

第一段、最初は助走無しで、兩脚を踏切板上に揃へ、同時に手はばつく上の中央より稍々前方に當てバックを手前の方に搔込む様に臂の力を加へると同時に踏み切り、體を前方に引き出す様にする。此の時兩脚を開く。着陸は半屈膝の姿勢で結ぶ。

此處の指導では手のつき方、臂に加へる力のかけ方を指導するので只跳越すといふだけである。

第二段、軽い短い徐走を附け加へるのである。

此の徐走の隨性が加つた時に手のつき方を注意しないと手かバックの前方の傾斜面を這つて體をのめらす怖がある。随つて手を餘り前方につかない様に注意することが必要である。

第三段、跳ぶことが出来る様になれば次に跳んだ後脊を伸し着陸の體勢を整へることを指導する。

助手はバックの側方に立ち、利子を以て子供の帶の後を握り片手を以て子供の上博の上部を握つてバックの跳越を扶ける。徐走をするまでになれば、子供の體の移動に伴つてバックの側方から着陸の場所まで身體を移動させ、適當なる幫助をする。充分に熟練し跳越すことだけ出来れば、着陸の場所について幫助をする。

(2)、開脚垂直跳

前に此の初歩について述べたが、蛙跳の域を脱し垂直開脚跳として整つた形に仕上げるまでの指導法を述べることにする。此の整つたフォームで跳び得る爲には實に努力を要する。而て指導の如何に依つては何時まで練習しても完全なフォームにならないこともある。

第二段、先づは最初は踏切に於けるバックに對する體の角度と脚の角度とである。(イ)體を前倒する度を大にし、股關節と蹠趾關節とを連ねる線が比較的に起き

てゐたならば踏切つた足の力は眞上に近い方向を取つて進む。然し手の位置は定つてゐるので徒に腰の部分だけが舉上せられて腰が後に引かれた姿勢で跳ぶ事となる。

そこで(ロ)前者よりも體を起し股關節と蹠趾關節とを連ねる線を前倒して(體と此の線とが同一方向に前方に傾斜する要領で)やらせるならば踏切の足の力は正しい方向に加はり、體そのものも此の方向に押出す事となつて適當な體勢を以て跳ぶことが出来る。この爲に最初は輕々助走をして來て此の位置をとる練習をさせる。而して出来るだけ此の關係を保つ努力をして跳ばせる。

第二段、此處では第一踏切と第二踏切り第二踏切との關係を指導する。第一踏切から第二踏切への跳込が(ハ)高く入る時は第二の踏切の力は腰が曲り體が前倒した姿勢となつて行く恐れがある。低く入る時は第二踏切りの力は、合力の法則通り斜前上方に向ふ。随つて體勢を正しくするに有利である。然し此の關係は跳込方

の高低ばかりには寄らない。其の速度の遅速にも關係するのである。速度が遅ければ遅い程不正確となる。それは身體を前進させる力が弱い爲めに脚のみの力に依つて跳躍するからである。これに反して速度が早ければ身體を前進させる力が強いから最後を踏切る脚の力との合力となつて斜前上方に身體を押し出す事となる。其處で此の跳込みの要領としては早く、低く、強くすること肝要である。

第三段、第二段までは踏切りの關係について練習させるのであるがさて以上の要領に依つて身體を斜前上に押出すことが出来れば、踏切つた後着陸するまでの姿勢を正し練習として臂の突張りを指導しなければならぬ。(ニ)バックを手前に搔込むならば體は前倒した姿勢で出て行く。(同)斜前下方に臂を突張るならば臂付根である肩の部分に於て前進の隨性が一瞬間はばまれ足は既に踏み切つて空中に浮いて來る爲に身體の全部が眞直ぐに起きて來る事となる。出來得るならば浮翔の頂

點にあつては身體は極く僅か後倒の位置を得る事が一番である。これまで進めば着陸の際の體を前倒させないで眞直な位置で半屈膝の體勢がとれる。此の臂の突張りを指導するに至つたならば助走は充分早い事が必要である。

幫助は着陸についてすればよい。然し小兒がバック上に着く手の位置が誤つて中央より前方であつた場合は前に之つて來るから小兒に此の誤りをしない様に注意を與へて置くと同時に又助手は此の變に應ずる丈けの周到と緊張とがなければならぬ。

八、跳躍運動と留意點

小兒及指導者が常に念頭に浮べて練習しなければならぬ事は。

- (1)、準備運動を必ずせよ。
- (2)、助走の距離は約八九歩。
- (3)、疾走は7-10位の方で。

- (4)、手は少し大きく伸して振る。
- (5)、體は稍々前に倒して。
- (6)、第一踏切と第二踏切の間は約一步。
- (7)、踏切と同時に手をつく。
- (8)、第一踏切から第二踏手に移る際は低くとぶ。
- (9)、押手の位置はバックの中央より稍々手前。
- (10)、バックは手の掌で押す。
- (11)、押手は長くバックの上に置かぬこと。
- (12)、肩は元の儘であげぬこと。
- (13)、頭及胸は眞直に、胸は少し張る。
- (14)、足曲げると尻が出る。
- (15)、屈膝度を大きくする。

準備運動

(16) 後始末整理運動は必ずする。

以上

準備運動

(一) 準備運動の意義

或る作業をなす前に、其の作業の目的を充分に達成せんが爲に、特に具案的に行ひ或は場合によつては、無意義的に行ふ一つの作業である。

而してこの準備行爲とは單に體操科のみの常用語ではなく、他の科目或はすべての職業等にも用ひらる常用語である。

讀方や唱歌教授に於て、行ふ豫備運動は單に、身體的物的の準備運動ばかりでなく、精神的の準備運動をも含ませるものである。

所謂ウォーミングアップで心の元から乘氣にならせる事そのものが準備運動である。

準備運動の範圍には廣狹兩様の意義がある、例へば體操に於て、懸垂、平均、跳躍等の主運動をなす爲に取る、數種の運動、下肢の運動、上肢の運動等が廣い意味での準備

運動である。

一七八

狭い意味の方は、一つの運動をするために行ふ準備運動……例へば平均運動の前に頭の運動をやると云ふ様な事である。

此等の準備運動が、前述の様な意義であるとすれば體操ばかりでなく、學校教育ばかりでなく他のすべて職業にも日常われわれの生活にも悉く準備運動があり、また必要であらねばならぬ。

薪を割る場合、一度斧を木に靜かにあて、から下す、又理髮屋が鋏をかちかち、やうてから切る等もその一例であると思ふ。

これは人間ばかりでなく、他の動物(雀!)の様子を見ても明らかである。

(二) 準備運動の必要及價值

(1) 精神上

(イ) 練習動機旺盛となる

何でも出し抜けにぶつつかるからして、學習にせよ、身體の鍛練にせよ自らやつて見ようと云ふ、所謂練習動機は出てこない。準備的運動なり、學習的の行爲をなしつゝある間に、始めて「さあやつて見やう」と云ふことになる。體操などで準備運動をして居ると、さあ主運動がしたくつてならない様になるものである、又準備運動そのものに興味が出て来る。實際やつて居るのを見ても、丁度おいしいお菓子の様なものを小供がたゞ一つ持つて食べたくはあるし、食べるとなくなると云ふ様な見て楽しんで居ると云ふ様な練習が見える。飛箱を跳ばうと思つて居るけれども、その前に十分の準備運動をして一つうまく跳んでやらうと云ふ様な、心を以て非常に練習動機が大になるのである。

こゝに至つて眞に自發的となり教育的になるのである。即ち教育の眞髓にふるゝ事になるのである。

一七九

(ロ) 運動に對して趣味を持つて

効果を擧げる大いなる基ひは運動に對して趣味を持つことである。從來體育の効果が擧らないと云ふのは、兒童が體育に對して趣味を持たないと云ふことに主な原因があると思ふ。この準備運動と主運動の組合せ及び其の教授の方法さへ、充分であれば體育の成績は必ず素晴らしいものになり、これがやがて兒童生活全體に好結果を及ぼす事になるものである。自己を考へ準備運動を充分やつてやがて主運動に取りかゝるこれをする事が興味を持つ一過程だと思ふ。

(ハ) 運動觀念が確となる。

勿論身體鍛練と共に精神的に運動の觀念が確立するのである。

不動の姿勢を準備的に又充分練習して脊の運動をやれば、きつと其の要領なり方法を會得し、その目的を達する事が容易である。

(ニ) 運動に對する信念を持ち學習練習が眞劍になる

準備運動をやつて居ると主運動のこの部の要領はこうだ、充分出来るんだと云ふ事になり、云ふ氣持になり、やればよいと云ふ様になつて、こゝに自信が出来それに依つて、さあやると云ふ勇氣が起り、氣合が出来て眞に兒童精神的に眞劍になるものである。

何だかこの主張を通さんが爲めの、こなつけ見た様に解されるかもしれないが、これは實際に取扱ひになつた方は、御經驗になつた事と思ふが、實際に指導して見てこの事を實驗したわけである、只今混合の五年を受持つてゐるがなんと云つても初めの間はいや、殆ど半ヶ年はあまり體操が出来ない、又兒童も好まない、私もいやになつた位であつた、先の嫁は可愛さかよくいふが、昨年受持つて居た高二男は高等一年からの持ち上りのためか、其の時の成績を思ひ出さずには居られないのである、然し只今は技術はそれ程上達したとは言へないが、確に體操に興味を持つたことは非常なものである。

技術が上達したからといふのではない、各運動なり、運動経過なり又就中(ロ)の準備運動整理運動の關係及精神状態と運動といふ事に就いて、相當に理解を持つ様になつた爲めだと云ふことを認めたのである。對校特別選手の練習をする場合でも興味を起させ、信念を持たせるやうに大部分のエネルギーを費すのである、此の心なくしては從來の教育通りいや味を持たせることになり、學習に眞劍を失する様になると思ふ。

(ホ) 運動後の疲勞を少くす

勿論運動能率が大なればなる程此の關係の必要なことは確に見受けられるのである。

此の方面に就いては既に研究し盡くされて居るから省くこととなる。

(2) 身體的方面

(イ) 要領に適した運動が出来る

要領に適した運動をなすために、準備運動から主運動へと練習實施されてゐる、而

も確かに研究されてゐる。然し充分であるとは申されない、即ち一運動の準備運動と主運動の關係を明かにして行ふと云ふ點に到りてはより必要な事でありながら、遺憾の點が多いと云ふのである。廣義の準備運動は兎も角狹義の準備運動の研究が不充分であれば、運動は形式に拘はれ過ぎることになり、正確を要求しても正確になり得ないのである。

こゝに此の準備運動の眞價が生ずる。

(ロ) 筋の最大努力が出来る

準備運動をやる爲め精神が充實して乗氣になり、旺盛になる、その精神力は全身の各筋肉各細胞悉く、偉大な活動の原動力を與へ得るからこゝに最大努力を發揮する事が出来、精神的満足と身體的向上によつて、體育の効果を大ならしむる重大な要素になるのである、精神が身體に及ぼす影響の非常に大なるものである事は、徒歩競争の場合、出發にまだ間があるのに、スタートに立てば心臟の鼓動が急速して來ることを

見ても明かなことである。

動的心理の章に

分泌を停止して胃の攪亂運動を中止し、消化は全部中止し唾液もなくなるものである。又私どもがよく實驗する事で逃げる場合、又争闘する場合には更にこれ以上に及び、而して心臓の鼓動は急速し血圧を高め呼吸を迅速にしてしまひ、筋肉は活動に適する總てを準備し血圧を高め呼吸を迅速にしてしまひ、筋肉は活動に適する總ての準備が出来、加ふるに皮膚から出る汗は筋肉の活動の爲め生ずる身體の熱度を除かうとして、速に着手するのである。又最近心理學者が吾等に新知識を與へた情緒作用に關しても單に情緒と、身體との關係を現はしたのでなく一般的の精神状態が大變身體方面に影響を受くと云ふ事の事實を物語つて居る、而て準備運動をやる事によつて、この事が遺憾なく利用されると信するのである。

(ハ) 筋の運動能率は最大となる

筋肉は攝氏。37に於て伸縮自在で、能率が最も大である。而して冷えた時には伸縮が出来にくい。丁度蠟燭の様なもので能率は最も低い、この邊から見ても是非準備運動をして置かなければならぬことになる。

(ニ) 運動に危険なし

精神の緊張と共に身體の練習が出来から、跳躍をやるときでも決して何等危険は伴はない。然るに準備運動の眞價を理解せず、休み時間に跳んで時折りやりそこなふことを見る、角力は危険である、何は危険であるか理屈を並べる者もあるとは、體育全般を了解しない不見識の云方だと思ふ。

初めの準備運動(最高潮圖)の様に行へば良結果を得るばかりでなく、危険はないのである。子供が跳んで居る時一時はたしかに上手に出来る時がある。それは精神及身體が高潮に達したからであると思ふ。

(ホ) 疲勞を減す

これは先に述べた要件で明かな事と思ふから、こゝでは詳しく述べない事にする。即ち準備運動をやつて置けば、充分に能率があつて體育的效果を充分残し得て疲労と云ふ様な悪い分子を除くといふ事になる。而して準備運動は整理運動或は調節運動とよく似てゐる、以上簡単に準備運動の價值必要を、説いたのであるが、其の準備運動には如何なるものがあるかを述べる事にする。

(三) 重なる準備運動

範圍を廣くしては先づ全運動過程に於て始の運動として準備運動をするのである。

先づ下肢の運動上肢の運動頭の運動等である、尙上體の運動や體の運動の様なのは、矯正的の運動であるが、又準備的性質を有してゐるのである。これ等は從來この形を取つて居るのであるが、こゝに注意しなければならぬのは精神的努力の大なるも

のを、この準備運動に用ふる事は考へなければならぬ事と思ふ。例へば教練の重複も、のや臂脚連合運動等は神経衰弱を起す位である。

神経衰弱體操は體育でない、準備運動をせんが爲めの準備になつてしまい、高束な理想を忘れ近視眼的體育をやることになると思ふ。左に主な運動の準備的運動に就て述べることにする。

(1) 平均運動は元來が神経體操である、即ち三半規管の訓練であるから、其の前に頭の運動これは各方轉屈をやる必要がある、呼吸運動は一面今迄の運動の整理と云ふ意味を持って居るけれど一面この運動の準備となるわけである。

(2) 脊の運動、臂上伸及前伸不動の姿勢

元來脊の運動は靜的努力の運動であるから不動の姿勢が最適當の準備運動である。又一方臂の上伸前伸は脊筋の靜的努力を促すから脊の運動、準備運動となるわけである。

(3) 腹及側方筋の運動

これは別にこれと云ふものを見出すことが出来ないが不動の姿勢が適當であると思ふ。

(4) 側方の動的運動

捻轉運動に於ては脚の四側諸筋の努力を要するから、舉踵半屈膝等が最も必要であり、閉足の様な時には特にこれを必要とするのである。

(5) 跳躍運動

總べての運動が充分出来れば跳躍運動はよく出来るといふ事になる、様に跳躍運動は他の運動の總和であるといつてよい。

(イ) 先づ跳躍の三大要素と準備運動に就て述べる。

先づ離陸には最大能力を發現して踏切らなければならぬから、それには最大限度に屈し次に最大限度に伸ばさなければならぬ。

故に下肢の屈膝伸筋の練習をやらなければならぬ、即ち駈歩や簡単な跳躍をして置く必要がある、其の他臂の運動をなさなければならぬ事もあるがこれは飛翔の所で述べることにする。

(ロ) 飛翔は支掌面に最大限度の制限を與へた、最大限度の平均運動である。即ち支掌面の0の時空中に自意的に體勢を支配しつゝ、飛翔しなければならぬ、其の時は平均運動がなか／＼大切である。

先づ脊筋の努力が充分でなかつたら脊の運動が必要である。尙個癖或はそれらしいものは飛翔姿勢を正しく取ることが出来ないのであるから此の方面に準備運動をより多く要するのである。此の方面については詳しく後に述べる事にする、而してこの飛翔の場合には上肢の臂立懸垂の要領で、飛翔の勢力を中繼し、又はこれを踏切になす場合が多いのである、

そのため脊がまるくなる事があるから準備運動として臂前伸をやつて置く必要がある

これは壁などに對向してやる様に訓練することが必要がある、これがすんだら今迄の練習の様な簡単な跳躍練習を行へばよりよく飛翔が出来る。

(ハ) 着陸に就て。

下肢關節の弾力を利用して最も早く最も軽く、最も氣持よくやり、元の姿勢にかへらなければならぬから、簡単な跳躍運動をしてこの着陸が出来る様努力する必要がある。

女子は着陸をする時前に臂をつかんでもよい。

先づ以上で簡單ながら重なる準備運動について述べたが、こゝに準備運動中見逃してならぬ下肢の運動、呼吸運動、不動の姿勢に就て述べることにする。

(6) 下肢の運動は最も準備運動に適當な運動で心臓には最も遠く筋肉は最も多く。運動は反射的に出来るし大變よい運動である、然し隨時隨所にかへる必要がある。冬季北風のビュー／＼吹く時に於て、いつもたゞせ胸の運動や臂の運動や、平均運動

をやる日には兒童はたまつたものではないと思ふ。

この場合には駈歩で軽く運動をなすことが必要である。尙寒中と雖ども趣味を持たせる方面から下肢の運動に屬した遊戯を入れることは一層有効であると思ふ。

(7) 呼吸運動に就て

呼吸運動は體操の三大眼目の意志脊柱呼吸の内の一つである。而してこの呼吸運動の方法は三つに分れて居る。其の目的に於ては向上式呼吸運動、整理式呼吸運動とに分れて居る。その向上式が準備運動と密接な關係がある。即ち初めに早く漸次ゆるやかになし漸次動作を迅速にする様にし、充分各臓器に準備的に與へて置いて、主運動をやると思ひ切つてやることが出来て、運動後疲勞が少ないのである、これはよく考へなければならぬ事で整理運動にのみ呼吸を入れる様なことでは未だ充分でないと思ふ。

(8) 不動の姿勢について

不動の姿勢は準備運動ではない。いや、ないと論せらるゝかも知れないが。これは重要な準備運動だと思ふ。不動の姿勢は静的運動である。而してこれはよほど大切なもので各運動各姿勢の基本となるものであるから最も、重く見なければならぬと思ふ。

而して脊腹等の静的努力の運動の準備としては是非なくてはならないものである。

開脚姿勢の前倒の場合には、一度立派な不動の姿勢を取り、この觀念を持つて前倒をやるとたしかに立派に出来、これが又自覺の上から見て大切なことである。

又次の様な脊の運動には特にそう感じるのである。(木竿文持體靜的運動) 不動の姿勢が充分出来れば、この運動は完全といつてよい。

又不動の姿勢は靜的努力の運動の時ばかりでなく前述せし如く、體の動的努力の時にも勿論不動の姿勢を必要とするのである。

頭の運動は三半規管の練習のため必要であるが又不動の姿勢もあづかつて力のある

ものである。

(四) 如何にして自覺的自主的になさしむるか

自覺的にやらなければならぬとか自主的にやらなければならぬと云ふ論は、其の人の教育觀から出なければならぬと思ふ。然し自覺的とか自主的とかは早や議論はつきりしてしまつて議論や理屈の時代では無く、現代は其れを充分體驗し、自覺して實行しなければならぬ時代であると思ふ。

省るに從來の體育は如何?

まるで教育的ではないと云つて差支へないと思ふ。他の學科の教育教授の方法より、體育即ち體操教授は非常に後れて居る様な感じがするのである。それはまだ體操教授者が即ち教師がまだ自分の立場として自覺して居ないからである、だから教育の作用としては體操教授がどうかと疑はるゝのである。

理屈の時代では無いがまだ理屈を云はなければならぬ世の中であると思はれてならぬ。

(1) 先づ述べる順序として自覺と云ふ事から言へば、自覺とは自己自らを見た時、其の體驗が自覺と思ふ。自己を見る自己は何であるかと云ふと最も根本的な自我、即ち純粹我である、其の自我の屬性としてはどんな者があるかと深究すれば即ち進化し統合すると云ふことである、統一原理と云ふのもこれである。而してこゝに能力と云ふものが生ずるのである。

例へば、自分の身體を丈夫にする爲めには兒童は種々雑多の事を考へて、或は衛生方面からも取り、或は體操の方面によるのであらう、それはそれとして體操にしても自分にはどう云ふのがよい、それをするには如何なる方法を取り如何なる順序を含むかと云ふ事になる、これが統一原理の最も高尚なものと斷定するが、兎角我々にはこの根本的の自我なるものを認めるのである。こゝに根ざした時始めて自覺と云ふことに

なるのであると思ふのである。

(2) 自主的とは自己が自己に働く事をさすのである。

自覺の作用も一つの純粹な自主的と云つてよいと思ふ。結論だけ云つたら兒童の生命の欲求を根底とした學習練習を云ふのである。

(3) さて以上の自覺と自主がこの準備運動とは、如何なる交渉を持つて居るか論究事にする。

元來準備運動は其の性質上、或は目的上どうしても、個別的に特種性を持つて居る最も機敏を要するものである。

従つて臨機應變の處置を取り合目的でなければならぬ、これから見ればこれをなし、得る原動力は自覺、自主的の外には絶體に出来ない、決して教師の順序で劃一する必要はない、數量、性質等は皆各自個別的にやらなければならぬ、しかも其れが突發的に起ることがある、其の場合自分からやらふと云ふ氣分がなければ駄目で

ある。

これを指導の根本精神にしてすべての體育否教育が行はれなければならぬと思ふ。就中體操の準備運動には特にこの方法より外にはないと思ふ。これを根本として次にどんな方法を取つて居るか述べることにする。

(五) 方 法

(1) 體育理論の研究徹底

各運動の目的要領等の研究は勿論自己の缺點等を充分研究せしめ、又一般運動生理解剖等の智識をも養生する様にしなければならぬ。準備運動は最も臨機應變のものであるから、この理論的方面が充分兒童に吞込めて居らなければこの準備運動を果しても、到底その目的を達する事は出来ない、充分兒童のものになり、而してこれが、能力となるには、先づ知らしむると云ふことが指導の最も大切な事であると思ふ、而

も兒童的のものとし、通俗的に易にして知らしめなければならぬと思ふ。

兎角理論の研究が必要である。

原動力になり、自覺的自主的になす、大切の要であるからである。

單に體操時間の實地練習の時に断片的に指導教授をなす様なことでは不徹底に終るのであるから別に時間を取つて初めの内はやつたが都合がよい、そして兒童は教師の居ない所でも充分出来るやうにならなければならぬ。

(2) 次に實地練習時間の取扱に就て

準備運動などはまあ悪いことではない、理屈上はよいけれども實際に於ては何の役に立つものではない、徒らに事を複雑にするばかりである、そうく、一つの運動をするのにそんな準備運動をする様になれば準備運動の爲めに主運動をして居るやら、準備運動の爲めの準備運動ではないかと云ふ様な感がするかも知れない、又それ程一號令をかけてやらふと云つても出来るものではないと、御考へになる方もあるかも

しれないが、實際それ程仰山なものでもなく仰山とやんぎるものでもない、さあ今から準備運動をしますと云ふ様なからでやる場合は最も少ないのである、従つて時間に於ても度数に於ても軽くやるべきものである、而して出来る丈け児童を自由にしたいと思ふ、そうしないと徒らに時間を取り、今迄の様に春の運動腹の運動〇〇運動悉くみつしりとつめてしまつて準備運動をなさしむる、餘裕を與へる様なことはないでは何もかも號令づくめになつて終ふ、私は餘り號令はかけないで、さあ春の運動と云つてそれから児童は腹の運動や側腹の運動等を何とも云はないで自分でやつて、それから又さあ跳躍ぞと云つて元氣でやる様、指導するのである。

そうなれば児童は自分で考へてやる様になる、何故か原動力を理論教授にやつてはるから興味を以つてやるのである、實際只今の五年や、本校の大部分の児童を見て了解する事が出来るのである。

本校は年々少くとも児童數六百以上總數の、三分の一の入退學がある炭坑を控へた

學校である。

此の原動力の基礎を作る爲め、學友に轉入すると直に訓練をつけさせ、又時に輔導するが全般に氣分が漲つて居る級などでは、直ぐに同様になし得るので、今年は只今九月までに於て七百を超過して居るが、さしたることなく、全般に漸次向上し良結果をもたしつゝあると認めるのである。

(3) 次に反省をやらせる

これは御役目的に流れる恐れがあるから、充分注意しなければならぬ。

而して出来る丈け精神上にも面白かつた氣持がよかつたと云ふ様な感じを得せしむる爲めに努力すれば大變都合がよいのである。

これが兒童考察決行の最後の判断を下す所である。

五、以上で一通り準備運動に就て申した積りである、勿論これは體育全般ではない、體育の一部分である、然し決して輕んずべきものではなく、體育的運動の有機的關係

特種矯正

をつける上に整理運動と共に大なる役目を持つものである事は信じて、疑はない。

特種矯正

人には先天的にも、後天的にもその體質に於て特質がありまた強弱がある。今假りに人體の理想的に發達せる體質を相像してこれを甲とすれば、人類の大部分はこの甲以下に位する體質の所有者である。而してこれ等の缺點の中には、先天的の病症もあらう、また不注意或は無意識による疾病的固癖等もあるに違ひないが、發育期に於ける兒童に於ては、これ等の缺陷を補填し、治療し矯正し得る症狀が多い、これ等の矯正は無論醫術に俟つこと少くないが、體操教育の擔當者がその運動の本質と生理的關係を理解すれば、その初期に於ける矯正は運動によつて得られることが容易にして尙且有効な場合が多いやうである。即ち特種の一部分々の運動を科して、これを完全に行ひ得ないとするれば、その運動に要する主力筋或は關接等に何等かの缺陷があるといはねばならぬ、しかしてこれを矯正するには、その特徴を發揮せしむべき運動を

繼續せしむれば、即ち矯正運動となる譯けである、今その障碍部と運動の關係或は缺陷と矯正を明細に説明すれば左の通りである。

固癖類別

矯正方法

◎下肢

一、脚

- 1、下肢の運動により矯正、
- 2、跳躍運動により矯正、
- 3、特種的取扱により矯正、

◎腰掛依托足肋木支持膝を壓しつゝ、徐に伸させ誘導運動下肢に移る。

二、股關節凝固

- 1、下肢の運動に依り矯正、
- 2、跳躍運動により矯正、
- 3、特種運動により矯正、

三、足關節

◎兩脚を十分開く。

◎手を物に托し片脚づゝ前後より施す。

- 1、下肢の運動に依り特に舉踵行進に依りて矯正、
- 2、跳躍運動に依り矯正、

◎頭部

一、頸椎部前屈

- 1、頭の運動に依り向上、
- 2、體後倒に依り向上、
- 3、特種運動に依り、

◎手腰關節上體の屈後頭の後屈。

二、頸椎部側屈

- 1、頭の運動側屈により矯正、
- 2、體側に依り矯正、
- 3、特種運動に依り矯正、

固癖類別

矯正方法

◎補助者を置き其掌を顛顛部に當て抵抗を與へつゝ側屈。但し胸椎部の關聯するものは同の矯正運動を併用す。

◎上肢

一、肩の高底

- 1、上肢の運動に依り特に上伸下伸をなさしむ、
- 2、特種運動

◎臂を前より上下に廻さしむ。

二、肩關節凝固

- 1、上肢の運動により矯正、
- 2、懸垂に依り矯正、
- 3、特種運動

◎各運動を出来るだけ早くなさしむ、臂を前より上下と廻さしむ。

三、肘關節の凝固

- 1、肩關節と同様の方法、
- 2、懸垂運動により矯正、
- 3、體前倒に依り矯正、

四、腕關節の凝固

- 1、上肢の運動に依り矯正、
- 2、懸垂運動に依り矯正、
- 3、特種運動

(イ) 前膊を机上に固定し他の手を以て屈伸旋廻す。
 (ロ) 兩手の指を組合せ腕關節を前後左右に屈伸旋廻す。

五、肩の前出

- 1、上肢の運動數を増加す。
- 2、特種運動

◎斜懸垂により矯正、

◎胸椎

固癖類別

六、胸椎部の後屈

矯正方法

七、胸椎部の側屈

- 1、上體後屈により矯正、
- 2、脊側筋の運動に依り矯正、
- 3、腹側筋の運動により矯正、
- 4、懸垂により矯正、
- 1、上體側屈により矯正、
- 2、腹側脊側筋の運動により矯正、
- 3、懸垂により矯正、

◎腰椎

一、腰椎部前屈

1、特種運動

- ◎手を足に副へ體を下に屈指誘導運動に移る。
- 2、體後屈に依り矯正、

二、腰椎部側屈

(イ)(ロ)(ハ)

臂立伏臥。

木竿(肋木)により體前屈。

仰臥に依り脚を舉げ腰椎部を十分屈ぐ。

- 1、體側屈に依り矯正、
 - 2、體捻轉により矯正、
 - 3、懸垂により矯正、
 - 4、特種運動
- 平行棒
木竿により體の側屈。

大正十四年十一月十日印刷
大正十四年十一月五日發行

出版權所有

定價金貳圓十二錢

著者 發行所 印刷者

出 堤 宮 山 山

雲 清 勇 秋 助
部 喜 美
東京市牛込區東五軒町一番地
崎 精 次
東京市芝區町櫻川十七番地
山 崎 印 刷 所
東京市芝區櫻川町十七番地

發行所

佐賀縣杵島郡大町尋常高等小學校

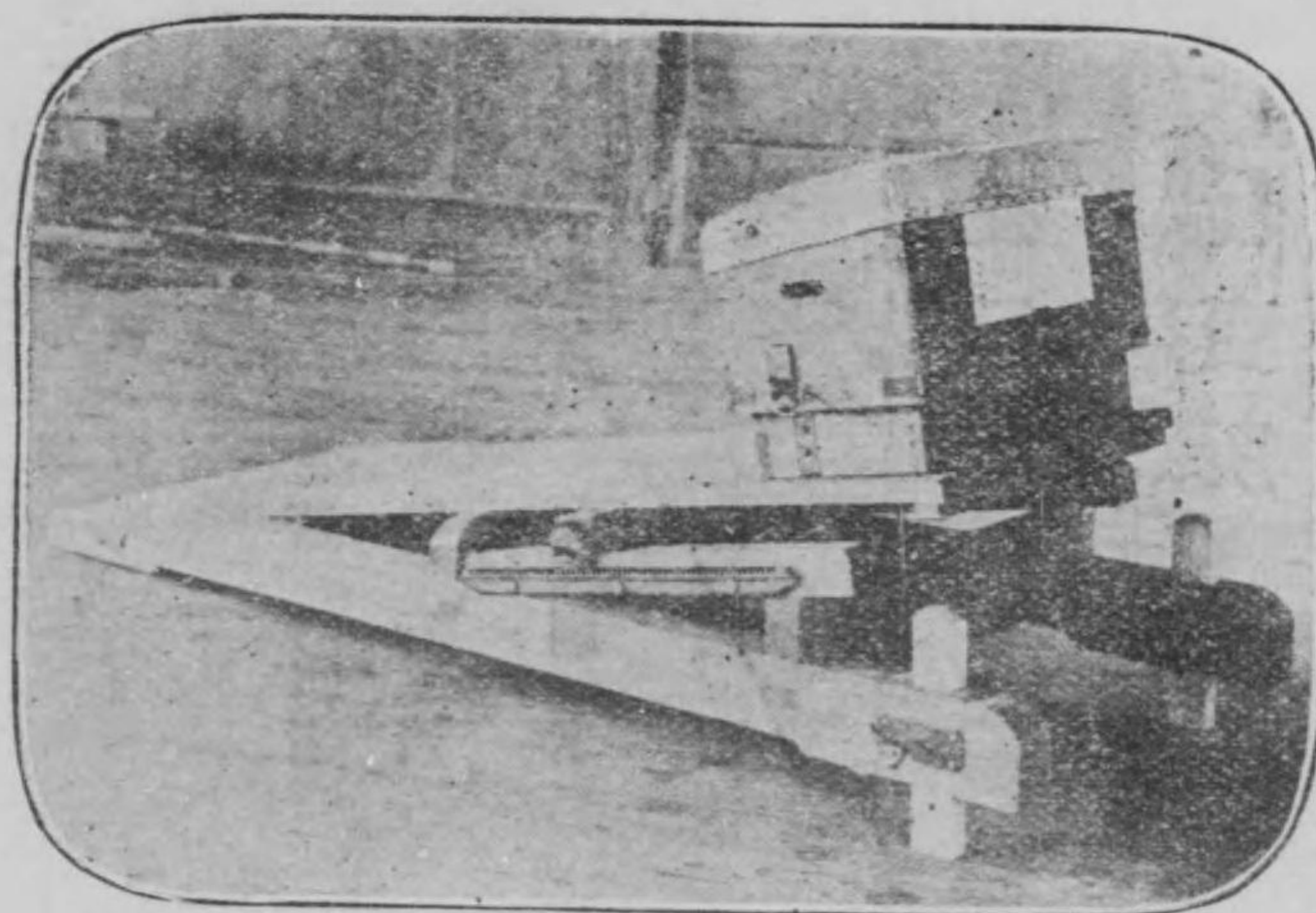
東京市牛込區東五軒町一番地

發賣所

家事改良會出版部

(振替口座 東京五〇七七七番)

櫻井博士御證明
 最新發明品——體育界の福音
 高祖式跳上跳下臺
 號 甲



一臺 定價金五十圓内外

發明者 高祖才吉 特 徵

- 一、特に跳躍量を増大すること
 ことに留意しバネ仕掛けをなせる事
- 一、使用者の性別、體格、學年及び技術の進捗により
- 一、機體の高低を自在に調節し得ること
 ロ、前後にバネ仕掛を加減して彈性の度を調節し得ること
- 一、機體と踏切板とを兼用し機體は絶對安全なること
- 一、機體堅牢にして實用的なること
- 一、兒童の趣味性に適合せること

276

384

終

