



0047743-000

276-719

第一の体育経営

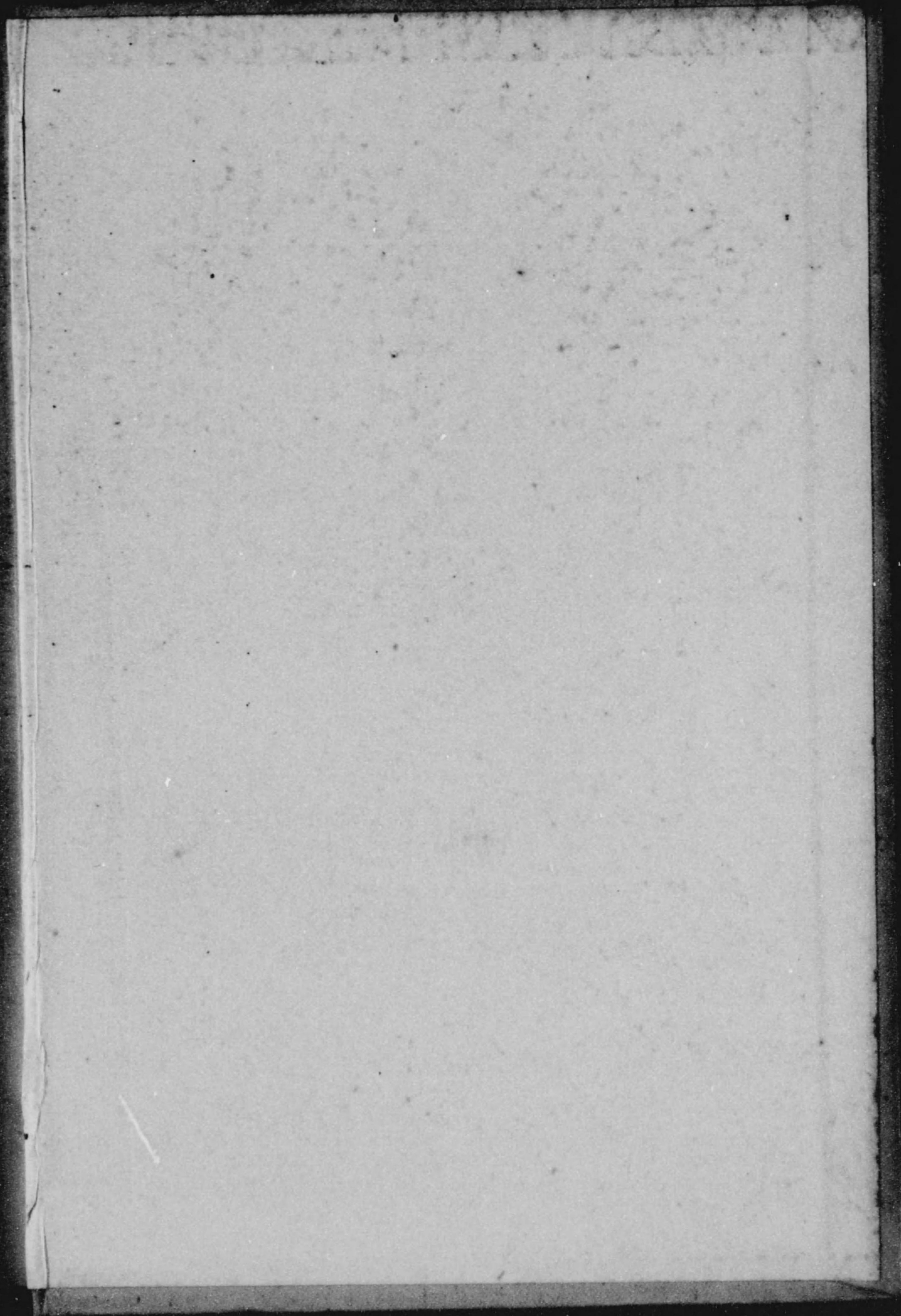
宮田覚造・著

東洋図書

昭12

AHH

この著作物は、著作権者不明のため、著作権法
第67条の規定に基づき、平成12年5月15
付けで文化庁長官の裁定を受け使用するもので



營經育體の一尋



東京女子高等師範學校前教授
文部省體操科改正要目前委員
文部省體操科檢定試驗前委員

宮田覺造著

東京・大坂

東洋圖書株式會社發行

行



序

一 小學校に於ける體操科の指導は、年と共に進歩發達を遂げつゝあるやうであるが未だ時代の教育思潮に包括された指導態度の構成を見るには到つてゐない。殊に幼學年の指導の實際を觀るに極めて實際家の研究に乏しく、口に幼稚なる兒童の身體教育の重要性を述べ、童心に合致せぬ指導の不徹底を唱へつつも、二十年來行はれたる形式的な劃一徹底教師本位の指導の殻を脱することが出來得ないものあり、或は又自由を叫び自然を高唱する結果稍もすると無計劃な放任主義の遊びとなる指導に陥つて仕舞ふものも出て來るといふ實狀にあるのである。

二 昨年六月學校體操教授要目の再改正を見るにあたつて、幼學年の指導改善が重要視されたが、僅に運動種目の記載形式と指導上の注意の數項を示したに過ぎなかつた。要目發表後約一ヶ年を経た今日に至つて考へて見るときに、果して新要目が改善に對する要望を滿たし得たか否かは疑問であり、幼學年指導の現實と相距ることの遠いために、むしろ反つて着實なる實際家を苦澁せしめ、一般的には指導實際に疑ひを持たしめ、これが研究並びに實行を鈍らしむることの無かつたかを懼れるものである。

三 尋常一年の身體教育については先づ家庭生活との融合統一に着目しなければならぬ。然して兒童の學校生活の實際を見極めると共に、身體精神の發達状況を考へ、これに適合するところの運動種目の考究を遂げなければならぬ。兒童の求めんとするものに對しては十分精選し吟味し、最も愉快に最も朗かに自ら楽しんで自己生活の發達を遂げしめるの要諦は、運動材料の研究と指導法の態度にあるものと考へる。私は之等の見地から普遍的な論理的方面より指導の實際に至るまで自己の考へるところを精述したのである。

四 私自身年來研究したる所で、幼學年の指導に對する興味を持つて來つた幾多の經驗上の實際事實とを根底として、新教授要目の精神を洞察して、尋常一年生の體育經營の全般に互る諸問題につき、實際的意見を披瀝し、以て實際指導者の參考に供した次第である。幸に幼學年研究に對する熱心なる各位の御批判を得られるならば私の最も幸とするところである。

昭和十二年六月一日

東京駒込にて
著者 しろす

尋一の體育經營目次

第一篇 尋一の體育

第一章 尋一體育の生活訓練

第一節 衛生體育生活

第二節 運動體育生活

第二章 家庭體育と學校體育

第一節 家庭體育

第二節 學校體育

第三章 尋一體育の目標

第一節 尋一の運動體育の發達

第二節 尋一の運動體育の目標

第四章 尋一の身體及び精神の發育狀態

一
二
九
三
三
一五
一八
一八
二二
二七

第一節 身體の發育状態……………二七

第二節 精神の發育状態……………二六

第三節 心身の發育に順應する身體教育……………二九

第五章 尋一體育經營の實際……………三六

第一節 家庭生活と學校生活との統制……………三六

第二節 入學以前の家庭生活……………四一

第三節 學校に於ける體育生活……………四四

 第一項 入學當時の體育生活……………四五

 第二項 教室内の體育生活……………四六

 第三項 教練時間の體育生活……………四七

 第四項 體操時間の體育生活……………四九

第二篇 尋一の體操科指導……………五九

第一章 新教授要目の材料……………五九

第一節 新教授要目の尋一に對する着想……………五九

第二章 尋一體操の指導法……………六六

第二節 新要目の材料に對する注意……………六一

第一節 指導方針の樹立……………六六

第二節 學習訓練の徹底……………七一

第三節 指導時間と材料の配合……………七四

第三章 指導の形式……………七九

第一節 從來の指導形式……………七九

第二節 模倣式による指導……………八二

第三節 示範式による指導……………八四

第四節 號令式による指導……………八六

第五節 問答式による指導……………八九

 (一) 新要目による物語體操……………八九

 (二) 私の望む尋一の物語體操……………九一

 (三) 創造創作による指導……………九一

第六節 課題式による指導……………九五

(一) 自發的自學自習指導 九五

(二) 作業主義による指導 九六

第三篇 尋一の教材解説

第一章 體操の目的 一〇四

第一節 體操の目的 一〇四

第二節 尋一體操への再認識 一〇五

第二章 體操 一〇六

第一節 下肢の運動 一〇六

(一) 下肢の運動の目的及び適用 一〇六

(二) 運動種目解説 一〇九

- (1) 足各方出
- (2) 脚各方擧振
- (3) 脚 屈 伸

第二節 上肢の運動 一一八

(一) 上肢の運動の目的及び適用 一一八

(二) 運動種目解説 一二九

- (1) 臂各方擧振
- (2) 臂各方伸
- (2) 臂 廻 旋

第三節 胸の運動 一二三

(一) 胸の運動の目的及び適用 一二三

(二) 運動種目解説 一二五

- 胸 後 反

第四節 懸垂運動 一二七

(一) 懸垂運動の目的及び適用 一二七

(二) 運動種目解説 一二九

- (1) 懸 垂 直
- (2) 懸 垂
- (3) 攀 登

第五節 平均運動 一五二

(一) 平均運動の目的及び適用 一五二

(二) 運動種目解説 一五二

- (1) 脚各方擧
- (2) 各種歩

第六節 體側運動 一六〇

(一) 體側の運動の目的及び適用 一六〇

(二) 運動種目解説 一六一

(1) 體側轉 一六一

(2) 體側屈 一六一

第七節 腹の運動 一六六

(一) 腹の運動の目的及び適用 一六六

(二) 運動種目解説 一六六

體後屈 一六六

第八節 背の運動 一七一

(一) 背の運動の目的及び適用 一七一

(二) 運動種目解説 一七一

體前屈 一七三

第九節 歩及び走の運動 一七六

(一) 歩及び走の運動の目的及び適用 一七六

(二) 運動種目解説 一七六

各種歩(走) 一七七

第十節 跳躍運動 一八〇

(一) 跳躍運動の目的及び適用 一八〇

(二) 運動種目解説 一八一

..... 一八二

第十一節 呼吸運動 一九〇

(一) 呼吸運動の目的及び適用 一九〇

(二) 運動種目解説 一九二

第三章 教 練 一九四

第一節 教練の目的及び適用 一九四

第二節 尋一の教練教材解説 一九五

第一項 集 合 一九五

(1) 二列縦隊 一九五

(2) 二列横隊 一九六

第二項 整 列 一九六

(1) 二列縦隊 一九六

(2) 二列横隊 一九六

第三項 開 列 二〇〇

(1) 自由開列 二〇〇

(2) 二列縦隊より左右に兩手間隔に開く 二〇一

第四項 行 進 二〇一

第五項 氣ヲ着ケ、休メ 二〇四

(1) 氣ヲ着ケ 二〇四

(2) 休 　　メ 二〇四

目 次
第四章 遊戯及び競技……………二〇七

第一節 遊戯及び競技の目的……………二〇八

第二節 走……………二〇九

第三節 (走)教材解説……………二一〇

第一項 整列競争……………二一〇

第二項 旗取競争……………二一一

第四節 跳……………二一三

第五節 (跳)教材解説……………二一四

第一項 手布取……………二一四

第二項 觸球……………二一六

第三項 川跳競争……………二一七

第四項 兔跳競争……………二一九

第六節 各種……………二二〇

第七節 各種教材解説……………二二二

第一項 カラカヒ鬼。手ツナギ鬼。片手鬼……………二二二

第二項 猫と鼠……………二二五

第三項 日月遊び……………二二六

第四項 紅白球列……………二二八

第八節 唱歌遊戯及び行進遊戯……………二二九

第一項 尋一の唱歌遊戯、行進遊戯指導の目標……………二二九

第二項 尋一の基本歩法……………二三〇

第三項 日の丸の旗……………二三三

第四項 鳩……………二三五

第五項 兵隊さん……………二三七

第六項 象……………二四一

第七項 友さがし……………二四三

第八項 縫ふてゆく……………二四五

第四篇 指導案

第一章 指導案作製の原理……………二四九

次

第一節 運動群配合の學的根據……………二五〇

第二節 指導過程に於ける三段階……………二五一

目

第一項 準備運動……………二五四

第一學期指導案……………二八〇

第二學期指導案……………一九六

第三學期指導案……………三三

第二項 主 運 動……………二五五

第三項 整理 運 動……………二五七

第三節 尋一の指導案……………二六六

第二章 指導案例……………二六一

第一節 教練、體操、遊戲及び競技の指導案例……………二六一

第二節 唱歌遊戲及び行進遊戲の指導案例……………二六九

第三節 指導の要點……………二七三

第五篇 尋一の教授細目

第一章 細目編成上の要點……………二七七

第二章 細目的指導案……………二七九

尋一の體育經營

宮田覺造 著



第一編 尋一の體育

第二章 尋一體育の生活訓練

小學校に於ける體育經營は、運動體育の經營と、衛生體育の經營との二方面を特に考察せねばならぬ。而して學校生活に於ける運動體育は、正課時間中の運動體育生活と、正課時間外の體育生活とに分けて考究することが大切である。衛生體育は、學校に於ける健康を目的としたる衛生生活の訓練であつて、運動體育と相互に共力一體となつて、健康生活の實をあげしむるやう體育生活を営ましむることに努めなければならぬ。

體育經營は、兒童に對して健康の價値を認識せしむるための生活指導であり、又健康生活を體驗せしむるための訓育陶冶であつて、尋常小學校の一年の體育經營は、一年生としての健康生活の指導で

あり、又これが訓育陶冶である。

第一節 衛生體育生活

衛生體育の生活指導に對しては一、日光 二、空氣 三、營養 四、衣服と住居 五、休息 六、清潔の六方面から指導の實をあげなければならぬと考へる。

(一) 日光

兒童の健康生活を營ましむるための、日光は、學校及び家庭を通して寸時も忘るゝことの出來ぬ要件であつて、兒童の發育發達にとつては實に重大なる力をもつもので、兒童に直射光線を浴せしむることは、身體の内外に對する殺菌力を旺盛ならしめ、抵抗力の増進、旺盛なる新陳代謝作用と共に炭酸ガス排泄を盛にし、身體各部の組織の發育及び骨の發育を十分ならしむる等、健康と發育との條件に對して重大な生活訓練であつて、努めて直射日光に楽しみ親ましめるやう訓練せねばならぬ。

(二) 空氣

新鮮なる空氣にしたるといふことは、兒童の健康生活を營むための重要な生活訓練で、清潔なる空氣を十分呼吸せしむることである。吾々は一寸時としても空氣を呼吸せずに生活を營むことの出來ぬものであるが、學校、家庭に於ける生活に於いて、新鮮な空氣を呼吸し、清淨な大氣に接觸し精神を爽快ならしめ、食慾を増進し、消化作用を促進し、胃腸を強健にせねばならぬ。斯くて、全身の血液はよく淨化され、呼吸作用は旺盛となり、感冒を豫防し、身體の抵抗力を増大する事が出来る。兒

童をして新鮮な空氣に觸れしめ健康の増進をはかることに努むることが緊要である。

(三) 營養

兒童の健康な生活を營むためには、家庭に於いて完全な食物を攝らしむるやう、兒童を通して指導し誘導せねばならぬ。學校に於ける食事は、一日一回の晝食に過ぎぬのであつて、發育の旺盛な時期にある兒童に對しては、常に家庭に於ける食事に留意し、偏食をさけしめ、完全でしかも十分な食物の攝取に對して協力の實を挙げねばならぬ。

兒童生活は、その本能として、絶えず器械のやうに活動して少しも休むことがない。この活動の根源となるものは、完全な營養であつて、發育成長の特別な時期に達してゐる兒童は、完全にしてしかも十分なる食物を攝取することによつて、やがて完全な人としての成長を遂げられるのである。

日常攝取する食物は極めて廣範圍ではあるが、大要區分すると動物質のものと、植物質のものとなる。この兩界の食物を絶えず種々異なつた形に於て攝取するのである。更にこれを化學的に分けて考へると、その主要成分は、(一)蛋白質のもの、(二)脂肪質のもの、(三)含水炭素質のもの、(四)無機質のもの、(五)ビタミン質のもの、五營養素となる。

この五つの營養素は、絶えず口より攝取して健康生活を増進し、發育發達を遂げるのである。蛋白質と、無機質とは主として身體組織の爲に働き、脂肪と含水炭素とは、身體精神の活動のための力の根源となるものであつて、ビタミンは發育成長、及び生理機能の調節のために働き、其他健康生

活の上に重要な役割を持つものである。蛋白質には、動物性のものと植物性のものとあるが、發育の極めて旺盛な、成長の途上にある兒童にとつては、特に動物性蛋白質が極めて必要であつて、吾々の筋肉及び内臓を始め血液の軟部組織は、みなこの蛋白質に依つて構成せられてゐる。

無機質は骨格や歯牙等の硬組織を造り、また其の他の組織の成分ともなるものであつて、殊に兒童の發育發達を遂ぐるところの骨格は、この旺盛なる時機に於て、それぞれ構成されるものであるから、兒童期に於ての食物としては、實に緊要なる養素である。兒童の日常生活より攝取する食料には、主に野菜、果實、海藻等の中に含まれてゐるのであるが、特に内臓や骨と共に食料となる煮干の小魚などが、最も重要な食料である。

含水炭素と脂肪は、兒童の日常生活に於ける活動の原動力となるものであつて、體溫を保持し、體的運動の源となる營養素である。吾々の日常生活に於いて常食となる米は、主として含水炭素で、少量の蛋白質も含んでゐる。發育旺盛なる兒童の時機に於て、兒童の體溫を保持するためには、成人に比して比較的大であつて、兒童の元氣旺盛なる活動のための根源となるために、必要な營養素であつて、又成長するために必要な體成分である。ビタミンは兒童の身體成分としてまた活動量の根源として直接作用するものではないが、兒童の心身發達促進に對しても、亦健康生活の保全にとつても、缺くことの出來ぬものである。ビタミンの種類はA、B、C、D等の種類がある。

(四) 衣服と住居

兒童の健康生活を營ましめ、完全な發育發達を遂げしむるために、常に意を用ひなければならぬこと兒童の日常生活に於ける衣服と住居に對する指導である。

我が國民の生活は、他の文明國民の生活に比し身體教育の上より考へて、特に考察を遂げなければならぬ。殊に兒童の生活は常に觀察と指導を怠らぬやう努むべきである。兒童の身體は常に攝氏三十度内外の體溫を保つ必要がある。而して、環境の氣溫の變化に對しては、これに伴つて身體の機能が、調節するのであるが、その調節の作用には自ら限度がある。氣溫の高いときは暫く別として、氣溫の低い環境に對しては、身體機能の自然の調節のみにては到底堪え得るものではない。こゝに於て衣服をまとへ、暖房を設備して、健康を保持増進するの必要が生じてくるのである。氣候の變化に伴うた完全な身體機能の働きと共に、健康保持の目的を達成するやう、溫度、濕度及び換氣の状態等、それぞれ自然の變化に適應する施設と方法とを考へ、更に衣服の地質と量とを考へ、これによつて容易に調節し目的を達成させなければならぬのである。

衣服は體溫を調節する外に、また皮膚を保護するといふ重大なる任務を持つものであつて、外部よりの汚染を豫防し、内部よりの排泄物を吸収するの用をなすものである。従つて衣服の清潔といふことは極めて大切であり、又衣服の質もつとめて考へなければならぬ。この衣服と健康保全との關係と、衣服と運動に於ける關係とは兒童の教育にとつて實に重要な意義を有するものである。殊に日常生活に於ける我國國民の健康教育にとつては、積極的な身體活動と衣服についての一切の關係について

特に意を用ひ、眞正の兒童の教育にあたらなければならない。

住居は家屋によつて、兒童の健康生活を更に保護して十分な保持を營まらざるやう備ふるものであつて、衣服のみによつて自然が與へる吾人の生活に對する脅威を防衛し、生活を健全に營むことは到底出來ない。吾人は家屋によつて自然の氣候の變化に備へ、生活をそこなうところの外物に對して身體を保護し、生活機能に於て身體的にも、精神的にも休養し養護し、發育發達の完全を期するものである。又激しい寒暑を避け、體温を保持し、温度を調節し、健康保全にとむるのであるが、清潔と、採光、通風、換氣とに對して一層意を用ひ、温度の急變することのないやうに努め、健康の増進をはかるやうにせねばならない。

(五) 休息

我國民全般の健康生活にとつて、重要な意義を有する生活訓練は、身體教育に於ける「休息」である。殊に發育期の途上にある兒童の健康教育には最も重大なることである。嬉戲する運動であつても、定められた運動や遊戯競技などの身體的動作も、又學習や勉強の如き課業の精神的作業も、必然的な結果として、疲勞の現象を伴ふものであつて、稍もするとその程度を越え、健康の障害乃至抵抗力の減少を招致するものである。故に一定の運動や學習を行つた後には必ず適當なる休息を與へ疲勞の恢復をはかり、過勞に導入せぬやうに力めなければならない。

兒童の日常生活に於いては、休息に二様の種類が認められる。一は「一寸一息」といふやうに、「活を入れる」、「氣分の轉化を行ふ」、休息である。一は「一寸一休み」といふ繼續的な動作、聯續された精神的活動に身體を通してしばらくの休憩休息を行はしむるものである。この休息は身體的狀態から見るときには、心身を弛緩させた状態における休息である。しかし休息の最も完全なものは、睡眠である。全身の疲勞及び腦の疲勞を恢復せしむるためには、十分な睡眠をとらなければならない。斯く生活に於ける休息の訓練は、健康生活を増進せしむるために重要なものであつて、兒童の身體教育に對しては特に意を注ぎ、教養を進めねばならない。

疲勞は身體機能に於ける生理的現象であつて、生理機能に必要な體成分の缺乏と、新陳代謝の産物たる老廢物質の作用とから生じ、之がため心理的現象たる作業能率の低下が伴ひ、尙又多くの場合に疲勞感の伴ふものである。

休息はこれら身體の現象に對して、血液を介して組織の體成分の缺乏を補充し、更に新陳代謝の有害成分を排泄して、體内の組織、ことに筋肉、神經の組織を淨化し、爽快なる氣分を以て再び運動能力、作業能力を恢復することが出来るものであつて、身體修練の上には實に大切なことであり、又練習能率を向上する上にもまことに重要な意義を有するものである。休息はまた運動の轉換、仕事の轉換等によつても亦その目的が達成さるゝものであつて、學習後の軽度の運動、かろき遊戯、強努力の心身活動後の上肢、下肢及び頸の運動等の軽度の運動は、特に有効なものである。

休養、休息といふものは極めて廣汎な範圍に於ても考へられるものであつて、單なる休息から、遠

足、スポーツ、散歩、ハイキング、室内遊戯、なども広い意味に於ての休息でこれらも總括されるもので、勤勞に依る疲勞の恢復、學習に依る疲勞の除去などを目的として行はるるものである。

兒童の生活より考ふるときには、學習、運動、休養、睡眠の四つが、完全な食物の攝取と共に、適當に兒童の生活の上に實行せらるゝことによつて、健康保護の目的を達成せらるゝのである。

(六) 清潔

兒童の健康生活を増進せしむるためには、又兒童の身體及び生活の環境に於いて清潔を保持せしめる指導が重要である。我國の兒童の實際生活に於いては、清潔保持の指導が實に衛生體育の出發點であるといふことが出来る。

兒童の生活にとつて清潔の保持といふことは、まづ兒童の身體そのもの、清潔といふことが第一の指導であつて、皮膚、頭髮、口腔、眼、耳、鼻、手足、爪等に至るまで、身體の最表面にあつて他物と常に接觸してゐる部分に最も意を注がねばならぬ。次に身體の表面に直接觸れる衣服の清淨、肌着、寢衣の清潔といふことは特に重要なことであつて、彼等兒童の生活に對しては、習慣になるまで指導の過程を進むることが最も重要である。又兒童生活の清潔を保持することについて重要なのは、環境の清潔保持である。生活環境に對する清潔保持は、單なる物的條件に對するのみでなく、兒童生活にあつては、空氣の清潔といふことが極めて重要なことであつて、塵埃を防ぎ、換氣を十分良好にし、不良瓦斯の發生を防ぎ、常に新鮮にして清淨なる空氣の中に生活せしめ、兒童生活の健康生活を増進せしむるといふことが、實に大切なことである。

以上衛生體育經營の本義について、極めてその大要を述べたのであるが、眞に健康教育、身體教育といふ立場から考へるときには、兒童の學校生活に於いて一考を要すべきことは、學習生活の實際から見て、學習に對する負擔の軽減といふことである。現時に於ける我國の兒童生活の實際に更に生活本能を適度に開放して、健康生活の實際にふれしむることが、最も重要なことと考へるのである。殊に、日光、空氣、營養、清潔の四問題は、つとめて意を用ひ眞に科學的見地に立つて考察を遂げなければならぬ。

第二節 運動體育生活

運動體育の生活指導は、健康生活にとつて最も重要なことで、學校に於ける指導のみならず家庭生活、社會生活に於ても最も大切である。しかし學校に於ても、家庭に於ても、運動の生活が兒童の發達發育上缺くべからざるものであるといふ認識の、浅いことは眞に反省を要すべきことであつて、之をあらためることによつて運動體育の經營を全からしむることが出来るものである。

(一) 運動遊戯は兒童の生命である

兒童の生活といふものは、全生活が悉く遊びの生活で、運動や遊戯を行ふことによつて、身體を成長し、精神を發達せしむるものであつて、健康な生活を營むためには、衛生の體育を實施勵行すると共に、運動の生活を營まねばならない。

兒童の心身の發達發育に對する刺激といふものは、彼等の活動の本能でもあるが、運動遊戯を行ふことによつて、始めて重要な刺激を獲得せられるもので、兒童の伸び行くためには、運動より受ける刺激が第一位を占むるものである。兒童は遊戯を自ら求め、運動を行ふことによつて、全身の血液循環を良好ならしめ、新陳代謝は益々旺盛となり、全身の各機能は益々完全に働き得るやうになり、食欲は進み、消化の働きは良好となり、必然的に心身の健康は著しく増進されるのである。運動遊戯を適度に行はしむることは、全身の機能及び精神の發達を健全ならしむるものである。

(二) 兒童の生活は即ち運動である

尋常一年に於ける兒童の生活は、前述の如く彼等の生命であつて、決して靜止してゐるものではない。乳兒は生理機能の促進と、保温とによつて保持され、身體を清潔にすることによつて養護されるものである。即ち、生後數十日は入浴をさすことによつて血行を促進し、清潔を保持されて、發育を遂げるが、稍發育を遂げると外界の刺激に依つて運動を起す。この外界の刺激が、乳兒の内的な活動力を誘發して運動を起すのである。發達するにつれ、頭を起し四肢を動かし體をもたげ、遂に匍匐するやうになり、次に立つことを覚え、更に歩行に移るのである。かくの如く嬰兒の生活は、内的要求の力として現れ、運動を起すものであるから、外部から束縛すべきものでなく、極めて自由に運動を行はしめ、自然な要求のまゝにおくことが、眞に幼兒の健康生活を全からしむるのである。

稍もすると、我國の婦女子の體育に對する誤られたる認識は、監禁せる生活を以て養護保護の第一

條件と考へ自然的な運動を抑制せしむることである。幼兒の生活は自由に空氣に親み、日光に浴し、清潔なるところに於て自由なる運動を行はしむることによつて、自己の生命を伸展せしむることが出来るもので、幼兒の生活は悉く運動の生活であり、活動することは彼等の全生命である。

漸次發達するにつれ、兒童の生活といふものは、自ら求め自ら遊び、自ら活動して、運動の本能を満足するものであつて、人間としての體驗を營むのである。而して彼等は自ら運動を求め、自ら活動して疲勞するときには、自ら休息を求めてよく眠るので、決して過勞することなく、自己が適當に休息を行ひ、肉體的にも精神的にも伸びて行くものである。

かくして心身の發達を遂げるのであるが、尋常一年生（七歳—八歳）の時機は、男女の性別は未だ判然としてあらはれず、全く中性期であつて、運動をよく好み、特に競争の遊戯を愛し、走り廻つて愉快に遊び、又想像力模倣力が豊かであるがため、眼に映するもの、耳にきくもの、悉く自己を満足し、彼等の世界といふものは、はてしのないものである。

従つて彼等の生活は悉く運動の世界であり、活動の世界である。運動を取除くことは殆んど彼等の生命を奪ふものである。この運動の生活、遊戯の生活を通して、彼等の伸びんとする心身に對して身體及び生理機能の發達を遂げしめ、更に道德的觀念の發達を遂げしむるのであつて、知識の啓培も遊戯生活中に於て行はれるのである。兒童の生活の實際から考へ、全教育の指導といふものは、彼等の運動の生活の中に見出し、これを指導し、心身を陶冶育成すべきものであると考へるのである。

第二章 家庭體育と學校體育

我國に於ける兒童の教育の一大暗礁をなすものは、何といつても國民の持つ偏知教育の思想である。この偏知教育の思想を國民に抱かしめたについては種々な原因があるが、先づその中の一つをあげるならば、活社會に立つときに、學校さへ卒業すれば、それで一人前の立派な人間になり得たものと考へる思想である。學校に於ける全生活といふものは悉く知識を磨くことであつて、人格を高尙ならしむるとか、健康なる身體精神を教養して、より健全に、しかも強健にするといふことは一向考へないといふ思想と、人間評價の標準を知識の有無、高低、成績の良否といふことによつてのみ判定した、一般社會の認識といふものが、國民の頭腦に深く刻みこまれてゐることで、かかる思想が、現在に於ても社會の各方面に一つの大きな流れを持つてゐるのである。勿論これは根本的に排除すべき思想であると考へることも出来ないが、身體の教育を忘れた知識の教育、道德の教育といふことは決して存續すべきものではないのである。

この知識偏重の思想のために、身體教育を忘れ、國民の思想傾向が、運動を通した健康教育を輕視する實狀を生んで來たことである。従つて現時に於ける全教育、特に學校教育がこの思想に押し流され、一方家庭の教育も亦之と相呼應して知識偏重の傾向を辿つて進んで來たのである。

されど身體教育については、近來稍國民思想の上にも健康生活の重要なことにめざめ、それぞれ家庭に於ても學校に於ても、身體の養護、運動に依る心身の修練に努力を拂ふやうになつて來てゐるのであるが、これは未だ偏智教育の弊害に對する反省の時期を出せず、兒童に對しても眞に徹底した健康教育は、未だ行はれてはゐないのである。

第一節 家庭體育

兒童の教育の眞諦は、その心身の發達の狀態より考へて見ても、體的活動を通しての教育でなければならぬ。殊に尋常一年生の學級經營は、兒童の家庭生活と相關聯したところの學校生活の統制であつて、兒童の家庭生活を省みない學級經營は眞正、完全なる兒童教育の目標ではない。

兒童の全教育についてはしばらくおき、家庭に於ける身體の教育については特に考察を遂げなければならぬ。衛生の體育にしても、運動の體育にして、體育に對する全生活の實行の大部分は家庭生活に於てその實を擧ぐべきものである。即ち家庭生活に於ける兒童の體育生活の完全か否かといふことが、直接兒童の健康生活に影響を及ぼすのである。何故ならば、云ふまでもなく兒童の生活の四六時を考ふるときには、その大部分といふものは家庭生活を營むものであつて、その時間は悉く體育を勵行すべき時間であるからである。

家庭生活は、國民の健康を規定するものであつて、眞に家庭生活に於いて健康生活が普及徹底してゐるときには、國民の生活も兒童の保健も益々伸展し増進するものである。國民の健康教育の狙ひ所

ともいふべきものは國民の家庭生活に於ける體育的生活を完全ならしむることにある。我國に於ける家庭體育は、極めて幼稚なもので、衛生の體育にしても、運動の體育にしても、今後大に國民の體育的自覺と相俟つて進歩發達を遂げしめねばならない。

家庭生活に於ける兒童を對象とする體育生活を考へるに、その兒童教育の思想に於て、すでに知識偏重に傾き、體育の何たるかを理解せざる實狀にある。兒童の入學以前に於ける父兄の心構へを考へて見ても、『さあ四月から學校に行くのだ。勉強をせねばならぬ。』といつて、本を買ひ、鉛筆を買つて來たり、ノートを買つて來て與へるものである。

『本を讀んでごらん。』『さあ繪をかくてごらん。』『かう書くのだ。』といふやうに教へもし、導きもするのである。兒童もその氣になつて『僕は四月から學校に行くのだ。』『ランドセルは背負ふことが出来る。』『文字や繪をかくことが出来る』といふやうに小供心に外部的誘導にあやつられて、學校生活の氣分になつて仕舞ふのである。勿論それには兒童そのものの内的要求といふものも認められるではあるが、父母兄弟は、愉快に遊び廻る明朗な生活の子供をとらへて文字をかゝせ、繪本を見せ説明もしたり、數へ方を教へて見たりなどして、これを楽しみ、またお行儀をよくせねばならぬといふて、靜座を強いたり、椅子にかけて靜的狀態におくことを教へたりするものである。

斯くして親兄弟といふものも亦勉強をするといふことは、入學以前に於ても學校へ行つてするものであるといふ心持ちを子供心に教へ導き出して行くものである。このやうな親兄弟の努力は、學校に

於ける教師以上の力を以て兒童の心を誘導するものではあるが、家庭に於ける身體の教育、健康の教育については、殆んど關心を持たぬ實狀にあるものであつて、「遊ぶ」といふことが兒童の學校生活の唯一の生命であるといふことが正しく理解されてゐないのである。

家庭生活から見たところの、兒童の學校生活發展は、兒童の全生命である。運動生活への發展といふものには毫も觸れてゐないのであつて、知識の獲得に對する力を誘出することは出来るのである。兒童の眞生命である生活發展に對しては、何等の考へを持たぬ實狀であるといふことが出来る。近來家庭教育の尊重といふことが各方面から叫ばれてゐるが、眞に家庭に於ける教育の中心となるものは、健康の教育であり、身體の教育であると考へるのである。兒童の教育に對しては、入學前に於ける運動の教育と、衛生の教育とを考へ、つとめて良習慣をつけ、兒童をして學校生活への門出を完全ならしむるやう努めなければならぬ。

第二節 學校體育

尋常一年に於ける學校生活は、その發達發育の狀態から見ても、兒童の全生活が健康に對する生活指導であつて、一般家庭の考へるが如く、兒童が學校に入學すれば、兒童の教育といふものは悉く學校職員が行ふもので、これによつて教育が始まるといふが如き考へ方は、學校教育に對して誤まつた認識であつて、學校に於ける教育の大部分といふものは身體の教育であつて、この身體教育の主體といふものは悉く家庭に於て行はれるもので、兒童の正しき生活指導に對して、我々は強く目覺めなく

てはならない。

兒童の衣、食、住の指導は、尋常科一年生に於ては、家庭が主體となるものである。その他衛生の教育にしても、家庭に於ける體育的良習慣も、運動生活に對する心構へも、悉く家庭が主體であつて、兒童が學校生活を營むからといつて、悉く學校生活中に於て教育が行はれるべきものでもなく、これらは家庭生活から見たところの兒童の學校生活に對する誤られたる兒童教育の認識であるといはねばならぬ。

兒童の學校に於ける體育は、集團生活に於ける兒童各個人に對するところの體育であつて、體育の主體となるものは運動の體育である。學校生活を營む尋常一年の兒童の全生活より見た身體教育は、彼等の生活にとつては大なる生活上の變化を起すので、殊に入學當初に於ては種々なる方面から兒童の健康といふものを考察せねばならない。生活上の變化といふのは、先づ自然的なしかも比較的個人的な生活から、集團的社會的な生活に入つたことであつて、此の點より見ても尋常一年生の前半期の生活はつとめて意を用ひなければならない。

兒童の家庭生活は、親兄弟を中心として、極めて安心した、朗かきの充實した、心を開放し思ふ存分話することもできる生活で、聲を大きくすることも、笑ふことも意のままに出來て、活動することも心のまゝに走り廻り、遊び疲れるところまで行ふことの出來る生活であるから、疊の上や椽先、門先が彼等の安全な天地であつた。學校生活は、これらの家庭の實生活とは異つて遊び相手は異ひ、同じ

年頃のものが多い人で、机や腰掛に靜座したり、走り廻らんとしても、走れず、笑ふこともつかれたからとてねることも、思ふやうに出來ず、欲するものがあつても、すぐに手にすることも出來ぬもので、身體的にも精神的にも、多數生活のために極めて多くの方向から、制止され禁止されるのである。従つて一定の規律のもとに團體として生活を營むのであるから、兒童の生活變化より生むところの、身體精神の苦痛といふものに對して意を用ひ教養を施さねばならぬものである。

この兒童の家庭生活より學校生活への變化といふものが、極めて自然的にしかも順調なる過程をとつて生活の擴充が營まれるときには、兒童の全生活が進展することが出來るもので、もし生活變化に不自然であり、無理が起るときには、その生活發展は破壊され、兒童の眞生命は奪はれ、活動力を失ひ、明朗を缺くことになり、従つて兒童の健康生活は打ち崩されて仕舞ふのである。

ここに於て學校生活に於ける尋常一年生の體育は、眞に重要な意義を有するもので、この身體精神の根元を補足し、擴充するといふことこそ、兒童の眞の體育生活である。勿論家庭生活と學校生活との順調な、極めて自然的の變化を要望することは、必要なことではあるが、兒童の運動生活の必然的な要求として價值を認むるのは、學校體育に於ける運動體育である。

第三章 第一の體育目標

第一節 第一の運動體育の發達

我が國に於ける尋常小學校の尋常一學年の運動體育は、極めて混沌としてゐるのであるが、これは大正二年學校體操教授要目制定の時代から、運動體育の理想を樹立することが、困難なる事情におかれたのであつて、只單に運動を行はしめ遊戯を行はしめるといふ程度のもので、しかも當時に於ける文部省の實際家に望む態度も、又實際家の兒童に對する心構へも、幼兒に對して單に運動を行はしむるといふだけで、何等の目標を持ち得なかつたのである。従つて實際家は教授要目に示された範圍の材料を、幼兒に與へるといふことにのみ腐心して、不知不識の間に成熟せる兒童に指導する態度に引きづられ、幼兒に對する身體教育の理想も方法も見出せなかつたのである。

小學校の幼學年に對する斯うした傾向は、要目の公布後約十年の長い間打つゞき、實際教育家の間にも、一、二の特殊研究者はあつたものゝ、幼稚なる兒童に對する研究は、少しも見ることが出来なかつたのである。大正十五年に學校教授要目の改正を行ふにあつて、遊戯及び競技の材料の改正を當然行はねばならぬ事情に立到つたのであるが、當時に於ける事情としては、遊戯材料を通して幼兒に對する指導を考察し、尋常一年生は、遊戯材料によつて身體教育の實をあげしむることが重要であ

るといふ程度の考へ方よりほかに何等の方案も見出されなかつたのである。

然し運動材料の吟味は、兒童の發育發達の程度を考へ、極めて簡單なしかも基礎的な材料を行はしめるといふ程度であつて、指導の目標及び方法等に關する考察を遂げるまでには進み得なかつた。

大正十五年以來約十年間は、體育に對しても種々な研究が現れ、體育材料の科學的考究も進み、遊戯材料に、競技材料に、それぞれ身體精神に及ぼす影響の考察が醫學者の手によつて證據立てんとする傾向と、又一方心理學者の間にも實驗的効果價值を研究調査されるやうになり、發展の方向が作業能率増進の上まで進展を見るやうになつたのである。

又一方科學者の間にも、實際家の間にも、運動體育實施勵行の上に考究をとげ、國民の健康問題を對象として、女子の身體教育と幼兒の體育との研究が重要であるやうになつたのである。

女子の體育の事は、實際家の間にも、教育者の間にも考察されたものではあるが、女子の身體教育の特異性といふものを認め、これにふさはしき教育を施さねばならぬこととし、女子は女子としての身體教育が重要であると考へられるやうになつた。これは一般男子の身體教育の興隆と、急進的な競技運動の發展に伴ふ必然的な結果から生じたものである。

幼兒の教育もこれと殆んど同様で、全國民の健康生活を重要視するにつれ、幼兒の身體教育の重要性をも考究されたのである。幼兒教育については一般教育研究の進歩につれ、兒童の心身發達に對する考察がとげられ、極めて不自然な身體教育と、童心にふれざる積極的修練が、實際家の研究の對象

となつたのである。

昭和十一年六月體操科教授要目を更に改正するにあたり、幼児の體育は關係委員の検討するところとなつて、體操、遊戲及競技の材料を通して、これが研究を行つたのであるが、眞に幼児體育の中核に觸れることを得ず、極めて粗雑なる程度に於て前要目の調査方針に基き、材料の採擇上に一、二、の考究を遂げ、これを指示したに過ぎぬものであつて、これに對する科學的根據を打ちたて、系統的なしかも具案的な身體教育の理想を示すことは出来なかつたのである。

尋常小學校の一、二年に於ける所謂幼児の身體教育については、極めて大膽に實際家の適用の上に自由性を示し、教練材料と體操材料については兒童の發達程度に適應すべく行はしむるために、各運動組織の根幹となるべき系統の項目を示し、それぞれ各種の材料を任意に採擇し行はしめることにしたのである。これに反して遊戲及び競技は兒童生活の中心となる材料ではあるが、體操、教練材料に對する方針とは全くその精神を異にし、極めて自由性を缺いた精細な方針のもとに種目にまで制限を與へ、これを示したのである。従つてこの材料を通して幼児教育の理想は益々混沌として見出すことを得ず、從來の教授要目に比し稍大なる關心を以て臨んだといふことより外に、何物も見出すことが出来なかつたのである。教授要目の解説には、幼児の身體教育について特に意を拂ふことを強調してゐるのであるが、眞に幼児教育の根底にふれるまでには進み得なかつたのである。

新要目公布後の幼児教育に對する實際家の傾向といふものは、文部省の教授要目を通して指示され

る大要が幼児教育の現在生活とあまりにかけ離れてゐることに驚き、手を出して研究しようといふ勇氣も生れぬ實狀におかれてゐるのであるが、これは指導者の幼児指導に對する力量が極めて貧弱であつて、實際家の日常生活よりかけはなれてゐることに基因するもので、今後に於ける小學校の幼児教育が如何なる傾向を生むかは、最も興味の多い問題である。

第二節 第一の運動體育の目標

(一) 生活環境に對する考察

尋常一年生の生活環境は、身體教育の理想實現に對して從來の教育が考へたやうな見方とは極めて立場を異にする。入學以前の生活環境といふものと、入學後に於ける學校生活、環境といふものは、極めて大なる差あることが認められる。その兒童の生活は、各家庭に於て、學校生活を理解し、入學以前に於ける家庭生活が學校生活に接近することによつて、順調な發達を遂げることが出来るものである。又學校に於ける兒童の教育といふものが、兒童の家庭内の生活を理解し、これを善導することが出来ることに依つて、生活環境の變化の差を大きくすることなしに、身體教育の完全性を發達せしむることが出来るのである。

現時に於ける家庭教育が偏智主義に傾き、身體教育を忘れ、健康教育の眞精神を握むことが出来ぬのであるから、兒童の生活環境とは益々遠ざかり隔りを大にするの傾向にあるのである。

殊に第一の幼児に對する身體教育は、彼等が衛生の體育と運動の體育との二方面から進まねばなら

ぬ重要な身心發達の境涯にあるのであるが、これらの認識を深く、かつ十分にせざるときには、生活環境の變化を大にするのみならず、身體教育の目的を達成することが出來ない。

更に學校生活に於ける環境の變化を考へるに、尋常一年の學校生活は尋常二年と尋常三年の生活とは、更に生活上に相違懸隔があるものであつて、尋常二年生と尋常三年生の生活は極めて接近してゐるものであるが、尋常一年生の生活は、これらの生活とは全く離れた生活を營むものである。

尋常一年は長らく育まれ來つた家庭生活に對して、幾多の執着を持つてゐるものであつて、相手となり生活の對照となるものは、慈愛にとんだ父母であり、兄弟であり、住む世界は限られた範圍のものであつて、自己の欲望といふものは、大低達し得られる生活である。

學校生活に於ける彼等の環境は、同じ年頃であり、團體の生活であり、共同の生活である。従つて童心の中よりほとばしり出づるところの伸びんとする力、偉くならんとする願望も、限りなく湧き出づるのであるが、彼等の心の中には、望まんとする事物に對しても一定の制限があり、活動せんとする動作にも一定の拘束を與へられるのである。従つて彼等の生活は、家庭生活の味ひと、學校生活の喜びと不満足とは、絶えず往來するものであつて、これが身心の發達の上に常に影響を及ぼすのである。尋常二年と三年との生活環境は、この尋常一年生の生活とは全く異なるものであつて、學校生活にも馴れ、彼等の生活の樂天地を學校に求め、自らも満足し、自らも樂むことが出來るものである。この尋常一年生の生活環境に對する實狀に認識を深め、彼等の生活に對して満足を得せしむるといふことが、運動體育の指導に於ける目のつけどころであると考えらる。

(二) 運動生活を自己の生活に

尋常一年の兒童は、その身心の發達の状態から見ても、常に活動することが唯一の生命であつて、運動すること、遊戯をすること、これが全生活である。この喜んで運動すること好んで遊戯をなすことの兒童の生活中に、兒童の知能を發展せしめ、道德的觀念を成長せしむることが出來るものであつて、遊びの生活を課業に、運動の生活を作業へと誘導して、生活の擴充を圖ることが尋常一年の學級經營の根本方針であると考へるのである。

兒童の運動生活は、極めて本能的であり衝動的であつて、かつ感情的に動くことも、極めて容易であるが、運動を好んで行ふと共に、又疲勞し易いものである。そしてこの疲勞を回復と共に、再び元氣な活動を起し、跳んだり走つたり遊戯に熱中したりするものである。

運動生活に對する指導は、一般的陶冶と特殊の陶冶との二方面から指導の實を擧げなければならぬ。一般的指導は共通觀に立つたところの指導であつて、團體的生活に對する根原的指導である。これ國民的訓練に對する精神の陶冶育成であつて、大國民としての理想實現の教育である。特殊の指導とは、各個人の身心の發達發育に對する個人的生活を基としての指導であつて、各人の個性能力を發揮せしむるために、これに應じたところの指導である。

従來尋常一年生に行はれたる指導は、指導者本位の指導であつて、兒童の生活は極めて受動的な態

度におかれてゐた。従つて指導者は運動を指導するに、最も都合のよい状態において引きまわし、或は運動を禁止し、或は遊戯中の動作を抑制したのである。この形式的な運動學習の訓練は、兒童の自發活動を制止し、眞正の發展を遂げることを阻害して來たものである。この兒童をつとめて静止の状態において教師の都合のよいやうにする生活は、兒童の實生活から見れば運動生活愛好の精神を削ぎ、自己生活の發展を遂ぐることに困難ならしめたものである。

兒童の運動生活に對する指導は、どこまでも自由で自然であつて、旺盛な想像力、模倣力に立脚した、自發活動を尊重した指導であらねばならぬ。然しこの自發活動中には、常に規律ある訓練を施すといふことが大切であつて、かうしたところの學習訓練を第一義的にすることが、幼學年の運動生活指導の要諦である。

(三) 兒童の運動は主として遊戯である

尋常一年生の運動は、主として遊戯である。彼等の發達の階程を見るに運動に對する欲求は、極めて幼稚なる時代から現れるもので、この内的の要求が強くなつて、運動の本能を十分満足するのである。斯うした運動は、彼等の生活の遊戯として行はれる。兒童の遊戯の生活は、彼等の身體及び各機能を發展せしめ、知能及び道德觀念を發達せしむるものであつて、この遊戯の衝動の中に全人的な體驗と力の源を發達せしむることが出来る。

ステルン氏の言に「總ての遊戯的な傾向は、嚴肅なる衝動の曙である」といつてゐるのであるが、

彼等の天性を十分發展し向上せしむるためには、兒童の遊戯生活の機會を十分與へ、極めて自然的な遊びに親ませ、自ら求め自ら創造し、自ら楽しませるやうに奨励し、指導すべきである。この態度こそ指導者の幼兒指導に持つべき唯一のものである。

尋常一年生の材料は主として遊戯であるが、材料の本質を次のやうに考へて行くことが最も適當であると考へる。

- 尋常一年の身體教育材料
- 教練の性能を持つもの……………教 練
 - 體操の性能を持つもの……………體 操
 - 本能に立脚したるもの……………競争遊戯
 - 感情、情操及リズムに立脚せるもの……………唱歌遊戯、行進遊戯

文部省の新教授要目の精神は、遊戯材料を主として示し、他の體操、教練の材料は遊戯的精神を以て指導すべきものであると述べてゐる。従つて體操材料も教練の材料も、多分に遊戯的性質を含ませるべきものであると述べられてゐる。

勿論尋常一年に於ける、斯うした運動生活の指導は、兒童の發達程度より考へ、極めて妥當なる方針であつて、更に今後の研究に俟つところが極めて多いのである。従つて體操、教練の指導等が、運動物語式の指導等を研究の對照となつて來るのではあるが、ネルソン氏、ハーゲン氏、エリビオルス、テキン女史等も、早くから之を高唱され、何れも體操の正しき指導にまで進む過程のもので、幼年の

兒童に、自然的自發的の活動に依つて、兒童の見聞せるもの、經驗せるものを動作化して指導せんとするものである。

これは英語の Story Play の語であつて、我國にも早くから紹介され説話遊戯、物語遊戯、模擬體操等として譯されて紹介されてゐたのであるが、我國の實際家にとつては仲々六つかしいことであつたため、なか／＼實行にまで進み得なかつたのである。

尋常一年に於ける教練、體操は、何れの方法によるにしても兒童の生活に即した指導をなすことであつて、體操は體操としての本質を失はぬことを本體とし、教練も亦教練の本質を失はず、兒童の本性を考ひ、生活に即したところの指導が最も重要であると考へる。

従つて學校に於ける兒童の遊戯中心の生活は、兒童の團體生活に對して合理化されるもので、この生活の合理化されることに依つて個人的能率といふものを、發展せしむると共に、社會的精神も向上發展せしむることが出来るものである。

第四章 第一の身體及び精神の發育狀態

尋常一年に於ける身體及び精神の發育の時期は、學者の見解によつて種々なる考察を遂げられてゐるのであるが、未だ明瞭な區分を施してゐないが、七歳—八歳の時期で、身體の第一伸長期である。發育期より見るときには、乳兒期を終り、幼兒期にあたるのであつて、少年期に至る前提期と見る事が出来る。精神の發育も身體發育と同一伸展を見るのであつて、この時期の教育については種々な方面から考察を遂げ、心身の完全な發育を遂げしめなければならぬ。

第一節 身體の發育狀態

この時機の兒童の身體狀況は、運動慾の最も旺盛な時機であつて、靜止の状態にあることを欲せず、木があれば登り、山があれば走り登り、低地があれば降り、石があれば投げ、綱があれば引つぱり、球があれば投げる蹴る、といふやうに、走り廻り、逃げ廻り、飲食を忘れ、疲勞を考へることなく遊ぶ時期である。而して身體的特徴とするところは、即ち第一伸長期であつて伸び育つ時期である。骨格は柔かで、筋肉も甚だ弱いのであるが、これらの關係から肺臟及び心臓の最も發育する時期である。筋肉もその發育の狀態から考へるときには、重き負擔を以て有力に練習し得るところの程度ではない。脊柱も柔かであるがため、稍もすると不正彎曲を惹起する時期である。この筋肉及び骨格

の柔かで弱いといふことは、生理的機能の状態から見て當然ではあるが、他方から考へると、外部的影響をば直接に受け易いといふことになる。

學校生活に於ける机、腰掛等に於ける彼等の生活に對しては、寸時もゆるがせにすることの出來ぬものであることは當然なことである。従つてこの時期の身體的状況といふものは、極部的な強努力の運動なり、長時間静止の状態なりにおくことは、つとめて避けなければならぬものである。

この時機に於ける生理機能は、心臟肺臓が最も良く發育する時機であり、血管も極めて太くして、多量の血液は十分に全身に輸出し、運搬することが出來るものである。精神方面の發達と共に限りなく運動を好み行ふのであつて、彼等の生活は、疲れるまで、心の思ふままに遊戯をなし、活動をするので、疲れるときは自ら休息し、遊びあきると自ら眠り休息するのである。性的の方面は、男女の性の區別の出來得ない時期であつて、男女ともに發育の旺盛なるものである。

第二節 精神の發育狀態

第一の時機は、身體發育と共に兒童の精神方面も最も旺盛な發育を遂げる時代であつて、想像力、模倣性の強大なものであるが、精神の働きは空想性から漸次正確性を帯びて來るのである。觀察も漸次周密となり、注意も稍まとまり、記憶も良くなるものであるから、感覺的な内容といふものが豊富となつて來るのである。

従つてこの時代は適當な外的及び內的の刺激を與ふるときには、彼等は益々自己想像力、模倣性を

働かして運動を好み、遊戯を樂み、活動を強大にするものである。進むに従ひて好奇心及び質問は活潑となり、漸次想像力も強くなり、運動に對して稍構成的に統制されるやうになつて來るものである。又模倣も新らしき形式をとつて漸次目的性を帯びるやうになるものである。

想像、模倣の盛なるときには、戲曲的遊戯を好み、友達に對する興味も増すものであるが、個人的欲望が優勢であつて、對抗競争の遊び方を好み、而して稍もすると、遊戯に對する興味が轉じ易きため構成的努力も一時は夢中になつてゐて、時には忘れて仕舞ふといふことも出來るものである。然し眞に活動を好む時機で、競争心が旺盛で、相手を持つといふことを要望するのであるから、團體的な遊戯よりは、むしろ個人的な競争を主とする遊戯を愛好するものである。

第三節 心身の發育に順應する身體教育

尋常一年の生活は、家庭生活より學校生活への移行であつて、生活の變化は兒童の心身の發達發育に多大の影響を及ぼすもので、兒童それ自身の身體及び精神の發達から考へて見ても、これに順應した運動を通しての身體教育を行ふといふことは、實に重大なる意義を持つものである。又健康教育の理念に向つて、その完全性を發揮せしむるためにも、實に重要な時機である。この第一の兒童の身體及び精神の二方面より見たところを運動を通しての教育について述べて見よう。

(一) 自發活動による全身的自由運動の採擇

家庭に於ける自由な生活より學校生活への移行といふものは、その生活環境の變化に伴ひ、先づ共

同生活を営み、社會的な訓練を受けることになるもので、兒童の生活に對しては、極めて大なる生活變化である。然し彼等の内的要求といふものには何等の變化はなく、本能的活動にも、衝動的活動にも、外部的刺激を受けるときには、益々積極的な活動が現れるものである。然し生活の上には日に日に新らしき問題に遭遇し、これを經驗することによつて精神的にも身體的にも、心身を勞することが多い。従つて肉的生活の上に變動を起し、病氣をよび起したり、發熱したりするものである。その結果體重の減少を見たり、精神的に過勞したり、又倦怠を生じ「あくび」をしたりするものである。殊に兒童の生活の上に最も苦痛を覺えるのは、自由な運動を制限されたり、長い時間に亘つて靜止の状態に於て、勉強すること、自己の欲望のまゝにならぬことである。

この生活状態に對應するためには、全身の諸機能即ち、運動機能、生理機能、精神系の機能を、旺盛ならしむるやうな、運動を採擇して、各機能を働かしむる様にせねばならぬ。殊に心の窮屈さを解放して、愉快な快活な、心から樂みの多い、愉快な生活を與へなければならぬ。

心身の發達發育の状態から見るときには、局部的に拘束された運動を避け、全身的综合的な、しかも自發的な自由な運動を行はしめることが、實に大切で、從來屢々行はれたところの體操の如く、姿勢を正しく保ち、局部的支配能力を十分働かし、拘束的に行ふ運動は、反つて苦痛をまし、運動をいなみ、効果的でないから、つとめて避けねばならぬ。むしろ彼等の生活より生まれる、リズム的な輕快なる運動を、簡單容易に、多數兒童に同時に行はしめ、自ら興味と愉快とを感じ喜んで行ふ運動を

行はしめることが大切である。換言すれば兒童の生活に即した運動を説明を要せず、行ふことによつて了解することの出来る材料であることが緊要で、音楽に合せ拍子に合せ行ふことも出来る運動や、鬼遊びのやうに追逃、相撲の如き格力、旗取、旗ならべ、球遊び、球ならべ、等の類で、勝負の判然とした、誰れにも判定の出来るものであることが必要である。

(二) 教練及び體操の指導

幼兒の教育といふものは、總て身體發達が基礎であるから、極めて自然的に遊戯を行ひ、運動をさせるといふことによつて、知能の啓培も、道德的觀念の成長も出来るので、多くの問題はこの遊び戯れる運動を通して教へられるのである。體操及び教練は、人爲的に工夫して心身の發達を遂げしむるための運動群であるが、きまり切つた號令によつて、いつも形式張つた型にはまつたやうな運動の指導は、彼等の生活には極めて縁遠いことで、何等の關心を持つことが出来ぬものである。殊に兒童の心には遅かれ早かれ嫌惡の心が奥深く芽生へ、一生涯體操や教練には、進んで求めんとする心が起きることなしに過ぎて仕舞ふことになる。例へて理智が發達したにせよ、心の中に植えつけられた氣持ちは、拭ふことの出来ぬもので、何等の興味も欲求も出て來ないのである。

體操の指導は、兒童の日常生活に於て如何なる運動形式が、最も缺けてゐるかといふことを十分に考へ、夫れを出来るだけ補ふやうに工夫し、兒童の心身に投合するやうに、各種の材料を人爲的に採擇し、運動群を組織し、排列して、興味を持つて、行ふやうにせねばならぬ。

兒童の生活は人口稠密な大都市や、山間又は平野にある農村とは、その生活の状態が異なるものであつて、決して一樣な形式や方法で體操を指導すべきものではない。それぞれの兒童の生活に適合した材料や方法を、日常生活の状態から考へ、運動に對しては不足を補ひ、方法に對しては十分工夫されなければならぬ。兒童は運動を欲求し、待望してゐるのであるが、無味乾燥な形式的な運動には何等の關心を持つことが出来ぬものである。

教練は體操と異つた性質を持つ材料ではあるが、幼兒に對して集團的活動を知らしむると共に、共同的な精神、團體的訓練を施すもので、不知不識の間に團體生活の本義を感知せしむるのである。

體操に對する積極的な興味は、各自が運動に對する切望欲求が眞に湧出し、眞正な自由に對する欲求が理解されるときに、始めて生ずるものである。自由といふことは、正しく訓練された兒童の生活に、表現されるものであつて、自由な生活に對する喜びの表現は、決して不仕舞な無統制の生活や、窮屈な規則せめの生活から、生れるものではない。極めて自然的に訓練された生活の中に自ら生れるものである。

遊戯より體操への移向は、極めて自然に極めて順調な生活から徐々に兒童に氣づかれぬやうに進まねばならぬもので、指導者はよく兒童の遊戯の生活を見きほめ、兒童の運動生活の中に共に生活して兒童自身の自然性に統合するやう導くことが緊要である。従つて身體的にも精神的にも、自然的な仕事を教育的に移行するやうに、せねばならぬものである。

尋一に於ける體操へ移行行くところの遊戯は、物語的、説話的、模擬的な遊戯が考へられるが、これらを行はせるためには、兒童の生活を十分理解し、その性質を知つて行はねばならぬ。これは想像力の豊富な、しかもよく訓練された兒童でなければ、十分に目的を達成することが仲々困難であることを、十分熟知しなければならぬ。

然しこの時期に於ける兒童は、必ずしも物語的の遊戯に依つてのみ體操を行はしむるといふのではない。むしろ幼稚園兒等には、最も喜んで迎へられるのであらうけれども、尋一の兒童は更に進んだ心情を持つものであるから、形式的、劃一的に拘束されないところの自發活動による内的に自由な運動が喜ばれ、心情にも適合するものである。兒童の内的に旺盛な想像力、模倣性を十分働かして思ふ存分運動を行はしむる方案に出なければならぬ。従つて『活動的なもの』を想像させ、模倣させることが第一で、動物の動作のまね、汽車、電車、飛行機、人間生活に對する諸動作とか、自然現象に現れた諸作用とか、想像的な昔噺にあるやうな物語の内容の表現動作等を、模倣させることが、體操、教練の運動を行はしめることに、最も彼等の興味をひくものである。

臂を振る動作であつても、鳥のとぶやうに、體をまぐるにしても、二人が両手をとつて引き合ひ、跳ぶにしても、兎となり、匍匐する動作にしても、犬となり、猫となつて、行はしめるやうにする。胴體の運動にしても、姿勢をやかましく拘束するやうなことをせず、眞側に屈け、眞下に屈け、眞後に反るといふ主要なことを十分行はしむることによつて目的は達成せられるのである。

又動作を行ふには、學習態度を訓練し、注意を喚起するやうな、形の變つた動作、注意を集注するやうな運動を、行はしめることが必要である。従つてリズム的な調子の稍早い極めて自由な運動を行はしめるとか、片脚跳、兩脚跳のやうな運動で、形の變つた運動を變化して行はしむることが大切である。

又社會性を訓練し團體生活を味はしめるためには、拍子に合わせて行進を行つたり、駢歩を自由に行はしめたり、整列、整頓を行うたり、圓形を造つたり、誤りなく番號を唱へしめたりすることも、必要であつて、機會をとらへるたびに教練の眞精神を知らしめ、規律的な運動を體驗せしめ、この體驗を通して社會生活の根元を養ひ、これを知らしむることが極めて重要である。

體操材料について特に意を用ひなければならぬことは、「姿勢を正しくする運動を比較的簡單な方法によつて、漸次加味されて行ふことである。いふまでもなくこの時機の兒童は、骨格も柔く筋肉も比較的弱く、又身心の發達の状態から考へても、遊戯の生活が、生活々動の中心となつて行はれるものであるから、兒童の自由な活動的な運動は、偏頗な發育や、姿勢を悪くするやうな弊に知らず引き込まれていくものである。殊に不馴れた教室内の生活は、稍もすると不正なる姿勢に誘くものであつて、兒童の發育の調査から見ても、脊柱の彎曲は、多く此の時機に起ることを示してゐる。一方には求めて自由な運動を行はしむると共に、又他方に於ては、體操によつて、姿勢を矯正し正常な發達を遂ぐるやうな運動を興味を以て迎へ、喜んで行ふやうに指導しなければならぬ。

(三) 學習訓練の徹底

自發的な愉快な運動、物語遊戯、競争遊戯、唱歌遊戯、行進遊戯といふやうに、彼等の運動の生活は、遊戯中心主義であつて、活動中心の生活を行はしめることは、極めて大切なことではあるが、方から考へて、運動や遊戯の學習態度を訓練することを忘れてはならぬ。稍もすると學習訓練を忘れ、愉快な運動にひかれて、自由活動のみ走るものであるが、兒童の社會性を訓練し、完全な人間的陶冶の上から考へて、これは十分戒めねばならぬことである。

學校に於ける學習態度の訓練は一朝一夕に出来るものではない。入學の當初より兒童の生活に即した生活訓練を施し、發達するに従つてその向上を圖るべきものである。共同一致の精神や、規律に服従する習慣を養ふことを忘れてはならぬ。いふまでもなく自由を喜び拘束を退けることは、とくと考ふべきことではあるが、それがために、放漫に流れ、團體的行動を破るが如き態度はよろしくない。一號令のもとに一つの動作を開始するとか、一定の距離を走るとか、いふことは、團體生活には重要なことであつて、笛や手拍子にて行動を中止したり、相圖によつて、肋木に登るとか、遊戯に熟中してゐても、相手と競争の眞只中であつたにしても、號令によつては動作を止め、指導者の命を正しく守るといふことは、社會生活の訓練として實に重要なことであつて、命令服従の各種の訓練は、團體生活意識を發達せしめるために最も重要なことである。

これらの訓練に伴つて、子供心にそれ相當な、道德意識が成長して行くことを忘れてはならぬ。學



校生活に於て規律的精神を養ふと共に、節制を重じ、温順な上品な生活を營むための禮儀を重んじ、無作法を矯め、我儘氣儘の心持ちを起さしめないやうにすることは、この時代の児童にとつて等閑にすることの出来ぬことである。勿論大人に要求するやうなことを強ふことは、最も戒めなければならぬが、子供相當の道德觀念を意識せしむることは最も注意すべき要件である。

運動を行ふとき、又遊戯の生活中にワイワイ騒ぎ廻る無統制の生活といふものは、決して愉快な生活でもなければ、興味のある生活でもない。ゲームが活潑に行はれてゐても、規律もなく節制もなく、無作法な生活振りでは、身體教育の目的は達成さるるものではない。かりに遊戯の生活の、運動としての活動は出来得たとしても、身體教育の他の價值ある方面を無視することは、児童の全人教育の上から大に慎まねばならぬことであつて、常に體育の本義を忘れず、人間教育としての理想に向つて常に進むことを忘れてはならぬ。

(四) 指導形式の確立

尋常一年の指導は、仲々六つかしいもので、一定の形式によつてのみ指導することは困難で、彼等の運動が主として遊戯の生活であるがために、多種多様の指導の形式によらねばならない。

遊戯の種類にも種々な目的觀を持つものであつて、それぞれ指導の計劃といふものを綿密に立てねばならぬ。材料の配合にしても、それぞれ發達の程度を考へ、児童の生活を基として進展を計らなければならぬもので、指導の形式といふものは、常に動的であつて、児童本位でなければならぬ。豫め

定めておき、これらの形式にのみよつて、指導するといふことは、避けなければならぬものである。

稍もすると一定の形式によつた無味乾燥な指導形式を立て、これによつてのみ指導の過程を進めようとするものが仲々多いのであるが、彼等の心情を陶冶し、遊戯内容の眞價を發展せしむるためには、何等の價值を持たぬものである。勿論遊戯に對する方法とか、表面的に表れた遊戯の實際運動を理解し、愉快に行はれたやうに見えたとしても、遊戯を通して身體的能力を發展せしめ、精神的陶冶や道德的價值を發揮することは出来ぬものである。

物語遊戯の指導にしても、豫め計劃された指導案の樹立は、體的活動から見れば、各機能の完全なる運動を行はしむべく種々な材料を選択配合して、運動群の組織構成が生理的にも解剖的にも心理的にも合理的に計劃實施されなければならぬものであるが、千偏一律の形式的な言辭や、指導に對する態度をもつて行ふときには、到底その目的を達成することが出来ないのである。よく運動生活の核心にふれた、しかも児童の生活に即した言葉や、指導の態度を以て、常に心と心との融合をはかり、児童の遊戯生活の中にあつて、指導の完全を期せねばならぬものである。

遊戯の指導といふものは、それぞれ遊戯を組織する運動内容を持つものではあるが、何れも運動が一方に偏してゐるものであるから、よく運動の組織の内容を考察し、これに共力して、身體機能の完全性を發揮すると共に、精神的陶冶を圖らねばならぬ。

第五章 尋一體育經營の實際

尋常一年の體育の經營は、極めて廣汎な範圍の身體教育に對する經營であつて、小學校の全般を通じて考へても最も困難な事情におかれてゐる。

兒童の生理的年齡から考ふるときには、七歳—八歳の時期であつて、生活の實際から考へるときには、生活の大部分といふものは家庭生活である。家庭に於ける生活は、尋常一年生にとつては、眞に體育的生活であつて、衣食住の總ての教育は、兒童の各家庭に於て習慣づけられてゐる。

尋常一年に於ける全教育は、殆んど體育主體の經營であらねばならぬ。もし學級經營の本質に於て兒童の身體教育を忘れた經營であつたならば、それこそ智識偏重の教育であつて、兒童の心身を健康にし、しかも完全ならしむるに忠實なる教育ではないのである。

尋常一年に於ける體育は、家庭生活を第一におかねばならぬ。家庭生活を離れた體育といふものは、存在せぬものであつて、従つて尋一の體育の經營にあつては、家庭體育を中心とせる體育經營の實をあげることが實際的に重要なことである。

第一節 家庭生活と學校生活との統制

兒童の生活狀態を考ふるときには、兒童の生活態度の變化と、兒童心身の發達階程といふものを十

分考察し、これに適切どころの指導を、全からしむるやう努めなければならぬ。

尋常一年生に對する身體教育を完全ならしむるためには、幾つかの誤られたる認識を改め、實際生活に即した、眞生命を十分に伸ばさしめねばならぬやうに考へる。

我國に於ては、兒童の健康を増進し完全なる身體の教育を行はしむるために、家庭に於ける兒童の生活を、學校に於ける生活に接近せしむるやう、努力せなければならぬ。然るに學校生活に對する誤られた認識といふものが、兒童の入學以前に於ける家庭生活より暗示を受け、身體教育の基礎根底を破壊して行くものである。

『さあ來年は學校に行くのだ、お行儀をよくせねばならぬ。』といつて、兒童の本性である自然的活動を抑制し、又本能的な運動を阻止し、兒童の眞の生命ある生活を殺して仕舞ふのである。『學校に行つたら兄さんや姉さんのやうに勉強せねばならぬ。遊んではかりゐてはなりません。本を読みなさい、字を書きなさい。』といふやうに家庭生活に於ける兒童の生活は、兩親なり兄弟なりよく勉強をせねばならぬ。といふやうに暗示を受ける。この暗示は一面に効果價値を認められるやうではあるが、一面に、又兒童の身體教育に對する完全性を破壊するものであることを忘れてはならぬ。

勿論兒童の家庭生活に於ける學校生活の學科に對する心構へも重要なことで、不知不識の間に家庭の環境より受けた暗示が、學習に對する好奇心となり、良い習慣も養ふことが出来るものであることは認められるが、然し尋一の兒童の學校に於ける勉強は、兄や姉の學校生活とは、全くその趣きを異

にし生活の根本が異なつてをり、『先生のおつしやることをよくきいて、よくお遊びなさい』といった方が環境に對する最も適切な指導である。家庭生活に於ける遊び方の指導は、良い材料を選び、時間を定めて遊ばさせ、場所を選び遊ばせ、相手と共に仲よく遊ぶことが指導の中心でなければならぬ。全教育の立場から考へるときには、『勉強もしませう。きまりよく遊びませう。お友達と仲よく遊びませう』といふやうに入學以前は、家庭生活の環境に尋一の児童の生活を指導せねばならぬ。

家庭生活は、つとめて學校生活に接近した生活を、入學以前に指導しておくべきものであるが、家庭に於ける児童の生活環境が、父兄母姉の力によつて全く遠ざかるやうな、生活環境及雰圍氣を造るやうに導かれてゐる。この誤られたる學校生活の認識を改善することによつて、児童の健康教育を促進することが出來得るものである。

學校生活に於ける指導者の立場より、家庭に於ける児童の生活といふものを考ふるときには、児童の家庭生活の延長が、學校生活であらねばならぬ。全教育の立場から、尋常一年生といふものは、學校生活を家庭化せんとつとめてゐるものであつて、児童の生活環境といふものに變化を起さないやうにすることが、幼児教育の要諦である。殊に児童の身體教育は、一層此の點に最善の努力を拂はねばならぬ。

従來の學校教育は、どこまでも教師本位の形式的教育にあつて、三月の児童の生活と四月の児童の生活とは打つて變つたもので、児童の入學するや否や、教師本位の躰けと、教科書本位の教育に對する學習態度を造るといふことに努力したものであるが、現在學校児童の生活といふものは、児童の生活を極めて自然的に順調な生活擴充を行はしめんとしてゐるもので、家庭生活に近い自由味のある、温い興味ある生活を行はしめんとしてゐるのである。

尋常一年生に對する身體教育は、廣い意味に於ての衛生の體育で、衣食住に對する良習慣を造ることとは、家庭生活中に於て行はれなければならぬ。運動に對する教育は、家庭生活に於ける積極的な運動の習慣が、多數仲よく共同して運動を行ふところの習慣が養成され、これが、學校生活に於ける児童の體育となるもので、學校と家庭との共力統制が、児童の體育生活の完全を期するのである。

児童の運動の生活は本能的であつて、模倣性、想像性が強大で、殊に創造性などは、到底大人の及び得ないほどの生活内容を持つものである。このよく遊ぶといふ習慣を、最も良く發展せしむることが、眞に尋一の身體教育の理想でなければならぬ。

第二節 入學以前の家庭生活

児童の入學以前の身神調査も必要缺くべからざるものではあるが、我國の現状から考へて尋一の児童の入學以前家庭生活に對して十分に身體教育の指導を施すことが實に大切なことである。

(一) 入學準備の家庭生活

児童の學齡に達するや子供心に立派な人になりたい、仲びて行きたい、向上發展したいといふ童心の欲求は、彼自身の心中から芽生へして來るものではあるが、父母や兄姉を尋常一年生になるといふ

心の轉機をとらへて、家庭生活の空氣といふものを、學校生活に對する心構への空氣に轉化せしめ、體育生活化せしむるといふことが大切である。この父母や兄弟の兒童の生活に及ぼす影響は、實に重大なるもので、入學後に於ける教師の指導以上の教育的指導能力を持つものである。

従つて入學以前に於ける兒童の生活指導を重視すると共に、誤られたる學校教育への態度を改めなければならぬ。學校に於ける兒童の生活は、決して兒童教育の全野ではない。教育の仕事は學校のみに依つて行はれるかの如き考へ方をするものもあるが、教育の出發點となるものは、兒童の家庭生活であつて、各家庭に於ける特色ある生活が、學校に於ける教育と融合して、兒童の完全を期することが出来るものである。

『體育生活に對する芽生へを造る』家庭生活より學校生活に移るといふことは兒童の生活變化であつて、極めて自然的な順調な變化を營ませることが實に大切なことである。尋常一年の學校生活といふものは、眞に體育的な生活を營ませしむるもので、その初期に於ては、團體生活を通じての體育生活であらねばならぬ。

家庭生活に於ける入學以前の兒童に對する根本思想は、入學以前に於て正しき團體としての體育生活を營ましむるの心構へに於て、よき習慣を養成することが中心思想でなければならぬ。いふまでもなく、食物をよくとる。よく眠り、十分に休息をする。よく運動をする。の三大原則が團體を對照として習慣づけることである。

(二) 體育生活の良習慣

我國に於ける家庭生活に於ては、遊ぶことを、兒童の生活でないかの如く、誤つて認識してゐるのであるが、兒童は一寸時間と雖も靜止することを好まず、常に活動を好み、運動を樂み、活動せずにはゐられないもので、この活動の生活、遊びの生活に對して、外部より大人の考によつて、遊び方などを強いるものではない。彼等は本能、衝動の動きに依つて遊びを樂むのであるから、家庭生活に於てはきまりよく遊ぶこと、友達と仲よく遊ぶといふことを指導し、一日中の遊びの生活に於て、きまりよく遊ぶことのよい習慣をつけることが大切である。

衛生體育生活について重要なことは、毎日定められた時間に十分な食事を攝ることであつて、間食を制限し、偏食を改め、十分に完全な營養分のある食物をとらしめねばならない。

休息、睡眠に就ても、定められた休息時間を完全にとらしめ、八時間—九時間の睡眠時間は、完全にとらしむることが大切で、決して不足することのないやうに、夜は早くから床につかせ、朝は定められた時間には必ず起き、身心を清潔にする習慣を造るのである。清潔の習慣については手足を洗ふこと。口腔を含漱することの習慣が、最も大切で、衣服の下着の清潔にも、常に關心を持つて常に清潔ならしむるやう心がけなければならぬ。

運動の習慣に就て注意すべきは、日光にさらされ、清潔な空氣の中で危険ならざるところに多數と共に遊ぶことである。家庭内にとちこもり、一人ぼつちにて自己を樂み、運動をいなむといふ生活を

止め、つとめて戸外に出て、友達と遊び楽しむ習慣こそ、學校生活への移行上大切な過程である。

第三節 學校に於ける體育生活

四月一日に入學した兒童は、學校生活を營むと共に、家庭生活とは密なる關係を持つものである。一日の生活時間中は、入學の初期に於ては一、二時間に過ぎぬのであるが、漸次學校生活に順應するにつれ、四時間となり五時間となるものではあるが、その他は悉く家庭生活を營むのである。

従つて兒童の健康生活を營ましめるためには、つとめて家庭生活の實際と聯繫をとつて、生活變化に伴ふ身體精神の動向を知らねばならぬ。

尋一の學校に於ける運動體育生活を考察し、その經營の實際を考へるときには、全生活を三期に分けて考へることが最も妥當のやうである。(一)入學當初の時期。(二)學校生活の前期。(三)學校生活の後期と區分するのであるが、前期後期は、學校生活の實狀と、學校に對する家庭の運動體育に共力することの出来る環境で、秋の運動會、遠足等の體育的行事の行はれる時期である。この秋の體育的な學校の祭典を境とした以前を前期と定め、その後の學年終りまでを後期とする。これは學校に於ける運動生活を、家庭にまで知らしめ、學校に於ける兒童の體育生活を完全ならしむるために、最も重要なことである。これらの生活指導については、運動體育の指導のときにゆづり、學校生活を平面的な觀察から三つに區分して述べることにする。(一)は兒童の入學當時に於ける體育生活(二)は教室内の體育生活。(三)は時間外の體育生活。(四)は正課時間に於ける體育生活である。

【第一項】 入學當時の體育生活

尋一の全教育については種々なる方面から觀察が出来るのであるが、特に體育生活については、一層細心の注意のもとに實施勵行をはからねばならぬ。

(a) 入學初期の兒童については、父母兄弟が最も關心を持つときである。

體育生活の完全を期するについての指導者の狙ひどころは、入學當時に於ける父母兄弟と堅い／＼握手をすることで、兄弟が何人學校に入學し教育を受けてゐても、各家庭の兒童に對する關心を持つ時期は入學の當時である。家庭に於ける健康狀態も、入學以前に於ける兒童調査も、それぞれ兒童と對照し、各家庭に對して健康生活の重要性と、日常生活の觀察とを怠らぬやう努むべきである。

健康生活は、(一)良く食物を食ふことと、(二)よく運動をすること、(三)よく休息することであつて、決して本を読み、數へ方が出来るやう指導すべきでない。先づ學校生活に馴れしむることが第一義であつて、多數の友達と仲よく遊び、教師の命令をよくきき、これを正しく行ふことである。

兒童の躰けといふことよりは、むしろ父母、兄弟に對する體育に對する思想の改善に對して體育の全野やら望むべきである。

(b) 入學初期の兒童に對しては、廣き意味に於ける衛生體育の訓練が第一である。

兒童の衛生體育は、各家庭に於てそれぞれ異なつた事情のもとにおいて訓練されてゐるのではあるが、學校生活は、集團としての生活であつて、家庭に於ける實際よりは、極めて容易に勵行が出来る

る状態におかれてゐるから、努めて勵行するの習慣を養はねばならぬ。

又衛生訓練の行き届いた家庭と、全く考へてゐない家庭とに育つた児童もあるのであるから、入學の當初からこれが勵行を計るべく、系統的な案を持つて臨まねばならぬ。

衛生の體育に對する訓練は、先づ、(一)手足を洗ふ良習慣を養ひ、常に清潔を保つこと、(二)鼻汁をとり鼻、口、の周圍を清潔にすること、(三)朝食は出校前三十分位前にとり、落つきて十分咀嚼すること。食事後は必ず含漱をなし、口腔を清潔にすること。及び食事後は必ず一時間内外の休息をさせるの習慣を養ふこと、(四)運動後の水は多量に飲まぬこと。等があげられるのであるが、これらの實施勵行を十分つとめ、良習慣を養ふことに努力するのである。

(c) 運動は戶外に於て、共同して愉快に遊ばしむる。

入學當初の児童の生活に對しては、校内に設備する用具の使用を教へ、危険を防止することにつとめ、常に活動状態にあらしむるやう努めなければならぬ。正課時間に於ける生活は、いふまでもなく運動生活の完全を期し、運動生活の指導をなすのであるが、正課外に於ける児童の遊びは、つとめて多數共同して、愉快に遊ぶといふ良習慣を造ることが大切である。

(d) 教室内の生活に對しては机、腰掛の姿勢に留意し、倦怠の状態、腦貧血、發熱等の、症状に絶えず留意する。

児童は家庭の氣まゝな自由な生活より、教室内に於ける靜止の生活状態に移つたことが最も急激な

る變化で、身體の事情によつては、注意が散漫し、倦怠を覚え、靜止の状態にあることをいなむ様子を、表現するものである。これに對應するためには、かろき頭の運動、上肢、下肢の運動を行ひ、又机間に立たせしめたり、腰掛せしめたりして、氣分の轉化をはかることが有効な方法である。腦貧血及發熱のときは、直に應急手當を施し、専門家の指導を待つべきものである。

(e) 登校より歸宅までの遊びの生活について十分なる指導をする。

入學以前より學校生活は、楽しい愉快な面白いといふ觀念を持つて、學校に出て來るもので、児童自身の期待といふものは、實に大なるものである。この子供の期待に對して出來得るだけ添ふことが、學校生活を満足し、朗かなる氣分にて生活を營むやうになるものである。

児童の満足期待に添ふことは、最も安心して遊び得るもので、遊ぶことには何等の不自由を感じせず、場所もあれば用具もある、同じ年頃の友達も多數居るので、好んだものと楽しい遊びが出來るといふことが、彼等の生活にとつて何よりの喜びである。

児童の學校生活に對して、最もよい印象を與へるためには、つとめて指導者は長い時間児童に接することである。児童の登校前にこれを迎へ、登校するやよい遊びの相手となり、學習の相手となつて時を過し、時間と時間との休憩時は、校内設備の用具によつて運動生活の方法を指導し、學習が終れば校門まで送り出し、次の日を喜んで待つといふやうに、學校生活に對して悉く手を引いて指導することが、運動生活への指導である。

(f) 學校の合同生活はつとめて模倣せしめ、良習慣を造ることにつとめる。

入學當初に於ける全校兒童の合同生活は、朝禮時に於ける整列、整頓。朝禮時に於ける運動。放課時間の遊び、式日、集會に於ける集合。靜座體勢である。入學當初に於ける兒童の生活としては、家庭生活と異なるものであつて、入學式は、父母兄弟と同席してゐるがため、さほどの變化を見ないものであるが、次々に行はるる學校の合同生活は、學校生活に於ける一大特色と見ることが出来るのである。一は靜的狀態に於ける合同生活で、儀式は我國民として最も重大なる意義を持つものであるから、劃一徹底の方針のもとに靜肅にし嚴肅にせねばならぬ。其他教會、父兄會、講演會、學藝會等は何れもこれに準ずる合同生活であつて、つとめて模倣によつて生活の訓練をはからなければならぬ。朝禮時に於ける合同運動、放課時に於ける諸運動は、動的な生活であるが、朝禮時の運動は模倣によつて、自ら運動を營まんとする氣持が湧出するをまつて行はしむることが、學校生活に對する雰囲気にしたしむことが出来るものである。

放課時に於ける諸運動は、指導者の指導によつて遊戲なり、其他の運動を行ふことによるものであるが、學校生活にも馴れるに従ひ、自ら求め自ら發見し、自ら遊びたわむることも、模倣活動による雰囲気の中に、自己活動を見出すやうにせしむることが大切である。従つて全校兒童の學校生活といふものは、全校兒童の校風氣風を造るものである。

【第二項】 教室内の體育生活

尋常一年生の教室内の生活は、常に體育的生活を送るに都合のよい環境におかれてゐることが最も緊要なことである。教室の場所からいふときには、日あたりのよい空氣の清いところで屋外運動場との聯絡關係の最も便利な出入口の廣い混雜をさけ得るところを望むのである。教室もなるべく廣い窮屈を感じぬ、天井の高い、感じのよい場所が最もよいのである。

又體育的生活を完全ならしむるためには廊下の廣い（九尺もしくは十二尺廊下）ところの教室であつて、教室の側の廊下に手洗場、水呑場までも設備されることが必要である。少くとも水呑場に近しいところであること、更に兩便所に近いことも必要なる條件である。いふまでもなく尋常一年生の體育生活は、衛生體育訓練であり運動體育の訓練であるのであるが、教室内の體育的生活は衛生體育の生活訓練である。

(1) 身體を清潔にすると共に教室の清潔、換氣通風、採光に意を用ひ常に關心を持たしむるやう。學校生活に於ける教室内の身體教育といふものは、單に尋常一年にのみ必要なことではないが、全兒童悉くこれ等に對する生活訓練をなすのである。然し尋常一年生は學校生活に對しては新しく經驗するところであつて、良い習慣を造る最初の出發點である。

教室内の清潔を保持するためには積極的には教室内を汚さぬ良習慣を造ることである。運動靴を清潔に保つことや、塵埃を教室内に持ち込まぬこと、紙屑、其他のものを一定の場所に捨てることの習慣を養ひ、汚物を取除くことを知らしめるのである。

教室の窓、戸は天候の關係と教室内の空氣の状態とを考へ開放することによつて、採光はつとめて意を用ひ、更に季節による氣温の變化を考慮して、一定の溫度を保ち教室内の空氣を常に新鮮ならしむるやう努めなければならぬ。

これらに對する生活訓練は學校生活に馴れしむることをまつて兒童の自發活動にまで躡けることが大切である。

(2) 姿勢を常に正しくして學習せしむるやう。

教室内に於ける學習生活は、稍もすると不良姿勢に陥り易いものであるが、これが原因に就いては種々なる事情も存在するが、指導者としては机、腰掛を兒童の身長に合致せしむるやう、各人の體格と照合して調査し、合致せしむるやうにすることはいふまでもないことではあるが、學習の時間の繼續のため不知不識の間に不良なる體勢をとることが仲々多いのであつて、絶えざる指導に依つて正しい姿勢を保つことが出来るものである。

不正な姿勢を保つて脊柱彎曲を招致することも仲々多いのであり、又不正なる姿勢を保持することは直に疲労を招き、學習に堪えざるものである。常に正しき姿勢に依つて、學習するの良習慣を造らねばならぬ。

【第三項】 放課時間の體育生活

兒童の學校生活に於ける放課時間は、正課時間外の兒童の學校生活の時間を總括していふのであつ

て、正科の學習時間と時間との休憩時間と、午前、午後の始業前の時間、及び午後の終業後の時間といふのであるが、尋常一年生の學校生活の實狀より考ふるときは、何れも始業前の休憩の間である。この始業前の時間に就いては種々の教育的考察をなすものもあつて、正課學習の疲労を回復する時間であると考へるものもあり、次の始業に對する氣分の轉化であり、又食後の休息の間であること考ふるものもあつて、運動生活を禁止することが重要なことであると考へるものもあり、又軽度の任意な自由なる遊戯の程度は行はしむるものであると考へるものもあるのであるが、學校に於ける兒童の實際生活上より考ふるときは、放課時間の運動は、學習の始業に對する身心の準備としての、本能活動であつて、學習に最も適するやう行ふべきものである。

(1) 始業前の運動は軽度に行ひ、身心状態を學習に適合するやう。

始業前の運動は、朝の始業前と、毎時間の始業前と、午後の始業前の運動とに分けて考ふることが出来る。

兒童の毎朝學校を目指して家庭を出かけるや、向上心にも活動欲にも旺盛なる氣分の張り切つた、清新なる氣持にて校門をくぐるのであるから、到底靜止の状態にあることを許さぬものである。もし活動欲の缺けた兒童があつたとしたならば、必ず身體的に缺陷を持つものか、又精神的に缺陷を持つものであると速断しても、大なる誤りはないものである。

むしろ學校に於ける運動體育に對する良習慣をつける躑けから考ふるときには、積極的方針に出て

教室内にとち籠ることを厳禁して、軽度の運動を行はしむるの方針に出づべきであると考へる。

かりに始業前の児童の生活は、学校の事情によつては運動はなし得ないとしても、日光にさらされ、直射光線をあびて、新鮮なる空気を吸ひ、気分の変化をはかるべきである。

この始業前の運動生活に對して常に戒めなければならぬことは、運動過度にならぬやう注意せねばならぬ。幼稚なる児童は遊戯に没頭して、時間の過ぎることを忘れ、稍もすると過勞に陥るものである。つとめて運動を指導し、用具を備ひ、軽度の運動を行ふに適する環境を造り、よい學習状態に誘導することが大切である。

(2) 午前、午後の始業前の運動は特に意を用ひ軽度の運動に止めしむるやう。

朝の始業前の運動は、稍もすると、遊戯に熱中し、精力や活動欲の盛なために誘導されるものであるから、運動生活の指導をなし、適度ならしむることが大切である。殊に夏季は睡眠の不足より來る疲勞と、暑氣のために自ら生ずる疲勞が伴ふものであるから、時には運動を禁止し、休息を目的として行はしむることも身體教育にとつて重要なことである。冬期は全くこれと反し、つとめて運動を奨励し、空氣にふれ日光にさらされるやう努むべきである。

午後の始業前の運動に對しては、尋一の生活は極めて短かき時期ではあるが、つとめて輕き運動を行はしめ、食後の休息に對する指導を、行ふことが大切なる生活訓練である。

3) 運動設備の完全を期し良習慣を養ふやう。

我國に於ける放課時間の運動に對しては、種々考察を遂げてゐるのではあるが、この児童の學校生活に對しては、極めて不徹底なる状態にあるものであつて、全く放任の状態であるといふても過言でない。

放課時間の児童の生活を積極的な軽度な運動を行はしむるとせば、これに適應するだけの施設をばかるべきである。尋常一年生の施設とせば砂遊び、球つき、球投げ、輪なげ、お手玉等、児童の生活に即した運動用具は數多くあるものであるが、その重要性を認むることなく極めて放任の状態におかれてゐるのである。これは運動體育に對する正しき認識を缺いた指導者の實際事實で、誤られたる認識の根元といふものは、放課時間の體育勵行と、正課時間の體育施設及勵行の精神である。正課時間は全児童に普遍的な運動體育勵行の時間であつて、これを實施せしむる目標といふものは、放課時間の軽度な運動實施と、その精神を異にするもので放課時間の運動は児童が自ら運動を選び、これを求めて、自ら遊び、自己心身の境涯に運動欲を満足するために行ふもので、自らその施設の方針を異にするものである。學校教育に對して殘されたる研究すべき一大課題である。

【第四項】 體操時間の體育生活

正課時間中に於ける體育生活は、いふまでもなく全児童に普遍的な運動體育の指導を行ふのであつて、尋常一年生の指導にあつては、衛生體育の訓練も亦併せ行ふべきものである。

尋常一年生の正課時間といふものは、正味一週三時間ではあるが、通常三十限にして毎日行はしむ

るやうになつてゐるのであるが、發育の幼稚なため一時間限の身體活動に堪え切れぬといふ意味も存在してゐるのではあるが、一面運動生活に對して毎日行ひ、運動に親み、運動を愛好するといふ良習慣を造る上に、實に大切な意義を持つものであつて、運動の習慣養成に、有効に働くものであるといふことを十分考へなくてはならぬ。

衛生體育に對する良習慣を造るといふことは、學校生活を通し否全生涯を通して、訓練もし勵行をはからねばならぬことではあるが、常に尋常一年生としての衛生訓練は、健康生活保持の上に重要なことである。従つて運動體育の生活訓練と共に絶えず刺激し反省せしめて、日常生活の上に生活の一要素として行はれるやうせねばならぬ。

尋常一年生の運動體育は全生活活動といふものが、遊戯であり、遊戯の活動であつて、この遊戯生活を通して身心發達の完全を期さなければならぬ。

(1) 遊戯生活を合理化す

兒童の生活といふものは大部分が本能活動であつて、この本能的活動に依つて運動の價値を産むものであつて、これを合理化することが指導者の任務であり、且つ又身體教育としての完全性を發揮するものである。

この遊戯活動を通して兒童の各機能は益々發達發育をとげ、社會生活の基礎は培養され、又個人能力が發展するあつて、彼等の創造力は進展し、工夫をこらして、進展がいやが上にもますものである。

又遊戯生活を通して行はるる自然的活動といふものは、やがて青年時代になつてその時代に順應するところの生活素地を造るものである。

従つて彼等の遊戯の生活といふものは、實社會に於ける種々なる生活を體驗し、社會生活を營むべき社會意識を實際的に訓練されてゐるものであるから、細心の注意をもつて、遊戯生活の合理化をはかり、自然的活動を合理的に組織統制することを忘れてはならぬ。

(2) 機能の發達を完全ならしむ

兒童の遊戯活動は、身體活動が稍もすると一方に偏し易いものであつて、全機能の發達の上から常に考察を遂げなければならぬものである。運動に興味を持つことによつてこれらの考察を忘れ、全機能の完全性を發揮することが出來得ないものである。常に運動構成の本質的考察を忘ることなく、矯正的運動の練習に意を用ひなければならぬ。

遊戯生活は、主として上肢及び下肢の運動が主として多く使用されるものであるが、これらの運動機能の發達、及びこれらの運動を通しての各機能の發達を遂ぐることは勿論必要なことではあるが、軀幹部即ち胴體の發育發達及びそれが矯正にあたるところの體操材料を配合して、全機能の統制をはかる事が大切なことである。

(3) 體操、教練を通しての運動

尋一の運動生活といふものは、その心身の發達状態から見ても、その實際生活から見ても、遊戯の

世界であり遊戯の活動であるが、この運動の生活をして、より完全ならしむためには、彼等の生活に即したところの、合理的運動を行はしむることがより大切である。児童の生活といふものは、本能的、衝動的な運動であつて、又彼等の生活環境より受くるところの種々な身體的障碍といふものに對して、抵抗し發育發達を遂ぐるといふことは、到底出來得ぬもので、これらの日常生活の缺陷といふものは心身發育に直に反映するものである。身體的障碍といふものには運動生活より生ずるもの、學習の生活より來るもの、家庭の生活より生るるものなど仲々數多い。この發育發達に對する障碍を豫防し、抵抗し、又助成して、運動の完全性を發揮せしむることが重要なことである。

尋一の體操はこの點に意を用ひて、児童の遊戯生活に統合することに努めなければならぬ。従つて運動の性質から考へるときには、児童の心身發育を助成するところの體操であり、遊戯生活と、統合するところの運動でなければならぬ。又児童の運動生活より見るときには、児童の心意の發達に投合することも必要であり、且つ身體の不完全なる發育に對して、矯正するところの性能を多分に持つ運動も亦必要なことである。

児童の生活がより完全ならしむるための體操であるから、尋常一年生の體操の運動といふものは順次發達發育につれ、それぞれ體操の本質的發展も遂ぐべきものであつて、常に自然的本能的な體操にのみ終始すべきものではない。稍もすると體操の本質を忘れ遊戯化などの言葉にあやつられ、體操と遊戯とを混同して體操でもない遊戯でもないといふものを考へて、これが児童の心意に合致するかの

やうな考を持つものもあるやうであるが、よく運動の性能を考究せねばならぬことであると考へる。むしろ尋一の體操といふものは、遊戯の生活を通しての、體操の本質への移る途中にあるものであつて、決して體操としての本質は失はぬものである。

正科時間中の體操といふものは、遊戯生活を通して運動に親み、體操を正しく理解し、喜んで行ふといふ良習慣を養ふことが最も重要なことである。

教練の材料は、児童生活を社會人としての教育を施すところの運動材料であつて、個人的生活より集團生活への教育である。學校に於ける全生活といふものは、悉く集團生活であるが、運動の生活に於ける教練は、全児童に集團の精神といふものを、簡單容易なる動作を通して體驗せしむるところの運動である。

尋常一年の教練といふものは、よく心身の發達に適合するやうに努むるのであるが、團體生活に對する個人活動といふものの眞意を體驗せしむるのであつて、極めて自由な、しかも自然的な、運動生活より、漸次團體精神の指導を、運動を通して行ふことに努めなければならぬ。いふまでもなく、遊戯の生活の中にも團體活動が營まれ、教室内の生活にも集團活動が營まれてゐるのではあるが、運動生活と常に聯繫を保ち、指導の完全をはからなければならぬ。漸次動作の正確と、精神の陶冶とを考ひつゝ、この精神の發展をはかることに努むることが大切である。

第二篇 尋一の體操科指導

第一章 新教授要目の材料

新教授要目の尋常科第一學年の材料は、體操・遊戯及競技・教練の三材料を明かに區分して、それぞれ公布を見たのである。尙正課時間中の材料として採擇し得る材料には、水泳、スキー、スケート等の運動が季節的な材料として土地の狀況を考へ行はしむることと、又保險的な運動を採擇して行ふことも認められてゐるのである。

これらの材料は本質に於いては、前教授要目と何等の變化を見ず、即ち大正二年以來樹立せられた我國民の身體教育に對する大方針によつたもので、將來も大なる變化は起るべきでないと考へる。

第一節 新教授要目の尋一に對する着想

(一) 指導方法の改善

新教授要目を通して尋常科第一學年に要望する所は、材料そのものよりは指導方法の改善に力めたことであつて、まことに、時宜に適し、時代に適合した、着想であるといはねばならぬ。

從來我國に行はれたる尋常一年の指導は、前にも屢々述べたやうに幼稚な考へ方、幼稚な認識のも

とに運動を通した身體教育が行はれたもので、兒童の心意の發達や、肉體的の發育狀況等に立脚した指導を餘り考へなかつた。むしろ積極主義で運動を大人も子供も行はしめやう。運動をさせるやう。といふ程度の心構へのもとに、指導者の常識的な判断によつて手加減し、各種運動の指導をはかつてゐたのである。この指導の精神は、誤られたる認識といふよりは、むしろその時代の我國の現状といふものが、積極主義に立たねばならぬ状態にあつたと見ることが出来る。然し現在とても、指導者が能力を持たぬときには従來行はれたる指導の方法によつて、行ふといふことも決して不合理であるとか、よろしくないとか、いふことは出来得ないと考へる。

この指導に對する要目を通じての要望は、我國の體操科の指導過程を物語るもので、時代の進歩に伴ひ、科學の發展に伴ふた極めて當然なる要望である。然し乍ら兒童の心身に即した指導は、一に指導者の能力によるものであつて、身體教育に對する指導者の各種の能力の向上がはかられば、はかるほど心身發達に投合するものである。むしろ新教授要目の要望するところは、指導者の指導能力の向上を叫ぶものであると考へられる。従つてこれを根本とする思想から新教授要目を検討するときには幾多の問題があり、將來研究すべき材料が數多く考へさせられるのである。

(二) 運動材料の配當及び運動種目記載形式に表れたる精神

運動材料の配當については、新教授要目は兒童の心身の發達に適合すべく材料の融通性を認め、學年毎の配當を止め、二個學年に各種の材料を配當して兒童の發達の程度に即すべく考察され、特に尋

常一、二年に配當された體操材料については、悉く總括的の名稱に依つて表されてゐる。

この體操の各種運動を總括的な名稱によつて表したといふことは、運動の形式などに捉へられることなく、材料の採擇を極めて自由に、それぞれの兒童に即したる材料を、選擇して行はしむる精神より生れたもので、指導者の人格及び指導能力を尊重し、兒童本位の指導を望むところである。

これは實に困難なることで、實際家の指導能力といふものは我國の現状から、考へて見ると極めて幼稚なもので、殊に材料そのものが兒童の心身發達に適合するや否やといふことが考へられない實状にある。勿論いつまでも現状にあることを許さぬものではあるが、更に發展を望む立場から考へたときは或は當然な要求とも考へるのであるが、この精神に出づるとせば、反つて幾つかの數多い材料を具體的に提示して、これらの材料の中より適宜採擇するの方針に出づることが良策と考へられるのである。

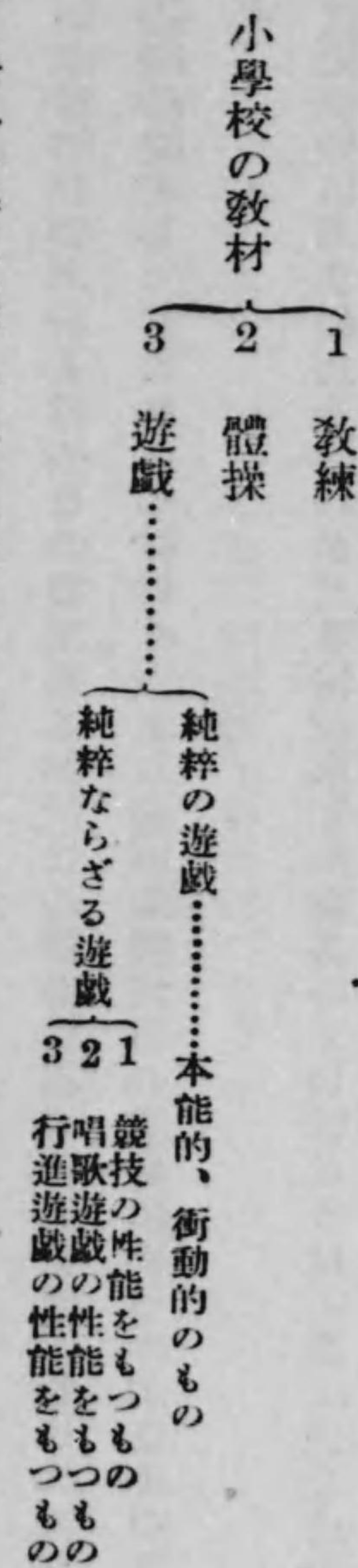
前教授要目に示されたる材料が、尋常一學年に數多いといふことは、悉く之を十分に指導せよと嚴格なる劃一主義に示されたものではない。勿論これを要求したところで、到底出來得るものではなく、學年相當な材料をそれぞれ發達に應じて行はしむるの重要な見地より表はされたるものである。

第二節 新要目の材料に對する注意

(一) 尋一、二の遊戯及競技

前教授要目は、體操科の材料を一、教練、二、體操、三、遊戯及競技の三類として統制を計つたの

であるが、運動の内容は、遊戯及び競技の材料を二類に分け五つの系統ある體系を組織し、類別を施した。しかるに、新教授要目は、遊戯及競技を一つの類別名稱とし類別したので、假りに類別名稱に競技といふ言葉を用ひてあつても、小學校に於ける體操科の材料の中には、競技といふ運動内容を認めないのであつて、材料の名稱が競技であつても實際にはこれを遊戯とするといふやうに説明されてゐる。従つて小學校に於ける體操材料は次表の通りになる。



かく考へる時には、むしろ全要目の中より、競技といふ言葉も種目名稱も取り、大正二年の教授要目と同一に表示することが最も妥當で、いふまでもなく大正二年の教授要目は、體操。教練。遊戯の三類に分け、遊戯の中には、走、投、球の遊戯を配合し、跳を體操中の跳躍運動に統合したことは最も味ふべきことである。新要目の如き不合理な説明に依つて實行上への注意と競技運動の正常なる發達を要望するときには、むしろ積極的方策に出づることが大切である。従つて小學校に於ける材料を「遊戯」とし中學校に於ける材料は「遊戯及び競技」とすることが競技運動の性質から見ても發達過程に對する要望から考へても最も妥當なしかも合理的な實際事實である。

尋常一、二年に球技に對する配當を缺いたことは、大なる誤りであつて、球を以て遊戯することは悉く球技の類に配當し統制されるべきものであつて、實際指導にあたるときには、よく全種目の體系を考へ、指導の實をあげなければならぬ。

(二) 尋一、二の體操

新教授要目の尋常一、二年生に望むところの體操は、自然的綜合的に取扱ひ……と述べ、その解説書にもその材料の名稱や形式などに捉れることなく指導するやうに述べられてゐるが、『運動の綜合』といふことが極めて皮相的な抽象的な意味にとらへられてゐるものではないかと考へられる。『新教授要目の自然的綜合的に指導する』といふことは、遊戯及競技體操の各種運動の指導を、綜合して指導する見解のもとに立つてゐるのであつて、それがためには彼等の想像力・模倣力といふものを十分利用して、愉快に興味を持たせて行はせやうとするのである。

新要目の體操材料の類別は、十三の運動群に組織されてゐるが、尋常一年生の運動は頸の運動と倒立轉廻の運動類を削除し十一類の運動を行はしむるのである。いふまでもなく頸の運動は、前教授要目の採擇の方針と同様に、軀幹部の運動と關聯して極めて自然的に練習をとげしめるのであつて、倒立轉廻運動は、幼稚なるものには、危険が伴ひ、強努力の運動であるから削除するといふ見解に立つたことであらうが、何れにしても十一種類の運動を行はしむることになつてゐるのである。

各運動の指導の過程は、一定の材料配合の原理に依つて運動群を組織し、これらの運動をそれぞれ

第二章 尋一體操の指導法

新教授要目の指導に對する方針は、從來の指導が極めて無味乾燥であつて、何等の趣味も興味も起き得なかつたといふ缺陷に對して、特に小學校に於ける低學年の指導を強調され、指導上の注意として、特に一項目を擧げて述べられてゐるのである。その根本の原因となるものは、兒童の發達に適合せぬところの指導であり、又心意の發達に適合せず、兒童の生活擴充が出来ぬ指導であると考へ、兒童の實際生活に順應した遊戯生活の擴充を目標として運動を行はしめんとした。

従つて新教授要目の指導の方針としての呪ひどころは、教材そのものに捉はれることなく『運動の遊戯化』といふことを以て指導の方針をたて、教材の取扱に對しては、その材料の名稱や運動の形式にとらへられることなく『自然化、綜合化』につとめることにしたのである。これ眞に妥當なる見地に立たれた點で最も味ふべきことである。

第一節 指導方針の樹立

體操科にて行ふ身體の教育は、先づ目的觀が樹立してゐなければならぬ。その目的觀は、學校の教育方針のもとに統制されてゐなければならぬことはいふまでもない。

従つて一週三時間の正科時間に於ける指導方針は、學校方針に依つて樹立された方針のもとに、實

際指導の方針が樹立されて、日々の仕事の上を表れ、具體的事實として明かとなるべきものである。かくあつてこそ、學校教育に於ける體育が健全なる發達を遂げ得るものであつて、材料に多少の變化があつたとしても、學校教育の指導の上に於ては、何等の變化を見る事がなく進むことが出来るものである。

(一) 體操科の指導には學校教育方針のもとに指導方針が樹立さるべきである

學校に於ける總ての仕事には必ずこれを統制する大方針が立てられ、強い然かも太い線となつて、すべての活動にまで現れるところの流れがなければならぬ。

我國における學校の身體教育には、稍もすると學校教育の主義方針と全々相入れられぬ體操科の指導の實際が見受けられるのであるが、これは如何なる事を物語つてゐるであらうか。その原因は種々なる方面から解釋することが出来るが、深究はしばらきおき、先づ學校經營といふものはその學校の教育の方針のもとに樹立し、その學校の身體教育といふものも、亦その學校の教育方針の中に統合されてゐるべきものである。従つて體育そのもの内容といふものも學校教育の方針のもとにあるべきものである。従つてこの二方面は見述すことの出来ない重要な事實である。

體操科の指導方針は、近來そのときそのときの時代の流れや、材料の動きや、運動の流行などに追ひ廻されて、次から／＼と走り廻つてゐるやうに考へられる。たま／＼運動材料の流行などに押し流されて學校方針や、時代の教育思潮などに合體することもあり得るが、眞に教育の根幹となつて力

強い動きをなしてゐるものは少ないやうである。全教育の方針は、自學自習の方針のもとに、全科の經營にあたつてゐる學校であつても、體操科の指導の方針といふものは、全くこれと反し、教師中心主義の劃一徹底の教育をなしてゐるといふ珍現象を呈してゐる。又全教育の教育方針としては、作業主義、勞作主義の教育といふ根強い教育方針を以て全科の經營にあたつてゐるのであるが、體操科の指導に至つては、極めて不徹底なる放任主義の教育の實際を生み、似て非なるところの自由主義、自然主義の教育となつたり、模倣主義の劃一教育となつて、兒童の自由といふことを少しも考へず、兒童の體育的作業活動といふことも考へることなく、徹頭徹尾六つかしい動作を、指導者のかけ聲や、身振り、手ふりの誘惑にかゝつて指導者が意の如く動かすといふことを見るのである。

これは悉く體操科の指導方針といふものの確立を缺いた事實で、體操科に於て行ふところの總ての活動は、大方針た。學校方針によつて行はれなければならぬものである。尋常一年生には尋一としての明瞭なる方針を樹立して毎日毎時の仕事にあたらねばならぬものである。

(二) 新教授要目の尋一に對する指導方針

新教授要目の改正に對する中心思想は、幼學年即ち尋常一、二年生に對する指導の改善と力強い要望とであつた、これに關しては種々なる方面から考へられてゐる。

(A) 教材 體操及教練の材料は、兒童の發達程度に應じ、任意なる材料を採擇して行ふことを認め、大體尋常三、四年程度に配當した材料を根本とし、これに準じて行はしむることとしてゐる。

體操及教練に對する號令は、特に定むる方式を用ひることなく、兒童の行ふところの運動が、明かに納得し得れば足りるといふ考へのもとに、行ふこととしてゐる。又運動や姿勢も、教師の力量及び兒童の發達の程度に應じて、行はしむることとして明記せず、體操の姿勢はこれを示さず、運動は代表的な總括的な名稱にて表したのである。遊戯及競技の材料は明瞭に示してゐるが、競技運動を遊戯材料として示し、その發展的系統を明かにし、つとめて遊戯の精神によつて行はしむるといふ方針に出たのである。唱歌遊戯及行進遊戯は、つとめて尋一の兒童に適する詩歌及歌曲を、その程度の材料より採擇し、動作も子供心に表現し得るの程度のもの簡單に示されたのである。従つて兒童の運動生活としては、遊びの中に行はしむるといふ指導方針によつて示されてゐるのである。

(B) 方法 指導の方法に對しては、彼等の日常生活につとめて接近せしめ、彼等の生活は遊戯の生活で、この遊戯の生活の中に教練、體操といふものを取り入れて行はしむるの方針で、殊に尋常一年生は、入學以前の生活が悉く遊戯の生活であつて、入學後と雖も、その生活そのものには變化がないものであるから、各種教材とも遊戯的精神によつて行はしむるのである。

この兒童の生活の見方も一面の運動生活をいふてゐるのであるが、兒童の學校生活といふものは、その心意の動きに急速なる變化を起すものであつて、個人生活より團體生活へと急轉直下的に變化し、この變化に兒童は恐かされてゐるのであることも指導者の考へなければならぬことである。この生活變化を善用して社會生活の眞意を知らしむることも重要なことである。

競技運動に對しても亦遊戯的精神のもとに行はしむることとしたのであるが、その主旨は學校の競技運動の目的に反するといふことにあるのであるが、競技の弊のみを考へて消極的主義に出たものであつて、むしろ遊戯と競技との目的觀を正しく認識して行はしむることが反つて重要なことであると考えられる。

各種材料の指導を遊戯的精神によつて指導を行ふとしたのであるが、その根本思想となつたものは、遊戯の生活は興味を持つといふ必然的肯定的の原理に立つての考へ方で、反つて取扱方法に依つては運動の實際に善良ならざる習慣と認識とを與へるものであることも忘れてはならぬ。

(三) 兒童の生活にふれた指導

體操、遊戯及競技、教練の指導は、新教授要目の指導に對する要望として、全運動の生活を遊戯的な精神に依つて、指導するといふことも、必要なことではあるが、要は「兒童の生活に觸れた指導」といふことが重要なことであつて、兒童の心意活動にタッチするところの指導でなければならぬ。然し兒童の全運動といふものを、遊戯的精神で行ふといふことによつて、悉く彼等の眞生活にふれるといふことは出來得ないものである。

遊戯も家庭に於ける兒童の遊戯と、學校に於ての遊戯は兒童の心意の活動に大なる差異のあることを認めなければならぬものであつて、學校は同じ年輩者が多數相集つて行ふところの遊戯である。兒童の心情が集團活動を好む時機となり又、學校生活になれるに従つて彼等の生活は集團生活を愛好し、

且つこれを求むるのである。

兒童が興味を起すことは、兒童の心意活動に投合し、本能的活動、衝動的動作が、心と運動とを満足せしめたときに、始めて興味を覚え、より大なる要求のもとに活動を起し快感を得るものである。

又兒童生活にふれ興味を誘發するものは、彼等の日常生活の環境であつて、この環境より受けるところの刺激が、興味を以て、經驗せる事柄、しかも想像の世界、模倣せんとする事物、自然界の現象等が運動を通して向上せんとする心意の状態にあつたときに、興味を起すものである兒童の活動といふものが、心意活動にふれ、彼等は自ら求め、自ら造り自ら行動せんとするものである。従つて兒童の生活としての運動が童心にふれたときに、眞に興味を以て運動を迎ひ、自己の勞苦を忘れて活動より活動へと進むものである。

この兒童の生活といふものを洞察し、心意活動に満足を與へ、興味を惹起し、更に理想に向つて活動を誘導し、完全なる人間への運動指導といふことが最も重要なことである。

第二節 學習訓練の徹底

體操科の指導といふものは、それぞれ、自由教育、自學自習主義の教育、作業主義の教育、創造主義の教育といふたやうに種々の教育理想に向つて指導の計劃を進められるものであるが、何れの方針によつて指導するも、それぞれ學校の經營の實際と合致するといふことが學習訓練の重要な意義を有するのであつて、我國の現状の如く多數の兒童を教育する組織に於ては、一層有効なことであると

考へるのである、指導能力の減退せることも、悉くこの學習訓練の不徹底によるものであると私は考へるのである。

體操科の指導に對して、最も指導者の指導能力を減退させる主なる原因は、この學習訓練の不徹底なことで、毎日毎時間、學習訓練のやり直しをくり返し、遂にはこれが兒童の體操科に於ける全訓練であるかの如き考へを以てゐるものすら仲々多いのであるが、これは何等の價値のない訓練で、體操科の時間を憎惡の念を以て迎へ、運動を行ふことを嫌ふやうな事實を生むものである。

我國に從來行はれたる體操科に於ける學習訓練といふものは、極めて幼稚なもので、教師中心主義の他律的な、干涉主義の壓迫した劃一的行動に律しやうとした考へのもとに行はれたるもので、しかも毎日毎時間、その排列や方法を異にし、學習態度を造るといふことよりは、その都度その都度に、運動を行はせ説明することに應じた方法に依つて行ひ、只單なる形式的の陶冶にすぎぬのである。

この科に於ける學習訓練は、それぞれ體育運動を通しての理念の達成に向ふものであつて、その主義方針に依つても多少の訓練の方法に差を認むるものではあるが、學校生活悉く學習訓練であり、教育的訓練であつて、體操科時間中の兒童の生活といふものも亦學習の訓練の一つである。従つて體操科に於ての學習の態度の構成は、完全なる人間陶冶に對して身體運動を通しての陶冶である。

この科に於ける學習訓練は、この科の性質より考へても、健康生活に對する自覺的な、積極的運動を樂んで行ふといふ、良習慣を養成するといふことを考へねばならぬ。これは個人としての完全を圖

るといふ上にとつて最も重要なことで、又吾人は個人としての完全をはかると共に人としての完全を期せねばならぬ。従つて、吾々は常に社會生活を營むものであるから、團體的、國民的の訓練をせねばならぬもので、時代の國民に適應するといふ見地からも考へねばならぬ。

然しながら個人の完全をはかる上には、大國民としての完全なる個人として、發展を遂げしめねばならぬ。従つて自治的精神、自律的の生活訓練は、學習態度を造る上に、更に一層の努力をはらはねばならぬものである。しかもまた個性を尊重し、益々發展し、創造力の旺盛な、作業力、活動力の強大なる心身の持主とならんことに努力して、學習態度を訓練せねばならぬものである。

「從來の學習訓練」體操科に於ける學習訓練といふことは、我國體操科の指導に最も等閑にされたもので、否むしろ考へられなかつたのである。從來體操科に於て行はれたる指導は、教師中心の指導で、手を動かすにも、脚を動かすにも一々號令によつて行はれ、兒童の自治活動といふものは命令された號令の、極めて小さい範圍の生活で、動作の劃一運動の一齊行動が、次から次に移行行くもので、學習の態度も、極めて單純化されたもので、動作中は無言で動き、命令あつて始めて呼唱をつけ、教師の意圖によつて中止もし、又呼唱を唱へるといふやうにするので運動中は彼等にとつて、甲乙丙丁、悉く同一動作にて捕へられ、教師の號令合圖が唯一の指示である。休息も形式的な動作であり、また教師本位の休息で、眞正の休息といふ意味を持たぬものである。従つて體操科の學習態度といふものは、教師の合圖意圖を正しく反應動作して、表現し得るの靜的狀態であつたので、何等の意義と必要

も認めなかつたのである。

「**學習訓練の重要性**」近時體育に對する學的研究と、學校に於ける體育生活を、學的考察をなすやうになつて以來、學校生活即學習訓練であり、生活訓練即學習訓練であると考へられ、體操科の仕事も單なる運動技術の傳達はでなく、體育生活の訓練であるといふと考へられて來たので、彼等の生活が、活動の世界であり、遊戯の生活であるといふことに氣がつかれ、生活環境の教育上に重要なことを深く認識し、全教育の理念に向つて學習訓練を施さねばならぬ實狀を生んで來たのである。

教育の理念の樹立によつては、種々なる學習訓練を必要とするもので、勞作教育の目標に立つたときは、兒童の學習生活を、更に理想の實現に可能ならしむるために、勞作活動に適合するやう躑けなければならぬものである。

従つて體操科に於ける學習訓練は、廣く考へるときには、運動體育の訓練であり、又教育理想に向つての訓練で、訓練の要諦は、種々なる事情に應じての學習態度を造るといふことが大切なことで、正課時間中の指導能力を十分發揮し得て、始めて目的の達成を遂ぐる事が出來得るものである。

第三節 指導時間と材料の配合

【第一項】 體操科の指導時間

尋常一年生の體操科の指導は、兒童心身の狀態から考へて見ても、極めて幼稚なるもので、運動體育の生活訓練を行ふためにも、又體育生活に對する良習慣を養ふ上にも、體操科時間は毎日これを勵

行實施せしむることが最も大切なことである。

運動體育の生活といふものは、尋常一年生にとつて、實に重要なことで、家庭に於ける日常生活の實狀より考へて見ても、學校に於ける生活に馴れしむることが最も重要なことで、運動生活を通して團體生活といふものが、眞に彼等生活を向上發展せしむることが出來得るものである。

學習に對する生活の實際から見ても、一時間限の教室生活といふものは、身心の疲勞の狀態から考へて見ても、生活の變化を行はねばならぬもので、學習氣分の變化から見ても、毎日の運動生活を行はしむるといふことは必要缺くべからざるものである。

運動に對する趣味を涵養し運動の興味を持たしむるといふ點から考へても、毎日の學校生活にこれを織り込んで行はしむることは必要なことで、運動に對する良習慣を養ふ上に於ても、少しづつ毎日行ふことが、運動の生活を眞に悟らしむることが出來得るものである。

むしろ毎日行ふ指導の時間は、單に尋常小學校一學年に必要であるばかりでなく全學校全學年の兒童の體育經營として必要缺くべからざるものである。現在に於ける學校經營の實際から考ふるときは、毎日一時間もしくは半時間宛行はしむる兒童の生活環境を造り得たならば、兒童の健康教育の實際の上に、最も良い結果をもち來らすことができるのである。この點が余の現行小學校教育に於ける體育生活時間の極めて僅少なることを主張し、今後更に時間を増加せねばならぬを述べるところである。



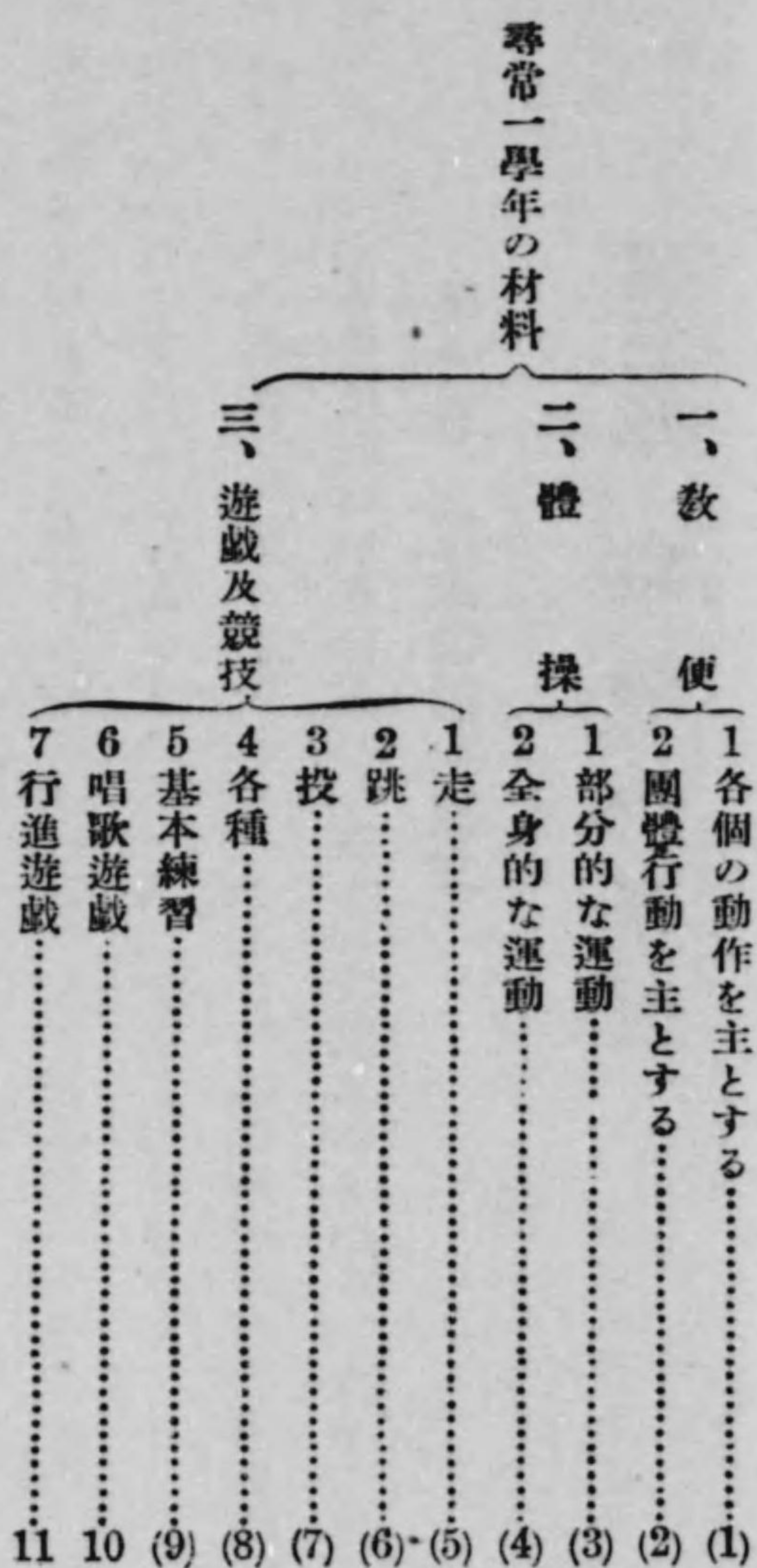
小學校の児童には毎日運動體育を行はしむる精神より考ふるときには、尋常一年生にとつては三十分限の時間を毎日行はしむることは、是非とも學校教育の方針としてとらねばならぬことである。むしろ一週三時間、一時間限の時間を三度行ふといふよりは、三十分限の時間を六回行ふことが、運動生活指導には價値の多いことであると考ふるである。

【第二項】材料配合

尋常小學校第一學年や、第二學年といふものは、いふまでもなく遊戯生活を主體として體操科の材料の配當を行ふべきものである。新教授要目の尋常一學年に要望するところは、體操、遊戯及競技、教練の材料であつて、土地の狀況には、スキー、スケート、等、或は健康體操なども、材料の中に取り入れられるものであるが、體操科時間中の材料配合は、主として遊戯材料が主となるべきものである。

遊戯材料を主とする配合は、始めより終りまで、遊戯材料を以て終始するといふことではない、この遊戯及競技の材料に體操、教練の材料を適宜配合したるもので、主となる材料が遊戯及競技の材料であるといふことである。

材料の配合を、更に内容的に考ふるときには、教練と遊戯、體操と遊戯、體操と唱歌遊戯、體操と行進遊戯といふやうに種々なる材料配合が行はれるので、更に各材料の構成の要素から考ふるときには、次のやうに分けて考へられる。



かくの如き大要區分し十一個の類系を立てて考へるのであるが、これが毎日の仕事の上の材料配合となつて表れるときには、決して一方に偏せぬやう工夫せねばならぬ。

尋常一年の指導は、遊戯及競技が主となるのであるが、遊戯及び競技の内容を考へるときは、少くとも七種の系類に分けて考へられるのであつて、かりに毎日の時間に二種類の材料を配合するとしても、數多い配合が出來得るもので、これに體操、教練の材料が配合されるときには、更に配合の數が多くなるものである。

材料配合上の工夫といふものは、運動に對して興味をおこさしめ、喜んで迎ひ、好んで行ふといふことに最も意を用ふところで、材料の種類にもよることであるが、つとめて材料配合の變化を多く

するの方針に出つべきものである。常に一定の型に、はめたところの材料配合といふものはさげなければならぬ。稍もすると一定の形式にはめた指導に陥り、兒童自身にも興味を持つことが、仲々出来ないやう指導は、大に戒めなければならぬことである。

第三章 指導の形式

第一節 従來の指導形式

我が國に於ける體操科の指導形式は、極めて單純なるもので、大正二年以來といふかそれ以前からといふか、一つの體操科指導の型があるのである。即ち教師中心の指導形式であつて、何運動でも指導者が中心となつて行ふといふやうな型になつてゐるのである。

勿論學校に於ける總ての教科といふものは、悉く指導者が中心となつて兒童の學習を指導するのであるが、體操科に行はれる指導は、指導者の示範によつて、これを兒童に一齊的にしかも命令劃一的に模倣させるといふ學習形式をとつてゐるのである。これらの學習形式は、主として教練、體操の材料に行はれるのである。遊戯の指導に至ると、運動の形式的な方法を授け、極めて露骨な放任主義の指導となつてゐるのである。例へば綱引を行ふといつても、『綱を引くといふことと、ここまでひけば勝ち、ひかれると負け、何の意味で腰を下ろさなければならぬものは知らぬけれども引くときは必ず腰を下ろす』といふやうに指導するが、如何にすれば勝つことが出来るか、といふことの指導を缺いてゐるのであつて、即ち三十人が一所に力を合せ得るか、引くときには、右ききものは綱の右側に手幅はせまくする方がよいとか、足の面は蹠面全部をつけるか、踵をつけ足尖をあげて引く方

がよいとか。勝つて来たときはどうするか、相手方を少しく引くことが出来たときには、足を運ぶか、両手を移動するかといふことについては全く、指導することがないのである。

又帽子取りを行ふにも、只相手の帽子を取るといふことは教へ、一人に何人か、つてとつてもよい、相手方を悉くかつたときには、勝ち、とられたときは負け、一寸氣のきいたものは、とられるとき手で帽子をおさへる。また紐で強くしめる。こんなこととしては不可ぬといふ程度で、運動の形式的な方法は指導するが、他は殆んど放任の状態にある。相手の側方、後方より接近し、片手を伸ばし逃げるものは、上方より止まつての争ひ下方よりとる。相共に争ふときは、相手一人に二人でかゝり相手の虚をつき、一人と一人のときは両手を上手に使ふといふやうに指導するときには、數限りなき方法が遊戯の發展に伴ふて生れて來るものである。

我國に行はれたる遊戯の指導といふものは、單なる形式的な指導であつて、遊戯の内容の本質を發展せしむるところの指導といふものは、現在まで見ることが、極めて少なかつたのである。

更に突き込んで作業教育に依る指導であれば、この遊戯の内容を兒童生活の實際にふれしめ、作業活動に依つて發展せしむる計劃のもとに、行はしめぬばならぬのである。又自學自習の教育なり、精神主義、道德主義による教育を施すといふときには、この兒童の遊戯生活の陶冶の目標を、この方針に向けて進展せしむるやうに指導せねばならぬものである。

體操及教練も、これと同様で、現在まで運動の指導形式といふものは、只單に運動を傳へるといふ

のみとられられてゐたのであつて、その傳へ方も命令的であり、劃一的であつて、しかも一齊的に簡單なる方法によることに苦心して來たのである。

新教授要目が尋常一年生及二年生の指導に對して遊戯を主として指導することを要望されてゐるのであるが、これは運動の内容といふものを、兒童の遊戯生活中より指導せんと要望されてゐるもので、物語體操は、兒童の運動生活の物語りをしてゐる中に彼等の模倣心、想像力を活用して、不知不識の間に愉快に興味多く運動を行はしめんとするのであつて、この考へ方は一つの方法にすぎぬものである。總てがこれに依つて終始せよといふものではない。體操、遊戯を喜んで行ひ、その内容を知らしめるといふことにすぎぬものである。

稍もすると尋一の指導の形式といふものは、悉くこの方法によるべきものであるかの如く考へるのであるが、要は體操の内容を兒童の發達の程度に應じてこれを知らしめ、愉快に興味多く行はしむるといふことにあるのである。

以上は主として指導形式の内容的方面を述べたのであるが、教材の方面から考ふるときは尋常一年生は、教練、體操、遊戯及競技の四つの材料であるから、(一)主として教練體操の材料を指導する形式と、(二)主として遊戯及競技の材料を指導する形式と、(三)教練、體操、遊戯及競技を相折半して指導するところの形式の三つが主となるものである。これらは材料配合の状態に應じて生ずるものであつて、自ら指導の形式といふものが定まるものである。従つて遊戯及競技といふても、數多いとこ

ろの材料の内容を持つものであるから、その配合が更に複雑となり、立案上に材料配合の形式が数多く生むものであつて、これらを『立案上の指導形式』といふので、実際には種々なる方面から常に考へられなければならないものである。

第二節 模倣式による指導

尋常一年二年生などの體操、教練の材料を指導するときに、主として行はれるところの指導の方法で又唱歌遊戯や行進遊戯などにも多く行はれるので、指導者の動作を模倣させつつ指導の過程を進むるのである。尋常一年生の生活といふものは、模倣の世界であり、想像の世界であつて、この二つの世界から、自己の生活といふものを常に見出して、生活に對しての興味、快感といふものを覚えるものである。この模倣想像の世界が、自發的學習の態度を造り、創作の態度を生むもので、自治自學の世界に導き彼等の眞生命といふものを發展せしむることが出来るのである。

この指導といふものは、示範による指導とよく似通つてゐるもので、兒童の視覺を通して行ふのである。運動に對する觀察を十分行はしむると共に直に、動作に表現して行ふのであつて、指導者はよき運動學習の先驅者であつて、兒童の學習に對しての、意志活動といふものは、指導者の身心活動に引きつられて、運動生活を指導するのである。従つて動作に對する觀察力が鋭敏となり、注意を集中したところの指導が行はれるのである。

指導者の指導に對しては、常に運動に對して正しき修養と、運動を行ふときの態度といふものを考

ひ、愉快なる態度と、快活なる心情と、温情と熱愛とのあふれたる諸作と、いふものが動作を通して表れてゐなければならぬものである。

心身活動の状態といふものは、常に活動的であつて、よく兒童の心底を察知することの出来ることが大切である。動作を通して童心の動きといふものを知つて、これに對應することの出来る用意を忘れてはならぬ。

稍もすると尋常一年の指導といふものを、模倣指導によつてのみ始終するが如く考へるものがあるが、他の示範による指導、自學自習の指導や、創作による指導、作業主義による指導などと相まつて運動生活の完全をはかることを忘れてはならぬ。

模倣指導に對して最も考へなければならぬことは、運動動作を一律にし、一齊にして、劃一的な指導に陥り、運動に對する個人の性能といふものを、それぞれ各人の力量に對して十分に發揮せしむることが出来ぬのであつて、運動動作に對する考へ方が、指導者にのみたより、指導者がなければ運動を行ふことが出来ぬ状態になるのである。従て自己のなすところの運動を、自分自身に考ひ工夫し、自ら行つて自己を樂むといふやうな氣持を養ふことが、出来るぬことはつとめて戒めなければならぬ。

しかしよき指導者によつて行はれる模倣による指導は、正しき動作、明朗なる氣持、愉快な心情、氣力に満ちた運動を容易に移すことが出来るものであり、又兒童は指導者に引きつけられて張り切

つた氣分で運動を營むことが出来得るものである。

この指導の過程を進むるには、「さあ先生のやうに歩いてごらん。兵隊さんのやうに勢よく歩きませう。」「さあ先生と一所に臂を振りませう。」「先生の手はかるく握つてありますよ。」「前と上に交る／＼振りませう。」「先生の臂は力を脱いてふら／＼して振つてゐますよ」といふやうに行ふのであつて、指導者が中心となつて行ふのである。

第三節 示範式による指導

示範による指導といふのは指導の形式が教師中心主義の指導であつて、指導者の運動示範に依つて教材の練習を進めて行く方法である。この方法にも數多くの方法、考へられるのであるが、主として體操、教練の材料に適用される方法である。

我國に於て従來行はれたる指導の形式は、主としてこの方法であつて、極めて簡易に行はれるので兒童の學習を誘導し、模倣力及想像力を働かせしむるためには有効なる方法である。「さあこの運動でらんさい。用意—始め」といふやうに取扱はれるのである。兒童の視覚は主として働かし、進程をはかるのであつて、運動の指導の過程としては、重要な意義を持つものである。この指導が兒童と共學的學習態度を以て進展を見るときには、最も効果の多いものであり、且つ又教育的意義を多分に持つところの指導であることを忘れてはならぬ。

従つてこの指導方法にのみよつて行ふときは、運動を理解し運動に對する自覺といふことは望み得

られなつて、説いものであつた遊戯の方法でも、運動物語主義の體操指導でも、自己が自己の心情を十分表現して見やう。創作して見やう、自治的活動をして見やうとしても、指導の示範によつて誘導され折角の芽生も打ち壊はされて仕舞ふのである。しがし彼等の表現に對する芽生ひを造るためには、その初歩の生活に於ては、指導者の示範により、又模倣指導によつて誘導し、童心への刺激の芽生ひに對する善導をせねばならぬ。

この方法は、指導者そのものの修養を、常に忘るることの出来ぬもので、示範はどこまでも正しい立派なものであつて、童心へのひびきの強いものでなければならぬ。指導者の活動は、常に兒童の心にそのまゝ正しくうつるものであつて、正しき動作は、不知不識の間に兒童の運動動作を築きあげるものである。いふまでもなく常に修養した體驗した運動動作は、光あつて生々しいものであるが、良い示範は、運動動作ばかりでなく運動を通しての心の動きまでも、兒童の心に打ちつけることが出来るものである。しかして運動の指導に數萬言のよい言葉をかりて説明をするよりも、無言の間に體と心の動きを知らしむることが出来得るもので、潑瀾たる氣分を知らしむるためには、修練された一動作を示すことが、最も價值あることを忘れてはならぬ。

然し、この指導の方法も、この示範にのみよることは、考へなければならぬことが澤山あるので、模倣による指導と同じやうに、指導者にたよりすぎて、自ら運動動作を行ふといふ、心構へが失はれ、運動の生活を、自己が工夫し創作して、自己を満足せしむることが困難になるものである。努めて彼

等の模倣性を利用し、創造力を利用して、示範による指導を活用せねばならぬものである。

この指導の過程を進むには、『ごらんごらんささいこの運動はかうおやりなさい。』『かうとびなさい。脚を揃へて足首を伸ばし、腰を伸ばしたところをごらんごらんささい。』『かうすると胸が擴がり氣持がよいのですかうすると體がよく屈ります。頭は兩膝につきまます。』といふ調子で指導するので、高學年に行ふときも『脚はかうかけなさい。片脚は前より後の方にかう振ると、片脚懸臂立懸垂姿勢に容易になることが出來ます。』といふやうな程度で、動作を正しく示して兒童に行はしむるのである。

物語主義の體操でも、『こんな風に時計の振り子のやうにふるのです。』『兎はこんなやうに跳びます。』とんでごらんごらんささい。』といふやうに、その動作を示範して、兒童に行はしむるものであるが、正しき修練された示範は、自ら兒童の心情を引きつけて仕舞ふことが出來得るのである。

第四節 號令式による指導

號令による指導といふのは、指導形式といふものが教師中心主義の指導であつて、指導者の計劃理想といふものを號令によつて進むもので、その意圖命令を悉く號令によつて兒童に備へ、これを行はしむるところの方法である。この方法は、我國の體操科の指導には、主として體操、遊戲、競技等の材料にとられたる指導の方法である。

この指導の形式は、指導者の定むる方案のもとに、各種の運動が號令に依つて行はれ、進程を進めて行く方法で、極めて容易に手軽に實行し得るものである。我國の體操科の指導には、古くから用ひ

られた指導方法で、この方法は各種の運動をそれぞれの號令によつて、一々動作を命じ、各動作毎に號令を用ひて行はしむるので、兒童を指導者の意の如く動かすことが出來得るものである。この方法は極めて幼稚な兒童に、各種の運動や、訓練を施すために用ふる方法としては有効で、かつ集團活動に對する一面を誘導し、指導能率を向上せしむることが出來得るものである。又教練材料の指導の如く、多人數を同一號令によつて動かし、集團としての運動を、より多くの運動價値を向上せしむるためには、最も有効な方法である。又簡易なる徒手の體操を、多數同時に運動せしめるためには最も有効で、集團體操（共同體操）の如き動作を齊整統一せしめつつ同一運動を行はしむるには、號令による指導も亦其價値の多いものである。

然しながら號令による指導は、指導者の號令によつて。兒童の聽覺を通して運動を行はしむるのであるから、指導者の號令の反應動作となつて、自己の自由意志活動の範圍といふものが、極めて少なく、指圖合圖によつてのみ運動動作を行ふことになつて、仕舞ふのである。

従つて兒童の個人差といふものを容易に認められず、特殊なる指導案を以て種々異なる號令を用ふるによつてのみ、稍兒童の個人差のある活動を行ふといふことになるもので、指導者の號令が、兒童の活動に對する中心となつて、種々なる運動を營むことになるのである。

ポッセ氏の體操指導に、號令による指導といふことの價値を認め、且つ指導の方法としては、最も進歩したる方法であると述べてゐられるが、我國の現在行はれてゐるやうな、號令による指導とは、

自らその理想を異にしてゐるもので、我國に於て行はれてゐる號令による指導は、指導者の満足を目標として行はれてゐるもので指導者本位主義で、兒童の眞正なる自由活動といふものを毫も認むることがない。例へば「臂をあげ、下ろせ」、「腰掛を持って、おけ、脚をかけ、體を倒せ、起せ、止め、歸れ、休メ」といふやうに、次から次に號令によつて行はれるので、兒童の生活としての運動にまで進むところの指導の方法としては、大に改善せねばならぬことである。

號令といふものの内容を改め、説話的に、談話的に、時には、告諭、指圖、といふ程度に於て、指導の過程を進むることは、極めて有効な方法である。又集團的訓練を施し、統一的動作を勵行せしめ、共通なる缺點、陥り易い弊害を除き、長所を發展せしむるために行ふときには、これも亦有効な方法である。又同一材料を一齊に行ふために、齊整の美を味はしめ、一號令のもとに潑瀾たる元氣にて動作を遂行せしめ、沈鬱なる兒童、怠惰なる兒童、意志の弱き兒童、引込的なる兒童をして、集團活動の雰圍氣の中に引き込み、環境の氣分にたしませしむるためには、最も有効に働く指導方法である。指導者の指導の立場より考ふるときには、全體としての統制をはかることが容易に出來得るもので、全體活動として種々なる訓練を施すことが出來得るのである。

模倣による指導、示範による指導、號令による指導等は、何れも指導者本位の指導で、兒童を客觀的立場におくものであるが、自學自習、創造創作、作業活動等による指導方案の中に織り込まれて、それぞれ特色を表すときには、體操指導の理想境を見出すことが出來得るものである。

第五節 問答式による指導

この問答式に依る指導といふものは、前節に述べた指導形式とは、自ら立場を異にしてゐるもので、指導が、指導者と兒童とを同等の立場においての指導の状態をいふのである。いふまでもなく指導者は指導の中心となるものではあるが、兒童の活動といふものを十分認め、運動の過程を進めて行くところの指導形式を總括的にいふのである。

新教授要目の尋常一、二學年の指導に對して望むものは、この問答式による指導の物語體操、説話體操などを指示するのであるが、よく指導の内容の考察を忘れてはならぬ。

この問答式による指導といふものは、指導の形態が問答法によるのであつて、指導の形式といふものは示範による指導もあり、模倣による指導もあり、號令による指導も自學的自治學習の指導も、創作創造の指導も、自ら生るのである。只單に運動を指導する過程といふものが、兒童と共に問答しつゝ、進程を進むるのであつて、その内容は、多種多様の問答材料があるのである。

(一) 新要目による物語體操

新要目にては、物語體操を尋常一、二年生の體操科の指導の本體やうに考へられてゐるが、この指導の根本問題には二つの系統がある。(一)は物語遊戯、説話遊戯などと約した言葉で表すところの Story Play の方法で、兒童の生活、環境を主體として、兒童の見聞したこと、體驗した事物や、事柄や、動物の動作や、植物の状態を動作化せんとするものである。従つて馬ともなり、牛ともな

り、飛行機にもなり、海岸で遊び、山に登るといふやうに彼等の心の動きを、身體的活動に依つて表現して遊び、身體的運動價値の向上と、表現能力を向上せんとする目的に立つところのものである。

(二)は身體修練の目的を達成せんがために、一つの系統ある修練體系を科學的に立案し、これを兒童の遊戯の生活に織り込んで、日常彼等の經驗せるもの、見聞せるものに、かたどつて、これを表現せしむることによつて身體各部の修練をとげ、不知不識の間に一聯の運動群を行ひ、修練價値を向上せしめ、心の満足と、活動欲の満足と遂げしむるのである。

この二つの系統については、今後の研究の課題となるのであるが、(一)の如き身體的方面と表現動作、表現能力の向上を目標として行はしむるときには、唱歌遊戯、と同一の軌道に立つもので、唱歌遊戯の如く、愉快に朗かに歌を歌ひ、實觀を味ひ、事物の想像、動物、自然界の事などを眼前に浮べ、これらの世界に表現動作を通し遊ばしむることが出来るのであるが、説話の方法によつては、唱歌遊戯の如き實觀も浮び得るもので、近來話し方の發達を見るに、活動寫眞を見る以上に、又劇や、芝居を見物してゐる以上に一人の話術によつて、實觀を描き出すことが出来るのである。

然し現在に於ける尋一の指導としては、實際指導者の力量に依るもので、唱歌遊戯そのものの指導にも、苦心を要するものであつて、體操の各種運動を表現動作の系列にあてはめるといふことは、伸々容易でないことであると考へるのである。

(二)の身體修練としての遊戯の生活は、古くから我國に紹介されたることではあるが、未だ發展を

見ざる状態にある。これは幼學年に對する一面の考察で、修養されたるものの遊戯化せる指導としては最も興味が多いことではあるが、兒童の生活環境に即した題材と動作の表現といふものが、體操の科學的體系といふものに一致することが、甚だ困難であつて、不自然なることや、兒童の感興を湧かすまでの指導が、仲々出來にくいのである。

指導者の指導の立場から考へるときには、豊富なる知識と、兒童の生活環境といふものを十分洞察して、これに即した指導が、仲々困難である。従つて兒童の未だ經驗せざるもの、體験、見聞せぬものなども自ら生れ、兒童の想像の世界といふものと、かけはなれたものなども現れて、似て非なるところの表現をなし、ときには表現動作を強いるといふことにもなるのである。

現在に於ける我國の現状より考ふるときには、着想としては最も妥當であり、方法としては最も興味のあることであるが、全般的に行はしむるといふことは到底望み得ないものである。

(二) 私の望む尋一の物語體操指導

尋常一年生に望むところの體操の指導は、身體修練としての目的に立つて、體操の本質を失はぬ程度に於て各種の運動を、兒童の生活に即せしむるといふことにあるのである。

體操は體操としての生命を持つもので、兒童の想像の世界、模倣の世界に遊ばしむるために各種の運動の本質を失うてはならぬ。総合的、自然的といふ取扱ひも、體操の本質を指導せんがためのものであつて、興味に誘惑され、模倣力に誘導されて、修練の目標を誤つてはならぬ。

尋常一年生には、胴體を右と左に屈けるといふことは、眞側に深く軟かに頭も胸も腰も屈げるのであつて、靜かに大きくまげるのであるから、始めから開脚姿勢で、緩徐に行ふべきである。『小さな時計の振子のやうに』では、その目的を達成することが出来ぬばかりでなく、反つて動作を小さくして、目的を達成するものではない。『竹や立木が強い風にふかれてゆれるやうに靜かに動いてごらん』といふと稍運動の實際に合致するものである。

又體の捻轉するといふことを行はしむるに、直に捻轉する動作を行はしむることもよいのであるが、膝立姿勢で『動物園の熊になつてごらん』といふて、兩手を地床上下と左に轉しつゝ、屈けて地床上下につくと捻轉動作が自ら出来得るのである。

又兒童の生活化については、常に彼等環境に即するといふことが大切であつて、季節（春夏秋冬）と天候、都市の生活と農村の生活といふことも常に考へておなければならぬことである。春の氣分は、小川、野原、海、植物、動物などによつて、種々なる表現が出来得るものである。春、夏、秋、冬、それぞれ季節と兒童の生活状態とを考ひ、又田園生活には、種蒔きや、稻、麥の刈取等は日常觀察せるところであるが、都市生活の兒童には想像が出来得ぬものである。

又兒童の向上氣分、發展する氣分等をとらゐて、これを伸展せしむることも、運動生活を擴充せしむることに最もよい方法である。

(三) 創造創作による指導

我が國の體操科の指導といふものは、兒童自らが進んで運動の學習を喜んで行ふといふ態度を造るといふことが根本原理である。體操や遊戲の指導といふものは、受動的、被動的な態度であつては、如何に興味あり、愉快な指導振りであり、活動振りであつても、兒童の生活として織込んだ、眞の體育生活といふことは到底望み得ないものである。兒童が自發的な自學的態度が生るることによつて眞の興味となり、兒童の生活となることが出来得るものである。

兒童が自發的な自學的な學習の態度が生ると共に、兒童自身で活動し、建設し、獨自の力によつて生活を營むといふ心構ひを生むものである。この兒童の創造性、創作せんとする芽生を尊重して、伸ばして行くことが、實に重要なことであつて、彼等の眞の生活を指導することになるものである。

尋常一、二年の兒童といふものは、模倣心が極めて旺盛であつて、且つ想像の世界に住むものであるから、これを利用して、彼等の運動の生活を指導するときには、その生活の中には數多い幾多の事實を見出すことが出来る。體操材料にしても、遊戲競技にしても、兒童の創造性、創作する力といふものは旺盛なもので、従來行はれたるところの注入萬能主義にのみよつては、到底見出すことが出来得ぬものである。

砂場でとんでも、跳ねても、『どうすれば遠くにとべませう』あのかたの、とんだところをとびこすにはどうしたらよいでしやう』といふと、兒童の心には、それぞれ工夫をこらして創造の世界を作つて、喜んで遊び跳ねるものである。

帽子取りをするにも「相手のものの帽子をとるには、どうすればとれますか。相手も仲々早いですよ」といふと、それぞれ帽子をとることを考ひ、自ら工夫し自ら自己の活動といふものを創造して、相手方に對する活動をするものである。

殊に唱歌遊戯などの表現活動に至つては、大人の想像の出來得ないほどの、子供らしい創造力を持つものである。大人が子供の心を想像し造られたものでは、到底満足し得ぬものである。

この指導といふものは、兒童を相手として問答法による指導であつて、學級の兒童といふものが、學習訓練が相當の程度まで進んでゐなければ、到底望み得ないものである。指導者としても創造性を發展し善導し行くだけの學的根據と、力量とを持たねばならぬことはいふまでもないが、少しでも創造性を發展し得たとすれば、これを激賞し、全く新しいものを産み出すといふことが出來得ないとしても創作的活動であるといふことを認めるときには、これによつて他の兒童にも、漸次影響を及ぼさしむるやう工夫し指導して、學習の態度を造るべきである。かりに兒童の見聞した模倣的な活動であり、心の動きであつたとしても、創作的活動の根源となすものであればこれを善導し、模倣性を進展せしめ、創作的活動への指導につとむることが大切である。

次に學習の組織であるが、尋常一年生には、心身の發達状態から見て、共同の生活を營ませしむるやうにせしめなければならぬ。最も適當なるものは、分團學習であると考へられる。分團の組織については種々の考察點を認むるのであるが、三分團か二分團の程度に於て行はしむるものである。最も

唱歌遊戯や行進遊戯の如き材料は、更に幾つかの分團に分けて行はしむることも興味多いことである。然して漸次發達するに従ひ總合創作への指導に導くべきである。

第六節 課題式による指導

ここでいふ課題式といふのは、兒童の運動生活に對して、それぞれ行ふべき題材を與へて、兒童の活動を主體として行はしむるところの指導を總稱していふのであつて、指導者は指導の中心となり課題の指導者となつて、兒童に運動の生活を營ませしむる指導の方法である。

我國の體操科の指導に於て、最も缺陷として認むるところのものは、この兒童が活動の中心となる指導の方法であつて、將來の研究に對して刮目して見なければならぬ點である。従來行はれた注入主義、指導者本意主義の思想といふものは、極めて強く指導者の心底に打込んである思想であつて、種々なる原因もあらうが、身體教育の重要性から考ひ、國民の體育生活の眞諦にふれしむる上から考ひても、根本的な改造を施さねばならぬことである。

國民の體育的自覺の乏しきも、國民の運動を愛好し、自己生活の中に取り入れる事の出來得ぬのも、この學校生活に於て築かれた注入主義の指導、押賣的思想の生んだ指導が、大なる害をなしてゐることであると考へられるのである。尋常一年生の指導から、眞に體育生活を兒童の生活中心におり込まんとするの指導觀を樹立して、健康生活と運動生活との聯關を徹底せしめなければならぬ。

(一) 自發的自學自習の指導

體操科に於ける指導といふものは、兒童自らが進んで運動を行ふといふやうに指導せねばならぬものである。兒童が自ら進んで運動を楽しみ、運動に親み、運動の生活に没頭するやうに導くことが、眞の興味を生むものである。今後に於ける運動生活の指導といふものは、此點に根本精神をおいて進ませしめなければならぬ。

(a) 自發的自治的學習の誘導

自發的學習心は、幼稚なる兒童にも極めて旺盛なもので、殊に運動の指導には、露骨に表現するものである。自己満足に對する態度は、彼等の心情から見ても、家庭生活の實際から見ても、極めて獨占的で、他と共力することを好まぬものである。この時代に於ける尋常一年生を、共同的團體的に誘導して、共同的自發的自治的への學習に誘導するのであるが、この氣分をより大ならしむるためには、運動場、室内運動場をこの學習氣分を、旺盛ならしむるやうな雰囲気におくことである。清新な氣分、清潔な運動場、塵一つ見出さぬ場所も、勿論大切で、運動の空氣によつて走らうといふ氣分も、とぶといふ氣分も、自ら生れるもので、更に白線にて走るコースを明かに表されておけば、兒童は直に運動會氣分になつて仕舞ふので一流選手の眞似や蹲踞法の出發のまねを自ら行ふものである。

小旗を運動場に立てたり、源平球入の球を籠に入れてあれば、直に走つて行つて自分で旗をもち、球をつかみ出し、直に投げ合ふものである。小旗は相手にとられない中に得意顔で持ちだし走り廻るものである。綱引の綱を出しておけば列を組んでゐようがぬまいが、直に走りよつて綱をつかみ綱引

きを始めるのである。

これが教育の仕處であり、指導者の眼のつけどころである。從來の教育といふものはこんな氣持になり得ることを直に切斷し我儘者と見做し、不規則なものとして取扱はれたのであるが、この氣分の誘發を指導するところが、自發的學習への出發である。どこまでも體操、遊戯及競技の指導には、運動場に出ると共に、この心持となつて運動せすにはゐられなくなるといふことが、重大なる意味を持つところである。

尋常一年を指導するためには、その時間にその目的を樹立し、計劃を立て、計劃を實行するため必要である用具を豫め運動場に用意し、運動氣分を誘導し、自學學習への指導につとめなければならぬ。

(b) 學習態度の養成と學習訓練

運動の指導に對して最も苦心を要するものは、兒童の學習態度を造るといふことと、學習の訓練を行ふことである。自發的自學的學習の氣分の學習態度を養成するためには、運動に對して興味中心とせねばならぬ。運動に對して興味中心主義で進むところに自發的活動が自然に生まれて來るのである。

ドッチボールに興味を持つときには、炎暑の夏でも、嚴寒の冬でも、指導者の指揮をまつことなく自ら進んで運動するものである。この彼等のもつ興味といふものをどこまでも尊重して、これを學習

態度養成の原則として進まねばならぬ。

いふまでもなく尋常一年の生活といふものは遊びの生活であるから、この遊びの生活から、學習の生活に導入することが最も重要である。尋一には尋一の子供らしい學習態度が必要である。學友と共に仲よく遊ぶといふことが第一の指導條件であつて、良い遊び方、正しい遊び方といふものに指導者はつねに意を用ひ、意を注がねばならぬ。

尋一の兒童は如何なるものを楽しんでゐるか、如何なる材料が最も楽しんで遊び得るかといふことは季節的にも、心情の發達の状態から見ても、常に指導者の意を注がねばならぬ點である。學習態度の向上と學習の訓練とは相互ひに連繫的に進めて行くのであるが、愉快に興味を以て行ふことの出來得る教材より學習の訓練を行ふことにつとめ、漸次課題式に依る指導が最も興味が深い。

(二) 作業主義による指導

尋一の體操科に於ける作業主義による指導といふのは、尋常一年生の兒童に身體運動を通して作業生活を営ましむることであつて、尋一の全教育といふものを通して考ふるときには、家庭生活を営んでゐたところの兒童、幼稚園生活に半日を過してゐたところの幼兒に對し、從來とつて來た偏知的なつめこみ主義の學校生活を排し、兒童の心理的發達、生理的發達に即したところの生活指導をなさんとする思想より生む指導である。

いふまでもなく教科課程案によれば尋常一年も、尋常六年も高等科も何等の差異を認むることなく

その要求の形式といふものも亦何等變つたことがなく、只單に實質的な區別は認められ、程度の高下内容の親密簡繁、時間の寡多はあるのであるが、作業主義による指導はこの教科課程案による指導は眞に、兒童の生活を破壊するものであるといふ立前に立つて、家庭生活、幼稚園生活の延長が學校生活であり、この生活に對する指導を第一義として智的方面や技能的方面は、第二次的に考ふところの指導であつて、教科課程表の如きものを金科玉條とせず、兒童の本能的な生活要求といふものに即した『仕事』と『遊び』の二方面から『作業生活』と遊戯生活を學校生活の内容としたものであつてこの生活を指導することが兒童の眞正の教育であると考へるものである。

(A) 低學年指導の原理

低學年指導の原理を如何なるところに求むるのであるか。兒童の生活といふものは精神の發達の必然的傾向として、混沌たる時代より漸次直觀し經驗して分科し來るもので幼稚なる兒童は未分科の時代であつて、尋一の生活は、この幼稚な兒童生活の繼續延長であるから計劃された教科課程案の如きものは、その最初は、総合的な、合科的なもので稍學校生活に經驗を積むに従つて漸次分科的ならしむるといふことが實に自然的な要求であり且つ心理的發達に合致するところである。この點から考ふるときには、尋一の兒童の生活に即するところの指導といふものは、綜合學習によることを出發とせねばならぬ。この自然的な生活指導こそ最も重要なものであつて、學年が進み智能發達するに従つてそれぞれ分科的指導を施すべきものである。

兒童の生活行動といふものは、その最初に何等かの外的刺激が、内的刺激もしくは内的欲求によつて、或る一つの印象を受けるものである。この印象を受けると直に腦中樞に於ける心的勞作の結果それを理解し、而して何等かの行動となつて表れるものである。強烈なる刺激によつて價値ある印象を起さしむるといふためには直観である。この直観を十分理解し何等かの行動、即ち兒童の表現活動となつて表れたときに、始めて最も妥當なる方法であり、適切なる方法であるといふことが出來得るのである。ここに尋一の指導原理といふものをおかねばならぬ。

この表現活動には言語、繪畫、文字、製作、動作、音樂等の方法があるが、この多種多様の刺戟の異なるものを經驗せしむることは、彼等の生活をしてより豊かならしめることであつて極めて重要な點である。この兒童の生活が即ち作業であつて、作業生活の指導は兒童の實際生活の指導である。

(B) 體操科の指導

作業生活の根底といふものは、明瞭なる目的を立て活動せしむるといふことにあるのであるが、尋一の兒童の生活といふのは、極めて旺盛ではあるが明瞭を缺いて、稍もすると目的を固執する力も薄弱である。彼等の生活は經驗に乏しく周圍の影響によつて左右され易く、隨つて注意の集中力に乏しく散漫である。これ幼兒の特質であるが、發達するにつれて目的が明瞭となり、その性質が純眞であつて、筋肉作業も精神作業も明かとなるものであるが、幼兒はこれらの區分なく其仕事にのみ力を注ぐものであるから常に誘導して、筋肉作業、精神作業を統制して秩序を立て、系統ある繼續的指導の

實をあげることが大切である。

兒童の作業生活の指導目標は、共同作業生活におくべきである。兒童の作業には個人作業と共同作業の二方面があるのであるが、この二つの方面を通じて團體意識を持たしむることが、實に重要なことで、個人として完全ならしむるといふことと、團體の一員としての個人の完全といふことに、指導の目標をおくのである。

従來の教育は、學校教育であり學級教育でありながら、實は教師と個人とのみの交渉のみの集合教育であつて、社會生活を營む上に重要である團體意識のある指導といふことが極めて薄弱であつたため、幾多の弊害も考へられるのである。作業主義による指導といふものは、絶體的個人を考へられぬと共に、個人なしの社會も考へられぬのであつて、個人と社會といふものを決して別物に取扱つてはゐない。常に個性を尊重すると共に共同作業なるものの教育的意義を發揚するために、兒童の作業生活に重點をおき、共同目的の完成を喜ぶやうに指導するのである。

體操科の指導の實際について、最も重要にして工夫を要するものは、先づ第一に兒童學習態度を構成すること、學習訓練をなすことである。殊に尋常一年の作業活動の生活に對しては、遊びの生活より作業活動への過程を作るやうせねばならぬ。いふまでもなく題材の決定、作業の方法手段を十分考察させ、これが準備を行ひ、可能なりや否やを考究し、實行の可能なる程度に取捨選擇して準備の完全を期するのである。

次に實行案に對する、目的實現の實行過程の見透しと、材料、方法に對する詳細なる検討をなし、仕事に對する順序區分を明かにし、全員の活動に對する順序、區分、段階を全作業の上から適當ならしめ、各人の活動に對して自覺ある活動たらしむるのである。

實行にあつては、幾つかの小團體活動を以て行はしむるのであるが、作業生活活動に於ては兒童の共同能力に應じ仕事に對する興味を考慮して、小團體を造るといふことが極めて自然な方法である。人數も五六人の程度にて行はしめ、リーダーに適任者を得るといふことが最も重要なことである。

尋常一年の兒童に對しては、學習訓練を入學後直に行ふといふことは無謀の考へも甚だしいのである。二三週間位にては隣席のものを知るの程度であり、一學期の終り頃に隣席もしくは前席後席のものと一緒になるの程度である。二學期の初め頃から二人、三人、四人楽しく極めて簡易なる遊びをするの程度であつて、二學期の終り頃に、全學級生徒が共に一つの仕事、一つの遊戯を愉快に行ふといふ程度のものである。

いふまでもなく尋一の兒童の心情といふものは、心身の發育が幼稚で、發育發達の狀態が、旺盛で潑刺たる勢が溢れてはゐるが、身體の低抗力弱く、持續力が少い。精神力は生々としてゐるが、割合に疲労し易く飽き易いのである。動作は、變化を好んで活動的で自由快活で暫くも靜止してゐない、飽くまでも活動的で天真瀾漫で物事にこだはらず、思ふままに振舞つて絶えず活動することを好むものである。又模倣心好奇心にとみ、自我の念強く負けることが嫌ひで名譽心も強い、推理判斷のやう

な高尚な精神作用は幼稚であるが、直觀の働が旺盛で、直觀し得るものには、よく注意する。しかし抽象的ものはあまり顧みない傾向である。殊に器械的な記憶といふものは極めて強い特色を持つてゐる。注意は一時的で永續しない。自我の感情が強くて我儘勝手で他を顧慮しない言動が甚だ多い。他人の迷惑や人の邪魔を敢てするやうな行爲があるものである。生物などを苦めるやうな慘虐性も時折あらはれる。

尋一の兒童はかくの如き心情に生きてゐるものであるから、小團體の完成といふことも、全體としての完成といふことも仲々困難なことではあるが、各グループと各グループとの統合といふことを考へないときは、必ず失敗に終るものであることを十分理解させ自覺せしめ、目的活動の遂行をはかるやうにせねばならぬ。愈仕事を完成したときには、必ず結果の處理をなす事である。作業に對しての正しき認識と、全體としての作業活動に對する是非とを考へさせ、指導を十分なし、漸次作業活動に對する理想の向上をはかることが大切である。

第三篇 尋一の教材解説

第一章 體操の目的

第一節 體操の目的

體操は、身體各部及び全身の修練目的を達成せんがために、科學的基礎の上に立つて系統的に運動を組織統合されたところの運動の一種であつて、他の運動とは異つて特殊な目的を持つてゐるのである。我が國の體操は、身體及び精神を修練せんがため、目的を樹立し、我が意志を以て運動を行ひ、身體精神を修練し、徳性を涵養するところの主觀的意志的な運動である。

體操の目的とするところは、生理的には、生活機能を健全に發育發達せしめて生活力を益々旺盛ならしめ、人間生活の壽命を長からしめ、生活體たる身體を健全に保有して行く點にある。即ち生きるための生活機關たる生理機能を完全に發育發達せしむるのであるが、生理機能は、呼吸系、循環系、消化系、皮膚泌尿系の四系統を完全に發達せしめるのである。

解剖的には、運動機能を完全に發達發育せしめ、生活目的に向つての活動を満足せしめるのである。吾人の生活目的を達成せんがためには完全な活動を営むことが大切であつて、人間の活動を営むため

には運動機關が完全であり、自由であり、強健でなければならぬ。運動機能は、骨格系統、筋肉系統の二系統で、この二系統が融合統一して、心意活動のまゝに正確・迅速・緩徐にそれぞれの生活目的のために役立つやう働き得られなければならぬ。

心理的には、精神活動に對する神経系、感覺系の機能が、健全に發達して人間的な活動に對して價値あらしめなければならぬ。體操は主觀的な意志的運動であるがため、自己の意志決定のまゝ自己の心身が人間的に有意義な活動がなし得なければならぬ。従つて知、情、意の働きが融合統一し、自覺的な運動が行はれ、身體活動が心意活動のまゝによく統制され、訓練され、人間の生活を全うし高尚なる生活を営まねばならぬ。又道徳的には、體操が主觀的、意志的な運動なるが故に徳性を涵養し、人格の陶冶が行はれるものである。

第二節 尋一體操への再認識

新教授要目の尋常一年に對する體操材料を通しての身體修練は、部分的運動に於ては七つの運動群に分け、全身の運動に於ては、四つに分け、外に呼吸運動を認めて十二類を以て組織だてられてゐるのである。従つて部分運動に於ては頸の運動を削除し、全身運動に於ては倒立轉廻運動を削除したのであるが、指導の方針たる自然的綜合的取扱ひを行ふといふ方針から考ふるときには、これは考究すべき一大課題となるものである。

この材料省略の方針については何等の説明を加へてゐないが、私として常識的に解釋を施して見る

に部分的運動としての頸の運動を削除したることは、

(一) 他の體部の運動即ち胸、腹、背、體側等の運動と共に進むことが出来得るために、特にとりあげて頸の修練を獨立せしむる必要を認めない、これを自然的総合的の取扱ひに依つて進むので自ら頸の修練が出来ると考へられたのである。

(二) 頸の運動の如きは、運動が極めて少ないので稍もすると窮屈に陥り、興味をそぐものである。といふ見解に立つたのではないかと考へられる。勿論これも一理ある見解には相違ないが、然らば胸や、腹や、背の運動はどんなことであらうか。それは子供の喜び樂むところのかるい轉廻運動を行ふことによつて、総合的修練が出来、窮屈な部分的の胸や背や腹の運動が、自然的に行ふことが出来るのではないかと考へられる。

然るに全身運動の倒立轉廻運動を削除されてゐるが、この運動を尋一から削除したについては危険であるから、設備がないから、指導が六づかしいから、無體裁に流れるから、強努力の運動であるから、といふことを理由としたかも知れないが、實際的事實から考へていささか滑稽に考へられる。

新教授要目の新精神には最も賛意を表するものではあるが、自然的総合的の取扱ひを要望するところの材料の吟味に對しては極めて妥當を缺き、實際家に事實を誤つて認識せしむるのではないかと考へる。實際家は要目の眞精神を活用して、下肢運動の自然的総合的取扱ひにのみとはられず、更に胸と背、胸と腹、胸と背と腹の運動、體側相互の自然的総合的取扱ひに着目し、更に進んでは、全

身的運動の総合的價値を考へ漸次部分的分析的な運動に進むの方針をとることが實に重要なことであると考へる。漸次巻を追うて述べることにする。

第二章 體操

第一節 下肢の運動

(一) 下肢の運動の目的及び適用

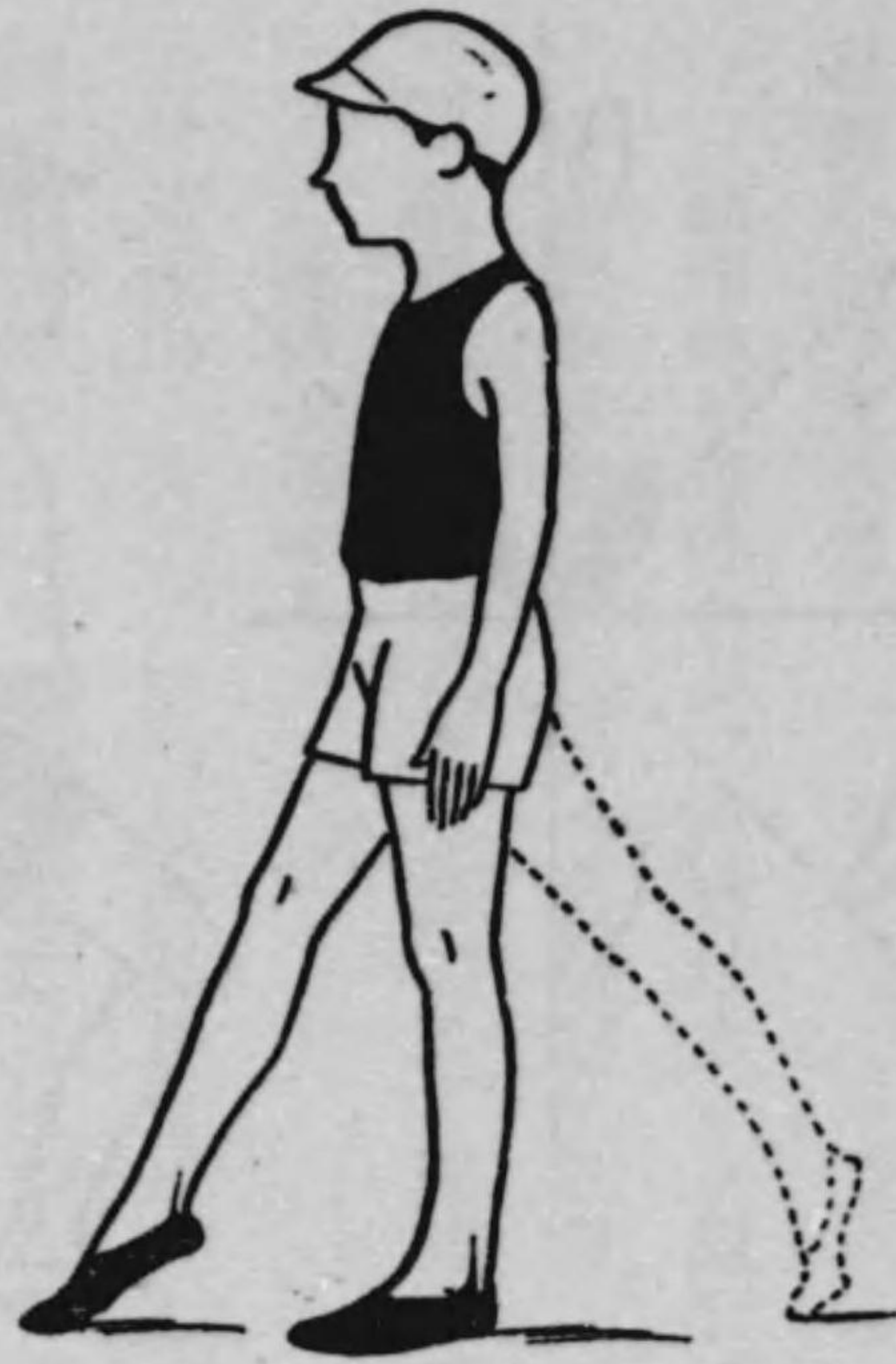
(a) 下肢の運動は、脚及び足を屈伸し、舉上し、振り上げ腰及下肢部を動かし、この部の筋骨を發達發育せしめ、その機能の發達をはかり、動作を圓滑にし、血行の促進整理をすると共に、營養の増進調整をはかるのである。

下肢の運動には下肢の柔軟性と、弾力性を養ふ材料と、迅速正確な動作を養ふ材料とあつて、この部を修練することによつて下肢の活動能力を養ふのである。

又下肢の運動は、日常生活に於て最も多く使用されるところであつて、生活の全部が悉く下肢の活動によるものであるといつてもよい程である。従つてより強健にすることが必要である。

(b) 下肢の運動は過激に失するといふやうなことはなく、この部は全身筋肉中最も多く最も大なる筋群を働かすことで、全身の血量を此部に誘導し、全身の血液循環を旺盛にするため、豫備運動として最も適する材料であり、又整理運動として有効に働く運動で、又強度の運動に對する調節運動となり、血行の促進に對しては、他の運動と關係的に練習を進め有効に働くものである。

(c) 新要目の尋常一年の下肢運動は、尋三、四年以上の學年の材料とは異なつた方針のもとに採擇されてゐるのであつて、尋一、二、學年の下肢運動は、上肢運動と結合されず、獨立した下肢運動として採擇され、即ち足、脚のみの材料である。



下肢の運動を幼稚な兒童に指導する際、極めて自然的綜合的に取扱ふために、むしろ上肢の誘導による結合運動を採擇すべきである。然るにこれを採擇せず、幼稚なものに單獨に獨立して下肢運動として指導することは反つて六づかしく、むしろ上肢運動などと結合した運動を採擇して行ふべきである。

(二) 運動種目解説

(1) 足各方向

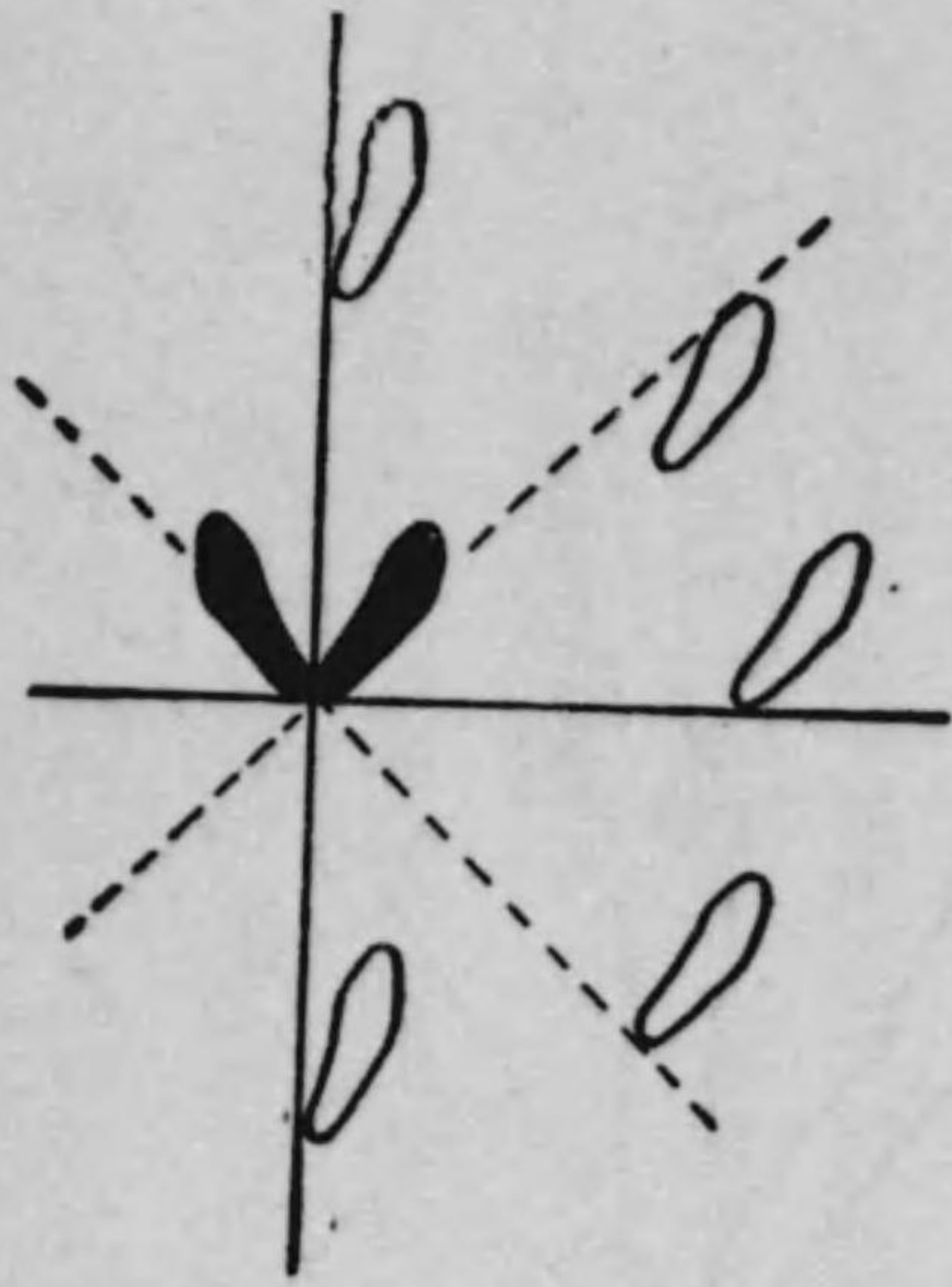
種目内容 足側出、足後出、足前出、足斜前出、

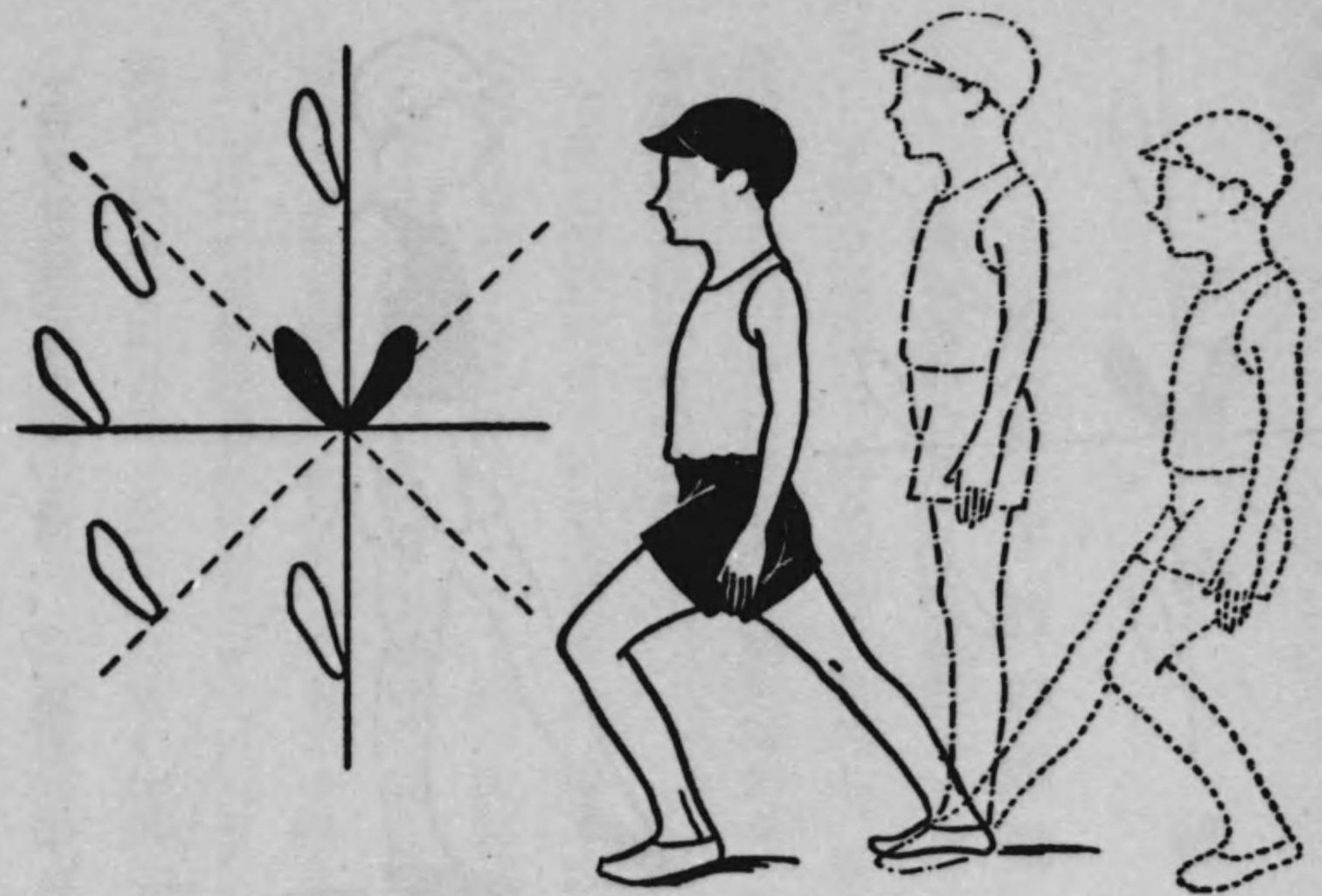
足斜後出(尋二)、屈膝前(後)(側)

(斜前)(斜後)出

姿勢 直立のまま、手胸、手腰等

號令 1 初歩のものは主として號令によ





要領

- 一、片足を約二足長くもしは、三足長真前（真側）（真後）斜前に出す。
- 二、體重は兩足に平等にかけるときと、支持脚に體重を残してかるく出す方法とあるが、支持脚に體重を残したときは、出した足は足尖のみ地床につけるとときと、蹠面をかるくつけるときとある。
- 三、體重を出した足に移すときは、支持脚が變るのであるから、片足は足尖にて地床にふれるか、蹠面全部をつけ只體重のみ移すことにする。

らず模倣指導

- 2 コノ運動ヲヤリマセウ。(ヤツテゴラン)(ヤリマセウ)(始メマセウ)
- 3 足ヲ前(側)(後)(斜前)ニ出セー
—出セ、足ヲ元へ

四、脚を屈げて出すときは體重を平等にかけ、足の出す幅も三足長、もしくは三足長半位出す。胴體は真直に必ず保つ。

取扱の方法及注意

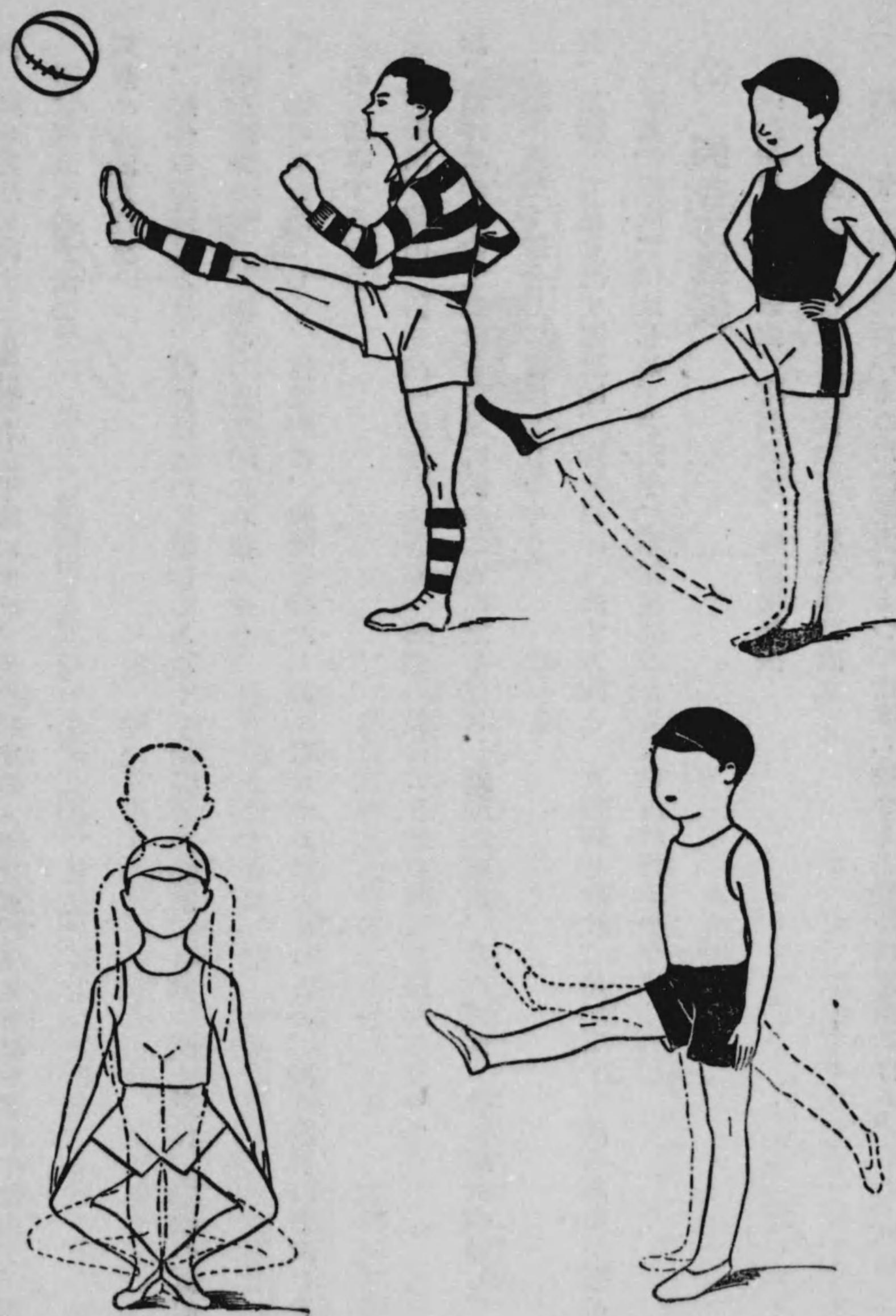
- 一、動作の正確性とか、輕妙性とかを望むことなく、指導者の模倣、事物の變化動作、動物の眞似等を想像させて、極めて自然的に取扱ふやう。
- 二、極めて子供らしく、自然的に、興味を持たしめて行はせることにつとめ、漸次發展の方向を定めて指導するやう。
- 三、前後出、側出、斜前出の動作を結合し、運動の變化より來る興味を持たしむやう。
- 四、動作はつとめて軀幹を正常に保つことに意を注ぎ、運動の速度、足の方向、等も順次指導し、上肢の運動も結合して行はしむるやう。
- 五、屈膝して足を出す運動は、脚を屈げて出す方法と、支持脚を屈げて足を出す方法とあるが極めて容易に輕快に行はしめ、方向や、屈膝度はつとめて自由に行ふやう。

(2) 脚各方舉振

運動種目 脚前舉振、脚側舉振、脚前後舉振

姿勢 臂支持直立、直立、手胸、手腰直立

號令 (1) 初歩のものには模倣によつて指導し號令も任意の談話體で行ふ。



(2) コノ運動——始め、(ヤリマセウ)(始めマセウ)(行ツテゴラン)

(3) 脚前(側)舉ゲル運動脚を前(側)ニ振ル運動——始め

「舉振」の運動について

舉振といふ運動の名稱は、新教授要目に於て新たに考へられたものであつて、主として下肢の運動、上肢の運動等に使用されてゐる。其他、體側、背、跳躍運動等に上肢の運動を結合して行ふときに、舉振の運動が行はれるのである。

「舉振の運動は、舉の運動と、振の運動と、舉と振との中間動作とを指していふのであるが、中間的な運動は一つの運動としては認めないのであつて、獨立した運動形式としては、舉運動と、振運動の二つを指示するものである。中間な運動は、舉か、振に指導するところの過程の運動で、下學年にこれを行ふときには、舉を目的とする運動であれば、舉運動であつて、振を目的として行はせるときは振の運動といふのである。」

この舉振の説明は、解釋を後で造つたやうに考へられる、要目査定當時の眞義といふものは、「あげ振る」といふ舉の運動を考へないで、振る運動を主として考へられてゐられたやうで、「振る」運動のみを指していふたのである。即ち下肢の運動でいふと、臂斜上舉振屈膝舉股。臂脚前後舉振。背の運動の臂上舉振體前屈、跳躍運動に於ける臂の側舉振等は悉く「振る」運動のみをさしていふのであつて、決して舉運動をも運動に結合して行ふといふことを目的として採擇されたのでない。

これらの舉振運動種目は當時の眞意を語るものである。

尋常一年の脚各方舉振はつとめてかるく前方、後方、側方、斜の方向に向つて振る運動である。

要領

- (一) 脚をかるく伸ばしたまゝ、前方、後方側方に高くふりめげる。又脚は伸ばしたまゝふりあぐるのであるが、屈けてふりあぐるもよい。
- (二) 脚を少しく屈けたまゝ振りあぐるときは、足首及び膝を少しくまげる程度にて行ふ。脚後舉振の運動は、下腿のみの動作も行ふ。
- (三) 尋一のものには、つとめて體を眞直に保つやうにする。肋木、横木等に體を手にて支持して行ふ。
- (四) 脚前後舉振は、左右各四舉動、左右各三舉動などに行ふ。左脚を前に振りあげ下ろす、右脚を前に振りあげ下ろす。(四舉動) 又脚を前に後に振つて下ろす(三舉動)

取扱ひの方法及び注意

- 1 學級の人數が多いときは二重圓を造り、少ないときは單圓を造つて、指導者は眞中に立ち、主として模倣指導によつて脚の前舉振、脚の後舉振の動作を行ふことより始める。
- 2 脚の側舉振は、二列縦隊及四列縦隊を造つて前生の肩に兩手をかけ、脚の側舉振を行ふ。
- 3 横木の高さを肩の高さにして、これに依つて、脚の前舉振、後舉振の動作を指導する。肋木を

背にして接して立ち、腰の高さの横木を握つて脚の前舉振を指導する。

- 4 指導者を眞中にして自由な隊形をとつて全兒童を眼の中に入れることの出来るやうに排列して、フットボールを蹴る動作を想像して行はせる。

動作はつとめて自由に、しかも自然的に行ふやう。臂の動作などを結合して行ひ。臂を前舉する動作と共に脚の前舉振の動作をする。

(3) 脚 屈 伸

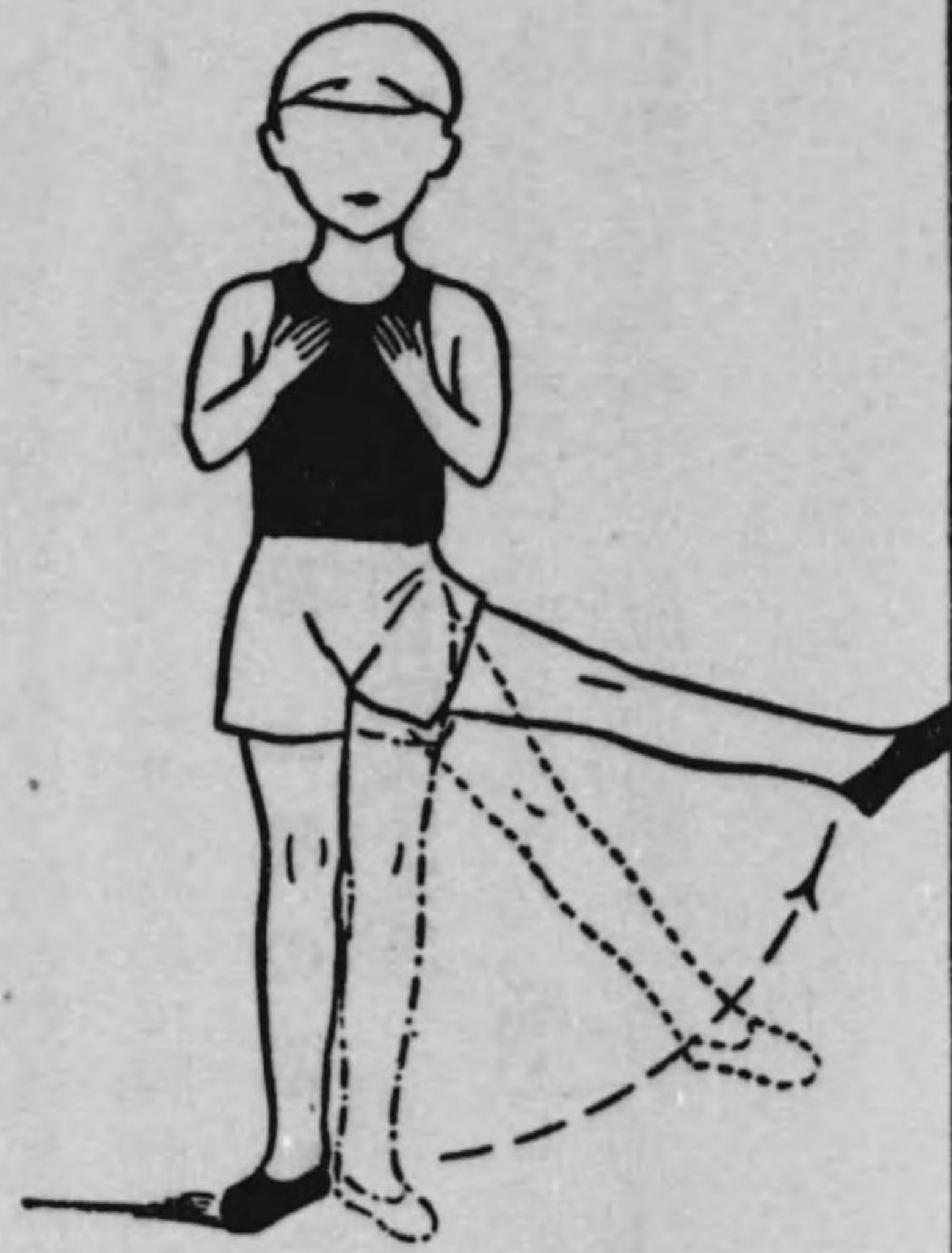
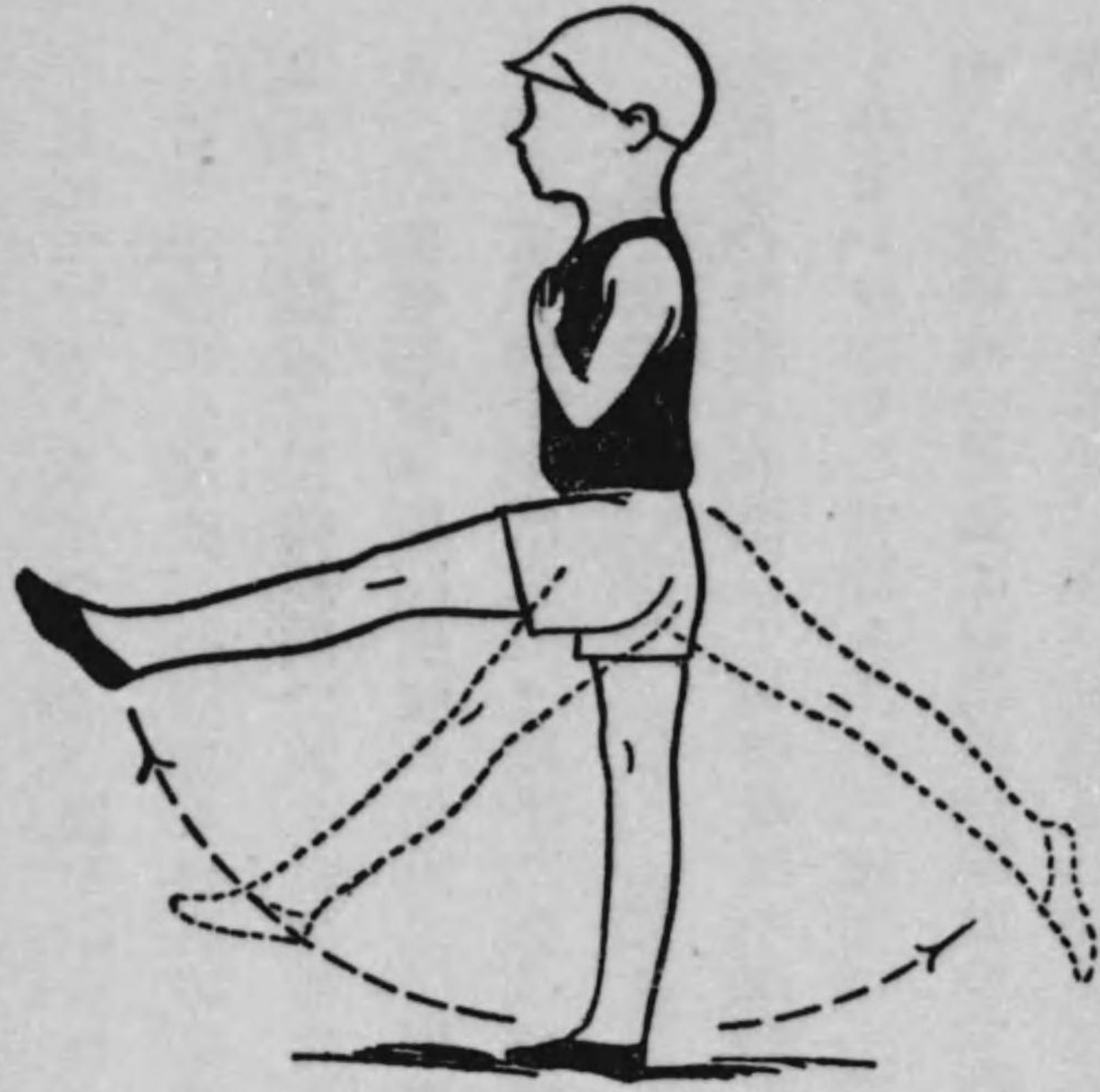
運動種目 舉踵、舉踵手屈膝(深きものと浅きもの)、舉踵屈膝

姿 勢 臂支持直立、直立、手胸、手腰

- 號 令 (1) 初歩のものは號令によらず、模倣によつて指導し、號令も任意な談話體で行ふ
- (2) コノ運動——始メ、(ヤリマセウ)(始メマセウ)(行ツテゴラン)
- (3) 膝ヲ半バ屈ゲル運動(膝ヲ深く屈ゲル運動)——始メ

脚の屈伸は、足首の屈伸運動(舉踵)と、膝及び足首、股關節部の屈伸を主とし、三關節を小角度に屈伸するところの運動(半屈膝)と、更に下肢の各關節を十分働かし、更に趾關節まで屈伸するところの運動(全屈膝)と、片脚で體を支持し抵抗し、片脚を屈伸ばす。即ち交錯的に下肢を屈伸するところの運動(屈膝舉股)である。

要領



取扱ひの方法及び注意

1 舉踵は肋木、横木、二人組の連手しての臂支持で、舉踵の高さ、動作の迅さを十分に指導し、次に一列圓陣を造つて連手して舉踵の練習を行ひ、踵をあげたまゝで前進し、圓を小さくしたり、後退して（小

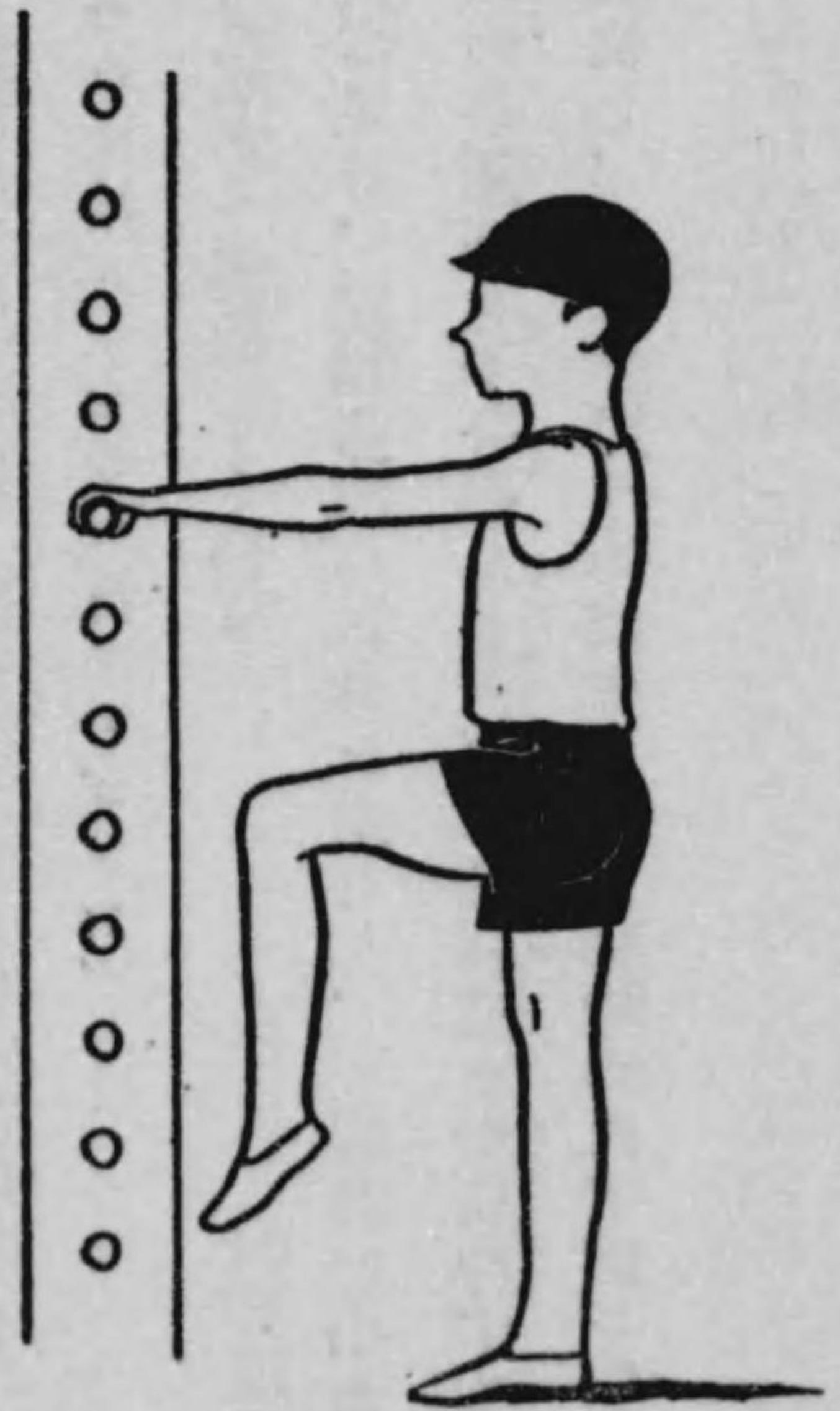


(一) 舉踵は、足尖を開いたまゝあげる。又足尖を閉ちてからあげる。高く迅く強くあげ、かるく迅く下ろす。

又臂を側にあげる動作を結合して舉踵を行ふ。

(二) 半屈膝は下腿と上腿と稍直角をなす程度にて行ひ、又浅く屈け或は深く屈ける。運動に節度をつけて屈伸するよりは、軽く柔く行ふ。又かるき反動をつけて行ふ。

(三) 全屈膝は、踵をあげて後屈ける方法と踵



をあげながら膝を十分屈げる膝を伸ばすと共に踵を下ろす。

運動に節度をつけるといふよりは、動作を迅く行ひ、又反動を加へて屈げる。

(四) 屈伸舉股は、股の高さを水平に保つときと、更に高くあげるときとを行ふ。下ろすときも亦迅く行ふ。

(五) 脚の屈伸はつとめて體を正常位に保ち、下肢のみの屈伸動作を行ふを本體とするが、下肢の屈伸能率をあげるためには、體を前下屈したり、及び上肢の屈伸運動や舉上運動をも加へて行ふ。

足にて)大きくなつたり、圓を開いたりつぼんだりする。

この動作に半屈膝、全屈膝又は屈膝擧股の動作を結合して行ふ。

2 二列縦隊、四列縦隊で前生に兩手を肩にかけて擧踵、屈膝擧股の動作を行ふ。

3 擧踵半屈膝、擧踵屈膝の動作は、兩手間隔に二列横隊又は四列、六列横隊の隊形をとつて、連手して、膝を半ば(全)屈けたり、伸ばしたりする。交互に行うては、『體を大きくしたり體を小さくなつたり』『立つたり、膝を屈けたり』する。呼唱はつけたり止めたりして行ふ。

この運動と前後して屈膝擧股の運動を行ふ。體が動揺するときは、連手したり、前生の肩に兩手をかけたりして行ふ。

4 屈膝擧股の運動は前運動の隊形にて擧踵、膝を屈ける運動と前後關係に於て繼續して行ふ。

5 尋常一年には、脚の屈伸運動は強大なる平均運動であるから、臂にて體を支持しての動作より指導し、平均保持を助け、體の動揺を防ぐやう。

6 習熟するにつれ、自由隊形にて脚の屈伸運動を行ふ。更に、動作の速度を迅く行ふ。

第二節 上肢の運動

(一) 上肢の運動の目的及び適用

(a) 上肢の運動は、臂を屈伸し、擧上し、振動して、上肢及び肩帶部を働かしめ、この筋肉骨格の發達發育をはかり、機能の發達を遂げ、動作の敏捷性、各關節の可動性を發達せしむ

上肢の運動を行ふことに依つて生理機能の促進を計り、血行を盛にするものである。又肩帶及び體の上部を正しい姿勢に誘くことが最も効果の多いものである。しかも上肢及び上肢帶を修練することによつて、胸廓の發達を助け、背筋の修練を遂げ、吾人の日常生活の活動能率を増進することが出来る。

(b) 上肢の運動は迅速に働かすことが出来て、血行の促進をはかることが極めて容易であるため、運動指導の準備運動に最も多く適用され、又下肢の運動と結合して、身心活動の豫備運動に適用される。或は主運動の體の運動との間に組合せて學習氣分を促進せしむるために行うたりすることが最も重要である。殊に冬期の指導には材料配合を重要視せねばならぬもので、時々主運動に配合すべきものである。且つ又上肢は胴體の上部にある運動で、輕快迅速な動作を行ふため、背の運動、體側運動、腹の運動とに結合して行はれ、その修練價値を向上せしむることが出来る。

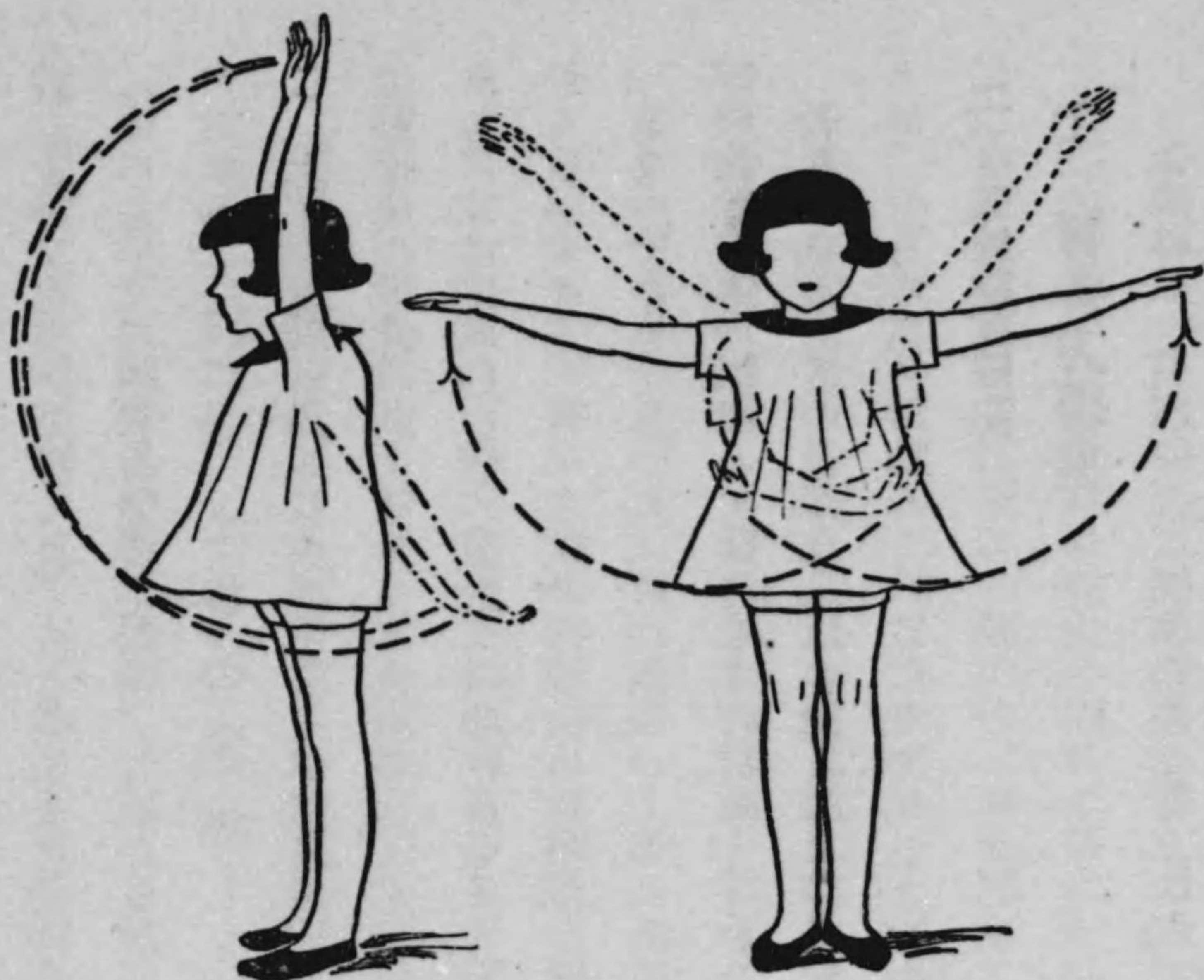
吾人の日常生活の全部は上肢の働きによつて營まるもので、上肢の活動力を強大にするといふことは、吾々の生活活動の上に實に重要なことである。

(二) 運動種目解説

(1) 臂各方擧振

運動種目 臂前擧振、臂側擧振、臂上擧振、臂斜上擧振、(臂斜後擧振)

姿 勢 直立、開脚直立



號 令 (1) 初歩のものは、模倣によつて

號令も任意の談話體で行ふ。

(2) コノ運動——始メ、(行ツテゴ

ラン)(始メマセウ)(ヤリマセ

ウ)

(3) 臂ヲ前(側)(上)(斜上)ニ舉ゲ

振ル運動——始メ

要領

(一) 尋常一年では、舉と振とを區別せず行ひ、「ふりあげる」程度に行ひ、むしろ振る運動に近い程度に行ふ。又舉運動も時々行ふ。

(二) 脚前舉振は眞前に保つのであるが、通常稍高くなり、臂は前方よりふり流れて、後方にふれる。側舉振は眞側又は稍少しく高くなる。舉の動作は體側で正しく保ち、振る動作は體前にて力をぬいたまゝふれかへりて交叉する。

(三) 斜上舉振は、手の甲を上、又下向に保ち、約四十五度(臂側と上との中間位)位に保つ、後舉振は特に行はず。

(四) 臂前振は掌を向き合ふか、手の甲を上にして振り、ふれにのつて後方にふれる。臂側振は甲を上にし、ふれ返つて體前にて交叉する。臂上振は、掌を相對立するか、手の甲を後にして、ふり下ろすや、ふれにのつて後下方にふれる。斜上振は、手の甲を上にするか、又は下方にしてふり、ふれにのつて體前で交叉する。掌は伸ばしたまゝふり、又はかろく握つてふる。

(五) 舉の運動は臂を緊張させて眞前、眞側、眞上、斜上に迅速正確にあげ、次に緊張の度を弛めず、體側に正しく下ろしてつける。

取扱ひの方法及注意

1 振る動作は肩及び上肢全部の力を抜き(脱力、弛緩)振れにのつて動作を続け、動作の繼續を切るやうなことの無いやう。止めの動作に對する合圖、號令は、振りあがつたときかけ、體側に正しく両手をつける。

振る動作の最初は、(1)直立より直に始めること、(2)體側にある手を體前にふり込んでふりあげる方法と、(3)體前交叉の姿勢を最初にとつてそれより振りあげる方法と三様ある。何れも力を抜いて、臂のふれにのつて軽く軟く圓滑にふる。

2 舉の運動は眞前、眞側、眞上、斜上といふ方向に對して、迅速正確に輕快にしかも動作する。



姿勢 直立、開脚直立、屈臂直立

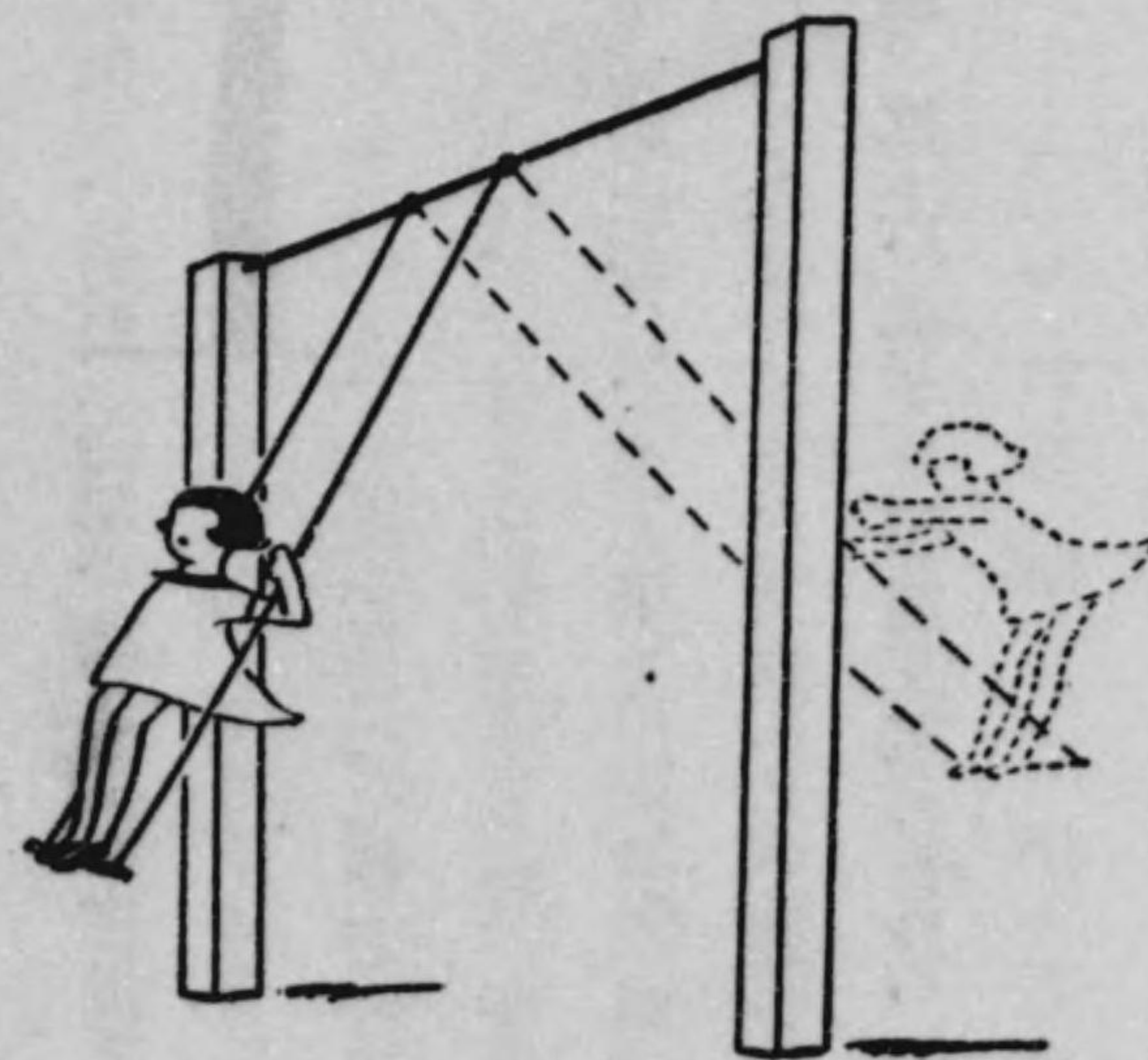
號令 (1) 初歩のものは模倣に依つて行ひ、任意の談話體で行ふ。
 (2) コノ運動——始め、(行ツテゴラン)(始めマセウ)(ヤリマセウ)

1 舉運動も、振る運動も、つとめて動作を模倣させる。隊形は自由に排列しても、四列、六列といふやうに排列してもよいが、全兒童を眼の中に入れて個別的な指導が出来得るやう。

振る運動は呼唱をつけると圓滑になる動作も節度を生んで、動作が窮屈になつたりするものであるから、尋一の指導はつとめて指導者の模倣指導を徹底的に行ふやう。

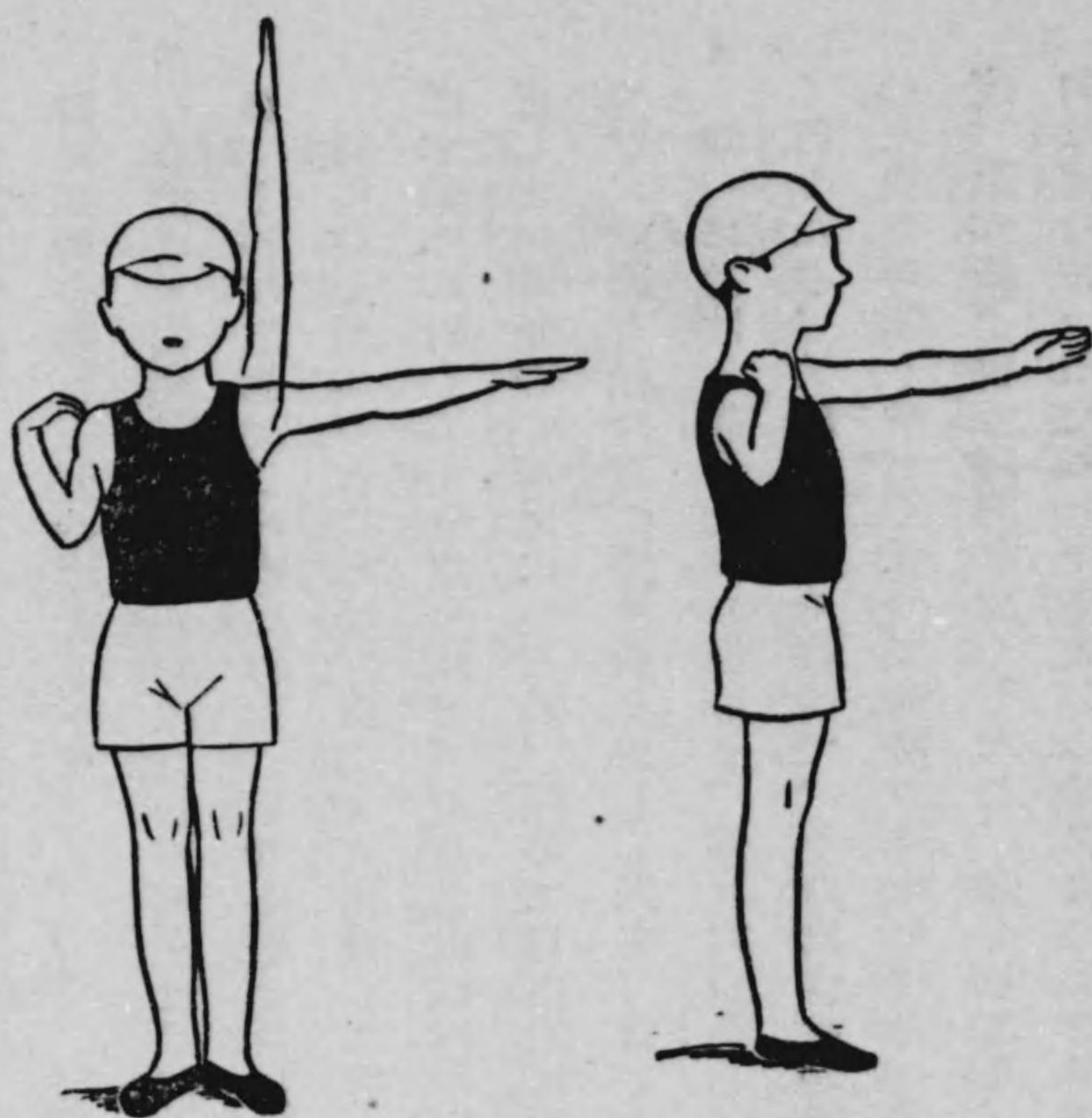
(2) 臂各方伸

運動種目 臂前伸、臂側伸、臂上伸、臂下伸



取扱ひの方法及び注意

を指導することもよい。相撲、拳闘、等の動作を相像せしめ行ふやう。稍習熟するにつれて屈臂の動作を正しくとらしめ、動作の正確味を味はせしむるやう。



幅に保つ、肩帯は正しく保つ。下ろすときは下伸をする。臂上伸は、直立より屈臂姿勢をとり臂を眞上方に伸ばす。両手の幅は、肩幅より稍廣く指先をも十分伸ばす肩帯は正常位に保ち。

(三) 屈臂より行ふときは、最初直立より屈臂の姿勢を正しく保ちたる後、前述の要領にて前(上)(側)方に臂を伸ばしたる後、屈臂し更に伸ばし、止め一で屈臂直立となる。次に臂を下ろす。

(四) この運動を尋常一年生に行はしむるには、手にて前方、下方、上方、側方に突く動作を模倣せしめ、迅速正確の動作

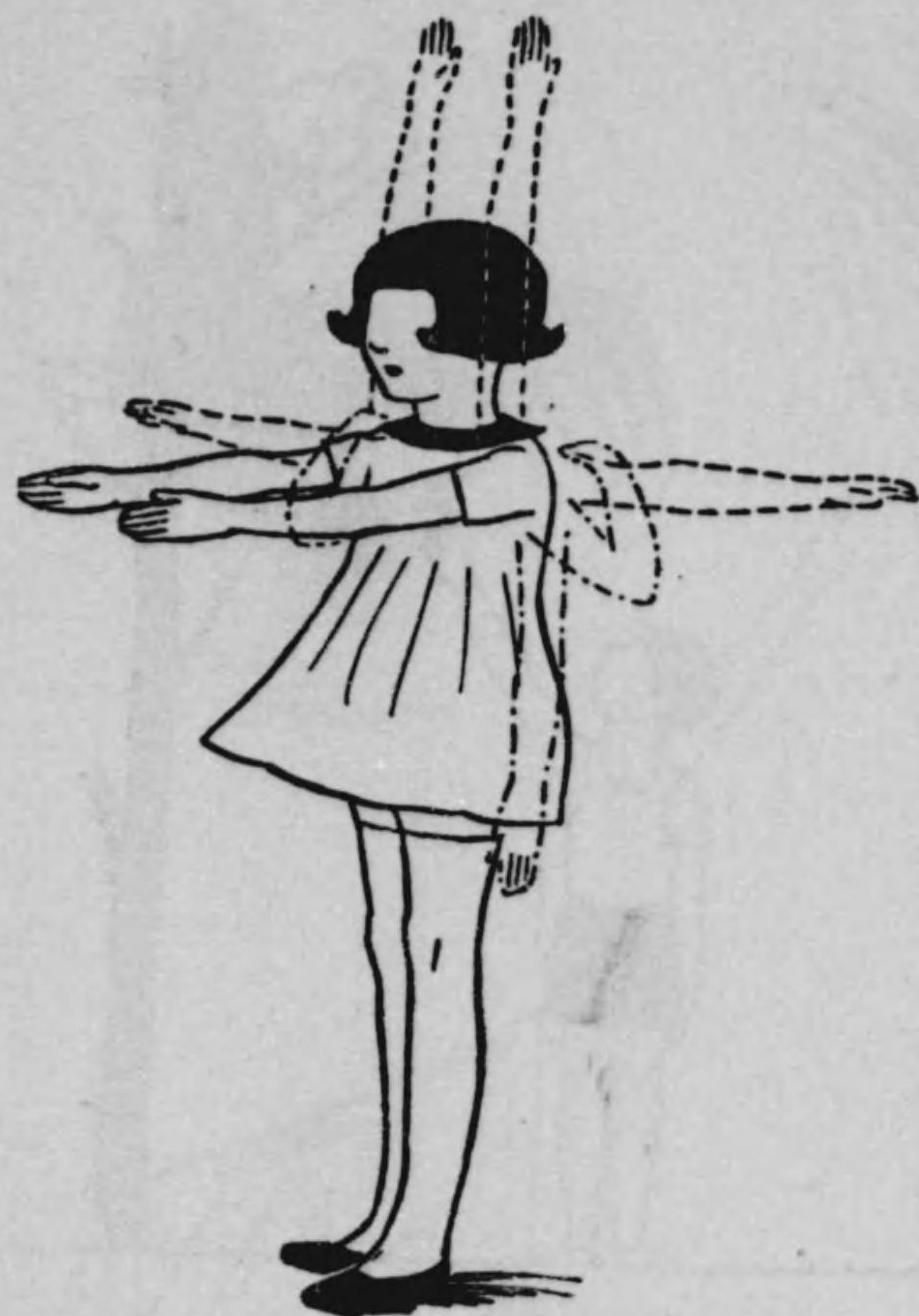
要領

(3) 臂を側(前)(下)(上)ニ伸バス運動——始メ

(一) 尋常一年生に行ふ臂の屈伸は、前方、側方、上方、下方の四方向で主として直立姿勢より始めるのであるが、屈臂直立姿勢より行ふ方法も、臂の屈伸運動には有効な始めの姿勢である。屈臂直立と直立とは、運動の中心姿勢である。屈臂は直立より(肘をつけたまゝ、前腕を體前近みちを通つて、指先を體の前方にふれつゝ、肩先にかろくあて、肘を外方に開きつゝ體側につける。體と前腕と後腕とは同平面内ある。關節の硬きものは肘を少しく開き指先を肩先につける。下伸は屈臂より臂を下ろし直立となる。

(二) 臂側伸は、直立より屈臂直立となり、臂を眞側方に迅速正確に伸ばし、指先も平かに保つ。下ろすときは前と同じく屈げて下ろす。

臂前伸は、直立より屈臂して臂を眞前に肩の高さに伸ばす。兩臂は肩



1 臂の前、側、上、下伸ともに直立より始め、幼稚なものには交互に臂を伸ばすことの模擬的動作より指導を進め、兩臂を同時に屈伸するの模擬的動作を行ひ、運動に對する興味と屈伸動作の氣分を十分指導し、學年の進むに従ひ、漸次屈臂、各方伸の正しき運動を極めて自然的に行ふ。

2 運動に習熟するに従ひ、主として模倣指導によつて進程を進め、正しき動作への指導につとめ殊に屈臂姿勢を十分指導するやう。

3 直立より出發して運動を行はしむるときは、臂の側伸、上伸、前伸とも、四舉動四呼唱に行ひ、下伸は二舉動二呼唱に行ふ。屈臂姿勢より出發して行ふときは、二舉動二呼唱に行ふ。

特に意を用ふところは、直立より出發して行ふときも屈臂より出發して行ふときも、臂を伸ばす動作に對して十分意を注ぎ、正しき動作への指導につとめ、更に屈臂姿勢より行ふときは、正しき屈臂姿勢の確保につとめ、極めて自然的に不知不識の間に肘を體側につけ、指先を肩先につけ、前膊を稍外方に開き胸を正しく保ち、背を十分伸ばすやう行はしむ。

4 尋一に於ける屈伸動作の指導は、仲々六づかしいもので、運動の速度を、迅く行ふたり、おそく行ふたり、又極めて遅く行つて、手の動作の通過課程を知らしめたりする。又一つの動作の終つた後の時間を少しく保つて姿勢の吟味を行ふ。又調子を同じリズムで行ふたりして、動作の速度、動作終了後の時間を少くしたり、多くしたり、調律を平等、不平等にしたりして行ひ、反射的に流れ易い運動を十分警戒して、意識的な動作に導くやう。

5 呼唱はつけることを本體として指導するのであるが、時々呼唱を止めて動作を行はしめ、呼唱に慣れると、動作が反射的になつて、意志的訓練を缺くことを戒め、又呼唱もつとめて短かく、強く、音を高く、行はしむるやう。決して呼唱を長くつけることなきやうにつとめる。

6 屈臂の姿勢をとるときは、特に胸を張つて姿勢を保ち、臂を上へ伸ばしたるときは、肩をつとめて下げて伸ばさしむるやう。

(3) 臂 廻 旋

運動種目 臂前廻旋(片臂、兩臂)、後廻旋(片臂、兩臂)、内廻旋、外廻旋、側廻旋、前後廻旋
内外廻旋、(尋二、以上の學年に行ふ)

姿 勢 直立、開脚直立、足前出

號 令 (1) 初歩のものは模倣指導に依つて、任意の談話體で行ふ。

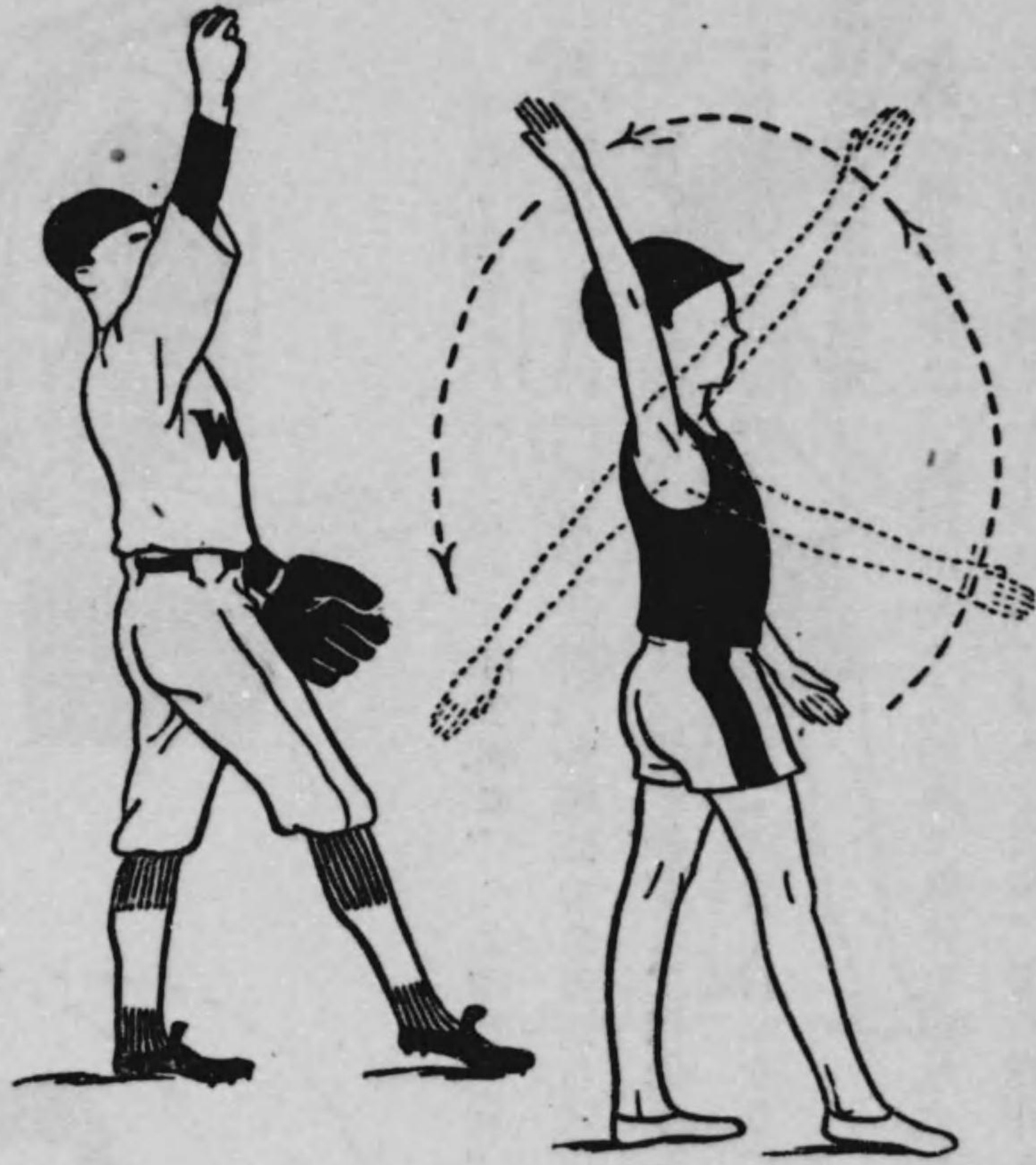
(2) この運動——始メ、(行ツテゴラン)(始メマセウ)(ヤリマセウ)

(3) 臂を前ニ(後ニ)(内ニ)(外ニ)(前後ニ)(内ト外ニ)(兩臂ヲ側ニ)廻ス運動——始メ

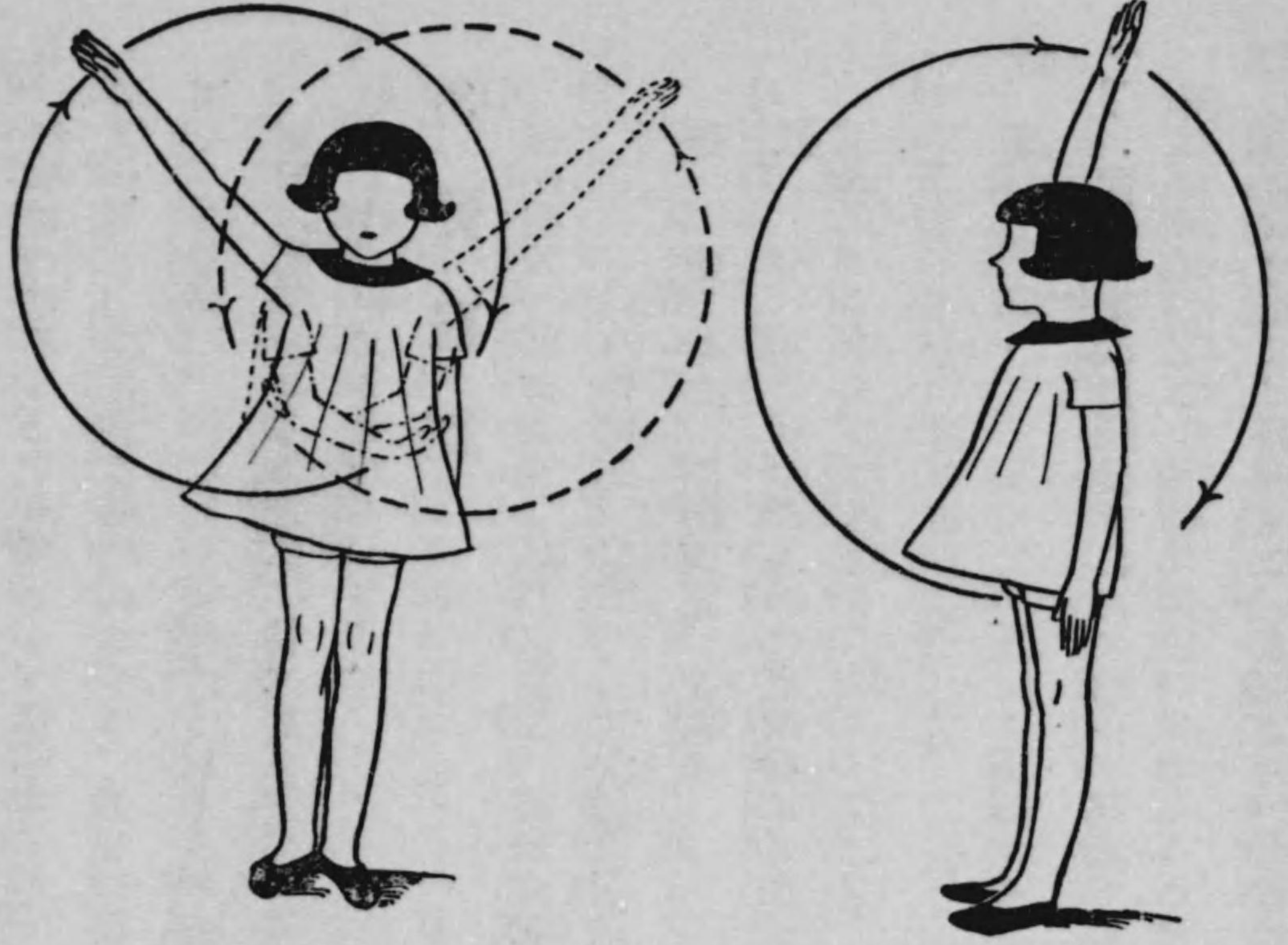
要 領

(一) 臂の廻旋は肩關節を自由に動かす運動であつて、前後、左右の向方に廻旋し、尋常一年には極めて自由に行はしむる。

(二) 臂前廻旋は、開脚直立、直立より、片臂はつとめて伸ばしたるまゝ體側より前、前より上に



(六) 臂の前後廻旋は、臂の前廻旋と、後廻旋との結合であつて、尋常一年には極めて自然的に三回、四回位つゝ廻旋して結合する。
 臂の内外廻旋も、同様に内廻旋と外廻旋との結合であつて、三回もしくは四回位位づゝ結合して廻旋する。



上より後に、後より下に體の側面を廻旋する。兩臂を廻旋するときは、片臂と同様に兩臂を同時に廻旋する。

片臂宛の交互の廻旋は、背泳の動作のやうに交るく臂を前より後に廻旋し、肩關節を働かす。姿勢は足前出姿勢などを適用する。

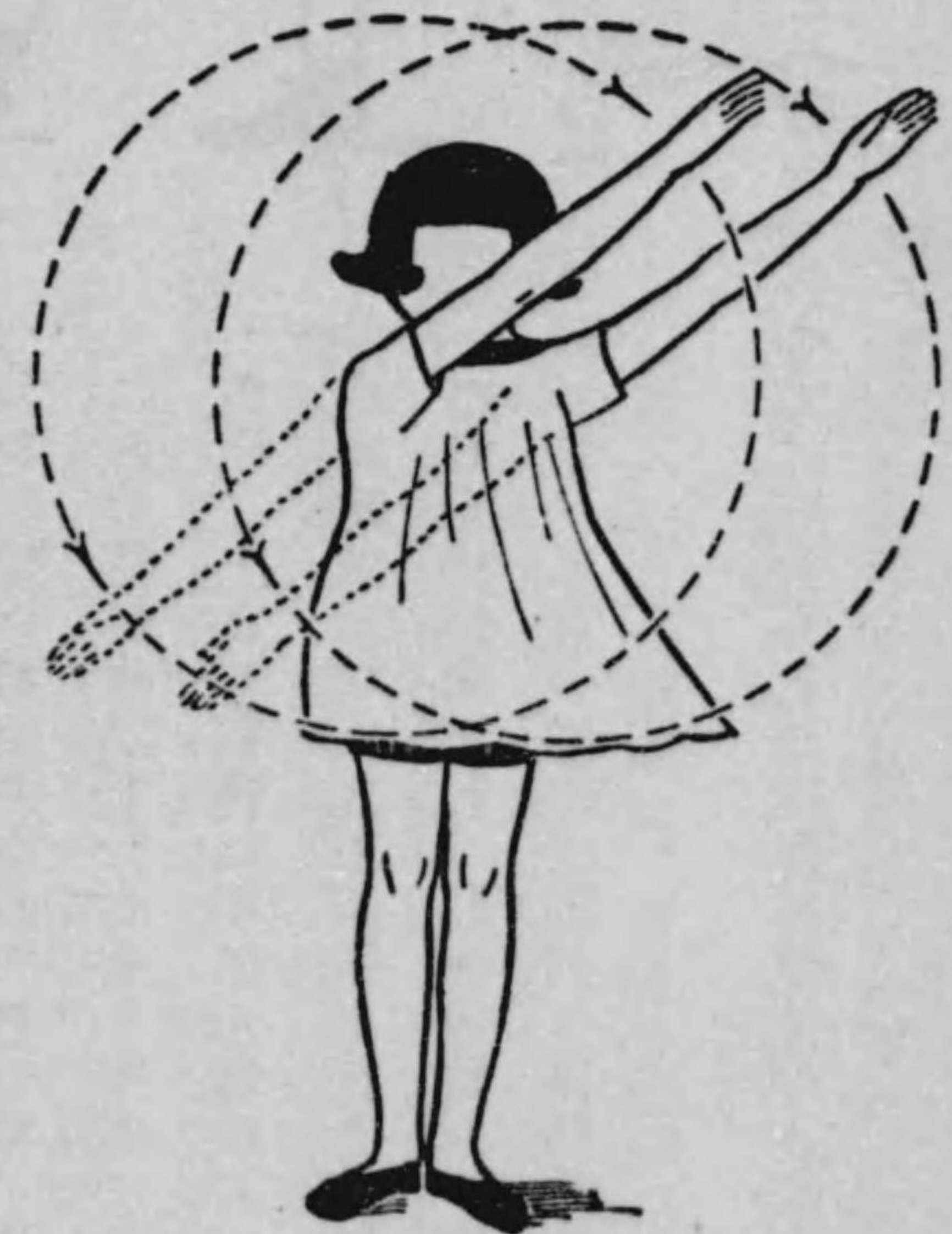
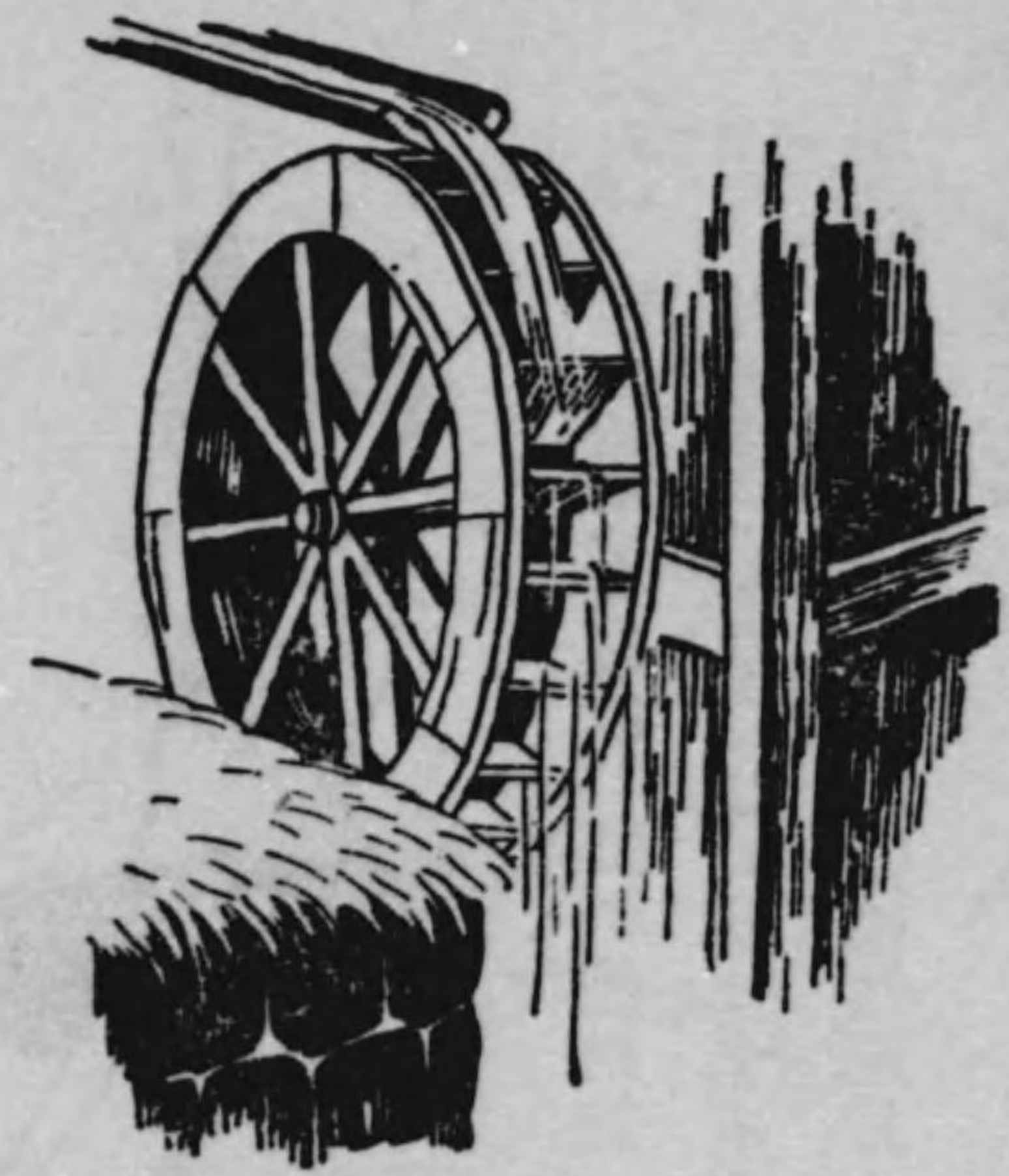
(三) 臂後廻旋は、開脚直立、直立の姿勢より片臂をつとめて伸ばしたるまゝ體側より後、後より上に、上より前に、前より下に體の側面を廻旋する。兩臂を廻旋するときは、片臂と同様に、兩臂を廻旋する。

片臂宛交互に廻旋するときは、水泳の競泳のやうに、交るく臂を後より前に廻旋して肩帶を働かす。姿勢には足前出姿勢が更に適用される。

(四) 臂内廻旋は、直立姿勢から、兩臂を伸ば

したるまゝ體の前面を内方に、内側の臂は體にすれくゝにふれつゝ、兩臂は體前にて交叉し、内方より上に、上方より側方に廻旋する側方にふり廻はされたる臂は交るく體前にて交叉し、體の前上方に大なる圓弧を描く。

(一) 臂の外廻旋は、内廻旋と全く反對方向に臂を廻旋するのであつて、體側にある臂が伸ばしたるまゝ側方にふりあげ、上より右臂は左に左臂は右へ同時に體前にて大なる圓弧を描き、體前にて兩臂が交叉し、眞側方にふり廻す



何れも調子にのつて極めて自然的に、しかも圓滑に、自由味を十分持たせて結合させる。臂の側廻旋は、片臂の内廻旋、片臂の外廻旋であるから尋一には行ふことも容易である。

(七) 臂の廻旋動作は、つとめて、臂を伸ばし、指先はかろく屈指又はかろく握る。又時には指先を伸ばしたまゝ行ふ。動作はつとめて大きく行ふやうにつとめかつ圓滑に行ふ。

取扱の方法及び注意

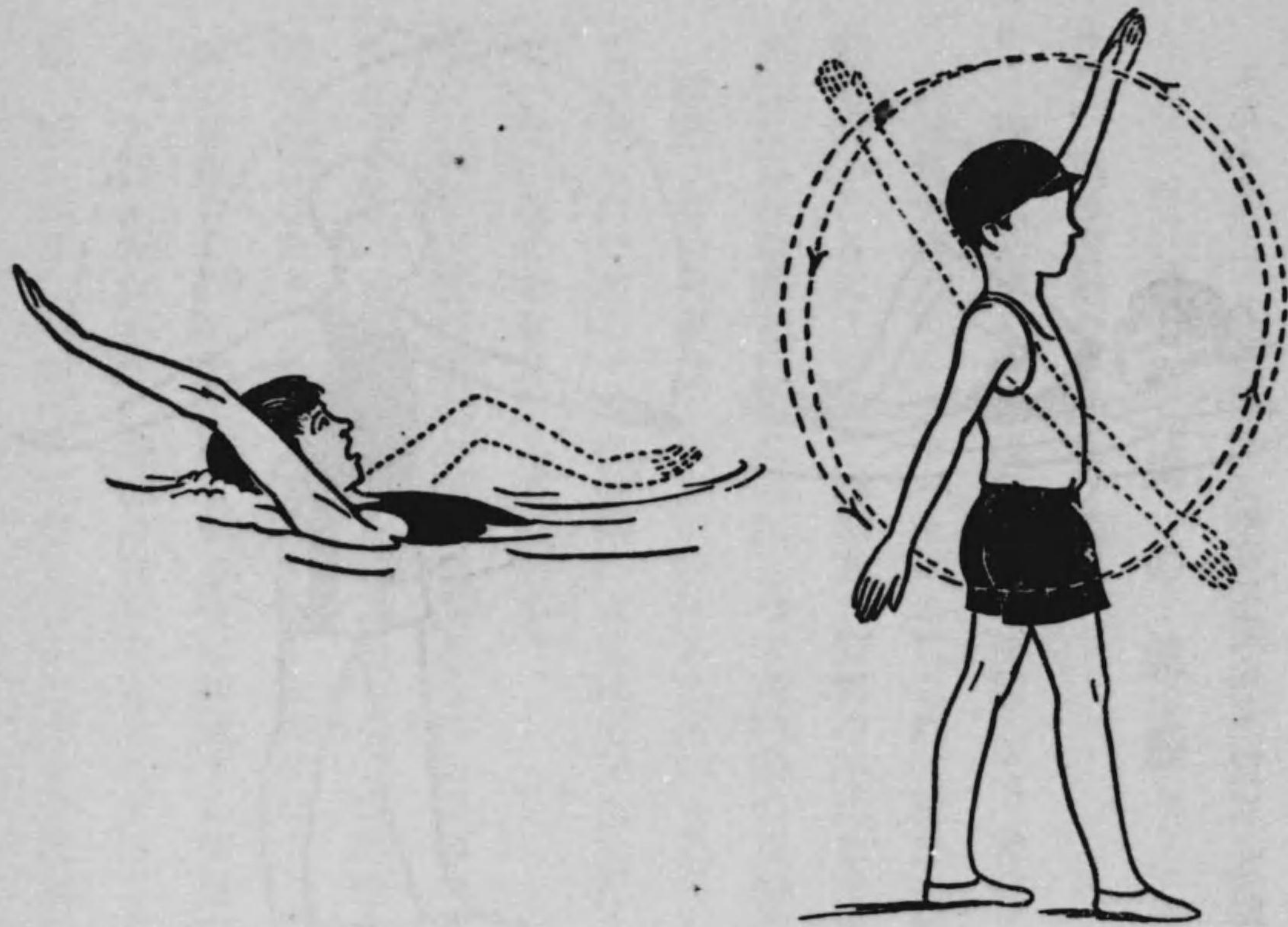
1 臂の廻旋動作は、動作が大きく迅速で氣分を満足せしめ、兒童の運動生活に極めて興味を持つて行ふものであるから、動作に變化を行ひ、運動種目も變へて行ふやう。例へば前廻旋を行ひ、

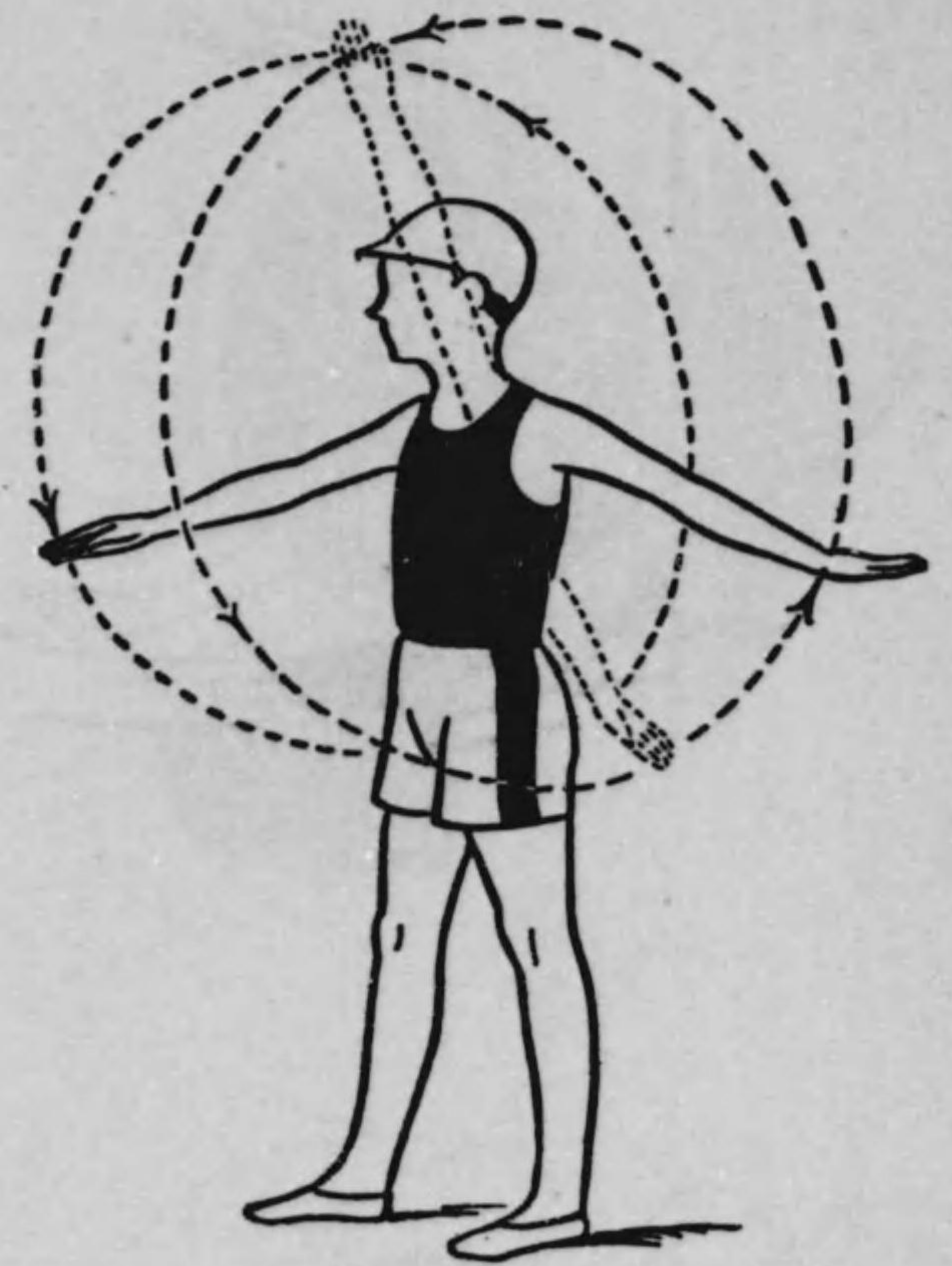
次に後廻旋、内廻旋、外廻旋を行ふといふやうに、次から次にと行ふやう。

動作は、始めはおそく、順次に廻旋速度をまして迅く行ひ、又はおそく廻旋する動作をつゞけ、又迅く廻旋し、順次におそく廻旋せし動作の變化を工夫するやう。

2 動作を尋一に子供らしく取扱ふには最も好適の材料であつて、水車のやうに、風車のやうに、自動車の車のやうにと既知の觀念と結合し動作に變化と興味とを持たしめ行ふやう。

又模擬的動作としては、水泳選手となつたり、野球の投手になつて球を投げる動作を行ふたり。クロール、背泳、投手の投球の姿をお話的に導入して行ふたりするのである。





3 指導の順序としては、つとめて片臂の廻旋より行ひ、兩臂動作に導くやうにする。殊に内廻旋も外廻旋も片臂宛の動作を行はしめて兩臂の動作に導くやう。片臂宛の練習を進むるときは左右の動作を平等に行ふやうに意を用ひる。

4 指導の變化を行ふためには、直立、開脚姿勢で行ふよりは、片足前出等の姿勢が兒童には行ひ易く片臂の廻旋は片足を出した側の反對の臂を廻旋せしむることが容易である。

又初歩の兒童や、模擬した動作には、歩きながら廻したり、走りながら廻させることも亦興味を持つものである。

5 動作を止めしむるときは號令は、臂がふりあがつたときに止め——の號令を下

すやうにし、臂を體側に迅速につけて直立となるやう。

第三節 胸の運動

(一) 胸の運動の目的及び適用

(a) 胸の運動は、胸推部を後方に伸展して、脊柱に正しい姿勢を與へることを目的とする。

胸推部を後方に伸展するといふことは、肋骨を舉上し胸廓の擴張をはかることであつて、この運動を行ふことによつて、胸推及び胸廓の不正な發育を豫防し、矯正することが出來得るのである。又これらの運動を行ふことによつて腰推部の支持力を強くし、全脊柱の發達を良好にするのである。

尋常一年の兒童は、家庭に於ける生活から見ても、とかく頭が前屈し、胸廓部が前方に屈けられてゐるものである。殊に我國の衣服は男兒も女兒も胸廓部の發育を阻害する状態にあるものであつて、脊が圓くなり易いものである。

つとめて上肢の運動と頭の運動と共に胸廓部の發達を助成するやうにとめることは最も重要なことである。元來胸の運動といふものは、胸廓部を後方に伸展したり、前方に屈けたり又この部を側方に屈けたり、捻轉したりすることによつて、正しき發達發育を遂げられるものであるが、我が國の體操の分類に於ては、胸を後に伸展する運動のみを胸の運動としてゐるのであるが、この運動のみを行ふたからとて胸廓の發育を完全にすることが出來得るものでない。體を前屈する背の運動、體の側屈、側轉等の運動を行ふとき十分注意して行ひ、目的の達成をはからなければならぬ。

(b) 生理機能に及ぼす影響も亦大なるもので、胸推部を動かすことは、直に胸廓内の心臓、肺臓及びその他の臓器に直接刺激を與へ、機能の促進をはかるのである。又胸廓の發達を遂げることは、内臓の機關を十分發育せしむることが出來得るもので殊に幼稚なる兒童に對しては、絶えず行はしめ、日常生活より來る胸廓の不正姿勢に對抗し、よりよき發達を遂げしめねばならぬ。従つて毎日之れを行ひ、更に時にふれ機會を見て行はしむるやうつとめなければならぬ。

(c) 尋常一年に行ふ胸の運動は、胸を後方に反らせるといふ程度のものであつて「胸後反」と示してゐるが、高學年に行はしむるところの胸後屈の意味ではない。時には、體の後屈に伴ふて行ひ又指導者の運動を模倣させ、或は日常生活の動作、事物、動物のまね等になぞらつて胸を反らさしむる程度のものである。

従つて背の運動の體前屈と結合して行ふたり、體後屈の運動と結合して行ふたり、或は頭を後屈せしめてその度を深くせしむる程度に行ふたりせしむるものである。

(d) 全運動の指導の過程に於ける胸の運動は、通常身體精神の状態が毎時の學習に對して最もよいコンディションになつたときに體部の運動として、先づ最初に行はしむるものであるが、尋常一年に於ては、むしろこれらの考ひに重きをおかずして、姿勢が正しく保たれるやう臨機應變に兒童の體勢を見て何回に行はしむることに意を注ぐべきである。従つて豫備運動にも主運動にも適用して行はしむるやう努めなければならぬ。従つて胸後反は單獨に獨立した運動として行はしむるより

は體前屈、頭の後屈運動、體後屈運動などと共に行はしむることが最も有効である。

(二) 運動種目解説

胸後反

姿勢 直立、開脚直立、腰掛



上肢姿勢は、手腰、手胸、臂の斜上舉、等が行はれるのであるが、極めて自由に、氣樂に（努力せず）とらしめて、胸を反らす氣持を十分に發揮せしむる。

號令 (1) 初歩のものは模倣指導によつて行ひ、

指導者は適宜の談話の形式で行ふ。

(2) コノ運動——始メ（行ツテゴラン）（始

メマセウ——）（ヤリマセウ）

(3) 胸ヲ後ニ反ラス運動——始メ、止メ——

要領

(一) 體後屈の要領によつて、體を後方に反らせるのであるが、つとめて窮屈なる動作をさけ、上肢姿勢はつとめて自由にとらしめて行ふ。

(二) 手胸、手腰、及び臂を上方もしくは斜上方にあげる動作は、胸後屈と共に行はしむることが最も良好に働くものであるが、時には、始めよりかろく手胸、手腰の姿勢をとつて行はしむる。

(三) 事物を模擬して行ふときは、つとめて自然的に表現形式も亦自由に兒童の心情を十分發揮せしむるやうにつとめ、決して運動形式を一定せぬやうにつとめて行はしむ。



取扱ひの方法及び注意

- 1 下肢の姿勢は、つとめて正しく保持して行はしむると共に上肢姿勢は、力を抜きかろく働かせ、主として胸を反らさしむるやう。又臂を前振して最後に胸を反らさしむることもよい動作である。
- 2 後反した姿勢の保持は長く保たしむることを止め、回数を多く行はしむやう。

體を後反したる後は直に體前屈運動を行ひ、體の前面の伸展と收縮とを行はしむると共に、胸推部の前後屈運動を行はしめ、胸部の發達を完全ならしめるやう。

- 3 模擬的動作の指導に於ては、かろき體後反であるから、體前下屈運動は行はしめず、動作表現を愉快に、回数を多く氣持よく行はしむるやう。例へば國旗掲揚、萬歳、日の出に向つて深呼吸等は

最も興味多く行はせられる。

第四節 懸垂運動

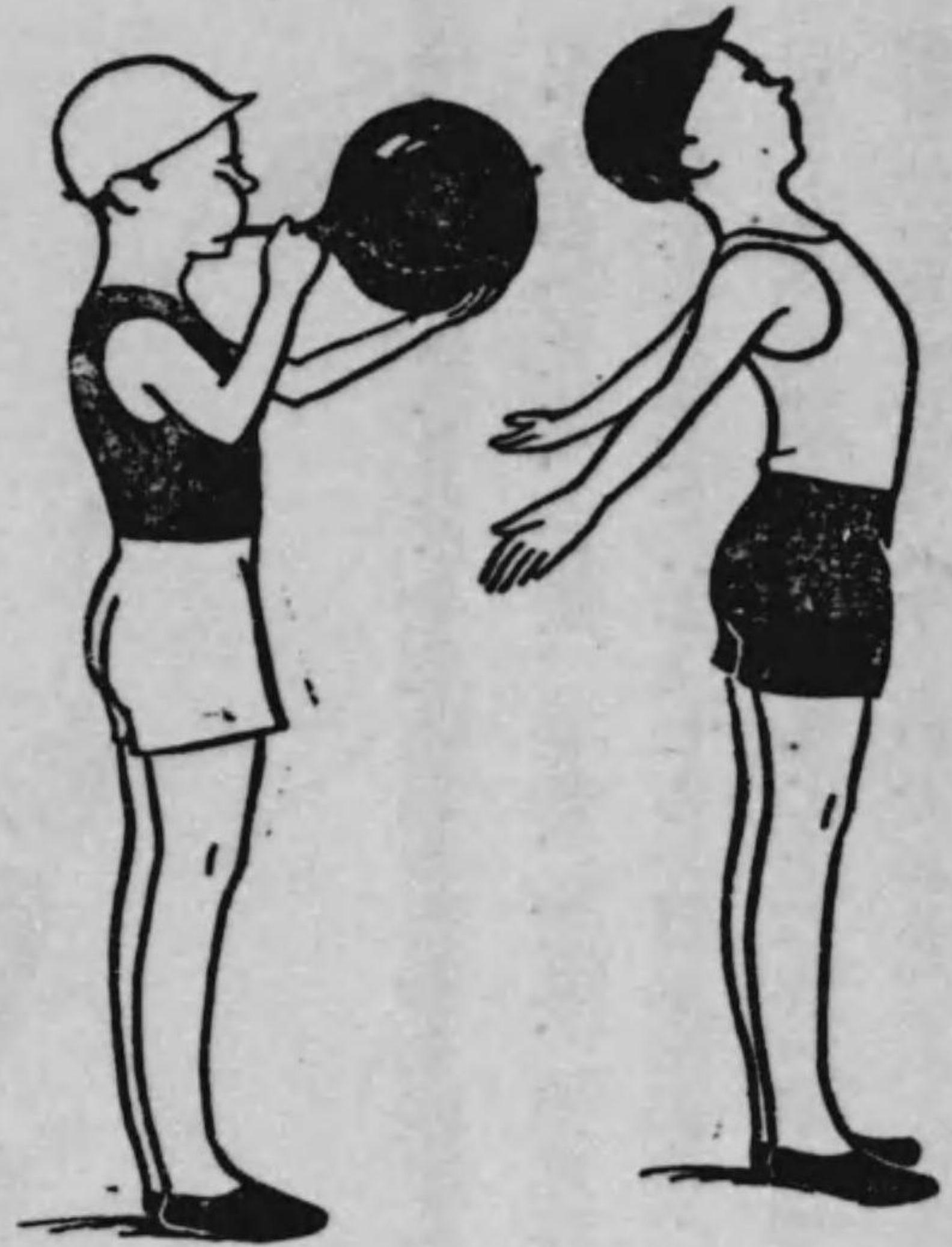
(一) 懸垂運動の目的及び適用

(a) 懸垂運動は、上肢の力に依つて體を空中にひきあげつゝ、吊垂し上肢及び上肢帯並に胸廓の發達を計ると共に、脊柱を正常なる發達をはかるのである。

なほ懸垂運動は、主として上肢によつて營まるる運動ではあるが、全身的运动であるがため、全身の筋骨及び生理機能の發達を遂げしむると共に、心理的には、全身の巧緻的訓練を遂げしめ、精神的には、剛毅、果斷、勇氣、堅忍持久等の精神を養ふことが出来る。

(b) 尋常一年生に行ふところの懸垂運動は、上肢及び上肢帯の發達發育が幼稚であつて、自己の力のみによつて體を懸垂することは仲々容易でない、下肢の支持する力。保持する力と相まつて、懸垂運動の目的を達成するのである。





體力氣力を練磨し、全身の巧緻性を進展せしむる運動である。

尋常一年の懸垂運動は、この二つの系統に對して、極めて初歩的にしかも自然的に、自由に取扱ひ懸垂運動の目的の達成せしむるもので、即ち「懸垂立」の運動と、「登降、攀登」の運動を行はしむるために、下肢の助成を得て運動を行ふのである。

懸垂立の運動は、上肢によつて用具に懸垂し、上肢及上肢帯を正常に保持して行ふ運動類である。登降、攀登の運動は、上肢及下肢の屈伸力、支持力、保持する力と相まつて、運動を営むものである。體を上方に移行し又は上肢及下肢の力によつて降下するのである。従つてこの系統によ

我が國に於ける懸垂運動は、二つの大きな系統に依つて組織されてゐるのであつて、(一)は定められた用具に懸垂し、長く保ち、又臂及脚の運動を行ひつゝ體を變化移動し、更に進んでは全身の巧緻性を發展せしめ、體力氣力の練磨と、巧緻性、調和性の進展を遂げしむる運動系統と、(二)懸垂登降、攀登する系統の運動とある。吊繩、吊棒、斜吊繩等に依る運動は、上肢及下肢の力、及上肢のみの力に依つて登降して、不知不識の間に

る運動は、自己の力によつて、體を移動ししかもこれを認識し、努力活動による結果を體の移動によつて、知ることが出來得るので喜んで行ひ、好んで運動するものである。殊に兒童の心意發達の状態より考ふるときには、兒童の向上的氣分を満足せしむることが出來得るもので、強努力の運動の割合には兒童の最も好む運動である。

(c) 懸垂運動は、身體練習の過程に於ては、主運動として胸の運動と相關聯して行ふべきものであつて、又體側の運動とも相共力して練習過程を進め、胸廓の發達及び脊柱の正常なる發達を遂げしむべきものである。勿論成熟したる體格體力を有するものに對しては、跳躍運動等と共力して體力の練磨及び氣力の練磨等にあたるべきものである。

(二) 運動種目解説

(1) 懸垂直

種目 懸垂立臂屈伸、懸垂立横行、懸垂立屈膝舉股、等その他の運動種目
姿勢 懸垂立

- 「懸垂直臂屈伸」號令 1 肋木、横木、鐵棒(低)ニ懸カレ——
(懸垂立舉踵半屈膝) 2 臂ヲ屈ゲ(半バ屈ゲ) 踵ヲアゲ——舉ゲ
3 臂ヲ伸バシ膝ヲ屈ゲ(半バ屈ゲ)——屈ゲ
4 臂ヲマゲ膝ヲ伸バセ——伸バセ

要領

5 臂ヲ伸バン踵ヲ下ロセ——下ロセ

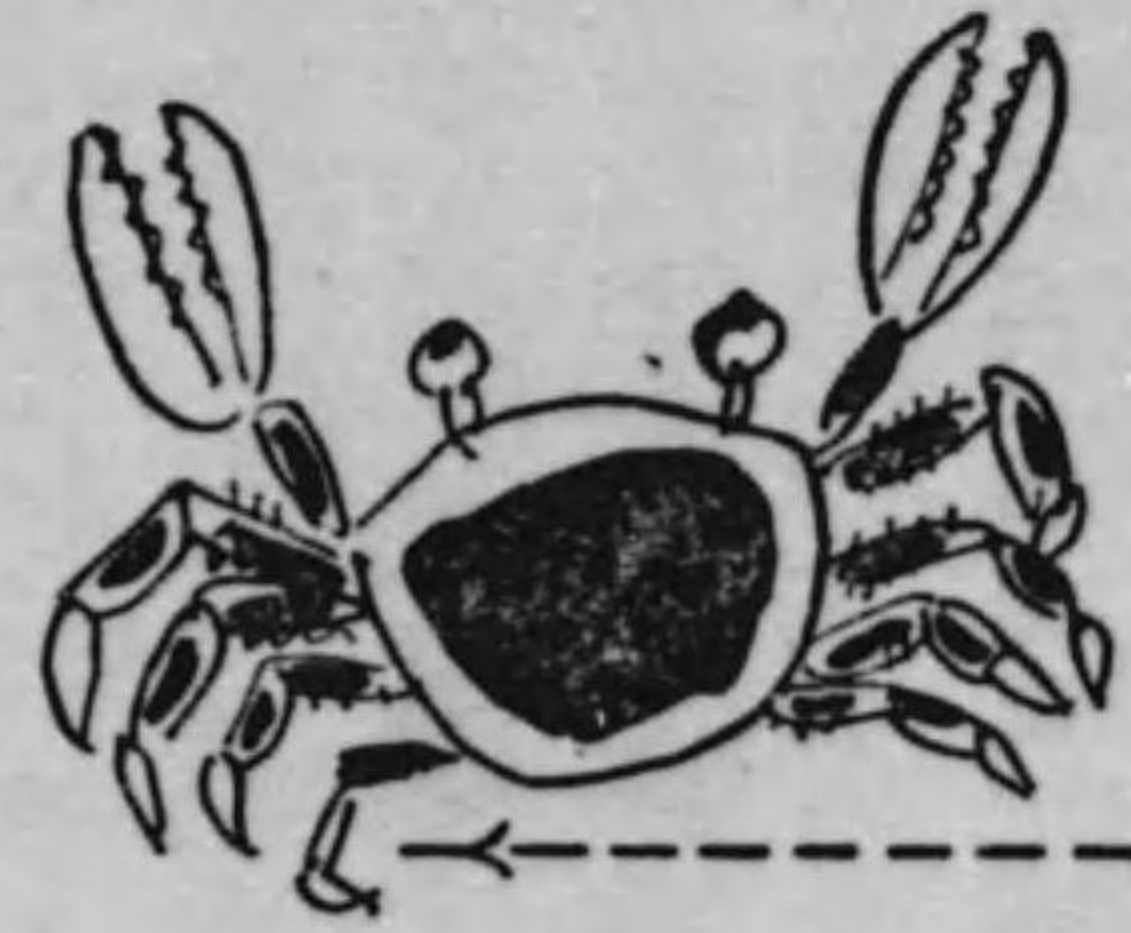
- 1 極めて自然的に用具に面して、近く直立姿勢をとり、用具に肩幅より稍廣く頭の高さのものにかゝり、懸垂立姿勢となる。用具には單棒のときと、複棒のときとあるが何れも用具の近くに立ちて姿勢をとる。この姿勢は一つの姿勢であると共に運動である。
 - 2 臂を屈げ踵をあげ臂を伸ばし膝を半ば（全）屈げる。次に臂を屈げ膝を伸ばし踵を下ろす。
 - 3 懸垂立舉踵の姿勢に於て片脚を前にあげ、又は片膝を屈げ、膝を前にあげ、屈膝舉股の運動を行ひ、更に脚を左側にあげ又は右側にあげて行ふ。
 - 4 單棒のときは、眞下に位置して懸垂立の姿勢をとり、複棒のときは兩肩先に兩手が位置するやうに姿勢をとる。
 - 5 懸垂立舉踵の姿勢に於ける種々なる運動は、つねに體を兩臂にて引きあげつゝ行ふ。
- 取扱ひの方法及注意
- 1 懸垂立の運動は、悉く上肢に依つて體を引きあげるものであつて、下肢の助勢に依つて目的を達成するものであるから、臂を屈げたときは、外方に張り、頭を少しく後方に引き、胸を少しく反らすやう。

- 2 運動が拘束的な運動で、兒童に興味を持たせることが仲々困難な運動で、出來得るだけ變化あらしめて行ふやう。例へば臂の屈伸と共に脚を前に出したり、側方に出したり、臂の屈げ方を遅くしたりする。又運動は速くしたり又多數の生徒を同時に行つて回數を多く行つたりするやう。
- 3 初歩のものは、肋木に依つて（肋木に向つて懸垂立の姿勢をとり）臂の屈伸を行ふ。最初は地床上行ひ、習熟するに従ひ、横木の高さを高くして行ふ。更に習熟するに従ひ、最も高きところにて行ふ。高きところにて行ふときは、肋木登降の動作と共に結合して行ふやう。これらの動作と共に、横木にて單棒複棒を利用して行ふことが最も興味多いことである。横木にて行ふときは、出來得るだけ多數の兒童を同時に行はしめ、運動に對して興味を持たしむるやう。
- 4 習熟するにつれ地床上より足尖を離さしめ、懸垂運動の氣分を味はしめつゝ行ひ、運動に對して興味を持たしむるやう。時に競争心を利用して正しき懸垂の指導にあたるやう。

『懸垂立移行』

懸垂移行には、懸垂立の姿勢をとり、前（後）行の運動と、横行と、轉向横行と、轉廻横行との四つの方法がある。何れも横木に依るところの運動であつて、地床上にて踵をあげ足尖をつけて行ふのである。横行は肋木にても行ふ運動であるが、土踏まずをかけ、又は踵をあげて行ふことも出來得る運動である。

要領



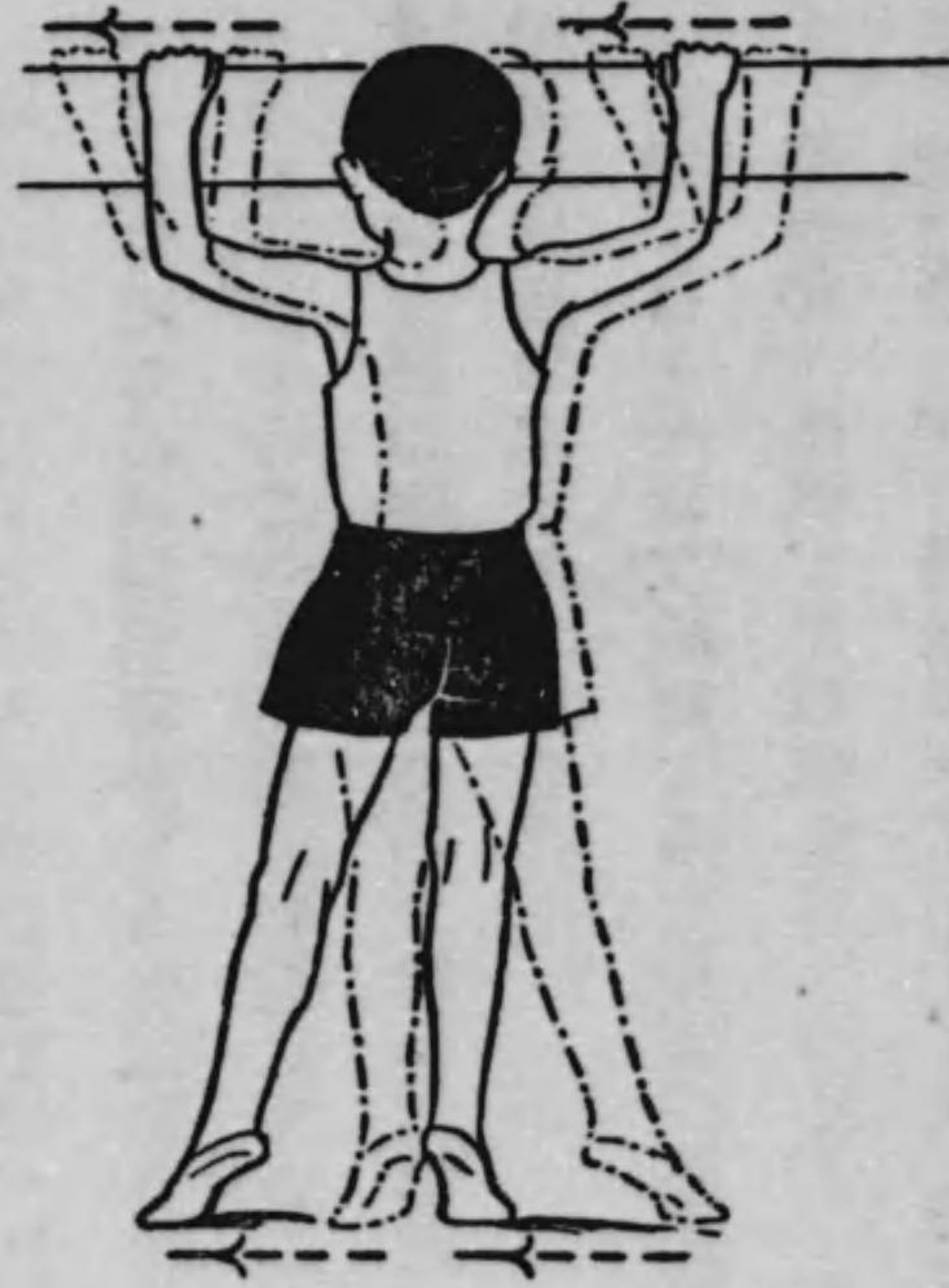
方に轉廻しつゝ横行するのであつて、前方に轉廻する方法とある。何れも

- 1 懸垂立前(後)行は、複棒によつては兩側半屈臂懸垂立の姿勢をとつて後「前へ(後ニ)進メー」で片手宛前(後)方に移動する。片手の送り方は約一握位宛前(後)方に移動する。従つて足の移し方も亦上肢の移し方に伴ふて行ふ。
- 2 懸垂立横行は、單棒又は肋木にて半屈臂又は屈臂懸垂立の姿勢をとつて後「右(左)行始メー」にて右(左)方に肩幅の約三分の一位宛手と足と同時に移して移行する。
- 3 轉向横行は、横木單棒によつて半屈臂懸垂立の姿勢又は伸臂懸垂立の片逆手の姿勢をとつて後、右(左)方に移行するのであるが、進む方の手は正手にし、片手は逆手にてかかり、逆手の方を離して半廻轉して右(左)方に肩幅のところを握つてかゝる。
- 4 轉廻横行は轉向横行と同じ姿勢をとつて右(左)

前(後)方に廻轉しつゝ横行する。

取扱ひの方法及び注意

- 一、懸垂立前(後)行は、横木の複棒によつて横木の中央又は、横木の一端に立ちて、行はしめるのであるが、手の移行と、足先の移行と合せて體勢を正しく保ち行ふやう。手の移し方は、廣くならぬやう。
- 二、懸垂立横行は、肋木にて行ふときは、四欄もしくは六欄の程度より始め、習熟するに従ひ横行の距離を長くするやう。初歩のものは低いところにて行ひ、習熟するにつれ高きところにて行はしめ、つとめて自由に自然的に行はしめ、體が肋木よりあまり離れぬ程度にて行ふ。



横木による移行は、横木の一端に立たしめ、順次運動者は横木の中央を過ぎたるときに、次のものは出發して行ふ。つとめて足尖にて足を運び右手右足、左手左足の順序に運ばしむるやう。横行を模擬的に取扱ふときは猿の樹木を渡り歩くことや、動物園の猿の金網の生活などを想像せしめ、愉快に行はしむるやう。蟹の横這ひを想像させて行はしむることも興味多いことである。三、懸垂横行に習熟するにつれて、一組の人数を四組又は五組位に分けて競争させ、動作を輕快になさしむることも興味多いことであるが、初歩のものには姿勢や手足の運び方等を指導すること

なく、極めて自由に行はしめ、稍習熟するに従ひ、手の運び方、體勢の保ち方等を遂次指導し窮屈なる運動をさけしむるやう。

上肢下肢を同時に働して行ふところの運動は、外見容易な運動の如く見ゆるけれども、指導は最も困難な運動で、これらの運動は、常に自然的自由な運動より漸次動作の指導を少しづつ行はしむることが最も重要なことである。

四、轉向横行、轉廻横行等の運動は、尋常一年としては取扱上に仲々困難を感じる運動であるから、習熟せる指導者以外のものは行はざる方がよい。

(2) 懸垂

尋常一年に行ふところの懸垂運動は、肋木、横木、低鐵棒、吊棒、立竹、立棒、梯子等に依つて行はれるところの懸垂姿勢をとる運動と、此等の用具に依つて運動を行ふ間に上肢の力に依つて體を吊し下げるところの運動を總括していふのである。従つて正常な姿勢にて正しく懸垂姿勢を保持するといふ運動を指示するのではない。尋常一年の兒童が用具に依つて吊下つて遊ぶといふ程度の運動を一切指示するのである。

種目 懸垂立姿勢よりの懸垂、吊用具による跳びついで懸垂、懸垂振、前廻下、後下、
姿勢 直立、懸垂立

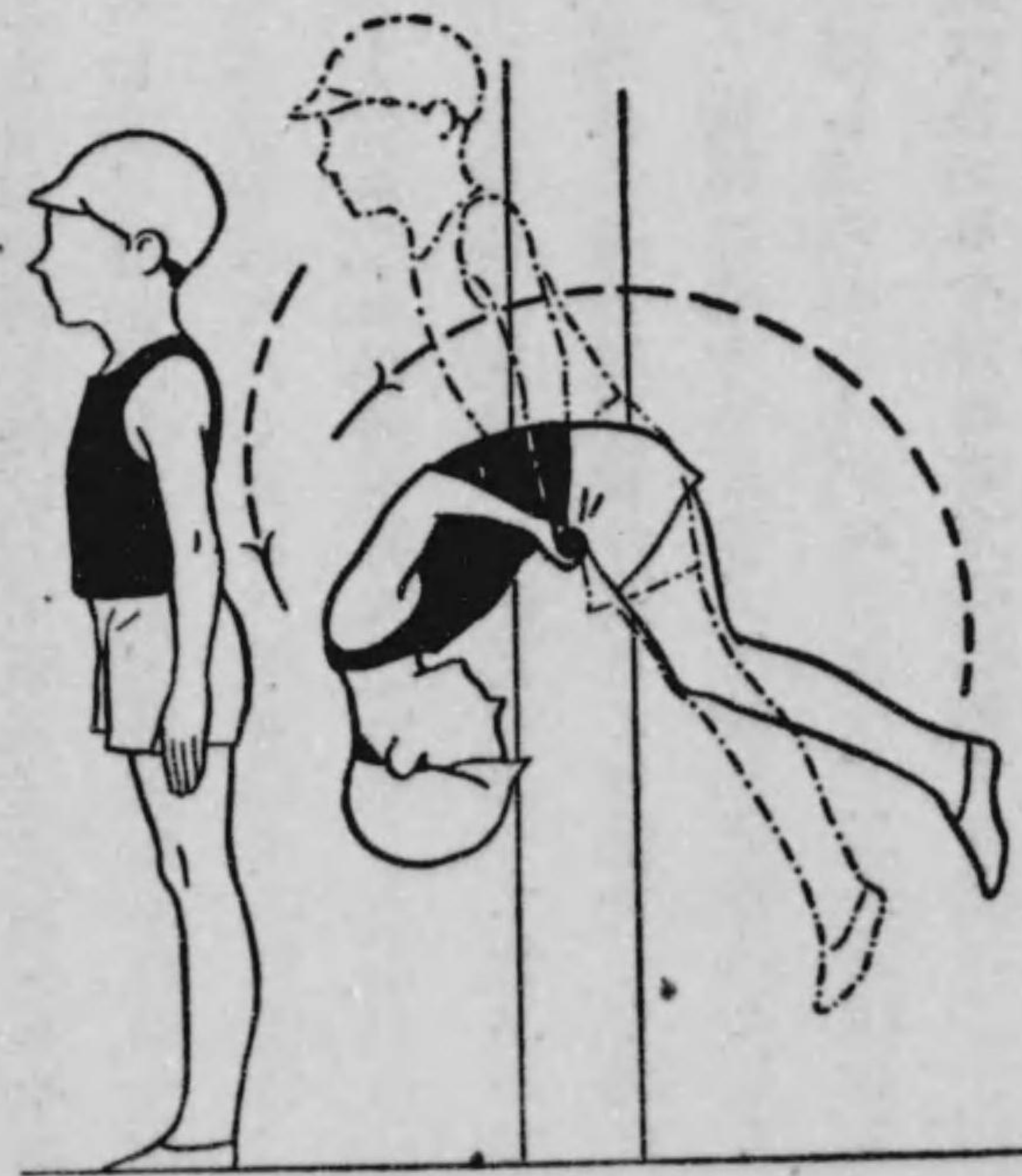
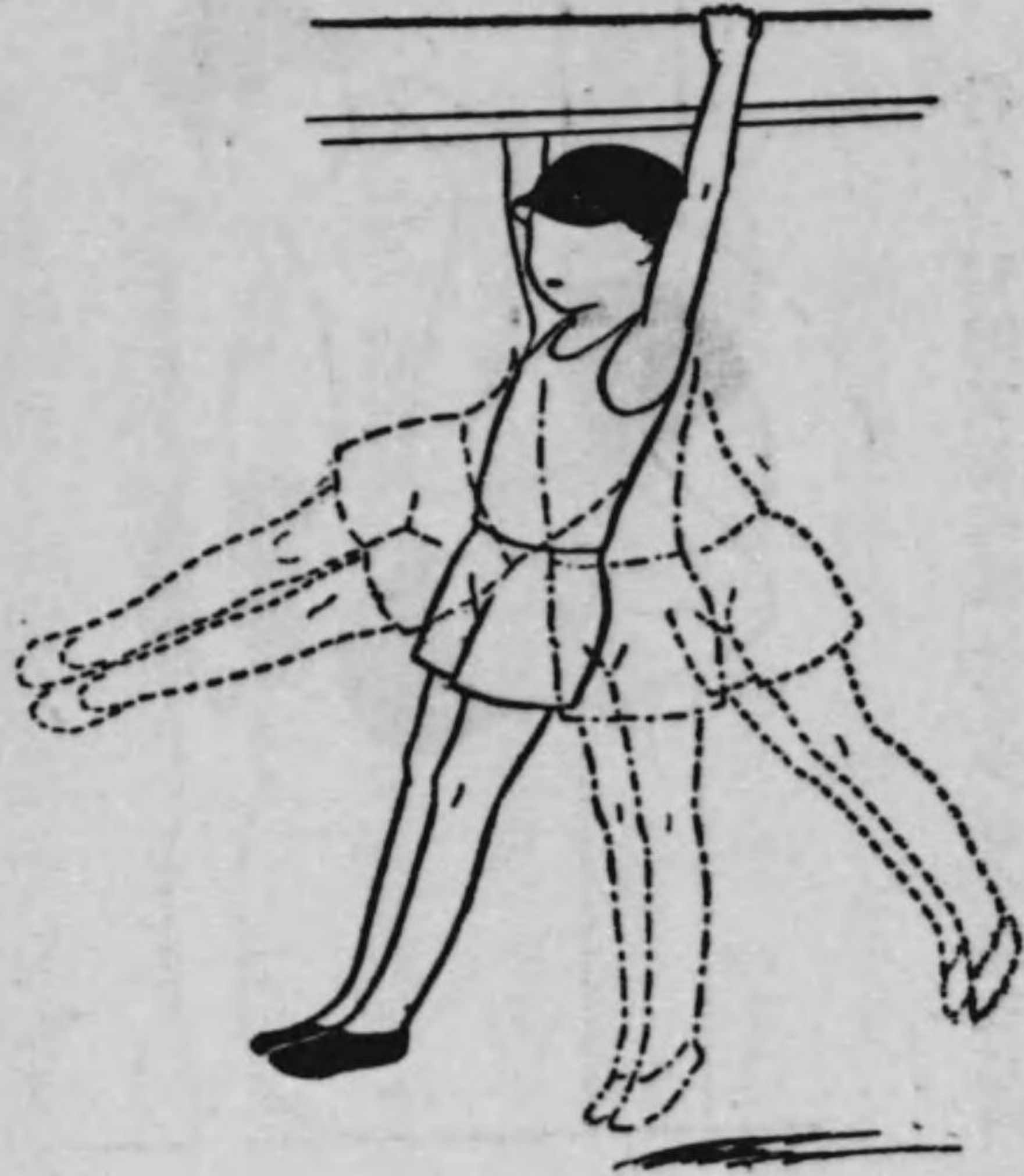
號令 (1) 懸垂カレー、(2) 下り

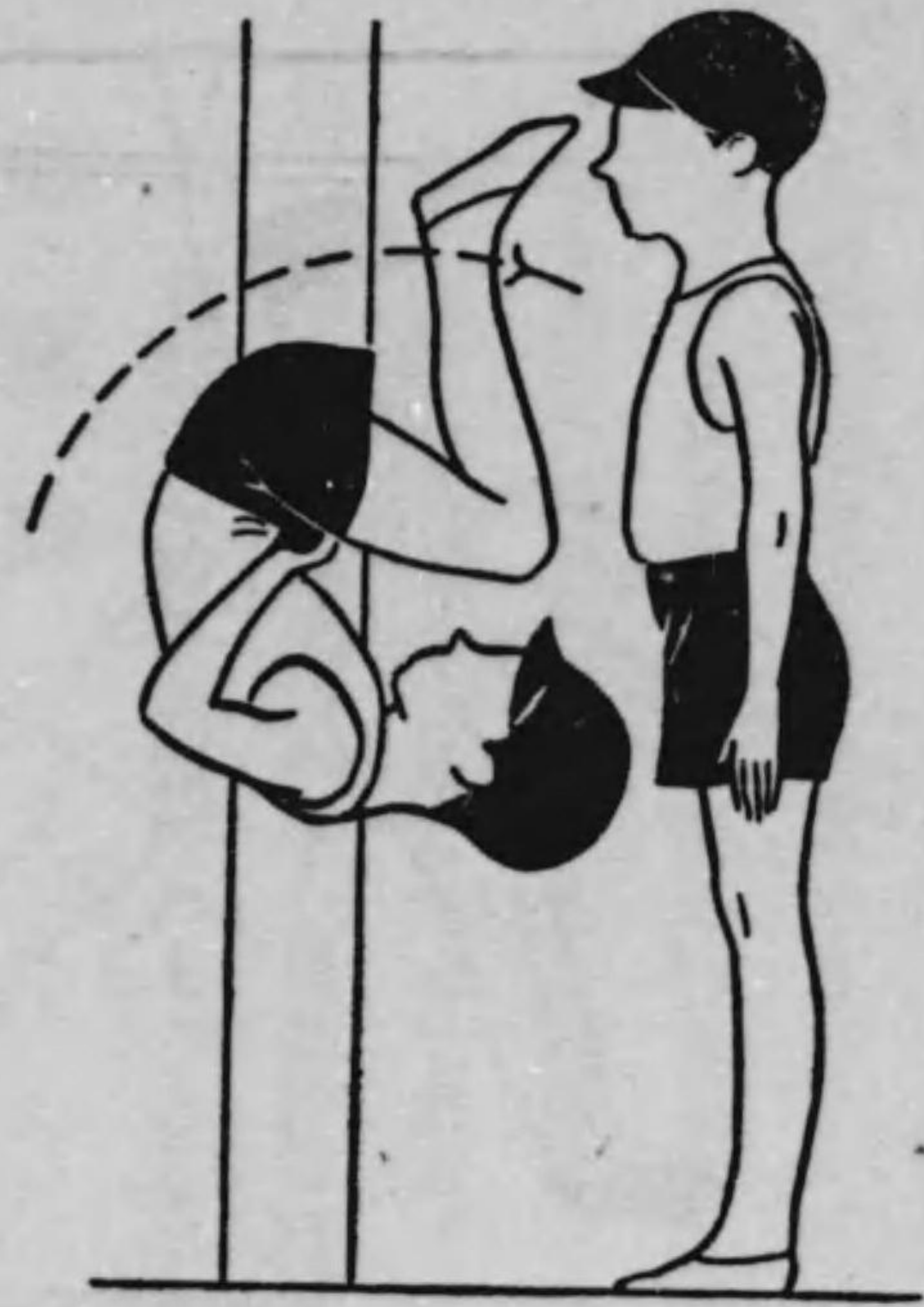
要領

1 懸垂立の姿勢よりの懸垂は、兩足を一度に地床上、横木上より離し、肋木上の横木に懸垂立の姿勢をとりたるものが、兩足を同時又は、片足宛交互に離して懸垂し、暫くかゝりて後、兩足を地床上又は横木につけて休む。

2 吊用具又は梯子等によつて懸り、用具と共に體を前後方向にふつて懸垂する。又跳びつき屈臂又は伸臂の姿勢をとつて懸垂姿勢となりて下りる。

3 懸垂振の運動は、横木、低鐵棒に懸垂し、用具が低きときは、兩脚を少しくまげて懸る。稍高





い用具のときは両脚を伸ばして懸る。又かゝるやふれを利用して、體を前方にふり、後方にふれかへり始めは小さく順次大きく振る。稍習熟するに従ひ、左右振をも行ふことが最も興味多い。

4 前廻下の運動は、横木、低鐵棒によつて行ふのであるが、用具の高さは、腰の高さより稍少しく高き程度にして腹部に横木をあて、用具を廻轉軸として前方に廻轉し、クルリ、クルリと一、二回連続して

行ふ。習熟するに従ひ、少しく高さを増してかろく跳びあがるや直に前方に廻轉する。

5 後廻下の運動は、主として低鐵棒に依つて行ふのであるが、吊繩、立棒、立竹等にも行ふことが出來得る。懸垂立の姿勢をとるや、體を引きあげつゝ腰を屈げ、又は兩脚を前方より上方に屈げつゝ脚及體をあげ廻つて下りる。又兩臂の間より兩脚を通して後方に廻轉し兩手を離して着地する。

取扱ひの方法及び注意

一、懸垂立の姿勢より地床上にて行ふところの、懸垂は、兩脚のかるきばねを利用してかるくかかり、懸垂姿勢をとるや下りる。片脚宛かゝるときは片脚にてまづ懸垂姿勢をとり、次に片脚をか

るく地床上を蹴つて懸垂姿勢となり次に下りる。

肋木によつて行ふところの懸垂立の姿勢より行ふ懸垂は、伸臂、又は屈臂姿勢をとつて後、兩足を同時に離し懸垂し又は片足宛交互に離して懸垂し懸垂姿勢をとるや休メーの合圖、又は號令にて懸垂立の姿勢をとる。

この運動は懸垂立の運動と相關聯して極めて自然的に行はしめ、休んでは懸り、懸りては休みなどして、運動に變化を與へて行はしむるやう。

二、吊用具に依つて行ふ懸垂は、極めて興味多く行はるゝものであつて、懸垂立の運動と相關聯して行ふことが最も興味多いものである。懸垂立の姿勢をとるや、かるく下肢の彈力を利用して懸垂し、屈臂又は伸臂の姿勢をとるや、しかして後下りる。吊用具が振れるときは用具のふれにまかせて體を吊垂して後下りる。かくして下りては懸り、懸りては下りて運動に變化を與へ行ふ。

三、懸垂振の運動は、横木、低鐵棒に直立もしくは、懸垂立の姿勢よりかゝりて、出來得るだけ、自然的に行はせるのであるが、下肢のかるく地床上をける反動、又はとびつくところの彈力を利用して、體を振動させ懸垂振の運動を行ふ。模擬體操として行ふときは、ブランコ・遊動圓木などのやうに、ブラ／＼とふつてごらんといふやうに取扱ふ。

四、前廻下の運動は、初歩のものには横木を低くして、懸垂の姿勢をとるや、直に前廻下を行はしむ。横木の握り方は掌を前にして拇指を外方にして（逆手）行はしむることが容易である。低鐵

棒のときは正手に握つて行ふことも良い。

五、廻轉しての着地をかるく行ふことによつて、懸垂力を増進せしむるのであるが、最初はつとめてかるく行ふやう。

初歩のものには、一回二回の程度にて止め、習熟するにつれて、回数を増し連続して數回行ひ、愉快に行はしむるやう。

六、後廻下の運動は、低鐵棒及立てる竹棒、及び設備あれば吊繩などにて行はしむるのであるが、下肢の彈性の發條を利用して腰を屈げ兩脚を屈げて、後廻轉を行はしむる。

この運動は最初は恐れて取りかゝりが困難であるが、一度安心して行ふやうになるときは極めて興味多く行ふことが出來得る運動である。

(3) 攀 登

攀登運動は、兩手兩足で攀登用具を攀ち登る運動を一括していふのであつて、通常立棒、立竹、吊繩、吊棒、等が用ひられ、室外にては、立棒、立竹等の運動、室内にては、吊繩等がその代表的の用具である。肋木登降、階梯の登降等も攀登運動として包括されていふのである。

種 目 肋木登降、立棒、立竹の登降

姿 勢 直立、懸垂立

號 令 (1) 登レ—— (2) 下リヨ (3) 小旗ノトコロマデ登ツテゴラン——スベツテオリナ

サイ

要 領

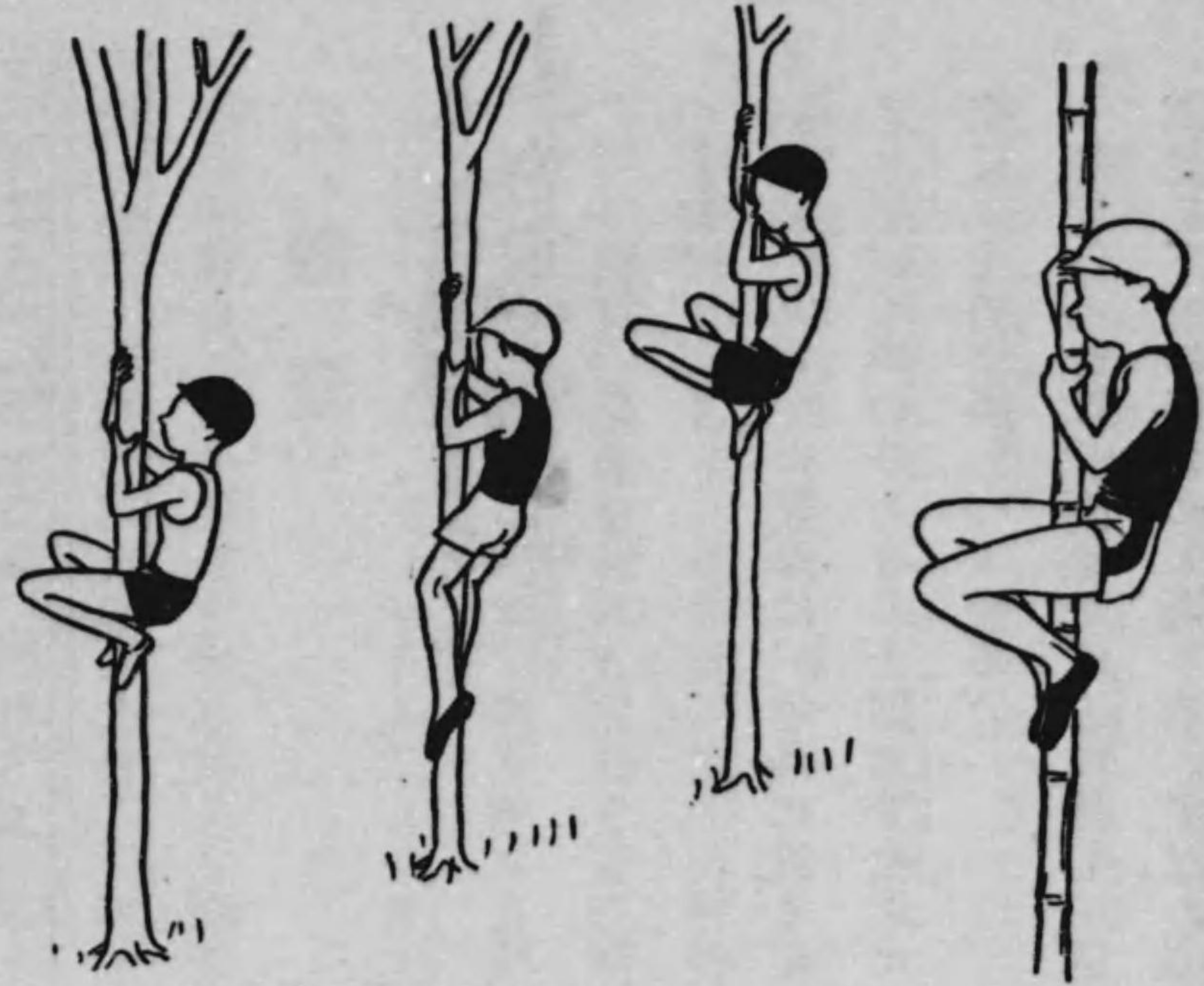
1 『肋木登降』は肋木一欄に一人宛つとめて近く立たしめ、肋木の兩面を使用することの出來得るものは相互に向き合せ少しく中央より左側によせ、直立姿勢又は兩手を肋木にかけ、次の合圖にて登らしむ。登る方法は、左手左足をあげ、次に右手右足をあげ移して一段もしくは二段位づゝ登る。兩膝はつとめて外方に開き體を肋木に接して登らしむ。降り方は登るときと同様に行ひ、一度に數段を下りぬことに



つとむ。

2 『立棒、立竹』の登降は、用具に近く位置せしめ、登レの合圖にて兩手を交互に上方に移し、兩足を屈げて棒の外方より士踏ますをあて、よく體を支へ、屈けたる脚を脚を伸ばすと共に兩手を交互に上方に移しつゝ登る。

降りるときは、兩足を下方に移し、兩足にて體を支へ次に兩手を下方に移して兩手で體を支へ兩足を下方に移しつゝ降りる。皮底の運動靴、又は女子等に行はしむるには、兩脚の使ひ方を變



へて足首、脛、膝頭の三點にて支ひ、登らしむ。下りるときも同様な方法にて降りる。

取扱ひの方法及び注意

1 肋木の登降は、初歩のものには懸垂立横行と同じく、つとめて自由にしかも自然的に取扱ひ、體を肋木の面より離れぬやうに行はしむ。登るときは、三段、四段ととびて登ることを止め、下りるときは跳び下りないやうにする。動作は決して形にとらゐらるるやうなく簡易にはやく行ふ。上肢の體を引きあげる力を働かすことが、懸垂運動としての價値を發揮するものである。下肢の屈伸力によつて登降するときは石階段、階段等を手ぶらで登降すると同じになる。

2 登降の運動は、習熟するにつれて興味を減殺するものであるから、高きところまで登降する競争を行ふたり、肋木上に小旗、標等の赤白交互に置かしめ數組のものが相競ふて置換運動を行はしむることも興味多いことである。

3 肋木の動作も輕快に迅く行ひ、用具にも習熟するときには、廣いところを抜け、向側に移つて下りらしむ、更に習熟するにつれ、肋木より少しく離れて位置せしめ、愉快に走つて來て、登降せしむることも興味を増すものである。

4 立棒、立竹の登降は、初歩のものには極めて自然的にしかも自由に行はしめ、順次に運動の要領を指導する。この運動は山村、田舎のものは、至つて容易に好んで行ふことの出來得る運動であり、喜んで行ふものである。

これらのものは習熟するにつれ、一定の距離を走つて來て登降せしむることも興味多いことである。

第五節 平均運動

(一) 平均運動の目的及び適用

(a) 平均運動は、主として下肢に依つて營まるる緩徐な運動であつて、身體の支配力統制力を養ふところの筋覺への修練である。動的な運動に依つて修練する即ち各種歩の如き方法と、靜的な運動に依つて修練するところの各方學の運動とある。何れも全身の支配力を發達せしめ、筋の調制力を増進せしむるのであるが、これらの運動は、何れも下肢や上肢に制限を與へて身體を不安定なる状態において修練を遂ぐるのである。尋常一年生の平均運動は、極めて自然的な靜的な運動と、歩むところの動的な運動とを行ひ、運動を樂むと共に修練價値を發揮せしむるのである。

(b) 筋覺の修練と共に運動感覺、位置感覺の修練をなすものである。勿論總ての運動は、これらの感覺の修練を遂げらるるものであるが、平均運動は特にこれらの感覺の修練にあたるのである。運動感覺は、種々なる感覺が正當なる状態に於て相共に結合して修練を遂げらるるものである。

しかも緩助なる運動によつて、全身の支配力、保持力を發達せしめ、運動感覺の訓練をはかるために、全身の體勢を正常ならしめ、容姿の端正をはかる、ので筋骨の支配に對しては、意志を集中し、内省力を旺盛にするものである。従つて意志活動に依る精神の集中力を強大にするものである。

(c) 平均運動は、前述の如き目的のもとに行はれる運動で、他の運動とは自ら修練の目標を異にするものである。全身筋骨の強大な活動に依つて營まるる運動ではあるが、筋骨の修練を遂ぐるものではない。内臓の機能に對しては、活動せる状態、昂奮せる神経に對しては、平靜にしかも沈靜になるやう誘導し、平靜に複歸せしめ、精神を統一し、身心一致の活動を行はしむるものである。

身體練習の過程から考へるに、身心統一の修練價を最も必要とするときに行ふので、豫備運動に於ては、愉快に遊び興奮せる心身状態の場合に適用して、平常状態に誘導するのである。主運動に於ては懸垂運動の次に配合し又生理機能の昂奮せる状態の後に配合して、沈靜なる心身状態をならしむるやう努むべきである。

(二) 運動種目解説

(1) 脚各方舉



種目 脚前舉、脚側舉、脚後舉

姿 勢 手胸(閉足直立、直立)、手腰(閉足直立、直立)

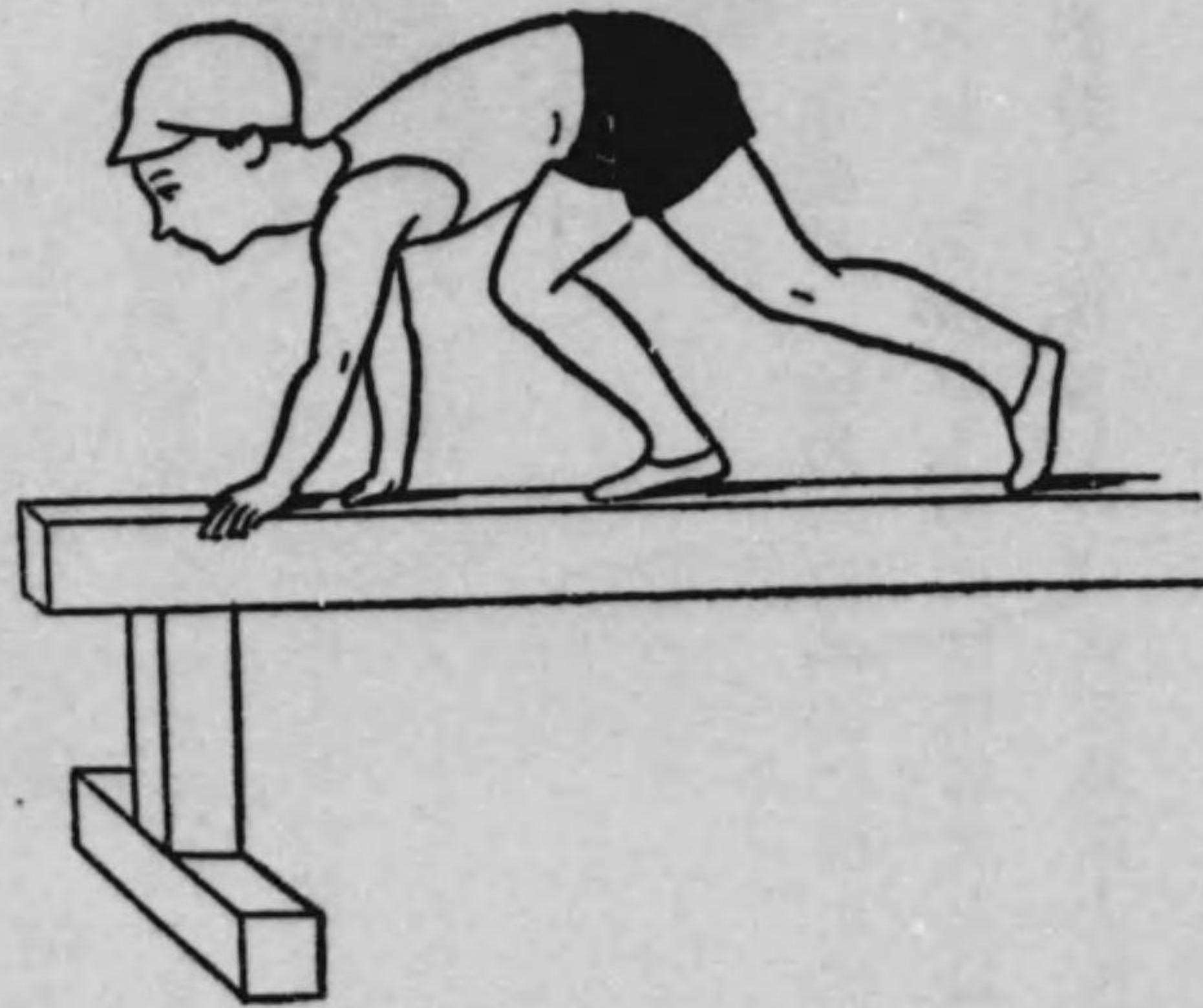
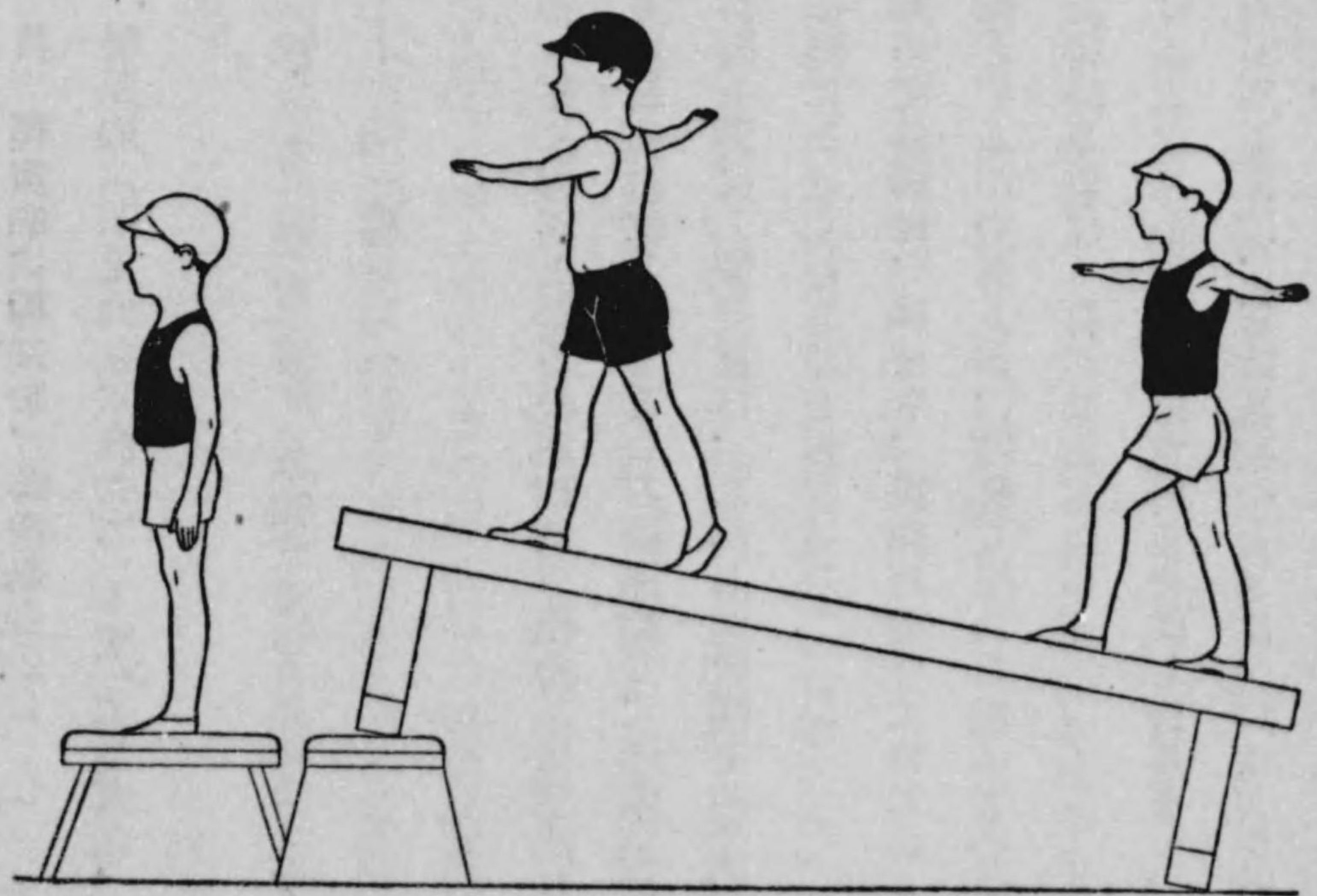
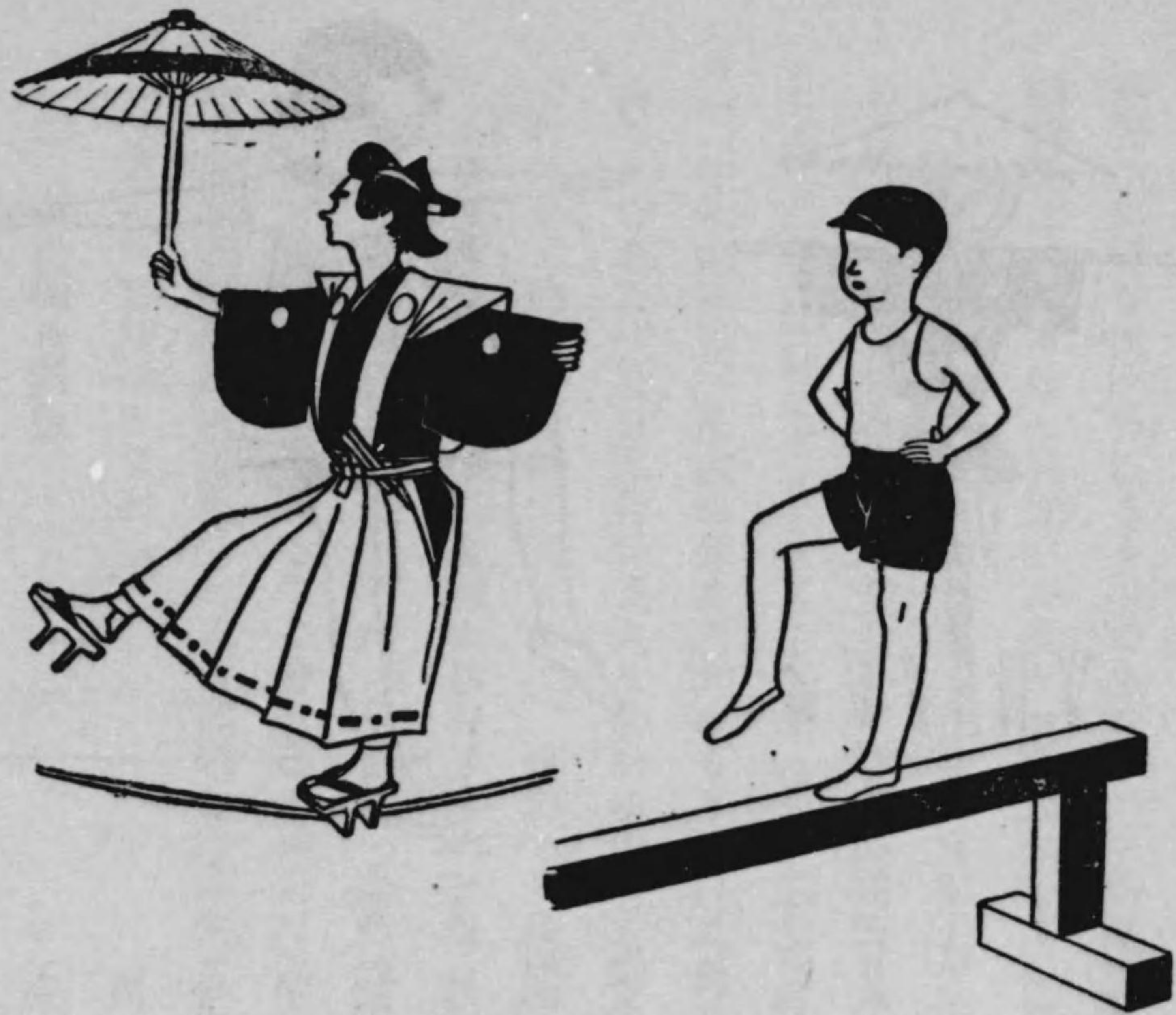
令 號 (1) 左(右)脚ヲ前(側)(後)ニアゲ——ア
ゲ—— (2) 脚ヲ元へ——

要 領

1 尋常一年に行ふところの運動は、極めて自然的なしかも自由に行はしむるところの運動で、地床の上に支持脚を伸ばし體を整ひ、しかして後脚を前(側)(後)に徐にあげしむるのである。

片脚の支持脚は、伸ばし、體勢を整ひて行ふことを本體とするのであるが、體勢支配の事情によつては、支持脚を屈けて行ふこともよい。

2 舉げるところの脚は、通常脚を伸ばしたるまゝ、つとめて高くあげ、屈膝舉股のときは、脚は力をぬき股を高くあげ脛は垂直にされるやう。



3 模擬的指導に於ける平均運動は、「一本足のかゝし」、「水鳥の姿」などを想像させ、又「平均破り」の遊び方を行ひつゝ、不知不識の間に平均能力を發展せしむることにつとむる。

取扱ひの方法及び注意

一、幼稚な兒童に對して平均運動を單獨に行はしむるといふことは、指導上仲々困難なることであつて、主として指導者の模倣指導によることが安易である。

指導の方法も「さあこんな姿を真似してごらん」風が吹いても動かす倒れず、雨が降つてもおちけずに、じつと落ちついた奇麗な姿で立ちませう。

二、運動は脚の前舉のみをせず、脚の側舉を行ひ、脚の後舉を行ひ常に變化を行ひ運動に興味を持たしむるやう。

三、兒童は平均運動の如き靜的狀態にある運動を好まず、動的運動を常に工夫して行はしめ、不知不識の間に平均運動を行ふといふやうに工夫して、事物を模擬したり、動物の動作を模擬したり

して、次から次に児童を動的な状態におき、更に指導者の共學的態度をもつて、運動を誘導せしめ練習課程を進むることに努めなければならぬ。

(2) 各種歩

種目 (a) 直立姿勢にて地床又は幅の広い台上を歩む。

前歩、側歩、後歩、屈膝舉股歩

(b) 膝を屈けて地床又は幅の広い台上を歩む。臺上にて右(左)へ廻る。

前方に歩む、後方に歩む、側方に歩む

(c) 兩手兩足を使つて地床線上又は幅の広い台上を匍匐する。

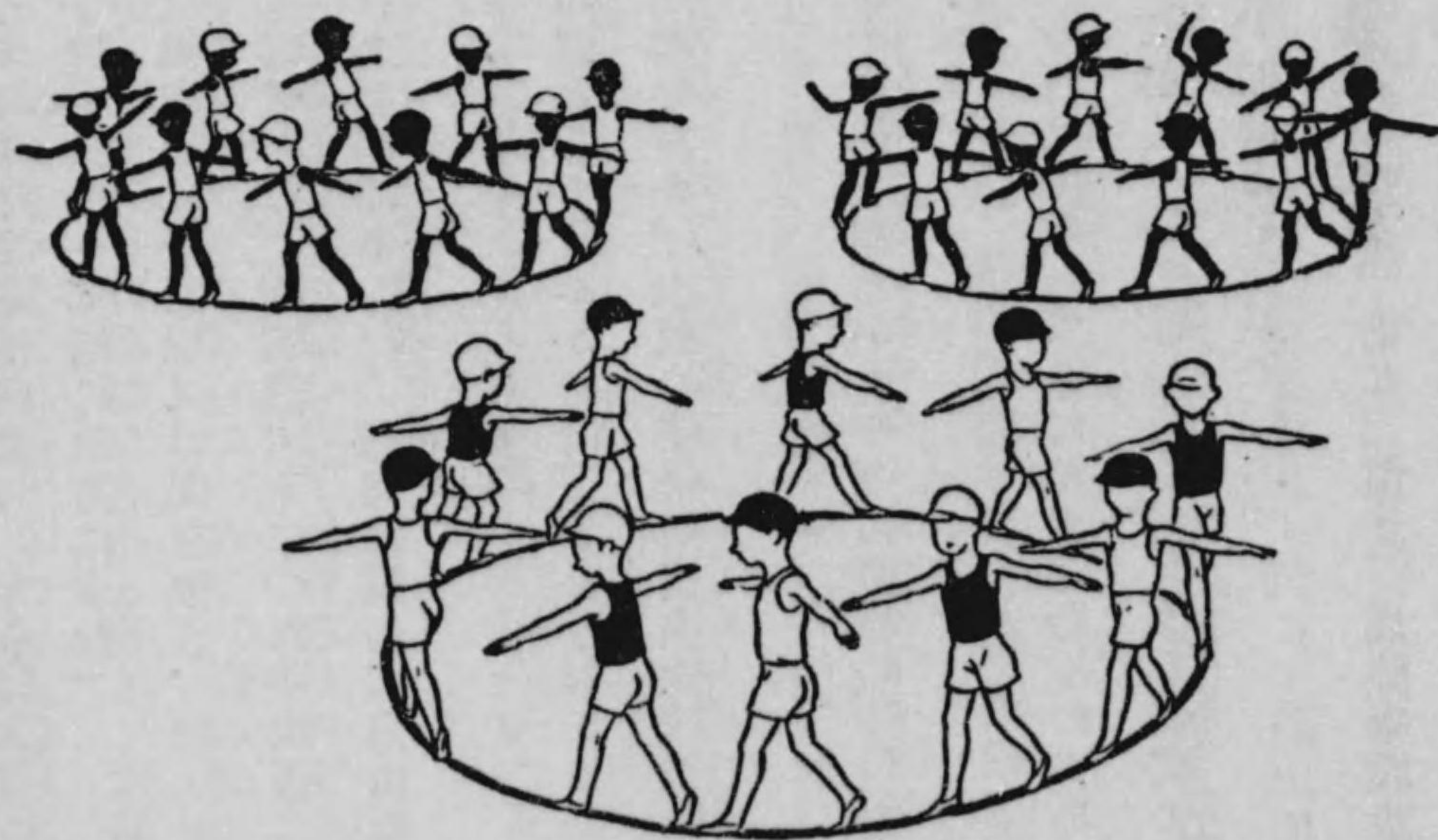
號令 (1) 前へ(後へ)(側へ)(膝を屈け股を前に高くあげて)歩メ——

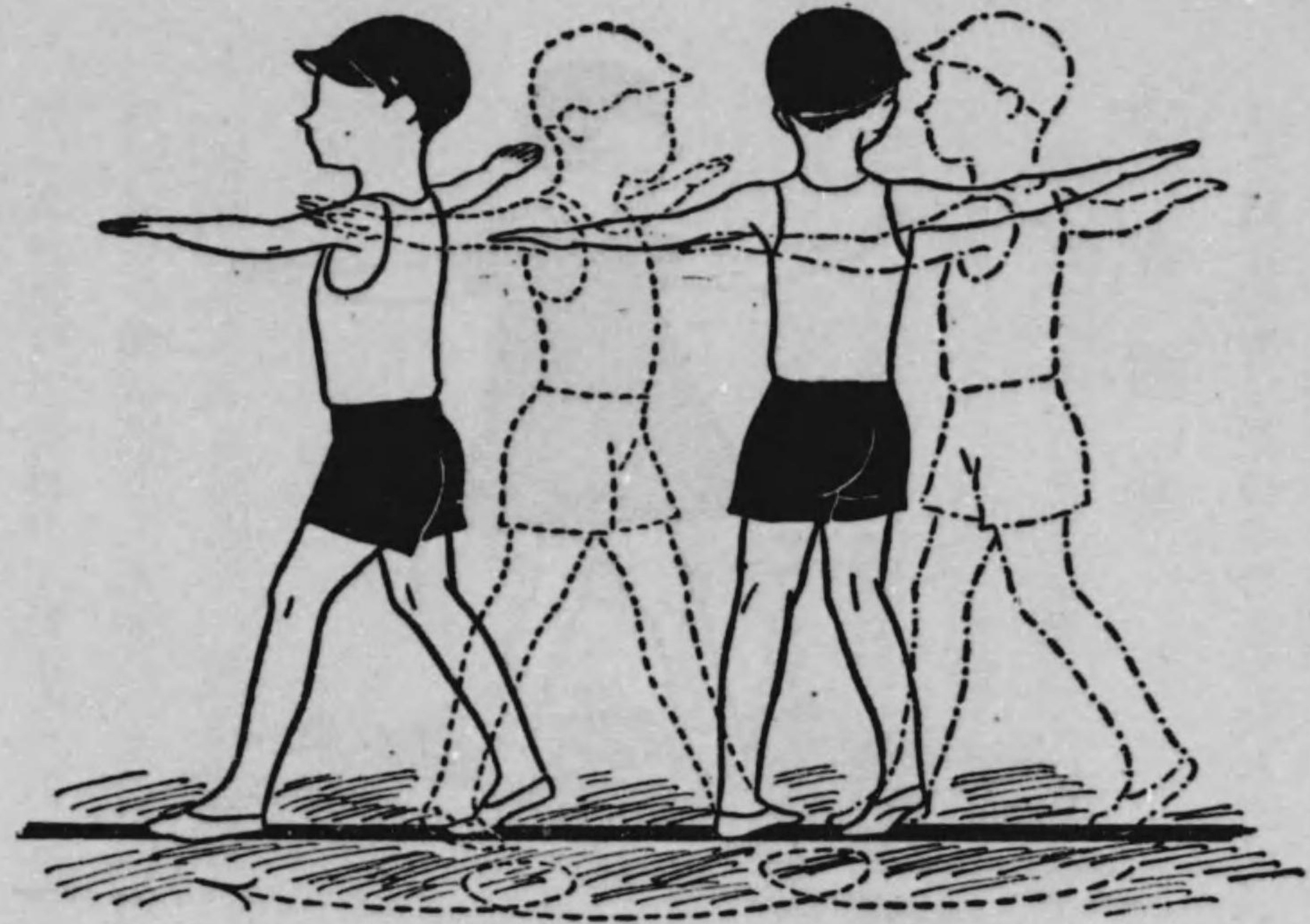
(2) 前へ(後へ)(側へ)進メ——

(3) 止メ——

要領

1 尋常一年に行ふ運動は、極めて自然的に徐に、直立姿勢にて歩ましめ。従つて目標を示してこれに向つて徐に歩む。初歩のものには指導者を目標とし、上肢姿勢は臂を前に、側に、斜上にあげ、又は自由な姿勢にて歩ましむ。次に地床上に直線又は圓を描き、前歩、側歩、屈膝舉股歩にて歩ましむ。





2 地床上に直線又は曲線を描き、兩膝を少しく屈
げ、兩手は自由にして徐に前方に歩む。

3 匍匐は地床上に一直線又は圓を描き、線上をは
づさず匍匐せしむ。稍習熟するにつれ平均臺二臺
を臺せ台上を匍匐せしむ。匍匐は極めて自由な體
勢にて行ふ。

4 模擬體操として行ふときは、歩ましむることに
練習の主體をおき、上肢の姿勢は自由な状態にて
行ふ。

匍匐は犬、馬、象といふやうに動物の歩行を模
擬して行ふ。

5 各種の歩行は主として徐に歩ましむるのである
が、時には迅く、時にはおそく、又直立姿勢と屈
膝姿勢と、匍匐とを交互に行ふ。

取扱ひの方法及び注意

一、直立姿勢にて行ふ歩行は、初歩のものは上肢姿



勢を自由にとらしめて、極めて自然的に行ふこと
に努め、動的活動を通して平均能率を向上せしめ
なければならぬ。

殊に練習にあたつては、屋内屋外を問はず目標
を明示して行はしむ。

二、習熟するにつれ、室内運動場にては、板目を利
用し、又は籠球、排球等のコートラインを利用し
て行はしむ。屋外の場合も同様であるが、何の設
備なきときは、線を描き遠きところの目標を指示
して行ふ。

平均臺上を歩ましむるときは、小川の橋などを
想像せしめて渡らしむるやう。

三、運動は簡單容易な運動の如く見ゆるけれども、
仲々困難な運動であるからつとめて、指導に意を
用ふるやう。殊に平均運動であると共に、腹部修
練にあたり又脊柱の矯正運動ともなるものである

から、つとめて指導を丁寧にするやう。

四、運動に興味を持つて行ふやうになるときは、極めて自然的に平均臺等を歩行せしむることを行はしむ。

第六節 體側運動

(一) 體側の運動の目的及び適用

(a) 體側の運動は、脊柱を側方に屈げ、側方に捻り、側方に倒し、又側方に臥して、この部の可動性と抵抗力を増進する運動で、體の側面部の胸側部、腹側部を主體として修練され、更に頭の運動までも行はれる。従つて體側の運動を行ふと共に、胸の運動、腹の運動、頭の運動も營まれるものである。

尋常一年に行ふところの運動は、新教授要目に於ては、體を側方に捻る(體側轉)運動と、體を側方に屈げる運動を(體側屈)採擇されてゐるのであつて、これを行ふことによつて脊柱の可動性を増進し、彎曲を矯正し、脊柱の抵抗保持力を強大にしてこの部の完全な發達を遂げしむるのである。

(b) 體側の運動は、體の側方の筋の收縮と伸展とに依つて營まれる運動であつて、左右は交互に拮抗的に働き、胸側、腹側の筋の修練を遂ぐると共に、斜腹筋及び薦骨脊柱筋の(骨格と脊柱、脊柱と肋骨、脊柱相互を結びつける筋)發達を遂げるのである。

内臓諸臓器に及ぼす影響は甚大なものであつて、運動に伴うて胸腹腔内に機械的な刺激と、強度の壓力とを與へ各機能を促進し、その働きを旺盛にするものである。殊に消化作用及び排泄の働きことが出来るを盛んにする。

(c) 體側の運動は、前述の如き目的のもとに行はれるのであるから、強努力の運動を其調して修練價を高むることが出来るのであつて、この運動は跳躍運動と組み合せて行ひ、遊戯及び競技運動の強努力の運動と關聯して、生理的機能の發達修練を遂ぐる事が出来るのである。

尙又胸側の運動、腹側の運動を行ふために、胸腹部の修練材料と同じく、懸垂運動、胸の運動、腹の運動等と關聯して一聯の運動群を組織して胸體の修練を遂ぐる事が出来るのである。

(二) 運動種目解説

(1) 體側轉

姿勢 手胸(開脚、直立) 臂體側(開脚、直立) 臂側舉(開脚、直立)

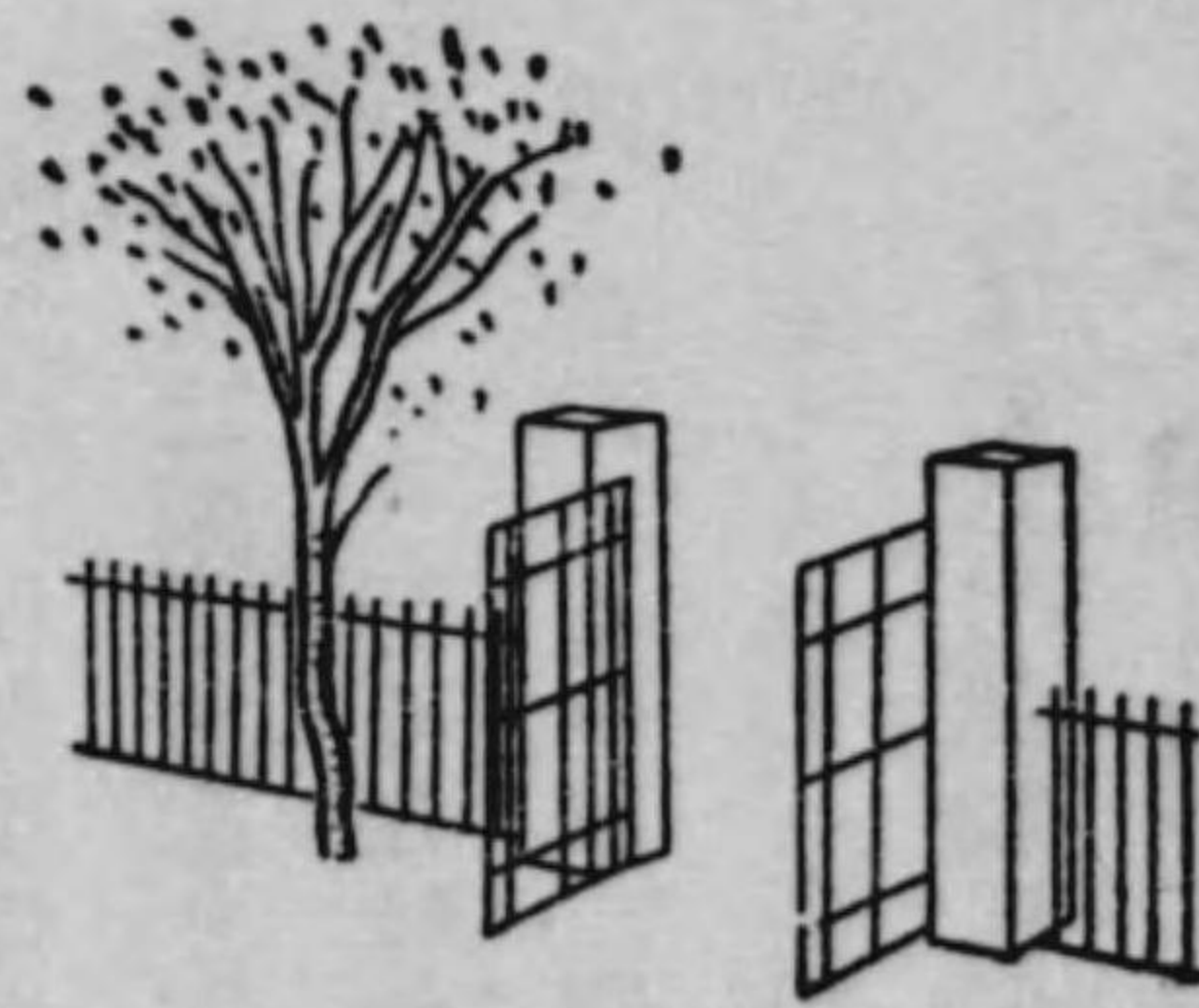
號令 (1) 初歩のものには模倣に依つて任意に談話體で行ふ

(2) コノ運動始メ——(行リマセウ)(始メマセウ)

(3) 體ヲ左右ニ轉ス運動始メ——

(4) 體ヲ側ニ轉ス運動——始メ——

(5) 止メ——



- 2 體を右と左に轉す方法には、左より右に、右より左に交互に轉す方法と、左より正面に起し右に廻し更に正面に復する方法とあるが、何れも頭を共に廻し、窮屈な動作をさけ、廻した後の動作を止むることなく行ふ。
 - 3 側轉の動作は、兩足にて地床上を踏みしめ、蹠面全體を離すことなく、體の捻轉度を大にする。
 - 4 模倣的に行ふときは、捻轉方面を示して頭の側轉と共に、其方向を示して轉の度を深からしめるやう。
- 例へば、「體を左に轉し、眞後の太郎をごらん、もつと轉して櫻の木をごらん、右に廻して門の柱のところをごらんさいといふやうに行ふ。」

要領

1 開脚直立、又は直立の姿勢をとつて、極めて自然的にしかも自由に體を左と右に轉じつとめてその度を深くする。



取扱ひの方法及注意

- 一、初歩のものには、開脚姿勢をとつて地床の上に蹠趾面をしかとつけ、體及び上肢の力を抜き、左右方向に對してかろく反動を利用して廻す、臂はつとめて體のふれに乗つてふり動かし、頭も體の捻轉方向に廻すやう。
- 二、體を側轉することは、尋常一年生の指導としては、自己の體を正常に保持して捻轉度を増すと、いふ主觀的運動を行はしむるよりは、客觀物を利用してこれを見やうと努力し、自ら體の側轉動作を行ふといふやうに、指導の過程をとることにつとめ、漸次發達するにつれ、自ら側轉する心構へに誘導するやう。
- 三、肩帶及び胸廓を正常に保持して行ふためには、臂の側舉姿勢が最も正常に保持さるるものであるから、側轉動作は臂を側舉して捻るやう行はしむることが、最も大切なことである。初歩のものには頭部を捻り胸を捻り、胴體を捻るといふやうに頭を廻すことに依つて體側の運動を行はしむるやう努めなければならぬ。
- 四、初歩のものは、側轉動作を正面に止むることなく、極めて自由に行ひ、習熟するにつれ正面にて正しく止め、各動作の完結をはかり、轉の度を増進せしむるやう。運動の速度は、早く又は遅くも行ひ、運動に興味を持たしむるやう。

(2) 體側屈

姿勢 臂側開脚、手胸(直立、開脚)、片臂側上舉(開脚)

號令 (1) 體ヲ右ト左ニ屈ゲル運動——始メ

(2) 體を側ニ屈ゲル運動——始メ

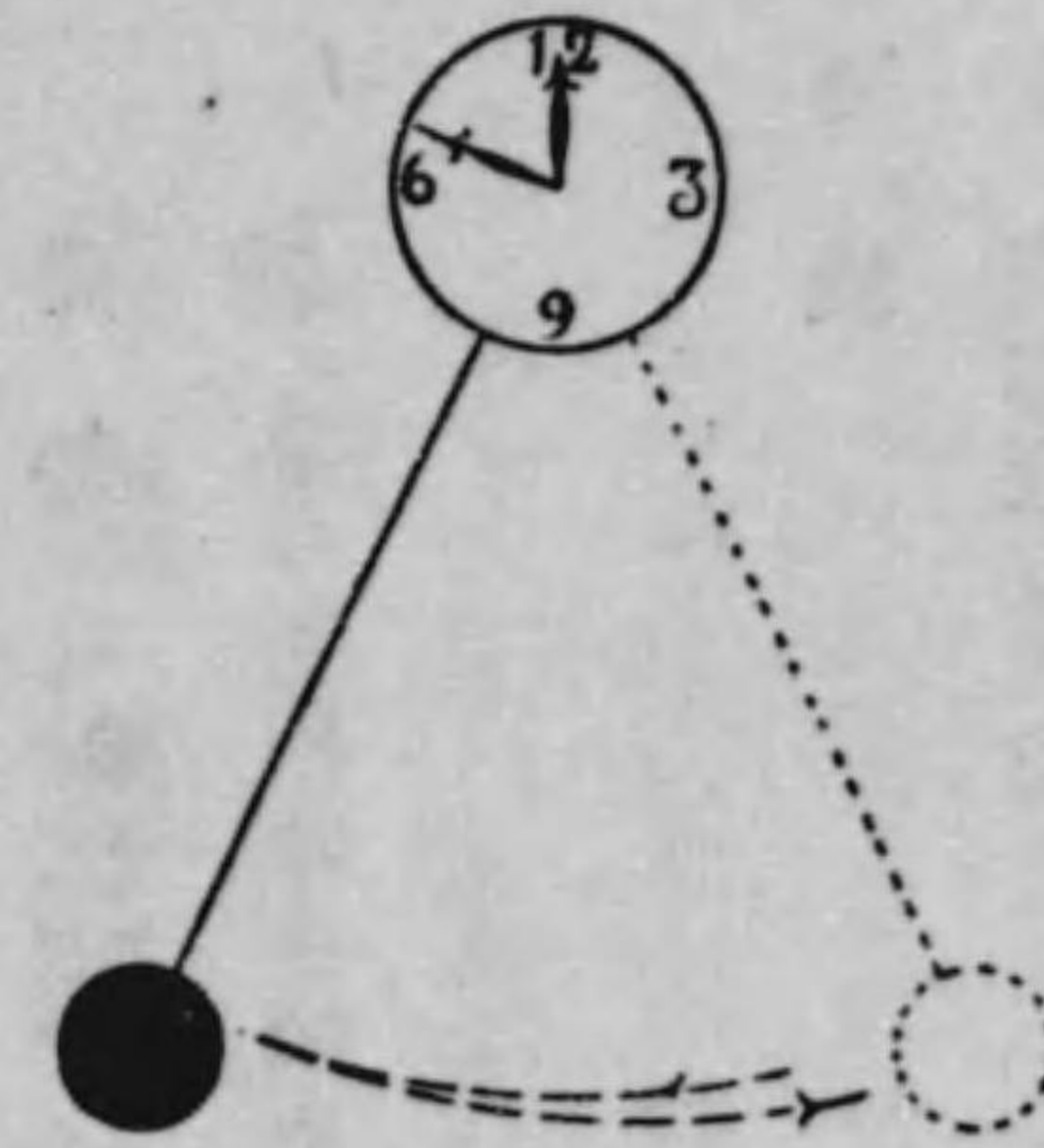
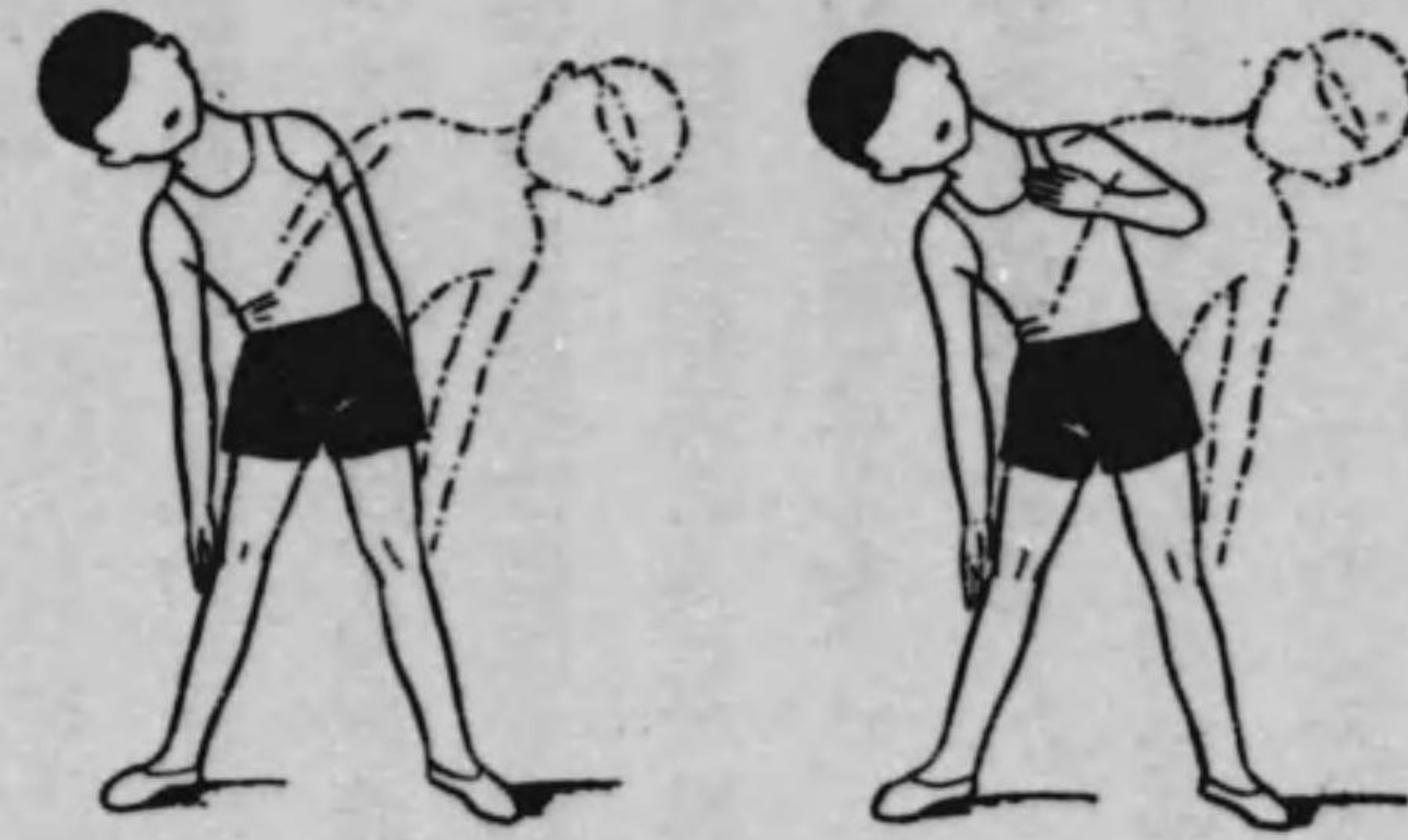
(3) 止メ——

要領

- 1 開脚直立姿勢をとつて、極めて自然的に、しかも自由に體を左右に屈げ、つとめてその度を深く行ふ。
- 2 體を側屈する運動には、左に屈げたる體を右に十分屈げる方法と、左に屈げたる體は起して保ち、次に右に屈げ、屈げたる體を起す方法とある。何れも頭を共に屈げ、窮屈な動作せず行ふ。
- 3 體の側屈運動は腰部を移すことなく、胴體を屈げ、頭部、胸部、腹側部を順次屈げる。
- 4 模擬的に行ふときは、時計の振子を想像させて行ひ、初歩のものに興味多く屈の度を深くなさせしむるやう行はしむ。

取扱ひの方法及び注意

- 一、初歩のものは、開脚姿勢を稍廣くつとめて、腰部を正しく保ち、屈の運動を自由に、しかも極めて自然的に行はしむるやう。
- 二、従つて左に側屈して、かるき反動を利用し、右側に屈げ、左右交互に側屈せしめ、つとめて胸



椎部、頸椎部を十分や屈げしむるやう。

臂は自然のままに垂れしめ、反つて屈の動作を誘導せしむることにつとめ、時には片臂側上舉の動作をも併せ行はしめ、側屈の氣分と、肩帯の變化とを十分知らしむるやう。

二、尋常一年に行ふ側屈は、自己が自己の體を側屈せしむるといふ心構へにて屈げしむるよりは、指導者の動作を模倣し、事物、動物の動作を模倣して行はしめ、習熟するにつれ、自覺的意志運動へ指導の過程を進むるやう。

三、體の側屈運動は、腰帯を正しく保ち、側屈度を軟かに滑かに行はしむるのであつて、側屈の度を増すためには、屈げた側の肩帯を十分下げしむることが最も緊要である。片臂側上舉の動作も動作に馴れしむるためには必要なことである。

四、初歩のものには、動作を早く又はおそく行はしめ、運動に興味を持たしむることにつとめ、體側屈の氣分は、頭部、胸部、體側部の順に屈げ、二舉動二動作にて行ふ。習熟するにつれて、四舉動四動作にて氣分を新たにするやうつとめ行ふ。

第七節 腹の運動

(一) 腹の運動の目的及び適用

(a) 尋一に行ふところの腹の運動は、體を後方に屈げ、又後方に倒す運動で、體を後方に屈げ倒すことに依つて、脊柱の可動性を増進し、腹筋の發達をとげ骨盤を正常ならしめることが出來得るのである。

體を後方に屈げるといふことは、頭の後屈であり、胸の後屈であつて、又體を後方に倒すといふことも、腹部の抵抗力養成であり、又胸部の抵抗力を養ふのであつて、頸及胸の運動を營むのである。尋常一年生に行ふところの腹の運動は、極めて自然的に體を後方に屈げるところの運動で、脊柱の前後面に於ける屈伸運動を努めて發育の幼稚なるものに自由に、しかも自然的に行はしむるのである。

尋常一年に行ふところの腹の運動は、新教授要目に於ては體を後方に屈ぐるところの運動のみを採擇され、脊柱の可動性(殊に腰椎)及び腹筋の收縮伸展を増進し、骨盤を正常位に保持し、胸廓の正常な發達を遂げしむるのである。

(b) 體を後方に曲げ、或は起すといふことは、脊柱及び腹筋の發達を遂ぐると共に、背筋の發達を遂ぐるのであるけれども、體を前後の方向に屈伸することによつて腹壓を高め、腹部の内臓諸機能に壓迫と弛緩との交互的刺激を與へ、血行の促進、腺分泌の作用を旺盛ならしめ、内臓と腹壁、及

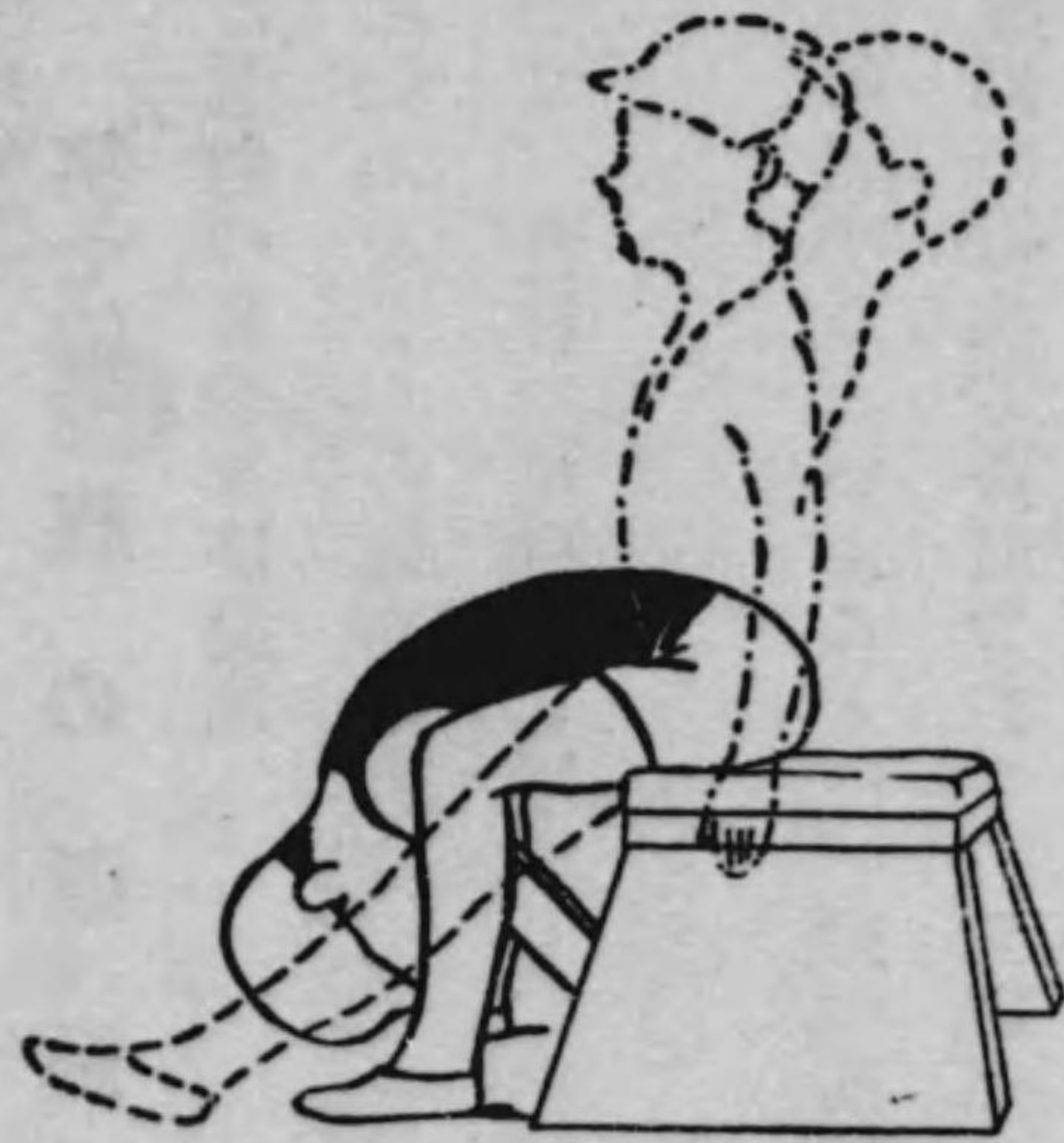
び各臓器間の支持力を強大ならしめ、従つて消化、排泄の機能の作用を旺盛ならしむることが出来る。



(c) この腹の運動は背部腰部の筋骨を發達せしむると共に内臓の諸臓器を完全に發達せしむるものであるが、尋常一年生の發育程度は腹筋の發育、極めて幼稚であり、腹腔内の臓器も運動より受ける刺激のために血行を促進するのである。

(d) 腹の運動は前述の如き目的のもとに行はれるのであるが、最も警戒を要する運動であつて、運動に伴うて努責作用を起し易く、殊に腹筋の弱きところに腹圧を高むるために稍もすると腹部の臓器に障害を起し易い。

従つて運動は極めて軽度に行ひ、動作は自然的に、しかも自由に行はしむるのである。體側の運動などと、交互に行ひ、胴體の修練價値を總體的に向上せしむるやうせねばならぬ。



(二) 運動種目解説

體 後 屈

姿勢 直立、手胸直立、手胸開脚直立、手腰開脚、伸膝(屈膝)座狀、足前出

號令 (1) 初歩のものには模倣によつて談話的に行ふ

(2) コノ運動——始メ、(行リマセウ)(始メマセウ)(行ツテゴラン)

(3) 體ヲ後ニ屈ゲテ起ス運動——始メ

(4) 體ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ、體ヲ起セ——起セ

要 領

1 開脚直立、足前出の姿勢をとつて、極めて自然的にしかも自由に模倣指導によつて體を後方に屈げしむる。後屈の度を少なくし後屈し、たる姿勢を保持する時間は、極めて少なくするやう。

2 體を後方にまげしむるには頭部、胸部、腹部の順に屈げ體を起すときは基部より順次起す。開脚の姿勢にて行ふときは、兩膝を少しくまげて行ひ、足前出の姿勢のときも、兩脚を少しく屈げて行ふやう。

3 模倣的に行ふときは、『ボート漕ぎ』、『舟のろこぎ』、『棚の下で眞上の果實をながめる』、『頭の上を飛ぶ飛行機をながめる』の心持ちで動作を行はしめ、興味を持つて行はしむるやう。

取扱の方法及び注意

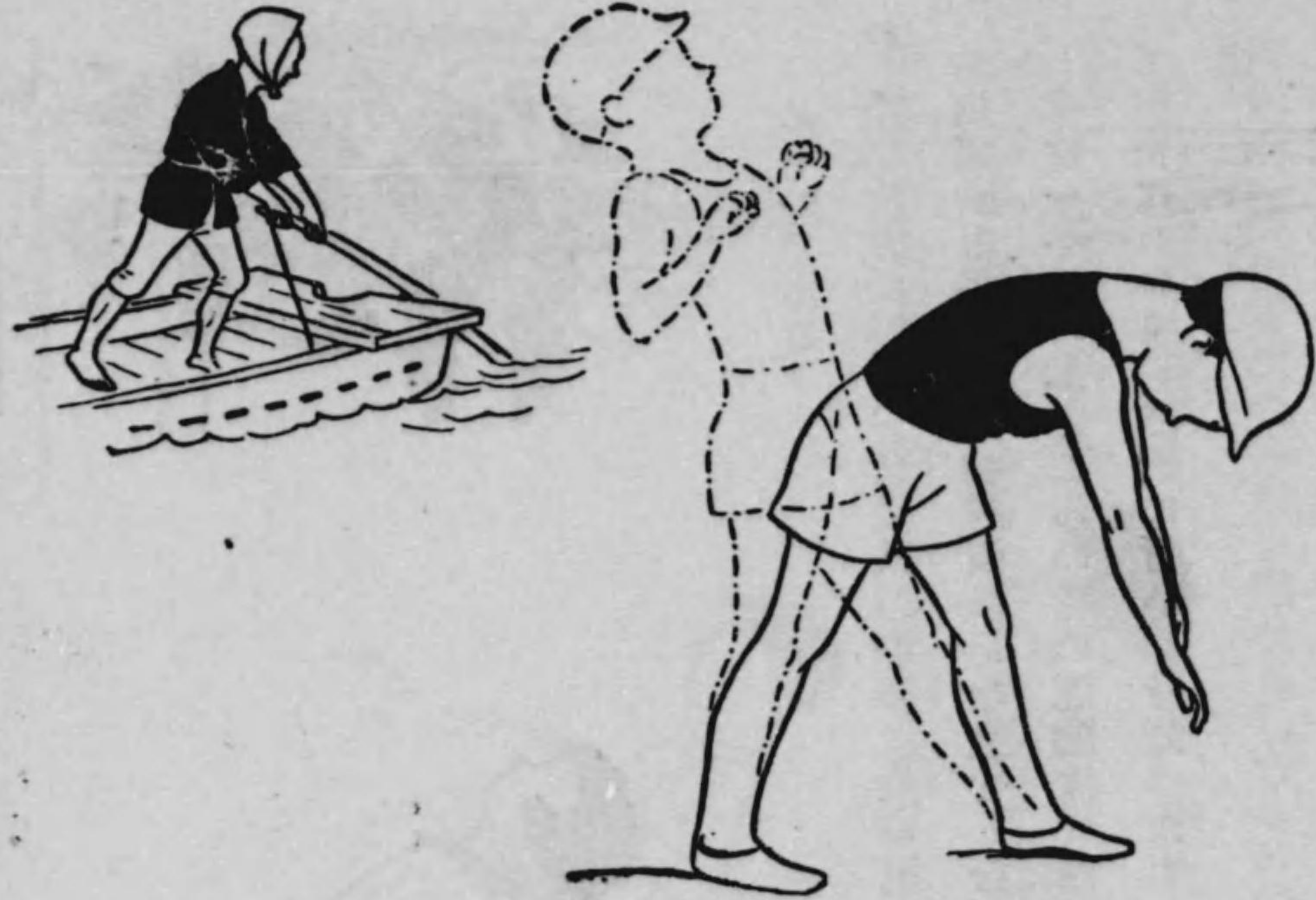


一、初歩のものには、體の後屈の度を少なくし、體を後方にまぐるや否や體を起し、言葉も體を反らして行ふの意味にてなさしむるやう。上肢の姿勢は、つとめて自由におき、主として體を反し屈ぐることのみを行はしむるやう。

二、體の後屈は、頭を後方に屈げ、次に胸を後方に屈げ、次に胴體を後方に屈げるやう。體を起すときはつとめて自由にして頭を最後に起さしめ、習熟するにつれ屈の度を深くするやう。

下肢の姿勢は少しく屈げしめ屈の度を深くするために最も有効ならしむるやう。

三、體後屈を模擬的に取扱ふときは、伸膝、屈膝の姿勢をとつて、「ボート漕ぎ」を想像せしめ兩足を揃へ、體の前屈運動と共に、體を後方に反



らし屈げるの動作を行はしむ、「さあボートを皆と一しよにこぎませう。」又船をろでこぐ氣持を持たしめ、船をこがしむる動作になぞらつて行ふ。

四、尋常一年に行ふ腹の運動は、體の後屈運動のみを行はしむることをせず「體後倒」「臂立伏臥」「匍匐」等の運動を極めて自然的に行はしめ、且つ模擬動作として行はしめ、不知不識のうちに腹筋の練習にあたるやう行はしむるものである。殊に腹の運動は他の體側、背の運動と結合して行はしむるやう工夫すべきものである。

第八節 背の運動

(一) 背の運動の目的及適用

(a) 尋一に行ふところの背の運動は、體を前方に屈げ、又は體を前方に倒すことによつて脊柱の可動性を増進し、抵抗支持力を強大にし、背筋の發展を遂げ、正常姿勢の保持力を増進せしむること



めるのである。

體を前方に倒し、又伏臥の姿勢に依る運動は、背筋の抵抗力を増進せしむるものであつて、體の前屈運動と相まつて修練價値を増進せしむることが出来る。

尋常一年に行ふところの背の運動は、新教授要目にては、體を前屈せしむる運動であつて、極めて自由にしかも自然的に行ひ、身體の後面の發達と共に、脊柱の可動性を増進し、胸腹部の發育を遂げしむる。

(b) 體を前方に屈指、體を正常に復するといふことは、胸腔、腹腔内の諸臓器の發達をはかり、そ



が出来得るものである。體を前方に屈けるといふことは、背筋の收縮であり、伸展であつて、身體の前面からいふときには、胸廓部、腹部の收縮練習である。かくして身體の前後面の發達が、脊柱の正常な發達を遂げし



の機能の働きを旺盛ならしむるといふことになるのであつて、運動に伴ひ生理機能を促進し、血行の促進、消化排泄の作用を盛ならしむるのである。脊柱の發達を遂ぐるといふことは、胸腔内の諸臓器を正常に保持され、完全なる發育發達を遂ぐることが出来るのである。

(c) 尋常一年に行ふところの背の運動は、單獨なる背の運動といふよりは、背及腹の運動であつて體を前方に屈指、背筋の屈伸運動を行ふといふことは、胸腹部の收縮伸展運動を行ふことになるものであるから、常に背の運動と協力して、背、

腹の運動の修練價値をあげしむることに努めなければならぬ。

(二) 運動種目解説

體 前 屈

姿勢 開脚直立、手脚開脚、直立、手脚直

立、伸膝(屈膝)座狀、足前出

號令 (1) 初歩のものには、模倣によつて

任意な談話體で行ふ

(2) この運動——始め、(行ツテゴラ

ン)(ヤリマセウ)(始メマセウ)

3) 體ヲ前ニ屈ゲ——屈ゲ、體ヲ起セ——起セ

要領

一、臂體側開脚、手胸開脚、臂體側直立の姿勢をとつて、極めて自然的に、しかも自由に體を前下方に出来得るだけ深く屈げる。體を前下方に屈げるには、頭と胸を十分屈げ、次に體を十分前方に屈げる。

體を正常位に復するには、胴體を起し胸を起し次に頭を起す。

二、両手にて足首を握つて體を深く屈げることを助勢せしむることもよい。又肋木、横木等を背にして立つて體を前下方に屈げ、両手で肋木、横木を握つて體の前下方に屈ぐることを助くることもよい。

この方法は自己の力で屈げるのでなく、他の力をかりて屈げるので屈げることは同じであるが、その働きは異なる。

三、體前屈運動を模擬的に行ふには、『體を出来るだけ小さくしてごらん』毬のやうに體を圓くしてごらん『兩膝に額をつけてごらん』兩膝の間に頭を入れてごらん』といふやうに指導する。

例へば飛行機がとんで來た。爆彈を落とされぬやうに、皆さ



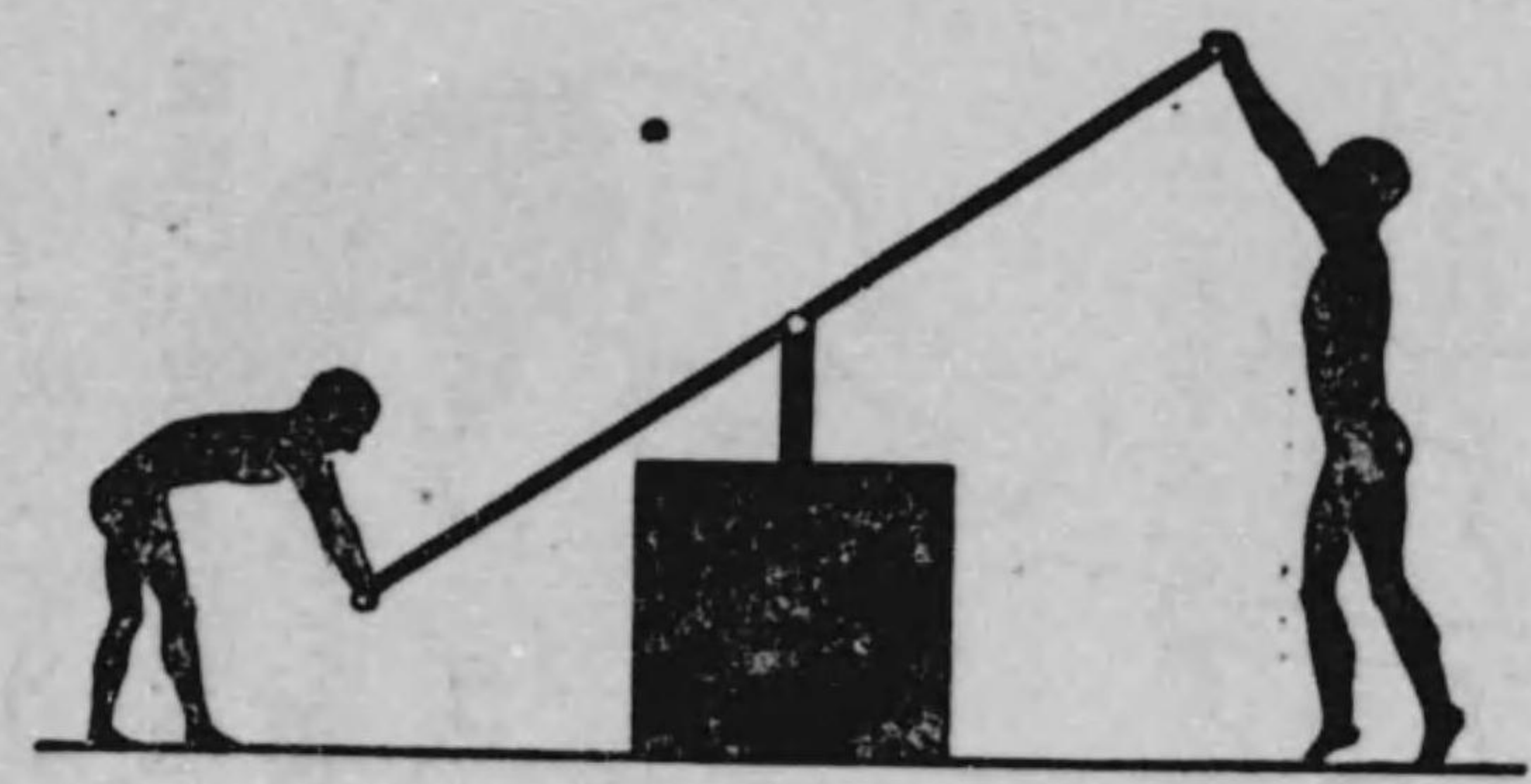
んと一緒に小さくなりませう。ゴム毬のやうに體を圓くしませう。

取扱ひの方法及び注意

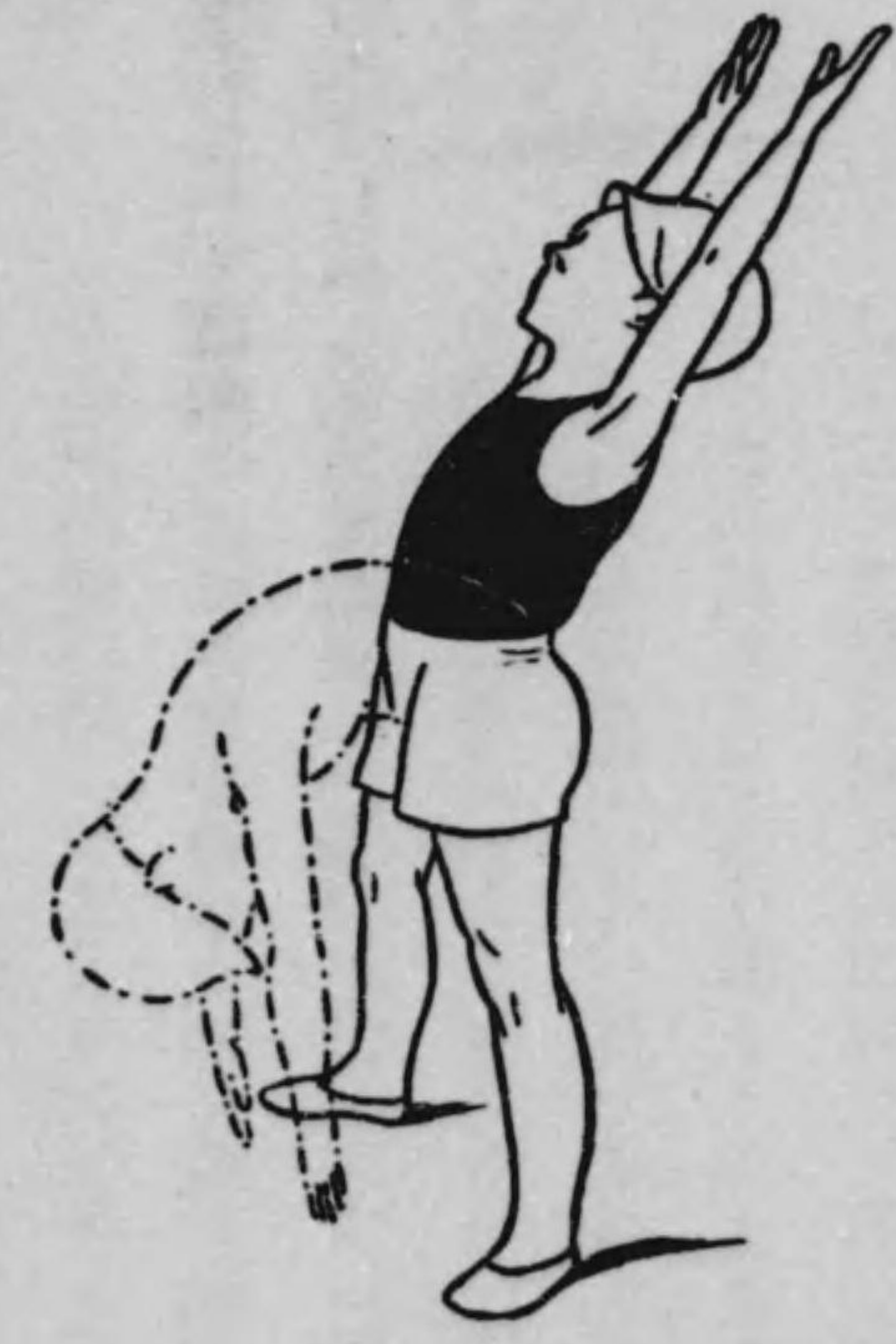
1 初歩のものには開脚姿勢をとり又は床上にて座狀姿勢をとつて體を前下方に十分屈げしむるのであるが、つとめて自然的に、しかも極めて自由に行ふ。



2 稍習熟するにつれ、反動を用ひて體前屈を誘導し、頭を突き込むやうに行はしむ。體を前方に屈けるといふことよりは、頭を兩膝につけるとか、兩膝に頭をつき込むとかいふやうに目的物を與へ、頭を兩脚につけることによつて、體を前方に屈けしむるといふやうに、行はしむることが屈の度を、極めて自然的に行はるるものである。



3 模倣的に行ふには、體前屈運動を事物を十分觀察すると共に體前下屈を行はしめ、運動に對して興味を持たしめ、楽しんで行ふやうに、習熟するにつれ體前倒運動をも行はしめ、前屈運動と共力して、修練價值を十分發揮せしめるやうに。



4 背の運動は體側及び腹の運動と相關聯して、胸體の

修練にあたるのであるから、歩及び走の運動及び跳躍運動の前提の運動として行はしめ全身的修練價值をあげしむるやう。

第九節 歩及び走の運動

一 歩及び走の運動の目的及適用

(a) 尋常一年に行ふところの、歩及び走の運動は、極めて自然的に、しかも自由に行ふ運動であつて、正しき歩法、正しき走法を訓練せんがために行ふ運動である。

運動は主として下肢に依つて營まれるが、極めて自然的に行はれ、運動量も仲々多い運動で、生理的機能に及ぼす影響も亦強大なるものである。

(b) 歩及び走の運動は、自然的な全身的運動で、歩法及び走法を訓練するために、全身の血液循環を促進し、呼吸作用を旺盛にし全身の新陳代謝作用を盛んにするのである。従つて走の運動は、特に心臓、肺臓を強くし全身の健康を増進する。

(s) 新教授要目に於ける各種歩(走)は正歩(走)、大跨歩(走)、急歩(走)、擧股歩(走)、踏歩(走)の運動を指示するのであるが、尋常一年に於ては、更に匍匐及び種々の混合したる走り方をも行ひ、歩及び走を修練し基礎的訓練を遂げしむるのである。

いふまでもなく、歩及び走の、教練及び遊戯及び競技に於ける歩法は、その目標を精神的價值におくのであつて、體操に於ては、生理的價值におくのである。然し尋常一年に於ては、何れも極めて

て自然的に、その區別を明かにせず行はしむべきである。

(二) 運動種目解説

各種歩(走)

種目 正常歩(走)、大跨歩(走)、急歩(走)、擧股歩(走)、踏歩(走)

號令 (1) 正常歩……〔前へ——進メ。全體——止マレ
駈歩——進メ〕

(2) 大跨歩……〔大跨ニ前へ——進メ。全體——止マレ
大跨ニ駈歩——進メ〕

(3) 急歩……〔歩調子ヲ早く前へ——進メ。全體——止マレ
歩調早く駈歩——進メ〕

(4) 擧股歩……〔股ヲ高く前へ——進メ。全體——止マレ
股ヲ高く駈歩——進メ〕

(5) 踏歩……〔踏歩前へ——進メ。全體止マレ
踏ミツタテ駈歩——進メ〕

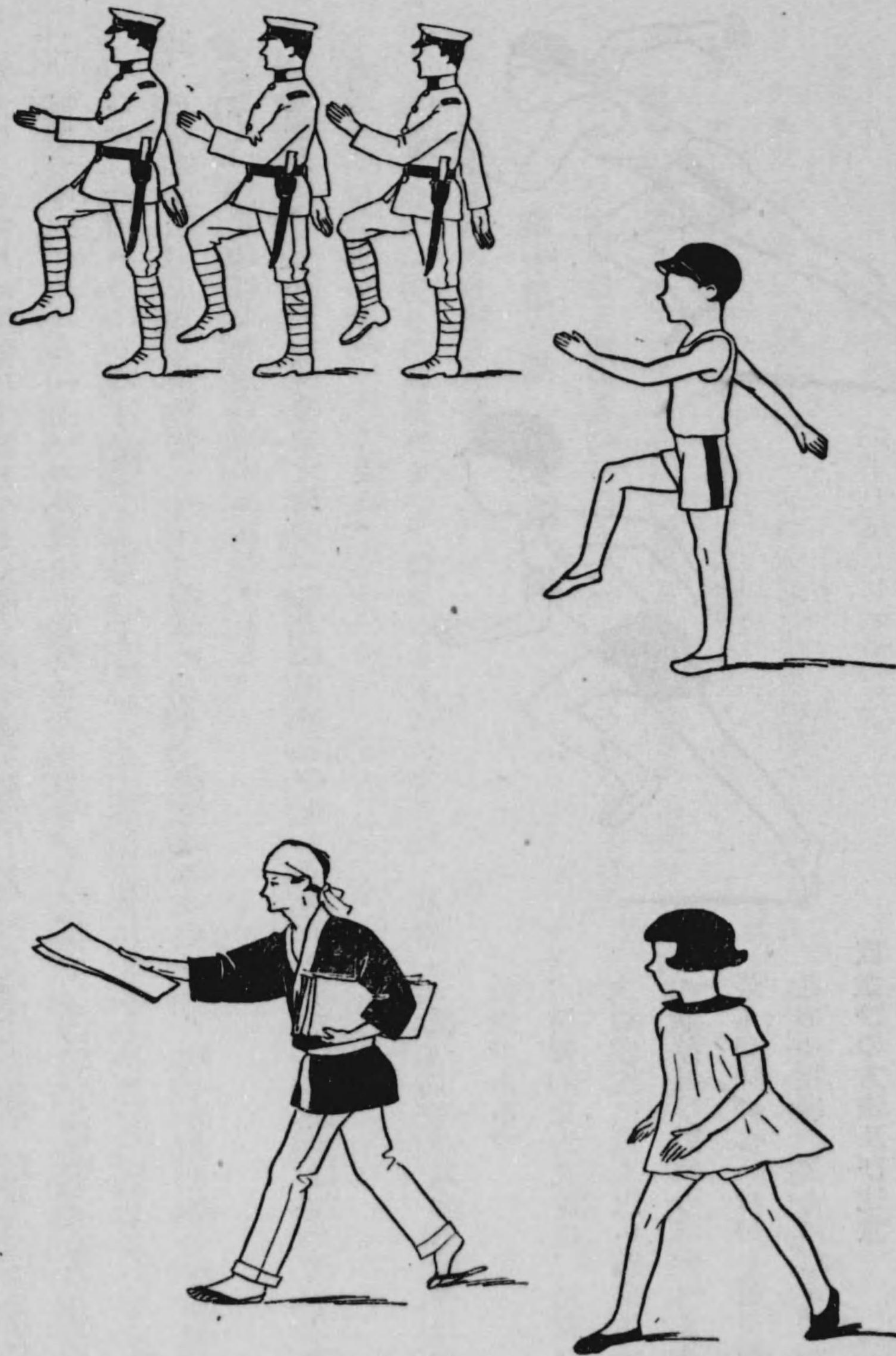
要領

一、正常歩は、體の姿勢を正しくして臂を自然に前後にふり、股を少しくあげて歩む。

大跨歩は調子を正常歩よりおそく、大跨にして歩む。

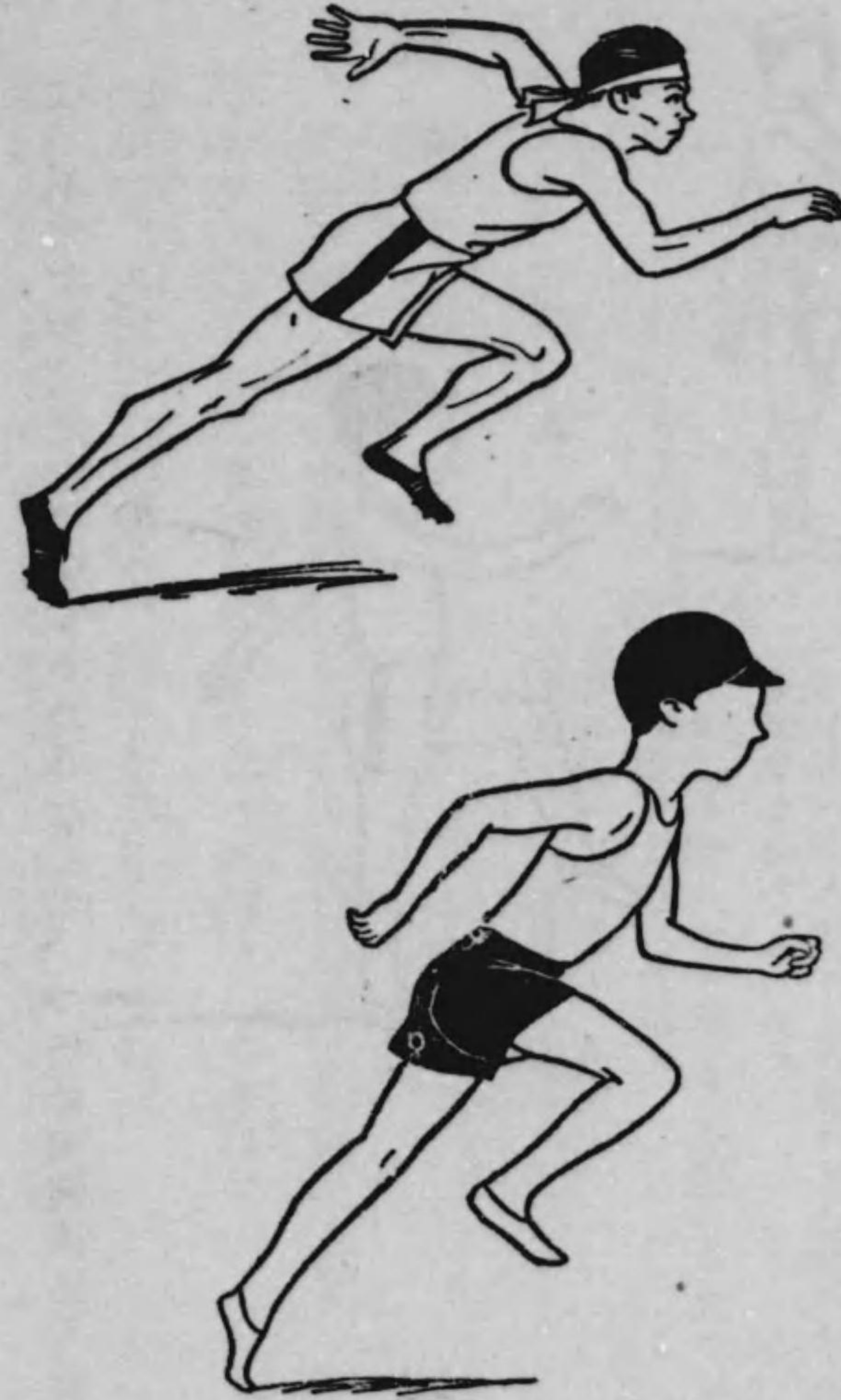
急歩は、正常歩の體勢で、調子を早くして歩む。

擧股歩は、正常歩の體勢で股を少しく高くあげて歩む。



踏歩は、正常歩の體勢にて股を少しく高くあげ、膝を伸ばしながら地床を強く踏みつけて歩む。
 二、尋常一年生に於ける「歩」の基礎は正常歩であるから、その歩法の要點たる體勢の支配をなし、のびのびと踏みつけるには、踵より踏みつけ膝を十分伸ばし調子を兒童らしく少しくはやく行ふ。
 三、正常走は體を正しく保ち臂を屈け、體側にどり、前後にかろくふり、股をあまり高くあぐることなく、膝を伸ばしながら平にふみつけ走る。

大跨走は、正常走の體勢で大跨に、急走は正常走のまま、で調子を早く、舉股走は股を高く、踏走は、少しく強くふみつけて走る。



従つて走の基本的動作は正常走である。

四、模擬的な走及歩は、兒童の生活環境に最も近い職業生活の状態及び動物の活動中より最も興味の多い材料を選び變化ある指導のもとに行ふ。

取扱ひの方法及び注意

1 尋常一年に於ける歩及走

は、正常な歩及走を指導するのではなく、つとめて興味多く喜んで行ふやう、種々の變化ある歩及走を行ふのである。

2 歩及走の指導中の變化は、一定の歩及び走を指導するのではなく、正常歩(走)、舉股歩(走)、急歩(走)を行ふといふやうに練習中に變化あらしめる。

3 模擬的運動として行ふときは、「兵隊さん」「お急ぎのお使ひ」「階段を上るけいこ」などの生活環境より、兒童の最も興味多い材料をとつて變化あらしめて行ふ。

第十節 跳躍運動

(一) 跳躍運動の目的及び適用

(a) 跳躍運動には種々の構成によつて營まるるものであるが、尋常一年の跳躍運動は下肢のみによつて營まるる運動である。

跳躍運動を行ふことによつて、全身の筋骨を發達せしめ、殊に下肢の筋骨の修練を遂げ、その機能を自由にし、弾性の發條を強大にする。

(b) 跳躍運動は生理機能を著しく促進せしめ、各機能の發達發育を遂げ、新陳代謝作用を旺盛ならしむるのである。殊に心臓、肺臓の發育を促進し、或は鍛鍊し消化排泄の作用を良好ならしめる。

(c) 跳躍運動は、下肢及上肢の力によつて體を空中に彈擲し、空間に於てそれぞれ體勢の支配を行ふのであるから、全身筋骨の調和性、巧緻性を訓練發達せしめ、全身支配の能力を向上するのであ