AZ
655
77

添附物
附録
1 (貼り付け図解の為別添)

禁複写

0055646000

0055646-000

AZ－655－77

健兵対策の参考

陸軍戸山学校・編

陸軍戸山学校将校集会所

1942. 4

AJA

健兵対策の考察

附録 1 (貼り付け困難の為別添)

AZ
655
77

昭和十六年十一月

健兵對策ノ參考

陸軍戸山學校

AZ
655
77

序

本書ハ曩ニ將校學生教育ノ爲本校教官ノ講授シタル原稿ヲ補修整理シタルモノニシテ未タ完璧ヲ期シ得サルモ健兵保育對策ハ刻下ノ急務ナルニ鑑ミ參考資料トシテ不取敢上梓セリ大方ノ叱正ヲ得ハ幸甚ナリ

昭和十七年三月

陸軍戸山學校幹事　岡村勝實

國會圖書館
59.1.25
圖書館藏書
390.7
83W53085

健兵對策ノ參考目次

序 …… 一

健兵對策ニ就テ …… 一

第一　健兵對策ノ重要性 …… 二

第二　壯丁體力ノ現況ト軍ノ要求 …… 三

第三　健兵對策要綱 …… 五

第四　健兵對策實施要領 …… 五

（一）要　旨 …… 八

（二）實情把握 …… 九

（三）體力增進 …… 一一

（四）訓練ノ合理化 …… 一一

（五）內務教育徹底 …… 一二

（六）休　養 …… 一三

（七）給　養……一三
（八）諸病ノ防遏……一三
保育ト教育訓練……一五
第一　要　旨……一五
第二　幹部ノ保育識能ノ向上……一五
（一）幹部ノ保育ニ關スル識能ノ向上ノ急務……一九
（二）計畫的幹部教育ノ必要……一九
第三　教育計畫……二〇
（一）要　旨……二一
（二）計畫作爲上著意スベキ件……二一
1　基礎體力ノ重視……二一
2　漸進合理的……二一
3　重點課目ニ徹底……二二
4　訓練ト休養トノ調和……二二
5　年間ノ體力消長ヲ顧慮スルコト……二四
イ　體力ノ保持增進……二四
ロ　季節ト行事……二四
ハ　其　ノ　他……二四
參考
一　季節ト體力消長トノ關係……二五
二　四季ト患者發生ノ原因……二五
（三）課目ト其ノ到達標準……二六
（四）教育日數ト教育時間……二七
（五）各課目ニ對スル時間ノ配當及進度表……二七
第四　漸進合理的訓練……三一
要　旨……三一
（一）心理學上ヨリ見タル漸進的訓練ノ必要……三二
（二）漸進的訓練ノ爲顧慮スベキ事項（修錬ノ法則）……三二
1　訓練ノ强度……三二

2 兵業配合ノ原則……三五
3 訓練ノ效果……三七
イ 練習ノ意義……三七
熟練ト練磨……三七
習熟ニ依ル作業力價ノ低減……三八
訓練ト行軍力價……三八
ロ 練習曲線……四〇
意 義……四〇
練習效果出現ノ標式……四〇
知的運動ト筋肉運動トノ練習效果ノ表現差異……四一
練習曲線ノ例……四一
ハ 練習效果ノ波及……四三
ニ 練習ノ程度ト練習效果ノ喪失及再練習……四三
4 訓練時間ト能率……四五
イ 訓練ノ初期……四五
ロ 訓練ノ中期……四五
ハ 訓練ノ末期……四六
ニ 練習效果ノ存續期……四六
5 疲 勞……四七
イ 疲勞ノ意義……四七
ロ 疲勞ノ發現……四七
ハ 疲勞ノ法則……四九
ニ 疲勞恢復ノ條件……四九
6 間稽古ニハ充分顧慮スルコト……五〇
第五 體操ト教練トノ連繫……五一
體育訓練……五三
第一 要 旨……五三
第二 保育ト體操ノ必要性……五三
（一） 兵業ト體操トノ關係……五三

1　保育上ヨリ見タル兵業……五四
2　體操ノ兵業ニ及ボス效果……五六
(二)　兵業ノ體育的指導ノ必要……五九
(三)　體操ト教練トノ連繫……六三
第三　軍隊體操ニ就テ……五九
(一)　意義目的……六三
(二)　基本體操……六六
(三)　應用體操……六八
(四)　團體競技……七〇
第四　體操教育計畫……七九
第五　軍隊體操ノ指導ニ就テ……八五
第六　保健體操ニ就テ……九一
第七　體力增進ノ爲必要ナル方策……九八
第八　體力檢閱（査閱）實施要領……一〇三
第九　體操競技會實施要領……一一一

內務ト保育

第一　要旨……一一一
第二　內務實施ニ著意スベキ諸件……一一一
(一)　統率系統ニ依リ內務教育ノ徹底……一一四
(二)　保育ト內務ノ體育的實施……一一四
(三)　氣分ノ健兵對策……一一五
(四)　指導者養成ガ第一義ニシテ且急務……一一五
(五)　健幹部對策……一一六
(六)　保育ト精神教育……一一六
(七)　計畫ノ通設……一一七
(八)　健兵對策ノ常識化……一一七
(九)　保育ト精神要素ノ涵養……一一八
第三　聯隊長ノ保育實施ニ關スル事項……一一八
(一)　聯隊保育法ノ設定……一一八

（二）年度教育企畫ニ冬期體操教育時間及
各年次各期末運動能力到達標準ノ指示……一二八
（三）體力手簿ノ設定……一二八
（四）內務ニ於ケル保育査閲（各期末）……一二八
（五）保育實施ノ重點……一二八
（六）保育ト合理化……一二八
（七）給養ノ適正……一二九
（八）休　養……一二九
（九）衞　生……一三〇
（一〇）其　ノ　他……一三〇
第四　大隊長ノ保育實施ニ關スル事項……一三一
（一）聯隊長ノ企圖方針ノ徹底ニ努力……一三一
（二）幹部教育……一三一
（三）體育ノ振興……一三二
第五　中隊長ノ保育實施ニ關スル事項……一三二
（一）中隊保育指導法ノ設定……一三二
（二）內　務……一三三
（三）中隊衞生系統ノ確立……一三四
（四）幹部ニ關スル衞生教育……一三四
（五）中隊ト軍醫トノ連繫協同……一三五
（六）內務ト教練トノ連繫……一三五
（七）體　操……一三六
（八）給養、休養……一三六
（九）其　ノ　他……一三七
（一〇）書類ノ調製活用……一三七
第六　內務班長ノ保育實施ニ關スル事項……一三八
（一）中隊保育指導法ノ眞摯熱烈ナル垂範指導……一三八
（二）班內ノ明朗化……一三八
（三）營　內　外……一三八
（四）兵ノ個性調査ノ徹底竝指導……一三九

(五) 班員ノ體育的起居……一三九
保育ト休養……一四三
(一) 要旨……一四三
(二) 身體運動ト酸素……一四五
(三) 消費熱量……一五三
(四) 疲勞ノ分類及病狀……一五三
(五) 疲勞ノ豫防法及恢復法……一五六
保育ト給養……一八一
(一) 要旨……一八一
(二) 榮養・食品・食物……一八五
(三) 熱量……一八八
(四) 日本食ノ特性……一八九
(五) 兵食ノ具備スベキ要件……一九〇
(六) 獻立及調理……一九五
(七) 夏季食慾不振ノ對策……一九八
(八) 酒保……一九九
(九) 攝食時ノ注意……二〇〇
附錄……二〇三
保育ト衞生……二〇七
緒言……二〇七
第一 衞生思想ノ向上……二〇七
第二 衞生內務ノ嚴正……二〇八
(一) 內務班其ノ編成……二〇八
(二) 兵舍ノ淸潔、換氣、保溫……二〇九
(三) 食器、洗面器……二一一
(四) 含嗽……二一一
(五) 齒牙刷淨……二一二

（六）劍術防具……二一三
（七）空　氣……二一四
（八）日　光　浴……二一四
（九）被服寢具等ノ日光曝干……二一六
（一〇）洗　濯……二一七
（一一）就　寢……二一八
（一二）週番勤務（不寢番）……二一九
第三　過勞ノ防止……二二〇
第四　感冒豫防……二二一
第五　結核性疾患ノ發生防止……二二一
第六　傳染病豫防……二二二
第七　外傷及凍傷豫防……二二二
第八　行軍病ノ豫防……二二三
第九　個性調査ノ徹底……二二三
第十　患者ノ早期發見……二二四
第十一　夏季及冬季ニ於ケル積極的鍛錬……二二五
結　語……二二七
附　錄
運動生理概說……二七五
結核豫防對策……二三一
行軍病ノ豫防……二四七
軍隊考査……二六三
衞生講話資料……二六五
赤痢ニ就テ……二八一
行軍衞生……二九五
虱ト蚤……四一五
花柳病ニ就テ……

健兵對策ノ參考　目次　終

健兵對策ニ就テ

第一　健兵對策ノ重要性

健兵對策ノ重要性ニ就テハ昭和十六年二月陸軍大臣訓示、軍務局長口演要旨等ニ明示サレテ居ル、爾來各隊ハ鋭意之ガ完遂ニ邁進シツツアルハ國軍ノ爲誠ニ慶賀ニ堪ヘナイ所デアツテ必ズヤ成果ノ見ルベキモノアルコトヲ確信スル

然レドモ健兵ノコトタルヤ實ニ兵ノ衣食住ヲ初メ教育訓練内務等全生活ニ亙リ頗ル廣範多岐デアツテ之ガ實施ハ複雑困難ナル幾多ノ素因ヲ藏シ就中兵ハ結核性疾患ニ罹リ易キ年齢、感染ヲ容易ナラシムル集團生活環境等ニ在ルニ拘ラズ、衞生思想一般ニ幼稚ニシテ又入營前ノ身體的訓練ニ至ツテハ述ブルニ足ルベキモノナシト云フベキ狀態デアル、而カモ健兵對策ノ完遂ニハ**徹底セル實行**ガ最重要ノ條件デアルカラ上下一致眞ニ對策ノ重要性ヲ確認シ克ク保育ニ關スル識能ヲ向上シテ萬難ヲ排シテ之ガ實行ニ努メ眞摯熱烈久シキニ亙ツテ撓マズ、此ノ緊急重大ナル難事業ヲ完遂シ以テ訓練ノ成果ヲ更ニ高調シ皇軍ノ使命達成ニ邁進シナケレバナラヌ

第二　壯丁體力ノ現況ト軍ノ要求

一、徴兵檢査ニ現ハレタル壯丁ノ體力

二、國軍患者ノ實情

三、體力章檢定實施成績

四、近代戰ノ特質ハ愈〻複雜持久化セントシテ居ル、加フルニ卽戰卽決所謂電擊的作戰ニ依リ隨時隨所ニ殲滅的效果ヲ收メナケレバナラヌ、實ニ戰ニ捷タント欲スルナラバ訓練ニ於テ嶄然敵ニ勝ルノ域ニ達シテ居ナケレバナラヌ、乃チ軍人軍隊ニ課セラルベキ軍ノ要求ハ逐日增大スルモノデアル、然ルニ兵ノ體力ノ低下ハ叙上ノ如クデアッテ軍ノ要求スル訓練ノ一大障碍ヲ成シテ居ル現況ハ誠ニ遺憾デアル

茲ニ於テカ**保育卽教育**ノ思想ヲ堅持シ弱兵ヲ健兵化シ健兵ヲ强兵トナシ以テ精兵主義ニ徹シ皇軍戰勝ノ基ヲ確立シナケレバナラヌ

若シ此ノ限リナキ要求ニ對シ保育卽教育ノ眞諦ヲ悟ラズシテ唯單ニ要求ノミヲ課シ徒ラニ其ノ難ヲ責メルノミナラバ兵ニハ過重ノ負荷トナリ曾ニ訓練ノ成果ヲ擧ケ得ザル許リデナク却ッテ諸種ノ疾病外傷等ヲ誘發シ戰力ヲ消耗シ遂ニハ重大ナル結果ヲ招來スルコトニナルデアラウ

而シテ健兵ハ健民ニ俟ッ現下軍隊ニ於ケル結核胸膜炎等ノ多發ハ卽チ是國民體力低下ノ反映デアッテ軍隊保育ノ完遂ハ眞ニ健兵國策ヲ基調トシ、各隊ノ狀況ニ卽應スル對策ヲ確立シ、之ガ徹底的實行ニ俟タナケレバナラヌ

第三　健兵對策ノ要綱

健兵對策ノ要訣ハ實ニ**完全ナル統帥系統ノ下ニ保育ヲ徹底的ニ實行**スルコトデアル、而シテ保育ノ目的ハ合理的ニ健兵精兵ヲ育成シテ戰力ノ充實昂揚ヲ期スルニ在ル、就中軍事諸般ノ**要求ニ應ズル卓越セル所ノ體力氣力ヲ養成**スルヲ以テ主眼トスルモノデアル

從ッテ小數一部ノ委員ヤ軍醫等ニノミ依存スルコトナク隊長以下一致團結シテ眞ニ熱ト努力トヲ以テ實行ニ徹底スルコトガ極メテ肝要デアル

一、聯隊長ハ其ノ聯隊ノ保育ニ關スル全責任者デアル故ニ自ラ保育ノ重要性ヲ認識シテ部下幹部ノ熱意ヲ喚起シ保育ニ關スル相互ノ連繫協調ヲ圖リ以テ隊ノ**實情ニ應ズル對策ヲ確立**シテ之ヲ**明示**スルト共ニ各官ノ職責ニ應ジ各〻保育ノ方途ヲ盡サシメ之ガ能力ヲ統合發揮シテ全隊一致團結克ク保育ノ效果ヲ收メ得ル如ク指導シナケレバナラヌ、就中教育練成ノ任ニ在ルモ

ノニ對シテハ保育ガ自己ノ重要ナル責務ナルコトヲ深ク認識セシメテ居常進ンデ之ガ識能ノ向上ニ勉メシムルノ外特ニ機會ヲ作爲シテ之ガ教育ノ徹底ヲ圖ルト共ニ實行ノ監督ニ當ラシムベキデアル

二、中隊長ハ直接兵ノ保育ノ衝ニ當ルモノデアツテ其ノ責務頗ル大デアル、之ガ爲ニハ居常克ク兵ニ親炙シ常ニ其ノ實情把握ニ努メ、**具體的ニ諸般ノ施策ヲ立案明示シ**且終始之ガ實行ヲ監督指導シテ以テ教育ニ、内務ニ、克ク保育ソ實績ヲ擧ゲ、兵ヲシテ悉ク健兵タラシムルコトガ必要デアル

三、一般幹部ハ克ク隊長ノ意圖ヲ體シテ各〻職域ニ應ジ積極的ニ活動シ兵ニ對シテハ眞ニ骨肉ノ至情ヲ以テ之ニ接シ常ニ苦樂ヲ共ニシ、觀察ヲ適正ニシテ其ノ全生活ノ眞相ヲ把握スルト共ニ自ラ旺盛ナル體力氣力ヲ養ヒ明朗潑剌タル心性ヲ以テ垂範指導ニ努力スベキモノデアル、特ニ直接兵教育ニ當ルモノト委員關係者トハ其ノ連繫ヲ密ニシテ消極的保育實施ヲモ完全ナラシムルコトガ肝要デアル

四、軍醫ハ建兵對策上自己職責ノ重大ナルコトヲ自覺シテ愈〻識見ヲ廣クシ、技能ヲ練リ、克ク隊長ヲ輔佐シテ**諸般ノ計畫ニ參畫シ保育ニ關スル施策ニ遺憾ナカラシメ**、且隊長ノ命ヲ承ケ衞生ニ關スル幹部ノ識能向上ニ勉メ、部隊保育ノ向上ヲ圖ラナケレバナラヌ、特ニ兵ニ親炙シテ其ノ實情就中兵業ガ體力ニ及ボス影響、休養及ビ給養ノ適否、環境ノ良否等ヲ明カニシテ常ニ之ガ改善ノ手段ヲ畫策スルコトガ肝要デアル

五、兵ニ對シテハ**適確ニ自己ノ責務ヲ自覺**シ軍紀嚴正ナル内務ヲ履行シ常ニ强健ナル體力氣力ノ**必要ナル所以**ヲ深刻ニ認識セシメテ自ラ進ンデ之ガ練成ニ勉メシムル如ク教育指導スベキデアル

蓋シ軍隊病ノ大部ハ兵ノ自覺アル行動ニ依リ防遏シ得ルモノデアル

第四　健兵對策實施要領

一、**健兵對策實施ノ要諦ハ常ニ兵ノ實情ヲ把握シ徹底的ニ保育ニ關スル手段ヲ盡シテ教育訓練ノ成果ヲ最高度ニ發揚スルニ在ル**

即チ體育訓練ニ依リテ體力ノ增進ヲ圖ルト共ニ現有體力ヲ考慮シテ漸進合理的教育訓練ヲ行ヒ且訓練ト給養トヲ適正ナラシムルコトデアル、又更ニ環境ノ不利ヲ除キ諸病ノ防遏ヲ行ヒ完成ヲ期スベキデアル

二、實情ノ把握

實情ノ把握ハ實ニ部下ヲ思フ骨肉ノ至情下軍隊教育成果向上ニ對スル熱烈ナル誠意ト骨身ヲ

惜シマザル努力トガ重要ナル要件デアル

特ニ直接兵教育ノ衝ニ當ル幹部ハ的確ナル著眼ヲ定メ常ニ兵ニ接觸シ實情把握ノ適正ヲ圖ラ

ナケレバナラヌ、以下著意スベキ事項ヲ述ブレバ次ノ如クデアル

1、兵ノ體力ヲ詳知シテ教育勤務等諸般ノ要求ヲ勉メテ之ニ適應セシメ又ハ兵業ノ實情ニ應ジテ休養、給養等諸般ノ施策ヲ之ニ調和セシメル等保育上ノ施策ハ盡ク兵ノ實情ヲ基礎トシナケレバナラヌ

之ガ爲ニハ幹部ハ各〻其ノ職責ニ應ジテ或ハ兵ニ親炙シ或ハ諸種ノ調査及檢査ヲ行ヒ各幹部協力シテ各方面ヨリ兵ノ身上、起居行動ノ狀況、營内外諸施設竝ニ之ガ利用ノ狀況等ヲ明カナラシメナケレバナラヌ

2、巡視巡察ノ勵行　幹部ハ努メテ巡視巡察ヲ勵行スベキデアル、而シテ兵ニ對スル周密ナル日常ノ觀察ハ其ノ實情ヲ把握スル最良ノ手段デアル、體力ニ在ツテモ亦中隊幹部ハ軍醫ノ判定ヲ基礎トシ日夜兵ト起居ヲ共ニシテ之ガ狀態ヲ察知スルコトニ勉メナケレバナラヌ

3、體力檢査（機能的）ノ種目ハ部隊ノ實情ヲ考慮シテ實施容易ニシテ而モ毎回同一條件ノ下ニ正確ニ實施シ以テ成績ノ比較ニ便ナルモノヲ可トスル、而シテ體力檢査ハ頻回實施シテ其ノ成績ヲ比較スルコトニ依リ愈〻判定ヲ正確ナラシムルコトヲ得ルモノデアル

又月例身體檢査ノ結果ヲ參考ニシテ之ヲ活用スベキデアル

4、軍醫ハ屢〻教練、演習、内務、勤務等ノ間ニ於ケル兵ノ實施ヲ觀察スルノ外中隊長ト協力シテ日々ニ於ケル兵ノ行動ノ時間的關係ヲ屢〻調査シテ之ヲ保育的ニ檢討シ兵業特ニ勤務繁閑ノ度、給養及休養ノ適否等ヲ明カニシ保育指導ニ資スルヲ要スル

5、前述ノ如キ諸般ノ調査竝ニ檢査、日常ノ觀察等實情ノ把握ハ各兵一律ニ之ヲ行フコトナク保育上特ニ注意ヲ要スル兵ニ對シテハ特ニ詳細ニ且屢〻行フコトヲ必要トスル、之ガ爲中隊長ハ入隊兵ヲ内務班ニ分ツニ方リ是等ノ兵ヲ特ニ同一内務班ニ纏メルコトガ良策デアル（弱兵班、要鍛錬兵班、練成隊等ノ名稱ヲ附シアルモ精神上消極的ナラザル樣注意シナケレバナラヌ）

中隊長ハ軍醫ト連繫シテ調査及檢査等ノ所見ニ基キ中隊幹部ノ兵保育上必要ナル身上ニ關スル資料ヲ統合シテ之ヲ部下幹部ニ熟知セシメ且之ヲ活用セシムル手段ヲ講ズルコトガ肝要デアル

但シ之ガ爲ニ多クノ帳簿ヲ作リ或ハ複雜ナル表ヲ作ツテ業務ヲ繁雜ナラシメザルコトガ必要デアル、即チ一般ニ諸調査ハ成ルベク其ノ數ヲ少クシ事務ノ繁雜ヲ防ギ實行ノ確實ト適切ナル利用トニ注意スルコトガ大切デアル

三、體力增進

1、基礎體力ノ確立

入營當初ハ軍事諸般ノ教育實施ニ要スル體力特ニ運動能力ニ於テ不足スルモノガ多イ、弱兵ニ於テ特ニ然リトスル、故ニ其ノ初期ニ在ツテハ通常先ヅ輕度ノ體操ニ依ツテ筋骨ノ發達ヲ圖リ其ノ凝固ヲ解キ、內臟ヲ强健ニシ、次イデ體力特ニ機敏持久ノ運動能力ヲ養成スル爲漸次强度ノ體操ヲ課シ**以テ基礎體力**ヲ確立スルコトハ兵體力低下ノ現況ニ於テ益〻緊要ナル事項デアル

2、體力ノ積極的增强

軍ノ要求愈〻高マリ戰鬪兵ニ課スベキ任務ハ益〻複雜困難ヲ加フルニ拘ラズ兵ノ體力低下シ眞ニ憂フベキ現況ニ在ルコトハ前述ノ通リデアル

然ルニ軍隊ニ於ケル體操ノ實施ガ未ダ**保健體操乃至ハ準備調整運動**ノ域ヲ脫セズ前記入隊兵ノ基礎體力ノ養成ノミヲ以テ滿足シアルモノガ少クナイコトハ到底精兵ニ透徹シ得ザルモノデアツテ、基礎體力ノ充實ノ後ハ更ニ旺盛ナル體力氣力ヲ增强シ、高度ノ訓練ニ堪ヘ得ルニ至ラシメ、以テ國軍ノ要求ヲ充足シナケレバナラヌ、之ガ爲ニハ訓練ガ進ムニ從ヒ之ニ應ジ得ル連續不斷ノ體力訓練ヲ最モ必要トスルモノデアル

卽チ軍隊ハ每日重要ナル課目トシテ體操ヲ劃期的ニ實施シ積極的ナル體力增强ヲ圖ラネバナラヌ

教育令課程表ニ於テ「教練演習ニ伴ヒ」ト在ツタノヲ「**教練演習ノ進度ニ應ズル**」體操ヲ爲ス如ク改正セラレタ意モ亦玆ニ存スルノデアル

健兵對策ニ於テ**保育**ノ字義ヲ誤解シ兵ノ體力消耗ノミヲ顧慮スルノ餘リ動モスレバ**消極退嬰溫存主義**ニ陷リ訓練ヲ低下シ保護ノミニ專念セントスルハ最モ戒ムベコトデアル

又單ニ弱兵或ハ入營當初ノミ實施スルバカリデナク健兵或ハ上級兵ト雖モ此ノ主旨ニ基キ旺盛ナル體力氣力ヲ增强スル如ク適切ナル訓練ヲ重ネ教育ノ成果ヲ更ニ一段ト向上セシメナケレバナラヌ

四、訓練ノ合理化

訓練ハ兵業中最モ重要ナル事項デアツテ兵生活ノ大部分ヲ占メルモノデアル、之ヲ合理化スルコトハ健兵對策上實ニ重要且緊急ナル事項デアル、而シテ訓練ハ體力ニ關係スルコト最モ深ク是今日軍隊體育ノ劃期的ナル實行ヲ强調セラレル所以デアル

1、重點主義ノ徹底

訓練精到　健兵對策完遂ノ爲ニハ**重點主義**ニ透徹スルコトガ極メテ緊要ナル事項デアル

然ルニ輕重本末ヲ明ラカニセズシテ事ヲ行フニ於テハ兵ハ目的ノ把握ニ迷ヒ徒ラニ奔命ニ疲レ嘗ニ訓練ノ成果ヲ擧ゲ得ザルノミナラズ、體力ヲ浪費シテ遂ニハ過勞疲憊ニ陷ツテ憂フベキ諸病ヲ誘發シ戰力ヲ消耗スルニ至ルモノデアル

之ガ爲各隊ニ於テハ教育企畫及檢閱課目ノ選定ニ就テ更ニ創意ヲ重ネ教育訓練ヲシテ眞ニ重點主義ニ徹底セシメルコトガ重要ナル事項デアル、徒ラニ課目ヲ羅列シ下級幹部ヲシテ重點ノ把握ヲ不明ナラシメ上司ノ要求ナリトノ理由ヲ以テ無意味ナ過重訓練ヲ爲サシメザル如ク留意シ、又直接訓練ノ衝ニ當ルモノハ教育課目特ニ教練ノ研究ヲ更ニ深刻ニシ教育法ニ習熟スベキデアル

2、漸進的且繼續的訓練

漸進的且繼續的實施ハ修練ノ效果ヲ最大ナラシムルモノデアツテ前ニ行フ動作ガ次ニ行フ訓練ノ準備トナル如ク漸進的ニ行フ教育ハ勞少クシテ大ナル成果ヲ擧グル所以デアル、特ニ弱兵ノ訓練ニ於テ必要デアル

彼ノ射擊競技會ノ爲ニハ全ク行軍ノ訓練ヲ忘レ、內務檢查ノ爲ニハ演習ヲ止メテ準備スルガ如キハ兵ハ心身ノ準備訓練ナクシテ突如トシテ過重ヲ負擔スルコトトナリ、恰モ凍結セル玻璃ニ熱湯ヲ注グニ等シク最モ非合理的訓練デアツテ各種ノ弊害ヲ來タス虞ガアル

3、教育法ノ適切特ニ基礎教育ノ徹底

教育計畫ノ立案及其ノ實施ニ於テ兵ノ體力及能力ヲ考慮シテ漸進的ニ其ノ進度及方法ヲ決定シ、又複雜困難ナル事項ノ教育ニ於テハ修得容易ナル如ク其ノ手段方法ヲ選擇シ以テ徒ラニ無理過重ヲ强フルコトナク合理的ニ教育シナケレバナラヌ

蓋シ兵教育ノ要ハ業ノ巧妙ニ在ラズシテ熟練ニ在ル、熟練ハ教育ノ懇篤適切ナルト復習ヲ厭ハザルトニ依リテ得ラレルモノデアル、心身疲憊スルニ至ル迄復習ヲ反復スルモ其ノ間教育法ニ於テ適切ヲ缺クコトガアレバ勞效相償ハザルノミナラズ憂フベキ結果ヲ招來スルニ至ルモノデアル

特ニ被教育者ノ素質、修習セシムベキ課目、教育期間等ヲ考慮シテ基礎タルベキ事項ヲ的確ニ修得セシムルコトハ爾後ノ訓練ヲ能率化シ建兵對策實施上緊要デアツテ、短期速成教育ニ於テハ特ニ必要デアル

五、內務教育ノ徹底

軍隊教育ニ於ケル內務教育ノ地位ハ偉大デアル

教育訓練ヲ合理化スル爲ニハ內務的事項ヲ忽ニシテハナラヌ

兵ヲシテ眞ニ明朗ナル起居ヲ爲サシメ、訓練猛烈ナルモ速カニ疲勞ヲ恢復セシムル手段ヲ圖

ノ幹部ノ指示不適確ナル爲兵ヲシテ徒勞セシメザル如ク上下和樂ノ裡ニ整々確實ナル内務ヲ履行スル如ク十分ナル留意ヲ要スル

特ニ日課時限ヲ嚴守スル如ク計畫實施シテ遺漏ナカラシメ兵ヲシテ適當ナル心身ノ休養ヲ取ラシメルコトハ肝要ナル事項デアル

六、十分ナル休養

諸兵業ニハ必ズ疲勞ヲ伴フヲ以テ各種課目ヲ配合シテ最少ノ疲勞ヲ以テ最大ノ效果ヲ收ムル如ク合理的ニ訓練スベク一日ノ疲勞ハ一夜ノ休養ニ依リテ回復スルノガ理想デアル、而シテ數晝夜ノ猛訓練ニハ特ニ十分ナル休養ヲ絶對必要トスル

イ　精神的休養

休養ハ精神的休養ヲ第一トスル、團結鞏固ニシテ骨肉的情愛ニ滿チ、明朗ナル氣分ノ漂フ中隊家庭ヲ造ルコトハ實ニ健兵ノ根源デアル、特ニ初年兵入營當初環境ノ激變等ヨリ來ル一切ノ不安危懼寂寥感等ヲ芟除スベキデアル、卽チ私的制裁、盜難、其ノ他無理過重ナル要求等ニ依リ苟モ明朗性ヲ傷ケ精神的休養ヲ妨ゲル如キコトハ嚴ニ戒シムベキデアル

ロ　睡眠、入浴其ノ他疲勞恢復法ノ實施

眞ニ疲勞ヲ恢復シ休養ノ目的ヲ達スル如ク實施シナケレバナラヌ

七、給養ノ適正

適正ナル給養ハ實ニ兵活動ノ源泉デアッテ健兵對策完遂ノ重要ナル要素デアル、故ニ給養ヲシテ常ニ隊ノ實情ニ適應セシムルコトガ緊要デアル、弱兵ノ給養、猛訓練時ノ給養等ニ關シテハ特ニ周密ナル計畫實施ヲ緊要トスル

（イ）給養資源ノ確保ト現地自活主義ノ徹底

（ロ）獻立、調理、炊爨、食事分配ノ適正

（ハ）十分ナル食事時間、咀嚼及齒牙强健法ノ實施

（ニ）偏食、殘飯ノ除去

八、諸病ノ防遏

諸病ノ防遏ハ其ノ計畫、實施共ニ極メテ複雜多岐デアッテ、特ニ現下ノ如ク隊醫務室ノ裝備不完全、保健衞生費ノ僅少、各種資源ノ缺乏、軍醫及衞生兵ノ僅少等ニ依リ一層困難ヲ加ヘツツアルカラ隊長以下克ク協力一致シテ創意ヲ凝ラシ萬全ノ注意ヲ拂ヒ特ニ軍醫ノ獻身的努力ト指導トノ下ニ之ガ完璧ヲ期シナケレバナラヌ

衞生思想ノ向上、衞生内務ノ嚴正ナル履行、結核性疾患、傳染病、外傷等ノ發生防止、患者

ノ早期發見等ガ其ノ重要ナル事項デアル

保育ト教育訓練

第一要旨

一、訓練、給養、休養ノ適正ナル調和ハ健兵對策ノ實施ノ根本デアル、其ノ中デモ訓練ハ兵業ノ最重要ナル部分デアッテ兵生活ノ大部ヲ占メテ居ル、之ヲ合理化スルコトハ健兵對策上特ニ重大且緊急ナルコトハ前ニ述ベタ所デアッテ、之ガ實效ヲ擧ゲル爲ニハ是非共重點ヲ訓練ノ合理化ニ指向シ、更ニ給養、休養ヲ密接ニ連繫實施セシメ、保育實施ニ徹底シナケレバナラヌ、教育訓練ト保育ハ表裏一體ヲ爲スモノデアッテ全然別個ノモノデナク保育ハ教育訓練ノ成果ヲ大ナラシムル手段ナルコトヲ銘記スベキデアル、往々ニシテ保育ノ字義ヲ誤解シ徒ラニ消極退嬰體力ノ溫存ノミニ墮シアリト思ハルモノアルハ本末ヲ誤レルモノト云フベキデアル

二、卽チ前記「教育訓練ノ合理化」ノ實行ノ爲ニハ先ヅ**幹部ノ識能向上**ガ必要デアル、之ニ依リ教育計畫ノ適正ヲ圖リ積極的訓練ノ手段トシテ體操ヲ大イニ活用シ得ルモノデアル

又實施ニ當ツテハ事前ノ周到ナル準備ノ上ニ骨肉ノ情ヲ以テスル親心ト兵ノ實情ヲ把握シ之ニ親炙シテ適切ナル指導ヲ爲スコト言ヒ換ヘレバ大愛ニ基ク漸進合理的指導ヲ爲スコトデアル

即チ教育訓練ノ目的ヲ達成スル爲ニハ所謂保育ニ徹底スルコトガ必要デアツテ特ニ現下體力ノ著シク低下セル兵教育ニ於テハ尚更デアル、而シテ其ノ成否ハ實ニ教育計畫ノ適否ト實行如何ニ存スル所ガ大デアル

然ルニ從來保育ニ對スル觀念ハ動モスレバ消極デアツタリ又ハ之ヲ顧慮スルコトナク教育計畫ガ立案サレタ爲其ノ實施亦當ヲ得ナクテ教育ノ成果ガ擧ラナカツタ許リデナク患者多發ノ原因ヲ爲シテ居タモノノ如クデアル

故ニ幹部ハ保育ニ關スル識見ヲ向上スルト共ニ計畫ヲ適切ニシ實施ヲシテ實情ニ克ク適合セシメ教育ノ目的ヲ達成スルコトガ必要デアル

三、精神要素ノ涵養ヲ重視スルコト

更ニ健兵對策上特ニ留意スベキハ形而下ノ顧慮指導ニノミ捉ハレ精神要素ノ涵養ヲ輕視セザルコトデアル、精神要素ノ涵養ハ軍隊教育ノ根本デアツテ軍人精神及軍紀ノ感否ハ健兵對策ノ成果ニモ直チニ影響ヲ有スルモノデアツテ、教育指導ハ所謂緩嚴宜シキヲ得ルコトニ留意スルコトガ必要デアル

四、教育法ノ研究工夫

教育法ニ習熟シアルト否トハ教育ノ成果ニ大ナル關係ヲ有スル、重點課目ノ認識ヲ深刻ニシ典令範、戰例ノ研究ニ努メ常ニ慢心ヲ戒メ見聞ヲ廣メ或ハ創意工夫ニ努ムル等教官ハ常ニ教育技能ノ向上ニ努力スルコトガ必要デアル

五、事前ノ周到ナル準備

凡テノ事ハ事前ノ周到ナル準備ノ如何ガ成果ニ偉大ナル影響ヲ有スルモノデアル

教育訓練ニ於テモ教官自體ノ物心兩面ノ準備、助教助手ニ對スル事前教育、教育資材ノ整備及創意工夫等ガ極メテ其ノ成果ニ大ナル影響ヲ有スル

六、檢閱ノ適正

檢閱ハ軍隊教育ノ成果ヲ檢シ其ノ進歩發達ヲ促スニ在ル

故ニ適正ナル檢閱ハ軍隊教育ノ進歩發達ヲ促スニ偉大ナル效果アル反面之ガ適正ナラザル場合ニハ教育ヲシテ舊態依然タラシメルノミナラズ檢閱ノ爲ノ教育トナリ其ノ弊害ハ決シテ少

クナイノデアル

檢閲ハ良ク教育令ノ精神ヲ翫味シ之ニ基キ實施スベキデアッテ努メテ平素教育ノ實情ヲ把握シ精神的方面ニ活眼ヲ開キ次デ外形ヲ檢スルコトガ必要デアル

未ダ檢閲實施ノ要領ハ十年一日ノ如ク講評ハ補助官ノ感ジニ依存スルモノガ少クナイ有様デアルガ努メテ科學的根據アル正確サガ必要デアル

課目ノ選定ニ當ッテモ所謂重點主義ニ徹底スル如ク大イニ改善工夫ヲ必要トスル

七、諸行事ヲ努メテ減少スルコト

軍隊教育ニ於テ十分腰ヲ落著ケテ教育ニ專念シ得ザル原因ニ諸行事ガ極メテ多イコトデアル、而モソレガ突然上司ヨリ達セラルル場合ニ於テ然リデアル

現況ニ於テ行事ガ多イコトニハ種々原因ガアリ止ムヲ得ザルコトモ多イガ努メテ良ク部下ノ實情ヲ考ヘ、行事ヲ多ク實施スルコト自身ガ卽チ教育ナリトスル誤レル觀念ヲ排シ教育ノ衝ニ當ル者ヲシテ創意工夫大イニ活躍セシムベキ時間ノ餘裕ヲ與ヘルベキデアル

八、使役ノ適正ナル割出ト之ガ計畫且教育的使用

軍隊ノ教育ヲ害スルモノニ使役ガ多イト云フ大キナ原因ガアル、各種委員其ノ他ガ使役ヲ割出スニ當ッテハ仕事ノ量ヲ充分ニ考ヘ然ル後要求スベキデアル、亦之ガ使用ニ當ッテモ準備ヲ完全ニシテ單ニ上等兵位ニ任セルコトナク、自ラ教育的見地ニ立脚シ指導監督スベキデアル

以上ノ見地ニ基キ軍隊ノ實情ヲ見ルト更ニ使役兵ノ減少能率ノ向上ヲ期シ得ル餘地大デアル

第二　幹部ノ保育識能ノ向上

一、幹部ノ保育ニ關スル識能ノ向上ヲ急務トスル

教育ノ衝ニ當ルモノハ教育ニ關スル諸般ノ原則中デモ教育令ニ示シテアル教育一般ノ要領ヲ確實ニ履行スルト共ニ特ニ教育學、心理學、衞生學等ノ所謂**體育ニ關スル適確ナル識見ヲ以テ兵業ガ兵ノ心身ニ及ボス影響竝ニ豫メ兵ノ身上特ニ體力ヲ詳細ニ知悉シタル上絕エズ兵ノ心身ノ狀態ヲ觀察シテ其ノ要求手段方法ヲ之ニ適應サセテ最モ效果的ニ教育ヲ實施シ兵ヲ過勞ニ陷ラシメザル如ク勉ムルト共ニ內務起居ノ間ニ於テモ亦兵ニ親炙シテ心身ノ狀態特ニ疲勞ノ程度ヲ察知スルコトニ勉メ以テ教育ガ兵ノ體力ニ應ジテ適切デアッタカ否カヲ反省シ教育保育ノ向上ニ資セナケレバナラヌ**

一般ニ幹部ガ血氣ニハヤリ旺盛ナル自己ノ體力ヲ基準トシテ行動シ爲ニ兵ヲ過勞ニ陷ラシメテ發病ノ素因ヲ與ヘル樣ナコトハ嚴ニ戒ムベキコトデアル

然ルニ各隊ニ於テハ夫々相當立派ナ健兵對策ガ講ゼラレテ居ルガ必ズシモ實效ガ相伴ハナイノハ畢竟幹部ノ保育ニ關シテノ識能不十分ニ基因スルコトガ大デアル

卽チ保育ノ成果ヲ向上スル爲ニハ先ヅ幹部ノ保育ニ關スル識能ヲ向上スルコトガ急務デアル

二、計畫的幹部教育ノ必要

從來幹部教育トシテ精神教育、戰鬪指揮教育法、其ノ他內務、兵器、經理、衞生、劍術……等多岐ニ亙ツテ計畫實施サレテ居タガ保育ニ就イテハ一部是等ノ課目內容ニ包含セラレテ居ルノミデアツテ未ダ計畫的ニ徹底セル教育ヲサレテ居ナイ狀態デアル、隊附幹部ハ勿論特ニ補充學校及實施學校ニ於テ急速ナル普及ヲ圖リ隊附ノ初期ヨリ完全ナル對策ヲ講ジ得ル如ク教育スルコトヲ熱望スル

勿論保育ハ兵業教育ノ全般ニ關スルモノデ以上ノ課目ト相關聯シテ教育シナケレバナラナイコトハ言フ迄モナイガ之ガ教育ノ徹底ヲ圖リ其ノ識能ヲ向上スル爲ニハ計畫的ニ教育スルコトガ必要デアツテ必ズ之ガ教育ヲ併セ計畫シ其ノ他各期教育ニ先ダチ或ハ體力ノ消長ニ至大ノ關係ヲ有スル四季ニ於テ夫々保育ニ關シ所要ノ教育ヲ行フ如ク計畫スルコトガ特ニ必要デアル

第三　教育計畫

一、要　旨

教育ニ關スル計畫ハ教育ノ責ニ任ズルモノガ軍隊教育令竝ニ其ノ他ノ典令範及上司ノ訓令訓示等ヲ基礎トシ自己ノ職責ニ應ジテ實效ヲ收ムルコトヲ主眼トシ且使用ノ便宜ト將來ノ參考ニ資スル著意ノ下ニ方針ヲ確立シ自ラ作爲スベキモノデアルコトハ勿論デアル

蓋シ適正ナル教育計畫ハ健兵對策上絕對缺クコトノ出來ヌモノデアツテ漸進合理的訓練ヲ爲スベキ基礎ヲ爲スモノデアル、多忙ナル基本教育等ニ於テハ目前ノ實施ニ追ハレ全般ヲ振リ返ツテ見タ時甚シク訓練ガ漸進合理的デナイ場合ガアルト共ニ課目ノ落チヤ時間ガ足ラヌ爲豫定外ニ無理ナ教育ヲ實施シタリ或ハ體操ト教練トノ進度ガ不合理デアルコトガアルカラデアル

二、計畫作爲上著意スベキ件

1、基礎體力ヲ重視スルコト

體力ノ强弱ハ戰鬪力ニ至大ノ關係ヲ有シ、志氣旺盛デアツテ有ユル困苦缺乏ニ堪ヘ各種ノ困難ナル任務ヲ完全ニ遂行スル爲ニハ特ニ卓越セル體力ガ必要デアル

凡テノ教育ハ體力ノ基礎ヲ確立シテ其ノ上ニ進メラレネバナラナイ、特ニ素質低下セル現下ノ兵教育ニ於テハ此ノ著意ガ必要デアッテ此ノ様ニシテ始メテ弱兵ヲシテ健兵タラシムルト共ニ教育ノ成果ヲ擧ゲ得ルノデアル

基礎體力ヲ擴充スル爲ニハ兵業ノ體育的指導ト共ニ計畫上大イニ體操ヲ重視シ之ヲ活用スルコトガ現下ノ隊ノ實情ニ鑑ミ（設備給養上）積極的健兵對策ノ手段デアル（細部ニ關シテハ後述スル）

2、漸進合理的ナルコト

各條項ニテ屢〻說明シタ如ク課目ノ配合、進度ハ兵業ノ强度ニ鑑ミ運動配合ノ原則ニ應ジテ漸進合理的ナルコトガ必要デアル

特ニ體操ト他ノ兵業トハ計畫上密接ニ連繫セラレテ居ルコトガ必要デアル、少クトモ週間豫定表作製ニ當ッテ最モ綿密ナル著意ヲ要スル

3、重點課目ニ徹底スルコト

現下ノ軍隊ノ實情ハ教育時間ノ短少、諸行事ノ繁雜、轉出入ノ頻繁、幹部ノ能力低下、教育資材ノ不足及ビ徵集人員ノ增加ニ伴ヒ兵ノ體力低下ヲ豫想セラルル等惡條件ガ多イニモ拘ラズ時局ノ要望スル所ハ益〻累加シツツアル狀況ニ於テハ更ニ重點課目ヲ嚴選シテ計畫ヲ

シテ一段ト徹底セシムルコトガ必要デアル

之ガ爲實施ニ當ッテ教育法ヲ適確ニ知リ基礎教育ニ徹底スルコトモ亦同樣デアルコトハ既ニ健兵對策實施要領ノ項ニテ記述シタ通リデアル

教育者ノ準備不十分ナルニ拘ラズ單ニ時間ヲ多クカケレバ效果上ルガ如キ觀念及ビ敎練ノ本質內容ニ關シ十分ナル檢討ヲシナイデ從來ノ因襲ニ捉ハレタ總花的時間配當及ビ無意味ナル時間ノ過重ヤ教育ノ對象及環境ヲ顧慮シナイ計畫ハ過勞ヲ來シ何事ニモ徹底シナイ忙シイ教育ニ墮シ勝チデ給養休養ガ不適切トナル許リデナク體操ノ時間ヲ減少シ肝腎ナ訓練ノ成果ヲ擧ゲルコトハ出來ナイ

故ニ計畫作爲ニ當ッテハ徒ラニ從來ノ計畫ヲ模倣スルコトナク自己ノ教育技能ニ應ジ術科內容ヲ十分ニ檢討シ重要ナルモ時間ノ少クテ濟ム課目、重要ニシテ時間ヲ多ク要スル課目、演習ノ前後ヲ利用スレバ可ナル課目、將來ノ完成ニ俟タザルベカラザル課目等各種ノ狀況ヲ特ニ兵種ノ特性ニ應ジテ考察シテ重點課目ニ徹底スルコトガ必要デテル

4、訓練ト休養トノ調和

敎育訓練ニハ必ズ疲勞ヲ伴フ、之ガ恢復ニ最モ必要ナル手段ハ**休息ト睡眠**トデアル、從ッテ計畫上ニ於テモ十分餘裕ヲ存スルコトガ必要デアル、徒ラニ計畫ニ多クノ時間課目ヲ配

列シテ成果ヲ擧ゲ得ルモノト誤信シテハナラナイ、要ハ實行ニ在ルコトヲ銘記スベキデアル、簿表ノ體裁ニ拘泥シテ實行ヲ忽セニスルコトハ本末ヲ誤ルモノデアル

5、年間ノ體力消長ヲ顧慮スルコト

教育訓練ハ諸條令規則ノ定メラレタ所ニ從ヒ且上司ノ指示ニ基イテ典範令ノ要求ヲ充足スル樣ニ計畫實施セラルベキモノデアルコトハ言フ迄モナイガ可及的範圍ニ於テ四季ノ體力消長ニ及ボス關係竝ニ四季ト患者發生ノ狀況トヲ考慮スル一方其ノ影響ヲ克服シテ克ク訓練ノ目的ヲ達成シ得ル頑健ナ體力ヲ養成スル如ク著意スベキデアル

イ、體力ノ保持增進ニ留意スルコト

夏季體力ノ著シク消耗シ易キ季節或ハ極寒又ハ檢閱秋季演習等激烈ナル教練演習ニ堪ヘ得ル體力ハ漸進不斷ノ訓練ニ依ツテ始メテ得ラルルモノデ之ナクシテ行フ激烈ナル教練演習ハ徒ラニ兵ノ體力ヲ消耗シ效果ガ尠イ許リデナク患者多發ノ原因トモナルモノデアル

故ニ漸進不斷ノ訓練ニ依ツテ體力ヲ保持增進スル如ク計畫スルコトガ必要デアル

ロ、季節ト行事

體力消耗シ患者多發シ易イ夏季ニ於テ行フ劍術競技會其ノ他特ニ體力ヲ要スル激烈ナ行事等ハ特別ノ目的ヲ以テ行フ外努メテ心身鍛錬ノ好季節ニ行フ如ク配慮スベキデアル

ハ、其　他

從來各隊ニ於テ夏季游泳演習、水馬訓練、上陸演習等ヲ又冬季「スキー」演習ヤ對寒訓練等ヲ實施シテ居ルガ訓練上ハ勿論健兵對策上モ有效適切ナル手段デアル

參考

一、季節ト體力消長トノ關係

イ、春季　冬期寒冷ノ爲概シテ萎縮狀態ニ在ツタ心身ハ陽氣ノ到來ト共ニ急ニ伸張シ心氣爽快トナル、身體各部ノ機能亦旺盛トナツテ活動狀態ヲ呈スルニ至ル、故ニ心身ノ鍛錬ニハ好適ノ季節デアル

ロ、夏季　躍動セル心身ハ暑熱ノ增加ニ伴ヒ精神的ニモ生理的ニモ逐次弛緩ノ狀態ヲ呈シ食慾ノ不振、體重ノ減少等全般的ニ體力ノ減退ヲ招來シ患者亦著シク增加スルニ至ル

ハ、秋季　夏季弛緩減退セル體力ハ秋冷ニ遭ヒ適宜ノ刺戟ヲ受ケ心身頓ニ緊張シ食慾增進、體重增加ト相俟ツテ體力著シク旺盛トナリ患者ハ激減シ鍛錬ノ好季節デアル

ニ、冬季　寒冷ノ刺戟ヲ受ケ夏季ノ弛緩ニ反シ心身共ニ著シク緊張寧ロ凝固ノ景況ニ在ル、從ツテ體力ハ旺盛ニシテ相當ノ猛訓練ニ堪ヘ得ルモ積雪地或ハ極寒地ニ於ケル教育訓練ニハ考慮ヲ要スルモノガアル

二、四季ト患者發生ノ原因

左ノ表ニ於テ明カナル如ク患者ノ最モ多キハ內地、朝鮮、臺灣共ニ暑熱ノ七八九月ニシテ又結核患者ノ發生ハ感染後二乃至八ケ月ノ間ナルヲ以テ初年兵ノ該患者數モ亦夏季ニ最モ多イ

三、教育スベキ課目ト其ノ到達標準

計畫ヲ作爲スルニハ先ヅ教育スベキ課目ト其ノ到達標準ヲ定メナクテハナラヌ、之ガ爲ニハ軍隊教育令竝ニ其ノ他ノ典令範及ビ上司ノ訓令、訓示又ハ指示ヲ熟讀研究スルノ外短期教育ナルカ、補備教育ナルカ等諸般ノ狀況ヲ考慮シナクテハナラヌ

特ニ重點課目竝ニ教育令ノ主旨ヲ翫味シ基礎教育ニ徹底スルコトガ緊要デ只單ニ戰鬪ノ用ニ立タシメルト云フ概念デ進度ヲ急ギ散漫ナ教育ニ陷ルコトハ寧ロ危險デアル、何トナレバ兵ハ再ビ深刻ナル基礎教育ヲ受ケル機會ヲ得ナイコトモアリ得ルカラデアル

特異ノ任務ヲ有スル部隊ニ在ツテハ課程表ニ若干ノ工夫ヲ加ヘルコトヲ考慮セネバナラヌ、

區分＼月別	內地	朝鮮	臺灣
1	15.5	21.5	14.2
2	21.7	28.3	25.9
3	26.5	30.8	28.3
4	25.7	31.7	30.2
5	23.0	28.0	34.0
6	29.9	29.7	35.8
7	○ 31.4	◎ 44.2	32.2
8	◎ 32.5	○ 40.2	◎ 42.4
9	27.5	32.6	○ 41.9
10	27.6	31.4	
11	26.5	26.4	
12	19.3	15.7	18.6

內地、朝鮮、臺灣患者一日千人比

例ヘバ對空、對機甲ノ教育ヲ更ニ重視シ或ハ討伐警備ノ教育ヲ加味シ或ハ鐵道船舶自動車輸送ノ若干ヲ教育スルガ如キデアル

四、教育日數ト教育時間

教育日數ト教育總時間ノ算定ニ無理ヲスルト早速實施ニ頓挫ヲ來スノミナラズ教官ハ絕エズ計畫ニ追ハレテ居テ實施ノ成果ヲ省ミテ適時之ヲ補備シテ行ク暇ガ無イカラ十分ナル餘裕ヲ取ルコトガ必要デアル

尙現下ニ於ケル軍隊ノ行事ハ相當輻輳シテ居ルノミナラズ特ニ內地部隊ノ如ク一年ノ大半ヲ本業基本教育ニ充テアル狀態ニ於テハ聯隊以上ノ諸行事モ相當此ノ期間ニ入リ込ンデ來ルコトヲ考慮シナクテハナラヌ

又適時適切ニ休養時間ヲ與ヘルコトガ健兵對策上考慮スベキ緊要ナル事項ノ一デアルコトモ考ヘネバナラヌ

各部隊ノ統計ニ依ルト此ノ種教育（初年兵教育）ハ數度ノ經驗アル者ハ術科教育ヲ概ネ一月一〇〇時間以內ニ計上シテ居ルガ教育ニ經驗少キ者程時間ノ計上ガ多ク豫定通リ實施セラレテ居ラヌノガ通常デアル

五、各課目ニ對スル時間ノ配當及進度表

各課目ニ對スル時間ノ配當ハ自己ノ教育技能ニ應ジ原則トシテ重點課目ニ多ク時間ヲ配當スベキデアル、然シ乍ラ重點課目デモ時間ガ少クテ濟ム場合モ有リ得ルノデアル

重點主義ニ徹底スル爲ニハ信念ト思ヒ切リヲ要スル、卽チ非重點課目ニ對シテハ思ヒ切リ時間ヲ減少スル果斷ガ必要デアル

尙教練ニ關スル研究識能ガナクテハ時間配當ヲ適切ニスルコトハ出來ナイ

卽チ課目ノ所要時間ハ到達標準及其ノ難易ニ應ジ教官、助教、兵ノ素質及教育ノ施設環境ニ依ツテ變化スルモノデアルカラ之ヲ統制スベキモノデナクテ基準ヲ示シ指導スル著意ガ上司ニ望マシク大イニ創意工夫セシムベキデアル

次ニ進度デアルガ進度モ漸進的ニ强度ノ弱イ兵業及ビ體操ヲ勵行シテ基礎體力ヲ確立シツツ漸次强度ノ强イ兵業ヲ課シ末期ニ至ツテ最モ强イ訓練ヲ實施スルコトガ必要デアル

尙各課目モ心理學上ヨリ見タル練習效果ノ諸條件ヲ顧慮シ互ニ進步ヲ助長スル如ク定ムベキデアル

教官指導ノ下ニ實施スル至短時間（演習出發ノ前後其ノ他）ヲ利用スル演練（各個基本教育禮式等ノ）ハ著シク重點課目ニ徹底スルコトヲ考慮スベキデアル

尙教育課目ニハ學科アリ、術科アリ、其ノ他內務衞生等ガアル、又身體ノ使用部位モ各種各様デアリ、比較的精神頭腦ヲ勞スルモノ、筋骨ノ働ヲ要スルモノ、靜的課目、動的課目等アツテ課目ニ依リ其ノ强度ニモ大ナル差違ガアルカラ、故ニ計畫上ニ於テハ兵ノ體力ニ應ズル如ク

1、各課目ハ强度ヲ漸進的ナラシメル

2、教育ニ當ツテハ過早ニ疲勞シ其ノ能率ヲ低下セシメナイ樣ニ各課目ノ種類、內容ヲ考ヘ適宜配合スル如ク計畫スル

3、强度大ナル訓練ヲ行フニ當ツテハ要スレバ事前ノ訓練ヲ緩和シ又猛訓練後必要ナル休養ヲ顧慮スル

等ガ必要デアル

別表ハ其ノ一例デアツテ細部ニ關シテハ檢討ヲ要スルモ左ノ點ニ留意シテ立案シタモノデアル

1、體操ノ時間ヲ多ク取リ兵業ノ能率ヲ最高度ニ發揮セシムル如クセルコト

2、學術科精神教育等ヲ一表トナシ使用ノ便宜ヲ考ヘタコト

3、課目ノ進度配合ヲ漸進合理的ナラシメルコトニ努メタコト

本業基本教育ニ於ケル時間配當及課目進度一覧表

術科時間計		救急法	瓦斯防護	作業	宿營連絡	
486		5.00	15.00	12.00 (1.00)	28.[illegible]	
		1.0%	3.0%	2.5%		
65.30						1
	18.00					2
	22.30					3
	25.00	1	1		4.4	
114.45	30.15	2	2			5
	27.30		1	(1)		6
	30.00					7
	27.00					8
165.45	35.45		1	1		9
	32.30					0
	29.15	0.45				1
	35.45			2.45		2
	32.30	1.15	4	3.15		3
140.00	35.00			2		4
	35.00		2		10.5	
	32.30		2.30	3		6
	19.30		1.30			7
	18.00					8

—— 强度弱キ兵業

—— 强度强キ兵業

—— 體操

《 》 夜間

( ) 重複時間

本業基本教育ニ於ケル時間配當及課目進度一覧表

衛科時間計		救急法	瓦斯防護	作業	陣中勤務 行軍 宿營 連絡	陣中勤務 警戒 夜間	陣中勤務 警戒 晝間	創衛	射撃 演習	射撃 射撃	體操	夜間 分隊	夜間 各個	密集教練 小隊戰鬪教練	分隊教練 完全 擲彈筒	分隊教練 不完全	各個教練 戰鬪	各個教練 基本	敬禮觀兵	課目
486		5.00	15.00	12.00 (1.00)	28.00	29.00	16.00	39.00 (2.00)	30.00	31.00	98.00	16.00	14.00	16.30	42.30	18.30	50.00	20.00	5.00	時間
		1.0%	3.0%	2.5%	15.00%			8.0%	12.6%		20.1%	6.1%		3.5%	12.6%		14.00%		1.0%	百分比
65.30																				1
	18.00								2		9			1				4	2	2
	22.30								7.30		8			1				5	1	3
	25.00	1	1		4.30				4.30		8			1				5		4
114.45	30.15	2	2					(1)	4	4	8.30						4.45	5		5
	27.30		1	(1)				2.45	3	4	8.30						8.15			6
	30.00				5			(1)	2	4	7		(3)				9			7
	27.00						4		1	3	7		(4)				8			8
165.45	35.45		1	1			4	3.45	1	3	7		(5)			2	8			9
	32.30						4	4	1	3	6		(2)			4.30	8			10
	29.15	0.45				(4)		5	1	3	3.30	(2)			3	7				11
	35.45			2.45	8	(5)		4.30	1	3	3.30	(3)			5					12
	32.30	1.15	4	3.15		(6)		4		2	3.30	(2)			6.30					13
140.00	35.00			2		(3)	2	2			3.30	(3)			17.30				2	14
	35.00		2		10.30	(3)		1.30	1		3.30	(3)			10.30					15
	32.30		2.30	3		(8)	2	2		2	3.30	(3)		6.30						16
	19.30		1.30								3.30			5.30		5	4			17
	18.00							10	1		4.30			1.30				1		18
衛科總時間 486																				

（ ）夜間
（ ）重複時間

體操

強度弱キ兵業
強度強キ兵業

第四　漸進合理的訓練

要旨

抑〻訓練ノ目的ハ戰鬪ニ當ッテ形而上下ニ互ル戰力ヲ最モ能率的ニ最大限ニ發揮スル爲デアル
訓練ノ成果ヲ最大限ニ發揚スル爲ニハ教育訓練ハ常ニ能率的ニ實施サレナケレバナラナイ、妓
ニ漸進合理的ナル訓練ガ必要トナッテ來ル、近時軍能率化ガ叫バレテ居ルガ吾々ノ任務ハ戰鬪
第一主義ナルヲ以テ軍能率化モ教育訓練ノ方面ニ最大限ニ發揮サレ弱兵ヲ健兵ニ健兵ヲ更ニ精
兵ニシテ以テ最大限ニ精銳ナル國軍ヲ錬成スルコトガ急務デアル
而シテ健兵對策ノ大部ハ漸進合理的訓練ニ俟タナケレバナラヌコトヲ銘記スベキデアル
近時健兵對策ノ聲ガ高クナルニ連レテ動モスレバ兵ノ訓練ガ低調トナリ勝チナ傾向ガアルガ之
ハ國軍ノ爲由々シキ問題デアリ又現下ノ情勢ニ逆行スルモノト云ハネバナラヌ
健兵對策トハ漸進合理的ニ行フ至猛ノ訓練デアッテ決シテ訓練ガ低調トナルベキモノデナク專
ロ向上スベキ筋合ノモノデアル
漸進合理的訓練ニ於テハ幹部自體ノ反省スベキ點ガ多イ、例ヘバ單ニ教育時間ヲ多クカケレバ
ソレダケ其ノ效果ヲ期待スル所謂時間效力的觀念ハ兵ノ過勞ト教育者ノ準備不十分トヲ暴露ス

ルモノデ一向ニ成果ガ擧ガラザルガ如キ、或ハ率先垂範ニ缺ケ骨惜シミヲシテ、兵ガ他ノ時ト場所トニ於テ如何ニ體力的、精神的ニ苦勞シテ居ルカヲ辨ヘズニ單ニ教練場ニ於テノミ率先先頭ニ立チ猛訓練ヲ實施スルガ如キハ嚴ニ戒ムベキデアッテ實情ヲ把握シタル後ニ教育訓練ノ目的ニ鑑ミ猛訓練ヲモ實施スベキデアル

卽チ健兵對策ノ實效ヲ擧ゲル爲ニハ幹部ノ率先陣頭指揮ト人ニ先ンジテ憂ヘ人ニ後レテ樂シム大慈悲心トガ必要デアル

實施ニ於テハ各個ニ教育セザレバ訓練不能ナル課目ト然ラザル課目トヲ研究シ計畫實施スルト共ニ特ニ資材ノ活用ト創意工夫トニ努メ多人數同時ニ短時間ニ最大限ニ實施セシメ又休養時間ヲ多クシ或ハ重要課目ノ訓練時間ヲ多クスルコトガ必要デアル、又一方心理學上ヨリ見タル練習效果ノ諸條件ヲ顧慮シ或ハ行軍ニ關スル科學的研究ヲ參考ニシタリ或ハ教練ニ關スル研究、教育技能ノ向上ニ努ムル等訓練ノ適正ヲ計ッテ其ノ能率ヲ向上スルコトガ必要デアル

尙一般ニ教育計畫及準備ヲ周到ニシ且教育課目ノ配合、教育及休憩時間ノ調和等ヲ適切ナラシメテ教育ノ能率ヲ向上シ最大ノ效果ヲ收ムル如ク勉ムルコトガ大切デアル

體力ノ劣レル兵ニ對シテハ先ヅ健兵ニスルコトデアル、之ガ爲ニハ入營當初教育者ト軍醫トノ綿密ナル調査ノ結果ニ應ジ負擔量ヲ輕減シタリ教育時間ノ短縮、自習時間ノ附與等體力上ノ負擔ヲ輕クスル外兵業ノ體力ニ及ボス影響ヲ各人ニ當ッテ詳細ニ觀察シッツ計畫的且漸進的ニ體力ノ增强ヲ圖ルト共ニ特ニ志氣ヲ振作シテ自ラモ體力增强ニ對シ眞摯ナル努力ヲ積マシムルコトガ必要デアル

一、心理學上ヨリ見タル漸進的訓練ノ必要性

心理學上ヨリ見レバ訓練ヲ漸進的ニ繼續スルトキハ前回ノ訓練ニ依ッテ得タ效果ハ逐次累積シテ著シク作業能率ヲ增進シテ遂ニハ永續性ヲ有スルニ至ルノデアル、然シ乍ラ甚ダシク間斷ノアル訓練ハ前回ニ於テ得タ效果ヲ全然消失シテ次回ニ及ボスコトガ出來ナクナルモノデアル、又急激過强ナ訓練ハ過勞ニ陷リ疾患誘發ノ原因トナルモノデアル、故ニ漸進繼續的ニ計畫シ訓練スルコトガ肝要トナル

二、漸進的訓練ノ爲顧慮スベキ事項（修鍊ノ法則）

1、訓練ノ强度

訓練ノ强度ハ之ニ要スル筋骨及ビ神經系其他內臟ノ努力程度ニ依ッテ定マルモノデ全身特ニ肺、心臟ノ努力ヲ要スル動作ハ身體一部ノ動作ニ較ベテ其ノ强度ガ大デアル、其ノ他同一動作デモ時間ノ長短、負擔量ノ輕重等ニ依ッテ其ノ强度ニ差異ヲ生ズル、一般ニ强度ノ過小ハ訓練ノ效果ナク一方强度ノ過强ハ過勞ニ陷リ身體ヲ破壞スルニ至ル、故ニ訓練ニ當

ッテハ是等ノ關係ヲ顧慮シ其ノ強度ハ被教育者ノ體力ニ適應スルコトガ大切デアル又各兵業ハ夫々生理學的ノ力價ニ依リ概ネ程度ヲ判定スルコトガ出來ル

兵動作力價一覽表（休養ノ項參照）

種類	カロリー	種類	カロリー
坐安	八一	武裝行進	三六七
喫煙（立）	一〇九	各個教練	三一四
談話（立）	一〇六	膝射	三五四
入浴	一〇六	伏射駈足（軍裝）	三三九 五五四
整列	一三六	突撃	五八〇
自由歩行	二〇八	銃劍術	四一一
常歩行進	三一〇	乘馬	六一
速歩行進	五〇五	乘馬常歩（軍裝）	九三

備考 ◎一時間ノ力價ナリ

2、兵業課目配合ノ原則

運動ノ配合ハ強度ニ依リ次ノ原則ニ依リ行ハルベキモノデアル

(1) 一般ニ強度ノ弱イ運動カラ漸次強イ運動ニ移リ終リニ近ク最モ強イ運動ヲ行ヒ爾後再ビ弱イ運動ヲ實施シテ終了スル如ク順序ヲ定メルコト

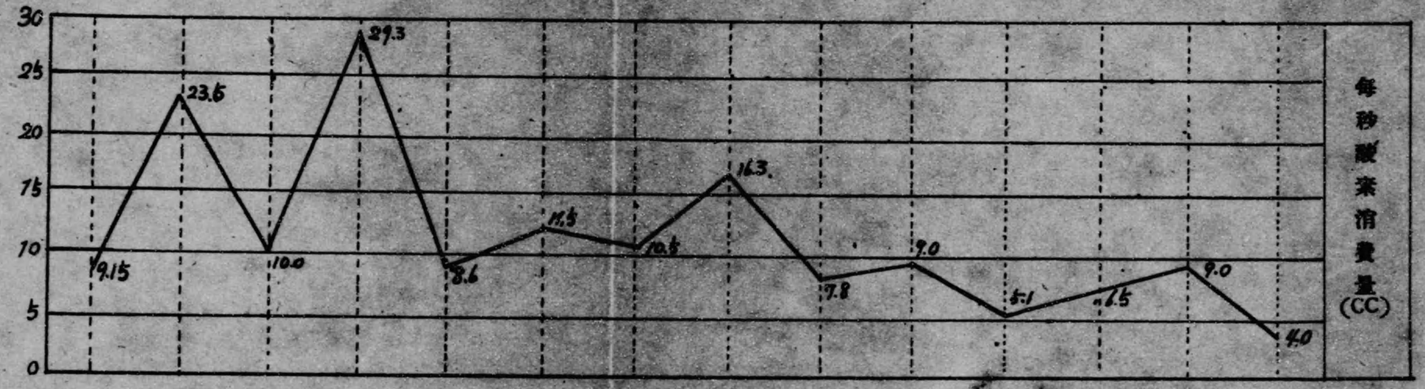
(2) 強度強イ運動ノ中間ニハ適宜弱イ運動ヲ挿入スルコト

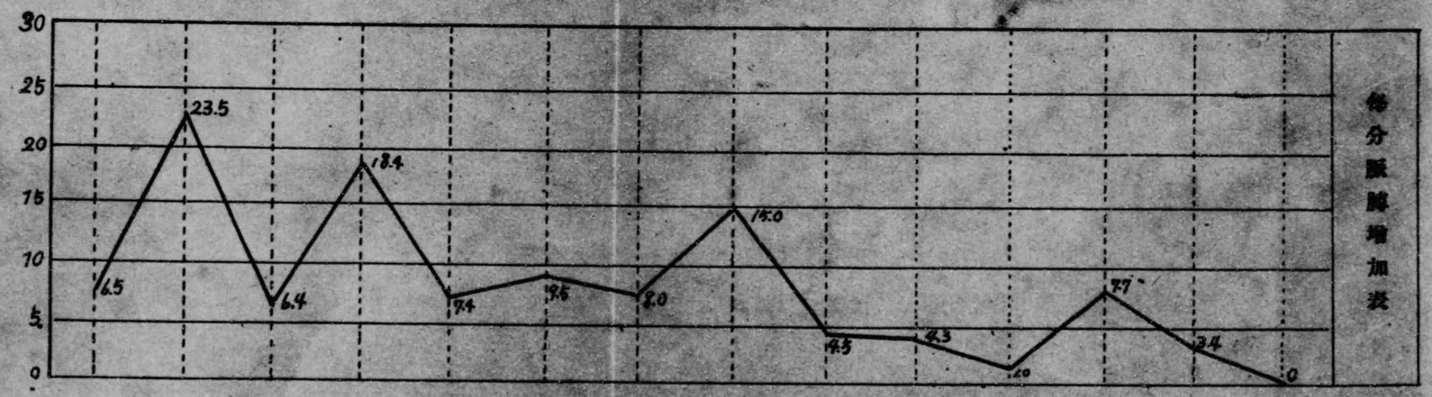
(3) 運動スベキ身體ノ部位ヲ變換スルコト

之ガ理想的一例ヲ擧ゲレバ次ノ如クデアル

運動ノ強度及配合表

運動種類	安靜時	脚（股 膝）	臂（前側上伸）	頭（前後屈側旋）	脊脚連合	胸 椎	○膕 垂	平均（台使用）	脊（體前屈）	腹（體後側附屈）	○行進（駈 足）	側腹（體捻及屈）	○跳躍（跳上下横跳）	呼 吸（胸式腹式）





以上ハ基本體操ガ科學的ニ見テモ配合ノ原則ニ適合シテ居ル一例デアルガ凡テノ兵業モ亦此ノ原則ニ依ツテ指導サレ效果ヲ大ナラシムルト共ニ疲勞ヲ少クシ容易ニ兵業ヲ繼續實施セシムルコトガ肝要デアル

3、訓練ノ效果

(1) 練習（訓練）ノ意義

練習トハ習得シタ運動ヲ反復シ運動能率ヲ增進スルコトデアル

其ノ結果

イ、活動ガ一層良ク目的ニ適合スル

ロ、精力ヲ徒費スルコトヲ少クスル（意識的カラ反射的トナル）

ハ、活動ガ機械化サレル

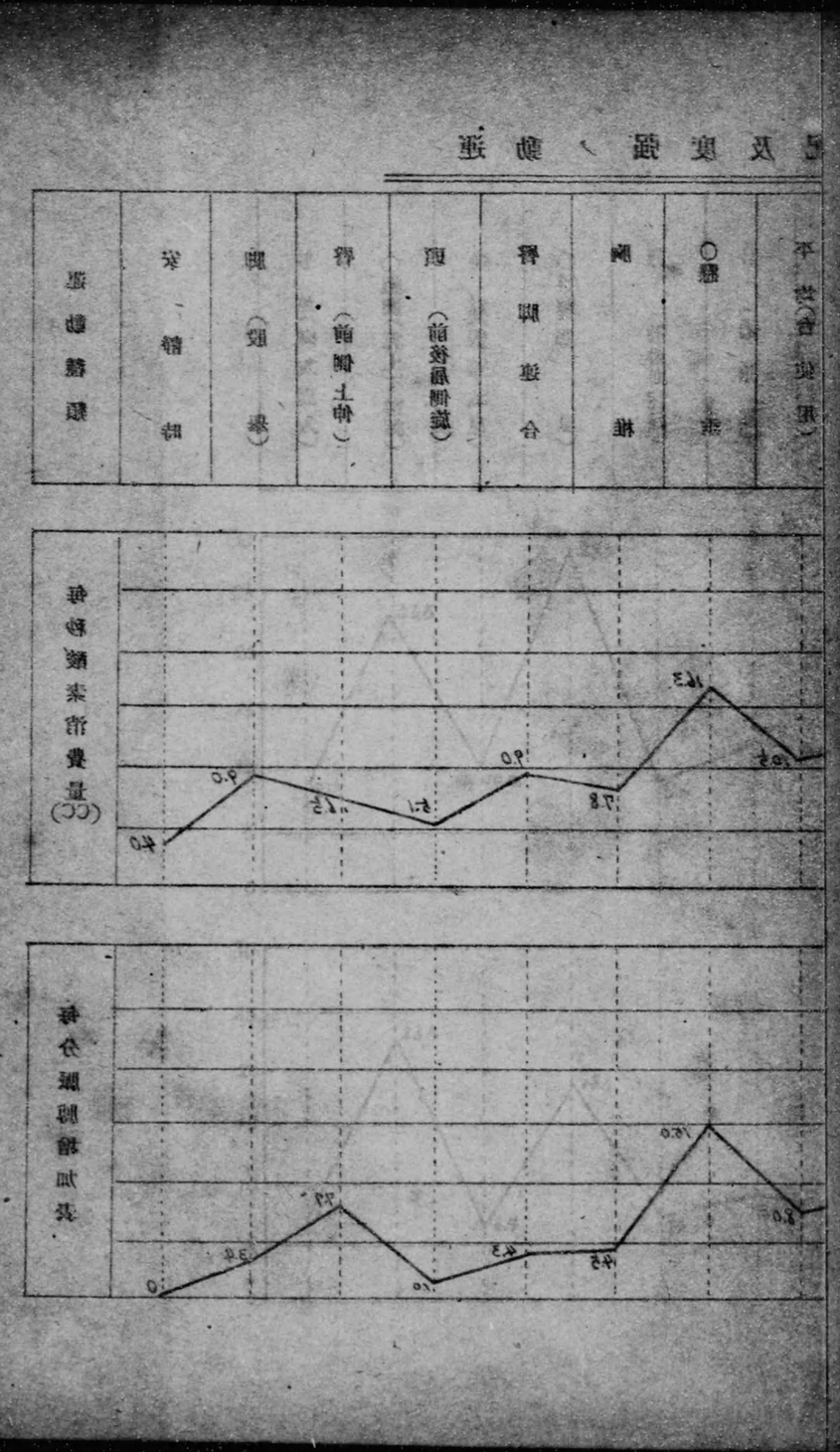
ニ、運動速度ヲ短縮シ運動量ヲ增大シ正確度ヲ增ス

ホ、感情的價値ハ增加スル、卽チ活動ニ快感ヲ伴フコトガ多クナル

ヘ、活動ニ對スル自信ガ出來ル

熟練ト練磨

從ツテ練習效果著シキモノヲ熟練ト名付ケ、運動力量相匹敵スルモノガ互ニ切磋琢磨



シテ練習ノ效果ヲ擧ゲルモノヲ練磨ト稱シテ居ル

習熟（訓練）ニ依ル作業力價ノ低減

作業力價ハ入營時日ヲ經ルニ從ヒ減少スル

換言スレバ入營當初ニ比シ漸次作業ノ爲ニ「エネルギー」ヲ消費スルコトガ少クナル

歩行ハ幼年期以降何人モ毎日實施シ自動性ヲ帶ビル迄修練セラレタル運動デアルニモ

拘ラズ「エネルギー」ノ消費量ハ入營シテカラ更ニ漸次減少シテ精力出納上極メテ經

濟的ナ狀態ニ改良セラレルノデアル

今訓練ト行軍力價ノ實驗ノ一例ヲ述ブレバ次ノ如クデアル

訓練ト行軍力價

行軍力價	教育期別	初年兵
第一期初		八五・五カロリー
第一期末		八四・四
第二期末		六七・三
第三期末		六五・一

備考　行軍力價ハ一粁行軍ニ要スル熱消費量（カロリー）トス

又一ケ年軍隊教育ヲ受ケタ兵ト同年輩ノ青年トノ能率ノ比較ハ左表ノ通リデアル

（青年ヲ一〇〇トスル）

作業	青年	兵
速歩	一〇〇	一五五
駈歩	一〇〇	一七九
射撃	一〇〇	一三九

$$能率\% = \frac{兵業ノ量}{兵業營爲ニ要スル勞力} \times 100$$

$$即 = \frac{\frac{\omega}{427}}{E} \times 100$$

ωハ作業（米）427粁米

Eハ作業力價（カロリー）

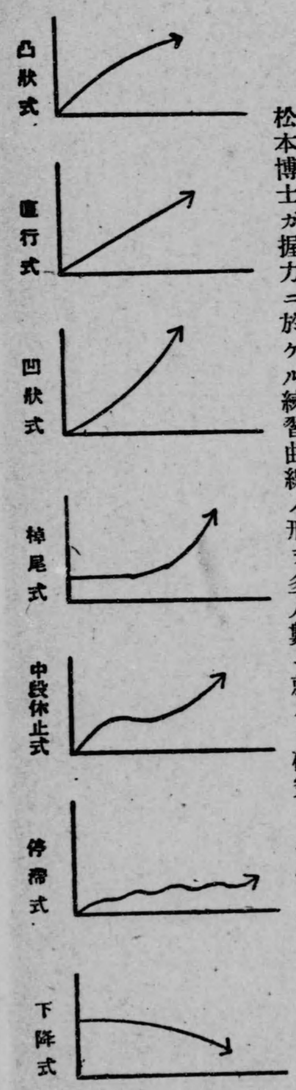
斯クナルノハ行軍作業等ニ習熟シテ來ルト共ニ軍隊生活ニ依リ體力ガ出來テ來タ爲デアル

(2) 練習曲線

練習ニ依ル發達ノ經路ヲ觀察スルニハ、所謂練習曲線ヲ作ルノガ便利デアル、運動練習時ニ於ケル運動成績ヲ記錄シ、毎回ノ結果ヲ連絡シテ圖示セルモノヲ運動練習曲線ト稱シテ居ル、運動練習曲線ハ運動練習上指導上基準トナルモノデアル、例ヘバ容易ナル運動、運動素質ニ適合セル運動ニ於テハ最初ヨリ上昇スルコトガ著シイケレドモ困難ナル運動、不適當ナル運動ニ於テハ練習曲線ノ上昇ハ緩慢ナルカ低下スルモノデアル

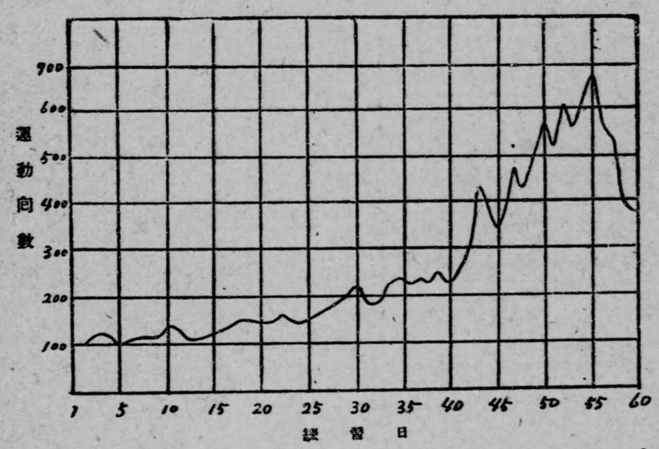
練習效果出現ノ標式

從來練習效果ニツキ精密ナル實驗ニ基キ研究セラレ出現ノ標式モ(1)練習效果ノ早キ場合(2)遲ク來ル場合ニ依ツテモ差異ガアリ、研究セル人ニ依ツテモ若干異ル松本博士ガ握力ニ於ケル練習曲線ノ形ヲ多人數ニ就イテ研究セル所ニ依レバ次ノ如ク



尙各作業ノ練習ニハ色々ノ標式ガアリ實際ニ於テハ各種ノ形式ガ混合シタ狀態ヲ示スコトガ多イ

「フェヒネル」ノ練習曲線



コトガ多イ

知的運動ト筋肉運動トノ練習效果ノ表現差異

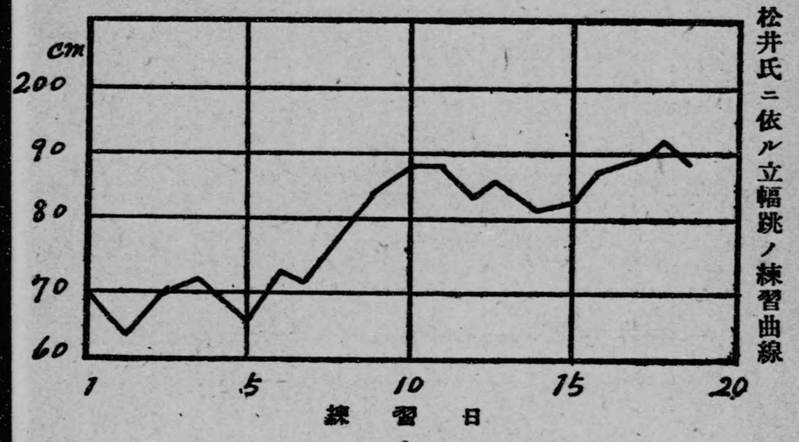
一般的傾向トシテ運動ノ性質ヨリ分類スルト知的運動ハ凸狀式、筋肉ヲ主トスル運動ハ凹狀式デアル

練習曲線ノ例

「フエヒネル」ハ兩手ニ九・五ポンドノ重量ノアル鉛製亞鈴ヲ一個宛持チ約三秒毎ニ一回兩手ヲ眞直グニ垂レタ位置カラ頭上迄擧ゲル運動ヲ練習シテ毎日全ク運動ガ出來ナクナル迄之ヲ反復シ、六十日ノ練習ヲ績ケタ結果ガ上圖デアル

上圖ニテモ解ル如ク最初ハ僅カニ發達シ次第ニ其ノ發達ノ程度ヲ增シテ來テ最後ニ急激ナ發達ヲ爲シテキル

卽チ五十五日目ニハ實ニ六九二回ニ達シテキル



松井氏ニ依ル立幅跳ノ練習曲線

高原

從ッテ全體ノ曲線ハ横軸ニ對シ凹形ヲ示シテ居ル

上圖ノ立幅跳ハ屋内ニ於テ毎日十五回宛練習シ、其ノ初メノ十回ノ平均距離ヲ以テ曲線ヲ描イタモノデアル

被驗者ハ凹型ノ練習曲線ヲ示シテ居ル、即チ十日目頃迄幅跳ノ距離ハ凹狀式ヲ爲シテ進ミ、十日ニシテ所謂高原狀態ニ達シテ居ル

高原　長期練習ヲ更ニ繼續シテ居ルト、如何ナル型ニ屬スルモノモ練習當初ヨリ必ズ進歩シテ居ル、然シ或程度迄達スルト、ソレ以上ナカ〳〵上達シナイモノデアル、此ノ平均狀態ノ繼續スル型ヲ第一高原ト云ッテ居ル、此ノ點迄ハ何人モ熱心ニ努力スレバ上達シ達成シ得ベキ點デアル

更ニ或者ハ第二高原第三高原ニ達スル、此ノ高原段階ヲ飛ビ越エテ突破スルコトハナカ〳〵困難デアル

斯カル段階ノ生ズルノハ運動ノ性質、個人ノ運動素質、運動方法ガ原因シテ居ル

(3)

練習效果ノ波及

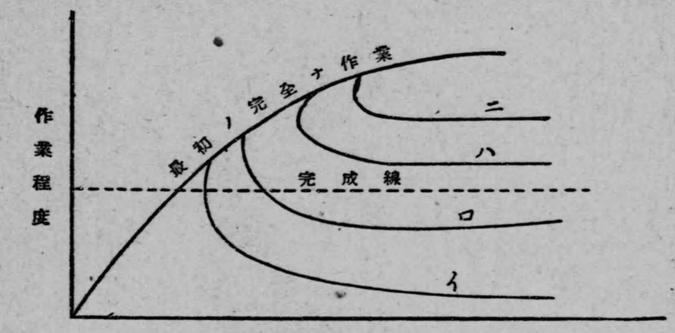
練習ノ效果ハ單ニ其ノ作業ノミニ限ラレルモノデナク他ノ作業ニモ積極的又ハ消極的影響ヲ與ヘルモノデアル、

即チ體操ノ技術所謂運動神經ノ發達シテ居ルモノハ他ノ兵業（戰鬪教練劍術等）ヲヤラセテモ巧イシ或ハ上達ガ早イノハ良イ例デアル

(4)

練習ノ程度ト練習效果ノ喪失及再練習

長期ノ練習ニ依ッテ現ハレタ結果モ練習ヲ中止スルトキハ漸次其ノ效果ヲ減滅スル、而シテ此ノ減滅ノ割合ハ發達ノ初期ニ在ル程著シク、練習ガ積マレルニ從ッテ效果喪失ノ割合ガ減ズルコトハ次ノ圖ノ示ス如クデアル



上圖ニ依レバ始メテ完全ニ或ル作業ガ行ハレルヤウニナツテカラ餘リ練習ヲセズニ中止スレバ（イ）線ノ如ク直チニ作業ハ完成線以下ニ降ル、作業ガ完成線ニ達シテモ尙多少ノ練習ヲ續ケテ居ツテ中止スレバ（ロ）線ノ如ク暫クハ完成線上ニアルガ、ソノ後ニ於テヤハリ作業ガ完全ニ出來ナクナル、作業ガ完成シテモ尙久シク練習ヲ續行シ發達ノ頂點ニ達セシ場合ハ（ハ）線ニ見ル如ク多少ノ忘却ハ現ハレルガ長日月ノ後迄モ其ノ作業ガ完全ニ出來ナクナルコトハナイ

デアル

一度練習シタ作業モ練習ヲ中止スレバ其ノ效果ガ次第ニ喪失スルコトハ既ニ述ベタ通リデアル、忘却ニ依ツテ練習ノ效果ノ失ハレタ作業ヲ更ニ練習スル場合ニハ練習ノ效果ハ最初ノ場合ヨリモ急速ニ起ツテ來ル、而シテ練習效果ノ喪失ノ程度ノ小ナル時期ニ再練習ヲ始メル程其ノ效果ハ益〻速カニ現ハレルコトハ上圖ノ如クデアル

四、訓練時間ト能率

1、訓練初期

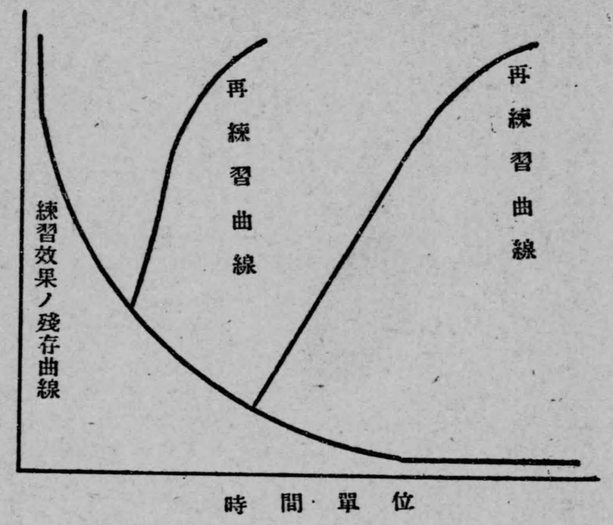
一回ノ繼續時間ヲ兵ノ狀態ニ應ズル如ク相當長クシ練習間隔ヲ小ニスル

卽チ毎日實施スル

2、訓練中期

長時間繼續實施スルヨリモ短時間宛回數多ク練習スルヲ有效トスル、毎日ノ時間ハ課目ニモ依ルガ 10′—30′ ガ適當デアル（30′ 以上ニ及ブモ時間ニ比シ效果ガ擧ガラナイ場合モアル）毎日少クモ一回實施スルヲ最有效トスル

（但シ同一日ノ第二回目ハ效果ガ少イ）



反覆ノ分配　同ジ回數ヲ反覆スルニシテモ如何ニ分配シテ反覆スルカハ練習效果ノ上ニ影響ヲ與ヘルコトガ大デアル、米國ノ「リユーバ」ト「ハイド」ハ書方ノ練習ノ分配ト發達ト

ノ關係ヲ研究シテ居ルガ其ノ結果ニ依レバ二十分ノ練習ヲ一日ニ一度繰返ス組ガ毎日二度又ハ三日ニ一回練習スル組ヨリ效果ガ稍〻著シカツタ事ヲ示シテヰル

體育ニ於テモ規定ノ時間ヲ一週又ハ一年ニ如何ニ配當スルコトガ最モ效果大デアルカハ深キ研究ヲ要スル問題デアル

3、訓練末期

一定ノ訓練ヲ經タ後ハ練習間隔ヲ多少大ニシテモ可デアル

4、練習效果ノ存續期

10—30、ノ練習ヲ一週二回實施スレバヨイ

活動繼續時間ニ關シテハ工場勞動方面ニ於テ深ク研究セラレ所謂八時間勞働ハ七時間又ハ十時間勞働ニ比シテ全作業量大ナリトノ說ヲ爲ス者ガアル、我ガ軍隊教育ニ於テモ特ニ持久力養成ヲ主トスル場合ヲ除イテハ右ノ研究結果ヲ參考トスベキデアツテ今尙時間效力ヲ誤信スル者ノ反省スベキ事項デアル

但シ練習ノ效果ヲ大ナラシムル爲回數ヲ多ク實施スル趣旨ト混同セザル注意ガ必要デアル

然ラバ全一日ニ於テ最大ノ能率ヲ發揮スル爲ニハ何時間ヲ適當トスルヤノ疑問ニ對シテハ作業ノ性質、作業時間ニ挿入スル休憩時間ノ長サ及其ノ按配ニ依リ、疲勞ノ恢復ニ差異ヲ生ジ能率上ニ大ナル變動ヲ生ズルカラ一概ニ言フコトハ出來ナイガ作業時間ノ長イモノ必ズシモ其ノ效果大デアルト斷定スルコトハ出來ナイト云フコトヲ銘記スベキデアル

筋肉作業ニ於テハ（勿論作業ノ强度個人ニ依リ差ガアルガ）差ハアルガ共通的ニ云ヘバ朝ノ始メノ能率ハ低ク九時—十一時ノ間ニ第一最大限ガ現ハレ再ビ下降シテ午後三時過ニ第二最大限ガ現ハレル、**而モ午後ノ能率ハ午前ノ最高能率ヨリモ大デアル**コトガアル

智的作業ニ於テモ筋肉作業ノ如ク午前午後ニ最大能率ヲ現ハスケレドモ午前ノ最高度ハ午後ノ最高度ヨリモ高能率ヲ現ハシ、午前ニ於テハ三時—七時半頃迄割合能率ノ高イ時期ガアル

五、疲勞

1、疲勞ノ意義（心理學上ヨリ見タル）

運動ヲ繼續シテ居ルト運動內容ガ惡化シテ運動發現ニ遲速ヲ生ジ運動ノ速度運動量ガ減退シ運動曲線ガ下降シテ來ル、之ヲ疲勞ト稱スル

疲勞ニハ客觀的疲勞ト主觀的疲勞トガアル

2、疲勞ノ發現

疲勞ノ發現ニハ次ノ如キ條件ガ影響ヲ有スル

客觀的條件
運動ノ性質種類
指導ノ適否
天候季節
時間等
主觀的條件
學習者ノ運動ニ對スル自覺
熟知、未知、難易、程度等
以上ノ結果トシテ
生理的組織ノ異常即チ疲勞素（クレアチン）ガ發生シ（一）倦怠ノ感（二）運動ノ劣性化其ノ他種々ノ徴候ヲ現ハシ疲勞ヲ發現スル
疲勞ハ業務ノ能率ヲ低下シ傷病ノ原因ヲ爲スヲ以テ幹部ハ兵ノ疲勞ニ注意スルコトガ必要デアル
特ニ客觀的條件ヲ充分顧慮シテ教育訓練ヲ實施シナケレバナラヌ
以上ノ如キ疲勞ニ次デ生ズルモノハ過勞、疲憊等ノ狀態ヲ呈スル、過勞、疲憊ハ恢復ニ多

ク日時ヲ要シ、長ク教育訓練ヲ妨ゲ或ハ他ノ疾病ノ原因トナルヲ以テ十分注意シ極力避クベキデアル

3、疲勞ノ法則

疲勞ノ進行ニ關シテハ直線的ニ進行スルト云フ說ト次ノ如キ說トガアル

即チ　作業時間ハ等差級數的ニ增加スルモ疲勞ハ等比級數的ニ增大スル

作業ニ必要ナル休憩時間率

作業	T	2T	3T	nT
休憩	P	Pk	Pk^2	Pk^{n-1}

4、疲勞恢復ノ條件

訓練ヲ實施スレバ疲勞スルコトハ當然デアルガ、却ッテ輕度ノ疲勞ハ逐次抵抗力ヲ與ヘ訓練ニ必要ナルモノデアル、要ハ疲勞ヲ適當ナル方法ニ依ッテ恢復セシメ過勞ニ陷ラシメヌコトデアル、之ガ爲ニハ消極的方法ト積極的方法トガアル

消極的方法ニハ休憩ト睡眠トガアリ、積極的方法ニハ調整運動、マッサージ、入浴、給養抵抗力増進等ガアル

其ノ具體的方法ニ關シテハ後說スルガ休憩ニ就イテ簡單ニ述ベレバ、休憩ハ悠ツタリシタ態度ト適度ノ時間トヲ必要トシ如何ナル時期、幾何ノ時間、如何ナル態度及心狀デ實施セシムベキヤハ大イニ研究ヲ要スル

尙疲勞ニ關シテハ「保育ト休養」ノ項ヲ參照サレタシ

六、間稽古ニハ十分顧慮スルコト

漸進合理的訓練ヲ實施スル爲ニハ間稽古ノ指導實施ニ特別ノ顧慮ヲ要スル、斯カル時ニ於テ保育ヲ破壞サレ勝チデアル

或ル者ハ「軍隊ノ教育ヲ能率化シ訓練ノ成果ヲ擧ゲル爲ニハ軍隊ヨリ間稽古ヲ絕滅セヨ」ト言ハレル如ク指導宜シキヲ得ザレバ害ガアルコトニ留意スベキデアル

元來本業基本教育ニ於テハ間稽古ハ認ムベキデハナイ、無暗ニ間稽古ヲ推奬スルコトハ未ダ基礎體力ノ出來テ居ナイ兵ニ過勞ヲ强ヒル許リデナク、動モスレバ教育ノ一部ガ助教助手委セニ陷リ易イカラデアル

本期間ニ於ケル兵ハ相當ニ多忙デアル許リデナク心勞モ多イモノデアルカラ間稽古ヲヤラセル時間ガアル位ナラ寧ロ之ヲ兵ノ身ノ邊リ處理ノ時間ニ充當スルカ或ハ休養セシムル方ガ良イ

若シドウシテモ復習演練ヲ必要トスル場合ニハ之ヲ間稽古ニ委スベキデナク教官ノ計畫指導スル正規ノ教育トスベキデアル

漸進繼續的訓練ノ見地ヨリスレバ間稽古ノ效果ハ偉大デアルガ間稽古ヲ助教助手委セニ放任スル惡風ヲ止メ助教助手ノ教育及間稽古ノ計畫ヲシテ正規ノ教育ニ適合セシムルト共ニ教官ノ教育指導力ヲ細部ニ至ル迄發揮スベキデアル

第五　體操ト教練トノ連繫

教育訓練ノ能率ヲ向上スル爲ニハ體操ニ依リ基礎體力ヲ確立シ次デ戰鬪ニ適應スル體力氣力特ニ機敏持久ノ運動能力ヲ向上シ或ハ準備調整、固癖矯正等ニ活用シ特ニ密接ナ教練演習ト體操トヲ連繫セシムルコトガ特ニ肝要デアル

健兵對策ヲ積極的ニ遂行セントスレバ體育訓練ヲ重視セズシテ效果ヲ期待スルコトハ出來ナイ、

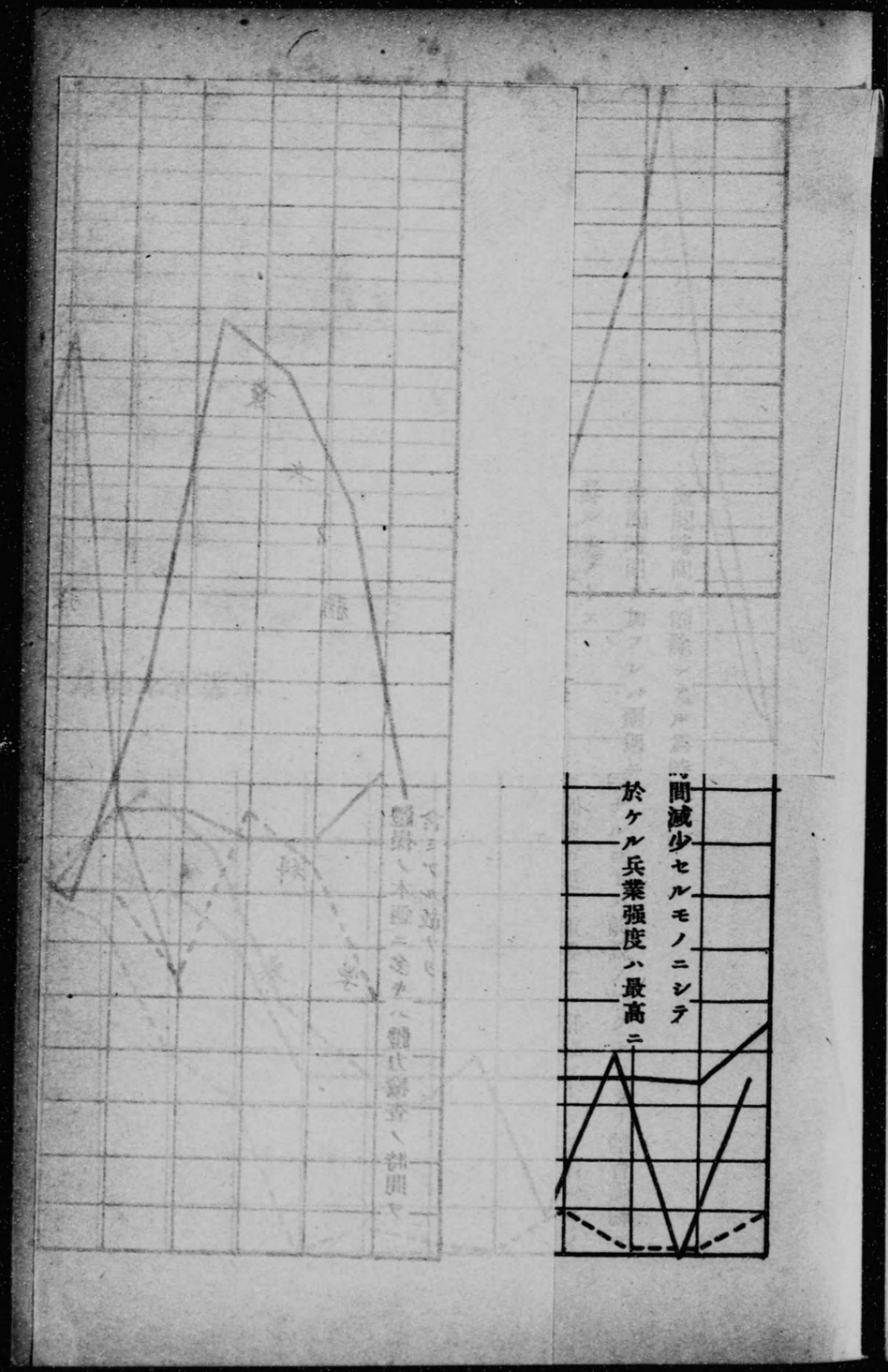
過去ノ實績ニ鑑ミルモ體操ノ必要性ヲ認メ之ヲ重視シ而モ適切ニ活用シタ隊ニ於テハ其ノ效果ガ顯著デアツタコトヲ銘記スベキデアル

特ニ本業基本教育及體力强健ナラザル兵ニ對スル教育ニ於テハ體操競技ヲ十分ニ活用スベキデアル

教練ニ於テ身體ノ動カザル爲實施ガ適確ニ行カヌ場合ガ多々アル、突擊動作、敵火ノ間斷ヲ利用スル行動、或ハ行軍等ヲ考フル時之ニ要スル機敏性、持久性皆體力氣力ガ其ノ根基デアル

卽チ體操ト教練ノ連繫ハ訓練ノ合理化ノ要素デアリ、健兵對策上重要ナル部分デアツテ教育計畫ニ於テ實施ニ於テ事前ニ或ハ平行的ニ或ハ補備的ニ密接ニ連繫スベキデアル

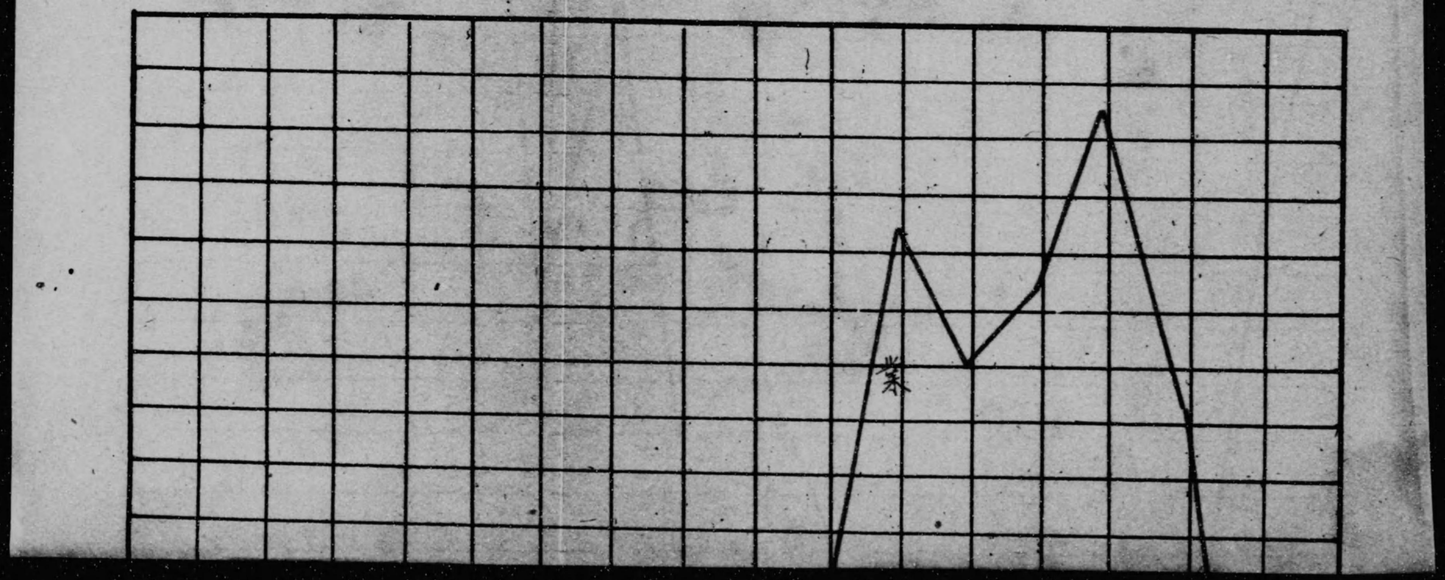
（細部ニ關シテハ體育訓練ノ項デ述ベル）

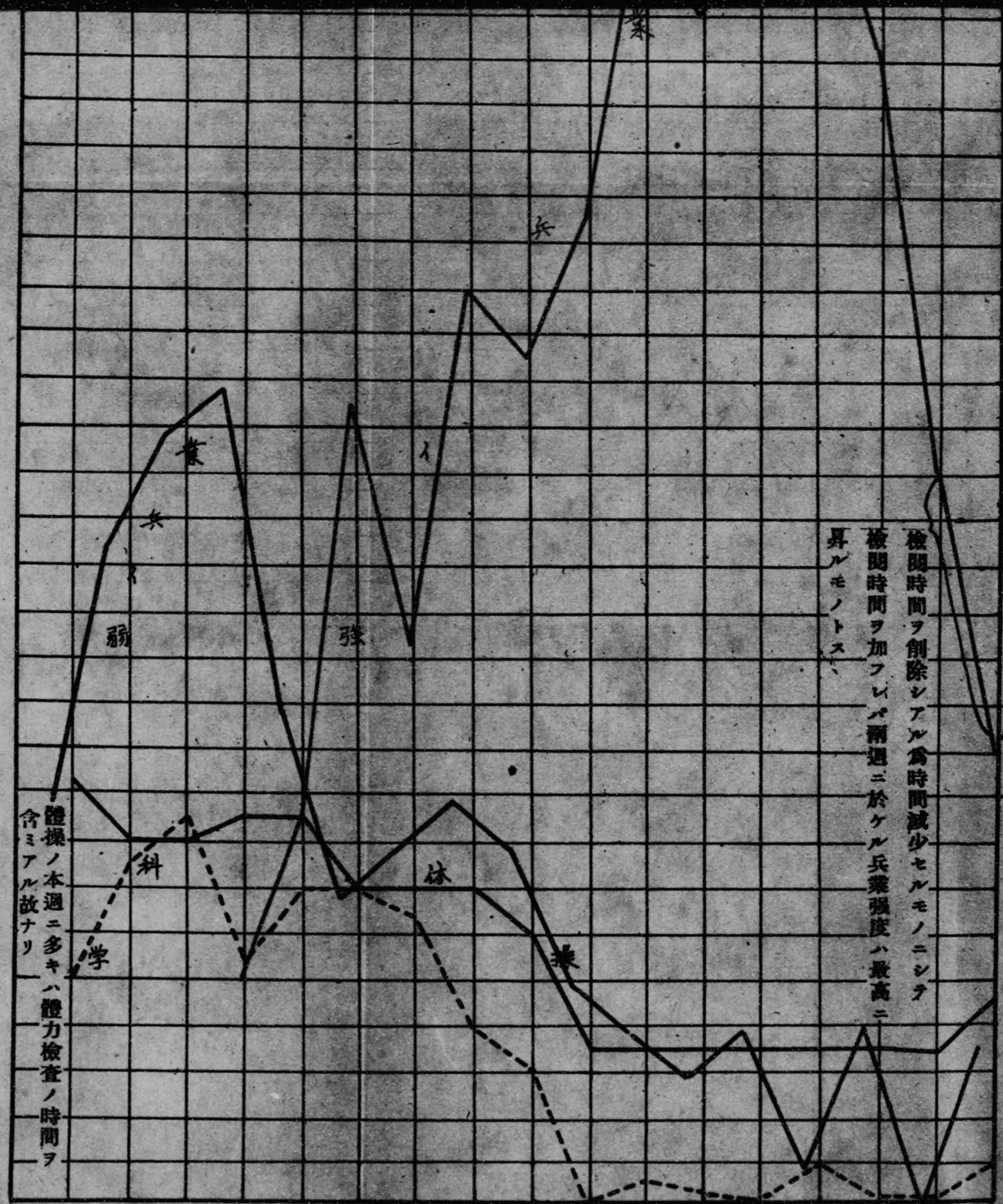


時間減少セルモノニシテ
於ケル兵業强度ハ最高ニ

本業基本教育ニ於ケル學術科進度及配合關係一覽表

（約 四 ヶ 月）





檢閲時間ヲ削除シアル爲時間減少セルモノニシテ
檢閲時間ヲ加フレバ兩週ニ於ケル兵業强度ハ最高ニ
昇ルモノトス、

體操ノ本週ニ多キハ體力檢査ノ時間ヲ
含ミアル故ナリ

體育訓練

第一　要旨

健兵對策上教育訓練ノ合理化ガ最モ重要且積極的手段ナルコトハ前說ノ如クデアツテ體育訓練モ教育訓練ノ一部デアルコトハ勿論デアルガ兵業中體育訓練ガ更ニ重要ナル部位ヲ占メテ居ルモノデアル、其ノ**重要性ノ認識ト具體的指導能力**ノ向上トガ成果ノ發揮ニ大ナル關係ヲ有スルモノデアル

列强國ノ軍隊教育ニ於テ體育訓練ヲ重視シツツアルニ鑑ミルモ或ハ國軍ニ於テ健兵對策上成果ヲ擧ゲテ居ル隊ハ殆ド體育訓練ノ重要性ニ目覺メ其ノ活用宜シキヲ得テ訓練ノ成果ヲ向上シテ居ル過去ノ實例ニ徵スルモ體育訓練ノ重要性ノ認識ト具體的指導能力ノ向上ニハ大イニ努力スルコトガ肝要デアル

第二　保育ト體操ノ必要性

一、兵業ト體操トノ關係

1、保育上ヨリ見タル兵業

兵業ハ概シテ精神ノ修錬ヲ基調トスル運動竝ニ技術的教育デアッテ身體錬成上ノ效果ヲ某程度認メ得ルケレドモ其ノ身體ニ及ボス影響ハ必ズシモ合理的デハナイ

イ、勤務作業

室内勤務或ハ工務的作業ハ多クハ日光ニ浴セズ、胸部ヲ壓迫セル前屈姿勢デアッテ單ナル手先ノ動作等ノミデ健康ヲ害シ易ク又機械工、土工、木工的作業ハ、局部的或ハ全身的力運動デアッテ使用部位ノ發達ヲ促スケレドモ動モスレバ偏頗ナル發達ヲ示シ或ハ過勞ニ陷リ易イ

ロ、基本教練ニ類スルモノ

全身竝ニ局所的身體操作ノ單一ナルモノデアッテ其ノ運動量モ神經ノ努力モ比較的少ク殊更巧緻性ヲ必要トシナイ、從ッテ健康ヲ害スル程度ノモノデナイガ心身ノ鍛錬的效果ハ輕少デアル

然シナガラ重兵器器材ヲ操作スルモノハ其ノ動作ノ反復ニ依リ力ノ養成ニハナルガ健康ヲ害スルニ至ルコトガアル、特ニ力量不足スル者ニ於テ然リデアル

ハ、戰鬪教練或ハ陣中勤務ニ類スルモノ

有ユル運動種目ヲ包含シ而モ活動ノ範圍ガ廣ク且野外ノ自然ニ接觸シ得ル機會ガ多ク當ニ新鮮ナル空氣ト日光トニ浴シテ基本教練ニ比シテ一層强イ精神力、神經内臟諸器官ノ機能ノ旺盛、身體操作ノ巧緻、輕捷機敏性等ヲ大イニ必要トスル

從ッテ一般ニ强度ガ大デアッテ心身ノ鍛錬的效果ハ相當大ナルモノガアルケレドモ中ニハ身體ノ使用偏頗ナルモノガアリ或ハ同一姿勢ヲ長時間持續セザルベカラザル場合ガアリ靜止ヨリ急ニ激動ヲ要求シ又激動ヨリ遽止スル等漸進的ナラザル場合ガ尠クナイ、又戰況ハ被教育者ノ疲勞ヲ顧慮スルコト能ハズ、過勞ヲ避ケ得ザル場合ガ屢〻アル

更ニ裝具ノ重壓、兵器ノ負擔ハ身體各部ヲ拘束シ無理ナル運動ヲ課シ就中胸部ニ對スル壓迫ハ内部器官ニ不良ナル影響ヲ及ボス等身體ニ對スル惡影響ガ少クナイ

ニ、兵業技術

神經機能ノ訓練ヲ主體トシ巧妙微細ナル筋骨ノ運動デアッテ且是等ノ連合統制作用ヲ必要トスルモノデアルカラ左程健康ヲ害スル程度ノモノデナイガ體育的效果ハ大デハナイ

要スルニ兵業ハ之ヲ遂行シ得ル强力ナル基礎體力ヲ保有シアルモノニ對シテハ身體練成ノ效果ヲ某程度認メ得ルガ弱兵ノ如ク身體各部ノ發達不十分デアッテ、筋骨薄弱、内臟器官ノ機能旺盛デナイモノニ對シテハ體力養成手段ヲ教練演習ニノミ委スハ適當デナイ許リデ

ナク一度指導ヲ誤ルト寧ロ有害不利ナル結果ヲ招來シ身體ヲ破壞スル樣ニナルカラ十分注意スベキデアル、

2、體操ノ兵業ニ及ボス效果

體操ハ前述ノ兵業ト異ナリ運動生理ノ原則ニ基イテ身體各部ヲ漸進合理的ニ練成シテ其ノ正シイ發達ト體力トヲ養成スルト共ニ軍事諸般ニ適應シタ運動能力ヲ養成スル目的ヲ以テ構成サレテ居ルカラ、兵業特ニ身體ニ及ボス影響效果ノ有利顯著デアルコトハ極メテ明ラカデアル

就中弱兵ノ如ク基礎體力不十分デアツテ漸進合理的ニ身體鍛錬ヲ必要トスル者ニ對スル效果ハ更ニ偉大デアツテ左記實驗效果ノ實例ハ體力練成上如何ニ體操ノ效果ガ大デアルカヲ示シテ居ル

實驗例

イ、中部第六十七部隊ニ於ケル二回ノ弱兵教育ニ於テ兩回共術科總時間ノ約三五%以上ノ體操ヲ實施シタ、之ニ反シ健兵ハ約一二%弱、卽チ弱兵ノ $\frac{1}{3}$ ノ體操ヲ實施シタノデアルガ其ノ結果ハ體重增加率、運動能力進步率共ニ弱兵ハ健兵ヨリ優秀デアツタ、特ニ入隊時運動能力ニ於テ健兵ヨリ遙ニ劣ツテ居タ弱兵ガ教育末期ニ於テハ健兵ヲ凌駕シタノハ大イニ注目ニ値スル

又教練檢閱ノ結果ハ兩回共一般健兵ト同樣ノ課目ヲ實施シ何等遜色ナカツタ許リデナク射擊成績ハ弱兵ガ反ツテ優秀ナル成績ヲ現ハシテ居ル

ロ、東部第六十二部隊ノ本年度初年兵教育ニ於テハ體操ヲ總時間ノ第一中隊（體操研究中隊トシテ戸山學校關與）ハ一四%弱、第九中隊（保育研究中隊トシテ軍醫學校關與）ハ一二%弱、第六中隊（比較中隊）ハ一四%弱、其ノ他ノ中隊モ是等中隊ト略々同樣實施シタル結果聯隊トシテ第一期間ノ胸膜炎患者僅一名ニシテ衞生成績ハ師團ノ第一位デアリ、特ニ第一中隊ハ檢閱ニ於テ良好ナル成績ヲ擧ゲ特ニ體力氣力優秀衞生成績聯隊第一位ノ講評ヲ受ケタノミナラズ體力檢査ノ結果ニ依ル成績亦第一位デアツタ

東部第三十六部隊ニ於テハ本年度補充兵初年第一期（三ヶ月弱）ニ於テ特ニ優秀班（中等學校以上出身者八一名）特別練成班（弱兵九二名、教官ハ戸山學校助教タリシ少候出身將校）ニ區分教育セシニ特別練成班ハ體操時間約一二〇時間デアツテ其ノ結果ハ體力ハ優秀中隊ニ劣ラズ射擊ハ聯隊第二位、教練ノ檢閱講評ハ良好、ムハ最モ良好、衞生成績第一位ノ成績ヲ擧ゲテ居ル

ハ、〇〇隊ノ成績

1　自昭和九年至同十一年　第一期體操教育時間ト患者トノ關係

年次	體操時間	患者				
		第一期	年度總數	入院	除役者	結核性疾患	胸膜炎
九	二〇	六三一名	一、〇〇九名	九二名	二一名	八名	一七名

一〇	六〇	二四五					
一一	五七	二三七	九月迄	六三七	八五	一二	六	四
			四四六	第一期	四九	九月迄 一	一	一

2 持久力（戰時武裝十粁、後半部山地、踏破後戰闘餘力ヲ存ス）
昭和十年　一時間一七分五四秒
同　十一年　一時間六分

ニ、東部第二十二部隊ニ於ケル昭和十六年本業基本教育ニ於テ增健中隊ヲ編成シ四月十日入營ノ後諸檢査ヲ實施シ四月三十日ヨリ弱兵ヲ增健中隊ニ集合教育ヲ開始シテ本業基本教育末ニハ概ネ一般兵ニ伍シ得ル健兵ニ到達セシムルヲ目標トシタ

特ニ體操ノ保育訓練向上ニ及ボス影響ノ甚大ナルニ鑑ミ體操配當時間トシテ百十一時間（20%以上）ヲ用ヒテ實施セル結果ハ檢閲講評ノ成績ハ體操時間三十時間前後ノ中隊ニ比シ何等遜色ナク總評ニ於テ

1 體力氣力共ニ良好ナリ
2 衞生成績ハ優秀ナリ
3 全般ノ成績ハ良好ナリ
優秀ナル成果ヲ擧ゲテ居ル

以上ノ實例ニ鑑ミルモ體操ハ保育ニ缺クベカラザル體力練成ノ手段デアルト共ニ兵業能率向上ノ爲絶對ニ必要ナル要素デアル

二、兵業ノ體育的指導ノ必要

各種兵業ハ前述ノ如ク精神方面ニ於テハ勿論、身體訓練方面ニ與フル影響モ亦決シテ尠クナイ、然シ乍ラ元來**敎練演習ナルモノハ體育ヲ目的**トスル手段方法デハナイ、換言スレバ身體ノ合理的發達乃至ハ運動能力ノ科學的訓練法デハナイ、卽チ身體各部ヲ普遍的ニ運動セシムルコトガ出來ナイ許リデナク其ノ運動領域モ生理的最大限ニ達セズ、加之時トシテハ寧ロ非衞生的ナル實行モ强要シナクテハナラナイ機會ガ少クナイ、卽チ生理ニ立脚シ體育的ニ實行スベキ運動デハナイノデアル、殊ニ初年兵入隊當初ニ於ケル各自ノ體質、體格、體力ハ千差萬別デアツテ生業ノ不利ナル影響ヲ受ケ身體上ノ缺陷モ亦尠クナイ、是等ノ壯丁ニ對シ如上ノ兵業ヲ課シ戰時ノ要求ニ適應スベク戰闘兵トシテ完成スルニハ一足飛ビニ鍛錬的敎育ヲ施スノ愚策デアルコトハ明瞭デアツテ所謂體育的見地ニ基キ體操ヲ適切ニ利用シ且諸敎練演習等ヲシテ其ノ固有ノ目的達成ニ支障ナキ限リ漸進合理的ニ敎育進度ヲ進メ且諸兵業ヨリ受ケル不利ナル影響ヲ調整緩和シ、外傷罹病率ヲ減少シ、體力、氣力特ニ運動能力ヲ增進シテ諸兵業ノ能率ヲ向上シナクテハナラヌ

是體操ガ特ニ保育上必要トセラルル所以デアル

三、體操ト敎練トノ連繫

各種兵業ト體操トノ關係ニ就テハ前述ノ如ク密接不離ナル關係ヲ有スルモノデアルカラ之ガ教育訓練ニ方ツテハ兩者ノ連繫ヲ緊密ニシテ兵業能率ノ增進ヲ圖ラナクテハナラヌ

軍隊體操ノ目的ハ**心身ヲ鍛錬シテ軍事諸般ノ要求ニ適應スル體力、氣力特ニ機敏持久ノ運動能力ヲ養成スル**コトデアル、亦體力、氣力ハ凡テ兵業ノ基礎デアリ教練演習ノ際ハ勿論有ユル機會ヲ捉ヘテ鍛錬スベキコトハ教育令總則第二十六ニ明示セラレテ居ル所デアル、運動ト射撃ト突撃トハ戰鬪教練ノ要素デアツテ先ヅ各別ニ教育シ兵ノ習熟スルニ從ツテ兩者ノ連繫ヲ綿密周到ニ訓練スルコトガ必要デアリ、教範モ此ノコトニ關シテ大イニ强調セラレ繁忙ナル軍隊教育ニ順應スベキ樣要求セラレテアル、蓋シ體操ノ成果ハ直チニ教練演習ニ活用スベキモノデアルカラデアル

試ミニ靑年訓練ヲ終ヘ國民ノ選良者トシテ入營スル壯丁ノ心身ノ狀況ヲ觀察シテモ彼等ノ氣質ノ異ルト同樣ニ其ノ體質、體力、體格モ亦千差萬別デアツテ生業ノ不利ナル影響ヲ受ケ個人的ニ身體上ノ缺點モ亦尠クナイ、

是等壯丁ヲ戰時ノ要求ニ適應スル戰鬪兵トシテ完成スル爲ニハ適當ナル順序ヲ踏ミ方法ヲ講ズルコトガ緊要デアル

一足飛ニ鍛錬的訓練ヲ施スコトノ愚策デアルコトハ識者ノ言ヲ俟タズシテ明ラカデアル、假

令教育課目ガ如何ニ增加セラレテモ是等ノ階梯ヲ踏ムコトニ依リ却ツテ諸教育能率ノ增進スベキコトハ幾多ノ實驗ニ依ツテモ明ラカナ所デアル、卽チ合理的身體訓練ニ依リ練成セラレタ兵ハ實行教育ヲ以テ終始スル諸般ノ軍事動作ヲ受ケルニ方ツテ之ガ適應性ト感受性トヲ附與スルコトガ出來、體育上ヨリハ健康ヲ增進シ、實利上ヨリハ教練演習ノ修得ヲ容易ニシ之ニ必要ナル基礎ノ能力ヲ附與スルコトガ出來ル

彼ノ戰鬪教練ノ大部ヲ占ムル運動特ニ疾走教育或ハ障碍物ノ輕快迅速ナル通過、或ハ行軍力ノ錬成或ハ重キ器材兵器ヲ操縱シ扛擧シ負擔シテ適時適所ニ之ヲ運搬シタリ或ハ高所ニ攀登シ又ハ乘馬訓練ニ資スル等ノ如キハ直接教練演習ニ必要ナル運動訓練ノ必須事項デアル

近頃益〻繁忙ナル軍隊教育ニ於テ短期能ク其ノ效果ヲ發揚センガ爲ニハ其ノ教育ヲシテ最モ經濟的ニ有效ナラシムル方法ヲ選擇シナクテハナラヌ

之ガ爲苟モ戰場ニ必要ナル兵ノ運動能力、換言スレバ教練演習ニ直接必要ナル運動訓練ハ當ニ教練演習ノミニ委スコトナク、兵種ノ性能ニ應ジテ身體訓練ノ方則ニ立脚シテ、體育方面ヨリ養成訓練シ之ガ活用ニ依ツテ始メテ眞ノ戰鬪兵訓練ノ目的ヲ達成スルコトガ出來ル

唯玆ニ留意スベキコトハ體操ト教練トノ連繫ヲ喧シク云フ爲動モスルト**軍隊體操トハ武裝ノミヲ以テスルモノト誤解**スル者ガアル、戰場運動ニモ各種アル、前述ハ步兵等ニ於ケル一部

デアッテ自動車部隊アリ、航空隊アリ、各兵種ニ應ズル教練ノ成果ヲ發揮シナケレバナラヌノデ何ト言ッテモ旺盛ナル體力氣力ヲ先ヅ充實サセルコトデアリ、言換ヘレバ寛裕ナル服裝ヲ以テ十分ナル基礎ノ能力ヲ附與スルガ大部分デアルコトヲ忘レテハナラヌ、然ラザレバ徒ニ窺屈ナ服裝ヲ以テ訓練セントシ却ッテ能力ヲ最大限ニ發揮シ得ザルコトトナリ、砂上ニ樓閣ヲ築クノ類トナル、宜シク基礎體力即チ「ベトン」ノ地盤ノ上ニ鐵筋「コンクリート」ノ巨大ナ建築即チ猛訓練ヲ課シ教練ノ成果ヲヨリ以上向上スベキデアル之ヲ要約スレバ左ノ如ク直接連繫及間接連繫ノ二ニ區分スルコトガ出來ル

1、先ヅ旺盛ナル體力氣力ヲ作ル

2、直接連繫（實施上）
- 一、教練演習ノ修得ヲ容易ナラシムル爲
- 二、戰場ニ必要ナル各種運動能力ヲ養成シ之ヲ活用
- 三、兵員ノ健康ヲ保持增進スル爲

3、間接連繫—教育計畫立案ニ方リテ教育訓練課目、實施、休養等ヲ顧慮シ密接ニ連繫セシムル、加フルニ軍ノ科學機械化ノ進歩ハ益々體力ノ必要ヲ痛感シ典令範亦隨所ニ之ガ訓練ノ必要ヲ力說シテ居ル

即チ他ノ一般教育進度ニ應ジ主トシテ計畫上ニ於ケル横ノ方面ノ連繫ニ著意シテ實施ヲ適切ニシ眞ニ訓練ノ目的ヲ達成スベキデアル

第三　軍隊體操ニ就テ

一、意義目的

過去現在ニ於ケル戰役事變ハ吾人ニ幾多ノ教訓ヲ與ヘ又與ヘツツアル、特ニ**有ユル困苦缺乏ニ堪ヘ得ル堅忍持久ノ精神力**（氣力）**ト體力**トハ總テトノ基礎デアッテ更ニ**機敏、重兵器器材等ノ取扱搬送、障碍逼過、手榴彈投擲等ノ諸能力**ハ各種戰鬪任務遂行上重大ナル要素デアル、加フルニ軍ノ科學機械化ノ進歩ハ益々體力ノ必要ヲ痛感シ典令範亦隨所ニ之ガ訓練ノ必要ヲ力說シテ居ル

然レドモ近時國民體力ノ低下ト國軍兵力ノ增大トハ必然的ニ入營壯丁ノ素質ヲ著シク低下セシメ其ノ教育ハ特ニ健兵對策ヲ必要トスルニ至ッタノデアル、而シテ體操ノ目的ハ「心身ヲ**鍛錬シテ軍事諸般ノ要求ニ適應スル體力、氣力特ニ機敏持久ノ運動能力ヲ養成スルニ在リ**」デ即チ體操ハ入營壯丁ノ體格體質ヲ基礎トシ兵業遂行ニ必要ナル心身ヲ修練スル如ク學理ニ基キ考案セラレタルモノデアルカラ之ガ適切ナル實施ニ依ッテ一般ニ健康ヲ保持增進シ教育訓練ニ對スル適應性ヲ養ヒ其ノ能率ヲ向上スルト同時ニ前述ノ如キ旺盛ナル氣力體力ヲ涵養シ以テ人的戰力ヲ增强シ得ルモノデアル

二、基本體操

1、目的及效果

基本體操ノ目的ハ「**身體各部ノ發達ヲ圖リ其ノ機能ヲ旺盛ナラシメ以テ體力ノ基礎ヲ確立シ併セテ氣力ヲ養成スル**」ニ在ル、其ノ他基本體操ヲ適當ニ利用スル時ハ教練演習ノ準備若クハ劇動後ニ於ケル調整ヲ圖リ身體ノ固癖ヲ矯正シ成育ノ不全ヲ補ヒ或ハ健康ヲ保持增進スル爲有效デアル

抑〻身體各部ノ發達ヲ圖リ其ノ機能ヲ旺盛ナラシムルコトハ健康ノ基礎デアルカラ體育上極メテ重要ナル事項デアル、卽チ心臟、肺臟竝ニ消化器等ノ內臟諸器官ノ機能ハ筋骨ノ發達ニ伴ヒ又筋骨ノ發達ハ外觀上相互ニ對稱的比例ヲ保持スルト共ニ遺憾ナク各部固有ノ能力ヲ發揮シテ特ニ是等內臟及筋骨ヲ掌ル腦神經ノ機能ヲ銳敏ナラシメ是等器官ノ調和的發達ヲ期シ得ルカラデアル、然シナガラ運動ノ選定實施ヲ誤リ或ハ一方ニ偏スル過度ノ運動ハ體格、能力共ニ偏頗ニ陷リ易イ、然ルニ基本體操ハ身體內外各部竝ニ神經系ニ對シ生理上適確ナル效果ヲ有スル運動ヲ包含シ且其ノ各種運動ハ强度ノ漸進的順序ニ配列シテ廣ク各人ノ身體狀況ニ適應シ得ルヲ以テ之ヲ普遍漸進的ニ實施スル時ハ能ク身體各部ノ發達ヲ促進シ得ルモノデアル、故ニ入營當初ノ兵ニ對シテハ特ニ基本體操ノ實施ニ依ツテ健康ヲ保持增進シ身體ノ發達柔軟ヲ圖リ諸兵業ノ教育ヲ容易ナラシメ其ノ能率ヲ向上スルコトガ必要デアル

其ノ他基本體操ヲ適宜活用スルトキハ次ノ如キ效果ガアル

イ、準備的效果

教練演習ヲ實施スルニ方ツテ基本體操中ノ適當ナル運動ヲ實施シテ血行呼吸ヲ促進シ身體ニ柔軟性ヲ與フルトキハ教練演習ノ修得ヲ容易ナラシメ其ノ能率ヲ向上スル、特ニ過激或ハ巧緻ノ動作ヲ行フ場合ニ於テ然リトスル

ロ、調整的效果

調整トハ變調ヲ來セル心身ヲ常的狀態ニ誘導スル作用ヲ稱スルモノデアツテ兵業ノ教育中特ニ劇シキ勞作ヲ爲スカ若クハ困難ナル作業ヲ行ヒ之ガ爲著シク血行呼吸ガ促進シ若クハ神經興奮シタルトキ或ハ身體ノ一局部過勞シタルトキ等ニ於テハ其ノ中間又ハ終リニ於テ基本體操中ノ適當ナル運動ヲ課シ以テ容易ニ心身ノ調整ヲ圖リ疲勞ノ恢復ヲ速カナラシメルコトガ出來ル

ハ、固癖ノ矯正的效果

身體ノ固癖ハ姿勢ヲ不良ナラシメ或ハ健康ヲ阻害シ或ハ關節ノ不全ヲ惹起シ其ノ領域ヲ

減少スル爲技術ノ修得ヲ阻害シ著シク兵業能率ヲ低下スルモノデアル、然レドモ基本體操其ノ他適切ナル運動ノ實施ニ依リ逐次矯正セラレル（體操教範附表第三）

ニ、保健的效果

成育不全者、身體虛弱ナル者及病後衰弱者等ニ對シテハ軍醫ト密接ナル連繫ヲ保チ心身ノ狀態ニ應ジ適切ナル運動種類ヲ選定シテ實施スルコトニ依リ逐次其ノ成育ノ不全ヲ補ヒ若クハ健康ヲ增進シ或ハ衰弱ノ恢復ヲ速カナラシメ又勤務其ノ他ノ關係上平素運動ノ不足ナル者ニ對シテハ本體操ノ實施ニ依リ常ニ健康ヲ保持增進スルコトガ出來ル

2、構　成

基本體操ハ生理解剖ニ立脚シ身體各部ヲ普遍合理的ニ運動セシメ以テ完全ナル發達ヲ圖ル爲次ノ要件ヲ具備スル如ク構成セラレテ居ル

イ、身體各部組織特ニ神經系ニ對シ有效ニ練習シ得ル運動ヲ包含スル

ロ、被教育者ノ體力ニ應ジ運動ノ强度ヲ巧ニ增減シ各種ノ狀況ニ適應シ得ル

ハ、運動ノ實施ヲ完全容易ナラシムル爲運動ノ配合ヲ合理的ナラシメ得ル

以上ハ基本體操ノ特徵デアツテ完全ニ體操ヲ練習スル爲ニ最モ重要ナル原則デアル

三、應用體操

1、目的及效果

應用體操ノ目的ハ「**旺盛ナル氣力竝ニ體力ヲ鍛鍊シ之カ活用ノ方法ヲ演練シ以テ戰場ニ必要ナル運動能力ヲ養成シ體操ノ目的ヲ完成スル**」ニ在ル

凡ソ軍人ハ身體各部ノ發達ヲ圖リ健康ヲ增進スルト共ニ更ニ心身ヲ鍛鍊シテ持久力ヲ養ヒ活動力ヲ增進スルコトガ必要デアル、而シテ戰鬪兵トシテノ精神的竝ニ身體的能力ハ一般普通人ヲ超越シ人間最高度ノ作業ニ從事スルコトヲ考ヘ如何ナル狀況ニ遭遇スルモ旺盛ナル氣力竝ニ體力ヲ十分ニ發揮シテ完全容易ニ其ノ責務ヲ遂行シナクテハナラヌ、之ガ爲ニハ特ニ軍隊獨特ノ應用體操ノ實施ニ依リ持久、機敏、扛擧運搬、懸垂攀登、障碍通過、投擲等ノ諸能力ヲ養ヒ且技術習得ニ必要ナル巧緻性ヲ得シメルコトガ必要デアル、尙持久力ハ氣力ト身體運動ノ不斷ノ練磨トニ依ツテ養成サレ、氣力ハ身體運動ニ依リ實現スルモノデアルカラ身體ノ鍛鍊ト併セテ之ヲ涵養スルコトガ必要トナル、其ノ他應用體操ハ野外ニ存在スル水流、斷崖、樹木、不齊地等ノ地區地物ニツキ訓練シ又教練演習等ノ時期ヲ利用シ運動能力ヲ實際ニ活用シテ自信力ヲ得シムルコトガ肝要デアル、斯クシテ練成シタル精神的竝ニ身體的諸能力ハ能ク諸教練演習ノ際ニ活用セラレ大イニ其ノ效果ヲ發揮スルニ至ルモノデアル

2、構　　成

應用體操ノ目的達成上其ノ構成ニハ次ノ要件ヲ具備シナクテハナラヌ

イ、運動ノ修練ニ依ヲ軍人ニ必要ナル最モ旺盛ナル體力、氣力ヲ養成シ得ルコト

ロ、戰場ニ於テ遭遇スル基礎的各種運動能力ヲ完全ニ練習シ得ルコト

ハ、生理上ノ效果ヲ併セ收メ得ルコト

抑ゝ戰場ニ於テ遭遇スル千態萬樣ノ狀況ニ適應スル訓練ハ到底不可能デアツテ勢ヒ兵業遂行ノ爲最モ主要ニシテ且基礎的運動ノ練熟ヲ圖リ時ニ臨ミ變ニ應ジ容易ニ之ヲ活用シ得ル能力ヲ養成スルヲ以テ滿足シナクテハナラヌ

以上ノ要旨ニ基キ採用スベキ主ナル運動ハイ、行進、ロ、懸垂登降、ハ、梁木通過、ニ、投擲、ホ、扛擧、ヘ、跳躍、ト、障碍通過、チ、兵種ニ依ヲ高度ノ巧緻運動デアル、又是等運動能力ヲ實際的ニ活用シテ野外綜合訓練ヲ實施シ以テ野外ニ存在スル各種障碍ヲ迅速輕易ニ連續通過スル能力ト共ニ堅忍持久ノ氣力ヲ養成スルコトガ肝要デアル

四、團　體　競　技

1、意義目的

競技ハ爭鬪ヲ本來ノ目的トシ勇氣、巧緻、忍耐等ヲ要スル心身ノ活動ヲ總稱シテ居ル、而シテ團體ヲ以テ協同シテ勝敗ヲ相爭フモノヲ團體競技ト稱シ其ノ目的ハ**團體ノ活動ニ必要ナル心身ヲ鍛錬シ特ニ企圖心、獨斷專行、協同連繫、敢爲、犧牲等ノ諸性竝ニ瞬間的判斷ニ伴フ輕捷機敏ナル活動ヲ養成スル**ニ在ル

2、價　　値

競技ハ其ノ本質上刺戟多ク其ノ構成モ亦單調デナイカラ啻ニ身體鍛錬上效果ノ多イ許リデナク特ニ精神ノ陶冶訓練ニ大ナル效果ヲ齎スモノデアル

イ、勇猛心ノ養成

ロ、決斷ト沈著心ノ養成

ハ、團體精神ノ涵養

ニ、個性ノ誘掖

ホ、注意力ノ集散

以上ノ如ク心身訓練上價値ハ大デアルケレドモ指導ガ適切デナイ場合ニハ弊害モ亦尠クナイ、特ニ試合ニ於ケル審判ニハ注意ヲ要スル所デアル

第四　體操教育計畫

體操教育計畫作製上顧慮スベキ事項ヲ述ベレバ次ノ如クデアル

一、教育時間

抑ゝ身體ノ發育發達ヲ圖リ各種器官ノ機能ヲ增進セシムルニハ一朝一夕ヲ以テ成シ得ルモノデハナイ、長期間ニ亙リ連續不斷ノ訓練ヲ必要トスルモノデアル

故ニ兵業ニ堪ヘ得ル基礎體力ヲ確立シ更ニ之ヲ保持增强センガ爲ニハ相當時間ヲ配當スルコトガ必要デアル、而シテ其ノ時間ニ關シテ若干部隊ニツキ調査スルト次ノ如クデアル

1.

第一期體操教育時間

年次	時間	衛生科總時間ニ對スル割合	第一期年度總數	患者數 入院	患者數 除役	患者數 結核性疾患	患者數 胸膜炎
昭和九	二〇	6%	六三一	一〇九〇	九二	二一	八 一七
一〇	六〇	20%	二五四	六七三	八五	一二	六 四
一一	五七	18%	二三七	九月迄四四六	第一期四九	九月迄一	九月迄一 九月迄一

2.

年次	人員	時間	衛生科總時間ニ對スル割合	成果
昭和十五年補充兵	名 35	時間 130	% 34	教育末期ニハ體力一般健兵ト略ゝ同樣トナリ初期全員出戰不堪者ナリシガ二名ヲ除キ他ハ出戰可能トナル
昭和十五年初年兵	名 100	約時間 80	% 30	教育末期ニハ體力一般健兵ト略ゝ同樣トナリ初期大部出戰不堪者ナリシガ末期ニハ七名ヲ除キ出戰可能トナル

3、體育ヲ重視シテ居ル外國軍ニ於ケル體操時間ハ次ノ樣デアル

イ、獨逸

教育總時間ノ二十五%

ロ、蘇聯

初年兵教育三ケ月間ニ約六十時間

右以外ノ時期每日必ズ一—二時間

以上各例ヲ基礎トシ效果ヲ期待シ得ベキ體操時間ヲ檢討スルト概ネ次ノ如クニナル

4、本業基本教育（補充兵ヲ含ム）

1、**健兵**　術科教育時間ノ少クモ　約20％

3、**弱兵**　……　約30％以上

5、教育期間ニ對スル時間ノ配當

右教育時間ヲ教育ノ進度ニ應ジ配當スレバ次ノ如クニナル

イ、約$\frac{1}{2}$（約五十時間）ヲ入隊當初一ケ月半ニ配當

健兵タルト弱兵タルトヲ問ハズ其ノ體力特ニ運動能力ハ一般ニ稍〻强度ノ兵業訓練ニ應ズルニハ不充分ナルヲ以テ入隊當初訓練ノ强度ガ比較的弱イ時期ニ於テ强度大ナル兵業ニ對スル體力準備ヲ必要トスル、之ガ爲實驗ニ依ルト約一ケ月半ヲ要シ、之ニ配當スベキ體操時間ハ其ノ總教育時間ノ約$\frac{1}{2}$（約五十時間）ヲ適當トシ之ヲ以テ概ネ毎日一回ノ體操ヲ實施スル

ロ、前項ノ殘リ（教育時間ノ約$\frac{1}{2}$）ヲ殘期間（約二ケ月半）ニ配當

前項ニ依リ準備セラレタル體力ヲ保持スルト共ニ更ニ逐次强度增進スル兵業ニ對スル體力的準備ト尙基本教育末期ニハ古年次兵ニ伍シ戰鬪及諸勤務ヲ遂行シ得ル體力ヲ養成シテ置カナクテハナラヌ

之ガ爲既ニ養成セラレタル體力ノ鍛錬ヲ繼續スルヲ要スルガ一方兵業訓練ハ逐次强度ト繁忙トヲ加ヘルカラ從來ノ如ク訓練ニ多クノ時間ヲ用フルハ時間的ニモ困難デアル、依ツテ是等ノ點ヲ考慮シテ次ノ如ク配當スルノガ適當デアル

前部約一ケ月間　週五回ノ體操（約二十七時間）

殘部ノ期間　週三回ノ體操（約二十九時間）

二、基本體操、應用體操トノ時間竝ニ配合

體操教育ノ主體ノ應用體操ニ在ルコトハ教範ノ示ス所デアルガ現況ノ如ク體力劣弱ナル兵ノ增加セル狀況ニ於テハ其ノ基礎的體力不充分ナル者ガ相當多イ、故ニ入隊當初ニ於テ基本體操ヲ相當必要トスル、特ニ弱兵ニ對シテ然リデアル、然シナガラ某程度訓練セラレタ後ハ應用體操ヲ主體トスルコトガ必要デアル、而シテ兩者ノ時間竝ニ配合ノ基準ハ次ノ如クデアル

1、本業基本教育（補充兵同ジ）

時間關係（比率）		
區分	基本	應用
健兵	1	3以上
弱兵	1	2

配合			
區分	基本		應用
當初	健	1	1
約一ケ月	弱	2	
爾後	健	1	4
約一ケ月	弱	2	
殘部		1	6

2、本業基本教育期以外ノ體操教育計畫

本業基本教育ニ於テ養成セラレタル體力ハ本期以外ニ於ケル練磨ニ依ツテ愈〻眞ノ實力トナリ以テ體力ハ確立セラレルモノデアツテ若シ之ヲ怠レバ能力ノ低下ハ勿論遂ニハ本業基本教育ニ於ケル訓練モ水泡ニ歸スルモノデアルカラ本期以外ニ於テモ不斷ノ訓練ヲ要スル然レドモ本期外ニ於ケル軍隊ノ行事ハ繁雜ニシテ綿密詳細ナル計畫ヲ樹立スルモ實行困難ナルヲ通常トスルヲ以テ此ノ實情ニ卽スル如ク計畫スルコトガ必要デアル、之ガ爲

一、努メテ簡單ニシテ實行ノ容易ナルモノ

二、應用體操ノ重點課目ノ教育ニ徹底スルコト

三、年度末到達標準ヲ目標トシテ計畫スルコト

四、課目ニ依ツテハ練兵場、射場ノ往復、演習ノ前後等ニ於テ演習ノ强度時間等之ヲ許セバ努メテ此ノ時機ノ活用ニ留意スルコト

五、工務兵、衞生兵、本部事務室勤務者等運動不足者ノ訓練ヲ顧慮スルコト

以上各項ヲ考慮シテ立案シタ計畫ノ一例ハ別表ノ如クデアル

三、重點課目

體操全般ヲ通シテ體力向上ノ上最モ緊要ナル所ノ內臟ヲ强化セシムルニ有效ナル運動ト戰場必須ノ運動能力ヲ練成スルニ效果アル運動トヲ以テ重點課目トスベキデアル、兩者ハ相共通スルモノデアツテ是等ノ運動種目ヲ充分訓練スル如ク計畫スルコトガ必要デアル

1、基本體操

懸垂、行進、跳躍運動ヲ骨幹トシテ構成セラレ是等ノ運動ヲ忽諸ニ附スル時ハ教育效果ノ大部ヲ失フモノデアル、然ルニ從來各隊ノ體操實施ヲ見ルト一般ニ此ノ點ニ顧慮ガ少イ、故ニ是等運動種目ヲ充分訓練スル如ク計畫シナクテハナラヌ、特ニ弱兵ハ左表ノ如ク體格上ニ缺陷ヲ有スルカラ之ガ矯正ニモ前記ノ重點課目ヲ必要トスル

初年兵入隊時體格表

區分	人員	身長	體重	胸圍	比體重
健兵	一、二七二	一、米六二九	五七、六四	〇・八四七	三五・一
淮弱兵	二六〇	一、六二五	五三、三五	〇・八二五	三二・九
弱兵	一〇〇	一、六三八	五一、二〇	〇・八〇七	三〇・三

右表ノ如ク胸廓身長ノ半バニ達セズ其ノ發達不十分ナルハ胸、內臟諸器官ノ發育不十分デアッテ激動ニ適セズ又上體ノ堅確ヲ缺キ裝具ニ依ル重壓ニ對スル抵抗力ノ弱イコトヲ示スモノデアル

斯クノ如キ體格ハ一般ニ胸部疾患ニ侵サレ易イ、故ニ基本體操ニ於テハ特ニ此ノ缺陷ヲ矯正スル爲前記重點課目ノ外更ニ胸廓、呼吸運動等ヲ充分實施スル如ク計畫セネバナラヌ

2、應用體操

イ、重點課目

應用體操ノ各運動種目中ニハ其ノ要領ヲ一通リ體驗シテ置ケバ宜イ程度ノ運動ト能力ノ無限ノ向上發達ヲ圖ル爲不斷ノ反覆練磨ヲ必要トスル運動トノ二種類ガアル、後者ハ應用體操ニ於ケル重點課目デアッテ戰場必須ノ運動能力タル機敏性、持久性ト重量物ヲ取リ扱フ臂力トヲ養成練磨スルニ有效ナルハ次ノ樣ナ課目デアル

早駈（百米）	機敏性	
巾跳		
懸垂（鐵棒）		
持久駈歩	持久性	
野外綜合訓練		
懸垂（鐵棒、吊棒索）	臂力	
扛擧運搬（土囊、鐵錘）		

以上ノ重點課目ハ健兵タルト弱兵タルトヲ問ハズ他ノ戰技ト等シク在營間ヲ通シ不斷ノ練磨ヲ重ネ能力ノ無限ノ向上ヲ圖ル如ク計畫セネバナラヌ

ロ、前項以外ノ課目ハ非重點課目トシテ適宜實施スル

ハ、重點課目ト非重點課目トノ時間的關係

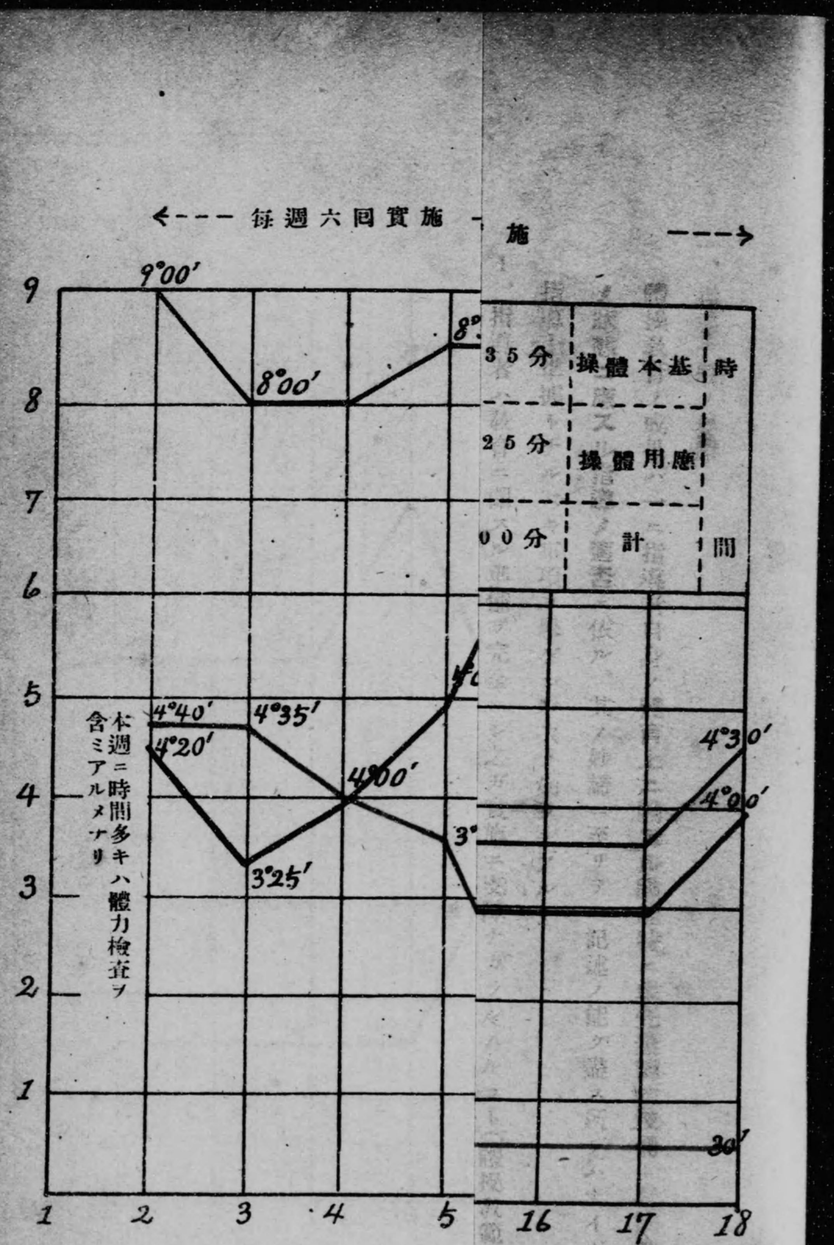
概ネ3ト1トノ割合ガ適當デアル

四、運動能力到達標準

體操教範總則第四ニ示サレテ居ル如ク運動能力到達標準ヲ定メルコトガ必要デアリ、教育計畫ハ此ノ標準ニ到達スル如ク樹立セネバナラヌ

兵運動能力到達標準			
種目	本業基本教育末	年度末	
◎百米		十六秒臺	十五秒臺
◎二千米	健兵 八分三十秒		八分二十秒
	弱兵 九分		
◎懸垂肘屈	八回	十回	十回
◎土嚢扛擧（十貫）	十回	十三回	十三回
手榴彈立投	三十五米	三十八米	三十八米
巾跳	三米八〇	四米	四米
備考	◎印ハ必須課目ナリ 服裝 徒手 卷脚絆 軍靴 上衣脫		

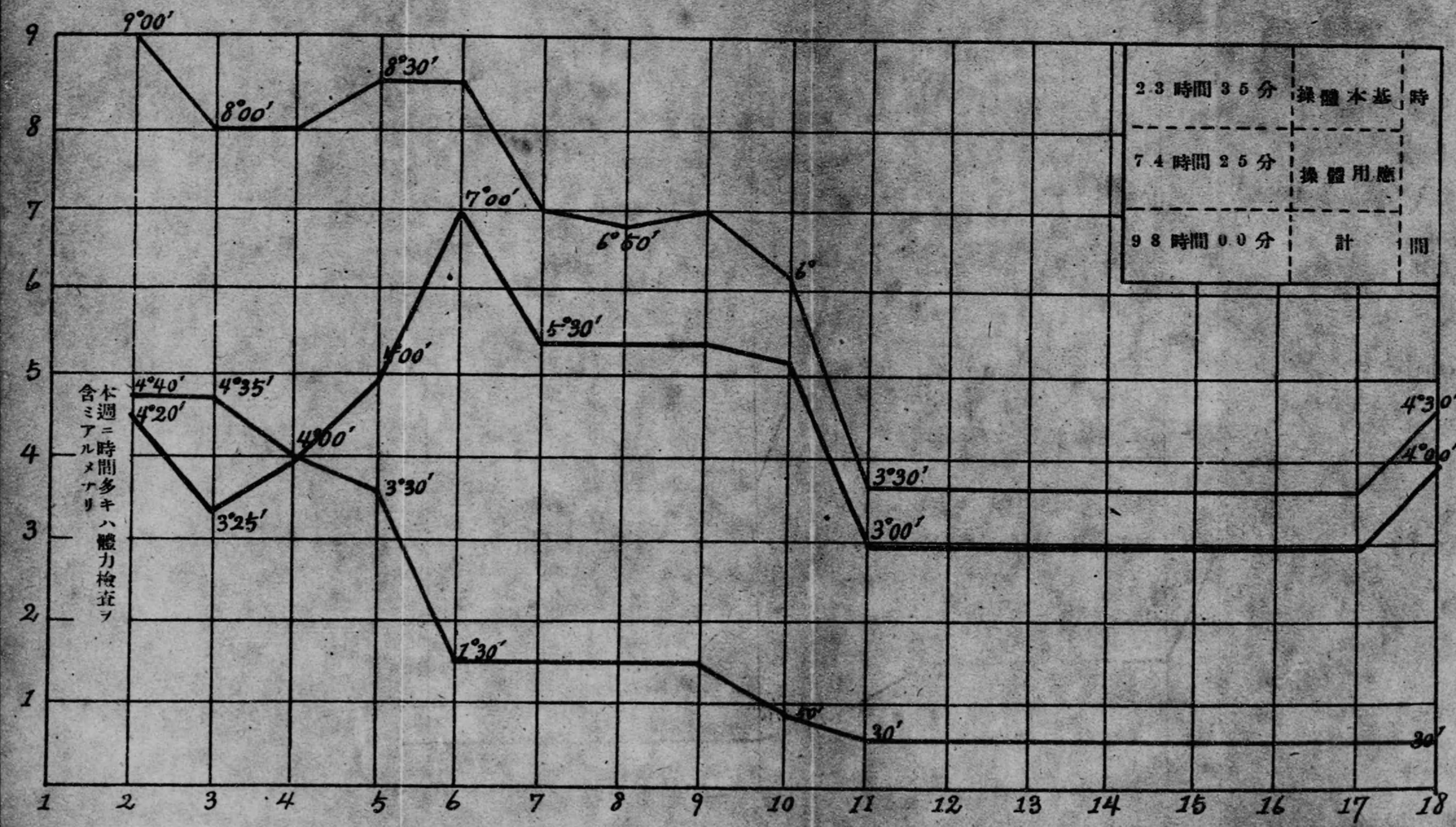
以上各項ヲ考慮シテ立案シタ體操教育計畫ノ一案ハ別表ノ如クデアル



體操進度表

（本業基本教育ニ於ケル）

←--- 每週六回實施 ---→　←- 每週五回實施 -→　←----　每週三回實施　----→



23時間35分	操體本基	時間
74時間25分	操體用應	
98時間00分	計	

第五　軍隊體操ノ指導ニ就テ

一、指導一般ノ要領

體操教育ノ成果ハ一ニ指導者自身ノ體育上ニ關スル識能特ニ率先垂範的伎倆ト習技者ノ心身ノ狀態ニ應スル指導ノ適否ニ依ル、其ノ妙諦ニ至リテハ記述ノ能ク盡ス所デハナイガ今其ノ指導上準據トナルベキ事項ヲ擧ゲレバ次ノ如クデアル

1、指導者ハ教育ニ關スル準備ヲ完全ニシ之ガ實施ニ支障ナカラシムルコト（體操教範第十四）

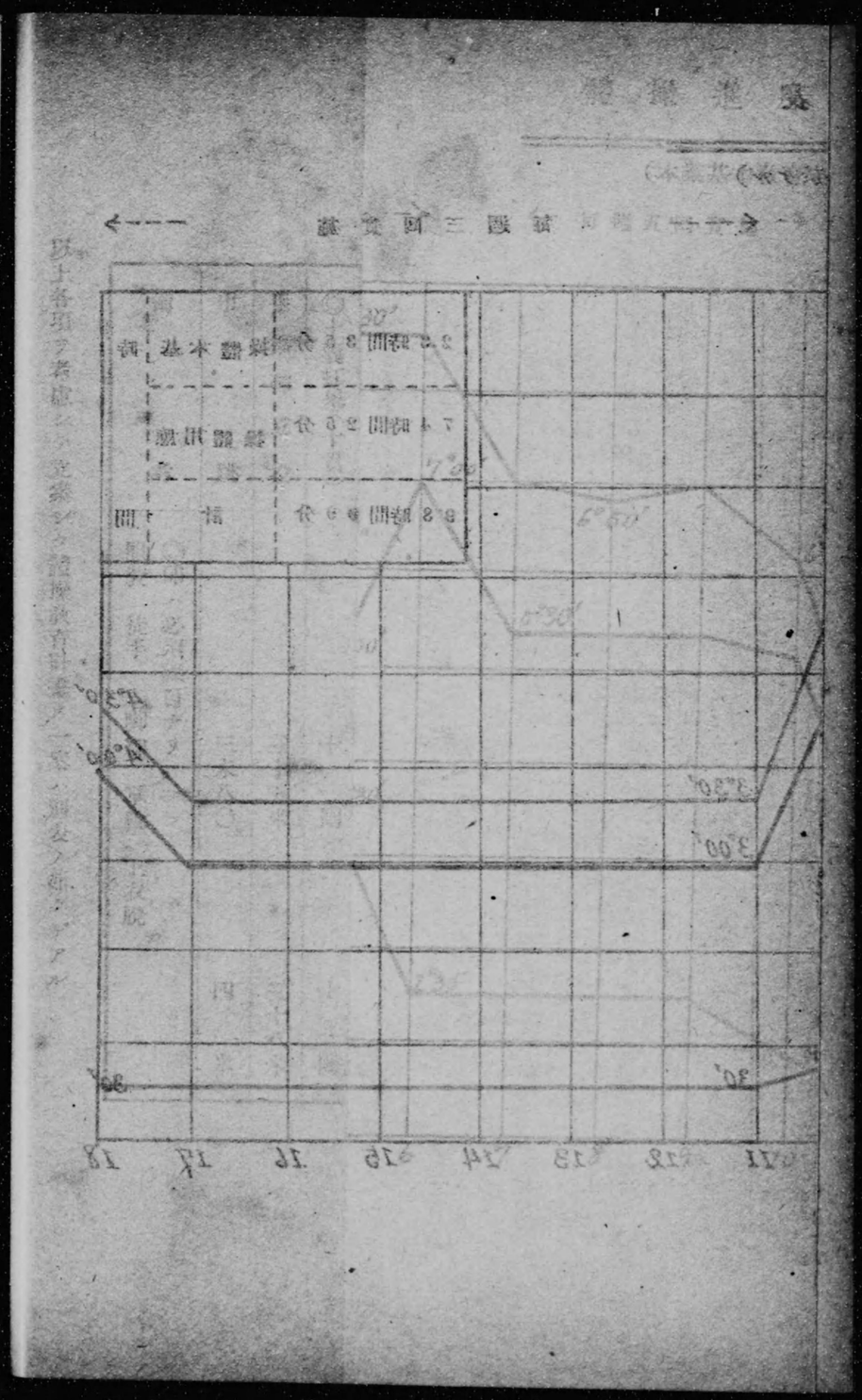
2、指導者ハ軍紀ヲ嚴正ニシ運動實施ノ諸法則ヲ嚴守シ且習技者ヲシテ心身共ニ全力ヲ盡シテ實施セシムルコト（體操教範第十三）

3、體操教育ノ要領（體操教範第十五）

4、指導者ハ常ニ習技者ノ心身ノ狀態ヲ知悉シ且天候季節ヲ顧慮シ常ニ其ノ指導ヲ之ニ適應サセルコト（體操教範第十六）

5、指導者ハ懇切熱心常ニ潑剌タル意氣ト活模範トヲ以テ習技者ノ活氣ヲ誘發シ嗜好心ヲ喚起スル如ク指導スルコト（體操教範第十四）

6、指導者ハ常ニ習技者ノ位置ニ立チテ教育シ彼等ノ境遇、心理、知能等ニ適合スル如ク指導



スルコト

7、習技者ノ缺點ヲ速カニ發見シ的確ニ之ヲ矯正スルコト（體操教範第十七）

8、指導者ハ習技者ノ動作ニ關シテ絕エズ注意ヲ拂ヒ機徹ノ間ニ表現スル徹候ヲ看過セズ薫陶ノ資料タラシムルコト

9、幇助ハ外傷ヲ豫防スルト共ニ習技者ヲシテ運動ノ要領ヲ容易ニ會得セシメ其ノ進歩ヲ圖リ嗜好心ヲ害セザル爲必要デアル（體操教範第二十一）

10、習技者ヲシテ攝生ヲ重ンジ衞生上ノ注意ヲ怠ラシメザルコト

二、指導者ノ具備スベキ性能

指導者ノ人格、伎倆ノ巧拙、注意ノ如何ハ運動ノ效果ヲ發揚スル根源ヲ爲スモノデアルカラ常ニ修養經驗ヲ重ネナクテハナラヌ

今指導者ノ具備スベキ性能ヲ擧ゲレバ概ネ次ノ如クデアル

1、體育上ノ識能特ニ率先垂範ノ伎倆ヲ備ヘ以テ軍隊教育ノ能率向上ヲ期スルコト（體操教範第三）

2、習技者ノ缺點ヲ速カニ發見シ之ヲ簡明的確ニ矯正シ得ル眼識ト能力（體操教範第十七）

3、適切ナル幇助ヲ爲シ得ルノ技能（體操教範第二十一）

4、懇切熱誠且習技者ノ氣分ヲ爽快ニシ嗜好心ヲ喚起セシムルコト

5、自ラ自己ヲ反省シ習技者ニ及ボス影響ニ關シ觀察ヲ怠ラザルコト

三、基本體操ノ指導

勉メテ身體各部ヲ普ク運動セシムル爲各種ノ運動ヲ包含セシメナクテハナラヌ、然シナガラ保健ノ爲或ハ教練演習ノ前ニ行フ準備若クハ劇動後ニ於ケル調整又ハ固癖矯正等ノ目的ニ依リ之ニ適應スル運動ヲ選バネバナラヌ（體操教範第二十六）

而シテ之ガ指導上注意スベキ件ヲ述ベルト次ノ如クデアル

1、通常各個ニ行ハシメ要領會得後ハ種類ニ依リ部隊ヲ以テ行フ（體操教範第二十五）

2、姿勢、運動ハ極メテ正確且十分ニ實施スルコト（體操教範第二十七）

3、習技者ヲシテ運動間呼吸ヲ伴ハシム（體操教範第二十八）

4、運動ノ速度ヲ適正ニスル（體操教範第二十九）

5、運動ノ各節度ニハ生理上及指導上妨ナキトキハ通常習技者ヲシテ高調且活潑ニ呼唱セシムルコト

6、形ニ捉ハレ教育ノ要點ヲ失セザル如ク注意スルコト

7、器械ヲ用フル運動ハ死節時ナク實施スルコト

8、服裝ハ運動ヲ容易ナラシムル爲勉メテ寬裕ナルヲ可トス（體操教範第三十）

天候季節等ノ關係ヲ顧慮シ上體ヲ露ハシ之ヲ日光ニ曝シテ運動ヲ行フトキハ次ノ如キ利益ガアル

イ、筋及關節ノ運動ヲ拘束セズ動作ガ輕快ニ且容易デアル

ロ、運動ニ依リ發生スル熱及汗線ノ分泌物ヲ速カニ皮膚ヨリ放散シ疲勞ヲ遲延シ且輕減スル

ハ、皮膚冷氣ニ觸レ快感ヲ覺エル

ニ、皮膚ヲ鍛錬シ寒暑ニ對スル抵抗力ヲ增進スル

ホ、筋肉ノ躍動ヲ看知シ得ルヲ以テ其ノ實施ノ適否ヲ判定シ矯正容易且模範ノ指示等ニ便ヘ

ヘ、習技者ノ一般體格ヲ目擊シ得テ個人教育上有利デアル

ト、其ノ他日光直射ニ依ル醫學的效果大デアル

9、基本體操ハ其ノ目的達成上一般ニ各運動ヲ普ク實施スベキモノデアルガ弱兵ハ一般ニ胸部內臟諸器官ノ發育不充分ニシテ激動ニ適セズ且裝具ニ依ル重壓ニ對スル抵抗力ガ弱イ、又胸廓ノ可動性ニ乏シク呼差、肺活量少キヲ一般トスル、故ニ基本體操實施ニ際シテハ時ニ是等體格上ノ缺陷ヲ補ヒ更ニ其ノ發育ヲ助長スルニ有效ナル運動卽チ胸椎、懸垂、行進、跳躍、呼吸運動等ヲ重視シナクテハナラヌ

四、應用體操ノ指導應用

體操ハ體操教範ノ示ス如ク軍隊體操ノ主體デアツテ保育ニ於テモ體操ノ重點ハ之ニ指向セネバナラヌ、然シナガラ基本體操ニ比シ一般ニ強度ガ大デアルカラ其ノ實施ニ關シテハ適切ナル考慮ヲ拂ハナクテハナラヌ、之ガ爲教育指導上注意スベキ事項ヲ擧ゲレバ次ノ如クデアル

1、合理的且漸進的强度ノ增進ニ依リ能率ヲ向上スルト共ニ過勞ヲ防止スル

2、通常各個ニ教育シ最初ハ輕易ナル服裝ヲ以テ體操場、練兵場等ニ於テ基礎能力ヲ養ヒ次デ障害通過場及野外各種ノ地形地物ニ就キ實施シ遂ニハ武裝ヲ以テ戰場ニ必要ナル諸運動ニ熟練セシムルコト（體操教範第九十一）

3、應用體操ハ其ノ性質上身體局部ノ運動ニ偏シ易イ、故ニ指導者ハ勉メテ基本體操實施ノ原則ニ準ジ適當ニ身體各部ノ運動ヲ爲サシムル如ク指導スルコト（體操教範第九十）

4、習技者ノ顏貌、態度、言語、脈膊、呼吸及發汗狀態等ニ注意シ過勞ヲ防止スル（體操教範第十六ノ二）

5、外傷豫防ノ方法ヲ講ズルト共ニ習技者ヲシテ常ニ其ノ注意ヲ喚起セシメル（體操教範第十九）

6、外傷ニ對スル處置ヲ適當ナラシメルコト（體操教範第二十三）

五、團體競技ノ指導

競技ハ身體ノ鍛錬上有效デアル許リデナク精神ノ修養或ハ戰鬪教練ノ準備ニ又ハ兵營生活ノ

特性等ヨリ見テ價値大ナルモノデアルガ各隊ニ於ケル實施適切ヲ缺ク爲ニ效果ガ上ラナイ許リデナク却テ軍紀ヲ害シ外傷ヲ多發スル等遺憾ノ點ガ尠クナイ、次ニ團體競技指導上注意スベキ件ヲ述ベレバ次ノ如クデアル

1、先ヅ目的ヲ理解セシメ實施ノ概要ヲ知ラシメ部分教育ヲ施シツツ練習試合ヲ行ヒ次デ試合ニ移リ其ノ技能ヲ練成スルト共ニ精神的要求ヲ向上スル如ク順序的ニ教育スル（體操教範附錄第三）

2、場所ノ廣狹、人員、規定ノ繁簡等ハ習技者ノ程度ヲ考慮シテ競技ノ特質ヲ發揮シ且競技進行ヲ圓滑ナラシメル（體操教範附錄第六）

3、審判官ヲ設ケ規定ヲ確實ニ實行セシムルト共ニ適宜指導スルコトガ肝要デアル（體操教範附錄第七、第八）

4、運動激烈ナルト興味多キ爲之ニ熱中シ動モスレバ過勞ニ陷リ又外傷ヲ生ジ易キヲ以テ注意ヲ要スル

5、競技實施間ニ於テハヨク個性ヲ表現スルモノデアルカラ幹部ハ兵ノ一擧一動ニ注意シ個人教育ノ資ニ供スルノ著意ヲ必要トスル

第六　保健體操ニ就テ

一、劃期的ナル體育訓練ノ必要性

1、各隊ニ於ケル保健體操ノ現況

日朝日夕點呼時、工務兵其ノ他休憩時間ヲ利用スル僅少時間ノ所謂「保健體操」ト稱スベキモノニ十分間體操、ラヂオ體操、基本體操、國民體操、厚生體操……等多種多様アッテ其ノ内容實施法等ニ於テモ幾多檢討ヲ要スベキモノガアリ加フルニ指導未熟ノ爲保健ノ目的ヲ達シ得ルヤヲ疑ハシムルモノガ少クナイ

是保健ノ意義目的ヲ明カニセズ保健ハ斯クモ簡單ナル方法ノ實施ニ依リテ其ノ目的ヲ達シ得ルモノト思考スルモノ或ハ格別ナル考ヘナク唯觀念的ニ模倣スルモノ等種々アル、從ッテ其ノ實施法ヲ觀テモ要領ヲ逸シ形式的ナルモノガ少クナク效果モ甚ダ薄イト見ラレルモノガ多イ甚ダシキハ保健體操ノミヲ以テ體育訓練ヲ爲シアル如ク誤解シテ居ル

2、近代戰ノ要求ト體力訓練

固ヨリ保健體操ハ體育訓練ノ一部デハアルガ兵體力逐日低下シアル今日之ノミニテハ甚ダ不十分デアル、近代戰ノ要求ハ戰鬪兵ニ對スル負擔愈〻增大シアリ實ニ戰鬪兵ノ任務達成

ノ爲ニハ精神力、戰鬪技術ノ優越ト共ニ「旺盛ナル體力」ハ絶對必須ノ條件デアッテ、戰捷ノ要ハ訓練ニ於テ嶄然敵ニ勝ラナクテハナラヌ

現下ノ如キ斷片的、彌縫的ナル保健體操ノ實施ノミヲ以テシテハ到底其ノ任務達成ハ不可能デアル、卽チ入隊當初ノ兵教育特ニ體力不十分ナル兵ニ對シテ、或ハ日々ニ於ケル所謂保健ノ爲ノ極ク輕イ意味ニ於ケル體操或ハ實情ニ應ジ間稽古的ニ某種目ヲ課スル等ニ依リ漸次體力ヲ充實シ更ニ強度ノ鍛錬ヲ漸進合理的ニ課シテコソ此ノ近代戰ノ要求ニ應ズル精兵ヲ得ラルベキモノデアルコトヲ考慮スベキデアル

二、保健體操ノ特質

健康ヲ保持增强スル爲內臟特ニ心臟、肺臟、胃腸等ノ强健ヲ圖ルハ實ニ著眼デアッテ又機敏性及持久力ハ特ニ戰鬪兵ニ具備スベキ重要ナル要素デアル

而シテ兵體力特ニ運動能力ノ低下ハ內臟ノ强健、機敏性特ニ持久力增强ヲ愈ゝ緊急トスルニ至ッテ居ル

然ルニ是等ノ增强ハ急速ニ充實スルコトハ不可能デアッテ特ニ「漸進的且繼續的實施」ヲ緊要トシ就中各自ノ「眞摯熱烈タル自主積極的努力」ニ俟ツコト極メテ緊要ナルコトヲ銘肝セネバナラヌ

卽チ保健體操ハ時間ヲ設ケ行フ積極的體力訓練外ノモノデアッテ多クハ短少時間デ行フベキ性質ノモノデアルカラ個人ノ體質、運動能力及課業ノ關係ヲ顧慮シテ定ムベキモノデアル

三、一般兵ノ保健體操

一般兵ガ保健體操ヲ實施スル場合ハ一般ニ間稽古的ニ實施サレルコトガ多イ、從ッテ時間ノ短少ヲ免レヌモノデアルカラ重點ヲ定メテ實施スルコトガ必要デアル卽チ持久駈歩、早駈、懸垂等ヲ主體トシ其ノ前後ニ準備、調整ヲ兼ネテ適要ナル運動ヲ配合シテ一日課ヲ構成スルコト此ノ實施者ノ體力ニ適應スル如ク强度進度等ヲ決定シテ病後衰弱者等一部ノ者ヲ除キ何人モ每日實施シ不斷ノ訓練ニ依ッテ戰鬪兵ノ體力ヲ保持增强シ戰場ニ於ケル任務達成ニ邁進スベキデアル

其ノ體操日課ノ一例ハ『本業基本教育以外ニ於ケル體操教育計畫表』ニ依ルベキデアルガ尙之ニ依ル能ハザルモノデアッテ少クモ正規ノ教育ニ密接ニ連繫シ補備的ニ或ハ連續不斷ノ鍛錬ヲ必要トスル種目ノ實施等積極的保健增進ニ著意スベキデアル

（イ）本體操ノ特質上他ノ教練演練等ト同樣努メテ每日實施スベク但シ教練演習ニ依リ疲勞シタル者ニ更ニ餘暇ヲ利用シテ行フガ如キハ嚴ニ戒シムベキデアル

（ロ）本體操ハ將校指導ノ下ニ計畫的ニ實施スルヲ立前トシ其ノ要領ハ必ズシモ毎回之ヲ改ムルヲ要シナイガ、漸進的ナル體力ノ向上ニ伴ヒ逐次改善增强スル著意ガ必要デアル

（ハ）本體操ハ特ニ實施者ガ全力ヲ盡シ最モ明朗ナル氣分ニテ實施シ十分其ノ目的ヲ達スル如ク指導シ又季節天候ノ如何ヲ問ハズ行フコト

（ニ）朝夕執レニ重點ヲ置クベキヤハ狀況ニ依リ異ルモ夕方ニ重點ヲ置クヲ可トスル、早朝過度ノ激動ハ一日ノ日課ノ能率ヲ低下シ勝チデアル

四、病後衰弱者ノ保健體操

一般兵ト共ニ實施シ得ナイ者ニ對シテハ國民體操ノ如キ輕度ノ保健體操ヲ正シク行ハネバナラヌ

概シテ基本體操ニ依リ又一部應用體操ヲ加味スル程度ニ至ルコトアルモ是等ハ全ク習技者ノ體力ニ適應スル如ク實施スベキデアル

五、工務兵等ノ休憩時間ヲ利用スル保健體操

本運動ノ性質ニ鑑ミ工務兵ノ勤勞環境ヲ顧慮シ之ニ適應スル運動種目ヲ選擇シ心身共ニ疲勞ヲ恢復スル如ク實施シナクテハナラヌ

1、運動種目選定上ノ著意

イ、心氣轉換シ精神ヲ爽快ナラシムル運動

基本體操、小競技等ヲ主體トシ一部應用體操ヲ加フ

ロ、前屈姿勢ノ不利ナル影響ヲ矯正スル運動

胸椎及軀幹運動、呼吸運動等ヲ、實施シ脊柱ヲ伸展シ廣ク且厚キ胸廓ト內臟ノ强健ヲ圖ル

ハ、局所運動（作業ノ不利ヲ補正調整スル運動）

全身ノ運動就中行進、跳躍等ノ如キ活動的ナル運動ヲ行フ、但シ短少時間ニ過激ナル運動ヲ行ヒ以テ平素ノ運動不足ヲ補ハントシ或ハ時間少キノ故ヲ以テ早駈ヲ數回連續實施シテ日課ヲ終ルガ如キ方法ハ戒メナクテハナラヌ

其ノ一例ハ左ノ如クデアル

運動種類	課目	時間
脚運動	（輕イ跳躍）手腰——膝屈	四
臂運動	臂旋（臂振）	三
頭運動	頭屈旋	各二

胸椎運動	脚開手肩(臂側上開)——胸椎反(呼吸ヲ伴フモノトス)	三	5′
軀幹運動	脚開(大股開)——臂振體前後屈 〃 ——臂振體旋	各四	
跳躍運動	其場跳 巾(高)跳(小競技ヲ行フコトアリ)	各三	
呼吸運動	胸式深呼吸 腹式深呼吸	各四	

2、實施上ノ注意

イ、努メテ屋外ニ於テ清淨ナル空氣中ニ陽光ヲ浴ビテ裸體體操ヲ行フ、止ムヲ得ズシテ屋内ニテ行フ場合ニハ窓ヲ開放シ外方ニ面シテ實施シ塵埃ノ飛揚セザル如クスル

ロ、次ニ行フ作業ノ能率向上ヲ圖ルコト

體操ノ實施ニ依ッテ心身共ニ爽快トナリ疲勞ヲ恢復シ再ビ新鋭ナル氣分ヲ以テ作業ニ從事シ得ル如クスルコトガ必要デアル

ハ、指導法ハ特ニ明朗闊達ヲ尚ブ

神經ヲ彌ガ上ニ興奮セシムルガ如キ又大ナル努力技術ヲ要求スルガ如キ實施ヲ避ケ、窮屈ナル指導ニ終ルコトナク寬裕ノ中ニ自ラ節度アリ期セズシテ快哉ヲ叫ブ樣努メナケレバナラヌ、而シテ習熟スルニ至レバ各人各個ニ隨時隨所ニ自由ニ且正シク實施シテ宜シイ

ニ、用便、喫煙等ノ時間ヲ與ヘルコトヲ忘レテハナラヌ、休憩時間悉クヲ體操ニ充テ用便、喫煙等ノ時間ヲモ存セザル指導ハ避クベキデアル

第七　體力增進ノ爲必要ナル方策

一、體育主任將校

1、體育主任將校設置ノ必要

現下各隊ニ於ケル軍隊教育ハ益〻繁忙多端デアッテ幹部ハ日夜兵ノ訓練ニ沒頭シテ居ルガ兵ノ體力訓練或ハ保育ニ關シテ關心ヲ有スルモノガ尠イノハ遺憾デアル、近時壯丁ノ體力低下ニ加ヘテ徵集人員ハ益〻增大セントシテ居ル、其ノ體力ハ著シク區々デアッテ入營當初ヨリ激烈ナル兵業ニ適シナイモノガ少クナイ、徒ラニ强弱合セ鍛鍊スル爲罹病者多發シ或ハ軍ノ落伍者ヲ出スガ如キ等ガアルノハ人的資源確保ノ爲適當デナイ許リデナク又兵ノ體力ノ强弱ハ直チニ志氣上ニ影響シテ健兵對策及能率增進ニ大ナル關係ヲ有スルモノデアルカラ各隊ニ於テハ**適當ナル體育係將校ヲ設ケ戰力ノ基礎タル兵ノ體力訓練保育ニ關シ專**

胸椎運動	脚開手肩(臂側上開)——胸椎反(呼吸ヲ伴フモノトス)	三	5′	
軀幹運動	脚開(大股開)——臂振體前後屈 〃 ——臂振體旋	各四		
跳躍運動	其場跳 巾(高)跳 (小競技ヲ行フコトアリ)	各三		
呼吸運動	胸式深呼吸 腹式深呼吸	各四		

2、實施上ノ注意

イ、努メテ屋外ニ於テ清淨ナル空氣中ニ陽光ヲ浴ビテ裸體體操ヲ行フ、止ムヲ得ズシテ屋內ニテ行フ場合ニハ窓ヲ開放シ外方ニ面シテ實施シ塵埃ノ飛揚セザル如クスル

ロ、次ニ行フ作業ノ能率向上ヲ圖ルコト

體操ノ實施ニ依ツテ心身共ニ爽快トナリ疲勞ヲ恢復シ再ビ新銳ナル氣分ヲ以テ作業ニ從事シ得ル如クスルコトガ必要デアル

ハ、指導法ハ特ニ明朗闊達ヲ尙ブ

神經ヲ彌ガ上ニ興奮セシムルガ如キ又大ナル努力技術ヲ要求スルガ如キ實施ヲ避ケ、窮屈ナル指導ニ終ルコトナク寬裕ノ中ニ自ラ節度アリ期セズシテ快哉ヲ叫ブ樣努メナケレバナラヌ、而シテ習熟スルニ至レバ各人各個ニ隨時隨所ニ自由ニ且正シク實施シテ宜シイ

ニ、用便、喫煙等ノ時間ヲ與ヘルコトヲ忘レテハナラヌ、休憩時間悉クヲ體操ニ充テ用便、喫煙等ノ時間ヲモ存セザル指導ハ避クベキデアル

第七　體力增進ノ爲必要ナル方策

一、體育主任將校

1、體育主任將校設置ノ必要

現下各隊ニ於ケル軍隊教育ハ益〻繁忙多端デアツテ幹部ハ日夜兵ノ訓練ニ沒頭シテ居ルガ兵ノ體力訓練或ハ保育ニ關シテ關心ヲ有スルモノガ尠イノハ遺憾デアル、近時壯丁ノ體力低下ニ加ヘテ徵集人員ハ益〻增大セントシテ居ル、其ノ體力ハ著シク區々デアツテ入營當初ヨリ激烈ナル兵業ニ適シナイモノガ少クナイ、徒ラニ强弱合セ鍛鍊スル爲罹病者多發シ或ハ軍ノ落伍者ヲ出スガ如キ等ガアルノハ人的資源確保ノ爲適當デナイ許リデナク又兵ノ體力ノ强弱ハ直チニ志氣上ニ影響シテ健兵對策及能率增進ニ大ナル關係ヲ有スルモノデアルカラ各隊ニ於テハ**適當ナル體育係將校ヲ設ケ戰力ノ基礎タル兵ノ體力訓練保育ニ關シ專**

念セシメテ人的戰力ノ彈化擴充ヲ圖ルコトガ肝要デアル

2、體育主任將校ノ任務

イ、隊長ノ命ヲ受ケ隊全般ノ體育ニ關シ其ノ責ニ任ズル

ロ、體育及體力訓練全般ニ關スル事項ヲ調査研究シ之ヲ教練演習內務ト連繫セシムル如ク所要ノ企畫（各期體操教育、體操檢(査)閱、體力檢査、體操競技會等ノ諸計畫）ヲ爲シ各隊ノ指導徹底ヲ圖ル

ハ、適時幹部ノ教育ヲ行ヒ將校以下ノ體育ニ關スル識能向上ニ努メル

ニ、體操訓練場及器材ヲ整備シ各隊ノ體操實施ヲ容易ナラシメル

ホ、下士官兵ノ運動能力到達標準成績優秀者及中隊ノ表彰規定ノ立案

ヘ、軍醫ト緊密ニ連繫シ增健兵ノ體育指導ニ任ズルト共ニ兵ノ起居ノ間ニ於ケル衞生、給養及休養竝ニ之ガ施設ノ改善利用ニ關シ關係諸官ト緊密ニ連絡シテ意見ヲ具申スル

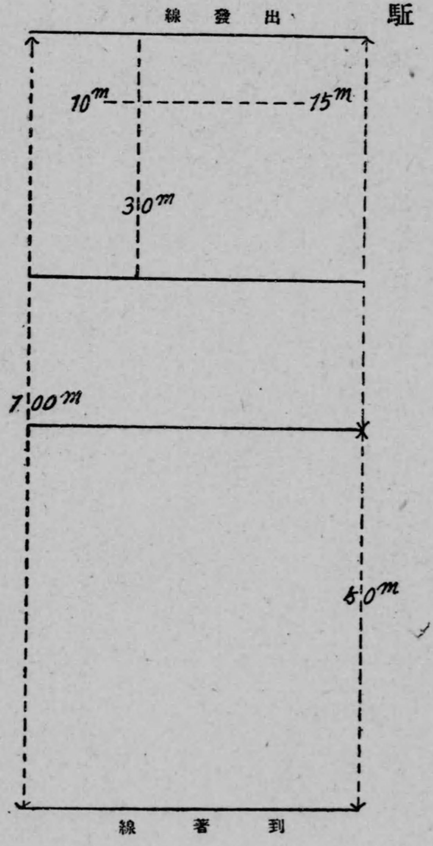
ト、體力手簿ヲ作製シテ之ヲ各隊ニ配布利用セシムルト共ニ隊全般ノ體力運動能力ノ統計ヲ作製スル

チ、其ノ他體力增進ノ狀況ヲ調査研究シ參考資料ヲ蒐集スル

二、隊ニ於テ行フ施設器材ノ一例

施設竝ニ器材ヲ整備シ教育訓練ヲ容易ニ徹底セシムルト共ニ部下ヲシテ自ラ進ンデ最モ容易簡單ニ自習ヲ行ハシムルコトハ體力訓練上重要ナル事項デアル、之ガ爲重要課目若干ニツキ述ベレバ次ノ如クデアル

1、早駈



イ、到著線ノ兩端ニハ高サ一米二、三〇ノ棒杭ヲ立テ鐵線又ハ角材等ヲ以テ出發線（到著線）ヲ標示スル、要スレバ三〇及五〇米ノ距離ヲ作ル

ロ、成ルベク兵舍ニ近イ平坦地ヲ選ブ

2、持久駈歩（急歩）

イ、走路ハ成ルベク營内又ハ營外ニ於テ平坦地ヲ選ブ

ロ、距離ハ二、〇〇〇米經路ハ場所ノ關係ニテ一周半或ハ二周トナツテモ良イ

ハ、野外綜合訓練

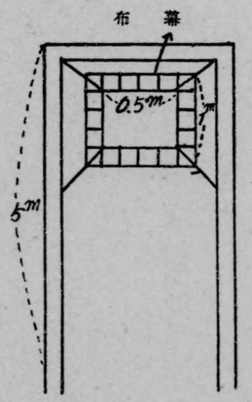
概ネ持久駈歩ニ準シ設備スルモ走路ハ成ルベク變化アル自然ノ地形ヲ選ビ距離ハ二、〇〇〇乃至四、〇〇〇米トスル

隅角等要所々々ニハ標示（標柱ヲ樹ツ）ヲ爲シ出發線到著線ヲ早駈ニ準ジ設備スル

3、手榴彈投擲

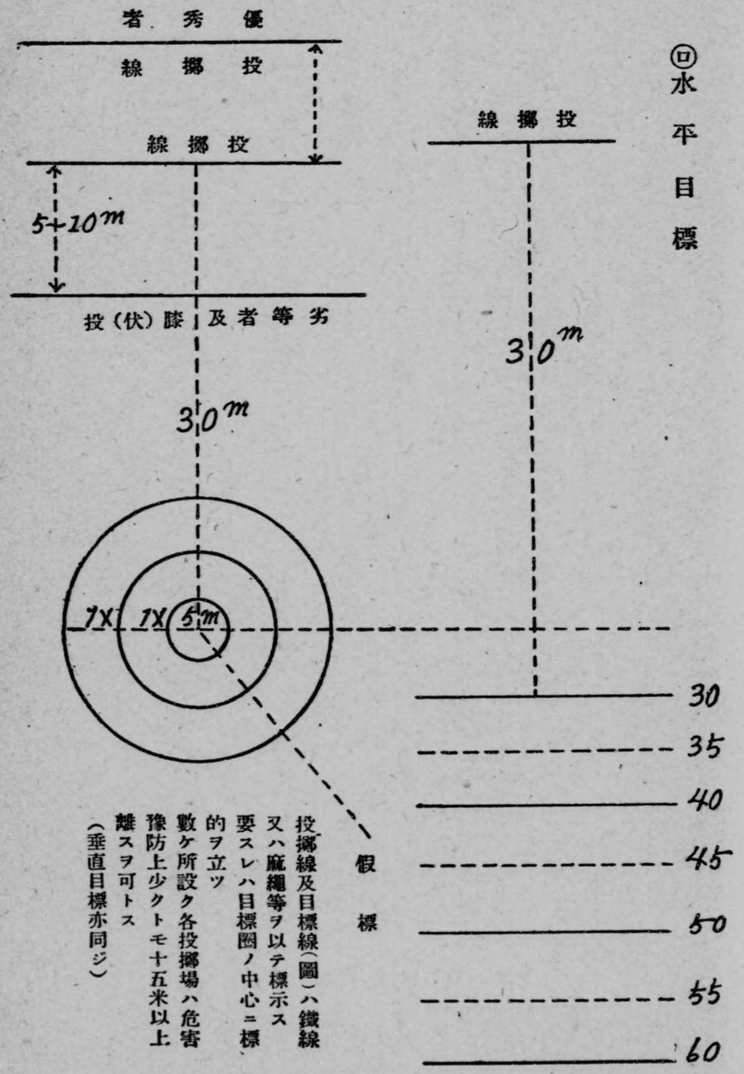
⑴垂直目標

垂直壁等ニ上圖ノ圏的ヲ畫キ目標トス
但シゴム球ヲ以テ行フ



巾五十糎縦一米窓ノ幕布ヲ高サ三乃至五米高サニ懸張シ銃眼又ハ家屋ノ窓ヲ假想ス
幕布ヲ用ヒズ單ニ木枠ニテモ可ナリ

⑵水平目標



投擲線及目標線（圏）ハ鐵線又ハ麻繩等ヲ以テ標示ス
要スレハ目標圏ノ中心ニ標的ヲ立ツ
數ケ所設ク各投擲場ハ危害豫防上少クトモ十五米以上離スヲ可トス
（垂直目標亦同ジ）

材料トシテ擬製手榴彈、ゴム球、適當ナル重サノ石或ハ丸太ニテ作レル擬製柄付手榴彈等ヲ多數（少クモ中隊百個以上）準備スル

イ、水平目標

ロ、垂直目標

4、扛擧運搬

イ、鐵棒、横木等ヲ體操場或ハ兵舍ノ近クニ設備スルコト（懸垂肘屈ニ依リ臂力ヲ養成スル）

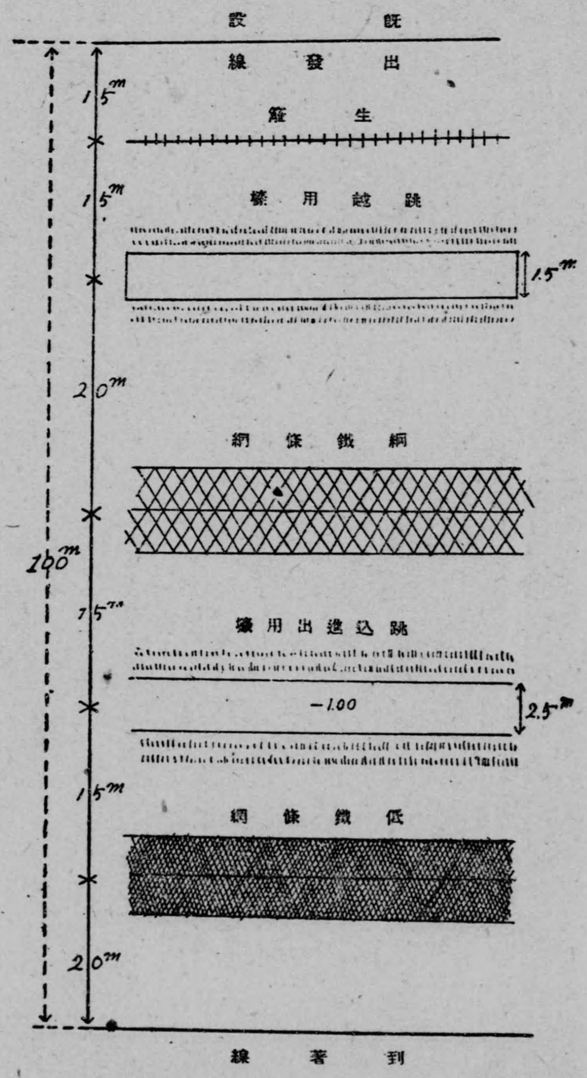
ロ、土嚢（又ハ鐵錘）六貫乃至十貫ノモノヲ數十個廊下（冬季等晴天ノ時ハ舍前）等ニ準備シテ置キ訓練或ハ自習ニ便ナラシムルコト

5、障碍物

イ、兵營内外ノ一隅ニ設備シ置ク一例

備考　鐵條網ハ之ヲ省キ堤防（高サ〇・八―一米幅一米―〇・五米）ヲ作ルモ可

ロ、臨時營庭等ニ設備スル一例



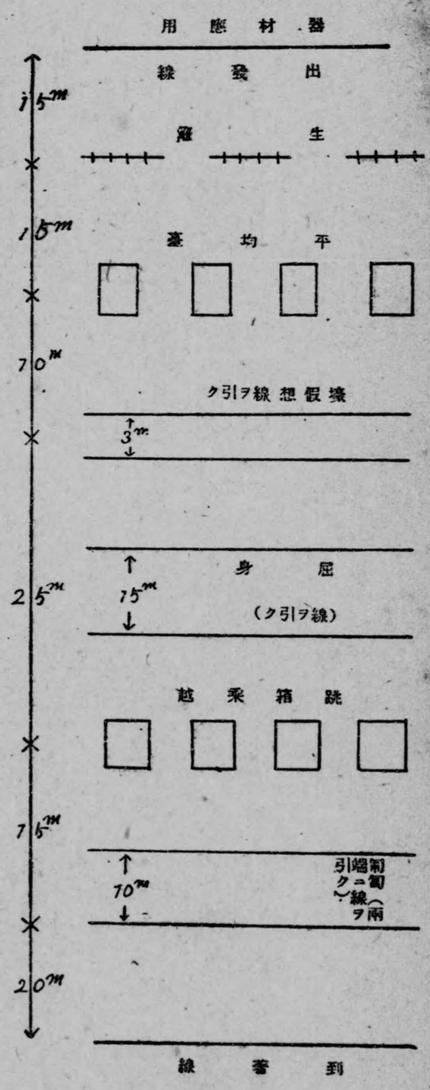
第八　體力檢閲（査）實施要領

一、要　旨

1、大隊長以上ノ諸隊長ハ部下心身發達ノ狀況ヲ明ニシ益〻之ガ進歩ヲ圖リ以テ戰力擴充ニ資スルコトガ必要デアル

2、之ガ爲到達セシムベキ運動能力ノ標準ヲ示シテ各期末ニ於テ體力檢閲（査）ヲ施行スル

3、體力檢閲（査）ノ效果



(1)　幹　部

イ、部下ノ體力氣力ノ發達狀況特ニ戰鬪能力ノ程度ヲ認識スルコトガ出來ル

ロ、教育ノ效果ヲ反省シテ爾後ノ教育計畫竝ニ實施ヲ適切ナラシメル

ハ、運動能力到達標準ノ判定ニ資スルコトガ出來ル

(2)　兵

イ、自己ノ體力ノ自覺　ロ、體力氣力ノ向上心ヲ喚起スル　ハ、戰鬪能力ヲ擴充スル

二、體力ノ定義及其ノ檢査法

體力ヲ形態的能力（體格）、機能的能力（作業力）及精神的能力（精神力）ニ區分スル

イ、形態的能力檢査

之ハ一般ニ人體計測ト稱スル所ノ身長、體重、胸圍、胸廓前後徑、同左右徑、坐高、頸圍上膊圍、前膊圍、腹圍、大腿圍、下腿圍、上肢長、下肢長、肩幅、腰幅等身體ノ大サノ測定ガ主ナモノデアルガ、其ノ他身體ノ大小以外デ、數字デハ表ハシ得ヌ所ノ體ノ構造ノ良否、皮膚ノ色、顏貌等モ之ニ屬スルモノデアル

以上ノ項目全部ヲ測定スルコトハ實際上困難デ比較的參考ニ役立ツモノハ次ノ様ナモノデアラウ

身　長

胸　圍……胸圍ヲ身長デ除シタ數ヲ比胸圍ト云フ

體　重……體重ヲ身長デ除シタ數ヲ比體重ト云フ體格ト作業能力トノ關係ニ意義ガ大キイ

頸　圍……榮養狀態ノ指針トナルモノデ榮養不良トナルト頸ガ細クナル、前歐洲大戰デ獨逸國內市街ニ多數ノ「カラー」修理所ガ出來タノハ此ノ例デアル

胸廓前後徑

同左右徑……胸圍ハ同ジ値デモ圓ニ近イモノノ方ガ大キイ譯デ前後徑ノ大キイモノノ方ガ良イコトニナル胸ノ比較的ニ薄イ扁平胸ハ弱イモノニ多イ

上膊圍……上膊圍ハ頸圍ト共ニ榮養狀態ノ指針トナル、伸屈ノ差ハ筋肉發達ノ良否ヲ推定シ得ラレルモノデ差ガ大キイノハ良好ナモノト判斷サレル

大腿圍……此ノ大小ハ下肢筋ノ發達如何ヲ示スモノデアル

下腿圍(上)……各種兵業ト脚負擔トノ關係ヲ識ル上ニ於テ役立ツモノデアル

固　癖

ロ、機能的能力檢査

一般ニ行ハレテ居ルモノハ疾走力（百米、二千米）跳躍力（走幅跳、走高跳、三回跳、連續片足跳）投擲力（手榴彈投擲）肘力（懸垂、肘屈、攀登）加重速行、背筋力、握力、肺活量、呼吸停止時間等デアル、兵ガ熱心ニ全力ヲ擧ゲテヤルト云フ條件ガ必要デアル、持久力ヲ測ル爲專門的ニハ血液中豫備「アルカリ」肺胞內炭酸「ガス」壓ノ調査ガアル

ハ、精神的能力檢査

此ノ檢査方法ニハ色々アルガ附錄軍隊考査ニ依リ檢査シ成績ヲ參考トスルノガ適當デアラウ、次デハ注意力、記銘力、計算能力、常識、成文能力、推理力及普通學力ガ檢査セラレル

三、實施上注意スベキ事項

1、各隊ノ施設器材ノ狀況ヲ考慮シ圓滑ニ實施シ得ル樣ニ計畫スルコト

2、聯隊長ノ實施スル體力檢閱（査）ハ狀況之ヲ許セバ日ニ一ケ大隊宛實施スルコト

3、補助官及助手ハ大隊單位ニ二ケ斑ヲ編成シテ受檢部隊ハ之ニ關與セシメナイ樣ニスルガ良イ

4、補助官及助手ニ對シ豫メ所要ノ敎育ヲ實施シテ置クコト

5、檢閱（査）ノ條件ヲ一齊ニスル爲左ノ事項ニ留意スルコト

(1)　各隊實施時刻ヲ同一ニスルト共ニ種目ノ實施順序ヲ出來ルダケ公平ニスルコト

(2)　設備ヲ完全ニシテ土囊、手榴彈、秒時計、卷尺等ノ器材ハ同一ノ物ヲ使用シ事前ニ是等

ノ點檢ヲ爲スコト

(3) 記錄用紙、統計方法、報告書等ノ樣式ヲ規定シテ置クコト

6、體力檢閲ニアリテハ隊長ノ意圖ニ基キ各期教育ノ進度ヲ顧慮シ檢閲課目ノ種類、程度、實施法等ヲ適宜變更シテ實施スル著意ガ必要デアル

7、體力檢査ニ於テハ各期ノ檢査種目竝ニ實施法ヲ一定シ且實施前ニ於ケル教練演習及實施時ニ於ケル場所、設備、天候、氣象、氣溫、氣濕、風向風速等體力檢査ニ重大ナル影響ヲ及ボス條件ヲ成ルベク同一ナラシメ且之ヲ記錄シテ置クコトガ特ニ必要デアル

又檢査終了時ニハ必ズ檢査成績ヲ通覽シ誤謬ヲ訂正シ置クコトガ必要デアル

8、被檢者ニ關シテハ左ノ諸事項ニ注意スルコトガ必要デアル

(1) 狀況ノ許ス限リ成ルベク被檢兵ノ條件(特ニ教練、睡眠、食事トノ關係)ヲ一定ニスルコト

(2) 被檢者ニハ豫メ檢査要領ヲ充分說明シテ置クコト

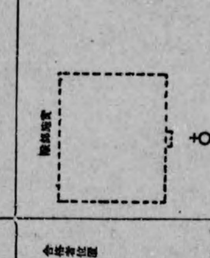
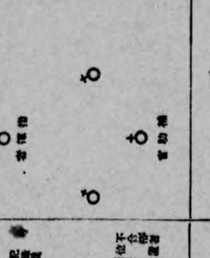
(3) 被檢者ノ疾病ノ有無ハ檢査成績ニ影響ヲ及ボスカラ豫メ軍醫ト連絡シテ置クコト

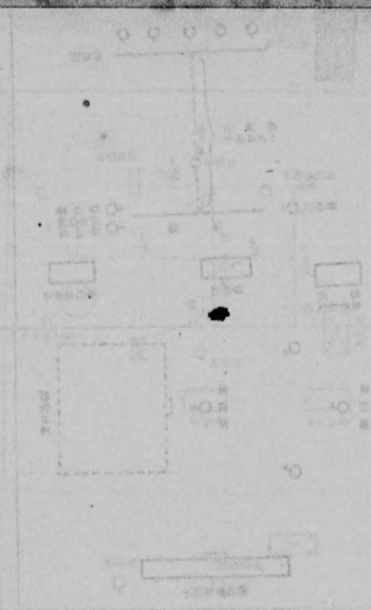
9、檢査成績ヲ活用スル爲ニハ檢査時日ハ成ルベク短期間ニ於テ實施シナケレバナラヌ初年兵入隊時ノ檢査ニ於テハ特ニ然リデアル

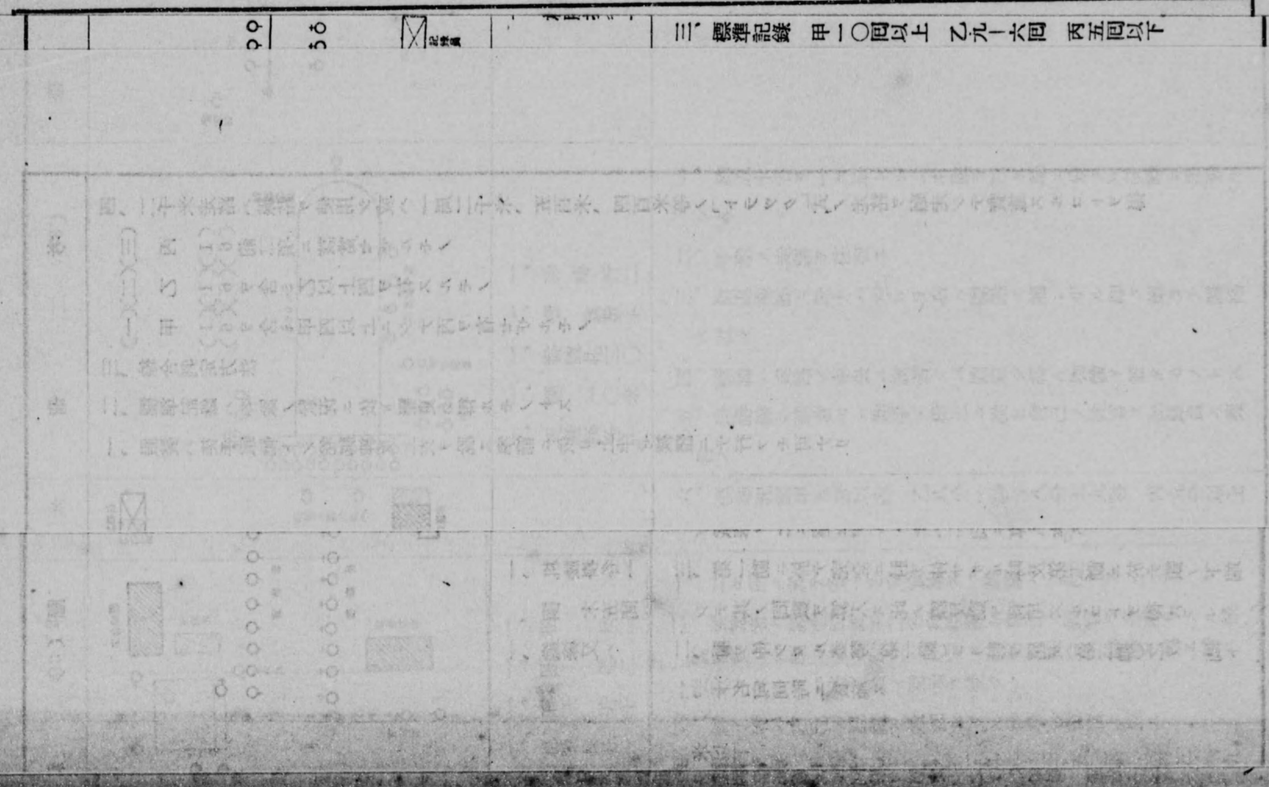
10、體力檢査ヲ實施スル場合ハ必ズ軍醫ト協力シテ行ハネバナラヌ。

	集合位置	之ヲ越スモノトス 一、服裝ハ徒手帶劍卷脚絆トス	全員ノ所要時間ヲ平均シ之ヲ報告ス
(5)持久駈歩	一、四粁ノ道路ヲ測定シ出發線及到著線ヲ石灰ニテ標示シ目標旗ヲ立ツ	一、標旗三 一、秒時計二 一、自轉車五 一、石灰若干	一、四粁ノ道路ヲ中隊全員部隊ヲ以テ行軍シ所要時間ヲ計測ス 一、計測ハ先頭出發ヨリ後尾到著迄トス 一、服裝ハ軍裝トス	一、主任將校一 二、出發合圖員一、全員集合シタル後出發セシム 三、計時員 下士官一、先頭出發ヨリ後尾到著迄ノ時間ヲ計時ス 四、監察員 將校三、行軍間ノ隊形竝ニ落者ヲ算定シ講評資料ヲ提出ス各自一ケ小隊宛ニ就キ自轉車ニテ同行スルモノトス
備考	一、體力檢査ニ準シ一日ニ一ケ大隊宛實施ス 二、(2)(3)(4)ニ對シテ各中隊毎ニ初年兵、二年兵、幹部ヲ夫々三ケ班ニ分ケ各〻一種目ヲ點檢セシムル如ク人名表ヲ作製シ本部ニ提出セシム 三、(2)(3)(4)ハ同時ニ實施シ次テ(1)(5)ヲ建制順ニ受檢セシム 四、全種目ヲ一日ニ完了スルコトナク特定ノ種目ヲ指定シ數日ニ亙リ實施スルコトヲ得此ノ際ハ各種目ノ受檢人員ヲ指定シ增加ス 五、部隊ノ狀況ニ依リ逐次距離、負擔量ヲ增シ或ハ地形、情況ヲ複雜ニシ障碍ヲ多ク挿入シテ課目ヲ選定スルコト必要ナリ			

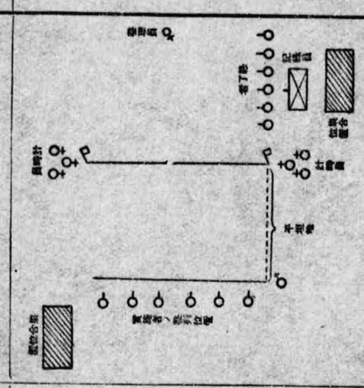
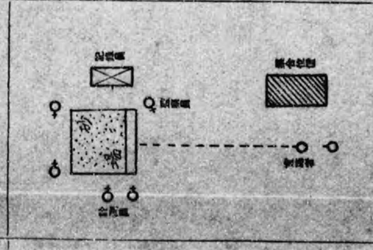
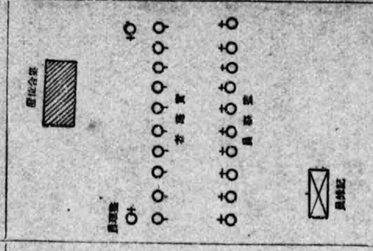
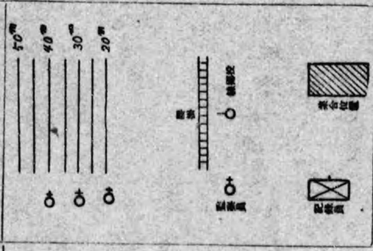
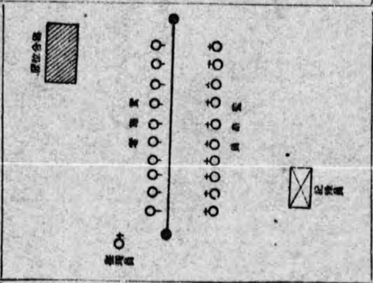
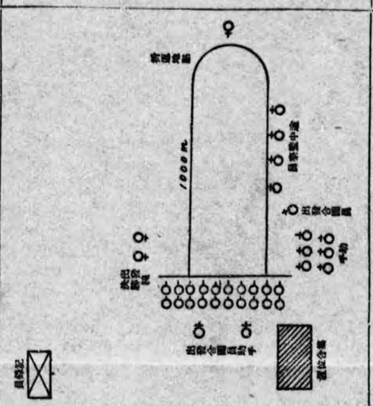
體力檢(査)閲實施計畫ノ一例

種目	擲彈榴手(3)	擊突匪旱(2)	操體本基(1)
設備			
用具	一、指揮笛二 石、卷標一 茨若干 尺二	一、一、一、一、秒標旗一 一、一、一、一、時計二 茨若干 尺二	一、指揮笛二
實施要領	一、一、一、一、





體力檢査竝實施要領設備器材ノ一例

種目	設備	用具	實施要領
百米（1）		一、秒時計六 一、標旗三 一、卷尺一 一、石灰若干 一、机腰掛各一	一、各中隊毎ニ六名宛同時ニ實施ス 二、出發姿勢ハ隨意トスルモ出發合圖前ニ肢體ノ何レノ部分ト雖モ出發線及前方ノ地表ニ觸ルベカラズ 三、出發ノ後方ニ於テ各自ノ走路ニ面シテ立チ出發合圖員ノ「位置ニ就テ」ノ號令ニ依リ出發準備ノ姿勢ヲトリ「用意」ノ號令ノ後旗ノ合圖ニ依リ發進ス 四、疾走後ハ整理員ノ指示ニ從ヒ自己ノ所要時間ヲ承知シタル後集合位置ニ到ル 五、標準記錄　甲一六秒以内　乙一六・一一一七・九秒　丙一八秒以上
跳巾（2）		一、卷尺二 一、圓匙二 一、石灰若干 一、机腰掛各一	一、二ヶ所ニ於テ各一名宛實施ス　跳躍ハ一回トス 二、實施者ハ發進位置ニ二名宛待機シ自己ノ姓官ヲ名乘リタル後監察員ノ合圖ニ依リ助走シ所定ノ踏切地點ニテ跳躍ヲ爲ス特ニ失敗セシトキハ監察員ノ指示ヲ受ク 三、終了者ハ自己ノ記錄ヲ承知シタル後集合位置ニ歸ル 四、標準記錄　甲四米以上　乙三・九九一三・五〇米　丙三・四九米以下
垂懸（3）		一、鐵棒又ハ槓木五間 一、机腰掛各一	一、十名宛同時ニ實施ス 二、肘ヲ伸シタル姿勢（第一動）ヨリ肘ヲ屈ゲ（第二動）之ヲ一回トシテ其ノ回數ヲ算入ス此ノ際反動ヲ利用スルコトヲ得ズ 三、第一動ニ於テ完全ニ肘ヲ伸サザル時及第二動ニ於テ顎ノ下端ガ鐵棒ノ上ニ達セザルトキハ一回ニ算入セズ 四、標準記錄　甲八回以上　乙七一四回　丙三回以下
彈榴手（4）		一、卷尺一 一、手榴彈三〇 一、石灰若干 一、六尺腰掛一 一、机腰掛各一	一、一名宛實施ス 二、實施者ハ投擲線ノ後方ニ二名宛待機シ自己ノ姓官ヲ名乘リタル後監察員ノ合圖ニ依リ投擲シ自己ノ記錄ヲ承知シタル後集合位置ニ歸ル 三、投擲ハ投擲線ノ手前ニ於テ行フモノトシ助走スルコトヲ得 四、投擲ハ一回トス 五、標準記錄　甲四〇米以上　乙三九一三〇米　丙二九米以下
攀扛（5）		一、十貫土嚢一〇 一、机腰掛各一	一、十名宛同時ニ實施ス 二、胸ヨリ頭上ニ扛擧シ其ノ回數ヲ算入ス此ノ際膝ヲ屈伸シテ脚力ヲ利用スルコトヲ得、但シ腕ヲ完全ニ伸サザルトキハ一回ニ算入セズ 三、標準記錄　甲一〇回以上　乙九一六回　丙五回以下
米千二（6）		一、秒時計二 一、標旗數本 一、番號札二〇 一、繩一〇米 一、机腰掛各一	一、約五十名ヲ一ヶ班トシ（中隊ヲ四ヶ班ニ分ク）同時ニ出發セシム 二、千米ノ走路ヲ往復ス 三、折返地點ニ於テハ左ヨリ右ニ標識ニ觸レザル如ク廻リテ歸路ニ就ク 四、標識ハ走路ノ中央ニ旗若クハ固定シ得ル物體ヲ置クモノトス 五、決勝線ニ到著セバ助手ノ指示ニ從ヒ自己ノ姓官ヲ記錄員ニ報告ス 六、標準記錄甲八分以内　乙八分一秒一八分五九秒　丙九分以上

考備

一、服裝ハ徒手軍靴トシ卷脚絆及上衣ヲ脱ス季節ニ依リ上半身裸體ニテ行フモ可ナリ

二、標準記錄ハ各隊ノ狀況ニ依リ變更シ得ルモノトス

三、綜合判定方法

（一）甲　（1）（1）（6）ヲ含ミ甲四以上ニシテ丙ヲ有セザルモノ

（二）乙　（1）（6）ヲ含ミ乙以上四ヲ有スルモノ

（三）丙　（1）（6）前二項ニ該當セザルモノ

四、二千米走路ハ線路ヲ使用シ或ハ一周二千米、五百米、四百米等ノ「トラック」式ノ走路ヲ廻走シテ實施スルコトヲ得

體力檢查補助官及助手編成竝ニ任務分擔表ノ一例

種目	補助官及助手	人員	任務
千	一、決勝審判員	〃 六	一、各々番號札ヲ左ノ序順ニ分配携行ス 審判員 イ……1 7 13 19 ロ……2 8 14 20 ハ……3 9 15 一 ニ……4 10 16 一 ホ……5 11 17 一 ヘ……6 12 18 一 （イ）ハ一著ノ到著セル瞬時ヨリ十秒間（計時員ガ「一」ト稱呼スル迄）ニ到著セシモノヲ集メ番號札ニ其ノ人員ヲ記入シ（到著者ナキ組ハ零ト記入ス）記錄員ニ提出スルト共ニ各自官姓ヲ報告セシム（ロ）以下之ニ準ズ
米	一、助手	〃 三	一、各班概ネ十分毎ニ出發シ得ル如ク準備ス
	一、記錄員	〃 二	一、前項ニ準ス但シ一組ニ入リタル者ノ記錄ハ總テ一著ノ記錄ニ五秒ヲ加ヘタル時間二組ニ入リタル者ノ記錄ハ凡テ一組ノ記錄ニ十秒ヲ加ヘタル時間、以下逐次十秒ヲ加ヘタル時間トス
備考	一、將校ハ准士官、下士官ハ兵長ヲ以テ代フルコトヲ得 二、扛擧及二千米ノ補助官以下ハ他ノ種目ヲ兼ヌルコトヲ得 三、本表ニ依ル總人員將校七名、下士官以下七十九名、兼務スル場合ハ將校（五名）下士官（三十三名） 四、記錄員ハ檢查終了後擔任種目ノ統計ニ任ズルモノトス		

體力檢查補助官及助手編成竝ニ任務分擔表ノ一例

種目	補助官及助手	人員	任務
	長	將校一	補助官全員ヲ統制シ全般的進捗ヲ監督ス
百米	主任	將校一	正確ナル實施ヲ監督シ軍紀ノ嚴正ヲ期ス
	出發合圖員	下士官一	實施者ヲ出發線ニ就カシメ（號令位置ニ就イテ）旗竿ヲ水平ニ保持シ（號令用意）タル後約二秒以內ニ旗ヲ振下シ一齊ニ出發セシム
	計時員	〃六	各走路ヲ夫々一名宛擔任シ二ケノ時計（內一ケハ豫備）ニテ計時シ所要時間（十分ノ一單位）ヲ記錄員ニ通告ス
	整理員	〃一	次回ノ走者ヲ出發線ノ後方ニ就カシム
	決勝審判員	〃一	決勝審判員ハ疾走終了者ヲ到著順ニ記錄員ノ後方ニ集メ自己ノ記錄ヲ承知セシム
	記錄員	〃二	夫々事故者竝ニ實施者順位（走路順）ヲ調査シ置キ計時員ノ報告スル記錄ヲ記錄用紙ニ記入ス
巾跳	主任	將校一	前項ニ準ズ
	監察員	下士官四	各一名宛一跳躍場ヲ擔任シ實施ノ進捗ヲ統制シ要スレバ再試技ノ可否ヲ判定ス
	計測員	〃四	各一名宛一跳躍場ヲ擔任シ中一名ハ踏切地點他ノ一名ハ著地附近ニ位置シ踏切足尖及著地ノ最短距離ヲ計測シ記錄員ニ通告ス
	助手	〃四	二名宛一跳躍場ヲ擔任シ一回宛砂場ヲ掘開シ表面ヲ平ニス
	記錄員	〃二	前項ニ準ズ
垂懸	主任	將校一	前項ニ準シ且實施者ノ交代ノ時期ヲ命ズ
	監察員	下士官一〇	各一名宛擔任シ肘屈動作ヲ監視シ正確ナル回數ヲ算定シ之ヲ記錄員ニ通告ス
	整理員	〃一	次回ノ實施者ヲ準備セシム
	記錄員	〃二	前項ニ準ズ
手榴彈擧	主任	將校一	前項ニ準ズ
	監察員	下士官一	各一名毎ニ投擲時機ヲ命シ投擲線ヲ監視ス要スレバ再試技ノ可否ヲ判定ス
	距離判定員	〃四	手榴彈ノ落下附近ニ位置シ距離ヲ判定シ（米單位）之ヲ記錄員ニ通告ス
	記錄員	〃二	前項ニ準ズ
缸擧	主任	將校一	前項ニ準シ且實施者ノ交代ノ時期ヲ命ズ
	監察員	下士官一〇	各一名宛擔任シ缸擧動作ヲ監視シ正確ナル回數ヲ算定シ右ヨリ順序ニ之ヲ記錄員ニ通告ス
	整理員	〃一	次回ノ實施者ヲ準備セシム
	記錄員	〃二	前項ニ準ズ
二千米	主任	將校一	前項ニ準ズ
	出發合圖員	下士官一	百米ニ準ズ
	途中監察員	〃五	概ネ二百米間隔ニ位置シ走者ヲ監視ス
	折返監察員	〃三	折返地點附近ニ位置シ正確ナル廻走ヲ監視ス、他ノ一名ハ一著到著セシ瞬時ヨリ十秒ヲ經過スル毎ニ一組二組……ト呼稱ス
	〃	〃二	一名ハ一著ノ所要時間ヲ測定ス
	決勝審判員	〃六	各々番號札ヲ左ノ序順ニ分配携行ス 審判員 イ……1 7 13 19 ロ……2 8 14 20 ハ……3 9 15 — ニ……4 10 16 — ホ……5 11 17 — ヘ……6 12 18 —
千米	助手	〃三	各班概ネ十分毎ニ出發シ得ル如ク準備ス
	記錄員	〃二	前項ニ準ス但シ一組ニ入リタル者ノ記錄ハ總テ一著ノ記錄ニ五秒ヲ加ヘタル時間二組ニ入リタル者ノ記錄ハ凡テ一組ノ記錄ニ十秒ヲ加ヘタル時間、以下逐次十秒ヲ加ヘタル時間トス

（イ）ハ一著ノ到著セル瞬時ヨリ十秒間（計時員ガ「一」ト稱呼スル迄）ニ到著セシモノヲ集メ番號札ニ「一」ト稱呼スル迄）ニ到著セシモノヲ集メ番號札ニ其ノ人員ヲ記入シ（到著者ナキ組ハ零ト記入ス）記錄員ニ提出スルト共ニ各自官姓ヲ報告セシム（ロ）以下之ニ準ズ

備考
一、將校ハ准士官、下士官ハ兵長ヲ以テ代フルコトヲ得
二、缸擧及二千米ノ補助官以下ハ他ノ種目ヲ兼ヌルコトヲ得
三、本表ニ依ル總人員將校七名、下士官以下七十九名、兼務スル場合ハ將校（五名）下士官（三十三名）
四、記錄員ハ檢査終了後擔任種目ノ統計ニ任ズルモノトス

（記　錄　用　紙）

記錄判定 / 氏名	二千米	判定	百米	判定	懸垂	判定	扛舉	判定	手榴彈	判定	綜合判定
	分 秒		秒		回		回		米		
某	7 50		15.2	甲	13	甲	8	乙	36		甲
合　計											
平　均											

（報告用紙）

種目	二千米	百米	懸垂	扛擧	手榴彈	備考
記錄合計						
受驗人員						
平均						
判定						
判定人員	甲乙丙名	甲乙丙名	甲乙丙名	甲乙丙名	甲乙丙名	
隊綜合判定						

第○中隊

第九　體操競技會實施要領

（一）要旨

一、體操競技會ノ價値

體操競技會ハ體力訓練ヲ奬勵振作シ志氣ヲ鼓舞スルニ特ニ大ナル價値ヲ有スルモノデアル、即チ當日ノ優勝ヲ目指シテ準備訓練ヲ實施スルコトニ依リ體力ヲ鍛練シ、運動諸能力ヲ養成スルト共ニ志氣ヲ振作シ直接間接兵業能率ヲ向上スルカラデアル

二、實施要領

目的、人員ノ多寡、時間等ニ依リ運動種目、實施ノ方法等ヲ異ニスルモノデアルケレドモ軍隊ニ於テ行フモノハ戰場ニ必要ナル體力訓練ヲ主トシ、之ヲ努メテ全員ニ實施セシムルコトガ必要デアル

1、運動種目ニ就テ

種目ハ特ニ戰場ニ必要ナル機敏性持久性ノ養成ヲ主眼トシテ選定スルコトガ必要デアル之ガ爲

持久力　四千米或ハ野外綜合訓練

機敏性　百米早駈、巾跳、障碍通過

投擲手榴彈

等ハ價値アル種目デアル

然シナガラ人員及時間ノ關係ニ依ツテ野外綜合等ノ如キ重要種目一、二種目ニ徹底スルノモ一案デアル

2、競爭ノ形式

聯隊、大隊ニテ行フモノハ中隊對抗トスルノガ最モ適當デアル

3、實施ノ方法

簡單容易ヲ旨トシ多クノ人員ヲ短時間ニ實施サセ、設備材料モ成ルベク簡易ナルコトガ必要デアル

持久駈足ハ各個ニ動作セシメ各人ノ時間ヲ平均シテ中隊ノ成績トスルカ又ハ部隊トシテ動作シ競走セシムルカハ目的ニ依ツテ決定スル

4、服　裝

徒手トスルカ武裝トスルカ或ハ是等ヲ混用スルカハ目的等ニ依ツテ決定スル、而シテ歩兵隊ニ於テ中隊對抗ノ形式ヲ採用スルトシテ小銃中隊ノミナラバ問題ハナイガ歩兵砲隊、機關銃隊ヲ加ヘ武裝ヲ以テスル時ハ服裝ノ公平ヲ考慮スルコトガ必要デアル卽チ公平ヲ期スル爲ニハ同一ノ服裝ガ良イガ特業等ノ關係ハ必ズシモ之ヲ許サナイカラ或程度ノ不公平ハ之ヲ免レナイ

一　例

小銃中隊（小銃分隊／輕機分隊／擲彈筒手）各〻固有ノ服裝

IA　MG　隊―小銃分隊ト同一服裝

三、以上ノ主旨ニ依ツテ一日ヲ使用シ歩兵聯隊ニテ行フ體操競技會實施ノ一例ヲ示スト次ノ如クデアル

（二）體操競技會規定ノ一例

第一條　本競技會ノ目的ハ聯隊ニ於ケル體力訓練ヲ奬勵振作シ、益〻志氣ヲ鼓舞スルト共ニ其ノ技能ヲ向上セシメ併セテ中隊ノ團結ヲ圖ルニ在リ

第二條　競技會ノ日時ヲ左ノ如ク定ム

期　日　昭和　年　月　日

開始時刻　八時

終了時刻　十六時

第三條　競技種目及出場人員附表第一ノ如シ

第四條　競技要領ハ中隊對抗トシ野外綜合訓練ヲ除キ一名ニテ二種目迄出場スルコトヲ得　但シ兵ハ軍醫ノ證明アルモノノ外必ズ一種目ニ出場スルコト

第五條　競技者ノ服裝ハ左ノ如シ

服裝ハ軍裝ニシテ器具天幕及背嚢入組品ヲ除ク　歩兵砲隊、機關銃隊ハ小銃兵ト同樣ノ服裝トス

徒手ノ場合ハ裝具及兵器ヲ除キ上衣ヲ脫ス

第六條　各中隊ノ識別ヲ左ノ如ク定ム

種類＼中隊號	1	2	3	4	5	6
帽	白	赤	黒	黄	青	紫

第七條　各中隊ハ各種目（野外綜合ヲ除ク）毎ニ附表第二ノ要領ニ依リ競技出場者人名表ヲ作製シ　月　日迄ニ競技準備委員庶務係ニ提出スベシ

若シ人名順序ニ變更アル時ハ速カニ通報スベシ

第八條　競技會役員及其ノ服裝ハ附表第三ノ如シ

第九條　競技會次第ハ附表第四ノ如シ

第十條　競技會所要器材ハ附表第五及第六ノ如シ

第十一條　競技場ノ設備ハ附圖第一（省略）ノ如シ

第十二條　競技者（中隊）ノ實施順序ヲ左ノ如ク規定ス

1、野外綜合ハ抽籤ニ依リ定ム

2、其ノ他ノ種目ハ建制順序ニ各中隊ヨリ競技出場者人名表ノ序列ニ從ヒ各一名ヲ出シ五名毎ニ區分シテ定ム

例ヘバ左ノ如シ

欅					
	白	赤	黒	黄	青

第十三條　競技實施要領ハ附表第七乃至第十二ニ示ス

第十四條　競技ノ成績ハ左記要領ニ依リ決定ス

1、個人ノ記錄優秀ナルモノハ各種目毎ニ第五位迄入賞セシム

2、中隊ノ總序列ハ實施要領ニ依リ種目毎ニ第一位ヨリ順次逆數（野外綜合ハ他種目ノ二倍）ノ點數ヲ與ヘ之ガ合計ニ依リテ序列ヲ定ム　總得點同一ナルトキハ野外綜合ノ成績ニ依リ決定ス

中隊號 / 序列	一	二	三	……
1	①	③	⑤	……
2	①	③	⑤	……
—	①	③	⑤	……
—	①	③	⑥	……
—	①	④	⑥	……
—	②	④	⑥	……
	②	④	⑥	……
—	②	④	⑥	……
—	②	④	⑦	……
—	②	⑤	⑦	……
—	③	⑤	⑦	……

備考①②……ハ實施回次ヲ示ス如シ

附表第一

競技會出場人員表

種目 / 區分	幹部	兵	中隊計	聯隊總計
百米早駈	二	二八	三〇	三三〇
幅跳	二	二八	三〇	三三〇
手榴彈投擲 距離	一	一四	一五	一六五
手榴彈投擲 命中	一	一四	一五	一六五
扛擧運搬	二	二八	三〇	三三〇
合計	八	一一二	一二〇	一三二〇
野外綜合	中隊長以下全員			

第十五條　成績優秀ナル中隊及個人ニ賞品及賞狀ヲ授與ス

附表第二

序列 ＼ 區分	階級（幹部）年次（兵）	氏名	記錄
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
……	……	……	……
28			
29			
30			
計			
平均			

附表第三

役員及任務分擔表

種類 ＼ 區分	任務	官姓
委員長	會務ヲ總理ス	
庶務係	賞品ノ授與準備及一般事務會計ニ任ス	
設備係	競技場ノ設備及器材ノ準備及交付撤收ニ任ス	
救護係	救急看護ニ任ス	
審判長	各競技委員ヲ統轄シ且中隊ノ成績ヲ審査シ其ノ等位ヲ決定ス	
監察員	各競技ヲ監察シ過失及反則ヲ審判長ニ報告ス	
召集員	豫メ競技者ヲ呼出シ服裝ヲ整ヘシメ競技實施順序ニ走路ヲ決定シ競技開始位置ヲ指導ス	
出發合圖員	競技者ノ出發動作ノ判定及出發合圖ニ任ス	
決勝審判員	競爭後ノ競技者ノ等位ヲ決定シ之ヲ記錄員ニ通報ス	
時計員	競爭中ノ計時ニ任シ之ヲ決勝審判員ニ通報ス	
跳躍審判員	跳躍技ノ計測審判ニ任シ其ノ等位ヲ決定之ヲ記錄員ニ通報ス	
通告員	各競技ノ結果竝必要ノ競技ノ實施要領ヲ一般ニ通告ス	
記錄員	各競技ノ結果ヲ記錄ス	
投擲審判員	投擲技ノ計測審判ニ任シ其ノ等位ヲ決定シ之ヲ記錄員ニ通報ス	

附表第四

第回體操競技會次第

順序	種目	回數	開始時刻	備考
一	開會式	全員	〇八、〇〇	役員ノ服裝ハ略裝ニシテ略綬佩用 委員長及競技委員ハ左腕ニ白布ノ標識ヲ其ノ他ノ役員ハ左腕ニ赤布ノ標識ヲ附スルモノトス
二	百米早駈(徒手)	幹部五六六	〇八、三〇	
三	幅跳(徒手)	三三〇	一〇、〇〇	
四	手榴彈投擲(徒手)	三三〇	一〇、〇〇	
五	扛擧運搬(徒手)	幹部五六六	一〇、〇〇	
六	休憩(晝食)		一二、〇〇	
七	野外綜合(武裝)	一二	一三、〇〇	
八	賞品賞狀授與	全員	一五、三〇	
九	閉會式	全員	一六、〇〇	

附表第五

競技會設備材料（競技器材ヲ除ク）表（省略）

附表第六

體操競技會競技器材員數表

課目 / 器材	早駈	幅跳	手榴彈投擲	扛擧運搬	野外綜合	通告用	設備	豫備	合計
出發合圖用紙	一	一	一	(一)	(一)	一	一	一	
巻尺	一	一	一	一	一	一	一	一	一
手榴彈	一	一	三〇	一	一	一	一	一	三〇
秒・時計	一	一	一	(六)	(六)	一	一	三	九

| | | |

ムルコトヲ得

四、各人ノ跳躍距離ハ踏切板ノ前端ヨリ著地ノ後端迄トシ各人ノ記錄ヲ合計シテ各中隊ノ成績ヲ定ム

附表第九　實施要領

手榴彈投擲（徒手）

一、遠距離投擲（代用彈ヲ用フ）

1、實施順序ニ一名宛行フ

2、助走シテ投擲スルコトヲ得

3、投擲線内ヨリ各人一回トス

投擲線（踏ミ越シヲ豫防スル爲腰掛、机、生籬等ヲ置クヲ可トス）ヲ踏ミ越シタル時ハ過失ト認メ爾後投擲スル毎ニ其ノ記錄ヨリ毎回三米宛ヲ減ジタルモノヲ以テ決定記錄トス

4、各中隊ノ成績ハ投擲距離ヲ合計シテ決定ス

二、命中投擲 50

1、實施順序ニ一名宛行フ 45

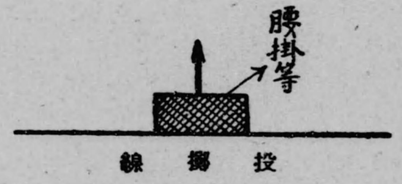
2、各人ハ水平及垂直目標ニ對シ投擲圈内ヨリ各一發ヲ投擲セシム 40

3、水平目標ハ五環的トシ最高ヲ五點トス垂直目標ハ矩形窓トシ五點二點トス 35

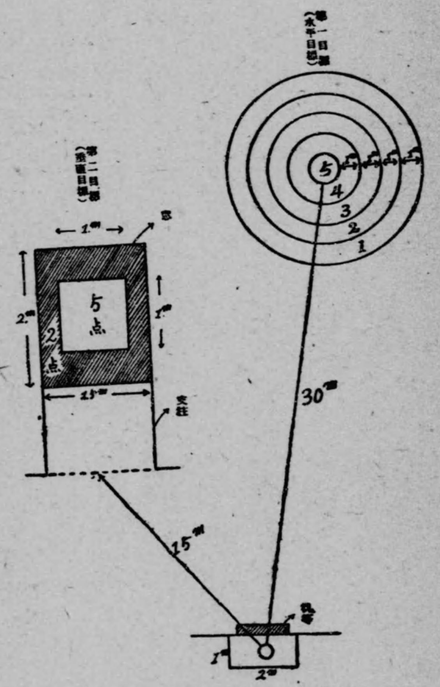
4、各中隊ノ成績ハ各人ノ得點ヲ合計シテ決定ス 30

..... 25

..... 20



三、手榴彈投擲ノ綜合成績ハ距離命中共第十四條第二項ニ依リ各〻得點ヲ與ヘ之ヲ合計シテ決定ス



附表第十　實施要領

扛舉運搬（徒手、百米）

一、一般ノ要領ハ百米早駈ニ準ズ

二、土嚢（十貫）ハ出發線内ニ置キ出發ノ合圖アル迄之ヲ地面ヨリ擧グルヲ得ズ

三、故意ニ他人ノ動作ヲ妨害セリト認メタルモノハ最下位トス

附表第十一　實施要領

野外綜合訓練（武裝、四千米）

一、中隊長以下全員出場シ部隊ヲ以テ競爭スルモノトス

二、距離ハ四千米トシ經路竝ニ設備ハ左記要圖（要圖ヲ省略シ參考其ノ一ノ注意事項ヲ以テ之ニ代フ）ノ如シ

三、實施順序ハ抽籤ニ依リ決定シ各中隊毎ニ約十分ノ時間ヲ間シテ逐次出發セシム

四、中隊ノ成績ハ全員決勝點ヲ通過シタル時間ヲ以テ決定ス但シ

1、落伍者アリタル時ハ中隊ノ所要時間ニ一名ニツキ一分ヲ增ス

2、先頭ヨリ百米以上離レタル者或ハ審判官若クハ醫官ノ判定セルモノハ落伍者トス

參考其ノ一

經路ノ選定竝ニ設備上注意スベキ事項左ノ如シ

一、出發線ト決勝線トハ努メテ同一地點ヲ選定シ且落伍者ノ判定ヲ容易ナラシムル爲決勝線ノ手前百米ニモ線ヲ設クルヲ要ス、而シテ是等ハ石灰ヲ以テ線ヲ引ク外各〻兩（片）側ニ標旗ヲ植立スルヲ可トス

二、經路中ニ諸種ノ地形障碍ヲ含マシメ且其ノ配合ヲ漸進的ナラシメ出發當初急坂ヲ通過スル等ノコトナキヲ要ス

三、要所ニ標旗ヲ植立シ經路ヲ明瞭ニスルト共ニ救護員及監察員（是等ニハ救急材料、自轉車等ヲ配當スルコト）ヲ配置シ反則監察及救急ニ遺憾ナキコト

四、所々ニ飲用水ヲ準備シ置クヲ可トス

參考其ノ二

中隊別	種目	百米幅跳	手榴彈打擧	野外綜合	順位
1					
2					
3					

參考其ノ三

種目	競技者			
等位	官等	氏名	中隊別	得點
記錄				
備考	藁半紙四ツ切ニ五名宛記入出來ル樣ニスルコト			

內務ト保育

第一要旨

一、軍隊ニ於ケル各官ノ職責及內務ニ關スル事項ハ軍隊內務書ニ規定サレタル所ヲ恪守スルコトガ必要デアリ本保育事項モ亦官衙學校ニ之ヲ準用スル

二、內務ニ於ケル保育ニ關シテハ勉メテ其ノ他ノ教育訓練ト連繫ヲ密接ニスルト共ニ戰時ノ要求ニ適應セシムルコトガ必要デアル

三、本項中聯隊（聯隊長）大隊（大隊長）中隊（中隊長）ニ關スル事項ハ之ニ準ズル部隊（部隊長）ニ適用スルモノデアルガ內務的事項ニ關シテハ各隊ノ實情ヲ特ニ顧慮シナケレバナラヌカラ各〻創意ヲメグラシ實施スルヲ要スル

卽チ本項ノ精神竝ニ實施ノ要領ハ軍隊內務書ノ精神規定ニ則リタルモノデアッテ先ヅ軍隊內務書ノ內容ニ深ク精通シテ之ヲ履行シ以テ保育事項ヲ實踐具現スルニ在ル

四、聯隊長以下保育上實施サルベキ諸件ニ就キ一例ヲ示シタルガ尙將來益〻研究ヲ重ネ最良ノ方案ヲ決定スベキ余地多々アリト信ズル、又單ナル內務的事項トノミ見ルコトハ出來ヌ事項モ

アルガ假リニ本項ニ取纏メ記述シタ

第二　內務實施ニ著意スベキ諸件

一、統帥系統ニ依ル內務教育ノ徹底

保育教育ハ直屬ノ隊長ヲ始メ直接教育訓練內務等ノ指導ニ任ズル本科幹部ノ重要ナル責務デアルハ勿論デアルガ只之ノミニ依存スルコトナク直屬ノ系統デナイ幹部以下モ亦眞ニ骨肉ノ至情ヲ以テ上下一致シ保育識能ヲ向上シ眞摯熱烈努力ヲ傾到シテ其ノ完遂ニ邁進シナケレバナラナイコトハ各項ニ於テ詳述シタノデアルガ內務教育ニ於テハ特ニ「兵ノ實情ヲ顧慮シ一貫セル方針ノ下ニ一貫セル徹底的實行」アツテコソ眞價ヲ發揮シ得ルモノデアル卽チ多クノ教育訓練ハ幹部ガ直接指導シ得ル場合ガアルニ反シ內務實施ニ方ツテハ諸官退廳後實施シナケレバナラヌ事項ヲ多分ニ含ンデ居ルカラデアル

二、保育ト內務ノ體育的實施

內務ニ於ケル積極的體力ノ增强ハ保育ノ根本デアツテ軍隊ニ於ケル體操ノ劃期的教育實施ハ眞ニ保育完遂ノ鍵デアル

1、內務ハ軍隊教育上重要ナル事項デアルガ、實施スベキ事項ガ非常ニ多イ爲入隊當初ニ於テ總テヲ完全ニ實施セントシテ過重ノ要求ヲ爲ストキハ遂ニハ心身ノ過勞ヲ來スコトガアルカラ眞ニ實施シナケレバナラヌ事項ノ重要度ヲ考慮シ急激ナル環境ノ變化ヲ來サナイ樣ニスベキデアリ所謂體育的ニ指導スベキデアル

2、兵種ノ如何ヲ問ハズ時ト所トヲ論ズルコトナク旺盛ナル體力氣力ノ增强ニ努メネバナラヌ特ニ課外ニ於ケル體操指導ヲ適切ニシ效果アラシムル如クシナケレバナラヌ

3、幹部ハ軍隊體操ヲ再認識シテ指導ノ要領ヲ體得スルト共ニ體育ノ根本ヲ把握シ總テノ教育指導ヲ體育的ニ行ハナケレバナラヌ、又兵自體モ自ラ進ンデ體力增進ヲ心得テ實施シ得ル樣仕向ケナケレバナラヌ

三、氣分ノ健兵對策

1、日ニ日ニ新タナル氣分ヲ以テ明朗ニ生カシ、重苦シク陰鬱ナル生活環境ヲ排除シ笑ツテ死地ニ入ルノ境地コソ大切デアル

2、明朗ナル內務實施ハ施設ヤ方法ノミデナクテ氣分デアル、心身共ニ明朗ナレバ如何ナル難業ヲモ遂行シ得ルモノデアル

四、指導者養成ガ第一義デアツテ且急務デアル

1、計畫ノ適正、實施ノ徹底ハ一ニ指導者ニ俟タナケレバナラヌ、特ニ各種ノ狀況ニ卽應スル

對策運用ノ妙ハ全ク指導者其ノ人ニ在ルノデアル

2、保育教育ハ難事ト云フガ指導者其ノ人ヲ得タナラバ決シテ難事デハナイ、所謂親心ア ル情愛ト實施トヲ徹底的ナラシムル熱意ニ外ナラヌノデアル

五、健幹部對策

兵ノ弱イノハ幹部ノ弱イ爲デアル、健兵對策ハ先ヅ「健幹部對策」ノ完遂ニ俟タナケレバナラヌ

宜シク幹部ハ自ラ心身ヲ練磨シ氣分ヲ明朗ニシ實踐躬行率先垂範克ク保育教育ノ眞價ヲ發揮スベキデアル。

六、内務教育ト精神要素ノ涵養

内務教育ハ一般教育ヨリ切リ離シテ考ヘテハナラヌ、内務ニ於テ萬一ニモ他ノ一般教育ヲ害シ軍紀ヲ紊リ軍隊ノ團結統御等ヲ些カナリトモ禍ヒスルカ如キハ最モ戒シメナケレバナラヌ

保育ト精神要素ノ涵養ノ重大性及嚴正ナル内務實施ト詰込過重教育トハ自ラ差アルコトヲ克ク認識シテ之ガ徹底ヲ圖ラナケレバナラヌ

七、計畫上ノ著意

内務實行計畫ノ精否ハ其ノ實施ノ適否ト共ニ教育ノ成果ニ大ナル關係ヲ有スル所デアッテ計畫ヲ立案作成スルニハ綿密周到ニシテ飽ク迄實行的價値ニ重點ヲ置キ使用上ノ簡便ト假令關係幹部ノ突然交代等アッテモ引續キ一貫シタ教育ヲ完ウシ得ルコトニ著意スルコトガ必要デアル、而シテ計畫ハ體裁ニアラズシテ徒ラニ繁雜多樣ノ簿表作成ニ沒頭シテ所謂計畫倒レノ弊ニ陷ルガ如キハ最モ戒ムベキ所デアル

八、健兵對策ノ常識化

1、保育ハ軍隊教育ノ重要ナ部分デアッテ幹部ノ重要ナ職責デアリ、之ヲ常識化スル迄ノ城ニ達セシムルコトガ大切デアル

2、且教ヘ且戰ヒ部下ヲシテ「教ヘザルノ禍ヒ」ヲ冒サセナイコトガ緊要デアル、要ハ兵カ自覺シテ確實ニ實行シ得ルコトガ大切デアル

九、保育ト其ノ成果完遂

保育ノ成果完遂ハ急イデハナラヌ

1、隊ノ實情ニ應ジテ保育隊ヲ設置スルコトガ必要デアル

2、而シテ保育隊ノ成果向上ハ喜ブベキコトデアルガ弱兵ノミニ重點ヲ置キ他ノ健兵ガ衰ハルコトノナイ樣戒シメネバナラヌ

3、健兵對策ノ完遂ハ實ニ軍能率化トナリ軍紀風紀ノ振肅トナルコトニ思ヲ致シ連續不斷ノ努

第三　聯隊長ノ保育實施ニ關スル事項

一、「聯隊保育法」ノ設定

二、年度教育企畫ニ各期體操教育時間及各年次兵各期末運動能力到達標準ノ指示

三、體力手簿ノ設定（別紙參照）　兵ノ體力、教練、內務、勤務等一切ノ身上調書ニシテ常時携行サセ自主積極的向上ニ資ス

四、內務ニ於ケル保育査閲（各期末）

五、保育ノ爲ノ體操實施
- 1、重點課目（早駈、持久駈歩、懸垂、跳躍、扛擧運搬）
- 2、鐵棒ニ依ル上體ノ發達
- 3、交換駈歩ニ依ル持久力養成
- 4、裸體體操ノ奬勵

六、保育ト內務諸勤務（兵業ヲ含ム）ノ合理化
1、基礎體力ノ確立及基礎教育ノ重視
2、重點主義ノ徹底

3、內務ト體操トノ連繫
4、漸進的且繼續的實施

七、給養ノ適正
1、糧秣委員ノ人選竝ニ教育
2、現地自活給養ノ徹底（野菜栽培、貯藏、飼畜、野草雜魚捕獲、漬物自營等）
3、出身地ノ食習慣ヲ參酌シ又質及量ヲ適切ニスル
4、初年兵入隊三ケ月間主食ヲ增量スル
5、調味品等ヲ加給シ特ニ夏季食慾不振時榮養ノ缺陷ヲ防グ
6、成ルベク毎週一回しるこ、おはぎ、饅頭類ノ慰安食ヲ給ス

八、休養
1、明朗ナル軍隊（私的制裁根絶、盜難豫防等）タラシム
2、登山、川遊等高尚ナル趣味ヘノ轉換（浩然ノ氣養成）
3、營內慰安
4、演習、勤務、檢閲等ノ爲兵ノ特ニ疲勞シタ時ハ機ヲ失セズ休養ヲ與フ
5、日曜休日等ノ休養ノ合理化

九、衛　　生

1、衛生思想向上
- 1、身體ノ解剖生理ト兵業トノ關係及各種疾病同豫防法等
- 2、將校、准士官、下士官圖、兵ニ對スル衛生講話ノ徹底（附錄「衛生講話資料」參照）

2、初年兵教官助教助手ニ對スル保育教育

3、衛生查閱（幹部教育ニ重點ヲ置キ各時間毎ニ查閱ノ主要著眼ヲ定メ行フ）

4、第二期ニ於ケル衛生濾水器教育竝ニ查閱

5、各期檢閱時ニ於ケル衛生成績講評

6、保護兵ハ各中隊毎ニ一ケ班ニ收容シ優良ナル班長ヲ附シ兵業教育ノ合理化ヲ圖ラシム（保護兵ノ數多キトキハ練成隊ヲ編成ス）

7、結核性疾患豫防ニ關シテハ同規定ノ嚴守、基礎體力ノ確立、保育、病源菌ノ輸入防止、病源ノ撲滅、感染防止ニ重點ヲ置ク

8、季節ニ卽スル衛生教育

9、衛生巡察（週番諸官、醫官等）

一〇、其ノ他

1、皆勤者表彰（一年間皆勤シ且教練、劍術、射擊、行軍、內務ノ優良ナル下士官兵）

2、衛生、內務ノ優良中隊ノ表彰

3、禁酒禁煙者ノ表彰

4、聯隊區司令部ト連繫シテ入營兵ノ體位調查及之ニ對スル保育教育

5、他隊保育教育見學

6、結核患者發生狀況及之ガ對策ノ徹底

7、內地及戰地ニ於テ多發スル傳染病及之ガ豫防法

第四　大隊長ノ保育實施ニ關スル事項

一、聯隊長ノ保育ニ關スル企圖方針ノ徹底ニ努力

二、幹部教育

1、大隊附軍醫ヲ活用シテ初年兵入隊前竝毎月一回部下幹部ニ對シ衛生智識ノ普及向上ヲ圖ル

2、陸軍戶山學校出身將校下士官ヲシテ幹部ニ對シ體育保育ニ關スル教育ヲ爲サシム

（イ）夏季三週間ノ體操練磨

（ロ）毎週土曜日午後幹部ノ體操練磨

3、各中隊體育保育ニ關スル諸統計ノ整理及活用

三、體育ノ振興（起居ノ間）

1、體操査閲

（イ）各期末一回實施

（ロ）間稽古ノ狀況ヲ視察指導

2、體操競技會ノ實施

毎月大詔奉戴日ヲ充當ス（中隊對抗將校以下全員出場）

3、團體競技ノ奬勵（特ニ保護兵）

4、體力强兵證ノ設定（體力査閲竝ニ競技會ニ於テ所定ノ規準ニ合格セル者ニ附與シ兵ノ自主積極的體力ノ向上ヲ圖ル）

5、各中隊體育係將校下士官ノ設置竝ニ指導

6、體力手簿

7、運動場竝ニ同器材ノ整備

（イ）各中隊舍前ニ巾跳場、鐵棒、扛擧用土嚢、石等、刺突用假標設置等

（ロ）舍内ニ臂力養成ノ爲横木等

第五　中隊長ノ保育實施ニ關スル事項

一、「中隊保育指導法」ノ設定

1、聯（大）隊長ノ保育ニ關スル指示事項「保育法」ノ徹底的實行ノ爲軍紀ヲ嚴正ニシ志氣ヲ振作シ内務ヲ肅正シ保育ニ徹底スル爲「中隊保育指導法」ヲ設定ス

二、内　　務

1、中隊家庭ノ明朗化ト積極的體力訓練ノ具體的方策ヲ決定實施ス

2、勤務割ヲ適正ナラシメ、日課時限ヲ嚴守スルコトニ關シ監督指導

3、私的制裁、盗難絶無、要注意兵ニ對スル指導竝ニ古年次兵ト初年兵トノ融和

4、保育會報（毎週土曜日、兵長以上出席）實施ニ依リ幹部ノ保育法實施教育

5、衞生内務指導監督竝檢査

6、素足ノ勵行

7、被服、寢具、防具、食器、洗面具等ノ消毒

8、保温、換氣、濕性拭淨ノ勵行

三、中隊ノ衞生系統ニ對スル指示

1、週番士官ハ「中隊保育指導法」ノ實行指導監督

2、人事係准尉ハ下級幹部ノ衞生指導ニ任ジ身上明細簿ノ整理及兵ノ體力現況一覽表ノ調製ニ依リ患者ノ發生防止

3、營內曹長、分課軍曹ハ私的制裁、清潔整頓ノ監督指導、班長以下ノ衞生、內務指導法ノ矯正指導

4、週番下士官ハ日光乾燥、湯茶ノ補充、衞生設備ノ巡視監督、就寢後ノ衞生取締

5、內務班長ハ班員ノ保健、患者ノ早期發見、班員ノ融和、衞生內務ノ實行指導

6、週番上等兵（內務）湯茶ノ不斷ノ補給

(1) 生水飲用嚴禁

(2) 就寢前水筒ニ湯茶ヲ充塡

7、中隊當番ハ湯茶ノ補給

8、衞生兵ハ患者ノ早期發見、衞生設備ノ整備

四、幹部ニ對スル衞生教育

1、人體解剖及生理ノ一般

2、各種疾病ノ特徵竝ニ豫防法

3、患者ノ早期發見法

4、衞生法及救急法

5、各季節ニ多發スル疾病及豫防法

6、體力訓練ニ依ル疾病豫防

7、要注意兵ノ個人指導法

8、舍內巡視（出勤時及退營時其他）要領ノ教育

五、中隊ト醫務室ト連繫協同

1、季節ニ依リ發生シ易キ疾病ニ對スル豫防法ノ教育（事前教育）

2、衞生部員ノ中隊內務檢查ノ立會

3、新患者受診ノ際ハ週番下士官ノ外要スレバ准尉以上ノ立會

4、健康診斷ノ勵行

5、衞生兵ノ活用

6、隊外疾病狀況聽取（演習場、外出先等ニ注意）

六、內務ト教練トノ連繫

1、教練ノ合理化（體操ト教練トノ連繫）
2、重點課目ニ對スル基礎教育竝ニ漸進繼續的指導
3、劍術其ノ他間稽古ノ指導
4、內務衞生ノ躾指導

七、體　操

1、幹部ニ對スル體操教育（基本應用體操、保健體操）
2、體操特ニ交換駈歩、懸垂運動、裸體體操ノ勵行
3、演習ノ前後中間ニ行フ準備、終末及調整運動ノ勵行
4、體操場（野外綜合訓練場、相撲場等）ノ整備
5、內務其ノ他營內ニ於テ行フ運動（主トシテ團體競技）

八、給養、休養

1、班長ハ班員ト常時會食
2、週ニ一回中隊長以下會食（聯隊ニテハ土曜日ト定ムルヲ可トス）
3、殘飯調査ノ徹底竝ニ利用（握飯トシテ給ス）
4、湯茶ノ補充ト生水飮用ノ嚴禁

5、入浴ノ勵行、時々幹部モ混浴シ和合指導ス
6、日曜休日等ハ十分自由ニ休養サセ勞役ヲ避ケ夕食後等ヲ利用シテ中隊娛樂會等ヲ實施
7、高尙ナル趣味ヘノ轉向指導

（詳細ハ「保育ト給養」及「保育ト休養」ノ項參照）

九、其　ノ　他

一、初年兵助教ハ古參下士官ヲ以テ充當ス
二、保護兵班ノ班長以下ハ優秀者ヲ充當ス

十、書類ノ作製活用

1、衞生身上明細簿（人事係）
2、月別體重一覽表（同　）
3、月別班別患者比較表（同　）
4、食量調査表（內務班長）
5、運動能力統計表（同　）
6、保健日誌（同　）
7、體力手簿（各自携行）

8、衞生日誌（衞生兵）
9、無患者日數表（週番下士官）

第六　內務班長ノ保育實施ニ關スル事項

一、「中隊保育指導法」ノ眞摯熱烈ナル垂範指導
二、班內ノ明朗化
1、班員特ニ要注意兵ノ掌握指導
2、初年兵ノ禮儀
3、每食兵ト會食、特ニ十分ナル咀嚼ニ注意ス
4、入浴ヲ兵ト共ニシ和親、禮儀ヲ指導シ兵ノ體格體質ヲ詳知スル（中隊長其ノ他ノ幹部モ時々實施スル）
5、入營當初ハ班內ニ起居シ其ノ他ハ隨時行フ
三、營　內　外
1、酒保ニ於ケル指導
2、兵ト共ニ外出シ登山シ河川ニ獵スル等ヲ奬勵シ不潔ナル所ニ出入スルコトヲ戒ムコト

四、兵ノ個性調査ノ徹底竝ニ指導
1、患者ノ早期發見（常時兵ノ顏貌、言語、動作、就寢ノ狀態等）ニ注意シ異狀者ノ處置
2、月別體重表、攝食量表ノ整理
五、班員ノ體育的起居
1、點呼ハ勉メテ屋外ニテ實施シ必ズ交換駈歩ヲ行フ
2、演習前後中間ノ準備、終末、調整運動ノ勵行
3、運動場及運動具ノ整備
4、上等兵ニ對スル體操指導法ノ教育
5、運動能力表ノ整理
之ヲ要スルニ中隊家庭ヲ明朗ニシ且保育ノ實績ヲ擧グル爲ニハ內務ヲ嚴正シ教育訓練ノ計畫竝ニ實施ヲ適切ニシ軍紀ヲ振作シ放縱ヲ戒メ日課時限ノ嚴守ニ依リ兵ノ徒勞ヲ除キ隊長及幹部特ニ週番諸官ノ著意ト絕エザル努力ニ依リ自ラ修養シテ明朗ナル氣分ヲ以テ兵ニ接シ眞ニ兵ノ擁護者タルノ信賴ヲ抱カシメ又勤務割ヲ適正ニ行ヒ單ニ機會ヲ均等ニスルコトノミニ捉ハレズ克ク兵ノ體力ヲ顧慮シ勤務ノ種類ヲ選定シ之ガ服務ノ日數時期及時間等ヲ定メ特ニ特定ノ兵ヲシテ過勞ニ陷ラシメナイ樣注意スルコトガ肝要デアル

特ニ內務ノ實施計畫ハ軍隊內務書ノ主旨ニ副ヒ立案シ其ノ實施ハ中絕スルコトナク之ヲ永續シ諸規定及衞生事項ヲ確實ニ實行シ休養及給養ヲ適切ニシ以テ居常兵ノ實情ニ適スル如ク指導スルコトデアル

備考

五、運動能力表中◎印ノ附シアルハ必須課目ナリ
四、檢査ハ成ルベク同一ノ地形、天候、時刻等情況ヲ同ジクスルヲ要ス
三、體力檢査服裝ハ軍衣ヲ脫シ、卷脚軍靴ヲ使用スルモノトス
二、比體重ハ身長ト體重ノ比率ニシテ三三・三%以上ヲ可トス
一、胸圍ハ身長ノ$\frac{1}{2}$以上ナルヲ可トス

運動能力記錄表

種別	年期別	入隊時	第一年度 一期	第一年度 二期	第一年度 三期	第二年度 一期	第二年度 二期	第二年度 三期	第二年度 一期	第二年度 二期	第二年度 三期	摘要
◎百米												(例) 雨天
◎二千米												向風(五米)
◎懸垂	肘屈											
手榴彈	立投											
巾跳												
◎扛舉(十貫土嚢)												
備考			手榴彈ハ兵種ニ依リ實施セザルモ可 巾跳ハ狀況ニ依リ實施セザルモ可									

幹部(將校 下士官)兵運動能力到達標準表

種別	區分	兵(初年兵 二年兵 共) 本業基本教育末期	兵(初年兵 二年兵 共) 教育年度末期	幹部(將校 下士官)
◎百米早駈		十六秒	十五秒	十四秒
◎持久駈歩(二千米)		健兵八分三十秒 保護兵九分	八分二十秒	八分
手榴彈投擲		三十五米	三十八米	四十米
◎懸垂肘屈		八回	十回	十三回
◎土嚢扛舉(十貫)		十回	十三回	十八回
巾跳		三米八〇	四米〇	四米五〇
其ノ他				

體力手簿ノ一例

體格表

區分			第一年度 初期	第一年度 末期	第二年度 初期	第二年度 末期	第三年度 初期	第三年度 末期	部隊平均 入隊時	部隊平均 除隊時
身長										
體重	第一年次	月別	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
		75K												
		70K												
		65K												
		60K												
		55K												
		50K												
		45K												
		比重體												
	第二年次	75K												
		70K												
		65K												
		60K												
		55K												
		50K												
		45K												
		比重體												
	第三年次	75K												
		70K												
		65K												
		60K												
		55K												
		50K												
		45K												
		比重體												
胸圍														
脈搏	時	靜												
	數	安												
其ノ他														

保育ト休養

一、要旨

人體ハ訓練活動ニ依リ必ズ心身ニ疲勞ヲ生ジ休養ニ依ツテ恢復シ次ノ訓練活動ニ對スル準備ヲ爲スモノデアル、故ニ訓練指導ノ合理化ハ結局、「疲勞」ト心身ニ如何ナル影響ヲ及ボスカ、如何ニシテ疲勞ヲ速カニ恢復シ其ノ遺殘停滯ヲ排除スルカノ二點ニ歸著スル、而モ凡テ諸兵業訓練ニハ必ズ疲勞ヲ伴フカラ各種課目ヲ配合シ之ヲ合理的ニ訓練スルノハ實ニ最少ノ疲勞ヲ以テ最大ノ效果ヲ收メル能率的方法デアツテ訓練指導ノ要諦デモアル、特ニ保育ニ於テ然リデアル、故ニ保育ニ任ズルモノハ兵ノ疲勞ノ程度ヲ明察シ或ハ適時休憩ヲ挿ミ又訓練ノ目的又ハ運動ノ種類ヲ變換シテ疲勞ノ恢復ヲ計リ一日ノ疲勞ハ其ノ一夜ノ休養ニ依リテ恢復サセル手段ヲ講ジ、疲勞ヲ遺殘サセルコトナク翌日ハ新鮮ナル氣分ヲ以テ訓練ヲ實施シ得ルヤウニ圖ルコトガ必要デアル、若シ疲勞ガ遺存シテ後日ニ繰越シ蓄積スル時ハ慢性疲勞ニ陷ルニ至ル、慢性疲勞ハ恢復ニ長時間ヲ要スル許リデナク作業能率ヲ著シク減少シ注意力散慢トナリ、敎育訓練ノ成果揚ラズ又體重遞減シ體力ノ衰退ヲ來シ外傷或ハ軍隊ニ於テ多發スル感冒性疾患ニ罹リ易クナリ更ニ潛伏性疾患ヲ發病