

九月 教授豫定時數凡十二時

週	新教材並に教授上の注意
週	新教材並に教授上の注意

一 體支持胸後屈舉踵「臂上舉開脚」(横木)

- 一 努力の大なる運動であるから餘りに無理を強ひない事。
- 二 調節運動を必ず行ふこと。

體後屈「手腰脚支持腰掛」(腰掛、肋木)

- 一 此の運動は腹筋の充分なる伸轉をした上で更に動的に收縮して正常の姿勢にかへるといふのであるから、その目的を達するためには腰椎だけの後屈にならないやうに脊柱全體としての後屈を行はせるやうにしなければならぬ。
- 二 呼吸は一般の運動と同様に平靜に続けさせなければならぬ。

二 兩側懸垂後行「兩側懸垂」(横木)

- 一 前行の際は移行の餘裕を前にとつたのであるが、後行の時はこれを後方にとらねばならぬ。
- 二 「止め」の號令をかける時期を適當にして、横木の柱に手を打付けさせないやうに注意しなければならぬ。

三

- 三 その他の注意は前行の場合に同じ。

斜行進

- 一 最初にあつては動作を分解的に指導しなければならぬ。
- 二 特に整齊確實に動作することを指導しなければならぬ。

徐歩「手胸・臂側舉、臂上舉直立」(平均臺、横木)

- 一 最初の指導にあつては平均臺若しくは横木上の徐歩の早さを比較的早く行はせる。
- 二 運動中の體勢を整へることが困難な場合には側方の地上より補助者をつけ側舉した手を支へて之を助けさせるといふ方法をとる。
- 三 熟練するに従つて横木の高さを高くして使用する。此の際登り方、下り方は其の場合の事情に應じて適宜な方法をとらせる。

臂側振跳上下「助走」(跳箱、踏切板、マット或は砂場)

- 一 指導の要點は、助走を有効にすること、踏切

を適當にすること、空中の姿勢を立派にすること、着陸を安全にすること等である。これ等を有効に指導するためには次のやうな段階的指導を行ふことがよい。

第一段 最初は跳走の指導。跳走といふのは若干の軽い助走の後、片足を跳箱上にしてこれを乗越え、次の足を其の前方マット(或は砂場)に踏み以下前進を普通に続けることである。此の練習によつて助走の後定められた足を跳箱上に踏むといふ能力をつけるのである。

第二段 着陸の指導を行ふ。軽く跳箱上の踏切をした後に兩足を一緒にして半屈膝の姿勢を以て着陸することを教へる。此の際體をなるべく真直ぐにして行ふといふ習慣をつける。

第三段 空中姿勢の指導。空中に於ける姿勢は脚が伸びなかつたり、腰が屈がたり、背が圓くなつたり頭が前にまがつたり側舉の臂が高すぎたりしやすいのであるからこれ等を真直にさせる。順序として第一には膝を伸ばさせること、第二には腰を伸ばさせること、第三は胸を正しくさせること、第四は頭を真直にさせること、第五は側舉の臂を正しくさせることといふ順序に指導して行くことがよい。

第四段 踏切の指導。踏切が跳箱の中央に眞上により力を加へるやうにして行はれた時は、

四

體側倒「手胸片脚支持」(肋木、腰掛、平均臺)

- 一 最初の指導にあつては屈膝を浅くし體側倒の程度を軽くして正しく行ふといふ方法をとる。熟練するに隨つて漸次屈膝の度を増し遂には出來得る限り深く屈膝して行ふといふ方法にまで

尋常科第五學年十月分教程

	第一週	第二週	第三週	第四週
秩 序	マレ 集番整右伍開 號類向重複 ノ重列			
下 肢	足側出舉踵			
頸	頭前後屈	頭側屈	頭側轉	頭廻旋
上 肢	臂上舉		臂上振	
胸	體支持胸後屈舉踵 臂上舉開脚 (横木)	體支持胸後屈舉踵 臂上舉直立 (横木)		
第一懸垂	兩側懸垂後行 (横木)		臂立懸垂 (横木)	
平 均	徐歩 (平均臺)			徐歩 (横木)
體 側	體側倒 手脚片脚支持 (肋木)	體側倒 屈臂片脚支持 (肋木)	片臂側上舉體側 屈片脚支持 (肋木)	
腹	體後屈 手脚脚支持腰掛 (腰掛及肋木)			
背	體前倒臂側振 臂前屈開脚			
行 進	斜行進			
駢 步	通常駢步			
第二懸垂			(男)脚懸上, 俯下 (鐵棒)	
跳 躍	臂側振跳上下 (跳箱)		臂立跳越 バック)	
倒 立 及 廻 轉	臂立側轉 臂上舉開脚			
遊 戲 及 技 競	コーナーボール			
呼 吸	臂前上舉側下			

上表中ゴチック活字ハ新教材

尋常科第五學年 十月

小學體育教授綱目

進める。

二 屈膝の程度を高めて極限にまで行はせる場合は、肋木に支持して居る支持脚の足尖を挙げ、足趾の背部を以て其の上の肋木に接せしめて支持を確實にさせることがよい。

三 此の運動の際は地上に立つ支柱脚は垂直の位置よりもやや足部を外側に置いて立たせることが體重を支持する上に都合がよい。従つて平均をとることに就いての努力を省いて體側運動の努力をさせることが出来る。

臂立側轉「臂上舉開脚」

一 最初の指導に於ては腰を屈げ膝も屈げて行ふことをゆるし、先づ兩手をついて行く方法を教へ、やがて漸次腰も膝も伸して行ふやうに指導してゆく。

二 この運動を行はせる場合にはかなり間隔を大きくしなければならぬ。

十月 教授豫定時數凡十二時

週	新教材並に教授上の注意	週	新教材並に教授上の注意
一	<p>足側出舉踵「手腰直立」その他の姿勢」</p> <p>一 舉踵の際腰部が前に出ない様に、踵を下す際は静かに行ふ様に注意させる。</p> <p>二 連続して行はせる時の號令は適當にこれにかける。</p> <p>例 1 足ヲ側ニ出シ踵ヲ舉ゲル運動——始メ 2 コノ運動——始メ(模範を示した後)</p> <p>體前倒臂側振「臂前屈開脚」</p> <p>一 體前倒の姿勢に於て臂を側振させる運動であるから呼唱をかけないで行ふを本體とする。指導者が呼唱をかけるには、同一動作の繰り返しであるけれども、便宜上最初の二動作を呼唱「一」次の動作を呼唱「二」第三の動作を呼唱「三」第四の動作を呼唱「四」とし、以下これに倣つてかけさせるがよい。</p> <p>二 運動の連續回数に關する注意は臂側開の場合と同様である。</p> <p>コーナーボール</p>	二	<p>體支持胸後屈舉踵「臂上舉直立」(横木)</p> <p>一 努力の大なる運動であるから餘りに無理を強ひない事。</p> <p>二 調節運動を必ず行ふこと。</p> <p>體側倒「屈臂片脚支持」(肋木)</p> <p>一 最初の指導にあつては屈膝の度を浅くし體側倒の程度を軽くして正しく行ふといふ方法をとる。熟練するに隨つて漸次屈膝の度を増し、遂ひには出來得る限り強く屈膝して行ふといふ方法にまで進める。</p> <p>二 屈膝の程度を高めて極限にまで行はせる場合は、肋木を使用して支持脚の足尖を挙げ足趾の背部を以て其の上の肋木に接せしめ支持を確實</p>

三

にさせることがよい。

三 此の運動の際は地上に立つ支柱脚は垂直の位置よりもやや足部を外側に置いて立たせることが體重を支持する上に都合がよい。従つて平均をとることに就いての努力を省いて體側運動の努力をさせることが出来る。

臂立懸垂「直立」(横木)

一 最初の間は各舉動を分解的に指導し、熟練して來たならば各舉動を連續して行はせるがよい。

二 尙用具の使用上からは、初めの間は單棒使用によつて修正を容易に行へるやうにし、習熟するに及んで複棒を用ひ對向で行はせるがよい。但し各對向は交叉する位置をとる事にして衝突を避けなければならぬ。

三 修正を敏速にすることは一般に懸垂運動指導上必要なことである。

臂立跳越「直立」(バック、踏切板、マット或は砂場)

初歩の者の指導にあつては、補助者は跳箱の前方稍、側によつて立ち、左手をもつて兒童の左上腕を握り、右手をもつて同じく帯皮又は帯を握つて跳越の際に兒童の身體をつりあげて引き出すやうに幫助してやるのがよい。

四

徐歩(横木)

一 最初の指導にあつては平均豪若しくは横木上の徐歩の早さを比較的早く行はせる。

二 運動中の體勢を整へることが困難な場合には側方の地上より補助者をつけ、側舉した手を支へて之を助けさせるといふ方法をとる。

三 熟練するに従つて横木の高さを高くして使用する。此の際登り方、下り方は其の場合の事情に應じて適宜な方法をとらせる。

尋常科第五學年十一月分教程

	第一週	第二週	第三週	第四週
秩 序	マレ 集番整右伍開 號傾向重複 列			
下 肢	足側出學踵			
頭	頭前後屈	頭側屈	頭側轉	頭廻旋
上 肢	臂側振 臂前屈			
胸	體支持胸後屈舉 踵 臂上舉直立 (横木)			
第一懸垂	臂立懸垂 (横木)	兩側懸垂屈臂 (横木)		
平 均	徐歩 (横木)		腰掛ヨリ直立 (平均臺)	
體 側	片臂側上舉體側 屈 片脚支持 (肋木)	體側轉 臂側舉開脚		片脚屈膝片脚側 出體側
腹	體後屈 手腰開脚			
背	體前倒臂側振 臂前屈開脚			
行 進	既習諸動作			
駢 步	既習諸動作			
第二懸垂	(男)脚懸上: 俯下 (鐵棒)			
跳 躍	臂立跳越 (バツク)		臂立跳越 (跳箱)	
倒 立 及 廻	臂立側轉 臂上舉開脚			
遊 戲 及 技	(女)マウンテン マーチ (男)コーナーボール			長距離走法
呼 吸	臂前上舉側下			

上表中ゴヂツク活字は新教材

小學體育教授細目

一六六

十一月 教授豫定時數凡十二時

週	新教材並に教授上の注意
一	<p>臂側振「臂前屈開脚」「臂前屈直立」</p> <p>臂前屈と云ふ姿勢が既に肩に於ける三角筋を非常に努力させて居るのであるから、上膊を正しく側舉して居ることが出来ない程長い間この運動を連続して行はせない事がよい。</p> <p>體後屈「手腰開脚」</p> <p>一 此の運動は腹筋の充分なる伸展をした上で更に動的に收縮して正常の姿勢にかへるといふのであるから、その目的を達するために腰椎だけの後屈にならないやうに脊柱全體としての後屈を行はせるやうにしなければならぬ。</p> <p>二 呼吸は一般の運動と同様に平静に続けさせなければならぬ。</p> <p>マウンテンマーチ</p> <p>先頭の兒童は體を稍、前に傾け兩手を以て後の兒童を引きあげる心持ちにし、後の二人は稍、引かれる心持ちを表すために體をそらして進むけれども先頭に骨を折らせないやうに氣をつける。</p>
二	<p>各四呼の最初の一呼は特にアクセントをつける。</p> <p>方向ヲ換へ</p> <p>一 停止間の場合に於ては、各兒童は新線より稍々後方に止り、すり歩を以て整頓線につくやうに指導する。</p> <p>二 行進間の場合にはむしろ新線より稍、前方に至つて速歩に移るやうに指導する。</p> <p>三 停止間であつても、行進間であつても、とかく間隔が廣くなり勝ちであるから、これを警戒させる。</p> <p>四 方向變換に於ては指導者の位置は先頭(軸翼)生の側に至つて整頓を通視することがよい。</p> <p>五 行進間の場合新線につくための駢歩は疾走にならないやうに注意させなければならぬ。</p> <p>六 停止間の方向變換にあつては常に軸翼に整頓し、整頓の出來たものから逐次頭を正面に向け、整頓を終るやうにさせなければならぬ。</p> <p>兩側懸垂屈臂(横木)</p> <p>(イ) 跳付と同時に屈臂懸垂姿勢をとる場合。</p>

尋常科第五學年 十一月

一六七

- 一 最初は徒手を以つて上跳躍と同時に屈臂する練習をさせて見る。
 - 二 いよいよ横木によつて、この運動をするやうになつても、初めの間は補助者をつけて行はせる補助者には運動するものの側方にあつて、跳付いた一瞬にその足首を握つて直上に支へて屈臂を扶けさせる。この支へ方が直上の方向でない時は、運動して居るものの身體を屈げさせて了ふから、注意を與へて置かなければならぬ。
 - 三 比較的容易に出来るやうになつたならば、補助の手を適當な所で離させる。そして一瞬間でも自分の屈臂の力丈けで體重を支持させる。
 - 四 以上の方法で相當に出来るやうになつたならば、全然補助者の手を借らないで自分の力によつて行はせる。
 - 五 補助者をつけて指導して居る間に、正しい姿勢をとる習慣をつけて了ふやうに指導して置かなければならぬ。
- (ロ) 一旦兩側懸垂をした後に屈臂する場合。
- 一 最初は屈臂する時に補助者をつけて行はせる。
 - 二 熟練するに及んでは補助者の手を借らずに行はせる。
 - 三 其の他の點は前項参照

三

腰掛ヨリ直立「腰掛姿勢(平均臺)」

- 一 平均臺の動搖を防ぐためにこれを置く位置を選ばなければならぬ。
- 二 直立する場合は足を地上にふれしめないで行はせなければならぬ。
- 三 直立する場合に手をも用ひないで行はせる方法もあるが、此の學年の程度に行はせることは無理である。

臂立跳越「直立」助走「跳箱・踏切板・マット或は砂場」

- 一 初歩の者の指導にあつては補助者は跳箱の前方稍、側によつて立ち、左手をもつて兒童の左上腕を握り、右手をもつて同じく帯皮又は帯を握つて跳越の際に兒童の身體をつりあげて引き出すやうに補助してやることよい。
- 二 補助者は是と同様の位置に立つて、兒童が器械上に手をついた時、其の上腕を握つて引出してやるやうにすることがよい。

片脚屈膝片足側出體側倒「手胸直立」屈臂直立」

最初の指導にあつては、足側出の幅と屈膝の程度を加減して體側倒を正しく指導するといふことを主にすることがよい。熟練するに従つて側出も屈膝も其の範圍を廣めて充分に體側倒を行ふやうにする。

長距離走法

にする。

尋常科第五學年十二月分教程

	第一週	第二週	第三週	第四週
秩 序	マレ 號頓 向重 列 集番 整右 伍開			
下 肢	足前出舉踵			
頸	頭前後屈	頭側屈	頭側轉	頭廻旋
上 肢	臂下振 臂上舉			
胸	體支持胸後屈舉 種 臂上舉直立 (横木)	臂支持胸後屈 (肋木)		
第一懸垂	兩側懸垂屈臂 (横木)		懸垂屈臂 (横木)	
平 均	直立ヨリ腰掛 (平均臺)			
體 側	片脚屈膝片足側 出體側倒手胸直立			屈膝足側出體側 倒
腹	體後屈 手腰開脚			
背	體前倒臂側振 臂前屈屈膝足前出			
行 進	既習諸動作			
駢 步	既習諸動作			
第二懸垂	(男)脚懸上、俯下 (鐵棒)			
跳 躍	臂立跳越 (跳箱)	(男)垂直開脚跳 (バツク)	(女)臂立跳越(跳箱)	
倒 立 及 廻				
遊 戲 及 技	(男)長距離走法 (女)マウンテン マーチ		バスケットボ ール	
呼 吸				

上表中ゴヂツク活字は新教材

小學體育教授細目

一七〇

十二月 教授豫定時數凡十二時

週	新教材並に教授上の注意	週	新教材並に教授上の注意
一	<p>足前出舉踵「手腰直立」その他の姿勢</p> <p>一 足尖の方向を足前出の方向に向はせない爲めに、動やもすると足尖の方向に向つて足を前出し易いからこれを注意させる必要がある。最初の指導にあつては閉足姿勢から始めて足前出の方向を正しく眞直の方向に出す習慣をつくる事も一つの方法である。</p> <p>二 動作中體を眞直に保つて動揺をさせないこと。</p> <p>三 足を前出する際も、これを直立の位置にまで引戻す場合も足を地上に擦らない様に注意させることが必要である。</p> <p>直立ヨリ腰掛「平均臺上の直立」(平均臺)</p> <p>腰掛より直立の場合と同様の注意が必要である。</p> <p>體前倒臂側振「臂前屈屈膝足前出」</p> <p>一 體前倒の姿勢に於て臂を側振させる運動であるから呼唱をかけないで行ふを本體とする。指</p>	<p>導者が呼唱をかけるには、同一動作の繰り返しであるけれども便宜上最初の一動作を呼唱「一」次の動作を呼唱「二」第三の動作を呼唱「三」第四の動作を呼唱「四」とし、以下これに倣つてかけさせるがよい。</p> <p>二 運動の連続回数に關する注意は臂側開の場合と同様である。</p> <p>臂支持胸後屈「臂支持直立」臂支持閉足(肋木)</p> <p>一 第二動の運動が困難であることから兒童は得て呼吸を止め易いから平靜に呼吸を續けるやうに注意を與へる。</p> <p>二 第二動の姿勢をとる處に運動の効果があつたものであるから若干の間この姿勢を保たせることが必要である。</p> <p>三 とは云へ努力を要する運動であるからその姿勢を保たせることが長きに失してはならない。尙運動の後に體前下屈様式により調節運動を行ふ。</p> <p>四 使用する用具としては肋木の方が臂支持に都合がよいから、止むを得ない場合に限つて横木</p>	

尋常科第五學年 十二月

一七一

尋常科第五學年一月分教程

	第一週	第二週	第三週	第四週
秩 序	既習教材			
下 肢	足前出舉踵			
頭	頭廻旋			
上 肢	臂下振 <small>臂上舉</small>			
胸	體支持胸後屈 <small>臂上舉開脚 (横木)</small>		體支持胸後屈 <small>臂上舉直立 (横木)</small>	
第一懸垂	前方斜懸垂屈臂 <small>(横木)</small>	逆手懸垂	兩側懸垂側振	
平 均	脚前舉 (腰掛)	脚側舉 (腰掛)	片脚屈膝片脚側 舉體側倒	
體 側	體側屈 <small>片手頭片脚支持 (肋木)</small>	體側轉 <small>臂側舉開脚</small>	體側倒 <small>片手片脚支持 (肋木)</small>	
腹	體後倒 <small>手脚脚支持腰掛 (腰掛及肋木)</small>			
背	片脚屈膝片脚後 出體前倒 屈臂		體前倒臂側開 <small>臂前屈開脚</small>	
行 進	既習諸動作 舉股行進		大股行進	
駢 步	駢步ヨリ速歩		舉股駢步	
第二懸垂				
跳 躍	前進跳	(男)高跳	跳越 (跳箱)	
倒 立 及 廻 轉	(男)前方轉廻 臂立 (跳箱)			
遊 戲 及 技 競	バスケットボ ール	(女)マウンテン マーチ バスケットボール		
呼 吸	臂前上舉側下			

上表中ゴチツク活字は新教材

を使用する方がよい。

垂直開脚跳「助走」(バック、踏切板、マット又は砂場)

- この運動はかなりにむづかしい運動であるから、これに習熟させるためには適當な指導の順序を考へて行はなければならぬ。中島海著「小學校に於ける巧緻運動」を持ち合はせる方は参考せられたし。
- 踏切板の坐りが安定であることは最も必要な條件の一つであるからこの工夫をしなければならぬ。

三

懸垂屈臂「懸垂」(横木、鐵棒、吊繩)

- 最初の間補助者をつけて行ふとすれば、補助者の位置は、運動するものの後方にあらせることがよい。
- 習熟するに及んでは跳付と同時に屈臂して下ふ方法も指導するがよい。

バスケットボール

正式の規定に依るならば人員は各組五名づつとして行ふのであるが實際教授に於てはその適用が困難であるから適當に工夫するがよい。或は一學級の児童を三分して其の二組を以てゲームを行はせ、一組はボール投入の練習を、他の一組はバス

四

屈膝足側王體側倒「手胸、屈臂直立」

- 最初の指導にあつては、第一動を屈膝足側出、第二動に於いて體側倒第三動に於いて直立姿勢に返ると云ふ方法から始めてもよい。但しこの運動に於いては、比較的急速に倒れて來た體を、屈膝足側出した一脚によつて急に止めて、而も體勢を崩さないと云ふ處にも求めようとする要點があるので、屈膝足側出體側倒と云ふ動作を一舉動で行はせると云ふことを本體としなければならぬ。
- 體側の運動であるから第一動を以つて執つた姿勢に若干静止せなければならぬ。併しこの姿勢を保つ爲めには屈膝のところを拮抗的に働いて居る四頭股筋の努力が可成に強いものであるから餘り長きに失しないやうにしなければならぬ。

尋常科第五學年二月分教程

	第一週	第二週	第三週	第四週
秩 序	既習教材			
下 肢	足前出舉踵	舉踵屈膝	屈膝足側出	屈膝足前出
頭	頭廻旋			
上 肢	臂側開 臂前屈			
胸	體支持胸後屈 臂上舉直立 (横木)	體支持胸後屈舉 踵 臂上舉開脚 (横木)		體支持胸後屈舉 踵 臂上舉直立 (横木)
第一懸垂	兩側懸垂前行 (横木)	兩側懸垂後行 (横木)	臂立懸垂 (横木)	兩側懸垂屈臂 (横木)
平 均	屈膝舉股脚前伸	屈膝舉股脚後伸	徐歩 (平均臺)	徐歩 (腰掛)
體 側	體側屈 片臂上舉片脚支持 (腰掛及肋木)	體側轉 臂側舉閉足	體側倒 屈臂片脚支持 (肋木)	片臂側上舉體側 屈 片脚支持 (肋木)
腹	體後屈 手腰脚支持腰掛 (腰掛及肋木)		體後屈 手腰開脚	
背	體前倒臂側開 臂前屈開脚	體前倒臂側開 臂前屈屈膝足前出		體前倒臂側振 臂前屈開脚
行 進	行進間ノ諸動作 舉股行進 大股行進	踏歩		綜合行進
駢 步	駢歩間ノ諸動作 舉股駢歩	大股駢歩		綜合駢歩
第二懸垂				
跳 躍	跳下 (肋木)	跳下 (横木)	臂側振跳上下 (跳箱)	臂立跳越 (バツク)
倒 立 及 廻 轉	(男)前方轉廻 臂立 (跳箱)		(男)臂立側轉 臂上舉開脚	
遊 戲 及 技 競	バスケットボ ール			
呼 吸	臂前上舉			

上表中ゴヂツク活字は新教材

尋常科第五學年 二月

一七五

小學體育教授綱目

一七四

一月 教授豫定時數凡九時

週

新教材並に教授上の注意

週

新教材並に教授上の注意

一 舉股行進
駢歩ヨリ速歩

一 動令のかけ方は右左何れの足にかけても差支へない。併し始めの指導にあつては何れかの足に一定してかけ、相當の熟練をするに及んで他の足に替へ、やがては何れの足にかけても行ひ得るやうにしなければならぬ。
二 速歩に移る第一歩は特に股を高く擧げて活潑に出すやうに指導し其の動作の節度を正しくするやうに指導しなければならぬ。

三

大股行進
舉股駢歩

尋常科第五學年三月分授程

	第一週	第二週	第三週	第四週
秩 序	既習教材			
下 肢	屈膝舉股脚後伸	足側出舉踵	足前出舉踵	
頭	頭前後屈	頭側轉	頭側屈	
上 肢	臂側振 臂前屈			
胸	體支持胸後屈舉踵 臂上舉直立 (橫木)	臂支持胸後屈舉踵 閉足(肋木)		
第一懸垂	懸垂屈臂 (橫木)	懸垂登降 (吊棒)	脚垂登降 (吊繩)	
平 均	腰掛より直立 (平均臺)	直立より腰掛 (平均臺)		
體 側	體側轉 臂側開脚	片脚屈膝片足側 出體側倒	屈膝足側出體側 倒	
腹	臂立伏臥臂屈伸 (腰掛又ハ平均臺)			
背	體前倒臂側振 臂前屈開脚	體前倒臂側振 臂前屈屈膝足前出		
行 進	綜合行進			
駢 步	綜合駢步			
第二懸垂	(男)脚懸上俯下			
跳 躍	臂立跳越 (跳箱)	(男)垂直開脚跳		
倒 立 及 廻 轉	臂立側轉 臂上舉開脚			
遊 戲 及 技 競	(女)マウンテン マーチ バスケットボール	(女)マウンテン マーチ		
呼 吸	臂前上舉側下			

上表中ゴチック活字は新教材

尋常科第五學年 三月

一七七

二 踏歩 大股駢歩	週	新教材並に教授上の注意
	週	新教材並に教授上の注意
	週	新教材並に教授上の注意

二月 教授豫定時數凡十二時

小學體育教授細目

一七六

三月 教授豫定時數凡九時

<p>週</p> <p>新教材並に教授上の注意</p>	<p>週</p> <p>新教材並に教授上の注意</p>
<p>三 懸垂登降「直立 繩又は棒に接して立つ」(吊繩、吊棒)</p> <p>一 運動靴等の履物を使用しないで跣足で行ふ場合は、脚部の支持は兩側より足裏を以つてすることがよい。この際は膝は支持に與らない。「用意」の動作は只臂を伸して繩又は棒の上方を握る丈けである。「懸カレ」の動作に於いては、兩脚の膝を同時に側方に、屈して、その足裏を以つて繩又は棒を挟む。</p> <p>二 進んで來たならば降下の方法は、開脚の姿勢をとつて臂丈けの力によせらせるやうにしてもよい。</p> <p>三 攀登も、全然臂の力によつてのみ行はせると云ふ方法もある。併しこの學年は勿論、小學校の教材として適用することは少しく無理である。</p>	

尋常科 第六學年

尋常科第六學年四月分教程

	第一週	第二週	第三週	第四週
秩 序	集合號 番整頓 右向伍ノ 展開重複			
下 肢	脚前出舉踵			
頸	諸様式			
上 肢	臂側下伸			
胸	胸後屈 臂上舉腰掛 (腰掛)			
第一懸垂	懸垂屈臂(直立) (横木)	懸垂横行(懸垂) (横木)		
平 均	屈膝舉股脚前 伸直立(地床)		屈膝舉股脚前伸 直立(腰掛)	
體 側	片臂側上舉體 側屈(片脚支持) (防木又ハ腰掛)			
腹	臂立伏臥臂屈 伸(臂立伏臥) 腰掛又ハ平均臺			
背	體前倒 (臂上舉開脚)			體前倒 臂上舉直立
行 進	既習諸動作 綜合行進			
駢 步	既習諸動作 綜合駢步			
第二懸垂	(男)脚懸上・俯下 (鐵棒)			
跳 躍	前進跳(三步)	臂前振前進跳		
倒 立 及 廻 轉		(男)臂立側轉 臂上舉開脚		
遊 戲 及 技 競	コーナーボ ール		メデイシンボ ール	
呼 吸	臂側舉			

上表中ゴヂツク活字は新教材

四月 教授豫定時數凡十二時

週	新教材並に教授上の注意
一	<p>胸後屈「臂上舉腰掛」(腰掛)「臂上舉開脚」「臂上舉直立」</p> <p>一 臂上舉が相當に努力を要する姿勢であるから此の姿勢を以て運動を長く繼續させることは適當でない。此の點の顧慮をしなければならぬ。</p> <p>二 胸後屈の程度は運動が腰椎にまで及ばない範圍で行はせなければならぬ。</p> <p>三 開脚姿勢をもつて行ふ時は腰部が前方に出易いから、特に注意を與へて行はせなければならぬ。</p> <p>體前倒「臂上舉開脚」「臂上舉直立」</p> <p>一 既に臂上舉の姿勢が相當に努力を要する姿勢であり此の姿勢を以て體前倒を行ふ時は槓桿の長さが手腰手胸屈臂の何れよりも長い爲めに之を支へるべき薦骨脊柱筋の努力が一層強きを要する爲めに餘り長きを求める事は無理が起る。此點を注意しなければならぬ。</p> <p>二 腰部を餘り後方に引かないで行はせる方法も有るが之れは要領が相當に難しい爲め此の程度</p>
週	新教材並に教授上の注意
二	<p>の兒童には適用しない事がよい。</p> <p>懸垂横行「懸垂」(横木)</p> <p>一 最初の指導にあつては移行させないで其の場に於て上下振動と交互に片手づゝ浮かせる練習から始めることがよい。</p> <p>二 實際教授に於ては相當に時間を要することであるから横木の複棒を用ひ、且つ一本の棒について一人を其の一端より今一人を中央より始めしめ相次いで間斷なく交替を行ひ時間の利用と運動の運用をよくすることが必要である。</p> <p>臂前振前進跳「直立」</p> <p>一 三步前進跳に在つては最初の間は前進を普通の行進の速さに依つて行はせ。習熟するに従つて漸次其の速度を速めて行はせるが宜い。</p> <p>二 臂前振の方法は進行方向に向つて臂を振るのであるから臂側振の場合よりも容易である爲めに此の兩様式を適用する場合には前振を先にし側振を後にする事がよい。</p>

尋常科第六學年五月分教程

	第一週	第二週	第三週	第四週
秩 序	集 合 番 號 整 頓 右 向 開 列 ノ重複			
下 肢	舉 踵 側 上 舉			
頸	諸 樣 式			
上 肢	臂 側 下 伸			
胸	胸 後 屈 臂 上 舉 懸 垂 掛 (腰 掛)			
第一懸垂	懸 垂 橫 行 懸 垂 (橫 木)	懸 垂 屈 膝 舉 股 懸 垂 (肋 木)		
平 均	屈 膝 舉 股 脚 前 伸 直 立 (腰 掛)		屈 膝 舉 股 脚 後 伸 直 立 (腰 掛)	
體 側	片 臂 側 開 體 側 轉 臂 前 屈 開 脚			
腹	體 後 倒 臂 體 側 足 前 出			
背	體 前 倒 臂 上 舉 直 立			體 前 倒 臂 上 舉 開 脚 屈 膝 足 前 出
行 進	既 習 諸 動 作 綜 合 駢 步			
駢 步	既 習 諸 動 作 綜 合 行 進			
第二懸垂	(男) 脚 懸 上 俯 下			
跳 躍	臂 前 振 前 進 跳	臂 側 振 前 進 跳		
倒 立 及 廻 轉	(男) 前 方 轉 廻 臂 立 (マツト)			
遊 戲 及 技 競	メ デ イ シ ン ポ ー ル		ハ ー ド ル レ ー ス	
呼 吸	臂 側 舉			

上表中ゴデツク活字は新教材

尋常科第六學年 五月

一八三

小學體育教授細目

三

屈膝舉股脚前伸「手腰、手胸閉足直立」(腰掛)

- 用具の配列は指導の便を計つて適當の距離間隔を保つてしなければならぬ。
- 特に動作を徐々に行はせる様心掛けなければならぬ。

メデイシンボール

- ボールは大きさ、重さ、形に於いて出来る丈に同様なものを用ひなければならぬ。
- メデイシンボールがない時は便宜フットボールを以て代用してもよい。但しバレイボールのやうに軽いものは弾み過ぎてこの遊戯には適當しない。
- 始の指導にあつては頭上又は股間の何れか一方丈の樣式によつて行はせ、兩方の樣式に習熟して來た處で上に述べた方法によつて行はせる。
- 更に習熟した後は頭上、股間列の右側、列の左側と云ふ様に變化を與へて行はせることもよい。
- 女兒童の場合、又た服装の都合によつては股間の樣式を省くこともよい。
- 最も不正を行ひ易い遊戯であるから最初の指導に於いて充分にこれを矯正して置くことが必要である。寧ろ正しく遊戯樣式の練習をさせて

四

舉踵半屈膝臂側上舉

- 最初の指導にあつては分解的に各舉動を正しく行はせ熟練するに従ひ連續して運動させることがよい。
 - 呼唱を伴はせて行ふ時は兎角律動が早くなりがちである。律動が早くなり過ぎる時は動作が不確實になり易いから特に注意を與へて確實に動作させなければならぬ。
- 體前倒「臂上舉直立」
- 既に臂上舉の姿勢が相當に努力を要する姿勢であり此の姿勢を以て體前倒を行ふ時は槓桿の長さが手腰手胸屈臂の何れよりも長い爲めに之を支へるべき薦骨脊柱筋の努力は一層強きを要する爲めに餘り長くを求めざる事は無理が起る。此點を注意しなければならぬ。
 - 腰部を餘り後方に引かないで行はせる方法も有るが之れは要領が相當に難しい爲め此の程度の子童には適用しない事がよい。

一八二

競争にしないで行ふことがよい。

七 審判を公平にする爲めに指導者は適當な位置に立たなければならぬ。

例へば遊戯の途中は不正を見出し得るやうに、最後は先頭生の線を側方から見通して勝敗の判定を誤らないやうにする等はそれである。

五月 教授豫定時數凡十二時

週

新教材並に教授上の注意

一 片臂側開體側轉 「臂前屈開脚直立」

動作を成る可く緩やかにして正しく行ふ様にしなければならぬ。

體後倒 「體側側足前出」

- 一 此の運動は初心者には體後屈の姿勢になり易いから特に腹を出さないで行ふ様に注意を與へる必要がある。
- 二 片脚支持の場合は後倒の程度が高い爲めに努力を要する事が大であり従つて呼吸を止め易いから此の點を注意して指導するが大切である。
- 三 呼吸關係に就ては、後倒の動作に吸氣を以てし元へ返へる動作に呼氣を以て行ふ事が宜いといふ人もあるけれども、運動そのものの性質上腹筋の強さを増す爲めに行ふのであるから、若干後倒姿勢に止まつて靜的努力を要求するのである。随つて必ずしも呼吸の一定の様式を適用する事がよいとはせられない。寧ろ呼吸を止めないで平靜に続けさせるといふ事を原則としなければならぬ。

週

新教材並に教授上の注意

二 懸垂屈膝擧股 「懸垂」(肋木)

四 兒童個々の腹筋の強さに差がある場合、之に適應する取扱としては、或は運動の始めを同一にしても、其の終りは各自の強さに依つて速速の差を許して、各自に體を起させるといふ様式を取る事も一つの方法である。

懸垂屈膝擧股 「懸垂」(肋木)

- 一 懸垂する肋木に腐蝕して居るものはないか教授者は豫め是をしらべて置かなければならぬ。
- 二 懸垂する肋木と其の眞下の肋木とが同一線上にある時は握りに無理が掛つて来るから其の際には兩逆手懸垂を以て行はなければならぬ。
- 三 但し此の方法は極めて適當でない。従つて用具の製作上此の不備の起らない様に注意しなければならぬ。
- 三 此の運動は努力が非常に大であるから餘りに時間を長く行はせることは適當でない。
- 四 下り方は種々あるが此處に於て跳下の様式を以て行ひ其の練習を兼ねさせるとも亦一つの方法である。

三

臂側振前進跳

- 一 三步前進跳に在つては最初の間は前進を普通の行進の速さに依つて行はせ。習熟するに従つて漸次其の速度を速めて行はせるがよい。
- 二 臂前振の方法は進行方向に向つて臂を振るのであるから臂側振の場合よりも容易である爲めに此の兩様式を適用する場合には前振を指導した後にする事がよい。

屈膝擧脚後伸 「手腰、手胸閉足直立」(腰掛)

- 一 用具の配列は指導上都合のよい様に適當の距離間隔を保つてすることがよい。
- 二 平均運動であるから動作を總て徐々に行はせなければならぬ。

ハードルレース

- 一 最初にあつては只一個のハードルの跳び方について指導することがよい。
- 二 指導の要點
 - イ、踏切足を利足で行ふこと。
 - ロ、他脚をハードルに對して直角に振上げ同時に體を稍々前方に屈け利足(踏切り足)と同側の臂を前方振出し反對側の臂を後方に振つて身體のバランスをとること。
 - ハ、踏切つた脚を出来る丈け早く體の側方にそ

四

體前倒臂上擧 「開脚」「屈膝足前出」

- 一 最初の指導に在つては臂上擧の運動を徐々に行はせて其の正しい型を指導する事がよい。熟するに従つて動作を早め而も尙體勢を保つて崩れない様に導くのである。
- 二 屈膝脚前出姿勢を以て行ふ場合には脚部の努力を分つ爲めに屈膝前出する足は交替して行はせる事がよい。

尋常科第六學年六月分教程

	第一週	第二週	第三週	第四週
秩 序	集合號 番整右向、開 展、伍ノ重複			
下 肢	脚側出舉踵			
頭	諸様式			
上 肢	臂上下伸			
胸	胸後屈 臂上舉開脚			
第一懸垂	懸垂屈膝舉股 懸垂助木)	兩側懸垂半屈 臂 直立(横木)		
平 均	屈膝舉股脚後 伸 直立(腰掛)			
體 側	片臂側開體側 轉 臂前屈開脚			
腹	體後倒 手脚足前出			
背	體前倒臂上舉 開 脚 屈膝足前出			體前倒臂上振 開 脚 屈膝足前出
行 進	既習諸動作 綜合行進			
駢 步	既習諸動作 綜合駢步			
第二懸垂	(男) 脚懸上 俯 下		逆 上(一節) (鐵棒)	
跳 躍	臂前振前進躍	前進側向跳		
倒 立 及 廻	(男) 前方轉廻 臂立(跳箱)			背部支持臂立 前方轉廻 臂立足前出(跳箱)
遊 戲 及 技	ハードルレー ス		ヴァレーボ ール	
呼 吸	胸後屈臂側舉			

上表中ゴチツク活字は新教材

小學體育教授細目

一八六

六月 教授豫定時數凡十二時

週	新教材並に教授上の注意
一	<p>胸後屈 「臂上舉開脚」</p> <p>一 臂上舉が相當に努力を要する姿勢であるから此の姿勢を以て運動を長く繼續させることは適當でない。此の點の顧慮をしなければならぬ。</p> <p>二 胸後屈の程度は運動が腰椎にまで及ばない範圍で行はせなければならぬ。</p> <p>三 開脚姿勢を以て行ふ時は腰部が前方に出易いから特に注意を與へて行はせなければならぬ。</p> <p>體後倒 「手脚足前出」</p> <p>一 此の運動は初心者に在つては體後屈の姿勢になり易いから特に腹を出さないで行ふ様に注意を與へる必要がある。</p> <p>二 片脚支持の場合は後倒の程度が高い爲めに努力を要する事が大であり従つて呼吸を止め易いから此の點を注意して指導する事が大切である。</p> <p>三 呼吸關係に就ては、後倒の動作に吸氣を以つてし元に返へる動作に呼氣を以つて行ふ事がよいといふ人もあるけれども、運動そのものゝ性質</p>
二	<p>兩側懸垂半屈臂 「直立」「兩側懸垂」(横木、吊繩)</p> <p>一 直立より行ふ場合も兩側懸垂より行ふ場合も一旦は必ず伸臂させて後、降りさせることがよい。其の場合の號令は「臂ヲ——伸セ」と用ふる。動作は臂の力を徐々に抜いて正しく懸垂姿勢となる。降下させる爲めには「降りヨ」の號令に依り一瞬間極く浅い屈臂をするを同時に手を離し臂を前方より敏速に下ろして體側にし着陸と同時に半屈膝姿勢をとり次いで膝を伸ばし</p> <p>質上腹筋の強さを増す爲めに行ふのであるから、若干後倒姿勢に止まつて靜的努力を要求するのである。随つて必ずしも呼吸の一定の様式を適用する事がよいとはせられない。寧ろ呼吸を止めないで平靜に續けさせるといふ事を原則としなければならぬ。</p> <p>四 兒童個々の腹筋の強さに差がある場合、之に適應する取扱としては、或は運動の始めを同一にしても其の終りは各自の強さに依つて遅速の差を許して各自に體を起させるといふ様式を取る事も一つの方法である。</p>

尋常科第六學年 六月

一八七

- 踵を下す。
- 二 横木の高さは無益に高くする必要はない。此の運動が行へる程度に準備すればよい。
- 三 初歩の指導にあつては補助者を用ひて是を助けしめることもよい。但し此の際は補助する者の力の入れ方を正しくさせなければ却つて妨害となる。

前進側向跳 「直立」

最初の指導に在つては矢張り前進は普通の行進様式を以つて行はせ習熟するに従つて漸次速度を早めるがよい。

三

逆上(一節) 「直立」(鐵棒)

- 一 指導者は豫め鐵棒が滑らない様にしておかなければならぬ。萬一の場合に備へるため必ず砂場をよく掘り起して置くことが必要である。
- 二 熟練して来た場合鐵棒の一欄に於て二人づゝ行はせ運動の進行をよくする様にする。
- 三 此の運動は相當に難しい運動であるから、指導の方法を適當に工夫しなければならぬ。指導の要點としては強い踏切と強い屈臂とを結び付けること、少しでも體を早く鐵棒に引き付けること、脚の操作(鐵棒を越えて體重を送り出すこと)と臂の操作との助けを借りて體を鐵棒上に起して來ること等である。

がある。此の握り替へを此處の段階で指導するのである。第二段の位置まで身體を擧げて行くと、今一步鐵棒を越えて體重を足先の方向に移しながら圓滑に握りを送らして其の方向に廻し、再び確實に鐵棒をつかむのである。此の握り替へが出来れば逆上は大半出来上つた様なものである。此の握り替へた手首の努力と足先を頭の方向に突きやる心持ちを加へるならば體は自然に起きて鐵棒上に上る。動作を分解して行へば握り替へと體を起す動作との二つになるのであるが一旦握り替へた後は僅の努力に依つて上るといふ程度まで指導したいのであるから練習上分割しないで行はせたい。此の際充分に禁じなければならぬことは體重を充分に送り出さない間に頭の方から體を起して來ようとするものである。かうした場合脚部の方の重量が體部の方の重量より軽い爲めに體が起きて來ないのみならず逆に戻つて落ちてしまふ事となる。

補助法 補助を行ふ場合には、指導者は鐵棒の眞下で、運動する者の側方によつた位置に開脚姿勢を以て立ち、第一段では兩手を腰椎から骨盤にかけて其の背面に當て、身體を少しでも鐵棒に近くもつて行く事を助ける。第二段には利手を兒童の肩に他手を骨盤の背面に當て鐵棒上への廻轉運動を助ける。第三段は

指導の方法としては次の様な段階的方法に依ることがよい。

- 第一段 先づ踏切を出来るだけ強くし跳び付いた臂を強く早く屈すると同時に少しも早く脚を擧げてくる。此の踏切と屈臂運動とは接続させなければならぬ。一旦跳び付いてから改めて屈臂するのでは運動の要領としてよくないが力の不經濟でもある。跳切つたかと思ふ瞬間には既に屈臂して居るといふのがよい。脚の擧げ方は最初にあつては膝を屈げ膝頭で鐵棒の前方を蹴り上げる様な心持ちでやる事がよい。何故膝を屈げて行くかといふに、之は振り子の理で支點から重點までの槓桿の長さを出来るだけ短くして回轉を容易にする爲めである。此の踏切屈臂擧脚の三動作は出来るだけ接続させることが必要である。

第二段 此處では前段の動作に其の程度を高めて鐵棒に脚と體との境目を引き上げると同時に鐵棒に此の部分に觸れた瞬間に膝を伸ばさせる。之はやがて又振り子の理で支點から力點までの槓桿の長さを出来るだけ長くして體を起すに都合のよい條件となる。

第二段の際と同様に、鐵棒上への廻轉を補助して置いて脚が鐵棒を越え水平より下つて來た時に逸早く利手で其足首をつかんで前方への轉落を起さない様にしてやる。

ヴァレーボール

- 一 用具に就いてボールは正規のものよりも軽いものを用ひ、ネットの高さはこの學年程度では六呎乃至六呎六吋位の程度とすることがよい。
- 二 コートの大きさは人員の都合にもよるが大體正規により、サーヴする場所を彼等の力によつて少しく前方に出して描いて置くことがよい。
- 三 正式の競技としては人員も正規のルールによることがよいが、授業中に行ふとすれば一組二十人位までよい。
- 四 ボールを打ち上げることが出来なければ全然競技をすることが出来ないから、最初この運動を指導する前に基本的な指導を要する。その基本練習の指導は次の様に行ふことがよい。イ、一列圓陣を作り、各自兒童は肘を屈げ掌を上にし兩手を二寸位明けて、體前に出して居る。最初に一人がボールを軽く隣の兒童の前に投げてやる。このボールを受け取つたものは軽くボールを兩手に支へ軽く上げて隣の體前にやる。かうしてボールを圓周に送つてや

尋常科第六學年七月分教程

	第一週	第二週	第三週	第四週
秩 序	既習諸動作			
下 肢	屈膝舉股脚後伸			
頭	諸様式			
上 肢	臂側振			
胸	胸後屈 臂上舉開脚			
第一懸垂	懸垂半屈臂 直立(横木)			
平 均	屈膝脚後伸 直立(腰掛)	片脚屈膝片脚後 舉體前倒(地床)		
體 側	臂立側臥 臂立伏臥 直立 (腰掛又ハ平均臺)			
腹	體後倒 手脚足前出	體後倒 臂體側片脚支持 (肋木)		
背	體前倒臂上振 開脚 屈膝足前出		體前倒臂下振 開脚	
行 進	既習諸動作 綜合行進			側面縱隊ヨリ 横隊
駢 步	既習諸動作 綜合駢步			
第二懸垂	(男)逆上(一節) (鐵棒)			
跳 躍	前進側向跳		跳 下(伸膝) (跳下臺)	
倒 立 及 廻	(男)背部支持 臂立前方轉廻 足前出(マット)			
遊 戲 及 技	ヴァレーポー ル			
呼 吸	胸後屈臂側舉			

上表中ゴヂツク活字は新教材

尋常科第六學年 七月

一九一

小學體育教授細目

五 課外運動の時間をも利用して指導することが
よ。五
ハ、前項と同様に一人が續けてボールを轉
ませる回数を減じて行ふ。
ニ、前項同様一人一回のパウンドでボールを隣
りに送る。
ホ、紅白兩組に分れ適當に散在させ一人一回パ
ウンドで地上に落さない競争をさせる。
ヘ、ネットを境にしてコートに送られ、ネ
ットを越えてボールを敵方のコートに送り、
味方のコート内の地上に落さない競争を行
ふ。この場合は一人が何回打つてもよい事と
して行ふ。
ト、「ヘ」と同様に一人一回の打球で何人觸
れてもよいと云ふ方法をとる。
チ、サーヴとレシーブの練習を指導する。この
際はボールを三四箇用ふ。
リ、サーヴを加へ「ト」の場合と同様の方法によ
つて行はせる。
ヌ、以下漸次正規のルールに近付けて指導す
る。

四

體前倒臂上振 「開脚」「屈膝足前出」
屈膝足前出姿勢を以て行ふ場合には脚部の努力
を分つ爲めに屈膝前出する足を交替して行はせる
事がよい。

背部支持臂立前方轉廻 「屈膝足前出」(跳箱)

一 跳箱の幅が狭い時は静かに體をこれに觸れて
行はせる程度に手の位置を近付けた場合、轉廻
した時に跳箱の前方へ尻餅をつき易い。かうし
た場合はマットを跳箱に被せて用ふるがよい。
これは用具の幅を廣くすること、接觸が柔か
であるとの二つの効果がある。
二 未熟なものは臂立の屈臂の加減が出来ない爲
めに轉廻した時に體の送出しが足らなくて、體
を起し得ない事がある。かうした場合には教授
者は股を壓へてやつて、容易に體を起すことが
出来るやうに幫助することが必要である。
三 習熟して來たものには應用として足前出直立
から行はせると云ふ方法にまで進めてもよい。

一九〇

七月 教授豫定時數凡十二時

<p>週</p> <p>新教材並に教授上の注意</p> <p>一 懸垂半屈臂 「直立」(横木)</p> <p>一 直立より行ふ場合も懸垂より行ふ場合も一旦は必ず臂を伸ばして後降下させることが必要である。</p> <p>二 横木の高さは餘り高くを必要としない。</p> <p>三 最初の者の指導にあつては補助者をして是を助けしめることもよい。</p> <p>但し其際と雖も運動する兒童の努力を主として行はせなければならぬ。</p> <p>臂立側臥 「臂立伏臥」 「直立」(腰掛、平均臺)</p> <p>一 用具使用に就ては腰掛と平均臺とは運動の程度に差があるものではない。たゞ便宜上どちらをも用ひ得ると言ふのである。但し實際教授に之を用ひて來る場合は平均臺使用の時には其の兩側より行はせる事が宜い。何とならば腰掛は一用具に就いて一側よりは一人外行はれないのであるから基底面との關係上、其の座りが安定であるけれども、平均臺に在つては其の一側より行ひ得る人數が多數である爲めに基底面との</p>	<p>週</p> <p>新教材並に教授上の注意</p> <p>關係上座りが往々にして不安定となるからである。</p> <p>二 指導の便に資する爲めに用具は整頓して置かなければならぬ。</p> <p>三 上に擧げた要領に依つて左右兩側を行ふのであるが臂立伏臥姿勢より行ふ時は便宜轉向の方法を簡單にしても宜い。例へば一方の運動を終へた後第一動で他手を支柱臂の手の近くに置き第二動を以て反對側に轉向して側臥姿勢を執るなどはそれである。</p> <p>四 直立姿勢より行ふ場合は特に臂と體とのなす角度を直角に保つ様に注意させ。臂立伏臥姿勢より行ふ場合は其の始めの姿勢に於ける臂と體との關係を正しく保たせる事が必要である。</p> <p>片脚屈膝片脚後擧體前倒 「手腰、手胸、臂上擧直立 閉足直立」(地床、腰掛)</p> <p>一 平均の運動であるから總て動作を徐々に行はなければならぬ。殊に第一動の終りに於ては其の體勢を以つて若干の間保たせる事が必要である。但し熟練の程度に依つて比較的緩急の差を</p>
--	---

<p>つけて指導する事は勿論である。</p> <p>二 前倒の程度も最初の指導に在つては僅より始め、習熟するに従つて漸次その度を高めることとするがよい。</p> <p>三 第二動は第一動に比し比較的動作が粗雑に且つ早く成り易い傾きがあるから特に是を注意させなければならぬ。</p> <p>體後倒 「臂側片脚支持」(肋木)</p> <p>一 此の運動は初心者に在つては體後屈の姿勢になり易いから特に腹を出さないで行ふ様に注意を與へる必要がある。</p> <p>二 片脚支持の場合は後倒の程度が高い爲めに努力を要する事が大であり、従つて呼吸を止め易いから此の點を注意して指導する事が大切である。</p> <p>三 呼吸關係に就ては、後倒の動作に吸氣を以て行ふ事がよいといふ人もあるけれども、運動そのもの、性質上腹筋の強さを増す爲めに行ふのであるから、若干後倒姿勢に止まつて靜的努力を要求するのである。随つて必ずしも呼吸の一定の様式を適用する事がよいとはせられない。寧ろ呼吸を止めないで平靜に続けさせるといふ事を原則としなければならぬ。</p> <p>四 兒童個々の腹筋の強さに差がある場合之に適應する取扱としては或は運動の始めを同一にし</p>	<p>三</p> <p>體前倒臂下擧 「開脚、屈膝足前出臂上擧體前倒」</p> <p>屈膝足前出姿勢を以つて行ふ場合には屈膝前出して居る足の努力を分配する爲めに兩足を交替して前出させる事が必要である。</p> <p>跳下(伸膝) (跳下臺)</p> <p>一 跳下臺の設備は成る可く階段となつて居る事がよい。</p> <p>二 砂場の掘り方は一樣の深さでなければならぬ。</p> <p>三 指導の始めは低い處より行ひ習熟するに従つて漸次高くより行はせるがよい。</p> <p>四 伸膝跳下の運動は簡單である様に考へるが空中に於ける姿勢を正しくする事は相當に難しいから特に指導の方法を工夫しなければならぬ。</p> <p>五 指導者は着陸に於ける補助に充分の手を盡さなければならぬ。</p> <p>側面縱隊ヨリ横隊</p> <p>整齊確實に動作させると云ふことを着眼點として指導することがよい。</p>
--	--

尋常科第六學年九月分教程

	第一週	第二週	第三週	第四週
秩 序	既習諸動作			
下 肢	足側出舉踵臂上下伸			
頸	諸様式			
上 肢	臂前振			
胸	胸後屈 臂上舉開脚	胸後屈 臂上舉直立		
第一懸垂	懸垂半屈臂 直立(横木)	懸垂屈臂 兩側懸垂(横木)		
平 均	片脚屈膝片脚 後舉體前倒 (地床)		片脚屈膝片脚 後舉體前倒 (懸掛)	
體 側	臂立側臥 臂立伏臥 直立 (腰掛又ハ平均臺)			
腹	體後倒 臂體側片脚支持 (横木)			
背	體前倒臂下振 開 脚		體前倒臂下振 屈膝足前出	
行 進	既習諸動作 綜合行進		既習諸動作 綜合行進	
駢 步			既習諸動作 綜合駢步	
第二懸垂	(男)逆上(一節) (鐵棒)			(男)懸垂登降 斜吊繩
跳 躍				(男)跳下(屈膝) (跳下臺)
倒 立 及 廻				
遊 戲 及 技	(男)ブレイグ ラウンドボー ル投 (女)マウンテ ンマーチ			
呼 吸	臂前上舉側下			

上表中コヂツク活字は新教材

小學體育教授細目

一九四

九月 教授豫定時數凡十二時

週

新教材並に教授上の注意

週

新教材並に教授上の注意

足側出舉踵臂上下伸

- 一 最初の指導にあつてはやはり分解的に各舉動を正しく指導することが必要である。
 - 二 呼唱を付けて行はせる場合はリズムが早くなつて動作が不確實にならない様に氣をつけさせなければならぬ。
- ブレイグラウンドボール投
- 一 最初の指導にあつては位置の制限なしに只投球の方法丈けに就いて行ふことがよい。
 - 二 その頃には前後列に分れ、運動場の兩側に對向させ、各々の側に於いて七呎の間隔をもつて平行する二つの線を描き、その範圍内から正面に向つて投球の練習をさせる。
 - 三 最後に正規の圓と九十度角を描いて行はせる。
 - 四 運動する都度レコードをとつてやることは出來ないから、九十度角内に二三種に距離を判定する圓弧を描いてやる。
 - 五 時々レコードをとつて競技的に行つてやる。

尋常科第六學年 九月

二

胸後屈「臂上舉直立」

- 一 臂上舉が相當に努力を要する姿勢であるから此の姿勢を以て運動を長く繼續させることは適當でない。此の點の顧慮をしなければならぬ。
 - 二 胸後屈の程度は運動が腰椎にまで及ばない範圍で行はせなければならぬ。
- 懸垂屈臂「兩側懸垂」(横木)
- 一 横木の高さは一旦兩側懸垂姿勢をとつて後行ふのであるから直立より行ふ場合とは異つて多少は高くてもよい。併し如何に高くても兩側懸垂に跳びつき得る範圍内で行はなければならぬ。
 - 二 最初の指導にあつては幫助者を以て屈臂の動作を助けさせることもよい。但しその場合は幫助者の力のかけ方を適當にする爲めには、幫助者の立つ位置を成る可く運動するものに接近させてつかしめなくてはならぬ。尙幫助する爲めに手を掛ける位置は運動する者の兩足首を握らせることがよい。そして眞上の方向に向つて力

一九五

をかけさせることが必要である。此の補助は自身自身の力で屈臂することの出来ない兒童に對して行ふ方法である。屈臂することだけは運動する兒童自身に出来ても屈臂姿勢を保つことが出来ない程度には屈臂した瞬間に之を僅かに支持してやる程度の補助をさせる。今一つの補助の場合は屈臂して行く動作の補助だけを行つて屈臂しきつた處で補助の手を離すといふ方法もある。最も臂の力の弱い兒童の補助にあつては伸臂する處まで助けさせてもよい。但し此の場合は兩側懸垂にかへつたならば補助者は是から離れさせなければならぬ。降下する迄その側に接近して居ることは動作の妨となるのみならず往々補助者の頭を降下する際打つ恐がある。

三 屈臂姿勢を保つことは餘程の努力を要することであるから體勢を崩すまで保たせることは適當でない。

三

片脚屈膝片脚後舉體前倒 (腰掛)

一 平均運動であるから總て動作を徐々に行はなければならぬ。殊に第一動の終りに於ては其の體勢を以て若干時間保たせる事が必要である。但し熟練の程度に依つて比較的緩急の差を附けて指導する事は勿論である。

二 前倒の程度も最初の指導に在つては僅より始

四

め、習熟するに従つて漸次その度を高めることとするがよい。

三 第二動は第一動に比し比較的動作が粗雑に且つ早く成り易い傾きがあるから特に是を注意させなければならぬ。

體前倒臂下振 「屈膝足前出」

屈膝足前出姿勢を以て行ふ場合には屈膝前出して居る足の努力を分配する爲めに兩足を交替して前出させる事が必要である。

懸垂登降 「直立 (斜吊繩)」

一 用具の設備に就いては充分顧慮を拂はなければならぬ。

二 降下の方法は充分に注意して怪我をさせない様にしなければならぬ。

跳下 「屈膝」(跳下臺)

一 跳下臺の設備は成る可く階段となつて居る事がよい。

二 砂場の掘り方は一樣の深さでなければならぬ。

三 指導の始めは低い處より行ひ習熟するに従つて漸次高くより行はせるがよい。

四 屈膝跳下の空中に於ける身體支配は可成り難しいものである、之れが指導には相當の工夫を

要する。例へば次の様な階段的方法は最も適當なるもの一つである。

- 第一段 此處では纏つた正しいフホームを指導するのではない、只臂を前に挙げ少しも膝を屈げた姿勢のまま跳ばせて見るといふのである。従つて高く跳ぶといふ事も空中に於て臂を下ろし膝を伸すといふ事も要求するのではない。其の儘着陸すればよい。
- 第二段 此處では空中に於て屈膝舉股臂前舉の姿勢を正しく執らせるのである。従つて臂を下ろし膝を伸すといふ點迄は及ばなくてもよい。
- 第三段 此の段階に於て始めて空中の身體支配をよく指導する。
- 五 指導者は着陸に於ける補助に充分の手を盡さなければならぬ。

尋常科第六學年十月分教程

	第一週	第二週	第三週	第四週
秩序	既習諸動作			
下肢	足側出舉踵		足前出舉踵	
頸	諸様式			
上肢	臂上振			
胸	胸後屈 臂上舉直立			
第一懸垂	懸垂屈臂 兩側懸垂(横木)			
平均	片脚屈膝片脚 後舉體前倒 (腰掛)	片脚屈膝片脚 側舉體側倒 (腰掛)		
體側	臂立側臥 直立 (腰掛又ハ平均臺)	臂支持側臥 (肋木)		
腹	體後倒 手胸片脚支持 (肋木)			
背	體前倒臂下振 屈膝足前出			屈膝足前出體 前倒
行進	既習諸動作 綜合行進			
駢步	既習諸動作 綜合駢步			
第二懸垂	(男)懸垂登降 (斜吊繩)		(男)逆上(三節) 後下(鐵棒)	
跳躍	(男)跳下(屈膝) (跳下臺)			(男)振幅跳 (鐵棒)
倒立及廻轉				
遊戲及技	(男)ブレイグ ラウンドボール (女)コーナー ボール			
呼吸	臂前上舉側下			

上表中ゴヂツク活字は新教材

小學體育教授綱目

一九八

十月 教授豫定時數凡十二時

週

新教材並に教授上の注意

週

新教材並に教授上の注意

體後倒「手胸片脚支持」(肋木)

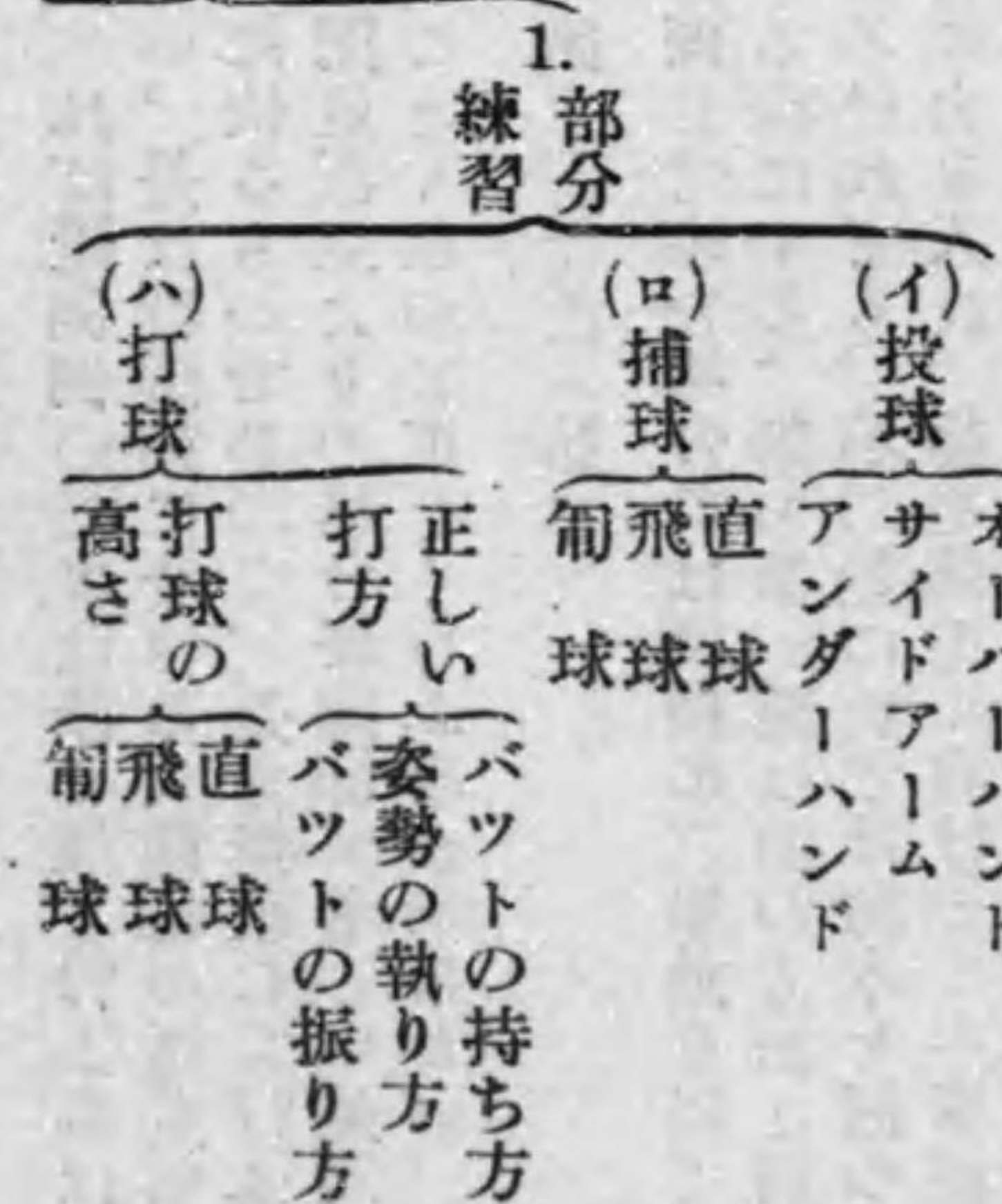
- 一 此の運動は初心者には體後屈の姿勢になり易いから特に腹を出さないで行ふ様に注意を與へる必要がある。
- 二 片脚支持の場合は、後倒の程度が高い爲めに努力を要する事が大であり、従つて呼吸を止め易いから、此の點を注意して指導する事が大切である。
- 三 呼吸關係に就ては後倒の動作に吸氣を以てし元に戻へる動作に吸氣を以て行ふ事がよいといふ人もあるけれども運動そのもの、性質上腹筋の強さを増す爲めに行ふのであるから、若干後倒姿勢に止まつて靜的努力を要求するのである。随つて必ずしも呼吸の一定の様式を適用する事がよいとはせられない。寧ろ呼吸を止めないで平靜に続けさせるといふ事を原則としなければならぬ。
- 四 兒童個々の腹筋の強さに差がある場合、之に適應する取扱としては、或は運動の始めを同一にしても其の終りは各自の強さに依つて遅速の

尋常科第六學年 十月

ブレイグラウンドボール

- 一 ゲームの方法は簡單なところから指導し始め、兎に角ゲームとしての興味を感じさせる様に導く。
- 二 簡單のルールによつても幾分かゲームが出来て、これに興味を感じて行ふやうになつたならば、基本練習の指導をも加へて行ふ。

基本練習



一九九

打球の方向
右中央
左方

イ、墨手に球を送つてランナー刺殺
ロ、ゲツツウ
ハ、ゲツスリー

三 但し體操科教授時間中には到底以上の様に充分な指導は出来ないから便宜課外運動の時間を利用して行ふ事がよい。

四 指導者やキャプテンの命令に服従する習慣をつくらなければならぬ。

五 フェアプレー（正々堂々と競技すること）の習慣をつくらなければならぬ。

二 片脚屈膝片脚側舉體側倒 「手胸、手腰、臂上舉直立又は閉足直立」（腰掛）

一 平均の運動であるから總て動作は徐々に行ふ事が必要である。殊に第二動に於ては是が忽諸にせられ易いから特に注意をさせる事が必要である。

二 第一動の終りに於ては出来る程度に於て其の體勢を保つて若干静止させる事がよい。勿論熟練の程度に応じて加減して取扱はなければならぬ。

三 閉足直立を以て行ふ場合は直立姿勢で行ふ時

と比べれば體側倒の程度は餘り深く行ふ事は出来ない。是は股關節に於ける大腿部の運動領域の差に依るものであつて、是を無視して行ふならば閉足直立よりの場合膝關節に著しい無理が掛ることゝなつて正しく行ふ事が出来ない。

臂支持側臥 「直立」（肋木）

一 熟練して来た場合には簡便に二舉動を以て行はせる様にす。即ち第一動は前の方法と同様であるけれども、第二動に於ては肋木を握つた兩臂に力を入れ、體を側方に向けつゝ一舉にして兩脚を伸し、肋木に直角の方向へ突き出して臂支持側屈の姿勢を執る。元に戻へる場合に於ても同様に、二舉動を以て前と反對の經過を通つて行はせる。

二 第一動に於ける肋木の握り方は上の手と下の手とが正しく上下の關係に在る事が必要である。之を最初に於て指導する時は肋木の柱に接して握らせて行ふ事も一つの方法である。

三 指導者は上方の臂が必ず働いて居る様に導かねばならぬ。

逆立（三節）後下（鐵棒）

一 鐵棒及砂場に就いての準備は前に同じ。

二 此の運動の指導も亦段階的な方法に依ることが有効である。第一段は屈臂する時機の指導。

第二段は肘關節を中心とした廻轉運動の指導。第三段は完全に上つてしまふ最後の指導である。

幫助法 第一段では後方振動の屈臂を助ける爲めに、其運動を妨げない様にして膝の部を以て補助を行ふ。第二段では身體の廻轉運動を助成する爲めに片手を肩に片手を骨盤の背面にし適宜に力を加へてやる。第三の段階では前段の時の幫助に附加して鐵棒上の上つて仕舞つた時其の足首を握つて鐵棒上の臂立懸垂姿勢を整へる事と轉落を防ぐ事とする。

四 屈膝足前出體前倒 「手胸、屈臂直立」

一 脚の努力を分配する爲めに兩足を交互に前出させて行ふ事がよい。

二 此の運動は背筋の練習であるから前倒姿勢に保つ事が必要である。爲めに若干其の姿勢に止まらせる事が大切である。尙前倒して来た體を屈膝足前出した脚の支持に依つて急速に之を止める爲めに背筋の急速な努力を必要とする運動であるから此の一動作の速度を早く行ふ事が又大切である。但し初歩の時代には其の要領を會得させる爲めに比較的徐々に行ふ事も宜い。

振幅跳（鐵棒）

一 鐵棒が迂らないやうにすること、砂場の着陸

する邊りを一様の深さに掘つて置くことが大切である。

二 振動が思ふ様にならなくつて一旦下りる時でも後方振動の時に手を離さないやうに注意して置かなければならぬ。

三 最初の指導に於いては振動を大きくしないで調子を會得させると云ふ方法によらせてする方がよい。

四 一人宛の指導又は未熟者の指導に於ける幫助の際は、或程度までは空中浮翔から着陸の場所まで幫助者が横駈けして行ふことが出来なければならぬ。

尋常科第六學年十一月分教程

	第一週	第二週	第三週	第四週
秩 序	既習諸動作			
下 肢	屈膝足前出		屈膝舉股脚後伸	
頸	諸様式			
上 肢	臂上振			
胸	臂支持胸後屈閉足 (肋木又は横木)			
第一懸垂	懸垂屈臂 兩側懸垂(横木)			
平 均	片脚屈膝片脚側舉體側倒 (腰掛)	屈膝舉股歩 (平均臺)		
體 側	臂支持側臥 (肋木)			
腹	體後倒 手胸片脚支持 (肋木)	體後屈 手腰足前出		
背	屈膝足前出體前倒			脚支持臺上伏臥 (腰掛肋木)
行 進	既習諸動作 綜合行進			
駢 歩	既習諸動作 綜合駢歩			
第二懸垂	(男)逆上(三節) 後下(鐵棒)			
跳 躍	(男)振幅跳 (鐵棒)		斜開脚跳 (バツク)	
倒 立 及 廻	(男)背部支持 臂立前方轉廻 臂立足前出 (跳箱)			
遊 戲 及 技	(男女)走高跳 (女)コーナー ボール			
呼 吸	臂側上舉			

上表中ゴデツク活字は新教材

小學體育教授細目

二〇三

十一月 教授豫定時數凡十二時

週	新教材並に教授上の注意
一	<p>臂支持胸後屈閉足 (肋木又は横木)</p> <p>一 此の動作の後には適當なる調節運動を行はなければならぬ。調節運動の様式は次の様なものがある。</p> <p>臂上舉開脚姿勢をとりそれより體の前下屈をなし、止まることがなく臂上舉開脚の元の姿勢に返る動作を軽く行ふ。其の回数に胸後屈運動の強さに比例して行はせる。</p> <p>二 最初の指導にあつては足を前に進める場合及び足を後に引かせる場合小刻みに行はせるといふ方法を適用することが良い。</p> <p>走高跳</p> <p>一 未熟な兒童の指導を行ふことであるから、横木を用ひることは甚だ不經濟である。これに代用するものとしては綱を用ひることが丈夫でもあり、又安全でもある。但し綱を代用する時は真直に引張らせる爲めに砂囊のやうなものを綱の兩端につけて若干の重量を加へることがよい。けれどもこの砂囊が重過ぎることは、競技</p>
週	<p>新教材並に教授上の注意</p> <p>者が跳越する際に綱に引懸つた時、砂囊の重量の爲めに綱が容易にピンから外れないで、却つて立木を倒す危険があるからこれを注意しなければならぬ。</p> <p>二 跳越す方法は次の様を順序に進めて行くことがよい。</p> <p>イ、最初は正面跳で兩脚を屈げ體をボールの様にして行ふ。</p> <p>ロ、第二には斜跳の様式によらせること。最後の踏切點を定め、この踏切點と云ふのは跳ぶ方向に向つて一脚を前方に振上げ、この足が横木に殆んど觸れようとして觸れないで、横木と云ふ關係にある地上の點(これから横木に對し四十五度の方向に向つて普通の歩幅で七歩をとり、こゝに第一の踏切の標をつける。横木に對し四十五度の方向から若干距離を助走して来て、利足を第一の踏切に踏切り、第二の踏切りまでを三步に踏み最後の踏切りと同時に内側の脚を高く前方に蹴上げ、體が空中に浮び、この脚が横木を越えた時踏切つた方の脚は極度に高く振上げて横木に觸れるこ</p>

尋常科第六學年 十一月

二〇三

尋常科第六學年十二月分教程

	第一週	第二週	第三週	第四週
秩序	既習諸動作	徒手分隊教練ノ一部 (停止間の動作)		
下肢	舉踵屈膝		屈膝足側出	
頸	諸様式			
上肢	臂下振 臂上舉			
胸	臂支持胸後屈 閉足 (肋木又は横木)			
第一懸垂	懸垂屈臂 兩側懸垂(横木)			
平均	屈膝舉股歩 (横木)			
體側	臂支持側臥 (肋木)			
腹	體後屈 手腰足前出	(男) 臂立伏臥 (地床) (女) 體後倒 手胸片脚支持肋木		
背	脚支持臺上伏臥 (腰掛肋木)			
行進	既習諸動作 綜合行進	徒手分隊教練ノ一部分 綜合行進		
駢歩	既習諸動作 綜合駢歩	徒手分隊教練ノ一部分 綜合駢歩		
第二懸垂	(男) 逆上(三節) 後下(鐵棒)			
跳躍	斜開脚跳 (バック)		斜開脚跳 (跳箱)	
倒立及廻轉				
遊戲及技	(男女) ホツプ、ステツプ、エブ ソンドジャムブ (女) マウンテンマーチ			
呼吸	臂側上舉			

上表中ゴチツク活字は新教材

尋常科第六學年 十二月

二〇五

二

とを避け、横木を越え切つた時は踏切足を下方に下げながら身體を横木の方向にふり向け、兩手を上に挙げ横木に觸れることを避けて着陸する。

ハ、最後には横木に對し正面の方向から走つて來て最後の踏切足を稍、外側の方向にして踏切りその反對側の脚を稍、内側に振上げそれ以後は前の場合と同様の方法によつて行ふ。

以上大體の事を挙げたけれども、只形を文に教へると云ふのでは決して大成する所以ではない。彼等が數多くの練習によつて生れて行き育つて行く運動のフォームには、やがて非常な發達をとげる芽生となるべきものがあるかも知れない。これを矯めて了つてはならない。其處に注意して個性的發達を助成しなければならぬ。

屈膝舉股歩 「手胸、臂側舉直立」(平均臺、横木)

一 用具の座りが安定である様にしなければならぬ。

二 時間を要する運動であるから豫め充分な用具の準備を備へて置かなければならぬ。尙教授する場合にも時間を有効に使用する様に工夫する事が必要である。

三 降下の方法は、横木使用の場合には一旦臂立懸垂姿勢を執り靜かに俯下りをさせてもよい。尙階段を設けて之に靜かに移らせる方法を用ひ

小學體育教學細目

四

でもよい。

體後屈 「手腰足前出」

運動の様式が異状な腹筋の伸展を要求する爲に内臟諸器管に壓迫を加へて相當呼吸の困難を感じる運動であるから永く後屈姿勢を保たせる事は適當でない。

斜開脚跳 (バック)

一 バック或は跳箱の高さ及びこれ等と踏切板との關係的位置等は、兒童の運動能力に應ずる程度にしなければならぬ。

二 最初の指導にあつては着陸前に體を起すことまでは求めないでもよい。習熟するに隨つてこの點まで指導を進める。

脚支持臺上伏臥 「直立」(腰掛、肋木)

一 運動の目的とする處は伏臥姿勢より臂の支持を外して背筋を努力させるに在る。但し途中の經過も機械的に指導してよく習熟させて置く事は必要である。従つて之が指導にも相當に力を用ひなければならぬ。

二 腰掛の位置が肋木に近過ぎる場合は膝頭を之に押し附ける事になり、遠過ぎる場合は骨盤部が腰掛にかゝつて背筋の努力が軽減させられて其の効果が少い事になる。何れも適當でない。

二〇四

十二月 教授豫定時數凡九時

週

新教材並に教授上の注意

屈膝舉股歩 (横木)

(十一月教材の同運動参照)

ホップ、ステップ、エンド、チャムプ

- 一 最後の着陸が丁度砂場のところとなることが必要である。これを適當にする爲めには踏切の位置を加減しなければならぬ。
- 二 指導には次の様な順序によることがよい。
イ、ホップ、ステップ、エンド、ジャムプの三動作を分解的に指導し。
ロ、右の三動作を連続して行ふことの指導をし、地上に踏切線を描いて置くか、實際の跳躍場を用ふるかして、助走の後にこの踏切線の位置からホップ、ステップ、ジャムプの三動作連続の運動を行はせる。
- 三 終に纏つたこの運動を行はせる。この時に助走の仕方、踏切方、跳躍の途中に於ける臂の振り方、脚の振り方、體のこなし等を指導しなければならぬ。
- 三 時々個人個人のレコードをとつて興味を喚起

週

新教材並に教授上の注意

二

徒手分隊教練ノ一部分 (停止間の動作)

- 一 既習諸動作を適宜組合せて行ふ。
- 二 成るべく多くの時間を費すことのないやうにする。

管立伏臥 「直立」(地床)

- 一 體裁上よりこの運動は女兒に省いて男兒のみに課することとする。
- 二 用具を使用して行ふよりは程度が高いから一層工夫して指導する。
- 三 地上が汚れて居るところで行ふことは避けなければならぬ。

徒手分隊教練ノ一部分——綜合行進

- 一 既習の行進間諸動作を行ひ、尙その間に綜合行進の歩法を織込むで指導する。

徒手分隊教練ノ一部分——綜合駢歩

- 一 既習駢歩間諸動作を行ひ、その間に綜合駢歩

三

斜開脚跳 「助走」(跳箱)

(十一月配當の同運動参照)

を適宜織込むで指導する。

尋常科第六學年一月分教程

	第一週	第二週	第三週	第四週
秩 序	既習諸動作			
下 肢	舉踵半屈膝臂側上舉			
頭	頭前後屈			
上 肢	臂下振			
胸	胸後屈 臂上舉開脚			
第一懸垂	懸垂橫行 懸垂(橫木)		懸垂屈膝舉股 懸垂(肋木)	
平 均	屈膝舉股脚前伸 (腰掛)	屈膝舉股脚後伸 (腰掛)	片脚屈膝片脚後舉體前倒 (地床)	
體 側	片臂側開體側轉 臂前屈開脚		片臂側上舉體側屈片脚支持 (肋木又ハ平均臺、腰掛)	
腹	(男) 臂立伏臥 (地床) (女) 體後屈 手腰足前出		體後倒 臂體側足前出	
背	體前倒 臂上舉開脚	體前倒 臂上舉直立	體前倒 臂上舉開脚	
行 進	徒手分隊教練 綜合行進			
駢 步	徒手分隊教練 綜合駢步			
第二懸垂	(男) 逆上(一節) 俯下(鐵棒)	(男) 逆上(三節) 後下(鐵棒)		
跳 躍	斜開脚跳 (踏箱)			
倒 立 及 廻				
遊 戲 及 技	(男) アツソシ ーションフ ットボール (女) スケーテ ィング			
呼 吸	臂前上舉側下			

上表中ゴヂツク活字は新教材

小學體育教授細目

二〇八

一月 教授豫定時數凡九時

週	新教材並に教授上の注意	週	新教材並に教授上の注意
一	<p>アツソシエーションフットボール</p> <p>一 少年ア式蹴球規程による方法は、到底體操科教授の時間中に於いて指導し盡せるものではない。随つて便宜課外運動の時間をも利用してこれを指導することがよい。</p> <p>二 規程の適用は簡単な程度から始めて漸次正規のものに向はせることがよい。</p> <p>三 簡單なるルールであつてもゲームが出来、興味を感じて来たならば追々基本練習をも附加へて指導することが必要である。これが指導は一層運動能力を向上させ、益々興味を深くすることが出来る。</p> <p>蹴りの方 高く蹴ること 低く蹴ること 蹴球を蹴ること 圓形を作つて行ふ ドリブル—四紅白に分れて行ふ パス—二人若くは三人を以つて躍進的に行ふ。</p>	<p>基本練習</p> <p>ゴールシュート及 ゴールキーブ スローインとボールの奪ひ方 コーナークツクとハツディング フオアワード ハーフバツク フルバツク ゴールキーパー の進退—ゲームを行ひながらその都度に</p> <p>四 ボールは比較的柔い革のものを選び、大きさも四號位を用ふることがよい。體操靴か運動足袋を用ひて居るところではヴァレーボールの五號を用ふることがよい。</p> <p>五 常に足の爪を切つて置かせなければならぬ</p> <p>スケーティング</p>	

尋常科第六學年 十二月

二〇九

尋常科第六學年三月分教程

	第一週	第二週	第三週	第四週
秩 序	既習諸動作			
下 肢	足側出舉踵臂 上下伸			
頸	頭廻旋 手胸			
上 肢	臂側振 臂前屈			
胸	臂支持胸後屈 閉足 (肋木又ハ横木)			
第一懸垂		懸垂屈臂 兩側懸垂(横木)		
平 均	屈膝舉股歩 (平均臺)	屈膝舉股歩 (横木)		
體 側	臂支持側臥 (肋木)			
腹	(男) 臂立伏臥 (地床) (女) 體後倒 手胸足前出			
背	體前倒臂下振 屈膝足前出	屈膝足前出 體前倒	脚支持臺上伏 臥 (腰掛及肋木)	
行 進	徒手分隊教練 綜合行進			
駢 步	徒手分隊教練 綜合駢步			
第二懸垂	(男) 逆上 (一節三節) 後下(鐵棒)		懸垂登降 (斜吊繩)	
跳 躍	(男) 跳下(屈膝) (跳下臺)	(男) 振幅跳 (鐵棒)	斜開脚跳 (バツク)	
倒 立 及 廻 轉		背部支持臂立 前方轉廻 臂立足前出 (跳箱)		
遊 戲 及 技	バスケットボ ール			
呼 吸	臂前上舉側下			

上表中ゴチツク活字は新教材

尋常科第六學年二月分教程

	第一週	第二週	第三週	第四週
秩 序	既習諸動作			
下 肢	舉踵半屈膝臂 側上舉		足前出舉踵臂 上下伸	
頸	頭側轉			頭側屈
上 肢	臂側開 臂前出		臂上振	
胸	胸後屈 臂上舉直立			
第一懸垂	懸垂屈膝舉股 懸垂(肋木)	兩側懸垂半屈 臂 直立(横木)		懸垂半屈臂 直立 (横木又ハ鐵棒)
平 均	片脚屈膝片脚 後舉體前倒 (腰掛)		片脚屈膝片脚 側舉體側倒 (腰掛)	
體 側	臂立側臥 臂立伏臥 直立(腰掛又 ハ平均臺)		片臂側開體側 轉 臂前屈脚	片臂側上舉體 側轉 片足支持 (肋木又ハ平 均臺、腰掛)
腹	體後倒 手胸足前出	體後倒 臂體側片脚支持 (肋木)	體後倒 手胸開脚支持 (肋木)	體後屈 手腰足前出
背	體前倒臂上舉 屈膝足前出	體前倒 臂上振 開 脚	體前倒臂上振 屈膝足前出	體前倒 臂下振 開 脚
行 進	徒手分隊教練 綜合行進			
駢 步	徒手分隊教練 綜合駢步			
第二懸垂				
跳 躍	臂前振前進跳	臂側振前進跳	前進側向跳	跳下(伸膝) (跳下臺)
倒 立 及 廻 轉				
遊 戲 及 技	(男) アツソシ エーション・ フットボール (女) スケーティ ング		(男) アツソシ エーション・ フットボール (女) マウンテ ンマーチ	
呼 吸	臂前上舉側下			

上表中ゴチツク活字は新教材

大正十二年六月五日印
 大正十二年六月十日發
 大正十四年三月二十五日增補再版發行

昭和三年二月五日增補改訂八版印刷
 昭和三年二月十日增補改訂八版發行



著者	東京高等師範附屬小學校內
發行者	初等教育研究會
印刷者	東京市神田區錦町一丁目六番地 山本慶治
印刷所	東京市牛込區市谷加賀町一丁目十二番地 新井長治郎
	東京市牛込區市谷加賀町一丁目十二番地 秀英舍

定價 金一圓六十五錢

發行所 東京市神田區錦町一丁目區
 培風館
 電話神田三七七
 振替東京三二六一七

小學校教育體教授目録

東京高等師範學校

初等教育研究會編纂

小學校各科教授細目

學小 讀方教授細目

定價金 一圓六拾五錢
送料金 八

學小 綴方教授細目

定價金 一圓九拾錢
送料金 八

學小 書方教授細目

定價金 二圓八拾錢
送料金 拾

學小 修身教授細目

定價金 一圓五拾錢
送料金 八

學小 國史地理教授細目

定價金 一圓五拾錢
送料金 六

學小 體育教授細目

定價金 一圓六拾五錢
送料金 八

學小 算術教授細目

定價金 一圓二拾錢
送料金 八

學小 唱歌教授細目

定價金 九拾錢
送料金 六

學小 理科教授細目

定價金 一圓二拾錢
送料金 八

學小 家事裁縫教授細目

定價金 一圓五拾錢
送料金 八

學小 圖書教授細目

定價金 一圓六拾錢
送料金 八

學小 手工教授細目

改正新要
目=依リ修正中

版正修
刊近

東京市神田區
錦町一丁目

培風

館

電話神田三七七四
振替東京三一六一七

