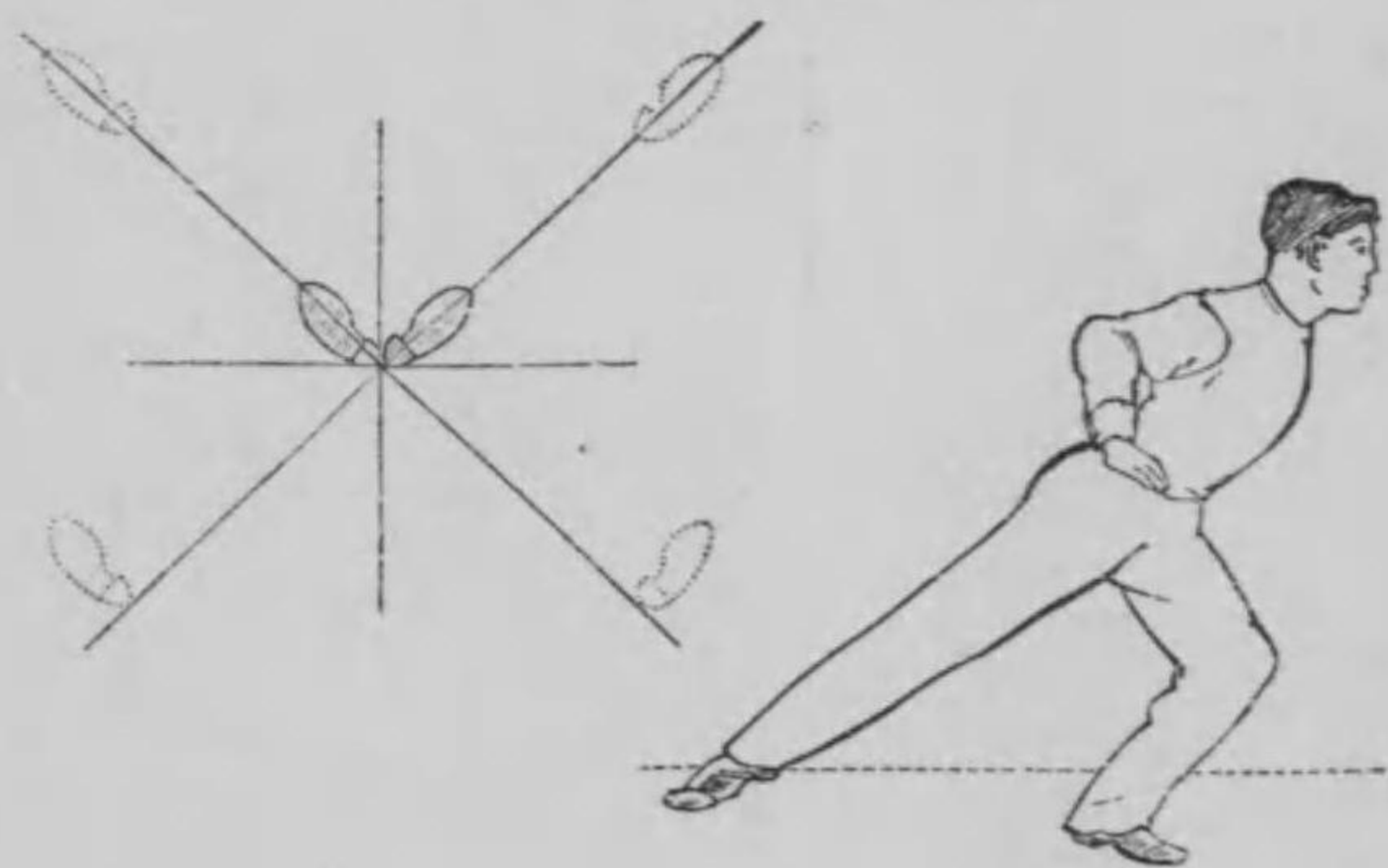


屈膝歩狀
其三

圖 三 十 二 百 第



又は左右膝ヲ屈ゲ右(左)足ヲ斜メニ後口へ
出セー出セ

一八の要領と同じ但し足を斜めに前又は後ろ
へ出すの差違あるのみとす、

(注意) 上體は正面を向き胸を張り肩を引く
べし、

二〇屈膝歩

狀三

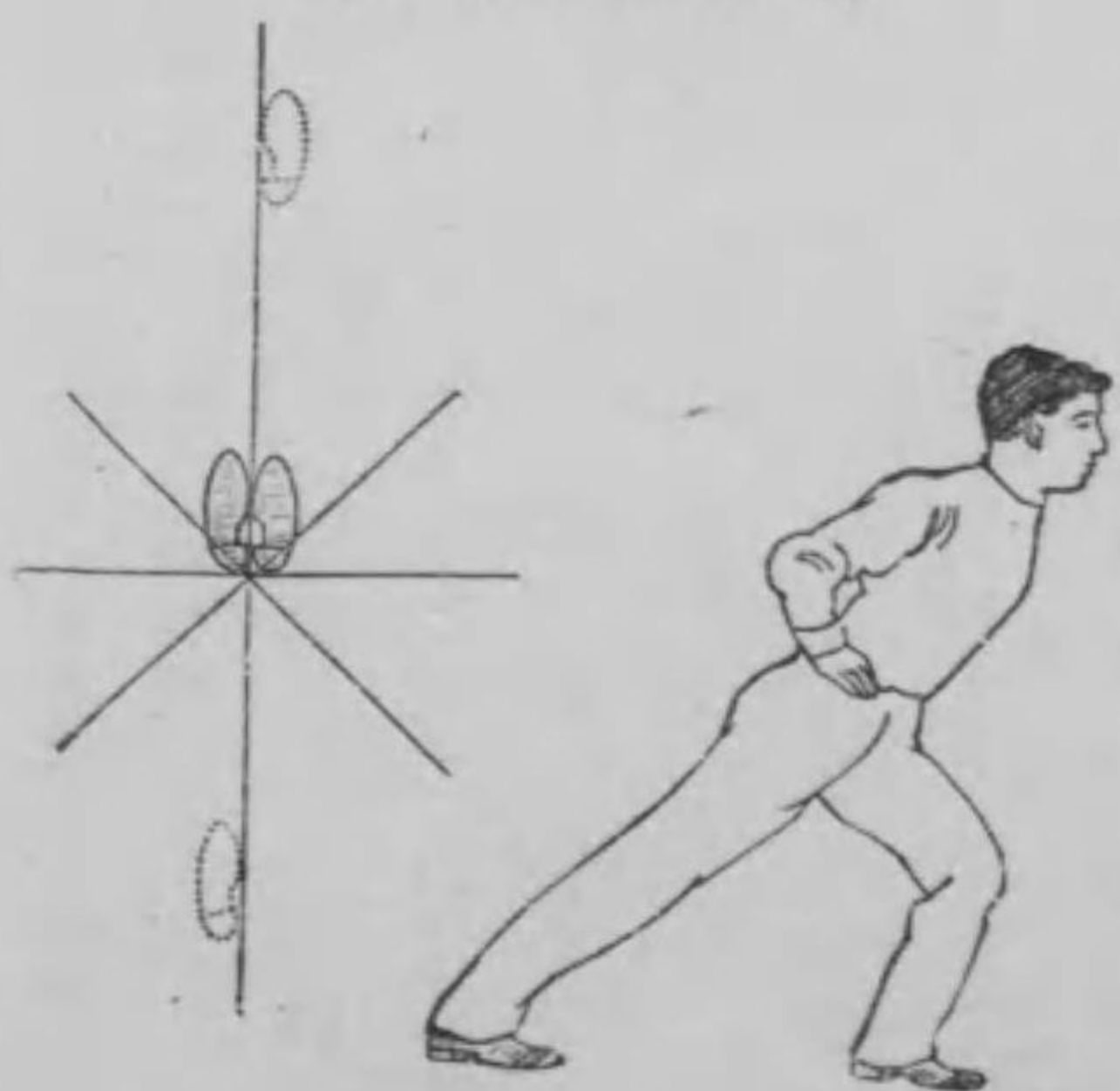
號令(一)

足尖ヲ

合ハセー

アハセ

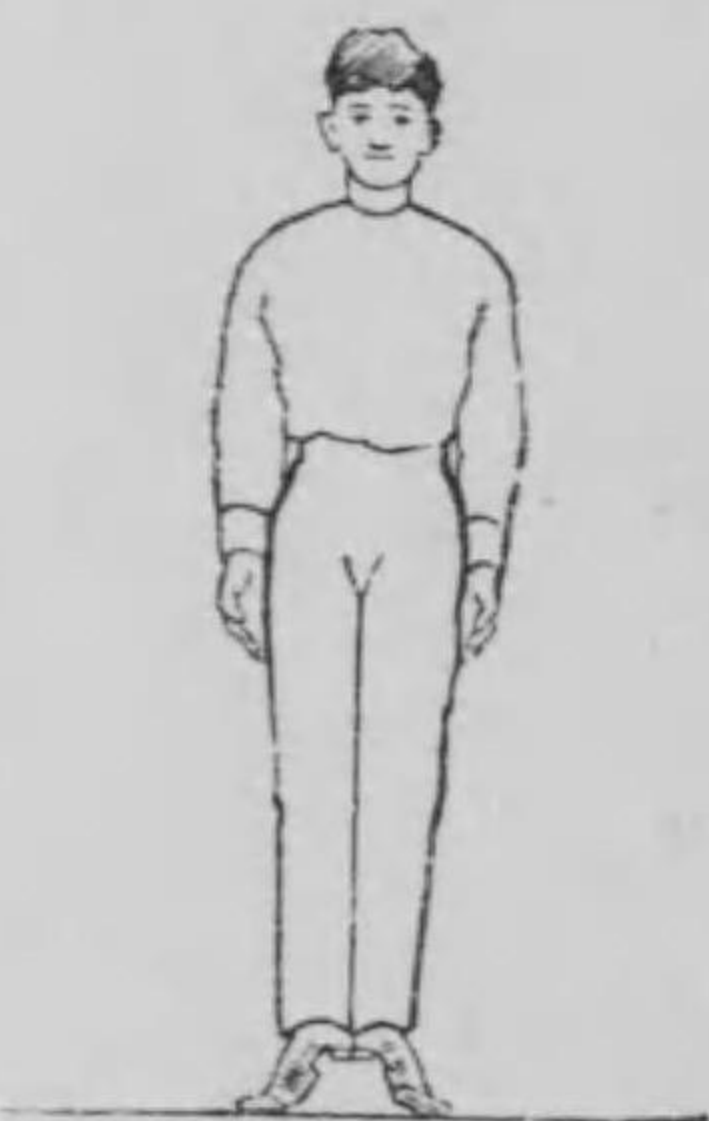
圖 四 十 二 百 第



(一)の號令にて足尖を合はせ(二)の號令にて足の
(二)左右膝ヲ屈ゲ足ヲ前へ出セー出セ

舉踵直立

圖 五 十 二 百 第



長さの二倍乃至二倍半丈け左右足を前へ出し「一八」の要領の通り姿勢を取る、

二一舉踵直立

號令 踵ヲアゲーアゲ

兩踵を互に着けたるまゝ踵を静かに出來
る丈け高くあげ、

(注意) 身體を動搖せしむべからず、

二二舉踵屈膝一

號令 (一)踵ヲアゲーアゲ (二)半バ膝

ヲマゲーマゲ (三)膝ヲ伸セ (四)踵ヲ

オロセ

圖 六 十 二 百 第



(一)踵を上ぐ (二)膝を開らき直角に屈ぐ兩踵は
密着のまゝ、(四)膝を伸ばす、(四)踵を下ろす、
(注意) 身體を動搖せしむべからず、上體を真
直に保つべし、

舉踵屈膝
其一

圖七十二百第



(注意)體を動搖せざること、上體を前に屈せざること、

- (一)踵を十分にあげる、(二)膝を屈げて臀部を踵に接す、
- (三)(四)膝を伸ばし踵を下ろし直立姿勢に復す、

號令 (一)踵ヲアゲアゲ

(二)膝ヲマゲマゲ

(三)膝ヲ伸バセーノバセ

(四)踵ヲオロセーオロセ

圖八十二百第



(注意)體を動搖せざること、上體を前に屈せざること、

- (一)體重を右(左)足に移し、左(右)膝を屈げ、股を高くあげ、脛を鉛直に足尖を下方に向く、(二)脚を下ろして直立姿勢に復す、

號令 (一)左右膝ヲマゲ股ヲ高クアゲアゲ

(二)足ヲ元へ

圖九十二百第



(注意) 上體を可成真直に保つこと、上げたる膝を足尖の方向に保つこと、

二五脚鉤狀(二)直立

號令 (一)左右膝ヲ屈ゲ股ヲ平ラニ上ゲアゲ (二)足ヲ元へ

二四と異なる點は股を水平に上げるにあり 他は二四と同じ、

二六舉脚(二)直立

號令 左右脚ヲ前ニ上ゲアゲ

- (一)體重を右(左)足に移し、膝を伸ばしたるまゝ、左脚を前方へ出来る丈け上げ、足頭を十分に伸ばす、(二)左脚ヲ下ロス、

(注意) 上體の姿勢と正しく保つべし、最初

圖十三百第



二七舉脚(二)直立

は僅かに上げしめ、漸次慣るゝに従ひて高く上げしむべし、

歩脚三

圖一十三百第



體重を右(左)足に移し、膝を伸ばしたるまゝ、出來得る丈け左(右)脚を左(右)側に上ぐ、足頸を十分に伸ばす。

(注意) 上體を側方に傾くべからず、兩肩を水平に保つべし。

弓狀直立

二九、弓狀直立

號令 (一)胸ヲ張り後ロニソレ一ソレ

(二)上體ヲ一オコセ

圖二十三百第



上體を後ろに反らす、肩を後ろに引き、胸を前に張るべし。

後屈直立

圖三十三百第



(注意) 腰部以下を動かすべからず、頸椎部及胸椎部のみを弓狀に屈すべし、頸椎部のみを過度に屈ぐべからず、此の運動は胸の運動なり。

三〇、後屈直立

號令 (一)上體ヲ後ロニマゲ一マゲ

(二)體ヲオコセ一オコセ

まぐべからず、頸を過度にまぐべからず、此の運動は腹部運動に屬す。

三一、前屈直立

號令 (一)上體ヲ前ニ屈ゲ一マゲ

(二)體ヲ一オコセ

上體を股關節に於て前に傾け、肩を引き、胸を張る、頸を引き頭を上體と同じく前に傾く。

(注意) 脊柱を後屈すべからず、寧ろ背を反らすべし、膝を屈すべからず、此の運

圖四十三百第



前屈直立

解剖生理及體育
動は肩背運動なり、

圖五十三百第



三二側屈直立
號令 (一)上體ヲ左右ニマゲーマゲ
(二)體ヲオーコセ
上體を左右側に屈し、脊柱全部を側方に弓状に屈す、

(注意) 頸を過度に屈ぐべからず、左又は右肩を前又は後ろに出すべからず、兩膝を屈くべからず、此の運動は腰部運動なり、

圖六十三百第



三三捻體直立
號令 (一)上體ヲ左右ニマハセーマハセ
(二)體ヲ一前へ
上體を左右に捻轉す、兩肩と頭は元の關係を保つを要す、
(注意) 頭のみを過度に廻はすべからず、兩

圖七十三百第



第二部 體育の理論 第十三章 基本姿勢

足蹠を地面につけ兩膝を眞直に保つべし、此の運動は腰部運動なり、

第二 跪坐姿勢

號令(ス) (一)跪ケーツケ

(二)立テ

(一舉動)踵を上ぐ、(二舉動)膝を深く屈指臀部を踵に接す、(三舉動)兩膝を接して地に着け臀部を踵より離して股を立て股と上體を鉛直にす、
立テにて(一舉動)膝を地面より離なし舉踵屈膝二の姿勢をとる、(二舉動)膝を伸ばす、
(三舉動)踵を下ろし直立姿勢に復す、
號令ろ (一)左右足ヲ前ニ跪ケーツケ

圖八十三百第



(二)立テ

(一)右(左)足を足の長さの四倍ほど後ろに引き直に膝を屈けて右(左)膝頭を地面につけ左(右)膝を九十度まげ脛を鉛直に股を水平に保ち跪坐姿勢をとる、
(二)兩膝を伸ばし同時に右(左)足を元位に復し直立姿勢をとる、

圖九十三百第



直立姿勢に於ける一より十一まで二十九より三十三の姿勢は跪坐にて行ふを得べし其要領は同一なるを以て茲に略す、

第三 臥狀姿勢

臥狀姿勢

伏臥狀

一、伏臥狀

號令 (一)伏セ

(二)立テ

「伏セ」の號令にて踵を上げ膝を深く屈し、直に指端を内方に向けて八字形に兩手を地上に置く、上體は當然前方に傾くものとす、(二)兩脚を速かに伸ばし兩足尖を地面につけ頭より踵まで一直線に保つ、(三)肘を屈けて體の前側を地面につけ兩臂を體側に保つ、

「立テ」にて、(一)第二舉動の姿勢をとる、(二)第一舉動の姿勢をとる、

(三)直立姿勢に復す、

二、仰臥狀

號令 (一)仰ムケ

(二)立テ



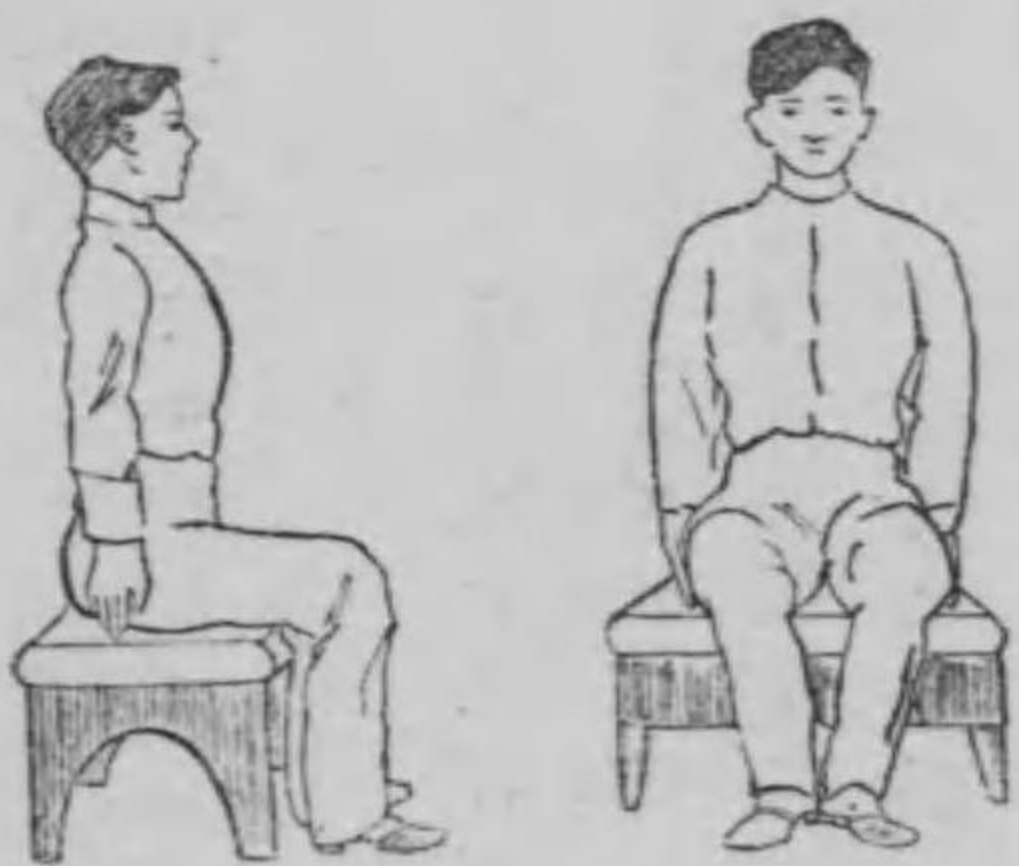
圖十四百第

仰臥狀

「仰ムケ」にて(一)踵を上げ、(二)膝を深く屈す、(三)臀部を地上につくると同時に兩脚を揃へて前方に伸ばし上體を後方に倒して地上に置き兩手は體の兩側に接せしむ、
 「立テ」にて(一)兩臂の力を以て上體を起して舉踵屈膝となる、(二)膝を伸ばす、(三)踵を下ろす、

坐狀姿勢

第四 坐狀姿勢



號令 腰ヲ一カケ 立テ
 腰掛にかけ、上體を真直に保つ、兩臂を體側に垂る、直立姿勢に於ける一より十一まで及二十九より三十三までの姿勢をとることを得べし、其要領は、前に同じ、

第五 懸垂姿勢

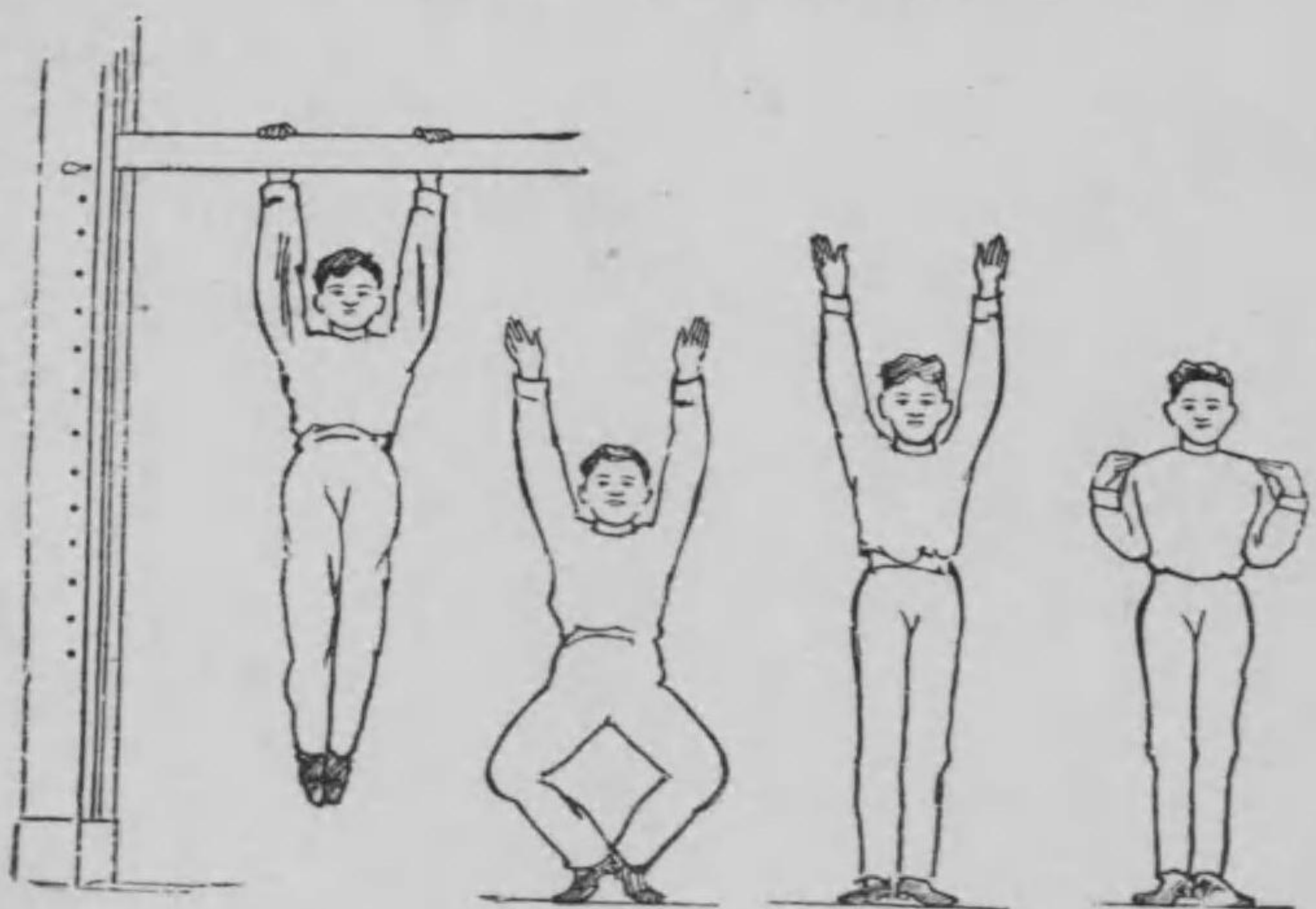
圖一十四百第

懸垂姿勢

一側懸垂

圖二十四百第

第二部 體育の理論 第十三章 基本姿勢



號令 (一)懸垂 (二)下へ
 (一)の號令にて臂を上屈し屈臂直立となる(一舉動)次に臂を上方に伸ばし上方伸臂となる(二舉動)終りに踵を上げ膝を屈げて飛び揚り肩幅に兩手を棒にかけて懸垂す(三舉動)臂を十分に伸ばし、頭を内に入れ、胸を張り膝と足關節を伸ばし兩足を接す、
 (二)の號令にて飛び下りて兩手を體側に保ち舉踵屈膝姿勢をとる(一舉動)膝を伸ばす(二舉動)踵を下ろし直立姿勢となる、
 一、一側懸垂

逆手懸垂

圖三十四百第



號令 (一)懸レ 一、二、三
(二)下へ 一、二、三

棒の前に立ちて自分の起立せる側より兩手を棒に懸けて懸垂す

べし其要領は懸垂姿勢と全く同じ、

二、逆手懸垂

號令 (一)兩手ヲ逆カニ懸レ 一、二、三
(二)下へ 一、二、三

棒の前に立ち兩手に向ふ側より棒に懸けて懸垂す、

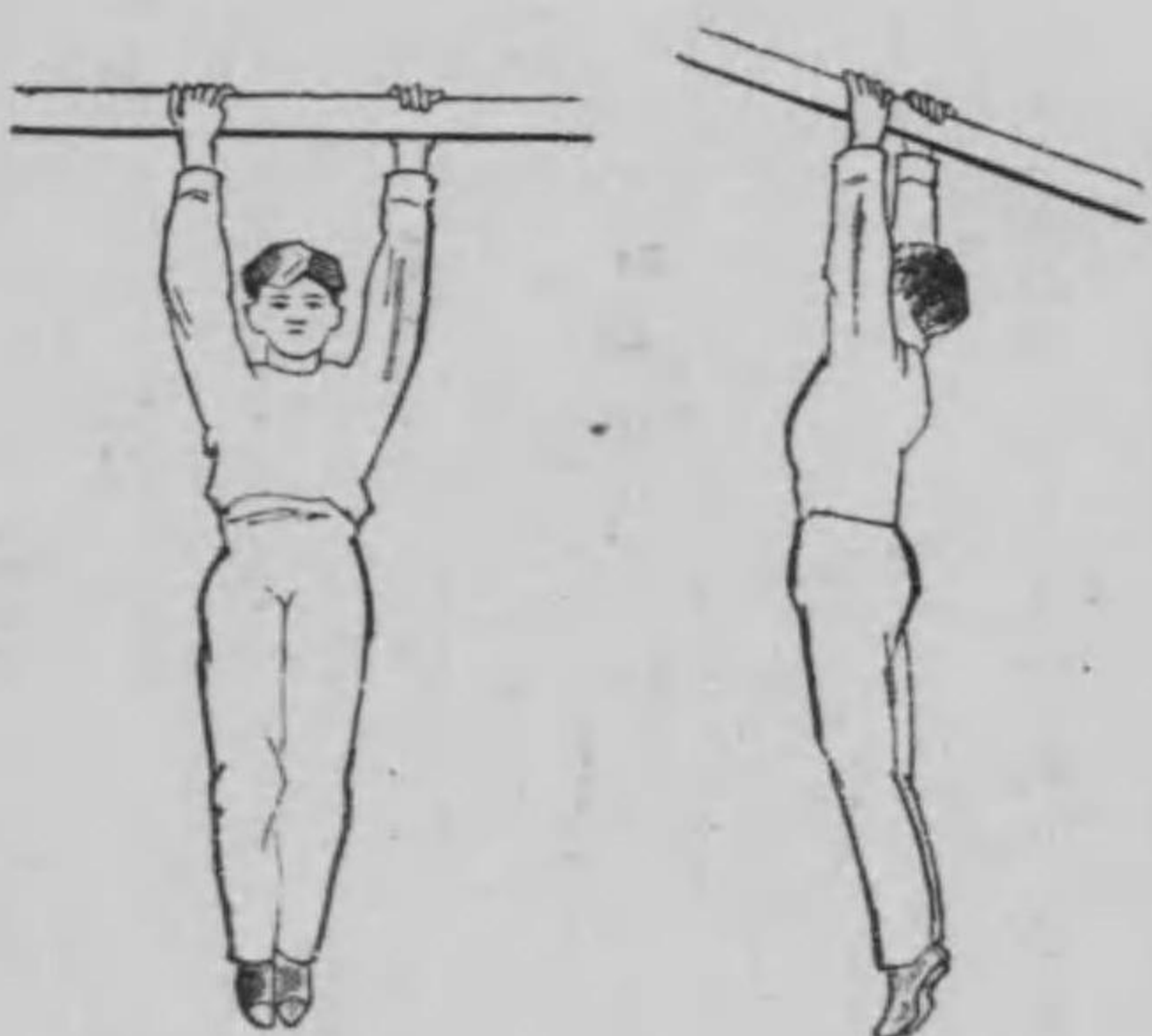
三、兩側懸垂

號令 (一)左右手ヲ逆ニ懸レ 一、二、三
(二)下へ 一、二、三

左右手は逆に向ふ側より右(左)手は自分

兩側懸垂

圖四十四百第



屈臂懸垂

起立せる側より棒に懸けて懸垂す、
四、屈臂懸垂

號令 (一)臂ヲ

マゲ、

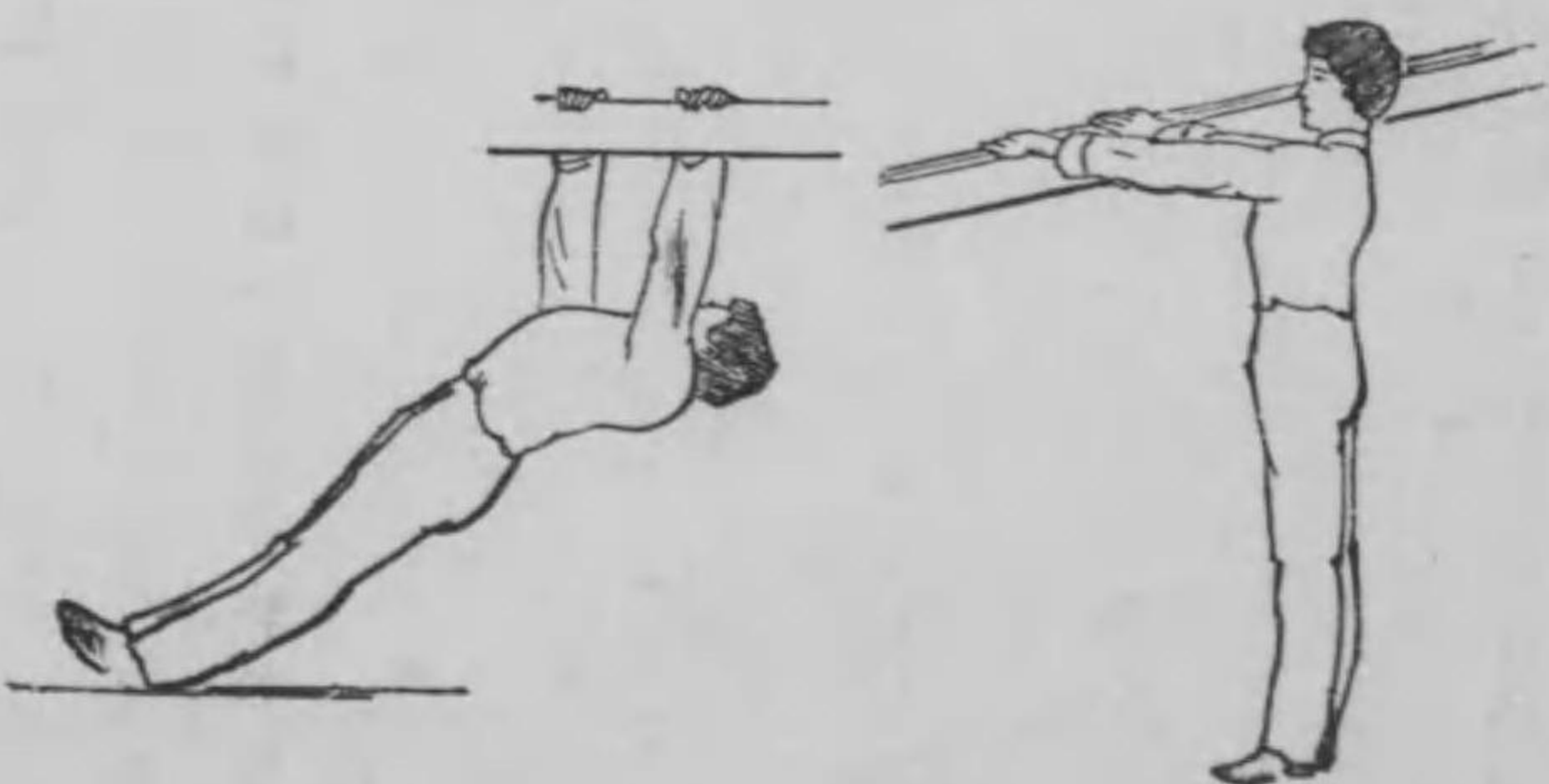
懸レ

一、二、三

(二)下へ

一、二、三

圖六十四百第



斜懸垂

飛び上りて懸垂すると同時に肘を屈ぐ、胸を張るべし、
五、斜懸垂

號令 (一)斜ニ懸レ

一、二

(二)ナオレ

一、二

水平棒を肩の高さに装置し臂の距離を以て棒の前に立つ、

第二部 體育の理論 第十三章 基本姿勢

(一)の號令にて臂を前方に上げて兩手を棒の上に懸ける(一舉動脚を揃へたるまゝ前方に振り兩踵を接して地に着け頭より足までを一直線となし斜めの位置をとる(二舉動))
 (二)の號令にて兩臂をまげて體を後方に振り(二の一舉動の姿勢となる、次に兩手を下ろし直立姿勢となる、

演習の種類

第十四章 演習の種類

首の運動

第一 首の運動

- 一 頭の後屈
頭を引き入れつつ頭を起こし眞直となす
- 二 頭の左右轉向
肩を動かすことなく行ふべし、

胸部運動

第二 胸部運動

- 一 下翼直立—體弓狀
- 二 下翼開脚直立—體弓狀

第二部 體育の理論 第十四章 演習の種類

- 三 頭の左右屈
頭を屈げたる時に肩を上げざる様注意すべし、
- 四 頭の廻旋
肩の位置を變ずることなく、徐々に頭を前より、左方、後方、右方及前方に旋らす、

圖七十四百第



圖八十四百第



圖九十四百第



- 三 下翼步狀(其一)直立—體弓狀
- 四 下翼步狀(其三)直立—體弓狀
- 五 下翼閉足直立—體弓狀
- 六 下翼直立水平棒を腰部にあて—體弓狀(第五十圖を見よ)
- 七 下翼開脚直立(水平棒を腰部にあて—體弓狀(第五十圖を見よ))
- 八 下翼步狀(其二)捻體直立—體弓狀
- 九 下翼開脚、捻體直立—體弓狀
- 一〇 下翼、捻體直立—體弓狀
- 一一 下翼閉足、捻體直立—體弓狀
- 一二 十字形(其二)步狀(其二)捻體直立—體弓狀
- 一三 十字形(其一)步狀(其一)直立—體弓狀
- 一四 十字形(其一)步狀(其三)直立—體弓狀
- 一五 十字形(其一)直立腰部に水平棒をあて—體弓狀
- 一六 十字形(其一)開脚直立(腰部に水平棒をあて—體弓狀)

- 一七 十字形(其二)開脚捻體直立—體弓狀
- 一八 十字形(其二)直立—體弓狀
- 一九 十字形(其二)閉足直立—體弓狀
- 二〇 十字形(其二)捻體直立—體弓狀
- 二一 十字形(其二)閉足、捻體直立—體弓狀
- 二二 十字形(其二)開脚直立—體弓狀
- 二三 左(右)下翼、右(左)上方伸臂、捻體、步狀(其二)直立—體弓狀
- 二四 左(右)下翼、右(左)上方伸臂、步狀(其一)直立—體弓狀
- 二五 左(右)下翼、右(左)上方伸臂、步狀(其三)直立—體弓狀
- 二六 左(右)下翼、右(左)上方伸臂、直立、水平棒を腰部にあて—體弓狀
- 二七 同 同 開脚直立(同) —體弓狀
- 二八 左(右)下翼、右(左)上方伸臂、捻體、開脚直立—體弓狀
- 二九 左(右)下翼、右(左)上方伸臂、直立—體弓狀
- 三〇 左(右)下翼、右(左)上方伸臂、閉足直立—體弓狀

- 三一 左右下翼、右左上方伸臂、捻體直立—體弓狀
- 三二 左右下翼、右左上方伸臂、捻體、閉足直立—體弓狀
- 三三 左右下翼、右左上方伸臂、開脚直立—體弓狀
- 三四 屈臂、體弓狀(腰部に水平棒をあて)直立—臂側伸
- 三五 同、開脚、體弓狀(同)

圖十五百第



- 四一 上方伸臂、閉足直立—體弓狀
- 四二 上方伸臂、捻體直立—體弓狀
- 四三 上方伸臂、捻體、閉足直立—體弓狀

- 三六 上伸臂、捻體、步狀(其二)直立—體弓狀
- 三七 上方伸臂、步狀(其三)直立—體弓狀
- 三八 同、開脚直立(腰部に水平棒—體弓狀(第百五十圖))
- 三九 上方伸臂、捻體、開脚直立—體弓狀
- 四〇 上方伸臂直立—體弓狀

圖一十五百第



- 四四 上方伸臂直立(腰に水平棒—體弓狀)
- 四五 上方伸臂、開脚直立—體弓狀
- 四六 上方伸臂直立—體弓狀(肋木を握る) 背を肋木に向けて一歩前に立つ、

號令 一、臂ヲ上ニ—伸バセ

二、體ヲ後ロニソレ—ソレ
體を反り肋木を握る、肋木の備へなきときは壁に背を向けて立ち是れを行ふを得べし、

- 四七 上翼、捻體、步狀(其二)直立—體弓狀
- 四八 上伸臂、肋木を握る弓狀、開脚直立
- 四九 上翼直立(水平棒を腰に)—體弓狀
- 五〇 上伸臂、肋木を握る弓狀、開脚直立—踵上下(第百五十一圖)

- 五一 上翼開脚直立水平棒を腰に下體弓狀
- 五二 上方伸臂助木を握る弓狀直立一踵上下
- 五三 上方伸臂助木を握る弓狀直立一脚鉤狀(四舉動)
一舉動にて左(右)脚をあげ、二舉動にて左右脚を下ろす、三舉動にて右(左)脚をあげ、四舉動にて右(左)脚を下ろす、
- 五四 屈臂弓狀直立水平棒を腰に下左右交互に上伸臂
- 五五 同 (同) (開脚直立一 同)
- 五六 上方伸臂助木を握る弓狀直立一脚鉤狀二舉動にて左右交互)
- 五七 上翼閉足直立一體弓狀
- 五八 上方伸臂助木を握る弓狀直立一脚前舉(最初は四舉動終りに二舉動にて左右交互)
- 五九 上翼捻體直立一體弓狀
- 六〇 上翼捻體閉足直立一體弓狀
- 六一 上翼開脚直立一體弓狀

圖二百五第



(片手づつ順次下方の助木へ移す又は左右同時に動かすことを得)

- 六八 屈臂捻體後屈開脚直立一臂側伸
- 六九 屈臂後屈直立一臂側伸
- 七〇 屈臂後屈閉足直立一臂側伸

- 六二 上方伸臂助木を握る弓狀直立一臂屈伸
- 六三 屈臂捻體後屈歩狀其二直立一臂側伸
- 六四 屈臂弓狀直立水平棒を腰に上伸臂
- 六五 屈臂後屈歩狀其一直立一臂側伸
- 六六 屈臂後屈歩狀其三直立一臂側伸
- 六七 上方伸臂助木を握る弓狀開脚直立一手移動

- 七一 屈臂、捻體、後屈直立—臂側伸
- 七二 屈臂、捻體、後屈、閉足直立—臂側伸
- 七三 屈臂、後屈、閉脚直立—臂側伸
- 七四 屈臂、捻體、後屈、步狀(其二)直立—臂交互上伸
- 七五 屈臂、後屈、步狀(其一)直立—臂交互上伸
- 七六 屈臂、後屈、步狀(其三)直立—臂交互上伸
- 七七 上方伸臂、肋木を斜めに握る(弓狀、閉脚直立—踵上下(第百五十三圖))
- 七八 屈臂、捻體、後屈、閉脚直立—臂交互上伸
- 七九 屈臂、後屈直立—臂交互上伸
- 八〇 屈臂、後屈、閉足直立—臂交互上伸
- 八一 上方伸臂、肋木を斜に握る(弓狀直立—脚鉤狀(四舉動及二舉動))
- 八二 屈臂、捻體、後屈直立—臂交互上伸
- 八三 屈臂、捻體、後屈、閉足直立—臂交互上伸

圖三十五百第



- 八四 屈臂、後屈、閉脚直立—臂交互上伸
- 八五 上方伸臂(肋木を斜に握る)弓狀、左右脚鉤狀直立—左右膝屈伸(第百五十三圖參照)
- 八六 十字形(其五)捻體、步狀(其二)直立—臂側開
- 八七 上方伸臂(肋木を斜に握る)弓狀
- 直立—脚前舉、四舉動及二舉動)
- 八八 十字形(其五)、後屈、步狀(其一)直立—臂側開
- 八九 十字形(其五)、後屈、步狀(其三)直立—臂側開
- 九〇 十字形(其五)、捻體、後屈、閉脚直立—臂側開
- 九一 上方伸臂(斜に肋木を握る)弓狀直立—臂屈伸
- 九二 十字形(其五)、後屈直立—臂側開

- 九三 十字形(其五)弓狀直立—臂側開
- 九四 上方伸臂斜に肋木を握る弓狀、開脚直立—手を移動す下方二個の肋木に、
- 九五 十字形(其五)捻體、後屈直立—臂側開
- 九六 十字形(其五)捻體、後屈、閉足直立—臂側開
- 九七 十字形(其五)後屈、開脚直立—臂側開
- 九八 十字形(其五)後屈、閉足直立—臂側開
- 九九 屈臂、後屈直立—交互臂上伸及足前出
- 一〇〇 十字形(其五)後屈直立—臂側開及足交互前出
- 一〇一 十字形(其三)肋木を握る、弓狀直立—脚前舉
十字形其三の姿勢にて肋木を握り、弓狀直立となりて左右脚を交互に前舉す、四舉動及二舉動にて行ふ、
- 一〇二 屈臂、捻體、步狀(其二)直立—臂上伸
- 一〇三 屈臂、後屈、步狀(其一)直立—臂上伸
- 一〇四 屈臂、後屈、步狀(其三)直立—臂上伸

- 一〇五 屈臂、弓狀、捻體、開脚直立—臂上伸
- 一〇六 上方伸臂肋木を握る弓狀、左(右)脚鉤狀直立—右(左)踵上下
- 一〇七 屈臂、後屈、閉足直立—臂上伸
- 一〇八 上方伸臂、肋木を握る弓狀、左(右)脚前舉直立—右(左)踵上下
- 一〇九 屈臂、捻體、弓狀直立—臂上伸
- 一一〇 屈臂、捻體、後屈、閉足直立—臂上伸
- 一一一 上方伸臂、肋木を握る弓狀、左(右)脚鉤狀直立—臂屈伸
- 一一二 屈臂、後屈、開脚直立—臂上伸
- 一一三 上方伸臂、肋木を握る弓狀、左(右)脚前舉直立—臂屈伸
- 一一四 上方伸臂、捻體、後屈、步狀(其二)直立—臂屈伸
- 一一五 上方伸臂、肋木を握る弓狀、左(右)脚鉤狀、右(左)舉踵直立—左(右)膝を屈伸
- 一一六 上方伸臂、後屈、步狀(其一)直立—臂屈伸
- 一一七 上方伸臂、後屈、步狀(其三)直立—臂屈伸
- 一一八 上方伸臂、肋木を握る弓狀、左(右)脚前舉、右(左)舉踵直立—臂屈伸

- 一一九 上方伸臂、捻體、後屈、開脚直立—臂屈伸
- 一二〇 十字形其三(肋木を握る)弓狀舉踵直立—左右脚前舉
- 一二一 上方伸臂、後屈直立—臂屈伸
- 一二二 上方伸臂、後屈、閉足直立—臂屈伸
- 一二三 上方伸臂、斜に肋木を握る(弓狀、左(右)脚鉤狀直立—右(左)踵上下
- 一二四 上方伸臂、捻體、後屈直立—臂屈伸
- 一二五 上方伸臂、捻體、後屈、閉足直立—臂屈伸
- 一二六 上方伸臂、斜に肋木を握る(弓狀、左(右)脚前舉直立—右(左)踵上下
- 一二七 上方伸臂、後屈、開脚直立—臂屈伸
- 一二八 上方伸臂、斜に肋木を握る(弓狀、左(右)脚前舉直立—臂屈伸
- 一二九 同 弓狀、步狀其一(直立—臂屈伸及左右の足を交互に前出す
- 一三〇 上方伸臂、斜に肋木を握る(弓狀、左(右)脚鉤狀、右(左)舉踵直立—左右膝屈伸
- 一三一 同 同 左右脚前舉、同 一臂屈伸
- 一三二 同 同 舉踵直立—左右脚を交互に前舉(四舉動)

- 一三三 十字形(五)弓狀、捻體、步狀(二)直立—臂側開及左右足を替へる、
- 一三四 左(右)上方伸臂、肋木を握る(右(左)手下翼、弓狀、開脚直立—踵上下
- 一三五 上方伸臂、弓狀、捻體、步狀(二)直立—臂屈伸及足を替へる
- 一三六 左(右)上方伸臂、肋木を握る(右(左)手下翼、弓狀直立—踵上下
- 一三七 同 同 同 脚鉤狀
- 一三八 同 同 同 弓狀、左(右)脚鉤狀直立—左右膝屈伸
- 一三九 同 同 同 弓狀直立—脚前舉
- 一四〇 同 同 同 弓狀、開脚直立—左(右)臂屈伸
- 一四一 同 同 同 弓狀直立—同
- 一四二 同 同 同 弓狀、左(右)脚鉤狀直立—踵上下
- 一四三 同 同 同 同 左右脚前舉直立—同
- 一四四 同 同 同 同 左右脚鉤狀直立—左右(肘)屈伸
- 一四五 同 同 同 同 左右脚前舉直立—同
- 一四六 同 同 同 同 左右脚鉤狀、右(左)舉踵直立—

上肢運動

- 一四七 左右上方伸臂助木を握る(右)左手下翼弓状、左右脚前舉直立—左右臂屈伸
- 一四八 同 同 同 左右舉踵直立—脚前舉
- 一四九 同 同 同 開脚直立—手を下方の助木に移す
- 一五〇 同 同 弓状直立—同

第三 上肢運動

徒手の部

- 一 直立—臂側伸
 - 二 直立—臂上伸
 - 三 直立—臂前伸
 - 四 直立—臂後伸
- 其他左記の如く組み合わせたる運動

直立

- 捻體 閉足
- 捻體 開脚
- 捻體歩狀(其二)
- 捻體歩狀(其一)
- 捻體歩狀(其三)

- 臂側伸
- 臂上伸
- 臂前伸
- 臂後伸
- 臂側伸及上伸
- 臂側伸及後伸
- 臂前伸、側伸及上伸
- 臂前伸、側伸、後伸及上伸
- 臂上伸(徐々に)

屈臂歩狀(其一)

歩狀(其三)捻體 直立—臂上伸(徐々に)

器械の部

- 一 助木上に於て左右に移行する運動
- 二 助木、繩梯等を登る運動(第百五十四圖)
- 三 鐵棒、水平棒に於ける懸垂(一側、兩側及逆手)

第二部 體育の理論 第十四章 演習の種類

四

一側懸垂—左右振動

左右臂を少しく屈ぐると同時に肩より足迄を真直のまゝ、體を左(右)に、次に

右(左)臂をまげて體を右(左)に振子の如く交互に振動す、

五 弓狀懸垂(第五百十五圖)

水平棒を肩の高さに裝置して

兩手を懸けて兩足を後方に

出る丈に振り兩足尖にて地に着く

六 一側懸垂—左右に振動しつゝ左又は右に移行す

七 肋木懸垂—左右脚を交互に鉤狀姿勢となす

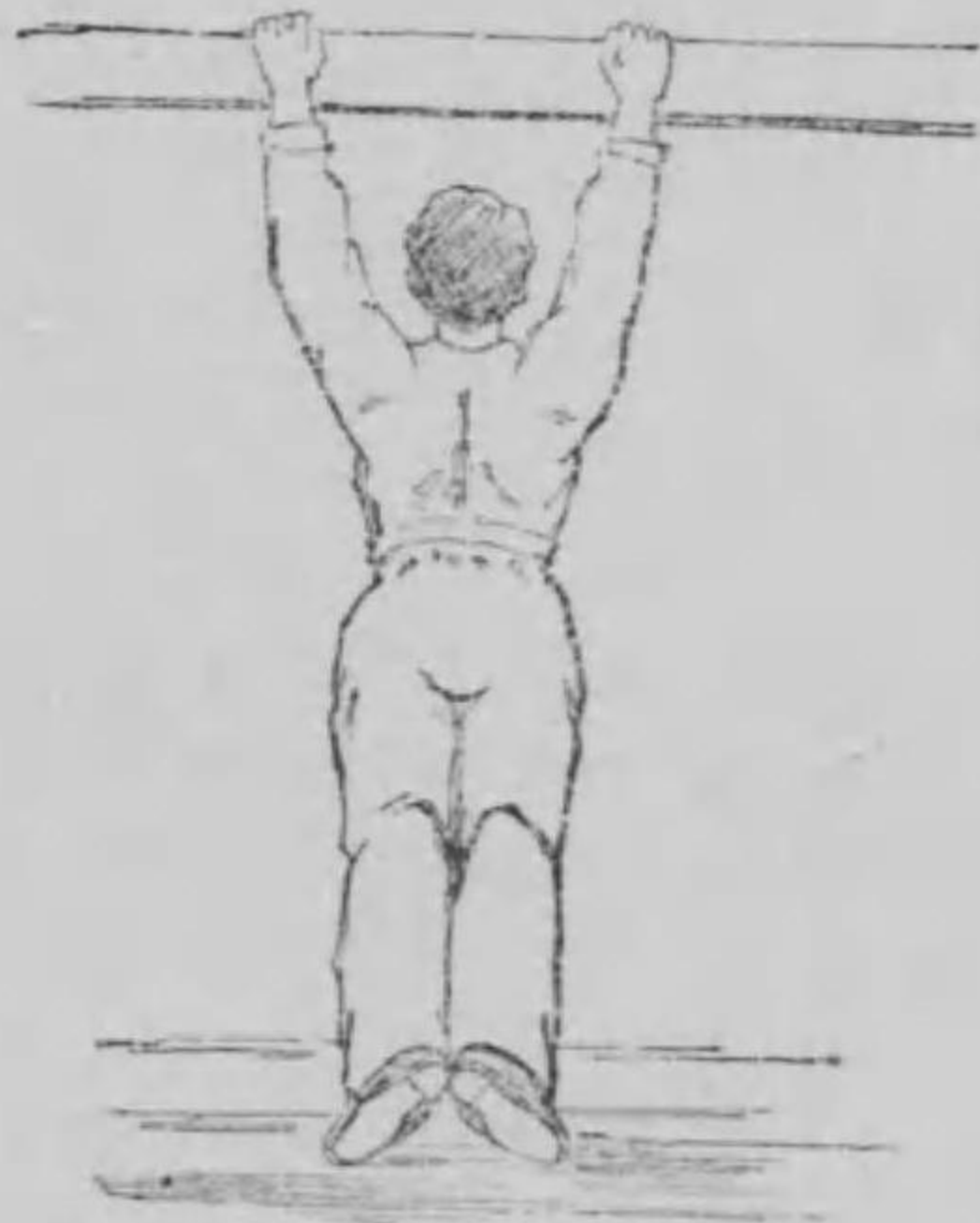
八 兩側懸垂—左右に振動して移行

九 肋木懸垂—兩脚鉤狀(第五百十六圖)

圖四百五十五第



圖五百五十五第



圖六百五十五第



圖七百五十五第



一〇 臂立懸垂

一一 斜に裝置せる繩又は棒を登る運動(第五百十八圖)

右(左)手を上にして兩手にて繩を握り、左(右)膝を繩に懸け右(左)脚を下垂す、

次に左(右)手を繩の上方に移すと同時に左(右)脚を垂れ右(左)膝を繩に懸ける、斯くの如く反復して登る、

一二 逆手懸垂にて臂を屈伸する運動

一三 肘立懸垂にて片手づゝ動かかしつゝ左又は右へ移行する運動

一四 肋木にて懸垂脚鉤狀—左右交互に膝を屈伸する運動

圖八十五百第



一五 肋木懸垂—左右交互に脚前舉

一六 兩側懸垂—臂屈伸

一七 一側懸垂—臂屈伸

一八 吊繩又は吊棒を登る運動

一九 逆手懸垂—左右に振動し

つつ移行する運動

二〇 懸垂肋木にて脚鉤狀—左

右の兩膝を屈伸

二一 弓狀懸垂—臂屈伸

二二 逆手懸垂臂屈—

頭左右轉

圖九十五百第



二三 逆手尻上肘立懸垂

二四 逆手懸垂屈臂—側方移行

圖十六百第



二五 懸垂脚鉤狀(水平棒にて)—

左右交互に膝を伸ばす

二六 兩側懸垂水平棒(して臂を

屈指顔面を棒の直下に保

ちて頭の方へ移行す

二七 懸垂脚鉤狀(水平棒にて)—

左右の兩膝を

伸ばす運動

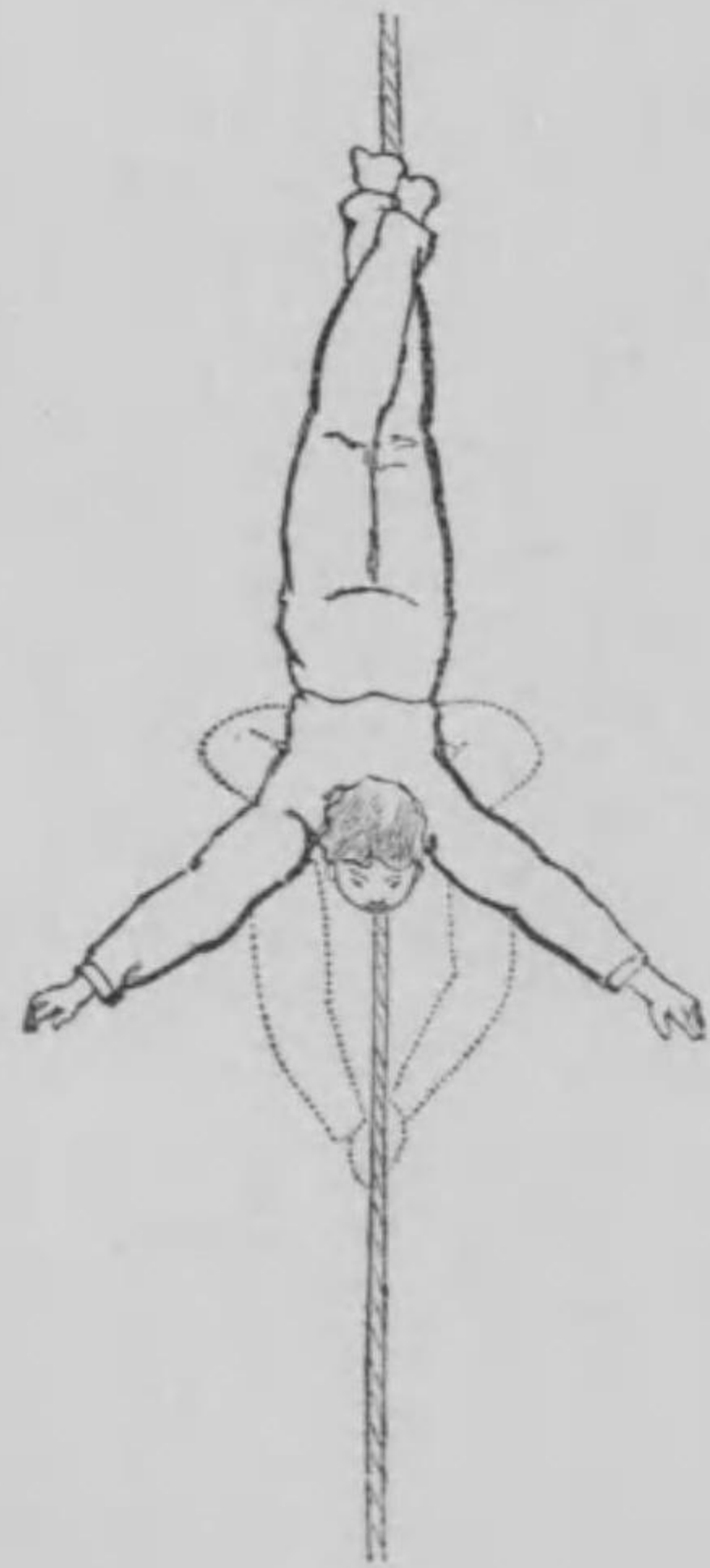
二八 臂立懸垂—

兩手を同時に

動かす—左

又は右に移行する運動

圖一十六百第
に倒てしな離を手兩
圖る下を繩吊



二九 弓狀懸垂—脚後舉(左右交互に)

第二部 體育の理論 第十四章 演習の種類

兩手を交互に動かして、倒に吊繩を下る圖



四一八

三〇 懸垂脚鉤狀肋木にて脚外轉

三一 一側懸垂屈臂(水平棒)側方移行

三二 懸垂脚鉤狀(肋木)脚前舉

三三 二重水平棒に於ける

上方の棒にて懸垂して

臂を屈げて而して下方棒

の一側より他側へ兩脚

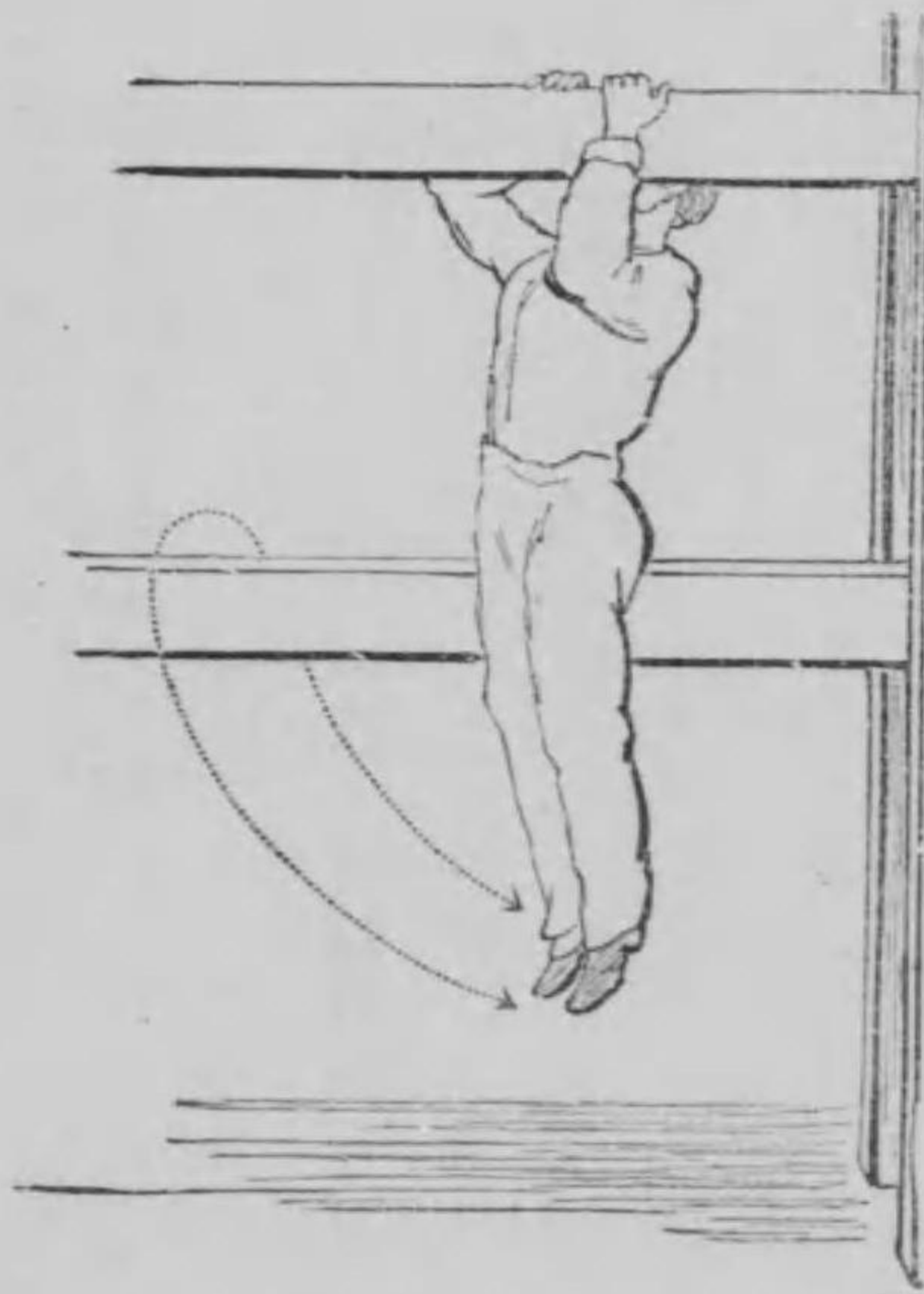
を振り動かす(第百六十

三圖)

三四 懸垂屈臂(水平棒)脚

外轉

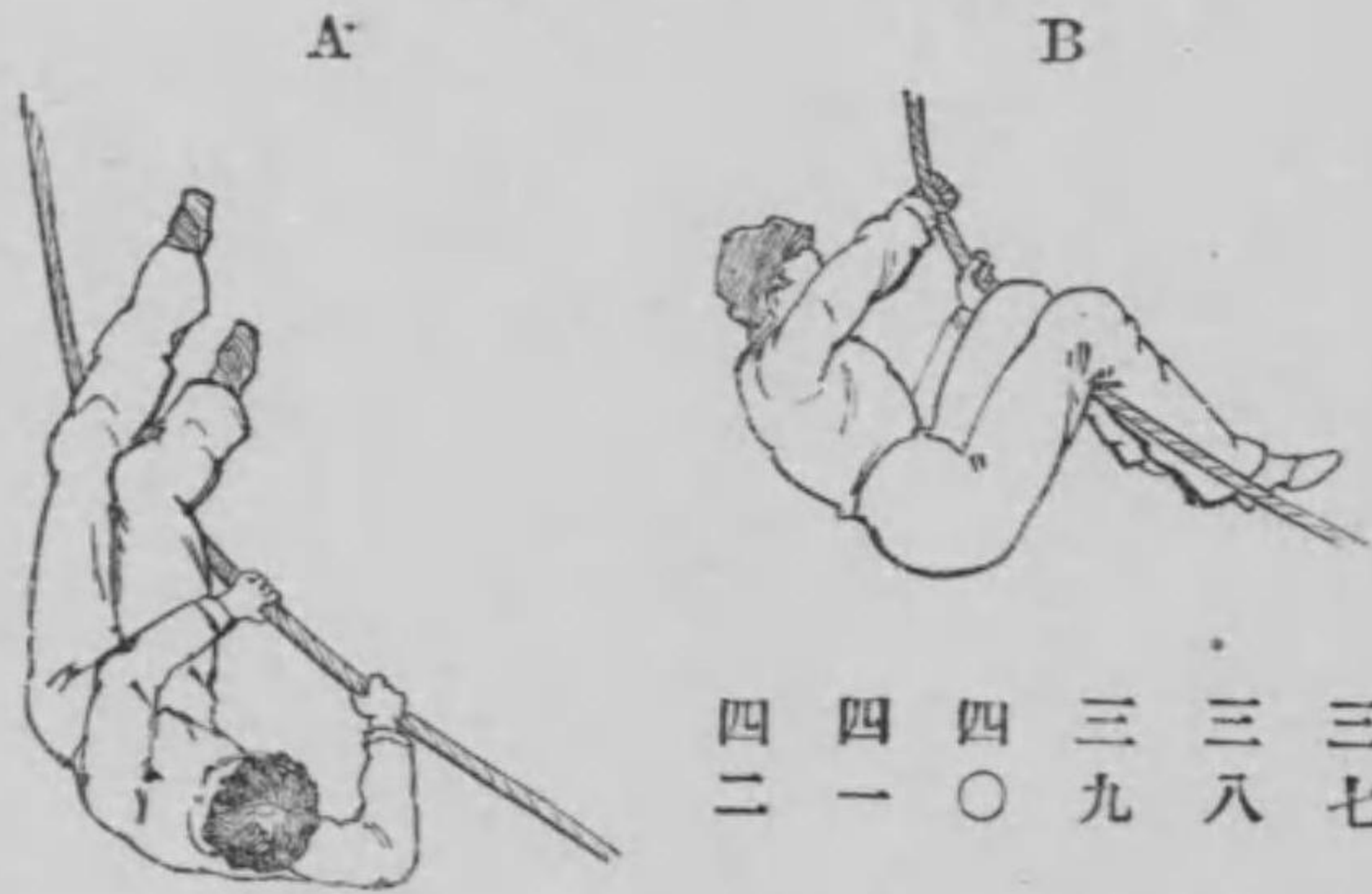
圖三十六百第



圖二十六百第

- 三五 懸垂脚鉤狀水平棒脚前舉
- 三六 懸垂脚前舉(肋木)脚外轉

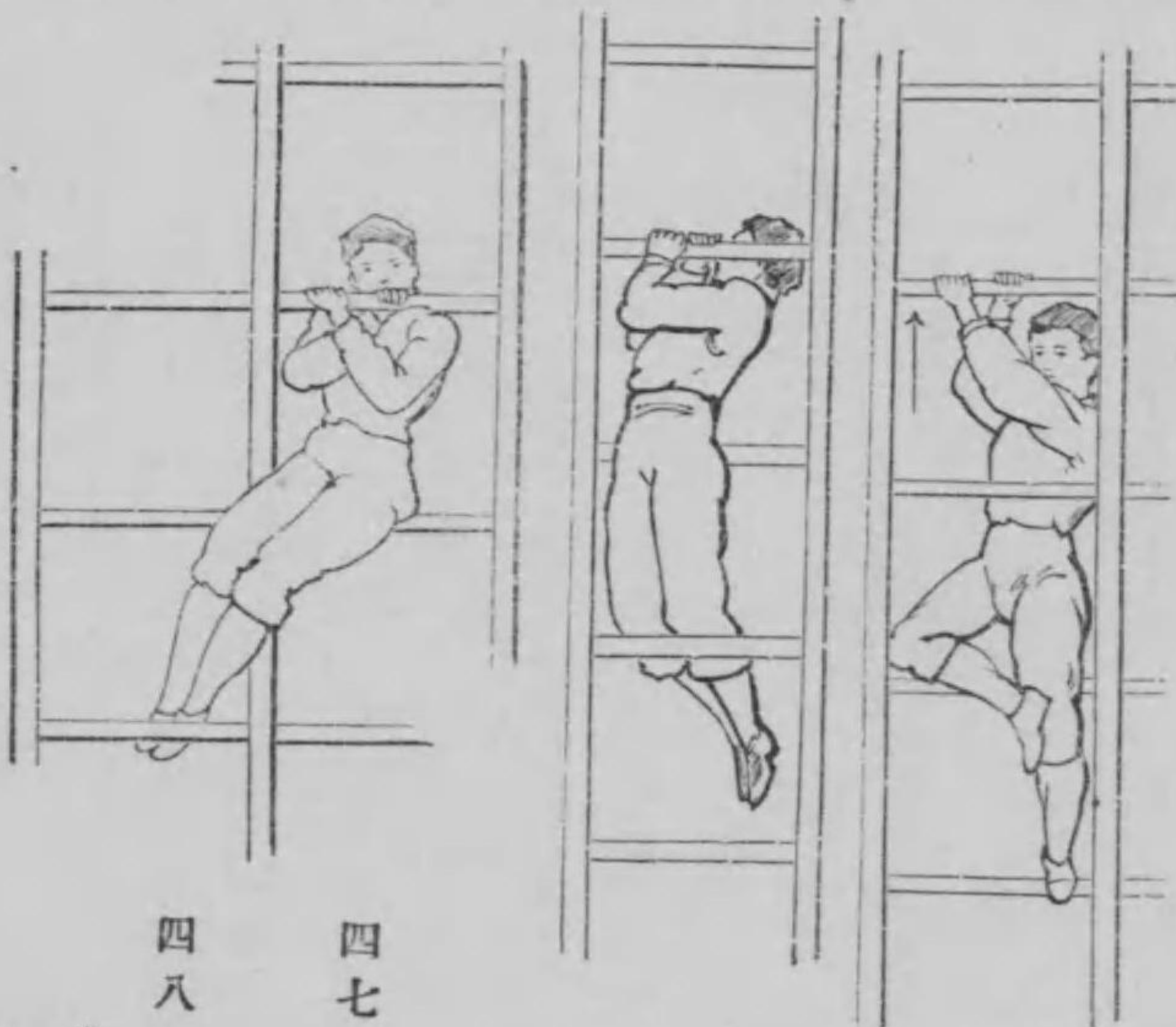
圖四十六百第



- 三七 弓狀懸垂屈臂脚後舉左右交互に
- 三八 兩側懸垂屈臂移行兩手を同時に動かして
- 三九 懸垂脚前舉(水平棒)脚外轉
- 四〇 一側懸垂屈臂移行兩手を同時に動かして
- 四一 懸垂脚鉤狀屈臂伸
- 四二 逆手懸垂屈臂移行兩手を動かして
- 四三 斜めに装置せる繩を二重回轉にて登る運動

兩手にて自分の立てる側より繩を握り臂を屈げて體を引き上げ兩脚を兩手の上方に於て繩に懸ける(第百六十四圖A)次に片手づゝ動かして兩脚の上方に於

圖七十六百第 B圖六十六百第 A圖五十六百第



四二〇

て兩手にて逆手に繩を握る、第百六十四圖B斯如く反復して上方に登る

四四 兩側懸垂、屈臂、脚前舉、水平棒、移り

四五 一側懸垂、尻上臂立懸垂

四六 吊繩にて懸垂して臂を屈げ、兩脚を前舉し上方へ登る運動

四七 一側懸垂、臂屈、脚前舉、水平棒、移り

四八 鉛直梯回轉登

先づ梯子の横木に腰掛けて兩手を交叉して上方の横木を握り、第

圖八十六百第



る懸垂的運動は上肢運動に屬す、兵式教範を参照すべし、
四九 鐵棒、棚、並行棒、横木等に於け

第四 調和運動

- 一 下翼直立—踵上下
- 二 下翼、開脚直立—踵上下
- 三 下翼、閉足直立—踵上下
- 四 下翼、步狀其二直立—踵上下

第二部 體育の理論 第十四章 演習の種類

- 五 下翼步狀(其一)直立—踵上下
- 六 下翼直立—足尖交互上下
- 七 下翼步狀(其三)直立—踵上下
- 八 下翼直立—踵趾交互上下
- 九 下翼步狀(其四)直立—踵上下
- 一〇 下翼舉踵直立—頭左右轉
- 一一 十字形(其一)直立—踵上下
- 一二 十字形(其一)開脚直立—踵上下
- 一三 十字形(其一)閉足直立—踵上下
- 一四 十字形(其二)步狀(其二)直立—踵上下
- 一五 十字形(其二)步狀(其一)直立—踵上下
- 一六 十字形(其一)直立—趾交互上下
- 一七 十字形(其一)步狀(其三)直立—踵上下
- 一八 十字形(其一)直立—趾踵交互上下

- 一九 十字形(其一)步狀(其四)直立—踵上下
- 二〇 十字形(其一)舉踵直立—頭左右轉
- 二一 上翼直立—踵上下
- 二二 上翼開脚直立—踵上下
- 二三 上翼閉足直立—踵上下
- 二四 上翼步狀(其二)直立—踵上下
- 二五 上翼步狀(其一)直立—踵上下
- 二六 上翼直立—左右趾尖交互上下
- 二七 上翼步狀(其三)直立—踵上下
- 二八 上翼直立—踵趾交互上下
- 二九 上方伸臂直立—踵上下
- 三〇 上方伸臂開脚直立—踵上下
- 三一 上方伸臂閉足直立—踵上下
- 三二 上方伸臂步狀(其二)直立—踵上下

- 三三 上方伸臂、步狀(其一)直立—踵上下
- 三四 上方伸臂直立—趾踵交互上下
- 三五 上方伸臂、步狀(其三)直立—踵上下
- 三六 上方伸臂直立—踵趾交互上下
- 三七 上方伸臂、步狀(其四)直立—踵上下
- 三八 下翼直立—舉踵屈膝(其一)
- 三九 下翼、步狀(其一)直立—舉踵屈膝(其一)
- 四〇 下翼直立—脚後舉
- 四一 下翼、閉足直立—趾尖行進(徐々に)
- 四二 下翼、舉踵屈膝(其一)直立—頭左右轉
- 四三 下翼、開脚直立—舉踵屈膝(其一)
- 四四 下翼直立—左右脚交互に鈎狀(其二)
- 四五 下翼、開脚、舉踵屈膝(其一)—頭左右轉
- 四六 下翼直立—屈膝步狀(其二)

- 四七 下翼直立—舉踵屈膝(其二)
- 四八 下翼、脚鈎狀直立(其二)—足屈伸
- 四九 下翼、舉踵屈膝(其二)直立—頭左右轉
- 五〇 下翼直立—屈膝步狀(其一ろ)
- 五一 下翼、開脚、直立—舉踵屈膝(其二)
- 五二 下翼、脚鈎狀(其二)直立—脚後伸
- 五三 下翼、開脚、舉踵屈膝(其二)直立—頭左右轉
- 五四 下翼直立—屈膝步狀(其三ろ)
- 五五 下翼直立—左右脚側舉
- 五六 下翼、直立—屈膝步狀(其二ろ)
- 五七 下翼、舉踵直立—屈膝(其二)
- 五八 下翼、直立—屈膝步狀(其一)
- 五九 下翼、脚鈎狀(其二)直立—脛前伸膝を伸ばす
- 六〇 下翼、直立—屈膝步狀(其三ろ)

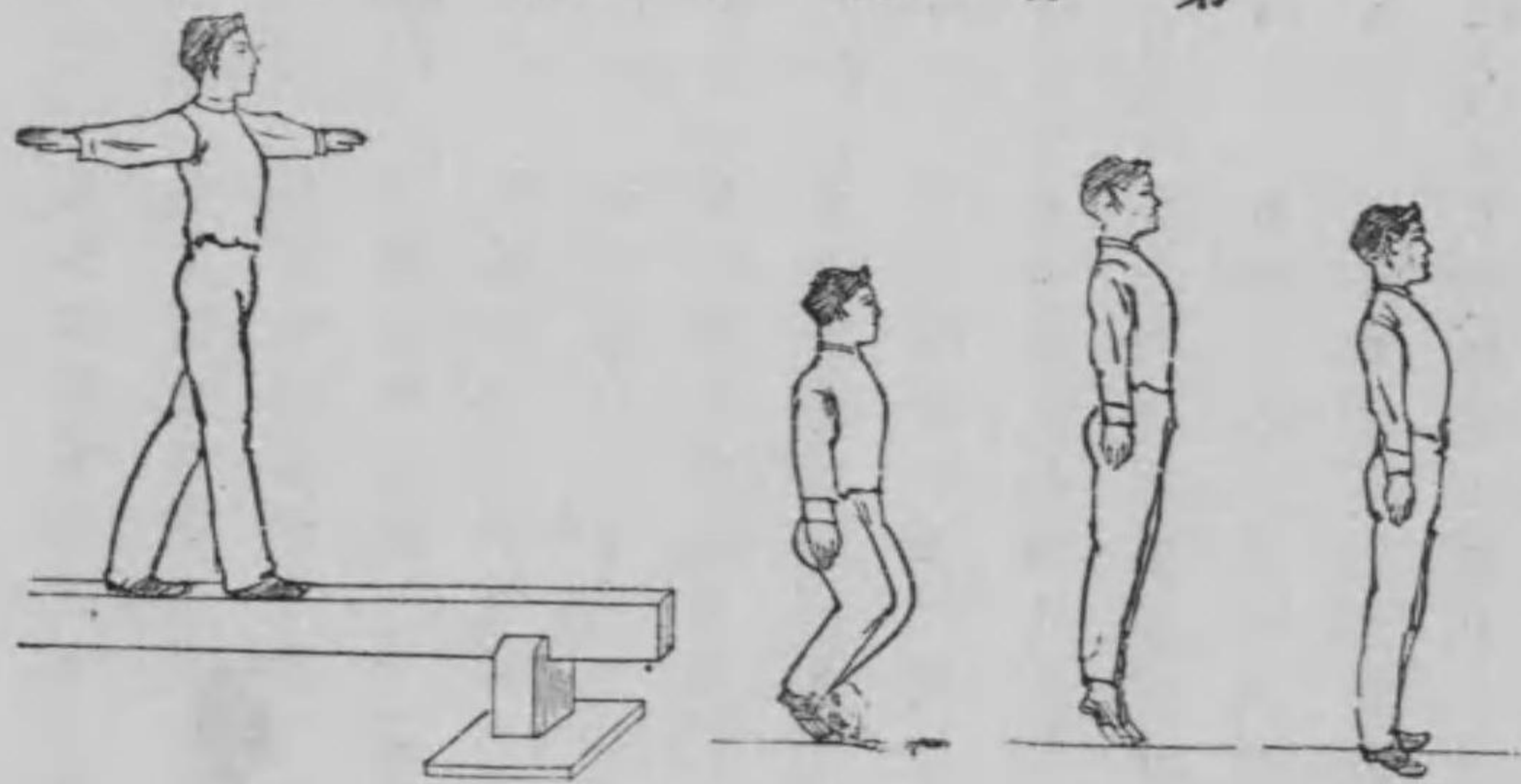
- 六一 下翼開脚、舉踵直立—屈膝(其二)
- 六二 下翼直立—屈膝步狀(其四)
- 六三 下翼步狀(其二)直立—舉踵屈膝(其一)
- 六四 下翼步狀(其四)直立—舉踵屈膝(其一)
- 六五 下翼左右脚鉤狀(其二)直立—左右股外轉
- 六六 下翼舉踵直立—左右交互脚鉤狀(其二)
- 六七 十字形(其一)直立—舉踵屈膝(其一)
- 六八 十字形(其二)舉踵屈膝(其一)直立—臂側伸
- 六九 十字形(其二)步狀(其一)直立—舉踵屈膝(其二)
- 七〇 十字形(其五)舉踵屈膝(其二)直立—臂側開
- 七一 十字形(其一)直立—脚後舉
- 七二 屈臂直立—臂側伸及踵上下
- 七三 十字形(其二)閉足、舉踵直立—徐々に進
- 七四 十字形(其二)舉踵屈膝(其一)直立—頭左右轉

- 七五 十字形(其一)開脚直立—舉踵屈膝(其一)
- 七六 十字形(其一)左右脚鉤狀(其一)姿勢を取る運動
- 七七 十字形(其一)開脚、舉踵屈膝(其一)直立—頭左右轉
- 七八 十字形(其一)直立—舉踵屈膝(其二)
- 七九 十字形(其一)舉踵屈膝(其二)直立—臂屈伸
- 八〇 十字形(其一)脚鉤狀(其二)直立—足屈伸
- 八一 十字形(其一)舉踵屈膝(其二)直立—臂側振
- 八二 屈臂直立—臂上伸及踵上下
- 八三 十字形(其一)舉踵屈膝(其二)直立—頭左右轉
- 八四 十字形(其二)開脚直立—舉踵屈膝(其二)
- 八五 十字形(其二)左右脚鉤狀(其二)直立—左右脚後伸
- 八六 十字形(其二)開脚、舉踵屈膝(其二)直立—頭左右轉
- 八七 上翼直立—脚側舉
- 八八 十字形(其二)舉踵直立—屈膝(其二)

- 八九 十字形(其二)脚鉤狀(其二)直立—脛前伸(膝を伸ばす)
- 九〇 十字形(其二)開脚舉踵直立—屈膝(其二)
- 九一 十字形(其一)步狀(其二)直立—舉踵屈膝(其一)
- 九二 屈臂舉踵直立—臂側伸及屈膝(其一)
- 九三 十字形(其一)步狀(其四)直立—舉踵屈膝(其一)
- 九四 十字形(其二)脚鉤狀(其二)直立—股外轉
- 九五 下翼直立—左右脚立體水平
- 九六 前方伸臂舉踵屈膝(其二)直立—脚前伸
- 九七 十字形(其一)舉踵直立—左右交互脚鉤狀(其二)
- 九八 上方伸臂直立—舉踵屈膝(其一)
- 九九 上方伸臂步狀(其一)直立—舉踵屈膝(其一)
- 一〇〇 上方伸臂舉踵屈膝(其一)直立—臂屈伸
- 一〇一 上翼直立—脚後舉
- 一〇二 上翼閉足舉踵直立—前方向進(徐々に)

- 一〇三 上方伸臂開脚直立—舉踵屈膝(其一)
- 一〇四 上翼直立—脚鉤狀(其二)
- 一〇五 上方伸臂直立—舉踵屈膝(其二)
- 一〇六 下翼舉踵屈膝(其二)直立—左右臂上伸(右左臂側伸)
- 一〇七 上翼脚鉤狀(其二)直立—足屈伸
- 一〇八 十字形(其二)舉踵屈膝(其二)直立—臂上舉
- 一〇九 上方伸臂舉踵屈膝(其二)直立—臂屈伸(又は側伸及上伸)
- 一一〇 上方伸臂開脚直立—舉踵屈膝(其二)
- 一一一 上翼脚鉤狀(其二)直立—脚後伸
- 一一二 上方伸臂直立—脚側舉
- 一一三 上方伸臂舉踵直立—屈膝(其二)
- 一一四 上方伸臂脚鉤狀(其二)直立—脛前伸(膝を伸ばす)
- 一一五 上方伸臂開脚舉踵直立—屈膝(其二)
- 一一六 上方伸臂步狀(其二)直立—舉踵屈膝(其一)

第百六十九圖



- 一一七 十字形其二直立—臂上舉と脚側舉
- 一一八 上翼、步狀(其四)直立—舉踵屈膝(其一)
- 一一九 屈臂、舉踵直立—臂上伸及屈膝(其一)
- 一二〇 上翼、脚鉤狀(其二)直立—股外轉
- 一二一 屈臂直立—臂上伸と脚側舉
- 一二二 左(右)上方伸臂、左(右)足立體水平姿勢を
取る運動
- 一二三 屈臂、開脚、舉踵直立—臂上伸及屈膝(其二)
- 一二四 下翼直立—脚側舉と舉踵
- 一二五 前方伸臂、舉脚(其二)直立—舉踵屈膝(其二)
- 一二六 上方伸臂、舉踵直立—左右交互脚鉤
狀(其二)
- 一二七 上翼直立—舉踵屈膝(其一)
- 一二八 前方伸臂直立—臂上舉と脚後舉

- 一二九 上翼、步狀(其一)直立—舉踵屈膝(其一)
- 一三〇 上方伸臂直立—脚後舉
- 一三一 上方伸臂、閉足、舉踵直立—行進(徐々に)
- 一三二 上翼、開脚直立—舉踵屈膝(其一)
- 一三三 上方伸臂、脚鉤狀(其二)
- 一三四 上翼直立—舉踵屈膝(其二)
- 一三五 上方伸臂、脚鉤狀(其二)直立—足屈伸
- 一三六 上翼、開脚直立—舉踵屈膝(其二)
- 一三七 上方伸臂、脚鉤狀(其二)直立—脚後伸
- 一三八 十字形(其一)直立—脚側舉
- 一三九 上翼、舉踵直立—屈膝(其二)
- 一四〇 直立—臂側舉と脚側舉
- 一四一 上翼、脚鉤狀(其二)直立—脛前伸
- 一四二 十字形(其一)直立—脚側舉と舉踵

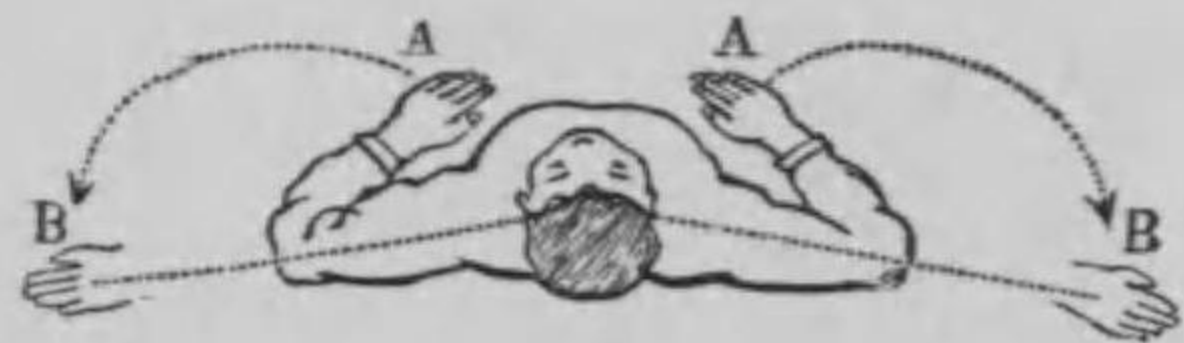
- 一四三 上翼、開脚、舉踵直立—屈膝(其二)
- 一四四 上方伸臂直立—脚側舉と舉踵
- 一四五 上翼、步狀(其二)直立—舉踵屈膝(其二)
- 一四六 上方伸臂、步狀(其四)直立—舉踵屈膝(其一)
- 一四七 上翼直立—脚側舉と舉踵
- 一四八 上方伸臂、脚鉤狀(其二)直立—股外轉
- 一四九 直立—臂側舉、脚側舉、舉踵
- 一五〇 上方伸臂、左右足立體水平
- 一五一 十字形(其二)直立—臂上舉、脚側舉、舉踵
- 一五二 前方伸臂、左右脚前舉、右左舉踵屈膝(其二)—跳躍して左右の脚交換
- 一五三 屈臂直立—左右の臂を交互に上伸、脚側舉、舉踵
- 一五四 上翼、舉踵直立—左右の脚を交互に鉤狀(其二)
- 一五五 上方伸臂、右左足立體水平より右左舉踵屈膝(其二)、前方伸臂、左右舉脚(其一)姿勢となる

- 一五六 前方伸臂直立—臂上舉、脚後舉、舉踵
- 一五七 平均臺、固定圓木、遊動圓木上に於ける運動

第五 肩及背の運動

- 一 十字形(其五)直立—臂側開
- 二 片臂上伸
- 三 下翼、前屈直立又は下翼、前屈、開脚直立—頭左右轉
- 四 直立—片臂上振、左右の臂を交互に前方より高く頭上に急速に振り上ぐ)
- 五 屈臂直立—左右臂交互上伸、側方又は前方に)
- 六 十字形(其一)直立—臂の回轉、小指を中軸として掌を上に向け次に下に向け)
- 七 直立—臂側伸(掌を上に向け)
- 八 屈臂直立—左右臂交互側伸(掌を上に向け)

圖十七百第
開側臂(五其)形字十



十字形(其一)前屈、開脚



肩背の運動に於ける伏臥は、すべて兩手を以て體を支ふることなく體の前面を全く床上に着く、手を腰に取り、上體を上げ胸を張るべし、腰掛の上にて於て行ふを得べし。

九 下翼伏臥

- 一〇 直立―臂の水泳運動
- 一一 直立―臂の側伸及後伸
- 一二 前方伸臂直立―臂を側方へ開らく
- 一三 十字形(其二)前屈、開脚、直立―頭左右轉

圖二十七百第

伸前臂右、伸側臂左



- 一四 臂前振
- 一五 直立―左(右)臂側伸、右(左)臂上伸
- 一六 十字形(其二)前屈、開脚、直立―臂の回轉
- 一七 直立―左(右)臂前伸、右(左)臂上伸
- 一八 下翼伏臥―頭の回轉

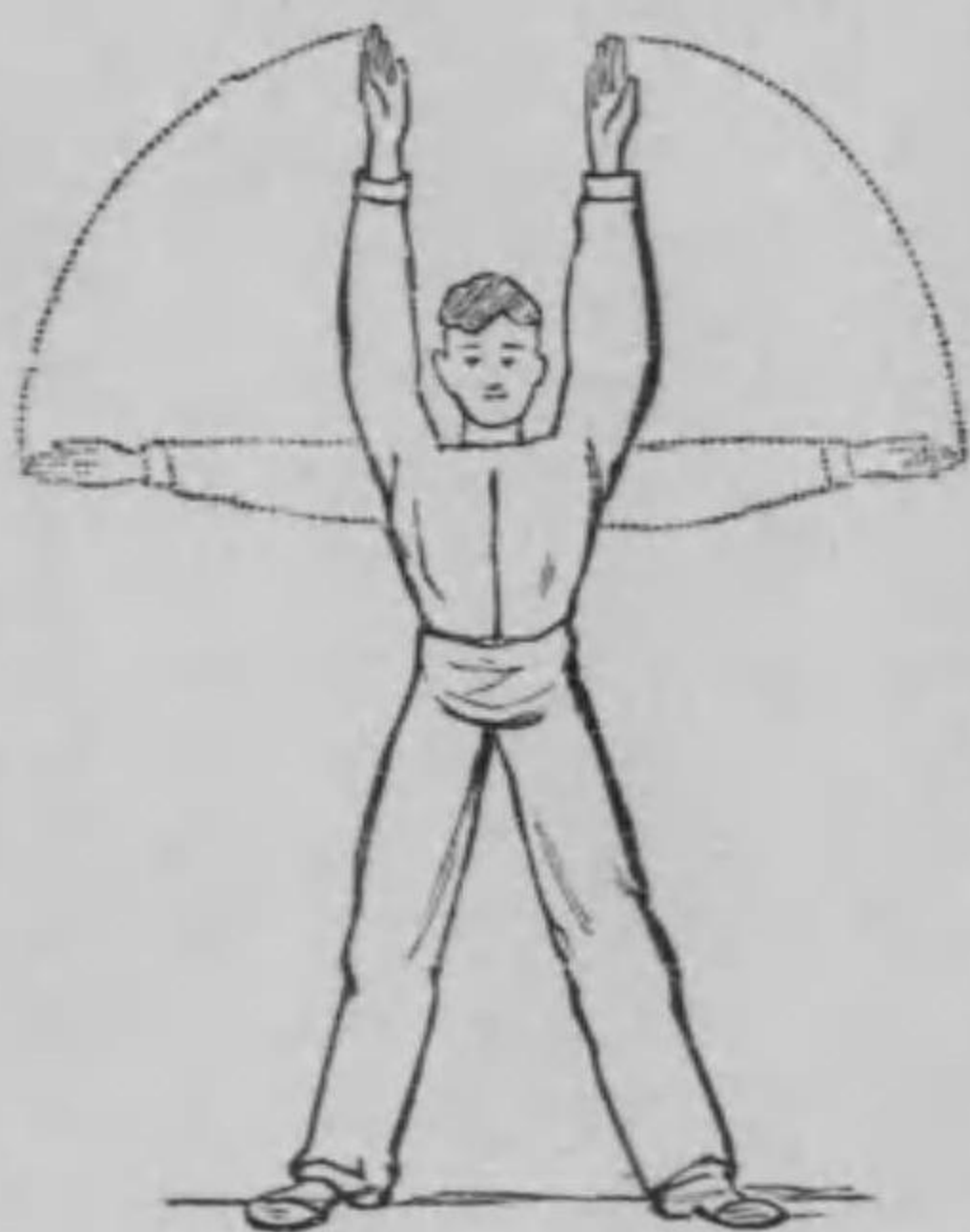
圖三十七百第
伸側臂右、伸上臂左



- 一九 十字形(其一)前屈、開脚、直立―臂の回轉、臂を以て體側に圓を畫く)
- 二〇 直立―左(右)臂側伸、右(左)臂前伸
- 二一 十字形(其五)前屈、開脚、直立―臂側開

- 二二 前方伸臂直立―臂の上振
- 二三 前屈(開脚)直立―臂の側伸及後伸
- 二四 下翼、前屈、開脚、直立―臂の水泳運動
- 二五 屈臂、前屈、開脚、直立―左右交互臂上伸
- 二六 前方伸臂、前屈、開脚、直立―臂側振
- 二七 下翼、前屈、開脚、直立―左(右)臂側伸、右(左)臂上伸
- 二八 屈臂、前屈、開脚、直立―臂交互側使、掌を上向にて)
- 二九 上方伸臂、前屈、開脚、直立―臂屈伸

圖四十七百第



十字形(其二)前屈、開脚直立—臂上振

三〇 十字形(其四)直立—前膊を上振して鉛直となす(上膊の位置を變する勿れ)

三一 屈臂、前屈(開脚)直立—臂上伸

三二 上方伸臂、前屈(開脚)直立—臂の前振(臂を前方へ振り次に上方へ振る)

三三 上方伸臂、前屈(開脚)直立—臂の

側振(臂を側方へ振り次に上方へ振る)

三四 前方伸臂、前屈(開脚)直立—臂の上振

三五 十字形(其二)前屈(開脚)直立—臂の上振(側方より上へ振る)

三六 屈臂、前屈(開脚)直立—徐々に臂側伸(掌上向)

三七 左右十字形(其二)右(左)臂上伸、前屈(開脚)直立—左臂を上方に、右臂を側方に動かし交互に上下す

三八 十字形(其四)前屈(開脚)直立—前膊上振

三九 十字形(其三)前屈(開脚)直立—徐々に臂上伸

四〇 十字形(其一)屈膝歩狀(其二)又は其一直立—頭左右轉

四一 十字形(其二)屈膝歩狀(其二)又は其一直立—臂を以て體側に圓を畫く

四二 十字形(其二)伏臥

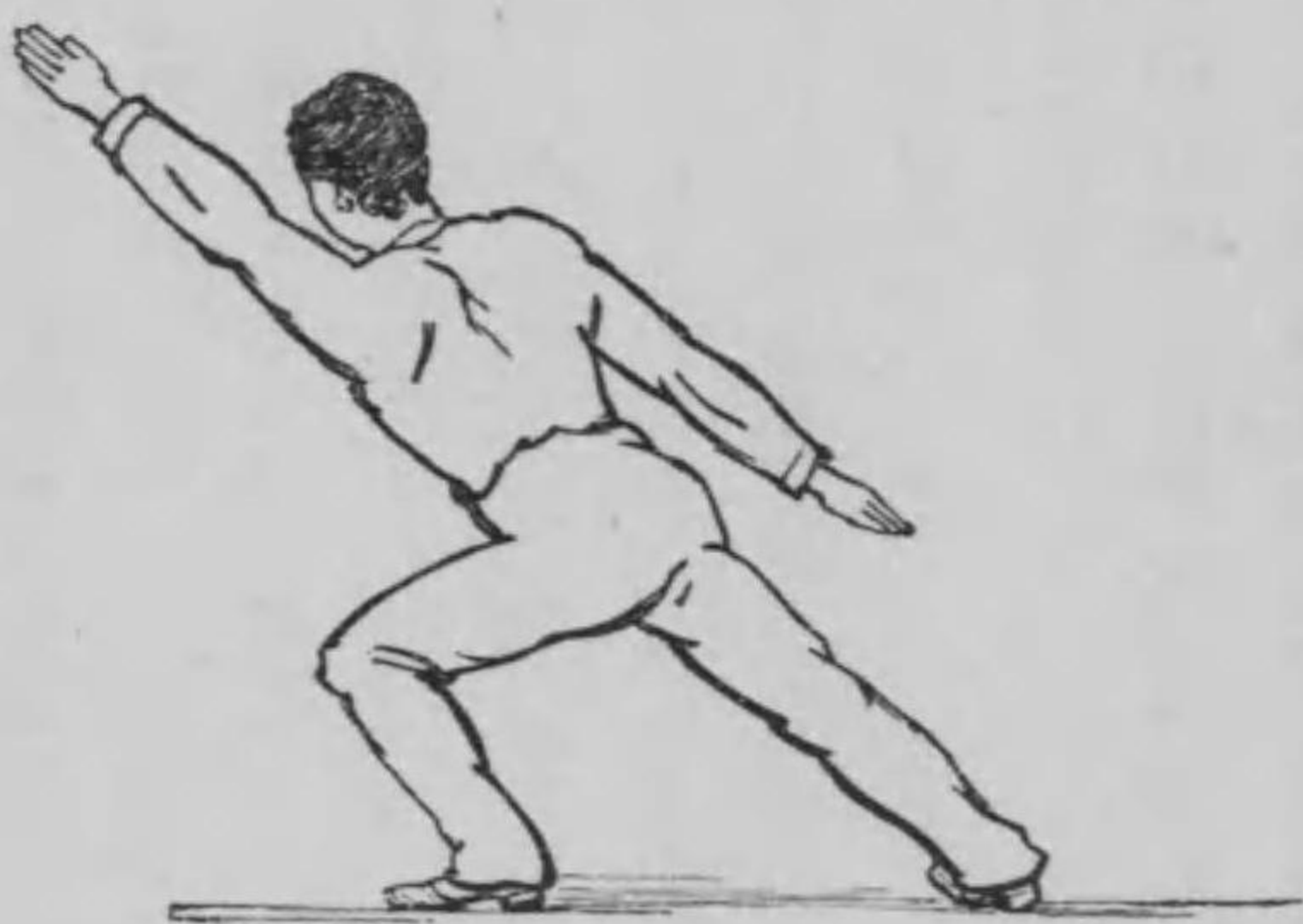
四三 十字形(其五)屈膝歩狀(其一)又は其一直立—臂側開

四四 下翼、屈膝歩狀(其二)又は其一直立—臂側伸及後伸

四五 十字形(其一)屈膝歩狀(其一)直立—臂回轉(掌を上に向け次に下に向け)

四六 下翼、屈膝歩狀(其二)又は其一直立—臂の水泳運動

圖五十七百第
(二)其狀歩膝屈伸上臂片



- 四七 十字形(其一)伏臥—臂屈伸
- 四八 屈臂、伏臥—左右交互側伸(掌を上向き)
- 四九 屈臂、屈膝歩狀(其二)又は其一(直立—臂交互上伸)
- 五〇 前方伸臂、屈膝歩狀(其二)又は其一(直立—臂側振)
- 五一 下翼、屈膝歩狀(其二)又は其一(直立—左右臂側伸、右(左)臂上伸)
- 五二 上方伸臂、屈膝歩狀(其二)又は其一(直立—臂屈伸)
- 五三 屈臂、屈膝歩狀(其二)又は其一(直立—臂上伸)
- 五四 上方伸臂、屈膝歩狀(其二)又は其一(直立—臂を前方へ水平に下ろし次に上方に強く振り上ぐ)
- 五五 上方伸臂、屈膝歩狀(其二)又は其一(直立—臂を側方へ靜かに下ろし次に強く上に振る)
- 五六 前方伸臂、屈膝歩狀(其二)又は其一(直立—臂上振)
- 五七 十字形(其二)屈膝歩狀(其二)又は其一(直立—臂を上方に振り次に側方に下ろす)

- 五八 下翼、屈膝歩狀(其二)又は其一(直立—臂を徐々に掌を上向きに側伸)
- 五九 十字形(其五)伏臥—臂側開
- 六〇 片臂十字形(二)片臂上伸、屈膝歩狀(其二)又は其一(直立—臂交互上下)
- 六一 十字形(其四)屈膝歩狀(其二)又は其一(直立—前膊上振)
- 六二 十字形(其三)屈膝歩狀(其二)又は其一(直立—臂上伸(徐々に))
- 六三 十字形(其一)屈膝歩狀(其三)又は其一(直立—頭左右轉)
- 六四 十字形(其一)屈膝歩狀(其三)又は其一(直立—臂回旋臂を以て圓を畫く)
- 六五 十字形(其二)伏臥—臂の回轉
- 六六 十字形(其五)屈膝歩狀(其三)又は其一(直立—臂側開)
- 六七 下翼、屈膝歩狀(其三)又は其一(直立—臂側伸及後伸)
- 六八 十字形(其二)屈膝歩狀(其三)又は其一(直立—臂回轉(掌を上に向け次に下に向け))
- 六九 屈臂、伏臥—徐々に臂側伸(掌を上向きに)
- 七〇 下翼、屈膝歩狀(其三)又は其一(直立—臂の水泳運動)

- 七一 屈臂、屈膝歩狀(其三又は其四)直立—臂交互側伸(掌上向)
- 七二 屈臂、屈膝歩狀(其三又は其四)直立—臂交互上伸
- 七三 前方伸臂、屈膝歩狀(其三又は其四)直立—臂側振
- 七四 下翼、屈膝歩狀(其三又は其四)直立—左(右)臂側伸、右(左)臂上伸
- 七五 上方伸臂、屈膝歩狀(其三又は其四)直立—臂屈伸
- 七六 屈臂、屈膝歩狀(其三又は其四)直立—臂上伸
- 七七 上方伸臂、屈膝歩狀(其三又は其四)直立—臂前振
- 七八 下翼、伏臥—臂水泳運動
- 七九 上方伸臂、屈膝歩狀(其三又は其四)直立—臂側振
- 八〇 前方伸臂、屈膝歩狀(其三又は其四)直立—臂上振
- 八一 十字形(其二)、屈膝歩狀(其三又は其四)直立—臂上振
- 八二 下翼、屈膝歩狀(其三又は其四)直立—臂側伸(掌上向)
- 八三 片臂十字形(二)、片臂上伸、屈膝歩狀(其三又は其四)直立—臂交互に上下
- 八四 十字形(其四)、屈膝歩狀(其三又は其四)直立—前膊上舉

- 八五 十字形(其三)、屈膝歩狀(其三又は其四)直立—臂上伸(徐々に)
- 八六 十字形(其一)、屈膝歩狀、片足固定—頭左右轉
- 八七 十字形(其一)、屈膝歩狀、片足固定—(片足固定とは後ろの足を肋木の間又は他の生徒の兩手にて支へること)
- 八八 十字形(其五)、屈膝歩狀、同 — 臂側開
- 八九 前方伸臂、伏臥—臂側振
- 九〇 下翼、屈膝歩狀、片足固定—臂側伸及後伸
- 九一 屈臂、伏臥—左右交互に臂上伸
- 九二 十字形(其二)、屈膝歩狀、片足固定—臂回轉
- 九三 屈臂、屈膝歩狀、片足固定—左右交互に臂側伸(掌上向)
- 九四 下翼、屈膝歩狀、片足固定—臂水泳運動
- 九五 屈臂、同 — 左右交互に臂上伸
- 九六 前方伸臂、同 — 臂側振
- 九七 下翼、同 — 片臂上伸、片臂側伸(掌上向)

- 九八 上方伸臂、屈膝步狀、足固定 | 臂屈伸
- 九九 屈臂、同 | 臂上伸
- 一〇〇 上方伸臂、同 | 臂前振、靜かに前方へ水平に下ろし次に急速に上方に振る
- 一〇一 下翼、伏臥 | 片臂上伸、片臂側伸(掌上向)
- 一〇二 上方伸臂、屈膝步狀、片足固定 | 臂側振、側方へ水平に下ろし次に上方へ振る
- 一〇三 前方伸臂、同 | 臂上振
- 一〇四 十字形(其二)、同 | 臂上振
- 一〇五 下翼、屈膝步狀、片足固定 | 臂側伸(掌を上向きに)
- 一〇六 片臂上伸、片臂十字形(其二)、屈膝步狀、片足固定 | 臂を交互に上下
- 一〇七 十字形(其四)、屈膝步狀、片足固定 | 前膊上振
- 一〇八 十字形(其三)、同 | 徐々に臂上伸
- 一〇九 十字形(其一)、屈膝步狀(其二)、捻體直立 | 頭回轉

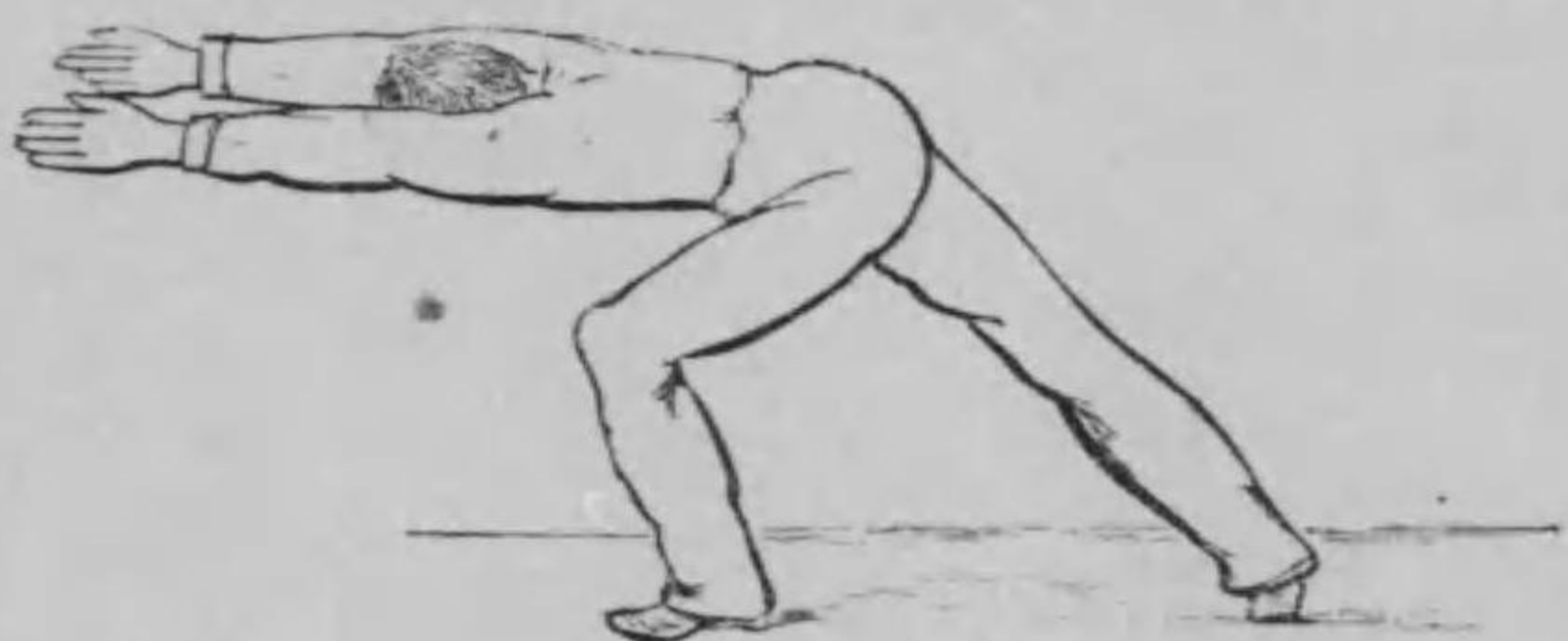
圖六十七百第
(二其狀步膝屈伸上臂片
體捻てへ換を臂一直直)



- 一一〇 十字形(其一)、屈膝步狀(其二)、捻體直立 | 臂回轉
- 一一一 十字形(其五)、屈膝步狀(其二)、捻體直立 | 臂側開
- 一一二 下翼、屈膝步狀(其二)、捻體直立 | 臂側伸及後伸
- 一一三 上翼、伏臥
- 一一四 十字形(其一)、屈膝步狀(其二)、捻體直立 | 臂回轉
- 一一五 十字形(其一)、屈膝步狀(其二)、捻體直立 | 臂水泳運動
- 一一六 屈臂、屈膝步狀(其二)、捻體直立 | 臂交互上伸
- 一一七 前方伸臂、屈膝步狀(其二)、捻體直立 | 臂側振
- 一一八 下翼、屈膝步狀(其二)、捻體直立 | 左(右)臂側伸、右(左)臂上伸
- 一一九 上方伸臂、屈膝步狀(其二)、捻體直立 | 臂屈伸

圖九十七百第

屈前體捻(二其)狀步膝屈、臂伸方上



- 一三七 上方伸臂、屈膝步狀其一又は其二、體前屈
(號令) 臂ヲ上ニ伸バシ、膝ヲ屈ゲ、左足ヲ前ニ出セ—一、二
- 體ヲ前ニ屈ゲ—一、二
- 一三八 上方伸臂、屈膝步狀其三—體前屈
- 一三九 上方伸臂、伏臥—臂前振
- 一四〇 同 片足固定、屈膝步狀—體前屈
- 一四一 同 屈膝步狀其二、捻體—體前屈
- 一四二 前方伸臂、伏臥—臂側振
- 一四三 上翼、屈膝步狀其一、其二、其三—體前屈
- 一四四 十字形(其四)、伏臥—前膊上振
- 一四五 上翼、屈膝步狀其二、捻體—體前屈
- 一四六 上方伸臂、伏臥—臂側振
- 一四七 臂前上振、屈膝步狀其二—後進

(號令) 臂ヲ前ヨリ高ク振り、膝ヲ屈ゲ左右足ヲ斜ニ後ロヘ—出セ

臂を前方より高く上げると同時に左足を斜に後ろへ出して屈膝步狀となる、

(號令) 後ロヘ進メ—一、二

(一)右足を引きて左足に揃へ直立となる、(二)右足を斜に後ろへ出し屈膝步狀となると同時に臂を前方より上げる、

一四八 十字形(其二)伏臥—臂上舉

一四九 片臂上振、屈膝步狀(其一)一舉動にて前進

(號令) 左臂ヲ前ヨリ上ケ、膝ヲ屈ゲ左足ヲ前ニ—出セ

左臂を前方より上方に上げ、右臂を後ろへ上げ、左足を前に出して屈膝步狀となる、

(號令) 前へ進メ(一舉動にて)

臂を下垂し右足を前に出して左足にそろへ直立となり引續き右足を前に出して屈膝步狀となり、同時に右臂を上げ左臂を後ろに引く、右足は後ろより進みて休止することなく前へ出す、

腹部運動

- 一五〇 屈臂、體水平片脚立—臂上伸徐々に
- 一五一 十字形(其三)伏臥—臂上伸(徐々に)

第六 腹部運動

腹部運動としての伏臥は兩手にて體を支へるものとす、
 腹部運動としての體後屈は上體を後ろへ傾けるものとす、
 一 上方伸臂(手固定)仰臥—左右の脚を交互に舉上(第百八十圖参照)

圖 十八百第
 (定固手)臂伸方上
 上舉脚一臥仰



- 二 伏臥狀
- 三 下翼、跪坐(ろ)—體後屈
- 四 上翼、仰臥—左右の脚を交互に舉上
- 五 下翼、跪坐(ろ)—體後屈
- 六 伏臥—頭左右轉
- 七 下翼、足固定、坐位—體後屈(百八十三圖)
- 八 下翼、片足固定直立—體後屈(百八十二圖)

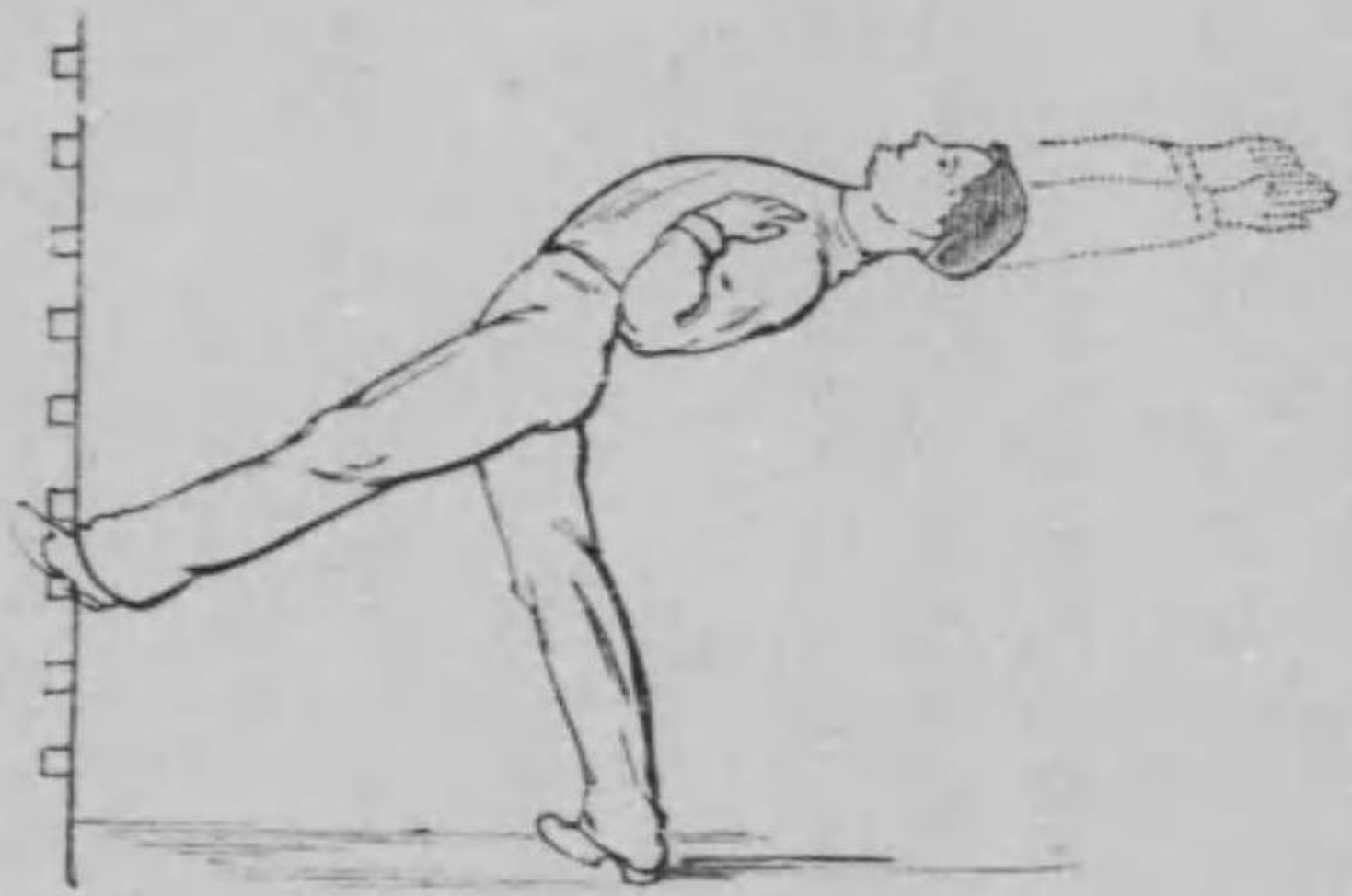
圖 一十八百第
 上舉脚一臥仰、臂伸方上



- 一七 水平伏臥—左右の脚を交互に舉上
- 一八 片臂上伸、片手下翼、跪坐(ろ)—體後屈
- 一九 同 兩足固定坐位—體後屈
- 二〇 上翼、仰臥—兩脚を僅かに舉上
- 二一 片臂上伸、片手下翼、片足固定直立—體後屈

- 九 十字形(其二)跪坐(ろ)—體後屈
- 一〇 水平伏臥(伏臥して足を一尺位の高さの臺の上に置き體を水平に保つ)
- 一一 十字形(其二)跪坐(ろ)—體後屈
- 一二 十字形(其二)足固定、坐位—體後屈
- 一三 伏臥—左右の脚を交互に舉上
- 一四 十字形(其二)片足固定直立—體後屈
- 一五 上方伸臂(手固定)仰臥—兩脚を僅かに舉上
- 一六 片臂上伸、片手下翼、跪坐—體後屈

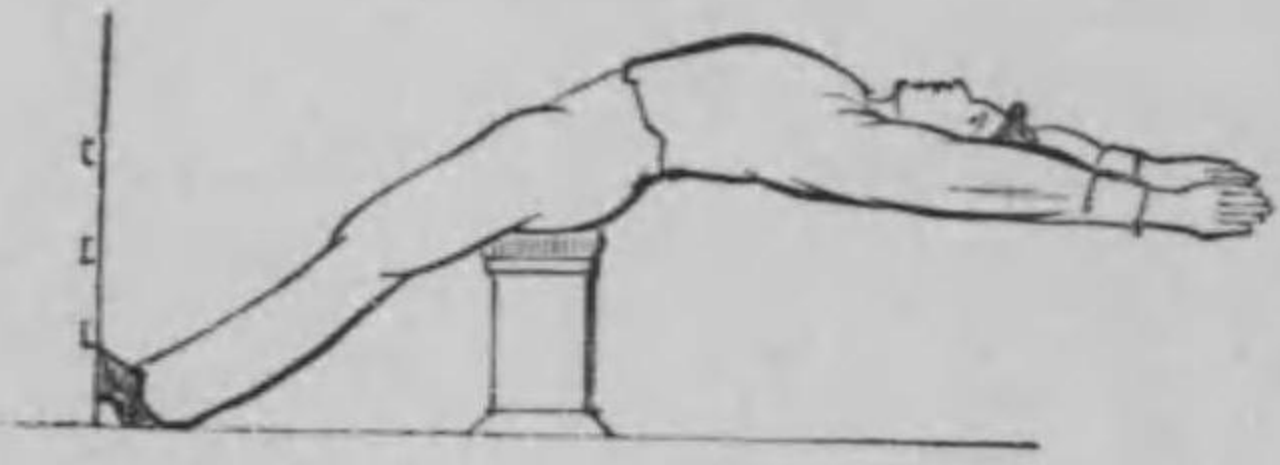
圖二十八百第
伸上臂一定固足片、屈後、臂屈



- 三一 伏臥—臂屈伸
- 三二 上翼、片足固定直立—體後屈
- 三三 上翼、仰臥—脚を鉛直に舉上

- 二二 下翼、體後屈、跪坐(い)—體捻轉
- 二三 下翼、體後屈、跪坐(ろ)—體捻轉
- 二四 下翼、後屈、兩足固定、坐位—體捻轉
- 二五 伏臥—手と足を動かして、側方に移動
- 二六 下翼、體後屈、片足固定直立—捻體
- 二七 上翼、跪坐(い)—體後屈
- 二八 上方伸臂(手固定)仰臥—脚を鉛直に舉上
- 二九 上翼、跪坐(ろ)—體後屈
- 三〇 同 兩足固定、坐位—體後屈

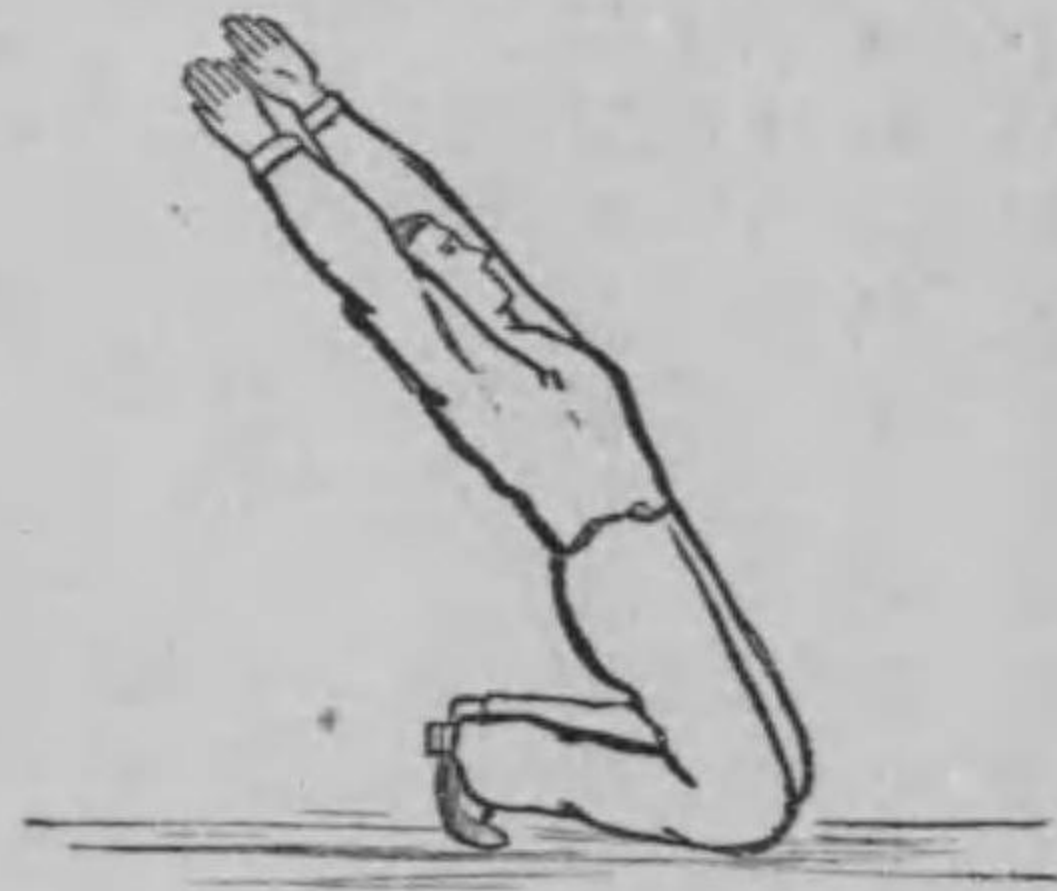
圖三十八百第
屈後體一位坐、定固足、臂伸方上



- 三四 上方伸臂、跪坐(い)—體後屈
- 三五 伏臥—左右の臂を交互に舉上
- 三六 上方伸臂、跪坐(ろ)—體後屈
- 三七 同 兩足固定坐位—體後屈
- 三八 上方伸臂、片足固定直立—體後屈
- 三九 屈臂、後屈、跪坐—臂側伸
- 四〇 水平伏臥—左右の臂を交互に舉上
- 四一 屈臂、後屈、跪坐(ろ)—臂側伸
- 四二 同 體後屈、兩足固定、坐位—臂側伸
- 四三 上翼、仰臥—脚を地上より四十五度に舉上

- 四四 屈臂、體後屈、片足固定直立—臂側伸
- 四五 十字形(其二)、體後屈、跪坐—捻體
- 四六 水平伏臥—臂屈伸
- 四七 十字形(其一)、後屈、跪坐(ろ)—捻體

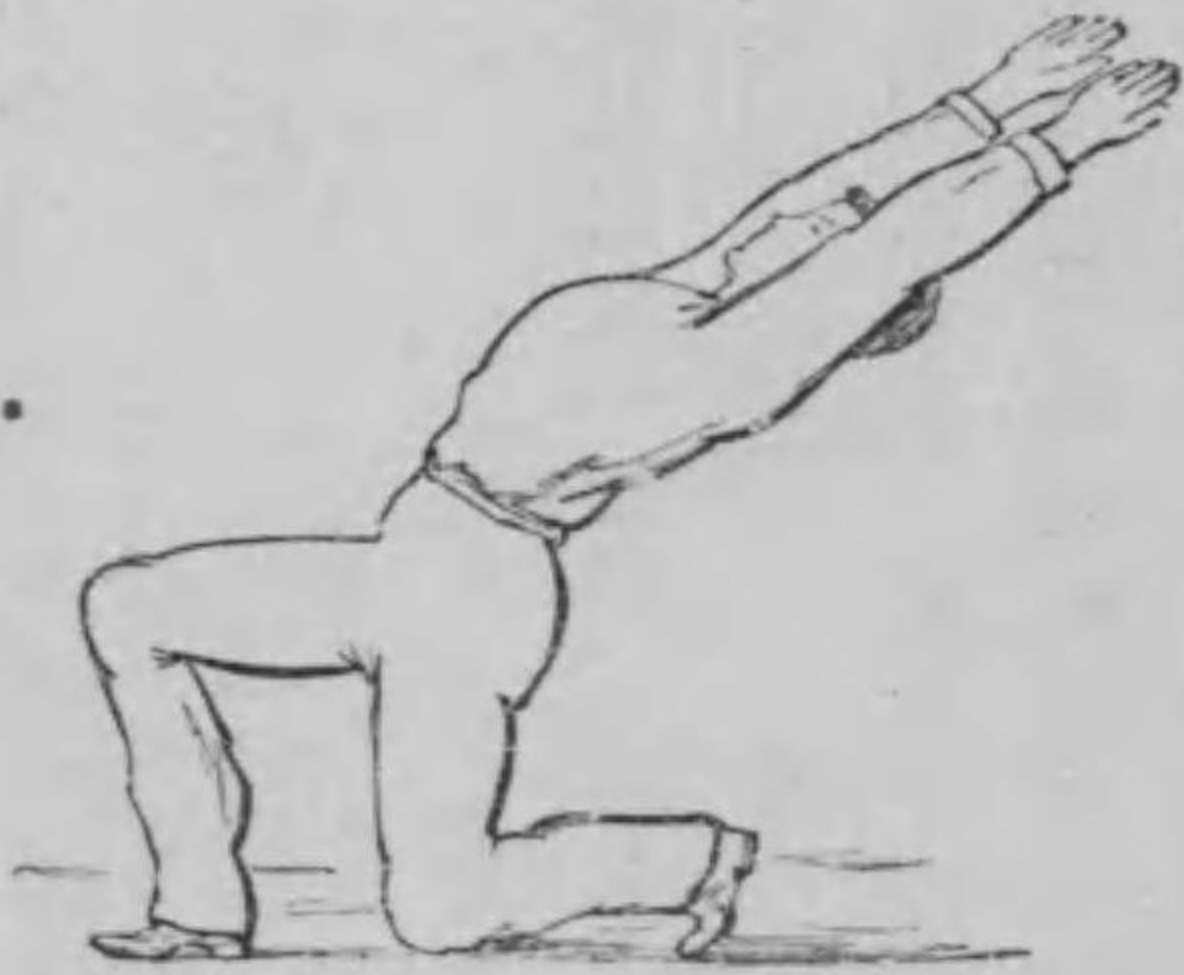
圖四十八百第
屈後體一坐跪、臂伸方上



- 五七 十字形其五、後屈、片足固定直立—臂側開
- 五八 屈臂、後屈、跪坐(い)—左右の臂を交互に上伸
- 五九 伏臥—左右の臂及脚を交互に舉上
- 六〇 屈臂、後屈、跪坐(ろ)—左右の臂を交互に上伸
- 六一 同 同 兩足固定坐位—左右の臂を交互に上伸

- 四八 十字形(其二)、後屈、兩足固定、坐位—捻體
- 四九 上方伸臂(手固定)、仰臥—兩脚水泳運動
- 五〇 十字形(其二)、後屈、片足固定直立—捻體
- 五一 同 (其五)、後屈、跪坐(い)—臂側開
- 五二 水平伏臥—側方移動
- 五三 十字形(其五)、後屈、跪坐(ろ)—臂側開
- 五四 伏臥、屈臂—左右の脚を交互に舉上
- 五五 十字形(五)、後屈、兩足固定、坐位—臂側開
- 五六 上翼、仰臥—脚水泳運動

圖五十八百第
屈後體一坐跪膝片、臂伸方上



- 六九 屈臂、後屈、跪坐(ろ)—臂上伸
- 七〇 屈臂、後屈、兩足固定坐位—臂上伸
- 七一 屈臂、後屈、片足固定直立—臂上伸
- 七二 上方伸臂、後屈、跪坐(い)—捻體
- 七三 上方伸臂、後屈、跪坐(ろ)—捻體

- 六二 上方伸臂(手固定)仰臥—脚を四十五度に舉げ脚を左右に開らく
- 六三 屈臂、後屈、片足固定直立—左右の臂を交互に上伸
- 六四 上翼、後屈、跪坐(い)—捻體
- 六五 上翼、後屈、跪坐(ろ)—捻體
- 六六 上翼、後屈、兩足固定坐位—捻體
- 六七 上翼、後屈、片足固定直立—捻體
- 六八 屈臂、後屈、跪坐(い)—臂上伸

- 七四 上方伸臂、後屈、兩足固定坐位—捻體
- 七五 上方伸臂、後屈、片足固定直立—捻體
- 七六 前方伸臂、後屈、跪坐(い)—臂上振
- 七七 前方伸臂、後屈、跪坐(ろ)—臂上振
- 七八 前方伸臂、後屈、兩足固定坐位—臂上振
- 七九 前方伸臂、後屈、片足固定直立—臂上振

第七 腰部運動

腰部運動

捻體

第一捻體

- 一 下翼、閉足、直立—捻體
- 二 下翼、直立—捻體
- 三 下翼、開脚、直立—捻體
- 四 下翼、步狀(其二)、直立—捻體
- 五 下翼、步狀(其三)、捻體、直立—體後屈

- 六 下翼、步狀(其二)、直立—捻體、出したる足と反對の方へ
- 七 下翼、步狀(其一)、直立—捻體
- 八 下翼、開脚、捻體、直立—體後屈
- 九 下翼、步狀(其三)、直立—捻體
- 一〇 下翼、捻體、直立—體後屈
- 一一 下翼、步狀(其三)、直立—捻體、出したる足と反對の方へ
- 一二 下翼、跪坐(い)、捻體
- 一三 下翼、閉足、捻體、直立—體後屈
- 一四 下翼、乘坐—捻體、乘坐とは腰掛椅子又は木馬等に跨りたる姿勢をいふ
- 一五 十字形(其二)、閉足、直立—捻體
- 一六 十字形(其一)、直立—捻體
- 一七 十字形(其二)、開脚、直立—捻體
- 一八 十字形(其一)、步狀(其二)、直立—捻體

- 一九 步狀(其二)捻體直立—臂側伸
- 二〇 十字形(其一)步狀(其二)直立—捻體直立—體後屈
- 二一 十字形(其一)步狀(其一)直立—捻體
- 二二 十字形(其一)開脚、捻體直立—體後屈
- 二三 十字形(其二)步狀(其三)直立—捻體
- 二四 十字形(其二)捻體直立—體後屈
- 二五 十字形(其一)步狀(其三)直立—捻體出したる足と反對の方へ
- 二六 十字形(其二)跪坐—捻體
- 二七 十字形(其二)閉足、捻體直立—體後屈
- 二八 十字形(其一)乘坐—捻體
- 二九 上翼、閉足直立—捻體
- 三〇 上翼直立—捻體
- 三一 上翼、開脚直立—捻體

- 三二 上翼、步狀(其二)直立—捻體
- 三三 片手上翼、片臂上伸、步狀(其二)捻體直立—體後屈
- 三四 上翼、步狀(其二)直立—捻體(出したる足と反對の方へ)
- 三五 上翼、步狀(其一)直立—捻體
- 三六 片手下翼、片臂上伸、開脚、捻體直立—體後屈
- 三七 上翼、步狀(其三)直立—捻體
- 三八 片手下翼、片臂上伸、捻體直立—體後屈
- 三九 上翼、步狀(其三)直立—捻體(出したる足と反對の方へ)
- 四〇 上翼、跪坐—捻體
- 四一 片手下翼、片臂上伸、閉足、捻體直立—體後屈
- 四二 上翼、乘坐—捻體
- 四三 上方伸臂、閉足直立—捻體
- 四四 閉足、捻體直立—臂上伸
- 四四 上方伸臂直立—捻體

- 四五 捻體直立—臂上伸
開脚、捻體直立—臂上伸
- 四六 上方伸臂、步狀(其二)直立—捻體
步狀(其二)捻體直立—臂上伸
- 四七 上翼、步狀(其二)捻體直立—體後屈
- 四八 上方伸臂、步狀(其二)直立—捻體出したる足と反對の方へ
- 四九 上方伸臂、步狀(其一)直立—捻體
- 五〇 上翼、開脚、捻體直立—體後屈
- 五一 上方伸臂、步狀(其三)直立—捻體
- 五二 上翼、捻體直立—體後屈
- 五三 上方伸臂、步狀(其三)直立—捻體出したる足と反對の方へ
- 五四 上翼、閉足、捻體直立—體後屈
- 五五 上方伸臂、跪坐—捻體

- 五六 上方伸臂、乘坐—捻體
- 五七 十字形(其二)開脚直立—捻體(迅速に捻體)
- 五八 下翼、屈膝步狀(其二)—捻體
- 五九 下翼、屈膝步狀(其二)—捻體(斜めに出したる足と反對の方へ捻體)
- 六〇 片臂上伸、片臂後伸、屈膝步狀(其二)—捻體出したる足と反對の方へ
- 六一 十字形(其二)屈膝步狀(其二)直立—捻體
- 六二 片臂上伸、片臂後伸、屈膝步狀(其二)捻體斜めに出したる足と反對の方へ
前進
- 六三 上方伸臂、步狀(其二)捻體直立—體後屈
- 六四 十字形(其一)屈膝步狀(其二)直立—捻體斜めに出したる足と反對の方へ
- 六五 上翼、屈膝步狀(其二)直立—捻體
- 六六 上方伸臂、開脚、捻體直立—體後屈
- 六七 片臂上伸、片臂後伸、屈膝步狀(其二)捻體斜めに出したる足と反對の方へ
後進

- 六八 上翼、屈膝步狀其二直立—捻體斜に出したる足と反對の方へ
- 六九 片臂上伸、片臂後伸、屈膝步狀其二直立—左右の臂を交換し體を左右に捻轉す

七〇 上方伸臂、捻體直立—體後屈

七一 上方伸臂、開脚直立—捻體迅速に行ふ

七二 上方伸臂、屈膝步狀其二直立—捻體

七三 上方伸臂、閉足、捻體直立—體後屈

七四 上方伸臂、屈膝步狀其二直立—捻體出したる足と反對の方へ

第二側屈

一 下翼、開脚直立—體側屈

二 下翼直立—體側屈

三 下翼、閉足直立—體側屈

四 閉足直立—體側屈

五 下翼、步狀其一—直立—體側屈

圖六十八百第



- 六 下翼、步狀其三—直立—體側屈
- 七 下翼、開脚、捻體直立—體側屈
- 八 下翼、步狀其一—捻體直立—體側屈
- 九 下翼、步狀其二—捻體直立—體側屈

一〇 下翼、捻體直立—體側屈

一一 下翼、閉足、捻體直立—體側屈

一二 下翼、片足固定直立—體側屈

肋木に體の一侧を向けて立ち、片足を肋木間に挟みて片足にて立ち而して體を側屈す、

一三 片手下翼、片臂上伸、開脚直立—體側屈

一四 片手下翼、片臂上伸、直立—體側屈

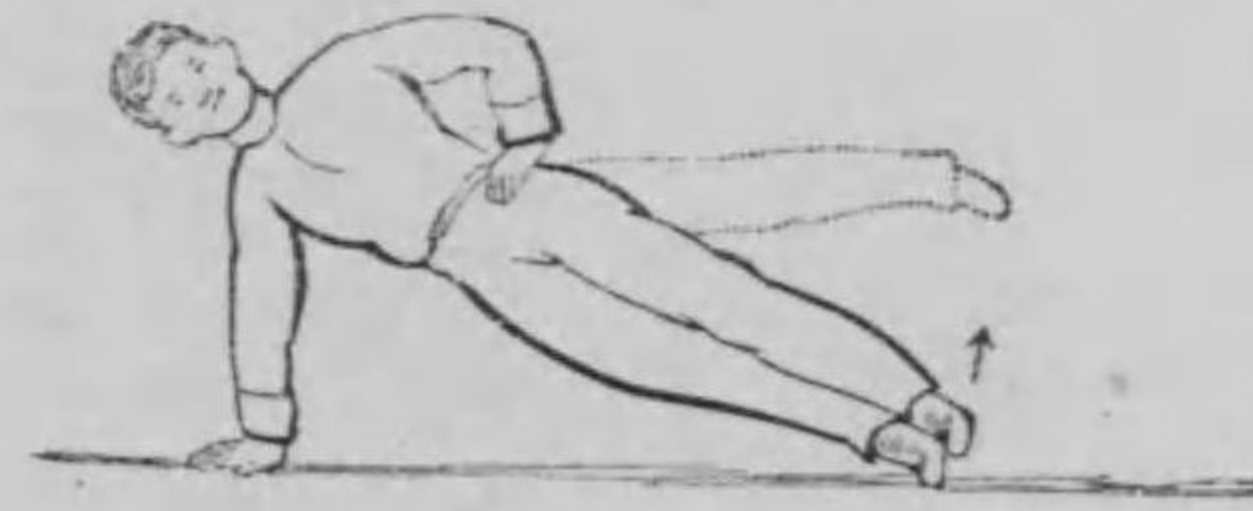
一五 片手下翼、片臂上伸、閉足直立—體側屈

一六 片手下翼、片臂上伸、步狀其一—直立—體側屈

一七 片手下翼、片臂上伸、步狀其三—直立—體側屈

- 一八 下翼側臥(第百八十六圖)
- 一九 片手下翼片臂上伸、開脚、捻體直立—體側屈
- 二〇 片手下翼片臂上伸、步狀(其二)、捻體直立—體側屈
- 二一 片手下翼片臂上伸、步狀(其二)、捻體直立—體側屈

圖七十八百第



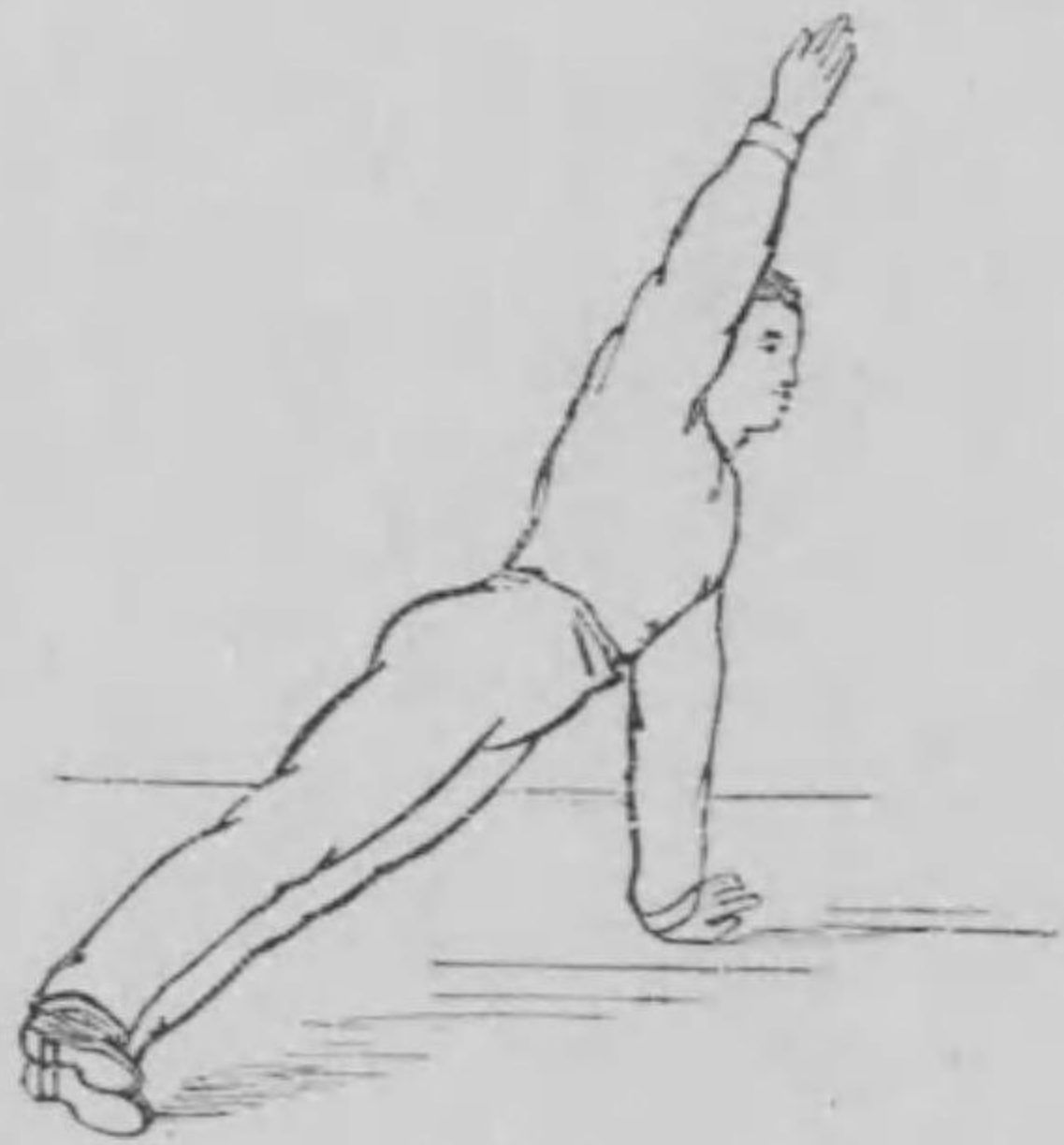
- 二二 側臥狀—脚舉上(第百八十七圖)
- 二三 片手下翼片臂上伸、捻體直立—體側屈
- 二四 片手下翼片臂上伸、閉足、捻體直立—體側屈
- 二五 片手下翼片臂上伸、片足固定直立—體側屈
- 二六 上翼、開脚直立—體側屈
- 二七 上翼、閉足直立—體側屈
- 二八 上翼、步狀(其一)直立—體側屈
- 二九 上翼、步狀(其三)直立—體側屈
- 三〇 上翼、開脚、捻體直立—體側屈
- 三一 上翼、步狀(其一)、捻體直立—體側屈

- 三二 上翼、步狀(其二)、捻體直立—體側屈
- 三三 上翼、捻體直立—體側屈

圖八十八百第



圖九十八百第



- 三四 上翼、閉足、捻體直立—體側屈
- 三五 上翼、片足固定直立—體側屈
- 三六 上方伸臂、開脚直立—體側屈
- 三七 上方伸臂直立—體側屈
- 三八 上翼(水平棒を腰にあて)—體側屈
- 三九 上方伸臂、閉足直立—體側屈
- 四〇 上方伸臂、步狀(其一)直立—體側屈
- 四一 上翼、步狀(其一)(水平棒を腰に)—體側屈
- 四二 上方伸臂、步狀(其三)直立—體側屈
- 四三 側臥狀—片臂上伸(第百八十九圖)
- 四四 上方伸臂、開脚、捻體直立—體側屈

- 四五 上方伸臂、步狀(其二)、捻體直立—體側屈
- 四六 上翼直立(水平棒を腰に)—體側屈及片脚舉上
- 四七 上方伸臂、步狀(其二)、捻體直立—體側屈
- 四八 上方伸臂、捻體直立—體側屈
- 四九 上方伸臂閉足、捻體直立—體側屈
- 五〇 側臥狀—片臂上伸、片脚舉上
- 五一 十字形(其二)、開脚直立—體側屈
- 五二 上翼直立—體側屈及片脚舉上
- 五三 十字形(其二)直立—體側屈
- 五四 十字形(其二)、閉足直立—體側屈
- 五五 十字形(其二)、步狀(其一)直立—體側屈
- 五六 十字形(其二)、步狀(其三)直立—體側屈
- 五七 上翼、開脚直立—體側屈(迅速に)
- 五八 十字形(其二)、開脚、捻體直立—體側屈

- 五九 十字形(其二)步狀(其二)、捻體直立—體側屈
- 六〇 上方伸臂直立(水平棒を腰に)—體側屈
- 六一 十字形(其二)、步狀(其二)、捻體直立—體側屈
- 六二 上方伸臂、步狀(其一)直立(水平棒を腰に)—體側屈
- 六三 十字形(其二)、捻體直立—體側屈
- 六四 十字形(其一)、閉足、捻體直立—體側屈
- 六五 下翼屈膝步狀(其一)直立—體側屈
- 六六 十字形(其一)、屈膝步狀(其一)直立—體側屈
- 六七 上翼、屈膝步狀(其一)直立—體側屈
- 六八 上方伸臂直立(水平棒を腰に)—體側屈及片脚舉上
- 六九 上方伸臂、屈膝步狀(其一)直立—體側屈
- 七〇 上方伸臂、開脚直立—體側屈(迅速に)
- 七一 上翼、屈膝步狀(其二)、捻體前に出したる足と反對の方へ直立—體側屈
- 七二 上方伸臂、屈膝步狀(其二)、捻體前に出したる足と反對の方へ直立—體側屈

七三 上方伸臂直立—體側屈及脚側舉

第八 跳躍運動

- 一 直立—跳躍準備
- 二 直立—高跳
- 三 下翼舉踵直立—開脚高跳
- 四 直立—前へ巾跳
- 五 下翼舉踵屈膝(其二)直立—前へ巾跳
- 六 直立—左右轉向高跳
- 七 下翼舉踵直立—前へ巾跳
- 八 直立—側方巾跳
- 九 下翼步狀(其二)直立—脚交換跳んで
- 一〇 直立—臂側開高跳
- 一一 十字形(其一)舉踵直立—前へ巾跳

圖 十 九 百 第

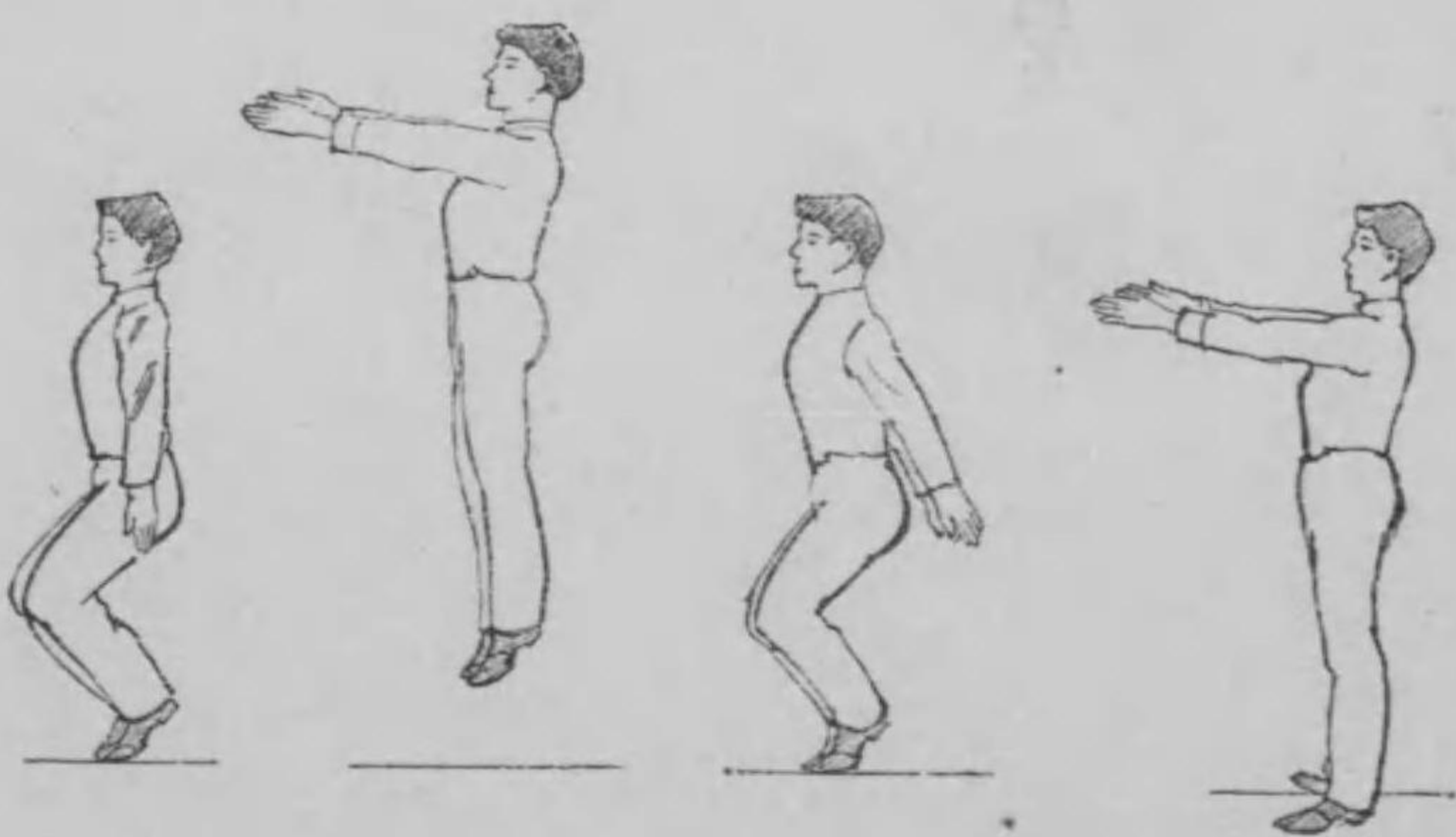
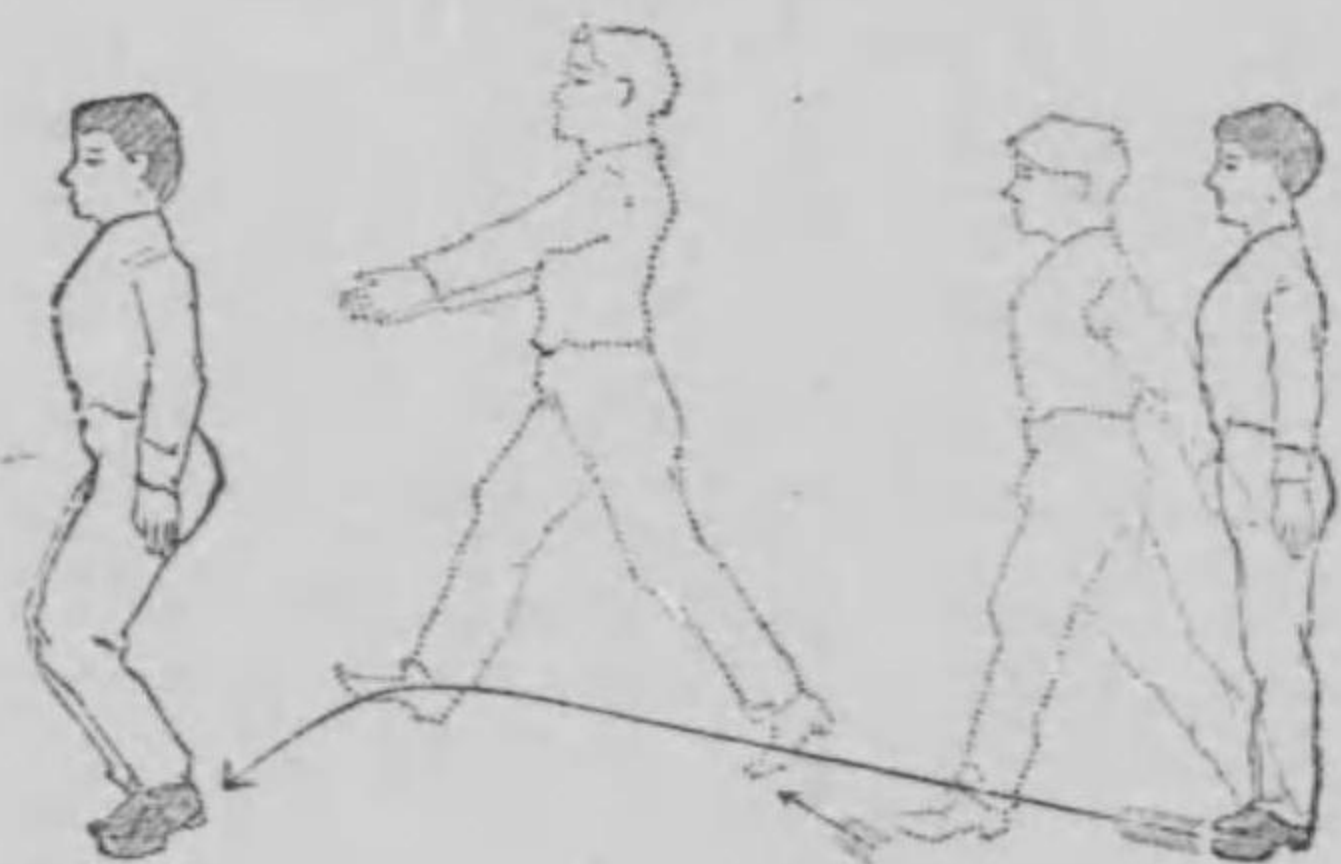


圖 一 十 九 百 第



- 一二 直立—臂脚側開高跳
- 一三 下翼舉踵屈膝(其二)直立—側方巾跳
- 一四 直立—一步前進巾跳
- 一五 下翼(左右)舉脚(其一)右(左)舉踵直立—片足巾跳(片足をあげ他足の足尖にて跳ぶ)
- 一六 直立—左右轉回高跳(百八十度轉回)
- 一七 直立—二步前進巾跳
- 一八 十字形(其二)左(右)舉脚(其一)右(左)舉踵直立—片足巾跳
- 一九 直立—三步前進巾跳
- 二〇 下翼開脚舉踵直立—打足高跳(跳び上りて兩足を打つ)
- 二一 直立—前へ巾跳(一定の「マーク」を越へしむ)

- 二二 下翼步狀(其四)直立―足交換跳び上りて地に着くとき左右足交換)
- 二三 直立―側方巾跳「マーク」を越へて
- 二四 直立―二回高跳(六舉動にて)
- 二五 直立―一步前進巾跳「マーク」を越へて
- 二六 直立―前方二回巾跳(六舉動にて)
- 二七 直立―二歩前進巾跳「マーク」を越へて
- 二八 直立―二回轉向高跳(左に向き直に右へ向く或は左へ又は右へ二度轉向して背面を向く)
- 二九 直立―三歩前進巾跳「マーク」を越へて
- 三〇 直立―側方二回巾跳(左へ二度跳ぶか或は右へ二度跳ぶ)
- 三一 直立―一步前進轉向巾跳「マーク」を越へて
- 三二 十字形(其一)舉踵直立にて跳び上り左(右)脚を左(右)にあげ直ちに地上に復す次に跳び上りて右(左)脚を右(左)に上げる、一舉動にて足を換ふ、
- 三三 直立―側方二回巾跳(左へ跳び直に右へ跳び歸る或は最初右へ次に左へ)

- 三四 直立―二歩前進轉向巾跳「マーク」を越へて)
- 三五 直立―一周高跳(五舉動)
- 三六 直立―三歩前進轉向巾跳「マーク」を越へて)
- 三七 直立―臂側開二回高跳(六舉動)
- 三八 直立―跳躍準備跳べの號令にて生徒は教師の稱呼を待たず直に動作を(始む)
- 三九 直立―臂脚側開二回高跳(六舉動)
- 四〇 直立―高跳(跳べの號令にて)
- 四一 直立―二度轉向高跳(六舉動)
- 四二 直立―前へ巾跳(跳べの號令にて)
- 四三 直立―斜前巾跳(四舉動)
- 四四 直立―轉向高跳(跳べの號令にて)
- 四五 直立―後へ巾跳(五舉動)
- 四六 直立―側方巾跳(跳べの號令にて)

- 四七 直立—二回一周高跳(六舉動)
- 四八 直立—臂側開高跳(跳への號令にて)
- 四九 直立—側方及後方巾跳(最初側方に跳び次に後ろに跳ぶ)
- 五〇 直立—臂脚側開高跳(跳への號令にて)
- 五一 直立—前方及後方巾跳(六舉動)
- 五二 直立—一步前進巾跳(跳への號令にて)
- 五三 直立—二回高跳(跳への號令にて)
- 五四 直立—二步前進巾跳(同前)
- 五五 直立—前方二回巾跳(同前)
- 五六 直立—三步前進巾跳(同前)
- 五七 直立—轉向二回高跳(同前)
- 五八 直立—轉向高跳(同前)
- 五九 直立—側方二回巾跳(同前)左へ二度引續き跳ぶ
- 六〇 直立—一步前進轉向巾跳(同前)

- 六一 直立—側方二回巾跳(同前)左へ一度跳び右へ跳返る)
- 六二 直立—二步前進轉向巾跳(同前)
- 六三 直立—一周高跳(同前)
- 六四 直立—臂側開二回高跳(同前)
- 六五 直立—跳臺より跳下
- 六六 直立—斜前跳(跳への號令にて)
- 六七 直立—三步前進轉向巾跳(同前)
- 六八 直立—高跳(跳べ—一、二、三、四、五の號令にて)
- 六九 直立—臂脚側開二回高跳(跳への號令にて)
- 七〇 直立—一步前進巾跳(跳への號令にて始め教師は四舉動のとき四と稱呼を附すべし)
- 七一 直立—二度轉回高跳(跳への號令にて)
- 七二 直立—二步前進巾跳(跳への號令にて始め五舉動のとき教師は稱呼す)
- 七三 直立—後へ巾跳(跳への號令にて)

- 七四 直立―三步前進巾跳(跳べ―六)
- 七五 直立―二回一周高跳(跳べの號令にて)
- 七六 直立―一步前進轉向巾跳(跳べ―四)
- 七七 直立―三步前進轉向巾跳(跳んで左右)に向き直に正面に向き返へる、跳べの號令にて行ふ、

器械跳越

- 一 臂立懸垂(其一)
 - 一步前に於て水平棒に向て立つ、
 - (一)臂を前方に水平に舉げ、四指を前にし、拇指を後ろにして、兩手を水平棒に懸く、(二)兩手にて身體を棒の方に引寄せ、同時に足にて地を衝きて、踏み切り、臂を真直にして、肘立懸垂をなし、胸を前方に張り、頭を高く保持す、(三)跳び下りて(一)の姿勢に復す、(四)兩臂を下垂して、氣を付けの姿勢に復す、

二 臂立懸垂(其二)

水平棒に體の左側を對して、臂の長さ丈、距りて立つべし、
 (一)左手を水平棒に懸く、(二)左轉向をなすと、同時に右手を水平棒に懸け、兩足にて踏み切り、跳び上ること、前節の如し、(三)跳び下りて(一)の姿勢に復す、(四)左右臂を下垂す、

以上の二運動に於て、最初は水平棒を腰の高さに装置し、習熟するに應じて順次に高くすべし、

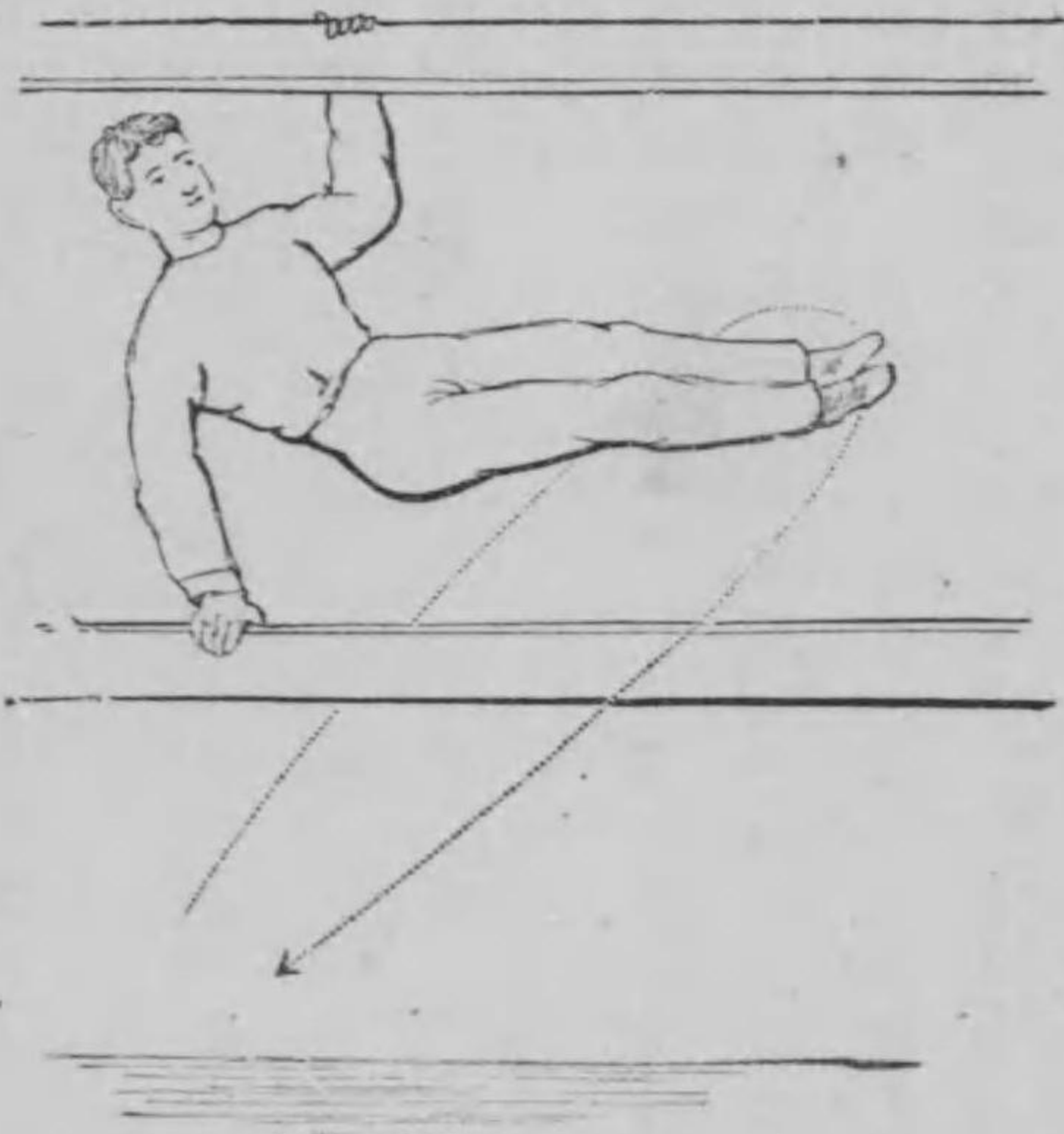
三 臂立懸垂(其三)

一步前に於て水平棒に向て立つ、
 (一)左足を後方に引き、(二)左足を前方に振り、右足にて踏み切り、兩手を懸けて、肘立懸垂をなす、(三)兩脚を後方へ振り、後ろへ跳び下る、
 後には、駆け來りて、臂立懸垂をなすべし、

四 上向二重水平棒跳越(第百九十二圖)

下の棒を腰の高さとし、上下の棒の距離を四尺とす、生徒は體の右側を棒に向

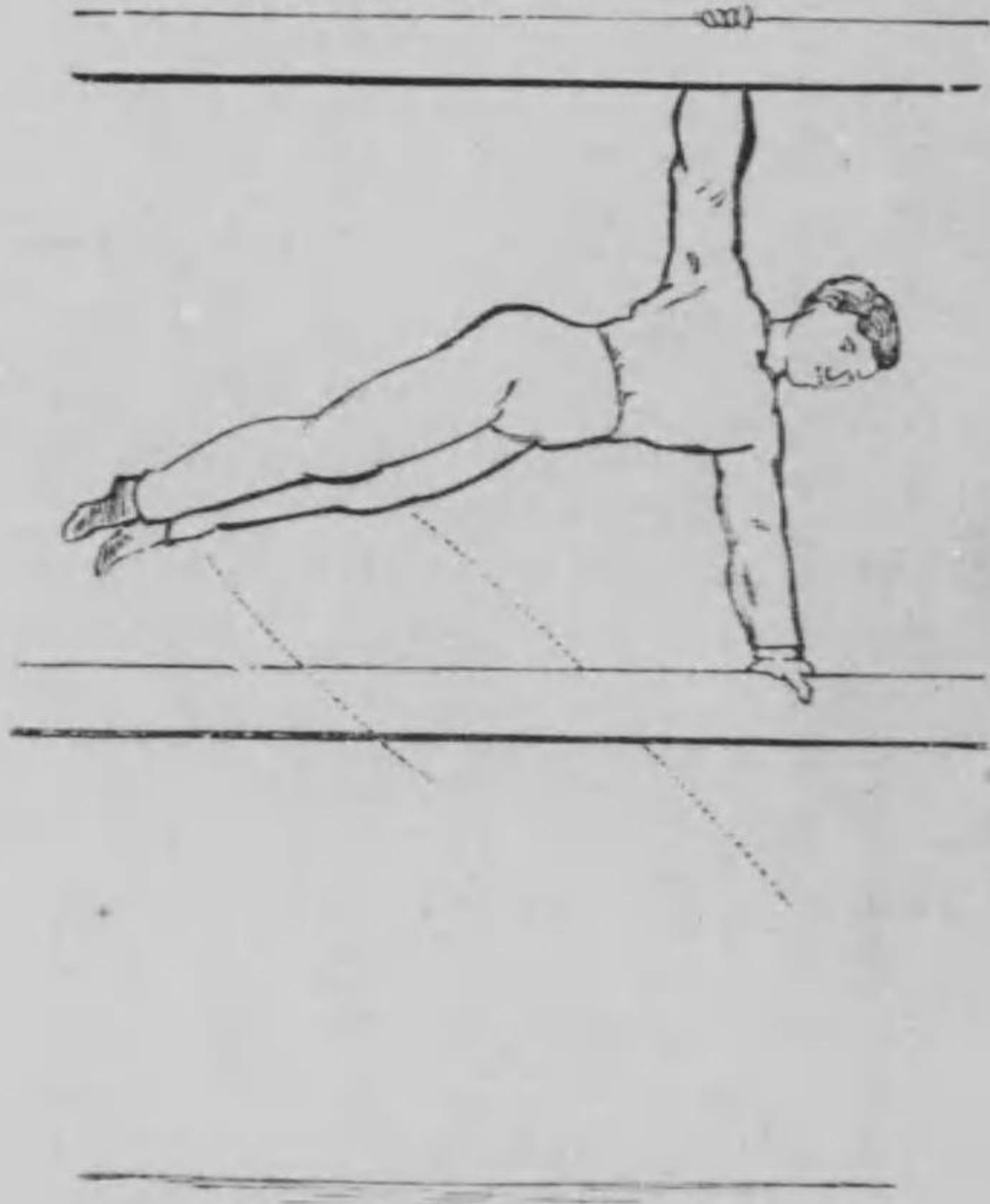
圖二十九百第



五 充分に後方に反らし、脚を可及的高く舉ぐべし、
下向二重水平棒跳越(第九十三圖)

けて立つ(一)右手を斜めに前方へ伸ばして下の棒に懸く(二)直に兩足にて踏み切りて、左手を右手よりも一尺又はそれ以上前に於て上の棒に懸け兩脚を前方に振り舉げて棒を越ゆべし(三)右(左手)を體側に下垂して、左手を下の棒に懸け膝を屈げて地上に下る(四)左手を下垂して直立姿勢に復す、又此運動は駆け來りて行ふを得べし、跳び越えるときは體を

圖三十九百第



七 水平棒下向跳越

水平棒に向て一步前に立つ、

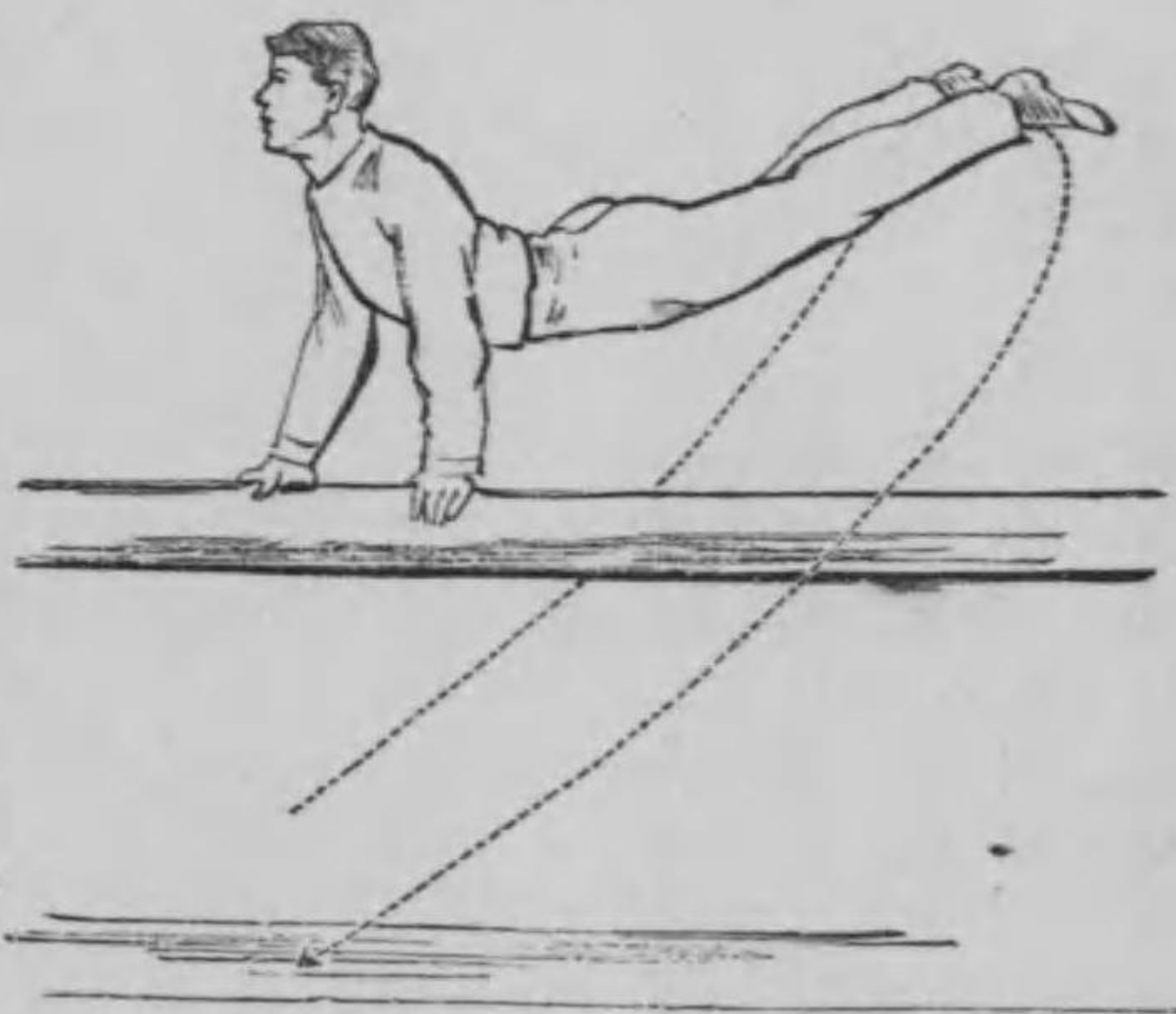
(一)拇指を後に四指を前にして兩手を水平棒に懸け體を引き寄すると同時に兩

けて跳び越ゆ(二)左右(手)を棒に懸け膝を屈す(三)直立姿勢となる、

六 蛙跳馬乗

(一)木馬の後方より背部に向ふて立ち、兩手を臀部に當てて踏切り上體を真直の儘兩足を開きて馬背に跨がるべし(二)兩手を頭部に當つると同時に體を衝き上げて馬の一侧に跳び下るべし、

圖四十九百第

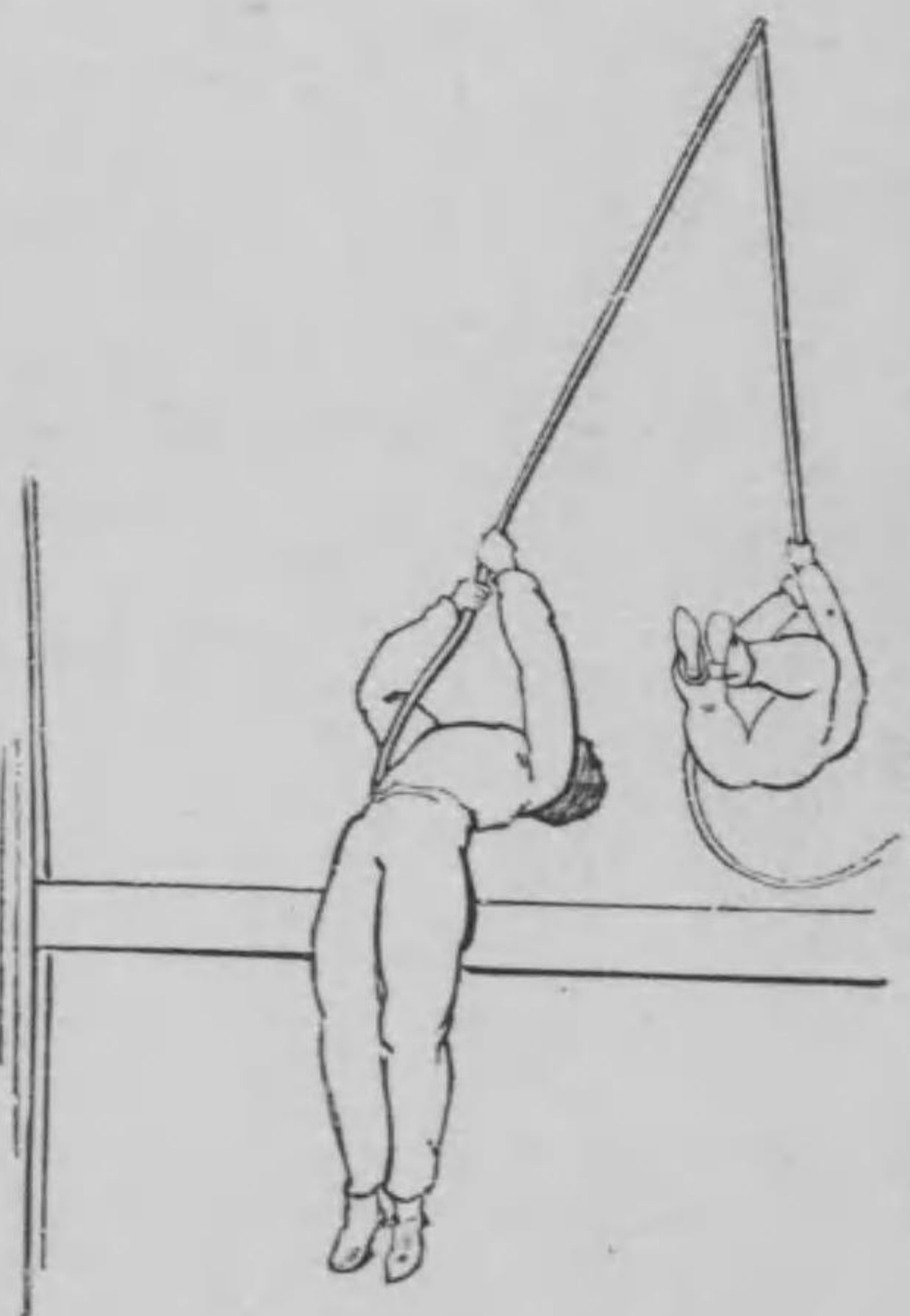


八 懸垂跳越

天井又は梁木より懸垂せる繩の二三歩の所に障礙物として水平棒、腰掛又は机等を裝置す、但し障礙物の高さを増すに應じて繩と障礙物との距離を増す

應じて棒の高さを高くすべし、又駆け來りて跳越をなすを得べし
足にて踏み切りて兩脚を右(左)方より揚げて體の前面を棒に向けて跳び越える、(二)左右手を棒に懸けて右(左)手を體側に下垂し、踵を上げ膝を屈して地上に下る、(三)踵を下ろし膝を伸ばし左右手を下す、
棒を越ゆるときは頭を充分に上げ、兩臂を伸ばし腹部は足及び頭よりも低くして背を反らし全體が一の弧線をなすべし、而して下らんとする時に左(右)手の四指と拇指の位置を換ふべし、習熟するに

圖五十九百第



べし(第百九十五圖)

(一)右(左)手にて索を把り二三歩後方へ退ぞきて臂を充分に伸ばし體の右(左)側を障礙物に向ける、(二)左右足を前方へ踏み出して踏切ると同時に左(右)手を以て右(左)手の上に於て索を把り、臂と脚を屈げて障礙

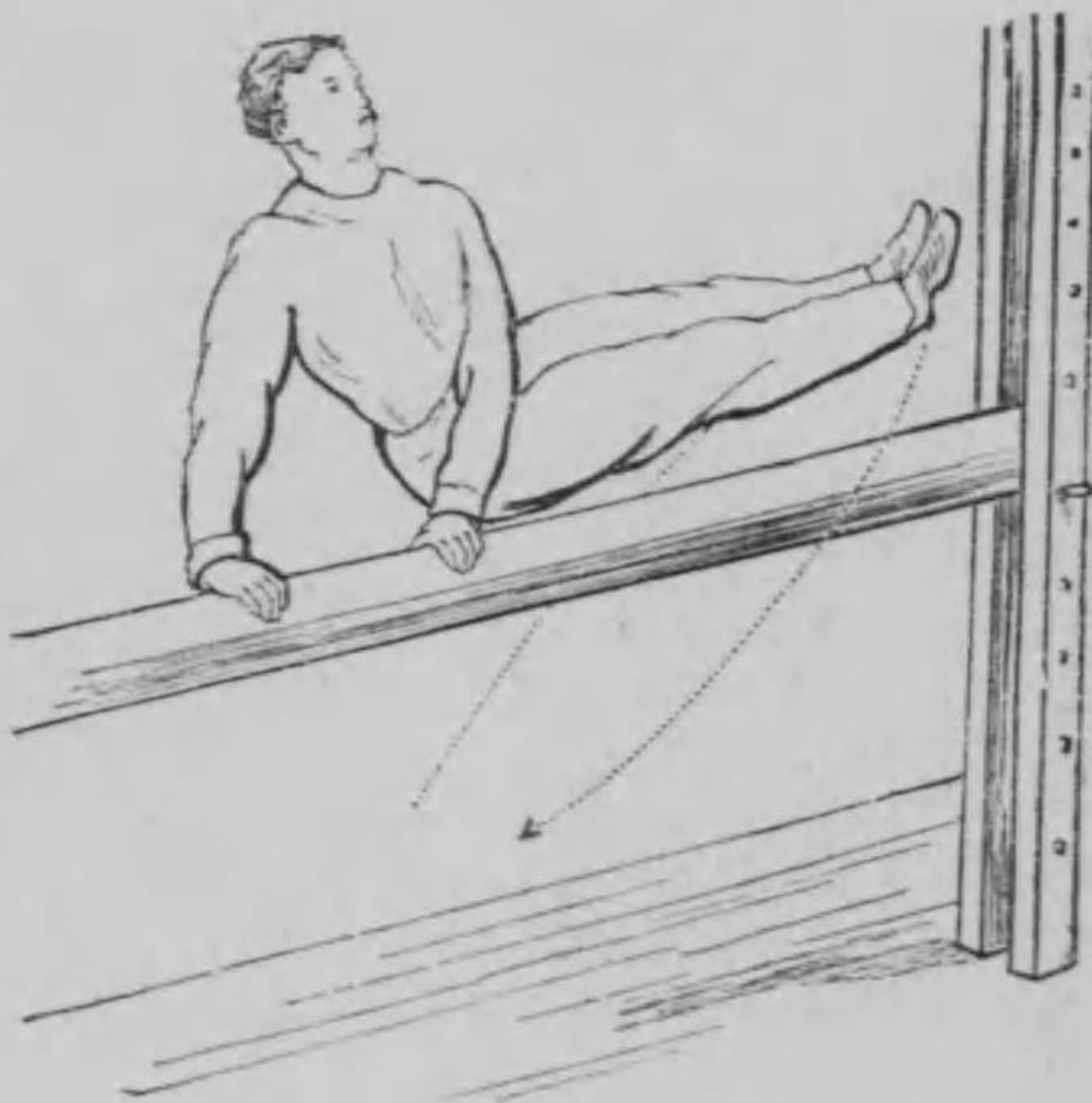
物を越へ、手を放ちて體を後方に反らして地上に下る、

障礙物高きときは駆け來りて繩を取り踏切ると同時に繩を攀ぢ昇りて跳び物を越へ、手を放ちて體を後方に反らして地上に下る、

九 水平棒上向跳越 (第百九十六圖)

(一)駆け來りて一步前に於て踏み切り四指を前にして兩手を棒に懸け、同時に兩

圖六十九百第



圖七十九百第



脚を左右より揚げて棒を越ゆべし、但し脚の將に棒を越えんとする時に左(右)手を右(左)手に近く移す、同時に右(左)手を離す、(二)左(右)手を棒に懸けたる儘、踵を上げ膝を屈して地に下る、(三)膝を伸ばす、(四)踵を下ろし左(右)手を下垂す、

一〇 背跳 (第百九十七圖)

跳び越へる時に胸を張り背を反らすべし、

一一 下棒跳越

二重棒に面して一步前に立つ、

(二)兩足にて踏み切り兩手を上の棒に懸け兩脚を前方に振り、下の棒を越える、此の時體を充分に後方へ反らすべし、

し、(二)兩手を放して地上に下る、

駈け來りて跳び越をなすを得へし、又下の棒を上げるか、又は上の棒を下げて兩棒の距離を減し運動を漸次困難となすべし、

圖八十九百第



一四 水平棒、縦跳越 (第百圖) (其一)

第二部 體育の理論 第十四章 演習の種類

一二 木馬(又は跳箱)縦跳越 (第百九十八圖)

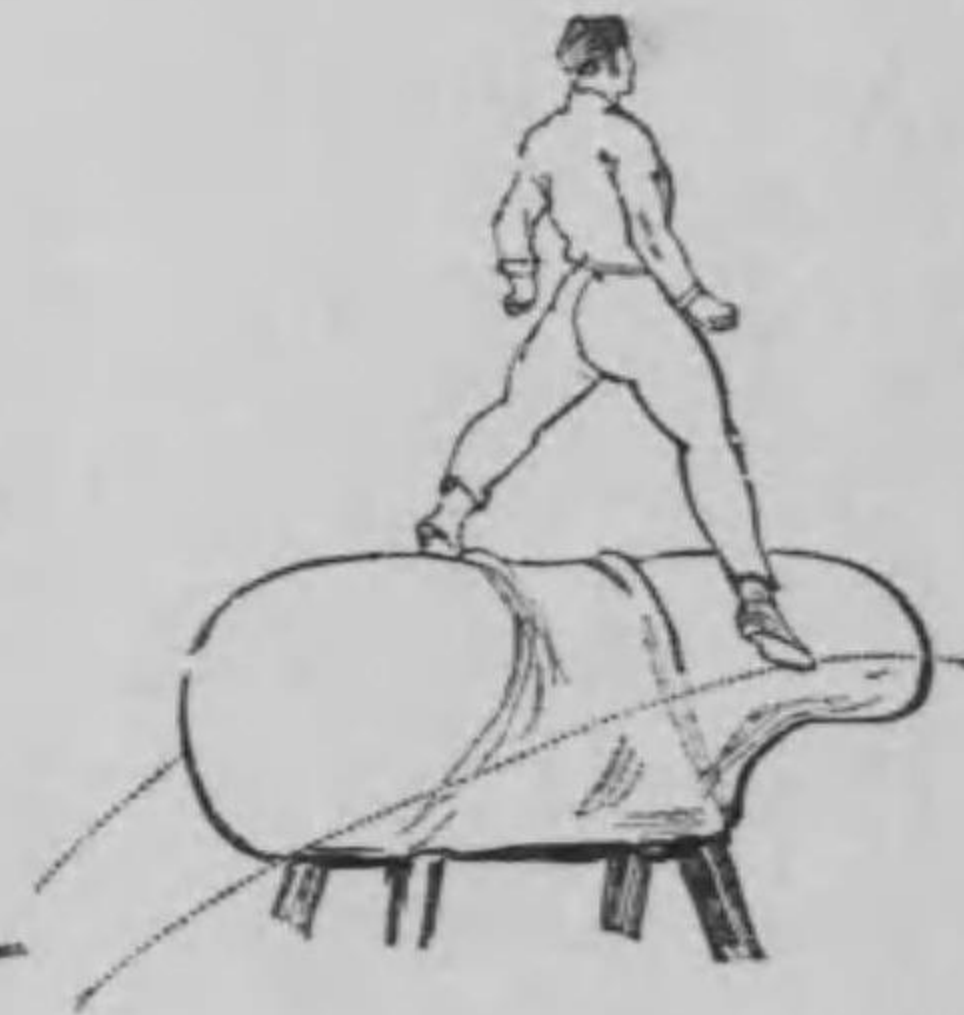
(一)後方より駈け來りて踏み切り、兩手を馬の臀部に當て、兩脚を右(左)より上げ、馬背を回りにて跳び越へる、(二)臀部の左(右)側に下る、(三)直立姿勢に復す、

一三 木馬蛙跳 (第百九十九圖)

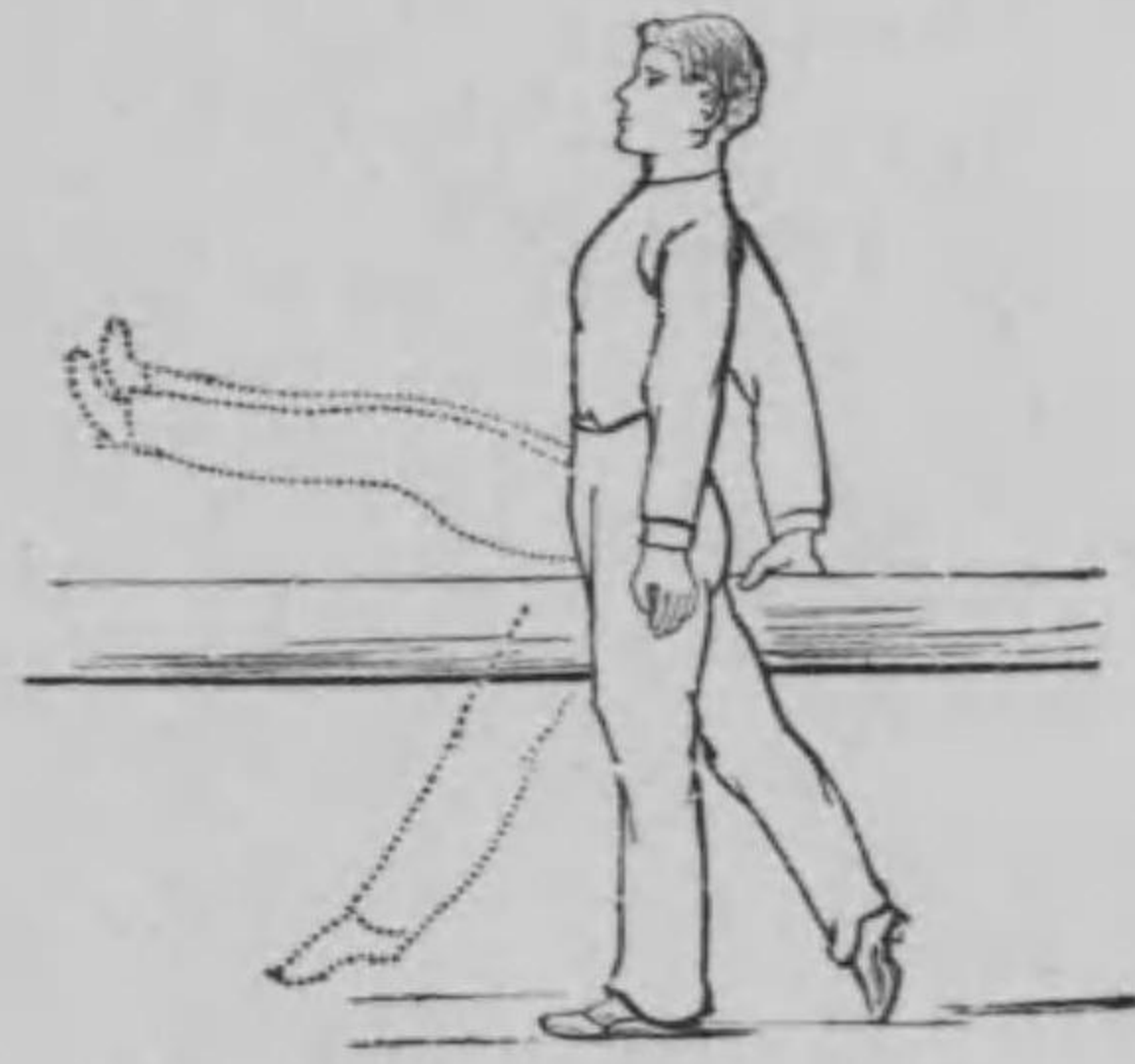
(一)木馬の臀部に兩手を當て踏み切り、上體を真直にし、頭を上げ、脚と臂を後方に伸ばし、兩脚を開きて跳び越へる、

(二)膝を屈し踵を上げて地上に下る、

圖九十九百第



圖百二第



水平棒に體の右(左)側を接して立つ、

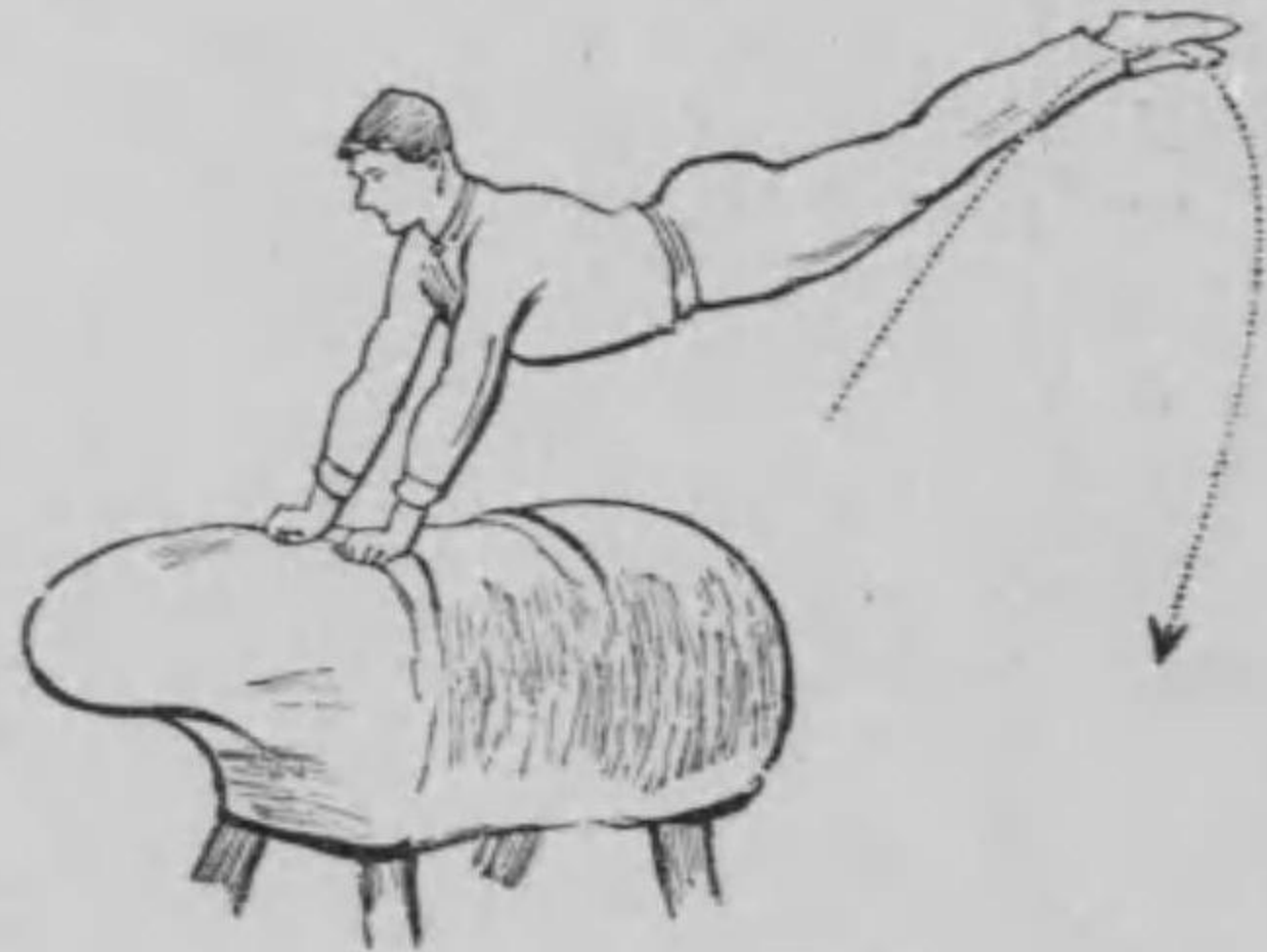
(一)右(左)手を棒に懸ける(二)右(左)足を後方に振り直に前方に振り上げると同時に(左)右足を以て踏み切りて(左右)足を前方へ振り、兩脚を揃へて棒を越ゆ、脚の棒を越へんとするとき(左)右手を棒に懸け、(右)手を離すべし、(三)左右手を棒に懸けたる儘地上に下る、

一五 木馬下面跳越 (第二百一圖)

(一)木馬の右(左)側方より駆け來りて踏み切り、兩脚を左(右)へ舉げて跳び越へる、(二)右(左)手を馬背に當てたる儘、木馬の左(右)側に下る、(三)直立姿勢に復す、

一六 閉脚木馬跳越

圖一百二第



木馬の側方に對して一步前に立つ、

(一)兩手を馬背に肩巾に當て踏み切りて直に跳び上り兩脚を接して前方へ充分に振りて跳び越え膝を屈し踵を上げて地上に着く、(二)膝を伸ばす、(三)踵を下ろす、

一七 開脚木馬跳越

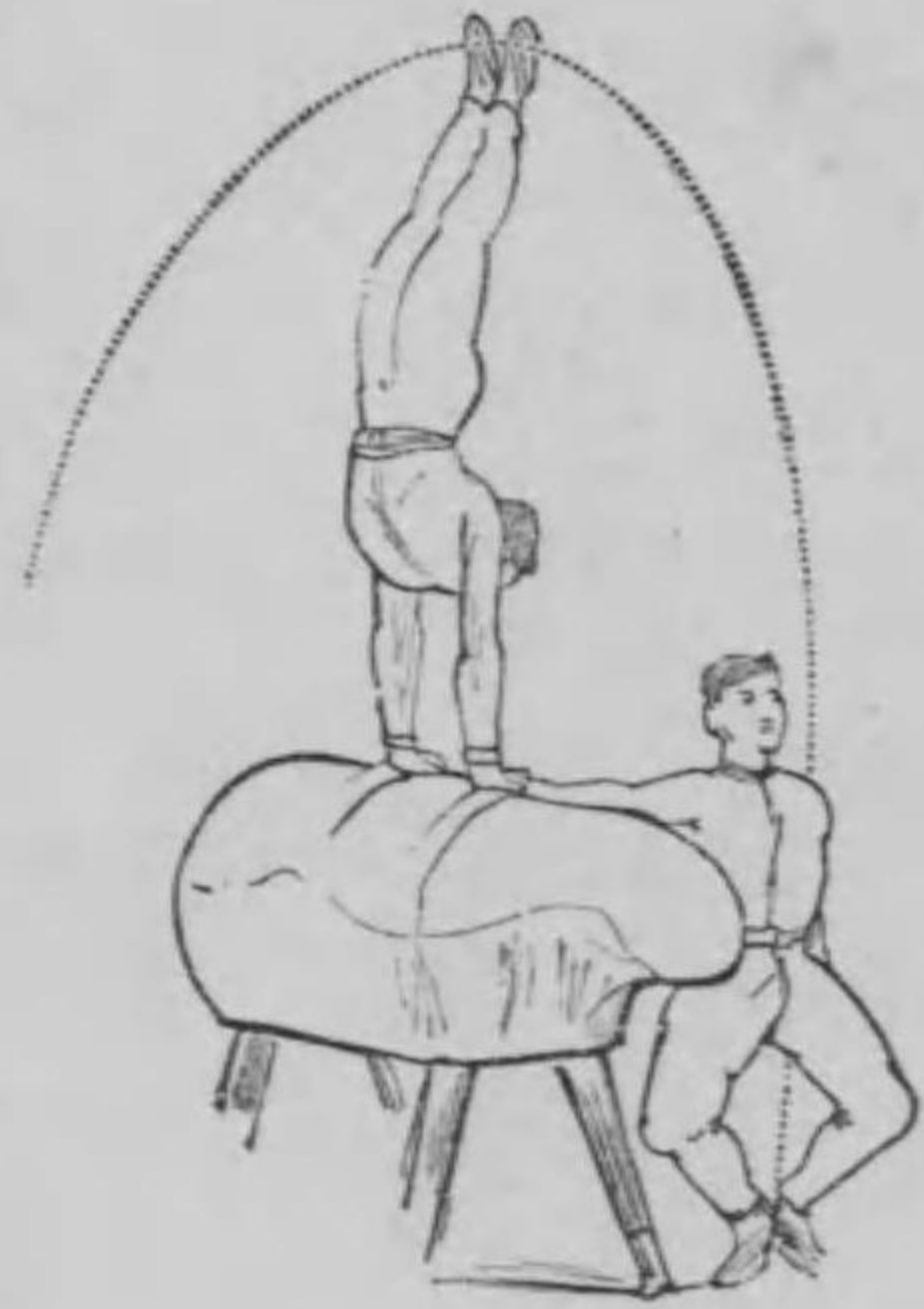
木馬の側方に對して一步前に立つ、(一)兩手を馬背に當て踏み切りて跳び上り、兩脚を伸ばしたる儘兩側方に開きて跳び越える、(二)膝を伸ばす、(三)踵を下ろす、

練習の後は駆け來りて跳越をなすべし、而して跳越えるときは體を後方に反らして、弧狀をなさしむべし、

一八 側面倒立 (第二百二圖)

(一)木馬の側方より駆け來りて踏み切り、兩手を馬背に當て速に兩脚を後方より

圖二百二第



上げ臂を伸ばして倒立をなす、(二)腰を左右へ捻り、左右手を放ち右(左)向に地上に下る、

一九 側面跳越

(一)側方より駆け來りて踏み切り、兩手を馬背に當て脚を右(左)より上げ右(左)手を放ちて體を頭より足迄一直線に水平となし左右手にて支ふべし、(二)馬に背を向けて地上に下る、但し下る時に體を真直にせざれば脚を損傷することあり、

二〇 回轉

(一)駆け來りて木馬(跳箱)上に倒立をなす、(二)兩手を以て體を強く前方へ突き足尖より先きにして回轉して下るべし、(三)他の跳躍運動の如く地上に下る、

二二 馬上直立

(一)木馬の臀部に兩手を當て、踏み切り、跳び上りて熟練せる者に於ては手を當つることなくして跳び上るべし、馬背の中央に直立す、(二)臂を前方より高く振り上げると同時に踏切りて馬首の前に於て地上に下り、臂を下垂すべし、

二二 上棒跳越 (第二百三圖)

(一)駆け來りて踏切り左右手の四指を前にし拇指を後ろにして上棒に懸け、右左手の拇指を前にし四指を後ろにして下棒に懸ける、(二)左右臂を屈けて體を上方へ引き上げつゝ脚を左右より上げて上の棒を越へ右左手を放ち

圖三百二第



て上の棒に懸け肘立懸垂をなす、(三)後方へ跳び下りて兩手を下の棒に懸け膝を屈して地上に下る、

初めて練習するときには上の棒を可成的低く装置すべし。

呼吸運動

(呼吸運動に於ける屈膝歩状は上體を傾けることなく真直に保つべし)

- 一 直立—臂側伸
- 二 十字形(其五)直立—臂側開
- 三 直立—臂側舉
- 四 臂側伸(掌を上に向けて)
- 五 十字形(其二)直立—臂上舉
- 六 直立—臂前上舉
- 七 直立—臂側上舉
- 八 十字形(其一)直立—臂回旋體側に圓を畫く
- 九 直立—臂側舉及舉踵

- 一〇 十字形(其二)直立—臂上舉及舉踵
- 一一 直立—臂前上舉及舉踵
- 一二 直立—臂側上舉及舉踵
- 一三 十字形(其五)直立—臂側開、片足前臂を側方へ開らくと同時に片足を前に出す

- 一四 十字形(其五)閉足、捻體直立—臂側開
- 一五 閉足、捻體直立—臂側舉
- 一六 屈臂、閉足、捻體直立—臂側伸(掌上)
- 一七 十字形(其二)閉足、捻體直立—臂上舉
- 一八 閉足、捻體直立—臂前上舉
- 一九 閉足、捻體直立—臂側上舉
- 二〇 十字形(其二)閉足、捻體直立—臂回旋體側に圓を畫く
- 二一 十字形(其五)開脚、捻體直立—臂側開
- 二二 直立—臂側上舉及舉踵膝屈(其一)

- 二三 開脚、捻體直立—臂側舉
- 二四 十字形(其二)直立—臂上舉及舉踵屈膝(其一)
- 二五 屈臂、開脚、捻體直立—臂側伸掌上向)
- 二六 十字形(其五)直立—行進中臂側開(一)臂を側方に開らき左足を前に出す(二)肘を屈指右足を左足に揃へる、以上を反復す)
- 二七 十字形(其二)開脚、捻體直立—臂上舉
- 二八 十字形(其二)舉踵屈膝(其一)直立—臂上舉
- 二九 開脚、捻體直立—臂前上舉
- 三〇 十字形(其二)舉踵直立—臂上舉及屈膝
- 三一 開脚、捻體直立—臂側上舉
- 三二 十字形(其五)直立—臂側開及前進左足を半歩許り出して體重を前足にて支へ後足の踵を上げ)
- 三三 十字形(其一)開脚、捻體直立—臂回旋
- 三四 直立—臂側上舉及舉踵屈膝(其一)

- 三五 十字形(其五)屈膝步狀(其一)直立—臂側開
- 三六 屈臂、屈膝步狀(其二)直立—臂側伸掌上向)
- 三七 十字形(其二)屈膝步狀(其二)又は(其一)直立—臂上舉
- 三八 下翼、屈膝步狀(其一)又は(其二)直立—臂前上舉
- 三九 下翼、屈膝步狀(其一)又は(其二)直立—臂側上舉
- 四〇 十字形(其一)屈膝步狀(其一)又は(其二)直立—臂回旋
- 四一 十字形(其五)屈膝步狀(其三)又は(其四)直立—臂側開
- 四二 屈臂、屈膝步狀(其三)又は(其四)直立—臂側伸掌上向)
- 四三 十字形(其二)屈膝步狀(其三)又は(其四)直立—臂上舉
- 四四 下翼、屈膝步狀(其三)又は(其四)直立—臂前上舉
- 四五 下翼、屈膝步狀(其三)又は(其四)直立—臂側上舉
- 四六 十字形(其一)屈膝步狀(其三)又は(其四)直立—臂回旋
- 四七 閉足直立—臂前上舉及捻體
- 四八 直立—臂前上舉及捻體

- 四九 開脚直立—臂前上舉及捻體
- 五〇 十字形(其五)屈膝步狀(其二)捻體直立—臂側開
- 五一 屈臂、屈膝步狀(其二)捻體直立—臂側伸(掌上向にて)
- 五二 十字形(其二)屈膝步狀(其二)捻體直立—臂上舉
- 五三 下翼、屈膝步狀(其二)捻體直立—臂前上舉
- 五四 下翼、屈膝步狀(其二)捻體直立—臂側上舉
- 五五 十字形(其一)屈膝步狀(其二)捻體直立—臂回旋
- 五六 十字形(其五)後屈直立—臂側開
- 五七 十字形(其一)後屈直立—臂回旋
- 五八 十字形(其一)步狀(其二)後屈直立—臂回旋
- 五九 十字形(其五)後屈直立—臂側開及片足前出
徒手器械混成教程の一例(中學一年)
- 第一節 十字形(其二)開脚
- 第二節 下翼、步狀(其一)直立—體弓狀

- 第三節 肋木を登る運動
 - 一側懸垂(水平棒又は鐵棒)—左右振動
- 第四節 下翼、舉踵屈膝(其一)頭左右轉
- 第五節 屈臂—臂側伸(掌上向)に伸ばす
- 第六節 下翼、跪坐(い)體後屈
- 第七節 下翼、步狀(其二)捻體
閉足—體側屈
- 第八節 下翼、舉踵—開脚高跳
跳下臺より跳下
- 第九節 下翼、一踵と足尖と交互に上下
- 第十節 臂側上舉

第十五章 身體検査

身體検査によりて生徒各自の身體の弱點又は發育不完全なる點を十分に自覺

せしめ、而して之に向て適當なる運動を指示するを要す、自己の缺點を覺り且運動の目的を知りつつ運動を行ふは無意味に之を行ふよりも熱心を生し其効果大なるべし。

老練なる醫師と雖とも一回の診察のみにては診断を誤ることあるべし、故に體操教員は検査の時立會ひて平素各生徒につき觀察せる要點を醫師に述べ以て検査の完全を期すべし、又體操教員は内臓の健否其他注意すべき個條を醫師に尋ねて運動指導上の参考となすべし。

換算法

一、キログラムは二百六十六匁七分なり、匁を貫匁に換算するには次の如くす

$$(X) \times 8 + 30 = \text{貫匁} \quad \text{貫匁を匁に換算するには其反對になせば宜し} \quad \text{貫匁} \times 30 + 8 = \text{匁}$$

一仙迷は曲尺の三分三厘なり故に仙迷を尺寸にするには $\frac{33}{100} \times 33 = \text{尺寸}$

第一 身長計測法

受験者は裸體となり履物を脱すべし、身長計を眞直に装置し、受験者は直立して

兩踵、臀部及後頭部を身長計に密接せしむべし、仰首又は俯首せず、水平に前方を見るを要す。

「シーパー」博士の説によれば上記の計測法は受験者をして身體を伸張せしめ不自然の姿勢を取らしむるを以て不可なりといふ、氏は生徒をして先づ正しく直立せしめ身長計臺のなきものを背後に鉛直に立てて計測すべしと主張せり、身長は一日中にて朝と夕とに於て一仙迷乃至二仙迷の差あり、即ち起床時に最も長く就床時に最も短し、こは晝間起立する爲めに身體の重量によりて椎間軟骨が壓迫を受けて厚さを減ずると、脊柱の生理的彎曲の増加と筋が疲勞により弛緩することによる、故に長く歩行するか若くは起立するときは其差を増し、時として四乃至六仙迷の減少を見ることあり。

身長の發達は各自の生活法に大に關係あり、生活法宜しければ發達も大に立しきや勿論なり、然れども遺傳も亦之に大なる關係を有するを以て如何に運動に勉め生活法に注意するも身長の十分増加せざることあるべし、又發育期に過度の勞役に服するは身長の發達を妨ぐる一原因なり、長身の増加は通例二十四五

歳までにして、二十八九歳を以て發育の極點となす、又冬より夏に於て多く増加す、

第二 體重

正確なる衡器を以て裸體にて量かる、學校に於ては前日中に各自をして衣服を一枚つつ學校へ出さしめ、豫め之が重量を計りて之を着用せしめて檢するを便宜とす、多人數を集めて裸體のまま、檢査を行ふは風儀上思考すべきことなり、體量は朝よりも幾分か夕方方に於て大なり、

生活法、職業、運動等は身長と同じく發育に大關係あり、

發育の極點は通常男子に在ては二十歳乃至二十五歳、女子に在ては十八歳なり、二十八九歳を頂點として年齢の増すに従ひて漸次減少するものとす、夏期より冬期に於て増量大なり、

第三 胸圍

布製又は金屬製卷尺を以て左右乳頭部と肩胛下隅下に於て測定す、上肢をば鉛直に垂れしむべし、先づ安靜時に於ける寸法を取り、次に吸入時に於ける寸法を取る、吸入時には卷尺を前面に於て胸より離して十分に胸を擴げしめて胸に密接せしむべし、終りに呼出時に於ける寸法を取る、盈虚の差は平均八仙迷とす、差の大なるは可、小なるは不良の體格とす、而して胸圍は身長を要す、半ば以下なるは亦不良なる體格とす、

矢徑前後徑にして乳嘴の高さに於て前後に測定すは肩幅(兩臂を垂れしめ三角筋の中央に於て測る)の殆んど二分の一なるを要す、胸廓が左右に扁平にして、矢徑の不足せるは不良なる體格とす、

第四 肺活量

肺活量は身長と胸圍の大小に關係するものにして、身長及胸圍の増加あるときは活量も隨て増加すべきものとす、アルノルド氏の身長と胸圍と活量との關係表を左に示さん(男子)

身長	胸圍78	79	80	81	82
156仙迷	活量3090	3120	3150	3180	3210
157	3120	3150	3180	3210	3240
158	3150	3180	3210	3240	3270
159	3180	3210	3240	3270	3300
160	3210	3240	3270	3300	3330
161	3240	3270	3300	3330	3370
身長	胸圍				
156	77.3				
159.1	79.7				
160.3	82.8				
161.9	79.7				
162.4	83.3				
160.9	82.8				
164.2	85.8				
164.6	86.4				

日本人に在りては男子二十歳より二十五歳にして身長一五九仙迷、胸圍其半よなるものは活量三千二百立方仙迷なるを普通とす、
陸軍省第十五回統計年鑑

第五 眼の検査

一、中心視力

「スネルレン」氏試視力表を用ゆ、試視力表に記載しある鈎劃或はA B C或は「いろは」等は大小に應じて番號を付しあるを以て、二十號の文字を二十尺の距離に於て明視し得るときは視力健全なりとし、20/20と記入すべし、若し二十尺の距離に於て三十號の文字を明視し得ば20/15と記入す、即ち普通視力の三分の二なり、十五號の文字を明視し得ば20/15と記入す、即ち普通より以上の視力を有すといふべし、
視力検査に際しては室の光線に注意すべし、光線弱きときは視力も弱し、然れども光線餘りに強きときは眩して不良なる結果を來すべし、又片眼を手にて覆ふときは眼瞼に觸れざる様注意すべし、手を以て眼瞼を壓して後直に其眼を検するときは視力の減ぜるを見るべし、

二、辨色力の検査

辨色力の検査に使用する各種の色の毛糸を白布上に並べて、先づ綠色の毛糸を其内より取出して他の色毛糸と離して置き、生徒に此の毛糸の色に類する色の毛糸を取り出せと命ずべし、若し綠又は淡青のもののみを取り出せば辨色力完

全なりとす、若し綠色及淡青の外に淡き鼠色又は淡黄色、紅色等を取らせば之れ色盲の證なり、

第六 聽力の検査

一の懐中時計を以て十數人を検査して其時計の音を聴取し得る平均の距離を定め置くを要す、假りに之を五尺とす、検査せんとする生徒の耳の高さに時計を持ちて右耳又は左耳が時計の音を聴取し得る距離を測定し、若し其距離が四尺ならば $\frac{4}{5}$ と記入し、若し六尺ならば $\frac{6}{5}$ と記入すべし、

叫語を以て検査する法あり、即ち検査者は耳に向て種々の距離より、舌を出せと云か、下たを見よとかの語を發す、生徒は之を聴取りたらば直に其語を發す、斯くの如くして聴取したる距離を左の如く記入すべし、右耳四メートル、下たを見よ、こへ用ひたる語を記入す、左耳三メートル(同上)室内を静かにし、發する音に強弱なき様注意すべし、

第七 體格に就きて

我國に於ける身體検査法に依れば、身體の大きさ即ち身長體重胸圍等の大小によりて、體格を強中弱の三等に分たるれども、こは寧ろ大中小と稱するを至當なりとす、何となれば事實に於て身體の大なるもの即ち學校の體格によりて強健に屬するもの必ずしも強健ならずして勞力に堪へず、時々疾病に罹り學校を缺席する事あり、之に反して小にして體格弱に屬するもの必ずしも虛弱にあらず、無病勤勉にして體力耐久力共に所謂體格強なるものに勝る事あればなり、故に學校の體格検査によりて強健に屬するものも安心すべきにあらず、弱に屬するもの必ずしも落膽すべきものに非らず、體格大なるもの必ずしも長命ならず、小なるもの必ずしも短命に非らず、内臓の状態殊に肺臓及び心臓の状態を肺活量、深強吸息時と深強呼息時に於ける胸圍の差、及び長距離及び短距離の駢歩により肺臓及心臓に及ぼす影響等によりて調査し、及び胃腸、神経系等の状態や、身體各部の筋力を研究したる後始めて強中弱の等級に分つを得るものなりとす、現行

の如く單純に寸法の大小により強、中、弱の等級に分つは望ましからざる事なり
 成年者に在ては體重や腹圍等の自然に増加することあり、之を以て直に健康狀
 態の改善せられたる徵候と認むる能はざることあり、運動を適度に行ひ一般の
 攝生を重んじたるが爲めに増加したるものなれば全體の營養可良の結果より
 來たれるものなるを以て大に喜ぶべしと雖も、否らざる場合には主として脂肪
 の蓄積に原因することあれば決して自慢すべき事にあらず、若し過度に脂肪の
 増加を來たしたるときは身體各組織内にも脂肪過多を發見するを以て寧ろ危
 險なりといふべし、

腹部の大なるを喜ぶもの多し、大なる腹は單に腹壁に於ける脂肪の蓄積の大な
 るを意味し、却て健康と長壽に反對するものなれば悲むを至當とす、腹圍の胸圍
 より大なるは好ましき事にあらず、保險會社に於ては之に對して年増を加ふる
 を以て常例とするを以ても知るべきなり、又老年に及びて不正なる座位、運動不
 足より來る腹筋の衰弱及腹部内臓の下垂によりて下腹部臍以下の突出する事
 あり、こは惡しき徵候なるを以て之が豫防に注意すべき事なり、

(三島博士著室内體育)

年齢	體重		身長		検査人員	
	男	女	男	女	男	女
5—6	16.5	16.0	102.8	102.4	881	769
6—7	17.8	17.2	106.3	107.2	1056	720
7—8	19.1	18.7	113.6	112.0	933	905
8—9	21.0	20.5	118.3	116.2	786	605
9—10	23.0	22.5	122.8	120.4	804	533
10—11	25.0	24.4	127.0	125.9	649	401
11—12	27.2	27.8	130.8	132.3	546	367
12—13	29.8	31.4	135.2	139.0	470	280
13—14	33.6	36.5	141.5	143.2	308	245
14—15	38.7	38.2	146.3	144.7	279	226
15—16	43.7	41.2	154.0	148.0	195	222
16—17	47.9	43.6	156.0	147.0	176	139
17—18	50.8	45.4	159.0	148.0	202	111
18—19	52.0	46.4	160.0	149.0	902	108
19—20	53.0	47.7	159.0	148.0	1998	132
20—21	54.4	48.1	161.0	149.0	3018	133
21—22	53.6	47.5	161.6	149.0	3418	119
22—23	53.1	47.6	160.0	149.0	3182	73
23—24	52.9	47.8	161.0	148.0	2715	36
24—25	52.3	47.2	161.0	146.0	1911	13
25—30	52.989	46.295	159.69	147.08	3772	374
30—35	54.002	46.744	159.48	147.46	3977	384
35—40	55.141	47.195	159.21	146.98	3661	404
40—45	55.065	47.516	159.21	147.36	2584	410
45—50	55.573	46.780	158.73	146.34	1528	356
50—55	54.241	44.784	157.38	146.12	900	304
55—60	54.017	44.544	157.17	145.06	399	193

身長	體量	胸圍		腹圍	二頭筋頸圍	前膊	大腿	下腿
		頸圍	胸圍					
五呎	103—107	11 $\frac{1}{2}$	32—33	29	8 $\frac{1}{2}$	15	16	17
五呎一吋	107—111	11	33—34	29 $\frac{1}{2}$	9 $\frac{1}{2}$	16	17	18
五呎二吋	111—116	12	34—35	30	9 $\frac{3}{4}$	17	18	19
五呎三吋	116—121	12 $\frac{1}{2}$	35—36	30 $\frac{1}{2}$	10	18	19	20
五呎四吋	121—127	13	36—37	31	10 $\frac{1}{8}$	19	20	21
五呎五吋	127—133	13 $\frac{1}{2}$	37—38	31 $\frac{1}{2}$	10 $\frac{1}{4}$	20	21	22
五呎六吋	133—140	14	38—39	32	11 $\frac{1}{8}$	21	22	23
五呎七吋	140—147	14 $\frac{1}{2}$	39—40	32 $\frac{1}{2}$	11 $\frac{1}{4}$	22	23	24
五呎八吋	147—155	15	40—41	33	11 $\frac{3}{8}$	23	24	25
五呎九吋	155—164	15 $\frac{1}{2}$	41—42	33 $\frac{1}{2}$	12 $\frac{1}{4}$	24	25	26
五呎十吋	164—174	16	42—43	34	12 $\frac{3}{8}$	25	26	27
五呎十一吋	174—185	16 $\frac{1}{2}$	43—44	34 $\frac{1}{2}$	13	26	27	
五呎十一吋六	185—196	17	44—45	35	13 $\frac{3}{8}$	27		

二頭筋頸圍に同じ

下腿頸圍に同じ

左表は「ドクトル、シーバー」が十七歳より二十七歳までの男學生二千人を測定したる平均數なり。

身長	體重	頸圍	胸圍		腹圍	臀部	上前部		前膊	腕部	股	脛
			安靜	充盈			（はしめて）	（しつて）				
5.2	100	12 $\frac{1}{2}$	29	31	24 $\frac{1}{2}$	31 $\frac{1}{4}$	9 $\frac{1}{2}$	8 $\frac{1}{2}$	5 $\frac{1}{2}$	17 $\frac{1}{2}$	12	
5.3	108	12 $\frac{1}{2}$	30	32	25	32	9 $\frac{3}{4}$	8 $\frac{3}{4}$	5 $\frac{3}{4}$	17 $\frac{3}{4}$	12 $\frac{1}{2}$	
5.4	113	12 $\frac{3}{4}$	31	33	26	32 $\frac{1}{2}$	10	8 $\frac{3}{4}$	6	18 $\frac{1}{2}$	12 $\frac{3}{4}$	
5.5	122	13	32	34	26 $\frac{1}{2}$	33 $\frac{1}{2}$	10 $\frac{1}{2}$	9 $\frac{1}{4}$	6 $\frac{1}{4}$	19	13	
5.6	126	13 $\frac{1}{4}$	32 $\frac{1}{2}$	34 $\frac{1}{2}$	27 $\frac{1}{2}$	34	10 $\frac{3}{4}$	9 $\frac{1}{2}$	6 $\frac{1}{4}$	19 $\frac{1}{2}$	13 $\frac{1}{4}$	
5.7	131	13 $\frac{1}{2}$	33	35	28	34 $\frac{1}{2}$	11 $\frac{1}{4}$	9 $\frac{3}{4}$	6 $\frac{1}{2}$	20	13 $\frac{1}{2}$	
5.8	140	13 $\frac{3}{4}$	34	36	29	35 $\frac{1}{2}$	11 $\frac{1}{2}$	10 $\frac{1}{4}$	6 $\frac{3}{4}$	20 $\frac{1}{2}$	14	
5.9	149	14	35	37	30	36	12 $\frac{1}{4}$	10 $\frac{1}{2}$	6 $\frac{3}{4}$	21	14 $\frac{1}{4}$	
5.10	160	14 $\frac{1}{2}$	36	38	30 $\frac{1}{2}$	37	12 $\frac{3}{4}$	11	6 $\frac{3}{4}$	21 $\frac{1}{2}$	14 $\frac{1}{2}$	
5.11	164	14 $\frac{3}{4}$	37	39	31	37 $\frac{1}{2}$	13	11 $\frac{1}{4}$	6 $\frac{7}{8}$	22	14 $\frac{3}{4}$	
6.0	170	15	38	40	32	38 $\frac{1}{2}$	13 $\frac{1}{4}$	11 $\frac{1}{2}$	7	23	15	

生存豫想年令			
年令	予想	年令	予想
10	48.7	41	27.5
11	48.1	42	26.7
12	47.4	43	26.0
13	46.8	44	25.3
14	46.2	45	24.5
15	45.5	46	23.8
16	44.9	47	23.1
17	44.2	48	22.4
18	43.5	49	21.6
19	42.9	50	20.9
20	42.2	51	20.2
21	41.5	52	19.5
22	40.9	53	18.8
23	40.2	54	18.1
24	39.5	55	17.4
25	38.8	56	16.7
26	38.1	57	16.1
27	37.4	58	15.4
28	36.7	59	14.7
29	36.0	60	14.1
30	35.3	61	13.5
31	34.6	62	12.9
32	33.9	63	12.3
33	33.2	64	11.7
34	32.5	65	11.1
35	31.8	66	10.5
36	31.1	67	10.0
37	30.4	68	9.5
38	29.6	69	9.0
39	28.9	70	8.5
40	28.2		

米國に於ける標準的平均體量		
身長	胸圍	體量
5.0	33½	115
5.1	34	120
5.2	35	125
5.3	36	130
5.4	36½	135
5.5	37	140
5.6	37½	143
5.7	38	145
5.8	38½	148
5.9	39	155
5.10	39½	160
5.11	40½	165
6.0	41	170
6.1	41½	175
6.2	42½	180

死亡率
米國紐育州に於て採用せるもの

年令	生者存數	死數	年令	生者存數	死數	年令	生者存數	死數
10	100000	749	39	78862	756	68	43133	2243
11	99251	746	40	78106	765	69	40890	2321
12	98505	743	41	77341	774	70	38869	2391
13	97762	740	42	76567	758	71	36178	2448
14	97022	737	43	75782	797	72	33730	2487
15	96285	735	44	74985	812	73	31243	2505
16	95550	732	45	74173	828	74	38738	2501
17	94818	729	46	73345	848	75	26237	2476
18	94089	727	47	72497	870	76	23761	2431
19	93362	725	48	71627	896	77	21330	2369
20	92637	723	49	70731	927	78	18961	2291
21	91914	722	50	69804	962	79	16670	2196
22	91192	721	51	68842	1001	80	14474	2091
23	90471	720	52	67841	1044	81	12383	1964
24	89751	719	53	66797	1091	82	10419	1816
25	89032	718	54	65706	1143	83	8603	1648
26	88314	718	55	64563	1199	84	6955	1470
27	87596	718	56	63364	1260	85	5485	1292
28	86878	718	57	62104	1325	86	4193	1114
29	86160	719	58	60779	1394	87	3079	933
30	85441	720	59	59385	1468	88	2146	744
31	84721	721	60	57917	1546	89	1402	555
32	84000	723	61	56371	1628	90	847	385
33	83277	726	62	54743	1713	91	462	246
34	82551	729	63	53030	1800	92	216	137
35	81822	732	64	51230	1889	93	79	58
36	81090	737	65	49341	1980	94	21	18
37	80353	742	66	47391	2070	95	3	3
38	79611	749	67	45291	2158			

第十六章 水浴

第一 冷水浴

冷水浴の効能

冷水浴の効能

皮膚の寒暑に對する調節作用を鍛錬し且其の血行を盛にし、抵抗力を増す、交感神経に著しき作用を及ぼし以て營養及同化に關する諸機能を旺盛ならしむ、胃腸、腎臟及膀胱等の不隨意筋纖維を收縮せしめ、且肝臟、腎臟及胃腸等に多量の血液を送り是等臟器の諸腺の分泌作用を充進せしむ、故に食慾振ひ、消化作用を高め、排泄を増す、心臟の機能及動脈の緊張を高め、以て全身の血行を盛んにす、呼吸を深強となし炭酸の排泄及酸素の吸収を増す、筋の收縮力を強くし發温量を増す、血球及ヘモグロビン量を増し血液内瓦斯の交換を盛んにす、腦脊髓系の血行を進め其活動を盛にし精神を爽快にし元氣を養ふ、一般の新陳代謝を盛んならし

冷水の血行的反射作用

ひるを以て尿素尿酸、アンモニア及磷酸鹽等の排泄量を増す、冷水の血行的反射作用

身體に冷水を灌くときは皮膚は直に蒼白寒冷となり、粟粒を生じて粗糙となる、或る場合には戰慄を來す、之を冷水の作用となす、冷水は體温を奪ひ去るものなるを以て、皮膚の血管は收縮して血液を身體の内部に送り、且内部の血管も同時に收縮して、内臓の血行を緩除ならしめ、以て體温の消失を減少せんとするにあり、不意の來襲に驚かされたる身體の各機關は次に一勢に活動を始め、外敵を追ひ拂はんとす、即ち戰慄によりて筋の收縮を起し、以て温の發生を増加し、全身の血行旺盛となり、皮膚の血管は膨大して紅色を呈し、温度昇り且滑澤となる、其他腦及神經、腺、肺等すべての機關の機能甚しく充進す、之れ所謂冷水の反動作用なり、水の温度、壓力の有無、空氣の温度其他の事情により反動作用の發生に遅速あり、強壯者に在ては冷水を灌きつつある間に來ることあり、左に冷水の作用と反動作用との現象を比較せん、

作用

- 一、皮膚の血管は收縮し、蒼白色を呈し粟粒を生じ且粗と糙なり、寒冷となる、
- 二、冷感を有し戰慄す、
- 三、最初呼吸は中止す、次に深し、
- 四、内部の温度僅かに昇る、
- 五、發汗中止す、

反動作用

皮膚の血管は膨大し、紅色を呈し柔軟にして滑澤溫暖なり、
 温感を有し爽快なり、
 呼吸緩にして深し、
 内部の温度僅かに下降す、
 發汗増加す、

吾人が冷水を健康の爲に應用する場合には十分なる反動を起すこと最も緊要なり、若し反動不完全ならんには皮膚蒼白にして冷却し、惡寒持續し、嘔吐を催し眩暈を來し、精神不快にして元氣消失し、頭痛腹痛又は關節の疼痛を來す、而して體温下降す、之らの徴候は體力が冷水に抵抗する力なきことを表示するものにして身體の爲め極めて不利益なれば冷水浴を行ふものは十分の注意を以て完全なる反動を得んことを緊要とす、
 冷水浴の反動は主として浴者の身心の状態及浴の方法殊に水の壓力の有無、温

度及時間の如何に關係す、

身體強健且つ休養状態に在て、皮膚溫暖なるもの、體温發生力充實せるもの、神經の強健なるもの、冷水浴の習慣あるもの、神經快活にして平和なるものは、すべて反動を發し易しとす、之に反するものは反動不十分なるを常とす、

冷水を灌くか又は水中に飛び込みて直に上れば速に反動を來すべし、再び冷水に接すれば第二の反動を來すべしと雖も第一回の反動よりも其現はるること遅く且十分ならず、虚弱なるもの又は疲勞せるものに在ては、恐らく第二の反動は發現せざるべし、之に反して強壯なるものに在ては第三若くは第四の反動を發することあり、然れども其現象は漸次遅れ且不完全となるべし、而して遂には全く反動徴候の現れざるに至るべし、冷浴の時間短き(數秒乃至十數秒)ときは身體の内外の血管は最初收縮し直に膨大して血行旺盛となり、冷浴の効果を收むるを得と雖、之を多く反復するか又は長く持續するときは血管は收縮を持續し血行を障害するを以て不良なる結果を來すべし、水の温度は華氏五十度乃至七十度を可とす、水の温度が體温に近き時は皮膚の知覺神經を刺戟すると薄弱な

るを以て十分の反動を望むべからず、又強壓の水(例せば瀧に浴するか或は高所より水中に飛び込むが如き)は器械的に皮膚の知覺神經を鈍くするを以て寒さを感じること壓力なき水よりも比較的少なきを以て低溫の水に堪へ易からしめ且皮膚を強く刺戟するを以て反動を確實ならしむるものなり、故に浴は時間短く、低溫にして強壓なるを可とす、冷浴を身體の一局部より始めて順次他局部に及ぼすときは其局部の知覺神經興奮甚しきを以て寒さを強く感ず、之に反して全身に一時に施すときは、全身の皮膚の知覺神經を一時に刺戟するを以て、感覺は前者の如く著しからず、故に冷水灌注又は全身冷浴等を行ふときは全身に一時に行ふを可とす、

浴前の注意

浴時には皮膚を強く摩擦するを可とす、摩擦は皮膚の血行を盛んならしむるを以て體溫の消失を増加すと雖ども、同時に體溫の發生を著しく増加するを以て、反動を大に助くべし、次に述ぶる浴前後の注意は反動を速かに且確實ならしむ、

浴前の注意

- 一、衣服 冬期中の如き浴前に衣服を十分に着し皮膚を暖かに保つべし、

浴後の注意

- 二、室内溫度 室内の空氣の溫度を七十度位に保つべし、
- 三、溫浴 溫浴を取りて然る後冷浴を行へば反動確實なり、
- 四、飲物 浴前に湯茶等温かき飲物を用ふべし、
- 五、運動 僅かに發汗する程度の運動を行ふべし、運動を終ば直に冷浴を行ふべし、否らざれば皮膚よりの蒸發は皮膚を冷却せしめ反動を妨くるを以てなり、
- 六、皮膚の摩擦 皮膚を強く摩擦せば皮膚の血行を盛んにし反動を容易ならしむ、

浴後の注意

- 一、浴後は空氣溫度の高き室に居りて暖かき衣服を着し、暖かき飲物を用ふれば反動を助く、何となれば是らの處置は溫の放散を減じ同時に溫の發生を増すを以てなり、
- 二、適宜の運動及皮膚の摩擦を行ふべし、劇しき運動は溫の發生を高め體溫上昇し冷浴の効果を減ず、半時間位の歩行を最も適當なる運動とす、

皮膚と内臓との聯絡

身體の皮膚面の或る局部は或る内臓と神經的聯絡を有するを以て、皮膚面に冷水を應用せば關聯せる内臓反射的作用を及ぼすものなり、關係部位左の如し、

- 一、強壓の冷水を數秒間、顔面及頸に施せば、腦血管の膨大を來す、之を長く持續せば腦血管を收縮せしむ、遂には腦貧血の爲め眩暈及人事不省を來すことあり
- 二、手を長く冷水中に置けば、腦及鼻粘膜の血管を收縮せしむ、故に腦充血に効あり、上背部の持續的冷浴は鼻粘膜の充血を除く、
- 三、極めて低溫の水を胸部、腹部及手足に施せば、膀胱、腸及子宮の筋の收縮を來す、又、肝臓、脾臓其他の臓器の筋纖維は同部位の皮膚の冷浴によりて收縮す、
- 四、上背部及下頸部の持續的冷浴は肺血管を收縮せしむ、故に肺の充血及出血に効あり、
- 五、後頭部及頸の持續的冷浴は心臟の作用を緩除ならしむ、
- 六、數秒間の強壓冷水を胸骨下部に施せば腎臓を刺戟し尿量を増加す、
- 七、數秒間の強壓冷水を肝臓、胃腸及脾臓の部位に施せばそれらの臓器の血管を膨大せしめ其作用を亢進せしむ、

八、十五乃至二十秒間の中等壓の冷水を腰部に施せば子宮の血管を收縮せしむ、故に子宮出血に効あり、水を腰部に施せば子宮の血管を膨大せしむ、數秒間の強壓冷水極めて溫度の低きを足に施せば、子宮血管を膨大す、月經閉止に効あり、左に反射關係ある局部を示さん、

反射關係

- 頭、顔面、頸の後側……………腦、
- 頸……………咽頭、喉頭、
- 背の上部、胸部、股の内側……………肺臓、
- 心窩部……………心臟、
- 右胸の下部……………肝臓、
- 左胸の下部……………脾臓、
- 腰部……………子宮、卵巢、膀胱、直腸、腎臓、腸、
- 下腹部……………子宮、膀胱、大腸、直腸、
- 胸骨の下部……………腎臓、

背の胸椎部、上腹部、……胃、
 臍部、……腸、
 足、下肢の全部、……腦、肺、膀胱、子宮、卵巢、
 肩背の上部、臂、手、……腦、肺、

水泳

水泳

持續的全身冷浴は筋の興奮性及筋力を減ず且著しく筋を冷却せしむ、筋は體温の半を發生するものなるを以て筋の冷却は體温に著しき影響を及ぼすべし、ケログ博士の實驗に依れば、一患者に全身冷浴を施せるに十五分時に一〇三、三五四の熱量を失へり之の量は二十四時間内に發生する熱量の二十五分の一に相當す、然れども體温に異動なかりし、こは失ひたる熱量に等しき熱量、同時間内に發生して之を補ひたるを以てなり、之により體內組織に著しき分解作用の行はれたしや明かなり、水泳は持續的全身冷浴の一種にして體温を失ふと雖も身體を劇しく運動せしめ以て温を發生せしめ消失熱量を補ふにより、或る時間は體温に異動なしと雖ども之を持續せば漸次に筋は疲労して運動量を減し、知覺神

經は鈍麻し、發温中樞も亦疲労し全體の發温量を減し、心臟の疲労及内部臟血管の收縮によりて血行を緩ならしむるにより、遂には消失温を補ふ能はざるに至るべし、茲に於て體温下降し皮膚冷却し、口唇暗紫色となり、惡寒を來し筋は興奮性を減し終りに極端を發し又は麻痺するとあり、水の温低く且時間長きときは體温を失ふこと多大なるべし、故に水泳者は身體寒冷を覺ゆる以前に陸上に來りて身體を休息せしめ、日光によりて身體を温むるを要す、身體温暖となり筋の疲労回復せる時を待ちて再び水中に入ることとすべし、然れども之を數回反復するときは漸次發温力を減し、體温の復歸は漸次遲滯して遂に平均温を保つ能はず、體温著しく下降し、劇しき惡寒を來すに至るべし、時には二三時間の長き間體温回復せざることあり、水泳反復の度數を過さざる様注意するを要す、之の注意を怠るときは遂には寒胃、肺炎、胃腸加答兒等の疾病の直接又は間接の原因となることあるべし、温度の低き水中にて長く水泳するは極めて危険なりとす、冷水浴を行ふもの、注意

冷水浴は上述の如き著大なる効果ありて健康の保持及疾病の豫防法として實

に大切なるものなり、然れ雖浴の種類及方法を浴者の年齢、男女の別、個人の性質及特異性に依り斟酌して行はざれば却て有害となることあり、

七歳以下の小児には冷水の灌注を用ゆべからず、冷布摩擦、ラビング、シャロイ、インマーション、バスを用ゆるを可とす、温度の極めて低き冷水に堪へざるものなるを以て華氏七八十度の水を用ゆべし、日々之を施せば小児の發育を助け、筋を強くし、神経を丈夫にす、

老人には餘り温度の低き冷水又は高き温湯を避くるを要す、

女子に在ては日々の冷浴は月經を順調ならしめ、ヒステリイの豫防となり、神経を強壯にす、月經中は中止するを可とす、妊娠中は冷布摩擦を行ふべし、劇しき處置を避くべし、

坐業に従事する者は特に冷浴の必要を認む、先づ三四分間の温浴を取り、然る後冷浴を行ふを可とす、虚弱なるものは冷布摩擦にて十分なり、

冷水を恐怖し又は嫌忌するものには強て冷浴を行はしめざるを可とす、然れども最初は温浴の後に八九十度位の冷水を用ひ漸次六七十度の冷水に慣れしむ

る様誘導すべし、

左の場合に在ては十分の反動を得ること困難なれば冷水を用ひざるを可とす、過度の運動を行ひたる時、睡眠の不足せる時、神経の疲勞せる時、皮膚の冷却して惡寒を覺ゆる時

リウマチス患者、皮膚患者、神經過敏なる者、肥滿者、

暑氣の爲めに身體の疲勞せる時に冷浴を行へば、體力を速かに回復し、精神を爽快にし、活氣を生ず、暑中に於ける毎朝の浴として冷浴よりも、ホット、スポンジ、バスの可なることあり、之れ温浴は弛緩性の反動を來し、温發生を減するを以てなり、

冷浴と體温

冷浴と體温

短冷浴により皮膚の温は下降すと雖も體温は僅に昇る、之れ皮膚の血管收縮して血行緩除となり、温の放散減ずるを以てなり、暫らくして反動によりて皮膚の血管膨大し、温の放散を増すを以て皮膚の温は昇り、體温は下降す、而して血行の旺盛と温發生の増加によりて平温に復す、時として平温以上に昇ることあり、此

の現象を温的反動と稱す、温的反動は浴者の特性及浴の結果を知る指針たり、左に「ケログ」博士の實驗し易き温的反動試驗法を述べん、

「タオル」の一隅を氷水に浸して之を前膊にあて、一分時の後之を取去り直に其局部を乾きたる「タオル」にて軽く乾燥し、然る後「タオル」を以て其局部を覆ひ置くべし、普通一二分間にして反動を來し皮膚紅色を呈す、反動の來ること遅きものは冷浴に堪へざるものなることを示す、冷布によりて惡寒を來すものは神經の極めて過敏を示す、將又蒼白の點々を皮膚面に現はすは心臟の弱き證據なり、完全なる温的反動を起して始めて冷浴の効果を收むることを得るものなれば此點に十分の注意を拂ふを要す、

第二 温浴の生理作用及其應用

温浴

温浴の生理作用は浴の種類、温度、時間及浴者の身體状態によりて一定せず、

華氏一〇〇—一〇四度の水は皮膚の血管收縮神經を麻痺せしめ血管擴大神經を興奮して血管を擴張するを以て皮膚紅色となる、十五分乃至三十分の温浴は

收縮神經を興奮して血管收縮し皮膚蒼白となる、一一〇—一三〇度の水は血管を收縮せしめ皮膚蒼白となり、毛根筋の收縮によりて粟粒を生ず、時としては惡寒戰慄を來す、然れども暫らくにして皮膚血管の弛緩により暗紅色となる、温浴は皮膚の汗腺及皮脂腺の機能を盛んにす、普通の状態に在りては一時間に三十グラム、乃至四十五グラムの水分を皮膚より蒸發す、一一〇—一一五度の温浴を取れば一分時に三十グラムの發汗あり、温浴後は損失せる水分を補はんが爲め水を飲用するを要す、温浴を反復するときは皮膚を弱くし寒冷に對する抵抗力を減ず、

温浴は一時性の皮膚血管の收縮と心悸亢進を來すと同時に内臓の充血殊に腦の靜脈性充血を來すが故に、著しく肥滿せるもの、腦溢血に罹りたるもの、血管硬化の徵候あるもの(老人に多し)は温度の高き浴を避くべし、

温浴は皮膚の温を高め温の放散を減少するを以て、血液の循環を速かならしめ、皮膚の血管を膨大し多量の血液を外氣に接せしめ、以て體温の放散を増さんが爲めに心臟の機能は著しく亢進す、

百度又は以上の浴は初めに著しく神経を興奮するが爲め頭痛及神経過敏を訴ふ、神経纖維其他組織に及ぼす温熱の直接作用に原因す、温熱は細胞の活動を亢進せしむるが爲め老廢物の發生増加す、然るに温浴は發温を寧ろ減ずるを以て、多量に發生せる老廢物は十分に酸化せられずして、體內に蓄積するが爲め興奮の後に神経沈靜の時期到來すべし、血球數を驗するに其數大に減ずるを認む、之れ多數の血球が内部に停滯するが爲めならん、又、ヘモグロビンの量を減ず、百度以上の長さ温浴は筋の興奮性及筋力を減じ、疲勞感を生ず、温浴後直に冷水浴を行へば、この疲勞感を除くを得べし、五分以内の短き温浴は運動に原因する疲勞を醫するを得べし、こは老廢物の排除を助け且神経中樞を反射的に刺戟するに依る、浴後五秒乃至二十秒の「シャワーバス」を行ふを可とす、

温浴は皮膚の温度を高め、感覺を鋭敏ならしめ、且皮膚の血行を旺盛ならしむるを以て、冷水に對する反動力を増す、故に冷水の準備の用をなすものと言ふべし、

すべての細胞の活動を高め、蛋白質の分解を増す、故に尿素、尿酸等蛋白性老廢物の量増加す、之に反して酸素の吸收及炭酸の排泄は減少するを以て見れば、酸化作用は減ずべし、故に血液中の糖の量を増す、時として尿中に糖を發見することあり、糖尿病患者は大に注意するを要す、

短き温浴は發温を減す、且發汗を増し、皮膚の血管を弛緩せしめ、心臟の機能を亢進せしめ、以て温の放散を増す、之に反して長き温浴は温の放散を減じ、且發温を増す、温度の高き浴は數分にして著しく體温昇ることあれば、極めて危険なりと言ふべし、

短温浴の作用

- 一、皮膚の血管は最初收縮して直に膨大し、暗赤色となる、時として粟粒を生じ、僅かに戰慄することあり、

短温浴の反動

- 皮膚血管收縮す、蒼白にして、滑澤なり、
- 脈數を増す、

二、脈充實す、

- 三、呼吸は最初中止し次に數を増す、
- 四、發汗は最初中止し次に増す、
- 五、皮膚の溫高まる、
- 六、溫の放散を減じ内部の溫昇る、
- 七、神經興奮快活、
- 八、筋の興奮性を増す、

呼吸數を増し呼吸淺し、
發汗減ず、
漸次皮膚冷却す、
溫の放散を増し且溫發生を減じ體
溫下降す、
神經及精神の鈍靜
筋力減じ筋活動を好まず、

解剖生理及體育終

附錄

生殖器

第一 陰莖各部

- 一、陰莖根 陰莖の後部骨盤に連なる部位をいふ、
- 二、龜頭 前端の膨大せる部をいふ、
- 三、陰莖體 根と龜頭の中間にして三側稜柱狀をなす、

第二 陰莖の構造

陰莖海綿體、尿道海綿體、白膜及外皮より成る、陰莖海綿體は併行せる二個の圓柱狀體にして海綿様組織より成り、白色の彈力ある白膜を以て被はる、尿道海綿體は陰莖海綿體の下側にありて、其前端は龜頭を形成し、其質は陰莖海綿體に同じ、外皮は菲薄暗黒色にして弛く、皮下結締織と連結す、この外皮の翻轉して龜頭を包む部を包皮といふ、尿道は尿道海綿體の中心を貫通す、

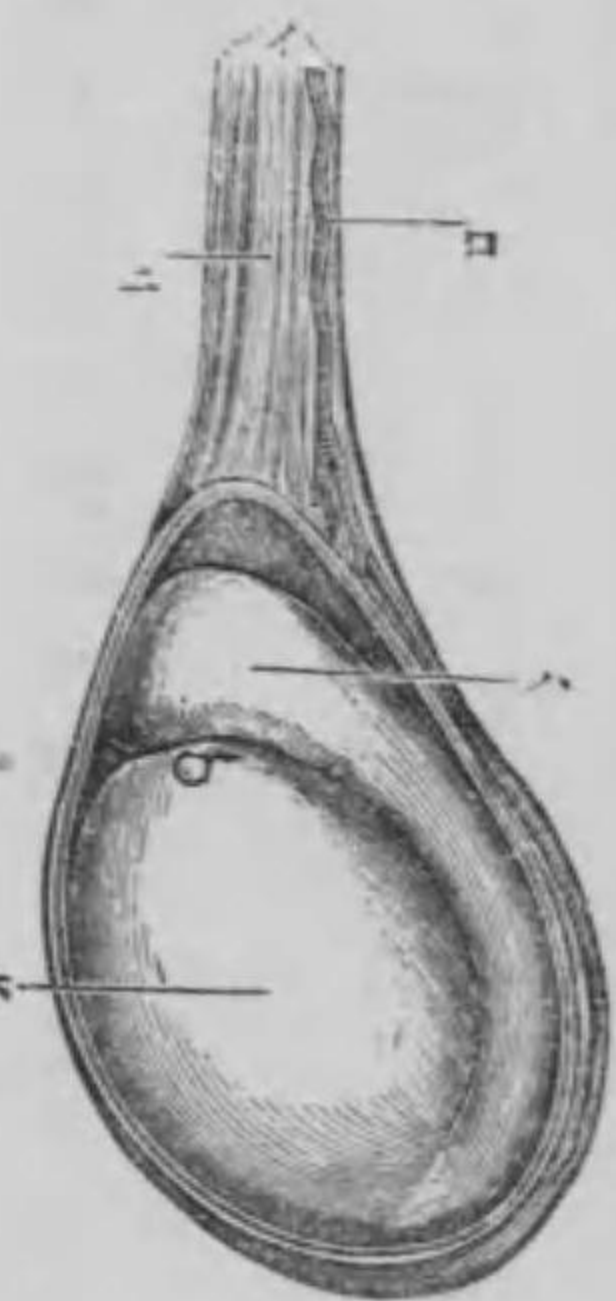
輸精管

第三 輸精管

二

輸精管は精液を精囊に輸る膜管にして、副睪丸の下端に起り精系内を上行して腹腔内に入り、膀胱底に至りて精囊の前端に入る、左右精囊より一條の射精管を發す、射精管は精液の精囊より尿道に致すものなり、

睪丸

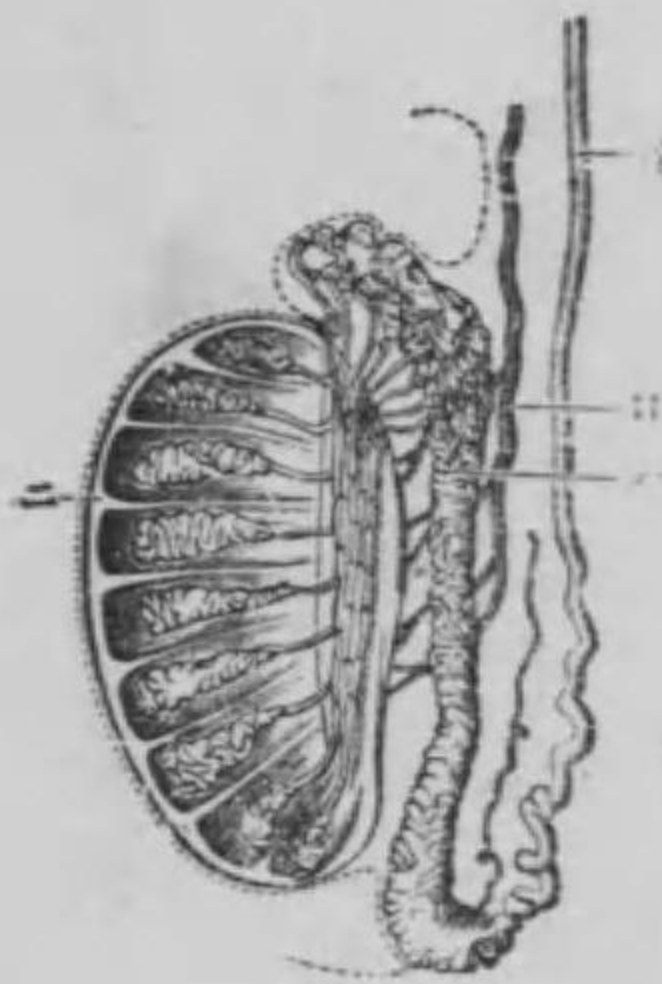


イ 精系
ロ 動脈
ニ 副睪丸
ハ 提睪筋
ホ 睪丸

第四 睪丸及副睪丸の位置形狀

睪丸は陰囊内に位せる一雙の腺體にして其形長卵形をなし、副睪丸は長狭の小體にして睪丸の後

睪丸 縦斷面



イ 輸精管
ロ 精系動脈
ハ 副睪丸ノ體
ニ 白膜

睪丸

第五 睪丸及副睪丸の構造

縁の外部に沿ふて上端より垂れて少しく彎曲をなす、

睪丸は緻密強靱なる纖維膜を以て被はる之を白膜といふ、睪丸の内部は中隔によりて多數の小腺葉に分たる、小腺葉は三四條の迂曲せる細精管より成る、細精管の總數は六十條乃至百條にして交互吻合して網狀をなす、之を精網といふ、精網より九乃至二十條の輸出管となり副睪丸の頭を形成して後、副睪管となり副睪丸をなす、

第六 子宮の位置及形狀

子宮は骨盤腔内に於て膀胱と直腸の間に位し、其形狀は扁平梨子狀をなし、上端の膨大せる部を底、下端の狭小部を頸、底と頸との中間部を體と稱す、

第七 子宮の構造

子宮の構造

子宮の位置形狀

副睪丸

附 録

三

解剖生及發育

子宮の壁質は滑平筋纖維より成り、表面は腹膜を以て被はれ、内面は粘膜よりなる、裂隙状の内腔を有す、妊娠時には胎兒の發育に隨て非常の大きさに達す、

面斷の器殖生内子女



- イ 喇叭管
- ロ 膣
- ハ 卵巢ノ「グラ」
- ニ 子宮底
- ホ 子宮内腔
- ヘ 子宮壁
- ト 子宮孔
- チ 膣

第八 子宮喇叭管

(輸卵管)

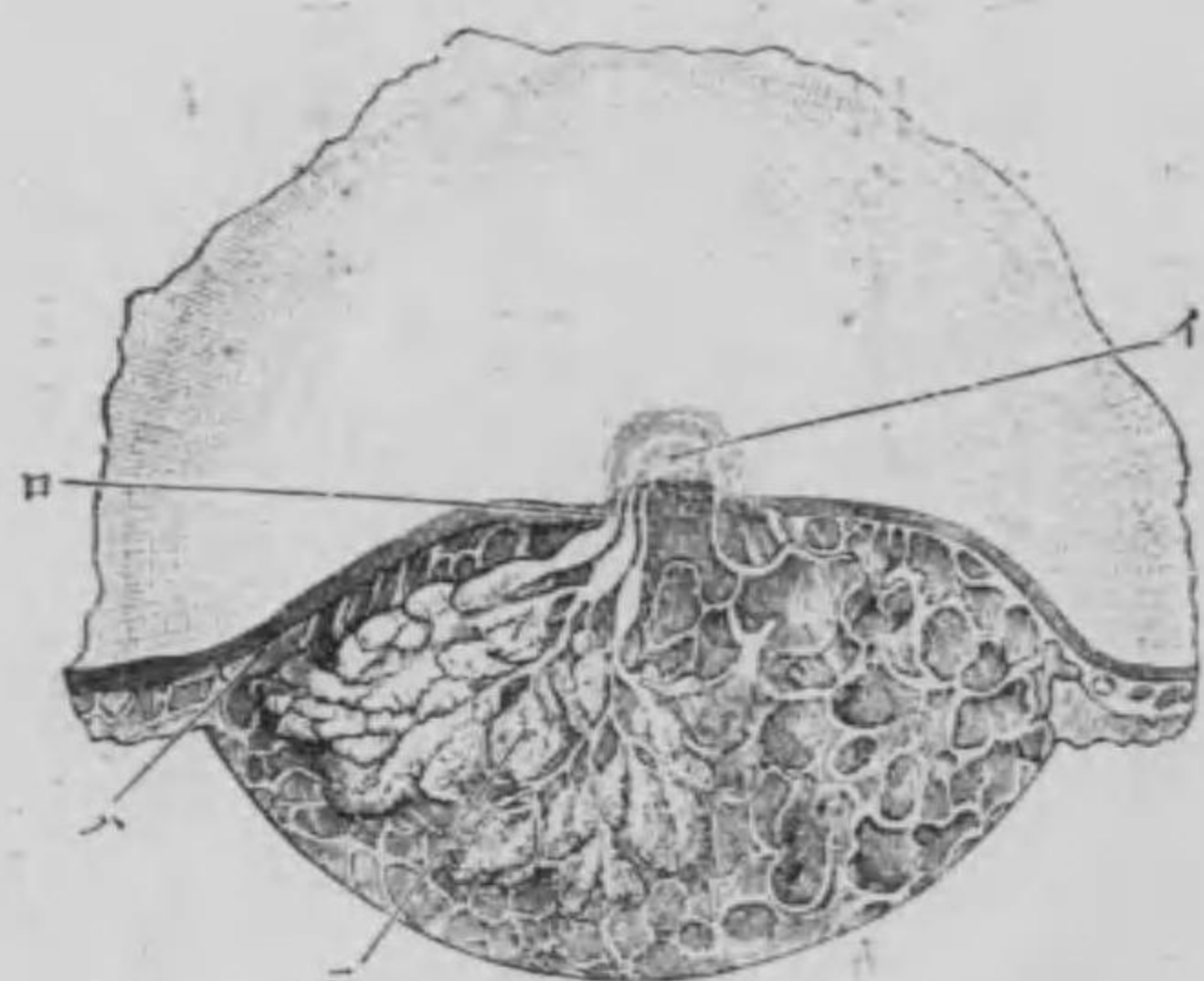
子宮の上隅より起り横走して腹腔内に開きたる漏斗状口を以て終る、管壁は筋質と粘膜とより成り、卵を子宮に輸送する用をなす、

第九 卵巢の構造

卵巢は子宮の兩側ありて、蠶豆状をなす、纖維性膜を以て被は

る、實質の周圍を皮質、中心部を髓質といふ、皮質には大小無數の卵濾胞あり、春機發動期には三十乃至百個の大濾胞を認む、成熟濾胞は被膜を破壊して卵を腹腔に排出す、

乳房



- イ 乳頭
- ロ 乳腺管
- ハ 脂肪
- ニ 乳腺

第十 乳腺の構造

乳房は通常第三肋骨より第六肋骨の間に亘り、其中點に圓形の乳頭あり、其の周圍は乳頭と共に赤褐色を帶ぶ、乳頭上には數多の乳腺管口あり、乳腺は約二十の葉に分れ、各葉は乳腺管を有す、此管は漸次集合して乳頭に開口す、乳腺は皮脂腺の變形物にして、妊娠中は肥大し、産後に至り乳汁を分泌し、授乳期の終りに至れば漸々縮小退化す、

第十一 月經の原理

月經

生殖器の成熟せる女子に於て二十七八日毎に一個或は數個の「グラローフ」氏胞の破裂によりて外陰部より血液を漏泄す、之を月經と稱す、月經中の女子は劇なる運動をなすべからず、

第十二 月經時に於ける生殖器の變化

月經の源

子宮の粘膜は充血腫起し粘膜の表層及血管は脂肪變性して頽敗剝脱す、此際血管破れて出血す、是れ月經の源なり、月經終るの後は粘膜は其深層より新生して表層を生ずるものとす、
卵巢も充血し成熟せる濾胞は緊満し卵巢の表面に突出し遂に其被膜及卵巢表層は破裂して卵を泌別す、

第十三 春機發動期に於ける身體の變化

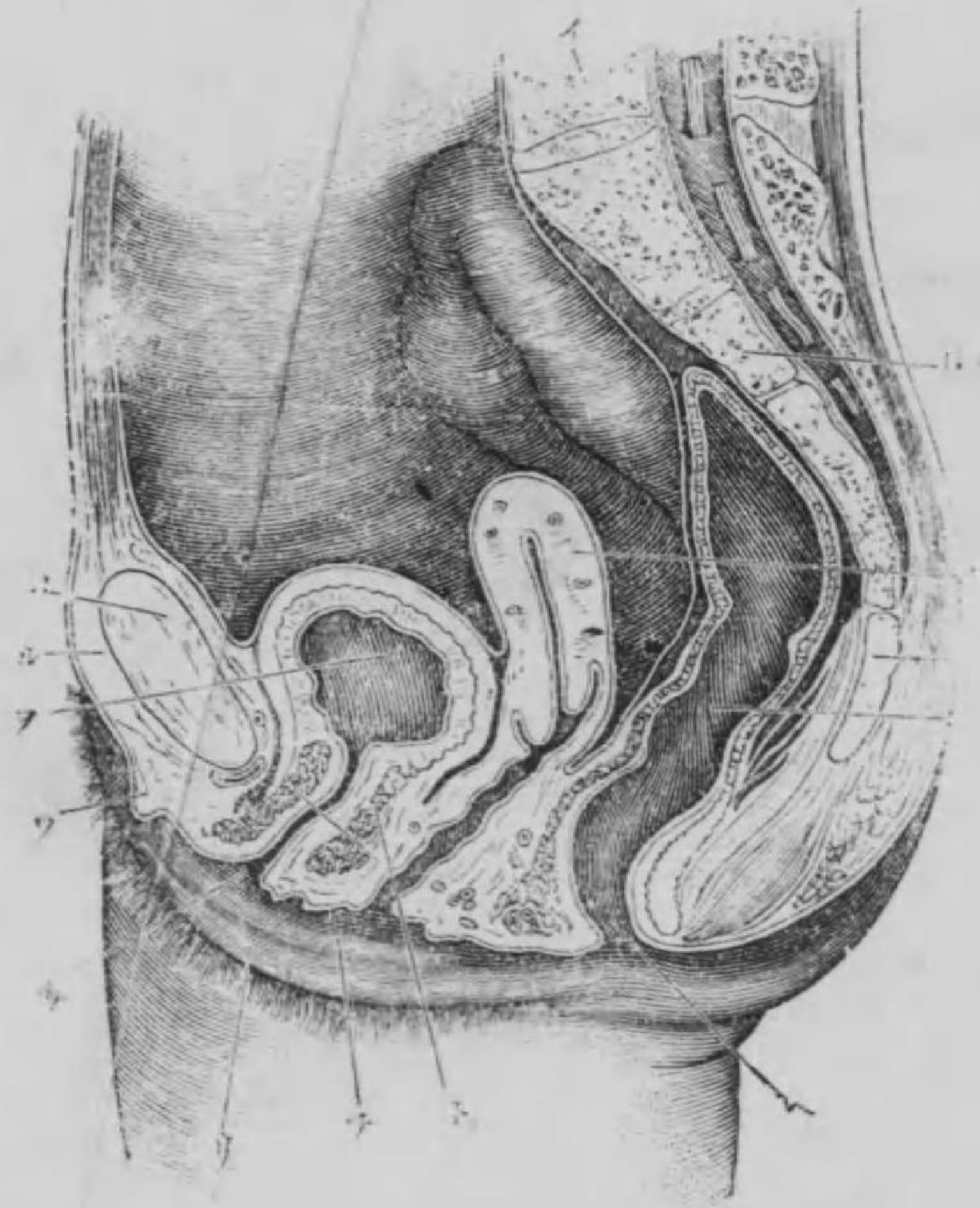
春機發動期に於ける變化

春機發動期とは生殖器の成熟の始まる時なり、男子は十四歳乃至十七歳、女子は十三歳乃至十五歳にして、此期に至れば春情を催し、生殖器及其附屬物は膨大充血し、陰毛、腋毛を發生し、皮脂の分泌を増加す、而して男子に在ては精液を分泌し鬚髯を發生し、女子に在ては月經來り、骨盤は固有形狀となり、乳房亦膨大す、

第十四 受胎の生理

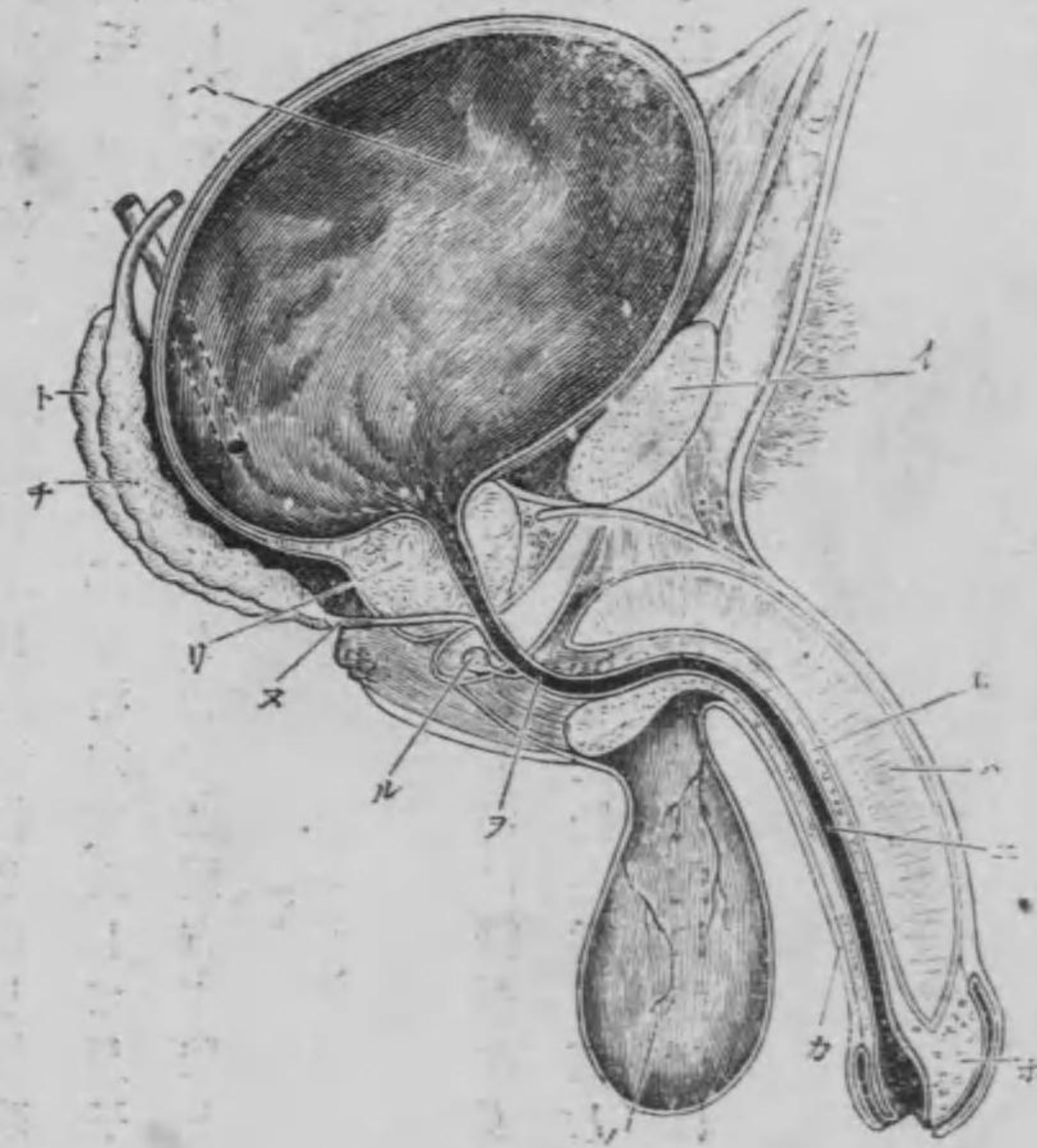
男子の生殖素を精液といふ其主要なるものは精蟲なり、女子の生殖素は卵にして此卵内に一條の精蟲入るときは之を受胎と稱す、而して受胎は卵巢或は喇叭管内に於て行はる、卵若し受胎せずして子宮内に達せば最早妊孕することなし、

器殖生子女



- イ 第五腰椎
- ロ 膈骨
- ハ 子宮
- ニ 尾閥骨
- ホ 直腸
- ヘ 肛門
- ト 尿道周囲ノ筋
- チ 小陰唇
- リ 大陰唇
- ヌ 耻骨接合
- ル 陰阜
- ヲ 膀胱
- ワ 陰核
- カ 尿道孔

器殖生子男



- イ 耻骨接合
- ロ 尿道海綿體
- ハ 陰莖海綿體
- ニ 尿道
- ホ 仙頭
- ヘ 膀胱
- ト 精囊
- チ 輸精管
- リ 攝護腺
- ヌ 射精管
- ル 「クーパー」氏腺
- ヲ 尿道(膜様部)
- ワ 陰囊
- カ 尿道海綿體

刷印日一卅月七年二十四治明
行發日三月八年二十四治明
刷印版再訂增日四十月八年元正大
行發版再訂增日七十月八年元正大
刷印版三訂增日五十月四年五正大
行發版三訂增日八十月四年五正大

有所權版

著	者	行發

錢拾八圓貳金價定

郎九元瀬川 者 著

日丁二町馬傳大區橋本市京東
淺 田 內 兼 行 發
者 刷 印

所行發
圃鶴老田內

日丁二町馬傳大區橋本市京東
番六四一—一京東特販
番五三三—一花見番電

(刷印場工一第客英秀)

72650

參考用圖書一覽

書名	著者	定價	冊数
物理學通論	本多光太郎	三六〇	一
增訂物理學詳講義	本多光太郎	二〇〇〇	一
實用大物理學講義卷一	中村清二	二五〇〇	一
增訂新式對數表	田邊尚雄	五〇〇	一
增訂化學本論	片山正夫	五五〇〇	一
增訂化學話彙	高松豐吉	一〇〇〇	一
增訂近世化學講義	塚本又三郎	三〇〇〇	一
普通化學對話	塚本又三郎	八〇〇	一
最新中等化學通解	片山正夫	一八〇〇	一
通話火及火災	日下部四郎太	一〇〇	一
趣味乃電氣	木村駿吉	一五〇	一
活動寫眞の原理及應用	權田保之助	一五〇〇	一
ラムゼー元素と電子	政所重三郎	一〇〇〇	一
現代の遺傳進化學	阿部余四男	一〇〇〇	一
最近科學上音樂の原理	田邊尚雄	二〇〇〇	一
代數學精要	宮本久太郎	二六〇〇	一
增訂日本帝國史	笹川種郎	二〇〇〇	一
圖書目錄送呈			
心理的分類運動遊戲法體系	平川瀨元九郎	一三〇〇	一
增訂正行進遊戲	平川瀨元九郎	九〇〇	一
增訂學校體操法粹	平島儀太郎	八〇〇	一
文部省訓令最新學校體操法に準據せる最新學校體操法	平島儀太郎	八〇〇	一
家庭運動法	川瀨元九郎	三〇〇	一

目錄御入用の節は郵券二錢若しくは往復ハガキにて御申込下さるやう願ひます

行刊圃鶴老田内

276
129_a

終

