

537
110



始



長岡高等工業學校教授 中園 進
長岡中學校教諭 鈴木 精 ▲ 共著



とーたる 體育を主
競技と球技

大正
14. 4 20
丙 父

東京 教文書院發兌

緒言

537-110

我國の現勢に鑑みるに國民體育の一日も忽せにすべからざることとは上下擧げて之を認めてゐる。此の急に應ずるものに競技をさしおいて他に何物があらう。著者こゝに感奮する處あり、學理の研究と實地指導の傍ら本書を出す。

現今最も盛んに行はるゝ陸上競技中の大體を實際問題を主として述べ、其の後に球技中の今後愈盛んならんとする籠球とラ式蹴球を撰び其の一斑を述べることにした。

大方の諸彦よ盡大の御聲援を賜らんことを。

大正十四年春

著者識るす

と體育を主としたる**競技と球技**目次

(1) **陸上競技篇**

序論

第一篇 競走

第一章 短距離競走.....一

(一) **出發(クラウチングスタート)**.....二

(イ) **オンザマークまで**.....二

(1) **穴の位置**.....三

(2) **穴の掘り方**.....三

(3) **オンザマークの姿勢と要領**.....四

(ロ) **ゲット、セット**.....五

(1) **ゲットセットの姿勢と要領**.....五

目次

(ハ) スタート及直後の數歩……………八

1. 臂の要領……………八

2. 足の要領……………九

3. 疾走直後、數歩の要領……………一〇

(二) 途中の要領……………一〇

(三) 決勝線……………一六

第二章 中距離競走……………一八

(一) 出發(スタンディングスタート)……………一八

(二) 走法……………二〇

(三) 決勝線……………二二

第三章 長距離競走……………二二

(一) 走法……………二二

第四章 ハードル競走……………二三

(一) ハードル競走の種類……………二三

(二) ハードルを越す要領……………二四

(三) 練習順序……………二六

第五章 リレーレース……………二七

(一) リレーレースの種類……………二七

(二) バトンの受渡方……………二七

(三) リレーボックス内の注意……………三三

第二篇 投擲競技

第一章 圓盤投……………三四

(一) 競技場の設備……………三四

(二) 圓盤投の要領……………三六

第二章 砲丸投……………四四

(一) 競技場設備……………四四

(二) 砲丸投げ要領……………四

第三章 槍 投……………五〇

(一) 競技場設備……………五〇

(二) 槍投の要領……………五一

第三篇 跳 躍 競 技

第一章 跳躍競技の原理……………五五

(一) 疾 走……………五六

(二) 踏切の要領……………六〇

第二章 走 幅 跳……………六一

(一) 競 技 場……………六一

(二) 走幅跳要領……………六一

第三章 ホツプステツプ。チャンプ……………六四

(一) 競技場の設備……………六四

(二) ホスチャンプの要領……………六五

第四章 走 高 跳……………六六

(一) 競技場の設備……………六六

(二) 走高跳の要領……………六九

第五章 棒 高 跳……………七四

(一) 競技場の設備……………七五

(二) 棒高跳の要領……………七六

(2) 籠 球 篇 (バスケットボール)

第一章 競技の概要……………八五

第二章 バスケットボール規定……………八七

ゲ ー ム……………八七

第一條 設 備……………八七

第二條 バック、ボールド……………八七

第三條 バスケット……………八九

第四條 ボール……………八九

第五條 競技者及補缺者……………九〇

第六條 役員及役員任務……………九一

第七條 競技用語……………九五

第八條 競技規定……………一〇〇

第九條 記 録……………一〇一

第十條 アウト、オブ、バウンド……………一〇三

第十一條 タイム、アウト……………一〇四

第十二條 ヘルド、ボール……………一〇五

第十三條 フリー、スロー……………一〇六

第十四條 ヴァイオレーション及罰則……………一〇七

第十五條 ファウル及ペナルティー……………一〇八

第三章 競技者及其任務……………一一三

第一節 ティームの組織……………一一三

第二節 チヤフテン……………一一三

第三節 各自の任務……………一二四

第四章 練習法……………一二五

第一節 練習の必要……………一二五

第二節 ウォーミング、アップ……………一二七

第一項 除走法……………一二七

第二項 疾 走……………一二八

第三節 ボールの持ち方……………一二九

第五章 バス及パスの方法……………一三二

第一節 片手でのパス……………一三六

第二節 両手でのパス……………一三九

第三節 活動中に於けるパスの練習……………一四〇

第六章 シ ユ ー ト……………一三四

第一節 遠距離からのシュート……………一三六

第二節 短距離からのシュート……………一三九

附 其他の注意すべき點……………一四〇

第三節 シュートの基礎的技術……………一四二

第四節 フリー、シュートイング……………一四八

第五節 ファウル、シュート……………一五〇

第一項 アンダー、ハンド、トツス……………一五〇

第二項 オーバー、ハンド、ループ、シュート……………一五〇

第六節 ファウル、シュートの練習……………一五二

第七章 バス及シュートの結合練習……………一五三

第八章 競 技 法……………一五七

第一節 テイム、ワーク……………一五七

第二節 仕合の開始……………一六〇

第三節 フォーメーション……………一六三

第一項 センターよりの戦法……………一六三

A. フォワード、プレー……………一六五

B. ガード、プレー……………一六七

第二項 其他の戦法……………一六八

(3) ラ 式 蹴 球 篇 (ラグビーフットボール)

第一篇 總 說

第一章 ラ式蹴球の特質……………一七三

第二章 ラグビー式とアツソシエイション式……………一七五

第三章 競 技 場……………一七五

第四章 競 技 者……………一七八

第五章 用語の解説……………一八三

一、タツクル……………一八三

二、タツチ……………一八二

三、ラインアウト……………一八三

四、タツチインゴール……………一八四

五、ドロップアウト……………一八四

六、デッドボール……………一八五

七、キヤリーバック……………一八五

八、タツチダウン……………一八五

九、フリーキック……………一八五

十、フエヤキヤツチ……………一八六

十一、パス……………一八六

十二、ヘルド……………一八六

十三、リヴアスパス……………一八七

十四、ペナルティキック……………一八七

十五、ハイタツクル……………一八七

十六、ロウタツクル……………一八七

十七、ルースヘッド……………一八七

十八、オフンサイド……………一八八

十九、ブラインドサイド……………一八八

二十、アツプフィールド……………一八八

二十一、ドリブル……………一八八

第六章 レフェリーとラインヂヤツヂ……………一八八

第二篇 競技法

第一章 ボール……………一九二

第二章 ゲームの時間……………一九二

第三章 得點の計算法……………一九二

第四章 ボールの蹴り方……………一九五

第五章 競技の開始……………一九六

第六章 競技の進行……………一九七

第七章 攻撃と防禦……………一九九

第八章 技術の研究……………二〇一

一、スワーピング……………二〇一

二、カツテング……………二〇一

三、ドツチング……………二〇一

四、パツシング……………二〇三

五、キツキング……………二〇三

第九章 規則違反……………二〇五

一、オフサイド……………二〇五

二、スロイイングフオワード……………二〇五

三、ノツキングオン……………二〇六

四、ピックアップ……………二〇六

五、ナットストレイト……………二〇六

六、インターフキヤ……………二〇六

第十章 スクラム……………二〇七

第三篇 ルール

第一序 論……………二〇八

第二 用語解釋、役員の職責、得點方法……………二一〇

第三 レフエリー及びタツチチャツチ……………二一八

第四 競技方法……………二二五

第五 罰則……………二二五

第六 一般規則……………二二五

と體育を主としたる 競技と球技 目次終

と^{體育を主}としたる **競技と球技**

中 園 鈴 木 精 一 進 共著



第一篇 競走

第一章 短距離競走

短距離競走は百米競走二百米競走が今日まで代表的のものであつたが、四百米もやはり全力疾走の競走でなければならぬ即スプリンチングの競走と言ふ點から、今日では短距離競走の中に含められてゐる。

此の外小學校及女學校に於ては、五十米競走もまた主なる競走として加へられてゐるので、今日全般に通じて考へて見れば五十米から四百米までを短距離競走といつてよいと思ふ。

此の短距離競走に於て吾々が最も注意して指導し且つ走者の心得ねばならぬ事は何んであるかとい

へば、

- (一) 出發
 - (二) 途中の要領
 - (三) 決勝線に於ける「テープ」の切り方
- 以上三つの點である。

(一) 出發

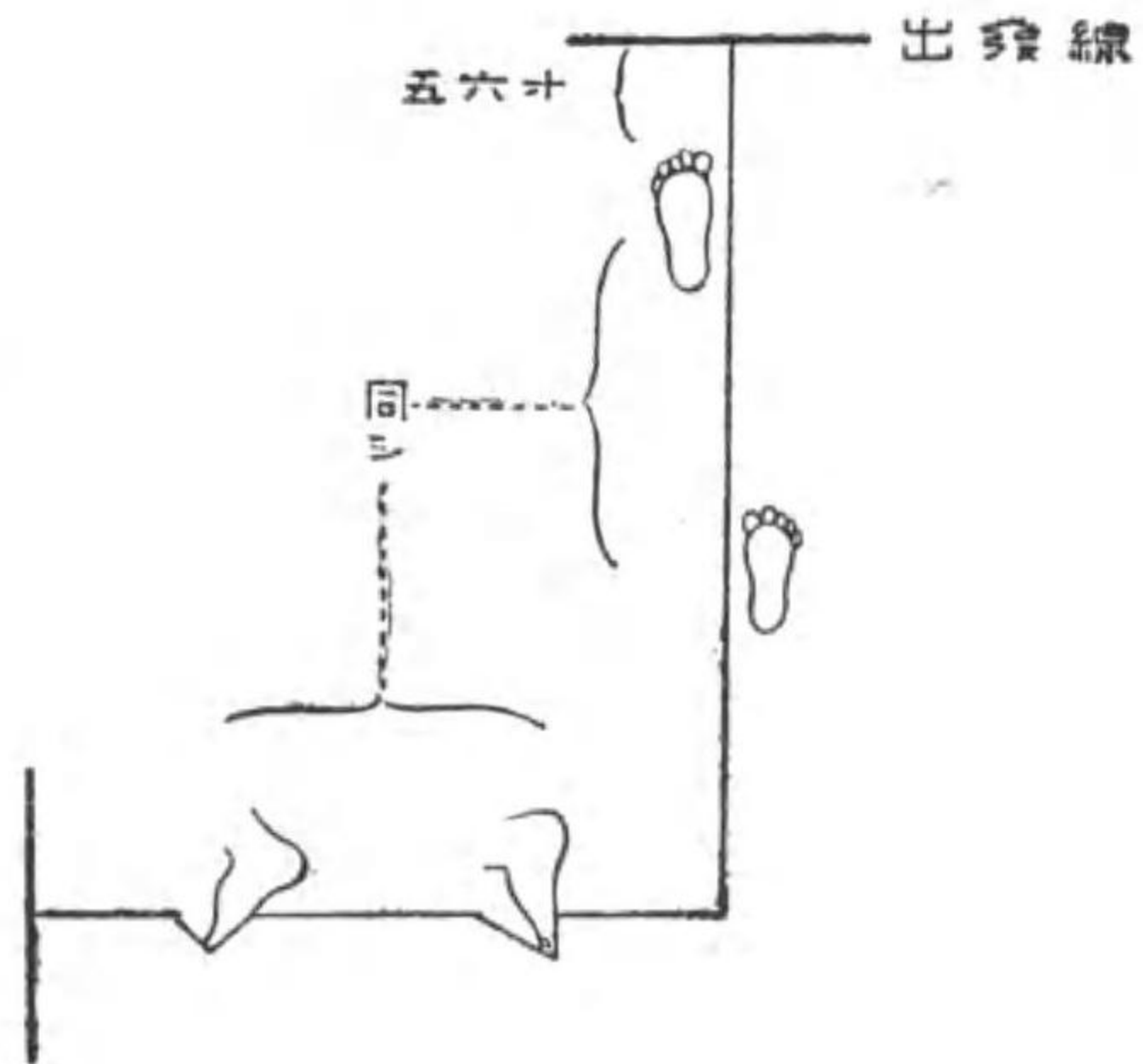
短距離の出發は短距離走者の最も苦心するところで、如何にして出發するかは非常に研究實施されてゐるところである。

クラウチングスタート即蹲踞法において出發係の三段法の合圖に如何に工夫せねばならぬか、以下順を追ふて述べて見よう。

(イ) オンザマークまで

競走者は出發線の後方に孔を堀る事を許されてゐる。勿論孔を堀らなくてもよいのであるが堀られた孔の壁を上手に蹴て出發する事は、非常な利益を與へらるゝものであるから短距離走者は必ず孔を堀つて之を利用するものである。其の穴の堀り方については、各人各々特長を有してゐるが、今述べようとするのは普通誰にでも適用されるものであり理想とされてゐるものである。

1. 孔の位置

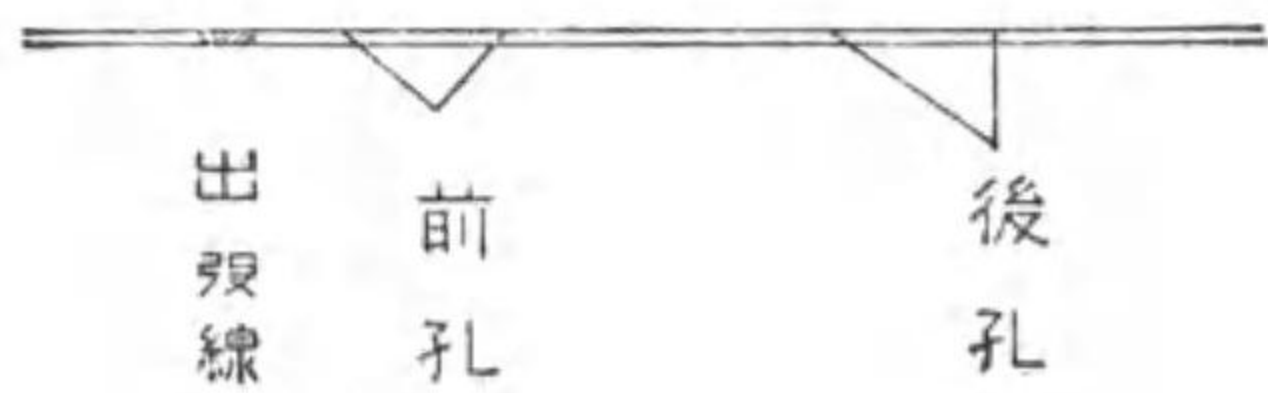


2. 孔の堀り方

- (イ) 出發線の中央即自分の走路に於ける出發線の中央に、出發線と直角に線を引き、
- (ロ) 其の線の兩側に上圖の如く位置する。
- (ハ) 前孔と後孔の距離は下圖に示す如く後脚の膝の前方、前足の中央位のところに達する程度である。

孔を堀る位の事は誰にでも出来る事でも仲々困難な事である。普通の人が此の孔を堀ると兩方の孔共にU字形に堀り或は淺すぎたり、切角立派に堀つた孔は出發線に近すぎて、オンザマークの姿勢が非常に苦しみものとなつてしまう様な事になるから注意せねばならぬ。そこで二三の注意をあげて見ると、

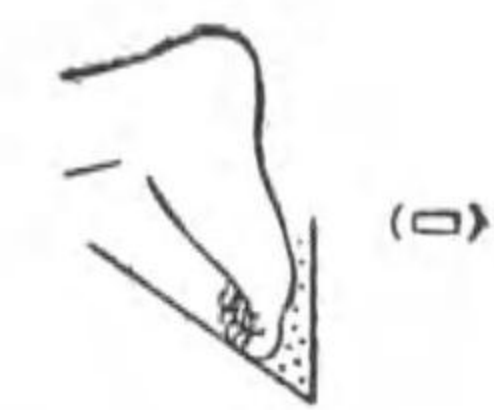
(イ) 六本のスパイクが完全に斜に堀つた前孔の後壁にかゝる様にそして十分後壁を蹴るのに都合よく堀らねばならぬ。



(ロ) 後孔は始め小さく掘り後壁を真直下に、之もやはり六本のスパイクが十分かゝり、強く蹴る事の出来る様に掘らねばならぬ。

(ハ) 此の孔を掘るのが新らしいトラックで、ある場合は易々と掘る事が出来るし、且つ自分より身の小なる人のあとならば是亦容易である。然しながら自分より大きな人のあとなどの時は、如何にするかと言へば、此の兩孔を自分のコースの中央より少しく左か右によすればよい。

(ニ) 兩孔は一直線の兩側に掘りたい考へでも結果は左右に片寄りすぎてゐる事が多い。出發の際左に或は右に第一歩目の時に行つてしまふ原因をなす事があるから注意の上にも注意しなければならぬ。



(ホ) 掘りあげた土はあまり散在させず、後孔の後か或は一方の側において、氣持よく出發の出来る様にせねばならぬ。

3. オンザマークの姿勢と要領



(イ) 足を十分兩孔の後壁に密着せしむる事。此れは指導する人が口を揃へて言ふ事であつて然も實際においては出来ない事である。然し之は非常に大切な事で上圖に示す様な事になるから注意せねばならぬ。

A イロの處に空隙がある時には愈々出發の際に、一度兩後壁に觸れる時間を損失する。

B イロの空隙を充す時間の損失と同時に尙足首關節を動かす事になる。それ故に出發の際おくれると同時に亦出發後の數歩は、足首關節を固定して疾走せねばならぬにかゝわらず、第一歩目から足首關節が動いて最初のスピードが出ない原因をなすのである。

(ロ) 兩足が十分理想通りに出来たならば、全身を最も樂に身體中何れの部分にも少しの力も入れず呼吸を安靜に保たねばならぬ。言を換ゆれば何時如何なる時にでも深呼吸が出来る様にして「ゲット、セツト」の合圖を待つのである。

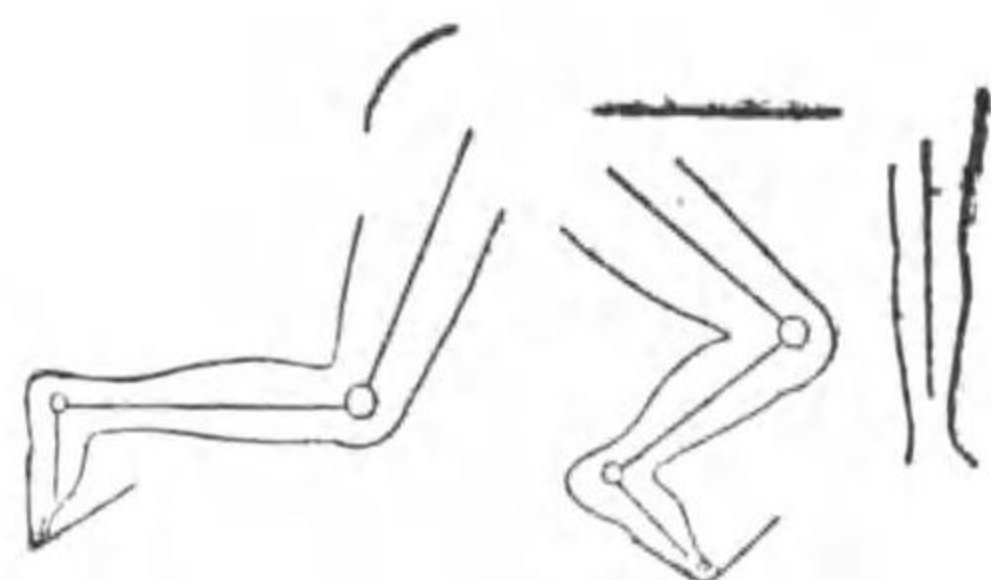
(ロ) ゲット、セツト

ゲット、セツトの要領については色々の説がある。即一段の動作による方法と二段の動作に依る方法がそれである。然しながら各人各々好むところ、よいと信じたところに依つて練習してゆく中には兩者の方法は何れにしても、一致するのであるから何れの方法に依るも差支ない事と思ふ。結局は其の最も大切な點を忘れない事である。

1. ゲット、セツトの姿勢と要領

(イ) 手はスタートラインの手前につかねばならぬ

(ロ) 臂は肩幅若しくは少しく廣く



(ハ) 後脚の下腿部は地面に平行

(ニ) 足は上圖の如く兩孔の後壁にスパイクの部分に密着せねばいけない

ゲット、セツトの場合に、體を出来るだけ前にかけてよと云ふ事を非常に強く言ふ人もあるけれど、要するところは兩脚部が機敏に動き得る様に兩足の蹴りが十分に出来る程度でなくてはならない。

近頃體を十分前にかけてよ。と云ふと同時に兩足が何時でも十分蹴る事の出来る様に注意する事が大切である。

理由は、オンザマークのところに詳しくのべた通りである。

(ホ) オンザマークの姿勢を取るための努力以外の力を入れない事

最も機敏に筋肉の収縮を必要とする場合に一度力を入れて働かす事は不合理である。ゴム管を一度強く引つぱり更に其の上に今の程度に引つぱれと云ふのと同じである。

臂を左右に伸す場合兩臂に力を入れて屈伸をやつて見たならば決して機敏な動作は出来ない。此のゲット、セツトの姿勢から出發する時には臂も振れ、脚も伸展せよ、足も強く蹴つて其上腰も十分稔轉せなければならぬと云ふ全身的の総合運動、然も困難なところを一時に要求するわけである。

従てゲット、セツトの最後の瞬間まで全身何れの部分にも隙のない様にせねばならぬ事は理論的に合理的ではあるまいか。

體を前に倒す時體を支ゆる臂に力が必要以上に入れてあつたら臂の振れがきかない。

脚に力を入れてあつたら蹴りがきかない事になる譯である。

(ヘ) 着眼點

十米位の方がよいと言はれて居るが私は右の要領によつて樂々と前方を見得る位のところと言ひたい。然しあまり近くては頭がさがつて躓く事がある。あまり遠方を見てゐると肩のところが凝つて来る。

(ト) オンザマークの姿勢を取るまで

以上述べて来たところはオンザマークの姿勢の最後の姿勢について言つたのである。其の経過については、前にも一言述べた様に一段即ち此の姿勢に移るまでに一動作による方法と、判然と區別はつかないが二段即ち二動作に依る方法とがある。

一段の方法に依る時には「ゲット」の合圖を聞き始むると同時に一吸氣深く吸ひ少しづつ呼氣しながら以上述べた姿勢を取る。

二段の動作に依る時は吸氣と同時に其の場に於て兩膝を少しく早く伸し少しづつ呼氣しながら

體を前に倒しつゝ以上の姿勢に移り行くものである。

(チ) ピistolシヨトの合圖を聞く瞬間

全身の氣分が充實し、吸氣より少しづつ呼氣に移り深吸氣の八分位残つてゐる場合にピistolの合圖を聞く位にする。何んとなれば此の時が心理學的に最も注意の集注する時だといはれてゐるからである。

(ハ) スタート及直後の數歩

短距離に於てスタートの要領は「オンザマーク」「ゲットセット」までの要領が其の根本をなしてゐる事は明である。前に詳述したる要領を熟練工夫すれば自ら次の要領に移行出来るのであるが此の根本を忘れて發走以後の事のみ腐心しても仲々目的通りに出来ないものである。

完全な姿勢を取り全身寸分の隙もなく、全呼氣の二分位のところに於てピistolの合圖を聞くや否や、

1. 臂の要領

前孔に踏みかけた足と反對の臂（右足先きの人は左臂）を前方に一方の臂を後方に強く振らねばならぬ。其の要領は

(イ) 臂の肘關節は直角若しくは少しく大きい位の氣持に、肘を強く前後に振らねばならぬ。

(ロ) なるべく體に接近して振る事

體から遠くに肘を振るのは自分の肩を左右から引張る様なもので、脚に對して何等の効果が無い。

體に接近して強く肘を前後に振り出す時には、前方の手はほとんど鼻の真正面に後方の肘と前方の肘はほとんど同一平面内にある位までに振れる場合がある。

(ハ) 肩の固く凝つた人は臂は振れぬ

臂を強く振る事は、臂と同時に肩帶の部分をも強く振る氣持で又實際に振てゐる人は多いので、ほとんど體が自然に左右にかはされねばならぬ。

2. 足の要領

兩孔の後壁に兩足は密着せしめてゐなければならぬ。

前にも述べた通りに、足首關節が固定してゐなければ關節の運動の一回分だけの時間を損するわけであるから體を前にかけるにも十分注意して足の事を忘れてはならない。

即ち臂を強く振ると同時に前後の足を各々向つた方向に蹴出すため前後の足共にも強く蹴る様に工夫せばならぬ。そして第一歩は踏み出さるゝのである。此の第一歩目の足あては臂のよく振れてゐて、腰が上手に振れてゐた場合は、前に兩孔を位置する時の線即ちスタートラインに

3. 直角に引いた線を前へ延長された線の右或は左に残されるものである。
 發走直後、數歩の要領
 足首關節の固定

體操に於て不動の姿勢から足尖を合せて、踵をあげた場合と同じく足首關節を固定して其のまま數歩を駈けるのである。體を前に倒して疾走するには此の要領でなくては強く蹴出す事も出来ないし、體はすぐにおきてクラウチングスタートの本質はなくなるのである。

(二) 途中の要領

短距離競走における走法は所謂全力疾走であつて、理論は極めて簡單に誰でも述べてゐるけれども實際は中々骨の折れる事で、あくまでも工夫練習せなければ出来ない事である。

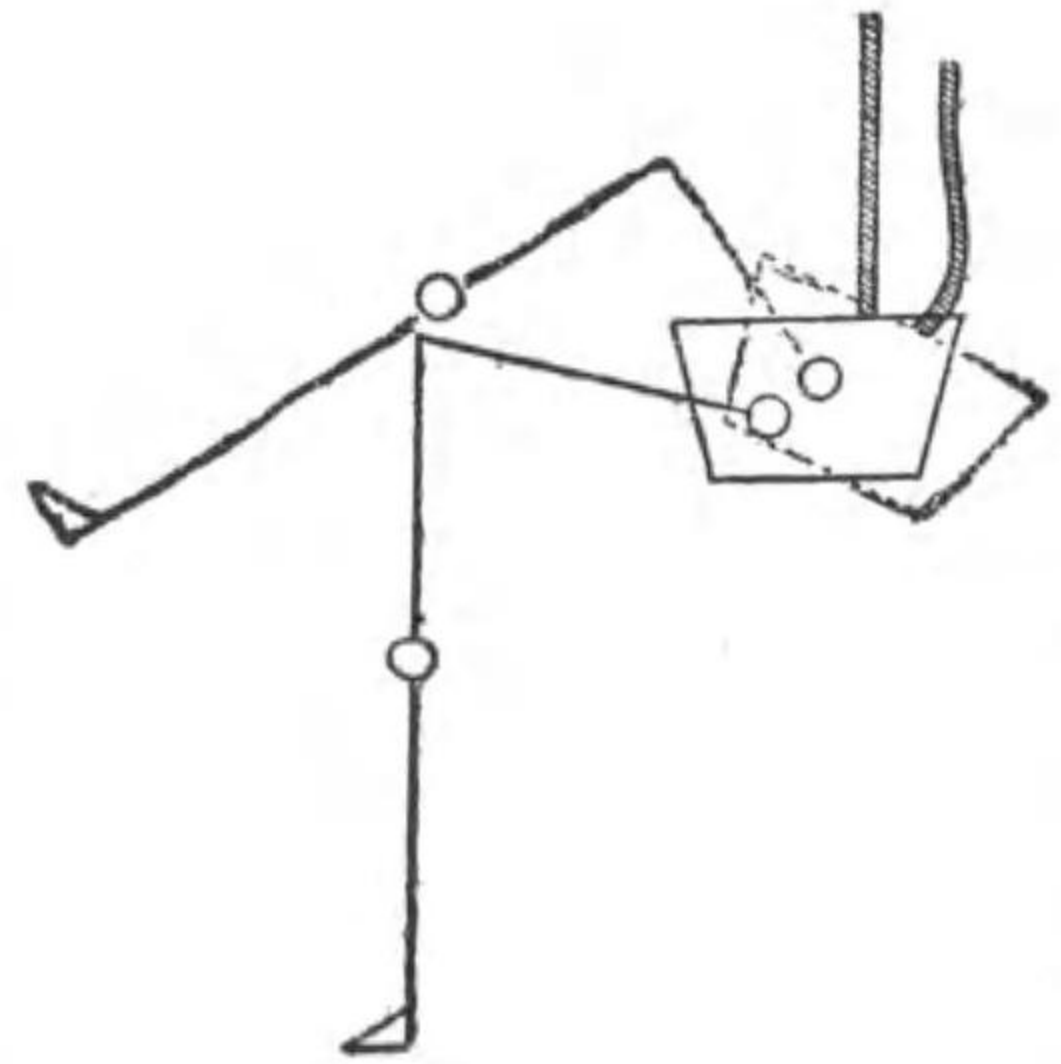
指導者も又スプリンターも其の最初が非常に大切なもので一度ついた習慣は一寸矯正する事は困難であるから理論については亦攻究の上實際に行はねばならぬ事である。

- (1) 歩幅を廣くする要領
 股を高く擧げねばならぬ
 吾々は前進するには股を擧げない以上前進する事は困難である。試みに膝から上を動かさなくて下腿のみ動かしても仲々進まない。

而して短距離の選手は一般の人よりも股は高くあがつてゐるのであるが、私が力説したのは股を高くあげるために吾々の骨盤を前に起すと云ふ事である。

體操に於てはなるべく脊柱の直なる事を願ふが、競技は目的が異なる。そのために少しでも股を高く歩幅を廣くせねばならぬ。

然しあまり極端になればかへつて有害となる(速力が鈍る)適當に按配してゆく時には確に有利である事を理論上信ずる。



(2) 膝を前に十分伸ばす事

如何にして伸ばすか。は高く股をあげた脚を如何に利用するかと言ふ事になる。従つて今日まで喧しく言はれて居るが、よく膝を伸ばすには股を高く前にあぐる前の動作足尖の離陸後膝關節を後方に多くまげるか否かによることと思ふ。故に前に伸ばすには出来るだけ少く後方にまげて、股を高く擧げれば従つて前にはよく伸ばし得る譯である。

膝關節から下の下腿を後方にまげる事前進する事に效のないのみならず、膝を前に伸ばすにも亦不利である。

(3) 足尖は真直に進まねばならぬ

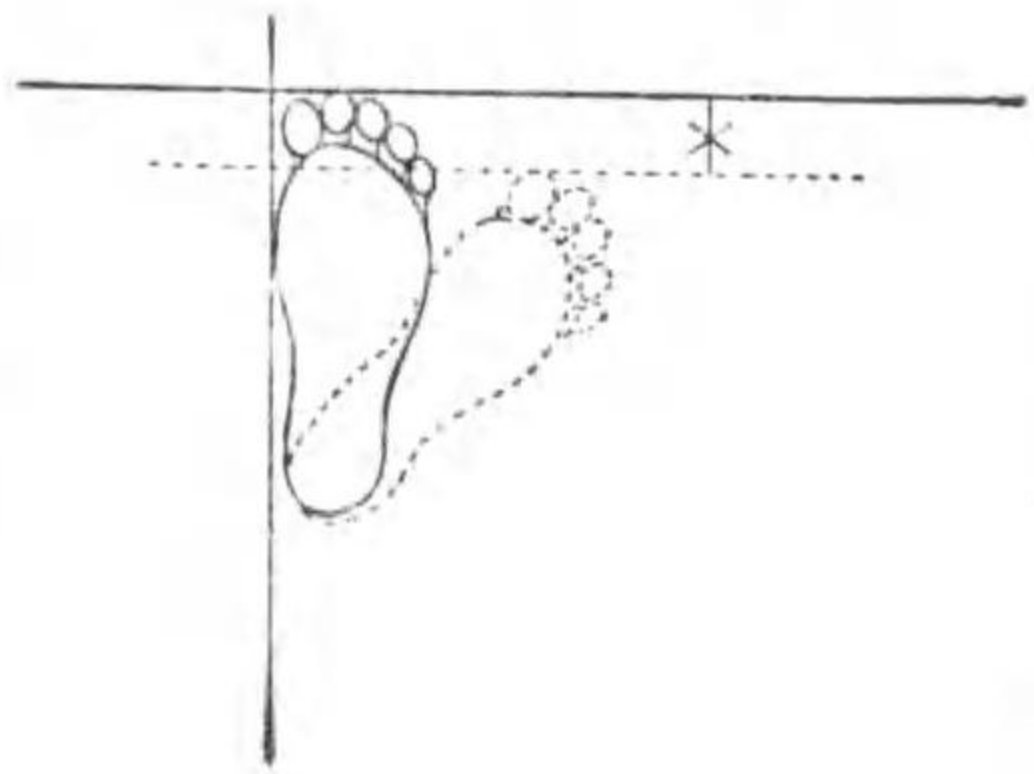
足尖を外に向けて(所謂ソトガマ)走る事は、

A 距離上の損がある

(上圖)×印の點だけは一步一步損をする事で五十米に於ても餘程損する譯である。

B ピツチがあらぬ

短距離の疾走に於てピツチのおそいのはほとんど優勝する事は出来ぬ。足尖が外に向いてゐる時には、舉踵半屈味と同様に「パネ」の働をなして強い弾力が緩和される。従つて強い蹴が利かない。



(4) 腰の稔轉と足跡の一直線

足跡が一直線上を進まねばならぬと云ふ事は、體重心の移動と云ふ點から亦距離上の問題から有利であると言はれてゐる。此のために吾々の取るべき方法は、體を稍前屈して骨盤を起す事即ち前述の股を高くあげる要領にして、臂を強く振らねばならぬ。

然し如何に此の要領を練習しても全身に不必要の力を入れてリキンでゐては出来ない、足跡を一直線にのみ苦心すれば腰は稔轉せず遠廻しに足を運ぶ事になつて返つて損する事になる。

5) 臂の振り方

臂の振り方は腰の稔轉と股をあげる事の根底をなすものであつて非常に大切な事である。

A 肘關節の角度

前に振り出した場合は百五十度位で後方の場合は直角位がよい。

B 振る要領

自分の鼻の前方にすつと長い綱か地面に平行にある位の氣持で手は其の綱を引き寄せる様な氣持がよい。

そのためには、

肩帶の力

肘の力

手の力

と云ふ氣持で第一肩を後方に引き肘を引く様な氣持がよい。

前に手を出すには自分の鼻の眞正面にまで手を投げだすのであるが、氣持は肘を投げ出し其の力によつて、肩をなげ出さねばならぬ。

今のところ肘を體の中央に振り出す工夫が最も大切だと思はれる。

(6) 足を強く蹴らねばならぬ

以上の要領を活かすものは此の足の蹴りである。スプリングの最も大切なものは即ち之の蹴りであらう。

然し足尖、股、腰、臂の各部の事が出来なければ此の蹴りは利かないから前述の要領を體得しそして此の最後の要領を十分にしたがよいと思ふ。

A 土踏まずより前の部分にて蹴る事

B 真正面に體の進む様に蹴る事

C 蹴るための努力以外の力を省く事

之は體全體が根本をなすものであつて前述のところを参考として工夫せられたいものである

(ロ) ピッチを早くする要領

スプリングに於てピッチを早くする事は何んといつても重大な事である。今日まで生まれつきによる事とばかり信せられてゐるかの感があるけれ共之もやはり工夫練習する事によつて効果のある事は疑はれない事實である。然らば如何にするかと云へば自然前述の事と重複する事が多いけれども簡単に述べて見れば、

(1) 脚前後の動作を同一平面内にする事

之は全體からいへば不可能の事であるけれ共、此の理想に近づく事は出来る。そして得るところは足首關節、膝關節の屈伸による努力を最大限に利用する事が出来る。言を換ゆれば脚全體を最短距離に動作する事が出来るのである

(2) 強く蹴る事

足尖を真直にして強く且瞬間的に最大の努力を以て蹴る工夫をせなければならぬ。足尖の方向と蹴る力の大小が影響する様にピッチの速度にも非常に影響するのは同様な理由からである

(ハ) 體の重心移動について

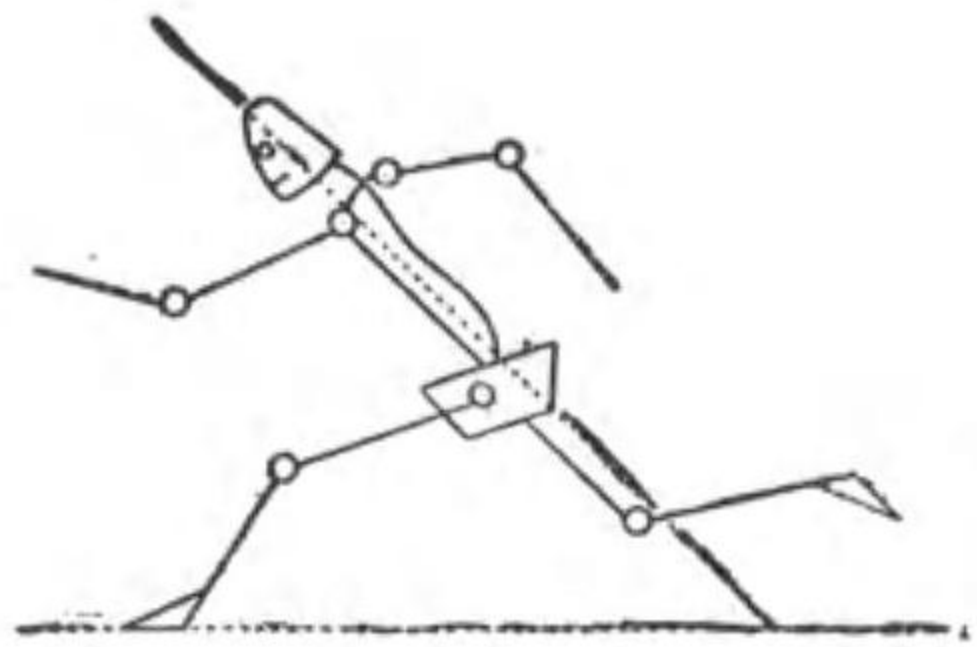
歩幅を大にして、ピッチを高速度にしても體の重心が移動しなくては全身の速力が鈍つて來るのは當然である。然らば短距離疾走者の體の角度はどの位がよいかと云ふ事になる。

(1) 體と地面となす角度は約四十五度位が理想とせられてゐる

然し之は理想であつて初心者は仲々出来るものではないが非常に有利である事は確である。

(2) 注意せねばならぬ事は

脚の動作、臂の動作の完全に出來ずして體のみを前にたをす時には進む



よりも躓く事が多い。又脚は前進する様に働かない、故に基本練習を十分やつて此の事に注意すればそれこそ鬼に金棒を持たせる様なものである。

(三) 決勝線

決勝線における動作は距離が短くなるほど其の工夫練習した効果が現はれる。一流選手の五十米はほとんど判断がつかない位のもので之が女子の選手にしてもその通りである。元來此の決勝線における動作は、一分でも早く人より先きにテープに觸れて切る事にせねばならぬので今日のところ其のための工夫された形に三通りある。

(イ) 前後開脚の姿勢にてテープを切る要領

是の姿勢は両手を前から上に振りあげて、最後の蹴脚を其の儘、反對の脚を前方に振り出してテープに向つて跳び込む方法である。最後の跳躍によつて今一步足を地上に踏みつける代りに其のまま跳でしまふので熟練されたものには非常に有利である。

(ロ) 胸の一方にてテープを切る要領

之は體を最後にかはして少しでも早くテープを切る方法である。此の方法は最後の踏切足と同じ方の手を振りあげ體を稔轉してテープを切る方法である。

(ハ) 胸をつき出してテープを切る要領

最後まで力走して愈々テープを切る際に兩臂を下にさげ、體を前方に投げ出すと同時に胸を張ってテープを切るのである。

要するに以上三つの方法については、各自の練習して最も特意なものを選定せなければならぬので何れが最もよいと云ふ事は出来ないけれど、第一の方法は自分の歩幅の約二倍位もほとんど同一時間で跳ぶ事であるから若し一倍半にしても熟練すれば非常に有效なものに違ひない。

然しながら、五十米、百米、二百米、四百米の各走者は自分の力量を十分考慮した上で此の三者が按配せらるゝわけである。

最後に呼吸の事について一言のべておきたい。五十米(女子)は勿論總ての人が出發當時残した八分通りの残氣のまゝ走り得る事は論を俟たぬ。百米に於ては相當の熟練した人でなくては出来ないけれど共之に對しては少しづつ練習してゆかねばならぬ。一呼吸を増す毎にどれだけづつか時間を増す事は一二回経験すれば明なる事實であるからどうしても最後は一呼吸をもつて決勝に入る事を心得なくてはならないのである。

現今見るところの短距離走者はあまりに肩がこり身體何れの部分にも不用の力が入つてゐる事で幾度も繰りかへすが之れが總てを解決する根本ではあるまいかと思はれる。

第二章 中距離競走

中距離競走は普通四百米から千五百米までを含んる様に言はれてゐるが、四百米と八百米は其の走法に於て非常な相違がある。従つて一流の指導者の言にも四百に成功する人は百二百の走者から進んだ人に多く成功を見る事が出来尙八百米をやる人は八百米と千五百米をやるのが至當だと言つてゐるのを見ても私は此の言を信じたい。従つて中距離に八百米千五百米をあてがつた譯である。

(一) 出發

出發は八百米千五百米何れもクラウチングスタートによつたがよい様に思はれる。何んとなれば出發直後に於いてはどうしても優位に立たなければ非常な努力によつて相手と競走する其の損失は自分の力量を無にするからである。

然し八百米競走以後になれば幾分其の速力も緩くなるからスタンディングスタートによつても差支はないのである。

今此所にスタンディングスタートについてすこしく述べて見る。

(1) 足の要領

普通行はれてゐる方法は左圖の様に利き足を前にして出發線に接しておく。然し前の足は幾分習慣

によつて利き足でない事もある。それは差支ない様である。

後の足は約三十厘位離れて位置する。

(ロ) 孔は如何にするか

孔はやはり少しく掘り蹴出すに都合よくする。特に後の孔は相當に深く掘つて十分蹴らねばならぬ、然し之は體の角度を考慮して形づくるものであるから後にのべる。體の姿勢から

考慮してもらいたい。

(ハ) 體の角度

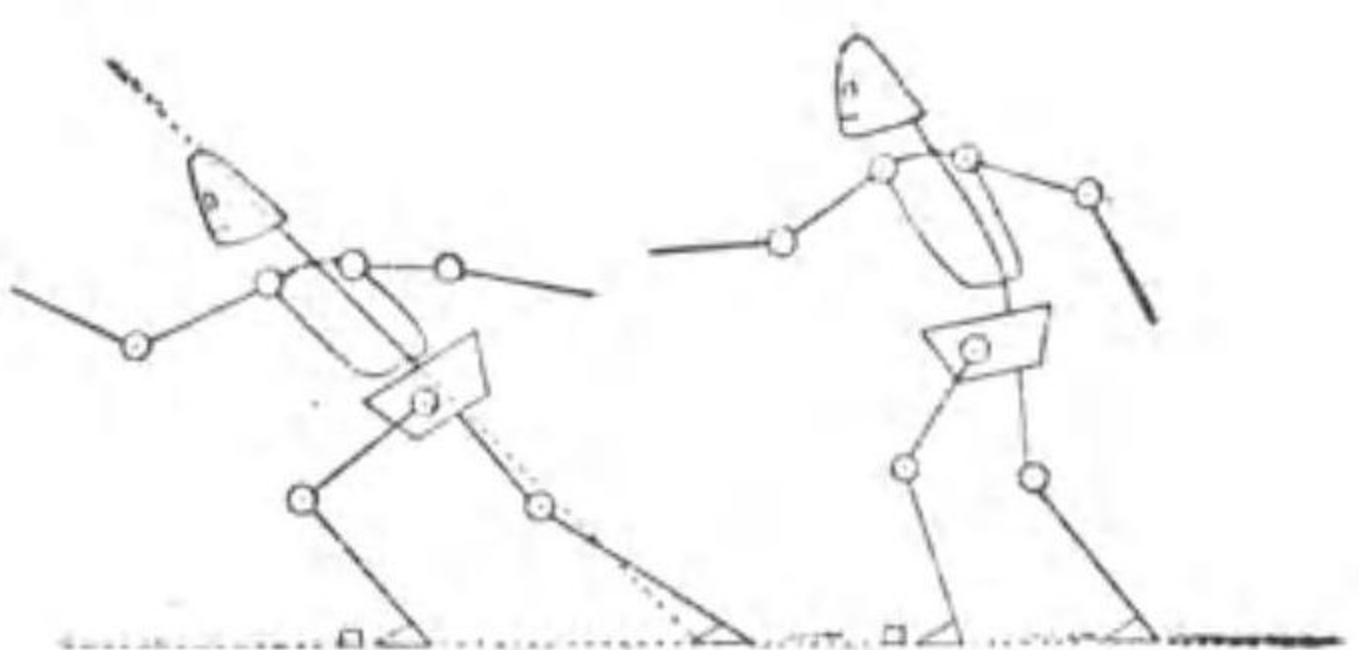
一般に行はれてゐるスタンディングスタートは體が立ちすぎてゐる。立すぎて前進する力をそぐ事が多い。

(1) オンザマーク

此の場合體はほとんど直立し。

(2) ゲットセツト

此の場合體を地面に四十五度から五十度位に前に倒さねばならぬ。此の場合體重をほとんど前足に托する。



第二章 中距離競走

(3) 出發によつて臂を強く振り足をかはして出發するのであるが此の體を前に倒す事は非常に大切な事である。

(二) 走 法

中距離走法には二通りある。

(イ) **ロングストライド**(大股走法)
(ロ) **トロツチング**

今一つ加ふれば八百米の**スタート**直後及決勝線間際に行ふ**ロングスプリント**である。

ロングストライドは**スプリンチング**の**ピッチ**を緩くし、後脚を少しく前に股を引きあぐる事をおそくして自然のまゝに前に運ぶ走法である。其の主眼とするところは同じ力でもつて大股に一步一步を廣くせよと云ふのである。従つて股のよくあがる人で身重の軽い人、蹴りの強い人には此の走法を取つたがよい。

ロングスプリントは**スプリンチング**の**ピッチ**をさげ大股に走ると思へばよい。

トロツチングの要領は大體**ロングストライド**の方法を取り大股に走らずに小股に其の**ピッチ**を早くして走るのである。

何れの方法も、

1. 足尖にて走る事
 2. 臂と肩を十分振り腰の稔轉に注意する事を十分注意せねばならぬ
- 然して此の走法何れを取るかと云ふ事は、其の人の體形體質に依つて最も適したものを取らなければならぬが一般に其の中間に依つて走るが適當の様に思はれる。

(三) 決 勝 線

テープの切り方は第一章(三)の(ロ)の條に述べたる胸の一方にて切る要領を取るのである。或は亦(ハ)の條にある胸をつき出して**テープ**を切る要領を取る。

第三章 長距離競走

長距離競走は足尖をもつて走らない競走である。所謂長距離競走法をもつて走るのである。五千米一萬米及**マラソン**競走を云ふのである但し**マラソン**競走は二十六哩四分の一であつて短縮**マラソン**五哩十哩競走も此の中に含まれてゐる。

(一) 走 法

(イ) 足の踏み方

足は踵全體をなるべく同時につける様にしたがよいと言はれてゐるがやはり實際について見れば踵

から次第に足尖にかゝつてゐる。然し十分練習した人は一萬米位まで足尖で走る事は不可能でない事は明である。

(ロ) 腰の稔轉

腰の稔轉は此の競走に於て最も大切な事で長距離競走は上體部をなるべく安定に腰で走る練習をしなくてはならぬ。

其の要領と理由は説明せぬでも明だと思ふので省く。

(ハ) 臂の振り方

長距離に於ては臂よりも肩で脚を助ける、やはり直角に臂をまげて肩を前後に動かす事によつて腰の稔轉を助くるわけである。

(ニ) 呼吸

長距離競走は呼吸を調子よく續けてゆかねばならぬ。

出發後半哩位は非常な競走で走る事もあるから一概には言はれぬが、始め一吸三步一呼三步(或は各二步づつ)位になり次第に進んで中頃の距離は一吸一步一呼一步となり、最後に於ては口と鼻とをもつて呼吸する方法がよいといはれてゐる。

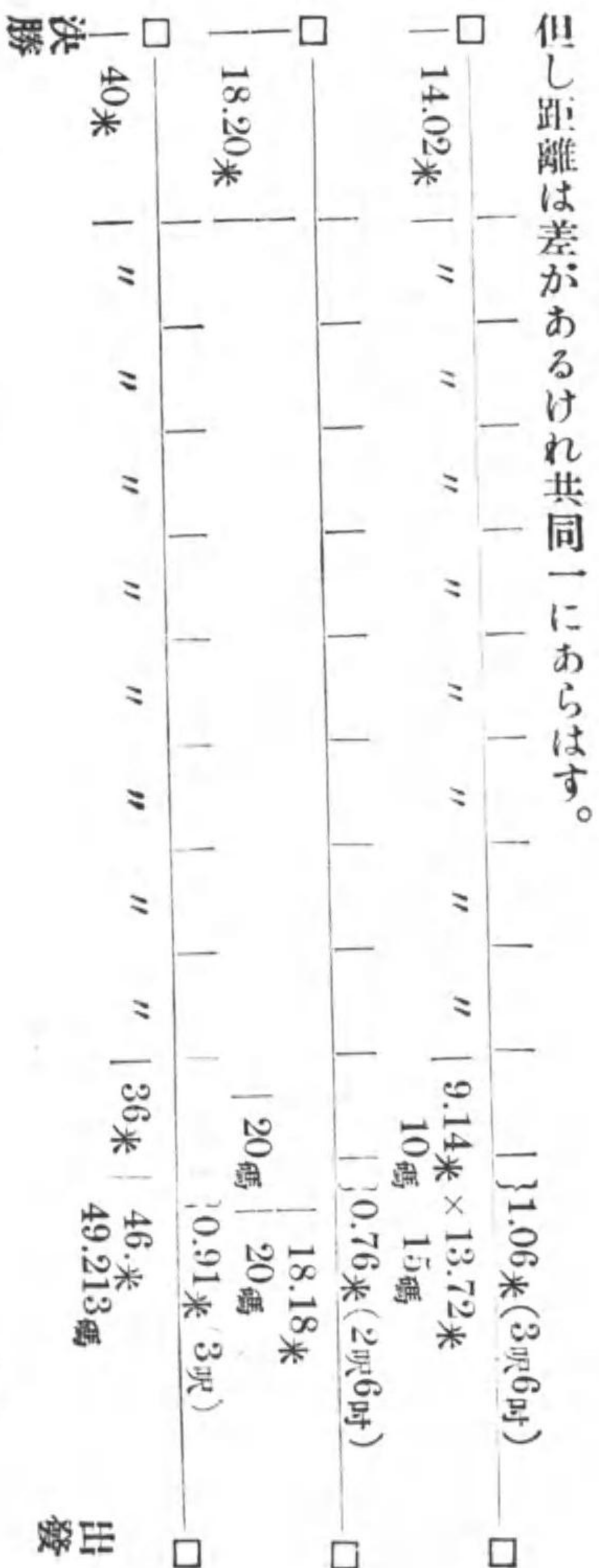
第四章 ハードル競走

(一) ハードル競走の種類

ハードル競走には次の三種類がある。

- (イ) 百十米ハイハードル競走
- (ロ) 二百米ローハードル競走
- (ハ) 四百米ハードル競走

此れを圖に示せば次の通りになる。



然し此の競走は何んと言つても高いものを越さねばならぬ競走であるから身長の十分ある事は第一條件でなくてはならぬ。又臂と脚とを十分使用せねばならぬので年の若い人でなくてはならぬ事は論を俟たない、其の上競技中の短距離に自身のある人でなくてはならぬので、此の競技をやる人は先づ自己の身體と相談してかゝる事が大切である。

(二) ハードルを越す要領

(イ) 足の踏み方

ハードルに於ける走法は全く短距離に同じでなければならぬ。唯脊の低い人が歩数を少なくして越す場合にロングストライドにて越す事もある(ハイハードルの場合)然しハードル速力はつきものである以上スプリンチング或はロングスプリントにて走る事は勿論である。

(ロ) 踏切りと着陸

踏切りは其の人の脊の高さによつて言れるものであるが一般に二百米ハードル競走と四百米ハードル競走は足尖にて踏切り百十米ハードル競走は踵から踏切り着陸する。身長が少ない人は跳びあがるために自然踵からになるのは仕方がないのである。

(ハ) 両脚の要領と臂

振りあげる脚は真直に伸膝してハードルに直角に足尖をあげて振りあげる。

踏切脚は直角位にまげて足尖を外に向けて足の内側線を地面に平行にせなければならぬ。唯特に注意する事は腰の稔轉である、其の要領はスプリンチング及ロングストライドと同じであるから繰りかへさぬ事にした。臂は全く脚に大影響をあたゆるものでハードル間の一步を縮めるのは此の臂の力による特に百十米ハードルに於て然りである。

又ハードルを越す場合脚と手と反對にならぬ事は勿論で初心者の轉倒するのは原因が此所にある。

(ニ) 體の角度

ハードルの高いために最も困難なのは此の體と地面となす。角度が次第々々に大きくなる事である此の體と地面となす角度はやはり五十度内外でなくては速力が鈍るのみならず、

1. 振上げる脚に非常な努力を要する。
2. 後脚がハードルを越さない。言をかへれば體が起きて地面となす角度が大なれば大なるほど脚があがらぬ。其のための努力の損失は莫大である。

従つて初歩のものには此の習慣をなすために各種のハードルを越す場合目標をハードルの上端におけばさしつかへないのである。之れは熟達した人も大に注意して體の角度に對して工夫せねばならぬ事である。

次にハードルを起す際の體は最も大切な事で思ひきつて、體を前にかけて「上體前屈の姿勢で」足と

頭となるべく接近する様にせねばならぬ。

(三) 練習順序

ハードルを練習するには十分注意しなければ怪我をする事が多い。此所には最も初心の人を指導してゆく模様を一通り述べて参考にしたいと思ふ。

先づハードルを砂場においてどうでもよいから越さして見る。越す事が出来たら手と足を反対に振らせて越す練習をなす。

そしたらかならず踏切を近く體を起して跳ぶので今度は踏切を五呎位のところに示して其所からハードルを越へて砂場に跳び込ませる。

前脚の振り上げ方。後脚の要領をおしへて今度は體を思ひきつて前に倒させ、目標をハードルの上端につけさせて越させる。

かくして砂場の中で真直に走り得る様になつてから普通のコースにハードルをおき、スタートをきめ一つのハードルを越す練習を許す。

一つが十分越せる様になつたら二つ三つと數をまして練習する様に指導するのである。此の一方短距離の練習を十分なして速力をあたへねばならぬ。

次第に熟達するに従つて第一ハードルまでの歩數を適確にし各ハードル間を二百米ハードル競走で

あつたら七歩、百十米ハードル間は三步で越す様にならねばならぬ。
但し身長のない人は前者を九歩後者は五歩でこすのは仕方がないので之等の人はピッチを早め速力によりて練習をつむより方法はないのである。

第五章 リレーレース

一) リレーレースの種類

リレーレースは四人の者が一組になりバトンを受渡して一定の距離を分擔競走するのである。今日行はれてゐるのは、

- 一、四百米 (各人百米づつ)
- 二、八百米 (各人二百米づつ)
- 三、千六百米 (各人四百米づつ)
- 四、メドレー (普通二百米、四百米、八百米、二千米)

の四種類である此の三千二百米リレーレースもあるけれ共我國ではあまりに行はれない。

(二) バトンの受渡方

バトンは長さ一一・八一吋、目方五〇瓦、周圍は一二種と定められてゐる。其のバトンの受渡し方

に二通りある。四百米リレーレース八百米リレーレースの受渡方と千六百米以上の受渡方である。即ち二百米までの走者はまだ受渡にするのに餘程元氣があるが四百米以上の走者は決勝線頃は全く渡す力を失つてゐるので自然かくわかれたのである。

(イ) 二百米、八百米リレーレースの受渡方。

1. 方法の種類

- (A) 受取（今右手にて受取る人について述べる）る人は右手を後に伸ばし掌を上に向けてバトンを受取る、渡す人は左手にバトンをもつて左臂をのばし渡す。
- (B) 右手を少しくまげて體側に垂れ拇指と四本の指をはなして下を向け、渡す人は下からバトンを上にそこにはめてやる。
- (C) 右臂をまげて拇指と他の指をはなしたのを體側の方に向ける。渡す人はそれにバトンを入れてやる。

此の中のAはバトンをおとす心配があるといはれてゐる。B、Cは確實だといはれてゐるけれ共私はAを最も理想的と言いたい其の理由は、

- 1. 二人の疾走力を減じない事
- 2. 練習すれば確實で迅速な事

以下此の方法について少しく述べて見たい。

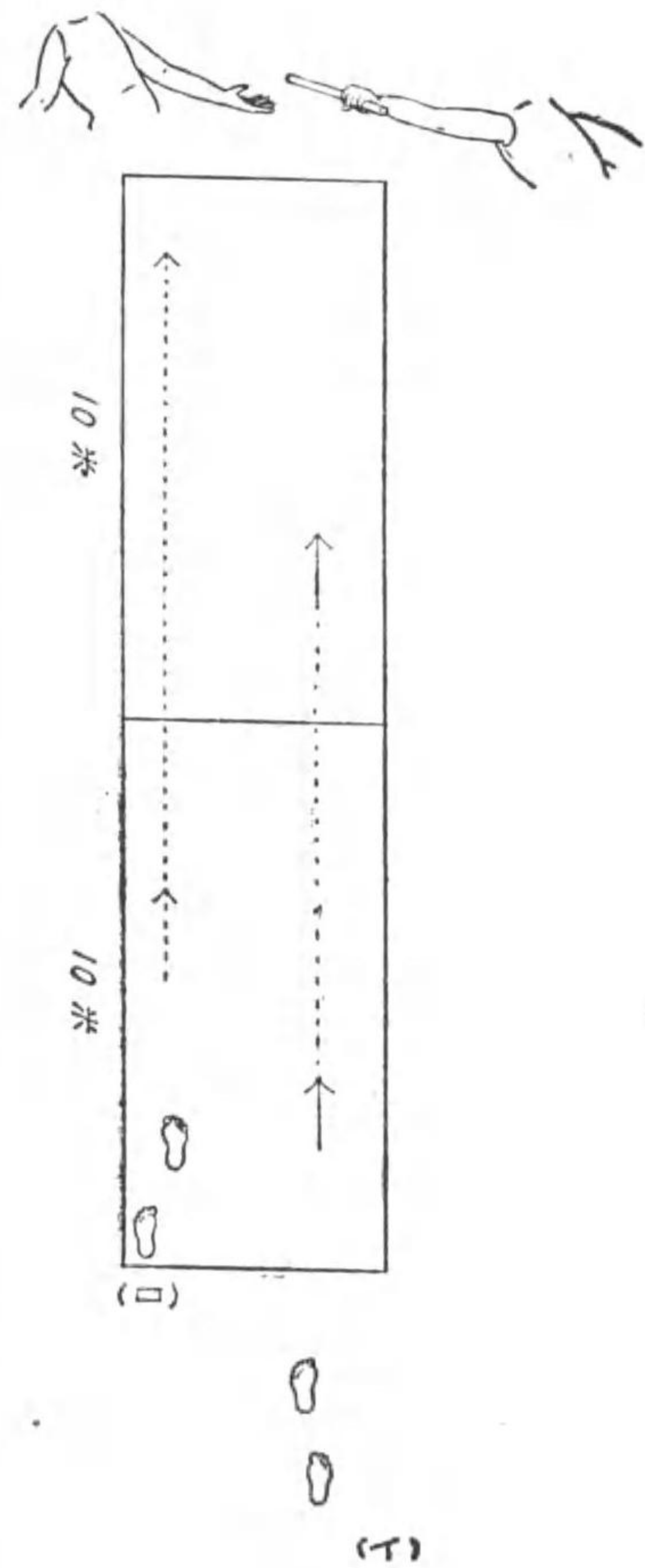
2. 方法

(イ) バトンの持方

バトンは其の持ち方に右手で受取り左手で渡すのと右左交互に渡す事によつて右手或は左手に持つかは異なるけれ共何れにしても最も端を握らねばならぬ。そして受取る人の握る部分をなるべく多くして便利をあたへねばならぬ。

交互に受取る様に約束しておけばバトンを持かへなくてもよいけれ共、左手にて渡す時には持ち換へねばならぬその交互に渡す時には、受取つたまゝにて渡す時に受取る人の握る部分の少ない缺點があり、左手のみにて渡すには持ちかへねばならぬ不便があるが、私は一方の手のみにて渡す事が確實であり四人の中二人のみだから大した時間の損失にもならぬと思ふ。但し其の持ちかへ方は注意せねばならぬ事で、右手で受取つたら手の甲を前にしたまゝ左手に持つて来る事が大切である。左手の掌を上にして取らずに左右の手の甲とも左側を向いて受渡しすればよい。之は餘程手間取る様だけ共、利き手で受取る便利があり、二人の受渡しに左右交互に受渡しして受取つた人が渡すために、一度端を握る努力をして速力は鈍るも大した損失の差はないと思ふ。

(ロ) 走者とコースの走り方



バトンを受取る人はコース（一米乃至一・二五米）の内側即ちフィールドに近い所に位置する。右圖の（ロ）の所が即それである。

此の場合は圖の様に前の走者がだん／＼近づくとに従つて走る方向に足尖を向け約五米（初心者は一・三米乃至四米）まで前の走者が走り来た場合は右手を（バトンを受取る手）後方にのばし、真正面を向いて走り出す。

バトンを渡す走者は圖（イ）側即ちフィールドに遠い側を走り愈々一米位接近したら左手（バトンを受取る手）をのばしてバトンを渡すのである。

走路を二分して走らなければ失敗が多い事即ち速力において損をする事バトンの受渡しに困難であることを知らねばならぬ。

(ハ) バトン受渡の臂と手の要領

1. 受取る人

真正面を向いて體の角度は地面に四十五度乃至五十度位にする。

受取る手は、

A 體より少しく外に肘を少しくまげて肩の力を省きフハリとした氣持ちで後方に出す。

B 手は拇指と他の四指を開き手首を後方に向く。

後方に伸ばした手は肩や肘又は指先きに力があつたら、手が左右前後に振れて渡す人が困るので上體の力を全々省かねばならぬ。

手の高さは渡す人の手の高さでなくてはならぬ。

2. バトンを渡す人

バトンの後端を握りバトンと臂を一直線にして渡さねばならぬ。

A 臂は十分のばし少しく左側方の氣持にのばす。

B バトンは軽く握り、取る人が握つたらすぐに取られる位にする。

バトンにて少しく相手の手をたたく位にと言ふ人もあるがこれは失敗の原因である。すこしでも相手の手をおさへたり、若しあやまり手に觸れたのみで今一度繰りかへされねばならぬ様な事になるので此の方法は取りたくない。手を十分のばす事。どこまでものばして次の受取る手の上に乗せてやるのが最もよいと信ずる。

(二) 千六百米以上のリレーレースバトンの受渡方

バトンの持方 コース疾走分配は前者と同じである。

1. バトンを受渡す時の持ち方取り方

前者に於てはバトンは手の延線上に位したが今度は渡す瞬間手とバトンは鈍角をなす。或は地面は垂直に持ち取る人に臂をのばして取つて貰ふのである。

取る人は拇指と人先指とを上にして之を取るのである。

2. バトンは取るのである

四百米を走り終つた走者は非常に疲労してゐるので體は十分起きてゐる。

従つて取る人も亦其の走者の手の高さに手をおいて其のバトンを見ながら之を取るのである。



取る方法はなるべく、急に相手が渡したと思ふ時は早く取つて居らなくてはならぬ。

(三) リレーボックス内の注意

(イ) 全速力中に受渡さねばならぬ

前に種々の注意と工夫を述べた目的は全く此の全速力の中にバトンを受渡せんがためである。但し注意せねばならぬ事は、バトンを渡す走者の全速力に受取る人が速力を合はせる事である。八百米リレーまでのバトン受渡は特に大切である。

(ロ) 全速力中に受渡したとして最もよい結果は出發線即リレーボックスの中央位が最もよいといはれてゐる。

(ハ) ボックス内にてかならずバトンは受渡さねばならぬ。

バトンを落して他の走者を妨げざるようボックス内にて渡せばよい。

第二篇 投擲競技

第一章 圓盤投

(一) 競技場設備

(イ) 投擲場

直經八呎二吋(二・五米)の圓輪が必要であるが正式の構造にも色々ある。

(イ) 金屬使用の場合

内則……………八呎二吋(二・五米)

高さ……………三吋

(ロ) 木製の場合

内則……………八呎二吋

厚さ……………三吋

高さ……………二吋

(ハ) 繩使用の場合

内則……………八呎二吋

太さ……………直經一時(白ペンキ塗)

但し普通練習の時は石灰を使用するが多い。此の時注意しなければならぬのは、

内則を嚴重に八呎二吋にする事と内則と石灰の線のところの區劃を明瞭にしなければならぬ。正式の設備のない場合は主に此の石灰で間に合はせるのであるが、淺い經驗によれば線を踏まぬ事を約束して競技をやる事にしたがよい。

(ロ) 圓盤

競技をやる場合圓盤は正規の圓盤を使用せねばならぬ。重量等はやはり一度計測したがよい。

圓盤の直經は八吋八分の五以上、中心の厚さ一時四分の三、最も大切な重量二斤以上のものである。

(ハ) 場所

圓盤を投げるにあつては何時如何なる危険な事がおこるかも知れないので、圓の周圍に相當の場所及前方には約四十米以上が必要である。其の時の選手のレコードに徴して定むればよい。

普通練習する場合は、右手にて投げる人は右側面、左手で投げる人は左側面において故障を起すことがあから用心せねばならない。

(二) 圓盤投の要領

(1) 圓盤の持ち方

圓盤は手の指、掌、前膊内面の手首關節より少し上の部分にて持つのである。指五本を氣持よく出来るだけ廣げて、人指指から小指まで第一關節即ち最も先端の關節を圓盤にかけ、拇指は外方に向けて圓盤をさへる。掌のところを圓盤につけ、手首關節のところを少しまげて圓盤の上端をさへる。

(2) 臂及手の要領

臂の振り方は、圓盤を投げるにあたつて手を離す場所(空間)と地面となす角度が三十度位の方向に振ればよい。

故に手の方向も三十度位の平面をなるべく往復し最後に投げらるゝ圓盤も亦同一平面内に収まる方向を取る様にせねばならぬ。圓盤をなげるまへに二三回圓盤を投げる手が高くなつた場合其の手から離れる圓盤を支へるために働いてゐた反對の手は最後に圓盤を投げらるゝ時には、投げる手と反對の方向に振られなければならぬ。今右手にて投げる人は、右の肩帶部から臂を四十五度位の方向の方向にどこまでも強く振つて其の途中に圓盤を離すのである。此の時左の臂は此の右の手と反對の方向に肘を引きさげる氣持ちで働かせる。手の働きは拇指から順序に小指に移りつゝ、圓盤から離るゝ氣持

ちで、最後は小指の方に手首が折れる様に働かせる。一般に初心者は圓盤をはなす時期が遅いのが常である。投げられた圓盤は廻轉しながら進むので回轉の方向は時計の針と同じ方向である。勿論左手で投げる人の圓盤は反對に廻轉する譯である。

(3) 脚部の要領

臂の働きは勿論重要なものであるが、此の働きに最も強く協力するものは脚部の要領である。

即

右手にて投げる人は右脚、左手でなげる人は左脚を強く伸ばす事である。三十度位の方向に投げらるゝ圓盤を四十五度の理想的角度に、此の脚部伸展の合力に依らなければ圓盤は遠く投げられぬ。即ち臂の最後の振れと脚の伸展が一瞬間に一致して投げる時に最もよく投げらるる譯である。

普通此の脚が全く伸び終りて臂のみによつて投げらるる事が多い。又最後に體を前に倒して斜前方に脚を働かす事が多い。脚は直上に伸ばす氣持に地面を蹴る事に注意したがよいのである。

又脚の屈伸は連続的にやつてこそ始めて有效なもので、圓盤を投げるためのターニングの形に時狀形を理想としてゐるのは此所に原因するのである。

(二) 胸と腰部の要領

臂と脚部の大本をなすのはなんといつても胸と腰部の稔轉である。特に圓心力を利用する圓盤は體稔轉の主要筋を有する腰部、腹部の働きが如何に關係する事かは言ふまでもない。従つて臂を振る事は脚を伸ばす事と同時に思ひ切つて體を稔轉する事に注意せねばならぬ。

又圓盤を投げる臂を強く振るためには、其の臂を胸の方に牽きよせねばならぬ。此の働きに作用する筋即ち大胸筋の起始は肋骨にあるので此の筋を思ふ存分働かすためには、胸部の努力が大切になる譯である。

即圓盤を投げるにあつて腰腹部の強い急激な稔轉と胸の努力は忘るる事は出来ない。「投げる瞬間に胸を張れ」と強く主張したい。之か亦今日のところ最も考慮されなければならない事ではあるまいか。

(ホ) 一步投擲練習

以上述べた要領によつて、各部分的に注意しながら圓盤を投げて見る。圓盤が投げ得る様になつたならば一步投擲の練習に移る。圓の中央に二足長位のところで立ちて、先づ右足を左脚のところに引きつけると同時に両手をもつて圓盤を頭上にもつて來て體をのばす。左足を前に出して同時に兩膝をまげ、圓盤を右手に支へながら後に振り、其の反動をもつて臂、脚、腰、胸を前の要領をもつて圓盤をなげる。此の最後の場合には、後脚は其の儘十分のびてゐてもよいし又左右の足が踏みかへら

れて右脚のみにて體は支へられてよい。要するに脚が強い強い弾力によつて伸ばさるる事が第一の要件である。此の上腰部の稔轉胸の張り及臂の強い振動によつて或は體が廻轉する様になる。之を強くいとめて體伸展の力に加勢するのは即頭から頸の働きである。頭及び頸を反對に動かし

て此の目的を達する。其のためには投げた直後に於て、圓盤を見るのがよい。かく一步の投擲は最初の練習であるが、一步も進まず始めの姿勢のまゝ足も踏みかへずに練習してもよい。之の練習は最も初歩の練習ともいへる。然しながら此の練習は一流の選手であつても基本動作の練習にはかならず取るものである。程度の高い練習、基本練習は總て競技練習者のを併用せねばならぬ事である。

(ヘ) 廻轉を利用して投げる要領

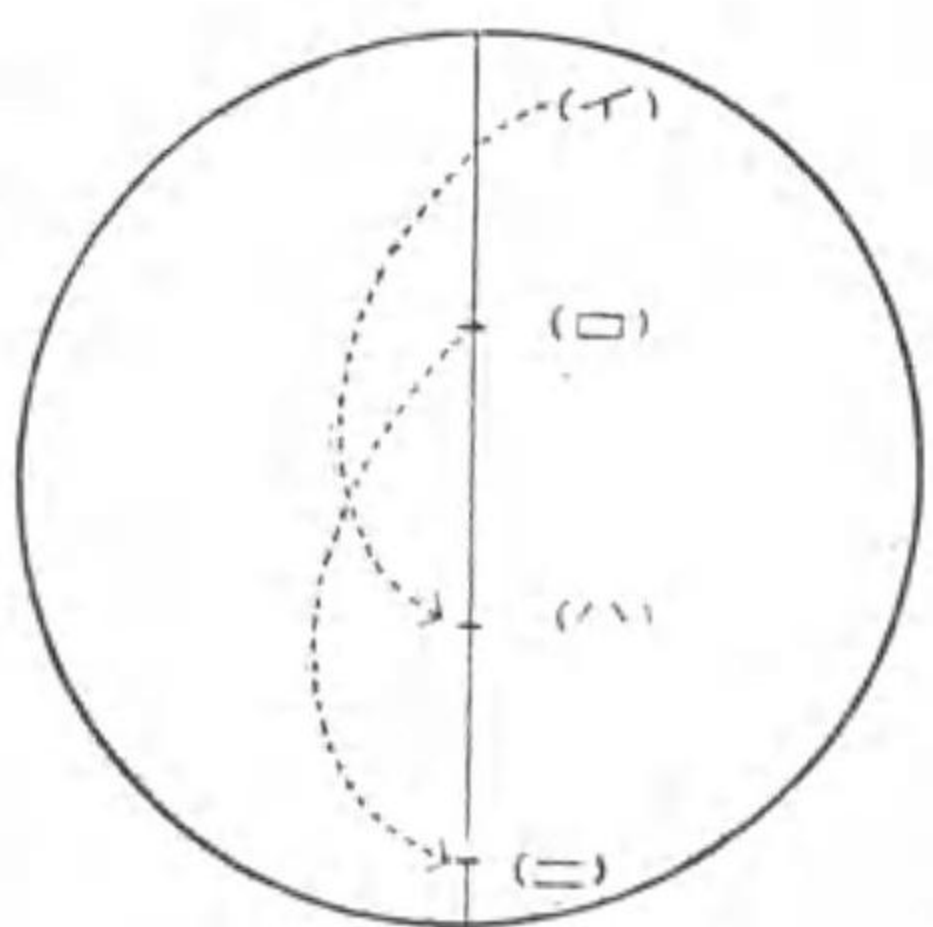
圓盤を投げるに圓心力を利用するは非常に大切な事である。其の圓心力を益々有力ならしむるに廻轉が必要である事は勿論である。然しながら此の圓心力のみではないので前述の要領（勿論圓心力に關係あるところの要領もある）を無にする様な事になれば、切角の效力あるものが害をなす様になるのであるから十分注意せねばならぬ。吾々が練習するにあつては色々の困難もあるけれ共とにかく此所には最初からの練習を詳述して見よう。

(イ) 最初の練習

ターンの練習を始める時に、先づ圓を劃いて（直径八呎二吋）それに直經の線を引く。

それを（ロ）ハの二點によつて三等分する。

最初は圓盤をもたずに、



今右手にて投げる人であつたならば、上圖（イ）の點に右足、（ロ）の點に左足を踏み、次は（イ）の足を（ハ）のところに點線の方に運んで、（ロ）の足をまた點線の様に（ニ）に運ぶ。そして最後（ハ）のところに右足（ニ）のところに左足を置いて脚を伸ばし開脚姿勢にて立てる様に工夫する。

それが出来たら右の手に圓盤を持つた氣持に左手は右の手と反對に平均を取るつもりで相對せしめつゝ廻轉して見る。

今度は圓盤を持つて輕くなげる氣持で肩も其他、體全體を「フワリ〜」として廻轉して見る。此の時の練習上の注意は、

1. 足は足尖のみでまはれば非常に樂である、
 2. 脚の屈伸を加へず眞直のまゝでよい、
 3. 速度はゆつくり最後のところだけ強く力を入れて圓盤を投げるがよい、
- 最初こんな調子で練習をして見る。始めから理想通りを實現しやうとするので少しも進歩しない

であきらめる人もある。

少し進歩して來ると廻轉の速度が早くなり、

1. 體が倒れる、
2. 圓盤がなめらかに進まぬ、

此の原因はやはり右手で投げる人に例を取つて見ると、右足の踵がついてゐることに原因する。左右兩足とも始めの廻轉に必要な力には脚を強く伸ばす必要はいらぬわけであるから足尖 廻轉しても何等の損は無い。故に左足を舉踵の姿勢でまはる様にしたならば體が仰く事はない。圓盤が滑らかに自轉して進まぬのは指先の力が入りすぎて掌と上膊とから圓盤が離れる事が原因してゐる。こんな事に注意しながら練習工夫してゆく中に次第に廻轉が上手になり圓盤が遠く投げられる。

(ロ) 脚屈伸の練習

圓盤投は波狀形による形がよいといはれてゐるが此の形は脚屈伸によつて其の力を利用せよと云ふ事になる。此の練習は次の様な經過に依つて練習したがよいと思はれる。

最初は廻轉の初から兩脚をまげ、まげたまゝ廻轉して最後に投げるとき全身を伸ばして見る。やはり最初に廻轉軸になる足は足尖にてやるがよい。脚を少しく屈する時に第一に困るのはあを向

けになる事であるから、

1. 足尖を轉軸とする事、
 2. 體を少しく前にかくる事、
- 等を注意して練習せなければならぬ。

次には

1. 廻轉の初めは兩脚とも十分伸び、
2. 最初の軸となる脚が少しく屈し、
3. 其の次に兩脚とも十分屈し、
4. 兩臂が一方は前斜上方に一方の手が下後斜方に圓盤を將に投げんと努力を初めると同時に一時に兩脚とも伸ばされる。

故に此の時は最初廻轉の初めは高く次にさがつて次に高くなるので波の形が出来る。即ち脚の屈伸が理想通りに働くわけである。

此の時陥り易い點は注意せねばならぬ。點を述べて見れば、

- (イ) 圓盤を持つた手が廻轉に従つて前に出て来る。言をかへると左手か早く働きすぎて圓盤を投げる兩臂の力の七分位に減せられる譯となる。此のためには最初廻轉初めた場合は體の兩側面に兩

臂は平均を取り得る様に伸び、最後の廻轉の終り頃、

1. 圓盤を持つた兩臂は少しく後方にのこし、
2. 反對の臂は早くひかすに前の方にのこす。
様にして體の稔轉の最後の力とともに兩臂を強く振る氣持にしたがよい。

- (ロ) 脚が早く伸びすぎる、

大概のものが脚を伸ばす事が早い。非常に大切なことで然も等閑難せられてゐる。

- (ハ) 胸が張れない、

圓盤を投げる時胸を十分張る事が出来た時と然らざる時とは非常の差のある事は最初に述べた理由で明であると思ふが之は最も注意されてゐない事の様に思ふ。

- (ニ) 圓盤を離す時期がおくれる、

脚が伸びる力、體の稔轉の力、臂の力の最も一致した時期は、脚の伸び始め、體稔轉の初め、臂の引き始めの時と思へば大概間違がない。

此の瞬間的努力の際に圓盤は、はなすべきである。

要するに吾々が圓盤を練習するにあつては、いつも基本的練習を忘れる事は出来ない。一方に廻轉投擲の練習をなすと同じに、一步投擲あるいは其のまゝの投擲練習をなして基本練習を忘れ

てはならない。

第二章 砲丸投

(一) 競技設備

(イ) 圓輪 七呎(一・一三四米)直經

其の構造は大體に於て圓盤投擲競技と同じなるをもつて此所には省略する。

(ロ) 砲丸

砲丸には十六封、十二封の二種類が競技に使用されてゐる。十六封度は國際オリンピックに十二封度は極東オリンピック競技に使用されてゐる。然しながら其の競技者の體格に依つて取捨按配せられなければならぬものであるから少年少女には普通五封度を使用し中等學校幼年級のものには八封度位が適當のものである。

(ハ) 場所

場所の廣さは槍や圓盤の様に廣いところでもよい。今のところ圓輪の前方に五十呎位の廣さがあれば結構である。然し圓盤程の危険はないけれ共練習の場合は餘程の注意をしなければ時々間違ひのおこるものであるから場所も其の考へのもとに選定するがよい。競技を行ふにあつての場所と

欠

欠

脚の伸びと同時に右胸を張る事は體を急に伸ばす事が出来、左に廻轉するのは體伸展に助力する譯である。尙體を後方から伸ばしはじめの事は臂の働きを益々有利にならしむるのである。體が前方に屈せず仰向けになる時は早や稔轉の四分通りは終つてゐるものと見て差支ない。

(木) 臂の要領

圓盤は牽くのであるが砲丸は突き出すのである。砲丸をもつた方の臂は脚體の動作と一致してなるべく臂を前から後に引き其の反動でもつてつき出さねばならぬ。

1. 始め砲丸をもつた時は肘は稍下位にある、
2. 投げる前には十分胸と共に張らなければならぬ、
即筋の収縮を十分利用せねばならぬのであるが愈々つき出す時は、自分の鼻の前の方向につき出すがよい。そうしなければ脚の力、體稔轉の力と一致しないのである。
左臂は脚伸展の方向と反對に働かすがよい。單に横に振り肘を強く牽くのみでは體を稔轉させるのみで突き出す力には效力を非常に減せらるゝわけである。

(へ) 着眼點

着眼點は一寸した事でいつも砲丸の行く方向をながめたがよい。
普通着眼點が砲丸を投げる方向にないために體が早くのびすぎる傾がある。

かくして練習を重ねてゆかねばならぬのであるが、此等の要領が仲々出来ない時に、體全體に不必要の力がないかを考へて見るがよい。

然して砲丸は此の臂體脚全部の合力が砲丸にあつまり砲丸の行くべき近路は地面に約四十五度の拋物線を描く様にならねばならないのである。

第三章 槍 投

(一) 競技設備

(1) 踏切線

踏切線は地面と同平面に埋めたる幅七呎(二吋四分の三)長さ三・六六米(十二呎)の板を白く塗つて埋めねばならぬ。

普通は石灰をもつて踏切線を描く事もある。此の際は明瞭に投擲の場所と區劃の出来る様にせねば審判に苦しむのである。

(2) 槍

正式の槍は、

長さ 二・六米(八呎六吋)

重さ 八百瓦以上

鞭繩 槍の重心附近に一六呎(六吋)の幅に巻く事を許されてゐる。(穂先より九〇呎より一・一米までの距離が必要である)

其他穂先に金屬製のものをも有する事等の規定があるけれ共畧する。

(ハ) 場所

槍投は此の種の競技中に於て最も華な競技であつて然も最も危険なものである。従つて其の場所も十分餘裕を取つておかねばならぬ。然し大體に於て疾走距離として約二十米、一流の選手であつたら二十五米も必要であらう。又前方には六十米位の距離があればよい。

(二) 槍投の要領

(1) 疾走と足の踏方

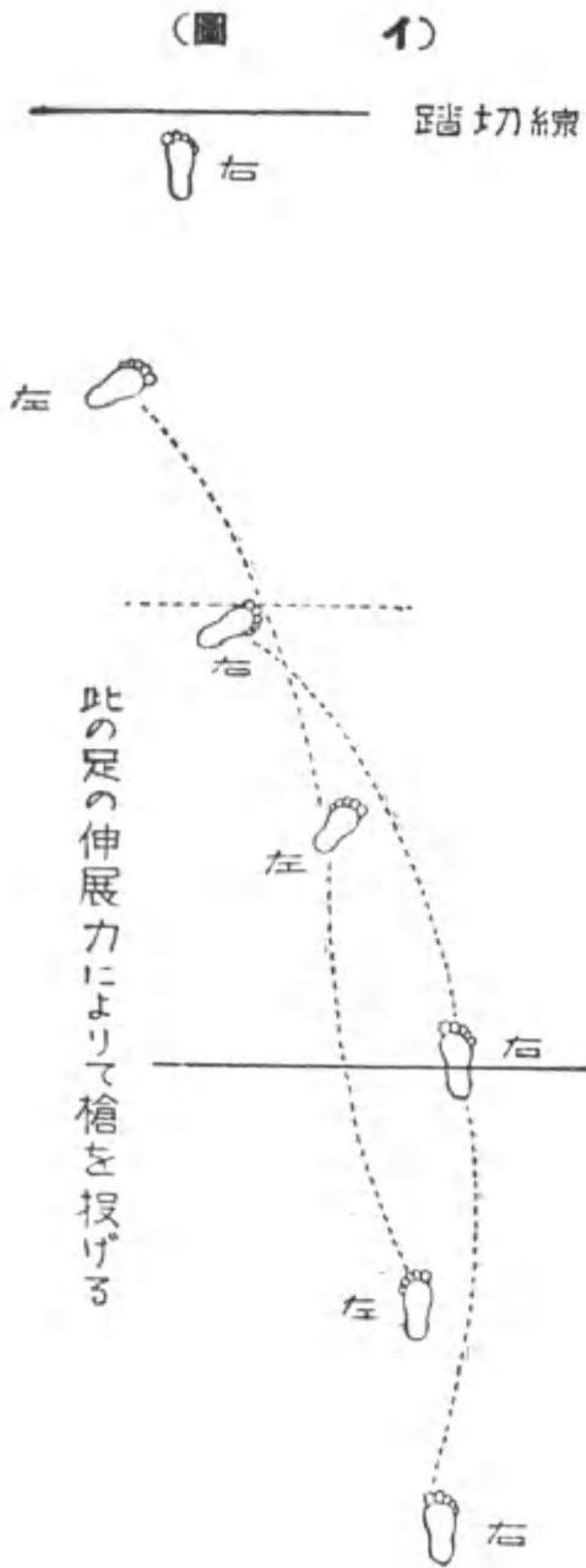
槍投は疾走距離を制限なく許してあるのであるが此の疾走は十分利用しなくてはならない。唯注意せねばならぬ事は疾走を十分利用する事が大切で疾走のために其の他の要領を壊す様な事になれば疾走が無意味になる譯である。然し正しい疾走距離を十分練習するに非ざれば槍の成績はあがらぬのでやはり斜行する第一歩までを歩測し思ふ存分の力を以つて然も正確に練習せねばならぬ。距離の長さは其の人によつて異なるのであるが斜行前まで十五六歩から二十歩前後であらう。其れ以上の距離を

有効に利用疾走し得る人は尙更結構である。

此の疾走間に於ける槍は疾走になるべく邪魔しない様に持つがよい。

掌握部が耳の高さ位で地面に平行より稍穂先の方が高く持つて走るのがよいといはれてゐる。然し初歩の人は地面に四十五度位の角度に穂先をあげて疾走した方が其の後の動作を都合よくせしむる事が多い。

足の運びは疾走間に於てはスプリングの要領を必要とし踏切線より普通の人であつたら六歩乃至七歩位のところから斜行せねばならぬ。之は臂體脚の動作を最も有効ならしむるためである。其要領は普通二つの方法がある。



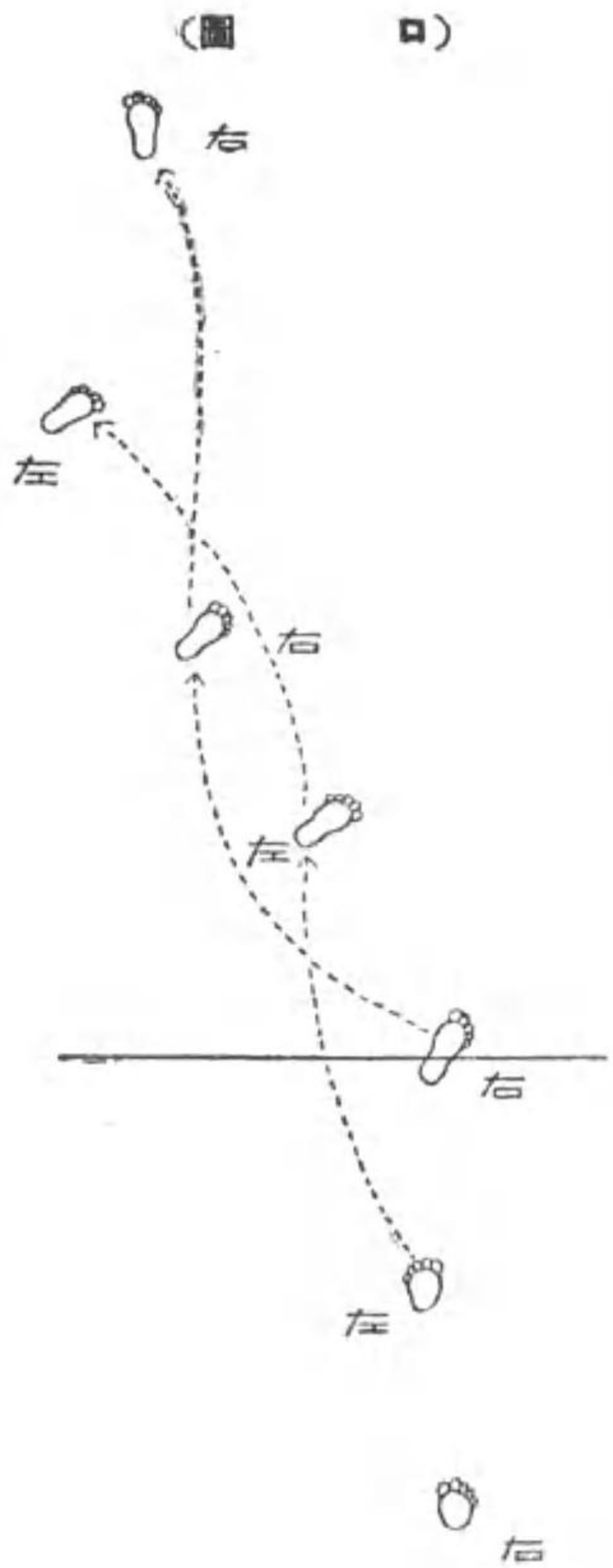
此の足の伸展力によりて槍を投げる

(イ) 今右手の人について
圖示すれば。

即右足はいつも左足の
前を進むものである。

(ロ) やはり右手の人につ
いて圖示すれば。

斜行を始めて後は左足



がいつも右足の前を通る
ものである。

脚の伸展體の稔轉の上か
ら理想をいへば(イ)の方法
である。従つて最後は(イ)
の方法に依つて投げらる
べきであらうが、(ロ)の方

法に於ては體をかはすために、臂を働かすために易いので斜行の練習には先づ(ロ)の方法より先きにしたがよいかも知れない。
疾走から投げる踏切線まで真直にゆくには體を稔轉し且つ槍を投げるために體をかはさねばならぬ従つて一度ホツプせねば出来ない事になる。然し此の方法は圓盤のターン中にホツプを加へると同様に力をそぐ事になるから始めから此の方法はとらぬがよい。

(ロ) 槍の握り方と手首について

槍掌握の場所は鞭繩をもつて限られてゐる。其の中央を握る人もあるが、鞭繩でまかれた一番後端に人差指と拇指をかけて、投げるに最も都合のよい様に正しく握るがよい。他の三指はかるく之にそへ

る。手首は誰でも拇指の方に屈しやすいため槍は斜になりやすいので反対の方に折る工夫をせなければならぬ。即小指の方に折つて槍を真直に保つ様にせねばならぬ。

(八) 脚の伸展

投擲競技の中で最も困難な脚の伸展作用は槍投である、速力を鈍らさないで非常に強く其の速力は最も大であり距離も亦長い故に其の要領も並大抵ではない。

脚は一度屈して伸ばさなければ出来ないもので其の足の方向について。且つ體の稔轉動作から割出さして工夫せねばならぬ。其の氣持は斜行の第一歩とする時には左脚の時から此の氣持を持つたがよい。體を最も自由に保ちて進む事も大切である。

(二) 體の稔轉と伸展

投擲競技に必要な事は圓盤砲丸のところに力説した通りである。然し此の槍投においては特に腰と胸とは其の動作に困難を感じ且つ大切な事であるから其の一二を説いて見よう。

1. 斜向をはじめて第二步左足を踏み込むと同時に思ひ切つて腰を右に稔轉する事。此れは體支配の上から最も大切な事である。然し此の腰部稔轉を槍投から取り去つたらあとは零となるといつてもよいのであるから非常に工夫せねばならぬが、要は體を自由にして腰部に注意する外はない。

2. 次には腰と同時に胸の部分を右下の方に引きさげる様な氣持で腰部と反対の動作をする事である。

即左の腰は左前につき出し上體部は左に屈しながら右前の方につき出す様な氣持である。そして最後に胸を十分張る事は槍投においても忘れてはならぬ重大な事である。

此の脚部と腰部胸を一時に斜上に伸展する力を臂に托して槍を投げる力とせねばならぬのである。

(ホ) 臂の働き

以上の力を最後に槍にあたへる力はやはり臂でなくてはならぬ。そして槍投においては砲丸のつき出し、圓盤の側方より投げる要領とも幾分趣を異にしてゐる。他の競技に類を取るならばボール投と同一要領と云へる。

臂の働きは體の稔轉のまゝ口頭上を通る氣持で働かせねばならぬ。

故に左手は自分の前から體の正面を通つて下方に何者かと引騒く氣持であり槍を握つた手は後下方から前上方に向つて何物かを目がけて投げはなつ氣持である。

而して兩方の臂は眞反對に行くところまで行く途中において投は放たれなければならない。要するに槍投は脚の伸展、體の稔轉、臂の動作が一時的に投げられ、地上から四十五度の方向に向つて投射せらるべきものである。

(へ) 練習上の注意

以上述べたる要領は一時的に練習しても効果が無いのみならず、いつまでも要領を得ない。而して其の練習法としては圓盤砲丸を始めターンモセス、ステツブモセスに練習したと同様に始めは走らずに練習して見る。

そして少しづつ足の踏み方、臂の要領と言ふ様に、練習してゆかねばならぬ。今此所に一々説明する事を止めて以上の要領に到達するための注意を述べて見よう。

1. 足の踏み方、

足は其の上に支ゆる體全體を支配する根本をなすものである。足尖の方向を如何に研究踏みつけるか。最後の足はやはり踵からついて然る後最後に足尖に於て十分地上を蹴らねばならぬ。又其のためには最後の伸展に對する補助とも言ふべき、すぐ前の足の力を如何に按配するかを研究工夫せねばならぬ。

2. 體の稔轉の出来ないのは脚の伸展が早すぎることに體の倒れが前にある事、

脚の伸展が投げる前に終つたならば、體の稔轉も臂の力も皆零にしてしまふのである。最も少しづつ練習してゐる中に次第に要領を得て來るけれ共其の一方法として着眼點を上げて見るがよい。

3. 槍を牽く力がおくれる、

臂が一度屈し再び伸びる力が一瞬間に全部槍を投げる力即ち牽く力として働かねばならぬ。此の動作がおくれる事はオーバースローの出来ない一原因をなす。即ち槍を放つ手が前に出て來る時は其の脚はほとんど伸びきつてしまふ。又體の稔轉は終つて手は體側に位置するのが普通であり自然である、此の點は十分注意せねばならぬ事で初歩のもの、最も陥り易い點と云つてもよい。

4. 手はスナツプを忘れてはならぬ、

槍もやはりスナツプしたがよい。即手首と拇指及人差指を十分引搔く様な氣持にせなければならぬ。

第三篇 跳躍競技

第一章 跳躍競技の原理

跳躍競技に於て最も大切な點は疾走のスピード、踏切の要領である。

(一) 疾走

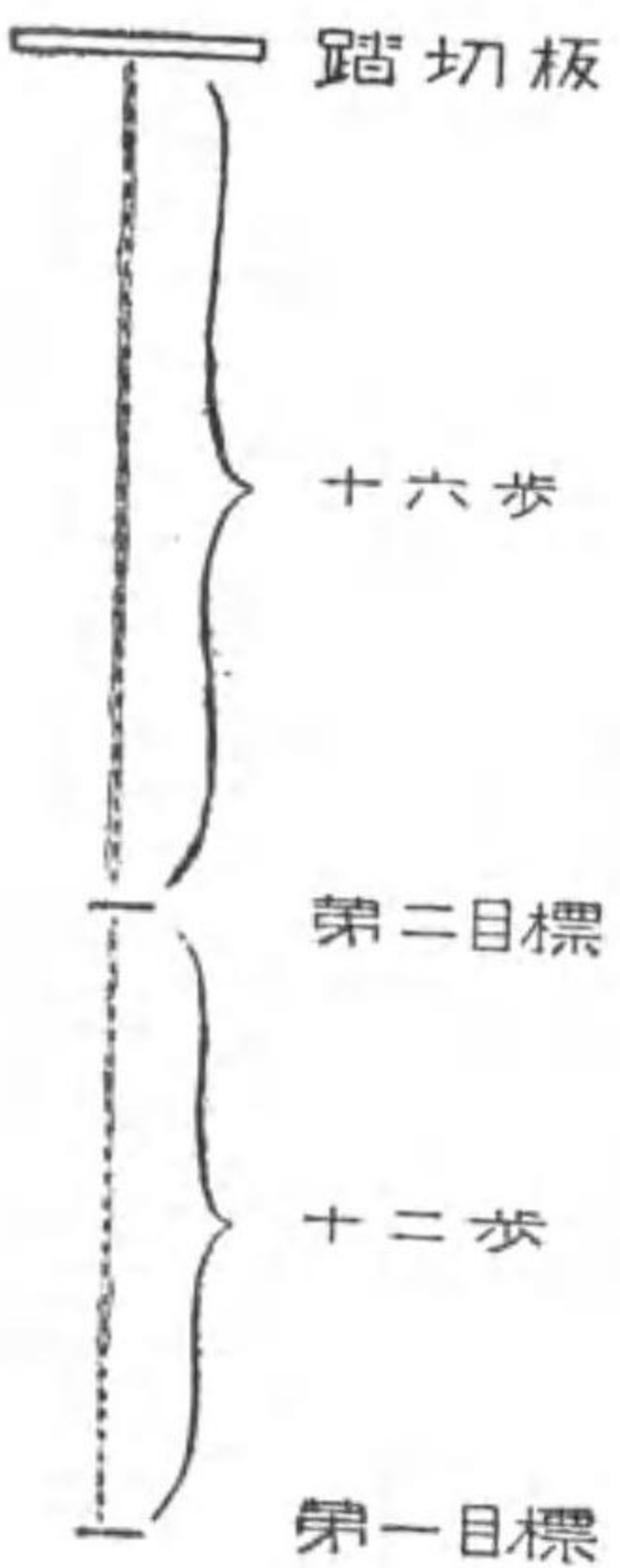
跳躍練習するものはかならず短距離を練習せねばならぬ。踏切板より向ふに跳ぶ最も有力なものは此の疾走及踏切で特に此の疾走にスピードがなかつたならば遠く跳べる理由がない。

(イ) 疾走の要領

疾走の要領は短距離疾走の要領そのまゝであるから此所には述べない。

(ロ) 疾走距離

疾走距離は人に依つて幾分の差はあるが踏切板近くで最もスピードの出る所から始めらよ。普通の人は上圖の如き距離と定める。此の歩測は吾々の最も普通な歩調によつてなすべきもので此の二歩が疾走する時に一



歩となるので、右圖の第一目標の所を右足で踏切れば、踏切板は右足にて踏切る譯となる。又左足から始めたら踏切板は左足踏切る譯となる。

唯此所に注意せねばならぬのは第一目標から出發する時には、幾分始めの歩幅が短くなるので注意しなければ其の幾つかの歩數により、短かめられたゝめ踏切線に目的の足が達しない事がある。出發する時か亦は出發點のところで一工夫せねばならぬ。

そして此の踏切線即八寸の板の上に丁度足を踏みつけ得る様に練習せねばならぬので前にも言ふ通り其の間は全力疾走をなして此の結果を得べきである。

此の大切な距離を日常練習した結果により何十何米何分の幾つと計測しておく事は、今日最も正確だと言はれて居る。それは其の競技常日身體の狀態が差を生じても歩測以上に差を生じないと言ふ點からである。

とにかく疾走の最高スピードを出すために計測が必要である。

1. 歩測に依る場合、

2. 卷尺利用の場合、

此の二種何れでも正確なる計測は跳躍競技において忘れられない根本である。走幅跳において、棒高跳に於て然りである。

(二) 踏切の要領

疾走の力を最も有効ならしむるものは、體を高くあげると言ふ事で、踏切は即ちそれである。

(イ) 足の要領

一言にして言へば踏切前の左右の足は、踵から踏み力を次第に足尖に移し、最後に足尖で強く蹴らねばならぬ。

踏切る直前に體を起せとよく言ふ人があるが、其の理由は上に上る力を此の場合脚力に待たうと云ふ事と思ふ。然して此の動作を最も自然にあたへるには私の言ふ踏切足の前の足を踵からつける事と思ふ。

又上にあがるには體重心其の直下から踏みあげるがよい。此の點から言つても最後の足は踵の力が如何に大であるかは理論上確である。

此の故に足の働きは踏切前の二足によつて、前に進む力に上にあがる力を與へたいと考へるのである。

然し實際においては此の踏切前の足は踵からは、つかないけれ共足尖のみでなくあがる力を助け得る位のものである。

(ロ) 脚の動作

脚の動作について最も大切な事は、屈伸と振りあげである。

踏切脚は其の足の力とともに一度屈し再び伸ぶ力が、最も大切であり且つ踏切脚でない脚は前述の踏切の要領に、申述べた力をもつて振りあげねばならぬ。走幅跳にしてもホスチャンプにしても忘れてならぬ要領である。

第二章 走幅跳

(一) 競技場設備

(イ) 砂場

砂場は幅四米長さ五米乃至六米位の必要がある。

(ロ) 踏切板

木製にして幅八吋厚さ四吋で長さ四呎にして白ペンキ塗でなくてはならない。

此の踏切板を適當のところに埋めねばならない。一流選手であつたら砂場より四米から四米半位のところ、其の他の選手であつたら其の記録から割出したらよい。

(ハ) ホークライン (二米)

(ニ) 走幅跳の要領

(イ) 疾 走

前にも述べた通り此の競技で大切な要素である。要は、全力疾走即ち手を振り體を前に倒し足尖でもつて最高のスピードの出る様に疾走する事である。

距離の計測は步測か或は卷尺によつて定める。距離の長さは三十米内外が最も適當とせられてゐる。

(ロ) 踏 切

最後の二足は踵からつける事は前にも述べたのであるが、踏切脚の伸展で足の踏みをも十分練習した後には今度反對の脚の振り上げ方を練習し、疾走より得た力と踏切足の力、及足の振りあげによつて身體の重心が四十五度の拋物線に向はねばならぬ。二三注意することをあげれば、

1. 踏切足は踵からする事、
2. 脚を伸ばさねばならぬ、
3. 踏切足でない足を振りあげる事、
4. 脚と反對に臂を十分振らねばならぬ、
5. 振りあげた脚の反對側の胸を張り且つ腹を前につきだすがよい、

(ハ) 空間の姿勢と動作

空間の姿勢は踏切によつて形づけられるが振りあげた脚を如何にするかは着陸に影響するものである。

るから之も大切な事である。

1. 前後開脚跳び、
2. 左右開脚跳び、
3. 開脚跳び、
4. 鉄み跳び、

前後開脚跳びは踏切脚を強くのはし反對の脚を強く振り上げ臂は少しまげ、脚と反對に振るのである。

左右開脚跳は臂を前に脚を左右に開いた形を取り閉脚跳は振り上げた脚を基準に後脚を前に揃へ、臂も亦前に振り出す方法である。鉄み跳びは前後開脚跳びの兩脚を股のところから強く振りかへる跳び方である。

要するところは脚を強く振り臂は之を助け、體の屈伸によつて着陸に便するにある。

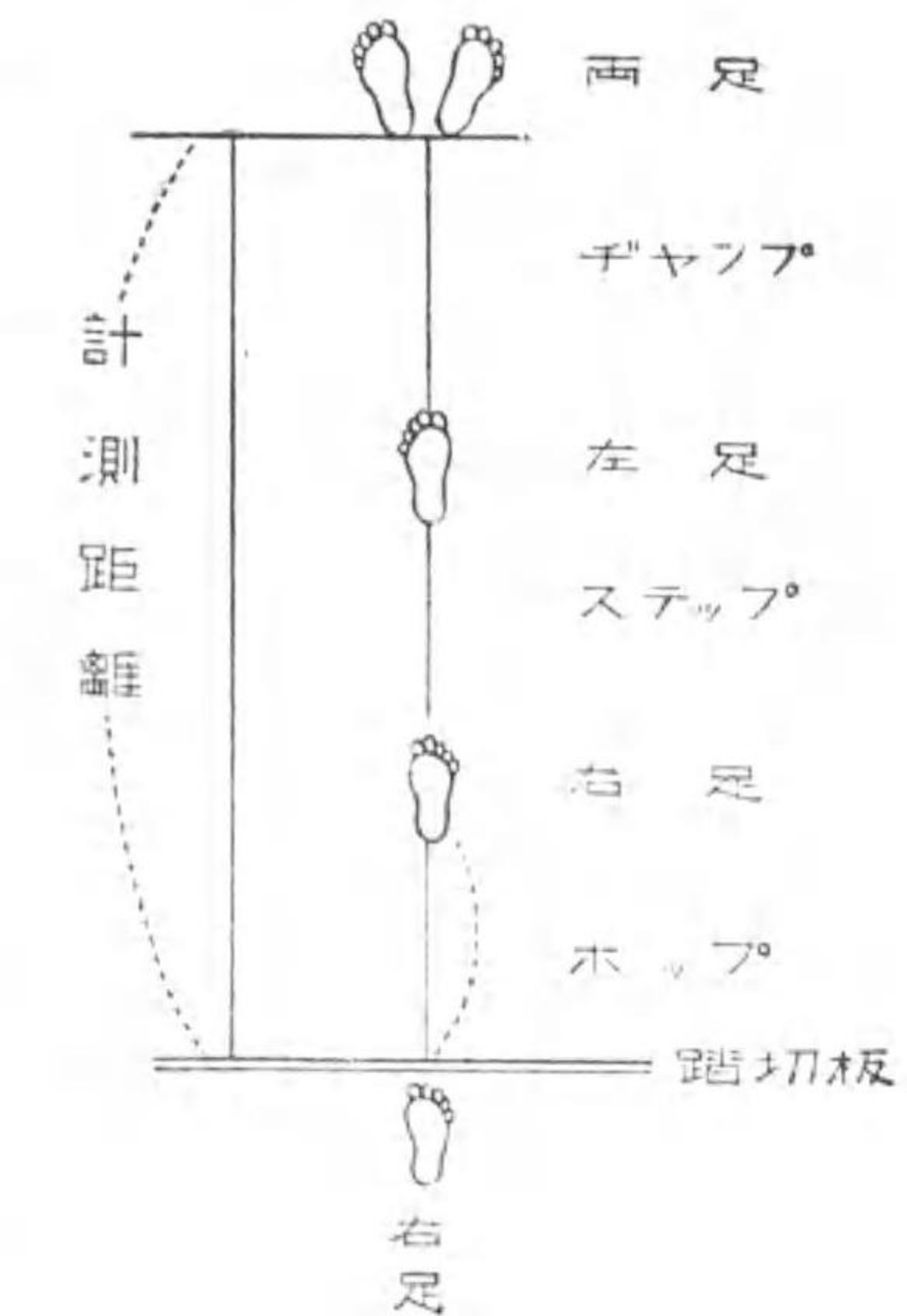
(ニ) 着 陸

一分でも一握でも前に體を進めて着陸しようとするのが此の研究の眼目である。そのためには、

1. 振りあげて少しまがつた膝を左右共伸ばして着陸する事。
2. 伸びた體はなるべく前にかけるがよい。

3. 臂は體と同様に前にかけ切角進んだ脚と體の後にさがるぬ様に助けねばならぬ。

第三章 ホップ、ステツプ、ジャンプ



ホップ、ステツプ、ジャンプ、はホツプ即片足にて跳び其の踏切足にて着陸し反對の足を大きく振りて大股に一步前進して振つた足にて着陸即ステツプをなし、其の着陸した足にて丁度走幅跳の様にジャンプをなし兩足にて着陸するのである。そして最初に踏切つたところから最後に着陸した點までを計測するのである。

今右足踏切の人に例を取つて圖示すれば右の通りである。

(一) 競技場の設備

(イ) 砂場

走幅跳と同様でよい。但し普通の學校において見る様に廣い砂場であつたら一方に走幅跳また一方

にホスチャンプの競技をやり且つ棒高跳、走高跳をやり得る様にしても練習場としては勿論差支ないが、出来る事ならば走幅跳とホスチャンプを別にしたがよい。勿論一競技づつを別々に作り得れば尙一層よい事は明である。

(ロ) 疾走距離と踏切板

之も走幅跳と同じく疾走距離は二十五米より三十米内外とし踏切板は同様でよい。砂場が前述の様であつたらば砂場と踏切板との距離を遠くせねばならぬ。兒童であつたら五米から六米、女子であつたら七米乃至八米、一般の人であつたら九米乃至十米位であらう。やはり競技者によつて按配せねばならぬのは當然の事である。

(ハ) ポークライン (二米)

(二) ホスチャンプの要領

(イ) 疾走

疾走については走幅跳と全く同じである。スプリンチングによつて踏切まで出来るだけのスピードを出さねばならぬ。疾走即助走距離も二十五米乃至三十米前後であつて最後の左右の兩足の使ひ方も同じである。此所にも一言加へておきたい事は、體をおこすことを足の動作によつてなしたい事である。

□ ホップの要領

踏切足は走幅踏と全く同じく踵から踏みつけ初め、次第に足尖に力を移行して最後の蹴りを強くせねばならぬ。同時に身體を強くのばし、踏切足と同方の手臂肩までを揮心の力をこめて振るのである。特に注意せねばならぬ事は踏切脚でない反對の脚である。

例へば踏切り足が左の人であつたら右足を思ひきつて前に振りあげねばならぬ。此の脚の動作と臂の動作が身體を高くあげる、事と次の動作をなす根低をつくるといつてもよい。

右の要領で踏みきつたら、

左右の臂を強く振り換へ、

左右の脚を強く振り換へ、

着陸するのであるが特に注意せねばならぬ事は、

着陸はやはり踵からつく事、

である。

ハ ステップの要領

ホップの動作はステップの根本を作るからかく別々に説くのは間違つてゐるかも知れない、けれども別別に説明するのもかへつてわかりやすいかとも思ふからこんな方法をとつたのである。

而して此のホスチャンプに於て競技家の最も苦心するところは此のステップの動作である。ステップを如何にして大きくするかの問題である。それについて第一考慮すべき事は疾走のスピードであるが更に詳細な動作について考へて見れば、

(イ) 足は踵からついて十分踏み切り、

(ロ) 強く臂を振り換へ、

(ハ) 後に振つた足前に振り出さねばならぬ。

然して(イ)の動作はホップして其の空間中の體勢が關係する事であつて、體が前にかゝつてゐたら全く踵からつかうとしてもつかれない。又(ロ)の動作もホップの始めに振つた臂と脚の動作に正比例するので、ステップの際大に力をそぐぐためにはホップの時の要領が最も完全に行はれてゐなければならぬ。

唯此所で注意する事は如何に高くあがれと言つてもよし、また高くあがり得ても助走の時のスピードが無かつたら、ホスチャンプのステップのところではチャンプの力が出ない事である。

(ニ) チャンプの要領

此所で注意する事は走幅跳の要領と同じであるから畧する。

普通最も陥り易い點は此のホスチャンプに於てのチャンプは體の伸展しない事である。特に注意せ

なければならぬ。

(木) 練習法

1. ホップの踏切足は利足(キキアシ)で無い足がよいと言はれてゐる。それはチャンプの足が此の踏切足であるからである。
2. 初歩のものは始め「ホップ」はホップのみで砂場に跳びこみ其の要領を分解練習したがよい。次にはホップステップにて砂場に跳び込んだがよい。そしてステップをのばす工夫をせなければならぬ。最後に全部を行ひ特に出来ないところのみを注意して練習する。
3. 特に困難で出来ないところは、あとのところの力を無にして其所に主力をそゝげば出来る。
4. 身體の凝り固らない様に注意しなくては此の複雑な競技は出来ないにきまつてゐる。
5. 股関節をスプリング以上に稔轉して使用する様にせなければならぬ。

第四章 走高跳

一 競技場の設備

(イ) 砂場

走高跳の砂場は幅四米位長さ四米乃至五米位の砂場が必要である。

(ロ) 疾走距離

走高跳には正面高跳と斜高跳とあるから何れの方面からも疾走し得る場所が必要である。

其の距離は十五米位あればよい。

(ハ) 器具

二本の柱

之は横木をかける柱で最も下から一米の點から始め三糎毎に目盛

をつける。

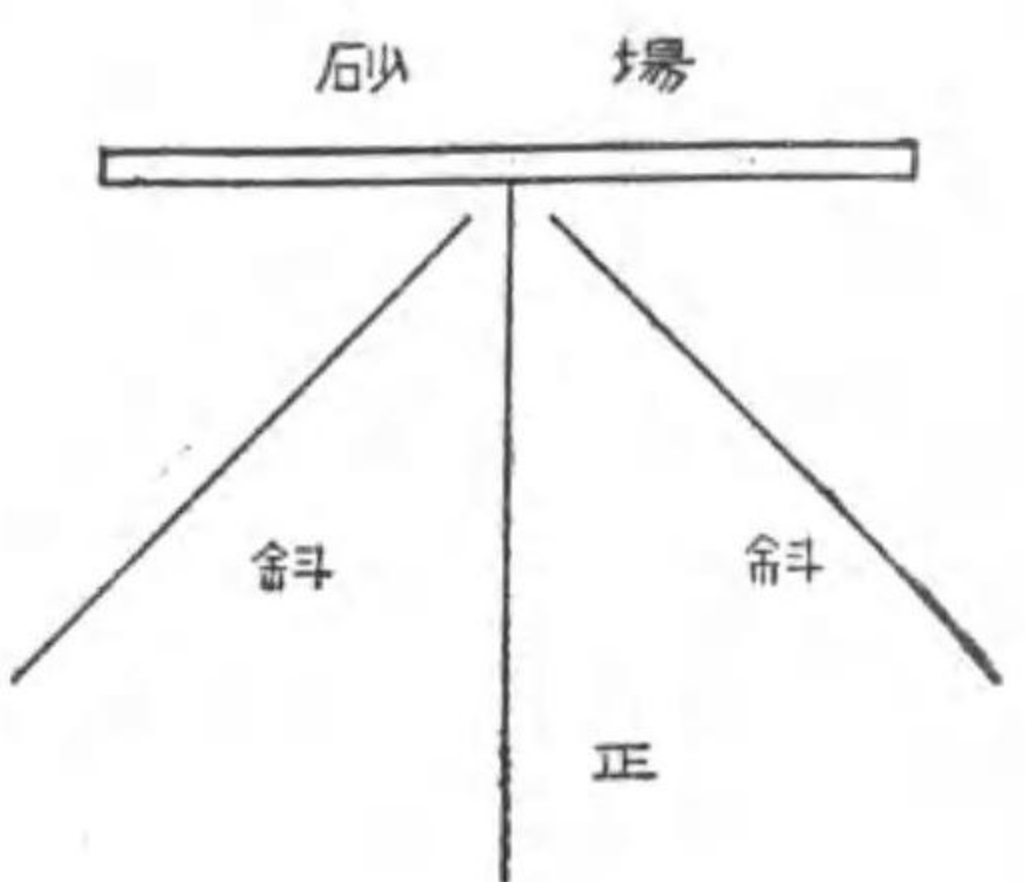
柱に直角に八糎の長さを有するピンが必要である。即ち横木をのせるものであつて穴を掘つてピンをさしてもよいが金屬製のネヂにて上下出来るものでもよい。

横木

横木は切断面が正三角形、一邊の長さが二十糎である。其の長さは兩柱間にのせられて其の兩柱外に六吋以上出てはいけないのである。

(ニ) ボークライン (一米)

(二) 走高跳の要領



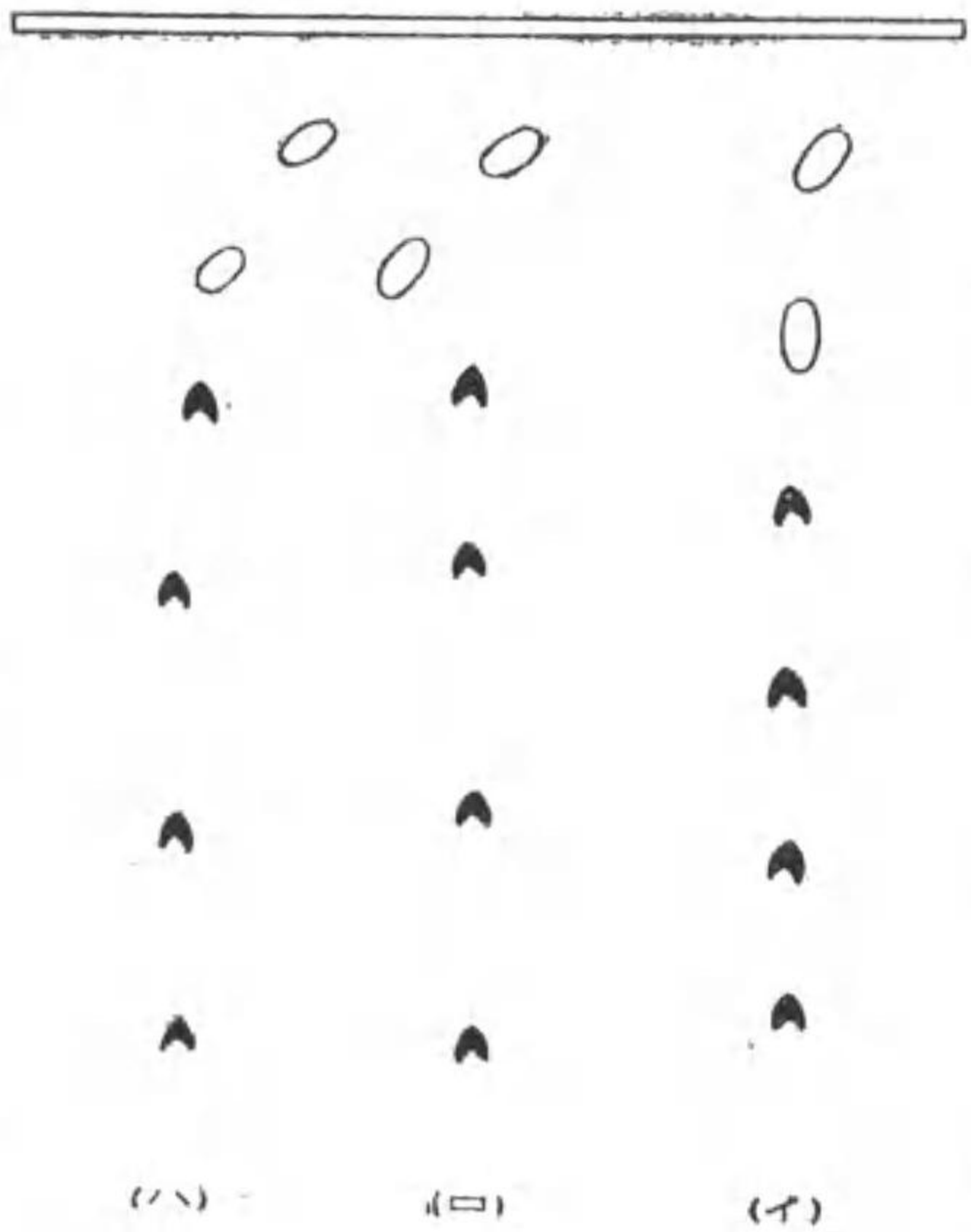
(1) 疾走距離と歩測

疾走距離は正面跳と斜跳によりて異なるから別々に説いて見よう。

但し最後の踏切足の位置は最後に踏む足の方
向に位置して、振りあげる足を振りあげて丁
度横木にとどく位の位置が最もよい。

正面跳

普通の足の踏方を研究して見ると上圖の三通
りになつてゐる。そして(イ)が最もよいと言はれ
(ロハ)の順に重んぜられてゐる。此の中(ハ)が最も
りやすいのであるが此の距離やは足跡と足跡の
間が二歩になつてゐる。尙詳細に言へば最後の

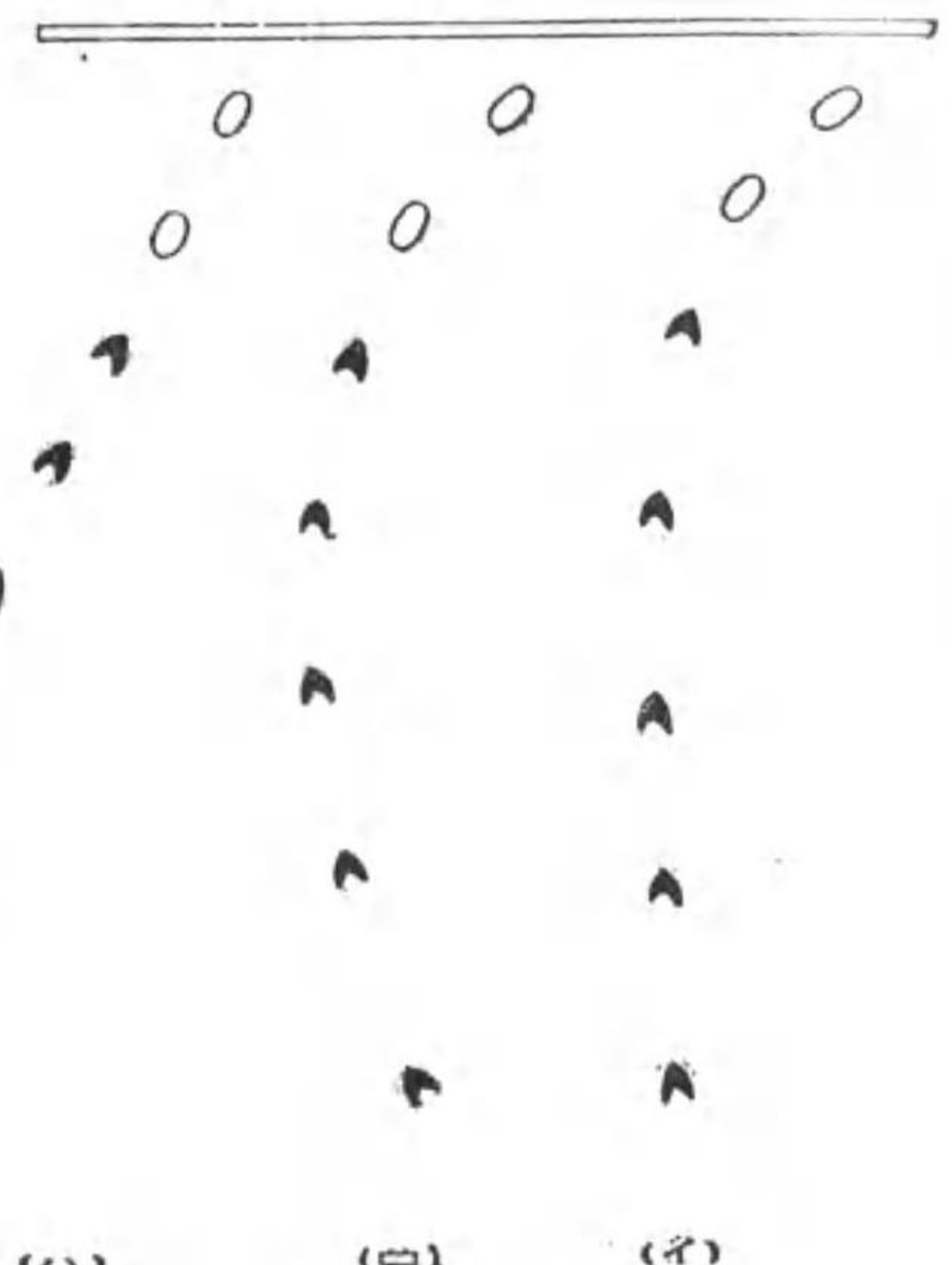


二歩だけは上體がおきて来るから一足長ひ位短かいかも知れない。

一直線に足跡がなつてゐるところは計測も出来るが其の他は歩測の方がよいかも知れぬ然し普通
のところは歩測である。競技者は此の頭によつて工夫歩測したらよいだらうと思ふ。

斜高跳

斜高跳の足跡は大體左圖の如く三つの足跡で
ある。何れがよいかはやはり其人によつて異
と思はれるが(ハ)が最も無理のない疾走であらう
之を歩測する事は亦正面跳と同様な考へでよ



(ロ) 疾走

走高跳の疾走には餘程注意せねばならぬ私は
此の疾走に對して二つ分けたがよいと思つてゐ
る。即スピードと上にあがる力であるが、横木

の前は確に上に跳び得る疾走とせねばならぬので普通の人に例を取つて十四米の疾走距離を二分し
て、最初の七米は全力疾走で助走しあとの七米位から幾分弾性のある様な助走をなす。一般から見れ
ば助走が高くくといはれてゐるけれ共之に少しく助走距離をのばして前進の力をつけたならば確に
有効である。然し走幅跳でないからそこは十分注意せねばならぬ事は當然である。

最後の二歩、之は特に注意せねばならぬ。幅跳は單に高く少しでもあがると言ふところから來たの
であるが高跳はあがる努力が最も大切な事であるからどうしても最後の二歩を踵から踏みつけ初めぬ

ばならぬ。

(ハ) 踏切の要領

最後の左右の足の踏切要領は前々述べた通り、

(イ) 踵から足先に力を移行し強く足先にて蹴る事、

此のために最初は三步位此の要領をもつて練習したならばよい。然し踵からつけばスピードの鈍の事は争はれない事實であるから其所は大に研究工夫せねばならぬのである。

(ロ) 脚の振りあげ方

踏切足をつよく蹴つて脚を十分伸ばし、反対側の脚は出来るだけ振りあげねばならぬ。方向は右足踏切であつたら其の足先の方向に、

踏切脚は振りあげ足の最も高くあがつた點を目がけて次の瞬間に振りあげるのである。

(ハ) 臂の要領

脚を振りあげると同時に兩臂とも強く前上に振りあげる。之は空間の動作に於て體を伸ばす事を助けるのと今一つは臂によつて横木をおとさぬ工夫をする事である。

(ニ) 空間の動作

空間の動作は正面跳と斜跳によつて異なるので別々に説きたい。以下右足踏切の人に例を取つて説明

する。

正面跳

(イ) 右足にて踏切り、左脚を振りあげるのので其の左脚はどこまでも上に上にと振りあげる。右足が地から離れたら左足を振り上げるときに腰を捻つて蹴あげる。

此の際身體は半轉回するのである。脚のよく振りあがる人は踏切足は眞直でも半轉回するし、斜に踏んで居れば尙更である。

(ロ) 横木を越したら左脚をそのまま後方にのばし胸を反り地面の方に手を静かにおろして着陸する。此の方法はシンプルと言つて居る。

横木を越して兩脚を一度振りかゆれば「ダブル」の形を取るわけである。

斜高跳

(イ) 正面高跳の形をそのままに取り入れる一つの方法がある。それは同じく振りあげて右脚を一度後方に引くのである。然し此の方法は正面跳と要領は同じであるが正面跳より効果が少ないと言はれて居る。

(ロ) 斜高跳で最も理想とせられてゐるのは「ロールオーバー」である。

右足踏切の人は向つて左から走り、脚の振りあげと踏切要領は同じである、が正面高跳に於て半轉回

したのを反対に、右踏切足にて左脚の上を越さしめ横木の上にては横木に背を向け、右手を上にして體の一回轉を行ふのである。

従つて此の方法による場合は左脚を振りあげると同時に思ひきつて腰を伸ばさねばならぬ。振りあげた脚は横木を越してから着陸の準備をなし右脚は尙一層振りあげねば着陸の際に横におちる。故に踏切脚の振り上げ、肩の稔轉即ち上體の稔轉、腰の稔轉は最も大切な事で若し之が出来ぬ時は左脚を思ひきつて振りあげ得ないのである。

(木) 着 陸

空間の形がよく出来たら着陸は樂に出来るものである。唯着陸は手と足とにて着陸する様にすれば非常に樂でよい。

第五章 棒 高 跳

棒高跳は最も危険を伴ふ事もあるけれども、同時に亦非常に興味のあるものである。初歩の練習者は非常に危険なものとして所謂食はず嫌のものがあつたけれども、少しく跳び始めたらどうしても止められぬ位面白いものである。唯其の練習上にさへ注意すれば其の危険も絶無とは言へないが十分豫防出来るのである。絶へざる努力、工夫、研究によつて此の我國人に最も有望視されたる此の競技の發達を祈る

次第である。

(一) 競技場設備

(イ) 二本の柱は走高跳の兩杭の如く三程おきに目盛して長さ三呎の上下出来るピンをつける。柱の長さは四米位でよい。然し普通のところならば三米五十位でよろしい。

横木は走高跳に同じ。

(ロ) 竹を突き立てる穴、

竹を突き立てる穴には砂場の方に板を埋める。穴の大きさが直徑一呎であるから板の厚さは一吋位で長さ六呎位、幅一呎二吋位のものに砂と助走距離との間に埋める。其の二吋位は地上に出して埋めたがよい。此の板が一呎もなく竹を突きたてたまゝ、倒れい様な事になつて怪我をする様な事もあるから注意せねばならぬ。

穴は直徑一呎を許され最も都合よく突き立て得る様にしたがよい。形は普通三角形に掘る。

(ハ) 砂場と助走距離、

砂場は長さ五米、幅四米位がよろしい。

助走距離は走幅跳位なければならぬ。即二十五米から三十米位が必要である。

(ニ) 竹 竿、

竹はよく選擇せねばならない、竹の折れた場合は低い二米位のところからでも怪我や負傷する事が多いので自分の身體を大事にする考へから十分選擇せねばならない。まつすぐな事、根本となるべく太さの同じき事、どちらから力一杯試しても折れない事、等である。

(二) 棒高跳の要領

(イ) 棒の持ち方

棒は最も走りよい様に持てばよい。其の一般の要領についてのべて見れば。

(右手を上を持つ人左足踏切の人に例を取りてのべる)

1. 三米以上の高さになれば横木よりも少し下を右手にて握る。穴を正面にして立ち兩足の中間と穴との間の假線中に棒の先きをおき右手をのばして頭上にあげる。そして右手を右脇下におろし肩幅より少し廣く左手をそへて棒を持ち。棒の先きを目の高さ位にして助走するのである。
- 左右の手は吾々が手拭を絞ると同じ向きである。
2. 棒を握るに際して其の位置を定め助走に移つたならば決して堅く握り占めてはならぬ。ふはりとした握り方でなくては助走の中に一定の位置を保つて走る事は出来ない。

(ロ) 棒の突きさし方

誰でも承知してゐる様にスライドするに二つの方法がある。一つは棒を穴につきさすと同時にスラ

イドする方法と今一つは、横木を越すと同時につきさす方法である。然し理論から言つて前者の方が有利であるから今此所には前者の方法を詳細にのべて見たい。

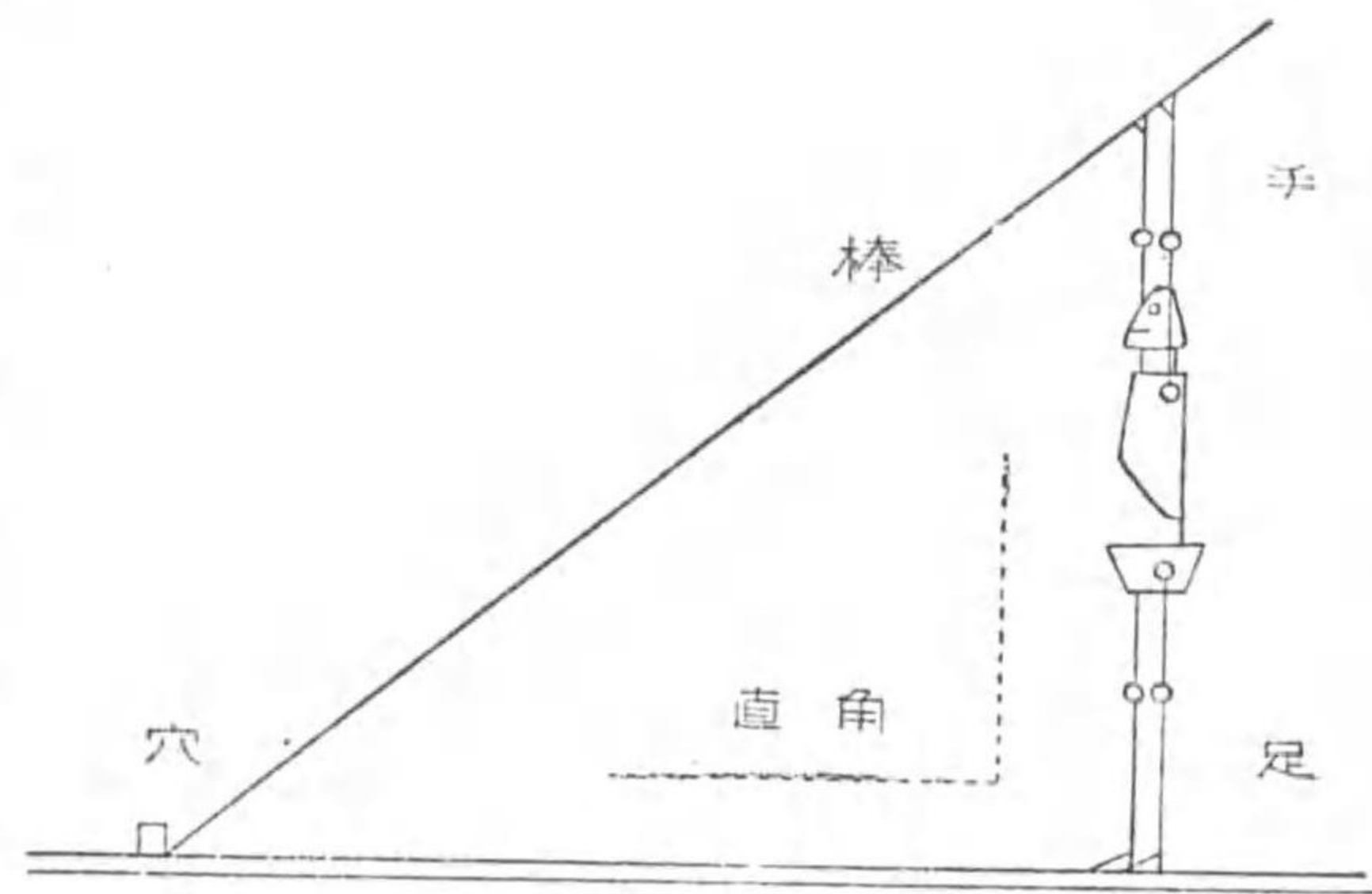
前に述べた様に棒を持つて走つて来て、何回となく穴に突きさし愈々正確につきさし得る様になつて來たらば今度はスライドしてつきさして見る。

其の方法は、

- 踏切足が左であれば一步前の右足のところで右手を前に伸ばす。左手を右手のところにスライドする。左足で強く踏切つて棒に身體を上體後屈の姿勢にてぶらさがるのであるから、棒にぶらさがるまでやらずに其の突きさしたら棒を離してしまふのである。そのつき、さす練習をするのであるが、
1. 手を堅く握つてゐたらスライドが出来ない、
 2. 穴から三四歩前のところに來たならば棒のさきを少しづつさげて穴に近くする、
 3. 手の伸ばし方は棒の方向に従つてのばす、
 4. 目標は穴だけを見て居ればよい、
- つきさす前にスライドすることが大切である。

(ハ) 疾走と踏切り

1. 踏切り場所



上圖の様に足を揃へて臂を伸ばし直角三角形を描いた足の位置が即ち踏切場所である。

(2) 歩測

私は此の踏切から歩測はやらねばならぬと信ずる。

踏切足から十六歩取つて(ロ)を第二踏切とし更に十二歩とつて第一踏切とする。

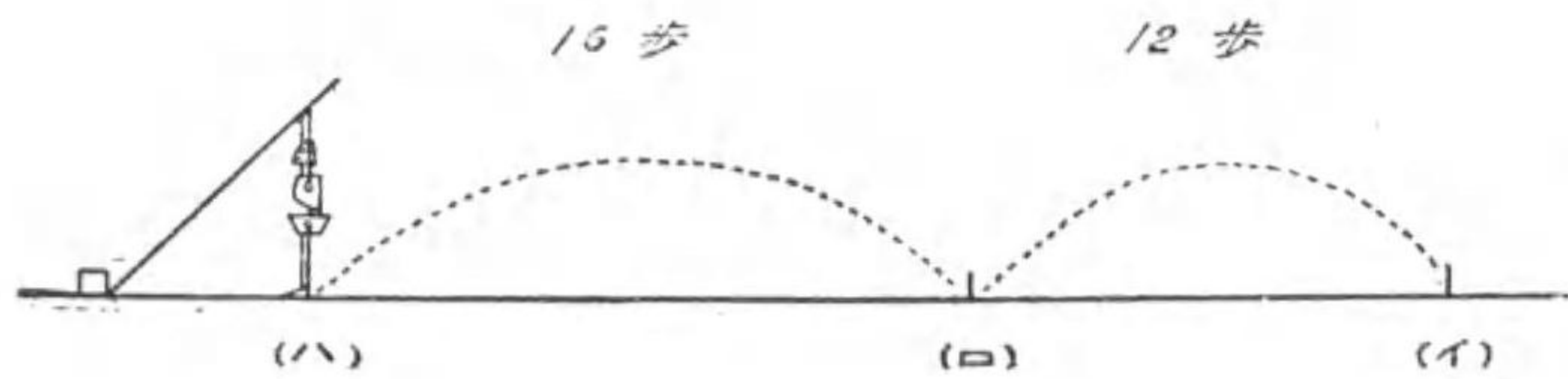
而して左足踏切の人ならば(イ)を左足にて踏み切ればよいのである。

一段進歩した人は(イ)(ハ)までを二十八歩とか或は三十歩として一気に疾走し(ハ)の踏

切足は立派に踏める様になるのである。亦計測して助走してもよい譯でそれは各人の最もよい方法を取られたがよい。(下圖参照)

(3) 疾走

疾走即ち助走のスピードは最も吾々の注意しなければならない事である。



此のスピードが我國選手と外國一流の選手の最も差の原因をなして居ることは明なる事實である。

(二) 空間の動作

全力疾走をもつて走りスライドして強く踏切つた場合は、

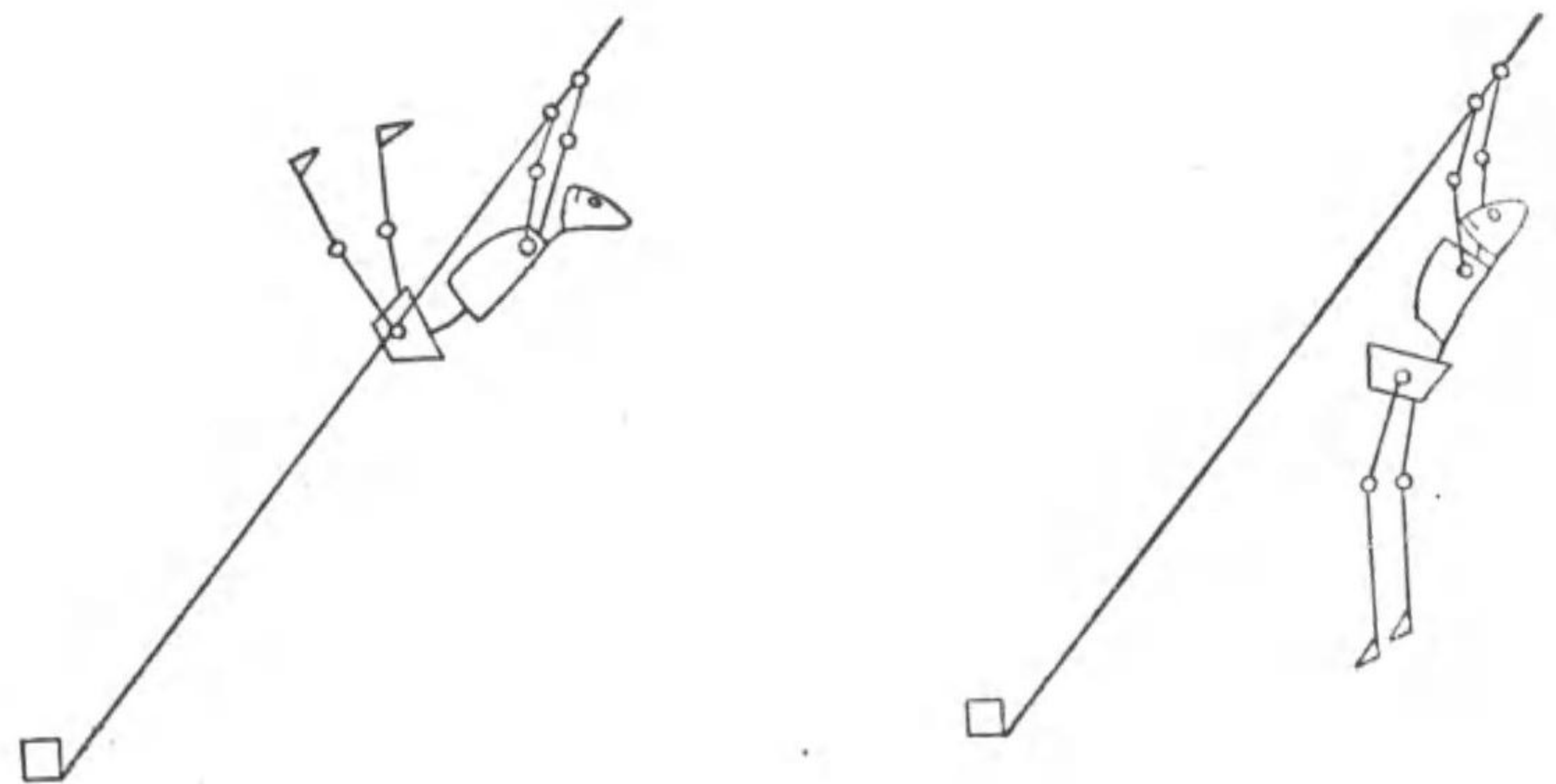
1. 臂は十分伸び、
2. 體は後方に反り、
3. 脚は自然に従つて居なければならぬ、(上圖参照)

次の瞬間に

1. 後に反つた體を前に、
2. 脚を鐵棒に於ける大振の様に振りあげ、
3. 臂を強く引く、(上圖参照)

全部の動作が一致して一度は棒と身體がほとんど並行し足腰と次第に頭上に運ばれるのである。

然し乍最初踏み切つた時に身體を後方に反らした動作が出来なかつた場合は此の動作は出来ない。



そして次第々々に此の力を利用し臂の力に満身の勢力をあつめて牽くのである。此の力を牽きつづけて横木を越す、所謂アーチモーシヨンの型となつて越す事になる。

(木着 陸)

横木を越す場合に完全な形になつて居ればおるほど愈々棒を離れた際に體を前にまげる動作を行はねば腰部や脊をもつて着陸するわけである。

若し横木を越して左手をまづ離し右手をはなして、それと同時に身體を伸ばし左向になつて着陸する事が出来たら最も安全である。

(練習の階段)

最も初歩のものは棒を六尺位の高さにもつて砂場につきさして棒にさがつて見る。

次にさがると同時に右手(或は左手)即ち上の方の手によつて強く身體を牽きあげる。そうすれば走つて来た方に廻轉する事が出来る。

一方にはまた鐵棒によつて舉上筋をつよめてとにかく棒によつて向に跳び高く跳べる様になつたら今度は足を少しく振りあげる練習をする。

そしたらきつと六尺位のところは跳び得るようになる。此の位の程度に進んで、始めて穴につきさす練習をはじめ。同時にスライドの要領を工夫練習する。

スライドが出来歩測して相當の助走により跳び得る様になつたならば二米半位は確に跳ぶ事が出来る。

二米半乃至七十位のところで、あまり上にあげず基本の練習を十分なしたがよい。

此所に二三注意しておく事は

1. 助走の時手に力が入りすぎて肩が凝り。棒は上下左右に動く事。
2. 横木を見て跳ばんとするので恐ろしくなり穴につきさす事が出来ない。やはり穴を見て助走せねばならぬ。

3. ターンが出来ないのは上の臂の牽が足りない。

こんな事を注意して練習を進めてゆかねばならない。

籠
球
篇

(Basket ball)

第一章 競技の概要

バスケット、ボール (Basket Ball) は要するに或る規則に従つて、敵味方五人づゝの二つのチーム (Team) に分かれて、ボールをバスしつゝ行ふ競技であつて、其の目的とする所は各組が各々自分の方のバスケットにボールを投入することによつて、一定の時間内に出来得るだけ多くの得点をするこ
とにある。

而して其の得点は左に示すが如く二通りある。

1 競技場内から投入したもの、即ち**フィールド**、**ゴール**の場合 二點

2 **ファウル**、**ライン**から**フリースロー**によつて投入したもの、即ち**ファウル**、**ゴール**の場合 一點

競技は**レフェリー**の合圖によつて始まる。即ち**レフェリー**は競技場の中央に在る**センター**、**サークル**内に相向つて立つて居る二人の**センター**の中央にボールを投げ擧げて、二人の手が届き得ない所までボールが上つた時に笛を吹く。其合圖と同時に二人の**センター**は跳び上つて味方の者にボールを捕へさせやうとしてボールを叩く。其の際捕へ可く**サイン** (Shine) された者はボールを捕へて直ちに攻撃に立つ。そして味方のバスケットの近くにボールをバスしたり、ドリブルしたりして進み、バスケットの中に投入しやうと努める。ボールを奪はれた方は是を喰い止めて、敵側にボールを取らるゝ事

及得點せらるゝ事を防ぐ、即ち防禦に立つのである。

競技中如何なる時にても、若しもボールが境界線外に出たる時はレフエリーによつてアウト、オヴ、バンド（Out of Bounds）を宣せられて、ボールが境界線外に出る前最後にボールに觸れた方の反対側の競技者によつて、競技場から競技場内に向つて投げ込まれる。其の方法はボールが境界線を横切つた點と直角をなす競技場外に立つて、競技場内に在る競技者に向つて如何なる方法でもよいから味方の都合のよいやうに投げ込むのである。（第十條参照）

如何なる競技者も、ボールを持つて走る事、ボールを蹴る事等は出来ないけれどもパッシング（Passing）したり、ドリプリング（Dribbling）したりして思ふ方向に運ぶことは出来る。

攻撃する競技者は組みついたり、相手を躓かしめたり、押しつけて突進したり、又は其の他亂暴な行爲をしてはならぬ（第十五條参照）併し各競技者は反対側の競技者の身體に接觸しないやうにし、出來得る限りの方法を盡して、ボールを奪取しなければならぬ。

正規の競技時間は二十分間宛の二つの區分からなり、その間に十分間の中憩時間を置く、少年の分は八分宛の四つの區分から成り立つて居る。

外來チームはバスケットの先取權があるが、休憩後は必ず交代しなくてはならぬ。

役員はレフエリー一名、アムバイヤー一名、タイムキーパー二名、スコアラ二名である。

第二章 バスケット、ボール規定

（一九二四年體協發行のレコード年鑑より轉載）

ゲーム (Game)

バスケット、ボールは五人宛二組に分れ、ボールをバスしつゝ、行ふゲームにして各組の目的とする所はボールを各自のバスケットに投入する事により一定の時間内になる可く多くの得點をなすにあり、同時に各組は相手方の組にボールを取らるゝ事及得點せらるゝ事を防ぐに努む。

第一條 設備 (Equipment)

第一項 競技場は障害物なき長方形の水平面にして、其の最大限は長さ九十呎、幅五十呎最小限は長さ六十呎幅三十五呎とす。

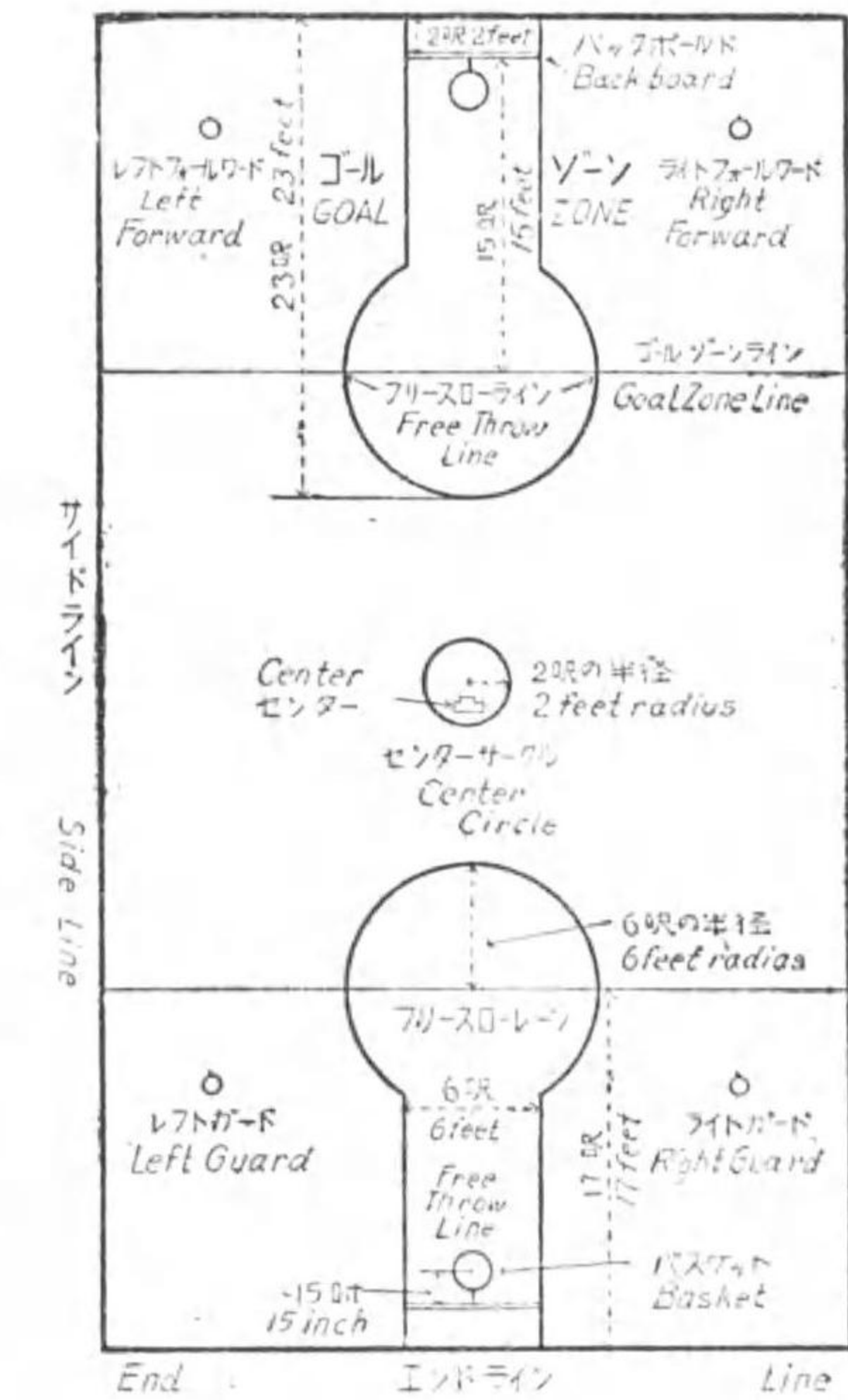
〔註〕 キャプテン相互の協議により第一項及第二項の障害物と境界線との距離に關する規定を變更することを得。

第二項 競技場の區劃線は幅二吋を下らざる充分鮮明なる線を以てすべし。而して障害物よりは少くとも如何なる點よりするも三呎の距離を保つことを要す。コート短き線をエンドラインと云ひ長き線をサイドラインと云ふ。（圖参照）

第三項 センターサークルは二呎の半径を以て競技場の中央に記すべし。(圖参照)

第四項 ゴールゾーンはゴールゾーンラインと稱する線によりて作らる。其の線は幅一吋を以てし兩エンドラインの内側より十七呎の距離に於てコートを横切り且つ兩エンドラインに平行なり。

第五項 フリースローラインなゴールゾーンラインが第六項中に記されたる圓内によりて限られたる部分とす。



第六項 フリースローラインはエンドラインの中心点より兩側に三呎の距離を取りコート内にてエンドラインと垂直に畫かれたる二つの線よりなれる場所とす。之等の垂直線はゴールゾーンラインの中点を中心とする六呎半径の圓の弧により限られ而してフリースローラインは擴大せらる。

第二條 バックボード (Back board)

第一項 バックボードは次の條件を具備すべし。水平に六呎垂直に四呎なる面積を有する白墨の

板硝子。木材又は他の耐久的なる平面にして堅牢なる材料を以て作られたるものとす。

第二項 バックボードはエンドラインに平行して床と直角をなす位置に置かるべし。其の中点よりの鉛直線はエンドラインの中点より垂直に二呎コート内にある一點よりの垂線と合致すべし。バックボードの表面はフリースローラインの中央(コートの)に面したる側より十五呎の距離にあり。

第三項 バックボードは其の先端より後方に於て観者との距離を少くとも三呎となすべし。

第三條 バスケット (Basket)

第一項 バスケットは内直徑十八吋の黒き金屬製の輪よりつるしたる白紐の網を以てす。其の網はボールがバスケットを通過する時其の進行を一時阻止するやうに作らるべし。

第二項 輪はバックボードの下端より一呎左右兩端より三呎の一點にて床よりの高さ十呎の水平面に於て堅く取付をなすべし。而してバックボードの表面より最も近き輪の内側の一點との距離六吋をとり水平なる腕にて輪を堅く支持す。その腕の延長は輪の中心を通過す。

第四條 ボール (Ball)

第一項 ボールは球形にしてゴム袋を革製の外皮を以て蔽ひたる物を以てし空氣を堅く満たすべし其周圍は三十吋以上三十二吋以下とし、重さは二十オンス以上二十三オンス以下とす。

ホームチームはレフエリーの満足すべき一個の新しきボール又は二個の使用されたる良好なるボール

を準備すべし。使用されたるボールが準備されたる時はヴジイティングチームは試合に使用すべき一個を選び其のチームの練習ボールとす。

但新しきボールの場合には何れのチームも其のボールにては練習せざるものとす。

〔註〕 ホームチームとは一チームが他のチームを自己専用コートに迎へたる時外來チームに對して

云ひ。ヴジイティングチームとは他より來れるチームをホームチームに對して云ふ。

第五條 競技者及補缺者 (Players and Substitutes)

第一項 各チームを成す競技者の數は五人とし其中一人はキャプテンたるべし。

第二項 キャプテンは其チームの代表者にして其の競技を指導統率す。キャプテンはゲーム開始前競技者の姓名番號位置等を記録員に報告すべし。若し丁寧なる態度を以てすればキャプテンは解釋上の事につきて又必要なる場合緊要の説明を得ん爲に何れの役員に對しても陳述することを得。他の競技は第三項第五項に規定する場合の外は役員に對して陳述することを得ず。

號三項 補缺者はコートに入る前記録員に其の番號姓名及位置を報告すべし。

記録員はボールがデッドとなりたる時直ちに呼子を鳴らすべし。而して後、補缺者はレフリーに報告すべし。

第四項 四つのパーソナルファウルの爲失格したる場合或は他の除名處分を受けたる場合の外は一

度競技より退きたる競技者が其の競技に今一度立歸ることを得。

第五項 ハーフの終りに於てタイムが宣せらるゝ、迄競技者はレフリー又はアムパイヤーの許可なくして其競技場を離るゝことを得ず。

第六項 凡ての競技者はシャツの背に明瞭なる數字番號を確實に附すべし。數字の太きさは少なくとも高さ六吋幅一吋なることを要す。

第六條 役員及役員の任務 (Officials and Duties of Officials)

第一項 役員はレフリー、一人アムパイヤー一人計時員二人、記録員二人とす。

〔註〕 レフリー及アムパイヤーは競技をなす團體に對して全然無關係たる事及び充分の資格あり且公平なるべき事は最も重要なり。

レフリー及アムパイヤーは何れのチームのユニフォームとも全く異りたるものを着用すべし。

レフリー及アムパイヤーは第一條第一項の註及二項第八條第一項に規定されたる事項の外は規則變更に同意する權能を有せず。

第二項 レフリーは競技を開始しボールがインプレーの時(競技中にある時)ボールがデッドの時何れにボールが屬するか及ゴールがなされたる時之を決定す。

レフリーはゴールがなされたる時毎に其の點數を指にて指示す。

レフリーはヴァイオレーション及ファウルを宣し凡ての罰則を科し補缺者を承認し必要な場合タイムアウトを宣告す。而してハーフの終りにゲームの結果を一般に向つて報告す。

此の最終の報告によりレフリーは其の競技に對して役員たる關係を終了するものとする。

第三項 レフリーはコート、バスケット、ボール、バックボールド計時員及び記録員の笛等を含む凡ての設備を検査して承認を與ふ。

第四項 レフリーは特に條文に規定されざる如何なる事項に對しても決定を爲す權能を有す。

第五項 レフリーは競技者が負傷したる場合タイムアウトを宣す。アムバイヤーは競技者が負傷したるもレフリーが之を見ざりし場合は笛を吹きて競技を中止する事を得。

但し競技の中止はレフリーの命令によつてのみ實行せらるべし。

第六項 レフリー及アムバイヤーは競技者又は觀覽者の競技精神に反する行爲に對しファウルを宣する權能を有す。

第七項 レフリー又はアムバイヤーは規定されたる各自の任務の範圍に於て彼等の何れか爲したる決定に對し質問をなし或は此れを取消す權能を有せず。レフリー及アムバイヤーが同一行爲に對し殆ど同時の決定を爲し其の決定が同一チームに對し異なる罰則を含む時、二つの中重き方を以て裁決す。之れは第七條第十三項のダブルファウルの規定を妨げず。

第八項 境界線の内外を問はず又競技の始めより其の終にタイムアウトが宣せらる迄如何なる時に於いても規則違犯に對して其決定を爲す權能を有す。是は如何なる理由によりて一時競技が中止せらるゝとも其の中止せられたる時間をも含むものとす。罰則は同時に幾人に對しても宣告せらるることあるべし。

〔註〕 二人の競技者の間にボールがトツスアップ（投げ上げる）さるゝ時レフリー及アムバイヤー

は他の競技者がチャムバーを妨害せざる位置に在る様注意すべし。

第九項 役員はファウルを宣する時犯則者を指摘す。パーソナルファウルは手を役員自身の頭上に舉げて之を表示す。

第十項 アムバイヤーは如何なる競技者にもヴァイオレーション及ファウルを爲したる時は之を宣す。

但しボールより離れたる後方の位置にある競技者に對し特に注意を拂ふべし。レフリーはアウトオブバウンドの決定を爲すにアムバイヤーの助けを要求し而してコーチに對する規則を勵行する上に於てアムバイヤーの協力を要求すべし。

第十一項 記録員は得點及びファウルを記録す。又記録中パーソナルファウルを區別す。而して如何なる競技者にも第四のパーソナルファウルを宣せられたる時直ちにレフリーに通告す。記録係の

數したる記録は競技の正式なる記録とす。記録員は得點毎に記録を比較す。而して如何なる相違點も直ちにレフリーに問合すべし。

若し記録員が其旨直ちに通告することを怠りし時レフリーは記録員に照會せずとも快定を與ふるに充分の知識(其の記録に關する知識)を有つに非ざれば小さき方の記録を採るべし。記録員は補缺者ある時レフリーに合圖をする爲笛を準備すべし。

〔註〕 記録員の笛の響は競技を中止せず。パーソナルファウルを P_1 、 P_2 、 P_3 、テクニカルファウルを T と區別して記録せば便利なり。

第十二項 計時員はゲーム開始の時間を記しレフリーの命令によるゲーム停止の爲費されたる時間を差引くべし。タイムキーパーは鐘ビストル或は笛を以て各ハーフ又は各クォーターに於て實際競技時間の終りたることを表示す。計時員の合圖の響きにより競技は直ちに停止せらるゝものとす。但しボールがゴールに向ひ空中にある時、計時員の合圖ありたる場合は例外にしてボールがバスケットに入るか又はミスする迄競技は繼續す。計時員の合圖は各ハーフの正味競技時間を終了せしむ。

〔註〕 タイムキーパーの使用する一個の時計は兩者の前テールの上に置くか然らざれば兩者が見得る所に置くを便宜とす。

第十三項 役員は決定を爲すに必要なの場合何時にても笛を鳴らすべし。

〔註〕 計時員の合圖用器具は記録員と同様他の役員の使用するものと其の音を異にすること必要なり。

第七條 競技用語 (Playing Terms)

第一項 得點 (Goal) はボールが上よりバスケットに入り其中に停止し又は通過する時爲さるゝものとす。

第二項 アウトオブバウンド (Out of Bound) 境界線の床の中又は境界線に競技者の身體の如何なる部分にても觸れたる時は其競技者はアウトオブバウンドなり。(圖参照)

ボールの何れの部分にても境界線境界線の床境界線の外にあるものバックボールドの端支柱及び裏に觸れたる時。又はボールがアウトオブバウンドなる競技者に接觸せられたる時ボールはアウトオブバウンドなり。

ボールが境界線を通過する前それに觸れたる競技者が其のボールをアウトオブバウンドならしめたるものとす。

第三項 a、ゴールゾーン (Goal Zone) はホートの兩端にてゴールゾーンラインと境界線との間に於ける場所なり。

b 競技者のオウングールゾーンは其の競技者のバスケットの取付けある側のゴールゾーンなり。

c 競技者の身體何れの部分にても其の競技者のオウンゴールゾーンライン又はオウンゴールゾーンの内の床に觸れ居る時其の競技者のオウンゴールゾーン内に在りとす。

第四項 ヘルドボール (Held Ball) 次に揚ぐる場合はヘルドボールを宣せらるべし。

相対抗する二人の競技者がボールに片手又は両手をかけたる場合。又は接近してガードされたる競技者が競技を避けてボールを抑へたる場合。

第五項 タイムアウト (Time Out) 競技時間を失ふ事なく正當に競技が停止され得る場合何時にてもタイムアウトは宣告せらるものとす。

第六項 ファウル (Foul) は規則違反にして其の違反に對しては一度のフリースローを許さる。

第七項 デッドボール (Dead Ball) 次の場合はデッドボールにしてレフリーの指圖する方法により再びボールが競技状態とせらるゝ迄は競技は停止せらるべし。

a 得點が爲されたる時(センターボール)

b ヘルトボールが宣せられたる時。

c タイムアウトが宣せられたる時。

d ファウル又はヴァイオレーションの何れにても宣せられたる時。

e 境界線の外にボールが出た時。

f ダブルファウルによる二つのフリースローの場合。各一のフリースローの後。(センターボール)

g 競技時間の終りたる時。

h バスケットの支柱にボールが挟まりたる時(センターボール)

i 同一チームに與へられたる二つ或は其れ以上のフリースローが與へられたる時。最後のフリースローの外の各フリースローの後。

〔註〕 バスケツトにボールを投げたる時ボールが空中にあり合圖の笛が鳴りたる場合(c d gの場合に笛が鳴りたる時)ボールがバスケツトに入るか又はミスする迄はデッドにあらず。

但しバスケツトにボールを投げたる側のチームに對しファウル又はヴァイオレーションが宣告せられたる時は。其の規則違反が爲されたる時ボールはデッドにして若し得點するも之を數へず。

第八項 ランニングウイズゼボール (Ranning with the Ball) とはボールを保持しながら何れの方向にても進行することなり。

〔註〕 ボールを受ける時立ち居たる競技者が片足を床に置き其の場所につけたるまゝにて他の一方の足を一步何の方向へ踏み出すともランニングウイズゼボールとは見做されざるべし。

上述の片足を踏み出したる後。パスするかドリブルするか又はバスケツトに投入する事により

ボールをさばく場合競技者は他の一方の足を上げる事を得。又は床より飛び上る事を得。

但しボールは其の片足或は兩足が床を離るゝと同時に競技者の手より離れざるべからず。

走りながらにしてボールを受取りたる競技者に對しては出来るだけ早く止る事又はボールを手放す事を條件として、レフリーの判断により斟酌せらるべし。

第九項 ドリブル (Dribble) は競技者がボールを投げ、打ち、打ちつけ、轉がし、取り落とし又は受け損じによりボールには、ずみをつけ他の競技者が觸れる前再び之れに觸れる事に依つて爲さる。片手或は兩手の上にボールが停滞し又は同時に兩手を以てボールに觸れたる瞬間に於てドリブルは終るものとす、而して其の競技者は其のボールをパスするかゴールに向つて投ずるかを爲さざるべからず。

〔註〕 競技者は正しくドリブルしたる後ゴールにボールを投ぐることを得、而して成功したる時は其の得点を數ふ。得点せん爲にゴールに續けてボールを投げることはドリブルとは見做されず。

役員は此種の行動を特別に注意せざるべからず。

第十項 ホールディング (Holding) は競技が對手方競技者の行動、自由を妨ぐる對手方競技者との身體的接觸なり。

〔註〕 後方よりガードすることは常に身體的接觸となり且つ之はパーソナルファウルなり。

第十一項 ブロッキング (Blocking) はボールを所持せざる對手方競技者の進行を妨ぐる事なり。

第十二項 フリースロー (Free Throw) は一チームに與へられたる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。

第十四項 デイレーンゲゼゲーム (Delaying the Game) は競技者によりゲームの進行を不必要に妨げらるゝ事なり。

第十五項 オウンゴール (Own Goal) は一チームがボールを投入するバスケットなり。

第十六項 エキストラピリオド (Extra period) とは同點の記録を破るに必要なる時間即ち五分間の競技時間の延長なり。

第十七項 テクニカルファウル (Technical Foul) とはブロッキングの外如何なるファウルにても身體的接觸を含まざるファウルなりとす。

第十八項 パーソナルファウル (Personal Foul) とはホルディング(捕へること)ブロッキング(他の進行を妨ぐること)トルイッピン(躓かしめること)プッシング(押すこと)チャージング(突撃すること)又は他の必要ならざる亂暴の行爲をなす事なり)。

第十九項 デイスクオリファイングファウル (Disqualifying Foul) とは亂暴なる行爲にして之を犯せば競技者は其の競技より除外せらる。

第八條 競技規定 (Playing Regulations)

第一項 競技はレフリーによつて開始せらる而してレフリーは第八條第五項第六項の規定に従ひ相對抗する組の二人の競技者の間にボールを投上ぐべし。

競技は二十分宛二のハーフよりなり其のハーフの間に十分間の中憩をなす。是れは實際の競技時間なり、是等の時間はキャプテン相互の同意により變更する事を得。

タイムキーパーのなす合圖の響きと同時に又は丁度其の響の前にファウルがなされたる時はフリースローをなす時間を許さるべし。

中等學校間のゲーム又は兒童遊園等に於て行はるゝ少年のゲームにては時間を四ツに分ち(エイトミニツクオーター (Eight minithe quarters) 其一を八分間とし第一クオーターと第二クオーターとの間及第三クオーターと第四クオーターとの間に二分間の中憩を置き第二と第三クオーターの間に十分の中憩を置く。満十四歳及それ以下の少年のゲームには一クオーターを六分としてクオーター間の中憩を三分及びハーフ間の休みを十分とす。

此二分間或は三分間の中憩の間競技者は床を離れずコーチを受けず或はゴールを變更せざること。

第二項 キャプテンはハーフ間の中憩の終了する三分前に注意せらるべし。何れのチームにても第二ハーフの初め又は何等かの理由にてタイムアウトとせられたる後何れの場合にてもレフリーがゲー

ムを宣したる後一分間以内に競技の準備に床に居らざればボールは兩チームが競技の準備に床にありたると同様の方法にて競技状態とせらるべし。

第三項 ファイジティングゲームは第一のハーフに於てバスケットの選擇をなすべし、而して兩チームは第二のハーフに於てバスケットを交換す。

第四項 ボールは如何なる方向にても投げ、打ち、打ちつけ、^{コッパ}轉し、又はドライブルすることを得。

第五項 次の場合ボールはセンターポークルに於て次に述ぶる方法を以て競技状態とせらるべし。

- a 各ハーフ各クオーター又は各エキストラ、ピリオドの始め。
- b 得點がなされたる後。
- c 正しからざるフリースロー爲されたる後。
- d バスケットの支柱にボールが狭まりたる時。
- e ダブルファウルの最後のフリースローが爲されたる後

各センターは片手を背部細腰の中央に接觸せしめセンターサークルの半分内に兩足にて立つべし、此の手の位置は一方或は兩方の競技者によりボールが打たるゝまで支持せられざるべからず。各センターは一方或は兩方の競技者によりボールが打たる迄センターサークルより離るべからず。

他の競技者は如何なる方法にてもレフリー及センターの妨げをなさざる事を條件とし彼等の欲するまゝにコート上如何なる位置をとることも得。

レフリーは兩センターの間にてサイドラインと直角をなす一平面に於て彼等の何れが飛び得る高さよりも高くボールを投げ上げべし。従つてボールは兩者の間に落ち來るべし。

第六項 レフリーがボールを競技状態 (Inplay) となす場合ボールが最高點に達したる時笛を吹くべし、其の後は一方或は兩方のセンターによりボールは打たるべからず。若しその跳び上る競技者の何れによりてもボールが打たれず床に接觸すればレフリーは同一場所にて再び競技状態となすべし。

第七項 センター以外の場所にてレフリーが二人の競技者の間にボールを投げ上ぐる時其等の競技者はセンターに於て跳ぶ時の如く相互の關係に於て同様の位置につくべし。

第八項 競技の終を表示するタイムキーパーの合圖の響により競技は終了す。(第七條第七項參照)

第九條 記録 (Scoring)

第一項 フィールドより爲されたる得點は二點を數へフリースローによる得點は一點を數ふべし。

第二項 勝負は競技時間内に於ける得點數の大なる方の記録を以て決定せらるべし。

第三項 第二ハーフの終りに於て同點ならば遅延する事なく又バスケットを更へる事なくエキストラ

ラピリオドの五分間のゲームを續くべし。又は勝負を決するに至る迄上述のエキストラピリオドを何回にても續くべし。各エキストラピリオドは第二ハーフの繼續と見做さるゝも開始する時ボールはセンターに於て競技状態とせられるべし。

第四項 何れのチームにてもレフリーよりかくすべしと指圖されたる後競技することを拒みたる際は其のゲームは沒收せらるべし。

第五項 波狀ゲーム (フオアフイテッドゲーム) の記録は二—零なりとす。

第十條 アウトオブバウンド (Out of Bounds)

第一項 競技中如何なる時にても若しボールが境界線外に出たる時はアウトオブバウンドなる事をレフリーによつて宣せらるべし。而してボールが境界線外に出る前最後に之れに觸れたる競技者の反對側なる競技者によりボールは再び競技状態とせらるべし。其の競技者はボールがコートを離れたる點と直角をなすコート外に立つべし。而してコート内にある他の競技者に向つてボールを投げ打ちつけ、轉々せしむべし。レフリーはボールがコートを離れたる點に近き競技者を選びボールを競技中となすべき反對側競技者を指定す。

〔註〕 何等かの理由のためコート外の場所が制限されてある場合には何れのチームの如何なる競技者もアウトオブバウンドの競技者に對して三呎より近くある事を得ず。境界線より三呎コート

内に細き綱を作るを適當とす。

第二項 若しレフリーかボールかコート外に出づる前に何の競技者が最後にボールに觸れたるかを決定し得ざる場合はボールが境界線を通したる點に直角にして約三呎コート内の一點に於てヘルドボールの場合の如く相反する二人の競技者を選び兩人間にボールを投げ上げて之を競技状態となすべし。

第十一條 タイムアウト (Time Out)

第一項 レフリーにより命令されたる時のみタイムアウトとせらるべし。レフリーはダブルファウル競技者の負傷補缺等の爲又は左に規定する如くキャプテンの要求によりてタイムアウトを命ずべし。

レフリーは二つ或は其れ以上のフリースローが與へられたる時タイムアウトを命ずべし。ダブルファウルの場合にはセンターに於てボールが投げ上げらるゝ時競技時間は再び開始せらるべし。同一チームに二つ或はそれ以上のフリースローが與へられたる場合は最後のフリースローに於てボールが競技者の手を離るゝ時競技時間は再び開始せらるべし。一チームがボールを保持せる場合キャプテンの要求によりタイムアウトとせらるべし。又ボールがデッドなる時は何時にてもキャプテンの要求によりてタイムアウトとせらるべし。

第二項 タイムアウトは次の如き状態の下に科せらるべし。

- a キャプテンによりタイムアウトが要求せられたる時。又は一チームの便宜上レフリーによりタイムアウトが命令されたる時。
- b 負傷の場合を除き補缺をなすに三十秒以上を費したる時。
- c 負傷の場合に補缺を爲すに二分を費したる時。如何なる場合にもタイムアウトに二分以上をとることを得ず。科せられたるタイムアウトはゲーム中各チームに對して三回迄許さるべし。

〔註〕 第七條第五項のタイムアウトの定義參照。

第三項 レフリーがタイムアウトを宣し又はタイムアウトとせらるべき事を命じたる時ゲームを再開せん爲にはゲームを停止したる時ボールの在りたる場所にて其の場所に最も近き相反するチームの二人の競技者の間にボールは投げ上げらるべし。但しヴァイオレーション又はファウルが起りたる場合は罰則の執行を以て競技は再開せらるべし。

第十二條 ヘルドボール (Held Ball)

第一項 ヘルトボールが宣せられたる時はセンターに於けるが如くボールを競技状態となすべし。ボールに接觸し居たる二人の競技者はボールがヘルドせられたる場所に於ける想像的輪の中にてゲームの始めに於けるセンターと同じく位置をとるべし。但し第二項の場合は別とす。

第二項 フリースローレインの中にてヘルドボールが宣せられたる時はボールはセンターに於けると同じ方法を以てフリースローラインに於て競技状態とせらるべし。

第十三條 フリースロー (Free Throw)

第一項 ファウルが宣せられたる時レフリーは直ちにボールを取りフリースローを與へられたるチームのフリースローラインの上に置くべし。

第二項 パーソナルファウルが宣せられたる時はファウルされたる競技者はフリースロー又はフリースロース(數個のフリースロー)を爲すべし。但し該競技者が競技より去らざるべからざる程に負傷したる場合はその補缺者がフリースロー又はフリースローを爲さざるべからず。若しファウルされたる競技者が負傷以外無資格或は他の理由の爲退場するならば退場する前フリースロー又はフリースローを爲すべし。

第三項 テクニカルファウルに對するフリースローは犯されたるチームの何れの競技者にも之を爲し得べし。

第四項 ゴールにボールを投ずる事はボールが其のラインの上に置かれたる後十秒以内にすべし。

第五項 若し得點が爲されたる時はボールはセンターに於て競技状態とせらるべし。

第六項 得點を爲すに失敗したる時は左の場合は別としてボールは競技状態を繼續す。

a ダブルファアルの各フリースローの後ボールはデットにして第二のスコアの後はセンターに於て競技状態とせらるべし。

b 二つ又は其の以上のフリースローが一チームに與へられたる時最後のスコアの他は各スコアの後ボールはデッドなり。若し最後のスコアにて得點を爲さざればボールは競技状態を繼續す。

第十四條 ヴァイオレーション及罰則 (Violation and Penalties)

競技者は左の事を爲すべからず。

第一項 ボールがデッドの時バスケットボールを投ずる事。

罰則 得點がなされるも之を數へず。

第二項 ゴールに向つてフリースローをなしつゝある間バスケット又はバックボールドにボールが接觸する迄フリースローラインに觸れ或は之を横切る事又はフリースローをなすに十秒以上を費す事。

〔註〕 得點を爲す、爲さざるに關せずセンターボールとす。

罰則 得點をなすも之を數へず。

第三項 ボールをアウトオブバウンドならしむる事。

第四項 境界線の外よりコート内にボールを持ち運ぶ事。

第五項 アウトオブバウンドよりボールを競技状態と爲したる後他の競技者が之に觸るゝ迄に是れ

に接觸する事。

第六項 境界線の外よりボールを入れ競技状態と爲すに五秒より以上の時間をとる事。

罰則 (第三、四、五、六項) ボールは反對側のアウトオブバウンドと爲る。

第七項 **ゴール**に向つてフリースローが爲されつゝある間ボールがバスケット又はバックボードに觸れる迄にフリースローラインに入り又はフリースローラインに觸るゝ事、又は如何なる方法を以てしてもフリースローを爲す競技者を混亂せしむる事若し競技者がフリースローラインに添ふ場所を争ふ時はレフリーは適當の場所が等分に分たる様競技者を其の位置に就かしむ。

罰則 (第七項) **ゴール**に向つてフリースローを爲しつゝあるチームの競技者が違犯すれば得點するも之を計算に加へず失敗すればボールはセンターに於て再び競技状態とせらるべし。

反對側のチームの競技者により違犯せられたる時は得點すれば之を數へ、失敗すれば今一度フリースローの権利を與へらるべし。

若し兩チームの競技者が違犯すれば得點を數へずボールは**ゴール**に入る入らざるに關せずセンターに於て競技状態とせらるべし。

フリースローラインに於ける亂暴なる行爲に對してはパーソナルファウルを宣せらるることあるべし。

第八項 ボールを持つて走る事、ボールを蹴る事、拳にて之を打つ事。

第九項 **レフリー**が二人の競技者の間にボールを投げ上ぐる時チャムピングの規定を犯す事。

第十項 **ゴール**に向つてフリースローを爲しつゝある競技者が他の競技者に之を渡す事。忠實にバスケットに入るゝ事を務むべし。

第十一項 第一回のドリブルを終りたる後ボールが其の競技者が之に觸れざる限り第二のドリブルを爲す事。

〔註〕 一方の手より他の手にボールを渡す事はボールが明確に打たるゝに非ればドリブルにあらずドリブルを爲しつゝある間に於てボールは一度打ち上ぐる事を得。

罰則 (第八、九、十、十一項) ボールはアウトオブバウンドとし規則違犯のありたる場所より最も近きサイドライン外に於て反對者側競技者に與へらる。

〔註〕 此の罰則にては如何なる場合にもボールはサイドラインより競技状態とせられ決してエンドラインよりすることなし。

第十二項 **バスケット**の中又は其縁にボールがある間ボール又はバスケットに障害を爲す事。

罰則 (十二項)

a. 反對側のバスケットに於いて違反を爲したる時は**ゴール**にボールが入ると入らざるとに

關せず得點を宣せらるべし。(センターボール)

b. 競技者が自己の側のバスケットに於て違反を爲したる時はボールがゴールに入ると入らざるとに關せずノーゴール(得點にあらず)を宣せらるべし。

第十五條 ファウル及ペナルティー (Foul and Penalties)

競技者は下の事を爲すべからず

A テクニカル ファウル (Technical Fault)

第一項 左に記する事により競技を遅延せしむる事。

- a. 反対側のアウトオブバウンドとしてボールが與へられたる後之れに觸るゝ事。
- b. 競技場を離るゝ事。
- c. 境界線外よりボールをコート内に返しつゝある競技者に妨を爲す事。即ち競技者の身體何れの部分にても境界線外にあらざる事。而して競技者はボールが境界線を横切る迄之に觸るゝ可からず。
- d. 三度のタイムアウトの時限を使用したる後其のチームがタイムアウトを取る事、又は反対側の競技者がボールを所持し且競技中にある時タイムアウトを取る事。
- e. 特に此處に説明なき運動精神に反する戦法を用ふる事。

第二項 記録員に報告し而して競技が中止せられざる中に補缺者としてコートに入る事
レフリースローに認められざる中に補缺者として競技に参加すること。又競技が再開せらる迄レフリースローを通ずる事なく何れの競技者とも會話をなす事。

第三項 役員に向つて話しかくる事。又は如何なる方法にても運動精神に反する態度を爲す事。

罰則 (第一、二、三項) 反対側チームにフリースローを與へらる。

第四項 競技の進行中双方何れのチームとも公に關係ある何人もサイドラインよりコーチせざること。

第五項 レフリースロー又はアムバイヤーの許を受くる以外何人も競技の進行中コートに入る事。

罰則 (第四、五項) 反対側チームにフリースローを與へられ而して違犯せしチームのキャプテンにテクニカルファウルを科せらる。

B パーソナルファウル (Personal Fault)

第六項 兩者何れかがボールを持つと持たざるに關らず對手方競技者をホールド、トリップ、チャージ又はブッシュユする事。

第七項 反対側競技者の進行を妨ぐる事。

第八項 必要ならざる亂暴を爲す事。

第九項 ボールに片手又は両手をつけ居る相反する二人の競技者の間に飛び込みて反対側競技者の身体に觸るゝ事。

〔註〕 役員は敏速にヘルドボールを宣する事により此項に依るファウルを妨ぐことを得。

罰則 (第六、七、八、九項) オウンゴールゾーンにありてボールを所持せる競技者に此犯則がなされたる時は二つのフリースローを與へらる。ボールを所持するとは即ち競技者がボールを保持し或はドリブルする事により之れを自由にしつゝある事なり。オウンゴールゾーンの外にありゴールに向つてボールを投ずる動作を爲しつゝある競技者に此の犯則が爲されたる時は二つのフリースローを與へらる他の如何なる状態の下にても此の犯則が爲されたる時は一つのフリースローを與へらる。

ダブルファウルの場合各チームに一つ宛のみフリースローを與へらるべし。

以上何れの場合にも犯則にはバアンナルファウルを課せらるべし。

四つのバアンナルファウルを犯したる競技者は自然的に無資格となり競技より退く事を要求せらるべし。

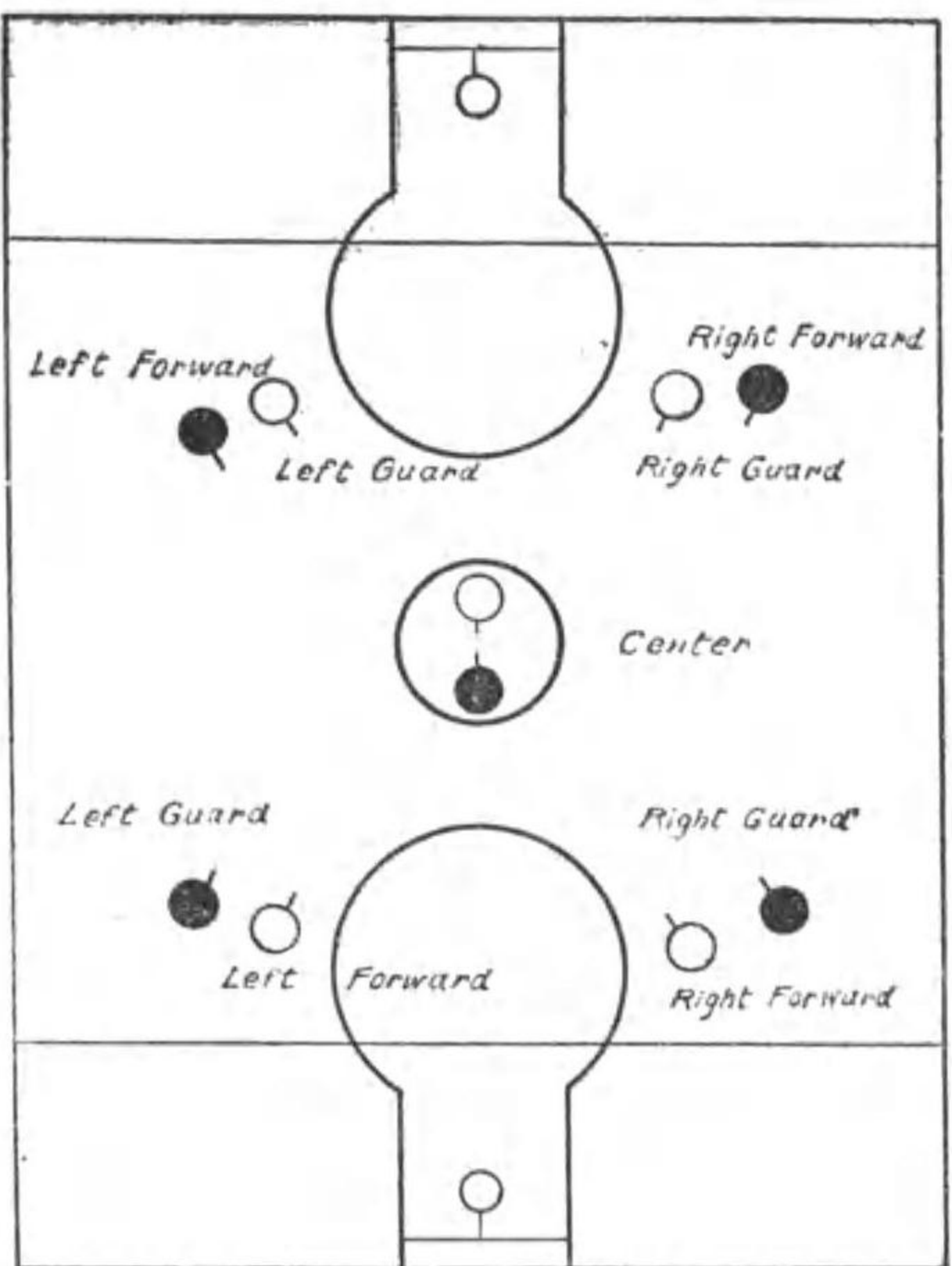
此の無資格の規定は如何なる状態の下にも取消さるゝ事なく嚴格に實行せらるべし。

レフリースローは單なる第六或は第七項第八項の違犯に對しても無資格とする事を得。

第三章 競技者及其任務

第一節 ティームの組織

一つのチームは五名の競技者を以つて組織せられ、其の役割は一人のセンター (Centre)、二人のフォワード (Forward)、レフト、フォワード (Left Forward) とライト、フォワード (Right Forward)、及二人のガード (Guard) レフト、ガード (Left Guard) とライトガード (Right Guard) とであつて、ゲーム



の開始に當つては夫々左圖に示すが如き位置をとる。

尙左の外數名の補缺者を設けることが出来る。補缺者の數はルールの上では限定されてないが、四五名が普通であらう。

第二節 チャプテン (Captain)

一つのチームは五名の正員中から必ず一名の主將を選定せねばならぬ。キャプテンは總ての場合其のチームの代表者であつて

其の競技を指導統率するものである。従つてチームの攻防の策戦計畫の樞機も主將が握つて居るのである。故に主將は人格の高い者で統一的知能を有し、且つ規則に精通して、敏活熟練戰略等に富む者で、然も沈着にして果斷よく事に處する者でなければならぬ。名將の下に弱卒のないのは今も昔も變りはない。弱卒烏合の勢も將師其の人を得れば、精銳比類ない軍と化するのは往々見る處である。勝敗の分かるゝ處多くは技術其のものの優劣よりも、主將を中心として五人のプレイヤー全體が混然たる一體として活動し得るや否やといふ精神内容に懸るのである。

第三節 各自の任務

従來は其の字義の示すが如く、フォワードは進んで得点をなすことが第一の任務で、ガードは退いて反對側の組に得点をさせない様にするのが第一の任務で、センターは兩方の役を勤む可きものと考えられて居つた。即ちボールを奪ふことを主なる仕事とするもの（ガード）と、奪つたボールを前進させることを主なる仕事とするもの（フォワード）と、以上の二つの役を兼ねるもの（センター）とに三大別して全く分業化して了つた様な觀があつた。従つて極く最近までは總得点の總てがフォワードとセンターの獲得したもので、ガードの得点などは夢にも觀られなかつた。

成程昔は異つた名で呼ばれて居る如く、異つた仕事をしたものであらうが、現代のバスケット、ボールに於ては異つた名で呼ぶ程各自の任務が異つて居るものでない。實際に於てガードが進んで攻撃に

遷り、フォワードが退いて防禦に立たねばならぬ機會は無類に出来て来るのである。譬へばゲームの開始と同時にセンターの叩いたボールをフォワードが捕へて敵のバスケットの方に逃げる、此の際其のフォワードをマーク(Mark)して居つた敵のガードはボールを奪ふ爲めにフォワードに迫る。従つて味方のバスケット下に隙が出来て空になる。其處を見込んで疾走して行つた味方のガードに先のフォワードは敵のガードの頭上を超えて片手の大きなパスを與へれば、味方は易々とゴールすることが出来る。こゝがバスケット競技の大切な所であつて、競技中に此のガードとフォワードの位置を更へること、換言すれば與へられたる競技者を出来得る限り自由に大きく動作することが敵の陣形を混亂に陥らしめるものであつて、其の行動が千變萬化であればあるだけ、神出鬼没であればあるだけ、それだけ敵の意表に出るもので、バスケット競技の興味は、此の大きく活動することから湧き出るといふも決して過言でないことを信ずるのである。故に進歩したチームに於ては五人とも攻撃と防禦の責任を平等に負擔しなければならぬ。味方ボールの時は全部がフォワードであり、敵ボールの時は全部がガードであらねばならぬといふ信念を持つて。

第四章 練習法

第一節 練習の必要

何事に於ても、成巧を收めんと欲すれば、或る一事に就いて、深く研究して、徹底的研究を遂げることが必要であることは、取り立て、述べるまでもない自明の事實である。

上手な自転車乗りは、自分の自転車に就いて深く研究してゐる、のみならず、僻などは最もよく心得てゐて巧に乗りこなすのである。

丁度騎手が競走前に、自分の乗る馬の氣質などに就いて、注意深い研究をして置くと同様である。運動服や用具を整へて、競技場へ出かけて行けば、何等の準備無くも競技が出来ると思ふ人も少くない様であるが、これはとんでもない見當違ひである。不斷の練習を缺いては競技に出場して、敵の頭上を超えて味方にパスし、乃至は敵のガードをクバツて一時でも味方のバスケットに近づくこと不可能なることは尙ほ生後二ヶ月の幼児が搖籃から歩き出して、ユリ木馬に乗ることが不可能であると同じである。

故に練習は充分積んで置かねばならぬ。ボールに就いても研究を怠つてはならぬ。然し物事には中庸が大切である。殊にバスケット、ボールの如き運動量の大きな競技に於ては練習者をして過勞に陥らしめぬ様にするにはコーチヤーの最も大なる任務の一であらねばならぬ。

それにはコーチヤーは常に生徒の體質、氣質を知つて居るのみならず、其の地方又は其の日の氣候とかにまで注意して、練習の順序及び緩急を適宜に定めなければならぬ。例へば激しいパスの練習の

後にはロングシュートの練習をやらせて疲勞が重さならぬ様にして、次に行ふ可き激しい練習に對して備へるが如きである。

かゝる見地よりして以下述べんとする練習に就いての順序も余が實際に生徒を指導する順序をその儘讀者諸君の前に展開せんとするのである。

第二節 ウォーミング、アツプ

毎日練習を始めるにあつて、其競技の要素を含んで居る準備運動、例へば陸上競技に於けるシャッキング (Shackling 最除走法)、又は筋肉及び腰を強める體操等を行ふことは、普通に行はれて居る陸上競技にのみに必要なものでなく、バスケット、ボールに於ても同様に必要である。

斯の如き準備運動を忘れると、練習中によくありがちな、脚の筋をいためるやうなことになる。他の運動に比して、非常にジャンプを必要とするバスケットボールに於ては、踵の後部の關節を痛めることが多いが、かゝる過失は多くは準備なしに俄かに過激の運動に入るからで、相當に注意してかゝれば、殆んど生じ得ない處の過失である。

第一項 除走法 (ジョッキング Jogging)

バスケット、ボール、ゲームにたづさはる全てのプレイヤーは毎日、その競技の練習を始める前にあつて、競技場をジョッキングで三回廻ることを忘れてはならぬ。その速力は普通に行くより少し早

い速度で、第一回目は殊に除々と、第二回目は少しく速力を早めて、第三回目には再び最初の時の様に除々と行ふのである。

ジヨツキングのフォーム (Form) は、全足蹠を地に付けず、只足先か、爪先だけを着けて、跳ね上るやうにして、膝も充分に上方に擧げて走るのである。手は自然のまゝ硬くならない様な程度に肩を中心として真直に前後に動かすのである。體は前方へ稍傾斜させることは必要なことであるが、傾斜の度は極く少しでよい。殊にバスケット、ボールの準備運動としてのジヨツキングに於ては、體を前に屈めて體のバランス (Balance) を失ふ様なことがあつてはならぬ。姿勢にバランスがとれて居らぬことは臆て、ゲーム中にボールを完全にシュートすることも、有利な味方のバスを受けることも出来なくなるのである。

第二項 疾走 (スプリントング Sprinting)

出發の早いこと、即ち出足の早いことは、極めて大切な要素である。互に密接して競技して居る間に瞬間的に彼のガードから離れ、又は突然にボールを所得しやうとする時、相對向する二人の競技者の中間にボールが飛んで來た時、相手方のタイムム、ワークを破壊しやうとする時、凡らゆる點に於て出足の早いものが有利な機會をとらへる。

そして味方の者が敵方の者よりも一層迅速に駆け得るといふことが、殆んどゲームの勝敗を左右することになるのである。走ることの遅い選手は如何に頭があり、技術に秀づるとも、實際には余り役立たぬ選手である。然し百碼競走の選手が最も優秀なるバスケット、ボラー (Basket Baller) だとは云はれない。勇敢に猛進することは勿論であるが、單に疾走し得る丈けではなく、スタートに於けるスピードと最初十碼の疾走が必要である。而して少くとも百碼を十二秒以内で疾走し得る能力があつてほしい。

以上の練習方法を一言にするならば、立つたまゝでボールをキヤッチ (Catch) して全速力で駆け出すことを始終行ふのである。かくすれば行動中に容易に迅速なるスタートを行ふことが出来る様になる。

第三節 ボールの持ち方

若しも立派な技師たらんと欲するならば、先づ未明に床を離れて、青の勞働服を着け、梯子段なら一番下といふ所から遣り出さねばならぬと同様に、バスケット、ボールに於て一流の選手たらんとするには、此の競技の根底即ちボールの持ち方から築いて行かねばならぬ。如何にバスの技に秀いで、シュートの技に確實性があつても、ボールを持つに合理的な方法を知らなかつたなら、それは砂上の樓閣と等しく、臆ては大風の前に、ひれ伏すべき運命にあるのである。

ボールの持ち方に於て第一に考へねばならぬことは、ボールのコントロールである。ボールにコン

トロールが付なかつたなら、正確なるパスも、確實なるシュートも到底期することは不可能である。ボールのコントロールが完全に出來さへすれば、自と速の練習も出來て來、レコードに於ても易々と正確を期することが出來るのである。

ボールのコントロールは主として腕關節てくぐびであるが、肘の調節も亦非常に關係して來るのである。ボールに與へられる必要なる動力は手全體を以つてされるもので、決して指尖のみでするものでない。故に肘を開くといふことは、力學上よりして、力の方向を分解することになつて、豫期の動力が生じ得ないのである。かゝる結果よりして肘を開いてボールを持つ者は一旦ボールを受けとつたら必ず手を下方に下げて（此の時自然の勢として、腰も少々前方に屈することになる）後其の手を上手に振り上げてボールに所要の動力を與へることになる。即ちモーションが二段になつて、ボールは廻轉して進んで行くのである。二のボールが廻轉する爲めに最も必要なコントロールが失はれるとも云ひ得るのである。

されば余はプレイヤー達に必ず肘を手が平行になるまで引き締めることを實行させて居る。

尙詳しくボールの持ち方に就いて述べるならばボールの縫ひ目の集つて居る尖きを指の光頭から腕關節くぐびの間にあたる様にして、兩手を以つて保持するのである。五本の指の中兩拇指だけは他の指と離して、ボールにあてた方が、ボールに動力を與へるに一層有効だと信ずる。肘は兩手が平行する迄引き

締めることは、前述の通りであるが、この肘を引き締めるといふことは、只にコントロールの問題ばかりでなく、實際のゲームに於て、敵からボールを叩き落される憂が非常に少なくなるといふ得策もあるのである。最後にいふがボールは如何なる場合でも故意に回轉せしめてはならぬ。

第五章 パス及パスの方法

パスの第一の目的は、敏捷にして完全なるパスによつて、オウン、ゴール(Own Goal)下にオープン(Open)を作つて味方にゴール、シュート(Goal Shot)の機會を與へるにある。故にパスがバスケット、ボール競技上に勤める役割は、極めて大きく、此の方法の巧拙は主として競技の大勢を決定するもので、バスケット、ボール、ゲームの生命とも謂ふ可きものである。

以前ならばドリブルの上手な敏捷なプレイヤーであれば申分のないプレイヤーで、チームの一員として充分なる資格を有する者と考へられて居つた。（ルールの定むる處によつてゲームに當つてゴール、シュートを爲し得る地位に進んで行くにはドリブルかパスかの何れかによるより外にない。）

けれどもこれはバスケット、ボールのプレイヤーとして成程必要な要素の一つではあるが、今日に於てはバスケット、ボールが團體競技であるといふ見地よりして、ドリブルは主要なる要素とは考へられて居らぬ。否寧ろ必要を認めるには餘りに從屬的なものとして取扱はれてゐる現況である。

理論上のみならず、事實の問題としてもドリブルは何處までも個人的なもので（味方の一人がドリブルして居る時は常に敵の五人に相對して居る）パスは徹頭徹尾相互的共同的である。

何れの團體競技でもそうであるが、分けてもバスケットの如き各自の任務がそれ／＼分業的動作に従事し得ない競技に於ては、個人が個人として活動する動作（ドリブル）は許し得ない。即ち其處に自己を殺して、他人にパスして人の爲めに生きることが決して無意義でないことを教へることが、バスケット、ボール競技の團體的競技たる所以であり、競技者が此の競技の體驗に於てのみ養ひ得る最も崇高なる競技精神である。

タイム、ブレイと言つても、要するにシュートに至る迄、チーム全體としてのボールの運びが豫め研究され計畫され修練された如何なるフォームを辿るかになるのであつて、而かも其の殆んど全部は、パスが如何なる道程を取るかに在るのである。

以上のことよりして余は「バスケット、ボールに於ける金科玉條とも云ふ可きルールは、決してドリブルを以つて進まぬことである」といふ金言を深く諸者の腦裡に残して戴き、更にパスに就いての詳細なる研究を進めることにしやう。

パスを説明する順序を

(一) パスすべき時

(二) パスすべき場所

(三) パスすべき理由

(四) パスの方法

の四つに分けやう。

(一) **パスすべき時は如何なる場合か。**これに對する答は簡單である。即ち自分より一層よい位置にある者に直ちにボールを渡すのである。（然らざる場合は決してパスしてはならない）普通のゲームに於て行はるゝパスの半ばはこれなのである。傾向としてはパスのためにパスさるゝ場合が多い。

(二) **パスすべき場所。**

競技場の何處で行はれてもよい。パスさるゝ者の位置がパスする者の位置よりもよいならば、ボールが進行して來たと反對の方向でもかまはない。

(三) **パスすべき理由。**

パスによる攻撃の目的は敏捷にして、完全なるパスによつて味方のゴール附近にオープンを創つてゴールシュートの機會を捕へるにあるから、パスを行ふのである。

(四) **パスの方法。**

パスを行ふ方法は、ボールを用意したる上、パスを爲す者 (Passer) と、パス・ボールを受け取る者

(Passee)とが實際を行ふことによつて、始めて説明もされ指導もし得るもので、實際の場合を書物で述べることは不可能のことであらうけれども出来る丈けこゝに述べて見ることにする。

それで先づバスを行ふに當つて、イの一番に心得へ置くべき四つの記憶すべき大切な箇條がある。

(一)ワンモーション (One Motion) で行はねばならぬ。

(二)ボールが速かに、そして確實に進んで行つて、ボールを受け取る者が、手を延ばすか、或はジャンプするかによつて捕へ得る範囲の高さのものでなければならぬ。

(三)バスを繼續して行く秘訣は、オープンの方に渡して行くことである。

(四)身體の全ての部分が圓滑に動く様にして、決してかたくなにならぬこと。

バスはバスそれ自身が目的でなく、味方がゴールシュートを爲すの機會を創るのが目的である以上ボールが速かにそして確實に進んで行くといふ事の外に、之とは矛盾した處の悠くり構へて敵を身近に引寄せてするバス、充分に速力を制御したバス、高く孤を畫くバス等も亦必要となつて来る。丈も正確といふことを根底の條件としてであることは言を俟つ迄もない。

バスの強弱、遅速、高低の撰擇は、敵の身長、バツサーとバツセイとの距離の遠近、味方がガードされて居るか否か、球を受く可き者が疾走中であるか静止して居るか等に應じて、其の時、其の時に種々の異つたバスの方法を行ふ可きである。而して疾走中にボールを捕へることは勿論後方から來

るボールを捕へることから、ジャンプしてボールを捕へ、其姿勢でボールを味方にバスしてやる事が出来る様になるまで、競技者がバスの練習に於て習得すべき事項は非常に多い。此の數多いバスの形を一々變轉きはまり無いゲームの場面に處して、正確なるバスを行ふには、一朝一夕に收め得らるゝものでなく、練習、練習、また練習とによる不斷の努力と、實際ゲーム上の失敗と成功との教訓とに俟つより外にあるまい。

今バスの實際的練習の方法を述ぶるに當つて、一言して置きたいことはキャッチ (捕球) の問題である。球を送る方の制御とコントロールとの過誤から大事を失ふ事があると同時に、キャッチの不器用から折角延びるかも知れない味方の幸を自ら刈り得る場合が極めて多い。

併し普通のゲームで目立つことは、ボールを送ることの不正確なことよりも、寧ろキャッチの粗漏な事であつて、多くの接戦に於て「ア、占めた」と觀衆から賞讃される程ゴールシュートに都合のよい場所にバスしても、捕球者の粗漏から折角の機會を失ふ場合が多い。全く送球には可成り修練したテームでも不思議な程キャッチが粗漏である事が多い。或る人は此の理由を「(1)神經過敏であること。

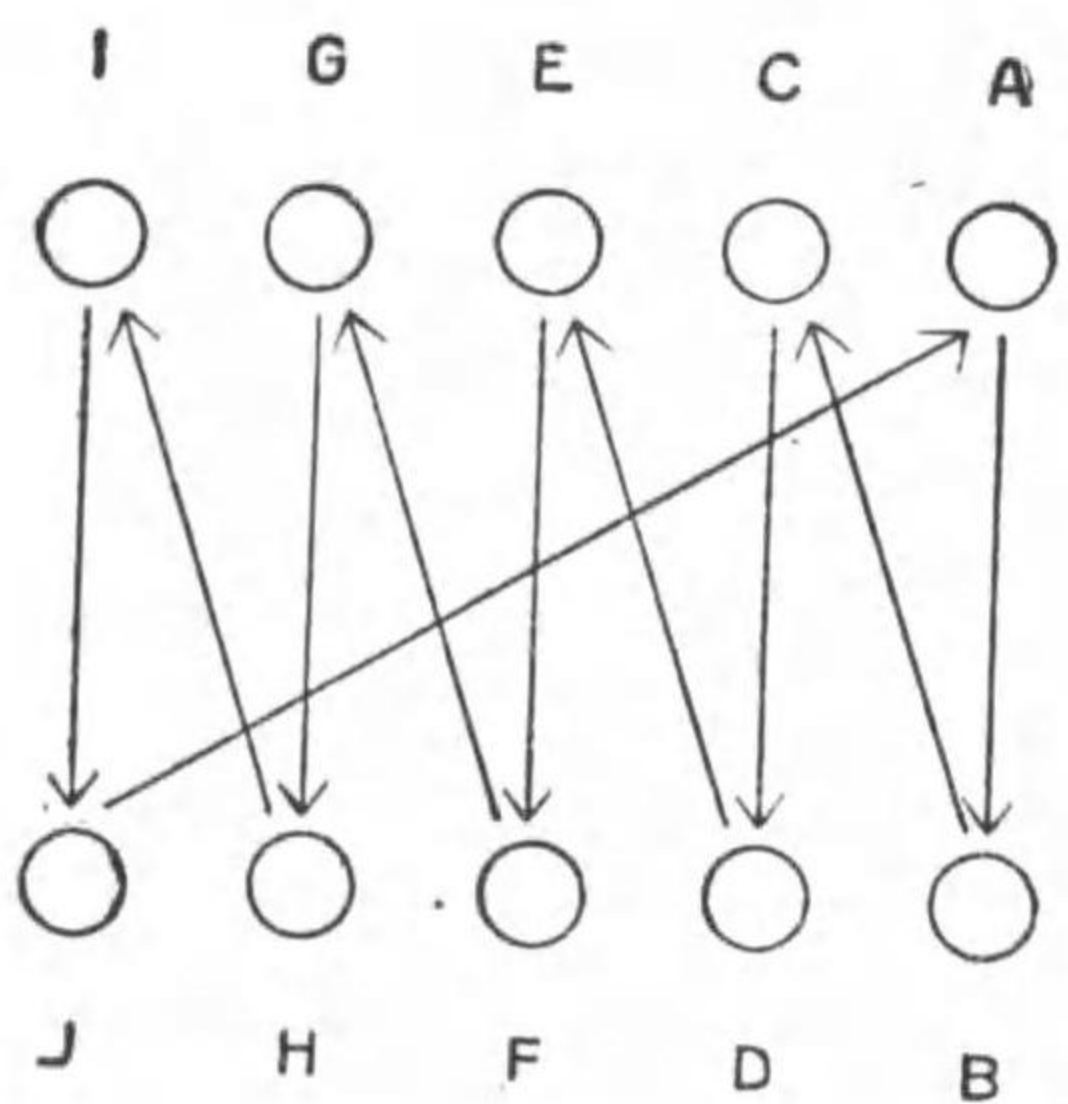
(2)ボールを如何にして捕へることを知らない爲」であるとし、又他の或る人は送球といふ能動的な動作と、球を受くるといふ受動的な動作とは心理的にプレイヤーの緊張を異にせしめる結果であると述べて居るが、余をして率直に言はしむれば要するに直接の原因は日常のバスに對する練習不足と、實戰

に於ける體驗の不足である。凡そ如何なるゲームに於ても直接又は間接にプレイヤーの精神内容が實際のゲームに非常に影響を與へるものであることは自然の法則で、之等の自然的影響は練習を積むにつて競技者自身を取り去らなくてはならぬことであり、亦取り去り得るものなのである。

パスの方法には種々あるが、大別して片手のパスと両手のパスであるが、以下順を追ふて述べることにしやう。

第一節 片手でのパス (One hand Pass)

(A) 下方からのパス (Under hand Pass)



球送状態語

全員を二組に分け、上圖の如く各組二十呎位の距離で一列となつて相對す。

此の方法は送球するのに最も容易な方法である。而して此の方法は少し練習を積みば可なりの遠距離でも正確にパスする事が出来る。尙筋の呼應も比較的容易であつて女子や子供もあまり困難としない。故に此の練習はあらゆる他のパスの基礎となるもので、パスの練習に於ては、此の方法より始むるが至當であらう。

其の方法は左足を心持前方に踏み出して身體のどの部分でも圓滑に動く様に自然の状態に置く。即ち英語でいふスムーズ (Smooth) の姿勢でなければならぬ。(全ての運動競技に共通のことであるか、或る動作に於て競技者の身體が餘りにかたくなになることが、其の動作を失敗に終らせることになる。ベース又はゴルフに於ける打球、バスケット、ボールに於ける捕球等に於て其の完全を期するには其の姿勢は飽くまでスムーズで殊に手や臂の各關節が柔軟に動く様にして、打球、又は捕球の刹那に全精神が其處に集中するに存するのである)。

ボールを受け取る際、ボールが手にあたる、それに餘り抵抗せず軽く右體側に近づけるやうにしてボールの隋性を止め、返す力といふことがあるが、丁度それと同じくボールを體の右側に引くや否や、すぐ腕を延ばして體の右下方から相手の下腹目蒐けて投げるのである。左足はパスする瞬間少し振り出して、體重が其の足にかゝる。

(B) 頭上からのパス (Over hand Pass)

此の方法は最も熱心に且つ忠實に練習す可きもので、ゲームが迫熱して來れば來る程、敵のガードが猛烈であればある程、此の方法は多く用ひられなければならぬ、實際のゲームに於て往々觀られる所であるが、修練されたプレーヤーがガードされて將にボールを叩き落されやうとする危機一發の間に、敵のモーションを巧みにそらして、相手の頭上を超えてのパスは最も華かなもの一つで敏捷な

此の種のパスはプレーヤーは勿論、観衆にも言ふに言はれぬ快感を與へるものである。

此の方法はボールが手にあたると同時に、ボールの力を變へずにボールを掌に吸ひ付ける様に乗せたまゝ、右手を大きく後に弧を畫いて右肩の後方まで持ち來る。此の時體は既にジャンプの最高に達して肘は充分に延びて居らなければならぬ。左手は自然のまゝに下げる。そして身體がジャンプの最高に達して安定に置かれた瞬間ボールは右手を離れるのである。

此の要點は必ずジャンプすることであるが、難點としてはボールにコントロールの付き難いことである。故にパスする者はパスを受ける者の體より目を離さぬことである。

(C) 反動によるパス

ボールを床に投げつけ、其反動即ちバウンドによつて送球する方法である。競技者は片手又は両手で、此方法を採用する。此の方法はアウト、オヴ、バウンス以外には餘り多く用ひられないが、プレーヤーは充分に練習を積むことが必要である。といふのはゲーム中に於て味方から味方にパスされるボールは實際に於て受け易いものばかりではない。受球から送球へと何等の不安も滯滞も無く續いて行くことは極めて少ない。かゝる際に善處する爲めには、練習に於て、受け難いボールを捕へることに熟練する外に道がないからである。

要點 ボールがバウンドするその瞬間既にボールが手に捕へられて居ることである。バウンドして

から捕へられるまでの間の時間が長ければ長い程、敵に乗せられる機会が多く、捕球にも困難を生ずる。それが爲めには體を少々前に屈して、足を前方に踏み出して、下腹の附近で抑へ付ける様にして捕へることが肝心である。

第二節 両手でのパス

(A) 側方から側方へのパス (Side arm Side Pass)

これを分けて

- (一) 肩からパスする場合
- (二) 體側よりがパスする場合

第一の場合には非常に遠距離でも割合に正確に速かにパスし得るが故に實際上に用ひられる場合は少くない。

重要な點は左肩よりパスする際は右臂を右胸に着けて肘を引きしめることである。それではなければ、ボールのコントロールも、速力も共に失はれる。

第二の場合には輪を作つて練習した方が得策であるが故に後に廻すことにする。

(B) 頭上からのパス (Over head Pass)

此の方法は片手の場合と同様に最も重要なパスの一である。此の方法によると反對側の競技者の

頭上を超えて、彼の手が届かないやうな高さから投げて味方の競技者にパスすることが出来る。

此の方法に於て陥り易い缺點は餘り高すぎて味方の競技者さへも捕へることが出来ず、**アウト、オヴ、バウンス**となつて反對側の所有に歸せしめてしまふやうなことがある。

此の方法によれば、ボールを両手の間に保持した儘、手全體の大きなモーションで頭上高くボールを持ち来る。其の大きなモーションと共に體は出來得る丈け高く空中にジャンプする、此の時は手は充分に延びて居る。そして手も足も空中に於て充分に延びきつてジャンプの力が止まつた時、即ちジャンプが最高度に達した時、ボールを上方から下方に向つて投げるのである。

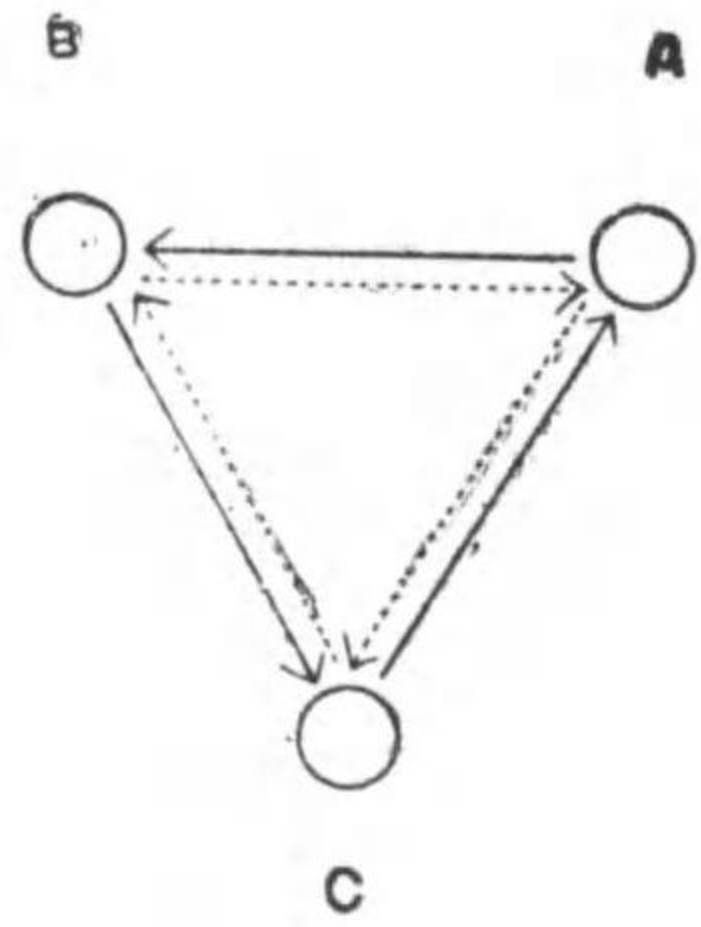
(C) 胸部からのパス (Chest Pass)

この方法は最も簡單にして、習得するに易々たるものであるが、ボールの速力と敏捷を缺く時は此のパスは何等の効果を生じないものなるが故に、此の練習に於ては速く、強くといふことを忘れてはならぬ。

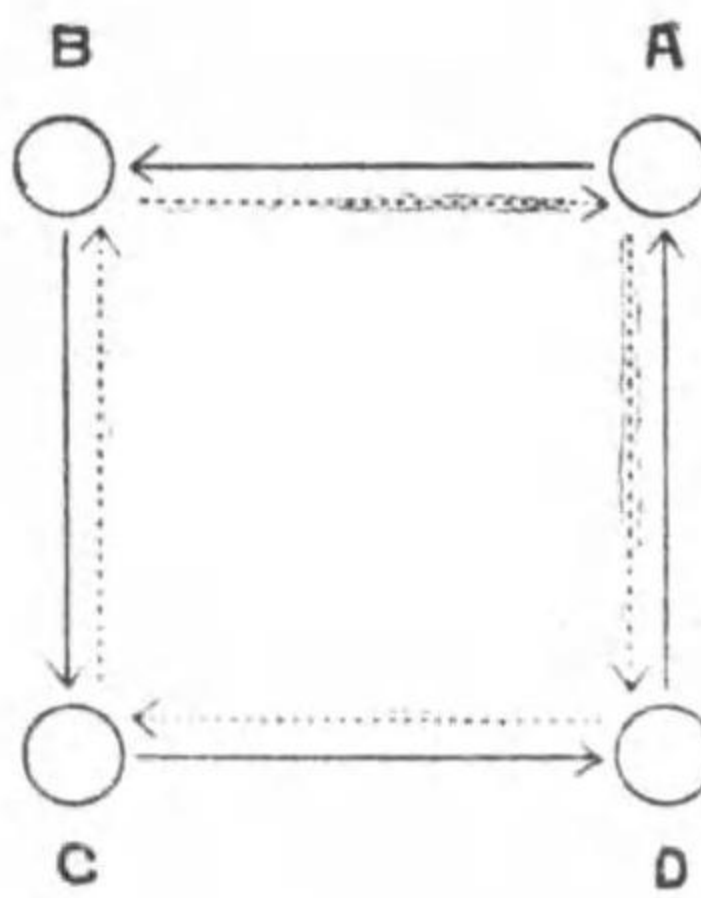
此のパスは極く近距離に於て行はる可きものなるが故に今迄の二十呎の距離を五呎位に短縮して練習する。

ボールは常に胸部の高さに於て受け取られる。そして何等の準備行動なしに受けた力をすぐ押し出す力に變化することによつてパスするのである。肘は飽くまでも引き締めて、體に接して、四指は上

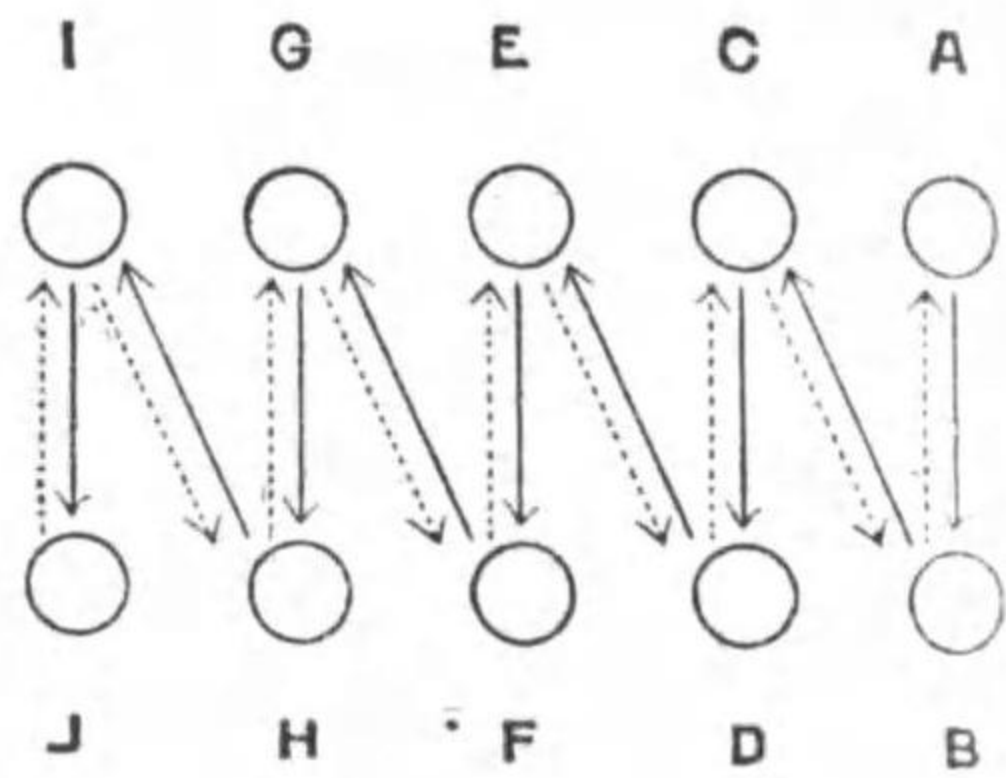
方に引き、その反動によつて前左方へパスするのである。要點としては腕のみ力でパスせず、身體の力も加へてボールに所要の運動を與へることである。



三角形送球



四角形送球



注意 ↑ は第一回目
 ↓ は第二回目
 のホールの進行の方向を示す

方に向つて開き、其の中の拇指は互に平行する。
 (D) 體側よりパスする場合 (Aの第二の場合)
 全チームが一行となつて圓陣を作り、各人間七呎位の距離を置く。そしてボールを一人おきにパスする(人員が少ない時、例へば三人又は四人の場合は三角形或は四角形に約五米位の距離に立ち一方より順次繼續してパスすればよい)。

此の要領はラグビーに於けるパスの要領と全く趣を同うして居る。若し前左方にパスするなら右手を上、左手を下にしてボールを持ち、兩手をその儘體に接近せしめて右側

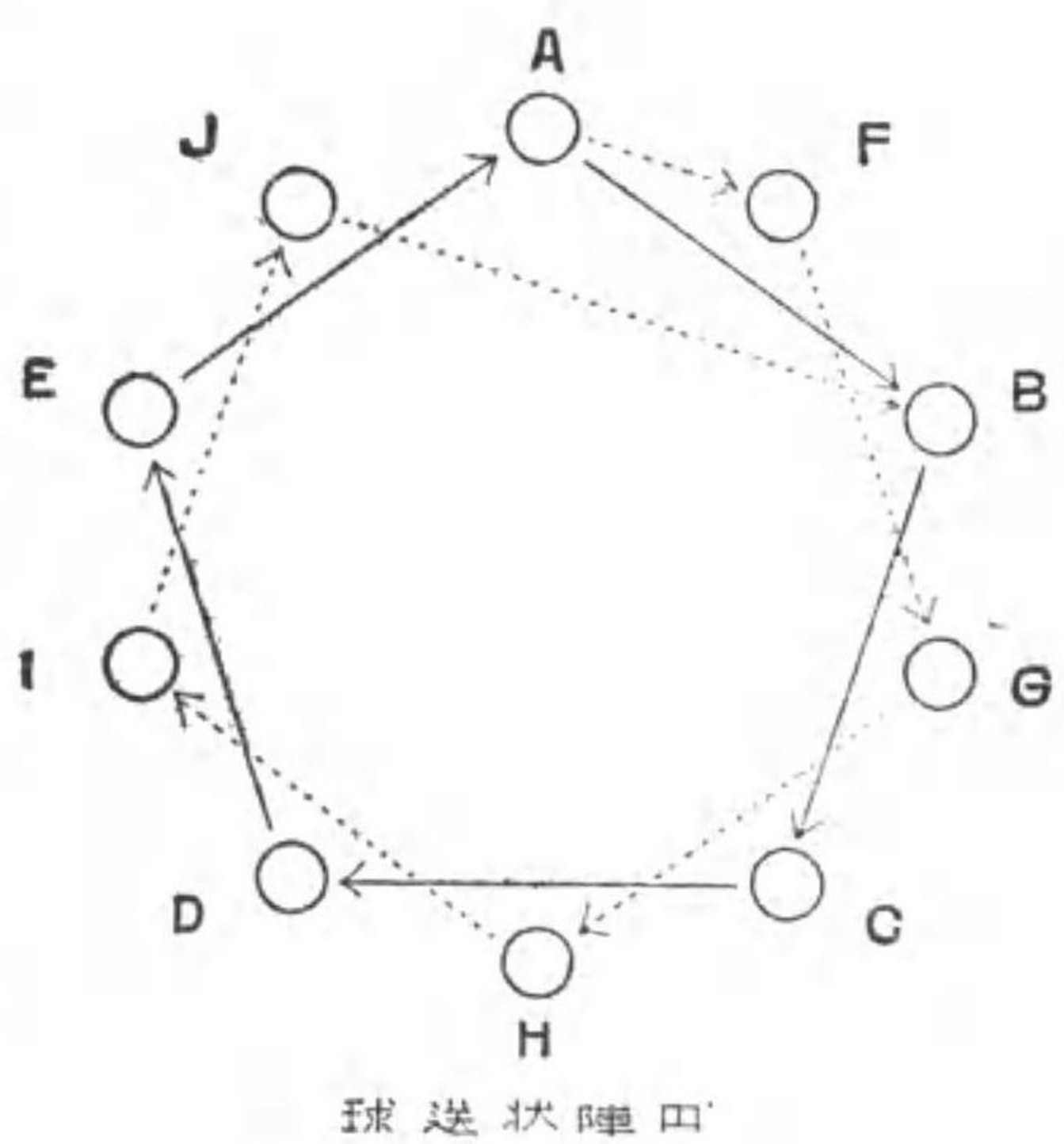
第三節 活動中に於けるバスの練習

今迄述べて来た所の練習即ち立つたままのバスの練習は重要なものであるけれども現今のバスケット、ボール、プレイは移動しながらするバス、即ち活動中に於けるバスが非常に必要である。蓋し現今のバスケット、ボール、ゲームとしてバスの巧拙が其の勝敗を支配すると
いふのは、
停止中に於

けるバスの優劣如何ではなく、疾走中に於けるバスの優劣

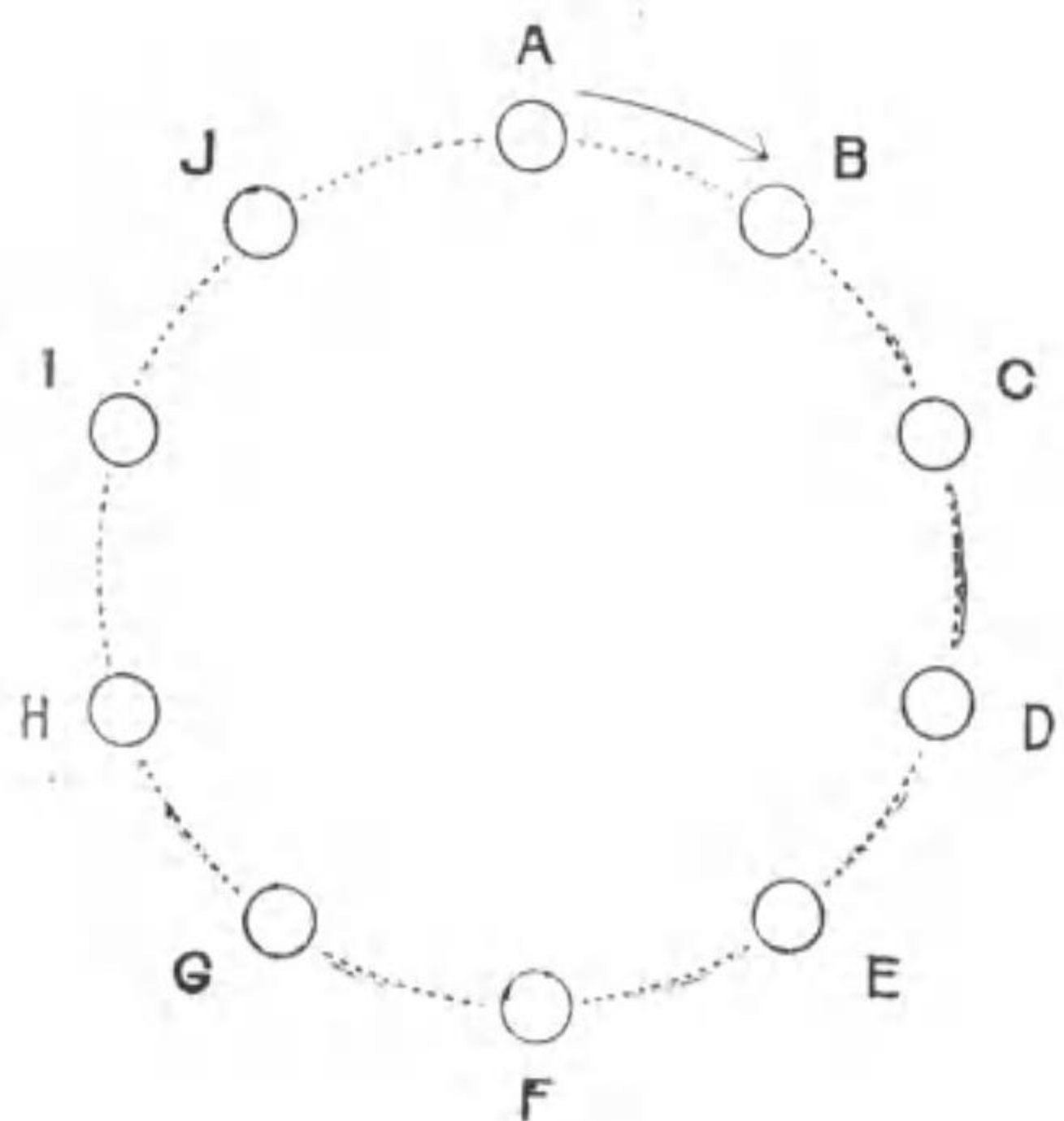
そのものである。

活動中に於けるバスの練習は大體次の三つに分けて練習する。



(一)

右圖の如く圓陣を作つて各自の距離六呎位を置いて、時



計の針の廻ると同じ方向に全部が同じ圓周上を走る。そして走り乍らボールを受け取つて、走り乍ら(キャリー、ボールは勿論不可)任意の者へ任意の仕方でするのであるが、此の際多く用ひらるゝバスの方法は左肩よりするバス(両手でのバス……A項参照)である。

此の方法に於ける重要な點は、自分よりも後に来たボールは後の人に譲つて、決して捕へぬことである。然し自分の前方に來たボールであれば如何なる犠牲を拂つても捕へることに努めなければならぬ。

(二) (1)の場合と反對の方向に走る。

此の際一般に用ひらるゝバスは片手でするオーバー、ヘッド、バス即ち片手の練習の處に述べた、Bの項がそれである。注意すべき重要な點は(一)の場合と同じである。

(三) フリー、ハッシーイング (Free Passing)

今迄圓陣を作つて、行動中のバスの練習を繰り返して居つた、全チームはチャプテンの號令一下競技場一杯に入亂れて、各自がオープンヘオープンへと自由に活動する。この自由な活動中に今迄に修得したバスの基礎的技術を、充分に活用するのが此の練習の主眼であつて、恐らくバスの練習の中で此の練習が最も意義あり、効果あるものであらう。

注意

- (一) 此の場合に用ひらるゝバスの形は、両手又は片手、速力の早いもの緩いもの、高く弧を畫くもの、或は低く一直線に進むもの等今迄練習し來たあらゆる形を、變化極まりない複雑の場面に應じて單に腕のみでなく頭腦をも用ひて夫々適宜に行ふ可きである。
- (二) 一人が掛聲と共に(自分にバスせよと知らせるための掛聲) モーションを起したならば、他の人は例へ自分が其の人よりも捕球し易い位置に居つても、其人のモーションを防げる様な行作をしてはならぬ。
- (三) 此の練習に於ては一人と雖も活動を中止して居る者があつてはならぬ。絶えずオーブーンの方へと活動して、始めてバスの形に種々の變化が生じ、その速さに緩急を生ずるものである。
- (四) ボールを受け取るや否や殆んど無意識的にバスすること。
- 以上の三つの練習に於て練習者は非常な疲労を生ずる。従つて次に練習すべきことは、此迄の疲労を回復する爲めに比較的練習の程度の軽いロング、シュートの練習である。

第六章 シュート (Shot)

或るアメリカのコーチが「あらゆる作戦計畫、あらゆる權謀術、術の大團圓は、ボールをバスケットに送り、其代價として二點を獲得する處の投射である」と明言して居る如く、バスケット、ボール、ゲ

ームの目的とする處はシュートである。

されば今迄述べて來たバスはバスケット、ボールの主要なる部分でこそあれ、其の目的ではない。シュートといふ大なる目的を達するための手段であり、合理的シュートをする爲めに可能な地位に辿り付かんがための道程に過ぎない。

故にあらゆるバスの練習を積んだ吾人は更に進んでシュートの研究に入らねばならぬ。此れが研究はまた本書の主要なるものであらねばならぬ。

アンダー、ハンドの投射、オーバー、ハンドの投射、左右何れかの片手を以つてするもの、両手を以つてするもの等シュートには多種多様な方法があるが大別して。

- (一) 短距離からのシュート
- (二) 長距離からのシュート

とすることが出来る。而してゲーム中に(一)を主として、(二)を従として戦ふか、或は(二)を多く用ふる策戦に出づるか、又は競技場のあらゆる地位からシュートする戦法で進むかといふ問題は我々がシュートの練習の以前に於て是非とも考究すべき重要な領域である。

成程理想よりすれば、あらゆる地位よりシュートし得るプレイヤーは實際に於て非難のない天才的なプレイヤーである。センター、サークル附近からノー、タッチで直接にゴールする、さえた技巧は實に

華かな藝術であつて、観象の感歎と喝采は暫らくは場をゆるがすであらうけれども、其の反面にはボールの行衛を眺めて空しく静止して居る他の四人のプレイヤーが居ることを忘れてはならない。

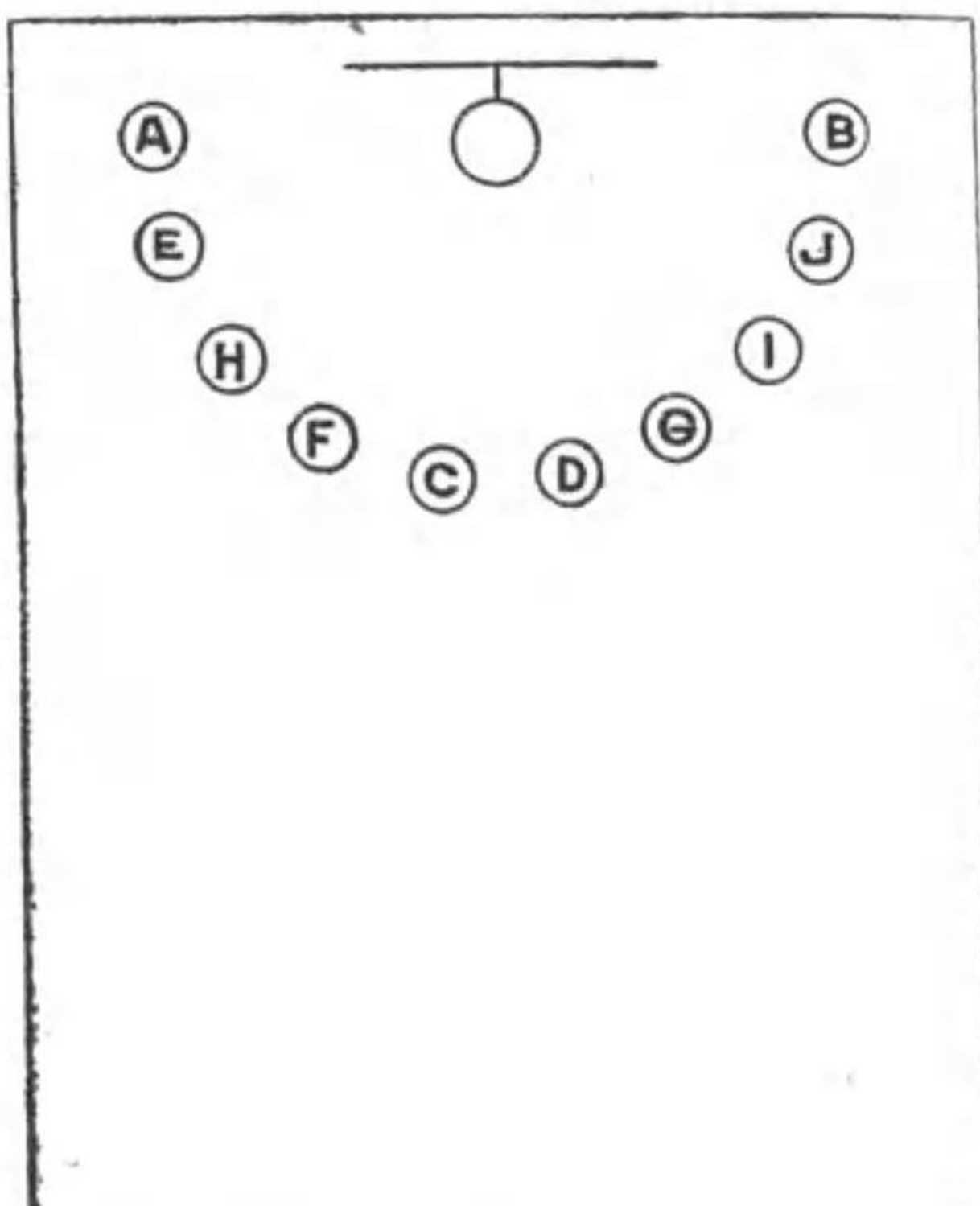
余はバスケット、ボールが團體競技であつて、競技の單位は個人々々でなくして、飽くまでも團體夫れ自身である事、及び仕合の精神より考究して凡ての動作は究極する處安全確實なるシュートへのプロセスでなければならぬことよりして、遠距離よりのシュートは既に過去のものであることを斷言するに苦しまぬものである。先進國の米國に於て仕合中始んどロング、シュートは観うけられなくなつたと或る最近の米書に記載されて居るのも、這般の消息を證差して餘りあると思ふ。

尙右に述べた以外に遠距離からのシュートは慎しまねばならぬといふ理由を列擧して次に進まう。

- (一) 遠距離からのシュートは短距離からのシュートよりも困難であることは自然の法則である。
- (二) 風の強い時は、ボールがゴールする前に凡の爲めに吹き流される。
- (三) 光線の具合によつて遠近の差に變化が生ずる。

第一節 遠距離からのシュート

遠距離からのシュートは仕合に於てこそ慎しむ可きであれ、シュートの練習に於ては(イ)の一番に踏まねばならぬ最初の段階である。といふのは此の練習は比較的筋肉を大きく働かす故に、この練習に於てシュートに適合する諸々の筋肉を完全に發達せしむるが爲である。又敵のガードが猛烈な爲め



にバスケット近くに進むことの出来ぬ場合は遠くからのシュートに機會を覗ふより仕方がない場合もあるからである。

上圖の如くバスケットを十八呎から二十呎位離れて半圓を作る。

勿論兩手を用ひて、静止中に行ふものであれば、初心者には必ずこの練習より創むるが順序であらう。

要領としては、ボールを側方から兩手で挟み指で軽く支へて、肘を引き締める、(ボールの持ち方参照)足は適當に軽く前後に開いて膝を屈げる、この膝を屈げるのはボールを押し出す力を起す原動力を生せしめるためである。屈げた膝を延ばす時、兩手は胸より上方に向つて突き出て、ボールはバスケット目蒐けて最上方に投げ上げられる。此の際ボールを故意に回轉せしめることと、體を前方に屈して體の平均を失ふことは普通の人が最も陥り易い大きな缺點である。ボールがバスケットに這入る這入らないに拘らず、環狀に高く投げ上げることを中心懸けなければならぬ。

尙注意すべき事項を列擧するならば。

- (A) ボールは飽くまでプッシュ (Push) すること。(ボールは環状を描いてバスケットに入る)
- (B) ボールを故意に廻轉させること
- (C) 届かない時はジャンプして行ふこと
- (D) 位地を變更して練習すること
- (E) 體をかたくなにせぬこと
- (F) 肘をはらぬこと
- (G) ボールドは如何なる理由があつても利用してはならぬ。即ちノー、タッチでバスケットに這入る。

後板を利用することは一見非常に有利の様に初心者に考へさせるが、實際は全くこれと相反してゐる。後板に投げ付けてバスケットに入れるには是非とも其反射によらなければならぬが、其の反射を應用するにはボールに適宜の廻轉を與へなかつたならば、折角のボールも大きな角度で跳ね返つてバスケットには入らない。然るにその廻轉の度はボールがボールドにあたる時の投射角、ボールがボールドにあたる點の差異、ボールの速力の強弱等によつて、夫々反射角の度が異つて來る。従つてボールの反射角は其の場合々々によつて異つて、これ等種々の投射角をして、シュートの場合々々に應じて間違なしにバスケットに這入らしめる事は非常に困難なことに屬して來る。のみならず後板の厚さは

又は堅さの差異によつて、同じ力で、同じ廻轉を以つて、同じ場所からシュートしても反射の角度は異つて來る。されば以上のことよりして我々はボールが環状を描いて輪の眞上から輪の中心に垂直に落ちて來る様にシュートすることが最もよい方法であることは直ちに首考し得ることであらう。尙蛇足の感はあるが、ノータッチに就いて一言附加して置きたいことは、ボールドを利用しては、ボールがバスケットに入ることが非常に困難なものであるといふ其の氣持が屢々ゴールに好影響を及ぼすことが多いことである。其の理由は、其の氣持でシュートしたボールはたとへ後板にあつたとしても、其の力が極めて微弱で、ボールがバスケットを超えて大きく跳ね返ることが實際に於て稀であるといふ事實に證してである。

第二節 短距離からのシュート

短距離からのシュートの練習では自分はプレーヤー達に必ずジャンプして、片手で以つてシュートすることを勵行して居る。この根據はプレーヤーがバスケットに近ければ近い程、又ボールを持つた手とバスケットの輪との距離が短かければ短い程、得點の可能性が多いといふ信念に基くのである。今この方法を詳細に互つて説明することにする。

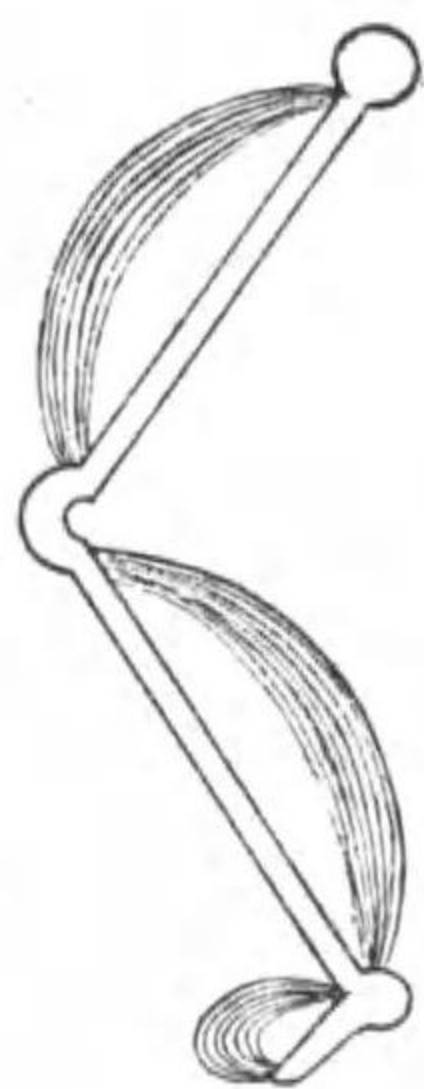
(イ) ジャツプに就いて

原則として左足で床を強く踏み切つて、ジャンプすべきである。踏み切りは足の裏全部を以つてな

さねばならぬ、其の足の裏を細かく見るなら踵の方を僅か先きに踏みつけ最初に爪先きで強く地面を押し離す様にして床を離れるのである。

此の際の膝は走つて居る時より少し深く屈げなければならぬ。而して足の裏が地に着き、爪先の方に體の重さを托さうとする時に、膝は足頸と同様に強く伸展させるのである。此の時に跳躍力が出てバネ仕掛の様到我々の身體が跳び上るのであるが、右足はジャンプの瞬間少し振つてジャンプ力を増高させる方がよい。

これを解剖學上から言ふなら、四頭股筋と腓腸筋、比目魚筋等の急激なる收縮と拮抗筋が相互に作用するからである。



斯くしてジャンプしたならば、兩足は自然の儘空中に延ばして、足の爪先は努めて下方に向けて、高上力を殺がないことが

肝要である。かゝる状態に置かれて始めて空中に於ける體の支配は圓滑にゆき、目的とするシュートも正確を期することが出来るのである。

附 其他の注意すべき點

ドリブルが多ければ多い程それだけ敵から攻撃されて、ボールを奪ひ去られる機會が多くなるが故に、ドリブルは必ず一つか、多くて二つを超ゆることのない様に心掛けなければならぬ。而して此の

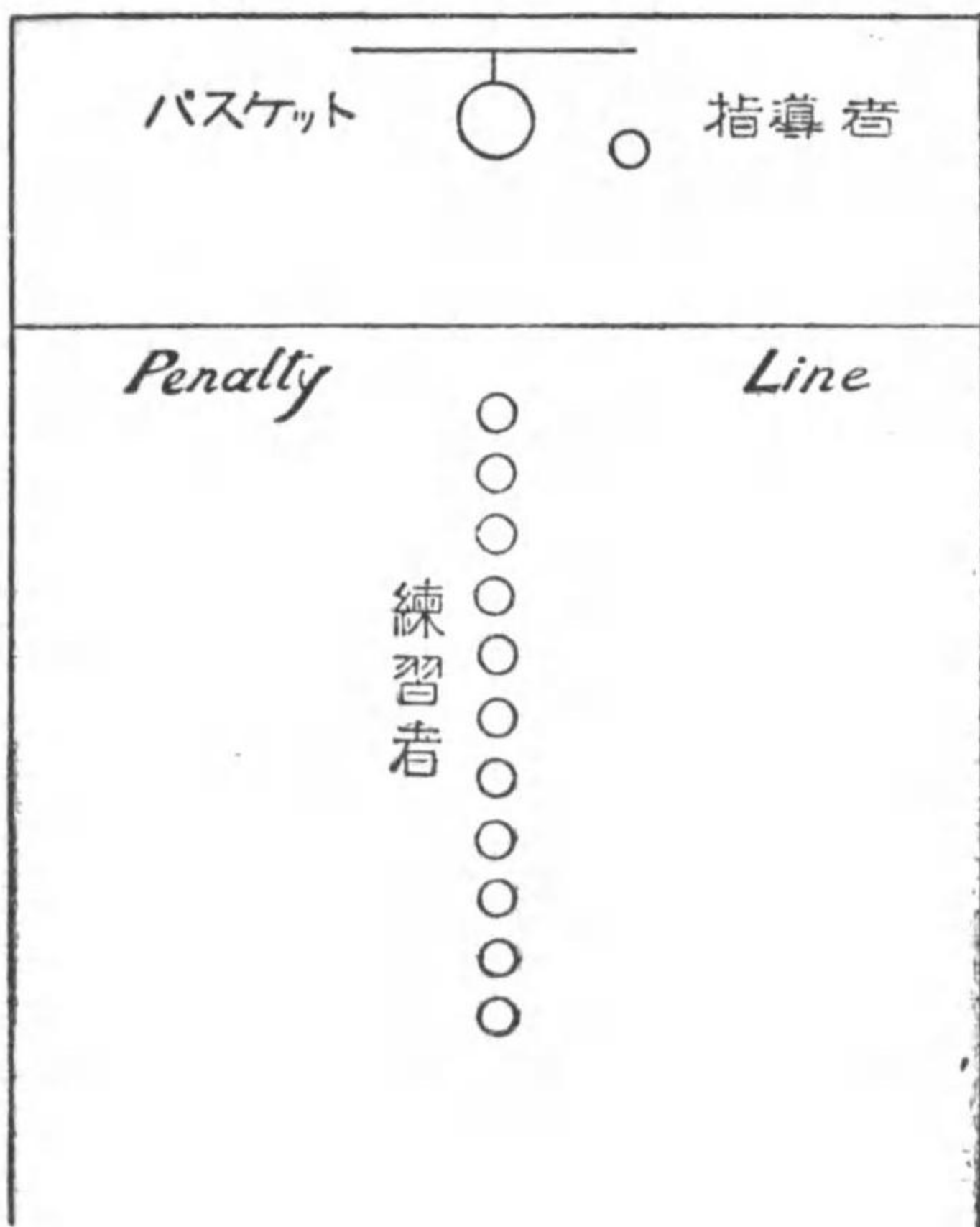
際ドリブルの高さの高いこと、低いことが次の動作のシュートの成否に重大な關係を持つて居る。普通ドリブルが高いために、シュートが失敗に終ることはなく、ドリブルの高さが低い為めに、シュートが不成功に終る場合が多いのである。實際ドリブルの高さが低いことは、次のシュートの動作を根底から覆すことになるのである。ボールが低い時は、其のボールを受け取るには、シュートに適した姿勢そのままでは不可能となつて、自然に體を屈める結果、ボールを受け取る事と、シュートすることとが二重のモーションとなつてジャンプが粗漏になつて完全なシュートが出来得ないことになるのである。のみならず、バスケットボールは寸秒を争ふゲームであるから、ボールを受け取るために少しでも餘計な時間を費すことは、シュートの終らない中に敵にガードされて了ふことも疑のない事である。故にドリブルの高さは常に胸の高さでなければならぬことである。

右の外に重要な注意は目標を着ける際は兩手であるが、シュートする際は必ず片手で行ふことである。ジャンプと同時に左手を體の側方に自然に下げ、右手が充分に延び切つた時に、ボールを指先を傳つて、轉がす様に離すのである。尙このことに關して詳細な説明を試みるならば、ドリブルで弾ねかへつて胸の高さまで来たボールを最初は兩手で取つて、次に右腕を少しねぢる様にしてボールを掌に載せたまゝ出来得る丈け高く上方に伸ばして、ボールを金輪の所まで軽くそつと持ち上げる。そしてバスケットに投げる爲めには如何なる力も用ひないのである。

陥り易い缺點はジャンプが充分に最高の高さに達しない中にボールを離すことである。斯る場合はボールが、後板に強くあたつて、ゴールすることは覺付ない。以下今迄述べたシュートの仕方、シュートする種々の場合を示さう。

第三節 シュートの基礎的技術

(1) 正面よりのシュート



右圖に示すが如くコーチは練習者にボールを投げ與る爲めにバスケットの下右方に位置して、練習全部はバスケットに面して二十呎位離れて一列縦隊に並ぶ。

指導者はシュートする者に、ボールを投げ與へる。シュートする者は捕へたならば直にシュートしなければならぬ。此の際シュートする者はボールを捕へる前に既にモーションを起して、疾走中にボールを受け取つて、其

の速力を減することなしに直ちにそのままジャンプしてボールドを利用せず直接にバスケットに入

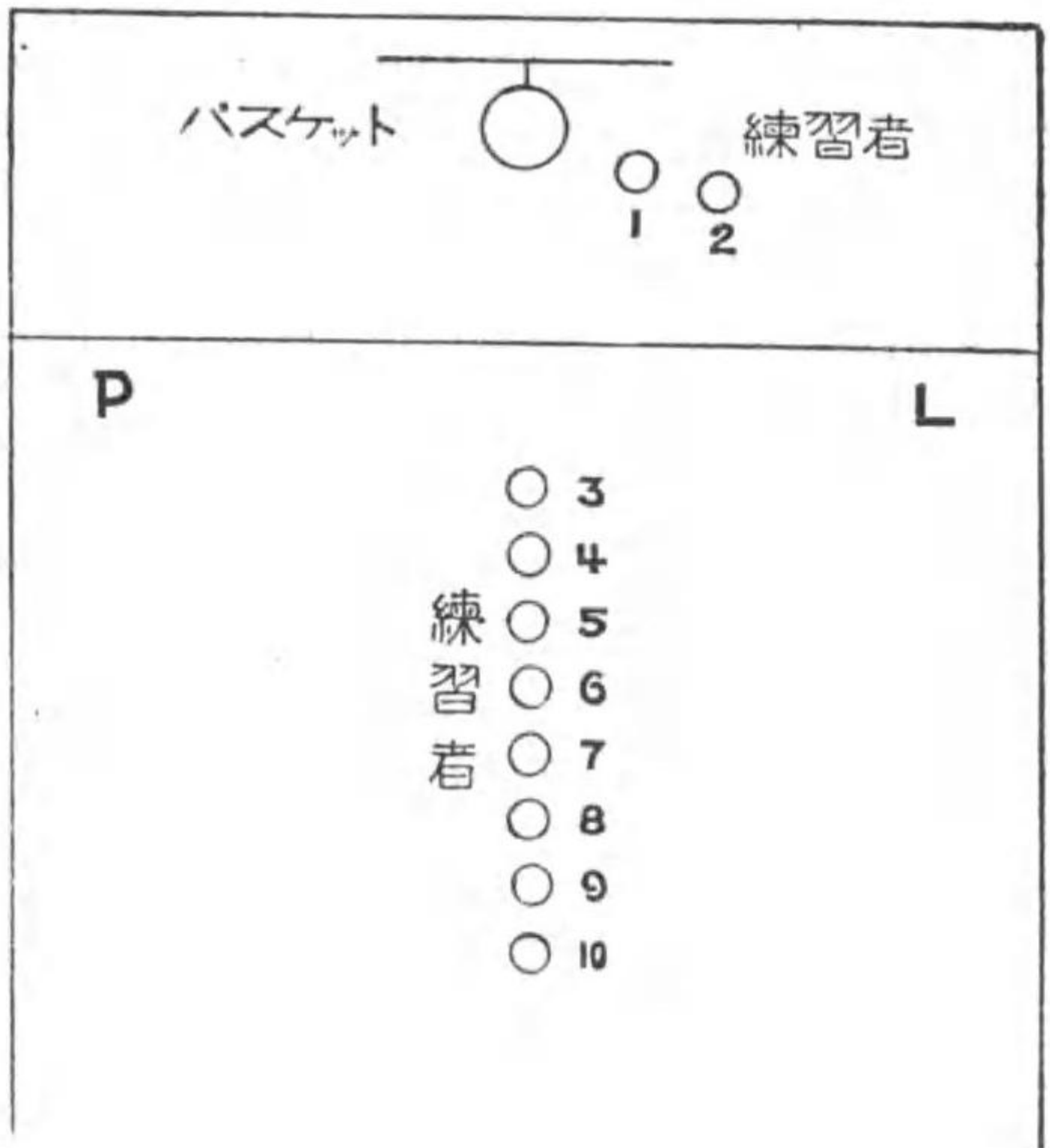
れるか、又は一回の大きなドリブル(小さいドリブルはモーションを二つにする恐がある)の後直ちに直面前よりボールドを利用することなしにバスケットに這入らせるのである。而して其のボールは成功するしないに拘らずコーチにパスするのである。

此の疾走中に、ボールを受け取ることと、ドリブルを一回より行はぬといふことは極めて大切なことである。前者は静止して居つてのパスは実際には役立たぬ爲めであり、後者はドリブルの多いことは敵にガードの機会を多く與へてゐたためである。

尙此の際のシュートは是非ともノータッチでなければならぬ。若し直正面よりのシュートでボールドを使つたならボールは強く弾ね返つて、バスケットに入ることはない。

以上の練習の仕方と全く同一であるが、コーチにパスして貰はず、練習者自身でパスもしシュートする場合は左圖に示すが如く、最初から二人の者が特に列外に出で、バスケットの下右側方に位置する。そして最初二人の中一人がシュートする者にパスしてやつて直ちに列中に加はる。シュートする者はシュートが終つたならば、ボールにかまはずに次にシュートする者にパスしてやる爲めに最初二人の者(バスケット下の右側方)が位置した場處に止まる。

第二回目にシュートする者には列外の二人の中第一回目にパスしなかつた人が、ボールが床に落ちない前にボールを捕へて第二回目にシュートする者にパスする。第三回目のシュートの時は第一回目



にシュートの練習をした者が、パスする役を勤むるのである、からして全チームの各自はシュートの回数に於ても、パスの回数に於ても平等に練習する様にするのである。

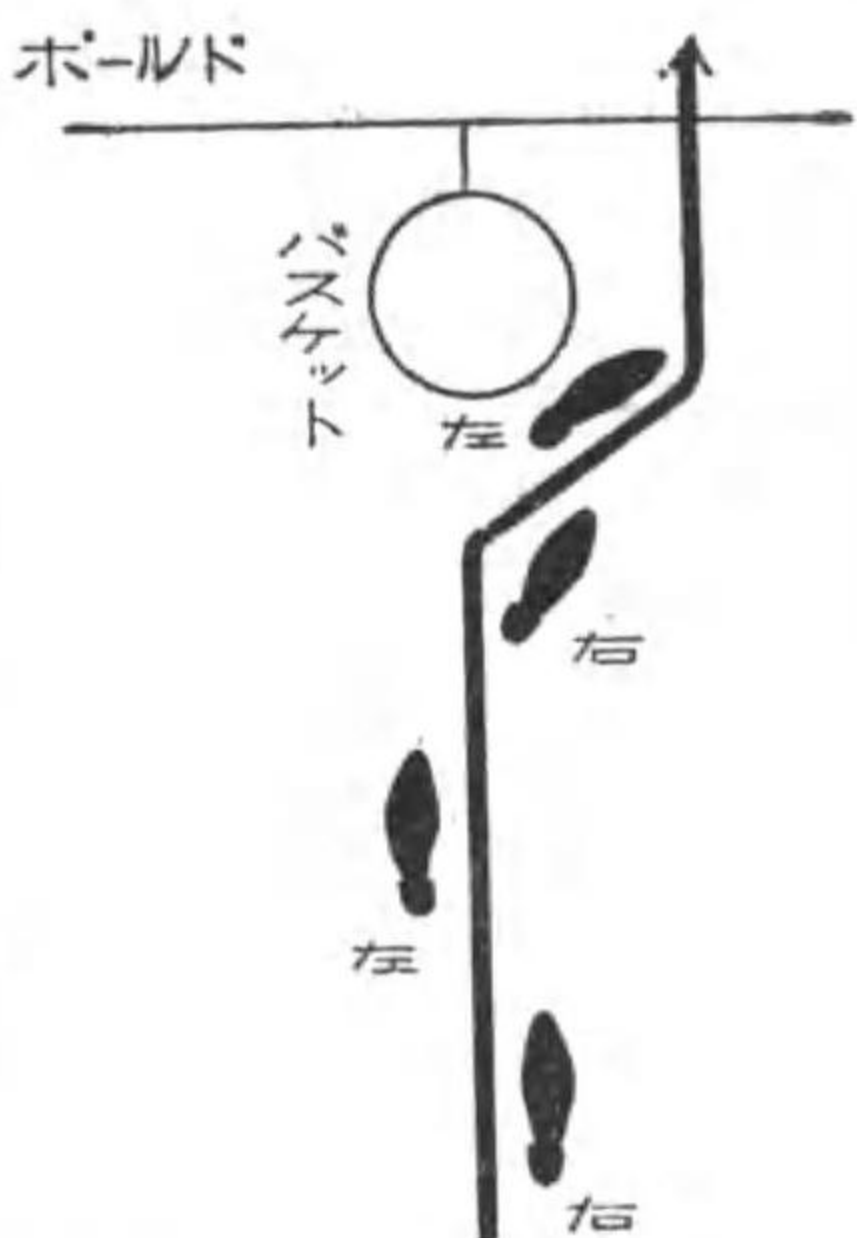
(2) 正面よりのシュートが妨害された場合

此の場合には二つの異つた方法が生ずる。

(A) 敵の妨害を右に避けて、バスケットの右側方よりシュートする場合

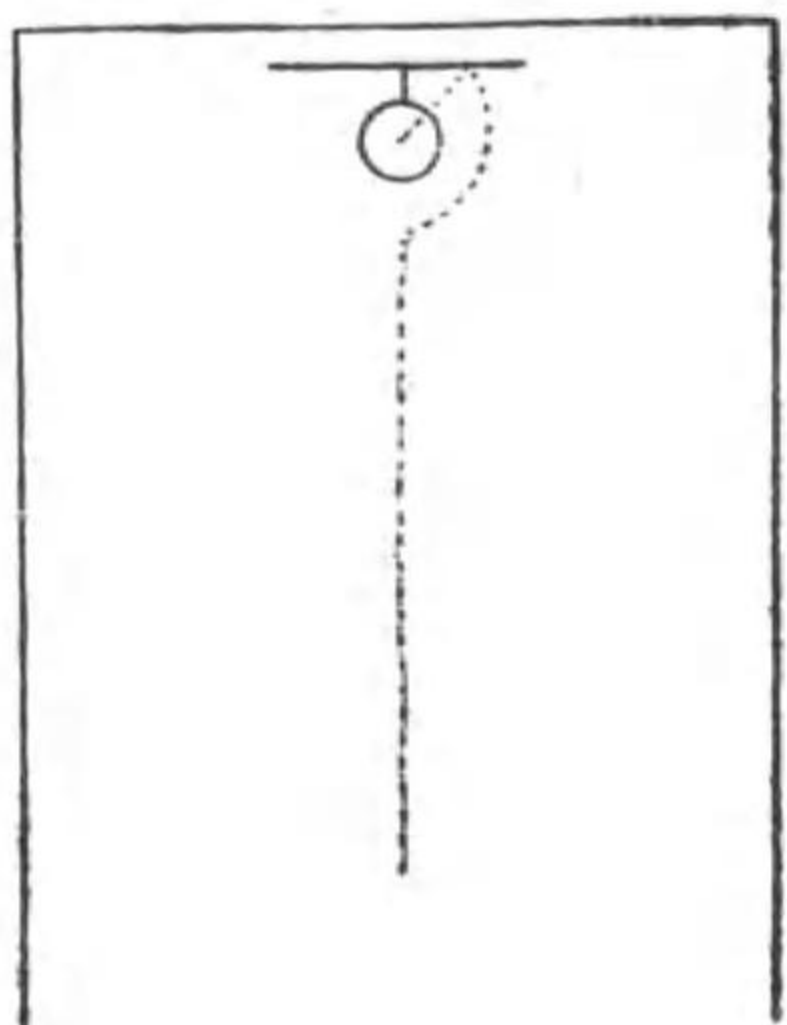
此の場合シュートする瞬間體はバスケットの右下方になければならぬ。而してバスケットに面して一直線に走つて來た身體をバスケット直下に於て急激に體を躲して敵を避けるには、微妙な足の踏み方と腰の拵りとによるのであつて、餘程天才的技術を要する者で科學的に研究さるべきものでなければ、次の通りである。

此の最後に床を踏んでジャンプする左足は、普通のジャンプの時と異つて、床を強く外側に蹴つた方がよい。

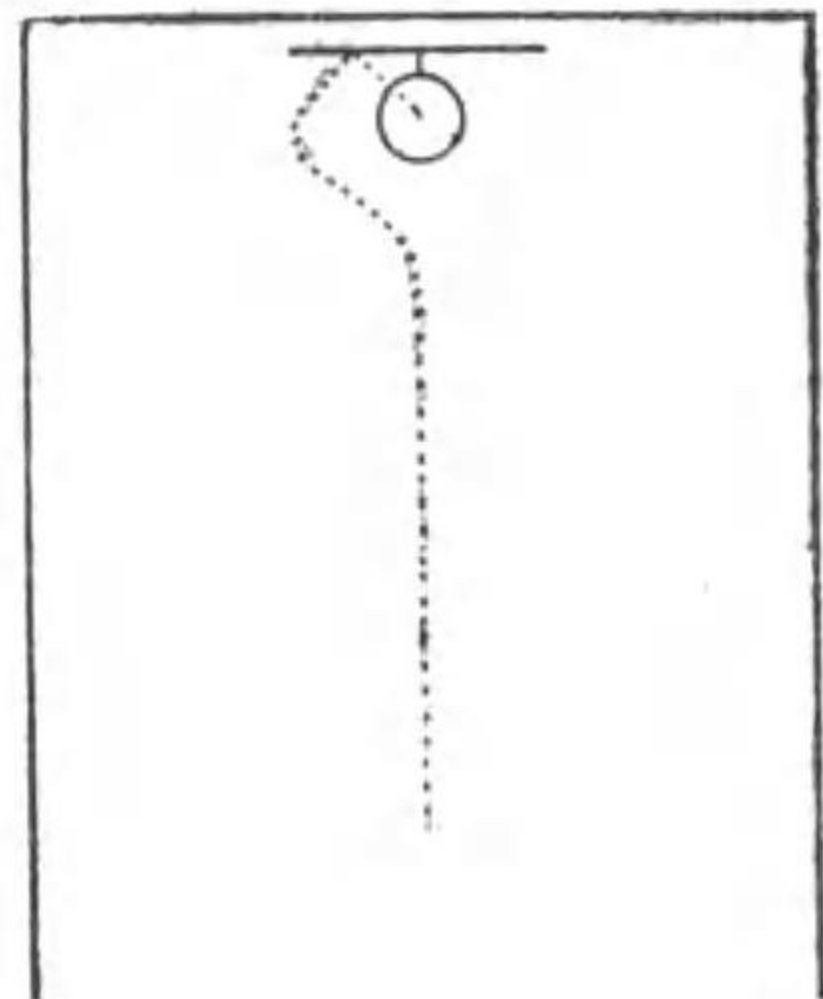


シュートに用ひる處の右手も單に胸より直接に前方に突き出すよりも頭を中心として弧を描く様に右方に振つて延ばした方がガードを避けるに都合がよい。ボールの進む方向は左圖に示す通りである。

(B) ガードを左に避けて、バスケットの左下方よりシュートする場合。

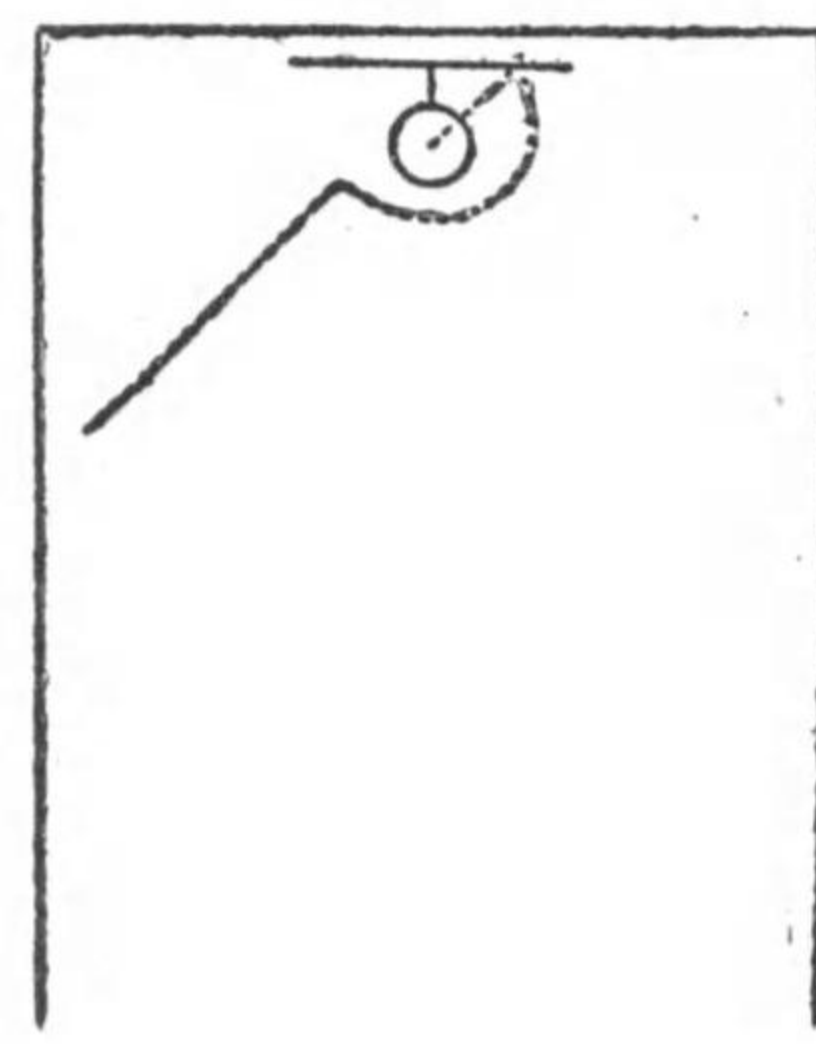
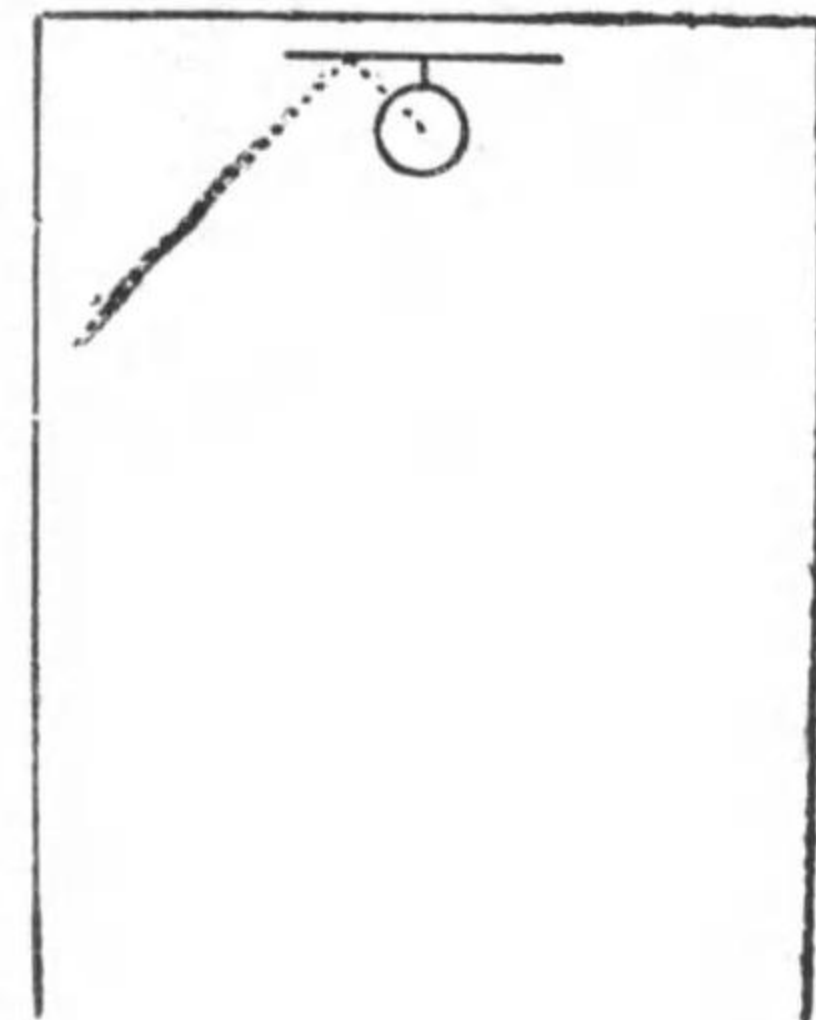
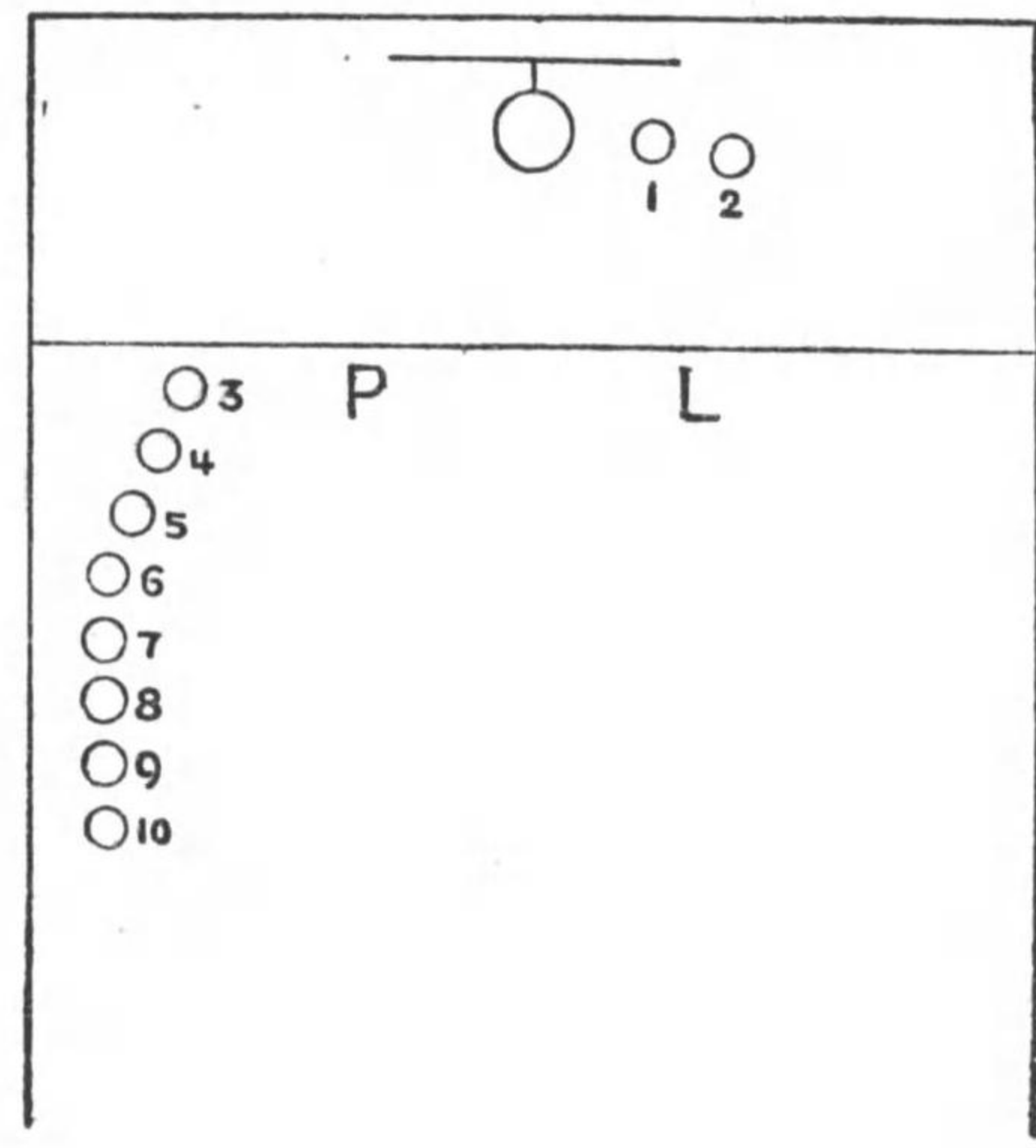


はボールの進む方向を表はす



この場合もボールドを軽く利用しても差支ない、缺點としては、目をバスケットより離す傾がある。

(3) 斜左方からのシュート



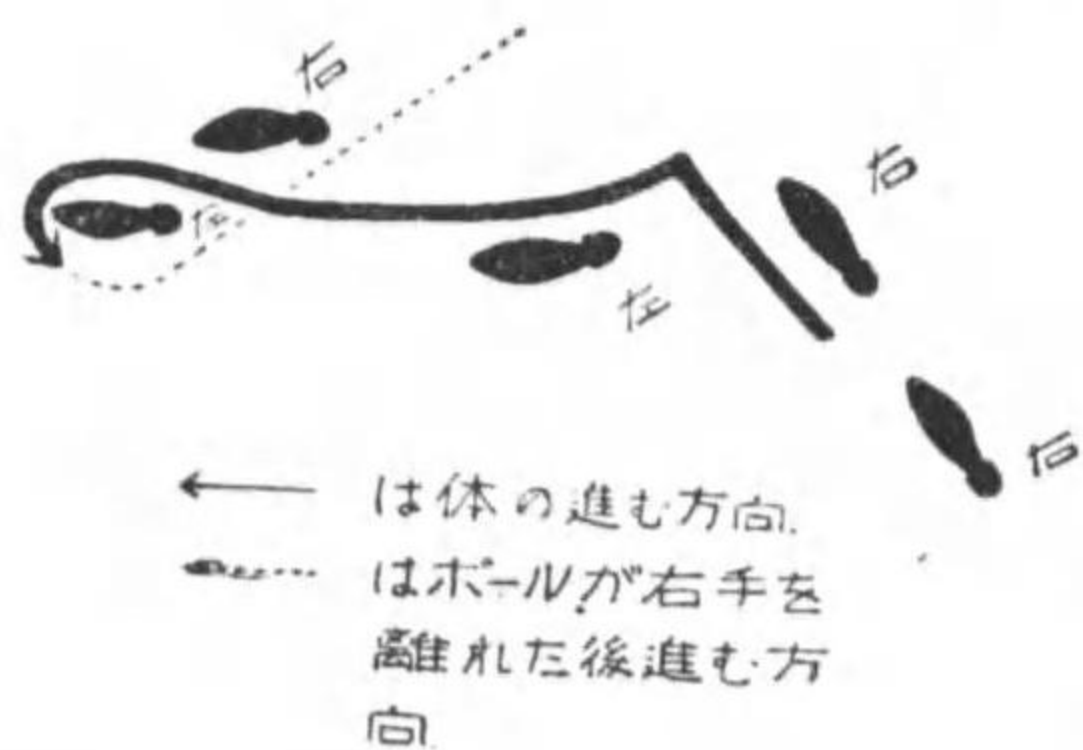
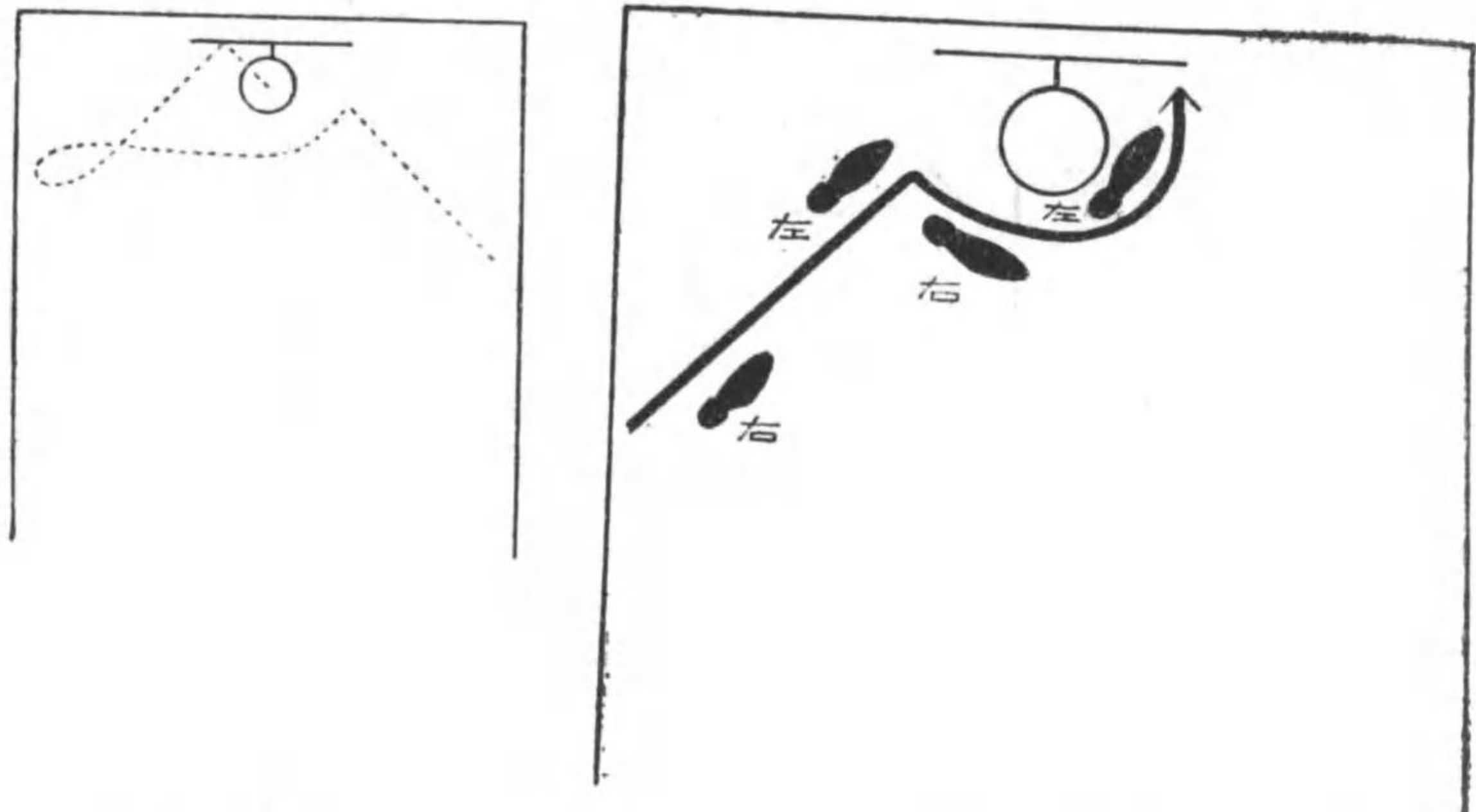
競技者はエンド、ラインとフリースローラインとのなす角の二等分線にバスケットを二十呎位離れて一列縦隊となつて上圖の如く位置する。

練習の仕方は(1)の場合と全く同じである。此の場合には後板を利用した方が効果が多い様だ

(4) 斜右側からのシュート

これは(3)の反対なれば説明の要ない。

(5) 斜左側よりシュートする際、ガードされた為バスケットの右側に廻つてシュートする場合



最後の左足で床を外側に蹴ってジャンプする

此の場合も後板を利用することは前と同じである。試にガードを避けて體の進む方向を更へた場合の足跡を圖に示すならば次の通りである。

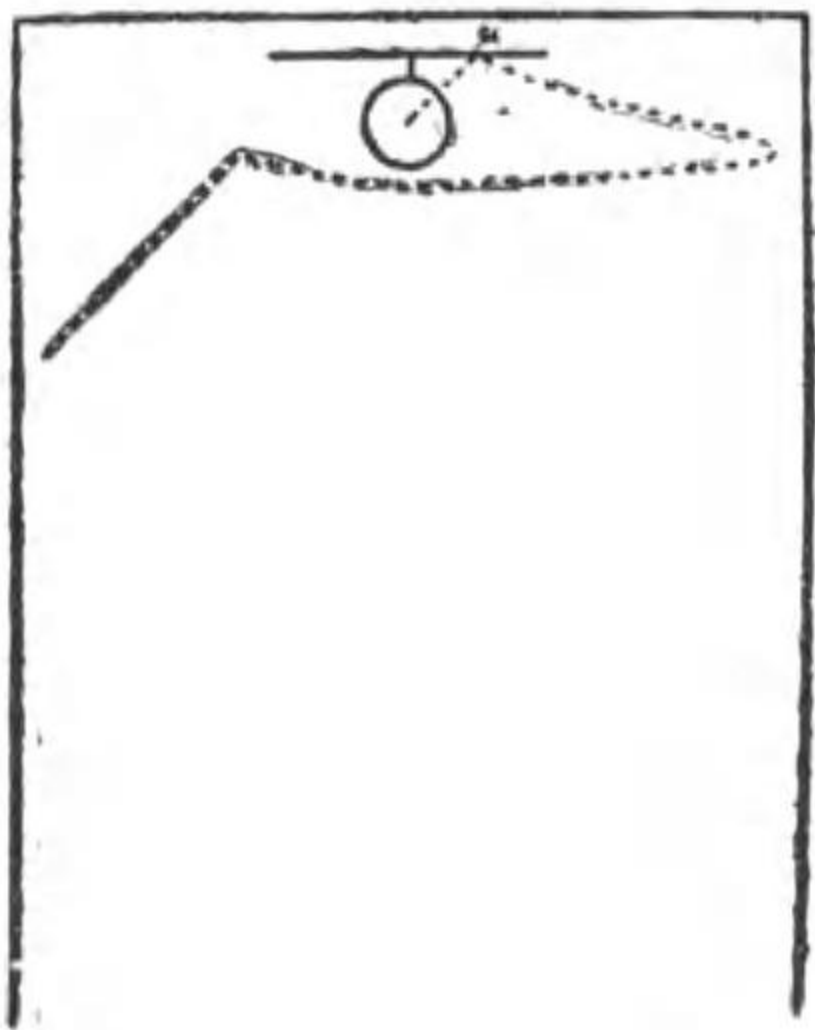
(6) 前と反對の場合

此の場合はバスケット直下でシュートすることは非常に困難であるが故に、エンド、ラインに平行に逃げて、サイド、ライン附近まで来た時、進んで来たとは全然反對の方向に體を向けて、ボールを左肩の上を超して後上方にシュートするのである。この際ボールはリングよりも一、二、吋上方に中つて、ボールはバスケットに入る。

圖に示すが如く、最後の踏み切りの足は足先が少し外方に向かはねばならぬ。それはこの場合の左足は單

にジャンプするのみでなく、寧ろ其のジャンプの力と、腰の拵りとで體の方向を變更することが重要なのである。従つて踏切りの足は足先を軸として、踵を廻はす様にしてジャンプした方がよい。このシュートは自然ドリブルを用ひることになる。

(7) 左側よりのシュートがガードされた爲、インドラインに平行に脱がれ、サイドライン附近から行ふシュート



今ゴール下でボールを受けたとする、此の際ガードが密接して居るため、バスケット直下に於てシュートすることが出来なくなる。そこでボールを一突きバンドさせてエンドラインにあふてサイドライン附近まで脱がれてからシュートすることになる。此の時體は斜左方に向き、ボールは左肩を超して後上方のボードに軽くあたつてバスケットに這入る。此の場合も、前

第四節 フリー、シューティング

此の練習は今迄の基礎練習に於て會得した多種多様の仕方をゲーム化するものであつてシュートの練習としては恐らく最も價值あるものであらう。此の練習こそは練習其のまゝのものが實際のゲーム

に役立つものである。故に競技者は其練習に於て如何程多くの時間を費しても之で十分だといふことはない。

先づ全練習者はゴールを十五呎位距る半圓の上に一列となつてバスケットに面す。最初の一人がバスケットにシュートしたならば、次の人は(順序は不同の方がよい)突進してボールが床に落ちない前に捕へボールを捕へるや否や、其の場所から、運動の速度を緩めることなくシュートする、次にまた何人かが出て前と同様にシュートするのである。此の練習を繰り返して全チームが、如何なる状態の時でも、如何なる場所からでも、ボールを捕へたならば直ちに且つ易々とシュートし得る様に鍛へ上げるのである。此處に於て始めてシュートの速度を速める秘訣もあり。ガードの抑壓や封鎖も避け得るのである。

注意

- (一) シュートする者は必ず掛聲と共に突進して行くこと。
- (二) 位置を様々に變更して、あらゆる場所からのシュートに慣れること。
- (四) 活動中にシュートすること(走つて來た其のモーションを止めることなしに直ちにジャンプしてシュートすること。

尙初歩の中はこの練習は困難であるが故に、ボールを受け取つたなら一回のドリブルをしてシュー

トに適當な場所を撰んでも差支ない。また他人にバスしても差支ない。併し二回のダブルは如何なる事情のもとでも行つてはならぬ。

第五節 ファウル、シュート (Foul Shoot)

ファウル、シュートとはフリー、スロー、ラインからのシュートである。

此の方法には二つの異つた方法が行はれて居る。一つは古くから行はれて居る方法で、アンダー、ハンド、トツス (Ander hand toss) で一は今詳細に述べんとする合理的な方法のオーバー、ハンド、トツス (Over hand loop shot) である。

第一項 アンダー、ハンド、トツス

アンダー、ハンド、トツスは下方から軽くボールを支へて、足を適當に左右に開いて膝を屈げる、足を開いて膝を屈げるのは、ボールを下から、バスケットに投げ擧げる準備のために兩臂を下げた場合に膝の間を通るやうにする爲と、今一はボールを上げる力を起す原動力を生せしめる爲めである。臂を上方に振り擧げる時、膝は伸び體は起きてボールはバスケット目蒐けて最上方に投げ上げられる、投げ上げられたボールが環状を描いて、ノータッチでバスケットに這入ることは次の場合と同様である。

第二項 オーバー、ハンド、ループ、シュート

近頃の競技者にして、此方法を用ひない者は殆んど見受けられない程、盛んに此の方法が用ひられ

て居る。これの最も長所とする處は、競技中の競り合ひの場合に、兩手で行ふシュートと全く同一であつて、此の時に限つて。不斷の練習によつて體得し得たシュートの姿勢を殊に変更する要なく、且つ反對にファウルシュートとに此の方法を練習して置けば、競技中の或る瞬間に直ちに應用して成功を収めることが出来るからである。(ロングシュートの姿勢は全くこの姿勢に一致して居る)

我々は何も好んでファウルシュートの際に限つて今迄の姿勢を變へて、二兎を追ふて一兎をも獲ざる結果を招く必要はないのである。

此の方法に於てはボールをシュートする場合には兩足を快く前後に一呎位開いて、膝を軽く屈げる肘は體の兩側に接せる様にして、肘關節と、肘關節とを餘り距てぬ様に引き締める。ボールは兩手で挟まれ、指で支へられて胸部に向つて居る。

ボールを前方に突き出す時には、肘及膝は氣持よく伸ばされて、肘及び膝の屈伸の力が手先に傳つてボールに弾力を添へることが最も肝要である、尙次にボールを環状にシュートすることと、兩手の間にボールが平等に置かれ、投げる瞬間には兩手の力が平等に作用せねばならぬことを忘れてはならぬ。シュートの終つた瞬間兩踵は床を離れて、體重が兩趾にかゝる。

注意

(一) 創めの中はボールがバスケットまで到達しないがこれは屢々練習を繰り返す中に自然解決さ

れる問題であることは、ロング、シュートの場合と同様である。

- (二) 人によつては一呎位跳び上るものもあるが、之は全く必要のないことである。
- (三) 時間の餘裕を以つて投げることは注意すべき事項の中にも最も重要な注意である。得點は一點であるけれども、之によつて得點すると否とは大勢に大なる影響を及ぼすものである。
- (四) 心を落付かせるために必ず深呼吸をして、バスケットの位置をよく見定めて、足及び手の位置に注意して悠然とシュートすること。

尙最後に言ふが一つの得點は得點しないよりも遙かによいことを一刻も念頭を離してはならぬ。

第六節 ファウル、シュートの練習

ファウル、シュートの練習をなす者はフリー、スローラインの直後に立つ。他の者は全部、スロー、レーンの兩側に相對して、一列に並ぶ。練習する者はシュートを五回續けて練習し、終つたならば次の者と交代す。斯うして同様の練習が全部に及ぶ。

ファウル、シュート(フリー、スロー)の際はリフェリーが、ボールをフリー、スロー、ラインの上に置いてから十秒以内に投げればよいのだから、競技者は先づ姿勢を正して、目標を正確に付けて悠くり落付いてシュートすべきである。必ずゴールせしむるといふ考を以つて、シュートするには短かくはない十秒の時間を有効に費さねばならぬ。

第七章 パス及シュートの結合練習

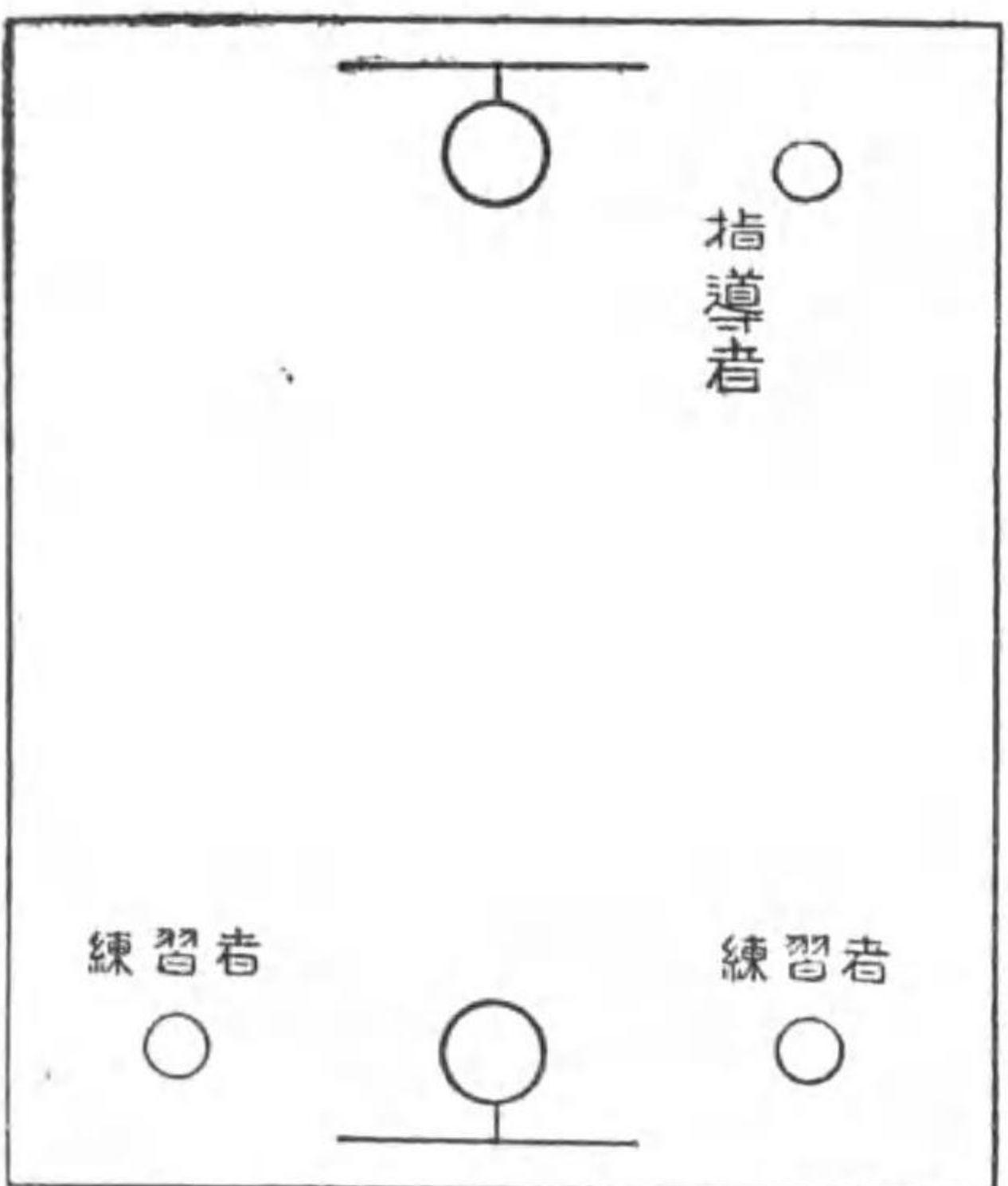
「練習は上手だが、試合になるとキツト敗る」と歎息を漏らすチームを耳にするが此等の理田を尋ぬるに其の一は此の應用練習の不足に原因して居るのである。基礎的の練習に於て修得したパス又はシュートの技術を、この應用練習の場合に於ても、正確を期することが出来る様になつて、始めて練習そのものの目的を達し得るのである。かゝる結果になつてこそ試合も上手、練習も上手といふことが言ひ得るのである。

- (1) 三人が、コート的一端から各々の間に十五呎位の間隔を置いて相並ぶ。兩端の者は相並んで同時にスタートを切り、全速力で駆け乍ら迅速中に相互にパスしつゝ進む、中央は少し後れてスタートし、センター、サークル附近に來た時、自身で合圖の掛け聲をかけると同時に、出來だけ早くゴールに向つて突進する。兩端の者は中央の者の掛け聲と同時にストップ(Stop)してボールを彼にパスする。彼はパスを受けたなら一回のバウンドをするか、又はバウンドせずに直接に今迄の速力を減少することなしにシュートする。復りにも同様の練習を同じポジションのまま繰り返して第一回目の往復が終つたなら、センターとなる可き人を變更して、全部が必ず一回はセンターとなる様にする。斯うして、第一位のプラクテスが れば直ちに第二の組が同様のプラクテスを繰り返し、全部に及ぶの

である。

若しこの練習をバスのみの練習に止むるならば、相並んだ二人又は三人が同時にスタートして、全速力で駆け乍ら迅速に相互に順々に球をバスして三回又は五回位コートを往復すればよい。そして各自の並んだ順序を右から中央へ、中央から右へと云ふ風に變へる。

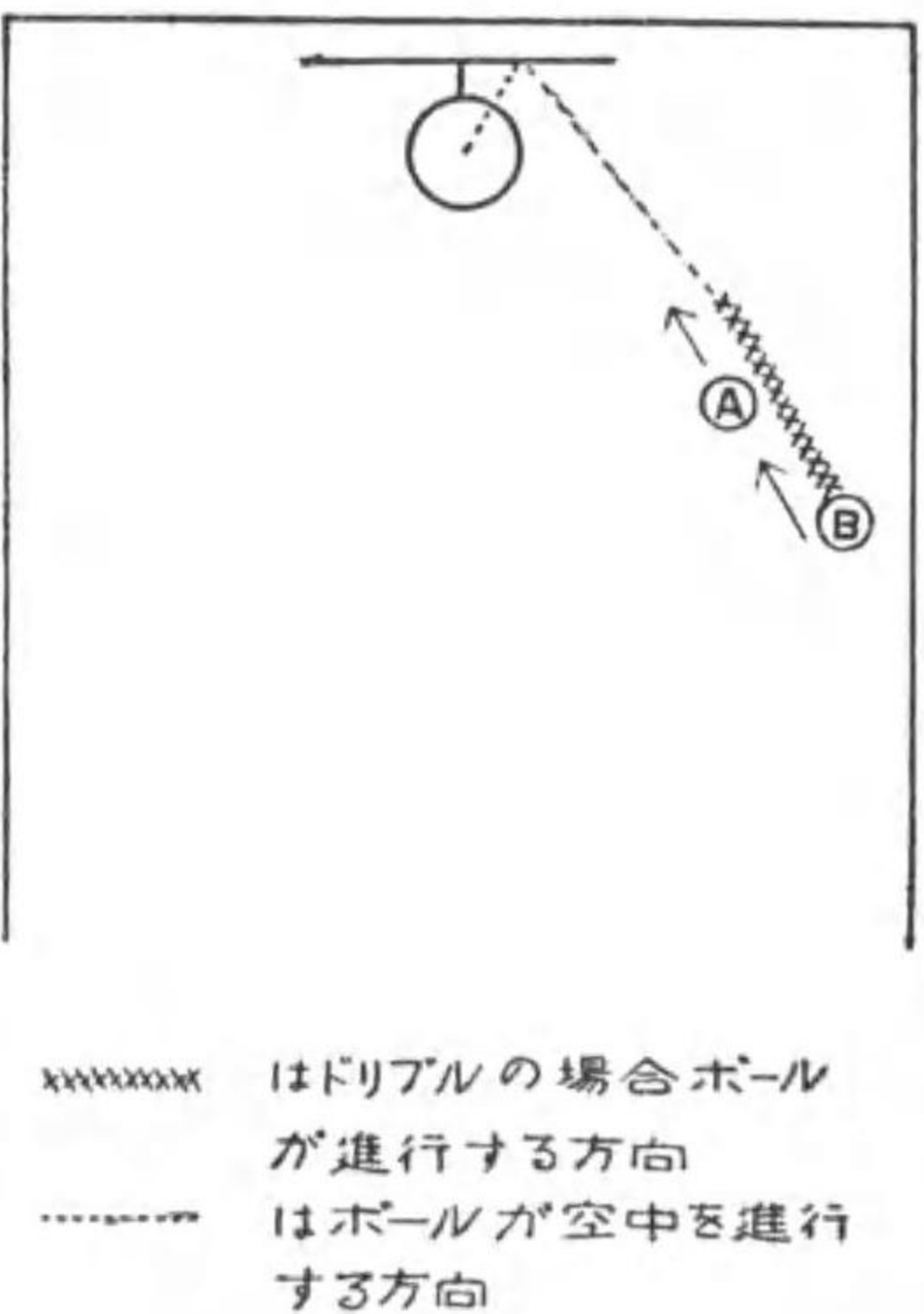
(2) コートの一端に左圖の如く二人を十五呎位の間隔を置いて相並ばせる。コーチはそれと反対側のエンド、ライン近くにボールを持って立つ。



コーチはプレイヤー達が受け捕へるに困却する様な出来る丈け凄いバスを投げ付ける。バスの形は如何なる形でもかまはぬ。プレイヤー達は捕球の前に既にモーションを起して、疾走中に其のボールを受け捕へて相互にバスし乍ら進んでシュートに都合よい場所に行つたなら二人の中何れか今迄のモーションを打斷させないで、ジャンプしてシュートする。此の練習を繰り返す時は、どんなに強く投げられた球でも。随分巧く扱へる様になること請合であり、亦

スタートの練習にもなり、ギールにも自然に慣るゝ様になるのである。

(3) バasketを離るゝこと二十呎位の位置に一人のプレイヤーが立つ。その直後十呎位離れて他の一人のプレイヤーがボールを持って立つ。前のプレイヤーがBasketに向つて駆け出すと同時に其の後のプレイヤーはドリブルし乍ら同方向に進む。そして掛聲と同時にボールを前の者に、彼の頭越しに彼の前方二、三呎位の處にボールが落ちる見當で、大きく弧を畫くバスを投げ與へる。前の者はボールが床に落ちない前に受け取つて、疾走の速力を減することなしに直ちにその場でシュートする。



xxxxxxx はドリブルの場合ボールが進行する方向
 はボールが空中を進行する方向

此の練習は直後からバスされたボールを受け、其儘直ちに其の場所からシュートする練習である。

(4) 次にバスの練習として非常に有効なる方法の一つを懇解しやう。

先づ全チームを五人宛幾組に分けて、各組相互にシュートを除いてゲームをするのであるが、其の目的とする所は如何にバスしたならばゲーム中敵にボールを渡すことなしに味方同志に保持し得るかをプレイヤー達に修得せしめるに在るのである。(ルールは勿論正規の通りであつて、只其の中から

シュートを除いた丈で、他は何等普通の仕合と變りない。

練習の方法は各チームに1から5までの数字番號を付して置く。センター、ドツスによつて最初にボールを受け捕へた者は、自分の次の番號の人にパスしてやる、其の人は更に自分の次の番號の人にパスしてやつて、各組が、互に敵にボールを渡さない様に努力するのである。例へば或る組の2がセンター、ドツスの際ボールを捕へたとすれば、其の人はNo.3にパスする。No.3は更にNo.4にパスする。さうすれば4は自分の次の番號の人No.5にパスしなければならぬ。No.5は更に1にパスする様にして、チーム全體が如何に活動したら味方のパスが敵のガードを避け何の故障も、何の澁滞もなく順を追ふて1から5まで進むことが出来るか會得するのである。されば此の方法はチーム、プレーの高等戦術とも觀ることも出来るし、又一面チーム、プレーのイロハ手引とも觀ることが出来る。

此の練習で注意すべき重要な點は或る一人がボールを受け取つたなら、次の番號の人は、其のボールを受け捕る爲めに、必ず敵の居らぬオープンの方に動かねばならぬことである。

以上四つの練習方法が眞面目に試みられたならば必ず相當の收穫が齎らさるゝ事を今迄の経験より著者は信じて疑はない。

一日の練習に於て練習時間の短いため、規則立つたプラクテスを行ふことが出来ない場合でも、以上四つの練習は一通りは繰り返して戴きたいことを讀者諸君に御すゝめして置く。

第八章 競技法

第一節 ティーム、ワーク (Team work)

今迄バスやシュートの基礎的技術を研究して來た吾人は更に進んで競技法の研究に入らねばならぬ此れが研究はまた本書の大眼目であらねばならぬ。而して今迄述べたことは、競技法に至る迄の準備であり基本である。

攻撃を行ふ際にも、防禦に立つ際にも、立派なチーム、ワークとして必要なことは競技者同志の團結調和即ち英語にいふコンビネーション (Combination) と、互の間に理解し合ふこと即ち英語に云ふアンダースタンディング (Understanding) である。

非常によく纏つてゐるチームでも、その中に只一人一致の行動を缺く者があれば、その爲めにチームの目的を完全に遂行することが出来ない。又フォワードとガードとの間に少々なりとも意志の疏通を缺くならば、全體のチーム、ワークの上に少からぬ障害を齎すのである。

チーム、ワークに於ては、攻撃にせよ、防禦にせよ、其場合の目的を達する爲めに計畫が立てられそれによつて行動さるゝもので、チーム、メンバー (Team member) の一致協力と善き了解とによつて好結果を得るものであつて觀衆の喝采を得んとて、一人偉がりの行動をとつてはならぬ。特に

此の際自分の爲めに味方の勝利が得られたのだと観衆から認めらるゝことを喜ぶ様な考を持つ競技者があつてはならぬ。縦ひ或者によつてスコアされても、それを得るに至るまでには、かくれたる様の下の方持ちのあることを忘れてはならない。陰にかくれて援くるものがあつて始めてゴールし得るものである。チームワークとして立つ以上は勝利は、得點の際に働いた者丈けでなさるゝといふことが無いわけである。必ずやチームのメンバーが各自の任務を遂行することによつて成し遂げらるゝのである。

チームにせよ、メンバーにせよ、時にはミステイク (Mistake) をやることがあるが、優秀なるチームといふのは、此のミステイクを殆んど作らぬチームを云ふのである。

チーム、ワークとして吾人が仕合中よく、わきまへてゐなければならぬことは、チームの勝敗特に攻撃動作の成功不成功は、如何なることを爲す可きか、如何に爲すべきかといふこと、即ち所爲と方法とによるのである。故に若しボールが自分の所にパスされたならば如何に處理すべきかと前以つて頭の中に計畫し置くことが肝要である。凡そ前以つて考へ置くこと、先を見越すことは競技としては大切なことである。而して考ふることも速かでないが、同時に決定も速かでないければならない。そして一度び決心した以上は、それを決行して他に走ることなく、又その行動に對しては何處までも責任を重んじなければならぬ。ラグビー、フットボールに於て「逡巡は敗北なり」との

言があるが、此はバスケット、ボールに於ては、ラグビーの場合に於ける以上に至言とすべきものである。競技の成行を見越し、プレーヤーの配置を胸中に畫策し得る機智に富む敏活なる競技者に對しては常にゴールの機會があるのである。競技に於て頭腦を働かせることは行動そのものにも劣らず大切である。殊に現時の競技法は豈それバスケット、ゲームのみに止まらず、總ては科學的研究の上に基礎を置くのみである。

日本に於けるバスケット、ボールも今や全く勝敗はシュートの技巧の時代を過ぎ去つて、コンビネーションの問題に到達して居る。其の爲ガードの活動が非常に變つて來て攻撃線 (フォワード線) 防禦線 (ガード線) が從來のポジション論の時代に固定した任務に止まらず兩者の關係が非常に密接でフォワードが前進した時は一人のガードが残つて他は全部攻撃に向ひフォワードとガードとの連絡を失はない様にする。即ちガードは防禦の任務を持つといふ考から一躍して今日までは攻撃な任務に立つ様になつて居る。然もそれがまた一面に非常な防禦になるのである。反對に敵ボールの時も一人のフォワードがセスター、サークル附近まで前進するのみならず、他の残り全部が敵陣深く入り込んで防禦の任を盡すといふ風にコンビネーションが前とは餘程變化し、且つ進歩して來た。然も其變化がスムーズで後衛がゴールする機會が頗る多くなつて居る。そして之等コンビネーションは小さい技巧に墮した、テクニクでなく、チーム全體の頭の連絡になつて居ることを茲に明記して置く。

第二節 仕合の開始

仕合は兩チームのセンター、プレイヤーがセンター、サークル内でセンター、ジャンプをすることによつて開始せられるのである。此際敵に飛び勝つて、ボールを思ふ儘に打ち得るならば、味方は其處にチーム、プレをスタートして敵を攪亂し、又は敵にボールを與へること無しにゴールし得るのである。故にこのジャンプの拙劣なことが、味方に致命的な敗因を與へる様な場面が少からず現出することになる。余がフォーメーションのことを述ぶるに先立つてジャンプのことを述べるのも故意ではないのである。

今センタージャンプの起る場合を調ぶるに

- (A) 各ハーフ、各クォーター、又は各エキストラ、ピリオドの始め
- (B) 得點が爲されたる後
- (C) 正しからざるフリー、スローが爲されたる時、
- (D) バスケツトの支柱にボールが挟まりたる時、
- (E) ダブル、ファウル最後のフリー、スローが爲されたる後、等である。

尙センタージャンプで無いジャンプは左の場合に起るのである。

- (A) ボールがアウト、オヴ、バウンドとなつた場合、何れのプレイヤーが其をアウトとしたか判然しない時レフェリーは、兩チームから一人宛選んで、ボールがコートを出た處から直角に三呎程のコースト内で其の二人の間にボールを投げジャンプさせるのである。
- (B) ヘルト、ボールとなつた時、其の場所で、其の當事者二人の間でジャンプがなされる、併しフリースロー、レイン内でヘルド、ボールになると、フリー、スロー、ラインでジャンプとなる。
- (C) レフェリーがタイム、アウトを命じた場合、爲めに中止された、競技を再開する時に當つて、競技の中止された場所で、其更に一番近い兩チームの二人の競技者の間に於てジャンプがなされる。

以上の三つは、ジャンプ、バーは必ずしもセンター、プレイヤーで無い事及びジャンプのなされる場所でセンター、サークルと同じ假想的な圓の中にジャンパーが立つこととなる事の二點が、セータージャンプと違つて居るだけで、其の他のジャンプについてのやり方は凡てセンター、ジャンプと同様である。

上に述べた處によつて、センター、ジャンプたるを否とを問はず、ジャンプが競技中煩々として起り得ることは何等疑のないことであつて、此のジャンプの優劣が勝敗の決定上重大な意義を有することも容易に想像し得るものである。然らば其の要領及び練習方法は如何。

先づジャンプに於ける注意すべき點は

(一) 相手に飛び勝つて、ボールを打つには、ボールの高さ、及び何うジャンプするかについて正しい判断。

(二) 相手よりも先にボールを打つための強い跳躍力及び合理的な姿勢である。

(1) は練習中多くの異つた人にボールを投げ上げて貰つて、或る人はボールを極めて早く投げ上げるとか、或る人は弛かに投げ上げるとか、又其投げ上げる高さが、高いとか低いとか等種々の場合に其の呼吸を呑み込んで、競技の際にも間髪を入れざる瞬間を見抜いて跳び上らなくてはならぬ。

(2) の場合に於ける跳躍の要は既に片手のシュートの處に於て述べたジャンプの要領を原則としては何等變りなく矢張り主として足及び腰の力が作用する。

足は軽く前後(左足前)三吋位開いて、最初は體全體の重さを後方の右足に托して、膝と腰とを軽く屈して、左肩を少々前に出してジャンプの時を覗ふ、ジャンプの瞬間左足の趾で強く床を突き蹴ると同時に左肩を後に強くひいて飛び上るのである。

この場合、飛ぶ前に餘り深く身體を屈することは、ボールに對する判断を誤まらせ易くするので屈した丈け跳躍の効果が無いので、賛成は出来ぬ。飛んだ瞬間身體を十分伸ばし切るは勿論、足先も手先も手頸も出来る丈け伸ばすことに注意せねばならぬ。そして相手に一步を先きんじて指の尖端で軽くボールに觸れて、之をコントロールすればよいのである。

これを練習するには、指導者は二人のプレイヤーを選んで其間にボールを投上げ數回のジャンプをやらせて、之を教導して行けばよい。こうして全チームにジャンプの練習をやらせて、競技者自身の手(フオワードもガードもセンターも)跳躍力を高上させて、ゲーム中高く飛んで来るボールを何人も手の届かないやうな時にキャッチし得る様にし、センタージャンプの時は勿論、普通に起るジャンプの時も敵より一層高く飛び上ることによつて味方のチーム、プレイヤーのスタートを切り得る迄に指導して行かねばならぬ。

第三節 フォーメーション

フォーメーションとは一言にして盡せばチーム、ワークの表はれる運動形式である。尙説明を加ふるならば如何なるパスの形式をとれば敵のガードを避けて、味方のバスケット下にボールを運び得るか又不幸にして敵にボールを奪はれた場合は、如何様に準備しておけば、敵の進撃を封鎖し居るかといふ事を研究するものである。

第一項 センターよりの戦法

以下示す處は主として、センタートツスよりシュートに至る迄、チーム全體としてのボールの運びが如何なる形式を辿るかを表はして居るものである。

實戦はボールの進行方向

波状線は競技者の運動方向

1. はセンター
2. はレフト、フォワード
3. はライト、フォワード
4. はレフト、ガード
5. はライト、ガード

此のフォーメーションを形成するに當つて、大きな三つの根本条件がある。

(一) センターが叩いたボールは必ず床に落ちない前に、受け取るべくサインされた者が受け捕る。
 (ボールを床上にバウンドさせれば直ちに敵からガードされて、計畫したフォーメーションが一舉にして覆される。)

(二) 敵に密接されない様に床上を斜に斜にと走る。(只一線直にストレート、コースでも走る様な考
 で走つては、如何に疾いスプリンターでも、たちまち敵にガードされて了ふ)

(三) ゴール、シュートをなす時には、必ずゴールを圍んで、三角形を作ること、(第一の投球者が
 失敗しても第二或は第三がそれを取り返してシュートすることの出来るため)

勿論左圖に示すものは單なる基礎練習に過ぎないから、之を出發として、實際の場合には、いろいろ

ろな臨機の處置に出なくてはならぬ。ゲームが混雜して來れば來る程夫れ丈け彼我ともにフォームが破れるものであるから、競技者は練習中に修得したフォーメーションを土臺として、一刻も早く大勢を挽回して、陣形を立てなほすやうに努力しねばならぬ。

尙フォーメーションに熟達するには易より難に一つ一つの形式を徹底的に練習する必要がある。

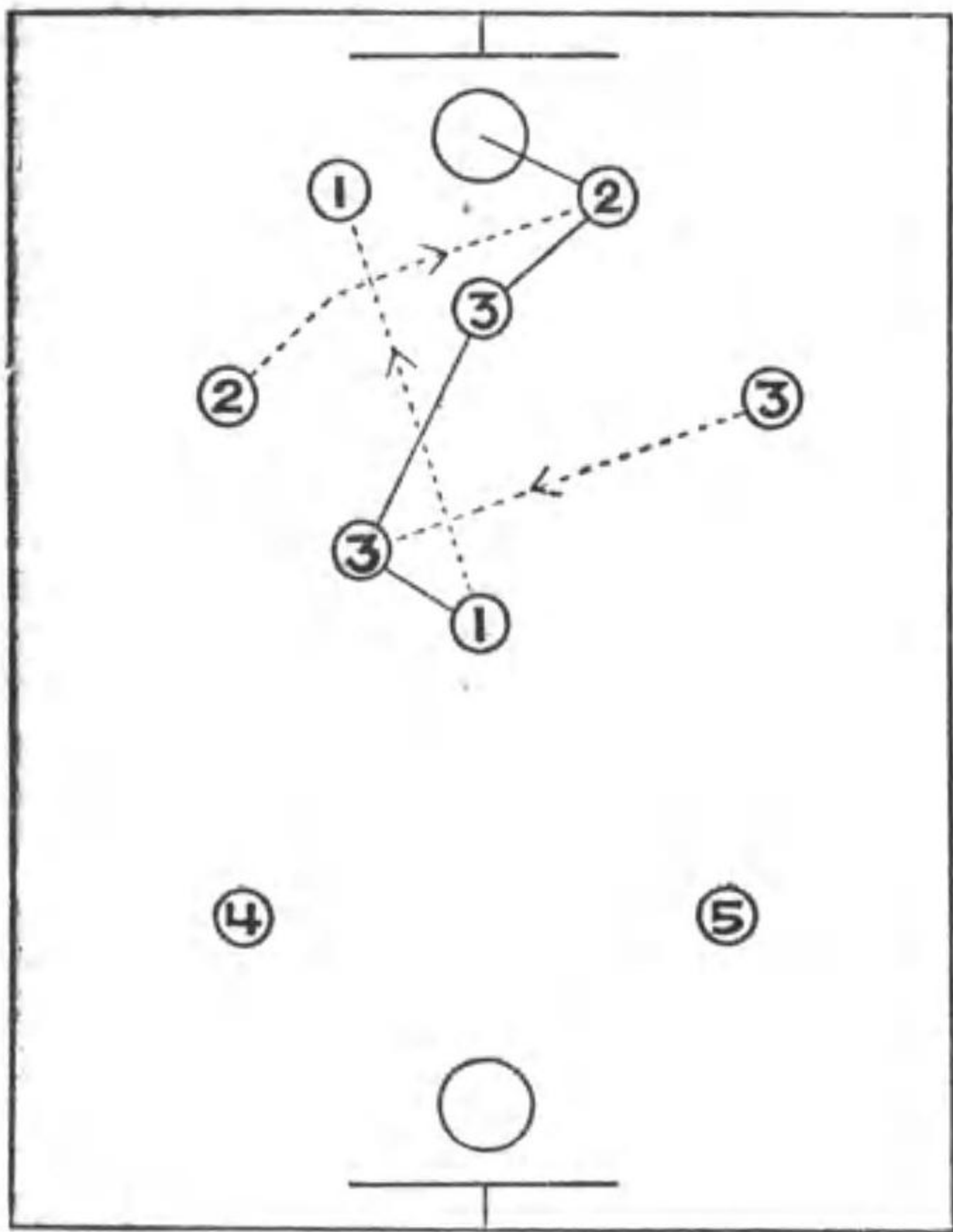
次に第一より第四迄四つの方法を擧げて、何れも右翼からシュートすることのみを説明したけれども同様の方法を反對にすれば左翼からシュートすることが出来る。練習の場合には必ず兩様の方法を

なさねばならぬ。

(A) フォワード、プレー

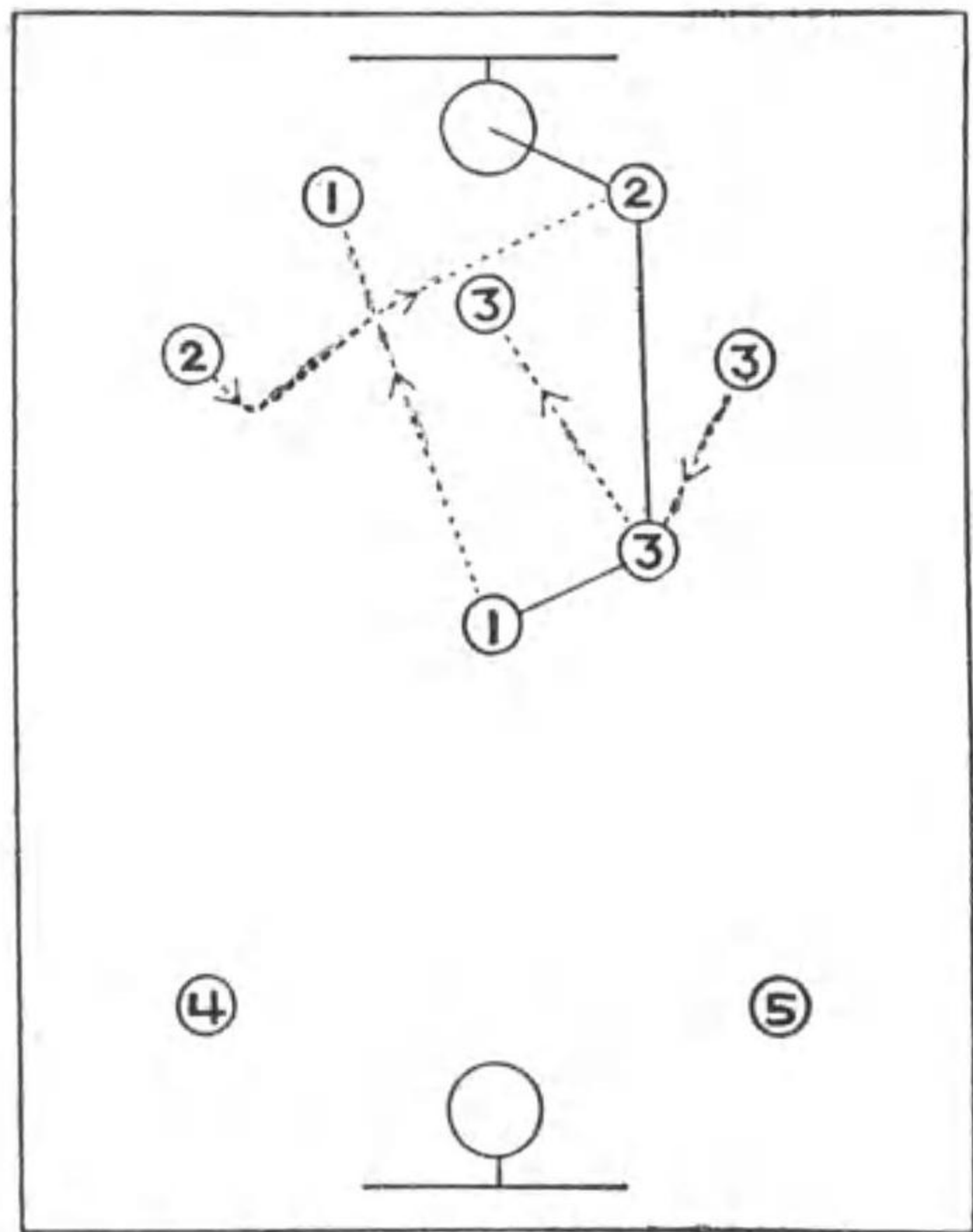
これは主としてフォワードのみで行ふフォーメーションであるけれども、ガードは靜止して居ることは許されない。何となれば敵のフォワードも始終活動して居るから、ガードはそれを抑壓するために大なる活動をなさねばならぬからである。

(a)



1はボールを斜左側にタツプする。其のボールを3は全速力で走つて捕へて、直ちに2にパスして2がシュートするのである。2はパスを受ける時には既にエンドラインに沿ふて疾走して、バスケットの右下に居る。

1はボールを叩くや否や、直前に走り出して圖の如き位置につき、3はボールを2にパスするのを待つて、バスケットの直正面に位置して、何れもゴールシュートが出来る様にして、若しも3が失策したら、それを恢復するやうにする。



此の形式に於ては、ガードは後方に居つて彼の方に來るボールをフォワード、やセンターに送り返す様にする。

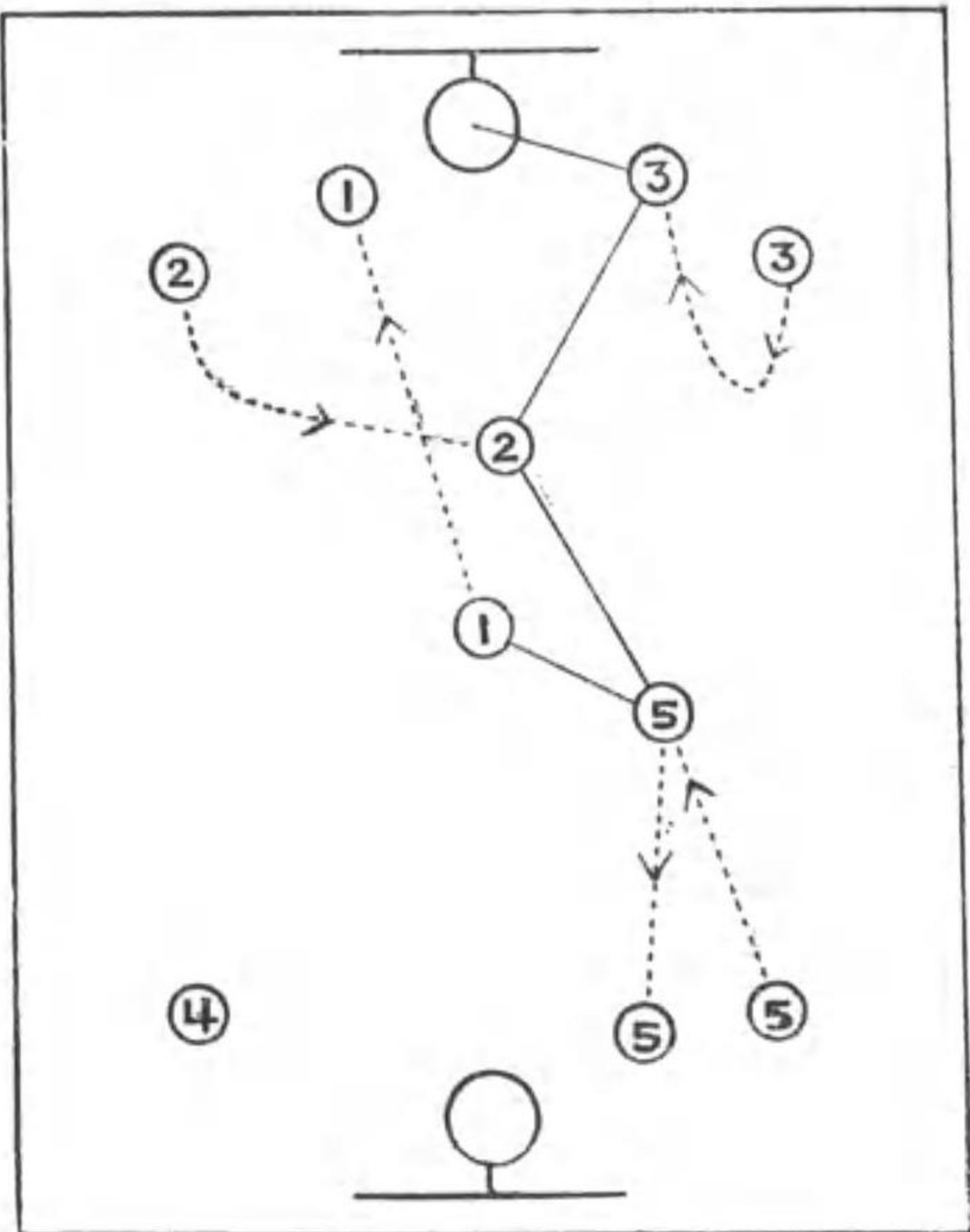
(b)

1が右側に叩いたボールを3が受け取つて、2にパスして、2がシュートとする。2は最初センター、トツスの際のボールを受け取る様に見せ掛るためセンター、サークの方に一、二歩駆け出して、敵のガードを釣つて居

いて後全速力で示圖する様な向に走るのである。1はタツプするや否や、サイド、ラインに添ふてバスケットの左側まで走る。3は2にパスして直ちにバスケットの直正面に走つて圖の如き位置をとる。

(B) ガード、プレー

ガードが大いに活動するフォーメーションであつて、前者に比すると遙かに進歩した高等戦術である。

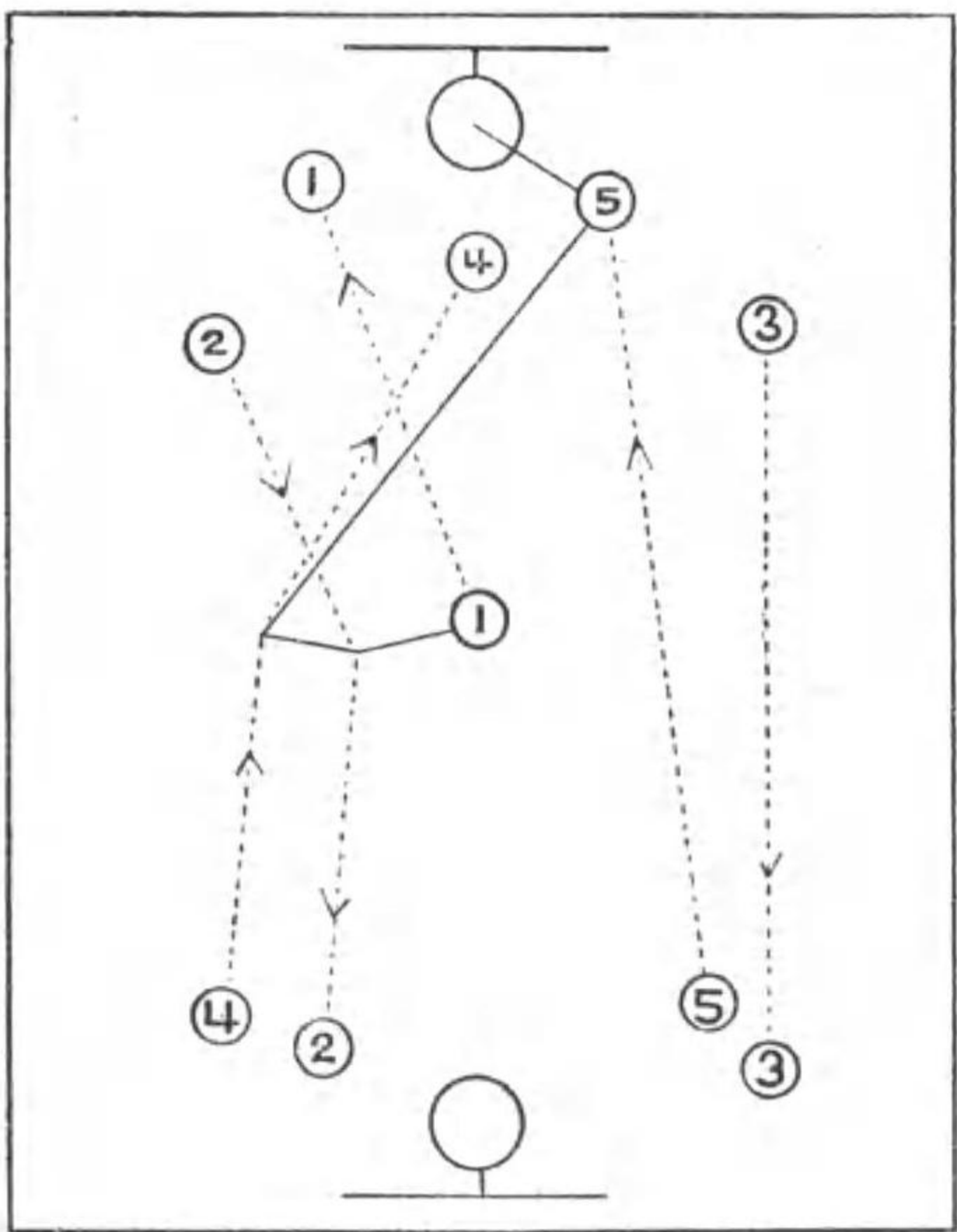


(a)

此の方法も屢々用ひて成功する一つである。1は斜右後にタツプする。これを5が捕へて2にパスしておいて直ちに後方に歸つて敵に備へる。此の間にフォワードは巧に彼等のガードから離れて、前に述べたフォワードプレーと同様な形式で三角形の攻撃的陣形を作るのである。

(b)

此の方法は左右のフォワードと左右のガー



ドとの位置が全く轉するものである。最も進歩したチームは此處まで到達しなければならぬもので、バスケットボールの妙味も此處から湧き出づるものである。

此の方法は全く敵の陣地を掻き亂して、防禦の策に窮せしめるものである。パスの方法は説明する必要もあるまい。

第二項 其他の戦法

以上述べたセンターよりの戦法の外に、アウト、オヴ、ハウンヅからの方式及びジャンプからの方式があるわけである。併し乍ら之等は形式的に述べることは餘り有効なものでない。要は原則としては各自がセンター、トックスの場合の様に位置をとり前述のフォーメーションを隨處に應用すればよいのである。然し注意を要する重要な事項を一、二記載するならば

(一) アウト、オヴ、ハウンヅの際若しも味方ボールであれば、それは絶好のチャンスであることを忘れてならぬ。此のチャンスを外さぬ様に各自はパスを受け得る様に敏捷に活動する。瞬時と雖も油

断せずに敵が防禦の陣形を整へぬ中に早く味方の何人かにパスして、インプレーをするのである。

(二) アウト、オヴ、ハウンヅが、オウン、ゴールの近くであつたならば、一度のパスでゴールシュートを完成するやうに試みなければならぬ。故に此の場合全力を擧げて、味方のパスボールを受け取ることに努力しなければならぬ。而して、それを解決する唯一の鍵は味方全部が一度びセンター、サークル附近まで引き返して後、直ちにオウンゴールの方に一齊に突進して敵のガードを避けることに在る。(センター、サークル附近まで下がれば、必ずオウン、ゴール近くに空の場所が生ずる。其處を見込んで、何等の躊躇なしに突進すれば、ゴールの機會を得ることになるのである。)

(三) アウト、オヴ、ハウンヅに於て敵ボールの時は、一人は逸早く、インプレーを自由にさせない様にライン(サイド、ライン、或はエンドライン)を境にして、インプレーする者に相對さねばならぬ。他のメンバーは早く敵について、全部がガードになつた積りで、ボールを取り返さなくてはならぬ。(終り)

ラ式蹴球篇