



納本

九州帝國大學醫學部教授

醫學博士櫻井恒次郎先生編著

體操教授用圖譜(瑞典式體操圖譜) 說明書

發行所 都村有為堂出版部

始



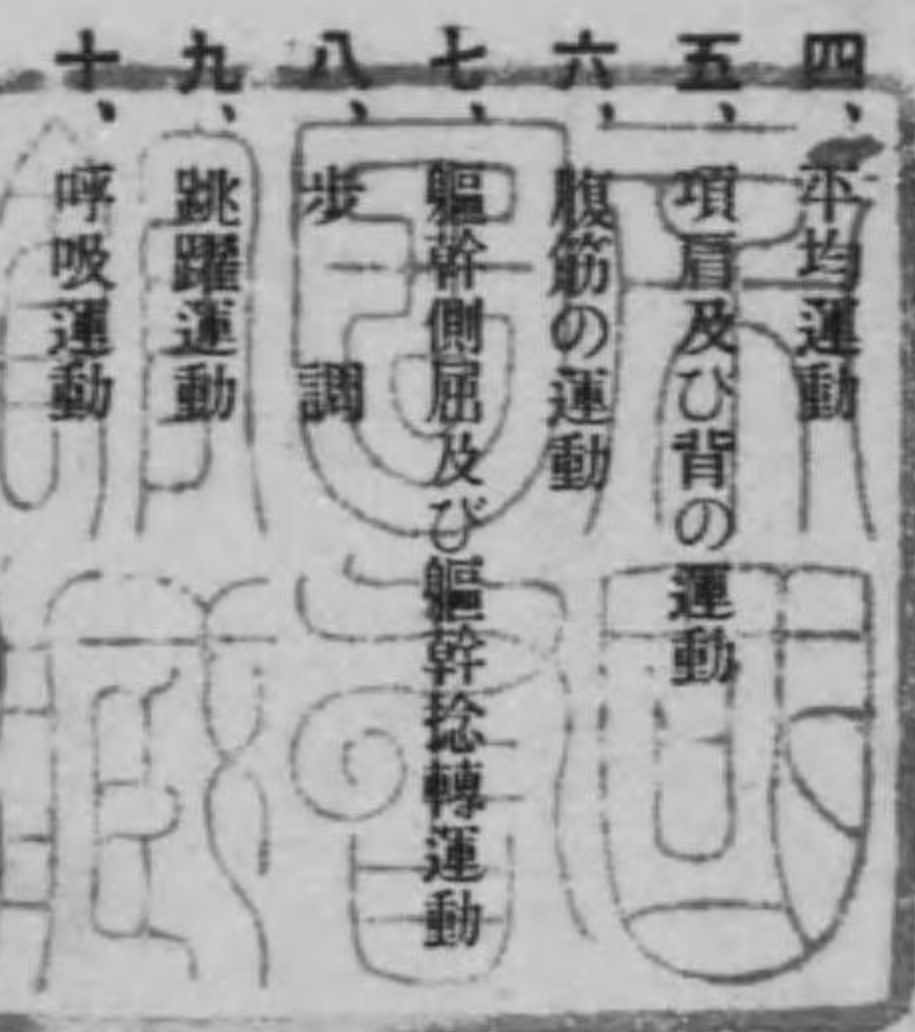


276-249

### 瑞典式体操教材の類別

瑞典にては、其の体操教材を類別して、左の十種をす。

- 一、誘導的下肢運動
- 二、緊張後屈運動
- 三、懸垂運動
- 四、平均運動
- 五、項背及び背の運動
- 六、腹筋の運動
- 七、軀幹側屈及び軀幹捻轉運動
- 八、歩調
- 九、跳躍運動
- 十、呼吸運動



此の類別が果して合理的なるや否やは別問題にして、本編は既に序文にも述べたる如く、本家本元の瑞典式体操なるものを、本邦の訓導諸氏に紹介せんとするが目的なれば、茲には暫く此の類別に則りて説明すべし。先づ

一、誘導的下肢運動は、教案の劈頭に於て課する處の運動にして、下肢諸筋の活動に依りて、單に下肢のみならず、全身の血液循環を好良ならしめ、之に依りて人体の各部に於ける鬱血現象を排除し、該部に新鮮なる血液を供給して、其の機能を向上せしむるを以て目的とす。此の關係に依り、此の運動は又身体の一部に激動を課する處の教材實施の後に於て、之を課する事あるべし、従つて此種の運動は、總て緩慢なる動作を其の特徴とす。

二、緊張後屈運動は、脊柱の上部胸椎部を後方に向つて凹曲せしめ、之に依りて一は學校生活乃至家庭生活の副産物たる、

大正  
8. 8. 5  
内交



脊柱後方凸曲を豫防乃至矯正し、同時に又左の目的を有す、即ち

イ、脊柱及び其の關節の向上發達

ロ、胸廓の矯正及び向上發達

ハ、背筋及び腹筋の向上發達

三、懸垂運動とは、上肢諸筋、軀幹腹側及び背側の諸筋中、上肢に關係する處の諸筋を使用して、五体を他物に懸垂せしむる處の運動にして、其の目的は唯單に上記諸筋の向上發達のみならず、胸廓及び上肢帶の矯正及び向上發達を主目的とするものにして、胸廓の向上發達は同時に又、其の内容即ち肺、心臟等の機能を向上せしむるを以て、此運動は各教材中重要な地位を占むるものなれども、一方又多大の努力を要するを以て、之を課するに當りては、兒童體質の如何を顧慮する事肝要なり。

四、平均運動とは、感器殊に前庭器管（身体の位置の變化を感じる器管）及び視器と、運動神經の低度中樞（未梢核）との間に介在する處の、複雑なる神經々路を訓練するを以て其目的とし、之に依つて上述感器に達せる刺激を、骨格筋に反應せしむるの機能を向上せしむるに在り、換言すれば身体の諸筋をして、咄嗟に身体の位置の變化に對して、反應せしむるの機能を向上發達せしむるものにして、其手段として、支障面、姿勢、目標等に諸種の制限を加ふるものにして、職業的活動範圍の分化と共に、益々其必要を感じるものなり。

五、項肩背の運動とは、主として頸部の背側諸筋及び脊筋を使用して行ふこの運動にして、教授要目の所謂脊の運動が其の主要成分なり。瑞典にては此の運動及び次に述ぶる處の腹筋の運動は、之を矯正運動と見做し、緊張後屈運動と同一視すれども、此の主張は少しく不合理にして、此の運動及び腹筋の運動は、共に向上式の運動に列すべきものなり。

六、腹筋の運動とは、軀幹腹側の諸筋を使用する處の運動にして、其の目的は常に此等諸筋の向上發達を謀るのみならず、同時に又脊柱下部及び骨盤の姿勢を正しくし、且つ腹壓を催起す。腹壓とは腹部諸筋及び横隔膜の收縮に依り、腹腔及び骨盤内の諸臓器に一定の壓迫を加へ、之に依りて此等諸臓器の機能を向上せしむるのみならず、腹腔内の血液循環、殊に

靜脈に於ける循環を好良ならしむるものなり。

七、軀幹側屈及び軀幹捻轉運動とは、主として腹部諸筋及び背筋を使用して、軀幹を左右に屈曲し、或は之を左右に捻轉する處の運動にして、其目的は單に上記諸筋を向上發達せしめ、軀幹の可動性を増進せしむるのみならず、同時に又緊張後屈運動に於けるが如く、家庭生活乃至學校生活の副産物たる、脊柱の病的側屈及び捻轉を豫防乃至矯正するものなり。瑞典に於ては、軀幹の側屈運動を單一の教材と見做せども、之れ少しく不合理にして、脊柱の病的側屈は之れを二分して、其の胸椎部に發生するものと、腰椎部に發生するものとに區別するを得べし。従つて吾人は更に一步を進めて、軀幹側屈運動を上体の側屈及び体の側屈とに分類す、蓋し其の要領に於て大差あればなり。其他又瑞典に在りては、此運動に際して起る處の神經の動作に、多大の價値を置くに雖も、神經系の訓練に關しては、他の教材に於ても亦、同様の効果を擧げ得るものを知るべし。

以上の外瑞典にては、此の教材は人体左右兩側の均齊なる發達に向つて、多大の影響を及ぼすものと見做し居れり。

八、歩調は人類の生活に、多大の影響を及ぼすものにして、歩調の善悪は其人の能率に直接の影響を及ぼすものなれば、体操科に於ても亦、此の目的に向つて歩調の練習を課するを要す。歩調に際して軀幹の姿勢の正しき事は第一の必要條件なり。歩調練習の目的は、最小限の努力を以て、最大限の距離を歩み得るの能力を養成するに在り。換言すれば、歩行せる距離に對して、成るべく疲勞の量を小ならしめんとするに在り。此の目的を達する爲めには、歩調も亦之に適當する處の形式に養成せざる可らず。

歩調の形式より云へば、足は前方少しく外側に向けざる可らず。歩調の距離は大人（瑞典の）に在りては大凡八十浬、女子に在りては、同身長男子に比すれば、少しく短かきを常とす。骨盤は充分前脚上に移動し、脊柱は眞直且垂直に骨盤上保ちつ、之と同速力を以て前方に移動せざる可らず、頭は成べく高く保つべし。

前進の際、体の前及び左右によるめく事、并に上下に移動する事は、之を避けざる可らず。前足は前進の際、自己の重量に依り、足背を伸しつ、前方に移し、足趾の全部を以て軟かく地上に着くべし。



如此して前方に移動せる脚は、同時に少しく膝を屈して、体重を引受けざるべからず。此際体は後脚及び其の足背の同調なる伸張に依つて、之等が地面を離れると共に同調に前方に移すべし。

歩調強ければ強き程、股關節、膝關節及足關節は愈々強く伸ざるべからず。

肩の關節は充分弛緩して、自然的に臂を交互に前方（少しく内方）に振動せしむべし。蓋し臂の振動は、上脛の前方移動を調節し、且つ前出せる脚の爲めに起る處の、体の捻轉乃至方向變換を調節し、之によりて同調的前進運動に、多大の援助を與ふるものとす。但し一側の脚の振動には、必らず他側の臂の振動を伴ふを原則とす。

歩調は云ふまでもなく、下肢を使用する處の運動なれば、之を誘導的運動の一種と見做すは當然ながら、上述の理由に依り、体操科に於ける歩調は、下肢のみならず全身諸筋を使用するを以て、同時に又全身運動の一部と見做す事を得べし。

歩調の速度大なるものを馳走と言ふ、此の兩者の區別は、歩調に在りては兩足は瞬間的に、同時に地上に觸るゝ事あるも、馳走に在りては、兩足が瞬間的に同時に地上より放るゝものとす。

既に述べたる如く、歩調は一種の全身運動なれば、心臓及肺臓に對して一定の努力を課すると共に、其機能を向上發達すれども、馳走に在りては努力の量遙かに増大するを以て、上述兩臟器の機能は頗る増進して、遂に心悸亢進を惹起す。従つて体操科に在りては、歩調と馳走は相連續して之を課し、兩運動の長所を利用するを常とす。例へば馳走に依りて心悸亢進せる場合には、歩調に依りて之を整理するが如し。

九、**跳躍運動**とは身体各部の筋肉を使用して、人体を一瞬間空中に浮翔せしむる處の運動なり。跳躍なる動作を分析するときは、之を三期に分つて得べし、即ち**離陸**、**浮翔**、及び**着陸**之れなり。換言すれば筋力に依り身体を地上より跳上らしめ、瞬時之を空中に浮翔せしめて後ち、更に適當なる姿勢に於て着陸するものにして、全動作は之を物理學的に觀察する時は、拋物線の理を應用せるものなり。而して教材の種類に依りて多少の差ありと雖も、要するに離陸は主として下肢及び上肢諸筋の努力に依り、浮翔中は殆んど全身の諸筋を使用して其の平均を保たしめざるべからず、着陸に際しては振動を防ぐ爲めに、身体に特別の姿勢を探らしめざるべからず。此點が拋物線の實驗に於ける鐵丸と人体との間に存する處

の大きいなる差別にして、浮翔着陸兩期に於ける姿勢を完全ならしめんには、平均運動の素養頗る必要なり。要するに跳躍運動なるものは、瞬間時に於て前述各種の運動を同時に演出するものにして、之等諸教材の充分なる修養を積むに非ざれば、到底其目的を達する能はざるなり。従つて跳躍運動に於ける神経系の努力は頗る偉大にして、強ひて之を素養乃至體質の不完全なるものに課せんか、其の弊害や測り知るべからざるなり。不幸にして跳躍に際して、素養不完全の爲めに不良なる姿勢を慣成せんか、殆んど之を矯正すべからず。ニブレス氏の一言大に味ふべし、曰く「跳躍運動に際しては、跳躍距離の長短高低等は問題に非ずして、完全なる要領を以て跳躍する事が主眼なり」と、一般体操家の通語たる「階段的の教育」なる文句は、跳躍運動に於て特に適用すべき要件なり。

跳躍運動を大別して二とす、**自由跳躍**及び**拘束跳躍**之れなり。

**自由跳躍**とは、下肢伸筋の急速なる收縮と、上肢諸筋の振動に依りて之に加速して、離陸するもの、**拘束跳躍**とは、上肢を瞬間的他物に支持し、之に依りて下肢の努力を援助するものなり。

下肢伸筋の努力に依りて、離陸する處の現象を**踏切**と云ふ。踏切には又片足にて踏切るものと、兩足にて踏切るものとあり、之に依りて片足踏切及び兩足踏切の區別を生ず。

**自由跳躍**、**拘束跳躍**共に其場に踏切りて離陸するものを**單跳躍**と云ひ、踏切に先ちて一定の距離だけ、躍進するものを**複跳躍**と云ふ。蓋し筋肉は充分伸張せる状態より、遽かに收縮する場合に於て、其の最大能率を發揮し得るものなれば、踏切りに先ちて、豫め下肢屈側諸筋の作用に依りて、伸側諸筋を充分伸張し置くを可とす。従つて躍進の場合に於ては、此の方法を繰返して、漸次伸側諸筋の努力を大ならしめ、遂に其の最大能率を利用して、踏切るものなりと知るべし。

拘束跳躍の一種にして、**半跳躍**と稱するものあり、先づ用具上に一定の姿勢にて坐し、更に之れより跳下するものを云ふ。十、呼吸運動とは呼吸器を使用する處の運動なり、而も呼吸器の運動には必らず胸廓及び之れに附屬する處の胸廓諸筋を使用するを以て、此の運動は呼吸器、胸廓諸筋を使用して、之等の機能を向上發達せしむる處の運動なり。然れども呼吸運動の目的は猶、成るべく多量の空氣を吸入して、努力の爲めに缺乏せる處の血液中の酸素を、速に補充せんとするに在り。



此の關係より呼吸を分ちて二三す、即ち

イ、呼吸器、胸廓及び呼吸諸筋の機能を向上せしむる爲めのもの、

ロ、整理的のもの、

イ、の場合に在りては運動の開始に際しては、動作を少しく迅速に行ひ、漸次之を緩慢ならしめ、吸氣状態の終りに於て、動作の最極限に達せしむべし。而して後ち呼氣状態に移るに共に、漸次動作を迅速ならしめ始めの姿勢に復すべし。

此種の呼吸運動は兒童の状態を顧慮して、教案の始め及び終りに於て課する事を得。

ロ、の場合に在りては、吸氣状態に在りては動作を緩慢ならしめ、呼氣状態に在りては之を迅速ならしむべし、尤も吸氣呼氣の移行期に於て、少しく停滞する事を要す。此種の呼吸運動は教案の中途に於て、必要に應じ隨時之を課する事を得。体操時間に於ける兒童の呼吸は、常に平靜均一なるを要す。従つて訓導諸氏は常に此點に留意し、努力の爲めに呼吸に變調を來さんか、直ちに上述ロ式の呼吸を課して、之を整理するに心を忘るべからず。

次に注意すべきは、体操に於ける呼吸は平時に於けるものと同じく、吸氣呼氣共に必らず鼻孔を用ゆべきことにして、口は全く閉塞するを要す。

呼吸運動は同時に又精神を集中して、其の疲勞を回復するものなれば、神経の努力を要する事大なる教材の後には、必らず之を課する事を忘るべからず。

終に臨んで猶一言附記し置くべき事あり、即ち瑞典に於ては特別に頭の運動なるものを類別せずして、隨時他運動に際して之を附加實行せしむる事なり。

今左に上述十種類の運動に屬する各教材を漸次記載すべし、便宜上姿勢、運動、號令等に関する用語は、成るべく教授要目を遵守せることとせり、諸者之に圖譜を對照せば、其の關係一目瞭然たるべし。

之に先ちて先づ瑞典体操に於ける、姿勢の分類を明示し置くの要あり。本來瑞典式体操の諸教材に在りては、之に要する筋の動的努力は頗る單簡なるに反して、**始めの姿勢**は頗る複雑なり。如此く複雑なる姿勢に於て、一定の運動を行はんか、身体

の一部分に起る動的努力の微々たるに比して、他の部分に於ける靜的努力は頗る大にして、其結果として筋骨の向上發達勿論、内部諸臓器にも亦多大の影響を及ぼすものを知るべし。此の關係よりして瑞典式体操に在りては、**始めの姿勢**なるものは、豫め之を闡明し置かざるべからず。瑞典体操の姿勢は、之を大別して**基本姿勢**及び**分派姿勢**の二にす。分派姿勢は蓋し基本姿勢より分派せるものなり。

基本姿勢は更に分ちて直立姿勢、懸垂姿勢、腰掛姿勢、臥狀姿勢及び膝立姿勢の五にす。

一、**直立基本姿勢**は最も重要なものにして、爾他の姿勢は皆之れより分派せるものなるのみならず、体操科授業の出發點は必らず此の姿勢に始まり、其歸着點も亦此の姿勢に終るものなればなり。此の姿勢に在りては、兩脚は充分伸張し、兩足は九十度（日本人には六十度）に開き、踵は相觸れ、軀幹及び首は垂直となり、頭は成べく起し、同時に又頭を少しくき、口を閉ち、目を開き正面より少しく上方を眺むる心地たるべし。肩は張ることなくして（持上げざる事）少しく後方に引き、肩胛骨をして胸廓の脊側に密着せしむべし、臂は柔かく重心に任せて垂下し、手を伸ばし、指は相密接して、其の掌面が大腹に面し、恰も小指の一侧が之れに觸るゝが如くならしむべく、体の重線は足背の最高點に垂下せしむべし。（第一圖）此の姿勢に在りては、冷靜にして凝ることなく、呼吸も亦平靜にして少しく深からしむべし。

號令は「氣ヲ付ケ」を以て此の姿勢に移り、休めを以て休息姿勢に移るべし。

H脚の兒童に此の姿勢を探らしむる時は、大腿骨の下端が相密着することあり、此の場合に在りては、暫く左右の踵を相隔離せしめて差支なし、練習の積むに従ひ漸次矯正することを得べし。

直立基本姿勢より下肢姿勢の變化により左の諸姿勢を分派す。

一、**閉足直立姿勢**は、直立基本姿勢より足尖を内方に轉じて、兩足の内側縁を相觸れしむるものを云ふ。此際兩足の内側縁は軀幹の正中面に一致せしむべし

號令は (1) 足尖ヲ合セーアハセ

(2) ナオレ



二、開脚直立姿勢は、直立基本姿勢に於て双方の足を一足長つ、側方に移動するものにして、左の如く號令す。

- (1) 脚ヲ左右ニ開ケ——ヒラケ (一、二)
- (2) モトヘ (一、二)

第一の號令を以て一側の足を一足長丈け側方に轉じ、二の號令にて他側も亦同様に轉す、此際足の姿勢を變ずる事なし、モトへの號令にても亦、二舉動にて一側の足より始め、他側の足に及ぼし元の姿勢に歸る。

三、足斜前(後) 出直立姿勢

は膝を屈する事なくして、一方の足を元の方向にて二足長だけ前方に移動するものにして、体重は兩脚平等に課せしむべし。移動する脚の踵及び趾尖は同時に同じ高さに持上げ、同時に下す事肝要なり、此の足の要領は他の分派直立姿勢に就ても同様なり。

- 號令は (1) 左(右) 足ヲ斜前(後) ニ出セ——ダセ
- (2) ナオレ

四、足前(後) 出直立姿勢

は一方の足を二足長だけ、直接前方或は後方に移動するものにして、足の位置は直立基本姿勢に於けるが如く、正中面に對して四十五度(日本人にては三十度)に在らしむべく、体量は兩脚平等に課すべし。

- 號令は (1) 左(右) 足を前(後) に出セ——ダセ
- (2) ナオレ

(第二圖)

五、閉足足前(後) 出直立姿勢

は、閉足直立の姿勢より、一方の足を直ちに二足長だけ前後に移動するものなり、從つて先づ閉足姿勢を探らしめて後、左の如く號令す。

- (1) 左(右) 足を前(後) に出セ——ダセ
- (2) ナオレ

六、舉踵直立姿勢

は兩足の踵を同時に出來得る丈け、上方に轉するものにして、

- (1) 踵を舉ゲ——アゲ
- (2) オロセ

此の姿勢は脚の位置を變化する事により、更に左記五種の分派姿勢を生ず。

- イ、閉足舉踵直立姿勢
- ロ、開脚舉踵直立姿勢
- ハ、足斜前(後) 出舉踵直立姿勢
- ニ、足前(後) 出舉踵直立姿勢
- ホ、閉足前(後) 出舉踵直立姿勢

之等の姿勢に際して屢々起る處の誤りは、運動の始めに當りて、体を餘り強く前方に屈することになり、体は必ず直立基本姿勢に於けるが如く垂直の姿勢を保ちつゝ、足の運動につれて前後に移動せざるべからず。

七、片脚直立姿勢

は、直立基本姿勢に於て、一方の脚を地上より放ち、体重を他脚に委ぬるものを言ふ。此の姿勢は又移動せる脚の姿勢變化に從つて、更に左の姿勢を分派す。

イ、片脚直立屈膝舉股姿勢は、移動すべき脚の膝を舉上し、大腿は軀幹に對して直角乃至銳角を作り、下腿は自己の重量に依り鉛直に垂下せしむべし。

- 號令は (1) 右(左) 膝ヲ舉ゲ——アゲ
- (2) オロセ

ロ、片脚直立脚前舉姿勢は、移動すべき脚を伸ばしたるまゝ、(膝を屈することなく) 前方に舉上し、水平の位置に達せしむるものにして、趾尖は充分伸ばす。

- 號令は (1) 右(左) 脚前ニ舉ゲ——アゲ
- (2) オロセ

ハ、片脚直立片脚前舉支持姿勢は、(ロ)の姿勢に於て、舉上せる足を他物に支持するものを云ふ。



以上は下肢の變化に依りて分派せるものなるが、更に軀幹の位置を變化する時は、左記の姿勢を分派す。

- 八、**對向直立姿勢**は、體の前面(腹側面)が用具に面して直立するものにして、
  - 九、**側面對向直立姿勢**は、身體の側面が用具に面して直立するものを言ふ。
  - 十、**背部支持直立姿勢**は、背部を用具に委託するものを言ふ。
  - 十一、**側面支持直立姿勢**は、九の姿勢に於て軀幹側面の一部を、用具に委託するものを言ふ。
  - 十二、**弧狀直立姿勢**は、脊柱を強く後方に凹曲するものを言ふ。
  - 十三、**体前倒直立姿勢**は、股關節に於て軀幹以上を、前方に倒すものを言ふ。
  - 十四、**体捻轉直立姿勢**は、体を右或は左に捻轉せるものを言ふ。
  - 十五、**緊張後屈直立姿勢**は、上体を後方に凹曲し、上肢を上伸して、手を他物に支持せしむるものを言ふ。
  - 十六、**片脚後出支持直立姿勢**は、一方の脚を後方に移動し、趾尖を地面或は他物に支持するものを言ふ、此際膝及び足背は充分伸ばすべし。
  - 十七、**片脚前舉踵支持直立姿勢**は、片脚を前舉し、踵を他物に委託するものを言ふ。
  - 十八、**片脚後舉踵支持直立姿勢**は、片脚を充分後方に舉上し、踵を他物に支持するものを言ふ。此際踵の高さは膝の高さ以下なるべし。
  - 十九、**片脚屈膝臂足支持直立姿勢**は、片脚の膝を曲げ、其の足背にて足を他物に支持すべし。
  - 二十、**屈膝脚前出体前倒姿勢**は、片足を三足長だけ前方或は後方に移動するものにして、前方の脚に在りては、膝を屈して足尖と同一垂直線にあらしむべし。後脚は充分伸張し、体は前方に倒し、後脚と一直線ならしむべし。足は兩足とも地上に密着せざるべからず。
- 此の姿勢に於ける足の位置は、足斜前(後)出(第百十六圖)或ひは足前(後)出(第百十三圖)或ひは閉足前(後)出(第百十四圖)の要領を以て行ふ事を得。

廿一、**水平片脚後出支持姿勢**(第百廿一圖)は、前姿勢の如く一脚は屈膝せしめ、他脚は膝及び足を伸ばして後出せしめ、趾尖にて地上に支持せしむ。体の重線は直立せる脚の支撐面に落つべし。

廿二、**水平片脚直立姿勢**は、前姿勢に於て後出せる脚を舉上し、軀幹は之と一直線を爲して前方に倒すべし。

廿三、**水平足背支持片脚直立姿勢**(第百廿三圖)は、前姿勢に於て後脚の足背を他物に支持するものにして、支持點は膝よりも以下なるべし。

廿四、**片脚屈膝側舉支持直立姿勢**(第百九十五圖)は、一脚を側舉し其膝を曲げ、足趾を以て他物に支持するものを言ふ。

廿五、**四足姿勢**は、第百六十圖に示す如く、体を前倒し、趾尖及び兩手にて地上に支ゆるものにして、体の姿勢の變化と共に、更に次の姿勢を分派す。

(イ)弧狀前倒直立姿勢(第百七十圖)は、脊柱を後方に凹曲せしむるもの。

(ロ)前倒直立姿勢(百三十四圖)は教授要目の所謂臂立伏臥の姿勢にして、軀幹及び下肢は一直線たるを要す。

(ハ)水平前倒直立姿勢(第百六十五圖)は、前姿勢に於て足を上舉して、他物に支持し、脚と体が水平の位置に位するもの。

(ニ)前倒直立姿勢(第百六十六圖)は、本邦に於ては倒立と稱するものにして、(ロ)の姿勢より足の支持點を漸次上方に移動して、骨盤の位置を頭よりも上方に移したるものを言ふ。

(ホ)穹窿姿勢(第百六十七圖)は、(ハ)の姿勢に於て足の支持點を上方に轉じて、倒立の姿勢を取らしめ、且つ脊柱を強く後方に凹曲するものを言ふ。

直立基本姿勢及び其の分派姿勢に於て、顧慮すべき事項左の如し。

一、足の開度に注意すべき事にして、九十度(日本人にては六十度)を理想とす。

二、体重を課する部分に注意すべき事。

三、伸すべき膝の充分伸びざるべし。



- 四、骨盤部を過度に前方に突出する爲めに、腹部も亦突出し、脊柱上部に於ける彎曲の度減少すること。
  - 五、肩及び臂餘り固くなりて、過度に後方に突出し、其結果として頭が前方に突出すること。
  - 六、身體一般に固くなり、殊に胸廓は過度に擴張し、其結果として呼吸淺くなりて、呼吸困難を感じることに。
- 以上の外直立基本姿勢は、上肢の位置を轉ずることに依つて、更に左の分派姿勢を生ず。

一、**手腰直立姿勢**は、拇指を開きて手を腸骨楯の上に取り、第二以下の四指は閉ちて、其の尖端は前下方向にはしむべし。手の關節は眞直となり、肘關節は僅かに後方に轉じて、上搏は前搏は共に額面に位せしむべし（額面は額面平行す面を言ふ）。其他は總て直立基本姿勢と異なることなからしむべし。

- 號令は (1) 手ヲ腰ニトレ——トレ  
(2) ナオレ

二、**屈臂直立姿勢**は、通常手肩姿勢と稱するものにして、肘關節を屈して前搏を充分前方に舉せしめ、手の關節は僅かに屈曲し、指を閉ち、其の尖端は僅かに肩の外側に觸れしむべし、上搏は決して其の位置を變ずることなし。

- 號令は (1) 臂ヲ曲ゲ——マゲ  
(2) 伸バセ

三、**臂上伸直**は、兩臂を前の姿勢より眞直に上方に伸したるものにして、指手肘の諸關節は總て充分に伸張し、指を閉ち、左右の手掌は互ひに對向せしめざるべからず。左右兩臂は垂直平行なるを理想とすれども、關節の構造は個人的の差異多きものなれば、如此は強ひて望むべからず。宜しく兩臂をして正中面に對して、同等の位置を探らしむるを以て満足すべきなり。練習の積むに従つて、漸次理想に接近せしむるを得べし。

- 號令は (1) 臂を上に伸バセ——ノバセ  
(2) オロセ

此の運動に際して注意すべき事項は肩胛骨を充分迴轉せしむること、頭の位置を變化せしめざるることなり。頭は必ず直立

基本姿勢に於ける態度を變ずべからず。

四、**臂前伸直姿勢**は、屈臂直立姿勢より臂を前方に伸ばしたる姿勢にして、左右の臂は必ず平行にして、水平面以上に上らざるを要し。兩側の手掌は相對向せしむ。

- 號令は (1) 臂ヲ前ニ伸バセ——ノバセ  
(2) オロセ

五、**手頸直立姿勢**は、肘を曲げ上搏を舉上して、手を頸部に探る處の姿勢にして、指は相閉ち、手の關節は伸び、肘は後方に轉じ、指尖は軽く頸部に觸れ、決して頭を前方に壓迫すべからず、兩側の指が相觸るゝ否は隨意なり。

- 號令は (1) 手ヲ首ニトレ——トレ  
(2) オロセ

此の姿勢に就て願應すべき事項は、頭、肘等の前に出でざることに、手の關節の曲らざることなり。此の姿勢は兒童或ひは初学者に在りては、得て誤りたる要領に出で易きものなれば、教授者は特別の注意を要す。

六、**臂側伸直姿勢**は、屈臂直立姿勢より兩臂を側方に伸したるものにして、臂手の關節は充分に伸び、臂は水平面を越ゆることなく、胸は充分に開くべし、頭は決して前方に屈すべからず。

- 號令は (1) 臂ヲ左右ニ伸セ——ノバセ  
(2) オロセ

此の姿勢より更に左の姿勢を分派す。

- (イ) 臂前屈直立姿勢
- (ロ) 臂半前屈直立姿勢
- (ハ) 臂上屈直立姿勢
- (ニ) 臂側伸掌上向直立姿勢之なり



二、懸垂基本姿勢に在りては、兩臂を上伸して他物に支持し、之に依りて身体を他物に懸垂する處の姿勢にして、臂以外の部分は、直立基本姿勢に於けるが如く垂直なるを要し、兩臂の姿勢も亦均一なるを要す。  
 手の姿勢は用具の種類に依り多少の差異を生ず、頭は直立基本姿勢に比すれば僅かに後方に傾くを可し、眼は上方を瞰むべし、口を閉ち、呼吸は平靜同調なるを要す。用具に對する手の位置に依り懸垂姿勢を分てば、

- 一、對向懸垂姿勢は、木邦にて單に懸垂し稱するものにして、手掌は用具に面し手背は術者に面す。
- 二、對向懸垂姿勢は、之に反して、手掌か用具及び術者に面するものとす。
- 三、同一懸垂姿勢は、又兩側懸垂姿勢と稱し、左右の手掌は相對向す。

上記の懸垂に在りては兩手の間隔は肩幅或ひは其れ以上ならざるべからず。  
 以上の外

- 一、懸垂屈膝舉股姿勢(第六十一圖)とは、懸垂姿勢に於て大腿を軀幹に對して直角の位置まで舉上し、下腿は或ひは重線に任せて垂下せしめ、或は之れを伸ばさしむ。
- 二、前方斜懸垂姿勢(第卅三圖及び第四十九圖)とは、手にて水平棒或ひは其他の用具を握り、脚を前方に出して、恰も手と肩とを同一鉛直面に在らしむべし。体重は手と踵に依りて支ふるものにして、此際頭は少しく後方に傾け、頭は引くべし。
- 三、弧狀懸垂姿勢(第五十圖)とは、木邦に於て後方斜懸垂と稱するものにして、手にて水平棒を握り、軀幹及び脚は前者と反對に後方に引き、趾尖を以て支持して後方弧狀に懸垂するものなり。
- 四、鉛直懸垂姿勢(第六十七圖)とは、手或は手足を以て、軀幹を鉛直なる紐或ひは棒に懸垂するものなり。
- 五、水平懸垂姿勢(第六十九圖)とは、手及び脚を以て、軀幹を殆ど水平の位置に懸垂するものにして、頭は水平面以上に位せしむ。
- 六、倒立水平懸垂姿勢(第七十一圖)とは、前者に似て而も、軀幹に比すれば脚は上方に位し、頭は下方に位するものを言ふ。

七、倒立懸垂姿勢(第六十五圖)とは、体を倒立せしめ、臂と脚とにて懸垂するものを云ふ。

三、腰掛基本姿勢とは、座骨(骨盤の一部)を以て腰掛上に座する處の姿勢にして、下腿は垂直にして、兩足は完全に地上に觸れ、其の内側縁は相觸接すべし。大腿は水平の位置を取るべく、膝は相密接すべし。

軀幹以上は、總て直立基本姿勢の儘なるべし。

此の姿勢より更に左の姿勢を分派す。

- (一) 全座姿勢とは、腰掛姿勢に於て脚を伸ばして水平ならしめ、踵を他物に支持するものを言ふ。(脚の背側面が全部他物に觸る、場合も亦然り)。
  - (二) 開脚腰掛姿勢とは、腰掛基本姿勢に於て、脚を開けるものを言ふ。
  - (三) 腰掛後倒姿勢とは、腰掛基本姿勢に於て、股關節に依り体を後倒するものを言ふ。
  - (四) 半腰掛姿勢とは、片脚直立姿勢に於て、屈膝舉股を行ひ、大腿を下方より支持するものを言ふ。
  - (五) 横腰掛姿勢とは、用具に對して横に腰掛姿勢を探るを言ふ(第八十圖)。
  - (六) 側面腰掛姿勢とは、一側の大腿骨を以て、側面に於て用具に座するものを言ふ。
  - (七) 跨狀姿勢とは、用具の上に跨るものを言ふ。
  - (八) 屈膝腰掛姿勢とは、腰掛基本姿勢に於て、膝を曲げ踵を腰掛に接近せしむる姿勢を言ふ(從て膝は銳角を爲して屈折す)。
- 上述の諸姿勢は又、上肢の姿勢の異なるに從ひ、更に數多の姿勢を分派するものとす。
- 四、臥狀基本姿勢とは、閉足直立姿勢に於て、体の後面、後頭より踵に至る部分が、地上に接するものを言ふ。臂及び手の軀幹に對する關係は、直立基本姿勢に於けるが如くなるべし。
- 五、膝立基本姿勢とは、地上に脆き、膝以上は直立基本姿勢の儘なるものにして、此の姿勢に在りては、或は百五十圖の如く、下腿の前側及び足背を地上に觸れしむる事あり、或は百四十八圖に於けるが如く、膝及び踵尖のみを地上に觸れしむる事あり。



膝立姿勢は更に左の姿勢を分派す。

- (一) 膝立開脚姿勢は、兩膝の位置が、大凡一足長の間隔を以て開けるものを言ふ。
  - (二) 片膝立姿勢は、膝立開脚姿勢に於て一方の脚を舉上し、足臑は地面に觸れ、踵は他側の膝より一乃至一、足長の距離に於て、正中線にあらしむべし、軀幹其他は膝立基本姿勢と異なることなし。
- 此の姿勢に在りても亦、臂の姿勢の變化によりて、更に數多の姿勢を分派するものとす。
- 膝立姿勢に於て注意すべき事は、股關節部に於て体を前方に倒さざること、体の姿勢を變ぜざることなり。
- 便宜上以上の諸姿勢を左に表示すべし。

### ◎ 基本姿勢

#### 一、直立基本姿勢

- 一、閉足直立姿勢
- 二、開脚直立姿勢
- 三、足斜前(後)出直立姿勢
- 四、足前(後)出直立姿勢
- 五、閉足々前(後)出直立姿勢
- 六、舉踵直立姿勢
  - (イ) 閉足舉踵直立姿勢
  - (ロ) 開脚舉踵直立姿勢
  - (ハ) 足斜前(後)出舉踵直立姿勢
  - (ニ) 足前(後)出舉踵直立姿勢
  - (ホ) 閉足々前(後)出舉踵直立姿勢
- 七、片脚直立姿勢
  - (イ) 片脚直立屈膝舉股姿勢
  - (ロ) 片脚直立脚前舉姿勢
  - (ハ) 片脚直立片脚前舉支持姿勢
- 八、對向直立姿勢



- 九、側面對向直立姿勢
- 十、背部支持直立姿勢
- 十一、側面支持直立姿勢
- 十二、弧狀直立姿勢
- 十三、体前倒直立姿勢
- 十四、体捻轉直立姿勢
- 十五、緊張後屈直立姿勢
- 十六、片脚後出支持直立姿勢
- 十七、片脚前舉踵支持直立姿勢
- 十八、片脚後舉踵支持直立姿勢
- 十九、片脚屈膝足背支持直立姿勢
- 二十、屈膝前出体前倒姿勢
- 廿一、水平片脚後出支持姿勢
- 廿二、水平片脚直立姿勢
- 廿三、水平直立足背支持姿勢
- 廿四、片脚屈膝上舉支持直立姿勢
- 廿五、四足姿勢

- (一) 弧狀前倒直立姿勢
- (二) 前倒直立姿勢
- (三) 水平前倒直立姿勢

- (一) 前倒直立姿勢
- (二) 穹窿姿勢

- 廿六、手腰直立姿勢
- 廿七、屈臂直立姿勢
- 廿八、臂上伸直立姿勢
- 廿九、臂前伸直立姿勢
- 三十、手頸直立姿勢
- 卅一、臂側伸直立姿勢

- (一) 臂前屈直立姿勢
- (二) 臂半前屈直立姿勢
- (三) 臂上屈直立姿勢
- (四) 臂側伸掌上向直立姿勢

(二) 懸垂基本姿勢

- 一、對向懸垂姿勢
- 二、逆手懸垂姿勢
- 三、兩側懸垂姿勢
- 四、懸垂屈膝舉股姿勢
- 五、前方斜懸垂姿勢
- 六、弧狀懸垂姿勢



- 七、鉛直懸垂姿勢
- 八、水平懸垂姿勢
- 九、倒立水平懸垂姿勢
- 十、倒立懸垂姿勢

(三) 腰掛基本姿勢

- 一、全腰掛姿勢
- 二、開脚腰掛姿勢
- 三、腰掛後倒姿勢
- 四、半腰掛姿勢
- 五、橫腰掛姿勢
- 六、側面腰掛姿勢
- 七、跨狀姿勢
- 八、屈膝腰掛姿勢

(四) 臥狀基本姿勢

(五) 膝立基本姿勢

- 一、膝立開脚姿勢
- 二、片膝立姿勢

◎瑞典式体操各運動類別に於ける教材 (主として圖譜に載せたる教材のみを掲ぐ)

一 誘導的下肢の運動

運動	開始の姿勢	備考
同 舉	直 立	上肢の姿勢は手腰、屈臂、手頸、臂上伸、臂側伸等自由たるべし (第八十五、八十六圖) 体重を交互に片脚上に移す (第三圖) 膝は直角まで曲げるこゝに (第四圖) 此の運動を五舉動にて連続的に行ふときは跳躍運動の豫備運動となる (第五圖) (第六圖) (第七圖) (第八圖) (第九圖) (第十圖)
同 同	開 脚 直 立	
同 同	足 斜 前 (後) 出	
同 同	足 前 (後) 出	
同 同	閉 足 々 前 (後) 出	
同 同	開 脚 舉 踵 直 立	
同 同	手 腰 直 立 舉 踵	
同 同	手 腰 直 立 舉 踵 半 屈 踵	
同 同	開 脚 直 立 舉 踵	
同 同	足 斜 前 出 直 立 舉 踵	
同 同	片 脚 後 出 支 持 直 立	
同 同	片 脚 屈 膝 足 背 支 持 直 立	
同 同	片 脚 後 舉 踵 支 持 直 立	
同 同	屈 膝 斜 前 出 体 前 倒 舉 踵	
同 同	屈 膝 閉 足 前 出 体 前 倒 舉 踵	







運動	始めの姿勢	備	考
膝屈伸	弧状伏臥手支持	(第四十一圖)	
足上舉	對向懸垂	(第四十二圖)	
同屈伸	肋木上對向直立	(第四十二圖)	
臂屈伸	肋木上對向屈膝舉踵	(第四十三圖)	
側屈伸	肋木上對向直立	(第四十四圖)	
兩足跳	肋木上對向直立	(第四十四圖)	
側方移動	下懸垂	(第四十八圖)	
脚上舉跳	緊張懸垂	(第四十九圖)	
交互脚舉	前方斜懸垂	(第五十一圖)	
臂屈伸	前方斜懸垂		
臂屈伸	前方斜懸垂		
側方移動	前方斜懸垂		

三懸垂運動

手行臥	開脚緊張後屈直立	(第卅八圖)
脚上舉	臥狀緊張後屈	(第百四十二圖)
臂側下	臂上伸背部支持弧状直立	(第廿四圖、廿四a圖、廿五圖)
臂屈伸	屈臂背部支持弧状直立	(第廿七圖)
同伸	膝立開脚背部支持	(第廿六圖)
同上	臂上伸背部支持踵半屈膝	(第廿四圖、廿四a圖、廿五圖)
上体後屈	臂上伸背部支持直立	(第廿四圖、廿四a圖、廿五圖)

背部の支持の運動

兩手進行	開脚緊張直立	(第卅三圖)
前方斜懸垂	緊張後屈直立	(第卅二圖)
伸膝	膝立緊張後屈	(第卅二圖)
同伸	開脚緊張直立	(第卅三圖)
臂屈伸	緊張後屈直立片脚屈膝足背支持	(第三十圖)
上体緊張後屈	腰掛緊張後屈	
脚上舉	緊張後屈直立舉踵	
同舉	緊張後屈直立	
脚上舉	緊張後屈直立	(第廿九圖)
脚上舉	緊張後屈直立	
膝屈伸	緊張後屈直立舉踵	
交互屈膝舉股	緊張後屈直立舉踵	



脚懸攀登	脚懸攀登昇降	其場脚懸攀登	斜降り、水平運動、斜登上	攀	開	倒	同	尻上り	兩膝屈伸	交互屈伸	十字潜り(上方及び下方)	十字潜り(前上方及び前下方)	順番垂直潜り	列次垂直潜り	後方水平潜り	水平潜り	鉛直交互攀登	脚懸攀登	開脚
倒立懸	水平懸	水平懸	鉛直懸	鉛直懸	懸垂屈膝舉	前方斜懸	對向懸	逆手懸	懸垂屈膝舉	懸垂屈膝舉	窓梯攀	窓梯攀	窓梯攀	窓梯攀	窓梯攀	窓梯攀	對向直	下懸	下懸
垂	垂	垂	方垂	垂	股垂	垂	垂	垂	股垂	股垂	登	登	登	登	登	登	立	垂	垂
(第七十一圖)	(第七十圖)	(第六十九圖)	(第六十八圖、六十八圖a)	(第六十七圖)	(第六十六圖)	(第六十五圖)	(第六十四圖)	(第六十三圖)	(第六十二圖)	(第六十一圖、六十二圖)	(第五十九圖、六十圖)	(第五十七圖、五十八圖)	(第五十五圖、五十六圖)	(第五十四圖)	(第五十三圖)	(第五十二圖)			

足角力	橫腰掛振動	半腰掛振動	轉向行進	臂行進	轉向行	橫行	轉向行	臂行	轉向行	臂行
索上	張索	張索	倒立	鉛直	對向	對向	對向	對向	對向	對向
掛	垂	垂	垂	垂	垂	垂	垂	垂	垂	垂
(第八十一、八十二、八十三、八十四圖)此の運動は遊戯型なり	(第八十圖)	(第八十一圖)	(第七十四、七十五、七十六、七十七、七十八圖)	(第七十三圖)						

四平均運動

徐行進(前後)	足交互	交互屈膝舉股	同	舉	足前(後)出踵
臂上伸	片脚直立	手腰直立	對向直立	閉足々前出直立	足前出直立
踵	立	立	踵	立	立
	(第八十八圖)	手を軽く支持すべし		(第八十五、八十六圖)	







屈膝前出体前倒	手腰直立	(第百十三、百十四圖)
屈膝斜前出	手腰直立	(第百十六圖)
臂上伸体前倒	屈臂直立屈膝前出体前倒	(第百十五圖)
臂上伸及び側伸	屈臂直立大腿支持体前倒	(第百十七圖)
体前倒	臂前伸片脚直立片脚前舉支持	(第百十八圖)
臂上方振動	臂前伸片脚直立片脚前舉支持体前倒	(第百十八圖)
臂振動	臂前伸膝立開脚体前倒	(第百十九圖)
臂上伸体前屈	屈臂屈膝前出体前倒捻轉	(第百二十圖)
臂上伸体前屈	屈臂水平片脚後出支持	(第百二十一圖)
臂上伸	水平片脚直立	(第百二十二圖)
同	水平片脚直立足背支持	(第百二十三圖)
臂屈伸	屈臂水平片脚直立踵支持	(第百二十四圖)
同	手腰直立屈膝前出体前倒	(第百二十五圖)
同	手腰直立膝前出体前倒捻轉	(第百二十六圖)
同	手腰水平直立片脚後出支持	(第百二十七圖)
同	手腰水平片脚直立足背支持	(第百二十八圖)
同	臂上伸屈膝前出体前倒	(第百二十九圖)
同	臂上伸對向屈膝前出体前倒	(第百三十圖)
同	臂上伸對向水平片脚後出支持	(第百三十一圖)
同	對向水平片脚直立	(第百三十二圖)

六腹の運動

臂上伸 對向屈膝前出体前倒 (第百二十五圖)

同 臂上伸對向水平片脚後出支持 (第百二十六圖)

交互手上舉 膝立 手支持 (第百二十七圖)

体前屈 脚舉上 臂上伸 足前出 直立 (第百二十八圖)

臂上伸 水平片脚直立 立 此の姿勢交換 (第百二十九圖)

臟抗潜り(腰の高さに據へたる水平棒の下を動く運動にして、此際体を前屈して脊を水平ならしめ、頭は持上げ膝は充分曲けて、水平棒の下を歩むべし。此の運動は迅速なる小歩調にて自由に且順々に行ふべし)

臂前伸 直立 屈膝 直立 此の姿勢交換(此の運動は肩關節の向上を目的とするものにして、後には体前倒の姿勢にて行ふ可とす)

脚上舉	臂上伸 仰臥	(第百三十圖)
体後倒	對向腰掛足支持	(第百三十一、百三十二、百卅三圖)
伏臥	直立 基本姿勢	(第百三十四、百三十五圖)
兩足前後出	臂立 伏臥	(第百三十五圖)
膝屈伸	緊張弧狀直立片脚屈膝舉股	(第百三十六圖)
脚交互前舉	對向 直立	(第百三十七圖)
同	對向後倒 直立	(第百三十八圖)
脚交互換	對向後倒 直立 前舉	(第百三十七、百三十八圖)
交互屈膝舉股	緊張弧狀 直立	(第百三十六圖)

考

(第百三十圖) 吾人は此の運動を脊筋の運動と見做す

(第百三十一、百三十二、百卅三圖) 倒度の多き程努力大なり

(第百三十五圖)

(第百三十六圖)

(第百三十七圖)

(第百三十八圖)

(第百三十七、百三十八圖)

(第百三十六圖)







穹窿前倒直立	膝立開脚手支持	(第百六十八圖)
足下方移動	穹窿後姿勢	(第百六十九圖)
手前方行進	弧狀臂立伏臥	(第百七十圖)
手押車	開脚臂立伏臥	(第百七十一圖) 遊戲型
其場跳躍		(第百七十二圖) 同
倒立懸垂		(第百七十三圖) 同
臂立懸垂屈膝舉股之弧伏臂立伏臥との交換		(第百七十五圖) 同
弧伏臂立伏臥之弧狀臂立仰臥との交換		(第百七十六圖) 同
壇秤		(第百七十七、百七十八圖) 遊戲型

### 七 軀幹側屈及ヒ捻轉運動

運動	始めの姿勢	備考
體側屈	閉足直立	(第七十九圖)
體捻轉	同	(第百九十一圖)
體及ヒ頭捻轉	手腰跨直立	(第百八十圖)
體交互捻轉	手腰跨狀掛	(第百八十一、百八十二圖)
同	屈膝腰掛	(第百八十三圖)
體側屈	片臂上伸閉脚直立	(第百八十四圖)
同	片臂上伸片脚前出直立	(第百八十五圖)

同	片脚側出體側屈	臂上伸側面支持片脚前出直立	(第百八十六圖)
體捻轉	體交互捻轉及ヒ頭廻轉	臂上伸側面支持直立	(第百八十七圖)
體側屈	體交互捻轉及ヒ頭廻轉	臂上伸開脚直立	(第百八十八圖)
臂上伸	體側屈	手腰直立足前出	(第百八十九圖)
上體後屈	體側屈	片臂上伸閉足々前出直立	(第百九十圖)
同	體側屈	屈臂開脚直立體捻轉	(第百九十一圖)
體側前倒	體側前倒	手腰開脚直立捻轉	(第百九十二圖)
同	體側前倒	臂上伸直立捻轉	(第百九十三圖)
同	體側前倒	同	(第百九十四圖)
同	體側前倒	臂上伸側面對向直立片脚屈膝	(第百九十五圖)
同	體側前倒	側面對向片脚側舉支持	(第百九十六圖)
同	體側前倒	臂上伸直立片脚側舉支持	(第百九十六圖)
同	體側前倒	手頭直立體捻轉	(第百九十七圖)
同	體側前倒	臂上伸直立足斜前出體捻轉	(第百九十八圖)
同	體側前倒	臂上伸足前出捻轉直立	(第百九十九圖)
同	體側前倒	臂上伸開脚直立	(第百八十八圖)
體左右轉(速舉動)	體左右屈(速舉動)	臂上伸開脚直立	(第百七十九圖)
體側倒	體側倒	片側屈臂直立	(第百二十圖)
脚側舉	脚側舉	片臂上伸直立體側倒	(第百二十一圖)
半緊張側方直立姿勢	半緊張側方直立姿勢		(第百二十二圖)







躍進中間跳躍	對向足前出直立	(第二百四十三圖)
兩脚移動	木鞍上兩手支持水平姿勢	(第二百四十四圖)
躍進外方跳躍	對向直立足前出	(第二百四十四圖)
手支持跳越	對向直立	(第二百四十八圖)
手支持轉向跳越	同	(第二百四十九圖)
手支持跳越初步	同	(第二百四十五、二百四十六圖)
片手支持轉向跳越	側面對向直立	(第二百五十圖)
波狀中間跳躍	同	(第二百四十二圖)
躍進轉向跳躍	對向直立脚前出	(第二百四十九圖)
躍進中間跳躍	同	(第二百四十一圖)
兩臂支持水平懸垂跳躍	同	(第二百四十二圖) 同側のもの
躍進開脚跳躍	對向直立足前出	(第二百五十一圖)
躍進跳躍	同	(第二百五十二、二百五十三、二百五十四圖)
鞍上に直立するもの	同	(第二百五十六圖)
全退行	跨狀姿勢	(第二百五十七圖)
躍進橫中間跳躍	對向直立足前出	(第二百五十四、二百五十五圖)
幫助使用跳越	對向直立足前出	(第二百五十八圖)
彈性跳躍種々	對向片脚直立舉踵	(第二百六十一、二百六十二、二百六十三圖)
手及足相互支持彈性跳躍	對向片脚直立舉踵	(第二百六十四、二百六十五、二百六十六圖)
兩足を揃へ両手にて握れる短かき棒を越ゆる跳躍	對向片脚直立舉踵	(第二百六十七圖) 遊戯型
棒跳び	對向片脚直立舉踵	(第二百六十八圖)
		(第二百五十九、二百六十圖)

### 十呼吸運動

運動	始めの姿勢	備考
手掌外轉呼吸	直立脚前出	(第二百六十九圖)
手掌外轉	直立脚前出	(第二百七十、二百七十一圖)
		体重は交互に片脚上に委ぬべし



大正八年七月廿五日印刷  
大正八年七月三十日發行

体操教授用圖譜(瑞典式体操圖譜)  
說 明 書

著 者 櫻 井 恒 次 郎

發行兼印刷者 都 村 藤 吉



印 刷 所 都 村 有 爲 堂 印 刷 部

香川縣琴平町二三番地

發行所

香川縣琴平町

都村有爲堂出版部

電話(長)  
振替欠版一五七二番



終

都村有爲堂  
出版部