

276  
167



始



276-167

IF6P40



新器械體操附器械之設備

東京高等師範學校教諭 津崎亥九生  
東京青山師範學校訓導 內堀武夫 共著

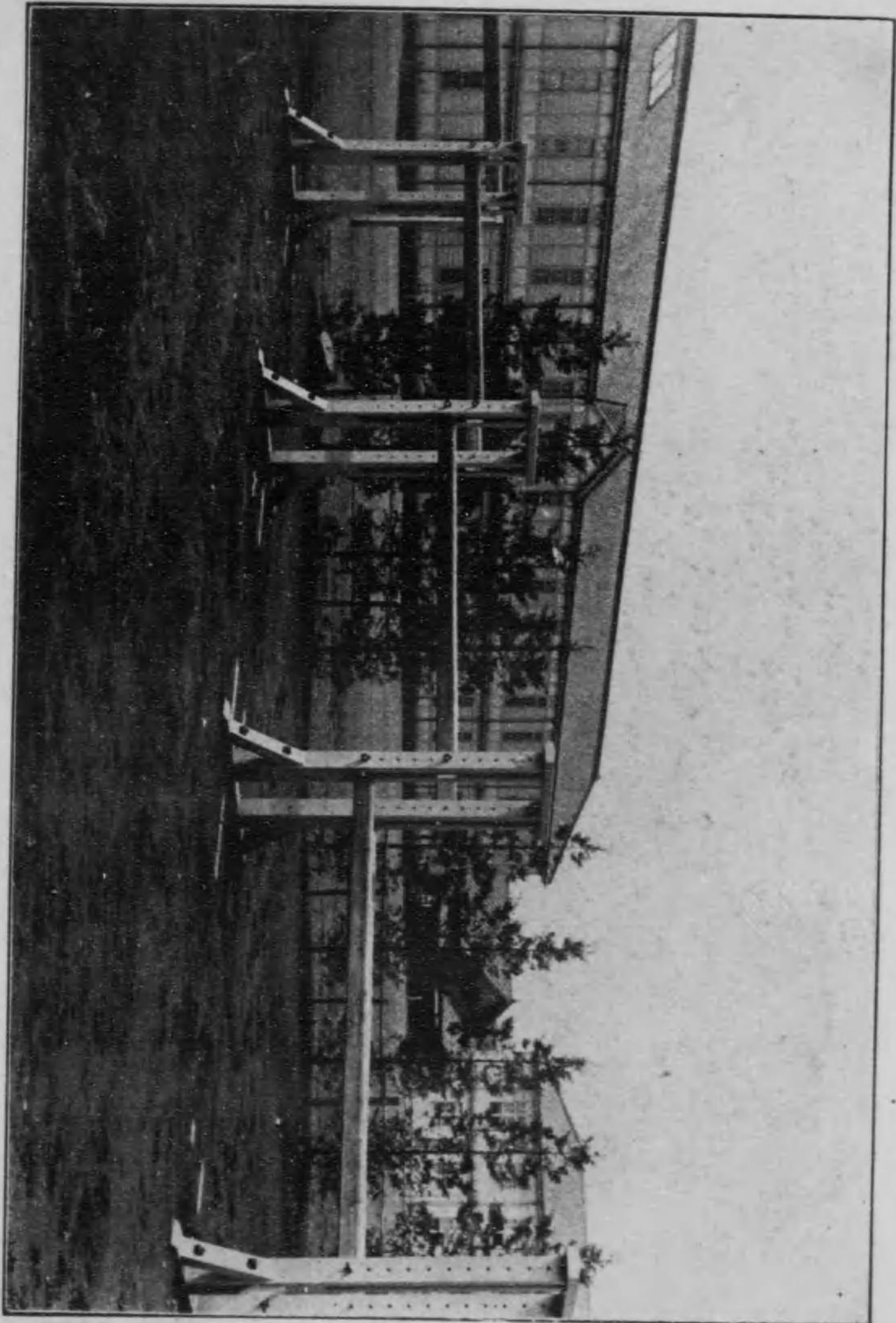
東京 健康堂

大正 2. 6. 17 內交

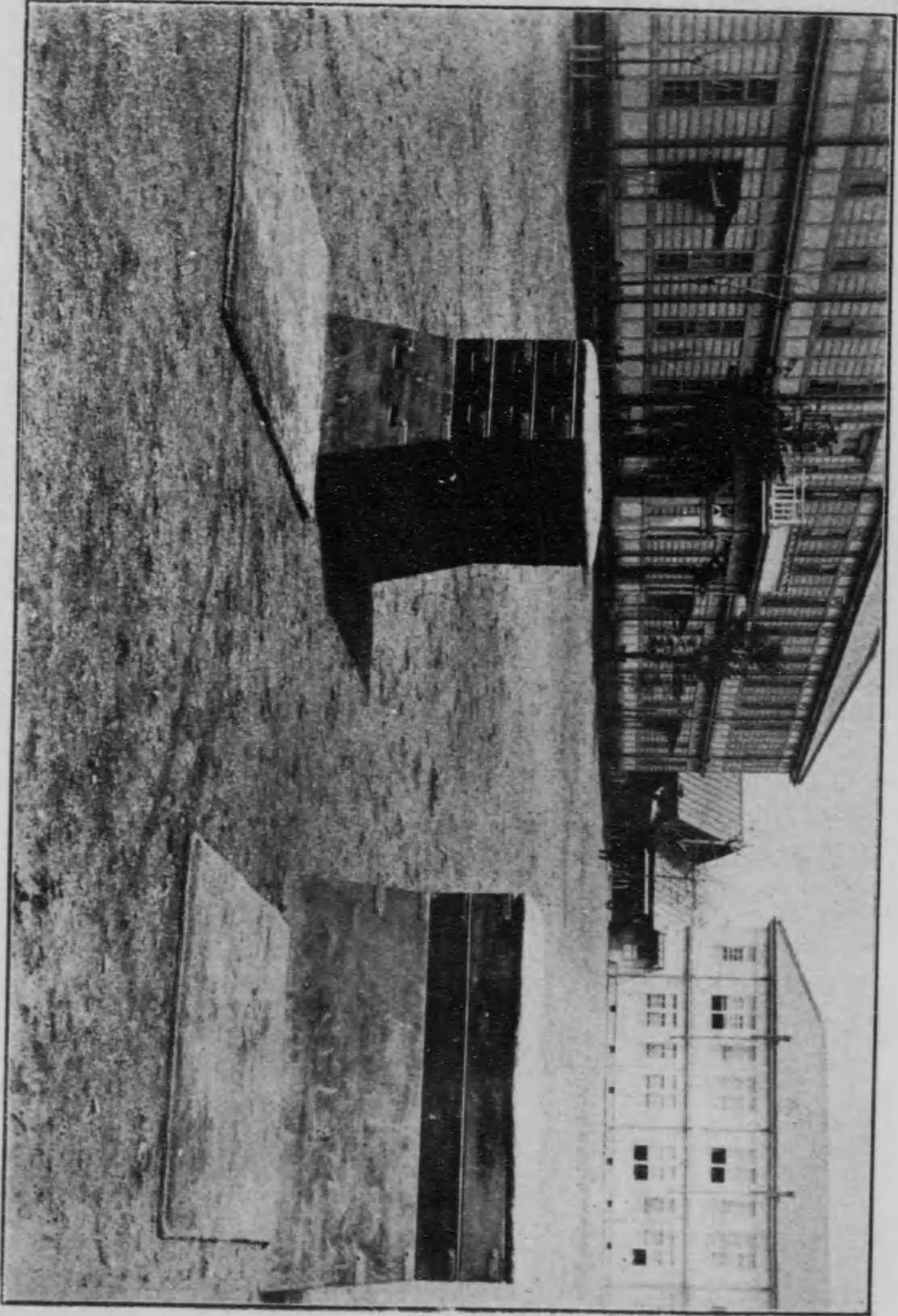


木

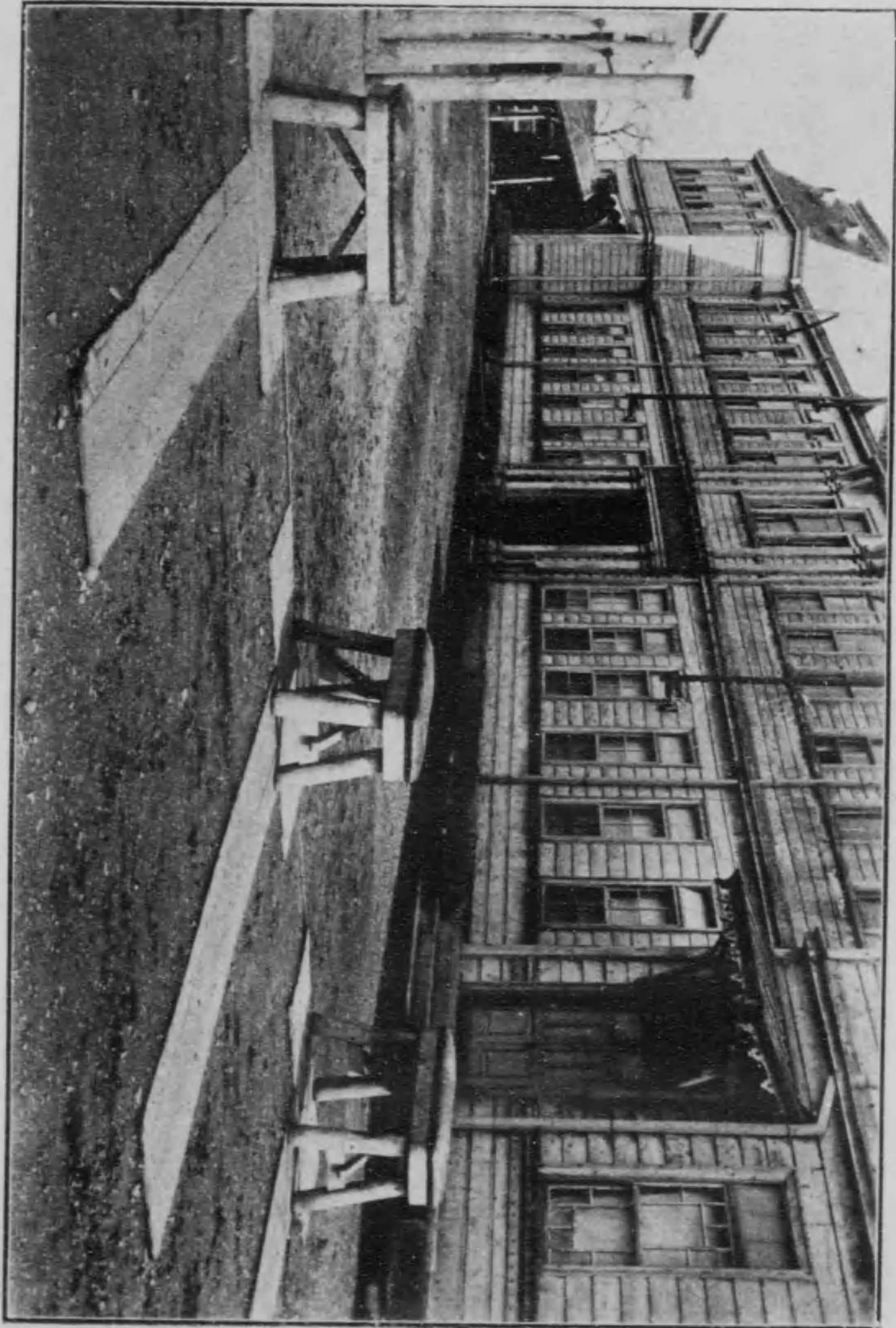
助



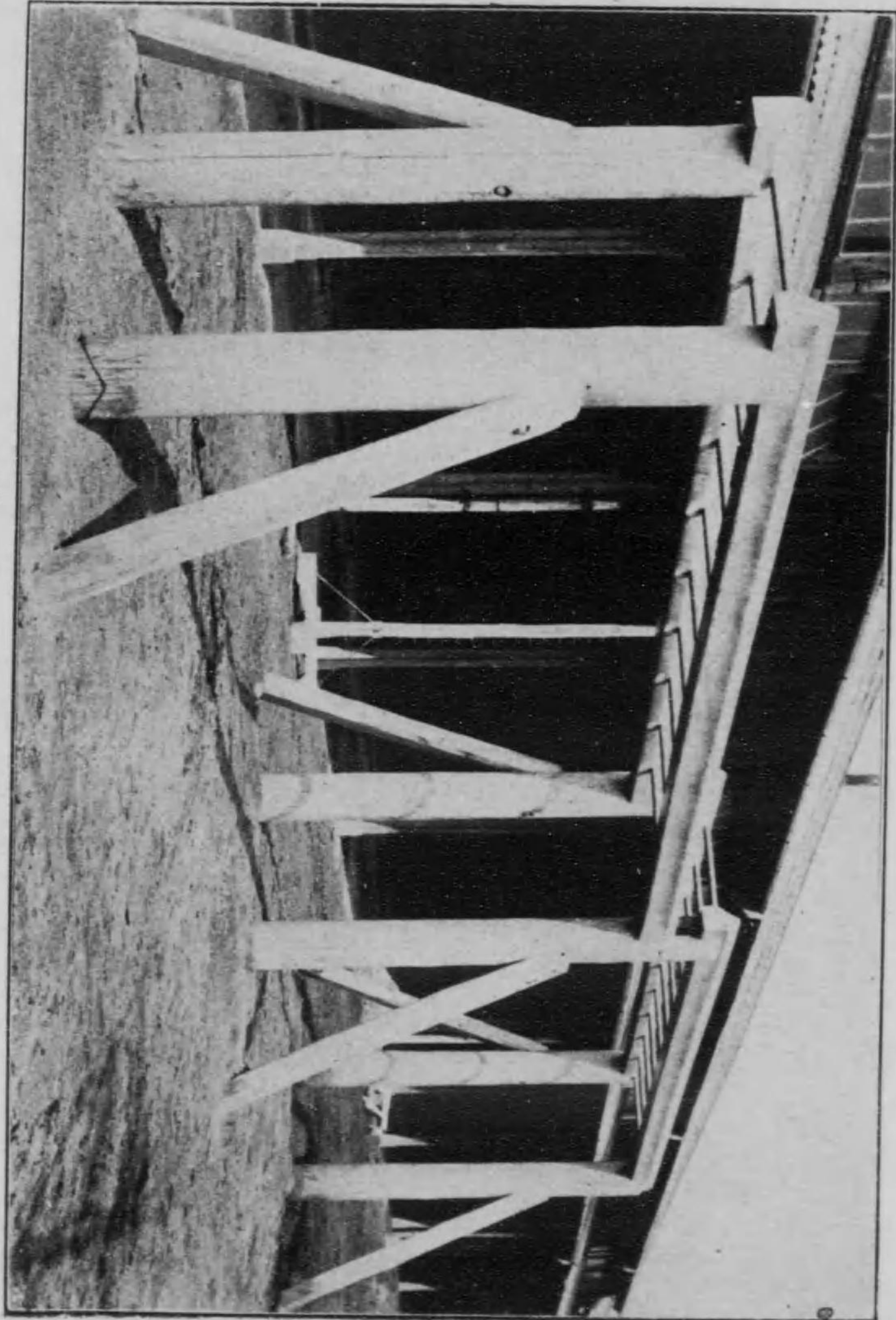
水 平 棒



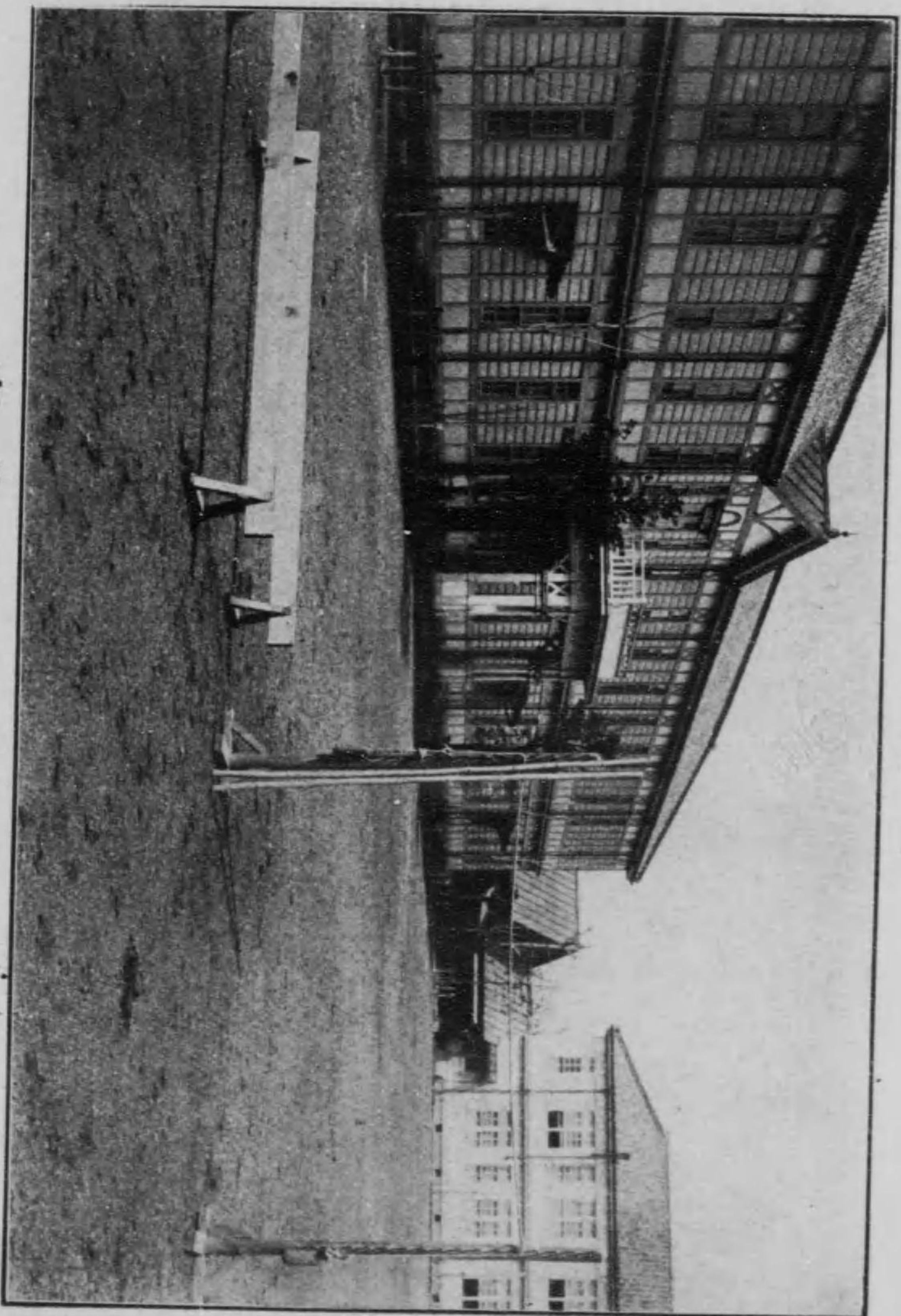
跳 箱



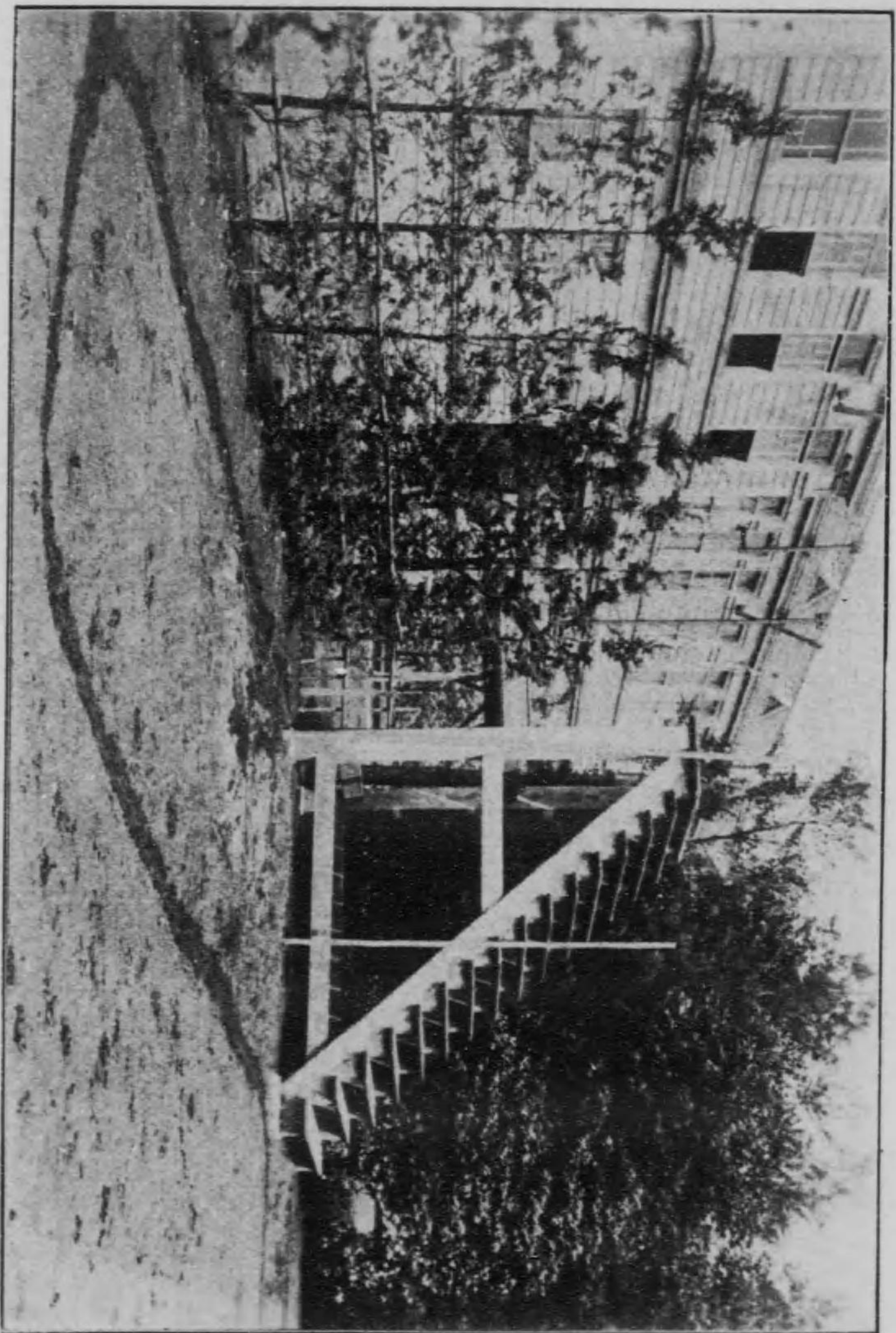
跳越臺



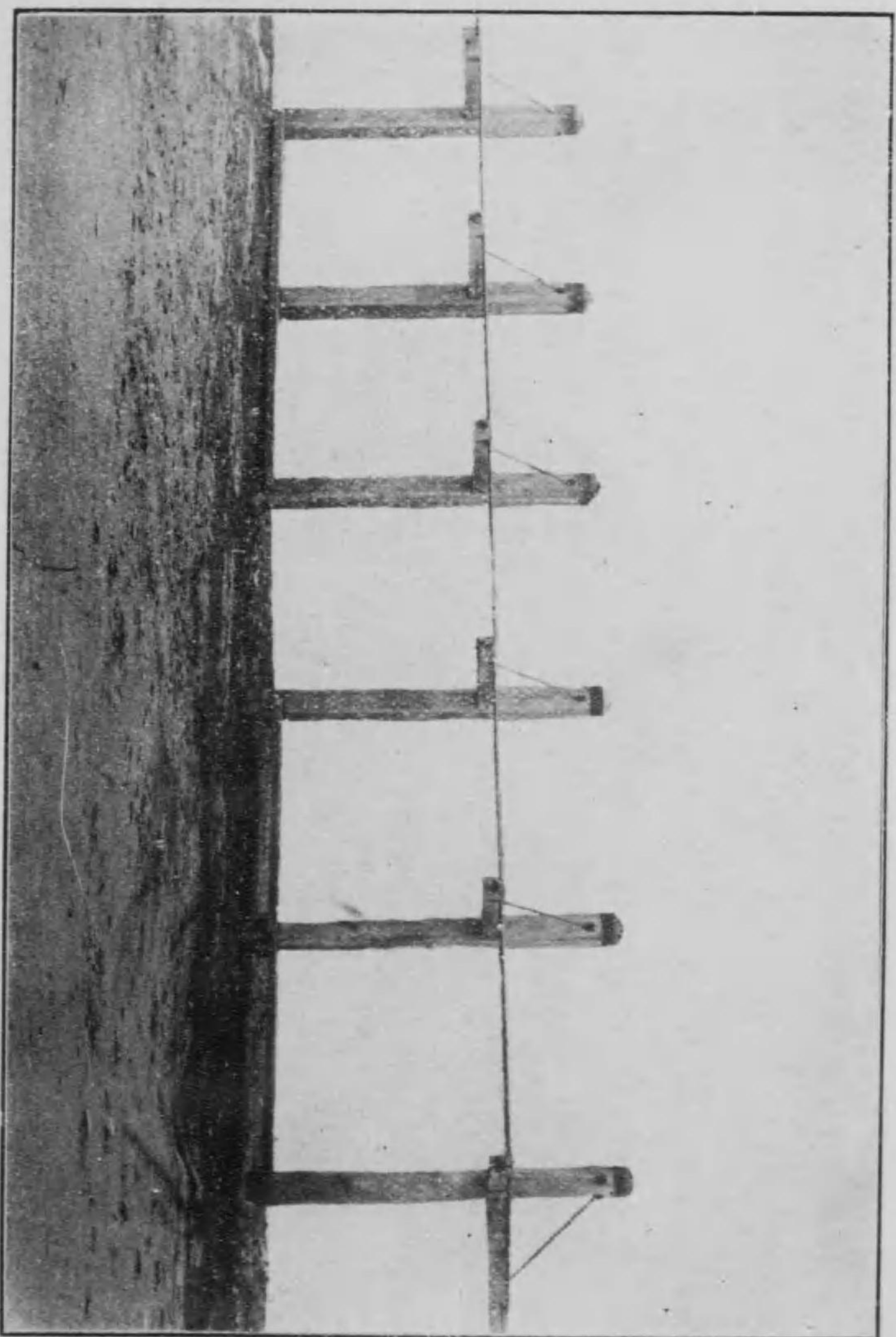
橫梯



跳繩臺と平均臺



跳下臺



器械

### はしがき

曩に學校體操教授要目なるものが公示せられて以來、體操は各方面に於て研究の問題となつて居るが、中々體操全般に互ては研究が充分でない、と云ふのは今迄特別扱にされて居つた器械體操が一般の體操として非常に重要な位置を占めた事である、即中學校男子師範學校は言ふに及ばず小學校、高等女學校、女子師範學校に至るまで一般の體操として、器械によつて行ふ體操を教ふる事になつたのである。

所が従來の徒手體操や啞鈴、球竿、棍棒等によつて行はれるが如き輕體操とは違つて器械を使用する重體操はさう簡單に机上では研究が出来ない、もし假りに出来るとしても器械體操になると参考書がない、體操教範を一冊位見たのでは中々分らなくなつて來たので、諸所方々か

ら問ひ合せが来るけれども参考書がないので答へるにも困る。所て何か参考になるものを公にしたいものであると思つて居つた矢先に健康堂主平本氏來つて是非とも教授要目中の器械を使用する體操及器械の設備に就て至急叙述して欲しいとの事であつた。遂に之が動機となつて筆を執る事にしたのである。器械體操とは從來の如き特別扱の器械體操ではなくて教授要目中の器械によつて行はれる體操と云ふ意味である。

短日月の事であるから到底充分と云ふ迄にはゆかぬが、成るべく平易に成るべく實際的に解説して聊かなりとも斯界の一資料にしたいとの考へてあつたのである。けれども急忽の際で充分の推敲をなす事の出来なかつたのは誠に遺憾であるが、此點は後日の改訂を俟つて完成を期せんとするのである。本書にして斯界教授上裨益する所があつた

ならば著者の本望之に過ぎないのである。

大正二年五月

著 者 識



## 凡 例

一、本書に於ける材料は學校體操教授要目中器械を使用して行ふ運動のみを摘出したものである。

一、本書に於て材料を解説するに當つて便宜上小學校に於ける器械體操。高等女學校及女子師範學校に於ける器械體操。中學校及男子師範學校に於ける器械體操の三部類に分けたのであるが其理由とする所は程度の上から小學校は上級に至れば運動の上から多少の違ひはあるが小學校と云ふ所から之を一部類とし高等女學校と女子師範學校とは初年級に於ては程度が違ふが全體から見た所では大體の程度は同じであるし運動の種類から見ても殆んど違ひはないので之を一部類とし中學校と男子師範學校も初年級に於てこ

そ程度は違ふが全體から見た所では高等女學校の女子師範學校の程度に於けるが如き所から之を一部類としたのである。

然れども配當表を作つて實際に之を行ふ場合には高等女學校、中學校と師範學校とは學校の性質上違はなければならぬ、即一方は單に中等程度の體操として行ふのみでよいのであるが一方は其上に小學校の材料に就ても一通りは會得して居らねばならぬのであるから取扱上にも少しく其趣を異にしなければならぬ。

一、本書に於ては單に器械を使用して行ふ體操のみに就て解説を施したのであるが之は一般體操以外に器械體操と云ふものがあるのではなくして一般體操中の一部分であつて然も最も有力なるものであると云ふことを忘れてはならない。

一、本書に於ては從來の解説書にあるが如く一呼唱毎に説明をしない

て一運動を一纏めにして解説を施してあるから一寸見れば見難いかもしれぬが一體呼唱なるものは必ずしも同一にしなければならぬものではない、殊に器械體操の如き應用的の運動は却て劃一的に呼唱をつけて行ふことは出来にくいから殊更省いたのである故に實際教授する際には運動の性質及生徒の發達によつて適當の呼唱なり氣合なりを用ゐて行ふ様にするのがよい。

新定器械體操附器械之設備目次

目次

口 繪 各種器械の寫真	一
第一章 器械體操の目的	一
第二章 各種運動の目的及種類	六
第一節 平均運動	六
第二節 胸の運動	八
第三節 脊の運動	八
第四節 腹の運動	一〇
第五節 軀幹側方運動	一二
第六節 懸垂運動	一三
第七節 跳躍運動	一七

目次

一

第三章 小學校に於ける器械體操……………一九

  第一節 平均運動……………一九

  第二節 胸の運動……………二四

  第三節 腹の運動……………二七

  第四節 懸垂運動……………二九

  第五節 跳躍運動……………七二

第四章 高等女學校及女子師範學校に於ける器械體操……………一〇九

  第一節 平均運動……………一〇九

  第二節 胸の運動……………一一七

  第三節 腹の運動……………一二〇

  第四節 軀幹側方の運動……………一二四

  第五節 懸垂運動……………一二五

第六章 跳躍運動……………一四七

第五章 中學校及男子師範學校に於ける器械體操……………一五七

  第一節 平均運動……………一五七

  第二節 胸の運動……………一六五

  第三節 脊の運動……………一六八

  第四節 腹の運動……………一七一

  第五節 懸垂運動……………一七五

  第六節 跳躍運動……………二〇六

第六章 教授の方法……………二四二

  第一節 教授の順序……………二四二

  第二節 教授上の注意……………二四九

第七章 器械の設備……………二六二

# 目次終

## 新定 器械體操附器械之設備

津崎亥九生 内堀武夫 共著

### 第一章 器械體操の目的

器械體操と云へば一種の輕業師的の技術である、女のやるべきものではない、子供のやるべきものではない、男てなければ出來ないものである、大人てなければ出來ないものである、軍人のやるべきものである、と云ふた様な考へは一般人士の器械體操に對する所感である。

一般人ばかりではない體操の實際家でも右のやうな考へをもつて居るものも中々少くないのである、特に器械體操のみの教授に携はつて

器械體操の目的

居る人であつても其眞の目的を了解していないものがあつては遺憾の至りであるのである。要するに器械體操は從來迄はあまりに研究されて居なかつたのである。軍隊及極く少數の専門家の間にのみ研究されつゝあつたのである。一般にはあまりに價値のあるものとも認められて居なかつたのである。随て此科を擔任する實際家も第一に技術を練ることを主眼として身體を矯正する爲めとか身體を鍛鍊する爲めとか精神を鍛鍊するとか云ふことは第二第三の副目的として取扱はれて居たのである。獨逸あたりでも中頃専ら技術を練ることを目的として器械體操を行つた時代もあるが近頃は改良されて非常に進歩して居るのである。瑞典の體操に於ては最初から技術を練るなど云ふことは目的にされなかつたのである。即身體の矯正及鍛鍊に重きを置き其上精神鍛鍊の

資料としつゝあるのである。見方によれば技術を練ることを主目的とすることも相當の理窟もあるが學校體操としての器械體操を考へる場合には技術の練習を第一の目的としたのでは少しも教育的價値はないのである。體操科の目的とする所は身體的方面では身體を均齊に發育させ、姿勢を端正にさせ、各機能を完全に發達させて全身の健康を保護し且増進させ動作を機敏にして且耐久のならしめて身體の活力をして益旺盛ならしむるのである。精神的方面では精神を快活剛毅にして規律を守り協同を尊ぶの習慣を養ふのである。して見れば器械體操も其目的を達する上の材料の一部であるから、どうしても身體を圓滿に發達させ日常の動作を敏捷且確實にした上に充分鍛鍊し其上に精神的方面の鍛鍊にまで預からねばならない。殊に身體の矯正及身心の鍛鍊と云

ふ方面に大なる特徴をもつて居る材料のことであるから其特徴として發揮させねばならぬのである。技術のために器械を使用する輕業師的の練習は學校體操としての價值はないと云ふ事は一目瞭然である。茲に於て器械體操の目的は瑞典式體操に於いて目的とする身體の矯正及鍛鍊精神の鍛鍊は、我學校體操科中の器械體操の目的と一致するのであつて之れが眞に器械體操の目的であるのである。

殊に體操の骨子とも云ふべき懸垂運動及跳躍運動は器械獨特の運動であつて徒手等ではとても眞似は出來ない、其他の運動に於ても一層其度を強め矯正の度を進めん爲めにはどうしても器械によらねば充分の効果をを得ることは出來ないのである、之を以て之を觀れば器械體操が如何に體操の主要部を占めて居るか々わかるであらう。

斯くの如き立派な目的價值を有する材料が、近頃に至るまで學校體操

として一般に行はれなかつたと云ふのは種々の事情もあることであらうが、誠に遺憾の事である。所が今回公示された教授要目に據ると小學校から中學校女學校男女師範學校に至るまで此の材料が配當されて居る、當分の間實施上には多少の不便もあらうが體操科の將來の發展上には多大の利益があること、信ずる、然れども大なる利益のある所には之に供ふ危険もあるのであるから實施上には多大の注意を拂つて危険を避けてよりよき効果をあげること、に努力せねばならぬのである。

## 第二章 教授材料

### 第一節 平均運動

目的、此運動は全身の平均調和を計るのが目的である、此運動は多くの筋肉を用ゐるのであるが實際の力は多く要しない、然れども非常に正確なる各部の共同運動であるから腦及神経にはよい効果を及ぼすのである、之等の運動は身體及手足を支配する力を養ひ筋肉の硬ばる事や不恰好になることを防ぎ、優美なる姿勢を作る上には効果が多い、故に此運動を行ふに當つては可成靜に行ひ、特に姿勢に注意することが必要である。

種類、此運動の種類は次の如くである。

- 一、平均臺上徐步行進
  - 二、平均臺上屈膝行進
  - 三、平均臺上屈膝舉股行進
  - 四、平均臺上脚前後振行進
  - 五、平均臺上膝立行進
  - 六、平均臺上舉脚左右轉行進
  - 七、平均臺上臂及脚左右轉行進
  - 八、平均臺上片脚後舉體前倒行進
  - 九、平均臺上片脚後舉屈膝前倒行進
- 以上の大部分の運動は最初は臂の側伸直立、次に手を腰直立、最後に臂上伸直立にて行ふべし。



## 第二節 胸の運動

目的、胸の運動は、脊筋胸筋の收縮伸張によつて肋骨を舉上し、胸廓を擴張し、胸部の壓迫を除き、脊柱の灣屈を矯め、血液の還流を容易にし、呼吸及消化の機能を旺盛にするのが目的である。故に頭部及胸部の諸筋を運動し胸を張り、脊柱を眞直にする様にとめねばならぬのである。

種類、

- 一、肋木支持閉足上體後屈舉踵
- 二、肋木支持開脚上體後屈舉踵
- 三、肋木支持上體後屈舉踵、屈膝舉股舉脚

## 第三節 脊の運動

目的、脊の運動は、薦骨と骨盤から頭蓋骨に至るまで脊椎の伸張筋の全部を働かせ、且發達させるのである。此等の筋肉は脊椎を眞直にして、おくに特に必要なるものであつて、姿勢を正しく保持して行くには、非常に重大なるものである。日常の生活に於て、胸が傾いて居る場合に倒れるのを防ぐのは、此等の筋肉の働きてある、而して脊椎の正しき姿勢は、身體上重要な事柄であるからして、脊の筋肉を發達させる爲めには、特別なる注意を拂はねばならぬのである。

種類、

- 一、手腰腰掛上伏臥足支持、上體後(前)屈
- 二、屈臂腰掛上伏臥足支持、上體後(前)屈
- 三、臂側伸腰掛上伏臥足支持、上體後(前)屈
- 四、臂上伸腰掛上伏臥足支持、上體後(前)屈

五、片脚支持、足前出體前倒

六、片脚支持、屈膝足前出體前倒

#### 第四節 腹の運動

目的、此運動は腹部の筋肉即直腹筋を發育させ内臓諸器管を調整し循環消化及排泄の作用を充分にし腰椎を眞直にせしむるのが目的である。

腹の筋肉特に腹の前面にある大なる筋肉は腹の運動によつて養はれるのである、之等の筋肉は體の適當なる姿勢を保つことに於て重要な地位にあるのである、上體を後に屈げる運動は前面の腹筋を伸ばすし、懸垂姿勢に於て脚を擧げる運動、膝を屈げ股をあげる運動は腹筋を短くする、伏臥運動は此等の中庸にあるのである、上體を後屈する運動

は又脊骨の側面の働きを増加し側面の灣曲を軽くする効力がある、よく發達したる腹筋は消化機關の確實なる助けをなすことが出来るのである。

前面の腹筋を骨盤と内轉筋との下の部分に附着することに依つて之等の運動を行ふに當つては肋骨を下方に引く傾きがあるから其結果稍呼吸を制限することになる、故に此運動は同一姿勢を長くとらせることはよくない

#### 種類

一、手腰腰掛、體後倒

二、屈臂腰掛、體後倒

三、臂上伸腰掛、體後倒

四、腰掛上臂立伏臥

五、腰掛上臂立伏臥、臂屈伸

六、片脚支持、體後倒

### 第五節 軀幹側方の運動

目的 此運動は主として胴の側面の筋肉と内轉筋及股の内轉筋及旋轉筋が特に働く運動である。之と同時に脊骨の筋肉及胴の前面の筋肉即腹筋も用ゐらるゝ事は勿論である。其故に此運動は腹部及脊部には密接なる關係を有し特に脊の運動には關係が深いのである。脊柱を正しく保つ練習によつて消化呼吸等の作用を促進させる目的は脊の運動、腹の運動等と同じである。

種類

一、腰掛上側臥

### 第六節 懸垂運動

目的 懸垂運動は特に胸脊及上肢の諸筋の強健なる作用によつて胸廓を擴張し、脊柱を正しくし、呼吸循環の機能を盛ならしむるのが目的である。尙上肢中前膊は比較的發達して居るが上膊はさうでない。故に徒手の屈臂運動に於けるよりも懸垂運動は尤も適當したる材料であるから徒手の補足運動と云ふ方面から見ても効が大きい。又鍛鍊運動であるとして云ふ方面より見ても其効は中々小さくはないのである。

此運動は効果が大きいと同時に之に伴ふ所の害もあるのであるから注意して行はねばならぬのである。即ち正確に行はれる時には胸腔の働きを發達させることに大なる利益があるのであるが、之に反して不正確に行はれた時には或一部分の筋肉のみを發達させて體の姿勢

と胸腔の働きを悪しくするのである器械體操の技術に巧みなる人が肩脊の部分が丸くなつて後屈の如き姿勢をして居るのは此弊に陥つた證據である、臂を丈夫にする爲めである等の目的のもとに屈臂懸垂等を無理にやらせる等は大に誤つた考へである。

種類

- 一、懸垂直立、屈臂舉踵
- 二、懸垂直立、伸臂屈膝
- 三、懸垂直立、舉踵舉脚
- 四、懸垂直立、舉踵屈膝舉股
- 五、前方斜懸垂
- 六、懸垂
- 七、兩側懸垂

- 八、臂立懸垂
- 九、懸垂左右振動
- 一〇、懸垂横行
- 一一、兩側懸垂移行
- 一二、懸垂舉脚
- 一三、懸垂屈膝舉股
- 一四、脚懸上
- 一五、逆手懸垂
- 一六、片逆手懸垂
- 一七、兩側臂立懸垂振動
- 一八、兩側臂立懸垂振出
- 一九、尻上

- 二〇、俯下
- 二一、懸垂轉向橫行
- 二二、屈臂懸垂橫行
- 二三、後方斜懸垂
- 二四、肘懸上
- 二五、振上(屈臂)
- 二六、懸垂上
- 二七、振上(伸臂)
- 二八、吊繩登降
- 二九、楷梯登降
- 三〇、斜吊繩登降

### 第七節 跳躍運動

**目的** 此運動は身體各部の筋骨を強健にし、全身の彈力を養ひ、且筋の調和作用を増進し、呼吸及循環の作用を盛んにするのが目的である。此運動は大膽にして活潑に、且骨の折れる性質のものであるから、活潑大膽精力等の習慣を生じ、自信力と力の自覺を發達させる事が出来る。而して之を行ふには決心と勇氣とを要する場合が度々ある所からして、身心を鍛鍊する材料としては少なからぬ價值があるのである。

種類、

- 一、跳上及跳下初歩
- 二、高跳
- 三、斜高跳

- 四、跳下
- 五、膝立跳上及跳下
- 六、橫跳上及跳下
- 七、開脚橫跳
- 八、閉脚橫跳
- 九、斜振跳
- 一〇、橫振跳
- 一一、縱跳乘及橫振下
- 一二、縱跳上及跳下
- 一三、棒跳下
- 一四、棒幅跳
- 一五、縱一(二)節跳

- 一六、棒跳上
- 一七、棒高跳
- 一八、吊繩振跳
- 一九、斜跳
- 二〇、下向橫跳
- 二一、倒立橫跳

### 第三章 小學校教材解說

#### 第一節 平均運動

●平均臺上徐步行進(平均臺)

配當例中には姿勢は明記してないが此運動を行ふに當つては臂側伸

直立「手腰直立」手頸直立「臂斜上伸直立」の四種の姿勢が用ゐられるのである。而して平均運動を練習させるには右の順序は一定不變の順序である。故に平均臺上で徐歩行進を行ふに際しては最初に「臂側伸直立」にて行ひ、次に「手腰直立」にて行ひ、練習の充分出來たる後に「手頸直立」「臂斜上伸直立」等の姿勢を用ゐて練習するのが順序である。けれども小學校では出來る所までやり無理に困難なる姿勢でやらせなくてもよい。形ばかりでは何にもならぬ、要は正しき全身の平均をとるにあるのである。

號令

(イ)用意

(ロ)上れ

(ハ)徐歩前へ進め

(ニ)下りよ

説明 前に述べたる姿勢によつて地上に於ける徐歩行進の要領にて平均臺の一端より行進す、

其法は一步踏み出したる時には其足に體重を托し少しく上體を前に

第一圖



傾くる位にし後脚は伸ばして踵をあげ足先のみ臺上につく、第二步は後足を前に踏出し其足に體重を托し後足は踵をあぐ、かくて交互に平均を保ちつゝ行進す、されど地上に於て行ふ如く第一步と第二步の間を足を止めて行ふは非常に困難なれば第二步は少し早めに踏み出す位に行ふべし。

かくて平均臺を渡り得られるだけ行進を續けたる後跳躍の要領にて横に跳下す。

此平均臺を使用する時に一番が平均臺の中途まで進行したる時には第二番は直ちに行進を起す、以下之に準ふて號令をまたずに連續的に

行ふ。

**注意** 平均運動は早く行へば行ふほど容易に行はれ、遅ければ遅い程行ふに困難である、之れは平均運動の原則である、其故初歩にありては早めに行ひ漸次静かに行ふ様つとめなければならぬ。

●平均臺上屈膝行進(平均臺)

**號令** (イ)用意 (ロ)上れ (ハ)屈膝前  
へー進め (ニ)下りよ

**説明** 最初は臂の側伸姿勢をとらせ次の要領にて行ふ、一方の足を前方に踏み出す、次に踏出したる膝を屈げる、其時後の膝は伸びて踵がさがる、次に後の足を踏み出して前の

圖 二 第



如く行ふ、かく交互に之を行ふ。

此運動も早ければ早いほど容易に出来る、初歩に於ては餘程早めに行はないと落ちてしまふ、又膝は深く屈げれば屈げるほど困難になるのである、練習法は他の姿勢にて順次に行はしめ尙後足を舉げることが出来たならば少しくあげる様にして行ふがよい。

●平均臺上屈膝舉股行進(平均臺)

**號令** (イ)用意 (ロ)上れ (ハ)屈膝舉股前へー進め (ニ)下りよ

**説明** 最初は臂の側伸姿勢をとり次の動作を行ふ、最初左(右)足を一步踏み出す、次に左(右)膝を屈げると同時に右(左)脚を前に振出し股をあぐ、其姿勢を永く保つことなく踏み下ろす、次に踏下ろしたる膝をまげ後方の脚を振り出し股をあぐ以上の動作を連続して行ふ。



注意

此運動を行ふ上に尤も注意を要することは運動の調子である  
 此調子がわからなければ一步踏出したるのみにて行進をせざる中に墜落するであらふ。  
 即(一)と踏み出すが否や休まずして直ちに(二)と膝を屈げ後脚を前に振り出す、脚を前に振り出したならば其儘止めておかないで直ぐ臺上につける又一脚を屈げ一脚を振り出す如く連続的に行はせるがよい。  
 姿勢は徐歩の行進の所て述べたのと同じである

第三圖



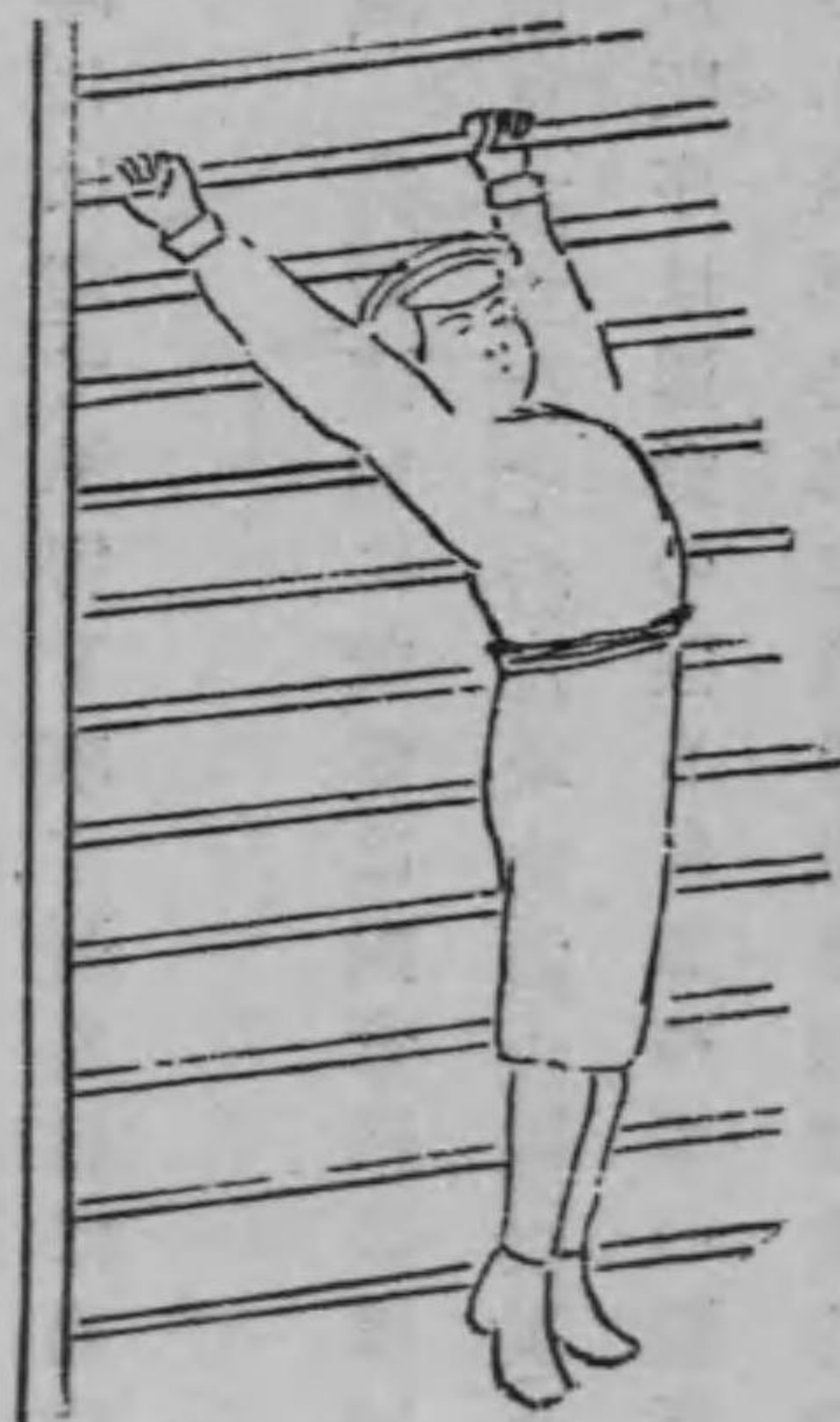
第二節 胸の運動

● 肋木支持上體後屈舉踵(肋木)

號令、(イ)懸れ (ロ)踵を舉げ—舉げ (ハ)踵を下せ—下せ (ニ)上體を起せ—起せ

説明、肋木に脊を向けて約半歩の距離に直立す、兩臂を約六十度の角に開き上方に伸ばす、而して臂を殊更伸ばすことなく屈ぐることなく適度の高さの肋木を握る、此際頭を少し後に屈げ充分に胸を張る様にし腹を出すことなく腹部より下は殆んど垂直にする。

第四圖



斯くて踵をあげにて體の姿勢を頼すことなく靜かに踵をあげ一層胸

を張る様につとむ、踵を下ろせにて静かに下ろす。  
かゝる動作を二回乃至三回位行ふ、あまりに回数を多く無理に行はせる時には却て弊害を來す憂あれば過度にならぬ様注意する必要がある。

**注意** 右の運動に就ては配當例には特に姿勢を明記してないが、最初は「閉足直立」にて行ひ、次に「直立」「開脚」と云ふ順序に行ふのがよい。右の姿勢の順序は運動の強さによつての順序即運動の進度によれる順序であるから其心して取り扱はねばならぬ。  
次に注意すべきは、肋木との距離のことである、あまりに接近し過ぎる時には體が肋木に防げられて思ふ様に出來ないし、あまりに離れ過ぎると運動が困難になり、其上胸が充分張れないで其目的に合はないと云ふ事になるのであるから、注意して行はせなければならぬ。

### 第三節 腹の運動

#### ●手腰(腰掛)體後倒(肋木及腰掛)

**號令** (イ)上體を後ろに倒せ—倒せ (ロ)上體を起せ—起せ

**説明** 肋木に向ひ約半歩を隔てたる腰掛に腰をかけ、最下の肋木を下

より足胛にて支持し、脚を接して伸ばす。

徐々に上體を脚と一直線になる位迄後ろに倒す。

静かに腰掛姿勢に復す。

**注意**。初歩のものにありては、始めは約十五度位より始め、數回練習の後一直線になる位まで後ろに倒す様にして、一時に充分の所まで要求しないのがよ。

第五圖



又腰掛の高さに失する時には充分の運動が出来ないから適當のものを使用する様つとめねばならぬ。

●腰掛上臂立伏臥(腰掛)

號令 (イ) 臂立伏せ—伏せ (ロ) 立て、

說明 兩手を腰掛につき膝を屈げ踵を舉げ地面を蹴て兩脚を後方に伸ばし足尖にて立ち兩臂を伸ばし體を一直線にする、其姿勢を少時間保ち次に兩臂と膝を少しく屈げ蹴て元の直立姿勢に復す。臂と體とのなす角は直角位になるのが一番よい、鈍角になればなる程其効果は少なくなつてくる。

圖 六 第



注意 脚を伸ばした時に體を反らし膝を出す時には強き腹の運動となる様に思はれるがさうではない、一直線になつた時が一番よいのであるから注意して真直にする様にせねばならない、殊に體を反らし腹を出す如き姿勢をなす時には必ず胸部が留守になつてよからぬ結果を來すのである、如何なる運動をなすに當つても胸部には常に注意を拂はねばならぬ。

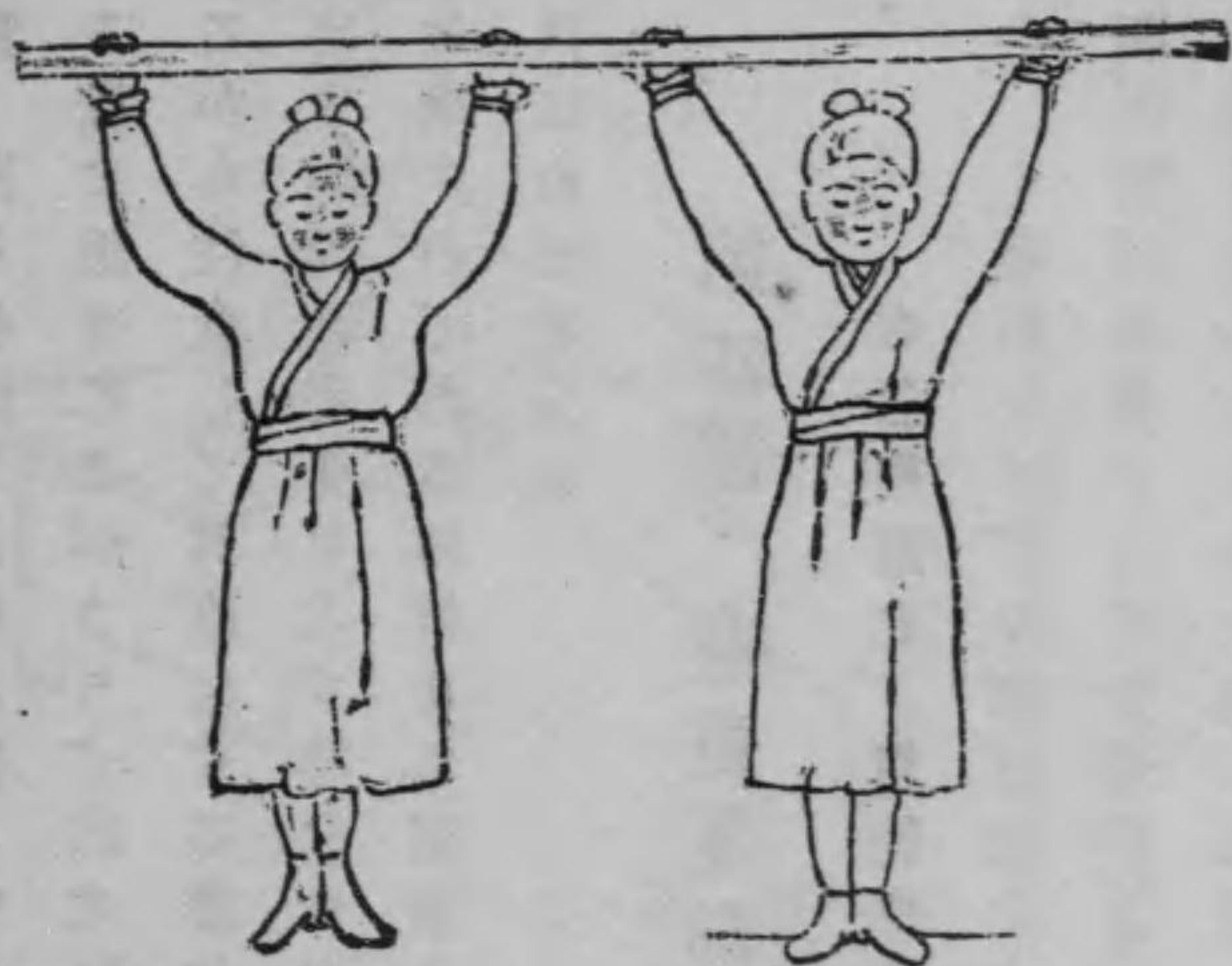
第四節 懸垂運動

●懸垂直立 屈臂舉踵(水平棒等)

號令 (イ) 懸れ (ロ) 臂を屈げ踵をあげ—あげ (ハ) 元へ (ニ) 直れ

說明 器械の真下に行き臂を上にあげて六十度位の角度に手を開き棒に懸る、此の時の棒の高さは臂を自然に伸ばして懸れる位の高さが

第七圖



よい臂を屈指踵をあげ—あげにて踵をあげ臂を屈げる、此際姿勢を頰さぬ様にして胸を張る様にする、踵を下ろせにて踵を下す、以上の動作を繰り返し行ふ、此運動をして強く行はせるには成るべく踵を充分にあげ臂に力を加へて殆ど己れの體を地面より放して引き上げるつもりにて行ふがよい、かゝる時には殆んど屈臂懸垂の如き程度に行はれる。

**注意** 此運動で最も注意しなければならぬのは最初の頃から其要

領も充分に分らないのに、徒らに力を入れて臂を屈げることである、かゝる時には姿勢は悪くなるし、兩肩は前方に突き出て胸部を壓し、爲めに胸部を開くべき運動が却て胸部を收縮させるといふ反對の現象を呈するのであるから、特に注意しなければならぬ、其故最初は殊更に力を用ふることなく軽く行ひ、其間に要領を會得させ追々に強くやる様に導くのがよい。

●懸垂直立 伸臂屈膝(水平棒等)

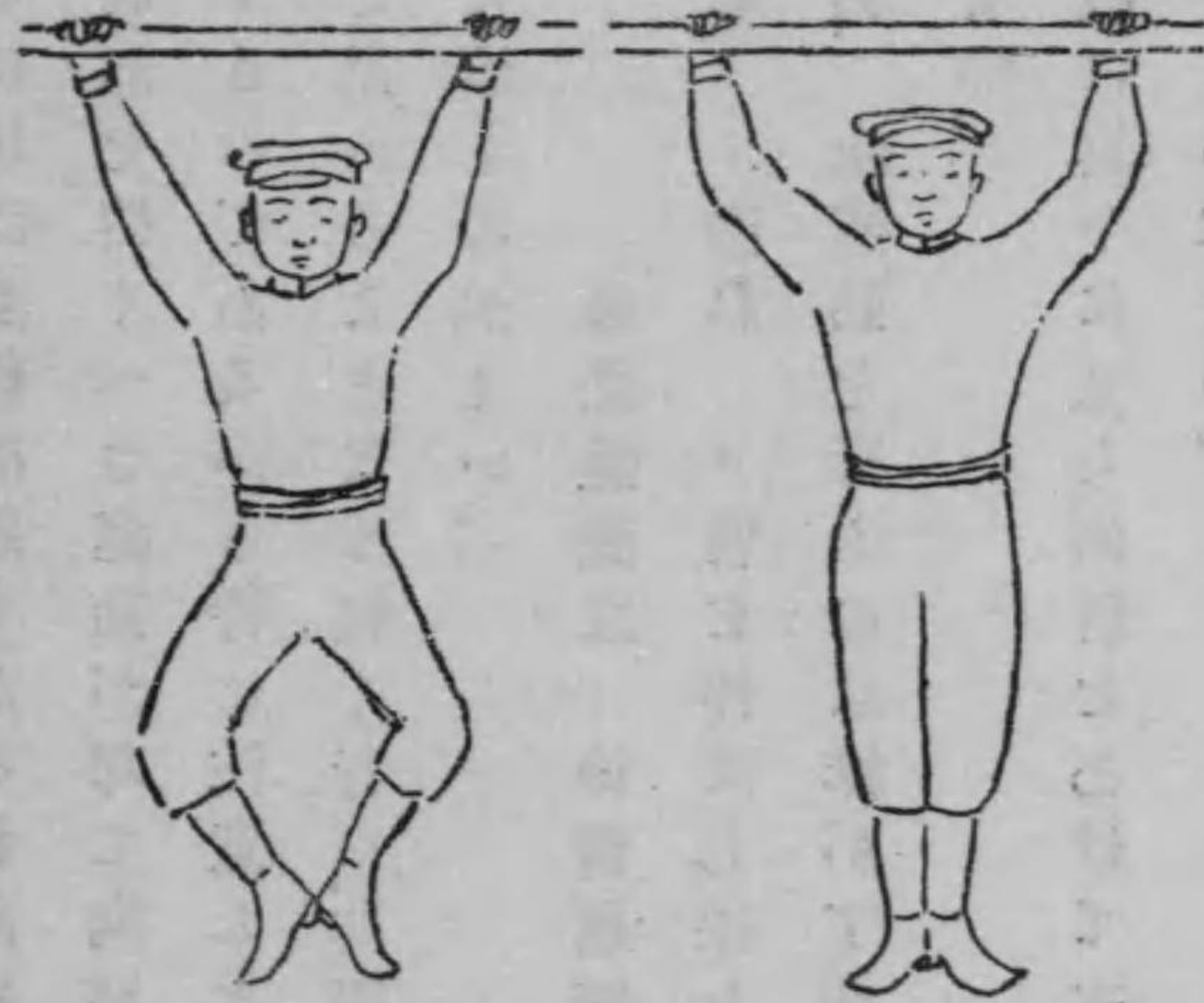
號令

- (イ) 懸れ
- (ロ) 臂を伸ばし膝を屈げ—屈げ
- (ハ) 元へ
- (ニ) 直れ

**説明** 此運動を行ふには棒が丁度兒童の頭上位の高さにあるのが一番よい。

器械の真下に立ち兩臂をあげて次圖の如くかゝる、此時肘は約直角位になるのがよい。

圖 八 第



「臂を伸ばし膝を屈げ」にて臂を充分に伸ばし膝を屈げ踵をあぐ、姿勢の類れぬ様注意す、「元へ」にて臂を屈げ膝を伸ばして立つ。

注意、此運動に於ても強く行はんとするときは膝を充分に屈し體を下に引き下ぐる如くす、されど最初は徒らに強く行はんとて體を引き下げんことにつとむるよりは、徒手に於ける舉踵半屈膝の如くして、足先でも體重を少しく支持する様にして、臂を充分に伸ばして行ふと云ふ工合にした方がよい、進んでは追

々強く行つて行くと云ふ風にした方がよい。

●懸垂直立 舉踵舉脚(水平棒等)

圖 九 第



號令、(イ)懸れ (ロ)踵をあげ  
左(右)脚を前にあげーあげ  
(ハ)元へ

説明、棒の真下に行きて兩臂を約六十度の角度にして棒にかゝる、次に踵をあげると同時に左(右)脚を前方にあぐ。

此際臂は自然に屈がる様であるが少しく力を加へて引上げる様にした方がよい、次に臂を伸ばし脚と踵を下ろす、かくて左右脚交互に加ふ。

●懸垂直立 舉踵屈膝舉股(水平棒等)

號令 (イ)懸れ (ロ)踵をあげ左(右)膝をあげ股をあげ—あげ (ハ)元へ

説明 棒の真下に立ち懸ること前と同じ。



に膝を伸ばす、次に舊位に復す、以上の動作を左右交互に行ふ、此運動も強さは體を引き上げる度に比例するものである。

●前方斜懸垂(水平棒等)

號令 (イ)斜めに前に懸れ (ロ)元へ

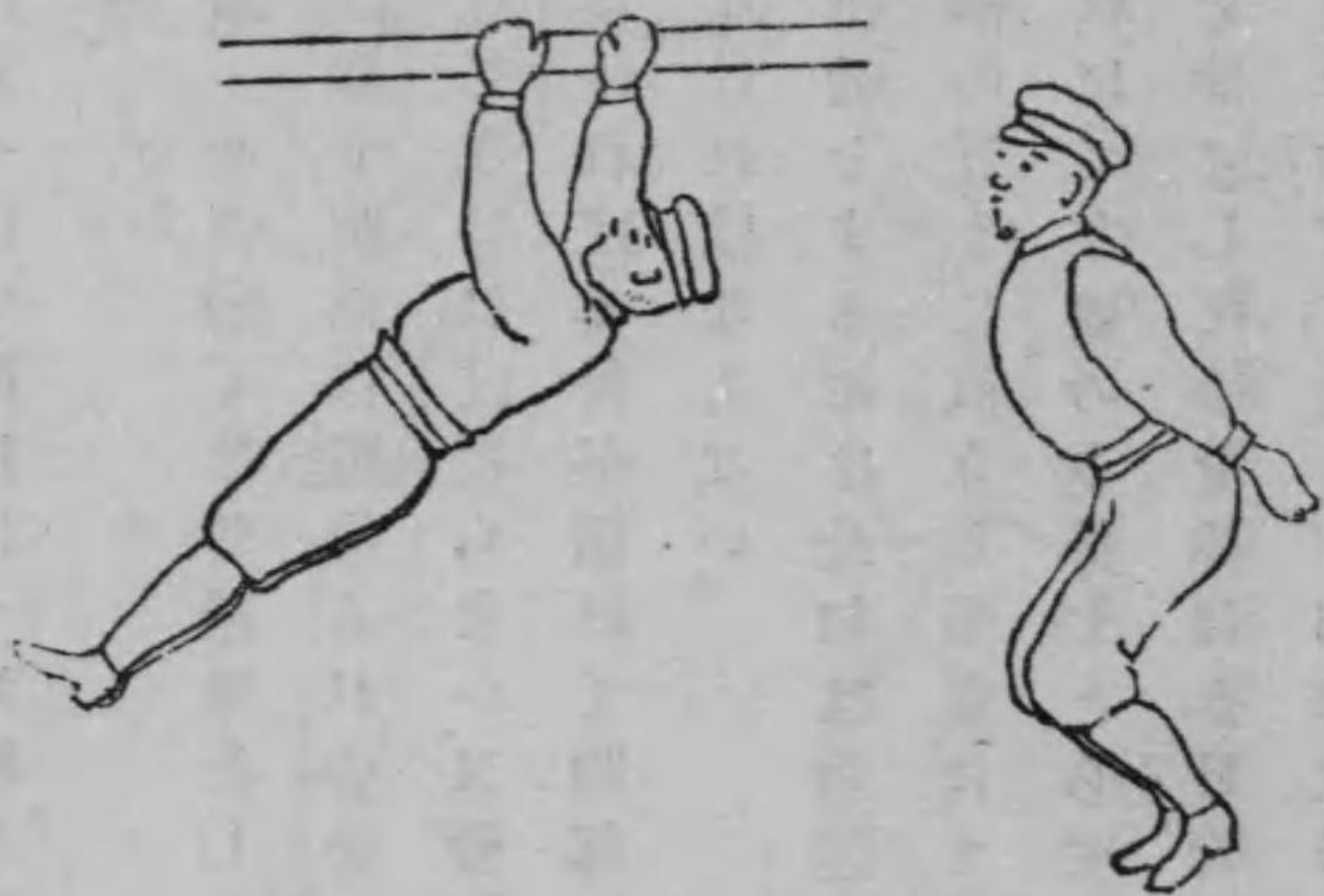
説明 棒に近く直立す、此時の棒の高さは凡肩位がよい。

右圖の如く足尖を合せ踵をあげ膝を接して揚げ上體を少しく前方に傾け兩臂を後ろに引き棒を見る。

其姿勢を取るや否や棒に飛び付き兩手をかけ體を斜に前に伸ばす。

此時臂は殆んど垂直になり體は地面と凡四十五度の角をなして真直に伸ばす(左圖)手と手の間は肩幅より少しく廣くせよ。

第十圖



次に「元へ」にて兩膝にて地面を蹴て後方に跳ぶ如くして元の位置に直立す。

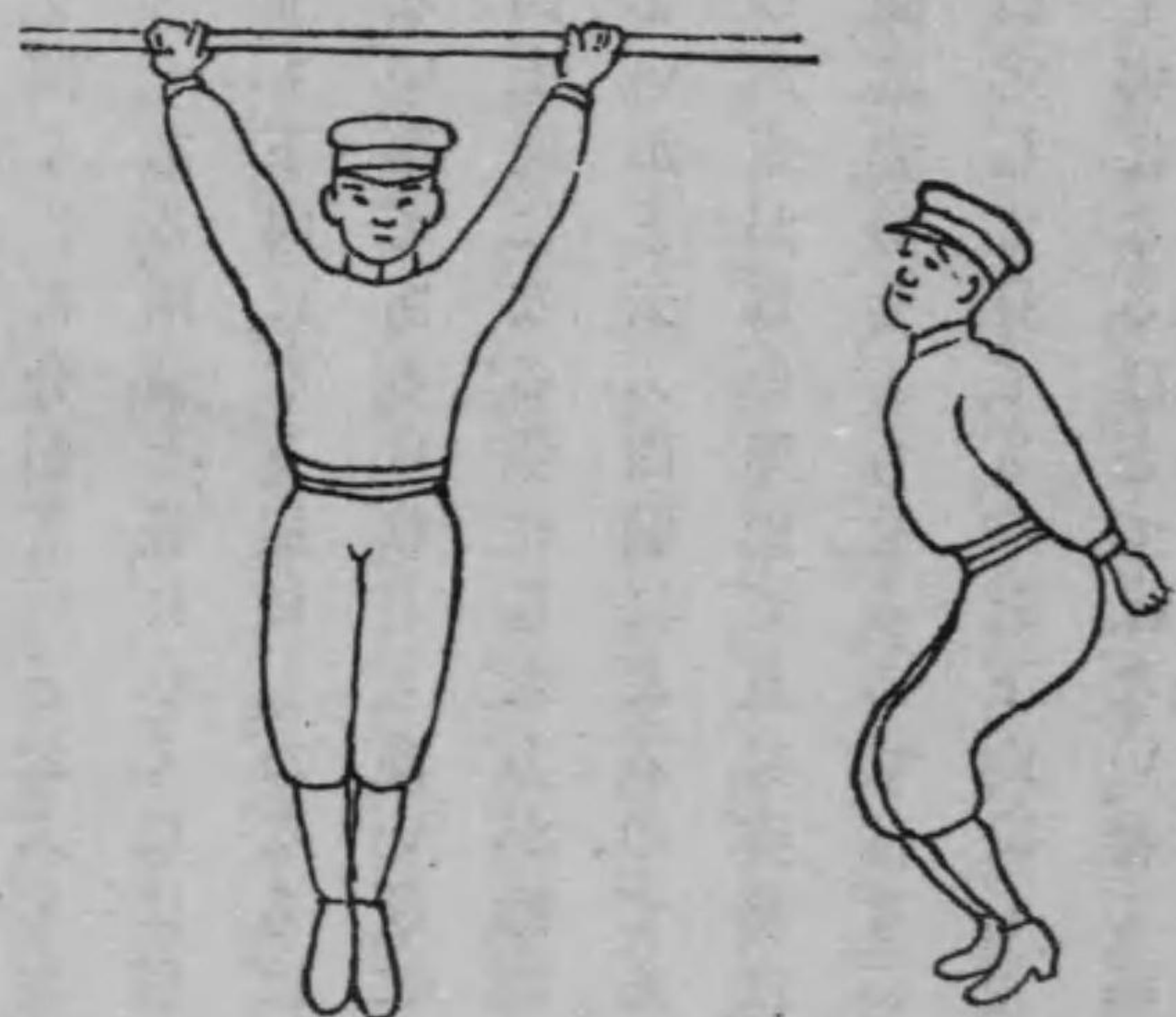
**注意** 此運動では斜懸垂をした時に胸を張るやうにとめて居なければ却て胸部は壓迫され姿勢の頹るゝもとなるのであるから特に注意しなければならぬ。又腰部胸部にも力を加へて伸ばさうとつとめなければ姿勢が頹れて胸部にも影響するものであるから之亦注意しなければならぬ。

此運動をするには最初は前述の方法にて跳びつくことが出来なから棒の近くに直立し、用意にて兩手を伸ばして棒にかける、次に斜めに懸れにて左圖の姿勢をとらせるのである。随て元に復するにも前に兩臂を伸ばして手を棒にかけたる姿勢に復するのである。又一度に前方に體を伸ばすことが出来なければ二三回位に足を滑り出す様にして

もよゝ。

●懸垂(鐵棒水平棒等)

第二十圖



小學校教材解説

**號令** (イ)懸垂—懸れ (ロ)下り

**説明** 棒の直下に至り足尖を合せ踵をあげ膝を接して屈け右圖の如き姿勢をとり直ちに棒に跳びつき兩手を棒にかけて左圖の如く懸垂をなす。右圖の如き姿勢をとるに當りて兩臂を後にひきたる際に掌が下向となるやうにした方が

胸を開くに都合がよいと云ふて主張するものがあるが其れは尤もな  
ことである、兩臂を後にひくには引いた時に掌が上向になる様にする  
よりも下向になる様にしたならば胸は充分に開けると云ふ事は異論  
のない事である、けれども高い所に跳びつかんとするには不便である、  
掌が上向になる様にした方が餘程よいのである、然らば何れにした方  
がよいかと云ふ問題になるのであるが、臂を後に引くと云ふことは跳  
びつかんが爲の準備で且其姿勢は極く短い時間をとるべきもので長  
時間其姿勢をとらせるのではない、よしんば長時間其姿勢をとらせる  
と假定して見ても掌を下向にしたものに比して多少の差はあるにし  
ても害になるほどではない、特に極く短時間其姿勢をとるのであるか  
ら跳びつく爲め即ち懸垂する準備の姿勢であるから害なき以上は跳  
びつくに最も都合のよい姿勢をとるのが得策である、其には掌を上向

にする姿勢の方がよい。と云ふことになるのである。

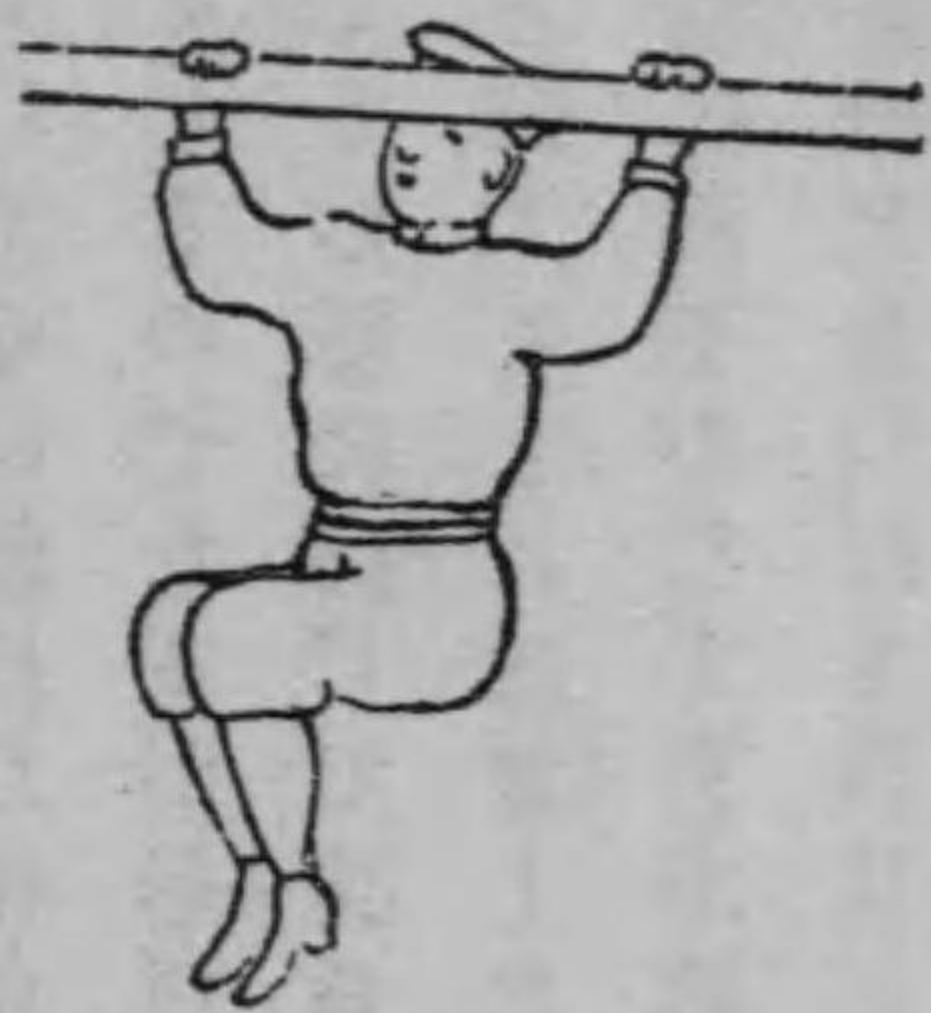
次に足尖を合せ膝を接して屈げるのは跳びつかんとする時に地面を  
壓す、其壓力を兩方面に分たざる爲めに足尖を合はせるのであるから  
其心して行はねばならぬのである。

跳びつかんとする時の姿勢は通常は足尖を合せ舉踵半屈膝して上體  
を少しく前に傾け且後に反らし頭を少しく傾けて棒を見るが如き姿  
勢をとるのであるが舉踵屈膝の度は跳びつかんとする目的物の高さ  
により必要に應じて其角度を變更し目的物に對し適當なる姿勢をと  
ると云ふことに注意しなければならない。

懸垂は兩手のなす角が約六十度になる様に懸り體は自然に垂れ正し  
き姿勢を保つ、即ち頭は正面を向き顔を少しく引き肩を前に出さぬ様  
にして胸を開き胴以下を眞直に垂れる、其時兩脚は軽く伸ばして接し



足尖は少しく下に向けるやうにする。



第三十圖

の兩側に下す方法にて行ふのがよい。

懸垂より下りるには最初は懸垂姿勢より両手を放ち下りる、下りたる時は舉踵半屈膝にて両手を體の側方に下す、而して膝を伸ばし踵を下ろす。進みては右圖の如く兩肘を屈げ兩膝を接したる儘屈げて下りる、下りることが低くて容易に出來ぬ場合には前に述べたる如く舉踵半屈膝にて臂を體

けれども一般に高い所より跳下するには右圖の如き姿勢をとらせただ方がよい。

注意、跳下する時には常に能ある猫の頭をとりて吊せし時の如き姿勢を取るのが一番よい形であるから之に真似る様にするのがよい、正しく其形がとれば危険は殆どない事になる。

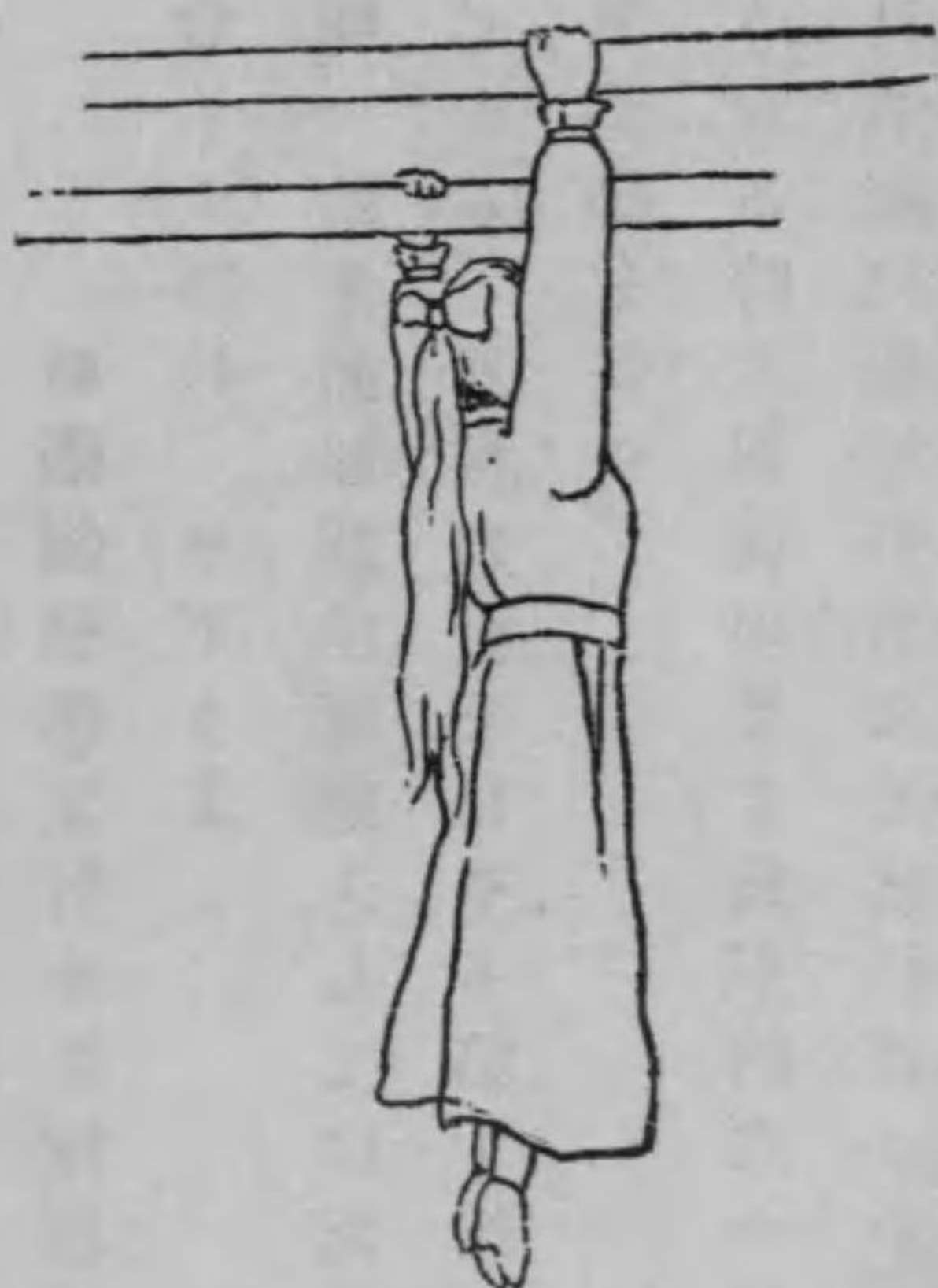
●兩側懸垂(並行水平棒、横梯、斜梯等)

號令、(イ)懸れ (ロ)下りよ

説明、此運動は懸垂運動としては比較的容易に出來て且中々よい運動である。器械の直下に至り第十四圖に示す如く兩側の棒に懸り正しき姿勢を保つ。

懸りたる時に兩臂のなす角が約六十度か其より少し狭いと云ふ位に懸れる様に器械が出來て居ればよい。

圖 四 十 第



下り方は器械の低き時には側方に手を下す方法にて行ひ少しく高き時若くは練習後には臂を前方に出す方法にて行ふ。

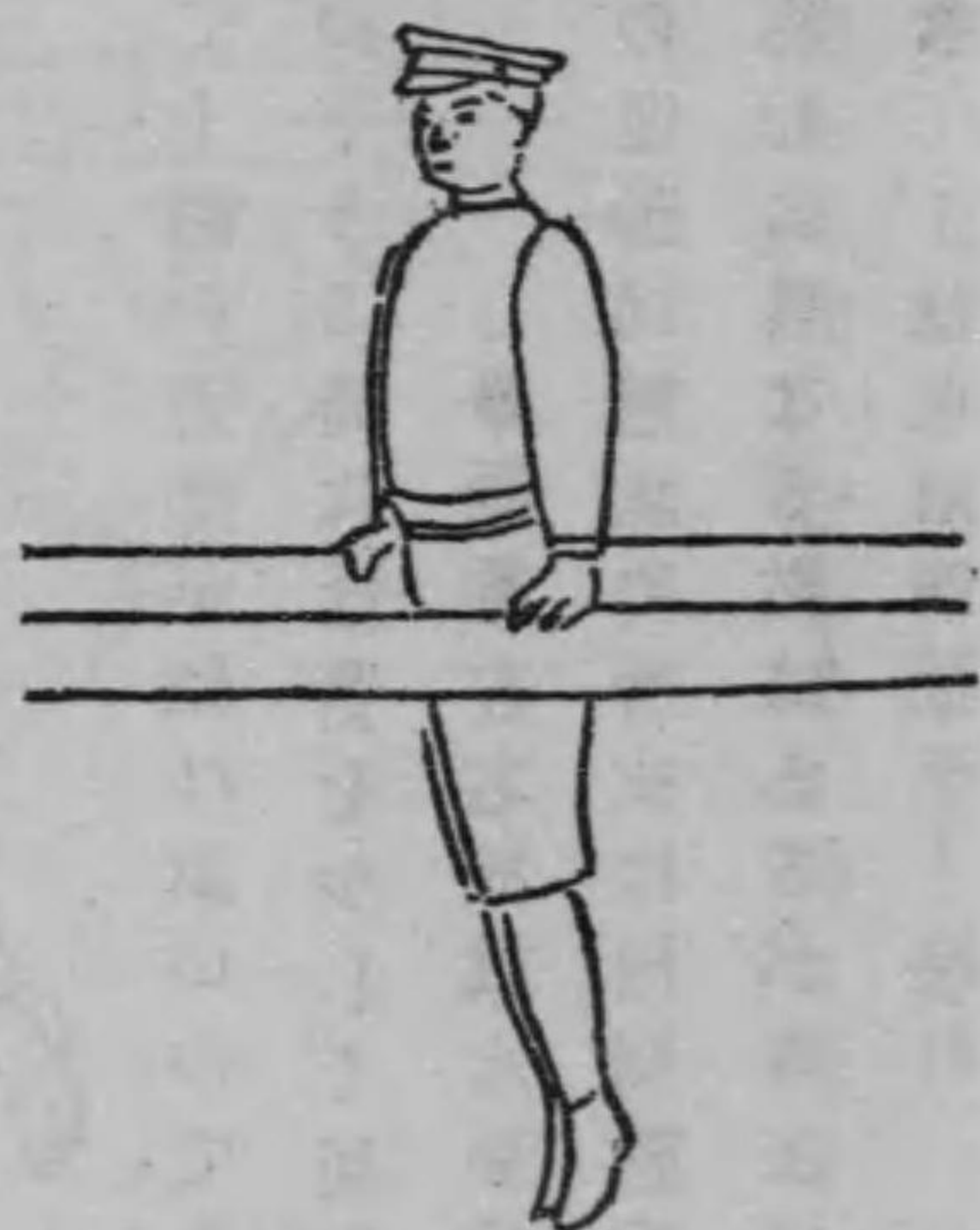
● 臂立懸垂(水平棒、鐵棒、並行水平棒)

號令

(イ) 臂立懸垂 — 懸れ (ロ) 下りよ

説明 臂立懸垂には第十五圖に示すが如く並行水平棒にて行ふものと第十六圖に示すが如く水平棒或は鐵棒にて行ふものとの二種がある。先づ第一に並行水平棒にて行ふ場合に就て説明しよう。

圖 五 十 第



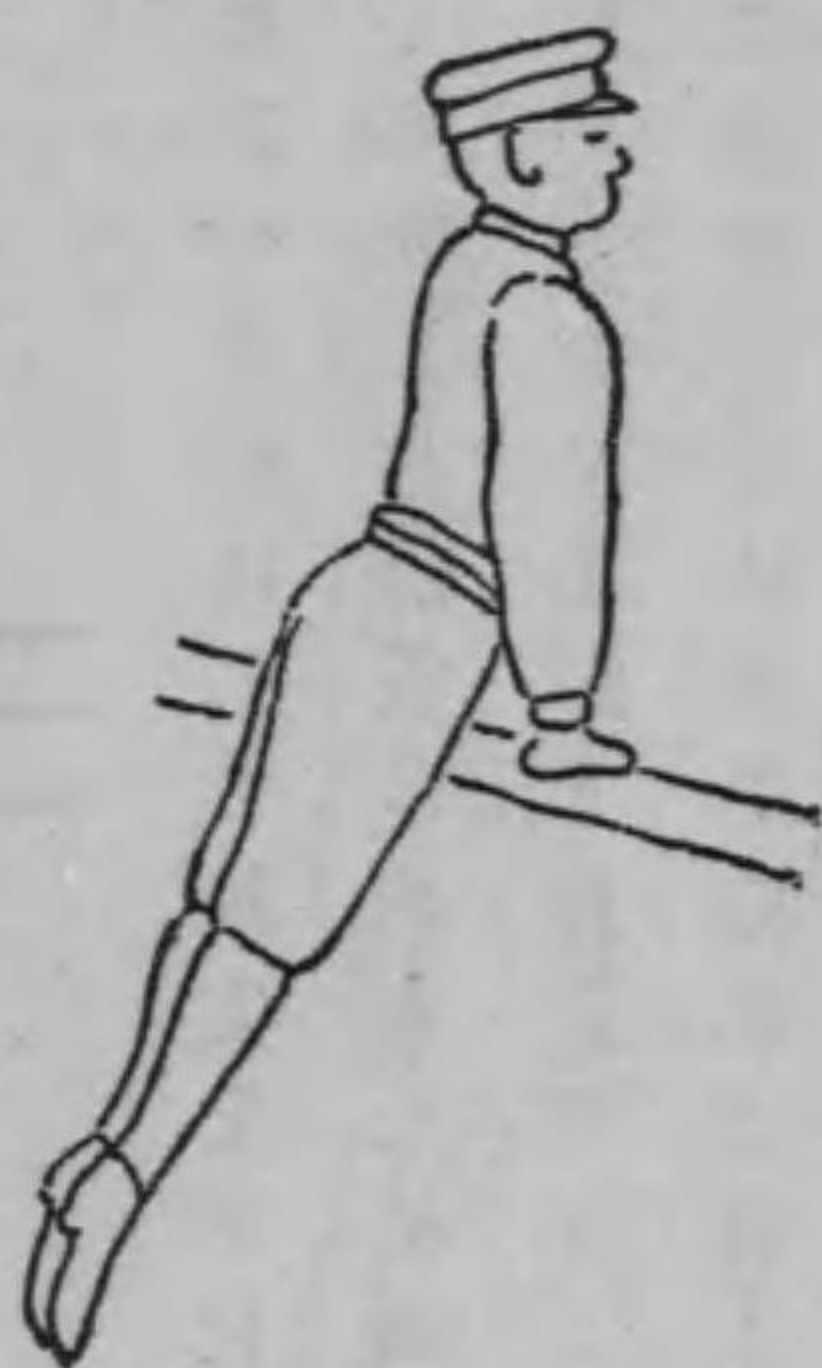
並行水平棒の兩木の間に立ち兩手を前方に軽く伸ばし兩棒を兩手にて上から握る。直ちに足尖にて地上を蹴つて體を上げ兩手を充分伸ばして體を支持す。此際には臂は充分に伸ばし胸をはつて正しく上體を保つ。脚は少し

く後にやる位にして足尖を下に向ける。

斯くて少し其位置にあらしめ次に「下りよ」にて直ちに下り半屈膝の姿勢をとり立ちあがり踵を下す。

次は鐵棒若くは水平棒にて行ふ臂立であるが先づ其棒に向つて直立す、兩手を肩幅より少しく廣く棒にかけ足尖にて地面を蹴て體を上げ

圖六十第



兩臂を伸ばして上體を支持す、此時上體は胸を張りて少しく前に傾け脚は接して伸ばす、此運動に於ては頭が前に出るか頭が前に傾くか或は上體が著しく前に倒れるか或は左右の臂の平均に發達せざる爲めに正しく體を支へる事が出来ない

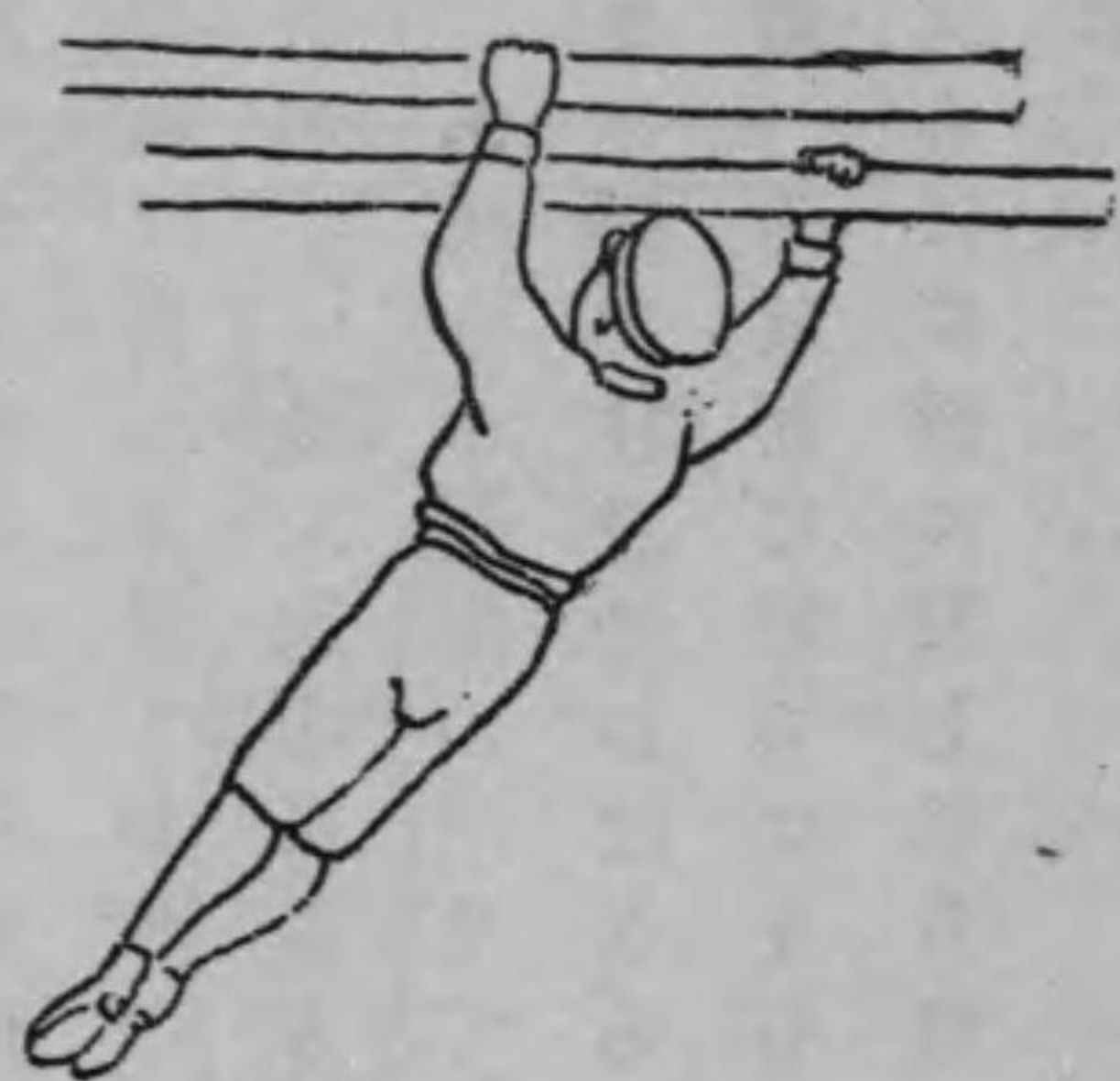
ので上體の姿勢が頼れ易いのであるから注意して矯正しなければならぬ下りる時には臂を少しく屈げて靜かに下りる。

●懸垂左右振動(水平棒、鐵棒、並行水平棒等)

此の運動は懸垂姿勢或は兩側懸垂姿勢よりも行ふことが出来る、多少は運動に異なる點はあるが方法は全體同じである。

- 號令、(イ)懸垂(兩側懸垂)―懸れ (ロ)體を左右に振れ―始め (ハ)止め

圖七十第



(ニ)下りよ

説明、懸垂の方法によつて兩臂のなす角を約六十度位にして器械に懸る。

此運動を行ふには次の順序によりて行ふのがよい。

最も初歩に於ては臂を伸ばしたる儘にて左(右)手を堅く握り右(左)手を少しくゆるめて體を少しく左(右)に振る如くす、次に右(左)手を堅く握り左(右)手を少しくゆるめて體を右(左)に振り動かす、斯く左右交互に手を握り手を弛めて體を左右に振り動かすのである。

次に少しく練習したる後は體を振らんとする方の臂を少しく屈げる

即ち左に體を振らんとする時には左臂を少しく屈指右臂を伸ばす、右に體を振らんとする時には右臂を少しく屈指左臂を伸ばす様にする。尚進んでは充分の臂の屈伸によりて左右に振動する様にするがよい。小學校に於ては最も初歩の方法にて初めに行ひ稍進みたる方法まで行ふがよい、最も進んだる方法は中等學校に於て課する様にすればよい。あまりに強度の所まで行ひ却て其効果を疑はしめる様なことはしない様に注意せねばならぬ。

**注意** 此運動に於ては左右に立派に振動して見せるやうなどの考へて徒らに振動に氣を取られて姿勢を頹すことのなき様注意が必要である。

●懸垂横行(水平棒、鐵棒等)

- 號令、  
 (イ)懸れ  
 (ロ)振動なく横行左(右)へ—始め

第 十 八 圖



來ないから少しく臂を屈指ながら行ふのがよい、尚進んで左右振動をしつゝ横行するがよい。

**説明** 先づ懸垂の姿勢をとる、始めにて左(右)手を拳だけ左(右)に移す。次に右(左手)を右(左)に拳だけ移す。次に左右、右(左)、左(右)、右(左)と交互に一、二、一、二、と一にぎりづゝ横行

手を運び體を移す、此際手を運ぶ早さは一、二、一、二、と繼續して早く行ひ、運ぶ手の距離はあまりに廣くなく一にぎり位が一番よい。

手を横に移す時には臂を伸ばしたる儘にてはうまく出

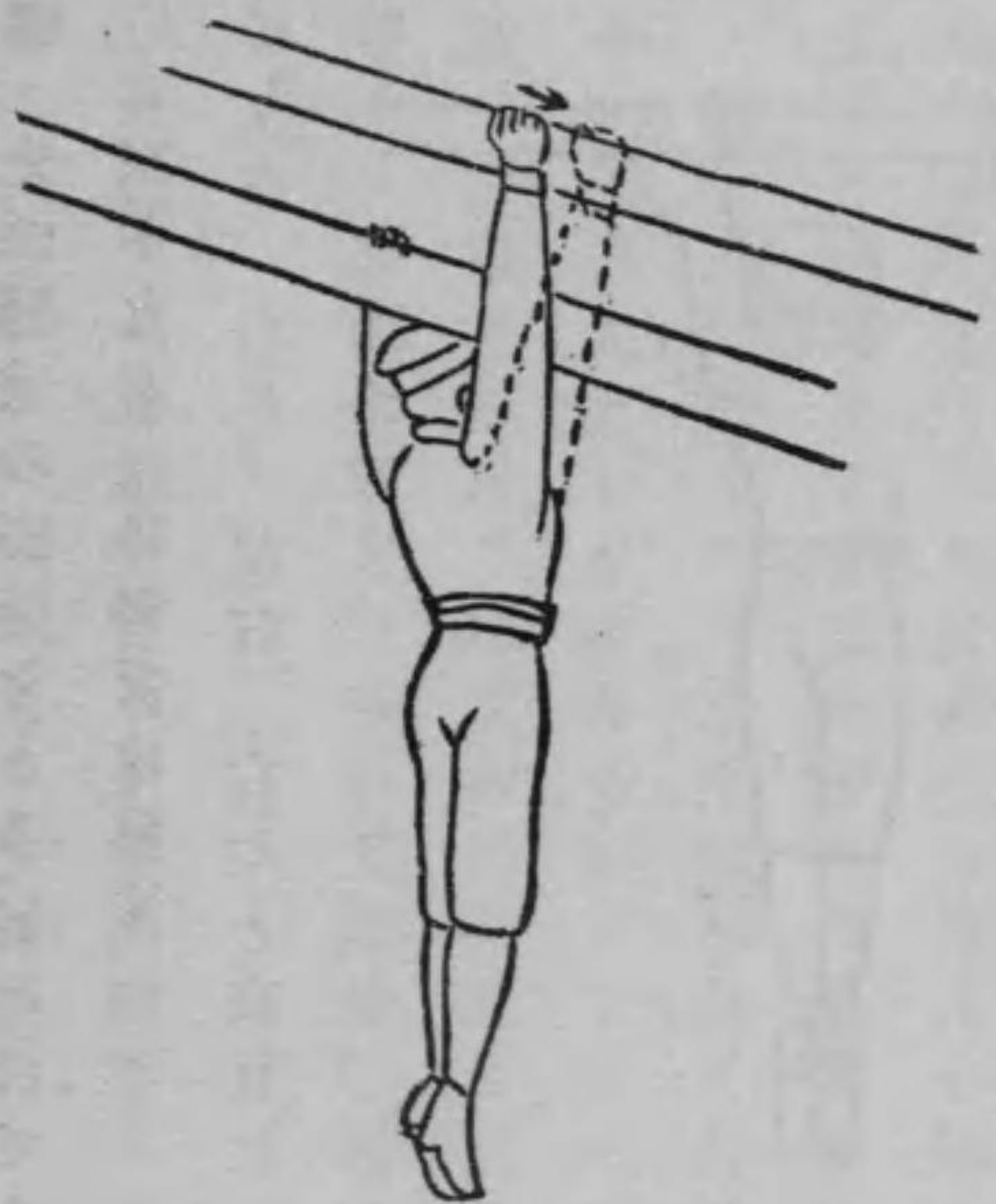
注意、此運動に於ても横行に氣をとられ上體の姿勢を頹さぬ様注意し胸を張ることを忘れてはならぬ。

● 兩側懸垂移行(並行水平棒、横梯、斜梯等)

號令、(イ)兩側懸垂片手づゝ前後へー始め、

説明、正しく兩側懸垂をなす、斯くして左(右)より一握りづゝ交互に手を運び體を前方に移す、此際臂は伸ばしたる儘にては運動する上に不便であるから少しく屈げながら行ふの

圖九十第



がよい、進みては屈げる度を強くして行ふ。前方に移行することの出来たる後には後方に移行することも行ふがよい。

注意、此運動に於ては胸が狭くなりがちなれば常に注意しなければならぬ、移行の速度は繼續して行ふがよい、一移行の距離は一拳づゝ移行するのがよい、一度に五寸も一尺も移行せんとする時は困難のみ多くて胸は狭くなりよき効果を得ることがむづかしい、僅かの器械で多くの運動をしてより多く効果を得ること及運動の確實と云ふ方面から見てもさざみを小さくする(手を運ぶ一回の距離)はよい方法である。

● 懸垂舉脚(肋木、水平棒、鐵棒、吊環等)

號令、(イ)懸れ (ロ)脚を前にあげーあげ (ハ)脚を下せー下せ (ニ)下り

**説明** 先づ懸垂姿勢を正しくとらしめ次の動作をなす上體の姿勢を類することなく左(右)脚と膝を屈けることなく前方にあげる、次に下す、其要領は徒手に於て行ふのと同じでよいけれども懸垂姿勢から行ふのであるから餘程注意してやらないと脚をあげる爲めに胸が狭くなると云ふ心配がある、故に特に胸に注意して行ふがよい。

一方の脚を充分に挙げやうとすると残りの一方の脚が力がぬけてこまる、之れも充分注意して居らねばならない、斯くて次に他の脚と代へる。

小學校に於ては吊環はなければ行はないてもよい、若し行はうとするならば鐵棒、水平棒等の如く棒が固定して居ない爲めに常に臂が動いて行ひ難い處から姿勢が類れ易いから特に注意せねばならない。

脚を交互に舉げることが充分出來た曉には左右脚を揃へて同時に舉

げることを行ふてもよい、けれども左右同時に行ふことは少しく困難であるから強いてやるには及ばないのである。

**注意** 此運動は肋木で行ふのが一番容易で且確實に出来る、他の器械でやるには脚を舉げる際に體が後に振れてやりにくい、斯かる時には助手を使用して後ろで體の振れぬ様に押へてやる様にすれば肋木でやるのと殆んど同じ様出来る。

●懸垂屈膝舉股、肋木、水平棒、鐵棒、吊環等

第十二圖



小學校教材解説

**號令** (イ)懸れ (ロ)左(右)膝を屈げ股をあげ—あげ (ハ)脚を下ろせ—下ろせ (ニ)下りよ

**説明** 懸垂姿勢を正し

圖一十二第



後は兩脚を一所に行ふもよい。

注意 此運動も懸垂舉脚を行ふ時と同じ注意が必要である。

●脚懸上(鐵棒等)

號令 左右脚懸上—始め

茲に脚懸上とあるは脚懸振上のことである、體操教範にある基本練習にある脚懸上ではない、體操教範にある振れを利用しない脚懸上は、非常に困難である故に茲には脚懸振上を行はせる考へてあるのである。

くとならせ次の如き動作を行ふ、  
左右膝を屈げ股を平に擧げる、次に下し脚を代へる斯くて交互に行ふ、

此運動も片脚宛交互に行ひ練習

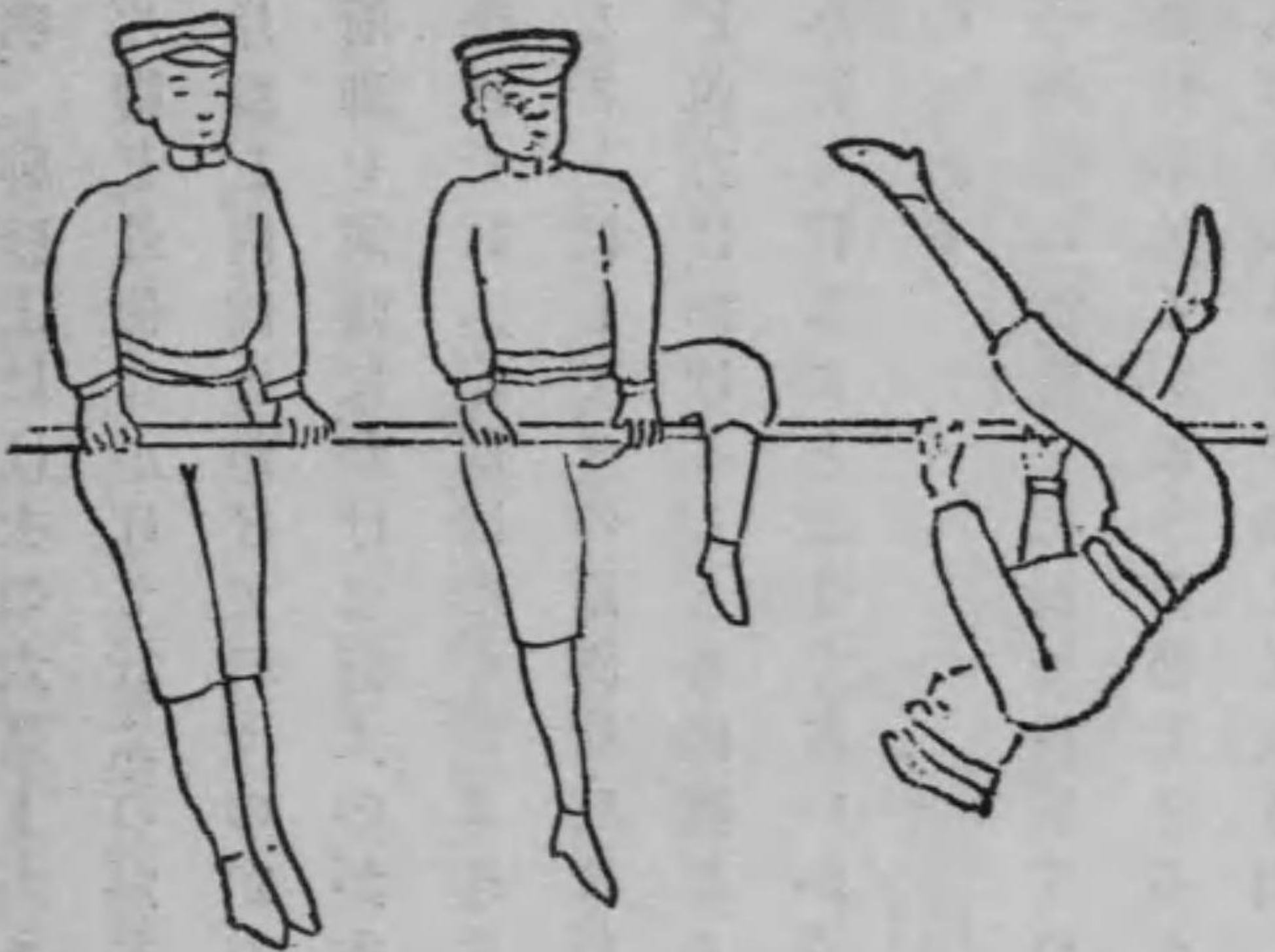
説明 脚懸上には次の六通りがある、

- 1、片脚を外側にかけて行ふのが左右で二通り
- 2、片脚を内側にかけて行ふのが左右で二通り
- 3、兩脚を同時にかけて行ふのが内外で二通りある、

小學校で行ふ範圍は此中1、2、即片脚をかけて行ふ方法の四通りを用ゐることにして、3の兩脚同時に行ふ方は中等學校に譲つた方がよい。若し内方にかけることも困難ならば省いてもよいが、得意の一方の脚のみにて行ふことはよくないから左右平均に行はしめる様にしたいものである。

先づ外側の脚懸上に就て説明すれば次の如くである、  
一圖に示せるが如き姿勢をとるや直ちに鐵棒に跳びつくると同時に體を前方に振り出す、斯くて振り出したる體が後に戻り來る其勢を利用

圖 二 十 二 第



して鐵棒の下まで體の來りたる時急に右圖に示すが如く左(右)脚を膝を屈げて左(右)手の左(右)方に接して鐵棒にかけ其勢にて中央の圖に示すが如き姿勢をとる、かくてかけたる脚をはずして其左圖の如き臂立懸垂をなす、若し脚をかけ一回の振動にて上れないときには脚をかけたるまゝ、尙一回振動して其振動を利用して上り兩臂を伸して臂立懸垂をなす。

内方にかけるには鐵棒を握れる手と手の間にかけて上るのである、上つた時には懸けた脚の側の手を放ち脚を外方に滑らしてはづす、手は直ちに持ち直す。

右の如き方法で上つた後には「後ろ下り」若くは「俯下」を行ふ、所が俯下は次に出てくるから後下に就て述べん。

臂立懸垂より徐々に臂を屈げて鐵棒の後より靜かに臂を伸ばしながら身體を下す。

**注意** 右の如き運動に就ては次の如き注意を承知して居る必要がある。

1、總て體の振れを利用して上る運動は必ず最初に體を後方に反らすことが必要である、反ると云ふことは屈することの準備、屈することは反ることの準備であるから反れば反りたる儘、屈すれば屈したる儘其



姿勢を保つて居るのはよくない、反るために屈したのであるならば屈して中途で休むことなく其反動を利用して充分に反ると云ふことを考へねばならぬ、屈する爲めに反るならば反つた儘中途で休むことなく其反動を利用して屈すると云ふ風にしなければならぬ、脚懸上をして完全に行はしめんとするときには此等の點に大に注意を拂はねばならぬ。

●吊繩登降(吊繩、吊棒)

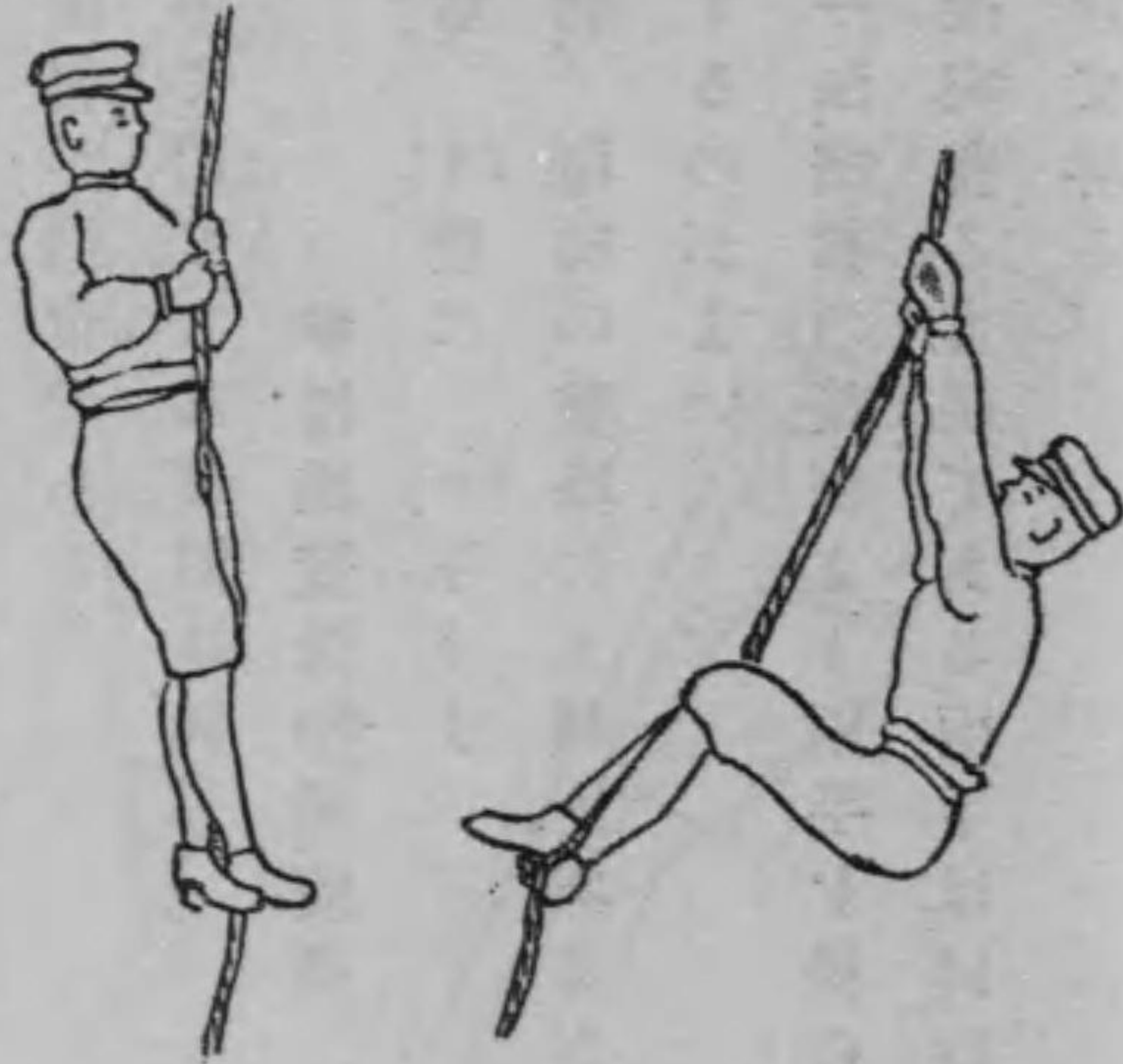


圖三十二第

號令、(イ)脚掛—登れ (ロ)下りよ

説明、吊繩の下に至り己れの與ふだけ高く跳上り兩手にて繩を握り兩脚を屈して

圖四十二第



脚部にて繩を押へる、かくて腰を伸し兩手を伸して繩の上部を握りて懸垂しては脚を屈げて登る。次に脚部にて繩を押へては腰を伸し兩手を伸して繩の上部を握りて懸垂しては脚を屈げて登る。かくして或程度まで昇りし後は昇りし時と反對の要領にて下る。(第二十三圖)

右の練習が充分出來たる後には次の如き方法にて行ふ、即ち前の如く兩手にて繩を握りて懸垂す、脚を屈し膝と膝足の胛と胛とにて繩を押へ腰を伸し手を伸して繩の上部を握り懸垂して登る、次に脚を屈し膝

と足の胛とにて繩を押へ腰を伸し手を伸して繩の上部を握り懸垂しては登る。(第二十四圖)  
脚掛にて昇る方法には尙數多あれども小學校に於ては右の三種類位の練習が適當である。  
吊棒に於ても其要領は同じ。

● 楷梯登降(楷梯繩梯)

號令 (イ) 登れ (ロ) 下りよ

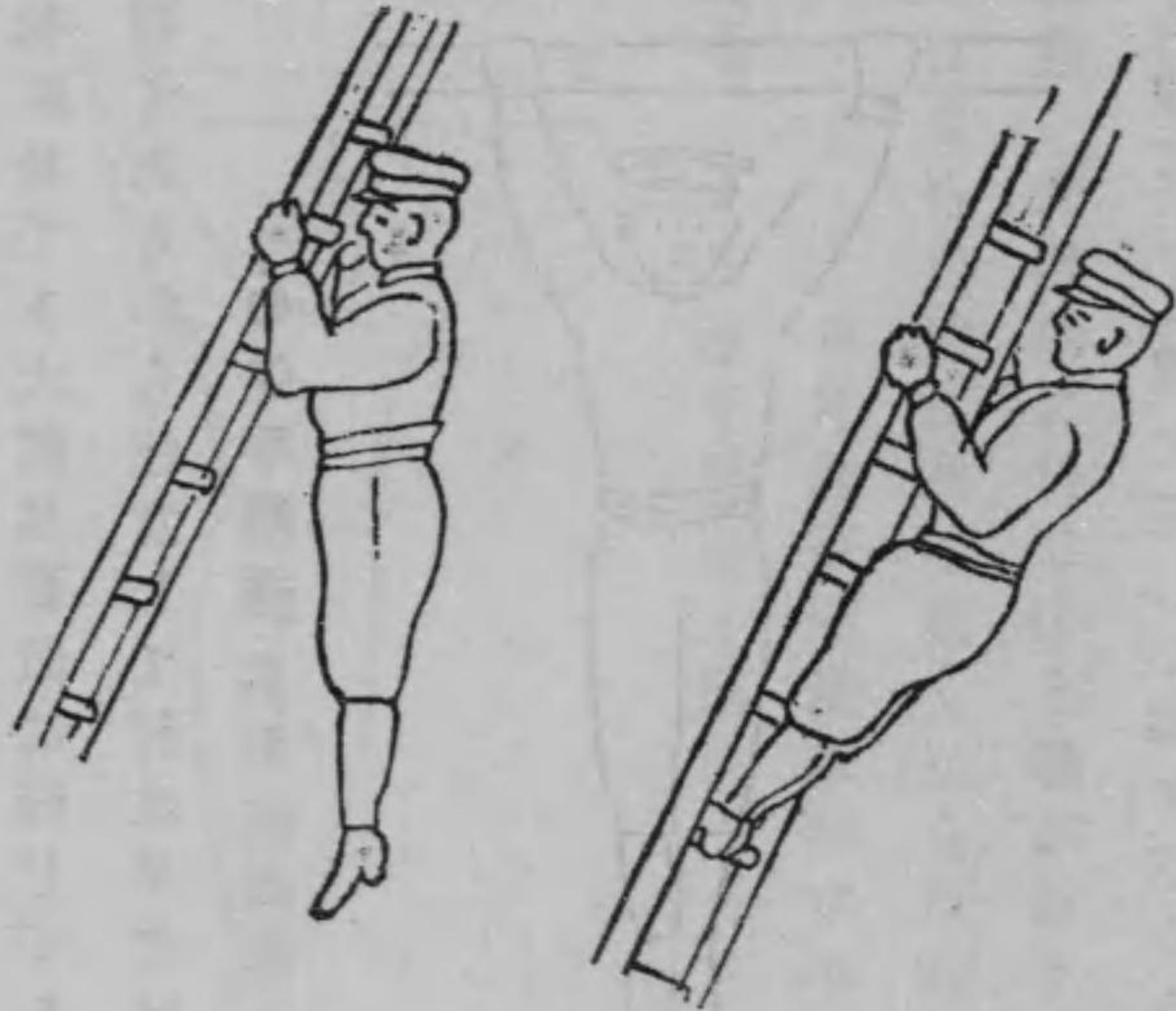
説明 楷梯の登降にも種々あるが小學校に於ては先づ次の二法を撰定するのがよい。

第一法 楷梯の後側より兩手を梯の柱にかけ足を梯楷の横木にかけて一段宛登る方法である。兩手は同時に上にあげ足は左右交互に横木にかけて昇る。

下りる時には登る時と反對の要領を以て下りる。(右圖)

第二法 楷梯の後側より兩手を楷梯の柱にかけて兩側懸垂姿勢をなす。かく懸垂したる儘左右の手を交互に少し宛楷梯の上部に進め體を漸次引上ぐ。交互に手を進める練習の充分に出來たる曉には兩手を同時に柱を滑らして上部に進むると共に體を引上ぐることを練習するがよい。然れども此の方法は少しく困難なれば強いて行はしめ

第 二 十 五 圖



ざるもよし。(第二十五圖の左圖)

繩梯に於ても大體其要領は同じであるが繩梯のことなれば動いて稍困難であるから注意して行はせなければならぬ。

●逆手懸垂(水平棒、鐵棒)



號令 (イ) 逆手懸垂—懸れ (ロ) 下りよ。

説明 懸れにて両手の肘を前に向け前述の懸垂の時と正反對になる様に鐵棒(水平棒)の向ふ側より握る。

兩手は臂の開きが六十度位になる様にして體を正しく伸す、下りる時には兩臂及兩膝を屈し足尖よ

圖六十二第

り地上に下る。

注意 此運動に於ては上體が屈り易い、頭が前に傾き易いから注意せねばならぬ、特に胸の狭くならぬ様最も注意を要す。

●片逆手懸垂(鐵棒、水平棒等)

號令 (イ) 片逆手懸垂—懸れ (ロ) 下りよ

圖七十二第



説明 此運動は片手を逆にかける片手は正にかける、即右(左)臂を普通の懸垂の時の如く懸け左右臂を逆手懸垂の時の如く懸けて懸垂す。

此運動は運動其自身は最良の姿勢を取らしむると云ふ方面から眺めるときにはよくはないが片手

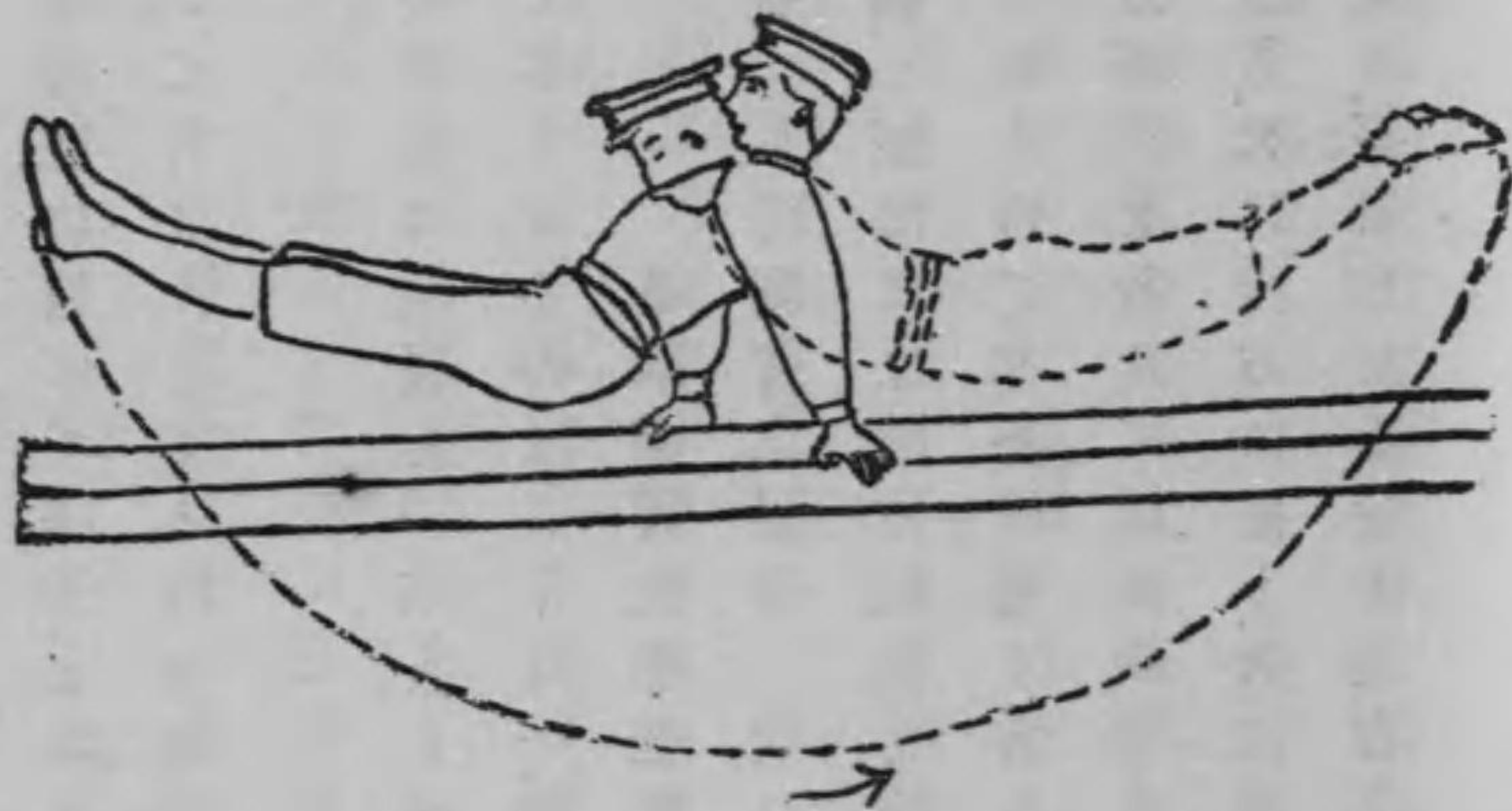
を逆にし片手を正に懸くる所より互に拮据して體が中庸を得ると云ふ事になるので結局よき姿勢を得んが爲めに方便として行ふ所の運動である。

●兩側臂立懸垂振動(並行水平棒)

號令 (イ)兩側臂立懸垂—懸れ (ロ)體を前後に振れ (ハ)止め、下りよ

説明 先づ並行水平棒に臂立懸垂をなす、其法は並行水平棒の間に立ち腰を屈し兩膝を屈げ少しく上體を前方に傾け兩臂を後に引き跳上る姿勢をとるや直ちに足尖にて地面を蹴つて體を上げ兩手にて並行水平棒の同じ高さの所を握り兩臂を伸して體を支持す、體を前後に振れにて胸を張ることに注意を怠ることなく體を前後に振動せしむ、止めて静かに振動を止め臂立懸垂姿勢に復す、次に下る。(第二十八圖) 注意 此運動に於ては後方に振る時には比較的體は伸び易いが前方

圖 八 十 二 第



小學校教材解説

に振る場合には上體は振れないで腰から屈がつて脚のみ前方に振り出されると云ふことになり易いのであるが腰はあまりに多く屈げない様にして前方にも充分體の振り出される様に努めなければならぬのである、然れども最初よりあまりに多く振ることを要求する時には臂が堪えきれない爲めに危険の事があるから注意せねばならない。振動の際臂は必要に應じて屈げる、即振動の弱き時には殆んど臂を屈ぐることを要しないけれども強くなるにつれて

臂を適度に届げて調子を取らないと強き振動を行ふことが出来ない、強いて行はんとする時は却てよき結果を得ることが出来ないのである。

右の運動は前後を一回として四五回位にて止めるがよいあまりに回数を多くするのはよくない、熟した後には尙一、二回位は増してもよい。

●兩側臂立懸垂振出(並行水平棒)

號令 (1)兩側臂立懸垂—懸れ、前(後)方右(左)振出—始め

説明 振出には前方振出と後方振出との二種がある之れに左右の二通りあるので都合四通りあることになるのである。

前方振出を行ふには兩側臂立懸垂振動の所で述べた方法で先づ前方に振る、次に後方に振り、次に前方に振る勢を利用して前方右(左)に振出し下る、振出したる時は左(右手)にて右(左)側の棒につかまり右(左)臂を拳

を握りて前方に出し膝を接して屈したる姿勢を一旦とつて後に直立姿勢となる。

後方振出に於ては先づ後方に振る、次に前方に振る次に後方に振る勢にて後方右(左)に振出す。若し前方に振り其次に後方に振る勢が足りない爲めに振出すことが出来ないならば尙一回繼續して振り後方に振出を行ふがよい。

此運動は前方に振動することよりも後方に振動する事が易い爲めに前方振出よりも後方振出の方が容易に出来るのである。何れにしても勇氣を出して行はないと充分なる運動も出来ないと同時に却て危険が伴ふから躊躇せずに行はせる様にしたのである。

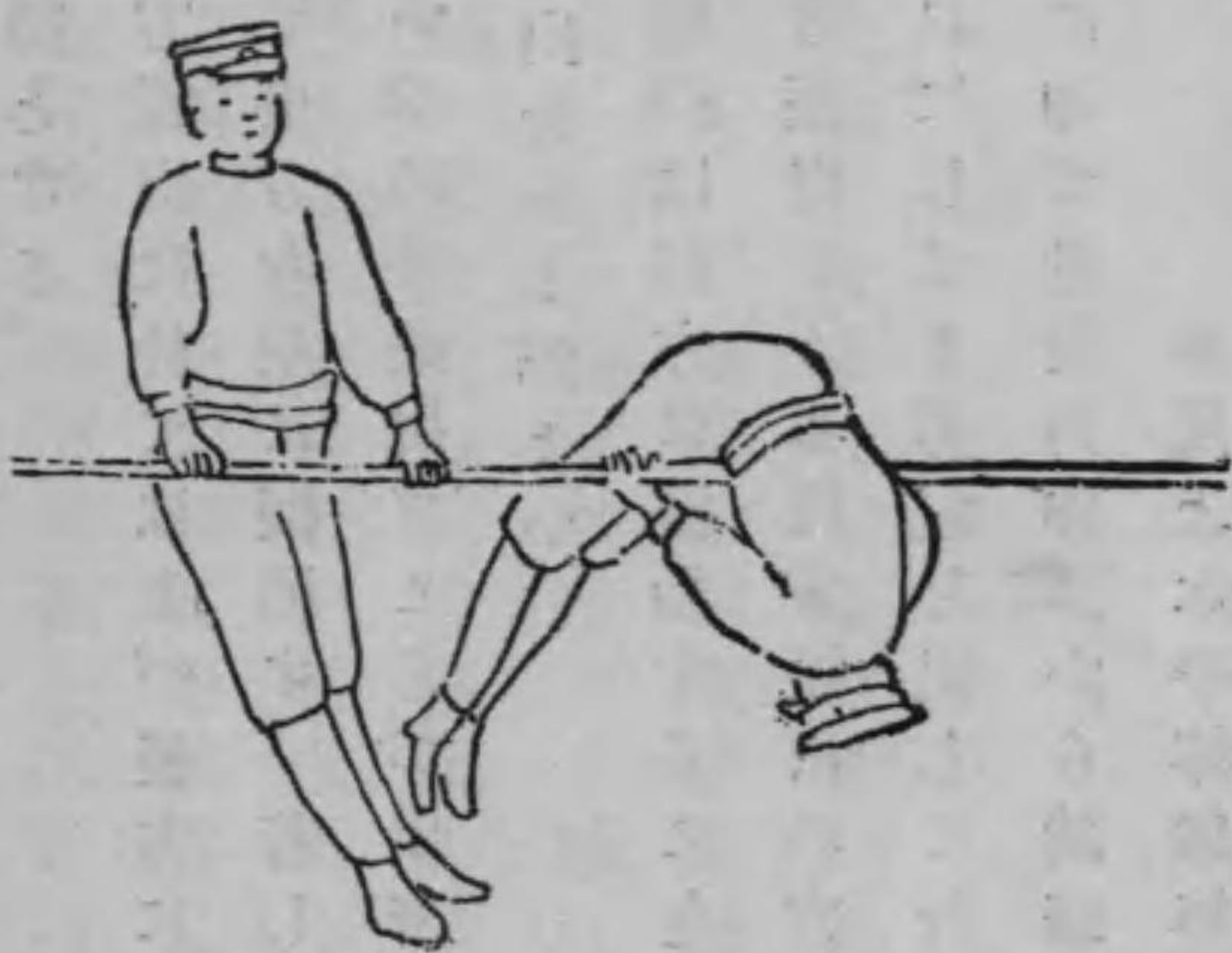
●尻上(水平棒鐵棒)

號令 尻上—始め

説明

力を出し得るに最も都合よき臂の角度を以て懸垂す、最も都合

第九十二圖



したる儘體を鐵棒(水平棒)に近づけ回轉するが如く引上げ體を反らし

よき度とは肩幅より少しく廣く棒を握るのである、懸垂をするのは臂の角度が約六十度になるのが最もよいのであるが尻上は懸垂より尙上ると云ふ運動があるので六十度の角に懸垂して居つては次の運動が充分に行はれない、其故に六十度より少しく狭めて懸垂するのである。

頭を上にあぐる如くして上體を起し臂立懸垂をなす。  
臂立懸垂より下りるには少しく手を左右に滑らし臂が約六十度になる如くし臂を屈指棒の後方より靜かに下りる、下りるときには徐々に臂を伸し懸垂姿勢をなす、懸垂姿勢より下りるには臂と膝とを屈指臂を放して地上に下りる。

●俯下(水平棒、鐵棒)

號令、俯下——下りよ。

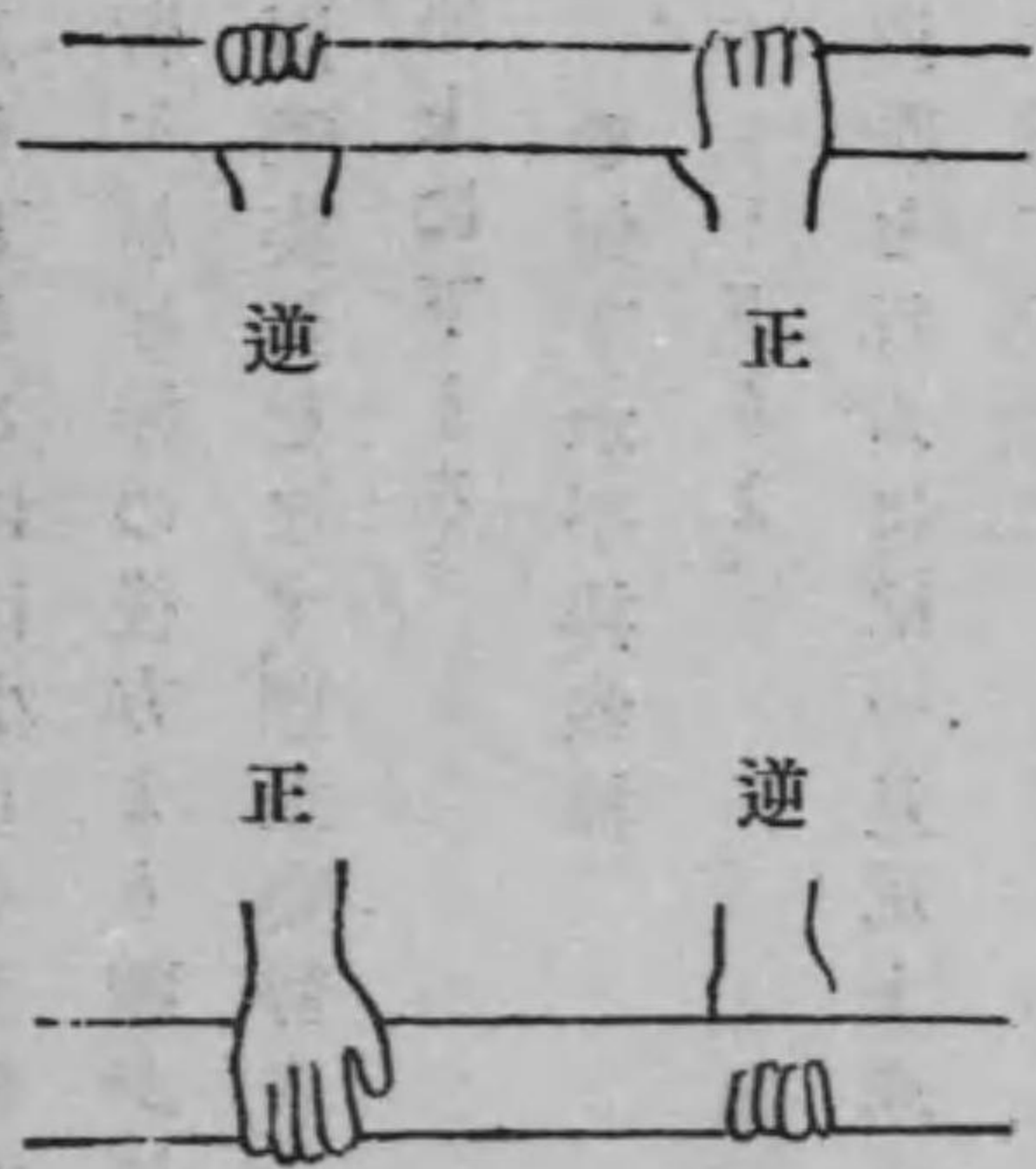
説明、此運動を行ふには一旦尻上(或は脚懸上)にて鐵棒(水平棒)に上り臂立懸垂をなす。

俯下の第一歩は先づ手を逆に持ちかへる、次に棒を體に持し其を軸として上體を前方に屈して脚を舉げ前述の尻上の反對に回轉する如く靜かに體を下して逆手懸垂をなす、臂と膝を屈げて下りる。

逆手を以て行ふことに習熟したる後には正手にて行ふべし其要領は同じ。

次に棒を握る際に於ける逆と正とに就て説明せん。

圖 十 三 第



懸垂に於て手胛が後ろに向く様に握るときには正で反對に手胛が正面(前)に向く様に握るときには逆である(此際には掌が身體と向き合ふ形となる)

臂立懸垂(兩側臂立懸垂を含む)に於て手胛が上向となり指が前に向く様に拇指は後方體に近き方にある様につかまつた時

には正で指を後方體に近き方に向け拇指は前方に向く様につかまつたときには逆である。

右の正逆が分らないときには運動を説明するにも又説明を聞くにも不便なる事多ければ参考として茲にあげたのである。

● 肘懸上(鐵棒、水平棒)

號令 肘懸上——始め

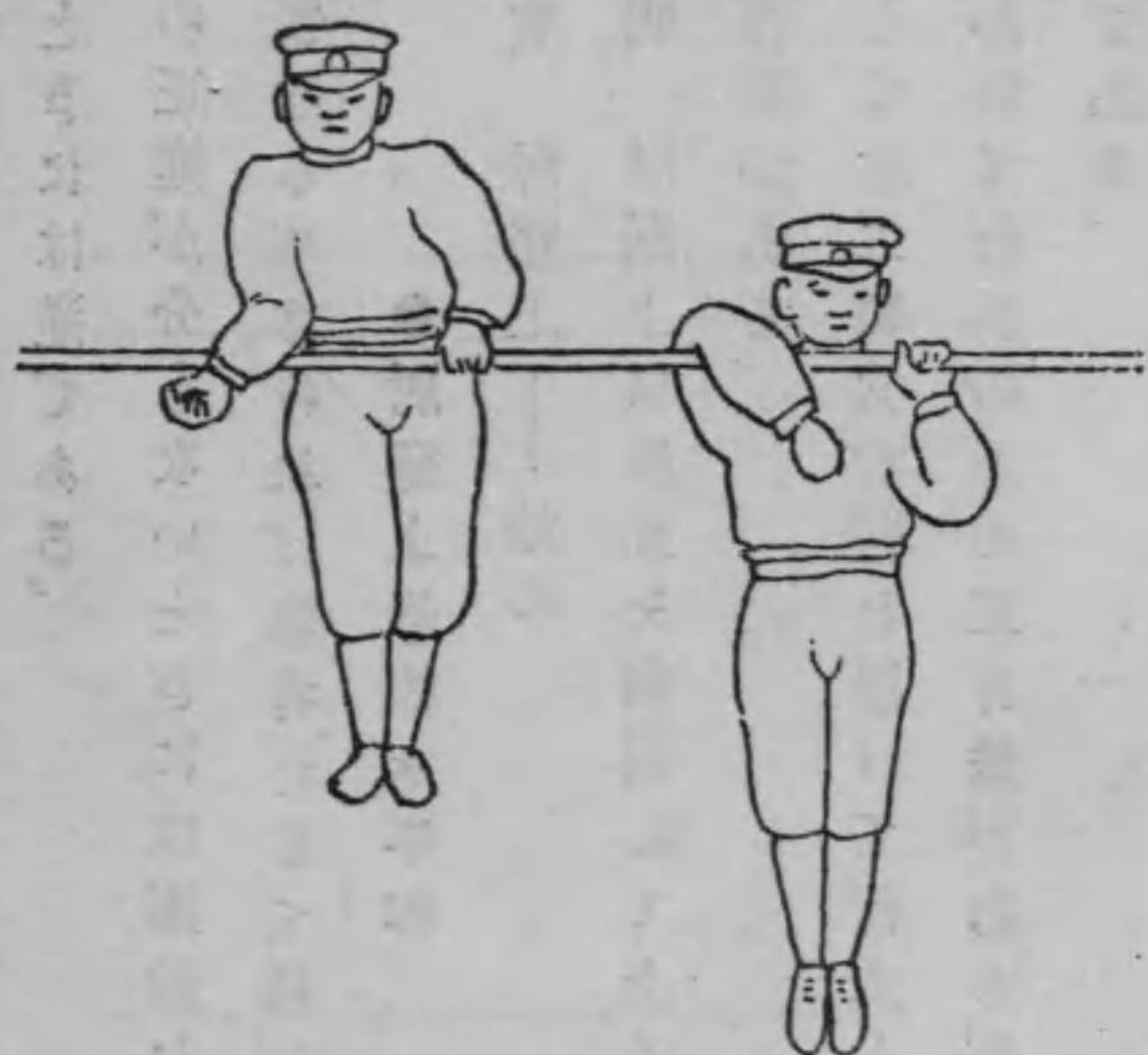
説明 肘懸上に反動を利用して上る方法と振りを利用して上るとの二種類がある。

斯して右二類共右臂を懸けて行ふと、左臂を懸けて行ふと兩臂を同時にかけて行ふのとの三方法がある都合六通りあると云ふことになるのである。

小學校に於ては片臂を懸けて行ふ場合の四通りを行ふものとして説

明せん。

第三十圖



教ふるがよい。

振りを利用して行ふのと反動を利用して行ふのとは其方法に於て振りを利用する方が容易である、故に順序としては第一に振りを利用して行ふ方を教ふるが順序であるが振りを利用して上るには最初は胸部を打つ恐があるから、運動としては困難であるけれども反動を利用して上る方法を最初に

臺上に於て踏切をなすと同時に右(左)の前臂を内方に捻り、棒と直交する如く懸けると同時に左(右)手にて肩幅より少しく狭く鐵棒を掴み、體を垂下し、其反動を利用し左(右)手を屈して體を引上げつゝ、右(左)肘を右(左)に起すと同時に上體を右(左)の方に少しく倒しつゝ、左(右)臂を伸して體を支持す、次に腹部にて體を支持し右(左)臂を伸し臂立懸垂をなす。

以上の方法にて充分練習の出来たる後には振りを利用して上る方法を教へ行はしむるがよい。其の方法は次の如し

臺上にて踏切りをなすと同時に右(左)臂を内方に捻り肘を鐵棒に懸けると同時に左(右)手にて肩幅より少しく狭く鐵棒を掴みつゝ、體を前方に振り、其後方に振り振る機みを利用して、上體を前上方に出す如くして引上げ、右(左)肘を右(左)に起すと同時に左(右)臂を伸して體を支持す、次に腹部にて體を支持し右(左)臂を伸し臂立懸垂をなす。



注意 振りを利用して行ふ方法は、振り振る機みをうまく利用して體を引上ぐることに注意しないと胸部を打つたり、腹部を強く打つたりすることがあるから、特に注意して行はせる様にしなければならぬ。殊に兒童は技術の末に走つて、唯々鐵棒上に押し上がる傾向があるから、よく注意して危険のない様にすることが大切である。

### 第五節 跳躍運動

#### ● 跳上及跳下初歩(跳箱)

號令、左右足踏切跳上及跳下——始め

説明、跳箱(臺)の横より疾驅し來り適當の所にて左右足にて踏切り、兩臂を側方に振り上げると同時に飛揚し、跳箱(臺)上に跳上り兩臂を下す上體を反らすと同時に兩臂を前より上(肩幅より少しく廣く)に舉ぐ、兩

臂を前より後に振ると同時に膝を屈げ上體を少しく前に傾け、直ちに臂を前上方に振上げつゝ跳下す。

注意、跳躍運動を行ふ

には確實に踏切ることが大切であるから注意して教へねばならぬ。

跳躍するに臂を前方若くは側方に振り上げるは、跳躍を助け身體の釣合を取るためであるか

第三十三圖



ら臂は臂、脚は脚と別々の動作をせぬ様注意し、調和させて跳ぶ様に教へねばならない、即ち一舉動にて臂を上へ振り上げ二舉動にて下に振

り、三舉動にて跳下るが如く、臂は臂、脚は脚、跳下は跳下と云ふ工合になつたのは何の爲めに臂を振るのか、膝を屈げるのか分らない。跳び下りた時には踵をつかぬ様、足尖を上手に使ふことを考へねばならぬ、踵をつくことは危険が伴ふと云ふ事を忘れてはならぬ。

## 高跳(跳繩等)

號令、高跳(左又は右足踏切高跳)―始め

説明、跳繩に向つて約二十歩の所より疾驅し來り、左(右)足にて踏切り、兩臂を斜上方に振上ぐると同時に飛揚し、繩を跳越す、跳下りたる時には、膝を充分に屈し、兩臂を水平にあげたる姿勢をとり直ちに立ち上り臂を下す。

注意、跳躍せんとする以前に疾驅するは跳躍する爲めに勢をつけるのであつて大飛躍をせんとする準備である、かるが故に驅出しより踏

切りに至るまで同一調子に走るのはよくない、最初は少しくゆるく大きく、踏切りに近づくにつれて一步の距離を少し短くして其速度を早め、踏切らんとする間際に於ては最大速度を以て行ふがよい、疾驅する距離はあまりに多くを要しないが、さりとてあまりに短距離では充分の飛躍が出来ない、先づ二十歩乃至二十五歩位が最も適當であらう、次に踏切りであるが、踏切は高さとの距離に反比例することを知つて居らなければならぬ、高く跳ばんとする時は繩に近づき踏切るを有利とし、遠くにて踏切るを不利とする、踏切が遠ければ遠い程飛揚は低くなるのである。

飛揚は足が地面をはなれると同時に始り、再び足が地につく瞬間に終るのである、跳躍或は跳越の終りに於ては足が地につく直ぐ前には體が充分伸びるのがよい、けれども足が地につくときには脚が硬ばるこ

となく直ちに屈がるやうにしなければならぬ。  
 跳下の場合には足尖を先に地につけ體の倒れるのを地につく瞬間に於て踵と膝の關節に彈力を平均に與へることによつて防がねばならぬ。膝及足尖は接して屈げ、踵をあげ、兩臂を前に水平に出し、胴を眞直にし、頭を眞直にしなければならぬ。其より膝は速かに伸し踵を下げ臂を下し直立姿勢をなす。

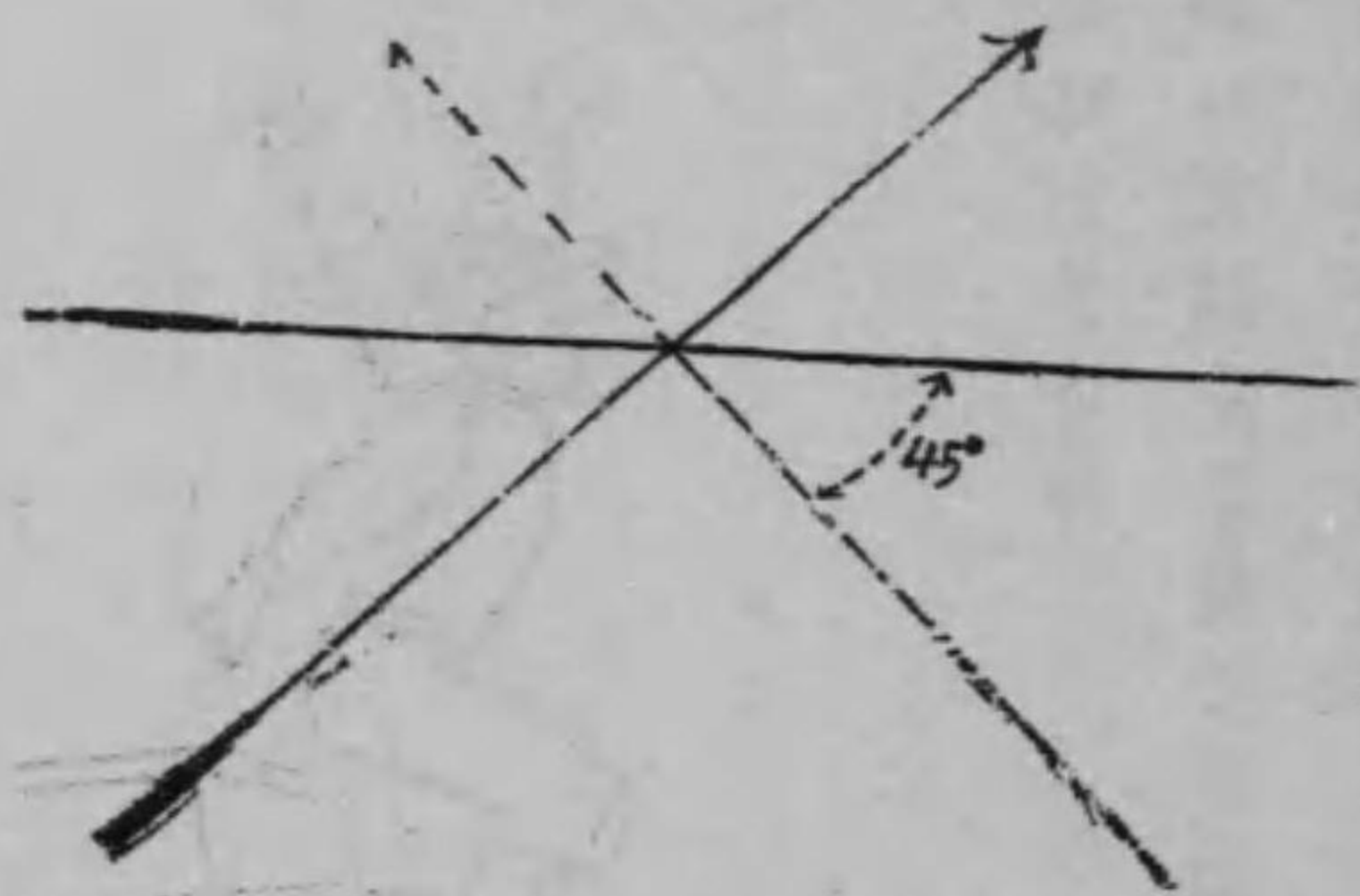
地につく所の正しき方法を會得することは非常に必要である。若し其方法を誤るときには危険が之に供ふのである。

●斜高跳(跳繩等)

號令 右(左)斜高跳 開始

説明 圖に示すが如く繩に向つて右(左)斜(約四十五度)め二十五六歩の所より疾驅し來り前述高跳の要領にて矢の方向に繩を跳越す。

第三十四圖



右斜め高跳の際には繩に接近して左足にて踏切り右足より先に繩を越して跳ぶ。

左斜め高跳の際には繩に接近して右足にて踏切り左足より先に繩を越して跳ぶ。

注意 此運動を行ふに就て尤も注意しなければならぬのは踏切である。踏切中殊に注意するのは踏切る足である。右斜高跳に於て右足にて踏切をしたり、左斜高跳到於て左足で踏切りをしたりするのは、高跳が充分に出來ないのは勿論、危険のこともあるから大に注意しなければならぬ。

●跳下(跳下臺)

號令、跳下—始め

圖 五 三 三 第



説明、跳下臺に立ち足尖を段の端より少しく前に出す。臂を上方に挙げ後下方に引き留むることなく直ちに前方に振り出して跳下す。

注意、最初は低き所より始め充分練習の出来たる後に段を上に進む様漸進的に

しなければならぬ、生徒の要求に応じて注意を怠るときは大なる失態を來すことがある。教師は片時も生徒より目を放すことなく充分の幫助を與へることに努めねばならぬ。

●膝立跳上及跳下

(跳箱等)

號令、膝立跳上及跳下—始め、

説明、跳箱(臺)の横十數歩の所より走り來り箱(臺)に近く踏切り兩手を箱(臺)上につきて跳び上り、兩膝を

圖 六 十 三 第



接して屈指膝立姿勢をなす、此時足尖は立てることなく足胛を箱臺につけ充分上體を伸ばす。

跳下を行ふには第三十六圖の如く充分體を反らし兩臂を上にあぐ、兩臂を後下方に引き上體を少しく前に傾け膝を屈指臂を前方に振出すと同時に跳下す。

**注意**、此運動に於ては踏切が上手に出来ない時には箱臺に脛を強くあてると云ふ危険があるから注意せねばならぬ。

又あまりに勢をつけ過ぎ上體を前に倒す結果前方に落ちぬ様注意せねばならぬ、教師は幫助を充分に行ひ危険を避くる様努むることが大切である。

跳下に於ける動作には充分に體を反らして臂をあげない時には跳下する準備にならないから、幫助を與へて成るべく大きく動作せしめざ

ることが必要である。

●横跳上及跳下(跳箱等)

**號令**、横跳上跳下—始め

**説明**、跳箱臺の横約二十歩の所から疾驅し來り適當の所にて踏切ると同時に飛揚して箱臺上にあがる(飛揚の際臂は前上方若くは側上方に振り、且下す)箱臺上にあがるや留まることなく直ちに踏切して臂を前上方若くは側上方に振りあぐると同時に飛揚し前方に跳下す。

**注意**、前述の跳上及跳下初步の運動は此の運動の準備であるのであるから此運動を行ふ前には充分に練習することが必要である。

此運動は跳上ると又直ちに跳下るのであるから落ちついてやらな  
いと跳上損じたり等する恐れがあるから沈着に事を處する様に教ふ  
ることが必要である。

又跳上り直ちに跳下りることより平均を失して横に倒れる等のことも住々あることなれば幫助にはつとめねばならない。

●開閉脚横跳(跳箱等)

號令、開閉脚横跳——始め

説明、開閉脚横跳には跳箱跳越臺等を用ゐて行ふものと水平棒等によつて行ふものとあるが、小學校では水平棒等て行ふのは困難であるから跳箱(臺)によつて行ふもののみを採用した方がよい。開閉脚横跳をするに當つては次の如き準備運動が必要である。

一、閉脚横跳の準備

跳箱(臺)の横側に向つて成る可く近く直立させ出来るだけ手を先に伸し箱(臺)上におき足尖にて踏切ると手にて壓すことによりて體を引上げ箱(臺)上に坐はる、其時は上體を前方に傾けさせる姿勢をとる

此運動を何回も練習する。

次には跳箱(臺)の横側に向つて兩手を伸して箱(臺)上につき、出来るだけかゝませ、充分地面を蹴り同時に手にて箱(臺)を壓し脚を接して飛ばし、其機みに跳箱(臺)を下りる、之を停止間に於ける横の閉脚跳越と云ふ。

二、開脚横跳の準備

第一、跳箱(臺)の横側右端に立ち兩手を箱(臺)上につき踏切ると同時に手にて箱(臺)を壓し左脚をあげて箱(臺)を越し跳下する練習を爲す。  
第二、跳箱(臺)の横側左端に立ち兩手を箱(臺)上につき踏切ると同時に手にて箱(臺)を壓し右脚をあげて箱(臺)を越し跳下する所の練習を爲す。

第三、右の練習が充分に出来た時には箱(臺)の横側中央に立ち兩手

を伸して箱(臺)上につき出来るだけかまませ充分地面を蹴り同時に  
手にて箱(臺)を押し脚を開いて、飛揚し其機みに跳箱(臺)を下りる、之を  
停止間に於ける横の開脚跳越と云ふ。

第三十七圖



右の一、二の練習を充分にした後には本運動に移る。  
跳箱(臺)の横側に向ひ約廿歩の所より疾驅し來り踏切を爲し兩手を箱(臺)につき脚を接して(或は開きて)飛揚し箱(臺)を跳越す。(第三十七圖)  
注意、跳切は成るべく遠くにした方がよい、人によつては近くで踏切り遠くに出ることを獎勵するもの

があるが遠くて踏切り遠くに出ることを努めたならば尙更結構なこ  
とである。

開(閉)脚横跳は何れを先に行ふが順序であるかと云へば第一には左(右)  
脚をはづして行ふ開脚横跳を爲し、次に閉脚横跳を行ひ、次に一般の開  
脚横跳を行ふ。

●斜振跳(二本の水平棒)

號令、斜振跳——始め

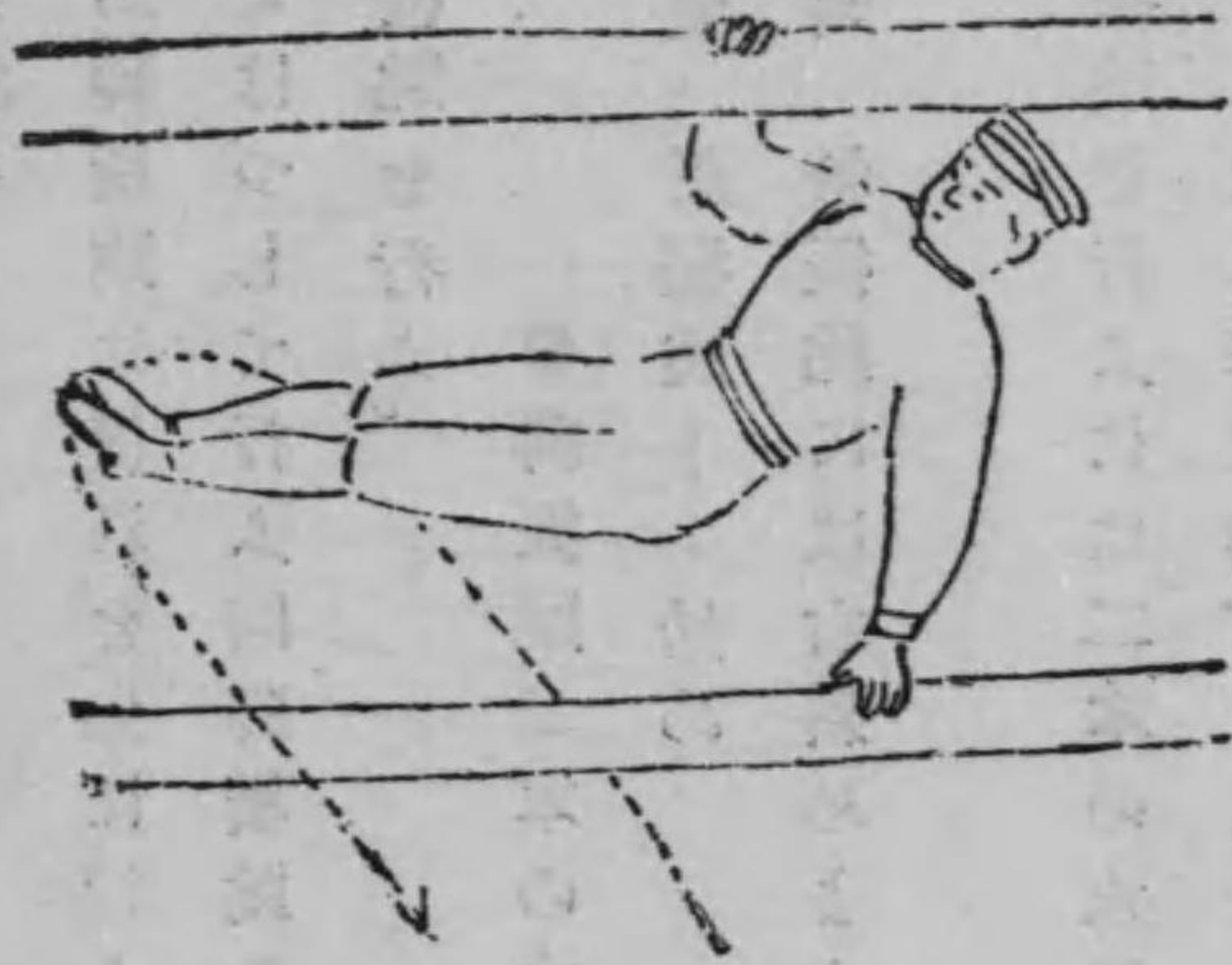
説明、斜振跳には右斜めより行ふのと左斜めより行ふのとの二つがあ  
る。

斜振跳を行ふには二本の水平棒を次の如く準備す。

一本の水平棒は腰若くは少しく高くし、他の一本の水平棒は其よりも  
約二尺程高くする。

かくて次の運動を行ふ。

第三十八圖



水平棒の右(左)斜より走り來りて左右足にて跳切り右(左)手にて下の水平棒を掴み、左(右)手にて上の水平棒を掴み、體を引きあげ成るべく伸し、脚を接して斜めに兩棒の間より右(左)方に振り下す。尙進みては兩臂とも上の水平棒に、一方は逆手に、一方は正手にかけて次に述ぶる所の横振跳の要領にて斜めに振跳を行ふ。(第三十八圖)

注意、此運動に於ては踏切が大事である、右斜振跳に右足で踏切つたり、左斜振跳のときに左足で踏切つたり

りせぬ様注意することが必要である。又體を伸ばすことを忘れるときには臀部を下の水平棒等にあてること等があるから注意せねばならぬ。又頭をがくがく動かさぬ様注意を要す。此運動は熟練せざるうちは充分に幫助を與へて行はせなければならぬ。

●横振跳(鐵棒、水平棒)

號令、横振跳——始め

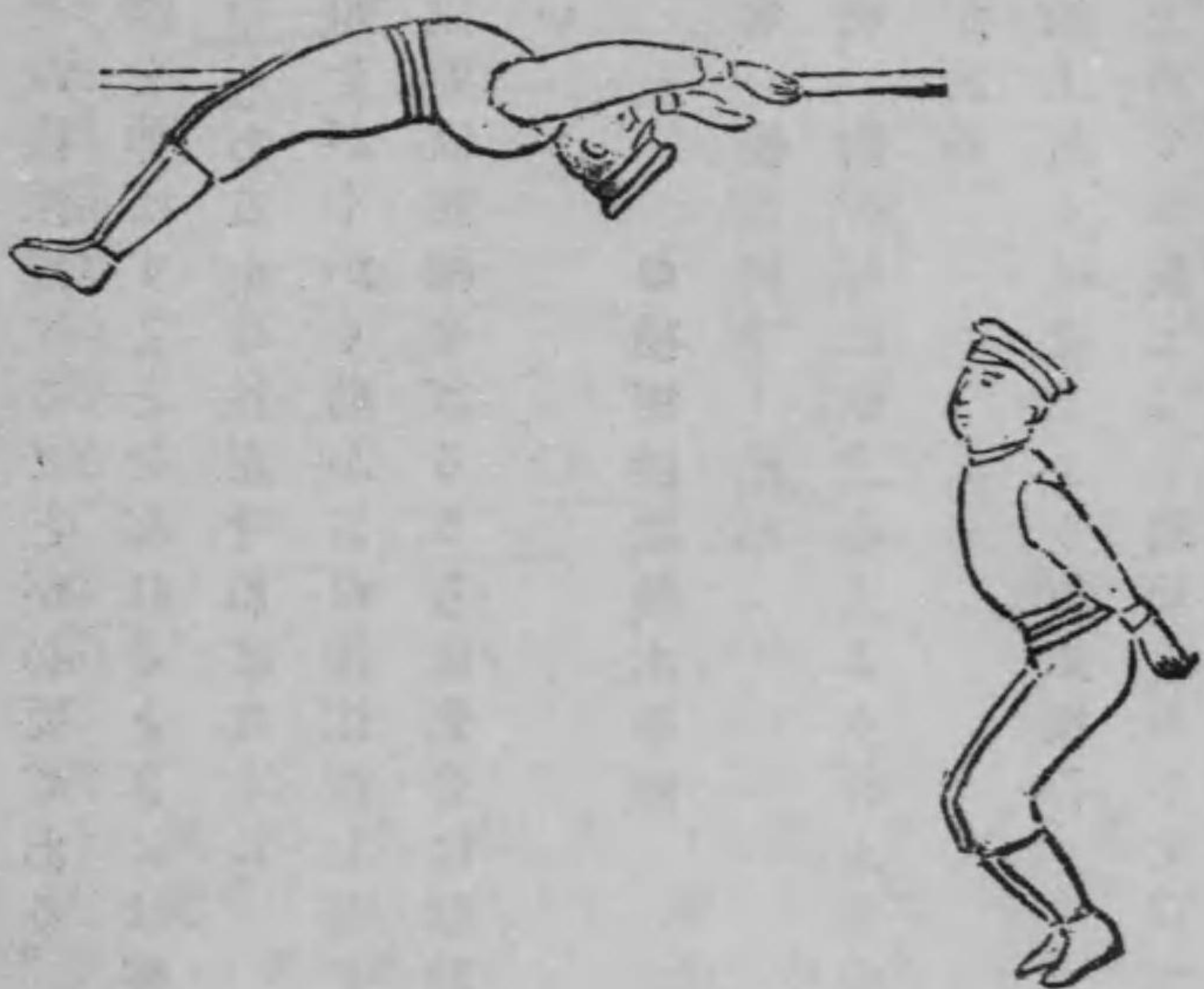
説明、横振跳は地上、臺上より行ふものと臂立懸垂より行ふものとの別がある。

一、地上若くは臺上より行ふ場合。

地上若くは臺上より踏切り、兩手を以て鐵棒(水平棒)を肩幅に握り、臂を



(一其) 圖九十三第



屈げつゝ體を引上げ腰を屈  
 げ、足の胛を鐵棒に近づくる  
 と同時に兩脚を強く前方に  
 伸ばし體を反らしつゝ、兩手  
 を放ち遠く前方に跳下す。  
 充分に跳べると跳べないと  
 は腰を屈げて足の胛が鐵棒  
 に近づくか、近かざるか、腰を  
 伸し體を反らすに當り適當  
 の時に兩手が鐵棒より放る  
 べきか、放れざるかによつて定  
 まる。(第三十九圖  
 其一、其二)

(二其) 圖九十三第



脚の充分あがらないものはよく跳べない、手の  
 放し工合の遅きものもよく跳ぶことが出來な  
 いのみならず、手の放し方の遅きために大なる  
 危険の起ることがあるから、大に注意を拂はね  
 ばならない。

注意 右の振跳には次の如き注意が最も必要である。

第一、跳びつかんとする時には充分體を反らすこと。

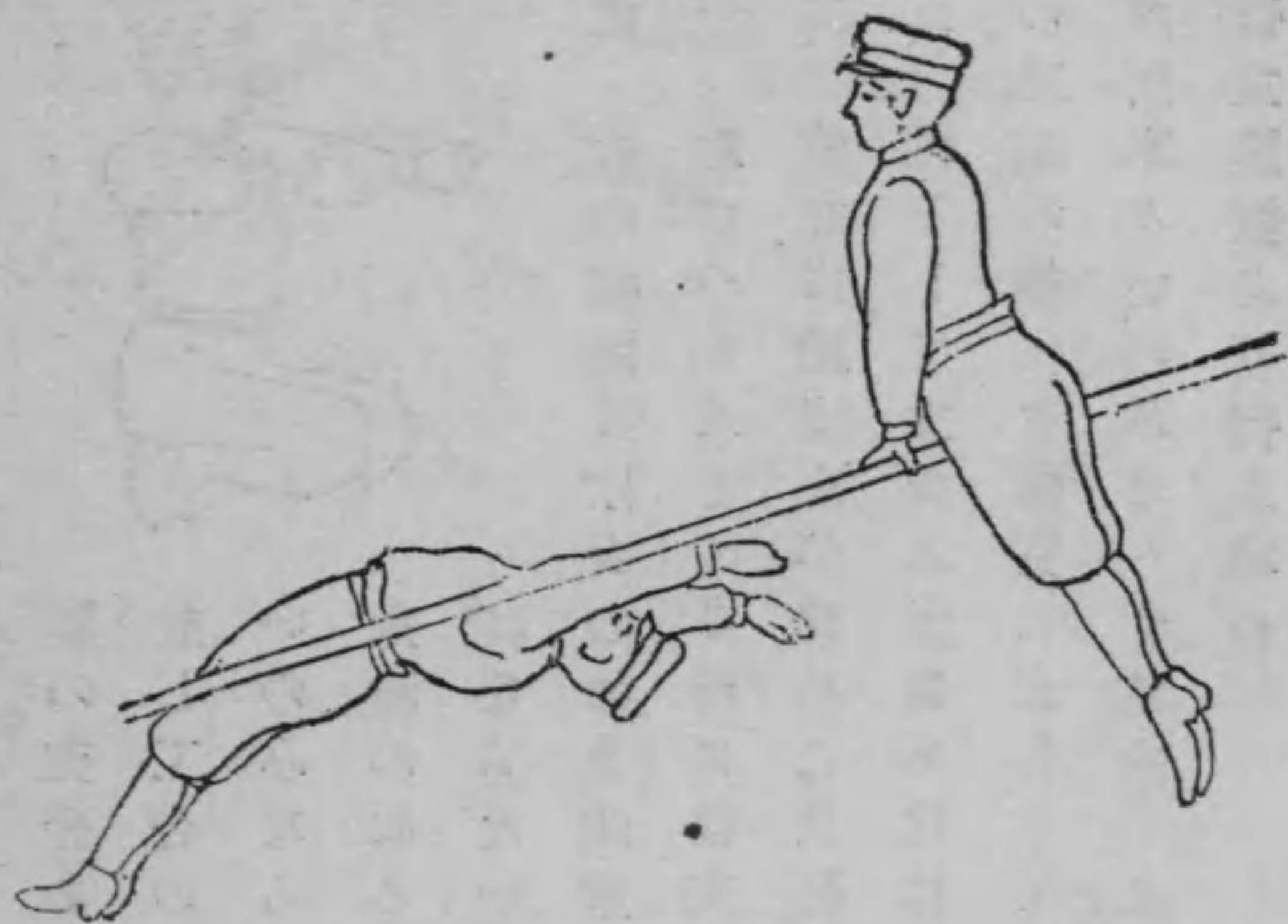
第二、前方に跳ばんが爲めには腰を充分に屈けること。

第三、跳下して立たんが爲めには直立姿勢に早く復すること。

右の三點の變化を確實に會得して行はざれば充分なる振跳を行ふことが出來ないのみならず、危険の恐れがあるが。

二、臂立懸垂より行ふ場合

第十四圖



簡單なる懸垂の方法にて鐵棒に上り臂立懸垂をなす。

一旦腰を屈げて脚を前方に出し次に後に振り體を少しく鐵棒より離し再び體を鐵棒に接近する如くして少しく腰を屈げ強く伸すと同時に充分に反り兩手を放ちて遠く前方に跳下す。(第四十圖)

注意、最初は跳ばんとする際に臀部が下るため充分反れないので充分跳ぶことが出来ないもの

であるから、充分に體を反らす様注意を要す。

以上一の場合にせよ二の場合にせよ教師は幫助と云ふことにつとめねばならぬ、此の注意を怠るときには危険が襲い來る。

●縦跳乗及横振下(跳箱、跳越臺等)

號令、縦跳乗及横振下——始

め

説明、跳箱(臺)上縦向きになり、約二十歩を隔てたる所より疾驅し來り成るべく箱(臺)に近く閉足して踏切り、前方に飛揚し出來る限り遠く手をつき體を支へ靜かに箱(臺)上に跨る(第四

第十四圖



圖二十四第



十一圖

跨がらんとする前には脚部に力を入れて反らす位に充分體を伸ばす。

横振下に於ては跨つた形より臂を前方より上方に振り上げると同時に胸を張り上體を後屈して脚を稍上方にあぐ、續い

て上體を前に倒すと同時に手をつき同時に脚を接して上方に振り上げ體を反らして右(左)横に振下りる。(第四十二圖)

注意、縦跳乗りの際充分に飛揚したる後體を支へ靜かに箱(臺)上に跨るには、餘程調和を取りながら行はない時には危険が伴ふから、幫助し

てやらねばならぬ。

横振下に於ては反りたる體を前に倒すと同時に脚を振上ぐる所に注意せざるときは、充分なる振下を行ふことは出來ないのである。

●縦跳上及跳下(跳箱跳越臺等)

號令、縦跳上、跳下——始め

説明、跳箱(臺)に縦向になり、約二十歩の所より疾驅し來り適當の所に踏切り飛揚して兩臂を前上方に振上げ箱(臺)上に立つ。臂を前上方に振上げたる時には肩幅より少しく廣く、脈部は前方若くは斜め前方に向け拳を握る(脈部の向き合ふことなし)

箱(臺)上にて運動を中止することなく跳上るや否や直ちに前方に跳下りる。

若し最初跳上りたる時に箱(臺)の後端に跳上り直ちに前方に跳下する

ことの出来ないものは跳上りたる所より跳下するに適當なる所まで  
駈けゆきて跳下を行ふ。

注意、此運動を行ふには横跳上及跳下を練習したる後に行ふのがよい。

●棒跳下(跳下臺及棒)

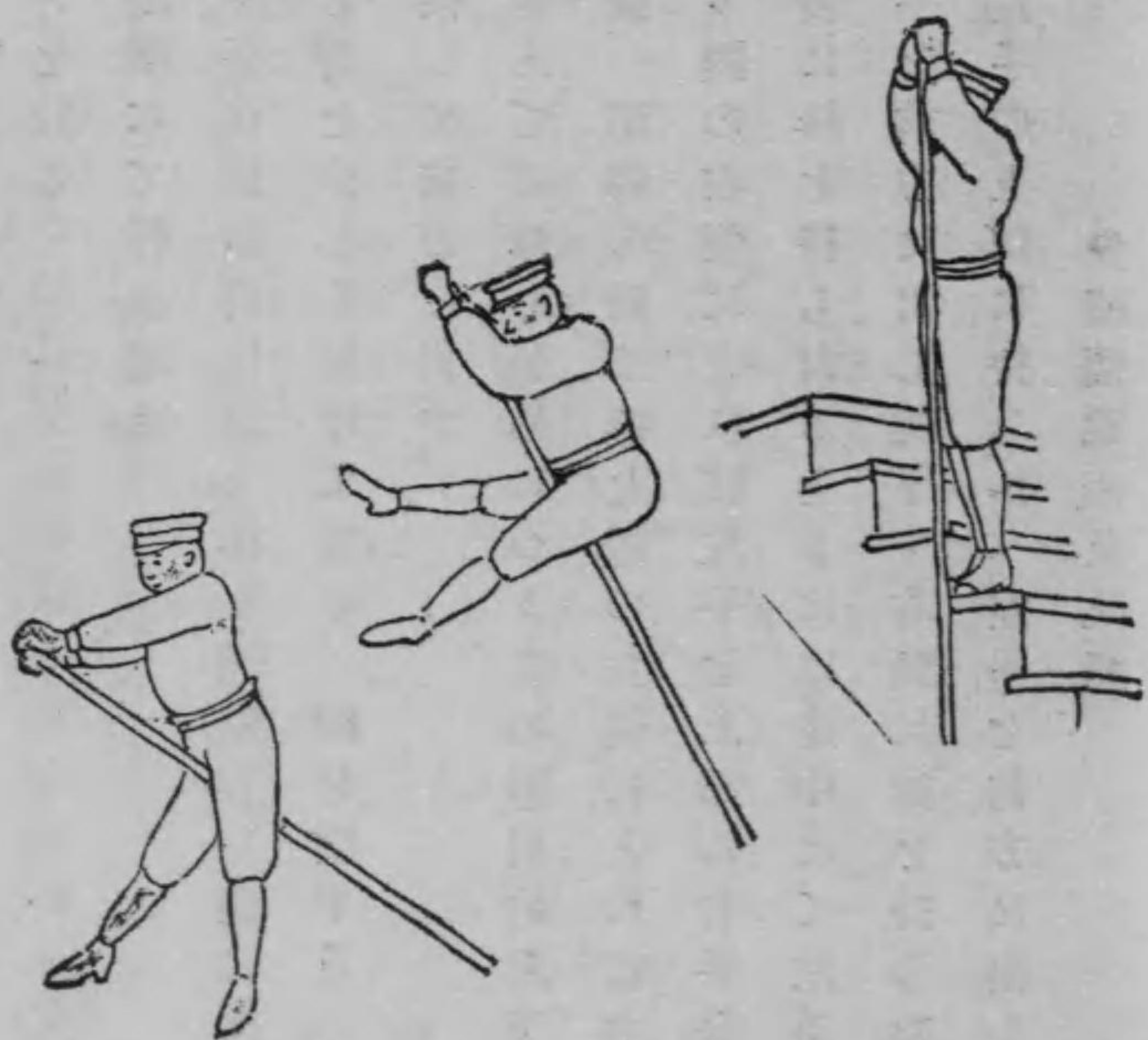
號令、棒跳下——始め

説明、棒跳下には開脚にて行ふのと閉脚にて行ふのとの二種がある、  
何れも次に來るべき棒幅跳の準備となるべきもので初歩のものであ  
る、故に跳下臺のあまりに高くない所で行ふのである。

一、開脚にて行ふ場合

跳下臺に側面向に立ち棒を體に近く地上に垂直に立て其上端を臂を  
少しく屈げて握る。體を棒に接近すると同時に踏切を中央の圖に示  
すが如く腰を屈げ脚を開きてあげ棒が地面と凡四十五度の角になり

第 四 十 三 圖



たる頃は兩臂を伸ばし  
腰の屈がりをゆるめ下  
の圖に示すが如き姿勢  
をとり地上に下る。(第  
四十三圖)

上の圖より下の圖に至  
るまでの四十五度の間  
は跳ぶために前述の如  
く腰を屈し體を棒に接  
したのであるが、下の圖  
より地上に至る四十五  
度の間は安全に下りる

ことを計るために臂を伸ばし腰の屈がりをゆるめるのである。

二、閉脚にて行ふ場合

跳下臺に側面向に立ち棒を體の右(左)側に接し地上に垂直に立て其上部を臂を少しく屈げて握る。棒を壓すると同時に踏切り腰をまげ脚を接して前方に出す。

尙進んでは棒を斜めにつき右の應用的跳下を行ふがよい。

注意 閉脚の際は棒を體の左側にとれば右手を上部に左手を下部に握り、體の右側にとれば左手を上部に右手を下部に握る。

左側に棒を持ちたるときには途中にて左手を右手の上部に持ちかへ右手を前方に出し跳下す、右側に棒を持ちたるときには途中にて右手を左手の上部に持ちかへ左手を前方に出し跳下す。

● 棒幅跳(棒及跳繩)

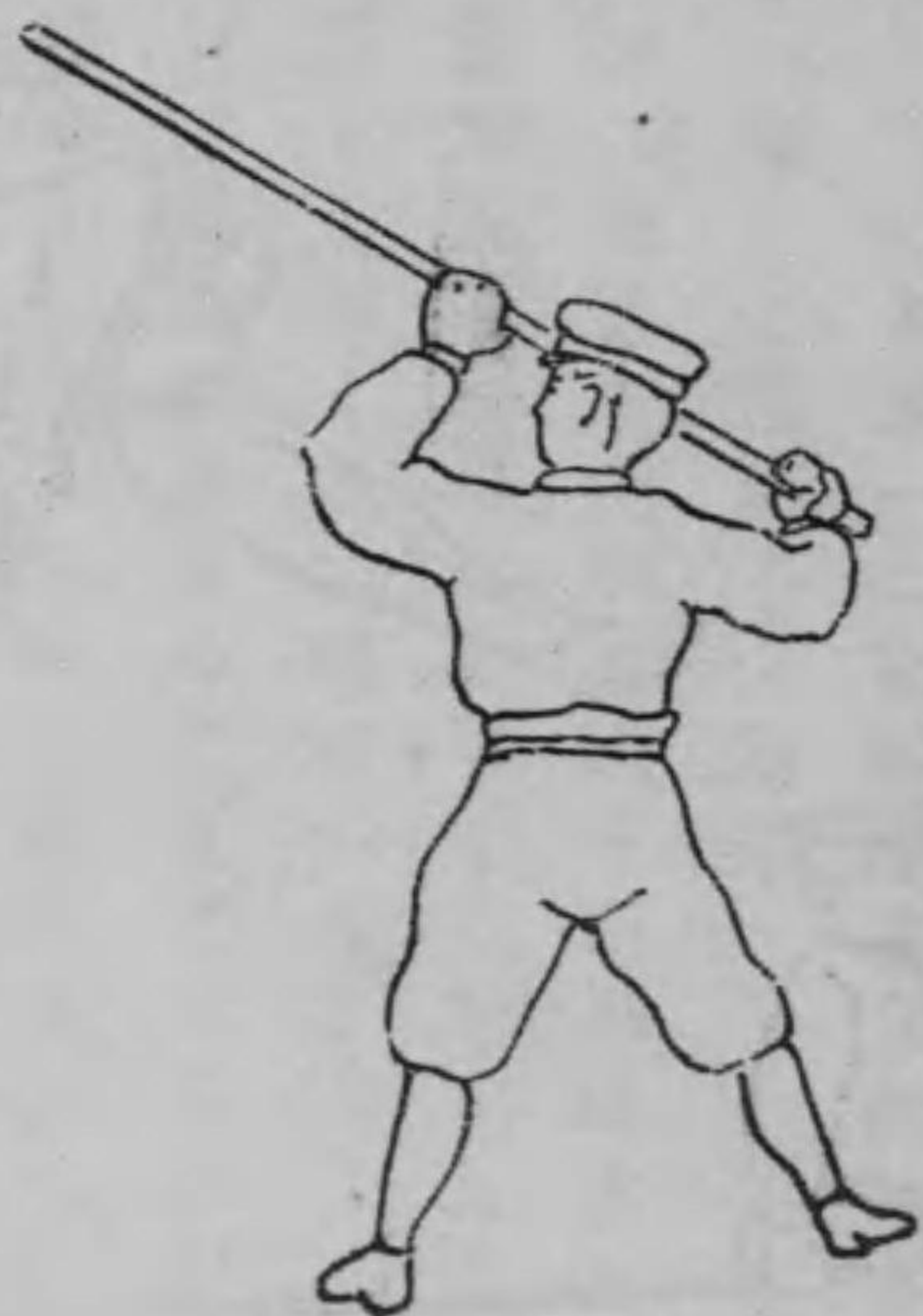
號令、 幅跳——始め

説明、 棒幅跳は左足にて踏切らんとするならば右手にて棒の上部を

持ち左手を以て其下部を握る、右足にて踏切らんとするならば左手を上部に右手を下部にして握る。

棒を持つには両手の間は肩幅より少しく廣く保ち棒底をあげ水平上より約四十五度の角をなす、器械の後方約二十歩の所より疾驅し踏切板を左(右)足にて踏切ると同時に棒を急速に振下して砂上につき體に接着しつゝ、兩手に力を加へ體を前方に押出し成るべく幅廣く跳び地上に下りる。

第 四 十 四 圖 (其 一)



第 四 十 四 圖 (其 二)



注意、棒底を高くあげたる儘疾駆するは棒を振り下す勢を利用して跳ぶことを助くるためであるから其通り行はねばならぬ、水平上より約四十五度としたのは種々の方面より考へて尤も適當なる角度である。

棒を振下すこと踏切ること、兩手に力を加へて體を前方に押し出すことが調

和して適當に行はれなければ幅跳は出來ない、充分なる氣合によつて勇氣を出して行はせる様教ふるのが大切である。

● 縦一(二)節跳(跳箱及跳越臺等)

號令、縦一(二)節跳——始め

縦跳に二種あり、開脚縦跳と閉脚縦跳とである。

開脚閉脚とも一度手をつくこと、二度手をつくことによつて一節跳二節跳と名づくる二種類がある。

一節跳二節跳は其人の體質によりて何れが容易であるか、何れが困難であるかと云ふことは一樣には云へない、脚の強き人は一節跳が容易く出來、臂の強き人は二節跳が容易く出來る。

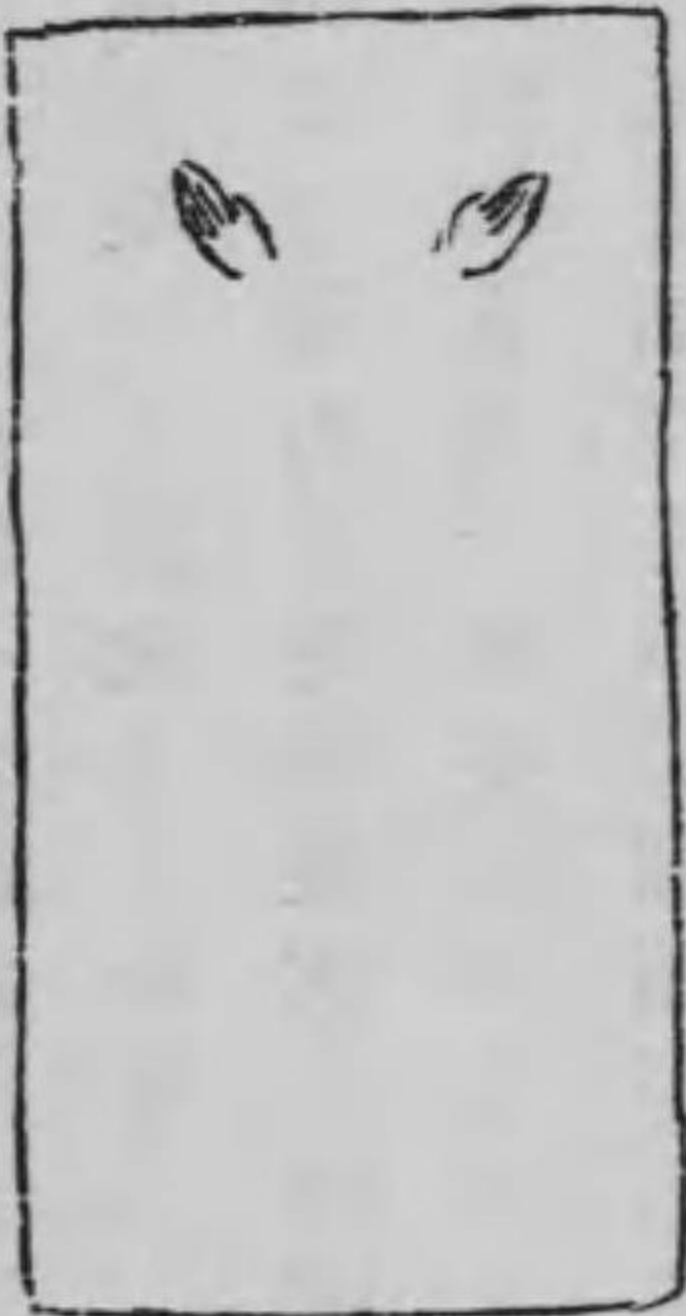
一、開脚一節跳

開脚一節跳を行ふには次の如き準備運動が必要である、即前述の跳乗

を練習することである、練習しつゝある間に手を少しづつ前方(遠く)につくことを練習せしむるときには開脚一節跳は容易に出来る、而して次の本運動を教へる。

跳箱(臺)の縦に向ひ後方約二十歩の所より疾驅し來り成るべく箱(臺)に近く足を接して踏切り脚を開き成るべく遠く手をつき脚をあげ體を

圖五十四第



反らし兩手に力を加へて箱(臺)を押し脚を接して跳越す。(第四十六圖) 兩手を箱(臺)につくときには兩手を斜めに上圖の如くす。(第四十五圖)

**注意** 兩手の力を平均に入れることに注意を要す、然らざれば體が(左)右に偏し危険のことあり。

**二、開脚二節跳**

跳箱(臺)の縦に向ひ後方約二十歩の所より疾驅し來り成るべく箱(臺)に近く踏切り手を臺の後端につき脚を開いて高くあぐると同時に體を反らしつゝ手を前端に運び脚を接して跳越す。

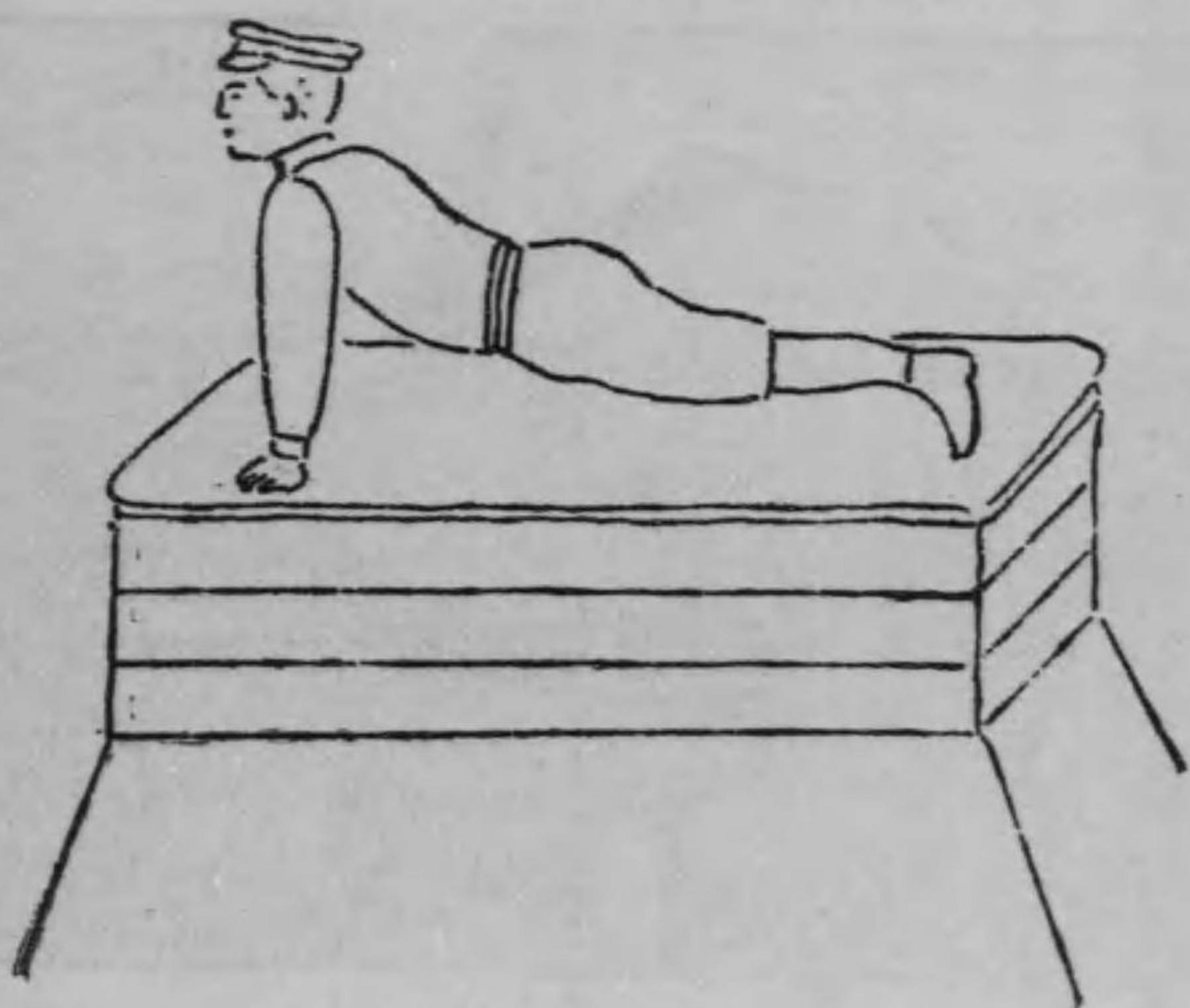
**三、閉脚一節跳**

閉脚一節跳を行ふには次の準備

圖六十四第



圖七十四第



即踏切伏臥をなすや否や直ちに兩膝を接して屈指跪坐姿勢をなす。

運動を行ふとが必要である箱(臺)の縦に向ひ疾驅し來り、足を接して強く踏切り兩手を伸して成るべく遠く前方につき體を反らして臺上に伏臥す、之を踏切伏臥と云ふ。(第四十七圖)此伏臥をなすに當りては膝を屈げて膝のみにて受けない様に充分體を反らす様教ふべし。尙進みては踏切跪坐の練習をなすのである。

圖八十四第



右の二つの準備運動を行ふたる後に次の本運動を教へるのが順序である。最初より直ちに閉脚跳を教ふるのは方法としては拙なるやり方である。

跳箱(臺)の縦に向ひ後方約二十歩の所より疾驅し來り適當の所にて踏切り脚を開くことなく成るべく遠く手をつき脚をあげ膝を上方に屈指體を反らし、兩手に力を加へ臺を壓して跳越す。

四、閉脚二節跳

跳箱(臺)の縦に向ひ後方約二十歩の所より疾驅し來り適當の所にて踏切り、手を箱(臺)の後端につき脚を開くことなく高くあげると同時に體



を反らしつゝ、手を前端に運び膝を上方に屈指跳越す。

●棒跳上(棒及跳箱)

號令、跳上——始め

説明、兩手を肩幅より少しく広く握り約四十五度の角を保ちて地上につき、兩手に力を加へて體を引上げ臺上に直立す。

注意、此運動を行ふには短き棒を用ふるがよい(五六尺位)

棒は始めより確實に地上

圖九十四第



につけておくのがよい、然らざる時にはつきはづして前方の臺に倒れる等の恐れがある。

棒跳上は次に來るべき棒高跳の準備となるのであるから臺の高き所にまで跳び上る練習はあまりに必要がないのである。

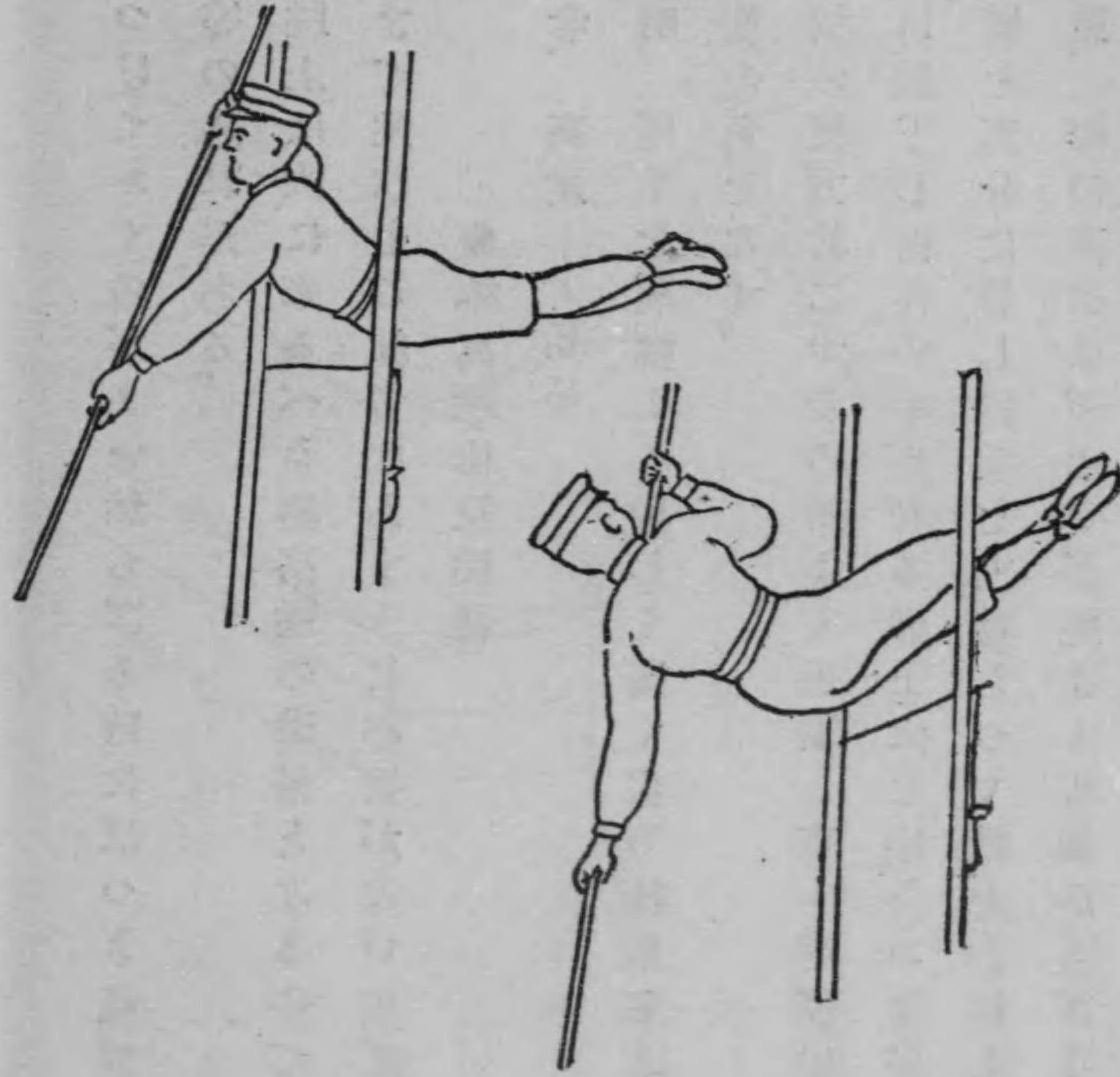
●棒高跳(棒及跳繩)

號令、高跳——始め

説明、兩手を肩幅より少しく広く保ち、棒底を上げ水平上より約四十五度の角をなす。

器械の後方約二十歩の所より疾驅し來り適度の所にて踏切り棒を急速に振下し兩柱の中央なる砂上(穴)を穿ちおき其穴の中に突込むにつき臂を充分に屈し體重を支持しつゝ體をかはして跳越す。(第五十圖) 注意、棒の高さは下の手が繩よりも低からざること。

圖 十 五 第



一度繩の高さを見  
たる以上は再び繩  
に目を觸るゝこと  
なく棒をつく場所  
(穴)を目標として疾  
驅すべし、然らざる  
時には穴をつきは  
づして棒をすべら  
し充分なる高跳を  
なす能はざるのみ  
ならず危険が伴ふ  
ことがあるからて

ある。

熟練したる後には棒の直立したる場合を利用して攀ぢ上り尙一層高  
く越ゆることが出来るが小學校では行はない方がよい。

## 第四章 女子師範學校及高等女學校

### 教材解説

#### 第一節 平均運動

##### ● 臂側舉平均臺上徐歩(屈膝行進)

此運動は臂の側舉を以て平均臺上徐歩行進と臂の側舉を以て平均臺上屈膝行進と云ふ二つの運動を行ふ意味である。

##### 一 臂側舉平均臺上徐歩行進(平均臺)

號令、(イ)用意 (ロ)上れ (ハ)徐歩前へ——進め (ニ)下りよ

説明、臂の側舉を以て徒手に於ける徐歩行進と同じ要領を以て平均臺の一端より行進す。

其法は一步踏み出したる時には其足に體重を托し少しく上體を前に

傾ける位にし後脚は伸ばして踵をあぐ。(第一圖)  
第二步は後足を前に踏出し其足に體重を托し後足は踵をあぐ、かくて交互に足を運び臂の側舉の姿勢を頹すことなく平均を保ちつゝ行進す。

第一圖



注意、平均運動は早く行へば行ふほど容易く行はれ静かなればなるほど困難になる、之れは平均運動の原則であるから最初は早めに行ふも漸次静かに行ふ様につとめねばならない。

二、臂側舉平均臺上屈膝行進(平均臺)  
號令、(イ)用意 (ロ)上れ (ハ)屈膝前へ——進め (ニ)下りよ

説明、臂の側舉姿勢をとり次の要領にて運動を行ふ。

一方の足を前方に踏み出す、次に踏み出したる脚の膝を屈げる、其時後

脚の膝は伸びて踵があがる。(第二圖)  
次に後足を踏み出す、膝を屈げて後足の踵をあげる、後足を踏み出すと云ふ工合に交互(呼唱をつくれれば一方の足について二呼唱づゝ)に行ふ。  
注意、此運動も初歩に於ては少しく早めに行ひ漸次に静かに充分の平均をとりつゝ行ふ様にしなければ

第二圖



ばならないのである。  
此運動は静かに行ふ上に膝を深く屈ぐる程困難になる。

練習後は前脚の膝を屈けると同時に後脚を少しく擧げることが出来るならば少しくあげて行ふ方法を用ふるのも亦よろしい。

●手腰臂上伸(平均臺上徐歩)屈膝行進(平均臺)

之れは手腰姿勢にて平均臺上徐歩行進と、手腰姿勢にて平均臺上屈膝行進と、臂上伸姿勢にて平均臺上徐歩行進と、臂上伸姿勢にて屈膝行進の四運動になるのである。前述の臂側擧平均臺上徐歩(屈膝)行進と其運動の要領は全く同じである。唯姿勢に於て手腰は臂側擧よりも臂上伸は手腰よりも平均運動を行ふ上に於ては困難なる姿勢であるから運動の進歩につれて困難なる姿勢を用ゐて行はせる方針である。故に此程度迄進みたる後には成るべく靜かに行せせる様教ふるがよい。

●平均臺上屈膝擧股行進(平均臺)

號令

(イ)用意 (ロ)上れ (ハ)屈膝擧股前へ——進め (ニ)下りよ

説明

此運動に就ては特に姿勢が明記してないが、最初は臂側擧にて行ひ、漸次進むにつれて手腰臂上伸等の姿勢にて行はしむる様數ふるがよい。

第三圖



下ろしたる脚の膝を屈げ後方の脚を振り出し股を擧ぐ、以上動作を連續して行ふ。(第三圖)

注意 此運動を行ふ上に最も注意せねばならぬのは運動の調子であ

る、此調子が悪かつたならば一步踏み出したるのみにて行進せざる中に墜落するのである。

此調子が平均を保つに最も必要なのである。

●平均臺上脚前後振行進(平均臺)

號令

(イ)用意

(ロ)上れ

(ハ)脚前後振前へ進——め

(ニ)下りよ

説明 左右足を一步踏み出す、左(右)膝を屈げると同時に右(左)脚を前に振り出す、次に右(左)脚を後に振る、次に右(左)脚を前に振る、(一、二、三、四)と呼唱にて行ふもよい、右(左)足を前に踏み下す、右(左)膝を屈ぐると同時に左(右)脚を前方に振り出す、左(右)脚を後に振る、左(右)脚を前に振る。

かくて左(右)脚を前方に踏み下ろし同じ要領にて左右脚交互に行ふ。

注意 此運動も最初は簡單なる臂側舉を以て行ひ、漸次手腰、臂上伸に及ぶと云ふ工合にしたいものである。

號令

(イ)用意

(ロ)上れ

(ハ)膝立前へ——進め

(ニ)下りよ

●平均臺上膝立行進(平均臺)

説明 左(右)足を前に踏み出す、兩膝を屈げ前脚の膝は約直角になる位にし後脚の膝は平均臺上につき足尖を立つ、此際上體は前に倒れぬ様腰は眞直にすると。(第四圖)次に兩膝を伸ばし、右(左)足を前に踏み出す、兩膝を屈げ前膝は約直角に屈がり後膝は平均臺上につく、次に立ち上る、かくの如く左右脚交互に(呼唱を附すれば各三呼唱)靜

第四圖



かに行ふ。

注意 姿勢は前と同様熟練後には困難なる姿勢によつて行はしむ。

●平均臺上脚左右轉行進(平均臺)

號令 (イ)用意 (ロ)上れ (ハ)舉脚左右轉前へ——進め (ニ)下りよ

説明 左右脚を前にあげ左右横より後にまはして右(左)足の前に踏み下す次に右(左)脚を前にあげ右(左)横より後にまはして左右(足)の前に踏み下す、かく交互に行ふ。

注意 最初は臂の側舉姿勢より始め漸次進むにつれて手腰臂上伸等の姿勢にて練習するがよい。

●平均臺上臂及脚舉上、左右轉行進(平均臺)

號令 (イ)用意 (ロ)上れ (ハ)臂及脚舉上、左右轉前へ——進め (ニ)下りよ

説明 左右脚を前にあげ兩臂を前にあげる、左右脚を左(右)横より後にまはし右(左)足の前に踏み下ろす動作を行ふと同時に兩手を横より後

第五圖



ろにまはして下す、足が臺上につくのと手が下りると同時に終る。次に右(左)脚を前にあげると同時に兩臂を前にあげる、脚を横より後ろ

にまはし左(右)足の前に踏み下ろす動作を行ふと共に兩臂を横より後ろにまはして下す。(第五圖)かゝる動作を左右脚交互に靜かに行ふ。

注意 右の運動に熟練したる後には立つる脚の膝を少しく屈げて行

第二節 胸の運動

● 肋木支持開脚閉足上體後屈舉踵(肋木)

號令、(イ)足を左右に開け——開け足尖を合せ——合せ (ロ)懸れ (ハ)踵を挙げ——挙げ (ニ)踵を下ろせ——下ろせ (ホ)上體を起せ——起せ

(ヘ)直れ

説明、肋木に脊を向けて約半歩の距離に直立す、脚を左右に開き若くは足尖を合す。

兩臂を約六十度の角を以て上方に自然に伸ばし適度の高さ

の肋木を握る、適度とは殊更臂を伸ばさなくても屈げないでも掴み得る高さを云ふ

此際頭を少しく後に屈げ充分に胸を張る様にして腹を出すことなく

第六圖



腹部以下は殆んど垂直になるのがよい。

斯くて踵をあげにて體の姿勢を頼すことなく靜かに踵をあげ一層胸を張る様につとむ、踵を下ろせにて靜かに下ろす、かゝる動作を二回乃至三回程行ふ。(第六圖)

此運動は強い運動であるからあまりに回数を多くして無理に行はせると却て弊害を生ずる恐があるから適度に行ふ様にしなければならぬ。

注意、此運動を行ふに就て姿勢は開脚閉足とあれども初歩は閉足を用ゐ、次に直立にて行ひ、開脚は困難なる姿勢なれば最後に教ふる姿勢とするがよい。

次に注意しなければならぬのは體と肋木との距離である、あまりに接近する時には體が肋木に妨げられて充分に運動が出来ないし、さ



とて遠くなり過ぎる時には運動が困難になり且腹部ばかり出て胸が充分に張れないと云ふことになるので、何れにしてもよくない、最初は半歩位離れたのが尤もよくて熱練したる後にはもすこし近くするもよし。

### 第三節 腹の運動

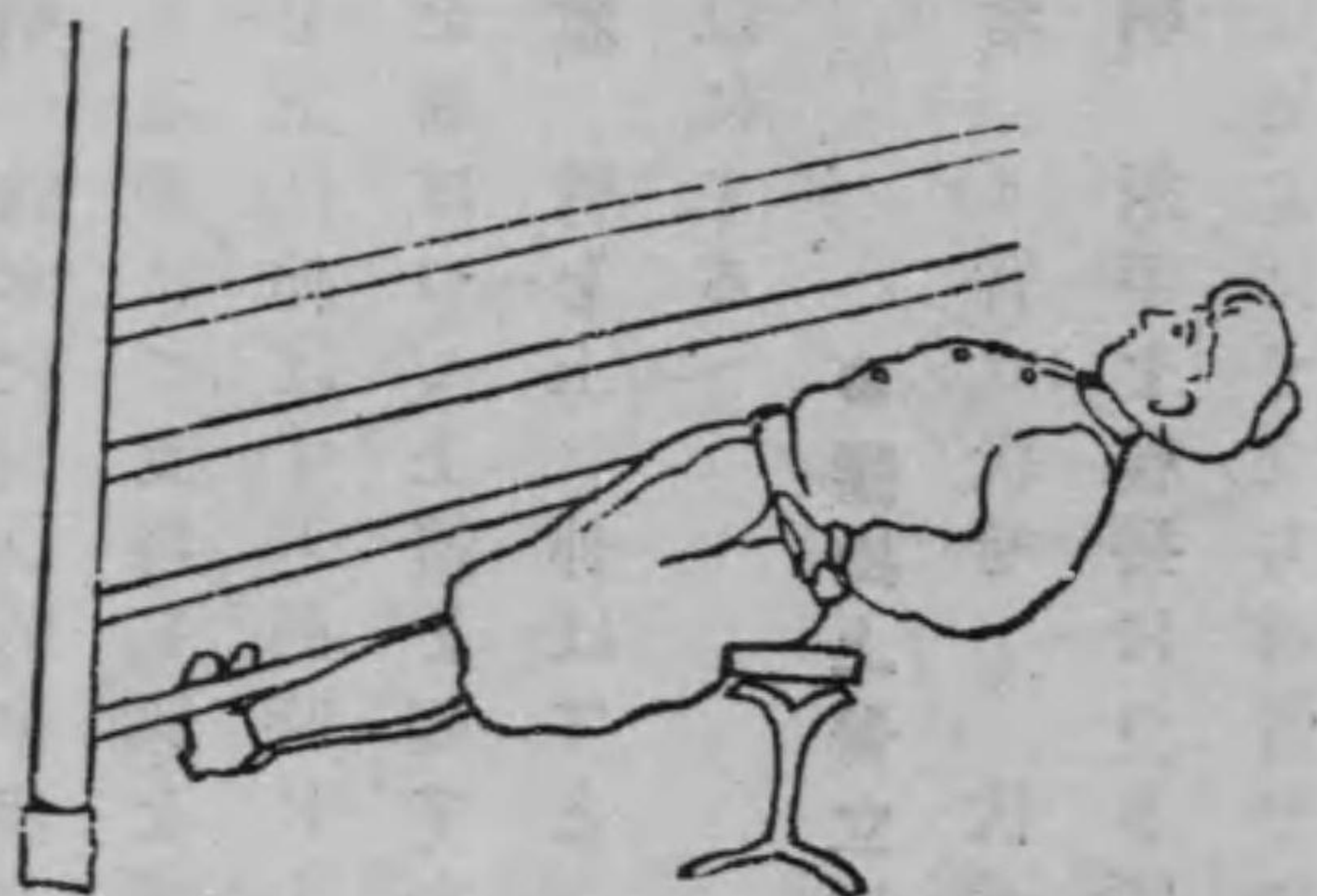
#### ●手腰腰掛體後倒(肋木及腰掛)

號令、(イ)上體を後ろに倒せ——倒せ (ロ)上體を起せ——起せ

説明、肋木に向ひ約半歩を隔てたる腰掛に腰をかけ最下の肋木を下より足胛にて支持し脚を接して伸ばす。

徐々に上體を一直線になす迄後方に倒す。(第七圖)  
再び腰掛姿勢に復す。

第七圖



注意、初歩者にありては始めは約十五度位より始め、練習の後に一直線をなす迄後に倒す様にし、一時に充分の所まで要求せぬ様注意するを要す、又腰掛の高さに失する時は充分の動作が出来ないから適當のものを使用する様つとめねばならぬ。

#### ●屈臂腰掛體後倒(肋木及腰掛)

號令、(イ)上體を後に倒せ——倒せ (ロ)上體を起せ——起せ

説明、手腰體後倒の所に述べたると異なることなし、唯手腰姿勢にて行ひしものを屈臂姿勢に替へたるのみなれば行ふ上には稍困難なれども其要領は同じ。

● 臂上伸(腰掛)體後倒(肋木及腰掛)

號令 (イ) 上體を後に倒せ——倒せ (ロ) 上體を起せ——起せ

説明 肋木に向ひ約半歩を隔てたる腰掛に腰をかけ最下の肋木を下より足胛にて支持し脚を接して伸す、而して屈臂す。

臂を上には伸ばすと同時に上體が脚と一直線になる迄後方に倒す次に臂を屈げつゝ上體を起す、かくすること三回位にて止む。

注意 臂を上には伸ばすときには兩臂のなす角が六十度より少しく狭い位にする。

● 腰掛上臂立伏臥(腰掛)

號令 (イ) 臂立伏せ——伏せ (ロ) 立て

説明 兩手を腰掛につき膝を屈し踵をあげ地面を蹴て兩脚を後方に伸し足尖にて立ち兩臂を伸し體を一直線にす(第八圖)其姿勢を少時間

第八圖



保ち次に兩臂と膝を少しく屈げ蹴て直立姿勢をなす。

注意 膝を伸したる時體を反らし腹を出さぬ様にするのがよい、一直線になつた時が一番よいのである、臂と上體とのなす角は直角位がよいので鋭角になる程よくない、鈍角になれば効果は大きくなるが困難であつて却つて其効果を奏しにくい。

● 腰掛上臂立伏臥(臂屈伸腰掛)

號令 (イ) 臂立伏せ——伏せ (ロ) 臂を屈げ——屈げ (ハ) 臂を伸ばせ

——伸ばせ (ニ) 立て

説明 腰掛上臂立伏臥をなし臂を靜かに屈げる、靜かに伸ばす。

**注意** 臂の屈伸の爲めに臂立伏臥の姿勢の頼れぬ様注意するを要す。腰掛に手をつくときは内斜めに向けるがよい、然らざるときには臂を屈げるに都合が悪い。

### 第四節 軀幹側方の運動

#### ●腰掛上側臥(腰掛)

**號令** (イ)左(右)臂立右(左)手腰臂上伸横に伏せ——伏せ (ロ)元へ——元へ

**説明** 腰掛上臂立伏臥をなし左(右)臂は腰掛上に残し右(左)手を腰にとると同時に體を右(左)側方に向けて側臥をなす、此時體は臂立伏臥が片臂立になつて側面向になつたのみであるから其姿勢を頼すことなく側臥をなす様注意を要す。(第九圖)

第九圖



ばならない。

次に體を下向にし臂立伏臥をなし反對の向即右(左)臂を腰掛上に残し左(右)手を腰にとると同時に體を左(右)側方に向けて側臥をなす。練習後は片手を腰にとるかはりに屈臂して上伸すると云ふ運動も行ふがよい。

**注意** 側臥は非常に強き運動であるから度を過ぎぬ様に適當にしなけれ

### 第五節 懸垂運動

●懸垂直立 屈臂舉踵(水平棒等)

號令

- (イ)懸れ
- (ロ)臂を屈指踵をあげ——あげ
- (ハ)踵を下ろせ——下ろせ
- (ニ)直れ

ろせ

説明 器械の直下に行き臂を

上にあげて臂のなす角が六十度位になる様棒に懸る(棒の高さは臂を自然に伸して懸れる位の高さがよい)臂を屈指踵をあげにて踵をあげて臂を屈げる、此際姿勢を顔さぬ様にし胸

第十圖



を張る踵を下ろせにて踵を下ろし臂を伸ばし元の懸垂直立となる、以上の動作を三四回乃至四五回行ふ。(第十圖)

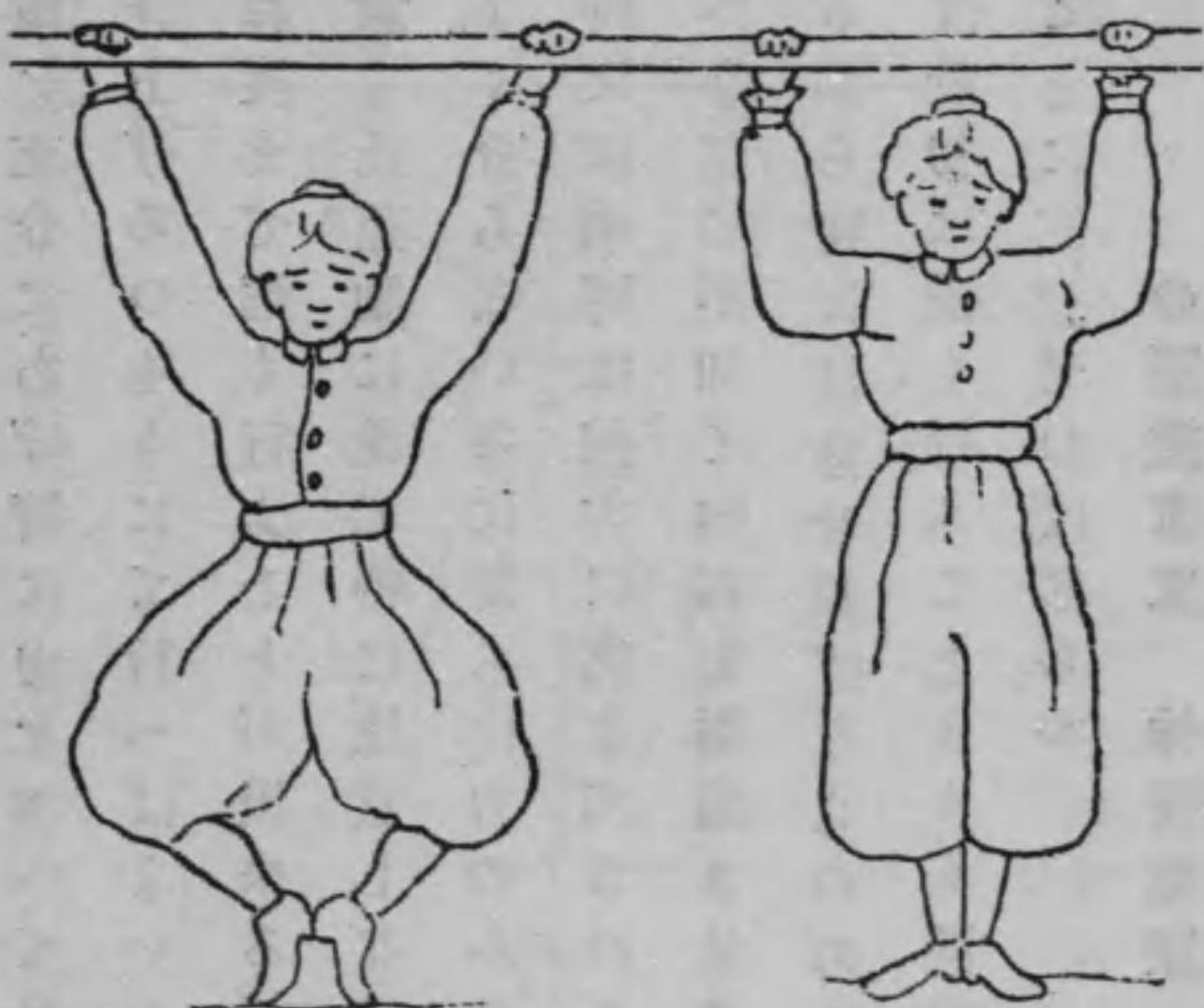
練習後は漸次強く行はせる様に努むべし、強く行はしむるには成るべく踵を充分にあげ臂に力を加へて殆んど己れの體を地面より放して引き上げるつもりにて行へばよい、かゝる時には殆んど屈臂懸垂の如き程度まで強く行ふことが出来る。

注意 此運動に就て特に注意しなければならないのは最初から要領もよく分らないのに徒らに力のみ入れて臂を屈げることである、かゝる時には兩肩は前方に突き出されて胸部は壓せられ爲めに胸部を開くべき運動が却て胸部を壓迫させると云ふ反對の現象を呈するのであるから特に注意せねばならぬのである。

其故最初は強く行ふことよりも懸垂の要領に合ふ様にやらせると云ふことに注意せねばならぬ。

●懸垂直立 伸臂屈膝(水平棒等)

第十圖



をあげる、(第十一圖)姿勢には常に注意せねばならぬ、臂を屈指膝を伸せ

號令 (イ)懸れ (ロ)臂を伸し膝を  
屈げ (ハ)臂を屈げ膝を  
伸せ (ニ)直れ  
說明 此運動を行ふには棒が丁  
度生徒の頭上位の高さにあるの  
が一番よい。

棒の直下に立ち兩臂をあげて右  
圖の如く肘を屈指直角になる位  
に懸垂する(手は肩幅より少し廣  
くす)(第十一圖、右圖)

次に臂を十分に伸し膝を屈げ踵

或は「元へ」にてもとの懸垂直立をなす。

注意 此運動も膝を十分に屈げ體を引き下げる如くするときは懸垂  
の如く強くすることが出来る。

されど徒らに強く行はんよりも、徒手に於ける舉踵半屈膝の如く足尖  
でも少しく體重を支持する形にして臂を十分に伸して行ふと云ふ工  
合にした方がよい。

進んでは漸次強く行ふのがよい。

●懸垂直立舉踵舉脚(水平棒等)

號令 (イ)懸れ (ロ)踵をあげ左(右)脚を前にあげ — あげ (ハ)脚を下し  
踵を下せ — 下せ (ニ)直れ

說明 棒の直下に立ち兩臂を約六十度の角度をなす様棒に懸る、次に  
踵をあげると同時に左(右)脚を前方にあげる。(第十二圖)

第二十圖



此際臂は自然に屈がる様であるが少しく力を加へて引上げる位にした方がよい。  
次に臂を伸し脚と踵を下す、かくて左右脚交互に行ふ。

●懸垂直立 舉踵屈

膝舉股(水平棒等)

號令 (イ)懸れ (ロ)踵をあげ(左右)

膝を屈げ股をあげ——あげ (ハ)元へ (ニ)直れ  
説明 棒の直下に立ち六十度の角度に懸ること前に同じ姿勢を頽すことなく踵をあげ臂を屈げると同時に(左右)膝を屈げて股が平になるまであげる。

第三十圖



れる。

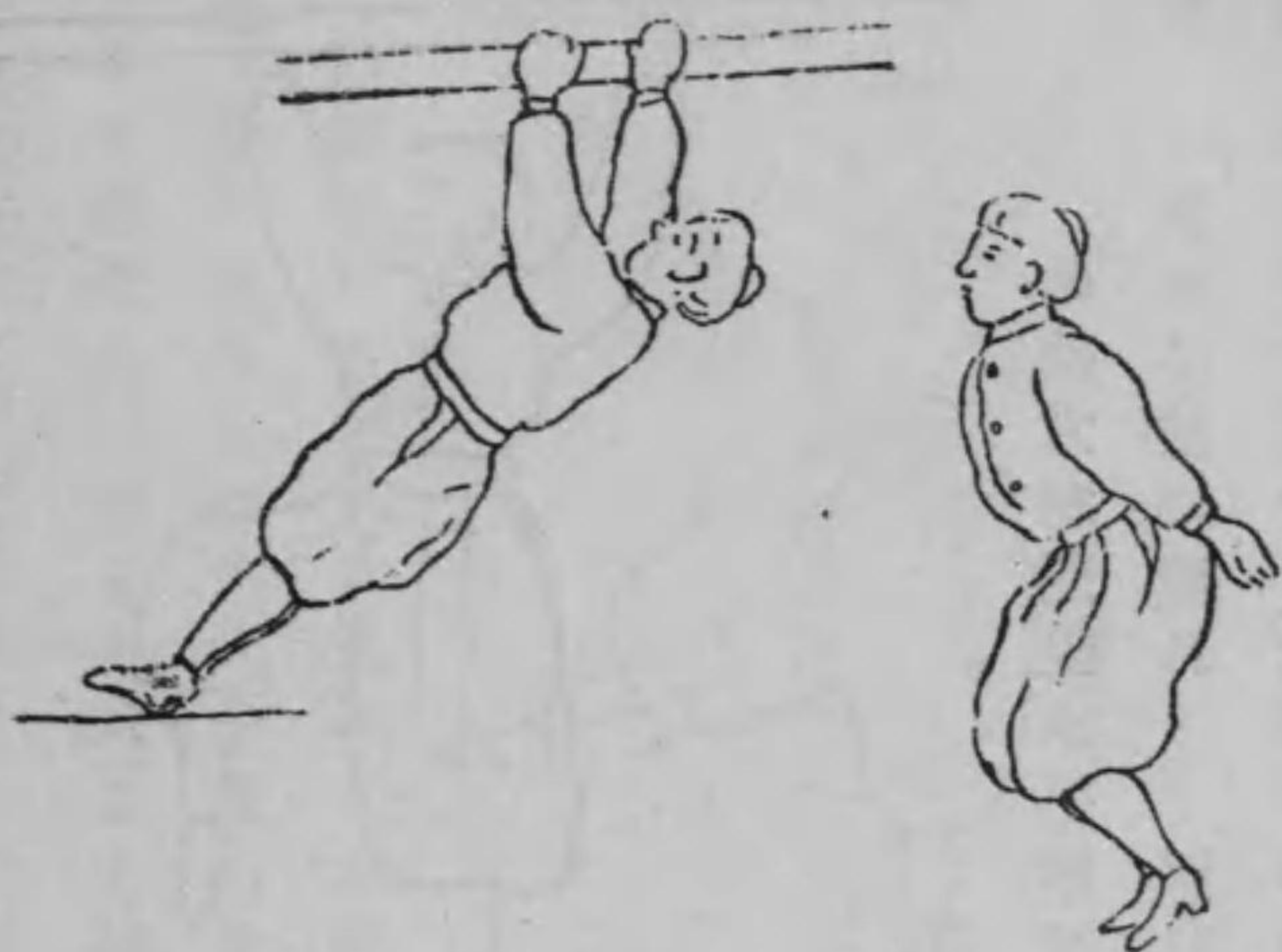
●前方斜懸垂(水平棒等)

號令 (イ)斜めに前に懸れ——懸れ (ロ)元へ

説明 棒に近く直立す、此時の棒の高さは肩位がよい、圖の如く足尖を

此時屈げた脚は股と直角をなすが如くにまげ足尖は少しく下に向ける、一方の脚は充分に膝を伸す、次に舊位に復す、以上の動作を左右脚交互に行ふ。(第十三圖)  
此運動も強さは體を引上げる度によつて自由に變ぜら

圖 四 十 第



合せ踵をあげ膝を接して屈指上體を少しく前方に傾け兩臂を後に引き棒を見る。(第十四圖右圖) 其姿勢を取るや直ちに棒に跳び付き兩手をかけ體を前に伸す、此時臂は殆んど垂直になり體は地面と約四十五度の角をなして眞直に伸ばす(第十四圖の左圖)手と手の間は肩幅より少しく廣くす。次に「元へ」にて兩踵にて地面をつて後方に跳ぶ如くしに立す。

注意、此運動では斜懸垂をした時に特に胸を張るやうにつとめなければならぬ、特に注意しないと却て胸部は壓迫される。又腰部、脚部にも力を加へて伸さうとつとめなければ姿勢が頼れて胸部にも影響を來すのであるから之亦注意しなければならぬ。

●懸垂(鐵棒水平棒等)

號令

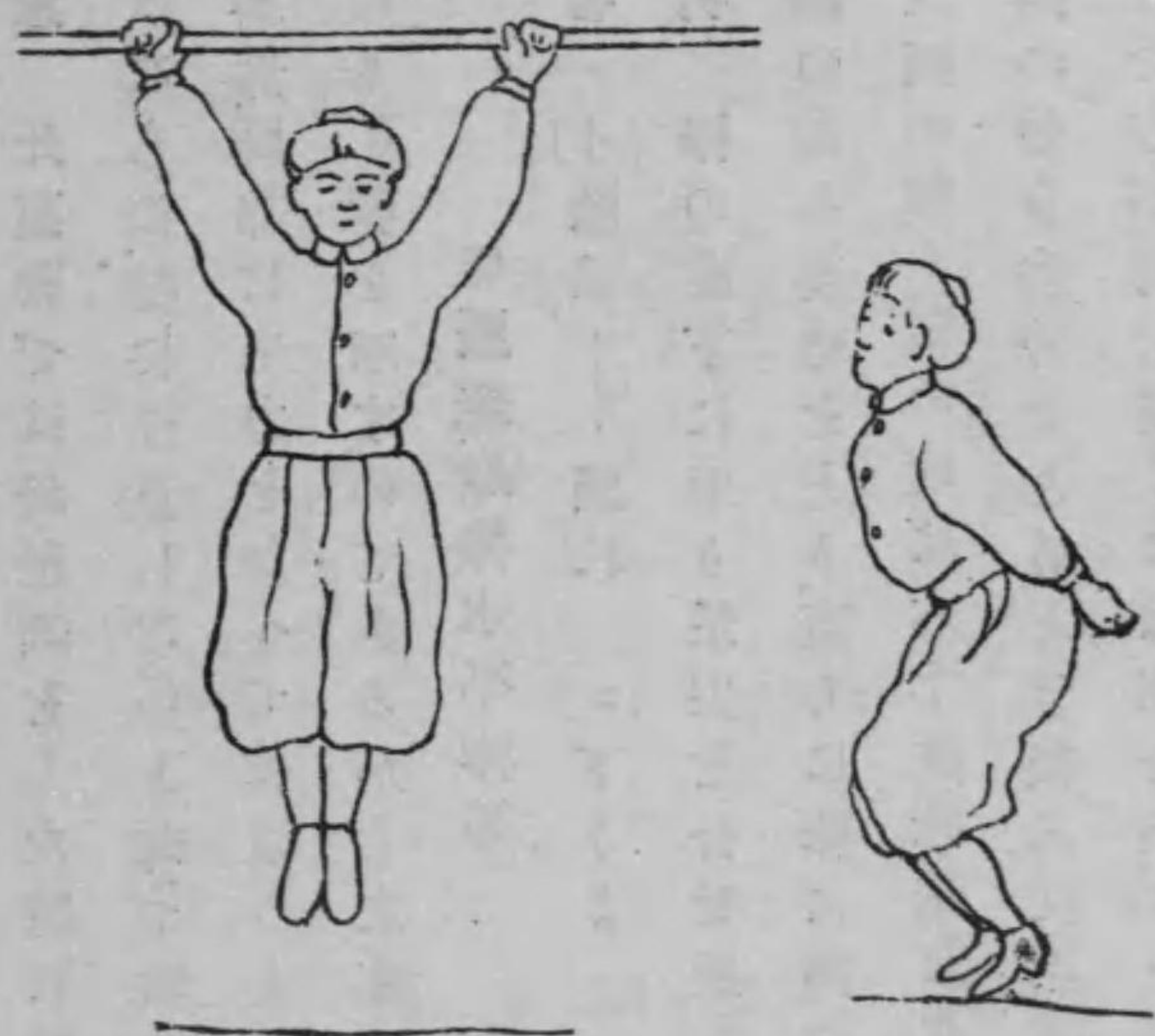
(イ)懸垂——懸れ (ロ)下りよ

説明、棒の直下に至り足尖を合せ踵をあげ膝を接して屈指第十五圖右圖の如き姿勢をとり、直ちに棒に跳びつき兩手を棒にかけて第十五圖左圖の如く(臂の度は六十度)懸垂をなす。

右圖の如き姿勢をとるとき後ろに引きたる兩手は掌が下向になる様にした方が胸を開くには都合がよいが、高い所に跳び付かんとする準備としては不便である、故に跳び付かんとする準備としては掌が上向

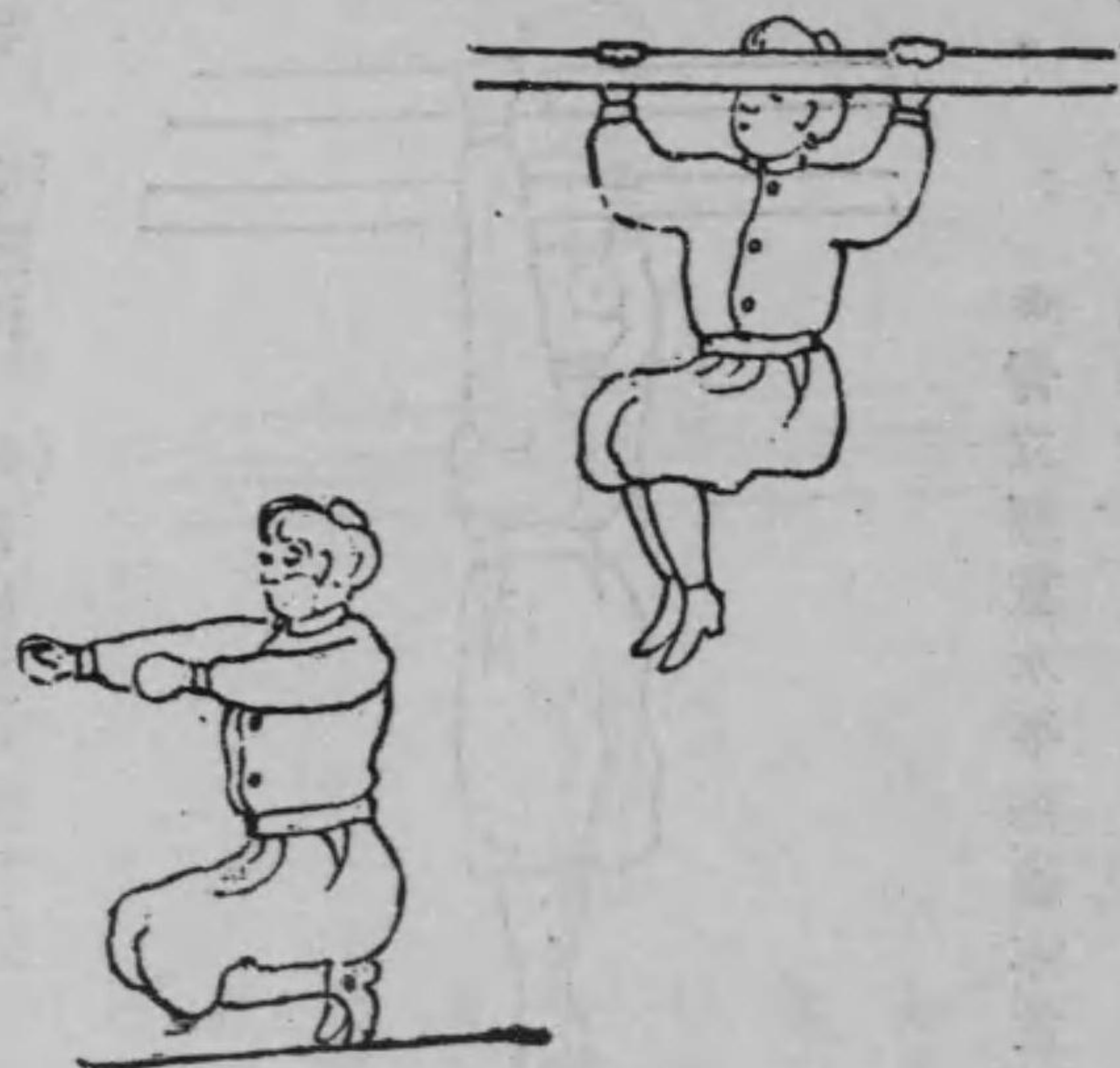
になる様に引かねばならない。

圖 五 十 第



懸垂は兩臂の爲す角が約六十度になるやうに懸るのが一番よい、あまりに廣すぎたり狭すぎたりすると懸垂の目的を達するに困難となる、體は自然に垂れ正しき姿勢を保つ様にとめねばならない。  
懸垂より下りるには最初はその姿勢より直ちに兩手を放ちて下りる、下りたる時には舉踵半屈膝にて兩手を體の側方に下

圖 六 十 第



り跳下しても危険はない。

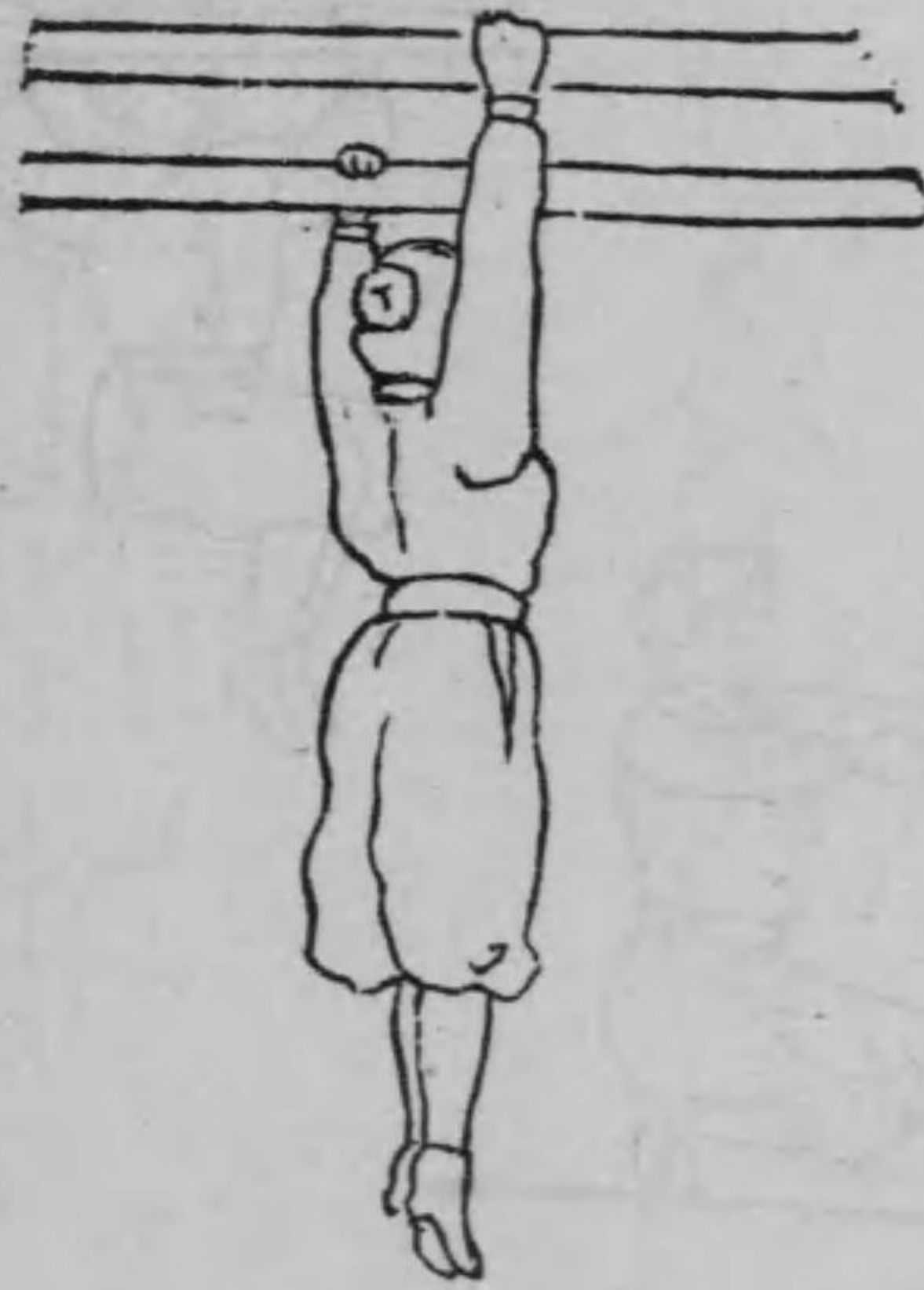
女子師範學校高等女學校教材解説

す、而して膝を伸ばし踵を下す。進みては兩肘を屈指兩膝を接したる儘屈げて下りる、其時には第十六圖の下圖の如き姿勢を一旦とりて直ちに直立す。  
**注意**、跳下りる時には常に能ある猫の頸をとりて吊下せし時の如き姿勢を取るのが一番よい形であるから之に真似する様にするのがよい、正しく其姿勢が取れる時には高き所よ



● 兩側懸垂並行水平棒、横梯、斜梯等

號令 (イ) 懸れ (ロ) 下りよ



説明 器械の直下に至り圖に示す如く兩側の棒に懸り正しき姿勢を保つ。(第七圖) 懸りたる時に兩臂のなす角が約六十度か其よりも少し狭いと云ふ位に懸れる様に器械が出来て居ればよい。下り方は懸垂に同じ。

圖七十第

● 臂立懸垂、水平棒、鐵棒、並行水平棒等

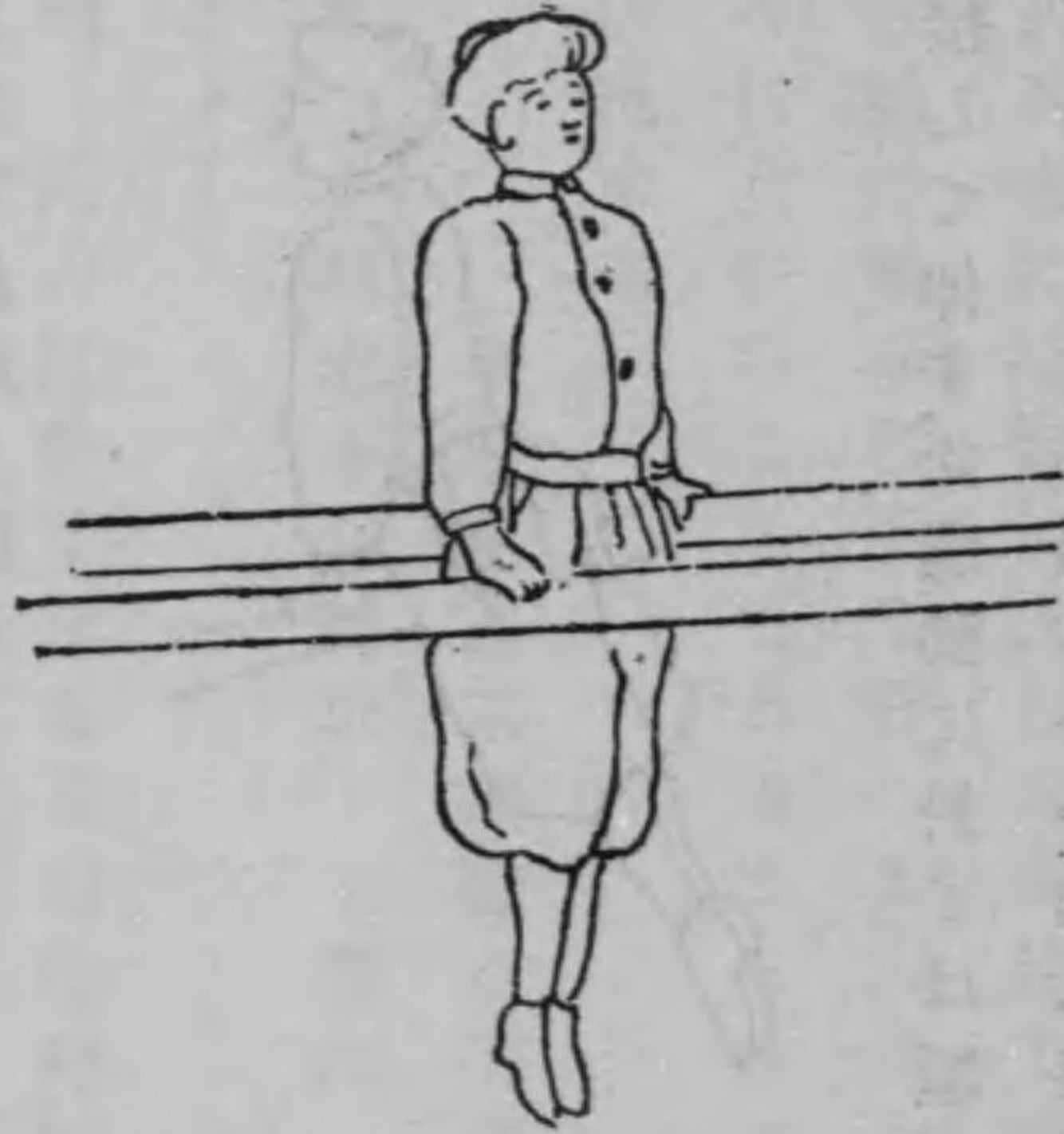
號令 (イ) 臂立懸垂 (ロ) 下りよ

説明 臂立懸垂には第十八圖に示すが如く並行水平棒にて兩臂を立て、行ふものと第十九圖に示すが

如く水平棒等にて行ふものとの二種がある、先づ並行水平棒にて行ふ場合に就て説明しやう。

並行水平棒の兩木の間立ち膝を屈し少しく上體を前方に傾け兩臂を後に引き跳び上る姿勢をとるや直ちに足尖にて地上を蹴つて體を上げ兩手にて水平棒の同じ高さの

圖八十第

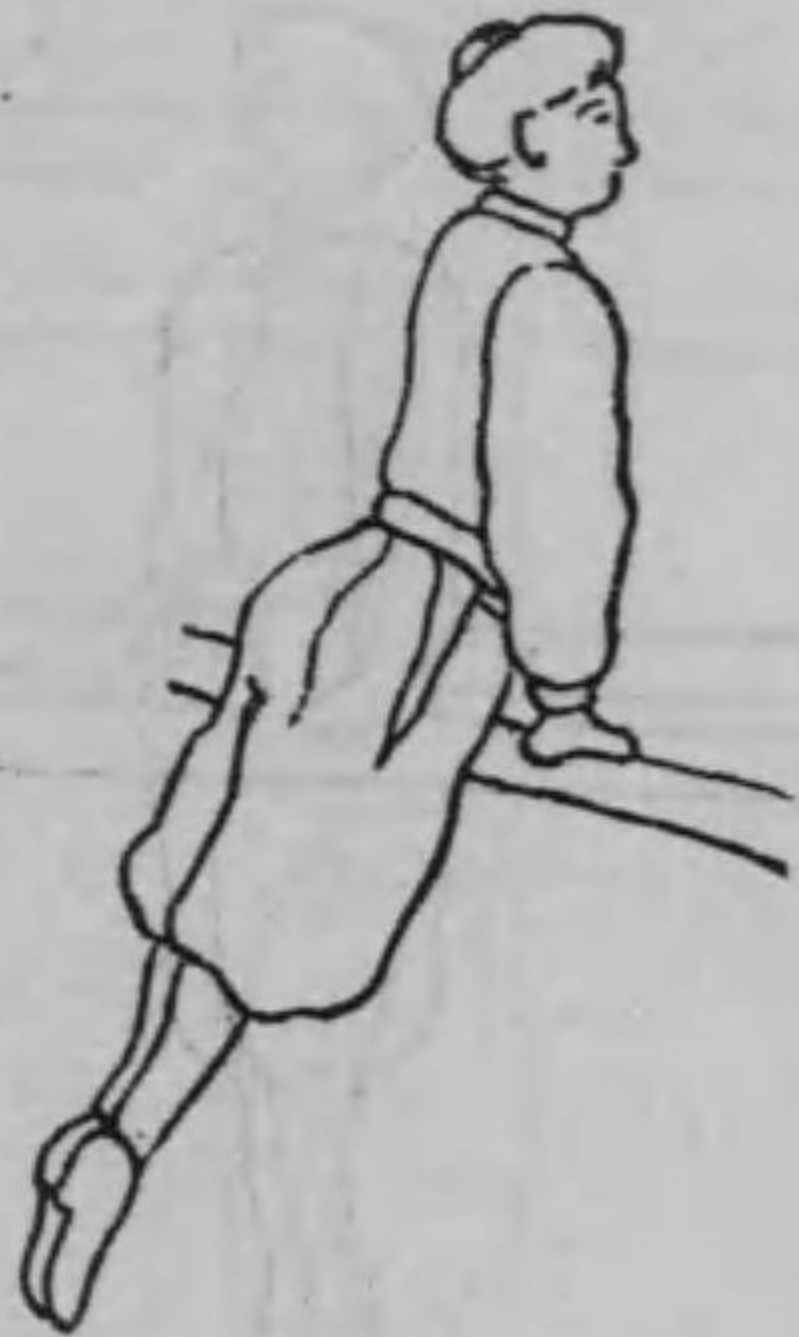


所を握り臂を伸して體を支持す(第十八圖)

此際臂は充分に伸ばし肩を少しく後にひき胸を張つて正しく上體を

保つ。

斯くて其位置にあらしめ「下りよ」の令にて直ちに下り半屈膝の姿勢をとり立ちあがり踵を下す。



圖九十第

次は鐵棒若くは水平棒にて行ふ臂立であるが、先づ其棒に向つて直立す、兩手を肩幅より少しく廣く棒にかけ足尖にて地面を蹴て體をあげ兩臂を伸して上體を支持す、此時上體は胸を張りて少しく前に傾け脚は接して伸す、此運動に於ては頭が前に出るか、頭が前に傾くか、或は上體が著しく前に倒れるか、或は左右の臂の平均に發達せざる爲めに正しく體を支へることが出來ないので、上體の姿勢が頼れ易いのである

から注意して矯正せねばならぬ。(第十九圖)  
下りる時には臂を少しく屈げて靜かに下りる。

此運動は鐵棒にても行へるが、もすこし進んでからでなくては出來ない、特に女生のことであるから特に低い鐵棒なら出來るが普通のものでは出來ない。

●懸垂左右振動(水平棒、鐵棒、並行水平棒等)

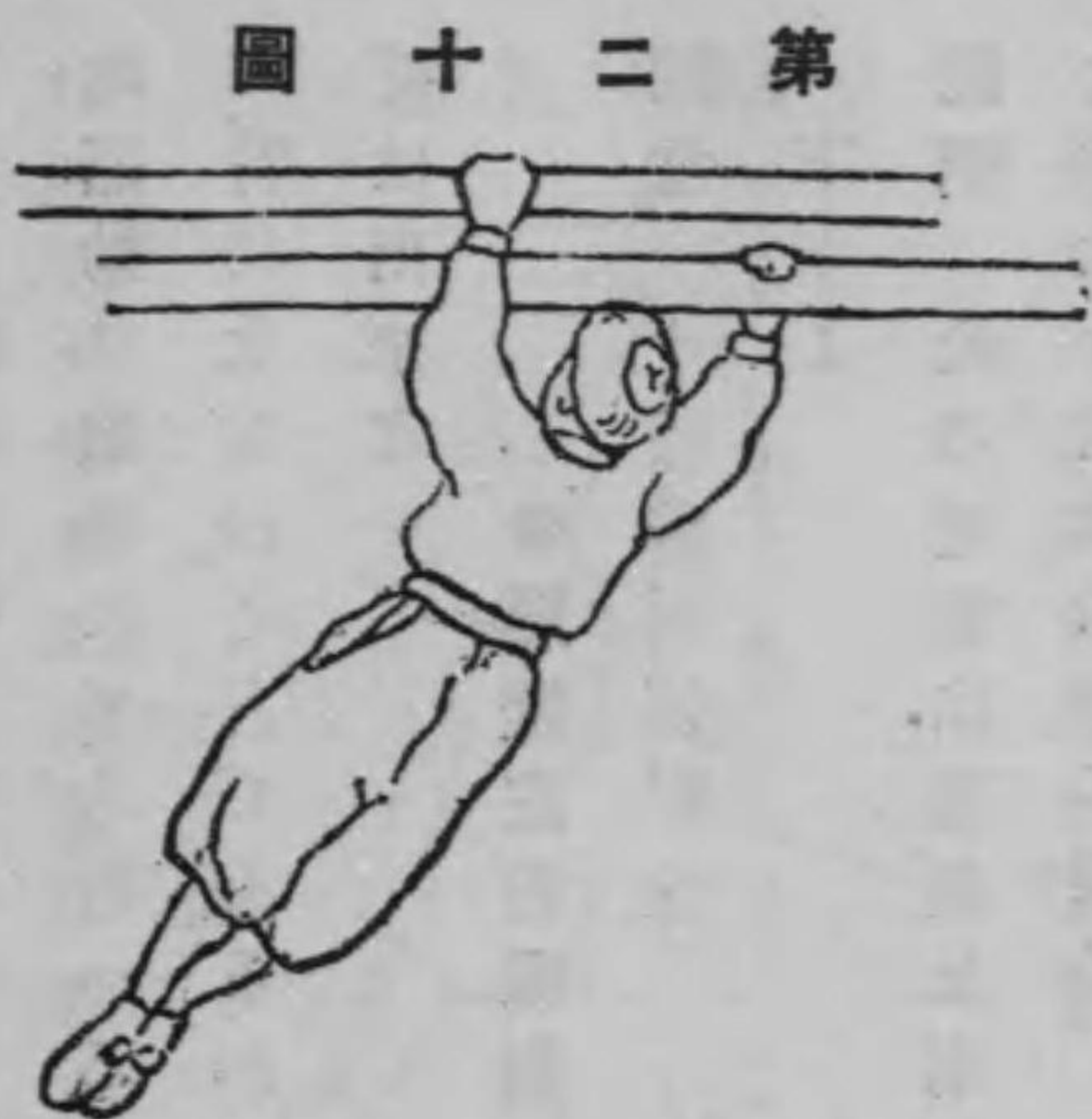
號令 (イ) 懸垂(兩側懸垂)——懸れ (ロ) 體を左右に振れ——始め (ハ) 止め (ニ) 下りよ

説明 此の運動は懸垂及兩側懸垂よりすることが出來る、臂のなす角を約六十度位に棒に懸る。

最も初歩の左右振動は兩臂を伸したる儘にて左(右)手を堅く握り右(左)手を少しくゆるめて體を少しく左(右)に振る如くす。(第二十圖)

次に右(左)手を握り左(右)手を少しくゆるめて體を右(左)方に振り動す、斯くの如く左右交互に手を握り手を弛めて體を左右に振り動かすのである。

次に少しく練習したる後には體を振らんとする方の臂を少しく屈げる、即左に振らんとする時には左臂を少しく屈げ右臂を伸す、右に振らんとする時には、右臂を少しく屈げ左臂を伸す様にして左右に振動を行ふ。  
尙進んでは充分の臂の屈伸によりて左右に振動す。



第十二圖

注意、此運動に於ては左右に立派に振動して見せやうなどの考へて

徒らに振動に氣をとられ姿勢を頹すが如きは最も拙きやり方である。前述の三方法中充分の屈伸によれる左右振動は女生としては少しく困難かも知れないから強いて之をやらせずともよいのである。

●吊繩登降(吊繩、吊棒)

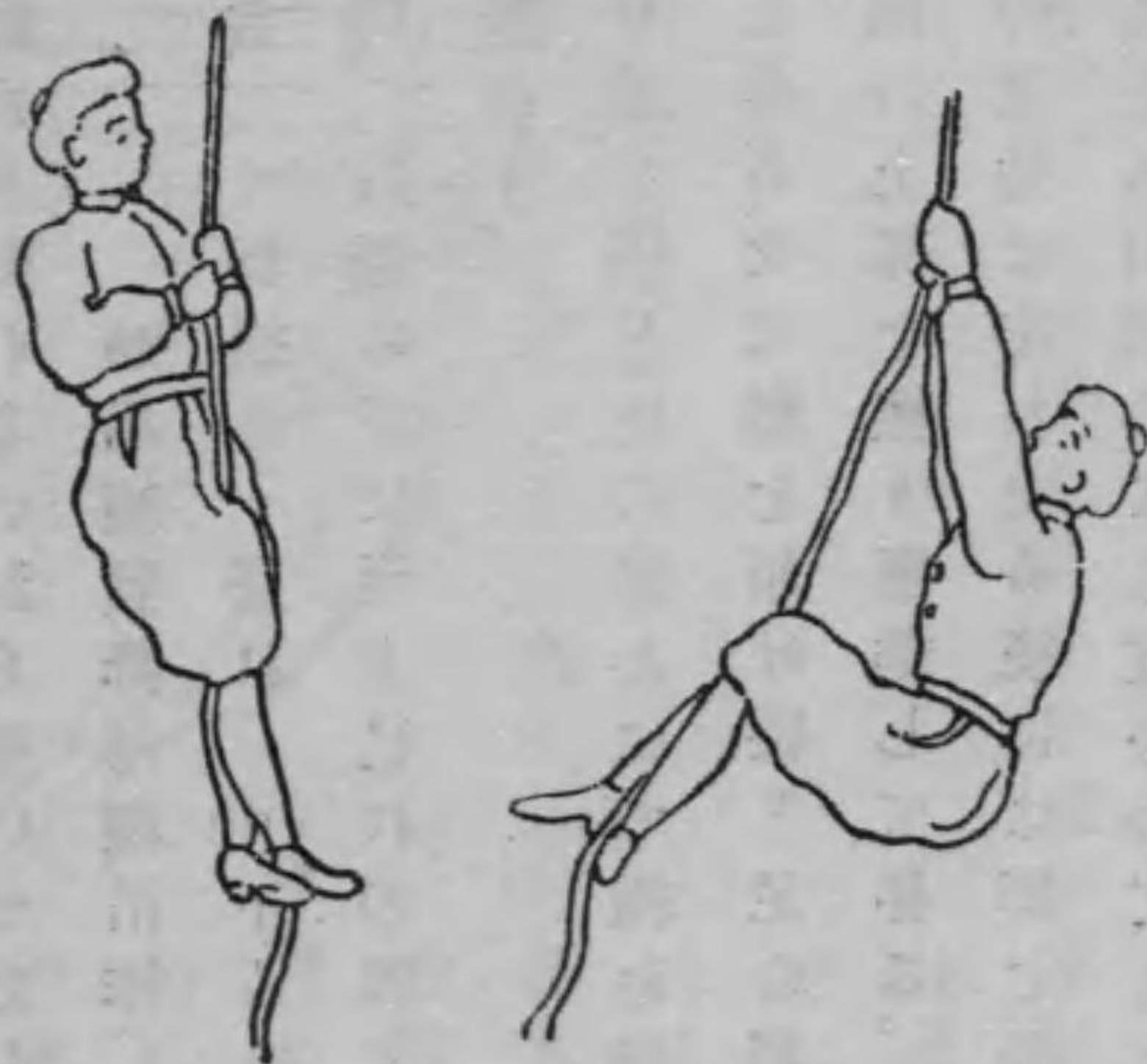
號令

(イ)脚掛——登れ (ロ)下りよ

説明、吊繩の下に至り己れの與ふだけ高く跳び上り兩手にて繩を握り懸垂す。

脚を屈し膝と足の胛とにて繩を押へ手を伸して繩の上部を握り懸垂して昇る、次に脚を屈げ膝と足の胛とにて繩を押へ腰を伸し手を伸して繩の上部を握り懸垂して昇る。(第二十一圖)  
右の運動に達したる後には脚を掛けることなく臂の屈伸によりて行ふことも出来るならばやつてもよい。

圖 一 十 二 第



號令 (イ) 登れ (ロ) 下りよ

説明 第一法は両手を縦繩にかけ足を横繩にかけて登る方法で手も

降りるには前と反對の要領に行へばよい。

吊棒に於ける登降は吊繩の要領に略ぼ同じ。

注意、吊繩棒の登降は餘程強き懸垂運動である故に女生徒では登ると云ふことに全勢力を取られて姿勢等のことは忘れられるかも知れぬ故大に注意を要す。

●繩梯登降繩梯

足も交互に上に運ぶことによつて行はれる。

次には片手を縦繩にかけ片手を横繩にかけ足を横繩にかけて登る。

次には両手とも横繩にかけ足を横繩にかけて登る。

何れの方法によるも手足は交互に上に運ぶのである、一層進みたる後には足を横繩にかけずして登ることが出来るならば行ふてもよい、女生徒のことであるから其處までは無理かもしれない。

注意、梯であるから簡單に出来るやうに思はれるが實際やつて見ると中々さうでもない、梯全體が振れる、握つた部分と足をかけた部分が振れる屈がると云ふ工合で餘程調子よくやらないとうまく登れない。

●懸垂横行(水平棒、鐵棒等)

號令 (イ) 懸れ (ロ) 振動なく横行左(右)へ——始め

説明 臂のなす角が約六十度になる様に懸垂する。

「始め」にて左(右)手を拳だけ左(右)に移す、次に右(左)手を拳だけ左(右)に移す、次に左(右)と交互に一、二、一、二と一にぎり宛横に手を運び體を移す。手を運ぶ速度は一、二、一、二と繼續して早く行ふ、運ぶ手の距離はあまりに廣くなく一にぎり位が一番よい。

**注意** 横行の際には進む側の手を進む方向に出し、次に他の手を同方向に移すと云ふ方法がよい、從來は進まんとする反対側の手を内側(即進むべき方向)に移し、次に進まんとする方向側の手を其方向に移すと云ふやり方であつたのである、換言すれば狭く廣くと行つたのであるが、其よりも廣く狭く廣く狭くと行つた方がよいのである。又運動を行ふ上に注意することは横に移す手を面倒なりと云ふ調子で一回に五寸も八寸も移すことが度々あるが之れはよくない、一握り位宛移すのが一番よい。

進んでは左右振動をなしつゝ行ふのがよい。

●懸垂轉向横行(水平棒、鐵棒等)

**號令** (イ)左(右)逆手懸垂(屈臂轉向横行前後)へ——始め

**説明** 懸垂(或は片逆手懸垂)をなす。

最初は進む方に一旦體を振り次に後に振り次に體を前方に振るときに後の手を前に移す。

かくて轉向しつゝ左右交互に行ふ。

最初は半屈臂姿勢にて行ふがよい、かゝる時は落ちる危険を防ぐことが出来る。

漸次進むに従つて臂を伸して行ふ様にするのがよい、かゝる時には常に六十度宛になる様に注意せねばならぬ。

**注意** 此運動は非常に強い運動で女生徒には中々骨の折れることとて

あらうと思はれるから幫助を與へて行はせるがよい。

●懸垂舉脚 水平棒、鐵棒、肋木、吊環等

號令 (イ)懸れ (ロ)脚を前にあげ——あげ (ハ)脚を下せ——下せ (ニ)下りよ

説明 懸垂して次の動作を行ふ、上體の姿勢を頹すことなく左(右)脚を(膝を)屈げることなく(前方に)あげる、右(左)脚は膝を屈げることなく真直に下に伸ばす。

次に舉げたる脚を下ろす、次に他の脚をあぐ、下ろす。

水平棒、鐵棒、肋木等は固定して居るから比較的やり易いが、吊環になると振れるから困難である、姿勢が頹れ易いから注意せねばならぬ。

脚を交互にあげることが充分に出来たならば左右脚を揃へて同時に舉げることを行ふがよい、然れども交互に舉げるよりも非常に困難で

あるから、無理にやつて姿勢を頹したり、胸を壓迫したりするやうでは却てよくないから注意せねばならぬ。

注意 肋木以外の器械を使用してやる時には助手を用ゐて後から體を押へて體の振れぬ様にしてやるがよい。

●懸垂屈膝舉股 水平棒、鐵棒、肋木、吊環等

號令 (イ)懸れ (ロ)左(右)膝を屈げ股をあげ——あげ (ハ)脚を下せ——下せ (ニ)下りよ

説明 懸垂をなし左(右)膝を屈げ股を平に舉げる、次に下ろし脚をかへてあげる、かくて交互に行ふ。

此運動も熟練後は兩脚を同時に行ふことも練習するがよい。

第六節 跳躍運動

● 跳上及跳下初歩(跳箱、跳越臺等)

號令、左右足下右(左)上踏切跳上跳下——始め



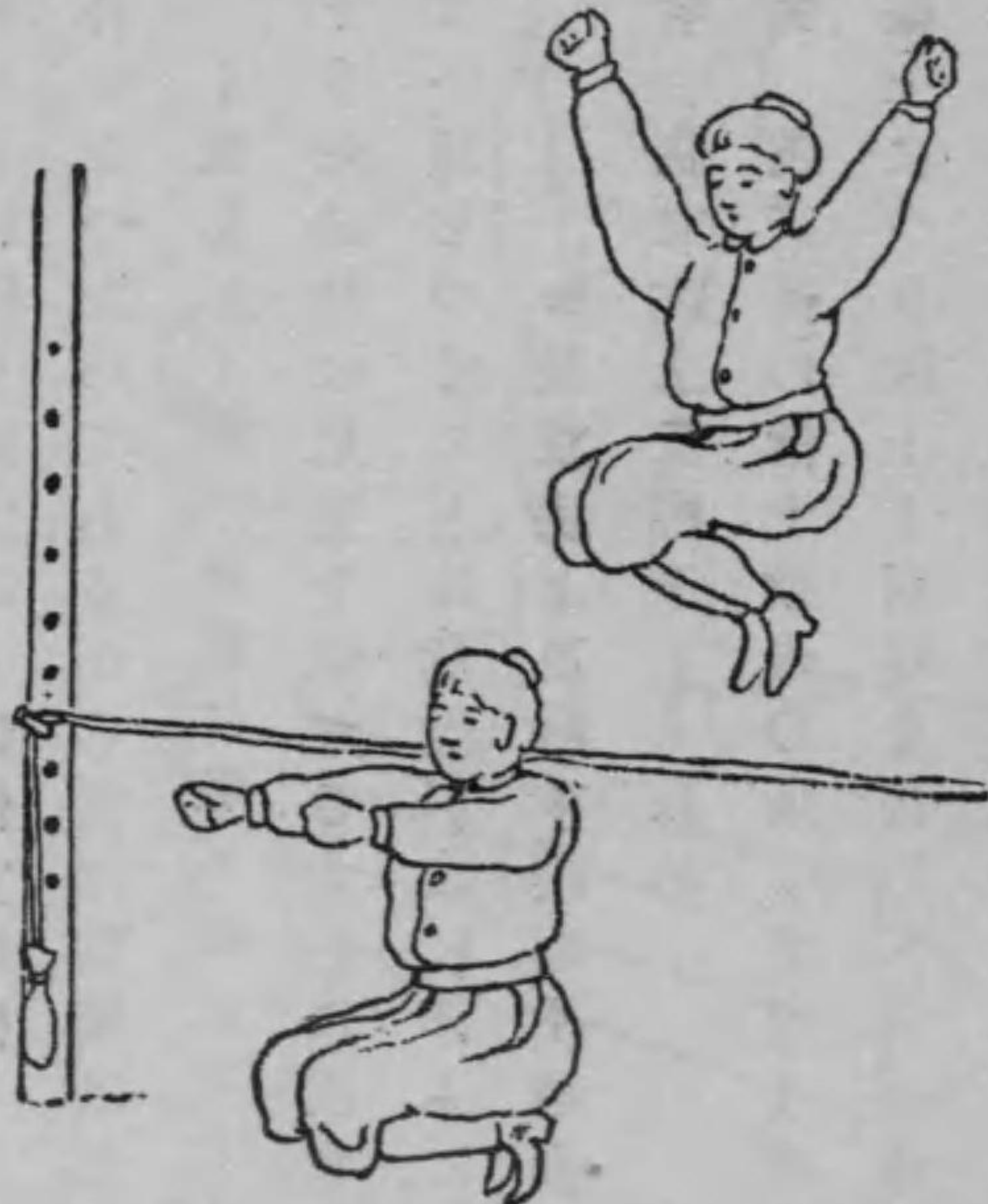
圖二十二第

兩臂を前より後に振ると同時に膝を屈げ上體を少し前傾け直ちに臂を前上方に振上げつゝ跳下す。(第二十二圖)

說明、跳箱(臺)の横より疾驅

し來り適當の所にて左(右)足にて踏切り兩臂を側上方に振上げると同時に飛揚し跳箱(臺)上に跳上り兩臂を下す。上體を反らすと同時に兩臂を前より上(肩幅より少しく廣く掌は斜前に向く)にあぐ

圖三十二第



● 高跳(跳繩等)

號令、高跳(左又は右足踏切高跳)——始め

說明、跳繩に向つて約二十歩の所より疾驅し來り左(右)足にて踏切り兩臂を斜上方に振上ぐると同時に飛揚し繩を跳越す。(第二十三圖)

出來なければ充分跳躍することは出來ないのであるから最初から丁

寧に教へてやらなければならぬ。  
跳躍するに臂を前方若くは側方に振りあぐるのは跳躍を助け身體の  
鈎合を保つためであるから臂は臂、脚は脚と云ふ風に別々に動作せぬ  
様よく調和して跳べる様に教へねばならぬ。

跳下りた時には足尖を立てることに注意し踵をつかぬ様教へねばな  
らない、踵をつくことは危険が之に伴ふことを忘れてはならぬ。

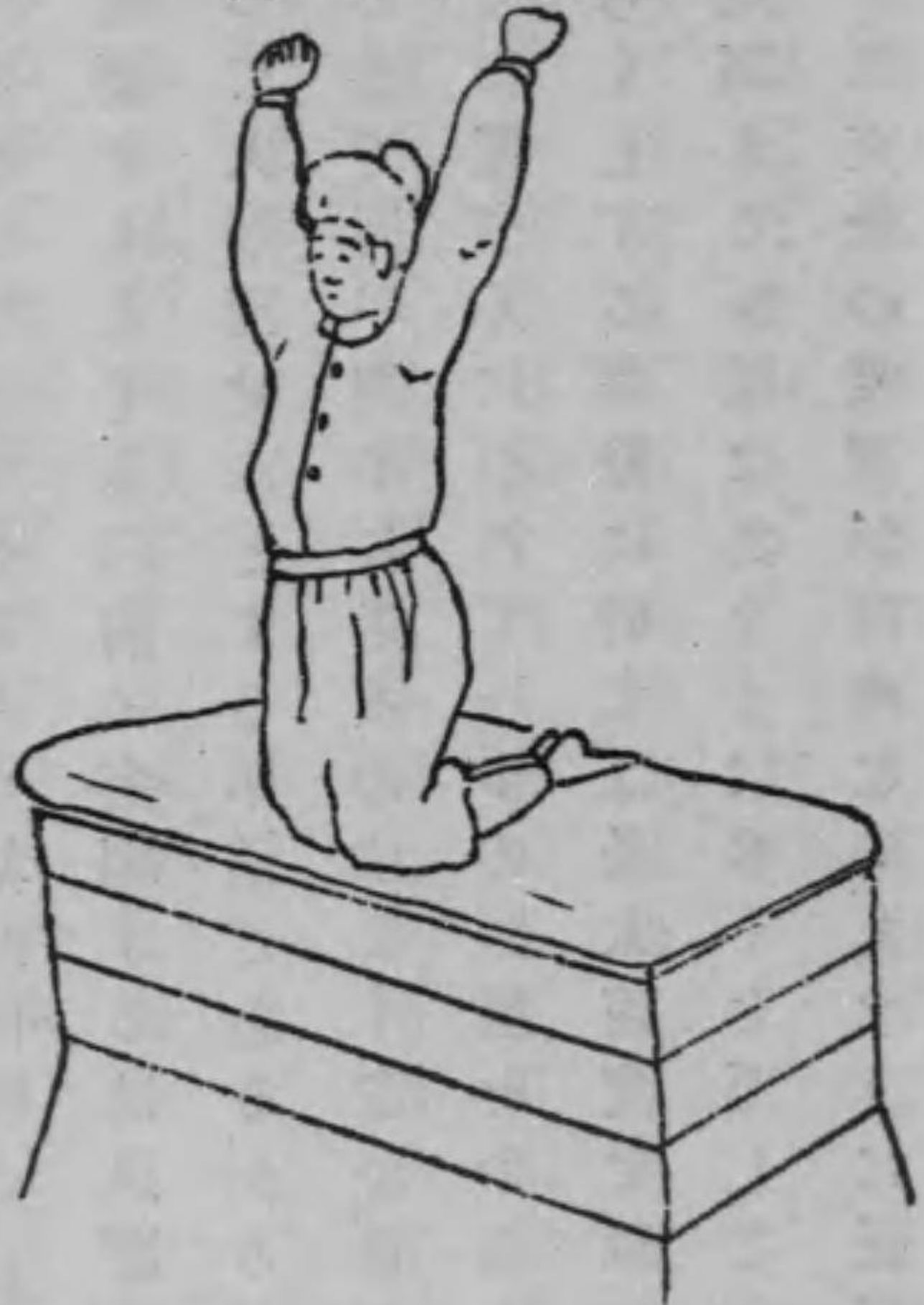
●膝立跳上及跳下(跳箱、跳越臺等)

號令、膝立跳上及跳下——始め

説明、跳箱(臺)の横十數歩の所より走り來り、箱(臺)に近く踏切り兩手を  
箱(臺)上につき跳上り兩膝を接して屈指膝立姿勢をなす、此時足尖は立  
てることなく足の胛を箱(臺)につける。

跳下を行ふには第二十四圖の如く充分體を反らし腰を伸し兩臂を上

第 二 十 四 圖



にあぐ、兩臂を後下方に引き  
上體を少しく前に傾け膝を  
屈指臂を前方に振出すと同  
時に跳下す。(第二十四圖)

●横跳上及跳下(跳箱、跳越臺等)

號令、横跳上跳下——始め

説明、跳箱(臺)の横約二十歩  
の所より疾驅し來り適當の所にて踏切ると同時に飛揚して箱(臺)上  
にあがる(飛揚の際臂は側上方若くは前上方に振り、且下す)直ちに踏切  
りして臂を前上方若くは側上方に振上ぐると同時に飛揚し前方に跳  
下す。



**注意**、前述したる跳上及跳下初歩の運動は此の運動の準備であるから此運動を行ふ前には充分練習するがよい。

此運動は跳上がるや直ちに跳下りるのであるから落ち付いて居ないと跳び損じたり、跳下りるときに平均を失したりする等のため横に倒れる等のこともあるから幫助に努めねばならない。

跳躍せんとする以前に疾驅するは跳躍する爲めに勢をつけるのであつて大飛躍せんとする準備である、かるが故に驅出しより踏切りに至るまで同一調子に走るのはいよくない、最初は少しくゆるく大きく、踏切りに近づくにつれて一步の距離を少しく短くして其速度を早め、踏切らんとする間際に於ては最大速度を以て行ふがよい。

疾驅する距離はあまりに多くを要しないが、さりとてあまりに短距離では充分の飛躍が出来ない、あまりに長過ぎるは疲勞せしめて却つて

跳躍の力を減ずるのである、先づ二十歩乃至二十五六歩と云ふ所が最も適當であらう。

次に踏切りであるが踏切は高さと同距離に反比例することを知つて居なければならぬ、高く跳ばんとする時は繩に近づき踏切るを有利とし、遠くにては踏切を不利とす、踏切が遠ければ遠い程飛揚は低くなるのである。

飛揚は足が地面をはなれると同時に始まり再び足が地につく瞬間に終るのである、跳躍或は跳越の終りに於ては足が地につく直ぐ前には體が充分伸るのがよい、けれども足が地につくときには脚が硬ばることなく直ちに屈がるやうにしなければならぬ。

跳下の場合には足尖を先に地につけ體の倒れるのを地につく瞬間に於て踵と膝の關節に弾力を平均に與へることによつて防がねばなら

ぬ。

●吊繩振跳(吊繩)

圖五十二第



號令 振跳——始め

説明 振跳には一本の繩にて行ふと、二本の繩にて行ふのとの二種類あるが、最初は二本の繩にて行ふ方が容易に出来る、特に女生徒であるから二本の繩にて行ふ方法がよい、次に説明するのは二本

の繩を使用する方法である。

二本の垂れたる繩の下に至り兩肘を軽く屈げて肩の高さに握る、臂を

伸しつゝ後方へ二三歩退き前方に跳ぶ準備をなし、出来能ふだけ(跳上り)繩の上部を握り臂を屈し、脚を上へ挙げ、體を反らして前方に跳躍す。但最初は繩を持ち後に退り手は其所を握りたる儘屈臂して前方に跳ぶと云ふ方法で練習するがよい。(第二十五圖)

## 第五章 男子師範學校及中學校教材解説

### 第一節 平均運動

#### ●手腰平均臺上徐歩(屈膝)行進

一、手腰平均臺上徐步行進(平均臺)

號令 (イ)用意 (ロ)上れ (ハ)徐歩前へ——進め (ニ)下りよ。

説明 手腰を以て徒手に於ける徐步行進と同じ要領を以て平均臺の

一端より行進す

左右(足)を前に踏み出す、上體を少し前に傾けるを同時に前足に體重を托し後足の踵をあげる。(第一圖)

右(左)足を前に踏み出す、上體を少し前に



傾けると同時に前足に體重を托し後足の踵をあげる、かく交互に足を運び平均を保ちつゝ行進す。  
**注意**、平均運動は早く行へば行ふほど容易く行はれ静かにすればするほど困難になる。

二、手腰平均臺上屈膝行進(平均臺)

號令、(イ)用意 (ロ)上れ (ハ)屈膝前へ——進め (ニ)下りよ。

**説明**、手腰姿勢をとり次の要領にて行ふ。

左(右)足を踏み出す、左(右)足の膝を屈けると共に右(左)脚を伸し踵をあぐ。  
次に右(左)足を踏み出す、右(左)膝をまげ左(右)足の踵をあぐ、かく左右交互に二舉動づゝ

第二圖



行ふ。(第二圖)

**注意**、此運動は静かに行ふ上に膝を深く屈ぐれば屈ぐるほど困難になる。

●手腰(臂)上伸(平均臺)上徐歩(屈膝)行進(平均臺)

一、手腰平均臺上徐步行進(第一圖)

二、手腰平均臺上屈膝行進(第二圖)

三、臂上伸(平均臺)上徐步行進

四、臂上伸(平均臺)上屈膝行進

以上の四運動を行ふことになるが徐步行進も屈膝行進も最早出来るのであるから特に茲に説明の用はない、唯手腰姿勢は臂側舉姿勢よりも臂上伸姿勢は手腰姿勢よりも平均運動を行ふとして困難なる姿勢であるから運動の進歩につれて困難なる姿勢を用ゐて行はせる方針

である故に姿勢のかはると同時に静かに行はせるがよい。

●平均臺上屈膝舉股行進(平均臺)

號令 (イ)用意 (ロ)上れ (ハ)屈膝舉股前へ——進め (ニ)下りよ。

說明 左(右)足を踏み出す次に左(右)膝を屈けると同時に右(左)脚を前に振り出し股をあぐ。(第三圖)

其姿勢を保つことなく踏み下ろす次に踏み下ろしたる脚の膝を屈げ後方の脚を振り出し股をあぐ以上同要領で行ふ。

第三圖



注意 此運動に就ては特に姿勢が明記してないが、最初は臂側舉にて行ひ、漸次進むに従ひ手腰臂上伸等の姿勢にて行はしむる様教ふるがよい。

●平均臺上脚前後振行進(平均臺)

號令 (イ)用意 (ロ)上れ (ハ)脚前後振前へ——進め (ニ)下りよ。

說明 左(右)足を踏み出す、右(左)膝を屈けると同時に右(左)脚を前に振り出す、次に右(左)脚を後に振る、次に右(左)脚を前に振る。(一二三四と四呼唱にて行ふもよい)

右(左)足を前に踏み出す、左(右)膝を屈けると同時に左(右)脚を前方に振り出す、左(右)脚を後に振る、左(右)脚を前に振る。

注意 此運動も最初は臂側舉の如き容易なる姿勢にて行ひ、漸次困難なる姿勢にて行ふと云ふ工合にしたいのである。

●平均臺上膝立行進(平均臺)

號令 (イ)用意 (ロ)上れ (ハ)膝立前へ——進め (ニ)下りよ。

說明 左(右)足を前に踏み出す、兩膝を屈げ前脚の膝は約直角になる位

第四圖



にし、後脚の膝は平均臺につき足尖を立つ、此際上體は前に倒れぬ様腰は眞直にすること。次に兩膝を立てる、右(左)足を前に踏み出す、兩膝を屈指前膝は約直角に屈がり左膝は平均臺につく、次に立ちあがる。(第四圖)  
注意、姿勢は容易なるものより漸次困難なるものにて行ふ。

●平均臺上舉脚左右轉行進(平均臺)

號令、

- (イ)用意
- (ロ)上れ
- (ハ)舉脚左右轉前へ——進め
- (ニ)下りよ。

説明、左(右)脚を前にあげ左(右)横より後にまはして右(左)足の前に踏み下す、次に右(左)脚を前にあげ右(左)横より後にまはして左(右)足の前に踏み下す、かく交互に行ふ。

注意、最初は臂側舉より行ひ、漸次進むにつれて手腰臂上伸等の姿勢にて練習するがよい。

●平均臺上臂及脚左右轉行進(平均臺)

號令、

- (イ)用意
- (ロ)上れ
- (ハ)臂及脚左右轉前へ——進め
- (ニ)下りよ。

説明、左(右)脚を前にあげ兩臂を前にあげる、左(右)脚を左(右)横より後にまはし右(左)足の前に踏み下す動作を行ふと同時に兩手を横より後ろにまはして下す、足が臺上につくのと手が下りると同時に終る。次に右(左)脚をあげて前と同じ要領にて動作す、以上の動作を繰り返し行ふ。

注意、成るべく靜かに大きく行ふのがよい。

●平均臺上片脚後舉體前倒行進(平均臺)

號令、

- (イ)用意
- (ロ)上れ
- (ハ)片脚前倒前へ——進め
- (ニ)下りよ。

説明、左(右)足を踏み出す、上體を前に倒しつゝ、右(左)脚を後に擧げる、右(左)足を左(右)足の前に踏み下ろす、上體を前に倒しつゝ、左右脚を後にあげる。(第五圖)



かく左右交互に行ふ。

注意、此運動は非常に困難にして平均の取りがたき運動であるから身體を餘程調和的に働かせねばならぬ、調和が取れぬときには前方に倒れると云ふことになる。

此運動を行ふ姿勢は臂側擧、直立、手腰位でよろしい、あまり困難なる姿勢を取らせる爲めに身體の姿勢が頽れるやうではよくない。

### 第二節 胸の運動

● 肋木支持閉足開脚(上體後屈擧踵(肋木))

- 號令、(イ)足尖を合せ脚を左右に開け (ロ)懸れ (ハ)踵をあげ——あげ (ニ)踵を下ろせ——下ろせ (ホ)上體を起せ——起せ。



説明、肋木に脊を向けて約半歩の距離に直立す。

兩臂を約六十度の角を以て上に伸し、殊更に伸すことなく屈することなく、適度の高さの肋木を握る、此時には頭を少しく後に屈指充分に胸を張り腹を出すことなく腹部以下は殆んど垂直にする。

かくして踵を擧げにて體の姿勢を頽すことなく靜かに踵をあげ一層胸を張る様につとむ踵を下ろせにて靜かに下ろす以上の擧踵の動作を三回位繰り返し行ふあまりに一時回數を多く行ふときには弊害之に伴ふ。(第六圖)

注意、右の運動には姿勢は閉足と開脚と二つだけ明記してあるが順序としては「閉足直立」「直立」「開脚直立」であるから練習の際には右の順序によつて行ふのがよい。

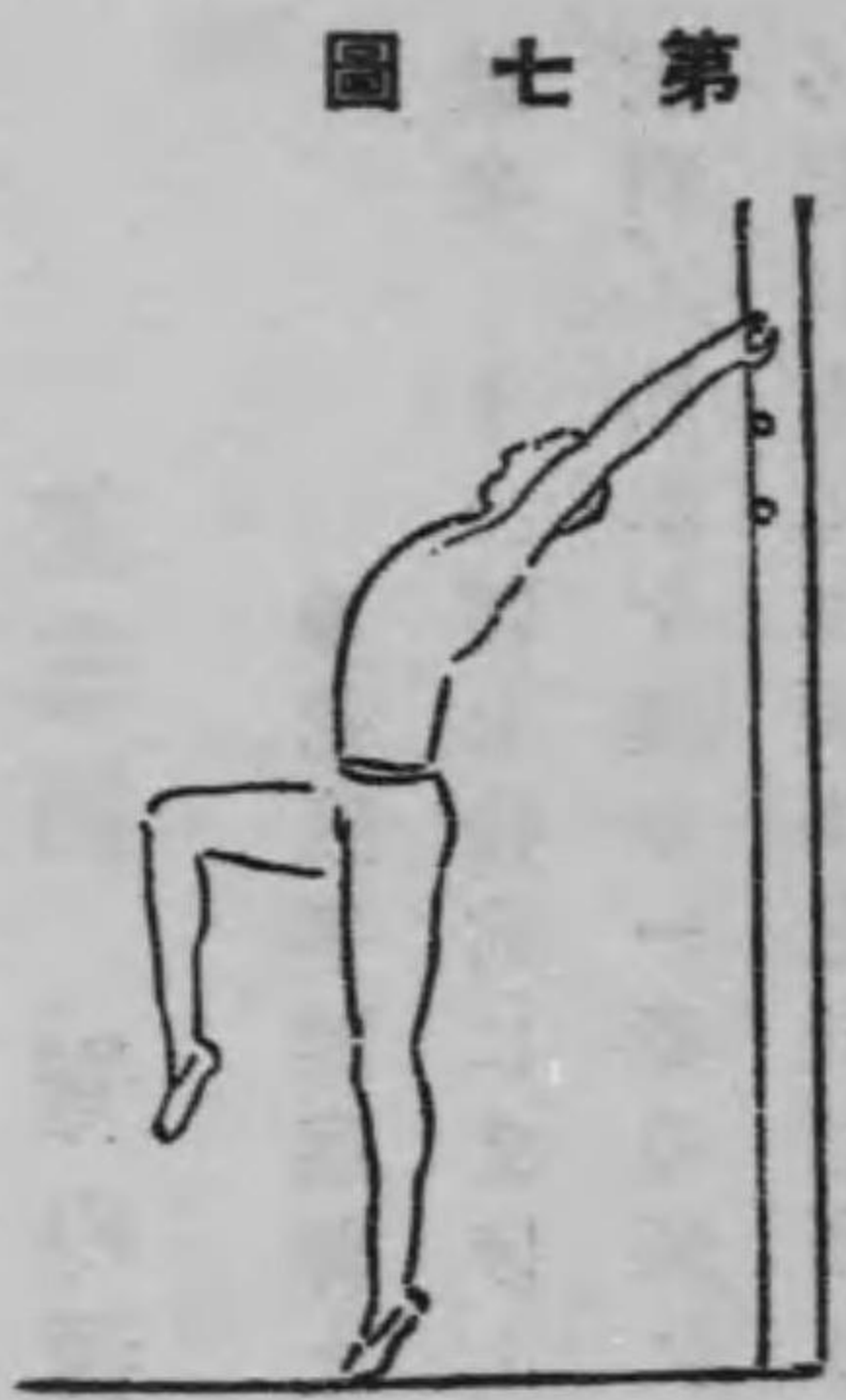
次に注意を要するのは肋木との距離である、離れ過ぎても、接近し過ぎてもいけないので半歩位が最も適當な距離である。

●肋木支持閉足上體後屈擧踵屈膝擧股(擧脚)

一、肋木支持閉足上體後屈擧踵屈膝擧股(肋木)

- 號令、(イ)足尖を合せ——合せ、(ロ)懸れ、(ハ)踵を擧げ——擧げ、(ニ)左

- (右)膝を屈指股をあげ——あげ、(ホ)脚を下ろせ——下ろせ、(ヘ)踵を下ろし上體を起せ——起せ。



第七圖

説明、肋木に脊を向けて半歩の距離に直立す、足尖を合せ、兩臂を伸し適度の肋木を握る、踵をあげ左(右)膝を屈げて股を平になるまで擧げる、脚を下ろす、踵を下ろし上體を起す。(第七圖)

二、肋木支持閉足上體後屈擧踵擧脚

- (肋木) 號令、(イ)足尖を合せ——合せ、(ロ)懸れ、(ハ)踵を擧げ——擧げ、(ニ)左(右)脚を前にあげ——あげ、(ホ)脚を下ろせ——下ろせ、(ヘ)踵を下ろし上體を起せ——起せ。



説明、一の屈膝舉股のかはりに舉脚にかはつたのみであるから持に説明も要しないことである。

注意、一の場合も屈膝舉股、舉脚のために姿勢を頼さない様に殊に腹を出さぬ様に注意せねばならない。

### 第三節 脊の運動

#### ●伏臥手腰屈臂上體後前屈(肋木腰掛)

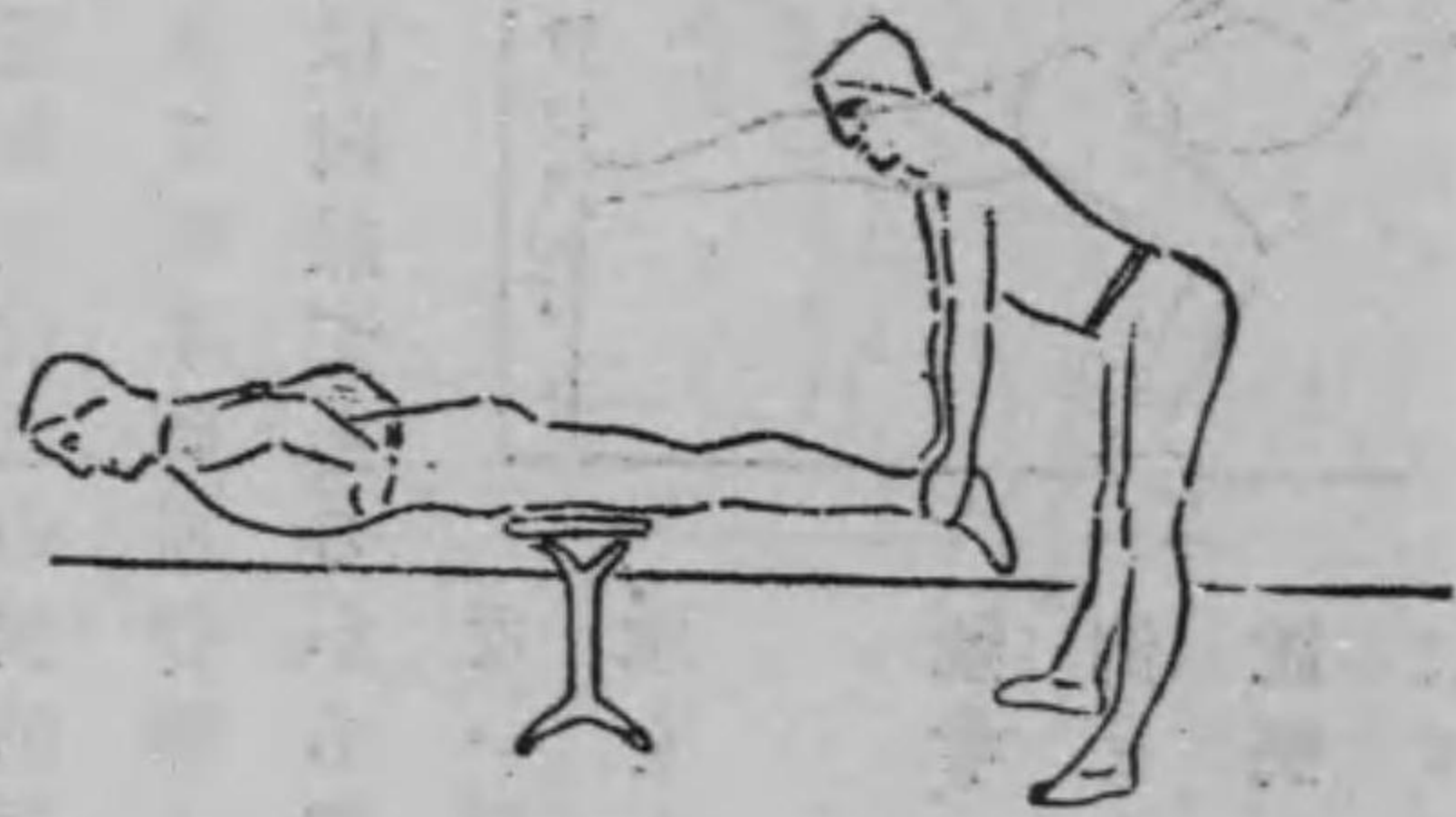
號令、(イ)上體を後(前)にまげ——まげ (ロ)上體を元へ

説明、肋木を離る一步の所に腰掛をおく、伏臥して腰掛には股がかゝる様にし足は腰掛と同じ高さの肋木にかけ體を伸す。

手を腰(屈臂)にとり靜かに上體を後(前)にまぐ體を真直にす。

此運動は肋木に足をかけるかはりに助手が足を押へると云ふ風にし

第八圖



てもよい繪は助手が足を押へて居る所である。(第八圖前、後屈に就ては第十圖參照) 注意、此運動は非常に強い運動であるから最初は體を真直にするだけ、次には一回行ひ練習後二回位にすることにしたがよからう。

此運動は困難であるから特に注意して胸を張るやうにせねばならぬ。

かゝる運動を行ふときの最良の方法は一人が運動をする、一人が其人を幫助し矯正すると云ふことである、生徒によく幫助の仕方、矯正法を教へおきて生徒を互に助手に使ふて行はせるがよい。

●伏臥臂側伸上體後前屈(肋木、腰掛)

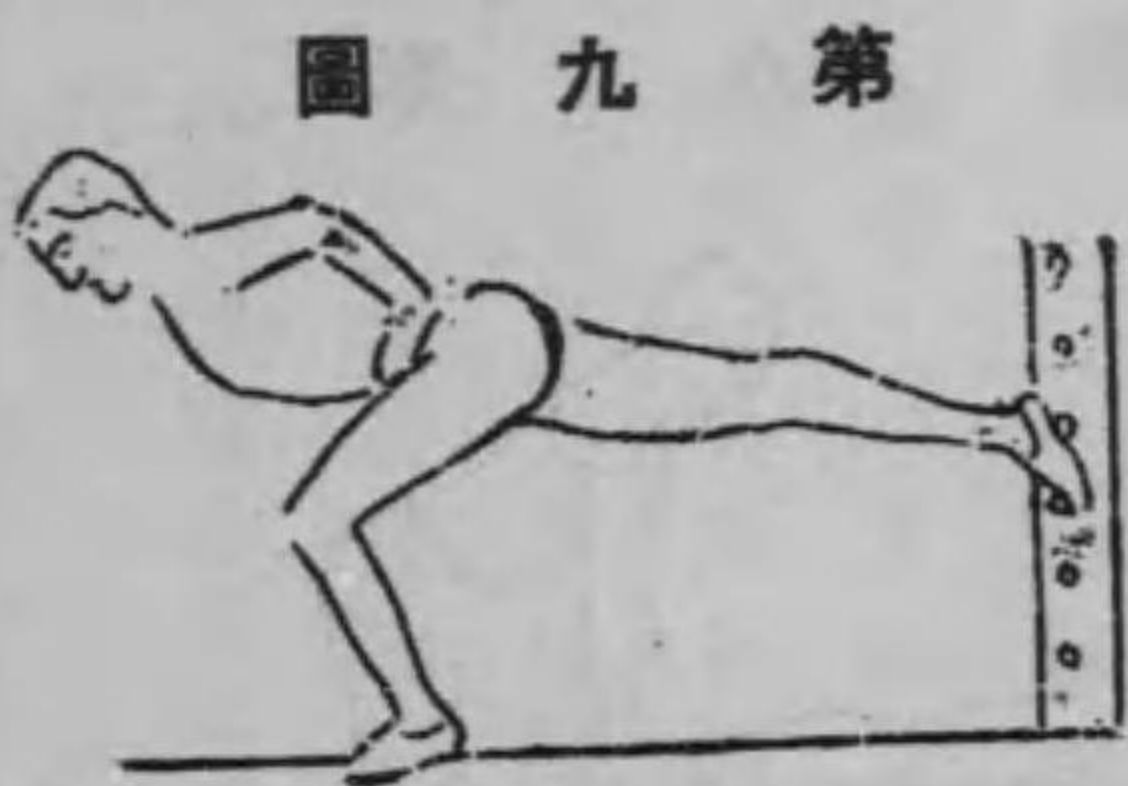
號令 (イ) 上體を後(前)にまげ——まげ (ロ) 上體——を元へ。

右の運動は前述の伏臥手腰(屈臂)上體後前屈と同じ要領で行へばよいのである。唯手腰屈臂等よりも臂側伸の姿勢の方が遙かに此の運動としては困難であるから親切丁寧に幫助を與へて行はせなくてはならない。臂側伸姿勢より行ふときには上體の後屈の際掌をかへす様にして行つた方がよい。

●片脚支持屈膝足前出體前倒(肋木)

號令 (イ) 左(右)膝を屈げ左(右)足を前に出し體を前に倒せ——倒せ (ロ) 足を——元へ。

説明 肋木に脊を向け半歩位はなれ直立し手を腰にす、用意にて右(左)足の胛を成べく下の肋木にかく。



第九圖

「左(右)膝を屈げ左(右)足を前に出し體を前に倒せ——倒せにて跳んで左

(右)膝を屈げ左(右)足を前に出し上體を前に倒し脚と一直線をなさしむ、此際胸を張り腹を出さぬ様にして體を真直にす、足を元へに跳んで舊位に復す、足をかへて行ふ。(第九圖)

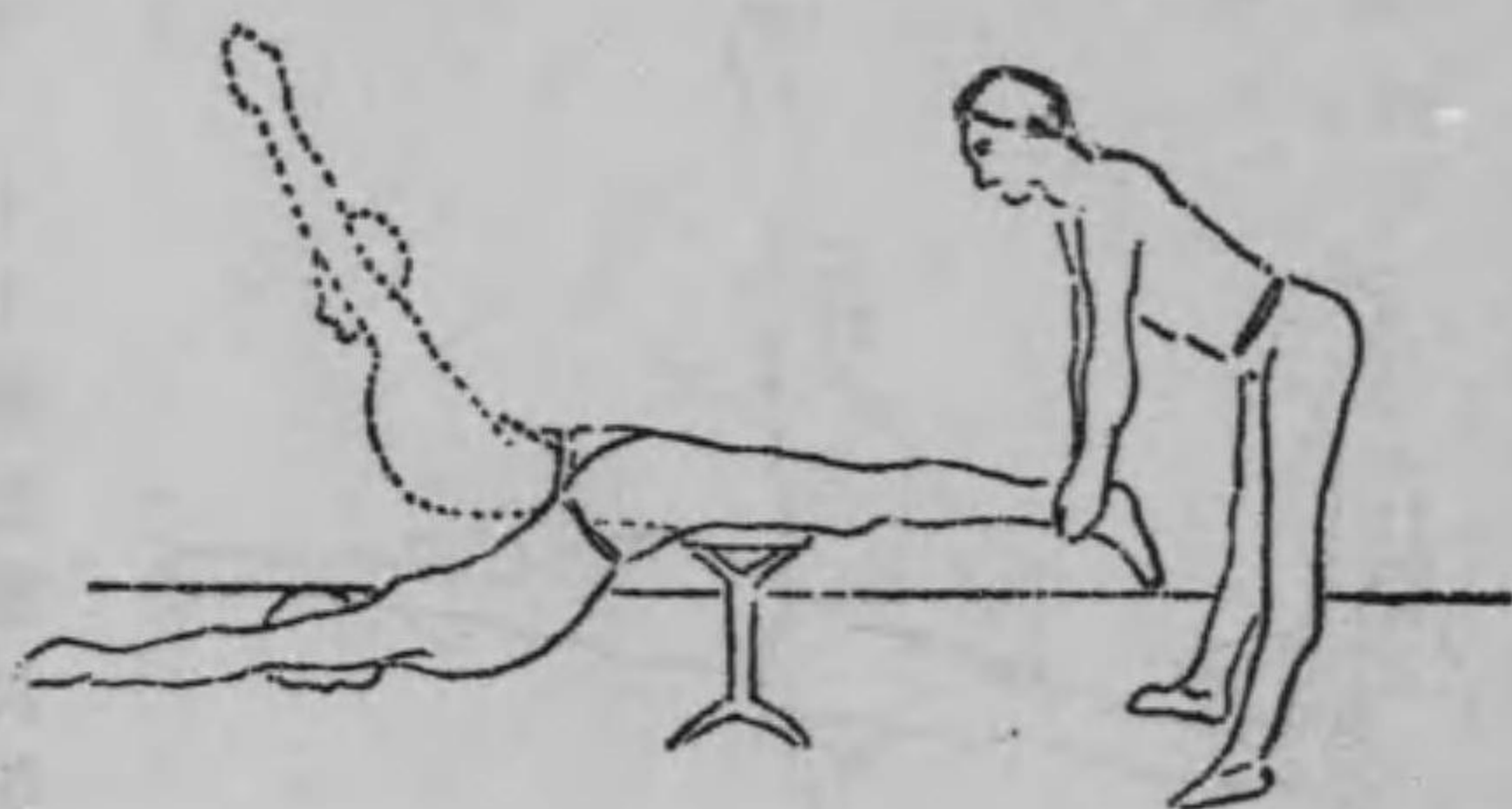
●伏臥臂上伸上體後前屈(肋木、腰掛)

號令 (イ) 上體を後(前)に屈げ——屈げ (ロ) 上體を——元へ。

説明、前述手腰(屈臂)上體後前屈と同じ。(第十圖)

第四節 腹の運動

●手腰腰掛體後倒(肋木、腰掛)



第十圖

號令

(イ) 上體を後に倒せ — 倒せ (ロ) 上體を — 元へ

説明 肋木を距つる約半歩の所に腰掛をおき腰をかけ脚を伸して足の胛を肋木にかけ手を腰にとり次の動作を行ふ。

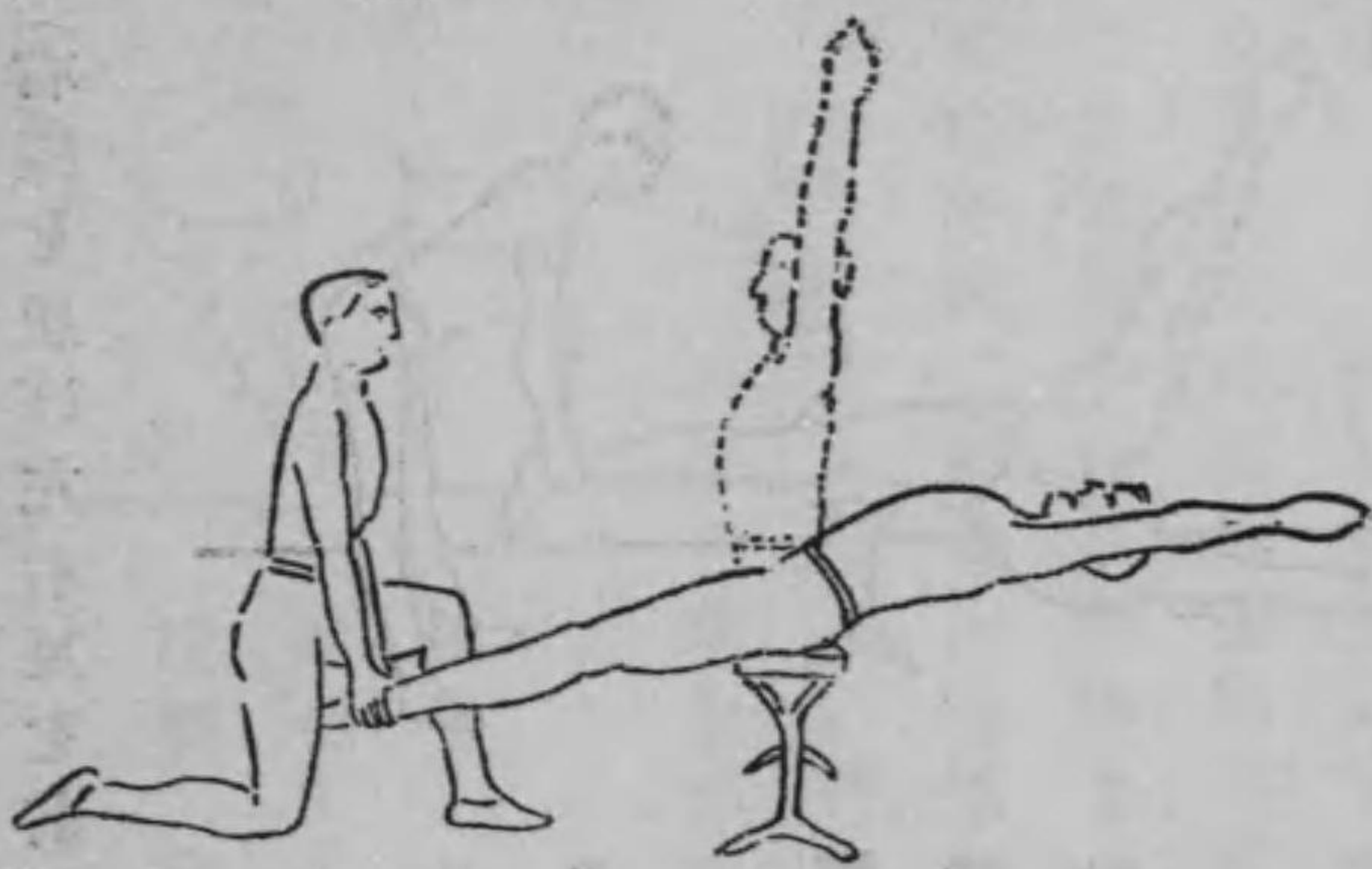
上體を静かに後に倒す(脚と一直線になるを極度とす)あまりに上體を反らせるはよろしからず(第十一圖)

次に静かに上體を起す。

此運動は肋木のかはりに助手を用ひ足尖を押へさするもよい。

注意 上體の後倒とし云へば、上體を後に屈がるだけ屈げると云ふ風に考へる人が

圖 一 十 第



あるが、之れは誤りであることを承知せねばならぬ、必要より度が過ぎるときは不適當と云ふことになるのである、金錢等ならば必要以上に何程あつてもよいが運動は度を過さば効果はさておき危険に陥るのである。

● 腰掛上臂立伏臥(腰掛)

號令 (イ) 臂立伏せ — 伏せ (ロ) 立て

説明 兩手を腰掛につき膝を屈し踵をあげ地面を蹴て兩脚を後方に伸し足尖にて立ち兩臂を伸し體を一直線にす。(第十二圖)

次に兩臂と膝とを少しく屈指蹴つて舊の姿勢に復す。

注意 兩脚を後に伸した時に腹が出易いから

圖 二 十 第



注意して出さぬ様にしなければならぬ、一直線となつた時が最もよいのである、而して臂と上體とのなす角は直角位がよい、鋭角になればなる程よくないと云ふことを承知せねばならぬ。

● 屈臂腰掛體後倒(助木、腰掛)

號令、(イ)上體を後に倒せ——倒せ (ロ)上體を——元へ

説明、前述の手腰腰掛體後倒の要領と同じ、唯姿勢が異なるのみである、屈臂姿勢になると運動が少しくやりにくくなるから、胸は充分に張つて體は一直線になる様特に注意せねばならぬ。

● 臂上伸腰掛體後倒(助木、腰掛)

號令、(イ)上體を後に倒せ——倒せ (ロ)上體を——元へ

説明、臂上伸になると一層運動が困難になつて上體が反りがちで一直線にならぬから、注意してよく幫助を與へて充分に行はせる様つと

むるを要す。

● 片脚支持體後倒(助木)

號令、(イ)上體を後に倒せ——倒せ (ロ)上體を——元へ。

説明、助木より半歩の距離に直立し手を腰にとる。

左(右)足の脚を助木にかく、上體を靜かに後に倒し助木にかけたる脚と殆んど一直線になるまで倒す、上體を起す。

次には足を代へて行ふ、各二回位宛にて止む。

注意、片脚の支持であるから上體を倒し前脚と一直線にするには中々困難であるために、後脚の膝が屈り易いから、注意して屈らない様にせねばならない、徒らに後倒のみしたとて要領に合しなければ役にたぬ、又教授者は充分の幫助を與へてやらねばならぬ。