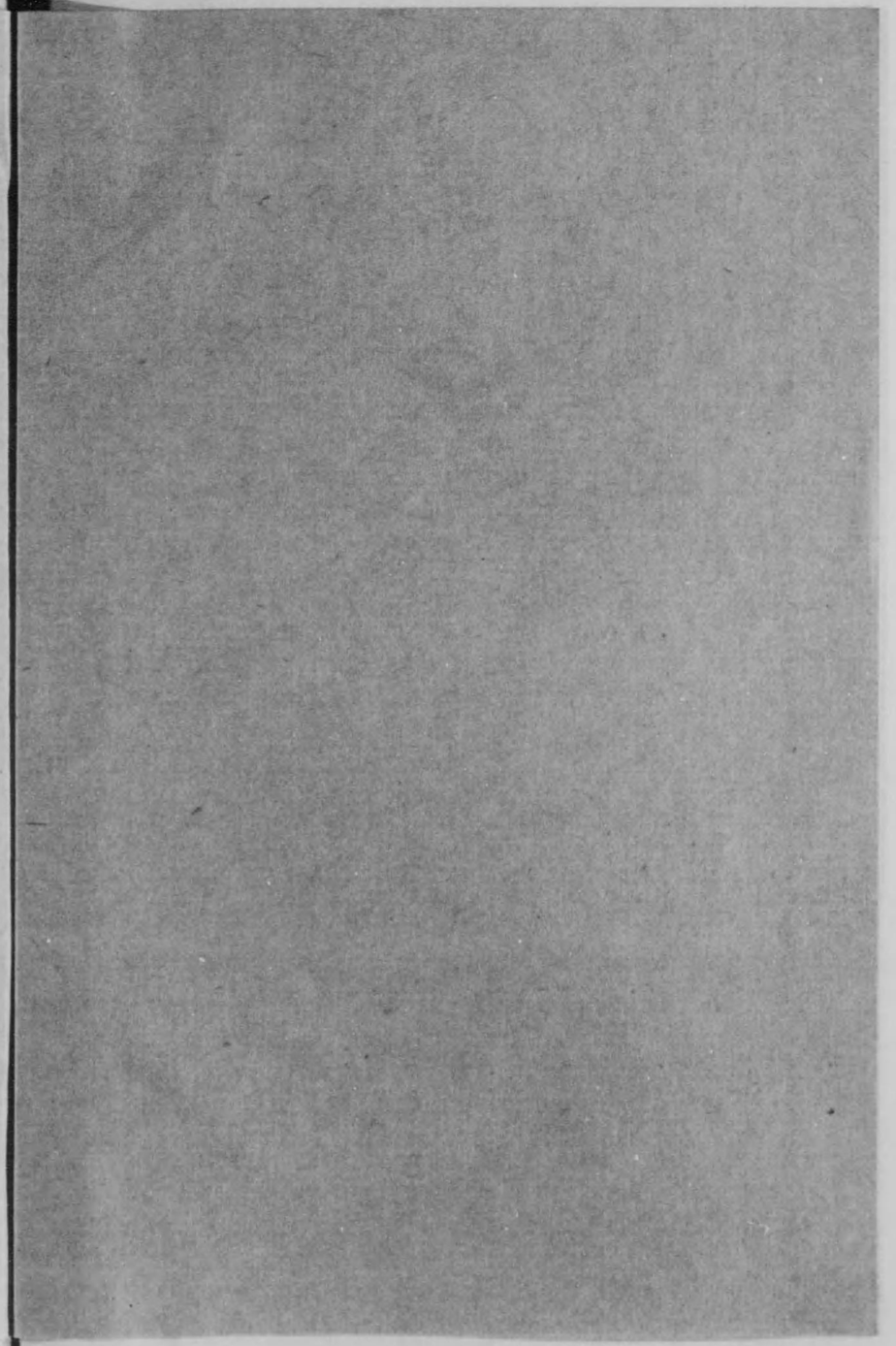
始

21664

秋田縣學務部長尾池秀雄殿題字



錄

秀題

秋田縣學務部長尾州秀雄題字

276-425

はしがき

一、我國体操の父、永井道明先生の御歸朝後、雜然として歸向を知らざる日本の体操は統一され、十餘年間その實行と研究とは一貫された。然るに大正十三年九月、三橋喜久雄先生の御歸朝されるや、体操に新しい部面を加へられ、日本の体操界は期せずこれに向つた。此に我秋田縣初等教育界は同年度の第三學期各郡市の中心地十ケ所を選定し、三橋先生を招聘して直接に御指導を受けることを得た。

二、先生曰く、新しい体操は今一層に分解的でなければならぬ。又同時に今一層に綜合的でもなければならぬ。即ち分解綜合の最も良き調和になければならぬ。

三、又先生曰く、今日の教授要目にある体操の教材に悪いものは一つもない。但しこれに新しい教材を加ふる必要がある。

四、此に著者は本講習の結果處理の一つとして、永井先生の學校体操要義を中心とし、その上に今回の新しい教材を加へ、各種教材を整理して一系列中に納めようと努力を爲した。

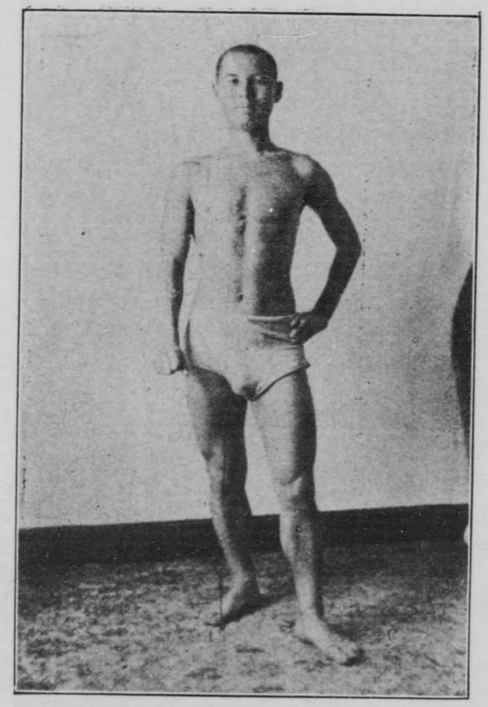
五、新教材の名稱は名づくるに最も困難である。故に練習形式を主として名を付けることにす。

六、教材毎に説明を記入致したきも經費の關係上これをはぶき尙線畫をも止むなく謄寫を以て表せり。

大正十五年三月

秋田縣廳内務部教兵課にて

著者識す



照小者著（一）

新しい体操目次

第一編　目的論……一
第一章　体操の意義……一
第二章　体操の目的……三
第一節　全身的……三
第二節　部分的……三
第一　生活系統……三
第二　運動系統……五
第三　神經系統……七
第二編　体操各論……九
第一章　下肢練習……九
一、目　的……九
二、練習の構成……九
三、要　領……九
四、下肢教材の分類……一二
五、下肢教材……一五
第二章　上肢練習……一五
一、目　的……一五
二、練習の構成……一五
三、要　領……一八

四、上肢教材の分類……一九
五、上肢教材……一九
第三章　上下肢結合練習
一、目　的……一九
二、練習の構成……一九
三、要　領……一九
四、上下肢結合教材分類……一九
五、上下肢結合……一九
第四章　頭練習
一、目　的……二一
二、練習の構成……二一
三、要　領……二一
四、頭教材分類……二一
五、頭教材……二一
第五章　胸練習
一、目　的……二三
二、習練の構成……二三
三、要　領……二三
四、胸教材分類……二四
五、胸教材……二五
第六章　懸擧練習
一、目　的……二五
二、練習の構成……二五
三、要　領……二五
四、懸擧教材分類……二六
五、懸擧教材……二七
第七章　平均練習
一、目　的……二七
二、練習の構成……二七
三、要　領……二七
四、平均教材分類……二八
五、平均教材……二九
第八章　背練習
一、目　的……二九
二、練習の構成……二九
三、要　領……二九
四、背教材分類……二九
五、背教材……三一
第九章　腹練習
一、目　的……三一
二、練習の構成……三一
三、要　領……三二

四、腹敎材分類……二三三
五、腹敎材……二三三
第十章　体側(軀幹側方)練習……二三三
一、目　的……二三三
二、練習の構成……二三三
三、要　領……二三三
四、体側敎材分類……二三三
五、体側敎材……二三三
第十一章　跳躍練習……二三五
一、目　的……二三五
二、練習の構成……二三五
三、要　領……二三五
四、跳躍敎材分類……二三六
五、跳躍敎材……二三六
第十二章　呼吸練習……二三七
一、目　的……二三七
二、練習の構成……二三七
三、要　領……二三七
四、呼吸敎材分類……二三七
五、呼吸敎材……二三七

新しい体操

木原賢太郎述

第一編　目的論

第一章　体操の意義

体操と云へば誰れでも口にする。けれども良く解つた者は極く少い様である。是は當然の事で眞に体操なるものを知らんと欲するものは先づ体操を眞に實行して然る後に注意深い反省を不斷に續けなければならぬからである。斯くの如く、結果として眞の体操の意義は了解されるものである。けれども体操の研究に當り、その便利の爲に始めより体操の大体意を簡單に記す。

普通の人間は健全に發育をして健全なる日常生活を送る可きである。但しこの健全なる人生は自然の儘のみで生ずるものではなく、必ず自然の力と人爲力との調和度の最も高い時にのみ生ずるものである。

体操は健全なる人生を造る多くの内で直接心身の健全を考慮し、意識的身体活動に依るものを稱する。

次に体操は健全なる人生を創造する手段方法であると同時に健全なる人生には無くてはならない。即ち他に代償を求むることの出來ざるものである。健全なる者の成さざるを得ない所のものである。この意味に於て健全なる人生の目的内に位すべき性質を有するものである。

第二章　体操の目的

体操の目的は全身を健康にして、文化生活を爲す各人の精力を最大に發揮するにある。

全身を健康にする内容を細説すれば

第一節　全身的

人間全身を健全にすること

A 身体 ｛体形 ｛外皮及び皮下組織 ｛筋肉 ｛骨骼
　　臓器 ｛植物性器管 ｛動物性器管 ｛内分泌器管

B 組織（細胞）｛一、上皮組織 ｛二、結締質組織（固有結締織、軟骨、骨） ｛三、血液と淋巴（血球と血漿） ｛四、筋組織 ｛五、神經組織

第二節　部分的

全身体を生活系統と運動系統と神經系統との三分にして説明す。

第一　生活系統

内臓諸器管の能率を増進せしめ、健康の基礎を固むる。

（一）消化器

口腔（齒牙、舌、唾腺、扁桃腺）―咽頭―食管―胃（胃腺）―小腸（十二指腸、空腸、回

腸—絨毛)—大腸(盲腸、虫樣突起、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S字狀結腸、直腸)—肛門
肝臟—膽嚢、膵臟、腹膜及腹膜腔

(二)呼吸器
氣道—外鼻、鼻腔、咽頭、喉頭、氣管、氣管支
瓦斯交換所—左右兩肺
肋膜及び肋膜腔

(三)循環器
1. 血管器—心臟、動脈、毛細管、靜脈
心臟右の心房と心室(靜脈血)} 心嚢
左の心房と心室(動脈血)}
大循環—左心室、大動脈、体軀の動脈、毛細管、体軀の靜脈、上下兩空靜脈、右心房
小循環—右心室、肺動脈、肺毛細管、肺靜脈、左心房
2. 淋巴管器—末梢組織間隙、淋巴管(入糜管)、頸部大靜脈、淋巴腺
胸管(左)と淋巴管幹(右)

(四)泌尿器
腎—輸尿管—膀胱—尿道
腎—腎實質、腎小体、尿細管

(五)生殖器
男 子
1. 内生殖器{睾丸、副睾丸……卵巣、輸卵管
輸精管、精嚢……子宮、膣
攝護腺、其他……其他
女 子

2. 外生殖器外陰部……外陰部

(六)内分泌器管
發育の調和均勢と生活現象との相關的調節
一、甲狀腺
二、傍甲狀腺
三、胸腺
四、副腎
五、腦下垂体
六、松菓腺
七、生殖線間細胞部
八、膵ランゲルハンス代嶋
九、脾
一〇、其他

第二 運動系統

筋肉骨骼の能率を增進し、自由强健の素地を造る。

(一)骨骼

1. 頭骨{頭蓋骨(七)—後頭骨、楔狀骨、篩骨、頭頂骨(有体)、前頭骨
(聽小骨)
顔面骨(二五)—上顎骨(有對)、顴骨(有對)、鼻骨(有對)、涙骨(有對)、鼻甲介骨(有對)、口蓋骨(有對)、頬骨(有對)、下顎骨、舌骨

2. 胴部骨 { 脊柱—頸椎(七)、胸椎(一二)、腰椎(五)、薦骨(一)、尾骨(一)
   肋骨—十二對
   胸骨—一
3. 上肢骨 { 肢帶：鎖骨、肩胛骨
   遊離肢 { —上膊骨、前膊骨(尺骨、橈骨)、腕骨(舟狀骨、月狀骨、三稜骨、豌豆骨、大多角骨、小多角骨、頭狀骨、有鈎骨)、掌骨(五)、指骨(一四)、種子骨
4. 下肢骨 { 肢帶—臍骨(腸骨、座骨、恥骨)
   遊離肢—大腿骨上膊骨、下腿骨(脛骨、腓骨)、蹠骨(五)、趾骨(一四)、種子骨

(二)骨の聯接

一、結合聯接 { 1. 縫合聯接 { 1. 鋸齒狀縫合
   2. 釘狀植接 { 2. 鱗狀縫合
   3. 聯合 { 3. 直線縫合
   1. 叢合關節

二、分離聯接(關節) { 1. 球樣關節
   2. 自由關節 { 2. 杵臼關節
   3. 靭狀關節
   4. 蝶番關節
   5. 螺旋狀關節
   6. 車軸關節
   7. 鞍狀關節

(三)筋性器管

一、骨格筋と內臟筋の一部—橫紋筋(隨意)
   心臟筋—橫紋筋
   內臟及び血管壁其他—(滑平筋)—不隨意
二、人体骨格筋の分類

第三　神經系統

腦脊髓神經系、交感神經系を訓練發達せしめて精神的能率を增進し、人間的に優秀ならしむ。

(一)神經系器管

一、中樞器管
   腦—大腦(半球と間腦)、中腦、小腦、橋髓、延髓—腦室、
   脊髓—前根(運動性)と緩根(知覺性)、中心管
   腦脊髓膜
二、末梢器管—神經と神經節
   腦神經(一二對)脊髓神經(三一對)
   自律神經—交感神經、副交感神經

(二)感覺器管

一、味覺—味蕾、味覺を司る神經
二、嗅覺—鼻腔嗅覺域の嗅細胞、嗅神經
三、視覺

- 纖細層—羣膜と角膜
- 1. 眼球
  - 血管色素層—(脈絡膜 / 毛樣体と虹彩)
  - 神經層—胸膜
  - 内容—硝子体と水晶体
  - 視神經
- 2. 眼筋
  - 動眼神經—上直筋内直筋下直筋下斜筋
  - 滑車神經—上斜筋
  - 外轉神經—外直筋

四、聽覺と身体平衡感覺

1. 外耳—耳介、外聽道
2. 中耳—鼓室、鼓膜、聽小骨、瞰化管、其他
3. 内耳—迷路器(骨性及び膜樣迷路)
   - 蝸牛殻—(コルチ氏器管 / 聽覺—蝸牛神經)
   - 半規管—(上、後、外の三管、聽櫛、聽班 / 平衡感覺—前庭神經)

第二編　体操各論

一、下肢練習

第二編　体操各論

第一章　下肢練習

一、目的

1. 全身の血液循環を促進整理して榮養の增進調整を圖る
2. 下肢の筋肉骨骼を發育せしめ其働きを最も自由强力にする

二、練習の構成

骨骼

1. 下肢帶（骨盤帶）
   - 腸骨
   - 恥骨
   - 坐骨
   - 臗骨
   - 股關節（杵臼）
2. 遊離下肢
   - 脚
     - 大腿
       - 大腿骨
       - 膝關節（蝶番）
     - 下腿
       - 腿骨
       - 腓骨
       - 足首關節（螺旋狀）
   - 足
     - 腑骨
     - 蹠骨
     - 趾骨
     - 蹠趾關節（蝶番）

筋肉

1. 股關節に作用する諸筋
   - 腰腸筋
   - 大臀筋
   - 中臀筋

小臀筋
梨子狀筋
內閉塞筋
外閉塞筋
股方形筋
縫匠筋
薄股筋
恥骨櫛筋
內轉股筋
半膜樣筋
半腱樣筋
二頭股筋

2. 膝關節に作用する諸筋
四頭股筋
半腱樣筋
半膜樣筋
二頭股筋
縫匠筋
膝腸筋
三頭腓筋

3. 足首關節に作用する諸筋

三頭腓筋
後脛骨筋
長趾屈筋
長蹈屈筋
前脛骨筋
長恥伸筋
長蹈伸筋
長腓骨筋
短腓骨筋

4. 趾に作用する諸筋
A 趾の屈伸
長趾屈筋
長蹈屈筋
短趾屈筋
短蹈屈筋
虫樣筋
短小趾屈筋
小趾對蹈筋
長蹈伸筋
長趾伸筋
短蹈伸筋

短趾伸筋
B趾の開閉
背側骨間筋
背側骨間筋
蹈外轉筋
蹈內轉筋
小趾外轉筋

三、要領

1.下肢諸關節の運動領域を考慮すること

A.股關節(杵臼關節)

(一)脚前擧　九十度まで擧がる是以上は二頭股筋半腱半膜樣筋等の拮抗筋の抵抗によつて制限される

(二)屈膝擧股　百三十五度まであがる脚前擧よりも四十五度だけ高く擧るこれは二頭股筋半腱半膜樣筋の拮抗筋が緩むから擧るけれども大臀筋の拮抗と腰腸筋四頭股筋が前に位置するとによりて制限される

(三)脚後擧　三十度まで擧る是は腸骨大腿靭帶の抵抗によつて制限される

(四)屈膝後擧　殆んど擧らないこれは四頭股筋の抵抗によつて制限される

(五)脚內(外)側擧　四十五度までである被動的には七八十度迄行くことを得

(六)脚內(外)轉　四十五度である

B.膝關節(蝶番關節)

(一)伸膝　百八十度

(二)屈膝　百六十度

(三)屈膝と共に下腿は少し廻轉す

C.足首關節(螺旋狀關節)

(一)足尖の上下は六七十度の範圍である

(二)足尖を最下にすれば少し內轉する

D.蹠趾關節(蝶番關節)

蹠骨と第一趾骨　九十度

2.骨盤及び脊柱の正常保持に努むること

(一)始めより終りまで骨盤及び脊柱の正常保持に努むることあり

(二)練習の中途にて正常保持を保つことあり

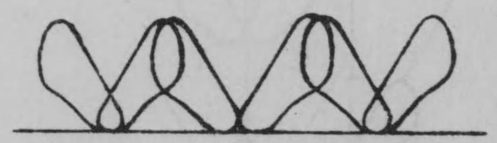
3.体の重心移動に對する反應を正確敏捷にすること

(一) 伸膝ノマヽ、脚ヲ出ス

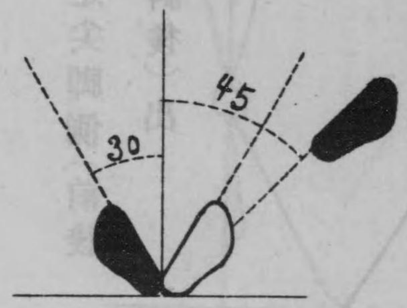
(1) 体重ヲ兩脚ニ平等ニ托スル

足尖開閉

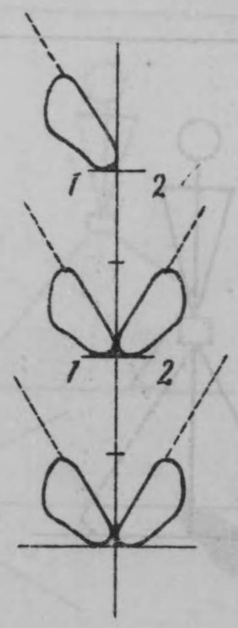
足兩端軸開閉脚



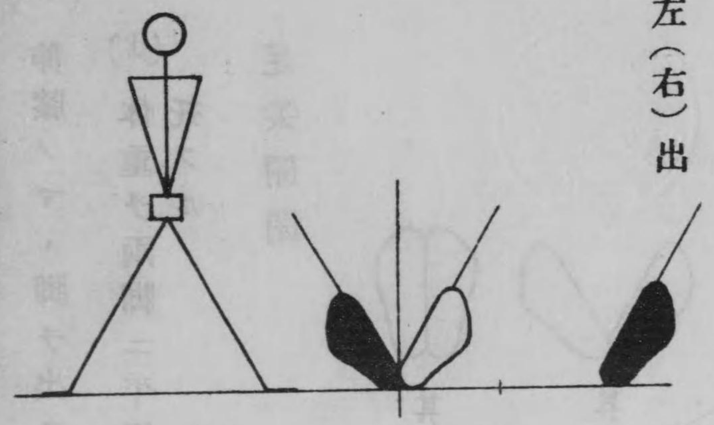
脚斜前（斜後）出



前（後）歩

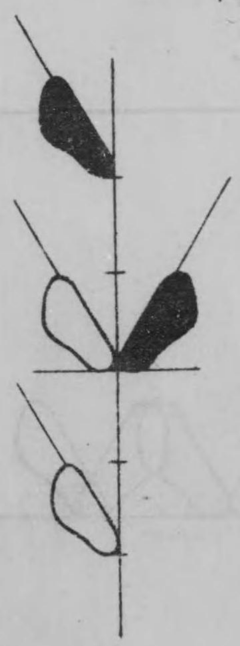


脚左（右）出



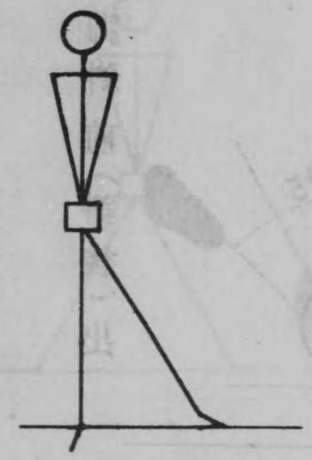
側歩

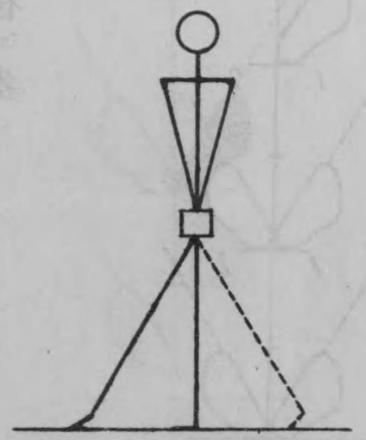
脚前（後）出



(2) 体重ヲ片足ニ托スル

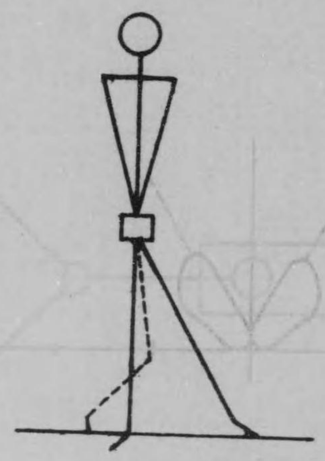
擧踵足尖脚側(前後斜前斜後)出





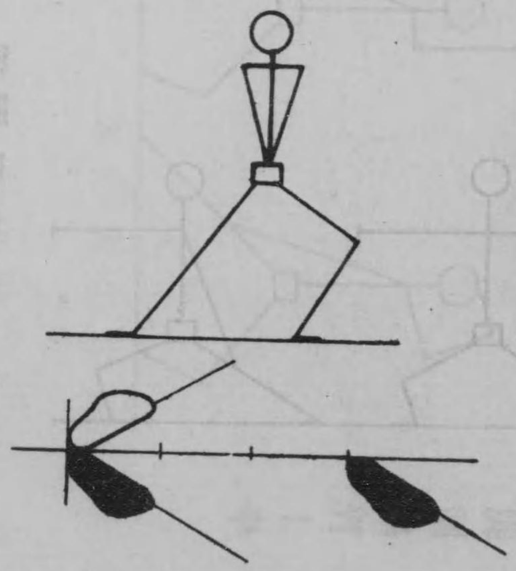
足尖脚前後出

足尖脚左右出



(二) 屈膝シテ脚ヲ出ス

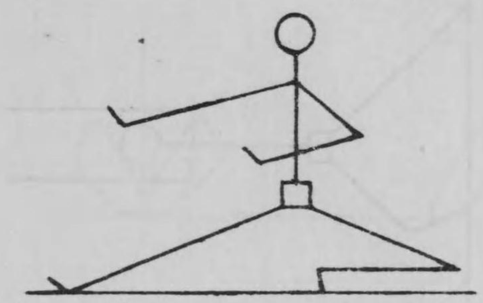
屈膝脚前出



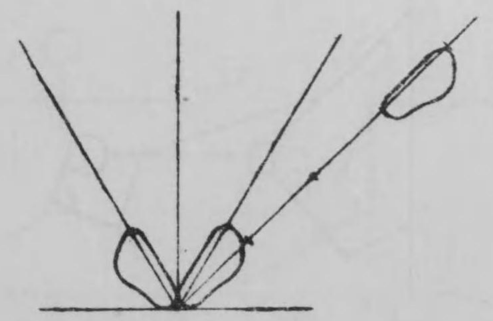
屈膝脚側出臂側舉

屈膝脚側出臂側舉

（一ノ其）　材教ノ肢下　（ロ）



脚側出全屈膝

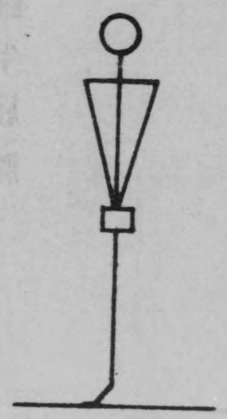


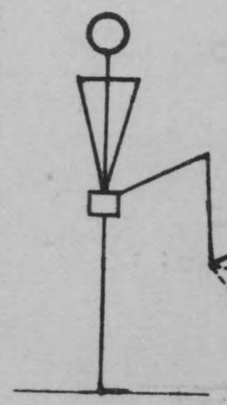
屈膝脚斜前出

(三) 脚ヲ屈伸スル

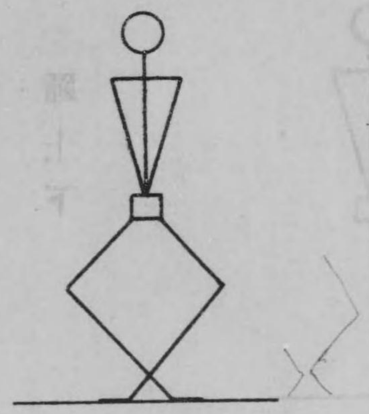
(1) 直立ノ儘屈伸スル

踵上下

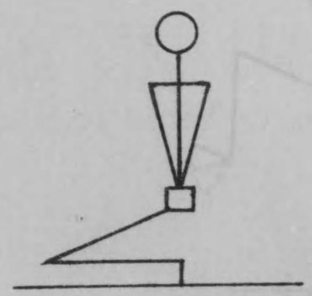




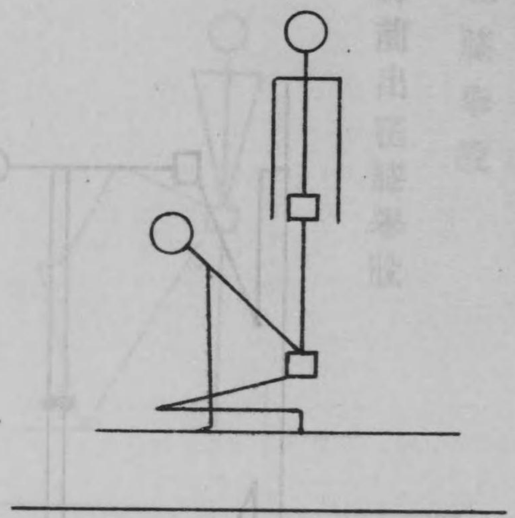
足首屈伸



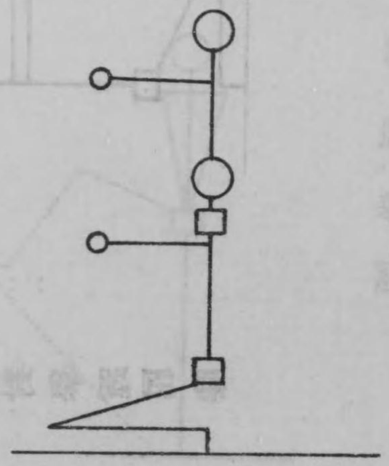
舉踵半屈膝



舉踵屈膝



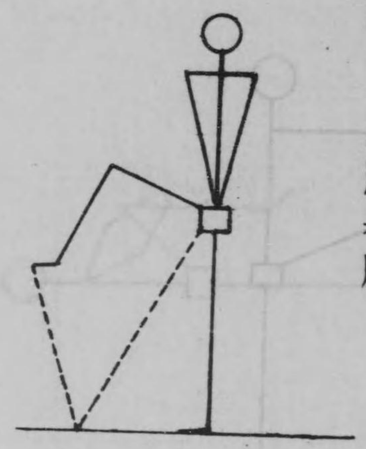
舉踵屈膝手支持

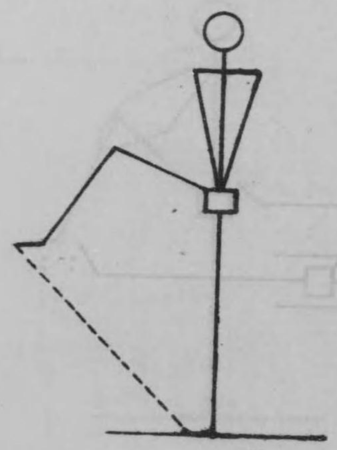


閉足舉踵屈膝

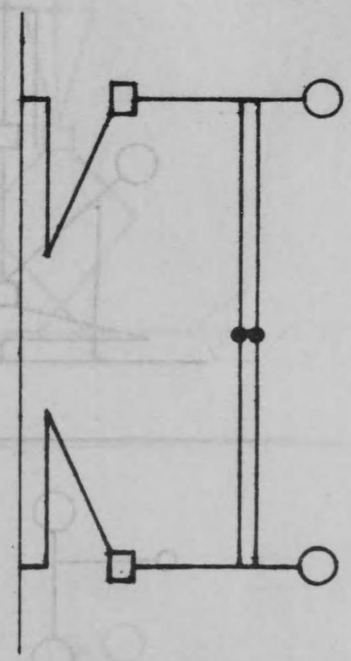
(2) 屈膝擧股

脚前出屈膝擧股



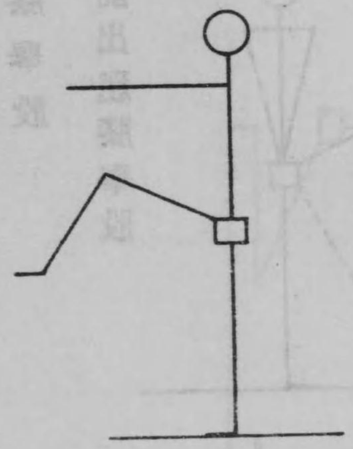


屈膝擧股

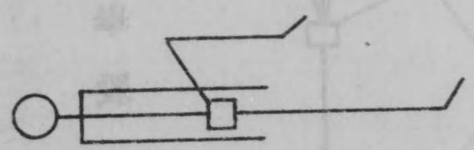


二人相對擧踵屈膝

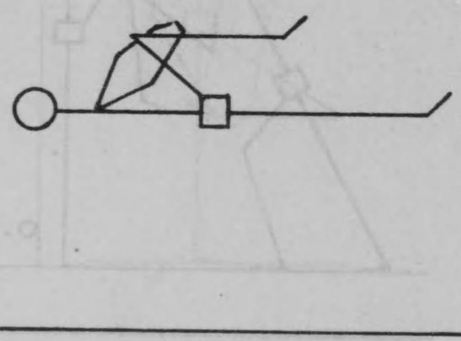
臂前舉屈膝舉股



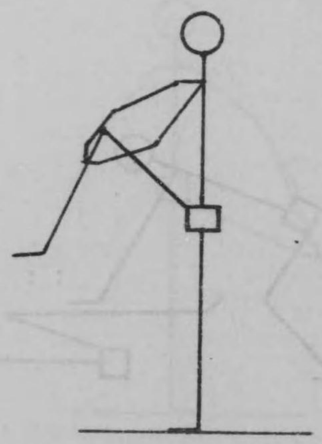
仰臥屈膝舉股



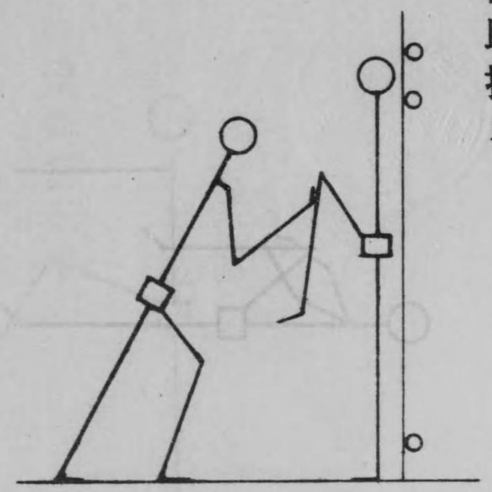
仰臥屈膝舉股脛抱



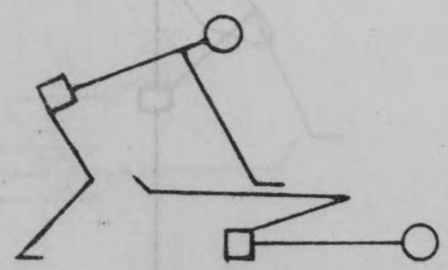
屈膝舉股脛抱



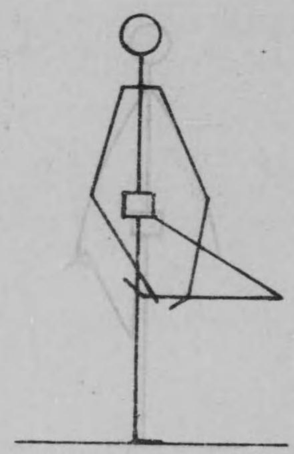
助木背屈膝擧股
幫助押ス



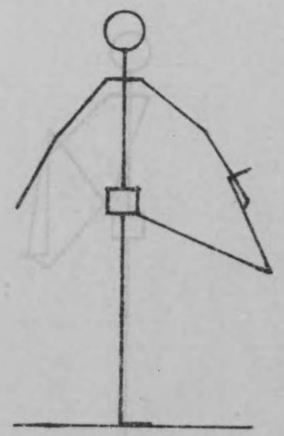
仰臥屈膝幫助押ス



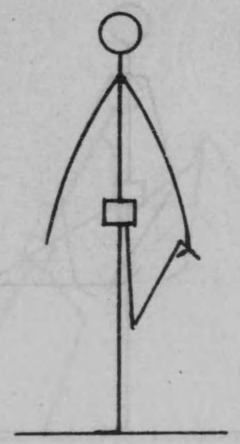
屈膝擧股足首内支持



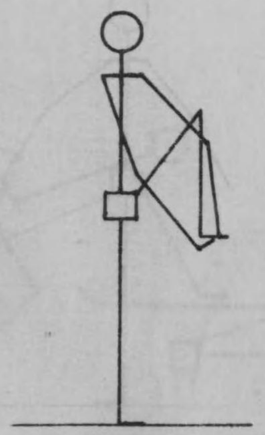
屈膝擧股足首外支持

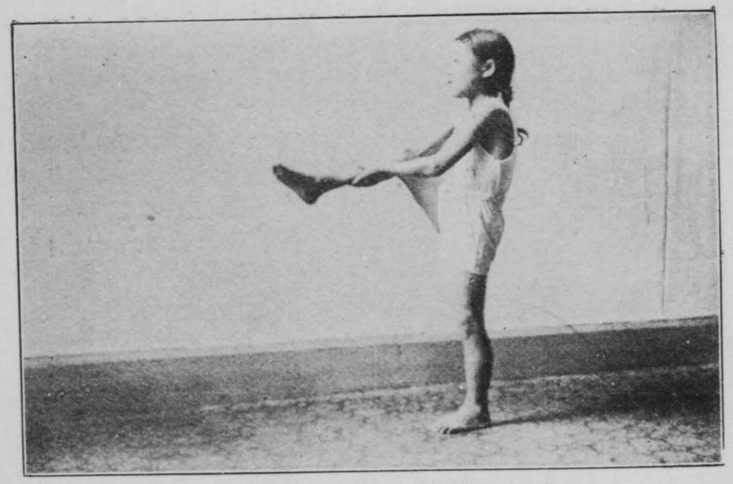


屈膝擧股
足首後支持



屈膝擧股
足裏支持

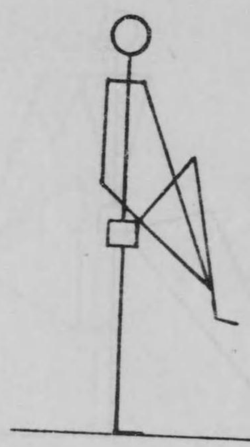




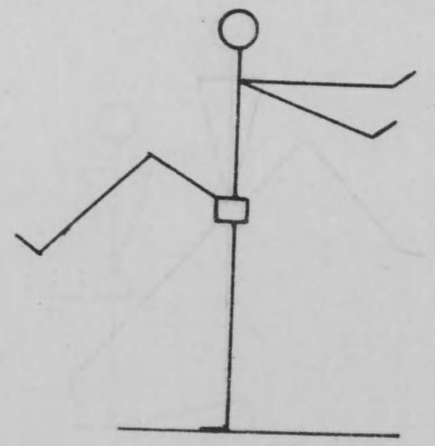
（二）　下肢ノ教材　（其ノ二）

（二）　下肢ノ教材　（其ノ二）

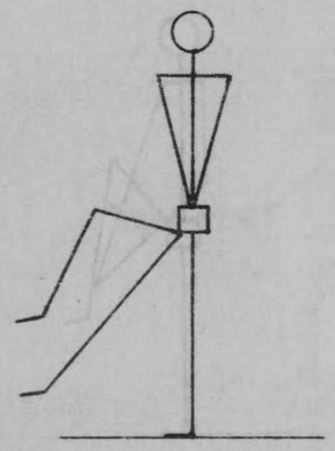
屈膝擧股
足首後支持



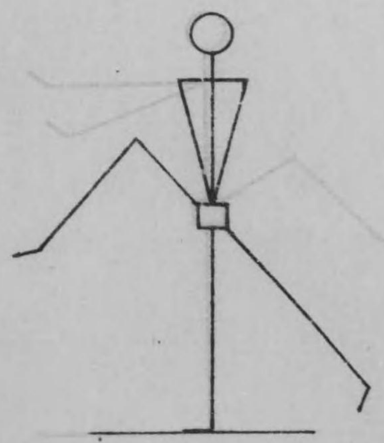
屈膝擧股



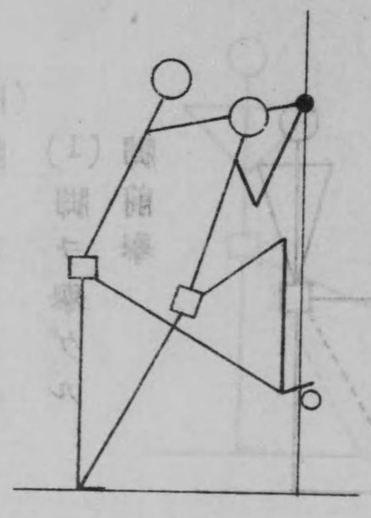
(3) 脚前伸
脚前伸



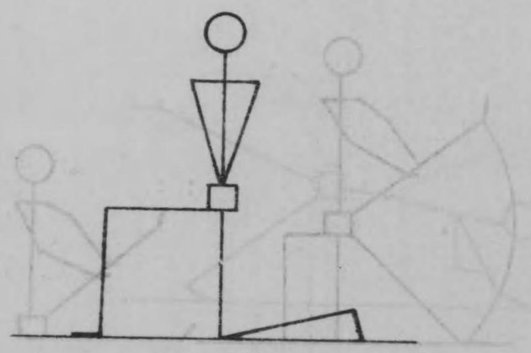
脚後伸



足手助木支持
脚ノ屈伸



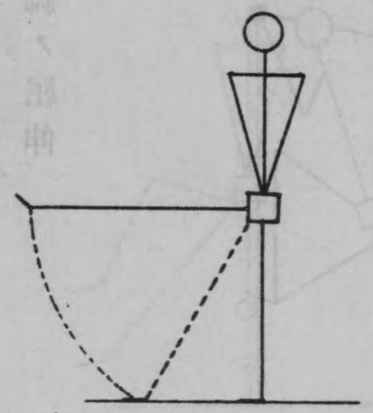
膝立行進



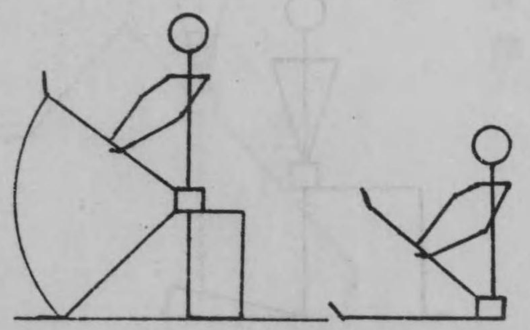
（四）脚ヲ擧ゲル

（1）脚ヲ擧ゲル

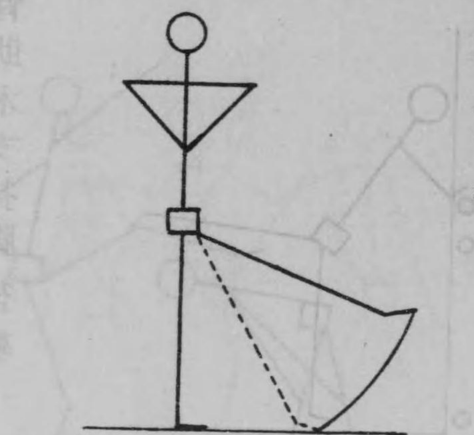
脚前擧



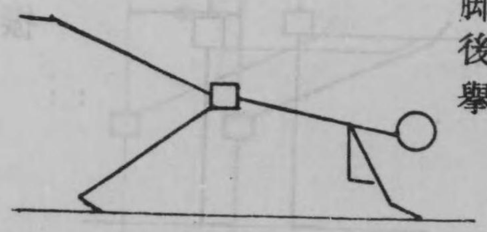
脚前擧腿支持

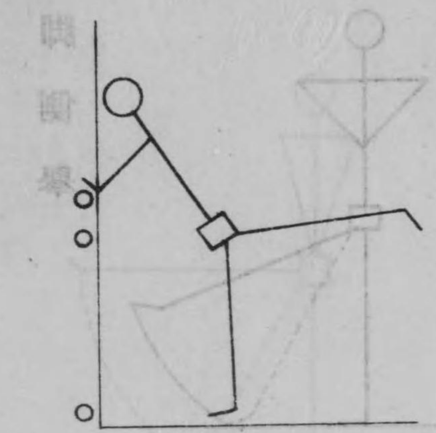


脚側擧



臂立伏臥脚後擧

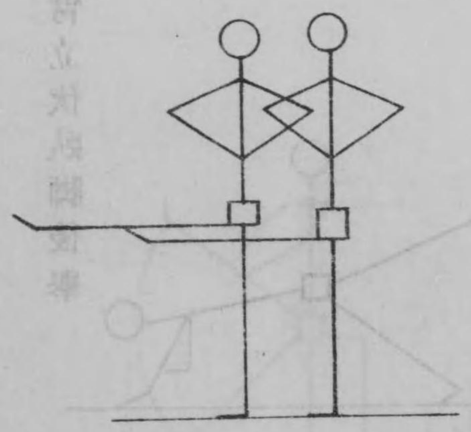


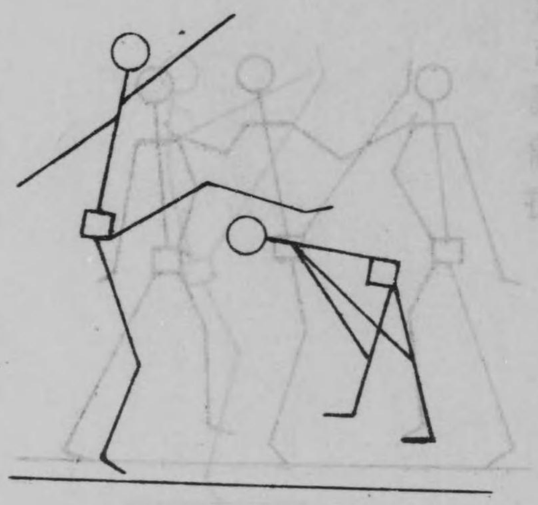


臂助木支持脚後擧

(2) 脚ヲ振ル

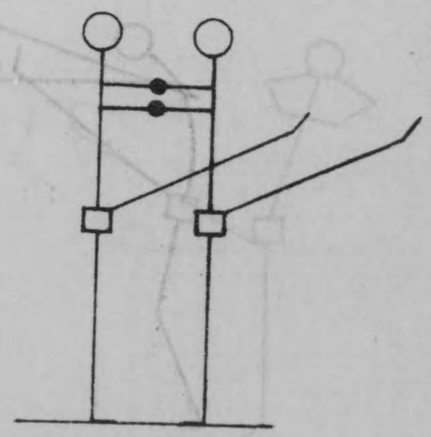
脚前振



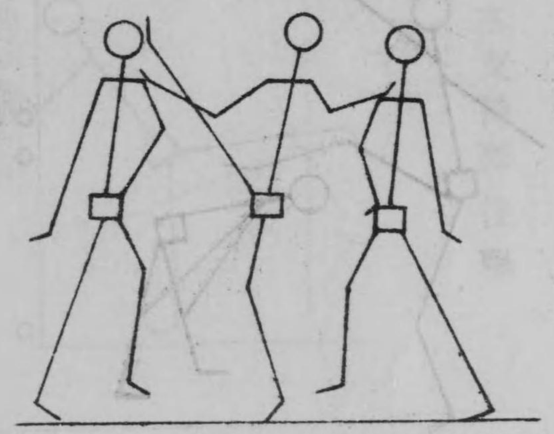


頭上脚前振

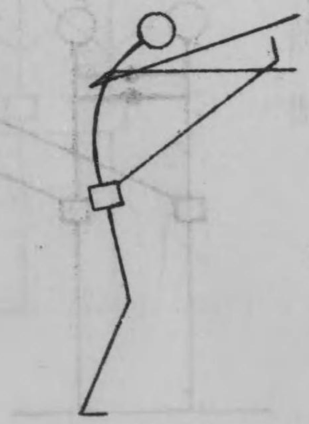
脚側振



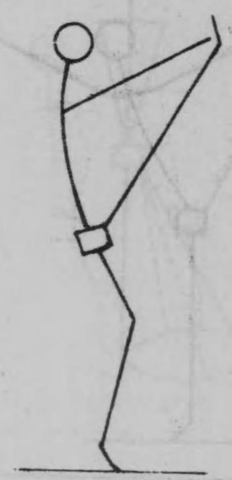
幫助支持脚前振



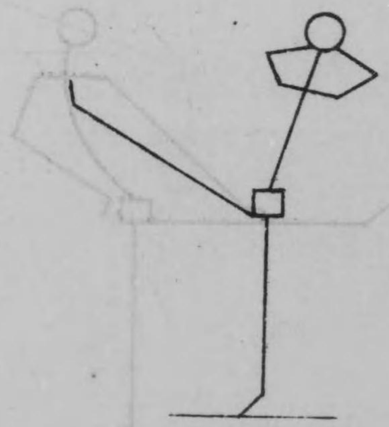
臂脚前振



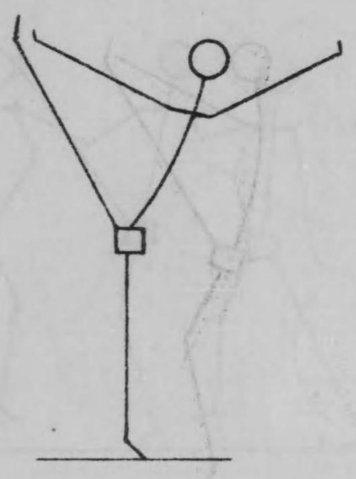
臂足首脚前振



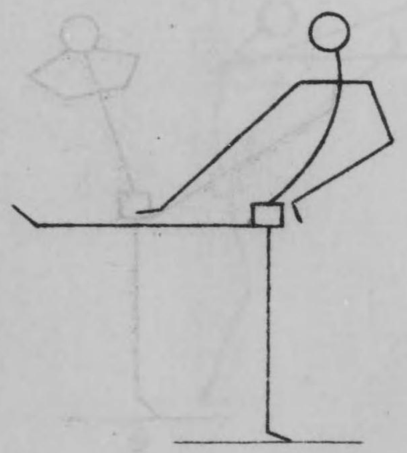
手頸脚側振



臂側擧脚側振

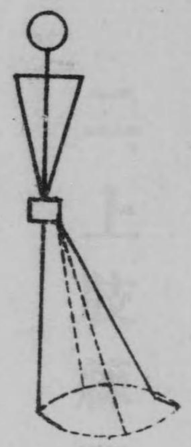


片臂腰片臂横脚側振

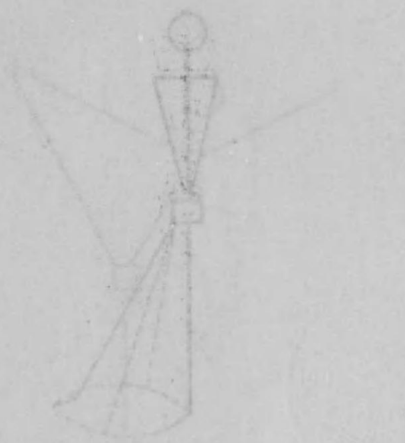


(3) 脚ヲ轉ズ

脚前後轉向



二、上肢練習



一、目的

1. 上肢及上半身の血液循環を増進する
2. 上肢の筋肉骨骼を發育せしめ其働を最も自由敏捷正確にする
3. 胸部の發達を助け脊常保持力を養ふ

二、練習の構成

骨骼

1. 上肢帶(肩)
   - 鎖骨
   - 肩胛骨
2. 遊離上肢
   - 臂
     - 上膊骨
     - 前膊骨
       - 尺骨
       - 橈骨
   - 手
     - 腕骨
     - 掌骨
     - 指骨

肩胛鎖骨關節(叢合)

肩關節(球樣)

上膊尺骨關節(蝶番)

上膊橈骨關節(球樣)

近側橈尺關節(車輪)

肘關節

腕關節(髀狀)

腕掌關節(鞍狀)

掌指關節(球樣)

筋肉

1. 上肢帶に作用する諸筋
   - 僧帽筋
   - 菱形筋
   - 肩胛擧筋
   - 胸鎖乳樣筋

肩胛舌骨筋
小胸筋
鎖骨下筋
前鋸筋

2. 肩の關節に作用する諸筋
濶背筋
大胸筋
三角筋
棘上筋
棘下筋
小月筋
肩胛下
烏喙腕筋

3. 肘關節に作用する諸筋
二頭腕筋
上腕筋
三頭腕筋
前腕屈側筋の一部
前腕伸側筋の一部

4. 尺撓關節に作用する諸筋
廻前圓筋

廻前方筋
廻後筋
腕撓骨筋

5. 手首の關節に作用する諸筋
撓側腕屈筋
長掌筋
尺側腕屈筋
長撓側腕伸筋
短撓側腕伸筋
尺側腕伸筋

6. 指に作用する諸筋
A 指の屈伸
淺指屈筋
深指屈筋
長拇屈
虫様筋
短拇屈筋
短小指屈筋
拇對小指筋
小指對拇筋
總指伸筋

（三）上肢ノ教材

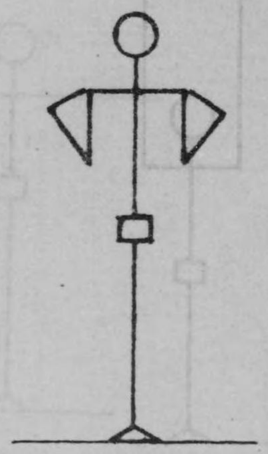
固有小指伸筋
固有示指伸筋
長拇伸筋
短拇伸筋
B
指の開閉
掌側骨間筋
拇内轉筋
背側骨間筋
短拇外轉筋
小指外轉筋

三、要領

1. 動作は常に輕快に行ふこと
2. 胸部擴張に連繫的考慮を拂ふやう
3. 脊柱（殊に頸椎腰椎）の抵抗的緊張と正常保持に努力するやう

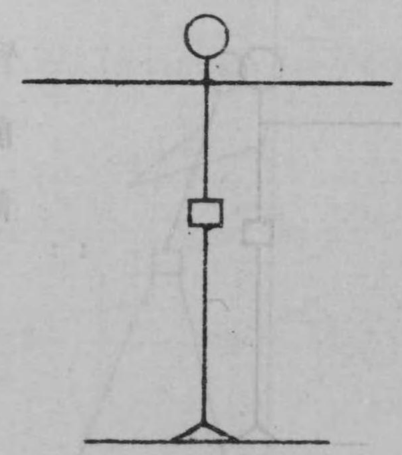
（一）臂ヲ屈伸ス

屈臂

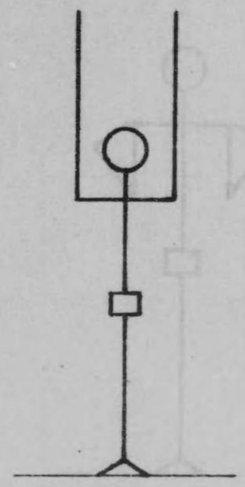


臂下伸

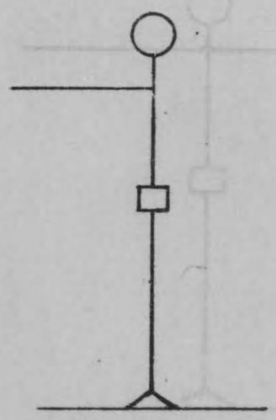
臂左右伸（側伸）



臂上伸



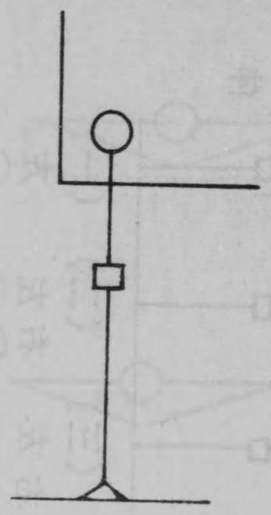
臂前伸



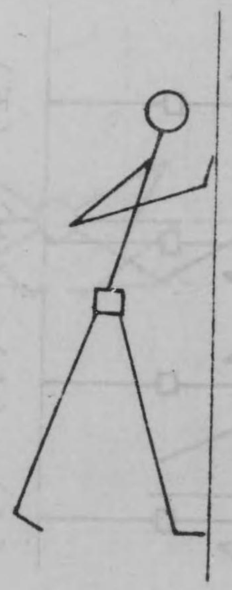
臂側上下伸

臂側上前下伸

兩臂異方伸



壁ニ接シ臂ノ屈伸



片手運臂屈伸

（一）左（右）屈臂
（二）左（右）側伸
（三）右（左）屈臂
（四）左（右）上伸
（五）右（左）上屈臂伸
（六）右（左）前伸
（七）右（左）前屈臂伸
（八）右（左）下屈臂伸

（二）臂ヲ前屈ス

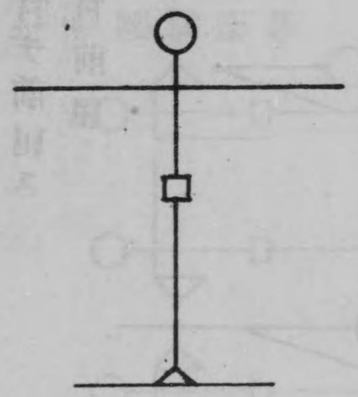
肘ヲ後ニ

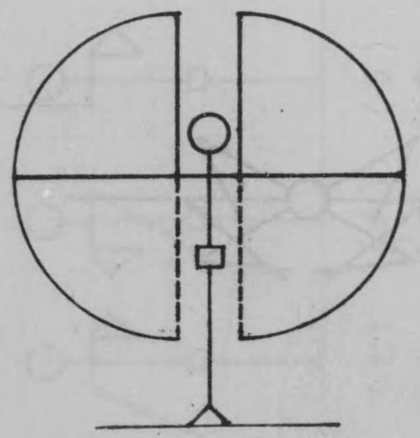
臂前屈

臂左右開（臂側開）
臂左右振（臂側振）

（三）臂ヲ擧上ス

臂左右擧（臂側擧）

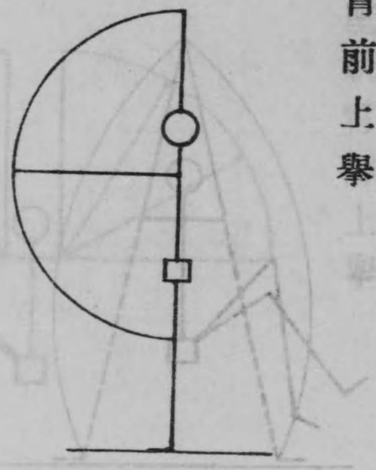




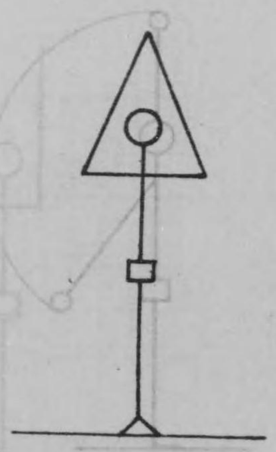
臂側上擧（臂左右上擧）

臂前擧

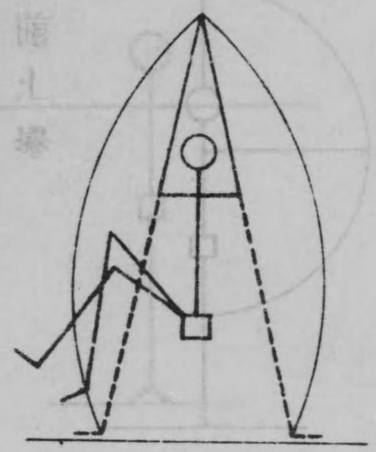
臂前上擧



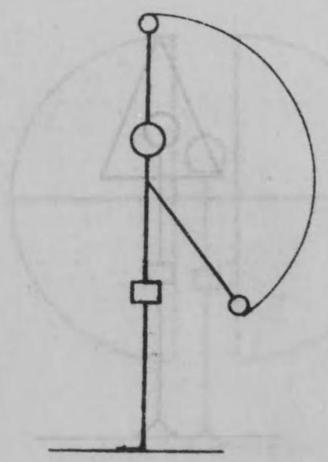
臂上擧掌合



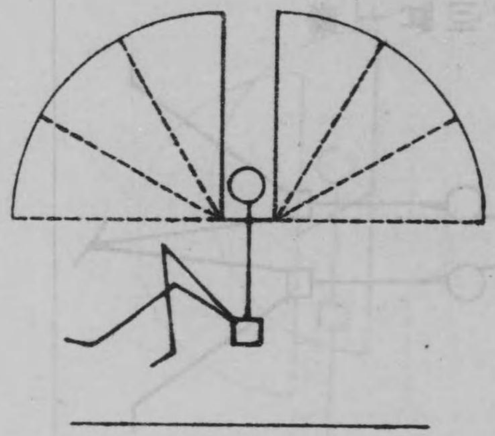
座狀臂速上舉合



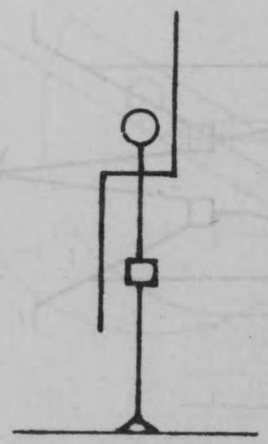
臂上舉手上下後合

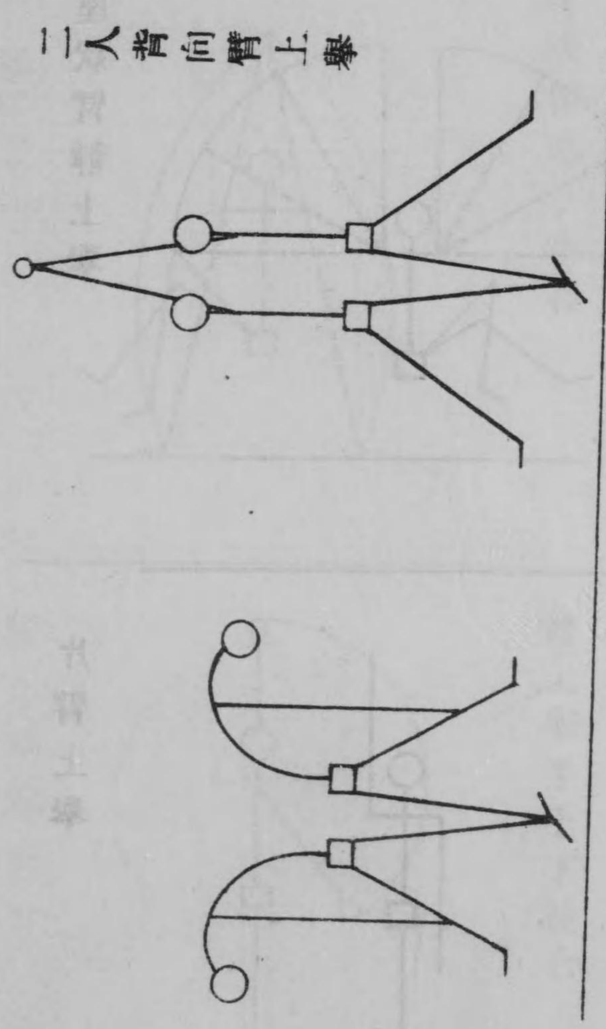


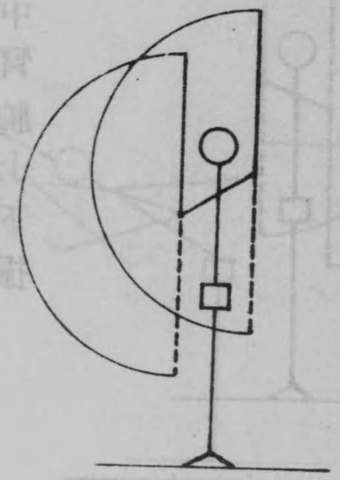
座狀臂靜上舉



片臂上舉

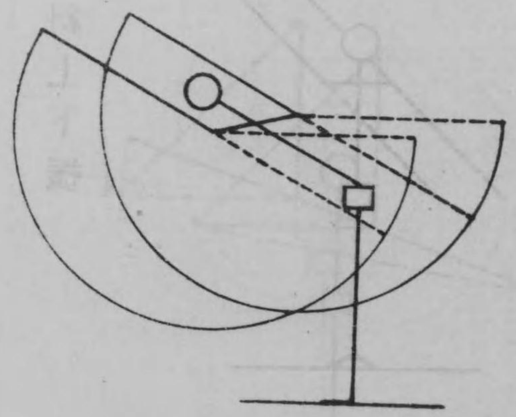


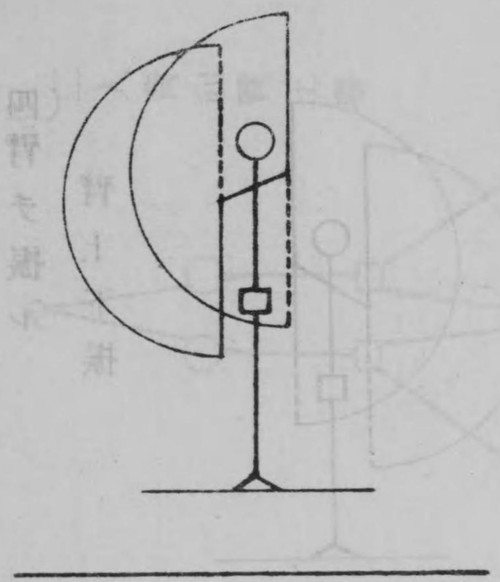




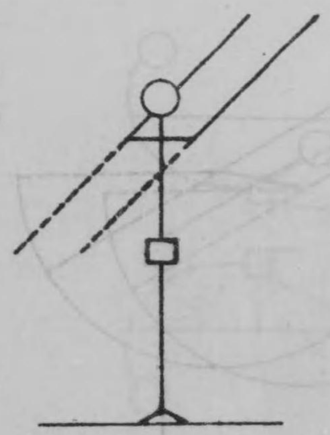
（四）臂ヲ振ル

臂上下振

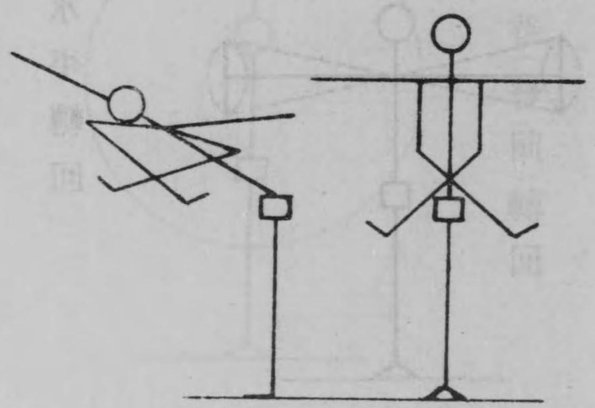




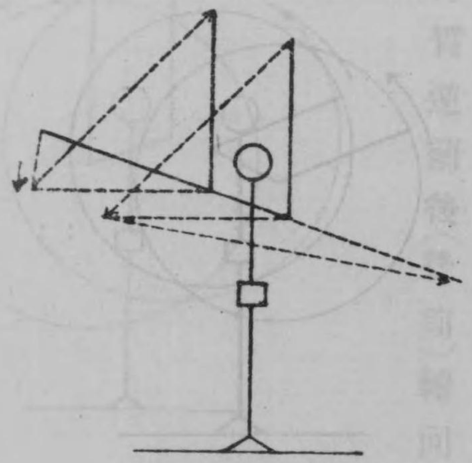
中臂腕上下振



臂斜上下振



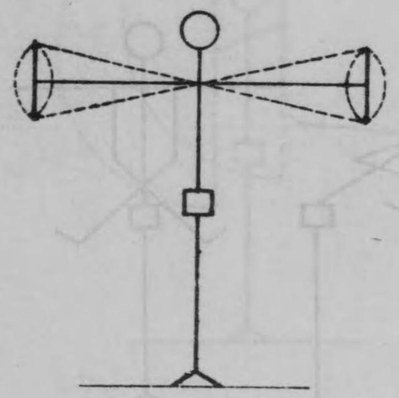
臂交叉左右振



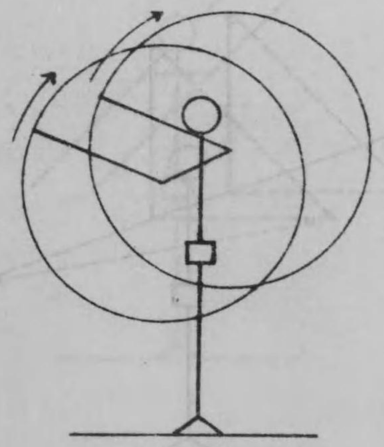
臂前側上轉擧

(五) 臂ヲ轉ズ

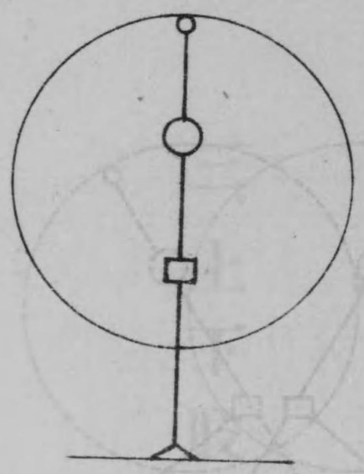
臂水平轉回



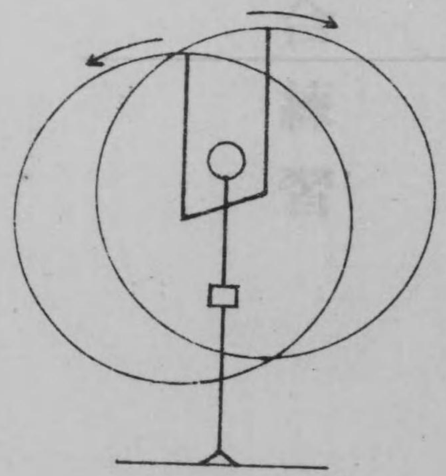
兩臂前後(後前)轉回



片臂前後(後前)轉回

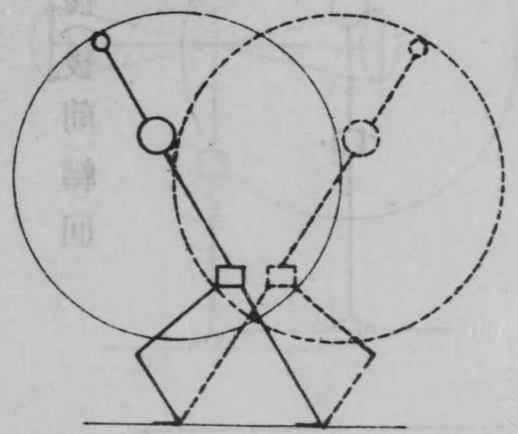


片臂逆前後(後前)轉回



三、上下肢結合練習

屈膝脚前出体前倒
片臂轉回



第三章　上下肢結合練習

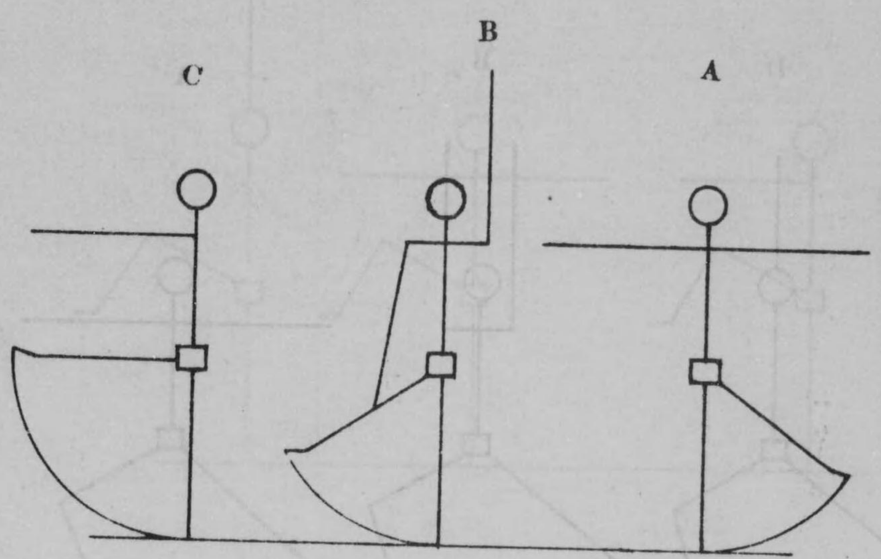
一、目的
1. 下肢と上肢との教材の目的を共應的に達せんとすること
2. 上下肢の練習能率を高むること

二、練習の構成
1. 上下肢の教材に與ふる筋肉骨骼其他
2. 副的には全身も活動す

三、要領
1. 上肢下肢各其の練習要領を確實に收得したる後にあらざれば完全なる練習を要求なし難きこと
2. 上肢は通常下肢の運動よりも敏捷に營まれるものであるが故に上肢は下肢よりもおそく運動を起し同時に運動を終止するやうにすること
3. 軀幹の正常保持の努力其他脊柱全体に關する考慮を常に留意すること

(一) 臂擧ト脚擧ノ教材

臂擧ト脚擧



（二）
臂擧屈膝足出ノ教材

臂擧屈膝足前出臂側擧

（三）
臂擧屈膝擧股ノ教材

臂擧屈膝擧股ノ教材

（四）臂側開屈膝擧股ノ教材

臂側開ト屈膝擧股

臂側開ト行進

（五）臂屈伸足側出踵上下ノ教材

臂屈伸ト足出踵上下

A

B 1

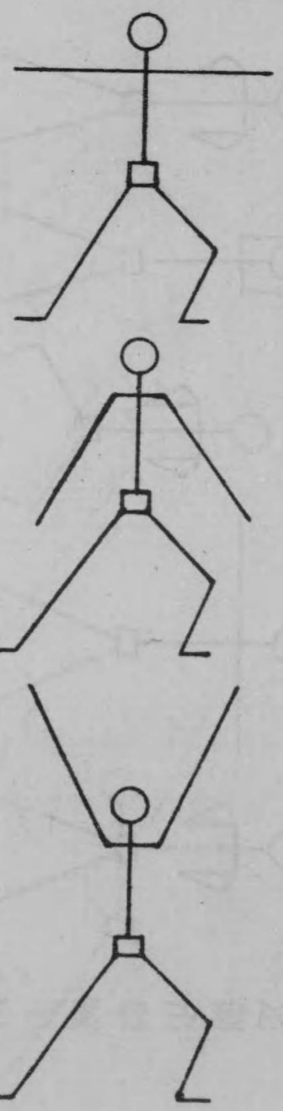
B 2

B 3

（六）臂上擧半屈膝ノ教材

臂上合ト半屈膝

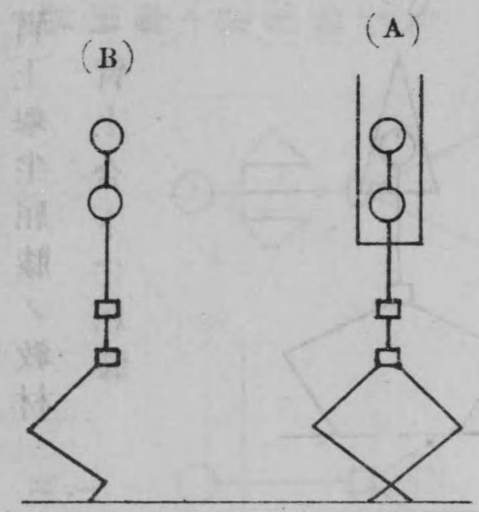
匍匐



屈膝足前出

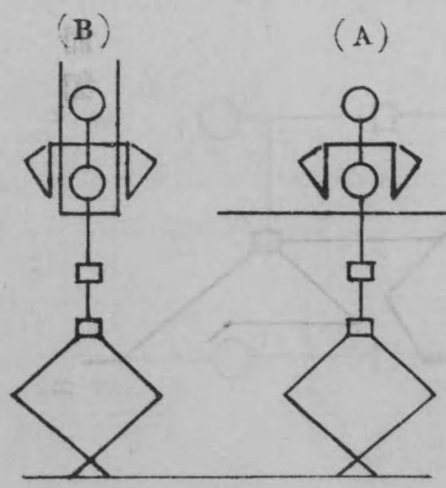
臂側出
臂斜前下
臂斜前上擧

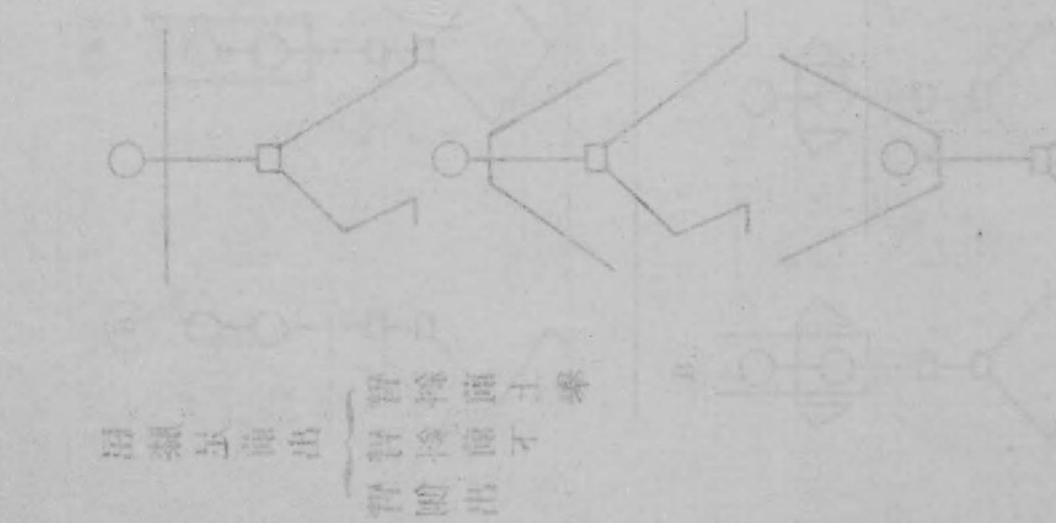
臂擧ト擧踵半屈膝

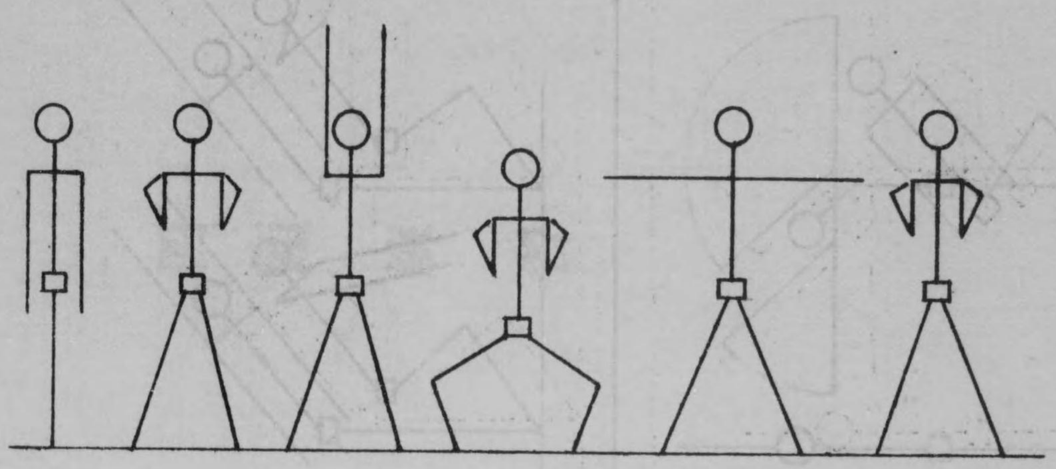


(七) 臂屈伸擧踵半屈膝ノ教材

臂屈伸ト擧踵半屈膝



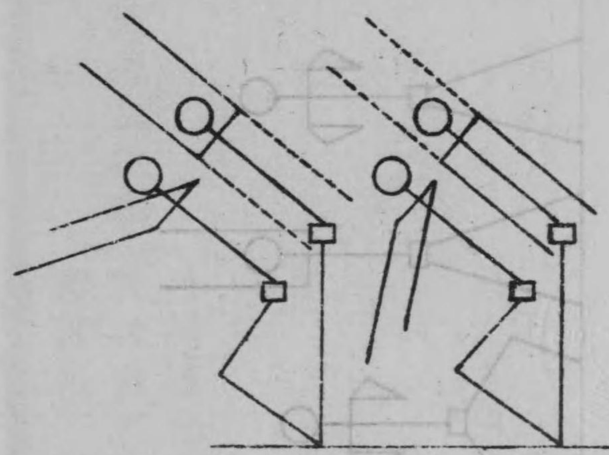




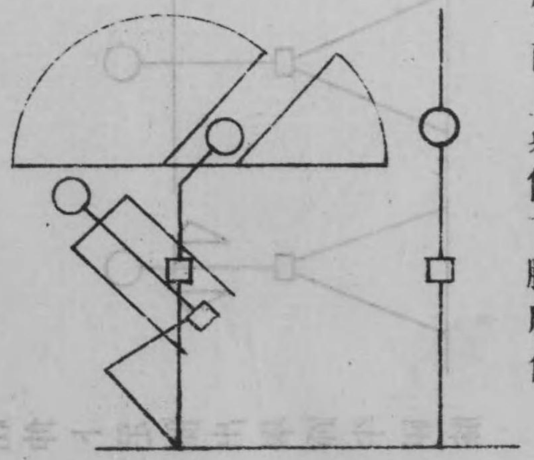
臂屈伸ト足側出擧踵半屈膝

四、頭練習

（八）臂振脚屈伸ノ教材



臂前上下振脚屈伸



臂前上擧側下脚屈伸

臂後側上擧前下脚屈伸

第四章　頭練習

一、目的

1. 頭(腦)の血液循環を促進整理する
2. 頸部の骨骼筋肉を發達せしむる(頭の位置を正しくす)
3. 三半規管の機能の訓練をする

二、練習の構成

骨骼

1. 頭骨(後頭部)――後頭骨}後頭關節(髁狀)
2. 頸椎 {第一頸椎 / 第二頸椎}樞軸關節(車輪)
   {第二頸椎以下第一胸椎に至る諸關節

筋肉

後頭脊柱筋
頭最長筋
頭半棘筋
夾板筋
僧帽筋
後頸筋――{頸長骨 / 頸長骨}
胸鎖乳樣筋 {斜角骨

三、要領

1. 迅速なる動作を避くべきこと
（二）半規管に對する刺戟强激なる爲）
2. 頸椎を伸展しつつ動作を起すこと
3. 左右轉左右屈にありては全運動領域を動かし前後屈にありては呼吸を妨げさる範圍に於て運動領域を加減すること
4. 常に肩の正常保持に注意すること
5. 呼吸を伴はせる場合は運動の性質を考へ練習能力の發揮に努むること

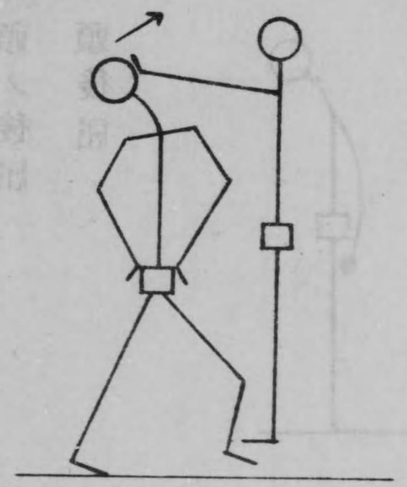
（一）頭ヲ屈ス

（1）頭ノ後屈

頭後屈

頸後押頭後屈

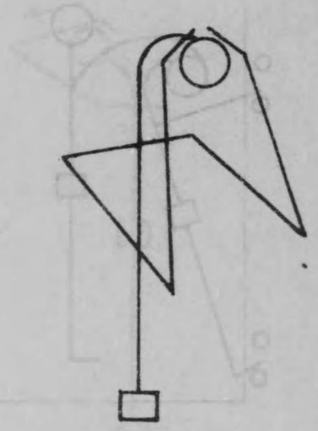
幫助押頭起



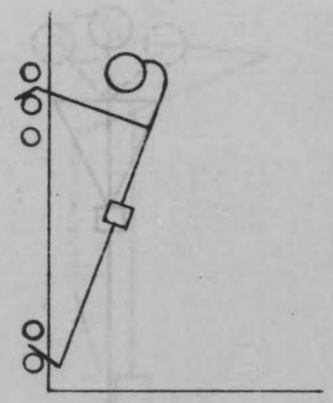
(2) 頭ノ前屈

頭前屈

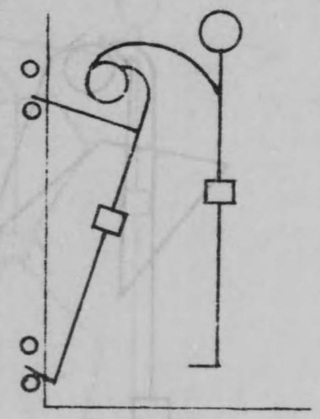
項押頭前屈



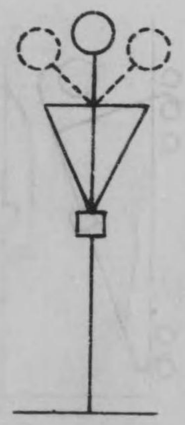
手足助木支持頭前屈



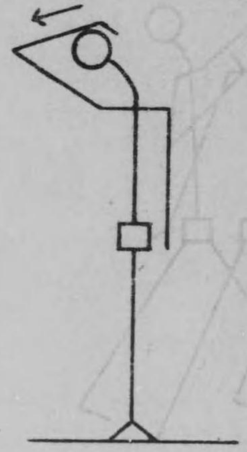
手足助木支持頭前屈
幫助起ス



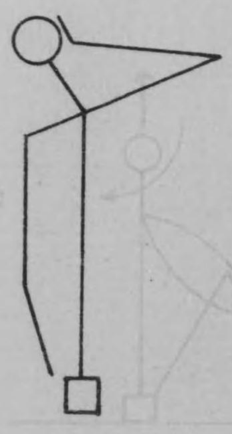
(3) 頭ノ側屈
頭左右屈



片手 頭引頭側屈



片手頭押頭側屈



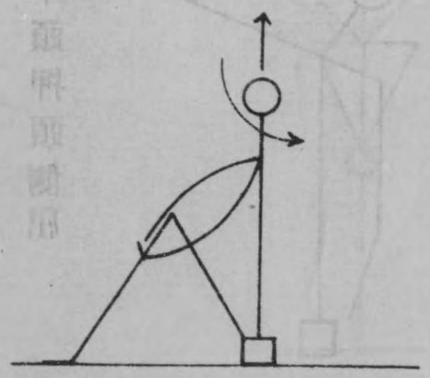
幫助片手頭片手肩押

頭側屈

頭前(後)屈頭左右轉

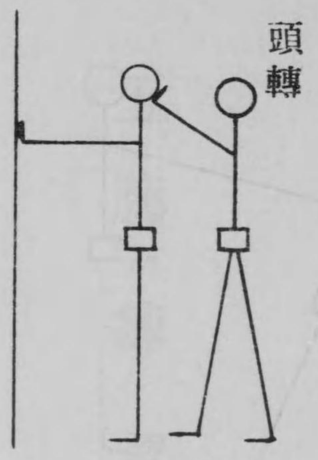
(二)頭ヲ轉ズ

頭左右轉

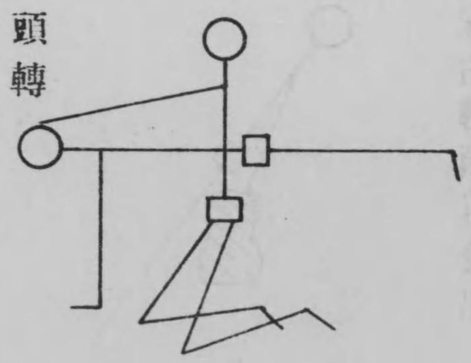


（三）頭ノ教材

手助木支持幫助
頭押頭左右轉

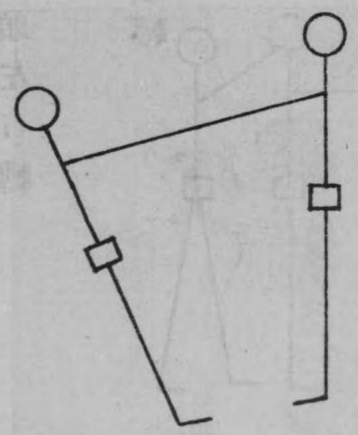


臂立伏臥幫助
頭押頭左右轉



五、胸練習

帶助手握前方斜懸垂頭左右轉



臂立懸垂左右轉

頭左右轉頭前後屈頭廻旋

一、目的

1. 胸椎及肋骨の可動性を增加し胸廓の擴張發達を圖る
2. 呼吸循環の作用を盛ならしむ

二、練習の構成

骨骼
- 1. 胸椎
- 2. 肋骨
- 3. 胸骨
- 胸廓

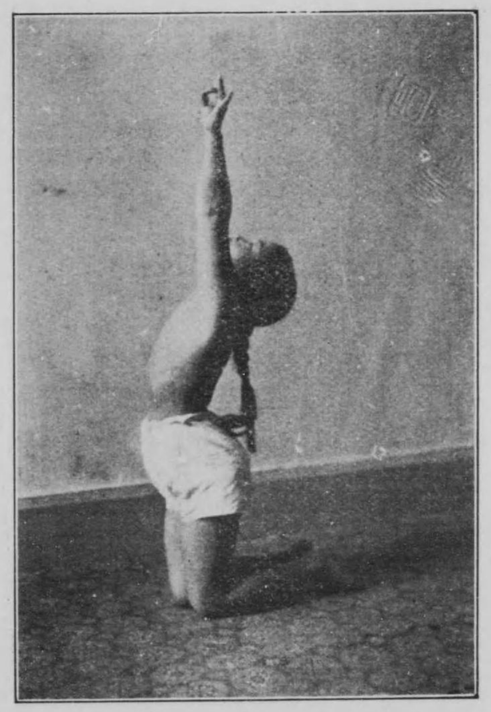
筋肉

1. 胸椎に附着する背部諸筋
   - 長背筋
     - 夾板筋
     - 鬼棘筋
     - 棘筋
     - 半棘筋
     - 多裂筋
     - 旋胸筋
2. 胸部諸筋
   - 前鋸筋
   - 後鋸筋
   - 濶背筋
   - 肋骨舉筋
   - 胸廓橫筋
   - 橫隔膜
   - 外肋間筋
   - 內肋間筋
   - 大胸筋
   - 小胸筋
   - 鎖骨下筋
3. 頸部諸筋
   - 胸鎖乳樣筋
   - 斜角筋

（二）　上體後屈頭ノ捻轉

三、要領

1. 第八胸椎部（前面は凡そ乳頭高後面は凡肩胛下隅高）を動的基準として胸椎を後方及左右に屈伸すること
2. 前屈は脊柱の胸部のみでは屈せれない
3. 左右轉はある姿勢のみに限り行ふことを得
4. 頸椎は常に胸椎を運動方向に誘導し且つ肺尖部の擴張にある
5. 呼吸を伴ふ時には呼氣と吸氣と共に採用により各長所あり
6. 腰椎骨盤下肢を固定することを工夫すること



（一ノ其）材教ノ胸　（四）

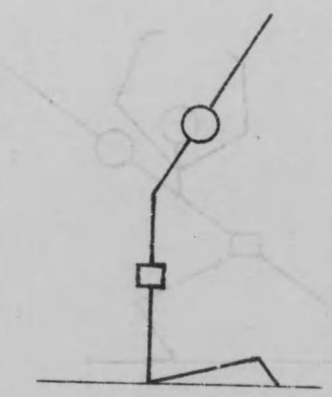
（五）胸ノ教材

（一）上体後屈

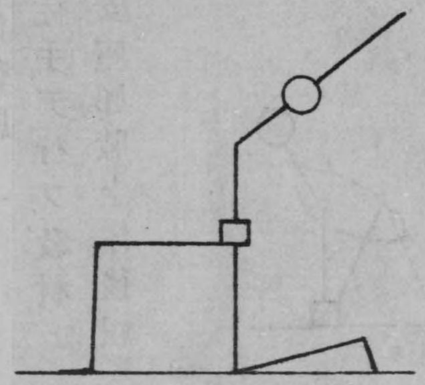
（1）徒手デ行フ教材

安座屈膝上体後屈

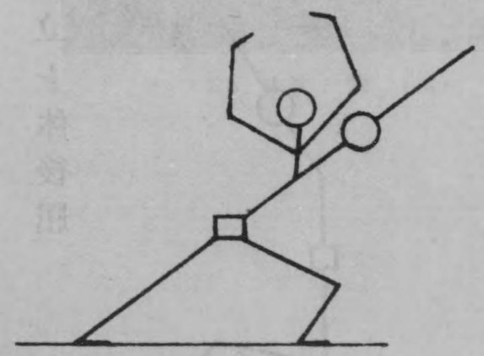
膝立上体後屈

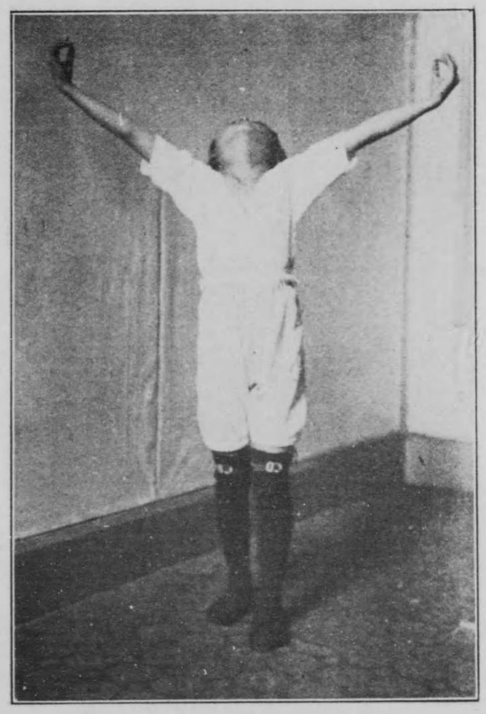


屈膝脚前出膝立

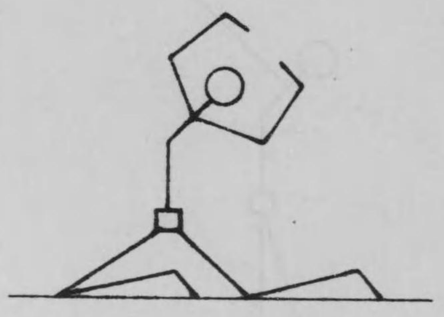


屈腰脚前出体前倒上体後屈

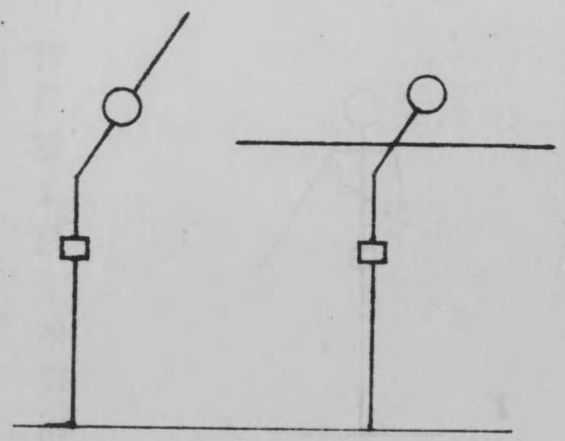




（二ノ其）材教ノ胸　（五）



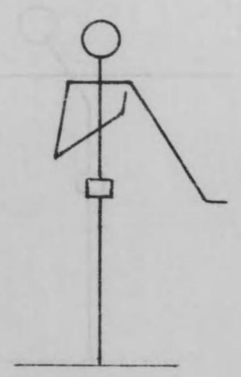
脚前後開膝立上体後屈



直立上体後屈

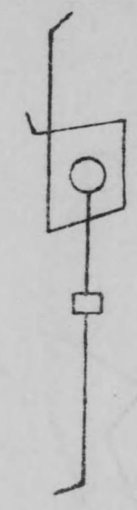
屈後體上（四）

臂斜前上舉上体後屈

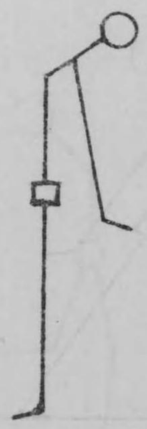


片臂背部支持上体後屈

（三ノ其）材教ノ胸　（六）

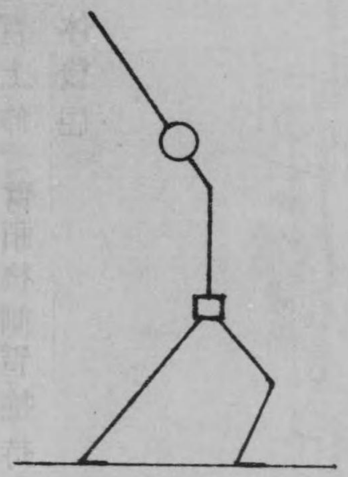


片臂上伸片臂頭後側臂抱持
上体後屈

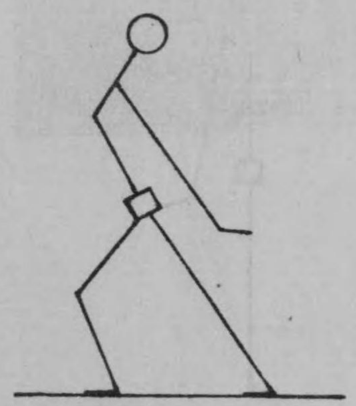


臂斜後下上体後屈

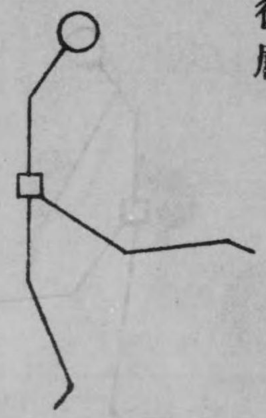
中脚屈膝前出臂上伸上体後屈



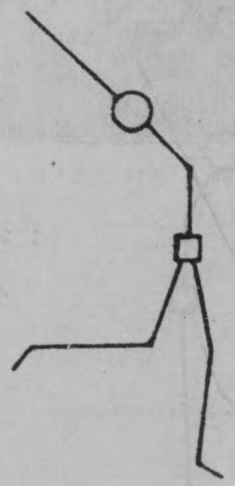
臂斜後下片脚屈膝前出上体後屈



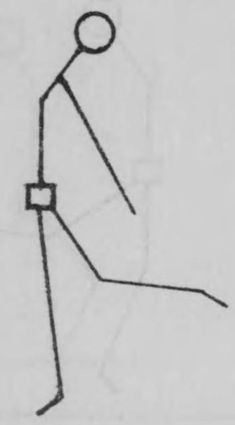
臂斜上擧擧踵片脚後擧上体後屈



臂上伸片脚後擧上体後屈

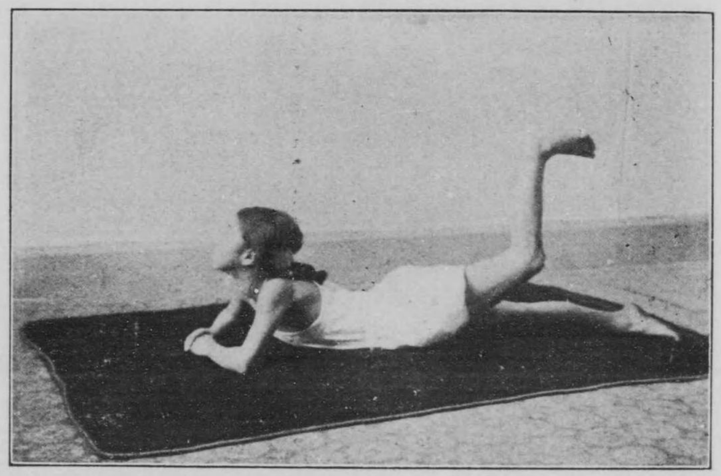


（四ノ其）材教ノ胸　（七）



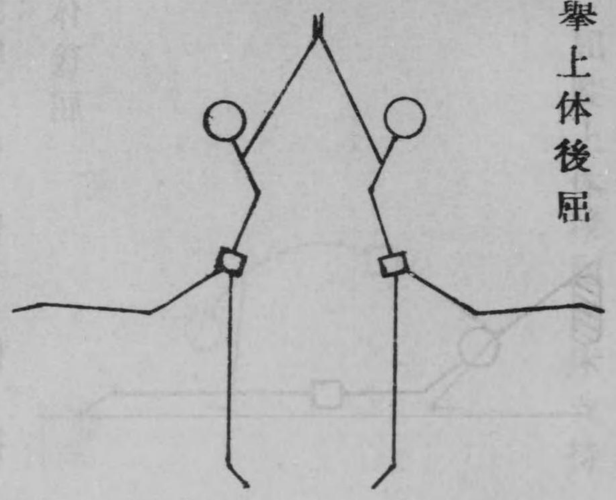
臂後斜下片脚後擧上体後屈

片臂斜上片臂斜後下片脚後出上体後屈

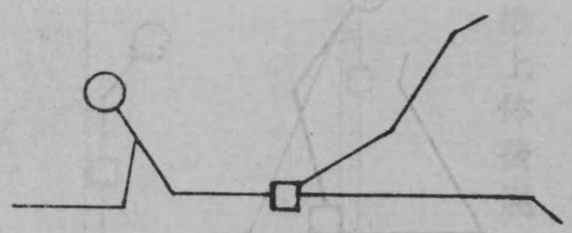


屈後體上（五）

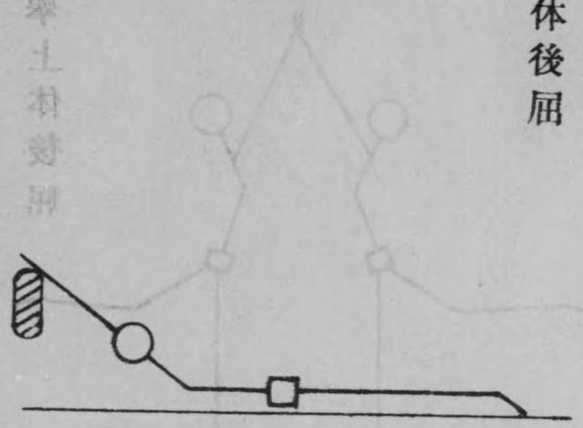
二人相對臂上擧支持片脚
後擧上体後屈



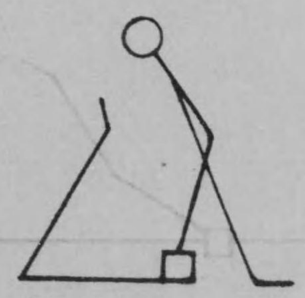
伏臥腹ヲ接シ片脚後上擧
上体後屈



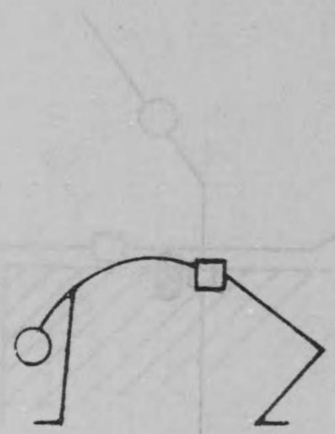
伏臥腹ヲ接シ臂水平棒支持
上体後屈



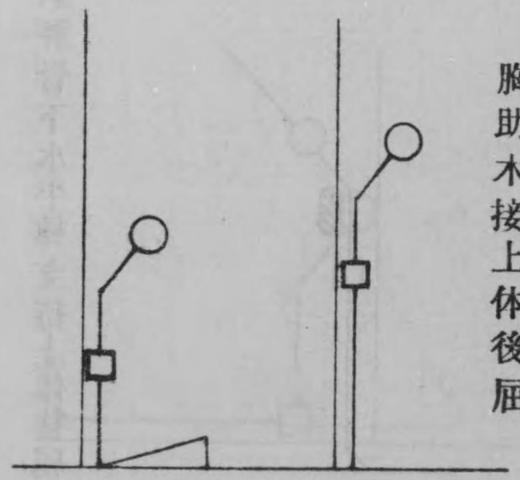
大腿ヲ接シ脚後擧臂支持
上体後屈



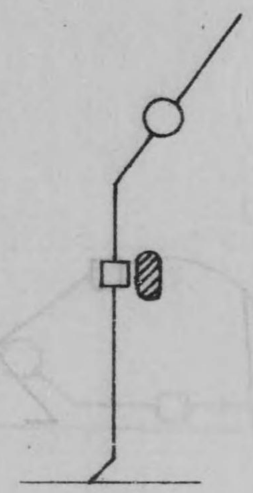
屈膝上体後屈臂床支持



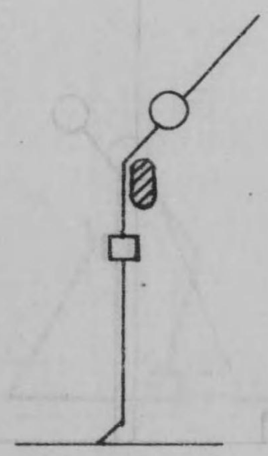
2物ニ接シテ行フ教材
胸助木接上体後屈



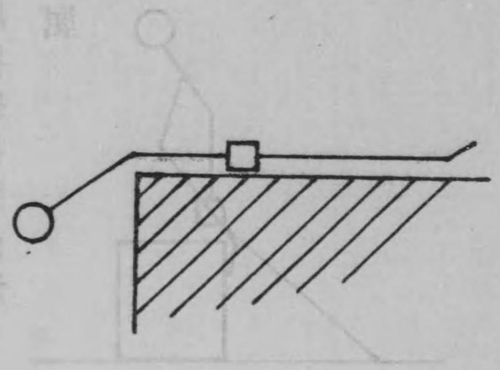
骨盤水平棒支持上体後屈擧踵



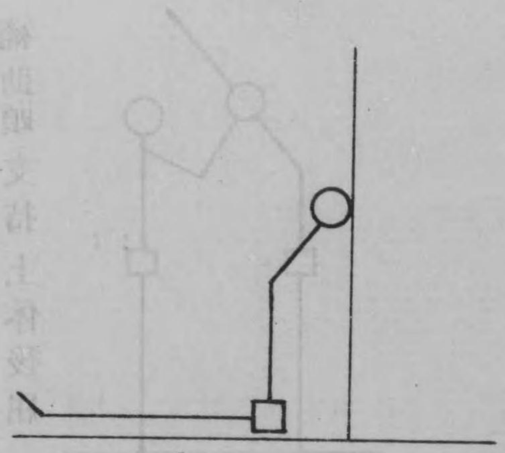
肩胛骨下水平棒支持上体後屈擧踵



台上仰臥 上体後屈

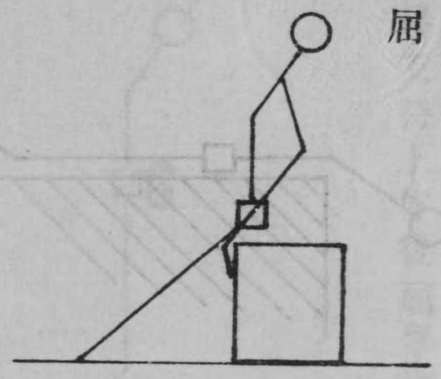


脚前座頭支持上体後屈



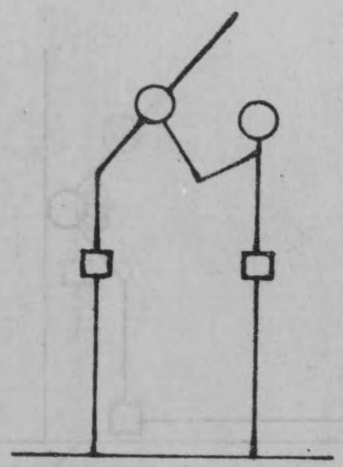
腰掛臂腰掛抱持脚前出

上体後屈

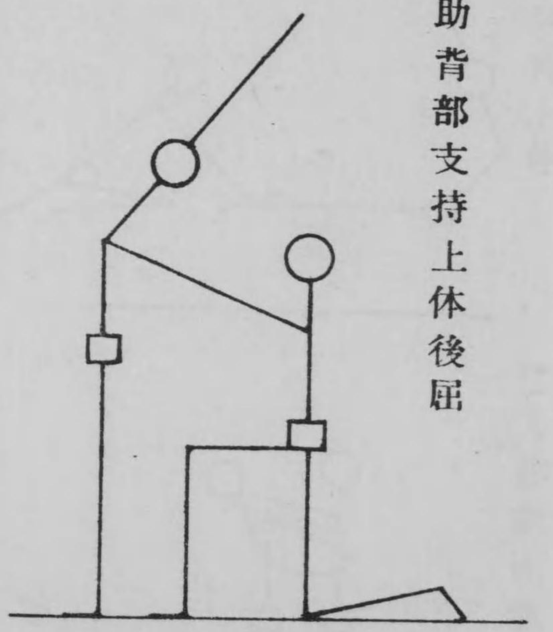


3 幇助ニ依ル上体後屈教材

補助頭支持上体後屈

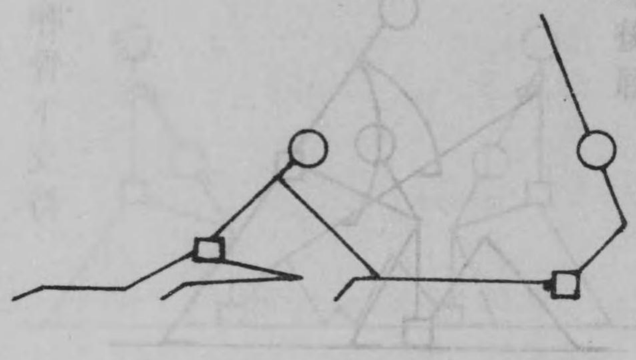


（六）　輔助者背部支持上體後屈

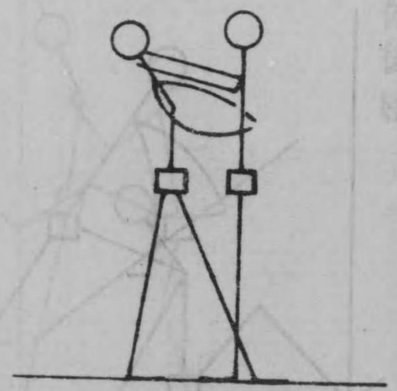


補助背部支持上体後屈

補助脚支持伏臥臂上伸

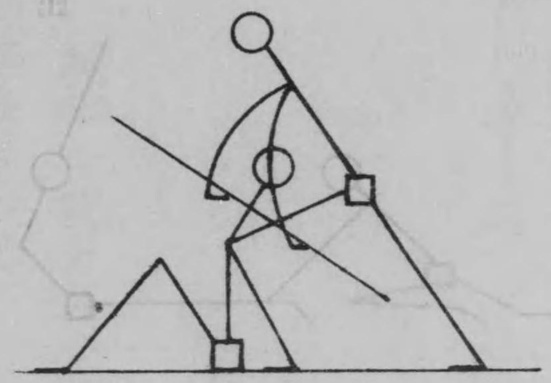


上体後屈

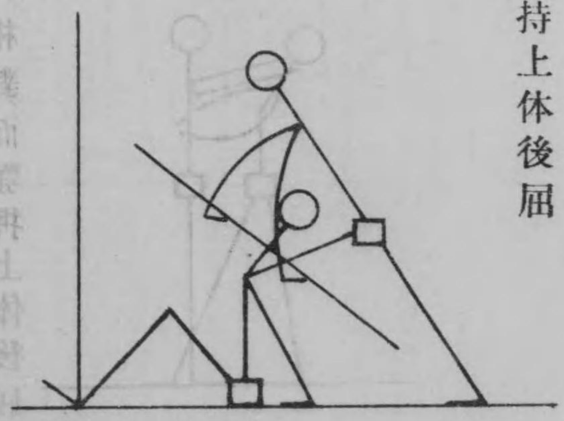


二人相對而顎押上体後屈

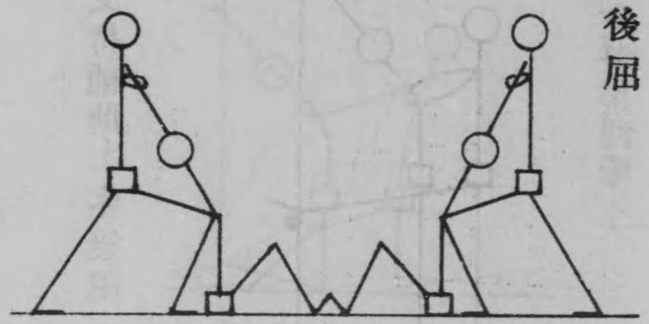
座而補助肩胛骨下支持
上体後屈



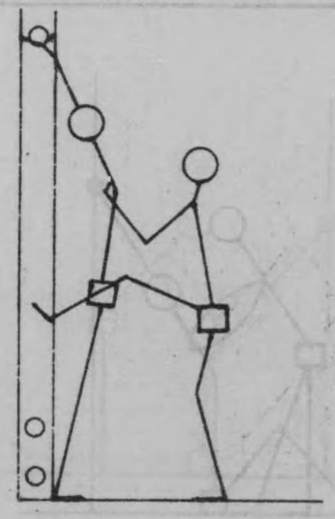
座而足支持補助肩胛骨下
支持上体後屈



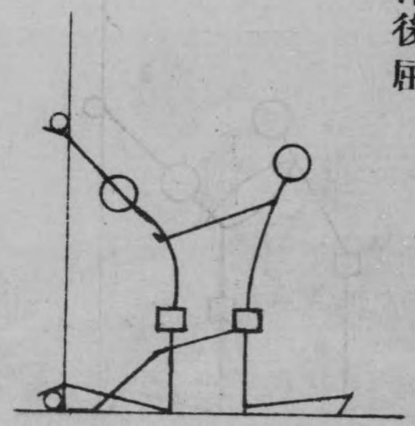
二人相對座補助肩胛骨下
支持上体後屈



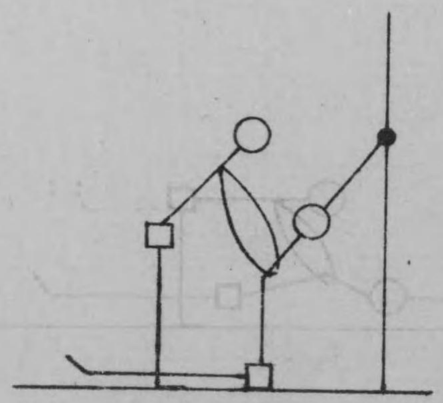
臂助木支持幫助擧上
上体後屈



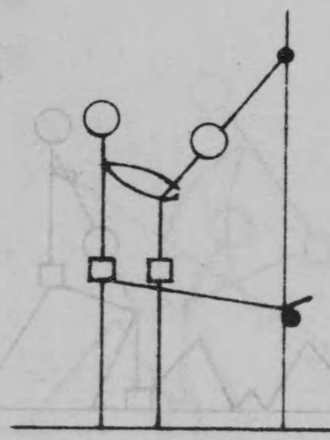
膝立臂助木支持幇助擧上体後屈



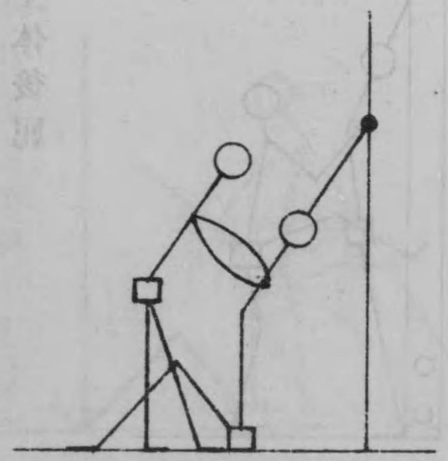
脚前座助木支持補助上体後屈

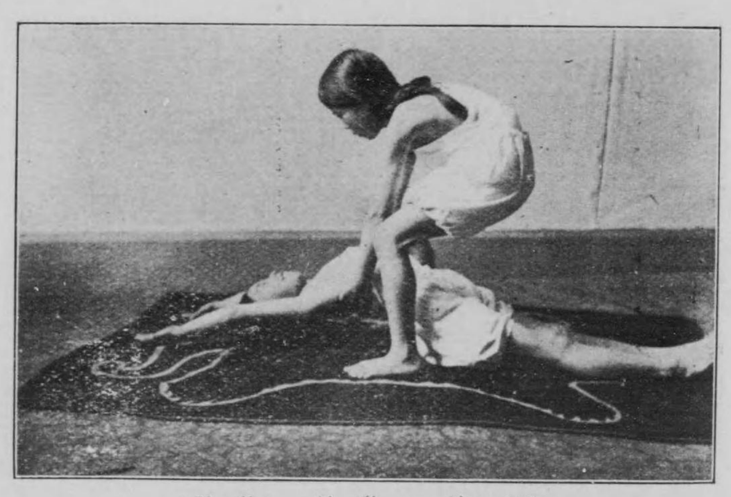


直立助木支持補助上体後屈



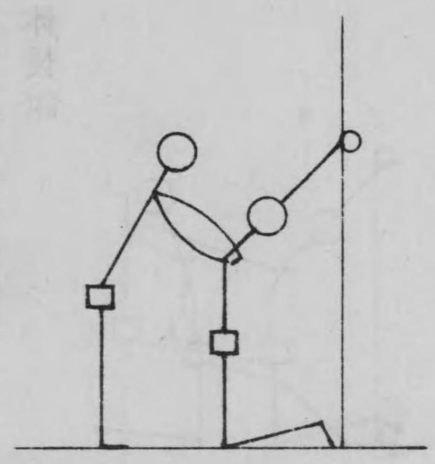
座而助木支持補助上体後屈



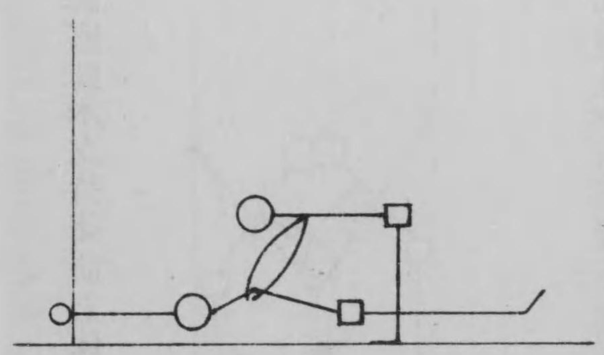


（五ノ其）　材教ノ胸（六）

膝立助木支持補助上体後屈

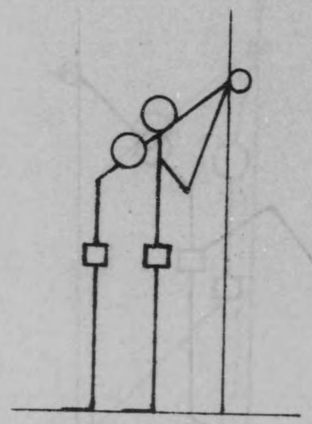


仰臥肩胛骨擧上上体後屈

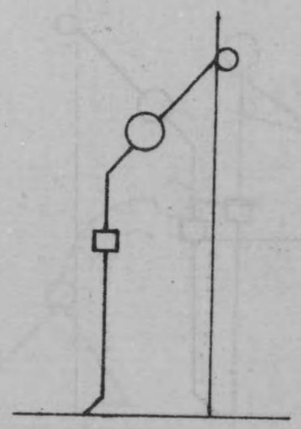


(4) 助木支持デ行フ教材

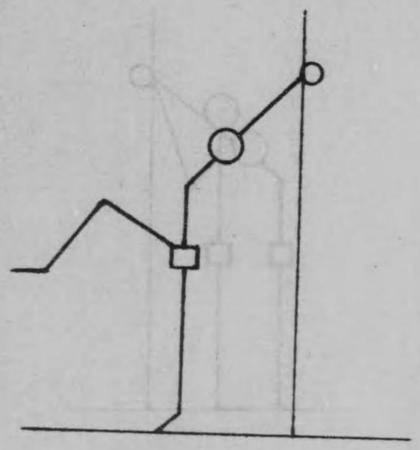
助木支持上体後屈



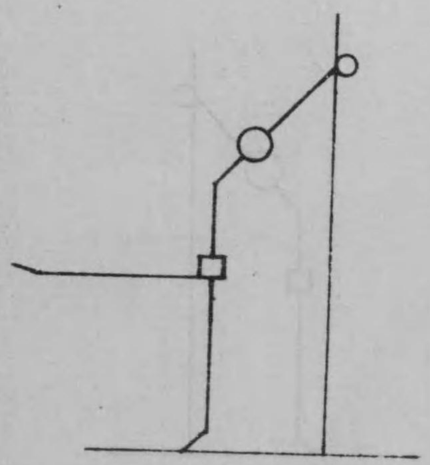
助木支持上体後屈擧踵



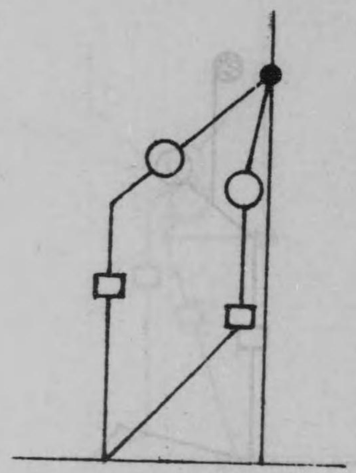
助木支持上体後屈擧踵屈膝擧股



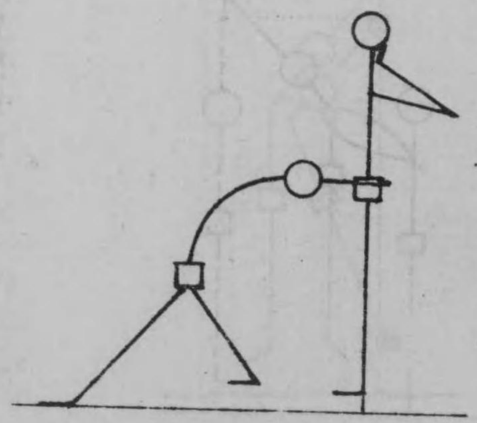
助木支持上体後屈擧踵脚前擧



足床支持助木懸擧上体後屈

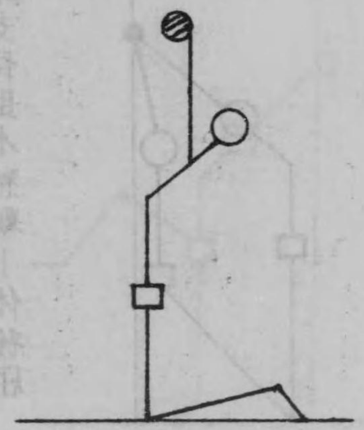


開脚上体後屈臂幇助者腰支持

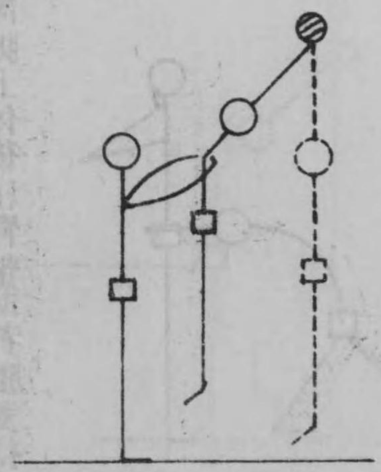


(5) 懸垂シテ行フ教材

水平棒支持膝立上体後屈

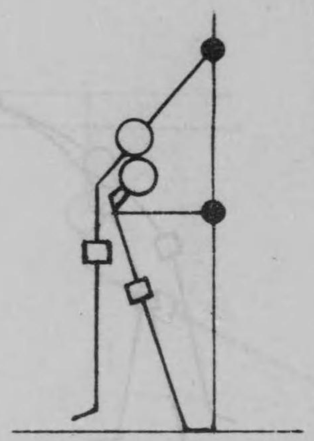


水平棒懸擧補助上体後屈

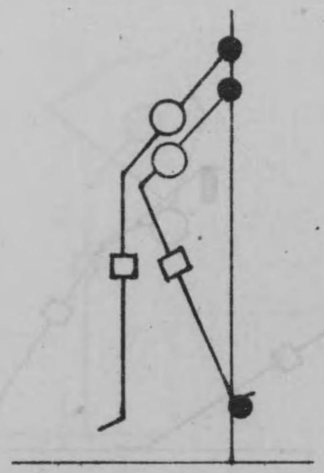


助木支持上体後屈補助

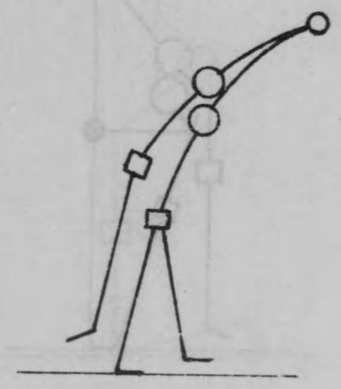
肩胛骨支持



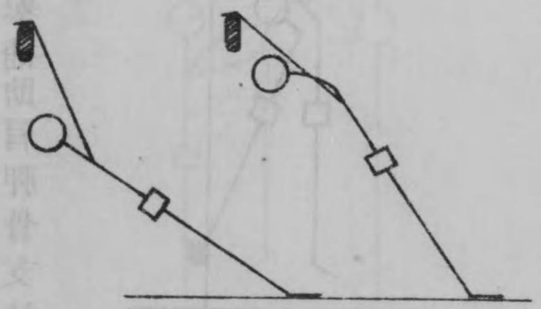
助木懸擧補助肩胛骨支持



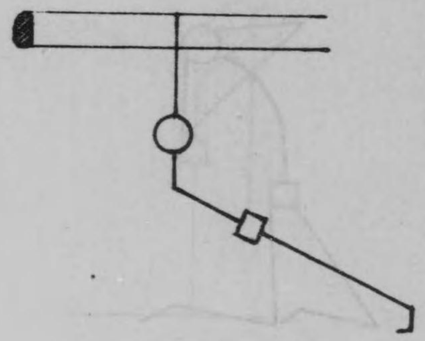
補助之背上上体後屈



前方斜懸垂ヨリ上体後屈

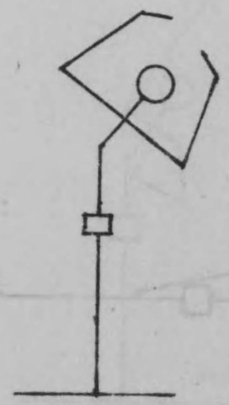


脚支持兩側懸垂ヨリ上体後屈

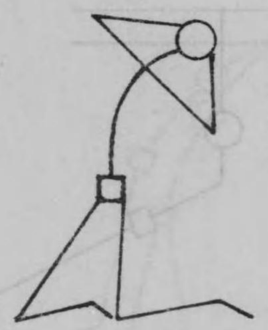


(二)上体側屈

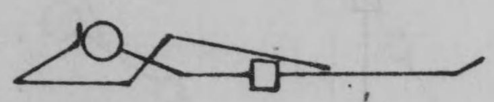
上体側屈



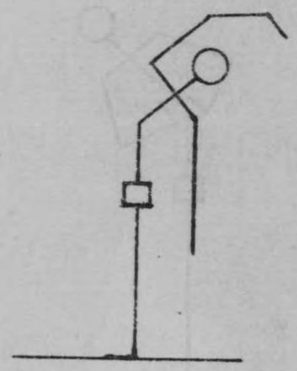
開脚膝立臂頭上体側屈



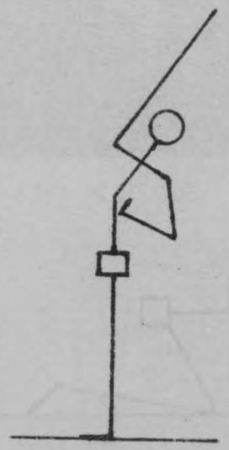
側臥下臂頭支持上体側屈

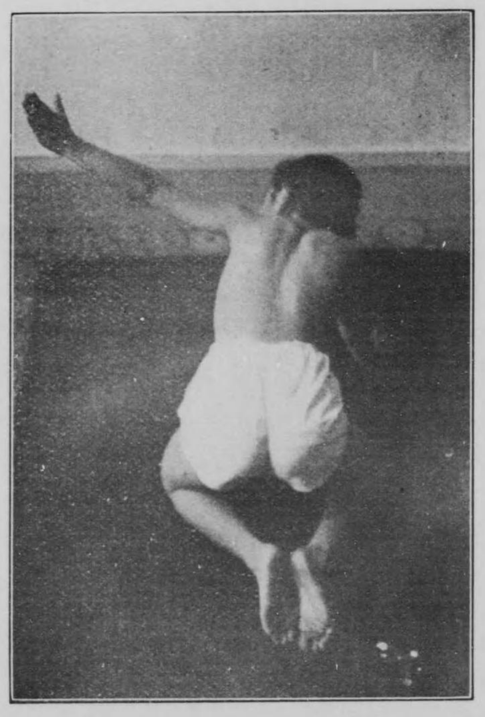


片臂屈上体側屈

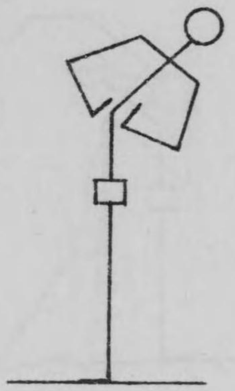


片臂胸側片臂上伸上体側屈



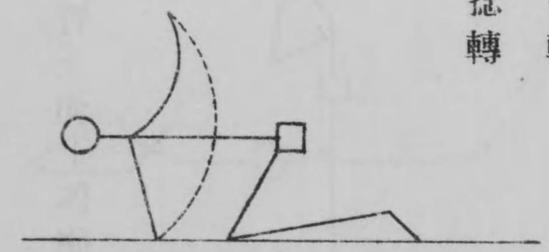


（六ノ其）材教ノ胸　（元）



臂胸側上体側屈

（三）上体捻轉

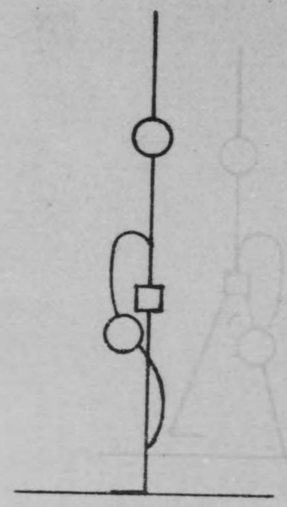


上体捻轉

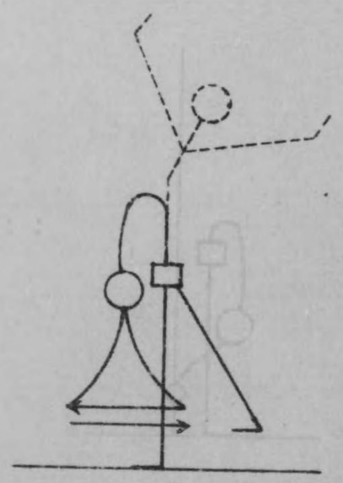
四上体前上屈

(1)直立シテ行フ教材

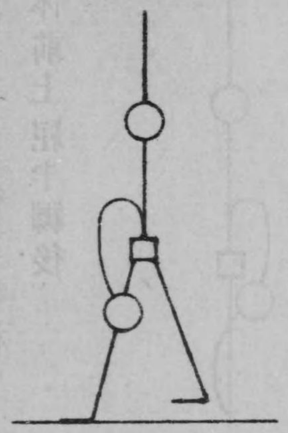
上体前上屈半脚後



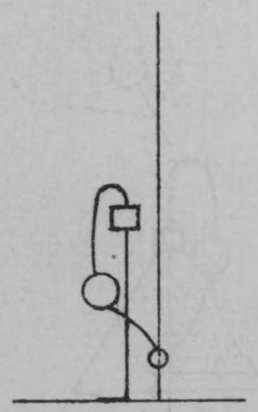
上体前下屈臂搖



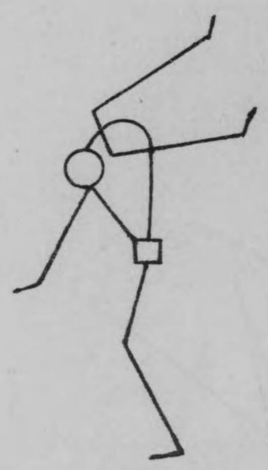
上体前下屈



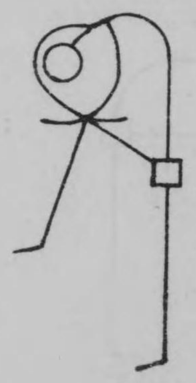
上体前屈助木支持



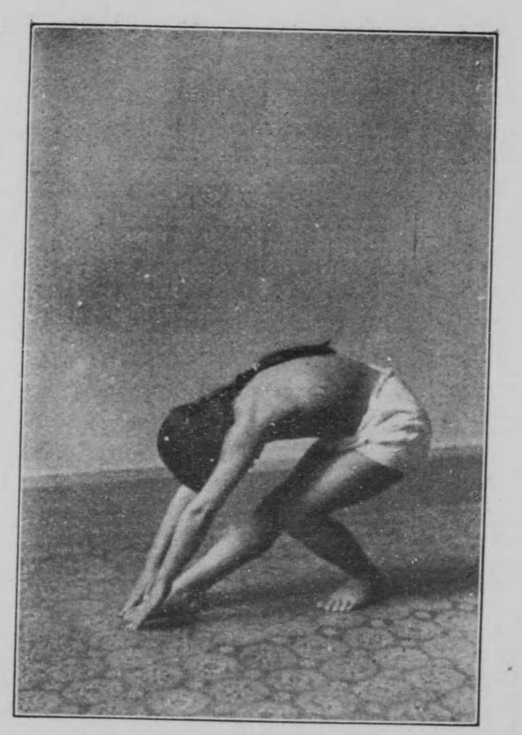
（二）　胸ノ教材（其ノ七）



臂後擧片脚屈膝擧股上体前下屈

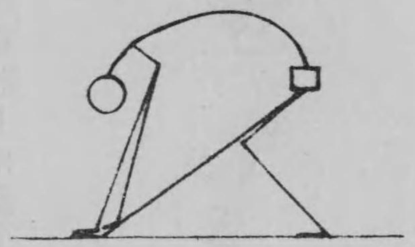


臂前交叉屈膝擧股上体前下屈

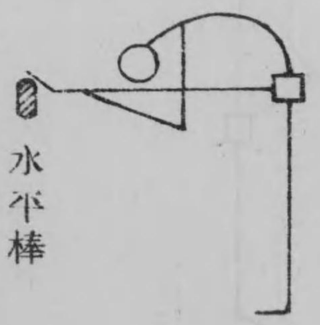


（七）體ノ前下屈

片脚屈膝片脚前出臂前下
上体前下屈

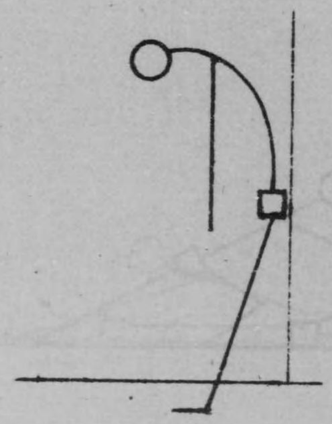


片脚前擧支持上体前屈



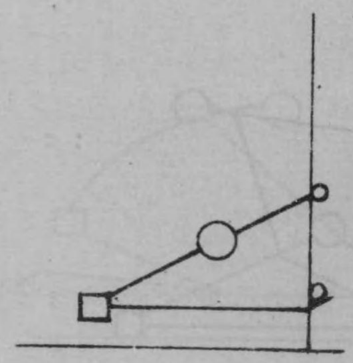
水平棒

背部依托臂前下上体前下屈

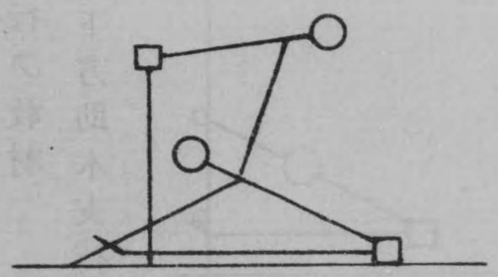


(2)座シテ行フ教材

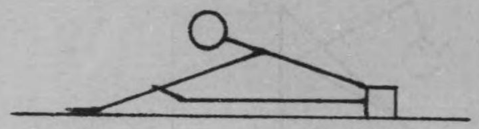
手ト足下方助木支持



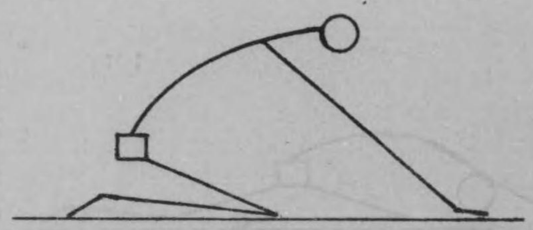
補助押座而体前出



座而体前出

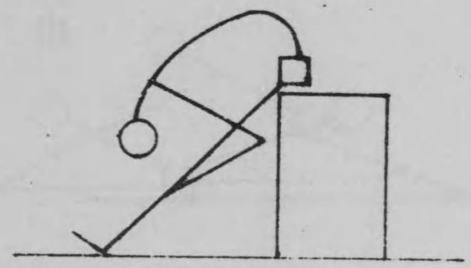


膝立臂前出上体前屈

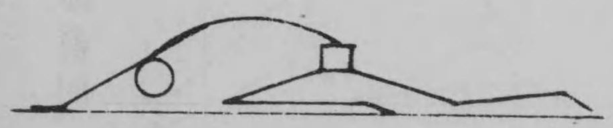


（八ノ其）　材教ノ胸　（三）

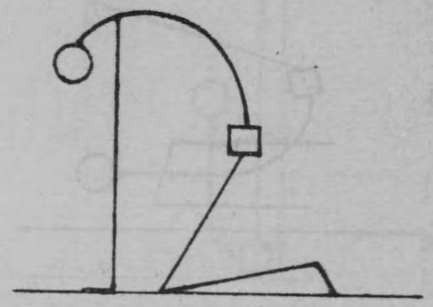
腰掛脚前出臂脚背支持
上体前屈



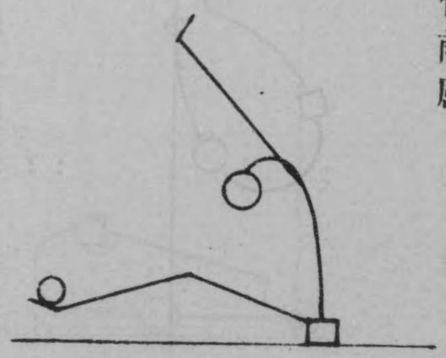
片脚前出立臂前出伏臥
上体前屈



膝立臂前床支持上体前屈

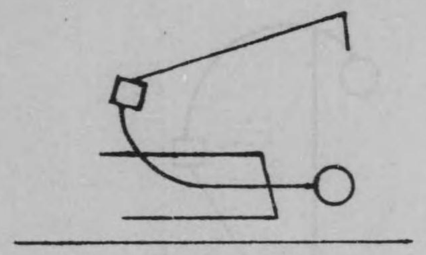


座而脚助木支持臂前上擧



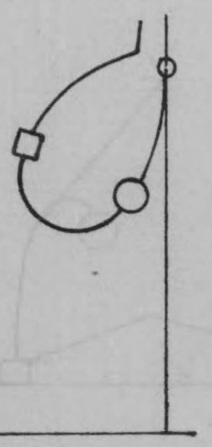
上体前屈

仰臥下体上擧

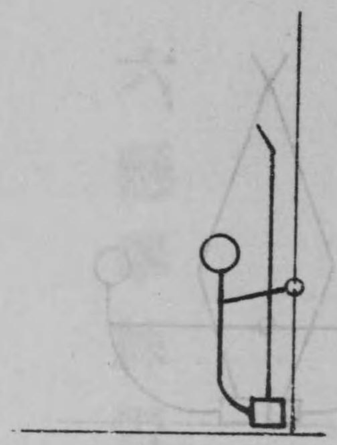


(4) 懸垂シテ行フ教材

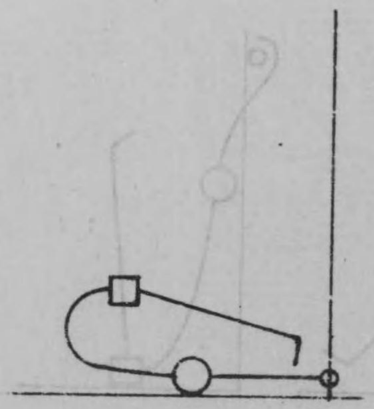
助木懸擧上擧



脚上助木支持上体前屈

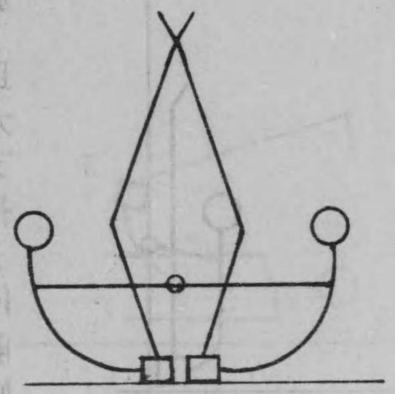


仰臥助木支持下体上擧

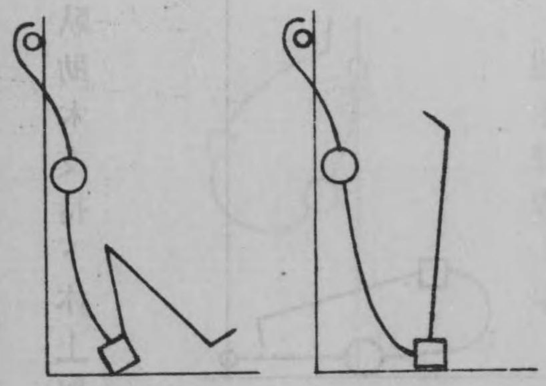


六、懸擧練習

二人相背脚上上体前屈



座而助木支持脚前上擧



第六章　懸擧練習

一、目的

1. 全身の筋肉骨骼を最も強健に發達せしめ殊に軀幹筋(胸背横腹)の發育を促し且つ上肢の强力的發達を圖る
2. 全身の筋肉を巧緻的に訓練す
3. 內臟諸機能を促進して特に呼吸循環の作用を旺盛にす
4. 体力及び氣力の練磨を圖る

二、練習の構成

1. 前膊の屈筋
   - 撓腕屈筋
   - 淺屈指筋
   - 尺腕屈筋
   - 長屈拇筋
   - 深屈指筋
2. 前膊と上膊とを連結する諸筋
   - 二頭膊筋
   - 三頭膊筋
   - 上膊筋
   - 肘筋
3. 上膊と肩帶とを連結する諸筋
   - 烏喙膊筋
   - 棘上筋
   - 棘下筋
   - 大圓筋
   - 小圓筋

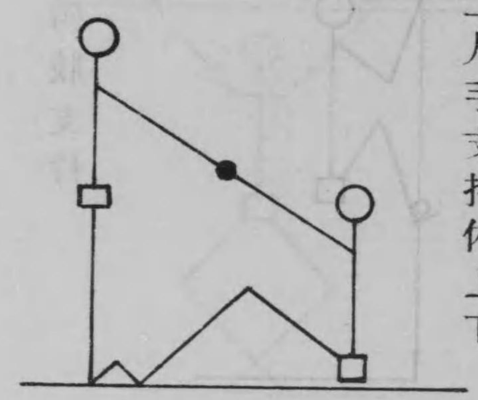
4. 上膊と胸廓とを連結する諸筋 ｛大胸筋 濶背筋
5. 肩帶と脊柱とを連結する諸筋 ｛僧帽筋 菱形筋
6. 肩帶と胸廓とを連結する諸筋 ｛小胸筋 鎖骨下筋 前鋸筋

三、要領

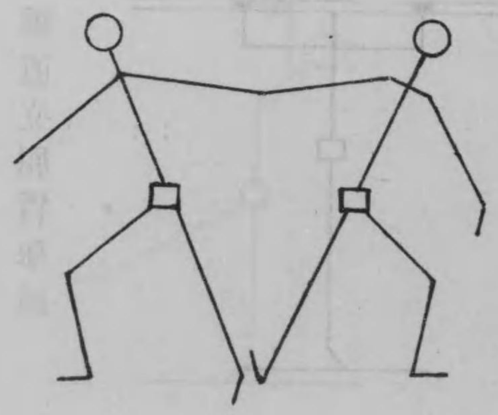
1. 凡て軀幹牽擧の努力發揚の氣分を以て行ふこと意氣上らず体勢の吊垂的たるはよろしからず
2. 凡て練習の過程に於ても懸擧の全身統一的努力を以て始終すること
3. 出來得る限り努責的傾向を避けること
4. 臂を屈する場合は特に胸背部の努力を大にして胸廓に對する影響を大ならむしやう

（一）体重削減法

二人手支持体上下

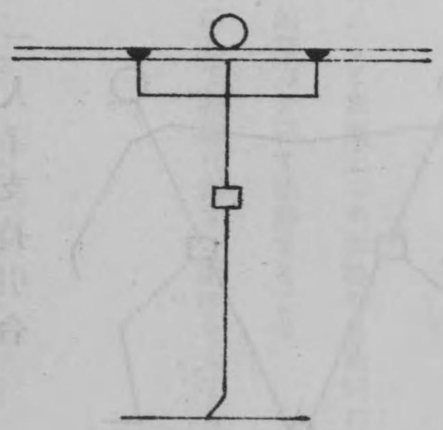


二人手支持引合

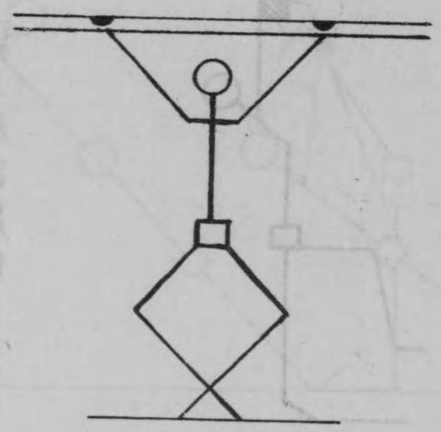


助木四肢支持

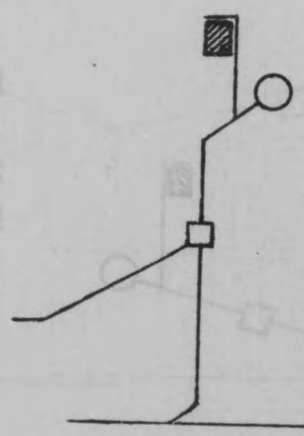
懸垂直立屈臂舉踵



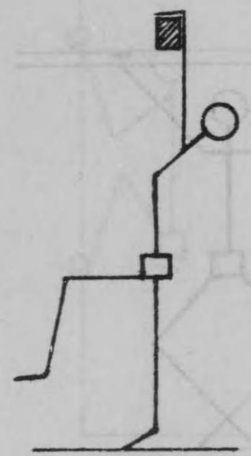
懸舉直立伸臂屈膝

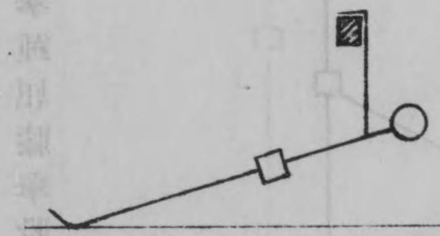


懸舉直立舉踵屈膝舉股



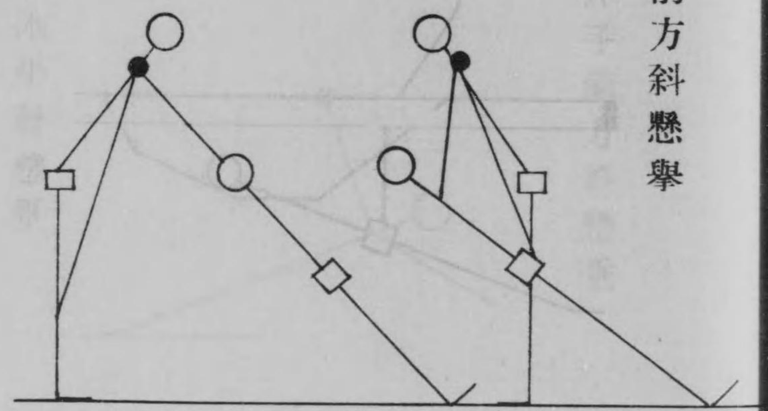
懸舉直立舉踵屈膝舉股

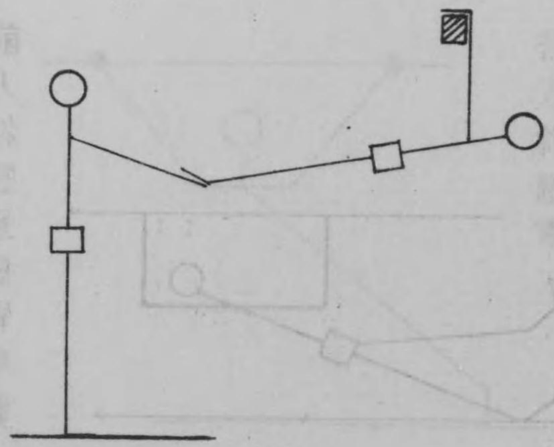




前方斜懸垂

補助前方斜懸舉





懸舉補助足支持