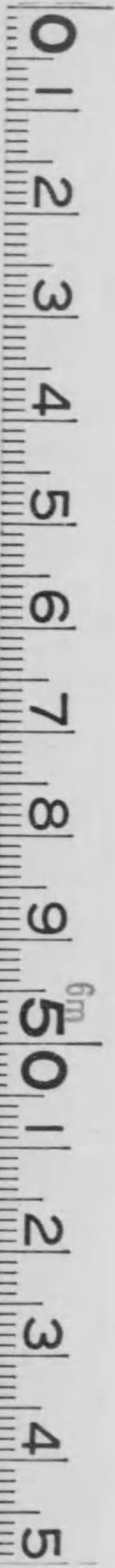


276
360



始





第三高等學部助教授
東京女子高等師範學校前訓導

藤山快隆著

の
體操教授

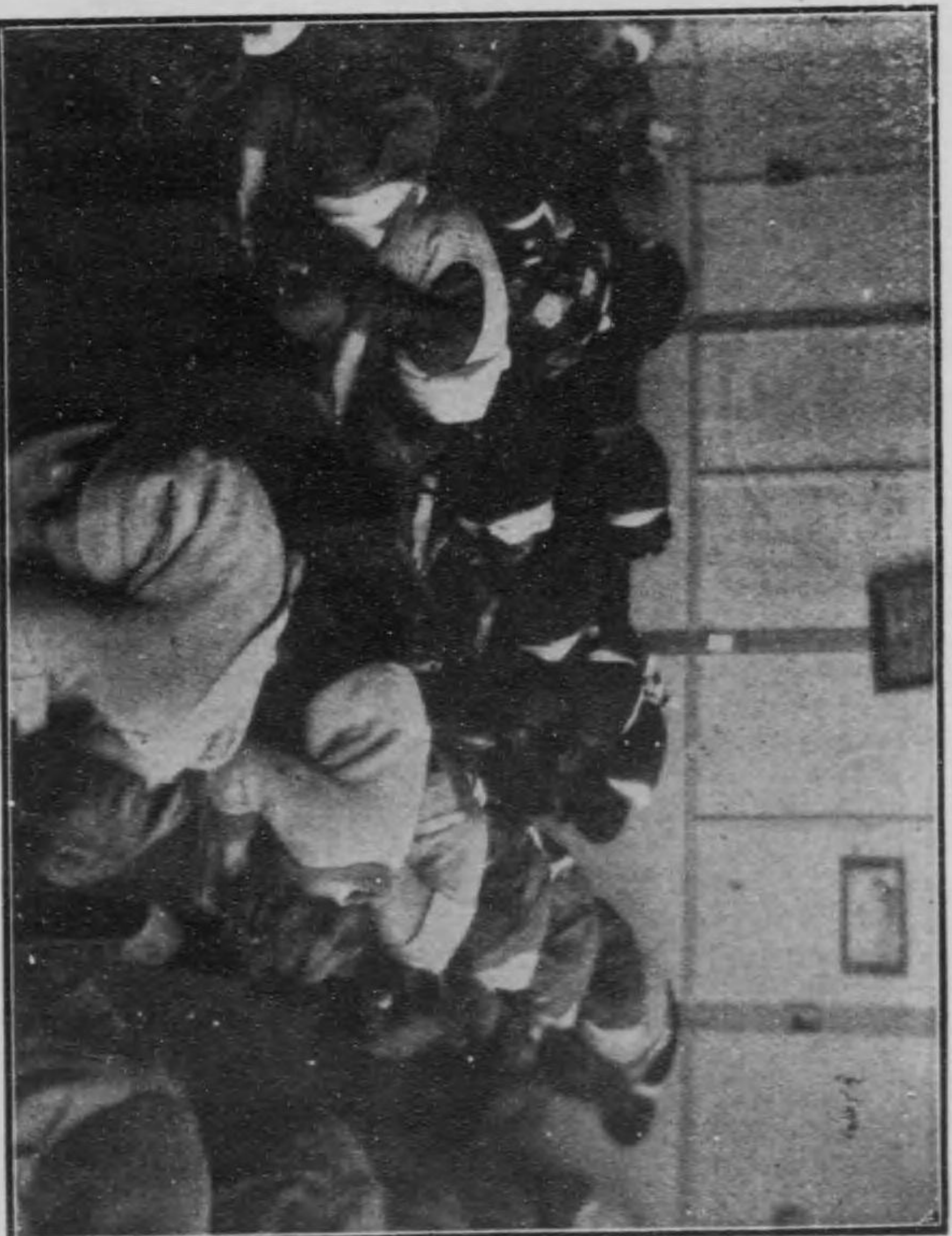
東京明治圖書株式會社

大正
14.8.7
内交



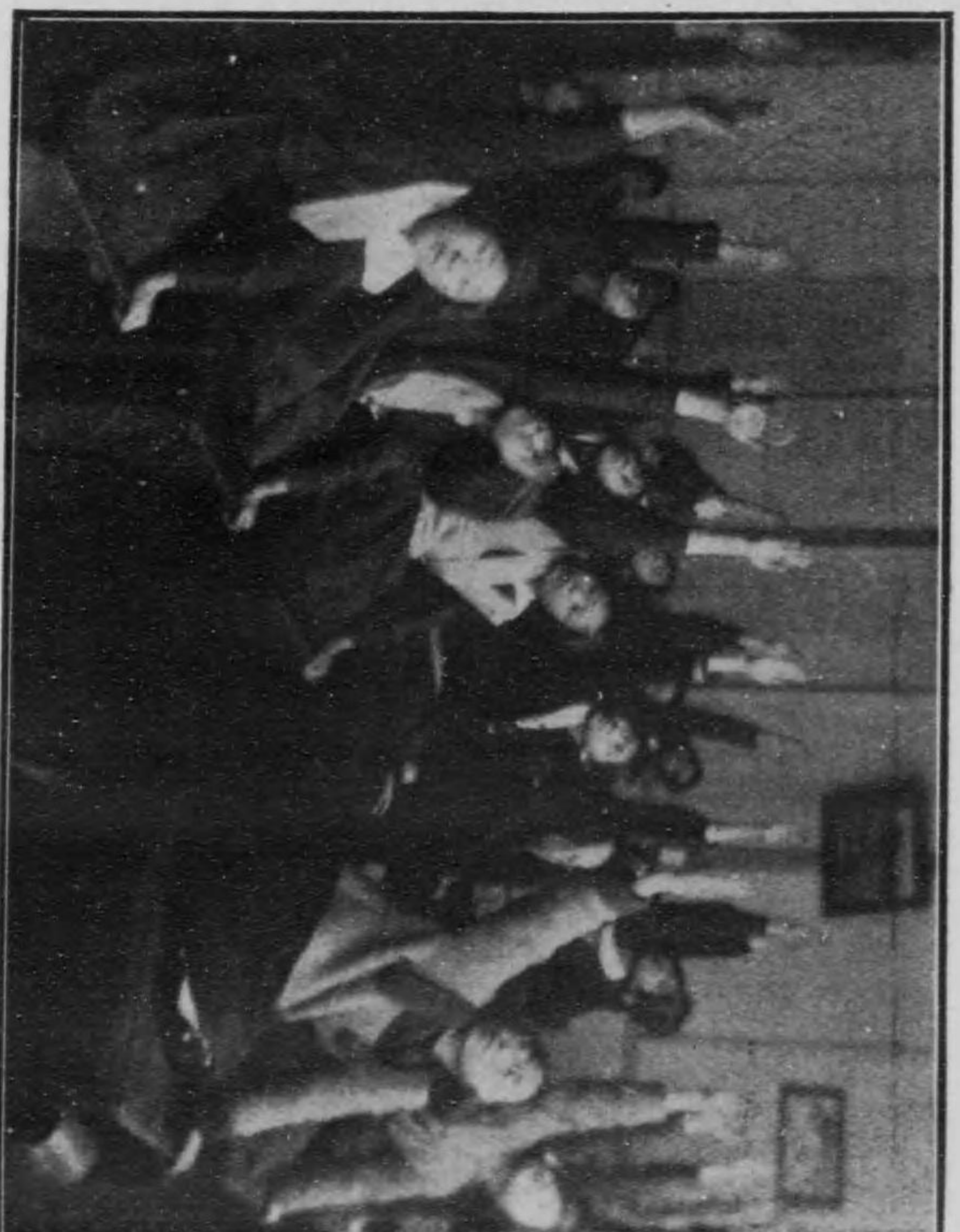
普通教室の體操(其の一)

端坐の姿勢である。此姿勢から胸・腰等の運動を行ふと、
腰椎の前彎を避ける事が出来て運動の効果を増進する。



普通教室の體操(其の二)

端坐の姿勢から「おじぎ」の運動をなせる所である。上
體後屈運動等と組み合わせると興味がある。

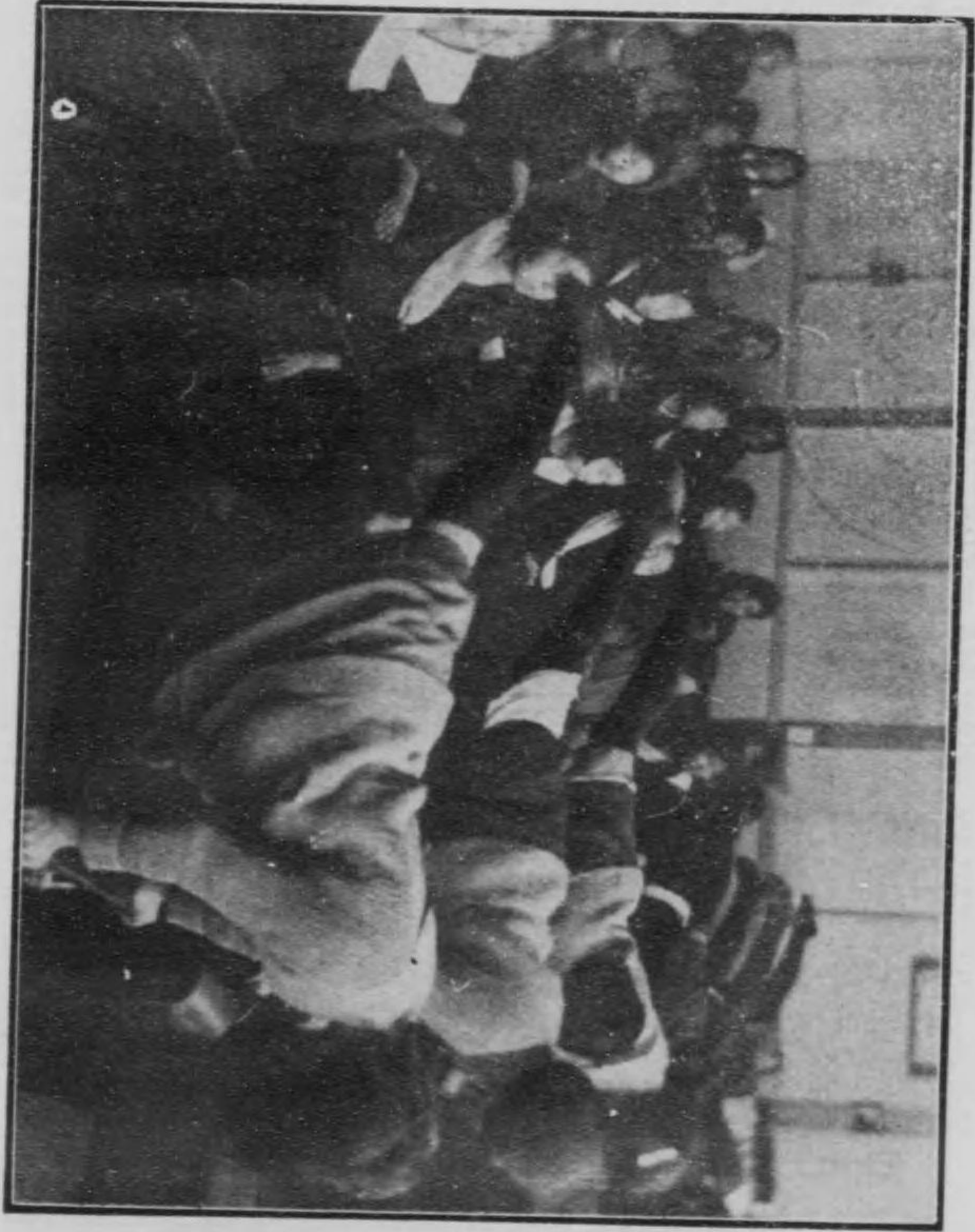


普通教室の體操(其の三)

端坐の姿勢から片手を机の前端につき、片手を上げて軀
幹の捻轉をするのである。



谷の溪若ぶ偲を昔は今
(橋水の茶御の前災震)



普通教室の體操(其の四)

背の運動の一種類である。此運動の次に、擧げた足線の後
の机上にのぞき、更に他の足を伸ばせば、腹の運動となる。



其三のホツビツ



フツボト



其の一自由由排列



其の二臂後上下廻旋體各轉方屈

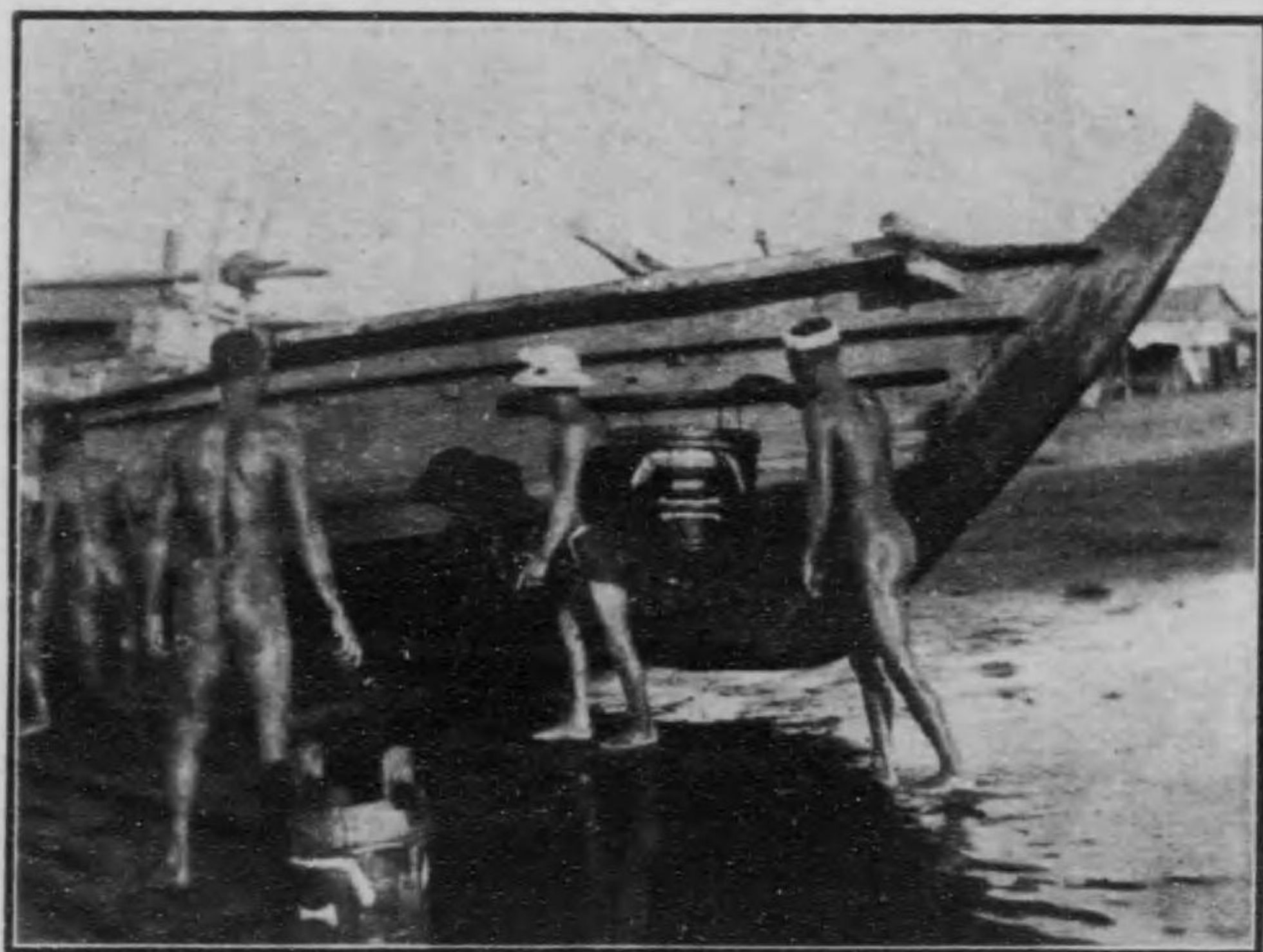
低
學
年
の
體
操

276-360

序

現今の體操に趣味がないと唱へられて居るのは久しい以前からのことである。體操に趣味がないのか、趣味あるやうに教授し得ないのか。實際の所兒童等が趣味を以て授業を受けて居るのは稀なことである。其原因は何處にあるか。それは慥かに教材にもあり、方法にもあり、又教師にもある。何故ならば體操教授の目的に趣味を養ふといふことが考へられてないからである。根本に於て然り。末葉たる教材や方法に趣味の缺けて居るのは無理のないことである。

其所で吾々は體操教授の要旨として運動に對する趣味を養ふ



漁夫

自然に親しむもののみの所有する健康と肉體美。彼等は自然を相手のみにして體育をした。別に不正な運動をしたからとて其の健康美、肉體美を損れなかつた。學校體育にとり入るべき運動の種類として更に多くの運動様式のあることを暗示せらるゝこと切。

低學年體操教授のヒントを得ること大。

ことを考へねばならぬ。従つて教材の選擇にも教授の方法にも趣味を湧せるやうな條件をも附帶して考へねばならぬ。さて趣味とは何ぞや。私の淺薄さでは容易に答へることは出來ない。然るに私は兒童等が、跳箱の一個の杵と體操用の腰掛とを以て汽車ごつこをするのや、毎日定まつたやうに人取りや、三色合戦をするのや、砂箱で無念に山を作り、川を掘つて遊んで居るのを見るのは一再ではない。此時彼等の心の底を流れて居るのは何か。趣味なるか。又は他のものか。斯かる運動に對して兒童等が殆んど没頭的に耽るのはそもそも何を物語るものであるか。趣味なき體操教授の重要なる一方面として考慮しなければならぬことである。私が斯様に考へたのは久しい以前である。

二

爾後私の頭は常に其方向に向つた。そして體操教授上何物かを得たいと思つて居たが。その中に數年間漁り獲たものが筐底に溜つた。偶々明治圖書株式會社の切なる勸誘によつて其等を集録して公にすることの出來たのが本書である。内容は固より淺薄極まるものであるが、之れを大方諸彦の卓上に呈して叱正を仰がうとするのを無上の光榮とするものである。

本書は固より一面の主張であるから、體操教授を系統的に叙述したものではない。従つて體操の全部を述べたものでもないけれども一貫した精神は全篇を流れて居る筈である。その精神とは何ぞや。即ち兒童本位の見解である。更に詳言すれば發生學の見解に従つて、如何にせば體操教授を面白く且つ愉快に、

三

而かも兒童のものとして合理的ならしめることが出来るかといふ點である。兒童の心身の要求に従はないものは如何に整然として居つても、教育的には價值が少ない。書中解く所、或は從來の傳統的偏見から見れば多くの批難の點があらう。即ち粗笨なる運動を選べる點に於て、又低學年の教授に偏せる點に於て。併し之れは止むを得ないことである。何となれば改造の主點を此所に求めたからである。本書の説く所、第一章より第四章迄は原理に關し、第五章に於ては運動の種類を見、第六章に於ては輕視せられた低學年の體操に主力を注ぎ、第七章に於ては各學年に於て兒童の最も好む遊技の種類と其指導法を述べ、而して第八章に於ては放任せられた普通教室に於ける體操教授に就

四

いて愚見を述べて巻を終つた。幸に著者の意の存する所を探らるれば幸甚である。

本書に輯録したものの一部は嘗て雜誌兒童教育に發表したものを訂正加筆したものである。該誌發行所たる寶文館に對して謝意を表す。

大正十四年四月

雜司ヶ谷の寓居にて

著者誌す

趣味の體操教授

目次

第一章	現今の體操教授	一
第二章	體操教授の目的々考察	
第一節	運動趣味の涵養	二
第二節	趣味ある教材	一五
第三節	現今の教育思潮と體操	一九
第四節	遊技の生理心理的特徴	二一
第五節	選擇反應と機敏	二七
第六節	運動効果の比較研究	三〇

第七節	運動感覺到及ぼす効果	三四
第八節	社交性に及ぼす効果	四六
第九節	體操と遊戯の提携	五三
第三章	運動遊戯と國民性	
第一節	人類の安全瓣としての競技	五五
第二節	武士道と競技道	五八
第四章	兒童と遊戯競技	
第一節	兒童の意義	六四
第二節	兒童と約説原理	六八
第三節	本能と遊戯	七一
第五章	合理的體操の發達と其の分類	

第一節	體操發達の梗概	七六
第二節	體操教材の分類	八一
	一 體操科教材の位置	
	二 體操の分類	
	甲 模倣時代	
	乙 混沌時代	
	丙 反省時代	
	丁 創始時代	
	學校體操教授要目	
	陸軍體操教範	
	櫻井博士	
	余の意見	
第六章	改造さるべき低學年の體操教授	
第一節	低學年體操教授の目標	九九
第二節	軀幹運動の重視	一〇三
第三節	體操の遊戯化	一〇六
第四節	教授の様式と低學年の方法	一二九
	一 示導法	
	二 號令法	
	三 監督法	
第五節	低學年に適當なる教材	一四一

第六節	低學年の體操表(細目).....	一四八
第七章	各學年に於ける代表的遊技	
第一節	遊戯精神の發達.....	一八一
第二節	尋常科第一學年.....	一八四
	一 からかひ鬼 二 猫と鼠 三 逃げませう 四 龜入競争 五 手繫鬼	
第三節	尋常科第二學年.....	一九四
	一 自由遊戯指導の必要 二 人取りの指導 三 ジャンケン戦	
第四節	尋常科第三學年.....	二〇六
	一 ロングボール 二 リレーレース 三 リレーの様々 四 軍艦遊戯	
第五節	尋常科第四學年.....	二二四
	一 ボールゲームの價値 二 デツドボールの指導 三 方形デツドボール 四 ファイストボール	
第六節	尋常科第五學年.....	二四六
	一 團體競技の眞價 二 ニューヨークキャブテンボール 三 フットボール	
第七節	尋常科第六學年.....	二六五
	一 バスケツトボールの概略 二 指導の實際 三 教授に移る迄の楷梯	
第八節	高等科.....	二九〇
	一 ヴァレーボールの意義 二 諸備 三 競技の方法及練習の要領 四 教授の楷梯	
第八章	普通教室に於ける體操教授	
第一節	體操教授の變態.....	三〇七
第二節	生活と學習.....	三二〇
第三節	普通教室に於ける體操表.....	三二六

趣味の體操教授

藤山快隆著

第一章 現今の體操教授

現今に於ける體操教授の概説をしようとするものではないが、事實を事實として見ておくことは本書の立場を明らかにすることであるし、立論を進める上にも重要な位置を占めるものであるから、其要點を摘記することにする。

體操の科學的研究は近來長足の進歩をした。彼リングが瑞典式體操を創始してより此方醫學的にも生理學的にも、亦解剖學的にも殆んど間然する所なき迄の進歩を見せた。即ち醫學

趣味の體操教授 (目次終)

二
 的には整形外科となり醫療體操となり、解剖學的に筋肉骨格の運動を基礎とし、生理學的には運動と生理作用との關係を明瞭に示して其根底の上に整理されて來たのである。而して我が國に於ても、亦彼の學校體操教授要目が發布せられてから茲に十數年其間不斷の努力により軍隊に於ける體操教範の改定と大學に於ける學理的研究と要目實施の成績によりて愈々其奥堂に入り全國普く行き亘り、所謂合理的體操は發達して今日に至つた。併しながら本當に兒童其ものを研究しての發達であるかどうかは疑ひなきを得ない。

兒童は大人の縮刷版ではないと言ふ諺がある。之れは儘か進化論から來たものであらう彼等の思想及行爲を仔細に觀察して居るものは誰しも此言葉を承認しないものはなからう誰かは兒童と大人とは毛蟲と蝶程の差異があるといつた。現在私の淺薄な智識で證明の出來る限りに於ても、身體各部分の比例はいふ迄もなく、内部にある器官の割合及其鈞合等に至る迄大人とは同一ではない。頭・胴・臂・脚の關係に於てすら、紀元前四世紀に於て羅馬人ピイトルーヴァスは其差異の甚だしい事を指摘した。例へば一般に初生兒の頭長は全長の

四分の一、六歳になつて六分の一、十五歳で七分の一、廿五歳で八分の一となる。内部の器官即ち心臟に就いて見ても其容積と血管の大きさとの關係に於いて、著しい相違が窺はれる。兒童が大人に比して比較的急速の運動に堪え得るのは血壓が低くて心臟の勞力が少なくてすむからである。其血壓が低いとハ原因は主として心臟の開口する動脈管の比較的周圍が大人よりも大だからであるといふことである。ベネケに従へば心臟發育の絶對量は成熟期に達する迄は十二倍半になるが、血管は三倍位にしかならない。其爲め年長になるに従つて一定量の血量を血管内に壓出するに要する心筋の作業が大となる。従つて血壓が高くなるのである。其他筋肉に於ても骨格に於ても肝・肺・腎等全然同一ではない。(詳細なる點は近刊體操教授原論を参照せられたい。)

單に解剖生理の形態學上から觀察しても斯くの如き著しい變革を見るのであるが、更に之れを心理學上から觀察すれば蓋し思ひ半ばに過ぐるものがあらう。(是等の點に就ても前記體操教授原論に於て論及する積り)此故に兒童を單に形態學的な靜的存在として取り扱

ふことに大なる缺點がある事は今更いふ迄もない。併しながら一方的になつた學問によつて建設せられた方法を強ふるやうな事がないとも限らぬ。それは單に形態學上より考へて建設された體操では満足が出来ないといふ意味である。少なくとも低學年に於ける兒童に對しては彼等が解剖生理學的の存在であると同時により多く現に發育しつつある事實に因づいた生物的心理的存在であるといふ事を考慮しなくてはならぬ。骨と骨との關係や筋と骨との關係のみでは彼等に對する體操教授は完全に成立しない。

體操は結局身體的適應を訓練する爲め、自己の意志を以て自己の身體を支配する力を向上する所に價値がある。換言すれば自己の思ふ儘に自己の身體を操つる所に生命がある。更に一步を進むれば一々意志を用ひなくとも自然の運動法則に従つて完全に自己の身體が無意識的に目的に合するやうになる所にある。此無意識に迄陶冶するといふことは最近教育學の力説點である。其れには或る階梯がある。其階梯の主要なる部分は矢張り明瞭なる運動觀念によつて成立する意識運動でなくてはならぬ。其故低學年に於ても徹頭徹尾意識的

運動でなければ價値がない、といふことになり、そして一にも二にも意志一點張りとなつて、其實行が餘りに嚴格に進んで來る。斯くて體操教授に於ては嚴格なる教式が採用せられ、恰も軍隊に於ける教練を見るが如く、軍隊教育の縮圖が開展せられるのである。嚴格主義固より排すべきではない。けれども其結果として嚴格を訓練することが目的となり、兒童の運動を訓練することが却つて其手段となるかの様にも考へられて來る。斯くなれば主副甚だ轉倒するわけで本末を誤つたものといはなければならぬ。體操は勿論精神の訓練にはなるけれども精神の訓育は運動の學習によつて得られる間接の副産物であつて主となるものは必ずや彼等の肉體になければならぬ。彼等の身體を偏破なく訓練することによつて健康は得られ、それによつて眞剣な態度が養はれるのである。

一般に體操の教授に於ける現今の缺陷は兒童を兒童として取り扱はない所にありはすまいか。例へば同じ體操を尋常一年にも尋常六年にも同じ方法で教へる。簡單なる臂側伸の運動を教へるしにても一年に教へる場合と六年に教へる場合とは異らなければならぬ。即ち

其身體の發達の狀況—運動と感覺との連繫の具合—を考へ精神活動の狀態等を考へて其教授活動を進めて行かなければならぬ。今茲に精神發達の狀態を述べる餘裕は持たないが兎に角兒童は現に發達しつつあるものとして取り扱はなくてはならぬ。一通りの出来あがつたものに對して磨をかける即ち仕上げをするといふ態度であつてはならぬ。若し現に發達しつつあるものとするならば子供の自然性に應じた方法を探り偶々大人の考へる法則に合はないにしても聽ては發達して正しきものになるものである事を見越して教授をしなければならぬ。此點からすれば體操教授に於ける嚴格なる服従主義は子供の本性に合しない。子供は寧ろ自由な活動を悦ぶものである。況んや理想も何もない低學年の兒童に對して彼等の意志を拘束すべく餘りに嚴格に教ふる事は考へなくてはならぬ。

更に之れを身體發達の方面に就いて考ふるに、人體は各種の系統を有する機關が有機的に結合されて出来あがつて居るものであつて、何時でも同じ割合で發達するものではない例へば金米糖に砂糖がくつついて次第に大きくなるやうなものではなく、或る時にはある

機關が發達し次には更にある機關が發達して行くものである。進化論の研究によると、人體は初は極めて單小なるものであつたが、部分が部分を生み、機關は機關を發達せしめて須臾も止むことなく、附加され發達せしめられたものである。其最初の機關は生活に最も必要緊密なる消化系統であつたが、次第に軀幹の筋肉が發達して、呼吸・循環・排泄の作用が行はれ、次に肩及股が發達し、臂及脚に及び、更に手指等が發達して今日の様な人類になつたのである。凡て斯様な機關には發育の時期があつて、凡てが同時に成熟の域に進むやうなこともなく、同じ速度で發育するやうなことも決してない。同じ筋肉系統にしても基本筋たる大きな筋群が先に發達して附隨筋たる小なる筋群は後れて發達する。又其基本筋に於ても消化に最も關係のある軀幹筋が先に發達して其他は其れに遅れる、斯くして肩股と次發達して運動中樞は次第に感覺中樞と結合し、遂に腦髓の最高中樞が發達するのである。若し此最初の發達階段を跳び越して次の發達をなさしめやうとするならば、それは丁度ホールが言つたやうに蝌蚪の尾を切つて早く蛙にしやうとすると同じである。生物

學者の教に従へば尋常一・二學年の頃は身體の實の入る時であつて消化系統が完全に發達しなければならぬ時期である。

兒童は動物・類人・野蠻人・文明人といふ風に漸次に連続して發達するものである。自然が彼等を動物に育てやうとする時に人間が其れを君子にしようとするれば却つて其發育を損ねる。兒童をして人間たらしむる前に先づ完全なる動物たらしめよとは味ふべきことである。分り切つた話ではあるが、人間が腹の中に居る時には鰓孔があつたり、尾が有つたりする其鰓や尾が完全に發達して纏て人體に近きものになる。恰かも蝌蚪の尾がとれて蛙となると同じである。其鰓が發達すれば其一部が胸腺になり、口腔となり、鼻となり、外耳・中耳となる。入學するかしないかの兒童が怒つて石をつかんで投げ、人を追つかけやうとするのは何を意味して居るであらうか。彼等が一も二もなく、鬼ごっこ、人取り、砂遊び等を好むのは何の意味であらうか。彼等が檣壁又は樹木に好んで攀ち登るのは又何が故であらうか。之れ全く人類の祖先が嘗つて生活せる野蠻時代を反復するものであつて兒童は斯か

る動物的蠻人的の經驗を経過することによつて完全な人間の基礎を作るのである。兒童の興味や想像は到底吾々大人の想像もつかぬ所にある。此運動に對する想像と興味とを満足せしめる事によつて彼等は人間たる完全なる基礎を作るのである。時には大人の定めた規範に合はぬ事はあらう。けれども、其れは彼等にとつては餘り顧慮すべき事ではない。謂はゞ彼等の行動は本能的である。之れを大人の意志に従はしめる事のみに當笹めやうとすることは蓋し間違ひの甚だしいものでなくてはならぬ。

大人は一般に科學的である。其故に兒童にも科學的のことを強ひる傾向がないでもない大人の生活は多少に拘らず、認識や理性の支配を受ける。そして感情も意志もそれに依りて管理せられることが多いけれども、兒童は決して然様なものではない。彼等が想像し夢想することは彼等の生活にとつては眞實であり、彼等の行ふことは全然眞剣である。例へば彼等は凡ての物に生命があり、意志があると考へる。そして其生物を擬人視したりする之れは甚だ彼等にとつては有益なる創造生活で、自己活動的である。一本の平均臺を渡る

にも小川にかゝつた橋と考へ弓を持たなくつても弓を射、鐵砲を撃たなくつても鳥を射止めた気分になれる。斯くて兒童は論理に拘泥することなく、權威にも服従せず極めて自由な生活を好むものである。

要するに兒童は現に發育の或る階段にあるもので自ら發育すべき方向がある、之れをしも大人と同じ法則によりて發育しようとするのは誤りであつて、其發育の時期に應じ、彼等の身心の状態を顧慮して束縛することなく、放任することなく、自然の沃野に放ちて活動慾を満足せしめ、其發達を圖らねばならぬ。結局現今の體操教授に於ける考慮改善せらるべき點は兒童の自然に應じなければならぬこと、而して運動趣味を養成すべき事等であると思ふ。私は章を追ひて此點に就いて愚見を述べたいと思ふのである。

第二章 體操教授の目的的考察

第一節 運動趣味の涵養

體育を盛にし國民の生活力を向上する爲めに普通教育に於て即ち小學校の時から運動に對する理解と趣味とを養つて行かなければならない。體育を自覺的にしなければならぬと叫ばれてから以來既に久しいことである。今や何れ丈け小學校の兒童が自覺的にやつて居るか又以前より如何程自覺の程度が向上したか知れない。自覺してやること其れ自身は甚だ尊いことではあるが、自覺して居ることと體育を熱心にやるといふことは必ずしも並行するものではない。のみならず自覺して居ることを單に理解してすればよい。理解が自覺であるとは考へて居るやうな傾がある。勿論理解は自覺をたすける。けれども理解が必ずしも常に自覺を伴ふものではない。眞の自覺は自ら意識してやらなければならぬ。

従つて何程體育に對する理解をもたせたからといつて其れに比例して體育が盛んになる

といふものでもあるまい。無自覺にやるよりもよいといふに止まるものではあるまいか。其證據には體操をやることはよい、斯々の効果があると思ひ、且つやつても見たいと思ふかも知れないけれども、其れが直ちに實行にまで動機づけられるものではない。試に例をとつて見る。冷水浴はよいといふことは誰も知つて居ることである。中に皮膚の性質によつては有害なものもあらうけれども、一般には有効な方法であると認められて居るものである。何が故に有効であるかといふことも大體の人は理解して居ることである。けれども其れを實行するものは誠に寥々たるものである。時に勇氣を鼓して實行にとりかかつたとしても途中で挫折してしまふものが多い。若し理解丈けで運動が實行されるものとするならば國民體位の向上を圖ることは比較的容易なことであるけれども實際はさうはいかない斯かる例はたゞ一例に過ぎないことであるが、之れに類したことは數多くある。労働者の如く生活其物が一種の體育になるものにとつては労働をいくら嫌なものだと思つても其れを忌避するならば直ちに生活を維持して行くことが出来ないから體育になることと生活の

様式とが常に一致して行く。中には甚だ不衛生な労働の種類もあるが、概して労働は體育になる。併し労働といつても精神的労働即ち肉體を餘り使用しない労働は論外である。併しながら労働といふ生活様式を踏んで居るものにとつても労働以外に或る趣味を以て或る運動をやることは一般に奨励すべきことである。

一般に體育を奨励するに就いては理解よりも趣味が先に立つべきである。面白いからやるといふことは或る者からいへば低劣な考だとされるかも知れないが、如何程身體の爲めになることでも苦しいことは特別の場合を除く外は出来るものではない。最近に於て體育の民衆化といふことが叫ばれる。一般のものが體育に熱心の態度を示すやうになるには可成り年所を経なければなるまいと思ふが、世の中の指導者なるものが一般の趣味に應ずるものを以て陣頭に立てば必ず彼は體育の民衆化を成效するであらう。けれども學理上如何程完備したものでも即ち合理的と稱せられるものでも趣味に缺乏したものを以てするならば彼は或は初期に於て多少の普及を全うすることが出来ても、それは鑪て下火となる運命

に置かれなければならない。ラケットでボールを打つ音を聞けば飛び出さずには居れないといふ程度の人には庭球に對して餘程趣味のある人で、彼は或は體育になるからと考へながらやるにしてもそれより先に立つものはボールを打つことが面白いから飛び出すのである。なる程運動に對して凡ての人が同一の運動に同様の趣味を持つといふことはあり得ることではないが、それぞれ自分の體格と趣向とに適つたものに趣味を持つことは出来ることである。若し人が或る體育運動に趣味を持つならば其人は機會ある毎に其運動に親しむであらう。自らは體育になるからといふ事を其當時考へることなしに面白くやることであらう。運動其物を目的とも職業ともしないものは成るべく餘り多くの意志を用ふることなく直接に運動に興味をもつやうになりたいものである。

以上の意味に於て小學校の體育に於ても其主義として運動趣味を涵養することを考へなくてはならない。現今迄に於て我が小學校にて運動に對する趣味を養ふといふことを標榜して鮮明に體育に従事したものがあつかうか。之れは私が今斷定すべきことではないが、

則教第十條第一項を見るに「體操ハ身體ノ各部ヲ均齊ニ發育セシメ四肢ノ動作ヲ機敏ナラシメ以テ全身ノ健康ヲ保護増進シ精神ヲ快活ニシテ剛毅ナラシメ兼テ規律ヲ守リ協同ノ尙フノ習慣ヲ養フヲ以テ要旨トス」とある。之によつて見るに如何なる點に趣味を養ふといふことが示されてあるか、私にはわからぬ。さりながら私は敢て教則の改正を促がさうと考へる者でもないが、實際體育に従事して居るものは單に均齊に發育させるとか、協同一致の習慣を養ふとか、いふことのみを盾にせず、今少しく趣味を養ふといふことに心を向けなければならぬものではなからうかと思ふ。

第二節 趣味ある教材

従つて趣味を養ふことに適する教材を加へなければならぬ。併し從來よて必ずしも趣味ある教材が缺けて居たとは思はないが、もつと兒童の心にくつきりと適合するものを多く加へ、其教授の方法も改めて行かねばならぬと思ふ。然らば如何なる教材を多く加へるか換言すれば、兒童の心に適合して行くものは何であるかといふに其は合理一徹の教育的體

操よりも人の心情に深い根底をもつもの即ち人が本能的に注意を惹かれるものでなくてはならぬ。スタンリーホールは體育の深き根底となるものに二つの本能がある。一つは競争本能で他は舞踏本能である故、必ず體育の方法は此二つを基礎としなければならぬといつて居る。惟ふに太古希臘に體育が勃興して來た状態を見るに彼等希臘人は元來美的生活をすることを好み、美を生産し、美を鑑賞することを其理想として居つた。従つて立派な身體を作るとは彼等の理想であつた。彼等は其の身體を比較競争し、肉と力の美を競うたのである。之れが爲め彼等の競争心を刺戟すること非常なもので、専心肉體の發達を努めたものと思はれる。一體希臘人程名譽を重んじたものはない。勿論其當時（紀元前一千年頃）は體操場もなければ體操もなかつたが、其れでも尙自然的運動によつて彼等の身體を鍛へて來た。有名なオリムピックゲームの第一回は紀元前七七六年に開かれたのであるが其未だ始まらない以前に於て既に競技會はあつた。勿論競技會といつても單に走力を競べた位のものであつたやうであるが、兎も角非常に競争心を刺戟せられたらしい事は事實動

かすことの出来ないことである。其の頃には競技會は主として儀式として行はれ、デルファイ、イスマリア、ネミア、等のものは有名なものであつたといふことである。此所でオリムピックゲームの歴史を述べる必要はないが、紀元前七七六年に第一回の大會があつて以來、毎四年に一回づつ行はれ、第十三回目よりは走技に加ふるに角力・跳躍・槍投・圓盤投等を以てした。従つて日數も五日間に延長し、彼等の競争心を遺憾なく發揮したのである。斯かる中に彼等希臘人の體育尊重の精神は洗練せられ、肉體美に憧憬する状態は其頂點に達したのであつた。然るに此思想は中世に於て次第に廢れ、彼の羅馬皇帝セオドシアスの爲に禁ぜられて以來、光榮あるオリムピックゲームスは二百九十三回を以て幕を閉じたのであつたが、最近に至り、再び勃興し來り、全世界に亘り動かすことの出來ぬ實際的大競技會となるに至つた。此再興は人類自然の精神界に對して關係すること多く、如何に競争なるものが吾人の生活を刺戟するものなるかを物語るものである。

古來體育の手段として選ばれた方法の多くは凡て競争に深い根底をもたないものはない

單に之れを我が國に於ける状態に就いて見ても彼の、犬追物、流鏑馬等より、柔道劍道に至る迄對敵行爲である。其れが平時に於ては武人の間に一種の趣味として行はれて來た。競技が趣味として尊ばれるのは必ずしも體育的のもののみではない。圍碁將棋等の娛樂も球撞きの如きも一種の競争ではあるが、多くは之を趣味として行つて居る。現今行はれる凡ゆるゲームも多數の人の間には最早や趣味として行はれるものが多い。彼の庭球の如きボールの音を聞けば飛び出さずには居られないといふ状態は凡ての利害關係を離れてそれに趣味を傾けるから起ることである。

以上私は多くの競技が初めは競争に起り、遂には趣味化するものであることを見たのであるが、此意味に於て體育就中小學校の體育に於て更に多くの趣味的材料を加ふることの必要なることを痛切に感ずるものである。併し私は如何に趣味的材料を加ふることを主張すと雖も軟弱なる踊りの如きものを多く加ふべしと考ふるものではない。從來の教育的體操萬能の思想を廢し、之れに多くの競技的材料を加へ、兒童等が獨自に之れ等の運動に親

むやうにすべきことを主張するものである。

第三節 教育思潮に照して

私は教育學の研究をして居るものでもなし、教育思潮を調べて居るものでないから、最近 教育思潮の如何なるものであるかといふことを詳かに叙述することは出來ない。けれども其梗概を知ることには我々實際家の責務である。今此所に其一端を見るに其第一として擧ぐべきものは環境を重視することの高潮である。生活即教育の提唱である。教育は須らく生活と結合せよ。社會化せよ。生活單位を學校に取り入れよとの思潮である。此點から見ると兒童の生活が其如何なるものであるにしろ、彼等の生活に没交渉なるものを取つて以て教育の資料とすることは如何なる門外漢から見ても當然承認さるべきことではない。體育上彼等の生活を如何なる形式を以て取り入れるかといふに其所には多くの問題があらう。蓋し彼等の生活は多種多様だからである。併しながら仔細に觀察するに彼等の生活に

は一貫した原理がある。それは動かすことの出来ない遊戯といふ形式を以て現はれる。遊戯は彼等が適應に入るの第一歩である。之れなくしては彼等は到底完全に發達することは出来ない。最近に於ける教育運動たるブレイウエーメソッドは斯くの如くして起つた。體育に於て之れを顧みざるが如きは米を捨て、飯は何處にあるかと探すやうなものである。

第二に學ぐべきことは情意及無意識の陶冶を重んずるといふことである。從來の教育は知を主とし、意識的行動にのみ全力を注いだ。然れども最近に起れる教育運動は知以上に情意の陶冶を重んずること、更に無意識の陶冶を高潮するやうになつたことである。彼の作業學校といひ、行動學校といふも皆爲すことによりて學び、爲すことによつて心的陶冶をなさんとするのである。此點から見て遊戯は最も彼等の情意を陶冶する上に價値あるものであることを裏書きするものである。次に第三の特徴として學ぐべきことは自己活動である。今や既に自己活動が天下の教育を支配して居る時である。受動的な注入的な教育から解放せられて何れも兒童の自己活動が教育方法の主體となつて居る状態である。

以上の諸點からして從來否現今に於ける小學校の體育は餘り遊戯と交渉であり、教育的體操と稱するものが餘りに意識的自覺本位に流れ、命令的強制教授に走つて居る。偶には遊戯を重んずる人の方法を見るに其多くは放任主義であつて餘り吾人の満足すべきものがない。今少し其方面に力を注がなくてはならぬものと思ふ。余は次に遊戯と體操の科學的考察をなし、本章の立場を明瞭にしたいと思ふ。

第四節 遊戯の心理的特徴

遊戯の特徴は種々なる方面から考察せられると思ふ。けれども爰には今其全般を説かうとはしないで其一點を叙述するに止める。體育は身體的適應を向上するものであることは今更喋々する必要はない。換言すれば體育は一面身體を機敏にしなくてはならぬ。之れは教則の明示して居る通りである。體操は凡ゆる方法によつて感覺器官と運動機關とを結合し所謂精神の忠僕としての身體を作ることを目標とし而も其の方法が普遍的であつて有目的

である點に於て慥かに遊戯に勝つて居るといふことは異論のない事と思ふ。況して文明生活の産む身體の下落のドン底に迄陥つたのではあるまいかと思はれる今日、凡ゆる方法によつて體力の増進を計らねばならぬ今日、而かも亦、廻り遠い不經濟な方法を避けて成るべくエフィシエンシーの高い方法を選ばなければならぬ今日に於ては身體訓練の方法としては體操は第一に指を屈せねばならぬものであるといふことに異論のあらう筈はない。更に況んや學校生活、家庭生活から受ける兒童の身體的障害を豫防矯正するには、最も、組織的な運動を選ばなくては其の目的を達する事は出来ない。例へば茲に脊柱後屈(圓背)の兒童があつて放任して置けば甚だしく姿勢の美を損じ、生活の能率をも低下せんとする傾をもつて居つたとする。彼れには立所に治療的な體操を行はせることによつて、それを矯正し、再び來らんとする病的姿勢を豫防する事も出来るのであるが、他に適當な方法を見出さうとしても容易に得ることは出来ない。遊戯によつて矯正しやうとしても到底其の目的を達することは出来ない。此の點に於て體操は甚だ經濟的な身體練習であるといふことが出来る。

る。

斯様にして體操では脊柱を正しくして、胸部を正しくし頭をよくし、上肢下肢を正當に發達させる。即ち四肢五體を調和的に發達させるのであるが、今一步立入つて考へて見ると或る點に於いて、遊戯はよりよき効果をもたらす所があるやうに思はれる。體操は固より身體を完全に發達させるのであるが、それはたゞ一個の身體としての完全であつて社會事象中の一個體としての完全を期する上に缺點はないのであらうか。否缺點といふよりも寧ろ體操に於て達せられるより以上の効果が、或る方面に於て、遊戯によつて達せられるのではあるまいか。此の點が本節の主目的とする所である。立論の正否は固より讀者の判定に俟ちたいと思ふ。

身體を萬遍な練習して、身體の凡ゆる部分を残りなく意志に忠實なる運動器官たらしめる點に於て凡ての身體練習に勝つて居る體操は因より「よく利く身體」を目標として居ることは前既に論じた通りである。身體がよく利くといふことは言ふ迄もなくあらゆる境

遇に適應することが出来るといふことであつて、心身一致の行動が容易に出来る状態になることである。體操に於ける練習の方法は環境をよく整理して、何等の障害もなく、抵抗もなく、比較的少量の考察によつて實行し得られるものが大部分である。勿論體操の種類によつては同日に論ぜられないものがある。が先づ身體を動かすのに都合よく凡ての事情を作つておくのである。例へば上肢の運動をする場合に於ては上肢を如何なる方向にも容易に動かし得る事情の下に直立して或は上に伸ばし、或は前に伸ばし、或は又側方に伸ばすのであつて、伸ばすのに都合のわるい状態を悉く取り去つてしまふのである。剩へ服裝等を願慮して最も容易に出来るやうにしておく。頭の運動にしろ、下肢の運動にしろ、其の他一般の徒手運動も悉くよく整理されたる事情の下であるのであつて、其の間に何等の障害も抵抗もなく出来るのである。器械を使用する運動も亦然りである。殊に我が國に行はれて居る體操の殆んど凡ては器械を身體に合せて作り、運動が出来易い様にされてある。水平棒にせよ、肋木にせよ、將た又跳躍の器械にせよ。何れも運動が出来易いやうに作られて

ある。それ故運動は甚だ簡單に出来るのであつて、咄嗟の間に思慮を巡らし、明快な判断をした後に立派な運動をするといふやうな事がない。換言すれば行ふ運動は一定であつて初めに決心した事は途中で變更しなくてもよい。中途に至つて何等の選擇を行はなくてもよいのである。

然るに我々の日常行ふべき運動は然かく單純なもののみではない。道を歩くにしても、人に出遭ふ。馬が来る。自轉車が通る。自動車を追ひかける。此の間に處して自己の一身を適當に支配して行かねばならぬ。若し意志によく従ふ身體でなかつたならば、他人に踏まれ馬にぶつゝかり、自轉車に衝突し、自動車に轢かれるであらう。田舎の人が都會に出ると荷車に衝突したり、自轉車を避け損ねたりすることはよくある例である。之れは咄嗟の場合に於ける判断によつて自己の身體が動かないが爲めであつて如何に筋骨はよく發達して居つても遲鈍なる多くの人に有り勝ることである。斯かる鈍重な身體は今後に於ける文明生活に於ては不用のものであつて、一時も早く敏捷な身體と入れ換へなければならぬも

のである。自轉車の運動を見て咄嗟の場合に右せんか、左せんかの判定が出来て其信する方に進むことが出来るならば衝突の不幸を見ないですむのである。假りに左に行けばよいといふ判断がついても、身體の運動が之に伴はなかつたらば、其の瞬間に於て不幸を見なければならぬ。換言すれば他の動くのを見て其運動に自分の身體がうまく適應すればよし、然うでなかつたらば不幸を見なければならぬのである。

此點から體操の各運動を考へて見ると、何れも境遇に身體を適應させるといふのでなく境遇と身體に適應させるやうにしてある。即ち凡ての物は身體に合ふ様にしてあつて身體を物に合はせるやうにしてはない。(尤も獨逸式の體操は身體を器械に合せるやうにしてあるが)然るに遊戯はどうであらうか。スポーツにしるゲームにしる、更に進んだアスレチックにしる、物或は相手が自分の身體に合ふやうに出来て居ない。自分の身體をそれに合はせて行かねばならぬ。言ひ換へれば自分の身體がそれに適應しないと勝てない。例へば兒童の間に最も人望のある帽子取りを例にとつて見やう。お互に相手の被つて居る帽子を取

り合ひ、初に取つた方が勝となるのである。若し相手が何等の運動をするのでなく、何等の防禦もするのでなく、たゞ帽子を被つて立つて居るならば容易にとり得る。然るに相手は取られまいとして右往左往するのみでなく、更に自分の帽子を取らうとして意志し、突撃して来る。此間に自己の身體をよく處置し、相手の運動に最も適應し得るならば相手の帽子は我が物となるのであるが、不幸にして自己の身體が相手の運動に適應し得なかつたならば、とられてしまふ。此間に於ける思慮、判断、勇氣、實行は到底も體操に於て見られない事實である。よく利く身體であつてよく事情を判別し、且つ選擇運動が適當に行はれるならば常に勝つことが出来る。斯様にして複雑なる事情に於て練習された身體の主人であれば道を歩いて、人にぶつかるとも自動車に撞かれることもなくてすむであらう。

第五節 選擇反應と機敏

實驗心理學に單一反應と複雑反應といふことがある。之れはいろいろな感覺に刺激を與

へ、其刺戟によつて起る反應の種類による差であつて、若し一つの刺戟に對して一つの反應を生ずるやうにした場合には單一反應といひ、若しも亦一つの刺戟に對して二つ以上の反應を生ずるやうな場合であつたらば之れを複雑反應といふのである。例へば一つの色が出たらば鈕を押せと命じて實驗する様な場合は單一反應であつて、若し赤の色が出たらば鈕を押し青であつたらば、鈕を押してはならぬと命じて實驗するやうな場合は複雑反應である。即ち單一反應とか複雑反應とかいふ事は刺戟と反應との間に於ける精神作用の簡單であるか複雑であるかによつて生ずる差異である。一般に反應の單一である場合は正確であつて速いが、反應が複雑になるに従つて不正確となり、且つ時間が多くかかる。此所に單一反應や複雑反應を學術的に説明するのではないが、遊戯の特徴を論ずるのによい參考となる。體操に於ける諸種の運動は、此單一反應に類するもので、例へば「臂を側に伸ばせー伸せ」といふ號令によつて運動をするやうな場合は或は赤が出たら鈕を押せといふのに類して居つて反應が極めて單純である。併し單純な間にも其反應時間を短縮し、其の反應を

正確にする所に訓練の價值があるのであつて、同じ反應の中でも尙早反應を起さず、錯誤反應に陥らしめないやうにすることは體操教授上注意すべきことになつて居る。

遊戯に於ける反應はそれと異り、刺戟も複雑であり、反應も複雑である。殊に反應の方法に於ては多數の中より最も適當なる者を選択して反應しなければならぬので一層身體の訓練をして精神物理的の意味に於て重要なものたらしめるものである。勿論體育の方法としては單一反應の練習は複雑反應の基礎となるが、單一反應のみに止るやうではたらぬ。同じ體操でも複雑なる反應を必要とするやうな運動をもつと多く加へねばならない。斯かる意味に於て極めて常識的な立論からしても亦實驗心理學の立場からしても遊戯には體操で見られない特徴のあることに氣がつくであらう。斯る意味に於て體育の目的を見るに、それは反應に於ける速度と正確度を増すにありといつて差支へない。果して然らば小學校に於ける體育に於ては單一反應の訓練の結果反應時間に動搖のないやうに器械化し神經と筋肉との連絡を十分にしておつて動作の基礎を確立し、次に選擇反應の訓練によつて身體を「よく利

く身體」即ち機敏にしなければならぬ。單一反應の早い丈けではまだ機敏といふ所迄はいかない。

三〇

第六節 効果の比較研究

體操と遊戯はどちらが體育上効果の多いものであらうかとは可成り以前からの問題であつていろ／＼と諸大家によつて論ぜられたものである。今余は一々此論點を考證しようとするのではない。けれども、或る時代に於ては體操でなければ體育でないと思へて居つた人も多かつたやうであるし、又或る時代に於ては體操は子供の體育には全然不適當なものであつて遊戯は全く之に代るべきものであると極端に考へて居つた人もある。現在でもそのやうな考を持つて居る人もあるやうである。余は度々斯様な議論を聞くことがある。近來は體操ばかりを教授して居つた人も遊戯を教授に入れなければならぬと考へて着實に實施して居るやうでもあり、又遊戯だけでもよいなど考へて居た人も體操を入れなければ

ならぬと考へ出したやうでもある。

近頃は餘程兩方の長所を探りて短所を補ふといふ傾向になつて居るやうであるが、私の狭い考へから見るとまだまだ本當に兩方の價值効果を考慮して居るといふのでなく、誰々が遊戯がよいといつた、誰々は體操がよいといつた、何れにも長所があるやうであるから兩方を搦きまぜて折衷しやうなどと全く淺理解批判的に何等の研究も考察もしないでやつて居るものも多數にあるやうである。殊に近來は餘程流行に追はれる氣味がある。勿論流行を追ふのが悪いといふのではない。流行を知らない人は時代を知らない者であるといふことは誤りではないから相當流行して居るものを理解し、眞似てよいものならば眞似、眞似て悪いものであるならば眞似ないといふ風に、自己の主義主張に照らし批判的な態度で流行に對向しなくてはならぬ。教育上の思潮に種々様々なものがあつて教育者は其何れによつてよいかを判斷することが出来ないと思つて居るといふ噂をよく聞くことである中には彼の説も成程、此の説も尤もだとして八百屋式に少しづつ嚙つて見るものもあるとい

ふことであるが、之れが本當の流行屋で朝に説を變へ、夕に之を改める式の者であらう。同じ教育者がやることであるから、矢張り體育上にもさういふことのあるのは當然のことと思はれるが、世間には餘りに波の漂ひが多過ぎて徒らに追従し廻るを是れ事として居るものがないでもない。私は先年某小學校の體操の實地指導をした事があつた。その學校は校長をはじめ職員一同非常に熱心であつてよく體操の實地も研究し、教授の方法も考へ一際目立つて成績がよかつたやうに思つたのであるが、今日では最早斯様な意氣込はなくなり近頃は體操よりも遊戯をやらせて居ると悪くいへば投りつ放しで居るといふやうな次第になつて居る。之れも或る點からいへば流行に追はれて居る影響であるといつてもよからうと思ふ。兎角何々がよいといふと其他のものは悪いかの様に議論するのが常であり、聽衆も其議論に耳を傾ければ傾ける程、他の長所を忘れてしまひ勝なものである。例へば此所に個人教授と一齊教授とを議論するものがあるとする。其者は現在迄の一齊教授に多大の不滿を懷き、種々一齊教授の短所を擧げ、個人教授の長所を述べ一齊教授の短所を補ふ

ものは個人教授でなくてはならぬと結論をする。然らば聽衆は成る程、と台點するであらう。そんな者が多ければ多い程一齊教授は悪いといふ考へを起すやうになる。今は其長短を述べるのではないが、一齊教授必ずしも短所のみではない。個人教授の到底企劃することの出来ぬ長所を持つて居ることを忘れてはならぬ。之と同じことが體操科にもある。即體操と遊戯に於ける議論である。體操は今迄餘程よく行き渡つて多數の教育者が相當の理解を持ち適當に實施して居るのであるが、體操を攻撃しようと企て體操を批難しようと試みるものは體操の長所を述べることは措き、其短所のみを擧げ、遊戯の長所のみを數へて之れに替へやうとするのである。甚だ間違つた考へといはねばならぬ。凡て何事でも其價値を判定するには或る標準によつてなされねばならぬ。或る標準に於ては、全く價値のないものと思はれるものでも、亦他の標準から見れば非常に價値のあるものもある、餘りに卑近なことではあるが、金貨と鰯の頭とに就いて其價値を比較して見んに、之れを人間の立場から考へて見ると鰯の頭と金貨とは殆んど比較にならぬ程、明瞭な差がある。若し之

れを猫の立場から考へるならば、全然其れと反對の結果に到達するであらう。概ね同じやうなことが體操と遊戯との間にもある。議論するものは聽て我が田に水を引かうとするものであるから、自分の都合のよい標準のみを立て、都合の悪い標準は先づ觸れずにおくものである。政客の議論演説には斯様な所が澤山有るやうに思ふ。我々は甲の意見を聞いても成る程と領き、其反對黨たる乙の議論を聞いても尤ものやうに思ふ。教育上の問題は政略上や商略上のものではない。最も公平に普汎的な標準に於て價值判定をしなければならぬ。此様な見地からして私は多少考へて見たいと思ひ、又考へて正當であると思ふこともを次に記すのである。

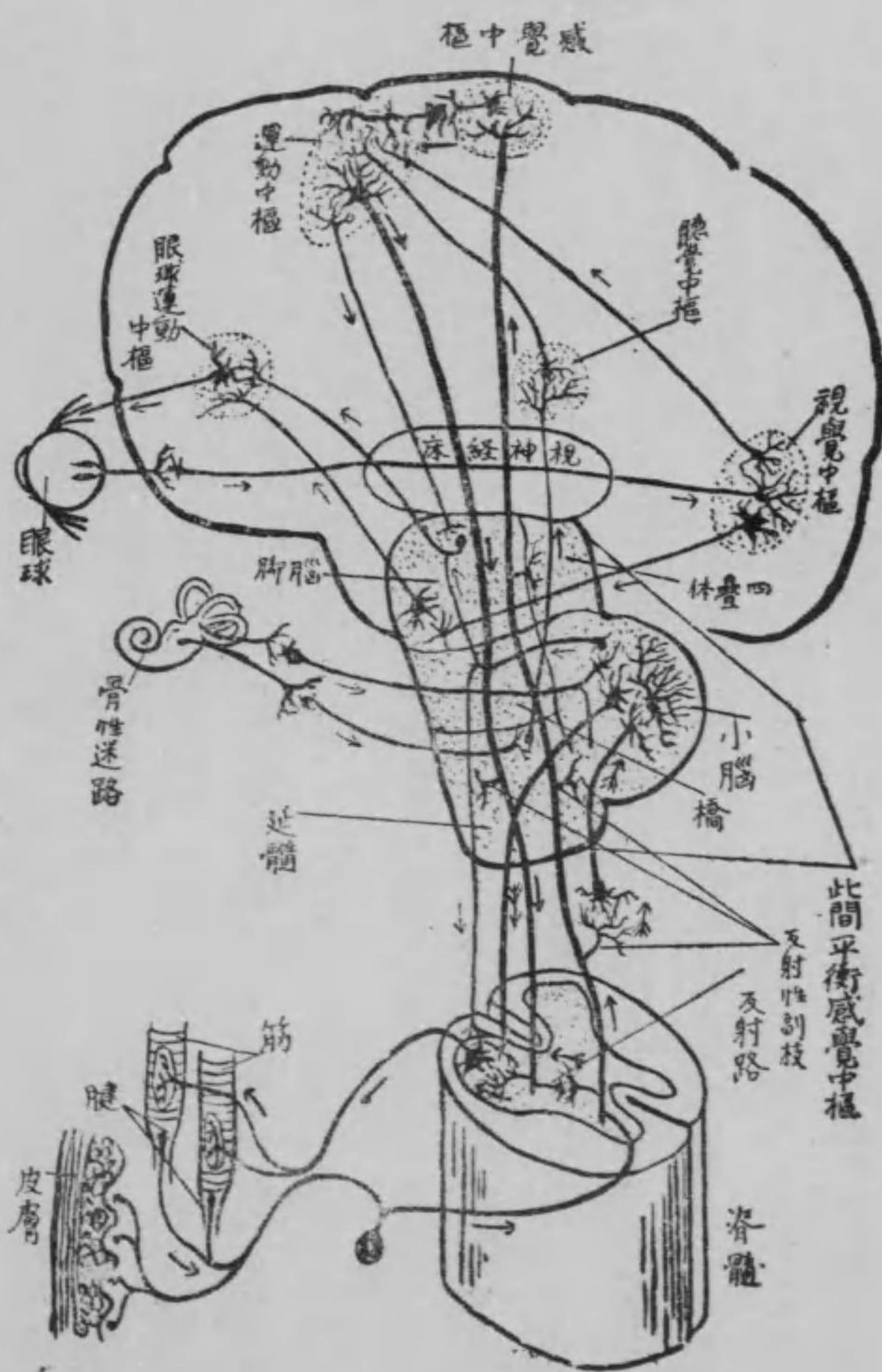
第七節 運動感覺に及ぼす効果

一定の方法によりて、身體を練習鍛練せんとする目的を以て仕組まれた一列の運動を組織的運動といふ。體操の如きは最も代表的なる組織的運動の一種であつて、其組織の上

には殆んど間然する所はない。斯様な運動は一體どんな所に價值があり、且如何いふ効果があるかといふ事は大に考へて置かねばならぬ。體操は身體を調和的に發達させるものであるといふことは、太古の希臘時代から今日に至る迄等しく唱へられたことで口がすつばくなる程又耳がいたくなる程、云ひもし、聞きもする事である。けれども之は餘りに一般的であり、餘りに抽象的であつて要點をつかむに苦む。それと同時に體操の目的は身體を精神の忠僕にするといふ事も同じく餘りに聞きなれた、餘りに知れ切つた事である。前者は身體を漏なく練習して偏頗のない發達を圖らうといふことによつて達せられ、後者は其よく發達した身體が思ふやうに動く、換言すれば能く利く身體にすることによつて達せられる。能く利くといふ事は精神と身體との合致呼應が完全に近づく状態であつて意志のままに身體が動くといふ事である。此身體も能く動かすことに就いては感覺と神經と筋肉とが都合よく連絡しなければならぬ。それが爲めには運動感覺を特に鋭敏にする必要がある。

此運動感覺といふのは一口に言へば運動をしたといふ感じである。今はどのやうな運動をしたであらうか、次にはどうすれば腕なら腕を都合よく動かすことが出来るであらうか。若し動かしたとすれば果してそれは如何であつたかと、反省した時に起る感じである。即ち運動をした場合には筋肉・關節・腱・靱帯及皮膚等に一種の感じが起る。其感じによりて運動の反省が出来るのである。それ等の感じを總稱して運動感覺といふのであるが、新心理學に於ては之れを單に筋覺とも呼んで居るやうである。此次には如何様に動かせば目的を達し得るかと考へる場合にはそれは運動の觀念である。例へば今は臂を屈けて居つたので本箱の上にある林檎に手が届かなかつたから、今度は臂をスツカリ伸ばして見やうと決心した場合に、屈けて居つたといふのは運動感覺によつて反省し得られることであるが、今度は伸ばさうといふことになれば、斯様な運動觀念を起したのである。組織的運動の價値の有る所は此運動感覺を鋭敏にし、明瞭なる運動觀念を作成する所にある。遊戯や競技では到底此目的を完全に達することは出来ない。勿論遊戯や競技も或る點に於ては十分其

目的を達し得られるけれども普遍的ではなく、必ず或る何れかの方面に偏して居るといふことは免れないことである。例へばテニスをする場合に就いて見るに、スマツシングを練習しやうと思ふものが、今打つたボールの行き場所と、其れによつて反省し得た運動感覺とによつて、次には或運動觀念を作り出し、新しい方法で打つ。失策すれば又ある方法で打つ。斯くして幾度も繰り返してやつて居る中に、遂に完全にスマツシングが出来たとする。其場合には明らかに自己の身體は、自己の精神の忠僕となり得たのである。けれどもテニスは單に其れ丈けである。ボールを立派に打ちさへすれば身體の方面はどうでもよいのである。従て身體はある一方に偏して發育し、運動の感覺も一部分に偏してしまふのである。此點は組織的運動の非常なる長所であつて、遊戯の及びも付かぬ所であると思ふ。尙今一つの點は組織的運動は運動感覺を普遍的に鋭敏ならしめる上に於て、効果が多いばかりでなく、運動の部位が劇然と明瞭になつて來ることである。即ち或る部分の運動は全く他の部分と獨立して出来るやうになるといふこと、又必要の場合には他の部分とうま



第一圖 感覚と運動の器官と連絡を示す

圖の説明

運動の教育はその如何なる種類を問はず、感覚と筋肉との連絡を圖るものであるといふことが出来る。圖は感覚の代表的(主として體育に關係ある)もの即ち筋覺、視覺、平衡感覚の三つが如何なる徑路を経て運動に現はれるかを矢の方向をもつて示したものである。身體の平衡は此の三つの感覚と筋骨の運動によつてなされる共働作用である。無意識に行ふ運動(反射運動)は脊髓の灰白質部に於ける反射路を通じて營まれ、明瞭なる意識運動は視覚平衡感覚と運動感覚の三者が共同して、一定の方法を筋内に命じてなされるが、普通の運動(反射運動に非ざる)半意識的運動は感覚中樞と運動中樞との高度な支配を受けず、大抵、平衡中樞に於て解決執行を營むものである。如何に其連絡が巧妙であるかを矢の方向によつて知ることが出来る。

く協同も出来るやうになるといふことである。前者は運動が孤立 (Isolate) したといひ、後者は運動が協合 (coordinate) したといふのである。今一度運動の孤立といふことに就いて體操と全く關係のないやうな方面の例を引くことにしよう。其はピアノ初學者が練習をすることを考へて見ると、容易に了解が出来る。誰しも経験のあることであるが先づ初めてピアノを弾く場合には、どうしても思ふ指が思ふ鍵盤にあたつてくれない。口の鍵盤に中指をあてようと思ふと、食指が其他の鍵盤にあたつて却々うまく行かぬものである。其際には先づ數回も數十回も中指だけ動かし、他の凡ての指は動かないやうに練習しなくてはならぬ。若し他の凡ての指は動かさず、従つて中指だけがよく動くやうになつたとすれば其場合に於て中指は他の指とは離れて運動することが出来るのである。此状態になつた時に孤立することが出来たといふのである。之れと同様なことが、他の凡ての指に就いてもいはれるのである。斯くて五本の指の凡てが、思ふ様に適宜な鍵盤に方が出来るやうになると、今度は或曲が立派に弾かれるやうになる。斯様な状態になつた時に、運動が

協合したといふのである。斯くの如く運動の孤立と協合とを重要な目的として居るものは體操の他にはないといつてよい。

尙一層此關係を明瞭にする爲に、或る體操中の運動を例にとつて見る。今此所に屈膝擧股の運動をするものがあるとする。此の運動の主要なる點は、一方の脚は直立のまゝにして他方の脚は膝を一定の度に屈し、股を水平に迄擧げることである。即ち擧げる方の脚の膝と股と足首の關節だけを動かして、他の關節は少しも動かさないといふ點にある。尙換言すれば一方の脚の股膝及足首だけが運動をして、他は凡て抵抗的に靜止して居る。然るに初歩の者にありては却々さうは行かない。股を擧げやうと思へば、他方の脚の膝が屈つたり腰が折れたりする。若しさうなれば一方の股を擧げる筋肉は完全に獨立して收縮するといふことが出来ない。即ち運動の孤立が出来たといふことが出来ない。之れに反して他の一方の脚は充分に伸ばし、體の凡ての部分に抵抗的に努力し、一方の脚のみを運動せしめることが出来たならば、其場合には股を擧げる運動に於て最も主位を占めて居る腰腸筋が孤

立して運動することが出来たといつてよい。身體中の凡ての筋が各々固有の作用を営むことが出来た場合には、身體中の各部分は各々其持ち前の作用を営むことが出来るのであつて、此場合には餘り勞することなく、適當な運動を適宜に營爲することが出来るのである。斯様に身體の各部分が、皆それ／＼意志のまに／＼運動することが出来るやうになるといふことは、組織的運動、就中體操の最も主力を注いで居る所である。若し其の事が完全に出来るやうになれば身體は非常によく調和した發達をすることに成り、最も忠實な、家僕となる事が出来たと云ひ得るのである。跳躍運動をする場合に、膝を伸ばさねばならぬのにどうしても伸びない人がある。之等は膝を伸ばす主動筋たる四頭股筋の孤立練習が完全に行はれて居らない爲めであつて、斯様な場合には膝丈けを特に伸ばす練習を工夫考慮してしなければならぬ。膝はよく伸びるが、腰推が折れるといふ様な場合には之れ又腰推の折れないやうな練習を特にしなければならぬ。腰推の折れるのは背部に於ける薦骨直立筋や断裂筋等が收縮し過ぎると、前面の直腹筋が伸びる關係によつて起る現象であ

るから先づ腹部に力を入れて直腹筋を過度に伸ばさないやうな練習を積み、背部の收縮と適度ならしめるやうにせねばならない。其等の部分がよく出来るやうになつても臂の振り方が悪いとか、頭の姿勢がよくないとかいろ／＼缺點が出来て来るものである。凡て之れ等の缺點を矯めることは、其部分の運動が十分に孤立しなければならぬのであつて、よく孤立した場合には其等がまとまつて立派な運動を構成するやうになるものである。此場合には身體の各部分は皆獨自の作用を営むことが出来るのであつて決して、他の部分の方便になるのではないから、身體の各部分は同格に發達したといひ得るのである。かくて凡ての筋肉系統及骨骼系統が十分によく練習せられた場合には人體に於ける動作系統は完全に發達したといひ得るのである。動作系統のみでなく、胃が完全に作用を営み腸が十分其機能を發揮する事が出来れば初めて消化作用が完全となる。消化作用が完全になり、之れと同等の呼吸作用、循環作用、排泄作用等が各々其自身の作用を完全に營爲する事が出来るやうになれば、此所に初めて人體に於ける營養系統が完全に圓滿になつたと

いふことが出来るのである。其他神経系統に就いても同様のことを云ひ得るのである。固より體操が運動の孤立と協台を目的とするとはいつても、全然或部分を他の部分から取り離して考へたものではない。人體が有機體である以上、互に關係し合つて居るものであるから或る部分の練習をしようと思つても、他の部分に全く關係がないといひ得ないのである。斯様な點から、遊戯を考へて見れば遊戯には其性質上少しも特殊の練習を願慮して居らないし、又普遍的に圓滿な發達を期待しても居らない。遊戯をして居る間に起る自然の効果を偶然に得るの他はないのである。斯かる有目的性質からして體操は遊戯に勝るといふことが出来る。

茲に一言附け加へることは、各部分の孤立が完全になるといふことは其部分の運動感覚が鋭敏であるか否かといふことと密接不離の關係があるので、無暗矢鱈に運動したからとて其目的を達する事が出来る者ではない。今某の運動をした場合に、其部分に起る感覚が不明瞭であつたならば、即ちどんな工合に動いたかといふ事が明瞭でなかつたならば今度

やらうとする時に生ずる運動の觀念も極めて曖昧な者であるから、特定の運動をする事は出来ぬ。故に一定の運動觀念を明瞭にする迄には、種々なる方法と種々なる速の運動をやつて比較考慮しなければならぬ。其結果として此所に新しい明瞭な觀念を生ずることが出来るのである。運動を教授する場合には此所をよく注意しなければならぬ。それに就いて今明らかにしておかねばならぬことは運動の調節作用といふことである。運動の調節作用とは或る運動をなす場合にそれに伴つて行はれる中樞神経との連絡作用である。即ち運動感覚と中樞神経との連絡結合である。今その大體を解剖して見るに此作用は凡そ四つの要素から成立して居るといふことが出来る。例を臂側舉の場合にとつて見ると明瞭になると思ふ。即ち第一は臂を側方に舉上するに就いて主となつて働く作用がある。これを主動作用といつて居る。第二には臂を側方に舉げるのに主動作用のみの働きでは或は上り過ぎるといふやうな事がある。其場合に主動作用に抵抗して適當な場所で止めるのであるが、之を抵抗作用といつて居る。第三には側方に舉げようと思ふ場合方向を誤らないやうにする

作用があつて之れを方向作用といひ、第四には速くもなく遅くもなく、適當に思ふやうに動かす作用がある。之れを調節作用といつて居る。運動學者は之れ等の四つの作用を總稱して運動の調節作用といひ、生理學者は之等のものを總稱して加減作用といつて居る。運動を正しく行はうとするには必ず此調節作用を顧慮しなければならず、此作用は運動感覺とは緊密な關係がある。振り返つて考へて見るに體操では其實行は之等のことを明瞭に考へて居ると居らぬとの差こそあれ、身體の各方面に亘つて之れ等を要求するやうに組織せられて居るのであつて、意志に従ふ身體を作る上に於ては最も合理的である。遊戲は斯ういふ方面の事は考へて居らない。繰り返していふが此點から考へるならば體操は遙かに遊戲に勝つて居るといふことが出来るのである。

第八節 社交性に及ぼす効果

體操は個人の完全なる身體を作る。即ち均齊に發育して身體の各部の機能が旺盛に營爲

されるやうにする。自己と他人とどんな關係にならうが兎に角個人の身體がよくなればそれでよい。誰かゞ體操の盛んな瑞典は體操の餘り盛んでない英國や米國よりも國勢が振はれないのはどうした事であらうかと、私に尋ねた。私は咄嗟の返事に困つた。國の運はいろいろな事情から定まるものであらうからとしか答へることは出来なかつた。凡てのコンディションが同じであつたら、體操で立派に訓練された國民が榮へるに決つて居るであらうが多くの事情はたゞ身體の善惡のみでは決定されない。體格のよいといふことは國家繁榮の一要件であることは間違ひのないことではあるが、其他文化の程度は又大にそれに關係がある。頭や手のよい國民は榮へるに決つて居る。

併しながら茲に偉大な體軀を持ち、相當に手も利き頭も働く人があると假定する。一人の個人としては申分はないが、大勢集まる所ではどうも大勢と調和しない。何か共同で事業をしようとする場合でも、先づ自己の力を鼻に掛けて、拔駈けの功名をしようとする。斯様な個人はいくら大勢あつても、國家の繁榮を毒するであらう。完全な個人はよく社會と

調和して初めて其價値が現はれる。

これに反して身體も頭も普通な人であるが、他と共同してやる場合にはよく仕事が出来て其人の組織して居る組は常に立派であるやうなことがある。例をバスケットボールのゲームに就いて見ると此關係がよく分る。バスケットボールのメンバーは男子ならば五人である。Aといふ人とBといふ人とがあつて、何れも或る組のキャプテンの資格のある人である。個人的にAとBとを比較して見ると、Aは體格も偉大であり、頭の働きといひ其技術といひ到底Bの比較ではないほど優秀である。然るに或組はAがキャプテンになる時には優秀な成績があがらず却つて技術の劣るBのキャプテンである場合に成績がよい。Aは他と協同動作がうまくいかず、Bはそれがよく出来て他人をよく働かすからである。これはゲームは凡てチームワーク（團體の共働同作）の出来る事が優秀の第一要件であることを物語るものである。體操は何れかといふと個人的であつて、個人主義に流れやすい。遊戯は概ね團體的であつて全體の爲めに衆と共に事を行ふ所に特色を發揮する。例へば體操で

は身體の各部の運動を漏れなく行つて均齊な發育を遂げればよい。従つて其方法も他人とは全く關係なく自己一人で行ふやうになつて居る。人の身體が充分發達しないから自分も少しそれを待たうなどといつて思案しては居られないのである。他人と共同しなくても自己を犠牲にしなくても身體の均齊な發育を期せられるのである。然るに遊戯に於ては他人と共同しなくてはならず時には團體の爲に自己を犠牲にする必要があり、他人と同じ歩調で進んで行かねばならぬ。遊戯殊に組織的遊戯は團體的に行ふから、耐忍、克己、同情の念を生じ、友情を厚くし、自己は他人によつて成り立つといふ考を一層明瞭ならしめる。それで他人と自己との關係を一層緊密ならしめる。他人ありて自己があり、自己があつて他人があるといふ意識を明瞭にする。個人主義に流れる人は他人の存在を認めない。従つて他人と調和しない。彼等は自尊心ばかり高くなり、性質は悍猛になり陰險になる。従つて極端に我が強く、自我あるを知つて他我あるを知らず、自己の信條は最も善いと思ふ。一度大我より達觀する時は彼は實に無智尊大なものとなる。言ふ迄もなく自己が自我を信ず

五〇
 ると同じく他人も其自我を信じて居る。他の自我を認めず自己の我丈けを張らうとする
 其所に調和が破れて来る。此調和の破れて来た結果は人間生得の争闘本能の現はれとなり
 個人的には喧嘩となり、團體的には戦争となる。人間の有する争闘本能は何かの形式で現
 はれなくてはならぬものゝやうであるが、臍の置所によつては或る程度迄は之を抑へる
 ことが出来る。之を抑へることの出来不出来は、總て人間賢愚の分れる所、文野の區別が
 此所でつく。個人主義は文明の衣裳を附けながら依然として野蠻であり文明の利器を利用
 して野獸性を振り舞ふものである。人間は社會の一員であることはいふ迄もなく、其社會
 は既に共存である以上、如何して自我のみ發展自我のみの主張が出来やう。社交性の乏し
 い人は己れの自我のみを便りにして他人と共同することを知らない。固より獨立といふこ
 とは尊ぶべき事であるけれども、自己の獨立によつて他人を陥入れ、他人の權利迄も侵害
 するやうではならぬ。個人主義者は此獨立に類するやうではあるが、他人の權利を侵害
 する傾向がある。其結果社會の調和を破る。此自己と他人との關係を知り、自我と他

我が共存であることを實地に修練することの出来るものは實に遊戯である。遊戯は兒童に
 とつてはその全生活であつて、それによつて自己の位置を正當に理解することが出来る。
 従つて自我と他我との交渉出来、其所に社交性が發達する。
 社交の第一要素は快活なる心情である。他人と接して快活でなく、蟲を喰つたやうな顔
 をして居るならば其社交は零になるであらう。快活なる人はよく他人と共同することが出
 來、他人に快感を與へる。日本人は社交性に乏しいと云はれて居るやうである。男でも女
 でも武士的氣質によつて育てられた者は常に袴を着て人に接し勝である。殊に婦人には笑
 へば其徳を損すると迄考へて居るものもあるやうである。實際日本人は米國人や英國人に
 比べて快活でなく社交的でない。とは外遊歸朝者の話である。此快活なる態度、此社交性
 は何によつて求めることが出来るかといへば、到底机に向つて講義を聽いて居る丈けでは
 養はれるものではない。而して一定の時間事務に執掌して居る間にも求め得られない。兒
 童ならば彼等が遊戯をして居る時である。大人では運動着に着替へて共々にラケットを持

ち、ボールを遊ぶ。其所に忽ちにして快活なる社交性を發揮することが出来るではないか胸襟を披いて自我と他我との交渉の初まる時、此所に温い社交の第一歩が踏まれるではないか。遊戯は實に人の心を和げ、人の心を快活にし其社交性を發達させる。英人や米人が快活に人に話をしかけ、社交に長じて居ることは彼等が食事の如く好愛して來た運動の賜であるといふ。彼等は遊戯により不知不識の間に養成せられて來た團體意識を持ち、それによつて社會共存の眞意義を發揮するから、社會の先驅となり、世界の重鎮となることが出來たのであるまいか。瑞典と英國とを本項の初めに比較した質問に答へ得なかつた私は此所迄考へて來て、何物か其質問の眞意義に觸れたやうな氣がしてならない。

遊戯は社交的である。凡ての階級を打つて一丸とした單一無差別の特殊境を作る。社會の階級間に横はる反感や、職業の等差より來る嫉視を消殺する効果がある。日本在來の遊戯でも圍碁や將碁も同じく、利慾を忘れ、貧富を思はず、階級を忘れて専念それに没入することが出来る。碁を圍み將碁をさす時には村長も田吾作もなくゲームに専念である。

英國の具眼者は運動競技を社會政策の上から之れを奨勵して大に功を奏したといふ。我が國に於ても近來學校以外に競技運動の盛んになつた事は悦ばしい現象である。日本人が今少し社交的になり更に快活になるならば、今日より以上に立派な仕事をなし得たであらう翻つて思ふに、我學校教育に於ても兒童に於ける遊戯を尊重し、彼等の生活を之れによつて指導することがより以上に出来るならば如何に彼等は幸福なる將來を迎へることが出来るであらうか。遊戯をよくする人は常に快活であり、人に接して温和である。斯かる人の間に起つた問題は談笑の間に解決がつく。米國から野球のチームが襲撃に來る。我が國は悦んで迎へる。我が國からも行く。先方もよく迎へる。かくしてお互に輸贏を争ふ中に而かも理解し合ふ程度はどれ丈け多いかわからない。聞く所に依れば彼我の國交上には此ベイス、ボールが偉大な貢獻をもたらして居るといふことではないか。

第九節 體操と遊戯との提携

體操と遊戲の人間生活に及ぼす影響（或は效果）に就いては論すべきことが澤山あるであらう。此他生理學の上からも解剖學乃至醫學の上からも多々論ぜられるであらうが、それはもう既に論じ盡されて居るやうに思ふ。私の述べたいと思ふことも以上の三項で必ずしも盡したのではないが、最近特に著しく感じて居ることを發表したのである。尙學校生活と體操との關係も重大な問題であり、兒童の生活と遊戲といふことも看過することの出来ない問題である。就中遊戲を教育上利用することは多くの方面に於て利益が多い。要するに體操も體操として其價値を發揮し、遊戲も遊戲として其獨自の效果を齎らすやうにすることは體育上重大の意義があつて現今の體育界に於ける歸趨を示すものとなるであらう。凡て物は見方によつて其姿がかはり、其立場によつて論法が變る。性質の違つたものをつの標準によつて價値判定することは危険である。體操と遊戲も此意味に於て、各々長所がある。組織的な社會が其各要素の完全な作用によつて活動して行くが如く、學校の體育も此各々の要素が互に其效果を提供することによつて完成せられるものであらう。

第三章 運動競技と國民性

第一節 人類の安全瓣としての競技

人類本具の争闘性は平和の今日その進りを遂に運動競技の眞面目さを以て校庭に競技場に展開される世の中になつた。嘗て私は運動競技は争闘を離れる事の出来ない、人類に對して與へられた唯一の安全瓣であることを發表したことがあつた。戦争は人道を一時無視した大仕掛の競技である。勝たなければならぬ。若し一朝地にまみれて敗戦の憂き目を見るや、到底頭を擧げ得ない。故に凡ての人道を無視して人殺しの研究をやり、野獸が己れの勢力を振はん爲めに手當り次第、弱者を咬みころして覇をなすと同様に、過去に於て軍の秘密とした戦略は所謂軍機漏すべからずで、一切の人殺し法を密閉して戦争に備へたものである。現在でも何處の國が想像も及ばない人殺し法を考へて居るかは知れない。最近新聞の報導する所によれば獨逸では飽くまでも科學の威力によりて潜水艦に翼を備へつ

けてまで飛行することの出来る潜水飛行機といふものを作つたとのことである。

五六

然るに文明の進歩は、戦争の惨禍の見るに堪へないのを遺憾とし、戦争防止策を講じ軍備制限を約して當分戦争の絶滅を企圖した。けれども人類本能として有する争闘性だけは根絶することが出来ない。企劃しても出来さうにない。何等かの形に於てそれを逸出させなければ居ても立つても居られないのである。世にいふ勝負事は斯くの如くにして隆盛を極める。其の勝負事の表はれ方には種々ある。筋力を争ふものあり、知力を争ふものあり、投機を争ふものあり、何れにしても誰々に勝つことを唯一の目標として居る。されば凡ての勝負事は勝たなくてはいけない。負けてもよいと初からの覺悟で勝負事に臨むものは子供の遊戯と同様に見てよい。競技をするからには徹頭徹尾、おそかれ早かれ、勝つことを目的にする。其の爲に注ぐ努力は實に尊いものであつて、眞の競技道は此所に生れ、此所に育まれるのである。負けても勝つてもそんな事は問題でない。運動になりさへすればよい、と云つて居るものはまだ、競技を眞に理解したものではない。

昔から武士道で名を残した我武士は負けてもよいと云つて竹刀を以て戦つたものがあるかどうか。負けてはならぬといふ眞剣な態度と、同じ勝つても卑怯な勝ち方をしてはならぬといふ徹底な態度を以て戦ひ、我國古來の武士道を發達させたのである。明治大正の御代に至り、我武士道が廢れたと心配をした人もあつたが、それはたゞ大小を指した腰が輕くなつた爲に直接に現はれる形がなくなつた丈けである。今日に至つては、競技等の形により變つた形式で現はれて來て居る。之れが即ち競技道である。我が國に於て競技のレコードは未だ幼稚なものに違ひはないが、それによつて發達せられる道徳、即ち競技道なるものは、昔變らぬ武士道其物が宿を代へた形となつて居る。されば武士が必ず勝ちたいと誓つたが如く、一度競技に加はるや必勝を期して其れに對しなくてはならぬ。競技道なるものは正々堂々と公平なるべし。公平の外には何物もない、と或る人は叫んだが公平丈けでは競技道の眞の目的は達せらるものとも思はれない。無論公平も必要には違ひないが、更に正々堂々と勝つべし、敗けるべからずといふ魂が附加されねばならぬ。今後は

五七

實に競技によりて國民精神が鍛えられること恰かも昔日の武道におとらぬものがある。馬前に死するの覺悟を以て眞劍の態度を持つてこれに對せねばならぬ。今日の識者に問題とせられる點は競技をやつて敗けた時の態度があまりに女々しいから問題になつて居る。自己の最全をつくしたならばそれで満足すべきではないか。この精神は必ず勝ちたいといふ考へで競技に向ふ精神と矛盾するものではない。

第二節 武士道と競技道

我が國民間に古來より獨特の產物として、上古以來自ら士人の間に發達して來た一種の義勇的精神、尙武的道念がある。之れは時勢の進歩に伴つて漸く軍事的の方面に發展し、所謂武士道なるものを醸成した。武士道が最も精華を發揮したのは、固より武家政治の始まつて以來であるが、人も知る彼の天孫降臨の際、天忍日命、天津久米の命が兵器を以て天孫を護衛し奉つたこと、又累代武臣として大伴、物部二氏が各其部屬を率ひて朝廷に奉事

し義勇奉公を以て其任としたことなどには武士道的精神が十分に現はれて居る。「海行かば水漬く屍山行かば草むす屍大君の邊にこそ死なめかへりみはせじ」といふ大伴家の家訓は武士道の精華を表はすものとして有名なものであるが、天皇を護り奉る爲には死を賭して之に當る。如何なる犠牲を拂つても顧みる所はないといふ覺悟を示し、大に對外的精神を發現して居る。外に對して身を守る、之は消極的ではあるが人間本具の争鬪性の現れでなく何であらう。若し之が積極的に現はれて來たならば、現代に於て最も忌避せられる彼の軍國主義となる。軍國的侵略主義は最近歐洲戰亂の慘禍によりて蛇蝎の如く忌避せられて居るけれども、其反面には矢張り、それに對抗する勢力が勃々として起つて居るのである。商事外交は平和の戦争であるといはれる。之れは人文の進歩に伴ふ自然的現象であつて、人間の本能が淨化せられ、原始的な形に脂粉を施して現はれたのに過ぎない。

現今の競技者に最も尊ばれて居る公平なる言葉は、大化の昔から尊ばれて來たことである。大寶令が發布せられて國民皆兵の制が布かれて以來、武門が廢れ、武家がなく國民全

體の中より兵を徴した。之等の兵士は「額に矢を立つとも背に矢を立てじ」と誓ひ、専ら忠節を重んじ、卑怯未練を戒しめ能く己れの任務を果した。誠に正々堂々たるものがある彼の仇討の如きは卑怯なる態度を最も戒めたものであつて敵の背後を衝くことを排し、眞向より名乗りを擧げて返り討ちになる迄も武士的面目を維持したものである。實に此所に我が武士道の精華が現はれて居るのである。公平といはずは何といつてよからうか。

斯かる武士道は古來より常に外來思想を同化して、益々其精を發揮することが出来た彼の志士仁人無求生以害仁、有殺身以成仁といふ論語の精神によつても練成せられ、武士が人生を電光石火の如く觀じ生命を如露亦如電と見て義の爲に従容として死生の巷に出入し勇武任侠の精神を發揮したるが如く、禪家の悟道、他力宗の信仰に由て練成琢磨せられたものである。武士の情といふことがあるが、是等の道德も佛教に於ける不殺生戒と切つて切れぬ關係がある。此やうにして遂に立派な我が武士道が發達して來たのである。かくて明治維新に至り、再び全國皆兵の制となり王政復古してより、古來の武士道は西洋文明を

輸入することより、其姿態に大變革を來たし、愈々其世界的練磨を受けて來た。剩へ先帝が軍人に賜つた勅諭により、三千年來練りに練り、鍛へに鍛へた武士道が完璧として其態度を整へ益々光輝を増すことになつたのである。

今や我が武士道は兵火劍戟の間に之れを練磨するのではなく、平和穩靜の間に之れを磨かねばならぬ。併し我が武士道といふ狭い範圍の形容詞で満足することなく、之れを世界の武士道、換言すれば紳士道として練成するのだ。此紳士道を練磨するの道は多い。けれども武士が武技によつて其精神を鍛へたが如く、自ら其所に輕重がなくてはならぬ。今日の青年は青年と離すことの出来ない青年技によつて練らねばならぬ。其青年技とは何であるか。目下隆盛を極めて來た競技其物こそ實に當今の青年技として最もふさはしきものでなくてはならぬ。若し夫れ青年技といふ言葉がわるいならば競技即ち運動競技でよい。

世の中は今や華美流暢に流れて、質實剛健の風が廢れて來た。世を憂ふるものは皆眉に唾して居る。此際此時流を救済するものは、兒童青年の元氣即勇氣を鼓舞することではなく

てはならぬ。古來我が國民の精神を鍛練して來たものは武士道であつたことは既に述べた通りである。今や其武士道は柔道劍道によつて其形骸を止めるに過ぎないが、現代の青年は之等によつて支配することが出來ないまでに世界的となつたのであるから、彼等の心的状態に於ては單に竹刀を以て戦ふことのみを心奪はれなくなつた。是れ即平和の戦争に勝ち得るものは劍を以て立つのでなく、強力なる體力と知力とであることに氣がついたからである。そして其の體力は主として體育運動によりて贏ち得ることが出来ることを實際に覺つて來たのである。偶々競技は他と對抗することにより益々其眞技を發揮することが出来ることより、彼等の心理を支配すること強く、彼等はそれによりて本能的争闘性を溢せしめ、殘忍なる争闘を轉化して立派な紳士道を築き上げることに成功するのである。此意味に於て競技運動を我が武士道によつて統一し、我が國情に同化し、以て青年教育の主要なる方便としたいと考へる。さればにや去る大正十三年十月下旬に行はれた明治神宮に於ける第一回競技大會は其の最も眞劍な意味に於て世界的であり、且つ我が國獨特のも

のであると考へるのである。之れに就いて茲に引證したいのは神宮競技會開會當日加藤首相の朗讀せる祝辭である。

神前に技を競ふは我國に古來永く行はれ來りしことにて上神明に祈り下良心に誓ひに其意を誠にして各其鍛練せる所につき切磋琢磨するは最も會心の事ならずんば非ず殊に明治大帝は新日本建設の英主に在し國民崇高の中心なり今諸君は此明治神宮の外苑に集ひ我國古來の慣ひによりて競技の眞髓とする所を體し身體の鍛練精神の修養を念とし苟しくも違ふ無からんことを諸君平日鍊技の妙現時青年の意氣如何は之れを今日以後の實蹟に徴すべきも必ずや事終るの日子をして最高の讚辭を吝まざらしむるものあらんことを疑はず茲に開會に當り贈るに規を以てし期するに望を以てす

職を兒童教育に捧げるもの亦此心を以て心とし、常に其天職にいそしまねばならぬ。

そこで私は暫く兒童といふ概念に就いて少し筆を向けなくてはならぬ。

第四章 兒童と遊技

第一節 兒童の意義

兒童といふ言葉はよく分つて居る言葉である。即ち小學校に通學するものは皆兒童である。法令によれば學齡期間にある間は兒童である。けれども同じ學齡にあつても女學校に入學すると生徒となる。入學し損ねて高等科に止まるものは又兒童であるから甚だ曖昧な言葉であるといつてよい。然らば學者は如何いつて居るか。

或る教育學者は人類の發育期にある未成體を兒童といひ、其期間を指して兒童期といつて居る。兒童期は獨り人類にあるばかりでなく、一般の動物にもあるが、其長短は動物によつて大に異なる。チャンパーレン氏により、關氏「兒童の身體」より採擷したものを次に掲げる。

動物	研究學者	兒童期間	壽	命	兒童期間と壽命との比
----	------	------	---	---	------------

ドルスマウ	ホスリ	三ケ月	四一五年	一六一二〇	
垂耳鼠	エドワーズ	九ケ年	八	年	一〇・七
猫	ジェニクス	二年	一五年		七・五
山羊	ベグラ	一年三箇月	一二年		九・六
狐	ミヴァート	一年六箇月	一三―一四年		八・〇―八・一
英國牛	ホリス	二年	一八年		九
英國馬	ホリス	四年六箇月	三〇年		六・七
豚	ロング・ホリス	五年	三〇年		六
河馬	チャンバース	五年	三〇年		六
獅子	ミヴァート	六年	三〇―四〇年		五―六・六
駱駝	フローレンス	八年	四〇年		五

歳迄を兒童前期、十四歳迄を兒童後期、十五歳以後を成熟期とすると、雜誌兒童教育に於て發表したことがあつた。何れにしても共通の點が頗る多いやうである。兎に角兒童といふ言葉の意義に關しては種々の意見があるけれども、教育上助けを要する時期であるといふことには異論はないやうであり、身體及精神の發達する時期であるといふことにも異議はない。進化論者の言ふことに従へば人類の進化的過程を反覆するのが兒童期であるといふのである。

第二節 約說原理

兒童期が人類の進化的過程を反覆するものであるといふことは大に傾聴する値があると思ふ。何故ならば果してそれが眞理であるならば吾々はこれによつて教育の方法を學び得ることが出來、信念ある教育法を樹立することが出来るからである。之は有名なる故ホル博士の學說であつて動かすことの出來ない原理として學界に重きをなして居る。かの約

說原理レカピチュレーションである。即ち反覆說であつて之れに従へば個人は其發達の際に種屬の嘗て經過し來つたと同様な階段を而かも同一の順序によりて經過するものであるといふのである。此法則は精神方面にも身體方面にも行はれるのであるが、其一例を摘記すれば胎兒時代に於ては人類の祖先が水中生活をなして居つた時の器官即ち鰓に似たものがあるが、鰓てそれは消失して他の器官に變形する。兒童の初期には彼等は非常に高い所へ登つて見たがるものである。手當り次第に物につかまつて見る。ぶらさがつて見る。兒童等が悦んで水平棒等にぶらさがつて居る状態は、等しく吾等の目撃する所であるが之れは祖先が嘗て樹上生活をなして居つた際、恰かも猿人類に見るが如くに枝から枝へ渡り歩いて居つた時の遺物であつて兒童等が成長する際、自然に其過程を反覆して居るのであると斯う言のである。ドラモンドは兒童が高い所に登るのは本能的に物を握る力と密接な關係があるといつて居るが、間違ひもなく吾等の祖先が樹枝を握つたと同様の法式と見てよい。又ギューツクは人類が過去に閱歴した諸世代の中には、正確迅速に物を投げなければなら

なかつた。又最も早く疾走しなければならなかつた。而して更に他のものと格闘をしなければならなかつた。其等各種の運動によつて筋及神経系は發達せしめられ、個體發達の徑路に於ては必ず之れ等の階段を經過せなければならぬやうになつて來たのであるといつて居る。

私は本章に於て種屬發生の系統的敘述を試みようとするものではないけれども、種々なる體育運動があるにも拘らず、何故に競技運動が發達して來たものであるかといふことを研める爲に其概略を見なければならぬ。併し原生動物の時代より今日の人類に發達した詳細の經過は到底此小論文で盡せるものではない。幸にして個體發生は系統發生を繰り返すといふ原理によりて、人間といふ個體は如何なる經過を以て發達するものであるかといふことを知ることは出来る。それによると人間が受精卵より次第に發達成長して胚を生じてからは一足飛びに直に人間の形を備へるものではないことがわかる。即ち或る期間に於て、發育の經過中種々なる段階を經過する。胎内に於ては或る時期に於て魚類の如く鰓を

有し、或時期には蜥蜴や鰐のややうに尾を有する。又或る時には鳥類と同様な外形となり、其頃には哺乳類の胎兒と同様になる。斯くの如くにして人類は原生動物より魚類・爬蟲類・鳥類・哺乳類といふやうな順序を經過して人間らしい胎兒となる。出生後に於ては精神の發達過程に於て正しく進化の過程を繰り返すことがわかる。即ち兒童が本能的であり、衝動的であつて争闘を好み、残忍なる性質を有し、且つ利己性に富むやうなことは現代の文化的人間には到底見られぬことで戦争は此事實を裏切る野蠻其儘である。斯くて兒童は野蠻時代を経なければ立派な人間に迄到達することが出来ないのである。誰かのいつたやうに兒童は大人の縮刷版ではないのであるから。

第三節 本能と遊戯

兒童が本能的であることに就いて茲に述べなければならぬことは彼等の生活の如何なる點に如何なる本能が現はれるかといふことである。此第一に現はれるのは自己保存の本能

である。此本能は個體の利益即ち自己を維持發展させる爲の本能であつて有益なる刺戟に迄接近して有害なる刺戟を拒避せんとするものである。換言すれば食物を求めることと仇敵を避けようとするもので、主として食欲本能恐怖本能及争闘本能の形式によつて現はれて来る。アミーバがそれに觸れる食物を自分の身體で包圍すること、獅子が其餌に忍びよつて跳びかゝつて噛み殺して嚙下すること、其手段は異なるが目的は同じであるやうに、兒童が飢えて泣き、食物を見て之れを手にせんとすると全く同じである。他人と喧嘩をして敗さうになつて逃走し、又は履物を脱いで投げつけようとするやうなことは皆敵を避けようとする本能的行動である。自己保存に對して種屬保存の本能が現れて来る。それは團體本能及父母本能である。團體本能は蜂や蟻の如き下等動物にも現はれ團體の利益を先にし自己の利益を間接に得ようとする本能である。人體に於ける家庭生活の和合共働は最も進歩したる團體本能の現はれであつて之れあるが爲に攻守共に聯合共力することが出来るのである。國際聯盟などは其最も高級に現はれたものであらう。この本能は別言すれば社會

本能であつて同種屬間に於て同僚を求め、之れと共働することを望むのみならず、其團體が他の團體から公認されることを求むる性質を持つて居る。其結果此本能は自負心となり、功名心となり、競争、嫉妬、苦惱及恥辱の形に發達して来る。本能に就いては其他述べべきことは多いが、直接本稿に關係するものは個體本能と團體本能とであるから、他は別の機會に譲るが、人が生を此世に受けるや自己を成長させる爲め、及自己の屬する團體を發展させようとすることは本能的に具有して居ることであり、其本能を如何様に發展さすべきかは文化の程度の進むに従つて教育の力に俟つより他仕方がない。

前述べたやうに兒童の發達が或る時期に於て或る經過を持つものであるれば初めから文化の高い程度を以て彼等を教育することは間違つた話である。自然は兒童を大人にする爲に非常な迂廻した道を通る。時には途方もない所へ連れて行くけれども或る時期に到達するとチャンと正しい道に連れて出るものである。迂廻することを待ち切れず直ぐ様人間の道に連れ込もうとするのは丁度蝌蚪の尾を切つて早く蛙にならせようとすると同じであ

七四

る。一般に下級の系統は上級の系統の支持者であつて下級系統を正當に發達させると上級系統が完全になる。それ故兒童どもに現はれる本能は成るべく完全に發達せしめなければならぬ。自己保存の爲に現はれて來る食欲本能や恐怖本能は正當に發達させなければならず、親達が一番持て餘す兄弟喧嘩も相當させなければならぬ。此喧嘩は他人と競争することであつて自己發達の爲にも種屬發展の爲にも最も大切な本能である。如何なる事情の下に於ても争鬭をなさない兒童は畸形と見なければならぬ。されば種々な形式に於て此性質を訓練しなければならぬ。競争心を餘りに刺戟することはよくないかも知れないが、少なくとも兒童の有つて居る競争心を教育的に利用しなくてはならぬ。パトリックは兒童に向つて如何なる場合にも争鬭を禁ずる程愚なことではないといつて居る。又曰く甚だしい争鬭性を有する兒童を矯正するには權威を以て脅威的に譴責又は笞罰を加ふるよりも寧ろ其技能に於て卓越せるものと對抗せしめた方がよい。一度厳しく敗けた犬や雞は二度と争鬭をやらぬ。と。

七五

此等の意味に於て従來行はれた競争遊戯なるものは兒童の競争心を教育的に整理する上に於て最も適當な材料であると思ふ。單に其れが本能として現はれるのみでなく一々野蠻時代に行つた種屬の遺風である。兒童は一生懸命で走る。之れは野蠻人が食物を追ひ、又敵から免れやうとした時の運動が残つて本能的に遊戯として現はれ來つたものであらう。又石を好んで投げる。之れは野蠻人が食を獲ようとして種々のものを投げる時の運動の残つたものであらう。其昔希臘の時代より今日に至る迄次第に發達して來たオリムピック競技の一々を見るに凡てが簡単な運動であるが、仔細に考へて見ると一として人類の本能運動に關係して居ないものはない、一として野蠻時代の遺風でないと思はれるものはない。今日の體育運動の中、之れ程人類の發展に緊密な運動はなく、之れ程人間天賦の體力を發揮するものはない。恐らく、此等の競技運動は根強く人類の本能に立脚して居るからであらう。

文藝の發達するのも、美術の發達するのも凡て之れ競争心が根源である。世の何物か競

争を根據とせずして發達するものがあらうか。斯くありたいと希望する所、理想を實現せんと努力する所、洗ひ流せば其の中心となるものは競争本能が一つである。國運の發展を企圖して各々自己の職業に従事するものも、元を正せば他から公認せられんとする團體本能の然らしむるものであつて、文化の力によつて其現はれが異なるのみである。體育も茲に根ざしをおかねばならぬ。而して兒童の最も本性とする本質的職能に根據をおかなくてはならぬ。競争遊戲に於て其如何なるものが小學校の兒童に適して居るものであるかといふことの實際的指針は、茲に述べることを避けるが概していへば個人的のものよりも團體的のものがよいといつて差支へあるまい。何となれば團體的のものは其性質として團體教授に適して居るのは勿論であるけれども、今一層根本的に考察して見るに團體本能が一層高等の本能であり、且つ團體生活をなして居る關係上教育的に最も意味があると思ふからである。併し個人的のものと雖もランニングの如きは最も一般的のものであり、普及し易いものであるから、矢張第一におき、其他の個人競技に就いても跳躍、投擲何れも好適のものであ

るが成るべく危險を伴ふものは避けなくてはならぬ。例へば圓盤投げ、砲丸投げ、槍投げ等はそれによつて生命に拘はる問題を起すことがあるから、これを省きその代りにはベイスボールの如きものを以てして投擲の技を發達せしめるやうにしたらよからうと思ふ。

第五章 合理的體操の發達と其分類

第一節 發達の梗概

明治五年八月太政官布告を以て學制が頒布されてから、我が帝國の教育組織は整ひ體操も其當時から必須科として議せられた。其時には體術といつたが、十二年になつてから體操といふ名稱が用ひられて居る。其當時は名目だけあつて實際には行はれて居なかつた。然るに既に天保年間には高島四郎太夫が長崎から江戸に召されて旗下の武士に洋式の操術を授けたので諸藩の名主は競つて之れを採用した。而して新兵の訓練には體操から始めるが一番よいといふことになり、茲に初めて洋式體操が輸入せられたのである。けれども其當時は甚だ貧弱なものであつて、明治四年になつてから初めて近衛鎮西兵を募集して各軍隊に鐵棒、棚、木馬、手摺などが出來た。

明治六年九月には士官及下士を陸軍戸山學校に召集して戰術、射撃、體操、擊劍等を修

めしめ、七年五月佛蘭西から體操教師デュークロー氏を聘して體操術の進歩を計つた。十二年には柔軟體操、器械體操、應用體操の三種類に亘る陸軍體操教範が發布せられた、そして三十二年には改正體操教範の發布を見たが何れも獨逸式體操であつた。大正七年に至つて陸軍省では大尉林保吉氏が瑞典より歸朝するとともに體操教範を改正して基本體操及應用體操の二種とした。

以上は陸軍の體操である。學校に於ては漸く明治十一年に至り體操傳習所を設けて米國アーマーストカレヂのドクトルリランド氏を聘して教授を始め、十二年に生徒二十名を收容して男女體操法、幼兒體操術、輕體操、重體操、美容術等を授け、それ等に關する學科をも合せ授けた。

かくて十六年には我が國固有の劍道柔道をも加へ、十七年に小學校に兵式操練を課することの可否を議し、十八年には兵式體操及輕體操の教員を養成することとし、小學校に必須科とした。十九年に傳習所廢して、東京高等師範學校に體操專修科を置き、大正六年に至

りて、今の體育科が出来た。之れより先き明治三十三年には小學校令が改正せられて兒童身體の發達に留意すること益々深く井口あぐり女史、坪井玄道氏は歐米に留學することになつた。其結果從來の獨逸式體操に瑞典式體操を加へるやうになつたのである。

斯くして明治三十七年體操遊戯取調委員會が設けられ、益々其發達を促進したけれども當時の體操は稍軟弱の弊ありとし、陸軍省より文部省に陸軍の體操を採用するやうにとの交渉あり、文部省は其所で再度の研究を必要として、永井道明先生を歐米に派遣することになつた。先生は明治四十二年に歸朝せられ、且つ國內の狀況を視察して、茲に學校體操統一案なるものを草して天下に問ひ、四十四年學校體操要目案を作りて、各府縣學務課に當て、其意見を求め、大正二年一月に至り愈々學校體操教授要目の發布の取り運びとなるに至つた。其後諸家の研究により今日に及んだが、大體に變遷の跡を見れば、明治十年より十九年迄は模倣時代であり、二十年より二十七年迄は混沌時代といふことが出来、體操遊戯取調委員會の設置より學校體操教授要目發布迄の時代を反省時代といふことが出来

要目發布以後今日に至る迄は實に創始の時代であるといつてよい。

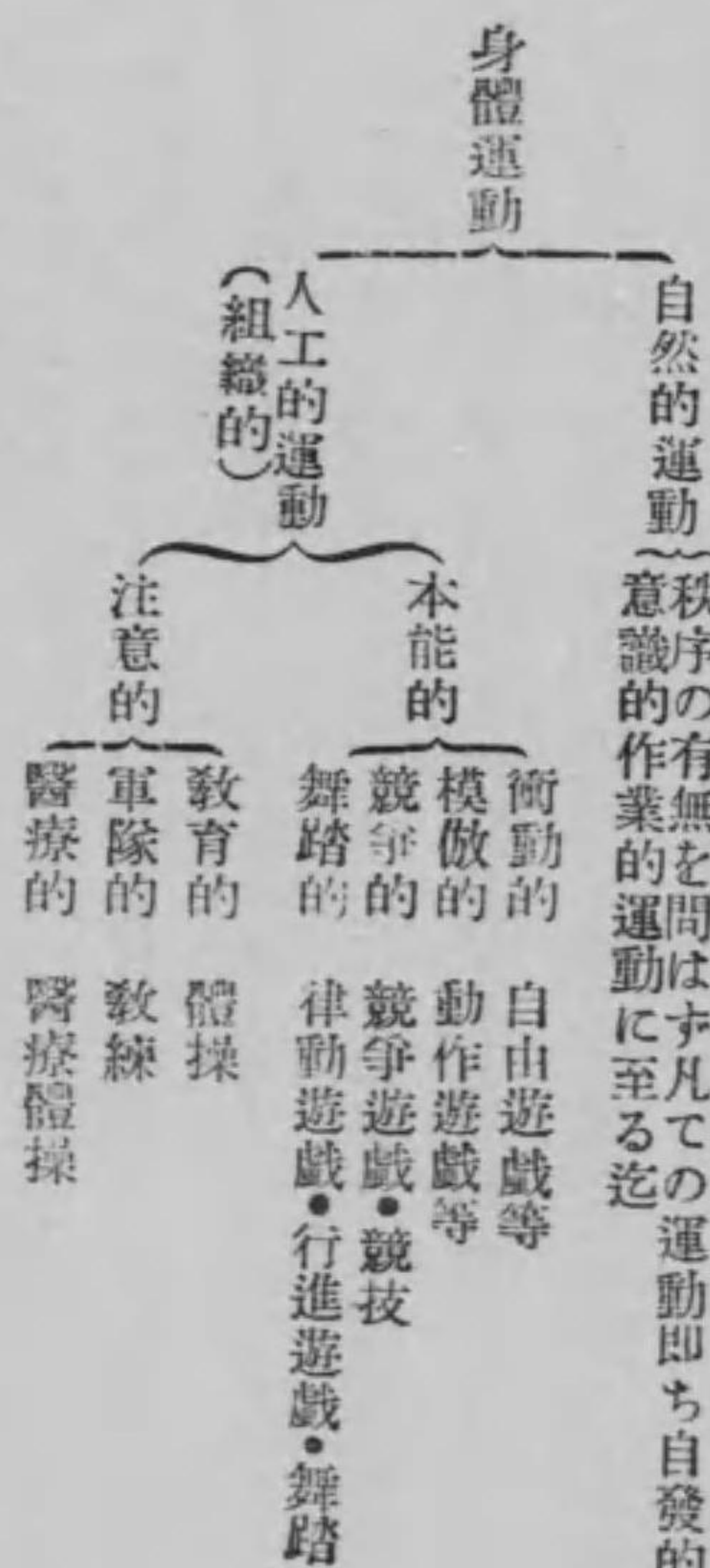
第二節 體操教材の分類

一體操科教材の位置

體操科の教材は現今に於ては一般に體操、遊戯競技(遊技)教練とされて居る。之等の運動が人體運動中の如何なる位置にあるかといふことを見ることは必要なことであらう。

吾人の有する身體運動を大別すると二つとなる。一は自然的運動であつて他は人工的運動である。前項にも述べたやうに自然的運動は何等の秩序もなく目的もなく、凡て身體を動かすものであれば皆此中に含まれる。即ち自發的衝動的の亂雜運動より、意識的作業的の運動等凡てを包含する。人工的運動も亦二つに大別することが出来る。種々分類の方法はあらうが茲には先づ運動の現はれるに至つた根源は何處にあるかといふ所から主として心理的に考へて見たのである。それによると一は本能的のもので、他は意識的即ち注意的のもの

である。前者には衝動的のもの、模倣的のもの、競争的のもの、舞踏的のものがあり。後者には教育的、軍隊的、醫療的の三者がある。今之れを表象し、各々其例を擧げて見る。



此分類は正確な分類ではない。多少クローズして居る所もある。例へば自然運動の中にも衝動的遊戯が行はれ模倣的のものも行はれる。人工的の運動でも自然の運動をとり入れて居る。分類の要點は教育上の目的を以て、一運動系列中に挿入したものと然らざるものと

を分けた所にある。此點には多少批難があるであらう。何となれば衝動的の遊戯を組織的だといふ事が論理に適合しないからである。併し斷つて居るやうに教育上取り扱ふ上に或る目的を考へた點から組織的運動といふには差支がない。自然運動には目的がない。

衝動的の運動とは多く自由遊戯である。即ち學校に於て行はれる兒童の自由遊戯を多少システムタイズして體育上の資料にしたものである。模倣的といふのは其名の示すが如く種々の動作を模倣するもので、大は宇宙の自然現象を小は小動物の一舉動一を皆自己の表現として行ふものであつて、發表を主とする遊戯となる。競争的といふのは凡て兒童の競争本能に立脚したものであるが、彼の競争を主としたる遊戯及競技が之れに加はる。凡て自己の意志を以て他を制しようとする。舞踏的といふのは舞踏本能に根ざして居るもので行進を主とした遊戯即ち律動遊戯やらダンスやらを含むものであるが、凡て之等は自己の思想感情を發表する。教育的の運動は體操であつて自己の意志に由て自己を支配せんとするものであり、軍隊的とは、自己の意志を他人に支配せられるもの、醫療的とは自己の身

體を他人に支配せられるもので、各々特徴を異にする。以上で大體各教材の位置が分明になつたと思ふ。所で私は取扱の都合上、社會の習慣に従ひ、競争的・模倣的・衝動的の遊戯を遊戯として一括し、更に競争的のものゝ一部を競技とし、教育的體操及醫療的體操を體操とし、軍隊的のものを教練とした。されば、遊戯競技は明瞭に區別のつかない場合があるから更に遊戯競技といふ一題目で一括することとする。従つて體操科の教材は初めに述べたやうに一遊戯競技、二體操、三教練となる。又遊戯競技を細別すると動作遊戯・律動遊戯及ダンス、競争遊戯及競技とすることが出來、體操は部分的全身的の二種にも考へられる。

二、體操の分類

體操の分類に就いては古來の歴史がある。

甲 模倣時代

軍隊に於て器械體操、徒手體操、兵式體操の三種に分ち

學校に於て 男子體操術、女子體操術、幼兒體操術、輕體操、重體操、美容術、調整法の六種に分つた。

乙 混沌時代

一體操準備、二整容法、三呼吸法、四美容術、五徒手體操、六啞鈴體操、七球竿體操、八棍棒體操、九木環體操、一〇豆囊體操、一一コーラス演習の十一種類であつて

丙 反省時代

(一)體操遊戯取調委員會は次の如く報告して居る。即ち運動の順序

體操の目的を達する爲には單に心身を運動せしむるのみにては足れりとせず、必ず生理的訓練の効果を考察して最も適當なる演習を行はざるべからず。而して其演習は生理的方則に従ひたる形式を基礎とすべきものとす。今其順序を示せば次の如し。と之れによりて其分類を知ることが出来る。

運動準備	
第一演習	肩及胸の運動 徒手及器械
第二演習	上肢の運動 同
第三演習	全身の運動(調和) 同
第四演習	肩及背の運動 同
第五演習	腹の運動 同
第六演習	腰の運動 同
第七演習	全身の運動(跳躍) 同
第八演習	下肢の運動
第九演習	呼吸運動

右の順序を定めた理由も述べてある。而し茲には不要なれば省く。大體右の分類は瑞典體操を研究した以後のことであるから、次に述べるリング法の基礎によつて居る。垂懸

動を抜きにしたことは缺點であるといはねばならぬ。

(二)リング法(授業進行の順序による)

- 一 誘導運動 知能的活動から肉體的活動へ橋をかける。
- 二 緊張後屈(胸の運動) 胸を伸ばして呼吸の可能性を養成する。
- 三 懸垂運動 吸入筋を練習して呼吸力を發達する。
是等の運動が日課の初めに行はれるのは呼吸が凡ての運動の基礎をなすといはれ得るからである。
- 四 平均運動 一般的平衡を養ひ、心臓の鼓動を減少する。
- 五 肩胛運動 肩及臂の練習。
- 六 腹の運動 内臓を支へる筋肉を強め、消化力を改善する。
- 七 横腹の運動 胸の大血管中の循環を早め、腰の筋肉を強める。
- 八 徒歩(行進)運動 血圧を低め、心臓の鼓動を減ずる。

九 跳躍運動(Leaping) ボルテイング(volting)とジャンピング(jumping)を含む 彈力
速度・協合(coordination)勇氣其他主要なる身の一般的性質を養ふ。

十 呼吸運動 常態的の呼吸を生じ、休息の準備をなす。(ポツセに據る)

是れによると運動は十種類に分類されてある。教授進行の順序を主としてあるから、其性質や目的やから分類してある。

丁 創始時代

(一) 學校體操教授要目

運動の部類	動く部分	練習の目的
下肢の運動	下肢(脚及腰)	下肢(脚及腰)
平均運動	多くは下肢	全身調和
上肢の運動	上肢(臂及肩)	上肢(臂及肩)
頭の運動	頸	頭(正くす)

運動の分類は運動の形や使用する道具によつても出来るし、動く部分によつても出来るが練習の目的によつて分類するのが最も進歩したものであるとして、本要目は表の如き分類法をとつた。(永井氏)

二 陸軍體操教範 陸軍省は其體操教範に於て臂・脚・頭・臂脚連合・胸・懸垂・平均・背・腹・側腹・行進・跳躍・呼吸の十三種類で他に競技が加へてある。

胸の運動	胸	胸(擴張)
背の運動	腰、下肢一様ならず	背(正くす)
腹の運動	腰、下肢一様ならず	腹(直腹筋)
軀幹側方運動	横 腹	横 腹
懸垂運動	一見上肢其實全身	全身強健
跳躍運動	一見下肢其實全身	全身強健
呼吸運動	上肢又は頭(臂、肩)	呼吸整理

これは極めて通俗的な分類であつて論理的な根據に立つたものとは思へない。臂・脚等といつて上肢・下肢としなかつた點などは餘り通俗的の言葉にとらはれて肩や腰部を忘れたものであり、臂脚連合などは形の上からとも又神経の作用の程度の上からとも見られる。甚だ雜駁な分類である。けれども實用的な方面から見れば却つて便利がよい。

(三) 櫻井博士

博士は運動を性質の上から誘導運動・矯正運動・向上運動・整理運動の四種類とし、動作の上から上肢・下肢・頭・軀幹・懸垂・跳躍・平均・呼吸の八種とし、更に軀幹の運動を上體と體に分ち體の運動を動的運動と靜的運動とに分ち、其上各運動を數種類に分つた。今之れを表解すると次の通りである。

要目及櫻井博士の分類法は何れも解剖學的論理的の立場からして開然する所はない。後者は稍精密に出來て居る爲め、其着眼からすれば要目に對する批評が可成り出て來ると思はれる。たゞ餘りに嚴密である爲め實際問題に入りて多少撞着する所のあることを免れな

い。靜的運動と稱するものに動的にならざるを得ないものがあつたり、矯正的といふものに必ずしも然らざるものがあつたりする點である。

(六) 私の分類法

要目の精神及櫻井博士の分類法を基礎として左の十四種目とする。

- 一 上肢
- 二 下肢
- 三 頭
- 四 胸
- 五 腰
- 六 背
- 七 腹
- 八 側腹
- 九 懸垂
- 一〇 跳躍

三頭 脊柱の屈伸運動を主とす
(脊柱の可動的練習)

七腹 脊柱の正常保持を主とす
(脊柱の抵抗的練習)

一〇懸垂 上肢の運動を主とす
一一跳躍

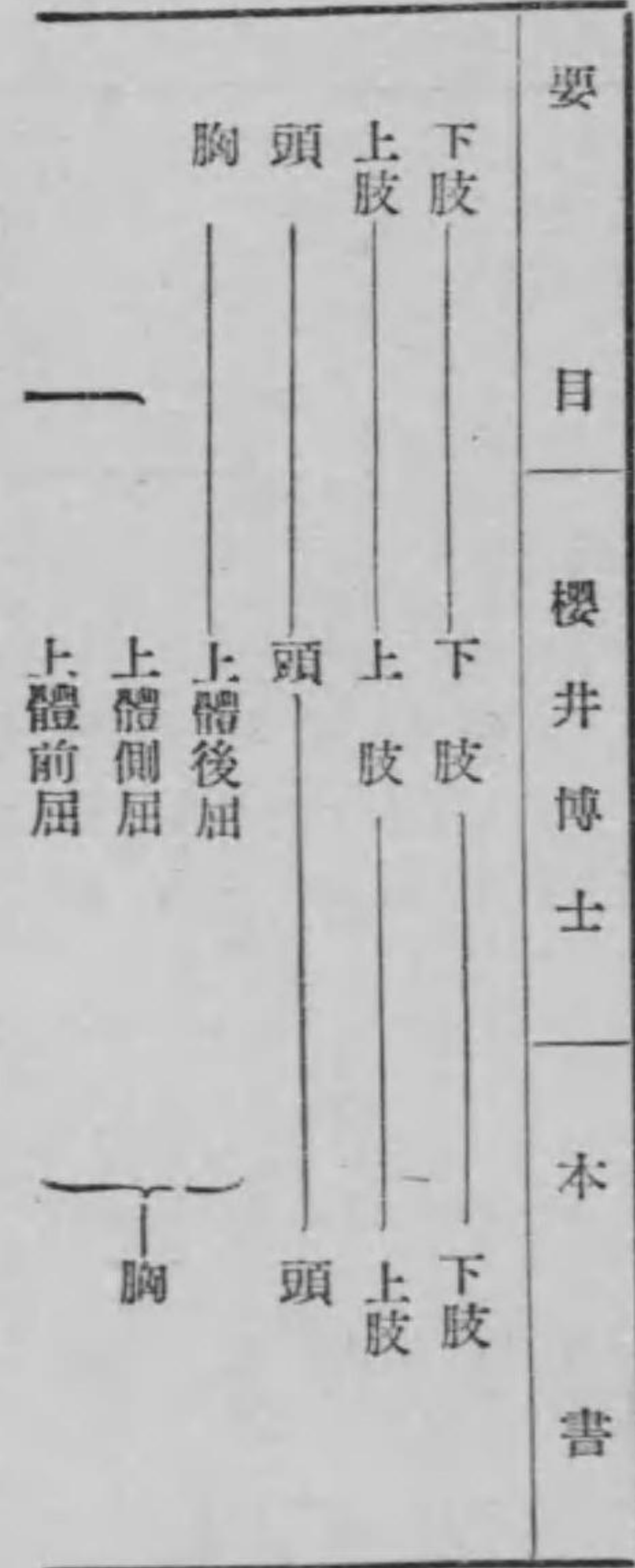
- 一 二行進 下肢の運動を主とす
- 一 三平均
- 一 四呼吸

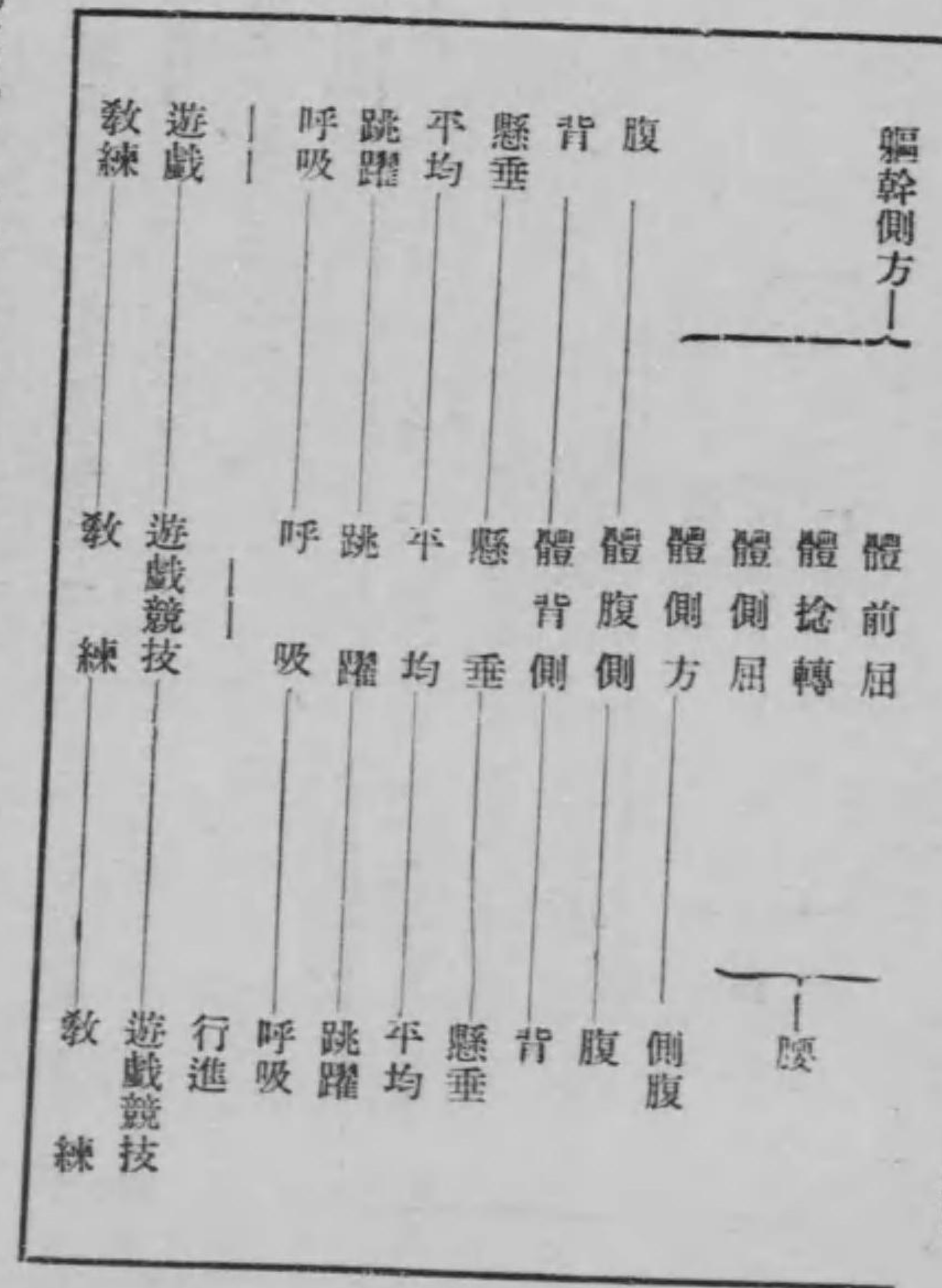
此他遊戯教練を加へて十六種類とする。

・説明を要しないと思ふが、たゞ一種腰の運動の一項を加へた事は辯じて置く必要がある彼の取調委員の報告にある腰の運動とは意味が異なる。取調委員の報告は要目に於ける軀幹側方運動と同じ意味であるやうだけれども、本書に於ては脊柱の練習を主なる目的とし脊柱上部の運動を胸とし、下部の運動を腰としたのである。此例はスカーストロー (Scars-tron) もその教授法に軀幹上部 (Upper part of Trunk) 軀幹下部 (Lower part of Trank) として略之れと似たやうな分類をして居る。又行進運動の一項を設けたことも他と異なる。一般には行進を教練の中に含ませてあるけれども、教練は後に説くが如く身體練習の一項としては價値が少ないのに行進運動は跳躍運動と、等しく其練習が特殊の必要に應ずるも

のであるから、持に一項を設くるの必要あるを認めるため、教練から取り出したのがよからうと思ふが、餘り運動の種目が多くなるので、下肢の運動に入れて論ずることとしたのである。今要目及櫻井博士の分類を根據として本分類をなした其順程を左に示し其關係を明瞭にして見よう。

之れを比較して見ると次の通りである。





之に依つて見ると、要目に於ては軀幹側方運動が餘り多くの内容を包括し過ぎて居つた

が爲め、往々にして或部分の運動を省略してしまふやうな事が多かつた。そこで本書に於ては腰の運動といふ一項を認めたものであるが、之れは必ずしも要目の缺點を指摘するものではない。何となれば要目に於ける軀幹側方運動は立派に之れ等の内容を全部含有して居るからである。然るに何故特に腰の運動といふ一項を設けなければならなかつたかといふことは、茲に再び説明して置く必要がある。前にも述べたやうに胸の運動と腰の運動は、通じて脊柱の運動である。即ち胸椎部の運動、腰椎部の運動である。

元來脊柱の練習には可動的練習と抵抗的練習との二様の方法があるべきである。前者は兒童の身體練習としては極めて自然の運動に近い。けれども後者は餘程發達したものでないと困難である。何となれば兒童には靜止することが困難であるからである。されば幼年の間は脊柱を種々の方向に屈伸して椎間の可動性を増すと同時にそれに關係して居る筋肉の力を増さなければならぬ。初めには一般に胸の運動として胸と腰とを包括した運動を行ひ、次第に局部限定が出来るやうになつて初めて胸と腰とを分つがよい。故に兩者は離さな

いがよい。然に腰の練習を軀幹側方運動に入れて置くと、重要な練習であるに拘らず、取り残される事が度々ある。故に私共は教授の實際上の便利の上からいふも、亦練習の系統からいふも、胸と腰とを脊柱の可動性の練習であるといふ點から對立させて同じ意味の運動とする事を妥當と思ふ。又軀幹側方運動の一部を側腹の運動としたのであるが、之は背及腹の運動と同様、脊柱に對する軀幹筋の抵抗練習をなすといふ類似の目的を以て居るものであつて、三者は同一の練習系統に入れて然るべきものであるからである。若し論理を徹底するならば、本書に所謂腰の運動を軀幹側方運動から離していけないといふことは、胸の運動は當然腹の運動に入れて軀幹前方とするがよい。といふのと同じになりはすまいか。

最早や説明を要しないと思ふが、念の爲め更に腰の一項は辨じて置かなければならぬ。從來胸椎の練習といふものは、極めて注意深く行はれて居つたのであるけれども、胸椎と密接の關係のある腰椎は顧みられなかつた傾きがある。胸椎部を正しく發達させやうと思ふにはどうしても腰椎部と離れて考ふることは出來ず、軀幹を正しく維持するには胸椎部

と腰椎部とが同様なる正しさをなければならぬのである。加之腰椎部を練習することは同時に腹内諸臓器の重要な運動を助けるものであるが、從來は軀幹側方運動として行はれて居た爲めに此部の運動が忘れられ勝であつた。例へば軀幹側方運動は其内容として(一)體側屈、(二)體捻轉、(三)體前屈、(四)體側倒の四種類をもつて居る。此四種類は各時間に必ず行ふべき性質のものであるに拘らず、其内の一つだけ行つて居つたのである。之れが甚だしい缺點と思つたのであるから、其點に注意を拂ふ爲に此一項を設ける必要が十分にあると思ふのである。

嘗て取調委員の報告にも腰の運動といふ項がある。併し、之れは前述の軀幹側方運動と同一のものである。本書に於ては脊柱の運動を餘程迄重要なものとして考へた爲め、斯様な結果になつたが、スカーストロム(Skarstrom)も彼の教授法に於て軀幹上部(Upper part of Trunk)及軀幹下部(Lower part of Trunk)として脊柱の練習を重んずべきことを暗示して居る。

又行進運動の一項も略同様な意味に於て説明しなくてはならぬ。體操教授に於て行進運動は歩行にせよ、疾走にせよ、兎角議論の多い問題であつた。先づ軍隊の教練とは如何なる關係か。學校の作法とは如何。脚の運び方は如何と種々の問題がある。單に教練として行ふならば問題は簡單である。軍隊に準ずる。と、れば一種となる。しかし兒童の歩行はそんなに簡單に考へて扱ふべきものではない。日常歩行の指導もしなくてはならない。

大きな兒童と小さい兒童は區別しなければならぬ。又時には教練の如く同一にやらなければならぬ。といふ様な問題を考へて見るとたゞ教練の一種とするには問題が多すぎる。又其運動の強さからしても、練習に要する努力からしても、行進運動として特に注意をしなければならない。況んやクヌッセン(K.A. Knudsen)もテレングレン(Torngren)もポッセ(Posse)もネーラー(Naylor)も皆行進運動の一項を特に設けて居る。斯様な理由によつて本書では腰及行進の二項を他の運動と同じ様に取り扱ふことにしたものである。重ねて言ふ。之は奇を好み言を銜ふのではない。動もすれば練習を忘れられんとする特殊の

問題に就いて注意を喚起せんとするにある。腰を軀幹側方運動として教授しても、行進を教練の中にして教授してもそんな所は問ふ所ではない。要は其含む内容を忘れないやうに教授をしなくてはならぬといふ點にある。

第六章 改造さるべき低學年の體操教授

第一節 低學年體操教授の目標

低學年體操教授の目標とすべきものに凡そ三ヶ條ある。之れは學者でない私が教授の便宜上考へたもので實際的である。第一軀幹を運動することである。第二よく跳び廻ることである。第三精神を集注することである。斯様にいつて見ると甚だ簡單である。尙之れを一々實際の場合にあてはめて見ると次の九ヶ條になると思ふ。

一 教室内に於ける座席の姿勢が適當に保たれ得るか。

これは他の教授に於ける衛生的考慮と相俟つて達成せられるものであつて獨り體操科の

みが其責任を負ふべきものではないが、それでも各教科は教育上密接の連絡を保たねばならぬといふ立場からして、體操科の責任が最も重要なものであると考へられる。それ故教室内に於て最も正しい姿勢を取ることが出来ないならば、其れは體操科の教授に何處か缺點のある證據である。

二 よろめかず、相當の速力で走ることが出来るか。

入學したての兒童には走する方法も十分知らないものがある。都會の子供にそんなのが殊に多い。

三 鬼ごとなどして相當巧に逃げ且つ走り得るか。

體操の目的は身のとりこなしをよくする點、言ひ換へればよく利く身體を作るにある。即ち身體の適應力を向上せしめる所にある。故に鬼ごとなどして逃げる事が出来ないやうでは、それは體操の目的を達したといふ事は出来ないであらう。

四 上肢が何れの方向へも輕快に動くか。

能く走る事が出来るのは下肢の反射運動に成効した所以であり、臂がよく動くことは上肢のそれが發達した事である。臂が何れの方向へもよく動くやうになることは凡ての學年に通じたことであるが、殊に低學年では其基礎を養ふ上に於て十分に考へなくてはならぬ事である。

五、胸廓を擴張することが出来るか。

胸を擴張することは無意識的に出来る。それは呼吸の際必ず行はねばならぬことであるが、相當胸を張つて見よといつても十分に擴張することの出来ないものがある。換言すれば無意識的にはいくらか、胸部の運動は行はれて居るけれども、意識的により以上擴張することの出来ないものは訓練を経ないものに澤山ある。今の體操教授には低學年に對して胸部の運動を課せないのが普通であるが、それとて胸部の發達を度外視して居る譯ではない。相當意識的には深呼吸をして胸部を張る練習をして置かなければならない。入學したての子供は息を吸ひ込んで見るといつてもまごまごして居る者ばかりであ

る。

六、軀幹を平易に屈伸し得るか。

之れは脊柱の屈伸を意味する。一年の時から矢張り、脊柱の弾力を養ふ心掛で居らねば其圓滿な發達を望むことは出來ないであらう。

七、一分間位は注意を亂さず正常の姿勢を保ち得るか。

之れは殆んど説明を要しないであらう。此頃の兒童は注意が甚だ散漫なものである。次第に有意注意を發達せしめねばならぬことは云ふ迄もないが、其の注意の緊張に對して彼等の隨意筋が正當に反應し得るかどうかといふことである。

八、簡単な刺戟(號令)に對して正常な反應が行はれ得るか。

九、快活にして獨立の精神が出來るか。

以上は甚だ簡單であつた。そして餘りに演繹的である。何故に然るかといふ理由も示さない。けれども多數の讀者は一年の兒童は其位迄は身體が利かなくてはならぬといふこ

とを承認するであらう。之れだけ書いて見ると凡て之れ等は反省の資料となる許りでなく、之れから尋一を教育せんとするの計畫の資料ともなる。若し之れに科學的方法を以て客觀的の標準を與へる事が出來れば一層吾々の體育に對する考へを明瞭にすることが出来るであらう。

第二節 軀幹運動の重視

低學年だからとて特に軀幹の運動を重視しなければならぬといふことはない、若し凡ての體操教授が理想的に行はれて居るならば、然るに教材の分類の節にも述べたが如く、軀幹の運動は凡ての學年に或る一方の缺陷があつた。況んや低學年に於ては軀幹即ち胴の運動といふものは殆んど全部教案の中から除外されて居るのが現状である。最も代表的な學校體操教授要目を見ても其然ることが肯かれるであらう。殊に低學年に於ては自然の粗雜運動即ち亂雜なる運動を十分にして兎に角軀幹の中軸たる脊柱を十分運動して來たのに學

校に入學すると。一定の期間といふものは机と腰掛とに束縛されて運動の自由を妨げられ従つて脊柱の弾力性を修練する機会を奪はれるのみならず或る作業によりて常に身體は不正の姿勢におかれ、此の爲めに内臓は其壓迫によりて活動を妨げられる。最も旺盛でなければならぬ彼等の消化作用は之れが爲め極度に妨害せられ、従つて身體の發育の障害を來すことになる。各地に於て入學後兒童の健康状態が低下したと發表せられるのは正に此状況を事實に示すものである。此所に言ふ迄もなく、此期の兒童は腦の作用よりも手先の作業よりもつと根本的に其能率を發揮せなければならぬのは消化系統の作用である。彼等兒童に消化器の疾病の多いのは、之れを證明するものである。更に又解剖學上の立場から見ても、此期兒童が最も多く脊柱の後天的彎曲となる。それは可塑性の最も多い身體的性質を持つて居る時期に久しい間机と腰掛に縛られて不正な形で作業を續けて居るからである。斯様な點から考へて此期兒童には出来るだけ多く軀幹の運動を行はしめねばならぬ。假に其運動は合理的體操(人工的な體操)から見れば不正なものでも、やらないよりはやつ

た方がよい、人工的體操學から見ても不正だと思つてもつと大きい造化の神から見れば之が却つて正しいかも知れないのだから。赤ん坊は却々よく運動をする。吾等の眼(人工的體操に中毒して居るものゝ眼)から見れば其不正だと思ふものが随分澤山あるが、斯様な運動でもより多くやる嬰兒がより強く發達して行くのは何を物語るものであらうか。私は以上の點のみから見ても兒童に對する軀幹の運動といふものは、忽緒に附してはならぬものと考へる。

尙之れに附隨して強記しなければならぬことは心臓肺臓を十分刺戟するに足る運動を多くすることである。心臓及肺臓は二六時中共活動を中止することはない。之れは小兒も大人も變つたことではないが。殊に心臓は自動的に作業を營んで居るものであるが、其等の機關の健全不健全は直接人類能率の上に影響する。幼時から適當の刺戟によりて衛生的に修練を加へ其健全なる發達を促がすといふことは極めて重要なことであるといはねばならぬ。其刺戟となる原動力は四肢殊に下肢の運動である。シュミットは人は心臓と肺臓で走る

といつたが走るの脚であるけれども、若し心臓が弱いならば新陳代謝をするのに十分役に立つことが出来ない。即ち新陳代謝の役に立たぬのである。さればランニングの如き下肢を以て迅速な運動をする場合には間接に心臓を刺戟することになるから自然に心臓が修練されて来る。其結果として肺臓にも大なる影響を及ぼし、大なる運動を要求して来る。肺臓は自働運動を営むものではなく、胸廓の運動によつて伸縮するものである。そして其胸廓は胸廓を取りまく多くの筋群によつて運動せられて居るものであるから之れ等の筋肉の發育も促がされて来る。故に他方でも上肢を運動して之れ等の筋を弛めること即ち懸垂攀登やらボール投げ等によつて之等の筋を發達させるやうにしなければならぬ。心臓肺臓に關する記述は大人に對しても同様であるが、特に低學年は其發育に對して最もよい影響を受くる時機であるから、此機を逸せず修練を積むことを心懸けねばならぬ。

第三節 體操の遊戯化

教授の方針として體操を遊戯化しなければならぬといふことは夙に唱へた所である。之れは今の體操が餘りに無味乾燥だからである。勿論體操本來の性質として嚴格なものであるべき筈だけれども大人に適するものと兒童に適するものとは自ら相異があることを認めなければならぬ。兒童だから簡單なのがよいとして、甘味も辛味もなくなつたものを與へておくことは注意を要することである。屢々述べるが如く兒童は却つて複雑なものを好むものであるし、尙其複雑なる一或意味でいふと不正確—運動によつて成長を助けられるものであるから教授者は此點に留意しなければならぬ。兒童期の間に於ては尙種々雑多なる運動を行ひて感覺と筋肉との様々なる連絡言ひかへれば運動の通路を作る必要がある。のみならず凡ゆる部分を動かさなければ身體は適當なる發達をとげる事が出来ぬ。凡ゆる部分を普遍的に動かすことは、體操によるの外はないが、餘りに精密に選擇された運動は窮屈になり、嚴密になる。之れは兒童にとつては興味のないことである。故に成るべく一つの運動をなすにも遊戯の如く變化して彼等の快感を起す様に教へる。

次には模倣と想像を利用しなければならぬ。「サア私と一所に……誰が先生のやうにやれますか。」「〇〇さんは大變よく出来る。皆さんあのやうに……」と感興的に兒童の心を引き兒童の模倣心を刺戟する。野蠻人は非常に模倣が上手であるといふが、兒童と野蠻人は似通つた點が澤山あるとは進化論の教へる所である。兒童は殆んど模倣によつて自己の生活を見出す。之れが聽て自發的學習への重要な基礎となる。たゞ單に號令をかけてのみ兒童を動かさうとするのは適切な方法ではない。されば兒童が運動を理解し、運動に習熟する迄は授業は常に會話的になされるがよい。それから順次號令による教授にうつる。

兒童の想像は巧みに利用されねばならぬ。鳥、飛行機、鳩、蛙、兎、兵隊等は兒童が自ら其位置に立ち、よく其運動を想起し、恰も自己が蛙であり、兎であるかの如く装ひ且つ運動するものであるが故に、之等動物の運動を模倣せしめることは兒童の想像力を喚起する、唱歌を歌ひながら、歌曲の含む意味を身振動作に表はすことは律と情との結合よりして彼等の感情生活を満足させる爲に十分である。且つ表情は彼等の想像力を逞しくするの

みでなく、美情を誘發し劇的本能を刺戟して快感を與へる。適當の距離を保つ二つの線に狭まれた所を小川に譬へ、「サア皆さん此小川を落ちないやうにとんで御覽。」「今から次の合圖迄に何遍往復が出来ますか。」彼等に野外生活を想起せしめ運動衝動を適當に刺戟し、壓迫を感じしめない。

次には自然の律動を重んじなければならぬ。運動に快感を生起する或る一つの原因は運動の週期から來る反覆的の刺戟である。前記唱歌による表出運動及舞踊等は歌曲音調の旋律による律動的感覺を聽覺及聯想により一層高調に達せしめる。單なる拍子音聲等もよく律動感覺を刺戟して快感を生ぜしめる。兒童の有する律動は極めて簡單なものであるらしく、其源は心臓の鼓動に始まるとギューヨーはいつて居る。跳躍及行進はそれが爲個人的のものである。

運動が律動的でない、内耳の三半規官に不規則なる振動を與へて不快感を生じ、之れに反抗して意力を費すが故に疲勞を覺える。之に反して三半規官に對して規則的な刺戟を

與へると軟かなる抵抗を以て運動衝動を刺戟し、反射興奮を容易に起して隨意筋の運動となる。

一一〇

兒童の感覺は單純であるが故に眼耳等より來る律的な刺戟は直ちに隨意筋制調の中心である三半規官を刺戟し、之れより起る反射的興奮によつて身體の運動となる。其方法は眼より入る運動の直視が一番よろしい。「今日は皆さん元氣がよさうだね！ 一つ跳びませう。一、二、三、四」等で教師がやれば兒童は皆之れに呼應して來る。此跳躍はスキツピングのやうな一種の體操的舞踊を應用する。形はどんなものでもよい。

今次には其實際を列舉して見る。一年でも二年でも同じことである。此頃の子供は出来るだけ、運動の沃野に放つて思ふ存分跳びまはらせ、彼等の脚、彼等の臂、彼等の胸を發達させなければならぬ。運動場を自由に駆け廻ることにより、彼等の脚は發達し彼等の心臓と肺臓が發達する。横木にぶらさがり、毬を投げることによつて又彼等の臂及胸は發達し、胸は丈夫になる。

此頃の大なる筋群は動かすことにより、其力を増し、發育の潜在力を貯へる。實に豫防の一錢は治療の一回にまさる。諸種の束ごと、諸種のかけつこは何れも彼等の發育發達を養護する大切な鍵である。單に身體上のみならず、彼等の心の奥底に停滯せる氣力迄も湧き出さしめるものである。

併しながら、走つて許り居ても、ぶらさがつて許り居ても刻々に發育しつゝある彼等の心身を眞に合理的に養護するには餘り放任すぎる。吾等の一刻も放任することの出來ないのは彼等の發育をして合理的ならしめる爲めに彼等の運動を選択し、彼等の興味と自尊心を殺がないやうにすることではなくてはならぬ。

彼等には彼等自身の生活がある。想像力旺盛にして模倣力亦盛んなる彼等に對しては、それを直接彼等の身體運動に迄接近せしめることは吾等の大なる務であらねばならぬ。私は嘗て雜誌に於て體操を遊戯化しなければならぬことを述べた。本編では兒童の想像と模倣を基礎とした數種の運動を述べる。彼の模倣遊戯又は表情遊戯は餘りに連続的であり、

一一一

且つ器械的である爲めに、瞬間的な彼等の情緒にびつたりと融合しない感じがある。それかとして全然彼等の模倣的の運動を取り除くといふことは餘りに彼等の情緒を無視したやり方である。従來の體操教授は此點に於て多くの缺點を持つてはゐなかつたか。以下述べる數種の運動と雖も、彼等の心意に合適した理想的のものであるとはいへないが、何れも兒童に教へて或はともく／＼にやつて相當に興味のあつたものであることは自信を以て述べる事が出来る。

殊に兒童は強大な、元氣の旺盛な、氣高い動物を想像して居る時には心氣も自然に元氣となり、無意識の間に心身の強健を招く。之れ心身相關の理が明瞭に證明する所である。

一 トネル

準備 足を左右に開く。

方法 拳を握り、後方から順次上方に舉げ、十分吸氣して眞上に至り、次第に前より下におろし、同時に體を前屈し、足首を握つて十分に呼氣する。

二 カンガル



ルネント

(此時、膝下から、後方がのぞかれるので、兒童が誰いふとなしにトネルと名づけた) 呼氣し終つたならば再び吸氣しながら、反對の方法で手を後下方より下におろす。(腰の運動の一種) (臂を上方に舉げた時大きな欠伸をつけるも可)

準備 足を揃へて閉ぢ、両手の親指を接近して胸の前にし、指は前方に向ける。

足首、膝、腰等を屈指手は其位置に置き、手首を屈伸して、招くやうな形にし、びよん／＼前方に跳ぶのである(之れは山本勘助氏譯身體修練にある) 教授中動物園で見て



ル ガ ン カ 圖 三 第

来た子供がやり出した。それと之れと比べて見て興味がわく。(跳躍運動の一種)

一一四

三 兎

準備 兩膝を開き、踵を擧げて深屈膝し、兩手を床の上に突く。

方法 兩手を前に運び、腰を伸して四つ匍となると同時に兩手の所迄一度に兩足を引きつける。そして又直ちに兩手を前に差し伸して前と同様の方法により、順次に跳びまはる。(之れも子供が思



兎 圖 四 第

ひついたものである。)

四 象

準備 足を左右に開き開脚直立の姿勢となる。

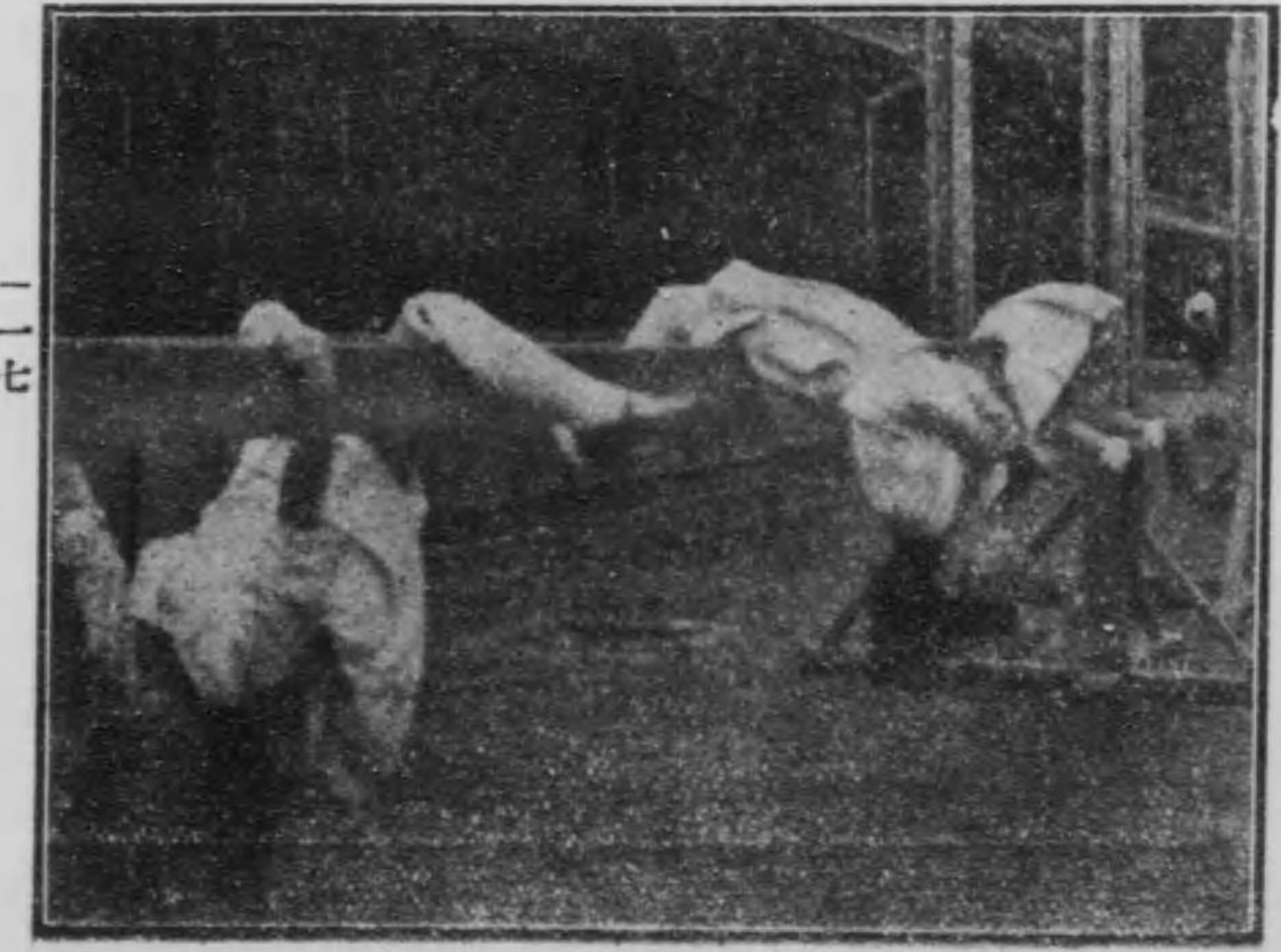
方法 肩の關節、肘の關節、手首の關節、頸筋等に何等のこだはりをおくことなく落ちるやうに又投げ出すやうに體を前屈し、兩臀を振動して兩脚の中央位の所に至らしめる。斯くて前屈のまま二三度體を振動し其振動に連れ兩臀が恰かも象の鼻がブラ〜動く時のやうにして體を起して深吸氣をする。

方法 どんな登り方でも問ふ所ではない。教師の指圖に

第六圖 象



減備俗に猿の木登りといふ。子供は登ることが非常に好きでしる。肋木其他の登らるべき場所を設ける。



第七圖 コウモリ

一一七

六 猿

れば尙ほよし。



又體の前に屈けたまふ、丁度象が歩く時のやうに重々しさうにドシリ／＼と上體を屈めて振りながら歩くことも興味があつてよし。

一一六

五 蛙

方法 兩足の踵を擧げ、膝を開いて深く屈げ兩手を床に突く、次に指尖で床面を突くやうにして立つ。これを繰り返す。立つ時出来る丈け高く飛び上ることが出来る

第五圖 蛙



車 風 圖九第

準備
九 風車又は風見

方法 直立のまま、両手を前から上に擧げてうつ。次にぐる／＼廻轉して手を打ち乍ら一、二、三、四、五、六と數へ六度目の手を打つとき、

をつけて面白く反覆する。
を つけて面白く反覆する。一二と拍

急に飛び擧がる。又臂左右水平にあげ、軀幹を捻轉する。(風見) 手を廻すのが風車で、飛び上るのは風がつよくて次ぎ飛ばされたのである。(これも子供



一 ラ プ ボ 圖八第

八 鳥打ち

蝙蝠は足で木の枝などにぶらさがつて休む其様子を真似たものである。水平棒などに兩脚の膝關節を屈げてかけ、手と脚とで體を支へてぶらさがるのである。

へたものである。先づ足を左右に開き弓を張るやうな眞似をし、空飛ぶ鳥を打ち落さうとするのである。右手を右胸部にあて、左手は空中四十五度の高さにあげ、右膝を屈

よつて多少ユーモアを加へ登つたり降りたりぶらさがつたりする。
七 カウモリ (第七圖参照)

等が考へたこと。

風車は跳躍の稽古として最もふさはしいものである。其場跳躍のやうな窮屈なものに比較すると月とスツボン位の差で子供の歡喜を招き身體の弾力をも増す。

十 ベンベラ大鼓

準備 足を左右に開く。

方法 兩手を恰もベンベラ大鼓の球をつなぐ紐のやうな積りで臂を左右に存分に振り廻し出来る丈け體を振轉する。

十一 馬

足尖を合せて立つ而かも元氣のよい乗馬を思ひ出して、(馬がヒヒンと嘶く時にはどんな元氣をもつてゐる者かなど話して)馬が歩む時を思ひ出して元氣よく歩く。股を高く擧げ足尖を下に向けて。之れは行進の練習として最もよい。

止まつた時、片足づゝ數回馬の足搔きの眞似をする。而かも體を正しくして。之れは平



虎 圖 十 第

十二 虎

均運動のよい練習となる。
馬はどんな元氣で走るかサア駈け出して御覽。ス
キツプ。跳躍等をもつてとぶ。

虎と何ていふ元氣のある動物であらう。四つんばいになつて歩く。室内體操場では最もよい。猶の如く靜かに又は餌物に飛びかからんとするが如く猛烈に。或はくねく歩きまはる。又は身體を高くしたり、低くしたり、虎の運動を想像して。

十三 熊

四つ匍ひになること虎に同じ、體操用腰掛に向ひ兩臂を前足に、兩脚を後足とし、前足を腰掛の上におく。後足は其位置においたまゝ、前足のみを以て運動し、腰掛の上より或は右に或は左に移動し、前足をふきかへる。丁度檻の中に居る熊が、身體を左右に振り廻はすことを想起しながら。

十四 兵隊

男兒でも、女兒でも兵士を勇壯活潑なものゝ代表と見て、自然に其元氣を眞似たがるものである。「サアツ兵隊サン」といふと彼等の身心は一樣に緊張して元氣其ものゝやうになることは屢ある。斯ういふ所に男女の區別は少しもない。男も女も皆元氣よく「オイチニ」と聲を揃へ、足並を合せて行進する。時には彼等自ら指揮者となり、同時に又彼等自ら被指揮となつて勇往邁進の氣風を示す。此所に低學年としての教練の指導も出来るであらう。



第十一圖 飛行機

十五 飛行機

臂を左右に舉げる。其まゝ行進を初める。或は早く或は遅く、時には快速力を以て走る兩臂を水平位にし、直線のまま或は右に又左に傾斜して方向を變換する。

十六 木こり

木樵夫が大斧を以て大木の根

第十二圖 木樵夫



一二四
本をカチリ／＼と伐り倒すことの真似である。左足を前に出して踏んぱり斧を持ったやうな身構をして伐り下ろすのである。此種類に屬するものは木こりに限らず、農夫が田畑を耕すことを模倣せしめても亦線路工夫が道を掘りかへすことを真似せしめても興味がある。

十六 柳とポブラー

兩足を僅かに開き、上體を極めて僅かに屈し、兩臂を前に垂れる。丁度垂れ柳のやうに



柳 圖三十第

そして風に吹かれてゆら／＼する時の状態を想像して兩臂を左右に振る。上體もそれに連れて振動する。やがて適度に振動したら、上體を起し兩臂を上へ舉げて掌を合せてポブラーが肅然と立つて居る状態を想像して出来る丈け高く背伸びをして吸氣する。(一一八頁ポブラー参照)これを反覆する。以上は主として動物殊に獸を模擬したもので、單に一例を示したに過ぎない。第五節體

操表には更に多くの運動を加へてある。中には二三の例外もあるが、之れによりて児童等は可なり大筋群の運動をなし、其發達を助成し、簡單な呼應作用を向上することが出来る。

更に動物のみならず、昆蟲例へば蝶、蜘蛛或は鳥類、又は其他の種々なる生活様式を想像せしめて、之れを模倣させるならば可成り面白い有効な運動様式が生れるであらう。併し茲に注意しなければならぬのは其等の運動様式が凡て何れも児童の経験の範圍を脱して居つてはならぬといふことである。何となれば未だ経験しないものは記憶になく従つて其れを基礎として想像することが出来ないからである。私は或る立場——低學年には軀幹の運動を現在よりも一層多く課しなければならぬといふ——に於て之れ等の運動が體育的に利用されることを望んで止まないものである。

之れによりて彼等の體操は彼等自身のものとなる。何れかといふと今迄の體操は餘りに彼等の生活とは懸け離れたものであつたことは吾も人も同感の事實であつた。

今の運動の仕方善良な方法とか害悪な方法とかあるにしても児童等には格別の異つ

た影響を與へるものではない。彼等は凡ゆる方法を持つて自己の身體を動かして居ればよいのである。丁度彼等の思想を發表するには彼等の綴り方の能力によるのであるが、低學年に於ては初めから文法とか何とか、種々の修飾法には拘泥することなしに兎に角持つて居る凡ての想を屈りなりにも出しさへすればよいと同じ様に身體運動にも合理的な道行はあるに違ひないが、今はそんなことを考へて居る時期ではないのであるから、何でも彼でも大なる筋群をより多く運動せしめるといふことを標語として彼等の體育を進めて行きたいものであると思ふ。

以上は主に個人的のものであるが、此時期には多少群をなして行ふ模倣運動がある。次に述ぶるものは其一例である。之れ等の心理を適當に理解し指導することを怠らなかつたならば、低學年の體育は蓋し有効に其成績をおさめることが出来るであらう。

一 汽車遊 或る時期に直径一己八寸位の藤輪を與へて遊ばしめた。初めの頃は輪を潜り抜けたり、其輪を投げ上げたりして遊んで居つたものが、何かの機會に二つの輪を繋いだ

其瞬間にAといふ兒童が「汽車ゴツゴツ」しようといひだした。みんな之れに賛成する。一人々々輪の中に這入り前の兒童の輪と自分の輪とを接近させて二つ合せて握る。此様にして六つも七つも輪が連続せられるのである。誰か又「僕車掌になるよ。」とて輪から飛び出して列の側方につく。やがてピリ／＼………ポツポツポと動きだす。先頭の向ふ方に行く。

一番先頭は機關車である。自分の思ふ方向に走り出すことが出来る。車掌の言ふことを聞かないと、汽車が轉覆するよと、誰かといふ。斯くの如くして共働が完成する。面白いものである。「臂を側に伸せ——伸せ」とばかり教へて居た從來の體操教授に對する大革命である。

二、砂遊び、砂山で山を作り、川を掘り、堤防を築くことは春夏秋冬飽きることがない。二年の終り頃になると誰が禁止するとなく終息する。鬼ごっこなどをやつた後、砂山で休みにする。砂をいちぢりながら彼等は自然の立派な休息をするのである。やがて男子には角

力が初まり女兒には跳びつこが始まる。これが彼等には眞面目である。これが彼等の本當の生活であるのだ。誰かいふ遊ばして何になるかと。是れ子供を理解しない暴言である。

第四節 教授の様式と低學年の方法

教授の様式には種々あるであらう。教師によつても異り、同じ教師でも日によりて時間によつて異なるべきことは言ふ迄もない。併し自ら其の間に類似の點があるから、概観すれば三通りになるやうである。即ち指導法、號令法、監督法が之れである。

一、示導法 平易に云へば模範を示して指導する方法であるといつてよい。即ち示し導くのである。兒童は被暗示性が強く模倣性に富んで居るから此の性情に適するやうに教へて行かうとするのである。暗示として提供せられるものは一般に言語と運動であるが、常に之れは共働するものであつて、兒童は之れによつて一種の暗示を受け、無意識に模倣に進むものである。一般に快活にして元氣のある教師の態度はよくよく兒童を快活に導き、反

對の態度は自ら反對の現象を生ずる。何故ならば兒童は境遇から受ける暗示に支配せられること強く環境に順應する爲に之れを模倣する性質があるからである。近時自由主義の教育が高潮せられると同時に環境の整理が教育上の重要な位置を占めて來つつある事は注目すべきことである。されば教師は彼等の環境を作る最大の要素となるものであるから、單なる傍觀者として終つてはいけない。兒童をよりよき活動に導かうとするならば、教師は一層よき活動を續けなくてはならぬ。近時方法を用ひざる方法といふ事が唱へられる。之は一般の學習に於て兒童を自學自習に導かうと努力するものは餘り教師が働かないで兒童に活動させなければならぬといふ事である。從來の教授法では兒童の働くべき所迄も教師が働いたから、其反動として唱へられる事であるのに、之を誤解する者は體操の教授に迄悪い影響を及ぼした。即ち兒童は自然に放任して置けば自ら身體的活動を營爲するものであるから、號令をかけたなり、其他の方法等を講じて努めて運動をさせようとすることは兒童の自然性を無視したものであると斯ういふのである。そして僅々一週三時間だけの貴

重なる時間を休憩時間と同じやうに、或は休憩時間の延長であるかの如く、過させてしまふのである。之れは甚だ誤つた考であるといつてよい。學校生活の悪影響は目前に見えた事實であるのに、此際此害を取除かうとする積極的な方法を考へないといふことは、眞實な兒童教育を考へる者のなすべきことではない。其所には必ず積極的な教育方法が具體化されて來なければならぬ。然らば如何なる方法がよいかといふに、どうしても教育的なる身體修練がなされなくてはならぬ。然るに從來の體操教授といふものは、度々繰り返すやうに、千遍一律の方法であつて對照たる兒童が一年生であらうと、六年生であらうと同じ方法で體育されて居つた。之れは甚だ不適切なる方法であつて、兒童の環境を重んじやうとする近時の教育説から考へても、固より吾人の採らざる所である。其所で低學年には矢張り低學年に適する方法が生れて來なければならなかつた。之れが此所に述べる示導法の必要なる所以である。示導法によれば教師は一層働かなくてはならぬ。

教師が働いてこそ兒童も働くやうになるのだ。問題は兒童の活動すべき範圍迄も教師が

やつてしまいかどうかといふ所にある。讀方・理科・地理等の學科及手工や裁縫などには往々にして兒童の範圍を教師が活動してしまふやうな事がある。けれども體操科に於て兒童と鬼ごつこをする際、教師も其仲間になつて跳び廻るのと跳び廻らぬのとは如何程の差があるか。教師が働き過ぎるといつて之れをも批難するものは恐らくはなからう。教師が仲間になつた場合、兒童は一層愉快に一層活氣を以て跳び廻る事實を何と見るか。圖畫を教へる際、教師も一緒にペンを持つて寫生をして居る。之れが何故わるいか。問題は干涉して、伸びる所を伸ばさず、縮むべき所を縮めないといふ所にある。働く其事には何等批難すべき所はない。よりよく教育しようとする教師はよりよく活動しなければならぬ。要はただ働き過ぎるといふ缺點が那邊に存するかを考察する所にある。

此意味に於て低學年の體操教授なるものは、教師がよりよき活動家でなくてはならぬ。況んや模倣力の最も旺盛な兒童が對照ではないか。剩へ體操は思考を練る學科でもなく、創作力、發達させようとする學科でない。運動を樂しませ、彼等の身體的活動を十分に且

つ偏頗なくやらせればよい。模倣でも何でも、立派に身體を動かし、疾病の根源を絶ち、身體の支配力を向上させれば其目的を達するではないか。凡て教育の爲には施設が必要であるが、凡ゆる施設を超越して絶對的の中心となる施設は教師其ものである。教師は實に兒童の生命を掌握する鍵である。動くのが何故わるいか。兒童に考へさせ、然る後に實行させる。之れは一應尤もな話と思ふ。けれども考へたりなどして愚圖々々して居る間に健康が飛び出してしまふ。實際に於ては考へてやるなどいふ事は出来るものではない。甚だ不經濟の事である。

體操の時間を休養の時間と考へ違ひをしてもならない。休養時間やたゞ單なる運動時間には又其れ／＼其方法がある。之れは積極的なるべき體操の教授時間である。従來行はれた教練を型の如く教へるものとは異なるのだから、今少し眞剣にやらなければならぬ。體操教授が教育思想研究家に始終不滿を以て迎へられ、動もすると批難せられやうとして居るのは、實は私共自身にて餘りに兒童の研究もせず、従つて教授の方法なども考へなかつ

たが爲ではあるまいか。之れは無理もない事であつて、體操はたゞ實行學科である丈けに理論よりも實際といふ主義一點張りで今日に及び、世間の進歩した空氣を吸ふことを避けて居たが爲でもある。吸つても、消化し得なかつたが爲でもある。

此示導法は彼の自由主義の教育家達からは批難されるかも知れない。何故ならば一々教師の暗示によつて運動させやうとするのであり、一々教師の運動を模倣するからである。併しながら模倣必ずしも兒童の個性を没却するものでないことは識者の意見の一致するところであり、彼等の身體は其運動によつて伸びて行くのである。教師は實に彼等の活動の中心となるのである。若し教師を眞似るのがわるいならば、國語に於て何故に發音を教へるか。正しい發音を教へることは全然模倣せしめることではないか。兒童の運動をよりよき活動に導く爲に「サアツ（活氣を以て）今度は斯うして」といひながら運動をなさしめ、「私のやうに胸を張つて御覽」といつては正しい胸の擴張を眞似しめることが何故悪いのか。斯かる間に兒童は自然に運動の支配を獲得して行くのである。

二 號令法 號令法は一般に行はれて居る方法である。即ち全兒童を一所に集めて一々教師が號令をかけながら運動を進めて行くのである。謂はゞ權威に服従させる方法で或る場合には威壓的に見える。歐米でも今日の所最も進歩した方法であるとボツセはいつて居るが、或はさうであるかも知れない。併し現在に於ては次第に此器械的な方法が萎靡して行くきつつあることは事實である。今其の長所とも思はれる點を列舉して見ると次の如くであると思ふ。必ずしも捨てらるべきものではない。寧ろ大に研究實施せねばならぬ。

(一) 全兒童の掌握が容易であること。即ち一つの號令で全兒童の一舉手一投足が取り扱はれるのであるから、教師の計畫通りに授業を進行することが出来る。従つて兒童の活動は其れ以外には出ないのであるから、下手な教授をすれば教授をしないよりも悪い結果を招くことがあるかも知れない。

(二) 運動に誤りがないこと。之れは言ふ迄もなく、教師が十全の案を以て兒童に對した事を豫想しての事である。號令をかけながら授業を進行する場合には若し不正な點、不満足

な点がある場合には或る點迄、それを矯めて行くのであつたから、誤つた運動をなさしめて進行するやうなことがない。

(三)運動に活氣がつく。教師が活潑に號令をかけ、潑刺として元氣の満ちた態度で教へるならば、其所に兒童は元氣つけられ、沈んだ兒童も快活となり、怠惰な兒童も勤勉となり意氣の挫けた者も活氣を呈して來る。

(四)齊一に運動が出来る。之が蓋し號令法の最も長所とする所ではあるまいか。凡てを齊一にするのであるから、弱い子供でも他の兒童と一所にするので無理の行はれない範圍に於て鞭撻が出来る譯である。或る程度迄は強い子供に誘はれて自ら勵み、自ら進むのであるから弱いまゝに又悪いまゝに、残しておかないですむ。

以上は數ヶ條を擧げたに過ぎないが、號令法の長所とする所は斯様に多い。其れに對して短所とする所も可成りある。其れは第一に劃一的であるといふことである。個性の異ると全く同じく彼等兒童の身體的能率も千差萬別である。其れに對して號令法に於ては全

く同一に回数迄も同じやうに行はせるのであるから 個人の活動を充たすといふ事が出来ず、一方からいへば、或個人に對しては過度に亘るやうな事もあるといへやう。次には此號令法のみによつて授業を進行して行くと、教師の手から離れた場合に獨りで體操が出来ないといふ事である。自發的な教育が高潮される今日何時でも教師に合圖をして貰はなければ體操が出来ないといふことは、教育的な教授といふことが出来ないではないか。其所で何とかして是等の缺點短所を補ふことを工夫しなければならぬ。其れが次に述べやうとする監督法である。

三 監督法 之れは兒童が運動するのを教師が監督しながら、注意指導する方法である。一般教科の學習に於ても今日は餘程此方法が深化せられて居るやうであるが、體操に於ても兒童をして一系列の運動(體操表)を暗記せしめ、其れによつて自ら運動を進行せしめる方法である。固より之れに導入する爲めには彼の文章を暗記するが如く、一度に一系列の運動を暗記せしめるのでなく、又暗記の爲に非常な努力をさせるのではなく、或る期間

の間、前記示導法やら號令法やらを混じ合せて自然に覺えるやうに導くのである。従つて兒童は苦もなく其運動の順序方法を記憶するから、それによつて自分の力に相應する丈の運動をなさしめ、自分の缺點短所に向つては大に努力する習慣をつけしめ、遂には自覺的に體操をするやうに導くものである。近時自學自習の習慣を養成することが、益々大であるが、我が體操教授に於ても此方面に努力することは蓋し當を得たものといはなければならぬ。今其長所とする所も列擧すると凡そ次の通りである。

(一)全然兒童の自發活動である。自分で體操の順序と方法を覺えて、自分の短所を伸ばすやうに又長所は益々發揮するやうに自發的にするのであるから、兒童の活動は全然自發的活動である。號令法とても教師の意志は自分の意志の代表であると考へてやるならば其所にも自發活動があるが、其れは根本に於て他律的である。矢張り他に依頼するのである。けれども監督法に於ては全く自律的である。自己の體力に應ずるやうに或は多く或は少なく、自分の思ふ通りにするのであるから、其所に愉快が湧き、自發の流れが現はれて來

る。

(二)體操の要領を自覺する。絶えざる教師の注意と自分の努力によりて運動法の要領を自覺する。號令法による如く動かす方法と時期とを命ぜられるのを待つて居るのではなく、自ら進んで方法を實行するのであるから、要點を餘程知りぬいて居なければ出來ない事であるから、それによつて自覺的になる。

(三)時間の空費がない。號令法による場合には或る程度迄劃一にするのであるから、或る齊一の快感を起す迄は種々の方法を考へて時間を費すものである。或兒童の缺點を矯める爲に多數の兒童を待たせなくてはならぬ。此所に非常な時間的な損失がある。然るに監督法によると、或一兒童を矯正する爲めに、他の多數の兒童迄も道草をとらせる必要がないのだからズン／＼と運動を進行することが出來て、三十分で行ふべき體操は十五分で終ることが出来る。

(四)個人指導が適切に出来る。一齋教授によると一兒童を矯正する間に必要のない他の兒

童迄も或る時間の間待たせなくてはならないから、思ふ存分に矯正することが出来ないが、監督法によれば此點に心配する必要なく適切なる指導をすることが出来る。

以上のやうに監督法にも大なる長所がある。けれどもそれと同時に短所のあることも見逃しに出来ないことである。其主なる點を擧げて見ると、全兒童の運動を一齐に即ち一目の中に見ることが出来ないといふことである。此點は號令法には其憂がないが、監督法によれば同時に同じ運動を同様にやつて居るといふことがないのであるから、個々別々に見なければならぬ。次には號令法による場合の如く、多數の氣合が一致しないから、元氣が十分に出て来ない場合の頗る多いことである。更に一定の順序と方法とを記憶してしまへば無關心に運動をして器械的になる。言葉を換へていへば餘り氣力も込めずに反射的に動いて居るのだといふ感じを起させるやうなことが屢々あることである。最後に缺點として擧ぐべきことは集團的操作所謂集合訓練をすることが出来ない。されば監督法によつて教授する場合には第一活潑にすること。第二自發的に運動の要領を反省しながら進むこ

と。第三集注的であること。第四如何なる誘惑(外部からの刺戟)に對しても其れに氣を奪はれることなく、初めに樹てた計畫を遂行する勇氣と努力があつて欲しい。それだけの注意を守つてやるならば、監督法による授業こそ眞に體操教授の奥義に入つたものであるといつてよいと思ふ。

上來述べられる如く、體操教授の様式を三様に分ち、それ／＼長短を見て来たが、實際の授業に於ては、之等の一つの様式を應用するといふことは極めて稀である。概して低學年に於ては示導法を主として他の二様式を加味し、中學年に於ては號令法を主とするがよろしく、高學年に至りては監督法によりて他の二様式を加味するがよろしい。

第五節 低學年に適當なる教材

一 教材の要件 尋常科第一學年即低學年に於て適當なる教材の具備すべき要件は其細節に互つて前節に述べた。併し今又其概略の要點を摘録して見ると凡そ次の數項になる。

(一)解剖上より見て各關節を自由且つ柔軟に運動せしめ得るものであるといふこと。此點よりして有案的に身體各部を運動せしむる遊戯的體操は此要求を充すものである。
 (二)生理學上より見て心臟の作業及肺活動を高度に要求するものであること。此點よりすれば彼の疾走及疾走を其要素とする鬼ご等遊戯は此要求に應ずることが出来る。
 (三)心理學上より見て快活にして剛健なる精神を鼓舞し、不屈不撓の精神的萌芽を養ふものであること。此點よりすれば遊戯殊に競争遊戯・懸垂・跳躍等は最も適當なる材料である。

又快感を誘發し、自然の律動に合致する運動もなくてはならぬ。此點から見れば高度の心作業は要求しないが、一定の週期を以て連続反覆する運動、例へば駈歩等は此要求を充すものである。又彼等の想像生活を豊富にし、自然の國に生活せしむる爲に動作遊戯又は律動的な表情遊戯は此要求に應ずるものである。

凡て只一つの教材に依て彼等の肉體的・精神的能率を高めようとすることは困難なこと

である。故に凡ゆる方面より考察して種々なる教材を應用し、各其長所を採つて短所を補ひ、圓滿なる發達を企圖しなければならぬ。

二遊戯的體操。體操は元來身心の圓滿な發達を期する爲め、運動の部位方向・速度及び興味を根底として正しく選擇し、數種の運動を科學的に排列し、自己の意志によつて行ふ身體運動であるが、一般に從來用ひられたものは餘りに規則的であり過ぎた爲め、低學年には不適當であつた。其故低學年では殆んど遊戯のみを課するがよいといふものもある位である。併しながら低學年と雖も身體を組織的に練習する事が不要かといふと必ずしもさうでなく、たゞ不適當な材料であるといふことになつて居た。一年の兒童は今や家庭生活から學校生活に移つた當座であるから、適當なる身體運動は之を課せなければならぬ。其所で其必要を充す爲に私の提言せるものは遊戯的體操である。私と雖も從來の規則的體操は之を排するものではない。一年に適當なものは大に之を採用しなくてはならぬ。併し一般に如何なる體操も遊戯らしくするがよい。之れはたゞ教へ方の手心に待つのみである。

以下述べる所の運動の種類は從來一般に行はれて居つた材料即ち要目に記載されてあるもの以外の材料丈けを擧げる。詳細なる運動の説明は紙面の都合上省略しなければならぬ

(一) 上肢の運動。肩帶(肩胛・鎖骨)の運動を自由且つ柔軟にし胸部の發達を助け、肩・肘・腕等の關節の發達を助けるものであること。其種類イ 臂前後振動、ロ 臂交互前後振動、ハ 臂前(後)上舉後(前)下廻旋、ニ 臂前(後)上舉後(前)下交互廻旋、ホ 肩前(後)上後(前)下廻旋、ヘ 肩前(後)上舉後(前)下交互廻旋、ト 肩上下、其他要目に同じ。

(二) 下肢の運動。腰帶の發達を期し、股・膝・足首・足尖の關節を自由且つ柔軟にする目的を以てなされるものたること。其種類、イ 片足宛交互舉踵、ロ 舉踵移動、ハ 手床閉脚全屈膝、ニ 大腿後部連手屈膝。

(三) 頭の運動。後頭關節及頸椎全體の運動を柔軟にすること及び腦の血行を盛ならしめることを主眼として選ばれること。其種類、イ 顎前出舉上、ロ 顎廻旋、ハ 頭廻旋、

(四) 胸の運動。肋骨を舉上し、胸廓を擴げ吸氣を十分にすることを目的として選擇すべき

こと。其種類、イ 頭後屈胸擴張、ロ 胸後屈、ハ 胸側屈、ニ 臂上舉背伸。

(五) 腰の運動。脊柱の彈力即ち其可動性を増し且柔軟ならしめ、内臓殊に腹内諸器に壓迫弛緩の交互的物理作用を與へ、消化排泄の諸作用を充進する。此運動は從來あまりに等閑にせられて居つた。遊戲的體操の主要なる一つである。

其種類、イ 體前下屈手踝及臂上舉背伸、ロ 臂後上舉體前下屈交互足首把握、ハ 臂左右振體捻轉、ニ 體前屈片手前方床上片手後舉、ホ 臂突出體捻轉、ヘ 臂交互後上舉體捻轉各方屈、ト 體前屈片手反對側踝片手後舉、チ 體側屈片手側方床上片手側方上舉、リ 連手廻轉其他模擬運動。

(六) 懸垂運動。上肢及胸廓の發達を助けるのが主眼である。而して攀登することは兒童が先天的に好むものであつて幼稚なる兒童に對しては最も有効に應用せられなくてはならぬものである。其種類、イ 肋木自由登降、ロ 水平棒自由懸垂、ハ 立棒自由攀登、ニ 雲梯移行等。

(七) 跳躍運動。組織的運動中に於て最も多量の活動を供給するもので、之れによつて兒童は全身の運動をなし、下半身を最もよく練習し、心臓・肺臓の發達を助ける。此學年の兒童に於ては第一自由なる喜悅を以て行ふ運動を選ばねばならぬ。跳躍の方法は其運動が律動的に構成されたものであつて、或る期間不知不識に反覆されるものがよく、時には餘りに窮屈ならざる拘束を加へ、其れに抵抗せしめて勇氣を鼓舞するやうにしないでならぬ。其種類、イ びよん／＼跳、ロ 兎跳、ハ ちんちん跳、ニ 繩跳、ホ 小川跳、ヘ 梯子跳、ト スキップ、チ 屈膝擧股跳、リ 後置歩跳、ヌ 側置歩跳、ル 屈膝其場跳等、

(八) 平均運動。身體の平衡調節を保たしめるやうにする運動である故、體育運動中の大部分は之れに關係がある。殊に下肢・跳躍等の運動は平均保持の力が強く作用する。其れ故特に平均運動として別種なるものを多く行ふ必要は認めない。

(九) 呼吸運動。氣分を沈靜にすることを主たる目的として行ふ。呼吸力を増大することは此期の兒童には他の運動で其目的を達することが出来る。其種類特に擧げるものなし。

(一〇) 遊戲。遊戲は此期兒童の生命である。之れなくして彼等は發達することが出来ない其れ丈け此教授には特に注意を拂はなければならぬ。教育は即生活であり、彼等の生活は遊戲である。如何に遊戲が彼等に對して重要な位置を占めるものであるかといふことが窺はれる。其種類は大別すると模倣遊戲・競争遊戲・律動遊戲となる。彼等の自然性を發揮するものは前二者に自由遊戲を加へたものを尊しとする。表情遊戲も偶には兒童の興味を惹くが技巧が過ぎると却つて飽きてしまふ。其種類、イ 鬼ごと、ロ からかひ鬼、ハ 猫と鼠、ニ 毬入競争、ホ ジャンケン鬼、ヘ 開いた／＼、ト 手撃鬼、チ 圓形行進、リ 徒歩競走、ヌ 場所取鬼、ル 影踏鬼、ヲ ポール投、ワ 旗送り競争、カ 輪くどり競争、ヨ 毬運び競争、タ 追入れボール、レ 整列競争、ソ ポテートレース、ツ 桃太郎、ネ 渦卷、

(一一) 教練。形式的な訓練をするといふやうな意味で此學年に應用するのではない。たゞ運動をするのに都合のよいやうに方向を換へ、位置を移すに止まる。換言すれば列と順序

を定める爲に教練の形式を應用するのである。其種類、イ 集レ、ロ 分レ、ハ 氣ヲ着ケ、ニ 右(左)向ケ、ホ 前ニ準ヘ、ホ 廻レ右等。

一四八

第六節 低學年の體操表(細目)

本表は細目體に記述してある。従來は低學年の體操が餘りに困難であると叫ばれて來た之れは其の困難を打開するの一方策として單なるサゼツションをなすに過ぎない。故に普通に通に低學年と稱せられるのは尋常一二年であるが、此所には繁を避けて尋常一年のものを記載することにしたのである。若し夫れ二年に至りては讀者が自ら作成せられんことを望む。本表を作るに方つて注意せる事項は大略次の如きものであり、上來述べ來れるものを要約したものである。

一 一般の原理として兒童の生活としての運動様式を如何にして體操教授に取り入るべきかといふことは本表の苦心した所である。

- 一 教材選擇上注意せる主なる點は次の三ヶ條である。
 - イ 軀幹を動かし消化器に器械的刺戟を與ふるもの
 - ロ 四肢を動かし心臓肺臓に生理的の刺戟を與ふるもの
 - ハ 心性を活潑にし獨立心を養ふに適するもの
- 一 教授の方針としては其目標を次の三點に置く。
 - イ 兒童の軀幹がよく何れの方向にも屈伸し得るやうにすること、
 - ロ 四肢が輕快に動くやうにすること
 - ハ 快活に跳び廻るやうにすること
- 一 教授の取り扱ひ上出來得るだけ遊戯の時間を多くし、體操を教ふるに方りても遊戯的にすること。及び兒童の模倣想像の心性を重んじ、動作は自然の律動に従ふこと。
- 一 一學年間に教授すべき材料を十表に別ち、各表を一ヶ月間使用することとし、三學期に於ては一表を省き、其の期間に於て二表を使用すること。

一四九

- 一 各表は種類、初の姿勢及運動、目的及注意、暗示或は備考の四欄に區別し、何れも低學年に相應した條件のみを擧げた。
- 一 各表の終に活用及解説として右四欄に記入することの出來なかつたことに就いて説明した。
- 一 運動の種類は表に示すやうに下肢・上肢・頭・胸・腰・懸垂・平均・跳躍・遊戲・行進・教練・呼吸等である。が從來低學年に軀幹の運動を行はなかつたことは片手落のことである。胸の運動は脊柱に於ける胸椎部の運動で學校體操教授要學目に於ける胸の運動と同じ性質のもの、腰の運動は脊柱に於ける腰椎部の運動で要目に於ける軀幹側方運動の一部分に相當するものである。此二つの運動を加へたことは本細目の特色の一つである。胸・腰を嚴密に區別することなく、單に軀幹或は胴の運動として教へてもよい。要は脊柱を屈伸し、内臓諸器に器械的刺戟(壓迫弛緩の交互作用)を加へる所にある。
- 一 本細目を使用した結果として次のテストに合格しなければならぬ。換言すれば次の條

項に到達するやう教授を進めなくてはならぬ

- イ 坐席の姿勢を適當に保ち得るか
- ロ 上肢が輕快に動くか
- ハ 全力を傾けて走り得るか
- ニ 胸廓を擴張し得るか
- ホ 軀幹の屈伸が各方向に自由に出来るか
- ヘ 一分間位直立の姿勢が保てるか
- ト 反應を誤らざるか
- チ 快活にして自ら運動を選ぶことが出来るか

一 教授の方法としては示導法、號令法、監督法、の三様式の中、主として示導法によることとし、時々號令法を用ひ、又極めて稀に監督法による。

示導法とは既に述べたやうに、暗示を與へて誘導することである。暗示の中には言語暗

示と動作暗示とがある。言語暗示は言葉によつて児童の機微なる點を指導誘發するに効あり、動作暗示は模範を示して、其れに近づかしめることに効がある。

第一表 (四月分)

種 類	初 の 姿 勢 及 運 動	目 的 及 注 意	暗 示 或 は 備 考
教 練	一 氣ヲ着ケ 二 休メ 一 足踏 二 片足宛舉踵 三 手床全屈膝(蛙)	○教師に對して注意を 集注せしめ得るやう。 ○股を高く、調子を揃へ る。 ○踵を舉げて足首を伸す ○膝を開き屈伸を圓滑に ○一、二とも肩の諸關節 を圓滑にする。 ○一は後頭關節を動かす	△先生の目とくつ つく人はえらい。 △兵隊さんの ¹ 似 です。誰々さんは 大そう元氣がよい など。 △誰の手が早く上 るか。大きく廻す △天井を見て。
上 肢	一 臂前舉及側舉 二 臂前上舉後下廻旋 一 手胸頸前出		
頭			

一教材

一活用並に略解

呼 吸	遊 戲	跳 躍	腰	胸
臂側舉	一 自由遊戯 二 鬼ごと 三 鳩ポツポ	一 びよんく跳(又はカ ンガル) 二 ちんく	一 開脚體前下屈手蹠(ト ンネル) 二 臂前上舉背伸 一 びよんく跳(又はカ ンガル)	二 手胸頭左右轉向 手胸頭後屈胸擴張
	○遊び方は子供に教へら れる。それ程自然的に ○自然に流れる情調を重 んじて。	○快感を以て自由跳躍を なし全身の弾性を發達さ せる。 ○遊び方は子供に教へら れる。それ程自然的に ○自然に流れる情調を重 んじて。	○腹内機能の増進と腰椎 の發達をはかり、背筋腹 筋の拮抗を練習す。 ○快感を以て自由跳躍を なし全身の弾性を發達さ せる。	○二は全頸椎を動かす。 ○吸氣を十分にする。
	△鬼ごとは教師が 鬼になる。	△誰が高く跳べる か。ちんくが何 度出来るかなど。 △鬼ごとは教師が 鬼になる。	△窓の外をなど。 △誰の胸が大きく なるか……など。 △股の下から後を のぞく。大きなト ンネルを作る…… など。	△窓の外をなど。 △誰の胸が大きく なるか……など。

四部位に分割して教へる。而して一部一週に配當する。其細案次の通り。

第一週 一 列を組むこと。二人宛手を繋ぐ。順序は教室の出入を基準にする。全體を二組乃至四組に分割して、自分の組を覚えしめる。

二 自由排列 並列を解き、教師の周圍に手がつかへない範圍で、どの兒童もよく見えるやうに。

三 足踏 教師が模範をして「オイチ、ニツ」と勇ましく。

四 臂前舉側舉 手を前に挙げたり横に上げたり、又ぐる／＼廻したりなど

五 胸擴張 吸氣を深くする。

六 鬼ごと 教師が鬼になつて、何れの兒童も平等に追つかけてやる。

七 呼吸 手を側にあけて吸ひ込み、下ろしながら吐き出す。

第二週 一 自由排列

二 上肢 臂前舉、側舉及臂前上舉後下廻旋、速度をはやめ又はゆるめ、ぐる／＼と風車

のやうに。

三 頭 顎前出、上を見て御覽。もう一度もう一度等。

四 胸 胸廓擴張 息を吸ひ込んで胸を大きくしたり、出来るだけ息を吐き出して胸を小さくしたり。

五 唱歌 鳩ポツポ、動作を交へて。(土川五郎氏表情遊戯)

六 鬼ごと 前週に準ずる。

七 休メ 何處か適當な場所に腰を下ろして、又は教師の近くに集めて對話を交へる。

「誰さんは大層元氣よく走れましたネ。先生は却々追ひつけなかつた。」など。

八 呼吸 運動を飛行機にまねてする。これから二人づゝ手をとつて教室にはいる。

第三週 漸く自分と手を繋ぐべき人がわかつて來た。そろ／＼持前の自我を主張したくなる頃となつた。前週の方法を繼續するが、兒童等は學校の様子がわかつて來て思ふ存分遊んで見たい時分である。散亂せしめて自由遊戯等に耽らせる。砂場の遊び等最もよし

そして笛の合圖で集合する習慣を作る。

一 自由遊戯 二自由排列 三片足づゝ舉踵足首の關節の練習である。兒童各自にも自分の足を見せてよく伸ばさせる。

四 臂の廻旋等 五 頭左右轉 六 體前下屈手踝及臂前上舉背伸 七 ちんく跳 八 鳩ポツポ 九 呼吸運動等。

○いふ迄もなく遊戯に三分の二以上の時間を費し、體操と雖も遊戯的に行ふこと。
第四週 全部をまとめて行ふ。

第二表 (五月分)

一教材

種類	初めの姿勢及運動	目的及注意	暗示或は備考
教練		△足首を伸す練習の後を	○出来るだけ、丈

呼吸	遊技	跳躍	腰胸	頭上肢	下肢
徒歩競走		開閉脚其場跳躍	手脚體左右轉	頭前後屈 臂前後振	舉踵移動 頭前後屈
		○足首其他の彈力を養ふ。	○腸の蠕動促進。	○遠心力を利用して肩の關節を圓滑に、足踏及行進の準備にもなる。	○頸椎全體を動かす。 ○頭を後上に突きあげるやう。
				△背中をピンとさせて勇ましく。	△頭を後上に突きあげるやう。
				△両手をブラ／＼させてもよい。	

二活用並に略解

急に新教材のみを教授しないことは勿論である。四月分に次第に次のやうに附加して行つて最後には全部をまとめる。

第一週 (一) 擧踵移動 既に片足づゝ踵を擧げる練習がしてある。それに續いて踵を擧げ爪立ちて小足に歩くのである。兩手を組んで上方に突きあげなどして歩くと興味がある
 (二) 頭前後屈 頭を出して後頭を動かす練習に續き頸椎全體を動かさうとするのである。軽く頭を引きながら、頭を後上方に引き上げるやうにして後に屈げる。前に屈げる時は前上に突き出すやうにする。

第二週 (一) 臂を前と後に自由に振る。少し位上體が動いてもよい。肩の關節が圓滑になるやう。兩手同時に同方向に振る時は上體を前後に軽く屈げるやう。左右交互の時は少しく足踏を加へるやう。

(二) 徒歩競走。初の頃は競走の區域や順序などを判然とする必要はない。十米より三十米の距離。テニスコートでもあれば此所から向ふの端まで「用意、ドン」などといって走らせる。餘りこみ合はぬやうにしないと轉ぶ。子供らしく「オンエアマーク」、「ゲットセット」などといつてやると興味を起す。何としても眞直に走路をとら

一教材

第三表 (六月分)

種類	初の姿勢及運動	目的及注意	暗示或は備考
遊戯	整列競争	○列を作り順序を守ること と間隔を擴げて排列する。	
教練	四列縦隊の排列		

せる必要がある。イ 線を引くか、ロ 板の合せ目を歩むか、ハ ターケリーの區劃線を歩ませるかしてまつすぐに進むことを稽古する。走り方など注意するに及ばない。

第三週 閉閉脚其場跳躍軽く愉快に子供らしい弾力を以て跳ぶ。要領など多く注意する必要なし。たゞゴム毬が弾き上るやうにボンボンと。回数を重ねるに従ひ、足尖丈で跳ぶこと。膝を兩方に開くこと等を教へるとよろしい。

第四週 手胸體左右轉。要領を矢蓋しくいふ必要なし。出来る丈け體を捻るのである。ベンベラ大鼓のやうに手をぶら／＼振りまはしてども興味と快感を起さしめて。

呼遊跳懸腰胸頭下上	吸戲躍垂	肢	肢
猫と鼠	肋木登降	臂後上舉體前下屈交互片	一臂側振及側舉 二屈臂及下伸 屈膝大腿後部連手 頭の廻旋 臂上舉背伸
○恐怖心を去り、天性を發揮す。		○一は舉がる所迄上げる。 ○二は輕快に、圓滑に。 ○快感と下肢の屈膝。 ○頸部の運動を自由にす	
		△足を引つぱり上げて見よ。 △油断をせずに登る人は誰か。	△鳥の直似をする。 △大人のやうに。 △成るべく早く。

一六〇

二活用並に略解

第一週 一整列競争 教室内の座席の順で四組位とし、臂を前に上げて整列せしめ。それを其の儘排列とし、體操の準備をする。二臂の側伸及側舉、鳥か飛行機かの氣持を以て

側方に臂をふる。

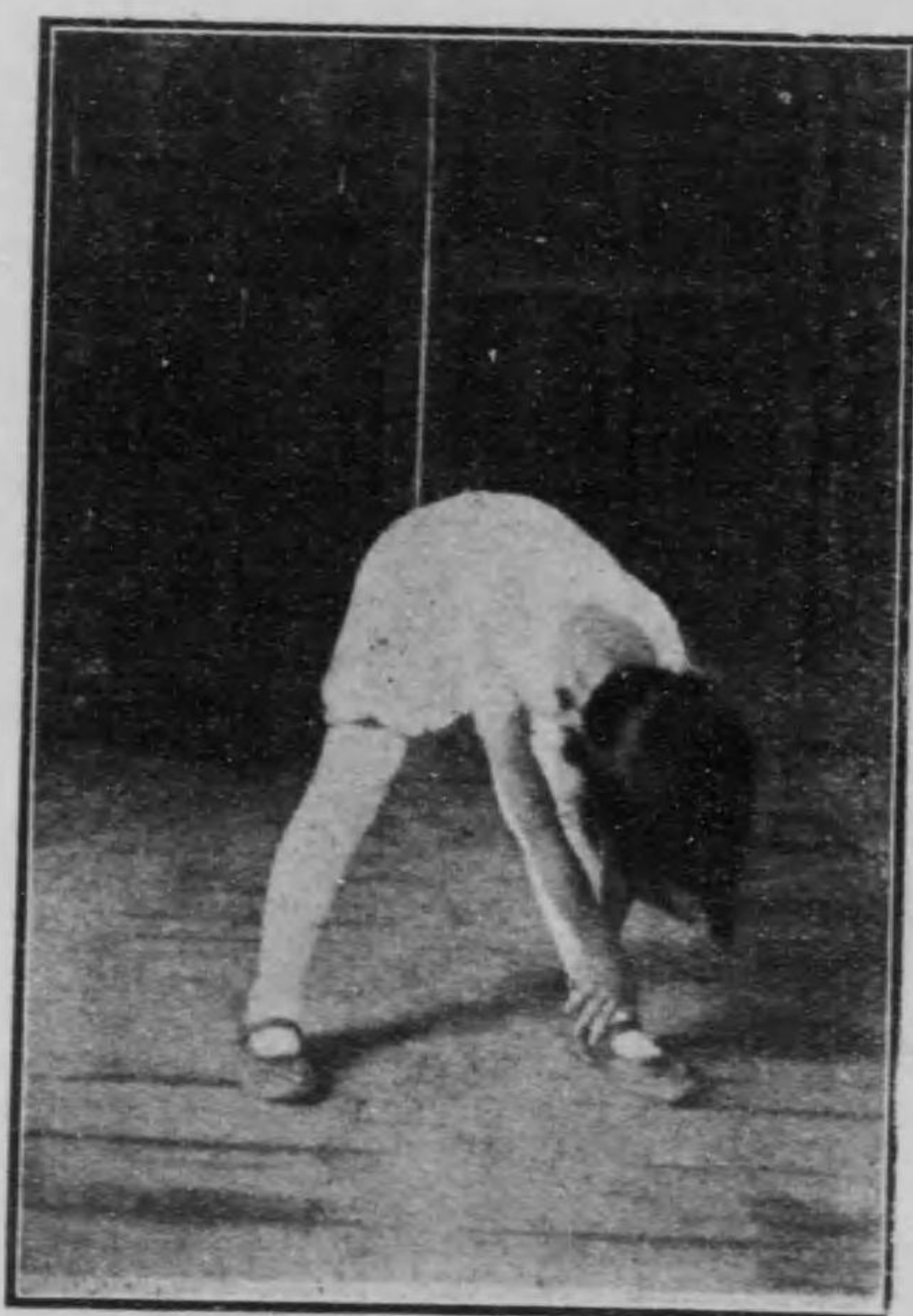
第二週 一屈膝大腿後部連手 膝を屈げ股の後で手を組み全身を屈げた姿勢になる。アルマジロのやうに。一度やつたらすぐ立つ。之れを教師と交代に互に反對のことをすると面白い。



伸臂舉上臂 圖四十第

二肋木自由登降 よく肋木を握り數段づゝ登つて見る次第々々に高く登らしめ、油断せぬやう注意する。手で肋木をよく握つて居れば落ちるやうな心配はない。

第三週 一屈臂及下伸 手を體に接しながら肩につけるやうにし、眞側方にもつてくる下



第五十圖 體前下屈交互片足首把握

第四表 (七月分)

一に突き飛ばす。之れも元氣をこめさへすれば大體に眞似でよろし。

二猫と鼠 猫を一人、鼠を半數、他は垣根とする。鼠は捕へられると垣根になる。適當な時期に交代する。

第四週 臂後上舉體前下屈交互片足首把握 開脚して手を後方に擧げながら上體を後ろにまげ順次上方に上げて背伸をなし十分吸氣をして後呼氣に移りながら左足首を兩手で握つて引つばる。

教材

種類	初の姿勢及運動	目的及注意	暗示或は備考
上肢 下肢 頭胸腰 懸垂 跳躍 遊戯 呼吸	踵上下 開脚體前屈片手反對側蹠片手後上擧 ジャンケン戦	○兩踵を同時に擧げ足首の練習をするともに身體の平衡を發達す。 ○體前屈に加ふるに捻轉を以てし器械的作用を増す。 ○咄嗟の判斷に因づき動作の選擇をすること。	△踵上下の後足尖行進をなし移動しながら平衡の練習をするやうにしても可。 △風車のように體を捻ぢる。

二活用並に略解

(一)踵上下 膝と踵を離さず、出来る丈け踵を擧げ、靜かに下ろす。膝も股も軀幹もゆが



まないやうに。

圖六十第 開脚體前屈片手反對側蹠 蹠後上舉

(一)開脚體前屈片手反對側蹠
片手後上舉 右手で左足
の蹠を握り、右手は後上
方に振り上げる。體前屈
のまま、これを交互にす
る。終には二三回惰性を
利用して続けさまに。

(三)ジャンケン戦 赤白の二
組に分け、襷か帽子かで

明瞭に區別する。兩方二三十米離れ、始めの合圖で駈け出し、適當な相手を求めて拳をうつ。遊戯には次の階段がある。

第一拳を打つて後、勝つたものはすぐ相手を捕虜にする。

第二拳をうつて後、負けたものは一定の場所で逃走する。勝つたものは其れを追ひかけて捕へる。捕へたら捕虜にする。

第一及第二は單に一人宛の渡り合である。

第三の方法としては今少しく味方同志といふ考へを持たせるやうに指導する。即ち團體意識の下地を作るのである。味方のものを助けるといふことにする。それは味方のものが拳に負けて追つかかれる時、勝つて追つかける敵に渡りをつけるのだ。即ち挑戦(拳を挑む)する。一旦挑まれたなら追つかけるのを中止してそれに應じなければならぬとする。

(四)今月は非常に暑い。苦熱の中に長い間立たせるやうなことはよくない。木蔭でもあれば其所に休憩をしながら運動をつづけるやう。然らばとて全く炎天を恐れて蔭にのみ居るやうな消極的なことは避けなくてはならない。

一教材 第五表 (九月分)

種類	初の姿勢及運動	目的及注意	暗示或は備考
下肢	一手胸舉踵移動(二・三) 二足尖開閉	○二は廻轉の練習なり。 足尖を少し舉げ、踵を軸にして廻はし兩足を閉ぢ又は開く。	△二にては時々自分の足を見させる △身體をピンとさせて。
頭	一頭左右轉(一・四) 二頭廻旋(三・四)	○頭を廻旋するに方りては或るべく肩等を動かさぬやう。	△頭を廻す時、體を動かさない。 成るべく大きく廻はす。
上肢	一肩前(後)上後(前)下廻旋 二屈臂下伸 頭後屈胸擴張(一・四)	○一は肩胛部の柔軟圓滑なる發達を期する。 ○二に於ては手を眞側に ○上體を後に屈げること に主をおかず、背を伸ばして十分吸氣すること。	△示範をして私より早くなどいひつつ誰の胸がよくふくらむか。先生の胸をごらん等。
胸			

二活用並に略解

腰	懸垂	跳躍	遊戯	行進	呼吸
一手胸開脚體左右轉(二・三) 二體前下屈手蹠及後上舉背伸(一・二・三) 水平棒自由懸垂	○一は軀幹を腰部で捻ぢ ○二は十分屈げ、或は伸して内臓器官の機能を促進する。 ○懸垂することは窮屈でない限り、非常に子供は好む。その爲に形式を定めず、自由に。 ○各關節を柔軟圓滑に。 ○自由な型を示して寛容に行ふ。	一開閉脚其場跳(二・四) 二スキツプ	毬入競争 足尖行進 手胸頭後屈		
△左右轉に於ては次第に姿勢を正しくするやう。	△棒の高さは胸又は頭より少し高く手を離さぬやう。	△跛跳で誰がさきになれるか等。 △一人で幾つはいるか。よく見當を定めて等。			

第一週 頃には側目も觸らず教師に精神を集中するやうな方法をとる。先生とにらめくらがどの位出来るか。誰がよく先生の眼とくつつくか等多少兒童の好奇心を挿へて無意識に「氣を着け」の姿勢が出来るやうに練習してはならぬ。徒らに大人に要求するやうな形式的な事を問題にしないやうにして。

(一)足尖の開閉は身體を動搖させぬやうにすることが其第一要件であるが、まだ發達しない兒童であるから、そんなことには頓着なく僅か足尖を擧げて脚が自由自在に廻旋するやうにした方がよい。體の動搖をとめることは上級になつてから樂に出来る。

(二)屈臂の姿勢はよく注意しなければならぬ。肩のぎこちなく不正に發達してしまうのは今次の注意が行き届かないからである。大人の要領に従つて眞側方に伸し、肩胛の運動を正しくするやう。

(四)水平棒自由懸垂は兒童の最も好むものである。肩胛部及胸部の發達は一に之れによつて促進せられる。然るに従來は如何なる人も懸垂運動をさせない。それは懸垂は難かしい

ものとして兒童の喜ぶ猿真似のやうな懸垂のあることを知らなかつたからである。姿勢は如何でもよい彼等の行ふまゝにぶらさがらせるのである。

(五)上體の發育に今一つ緊要なものは物を投げることである。之れも従來は殆んど禁止せられて居たが、毬入れのやうな運動で復活させたいものである。

毬入競争は紅白に分れてすると團體の競争になる。高さ七八尺の籠を二つ準備し、各兒童に二個づゝの毬を持たしめそれを投入せしめる。みんな入れ終る迄か、一定の時間にどちらが多く入れるかを競争せしめる。

(六)スキップ 左右の足交互に一回づゝホップして前進するものである。初めは極めて自然に。練習を積むに従つて第一屈膝を加へ、第二臂の左右振動を加へると興味が一層加はる。更に第三として二人で手を繋ぎ合ふと尙面白味が加はる。

第 六 表 (十月分)

一教材

種類	初の姿勢及運動	目的及注意	暗示或は備考
下肢	一手胸足尖開閉(五) 二同踵上下(四) 三足踏(股高)	○踵の上下も足尖の開閉も上體を前後に動揺せしめないやうに漸次練習。 ○臂の前後振を引き受け股は水平迄、活氣を以て ○一は後頭關節のみ、二は頸椎全體の練習 ○一は三角筋及大胸筋闊背筋の拮抗練習。二に於ては前後に偏せぬやう。 ○胸を張りながら肩を後方へ引くやう。 ○一は二と目的を同じくす。方法が異なるのみ。	△視る所を一つにきめて、或は先生の眼とくつつけて △足踏に於ては兵隊ごっこ、元氣よくなど。 △顎で大きな圓を描くやうに。 △臂の側舉に於ては誰が早く舉るかそらッなどと感動的に。 △胸を前に突き出すやう。 △股はレールだ。
頭	一顎前出及其廻旋 二頭前後屈	○一は三角筋及大胸筋闊背筋の拮抗練習。二に於ては前後に偏せぬやう。 ○胸を張りながら肩を後方へ引くやう。	△顎で大きな圓を描くやうに。 △臂の側舉に於ては誰が早く舉るかそらッなどと感動的に。
上肢	一臂側舉 二臂側伸及下伸	○一は三角筋及大胸筋闊背筋の拮抗練習。二に於ては前後に偏せぬやう。 ○胸を張りながら肩を後方へ引くやう。	△臂の側舉に於ては誰が早く舉るかそらッなどと感動的に。
胸	手胸頭後屈胸擴張(一―五)	○胸を張りながら肩を後方へ引くやう。	△胸を前に突き出すやう。
腰	一手胸開脚體側屈 二體前下屈手踝及臂上舉背伸(一―五)	○片手は股より脛の側面を擦りながら、下に下ろす。 ○方法はどうでもよい。精神を落ち着ける。	△胸を前に突き出すやう。 △股はレールだ。

種類	初の姿勢及運動	目的及注意	暗示或は備考
懸垂	水平棒自由懸垂(五)舉踵	○片手は股より脛の側面を擦りながら、下に下ろす。 ○方法はどうでもよい。精神を落ち着ける。	△真直に行かないと脱線して汽車がひっくりかへる等。 △手を離すと落ち動かぬ等。 △兵隊サンオイチ二。列を作る必要なし。
平均	水平棒自由懸垂(五)	○片手は股より脛の側面を擦りながら、下に下ろす。 ○方法はどうでもよい。精神を落ち着ける。	△真直に行かないと脱線して汽車がひっくりかへる等。 △手を離すと落ち動かぬ等。 △兵隊サンオイチ二。列を作る必要なし。
行進	股高行進	○股高足踏の要領で活氣を以て前に進む。 巾を跳ぶ練習。二本の線を引き。それを小川に譬へる。	△二線の間は廣狭種々の小川の廣い所を跳んでも落ちないやうに等。 △子供らしくオンザマークなどと合圖をすると悦ぶ。
跳躍	一小川跳 二開閉脚及前後開脚交互	○二は一・二・三・四・と連續 ○二は距離を十米乃至三十米とす。進めば七十米位迄	△二線の間は廣狭種々の小川の廣い所を跳んでも落ちないやうに等。 △子供らしくオンザマークなどと合圖をすると悦ぶ。
遊戯	一毬入競争(五) 二徒歩競争	○二は距離を十米乃至三十米とす。進めば七十米位迄	△子供らしくオンザマークなどと合圖をすると悦ぶ。
呼吸	臂側舉	○二は距離を十米乃至三十米とす。進めば七十米位迄	△子供らしくオンザマークなどと合圖をすると悦ぶ。

一活用及略解

- (一) 本表を用ふる十月は運動に最もよい時である。軀幹の運動に懸垂に跳躍に遊戯に十分の運動を取らしめるやう。
- (二) 足踏(股高)は先づ活潑に股を舉げることから始めるがよい。踏みつける時には踵からしないやう。
- (三) 十月は大抵運動會を舉行する月である。動作遊戯を一種其他は毬入競走・徒歩競走がよい。競走の距離は五十米が適度である。
- (四) 頭の運動は從來餘りに窮屈に行はれて居る故、思ひきつて運動を自由にするやう。
- (五) 小川跳は中跳の初歩である。適當の幅に二本の線を引いて、其所を小川と想像せしめて跳ばせる。小さい溝でもあれば更に結構、砂場があれば一層よろしい。

一教材

第七表 (十一月分)

種類	初の姿勢及運動	目的及注意	暗示其他
遊戯	手繫鬼	○氣候が寒いから初めに遊戯。教師が先づ鬼になり、偏頗なく追つかける。 ○沈靜にする。 ○次第に速度を早める。 ○肩胛帯を圓滑に。 腰をしつかりきめて、上體を轉向しないやう。肩を僅かに後に引く。 ○一は體左右轉を適度に	△鬼の顔を見なくてはいけない。なぞいつて油斷をさせぬ。△早く平氣になつて。 △サア元氣よく △兩方同時に或は交互に。 △身體は石のやうに動かない。 △頭を後上に引き上げる。
呼吸	手胸頭後屈 一臂側下伸 二肩前(後)上舉後(前)下廻旋	○一は體左右轉を適度に	△一・二と大きな 呼吸を以て元氣を 鼓舞しながら、寒
上肢	手胸頭後屈 一臂側下伸 二肩前(後)上舉後(前)下廻旋	○一は體左右轉を適度に	△一・二と大きな 呼吸を以て元氣を 鼓舞しながら、寒
頭	一頭前後屈(一・三・六) 二頭左右轉(一・三・四五) 頭後屈胸擴張	○一は體左右轉を適度に	△一・二と大きな 呼吸を以て元氣を 鼓舞しながら、寒
胸	頭後屈胸擴張 一臂突出體捻轉	○一は體左右轉を適度に	△一・二と大きな 呼吸を以て元氣を 鼓舞しながら、寒
腰	二手胸開脚體左右屈	○一は體左右轉を適度に	△一・二と大きな 呼吸を以て元氣を 鼓舞しながら、寒
懸垂	水平棒自由懸垂	○一は體左右轉を適度に	△一・二と大きな 呼吸を以て元氣を 鼓舞しながら、寒

呼吸	助木自由登降 一スキツプ 二前後左右交互閉脚 跳躍 跳躍 臂側舉	由に。 △出来る丈け輕快に速度を早めて。 △二は調子よく、マーチにでも合せて。	一七四 氣に抵抗して。 △寒さに負けない △自分で暖かくなれる。
----	---	---	---

二活用及略解

- (一)次第に寒氣の候となるが、子供は風の子である。寒い中をも駈け廻ることを好む。體操をやつて永く立たしめるやうのことはないやう。
- (二)教授の進行も温い時とは變らなければならぬ。故に此頃は成るべく一齊に駈け廻るやうな遊戯を初めにするがよい。
- (三)スキツプ(十月参照)などを初めにするのもよい。
- (四)手繁鬼は初めに教師が鬼になり、誰を捕へるかわからないといふ調子で追かけ廻る。其間にぶる／＼寒さに慄へて居るものがないやうに偏頗なく追つ驅ける。



轉捻體出突臂 圖七十第

次第に捕へて四人になれば
二人宛に分れる。斯くして次
第に鬼の數を増し最後迄捕へ
終る。

第八表 (十二月分)

一教材

種類	初の姿勢及運動	目的及注意	暗示或は備考
----	---------	-------	--------