラウンドしたる

場合

(ロ)スクラメーヂの一方が他方を押してそのゴール・ラ

インを越え而して最初にイン・ゴール内にて球をグラウ

ンドしたる場合、もし防禦側において之をグラウンドし

たる場合にはタッチ・ダウンなり

(ハ)競技者が相手方のイン・ゴールにて一度球をグラウ

ンドしたる上はそれを拾ひ上げたるともトライは最初に

球をグラウンドしたる場所において與へらる

レフリーは自己の見解によりてもし防禦側の不正なる競

技または不法なる妨害なかりせば疑ひもなくトライがな

されたるべしと考ふる時はトライを與ふべし、かゝるト

ライは反則の起りたる時球のありし場所をよぎりタッチ

ラインに平行なる線上において與へらるべし

競技者が球を手にしたる場合には自身タッチまたはタ

ッチ・イン・ゴールにあるも球がイン・ゴールにあればこれ

に手に置くことによりてトライをなし得

レフリーは何れの側が先にイン・ゴールにて球をグラウ

ンドしたりや不明なりし場合にはタッチ・ダウンを許す

タッチ

「タッチ」球は下の場合にタッチにあり

(イ)競技者に保持せられざる球がタッチ・ラインに觸れ

またはこれを横切りたる時

(ロ)球を保持せる競技者がタッチ・ラインまたはこの線

外の地面に觸れたるとき

競技者はタッチにあるも球がタッチにあらざる時はその

足を以て球を競技することを得

球がタッチ・ラインを横切りたる後吹き戻されたる場合

には最初に線を越えたる地點において球はタッチになり

タッチ

「タッチ」球は下の場合にタッチにあり

(イ)競技者に保持せられざる球がタッチ・ラインに觸れ

またはこれを横切りたる時

(ロ)球を保持せる競技者がタッチ・ラインまたはこの線

外の地面に觸れたるとき

競技者はタッチにあるも球がタッチにあらざる時はその

足を以て球を競技することを得

球がタッチ・ラインを横切りたる後吹き戻されたる場合

には最初に線を越えたる地點において球はタッチになり

(イ)球がタツチに入りし所よりタツチ・ラインに直角に十碼離れたる場所

(ロ)斯るパス、ノック又はスローが起りたる場所

ベナルテイ・キツクの場合には(イ)または(ロ)の場所の何れかがベナルテイ・キツクのマークとして取扱はる

本條は二十六條のレフリーがトライを許す権限を侵さず

タツチ・イン・ゴール

球は次の場合にタツチ・イン・ゴールに在り

(イ)競技者に保持せられざる球がコーナー・ポストに觸れまたタツチ・イン・ゴール・ラインに觸れ、またはこれに横切りたる時

(ロ)球を保持せる競技者がコーナー・ポストに觸れまたはタツチ・イン・ゴール・ラインまたはこの線外の地面に觸れたとき、但し旗はコーナー・ポストの一部と認めず

球其他がレフリーに觸れたる場合

球または球の保持者がフィールド・オブ・プレイにおいてフリーに觸れたる時はその場所においてスクラメーヂを命せらる

球を所持せる競技者が味方のイン・ゴールにおいて、競技中レフリーに觸れたる場合にはタツチ・ダウンとす、競技中競技者に保持せられざる球が何れかの側のイン・ゴールにおいてレフリー・タツチ・ジアツチまたは観覽者に觸

れたる時若し觸るゝことなかりせばタツチ・ダウン若しくはデッドとなりたるべしと考ふる時はタツチ・ダウンを與ふ、球が觀覽者に觸れたる時上記の如き結果は疑はしき場合は外來チームが防禦側にある時はこれにタツチ・ダウンを與ふ

競技者が球を持ちて相手側のゴール・ラインを横切り地に著くる前にレフリーに觸れたる時はその場所にてトライを與ふ

競技中競技者に保持せられざる球が何れかの側のイン・ゴールにてレフリー・タツチ・ジアツチ又は觀覽者に觸れたる時若し觸るゝことなかりせば攻撃側がトライを得たるべしと考ふるときはその觸れたる場所においてトライを與ふ、球が觀覽者に觸れたる時上記の如き結果の疑はしき場合には外來チームが攻撃側にある時これにトライを與ふ

イン・ゴールにて抑止されたる球

イン・ゴールにて球が競技者の手にある時に著けらるゝ前に相手方の競技者によりて球が完全に抑止されたるときは其處に相對してゴール・ラインより五碼の場所にてスクラメーヂを組ましむ

味方のゴール・ラインを越えて球を持ち込むこと

防禦側の競技者が球を味方イン・ゴール内にキツク、パス、

ノック若くはキャリー・バツクしてその球をデッドに至らしめし場合トライの場合を除き球はキツク

パス、ノックまたはキャリー・バツクせられたる場所に持ち戻されその場所にてスクラメーヂとす、本條はヒール、バツクまたはフアンブルして球が味方のイン・ゴールに入りてデッドせる場合にも適用す

イン・ゴールに於ての反則其他

「イン・ゴールに於ての反則其他」レフリーは若し攻撃者側の不正なる行爲或は不法なる妨害なかりせば疑もなくトライが得られざりしならんと思へたる時はトライを與へずタツチ・ダウンを與ふ

他に規定されざるイン・ゴールの反則に對する罰は

(イ)攻撃者側の反則に對しタツチ・ダウン

(ロ)防禦者側の反則に對しその反則の起りし所に相對しゴール・ラインより五碼の場所においてスクラメーヂ

不正なる競技、不行跡

第三十四條 「不正なる競技、不行跡 Foulplay Misconduct」下の如き行爲を禁ず

(イ)不正なる競技、例へば(一)故意に脛を蹴り、躓かせ

或は毆打すること(二)を持たざる競技者を故意に捉へること(三)不法なるタツク押しすこと、チャーヂ並に防

害

(ロ)不行跡

【罰】(イ)(ロ)に對しレフリーは反則の場所にてベナルテイ・キツクを與ふ(第十九條(ハ)に適用なし)、而して

最初の反則に於て競技者に課告するか又は退場命すべし第二回目の反則に於ては必ず退場を命ぜざるべからず

【註】競技者中にはベナルテイ・キツクを賭してまで不正なる競技によりてトライを得又は免れんとする傾向あるを以てレフリーはこの防害を規定したる條項に注意し該行爲に對しては極めて嚴重に處理すべきものとす

(ハ)反則を繰り返す場合

【罰】退場を命すべし

競技者退場を命ぜられし時は再びその競技に加はるを得ずしかりレフリーはその旨協會に報告すべし

時間の空費

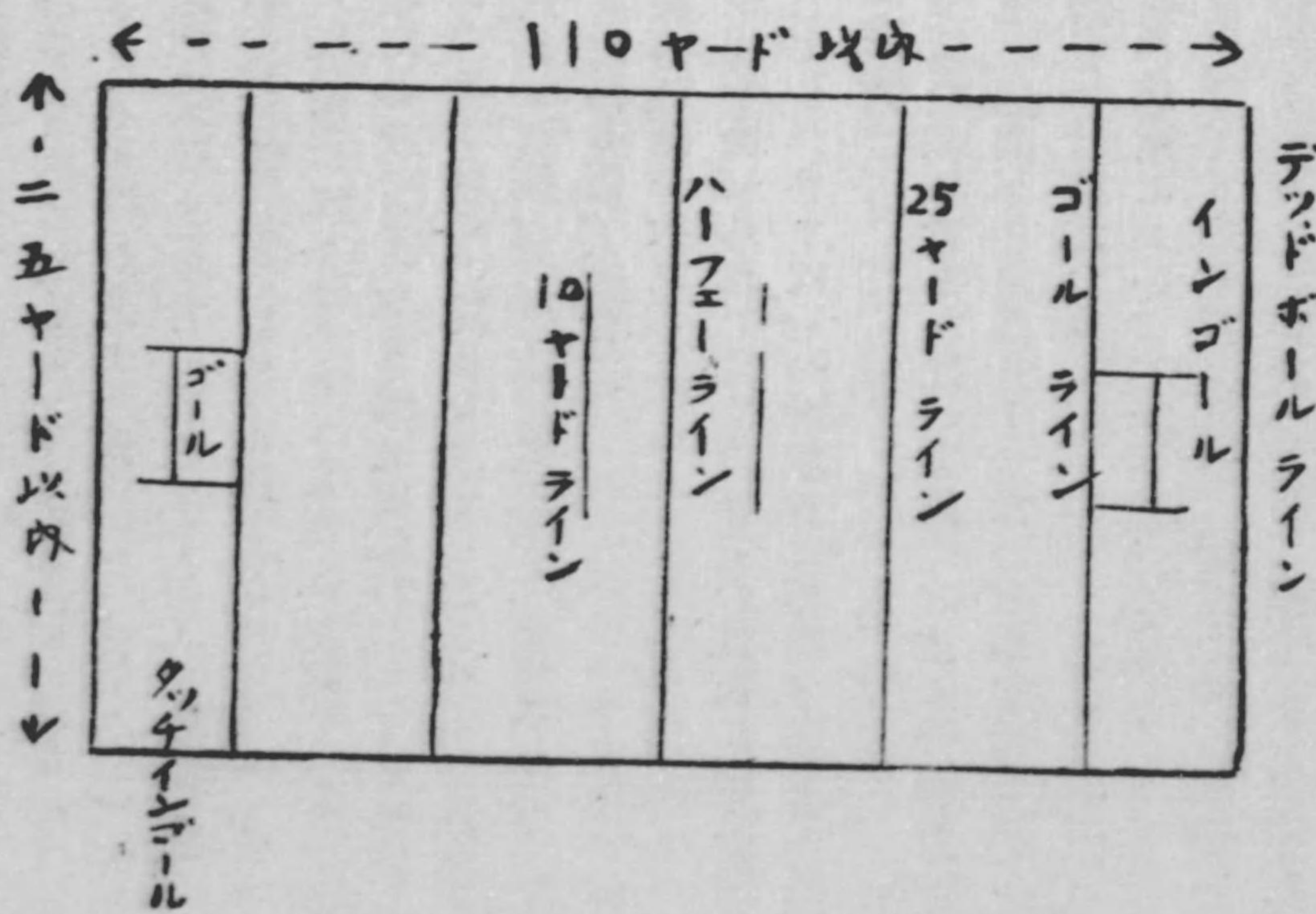
「時間の空費」競技者または一方側が故意に時間を空費する事(單に罰則がスクラメーヂたる反則を故意になす場合をも含む)は違法なり

【罰】その場所においてベナルテイ・キツク

【註】タツチより球を投げ入るゝ際における反則に對してベナルテイ・キツクが與へらるゝ場合には反則の場所をよぎりゴール・ラインに平行なる線上においてタツチ・ラインより十碼の場所をベナルテイ・キツクのマークと

す
 執拗なる反則は第三十四條(ハ)に従つて取扱ふべし
 規定なき不規律
 規則が破られ或は規定なき不規律が起りし場合相手方がこれによつて何等かの利益を得るならばレフリースは笛を吹かず、試合の續行を許すものとす、但相手方に何等の利益をも齎らさず且何等の處置も規定しあらざる場合は球は違法または不規則の起りたる場所に持ち返されその場所においてスクラメーヂは組まざるべきものとす

競技場



昭和八年二月十日 印刷
 昭和八年二月二十五日 發行

不許
 複製

著者 陸 戸 生 編
 發行所 栗 本 長 七
 印刷者 浅 井 美 信
 印刷所 株式会社 文明 社

發行所

陸軍省檢閱濟兵用圖書發行所
 陸軍參謀本部地圖賣捌所

東京市牛込區若松町百五十番地

一一三館書店

電話 牛込二六一六番
 播磨口座東京二九九九番

小競技奥附

定價七十錢

東京市淀橋區西大久保二八二番地

東京市牛込區若松町百五十番地

東京市神田區皆川町二番地

東京市神田區皆川町二番地

中華民國二十二年一月二十二日

本報自創刊以來，承蒙各界人士之厚愛，不勝感荷。茲為擴大宣傳，特在各地設立分銷處，以便讀者隨時購閱。凡欲訂閱者，請向各分銷處洽購。本報宗旨，在於報導事實，傳播知識，服務社會。凡有新聞、評論、詩歌、小說等稿件，歡迎各界人士踴躍投稿。本報地址：上海南京路。電話：二二二二。

不
在

發行所
總發行所
分發行所

本報地址
上海南京路
電話：二二二二

中華民國二十二年一月二十二日

本報地址
上海南京路
電話：二二二二

