

276
210



始



276

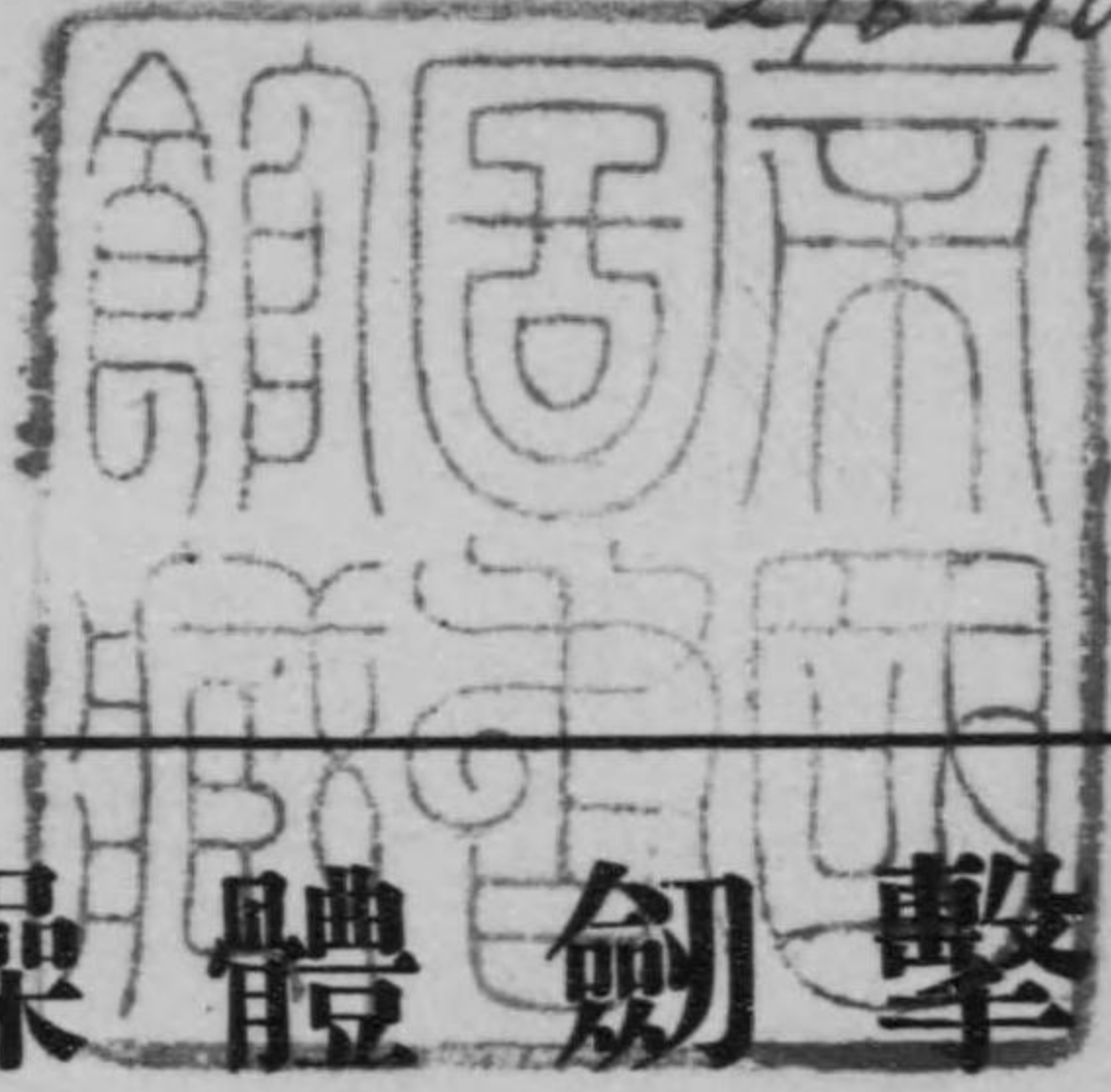
210

擊劍體操

山根敦美・森田重義

共著

276-240



擊劍體操

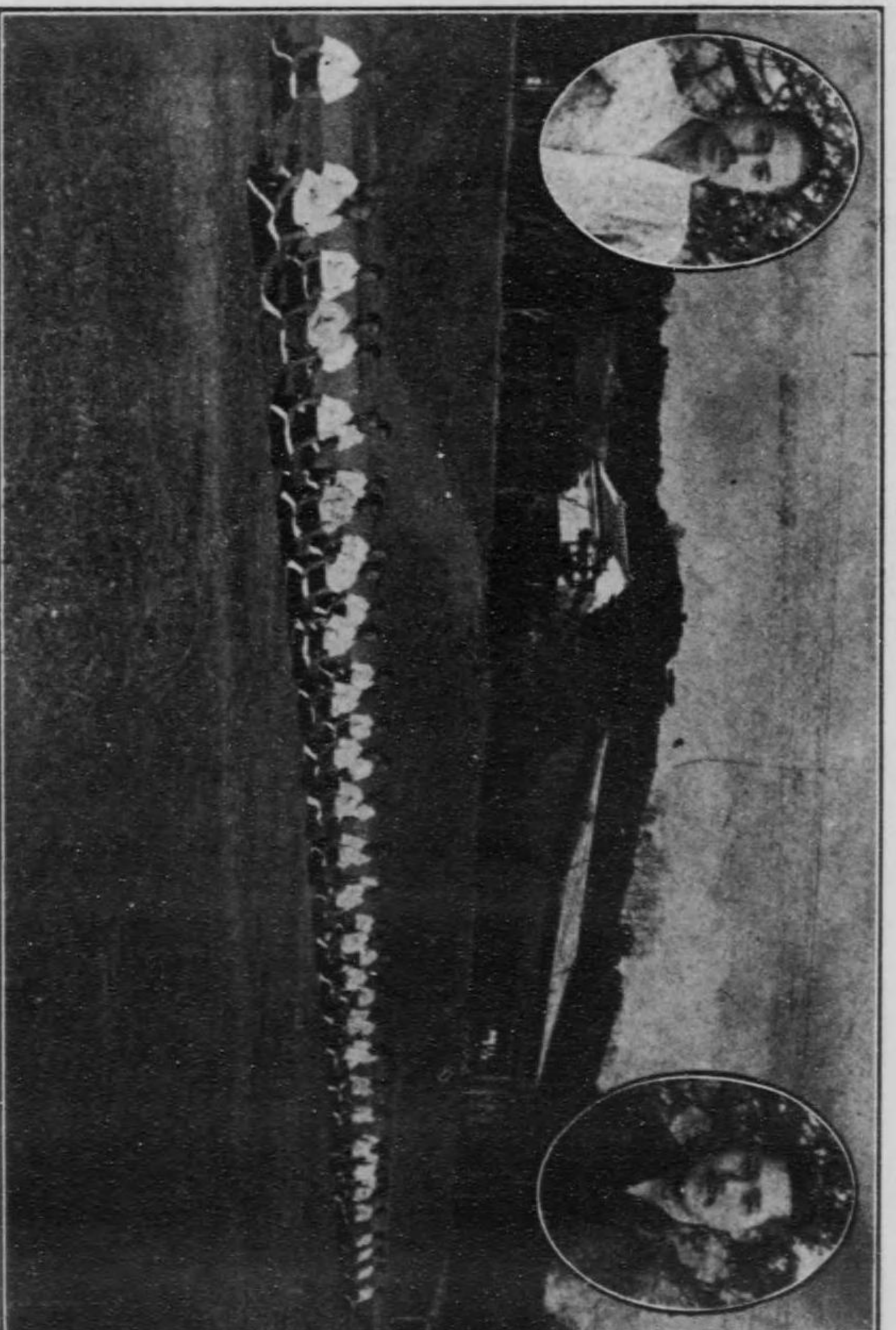
全

義重田森・美敦根山

著 共

東 京 目
黑 書 目
發 兌 店

大 正
6. 5. 25
內 交

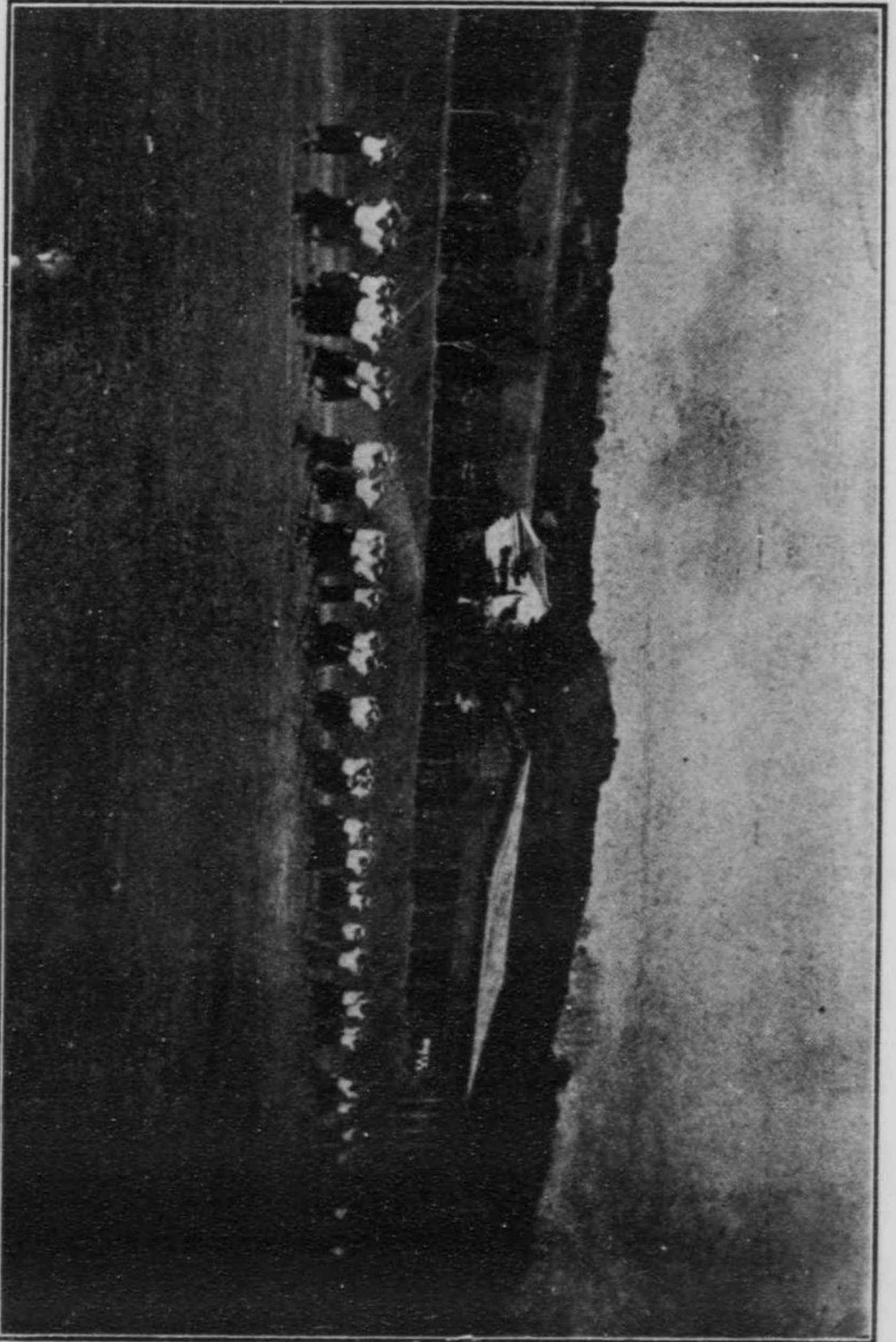


(根山者著)

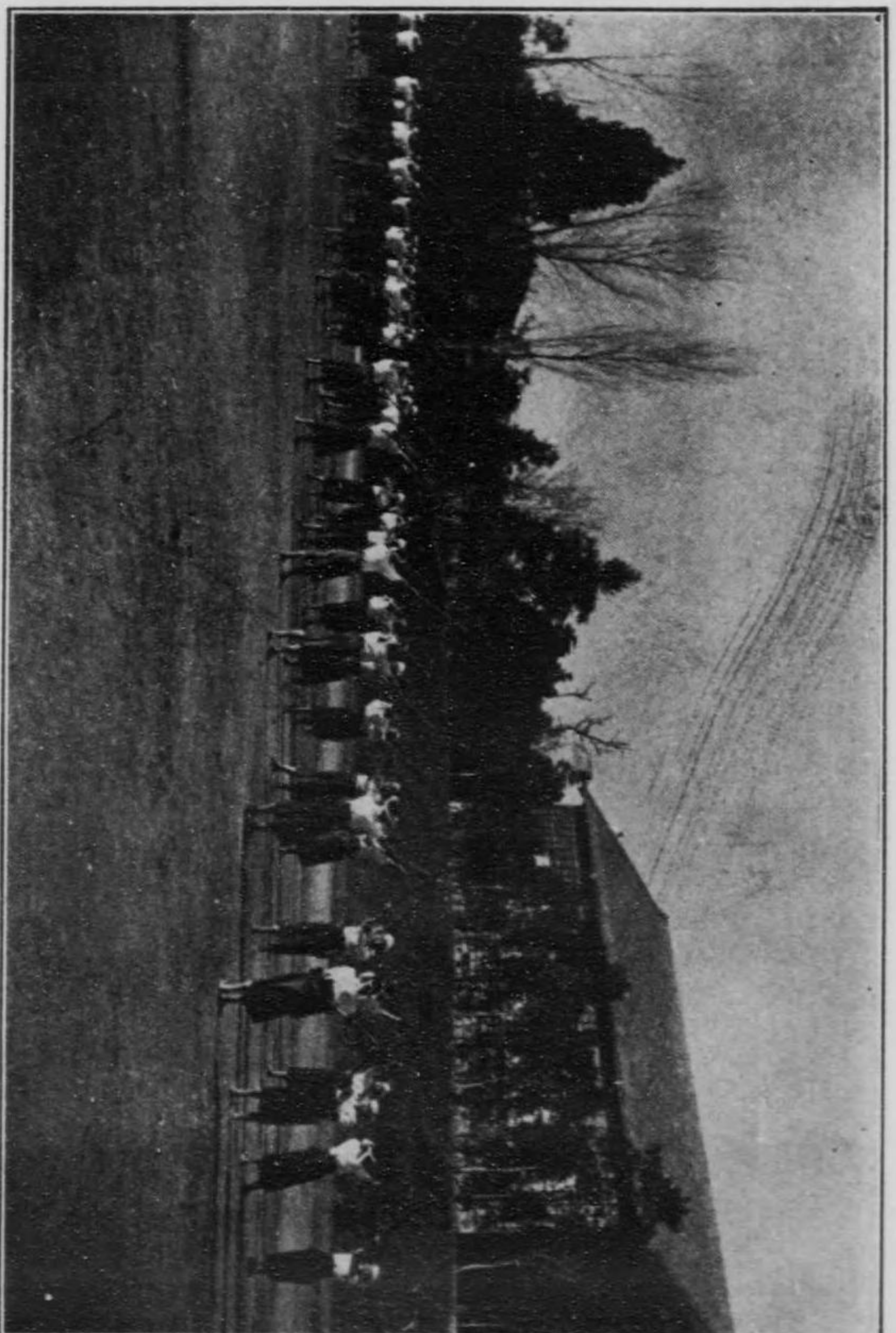
坐

端

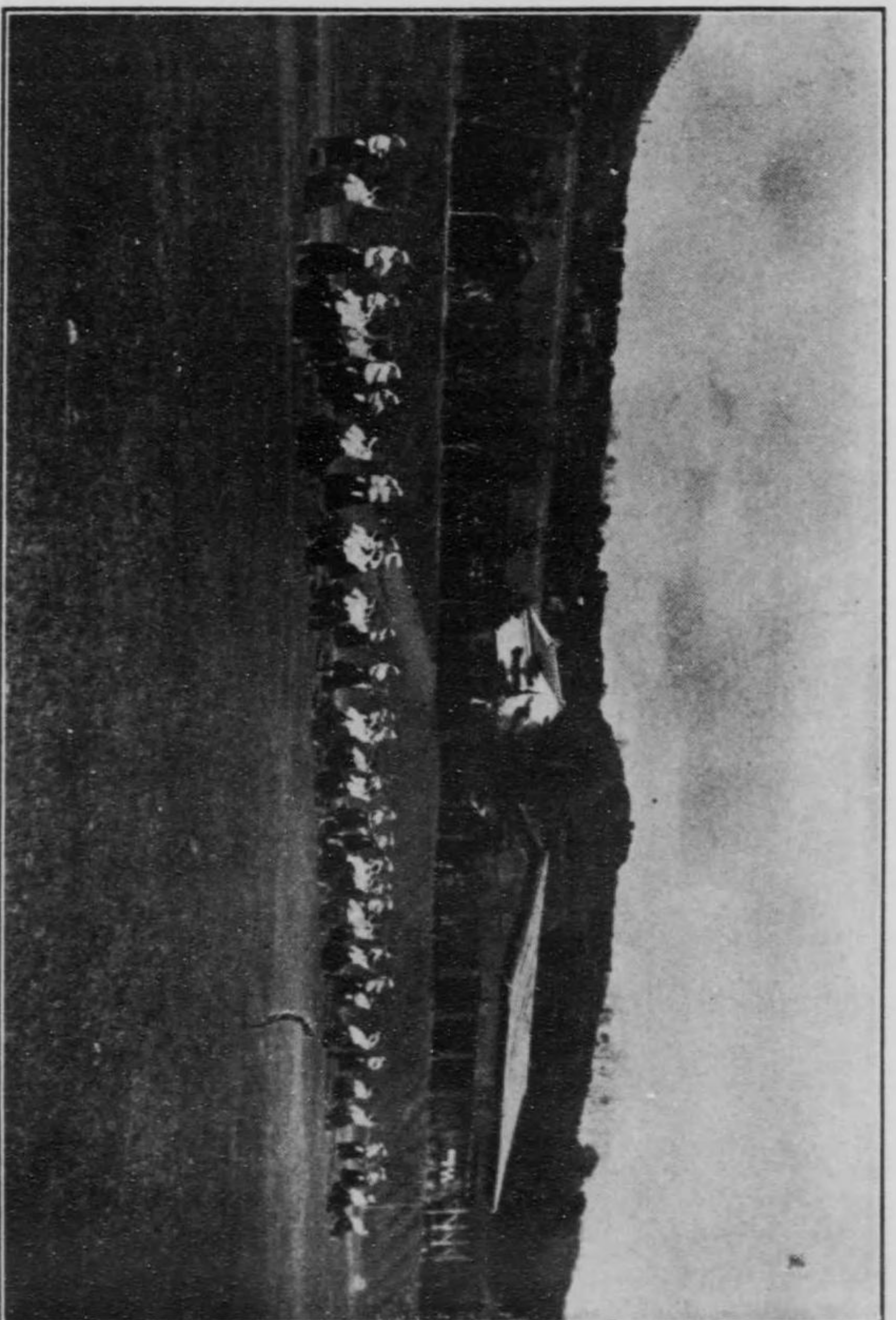
(田森者著)



擊突段上



打 达



打 胸 防 面

劍道が學校教育の課程に加ふべきや否やの問題に對して、既に中等教育に於ては之れが解決を告げ、之れが教授に當る教師の養成も著々その方法を講ぜらるゝに至れり。唯これが初等教育に加ふるの可否に就ては、尙ほ討究の餘地の存するが如し。さはれ劍道が青年に對し心身の練磨に多大の効力ありとし、これが形式に適當の工夫を許すこととせば、少なくとも高學年にある兒童に對しても同様の裨益なしと謂ふべからず。山根君曩に本校を卒へて大阪市北野小學校に任を受くるや、擊劍體操を攻究し更に本校に轉じて森田君と一層の工夫を凝らし、これを高等小學の兒童に課して其成績觀るべきものあり。由てその要を摘み概を叙べて世の批評を得て、更に研鑽の資に供せんとす。今や歐洲戰亂の推移と皇國今後の歸趣とは、將來の國民に對し心身鍛鍊の一層重要なを示し、體育獎勵の聲名各地に喧傳せる時に際し、本書の刊行は決して無用の閑事にあらざるべきを信じて序となす。

大正六年一月

大阪府池田師範學校校長文學士 武井悌四郎

歐洲の大動亂は、交戦國をして各自國の長所と短所とを遺憾なく暴露し、世界の各國特に吾國民に幾多の教訓と多大の自覺とを與へた。統一ある國民的訓練、理科的知識、獨創的精神の涵養は、各階級各社會の識者に高唱せられて、切りに吾國民の自覺を喚起しようと努力して居、又更に戦後教育の聲が耳朶に響くのである。

併し剛健敏捷なる身體、堅忍邁進の精神は、凡ての知識施設の常に最初であつて、亦最後であることを忘れないで、尙且、吾國民の體格體力共に歐米國民に比して著しく遜色あることに想ひ到ると、眞面目に徹底的に、この方面の研究と實施に努力せねばならぬと感ずる。此の時に當つて、知友山根・森田の兩君の共著たる擊劍體操が、多年の實際的研究によつて、初等教育に適應するやうに編出し、將に之を刊行しようとするのは、最も時勢の要求に適切なるもので、余の欣喜に堪えざる所である。

余が池田師範學校に在りし時は、年々其の報告を受け、又常に實際を観察することを得たが、一般的健康の増進と精神の修練とに貢献することの多大なるを深く信じたのである。こ

二
れ今この書を世に推奨するに吝ならぬ所以で、乞はるゝまゝに一言を述べて序とする。

大正六年一月

奈良縣女子師範學校校長 山岡光太郎

著者は學窓に在りしとき既に劍道練達の名を有せり。業を卒へて職を奉ずるも猶其の道の磨勵に懈らず、遂に劍道の型によりて組織ある體操を編出し、以て教育上に應用せんことを厲心せり。蓋し著者は小學校の體操科を以て精神を快活剛毅ならしめ、規律を守り、協同を尙ぶの習慣を養ふに遺憾ありとは固より爲さざるも、擊劍體操が精神の鍛鍊に貢獻すること尠少なざるを認めたるものゝ如し。其の我が附屬小學校に赴任するや、之を一部兒童高學年に試みんことを乞ひ、爾後約一ヶ年に亘り、盛夏嚴冬の交も厭はず、毎日曜早朝所謂擊劍體操なるものを課せり。仍て其の兒童心身に及ぼせる影響を仔細に觀察するに、平素教養の結果大部分を占むと雖も、猶一般健康を増進せしは勿論、一舉一動嚴肅なる態度にて動作をなさしむるを以て、姿勢端正となり、着眼點又固定し、更に忍耐剛毅果斷の氣風顯明に、且つ諸事次第あり、自ら禮容整ふ習慣を馴致せるを認め得たり。是に於てか世に之を發表し、其の指導と批評とを求めしめしが、何れも心身に寄與する影響の偉大なるを信じ、實地に之を試みんとするもの尠からざるに至れり。今や之等數年間の實際的研究を上梓せんとするに當り余に序を求む。即ち今日に至れる由來と所感とを述べて序となすものなり。

大正六年一月

大阪府池田師範學校附屬小學校主事 森 隼 三

二

自序

國民教育の重任を擔へる初等教育者は、將來圓滿なる徳行を修め有用なる智識を有し、且つ健全なる身體を持つる國民を養成せんと努力しつゝあり。其手段として智能啓發の爲には多くの教科あり、徳性涵養のためには修身科あり、身體發育のためには體操科あり。然るに教育の進歩否新時代の要求としては理論に偏する修身科、體育に偏する體操科なるものを以て満足せず。此の兩科の連絡を圖り統一を畫するの論盛に唱道せらるゝは、蓋し當然のことにして又慶賀すべき次第なり。

即ち近來修身科に於て實踐を尙び、體操科に於て規律的精神を尊重せんとするが如きなり。尙ほ且つ吾人は國家の發達社會の進歩に伴ひ、諸種の科學が國家的色彩を帶び、獨立進歩するが如く體操科も舶來のものを以て満足すべき時にあらず。大に我が國獨特の色彩を發揮すべき時は來れりと信ず。翻つて今日の體操科を見るに、普通體操は生理衛生の理法を基礎として組織せられたるものなれば、身體各部の發達を圖り、四肢の動作を敏捷にする効果

は之あり。教練は健康を増進し、且つ規律的訓練の方法としては適當ならん。而も儼然禮儀を正して武士的態度を保ち、氣合を込め、勢力を充實して満身の全力を傾注し、以て完全に心身を練磨し、日本魂を發揮し、精神作用の修練をなすことに於ては未だ満足すべからざるものあり。然らば果して何を以て此一大缺陷を補はんとするか、私見によれば吾が國古來の武術殊に劍道を以て最善のものと思はざるを得ず。蓋し劍道は禮儀を重んじ、攻撃的精神を發揮し、我が國民特有の精神を訓練すると同時に、常に敵手を以て對象とするが故に氣力を充實し、膽力を練り、體力を旺盛にし、身體各部の發達を圖り、四肢の動作を敏捷にするは勿論、況んや屋内たると屋外たるとの場所を選ばず、幼者たると老人たるとを問はず、何處にても容易に實行し得らるべく、且つ一身終生の運動法たる長所を有するに於てをや。されど劍道そのものは尙ほ心身發達の幼弱にして抵抗力の乏しき小學兒童に直ちに之を課すことの不適當にして寧ろ危険を伴ふものなれば、余はこゝに劍道の型、擊劍教範、普通體操及び先輩諸兄の意見を参考として、體育的階段に組織し、果して小學兒童に適するや否やを實地研究すること數年、其の効果尠からざるものあるを認めれば、遂にこれを發表することゝ

二

なしたり。幸に世の批評と指導とを得ば著者望外の幸なりとす。
本體操編成に就きては、故山本政太郎先生の指導によりし事尠しとせず。特に記して感謝の意を表す。

著 者 識 す

三

擊劍體操目次

第一章 擊劍體操の目的・効果・用具及び要綱	一
一、擊劍體操の目的	一
二、擊劍體操の効果	二
三、用具	八
竹刀	九
稽古着	一〇
鉢巻	一〇
四、要綱	一一
目次	一

目次

1、着眼點……………二
 ロ、姿勢及び態度……………二
 ハ、禮儀……………三
 ニ、氣合……………三
 ホ、武器の取扱……………四

第二章 準備動作・本運動及び終運動

一、準備動作

1. 直立姿勢……………一五
 2. 集合及び整列……………一六
 3. 排列……………一六
 4. 端坐……………一七

5. 精神統一……………一八
 6. 禮……………一九
 7. 足の踏み方及び運び方……………二〇
 8. 竹刀の持ち方……………二二
 9. 懸聲……………二三
 10. 行進……………二三
 11. 構備……………二三
 イ、中段の構へ……………二四
 ロ、下段の構へ……………二五
 ハ、上段の構へ……………二六
 ニ、斜上段の構へ……………二七
 ホ、右脇下の構へ……………二八
 ヘ、抜打の構へ……………二九

目次

目次

二、本運動

1. 各個動作

イ、中段斬込……………三〇

ロ、中段斬込前進……………三二

ハ、左右斬込……………三三

ニ、左右斬込前進……………三三

ホ、廻打……………三三

ヘ、上段突撃……………三三

ト、下段突撃……………三三

チ、打込……………三三

リ、五段打込……………三三

2. 對敵動作……………三七

目次

イ、面打……………三七

ロ、横面打……………三六

ハ、突……………三六

ニ、籠手打……………三六

ホ、胴打……………三六

ヘ、籠手防面打……………三六

ト、突防面打……………三六

チ、面防胴打……………三六

リ、面胴防面打……………三六

ヌ、突防籠手打……………三六

ル、打込……………三六

ヲ、斬返……………三六

ワ、組打……………三六

目次

六

カ、隙打……………四

ヨ、體當り……………四

タ、試合……………五

三、終運動……………五〇

一、呼吸運動……………五一

口、拔打……………五二

第三章 各運動の價值……………五三

第四章 本體操運用上の注意……………六四

第五章 本體操に對する生徒の感想……………六六

擊劍體操

山根敦美 共著
森田重義

第一章 擊劍體操の目的・効果・用具及び要綱

一、目的

擊劍體操は擊劍の型及び普通體操に準據し組織したるものにして、小學校兒童をして之を修練せしめ、以て幼時より大和魂の眞髓たる武士的精神を養ひ、兼て敏捷・輕快なる運動によりて身體の發育と鍛鍊とをなし、且つ忠勇・剛毅・

第一章 擊劍體操の目的・効果・用具及要綱

忍耐・快活の諸徳を實地の動作によりて修練せしめ、以て徳性の涵養に資せんとするものなり。

二、効果

(一) 精神方面

1. 禮儀を重んずるに至ること。

本體操を行ふ前後には必ず教師又兒童相互間嚴正に禮を正して行はしめ「人苟も禮を缺く時は亂る、殊に武道に於ては禮儀を正しくするを肝要とす」との訓言を與ふる時は、兒童自然に禮儀を重んずるに至る、而してこの習慣は毎日の授業及び朝會の際にも嚴正に行はるべく、長上同輩に

對しても内尊敬の念を生じ、外正確に且つ慇懃に禮儀の行はるゝに至る。

2. 攻撃的精神の富むに至ること。

本體操の教材は總て前進的動作にして、一つとして後退的動作を含まざると、劔道に於ては人に機先を制せらるゝを無上の恥とし、如何なる障害も押して進み機先を制するもの勝利を得るとの意味を會得せしむる時は、如何なる作業を命ぜらるゝも初めより不能の言を發する事なく、勇往邁進倒れて後止むの氣概を表はすに至る。

3. 忍耐の風顯はるゝに至る事

本體操を課する兒童に心身鍛錬の爲寒中二週間餘の寒稽古と暑中土用稽

古とを課する時は、自然、嚴冬に寒さを厭はず、酷暑に暑さを口にせざるに至るべく、長途の遠足等に於ても倒れる迄忍耐して其目的を貫徹するに至るべし。

4. 氣合の充實する事

本體操をなす場合には一舉一動と雖も決して輕々に行はしめず、充分氣合を込めて行はしめ、又毎時間の授業も教室に着座するや、直に本體操呼吸運動の要領を以て腹式呼吸をなさしめ、精神統一を計り、邪念を拂ふの習慣を養成する時は、自然毎日の授業及び作業に於ても輕卒の行爲をなすことなく、一意専心作業に一身の全力を傾注し、氣合の充實した

る動作をなすに至るべし。

(二) 身體の發育の狀況

著者が數年間の實地經驗の結果を述べて讀者の参考に供せん。

左の表に示す如く兩者の體格には平均一人に付身長において二寸五分體重に於て一貫百四十三匁胸圍に於て一寸三分二厘の差あり。其發育に於ては本體操を課したる兒童は課せざる兒童の發育よりも平均身長六分多く延び、體重三百〇四匁多く増し、胸圍五分二厘多く發達せり。

同一學級の兒童に付體操を課したるものと課せざるものとの體格及び一年間の身體發育の狀況。

擊劍體操を課せ る者の一人平均 擊劍體操を課せざ る者の一人平均 平均一人の差	身長		體量		胸圍	
	大正四年 四月検査	大正五年 四月検査	大正四年 四月検査	大正五年 四月検査	大正四年 四月検査	大正五年 四月検査
四、五尺	四、六尺	〇、二	八、五四	九、九五	二、一八	二、三六
四、六尺	四、七尺	〇、二	七、七五	八、七六	二、一〇	二、二四
四、元尺	四、五尺	〇、二五	七、七五	八、七六	二、一〇	二、二四
〇、九尺	〇、二五尺	〇、二五	〇、八三九	一、二四	〇、〇八	〇、一三三
						〇、〇五

是れ本體操は身體各部の諸器關の機能を同時に動かせし爲、その發育を一層増大ならしめしに由るべく、その運動の種類は上肢下肢軀幹、跳躍等主として殊に之れ等運動の同時に行はるゝを以て、最も短時間にして普通の體操を一時間行ひしと同一の効果あるものと見らるべく、又下腹

に力を加ふること多きを以て横隔膜を壓下し、内臓の作用を旺盛ならしむること疑ひなき所なり。(各運動の効果につきては各運動の價值を参照せられたし)

(三) 他教科との連絡。

1. 修身教授の徹底し易き事。

本體操を課せらるゝ兒童は各自が實際忠君・愛國・禮儀・忍耐・剛毅・質素・儉約・勇氣等の諸徳を實地經驗するの機會を得ること多きが故に、修身書を讀み、又は教師の訓諭及び模範的人物の例話を聽く場合には眞に前述諸徳の徹底し易く、例話の活躍せらるゝに至るは疑なき所なり。

2. 歴史及び讀方教授の實質的陶冶に効果あること、本體操は古人の志想と吻合する點少からざると、心身修養の方法に於て契合する點多きが故に歴史及び讀方の教材中に表はるゝ我國古の風俗の戰爭及び武士道に關する美談の表るゝ時は一層親密の度増すべく、眞にその記事に興味を感じ翫味するに至るべし。

3. 觀察の精密になる事。

本體操の技術が緻密なる觀察と周到なる注意とを要するものなれば、理科等の學科に於て其觀察力の鋭敏精密になるは自然の勢なり。

三、用具

イ、竹刀

竹刀の名稱



長さ

三尺八寸	大人用
三尺六寸	十五才以下用
三尺三寸	十二才以下用
三尺	十才以下用

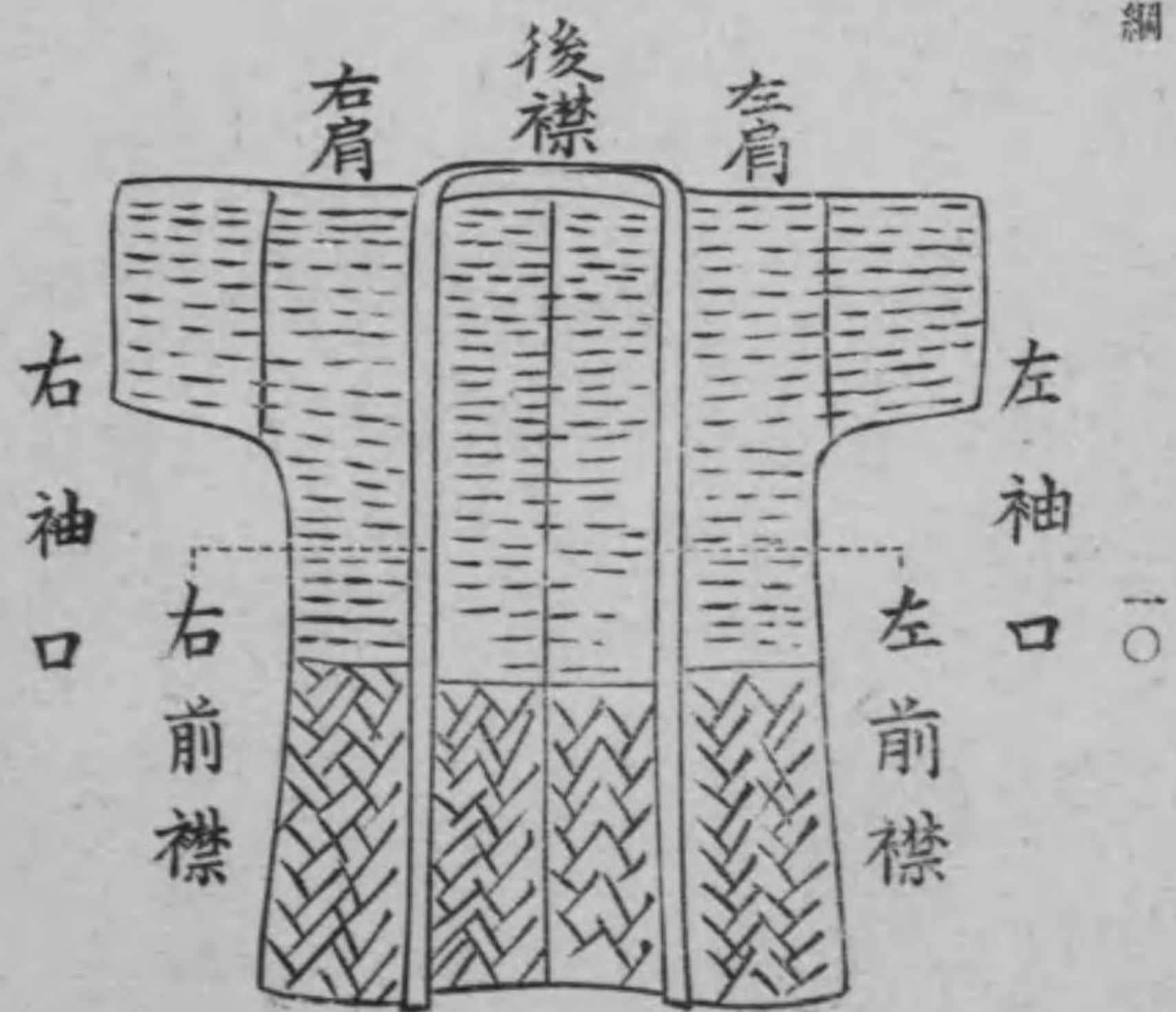
ロ、稽古着

稽古着の名稱

袴 本體操用として特に新調する場合には木綿黒袴最も適す。但日常使用のものにても差支なし。

ハ、鉢巻

無地白木綿二尺五寸、但し無地に限らず普通の手拭にても



差支なし。

手拭を縦に四つ折となして鉢巻とす。

四、要綱

(イ) 着眼點

着眼點は其人の精神を表はすものなれば、如何なる場合に於ても先づ第一に着眼點に注意せざるべからず。着眼點の定まらざる人は嚴正確實を缺き、精神のこもりたる動作をなすことを得ず。殊に武術をなす時は始終着眼點を敵の眼中に置き瞬さだに許さず。故にこの體操をなす時は絶えず着眼點に注意を要す。着眼點を正しくせんとせば先づ眼を充分開きて正視し、如

何なる動作をなす時と雖も決して眼を敵眼より放つことなく、其眼光には活氣あり、且威力ありて一種犯すべからざる所あるを要するなり。

(ロ) 姿勢及び態度

姿勢の不備は精神の散亂を來す基なり。常に端正にして直立不動の姿勢を保ち、如何なる動作をなすと雖も此姿勢を崩すことなき様起居進退せしむべし。

態度動作は沈着にして遅鈍ならず、敏捷にして輕卒ならざる様すべし。即ち充分威力を備へたる武士的態度を保つことに注意せしむべし。

(ハ) 禮儀

古の武士は如何なる場合にても禮儀を亂さず。若し誤つて無禮なる振舞をなさんか、割腹して之を謝せしは實に我國武道の花たりしなり。故に武術をなすに當りては先づ禮儀を正すを肝要とす。されば此體操を行ふ前後には必ず教師又は兒童相互間に禮儀を正し、而して後行はしむべし。禮は敬意あるを以つて尊しとす。故に教師に對しては勿論、兒童相互間に於ても敬意を表して行はしむる様心得しむべし。

(ニ) 氣合

氣合とは將に行はんとする事に一意専心となり、心身の勢力を之に傾注し、電光石火一大活動をなさんと待ち構へ、寸毫も間隙なきを云ふ。されば之

れによりて剛毅勇敢の氣象は油然として湧き出て、勇往邁進以て敵を攻撃することを得べし。故にこの體操に於ては充分氣合を込め、一舉一動と雖も決して輕々に行はしめざる習慣を養ふべし。

(ホ) 武器の取扱

武器は武士の魂として古人の尊重せる所なり。故にこの體操に於ても他人の武器は勿論、自己の武器と雖も決して粗漏に取扱はざる様せしむべし。特に共同用のもの、取扱に於ては一層丁寧にせしむるの習慣を養ふべし。

第二章 準備動作・本運動及び終運動

一、準備動作

1. 直立姿勢

號令「氣を付け」

動作 動作は普通體操に準じ、刀の持ち方は鏢元を左手に持ちて保持し、小指を弦にあて自然に垂る。此時刀の地面に對する角度は約六十度とし、脈部を側



直立姿勢

腰に圖の如く附着せしむべし。

2. 集合及び整列

號令「**一列**」(或は**二列**)横隊に集れ。

動作 普通體操に準ず。

3. 排列

號令「**片手間隔右へ進め**、**前列二歩前へ後列一歩左へ進め**」

動作 普通體操に準ず(兩手間隔の場合あることを知るべし)

〔注意〕 後列生は前列生と前列生との中央に正しくあらしむ、即ち後列生の一番は前列生の一番と二番との中央にして前列生の後方二歩の所にあらしめ以て竹刀の障りあはざる様にすべし。

4. 端坐

號令「**坐れ**」

動作 刀の刃を下に刀尖を後方にして左體側に置き、鏢元を兩膝と一直線上に置かしめ、兩足の拇指を重ね兩膝の間を少しく開き、兩手は稍指尖を内にして兩股の上に置き、胸を張り腹に力を入れ、頭



端 坐

及び上體を眞直にして口を閉ぢ、兩眼は十分開きて前方眼の高さを直視し、極めて嚴正なる態度を保持す。但し此の際手拭を縦に四つ折りとして、兩膝上に横にして正しく置かしむ。

〔注意〕 此の際の姿勢は充分胸を張り泰然として悠々迫らざる態度を表はさしむべし

5. 精神統一

號令「深呼吸何回始め」

動作 先づ眼を閉ぢしめ、胸を張り、兩手を膝の上に置き、深く空氣を鼻より吸ひ、極度に於て下腹に力を入れ、鼻より空氣の少量を排除し、殘の空氣を一時腹中に留め置き、然る後殘のもの

對向



の禮



のを鼻よりはき出し、下腹を張る。但し眼は強く閉づることなく、無念無想の境にあらしむべし。

6. 禮

イ、教師に對する禮

號令「禮」

動作 教師に注目し、兩指先を對向し、て掌を膝の前方に下し、靜に頭を上げて敬體をなし、禮後端坐に復せしむ。

ロ、兒童對向の禮

號令「跪づけ……禮」

動作 眼と眼と注視しながら上體の姿勢を正して腰を下し、膝を開き、踵を上げ、左手に刀の鐔元を握り、右手にて刀の柄頭を握りて禮をなし、「立て」の號令にて中段の構へをなす。

〔注意〕 此の際對者との距離は約二步とし、立ち上りたる際、竹刀の中緒と中緒とが交叉する様あらしむべし。

7. 鉢巻

號令「鉢巻に……かかれ」

動作 手拭を縦四つ折りとなして膝上に置きあるものを取り、額に付け、後頭にて一つ結びとし、結をおさへて垂れしむ。

〔注意〕 此の際手拭の兩端を等しくなさしむべし。

8. 足の踏み方及び運び方

號令「前へ……或は……後へ……」

動作 常に歩行する時の如く足を踏み開き、兩脚の關節を柔け、僅かに膝を屈し、左

右の足の爪先に力を入れ、踵を浮かしめ、宙を踏むが如き心持にて歩ましむ。進むときは常に右左右左と同時に相伴ひて運ばしめ、

退く時は左右左右と同時に相伴ひて運ばしむべし。兩足の爪先は共に正面に向はしめ、決して下圖の如き撞木、鉤の形に踏ましむかべ

らず。

〔注意〕 此の動作をなす時は足を高く上げず丁度半紙一枚敷きたる心持にて歩ましむべし。

8. 竹刀の持ち方



正しき踏み方

撞木形なせるもの

鉤の形となるもの

號令「太刀を取れ」

動作 右手にて鐔際を持たしめ、左手は柄頭が半ば小指に掛るやう握り、鶏卵を攫むが如く軽く支持せしむべし。

9. 懸聲

「イヤー」は體勢の完備したるを示す時に用ふるものにして、敵の勢を挫き、聲を以て、先を得るに適す。

「エイー」は決意を以て動作する時に用ふ。

「トー」は留むる音にして受け留め、又は切り落すときに用ふ。

10. 行進

號令「前へ……進め」

動作 充分胸を張り正しく両手に竹刀を持ち、振ることなく、威嚴を保ち、勇往邁進の氣象を現はさしむべし。

號令「止め」

動作 後の足を前の足に引きつけて止らしむべし。

號令「駈歩……進め」

動作 豫令にて左手にて持てる竹刀を左腋下に挟むと同時に右手拳を握り、腰の高さに上げ、肘を後にす、動令にて左足より進む。「止め」の號令にて二歩前進したる後速歩と同法に停止し、左手の竹刀及び右手を下す。

〔注意〕 本動作をなさしむる時には柄頭の下り易きものなれば注意を要す。

11. 構備

イ、中段の構へ（正眼）

號令「中段の構へ

…構へ」

動作 左の拳は臍の前約一握を隔てたる處に置き、右手にて柄口を握り刀を保持し、右足に力を入れ、半歩前に歩み出し、左足は膝を伸し、爪先にて立つ、兩脚の距離は右足踵より左足踵までを半歩とす



～ 構 の 段 中

〔注意〕 此の構へは常の構へにして、最も自由確實のものなれば、如何なる變化を起すも、如何なる運動を起すにも、又如何なる變化に應ずるにも都合よき自然の體勢なり。

ロ、下段の構へ

號令「下段の構へ

…構へ」

動作 左足を右足に引きつくと同時に



～ 構 の 段 下

右臂を軽く伸し、刀を水平にす。

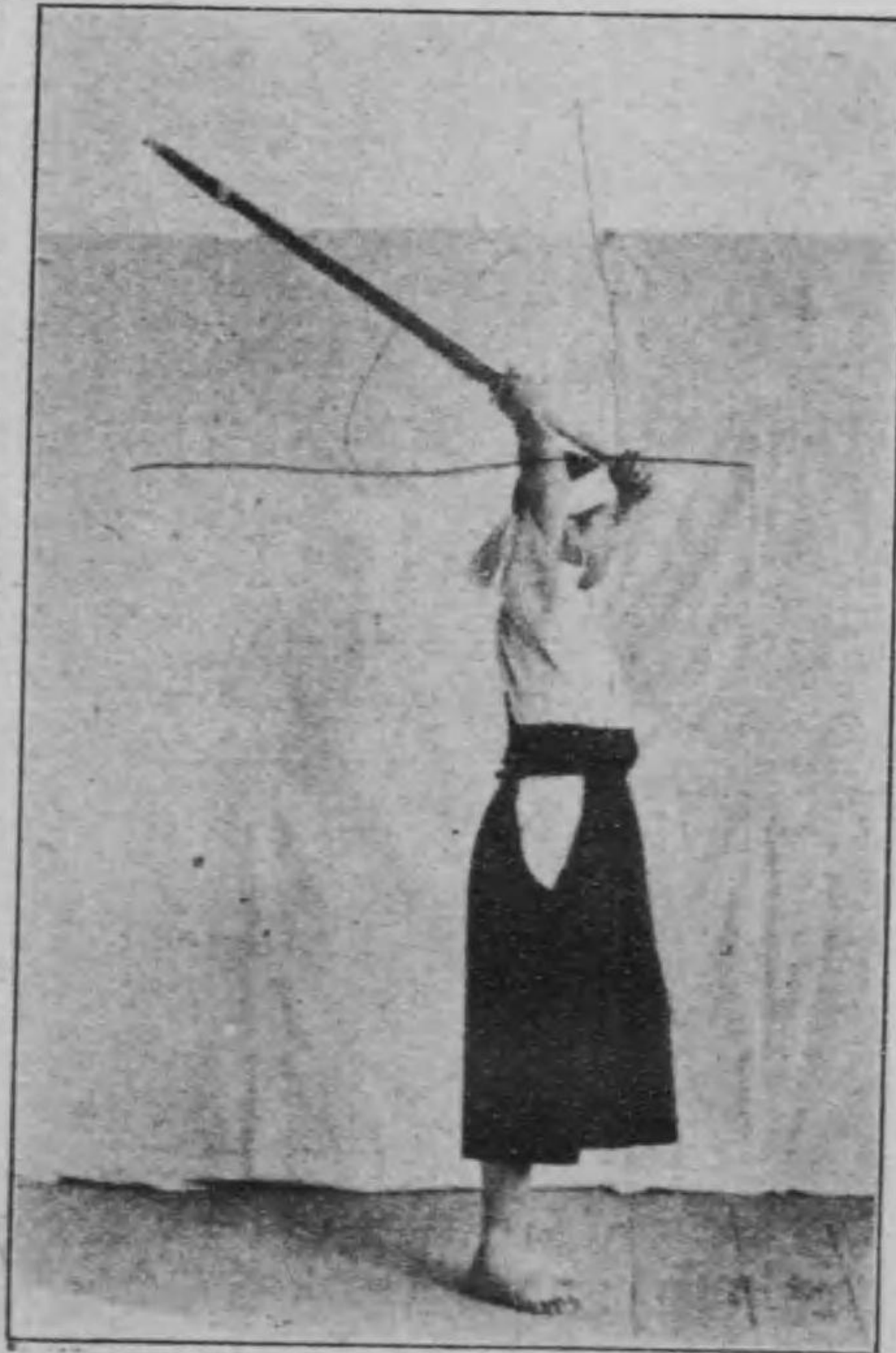
〔注意〕 此の構へは我が守を固くする構へなり。眼を下に注がざる様注意すべし。

ハ、上段の構へ

號令「上段の構へ」

…構へ」

動作 左右の足を揃へると同時に刀を頭上正中線に取り、約四十五度に保持す。



上段の構へ

〔注意〕 此の構へは正面より堂々と敵を攻撃せんとする構へにして、敵を威嚇壓服するの氣勢を示すを要す。兩臂は充分左右に張り、前方に出でざる様注意すべし。

ニ、斜上段の構へ

號令「斜上段の構へ」

…構へ」

動作 右足を一步後に引きて爪立ち、刀を頭上に上げ、右臂



斜上段の構へ

を後に引き、刀は頭と二十度の角度を保たしむべし。

〔注意〕 全身の重さは左足に托す様注意すべし。

ホ、右脇下の構へ

號令「脇構へ…構へ」

動作 右足を一步後方に引くと同時に刀を右脇下にとり、刀尖を後方にして斜下に向はしむべし。



右脇下の構へ

〔注意〕 此の構へは敵を監視する構へにして、敵の舉動に應ずるものとす。此の際左手を前方に出でざる様注意すべし。

ハ、抜打の構へ、

號令「抜打の構へ

…構へ」

動作 右膝を立て體を右半身に取り、右手にて柄口を握るや否や刀を抜かんとする氣勢を示すものとす。



抜打の構へ

〔注意〕 此の構へは坐してありしもの、急に敵の攻撃に應ずる構へをなすものなれば動作の敏捷を要す。

二、本運動

1. 各個動作

イ、中段斬込

號令「中段斬込…斬れ」

動作 姿勢、中段の構へより刀を頭上に冠ると同時に右足を引き、次に右手を真直前方より下方に伸し、右足を一步前に踏み出し「イヤー」の氣合にて斬込む。

〔注意〕 此の際充分臂を頭上に冠らしめ、敵の正面を真向に撃込み、兩臂を伸すを度合とし、拇指と無名指と小指とに力を入れ、左右の手にて物を絞る氣味に打たしめ、決して刀尖を動搖せしむべからず。

連続して行はしむるには「中段斬込始め」の號令を用ひ「止め」の號令にて構へに復す。

ロ、中段斬込前進

號令「中段斬込前進…斬れ」

動作 前項の要領に

て右足より前進する

と同時に「エイ」の懸聲にて斬込む。「同じ」の號令にて此の動作を反復するものとす。



進前込斬段中

〔注意〕 連続して行はしむるには「中段斬込前進……始め」の號令を用ひ、「止め」の號令にて動作を止め構へに復す。

ハ、左右斬込

號令「左右斬込……斬れ」

動作 姿勢、中段の構へより兩臂を上へ挙げ、刀尖にて左側に半圓を畫き、正中線に來れば中段斬込みの要領にて「エイ」の懸聲にて打ち下す。次に右方にて同一要領にて行ふ。

〔注意〕 體の上部は刀と共に幾分伸ばしめ、右手は緩くする方容易に動作をなすことを得。連続してなさしむるには「左右斬込……始め」の號令を用ひ、「止め」にて構へに復す。

ニ、右左斬込前進

號令「右左斬込前進……斬れ」

動作 前項の要領にて右足より前進すると同時に左方より斬込む。「同じ」の號令にて此の動作を反復するものとす。

ホ、廻れ打

號令「廻れ打て……打て」

動作 左足踵を軸として左方二百八十度の回轉をなしつゝ刀を頭上に冠り、正中線に來りたる時右足を一步前に踏み出し、中段斬込みの要領にて「エイ」の懸聲にて打つものとす。

〔注意〕 本動作は動作の機敏なるは勿論なれども、動作間に一定の時間を置きて行ひ、且つ回数が多からざるを善しとす。

ヘ、上段突撃

號令「斜上段突撃……進め」

動作 豫令にて斜上段の構へをなし、動令にて「ワー」の大聲を發しつゝ勇敢に駈歩を以て高く跳躍しつゝ吶喊し「斬れ」の號令にて中段斬込の要領にて斬下すものとす。

〔注意〕 本動作を行ひ前進せしむる際には三步目毎に右足を高く上げ跳躍するものとす。此の際充分攻撃的精神を發揮せしむべし。

ト、下段突撃

號令「下段突撃に…進め」

動作 豫令にて下段の構へをなし、動令にて足幅狭く迅速に「ワー」の大聲を發しつゝ吶喊し、「突込め」の號令にて止まり諸手突をなすものとす。

〔注意〕 本動作は前動作と同一の氣持にて行はしむるものとす。本動作は密集部隊を本體として行ふものなれば危険なき様高方を突かしむべし。

チ、打込

號令「打込み…始め」

動作 姿勢、中段の構へより「始め」の號令にて刀を頭上より右斜前方に打ち込み、同一動作を反復せしめ、「止め」の號令にて中段の構へに復す。

〔注意〕 本動作は臂の鍛錬を目的とするものなれば、腕を充分伸すことに力を注ぐべし。

リ、五段打込

號令「五段打込み…始め」

動作 姿勢は中段の構へより行ふ。

1. 右足を左足に引きつくと同時に上段となる、此の際「ヤア」の懸聲を發す。右足を一步踏み込むと同時に敵の面を上段斬込の要領にて打つ。此の際「ト」の懸聲を發す。

2. 右足を左足に引きつくと同時に敵の喉部を突き「トー」と懸聲を發す。
3. 右足を引きつくと同時に刀を引き着く。「エイ」の懸聲を發し、刀を頭上に冠るや「ヤアー」と懸聲をなす。
4. 右足を斜に一步踏込むと同時に敵の横面を打つ。此の際「トー」と懸聲をなす。
5. 右足を引き着くると同時に刀を引き着け中段の構へに復し。「エイ」と懸聲を發す。左足を斜左に一步踏み込み、右足はぬすみ足にて踏み込むと同時に刀を頭上に冠り、敵の籠手を打つ。此の際「トー」と懸聲をなす。
6. 右足より元の位置に歸り中段の構へとなる。「エイ」と懸聲をなし、刀を頭上に冠り上段となるや「ヤアー」と懸聲をなす。
7. 左足を一步斜左前に踏み込むと同時に跳き、敵の胴を打つ。此の際「トー」と懸聲をなす。左足を引着くると同時に中段の構へに復し、「エイ」と懸聲をなす。

〔注意〕 本動作は泰然として急ぐことなく、充分沈着に氣合をこめて確實になさしむ

るものとす。

2. 對敵動作（敵と對向して動作をなすもの）

イ、面打

號令「面を打て…打て」

動作 打方、中段の構へより刀を頭上に冠り、敵の眞向を目掛け、「面」の懸聲にて打ち下す。此の時右足を一步前へ踏み出し、左足も僅か前に出るものとす。

受方、右足を斜後に引くと同時に右脇下の構へをなす。「構へ」の號令にて打方受方共に中段の構へに復す。

〔注意〕 此の際受方は眼を敵の眼に注ぎ、決して動かさしむべからず。教授者の號令は打方受方共に充分氣合の充實せる時を見計ひて掛けるを肝要とす。以下對向動作皆同じ。

ロ、横面打

號令「横面打て…打て」

動作 打方、刀を上段に構へ、右横より敵の横面目掛けて打ち込むと同時に、右足一

歩前に踏み出すものとす。

受方、中段の構へのまゝ一歩大きく左足より後に退く。「構へ」の號令にて打方受方共に中段の構へに復す。

【注意】 打方は打ち込みたる際體をくづさざる様注意すべし。

ハ、突



籠手

打



【注意】 此の際初心者は實際に敵の喉を突くことあるものなれば、受方は充分後方に退く様注意せしむべし。

ニ、籠手打

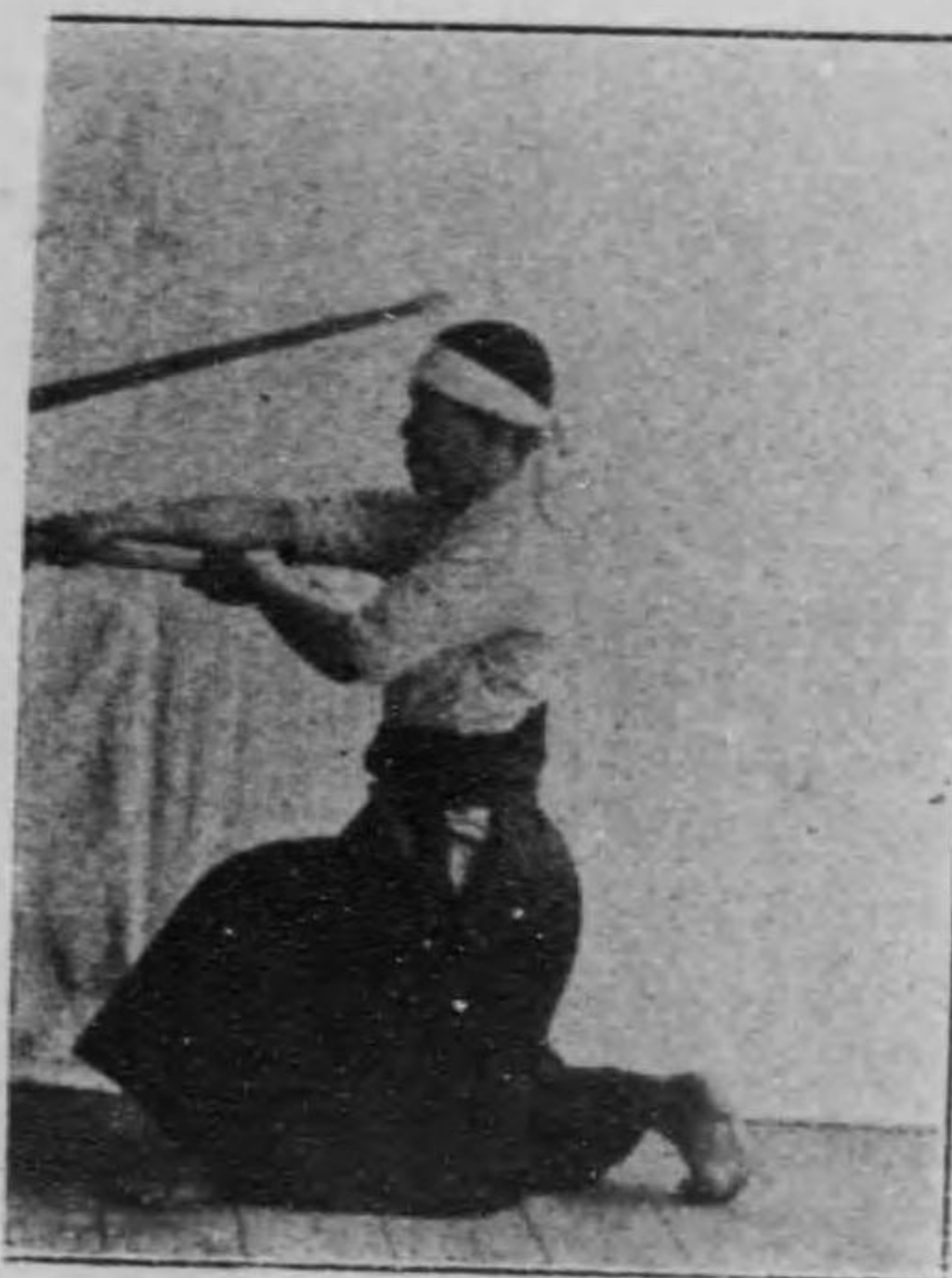
號令「突け…突け」

動作 打方、中段の構へより刀を少しく手前に引き、下より上に充分兩手を伸ばして敵の咽喉部を目掛けて「ツキ」の懸聲にて突き上ぐると同時に右足を一步踏み出す。

受方、中段の構へのまゝ出來得るだけ大きく後方に退く。「構へ」の號令にて元の中段の構へに復す。

號令「籠手を打て…打て」

動作 打方、左足を一步斜め左に出し右足はぬすみ足にて、敵の右側に入り、籠手を「籠手」の懸聲にて打ち下す。



ホ、ホ

受方、中段の構へのまゝ靜止するものとす。

「構へ」の號令にて打方は右足を元の位置に引き、その後方に左足を復して構へに歸るものとす。

〔注意〕 打方は充分手を伸ばし、刀を頭上に冠り、悠然として打ち下すべし。

ホ、
ホ、
洞打

打



受方、位置を變へることなく、少しく兩手を伸ばし、敵に洞を打たしめ、後充分刀を頭上高く冠りて打ち、敵の眞一文字に構へたる上に靜かに打ち下すものとす。

號令「洞を打て…打て」

動作 左足を充分斜左前に一步踏み出すと同時に上段の構へとなり左膝を立て跪き、敵の右腕を「洞」の懸聲にて打ち、直ちに刀を頭上眞一文字に構へるものとす。此の際の構へは右臂を右側方耳の上にあらしめ、左手は右手の動作に従はしむべし。

「構へ」の號令にて受方より中段の構へに復し、打方は右膝を立て一旦直立したる後、右足より中段の構へに復すべし。

〔注意〕 打方は充分左足を左斜側方に踏み出し、全く敵の右側に入り込むこと肝要なり。

受方は總て動作を靜にし、急ぐことなく上段に高く構へ、手を伸ばし敵の頭上横構への上に打ち下すべし。

へ、籠手防面打

號令「籠手を防ぎ面を打て……打て」

動作 敵より打ち來たる刀を右に押へるや否や刀を頭上に冠むり、敵の面を打つものとす。

「構へ」の號令にて雙方共に元に復すべし。

〔注意〕 此の動作は先づ對者より籠手を打ち込むものとす。

對者の刀を防ぐには充分力を入れて弾きその反動を利用して對者の面に向はしむべし。

ト、突防面打

號令「突を防ぎ面を打て……打て」

動作 敵より突き來る刀を左方に拂ひ、その反動にて左右切込みの要領にて左より對者の面を目掛けて打ち込むものとす。

「構へ」の號令にて雙方共に元に復すべし。

〔注意〕 突を防ぐには動作を機敏にし、敵の手元の動くや否や直に拂ひにかゝるべし。此の動作も先づ對者より始むべし。

チ、面防胴打

號令「面を防ぎ胴を打て…打て」

動作 敵より打ち来る面を横眞一文字に受け止めて、胴打ちの要領にて對者の胴を目掛けて、「胴」の懸聲にて切り込むべし。



面 防

〔注意〕 此の動作も先づ對者より面を打つ動作を始めしむ。胴を打つ要領は胴打ちの要領と少しく異なり、柄頭が左耳上にある様横眞一文字に受け止め、左足は斜左に踏み出すも右足はそのまゝにして、直ちに對者の胴を切るものとす。

リ、面、胴防面打

號令「面、胴を防ぎ面を打て…打て」

動作 敵より面を打ち来るを横眞一文字に防ぎ、次ぎに續きて打ち来る胴を、刀を右側に立て胴を防ぎ、直ちに敵の面を目掛けて打ち込むものとす。

〔注意〕 此の動作は手の應用なれば、その心持にて授くべし。



胴 防

ヌ、突を防、籠手打

號令「突を防ぎ籠手を打て…打て」

動作 敵より突き来る刀を左に拂ひ、その反動にて刀を返し、敵の籠手に切り入るも

のとす。

〔注意〕 敵の刀を拂ふには幾分それを押へ付ける心持にて充分力を加へ、速かに刀を返して籠手に切り入るものとす。

ル、打込

號令「打込み用意…始め」

動作 双方充分手を伸ばし、少しく竹刀を前方に上げ結び合ふ。此の際刀先中結びにて交叉せしめ、對者の刀を左側にあらしむ様すべし。「始め」の號令にて双方右上より斜左に刀を打ち合す。(1)
次に左上より斜右下に刀を打ち合す。(2)
又、右上より斜左下に打ち結び、この際一方は一步後方に退くと同時に他方は一步前に進む。(3)
而して又左上より斜右下にて打ち結ぶ。(4)

右の動作を反復するものとす。

「止め」の號令にて始め後退せる方は大きく一步を退き、前進せる方は對者の面を目掛けて「エイ」の懸聲もろとも勇ましく切り込むものとす。

〔注意〕 此の動作は臂を伸ばす練習にあれば、初心のものには充分臂を伸ばすことに注意せしめ、動作の齊一を期するは漸次熟達するに従つて要求すべし。

(1)(2)(3)(4)は懸聲を附する所を示せるものなり。

「止め」の號令は(3)の打ち込みをなす際にかけて、(4)の打込みにて前進の方より面を打ち込み、退者の方は此の際右脇下の構へをなすものとす。

ヲ、斬込

號令「斬込…初め」

動作 打方、右足を左足に引きつくと同時に上段となる。右足を一步踏み込み敵の

面を打つ。

受方、右足を右後方に一步引き、前頭部稍や上前方に刀を横たへ(刀尖左)て對者の刀を受け止む。この動作を交互になすものとす。

〔注意〕 此の動作は刀を充分伸し、熟達するに従ひ迅速に行はしむべし。

リ、組打

號令「組打…掛れ」

動作 「掛れ」の動令と共に刀を下に投げ、籠手をぬぎ捨て、左足を敵の右方に踏み込み、右手にて敵の頸元を握り、左手にて面の後頭部を攫み、首をねじ合ふものとす。

〔注意〕 刀を捨て籠手を脱ぎ捨つる動作は極めて敏捷ならんことを要す。道具を着せざる場合は籠手をぬぐ代りに兩手を打ち振らしむるものとす。

對向動作は一齊的になすものとす、「前列(第何列)面を打て」の如く號令の首に打方、

受方の區別を明示するものとす。

カ、隙打

號令 なし(對者は教師) 但し教師の氣合を以て號令に代へるものとす。

動作 一齊に「エイ」の掛聲にて教師に注目し中段の構へとなり、教師の隙を窺ひ、教師隙を示せば直に「ト」の懸聲にて打ち込むものとす。

〔注意〕 熟達するに従ひ、連続して双方より打ち合ふものとす。

ヨ、體當り

號令 なし(此の動作も對者は教師とす) 但し教師の氣合を以て號令に代へるものとす。

動作 刀尖を右に柄を横にして教師をつき飛ばすべく、その腹部に突き當るものとす。

〔注意〕 児童がつきあたる際に、教師は常に退きて柳に風の當るが如くに受くべし。その程度は児童の體格の強弱により、適宜教師に於て斟酌するを要す。

タ、試合

最初は教師に道具をつけずして向はしめ、「面を打て」「胴を打て」等の號令を用ひて面胴等を打たしむるも、漸次熟達するに従ひ道具を着けて向はしめ、號令を用ひずして行はしむるものとす。

教師は常に児童の打ち込み來る毎に後方に退き、適當の間隔をとる様注意すべし。又児童各個の體力に應じて斟酌することは勿論なり。愈々試合の氣合を了解するに至らば、時には道具をつけて児童相互に試合をなさしむることあるべし。但し児童に道具を着せしむることは理想とする所にあらず。

三、終運動

イ、呼吸運動

號令「呼吸運動…

初め」

動作 右足を左足の基部に引きつけ、刀を前下方に一文字に横たへ、左手人差指にて支へ、前方より頭上に舉ぐると同時に、空氣を鼻腔より吸ひ入れ、刀を右手に左手は人差指を伸



呼 吸 運 動

ばしたるまゝ左右より下し元の構へに復す。此の際息を充分鼻腔より吐き出さしむべし。

ロ、拔打

號令「抜打ち……」

動作 端坐黙想せる

際、「抜打ち」の號令下るや俄然側方の刀を右手にて鐔元に手をかけ、刀を頭上に冠り、迅速に切り下す。此の際右膝を立



打 拔

て爪先にて立ち上らんとする氣勢を示すものとす。

「刀を納め」の號令にて端坐に復す。

〔注意〕 此の動作は不意に敵の襲撃を防ぐものとす。

常に一寸の隙をなからしめんがために斯くの如き動作をなさしむるものなれば、其氣分にて授くべし。

第三章 各運動の價值

1. 要約

此の體操は全身器官の機能を同時に働かしめ、兒童身體の發育を助け、健康を増進するものにして、其運動複雑且變換極りなきものなれば、生理上より一々運動筋の何なるか、將た其効果の如何なるかを説明することは容易ならざるも、此の運動は左記の主運動の交互連續變換、若くは同時併發するものに外ならず。又精神上より如何なる動作が心意

活動をなし、如何なる徳性の涵養に資するやも一々區別することは難きことなれば、主運動のみに就き説明することとなしたり。

2. 生理上より見たる各運動

- 下肢運動に屬する主なるもの
 - 直立姿勢、行進、構備、
 - 竹刀の持ち方、
 - 中段斬込、左右斬込、
 - 打込、
 - 端坐、
 - 上段の構へ、
 - 打込、
 - 體常、
- 胸の運動に屬する主なるもの
 - 左右斬込、廻し打ち、右脇下の構へ、
 - 斜上段の構へ、
- 腹の運動に屬する主なるもの
- 脇幹側方の運動に屬する主なるもの

- 跳躍運動に屬する主なるもの
- 全身調和運動に屬する主なるもの
- 平均運動に屬する主なるもの
- 呼吸運動に屬する主なるもの

- 上段突撃、下段突撃、
- 五段打込、
- 足の踏み方、運び方、
- 端坐の際の腹式呼吸、
- 終の呼吸運動、

3. 生理上、精神上より見たる各運動

直立姿勢

これを生理上より云へば、下肢の伸屈、兩筋同時に作用し、同時に大臀筋脊筋を多少同時に收縮し、下肢及び腰帶を完全に發育せしむ。これを精神上より云へば、意氣の充實したる平靜なる心情を起さしむるに適す。

〔注意〕 此の際着眼點の要領を授くべし。

端坐

これを生理上より云へば胸筋を開張し、腹部直筋を伸張し、腹腔内にある内臓諸器の位置を確に保持し腰椎を正しくせしむ。これを精神上より云へば精神を沈着剛毅ならしめ、殊に目を閉ぢ、腹式呼吸をなさしむる時は精神統一自然に出來、無念無想の感油然として湧き出づるものなり。

足の踏み方運び方

この運動は踵を舉げて全身を維持し、平均を保ち、靜かに確實に行ふものなれば姿勢を端正優美ならしめ、且精神上よりは靜肅にして禮儀に適ひたる心情を發露せしむるに適す。

竹刀の持ち方

生理上より云へば手指掌面に存する諸筋を運動せしめ、手力を増大せしむるものなり。之を精神上より云へば竹刀を持つことによりて、我は武士なりとの感を起さしめ、釋

々しき動作を戒むるの感自然に生ずるものなり。

懸聲

全身の氣力を傾注して實行する場合、自然に發するものにして、この懸聲によりて勇氣百倍し、果斷等の心意を陶冶するに尤も適せるものなり。

行進

兩側下肢の諸筋交互に作用するものにして、内臓の機能を興奮し、呼吸作用と血液の運行を旺盛ならしむ。

中段の構へ

上肢、下肢、腹の諸筋を同時に作用せしむるものにて、之を精神上よりせば寸毫の隙なき構へをなすものなれば、注意周到の習慣を養はしむるに適せり。

上段の構へ

脊筋の收縮と胸筋の伸張とによりて行はるゝものにして、胸廓を舉上擴張し、胸椎を正して吾人の日常陥り易き頭を前に垂れ、胸部を壓迫するが如き惡しき姿勢を矯正し、兼て腹筋を強くし呼吸、血液循環、食物消化の作用を旺盛にす。精神上に於ては快活なる心情を惹起し、意氣天を衝くの概あらしむ。

斜上段の構へ

此の運動は内外斜腹筋、横腹筋其他腰部の諸筋に依る運動にて、其等諸筋を發育せしめ、以て消化、循環、呼吸の作用を促進する效あり。

右脇下の構へ

抜打の構へ、廻れ打ち、皆な軀幹側方の運動にして、斜上段構への運動とその効果等しきものなり。これが精神方面に於ては脇構への如きは、敵より打ち來る刀尖に眼をそゝぎ自若として動ぜず、從容として覺悟を定むる所に妙味あり。又抜打構へ及び廻れ打ちの如き、敵に不意を撃たるるも、時に臨み機に應じて寸分の隙だに示さざる所

に妙あり。

中段斬込及び中段斬込前進

主として上肢の運動にして、上肢及び肩帶諸筋に屬する肩胛、肘、手腕の關節の運動を自由ならしめ、以て上肢肩帶の發育を謀り、殊に胸廓を發達せしむることに重大なる關係を有す。精神上に於ては大に志氣を鼓舞し、以て意志の習練に効多し。

左右斬込及び左右斬込前進

この二者は内外斜腹筋を交互に運動せしめ、脊柱の轉向及び側屈を自由ならしめ、脊柱を正しく保ち、消化、循環、呼吸及び排泄の作用を促進せしむ。尙且左右臂の動作と共に幾分頭を左右に屈するにより、頸部諸筋の發育を助くること蓋し少しとせず。

上段及び下段の突撃

本體操中最も強大なる全身の練習、且鍛鍊的運動にして、大聲を發しつゝ、駈歩を行ひ、

上段突撃に至りては駈歩中、數歩毎に飛び上り、速力を漸次強めるものなれば、全身の筋骨を強健にし、呼吸、循環の働きを旺盛ならしむ。精神上よりは密集部隊を以て敵地に突撃するものなれば、攻撃的精神涵養には尤も好都合にして自信、勇敢、果斷、剛毅の心意の興奮は之を見るものをしてすら禁ずる能はざらしむる所なり。且最後の突撃後は忽ち沈着に變ぜしめ、精神並に體勢の善美を保たしむる邊、眞に大和魂の眞髓を發揮せしむるものたるべし。

五段打込

此の運動は上肢、下肢、胸、腹、軀幹側方、の諸筋を同時に働かしむるものにて、所謂全身調和運動とも云ふべく、其効果は内臟諸器の作用を旺盛にして其等を健全に發達せしむるにあり。精神上よりは五種の動作を連続してなすにより、注意力の精密を要し、且耐久力を習練するに効あり。

打込

生理上よりは胸及び脊の諸筋を働かし、精神上にては忍耐力、耐久心を涵養するに資す。

面打ち、横面打ち、突、籠手打ち、胴打ち

此等諸動作は主として上肢の振動、胸廓の擴張、腹筋の伸縮を敏活に働かすものにして、これ等諸筋の發育を圖るの効あり。精神上よりは對者を有するを以て、一舉一動悉く氣合の充實し、意氣のあがること多し。

籠手防面打ち、面防胴打ち

生理下より云へば上肢、胸、軀幹側方の運動にして、精神上にては沈着、膽勇、機敏の徳性習練となる。

體當り

主として腹部及び胸部の運動にして、胸廓を正しくし以て腹部に力を入れて對者を壓

するものなれば、腹部にある内臓諸器に確かなる支持を與へ、腰部及び腹部の姿勢を正しくし、消化、排泄の作用を盛んならしむるものなり、精神上にては互に體力を以て押し合ふものなれば、斃れて後已むの氣骨を養ふに足るものなり。

隙打ち及び試合

全身各部の運動にして忍耐、決斷、注意等の諸徳を養ひ、臨機應變の習慣を養ふに適す。

呼吸運動

呼吸整理の目的を以て行ふものにして、上肢の運動と共に深く靜かなる呼吸を行ひ、呼吸及び循環を整理し、精神及び身體を平穩の状態に復せしむ。特に諸運動の終りし後に行ふものなれば、精神をして快樂ならしむるものなり。

抜打ち

この運動は諸運動終を告げ、やゝ安息の状態にある時不意に懸るものなれば、電光石火の早術を要すべく、これがため不注意慢を戒め、心身の自ら引き締まるを覺えしむるものなり。

以上の運動に於ては普通體操に於ける頭、懸垂、脊の運動は一見之を缺くるが如く見ゆるも決して然らず。即ち頭の運動は左右斬込、前進の際、上肢の運動と同時に進行はれ、頸部諸筋を發育せしめつゝあるが、尙本體操は頭の姿勢に密接の關係ある着眼の正否につき、最も嚴重になさしめつゝあれば、頭を正しくすることは自然に行はれ、胸廓の擴張と相俟ちて腦の血液循環を整理しつゝあることは信じて疑はざる所なり。次に懸垂運動はその形式に於て之を缺けるも、生理上懸垂運動に代用せられ得べき軀幹側方運動を以て肋骨を舉上し、胸廓を擴張せしめつゝあり。脊の運動は上段の構へ、脇構へ等に於て頸より腰に至るまでの背部諸筋を練習し、脊柱を正しくすることに努め居れり。本體操に於てもし之等の運動不足せりとせば端坐精神統一の場合に於て頭の左右轉、後屈等をなすは最も容易なること、又坐禮の場合に於て上體の前屈練習の好機あるは逸すべか

らざる所、又設備ある學校に於ては適宜の場所に竹刀を置かしめ、器械によりて懸垂を行はしむることを得べし。要は教授者の適用にあり。之を要するに本體操は生理上に於ては衛生、鍛鍊の理法に合し、精神上に於ては勇氣、果斷、剛毅、忍耐、禮儀等の武士的情想を陶冶し、且諸徳を實地の動作に訴へて習練するの特徵を有すると信する所なり。

第四章 本體操運用上の注意

1. 本體操は道場及び雨天體操場ある學校に於てはそこにて課するを最も便利なりとすれども、雨天體操場なき學校に於ては運動場に於て之を課するものとす。
2. 本體操を課する學年は尋常科は四年以上とし、四學年五學年は専ら準備動作及び終運動を主とし、漸次熟練するに従ひ本運動中の各個動作迄進むものとし、六學年に於て對敵動作に進め以て全部を完成せしむるものとす。但し高等科に至りて試合をなさしむるも可なり。
3. 本體操を課する時間

本體操は短時間(十五分)に於て普通體操を四十五分間課したると殆んど同じ運動となるものなれば、朝の始業前及び放課後に十分間、或は十五分間之を課すれば、心身の爽快を覚え、終日意力に充てる動作をなすことを得べし。

體操時間に本體操を課する場合は、普通體操を課する初め、或は終及び中程に於て之を課すれば、俄に勇氣加はり氣合の充實したる規律的動作を以てその一時間を終り、尙其後に於ても、自然に心身の快樂を覺えしむることを得べし。

又本體操を單獨課する場合は、充分生理的方面に顧慮し頭、脊、懸垂運動を補ふべし。日曜早朝及び寒稽古、土用稽古をなすは心身の鍛鍊を旨とするものなればその心算にて授くべし。

4. 一時間本體操を課する教程を示せば左の如し。

始の運動

1. 集合及び服裝検査
2. 直立姿勢
3. 行進
4. 端座及び精神統一
5. 禮
6. 頭の運動

中の運動

(普通體操による) 7. 足の踏み方及運び方 8. 中段の構へ

1. 懸垂(普通體操による) 2. 中段斬込 3. 左右斬込 4. 中段斬込前進 5. 左右斬込前進 6. 廻れ打ち 7. 上段突撃 8. 下段突撃 9. 五段打ち 10. 籠手防面打ち ● 11. 面防胴打ち 12. 打込 13. 上體前屈(竹刀を頭上に兩手にて支へて) 14. 隙打ち

終の運動

1. 行進 2. 呼吸運動 3. 端坐 4. 抜打ち

右は高等科一年の標準を示したるものなるが、尙普通體操の間に加ふる時は教材の排列及び回数は適宜に斟酌すべし。 ●は新教材

第五章 本體操に對する生徒の感想

(I) 本體操

(1) 擊劍體操をなす前の感

- イ、擊劍體操のある體操時間が楽しみだ。
ロ、此の體操をする前には、ひとりで腕が鳴る。

(2) 擊劍體操をして居るときの感

- イ、普通の體操を少し長くすると身體がだるくて仕方がないが、擊劍體操の時は軽い襦袢を着込んで竹刀を持つてキリ／＼と構へてやるから身がひきしまる。
ロ、擊劍體操をすると戦場へでも行く様な氣がする。
ハ、敵と對して居るのだから一寸のまも油斷が出来ない。
ニ、上段の構へや下段の構へから突撃にうつる時の様な勇壯なことは他のことでは見られない。

ホ、普通の體操をすると子供らしく思はれるが、擊劍體操をすると大人になつた様にはれる。

ヘ、動作の一つでも擊劍體操の方が力がはいる。
ト、手がよく延びて丈夫になる様に思はれる。

チ、普通の體操の時は呼稱が口から出るが、擊劍體操の時のかけ聲は腹の底から出て、自然に動作が機敏になる。

(3) 擊劍體操が濟んだ後の感

イ、普通の體操をした後は氣がゆるむが、此の體操をした後は氣がひきしまる。
ロ、今迄わからなかつた氣合といふことが解つて來た。

ハ、思ひきりがよくなつた。(太刀を打ちおろして相手をきるのだから)

ニ、これからはどんな事があつてもびくともすまいと思ふ。

ホ、眼がきより〜動かん様になつた。

(II) 寒稽古

(1) 寒稽古をする前の所感

イ、寒稽古は心身の鍛錬にもつてこいだ。

ロ、竹刀を持つて勇んで行く皆の姿が丸で昔の武士のそのまゝに見える。

ハ、うんと力を入れて稽古着をつければ寒いなんて少しも思はれぬ。

ニ、昨日負けをとつたので今日は是非勝たねばならぬと大決心。

ホ、僕は寒稽古に行けないのが残念だ、皆友達がいつて居るのを見ると涙がこぼれる。

ヘ、運動場まで來るとボン〜といふ竹刀の音、えい、やあの懸聲、思はず僕は走る。

ト、道具をつけ終ると身體中がミシ〜とうなる様に思はれる。

(2) 寒稽古をする時の所感

- イ、一同が道場に着坐して稽古着一枚で腹式呼吸をしたり先生に禮をする時などはしんとして何ともいへない嚴かな心地がする。
- ロ、道場の中央に二列に整頓し、敵を前に控へて竹刀を構へる時の氣持ち靜の中に元氣が出る。
- ハ、向ひ合つて御辭儀をする時には時々足がブル／＼震へるが「ヤアッ」と立ち上つて打ち出すと身體中が汗ばんで、ホコ／＼と腹の中からぬくもつて来る。
- ニ、ボンと面や胴を打つて敵に「參つた」と云はせた時などは實に氣持ちがよい。
- ホ、腕の上達するも楽しみだが心身の丈夫になつた様に思はれるのが何より樂み。
- ヘ、先生の武勇談を聽くときは身體がひきしまる。

(3) 寒稽古がすんでからの所感

- イ、外に出るとブン／＼吹く風に顔を打たれるその時の心地よさ。
- ロ、勝敗を語つてカラ／＼と足音高く歸る心地よさ。

- ハ、湯に浴した時の心地、實によい。
- ニ、身體中の皮膚がのび／＼する。
- ホ、目がつきりして勉強がよく出来る。
- ヘ、何一つするも寒稽古の後でやると心持よく出来る。
- ト、ベットへもぐり込んだ時ののんびりした心持、寒稽古の賜かな。

擊劍體操 終り

大正六年五月十八日印刷
大正六年五月廿三日發行



擊劍體操

定價金參拾錢

著者	山根敦美
著者	森田重義
發行者	東京市京橋區南傳馬町二丁目五番地 目黒甚七
印刷者	東京市京橋區弓町二十五番地 高橋郁
印刷所	東京市京橋區弓町二十五番地 三協印刷株式會社

發行所

東京市京橋區南傳馬町二丁目
同南傳馬町一丁目(分店)
新瀧縣長岡市表四ノ町(本店)

目黒書店

電話京橋二六三番(分店)
電話京橋二七四九番(本店)
電話長岡一八番
電話長岡一八番
電話長岡一八番

276
2/0

終

