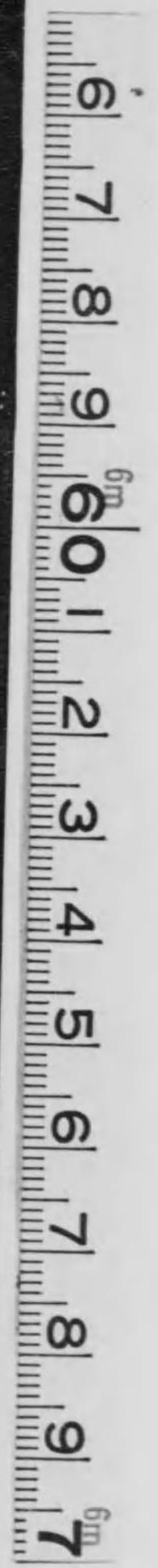


276
221



始



長野縣知事赤星典太閣下題辭
前長野縣師範學校長內堀維文先生序文
長野縣師範學校教諭杉山梅吉著

增訂
三版

小學校体操科教材の取扱ひに就て

276-22 /



到

紙

春白米史



大正
12. 4
内交

序

最近露國の大革命によりて世界は早晚民主國となり了らんとする豫料の全然誤らざるを想見せるに至れり。然り世界の君主國は命を革めて民主國と爲り了らんとする也。

中に就て獨我が 大日本帝國のみ嚴然として世界の君主國たらん也。這は世界の總てが民主國たるべしとの豫想が確實なりとせらるゝと同一程度如くは以上に確實なりと斷言するものなり。

世界各國は其の建國の當初に於て有限の國家として成立せり。其は其の建設に於て君民上下の關係が夫婦的因縁を與件としたればなり。蓋し夫婦の相和するや其の家榮昌ならん。然かも一旦相和する能はざらんか。分離の外に道なからん也。國家に於ける上下君民の分離は其の國脈の斷滅なり。國家にして苟も此の關係に在らん乎、和まれば即ち可、和する能はずんば亡滅あらんのみ

獨り大日本帝國の國を建つるや、上下の分は父子の親なり。君臣の分は親子の義なり。父子の相承くるや、固より其所。不幸にして一朝其の親を害するあらんも、親は何處までも親にして、子は何處までも子なり。截つても斷れざるものは親子の因縁なり。帝國の國體は此の如し。永久に切斷する克はざる關係にあり。天壤無窮の素質を享有する國體なり。然り。大日本帝國のみ渾圓球上に唯一の君主國たるべ

きなり。

所謂君主國とは民主國に對する者なり。相對的名辭なり。然り。相對的なるが故に一完體を成さざる者なり。長短ある者なり。陰陽ある者なり。我が大日本帝國は叙上相對的君主國にはあらず。帝國の國體は絕對的國體なり。君主國と民主國とを包擁する絕對の國家なり。君主國にして同時に民本國なり。民の心を以て心となす君主國なり。君の心を以て心となす民本國あり。帝國の國體は國民の生命なり。陛下の生命なり。國民の生命は陛下の生命と唯一不貳。以て世界の國體を統轄する最高の國家たるべきなり。

其の生命に於て世界最高位にあらば、其の顯現たる身體と、其の活動の成跡とに於て世界の最高者唯一者たるべきは論理の當然と稱すべきなり。

大日本帝國民に此の國體の自覺あるや否や、刻下の問題たり。惜むらくは帝國民に未だ此の自覺を証すべき一物もあらず。其の体格は依然として矮小。其の体力は依然として脆弱。其の文明は依然として摸倣。其の心事は依然として淺薄。眼前の些事に眩惑して永遠の國是に照準する者あらず。國民を覺醒せるは懸りて國民教育者の雙肩に在り。然り而して國民教育者の未だ曾て此の使命に徹底的理會を有せる者あるを見ず。之を憾みと爲す。

本縣由來教育國を以て稱せらる、昨年國民体格の頽廢に憾ありとなし。縣下の國

民教育者に國民體育の獎勵を期し、友人杉山梅吉君に託して此の任に當らしむ。杉山君は氣宇高濶の士あり。淡泊剛毅の人なり。世界の氣勢を洞見し、國民の趨歩を豫料し、一身を挺して之に膺らんとせるの青年教育家なり。以來一年。足跡闔縣。二千の教育者に接して其の蘊蓄を傾く。今や活動第二期に入らんとして、體育の腹案成る。君乃ち據つて以て此の大正第六學年に飛躍せんとして之を鉛槧に附せ。余君の意氣に感せるや久矣。君請ふ猛然として往け。往て顧る勿れ。日東大帝國の國歩は勇往邁進を要す。以て國民体格を一新すべく、以て國民精神を一振すべし。而して始めて世界唯一の大帝國の現前を庶幾すべきなり。健在なれ君。一言を序す。

大正六年四月二十六日

はしがき

曩きに長野縣に於ては現今國民の体位が次第に遞減しつゝあるを憂ひて、一般國民の体育の振興と普及徹底とを圖る目的を以て全縣に亘つて小學校教員の体操講習會を開催し、現に之れを繼續して居る、そして余にこの講習會の講師を囑托した、余素より菲才淺學、加ふるに何等の經驗なく、この重任に堪へ得ないのを思ふた、しかし國家の前途の上より自らを顧るの暇なく之れを引受け、一意専心、至誠以て本縣の期待に背かざらむるに努めた、大正五年度には一週間宛廿五回講習し、大正六年度には八日間宛廿八回の豫定で現に講習して居る、本書は其の講習會で講演したものを一纏めにしたものであるが、元來未熟のものであるから其の内容は至つて雑駁である、しかも僅な日數で書き終へたので充分批評する事が出来なかつた、従つて訂正しなくてはならぬ所も多かるうと思ふがこれは後日改めて精鍊完成せる積りである、幸ひに斯道に關する有識の諸君の御示教と御批評とを惜まず賜はらむことを切に希望する次第である。

大正六年十一月廿五日

著者識

五十六年十一月廿五日

小學校体操科教材の取扱ひに就て

緒論

目次

第一章 學校体操教授要目に關する訓令の精神

第二章 体操科の教材

第一節 教材の分類

第二節 教材の精成

第三節 教材學年配當の統一

第四節 教材に關する時間の割合

第三章 体操に關する一般論

第一節 体操の種類

第二節 發達と發育との區別

第三節 矯正的運動の多き理由

第四節 發育上より見たる教授要目

第五節 体操の主眼點

第六節 適應せる姿勢

第七節 速度と回数

第八節 呼唱について

第九節 体操の各種類及教授上の注意

第十節 從來の体操器具を如何に使用するか

第四章	教 練	八五
第五章	遊 戲	九七
第一節	遊戯の種類	九七
第二節	學校遊戯	九七
第三節	体操科時間外に行ふべき運動	九七
第六章	体操科教材の取扱ひに就て	一一四
第一節	教授上の總括的注意	一一四
第二節	學年に對する男女の區別に就て	一一五
第三節	教授の段階	一一五
第四節	服裝に就て	一一三
附	小學校体操科教授細目	自一至一一三

緒 論

一、國家の發展

凡そ一國の消長、一民族の發展は、其の民族の數と其民族の質との二つに歸着することと思ふ、たとへどんなに民族が多數でも其の質が善良でなくては國家は發展しない、反對に質がどんなによくても數が少くは矢張り同様である、丁度歐州戰爭前に獨逸がどしどし増師したので佛蘭西も之れを行ふとしたが思ふやうにいかない、是れは佛蘭西の人間の數が少いからである、こんな例は歴史上いくらかもある。

一民族の數の多少は色々原因もあるが第一に其の民族の健康状態と餘程關係がある、一家族でも所謂多産系のものは殊と全部といふてもよい程身体が健全であるといふことである、國民の身体の健否は國民の數に關係し、從つて國家の發展に影響することは自明の理である、國民の健否は國民各自の心掛けてどうにもなる、しかし其の根本は國民の体育である、体育には社會体育、學校体育、家庭体育、軍隊体育などあるが、最も組織的なものは學校体育である、そして學校体育は國民体育の基礎をなすもので、從つて國家の盛衰、消長は學校体育の良否、振不振によるといふも過言ではあるまい。

民族の質の良否は實質、内容の問題で、其の民族の個性、風俗、習慣、自然の力其他の事情で作り上げられたものであろうか、これとても外部的には法律の力、内部的には宗教、道徳、教育の力で國家的に善良たらしむることが出来やうと思ふ。

二、我國民の体位

我國は明治維新以來歐米の文物を入れて或は科學に、或は工藝に、實に長足の進歩をして僅に五十年間に世界の列強と肩比して世界的に活動しつゝある、しかし驟つて現時の國民の情態を顧れば國民の体位に於ても或は思想に於ても寒心に堪へぬものがある。

先づ体位について考へて見ると、文物の進歩とは全く正反對で年一年と遞下して居る。
 1、死亡平均年數

年	男	女
明治十九年	三八 ^年 一三	三八 ^年 九一
全 三十二年	三三、二八	三四、四九
全 四十一年	三一、四六	三一、三三
全 四十四年	三〇、九九	三一、三六

昔は三十而立、四十而不惑、五十而知天命、といひ或は人生僅に五十年などいふたが、今日は實に平均三十年しか生きて居ない、かく國民が早逝するのは体力の減退を意味して居る。
 瑞典では

死亡平均年數

一八四一年	四十一才
一八九〇年	五十才

他國は長生きし我國は早死にする、まことに由々しき大事である。

2、死亡率（人口一〇〇〇人に就て）

國	明治十九年	三十四年	三十九年	四十四年	四十五年
日本	二〇、七	三八年	二〇、九	四四年	四五年
獨逸	二一、二	一九、九	二〇、九	二〇、六	二一、八
英國	一七、七	一六、七	一七、五	一七、三	一七、〇
全	三九年	一四、七	一四、六	一三、三	

この表は五ヶ年間の平均を表はしたのである、日本は約二十年の間人口千につき二十人の死亡がどうして

も減らない。

獨逸は二十一人が十七人に減じ、英國は十七人が十三人に減つた、世界の列強は等しく死亡率が低減しつつあるのに、獨り日本のみ一定數に停滯して、低減はあるか、動もすれば向上せんとするの傾向あるは、患ふべき現象である。

國民が短命であり、且つ多く死亡するならば國民の實力を發揮し、そして國家を世界的に發展せしむることの出來ぬのは明である、其原因は素より國民一般が健全でないからである、其の證據には國民の元氣の代表者である、壯丁の検査を見れば、國民の健康状態が判る。

3、甲種合格の減少（壯丁百人に就て）

明治四二年	三九 ^人 一
全 四四年	三八、四
大正元年	三六、七
全 二年	三六、五

4、全國壯丁平均体重の低下

明治四二年	一四 ^一 一一九
全 四三年	一四、〇二六
全 四四年	一四、〇八二
大正元年	一四、〇二〇
全 四年	一三、八四九

5、筋骨薄弱の増加

筋骨薄弱で不合格になつたものは明治四十二年から較べると三倍になつて居る。
 斯様に國民の体力が減退するやうでは國家の將來が憂慮に堪へぬ次第である、殊に肺結核其他呼吸器病に罹

るものゝ増加することは、誠に心配に堪へない、最近の統計によると死亡千に對して、肺結核七九人、臟器結核二一、六、氣管支炎、五五、三、肺炎、六四、四、要するに呼吸器病で死亡するものが約二〇〇人即ち死亡數五分の一は呼吸器病で倒れる、ウイリアムは生存せる結核患者は結核死亡數の七倍半と見れば大差ないといふて居る、然らば日本では全國に百二、三十万人の肺結核患者がある理である、先年遠山博士は新橋停車場の構内にある唾壺について調べた、一日約八千人の乗降がある、唾壺の痰を調べて見ると、一日二百個は結核菌があつたといふ、勿論痰に結核菌があつたからとて必ずしも其の人が結核病ではないが、しかし結核病者で唾壺にせなくて他に吐き出したものもあるから大体の推定は出来る、して見ると日本人全体には約百二、三十萬人の結核病者があつてウイリアムの計算と殆ど一致して居る、そうすると、五六千人に一人の割合で、こゝに百人の集合があれば二、三人は結核病者がある理である。

勿論これには消極的衛生の不備、不注意、或は國民の多くが公共心に缺けて居ることも多少原因して居るが、しかし之等の病氣に抵抗するだけの体力がないから、要するに國民の体位の減退した證據である、こんなことは大和民族の發展も、國家の永久的地歩の確立も到底覺束ない、であるから一面には消極的衛生を充分に徹底させ、或は徳義心を高め、他面には体力に對する舊思想を根本的に破壊して、積極的衛生即ち體育を盛にし、そしてつとと肉體に對する理解と自覺とを興へて、國民の体位の向上に務めねばならぬ、若し國民が此處に氣付かず、戰勝國の一般通弊として、輕佻浮薄に流れ、華美柔弱に溺れて國家百年の計を過せば、我光輝ある民族は世界と駢馳して人後に落ち、劣敗者の位置に立たねばならぬ、實に國民は一致して奮起すべきときである。

第一章 學校體操教授要目に關する文部省令の精神

文部省訓令第一號

北海道廳府縣

學校に於ける體育は主として體操科の教授に待つ然るに從來各學校に於ては其の授くる所區々に互り性々其の標準する所に迷へるの觀なきにあらず乃ち本省委員の調査に係る學校體操教授要目を公示して以て普通教育に於ける該科教授上の參考に供せしむることと爲せり

地方長官は宜しく各學校長を督勵し本案の示す所に考へ土地の情況と生徒身體の發達とに照し各々適切なる教程を定め以て體育の振興を圖り生徒身體の健全なる發達を期せしめらるべし

大正二年一月二十八日

文部大臣 柴田家門

從來本邦の學校體操は色々の變遷を経て今日に及んだ、古くは獨逸流の體操を授け明治三十八年頃から所謂瑞典式體操が入つて來た、それ故多くの教育者は或は獨逸流に或は瑞典流に教育されて、何れも充分消化せぬうちにあれこれと變つたので、頭が混沌として居た、從つて兒童に教授するときに殆ど雜糅式であつた、尤も文部當局でも一定の方針を示さなから教育者も歸着する所がないので迷ふて居たが授業せずには居られぬので止むなく各自自分流で教へて居たものである、そこで文部省でも學校體操を統一する必要を認め、永井道明先生の歸朝後間もなく現はれたものが學校體操教授要目である、永井先生は『新作ではなくて整理したので』といふて居るが成程要目を讀んで見ると從來の學校體操を生理的に解剖的に整理し、そして標準すべき所を示したのである、訓令にも『普通教育に於ける該科教授上の參考に供せしむることと爲せり』と示して居る、勿論文部省の精神は要目に示した通りに絶對的に之れを授けよといふ意味でないことは明である、一体統一するといふても普天の下、率土の濱、總て之れを同一にすることは不可能のことである、何故ならば訓令に示す通

り「土地の情況」と「生徒身体の發達」とは處によりて異つて居からである、甲地と乙地とは、必ずしも其の土地の情況は同一ではない、氣候の上から見ても冬雪が多くて寒い爲めに戸外に出ることも出来ない所もある、又多少は寒い雪もなく戸外で充分に活動することの出来る所もある、又至つて降水量の多い所あれば乾燥地もある。

職業の上から見ても農業地もあれば商工業地もある、地形から見ても都會もあれば田舎もある、平地に住するものもあれば山間に住するものもある、かやうに土地の情況は決して一樣ではない、又單に學校だけについて考へて見ても甲學校の經濟と乙學校の經濟とは異つて居る、従つて學校の設備なども異つて居るわけである、又甲學校は都會地にあつて、児童數も多い、乙學校は山間にあつて學校も小さく、児童も少い、土地の情況によつて、異つて居る、又甲學校と乙學校との生徒身体の發達とは必ずしも同一でない、都會の生徒は一般に身体薄弱であるが、田舎の生徒は頑強である、かくの如く土地の様子も生徒の身体發達の程度も異つて居るもの、同一の教材で、同一の方法で教養することは出来ないわけであらう、一教育は其の社會、其の土地に順應したものでなくては價値はないぢやあるまいか、從來の學校體操は徒手體操だの、啞鈴體操だの、球竿體操だの、棍棒體操だのいふ連續體操を小學校と言はず中等學校と言はず、或は都會と言はず田舎と言はず何處でも一様に授けて居たのである、之を教育といふ立場から見ても理論的でないことは明であらう、この意味からしても今回の所謂整理した體操は餘程進歩したものである、しかし其の土地其の生徒に適應した體育を施して、文部省の精神を徹底せしむるには教授者は一面には土地の情況と生徒身体の發達とを洞察し、他面には充分體操の内容を研究して適切な教程を定め、そして體育の振興を圖り、生徒身体の健全なる發達發育を期さねばならぬ。

第二章 體操科の教材

第一節 教材の分類

學校體操教授要目に、

體操科の教材を體操、教練及遊戯とす

但し中學校及師範學校男生徒に在りては擊劍及柔術を加ふることを得

一、體操

從來我國の學校體操には普通體操、兵式體操の二様あつた、兵式體操の内には教練ばかりでなくて器械體操も含んで居た、器械體操といふのは木馬とか、並行棒とか、鐵棒とかいふやうな器械を用ひて行ふ所謂鍛練的の運動であつた、普通體操は徒手と體操の器具を用ふるものによつて名稱を異にした、即ち徒手體操、啞鈴體操、球竿體操といふて何れも連續體操であつた、尤も明治三十八年頃から瑞典式の體操が行はれて、この時分には普通體操は各個演習と連續演習とあつて、連續演習は從來と大差なかつた、處が今回の要目を見ると從來の所謂連續運動は全く廢し、其のかはり所謂器械體操を兵式體操から取離して體操の内に加へてある、だから要目の精神は體操を以て最も理想的な運動として居ることが判る、即ち最も系統的に、最も合理的に身體を活動せしめ、そして身心の鍛練を圖らしむるのである。

二、教練

從來の兵式體操の一部分で、主なる運動は行進であるから肉体的方面から見れば下肢の運動にすぎない、しかし教練の本質は寧ろ精神的方面にあるので即ち規律的訓練である。

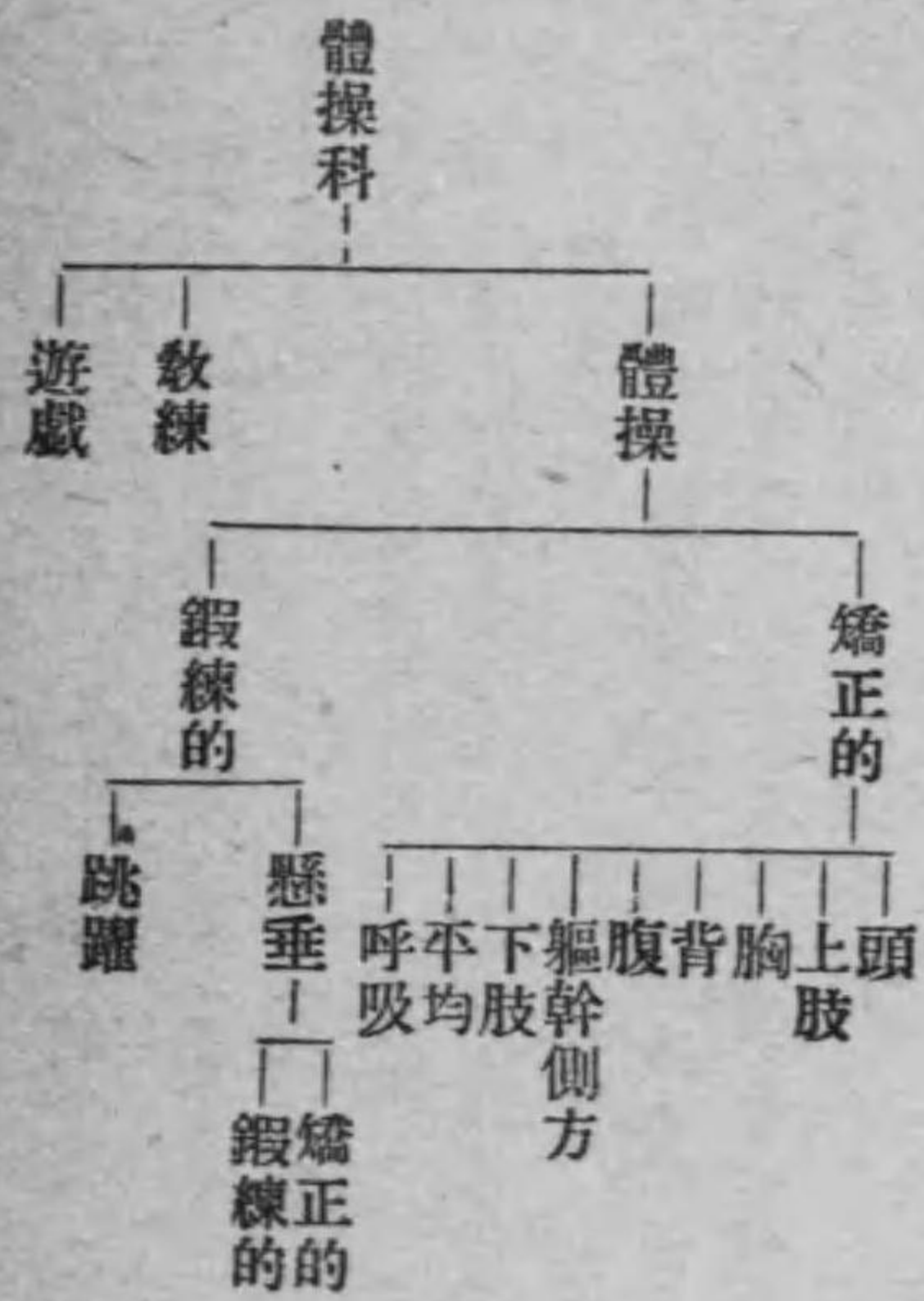
三、遊戯

遊戯の本質は自由意志による自然的活動である、勿論或種の遊戯に於ては規則によつて或程度までの拘束は受けるがしかし其の範圍内の活動に於ては自由活動である、そして其の活動の間に個人的或は團體的の徳性が

第二節 教材の精成

體操科の教材は前に述べたやうに體操、教練、及遊戯の三種類ある、猶ほこれを細に分けると體操だけでも十一種類ある、こんな澤山の教材を小學校では一週間三時間しかない、しかも一時間はまご／＼して居ると正味四十五分もない僅な時間で體操科の目的を達しやうとするのは並大抵でない、そこで短時間の内に澤山の教材を如何に取扱ひそして體操科の目的を達し、兒童心身の練磨をすることが出来るかといふことは實際問題として研究せねばならぬ、又當然起つて來べき問題である

教材の精成といふのは即ち教材の完全を計り、兒童をして身体的に、精神的に最も有効に最も價值あるべく自らを築き上げさしむることである。



この表の内て體操を分けて矯正的鍛練的としたからとて矯正的の運動では意志の鍛練は出来ないかといふとそうではない、矯正的の運動と確意志の鍛練は充分出来る、これは單に運動の性質から見て分類したに過ぎない、こゝに特に鍛練的といふたのは敢爲即ち決意斷行といふ意味で分類したのである、だから前者は肉体的で後者は精神的だなど見るのは誤りで、體操の何れも精神的價值が充分あるのである、例へば動作の機敏耐久精神の快活、或は規律を守り協同を尙ぶ習慣といふやうな精神的方面は皆養はれる、従つて意志の陶冶、鍛練は出来る、しかし運動の性質から見ると肉体的には發達はするが發育はしないといふものもある、又精神的には敢て爲す即ち自ら信じたる所には飽くまでも勇往邁進して初志を貫くといふやうな精神の必要なものもある、こんな意味から矯正的、鍛練的と分類したのである。

そこで體操科教材の精成を計るには各時間毎に各特段なる目的を有する教材の總てが具有されて居ることが最も完全である、しかし僅に四十五分しかない短い時間に總てを完全に成し遂げることは六ヶ敷、學校を參觀すると總ての教材を順序よく並べて教授して居るのをいつも見る、形式からいふと誠に美しい、しかし願つて兒童を見ると色々の姿勢をして屈つたのもあれば、歪つたのもあれば、教授者の説明と違ふものもある、教授者は少しも兒童に係はらないで、定められた形式通りずん／＼進行する、一体誰の爲めに授業するのかさっぱり判らない、兒童の爲めなら少しも價値あるやうに教授しなくてはならぬ、人曰く動きさへすれば運動になる従つて發達すると、勿論發達せぬとは言はぬが歪んで發達したらどうする、人の見を害ふと言はれても止を得まい、之れ等は形式に捕はれた教授で三文の價もない、世に之を心太教授といふ、本來これは教授者が無理な單元のとり方が誤つて居るのみならず教授に主眼點がない、主眼點のない教授の價値のないことは豈に體操ばかりではない、如何なる教授に於ても同様である。

そこで一時間一單元だから骨が折れる、自分是一般論として一週間三時間を一單元としたらよからうと思ふつまり或種の運動に主眼點を置きこれに力を注ぎ、多くの時間をかける、次の時間には主眼點をかへる、かく

して一週間の内に總ての教材の精成を計る、例へば

- 第一時 矯正運動を主とする
 第二時 鍛練運動を主とする
 第三時 一週間を總括する

但し第三時に高學年の男子には教練にやゝ時間をとりそして總括するもよし

注意すべきは矯正運動或は鍛練運動を主として之れに多くの時間を費し、力を特に入らなければ、決して一時間中そのみ行ふ意ではない、又小學校の教練といふのは復雜なものはないが高學年即ち尋常科六學年以上の男子には特に教練として特別の教授をする必要があるの毎週ではないが或週の三時間の内一時間は大部分之れに用ひて、みつしりと教育するがよろしい

なほ詳細な教材の配列については後段の教授の段階で説く。

一週間一單元を特に一般論といふたのは意味がある、大体は一週間一單元でよからうが、しかし土地の情況と児童身心の發達は必ずしも同一でないから特に其の土地其の児童に缺けてる點があらばこれに力を注ぐがよろし、従つて單元の切り方を變へて、一ヶ月とか一學期とか長くして教材の精成を計るがよい、例へば其の土地の児童が身体上脊柱後屈が多いと見たら之れが矯正に専心かゝるがよい、若し又氣力が弱いと見たら鍛練的の運動を案配するがよい、しかし特に注意すべきはたとへ身心の缺陷を認めても一時的に矯正しやうとかゝると却つてよくない結果になる、斯様な場合には極端に程度を下げて漸進的に矯正するがよい。

第三節 教材の學年配當の統一

教材の程度は児童身心の發達程度によつて異なるべきものである、例へば運動の強弱についても學年によつて異なるのは當然だが同一の學年でも土地によつて違ふ、都會の児童は身体は比較的に薄弱であるが物の開分けは

よい、田舎の児童は身体は頑強であるが覺りが悪い、それで教材を配當するにも都會と田舎と異なるべきであらう、即ち都會の児童には運動は復雜でもよいが弱いものを、田舎の児童には運動は簡單であるが強いものを課さねば適さない、又同一教材の分量でも児童身心の發達程度と土地の情況とを考へねばならぬ。

勿論尋常一年あたりの初學年の児童には嚴格な体操も教練も出來難い、これ等には遊戯を主として課するがよい、尤も群馬縣の東小學校では尋常一年から嚴格な体操をやらせる、校長は曰く「初めは人も無理だらうと心配したが今日は却つて結果がよい」といふて居た、しかし強ちそれは悪い譯でもないが、まだ日本の体育は幼稚な時代で家庭体育などはとても出來て居ない、そいふ家庭から來る児童を、入學するや直に嚴格な、合理的な体操を課するのはどうかと思ふ、今後日本の体育も進んで壯年期に達したらよからうが、先づ今の處は一年生あたりの初學年には遊戯を主とし、漸次發達するに従つて嚴格な體操や教練を加へたがよい。

學年配當は次のやうである、

尋常科一學年 競争遊戯 主とし 簡易な体操教練を加ふ、

動作遊戯

尋常科二學年 競争遊戯を主とし 簡易な体操教練を加ふ、

尋常科三學年以上 体操を主とし 教練及競争遊戯を加ふ、

發表を主とする動作遊戯を尋常科一學年のみとしたのも、行進遊戯を廢したのも後段の遊戯の條で説く、尋常科三學年から体操を主として所謂規律的の運動を行ひたい、それは次の節に説く、

第四節 教材に對する時間の割合

小學校では尋常科一、二學年は唱歌体操で四時間、他は三時間しかない、本來教育を分類して知育德育体育といふからにはもつと時間を多く與へてよい譯である、けれども既に法令に定められてあるからにはどうもな

らぬ、それ故この僅な時間を最も有効に、最も価値あるべく使はねばならぬ、従つて時間の工風が大切である、先年文部省あたりの役人が小學校を視察して、体操は半時間授業にして一日に必ず一度はやらせるがいとふたので一時は大分方々でやつた、その主張が面白い、一日に一度位運動させなくてはいけないと、毎日自動車や車で學校に通ふ都會上流の兒童ならいさ知らず、田舎へ行くと毎日一里も二里も通ふ、しかも急な山坂を越えて、のみならず學校にはそれ／＼自由遊戯の器具が備へられて、休み時間にこれ等の道具の活動が止んだことはない、それで一日に一度は運動させよがあかしの、しかし若し言葉を換へて一日に一度位規律的運動的運動をさせよといふなら意味もある、單に運動といふと餘程語弊がある、出来るなら毎日一時間位規律的運動、矯正的運動を課したい、しかし時間に制限があるから止を得ない、或人は曰はん、それなら半時間授業としてもさういふ意味のもとに課せよといふではないか、勿論宜しいが、しかしこゝに最も優れたる技量を有する教師があつて、一時間四十五分教へると、廿二分半宛二回に教へると比較して見ると、教師には申分はないが兒童が出入に要する時間を差引いて正味運動する時間数は何れが多いか、勿論たとへ四十五分が少しは減せられても正味の時間は此の方が多し、それも一週間や二週間ならまだよろしいが小學校六ヶ年或は八ヶ年を通じて見たら其の出入や其他で消耗する時間を計算したら莫大なものだらう、優秀なる教師のことだから正味の時間数の多い方が効果は大きいに違ひない、殊に文部省の要目を見ても尋常三學年から教材が非常に殖えて居るから少しでも時間の減るのことは兒童の學校生活の全体から見ても非常な損害である、さうも自分に殖体操ばかりではない、他の授業でも半時間授業は効果が少いやうに思はれてならない、しかし尋常科一、二學年あたりの幼稚な兒童は注意の集中も、意識の繼續も短いのて或る學科には之れも必要かも知れぬ、殊に体操は筋肉の疲労に伴ひ精神も疲労するから一時間は無理であらう、まして家庭に於て体育的に養はれて來ない、今日の日本の幼年生に於ては殊に時間を短くして何度もやらして團体的生活を知らしめ、體育的基礎を作るこゝが必要であらう、こんな考へから時間の割合に於ても大體各小學校で實行して居るやうに

尋常科一、二學年は半時間授業

尋常科三學年以上は一時間授業

としたらよからう、特に三學年からとしたのは前にも述べた通り教材も多くなつたし、又學校生活にも慣れて居る、そして規律的運動を好んでやる、又身心の上から見てもやゝ意識的に運動が出来る、そこでこの時分から体操を主とし教練や競争遊戯を加へて、時間も長くして兒童は兒童なりに其の發達の程度に於て自覺的にせしめやうと思ふからである。

それから又中にはこんな考への人もある、体操科の教材が体操、教練及遊戯の三種類ある、又小學校の体操の時間は一週間三時間ある、そこで三種類三時間、一種類一時間宛課せば丁度都合がよいといふ考へから現に實行して居る小學校もある、例へば所謂遊戯の時間には男子に野球、女子に庭球或は行進遊戯をやつて我意を得たやうな心持して居るものもある、それはとんだ誤りで、成程教材を分類すれば三種類ある、しかしそれは分類上の名稱で体操科といふ廣い目的の上からは、半時間の授業でも、一時間の授業でも其の内にこの三種類が含まれて居ることが理想である、従つて一週間三時間の内何學年では体操を何時間、教練を何時間、遊戯何分の分割すべきものではない。

自分は教材の多寡、身心の鍛練、肉体の理解といふやうな立場から一時間の中に若し教材を省くとせば遊戯を省く、勿論行ふべき時間と餘裕とがあれば省く必要はないが、器具の多少やら主眼點の教材に力を多く注いだ爲めに時間に不足を生ずれば寧ろ遊戯を省くを至當と思ふ、従つて一時間中遊戯や教練のみを課することは理論の上からも實際の上からも面白くない、毎時間必ず体操を課して身体各部の要求に添ふやうにしたい。

第三章 體操

第一節 體操の種類

體操は十一種類の部類に分けてある、

下肢、平均、上肢、頭、呼吸、胸、背、腹、軀幹側方、懸垂、跳躍

以上各種の運動は何れも身體の各部或は全身の要求に應ずる各特殊の目的がある、しかし大体矯正運動と鍛練運動との二様に考へられる、矯正運動としては下肢、平均、上肢、頭、呼吸、胸、背、腹、軀幹側方及懸垂の一部である、鍛練運動としては跳躍、懸垂の二運動で、特に懸垂運動の一部には肉體的に考へれば矯正運動だが精神的には又鍛練的なものである、そして特に鍛練的といふた意味は前に述べたから贅言を要しない、若し肉體だけの立場から全體操を見れば發育的と發達的との二様とも考へられる、勿論精神的方面から見れば其間多少異なる精神修養はあるが通じて何れも意志の陶冶、鍛練である。

第二節 發達と發育

一寸考へると發達と發育は同じやうだが詳細に考へれば大變な違ひである、農夫が作物を作る、肥料を充分に與へれば幹も太く、枝も大きく、葉も繁る、即ちよく發達する、それだけでは秋の實りは確でない、虫がついたら取つてやる、花が多過れば花をとつて減らす、傍に雜草が生えれば耕して草を取る、倒れたら起してやる、支をする、葉や枝ばかり繁れば幹を攻める、かやうによく育て上げ、そして秋になつて立派な充實した實を結ぶやうに手をかけてやる、即ち作物を育てるのである、植木屋は鋸や鋸で枝を矯め、或は添木をして植木を美しく作る、一休教育といふ仕事はさういふものぢやあるまいか、たゞ植物は人の力によつて導かれるまゝに育てられるが、人間は導かれながら自分で自分を築き上げるといふ違ひがあるだけである、學校の體操も植

木屋の鋸、鋸、添木或は農夫の手ではあるまいか、よく人がいふ、今の體操は一寸も發達はしない、それよりも野球や庭球の方が興味があつて、よく身體も發達する、だから體操時間に野球や庭球をやると、又農村などへ行くと理の判らない村長や父兄は家で農業の手傳したり、遠路を通つたり、山坂越へて歩くから運動は充分である、従つて身體もよく發達して健康である、などいふことをよく聞く、前者の野球庭球論は大部分の見重の身體はよく發達するに違ひない、たとへそれが大部分の兒童に出来るにしても、しかし野球や庭球には植木屋の鋸もなければ、農夫の鋸もない、同様に農村の兒童も家庭で農業の手傳や、或は遠路を歩いて運動しよく身體の肥をするから發達する、しかし農業しても身體の倒れたのを起す支へはない、つまりこれ等は發達と發育の區別が明瞭でないからである、一休運動量が多ければ従つて消耗することも多い、消耗が多ければ補供することも多い、即ち新陳代謝が盛んである、新陳代謝が烈しければそれだけ發達する、勿論運動量が分に過ぎ居れば過ぎたるは猶及ばざるが如し却つて害をなす、小學校に於ては體操科の時間は一週間三時間しかない、これだけが小學校の運動時間で他には少しも運動しないなら發達も少いから、野球、庭球論者の説も成立つがしかし大都會の最上流の兒童ならいざ知らず、普通の小學校の兒童は遠路を通學もし、十五分や四十五分の休み時間に自由遊戯もし或は自由運動もする、殊に農村の兒童はそれこそ農業の手傳もすれば山坂も越えて通學するからそれ等の運動量の總和は莫大なるものである、従つて身體がよく發達する理である、しかし發達こそしてもこれ等の自由運動には歪みを直す工風もなければ又進んで直さうともしない、尤も之れは自由運動の性質である、しかししもつと自覺の程度が進んだら休みの時間にはお互に直しやつたりするかも知れぬが——そこで、一週間三時間の體操は丁度植木屋の鋸、農夫の手のやうに、發達した身體の歪を直したり、居れば起したりして身體の發育を圖るのである、勿論身體の各部又は全身の要求に應じて運動せしむるのであるから單に矯正して育てるばかりではなくて、充分發達もする理である、今の教授要目に發育的運動の多いのも全く理由のあることである、だから教授者は教材の内容を充分に研究して適切な教程を定めて兒童身體の發育を期さねばならぬ。

教授要目と見るに九種類以上矯正的運動がある、何故にかく矯正的運動を多くする必要があるか、つまり之れは日本人の身體上に關する病原が判つたから與ふべき薬を見出したのである。

一体今日の日本人種はどんな系統の人種であるか、これには色々の説があるが要するに北種系と南種系とあるといふことは一般の學者の唱へる所である、北種系といふのは即ちモンゴリア種族で、南種系といふのはマレー種族である、この二系統が化學的によく結合されて居る、しかし中にはこの二系統の外にアイヌ族の血液が入つて居るものもある、そこでモンゴリア種族といふのはブリントンの所謂シベリックで朝鮮人、満州人、蒙古人、土耳古人、ツングース、フキン、ラツプなどのこと、マレー種族はデヤバ人ボルネオ人、マレー人、スマトラ人、マツカツサル人、タガラス人、ホーバ人などである、日本人が之れ等二系統から來て居るとは骨格の上から言語、風俗習慣の上から明であるが今詳しく述べる必要がないから省く、これ等の二種族は丈も高く、目方も多い、従つて體格は立派である、フキンなどはロシア人と殆ど違はない、其他土耳古人でも蒙古人でも満州人でも皆大きい、又マレー種族も身體が大きい、然るにこの系統を引いた日本人のみなぜ身體も小さく、體重も少く、體格がだん／＼衰へて行くか、加ふるに近頃は内臟諸機關も弱つて體力が年一年と遞下する。日本の初生兒の第一年間には實に世界の第二位にあつて、滿七年になると第四位に降下し、滿十四年に達すれば最後に成る、つまり哺乳期には歐洲人に比し遅色はないが學齡に達すると漸次發達の歩を止め更に年長になれば頓に停止する、これに反して歐洲人は尙ほ發達を持續して遂に甚だしい懸隔を生ずる、かやうに日本人の哺乳期に發達のよいのは氣候の温和と専ら母乳によるからである、そして發達期に降下するのは一面には早老の人種であること、体育の不獎勵、衛生状態の不良などが原因し、他面には國民性の上から見て自主獨立の精神に乏しく依頼屈從の痼疾がある、自主獨立の根本は健全なる自己の肉體である、又體力を卑下した支那思想の影響などもあつて一層自己の身體について心配工風しなんだ、さういふ精神的根柢と、今日に於ては社會的生活の困難もよ程手傳つて居る、しかしそれは外に長い歴史を持つて偉大な影響を與へたものは風俗習慣である、

例へば衣服などは多少變遷はしたろうが大體の構造には變化はなく長い歴史を持つて居る、帶紐のやうなものも同様である又座るといふ習慣も長い、従つてこれの風俗習慣が身體上に及ぼした影響は大きなものである、日本人が短尺であるといふことは恐らく初めからではあるまい、其れが証據には昔の人は今の人よりも大きかつたとは歴史上明で日本書記に、是小碓尊亦名日本童男、亦曰日本武尊、幼有雄略之氣、及壯容貌魁偉身長一丈力能扛鼎焉、とあり又今の人が昔の人の鎧や兜を着ると、どれでも大きくて困る、古墳あたりから出る鎧は殊に大きい、だから日本へ小さい人のみ移つて來たわけでもないらしい、それが長い間の風俗や習慣で次第に短くなつた、其の最も短いのは下肢である、下肢の發達を阻害したものは衣服と座ることである、日本人は又一般に胸廓が小さく扁平でそして脊柱後屈が多い、これは座ることと衣服の構造が胸廓の擴張を妨げたので、殊に近代から女子が帶紐で胸の邊をかたく括るやうになつて一層この弊を助長した、家庭でも子供の内は男と言はず女と言はず親が注意して帶を上の方で確かり括つてやる、男の子が帯が上だと坊ちゃんなどいふてよいことのやうに思ふて居た、日本人を裸體にして見ると胸廓が瓢形をして居る、そして肋骨の下部がだらり下つて居る、しかも一般に胸廓が扁平で小さい、胸廓が扁平なれば呼吸作用に影響する、呼吸作用の良否は總ての内臟諸機關に影響する、従つて身體を弱くする、さういふ體格のものは肺結核に罹り易い、だから日本に近頃肺結核の多いのも無理はない。

要するに今日の日本人の體格を悪くしたのは體力に關する誤つた思想と風俗、習慣とが原因して居ると思ふ、思想は時代／＼で變るからさういふ必要が時代の要求なら思想も段々變つて行かう、しかし風俗や習慣は長い歴史を持つて居るので一時にかへることは出來ない、座ることがいけないからといふて疊を廢して家庭生活を椅子にすることは出來ない、和服がいけないからとてすぐ全部を洋服にすることは出來ない、だから民族の興亡から見ていけない風俗や習慣なら追々改良して行くより方に仕方がない、さりとて總てが變るまで待つて居る譯にも行かない、又今迄作られた身體が悪いからといふて一時に之れを善良にするとも出來ない、だから一面では思想の改變、風俗習慣の改良を叫んで、他面には良くない身體は漸次に矯正し、そして悪い弊に陥らぬや

うに防禦しなくてはならぬ、文部省が學校体操教授要目を發表し特に矯正的運動を多く加へたのはかういふ趣旨であらうと思ふ、そこで体操には獨逸流の体操もあれば瑞典流も、佛蘭西流もあるが最も身体の矯正に長所を持つて居るのは瑞典式体操である、そして又よく功績を擧げて居る、殊に解剖上に胸廓の擴張を圖る長所を持つて居るから従つて胸廓の狭き日本人を矯正するには最も適切である、要目に瑞典式体操を多く加へたのも其の意味であらう。

第四節 發達上より見たる教授要目

体操教授要目は前述の如く身体を矯正する目的の体操が比較的多いことは事實である、しかし所謂獨逸式の器械体操もよ程まで加へられてある、若し獨逸人ポッククイリオン氏の報告の如くならば今の要目を充分に行へば立派な身体的効果を擧げ得る、ポッククイリオン氏は五十名宛の小學校兒童に諸種の運動を施して其の發育情態を調べた、

何等體操的方法を施さるもの	平均年齢	身長	体重	胸圍
英國式戶外遊戲のみ施したるもの	一一、四	一、三七一 <small>米突</small>	三三、六八〇 <small>斤</small>	呼吸六一四 吸氣六五七
瑞典式體操の一部を施せるもの	一一、七	一、三七〇	三三、二二二	六一六
獨逸式器械體操及瑞典式體操を施せるもの	一一、六	一、四〇〇	三三、一七五	六二五
獨逸式器械體操のみを施せるもの	一一、五	一、四二二	三六、二〇〇	六六一
	一一、五	一、四〇七	三四、八〇〇	六四二

この統計によつて見ると調査したのは日本の尋常六年である、實に面白い、有益な統計である、身長に於ても體重に於ても英國式戶外遊戲のみ施したるものは一番成績が悪い、英國式戶外遊戲といへばフットボールやクリケットのやうなものだらう、別に何にも書いてはないが、それとすれば何等體操の方法を施さぬものより劣つて居るのが不思議である、たゞ胸圍に於ては勝つて居る、身長、體重で最も良好なものは獨逸式器械體操に瑞典式體操を併用したものである「胸圍の最もよいのは獨逸式器械體操のみを使用したものでこれは運動量も多く又激烈な運動でもあるから従つて肺活量も大きくなければならぬかも知れぬ、勿論單に獨逸式徒手體操だけではデットリングの調査で明に瑞典式體操には及ばない、とにかく總體的に發育の上から見れば瑞典式よいやうに思はれる、たゞ發育的の運動のやう多いといふのは前にも述べたやうな理由で現在の日本体育は幼年期であるから先づ日本人の根本的基礎を作るといふ意味であらうと思ふ、だから今後日本の体育も進んで壯年期でも入ればもつと懸垂とか跳躍とかいふやうな種類の運動が多く加つて來るだらう、従つて現在の日本の体操と先進國の体操とはそれだけの差がある譯である。

第五節 体操の主眼點

一、意識的に運動させよ

意識的の運動といふのは意思を集注した自覺的の運動であつて反射的又は自動的の運動ではない、從來の連續體操は初めは記體的で後には反射的である、従つて運動を一々意識して行はない、一人の身体は組織的に出來て居て、神経は參謀本部で筋肉は戦闘部隊である、參謀本部が甘い命令を出さなければ面白い戦闘が出來ないと同様に、神経系がよく働いて適當な筋肉に、適當な順序と適當な強さとに於て、收縮若しくは弛緩すべき命令を傳へてこそ初めて十分巧妙な運動が出來るのである、或は刺戟に應じて腦神經の中樞から命令が出來

いて他の神経中樞から命令が出て筋肉の収縮や弛緩をする、これは反射的運動で意識的ではない、勿論反射的運動も自然生活には必要である、しかし体操はそういう性質のものではない、各特殊な目的があつて、其の目的の下に活動して居るのである、即ちこの運動はかういふ目的があるから其の目的の爲めにはかう動かせと一々脳神経の參謀本部から筋肉に命令が傳はる、筋肉は命のまゝに収縮弛緩して活動する、つまり意思の集注された自覺的の運動である、本来人の身体は意識して意思を集注すれば其の部分に血液が流れる、これはエール大學のドクター、アンダーソンの實驗によつて明である、だからこの筋肉でも部分を發達させようと意識して運動すれば其の部分だけ發達する、昔ニュートンに『あなたはどうしてあゝいふ大發明をしたか』と尋ねたらニュートンは『思ふて居たからである』と答へた、思ふと思はざるとは非常な違ひである、体操でもそうて、かうしやうと思ふことが必要である、この運動はかういふ目的の爲めの運動だからかう動かさねばならないと意識して運動しなくては効果は甚だしい、殊に發育を主とする体操に於ては一層意識して行ふことが必要である、勿論反射的に体操しても筋肉を働かせるのだから發達はするかも知れぬが發育はしない、だから從來の連續体操はこの點に於て價値が少い、又教師は常に兒童の身体に注意してよくない點があつたら其の兒童に知らせるし又平常でも其の點に注意するやうになる、それ故体操時間には兒童の知識の程度に應じて務めて其の運動の目的を説明して會得させて置かなくてはならぬ。

二、兒童本位に行へ

体操科教授の目的は解剖上からは身体各部を均齊に發育させ、生理上からは生理的諸機能を完全に發達させて、優秀な体格と生理上健康な身体を作り、そして精神を快活にし、事に當つて機敏にして剛毅、しかも耐久、個人としてよく身心一致の活動させると同時に、衆人の間に立つてよく規律を守り協同を尙ぶ習慣を養ひ、社會的に完全な人間にせんとすることである、この目的を達する爲めには兒童自らの肉体と精神とを自ら活かして自らの身心を健全にするのである、然るに從來の体操教授は体操の爲めに体操をやり、時間の爲めに時間

を費して居るの感があつた、つまり兒童の爲めの教授か教師の爲めの教授かさつぱり判らない、教師は一定の形式によつてどん／＼進行する、兒童は其の形式につれて何等の意識もなく、何等の自覺もなく、まるで人形のやうに動かされて居る、たとへ兒童の身体によくない點があつても直ほしても教へてもやらない、稀にあれば技術の巧拙から直す位のもの、甚しい教師になると一時間中動かさないでポスト教授をやる、こんなことは底到体操科の目的を達することは出来ない、何にも形式の爲めに授業するのはない、体操の爲めに体操するのはない、要するに兒童のために体操するのである、やうせ一定の時間を費すのだから少しでも各兒童に効果のあるやうに運動させなくてはならぬ、そして兒童自らが自分で自分を築き上げるやうに導いてやらなくてはならない、だから常に兒童に自分の身心を自分で作るのだといふことを自覺させて置くがよい、どうも從來の日本の生徒はこの考へが缺けて居た、本来教師が形式のみに捕はれ、そのいふ考へが少くて兒童を導いたから従つて兒童もそうなつたかも知れぬ、つまりこれが日本の体育の振はなかつた原因であらう。

三、胸廓の擴張(呼吸作用)

解剖上から言へば胸廓であるが生理上から言へば呼吸作用である、体操は身体各部の均齊なる發育を要求するのであるから解剖上何れの部分のみを主眼とするかといふやうなことはない譯である、しかし其の内でも生活機能の根原が埋藏されて居るのは胸廓である、従つて胸廓の發達如何は體質の良否を卜すべき最も有力なる標準である、そして胸廓内の大部分を填充するものは肺臓である、肺臓の働きは呼吸作用である、従つて胸廓を擴張するとは肺臓の働きを大ならしむる譯、引いて呼吸作用を完全にさせる。勿論生理上の諸機能の完全なる發達を必要とするのであるから一つとして大切なものはないのに何故に呼吸作用を以て主眼としたか。

1、生理的理由、

身体が健全であれば呼吸作用は順調で活潑である、しかし身体が疲勞したり或は病氣などで衰弱して居るときは氣息が促進する、甚しく衰弱すれば氣息奄々として居る、呼吸が順調であると血色がよい、呼吸が活潑でないと血色が悪い、是れ呼吸作用と血行とは密接の關係があるからである、この關係は吸上唧筒と同じである、

唧筒は筒内の真空の部分が大きくすれば多くの水を吸上げる、同じ速度でも真空量が少なければ従つて吸上げられる水も少い、呼吸作用も是れと同じやふに呼吸が大きく活潑であれば体内の血液を多量に肺へ吸収する、呼吸が弱つて小さければ従つて呼吸される血液が少い、吸収される血液が多量であれば従つて血行が盛になる、血行盛になれば之れに應ずる血液を多く作らねばならぬ、従つて多くの消化器が大活動する、即ち呼吸作用をよくすることは引いて總ての生理的諸機能を完全に、かやうに呼吸作用は諸機能の盛衰消長を代表するものであるから呼吸の良否は身体の健否を卜することが出来る、そこで体操に於ても生理的に呼吸作用を以て主眼點にして居るのである、だから体操をやるとき呼吸作用を阻害するやうな体操や運動方法は絶対にいけない。

2、外見的理由

身体状態を檢べるには呼吸でもよいが脈搏でも判る、醫者は身体の健否を診斷するに先び脈搏を見る、体操でも主眼點を脈搏にとり、そして運動の可否を判定してもよい、例へば常時七十の脈搏數を有つて居るものが少し運動をして百十まで上つた、處がこの運動は百廿位まで上るが普通なのに、この者は少しい、だからもうの效果について判斷される、又或るものは或る運動の結果百まで上つたが五分たつても七分たつてもとの七十に下らない、あるものは百十まで上つたが二分でもとに戻つた、多くの時間を要しても脈搏數が戻らないからこの兒童は身体が弱い、かういふ兒童には少し量を減さなからぬ、成程或數まで上つた脈搏數が最も短時間て平常に歸復するものは身体の健康なものである、反對に身体衰弱して居るものは歸復する時間が長い、それ故これによつても健康状態が判る、従つて其の身体に適するものを選択して課するがよい、一体なら總ての運動の強さと、これが見童に適不適であるかを脈搏で調べて課すれば最も適切に違ひない、しかし兒童の脈搏數も大体は一定して居るが今日の又この時間の脈搏數は判らない、それでも一人や二人なら一々調べてから運動を始められるが、一人の教師で五十人も六十人も甚しきは百人以上もある兒童を教授しなくてはならないから一々調べて居たらそれだけで時間は終へる、それで体操では脈搏にかへる呼吸作用を以て主眼點とした、

つまり脈搏と呼吸作用とは其の身体上に現れる効驗が同一であるからである、しかも呼吸作用は外から其の運動の良否を容易に見分けることが出来る、外見的といふたのは胸の張つて居るのが外から見ればよいといふ意味ではない、運動の際に内部の脈搏などならば今やつて居る運動が良いか悪いかを判定に苦しむが生理的に呼吸作用、解剖的に胸廓を以てすればよく見分が付かう、即ち体操中胸廓を縮めるやうな運動をして居れば直に呼吸作用に害をなす、だから呼吸作用を阻害したり、胸廓を縮めるやうな運動はさせてはならぬ、少くとも体操に屬する總ての運動は皆呼吸を自由に又十分にさせることを目的として居ることを忘れてはならぬ。

第六節 適應せる姿勢

適應せる姿勢といふのは其の運動の目的を達するには如何なる姿勢か最も適應せるかといふことである、たとへ胸廓の擴張を意識して運動したからとて、其の運動の目的に應じた姿勢を取らなくては運動の效果は少い、寧ろ或る場合には害をなすかも知れぬ、だから教授者はよく運動の性質と兒童の進歩の程度とを考察して、最も適應せる姿勢を取らしめて運動しなくてはならぬ。

A、基本姿勢

基本姿勢は五通りある、

1、直立姿勢

『氣ヲ付ケ』の姿勢で歩兵操典には『不動ノ姿勢』とある、要領や注意は操典にあるから省いて置くが、操典の所謂不動といふのは形の上から來た唱へ方で、精神上から言へば活動を待つ意志的狀態で即ち動的姿勢である。矯正上の注意を簡単に述べて置く、

イ) 正面ばかりでなく時々側面からも見て直せ、正面から見たては腰椎の前屈は判り悪。

- 側面から見て耳の下端から下した垂直線が外踝へ落つる位の程度でよい。
- △腰椎の前屈したのは上体を稍々前方にかけ顎を引きつゝ頭を起させる。
- ニ兒童には腹を引けといふよりも膝を伸せという方がよい。
- ホ脊柱後屈のものには膝を伸させ、頭を起して肩を引く。
- へ膝を充分に伸させる。

2、腰掛姿勢

腰掛姿勢は腹の運動、軀幹側方運動に用ふる姿勢で三種ある。

- イ) 膝を屈して腰を深く掛けるもの、
- ロ) 膝を伸して腰を浅く掛けるもの、
- ハ) 跨つて馬乗りにするもの、

3、膝立姿勢

腰掛姿勢と同様の運動に用ふ。

- イ) 足尖を閉じて行ふもの(兩膝は合さる) 號令 『兩膝立—用意』
 - ロ) 足尖を開いたまゝで行ふもの(兩膝は開く) 號令 『左(右)脚前片膝立—用意』
 - ハ) 片脚前に出して片膝立をなすもの……………
- 兩膝立は初めは三舉動を以て行ひ、熟するに従ひ二舉動を以て行ふ、片膝立は兩膝立の第三動のとき左(右)膝を屈し前に出す。

4、臥姿勢

腹の運動、背の運動及軀幹側方運動に用ふ。

- イ) 伏臥…腹、背の運動、 號令 『伏セ—フセ』 『臂立テ伏セ—伏セ』
- ロ) 仰臥…腹の運動、 號令 『仰向キニ伏セ—フセ』

(ハ)側臥…軀幹側方運動、

號令 『左(右)臂立横ニ伏セ—フセ』最も簡單なるは臂立伏臥より横に伏させる

しかし側臥は小學校には六ヶ敷から用ひない

5、懸垂姿勢

並行棒、鐵棒其他器具を使つて懸垂する、

B、派生姿勢

基本姿勢に更に下肢、上肢の運動を加へて派生した姿勢である、この姿勢は非常に多い、一つの派生姿勢に他の運動を加へて、取つた複雑なる姿勢も派生姿勢といふのである、例へば基本姿勢なる直立姿勢に、手を腰に取れば『手腰直立』の派生姿勢、『手腰直立』より脚の前出を加ふれば『手腰脚前出直立』なる第二派生姿勢、かくして運動が加はる度に複雑となつた派生姿勢が出来る、従つて其数は深山ある、其の中で『始め姿勢』として多く用ひられるのは上肢、下肢に關する姿勢で、『手腰直立』『手頭直立』『屈臂直立』『臂側伸(舉)直立』『臂上伸(舉)直立』『閉足直立』『開脚直立』、『足前(後)出直立』『足左(右)出直立』『足斜前(斜後)出直立』などである。

以上の基本姿勢及派生姿勢を運動の目的に添ふやうによく適用して一層其の運動をして有効ならしめねばならぬ、それ故教授者は第一運動の性質を充分研究し會得して置く必要がある、そして兒童の進歩の程度に應じて、運動の性質の上から割り出された最も適應せる姿勢で運動させなければ運動の目的を達することは出来な、又因習といふものは恐ろしもので従來運動を前後或左右に連續的行ふた習慣があるので姿勢の如何を考へずやはり前にやつたら次には後に、左に行へば次は右と連續して行ふ弊がある、勿論軀幹側方運動などには左右に連續してよい運動もある、例へば『手頭開脚直立』で『上体の左右轉』或は『左右屈』はよろしいがこれとていつもそうではない、始の姿勢によつたものである、例へば『手頭左脚前出直立』に於て『上体左轉』は最もよいが『右轉』は何の効もない、然るに、左右に行ふべきものと思ふて『左右轉』をやる、こんな例はいくらもある、又『手頭開脚直立』は『上体前屈』にはよい姿勢だが、『上体後屈』には窮屈で却つて利益がない、仕方が悪け

れば事ろ害をなすかも知れぬ、然るにそんなことは拘はないて前後に連続してやつて居るのをよく見る、これ等は運動の内容をよく知らないのと因習の久しいのが原因して居る、勿論児童が進歩すればする程姿勢は複雑になつて運動は困難になる、従つて誤つた姿勢を取らすると却て害をなさぬとも限らない、よ程是れは注意して貰はんければならぬ。

第七節 運動の速度と回数

一、速度

運動の速度は一定すべき性質のものではない、身体各部の筋肉は相對的關係を有つて居るものゝ外は解剖上からも、生理上からも異つて居る、しかし相對的關係のものでも必ず等しいとは言へない、だから詳しくは左右均齊とは殆どないと言ふてもよい、従つて筋肉に長短がある、大小がある、かやうに異つた筋肉を使つて運動するのだから速度を一定することは出来ない、加ふるに進歩の程度が異なり、同一運動でも練習の度合で異なり速度は一定しられない。

1、運動の性質によつての相異

常識でも判る、長い筋肉は運動の速度が遅く、短いのは速い、足と手と較べると手の方速い、強い筋肉は速い、弱いものは遅い、これ又手と足とも判る、しかし運動の性質から見れば強い筋肉でも遅く、運動しなくてはならない場合もある、一般に矯正の運動は遅く、鍛練の運動は速く、矯正の運動の中でも、

頭、胸、背、腹、軀幹側方、平均、呼吸、矯正的懸垂……遅く、

上肢下肢……速く、

上肢、下肢の運動でも特に運動の目的、力を加ふべき部分などを自覺せしむる場合には遅くするがよい。
2、進歩の程度によつての相異、

度々練習すれば従つて速度も變る、例へば平均運動の如きは初めは姿勢を保持して居ることが困難だから速度は速くしたが練習の度が重れば速度を遅くして平均の姿勢を成るべく長く保持させる、かやうに進歩によつて速いのを遅くしたり、遅いのを速くしたりする、これとても運動の性質によつて異なる。

しかしこゝに注意しなくてはならぬのは矯正的の運動は遅いがよいといふも、困難な姿勢を餘り長く保持させると、疲労ばかりして却つて運動の効果を減殺するやうになる、よく胸の運動などを見る例だが、餘り長く上体後屈を保持して居た爲めに貧血を起して倒れることがある、これは窮屈な運動を長くして居て呼吸を自由にさせないから血液の循環を妨げて遂に倒れるやうなことが起さる、これはよく注意しなくてはならない。

二、回数

回数も運動の性質と運動の進歩の程度によるべきもので、反覆練習が必要だとして無暗に何回も行ふたからそれで運動の効果を納むべきものでない、上肢の運動の如き輕快に運動の出来るものは回数を餘り多くすると反射的に流れて効果が無い、胸、背、腹、軀幹側方等の軀幹部の運動は徒に多ければ却つて害がある、一回回数は疲労を以て限度とすべきものではあるまいか、若し運動中生理的に心理的に疲労の様子が見えれば既に遅い、其の域に達するまでを限度とすべきやうに思ふ、しかし疲労程度は顔付きの異つて居るやうに各々異なる、さうすると体操は出来なくなる、本来なら運動後歴覺試験をして二點間の距離でも計つて疲労程度を知らば最もよからう、しかし多くの時間を與へて研究的にするなら格別、日々の仕事にそんなことも出来ないから大体の所で運動するより外に仕方がない。

1、運動の性質の上から、

イ生理上筋肉の弱きもの

ロ呼吸に關係あるもの

ハ運動強くして疲れやすきもの

即ち頭、胸、背、腹、軀幹側方、懸垂、跳躍、呼吸等の運動は回数を少く、

(ニ) 生理上筋肉の強きもの

(ホ) 運動の輕快に行ひ得るもの

即ち上肢、下肢等の運動は稍々回数多くもよい、

2、進歩の程度の上から、

勿論初歩の間は少くて、進むに随つて増すが、前に述べた通りどの運動は何回と一定は出来ない、そこで大体の標準を示すより外に仕方がない、そこでたとへ少いと言ふても三、四回、多くも十六回位を限度とするがよい。

第八節 呼唱について

呼唱は用ひるがよいか用ひないがよいかは一概に良いとも悪とも言へない、世界の各國を見るに用ひない方が多い、殊に瑞典系を引いた所では絶対に用ひない、獨逸は所謂輕体操には用ひる、佛蘭西では一般に用ひて居る、合衆國には三通りあつて、瑞典系の所は用ひない、獨逸式を採用して居る所は用ひる所もある、教會の體操は全然用ひる、しかし何れも懸垂跳躍には呼唱は用ひない、從來日本では總ての運動に用ひた時代と反對に餘り用ひぬ時代とあつた、しかし呼唱は用ひて利益のある場合もあり、又却つてよくない場合もあつてそう極端に一方に片寄ることもないと思ふ、低學年あたりで運動の速度を知らせたり、多數の發聲の爲めに一般の元氣を鼓舞し氣分を快活にする利益もある、だから強ち排斥する必要もない、しかし從來動作に伴つて必ず發聲させた習慣があるので却つて害になるやうな運動にでも唱へるものもある、だから運動の性質や其の時の事情によつて何れにでも決めるがよい、大體用ふる場合と然らざる場合とは次のやうである。

一、用ふる場合

- 1、上肢、下肢のやうな調律的に行ひ得る運動
- 2、跳躍、懸垂のやうな鍛鍊的運動、但し矯正的懸垂運動には始めと終りにのみにつける

二、用ひざる場合

- 1、一般に呼吸器に關係ある運動
- 頭、胸、背、腹、軀幹側方、矯正的懸垂、呼吸
- 2、靜に行ふ運動
- 平均運動

三、男女についての區別

男子は用ふべきものに對しては差支ないが女子については考へなくてはならぬ、殊に高學年の女生徒は注意するがよい、呼唱は性質上、動作に伴ふて出る發聲であるから腹の底から出る力のある聲でなくては却つて動作を鈍らす、かの振動数の多い、口先が出る金切聲の女の聲では豪壯の氣分にもなれない、従つて快活にもなれない寧ろ悲哀である、殊に日本女子のやうに柔和で衆人の前で發表を好まない——個人的の遊びに大きな聲しても——ものに至つて一層聲が出ない、無理に出させると呼唱に氣をとられて運動が充分に出来ない、だから高學年の女子には呼唱を用ひないがよい、先づ

尋常科四學年までの兒童には男女共用ひ

尋常科五學年以上には男子のみとし、女子を當分省くがよい。

しかし尋常科の五、六年あたりの女兒にも呼唱をつけさせたい、つまり衆人の前まで我が爲すべきことは進んでやるといふ習慣をつけたい、そして從來の舊思想を打破したのであるが今日まで女子をば早くから娘氣分にするといふ傾きがあつて子供らしくない、十三、四といへば未だ子供だからもつと無邪氣に取扱ひ、又女子

自らをも小供氣分にしたい、だから女子がもつと自己の肉体上の自覺と運動の趣味とを増して自發的に子供らしくなれば呼唱もさせてよいと思ふ、當分といふたのはその意味である。

四、特別なる發聲

懸垂、跳躍運動のやうな鍛練的運動には特に男子には氣合を以て呼唱にかへるも面白からう、即ち腹の底から出て、元氣の充溢せる、力のある發聲で、一度決心したら必ず斷行する氣分を表はすので、ただ賤しい掛聲とか、力のない聲などは注意しなくてははいけなす。

五、教師の唱へる呼唱

兒童に呼唱を唱へさせない運動でも運動の速度を知らせなければ兒童は區々に運動する、そこで教師が呼唱をかけてやる、從來動作の始めに唱へるものもあれば、終りに唱へる人もあつて、これ又區々であつた、本來呼唱の性質から言へば始めても終りでもない、動作に伴つて呼唱をかけべきである、しかし呼唱を唱へさせない運動は何れも上肢や下肢のやうに連續して調律的に出來ない運動ばかりで、特に力を注いで矯正しなければならぬ運動や呼吸器に關係あり運動が大部分である、そこで呼唱を唱へるにも注意しなければならぬ、若し動作の終りに唱へると矯正が出來ない、例へば上体前屈の背の運動についていふて見ると、前に屈つてから「一」と唱へれば、其の内に矯正すべき兒童があつても兒童はすぐ次の動作に移るから教師は直して居る間がない、従つて運動は不確實に流れ易い、だからかういふ種類の運動には

「動合にかへるに呼唱を以てする」とよく其の目的を達することが出来る、例へば第一回には號令通り「上体ヲ左ニ廻セ—マハセ」元に戻すに「上体を前ニ廻セ—マハセ」とかけるが第二回よりこの運動を連續するなら「上体ヲ左ニ廻セ—一」「上体ヲ前ニ廻セ—二」と唱へ、「一」で左に廻し、「二」で前に廻させる、そうすると「二」とはなければ前に廻はさぬから充分よくないのは矯正が出来る。

第九節 体操各種類及教授上の注意

一、下肢の運動 教授要目に依れば

種年	尋常科第一學年	全第二學年	全第三學年
種類	足尖開閉 踵上 足前(後) 足左(右) 側前(後)步 側後(後)步	前(後)步	舉踵半屈膝 脚前振 足斜前(後)出
號令	(1)足尖ヲ合セ—合セ (2)足尖ヲ開ケ—開ケ(ナホレ) (1)踵ヲ舉ゲ—舉ゲ (2)踵ヲ下ロセ—下ロセ(モトへ) (1)足前ヲ元ヘ (2)足左(右)ヲ前ト出セ—出セ (1)足左(右)ヲ元ヘ (2)足左(右)ヲ左(右)ニ出セ—出セ 一歩前(後)へ—進メ 一歩左(右)へ—進メ	何歩前へ—進メ 何歩左(右)へ—進メ	(1)踵ヲ舉ゲ—舉ゲ (2)踵ヲ半屈膝ト出セ—出セ (3)膝ヲ伸バセ—伸バセ (4)脚ヲ下ロセ—下ロセ (1)脚ヲ前ニ振レ—振レ (2)左足斜前(後)ニ出セ—出セ (1)足ヲ元ヘ(ナホセ)

全二 學年	高等科一學年	全第六 學年	全第五 學年	全第四 學年
	足各方出及舉踵半屈膝		屈膝 足前(後)出 足各方出踵上下	屈膝 舉股 脚側振
	(7) 踵ヲ下ロセ (6) 足ヲ元ヘ (5) 踵ヲ下ロセ (4) 膝ヲ伸バセ (3) 膝ヲ伸バセ (2) 膝ヲ伸バセ (1) 左(右)足ヲ前(後)ニ出セ		(3) 右(左)足ヲ同様ニ行フ或ハ「續ケテ始め」 (2) 左(右)膝ヲ屈ゲ前(後)ニ出セ (1) 左(右)足ヲ前(後)ニ出セ	(1) 脚ヲ左右ニ振レ (2) 左(右)膝ヲ屈ゲ股ヲ舉ゲ

學年の内でない所は新教材がないだけで下肢の運動がない譯ではない。

1、下肢運動の適用

イ 靜的狀態より動的狀態に入る場合

下肢の運動は臍骨筋、大腿筋、下腿筋等の筋肉による運動である、其の目的とする所は下肢及腰帶の働きを自由にしそして其の發育をはかる、下肢は全身の内でも最も發達した長大の筋肉の集つて居る部分で全身の筋肉の五六%—六〇%は下肢の筋肉である、従つて筋肉の部分が頗る大きい、故に下肢を動かすには多くの血液を要する譯である、しかもこの部分は心臟を距ることが最も遠い場所にあるから血液が心臟を出で、下肢に至るには其の道程は上程長い、かやうに長い道程を経て多くの血液を送つて其の需要を充たすには勢ひ血液循環器を活潑に活動させねばならぬ、だから下肢の運動は循環及呼吸器の機能を促進することになる、そこで体操に於ても靜的狀態より動的狀態に入る促進的、準備的の場合に用ひる、始めの運動に教練(行進)を課するのは其の意味である。

ロ 動的狀態より靜的狀態に入る場合

と反對に強い全身運動、例へば懸垂、跳躍のやうな運動をして呼吸や循環器などの活動が劇しくなつた場合に靜な下肢の運動を行つて、廣い面積の下肢に血液を導いて血壓を減じ、充進した精神を鎮めて全身の調和を計ることが出来る、だから動的より靜的に入る場合にも適用される、しかしこゝに注意すべきは強い運動の終へた後、長い間休ませて下肢の運動をさせたとして、それはこの目的ではない、つまり高まつた血壓を下肢の運動によつて減ずるのが目的だから、強い運動後直に課さなくてはいけない、この目的の爲めに用ふる上肢の運動は軟かな靜かな運動がよろしい。

丁度我々が讀書などして頭を使い精神の興奮したるとき散歩して、頭に上つた水銀を下げるのと同じことである。

2、特に日本人に必要

日本人は一般に短身である、

元來身長は其の種類の享有する體質であつて遺傳により其の後裔の繼承することは疑ふべからざる事實であるが、又外國の事情も身長に影響するものである、例へば地勢の關係、衛生給養の關係、職業の關係、氣候の關係、風俗習慣の關係等によつて身長の変化を來すのである、一体日本人は人種の系統から見れば前にも述べたやうに決して短い理由はないやうに思はれる、

日本人	一、五七〇*	滿州人	一、六七五
シヤヤ人	一、六〇四	キルギス人	一、六三八
マレー族	一、五九〇	モンゴリア族	一、六六四
ボルネオ人	一、六二〇	トルコ人	一、七一〇
スマトラ人		フィン人	

だから日本に小さな民族が移住して來たといふ譯ではない、然るにかゝの如き短身民族となつたのは如何なる理由か、一体身長の高さは下肢の長さの長さに因つて決められる、身長の高さは皆下肢が長い、だから胴長は餘り變りはないと見える、日本人と西洋人と一所に座ると高さに違ひはないが立つと非常の差である、日本人は一般に下肢が短い、恐らく平均したら身長は二分の一はあるまい、かやうに日本人の下肢を短くした原因はいくらもある、その主なものは衣服、座ること、子供のときに負はれることなどの風俗習慣が大なる影響をなして遂に下肢の發達の悪い民族になつたものと思ふ、それが證據には立て仕事を職業のもの、座つて仕事をすることを比較して見ると下肢の長さが違ふ、壯丁で調べて見ると(四七七三名ニ就テ)

立業者	平均身長	平均脚長
座業者	五、二二	二、五四
	五、一九	二、五一

既に下肢の長さで三分の差がある、ベルツ博士は日本人の短身は座る習慣から來るといふた、博士の報告によると。

座業者の下肢長は 全身の四八、五%
労働者の 全 五〇、〇%

坐るといふことは膝關節を強く屈曲するから其關節領域は増大するけれども、其の爲めに血行を妨げ神経を壓迫して營養を害し、下肢以下の發育を不良ならしめ且つ大腿骨及下腿骨も彎曲して短縮する、尤も大腿骨や下腿骨の彎曲は坐るばかりでなく、子供のとき軟かな下肢を廣い脊中に廣げて負ふことも原因して居る。

美的方面から見ても下肢の短いのは甚だ見悪く、上半身と下半身の割合は脚の附根の股關節を境として身長を二分する位が釣合の上から見て最も美しい、三島博士は頭高の七倍の身長を以て日本人の理想として居る、と云ふると日本人の下肢の長さは頭高の三倍半あればと譯である、この上半身の釣合が悪ければ肉體美の上から美ではない、かの女嫌なショッペンハウエルは「矮小なる肩の狭くして腰の廣い、脚の短いものを美なりといふは畢竟性慾に曇らされた眼鏡で見るからだ、婦人は自身美しくないから美に對する觀念も少いので、一見美を好むが如く見ゆるも、實は人に氣に入らぬと思ふたり或は人眞似をする虚榮心の結果にすぎない」云々と罵倒して居る、これもひどく女を嫌つたものだが、とにかく脚の短いのは全身の調和の上から見て面白くない、殊に日本人は頭高が西洋人と調べて男女共に平均一寸長い、頭が大きく胸が長くて脚が短かつたらそれこそ變なものである、殊に日本女子の脚と來たら一層短い、だから日本婦人を裸体にして見ると變な形をして居る、脚の短い親の子だからやつぱり子の脚が短い、だから今後の日本人には下肢の發達を沮害するやうな風習は成るべく廢して、一方から下肢の發育を計る運動を行ふて、だん／＼改良する必要がある、特に日本人は大腿骨や下腿骨が彎曲して居るから下肢の運動上注意するのは、

よく伸ばさせる。
屈よりも伸に力を注ぐがよい、教練に於ける行進も特に膝を伸すやうにせば下肢の運動の目的を達すること

が出来る、尙教練に説く。

3、他の運動の併用

(イ) 平均運動

平均運動は下肢を以て運動する、即ち動く部分は下肢と同じである、しかし平均運動は身体の平均を計るが目的で下肢の發達發育が目的ではない、けれども平均運動中には下肢の運動の目的で運動させてよいものもあるだから是れを利用するもよろしい、例へば「舉踵屈膝」「脚前(後)伸」の如きもの。

(ロ) 上肢の運動併用

下肢の運動に上肢の運動を結合して運動させるもの、例へば「屈膝足前出」に「臂前上舉」を結び付ける、「脚前出 舉踵半屈膝」に「臂上伸」を付けるが如き。

二、平均運動

教授要目に依れば、

年學二全	學年 尋一	種年 年	類	號	令
足閉 尖足 行舉 進踵	手腰 直立 立舉 踵	直立 立舉 踵	類	號	令
	(2) 踵ヲ舉ゲ一舉ゲ 踵ヲ下ロセ一下ロセ				
	(1) 踵ヲ舉ゲ一舉ゲ (2) 前へ一進メ (3) 前へ一進メ 全隊一止マレ				

年學六全	年 學 五 全	年 學 四 全	年學三全
平均臺上屈膝行進 舉脚左(右)轉	平均臺上徐步行進 舉踵屈膝	徐屈脚 膝側舉 歩股舉	脚一踵半屈膝 前舉
(1) 屈膝前へ一進メ (2) 下リヨ	(1) 用意 (2) 上ホレ (3) 徐歩前へ一進メ (4) 下リヨ (1) 踵ヲ舉ゲ一舉ゲ (2) 膝ヲ屈ゲ一屈 (3) 膝ヲ屈ゲ一屈 (4) ハ半屈膝ト同ジ	前出 徐歩一進メ 全隊一止マレ (1) 左右脚ヲ前ニ舉ゲ一舉ゲ (2) 脚ヲ一元へ (1) 左右脚ヲ前(後)ニ伸セ一伸セ (2) 脚ヲ屈ゲ一屈ゲ(屈膝舉股ノ姿勢ヨリ) (1) 左右脚ヲ後ニ舉ゲ一舉ゲ (2) 脚ヲ一元へ	前出 (1) 左右脚ヲ前ニ舉ゲ一舉ゲ (2) 脚ヲ一元へ

高一年學年	臂側上舉及舉踵半屈膝 平均臺上屈膝舉股行進
全二學年	(1) 屈膝舉股前へ一進メ (2) 下リヨ

1、平均運動の適用

(イ) 平均運動の目的

平均運動は全身的运动ではあるが主として下肢による調和運動である、そして全身の筋肉をしてよく意思のまゝに働かしむるを目的として居る、即ち靈肉一致の域に至らしめんとするの運動である、故に筋力を要するよりも精神を勞することが多い、一体全身の姿勢を知覺するものは目の視點の移動及び耳内に存する三半規管の働で、即ち三半規管の中に充滿せる液体の壓力變化によつて種々なる感覺を生じ是によつて全身の姿勢を知覺するのである、それ故平均運動は特に目や三半規管の働によつて平均が破るれば直に之れを知覺してもとの姿勢にかへるやうに腦神經は筋肉に命ずる、筋肉は命のまゝにもとの姿勢に立戻らしむる、しかしどんなに三半規管が腦の中樞に傳へ、腦神經が筋肉に傳へて見ても、筋肉が意思のまゝに活動しなければ平均は直ち破れる、だから複雑なる平均運動であればある程幼稚なもの、或は日頃筋肉を使用せざるものには困難である、つまり反對に常に筋肉を以て意思の通りに筋肉のよく働き得るものでなければ平均運動は出来難い、しかも瞬間微妙の働であるから所謂よく身体のきくものでなくては圓轉滑脱の動作は六ヶ敷、日本の舞なども一種平均運動でしかも非常に複雑である、従つて幼少のものは眞似こそすれ所謂技術に入るには意思のまゝによく身体の動く即ち肉體の精神化せるものたらずに到底出来ない、實に平均運動は心を以て体を支配するの境域に達せしむるのが目的である。

(ロ) 動的状態より静的状態に歸復する場合

平均運動は前に述べたやうに下肢によつて運動する、しかも靜かな軟い下肢の運動であるから呼吸及循環などの生理的機能を整理することが出来る、即ち懸垂、跳躍などの劇し運動のあとに行ふのである、しかしこれも下肢の運動と同様に一定時間を経過しては教材配列の目的に違ふ、動より靜に歸復する目的であるから平均運動の目的によつて動的運動が終へたら直に行はなくてはならぬ。

2、教授上の注意

(イ) 一般的注意

- 1、下肢の運動と混淆してはならぬ、即ち平均運動は其の姿勢を保持して平均を保つ所に目的があるのである、
- 2、運動は靜に一々確實に行へ
- 3、運動の調律はよく運動の性質と兒童の進歩の程度を考察すべし、一般に幼年生には保持の時間は短くせよ
- 4、身体を強硬にせぬこと、殊に下肢の關節は圓滑柔和なるやう、
- 5、常に頭と胸と腰とを正しく保つべし、

(ロ) 平均臺上の行進

- 1 初め地上で充分練習させてから臺上で行へ、
- 2、最初の内は平均臺を接近して互に連手して運動させ、熟すれば一人で行はせるがよい、
- 3、一々平均を保ちつゝ確實に運動させるやう、
- 4、目標を遠くにとり、決して下を向かせない、
- 5、呼吸を整へて運動させよ、

6、運動の始終を確實にせよ、

三、上肢の運動

教授要目に示す所に依れば、

種	年	尋	常	一	學	年	全	學	三
種	屈	左	右	左	右	左	右	前	前
類	伸	伸	伸	伸	伸	伸	伸	伸	伸
號	(2)(1) 臂ヲ曲ゲ一伸バセ(ナホレ)	(2)(1) 臂ヲ下ニ伸セ一伸バセ	(2)(1) 臂ヲ左右ニ伸バセ一伸バセ	(2)(1) 臂ヲ左右ト下トニ伸バセ(始め)	(2)(1) 臂ヲ左右ト下トニ伸バセ一伸バセ(始め)	(2)(1) 臂ヲ下ロセ一伸バセ(ナホレ)	(2)(1) 臂ヲ前ヨリ上ニ伸バセ一伸バセ(ナホレ)	(2)(1) 臂ヲ上ニ伸バセ一伸バセ	(2)(1) 臂ヲ上ト下トニ伸バセ一伸バセ(始め)
令									

年	全	學	四	全	學	五	全	學	六	全	學	一	高	學	二
年	臂	側	上	伸	臂	左	右	上	前	下	伸	臂	各	方	二
年	伸	伸	伸	伸	伸	伸	伸	伸	伸	伸	伸	伸	伸	伸	伸
年	2(1) 臂ヲ左右ニ伸バセ一伸バセ	前出	前出	前出	前出	前出	前出	前出	前出	前出	前出	前出	前出	前出	前出
年															

1、上肢の運動の目的及價值
 上肢の運動は肩胛筋、上膊筋、前膊筋、及手筋などの運動で、直接の目的としてはこれ等の筋肉の發育、上肢及肩の關節の圓滑自由にし、間接には解剖上胸廓の擴張をはかる、上肢の運動と胸廓の發達とは密接な關係があつて上肢をよく動かすものは鎖骨が發達して居る、鎖骨の發達して居るものは胸廓が發達して居る、人間や鳥などは上肢をよく使用するから鎖骨も胸廓も發達して居る、これに反して牛や馬の如く上肢を歩くことに用ふ動物は鎖骨は殆どなく、従つて胸廓は發達して居ない、それ故によく上肢の運動を使へば上肢肩帶の發達は勿論、胸廓の擴張をはかることが出来る、又生理上からは血液の循環を促進せしめ、従つて呼吸を盛にせられるから精神及身体の平靜状態より快活活潑状態に導くことを得るのである、又之れと反對に整理的の運動ともなる、そんな譯から多くは運動の始めの部分或は終りの部分に適用される。

2、上肢の運動の種類

- (イ) 臂の屈伸……………上肢筋總ての收縮弛緩による、
- (ロ) 臂の上下……………主として肩胛筋の働きによる、
- ハ 臂の振展、
- (ニ) 下肢併用の運動、

3、教授上の注意

- (イ) 屈伸は伸に力を注ぐ、
 - (ロ) 總て振展に力を注ぐ、
 - ハ 肋骨の舉上、胸廓の擴大に意を用ひよ、
 - (ニ) 呼吸を伴へて行へ、
- ホ 常に正面のみならず側面より觀察せよ、
 ヘ 膝を伸ばし腰を折らぬやうに運動すること、
 ト 身長が増す時期にはこの運動をよく適用せよ、
 チ 幼年生の兒童には最もよき胸の運動なれば充分注意して課せ、
 リ 特に都會の兒童には必要である、
 ヌ 特に女子には服装に注意して出來得る限り着物を上に引上げて行へ、

四、頭の運動

教授要目の示す所に依れば、

學年	種	類	號	令
尋一學年	頭	前後	(1) 頭ヲ起セ (2) 頭ヲ前ニ屈ゲ	
尋二學年	頭	屈	(1) 頭ヲ後ニ屈ゲ (2) 頭ヲ前ニ屈ゲ	
全二學年	頭	轉	(1) 頭ヲ左ニ轉セ (2) 頭ヲ右ニ轉セ	
全三學年	頭	屈	(1) 頭ヲ左(右)ニ屈ゲ (2) 頭ヲ起セ	

以下新教材なし

1、頭の運動の目的と價值

頭の運動といふても頭蓋骨を運動させるのではない、頸椎を中心として其の周圍を包んで居る頸部能筋の運動である、生理解剖上から頸筋の發育をはかり頭を正しく保たしむる、なほ胸鎖乳嚙筋其他胸骨に附着せる筋肉の牽上力によつて胸廓を擴張する、又頭部の血液循環を盛にする、そして頭を前後に屈けたり、左右に廻したり左右に屈けたりして頭を正しくし、心理上精神を正しくするのである、つまり心が正しければ頭の位置も正し心が平常の状態でないときには頭が正しくない、殊に日本人のやうに座る生活をするものは自然と頭が下がつて立つて居るときでも顔が下向きになる、だから頭も正しくないのでみならずひどく胸廓を縮める、更に日本の婦人はかういふ形をよいと思ふて居た、従つて日本の婦人は頭が正しくない、多くは左に屈つて居る、それ故日本人には特に之の運動が必要である。

2、教授上の注意

- (イ) 極く静に行ひ決して速度を速くしてならぬ、そして一々止めて行ふこと、
- (ロ) 顎を充分引かしむること、或は顎を締めず頭を上へ引き上げる心持にて、
- (ハ) 膝をよく伸ばし、且つ腰を充分に伸すこと、
- (ニ) 胸廓の擴張に注意すること、
- (ホ) 後屈、前屈は側面より左右轉及左右屈は正面及側面より視て矯正すること、
- (ヘ) 窮屈に運動せざること、且つ肩を上げぬやうに注意すること、
- (ト) 呼吸を伴へて運動せしむること、
- (チ) 運動中矯正する場合には呼吸を止めず自由にすること、
- (リ) 後屈は低學年の胸の運動と心得て、
- (ヌ) 教室にて教授中課するもよい、

(ル) 殊に頭の左右屈及び左右轉は脊柱の側屈を矯正すると出来る、

五、呼吸運動

教授要目の示す所に依れば、

種年	種年	種年	種年	種年	種年	種年
尋一年	尋二年	尋三年	尋四年	尋五年	尋六年	尋七年
臂側舉	頭後屈 掌外反頭後屈	臂側舉及頭後屈 臂側舉及舉踵	臂前上舉前下 臂側上舉側下	臂前上舉側下	臂前上舉側下	臂前上舉側下
上肢ノ運動ニ同シ	(1) 掌ヲ外ニ反シ頭ヲ後ニ屈ゲ一屈ゲ (2) 掌ト頭ヲ一ニ元ヘ	(1) 臂ヲ左右ニ舉ゲ頭ヲ後ニ屈ゲ一屈ゲ (2) 臂ト頭ヲ一ニ元ヘ	(1) 臂ヲ前ヨリ上ニ舉ゲ一舉ゲ (2) 臂ヲ前ヨリ下ロセ一下ロセ	(1) 臂ヲ前ヨリ上ニ舉ゲ一舉ゲ (2) 臂ヲ前ヨリ下ロセ一下ロセ	(1) 臂ヲ前ヨリ上ニ舉ゲ一舉ゲ (2) 臂ヲ前ヨリ下ロセ一下ロセ	(1) 臂ヲ前ヨリ上ニ舉ゲ一舉ゲ (2) 臂ヲ前ヨリ下ロセ一下ロセ

全六學年

臂前上舉側下
舉踵

(1) 臂ヲ前ヨリ上ニ舉ゲ踵ヲ舉ゲ一舉ゲ
(2) 臂ヲ左右ヨリ下ロシ踵ヲ下ロセ一下ロセ

以下新教材がないから省く

1 呼吸運動の目的と價值

呼吸作用は身体内部の燃焼作用に應ずる還元作用である、それ故内部の働が盛になるとき程外部から澤山息を吸込む必要がある、だから呼吸作用を盛にするには先づ身体内部を盛に働かせることが大切である、従つて運動が強ければ強い程呼吸作用は盛である、例へば普通吾々が歩いて居るときは呼吸作用を意識してやつて居ない、若し駆けるなら呼吸は切迫して来る、即ち呼吸作用が盛んである、之れ筋運動による筋中燃焼作用向上の結果、多量の炭酸を發生し血中炭酸瓦斯量増加の爲め呼吸中樞は炭酸瓦斯に富める血液により過度に興奮し呼吸作用を増加せしむるのである、しかしこゝにいふ呼吸運動は呼吸作用を盛にする目的ではない、從來之の運動は呼吸作用を盛にするものゝやうに思ふて居たものもあつた、これは飛んだ話で、盛んにするのはなく寧ろ反對に静めるのである、若し盛んにする意味の呼吸運動なら全体操、全運動は悉く呼吸運動である、しかし殊更に呼吸運動と名けたのは全く特殊の目的なので、強く筋肉を働かせて運動して息苦しく、脈搏も劇しいから呼吸、循環を整理して平穩な常態に歸復する目的で、即ち呼吸循環整理運動といふ方がいゝかも知れぬ、つまり運動後血液分布の平均破れ多量の静脈血は一部に停滞する、この静脈血を速に心臓に環流せしめ肺に送り新なる動脈血として速に運動筋に供給することは筋の疲勞及營養を回復せしむるのである、かういふ目的であるから運動の最後に行ふ、外國にはかういふ例は少い。

一 体意識的に行ふ呼吸運動は普通いふ深呼吸のことで、成るべく新鮮な塵埃のない空氣の中で呼吸し、そして出来るだけ胸廓の開縮の差を大にすることが大切である、従つて深呼吸によつて胸廓の發達を善くし生理的には勿論肺臟の發達、働きを完全に同時呼吸筋を強め且つ其の機能を優良ならしむるのである、胸廓の發育が不良で呼吸作用が十分でないといふ肺尖の部分は換氣の不十分のためにこゝに結核菌が沈滞する、殊に成熟期にあつて肺尖が呼吸及姿勢の不良のために發育の十分でない胸廓の第一肋骨輪の上に出て居るために其の危険は一層甚しい、故に深呼吸によつて肺尖の部分まで新鮮な空氣を竄入せしめて充分に換氣させなくてはならぬ。

2 教授上の注意

- (イ) 呼吸は深く靜に行ふこと、
- (ロ) 但し強き運動後直に深く靜かに呼吸運動を行ふのは不自然である、淺く、速く、多量に要求するのだから其要求に伴ふのが自然である。
- (ハ) 深く充分吸込んだら止めて居ないで、吸切つたら直ぐ思切つて吐く、吐いたら少し休むこと、
- (ニ) 呼吸はすべて鼻を以てするやうに訓練して置くが、殊に吐くとき口を使はう習慣はよくない、更に寒い國では特に其の必要がある、なぜならば体温の消散を全部一〇〇とすれば其内外氣を吸入して肺臟まで入るまでに空氣を温めるために二、五%は消散する、だから鼻腔内の粘膜炎は吐き出される炭酸瓦斯の温のために補はれて調和して居る、若し鼻で吸ふて口で吐くなら粘膜炎の調和が出来ないからいつも冷却して粘膜炎をためる。
- (ホ) 殊に口腔の呼吸は一層いけない、口腔は短く且つ廣くて空氣は何等困難なく、肺に入るけれども鼻腔は狭く且つ長いから鼻呼吸は口腔呼吸よりも困難を覺ゆる感あるが鼻呼吸に於ては肺上葉並に肺尖にも空氣が竄入する、然るに口腔呼吸ではこの部に空氣の竄入することが少いために換氣に於て不充分である、

それ故口腔呼吸は絶対にいけない、たゞ長距離の駆歩や、短距離を劇しく駆けた後などで鼻呼吸で足りなければ止を得ず口腔を以て補ふ、

(へ) 吸ふときは緩つり、吐くときは少し速く、

(ト) 臂の上舉側は上まで吸ひ側下は吐くこと、よく從來臂を上まで挙げ左右に下ろす處まで吸はせた傾があるか臂が左右に下れば既に胸廓は縮まつて居る、

(チ) 一定の形式と順序方法を知つたら兒童各自の自由に任せるがよい。

(リ) 形式に捕はれた教授は後に呼吸運動があればどんなに塵埃があつてもかまはず行ふ、よく雨中体操場で見られる例だが埃で朦々として居る中でやつても何の價値もない却つて害が多い、こんなときには兒童を戸外に連れ出してするか、さもなければ下肢や平均運動を多く行ふて常態に歸復せしむるがよい、戸外に埃のある場合も同様である。

六、胸の運動

教授要目の示す處に依れば

種 年	種 年	種 年	種 年
學年四	學年三	學年六	學年五
臂側舉	手腰	足前出	足前出
閉開	閉開	閉開	閉開
足脚	足脚	足脚	足脚
後上	後上	後上	後上
後屈	後屈	後屈	後屈
	(1) 上体ヲ後ニ屈ゲ一屈ゲ		
	(2) 上体ヲ起セ一起セ		
			令

種 年	種 年	種 年	種 年
學年四	學年三	學年六	學年五
臂側舉	手腰	足前出	足前出
閉開	閉開	閉開	閉開
足脚	足脚	足脚	足脚
後上	後上	後上	後上
後屈	後屈	後屈	後屈
	(1) 上体ヲ後ニ屈ゲ一屈ゲ		
	(2) 懸カレ		
	(3) 踵ヲ舉ゲ一舉ゲ		
	(4) 踵ヲ下ロセ一下ロセ		
	(5) 上体ヲ起セ一起セ		
			令

1、胸の運動の目的と價値

胸の運動は上体を後屈する運動が、徒手直立に於て行ふのと、肋木を使用して運動するものとの二種類ある、この運動は背部の諸筋、及胸部諸筋の働きて胸廓の擴張、脊柱の彎曲を矯正し、腹筋の練習を目的とする、勿論主目的は肋骨筋、後上鋸筋のやうな肋骨を舉上する筋肉が働いて、胸廓を擴張するのであるが、脊は胸の後にあつて共同動作をして居る、正しく胸を張るには脊が伸びなくては出来ない、所謂脊虫のやうな姿勢なら胸は縮んで居る、反對に脊を正しく伸ばすには胸が張らなくてはならぬ、だから胸を正しく張ることは反對側の脊の運動にもなる。

胸を張る目的で上体を後屈したのは瑞典が始めてで、世界各国其の價値については充分認めて居る、殊に瑞

典体操に反対なものである。この胸の運動には賛成して居る、だから体操の王なせと稱へられて居る、前にも述べたやうに胸廓の發達の如何は體質の良否を卜すべき最も有力な標準であると言はれ居る、この運動は特にこの部分の發達を目的とし殊に全体操の主眼點に一致して居るので全く体操中の王である。

日本の壯丁は身長は一年増しに殖えて行くが体重がだん／＼減つて来るのは体格が纖長となり、胸圍の發達に十四歳の平均を見るに(男)身長は平均約四尺七寸四分、胸圍の平均約二尺二寸四分、一寸三分ばかり短い、壯丁についても同様の結果になつて居る、殊に胸廓の不發達は生理的諸機能に大關係があるので、日本の將來から見て胸廓の發達は充分に計からなくてはならぬ。

適當な運動によつて胸廓が大きくなることは疑ひない事實で、獨逸人アーベル氏の報告によると獨逸の軍隊で訓練の結果七五%にありては、平均八分乃至一寸五分の廓大を來したといふ、フェーエル氏の測定によれば入營後一年にして平均七分の増大を見たといふ、アンリーゴルシヤック氏は瑞典式体操を施した結果、新兵入營後三ヶ月間に七、二種増加したと報告して居る、日本の軍隊の統計を見るに入營當初に胸圍が二尺七寸九分あったものが退營の時には二尺八寸七分に増加して約一寸殖えて居る、かやうに適當に運動すれば胸廓の擴張するに違ひない、殊に瑞典式体操は如何なる運動にもこの部分に力を注ぐから非常な發達をする、佛人デットリング氏の報告によれば獨逸式体操にては肺活量一六〇立方糎を増加し瑞典式体操にては四〇〇乃至五〇〇立方糎を増加するといふ、日本の戸山學校の統計も略ぼ之れに似て居る。

入校時

退校時

明治四十五年度第一回	獨逸式	三四〇二立方糎	三五二六立方糎
大正元年度第二回		三五八〇立方糎	三七一〇立方糎
大正二年度第一回	類似瑞典式	三四一〇立方糎	三七八一立方糎

用ひ方がよければ人を生かす、だから使ひ方が大切である、胸の運動も同様に良く用ひれば胸廓の發達をなし總ての諸機能も完全になる、しかし反ればいふと思ふて無暗に反ると胸廓は擴張しないで却つて縮まる、そして最も困るのは腰椎を折つて所謂腰椎前屈(ロードシス)といふ解剖上の病氣にかゝり却つて身体を害ふ、瑞典や丁抹などの軍隊にこのロードシスのものが澤山出來て瑞典では全力を擧げてこれが矯正をした苦い經驗があるといふことである、いくら良い運動でも適用を誤ると飛んでもないことになつて運動しなかつた方が却つて良い位のこともある、従つて教授上程注意しなくてはならぬ。

2、教授上の注意

一、一般的注意

- イ 体格に應じて決して無理に反らせないこと、
- ロ 劃一的に後屈させない、人によつて程度を異へるがよい、
- ハ 運動は極く靜に行ふて決して速くならないこと、殊に速く連続して運動させてはならぬ、
- ニ 回数之餘り多いのはいけない、大体四回位でやめるがよい、
- ホ 充分矯正するがよい、
- ヘ 但し矯正中は決して呼吸を止めてはならない、小さく自由にさせること、
- ト 餘り長く保持させると却つて害がある、二三ノ兒童の矯正に無中になつて他の兒童を忘れぬこと、
- チ 最も注意するのは決して腰椎を折つてはならぬ、(腰を折らぬこと)
- リ 餘り先へくと進まないで一つの運動を充分に行はせて自覺させるがよい、
- ヌ 窮屈にしたり、又堅くやらぬこと、
- ル 特に兒童の衣服を調べて、帯を緩め、着物を緩かにして行ふこと、
- ヲ 正面ばかりで見ないで常に側面から觀察して矯正すること、

(ワ) 上体後屈が終へたら上体前屈を行ふて筋肉の緩和、運動の調和をせよ、

五二

二、筋肉上の注意

- (イ) 膝を充分伸ばさせること、
- ロ 直腹筋を垂直に引き上げること、
- ハ 頸を引いて頸を伸し、決して頭は前に出さない、そして胸を張りつゝ上体と共に後に屈げる、
- ニ 背を充分に伸ばすこと、
- ホ 肩を挙げてはならぬ、
- ヘ 腰椎を引き伸して決して腰椎部から後屈せぬこと、

三、肋木使用上の注意

肋木を使用して胸を張るのは胸の運動中最も有効なものである、しかし兎角無理をやつていけない、従つて徒手よりも一層弊害が大きい、要目の示す處によれば高等科一學年より課してある、たゞ「肋木支持上体後屈舉踵」とあつて脚の姿勢については何にも言ふて居ない、思ふに小學校では最も進歩せる所で「閉足姿勢」を最後位としてよからう、しかし高等科に限らず出来れば尋常科六學年あたりでも最も初歩の處は課してもよからうしかしよ程の注意を要する、

- (イ) 徒手の胸の運動が充分出来なければ課してはならぬ、
- (ロ) 肋木を使用するときは、第一に肋木との巨離に注意せよ、
 - 1、初歩のものは成るべく肋木に接近して立たしめること、
 - 2、熟するとも無暗に前に出さぬこと、児童の身体は柔いから、いくらでも無理がさくから細心の注意を拂へ小學校の児童としては最も熟したもので一足前に立たしむる位でとめて置くがよい、

- ハ) 必ず腹と背に、手を當てゝ見ること、
- ニ) 舉踵を加へるのは充分出来るやうになつてからでよろしい、決して急いではならない、
- ホ) たとへ踵を挙げない場合でも矯正に手間取れて餘り長く肋木にかゝつて居るのはよろしくない、殊に舉踵を加へると運動がよ程強くなるから一層この注意が必要である、
- ヘ) 舉踵の回数は初めは少く、時間は短く、熟するに従つて回数は多く時間は稍と長くする、しかし多くも三回位で止めるがよい、
- ト) 運動後は必ず上体前屈を數回連続して行ひ上体の緩和をすること、

四、助手使用上の注意

肋木のない場合には壁や窓を利用するもよからう、又竹を渡してこれにかゝるもよからう、又助手を以て支へさせるもよい、しかし助手を使用するは考へなくてはならない、即ち助手がよく其の運動を自覺して居なければ眞の助手は出来ない、例へば「臂上伸開脚直立」「上体後屈」に於て助手が後より兩臂を支へて肋木にかへて胸の運動させるやうな場合に支へが悪ければ却つて胸廓は縮む、だから少くも助手がよくない點を多少なりとも矯正することの出来る程度に發達して居なければ到底満足は出来ない、だから初めから肋木がないとて助手を代用することはよくない、自分は小學校に於ては胸の運動には助手を使用せぬを安全と思ふ、

- イ) 球竿を利用して運動させ助手に後で球竿を持たせ、之れに掛からせる、
- ロ) 最良な方法じゃないが手で後頭部や兩臂を支へさせるも良からう、

五、特に女についての注意

一般に女子の胸廓は男子よりも小さい、しかしたとへ小さくとも完全に發達させる必要は男女區別はない、殊に女子は普通の自然呼吸は胸でして居る、思ふに之れは妊娠するから先天的にそう出来て居るのであらう、從

五三

つて女子には一層この胸廓の發達の必要がある、然るに日本女子は世界列強の婦人に比して甚しく胸廓の發達が悪い、だから日本の女子は呼吸病に罹り易い体格である、肺結核で死亡するものを男女で比較すると驚く、肺結核死亡 男一〇〇に對して 女子一〇五、六七
 女子の方が五人六七だけ多く肺結核にかゝつて死ぬ、實に世界列強とは反對な傾向である、

英國 男一〇〇に對して 女 七九、八八
 獨逸 全 九一、二二

これは殊に注意しなくてはならぬことである、肺結核に限らず其他の呼吸器病で倒れるものが男子よりも割合が多い、何故に日本婦人のみかやうに多く呼吸器病に罹るのであるか、それには色々の原因もあるが要するに胸廓の發達が悪いからこんな病氣に犯され易いのである、胸廓の發達が悪ければ随つて呼吸作用は淺表であるから肺の働きも鈍く且つ血行も善くない、だから日本婦人に血色の善いものが甚だ少い、一体女子は自然呼吸の上から見ても男子よりも以上に胸廓を發育させる必要がある、日本の婦人は男子よりも家居が多いから座することも自然多くなる、座るに腰を伸して座らないで腹部を折つて腰椎を隆起させ、背を圓くして頭を下げ居るから自ら胸廓は狭く縮小される、加ふる着物を引きしめて其の上幾つかの紐や帯で胸の邊を堅く縛つて居るから胸廓も悪くなれば従つて呼吸作用も善くない理である、日人婦人を裸體にして見ると小供の時から堅く胸廓を括られて居るから胸廓の下部に所謂帶溝といふものがあつてくびれて居る、そして肋骨の下部はだらりと下つて妙な形をして居る、こんな體格では呼吸器病に罹るのも無理はない、であるから女子の胸廓の發育は一層の注意と努力を要する譯である、随つて體操に於て女子に胸の運動を課する場合には

- (イ) たとへ胸廓が悪いとて急いで矯正しやうとかゝつてはいけぬ、除々に矯正するがよい、
- (ロ) 女子の服装には特に注意して成るべく緩かにしなくてははいけぬ、殊に帶及紐に注意して緩くせよ、
- (ハ) 女子の筋骨は男子に比し一層軟かいから決して無理をしてはならぬ、
- (ニ) 女子は腰椎を隆起させたり、折つたりして居る姿勢が澤山あるから注意して引き伸ばさせる、

(ホ) 特に日本女子には頸を伸すことを忘れてはいけぬ、
 (ヘ) 簡単な後屈運動を度々行ふがよい、
 (ト) 立つて居るときでも、腰掛でも座つても常に腰を伸させよ、

七、背の運動

教授要目の示す處に據れば

年學五全	年學四全	年學三全	年尋一	種 年 號	類	號	令
前倒 手腰屈膝足前出 手頭 閉直開 足立脚 前上 屈體	臂屈前屈 閉直開 足立脚 屈前體上	手腰 閉直開 足立脚 屈前體上	(手) 腰 ヲ ヲ (腰)				
(1) 左(右)膝ヲ屈ケ前ニ倒セー倒セ (2) 足ヲ一元(左(右)足を一元)		(1) 上體を前に屈ケー屈ケ (2) 上體ヲ起セー起セ					

要目ニハ左(右)膝ヲ屈ケ前ニ倒セー倒セ
 左(右)膝ヲ屈ケ前ニ倒セー倒セ
 左(右)膝ヲ屈ケ前ニ倒セー倒セ
 左(右)膝ヲ屈ケ前ニ倒セー倒セ
 左(右)膝ヲ屈ケ前ニ倒セー倒セ

年學二全	年學一高	年學六全
振 屈膝足前出体前倒臂上 振 屈膝足前出体前倒臂側	上体前屈臂側開 上体前屈臂上伸	臂上伸 閉直開 足立脚 手腰屈膝足斜出体 前倒 屈後体上
(臂側振號令) 臂ヲ左右ニ振レ―振レ (臂上振) 臂ヲ上ニ振レ―振レ	(1) 上体ヲ前ニ屈ケ―屈ケ (2) 臂左右ニ開ケ―開ケ (3) 臂ヲ―元へ (4) 上体ヲ起セ―起セ	(1) 左(右)膝ヲ屈ゲ斜前ニ出シ体ヲ前ニ倒セ―倒セ (2) 左(右)足ヲ―元へ

1、背の運動の目的及價值
 小學校の背の運動は上體の前屈と體の前倒との二種類しかない、この運動は頸椎、胸椎、腰椎及薦骨、尾骶骨並に之れを繋いで居る靱帶及僧坊筋、濶背筋、菱形筋、薦骨脊柱筋など其他背部諸筋の運動で、この部の發達、發育をはかるのである。

人類の脊柱は三十三箇の椎骨が重り合つて其の上に非常に重い頭部を乗せてをる、本來脊柱は前に曲り易く

出來て居るのに加ふるの頭の重みで前に傾くは自然である、然るに前のみならず左右にも彎曲して居る、シヨルダ―氏が小學校の兒童について調べたのによると、

- 1、脊柱全体が一方にのみ彎曲せるもの 五五、九%
- 其の内 左方に凸なるもの 四八、一%
- 右方に凸なるもの 七、八%
- 2、腰椎部の彎曲せるもの 二二、四%
- 其の内 左方凸なるもの 一三、六%
- 右方凸なるもの 八、八%
- 3、胸椎部の彎曲せるもの 一二、七%
- 其の内 左方凸なるもの 八、四%
- 右方凸なるもの 四、三%
- 4、二重の彎曲せるもの 八、六%

かく脊柱は彎曲したがるものである、エーメペレ氏の調べによると百箇の成人及老人の屍体の臓器を除去して調べたら眞直な脊柱は僅に七箇に過ぎなかつたと、之れを見ても眞直の脊柱は少くない、殊に日本人のやうに跪坐する生活をするものは一會脊柱が彎曲する、或人の話によると或る婦人が午勞を料理して食ふまでに三六回立つたり坐つたりしたといふことである、それだけでなくとも曲りたがる脊柱が坐つて仕事すれば自然に首が前に垂れて脊柱は彎曲する、日本の婦人などは裁縫すれば一日中坐つて居る、男子でも坐たり屈つたりすることが多い、商店の番頭は終日坐つて居る、農夫は田に出て曲つて仕事をする、山間に住するものは背中を曲げて山路を歩む、どうも日本の習慣には脊柱を彎曲するのを助けるものが多いやうに思はれる、従つて日本には昔から脊の曲がつた腰を梓の弓にして歩いて居る老人が澤山あつた、近頃はだいたい減つたがそれでも時々見る、歐米各國には病氣で偻僂になつたものはあるけれども姿勢の上から偻僂のやうになつたものはないといふこと

である、脊柱が前屈して居るのは姿勢の上から見ても見悪くいし、生理的に身體の健康と重大關係がある、或る醫者は「脊柱が正しくなれば身體の各部も丈夫になるものだ」といふて居た、つまり脊柱が前に屈つて居れば胸廓は壓迫されて狭く小さくなる、胸廓の不發達は引いて内臟諸機能に影響することは前に述べたやうである、だから日本人には特に背を伸ばす運動が必要である、近頃流行する靜座法なども理解してやらないとまるて僂のやうな身體となる、これは注意しなくてはならぬことである、そこでこの運動は脊柱の曲つたものを矯正し又彎曲を防ぐのである、簡單なものを軸點として上體を眞直に保ちつゝ前に屈げる、ところが從來腰の運動でもあるかのやうに何回でも矢鏢に前に屈げたり起したりしたものである、それはこゝにいふ、背の運動ではない、一體吾々の生活にはそれでも上體を前屈する機会が多いので、たゞ運動だけなら必要を認めない、全く特殊な目的があるから特にこの運動を課するのである。

小學校の教材は前屈と前倒のみであるが高學年には簡單な上體の後屈は加へてもよからう、例へば伏臥姿勢で（腰掛なし）肋木なり助手を使つて上體後屈をするがやうなもの。

2、教授上の注意

一、一般的注意

- (イ) 背の運動は總て其の姿勢を保持すること、從來前屈の運動の如きは何回も連續して運動したものである、しかし目的とする所は腰ではない、だから前に屈げることは充分背の運動の目的に叶つて居れば一回でもよろしい、たゞ姿勢を稍長く保つて居らしめることが大切である、
- (ロ) 保持の度合は一樣ではないが、初歩のものは稍短く熟するに隨ひ長く、
- (ハ) 前屈は稍緩く、軟かに、起すときは稍速くもよい、
- (ニ) 前屈の度合は人に依つて異なるが普通の人は大抵六十度位までは屈げる事が出来る、それ以上は「誰某はも少し」と指名して個人的度合に於て運動させるがよい、

- (ホ) だから度合を劃一的に運動させる必要はない、從來はよく揃つて同じ程度に屈がつて居ればいゝやうに思ふてやつた人もあつた、これは誤りである、
- (ヘ) 常に側面から見て矯正するがよい、
- (ト) 「体前倒」の運動は初め「屈膝前出」より入つて其の姿勢から体を前倒し充分自覺が出来てから連續して「体前倒」の運動させるがよい、しかし下肢の運動のやうに連續的に速く出したり引いたりしてはならぬ或時間の間保持させて置かなくてはいけない、
- (チ) 要目に高等科には前屈や前倒の姿勢に上肢の運動を加へて居る、これは上肢の運動が目的ではなくて背の運動の姿勢を保持させて置きたいからである、
- (リ) 腰掛を用いないで床上に伏臥して上體後屈する位は小學校でよいと思ふ、しかし胸の運動と同様に無暗に後に反つてはいけない、そしてこれは餘り長く保持させない、
- (ヌ) 要目に一年と三年に括弧して「手腰」「手頸」の運動がある、之れは背の運動に近いので低學年に入れたのである。

二、筋肉上の注意、

- 1、常に上體を正しく保つ、
- 2、頸を引き頭を起し頸を伸ばし、決して頸に皺寄せてはならぬ、
- 3、いつも胸を張ることを忘れぬやう、
- 4、前屈のときは兩膝をよく伸ばせ、
- 5 決して腰椎部を隆起させてはならない、よく腰を伸ばすことに注意するがよい、

八、腹の運動

教授要目に示す所によれば

年一高	年學六全	年學五全	年四全	年學三尋	學年種號
○臂立伏臥	○腰掛上臂立伏臥	手腰 腰掛 足前出 開脚 倒後	(屈膝舉股)	(脚前振) (上体後屈)	種類 號 令
	(1) 臂立伏セー伏セ (2) 立テ	(1) 体ヲ後ニ倒セー倒セ (2) 体ヲ起セー起セ (体ヲ一元へ)			

1、腹の運動の目的及價值

腹の運動は腹筋即ち縦横二筋の運動であつて特に縦筋である直腹筋を練習し腹腔を安全に支持し且つ腰椎を正しくするのである、この部の運動は腹筋の伸縮自在、且つ弾力性のある腹筋を作るのが目的である、吾々の生活の内には所謂間髪を容れざる瞬間的の動作をせなければならぬ必要がある、其の動作に最も必要なる筋肉は腹筋である、だから腹筋の弱いもの、即ち瞬間に伸縮の出来ないものは剣道でも柔道でもどうも發達しない、だから腹筋の力は偉大なものである、しかし腹部が膨大して居るからとて必ずしも腹筋が伸縮自在、弾力性あるに限らない、常に便々たる腹を抱へて居るものは動作は緩慢で所謂瞬間的動作は出来ない、角力を見るに常に大きな腹をして居るものは四つ組んで腹を利用して吊り出すか、さなくば寄切る位のものである、投げを打つて勝つことは殆どない、投げの得意なものは常に腹が大きくない、之れは思ふに腹筋が瞬間に伸びたり縮んだりしないからであらう、だから腹筋の力のあるといふことと腹部の大きいのは同一ではない、要するに腹の運動は筋肉的には伸縮自在、弾力性に富める腹筋を作り、生理的にはその運動によつて腹腔の安全支持及び内臓諸機能を盛んにならしむるのである、運動の種類としては「體後倒」「伏臥」などで其だ少い、しかし案外生理的には強い運動である従つて教授上注意することも多い。

2、教授上の注意

1) 幼年生に對する注意

幼年の兒童にあつては腹部が大きい、しかしこれは腹筋が發達して居る譯ではなくて寧ろ消化器が膨張して居るのである、従つて之れ等の兒童に對し強い腹の運動を課するのは不自然である、要目にも尋常科一、二、三、四學年には特別な腹の運動を課してないのも全くこの理由に外ならない、だからこの時代には他の運動で間接に徐々に發達させるがよい、要目に括弧で下肢及胸の運動を入れてある、下肢の運動は後ろにある方形腰筋と共に腹筋の働きを要するので従つてこの部の運動は間接に腹の運動となる又胸の運動も上體を後に屈指直腹筋

を垂直に引き上げたり、縮めたりするので充分腹の運動ともなる、又遠足などして歩かせることもよろしい。

(ロ) 男女に對する注意

一般的には男子に強く女子には弱くする、元來女子には腹腔を安全に支持し、腹部内臓をして正しき位置を永く保たしむること及び腹筋の縦横に筋を發達發育せしむることは特に必要なので、女子は妊娠するといふ天職がある、そして分娩するには特に軟かにしてしかも弾力性ある伸縮自在の恰も護謨の如き、腹筋の力を要する、かの上流社會の婦人が比較的難産なのに比べて、下層社會の婦人が安産なのは、要するに下層社會の婦人はよく勞働して腹筋か丈夫だからである、實に腹の運動は特に女子に必要である、しかしかやうな筋肉の力を養ふには強いのは適さない、寧ろ弱い運動を度々課して練習し長い間に筋肉上の訓練をするがよい。

(ハ) 一般的注意

- 1 運動は極く靜に行ふこと、
- 2 常に胸に注意し、胸の運動が充分に出來なければ課してはならない、
- 3 腹の運動には「體後倒」といひて直立姿勢なら胸の運動も同様に後に屈げるのに特に倒すといふ文字を用ひたのは腹の運動の内て代表的なものは腰掛姿勢にて體を後に倒すものである、既に腰をかけて居る體が屈つて居るものだから後に屈げることは出來ない、倒すといふ言葉以外には他にない、それで腹の運動では「體を後に倒せ—倒せ」といふ號令を用ひるのである。
- 4 臂立伏臥は何れにしても小學校に於ては男子のみで女子には課さない、これは多少見場といふこともあるが重に運動が強すぎることと、又女子は肩胛筋が發達して居ないからである、だから女子には直立か腰掛は膝立姿勢で體の後倒だけで留めて置くがよい。
- 5 臂立伏臥は兒童の肩胛筋が發育して肩胛板を相當の位置にて胸廓に固定することが出来るやうにな

つてから施すべきものである従つて「臂屈伸」は餘り早くから課してはならない、充分臂立伏臥の姿勢が出來てからでよろしい、早くからやつてはいけない、そして回数が多いのは却つて害がある。

- 6 體後倒でも臂立伏臥でもよく矯正しなくてははいけない。
- 7 しかし矯正に餘り手間取れて疲勞甚しさに尙矯正して居るのははいけな。
- 8 總て呼吸を伴へて運動するがよい。
- 9 倒して居るときとても呼吸を止めないで軽く自由にして居ること。
- 10 倒す度合は人の體格によつて異なるが先づ普通のもので二、三十度位までは出來る、其れ以上は熟すれば「出來るだけ」といひて適する度合に止めさせるがよい、いくらでも後に倒すがいと思ふて無暗に倒すと胸を縮める、胸が縮むと腹筋には力が入らない、決して無理をしてはならない。
- 11 回数是一般に少くするがよい、大體四回位を限度としたらよからう。
- 12 速度は勿論靜で遅いが、殊に起すときは一層靜にさせる總て熟するに従つて遅く靜に運動させるがよい。
- 13 窮屈に運動をさせてはいけない、よく服裝を調べて着物緩つりとして運動させるがよい。

(ニ) 筋肉上の注意

- 1 直立でも腰掛姿勢でも總て倒すときには上部から下部に及ぶ、即ち頭、胸、腹、腰といふ順序で、起すときは下部から上部に及ぼす、即ち腰、腹、胸、頭といふ順序で起す。
- 2 背を圓くしたり、胸を縮めたり、頭を前に出したたりして倒したり、起したりしたでは腹の筋肉は弛んで腹の運動にはならない。
- 3 直立姿勢で體後倒には常によく膝を伸すことに注意すること、但し肋木に片足を支持して體後倒するとき熟した場合に後脚の膝を屈げるは別として。
- 4 後倒の場合には直腹筋を弧を畫いて倒して、其のまゝ起して來る。

- 5 後倒のとき腰椎部を隆起させたり折つたりして倒さないやうに注意する。
- 6 倒したり、起したりするとき體の震へるのは腹筋が弱いのと、呼吸の仕方が悪いからである、震へたら充分に吸氣し下腹に力を入れよ。
- 7 臂立伏臥ては尻を上げぬこと、腰椎部を折らぬことと手と身體とは直角にすること、などの注意が必要である。

六四

九、軀幹側方運動

教授要目の示す處に據れば

年 學 四 全	年 學 三 尋	學 年 種 別	種 類	號	令
片手屈手 手頸臂腰 開脚 左上 右屈體	屈臂閉足 上体左右轉 脚 左上 右屈體	種別	類	(2)1) 上体ヲ左(右)ニ廻ハセ—廻セ (2) 上体ヲ前ニ廻セ—廻セ (1) 上体ヲ左(右)ニ屈ゲ—屈ゲ (2) 上体ヲ起セ—起セ	令

年 學 一 高	年 學 五 全
臂上伸 閉開 足前出 左上 右屈體	片手 伸手 閉開 足脚 左上 右屈體

(新教材のなき學年は省く)

1、軀幹側方運動の目的及價値

骨格から言へば脊柱の運動で脊柱の左右轉向、左右屈伸を自由にして捻れもせず、屈りもせない平等に脊柱を發育させるのである、筋肉から言へば内外斜腹筋、脊柱に附隨せる棘筋及び大胸筋、僧坊筋、濶背筋、前後鋸筋其他腰部にある方形腰筋のやうな筋肉の運動でこれ等筋肉の發育をはかるのである、この運動について忘れてならないのは胸廓の擴張である、横腹や胸部の筋肉を働かせて、殊に肋骨舉筋の如きは上体左右轉に於ても、又左右屈に於ては共に働いて肋骨を舉上し胸廓を擴張させる、だから運動の効果の上から見て懸垂運動に類似して居るので、この運動は懸垂運動に代用される、生理的方面から見ると生理的效果はなかく強い、内臟諸機管の作用を盛んならしめ、殊に腹腔の血行を盛にする。要するにこの運動は背の運動と相まつて脊柱を正しく

六五

し、そして胸廓の擴張をはかるのである。

2、教授上の注意

- (イ) 運動は静かに緩りとそして正しく行ふこと。
- (ロ) 回数はいくつ多くてはいけない、大体四、五回位を限度とせばよからう。
- (ハ) 呼吸を伴ふて運動させるがよい。
- (ニ) 運動は窮屈にしてはならない、着物に注意して緩かにせよ。
- (ホ) 上体左右轉に於ては上体を眞直に保つ爲め稍前に傾けて胸を張る心持になること。
- (ヘ) 左右轉、屈兩方共に左右に廻し或は左右に屈れるときは静に緩つりとしかも大きくし、元に復するときは稍速くする。
- (ト) 運動と號令について。

上體左右轉の運動にあつては「上體ヲ左(右)廻ハセ」廻セ」と唱へ、足の位置によつては上體のみならず腰まで廻る、例へば閉足直立で左右轉をやると腰も捻れる、だから運動と號令とは矛盾して居るやうに思はれる、しかしこれは易から入つて脚の變化によつてだん／＼主要なる目的部分を運動させるやうに進めるのである、だから閉足より開脚になれば上體部が働く、腰掛で馬乘風になつて運動すれば腰は全く動かない、つまり主要部分が完全に動くことになり、従つてこの運動の目的に達する譯である。

(ル) 左右屈の運動にあつては前及側方の兩方から視て矯正するがよい。

(リ) 何れも膝をよく伸して運動すること。

(チ) 左右屈は頭を上につき上げる心持で上體全部を屈ける、決して腰ばかり折つてはならぬ。

(ニ) 左右屈の運動にあつては前及側方の兩方から視て矯正するがよい。

(ル) 左右屈のときは骨盤の廻轉を避けねばならぬ。

十、懸垂運動

教授要目の示す處に據れば

年	學	五	全	年三尋	種年	種	類	號	令
				(攀登)					
			懸垂直立屈臂舉踵					(1) 懸カレ (イ) 臂ヲ屈ゲ踵ヲ舉ゲ一舉ゲ (ロ) 踵ヲ下ロセ一下ロセ	
			懸垂直立伸臂屈膝					(2) 懸カレ (イ) 臂ヲ屈ゲ踵ヲ上ゲ一舉ゲ (ロ) 臂ヲ伸シ膝ヲ屈ゲ一屈ゲ (ハ) 臂ヲ屈ゲ膝ヲ伸セ一伸セ	
			懸垂直立舉踵舉脚					(3) ナホレ (イ) 脚ヲ下ロセ一下ロセ (ロ) 脚ヲ下ロセ一下ロセ	
			懸垂直立舉踵屈膝舉股					(4) 懸カレ (イ) 脚ヲ下ロセ一下ロセ (ロ) 脚ヲ下ロセ一下ロセ (ハ) 脚ヲ前ニ舉ゲ一舉ゲ	
			前方斜懸垂					(5) 懸カレ (イ) 脚ヲ下ロセ一下ロセ (ロ) 脚ヲ下ロセ一下ロセ (ハ) 脚ヲ前ニ舉ゲ一舉ゲ (ニ) 斜ニ前ニ懸カレ一懸カレ (ヘ) 元ニ前ニ懸カレ一懸カレ	

年	學	六	全
○逆手懸垂	○楷梯登降	○懸垂左右振動	懸垂 兩側懸垂 臂立懸垂
(2/1) 逆手懸垂—懸カレ 下リヨ	(2/1) 登レ 下リヨ (1) 脚掛(脚放)—登レ 下リヨ (2) 右(左)脚懸上—始メ 右(左)脚懸上—始メ (1) 脚掛(脚放)—登レ 下リヨ	(1) 懸垂—懸カレ 下リヨ (2) 兩側懸垂—懸カレ 下リヨ (1) 脚ヲ前ニ舉ゲ—舉ゲ 脚ヲ下ロセ—下ロセ(肋木並行棒ニ懸リテ) (2) 脚ヲ下ロセ—下ロセ(肋木並行棒ニ懸リテ) (肋木、並行棒ニ懸カリテ) 右(左)脚懸上—始メ 右(左)脚懸上—始メ (1) 脚掛(脚放)—登レ 下リヨ (2) 右(左)脚懸上—始メ 右(左)脚懸上—始メ (1) 脚掛(脚放)—登レ 下リヨ	(2/1) 懸垂—懸カレ 下リヨ (2) 兩側懸垂—懸カレ 下リヨ (1) 兩側懸垂—懸カレ 下リヨ (2) 臂立懸垂—懸カレ 下リヨ (1) 懸垂—懸カレ 下リヨ (2) 體ヲ左右ニ振レ—始メ 止メ (3) 下リヨ (4) 下リヨ 横行左(右)へ—進メ 兩側懸垂屈臂片手宛—兩手全時ニ前後へ—始メ

年	學	高
○時懸上	○片逆手懸垂 ○兩側臂立懸垂振動	○兩側臂立懸垂振動 ○尻上 ○俯下
右(左)(兩)肘懸(振)上—始メ	(1) 左(右)逆手懸垂—懸カレ 下リヨ (2) 兩側臂立懸垂ノ姿勢ニ於テ (兩側臂立懸垂ノ姿勢ニ於テ) 1) 振動—始メ 2) 止メ 3) 下リヨ (兩側臂立懸垂ノ姿勢ニ於テ) 前(後)方振出—始メ 尻上リ—始メ 俯下—下リヨ	

○附は前と全しく男子のみの教材である。

1、懸垂運動の目的及價值

懸垂運動は平均運動などの軟かなのに比べて体操中稍々硬き部分の運動である、世界の体操には跳躍や懸垂の含まないものはない、然るに従来日本の所謂普通体操には懸垂、跳躍はなかつた、尤も跳躍としては簡單なものが一つ二つはあつたが器械を使用するものは全然なかつた、これは前にもいふたやうに所謂兵式体操の内に加へてあつて体操からは離れて居たのである、今回の要目では器械を使用するとせないとに拘らず總て体操の内に加へた、思ふに之れは体操本来の精神から當然かくあるべきことであらう。

一体々育の壯年期といふのは強い懸垂や跳躍運動を多く行ひ得る時代のことをいふので、先進國の体育はこの運動が最も盛んである、今日日本の体育は幼年期であるから先進國で行ふやうな強い運動は出来ないが今後

日本の体育が進んでかういふ時代になればもつと學校の体操はこの種の運動が多く加はることと思ふ。そこでこの運動は上肢を使用して運動するから上肢だけ働いて居るやうに見えるが實は上肢と共に全身の筋肉が働いて寧ろ強き全身的運動である、この運動を分類して見ると。

イ 足を地につけてぶら下るもの。

ロ 手を登るもの。

ハ 全く手だけでぶら下るもの。

との三種類ある、要するに何れも鍛練的のものである、しかし同じ鍛練的の運動でも筋肉的に考察して見ると同時に身体の發育的方面をも考へ矯正にも力を入れる、所謂矯正的懸垂運動もある、其の内に入るべきものと思はるものは。

イ 懸垂直立の諸運動。

ロ 前方斜懸垂。

ハ 懸垂、両側懸垂、逆手懸垂、片逆手懸垂。

ニ 懸垂舉脚、懸垂屈膝舉股。

ホ 臂立懸垂、両側臂立懸垂。

ヘ 懸垂横行、両側懸垂移行。

ト 懸垂左右振動。

などあるが其他のものと雖も全然發育的方面を考へない譯ではない、勿論運動中解剖的に生理的にいけなしいものは充分注意する、けれど同じ注意にも軽重大小多寡はある譯である、又矯正的懸垂運動であるから矯正的意味も大きいが所謂敢爲、剛毅、勇往邁進の精神は充分に養はれる。

そこでこの運動によつて與へられる價値は解剖上からは特に胸廓を擴張し又彎曲せる脊柱を矯正し、又脊柱の彎曲を禦ぎて正しくさせる、本來全身的運動の強いものであるから生理的價値も大きい、呼吸作用が盛んになつて來る従つて血行も敏活になつて脈搏數も非常に昇る、だから体操中跳躍運動と共に最も強いものである、精神的には自分で自分の身体に保険をつけるやうなもので、自分の身体はこれだけのことは爲し得るといふ自信が出来れば従つて事に當つて動じないで決意斷行する即ち敢爲といふ強い精神を養ふことになる、又この運動の内には所謂間髪を容ざる瞬間的運動もあつて身心を機敏に活動させることも出来る、かやうな働は吾々の人生々活中々遭遇することよく、修練して置く必要がある、要するにこの運動は眞に強い身心の鍛練的運動である。

3、教授上の注意

イ 幼年兒童に對する注意

總て兒童が成人に達するまでには恰も原始時代から開化時代に至る如き階梯を経て來るのである、兒童が好んで穴を堀つたり、木に登つたりすること、或は無暗に動物を殺して何んとも思はない、或は直きに喧嘩をするやうなことは丁度原始時代の人間のした事を繰り返して居るのである、そこで運動の方面から見ると木や竹に登るのは兒童の自然である且つ立派な懸垂運動である、殊に幼年の兒童は上肢の筋肉の力も弱く且つ瞬間に意思のままに筋肉が働かないから複雑な強い懸垂運動は無理である、だから兒童の好む攀登を以て懸垂運動させる、要目に尋常三年にある攀登は即ち之れて、小學校では吊繩や吊棒を澤山拵へて体操時間は勿論毎日の休憩時間にも自由に使用させるがよい、若し兒童の胸廓が狭い、發達が悪いといふて、成人したものゝ行ふ複雑な懸垂運動をやらせると幼年の兒童は懸垂姿勢を保つ力がなく、つまり身体の重量と上肢及び肩胛の筋肉の力が相應して居ないから肩や鎖骨が上つて却つて胸廓が縮まる、よく人は言ふ「兒童が喜んでやればよいぢやないか」と勿論兒童の本性として物にぶら下つたりすることは喜ぶには違ひない、しかし遊ぶときに自由に運動するなら格別、一定の方法と、一定の目的とを以て規律的に行はせることは、兒童の有つて居る力では足りない、力が足りなければ無理がある、無理があれば歪みがある、結果は悪いに違ひない、だから正規の懸垂運動

は出来ない、それで懸登は自然的であり且つ筋肉の上から見ても上肢ばかりでなく脚をも使つて上肢を助けるから、容易でもあり且つは最も安全である。

七二

(ロ) 男女についての注意

一、發達上の差

懸垂運動は上肢の力は勿論、全身の力と氣力とを要する運動であるから年齢の上にて區別するは當然だが又男女についても其の適用を考へなくてはならぬ、一人の身体は十二歳位までは細筋の發達する時代でこれから段々大筋が發達して来る、しかし男女によつて發達の仕方が異ふ、男子はこの時分から追々肩も廣く、胸も發達して来る、そして長ずるに隨つて益々肩はいかるし、筋肉は隆々として男らしくなり、割合に腰部は細狭輕快で敏捷の感を起させる恰も圓錐形を倒かさにしたやうなもので、重點は上にあがる、こんな体格になるから強い懸垂運動や跳躍運動をするに適する、女子は反對に追々骨盤が廣く殊に臀部の皮下は頗る脂肪に富んで益々腰圍を大にし割合に肩や胸は大きくならない、丁度圓錐形の形をして居て重點は下へくと下るから益々重さ感を與へる、であるから年長の女子に敏捷を要する懸垂運動や跳躍運動を課するのは適當でない、しかし大なる筋肉の力を要する運動は其の發達しつゝあるときに課するが最も適當である、この意味から考へても細筋の發達せる幼年兒童に強い懸垂運動は不適當であることが判る、そこで男女の發達の程度を較べて見ると女子の胸圍は男子に優るときは殆どない、身長や体重は女子の全生活中に男子に優るときがある。

身長	胸圍	体重
十二才 男	四三・六	二、〇九
十二才 女	四三・三	二、〇二
十三才 男	四五・〇	二、一六
十三才 女	四五・三	二、一一
十四才 男	四六・二	二、二五
十四才 女	四六・三	二、二四
十五才 男	四七・〇	二、三六
十五才 女	四七・〇	二、三五

十三才に於て身長、体重共に男子に優つて居る、思ふに十二、三、四、五才の間は男子に比し女子の最も發達の大きな時間で、そしてこの時期が女子一生を通じて最も發達の増加率の多い時である、だからこの時期に於て懸垂運動は女子に必要であり且つ全生活中最もよく出来るときでもあり、又施すべき時期である、しかし何といふても女子は女子で男子より筋肉の力も弱い、氣力も乏しい、其の上服装や從來の習慣もあつてなかく思ふやうに出来ない、そこで要目にも尋常科六學年より教材を男女に依つて區別してある、特に○の附いて居るのは男子のみの教材で、女子の教材は所謂矯正的懸垂運動の一部分のみである、總て女子は肩胛帶にしる、上膊筋にしる弱いのだから長く運動を続けることは出来ない、従つて回数でも保持の長さでも男子より少く且つ短くすべきは當然である、さういふ注意のもとに行へば要目よりもつと程度を高めて差支へない。

二、服装の上より注意

服装については後段で説くが懸垂運動では特に服装に注意することが必要である、見場の悪い様な運動は避けなくてはいけない、強いて之をやらせると服装にのみ氣がとられて運動を本氣でやらないから却つて何にもならない、だから女子は服装の爲めに運動を妨げられることが多いから女子の服装改良は体育の勃興と共に大切な問題である。

(ハ) 一般的注意

一、矯正的懸垂運動について

七三

- 1、回数を無暗に多くしてはいけない、殊にぶら下つて屈臂の運動するやうなものに於ては特に餘り回数が多いと却つて疲勞大にして胸廓を縮めて害がある。
- 2 總て胸廓に注意すること、
- 3、保持の長さに注意すること、餘り長いのは却つて不利益である。
- 4、屈臂懸垂は靜かに緩つりと運動させ、決して無理に臂を屈げさせてはいけない、出來得る程度に止めるがよい。
- 5、すべて保持の間は呼吸を止めてはいけない、常に自由に呼吸するがよい。
- 6、懸垂直立の運動や屈臂懸垂は呼吸を伴へて運動すること。
- 7、平だけてぶら下る運動は脚は必ず垂直にして決して前へも後へもやらない、そして臂を伸して居るときはいつも手の間に頭を置くやうに注意すること。
- 8、臂立懸垂に於ては肩胛帶を上前方に向はしめぬこと。
- 9、後方斜懸垂は要目には小學校にないが少し水平棒を高くしてやれば加へてもよからう。
- 10、呼唱は跳び付くときと下りるときに唱へ、其他の運動には呼唱は唱へない。
- 11、總て運動の始終は元氣よく、確實にしかも規律的に行はさせること。

二、鍛練的懸垂運動について

- 1、充分元氣を以て行ふこと、一度進むべく、行ふべく決意せば必ず斷行させるがよい。
- 2、總て敏捷に運動すること。
- 3、器械に跳び付くときは氣合を以てかゝれ、そしていつも吸氣の状態にて跳び付け。
- 4、甚しき負傷にあらざるものは失敗せば直に再び行はせる、若し捨てて置けば其の見童は其の運動には怖氣ついて今後出來なくなる。

- 5、矯正的懸垂運動と共に強き運動なればよく兒童の身体狀態を調べ、心臟病脚氣症のものには特に注意せよ。
- 6、特に氣力の弱いものには同一運動でも分解して教へ、易より入りて充分自信が出來てから進んでやらせる、決して無理に強いてはいけない。
- 7、教師は運動の性質によつてよく助手の仕方を研究して置くことが大切である、つまり兒童をして安心して運動させないと失敗が起る。
- 8、教師は器具について細心の注意が必要である、よく器具を調べてから運動させないと失敗するところが多い。
- 9、現在の要目に示せるのは標準であるから兒童が出來れば程度をもつと高めても差支へない、殊に鉄棒の運動に於てそうである。

十一、跳躍運動

教授要目の示す處に據れば

種 年	種 類	號	令
尋一 年	(競走遊戯)		
全二 年			

全三學年	全四學年	全五學年	全六學年
駈歩 開閉脚其場跳躍 駈歩足踏 其ノ場跳躍	臂側振其ノ場跳躍 前方跳躍	其場轉向跳躍 前進跳躍 幅跳上及跳下 高跳 斜跳 跳下	前進左(右)向跳躍 膝立跳上及跳下 横跳上跳下 開閉脚横跳 斜振跳 横振跳
1) 脚ヲ開閉シテ其場ニ跳ベ一跳ベ 2) 止メ (手腰姿勢ニテ)其場ニ跳ベ一跳ベ	臂ヲ左右ニ振り其場ニ跳ベ一跳ベ 前へ跳ベ一跳ベ	臂左右(上)ニ振り左(右)向ケ其ノ場ニ跳ベ一跳ベ 臂左右(上)ニ振り左(右)脚踏切一步(三步)前へ跳ベ一跳ベ 幅跳一始メ 左(右)足下、右(左)足上、跳上跳下一始メ 高跳一始メ 右(左)斜高跳一始メ 跳下一始メ	臂ヲ左右(上)ニ振り左(右)脚踏切一步(三步)前へ跳ベ一跳ベ 膝立跳上跳下一始メ 横跳上跳下一始メ 開(閉)脚横跳一始メ 斜振跳一始メ 横振跳一始メ

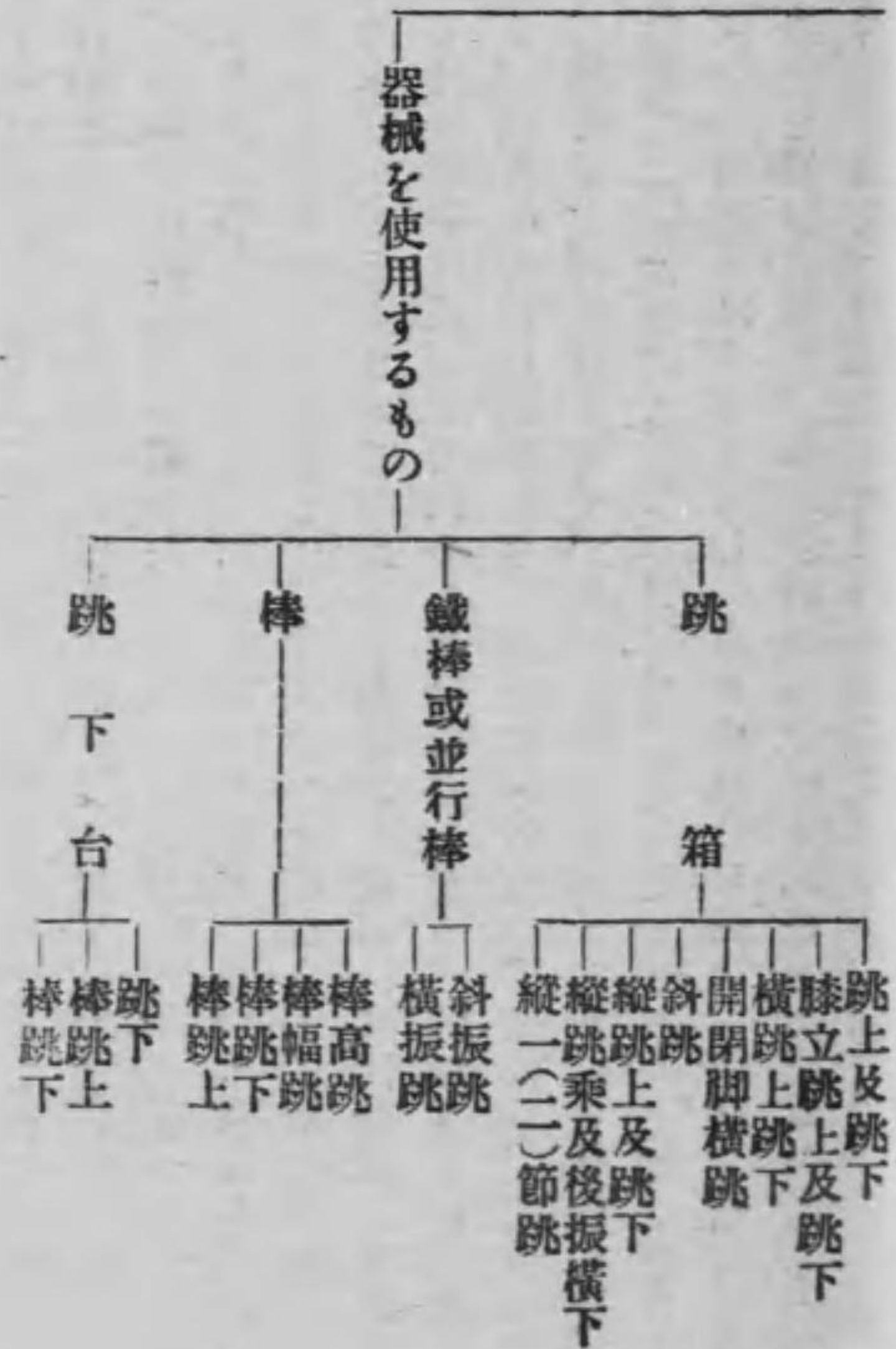
高一學年	高二學年
縦跳乗及後振横下 棒跳下 縦跳上及跳下 棒幅跳	縦一(二)節跳 棒跳上 棒跳上
縦跳乗後振横下一始メ 跳下一始メ 縦跳上跳下一始メ 幅跳一始メ	縦一(二)節跳一始メ 跳上一始メ 高跳一始メ

この表の跳躍運動の號令の内には要目に示された通にしないものもある。

1、跳躍運動の目的及價值

跳躍運動は所謂鍛練的運動である、この運動は下肢の力のみならず全身の筋肉の力で運動するのである、しかし特に臀筋、四頭股筋、腓腸筋等の伸筋が同時に強き運動刺激を受けて急に強く收縮すると恰も發條の急に伸びると同じやうに關節を伸屈させる、この伸屈運動の爲めに身体の重心が地面の抵抗に依つて上方に跳躍する、この外に殊に必要なのは腹筋の力である、前にも述べたやうに所謂瞬間的の動作は腹筋が瞬間に收縮弛緩しなければ出来ない、跳躍運動は實に間髪を容れざるの運動であるから腹筋の力を要することは多大である、とにかく懸垂運動と同様に強い全身の運動で生理的にも解剖的にも又精神的にも効果の多い運動である、この運動は瞬間的の運動であるから特に身体を矯正するものは一つもない、勿論放棄して置く譯ではない、運動中特によくないのがあれば直しもあるが身体を矯正するといふのが、主目ではない、即ち精神的に、主眼點があるのである、其の點は懸垂運動と同じであるから別に説明を要しない、又生理的價值も懸垂運動と同様に非常に大きい、一般的には懸垂運動よりも一層脈搏數が昇るから程強いことは判る、要はただ元氣の充實した「何

「に」といふ氣分で運動することが大切である。
 一、日本にはこの運動は都合がいく、何故なら日本人は跪坐することが多くて、下肢の發達こそ阻害されるが膝のバネの力は歐米人より遙に優つて居る、膝の屈伸が自在なことは全く坐るお蔭である、跳躍運動は膝のバネの力が弱くてはどれも出来ないだから歐米人には躍進姿勢が困難である、日本人の脚は細かい跳躍は出来るが大きく跳躍することは欧米人には及ばない、例へば走幅跳や棒高跳、走高跳などしても其のレコードに於てよ程差がある、これは下肢筋の長短關係もあるが又一方には習練せぬことも原因して居やう、だからかういふ大きい跳躍運動は日本人に不適當であるといふ理ではない、この膝のバネの力を利用して充分に練習すれば相當に發達するに違ひない、殊に器械を使用するもの其他の大きな跳躍は懸垂運動と同様に大筋の發達しかゝる時分から漸進的に習熟させるのが最もよろしい。
 小學で用ふる跳躍運動を分類すると。



2 教授上の注意
 一、年齢上よりの注意

年少の見童に強い跳躍運動や意思を用ふることも多き跳躍運動の適さないことは勿論である、この運動は器械を用ふると用ひざるとを問はず生理的に強い運動である、又氣力を要する運動も多い、たとへ氣力を要するところが少い運動と雖意思を用ひて全身を支配することは六ヶ敷のものもある、だから學年の程度に應じて適當な教材を課さなくてはならぬ、そこで要目に尋常科一學年の跳躍運動には括弧して競走遊戯を置いてある、この競走遊戯は立派な跳躍運動である、そして跳躍の爲めに意思を用ふることはない、又駮けることはどんな、年少の

児童にも容易に出来る、であるから大なる頭の働きを要するものや精力を要するものは年長の學年に課して年少のものには成るべく意思を用ふること少いものを行はしめるがよい、従つて尋常科一學年や二學年には競走遊戯や駆歩のやうなものを代用するがよい。

2、男女に對する注意

(イ) 發達上の差

男女の身体發達の相異については既に懸垂運動で述べたから改めて言ふ必要はない、要するに女子は懸垂運動にしろ、跳躍運動にしろ大なる体力と氣力を要するものは身体の發達の上から見て出来ない、つまり女子の身体は年長になると重點が下つて安定の坐りになる、だから敏捷に立廻ることは出来悪くなるのは當然である、殊に器械に向つては氣力が乏しいから最初から器械に呑まれて居て「とても出来ない」と思ふてしまふから一層運動が鈍る、一体日本では女子に跳んだり躍ねたりすることは禁物としてあつた、それは決して悪いことではない、女は女らしく育てるが大事ぢやけれど、禁止の結果が極端に走つて女見の自然性までも抑壓するやうになつた、小學校の女生徒はまだ子供であることは間違ない、子供なら子供氣分があろう、子供氣分といふのはぢつとして居ない活動性に富んで居ることである——勿論男と比ぶれば活動性の程度は低い——女見には女見相當に活動性があつて随分勝手に遊ばせて置くと豪い騒ぎをやる、跳ねもすれば躍りもする、これが小供の自然であり又本分である、然るにこの自然性を全く禁止した教育をするから、どうも日本の女子には快活な無邪氣なものが少なく、陰鬱な、神經質な女子が多い、もつと女子を快活に恬淡に育てたい、だから舊思想のみに捕はれないで、競走遊戯や跳躍運動をさせて駆けさせたり、走らせたり、跳ばせたり、躍ねさせたりして敏捷に身体を活動させて彼等の自然に添ふやうにし一方には氣分を爽快、快活、恬淡にさせることが必要である、寧ろ女見がかゝる運動を好むは明で、余は長野縣下二市十六郡を廿五回講習し、其の内廿三回は尋常科五年以上の女子を實地指導して見た、授業は大抵二時間半位續けたが、授業後聞いて見ると「面白かつた」心

持がよかつた」「またやりた」と言ふものが多かつた、殊に高等科の女生徒などに跳箱で簡單な跳躍運動やらせると初めは「あれを………」とあきれて器械に呑まれて居るが、運動が拙いなりにも出来ると其の喜びつたら非常なものである、それから後は自信があるから進んでやる、人の見て居ないときに女子ばかりだと男子の運動を見て其の眞似さへして居る、余はこれを實驗して今まであまり女子の自然活動を妨害しすぎたやうに思はれた、しかし競走遊戯にせよ跳躍運動にせよ男と同じやうな運動させることは間違つて居る、であるから要目にも尋常科五學年から少し宛男女について教材に區別をたてゝある、普通の徒手跳躍は皆あるが器械を使用するものに至つては其の数が甚だ少い、即ち生理的に、精神的に男女の差違ある點である、

- 一、其場跳躍でも前方、前進跳躍でも總て男子よりも早く疲勞するから回数も少くせよ、
- 二、總て女子は生理的に垂直的跳躍の力は少いから無理に高さを要求してはならぬ、
- 三、女子は一般に「踏切」がよく出来ない、是をよく教へて筋肉に呑込ませよ、
- 四、器械を使用するものは極く低い所で充分練習させるがよい、
- 五、女子は一般に氣力が弱いから教師は常に児童が安心して運動が出来るやうに注意し、そして充分自信をつける、

(ロ) 服裝上の差、

何れの運動も服裝に關係はあるが特に跳躍運動は服裝が運動に適して居ないと全然出来ないものが多い、つまり運動其のものが敏捷に身体を働かせなければならぬのだから着物の裾が身体に絡まつたり、前が廣がつたりしては運動が出来ない、もつと衣服が運動的に出来て居ればもう少しは程度を高めてもよいものもある、だからよく服裝については運動の邪魔にならぬやうに注意し、どうしても服裝の改良が出来なくば適宜に斟酌して見場の悪いやうな運動はさせないがよい。

3、一般的注意

(イ) 器械を使用せぬもの。

- 1、生理的に強い運動であるからよく児童の身体状態を調べなくてはいけない、殊に心臓の弱いものや脚氣などのものは注意して避けるがよい。
- 2、決して無理に強いてはいけない。
- 3、常に児童の唇を見て、色が悪かつたら止めさせるがよい。
- 4、餘り回数を多く且つ長く運動させてはいけない。
- 5、常に腰、膝、足首の屈伸を軟かに自由し、決して固くなつてはいけない、殊に跳下りたときは軟かにやゝ深く膝を屈すがよい。
- 6、断足は自然的跳躍運動で、早駆もあれば、長距離を駆けるものもある。
早駆は個人競走や団体競走などの遊戯に於て行ふもので短時間に強い運動をすることが出来るから體操時間に時々行ふがよい。
長距離を駆けるのは身体的には非常によい運動である、しかし其の趣旨は精神的にあつてほしい、堅忍持久、よく意志の鍛練が出来る、男子には時々練習するがよい。
今一つ殊に冬期などの寒いとき體操時間の始めに所謂靜的狀態より動的状態に入る促進的運動として行ふものがある、これは短時間の中に行ふもので早駆ではないが稍々早く駆る。
以上の駆歩は何れもよく児童に適應する程度に行はなくては却つて害がある、決して強いてやらせてはいけない、各自の出來得る程度に止めて置くがよい、尙距離については後段で説く殊に女子に長距離を駆けさせるのは問題であらう、たとへ距離でもよ程距離とか體質を考へないと取返しのつかぬことが起きると思ふ。

(ロ) 器械を使用するもの

- 1、決断に富み充分元氣にて行ふこと。
- 2、常に呼吸を整へて精神を落ち着け吸氣の状態を運動にかゝる。
- 3、決して器械に呑まれるな、氣合を以て運動せよ。
- 4、決して進度を急いではいけない、一つの運動でも分解的に教授し自信が出來てから進むがよろしい
- 5、よく關節や筋肉のバネの力を利用して決して堅くならないこと。
- 6、同一の運動でも児童の發達程度に應じて決して劃一的の要求をしてはならない。
- 7、懸垂運動と同様に運動に對して助手の方法を研究して置く。
- 8、運動の巧妙よりも寧ろ如何にせば安全に運動し得るかを考へよ。
- 9、器具を調べてから運動にかゝれ、すべて念には念を入れ安全の上にも安全をはかれ。
- 10、砂地や「マット」はいつも注意して使用するがよい。

第十節 從來の體操器具は如何に使用すべきか

教授要目には

懸垂及跳躍ヲ除キタル諸運動ハ啞鈴、球竿、棍棒ヲ利用シテ便宜之レヲ行ハシムルモ妨ゲナシ

從來我國にては啞鈴、球竿、棍棒等の器具等を使つて連續體操をやつた、所謂連續體操については前にも一寸述べた通り色々の欠點がある。

- 1、運動を意識的に行ひ悪くい、随つて運動が正確でない。
- 2、發育に力を注ぎ悪くい。
- 3、記憶を要し、記憶に心が奪はれて運動に意思が向かない。
- 4、充分記憶し終れば運動は反射的に流れ易い。

- 5、其の使用する器具だけの運動で従つて運動が部分的で全体的でない。
 - 6、兒童の發達程度、土地の事情の斟酌が出来ない。
 - 7、運動の數運動の長さが適當でなかつた。
- 要するに體操といふ立場から見れば發達はするかも知れぬが發育的ではない、以上あげたやうな欠點があるから要目には所謂連續體操は採らない、しかし啞鈴や球竿や棍棒などの體操器具がいけないではない、其の使用方法がいけなかつたのである、要目に示してある通り之れを利用して運動するのは差支ない、例へば球竿を持たせて上舉し、「上体後屈」の胸の運動するとか、同様の姿勢で「上体左右轉」をやるとか、上肢の運動の應用として棍棒を用ふるとか、啞鈴を利用して胸、背、軀幹側方、腹、或は下肢上肢の運動を行ふもよからう、ただ無意義に運動を結合して行はせなければ使用するも差支ない。

第四章 教 練

小學校に教練を課することの可否について世界の先進國を見るに議論があるやうである、英國、瑞典、瑞西合衆國の一部などは盛んにやつて居る、尤も合衆國は近頃各州の小學校へ教練を課さんとするの傾向になつて居る、其の理由とする所は「社會的、規律的の人間を作る爲めに」「男子は早晚軍隊に入るものなれば其の豫備教育」として小學校に於て訓練する必要があるといふのである、之れを用ひないのは獨逸、佛蘭西などと、尤も佛蘭西は普佛戰爭後は盛んにやつたが現在には用ひない、獨逸が用ひない理由は「學校では社會に適應する身心を養へば充分である、軍隊教育は社會に出てから軍隊に入れて訓練するから小學校には必要はない」といふのである、しかし獨逸の如く小學校を卒業して社會に出れば國家が干渉して地方青年團體に軍隊教育を施す所は或は小學校に必要がないかも知れない、けれどもさういふ施設のない所で國民皆兵主義の國では少くも小學校時代から規律的精神を養ふて置くことが必要であらう。

我國の教練は色々の名稱で古くから學校に用ひられて居た、古くは訓練だの操練だのといひ、或は隊列運動、兵式體操、兵式教練などの名稱があつた、學校に入れて最も嚴格に行ふたのは明治十九年頃からでかの森文部大臣が盛んに獎勵した、森文部大臣は學校生活を總て規律的にせやうとしたが、實は形式のみに走り實質は之れに伴はなかつた、廿二年に森文部大臣殺されて後は反動として用ひなくなつた、其後再び普通教育に加へるやうになつた、これも軍隊に兵式教練がある爲めに止むを得ず用ひた位であつた、然るに明治卅三、四年頃より瑞典式體操が入つて體操界は一層混沌としたので教育者は非常に困つて、社會一般は體操の統一を叫んだ、つまり學校教練と陸軍の教練と一致しないで運動方法が異つて居たから交渉問題が起きたが其の話も纏らないであつた、然るに大正二年一月發表した今回の要目で大体に於て形式方法が一致して來た、殊に陸軍の體操も瑞典式を採用するやうになつたので、日本の體操が統一されたやうな形になつた、即ち學校では陸軍の歩兵操典

に據つて大体教練を教へるし、軍隊の體操も出元が同じ瑞典だから大變都合がよくなつたのである。
 それで要目にも
 教練ハ歩兵操典ノ定ムル所ニ準據ス
 とある、要目の示す學年の配當は

年 學	一 尋	學 年	種 號
		種 類	號
右 (左) 向 縱隊行進(二列) 停止 足踏 伍々右 (左) 間隔及巨離開閉	整番解集休氣 頓號カマ付ケ (一、二)レレ		
	解レ(進メノ動令ハナシ)		
	一、二ノ番號ニテ簡單ニ開カサセル		

年學一高	年學六全	年學五全	年學四全	年學三全	年學二全
○徒手小隊教練	側面縱隊ヨリ橫隊 駈歩間の諸動作	斜 行 進 方 向 變 換	行進間右(左)向 駈歩間廻ハレ右(左) 伍ノ重復及分解	行進間廻ハレ右(左) 橫 隊 行 進 駈 歩	半 番 號 廻ハレ右(左)向 廻ハレ右(左)
		斜ニ右(左)へ進メ		廻ハレ右(左)前へ進メ	

一、教練の目的

教練は執銃教練の外總て下肢を以て運動するから身体的には下肢の運動とも全身の運動とも見える、しかし教練の主眼點は肉体的でなくして全く精神的にある、即ち規律的訓練を主とするのである、勿論體操や遊戯でもこの訓練は充分出来るが體操や遊戯は外に特段の目的がある、そこで教練は團体的活動で、其の内にあつてよく個人として規律を守り、協同一致の習慣を養ひ他日社會に出て社會的生活なすにあたり完全な團体的生活の出來得る人間にせんとするのである、今日の社會状態を見るに甚しく私生活に重きを置き公生活を嫌ふ傾きがある、従つて協同一致、團体的活動、犠牲的精神、國家的觀念等の公的精神はだん／＼減つて行くやうに思はれる、之れは誠に憂へなくてはならぬことである、今回の歐州大戰に於て吾々は完全なる私生活をするに最も鞏固なる公生活をなすの必要を益々感じた、そして其の根本は國民に先づ規律的の訓練をなすことが大切である、獨逸の強い所以も全くこゝにあるのだ、小學校に於ても教練を課すからには其の精神を以て充分教育して欲しい。

そこで小學校の教練は要目に示された通り、歩兵操典を準據として居るが歩兵操典全部に據ることは出來ない、軍隊の教練は丁年以上の年齢のものに戦闘といふことが目的で課して居るのである、だから年齢の少く、女もあれば典もある且つ目的の異なる小學校の生徒に全部を其のまゝ教へることは勿論誤つて居る、だから小學校に於ては小學校といふ立場を忘れて、運動の相一致して出来るものは操典によるべく、たとへ操典になくも人間の生活として必要の事ならば採つて以て用ふるがよい、永井先生の選擇した意見に、

第一、形式方法の同じて濟むものは成るべく同じにした、

第二、形式はちよつと同じでも其の方法等に加減すべきものは兒童相當に斟酌すべきこととした、

第三、操典以外のものでも兒童の規律的運動として必要を認められたことは別に之れを定めた、

第四、操典中に在るものでも軍隊専門の用であつて學校生徒、就中小學校生徒等に用のないものは勿論採らなかつた。

この意見で要目の教練が學校教育といふ立場から選擇採用したことが明である。

余は教練の精神として大切なことは軍人の所謂攻撃的精神であると思ふ、歩兵操典の綱領に

攻撃精神ハ忠君愛國ノ至誠ト献身殉國ノ大節トヨリ發スル軍人精神ノ精華ナリ武技之レニ依リテ精ヲ致シ
教練之レニヨリテ放チ戰鬪之ニ依リテ捷ヲ奏ス蓋シ勝敗ノ數ハ必ズシモ兵力ノ多寡ニ依ラズ精練ニシ
テ且ツ攻撃精神ニ富メル軍隊ハ毎ニ寡ヲ以テ衆ヲ破ルコトヲ得ルモノナリ

實に攻撃的精神は言葉を換へて言へば勇往邁進の精神積極的精神であつて一旦事を始めたからにはどこまでも積極的に進んで徹底するまで止まぬといふ美はしき精神である、人生々活上最も必要な精神である、教練に於ては單に不動の姿勢だけでもこの精神が溢つて居る、或は靜坐の大家が體操を評した内に人間一生の間に不動の姿勢を取つて居ることがどれだけある、休めの姿勢を取つて居ることがどれだけある、體操だけに不動の姿勢、休めの姿勢があつて人の生活の内にはない、又歩調取つて居ることを體操で教へるが平常の歩くことを教へないだから體操時間だけで他の生活上に用ひられて居ないから價値がないと、體操の精神を知らざるも甚しい、しかも其の大家は教育者である、世にかゝる盲目的の教育家があるから上の役人が骨が折れる、彼は不動の姿勢や歩調を形だけ見て居るからそんな戲言をいふのである、形ではない精神にあるのだ、不動の姿勢に於ける積極的精神一步の歩調たりとも勇往邁進の氣分、この精神的訓練が出來れば人生々活に於て決して人後に落ちない、教練はかゝる意氣込を以て最も嚴正に行はなくてはならぬ。

二、教授上の注意

1、番 號

九〇

(イ) 番號の唱へ方は頭を廻して隣生に言ひ送らぬことを本體とする、つまり直立のまゝで唱へる。
 (ロ) 一、二年の兒童は自分が何番かが氣に懸るので番號の來る方に頭を向ける、番號を知れば次のものに言ひ傳へない、ある意味から考へれば兒童は利己的である、若しそんな弊があれば規律的方面からも面白くないから寧ろ始より頭を右に轉はして、番號を唱へたら正面を向かせるやうにすればよい、しかし成るべく直立のまゝで唱へられるやうに訓練することが必要である。
 (ハ) 番號の種類には「一、二の番號」「四の番號」「五」或は「六」……の番號」「番號」「番號」、たゞ番號は一、二、三、四、五……と唱へるので從來よく「順數番號」と稱へて居た、「順數」だけは要らない。

2、整 頓

(イ) 整頓は手を腰に舉げないで、直立のまゝで整頓することを本體とする、
 (ロ) 從來左手を舉げて整頓した、これは間隔を取らせる爲である、本來空間の知覺に富んで居れば手など舉げる必要はないのである、しかし小學校の一、二年あたりの幼年生には六ヶ敷しいから一、二年あたりには右整頓なら右手を舉げさせる、左整頓なら左手を舉げさせるそして成るべく直立のまゝで整頓の出來るやうに訓練するがよろしい、尋常三年あたりから手を舉げないで整頓させるがよい、前後の距離も一、二年までは兩臂を前舉させるもよい、三年からは目によつて距離を測らせ、手を舉げなくもよからう。

(ハ) 特別なる整頓

「片手間隔右(左)の整頓」「両手間隔右(左)の整頓」もある、片手間隔は基準は別として他生は皆右(左)手を右(左)に舉げて整頓する從來大間隔、小間隔といふ言葉を用ひて居たが今は用ひない。

3 後 向

操典には後向は「廻ハレ右」だけであるが要目には「廻ハレ左」がある、軍隊では銃の關係上左に廻はり悪い、しかし學校生徒は徒手に於ては何れにも廻はれなくてはいけない、吾々の生活に後に向くことは右からのみて、左から向くことはないかといへば決してそうではない、だから左轉回も練習して置く必要がある。

4、速 歩

其の學校の兒童の元氣、或は規律的訓練を知ろうと思はゞ體操に於ける行進を見よと或人がいふたが、これは誠に面白い言葉である、教練に於ける行進が元氣があり規律的であれば外の仕事も従つてよく出來る、軍隊では元氣の表象として非常に力を注ぐ、行進は是非威嚴を保つて嚴格に規律的にしかも元氣よく行いたし。

(イ) 步數及長さ

操典には一步の長さを踵から踵まで七十五糎とし、速度は一分間百十四步としてある、余は小學校の速步行進は二種に分けて練習したらいと思ふ。

一、矯正的步調

これは膝を伸すといふ所に意を注ぎ専ら下肢の運動の性質を帯びさせる、従つて步數にも長さにも制限しない、成るべく膝を高く上げ充分膝を伸ばして行進する、だから多少前後の距離も乱れて、廣くなるかも知れぬが其の目的とする所は下肢特に膝の矯正にあるのだから、少し位距離が廣つても其の目的の爲めには差支へない、初めは「脚の前伸」より入つて練習するとよろしい。

二、速步行進

小學校では軍隊通りに行進させることは出来ない、児童は呼吸數でも脉搏數でも大人より速く數も多し、歩くこと従つて速い、だから歩數なども一分間に大体

尋常三、四學年……………一三〇—一三五
尋常五學年以上……………一二〇—一三〇

歩長は

尋常三、四學年……………一、三—一、五
尋常五學年以上……………一、五—二、〇

(ロ) 男女について

余は小學校に於ては男女の區別を立てる必要なやうに思はる、要目の注意に

年少ノ生徒並ニ女子ニ在リテハ適宜之レヲ縮少スベク……………(中略)女子ニアリテ速歩ニ於ケル膝ノ屈ゲ方ヲ少クシ股ヲ舉グルコト稍々低カルベシ

とあるから女子に斟酌注意するやうに思はれるが永井先生の「要目の精神」には
要目に於ける女子に對する注意は是は主にも高等女學校以上の女子に對して言ふことで、小學校な
どでは五六年以上の女子で男女其の級を異にしたる場に於てのみ此の心で斟酌するは宜しいが下級
なる男女合級の場合では斯く差別するには及ばないのである。

とある、寧ろ今の所では女子に對して小學校で子供らしく取扱はないで早くから娘氣分にするから、
行進などでもどうも満足に行かない、矯正も出来なければ發達も悪い、殊に日本女子の下肢の發達は
甚しく悪い、だから之れを矯正し之れを發達させる必要がある、或る人は「行進遊戯」に抵觸すると
大變に心配した方もあつた、實に笑止千萬の話で、行進遊戯で下肢の發達發育が出来たら格別、悪
い下肢のまゝで行進遊戯をやつても何にもならない、寧ろ行進遊戯が速歩行進に抵觸するのである、

これも余の實驗したので高等科あたりの女生徒に規律的の速歩を行ふたあとで聞いて見ると口を揃へ
て「心持がい」と答へる、余は之れを聞いて「こゝだ」と思ふた、今まで餘りに女子らしくと思ふ
たから却つて女子相當の自然的活動を阻めたやうに思はれた、又女子も優柔不斷よりも規律的行爲を
好むものであることをも知つた、それで小學校に於てはさのみ心配して男女の區別をたてる必要はな
いと思ふた、そして充分に出來てからなら斟酌はいくらも出来るが、始から斟酌を考へると却つて斟
酌に流れて効果が薄し。

5 間隔及距離の開閉

體操を行ふには最も大切なことであるが、決して劃一すべき問題ではない、委しは永井先生の「要義」に
あるから参照したらよからう、要するに

- イ) 教師が児童の運動をよく注意し得るに最も都合よきやうに、
- ロ) 児童各自が運動するに他人の邪魔にならぬやうに、
- ハ) 児童の多寡によつて工夫するやうに、
- ニ) 場所の廣狹を考へる、

6 執銃教練

要目には高等科二學年の男子に課すやうに配當されてある、しかし自分は少くも義務教育の終りには執
銃教練を課してやりたいと思ふ、即ち尋常科六學年の第三學期あたりに銃を持たせて教練をすることは
必要であらう、若し高等科だけに課するとせば義務教育で終へるものは軍隊に入るまで銃を持つことは
ない、自分の主張する所は日本の青年教育で規律的訓練を行ふて居る所が甚だ少い、獨逸のやうに青年
團が地方の在郷軍人に指揮されて、執銃教練も射撃も規律的に指導される所は小學校に必要なが、

年 學 五 全	年 學 四 全	年 學 三 全	年 學
千鳥競走	○棒引 ○棒押	二輪人三脚 「デッドボール」 「ポールドボール」 「ボールドボール」 「メンターボール」	網引 倭入 球子 大和遊戯 行進
	障物競走 片脚競走	豆洋鬼 西洋鬼 「ポールドボール」 「ボールドボール」 「デッドボール」	

年 學 六 全
○「フットボール」 單脚競走

第一節 遊戯の種類

社會に行はれて居る遊戯は多種多様で、従つて其の範圍は非常に廣い、しかし何れにしても其の本質は兒童の自由意志に基づく活動で、自然的活動である、たとへ勝負を争ふ競争遊戯で規則によつて制限されても運動中の個人活動は自由である、だから遊戯には意志の自由といふことが本體である、西洋では言葉の上に區別があるが日本では總て遊戯てふ語の内に抱括して居る、だから日本の遊戯の内には靜的遊戯——例へば幼時の玩具を弄ぶこと、雙六、圍碁、將碁、骨牌、其他室内で行ふ諸種の遊戯——動的遊戯——例へば競走、角力、水泳其他總て戸外の遊戯——までも總て含んで居る、従つて遊戯の分類は甚だ困難である、しかしかやうに多種多様の社會的遊戯の内て特に教育的價值のあるものを選んで學校遊戯とした。

第二節 學校遊戯の分類

教育的價值を有する學校遊戯も其の種類が甚だ多いが大體次のやうに分けられる。



體操科教授時間外ニ於テ行フべき遊戯

自由遊戯
 休憩時間の遊戯で羽子ツキ、お手玉遊び、毬
 ツキ、ボール投げ等
 團體的遊戯
 野球、庭球、其他團體にて行ふ遊戯例へば陸
 軍遊戯、巴鬼等

一、體操科時間内に行ふべき遊戯

體操科時間に行ふべき遊戯は體操や教練と混せて一時間或半時間の時間中に行ふべき遊戯である、従つて一時間なり、半時間なりを總てこの遊戯に使用すべきものではない、從來高學年の女生徒などに一時間中行進遊戯をさせたり低學年の體操は動作遊戯に限られて居た習慣があるので、今でもどうかするとそういふことを主張したり、又實行して居る學校もある、これは大變な考へ違ひぢやあるまいか、小學校の體操科の時間は一週間三時間しかない、しかも教材は非常に多い、加ふるに現在の國民體位の狀態よりして充分に體育を徹底させなくてはならぬ今日、少しでも有効に時間を用ひたい、多くの教材と少い時間に徹底させるのは甚だ困難である、然るに遊戯に少い時間を裂いて「なりなり」を與へるといふことは體育全体より見てどうかと思ふ、それとも行進遊戯なり動作遊戯なりが他の體操以上に價值あらば格別、これも疑はれる、たとへ又それが競走遊戯だとして一時間の總てを之れに費すのも同様である、又一面心理的にも一時間中同一種類の運動ばかり行ふよりも體操もあり、教練もあり、遊戯もあつた方が變化の上より見て却つて總てを生かして有効、有價值ぢやあるまいか、體操科時間内の遊戯に於てもそうである、況んや體操科時間外の遊戯に於ては言語同斷、論ずる必要を認めない、しかし中には實際野球や庭球をさせて教師は職員室で煙草でもふかして居る、「なぜそうやるか」と聞いて見ると「今の體操は發達しないからつゞらない、それよりも野球庭球の方がいい」又「體操科の教材は體操教練遊戯と三種類あるから一時間一時間とした」などと平氣でいふて居る先生もある、全くあきれて物が言へない、これは前に續々述べたからここでは省いて置く。

要するに正科時間内に行ふ遊戯は體操や教練と混せて行ふのであるから時間は極く少い、従つて學校遊戯の内

から次のやうな條件で選擇したらよからう、

- 1、成るべく多數の兒童が同時に行ひ得るもの、
- 2、短時間に運動し得るもの、
- 3、比較的運動量の多いもの、
- 4、成るべく理解し易きもの、従つて形式や方法の複雑なものは避ける、又準備の爲めに多くの時間や勞力を要するものもいけない、
- 5、興味のあるもの、
- 6、訓練的價值の多いもの、

1、發表的動作を主とする遊戯

從來行はれて居たやうに唱歌に合せて歌ひながら其の歌詞に伴ふた動作を表はし運動する遊戯である、「兎と龜」「桃太郎」のやうなもので主にも低學年に採用されて居た、其外に唱歌に體操を結合させた體操的動作遊戯もある、これは随分高學年にも用ひられて居た、この體操的動作遊戯は勿論不自然なもので、本來體操は音樂の調律に合するやうに作られたものではない、強いて之れを遊戯的に行ふのだから従つて無理がある、かゝる種類のものは單に運動と考へれば何んでもないが貴重の時間を費して課するだけの價值はないやうに思はれる、だから少い時間に多い教材を教へなくてはならぬ高學年の女生徒に、こんなことで時間を潰すは誠に惜しくてならぬ、それ故自分は是非全廢したいと思ふ、猶ほ行進遊戯の條で説く。

低學年に用ふる動作遊戯も出來るなら全廢したい、現に高等師範の附屬小學校あたりで全く廢した、地方でも廢した處が澤山ある、長野縣上高井郡では體操科の教材から全く省いた、この郡の細目を見るとこんな理由を述べて居る。

一、活動の原因より見れば自然的發露としての全身運動を動作遊戯にありては或る複雑なる形式及方法に

四、はれて活動其のものよりは却つて心力を費すこと大なり、これ遊戯としての缺點の存する所なり。
二、自由と快樂の感情を満足せしむる活動より見るときは、表情遊戯は手の動かし方、足の踏み方等に至るまで一定の型ありて兒童の自由活動をして抑制するの缺點あり従つて其の自由感情を満たすこと能はざるなり。

三、表情遊戯は教授上、方法頗る複雑にして教師自身其の方法を了解し其柔和なる手足の動し方及踊りの身振りをなす等中々困難とする所なり、況んや幼稚なる兒童に於てをや、即ち教授上徒らに時間と心力を費すこと多くして其の体育上の價値少なきこと明なり。

四、訓育的方面より見るも表情遊戯は徒らに優長柔和の運動を強ふるのみにして機敏に活動する機會なく亦耐久、剛毅の精神を養成すること等思へもよらず。

五、事實に徴して論より証據、兒童日常の遊戯は殆ど競争遊戯を以て満たされつゝあるを従つて自由遊戯たると作業遊戯たるを問はず、競争遊戯は兒童の喜ぶ所にして、常に満足の状態を表はし尙進んで活動せんと要求して止まざる所は教育者の常に見る所なり、然るに遊戯は斯かる事實なく却つて遊戯の終りに於て兒童は苦境より脱したるが如き嘆聲を洩らすこと屢々あり云々。

よく動作遊戯の欠點を擧げて、全く自覺的に斷然と學校體操より切つたとは誠に双手を擧げて賛成する、自分は兒童の發達の階梯の上から論じて見たい、

〇	哺乳期
一	第一充實期
二	第一伸長期
三	第二充實期
四	第二伸長期
五	成熟期
六	

小學校にて歌詞を筋肉の動作に現はして運動する所謂發表的動作遊戯は發達諸期の内で第二充實期に相當する時代である、この時期は生理的に心臓及肺臓の働の鋭敏なときで比較的回復の早い時である、かやうな時代には現今行はれて居るやうな色々の身振りや手振りをする柔和な動作遊戯よりも比較的運動量の多い鬼遊びや競争遊戯の方が生理的要求に適して居る、又心理的方面から見ても注意の集注や意識の繼續の短い時であるから一時的興味を多く混する必要がある、然るに一つの動作遊戯を教へるために長い時間の間兒童を立てて置きそして習熟させるために同じことを何遍でも繰り返して居る、生理的にはもつとぐんぐんやる遊戯を要求し、心理的には成るべく變化を熱望して止まないのに強いて兒童を押へつけてやつきになつて一定の形式方法をやらせる、嘆聲を洩らすも無理はない、そいふ實例は屢々見る、兒童に聞いて見ても又やらせて見ても男も女も皆鬼遊びやボール投げ其他の競走遊戯を喜ぶ、それはこの時代の兒童の自然に伴ふて居るからである、兒童が家庭にあつての遊戯を見ても判る、殆ど總てが競走遊戯に満されて居る、これには何の束縛もないのだから自然性の發露と見て差支ない、だから學校に於ても生理的、心理的に添ふた遊戯を課することが至當である、こんな意味からこの時代の兒童に發表的動作遊戯を課することを全廢したい。

「永井道明先生曰く、

斯る發表的の動作遊戯は幼稚園時代の兒童に最も適當して居るので、之れを小學校に用ふるものは尋常一年か精々二年位なものであろう、尤も都市と村落とに依つて兒童の心の發達が非常に差のあるものであるから、若し東京其他の都會に於ける兒童の如く、早熟の所では小學校では之れを課せずとも宜かろう云々と述べて居る、成る程歌詞に合せて歌ひながら動作をするやうなものや話しながらやる談話的動作遊戯は幼稚園的のものであるかも知れぬ、尤も瑞西ではダルクローゼ氏の編纂した律動體操を國民的體操として老若男女皆やらせて居る、これは音楽だけで其の調律に合せて悲哀な悲哀調は悲哀的に踊り、快活な部分は快活に舞ふ、外國にはこんな種類のものもあるが、日本の低學年で用ふる發表を主とする動作遊戯は誠に單純なもので現在用ひて居るやうなものなら、幼稚園だけで充分である、又一年あたりて用ふる唱歌は幼稚園にて用ふるものと大

差がない、そして現在幼稚園で用ひて居る動作遊戯も一年と殆ど同じである、幼稚園で出来るなら何にも小學校で用ふるの必要がない、つまり兒童の進歩の上から見て適合せぬやうにも思はれる、しかしかういふ立場から尋常一年だけには課してもよからうと思ふ、永井先生の言はれる通り都市の兒童と村落の兒童とは心の發達程度が異ふ、都會の兒童はませて居る、これはよ程外圍の事情によるので、殊に幼稚園などもあつて小さい時から幼稚園に入つて團體生活にも慣れて居るものが澤山あるので小學校へ來ても既に學校的生活には慣れて居るが村落の兒童になると隣り近所の子供以外には遊ばないから人慣れもしなければ幼稚園もないので團體的生活の味も知らない、だから都會の兒童には餘り必要はないが、村落の兒童は成るべく學校生活、團體生活に慣れしめる必要上、たゞ教室で互に顔だけ合はせ、又運動場で、あちこちで顔を見合ふだけよりも互に手を取り肉と肉との接觸より知らぬ他人でも親密の度合を増し、そして社會生活、團體生活の意義を知らしめることが出来る、こんな意味から村落の小學校の尋常一年だけに動作遊戯を加へたらよからうと思ふ尋常一年でも先づ二期位に留めて置きたい、そして成るべく其數を減じ、寧ろ競争遊戯を多くする積りであつてほしい、しかしかういふ社會的、團體的意味から加へるのなら動作遊戯に限らない、随分競走遊戯にも其他の團體遊戯にも團體的協同的、接觸的、の遊戯も澤山あるので必ずしも動作遊戯を採る必要もない。

2 行進を主とする遊戯

従來行はれた行進遊戯は大体五種許りある、一は方舞といつて「クワドリール」「カレドニアンヌ」「コチロン、クワドリール」「ランサアルヌ」「オールアメリカンランサーズ」などのやうなもの、二は行進運動といつて「スケーチング」「ヒール、エンド、トール」「ベビー、ボルカ」「十字行進」などの舞踏的のものもあつた、三は西洋の舞踏的の歩法例へば「ガロップ」叩歩、水鷄歩、搖籃歩、步行回轉等種々なる歩法等を日本の唱歌に合せ、或は其の唱歌の歌詞が動作に表はし得べきものは動作をなし、動作の出來ぬものは舞踏的の歩法をつけて唱歌を歌ひながら行進運動をしたのもあつた、四は音樂の教師によつて工夫された表情遊戯或は西洋あたりで行ふ音樂

のみによつて運動する表情遊戯(女子大學にて行ふもの)も行はれて居た、五は體操教師が唱歌に體操を結合させた不自然な一種の行進遊戯もあつた、要するにこれ等の内體操的行進遊戯を除いた、他の行進的運動は所謂西洋の舞踏を流用したもので、随分盛に行はれた時代があつた、女學校の遊戯と言へば殆どこればかりで、其の運動會は舞踏の練習會のやうのものであつた、一行進遊戯は平均的歩法運動で、生理的には急激な血行をなさしめずして漸進的に血行を盛ならしむる價值もある、しかし普通教育に之れを應用するにはよ程研究するの必要がある、殊に現今の如くに女子の體格が非常に減退しつつあるは一般統計によつて明であるが、かゝる状態に多くの時間を費して之を行ふことが女子の救済として適當であるかどうか、永井道明先生は其の著にかういふて居る、「歐米の舞踏は之れを鹿鳴館に用ひて社會的に失敗し、之れを一ツ橋時代の高等女學校に用ひて教育的に失敗し、之れを日露戰爭後の體操科に濫用して體育的に失敗したる等の歴史がある、加ふるに我國の現状は切に華を去り實に就くの急を要する秋である、此際にあたり舞踏的遊戯は深く研究を遂げ眞に教育上行ふべきことを認め且つ教師に於ても生徒に對してもよく其の實を行ひ得ることを認むるにあらずんば容易に行ふべきことでない」と述べてある、思ふに従來は充分な研究もせないので、たゞ西洋で女子に課して居るから女子に適するものであるやう位の簡單な考へと、一つは所謂西洋氣觸れ、西洋崇拜から來たものぢやあるまいか、文部省公示の要目を見るに遊戯の條に競走遊戯や動作遊戯は大体の標準を示して居る、然るに行進遊戯に於ては尋常二年に單に行進遊戯とあるばかりでどんなものを課してよいやら更に標準がない、これと思ふに文部省あたりでも感ずる所あつての事と考へられる、先きに上高井郡に於て發表した動作遊戯の批難はよく行進遊戯に對する欠點を擧げて居るやうに思はれる、

- 1、或る複雑なる形式及び方法に囚れて活動其のものよりも却つて心力を費すこと大なり且つ教授上方法復雜にして教師自ら其の方法を了解して行ふことさへ困難である、
- 2、一定の型ありて兒童の自由活動を抑制する欠點あること、
- 3、徒らに優長柔和の運動を強ひること、

4、女子も行進遊戯より競走遊戯を好むこと、等は行進遊戯をも全廢しなくてはならぬやうに考へられる。次に述ぶるやうな理由のもとに自分は行進遊戯を小學校から全廢しなくてはならぬと信じて居る。

1、現在の女子の體格の上より見て

女子の死亡平均年數、肺結核の數など女子の體位の遞下は既に述べて置いた、尙女子の死亡率を述べやう

女子死亡.....一〇〇に對し、

五—一〇	九二、七五
一〇—一五	六八、四五
一五—二〇	七三、二二
二〇—二五	八二、六一
二五—三〇	七八、三八
三〇—三五	七六、四九
三五—四〇	八一、八一
四〇—四五	九九、二四

五才より四十五才までは女子の方が多く死亡する、四十五才以上から女子は減じて男子の死亡が増し、四十五—五十才まで男は一二五、三五となつて非常に増加する、之の統計で見ると十五才以上四十才までの女子は同年輩の男子の二割以上も多く死亡する、この時代は女子にとつて重大な時期である即ち多くの子女を作り、大生命の爲めに大活動を要するのときである、然るに日本女子はこの主要期にどしく倒れるのは實に寒心に堪へぬかくの如く女子の死亡多き國は世界列強に其の比を見ない、何故にかく日

本の女子は死亡するか、これには色々の原因があろう、即ち女子の身體に對する誤られたる思想、依頼的精神、營養不良、精神上の打撃、不條理の哺乳、運動の不足發達期及思春期の身體的不注意、及風俗習慣等が主な原因であらうと思ふ、要するにこれ等の原因によつて作られたる日本女子は身體的彈力或は抵抗力に乏しいといふ結果になる、とにかく母體の不良は國家發展上重大な意義のあるのである、だから將來の大和民族の世界的發展には萬難を排しても先づ第一に母體の改良を計ることが急務であらう、即ちもつと女子自身に身體上の理解を興へ、積極的に女子の體格を作り上げなくてはならぬ、從來小學校でも女子には女らしい優美なものと考へた結果盛に行進遊戯を行ふた、それで女生徒は自分等の運動には之れに越したよいものはないとの觀念を懐かしめた、猶ほ教師の内にもかやうに考へたものもあつたので進んで他の運動を課さないから體操も好まなければ進んでやろうともしない體操などは女子のやるべきとでないやうに思はしめた、之れが引いて女子の體格を不良させた一原因とも考へる、従つて女子の體育について深い注意と研究を遂げなかつたことは女子教育上一大欠點がある、だから女子にも大に體操を課し、身體的自覺と理解とを興へて自覺的活動をさせなくては國家百年の計ではない、こんな意味から自分は行進遊戯を全廢したいのである、體操と行進遊戯とを比較すると勿論身體的理解と自覺とを興へるには體操の方が優れて居る、殊に今の體操は醫學的體操で生理解剖の上に出來上つたものであるから一層其の理由を大ならしめる、行進遊戯論者は言はん「一時間中行進遊戯はやらない、大抵十分か十五分位であるから其時間は僅少であるから差支ないぢやないか」と勿論一時間の内の十五分は僅少であらう、しかし一週間、一ヶ月一年間、兒童在學八年間或は進んで高等女學校、女子師範學校までの時間を計算したら莫大なものであらう、假に十分間と見ても一週間には三十分、一年間は四十週あるから千二百分、六年間に七千二百分即ち百二十時間、女學校五年間に百時間、總計二百廿時間、僅に十分でもこんな莫大な時間になる、若しこれだけの體操科時間をみつしりやつたらどの位有効であらう、自分は教育者が眞に現在の女子の體位の遞下を知つたら國家の將來、民族の向上の爲めに體操科一週三

時間は勿論、それ以外に毎日十分でも二十分でも各受持は體操を行ふなり、或は鍛練的遊戯を行ふなりして國家的民族的活動をして貰ひたい。

2、女子發達期と運動

女子の全生活中最も發達する時期は十一、二、三、四、五歳五ケ年間であつて其の増加率は或は男子を凌ぐものもある、發達する時期に充分發達發育させなければ機會を失ふ、例へば農夫が作物に肥料を與へるにも最もよく伸びる時期に最も強く多量に與へる、決して花散つて實を結ぶやうな時分には肥を與へない、さりとて極く小さい時には肥料も弱いのを以てする、しかも發達する時期に於て虫が付けばとつてやる、花が多ければ減してやる、倒れかゝれば起して支へをする、總てに手をかけてやる、人間でもそうだ、既に發達もしない老衰期や病氣で衰弱して居るものにどうやつても思ふやうにならぬ、やつぱり發達の最中、元氣の盛なときでなくてはだめだ、そこで小學校の高學年の女子時分が一番發達するときで、女子はこの時代に充分身體を作ることが最も適當でもあり又最も必要なときでもある、だから時間を空費しないで少しでも機會あり、少しでも時間あれば發達發育の充分出来る運動を課さなくてはならぬ、この意味から考へると行進遊戯は不適當である。

3、小學校の生徒はまだ子供である、

前にも一寸言ふたが從來日本の小學校に於ける女子の教育は早くから娘氣分にさせるやうな傾があつた、勿論女子だから女らしく教育しなくてはならぬ、男と同じやうなことを行ふのは不自然である、けれども女らしくが餘り極端に走ると却つて子供の自然を害することになる、女生徒に行進遊戯と競争遊戯と何れが好きかと尋ねると口を揃へて「競争遊戯」と答へる、之れ實に論より証據で、事實は否定が出来ない、勿論勝者の位置に立つことを好むは生物の本能かも知れぬが、兎に角好きだ、之れは小學校の高學年の女生徒でもまだ子供で、跳んだり躍ねたりしたくてたまらないからである、それを女子は優美に温雅に教育するかいといふて無暗に行進遊戯のみを課することは考へ問題である、だから小供は小供らしく取扱ひ、そして自然に添ふた活動をさせたい、だから一時間の内體操や教練を一所に遊戯を課する場合があつたら競走遊戯を課すがい。

4、形式及方法が複雑である

方法や形式が複雑なので教師自身さへ充分に會得了解に苦しむ、従つて教師の自信少くして教授するので生徒は勿論よく了解しないから記憶に骨が折れ、従つて多くの時間を要する、だから徒らに時間と精神とを費して却つて體育の効果を減殺する。

5、訓育的の價值が少い

従來行進遊戯は訓育上から見て坐作進退がよく節度に合し、輕快圓滑、しかも優美に温雅に滯滞することなく行はるゝ價值があると唱へられた、成程さういふ價值があるかも知れぬが程少いやうに感じられる、随分古くから之れを行ふて居るが其の爲めに日本女子にどれだけの訓練的利益を與へたるうか、自分は寡聞にして未だ行進遊戯を課した結果不作法がなほつたとか或は坐作進退が優美にしとやかになつたといふ話も聞かない、寧ろかやうな訓練には日本の仕舞や能の方がよつ程日本的でもあり、價值があろう、或る感化院では不良少年や少女に仕舞や能をやらせた處非常に結果が良いので續いて現在も行ふて居る、これも小學校で行ふのは良いか悪いかまだ研究しないから判らないが兎に角訓練上には價值はあると思ふ、自分は少し方面は異ふが女子に優雅なる態度を養ふ方法として行進遊戯を廢して、之れに換へるに現在小學校で行ふて居る作法を體操の出來ない時間に課したらどうかと思ふ、たゞ團體で出來ないといふ缺點はある、勿論遊戯ではないから遊戯的に取扱はない、従つて遊戯の特質をば具備しな

い、たゞ所謂女らしい態度を養ふ爲めによいと思ふ。

6 小學校の女生徒にまだ早い

行進遊戯は複雑なる調和平均的運動である、複雑な平均運動は身體のよく出来上つて居る人でなくては困難である、之れは日本の踊りを見てもさうである、即ち意思のまゝによく精神化せし肉體として活動の出来得る時期に達しなくては真に其の目的を達することは出来ない、この意味から小學校の女生徒は發達の最中にあつてまだ少し早い、自分の考へでは若しかういふ性質の運動を用ふるなら現在あるやうな行進遊戯でなくともつと精選された純日本のものを高等女學校の三年生位から少し宛課したらどうかと思ふ、しかし女學校の三年生以上でも一時間中之れを行ふことはよろしくない、所謂動的状態より靜的状态に歸復せしむる整理的目的の爲めに運動の終りに僅の時間之れを行ふことがよからうと思ふ。

7、小學校に行ふとしても未だ時期が早い

筋肉を使つて運動する方法はいくらもあつて決して體操だけではない、一體人は總て心理的に物の感じ方が筋肉に表はれて色々の動作をする、これは自然である、恰も嬉しことがあれば欣喜雀躍して手の舞ひ足の蹈む所を知らない、従つて吾々を忘れて手も拍てば、躍りも舞ひもする、悲しいときには筋肉まで收縮して悲しみの情が表はれて沈み勝ちに見える、しかしかやうな表情は人種によつて違ふ、其の色々の感情が筋肉に現はれて動作となつたものがダンスングである、だから人種よつて獨特のダンスングがある、日本には日本人特有の踊りがあり、パプア土人はパプア人の舞があり、西洋人には西洋人獨特のダンスングがある、だから表情といふことが自然だからとて異なる人種の表情までも皆總ての人に合理的であるとは言へぬ、現在行はれて居る平均的歩法運動や方舞其他の行進遊戯は西洋の女子に行ふて居るから日本人にも價值あるべしとの早合點から始めたことと一種の西洋氣觸である、西洋人の感情によつ

て表出されたものを人種の違ふ日本人に適するとして行ふのは不合理である、だから自分は若し日本女子に課するなら日本人の感情の表出されたものを教育化して行ふことが最も自然的、合理的であると思ふが今どんな具合に如何なるものを選択するかは研究してないから發表は出来ない、又一面からは筋肉の上から見ても直線的の運動ばかりでなく曲線的の筋肉の練習も必要であるから其の人種によりて案出されたる表情運動を課するもよからう、しかし現在の日本の體育の上から見るとまだ尙早ではあるまいか即ち日本の體育は地理的に言へば幼年期で、歐米の體育は壯年期である、體操でもそうだ、今日日本で行ふて居る體操は彼等の幼年期に於て行ふたものである、だから彼等壯年期の體育を其のまゝ日本に行ふことは出来ない、日本では今の處奇を好んであれこれとあせらないで徹底的に行ふてもつと體位をのぼすと工夫しなくてはならぬ、日本の體育も進んで所謂壯年期にても達し、そして日本人の體格も優秀になつたとき特殊な一つの運動法として表情的行進遊戯もよからうが現在は特殊なものに時間を費さず、根本的なものに力と時間とを注ぐべき時期であらう。

以上述べたやうな理由で自分は小學校から行進遊戯を全廢し、もつと根本的體育を施したいと思ふのである。永井道明先生は其の著に曰く、

從來の教師が舞蹈に對して抱く所の思想、及技能並に其の教授の方法、頗る幼稚なる上に、生徒身體の發達も能く之れを行ふの域に達したるもの尠き今日に於て、特に能くこれを行ひ得るの信念確かなもの外は、容易に之れを行はざるを以て安全なりと認めたのである、之れを本要目に於て行進遊戯の事項をば極めて簡略にし殊に教材配當の條に於て小學校は其の第二學年より、高等女學校は其の第一學年より單に行進遊戯として示したるのみにして、其詳細なる種目を示すこと他の遊戯の如くならざりしは深く意の存する所である、云々

と述べて居る、現在の状態では課さざるを安全の如く思はる、或る人は曰く「女子はこの行進遊戯が大變好きで喜んでやる、そして運動會などにやると得意になつて實に緊張して運動するから廢められない」と、一寸

考へると尤もらしく思はれるがこれ又皮相の感である、今日まで女子にどれだけ自覺的の体育を施したか、豈女子ばかりではない、男子にさへそうである、殊に女子に至つて行進遊戯の如きもののみ多く課して「女子の運動はかういふもののみで体操は男のやるものである」といふやうな感を起さしめ、且つ遊戯にしても他の遊戯を與へぬから好きだといふも比較は出来ぬ、つまり一色を食はして何れが甘いかといふと同じことだ、だから自覺より起れる趣味、必要上より生ぜざる興味であつて欲しい、又「運動會などに得意になつてやるから嫌ひなものでもあるまい、従つて其の様子を見ては廢められない」などいふて居るものもある、しかし子供に限らない大人でも多人數に見て居られると得意になるものだ、一種の虚榮心とでもいはうか、これは自然であらう、何にも行進遊戯に限らない、体操であれ、教練であれ皆同じことである、だから多人數の前でよくやるからと嫌ひでないといふ證明にならぬ、たとへばこゝに体操の嫌ひな學級があつてこの組に運動會の公衆の面前で体操をやらせたら、ふしだらな緊張しない運動をするであらうか、決してそうではあるまい、たとへば技術は下手でも運動はきつと確りやるに違ひない、それが人間の自然であらう、だからこの論も根據のあることとは思へぬ、又或る人は曰く「動作遊戯や行進遊戯は運動會の花であるから平常は兎も角運動會にはやらせるが、運動會は祭りだから……」實に論者の言が面白い、運動會を祭りと思へたのは過去數世紀前のこと、今日如何に判らぬ教育者でもこんなことを言ふものはあるまいと信じて居たら方々に大きな聲で憚らず言ふて居るものがある、不思議に堪へぬ、或る大家は「教育的祭典」なりと言ふて居るが「教育的」と言へば或はいふかも知れぬが「祭典」は一寸あかしい、そして誤り易い言葉だ、もとく運動會なる言葉は昔からの言葉ではなし、ATHLETIC MEETING と云ふ言葉から譯されて來たものである、ATHLETICS と云ふことは輕快且つ巧妙に身體的力を要する運動即ち競技である、だから若し運動會がこの言葉から來たものなら「祭典」といふ意味はない、自分は運動會をかう考へた。

一、學校の體育的總括及統一

二、學校の訓練的統一

三、學校に於ける體育、訓練の社會的紹介

學校の立場からは或る期間各學級で行ふた體育上の施設を總括し、且つ平常養ふて居る訓練の統一を圖る、そして學校の仕事の一部を父兄や社會に紹介し學校と家庭、學校と社會との連絡を圖かる、かゝる意味から平常行はないものを特に多くの時間をかけて教へて見物的、興行的に行ふ必要はない、だから或る學校では運動會の名稱を廢して「體操練習會」とした、これ等は形式の問題で運動會と言はうが體操練習會と言はうがそれは何れでもいゝ、要はたゞ内容の問題である、又「行進遊戯や動作遊戯が運動會の花である」といふ意味がよく判らない、美しい着物でも着てひらひら舞つたらそれが花か、寧ろ父兄などの力を入れるのは競走遊戯である、運動は簡單でどんな人にもよく判る、現に高等師範附屬小學校では一切動作遊戯や行進遊戯をやらない、徹頭徹尾競争遊戯と體操だけれども父兄は運動會の花がないから淋しい、美しくないとは言はぬ、寧ろ男子の規律的な教練、女子の規律的體操を見て喜んで居る、そこで自分は運動會には體操、教練、競争遊戯（但し尋常一年生には動作遊戯の一、二は可なるべく）を最も規律的に、最も團体的に行ふたらよからうと思ふ、決して殺風景でも沒趣味でもない、そして自分は「運動會の花」といふべきものは全校兒童の意氣の發露であると思ふ、それには尋常三年以上位の生徒を男女に分けて、男は男、女は女と別々に其學校獨特の校技を選定して行はしめ、全校の意氣を表はしこれを以て其の運動會の花としたい、つまり自分は形式的の花などはどうでもよい寧ろ精神的花を欲しいのである。

3、競争を主とする遊戯

競走遊戯は其の種類は常に多い、しかしどんな低學年のものでも、どんな高學年のものでも或は男女に於ても其の身心の發達程度に応じて行ふことの出来る遊戯で、體操科に於ては體操、教練と統一して廣く利用されて居る、競争遊戯は何れにしても比較的運動量も多く發達的である、しかも快樂が伴ひ比較的精神を勢することとが少く自由な活動が出来るので男と言はず、女と言はず、子供でも大人でも皆喜んでやる、殊に動作を機

敏にし且つ精神的に志氣を旺盛にすることが出来る、自分が特に競争遊戯を奨める所以のものは全力を舉げて自由に活動して剛健の精神を養ひ、且つ其の間に規律的訓練が出来る、殊に團體的の遊戯に於ては協同一致の習慣、犠牲的精神を養ふことを得る、これ實に他の遊戯で養ふことの出来ぬことである、競争遊戯は身體的には運動量が多く、精神的には他の遊戯で得られぬ價値があり、且つ教授上からは短時間に行ひ得るといふ利益もあり、又運動を容易に理解せしめ、しかも多大の興味があるので教授に活氣を添へる、たゞ勝つことのみを考へて卑怯の行爲のないやうに常に注意しなくてはならぬ、正々堂々と負けても勝つても立派にさせる、たとへ勝つても卑しい勝ち方、或は規律を守らぬものは負けにする位にして決して勝負に重きを置く賤しい精神を作つてはならぬ。

要目に示したものは總てでないことは明で教授者は教育的に工夫して色々組立てるがよろしい、しかも運動の分量は男女に依つて、或は身體發達の程度によつて程考へなくてはならぬ例へば女子に短距離競走をさせるなら其の距離は注意する、男子でも長距離競走は何里位までと注意の上にも注意して決して無謀の事をしてはならぬ、短距離は小學校では女子は二〇〇ヤード位を最長限度とし、男子は四、五〇〇ヤード位を最長限度としたらどうか、長距離競走は女子は勿論省く、男子も最長一里半か二里位で決して餘り多くを望んではいけない尤もこの距離も漸進的であつて欲しい、そして短い長距離競走なら個人競走もよろうか少し長かければ團體で駆けるがよい、自分は小學校に於ける個人的長距離競走は兒童發達の上から見て餘り賛成が出来ない。

二、體操科時間外に行ふべき遊戯

體操科の正科内に行ふ遊戯を除いた學校遊戯は即ち科外の遊戯である、之れも多種多様で多くは個人的遊戯で、團體的の遊戯としては野球や庭球、フットボール「ボール抛ケ」などである、個人的遊戯には羽子ツキ、毬ツキ、お手玉遊び、「スキー」「スケート」其他遊戯を使用する自由遊戯、などいくらかもある、これ等の科外の遊戯以外

に正科時間内に行ふた遊戯や體操を休憩時間にやるものもある、たゞ注意すべきは野球や庭球のやうな課外の遊戯を正科内に行はぬこと、之れについては前に充分述べて置いたから改めていふ必要はない、野球や庭球は放課後や休憩時間中にやるがよい、しかしこれ等は費用の非常に要するもので、各學校其支出に困るだろうと思ふ、若し少數のものゝの爲めに全生徒の運動の費用より多く取るやうなことがあれば之れは學校教育の全体から見て面白くないことである、だから費用さへたくさんあつて全生徒の正科を行ふに事缺けぬ處は科外の運動として最もよいものだから奨励はするしかし正科を捨てて之れのみで没頭して居ることは甚だよろしくない。

三、武術的運動について

劍道や柔道を課することもよろしい、相當の教師があつて充分に指導が出来れば是非高等科の男生徒位から課したいものである、之れは強い意志の力を養ふに最もよい運動である、たゞ柔道は教師が少いことと、怪我することが多い、これは一体小學校あたりの兒童に大人の行ふやうな柔道をさせるから過ちがある、一ヶ年位は「柔の型」を教授してそれから少し宛始めるとよろしい、近頃流行する木劍、薙刀體操も強ち悪いものでもないが正科時間内に行ふのはよろしくない、課外の運動として殊に劍道に入る準備の意味で行ふのは差支へない、又卒業後の青年に運動を奨励する上に於て小學校に在學中に劍道などの趣味を養ふて置くには最もよろしい、近頃地方青年に劍道や柔道を修業練磨するものが多くなつて來たのは誠に喜ぶべき現象である。

第六章 体操科教材の取扱に就て

第一節 教授上の總括的注意

要目に示せる所に據れば

- 一、体操教授ハ団体教授ニ依リ多數ノ生徒ヲシテ共同的ニ運動セシムルト同時ニ常ニ各生徒ノ身體及精神發達ノ状態ニ留意シ適切ナル指導ヲ爲スヲ要ス
- 二、体操科ニ於テ行ハシムル事項ハ生徒ノ身體及精神ヲ陶冶スルニ在ルヲ以テ常ニ其ノ目的ニ副ハンコトヲ期シ徒ニ技術ノ末ニ走ルガ如キコトアルベカラズ
- 三、運動ハ生活上一日モ缺クベカラザルモノナレバ漸次其ノ必要ヲ自覺セシメ家庭ニ在ルトキ又ハ卒業後ニ於テモ常ニ之レヲ行フノ習慣ヲ養成センコトニ努ムルヲ要ス
- 四、体操科ノ教室ハ特ニ之レヲ清潔ニシ通氣及採光ヲ完全ナラシムルヤウ注意スルヲ要ス
- 五、各教授時間ニ於テ授クベキ教材ハ生徒身體及精神ノ發達ニ應ゼシメンコトヲ努メ又他學科目教授間ノ配當ノ狀況ヲ顧ミテ其ノ分量及排列ヲ定ムベシ

以上の五項目に分けてあるが第一項は団体教授をなすに當り形式に流れ且つ兒童一個人の指導を等閑に附してはならぬといふ意味である、兎角多人數を教授する場合には個人が忘れられる、これは其體操が兒童本位の體操でないからである、第二項は技術の巧拙よりも心の體操をなせといふ意味である、常に兒童の發達の程度に應じて其の運動の目的に副ふて行はなければ何等役立たぬ、通常の授業は勿論採點などにも技術の巧拙だけで優劣を決めてはならぬ、第三項は兒童をして運動の必要を自覺せしめて一生を通じて身體的修養をなす習慣を養ふことが必要である、どうも日本人は體操は學校で、運動は若い内とのみ考へて年長になるに随つて運動しない、人は曰く學校の體操は趣味がないから卒業後體操をしない、もし趣味ある體操を教授しなくてはだめだ、一寸聞くと理由のあることの様であるが自分は其の根本は體操に興味がないことではないと思ふ、何故なら先

進國は吾々と同様の所謂趣味のない體育を施して來た、然るに彼等は身體上の自覺と運動の必要とを徹底的に授けられたから卒業後は勿論六十、七十の老人になつても猶進んで運動する、だから體操の趣味の問題よりも國民に身體練磨の必要を自覺させることが先づ第一である、國民が眞に必要なを感ずれば盛んに運動するに違ひない、従つて學校の體操も用ひられる譯である、だから兒童は兒童なりに大人は大人なりに自覺させなくてはならぬ、第四項は衛生上問題である、雨天體操場を有する學校で雨天體操場の掃除のよく行き届いて居る、小學校は甚だしい、是非こゝだけは塵一つないやうにして置きたい、第五項は文の通りである。

そこで體操教授上特に注意しないのは新しいのを多く授けるよりも僅なものも正確に行ふ方が却つて効果がある、だから成るべく數を減らして正しく充分に練習させるがよい。

第二節 學年に對する男女區別について

既に要目に各種の運動によつて男女の區別をたてゝあるからこれも區別して教授すべきものであることは明瞭であらう、要目に示す通りにした處で通じて男女合併の出来るのは尋常科四學年までである、尋常五年以上は男女によつて明に區別を立てられ居る、殊に跳躍、懸垂、教練は男子的のもあり又女子的のものもある即ち男子には宜しいが女子にはいけなないといふ教材もあるこの時分から男女を分けて教授するが至當と思ふ。

そこで尋常五年以上で男女組ならば他の高學年と合併しても男女を分けるがよい、例へば尋常五年男女、尋常六年男女とあらば五六年の男、五、六年の女子と分ける方教授上都合よく適應せる教育を施すことが出来る、高等科一、二學年男女が少いなら尋六に附けて尋常六年以上の男子、尋常六年以上の女子と分けるがよい。

第三節 教授の段階

教材が一種類では總ての精成を圖ることは出来ない、体操科の教材にも身体の發達、發育を主とするものもあれば、精神の鍛練を主とするものもある、勿論身体の發達發育を主とするものでも精神の鍛練に不適當だといふ譯ではないが、しかし各々の目的に適當するものがあろう、然るに従來は徒手体操だの、哑鈴体操だの、球竿或は棍棒体操だのいふて一時間中同一の運動を行ふて居た、これは一種類で總てを満足しやうとするから無理な注文である、この種の運動では教授に變化がないから没趣味で従つて飽きてしまふ、それを教練もやり、体操もやり、時には遊戯も加へる、そうすると變化もあり、面白味もあるのが喜んでやるやうになる、だから体操、教練、遊戯を最も有効に、最も價值あるべく、最も適當に案配して其の目的を貫徹しなくてはならぬ、しかし体操の教材は多い、時間は少い、多い教材を少い時間に完全に精成するにはよ程工夫を要する譯だ其の教材の配列には二様の形式がある。

一、獨逸式配列

易 → 難 → 易

獨逸式の配列によると初めは弱く、段々強くして最後の強い所は強いもののみを列べる、それから段々弱くして遂に最も弱いもので終る。

二、瑞典式配列

易 → 難 → 易 → 難 → 易

瑞典式によれば初めは弱い促進的なものを行ひ少し強い困難なものを加へ又少し弱いもので緩め、次に強いので充分練りそして弱いもので結ぶ。

この二形式について考へて見ると、獨逸式では弱いものを行ふて居る間はいつが強いものが澤山並ぶと筋肉の收縮、弛緩の力が全くなくなつて疲勞の極に達する、丁度吾々が懸垂運動をぐんぐんやつて力が減つたときに次に跳躍運動をやつて見てもうまく行かない、これは筋肉が弱つて居るからである、筋肉に一定の休みを與へてから初めて筋肉が元に戻つて再び力が出る、この點から考へると獨逸式は面白くない、後者の瑞典式によ

ると強い運動をした後で、弱い運動をして筋肉に休みを與へて次に移るべき筋肉の力を作る、たゞぼんやり立つて休むてなく運動をなすつと筋肉的の休をして居るのである、だからこの立場からは瑞典式の方が長所がある、心理的には獨逸式は單調子で平凡であるが瑞典式には變化がある、變化のない仕事は疲勞が割合に多くて、直き飽きる、この點から見ても瑞典式の方が優れて居る、だから吾々は大体に於て瑞典式方法を採用したらよからうと思ふ。

そこで教材配列上の形式から見て大体三段に分けて考へる、

- 始の段階
- 中の段階
- 終の段階

一、始の段階

始の段階は運動の準備的段階であつて、身心の状態を昂進せしめ身心をして運動的氣分にさせるのである、従つて運動の性質からいふと血行促進的の運動、呼吸の整理的運動、精神の昂進的運動などが適當して居る、しかしその種類の運動をここに配置するかといへば其の時間に於ける教授の主眼點によつて決定されるべきもので、同様ではない、若し強いていふなら教練、下肢、上肢、頭の運動などで、時には寒中などに駆歩をすることもある、要するに始めの運動は最初から限定すべきものではないが教練や下肢の運動などは其の目的の上から見てよからうと思ふ。

二、中の段階

中の段階はよく主運動などいふて居る人もあるが、主運動などいふとこの段階を教授の主眼點と見たり、或は新教授をなす部分だなど見たりして兎角誤り易い、この段階の内にも主眼とする教材もあれば練習教材もあり、又新教材もあれば否らざるものもある、始の段階で兒童の身心が運動的氣分に向ひ強き運動に適するやうになつたからこの段階で強い運動を多く配分したにすぎない、しかし時によると主眼點の運動が集ることもあ

る、例へば鍛練的運動を主眼点にした場合の如き、そして又強い運動だけでであると考へると誤りで、強いのもあれば弱いのもある、たゞ始や終の段階に比して強いのが多いだけである。

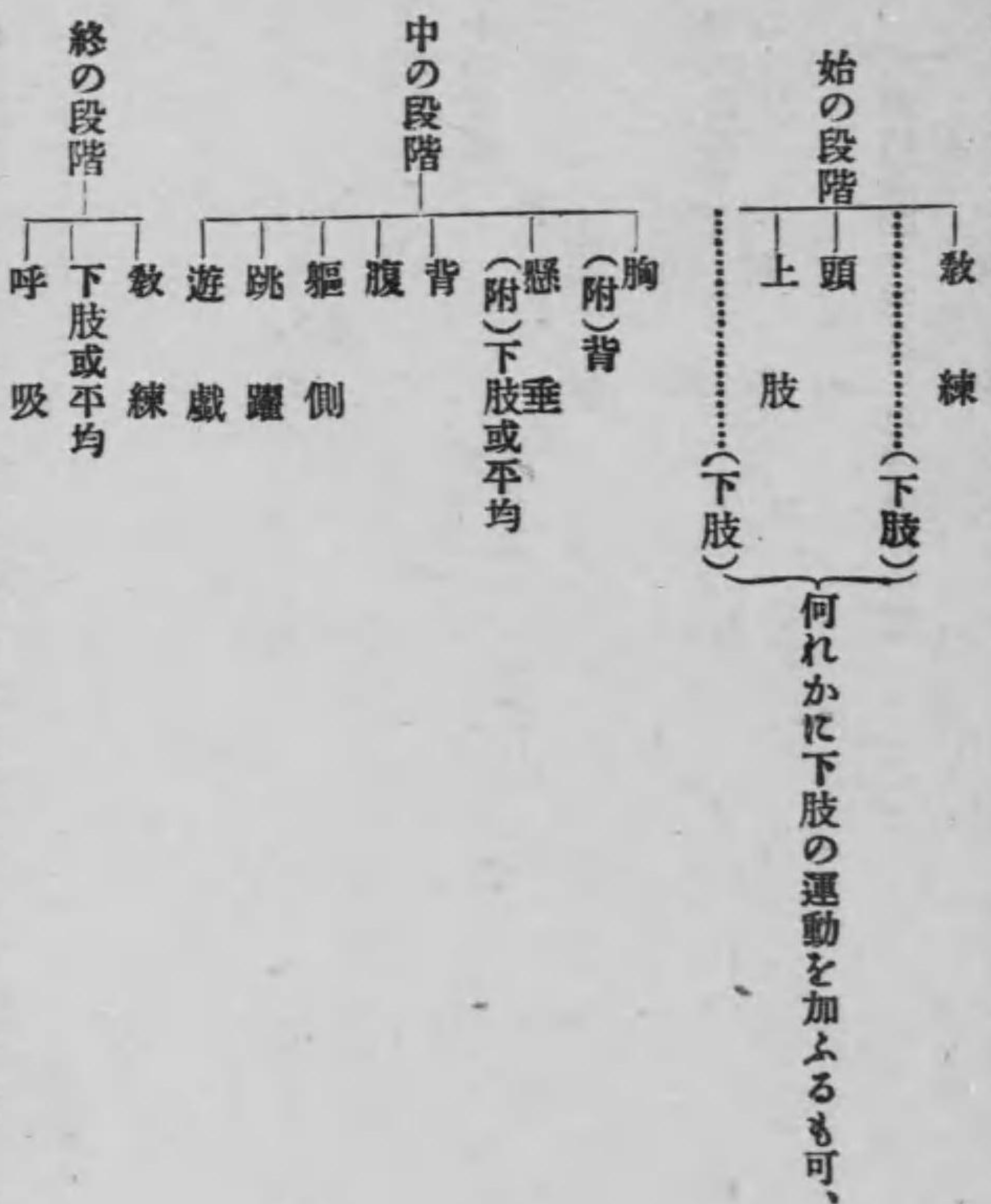
三、終の段階

終の段階は整理的段階で血行や呼吸を整理し、精神を静平にして常態に歸復せしめる段階である、この段階で用ふる運動も一定はして居ないが大体教練や下肢、平均呼吸運動は其の目的に適合するので一般に用ひられる呼吸運動についても用ひないがよいといふ人もあるが成程塵の多いときは却つて害があるが空氣の清潔なときは生理的には行ふ方がよい、實際やつて見るに精神を平穩にすることが出来る。

以上の三段階に各種の運動を配列して實際行ふのである、しかし前にも述べた通り教材の精成をするには一時間の授業に主眼点を立て、教授しなければ教材を完全にすることは出来ない、そして一週間とか二週間といふ單元で總てを精成する、自分は一般的として一週間一單元としたらどうかと述べて置いた、教材をこれによつて配列して大体の形式を示して見るが先きにかういふことを考へて置く必要がある、一週間三時間の内に各種の教材の完全を圖るのだから主眼点をどれかに取らなくてはならぬ、そこで例へば第一時は矯正運動を以て主眼点とする、第二時は鍛練的運動を以て主眼点とし第三時は之れを總括する、その場合に鍛練的運動が主眼点だからと一時間中鍛練的運動をするのではない、其の間に色々の教材を混ぜて行ふ、たゞ主眼点とした教材に多くの時間を、費し他の運動には既習のものをしてし、成るべく時間を節約する、そこで運動の目的から見て似通つて居るものは成るべく一つの運動に結び付けて代用させる、例へば矯正運動を主眼点とした場合に懸垂運動にかへるに軀幹側方運動を以てして懸垂の時間を節約する、跳躍運動は簡單なるもので間に合せ、そして矯正運動に充分力を注ぐ、又鍛練的運動を主とすれば頭の運動をしたら胸を廢する、胸を行ふなら頭をやめる、懸垂運動があるから軀幹側方運動はやめて置く、或は頭を廢し腹をやめて胸の運動だけにして置く、或は頭と腹だけやつて胸をやめるとかいふ具合に、成るべく適當にやめたり加へたりして、主眼点の運動に充分時間をかけて出来るだけ満足と與へる、そして一單元の間に總ての教材を精成するやうに工夫するがよ

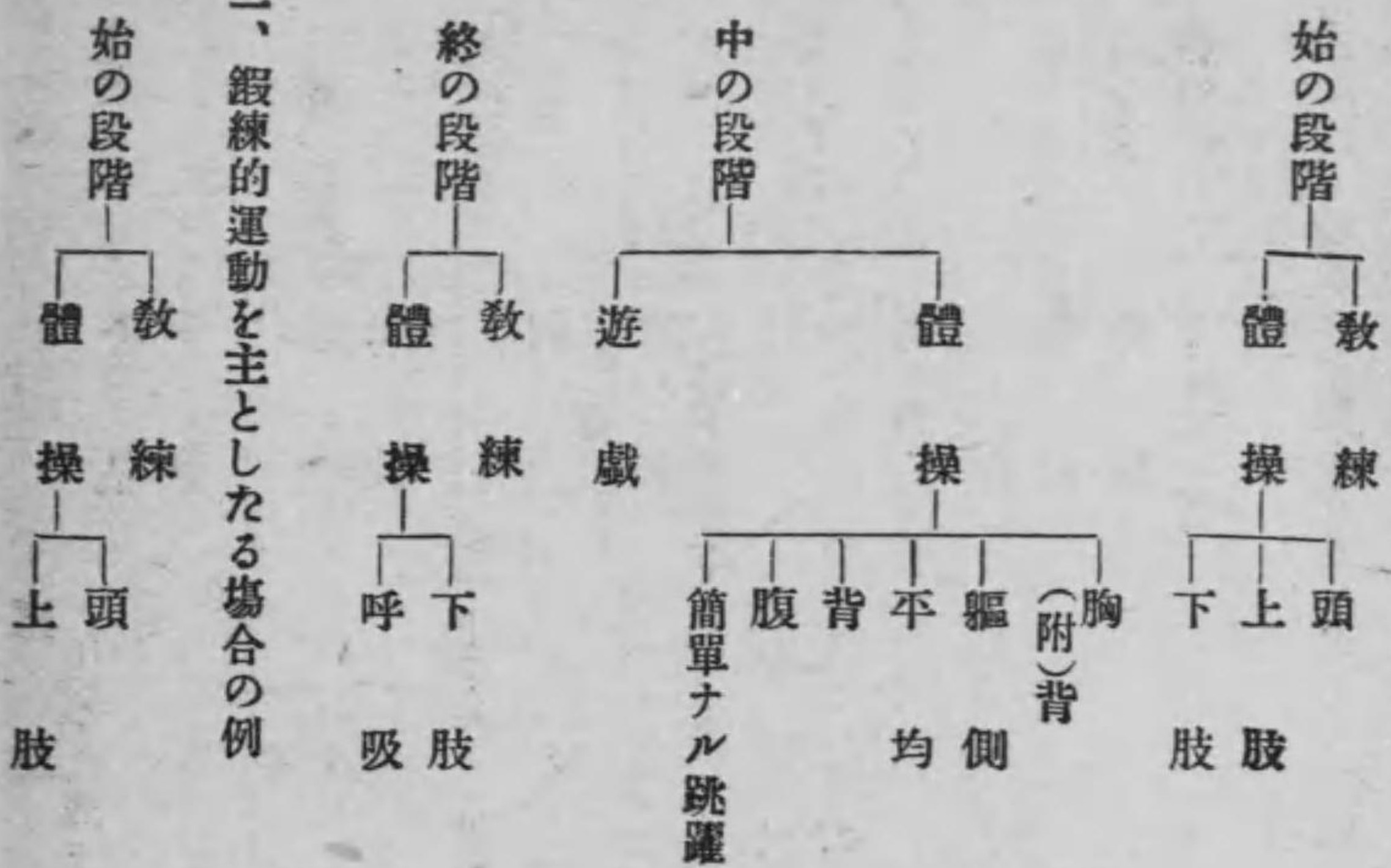
50

1、總ての教材を配合して見ると、

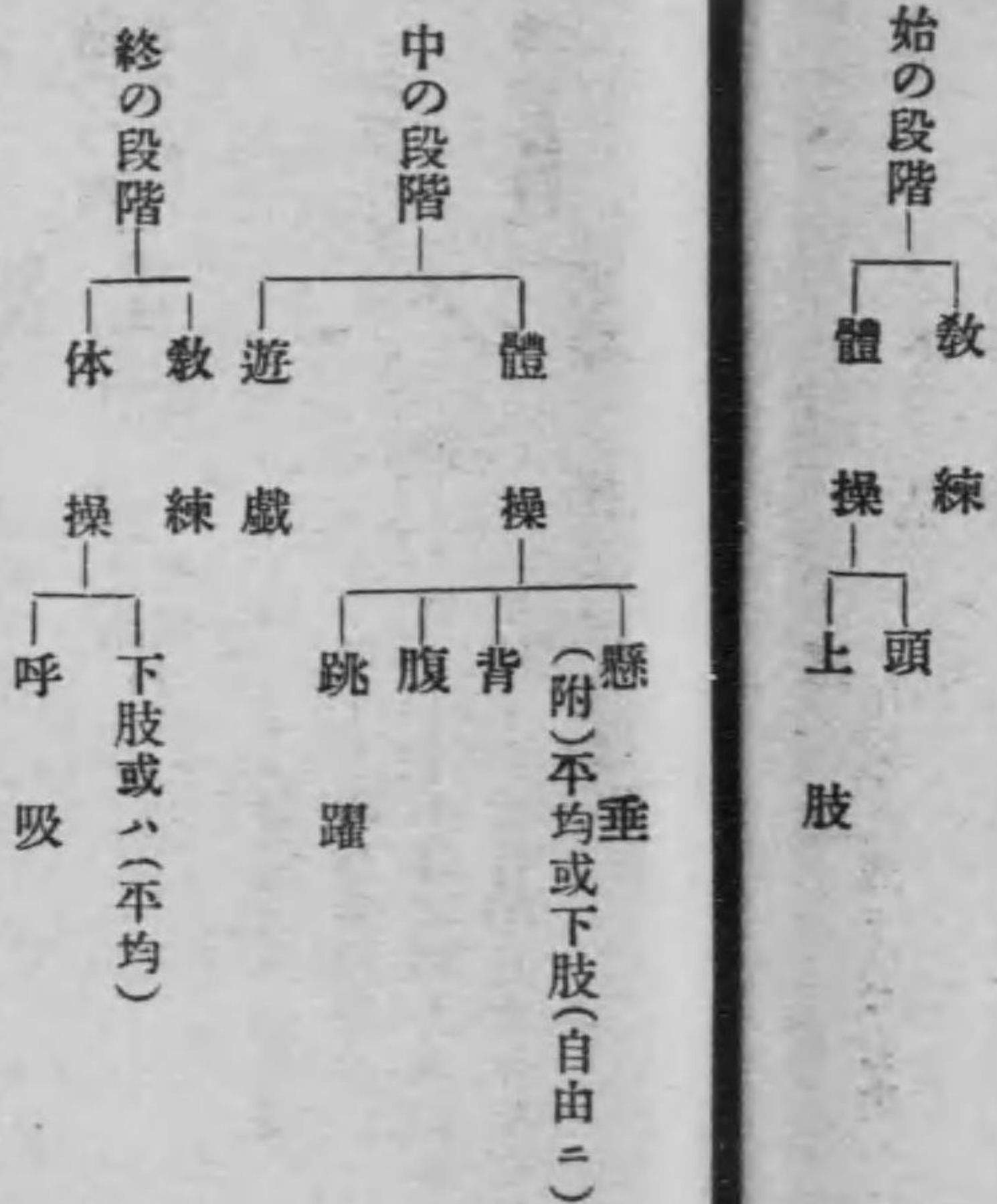


この形式は總ての教材を配合したもので一時間の内にはとても皆出来ない、そこで鍛練的運動か矯正運動かを主眼点にして見ると

一、矯正的運動を主眼としたる場合の例



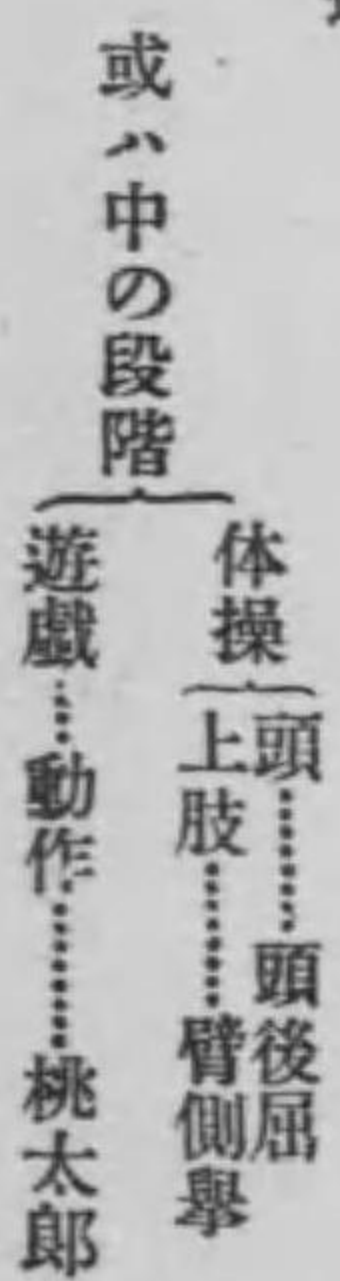
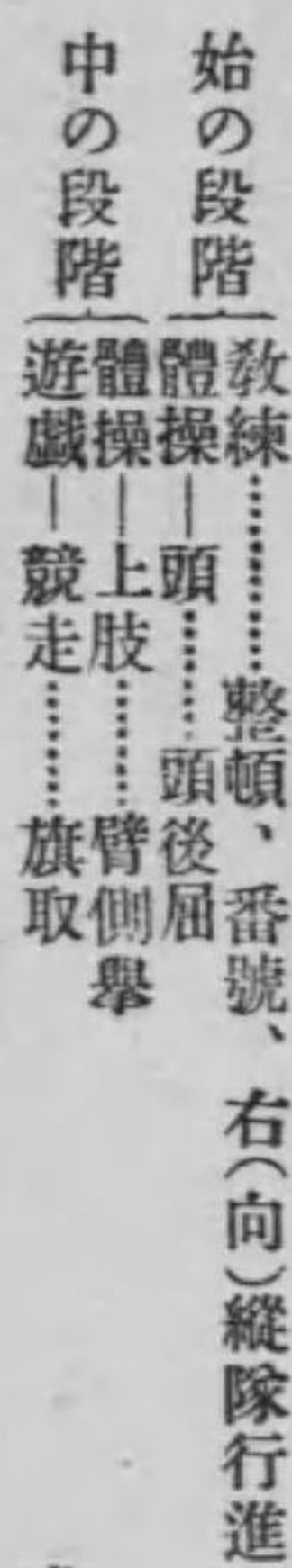
二、鍛練的運動を主としたる場合の例



以上は尋常科五學年以上に用ふる教材の配列で、背、腹、軀側の順序は必ずしもこの通りではない、英國人などには軀側、腹、背の順序でやつて居るものもある、瑞典では背、軀側、腹の順序で行ふ、だから前後の教材によつて順序を變へてよろしい、又遊戯は各時間に行ふことが出来ればこれに越したことはないが体操の器具の多少やら、其の他の事情で時間がなければ必ずしも課さなければならぬこともない、だから出来なければ遊戯は時々この位置に於て行ふたよりよろしい。

2、低學年の教授配列

(1) 尋常科一年の例、(二學期頃)



終の段階—體操—下肢……踵上下

(ロ)尋常科二年の例

教練……縦隊行進

始の段階

體操—頭……頭左右轉

體操—上肢……臂前上舉

(或)中の段階

體操—頭
遊戯—綱引

中の段階—遊戯……戴囊競走

教練……縦隊行進

終の段階

體操—平均……足尖行進

(ハ)尋常科三、四學年の例其ノ一

教練……縦隊行進

始の段階

體操—頭……頭後屈

體操—上肢……臂側伸

胸……脚前出上体後屈

下肢……舉踵半屈膝

中の段階

遊戯……徒歩競走

終の段階

教練……縦隊行進

體操—平均……閉足舉踵

例其の二

體操—呼吸……掌外及呼吸

胸……手腰開脚上体後屈

懸垂……吊棒攀登(男)(女ハ軀側)

中の段階—體操

平均……脚前舉

背……手腰開脚上体前屈

跳躍……其場跳躍

終の段階—體操

下肢……舉踵半屈膝

呼吸……臂側舉々踵

以上は一の例にすぎないが教授者は教案を立てる場合に最も注意して欲しいのは、決して種類の多きを望まぬこと、少しのものを確實にやつて急進しないことである、數多くて上滑べりした處で何の効もない、そして基本的な運動が確實に行はるれば随つて他の運動も確實に出来る。

第四節 服裝について

服裝と運動とは重大な關係があつて或種運動は服裝が悪ければ運動の出来ないものがある、服裝の注意は体操科の大切な仕事の一つである。

一、着物と帯及紐

一一四

日本の着物は緩かに出来て居て、身体が自由に活動されるやうに思はる、ハーン氏は米國に日本の風俗を紹介した内に「日本人の着物はひろく」として運動するに適して居る吾々は堅いカラやシャツで身体がこはばつて居るから運動するに不便である」といふて居た、しかし一寸見ると運動に便利のやうだが決してそうでない、それは着物は右を下に、左を上にして着るから歩くに不便だ、右の足は左以上に邪魔になる、従つて下肢の發達を悪くする、これは男女共同様である、男子で袴を穿いて居るものは着物が上に上がるからやよろしい、(男の行燈袴はいけな)しかし男子で袴を穿く所は少い、自分は運動の上から見て學校用袴を欲しい、これには寒國で用ふる雪袴がよろしい、一寸体裁が悪いから少し拵へ方を工夫して男女運動には必ず之れを用ふるやうにしたらどうか、現に使用して居る學校も澤山ある、着物も汚さないし、運動にもよい、一舉兩得である、下肢はそれでよいが上部部に困る、之れは帯紐の問題である、是非帯や紐は下の方(臍を中心として)で極く緩く着物の廣がらぬ程度に結びたい、どうも上の方で堅く結ぶのはよろしくない、殊に女子に多い、從來は體操のときは先づ帯を確り締めさせたものだ、自分は體操のときは先づ帯を緩めよといひたい、帯紐が堅いと着物が自由に動かぬから廣がるべき胸も廣がらない、伸ぶべき上肢も伸びない、體操は特に胸廓の擴張を主とするのに胸廓の發育に妨害なる服装でいくら運動したつて何の効もない、却つて害になる、そこで着物は緩く帯も緩く自由に身体が活動することが出来るやうにしてから體操に取り掛りたい。

二、女子の袴について

女子に袴を穿かせることは袴のないよりもいゝかも知れぬ、けれどもこれに注意しないとやつぱりいけない、先づ第一に袴の紐でひどく身體を括り上げること、殊に女子は殆ど乳の下あたりで結ぶ、しかも堅く、これは女子の体格を悪くする一大原因で、且つ體操の上からは一大禁物である、せひ袴は下に緩く締めるやうに注意して欲しい、第二は行燈袴が運動に不便である、それは内部の着物が運動の邪魔になるのだから袴の下部を括ればよろしい、自分は運動するときばいつでも袴を括る習慣にしてもらひたい。

三、着物を短くすること

男女共に着物を短くすることを父兄に注意して欲しい、尤も女子に袴を穿かぬ所は短かくては困るがこれは例の雪袴を用ひるがいゝ、男子にして長い着物を引きながら運動して居るのを見ることがあるが如何にも優柔に見える、男子などは端折つて運動させるがいゝ——冬は必ずズボン下を穿かせて——自分は男子は夏などはサルマタを穿かせて裸体でやつてよいと思ふ、肉體が見えると自覺して運動するやうになる。

四、先づ教師より

上行へば下之れに習ふとは東洋先哲の言である、教師自ら△動的服装になることが必要である、高いカラをはめ、硬いワイシャツを着て、借金でも澤山したやうに頸も廻らなんて體操し生徒には輕快な服装せよではないけない、甚しいのは上衣やチョッキを着て體操をやつて居るものもある、病氣なら格別、先づ教師より卒先して運動的の服装、態度になることが必要である、又冬になつて和服を澤山重ね着して動けないやうな先生もある、體操には和服は禁物で又カラもワイシャツもネクタイもチョッキも要らない、次に女教員の服装である、これも積極的に改良して欲しい、第一に筒袖、第二に袴を括る——平常は行燈袴可もなり——そして先づ女子體格の改善に進まれんことを望む。

一一五

細目に就て

- 一、本細目は第一學期を十五週、第二學期を十五週、第三學期を十週と計算し、五週間宛を一單元として極く概畧を示したに過ぎない。
- 二、本細目は文部省公示の教授要目より少々程度を高めた、しかしこれとても土地の情況によつて適宜に取捨せるがよろしい。
- 三、本細目は單式の學級として編纂したから復式の學級に對しては別に適當した細目を編纂せるがよい。
- 四、本細目の内○を附したるものは男子のみの教材で、▲を附したるは新教材である。
- 五、本細目に掲げた尋常一學年の動作遊戯は例にすぎぬのだから適當のものがあつたら採用してもらひたい。
- 六、本細目にある競争遊戯には体操科の時間内に行へぬものもある。これは運動會などに用ふるとして學年程度を示したにすぎぬ。
- 七、本細目には紙面の關係上練習教材を多く加へぬから教授せるときは既習の教材を以て練習せるがよい。
- 八、細目に掲げた体操の教材の配列は説明の順序で決して教授の順序ではない。

尋常科第一學年 第一學期 至自五一週

體						區分
胸	呼吸	頭	上肢	平均	下肢	種類
						始委勢及運動
						摘
						要
						用具

戲遊	練教	操				
		跳躍	懸垂	軀側	腹	背
▲圓形行進 ▲渦卷行進 ▲盲目鬼 ▲旗取(拾)競走	▲集レ ▲氣ヲ付ケ、▲休メ ▲解レ ▲整頓(前へ準へ) ▲縱隊行進(二列) ▲停止					
	(1)初メハ二列縱隊ニ集合スル (2)二列縱隊ニテ前へ準フ					
旗						

尋常科第一學年 第一學期 自十六週

體						區分
胸	呼吸	頭	上肢	平均	下肢	種類
						始
						姿
						勢
						及
						運
						動
						摘
						要
						用
						具

戲遊	練教	操				
		跳躍	懸垂	軀側	腹	背
▲汽車遊ビ ▲鳩ポツポ	集レ、解レ、氣ヲ付ケノ練習 ▲右(左)向ケ、縱隊行進(二列)停止 ▲橫隊ノ集台(二列)或ハ(二列)▲足踏 ▲番號(一、二)					
▲汽車遊ビ ▲徒歩競走 ▲旗送競争	(1) 二列或ハ一列ノ橫隊集台ヲ練習ス (2) 番號ハ頭ヲ右ニ向ケテ唱ヘシムル モ可 (3) 足踏ハ元氣ヨク					

尋常科第一學年 第二學期 自五一週

體						區分
胸	呼吸	頭	上肢	平均	下肢	種類
	直立 ▲▲臂側舉 ▲息ヲ深ク吸フ	手腰直立——頭後屈	直立(臂ノ左右舉) ▲屈臂直立——臂左右伸		▲全 ▲手腰直立——脚前出 ▲直立——前歩(一步)	始 姿 勢 及 運 動
						檢
						要
						用 具

戲 遊	練 教	操				
		跳 躍	懸 垂	軀 側	腹	背
▲輪投、旗取、旗送り競走	兔ト龜 ▲桃太郎 縦隊行進 横隊ノ整頓(右) 右(左)向ケ					

尋常科第一學年 第二學期 自十六週

體						區分
胸	呼吸	頭	上肢	平均	下肢	種類
	▲直立——頭後屈	▲直立——頭後屈 ▲手腰直立——頭前屈	直立 ▲臂左右舉 ▲臂左右伸 屈臂	▲手腰直立——舉踵	▲直立——踵上下 前步(一步) ▲手腰直立——脚前出 ▲全——脚後出	始 姿 勢 及 運 動
						摘
						要
						用 具

戲 遊	練 教	操				
		跳 躍	懸 垂	軀 側	腹	背
桃太郎、渦卷行進▲亞鈴運ビ競走 輪投、徒步競走	縱隊行進、足踏 ▲伍々右(左) ▲間隔及距離ノ開閉 ▲整頓(左(準))	▲駢步				
	間隔ハ片手	正規ノ駢步ナラズ、教師ノ後ニ隨ヒ テ駢ケ走ル				

尋常科第一學年 第二學期 自十一週 至十五週

體						區分
胸	呼吸	頭	上肢	平均	下肢	種類
	直立——臂側舉	手腰直立——頭後屈 全——頭前屈	▲直立——臂左右及下伸 ▲屈臂直立——臂左右及下伸 直立——臂左右舉	▲直立——舉踵 手腰直立——舉踵	▲手腰直立——足後出 ▲後步(一步) 屈臂直立——踵上下 手腰直立——足前出	始 姿 勢 及 運 動
						摘
						要
						用 具

戲 遊	練 教	操				
		跳 躍	懸 垂	軀 側	腹	背
兎ト龜、桃太郎▲池の鯉 ▲盲目鬼、カラカヒ鬼、毬入競争 ▲擲拔競走▲旗廻競走	縦隊行進、伍々右(左) 間隔及距離ノ開閉 横隊ノ整頓(右)	跳 躍 駢 歩				
	横隊ノ整頓ニテ右ニ準ヘバ右手ヲ舉 ゲテ準ハスベシ					

尋常科第一學年 第三學期 自一至五週

體						區分
胸	呼吸	頭	上肢	平均	下肢	種類
	直立 (頭後屈 臂側舉)	全前	直立 (臂左右及下伸 臂前舉)	▲直立——片足立	▲手腰直立——足左(右)出 ▲側步(一步) 手腰直立——足前及後出	始 姿 勢 及 運 動
				片足立ハ左(右)手ニテ左(右)脚ノ足 首ヲ持チテ片足ニテ立ツ		摘
						要
						用 具

遊 戲	教 練	操				
		跳 躍	懸 垂	軀 側	腹	背
○▲二 帽猫列 子ト鼠圓 取鼠形 ▲子▲反 殖鬼前對 、電氣行 鬼送進	全前	跳 躍 駢 步				
冬期ノ活動子殖鬼ハ數名ノ鬼ヲ定メテ行フベシ	漸次確實ヲ旨トスベシ					
ト帽子 ボール						

尋常科第一學年 第三學期 自十六週

體						區分
胸	呼吸	頭	上肢	平均	下肢	種類
	既習練習	既習練習	既習練習	▲手腰閉足直立——舉踵	▲手腰直立——脚左及右出 既習練習	始 姿 勢 及 運 動
						摘
						要
						用 具

戲 遊	練 數	操				
		跳 躍	懸 垂	軀 側	腹	背
○ 帽子取、既習遊戯 ▲ 西洋鬼、徒步競走 ▲ 圓形體前、ボール送り……中央ニ一人入レ置	既習練習	跳 躍 駈 步				

尋常科第二學年 第一學期 自十六週

體						區分
胸	呼吸	頭	上肢	平均	下肢	種類
	直立 ▲頭後屈 ▲掌外反胸ヲ張ル	▲手腰直立 ▲手胸直立 ▲頭左右轉 ▲頭後屈	▲直立——臂前上舉 屈臂直立——臂左右及下伸 ▲臂上伸	▲足尖行進 ▲臂側舉直立——舉踵	▲手腰直立——側步(三步) ▲直立——後步(三步) ▲舉踵直立——膝ノ屈伸	始 姿 勢 及 運 動
	手ヲ高ク反サセザルコト				膝ノ屈伸ハ半屈膝、ソレヲ伸バス 舉踵半屈膝ニ入ル準備	摘
						要
						用 具

戲 遊	練 教	操				
		跳 躍	懸 垂	軀 側	腹	背
▲場所取鬼、体前ボール送 ▲猫と鼠、旗廻リボール送 ▲戴囊競走 ▲簡易ナル取換競走	集レ右、番號、 縦隊行進、足踏、停止 問隔及距離ノ開閉					

尋常科第二學年 第一學期 自十一週 至十五週

體						區分
胸	呼吸	頭	上肢	屈臂	下肢	種類
	手胸直立——頭後屈 直立——掌外反頭後屈 ▲臂側舉々踵	▲手腰閉足直立——頭後屈 手腰直立——頭左右轉	直立——臂前及上舉 ▲臂上伸 ▲臂上及下伸	手腰足尖行進 ▲手腰閉足直立——舉踵	▲手腰直立——舉踵半屈膝 ▲屈臂直立——脚前(後)出 脚左右出	始 姿 勢 及 運 動
				行進中「踵ヲ舉ゲ」ニテ同時ニ手ヲ腰 ニ取ラセ足尖行進、「全体——止レ」 ニテ停止セシム	舉踵半屈膝ハ速度ヲ稍々早ク、調律 ハ平等ニスベシ	摘
						要
						用 具

戲 遊	練 教	操				
		跳 躍	懸 垂	軀 側	腹	背
毬入レ競争○帽子取、西洋鬼 輪拔競走▲襷取▲親子競争	廻レ右、▲半右(左)向 番號、整頓(右、左) 縱隊行進(二列)	跳 躍 駢 步				
擲ナケレハ腰ニ手拭ヲハサムベシ	左ニ準ハストキハ左手ヲ舉ゲシムベシ					

尋常科第二學年 第二學期 自五一週

体						區分
胸	呼吸	頭	上肢	平均	下肢	種類
	既習教材ノ練習	既習教材ノ練習	屈臂開脚直立——臂左右及上伸 ▲直立——臂上及下伸	▲屈臂閉足直立——舉踵 既習教材ノ練習	既習教材ノ練習	始 姿 勢 及 運 動
					漸次確實ニ行フヤウニ導クベシ	摘
						要
						用 具

戲 遊	練 教	操				
		跳 躍	懸 垂	軀 側	腹	背
▲網引、股下ボール送 ▲簡單ナル對列フットボール ▲ジャンケン戰、徒步競走	既習教材ノ練習					

尋常科第二學年 第二學期 自十六週

體						區分
胸	呼吸	頭	上肢	平均	下肢	種類
	直立 臂側舉 掌外反 頭後屈	手腰直立 頭左右轉 頭前屈	屈臂直立 臂左右及上伸 臂前及上舉	▲開脚直立——舉踵	手腰直立 舉踵半屈膝 脚前(後)(側)出 直立——前(後)步(三步)	始 姿 勢 及 運 動
						摘
						要
						用 具

戲 遊	練 教	操				
		跳 躍	懸 垂	軀 側	腹	背
▲細飛 ▲日遊 ▲月遊 ▲頭上 ▲旗送	▲足踏、廻ハレ右 ▲行進間ノ足踏及足踏ヨリ前進	駢步				

尋常科第一學年 第二學期

自十一週
至十五週

體						區分
胸	呼吸	頭	上肢	平均	下肢	種類
	直立 (掌外反頭後屈 胸ヲ張リツ、呼吸)	既習姿勢ニ於テ頭ノ後(前)左右轉練 習	既習教材ノ練習	足尖行進	既習教材ノ練習	始 姿 勢 及 運 動
			特ニ臂ヲ伸ス所ニ注意	▲行進間ニ行フ、足尖行進ヨリ速歩 行進ニ移ル所ヲ教授スベシ		摘
						要
						用 具

戲 遊	練 教	操				
		跳 躍	懸 垂	軀 側	腹	背
簡單ナル對列フットボール 徒歩競走 ▲場所取鬼(二)	▲廻レ左、縱隊行進 其他既習教材ノ練習	跳 躍 駢 步				

尋常科第二學年 第三學期 自五一週至

體						區分
胸	呼吸	頭	上肢	平均	下肢	種類
	直立 臂側舉々踵 掌外反	直立 頭前後屈 頭左右轉	直立 臂左右及下伸 屈臂直立 臂左右及上伸 開脚直立 臂前上舉	臂側舉直立 舉踵 脚左(右)出直立舉踵	手腰直立 脚前及後出 舉踵半屈膝	始 姿 勢 及 運 動
						摘
						要
						用 具

戲 遊	練 教	操				
		跳 躍	懸 垂	軀 側	腹	背
▲雪合戦、股下ボール送 旗廻りボール送り、啞鈴運ヒ	廻レ左、整頓 縦隊行進半右(左)向	跳 躍 駈 步				
	整頓漸次ニ嚴正タルベシ					

尋常科第二學年 第三學期 自十六週

體						區分
胸	呼吸	頭	上肢	平均	下肢	種類
	既習教材ノ練習	手胸直立—頭後屈 ▲屈臂直立—頭前屈	既習教材ノ練習	既習教材ノ練習	手腰直立—脚左及右出 舉踵半屈膝	始 姿 勢 及 運 動
					運動ヲ漸次確實ニ行フベシ	摘
						要
						用 具

戲 遊	練 教	操				
		跳 躍	懸 垂	軀 側	腹	背
雪合戰、西洋鬼、徒步競走 ジャンケン戰、旗廻リ競走	廻レ右(左)、伍々右(左) 縦隊行進、足踏停止 間隔及距離ノ開閉	跳 躍 駈 步				

尋常科第三學年 第一學期 自一至五週

體						區分
胸	呼吸	頭	上肢	平均	下肢	種類
▲足前出直立——胸ヲ張リツ、頭後屈 ▲手脚足前出直立——上体後屈	▲臂側舉開脚直立——頭後屈 直立——掌外反頭後屈	屈臂開脚直立——頭後屈	▲直立——臂上及下伸 屈臂直立——臂前伸 臂左右及上伸	▲手腰直立——舉踵半屈膝 ▲全——脚前出舉踵	手腰直立——舉踵半屈膝 脚斜前出 脚前出踵上下	始 姿 勢 及 運 動
頭ノ後屈ヨリ入りテ教授スベシ 上体後屈ハ成ベク度合ヲ少クスベシ		前及後屈ハ四舉動ヲ以テ行フ決シテ 速ク運動スベカラズ、極ク緩ク行フ ベシ		脚前出舉踵ニハヨク平均ヲ保タシム ベシ	本學年ヨリ規律的ニ行ヒ相當ニ運動 ヲ理解セシメ意識シテ行フベシ	摘 要
						用 具

操					戲 遊	練 教
背	腹	軀 側	懸 垂	跳 躍	西洋鬼、半圓中心ボール送り、頭上啞鈴送 ○帽子取、三色鬼(女)(巴鬼)	整頓、番號 縱隊行進、速歩、廻ハレ右(左) 足踏、停止、間隔及距離ノ開閉
▲(手ヲ頭) ▲手腰開脚直立——上体前屈		▲手頭閉足直立——上体左右轉 ▲片手腰開脚直立——上体左(右)屈		跳 躍 駈 步		
肘ヲ下ダヌコト、肘ヲ前ニ出サヌコ ト		手頭ハ手ノ指ヲ組ミ合セテ後頭部ニ 置ク				不動ノ姿勢ハ最モ嚴正タルベシ 速歩ノ行進ハ出來ルダケ確實ニ行フ ベシ

尋常科第三學年 第一學期 自十六週

體						區分
胸	呼吸	頭	土肢	平均	下肢	種類
▲手腰足前出直立——上体後屈	直立——臂側舉々踵 ▲脚前出掌外反	既習教材ノ練習	▲直立——臂上舉 ▲屈臂開脚直立——臂前伸	手腰直立 ▲脚後出舉踵 ▲舉踵半屈膝 ▲脚斜前出舉踵	手腰直立 ▲脚斜後出 ▲左(右)脚後出踵上下 ▲舉踵半屈膝	始 姿 勢 及 運 動
				舉踵半屈膝ト下肢ノ運動トヨク區別 スベシ	左(右)脚後出踵上下ハ決シテ左右連 續シテ行フベカラズ	摘
						要
						用 具

胸ノ運動ハ新教材ヲ特ニ多ク取ラズ
練習ヲ多クセリ、コレ餘リニ進メバ
弊害ヲ生ズレバナリ

遊 戲	練 教	操				
		跳 躍	懸 垂	軀 側	腹	背
▲圓形デッドボール送、▲取換競歩(二二) 網引、頭上ボール送、▲横隊旗送り競歩	速歩ノ矯正、廻ハレ右(左) 停止 間隔及距離ノ開閉	駢歩	○吊棒攀登	▲屈臂閉足直立——上体左右轉 ▲片手頸開脚直立——上体左右屈		▲手腰開脚直立——上体前屈
	教練ハ最モ嚴格ニ行ヘ		始メハ足ノヒラニテ棒ヲ挟ミテ攀デ 登ル			

尋常科第三學年 第一學期 自十一週 至十五週

體						區分
胸	呼吸	頭	上肢	平均	下肢	種類
手胸脚前出直立 手腰脚前出直立 上体後屈	直立——脚前出掌外反	屈臂直立——頭後屈 ▲手腰直立——頭左右屈	▲屈臂直立——臂上及前伸 直立——▲臂左右及上下伸 ——臂側上舉	▲手頸直立——舉踵半屈膝 足尖行進	手腰直立——▲脚前振 ——▲舉踵半屈膝 ▲左(右)脚斜前出踵上下	始 姿 勢 及 運 動
					脚前振ハ足尖ヲ伸シテ運動スベシ 舉踵半屈膝ハ特ニ第三動ヲ強ク	摘
						要
						用 具

戲 遊	練 教	操				
		跳 躍	懸 垂	軀 側	腹	背
○角力○帽子取、三色鬼 デッドボール、旗綱競走、取換競走	▲行進間ノ廻レ右停レ、縦隊行進 間隔及距離ノ開閉	▲手腰直立——開閉脚其場跳躍	○攀登	▲屈臂閉足直立——上体左右轉 ▲屈臂直立——上体左右轉 ▲手腰開脚直立——上体左右屈		▲手腰開脚直立——上体前屈
		舉踵半屈膝ノ姿勢ニテ始ム、決シテ 高ク跳ビ上ラヌコト				
			吊 棒			

尋常科第三學年 第二學期 自一至五週

體						區分
胸	呼吸	頭	上肢	平均	下肢	種類
▲手腰開脚直立 ▲手胸開脚直立 ▲上体後屈	直立 臂側舉々踵 脚前出掌外反	既習教材ノ練習	▲開脚直立 臂側上舉 既習教材ノ練習	▲手頸閉足直立 ▲舉踵 ▲臂側伸開脚直立 ▲舉踵	手腰直立 脚前振 舉踵半屈膝 直立 脚斜前(後)出	始 姿 勢 及 運 動
		頭ノ運動ハ練習ノトキト雖決シテ速クスベカラズ				摘
						要
						用 具

戲 遊	練 教	操				
		跳 躍	懸 垂	軀 側	腹	背
▲バスケットボール ▲徒歩競走 ▲輪廻競走	行進間ノ廻レ右停レ、駢歩	▲手腰直立 ▲駢歩足踏 開閉脚其場跳躍		▲手頸閉足直立 ▲手頸直立 ▲上体左右轉 ▲手腰脚直立 ▲上体左右屈	(手腰直立) 脚前振	既習教材ノ練習
	駢歩ハ成ルベク步調ヲ揃ヘテ			左右轉ハ稍々上体ヲ前ニカケテ運動スベシ		

尋常科第三學年 第二學期 自十一週 至十五週

體						區分
胸	呼吸	頭	上肢	平均	下肢	種類
▲手腰直立 屈臂開脚直立—上体後屈	直立(臂側舉々踵頭後屈 胸ヲ張リツ、靜ニ大キク呼吸)	既習教材ノ練習	既習教材ノ練習	既習教材ノ練習	既習教材ノ練習	始 姿 勢 及 運 動
手腰直立ノマ、ニテ上体後屈ヲ行フ ベシ						摘
						要
						用 具

戲 遊	練 教	操				
		跳 躍	懸 垂	軀 側	腹	背
綱引、旗廻ボール蹴リ 擲取(女)○對抗角力▲友探シ競争	▲横隊教練、行進間ノ廻ハレ右 ▲行進間ノ廻ハレ右 ▲伍ノ重複分解	▲手腰直立—其場跳躍 駈步足踏		▲手胸直立—上体左轉 ▲手頸直立—上体前屈 手腰開脚直立—上体前屈	(手腰直立—上体後屈)	手腰直立—上体前屈 手頸開脚直立
	一、二ノ番號ニテ二列重複分解	膝ヨリヨク伸バスベシ				
フットボ						

尋常科第三學年 第三學期 自一至五週

體						區分
胸	呼吸	頭	上肢	平均	下肢	種類
▲手胸 ▲手腰 ▲屈臂 直立——上體後屈	直立(左)右脚交互前出掌外反 臂前上舉	▲屈臂脚前出直立——頭後屈 直立——頭前屈	直立(臂前及下伸) 臂左右及上下伸 臂側上舉	▲手腰直立——舉踵半屈膝 ▲手頸直立——舉踵半屈膝 臂側舉直立——脚左(右)出舉踵	手腰直立(▲屈膝舉股) 舉踵半屈膝	始姿勢及運動
						摘
						要
						用具

戲遊	練教	操				
		跳躍	懸垂	軀側	腹	背
▲雪合戰、デットボール、三色鬼(女) 腋下扱、頭上ボール送、位置交換旗送競走	横隊行進、行進間ノ廻ハレ右 ▲伍ノ重復分解(二列、四列) 間隔距離ノ開閉	▲手腰直立——其場跳躍 ▲左(右)脚前出舉踵半屈腰直立——交互脚前出其場跳躍		▲手胸直立——上體左右轉 ▲屈臂脚前出直立——上體左右屈	(手腰開脚直立——上體後屈)	▲手腰 ▲屈臂 直立——上體前屈
		脚ヲ前後ニ開キラ共場跳躍、コノ場合ニハ少シ脚ヲ廣ク前出スベシ				
フットボール						

尋常科第三學年 第三學期 自十六週

體						區分
胸	呼吸	頭	上肢	平均	下肢	種類
既習教材ノ練習	既習教材ノ練習	直立 頭前屈 頭後屈 頭左右轉	既習教材ノ練習	▲手腰 ▲屈臂 直立 脚前舉	既習教材ノ練習	始 姿 勢 及 運 動
						摘
						要
						用 具

戲 遊 練 教		操				
既習教材ノ練習	既習教材ノ練習	跳躍	懸垂	軀側	腹	背
既習教材ノ練習	既習教材ノ練習	既習教材ノ練習	攀登	手頭 手胸 手腰 風臂 開脚 直立 上體 左右轉		既習教材ノ練習

尋常科第四學年 第一學期 自一至五週

體						區分
胸	呼吸	頭	上肢	平均	下肢	種類
手腰開脚前出 手胸脚前出 屈臂直立	直立 臂側舉々踵 臂前上舉前下	手腰直立 頭前後屈 頭前屈	直立 臂左右及上下伸 臂上及下伸	▲▲手 ▲▲臂側 ▲▲頭 ▲▲頸 ▲▲舉 ▲▲腰 ▲▲直 ▲▲立 ▲▲脚 ▲▲前 ▲▲舉	手腰直立 脚前振 屈膝舉股	始姿勢及運動
						摘
						要
						用具

戲遊	練教	操				
		跳躍	懸垂	擺側	腹	背
▲旗廻フットボール、千鳥ボール送、繩飛競走(一)	▲横隊行進、行進間ノ廻レ右前 ▲伍ノ重複分解、間隔及距離ノ開閉 ▲行進間ノ右(左)向	手腰開脚舉踵半屈膝直立——開閉脚 其ノ場跳躍 手腰直立——其場跳躍	○攀登	▲▲屈臂 ▲▲手胸 ▲▲屈臂 ▲▲手頭 ▲▲開脚直立——上體左右轉 ▲▲開脚直立——上體左右屈	(屈臂直立——上體後屈) (手腰直立——脚前振)	▲▲手腰 ▲▲屈臂 ▲▲開脚直立 ▲▲閉足直立 ▲▲直立——上體前屈
	▲行進間ノ廻ハレ右ハ廻ハレ右停レヲ ナシテヨリ第三ノ足ヲ大キク出サセ ル		一、左膝ヲ屈ゲ股ヲ舉ゲ 二、左足首ト右脚トニテ挟ミ股ヲシ メテ、手、足首、股ノ三支點ニテ 登降ス	上體ノ後ニ倒レヌヤウニ注意スベシ		
			吊繩 吊棒			

尋常科第四學年 第一學期 自十六週

體						區分
胸	呼吸	頭	上肢	平均	下肢	種類
▲手腰閉足直立 上体後屈	直立 ▲左(右)脚前出掌外反頭後屈	手腰脚前出直立 頭後屈 手腰閉足直立 頭左右轉	屈臂直立 臂左右及上伸 ▲直立 臂左右、上及下伸	▲手頸直立 舉踵半屈膝 ▲徐步 ▲手腰直立 脚側舉	▲直立 臂前及上舉前及下舉踵半屈膝 ▲手腰直立 屈膝舉股 ▲脚前振	始 姿 勢 及 運 動
	脚ヲ前出シタルトキハ後脚ノ踵ヲ舉 グ体重ヲ前脚ニ托スベシ			徐步行進ハ停止間ヨリ始ム、而シテ 一步宛確實ニ行ハシム		摘
						要
						用 具

戲 遊	練 教	操				
		跳 躍	懸 垂	軀 側	腹	背
▲千鳥旗送競走、二人三脚、○棒押 取換競走	横、縱隊行進、行進間右(左)向 伍ノ重復分解 ▲行進間ノ伍ノ重復分解	▲▲直立 臂側振其場跳躍 ▲直立 前方跳躍	攀登	▲既習教材ノ練習 ▲手腰直立 上体左右屈		▲▲手頸開脚直立 上体前屈 ▲▲手頸直立 上体前屈 ▲▲手頸閉足直立 上体前屈
			吊 繩			
其他						

尋常科第四學年 第一學期 自十一週至十五週

體						區分
胸	呼吸	頭	上肢	平均	下肢	種類
既習教材ノ練習	直立 ▲臂側舉頭後屈 頭後屈舉踵	既習教材ノ練習	既習教材ノ練習	▲直立——臂前及上舉前及下脚前出 舉踵 屈臂——直立——脚前舉 手頭——直立——脚前舉	▲手腰直立——脚前伸 直立——臂前及上舉前及下舉半屈膝	始 姿 勢 及 運 動
	臂ガ下ラヌヤウニ注意スベシ				脚前伸ハ三舉動ヲ以テ行フベシ	摘
						要
						用 具

遊 戲	練 教	操				
		跳 躍	懸 垂	軀 側	腹	背
▲戴囊千鳥競走、○帽子取、擗取(女) ○棒倒、捧押、二人三脚	▲縱隊ヨリ橫隊、橫隊ヨリ縱隊行進 ▲行進問題ハレ左停レ ▲蹈換	直立 前方跳躍 臂側振其場跳躍	攀登	手胸 手臂 手頭 ▲脚斜前出直立——上体左右轉 ▲手腰閉足直立——上体左右屈	(手腰直立) 屈膝舉股 上体後屈	手頭 開脚直立 閉足直立 上体前屈
				上体ヲヤ、前ニカケテ運動スベシ		
			吊 棒 吊 繩			

尋常科第四學年 第二學期 自五一週

體						區分
胸	呼吸	頭	上肢	平均	下肢	種類
▲屈臂開脚直立 ▲屈臂直立 ▲上體後屈	直立 ▲頭後屈舉踵 ▲臂側上舉側下	▲屈臂直立——頭左右轉 直立——頭左右屈	直立 ▲臂上及下伸 ▲臂左右上及下伸 ▲臂側上舉及側下	▲徐步行進 ▲手腰直立——脚側舉	既習教材ノ練習	始 姿 勢 及 運 動
	上舉シタルトキハ決シテ掌ヲ外ニ向クベカラズ	三舉動ヲ以テ行フ即チ途中ニテ止メズ決シテ速カルベカラズ		徐步行進ハ續ケテ行進スレド確實ニ行フベシ		摘
						要
						用 具

戲 遊	練 教	操				
		跳 躍	懸 垂	軀 側	腹	背
○片脚競走、單脚競走 ▲棒引▲千鳥傳令競走	▲斷歩間ノ廻レ右停レ ▲行進間ノ廻レ左停レ ▲伍ノ重復分解	手腰直立 ▲開閉脚其場跳躍 ▲前方跳躍 ▲臂側振其場跳躍 直立——		既習教材ノ練習		既習教材ノ練習

尋常科第四學年 第二學期 自十六週

體						區分
胸	呼吸	頭	上肢	平均	下肢	種類
屈 ▲臂前屈 ▲臂前屈 閉足直立 上體後屈	直立——臂側上舉々踵側下 直立——掌外反頭後屈	既習教材ノ練習	▲臂側伸直立——臂前屈 直立——臂左右上及下伸 ▲臂上前及下伸	手腰直立——舉踵半屈膝 脚前舉	手腰直立——屈膝後出踵上下 脚前伸	始 姿 勢 及 運 動
前屈姿勢ハ肘ヲサゲヌコト、ソシテ開ク						摘
						要
						用 具

戲 遊	練 教	操				
		跳 躍	懸 垂	軀 側	腹	背
全前	既習教材ノ練習	手腰直立——其ノ場跳躍 直立——臂側振其ノ場跳躍	▲懸垂直立——舉踵	手頸——開脚直立——上體左右轉 片手頸直立——上體左右屈	(屈臂脚前出直立——上體後屈)	▲手頸——開脚直立——上體前屈 ▲臂前屈——閉立直立
			水平棒ヲ稍々高クスベシ、決シテ回數ヲ多クスベカラズ			窮屈ニ運動セヌコト