跳（徒手）	高跳	一米四〇	一米三〇	一米二五
游泳	四百米	一〇分	一一分	一二分
跳込	逆跳	五米	五米	三米
漕舟				
潜水	潜行距離	一五米	一三米	一二米
自轉車	野外横斷二〇粁	一時間	一時間一〇分	一時間二〇分
スキー	走行二〇粁	二時一〇分	二時一五分	二時二〇分
	行軍五十粁	八時間	同上	同上
	ジャンプ	八米	八米	六米
手榴彈		四〇米	三七米	三五米
射撃				
自衛法	ボキシング、柔術、銃劍術、闘爭法、馬上格闘の中一つ			
競技	蹴球、籠球、ホッケー、水中ポロ	以上の外に排球、庭球、九柱戲		

（L・T・O第二階梯徽章授與）

要求する運動能力の規準

（1）疾　走（執銃）

疾走距離は六〇米で發進停止共伏臥としてゐる。

二〇——二五歳（一二秒）	二六——三五歳（一三秒）	三六——四五歳（一四秒）

（2）兵式障碍物通過

執銃疾走距離は四百米で障碍物の種類は六種竝隨意の不規障碍物があり出發姿勢は伏臥である。

體操	徒手		
	器械	固定横木宙返り跳（助走）	一米一〇	一米一〇	一米
		鐵棒			
		懸垂攀登	四米五〇	四米

二〇——二五歳(二分二〇秒)	二六——三五歳(二分三〇秒)	三六——四五歳(二分四〇秒)

障碍物の規格

(a)丸太(縦方向に走行)高さ一・二〇米、長さ八米、巾徑〇米三〇

(b)壕(跳越)深さ〇米五〇、幅二米〇〇

(c)板塀(攀登跳越)高さ二米五〇(幅二米に設置す)

(d)防壁(跳越)高さ一米三五

(e)關門(潜り抜け)距離二百米、高さ五〇糎、巾八〇糎の關門を二個設置し此間を匍匐前進す。

(f)鐵條網規格なし

以上の外高さ一米六〇糎に設置せる打撃目標に對し銃床を以て疾走中の打撃を加ふるものとす。

(3)行　軍

八時間以内に完全武装で三五粁(内一粁は防毒装面行進)を行軍しその上到着時に於て體力檢定を行ふ事になつてゐる。

(4)クロスカントリー(五粁)

二〇——二五歳(一二分)	二六——三五歳(一二分)	三六——四五歳(一四分)

(5)高　跳(徒手)

二〇——二五歳(一米四〇)	二六——三五歳(一米三〇)	三六——四五歳(一米二五)

(6)遊　泳(四百米)

二〇——二五歳(一〇分)	二六——三五歳(一一分)	三六——四五歳(一二分)

(7)跳　込

二〇——三五歳　(跳込臺高さ五米)	三六——四五歳　(跳込臺高さ三米)

(8)漕　舟(省略)

(9)潜　水

潜水の基準は左表の通りであるが五米の深さに潜水して水底のものを摑んで來る事によつて

この基準を換へる事も出來る。

二〇——二五歳（一五米）	二六——三五歳（一三米）	三六——四五歳（一二米）

(10) 自轉車野外橫斷（距離二〇粁）

二〇——二五歳（一時間）	二六——三五歳（一時一〇分）	三六——四五歳（一時二〇分）

自動車トラクター、自動自轉車、モーターボート等の操縱免狀を有するかグライダー（無發動機飛行機）の操縱技能のある者にはこの規準を適用しないことになつてゐる。

(11) スキー（ジヤンプを含む）

走行二〇粁	二〇——二五歳（一時一〇分）	二六——三五歳（一時一五分）	三六——四五歳（一時二〇分）
行軍五〇粁	二〇——二五歳（八時）	二六——三五歳（八時）	三六——四五歳（八時）
ジヤンプ	二〇——二五歳（八米）	二六——三五歳（八米）	三六——四五歳（八米）

積雪少き南部地方に於ては複雜なる馬術によつて之に換へることも出來る。

(12) 擲彈

二〇——二五歳（四〇米）	二六——三五歳（三七米）	三六——四五歳（三五米）

(13) 射撃

ウオロシーフ射撃徽章第二階梯は誰でも之を獲得し得る程度にならなくてはならない。

(14) 自衛法

闘爭法ボクシング、柔術、柔道、銃劍術及馬上格闘の內何れか一つを識得しその上之を實際に行使することが出來なくてはならない。

(15) 左記競技の內何れか一つに參加しカレンダー成績を採ることが要求されてゐる。

二〇——三五歳……蹴球、籠球、ホツケー、水中ボロ。

三六——四五歳……蹴球、籠球、ホツケー、水中ボロ、排球、庭球、九柱戲。

(16) 體操

（イ） 自由運動、四動より成る三十二種の自由運動を課す。

（ロ）器具を使用する運動

a. 固定横木宙返り跳（助走を伴ふ）

二〇——二五歳（一米二〇）	二六——三五歳（一米一〇）	三六——四五歳（一米〇〇）

b. 鐵棒運動

c. 脚を使用せず坐したる儘の姿勢で行ふ吊索の攀登

攀登低限度	二〇——三五歳（四米五〇）	三六——四五歳（四米〇〇）

(17) 水中救助法は誰でも一通り之を會得しなければならない。

(18) 體育運動の計畫指導其他の事項については省略する。

日本に於ける體力の標準を明示し、青少年に要求し始めたるは、民間に於ける大日本聯合青年團及日本體育聯盟（大正十二年）である。此等の檢査は只運動奬勵の意味に於ける判斷標準に重點を定めたものであつて青少年をして國防的體力向上として企畫したものであるとには謂ひ得ない。

支那事變後益々青少年の體力の現狀を知悉する必要上、國家的企劃の下に昭和十四年厚生省が體力章檢定を始め、今に至つてゐる。此の檢査も國防の基礎的體力の標準を窺ひ知るのみである。

大東亞戰爭は青少年をして愈々明確に國防能力との聯關性を要求し、軍事上の要求に應じ得る體力とその技術の錬磨に向つてゐる。

今これ等今日まで發表された二三を掲ぐれば

國防能力檢定標準（大日本青少年團）

國防能力檢定標準案

種目＼級別	少年		青年	
	初級（初等科三、四年生）	中級（初等科五、六年生）	初級（本科一、二年生）	上級（本科三、四、五年研究科生）
體力	五〇米疾走 走巾幅短棒投（三〇〇瓦） 臂立伏臥屈臂（臺上）一五回	一〇〇米疾走 走巾跳短棒投（三〇〇瓦） 臂立伏臥屈臂（地床）二〇回	厚生省指定體力章檢定級外（合格） 一〇〇米疾走 一八秒 二、〇〇〇米走 一一分 走巾跳 三米五〇 手榴彈投 二五米 運撒（五〇米）二五瓩 一五秒 懸垂屈臂 三回	厚生省制定體力章檢定級外（甲合格） 一〇〇米疾走 一七秒 二、〇〇〇米走 一〇分 走巾跳 三米八〇 手榴彈投 三〇米 運撒（五〇米）三〇瓩 一五秒 懸垂屈臂 四回	厚生省制定體力章檢定初級合格 一〇〇米疾走 一六秒 二、〇〇〇米走 九分 走巾跳 四米 手榴彈投 三五米 運撒（五〇米）四〇瓩 一五秒 懸垂屈臂 五回

銃劍道			基本動作 構へ 前進後退 直突（空間） 連續刺突（空間）	基本動作（對教官） 構へ 前進後退 直突 連續刺突（空間） 突入刺突（空間）	基本動作（對教官） 構へ 前進後退 直突 連續刺突（空間） 應用動作（對教官） 打擊（右）刺突 突入刺突 試合	
行軍	十粁	十五粁　五時間	二十粁　五時間	輕裝 三十二粁　八時間 （一時間四粁の速度但一時間は六粁行軍）	軍裝　四瓩負擔 輕裝　八瓩負擔 四十粁　十時間 （一時間四粁の速度但內三時間十二粁連續行軍）	
射擊		照準鑑査（距離十米） 小採點環直徑十五粍 二百米以下の距離目測 誤差 20/100	照準鑑査（距離十米） 小採點環直徑十粍 四百米以下の距離目測 誤差 20/100	照準鑑査（距離十米） 小採點環直徑七粍 六百米以下の距離目測 誤差 20/100	照準鑑査（距離十米） 小採點環直徑五粍 正確なる姿勢を以て伏姿据銃五十回 千米以下の距離目測 誤差 20/100	
水泳	泳ぎ得ること 呼吸休止二〇秒以上	五〇米泳（又は五分泳） 呼吸休止二五秒以上	三〇〇米泳（又は十分泳） 呼吸休止三〇秒以上	五〇〇米泳（又は一五分泳） 一〇米潜泳 （又は呼吸休止三五秒）	一、〇〇〇米泳（又は二五分泳） 二〇米潜泳 （又は呼吸休止四〇秒）	
通信	假名字信號、發受信	手旗現字通信、發受信 字號暗記	手旗現字通信、發受信（一分間十字） 手旗、字號通信、發信	手旗現字通信、發受信（一分間十五字） 手旗字號通信、發受信	手旗現字通信、發受信（一分間二十字） 手旗字號通信（一分間十字以上）	

傳令				簡單なる語句の正確なる傳達（概ね五〇米） 距離一〇〇米（並）	簡單なる語句の正確なる連達（概ね五〇字） 距離二〇〇米（急）	
自轉車			乘車し得ること	四粁（平坦地）　一五分	三十瓩重量負擔 四粁　二〇分	

國防訓練階程（大日本青少年團）

訓練要目	訓練事項	訓練要領	訓練階程 青年 上級	訓練階程 青年 初級	訓練階程 少年 上級	訓練階程 少年 中級	訓練階程 少年 初級	指導上の着眼及び注意	施設及び行事例
	合宿訓練	規律・諸勤務等一般生活指導錬成	合宿生活を體驗する事 諸勤務に服し一般生活指導の補助をなし得ること 合宿の準備跡始末をなすこと	同上 諸勤務に服すること	同上 同上 同上補助をなすこと	同上 同上 同上	同上 部分的訓練に參加すること	環境の整理による協同生活訓練を主眼とし社會生活の基礎的心構を養ふこと 共同團結上下敬愛の念を養ふこと 野營訓練と密接なる關係を結ぶこと	錬成道場の建設 非常呼集

非常共同炊事	炊事 簡易にして榮養ある献立研究 必要品の整備	榮養献立研究 炊事指導 同上	炊事實習 人數に應ずる食品の知識を有すること	炊事の手傳をなすこと	同上	食前食後の食器の整頓清洗をなすこと 非常に際し實際に役立たしむる樣指導すること
強歩	全日本體操聯盟所定の強歩章檢定標準を參考とす	徒手 男四〇粁 九時間 女三〇粁 七時間	同上 男三〇粁 七時間 女二五粁 六時間	同上 男二五粁 六時間 女二〇粁 五時間	同上 男二〇粁 五時間 女一五粁 四時間	
體力檢定	厚生省體力章檢定 體力測定（女子青年は別に定む）	一〇〇米疾走 一五秒 二〇〇〇米疾走 八分 走巾跳 四米五〇 手榴彈投 四〇米 五〇米運搬 五〇瓩 一五秒 懸垂屈臂 九回	同上 十六秒 同上 九分 同上 四米 同上 同上 四〇瓩 一五秒 同上 五回	同上 男一、六〇 女一、七〇 同上 男三、八〇 女三、〇〇 送球投 男一五、二 女一三、三 臂立伏臥 男九回 女六回	五〇米疾走 男八、四 女九、三 同上 男三、五〇 女二、七〇 同上 男一三、二 女一一、三 同上 男七回 女五回	同上 男九、三 女九、八 同上 男三、二〇 女二、二〇 同上 男一〇、七 女八、二 同上 男五回 女四回
						奉仕の觀念共同の精神を啓培すること 團體的即ち分團班單位にて參加する樣導くこと 班員全部合格者たることを目標とし班毎に競爭せしむる如く導くこと
						見學 料理講習會 合宿訓練 競歩大會 競歩章檢定參加 體力檢定實施體力章檢定に班又は分團共同して參加 體力測定參加

國防競技	明治神宮國民體育大會所定のものによる（女子少年は別に定む）				一班を編成の基礎とし共同的訓練をなすこと	競技大會
體操 正常歩 遊戲 競技	徒歩、平均運動、器械繩跳、其他一般體操 スキー、スケート等遊戲競技	團體體操の指揮をとり得ること 鐵棒に習熟すること	同上 同上	班體操の指揮をとり得ること 同上	竹馬に乘ること 丸太渡りをなすこと 臂立跳越	頭上に物を載せて行進すること 前後兩轉廻各五回以上
			（女子）繩跳 順逆連續跳 三〇回以上 順逆回旋の綾跳 三〇回以上	（男女） 同上 同上	同上 順逆連續跳	同上 順跳、逆跳
衛生法	生理、衛生解剖、公衆並に個人衛生法 藥物の一般的知識 消毒殺菌法	生理衛生解剖の一般特に傳染病豫防撲滅の爲の知識技能を得ること	同上 同上	解剖、生理の大要 一般的知識	生理、衛生の概念 脈搏、呼吸血行の知識 公衆衛生の大要	手足、皮膚の清潔の大要と實行偏食せぬこと 個人衛生の大要
						體操は日常生活化に留意すること 遊戲競技は團體精神を昂め共同心並に敢爲の氣象を養ひ得る樣指導すること 五官訓練的のものを主とすること 公衆衛生を重んじ特に團體生活の際の指導と實踐に留意すること
						早朝體操會 町村内廣場運動場建設 兒童遊園 路上痰唾吐禁止、道路下水清掃、地方病撲滅 大掃除蠅取デー參加

定時健康診斷	同上	
血液檢査	(女)衛生班の編成に入ること	
血型檢査		
衛生班編成心得		
救急療法		
傳染病豫防		
豫防注射勵行		
健康診斷		
寄生虫驅除		
皮膚强化		

藥物の實際的應用	同上	
(女)衛生班の中心となること	(女)衛生班の編成に入ること	

機甲訓練		
機械器具等の使用法	眞空管受信機、鑛石受信機、自轉車、點燈器外一種等の日常生類の組立、農機の分解組立修理	
分解組立修理等	組立の分解組立活器具の分解三種以上をなすこと	
作圖法	モーターの分解組立三種以上をなすこと	
諸工作物作成並に諸グラフ作成	漁業機械の分解組立修理をなすこと	
家庭用簡易玩具の作成	分解、組立、內燃機關の整備をなすこと	
器械器具の作成	組立、修理をなすこと	
廢品に依る工作	金屬布糸等による工作物作成	
滑空機一般	木、竹等による工作物作成	
理論	粘土、紙等による工作物作成	
飛行機、滑空機等の模型及設計圖	共同製作を主とするもの	
操縱及製圖	創作工夫を誘導すること	
プライマリー操縱		

自動車、機關車、汽罐車	自動車、機關車、汽罐車	
自動車操縱及取扱法	自動車操縱及取扱法	
一般整備修理	一般整備修理	
自動車輪理論	自動車輪理論	
一般機關理論	一般機關理論	
操縱及整備修理	操縱及整備修理	
海洋訓練	海洋訓練	
海圖の見方	海圖の見方	
海洋測量の概要	海洋測量の概要	
水上訓練	水上訓練	
團體自轉車訓練	團體自轉車訓練	
短艇、帆船運用	短艇、帆船運用	

防空訓練		
監視哨戒警	對空監視哨	
避難救護	避難指導をなし得ること	
瓦斯防護	瓦斯の性能と防護法を知ること	
燒夷彈防護	燒夷彈の性能と防護法を知ること	

防諜		
防諜の一般的知識	對空監視哨となり得ること	
防諜七則の勵行	避難指導をなし得ること	
	瓦斯の性能と防護法を知ること	
	燒夷彈の性能と防護法を知ること	

同上	同上	
同上	同上	
同上	同上	

監視見張	國防機密地域監視協力	同上	同上	責任感を強調監視班編成すること
武道 銃劍道	同上	同上	同上	團體的に行ふ道場建設こと、例へば寄せ野試合等奉納試合をなすこと
劍道 柔道 弓道 杖術 薙刀 射撃	同上	同上	同上	少年は技術、銃劍道の基本動作、女子は薙刀等に力をそゝぐこと何れか一種を選ばせること
水泳	同上	同上	同上	耐水時間、泳距離、潜水等に力點をおくこと、皆泳を目ざすこと
馬事訓練 馬事知識 馬の取扱	同上	同上	同上	馬に馴らしむること
相撲 持續的、協同的な練習	同上	同上	同上	士氣を鼓舞すること 一部落一土俵を目ざすこと

救難法 溺死 感電 瓦斯 水難救助 裂氷等	溺死者の處置 感電者の取扱 瓦斯中毒者同上の處置 水難救助 裂氷處置	犧牲奉仕、機敏勇敢なる性格を養ふこと	講習會 救難法實習會	騎乘會參加 見學 軍用候補馬 鍛錬に參加
救急法 止血法 繃帶法 骨折手當 患者運搬 人工呼吸法 應急處置法	止血法 繃帶法 骨折の手當 患者運搬一般 人工呼吸法 一般藥品による應急手當	同情心機敏性綿密性を涵養し實際的技能を修練を主とすること	救急箱 衛生室 衛生班編成	相撲場設備 相撲大會 奉納相撲
同上一部 止血法初歩 繃帶法一部	簡易なる應日射病骨折の手當 輕易なる患者運搬法			
目、耳に異物入りたるとき鼻血凍傷、靴傷の原因を知り豫防手當をなし得ること	火傷、湯傷、凍傷、狂犬咬傷、腦貧血の處置			

期(年齢)	少年期		青年期				壯年期			
	前期(11—12)		後期(13—15)		前期(16—20)			後期(21—25)		
服裝／級	徒手	初級	徒手	上級	徒手	上級	加重(八瓩)	徒手	上級	加重(十瓩)
初級	一五粁 五時〇〇分	一五粁 四時三〇分	二〇粁 五時〇〇分	二〇粁 四時三〇分	三〇粁 七時〇〇分	二〇粁 五時三〇分	三〇粁 八時〇〇分	三〇粁 六時三〇分	二〇粁 五時三〇分	三〇粁 七時三〇分
中級	二〇粁 五時〇〇分	二〇粁 四時三〇分	二〇粁 四時三〇分	二〇粁 四時三〇分	四〇粁 八時三〇分	二〇粁 四時三〇分	四〇粁 一〇時〇〇分	四〇粁 八時〇〇分	二〇粁 四時三〇分	四〇粁 九時三〇分
上級	三〇粁 六時三〇分	二〇粁 五時〇〇分	三〇粁 六時三〇分	二〇粁 五時〇〇分	五〇粁 一〇時〇〇分	二〇粁 五時〇〇分	五〇粁 一二時〇〇分	五〇粁 九時〇〇分	二〇粁 五時〇〇分	五〇粁 一一時〇〇分
優秀	三〇粁 六時三〇分	三〇粁 六時〇〇分	三〇粁 六時〇〇分	三〇粁 六時〇〇分	六〇粁 一一時〇〇分	五〇粁 一〇時〇〇分	五〇粁 一一時〇〇分	六〇粁 一一時〇〇分	五〇粁 一〇時〇〇分	五〇粁 一〇時〇〇分
備考	一、前期は第五、六年 一、後期は高一、二年中一、二、三年青普全期				一、徴兵檢査合格體力標準 一、戰時行軍力の基礎調練標準 一、中、四、五年青本全期 一、實施的行軍力に必要なる體力標準		戰時行軍力に耐へ得る體力檢査			

第十節　軍事上要求する體力標準

大東亞戰爭は青年の教育戰である。青年をして大東亞戰に勝ち抜く爲の教育戰である。顧つて今日迄の日本の教育は明確に日本人を作る爲に一貫したる教育であつたと斷言し兼ねるのであるが、大東亞戰開始以來漸く日本人を育成する教育として教育動向が日本的に立直る傾向となり、今や日本的教育を以て良き日本人を培ひ育むことに最高の目的を置いてゐることは皇國の非常時に際會して當然とは言ひつゝも洵に慶賀至極である。

然しながら更に教育戰として深く思索する時に尙滿たざる點がある。即ち著者をして卒直に言はしむれば今後の教育は日本の軍人を作ることに凡てが置かれねばならぬ。即ち個人として立派な軍人を育むと同時に、團結鞏固なる軍隊としての完成を目標とせねばならぬ產業青年等も立派なる軍人となる教育があつて眞の產業人として立ち得る能力を附加されるのである。即ち今の教育は全青年を立派なる軍人としての能力を增强する教育の目標以外に教育はないと信ずる。

立派に軍人としての能力を保有することが出來れば、自ら立派な日本人となり得るのである。良兵良民教育こそ決戰下の教育である。即ちこれこそ青年の教育戰である。

軍隊で一番使ふものは筋肉である。身體である。頭も使ふから頭の教育もあるが筋肉を一番使ふのである。然るに今迄の教育は頭を使ふことを主としてゐたが向後は身體を主體とせる教育こそ眞の日本教育の眞髓である。

然らば軍の要求する能力として如何なる能力を保持すればよいか、以下各方面に亙つて發表を掲ぐれば

基本運動能力

陸軍戸山學校教官
兼陸軍省兵務局附　村岡中佐

區分	年度末	入隊時（某隊）	體力章檢定初級
百米	十五秒臺	十七秒臺	十五秒一—十六秒
二千米	八分二十秒以内	十分	八分一秒—九分
懸垂	十回	六回	八—五回

種目	級	特級	一級	二級	三級	四級	五級	級外
百米		一二秒—一二秒九	一三秒—一三秒九	一四秒—一四秒九	一五秒—一五秒九	一六秒—一六秒九	一七秒—一七秒九	一八秒—一八秒九
巾跳		六米—五米一一	五米一〇—四米七一	四米七〇—四米三六	四米三五—四米〇六	四米〇五—三米六一	三米六〇—三米二一	三米二〇—三米
二千米		六分三五秒—六分五九秒	七分—七分二九秒	七分三〇秒—八分四秒	八分五秒—八分二九秒	八分三〇秒—八分五九秒	九分—九分二九秒	九分三〇秒—一〇分
懸垂		二五回—二一回	二〇回—一六回	一五回—一四回	一三回—一一回	一〇回—九回	八回—四回	三回—二回

扛擧（十貫）土嚢	十三回	十回	八回	五回	四十瓩
手榴彈投	四十米	三十五米	三十三米	三十米	十五秒以内
幅跳	四米	三米八〇	三米四三	三米	三十五米—三十九米九十九
備考	一、軍隊の服裝は徒手卷脚袢軍靴とす。 一、體力章檢定は「スパイク」を使用せざる輕裝。				四米—四米四九

陸軍戸山學校運動能力標準案

青年學校體操、競技、武道教育進度一覽表（教練教科書職員用）

學年 / 種目	一	二	三	四
持久駈歩		千米 四分三十秒以内	二千米九分三十秒以内	二千米 九分以内
急歩	五百米 四分以内	千米 八分以内	二千米 十七分以内	三千米 二十分以内
行軍	十六粁 四時間	二十四粁 六時間	三十二粁 八時間	四十粁 八時間
早駈	百米 十七秒	百米 十七秒 5/10	百米 十七秒 5/10	四千米 二十五分以内
早駈	百米 十七秒	百米 十六秒	百米 十六秒	百米 十六秒
手榴彈投擲	二十五米	二十八米	三十米	三十三米
扛舉	十五瓩（四貫）八回	二十二、五瓩（七貫）八回	三十瓩（八貫）八回	三十五米 三十七、五瓩（十貫）八回

種目	中等學校後學年	專門學校以上	摘要
懸垂臂屈	四回	六回	
巾跳	三米二十	三米八十	國防競技（徒手）
	五回 三米五十	八回 四米二十	國防競技（武装）

主運動能力到達標準（學校教練教科書 後篇）

種目	中等學校後學年	專門學校以上	摘要
早駈百米	十六秒	十五秒	厚生省制定の體力章檢定規定に準じ行ふ但し土嚢は兩手にて胸の高さに保持したる後、頭上に兩臂を十分伸ばし更に胸に卸す回數とし、銃は兩臂にて前方に屈伸する回數とす
駈歩二千米	九分	八分三十秒	
手榴彈投擲	三十米	三十五秒	
重量物扛舉	土嚢（三十瓩）八回	十回	
	銃 五十回	七十回	
懸垂臂屈	六回	八回	

科目 ＼ 級 ＼ 學年 ＼ 學期		中五	初六		
		一	二	三	
學科	海洋	海の地理	海洋の狀態	同上	同上
		海洋歷史	海洋探究史	同上	同上
		日本と海	海と傳說	海洋の生物	航空術の發達史
	船運用	舟艇に關し一般	豫備知識	船の發達史	海洋性氣候と思想
	航海	航海標識燈臺及	方位天文	同上	海の心身に及す影響
	船舶知識	その種類	種別	食料其他の天產	交通運輸の地利
	海軍	艦艇の種類	性能任務	同上	同上
	海運	船舶の種類	性能任務	海洋の生物	兵種等級
	水產	魚貝海藻類の名稱	漁場	漁港	海員等級その別
信號	手旗	原書記號	同上	原書記號交信	同上
其他	先旗	各個動作	同上	同上	同上
號笛喇叭（閉方）		各個動作	同上	音響	同上

| 科目 ＼ 級 ＼ 學年 ＼ 學期 | | 訓練 | | |

| | | |

海洋訓練階梯

科目	學年	學期	級	學年	學期	級
學科	海洋	海の地理	海洋の狀態、海洋の生物	高級	前期	後期
		海の歴史	日本海軍史			
		海と日本	國防上の有利			
	船舶	運用	舟艇に關する一般豫備知識及種別用途			
		航海の知識	海圖使用法			
	海軍		艦艇種類、性能任務			
	海運		船舶の種類、性能任務			
	水産		漁撈船舶の種類			
海	信號	手旗	原畫、記號、交信			
		手先	部隊教練			
		其他	音響、モールス信號(交信)			

科目	學年	學期	級	學年	學期	級
學科	海洋	海の地理	海洋の狀態、海洋の生物	海洋の諸現象	世界海軍史	海洋立國の理想抱負
		海の歴史	日本海軍史			
		海と日本	國防上の有利			
	船舶	運用	舟艇に關する一般豫備知識及種別用途	海上衝突豫防法保存整備	測深、測流測程	
		航海の知識	海圖使用法			
	海軍		艦艇種類、性能任務	艦隊の編成		
	海運		船舶の種類、性能任務	列國海運の趨勢		
	水産		漁撈船舶の種類	魚貝漁撈法		
海	信號	手旗	原畫、記號、交信	同上		
		手先	部隊教練	同上		
		其他	音響、モールス信號(交信)	同上		

科目	學年	學期	級	學年	學期	級
技訓練	結索		引掛結、垣根結、腰掛結、箱結	錨結、括結、荷造り結、クリート止め		
	操縱		撓漕法、操舵法、帆走法	指揮法舟艇機關一般短艇保存法		
	水泳		背泳、立泳、逆跳、早拔手、互拔手			
	登檣		登檣	同上		
	測深法		投鉛法	同上		
	海上生活			艦船便乘		
	閲團式		閲團分列	同上		
	陸戰教練		中隊教練、徒手執杖	同上		
	衛生救急					
其他	展覽會			展覽會		
	講演映畫		講演映畫	同上		
	見學			學洋關係の學校海洋關係の參考施設		

第十一節　大會運行經營法

（一）組　織

次表の役員機構圖により、役員の任務責任分擔を定める。

（二）任務要項

(1) 本部總務

（イ）訓練に對する最高機關とす。

（ロ）訓練に關する臨時事項一切を處決す。

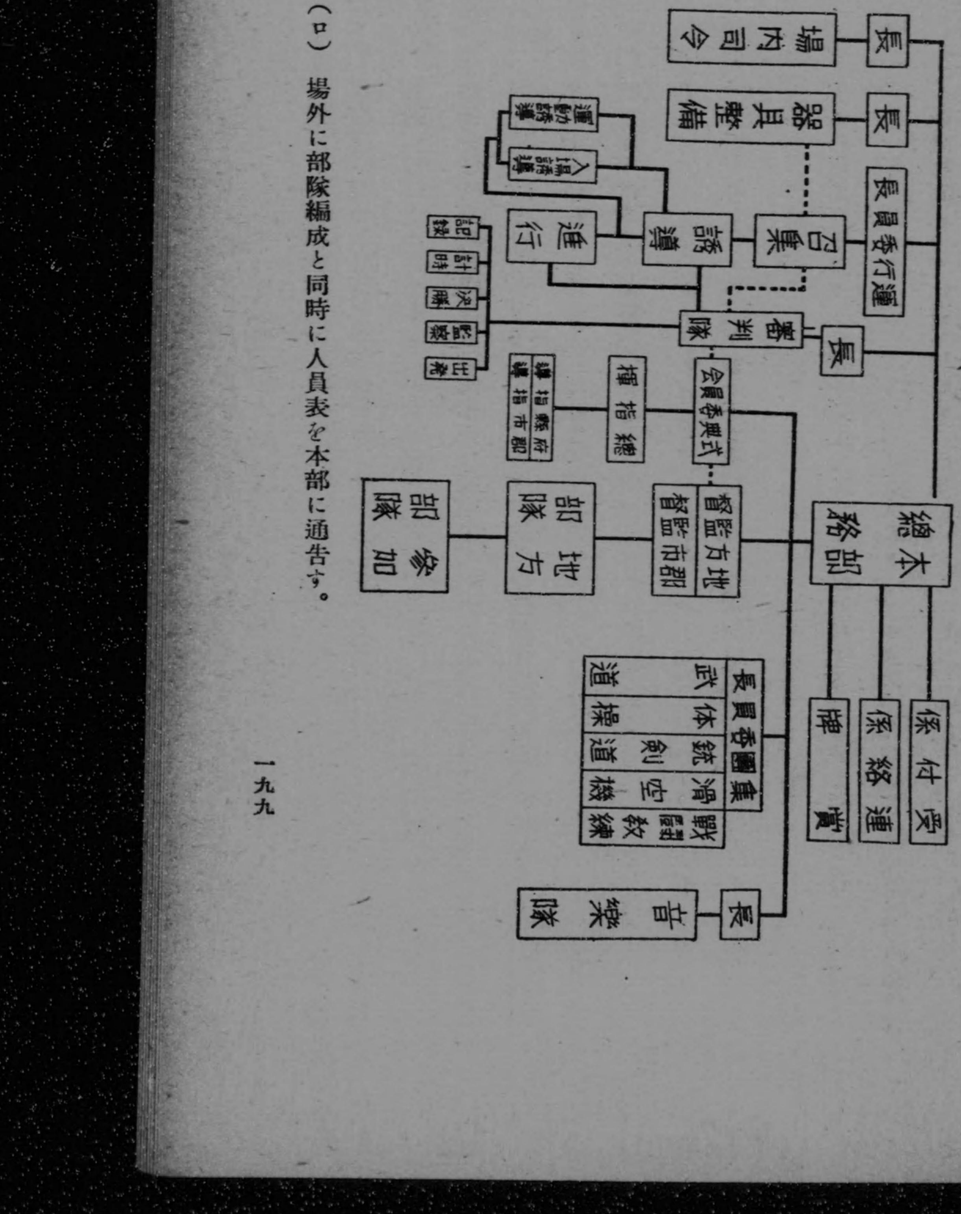
(2) 地方監督

（イ）當該府縣郡市に對する最高責任者とす。

（ロ）當日午前〇時〇分より受附は開始に付き受禮の爲め受付所に集合するものとす。

(3) 總指揮

（イ）式典（開會式、閉會式、分列式）に關する一切の指揮を爲す。



（ロ）場外に部隊編成と同時に人員表を本部に通告す。

(4) 地方指揮（府縣郡市指揮）

（イ）總指揮に隷屬し當該地方部隊指揮一切の責任者とす。

（ロ）部隊を當日午前〇時までに所定の位置に集結完了。

（ハ）整列完了後即時部隊員數を總指揮に提出す。

（ニ）訓練中は訓練目標を徹底する爲當該地方隊員の諸動作に付敏速正確を期し各種目開始時刻四十分前に部隊席前方に集結出場準備を完了しあるものとす。

（ホ）整列開始時刻は午前〇時〇分よりとす。

(5) 公演種目

委員長は定時開始を期する爲準備一切を指揮監督の後演技を開始す。

(6) 審判隊

（イ）審判の嚴正なるは固より當然のことにして審判に任ずる者の精神態度は武道の審判とその間何等差異なきものである。審判員は宜しく、本國防體育種目は近代武道である觀念を明徴にし以つて此の種競技審判の範を示すものとす。

（ロ）規則を教練、武道の精神を基として判定せられ、頗る簡單なるもの此間規定外の故を以つて本指導精神に反する行爲は絶對に認められざるものなり、從つて規定外に惹起したる事件に關しては宜しく本精神を體し裁斷を與ふべきものとす。

（ハ）審判員の任務は陸上競技規則に規定するものに準するも、本體育訓練の如き團體の競技を審判するに方りては、自ら差異があり、共の行動の適否は競技訓練の進行に重大なる影響を與ふるを以て各自は自己の任務の遂行に全幅の努力を傾注すると共に、能く相互連繫を保つて競技の圓滑なる進行に力を致すべきである。

（ニ）審判員は態度を嚴正にし、率先統制、規律ある行動をなし、此の種大會並大衆運用のため活模範を示し、自ら青年を率いてゐる氣慨を持つべきである。

（ホ）審判員は共の任務に就き、若しくは終了後の歸還に部隊を以つて行動すべきである。

（ヘ）共の他二人以上行動を共にする際も右と同じである。

（ト）訓練場内の行動は總て駈歩をする。訓練開始三分前主任の指揮に從ひ必す所定の部處につくものとす。

（チ）審判上疑義を生じたる際は速かに審判長に報告する。
（リ）成績（記錄）は（主任）に報告後本部に提出する。
（ヌ）一任務終了後は審判控所に位置し常に其の所在を明かにする。

(7) 召　集

一、大會前の召集

（イ）受付開始は午前〇時〇分よりとす。

二、訓練中の召集

（イ）訓練開始卅分前に訓練控所で番組順に點呼し學校別一列縱隊に整列せしむ、點呼に遲參せる學校は斷乎之を除外す。
（ロ）點呼名表を作製す。
（ハ）點呼完了後部隊を點呼名表と共に誘導長に引渡す。

(8) 誘　導

一、大會前の誘導

（イ）受付完了せる各個青年學校を所定の地方部隊の位置に誘導し地方指揮或は集團長に報告を以て誘導の任務を完了し直ちに原位置に戻る。

二、訓練中の誘導

（イ）入場誘導係は召集係より引渡されたる部隊より番組順序に縱隊に編隊し訓練開始十分前に出發控所に誘導す。
（ロ）誘導は原則として步調をとり整然と行進す。（急を要する場合は駈步とす）
（ハ）出發控所に誘導後該部隊を點呼名表と共に進行係に引渡し直ちに訓練控所に戻る。
（ニ）退場誘導係は訓練競技終了後各部隊を決勝控所に集合整列せしめ各組一齊に退場せしむ但し決勝訓練に於ては〇位までを入賞係に引渡しその他の組を引率して戻る。
（ホ）入賞係は記錄員より訓練の結果を受取り入賞組を本部前に引率整列せしめ結果を報告後賞牌の授與を受けしめ終了後訓練控所に引率し解散せしむ。

(9) 進　行

（イ）入場誘導員より引繼ぎたる部隊を出發時刻二分前規定の方法により所定の出發位置につ

かしむ。

（ロ）點呼名表は出發前これを決勝審判主任に引渡す。

(10) 連　絡

連絡員は本部總務に隷屬し常に本部に位置す。

(11) 器具整備

（イ）器具の配備は他の訓練に支障なき限り五分前までに完了し訓練終了後直ちに取り除く様指揮す。

（ロ）訓練開始三分前までに器具が所定の位置に配備されたるや否やを檢査す。

(12) 賞　牌

入賞誘導員の結果報告に基き長旒及び賞牌を授與する様整理す。

(13) 本部記錄

（イ）賞牌係より訓練の結果を受取り採點一覽表を作製す。

（ロ）大會閉會式に當つて總務にこれを提出す。

(14) 場內司令

（イ）訓練の進行を圓滑敏速ならしむる爲の場內の整理に任ず。

（ロ）訓練中は當該種目に出場ぜる生徒役員以外の場內立入りを絶對禁止する様之が取締を要す。

(三) 役員機構活用について

大會を運用するに最も根幹となるものは、大會前の準備である。

先づ參加要項の徹底、申込用紙の整備本部用のものと二通とる所屬部隊票、出場校證などの整備これによつて番組を編成する。

出場校數、參加者數に依り式典委員會は訓練場（競技場）との關係で大會式典方法を立案する。各地方部隊長地方指揮者地方監督名をも受取り、これによつて部隊を編成し、監督及地方郡都市指揮及副指揮に通達すると共に總指揮に之を通知し、式典委員會に於ける各聯絡をとる。

訓練の運行を活潑ならしむるものは運行委員會である。召集は地方指揮との聯絡をよくし、召集の完結を期す。召集から誘導へ、誘導から進行へ、進行から審判へ、審判から誘導へ、誘導から部

隊座席或は本部賞牌へといつた順序に系統が活用出來れば訓練大會は豫定時間內に圓滑適切に完了することが出來る。

次に器具整備であるが、國防體訓練に必要なる、器材の員數は大體次の如くである。

器具整備員は相當多數の人員を整然と動員して、短時間に整備完了せねばならぬため、大會運行の內容を熟知することは肝要である。この整備も人夫に賴らず參加者をもつて整備する所に自分等の體育訓練大會たる誇りを持ち得るのである。

次に場內司令である。場內の嚴正なる一擧一動は總て訓練の主眼點であるから場內司令は嚴然たる態度と確固たる國防體育訓練の指導精神を體得し、大會をして秩序あり、規律ある國防體育訓練の名稱に相應はしき結果を來たすことを自覺すべきである。

地方監督は大會の內面的絕對力であり、指導者である。國防體育訓練の認識はこれ等指導者の力に依り益々發展し來るのであるから、本部は絕えず監督との密接なる聯繫の下に運行されなければならない。本部と監督、監督と指揮、總指揮の聯絡を密接にとることは大會を成功さす根源である。

集團委員は、公演種目の總元締として絕えず本部、總務との聯絡をとる。

本部、總務には、大會運行の全體を一括する係と、大會の庶務を一括する係、大會の接衝を司る係が各々分擔されてゐて、これ等は全系統との密接不離の連絡を保つべきである。

第六章　國防體育海洋訓練

第一節　海洋訓練の目的

大東亞戰爭下皇軍の武威は北はアリューシャン列島より、南は濠洲に至る蜿蜒實に二千數百哩に及ぶ戰線を制してゐる現下、四圍環海の大日本帝國青年にして海洋國家の實力を涵養することは必須の事であらねばならない。由來「海を制する者は世界を制す」と謂はれてゐるが、この事實を幾多の史實は物語つてゐる。

本海洋訓練は海國日本の海の傳統と使命に基き海洋を心身鍛錬の道場として海への關係と知識を

持たしめると共に鍛錬の實を積み、以つて健兵の素地を培養し、海洋發展の基礎を確立せんとするにある。

第二節　名稱

昭和十三年二月の第一回海洋訓練の準備委員會を開催した際に、種々〃海洋練習〃〃海洋スポーツ〃等の名稱が出たのであつたが、陸上においては國防體育訓練の名稱を有つてゐると共に、青年學校を對象とする運動であるからどこまでも教練の延長として教練の目的を十分に生かす樣、國防體育海洋訓練とすることに一致したのである。海洋に於ける各種の運動があるが、之等は少人數であると共にその技術も困難で然も材料が到底勤勞青年に入手することは出來ない關係上、勤勞青年の生活の近邊にあり然も生活そのものでもありうる和船を用ひて海洋における教練的演技を主體とし、更に四面環海の日本に於て水に親しむ機會に惠まれざる勤勞青年に水上の各種教練的演技を實施せしめる樣にしたのである。こゝに於て海洋と教練的訓練を包含したる海洋訓練なる名稱が生れたのである。

第三節　國防體育海洋訓練種目

一、訓練種目

イ、規程種目

（一）敵前上陸訓練
（二）敵前渡河訓練
（三）短艇溺者救助訓練
（四）團體泳法練
（五）櫓艇訓練
（六）團體連絡訓練

ロ、公演種目

(一) 敵前上陸演習
(二) 水上集團訓練
(三) 海洋少年團帆布艇運動
(四) 帆走運動
(五) ハイドロ、プレン

二、訓練服装

服装は青年學校は制服制帽に(戰闘帽にても可)袴脚絆、足袋(地下足袋或は普通の足袋)武裝帶劍(藥盒を除く)背嚢(入組品不要)執銃(木銃を可とす)」を整へること、青年團は制服制帽に袴脚絆足袋、地下足袋或は普通の足袋とす。

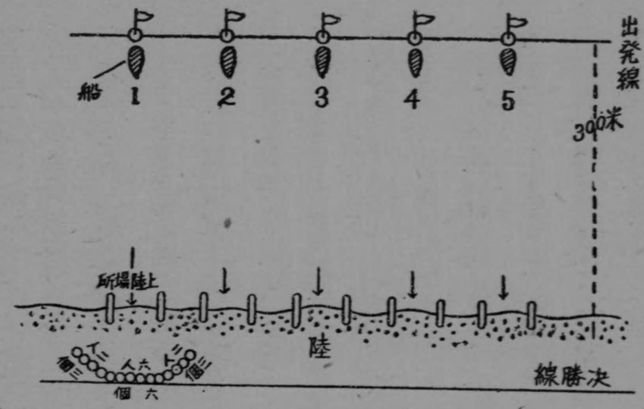
第四節 敵前上陸訓練

一、概 要

海岸より三〇〇米の沖合から土嚢十二個を積み、一組十名を乘せた五艘の漁船は、出發の合圖と同時に、白波を蹴つて「エツサエツサ」の掛聲も勇ましく、海岸向つて漕ぎ寄せて來る。船中には着劍して上陸の勇士は姿勢を低くして上陸の機を窺つてゐる。船は大波小波を突破して海岸にサツト押上げるや間髪を入れず十人は各人一個宛土嚢を携つて所定の位置に迅速に陣地を構築し、射撃姿となる。この動作が終るや判定員の「ヨシ」の合圖と共に日章旗が陣頭に飜る。この諸動作の速さをもつて勝負を決定する訓練である。

二、規 則

(1) 一組は十名を以て編成し、一競爭には五組を出場せしむ。
(2) 距離は三〇〇米とす。
(3) 服装は制服制帽に袴脚絆、足袋を着用し、武裝帶劍、背嚢(入組品不要)執銃とする。
(4) 漁船は二丁櫓とし、土嚢を十二個積込む。
(5) 出發は標識旗を立てた浮標と船先を並べ「出發の合圖」にて操櫓準備をとる。
(6) 漕手は五人以下とし、船頭の乘船を許さず。



(7) 所定の決勝線上は圖の如く土嚢をもつて陣地を構築し、射撃姿勢となつて配備完了するや直ちに日章旗を陣地に立てる。この諸動作の速さをもつて勝負を決定する。

(8) 日章旗を立てる時機は判定員の「ヨシ」の合圖があつてから以後である。

(9) 土嚢は一人一個運搬するものとす、二個以上をもつたときは判定より今一應船に土嚢を返す様命ぜられる。

三、訓練方法

和船を漕ぐ訓練は海洋訓練種目の基礎である。和船を漕ぐには先づ和船と水に慣れることが第一條件である。

1. 一丁櫓の漕ぎ方

先づ櫓の「櫓杆、鉸、入子」の各部分をよく檢査し、輕く櫓臍に入れ、杓にてこの部分に海水をかけて潤す。然る後早緒は完全であるかどうか、足臺がしつかりしてゐるかどうかを檢してから後、早緒の高さを定める。早緒が高過ぎる場合には櫓の操作に重大なる影響がある。普通（その人の得意によつて異るが）は腰から臍までの高さがよい。

號令は次の如く定むるがよい。

1. 櫓備へ……櫓を漕ぎ出す用意する。
2. 用　意……出發の準備姿勢である。
3. 前　へ……櫓漕を始める。
4. 押　へ……右舷に回頭する。
5. 換　へ……左舷に回頭する。

〃 櫓備へ 〃にて前述の各用意を完了し愈用意の際に足臺の足と後方の足の位置を定め、「押へ」の動作から始める準備をする。

出發（前へ）と同時に一氣に急いで小さく櫓を動かすよりも、一つの調子をつけるまで一定の緩に

して然も大きく動作をなす方がよい。然し船の滑り出しをよくならすために餘りに大きく動作が過ぎれば船に「かぶり」が出來て、推進力を弱める傾がある。櫓綱が一漕一漕にピンと張り切つてゐることは櫓の運動を完全に然も滑らかにする。波が高い場合に往々未熟者が櫓杭を放すことがある。この理由は、波に櫓を操れることに起因する。然して此の際櫓綱が弛んでゐる。波に關係なく船の動搖に力を合せて櫓綱を張る樣になれば絶對に櫓杭を放すことがない。

櫓の漕ぎ方は右手を櫓の端にして左手は櫓杆を握り兩臂は心持ち曲げる。足は前後に正しく開き眼は前方十米位にむく。「押へ」の動作の際に櫓下が適當の深さに水中に入らねばならぬ。水中に入つた櫓下の深さは櫓綱の長短に依つて決定することが出來る。即ち櫓綱が長い場合には深く短い場合には深く水中にある。「押へ」の動作は後脚を以て體重を前下方に押し出す。即ち櫓綱の根元から櫓杆までの長さを半圓とした弧上に押すのである。その限度は體重のかけ方と脚力の使ひ方によつて決定するが恒に「押し」の最後に反動を用ひて「控へ」の準備をせねばならぬ。この反動の準備は「押し」の最後の前脚の屈りから生れる。「押し」の際體重は漸次前方にかゝれば、前脚はこの體を支へる。此の支へる力と反動を生むために支持板に(約二十度位の傾斜をもたした板)前足を乘せてゐる。此の「押へ」の動に對し「控へ」の動が生れる巧さは櫓漕ぐ力を經濟的に使ふことになる。

「控へ」の動作は前方にかゝつた上體を前脚の突張りによつて後方に反らすと共に兩臂を以て腕を腹部に引きつけられるのである。「控へ」の方向も櫓綱の半圓上になくてはならぬ。

櫓下の水を切る角度は手頸の動作によつて決定するものであつて、此の角度は「押へ」「控へ」の動作の最初の手頸の加減に依る。動作の中途にて角度を變することは不可能であると共に船の推進力を弱化する。

船を眞直ぐ推進するには「押へ」「控へ」の兩動作が調和することである。何れか一方に偏した力を用ふれば船が方向を變ずる。即ち「押へ」の動作が強ければ船首が右方に向き、船の推進は右へ右へと傾く。「控へ」が強すぎれば逆に左方に進む。初心者の陷り易い缺點は「押へ」の動作が強くて「控へ」の動作の際に櫓下が水を掻く力を弱めてゐることである。よく櫓杭がはづれるが、この原因は櫓綱が動作中に弛むからである。櫓綱が常にピンと張つてゐれば如何なる大波の折にも決して櫓杭をはづすことがない。

廻船の回頭(船の廻し)

船を廻すには「押へ廻れ」と「控へ廻れ」の二動作がある。

「押へ廻れ」は船を右廻りに廻轉さすことであり「控へ廻れ」は左廻りに廻轉することである。「押へ廻れ」の動作は最近の強烈なる「押し」をなし先づ船首を右方に向け間入れば「控へ」の動作を抜いて第二の「押へ」を續ける。斯くして五六回の「押へ」の動作により船は九十度位廻轉する（船の大きさにより異るが普通の和船としては）續いて更に一段強い「押し」を入れ續いて五六回「押へ」を入れると船は廻轉する。最初は右方に變することゝなり次の動作により完全に廻轉する。

「控へ廻れ」の動作は「押へ廻れ」よりも困難で、その廻轉率も少い。「押へ廻れ」と同時に最初の「控へ」を強くして船首を左方に向け間入れず續けて「押へ」を省いて「控へ」を連續的に行ふ。

2.二丁櫓の漕ぎ方

二丁櫓を漕ぐ樣になるには相當の日數を要する。二人の間の役割は「トモ櫓」は船の推進と共に船の方向を常に正しく保つ役目をもち「ワキ櫓」は船の推進のみに當る。兩者の調和した動作（呼吸）はピッタリ合致することが船の推進力を强める。即ち「押へ」は「押へ」として二人が同時に行ひ「控へ」は「控へ」として合致する。この二人の調律的動作と力の均等は船に動搖もなく推進する事になる。

特に注意を要する點は「トモ櫓」が「ワキ櫓」の調子に合せて漕ぐ事であつて「トモ櫓」に「ワキ櫓」の者が合せる事がとても困難である。

船の進行中は他の乘組員はなるべく「トモ」に位置する。

3.出發法

「浮標」を一名にもたして海流の流れに從ひ巧みに船首が漕ぐ方向を向つてゐる樣に「トモ櫓」のものが操り「ワキ櫓」のものが用意の姿勢になる。「號砲」と共に「ワキ櫓」と「トモ櫓」が一致して先づ「押へ」の動作から始める。この際「トモ櫓」のものが餘り强く漕ぎ出す場合には「ワキ櫓」の者は漕ぎ難いから二、三回の漕ぎは「トモ櫓」は輕く「ワキ櫓」のものは船の安定に注意しつゝ漕ぐ、最初から兩方共力を入れすぎず、滑り出しも良くし、船が可成りの速力を得て「七八本」二人の調子がつけば存分の漕ぎを始める。

4.途　中

船は左右に「カブル」ことなく推進するには、ワキトモ兩櫓の調和が大切である。「ワキ櫓」に他の一名「トモ櫓」に又他の一名をつけるとか出來るが、これ等はかへつて櫓のあやつりを困難ならしめ

る。推進と兩者の調子の中心はトモ櫓のものにある。

5.海岸到着

船首をそのまゝ海岸につきこむ。船首が海岸線十米位に近づけば、脇櫓を離して櫓を引上げ、後は「トモ櫓」一本にて突き込んで行く。その間各員が土嚢を一個宛持つて飛下りの準備をする。この際兩方から同時に下りる様に打合はしておく事が肝要である。

6.土壘構築

一番上陸者はどの位置、次はどの位置と豫め定めて構築にかゝる。從つて土嚢を運ぶ場合にその順序もよく定めて置く事が必要である。

第五節　敵前渡河訓練

一、概　要

一組三名が正規の服裝にて、一齊に出發點に一列縱隊に並び、先頭生のみ木銃を持つ、號砲と同時に一齊に渡河準備を始める。袴脚絆を解き、上衣ズボンを正しくたゝみ正しく背嚢に入れた先頭生は木銃を持つて渡河して、次の走者に木銃を渡す、かくして勝負を決する訓練である。全距離は一人一〇〇米である。

二、規　則

(1) 一組は三名とする。

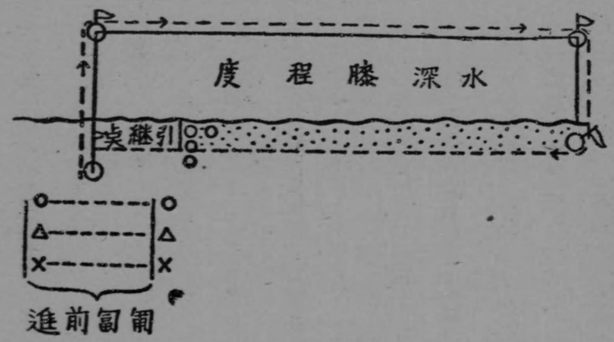
(2) 距離は一〇〇米とす。

(3) 服裝は制服制帽に袴脚絆を着用し武裝とする。（帶劍、背嚢（入組品不要）先頭生のみ執銃（木銃））

(4) 出發は「伏せ」の合圖で「伏せ」の姿勢（體操教範第四十二圖ノ三）號砲にて出發する。

(5) 出發合圖と同時に全員一齊渡河準備をなす。袴脚絆をとき上衣ズボンを正しくたゝみ、背嚢に入れる。

(6) 受繼物は木銃とする。



(7) 水の深さは膝頭までとす。

(8) 競爭は上圖の如く行ふ。

三、規則解說

海岸沿ひに構築してもよし、又河を渡つて實戰にしてもよい。要するに敢爲よく水にもめげず全員が恰も各線戰の勇士の如く丸裸になつて裝具を持つて渡河するに當り訓練的に行へばよい譯である引繼の方法は匍匐前進でなくてはならぬ。次走者は伏せにて待機する渡河準備の際正しく巻脚絆、服、帽子等を整頓して背嚢の中に收めねばならぬ。

四、訓練

渡河準備の必要なる動作と共に早駈訓練は大事である。

第六節　短艇溺者救助訓練

一、概要

距離は四〇〇米で一組は五名である。波打際に引上げてある漁船を號砲と共に押出して、二〇〇米沖にある溺者標を積んで海岸に歸り所定の位置に溺者を運ぶ訓練である。

二、規則

(1) 一組は五名を以て編成する。

(2) 距離は四〇〇米とする。

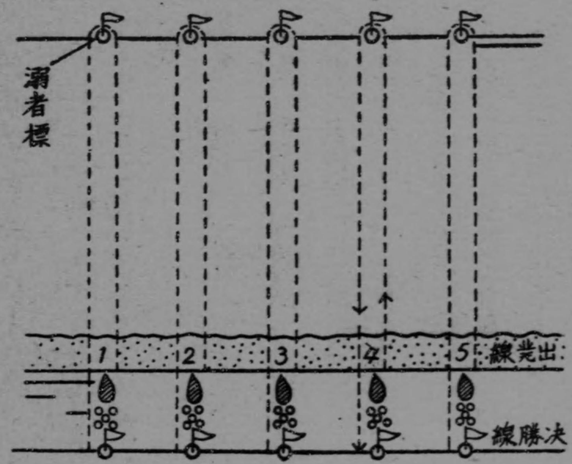
(3) 服裝は上を裸體下を制服ズボン、巻脚絆を必要とする。

(4) 船は二丁櫓仕立の漁船とする。

(5) 出發は波打際に漁船の「トモ」を約一米引上げその後方に全員二列の縱隊を作る。「伏せ」の號令で伏せの姿勢(體操教範四十二圖の一)「用意」の號令で發進姿勢(體操教範四十二の三圖)を

とり號砲にて出發する。

(6) 二百米の箇所に浮いてゐる溺者標を積込んで出發線に歸着する。



(7) 決勝は溺者標を決勝線上に置きこれに向つて二列の縱體を作り伏せの姿勢を完了すると同時に判定員の「ヨシ」の合圖により日章旗を溺者標の前方に立てる速やかなる順により決する。

三、規則解說

出發後自組の示された旗の下にある溺者標(ブイ)を積み込んで歸着するものであつて、從て潮流をよく考へ、自航路を誤たぬ樣にせねばならない。本訓練の巧劣は船の回頭にあるから特に「トモ櫓」の者はその時機をよく捉へることである。更に乘組の者はなるべく船の「トモ」に位置し、船足を輕くすることである。

第七節　團體泳法訓練

一、概　要

五名一組となつて、末口二寸長さ四間の丸太棒を抱え、一〇〇米沖にある標識旗を廻泳して出發點に歸着する團體遊泳訓練である。

二、規　則

(1) 一組は五名とする。

(2) 距離は二〇〇米とする。

(3) 服裝は褌又は水泳着とする。

(4) 末口二寸長さ四間の丸太棒を抱えて全員一〇〇米の箇所にある標識旗を廻泳し出發點に歸着する。

(5) 出發は棒の兩側に位置し折敷の號令にて折敷となり、用意の號令にて全員棒を持ち上げる號砲と共に走り出す。

(6) 決勝は棒を擔ぎ上げて所定の決勝線上に棒の前方先端を置き全員折敷姿勢をとり、判定員の「ヨシ」の合圖と共に日章旗を棒の前方先端に立てる。この速かなる順により決定する。

(7) 競泳中は丸太棒に必ず片手を添へて泳ぎ、丸太棒より離れた場合は注意を受く。

第八節 櫓艇訓練

一、概要

二丁櫓仕立の漁船に一組十名が乘込み、一粁半沖合まで漕ぎ出で標識旗を廻つて出發點まで歸着する漕艇耐久訓練である。

二、規則

(1) 一組は十名をもつて編成する。

(2) 距離は三粁とする。

(3) 船は漁船とし、二丁櫓とする。

(4) 服裝は團服とし、上半身裸體又は上衣をとることが出來る。

(5) 出發は波打際に漁船の「トモ」を一米引上げその後方に全員二列の縱隊を作る。(前後は一米五〇)伏せの姿勢、用意の號令で發走姿勢をとり號砲にて出發する。

(6) 決勝は船先が波打際に着くと同時に速かに全員下船し判定員に向つて二列の横隊に整列し「〇〇青年學校到着」の報告をもつて終るものとする。

附、明治神宮國民錬成大會青少年團府縣對抗には距離は、一五〇〇米(七五〇米を折返す)となつてゐる。

三、訓練

相當の猛訓練であるから二人の櫓漕ぎの呼吸がピッタリと合致する爲めに相當練習を要する。

櫓の漕ぎ方並びに其の他は敵前上陸訓練を參照するがよい。

第九節　團體連絡訓練

一、概　要

五名一組となり、全距離五〇〇米の間に、泳ぎ、漕ぎ、早駈の三訓練をする種目である。出發點より三〇米沖に繫留してある漁船に一列縱隊に先づ泳ぎ、漁船に乘り移り操櫓勇ましく所定の標識旗を廻漕し、海岸に着船と共に船中にある丸太棒を決勝線上に速かに置くのである。

二、規　則

(1) 一組は五名をもつて編成し、一訓練に五組出場せしむ。

(2) 距離は五〇〇米とする。

(3) 裝服は白褌バンツ白鉢卷又は手拭とする。

(4) 出發點より三〇米沖に自己の組の色旗と同じ色旗を立てゝある漁船にまで團體水泳法にて泳ぎ、漁船に到達するや之に乘船し拔錨し二丁櫓にて所定の指定色標識旗を廻漕し、着船と共に船中にある丸太棒を擔いで決勝線に突込み折敷の體形を速かになしたる順位により決す。（棒の前方先端を決勝線上に置く）

(5) 訓練中相互援助を行ふ。

(6) 指定色標識旗の廻り方は右廻りとする。

三、訓　練

出發の際に先づ最もよく泳ぐ者を最初に出し、前者は船に上るや他の者を引上る。若しこの者は漕手であれば操櫓の用意をなし次の者は、錨を擧げる用意をする。漕手は旗を右廻りにする所が勝負の鍵となる。この訓練こそ本運動の大切なところになる。

第七章　自轉車訓練

第一節　目　的

自轉車は文化經濟生活の脚である。全國民八百萬臺の自轉車は今や此等の方面の重要なる役割を

果してゐる。

飜つてこれ等の役割は只これ等の面に於ける利用のみであつてこれ等を青少年の訓練に使用したるは極めて尠ないのである。依つて交通法規にある自轉車乘車規定や自轉車の取扱ひ方に就いては全く無關心なる者が多く、只生活の便宜のため使用する自轉車のみである。各人は自轉車を青少年の訓練の對象としその目的を有たしめたのである。

一、敬神崇祖の念を涵養すること。

一、國防精神に基く健全なる心身を錬成すると共に科學心を養成すること。

一、鞏固なる團結心と相互の親睦を計ること。

一、自轉車の確實にして圓滑なる技術を練磨すると共に交通道徳を涵養すること。

一、交通上に於ける諸法規並に規律を重んじ交通道徳を涵養すること。

以上の目的を以て生活自轉車から訓練自轉車に變じ、青少年の錬成に役立たしめる所に自轉車訓練の目的がある。

第二節　基本訓練

基本訓練の目的は自轉車部隊訓練の確乎たる基礎を作り、自轉車繰作の諸方法を習熟せしむると共に規律節制の良習慣を養成するにあり。

第一　不動の姿勢

一、不動の姿勢は訓練に於ける基本姿勢なり、故にこの姿勢をとるや精神を緊張し、自轉操縱の正確なる動作の準備を整ふるものなり。

二、不動の姿勢をとらしむるには左の號令を下す。

「氣ヲ付ケ」

三、不動の姿勢は自轉車の左側に立ち兩手を以て把手を握り自轉車を正しく前方に向け把手を體の中央前約十糎に在らしめ、踏子「ペタル」を前方にす。

一、休憩をなさしむるには左の號令を下す。

「休メ」

二、「休メ」を爲すには把手を持ちたる儘先づ左足を出して休む。

第三　敬　禮

一、特に規定ある場合を除く外、擧手注目の敬禮を行ふ。

二、團體の敬禮は指揮者の指揮に從ふ。

第四　右(左)向、半右(左)向、後向

一、右(左)向或は半右(左)向、後向をなさしむるには左の號令を下す。

「右(左)向……右(左)」

「半右(左)向……右(左)」

「廻レ……右」

二、右(左)向、半右(左)向、後向を爲すには右手を以て自轉車の縱管を握り少しく之を上げ腰に支えて方向を換へ靜かに自轉車を下ろし不動の姿勢に復す。

第五　行　進

一、乘車行進を起さしむるには豫令にて左踏子に掛け發進を準備し、動令にて右足を以て踏切り靜かに乘車しつゝ發進す。此の際上體を正しく腰掛の上に保ち頭を垂直にして前方を注視す。

二、自轉車部隊行進速度の標準左の如し。

低速　一分間　一〇〇米

常速　一分間　二〇〇米

急速　一分間　三〇〇米

行進速度は別命なければ常速とす。

三、乘車することなく前進せしむるには左の號令を下す。

「牽車前へ……進め」

自轉車を保持したる儘歩調を取ることなく發進す。

二車を保持しある時は兩車の中間に入り兩手を以て兩車の把手の中央を握り發進す。

四、定速以外の行進をなさしむる場合發進前豫め速度を示すものとす。
但し行進間增速及減速せしむるには左の號令を用ふ。
(一)增速の場合「速度を……伸せ」
(二)減速の場合「速度を……縮め」
五、右(左)手にて空車を保持しつゝ乘車行進せしむるには左の號令を下す。
「併車前へ……進メ」
左(右)手を以て自己の自轉車の左(右)把手を、右(左)手を以て空車の把手の中央を握り右(左)の踏子を前方にし右(左)足を之を掛け靜かに乘車しつゝ發進す。

第六　停　車

一、停車せしむるには左の號令を下す。
「分隊……止レ」
二、停車するには豫令にて輕く制動し停止の準備をなし動令にて一米以内に停止し不動の姿勢に復す。

第七　行進間右(左)向後向。

一、行進間右(左)向後向を爲さしむるには左の號令を下す。
「右(左)向ケ前へ……進メ」
「斜ニ右(左)へ……進メ」
二、行進間右(左)向、後向を爲すには豫令にて輕く制動し低速に移り、動令にて半徑約三歩の圓形を描く如く轉回し續いて行進す。

第八　行進間伏臥

一、行進間伏臥を爲さしむるには左の號令を下す。
「伏セ」
二、伏臥を爲すには停止したる後靜かに車を左に倒して地に置き兩手を概ね把手の左側に於て地に著け、自轉車に平行する如く伏臥す。
三、伏臥の姿勢より自轉車を立つるには左の號令を下す。
「車を立テ」

四、右手にて荷臺の後端を握り後輪を上げ右足を以て支桿を下にし自轉車を立つ。

第九　急停止の方法

一、急停止を爲さしむるには左の號令を下す。

「急止」

二、急停止には左の二方法あり。

(1) 制動機(ブレーキ)を強く壓すると同時に自轉車を左に傾け左足を地につけて立つ。

(2) 兩手にて把手を前方に強く押壓し危險地界に自轉車を突離すと同時に兩足を左右に開き車の後方に飛降りる。

此方法は危險甚だ急にして操作の遑なき場合に限り最後の手段として行ふものなり。尙自轉車の後方に飛降り不能の場合は側方へ脫出し自轉車と共に危險地帶へ飛込むことなき樣注意を要す。

第三節　部隊訓練

部隊訓練の目的は隊長の指揮に服從し、鞏固なる團結心と規律を嚴守し、責任を重んじ、各々の任務を迅速嚴正に履行し、自轉車部隊の特色を遺憾なく發揮するに在り。

第一　部隊訓練の種類及人員

一、分隊訓練(長以下十三乃至十七名)

二、小隊訓練(二個分隊)

三、中隊訓練(三個小隊)

第二　記　號

一、記號により指揮する場合に於ては部下の應答ある迄其の記號を繼續し、下級指揮者の應答は上級指揮者の記號を復行することなく其の部隊の爲すべき動作に關する記號を行ふ。

二、記號は左の如く行ひ所要に應じ、之を反復す。

(1) 乘車、片臂を前に出し數回圓形を描く。

(2) 前進、片臂を高く上げ次で之を進むべき方向に伸す。

(3) 停止、片臂を高く上げ直ちに下す。

(4) 速度の增加、前進記號を迅速に數回連續す。
(5) 速度の減又は下車、片臂を高く上げ上下に數回屈伸す。
(6) 方向變換、片臂を高く上げ、新方向に數回倒す。
(7) 散開又は疎開、兩臂(止むを得ざれば片臂)を左右に肩の高さに上ぐ。
(8) 射撃開始、小銃据銃の眞似を爲す。
(9) 閉縮、片臂を高く上げ頭上にて數回圓形を描く。
(10) 事故、片臂を前に出し數回∞を描く。
(11) 疑問又は異狀の有無、兩臂を前に出し交互に上下に振る。
(12) 了解又は事故なし、片臂を高く上ぐ。
(13) 右(左)に寄れ、片臂を右(左)に仲す。

所要に應じ適宜の記號を定め又旗、笛を用ふ。

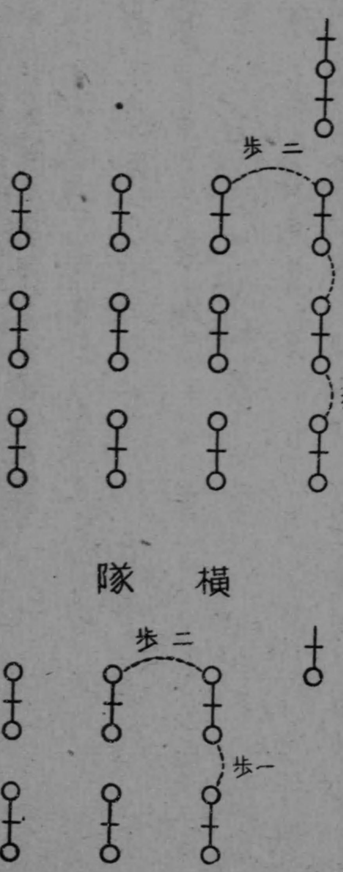
三、記號は分隊長、又は記號手遞傳するを通常とす。

第三　分(小)隊編成

一、概ね身長の順に從ひ排列し、縱隊を作る。

二、縱(橫)隊に在りては橫(前後)に排列し、距離は前輪より前の車の後輪まで約七五糎(一歩)とし(行進間に在りては約三歩)間隔は約二歩とす。

三、分隊の隊形及分隊長以下の定位次の圖の如し。



四、小隊は二個分隊を以てし、分隊長は縦隊にありては先頭又は後尾、横隊にありては兩翼に位置す。傳令、記號員、及救護員の位置は適宜之を定む。

第四　中隊以上の編成は大體歩兵操典の要領に依り演練するものとす。

第五　休　憩

一、部隊の休憩は編成のまゝとす、平坦ならざる時は二臺組をなさしむ。左の號令を下す。

「車ヲ組メ」

二、「車ヲ組メ」の號令にて奇數員は自轉車を離し後方よりその右側に廻る。其の間偶數員は右手を放し、奇數の自轉車の左の把手を持ち、奇數員右側に廻り終らば兩者車を斜にし之を組む。組み終れば不動の姿勢に復す。

三、組みたる車を解く場合には左の號令を下す。

「車ヲ解ケ」

四、「車ヲ解ケ」の號令にて組みたる要領を反對の順に行ひ、解き終れば不動の姿勢になる。

第四節　行軍訓練

第一　目　的

行軍訓練の目的は敬神崇祖、剛健にして規律あり節度ある强健なる身體を錬り、自然の山河に親しみ浩然の氣を養ふと共に動植物等の採集並に地理歴史教育等に役立つるにあり。

第二　種　類

行軍訓練を分けて山野行軍訓練、街路行軍訓練の二種とす。

第三　山野行軍訓練

一、行軍の隊形は道路の廣狹に依り異るも普通の道路に在りては通常二列縦隊とす。

二、行軍に方りては通常道路の左側を行進す。然れ共道路の景況等を考慮し右側又は兩側を行進する事あり。

三、自動車等の超越前進に際しては要すれば一列となり或は停止す。

四、乘車行軍の速度は通常隊長の命令に依り規定す。速度は道路の景況、天候、明暗、疲勞の度合等に依り異るも長距離行軍にして良好なる狀態に於ては小休憩を含み時速十二粁を標準とす。

短距離に於ては時速二十粁に增大する事を得。

五、行軍間の指揮は通常記號(記號參照)に依る。

六、行軍中鐵道の踏切、道路の交叉點等を通過するに方りては通常小隊毎に一名の監視者を殘置し危險豫防に任ぜしむ。

七、進路は若干の迂回を爲すも良好なる道路を選ぶを利とす。不良なる道路の行軍に於ては狀況之を許せば小隊又は分隊毎に行進せしむ。

大なる昇坂路、障碍ある道路に際會せば牽車せしむ。又長距離の行軍に於ては時々短距離の牽車を行ひ又は適時先頭の小、分隊を交代せしむ。

八、隊長は行軍間通常自轉車修理班を編成し、衛生班と共に隊の後尾に位置せしめ落伍者の處理を爲さしむ。

九、行軍間の分(小隊)の距離は速度の大なるに從ひ、增大するを自然とす。

十、夜行軍に在りては自轉車の後尾に標識を施し、危害豫防に注意すると共に適宜行軍速度を減じ部隊の掌握を確實ならしむ。

十一、行軍を計畫するに方りて特に注意すべき條件概ね左の如し。

(一)隊の編成及行軍序列

(二)進路、其の標示、補修

(三)速度及部隊間の距離

(四)休憩地點及時刻、並に到達地點及時刻

(五)部隊間の連絡方法

(六)交通整理

(七)故障車の收容の處置

十二、行進中部隊停止するか、或は前後車に故障あるか、或は進路を變換せし場合等に於ては各車は速に連絡し、所要に應じ狀況を確認し又は小隊長に報告する等の處置をなす。

十三、乘車部隊の一般に遵守すべき事項概ね左の如し。

(一) 乘(下)車の動作を敏速にし危險豫防に注意すること。

(二) 指定せられたる者は耳目を活動し行進間常に道標識並に前後者の狀態に注意し適時之を隊長に報告すること。

(三) 行進間事故を生じたる時は、先づ分隊長に報告し後續車輛の前進を妨げざる如く道路の一側に停止し、速に故障の箇所、程度を點檢し後方修理班に報告す。

十四、休止に方りては自轉車を點檢、調整等を行ひ然る後休憩に移る。

十五、行進間乘車の儘命令、通報、報告等を傳達するには併進しつゝ行ふ。之が爲前方より來れる傳令は反轉待機し、或は一旦後方に至り反轉して追及す。狀況に依り停止す。

十六、一日の行軍距離は狀況により異なると雖も八十粁を標準とす。

十七、行軍數日に亙る場合に於ては隊長は車輛の整備、修理等の爲適宜整備時間約半日を設く。

第五節　國防自轉車行軍

第一　目的

國防自轉車行軍は前述の行軍と趣を異にし、小人數の(例へば四人、十人等)分隊を以て、訓練よりも寧ろ鍛錬であつて、この行軍は競走形態をとる事を通常とする。從つて堅忍持久、困苦缺乏に堪へ、苦に打克つ精神と頑健なる體力を養ふを目的とす。

第二　自轉車行軍法

(一) 行軍準備事項

行軍に就いて二種類に分ちて準備せねばならぬ。即ち一日行軍の準備と數日に亙る行軍の準備である。

(1) 一日行軍

(イ) 服裝、外被は學校、團の制服、制帽に巻脚絆でよいが下着を考へねばならぬ。下着は

暑い場合と寒い場合の時期に依つて其の用意が異る。暑い場合にはランシヤツ、或は四分一袖のシヤツを必ず着用し出來るだけ汗を外被に通さぬ様に工夫する。汗が通れば疲勞が甚だしくなる。

寒い場合には毛メリヤスの下着を一枚着け、少々寒さを感ずる位がよい。出發には薄着をすれば體溫は行軍に從つて漸時通常化する。

好時期には長袖シヤツは有效である。何れの時期を通じても下着は二枚位用意し攝食の場合又は少し休息の場合に着代へる様にすべきである。

（ロ）自轉車を入念に檢查せよ。

常用車であるから大體車の調子は判つてゐる譯だが念のために數日前に全體を亘つて自轉車の點檢をなすべきである。行軍の途中車體が折れて行軍を中止せねばならぬ失敗を往々見受ける。念を入れることは機械化體育訓練の最も心得るべきことである。修理用としてパンクの用意、捻廻し、油、空氣入等輕い用具は是非用意せねばならぬ。

（ハ）身體の調子を整へる。

身體の調子を壞す原因は睡眠と飮食物にある。行軍前日はあまり睡眠をとり難い條件にあるのが普通であるから努めて橫臥をなし休養をとるうちいつしか眠りに入る様にすべきである。行軍中元氣を回復するため前日から少量の飴玉、密柑、レモン、パン、スシなど用意整備するがよい。

（二）圖上作戰をねれ。

參謀本部五萬分ノ一の地圖を用意し、走路を記入し、先づ關門及休養の箇所間の距離を檢べ、次に走路の研究に入る。

山地、平地、產業道路か、普通道路か、等々を色分けし、登り、下り、を明示、道路の良惡を色分けし、全走路に亘り行軍路はどんな狀態であるかを一通り頭に入れる。この際休息地名は必ず記憶しおく。行軍中はハンドルに豫定時間表をつけて走る位の周當なる用意をせねばならぬ。休息地への所要時間、道路狀態、その上に身體のそのときの狀態食事場所も決定して明記し計畫を立案する。

(2) 數日行軍

數日間の場合には專門の修理班がついて、夜を徹して修理に當る。各人は只修理個所の申告を忘

れない様にすればよい。最も注意を要する事は身體の調子を毎日最上にするため如何にするかの問題である。下痢を起したり、痙攣を起したり、筋硬直を起す様な場合が往々起つてくる。この場合最も注意することは攝食と睡眠である。

先づ氷や水をつゝしむ。これは結局その人間の意志力である。汽車にはとき〴〵水を補給する如く、吾々も時々の補給は人體のエンジンに必要であることは判り切つたことであるが、それを再三再四、殆ど慾すれば攝る如きは行軍失敗の主たる原因である。

次に睡眠である。宿舍に入れば、直ちに入浴し、肩及び脚をマツサージする。タオル、サロメチールを用ひて心臟部に向つて脚腰をマサツする。食事はなるだけ消化の好い、野菜類を攝るやうにし、急がずによく嚙み、飯料水を少量にしてへバツてゐる胃の負擔を輕減する。食後直ちに睡ることは最上であるが、少し位の散歩もよい。この際歸つたら必ず入浴するか、マツサージを忘れないことである。

食後明日の走破コースに就いて圖上研究が必要である。この場合好い方法はその土地の人々に地圖上でコースに就いての詳細なる參考事項を聽取し、現地の情況を知ることである。かくして行軍に必要なる準備を一通りまとめ、愈々睡りに就くのである。

第二　行　軍

準備が整つた。この準備によつて行軍の第一歩において自信と勇氣をもつて行軍のペタルを踏み出すことができる。

(1)　計畫と心掛

(イ)　速力の問題

練習訓練に於て速力は平坦地では時速何粁を踏めるかをよく知ることである。普通平坦地行軍は時速平均十五粁から十八粁でなければならぬ。大阪東京間國防自轉車競爭の時は團體で最高時速を京濱國道に於て二十八粁から三十粁を踏んでゐた。又宮崎橿原間の三人最高時速は姫路、神戸間のアスファルト道路で三十二粁から三十五粁を走つてゐた。普通道路では二十粁平均は自轉車行軍の優秀な部類に屬してゐる。

この時速の調子を繼續するには次の鐵則を嚴守すべきである。

一、出發直後の二、三十分は自己の速力を嚴守して踏め。

氣が猛り立ち、興奮の渦中にあつて、無我夢中に踏みたがるのは普通である。この際に前途の自己速力の持續と大難關を想ひ起して自己の豫定速力を以て冷靜に速力の一定時を嚴守すべきである。

先づ身體狀態の變化を考へれば、或る距離を走れば、少々の苦しみを感じ、その後快調子となる。この快調子をセカンド、ウインド(第二呼吸狀態)といつてゐる。醫學的に說明すれば激しい運動を急激に實施したとき、その運動開始後間もなく呼吸促進、心悸昂進、胸部苦痛等に陷ると共に、技術的には何んだか圓滑に動作が出來ない狀態がある。漸くしてかゝる狀態を切り拔け、苦痛はいつの間にか感じなくなり身體の狀態はよくなり、技術的に調子が整ひ始め、動作が意識のうちに上らずとも所謂反射運動的に繼續されて來るのである。「油が乘つた」とか「調子づいた」とか一般に謂はれてゐる言葉はこのセカンドウインド狀態を言ふのである。セカンドウインドは如何にして導くかと言ふ問題になるのであるが、一般に運動に於てはこの狀態を引出するに、準備運動を行ふ。自轉車行軍の準備として最も好い方法は出發三十分前に約十分位駈步を行ふことである。數回の經驗に依つてもこの準備運動を實施してゐる時間もなければ、その實行した者を見受け得られなかつたことは殘念である。今後は是非三十分前にラヂオ體操と千米位の駈步を實施することはセカンド、ウインドの狀態に身を置くことの唯一の方法であることを心得て實行せねばならぬ。

(ロ) 平地で速力を變へるな。

疲勞を最も少くし速力を一定化するためには平地で速力を變へてはならぬ。時速十五粁から十八粁に踏み替へ、暫くして十二粁位に落ちる等は最も下手な行軍である。絶えずギヤの廻轉數、即ち脚の交互踏付け作用のリズムを一定化することは大切である。

(ハ) 坂路は無理するな。

坂路はゆるい坂路と傾斜の急な坂路に分けられる。傾斜はゆるいがその距離が三粁も續いてゐる坂路と距離があまり長くない坂路とがある。優秀なものは距離の長い坂路でも乘切つてゐる。然し乍ら乘切られても次の坂路の下りから平地に出て速力が著しく下るときは無理した坂路ののぼり方である。要領よく坂路を乘り切るには無理のないことが唯一の武器である。この場合は下りも普通平地も時速が落ちまい。

坂路を乘る要領は一言で言へば脚が重く感するやうになれば暫く降りることと、自轉車の加速度がなくなつたときに降りることである。

換言すれば自轉車は時速二粁でも三粁でも進んでゐるときは乘り切つてもよいが、一踏み一踏みに速度が低下する様な場合は、降車して駈歩の方が有效である。

こゝで問題を坂路に於ける降車に就いて考へることとする。坂路における降車は、疲勞恢復の問題以外に脚の調子をよくする。同一筋の猛烈なる運動を繰返してきたとき、その反對筋の運動をもつて、疲勞筋を休めることは、有效なる方法である。降車は恰かもこの作用をなしてゐるのである。從つて前に述べた狀態が來れば無理して乘切るよりも一時降車し輕度の駈歩をもつて車を押し進める方法は有效である。こゝに一瞬の休養を得た筋は下り坂の輕度の休養とを加へて、次の平地に於て時速を低下しなくなる。

傾斜の急な坂路は勿論乘り切れないが、この時押上がる方法を十分に考へねばならぬ。多くの場合ハンドルを左手、サドルを右手をもつて押上げてゐる。

坂路の下り方は、ギヤの最大限、即ち脚の交互作用の最高點まで踏み、その最高點から滑らす様にする。坂路の傾斜に從ふのみでは優秀なる成績は得られない。この下り坂路に於て一種の休養をとる様に考へることが賢明である。

(ニ) 道路の側方或は中央を進め。

普通道路は最近のバス、トラックのために中央の兩側約一米左右は極めて惡くなつてゐる。從つて最も良い走路は兩側となつてゐる。

道路の中央は良いが、障碍が多いから結局側方走路は好いことになる。

(ホ) 途中の湯茶其の他の飮食物を攝り過ぎるな。

途中の湯茶水など飮み過ぎたために腹痛を起し、極度の疲勞を招き落伍の止むなきに至つた例は尠くない。一體湯茶及水は耐久力を弱化すると共に、疲勞を招致し易い原因となる。

(2) 技　術

(イ) 乘り方

競走用自轉車の乘り方と異なり、先づ上體は約十度に前傾し、腰をよく臀部の上に乘せ、腰を正しく、即ち膝頭が車體と並行に前進方向に向ひ、足は外側や內側に向ふことなく正しく前進方

向に向け、最も悪い事柄は腹を凹めて背を丸くして踏むことである。上體と臀とが體重を支へる配分はサドル上に全體重を乘せることは大失敗で、むしろ臀に上體の前進力がかゝつてゐる様な姿勢をとることは確實に踏み得られ、前進速度を増すことになる。

（ロ）　ペタルの踏み方

廻轉するペタルは左右の力を抜く點と力を入れる點と力を加へる方法であるが脚の重みのみで踏みつけるか體めば、左は反射的に休養となる。これに力を加へる方法であるが脚の重みのみで踏みつけるか體重で踏みつけるか、刻り切つた事であるが體重を脚の上に乘せ切つて踏むことが最も好い方法である。短距離の競走と異り、行軍では體重は一動作毎に脚の上に乘せ切ることは許されない、從つて脚の重みに加へるに、踏付け壓力の強弱に比例して來る。この二つの動力を最も有效にする爲に、上體を前述の様に正しく保つことが大切である。上體が左右へ動搖し又は前方に倒すことは持續的自轉車操法ではない。殊に實用車の長行軍に於ては然りである。

ペタルの最高點より（事實はそれより稍前）四分の一圓踏めばよいのである。若し脚の膝頭が一々伸び切るまで踏付ける場合には疲勞が大となる。

(3)・團體行軍に就いて

（イ）　團體の選び方。

筆者の數回に及ぶ大行進の經驗から考へて、團體の選び方を特に熟考する必要を痛感した。大抵の場合は平地豫選に依つて優者を選抜して來る様であるが經驗によれば

第一條件として、團體十五名なれば十五名の力が平均して居る組を選抜すること。

第二條件として、十五名のうち第一組は山地の强者、第二組は平地の强者、第三組は兩方共相當踏める强者が理想的である。

大行軍になれば一日の行程には必ず山岳地帶が一箇所又は二箇所位あるから、この地帶によつて多く優劣が決することを銘記すれば以上の選抜理想を實現せねばならぬことゝなる。組全體としては急速に踏み出る速力保持の者よりも、耐久的即ち日を追ふに從つて速力が確定する者を選抜することが理想である。

（ロ）　團體の組合せ。

援助することから考へても、山岳地帶に團體組中强者を配することは有利である。一名の弱い

者の配置を考へなかつたために行軍に失敗した經驗を多く知つてゐる。

地圖によりその日〳〵の地形を考究して配置するのであるが、その際五人一組(三人一組)を毎日同一人によるよりも組合せを變へてその力が平均する様にすることは、行軍の氣力の點に於て最も有效なることゝなる。

(4) 練習法

基礎訓練

先づ遠乘訓練から開始する。行程に於ける距離は大體最長距離は一三〇粁から最短七〇粁である。從つて先づ遠乘訓練として三時間から四時間の遠乘訓練を行ふ。速力に促はれず、全員が揃つて踏み得る訓練をなす。

次に坂路を選んで坂路練習を行ふ。先づ峠を乘り越す練習がよい。次に一時間最高速力をもつて踏切る訓練を行ふ。この三訓練を都合よく組合して先づ初步の基礎訓練に馴れしめる。

第二期訓練

峠越しと平地の組合せ練習。平地を約一時間踏み續いて山地に入る場所を選ぶ。かくして峠越しを二回と平地一時間を一回とか、平地二時間と峠越一回等を混じて訓練をなす。

第三期仕上げ訓練

第二期訓練を終つてから、行軍までに尠くとも一回、入念に實施すれば先づ三回位は百三十粁(山地を含めて)の行軍を試みるべきである。

この間に於て大體試合に就いての諸種の準備を體驗することは必然である。

以上三期間を實行するには尠くとも二ケ月を要する。若し期間は一ケ月位であれば基礎訓練を一週間位とし、第二期訓練二週間、第三期訓練三週間とし、一回の全距離試走をなすべきである。

昭和十八年八月十五日　初版印刷
昭和十八年八月二十日　初版發行
〔二、〇〇〇部〕

國防體育訓練指針
奥附

定價㊙金二圓
特別行爲稅相當額金十五錢
合計金二圓十五錢

（認承會版出
號110194い）

有所權作著

著作者　中澤米太郎
發行者　井田勝久　東京都神田區一ッ橋二丁目九番地
印刷者　武村正夫　東京都神田區一ッ橋二丁目九番地
印刷所（西京一）日本寫眞印刷有限會社　京都市下京區七條御所ノ内西町壹
配給元　日本出版配給株式會社　東京都神田區淡路町二丁目九番地

發行所　東京都神田區一ッ橋・教育會館内
電話九段（代表番號）四一五一番
振替口座・東京一二七七番
青年教育普及會

（日本出版會會員番號一一四〇三九番）

965
(E)
53