

を捕虜にせんとして一定の限られたる場所を走り廻る、而して負けだる者は捕虜となる。

4、規則

- a、大將は工兵に勝ち、工兵は地雷に勝ち、地雷は大將に勝つ。
- b、帽子の着帽によつて各兵種を決定する。
- c、同兵種がぶつかつたならば「じゃんけん」によつて勝負を決す、而して負けたものが捕虜となる。此の時他兵種は之れを追ふべからず。
- d、捕虜の位置は陣屋外二三米の地點とす。
- e、捕虜は助け得る、助けられたならば(助けた者も)一樣自己の陣屋に歸つて再び戦闘力を得る。
- f、勝負は全滅か或は捕虜によつて決す。

之れは只戰なる一例に過ぎぬ、最と研究すれば澤山あるだらう、陣取競争(一名地雷工兵とも云ふ)の如きは學童が休みの時、或は家に歸つてからも十分に行ひ得る遊び方である。

以上に列挙したる本文を通じて單なる余の意見を述べたに過ぎず余は経験の日淺く十分なる研究も未だ出來て居らず只此の白紙を汚したに過ぎない。

毅ならしめ、兼て規律を守り協同を尙ぶの習慣を養ふを以て要旨とす。」

と記されてゐる競争遊戲の使命も又此の中に包含されてゐる然し競争遊戲として特に重視すべき、使命とも言ふべきものを列挙すれば

- 1、健全なる情緒を動かし人間の本能的闘争性を競争遊戲に依つて淨化すること。
- 2、正義・他人の權利の尊重等の諸道德を認識すること。
- 3、動作を機敏にし意氣を旺盛ならしめる。
- 4、沈勇・果敢・熱誠・忍耐等の諸徳性を養ふ。
- 5、團體的精神を涵養し、協同一致の習慣を養ひ、規則嚴守の社會性を知らしめる。
- 6、人間の精神のゆるみ即ち怠慢・遊惰・安逸等を適當なる競争遊戲によつて轉向せしめること。
- 7、趣味的努力的に不知不感のうちに身体を修練する事。

二、競争遊戲の指導

兒童の生活から生れて來る競争遊戲を發生的に考察し前記の使命を通して簡單に其の指導法を述べる。

1、兒童の年齢と競争遊戲

然し乍ら教育者よ、實際家よ、徒らに世想の潮流に迷されず眞に生きた指導を望む、現在の非常時は之れ体育非常時なり、此の非常時の打開すべく体育を以て眞の國民養成の任にあたらうではないか。

奮起せよ、若人よ、体育指導者よ。

下毛郡平坦部

目次

- 一、競争遊戲の使命
- 二、競争遊戲の指導
 - 1、兒童の年齢と競争遊戲
 - 2、教材の選擇
 - 3、指導の要點
 - 4、指導の實際

一、競争遊戲の使命

小學校施行規則 十條に

「体操は身体各部を均齊に發育せしめ、四肢の動作を機敏ならしめ以て全身の健康を保護増進し、精神を快活にして剛

▲兒童前期(四才—七才)の終り頃より競争遊戲が生活の中に現はれて來る。此頃になると友達に對する興味が増し個人的慾望が生まれて來る。其處に對抗競争が生まれ其れは協同的のものでなく個人的なものである。

▲兒童後期(八才—十二才)になるにつれて身体の均衡がとれ安定を増す。動作が活動的となり、疲勞も少くなり最も競争遊戲に對する欲求が増して來る。これが増すにつれて知的方面も加はりや、構成的組織的なものになる

▲青春期(十三才—十六才)になると一般的に組織的系統的となり熟練技術を要するものに興味が湧き、チームとして統一ある活動を慾求する。但し女兒は組織的になるも一般に靜的で室内的となり、男兒にありては動的室外的なものとなつて來る。

2、教材選擇の條件

- ▲兒童の心身の發達に適應せるもの
- ▲時間用具準備等を要すること少なく、且方法複雑に過ぎざるもの。
- ▲同時になるべく多數兒童の活動し得るもの。
- ▲永續性興味を有するもの。
- ▲徳性の涵養に資するもの。

▲危険の件はさるもの。

3、指導の要點

競争遊戯は体操教育の重大な一部として存するのであるから其の指導も十分に注意し運命的な結果論的に左右される事は指導者として最も慎まねばならぬ。只單に勝負のみを事とし其の過程を輕視するが如きは競争遊戯の眞の目的を没却せるものにして指導精神に添はないものである。競争遊戯は過程即ち活動それ自身が目的で結果は其の手段である作業の如く活動が目的でなくして結果が其の目的である様な、考へとは大いに異なるのである。それ故其の指導よろしきを得なければ、其の特質を發揮し得るものではない。

4、指導の實際

▲準備を十分にせよ

すべて仕事に於ては準備が十分であることは成功の第一歩であるが競争遊戯の指導には手ぬかりが多い。直線リレーリスをやるにしても各別の走路に長短があつたり或は出發點が曖昧になつたり、バトンタッチが不正確であつたりしては、まるで競争が成立しない。出發點。整列點は授業開始前に正確に規則正しくやらねばならぬ、其の他それらの遊戯に關して必要な準備は平素から常

▲性別を顧慮

性に依つて運動の種類が違はなければならぬ。又同一の材料を課するに當つても男子には男子らしく、女子には女子らしき要求を必要とす。身体上性質上に男女の區別で其の要求が違ふ。十一才以上の女子になると強い蹴力打力等を要求するものは避ける方が賢明である。

▲危険を避けよ

養護を離れて學童の運動の指導は意味をなさない。競争遊戯では競技ほど内臓に影響を及ぼすことは稀であるが外傷を受ける場合は僅くない。如何に活動しても怪我をすることのない様に注意し準備に遺憾なく場所を整理してかゝる事が何より肝要である。外傷は多くの場合指導者の不注意より生ずるものである。

▲季節による材料

遊戯は著しく影響を受ける即ち季節に依つて種類が變化するものである特に夏季と冬季とは材料を充分吟味する必要がある。炎暑期にフットベースボールをやつたり嚴寒期に野球の如きものを行つたりするが如きは最も甚だしき誤である。

設的に施して置くか、授業前に直ちに準備の出来る様に標識を設ける等の諸準備をして置く事が極めて肝要なことである。

▲基礎的練習を怠るな

大人が簡單な考へる競争遊戯も子供に取つては相當の難物もある。故に基礎的練習を十分に紅白競争はこの基礎練習に熟練した後の仕事で最初から競争許りやつてゐたら、上達するのに、大くの時間を要して成績が上らない例へば球技の如きも基礎的な練習を十分に行つた後に試合する事が必要であるバス(各種)シュート(各種)攻め方。守り方等を部分的に叮嚀に指導を加へて練習し基礎的技術と訓練とを得てから初めて實行すること、部分的練習とも適當に配合して行ふことが熟練の出来るものである。

▲訓練に力を入れよ

遊戯の指導には訓練を重んじなければならぬ。遊戯は自發的に興味を伴ふが故に諸種の訓練的要求を高めても、壓迫感を與へない。遊戯の特質を殺さない限りにおいて秩序を重んずる態度行動の修練に力を入れなければならぬ。

二、日常遊びの研究

目次

- 一、一般的考察
- 二、兒童の遊びと心身の發達
- 三、四季による遊び
- 四、家庭に於ける遊び
- 五、學校に於ける遊び
- 六、性別による遊び
- 七、遊びの生理的効果と精神的効果
- 八、禁止する遊び

一、一般的考察

兒童に於て日常の遊びは實に大切なものである。彼等の生活の大半は此の世界で暮すのである。然るに實際教育家及び家庭の人々は此の研究に對して、案外無關心であり閑却されてゐる「運動場に出よ。遊びに行け。」と言ふ簡單な言葉でかたづけられてゐる。この日常の遊びを正しく理解させ積極的に指導して行く事は想像以上大切な事ではあるまいか。但し子供

の生活が科學的でないから勿論科學的研究は出来ない一般的に考察して、次の研究を記す。

二、兒童の遊びと心身の發達

1、感覺による遊び時代

- ▲三、四ヶ月頃 物を摩り、動かす、叩き、打し
- ▲一才頃 胸の直立、匍行、歩行、練習

2、模倣及び想像の遊び時代

- ▲二三才頃 疾走、飛躍、捕獲
- ▲四五六才頃 動物の表現、動物の模倣、成人の業務及び活

3、思考及び競争による遊び時代

- ▲七八九才頃 思考による遊び、個人的競争、競争本能の發露
- 一〇才以後 組織的競争、其の他勝負を決する遊び

三、四季による遊び

- ▲春 羽子つき、陣取り、飛行機、石投げ、馬けだし、チビン遊び、其他
- ▲夏 竹馬、頸引、魚釣り
- ▲秋 蹴球、走巾跳、三段跳
- ▲冬 積木、おもちゃ、羽子つき、竹馬、けだし、ジャンケン遊び、まゝごと、縄とび、紙あげ、御手玉遊び、紙あげ、縄とび、兵隊ごっこ、腕相撲、其他

四、家庭に於ける遊び

- ▲夏 水泳、せみ取り、魚取り、はさみしようき、其他
- ▲秋 相撲、てまりつき、きのことり、ぶつゝけ、こま、あばれ、棒打、御手玉遊び、かけふみ鬼、かくれんぼ、其他
- ▲冬 ヨーヨー、紙あげ、カルタ取り、雪投げ、糸とり、兵隊ごっこ、縄とび、竹刀遊び、めんかひ、きんなん遊び、腕相撲、其他

五、學校に於ける遊び

- 陣取り 兵隊ごっこ、ドッチボール、蹴球、走高跳、走巾跳
- 三段跳 相撲、バスケットボール
- てまりつき スポンジボール、かけふみ鬼
- ラムネの玉 チビン遊び、バレーボール
- 鐵棒 ランニング、其他

六、性別による遊び

男子	女子
竹馬	石投
ラムネの玉	馬蹴
相撲	棒打
坐相撲	あばれ
各種の球技	ぶつつけ
走高跳	片脚相撲
	走巾跳
	旗取り
女子	
羽子つき	陣取り
ラムネ玉	めぐら鬼
御手玉遊び	かけふみ
縄取り	あみもの
めんかひ	各種球技
	てまりつき
	きんなん遊び

七、遊びの生理的効果と精神的効果

- 1、筋肉に及ぼす効果
 - ▲新陳代謝を盛んにして筋肉を肥大強硬ならしめる
 - ▲筋肉を使つて常に其の訓練を怠らなければ筋覺發達し動

作が功妙となる

▲動作敏活となり又力量増加する。

2、神経系統に及ぼす効果

▲運動神経と筋肉との間に行はれる作用進移は其の始めに於てはやゝもすると興奮し易いが練習を積むに従つて意と筋肉との間が頗る圓熟するから輕微な意力の働き、或は殆んど意力を用ひないで能く複雑なる運動をなし得る様になる。之れは使用によりて神経が精銳になつた所以である。

3、内臟諸器に及ぼす影響

▲適度の運動が身体を強健にする事は勿論遊びの如きは、實に個性に適したる如く遊ばれ、病人には病人、元氣な人には其れ相當に行はれるが故に内臟に好影響をあたへる。

4、精神上に及ぼす効果

- ▲我れを忘れて専心になり得るもので注意力の集注に力がある。
- ▲判断力の養成に力がある即ち正當で而かも迅速なる判断を下し得る。
- ▲想像力の養成

▲意力の養成

▲其の他道德上にも見る所あり

友情 責任觀念

快活心

正義心

忍耐心 機敏な精神

沈着な精神

八、禁止する遊び

1、危険なる遊び

児童は危険が身邊に迫るのも忘れて大膽なる遊びをする。一面獎勵すべきではあるが危険の伴ふ遊びは之を禁止しなくてはならぬ。世には往々危険な遊びを行ふがために不慮の災害を蒙り不具となり長い一生を不遇に終つた人も多にかゝる遊びは何處でも禁止すべきだ。

2、衛生上有害なる遊び

衛生上の知識に乏しい児童は、何等考慮する事なく極めて無頓着に行ふもので彼等の思ふがままに放任して行はしめる時は發育に害を及ぼすばかりでなく疾病にもかゝる。教師父母に於て餘程注意を要する。

3、野卑陋劣なる遊び

道德的判斷力に乏しい児童は野卑なる遊びをなす場合が多い。若し此れを自然のまゝに放任して置くときは不知不識

の間に心性が野卑陋劣にして遂に社會風儀をみだす様になる。學校は勿論家庭に於ても監督指導をなすべきだと思ふ

4、賭博類似の遊び

児童の行ふ遊の中には此の類のものが甚だ多い。此等の遊びは児童の心性を野卑下劣にするのみならず、學校教育を根柢からこはすものであるから絶対に禁止すべきだ。さもなければ遂に社會に害毒を流す不良性を帯びた子供となる

5、殘酷なる遊び

児童は本能的に他の動物に對して殘酷なる性質を有してゐる。昆虫を捕へてその羽をむしり、其の他魚鳥、獸類を虐待する事を喜ぶ風は殆んど児童の通有性である。勿論個性によりて多少の相異はあるが學校に於ても家庭に於ても、此の點に深い注意を拂ふは兒童教育上極めて必要な事であると思ふ。

第十三章 走技・跳技・及投技の使命と其の指導

東國東郡中部

目次

一、走技跳技及投技の使命

第一、勝ちを制すること

第二、児童の体位の向上をはかる

第三、明朗な気分を養ふこと

第四、運動精神を養成すること

第五、動作を敏活にすること

二、指導法

第一 走技

第二 跳技

第三 投技

第四 結論

一、走技跳技及投技の使命

走技、跳技、及投技は即ち所謂小範圍に於ける陸上競技であつて、其の使命たるや一以て盡すことは出来ないが先づ

第一 勝ちを制すること

「なかに正々堂々と戦ひさへすればよい。勝たなくともよい」此れは世上によく聞くことであるが、それは實に憫れむべき言であつて、其の言たるや、即ち奇であり怪であらねばならぬ、何とならば、競技の何たるを問はず、正々堂々たらずして假りにも反則を許容して成立するものが一種目たりともあり得やうか。之は全々無い筈である、然らば苟くも技を競ふと云ふ事になれば、何處迄も勝ちを制せなければならぬ、之が競技の生命であるのである。

第二 児童の体位の向上をはかる

競技に於ては児童の健康の保護、増進をのみ目的とするものでない事は今更に言ふまでもないことであらうが、然ればとて小學校に於ての競技では、選手の職業化といふ事はいたく注意を要すべき事であらう、何處までも、人の兒を損するやうな事なく、より良く身心の向上發達を意とすべきである。

第三 明朗な氣分を養ふこと

人は生れてより死に至るまでは活動の連続である、此の活動に依つて一種の快感を得るのである、此の快感こそは即ち健康の表徴であるのである。此の氣分が競技によつて養い得るものであつて、明朗そのものである。將來事を爲すに當つて、正を尙び邪を嫌ひ、大なる努力と大なる犠牲とを吝しまずよく規則には服従するの偉丈夫の氣を養ふ處にある。

第四 運動精神を養成すること

日常教室内に於ての工作とは異り之れが運動場に於ての自由遊戯となると個性を多分に現はして來るものであることは既に御承知の通りで、まして火の出る様な激しさで勝敗を決する競技となると、心の平衡を失し、競技が白熱化すればするほど、己れに有利ならん事をのみ考へ、遂に禮節を亂るものも少なくない、平時に於ては知るを得難い個性も此の時には易々として現れ、又託々として直るものなれば機會を失せず大いにリードし、以て武士道と異なるなきの此の運動精神を尙び、名譽にかけて禮節を重んずるの心を養ふべきである。

第五 動作を敏活にすること

競技本來の自由性は他の拘束を受けないが故に其の動作に於て非常に變化の多いもので、日常体操に於て運動せしめら

れない部分まで鍛錬され従つて全身の隨意筋を發達させ、不隨意筋の發達を助長し、更に諸器管の機能を旺盛ならしむるが故に、心が自ら快活となつて悦んで之を反復練習するものであるから、斯くして以て諸動作の敏活巧妙をはかるべきであらう。

二、指導法

茲に指導法として記することは、競技に對して全く無智の人々に説明指導の意味ではなくて、無論既に指導に當らるる大方の人々否諸彦に對してはなくては寧ろ自分が指導する場合の注意點の一二を記するに過ぎない事を諒として戴きたい。

第一 走 技

走技には其の距離によつて短距離、中距離、長距離の種類があるが、小學校に於ては五十米、百米、二百米、四百米の種類を採るが適當である、それ以上の場合に於ては餘程考慮の必要がある。

1、短距離競走

イ、大人に於ては百米、二百米をその代表的なものとして居るが、これは五十米を加へて大人の範圍より短いのが

當然であらう、即ちスプリントで走り得るといふ事がよ

う。

ロ、短距離競争に於ては普通各自のコースが定められて居て他のコースを冒してはならぬ。

ハ、短距離競争に於ては特にスタートが大切である、現在廣く用ひられて居るクラウチングスタートは最上のものであらう。

ニ、準備運動は其の走技をしてよりよき能率を上げしめ、疲労をして可及的少なからしむる爲めには是非共必要な事である。筋肉に、神経に或は呼吸に、各異つた要求はあるが之等に對して適當な準備運動をなすべきであらう例へば呼吸運動、脚の運動、体側運動、全身運動、走る要領にて臂を振る、脚の前後開脚、發走練習等である。ホ、スタートは第一出易い事、過失が少ない事、自然的走法にうつり易い事、是れ等の事を條件として指導すべきである。此の點から考へて、下級生にはスタンディングスタートがよく稍進んではクラウチングスタートが一等よいと思ふ。

クラウチングスタートでは前後二個の孔を作る、前孔はスタートラインの後方八種の處に深さ八種乃至五十種で

前の方は斜に後壁は直角に近い孔を掘り、後孔は下腿の長さの後方即ち後脚を後孔に入れて屈すれば膝頭が前脚の内側の邊にあるやうに掘るのである、けれども臂の長短によつて後孔の距離を加減すべきである。兩孔の間隔は孔の中央から中央まで約十二種乃至十五種位を適當とする。合圖は三段法によつて發走後は十五米から二十米までの内に自然的スプリントに移行すること。

ヘ、走法はスプリントでピッチを上げる事がよい、頭は直立か或は前方に傾け、臂は前後に振り、膝頭は眞前に上げるがよい、呼吸困難を感じて頭の突き出でたる時は今一度頭を前屈してピッチを速める事に努力すること。

ト、決勝線は其の名の示すが如く勝ちを決するの線であつて走るといふ動作の制止線ではない事を十分に呑み込んで走らなければならぬ。即ち決勝線に於て止る様では立派なスプリンターではない。ラストに於ての心得を十分指導し、よく体得せしめなければならぬ、尙此の決勝線への入り方には凡そ三種があるが、其の一は線の近くで忽ち体を前方に投げ出すが如くすること。其の二は体を前方に突き出しながら捻轉すること、其の三は跳躍的に跳び込んで切る事である。

2、中距離競走

イ、年齢、体力、性別等に依つて其の距離も異なるべきである。

ロ、速力と耐久力、走力の配分、補助運動、呼吸、コースの種類、策戦等について注意すること。

ハ、ロングストライド又はロングスプリントで走ることが最もよい、之れはスプリントよりもピッチが上らないが然しストライドを長くするのである、即ち一歩々々に於て勝と云ふ事になるのである。

3、長距離競走

イ、長距離競走に於ては走法、呼吸、策戦等に注意すること。

ロ、此の走法は足尖で走るのではなくて、全足蹠を地につけて走るのである、其の爲めに足の地につく際膝關節を適度に屈けて地面より受ける衝力を適度に和らげる事が大切である。

ハ、呼吸は最初は一呼二歩、呼吸が促進して来た場合は一呼一歩である、然して最初は鼻呼吸なるも後は鼻で吸ひ込み口より吐き出す方法がよい様である、尤も之は氣候と關係のある事を注意せねばなるまい。

小學校に於てのリレーレースは四百米、八百米が普通であらう、之れが諸注意としては、

イ、發走法とバトンのリレーの仕方とは大切な事であらうけれども、第一大切な事は何と云つてもランナーが立派なスプリンターでなくてはならない、然して發走法は短距離の其れでよい。

ロ、リレーの仕方は種々あるが、それはそのチームの申し合せで良い、殊に八百米にでもなれば安全第一である。

ハ、バトンは其の一端を持ち、受け取る人の掌の中心に入れる様にする、其の際に渡す者は臂に力の入り過ぎない様にすること、過度に強く打ち込まない事等は少し練習したら直ぐ分る注意である。

ニ、受け取る人が完全に握つて仕舞ふまで手を離さず右臂に平行する様にして一緒に走りながら渡すのである。

ホ、受け取る人の後方に上げた手の高さは低くてはならぬ即ちバトンを渡す者が走つて来た其の儘の体勢で渡し得る程度に上げて居るがよい。

ヘ、渡す者が近づいたならば速力を考へ体も頭も前に向けて後方を見る事なく走りながら受け取ること。

ト、レースは矢つ張り士氣の問題であるから、其所に策戦

ニ、臂はビストンロツトアムモーションが良い様である。

4、ハードルレース

イ、小學校では普通百米ハードルレースである。

ロ、發走法は短距離の方法と同じである。

ハ、要領、ハードルを超す要領は跳び越すと云ふよりも寧ろ跨いで行くと云ふ様な氣持がよい。

ニ、先づ利脚を以て踏切り反對の脚は眞直ぐ伸ばしたまゝ前方に蹴り、ハードルを超すや否や成可く速やかに着陸し、踏切脚は低く跳ぶ爲めに軽く側方に開いて超すがよい。

ホ、兩臂は全身の平均を保ち且つ速度を増す爲めに、踏切脚の側の臂を前方に反對の臂を後方に上げるのが有利である。

ヘ、練習としては先づ一個のハードルを良い姿勢で越す様にする。然れども良い姿勢とは云ふものゝ只フォームのみを矢笠しく云つてはならない、跳越し得ると云ふ自信力をつける事が何よりも大切であることを忘れてはならない、然る後に二個、三個と次第に其の數を増す様にするがよい。

5、リレーレース

と云ふものが必要である。リレーレースの策戦と云ふならば其の走者の順序を考へる事が其の一つであらう。其の方法には種々あつて、そして又何れも時によつて其の効を奏するものであるが、最も普通に行はれて居て更に最も良い方法だと思ふものは、第一位の走者がトップを切り最弱者が第二に走り第三位者が第三番に、最強の走者が最後に走ることである。

第二 跳 技

1、走幅跳

イ、此の競技に於ては走ること、跳ぶことの二つの運動の結合されたものであるから第一大切な事は何と云つてもスプリントの練習をする事と踏切を強くすると云ふ事の二つである。

ロ、其他助走、步測、踏切の正確、空間の姿勢及着陸の姿勢等は意を用ひて練習すべきである。

ハ、助走及踏切に際しては先づ最切はロングストライドで六七米を走り次いでロングスプリントに移り而してスプリントに移るのである、そして踏切る前の一步は途中疾走の歩幅よりも僅かに狭くすること、即ち右足踏切りの人ならば左足の地面につく其の時に心持狭くするのであ

る。さうする事によつて踏切力が強くなるのである。
ニ、空間の姿勢には閉脚跳、反跳、鉄跳等があるが、之れに練習の程度とも関係のあるものである。

2 走高跳

イ、要領はバーを完全に越す事にあるのだから、トップ頂點がバーの上にある様に跳ぶことが第一である、従つてバーの高さと踏切の距離との関係は大切なものである、先づバーの高さの四分の三位の距離で踏切るのがよいとされて居るがバーの高さと等しい距離位で踏切るものもある。

ロ、空間の姿勢即ちフォームには大体次の四つあるやうである
単跳跳、複跳跳、半回轉跳、廻轉跳等之れである、要するに初より高きを競はず先づ容易に正しく跳び得るといふ自信力を強め、而して漸次練習によりて其の高さを増す事は肝要事中的肝要事であらう。

3 ホップ、ステップ、ジャンプ

イ、要領は走幅跳と大差なく歩測、助走、踏切等は大切なものである、然る後に於て、ホップ、ステップ、ジャンプの三運動を連絡し之に走ることを加へて好くコントロールする事にある。

2 圓板投

イ、圓板の持ち方は掌を圓板の中央に當る様にし、拇指の他の四指は開いて其の先を屈げ、第一關節と第二關節の間が圓板の縁にかけられるのであるが、第一關節に近い位置が良い、拇指は他の四指より開いて圓板の外側に添へて平均を保つのである。

ロ、圓板投には其場投、廻轉投（一回半廻轉投）一回半廻轉投（背面向投）一回半廻轉投（正面向投）等がある。

ハ、廻轉投に於て相當練習の出來た者は助力を發揮させる爲めに好くウエーヴすることがよい。

ニ、指導の方法は砲丸投と大差はない、圓板を持たせるまでに十分に投擲の要領、力の入れ具合、体のコナシを練習する事が必要である、それから成る可く實際の試合に近い事情の下に於て練習を爲させるがよい。何投げに於ても既に投げ終らんとする其の時に身体全部の關節が十分伸ばされる事が必要である、更に必要な事は圓板が手から離れる瞬間に最大の力を與へること之れが此の技

ロ、ホップよりはステップ、ステップよりはジャンプと段々に強く、高く跳躍する事が必要である。

ハ、ステップは可成廣く跳ぶがよいのであるが此れはジャンプと對比して廣きを望むべきで無暗に廣過ぎぬ様に心すべきであらう。殊にジャンプの弱い者は弱い者程ステップを廣くしてはいけない。

ホ、身体の体型から考ふるならば長い筋肉の所有者がよい殊に走幅跳や三段跳はさうである。

第三 投 技

1 砲丸投

イ、砲丸投には其場投げと躍進投とがあり砲丸は尋常科は六封度、高等科は八封度のものを用ひ、直徑二、一三米（約七尺）の圓の内から投げるのである。

ロ、砲丸の持ち方は砲丸の重心を中指の根元より僅かに下に置き拇指と食指は他の三指より廣く開いて砲丸を支へる砲丸を支へた前膊は出来る丈け屈けて肘は約四十五度に開くこと。

ハ、先づ其場投の要領の練習を空手で行つて其のフォーム

に於ての最も肝要なる要領であらう。

第四 結 論

以上記述した處は極めて概略ではあるが、之を要するに身体狀況可能な被練習生と、修養の至れる指導者との誠意ある接觸交渉でなければならぬ。就中指導者は良しく人格者であつて、熟練せる技術を保有し、旺盛なる意氣と熱とを持たなければならぬと叫んで擲筆する。

日 田 郡

目 次

- 一、序 論
- 二、使 命
- 三、指 導
 - 1、競技の巧緻的統制
 - 2、競技の人格統制
- 三、指 導
 - 1、低學年に於ける競技指導
 - 2、中學年に於ける競技指導
 - 3、高學年の競技指導

一、序 論

教育が單に生活の準備と見られるも、其處には蓄積せらるべき知識の他に、發達せしめらるべき能力伸長せしめらるべき精神作用の數多く存在することは否み難い事であらう。然るに學校教育の多くが單に讀書算數のみに重點を置くのは何故であらうか。地理歴史理科のみを以て多く人生の準備とするのは何故であらうか。

勿論現代を理會し適正なる人生觀を形成して行く材料として此等の學科の必須なることは吾人も充分理解はしてゐる。然し思ふ事を思ふ通りに發表し、なすべき時に斷じてなす勇氣や、困難な障害に出遭ひ之を突破せんとする不屈の精神、機を見て立たんとする精神の集注、次ぎ／＼と起つて來る事變を咄嗟の間に判斷し機に臨み變に應じて處置する能力等、此の變轉極りなき複雑な人生に於て其の必要な事は何人も認めざるを得ない處であらうが此等は一体どこで何時養成されつゝあるものであらうか。

必要な所には必ず此の必要を充すものが存在する。吾人は走跳投技なるものが此の必要を充すものとして存在してゐることを聲を大にして叫びたい。

後來の生涯に學ぶ所は生後數ヶ年にして習得する所に匹敵すると言はれる彼の幼兒のなす所を見よ、彼等の凡てはと

この種の運動の指導が紙面に現はれた如く狭いものになされてゐるのではなからうか。例へゆるがせにしなかつたにせよそれが体操科といふものから眺めて異つた部面を持つ指導ではなかつたのではなからうか。吾人は新しく「一部に偏するが如き云々」の言を見直す必要がある。

二、使 命

競技とはいふまでもなく技を競ふことである。技を競ひ争ふといふことは、たとへそれが争闘を意味するものでないとしても、各人の優越を競ふ奮闘に外ならぬ。従つて競技は如何なる場合に於ても、競ふといふ心理を餘所にしては、蓋し考ふる事が出來ぬ。競ふといふからには相手を豫想してゐることは勿論である、その相手が自然物であらうと人間であらうと、それを征服制御する心理に於ては、自己對自然、自己對人間の對立であつて、その間少しも異なる所はない。特に相手が人間であつた場合に於ては一層その競ふ心理は切實さを益すものである。かく競技は徹頭徹尾自他の對立に終始するのであるが、自他の別は決して自分と他人若くは自分と自然に限つたことではない。自分の身体や精神をも統御せねばならぬ。人間の生活凡ても統御ならざるものはないが、併し競

ぶ、はねる、なげることには於てなされるではないか。大人の功利的な考へ方からのみ之を見るとき、そこには生産的な時間と物質の空費の他には何も無い様であるが、彼等は之によつて種々の事を學び、各種の能力の發達を圖つて居るのである。彼等自身の身体を統制する事や、其の舉動、運動の正確さ、或は距離の判斷や、見える物の遠近、聞ゆるものゝ音の來る方向の知覺等悉くこのとぶ、はねる、なげることの間に習練するのである。

更に動物の幼時を觀察するとき此の間の事が明になる。殊に我々人間に近い犬や猫の動作を見るとき、彼等生來の生活の準備だと首肯されるのである。

人間にとつては兒童期もまた一面準備の時代である。何故に學科のみが準備せられてこの走る、跳ぶ、投る事が必要とせられないのか。

教授要目中、教授上の注意として、各運動は「各特徴を有し互に相倚りて体操科の一系統をなし以て身体精神の陶冶を完うするものなるを以て其の一部に偏するが如きことあるべからず」と與げられてあるが、要目紙上体操は廣いが競技は狭い故を以てか、又指導上用具なり、準備なり、大人の教師が靜的であるを好むと云ふ御都合からか、他の運動に比して

技に於ては特にそれが必要である、なぜならば他人を統御せんと欲すれば先づ自己を制御せねばならないし、他人と自己との間に時間とか距離といふものを介して競技する場合にはそれ等のものまでも十分に制御せねばならぬからである。かく一切の競技は、對立によつて終始し、すべてを自己に統一しつゝ、他を支配することを使命とするものである。更に之を二つの大きな統制として考へることが出来るのである。

1、競技の巧緻的統制

生理的には筋の調節作用に對する運動感覺を十分鋭敏にし筋肉的記憶を確固たらしむることである。精神的には主が客を従へることである。一切の客を従へるためには、先づ自分が主とならなければならぬ。即ち自己が主となつて自己自らを統制すると共に、時間を征服し、或は距離を征服し敵を征服しなければならぬ。我を制御し、時間を征服し敵を征服するは、要するに自己の巧緻的修養に待たねばならぬ。「我れ太刀を取つて出づれば我もなく、敵もなく、只天地を破る心なれば、畏るゝ所なし」といふが如き心境に於て初めて巧緻的自主の極致に達したものと云はなければならぬ。

競技に於ても亦然りである。出發の要諦、跳技、投技すべ

てこれ雑念の統制、無念無想無我の境地に於てこそ自己の眞價は發揮せらるゝのである。

この心境に達せんには、不斷のたゆまざる最も合理的な練習をつむことは勿論である。けれども單に身体的の修練のみを以て満足すべきではない。進んで自己統制の練習をせねばならぬ。

2、競技の人格統制

自我對他我の競技に於ける對立關係の統一原理を、スポーツマンシップ、或はスポーツマンスピリットといふことに求めてゐる。この精神は規則に忠順であり競技者相互に友情を具へ、競ふ時は飽くまで正なる奮闘、堂々たる試合、立派なる試合をする精神である。従つて防害、邪魔の如き卑怯の振舞を避け、勝つて誇らず、敗けて恨まないといふ精神に外ならない。

更に評言すれば、自己の所屬團體の爲には身命を賭して戦ひ、而も飽まで公正の徳義を重んじて所屬團體の名を聊も辱めまいといふ、いはゞ愛國心の發露である一朝不幸にして惨敗の悲運に遭遇するも、相手の勝利を祝福するだけの襟度は持たなければならぬ。敗戦の宣告を破顔を以て迎ふるの境地にまで進めたい。

自我對他我の競技に於ける道義的統一、これ即ちスポーツマンシップの完成であり、人間生活の要道であつて又人格統制に外ならぬ。而してかく自主的にすべてを統一し、心の欲する所に従つて矩を踏えざる「程の自由な精神と」「天地を破る心なれば畏るゝ所なし」程の確信とを以て、競技し得る様になれば、それは競技道の理想境に外ならぬ。

其處に競技の大なる使命も存する所以である。

三、指導

元來、走跳投技は、世界オリンピック大會の復活以來世界的に流行を來し、これが研究も驚くばかり進歩してゐる。しかし、その研究は、所謂選手養成のための、専門的研究であつて、これを小學校兒童に如何に指導すべきかといふ研究は必ずしも進歩してゐるとは言ひ難い。

小學校兒童は、たとへ高學年と雖も、専門的競技を課すとしては、身心共に未だ甚だ幼稚である、發育の過程にある彼等に對して、強い練習を施すことの不當であることは今更言ふまでもない。

之が指導に當つては競技の有つ興味を利用することを第一とし、どこまでも兒童の健康を念頭に置き、過勞に陥らせな

いやうに手加減することが肝要である。徒らに勝敗の一點に囚はれて、可憐な兒童を犠牲にするが如き、危険を警戒せねばならぬ。

1、低學年に於ける競技指導

低學年の身体の發育は如何といふに、之を生理的方面から見ると、主として基本筋の發達する時期である。骨及之に附着せるところの大筋、即ち四肢軀幹の長さを増す時期である。しかし化骨は未だ十分ではなく、腱や筋肉の強さも亦極めて薄弱であることは言ふまでもない。

次にこの期の心理的方面から見れば、未だ本能時代ともいふべきで、中でも模倣、想像、競争などの本能が著しく發展してゐる。又利他的の考へは殆ど絶無で、どこまでも自己本位、利己主義であつて仲間と遊ぶにも、一旦利害に直面すれば、是非曲直の辨別がなくあくまでも自我を通すことに忠實である。

心身共に如上の如くなる故に、基本筋の發達を助長するため、大筋を動かす短距離の競走の如きもの誠に當を得た教材である。(二年配當)

自我が強く利己心が旺盛であるといふ事實は、未だ團體的競技の適しない所以で、たとへ團體的に行はれる場合でも

それはどこまでも個人々々の満足を基調としなければならぬのである。

(短距離競走に於てはかけくらべといふ程度に止り出發だとか走法だとか云ふことはこの期の兒童に指導を加へる事の必要はなからう。準備運動として腕の振り方等は低學年の時期より指導すべきである)

2、中學年の競技指導

此の時代の兒童は、前時代の兒童に比較して筋肉の太さ、強さを増すと共に内臓の發達が著しい。外形上に於ては縦に伸びるよりも横に太る率が増加する。したがつて各種の機能が旺盛となり、活動力及其の持続力が増し、疲勞に對する抵抗が強く、一旦疲勞しても其の恢復が速かである。殊に四五年頃になつて、此の特質が目立つてくる。小學校六ヶ年を通じて一番あばれ盛りといはれるのは此の時期である。心理的方面から此の時期を眺めると、團體的觀念の萌芽を認めることが出来る。彼等の自由な遊びを觀察すると夫々同好の者が寄り集つて團體を形づくり腕力旺盛なるものが首領株となり其の他が之に服従するといつた様な、團體活動らしきものを屢々目撃する事が出来る。併し一方に於ては、個人的な觀念も未だ甚だ強固である。

又此の時期の心理的事實として見逃すべからざるものは、物事に對する執着力が漸次になりつゝある傾向である。或目的理想を實現せんとして、相當に持続的な努力を惜しまないことや或る一つの興味に對して永續的な態度を示すことなど、生理方面の發達に伴つて、意志の力が漸次強くなりつゝあることは、一つの特質といふべきである。如上の如く生理方面の充實さはある程度まで、相當に強い運動を課すことが出来る。この期に當つての指導は走る、跳ぶ、投ることを基本とした各種の競技を、出来るだけは廣く選擇し、之を浅い程度で行ふといふことがその方針とならなければならない。

3、高學年の競技指導

第十四章 球技の使命と其の指導

大分郡大分部

目次

第一章 球技の意義及目的

第二章 球技の教育的價值

第三章 球技の學校体育に於ける位置

第四章 球技と他の体育教材との關係

第五章 球技指導の一般的要領

第六章 球技指導の一般的順序

第七章 實施上の留意點

第一節 キックボール、對列フットボール、ア式フットボール

第二節 圓形ドツテボール、方形ドツテボール

第三節 フットベースボール、プレーグラウンドボール

第四節 ホットボール、コーナボール、バスケケットボール

第五節 バレーボール

第八章 結 び

第一章 球技の意義及目的

球技とは、一団体と組織し、其の団体が、他の団体と、一つのボールを中心として互にチームワークを取りつゝ得點を競ふ競技である。

球技にあつては、その団体の一員たるものは共同の精神を以てせなければならぬのである。又、此の競技に於ては、共同の反面とも見られる犠牲的精神を持する事も又さぶる大切である。而もこの自己犠牲の精神も消極的義務觀念からのあらはれではなくて、積極的なる愉快なる觀念の下に遂行せらるべきものでなければならぬ。球技に於ける共同の精神はその特質とも見られるものであつて、此の精神の濃度は

生理的には筋肉骨格の長さ太さ、容積を著しく増すと同時に、腦、神経系統の發達が顯著である。

心理的方面に於ては団体的精神は此の期に於て著しく發達し、事物に對する知的興味が増進し、理論的活動が旺盛となり、努力、忍耐、自制、勇敢、忠實等の諸徳目の發展を見ることは、益々意志の強さを證するものといはなくてはならない。

この期の兒童の指導としては、筋肉、神経系等の充實に副ふべく、諸徳性を益々助長さす爲に、個人的の力量を發揮さす物に、配當された教材を完全に自己のものとするまでの指導が肝要である。

そのチームの強弱を意味するものとも見られる程の重要性を有するものである。

凡ての競技には一定の規則を有する、犯す者、犯すチームに對しては懲罰がある。懲罰はゲームを正しく行ふための方便であつて目的では勿論ない、スポーツマンはすべからず懲罰を恐るゝがために規則を守るといふに止まらず更に進んでフラインプレーをする精神を持ちたいものである。

第二章 球技の教育的價值

球技といつても種々なる形式のものがあるから一概に論ずる譯のものではないが、今一般的に之を見る時、如何なる發達の影響を與へるか考へて見やう。

言ふ迄もなく、意志の訓練に密接な關係を持つものは肉體の力である。肉體の強いといふ事は自信を得ることとなるものである。自信力がついて居れば屈することなく、よし屈する事ありとするも、必ずや反撥する底力を見出すことが出来るのみならず、勇猛心となつて表はれ、或場合には突進又突進已れを犠牲にすることを敢て歴はぬ美しき精神の發露となるのである。即ち意志の練磨は此の球技によつて自ら達し得られるものであることを知る。

又体育運動には知的價値は認め得られぬ如くに考へられる
しかし乍ら端的に考へた場合今日の如く体育運動の盛になつ
た今日殊に此の球技に於て其の術語を知るだけでは決して容
易なる業ではない。今又間接的に考へて見るに、鍛へられた
る体力により生ずる意志の力による努力、運動によつて消費
されたる時間を取りかへさうとする努力、等他に負けまいと
するその精神によつて知識取得の方面に與へる力は決して見
のがすことの出来ぬ教育的價値であることを知らねばならぬ
と思ふ。

豪壯なる氣分より生れ出づるスポーツ文藝や、純情そのも
の、文學的表出や、純真なるブレイグラウンド上の鑑賞的敘
述の文學や、水も漏らさぬ様な細案によるゲームのスケヂュ
ール等は、直接小學校兒童の情的方面にあたる價値はあま
りに高尚にすぎるかの感もあるが、一度兒童の球技を指導し
對外的試合等に引卒せる経験者は、その途中或は試合前後に
於けるチームの全員が如何になごやかなシーンを見せつゝあ
るかに感ぜない者はないであらう、唯單に修學旅行の際に於
けるとは別個の感情のたゞよひを認める事が出来る。其の他
失敗者が責任感よりシホレし場合之を力づける態度、責任を
分たんとする同僚の心情、勝つては涙し負けては泣く、到底

チームゲームの経験者ならでは持ち得ぬ高尚なる幾多の感情
は此の球技によつて養ふ事が出来るのである。

第三章 球技の學校体育に於ける位置

學校教育の目的が眞に心身一如の人間の陶冶にあるならば
体育は實に教育の目的の大部分を果たし得る使命を持つて居
るといへるであらう。然るに世の中には人間を見ること、單
なる知的存在なりと過信し、その吸収にのみ没頭するを以て
教育の全目的の如く考ふるものなしとしない。

此の体育の教材中に於ける球技は体育の目的を達成する上
に重要なものならず、教育の目的の大部分を達し得る程の
廣く深い効果性を具備するものなりといふことが出来る。例
へば球技によつて、自他の區別を明瞭に意識するのみならず
自己の存在の意義を單明すると共に、他と共に行動すべきも
のなることを悟り、不知不識の中に社會性は育成せられるも
のである。

團體生活は現在に於ける一つの特徴とも見られるのである
が、團體生活の原理は此の球技によつて修得せられるのみな
らず、此の間にあつて、更に自己意識を強め且つ團體意識の
向上をなし得るものなることを知る時、此の球技なるものが

學校教育中に於ける重要性を有することは勿論、体育教材中
に於ける重要な位置を占むべき性質のものなることは誰人
も否定するところではないであらう。

吾人は教育の目的上より考へて此の球技の發達を希望する
と共に、体育上に於ける價値を知り、且つ如何なる位置にあ
るべきものなるかを知らなければならぬのである。

第四章 球技と他の体育教育教

材との關係

球技本來の性質は部分的な運動ではなくて総合的な複雑し
た運動である。即ち頗る變化に富んだ運動であるから、身体
の支配上可成機敏で且つ耐久的であらねばならないのである
従つて斯かる運動に相應はしい訓練をなすといふことはいふ
迄もないことであるが、他の体操、遊戯、競技、等との關係
の大きい事はこゝでは割愛する。

第五章 球技指導の一般的要領

小學校に於ける球技の指導といつても、キックボールから
ア式フットボール或はバスケットボール等、運動量の大小、
規則の難易、人員の多少、季節の如何、對照の性別体力等に

よつて一樣には述べられないが、今左にその一般的のものを
簡単に記することにする。

一、如何にして興味を持續するか

結局は定められたる規則内に於て運動することに最大の興
味と愉悅とを感じるまでに到らねばならぬのであるが、最
初から之をのぞむといふ事は必ずや其處に不満と倦怠とを
伴ないやがては之をいみきらふ様になるものである、之が
爲には、不完全なる規則によりて練習をはじめ漸次完全な
るルールに従ひ、興味を第一條件として進むことを要する

二、指導者は全球技の規則及ブレイに通ずる事

小學校教授要目の球技の配當は、運動量の多少、技術の難
易に重點を置き興味如何に考慮の淺き感がある、一例を舉
げるならば「尋一配當のキックボール、尋二配當の對列フ
ットボールの如く連手せしむる如きはすこぶる難かしい球
技であつて、却つて圓形ドッチボールの如きはるかに興味
多く平易であるかも知れぬ」等の如き、或は又フットベ
イスポールとブレイグラウンドボールの共通點、差異點等す
べてに精通してはじめて之を興味本意に規則を變更もし取
捨もあやまらずに出来るのである。

第六章 球技指導の一般的順序

ゲームの目的を明らかにする。

勝負を争ふ技は何事も同じであるが、特にチーム編成によるゲームに於ては個人競技と異なりその目的の確把を忘れてはならない、何故かなれば球技は他の競技と異なり一定の競技場に於て敵味方入り亂れ得點を競ふ運動であるが爲である。簡単な規則しかも総合的な實際練習より始める。

繰り返すまでもなく興味中心より入る爲である。しかし此の興味とは興味の爲の興味でなく、目的に到達せしむるべき方便としての興味であることを忘れてはならない。

見 學

理論の説明や、簡単な規則による練習のみでは、唯一つの遊戯としての價値は認め得ても、一步進んだ規則によつて行ふといふ社會性といふ様な高尚な球技獨特の價値は體驗出來ないばかりでなく、覺へられたでもなく、忘れたのでもなく尙ほ充分に理解せられ得ないといふ點の多いものである。實際のゲームを見學し眼から這入つた技術を筋覺に訴へるといふ様に自ら「やつて見たい」といふ實行の意志をそゝるのもフラインプレーを見る事によつて一層強められるものである。

反省を怠つてはならない。

補助運動

ウォーミングアップ及び矯正運動の必致な事はあまりに明白な問題だけにこゝには割愛する。

第七章 實施上の留意點

小學校配當の教材を其の競技方法及び教育的價値の上より

左の分類により略記することとする。

第一節 キックボール、對列フットボール、

ア式フットボール

共に教育的價値は、協同の精神を發揮し、敏捷なる動作を必要とし、唯一個のボールを蹴るのではあるが全身の動かし方に對する觀念と實感とを體驗するものであつて、正確に蹴つた場合は喜悅の情禁するを得ず、特にア式フットボールに至つては競技場の擴張人員の判限等によりチームワークを益々必要とし健康の保持増進一面攝生に注意し能率的なプレイの出來る様身体のコンディションをつくつておなければならぬ。

實施上の留意點

(一) ボールはバレー用ボールかドッチ用ボールでなければ

練習

見學によつて起る興味「やつて見たい」といふ自發心を利用して第二段規則を示す、之も共定の形で決めるのであつて、常に事故の生じた場合、惡戯の起つた場合をとらへて順次と規則を正規のものに近づける様心掛くべきである。其の間常に示範と説明とを鹽梅し技術の向上をはからねばならぬ。こゝに指導者のたへざる研究と體驗を要する點が必要となつて來る。

相互矯正と共同批判

練習中にお互に矯正し合ひ又は自己の試技せる直後自ら缺點のあらはれた場合之を再び繰り返かへさざる様努力し、その原因を批判し、指導者はその間言葉を以て之が批判をし矯正をすることは見逃してはならない。しかし矯正の秘訣は美點を認めたる際之が賣揚をし後徐ろに正す様心掛くべきである。

自己反省

何事によらず必要な事であるが練習或は試合の後就寢したならば、何故に上達がおそいか、熱中しすぎればせぬか、運動精神に悖る點はなかつたか、身体の工合はどうか、等々靜かに反省し、學校生徒としての常態の進歩をなすべく自らの

ばいけぬ。

(二) 要目には連手となつてゐるが、之だけ兒童の自由を束縛してかゝつてはいけぬ。

(三) 内圓の直徑は大きすぎてはいけぬやはり相手側の側に至るまで或程度速度を失はない程度でなければならぬ。

第二節 圓形ドッチボール、方形ドッチ

ボール

共に身体の機敏さと、協同の精神とを要求する。方形ドッチボールに於ては規則の判限をうる事大なるにより法にしながつて動作するといふ點に程度の差が存する。

實施上の留意點

(一) ボールをパスし、投ずることは此の教材がはじめてである。高學年に於けるバスケットボールの指導に於てはよくこの練習をする様だが、その基本ともなるべきこの運動に於てすでに基本的な方法を教へ込まねばならぬ。キャッチに於ても同様である。

(二) 實際指導に當つては要目配當通りは實施しなければならぬといふことではないのであつて、實施に當つては、或は圓形より楕圓形に、方形に移る前に方形の

角を取れるもの等色々考慮をめぐらされる點が多
す。

第三節 フットベースボール、プレーグ

ラウンドボール。

一はキックする運動を野球化し、一は女生(要目配當は中等學校男及小學男生になつてゐるが)或は經費を要せず課せらるゝ點に於て長所を持つのであるが共にキック、キャッチに對する注意を怠らなければ他に特筆すべき點はない。

第四節 ポートボール、コーナボール、バスケットボール。

ポートボール、コーナボールは經費の少ない小學校に於てはバスケットボール以上興味ある運動であるが自分の知つてゐる範圍ではあまり實施されてゐない様である。キャッチ、パス、シュート(ポートボール、コーナボールに於てはパスとシュートの中間のものかも知れぬ)等のボールを送球し捕球する點に於て、敏捷、正確、共同、耐久、等の精神的身体的に要求さるゝ點に於て共通である。

實施上の留意點

(一) ポートボール、コーナボールに於ては、キャプテンの制球の指導が必要である、よくパスされたポ

ルを捕球する際サークル外に出たり、臺から落ちる事が多い様だ。

第五節 バレーボール

此の球技は他のすべての球技と異なり特別の運動方法によるもので、ボール以外に無限大の天空を見る點、上方へ向つて双手を擧げる點等の機會多く、背柱異状、近視等の豫防矯正に最も効果がある。實際練習に當つても、他の如何なる運動よりも此の運動ほど身体全般を微妙に動かせなければならぬ運動はない。

實施上の留意點も到底紙數の許される範圍で述べらるべき筈のものでもない。特にパスの場合十指全部均等に力をはたらかす事、全身の全關節の支配を自分でのみ込むこと位を記すにとゞめる。

第八章 結 び

再び記す、指導者は必ず全球技の方法、規則に精通し、其の指導の上に運用よろしきを得、一つには其の實施に當つて敢行、貫行の決心を希望してやまぬ。

南海部郡北部

目 次

- 一、序 論
- 二、球技の使命
 - 1、學校体育に於ける球技
 - 2、教育的價値
- 三、球技の指導
- 四、指導上に於ける一般的順序

一、序 論

現今に於けるスポーツ界を視るに球技の發展正に流れるが如く實に目覚ましきものがある。球技は將來に於ても、益々發展し止まる所を知らざるが如き特質を有するものである。教育界にては球技の發育的價値大なることを認め漸く之れを實際教育に行はんとするに到つた。眞に人間の陶冶を望むならば教授者被教授者たることを超越し肉と肉、靈と靈との欺はらざる接觸は如何に深刻なる感激を持つことであらう。世は益々團體的精神の必要を認めつゝある。即ち協同精神並に團體の爲めに自己犠牲の信念が彌が上に強調されつゝあるで

はないか、此の期に至つて團體競技即ち述べんとする球技が如何に教育上引いては社會的に重大なるかを解し今少し球技に對して活眼を開く必要があると思ふのである。

之の球技が如何に學校体育に且つ教育的價値あるものなるか即ち球技の使命につき述べて見よう

二、球技の使命

1、學校体育に於ける球技

學校教育の目的が眞に心身一如の人間の陶冶にあるといふならば体育は實に教育の目的の大部分を果し得る使命を有つてゐるといへるであらう。知的修練も心的修養も身體的練磨も吾人の人間生活上缺くべからざるものと思ふのであるが、然るに世の中に知的修練、心的修養をなすが教育の全目的なりと考ふるは偏狭なる考へであり片輪な見方であると思ふ。如何に知的に優れたりとも如何に心的修養を積みたりとも、常に身體的缺陷を有するならば完全なる人といふ事は出来ないのである、殊に小學校から中學校に於ける身的教育は頗る重要性を有するものである。体育の實行によつて得られる徳性の涵養は一々枚舉に遑なき程であるが、單に幾かの徳目を列べてその觀念を與へるだけの徳育に比して如何に自由なる

天地に於て眞實なる力を尊敬し遵法の精神を培養し得るものなるかを考ふる時、實に力強き或強い感じを懐くのである。

此の体育教材中に於ける球技は体育の目的を達成する上に重要なものみならず、教育の目的の大部分を達し得る程の深く深い効果性を具備するものなりといふことが出来るのである。例へば球技により自他の區別を明瞭に意識するのみならず自己の存在の意義を闡明すると共に他と共に行動すべきものなることを悟り不識の中に社會は育成せられるものである。球技を行ふにあたり、心身共に健全なものでなければならぬことは言ふまでもないことであるが餘り健康ならざるものとして行ひ方によつては可成の成績を上げ得ることが出来るのである。健康なる身體の持主はその精神も自ら健全なるものなりといふ古代ギリシヤに於て叫ばれた問題である。又團體生活は現代に於ける一つの特徴とも見られるのであるが團體生活の原理は此の球技によつて修得せられるのみならず此の間にあつて、更に自己意識を強め且つ團體意識の向上をなし得るものなることを知る時此の球技なるものが學校教育中に於ける重要性を有することは勿論体育教材中に於ける重要な位置を占むべき性質のものなることは誰人も否定することは出来ないであらう。然るに世の球技を解せざる人々

には單なる興味によつて行はるゝ此の種の競技は徒らに疲勞を伴ひ耽溺する傾向を有し弊害頗る多しといふが如きことを力説し之を有する特異性を知ることなく遂にその發展を阻止せんとするものさへあるのであるが如何にせん人心の赴くところ興味あるものに對して磁石に鐵粉の赴くが如き状態なのである。吾人は教育の目的上より考へ此の球技の發達を希望すると共に体育上に於ける價值を知り、且つ如何なる位置にあるべきものなるかを知らなければならぬのである。

2、教育的價值

球技の教育的價值の問題は球技の採否に重大なる關係を有するものである。球技と雖も種々なる形式を持つ故一概に論評する譯には行かないのであるが、併し今一般的に之を見る時智と情と意の三方面に如何なる發達の影響のあるかを考慮すればわかるのである。言ふ迄もなく意志の鍛練に密接なる關係を持つは肉體の力である。自信力がついて居れば屈することなくよし屈することありとするも、必ずや反撥する底力を見出すことが出来るのみならず、勇猛心となつて現れ、或は突進又突進已れを犠牲にすることを敢て壓はぬ美しい精神の發露となるものである。即ち意志の練磨は此の球技によつて自ら達し得られるものであることを知る。即ち教育上意の

發達を重要視するものなるが故に球技によつて此の目的を達し得るとすればその價値の頗る大なるものあることを思はざるべからず。又体育運動は知的に考へ得られないといふ者もあらうが體育運動の盛なる今日に於て知的取扱は言ふ迄もないのである。殊に此の球技に於ける術語のみを知るだけでは容易ではないのである。其の他新聞紙上に表はれる記事を相當に讀み得る人が幾人あるかを疑ふ程である。吾人はこのことをしても球技の知的方面の取扱ひに於て知力を練ることを得るものと信ずるものである。勿論他の知的教科のそれと同様な意味を持つ知識とは異なるであらうが、文學的なる藝術的なる知的練磨は決して此の球技によつて得られないものではないと思ふのである。勇壯なるスポーツ文藝や、純眞なる文學的表出や、純眞なるブレイグランド上の鑑賞的敘述等の文學や、水を漏らさぬが如き細案なるゲームのスケジュール等は身體的並に精神的事情に精通し且つ群衆の心理と時期の事情等を基礎として立てられねばならないものであるが故に單なるブレイに對するテクニクを知るのみが知的に役立つといふものではない。球技のブレイに於けるあらゆる關係的な全知識を收得とその運用とを之れによつて見る事が出来るのみならず益々その發展をなし得るものなることを知るのである。

故に球技は教育上大切なりとせられてある知的收得にも關係があるばかりでなく、寧ろ積極的に知的啓發をなし得るものなることを知るのである。更に教育上重大なるものとせられてある情の陶冶と球技が如何なる關係を有するかは多言を要しないところである。スポーツの發達と共に人間の情的教育が促進されつゝあることは事實である。フェアブレイの精神は自尊心を高めるのみならず對手に對する尊敬の情を發す一方法なのである。又共同の精神といひ、自己犠牲の念といひ、共に團體發展の爲めの高尙なるスピリットの現はれであつて取りもなほさずブレイヤの心情である。中世期に於けるナイトの弱きを援けろといふ精神も我國武士道の精神も今日のスポーツの精神も一にして二ならざるものであつて堂々とゲームはするも一旦ゲームが終つた後は其處に美はしい精神の發露を見ることが出来るのである。即ち情的陶冶は此の球技によつてなし得られるところ大なるものがあるのである。以上知情意の三項について見るに其の効果頗る大なるものがある。生々とした價値を見出すことが出来寧ろ教育上眞の精神を發揮し得られるものは此のスポーツにあると思ふ。再言すれば教育の眞生命は現代のスポーツによつて漸やくその命脈を繼いでゐるに過ぎないといつても過言ではない。然

るに世の多くの人々の未だ迷夢より醒めざるを遺憾とするのである。

三、球技の指導

球技の指導はゲームの性質及び運動の難易メンバーの多寡季節の寒暖によつて一樣に取扱ふ事は出来ないものである。殊に教育対象の心身發達の程度の顧慮は最も重要なものである。今小學校及び中學校程度の學校にて例を挙げれば、先づ第一に考ふべきは如何にして興味を持続させ得べきかに就てである。完全なるチームワークとゲームのテクニクとを了解する迄に進める爲には如何にしても分解的説明と部分的の練習とを必要とするや言を要しないところである。併し學年の未だ進まざる程度にありてはその部分的練習を以てのみ満足するものではないのである。必ずや其處に不満と倦怠とを持つことは明かである。仍つて不完全なる規則にてもよし第一ゲームの目的を明かにし、その目的に向つて突進すること、なし、かくして漸次完全なるルールに従つてプレーする様に興味を第一條件とし進むを要すると思ふのである。此の球技に於けるチーム收獲の一に群衆心理の把握にある故に此の點に留意し心の向ふ方向を常に一定ならしむることを要する

のである。即ちそのチームのスピリットを樹立しそれに従つてそのスピリットの發揚に邁進するプレーヤーたらしめなければならぬ。

四、指導上に於ける

球技指導の途上に於てチームのゲームに對する技の向上を計るならば、模範的ゲームを見學しその模範的なる技術を筋覺に訴へるといふが如く、自らの如くやつて見たいといふ實行の意志をそゝるのもフラインプレーを見る事によつて一層強められるのである又示範及び説明も途上に於ける必要缺ぐべからざるものであるが、殊に重視するを要するは、練習である。立派な示範も、味ある説明も共に練習の時に役立つものであり、練習に影響なき又關係なき示範説明は何等價値を有しないのである。練習するには先づ考へて行はなければならぬのである。而してチーム全体としてのスケジュールが立てられなければならぬ。スケジュールは季節練習期間天候の如何、競技の素質、又は心理學的なる影響によつて變化を來たすものである。それ等の事柄を考慮し作製せられなければならぬのである。而して一旦練習のスケジュールが出来上つた以上それを遵法し、先づ技術の上達には熱練を

要するものなるが故に數即ち練習の度を多くかけることが必要である。「先づ考へよ而して數をかけよ然らば技術は上達せん」之が常に考へられ數を多くかけられたならば上達すること疑ひなしである。指導者は常に怠らず、一歩々々と新しい方法を發し、工夫すべきであると共に過度なる練習は過勞に陥り却つて能率を低下すべき此の點に留意し適度なる休養を要するのである。

中 津 市

目 次

- 一、序 言
- 二、球技の使命
- 三、球技指導

一、序 言

近時國民体操の隆盛は實に目覺しいばかりで尙ほ今後益々進展して止まなと思ふ。國內は勿論スポーツに國境なしと云はるゝが如く、各種國際競技が行はれ世界のスポーツ國を相手にして少しも遜色を認めない様に長足の進歩をなした。

かく世界の舞臺に立ちて堂々たる成績を得ると共に常にスポーツ精神を發揚し、大いに國際親善を増進せるはスポーツ外交の解かれる所以で各人各團體各社會の親交上にも大いに効果的である。而して國民体育の源泉は小學校体育にある。この意味により小學校の体育運動が進歩發達して益々旺盛のは國家興隆の上に甚だ喜ばしいことである。

殊に團體スポーツとしての球技は現今非常時に於ける團體教育強調の時最も必要であり又効果的である。尙ほ又球技は兒童は勿論吾人の本性に最も適し成長の糧である。心身の鍛錬又は趣味の運動として大きい價値を持つもので改正された体操科目中に十餘種の球技を挙げられたわけである。故に球技指導こそ体育上重大なる意義を持つものである。

二、球技の使命

1、球技發達の経路

球技發達の経路を辿ると人類は遠く未半開の時代に敵に對する攻撃手段として石を投げ又鳥獸を捕ふ爲め石を投げた。これは吾々祖先の原始的の生活に欠くことの出来なかつたことは世界共通の民族的現象で、物を投げることは人類の本能である。兒童が物を投げる事を好み投げずには居られぬ衝動を

生ずる事は否定する事が出来ない。之れが球技を生育したものであると考へられる。グール氏は「教育の手段として動物が有する本能的活動である」と、又スタンレーホール氏は「人類の祖先が行つた動作が遺傳的に本能となつて再現するのである」と云つてゐる。即ち長い原始時代に生活した祖先には疾走すること投擲する事跳躍する事射する事等は生活に欠けてはならぬ大切な活動であつた。斯様に祖先の實際生活上緊要であつた活動形式を其の子孫の現代人の今日の遊戯中に明瞭に認むることが出来る。遊戯は本能的慾求を本體とした簡単な動作であるが、球技は之の遊戯を知識的に組織し今日の文化に適應する様修飾したものである。球技の根本となる動作を分解してみると走る事投げる事擲む事打つ事衝く事等となる。

2、球技と兒童心理

遊ぶ事は子供の生活の全部と云つても差支へない其の遊び方が年齢と共に形を換へ内容を異にし單純より複雑に易より難に進む状態を見ると遊び方と、智力遊戯と体力又は意力との關係若しくは遊戯の好惡選擇の状況を知悉して大体兒童の心理状態を考慮することが出来る。兒童心身の發達と遊戯との關係により

チームの組織は小さい社會で競技者は社會の一分子でありキヤプテンは社會の統率者である。競技者の位置は社會生活に於ける吾人の位置である。チームの成績向上は各競技者が主將の命により各位置を守り己の義務を履行し理想的な活動をなしよき連絡を取ること社會生活と同一である。吾人は球技によつて導かれる各種生活上の重要な點の練習を見る事が出来るから社會人として立つ上に於ても好都合である又球技が社會の生成發達に役立つことも大きい球技を行ふ者は強健な者で従つて健全な精神の所有者である故に球技の發達は社會思想を健全に導く其他相手を尊敬し眞剣に戦ひ勇敢に行動し規則を守り合法的にゲームを行ひ己を犠牲として團體のために盡す等は皆社會生活に必要である。又球技は明るい朗かな氣分になし社會人心を統一し收攬することより考へても社會的存在の意義を持つのである。即ち球技は彼等が將來社會に立つて活動する第一歩の体験であり又實驗材料とも見ることが出来る社會の發展に貢献するのである。

5、球技の教育的効果

(一) 身体的効果

(イ) 整つた体格の修練(解剖上)……〔身体各部の均齊な發達〕

- 1、感覺遊戯時代
- 2、模倣遊戯時代
- 3、想像遊戯時代
- 4、思考遊戯時代
- 5、競争遊戯時代

十才頃より段々競争的遊戯に興味を覺へ個人團體競技に闘争本能著しく現れ、之が優勝の名譽に刺戟せられ不知不識の間に心身の鍛錬をなすものである。球技の勇壯な動作と組織的なルールとに依つて勝敗を決することが如何に兒童心身の發達に良き影響を及ぼすかは論ずるまでもない。兒童心理に照し球技は最も兒童に適合した教材で最も親しみ易き興味あるものである。重ねて云ふ球技は兒童に最適の材料である。

3、遊戯及び競技の要旨をみると

遊戯及び競技は兒童生徒の自然の活動性に適應せる一定の組織ある運動に依つて

- 一、全身の動作を機敏圓滑にし耐久力を養ひ
 - 二、快活剛毅の精神と
 - 三、正義協同友誼等の徳性を涵養
 - 四、以て健全なる心身一致の發達を遂げしむとにあり
- 4、球技の社會的存在の意義

(ロ) 良好なる體質の建設(生理上)……

〔内臟諸機關筋肉骨格の機能完全兩者の恰好なる均合〕

(ハ) 旺盛なる体力の保全(機能上)……

〔機敏巧緻優美耐久適應等の諸能力〕

(二) 精神的效果

(イ) 知的方面……〔注意判斷力思考想像觀察記憶力の養成〕

(ロ) 情的方面……〔感情陶冶〕

(ハ) 意的方面……

〔快活、剛毅、規律協同、從順、果斷沈着勇氣忍耐正義公平犧牲名譽責任反撥力等の精神養成〕

三、技球の指導

1、能率的指導法

興味を感じさせ永續させることが最も能率的である。技術氣分態度等に於て興味を減殺される様な指導は當を得たものでない。兒童は褒められると一層努力せんとするものである。欠點は要領よく矯正することだ兒童は頭から叱られると恐怖心を持ちいぢけたものとなり能率は上らない。而し高學年になると賞揚も適當な方法でない嫌氣を催すことになる場合がある故に指導上注意せねばならないのは對手の心理状態を顧慮することである。心理状態を見次に技術の指導である。

(一) 総合的指導か分解的指導か

技術の分解指導は稍進んだ時代にならないと興味を感じない故小學校にては主として総合的指導法によらねばならぬ。而し此の方法だけで進むと技術は進歩しない故時々分解指導を加味しなければならない。球技の指導が専門學校あたりの指導法と同じ方法で行つてゐるのを見ることがあるが之は兒童の心理を無視したものである。高學年又は技術が上達して來ると総合的練習だけでは満足しなくなる。技術を個々に練習しそれを総合してゲームの向上をはかる様な心状になる。

(二) 理想的指導法

上述の如く何れにも偏しないことが理想であるが限られた時間限られた設備に制限されることが多いので理想的には設備を完備し時間に餘裕を持つことである。

下學年や初歩には総合的指導法を行ひ中學年や稍進んでは分解的指導を多くし高學年や更に進んでは再び総合的指導をなすべきと思ふ。技術の上達は分解的指導にあり興味は総合的指導にあるが指導の段階はいづれにしても準備運動に初まり整理運動に終るべきである。要するに能率的理想的指導法は適當なる兩者の混用で其の時代々々によつて何れを多く取るべきかである。

各プレイヤーの従順さこそ團體精神發露の根柢であり主將の命に従ひ主權者の言にも服することが出来る。スポーツ教育の精神的方面を考へ少なくとも全体の統制上重要な従順の精神を養ふことは頗る重要である。

(四) 對手を尊敬すること。

スポーツは禮に始まつて禮に終ると云ふが初めと終りだけではなくゲーム中でもゲーム終了後もその勝敗はどうあらうと對手の態度美點を賞揚し心から尊敬し相共にスポーツを楽しむ念慮が今日以後のスポーツ教育上重要なことである。

(五) 眞剣にプレイすること

眞剣なプレイは自己や對手の氣持がよければかりでなく他面對手を尊敬することにもなり放埒に流るゝことを防ぐことが出来る。プレイに對して眞剣になり得るものは人間としても有望であるからである。

(六) フェアプレイ

規則の範圍内で自由に活動し美はしいプレイを望む。

(七) 指導力を養ふこと

自己以外の者を統禦する才は全体的活動をなす球技に特に必要で或時は叱り又は褒めることも必要で時には伸んびりと又は緊張させることも肝要である。

2、球技指導の重點

(一) 興味を持たせること

球技は興味を持つものであるがより興味を持つて迎へられるか否かを考へる必要がある。次に其の要點を上げると。

(イ) 指導者は球技並びに兒童に對する心の準備が必要である。

(ロ) 球技に對する知識を豊富にし教師先ず興味のある者たれ。

(ハ) 技術に堪能にして運動精神の活模範を示せ。

(ニ) 兒童と同じ氣持でプレイし熱を持って。

(ホ) 運動場等の準備をよくし時間の浪費を避ける。

(ヘ) 組分で力が伯仲する様にすること。

(ト) 兒童に即する教材を與へよ。

(チ) 相等熟練する迄教材をかへぬこと。

(リ) ルールの兒童化

(二) 團體精神の練習を重視せよ。

團體を組織する團員は此の精神の所有者でなければならぬ。團體精神と自己犠牲の精神とは球技の持つ最も大切な精神的要素である。

(三) 従順であること。

(八) 過勞は最も戒むべきである。

兒童は興味ある所に殆ど精神的疲勞を感じない、之は遊戯活動が彼等の休息の一方法として要求する自由な活動であるから従つて色々な兆候により疲勞の程度を察し過勞に陥らない様注意せねばならぬ。

(九) 統一あるチーム

第一身体強健なものと第二に闘志の旺んなもの第三によいプレイヤーたること第四に技術に秀でたること第五に規則に精通すること第六に忍耐力の強いこと第七に機敏なること。

(十) 人格陶冶を目標とすること

球技最高の目標は人格陶冶である。人格陶冶を忘れて眞のスポーツ教育はない。

3、球技指導の段階

(一) 説明 球技は實際の説明は詳しく實行慾をそゝる迄にし技術の説明は一時に一事とし簡單に要を得たものとす。

(二) 要點 を指摘しよく觀察させ要領を呑込ませる。

(三) 体験 反復練習し自働的に活動し得る様に進んでは己の身体個性に應じて創造する迄に導く。

(四) 練習 勝敗は練習如何による故に能率的に効果的に練

習を繼續すること。

(五) 矯正批判 正しき道へ進ませるため相互或は指導者より之をなす。

(六) 反省 自己を内觀し向上する。

▲各論に渡り述ぶる紙數を持たないから總論を以て終りとする。

第十五章

運動の結合(複合)取扱並に一單元の合理的指導法

北海部郡中部

目次

一、取扱について
二、指導法

一、取扱について

一体に連續体操はよくないと体育に對する我々の先輩は言つてゐる。何故だらうか。それにはいろいろ理由はあらうが先づ方法と回数と順序が一定してゐる。体操はやる人のやる人の要求に應じてゐなければならぬ。それに兒童の發育によつて又違ふ。根本的事情練習の程度時間等によつても違ふ。言ひ變へれば要求のあらはれていないときでもやつてゐるか

合理的でないその上方法を暗記せねばならない。第一節をやつてゐるときに第二節を考へるといふ風に常に次を考へねばならない。だからやつてゐる最中全力を持つてやる事が出来ないリクレーション即ち精神學科に依つて疲れてゐる内的作用をやることによつて新鮮にする事が出来ない故に連續体操は教育的でないといふらしい、併し又連續的体操は大いにやつた方がよいと例へば跳躍運動と上肢の運動を結合したり上肢と胸の運動を結合したりするのであるが、この方法は實施される時間が經濟的であり加減してやられる覚える、場合に實施される場合に方法が簡單で數が少い場合は少しも弊害がない効果も充分であり時間も經濟である、だから続け得るものは短く敏速にやらせるやうにする。練習教材をやる場合なども無理のないやうに連續的な方法でやらせる、といった

やうなものを勤めてゐる。こゝに於て連續体操はよくないが連續的な体操はよいと言ふ事になる、取扱としては勿論低學年にはむつかしいとしても五六年以上の高學年で兒童の体に即して養護矯正鍛練の道を渡んだ又簡單なるもの例へばブツクの青年体操中の簡單なるものなど大變結構だと思ふ。それに一時間の教材中「今日は跳躍を主として行ふ」とか「今日は倒立轉廻を主として行ふ」とか上肢下肢胸腹背の運動を簡易にすませたいとか、競技を主としたる体操を行ふとかの前準備運動として取扱ふは体操そのものから考へて時間的に兒童体育に適して有効的であり合理的だと考へる。又運動會、朝會体操、晝休時の体操はこの複合運動の適切なるものと思ふ。

要するにこの体操はリズムを必要とする。リズムカルにやると氣分を轉換させ兒童に自發的自學的にやらせる方便として必要である。

二、指導法

1、この体操は基本姿勢及運動が徹底的に兒童個人癖を除かれたりでもよいの姿勢を除いた正しいものでなくてははくからやつても効果がない基本的姿勢運動を充分にこれはこ

の運動で鍛鍊とか矯正とか養護とかの意識を持たせて有意的にやらせれば眞剣にやると思ふそうすると精神的にも體的に有効である。

2、基本姿勢が出来ればその應用たる複合運動を混じてその一舉一動にその目的を考へさせ目的に應じて力の配合を考へてどこまでも形式でなしに内面的要求によりて自覺的自發的にやらせる。

3、教材は前に述べた通りに兒童心意方面を考慮して成るべく簡單なもの特にブツク体操の簡單なるものを組み合せてやるとよいと思ふ。

4、號令は出来得れば一二三四……はやめて何んでもよい調子を合せて次々と面白く愉快にやらせ次の運動にうつるとしても簡單に容易に號令一つで自由に手間なしに移れるやうに指導する例へば

運動 臂前振 上振 前側振

號令 臂を前に振れ——始め

動作 臂を稍後方に引いて反動を附け前方肩の高さ迄振り上ぐそして止ることなく後方に振り戻す。約五

六回反復の後

號令 上に——始め

動作 今まで前方にまで振つた臂を上方にまで進める、
五六回反覆の後

號令 前側に振れ——始め

動作 臂を上方にあげたらこれを後方に廻して振り下し

前方に振り次に側方に振り臂前側振になる。

5、この体操はリズムを必要とすることは前述の通りだがやる児童をして自意的にやらせるにはどうしても生氣を必要とするために運動も美しく力一杯やらせてその間に快感に浸る。快感にひたることはやがて体操に對する趣味となり併せて自然に健康体になるやうに鍛錬されて来る。リズムの號令でもよいし更に音楽に合せてするも大いに意義あることと思ふ。

6、一つ一つの運動が基本的に自覺的自發的に出來練習により熟達すれば次の運動を考へることなく自然的に出來次々連続して來る運動になれて來てもやらうと云ふ意氣を作れば面白く趣味的になつてくることと思ふ。されば、一つの連続体操に飽きが來れば又他の連続体操を始めから再び基本的にやり練習——熟達と進めば効果絶大なりと信すつまり教材を更へるのである。

7、体操を面白く趣味的にやらせ其の間自然的に身体の鍛錬

發育に効果的ならしむるためにはどうしても指導者の熱と

意氣の力を要す。あのラジオ体操即ち國民保健体操この体操は体操としては極く簡單で而も初歩のもので下は子供から上は老人までやれる。しかしこの体操は松本氏の國家的國民的民衆化された氏の燃ゆるが如き愛國の至誠、熱と力あつて始めて價値あるものではないか、將來の國家を負つて立つ児童を指導する我々としても國家的國民的現在非常時復興氣分に充滿せる現在日本精神の奮起は矢張りこゝに体操教育にもあるであらう。こゝで指導者たるものどこまでも力あり熱ある又愛ある指導を必要とする。どこまでも児童個々の發育状態を考慮して個別指導も見逃しは出來ないために教材配列一教材の基本運動は忽にすべきことでない、指導の要は教師の熱と力児童の自發的發動による働待つ外のなしと信す。

宇佐郡 第二部

目次

A、運動の結合(複合)取扱
はしがき

A、運動の結合(複合)取扱

はしがき

文部省の學校体操教授要目の体操科教材一覽表の注意第二項に「本表掲ゲタル教材ハ概ネ單一ナル形式ノモノヲ示セリ。必要ニ應ジ適宜結合シテ行ハシムルヲ可トス」とあり。此の要目の精神は單一的教材を結合して出來る大綜合的全身的运动へ。運動を結合して多數の筋肉を動かし運動量を大に。結合された運動は單一の形の運動より遙かに興味があり、趣味的であるので自覺的体育へ。運動は結合されて身体の巧緻性、調齊力が練磨される。児童の日常の動作は單一的、部分的でなく全身である。結合運動は児童の自然性に適合する事になり又児童の本能運動に立脚する事になる。斯る要目の精神は所謂新体操の特徴を取入れて今迄輕んぜられ或は忘れられて居た体操の重要な部分の缺陷を補ふ所にあると思はれる。

第一章 要目の精神に基づき新体操より考慮され度き諸點

一、限定主義と可能主義

第一章 要目の精神に基づき新体操より考慮され度き諸點

一、限定主義と可能主義

二、全身の自然的調和運動(局部より全身へ)

三、運動に關する力の經濟

四、筋肉關節の多方的訓練

五、解緊と緊張及弛緩

六、律動と体操

七、自由と体育

八、興味と体育

九、指導の流動性

一〇、女子体育の根據

二、姿勢主義より運動主義へ

三、彈力、振動及連續的運動

三、技術的方法より自然的方法へ

第二章 結合運動の實際

B、一單元の合理的指導

はしがき

第一章 正規の指導案

第二章 各論(運動排列の理由及取扱上の注意)

第一節 誘導運動

第二節 主運動

第三節 整理運動

体操教材の可能主義に依つて徒らに教材の種類及範圍を擴張すると其の合理的運用が困難になり動々もすれば体育の本旨に反する様な幾多の弊害を生じて來るので結局限定主義の必要を生ずる。然るに或る方面から考へると限定主義(要目)に依つて確定された教材は永久に完全無缺のものとする事は出來ないのである。是に種々の研究及新方面の附加・導入されて行く事は斯道進歩上當然の事である。此の限定主義の教材を根據として更に研究される理論とか、運動の形式とか或は方法論とか所謂新傾向と稱す可きものが現今我が國体育の重要な一部分を補ひ得る如く進まねばならぬと思ふ。

二、全身の自然的調和運動(局部より全身へ)

動物の運動の本質を研究すると總ての動物の自然的運動は全肉体の運動である。(全体性の原理)。總べての動物の自然的運動は律動的に動いて行く(律動の原理)。總べての自然的運動は相互に調子を合はすものである(形の原理)体操を合理的、學理的に整理した瑞典体操に於ける部分的の運動は本体操の特徴であり又缺點である。本來生体の運動は身体の一部を動かす様に思つても、實は其の一部分の運動でなく他の部分も必ず調和的に働いて居るのである。此

の場合筋肉のみならず諸器官はもとより全身も又働いて居るのである。合理的体操に於ては此の自然的調和運動を餘り顧慮して居ない。爲に實施者の身体美の養成とか、興味とか言ふ方面より見て一の缺陷となつて來る。故に從來の要目を骨子として少くとも兒童の本質に立脚せる全体性及律動性を加味すべきは理の當然である。

三、運動に關する力の經濟

例へば脚を後舉せんとするに際し一旦脚を前方に小さく振つて一つの調子をつけてから脚後舉を行ふと容易であるばかりでなく其の後舉の度も大いに高い。此を今直立靜止(今までの体操のやり方)から直ちに行ふと努力は大きくして後舉の度は小である。又一運動の後には必ず反動がある此の反動を利用して運動の領域を大にし、尙一つの律動に導く事が出来る。之は總て運動を圓滑に、無理なく運動に用する力の經濟となり、疲勞少く興味多く不知不識の間に大なる効果を收めるのである。

四、筋肉關節の多方的訓練

瑞典式体操の運動の方面は豫め一定して居る、例へば上肢の運動に於ては前後左右と言ふ具合であるし足首關節の訓練は其の關節が上下に動くに止つて居る。然し上肢の運動

はあらゆる方面に訓練する事が出来る。特に軀幹運動の多方的訓練に意を注ぐは見逃がす可からざる點である。或一定の方向にのみ身体を訓練する事より多種多様の方向に身体を訓練して置くがよい事は論を待たない。

五、解緊と緊張及弛緩

身肉の筋肉又は關節が全く弛緩して休養状態にあるのは睡眠状態にある時である。其の他に於ては聊かの意識が流れ且力が籠つて居る。所謂緊張状態である。斯る緊張状態にある筋肉關節を時々解緊する事は筋肉の活用上必要且經濟的である。又体育運動に際して緊張を以て終始するより其の過程に適度の弛緩運動を織込む事は体育上緊要の事と言はねばならぬ。

六、律動と体操

身体運動の律動は常に形の律動と結合して居る。然も結合された運動は律動的でなくてはならぬ。律動的体操を行ふには外から入らずにもし外から入つても一度は必ず内的な生命に觸れて其處から出發せねばならぬ。單に物理的な律動でなく心魂的貫流の意味がなくてはならぬ。具体例によれば波の一起一伏、雲の去來、星晨の運行、山村の水車のきしみ等々皆律動的である。然し此の律動に極めて似通つた

貌をして居て本質的に全然夫と異なる性質のものがある。即ちそれはピストンや齒車の運動等が持つ一の拍節である。若し拍節が律動だとするならば更に言へば機案的運動が律動であるとするならば最も精巧な機械が最も高等な律動となるであらう。律動的体操は斯る拍節的のものではない。拍節は人間の知性、判斷、思考、意志によつて構成されたものであり、律動は意志以前のものであり意志から離れたものである。然し律動は意志によつて吾々の生活の中で興味を持つ。從來の体操が餘りに意志的に、あまりに鍛練的に、あまりに概念的に、あまりに無味乾燥であつたに對して之をもつと人間の本性に則した自然性、生命、生活、個性に則したものにする必要があると言ふ見地から律動を体操に取入れられて來たのである。つまり形より先づ生命であると言ふ一つの教育上の命題が律動的と言ふ言葉に依つて身体的側面から論ぜられたものである。

七、自由と体育

個性尊重の聲は既に耳慣れて居る。而も体育指導上必然的な事柄である。今日の團體教授に於ても見逃す事の出來ない重要な點である。從來の体操教授は動もすれば意志的、拘束的で彼等の自由な活動を尊重する事は忘れられ難であ

つた。自由の無い拘束の中から自發活動は生れ出ない。自發的体育は眞の体育としての根柢をなす。幾時間かの學習の後教室から運動場へ出て喜びに充ちて、とんだり、はねたりして居る兒童に自由にして自發的である体操教授に依りある慰安を與へる事は体育教師の任務である。

八、興味と体育

兒童の興味は變化を要する。興味のある所快情が存在する此の興味快情は今までの体操教授には少なかつた。興味的な体育は心理、解剖、生理的に批判して合理的に指導されねばならぬ。興味はやがて自分の趣味となり自覺的体育に進む一階程である。興味快情は運動に持続性を與へ体操に永遠的生命を與へる。然し最も注意すべき事は所謂娛樂的とならない事である。面白半分と言ふ様な体育となさない事である。ローマは堅實で理想的な体育を繼承したに關はらず終に面白半分の体育と化し、人獸の争鬪となし、延いて享樂的と化し、道徳は廢退し自國を悲運に陥らしめた事を考へねばならぬ

九、指導の流動性

「身体に体系を當嵌めるのが目的でない」とはメンゼンデイークの言である。体操に於ては身体を離れて体系が存在す

注意して居る間は良姿勢を保つても注意が去れば元の不良姿勢に還つてしまふ。良姿勢は軀幹筋肉の發達に依つて得られる。良姿勢を作る爲には軀幹筋を出来るだけ強くする事ではなればならぬ。良姿勢を保たしめる事に注意を拂ふより軀幹運動を重んずる方が結果に於て良姿勢を得る事になる。良姿勢を作ると言ふ目的に於ては何等の區別は無いが着眼に相違がある爲に運動のやり方にも表はれる。速度は自然のリズムに従ふので今までより一般に其の速度が早い。常に良姿勢を保たうと努力する爲に緊張の連続となるが新しいやり方は運動を重んずる爲に必要に応じて緊張させ必要が去れば弛緩させる。故に緊張と弛緩とは適當に交错する。爲に運動量の割合に疲勞は少い。今まで靜的努力は相當に重視されたが動的運動を重んずる傾向がある。兒童の本性は靜でなく動であるので自由に愉快に行はれる。

十二、弾力、振動及連續的運動

弾力利用と振動利用とは新傾向の二大特色である、弾力運動とは短い動作を反覆する事である。其の目的は体重と精力を利用して緊張を解き快感を感じつゝ、筋肉を充分伸し關節の可動性を増すと同時に全体の運動量を増すにある。主として体前後屈、体側屈等の運動に用ひらる。振動運動は

るわけではなく身体あつての体系であるから身体が体系を作る事にならなければならぬ。言ふまでもなく兒童の本質と教育の目的に依つて決定せらる可きである。身体の要求す可きを知り如何なる運動を如何に課す可きかを考慮せねばならぬ。運動の材料は固定的に提供せらる可き性質のものでなく、何處までも流動的に場合々々の要求に適合されなければならぬ。それ故に「何を」が重要問題であつたが進んだ指導では「如何に」に重要性がかかる事になる。

十、女子体育の根據

女性は男子よりも一層よけいに多様な危険や有害な影響に曝されて居るから従つて自由意志に依り女性強壯化と言ふ様な重大任務を委して置く事は出来ない。此の點に關しては是非とも國家が規定を設けて總ての女子に一定期間強制的に体育實行の義務を負はす必要があるとは獨逸の識者の間に可なり盛んに提唱されて居る。女子の心理、解剖、生理上合理的体育の必要を等しく認めて其の實績を擧げ様と努力して居る。斯くて吾々は初めて健康な力強き抵抗力ある従つて作業能力ある女性を期待し得るであらう。

十一、姿勢主義より運動主義へ

良姿勢の保持は何回繰返しても習慣化する事は困難である

臂脚体等を利用してされるもので目的は緊張を解きリズム、精力を利用して力を經濟にし運動量と運動領域を増大するにある。斷片的に取扱はれて居た教材を成る可く次々と連続させ様と言ふのが連續運動である。此の方法は時間の經濟精力の利用による運動量の増加、リズムの利用による快感隨つて最少なる努力に依る最大なる効果と言ふ經濟の法則に適ふ所以である。

十三、技術的方法より自然的方法へ

例へば兒童が跳箱を跳ぶに當つて立派なフォームで跳ばうとか外觀的に美しい技術で跳ばうとするのではなく取敢へず出来るだけ高い跳箱を跳び、出来るだけ遠く跳ぶといふ事即ち跳箱と言ふ障礙物を征服するといふ點に満足を感じるのである。此の自然的方法を以て兒童に當り適當な時期になつて立派に、上手にとフォームを要求する様になつた時技術的方法に移る可きである。

第二章 結合運動の實際

一、下肢運動と結合取扱い

舉踵、上肢、下肢行進と結合

●上肢
●臂前振上振舉踵
●臂側舉舉踵

●臂側斜上舉(振)舉踵

●脚
●屈膝舉股
●舉踵半屈膝

●行進
●足尖行進
●右兩者混交

●行進——停止——舉踵の反覆

●下肢運動は右の例の如く上肢及下肢と結合される事が多

30。

二、頸の運動と結合取扱例

●頭側轉

●左側轉ならば左手を右側に當て、左に引き
右側轉ならば右手を左側に當て、右に引く。

●体側轉運動を行ふに際し頸側轉を行ふ。

三、上肢運動と結合取扱例

●臂側(上)(下)振

●臂の振運動相互の結合——前振、上振を結合、側振から
前振に、前振又は上振に移る。尙二方向の結合により前
振上振、前振側振等

●下肢↓脚上舉或は屈膝舉股の運動を加へる

●斜懸垂の後、前行、後行又は横行等移動を行ふ

●單棒を用ひて臂立懸垂から前方轉廻を行ひ体を横木の
下に廻して斜懸垂の姿勢をとる。

六、平均運動と結合取扱例

●屈膝舉股屈膝舉股歩

●舉踵を伴はせて行ふもよい。此の場合舉踵と舉股とを同
時に或は舉踵を先にする事もある。

●臂は臂側例上舉或は片臂側舉片臂上舉頭側轉等を加へて
行ふ。此の時頭の側轉は側舉せる臂の方向に廻すがよく
舉股の脚を變へる時に側舉せる臂を上舉し、上舉せる臂
を側舉するのである。片臂側舉の代りに前舉するの
もよい。

七、体側運動と結合取扱例

●二人或は二人以上連手して行ふ。連手する場合は前後列
で組合せるのもよいが、突然號令を行ひ、人員を指定し
組合せるのも興味がある。

●臂を側舉し左(右)臂を体側に下ろし右(左)臂を側より上
舉し体を左(右)側に屈する。

●下肢運動との結合例

1、臂側振と舉踵

全と舉踵半屈膝

全と屈膝舉股

2、臂上振と舉踵

全と舉踵半屈膝

全と屈膝舉股

3、臂前振と舉踵半屈膝

全と屈膝舉股

右の例の如く上肢運動は運動相互の結合及下肢と結合
されるが其の体の運動と多く結ばれる。

四、胸の運動と結合取扱

●胸の運動は胸部の發達を助成すると共に胸廓胸椎等の異狀
發達を矯正する事が多い。それで運動を自身に主なる目
的を有して、他の運動と連關して相互的關係を保つ事は少
い。胸の運動は絶縁的であり、單獨的である。故に運動の
方法としては補助者や器械の助けによつて行ふ種々の矯正
的運動がある。

五、懸垂運動と結合取扱例

●前方斜懸垂

●直立姿勢から臂を側舉すると共に左(右)脚を側出し次に
右(左)臂上舉左(右)臂体側と共に体を左(右)側に屈する
次いで体を起し臂を側舉し終りに脚を元に寄せ臂を下ろ
し直立となる。

●一、二の場合の第二動即ち体を側屈する。●右(左)臂を
側上舉しながら途中止る事なく体を右(左)側に屈する
●手頭姿勢をとり側屈する際に反對側の膝を屈げ側屈する
側の片手を頭から離して足先の方向に伸ばし、頭を同方
向に廻はす。次いで体を起し、同様の運動を反對側に行
ふ。

八、腹の運動と結合取扱例

●臂立伏臥(臂屈伸)

●臂立伏臥に臂屈伸を加へる。

●臂立伏臥に片脚後舉を加へる。

●臂立伏臥臂屈伸に片脚後舉を加へる。

●臂立伏臥臂屈伸に兩脚後舉を加へる。

●臂を屈し反動を以て兩手兩足に地床を離れる。

●臂支持片臂上舉を交互に行ふ。

●臺上或は地床に兩臂支持を行ひ脚を交互に輕快に前後に
踏み替へ跳ぶ。

九、背の運動と結合取扱例

体前下屈

●腹の運動である腰掛体後倒と連撃して腰掛体前下屈を行ふ。此の場合背の姿勢は背の上舉又は背体側が最も容易に行はれる。

●開脚上舉体前下屈を行ふ際は足許より遠くの地床に手をつける様にする。

●背斜上舉掌外反胸後屈と結合する。

●開脚姿勢で左脚の所で体前下屈をなし次に右脚の所にて同様にする。

十、跳躍運動と結合取扱例

片脚跳

●片脚跳に前後、後進、側進等を加ふ。

●跳ばない方の脚を屈膝舉股する。

●跳ばない方の脚を前振又は側振、後振する。或は以上の方向を二つ或は三つ連続して行ふ。

●跳ばない脚を屈膝舉股脚前伸をなし、六踏毎に脚を交代して運動を連続する。

●左脚四跳の間に右脚は側出、屈膝舉股、脚前伸屈膝舉股を行ひ次に脚を交代、左右脚交互に行ふ。

●片脚跳と背の運動

(背体側又は手腰)。(背側(前)上舉側(前)下)。(片背上舉)。(片背宛前後振)。(片脚跳の間他脚の屈膝舉股を行ふ場合に用ふ)

十一、倒立及轉廻運動と結合取扱例

背部支持背立前方轉廻

●本運動實施後直ちに前方轉廻を結合して行ふ。

●跳箱を丁字形に設け縦の跳箱上に跳上り背立をなし更に高い横に置かれた跳箱に背部を支持して轉廻を行ふ(横の跳箱は陶位の高さにする)

●二人三人等組を作り一人が演技、他の者は器具代を務め順次交代連続して實施する

十二、行進と結合取扱例

●前歩ばかりでなく側歩後歩、斜歩等を行ふ。

●交互に脚を前後して歩行するばかりでなく一方足を常に後にして半歩行動(踏替歩連續)を行ふ。

●舉股歩、足尖歩、大股歩、小股歩、踏足歩、徐歩、駢足等各種歩法を行ふ。(駢歩にても行ふ)

●各種歩法を混淆して行ふ。
●駢歩中前後開脚跳躍を行ふ。

●十字行進 8字行進等象形行進を行ふ。

十三、呼吸運動と結合取扱例

●呼吸運動は上肢及胸の運動に呼吸を伴はせて行へばよい

●其の他一般運動の際常に呼吸指導を怠つてはならぬ。

B、一單元の合理的指導

◎はしがき

一單元を合理的に指導せんとすれば各方面よりの考察が必要である。正規の指導案の取扱法、各中心教授法、性別による体育的考察教授案に對する取扱上の一般的注意、個性に立脚せる取扱法如何にして体操を自發的により自覺的に導くか兒童心身の發育に適應せる各學年の取扱、文部省要目の精神に依り新体操を如何に取入れるか等の諸問題は一單元の合理的取扱には是非考慮されねばならぬ問題である。而し一單元の合理的取扱に最も直接的の問題は正規の指導案の取扱を合理的にすることだけならばならぬ。以下項を追ふて正規の指導案に對する合理的指導法を箇條書に其の要項のみを記して見たい。

第一章 正規の指導案

◎誘導運動

1、秩序 2、下肢 3、頸 4、上肢 5、容易なる体の運動 6、強度の下肢の運動

◎主運動

1、胸 2、懸垂(第一) 3、平均 4、体側 5、腹 6、背 7、行進 8、懸垂(第二) ……女子は省く 9、跳躍 10、倒立及轉廻……女子は省く 11、遊戯及遊技

◎整理運動

1、下肢 2、体 3、呼吸

指導案は種々の條件を考慮して立案するを以てあらゆる場合に通ずる一定案を得るが如きは到底不可能の事に屬する。右に記す正規の指導案も大体に於て尋常五年以上に適應のもので下學年、性別により差異を生じ設備練習者數、時間及練習者の發育狀態等其の他あらゆる諸條件に依つて適當に考慮されねばならぬ。然し一般的狀態より見たる基本的指導案は考へられる。

第二章 各論(運動排列の理由及

取扱上の注意)

第一節 誘導運動

一、誘導運動の目的

大なる仕事である主運動をする前に小なる仕事を行つて其の準備をなす場所である。目的達成の爲には

準備 身体上の準備 解剖上の準備
精神上の準備 生理上の準備

兩方面が考へられねばならぬ。

解剖上……全身の筋肉に適當の興奮を與へ各關節の可動性を増し柔軟にする。

生理上……呼吸、血行を適當に興奮せしめて主運動に於ける強い運動を何等の支障無く充分實行の出來得る様にして置く。

精神上……体操を實行するに際して専心になるやう。命令された事に對して従順に、規律的に、正確に動作をなし得る様にする。

二、誘導運動取扱上の注意

①教材は其の性質に於て訓練的矯正の爲であつて且つ容易な運動を選定すること。

②教材は全身的に亘つて選ばれること。

③既知の運動を排列して難教材、新教材は原則として取扱

はぬこと。

④前時間との關係上二つの取扱法

前時間大なる活動をなした場合は先づ心身を整理して主運動の準備をなす。餘り心身の活動を行はなかつた場合は積極的に精神、呼吸、血行等を興奮せしめる。

⑥分量及數は主運動に比例する。四十五分のうち四・五分位。

三、誘導運動各論

A 秩序運動

1、秩序運動排列の理由

▲誘導運動の目的である精神の準備、運動氣分の喚起、號令に對して正しく動く注意力の訓練、敏速なる神経系の働き等。

▲体操に必要な場所、位置を取る——排列。

2、秩序運動取扱の注意

▲動作の敏活と精確——秩序運動の生命である。

▲秩序運動と行進——未だ精神的準備も出來ず生理上解剖上準備の出來ない場所で行進を課する事は當を得た取扱ではない。時に行ふても極軽度にするがよい。

C、頸の運動

1、頸の運動、運動排列の理由

▲頸の運動を始めるに當つて爽快に——頭の血液循環を盛んにし營養に富んだ血液を送り老廢物を洗ひ去る。

▲姿勢を正しくする——總ての運動に當つて常に正しい姿勢でなされねばならぬ。一休我等の頸椎は前屈して居る。之を豫防し矯正する。

▲胸廓の發達を遂げしめる——頸椎の正、不正と体の姿勢とは密接な關係がある、殊に頸の運動は胸廓の擴張を圖る。

2、頸の運動取扱上の注意

▲三半器管の訓練と頸の運動——頸の運動は平均運動と共に三半器管の訓練をなす。

▲頸の運動と呼吸——如何なる運動を行つても呼吸の正常と自由は生理上特に考へねばならぬ。壓迫障害を來さない様に又下學年兒童には呼吸指導をなす。

▲運動の速度を緩かにし頸以外の部分を動かさぬ。

D、上肢の運動

1、上肢の運動排列の理由

▲秩序運動としての排列は正確に——運動のための準備ばかりでなく動作其のものに規律的、訓練的の價値がある。

B 下肢の運動

1、下肢の運動排列の理由

▲血行及呼吸を促進す——心臟に遠い筋肉群を動かすから。

▲解剖上より筋の弾性を高め關節の作用を自由にする——關節は使用不十分であつたり又使用せぬと退化する。

▲筋肉群の多くが作用するが神経系の作用は軽度である——半自動的である。

2、下肢の運動取扱上の注意

▲強度を漸進的にするがよい——同運動を七回行ふ場合は初め二三回は軽く次は強く取扱ふ。(速度)

▲容易にして且つ準備となるやう——全教程中三ヶ所で行はれる。此處では下肢運動としての目的と他の運動の準備となるやう。

▲下肢の運動は動作が初めから敏活に行はれるのが本林である。

▲生理上——下肢に次いで多くの筋肉があるので血液の循環を旺盛にする。従つて呼吸作用も促進される

▲解剖上——胸廓が擴張される胸廓内の器官の發達、機能の向上を圖る。呼吸筋の發達を促し呼吸を自由にする。

▲半自動的で精神の努力を要する事が少い。又運動が輕快で窮屈でない。

2、上肢の運動取扱上の注意

▲屈伸の運動は敏速に——上肢の運動は一般に敏速に行はれるが屈伸は特に敏速に行ふがよい。

▲正しい姿勢から正しい姿勢への移動——敏速に運動するが終りの切れ目は姿勢を正しく保つ。

▲調律的に行ふ——上肢運動は調律的に愉快に出来るので此の點を利用せねばならぬ。

E、体の運動

1、体の運動排列の理由

身体中運動を與へられず取り残されたのは体のみである。既に下肢、頸、上肢は實施されてゐる、此のために体の運動を行つて体全部に準備を與へ様と言ふのである。

2、取扱上の注意

▲教材は既知教材中より容易なる運動を選ばう。主運動で行はれるものとは自ら別がなければならぬ。

▲短縮案としては主運動に削除

F、下肢の運動

1、下肢運動排列の理由

▲下肢は運動及日常生活に於て重要な役目を果す。故に尙一層發達さすべきである。

▲上下肢結合して行はれるので下肢を動かすだけでも血行は旺盛になるのに上下肢の大筋群を動かすので身体は血行は非常に盛になり愈々主運動を行つても差支なきまでに至る。

2、下肢運動取扱上の注意

▲強い下肢或は上下肢複合運動を取扱へば良いのであるが成るべく上下肢結合運動が良い。

▲上下肢結合運動は一つくを正確に行はねばならぬ又二運動を同時に而もよく合はせて行ふ所に大切な意味がある。

第二節 主運動

一、主運動の目的

る。

①身体各部の向上發達——内臟諸器官、神経系又は筋肉骨格關節に對し訓練と鍛錬をなす。

②日常生活より來る不良姿勢を矯正し良姿勢の保持者たらしむ。

③精神上諸種の訓練向上をなす——跳躍懸垂倒轉等は精神的訓練にも有効である。

二、主運動取扱上の注意

A、胸の運動

1、胸の運動排列の理由

▲良姿勢の保持——日常生活は常に胸椎部を後屈して不良姿勢を取る。此を矯正して良姿勢となし主運動の始にあつて先づ良姿勢からスタートを切つて行く

▲胸廓内の諸器官の向上發達——呼吸、血行の高まる主運動では第一に胸の運動により胸廓の擴張をはかり諸器官の向上を行ふ必要からこゝに實施す。

▲努力のあまり大でない事——精神的にも身体的にも餘り努力が大でないので主運動中第一位に置く。

2、胸の運動取扱上の注意

▲精密なる正確度を要する——總て運動は正確でなければ効果が少い。本運動は性質上極度の正確を要す

B、懸垂運動

1、懸垂運動排列の理由

▲胸の運動と補助的なこと——胸の運動では大胸筋小胸筋は強く伸展される。懸垂運動では大、小胸筋

▲呼吸を止めぬやう——良姿勢と正しい呼吸とは運動に常に必要である。胸廓擴張と共に吸氣し元に復すると共に呼氣をなす呼吸指導をなし一齊に取扱はずに起す時は各個に行はしめる。

▲指導順について——正確を要するので指導順で考慮される、頭の後屈より入る、次に臂の分派姿勢により次に胸後屈をなす。

▲胸の運動と腰椎前彎——腰椎部、腹側面は眞直になつてゐなければならぬ(肋木に平行)腰椎部前彎は腹部に悪結果を及ぼし胸部内臟にも悪影響を及ぼす。

▲腰椎前彎と調節運動——体前下屈を行ひローバツクを豫防し矯正する、胸の運動の強さと回数によつて適當に行ふ。

▲臂支持胸後屈では確つかり握れ、確つかり突張れで効果を擧げる。

が収縮されて屈筋が働いて互に補助的である。

▲全身運動なること——教授は種々の方面から考究されねばならぬ。一方に偏してはならぬ。而かも一局部の運動は成るべく少くし全身の運動を取らねばならぬ。本運動は体の筋肉には好影響を與へ更に腹壁を強め胸廓の可動性を増し体の側方面にもかなり強い影響を與へて全身運動を行ふのである。

▲胸廓の擴張と姿勢の改善——大胸筋、小胸筋は肋骨を舉上すること大であり同時に背柱にも好影響を與へる。

▲變化を與へる上から——今までは大部分徒手であつたが本運動は器械使用で變化及興味を與へる。

2、懸垂運動取扱上の注意

▲確つかり握れ確つかり引き上げよ——これで長懸垂を防ぎ害を防ぐ様に努める。肩胛骨の下隅開き、鎖骨斜になり、頭が沈み、体が長くだらりとなれば長懸垂である。

▲頭と下半身について——頭が前に傾み易い爲に大小胸筋は肋骨舉上の働をさまたげらる。正しく頭を保ち胸廓擴張を圖らねばならぬ。下半身に力を入れる

きな價值がある。

▲精神、呼吸、血行の非常に旺盛な時の後には行はぬ——場合によつては類、呼吸運動を課して後に行ふ事もあり行進歩等は成るべく避ける。

▲前進を行ふ運動と腰椎前屈の弊——徐歩屈膝舉股歩等に於ては腰椎前彎に陥り易い之を防ぐために

▲前脚に体重を移し後脚の足踵面全部を裏返し僅かに趾先を基底面に觸れて置く。

▲体は一脚が後舉のため前脚より稍前に傾いて居る様時間を多くしない工夫必要——動作が遅く器械器具を使用すると一層時間を要す。節約法を考へる。

▲常に出來得る限り多数に行はせる——待つて居ると運動氣分を失ひ時間は不經濟である。

▲同一準備姿勢を永く保たしめるな——運動緩徐而も持続的であるのに地上で臂側舉平均臺上でも臂側舉ではよくない。

▲平均運動と季節——寒風吹きすさぶ運動場に平均臺上を徐歩する兒童あり、運動場にしゃがんで居る兒童ありでは感心出來ない。

D 体側、腹、脊の運動

と直腹筋、三稜筋等が胸骨、肋骨を下させるので胸廓擴張を妨げる、下半身は力を入れずに自然のまゝに。

▲正確の要求をなす——胸の運動につき正確度を要求する。程度を強過ぎぬ様正しい運動方法及要領をさすける。

▲必ず短懸垂なること——教材が適當(力量以上の教材は悪い)精神の緊張(弛むと長懸垂になり易い)頭を少し後屈する氣持。

C 平均運動

1、平均運動配列の理由

▲調整力と言つても種々ある——平均運動は筋神経を鋭敏にし運動神経系の静止作用を確實にす。活動的な調齊力には効果は少い。

▲前運動の補助的調節的運動である。胸、懸垂共に筋努力は大であつたが本運動は精神方面を大にす。平均運動は筋努力は緩徐で努力は小である。

2、平均運動取扱上の注意

▲運動は緩徐に行ひ動作後必ず寸時止めよ——平均を保ちつゝ運動することに意味があり又停止時にも大

1、体の運動配列の理由

▲前運動は精神的努力の運動であつた後をうけて筋肉的努力の運動をなす。

▲胸、懸垂は体の上部訓練であり本運動は体下部の發達に關するものである。

▲腹部内臓器官の訓練

2、体の運動取扱上の注意

▲排列の變更の出來る教材——調節的に運動自身(体側)が出來て居り又調節的に配列(腹背)されて居る。變更する場合は(背、腹、体側)(体側、背、腹)、背、体側)等常に腹背の相對的作用は離されない。

▲背柱に對して類似姿勢を續けて配列せぬ——腹(臂立伏臥)背(脚支持臺上伏臥)の配列は同一努力を背柱に及ぼし調節の意味を失ふ。

▲体の運動は念入りに——割合に技量熟達を要しないので或は興味が少ないので粗略に扱れ勝である。

▲体側運動は一方に偏せず並行して行はせる。体側の運動は腹壓其の他の力により消化、呼吸、排泄の作用及血行を促進する。

▲腹の運動と兒童——腹筋は一般的に發育薄弱であり

下學年では獨立の腹の運動は課せられない。女子は腹筋が弱いので男子より程度を低くし回数多くす。
▲腹の運動と呼吸——呼吸法指導（後倒→吸氣元へ→呼氣）運動終れば一呼吸休む。（呼吸調節）
▲体前倒と後倒の倒し方——前倒（腹→胸→頭）起す時は（頭、胸、腹）の順になす体後倒は順序が反對になる。

E 行進

1、行進排列の理由

▲強い注意力の緊張と相當に強い筋努力を要するから
此處で嚴正な規律の許に行ふ。
▲前運動と調節的意味を持つ——前運動は体の運動で本運動は下肢の運動である。前者は比較的靜の後者は動的調節的で精神上の轉換を圖る。

2、行進取扱上の注意

▲過度に行進を課するな——持久的駢歩は五分以上課してはならぬ。速足、駢歩等に心身兩方面の努力相當に大であるので三分乃至五分行ふ時は時々停止せしめると疲労の度が非常に少い。
▲兒童の調律に合した行進速度を授けよ——一學級の

行進を描へねばならぬが兒童の調律から餘りかけ離れぬ様に。

▲同一行進をなさず種々の行進法を課する——速歩、擧股のみ課せず各行進を授けて脚腕及注意力を練習し正しき行進へ導く。

▲疾走の後には必ず軽い歩行を授けよ——歩行進、足踏を課して次に呼吸運動を課し呼吸、血行の沈靜を行ふ。

F、懸垂運動

1、第二懸垂排列の理由

▲精神方面の鍛鍊をするため——胸の運動より教材は勇氣果斷等の訓練をなすに不充分である。既に心身共に最高潮に達せんとする時此の方面の陶冶は大切である。

危険突破→自信力→決斷→勇氣

▲程度の高い調整力養成と肩帶諸筋の鍛鍊をなす。

2、第二懸垂取扱上の注意

▲女子には省略する——筋肉纖弱で肩及臂の力が弱い程度の高い運動は適せぬ、男子の特徴發揮の運動は避けて女子特徴の行進遊戯を行ふ。

▲性別取扱をなす——設備不充分のため兒童は待たされる。跳躍、倒轉と組合はせる。

▲運動の始め途中、終りを正確にする——本運動は特に終りまで正確に指導す。

▲運動が冒險的であるだけ興味が大きい此の興味を利用して運動愛好の精神を養ふ。

G、跳躍運動

1、跳躍運動排列の理由

▲最も努力の大なる運動である——最も努力を要し活動的であり且つ巧緻的教材である。身体は強く運動して來たので体温は高められ關節は柔軟に筋肉は敏捷に且つ正確に活動し得る様になつたのでこゝに排列する。

▲前運動と調節的に行はれる——第二懸垂は上肢筋を使用する部分の多い巧緻的運動であるが跳躍は主として下肢筋によつて行はれる巧緻的運動である。

2、跳躍運動取扱上の注意

▲相當多くの時間をかけて念入りに取扱ふ——効果並に趣味の喚起餘成に努む、僅か二三回では物足りぬ
▲着陸を正しくせよ——踏切——空間姿勢——着陸、

着陸は大なる調整力を要す。

▲強い跳躍運動の前には準備跳躍をなせ——初めから全力を以て臨まず初め一二回軽く跳躍する。踏切の距離、跳び越す高さ等を豫知せしめる。

▲大なる運動は順序正しく且つ徐々に進める——總て勇氣は自信のある所に起る。先づ進度を徐々に自信を持たせる。空元氣と輕卒とは大失敗を招き易い。戒む可きである。

▲時間の節約法を考慮せよ——平均臺、腰掛、バツク跳箱等總ての使用法を考へるか或は班別指導により異教材を交互に取扱ふ。

▲体に等量の運動を課せよ——片脚踏切跳上下等は必ず左右兩脚を取扱ふ。

▲器具器械の點檢をなせ——不慮の失敗は兒童の身体を損傷するだけでなく精神上大なる損失を招く。

H、倒立及轉廻運動

1、倒立及轉廻排列の理由

▲前運動の調節的意味を持つ——跳躍は主として下肢筋の活動が多いが本運動は上肢筋を多く使用して心身に大なる活動をなさしめるので調節的である。

▲運動量及精神的努力大である——活動的興味深し。全身の神経系統訓練。支配力の向上等高度の運動である。

2、倒立及轉廻運動取扱上の注意

▲漸進的に進むと共に細心の注意を要する——最初より教材は仕上を要求せず、身体支配力を漸進的に進め細心の注意を拂つて指導順序を工夫考慮すべきである。

▲補助法を充分研究せよ——比較的危険を伴ふ故補助法を工夫し運動の要領を會得し安心して實施せしめる。

1、遊戯及競技

1、遊戯及競技排列の理由

▲精神的方面から見て調節の意味を持つ——今までの運動は多く精神を緊張させ又命令を受ける受動的であつたに對し本運動は本能に立脚した興味があり自發的である。

▲呼吸器、血行の發達をはからんとす——呼吸血行の促進された主運動の最後に於て此の方面を修練せんとす。

選ばなくなり、過勞及び無理な取扱をすることになる。

▲運動精神の發揚に努める——運動精神の鍛錬は本教材が他の教材に最もすぐれた點である。正しい方法によつて勝たねばならぬ。而かし一方負けることを知らしめねばならぬ。正しく全力を盡して而かも力及ばず敗れて勝者に心服し又推奨することは立派な態度である。

第三節 整理運動

一、整理運動の目的

▲促進された呼吸、循環作用及興奮されてゐる精神を成るべく早く常態に近く復歸せしめる。

▲跳躍、倒立、及轉廻、遊戯競技等に於て比較的不良姿勢になり易いので運動を終るに際し姿勢を正す。

二、整理運動取扱上の注意

▲本運動に排列する可き教材の性質——①習熟した運動

②比較的訓練のもの ③充分筋肉を收縮伸展せしめ比較的緩徐なもの ④良姿勢を得させるに適したもの。

▲呼吸循環を沈靜せしむる様——運動を敏速に取扱はず順次緩徐に取扱ふ。

▲德育方面の修練——知的、感情、意志の各方面に於て到底体操の及ばない特徴を持つ。

2、遊戯及競技取扱上の注意

▲發育に適應した指導——要目所載のものは此の點に充分注意してある。指導は其の期間に完成するものではなくて順次週月、學期の進むにつれて完成へと進む。

▲土地の状況により適當な教材を採用して排列する——個性を尊重し地方色をとり入れることは教育上必要である。兒童の本能に立脚せる本教材は郷土に其の材料を求める事は最も價値ある事である。

▲季節との關係を考慮する——冬季は大体に於て休憩少く連続するもので餘り過激でなく運動量の大きなもの。

▲女子に對しては本來の特性に鑑み適當な取扱をなす——女子は生理上、解剖上、心理上男子と異なる、技術の能否と適否は別として指導法も異なる。

▲技のみに捉はれるな——指導者の頭が強く技術を考へる時情操陶冶は望まれない。(唱歌、行進、遊戯等の場合)競技に於て勝つ事ばかり考へると手段を

▲整理運動の分量は主運動の分量に比例するやう——普通の場合誘導運動に比して時間は少くてよい特に授業直後が休憩時間の場合が多いので尙更である。

▲整理運動と訓練——身体的にも精神的にも良く落ちつけて愉快に靜肅に終つて解散することは体操の効果を確實に收める。

三、整理運動各論

A、下肢の運動

1、下肢の運動排列の理由

▲半自動的で精神を勞することが少い。

▲血行の調整には筋が澤山ある。——血行を和げ分布を平等にする。

▲筋を收縮した状態から充分伸張した状態に至らしめる。(緩徐なる取扱)

2、下肢の運動取扱上の注意

▲教材の取扱を速より緩へ又は緩に取扱ふ——準備運動の下肢とは反對の取扱。

▲廣汎な筋運動をなす材料を選択せよ——血行の分布を平等にし和らげる役をなす。

B、体の運動

1、体の運動排列の理由

▲仕事の終りに於て良姿勢を取らしむ。——勿論教程の全般に亘つて良姿勢の保持は必要である。而も跳躍、遊戯、競技の後をうけてゐる。

2、体の運動取扱上の注意

▲努力的な姿勢を永く取らしめるな——胸後屈を永く取らしめて置くことはよくない、呼吸を制限して整正する事が出来ない。

C、呼吸運動

1、呼吸運動排列の理由

▲努力後の肺中の瓦斯交換を促進する。

▲呼吸を整正にする。

▲胸廓の擴張及可動性を増す——正しい呼吸法の指導をせんとす。

▲呼吸器練習は主たる目的ではない——体操、遊戯、競技等が呼吸器練習として價値ある事は本呼吸運動より遙かに大である。

2、呼吸運動取扱上の注意

▲児童は胸式呼吸にするがよい——胸式呼吸は胸廓の

弾性、呼吸筋の作用によつて行ふ。目的である瓦斯交換から見ても胸式呼吸がよい。

▲回数を多く行ひすぎるな——普通（三、四回多くて五回を）適當とす。

▲新鮮な空气中で鼻呼吸せよ

以上正規の指導案であつて尋五以上に大体適用することが出来るが尋四以下の児童には適合せる案を考案しなければならぬ。尋常一、二、三、四の教授案の一般形式は左の順に排列されるれば大過あるまい

尋常一、二年一般形式の教授案

一、誘導運動

- ①秩序 ②下肢 ③上肢 ④遊戯

（活潑な運動又は注意を要する運動）

二、主運動

- ①胸 ②懸垂 ③平均 ④体側 ⑤背 ⑥行進 ⑦跳躍 ⑧遊戯

三、整理運動

- ①下肢 ②呼吸

以上の中正規の指導案より除かれて居るものは種目に於て

頸、腹第二懸垂、倒立及轉廻の四教材である。

呼吸法の要領が難しかったり筋肉神経系の發育が不十分である時代の児童には當然省略さるべきである。又此の時代の体操は遊戯が主体となるべきで体操も遊戯的に取扱はねばならぬ。誘導運動中遊戯は訓練方面に注意すると共に生理方面に注意し彼等の注意をみだし且つ呼吸を不正にした

り急に血行を高むる様な過激な運動を排列してはならぬ要は誘導運動の目的に合した教材を排列することである。

▲尋三、四年の一般形式の教授案

一、誘導運動

- ①秩序 ②下肢

- ③頸 ④上肢

- ⑤体

二、主運動

- ①胸 ②懸垂

- ③平均 ④体側

- ⑤腹

- ⑥脊 ⑦行進

- ⑧跳躍 ⑨倒立及轉廻(尋四男)

- ⑩遊戯及競技

三、整理運動

- ①下肢 ②呼吸

身体發育上充實期。胸の急速な發達。疲勞の最大期。第二の危期時代である。精神發育上想像作用は發達して現實化し比較作用は向上し名譽心強くなり主我的になつて来る。

体育上右の如き發育をなすので教授上良姿勢の保持と呼吸血行の促進をはかり規律、服従、協同の精神を涵養し体育に對する趣味を養ふ等の諸項に着眼し取扱上教材を現實化し体育に對する理解と興味を得させ巧緻的な教材を取入れ急速運動的のものを加減する等考慮しなければならぬ。

別府市

「体操」児童が如何なるものと考へて居るだらう。對照である児童の聲を聞いて見る。「又体操か」、「いやだな——」之が教師の居ない場所に於ける眞の叶びだ。何故、か様な言葉が純眞な児童の胸底から、ほとばしり出るか、此處に吾々教師が、熟慮せねばならぬ點があるのではないか、熟慮すべき點が多々有ると思はれるが、中でも一時間(正味四十五分間)を如何に合理的に指導するか、又一つの考慮される問題だと思はれる。一つ／＼の教材をうまく取扱かつても、其の組合せを合理的に指導しなければ、此處に竹に木をつぎ足した様な變なものになる、例へば文部省から指定された細目中より拔萃して、之を紙寫し、体操時紙を見つめながら「氣をつけ」「休め」の號令の中に、教材を織り込んで体操時を賣ふさぎに

過す、之で兒童が楽しく、嬉しく、汗とほこりまみれながら眞剣に体操を繼續して行く兒童が、幾人有るだらうか、私は之では眞の楽しみを持つ兒童は全然ないと言つてもよいと思ふ。こんな事では、必然的に「いやだ」の言葉が兒童の口から出て来るのは當然だと考へる。

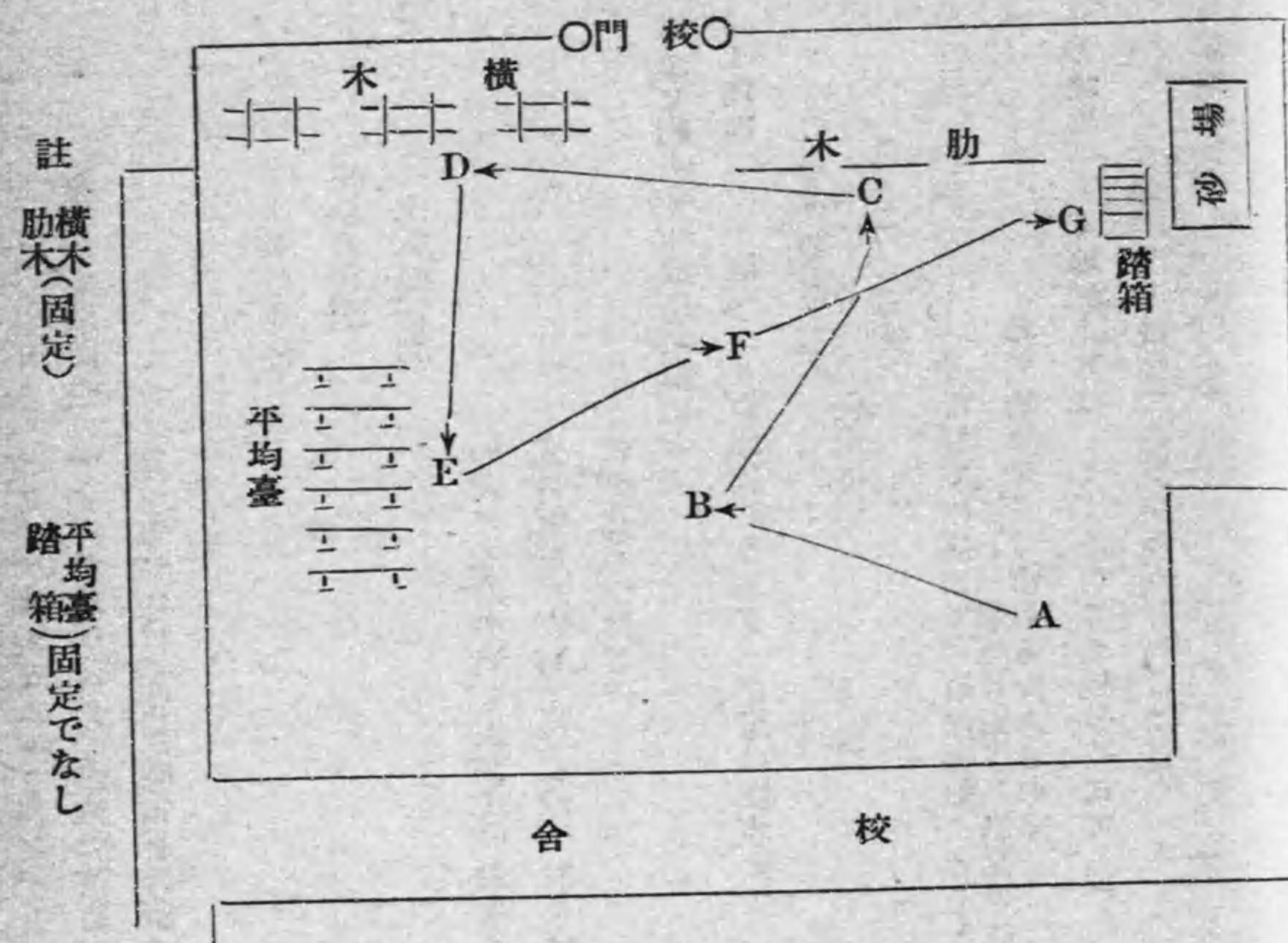
やる兒童も心では「いや」、此の苦しみから逃れんとして遂には假病を用ひ、又は極小さな傷を理由として欠課し、甚だしき時には流行の結果として一學級五十人に對して二十人もの見學者を出す云ふ結果にも立ち到るのである。

かくなる事は偽りの世界に兒童を教師が引入れた事にもなり道徳上からも、小さい様だが教師の罪は深いものとなつて来る。

斯様に考へ來る時、合理的指導法こそ、ゆるがせにすべからざるものとなつて来る。合理的に指導してこそ、楽しみ、体操時が待遠しいものとなつて来る、かくなれば服装問題も或る點までかたづくのではないか。

御校の研究會に此の題目を選ばれた事も、右の様なるお考への結果ではないかと思はれるのであります。

いかに合理的に指導すれば良いか、之が次に來たる問題になる。



教師の合理的指導法の確立により、兒童が運動に對して興味と理解を持つてこそ、体操時を待つ兒童が養成されるのである。

合理的指導法の一段階として、

- 一、準備を充分になす事
 - 二、四十五分の割當教材に對する」
 - 三、運動場を如何に使ふか
- 一、に於ては器具の配置による充分なる準備が必要だと思ふ、時間中にその何を出して來いでは圓滑に体操は進まない。
- 二、に於ては、三階級に分ち、大略
- (一) 始の運動：10分
- (二) 中の運動：30分：主運動となる
- (三) 終りの運動：5分
- 三、に於ては、運動場の設計(準備と密接な關係がある)我が校に於ける運動場を以て之にあつ。

- | | |
|------|---------|
| A 地點 | 集合場所 |
| B 地點 | 徒手教練 |
| C 地點 | 下肢 頸 上肢 |
| D 地點 | 胸 懸垂 体側 |
| E 地點 | 腹 平均 |
| F 地點 | 競技 遊戲 |
| G 地點 | 踏箱 |
- 整理運動
- 次に此の配置にて運動を行ふ
- A 地點：B 地點
- 整列、番號 及び步調 廻れ右 等
- 步調 1、速歩行進より普歩行進とか
- 2、一步を強く 一步を弱く
- 3、速歩行進—普歩行進を交互に
- 4、速歩行進のみ
- 5、駢歩
- 等により變化ある行進練習
- B 地點 体操体形
- ◎自由体形：單に自由に開かせるより

つかまへ鬼の遊技にて開く。
一と四が逃げ二と三が鬼で笛を合
圖に追ひかけ適當な時笛を合圖で
やめる。

四例側面縦隊の

- ◎下肢の運動
- ◎頸の運動
- ◎上肢の運動

一律に左右の臂を動かす必要なく
左臂側伸、右臂上伸と云つた具合
に變化をつける。

以上を約十分間餘に配當す

C 地點：B 地點よりの移動にうさぎとび又は駈歩にて

◎胸の運動

◎体側の運動 肋木使用

◎懸垂：一分間懸垂 之にて、自己を強くせんと
持久的懸垂 發憤がもたらされる。

D 地點：C 地點よりは……とべこえ競争等にて

◎懸垂 C 地點での懸垂ありし場合は省く

E 地點

◎腹の運動

◎平均運動

競技的に落し合ひをなす場合あり

F 地點

競技……

G 地點

とべなかつた何故か、此のなやみを利用し指
導す

跳躍

一步々うま味を増す毎に自己満足と發憤を
つちかひ、教師の絶大なる賞賛により面白
く練習が出来る。

以上三十分間以内にて、

最後に整理運動五分間餘り、かく考へ來る時

教練、遊戯、競技等も此の体操間にはさまれて居るが

準備運動：中に教練の初歩を準備運動中に入れ

準備運動 中間に準備された身体に適する

主運動 軽き遊ぎを挿入し

主運動の最高調に達した點に於て

競技を課し……(多少の激運動はよい)

最後に整理運動をなす。

此の様に興味と理解とを廣めつゝ結合して行くならば、
必ずや好きな体操となることが出来る事を確信す。

第十六章 雨天及暑季・寒季の体操

大分郡大分部

目次

- 一、序
- 二、教材
 - 1、下肢の運動
 - 2、頭の運動
 - 3、上肢の運動
 - 4、胸の運動
 - 5、平均運動
 - 6、体側の運動
 - 7、腹の運動
 - 8、脊の運動
 - 9、呼吸運動
 - 10、教 練

一、序

雨天夏季冬期の体操指導についての研究であります。が縣内
半數以上の小學校は冬期霜解けがして校庭の使用の出来ない
といふことはあるまいと思ふ。尙夏季に於ても暑さのために
体操の出来ない等いふことも殆ど否あるにしても極少ない小
學校としか考へられない。それで一般的に見て夏季も冬季も

体操が出来ることとし(出来る場合は室内にて)こゝにては
雨天の場合の体操指導を如何なる方法に依りて行ふかといふ
事を主にして考へたい。雨天の場合はどうしても室内にてな
すより外はない、室内と申しても雨天体操場の設立の有無又
は講堂等の有無等に依りて指導方面には格別の差があること
と思はれる。私の述べる体操指導は雨天体操場、講堂等を持
たずに日頃學習をしてゐる教室を一時の体操場と換へての指
導である。教室で体操をするために定められた教材ではある
が懸垂運動、平均運動、跳躍運動、倒立及び轉廻運動は横木
肋木、鐵棒、跳箱及びバック等の器具の關係上省かねばなら
ない。尙体操用腰掛は教室附兒童用一人腰掛に代用する。
次に教室にて出来る体操教材を定められた教材の中より選
出すると、

二、教 材

第一 下肢の運動

足側(前)(後)出
 舉 踵
 足側(前)出舉踵
 舉踵半屈膝
 屈膝足側(前)出
 屈膝舉股
 屈膝舉股脚後伸
 脚前舉(振)
 脚側舉(振)
 足側出臂側舉
 舉踵半屈膝臂側上舉
 足側出舉踵臂上下伸

第二 頭の運動
 頭後(前)(側)屈
 頭側轉
 頭廻旋

第三 上肢の運動
 片臂前(後)廻旋
 臂交互上後伸

臂側(前)(上)舉
 臂前(側)上舉
 臂側(上)(下)振
 屈 臂
 臂側(前)(上)伸
 臂側下伸
 臂前屈
 臂側開(振)

第四 胸の運動
 胸後屈 腰掛
 掌外反胸後屈 腰掛
 臂上舉胸後屈 幫助体支持(幫助の者に形に注意せしむ)

第五 平均運動
 舉 踵 腰掛
 舉踵半屈膝 高學年には腰掛を用ふ
 屈膝舉股 同
 脚前(側)舉 同
 屈膝舉股脚(前)後伸 同
 片脚屈膝片脚後伸 同
 (側)舉体前(側)倒 同

片脚半(全)屈膝
 片脚前舉 同
 腰掛より直立
 (直立より腰掛)
 徐 歩

第六 体側の運動
 体側轉 腰掛
 片臂側開体側轉
 体側屈 腰掛
 片臂側上舉体側屈 同
 体側倒 腰掛(出來得れば体操用腰掛)

片脚屈膝片足側
 出体側倒
 屈膝足側出体側
 倒
 臂立側臥 腰掛(幫助を用す)
 第七 腹の運動
 体後倒 手胸屈臂膝立(幫助)
 臂立伏臥 腰掛
 臂立伏臥臂屈伸 同
 第八 脊の運動
 体前下屈 腰掛(なるべく低い腰掛を用ふ)

体前倒
 片脚屈膝片足後
 出体前倒
 屈膝足前出体前
 倒
 体前倒臂側開
 (振)
 体前倒臂上舉
 (振)
 体前倒臂下振
 体前倒臂上伸
 伏臥体後屈 床上に伏臥し手を頭上にてくむ(掌外)

第九 呼吸運動

臂側舉
 臂側舉々踵
 胸後屈
 胸後屈臂側舉
 臂前上舉
 臂側上舉
 臂前舉側下

第十 教練
 氣を著け
 休 め

るばかりでなく体操科の成績も不振に終るのではないかと案じられる。要するに教師にやらうといふ意氣さへあれば狭苦しい教室も随分いろ／＼に利用され其の上体操科の効果を擧げ得ることと思ふ。

大野郡井田支部

目次

- 一、序
- 二、特殊季節の体操科指導上の注意
 - 1、教師本位でなく児童本位に教授を進めたい
 - 2、児童を見つめて眞に理解して指導せよ
- 三、雨天の体操
 - A、季節的考察 B、方針 C、指導上の一般的注意
- 四、夏季の体操
 - A、季節的考察 B、方針 C、指導上の一般的注意
- 五、寒季の体操
 - A、季節的考察 B、方針 C、指導上の一般的注意

集まれば
解かれ
番号
整頓
右(左)向
半右(左)向
後向
止まれ
行進間右(左)向
行進間後向
伍の重複及分解
側面縦隊より横隊
基本練習
基本練習
同
基本練習
のやうな教材だと思ひます。それ故此の教材を各學年に應じて課題し指導してゆき餘り教材を多くせず、相互に矯正し合つて行けば室内に於ける体操に於ても相當に好成績を擧げ得ることと思ふ。然しやゝもすると定められた時間雨でも降らうものなら擔任の先生はこれ幸と児童に今度の体操は算術と……算術の押賣をなし、算術の遅れを取り返へす時間の如くに考へたり、或ひは全く目的のない自習を命じて教師は自分の仕事をしてゐるやうなことは、児童の活發性は失はれ

近來体育は非常に進歩發達し、その内容も亦頗る複雑になつて來た。殊に學校体操の研究は著しく進歩し屢々此等に關する會合や意見を誌上に見受ける事の出來るのは實に喜ばしき事である。尊い児童を指導する吾等は等しく此の研究を怠つてはならぬ、常に第二の國民たる児童の体位の向上に意を用ひなければならぬ。

然るに雨天及夏季、寒季の体操は餘りに等閑視されてゐる事と思ふ。否、室内体操場を見よ、其處には授業に支障なき迄の設備ありや、グラウンドを見よ、如何に狹隘なことよ。

我等は如何に巧みなる指導の技術ありとも燃ゆるが如き意氣と熱ありとも上述の如くんば唯手をこまぬくばかりである

農村はまだ疲弊してゐる斯の時に於て体育施設經營の等閑視されることは、一面に於いて實に無理もない事である。併し乍らみだりに不平を云ふ者ではないが、去る五月下旬金澤市に於いては児童体位の向上を期し体育の發達と衛生的施設の完備を企圖し、百四十萬圓の巨費を投じて市内各小學校の体育館を改築し尙十年間の努力の結果を發表してゐる……
勇氣と同情ある當局が何の爲めに体操設備をすることが出來ないのだらうか、而しその設備なきを口實にやれ不完全なる運動場よ、室内体操場よと嘲笑して夏季、梅雨期、嚴寒

期、暴風雨の時節等に於いては屋外にての運動は不可能なる爲め當然中止される、従つて斯の如き日が續くと体操が讀方算術に變化するのは聊か良としても遺憾な事には話方だ、いや自習だと云つて児童の自由な時間として課する事がある、此れ等を考へると如何に体操を輕んじてゐるか伺はれる。児童は運動不足となり我等責任ある國民教育の爲め且又身體健康の保護増進を主とする体育の目的にも相反すると云ふ事は甚だ残念な事だ。此の意味に於いて雨天及夏季、寒季の体操についての研究は實に重大な問題と思ふ。

二、特殊季節の体操科指導上の注意

先づ雨天、夏季、寒季の三方面よりの体操を観る前に此の特殊季節の体操指導上最も注意すべき事項を擧げて置く。

- 1、教師本位でなく児童本位に教授を進めたい。
何故なれば今日は雨が降るから、暑いから、寒いからとて体操を中止する事があるが果して児童愛の言葉だらうか、否教師が此れ等に對する熱がなく勇氣のない表現だ児童はさほどまで苦痛を感じない時に教師の怠惰から折角の希望も放棄せられる事がある。
- 2、児童を見つめて眞に理解して指導せよ。

指導者にこの意志なき教授は將來その弊の大なる事を知る、よく機械使用の際教師が兒童に「出来なくともよい無理にせなくともやれる人はやれ」この言葉は全く教師の同情心にあらず、此の言葉を許したならばやがて兒童は何物に向つても恐怖を感じ勇氣も覇氣も芽生ず研究心は消失し憐むべき人となるであらう。

三、雨天の体操

A、季節的考察

一日の雨はまだしも二日三日と續くと凡てものが弛んで来る、然し教育には晴雨寒暑の容赦はない、兒童は伸びる時は過ぎるとん／＼豫定に邁進せねばならぬ、雨なら雨で出来る様に立案するのが教育者の苦心である。屋内体操場が無いとしたら教室を利用する事だ利用が出来ぬとなれば机間体操をするか廊下でやるか、理論をするか、整理衛生的方面の取扱ひをするか、体育時事問題についても色々やる事は多い、その豫定が出来てゐなければ伸び盛りの兒童をお引受けしても相濟まない。

B、方針

1、雨天時には氣分の引立つ様な指導が望ましい、何とな

れば雨空の薄暗がり氣温が高く空氣の温度が高いので体温の調節が妨げられて、老廢物が排除されない爲めに心が引立たぬ故に、元氣な飛び立つ様な氣分で發汗させる位にまで指導す。

2、普通教室使用の際は隣室の教授の妨害にならぬ様平素仲々出来ない軀幹の正確味の運動を行ふ様にする。

3、身体練習を量的に多く行ふと云ふことよりも、注意力を絶えず喚起して運動を正しく行はしめるように指導法を工夫せねばならぬ。

C、指導上の一般的注意

1、運動量を軽減したり、運動の強さを減じたりする心配は毛頭ない。運動をする爲めに出す汗は体温の調節作用を促進して心身を一層爽快にするからである。

2、服装は常に清潔に保たせること。

3、屋内体操場のある場合は合同体操になり勝ちだからこの際正確なる個別指導の徒手の体操、クラス對抗の競争

遊戯、行進遊戯等を行ふ、又は各學年を上手に動かして器械使用の運動をする。

4、虚弱兒、薄弱兒の個別指導は綿密にせねばならぬ。

5、姿勢矯正は常に兒童が自發的に矯正する様な用具を教室内に設備して置くこと。

6、講話事項は兒童の日常生活に必要な要件につき尙、体育に關する時事問題も亦極めて新しきものを挙げる。

7、示範指導や新教材を課する場合の説明や注意は屋外より屋内の方が外部的交渉がない故に兒童にはよく徹底する爲め上手に指導したい。

8、整理衛生方面の教授は兒童に直接關係ある事項を挙げ自覺反省にまで及びたい。身体模型、掛圖等を活用す。

9、屋内と雖も訓練上の弛みがあつてはならぬ。

四、夏季の体操

A、季節的考察

六月下旬から所謂梅雨あけの暑さとなる、太陽は遠慮なくじり／＼照りつける。人々は外出を控へ海に山に涼を追ふ、晝は人通も少なく、學校は午前の中に業を閉ぢる。兒童は午後からは水遊びや砂遊びに夢中になる。子供の溺死の事や溺死せんとする兒童を救助して表彰された勇敢な小學生の記事が毎日の様に新聞に見受けられるのもこれから

だ。水に對する知識を有する兒童と然らざる兒童とは非常な相違を生じて来る。この好機を逸せず此等の點に就いて十分の指導をなし延いては水泳日本の小國民として恥しくない體格にしたいものだ。

夏季の温度は体育の實施上最も都合良きものであつて半裸體に近い可成の輕装にて運動するも差支へない。

草木の繁茂は山川の景色をして無限の魅力を生ぜしめ人をして其の自然の中へ誘つて行く、夏の海が如何に人の心を惹き付けるかは、今更言ふ迄もないことである。

日焦けた兒童の顔は都會の人々をして美望の感を起さしめるまで鍛鍊したい。

B、方針

1、新教材を取つてぐん／＼練習して行くことは適當でな

い。

2、既習新教材に就いて總復習的練習を行ふ。

3、成績の考査を適切に行ふ事。

4、正課又は課外の指導として水泳を練習する様にしたい

5、病弱兒の取扱ひ、炎暑病の豫防及其の處理法について

C、指導上の一般的注意

1、体操の指導に當つては隨時木蔭の利用、服物等に注意

して徒らな疲勞を避ける様に心掛けるがよい。

- 兒童心身の状態を考慮して常に練習の能率を擧げる事に留意しなければならぬ。暑氣の鍛錬もその方法よるしきを得ない場合は徒らに倦怠と怠惰の氣分を起させるばかりで却つて練習の能率が減ぜられるばかりでなくその爲めに害せられることがないとも限らぬ。

- 2、暑熱に對する鍛錬と云ふことも顧慮すること。
水泳は夏季に於ける最も適當なる興味ある鍛錬法の一つと思ふ。正課時間に於ける体操も日蔭の利用と同時に暑さを征服する意氣を以つてこの暑熱を鍛錬的に利用しなければならぬ。

- 3、水泳練習上特に注意すべき事項の吟味
◎更衣の場所及衣服の仕末 ◎人員検査 ◎準備運動 ◎耳の注意 ◎泳ぐ者跳込む者相互の危険豫防について ◎泳ぎ得ないもの、指導 ◎校醫の健康診断を行ふこと。

- 4、練習後の飲料水は分量を過ぎぬ事。
5、手拭は常に携帯せしめる事。
6、運動帽子を用ひさせる事。
女兒に於いては費用の關係で一定しないかも知れない

故、運動に妨げなき場合普通の女兒用帽子を用ひさせてもよい。

- 7、炎暑病に對する豫防及處理法と病弱兒の扱ひ。
殊に炎暑病に對して教師は相當研究を要する、萬一發生の場合は狼狽せず處理に就く事。
8、体操教練の回数は比較的少くし正確度を要求する。量より質の方面を吟味す。
9、著しく疲勞倦怠を伴ひ易いから總て材料の取扱に考慮を拂ひ殊に準備運動は概してあつさりで行ひ、又材料相互の有機的關係に注意を拂ひ努めて疲勞を避け又隨時呼吸運動、簡單なる下肢、平均運動の類を利用して疲勞の回復を圖らねばならぬ。
10、運動に汗を伴ふから授業後、その始末をよくするやう兒童に適當な注意と指導を與へるがよい。

五、冬季の体操

A、季節的考察

寒氣の激しい時期は一月と二月である、學年の最終學期である。心のせわしさと寒氣に閉ぢ込められる點から云へば体操指導の最も困難な期である、併し一年中に於いて最

も活氣のある時季となる引きしめて鍛錬せねばならぬ。寒い日、雪の日は充分暖かになる様に教授を進行し、跳躍も身体が不活潑になつてゐるから準備運動の實施と設備器具に充分注意して實施して外傷を未然に防ぐことに心掛けたい。然も日が短い時であるから周到に立案して課外の體育を最も有効に吾等自ら陣頭に立つてどん／＼進行させよ、そして兒童將來のために寒氣に馴れしめ滿洲の曠野と雖も我れ行かん北滿何ものぞ、と云ふ意氣込みを有する壯健な體に鍛え上げたいものだ。

B、方針

- 1、材料選擇に注意せよ
◎體の暖くなる材料を採れ、連續出来る材料で次から次と連續して氣分と身體の準備をなすもの。
◎自由な跳躍運動、自由な愉快な球技運動を選べ。
◎クラス全体が出来る様な團体的の球技等を選べ。
2、體育の趣味を感じ愛好し體育實行の習慣を養ふ。
3、寒氣に對する保護よりも積極的に鍛錬すると云ふ方に重きを置き指導計畫をすること。
4、地方特色のある材料を取入れ教育的指導を行ふ事。
5、練習は常に精神的鍛錬でなければならぬ。それ故に指

導に際しては規律的でなければならぬ。

- 6、各教材の練習回数を多くして教授の流れを敏活に行ひ以て運動の技倆の能率増進する様にとめる、従つて既習教材を比較的多く新教材を少く取扱ふ事。

- 7、課外指導をなす、全校的なもの
網引、帽子取り、ボール奪ひ等。

- 8、球技の課外練習を奨励し校内の競會技を開く。

C、指導上の一般的注意

- 1、常に規律的でなければならぬ、競技でも遊戯でも遊びにならない様に注意すること。
2、服装は運動にさまたげなき限り薄着でなく、厚着でなく適當でなければならぬ。
3、跳足のまゝ出す場合には、これに對する準備と整理とを丁寧にしなければならぬ。
4、寒さの程度に應じ臨機應變の處置を取らなければならぬ。
5、運動前後の衛生に注意すること。
6、準備運動に於ては相當運動量を多くすること、而して徒らに疲勞せしめてはならぬ。
7、既習教材の組織的總復習をなし、努めて戶外に於ける

- 運動の機会を作る様にする事。
- 8、虚弱児童、病弱児童は特に注意を要する。
 - 9、運動の量が過ぎて発汗せしめそのまゝ放置する時は感胃に罹る恐れあり十分注意すること。
 - 10、新教材に多くの時間を消費せぬ様な指導をなす。
 - 11、反復練習に主力を注いで練習の回数を増加する事。
 - 12、調律的に行ひ得る体操の運動は調律的に実施する事。
 - 13、時に競技又は競争遊戯を主とした指導法を臨機行ふ事
- 参考書 學校体育(日本体育學會發行)
各學年學習指導(小學館發行)

玖珠郡中部

- 目次
- 一、調査事項
 - 二、外的諸條件につきての考察
 - 三、本郡体操科教授の考慮すべき點
 - 四、室内体操

一、調査事項

郡内學童身體検査表(昭六—昭九に至る四ヶ年平均)

男子	身長	体重	胸圍
七年 全玖珠郡	〇〇七、四	一七、五六〇	五四、二
八年 全玖珠郡	一一、二	一七、六八三	五四、六
九年 全玖珠郡	一二、二	一九、三〇〇	五六、一
十年 全玖珠郡	一三、一	一九、四一〇	五六、七
十一年 全玖珠郡	一四、〇	二一、一〇〇	五七、九
十二年 全玖珠郡	一五、〇	二二、三三七	五七、九
十三年 全玖珠郡	一六、〇	二三、四九九	六〇、〇
十四年 全玖珠郡	一七、〇	二五、〇〇〇	六一、八
十五年 全玖珠郡	一八、〇	二六、六八六	六二、七
十六年 全玖珠郡	一九、〇	二八、三〇〇	六三、九
十七年 全玖珠郡	二〇、〇	二九、七四〇	六五、〇
十八年 全玖珠郡	二一、〇	三一、〇〇〇	六六、〇
十九年 全玖珠郡	二二、〇	三二、四九九	六七、〇
二十年 全玖珠郡	二三、〇	三三、九九九	六八、〇
二十一年 全玖珠郡	二四、〇	三五、〇〇〇	六九、〇
二十二年 全玖珠郡	二五、〇	三六、〇〇〇	七〇、〇
二十三年 全玖珠郡	二六、〇	三七、〇〇〇	七一、〇
二十四年 全玖珠郡	二七、〇	三八、〇〇〇	七二、〇
二十五年 全玖珠郡	二八、〇	三九、〇〇〇	七三、〇
二十六年 全玖珠郡	二九、〇	四〇、〇〇〇	七四、〇
二十七年 全玖珠郡	三〇、〇	四一、〇〇〇	七五、〇
二十八年 全玖珠郡	三一、〇	四二、〇〇〇	七六、〇
二十九年 全玖珠郡	三二、〇	四三、〇〇〇	七七、〇
三十年 全玖珠郡	三三、〇	四四、〇〇〇	七八、〇
三十一年 全玖珠郡	三四、〇	四五、〇〇〇	七九、〇
三十二年 全玖珠郡	三五、〇	四六、〇〇〇	八〇、〇
三十三年 全玖珠郡	三六、〇	四七、〇〇〇	八一、〇
三十四年 全玖珠郡	三七、〇	四八、〇〇〇	八二、〇
三十五年 全玖珠郡	三八、〇	四九、〇〇〇	八三、〇
三十六年 全玖珠郡	三九、〇	五〇、〇〇〇	八四、〇
三十七年 全玖珠郡	四〇、〇	五一、〇〇〇	八五、〇
三十八年 全玖珠郡	四一、〇	五二、〇〇〇	八六、〇
三十九年 全玖珠郡	四二、〇	五三、〇〇〇	八七、〇
四十年 全玖珠郡	四三、〇	五四、〇〇〇	八八、〇
四十一年 全玖珠郡	四四、〇	五五、〇〇〇	八九、〇
四十二年 全玖珠郡	四五、〇	五六、〇〇〇	九〇、〇
四十三年 全玖珠郡	四六、〇	五七、〇〇〇	九一、〇
四十四年 全玖珠郡	四七、〇	五八、〇〇〇	九二、〇
四十五年 全玖珠郡	四八、〇	五九、〇〇〇	九三、〇
四十六年 全玖珠郡	四九、〇	六〇、〇〇〇	九四、〇
四十七年 全玖珠郡	五〇、〇	六一、〇〇〇	九五、〇
四十八年 全玖珠郡	五一、〇	六二、〇〇〇	九六、〇
四十九年 全玖珠郡	五二、〇	六三、〇〇〇	九七、〇
五十年 全玖珠郡	五三、〇	六四、〇〇〇	九八、〇
五十一年 全玖珠郡	五四、〇	六五、〇〇〇	九九、〇
五十二年 全玖珠郡	五五、〇	六六、〇〇〇	一〇〇、〇

身長	体重	胸圍	
八年 全玖珠郡	一〇〇、五〇	一八、五〇〇	五四、二
九年 全玖珠郡	一一四、五	二〇、二〇〇	五五、七
十年 全玖珠郡	一二九、三	二二、〇〇〇	五七、六
十一年 全玖珠郡	一四四、九	二四、〇〇〇	五九、四
十二年 全玖珠郡	一五九、六	二六、〇〇〇	六一、二
十三年 全玖珠郡	一七四、三	二八、〇〇〇	六三、〇
十四年 全玖珠郡	一九〇、〇	三〇、〇〇〇	六四、八
十五年 全玖珠郡	二〇五、七	三二、〇〇〇	六六、六
十六年 全玖珠郡	二二一、四	三四、〇〇〇	六八、四
十七年 全玖珠郡	二三七、一	三六、〇〇〇	七〇、二
十八年 全玖珠郡	二五二、八	三八、〇〇〇	七十二、〇
十九年 全玖珠郡	二六八、五	四十、〇〇〇	七三、八
二十年 全玖珠郡	二八四、二	四二、〇〇〇	七五、六
二十一年 全玖珠郡	三〇〇、〇	四四、〇〇〇	七七、四
二十二年 全玖珠郡	三一五、七	四六、〇〇〇	七九、二
二十三年 全玖珠郡	三三一、四	四八、〇〇〇	八一、〇
二十四年 全玖珠郡	三二七、一	五十、〇〇〇	八二、八
二十五年 全玖珠郡	三四二、八	五二、〇〇〇	八四、六
二十六年 全玖珠郡	三五八、五	五四、〇〇〇	八六、四
二十七年 全玖珠郡	三七四、二	五六、〇〇〇	八八、二
二十八年 全玖珠郡	三八九、九	五八、〇〇〇	九〇、〇
二十九年 全玖珠郡	四〇五、六	六十、〇〇〇	九一、八
三十年 全玖珠郡	四二一、三	六二、〇〇〇	九三、六
三十一年 全玖珠郡	四三七、〇	六四、〇〇〇	九五、四
三十二年 全玖珠郡	四五二、七	六六、〇〇〇	九七、二
三十三年 全玖珠郡	四六八、四	六八、〇〇〇	九九、〇
三十四年 全玖珠郡	四八四、一	七十、〇〇〇	一〇〇、八
三十五年 全玖珠郡	五〇〇、〇	七十二、〇〇〇	一〇二、六
三十六年 全玖珠郡	五一五、七	七十四、〇〇〇	一〇四、四
三十七年 全玖珠郡	五三一、四	七六、〇〇〇	一〇六、二
三十八年 全玖珠郡	五二七、一	七八、〇〇〇	一〇八、〇
三十九年 全玖珠郡	五四二、八	八十、〇〇〇	一〇九、八
四十年 全玖珠郡	五五八、五	八二、〇〇〇	一一一、六
四十一年 全玖珠郡	五七四、二	八四、〇〇〇	一一三、四
四十二年 全玖珠郡	五八九、九	八六、〇〇〇	一一五、二
四十三年 全玖珠郡	六一〇、六	八八、〇〇〇	一一七、〇
四十四年 全玖珠郡	六二六、三	九十、〇〇〇	一一八、八
四十五年 全玖珠郡	六四二、〇	九二、〇〇〇	一二〇、六
四十六年 全玖珠郡	六五七、七	九四、〇〇〇	一二二、四
四十七年 全玖珠郡	六七三、四	九六、〇〇〇	一二四、二
四十八年 全玖珠郡	六八九、一	九八、〇〇〇	一二六、〇
四十九年 全玖珠郡	七〇四、八	一〇〇、〇〇〇	一二七、八
五十年 全玖珠郡	七二〇、五	一〇二、〇〇〇	一二九、六
五十一年 全玖珠郡	七三六、二	一〇四、〇〇〇	一三一、四
五十二年 全玖珠郡	七五一、九	一〇六、〇〇〇	一三三、二
五十三年 全玖珠郡	七六七、六	一〇八、〇〇〇	一三五、〇
五十四年 全玖珠郡	七八三、三	一一〇、〇〇〇	一三六、八
五十五年 全玖珠郡	七九九、〇	一一二、〇〇〇	一三八、六
五十六年 全玖珠郡	八一四、七	一一四、〇〇〇	一四〇、四
五十七年 全玖珠郡	八三〇、四	一一六、〇〇〇	一四二、二
五十八年 全玖珠郡	八四六、一	一一八、〇〇〇	一四四、〇
五十九年 全玖珠郡	八六一、八	一二〇、〇〇〇	一四五、八
六十年 全玖珠郡	八七七、五	一二二、〇〇〇	一四七、六
六十一年 全玖珠郡	八九三、二	一二四、〇〇〇	一四九、四
六十二年 全玖珠郡	九〇八、九	一二六、〇〇〇	一五一、二
六十三年 全玖珠郡	九二四、六	一二八、〇〇〇	一五三、〇
六十四年 全玖珠郡	九四〇、三	一三〇、〇〇〇	一五四、八
六十五年 全玖珠郡	九五六、〇	一三二、〇〇〇	一五六、六
六十六年 全玖珠郡	九七一、七	一三四、〇〇〇	一五八、四
六十七年 全玖珠郡	九八七、四	一三六、〇〇〇	一六〇、二
六十八年 全玖珠郡	一〇〇三、一	一三八、〇〇〇	一六二、〇
六十九年 全玖珠郡	一〇一八、八	一四〇、〇〇〇	一六三、八
七十年 全玖珠郡	一〇三四、五	一四二、〇〇〇	一六五、六
七十一年 全玖珠郡	一〇五〇、二	一四四、〇〇〇	一六七、四
七十二年 全玖珠郡	一〇六五、九	一四六、〇〇〇	一六九、二
七十三年 全玖珠郡	一〇八一、六	一四八、〇〇〇	一七一、〇
七十四年 全玖珠郡	一〇九七、三	一五〇、〇〇〇	一七二、八
七十五年 全玖珠郡	一一一三、〇	一五二、〇〇〇	一七四、六
七十六年 全玖珠郡	一一二八、七	一五四、〇〇〇	一七六、四
七十七年 全玖珠郡	一一四四、四	一五六、〇〇〇	一七八、二
七十八年 全玖珠郡	一一六〇、一	一五八、〇〇〇	一八〇、〇
七十九年 全玖珠郡	一一七五、八	一六〇、〇〇〇	一八一、八
八十年 全玖珠郡	一一九一、五	一六二、〇〇〇	一八三、六
八十一年 全玖珠郡	一二〇七、二	一六四、〇〇〇	一八五、四
八十二年 全玖珠郡	一二二二、九	一六六、〇〇〇	一八七、二
八十三年 全玖珠郡	一二三八、六	一六八、〇〇〇	一八九、〇
八十四年 全玖珠郡	一二四四、三	一七〇、〇〇〇	一九〇、八
八十五年 全玖珠郡	一二六〇、〇	一七二、〇〇〇	一九二、六
八十六年 全玖珠郡	一二七五、七	一七四、〇〇〇	一九四、四
八十七年 全玖珠郡	一二九一、四	一七六、〇〇〇	一九六、二
八十八年 全玖珠郡	一二〇七、一	一七八、〇〇〇	一九八、〇
八十九年 全玖珠郡	一二二二、八	一八〇、〇〇〇	一九九、八
九十年 全玖珠郡	一二三八、五	一八二、〇〇〇	二〇一、六
九十一年 全玖珠郡	一二四四、二	一八四、〇〇〇	二〇三、四
九十二年 全玖珠郡	一二五九、九	一八六、〇〇〇	二〇五、二
九十三年 全玖珠郡	一二七五、六	一八八、〇〇〇	二〇七、〇
九十四年 全玖珠郡	一二九一、三	一九〇、〇〇〇	二〇八、八
九十五年 全玖珠郡	一二〇七、〇	一九二、〇〇〇	二一〇、六
九十六年 全玖珠郡	一二二二、七	一九四、〇〇〇	二一二、四
九十七年 全玖珠郡	一二三八、四	一九六、〇〇〇	二一三、二
九十八年 全玖珠郡	一二四四、一	一九八、〇〇〇	二一五、〇
九十九年 全玖珠郡	一二五九、八	二〇〇、〇〇〇	二一六、八
第一百年 全玖珠郡	一二七五、五	二〇二、〇〇〇	二一八、六

以上の表より郡内學童身體發育の狀況を一括にして其の概略を述べて見ると、身長は短い、體重の重い、而して胸廓の張つた子供である事を知ることが出来る。

最低氣温(昭七年昭八年平均) 右は低地——農學校中心
左は高地——飯田高原中心

一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月
(一)七、五	(一)九、八	(一)〇、五	(一)〇、五	(一)四、五	(一)七、五	(一)三、三	(一)五、六	(一)一、五	(一)二、五
(一)七、五	(一)九、八	(一)〇、五	(一)〇、五	(一)四、五	(一)七、五	(一)三、三	(一)五、六	(一)一、五	(一)二、五

前記の統計により、身長のみ他地方に劣り、發育十分ならざる事鮮明である。

然らば身長發育に影響を及ぼす諸條件と思ふ點を略記して見ると、

- 一、本郡は高地の山間部であること
- 二、寒氣の發育機能に及ぼす影響

十一月—四月までは、零下に下る事多く、是の間の家庭生活より來る弊害、即ち背柱の彎屈、胸廓の縮小、腹筋の弛緩等の影響を生ずる。

二、外的諸條件につきての考察

前記の統計により、身長のみ他地方に劣り、發育十分ならざる事鮮明である。

然らば身長發育に影響を及ぼす諸條件と思ふ點を略記して見ると、

- 一、本郡は高地の山間部であること
- 二、寒氣の發育機能に及ぼす影響

十一月—四月までは、零下に下る事多く、是の間の家庭生活より來る弊害、即ち背柱の彎屈、胸廓の縮小、腹筋の弛緩等の影響を生ずる。

勿論是の間、屋外運動が充分出来ない事が最大の原因であることは見逃してならぬ事である。

三、衣服

寒氣の爲に重ね着多く、身體の自由圓滑を失し、十分なる運動が出来ぬ。

四、職業

郡内戸數の約八割は農業經營である。

職業柄肩に重きものを荷ふ事が最大原因である。子守りから來る弊害も大である。

五、交通

交通機關餘り發達してない關係から、肩に荷ふ事が多い。

六、營養

農家の生活程度は推して知るべきで、まして十分なる營養の攝取は當然不可能なる事である。新鮮なる野菜類の攝取は出來ても、肉類、魚類の攝取不十分なるため、骨成作用充分に行はれず、身長發育思はしからぬ原因の一つである。

七、坂路の歩行

一般に通學距離が遠い、しかも其の道路たるや、谷を越へ峰を登りと、言つた様な傾斜面である。是の傾斜面の歩行

姿勢の發育機能に及ぼす影響も又大である。

八、運動不足

初雪、初霜、土質の關係から、約半年間十分なる運動が出来ぬ。

三、本郡体操科教授上考慮すべき點

体育の目的が、身心の平衡的陶冶にある事は言を俟たぬ事であるが、過程としての迫る道は本郡獨特のものでなくてはならぬ、即ち身長發育不十分なる缺陷をもつ本郡の体操は、其の點に立脚せる獨特のものでなくてはならぬ。

勿論細目は文部省選定の細目に準據せねばならぬ事は當然としても、本郡の地方色、即ち缺陷の矯正に最適と見做せる教材の加味は止むを得ぬことである。即ち教材は身長發育増進に留意し最適の細目を選定すること。

嚴寒期長いため室内体操を充分研究すること。

然れど前半期が屋外体操であり、後半期が室内体操である點から推しても、室内体操の重要性は屋外体操以上である。

室内体操

A、天候が室外に適する場合
B、鍛鍊的味における場合

筋肉の發育鍛鍊と相俟つて、關節部の圓滑を計る。

教材は文部省選定細目中より、或は丁抹体操教材中の跳躍を加味したるもの或は脱力運動教材中より選して、下肢の徹底を計ること。

六、腹、背の運動

頸、胸の運動と相俟つて、本郡兒童体格の矯正教材として見逃してならぬものである。即ち姿勢体操教材として重要な位置を占むることを忘れてはならぬ。

七、リズム中心体操

室内体操教授には、姿勢体操(矯正体操)と相俟つて、實施せねばならぬ教材である、室内体操の最も中心をなすものは矢張り、リズムカル運動であらう。

四、室内体操

前述の統計表及び環境より推して、室内体操が本郡体操の如何なる地位にあるかは、長々と論ずる事不用である。

室内体操の着眼點

a、細目編成上教材の選擇は体操を行ふ場所を標準としてなす事、即ち机は其の儘か、或は教室をインドアとなすか、と云ふことになる。

室内体操
DCBA、雨天の場合
D、降雨の場合
C、土質悪く乾き悪き故運動場使用不可能なる場合
A、普通教室開放して体操する場合
1、其のまゝ、使用する場合
2、其のまゝ、使用する場合

細目の選定につきての考慮點(教材の重なるもののみ)

一、頸の運動(文部省選定細目中より選出)

本教材の徹底により、縮小せる胸廓の發育を促し、腹筋の弛緩を矯正し、背柱の彎曲を矯正する。

二、胸の運動

教材は文部省選定細目中より及び弛緩運動、緊張運動中より選抜する。

本教材の合理的徹底により冬季室内生活から來る缺陷の矯正をなす。

三、懸垂運動

文部省選定細目及び丁抹体操教材中より適宜なるものを選抜する。

四、跳躍運動

姿勢の体操と云ふよりも圓滑なる筋肉の所有者となす目的の下に本教材の徹底を計る。冬季室内生活から來る萎縮したる筋肉に弛緩を與へ、敏捷なる動作を行はしめる。

五、下肢

b、各細目に採用の教材は、室外運動に準據し、基本的教材なる事(姿勢体操であること)。

c、机間体操の研究。

d、理論的教授を行ふ事。

e、教室換気等、衛生上に注意する事(即ち消極的体育)。

f、個性に適合する体操の実施(所謂矯正体操)。

g、柔軟運動を加味して教材選擇すること。

h、調律運動により運動量を増すこと。

i、常に郷土の缺陷を忘れず教育すること。

j、屋外体操の教材は全身の活動的教材でなくてはならぬが然し室内にては、可及的靜的な教材を必要とする。

理由

イ、環境上よりの選擇

- 1、場所狭き故に活動的運動不可
- 2、活動的運動は危険である
- 3、校具破損の虞がある
- 4、塵埃を生じ衛生上有害であること
- 5、隣室の授業に差支を生ずる
- 6、音聲的活動は不可

ロ、体育的選擇

1、只だ寒いからとの理由のもとに体の温る様な事のみ考へて、教材採用する事も不合理である。矢張り場所は悪くても、合理的に實施する。最も留意すべき點は身体の重要な部分の訓練及び彼等發達階程上最も非体育的に陥り易い方面に着眼して修練してやること。即ち缺陷の修練である。

k、基本的教材の徹底を計る。

基本的教材の徹底は、其の教材の深さの徹底であることを忘れてはならぬ。

l、室内体操と教練

1、低學年に於ける教練は、自由とか、自然的にとか、論ずる人も多いが、細目編成には、自然的生活、拘束せぬ様にと云ふ事を基礎として兒童の充分に爲し能ふものを配當してあるからどこまでも、精神即ち動作の尊重をなし徹底を計る。教練は体操のスタートである。

2、高學年にては精神の緊張を第一として訓練各個教練の徹底を計り屋外教練の基を作り、部隊教練につき理論的教授をなすこと。

m、教室における排列の各種。腰掛、椅子の運び方を、一つの教練と見て訓練する。

これが徹底しないと、室内体操は面白く遂行出来ぬ。室内体操取扱ひの實際。(頁數に制限あるため一例にす)

A、机を室外に出し開放して体操場となす場合

机、椅子、腰掛の持ち出しを教練として訓練する。教材は脱力運動丁抹体操等より選し、變化、興味を興へ、リズムカル体操を加味し、充分の運動量を攝取する。仰臥より上体を起し胸の運動姿勢になる。

腹、胸の複合運動。(高學年教材)

B、机を其の儘にて体操場となす場合

此の種の体操は複雑を極める教授であるから、豫め排列等は兒童と規約し、教師の一號令下に敏捷に各自の位置につき様に訓練せねばならぬ。一時間毎に、一教材毎に號令を下してゐたら煩雜に流れ運動量少なくなる。

配列の一例を示すと、×印は兒童



各配列は、教材に適した配列を選び、變化を興へ實施する事。机、腰掛を十分利用し、机、腰掛を体操用具として實施する事。

以上のは一例に過ぎぬが、用具を十分に利用したる教材を作成する。全身運動は充分出来ぬ故により一倍の研究を要する。

全身運動の具備すべき要件

- 1、運動は可及的全身的にして全身運動の特質を失はぬ事
- 2、喧嘩ならず、餘りに場所を要せざるもの
- 3、興味あり、而して兒童の心情を快活ならしめるもの。

机間化に注意すべき要件

- a、場所狭き故に足の動作を變化すること。
- b、跳躍的動作を靜的に變へること。
- c、伍をなしてやる動作を避けること。
- d、動作のみならず、曲の快なるものを採用すること。
- e、律動遊戲等は適材と思ふ。

理論教授

- 1、各個体操の理論説明(教鞭物により)
- 2、衛生思想の普及をはかる。
- 3、各種の統計をとり、体育の効果を實證する。
- 4、兒童の有する体操的疑問を解決する。
- 5、体育に關する雜記等を讀ませる。
- 6、体育學習帳の用意。

- 7、選手の体育的生活の有様及び大會等の美談を面白く話してやる。
- 8、運動精神の教養につとめる。
- 9、生理解剖上の話し。

愚説を長々となしたが、結局、室内体操は、リズムミカル中心法。体操中心教法。理論教法。三者の原素の統一徹底によりて解決されるものである、只だ一原素のみの徹底を持つて室内体操、終れりと云ふが如きは認識不足であらう。

第十七章 薄弱兒、異狀兒の取扱

東國東郡北部

目次

- 一、緒言
- 二、薄弱兒、異常兒の意義
- 三、本校の調査物及取扱の實際
- 四、結論

一、緒言

與へられた所定の題目に向つて、先づ第一に何故此の問題が必要か、又どんな意味にそれを解するか、と云ふことを一言してかゝらねば順序でないと思ふ。そこで問題となるのは

二、薄弱兒、異常兒の意義

一齊教育で虚弱兒を普通の健康兒と共に教育する時は負擔を重くする爲めに、益々健康を損じ發育を害し身体の抵抗力を減じ遂に疾病に犯され易くなると言ふことは、こと改めて云ふ程の事でもない、併し乍ら此の最も大切な兒童期に特殊教育を顧みず、尙又此の種の研究に乏しく著書も又少く發表も諸雜誌にあまり見當らぬやうで、時に發表されてあつても多くは實際指導に困難なる事柄か、或は紙上の言論としか受取れぬ發表ではあるまいか。眞に虚弱兒の心情を思ひ國家の現状より目ざめて此の種の扱ひを現今爲しつゝある學校は勿論有る事はありませうが至つて少いではあるまいかと思ふ。

次に考ねばならぬのは薄弱兒異常兒とはどんな意味に解するのが最も至當か又一般兒童との區別法は何とするか。と云ふことに及ばなければ次の問題に移られぬと思ふ。そこで薄弱兒とは身体の弱い兒童、異常兒とは身体が正常なる姿勢を缺いてゐる兒童と認めたい。又區別法は如何にするか、それを次に掲げると

區別法

1、校醫の検査上より、先づ校醫の診察に依つて身体上の薄弱兒異常兒を選出し其の病原及扱法を教師と相談の上決定す。

2、擔任教師の打診、右の兒童を更に學業成績、學習態度、家庭狀況を調査し身体及精神共に虚弱なる兒童か否かを決定し次に其の他の兒童に於ても精神虚弱と認むる者を選出して前者に加へ之等の兒童を薄弱異常兒として健康兒童より選出し特別の取扱ひを爲すが本當ではあるまいか。

三、本校の調査物及取扱の實際

其の一 以上に依つて本校二百二十五名の内から選出された薄弱異常兒は二十五名で其の病名と人員丈に止めて詳細は略

- (一)薄弱兒童 (二)異常兒童 (三)精神虚弱兒童

- (ハ)扁平足 1、趾を全部出來得るだけ屈す 2、踵を上ぐ運動
(ニ)發育不良 1、呼吸運動 (ホ)營養不良 1、日光浴

- (イ)發育不良 二 (イ)胸格扁平 二 (イ)注意散漫 六
(ロ)營養不良 四 (ロ)右 彎 一 (ロ)神經質 四
(ハ)蛔虫腹水 一 (ハ)後 彎 一
(ニ)皮膚病 一 (ニ)扁平足 一
(ホ)貧血 一 備考(一)トラホーム、ウシは省けり
(ヘ)肋膜炎 一 (二)取扱法は後項に示す

其の二 指導案(六月十五日研究會の實際案)

教材 薄弱異常兒に對する醫療体操の扱ひ(二十五分)

主眼 之等兒童の個別指導をなし自己の体位を自覺せしむ

種目 實施法

- (イ)背柱後屈 1、手を後に組みて背筋をしめ手を下につく
2、伏臥し胸を後に反らせる 3、胸の運動をなす

- (ロ)背柱側彎右彎 1、右手を横に擧げ左手を上にあげる。
2、水平棒の高さを肩胛骨下端が棒の上縁に來るやうにし体の右側に支へて左手を上にあげ体を右に屈ぐ。

2、呼吸運動

(ハ)貧血 1、乾布磨擦 (ト)腹水 (イ)日光浴
其の三 取扱の項目

- 1、休暇聚落
- 2、日光浴
- 3、矯正体操
- 4、當番の免除
- 5、寄生蟲驅除
- 6、精神異常児の精神集中体操
- 7、醫療体操
- 8、實施計畫表
- 9、其他臨機の處置(乾布磨擦等季節考慮)

(一)休暇聚落(本年は希望児のみとせり)

甚しい虚弱兒童は夏季休業中醫師の處へ虚弱程度の高くない者は林間又は海濱に聚落教育をなす其の方法は他日に譲り此處には其の結果について記す。

昭和九年八月(七日間)林間聚落、人員男五女七計十二

体重増加平均 〇、三三三疋 身長平均男〇、六二種

女〇、四一種 胸圍平均男〇、九三種 女〇、三三種

(二)日光浴(記事省略す)(主として薄弱児)

(三)矯正体操(主として脊柱彎曲兒である)

- 1、準備運動 頸—手胸直立、頭側轉。下肢—手腰腫上ぐ。
- 2、矯正運動

A、頭推部 1、他者をして掌を後頭部に當て、抵抗

を與へつゝ頸を後方に曲ぐ 2、他者をして掌を頭

顛部に當て抵抗を與へつゝ頸を側方に曲ぐ。

B、胸椎部後彎 1、臂前屈片脚前出し前出脚の膝を

屈して臂側振 2、臂舉上の姿勢をとり臂を下方振

る 3、手を背部で組合せ臂を伸しつゝ胸を後に曲

ぐ 4、水平棒に肩部を支持して胸を後方に曲ぐ。

C、胸椎部側彎 1、片手上舉片足臺上にあげて凸部

に曲ぐ 2、片手凸部に當て片手頭上に當て胸を凸

部に曲ぐ 3、臂を開き脚を閉ちて懸垂させ他者は

凸部を靜かに押し乍ら脚を凸部に擧げる 4、凹部

偏手を以て肋木水平棒に懸垂する。

D、腰椎部前彎 1、手を腰に副へ体を下に屈ぐ

2、肋木背面懸垂し膝を屈けて胸又は肩まで擧げる

3、兩脚を揃へ膝を伸して坐る 4、仰臥して脚を

擧げ腰部を充分曲ぐ。

3、整理運動

下肢—手腰直立—舉踵半屈膝。呼吸—直立胸後

屈。

4、掃除當番の免除(要項省略す)

5、寄生蟲驅除(一般の實施事項と同一故略す)

6、醫療体操(前項の指導案例の項に詳細せり、又矯正体

操と醫療体操との區別せる理由も共に茲に略せり。)

7、精神集中体操

目的 精神散漫—神經質の兒童を矯正する。

運動 1、足先に兩臂を伸して着けしめ注目せしめる。

2、上体を起すにつれて手の先に注目せしめる。

1、片手を首にあて首を屈けて跪に注目せしめる

2、首を起す。

1、片臂前屈して左(右)に臂を開く目は常に指先

に注目させる。

1、上体を深く前方に曲げる同時に右の足を前に

出し兩手は右の足先きに足は伸したまふであ

る。

2、手は速く大腿部の兩側を通つて股まで滑り上

ぐ。

3、基本姿勢にもどる。

4、競技、暗夜の突撃。

8、精神虚弱とは

精神異常とは—注意散漫—神經質—等の兒童でそれ
は又如何なる兒童を精神散漫として決定し得るか、即

ち子供の注意を妨害物に依つて或は一定の環境や他の

偶然的の關係を通して益々自分の注意が強められる様

な子供は正常であるが、神經質の子供の大部分に於て

は精神集中力薄弱と言ふことは最も大切な意味を持つ

ものである。かゝる神經質の子供に於て精神集中力と

云ふ事か其の神經障礙症の中の主要なる表徴をなす場

合が多い。かゝる神經質の子供の中には神經病的的の

子供があつて、それらは興奮が過度に高まると容易に

神經散漫になるものである特に著しく目について且つ

最も意味の深いものは精神集中力薄弱と言ふことが神

經質の子供の規範となる。精神病者に於ては其の中の

或る者はあまりに強すぎる禁示力の爲めに又他の者は

禁示力が薄弱の爲めに精神集中力妨害症の子供の大部

分をなしてゐる。知能の缺陷のある子供に於て多く精

神集中力の缺けて居るものがある。之れに依つて説明

し得ると思ふ。以上に依つて本校の兒童數を示せば

尋男四 尋女五 高女一 計一〇名

9、精神薄弱兒童に對する取扱と注意

1、自己は甚だ弱いと言ふ感を抱く又劣等の感を持ち
て禁示や命令や種々なる外的な強迫等に對して身体

的不能力と理解力の缺乏とで益々欲することが行はれ得ず小さい胸を痛めて居る。臍病な神経質疾患を引き起したり強迫観念に襲はれるやうな心理状態を招来す、此の點をよく取扱はねばならぬと思ふ。

2、我儘——強情 禁止と命令が濫發される場合がある所謂始末にをへぬ我儘な子供強情な子供となる。甘かすも干渉し過ぎるも共に彼等の自己主義の真相を解せぬものであつて結局彼等の不幸を招来す。

3、自信力の回復
 以上は禁止や命令をする場合の前提として考へねばならない方面を簡單にふりかへつて見たのであるがさて如何にして訓戒するか。叱るべきかは、以上の様な事どもの上に打立てられた工夫と考察でなければならぬと思ふ。彼等を訓戒叱る場合は極めて多い、普通優等児には訓戒が好影響を與へ劣等児には賞讃の方が多くの好影響を爲す。そこで禁止命令は暗示的で相談的でありたい、彼等は種々なる抑壓觀念の爲めに訓戒を受け入れる態度を持たぬ場合が多い。善惡の分別なしに異常な自己興奮をしてしまふ

我儘強情に對して心理的にも身体的にも周到な注意を拂ふと同時に名譽心優越感羞恥心等に對して、暖かな手が届いて初めて精神異常児の扱ひが出来るのではあるまいかと思ふ。

- 10、兒童身体検査票の活用
 一、他校との比較(北部九校)
 本校兒童の体質が他校兒童に比して、劣つて居ると言ふことは運動會其他集合の折々に感ぜられてはゐるが統計上の確信を得なかつたので、本年四月各校の検査表を集めて最も統計上複雑な計算を爲して比較したるに第九位最劣等であることが證明された。それで其の原因及増進方法について精進しつゝある(調査方法や其の一覽表は紙數の関係上略す。)
- 二、家庭通信
 三、體位の増減比較
 四、其他
 11、薄弱兒異常児の取扱計畫表(實施豫定表)

種目	人	結果	擔任	場所	精神兒	異常兒	薄弱兒
四月	25	專受	校外	8	8	8	8
五月	23	專受	校外	9	9	9	9
六月	24	專受	校外	8	8	8	8
七月	12	專受	校外	8	8	8	8
八月	12	專受	校外	10	10	10	10
九月	24	專受	校外	7	6	5	5
十月	8	專受	校外	8	8	8	8
十一月	7	專受	校外	7	7	7	7
十二月	8	專受	校外	8	8	8	8
合計	111	專受	校外	8	8	8	8
摘要				5	5	5	5

右の表は至つて大要で所要時間、一運動の實施回数等省略せり又其の結果も正確に運ばずと思ふ。

四、結論

1、以上は薄弱兒異常児の取扱について愚説を述べたり、不合理な所として結末のつかぬやうな研究で甚だ遺憾である大方の御批評と御指導を乞ふ。

2、附説

眞に親心になつて見れば、片輪な子程、馬鹿な子程、弱い子程可愛ものである殊に健康に恵れぬ子供に對する親の純情は「假令落第しても、馬鹿でもよいから丈夫な体

になつて貰ひたい」と念じてゐる。如何に優秀な頭腦を持つても學業半で斃れては水泡に歸す、小學校教育は我々初等教育者が主体となつて指導すべく十年後、百年後の日本を建設する兒童心身を作り上げるのが我々の本務である。従つて健康なる兒童は勿論虚弱兒童の取扱ひを決して見捨て、はならないのである。併し乍ら實際取扱ひに於て事面倒の爲め不得已得放任する傾向がある……としたならば弱者は強者の犠牲だ同情の無い先生だ……と思ふ、必ず此の種の扱ひが一日、一週の中に何分か何回かなければならぬと思ふ。

日田郡

目次

- 一、虚弱兒と健康問題
- 二、虚弱兒童と學校衛生
- 三、藥物療法と日光療法
- 四、虚弱兒童健康法十則
- 五、虚弱兒の精神と信心

一、虚弱兒と健康問題

- 1、健康第一 健康々々。力、力。
「食つてさへゆけりやいゝんだ。」と、どん底の覺悟はしてゐても、病弱の身なれば何としやう。
無學とても健康なれば食つてゆける。大學出てゐても病弱なれば食つてゆけない。借金が拂へるか。家が興せるか。國家非常時。以天壤の皇運を扶翼し奉れるか。さればこそ「何ごとも体が本なり。体の丈夫を願へ」である。近年文部大臣は「身体虚弱なる兒童の體質を改善し、その養護を適切ならしむるは、學校衛生上緊要なり。」と訓へ。昭和七年文部省は虚弱兒童養護聯盟を組織した。教育者たる私、虚弱兒の前に祈らねばならない。
- 2、虚弱兒とは 健康と疾患との中間。私の目安を以て言はしむれば栄養概評共に丙なる兒童。
- 1、身体薄弱なる者（筋骨薄弱、扁平胸、鳩胸、漏斗胸、細長胸）。
- 2、發育栄養共に不良なる者。
- 3、貧血の者。
- 4、腺病質の者。

二、虚弱兒童と學校衛生

- 1、學校に於ける虚弱兒童の取扱ひ
國家非常時、強体育の名のもとに忘れられ「役に立つか」と捨てられてゆく虚弱兒。虚弱兒は常に劣等兒である。「バ
- 5、軟骨化症。
- 6、神経性體質、胸腺淋巴性體質。
- 7、呼吸器、消化器、粘膜などの疾患にかゝり易き者。
- 8、感冒にかゝり易き者。
- 9、病後恢復期中の者。
- 10、その他身体虚弱なる者。
- 3、虚弱兒童と結核との關係
多くは肺結核系統の病患にかゝり易き兒。宮原博士は全國小學校兒童凡そ一千万人中、一〇%、即ち一百万人の虚弱兒と數へてゐられる。そしてそれは壯丁數中の肺結核患者數と一致してゐるといはれてゐる。
- 4、日田郡三芳校の虚弱兒童數は、男七、二%、女八、一%で土方、農家の子に多く、商店、會社員の子に少い。三芳校は比較的生活の豊かな村。運動体育の盛んなところであつてこの%である。

カ！」と一言のもとにはねとばされ、時雨に濡れた小犬の様に尾をたれてしまふのが虚弱兒である。虚弱兒は多く不良兒である。徳育の美名のもとに罰せられ、不良兒の名のもとに嫌惡されゆくのが虚弱兒である。生の存続に平等の主張を許されてゐる筈の彼等が、頭角を争ふ教師の角の前に熊吉然と口よがめさせられてゆくのである。

そして、角生へた教師でなければもてない世の中。隔澤諭吉先生は愛兒二人を米國に留學させた。瘦せさせる日本の知育大學から、圓滿な人間教育の米國大學へ。私達は先づ感化院教育の洗禮を受け、盲啞教育の眞情を學ばなければならぬ。不遇の子ほど可愛い、親心を以て神の氏子をいたはらなければならぬ。もの言はで逝つてしまつた我が子「作興」の薄命を思ふにつけ「よう生きてゐるな」と私は彼等の前に佇んだ。

2、學校に於ける養護の方法

- 1、衛生上
イ、休養室 ロ、空氣浴室 ハ、醫務室
ニ、日光浴室

然し經費その他の關係上、施設不可能である大分縣の現状である。否學校看護婦でさへも設け得ない淋

しさである。之の設備の急務であることは勿論であるが、たゞ私達は日々教壇の上からなりと之に代る愛の教育をふりそゝがねばならない。

2、教授訓練上

- イ、學科の進度 ロ、時間の短縮 ハ、教材の量
私は或る學校で一、二年複式の讀方授業を觀たことがある。四十五分過ぎても上げない。五十分終に六十分の長い間兒童は緊張させられた。教師は兒童の體質と心理とを顧慮することなしにひたぶるに自己の研究を廣告した。己を賣る者の罪は重い。まして教師は兒童を廣告に代へたのである。最終學年であるが故に受験學年であるが故に、耐へ得ない一〇%の兒童を思はず犠牲にしてはゐないだらうか。

3、体育上

- イ、教材の適否 ロ、身体検査による個別指導
人は病むときまことの愛を知る。健康兒を稱へると共に、貧しき者をいたはらなければならぬ。休養は虚弱兒の最大の福音である。殊に体育に熱のある教師の陥入りやすきところ。然し甘えさせよといふのではない。私は自らの反省をいつてゐるのである。

4、學校と家庭との連絡

イ、貧は結核を産む　ロ、栄養價の知識と方策の教育
ハ、睡眠について　ニ、家事の助手について

睡眠不足は諸病の原因、宮原博士は十時間以上といふ。腎臓は睡眠すと。不足は腎臓の倦怠となり、廢物の循環は身体の虚弱となる。

家庭訪問を單に知育成績の報告に終るな。眉ひへつらひの輩に禍あれ。色盲を告ぐれば運命を驚く父。虚弱としらすれば寝小便を以て悲しむ母。訪問は人間教育の本道から懇談對策の機會でなければならぬ。賣藥行者の口車につて、あやしい投藥に慰安を求むる田舎の家庭だ。兒童のためによき相談相手となり羅針盤たならなければならぬ。

5、學校醫との連絡

遠慮なく熱心に何度でも診察を乞へ。虚弱兒の爲に校醫にその務を果させよ。然しながら如何に商賣的な醫者の多きよ。日田の兒玉醫院には五岳上人の仁風吹不正の偏額がある。故兒玉先生の仁風は貧者の藥價を取らなかつといふ。何故に醫師には免稅の恩典があるのか。張谷憫一郎氏は道の上に立つて奉仕

の醫藥を投じられてゐる。私達は正しいフアツショを願ひ皇道へ立歸らなければならぬ。

6、學校に於ける養護施設

イ、休暇聚落　ロ、開放學校　ハ、特別學校

ニ、開放學級(紙數の都合略す)

文部省後援東京市の聖路加國際病院の如き専門各部の開放的療養所が各地方に普及されたらと虚弱兒童の爲に想ふ。

三、藥物療法と日光療法

1、藥物療法

イ、肝油　ロ、藥劑

十幾種とあるが間接藥で肺病には良藥はない。要は食物を味しく頂ける様にするだけである。御馳走を食へ、然し貧しき兒は又悲し。

2、光線療法

イ、紫外線

血の氣のない暗室勞働者ヒヨロ／＼の日蔭の草。太陽の恵みは生さすには置かない。紫外線の最もよく受けられる時期夏、山、海。

3、肺結核に對する紫外線の應用

イ、その物理的原理　ロ、天然太陽と人工太陽との比較。

ハ、X光線の物理的効果。ニ、光線科の施設の實際。ホ、東京市に於ける現狀。ヘ、其他虚弱兒童と肺結核との關係。食物についての注意、居住、轉地、運動、勉強、豫防法、手當法などについては多くの参考書もあること。他の筆者との重複をさけて略す。

四、虚弱兒童健康法十則

- 1、十分に休養させよ(寝る兒は達者)
- 2、學業を強ひるな(先づ健康)
- 3、運動を誤るな(競技を強ひるな)
- 4、日光を浴びよ(海に、山へ)
- 5、厚着をさすな(子供は風の子)
- 6、清潔であらせよ
- 7、食事は規則正しく十分に(雜食、よくかめ、習慣になれる食物を)
- 8、早起早寝、水かぶらせよ
- 9、よく遊ばせよ
- 10、信心させよ

五、虚弱兒の精神と信心

1、虚弱兒童は多く不良兒である。共產主義の中に多くこの虚弱兒をみるといふ。彼等は眞に人生をみない。ひねくれ根性。嫌はれるのはあたりまへだ。

2、私は虚弱兒の根性を救ふために「信心せよ」と結んだ。信心とは心が神に向ふことである。天地の一切を親神の御徳と信ずることである。

私自身の体は一体どこから來たのか。親からか。親にきけ。病弱なお前を産む筈ではなかつたのにと。筈ではないのに授かつたのだと。私自身の体はどうして今日まで生きて來たのか。親のおかげか。乳を飲ましたといふ。それならその乳は親の意志によつたものか。乳を持たない母親は育兒の意志を持たなかつたといふのか。食物を與へたといふ。それなら米、麥一切は親が作つたと言ふのか。蒔いて耕したのは親にちがひない。然し生じ成熟したのは親だらうか。苗を引抜いて枯らしたといふバカ話もある。それよりも先づきかなければならない。私は乳と食物だけで生きてきたのであらうか。五分間呼吸を止めてみよ。太陽の光と熱。そして萬物を懐に抱く母体の土地。私自身は全く天地

の營みによつて産れ。天地の恩恵によつて生きて來たのである。もつと判然いふならば神國日本に産れ、神國日本に生かされてあつたのである。まこと「神と皇との大恩」による私であつたのである。

3、信心とは神と皇との大恩に報ゆるの道。この道に精進する者は生される。

イ、熊本縣小國宮原の六歳になる厚さんといふ兒。三歳の時から便毎にチを露出し死ぬほどの痛み。度毎の悲鳴に母親は親心耐へられず、幼兒故にかなはぬ手術をあきらめて、すべなく。終に信心の道に縁を頂いた。便通は天地の營みである。

煙草吸ひながら便臭をさけ、新聞讀みながら氣をまぎらかす遊興ではない。神の働きの大きいなる意義がある。肉眼に映つる排泄は心眼には生への建設である。心眼を開いて天地をみよ。我身は神徳の中に生かされてあり。」と説かれ、お願ひよりもおわび、改りへと、厚さんは六つの兒ながらに便所に入つては「ありがたうあります」と涙のかけにお禮申した。三ヶ年の苦惱は次第にうすれて「ありがたうあります」を續けてゐる。心が神に向つたのである。

ロ、宮崎安右衛門氏は胃袋を持たない。食物は皆人の命の爲に天地の神の恵み與へ給ふものであることをさらず、暴飲暴食。それなればと終に胃をとりあげられたのである。改つて神恩を辱み食道と腸をつないで十七年。

ハ、大阪選出の國會議員は翼贅の誠止みがたく、ゴム管を胃に通じて食道ガンの重態を議場に押された。神と皇との身を神と皇とに捧げる道。それが誠の人道である。止むに止まれずと歌つたあの松陰先生の赤誠。この赤誠から動き出す者は實に強い。敵艦見ゆ。虚弱兒にとつては病敵すで見えてゐるのである。各員の奮勵努力はどこに捧げるか。

皇道。神と皇とに。この信念で起て病弱は退散する。きつと撃沈する。鷗外博士は病床に藥を拒まれた。天地の營の前に、人間の施藥の末稍なるを知つてゐられたのだ本道に立脚しないで何の醫藥ぞ。何の養生ぞ。本道に立脚するとき醫藥も養生もその所を得る。光線療法又然り。私のあげた九ヶ條又然り。私は大朝の社説がいふが如く、現代人の人間的弱點をねらつた所謂「類似宗教」をいつてゐるのであらうか。否、斷じて然らず。途中から

出來た神に非ず。宇宙そのものを言つてゐるのである。それなくては生き得ない天地の理、事實を言つてゐるのである。「体育原理」が説く宗教的体育の統制と通ずる。太陽と月。虚弱兒と健康兒。教育は生の歡喜の生れ出づ

るところでなければならぬ。獨歩は運命の前に佇むといつた。先天後天の運命の重苦を悔む彼等に、人生轉廻の生の血を通せなければならぬ。いのらねばならぬ。

第十八章 課外体育の計畫と實施上の諸問題

大野郡緒方支部

目次

- 一、課外運動實施の方針
- 二、始業前に於ける運動の目標並びに方針
- 三、始業前に行ふ運動
- 四、晝食後午後の始業前に行ふ運動
- 五、放課後運動に對する目標

一、課外運動實施の方針

現行制度に於ける体操科の教授時間數は小學校に於ては一週三時間である。身体練習に依つて發育の最も旺盛なる兒童

を身体運動によつて教育するには、斯の如き定められたる時間では不充分であるといふ事を指摘されねばならぬ。兒童の生活は其の殆ど大部分は身体的活動を通して爲され、成長發達は發育期に於ける身体的運動に依つて期せられるのである。かゝる見地から我々は正課時間數の妥當性の問題、之れより發する課外運動の要求、方針等に亘つて論及して見たい。

我が國の將來を救ふものは先づ体位の向上である。如何なる辛苦にも耐へ得る身体は決して單なる精神的なる勞作によつてなされるものではない。教育一般の根本は心臓、肉のつながれる有機的存在としての肉体である。人間の身体は之等の交互關係に關する限り決して他の動物等に比すべきではない。

此の教育一般の根源をなす体育に對して、西洋文明の主知

主義的な一方的見解が有機的統一體としての身体の教育をも等閑にした。その結果或るときは自然に還れ！と叫び、或者は情意主義を唱へんとした。而しながらその根柢は常に人間の根源力を有し、それを人間として表現せしむる身体にまで注目しなかつた。時には又教育家としての体育者が体操に依つて國民を救へんと云ふ叫びを引き起し、生命なき精神崇拜に猛然として叛旗を翻へし、かくて幾度かくり返された結果が体操及びその他のものを擡頭せしめるに至つたのである。

日本に於ける理性に對立する肉體、禁慾思想の結果は、あまり正當なる地位にまで体育の仕事を價值づけなかつた。然れども近來の歐洲に於ける体育思想の發達につれて當然日本の体育も影響を受けたのである。然るに學校体育を考察するとき、指導者に於いて体操時間の正當さに熱心に努力せんとする者少く、又學校當局者もあまり反省する事もなかつた。吾々はこゝに自然の理性化に對して、理性を自然化し、而して完全なる身体までの教育を企圖すると共に身体により人間にまでならしめると云ふの意を益々深くするものである。これには一週僅かに數時間の正課運動のみを以てしてはその眞の目的を望まれ得べくもない。故に時間の許す限り彼等の學校生活を体育運動に依つて生活せしめ、あらゆる機會を利用

してかゝる身体運動を通してなされる精神的態度を構成せしめる上には、課外体育運動が當然生れべくして生れ出でたのである。

而しながら課外運動について反省しなくてはならない、一課外運動について何を考へさせられるであらうか。吾々の見たところでは課外運動を特色なる選手者に限り、指導者は選手の名に於いて自己を満足し、彼等のために毎日數時間を集中するとは何事であるか。吾々はかゝる意味の課外運動を指すのではない。かゝる特定の限られたるものに多數の時間を集中することの原因、その結果に就ては長々と論ずる必要はあるまい。今や指導者のあれだけの努力は「普く」と云ふ体育運動の普遍的性質にまで向けられ、特殊者にのみ偏することから目覺め、体育運動による訓練の意味を徹底せしめ、生活まで織り込ませる意味で要求される課外運動とせねばならない。体育者自身の側から見ても、過度の筋肉運動に陥り易い彼等に、毎日數時間の課外運動を果して一任してよきものであらうか。彼等は必然的に正課時間を不徹底にまで導き、猶且特殊勞働のために、研究の時間を失ひ、体育の情勢に向ふことなく、そのために修養はなくなり、体育者として没落の運命に導くやうになるのではあるまいか。かゝる事情から

されるのである。

二、始業前に於ける運動の目標並びに方針

學校の授業に對する態度は、始業前に於て作らねばならない。換言すれば家庭から學校への生活の轉換は學校教育の第一歩にして、始業前に授業に對する身体的、精神的態度を形成させることが必要である。吾々は全教育に於て（それ故に体育に於ても）態度の形成即ち精神的身体的準備は、心身を整理統一し學習氣分を誘發せしめることを第一歩としこれより學校生活の完全なる雰囲気を作るのである。吾等の經驗を以てすればかゝる態度及び學習氣分の形成によりて開始せられる一日中の生活と、然らざる生活とは全生活の能率増進の上に非常なる差異の存することを認めることが出来る。

始業前の運動を更に性質上から分けて

- A、朝の始業時の運動
- B、午後の始業前の運動
- C、長き休憩時の途中又は後の運動

始業前に於ける運動實施は、兒童生徒に對して極めて重要な意義を持つものである。

近時正課時間を一週一時間若しくは二時間増加した所がある或る學校に於ては水曜日、或は土曜日の午後を全生徒のため体育を正課の如くになしてゐるところもある。獨逸では水曜日の午後は体操に、遊戲に、競技に、ツンデル（遠足）に正課として使はれてゐるとの記述を見たのである。

かくて今や正課時間によつて体育を更に深く高く普遍化せんとし、同時に課外運動の系統的な實施を要求するに至つたのである。課外運動を次の如く類別して計畫の實を擧げることが出来ると思ふ。

- 朝の始業前の運動
 - 1 始業前の運動 午後の始業前に行ふ運動
 - 長時間休憩後の始業前に行ふ運動
- 課外運動
 - 2 放課後の運動

右の表の如く分類することが出来るが、然れども課外運動の大部分が放課後に行はれてゐるが、課外と云ふ點に於て始業前も考へねばならない。而して此の兩者にありては性質を異にし、従つて内容も異なるべきである。即ち前者にありては心身をして學業への準備、精神的統一、集團的活動に目標を置くのであるが後者は身體的にも精神的にも積極的修練が目的であつて、此の意味からは個別的に異つた方法立場で實施

自ら運動する者… 陥入り易い點は始業前に於ける過勞である。

自ら運動せざる者… 精神的沈靜、弛緩の状態に陥入り易い。何れも學習へとうつり行く身体的、精神的状態としては正當を缺き、最もよく準備されて居るとは云はれない。始業前運動實施の目標はこれ等兒童の學習的要求、活動態度、運動への衝動に對して適當に指導し、正常の學習状態にまで持ち來すことによる。此の意味に於て身体及び精神の整理をなすに缺くべからざるものである。

更に學習中、その時間の始めに行ふ運動は一日の課業過程に於ける休憩時間の問題に關聯して論議するべきで、之を二方面から觀察することが出来る。即ちその一は休憩時間の長さに關係し、他は休憩時間の過し方についての問題に聯繫してゐるのである。

先づ休憩時間の長さとの關係に於て考察して見よう。現在我が國の教育に於ては休憩時間を大体に十五分間となすを以て一般とせられてゐる。而しながら學習過程に於ける心的状態、從つて又生理的な現象に對して、或は又建築物の構造、運動場の廣狭、換言すれば休憩する場所の關係から休憩時間を五分、十五分、二十分、又は三十分とし、或は午前中一回、

高まる。氣分の轉換はこゝに起るのであるが、此の流れは運動による疲勞を回復させねばならない。始業前の運動は高まつた自由な運動的傾向を、ゆつくりと調律により調整し、出來るだけエネルギー消費量の少い運動に依らねばならない。

三、始業前に行ふ運動

一、朝會の運動

この運動の目標は、學習態度の構成であり、訓練的には職員と兒童の完全なる一致である。希望と歡喜を以て學校生活に入ることは、要は學習態度構成の基礎である。彼等の身體的諸條件例へば、血行も呼吸も平常の状態にあることを要す。かくの如き状態を兒童に起させるには簡單容易なる體操を行はしめることが最善であると思ふ。然れども始業前に於ける兒童の身體的並びに精神的状態は決して同一ではない。之には

例へば 1、通學距離の遠近 2、家庭生活の相違 3、登校後の活動状態 4、學校の課題—等の諸條件に依つて、各々の生活態度、内容が相違してゐるのである。これ等諸條件を大體に於て整理し統一し學校生活への要求を高めるために行ふ始業前の朝會體操は可成り重要な意義を持つのである。

午後一回の休憩を置く等種々なる事情によつて休憩時間が決定されてゐるのである。けれども休憩時間は兒童の注意力の保持される程度一定の課題、勞作に對する最も有効に持續され得るであらうところの時間と、彼等を對象とした實驗的結果から推論することが出来る。

然らば休憩時間を如何なる方法によつて過さすべきであるかの問題であるが、これが實は休憩時間後に行はれる各始業前の運動と關係を持つて來るのである。兒童に取つて所謂休憩時間は決して本當の休憩をなして居るのではない。彼等の休憩時間中の活動を見れば殆んど大部分が運動である。だからと云つて運動すること、直ちに疲勞の回復とは決して同一ではないけれども、それは兒童は授業時間中熱中し、とらはれた束縛されてゐた状態から開放されんとする自然的要求であつて、休憩中の運動はかくして一種の氣分の轉換であり、自由の要求運動により束縛からの開放を意味するのである。こゝに兒童の自然のまゝの運動的傾向は若し何等かの手段を構せざる限り、そのまゝ直ちに次の課業にうつらねばならない。かくて休憩後に來る始業前の運動は高まりつゝある。又は既に高められた運動的態度を再び學習態度に引きもどすことに役だたねばならない。心理的な態度は自由なる運動として

始業前の運動は身體諸器能の調整、精神の統制をはからねばならない。高潮せるものは弛緩にまで、弛緩せるものは旺盛に導かねばならない。同様に精神的状態にありても、沈靜にして注意の集中可能状態にあらしめ、活氣横溢せる學習氣分の喚起に力めねばならない。これ等を考慮して始業前の運動教材を擧ぐれば次の如きものである。

1、下肢の運動 「例」舉踵半屈膝、屈膝舉股、脚前側振」
手腰直立

2、頸の運動 「例」頭前(後)、側)屈、頭側轉)手腰直立

3、上肢の運動 「例」臂側(上)下伸、屈臂下伸、臂前下伸及び前伸臂上(下)振臂前上舉

4、上下肢結合 「例」屈臂舉踵、舉踵半屈膝、臂上下伸

5、胸の運動 「例」胸後屈(手腰直立、手胸直立)

6、平均運動 「例」舉踵半全屈膝、臂側上舉舉踵半屈膝

7、體側(開脚)體側轉(片臂側閉脚)
側屈(開脚)體側轉(片臂側閉脚)

8、背の運動 「例」體前下屈(開脚直立)体前倒(開脚直立)

9、跳躍運動 (簡易なもの) 「例」開閉脚跳

10. 呼吸運動(簡易なもの)臂胸後屈、掌外反又は胸後屈

これ等の教材は時間の關係及び兒童の狀況に依つて、その配合を簡單にしたり複雑にしたりすべきであつて、一定の形式によつてのみ行ふものでない。又季節に依つて身體に活動性の旺盛なるとき、即ち秋や初夏にあるときは、その條件に適合せる如き教材を配合せねばならない。疲労し易い夏期とか、特殊的な事情に遭遇せる場合には精神的方面を主体として、出来るだけ緊張を保持せしめることに努力し、時には疲労の回復を講ずるために、氣分の轉換を行はねばならない。尙冬期にありては外氣の寒さに抵抗するために、身體を暖める方法を以て短時間に決行せねばならない。此のために下肢及び上肢の運動を緊張的態度で行はしめると同時に跳躍運動を配せねばならない。學習態度の構成と云ふ要素を持つ限りに於て、始業時の運動は精神的方面が主要なる地位を占めてゐる。即ち精神的傾向としての遊戲的狀態から、一定の目的を保つ學習作業に轉化するには精神の統一、注意の集中と云ふことが大切になり、默想等も一つの材料として効果的なものと思ふ。都會の如き繁雜なる絶えざる外的刺戟を兒童に與へるやうなところでは、落付かせること云ふことが大切である。

内容に於て殆んど同精神から選擇さるべきである。

五、放課後運動に對する目標

課外運動とは通稱全く放課後運動と同義に解されてゐる程であつて、體育の見地からすれば放課後運動は課外運動中、その主位を占め最も重要な使命を持つものである。故に終業後運動即ち放課後運動は學校體育經營に取つて最も重要な性質を有するものである。學校に於ける正課としての體操科は實に體育に對する基礎的訓練にすぎず、正課だけの訓練では學級編成、學級の成員教師の數、力量、設備の諸狀態からして兒童の個性に即した教育は到底望み得べくもない。各人の體質、体格体力の特殊性に應じて、彼等自身の體育たらしめるためには放課後に於ける體育運動の具體的指導に俟たねばならない。

1、體驗を通じての自治の訓練 凡そ學校は廣い社會團體を構成する一つの共同社會であり、學年、學級は更に兒童のよつて構成する小社會である。此の社會を通じて社會にまでは社會的教育學の一般目標である。故に教育はあらゆる機會に於て社會的訓練をなす作用を以つてゐる。然れども此の社會的訓練は單なる理論によつてなされるのではなくして、實

心的内容の統一とは要するに絶えざる可動的刺戟を離れて一つの事象に當ることを意味するのであつて、沈思により自己を反省せしめると云ふことは學校生活ばかりでなく、國民生活にあつても重要なことである。

四、晝食後午後の始業前に行ふ運動

現在の學校生活に取つては、束縛されたる學業、特に腰掛姿勢の儘で靜止的狀態を長時間連続して強要する結果、兒童の自然的心理性の要求により氣分の轉換を運動によつて左右されるのであるが、之にも體育的意味から或る程度まで指導されねばならない。過度の運動から来る過勞、學校で形成されつゝある良習慣破壊のおそれあるもの等については、子供の自然性を正しく轉化せしめねばならない。若し晝休み運動があまりに過度でありすぎると云ふ様な場合には、晝休み運動時間を適當に制限しなければならぬ。殊に春、秋期にありては、兒童のもつ運動慾求は増大し、時によれば正課時間よりも消費エネルギーが大であることすらある。又運動的傾向は午前よりも午後に於いていちじるしく向上するのであるが、之を適當なる程度に於て指導し、その主力を放課後運動に當てるべきである。唯實施材料としては朝の始業前とその

は教育作用中に行はれる社會的訓練を體驗することに依つてのみなされるのである。體驗は指導によつてよりよき體驗となる。彼等の自治的生活は指導者の持つ根本方針によつて導かれ、純化せられるのである。故に自治的訓練を直接施すべきか、或は之への到達に對する具案的計畫を示して指導すべきかは、兒童の發達程度、學校の諸狀態を考察して經驗すべきである。

2、運動への意志にまで 課外運動に於ける根本精神は、社會的訓練である。此の社會的訓練とは自治にまでの訓練であつて、従つてそこには運動に對する自覺を根本要請とする。運動により、運動を通じての形式的陶冶は實は此の發動せんとする意志の陶冶であつて、此の發動せんとする意志は運動への意志又は自覺と云ふ言葉を以て置換へることが出来ると思ふ。正課時間中の運動實施は、各種運動に對する基本的なものであつて、此の意味に於て一般的普遍的と云ふことが出来る。それ故に個人の要求するところも、各人になされる訓練も、基本的、一般的と云ふ點にかくれて、個性の表現さるべき、各々の好むところに向つてまで到達せしめることは殆んど不可能と云つて良い。課外運動が企圖するところは自己を最もよく完成すべきものへの意志の養成であつて、こ

目次

- 一、吾等の考へる課外体育と其の使命
- 二、課外体育の必要
- 三、課外体育實施上の諸問題
- 四、大分市の課外体育の現状

一、吾等の考へる課外体育と其の使命

1、吾等の考へる課外体育

課外体育と言へば次のやうに三様の考へ方があると思ふ。

(イ) 体操時間外の運動(休憩時間の運動、放課後學校での運動、家庭での運動)

(ロ) 體操外の學校での運動(休憩時間の運動、放課後學校の運動)

(ハ) 放課後主として學校で行はれる運動

休憩時間の運動、家庭での運動は殆ど自由運動であるが、吾等は(ハ)の放課後主として學校で行はれる、半自由、半規律的、半指導の意味を持つ運動を課外体育と考へたい。

これはやがて各人の持つ「運動趣味の涵養」ともなるのである。人格を尊重し、現在に於ける能力より更に發展すべく個人に適するところの運動、即ち競技、体操、遊戯の中で自己の適當するものを選択せしめ、それによつて自己の發展しつゝある過程を知らしめ、同時に運動趣味を養ふことが最も大切なことである。基礎的、一般的はあくまで總ての個人に通ずる基本であり、之によつて築かるべき特殊材料を與へ、此の兩者に對する差異を明かに知らしめると同時に、自己の特色を發揮せしめ、發展しつゝある自己の能力を更に向上せしめんとして運動の興味を喚起すべきである。

發展しつゝあるところに運動の興味を覺えるとき、それは自然「不斷の實行に對す精神」を養ふことになり、こゝに於て體育は完全に生活となり、而も生活の中に趣味を味ふことが出来る。不斷の實行への努力は、種類の如何を問はず、毎日行ふ習慣を養ふことになる。體育運動を兒童に生活化し、生活形式の一プランとすることによつて始めて、國民一般の體育が生活にまで深まり行くものであると信ず。

2、課外体育の使命

課外体育は正課の指導と相俟つて体操科の目的を果す重要な手段であるが、直接の使命として次の事があげられる。

(イ) 正課の指導の不十分なところを補ふ。

(ロ) 體育の個別化。

(ハ) 運動を楽しみ、且つ其の習慣を養ふ。

二、課外体育の必要

前述のやうに課外体育の必要であることは言ふまでもないことと思ふが、更に他の方面から考へて見ると、

- 1、眞の兒童體育の爲には毎日一時間位をあてゝおかねばならぬ。一週僅か三時間の正課では兒童心身を鍛錬し、矯正することは非常に困難である。不斷の練習努力によつてこそ鍛錬も矯正も出来るのである。
- 2、正課の体操は一斉指導であり、矯正運動が主である。各兒各様の身体的特異性のある兒童を、それ／＼個性に應じて体力の増進を計ることは課外体育によらねばならぬ。
- 3、知育に過重の負擔を強ひられつゝある今日、其れを完全に果し得る旺盛な体力と健全な精神を養成せねばならぬ。

ぬ。そのために課外運動として朝會体操とか遠足等實施されてゐるが、これは一部分に過ぎない。

4、發育盛りの兒童は同時に運動慾も旺盛である。決して

正課の体操時間だけで満足するものではない。この旺盛なる運動慾を満足させ、然も効果的にするために課外體育が必要である。

5、体操科の教材を見るに体操あり教練あり、遊戯競技がある。更に其の各教材を細別すれば要目に示されたものだけでも無數にあつて、正課時間のみで稍満足な指導の出来るものもあるが、懸垂、跳躍、轉廻とか、走・跳・投・球技等の特殊な教材は、之を兒童が興味をもつて實施し得る程度に熟練させやうとするには、どうしても課外指導によらねばならぬ。

6、一斉指導を本體とせねばならぬ正課時間では、如何に努力しても個別指導の完全を望むことは出来ぬが、課外運動では各兒の行ふところの教材について、嗜好と体力と體質とに應じてそれ／＼適切なものを選び充分個別指導をすることが出来る。

7、前後を忘れて運動を楽しむ境地に至つてこそ、眞に運動の効果を受けることが出来る。趣味のないところに十

分の効果は望まれない。この意味で課外体育は其の機会を提供するものでなければならぬ。児童は個性にあふた自己の運動を發見し獲得することによつて永久に之を楽しむ習慣が養はれるのである。

8、体育は一時的のものではない。生涯を通じて行はれねばならぬものである。現在行はれてゐる体育は概ね學校でのみ行はれ、指導者あつての体育の如く考へられてゐる。随つて學校を卒業し、指導者がなくなれば自ら顧みない現状である。學校体育から家庭体育、學校体育から社會体育、兒童体育から青年、壯年、老年体育となつてこそ体育終極の目的は達せられるのである。其の爲には各自に、運動愛好の精神を養成し、体育の如何なるものを充分理解させねばならぬが、それは課外体育によらねば不可能な事であると思ふ。

三、課外体育實施上の諸問題

1、指導方針の確立

學校の事情、教育方針、土地の状況等を考慮して、それぞれ異にせねばならぬが、一般的に次の事が考へられる。

(イ)正課と連絡し兒童心身の發育に努むる。

せんとするものであるから、正課の体操に比して多分の興味を伴ふもので、永續性のあるものを選ぶ。

(ト)多少の危険を冒してやることにも價值はあるが、なるべく危険の伴はぬものを選ぶ。

(チ)正しく努力し、不斷の練習によつて其の効果の認められるやうなものを選ぶ。

(リ)部分的な教材には興味の起らぬものである。全身的なものを選ぶ。

(ヌ)音楽の伴ふ律動的な教材は、やりつゝ快感を覚え、更に熟練するとか、記憶する等の興味も自ら出來て何等の苦痛を感じず、効果を充分にあげることが出来る。

(ル)教材を大別すれば要目中のものと要目外のもの、即ち野球・庭球・相撲・水泳・柔道・劍道等があるが、それが教育的であり、体育的であれば敢て要目にこだはる必要はない。

3、指導の時期

(イ)毎日放課後の三十分、一時間をとつてやる。然しどうしても其の實行が困難であるならば少くとも隔日にやり、正課の体操のない日を選ぶ。

(ロ)運動趣味の養成。

(ハ)旺盛なる元氣、快活なる精神の養成。

(ニ)規律・耐久・協同・公正・親和等の訓練にも重きをおき、完全なる人格の養成。

(ホ)公明な競技を愛好する精神、健全なる競技心を養ひ社會人としての基礎訓練をなす。

2、教材選擇の留意點

体育は身体精神兩方面の陶冶を目標として行はれるもので常に此の兩方面を考慮し何れにも偏しない適切なものを選ぶ。これが教材選擇の根本精神である。

(イ)なるべく正課と連絡あるものを選ぶ。

(ロ)其の學校の教育方針、土地の状況に即したものを選ぶ。

(ハ)今其の學校でどんな運動が盛んに行はれてゐるか、將來どんな運動を奨励すべきかを考慮する。

(ニ)なるべく經費を多く要せぬ、然も永久使用に耐ふる設備によつて出来るものを選ぶ。

(ホ)割合に狭い場所で多人數の運動が同時に出来るものを選ぶ。

(ハ)課外体育は特に繼續することによつて其の目的を達

(ロ)一年中でも時季によつて教材が違はねばならぬ。兒童の發育状態と運動との關係に注意を拂ひ、最も身長が増加する七月・八月には緩和な運動を課するとか、最も体重の増加する二月・三月には活潑なる運動を課する等のことが必要である。

(ハ)年齢によつても大いに考慮し指導せねばならぬ。即ち一年に於て伸長期、充實期のあるやうに、年齢によつても自ら其の差異のあることは明かである。其の年齢に最も適した指導をせねばならぬ。

4、指導法

(イ)教材

前に述べた方針によつて選擇された教材を課すべきで、勿論年齢、季節を考慮した最も適切な教材によつて指導せねばならぬ。

(ロ)學年

尋常三年以下は心身の發育がまだ十分でないので、一定の時間と教材を課するに適當でない。又生活其のものが遊戯であり運動であるから正課以外は家庭での運動で充分ではないかと思はれる。然し發育が充分でなければい程課外体育は必要ではないか、

指導するに最もよい時ではないかとも思はれる。随つて綿密な案と細心の注意とをもつてしたならば、必ずや完全な効果をあげることが出来ると思ふ。

(ハ)指導者

學校全体の總括的指導監督は勿論校長の責任である。体育主任が校長の命を受け、全權を委任されて計畫し実行案を作製する。學級主任はそれによつて直接學級の指導にあたるのが理想である。

5、指導上の留意點

(イ)指導者は課外体育の目的を充分理解し、兒童には運動に對する一層の親みを持たせ、教師も兒童も、和氣に充ちた中に行はねばならぬ。

(ロ)一人残らず参加せしめねばならぬ。随つて此の理想によつて立案し実行せねばならぬ。或競技會、大會を目的として特別兒童を短期間に指導するとか、又は教師の趣味によつて、特殊の運動を特殊な兒童にのみ指導する等の如きことは大なる弊害を伴ふものである。

(ハ)各種の運動をやつてゐる中に、兒童自ら適、不適の運動を知り、したがつて好きな運動、嫌ひな運動が

(ヘ)其他

萬障を排して毎日行ふ。

個別指導に重きをおく。

運動に興味を起ましめるやう工夫考察する。

器械器具の使用法を指導し、取扱になれさせる。

野鄙な言動を教師兒童共に慎しむ。

女兒の指導には特に精神方面に注意する。

四、大分市の課外体育の現状

學校の事情、教育方針、土地の状況がそれと異り、實施されてゐる課外体育も自ら差異があるために、其の詳細について述べることは甚だ困難であるが、大要は次の通りである。

1、教材

要目中から選んだもの、

懸垂、跳躍、轉廻運動の一部。走技、投技、跳技、球技

体育ダンス等。

要目外から選んだもの

野球、庭球、相撲、柔道、劍道、水泳、遠足、強行軍等

2、指導

出來、自分の好きな得意を多くし他の運動は顧みないことになる。指導者は此の點によく注意し、一方に偏することのないやうにせねばならぬ。

(ニ)各兒に身体相應の十分な運動をさせることが課外体育の要諦である。それと身體的特異性の兒童であるから、指導中その觀察に細心の注意を拂ひ、運動量を適度にせねばならぬ。其の爲には適時に休憩時間を與へ、過勞に陥らしめぬやうにせねばならぬ。特に幼年兒、虛弱兒、女兒等に對する注意が肝要である。

(ホ)課外体育は選手指導養成ではない。近時スポーツの勃興と共に改正体操要目中に競技が取入られて、各地に各種の競技會が開催され、選手を出場せしむる關係上、優秀なる選手を養成することを唯一の課外体育と考へられてゐる現状であることは、實に残念なことである。フェアプレイを愛好する精神、フアイティングスピリットは選手のみに必要なことではない。尙又競争し勝つことによつてのみ養成されるべきものでもないことを指導は充分心得ねばならぬことを痛感する。

(イ)主として學級主任が其の學級の指導にあつてゐる。

(ロ)尋常三年以上なるべく多く参加せしめてゐる。教材によつては全兒童一齊に参加せしむるやう指導してゐる。

(ハ)教材によつては校醫の診斷を請ひ、参加の適否を判別する。又常に家庭との連絡を密接にし、運動に對する諒解を得、學校家庭共同して兒童心身の發育に努めてゐる。

(ニ)天候、季節、學年、性別、身体狀況等を考慮し、教材の選擇には特に深甚の注意をしてゐる。

(ホ)毎日放課後の三十分乃至一時間を指導にあてゝゐる。然し色々事情のために豫定の如く實行されぬ實情にあることは甚だ遺憾である。

(ヘ)兒童の身体狀況が農村の兒童に比べて、身長はすぐれてゐるが、体重、胸圍はやゝ劣つてゐる。

尚動作の機敏な特徴はあるが、耐久・勤勞・協同等の精神に乏しい缺點があるのではないかと思はれる。特に此の點に留意し、長所、特長は益々助長し、缺點を補ふことに努めてゐる。

特に課外体育の必要であることに着眼した我が大分市では既に理論の研究時代を過ぎ、今當に實行に移つて居り、其の成績も着々あげられつゝあるは誠に喜ばしいことであるが、今

日の課外体育を、より合理的に、より教育的ならしむるには
 尙研究せねばならぬ幾多の重要な問題が残されてゐる。
 今指導の實際にあつてゐる我々は、現状に満足せず、深
 く反省し、継続的研究によつて、理想的課外体育案を得るこ

とに更に一段の努力をせねばならぬ。
 造詣深い先輩各位の御指導を仰いで児童体育振興のために
 大いに精進を試みたいと念願する次第である。

第十九章 体育行事の計劃と實施上の諸問題

大分郡鶴崎部

目次

- 一、小學校体育行事計劃實施上の注意
- 二、体育行事計劃實施上の諸問題

一、小學校體育行事計劃實施上の注意

小學校に於ける体育行事の計劃及實施は後述の如き條件に
 依つて支配さるべきであると思ふ。
 1、小學校教育全体の目的と一致すべきこと

少々もすれば児童心身の發達程度を超えたる如き、難し
 き体育をさせんとし、又外來の遊戯のみに偏し、新しき
 を喜ぶの輩を見ることがある。
 2、体育行事は學級經營、學校教育の機會を奪取せざる如く
 考慮すべきこと。
 所謂何々會といふ如き体育行事は全然反對する者ではな
 いが、得て、教育一般の活躍部面を教師から児童からも
 奪はんとする。
 3、体育行事は日常体操時間中に實施するものを本體とする
 体操をやらすして行事倒れになる如きことあるは、何の
 學校にも見ることである。球技よし、野球よし、されど
 學校体操を今一層進歩せしむるやう計劃が欲しい。

4、体育行事は少數兒童(選手)に止らず、多數兒童の恩恵を
 受くべきものたること。
 選手養成の體育會といふ如きものみに止らず、兒童の
 發達程度に應じたるよう配慮したし。

トラホーム患者點眼
 毎日中食時間に行ふ。學期始學校醫師の檢診結果にも
 とづいて。

5、体育行事の時季
 夏季炎天下に體育會の如きは考ふべきと共に、冬季に於
 て餘りに体育行事の貧弱さを見る。

二、體育行事計劃實施上の諸問題

1、毎日の行事

- 朝會
- 朝會体操 (ラヂオ体操)
- トラホーム患者點眼

○實施上の諸問題

毎朝始業前に行はる、朝會の際に若干の時間を割いて
 行はれるものである。全校兒童の合同体操であると云
 ふ點から低學年兒童にも行ひ得る運動を採用してゐる
 四年以下に第一ラヂオ体操、五年以上に第二ラヂオ体
 操を同一な調子によつて行ふ。

朝會体操

3、月行事

曜	月	火	水	木	金	土
體育行事	課外運動	課外運動	課外運動	課外運動	課外運動	特別指導
會
合
範
園
備
考
各主任によつて行	各主任指導す	AB二班とし隔週	全兒童と共に教室	週番立案して放課	醫師の診斷によつ	各主任指導、競技
球技會行ふ	球技會行ふ	球技會行ふ	球技會行ふ	球技會行ふ	球技會行ふ	球技會行ふ

研究指導す。

六、特別課外運動

特に勝れた体力を有つてゐるもの又は學校の選手と云つた様な者の指導を一般の児童と切離して行ふ。

○健康が許すもの ○學業が相等優秀であるもの

○家庭が了解して居るもの 以上の條件が具備してゐるものより行ふを原則とす。

七、体重測定

吉田章氏の言 ○体重の大なることは身体の横の方面の發育の大なることを示す。それは正常な場合にありては軀幹の發育がよく、軀幹筋、軀幹内臓の發育のよいこと並びに四肢の太いことを示す。従つて筋力内臓の作業力も強大である。○体重の大なることは身体組織の充實を示す特別の例外を除けば個人の健康状態を表示すべき有力なる指標として相當確實である。

吉田大西兩先生御發案による年齢身長別標準体重表に記入して比較せしめて体重の増減を知らして各自の健康状態に關心を持たせる。教室に掲げる。

八、身体検査

一片の反古とすることなく各自に自覺せしめると共に体

て賞を與へ、後専門醫のお話を乞ふ。

一四、運動能力測定

測定項目省略

教師はこれによつて兒童の發育状態を理解することが出来ると同時に兒童各兒も自己の身體の發達狀況を知り得ると共に體育的自覺を強めしむるに大いに役立つ。岡本規矩男氏の運動能力標準に照し合せる。

一五、梅雨期注意

衛生係の活躍を願つてお話、統計もの、各自の身體衣服に對する清潔食物等に對して特に注意す。

一六、部球技大會

部教育會の行事として毎年舉行するもので高男尋男各籠球に一組宛、高女尋女各排球一組宛球技會に出場。優勝組を縣球技大會に出場させる。

一七、臨海學校

參加學年は尋三以上の男女で七月二十日より十日間隣村の海濱にて開き毎日通學する。

日課の概要

- 1、朝會 九、〇〇 國旗掲揚、東方遙拜(皇居及神宮)
- 2、學習 九、一五……一〇、〇〇

育に努力する心を誘發するように指導する。そのため年一回を少くとも二回とし、特に卒業學年には三月今一回行つて自己の身體を知つて社會に送り出す。

九、結核豫防デー

醫師の結核に對する講話を聞き印刷物ポスター等を配布して徹底を圖る。

一〇、乳幼児愛護デー

身體保健の話をなし印刷物ポスターを配布す。

一一、學校創立記念日

式後小運動會を行ふ。その内容は遊戯及競技を主とし体操をも之に配し、團体的に技を競ふものと個人的に力を比するもの、全校總員による運動等を適當に組合せて一日行ふ。秋季運動會と略々同一である。

一二、海軍記念日

体育部に計劃を立て、體力別により時間距離を考慮し努力遠足を行ふ。しかして兒童各自に自己の體力を知らしめる。と共に距離に對する自信を持たしむる。

一三、齲齒豫防デー

常に齒の清潔を奨励し身體と齒の關係をも具體的に話す特に本日は専門醫の來診を求めて學年別最優秀者に對し

所定の林間にて受持教師指導、之にはあまり重きを置かない。併し一日僅か一時間しんみりした學習及態度の養成につとむ。

3、水泳 一〇、三〇……一一、三〇

本時間は本施設の目的上重要な部面である。小供の生活から見ても一番に喜ぶ事である。故に技術より甲、乙、丙、丁の四班に分ち、各目的によつて指導又は練習を行ふ。

4、中食 一一、三〇

5、午睡 〇、三〇……二、〇〇

6、水泳 二、三〇……三、三〇

7、間食 三、三〇……四、三〇

8、夕禮 四、三〇 國旗降納

一八、増健學級

臨海學校と同一行動をとること多いが、特に病弱兒童を本體とするがため、砂浴日光浴をして皮膚を日光にさらし、午前午後共に水浴時間を少くし、午睡時間を長く特に天幕内にて行ふ。

一九、選手指導

急激なる運動は兒童の身體に悪結果を及ぼすものであるから夏休み中といへども午後五時より七時まで日曜日以

外は毎日指導を行ふ。

二〇、寒稽古

毎年舊の義士打入日をもつて記念日とし、此の日を最終日とし、十日間兒童の心身鍛錬を目的に行ふ。

校庭集合出發時刻 午前五時

歸校解散時刻 午前六時三十分

參加學年 四年以上男女兒の本體とし以下自由とす。

體育部にて毎朝の走路距離は立案す。

二一、陸軍記念日

國民擧つて此の日を記念する意味に於て、町出身の將士をお迎へして一場の講演を願ひ、それより體育部立案によつて、尋五以上の男女を紅白の防禦攻撃の二軍に編成し、遭遇戦を行ふ。四年以下は觀戰部隊とす。

二二、身體検査(醫師)

卒業兒童に對して特に行ふ検査で、入念に診察する。卒業後の社會人として活躍する原動力は強健な身體が先づ一だ。自己の身體を充分に理解せしめて社會に送り出すことは必要なことと思ふ。

直入郡南部

目次

(一)緒言

(二)日中行事

一、朝會体操 二、校技

1、徒競走 2、リレー 3、綱引

4、行進練習

(三)課外指導

1、体操 向上的体操——矯正体操

2、陸上競技 3、球技 4、遊戲 5、武道

6、相撲

三、週中行事

一、合同体操 二、体操研究会

(四)月中行事

一、体操演習會 二、レコード會

三、競技會

1、球技排韻庭卓野球 2、相撲 3、武道

(五)年中行事

一、体力測定 二、体格検査 三、運動會 四、公開體育會

五、球技大會、相撲大會、武道大會 六、遠足 七、水泳

八、家庭、社會體育

消極的體育

(六)日中行事

一、トラホーム點洗眼

(七)週中行事

一、容儀検査 二、大掃除

(八)月中行事

一、衛生週間

(九)年中行事

一、トラホーム検査 二、虱蟻虫驅除

三、乳幼児童愛護デー 四、結核豫防デー

五、虫歯豫防デー 六、視力保存デー

一、結言

學校體育經營上其學校の力を致すべき事項は各異るであらうけれども小學校の體育は体操を中心とし文部省より示された要目を主体とする經營でなければならぬ。従て一ヶ年中の體育行事も年に一度や二度行ふ御祭儀的のものや一部選手の養成にのみ力をつくす體育に流れてはならぬ。年中不斷の研究と努力とが、体操教材の徹底に注がれ、而して其の校の

事情に基いた競走競技が選擇鹽梅されなければならぬと信ずる。此の意味に於て體育を積極的と消極的との二部に別ち各を日週月年として行事の目的方法及實施上の注意を略記して見た。即ち積極的體育に於ては、

二、日中行事

毎日の時間割に入れて主に全兒童が行ふ體育である。

一、朝會体操

學習に入る準備として行ふと共に、團體訓練の目的を多分に持つのであるから全校同一の運動でも簡單なものなれば差支ない。擴聲器を用ひ着音器に合せて教師も兒童もラヂオ体操をやつてゐる學校が多いやうである。毎日同一教材をなすために生氣を失する懼があるから指導者の注意を要する。

二、校技

1、徒競走

尋五以上男女別にコースを自分の体力に應じ一定時間走らせ、他は之を應援する、之は良く指導せぬと間にするける者が出来る。

2、リレー

尋四以上位數組に分けてリレー競技をやらせる。運動に熱が入るが時間の割に個人の運動量は少ない。

3、綱引

指導その宜しきを得れば協同の美德や、持久力の養成に心身兩方面の効果が大きい。

4、行進練習

全校の行進の統制向上と團体訓練に効果が多い。普通行進の外各種駢足、進足を加へ變化をつくれれば頗る面白い。全児童が喇叭に合せて勇往邁進する氣持は實によい。毎月一回テストをして鉢巻の色で級を示すと活氣を添ゆる。唯身長で歩數歩幅の差が甚だしく全兒の歩調が揃ふことは困難であるが少し注意をすれば何でもない。時間は十五分か二十分よい。

三、課外指導

1、体操

敢て技術の末に走る譯ではないが、要領を体得して真に其の運動の効果を示すまでには相當の練習を要する。殊に跳躍、懸垂、倒轉に於ては心身一如の境涯に達するまでには餘程若勞がある。けれども其の域に達して始めて其運動の目的も達する譯である。それには正課の一週三

時間では如何に熱心に指導してもそれまでにはなり得ぬ。勢課外に指導せねばならぬ、而して徒に長時間をとつたり過激に渉る事は禁物である。

2、陸上競技

之に長ずるものを特に指導督勵する事は運動選手の競技會前の猛練習による疾病防止の上にも大切である。

3、球技

排籠球、庭球、ピンポン、野球等も選手のみ偏せず、なるべく一般的に指導し且、協同、誠實、節制、果斷、等の徳育方面を重視して練習せしむるならば、調育上にも効果のあることと思ふ。

4、遊戯

ダンス舞踊には女兒のみならず男兒にも適切なものがあるであらう。

5、相撲及武道

國技として小學校でも課したいが体格をよく調査した上にしないとい過激になる。

三、週中行事

一、合同体操

團体訓練方面の目的もあるが基礎教材の徹底統一を期することに努めたならば全校体操成績向上のために有効なる機會となる。學年は尋三以上とし時間は十分乃至二十分、教材は尋三を主とせねばならぬ。

二、体操研究会

先づ一個學級乃至二個學級を選定して全職員總係に体操の矯正をする、そして氣付いた點を遠慮なく矯正もするし、出来る職員が模範も示す、先生も児童と共にやつて見る、斯く教師児童一丸となつて研究する處に全校の体育熱が勃興する。終つて教師のみ研究討議をして指導方法要領等の研究をする。

四、月中行事

一、体操實演會

十學級位の學校ならば出来るだけ全校一緒に半日位をとつて一ヶ月間の練習がどうなつたか比較して見ると刺戟となり暗示を受ける事も多い。時間は低學年十分、中學年二十

分、高學年は三十分程度でよい。終つて後職員の研究討議は是非必要である。

二、レコード會

競走技跳躍を主としてレコードをとつて一覽表にでも整理し自覺を促す資料とし、更に向上に努めしめる。

三、競技會

球技、相撲、武道等の競技會を行ひ毎月練習の結果を整理する。

五、年中行事

一、体力測定

面倒には相違ないが個体の教育を最高度にまで引上げる事が体育の本義であるならば児童の体格体力を教師児童共に充分知つて此スタートに立つて体育指導をせねばならぬ。

1、身長

身長計の正否を検して置き、被測定者の踵が柱に觸れてゐるか、膝が伸んでゐるか、腰椎部は伸んでゐるか、眼角線が一水平線をなすかを見て、横規を靜に顛頂部に接せしめて測る。

2、体重

秤臺の中央に立たせる。

3、胸圍

胸圍位ちがよものはない。尺帶をあてる部分は乳嘴の高さであるが後が滑り落ちぬ様に助手が支へる。又兒童の肩をさげさせ簡單なる對話を行ふ等呼吸の平靜に歸するを待ち吸氣呼氣の中間を讀み取る。

4、肺活量

測定器を用ひ一定時間を置き五回以上吹込ませ、相似た最高三回の平均を當時の肺活量とする。

5、心臓力

メトロノームを毎分百二十回調律にして置き、安靜起立時の脈數を數へ、後學踵屈膝をメトロノーム二音に一回の割に續けて二十回行はしめて後脈數を數へて其差を見る。

6、背筋力

筋力を見るのであるが膝關節を伸ばしたまゝ、兩手で掘横木を把握し三回以上全力を込めて上體を起し、相似た二回の高い値を讀取り其を平均する。

7、皮厚

營養を見るのであるが腹部の皮膚を皮下脂肪唇と共に摺

上げ縦に皮皺を作り測經器で測る。

8、應用的測定

五十米疾走……走力

立幅走(尋一、二)……跳力

走幅跳(尋三以上)……跳力

籠球投……投力

懸垂屈臂……懸垂力

方法は略する。

二、體格検査

形式一片では何等の効果もない、擔任教師が常識判斷で兒童を見、異狀兒童を發見し置き、それについては醫師の特に入念なる診斷をして貰はねばならぬ。又運動の選手等につきては不定時更に體格の精密なる検査をして置く必要がある。

三、運動會

1、目的

體操科總練習會の意味で名稱も體育會としてあるのがあるかと思ふと、近來は日本精神の高唱から學校祭と呼んで賑かに舉行する向もある。先づ右兩者の折衷を目標とし、次の様に目的を定める。

イ、既習教材の復習乃至應用的總練習によつて體力の増進を圖る。

ロ、規律協同剛毅公正忍耐等の精神を涵養し學校訓練の向上を期する。

ハ、平素の教育を公開して批評を求め改善の資とすると同時に、父兄に學校體育を理解せしめ、以て學校と家庭社會との連絡の機會とする。

ニ、男女青年來賓職員等の演技をも加へて社會體育振興の動機を作る。

2、運動種目選擇の標準

イ、學校全體より見て系統あること。

ロ、平素練習したるものなるべくとること。

ハ、一擧の新味を帯ぶこと。

ニ、簡單にして運動量多く運動精神の明瞭なるもの。

觀衆の喝采を博する事のみ腐心し却て運動量乏しく、又運動精神の不鮮明なるものは省き、寧ろ立派なる運動精神を小國民の手によつて社會に示すことが運動會の社會的使命であると思ふ。

四、公開體育會

縣の指定研究會的のものも行つて公開することは練習の目標があつて體育向上の爲めに有力なる方法である。

標があつて體育向上の爲めに有力なる方法である。

五、球技大會、相撲大會、武道大會

一校のみでなく或は部教育會、郡教育會で行ふ事は斯界發展のために効果が多い。而し之は相當の指導者を有せねば進歩を見ぬ。排球の淺野氏の如く奉仕的に指導行脚をする篤志家は少いから、縣主催で今夏催された球技講習會の如き、公私の講習會が屢々地方的に開催されん事を切望する

六、遠足

脚力の永續性を大ならしむると共に團體的に一校和親の楽しい機會であるが郷土史料地理理科の校外指導をなす外時間空間の觀念養成にも効果があらう。けれども、途中で病人が出来たり、雨が降つたりして困ることがあるから、周到なる注意を豫めして置くことが肝要である。樂しかるべき遠足が應々問題の種を播き批難を受けることのあるのは此邊の注意と、緊張とを欠ぐ結果だらうと思ふ。

七、水泳

有効なる體育であるが危険が伴ふ、それかと云つて適當なる水泳場のあるのにやらぬ譯にも行かぬ。入水前後の注意準備運動、整理運動及嚴格なる人員點呼を入水前後に行ふならば多くは危険を未然に防げる。尙年齢性別能力等を考

應じて泳法の指導をなすことも大切である。

八、家庭社會體育

體操の優等生も競技の選手も學校を卒業すると體操一つせぬし、家庭にも體育がない。之は國民保健上小くない問題である。ラヂオ體操の普及を圖り又町村を單位とする體育聯盟を組織して社會體育の向上を企てる事は誠に緊急の事柄に屬する。消極的體育に於ては

六、日中行事

一、トラホーム治療

根氣強く治療させなければ治癒がむづかしい。

七、週中行事

一、容儀検査

地方の兒童は散髪も怠るし入浴もせぬ、毎週一回は朝會時爪、頭髮、手拭、鼻紙等を検査し、衛生思想の普及を圖らねばならぬ。

二、大掃除

掃除の方法を指導すると共に、兒童相互に批判會をなさしむる等、結果處理を怠つてはならぬ。兒童のみに打任せ、

檢閲を求めに來ても行かず、兒童の努力に對し何等の取扱をもなさず、爲めに窓も閉めず用具も其まゝに放棄されるが如きは訓練上にも實に面白からぬことである。

八、月中行事

一、衛生週間

日本人の平均命数は男四十二才女四十三才で英獨佛の五十五才餘に比して極めて低い。或村の最近十ヶ年間の平均命数を調査し僅に男三十三才女三十五才であるのに驚いたのである、是には勿論種々の原因もあるけれども、衛生思想の欠如は確に有力なる原因であると信ずる。殊に農村の家庭の臺所を覗く時一層其感を深めるが、衛生週間を設定して衛生に關する良習慣を馴致することは緊要なる事である

九、年中行事

一、トラホーム検査

二、虱、蛔虫驅除

家庭と連絡を保ち舉村一致驅除デーを設け藥劑驅除を行ふに非ざれば其撲滅は期し得られる。

三、結核豫防デー 四月二十七日

訓話によつて結核に對する正しき認識を與へると共に豫防法を知らしめる。

四、虫歯豫防デー 六月四日

齒磨訓練を行ひ齒ブラシ使用法を訓練すると共に家庭と連絡し、齒を磨く良習を養ひたい。

五、視力保存デー

姿勢に留意し眼病に對する理解と衛生とを知らしめ豫防法並に早期治療の大切なる事を悟らせたい。

十、結 び

行事に關する諸問題は自然體育の全野に跨つて研究する事になつて來るが紙數に限りがあるので唯概要を記述して大方の御批評を仰ぐ次第である。

一、緒 言

1、體育の方針

體育は小學校令施行規則第十條に指示せる如く兒童身體の強健を計り兼て全人格の涵養を目的とする教育なり。されば之が目的達成への指導方法として運動鍛鍊等を目的とする積極的方面と身體の保護増進を圖る衛生養護等の消極的方面との完きを期すべきなり。

2、計畫と遂行

完き準備計畫は目的達成への第一歩なれば實施遂行上充分なる立案を要す。然して之がより能率的指導の下に、より有價的指導を念願して體育曆を作成す。

二、體 育 曆

1、體育即教育

體育も教育の規範を出でざるを以て體育實施上必然的に積極、消極の二者主従の別なく之が徹底への指導を根幹とする環境と内容

内容分野も地方的實際的特色を發揮せるものなれば一般的普遍的のものにあらず、されば體育曆の内容も一律的のも

目 次

中 津 市

- 一、緒 言
- 二、體育曆
- 三、實施概況

のにあらざることは言を俟たず。
3、體育行事計畫一覽表

昭和九年度體育曆 (一) (體育行事計畫一覽表)

日	月	曜	行事
一	日	日	學年末休業
二	日	月	全
三	日	火	神武天皇祭
四	日	水	全
五	日	木	日本始業式
六	日	金	本日ヨリ點眼
七	日	土	全
八	日	日	全
九	日	月	全
十	日	火	本年度研究事項 實施方法協議
十一	日	水	職員身體檢查統計表申 達
十二	日	木	全
十三	日	金	本年度體育實施 概要原案作成協議
一	日	日	〇〇出席狀況等級發表 〇〇第一回體育測定
二	日	月	全
三	日	火	全
四	日	水	全
五	日	木	〇〇子供愛護ア 〇〇身體檢查一覽表提出
六	日	金	全
七	日	土	全
八	日	日	球技選手推薦式 △△△齒齲防ア
九	日	月	全
十	日	火	全
十一	日	水	全
十二	日	木	全
十三	日	金	全
一	日	日	〇〇出席狀況等級發表 〇〇修學旅行
二	日	月	全
三	日	火	全
四	日	水	全
五	日	木	第二期種痘
六	日	金	全
七	日	土	全
八	日	日	金銀報導
九	日	月	全
十	日	火	日の記念日
十一	日	水	全
十二	日	木	全
十三	日	金	全
一	日	日	縣體協球技大會選 選
二	日	月	全
三	日	火	全
四	日	水	全
五	日	木	全
六	日	金	全
七	日	土	全
八	日	日	縣體協球技大會選 選
九	日	月	全
十	日	火	全
十一	日	水	全
十二	日	木	全
十三	日	金	全
一	日	日	〇〇出席狀況等級發表 〇〇始業式 〇〇出席狀況等級發表 〇〇授業時間短縮
二	日	月	全
三	日	火	全
四	日	水	全
五	日	木	全
六	日	金	全
七	日	土	全
八	日	日	全
九	日	月	全
十	日	火	全
十一	日	水	全
十二	日	木	全
十三	日	金	全

日	月	曜	行事
十四	日	土	月
十五	日	日	火 トヲホム患者統計報 告
十六	日	月	水 父兄會開催 一般及異常児ノ注意
十七	日	火	木 金研究發表
十八	日	水	日 體協學童球技大會
十九	日	木	火 第一回遠足會
二十	日	金	日 水 嶺虫驅除
二十一	日	土	月 金夏至
二十二	日	日	火 全
二十三	日	月	水 眼疾檢診(第一回) (一・二・三年)
二十四	日	火	日 全 月 齒科醫檢査
二十五	日	水	金 兒童身體檢査 統計報告
二十六	日	木	土 第一回小運動會
二十七	日	金	日 海軍記念日
二十八	日	土	月 體協優良児推薦
二十九	日	日	火 天長節
三十	日	月	水 他校體育實施 狀況參觀
卅一	日	日	金 全
一	日	日	火 嶺虫驅除
二	日	月	全
三	日	火	全
四	日	水	全
五	日	木	全
六	日	金	全
七	日	土	全
八	日	日	全
九	日	月	全
十	日	火	全
十一	日	水	全
十二	日	木	全
十三	日	金	全
一	日	日	全
二	日	月	全
三	日	火	全
四	日	水	全
五	日	木	全
六	日	金	全
七	日	土	全
八	日	日	全
九	日	月	全
十	日	火	全
十一	日	水	全
十二	日	木	全
十三	日	金	全
一	日	日	全
二	日	月	全
三	日	火	全
四	日	水	全
五	日	木	全
六	日	金	全
七	日	土	全
八	日	日	全
九	日	月	全
十	日	火	全
十一	日	水	全
十二	日	木	全
十三	日	金	全

日	月	曜	十月行事	十一月行事	十二月行事	一月行事	二月行事	三月行事
一	日	日	出席狀況等級發表 陸上選手推戴式	出席狀況等級發表 木 記念相撲	出席狀況等級發表 土 出席狀況等級發表	出席狀況等級發表 火 四方拜	出席狀況等級發表 金 出席狀況等級發表	
二	日	火		木 記念相撲	水 休業	木 休業	土 休業	
三	日	水		土 明治節 体育ア	火 休業	水 休業	木 休業	
四	日	木	日本大運動會		金 休業	土 休業	火 休業	
五	日	金			水 休業	木 休業	金 休業	
六	日	土			火 休業	水 休業	木 休業	
七	日	日			土 休業	土 休業	火 休業	
八	日	月	第二回體育測定		金 休業	木 休業	金 休業	
九	日	火			水 休業	木 休業	土 休業	
十	日	水			火 休業	水 休業	木 休業	
十一	日	木			土 休業	土 休業	火 休業	
十二	日	金			水 休業	木 休業	金 休業	
十三	日	土			火 休業	水 休業	木 休業	
十四	日	日	陸軍陸上競技大會		土 休業	土 休業	火 休業	
十五	日	月			金 休業	木 休業	金 休業	
十六	日	火			水 休業	木 休業	土 休業	

十七	日	水	神嘗祭					
十八	日	木						
十九	日	金	實地授業 (低学年)					
二十	日	土						
二十一	日	日						
二十二	日	月	相撲選手推戴式					
二十三	日	火						
二十四	日	水						
二十五	日	木	眼科醫第二回検診 (一・二・三年)					
二十六	日	金	金(四・五・六年)					
二十七	日	土						
二十八	日	日						
二十九	日	月						
三十	日	火						
卅一	日	水						

三、實施概況

※體育の積極的方面
A、體育指導研究

1、體操研究會

イ、目的

全職員の體操科に對する眼と頭と技能と意氣等を啓發
し以て學校體育の合理的發達向上を期す。

ロ、方法

- a、時期 四・五月及七・九月の時間短縮期間
- b、方法 體操研究部員立案作成

- 教材の系統的研究
- 理論及目的の研究
- 要領の研究と技能の熟達
- 指導法の研究

2、職員體育デー

イ、目的

全職員の體育技能の向上・體操科教材の研究及職員相互の融和を圖るを以て目的とす。

ロ、方法

- a、毎月第三金曜日 放課後事務打切決行
- b、週番及び體育主任が準備及び立案をなす
- c、實施種目 理論及び實地・體操・球技・競技

3、運動部

イ、目的

體位體力の向上の爲理論並に實地研究と共に課外運動の指導をなし兼てスポーツ精神の涵養に資す。

ロ、方法

- a、運動部を左記の四部に分つ
- 競技部
- 球技部
- 角力部
- 遊戯部

b、各部員は左記分擔事務を遂行し成績の向上に努む

- 放課時に於ける指導
- テストの實施
- 各運動の理論及び練習方法の研究
- 系統的指導案の立案

4、體育講習

イ、縣主催體育研究会

ロ、各地體育研究發表會參觀

ハ、體育成績向上せる學校參觀

B、課外運動

1、朝會體操

イ、目的

全校兒童及び教師の身心の發育の向上を圖ると共に體體的訓練を行ふ。

ロ、方法

- a、晴天日 朝會訓話後實施
- b、週番其の指導の任に當り他教師は補導をなす。
- c、教材 ラヂオ體操 四年以下一種 擴聲器使用 五年以上二種

2、合同體操

イ、目的

分擔指導に依り各種目の技能の向上を圖ると共に團體

的訓練をなす。

ロ、方法

- a、毎週土曜第四時限
- b、參加學年 五年以上全體

c、分擔指導案

○誘導運動 整理運動一齊

○分擔指導 各學年別、性別に教材選定

d、種目の區分

- 一部 肋木…胸
 - 二部 横木…懸垂
 - 三部 平均臺…平均
 - 四部 平均臺…腹、休側、脊
 - 五部 地床…行進
 - 六部 鐵棒…二懸
- 跳箱…跳躍、轉廻
用具は休憩中各學年擔當用具配置

3、體育日

イ、目的

a、每學期一回

全校兒童身體の向上徹底を期すると共に體育趣味を喚起す。

ロ、方法

- a、毎週木曜日
- b、プログラム…運動部員の合議に依り決定實施
- c、指導時間 二時間(放課後)
- d、種目 競技・球技・角力

4、體育會(小運動會)

イ、目的

全校兒童の身體の發達向上を圖ると共に體育趣味を喚起せしめ兼て團体的訓練をなす。

ロ、方法

- a、期日 〇四月下旬 〇海軍記念日 〇體育デー
- b、立案 〇運動部員協議決定

5、レコード會

イ、目的

各種競技のレコードを測定し兼て競技精神並に技術の向上を圖ると共に體育趣味を養成す。

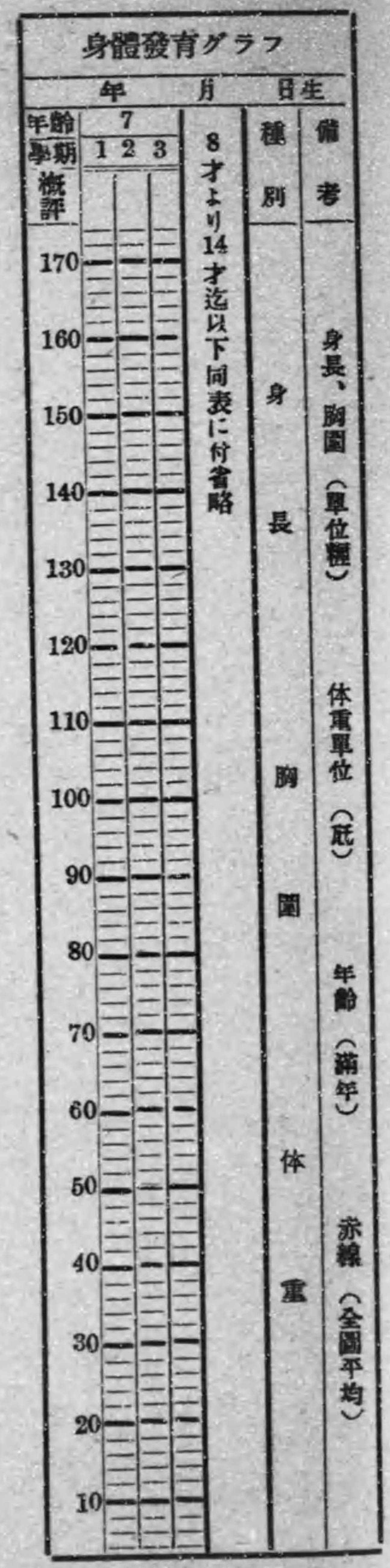
ロ、方法

a、每學期一回

- b、期日 種目 運動部員協議の上決定
- c、レコードは其の都度表示す。
- 6、テスト週間
- イ、目的
 - 体力測定をなし児童をして自己の体力を自覚せしめ以て體育趣味を涵養す。
- ロ、方法
 - a、毎學期一回
 - b、テスト實施方法は運動部員協議の上決定す
 - c、テストの種目及標準は別表細記
 - d、實施學年五年以上

競技検査標準表

男子の部				女子の部			
種	ランニング	フィールド	野球ボール投	懸垂	ランニング	フィールド	バスケットボール
一級	100m 13 ² / ₅ 秒	走高跳 1.40m 又走幅跳 4.60m	5投中3ストライク (距離 15m)	9回	50m 7 ² / ₅ 秒	走高跳 1.20m 走巾幅 3.70m	距離投 19m
二級	100m 14 ² / ₅ 秒	走高跳 1.25m 又走幅跳 4.00m	5投中3ストライク (距離 15m)	6回	8秒	立幅跳 1.70m	17m
三級	50m 8 ² / ₅ 秒	100m 15 ² / ₅ 秒	走高跳 1.10m 立幅跳 1.75m	6投中3ストライク (距離 12m)	4回	8 ³ / ₅ 秒	立幅跳 1.60m
四級	9秒	16 ³ / ₅ 秒				37m(距離投)	9秒
五級	9 ² / ₅ 秒	17 ³ / ₅ 秒				34m	9 ² / ₅ 秒
六級	9 ⁴ / ₅ 秒	18 ³ / ₅ 秒				31m	9 ⁴ / ₅ 秒
七級	10 ¹ / ₅ 秒	19 ³ / ₅ 秒				28m	10 ¹ / ₅ 秒
八級	10 ³ / ₅ 秒	20 ³ / ₅ 秒				25m	10 ³ / ₅ 秒
九級	11秒	21 ³ / ₅ 秒				22m	11秒
十級	11 ² / ₅ 秒	22 ³ / ₅ 秒				19m	11 ³ / ₅ 秒



以下14才迄同表に付省略

體 位 名 標		7		8				
年 齡	學 期	1	2	3	1	2	3	
體 力 檢 査 表	身体充實指數							
	立 位	脉 搏						
		走 後						
	比 胸 圍	營 養						
		脊 柱						
	重キ既往症							
	現在疾病							
	其 の 他							
	競 技 檢 査 表	A(走)	一五〇〇米	秒	秒	秒	秒	秒
		B(跳)	走 走 走 走 走	米	米	米	米	米
C(投)		距離	米	米	米	米	米	
D(懸)			回	回	回	回	回	
級								
教 科 目	讀 方							
	算 術							
	圖 畫							

※體育の消極的方面

A、身體検査

1、目的

児童身體の發達狀況を調査し養護を適當ならしむると共

2、身體検査・體位體力検査

に児童をして自己體位の發育狀況を自覺せしめ且つ家庭に通知し協力矯正、治療の方法を講ず。

イ、法規に依る身體検査……四月

異常児調査簿 尋常第 學年 組 擔任者

番 號	異常事項 氏名	心 臟	肺 病 質	貧 血	胃 (消化不良)	骨 膜	ト ラ ホ ー ム	皮膚 生 病 虫	其 他	特殊兒		脊 柱 彎 曲 前 後 左 右	下 肢			上 肢		
										身 缺 陷	精 神 病		扁 平 足	X 足	O 足	其 他	腎 內 風	腎 外 風
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
	個別指導要項																	

體位體力調査表

氏名	年 齡	期 間			身 體 充 實 度	身 長	體 重	胸 圍	概 評	比 胸 圍	立 位 走 米 後	營 養	脊 柱 キ 電 既 往 症	現 在 疾 病	行 進 懸 垂 平 跳 評 語	走 跳 投 懸 級	讀 方 算 術 圖 畫	備 考	
		1	2	3															

- 4、身體検査の結果の活用
- イ、統計表の作成……報告、全国平均との比較
 - ロ、家庭と協力矯正……通知表、家庭訪問、父兄會
 - ハ、個別指導時の資料
 - ニ、體格一覽表作成……自己體位體力の自覺

- ホ、席次配列變更
- ヘ、異常児に對する注意と自覺……別表参照
 - ト、トラホーム・口腔治療、齒の治療等
 - チ、職業指導上參考

- 3、種目
- ロ、春秋定期トラホーム検査……四月・十月
 - ハ、口腔検査……七月
 - ニ、體位體力調査……五月・十月・二月(調査表別表)

- イ、靜的方面……身長體重胸圍體溫等
- ロ、動的方面……走力投力跳力懸垂力等
- ハ、醫的方面……トラホーム齒口腔其の他

B、衛生

1、目的

體育衛生の必要を自覺せしめ之に關する知識を授け保健衛生上の良習慣を馴致す。

2、指導原則……：嚴守勵行

イ、規律的生活

ロ、姿勢の端正

ハ、休息と睡眠

ニ、節制

ホ、清潔・採光・換氣

3、兒童身體検査の活用法

イ、身體検査 口腔検査 眼疾検査

ロ、體位體力調査 發育過程調査 體育テスト

ハ、異常兒調査

4、衛生講話

イ、結核豫防デー 四月二十七日

ロ、虫歯豫防デー 六月四日

ハ、入梅心得等 季節的衛生心得注意

5、養護

イ、學校

a、清潔法實施(掃除・換氣・採光)

b、運動場撒水

c、湯茶供給(晝食時、夏季)

d、洗面・洗足

e、便所の掃除及消毒(小使)

、トラホーム治療及豫防(眼科醫、共同手拭禁止)

g、課業時に於ける座席及姿勢の注意

h、机・腰掛の課查及配置、席次變更

、救急治療

j、衛生講話(雨天體操時)

ロ、家庭……：父兄懇談及通知

a、身體検査

b、口腔掃除

c、トラホーム豫防

d、間食其の他飲食物

第二十章 成績考査

西國東郡南部

目次

一、所感

二、考査法

三、採點法

一、所感

私は曾つて「體操を旺んにするにはいろいろの法があるが體操を競技的に取扱ふ試みなどは、必ずや體操に對するインテレストを高める上に優れたる効果を齎らすものである」と言ふことを聞いた。爾來體操競技といふことに趣味を感じ、其の指導にも力を感じて來た。一昨年は國際オリンピックにも進出し、日本帝國の體操なるものを世界に打ち出した。念うに本年は我が縣體育大會に於ても、男女中等學校共に、體操が加味せられ、縣下體操界のため大いに慶ぶべきことであ

る。而して體操が此等の大會に實施され、各校は順位の争ひをなすやうになれば、平素の指導にも、其の採點にも一段の重大性を見るに至るであらう。

抑と體操科の成績考査は、兒童の體力的テストであり、技巧的テストであり、精神的テストであり、且これ等の總評である。併しながら低學年に於ては、指導目標を技巧的方面に置かざる故、其の方面に有力な目標を有する。體操競技會の採點法などは甚だ縁遠いものであるが、高學年部にとつては誠に大切なもので、オリンピック競技會(體操)の採點法は我等が籠城の學校體操の採點に十分なるものがあると信ずる。勿論目標は常に學校體操に！自己學校の兒童を見つめなくてはならぬ。かく基脚部の堅固なる土臺に立てるものとしてオリンピック競技會に於ける採點法などを参考とした、考査法を記して見たい。尙高學年には陸上競技の得點表など私の學校標準にて製作致し、各兒の實力を調査をしてゐるものも記したい。

◇伏臥屈臂 得點表

回数	30	100
得點	29	98
	28	96
	27	94
	26	92
	25	90
	20	80
	19	70
	18	60
	17	50
	16	40
	15	30
	14	
	13	
	12	
	11	
	10以下	30

◇懸垂屈臂 得點表

回数	15	100
得點	14	95
	13	90
	12	85
	11	80
	10	75
	9	70
	8	65
	7	60
	6	55
	5	50
	4	45
	3	40
	2	35
	1	30

個人競技得點表 (二)

競技者名	尋高 學年		順位			平均
	氏名		第一回	第二回	第三回	
種目						
伏臥屈臂						
懸垂屈臂						
懸垂運動						
跳躍運動						
倒立運動						
轉體運動						
徒手体操						
得點總計				平均		

個人競技得點表 (一)

競技者名	尋高 學年		順位			平均
	氏名		第一回	第二回	第三回	
目種						
五十 M						
百 M						
二百 M						
走幅跳						
走高跳						
三段跳						
籠球投(巨離)						
籠球投(正確)						
總得點				平均		

學級得點一覽表

番	氏名	五〇M	倒立	轉體	徒手	得點	順位
1	山口宣夫	80	70	90	80	1600	9
2	大石力	90	50	70	60	1300	18

以上は極めて簡単な一例であるため、此の實施に際しては指導の任にあたるもの、十分研究して向ふべきである。

速見郡第二部

目次

- 一、成績考査の目的
- 二、成績考査の範圍
- 三、成績考査方法上の考察
- 四、成績考査の方法
- 五、成績考査上の注意すべき點

成績考査は何のために行ふものかといふことを明確にすることは、やがて考査の範圍を限定し、方法を立てる上に必要缺ぐべからざることである。

一、成績考査の目的

- 1、兒童にとつては 彼等の心身について、健、不健、長所、短所を知らしめ、運動に關する力量を自覺させ、今後如何に努力すべきかといふ、精神の發奮と努力の具備的方面を提供せねばならぬ。
- 2、教師にとつては

兒童を個別的に具體的に理解し指導の鍵を握るといふ意義を持たねばならぬ。

3、家庭にとつては

兒童の身體的能力、長所短所を通知されることによつて如何に養護すべきか、如何なる點を督勵すべきかの資料が與へられるのでなければならぬ。

4、學校にとつては

全校兒童の成績を知ることによつて、全校の體育狀況を伺ひ知らねばならぬ。

又一般的に全校兒童の特質、短所を知り學校教育の反省、及教育方針樹立の資料とならねばならぬ。

二、成績考査の範圍

- 1、考査の基礎は體操科指導方針に根據を置くべきである。指導の方針は學校により異なるも、先づ一般の方針より見る時は、兒童の體格、體質、體力を基礎とする。
- 2、體操科の目的とするところは、單に技術方面のみ限らるべきものでなく、むしろ技術の修練を通して獲得されたところの、身體成果及精神的効果が重要なのである。これこそ探點の主眼であり根本であると思ふ。

跳躍運動・鐵棒による懸垂運動・轉廻運動・平均運動・行進遊
 戲・唱歌遊戯・正確投其の他代表的な體操、遊戯、球技につ
 いて技の巧拙を觀察し良、可、不良に三分する。

7. 精神的方面
 これは平素の學習態度、及課外に現れる所を觀察する。但
 しこれは正確に表すことは容易でない故指導者の直覺力を
 働かして考查する。
 緒て上述のやうに各項目の考查が出来たならば、最後に之
 を一括して評語甲乙丙、又は評點を附ける。
 しかし其の内容が尊いものであるから、他教科と同居せる
 通知簿の外に、體育手帳又は體操科考查實施表といつたもの
 を作る必要がある。

五、成績考查上の注意すべき點

- 1、考查は學期末のみ行ふべきでないと思ふ、又唯一回のみ
 でも不足である。
 時間が許す範圍に於て二三回と實施する外、平素に於てそ
 の一部分づゝでも氣の付いた時、各々の採點實施に表記入
 すべきである。
- 2、各項目の採點割合は、それ／＼學校により適宜に考慮す

べきである、時に身體的方面に體力技術の方面を他の項目
 より重視するとか、又は學習態度精神的方面を強調する
 か、それ／＼の學校の立場、教育の過程を考慮して採點の
 割合は決定されなければならぬ。
 3、實際に於ては學年により、男女により、學級により、或
 は學校により、實施すべき部分に差異がある。
 その點は指導の及んでゐる範圍に於て一部に偏せぬ様適當
 に實施すべきである。即ち案全部の事項を必ず實施せねば
 ならぬといふ事ではなく、適當に取捨しなければならぬ。
 圖表を入れるとよく解ると思ふが此處では省略する。

體操科正會員名簿

西國東郡

學校名	會員名
高田	佐藤市郎
河内	佐藤勇夫
吳崎	安藤隆
俣水	中山田末松
田染	河野今朝丸
西都甲	安部隆英
田原	都甲義隆
眞玉	小野宗信
上眞玉	弓崎眞壽美
白野	兒島節司
三浦	榎本卓己
香々地	内田卓己
草々地	河野厚

東國東郡

學校名	會員名
楓江	尾崎勇太郎
西武藏	上田鐵操
朝來	伊東芳雄
安岐	秋吉克己
南安岐	渡邊佐近
豐洋	池田利次
護江	宮崎安臣
堅來	末清文治
大恩	岩並逸夫
富來	吉本明治
上國崎	森本壽
豐崎	梶原齊
國東	安部太
小原	幸松利次

速見郡

學校名	會員名
旭日	森本保
武藏	徳本利太郎
武溪	瀧口弘
熊毛	高原美信
上伊美	政丸伴藏
竹田津	榎本哲次
伊美	津崎傳
伊來	土谷末夫
榎島	河野工
向部	相部勝
向田	柳本守
向浦	西田信夫
八坂	河野實
八坂	柳久戸治

東 大 北 上 東 山 立 山 川 豐 南 日 藤 大 石 南 東 朝 龜
內 杵 村 香 香 石 野 浦 崎 岡 端 出 原 神 垣 立 山 日 川

佐藤今朝六 豐田一夫 菅中二月 田中義光 大石啓馬 熊本兵吉 佐藤保真 毛井俊一郎 原田充 吉村亨 下谷英司 田原高次 小田部晴 半田戒三 佐藤正 平松武臣 高橋進 工藤高嶺 沼田高嶺 高橋芳雄

大分郡

津久見 中川 川西 佐藤英 岩尾勝重 安部宗人 高屋良介 藤永正 牧太郎 佐藤傳一 利光一 渡邊孝 岸田茂 安立大助 三浦順一 首藤伊左夫 安藤一彦 岐津九勝 中村九十九 瓜生田裕 東大分(尋高) 神崎 東大分(尋) 八幡 日岡 瀧尾 別保 鶴崎 桃國 三佐 高田 明治 松岡 下戸次

今宮 麻生振武 高橋須惠雄 安部光五郎 池邊正行 藤澤季彦 岩田金平 御手洗重信 佐藤六郎 清田幾馬 奈須眞藏 奈須昭道 加藤定省 松田武夫 高岡憲雄 佐藤家保利 平野貞男 園田元 後藤利夫 衛藤金喜

北海部郡

阿 西 長 西 東 西 東 南 直 湯
南 庄 野 庄 庄 庄 庄 庄 庄 庄 庄
田 中 幸 人 後 藤 透 見 良 津 千 城 甲 斐 積 小 野 登 鹿 苑 千 安 部 山 下 千 安 部 湯 平 山 平

津久見 下浦 穗門 穗水 仙水 千怒 佐賀 坂ノ市 川添 丹生 大在 小佐井 神崎 木佐上 大志生木 白木 越智 日代 藤野 荻本 一久 藤野 荻本 一久 篠田 武忠 立川 初男 甲斐 政世 山内 駿 牧上 好雄 村上 好雄 河野 喜久 畔津 喜久 岡村 金雄 久保 和美 姫野 正 岡本 春生 地田 淺太郎 瀧川 文夫 小野 秋廣

南海部郡

木下大治 野下大治 木下大治 井上男 三島雄 染矢忠 安部博 古田勝 鳥羽德包 穴見正 山本秀雄 阿南房夫 笠村正人 古藤吉人 日高泰人 牧高三郎 大野平馬 西浦 大間 八幡 沖勝海 最勝海 大入島 浦江 床木 吹木 直見 切畑 中浦 青山 上田 下堅田 木立 佐伯 木下大治 野下大治 木下大治 井上男 三島雄 染矢忠 安部博 古田勝 鳥羽德包 穴見正 山本秀雄 阿南房夫 笠村正人 古藤吉人 日高泰人 牧高三郎 大野平馬

名護屋 御手洗長治

大野郡

戶上 板倉司慶
川登 秋吉明
南野津 阿南匡久
野津市 伊達正人
田野 白根義雄
三重第一 後藤敏夫
三重第二 佐藤金平
百枝 後藤二人
新田 佐藤盛士
小野市 高野盛士
重岡 羽田野利治
合川 高山隆
久部 岡久一郎
長谷川 工藤桐馬

小富士 後藤正武
緒方(尋) 久宮明
上緒方 佐用一正
牧口 後藤正尚
大野町北部 川崎正美
西大野北部 甲斐幸男
大野町東部 池田健
大野町南部 田代信
大野町中部 藤澤宗人
西大野南部 上井田
大野町西部 木本一郎
井田 河野廣
柴原 赤峰富雄
大 掛野茂
長谷 柳田秀夫
菅尾 高山義則

直入郡

豐岡 肌野清文

竹田 戸林喜多三
志土地 俊藤千年
城原礎 菅光眞
久住 杉木久眞
菅生 工藤要
萩田 吉野龜
入湯 堀春男
長竹 後藤喜
下竹 野上可也
阿蘇野 田北長
宮砥 熊谷美福
白丹 原尻馬人
都野 一人生

玖珠郡

東飯田 飯田久男
森 千葉英美
八幡 梅木恒雄

森南部

深草禎作

出口

下毛郡

(學校より一名)

宇佐郡

古後 行實積夫
日出生 穴井徹
塚脇 下川享
内河野 元松八重子
野上 平松行龍
飯田 中尾明
湯坪 衛藤千雄
朝日 宮本輝夫
明倫 朝來野市郎
栗野 佐藤國彦

山口 岡本美德
和田 今井克巳
鶴居 橋本直好
大幡 菅原一男
如水 宮元武士
新昭 向健太郎
三保 向健太郎
眞坂 甲斐國男
株木 光根末男
槻水 宗像秀丸
深水 中原貫八郎
城井 河野定男
溝部 原藤靜
西谷 古野敏太
津民 小野鈞

宇佐 永松昇一
長洲 西田忠雄
八幡 川谷政義
豐川 南重四郎
麻生 元重廉直
驛館 末廣智元
長峯 住原和夫
高家 安藤直
兩川 大江醇
鑑材 廣崎隆夫
東院 二宮清
院內 中尾武雄
南院 小野幾男
南院 衛藤市雄
安心院 丹生義郎
津房 小宇佐直義

日田郡

學校名
男子校 西有田
女子校 三芳
夜明 女子校
臺

會員名
牧武雄
野上文明
大久保正尾
大石猛
宮本百人
渡邊工

大分市

學校名

會員名

南大分 矢野 學
中島 安部九州男
荷揚 岡野熊夫
春日 野口石雄
大池 金田伴吉
金池 石井弘文
大分高等 甲斐操

別府市

學校名

會員名

北府高等 染矢寅雄
野口 工藤利男
南 桑原藤喜
蓮田 黑河照美

中津市

學校名

會員名

北豐田 正路正男
鶴本正巳

昭和九年度 體操科 唱歌科 教育大研究會日程

大分縣師範學校附屬小學校

日	時刻	時
第一日(日八)	9:00-9:45	體操科研究會
	10:00-10:45	體操科實地授業
	11:00-11:30	體操教育 研究問題 討議
	1:00-1:30	全上
	2:30-3:30	附屬小學校體操科 主・副主任研究發表
	3:30-	講評
第二日(日九)	9:00-9:45	唱歌科研究會
	10:00-10:45	唱歌科 一般授業
	11:00-11:30	唱歌教育 研究問題 討議
	1:00-1:30	全上
	2:30-3:30	唱歌研究授業批評會 並に附屬小學校唱歌科 主・副主任研究發表
	3:30-	講評

研究會當日の行事内容並に進行順序

第一日(十一月八日 木曜日) 體操教育研究會(自午前九時至午後四時)
 第二日(十一月九日 金曜日) 唱歌教育研究會(自午前九時至午後四時)

日	時刻	時
第一日(木日一十)	9:00-9:45	體操科實地授業
	10:00-10:45	體操教育研究問題討議 發表題目並に發表郡名
	11:00-11:30	研究發表
	1:00-1:30	講評
第二日(金日一十)	9:00-9:45	唱歌一般授業
	10:00-10:45	唱歌研究授業
	11:00-11:30	唱歌教育研究問題討議
	1:00-1:30	研究授業批評會 研究發表
	1:30-	講評

日	時刻	時
第一日(木日一十)	9:00-9:45	體操科實地授業
	10:00-10:45	體操教育研究問題討議
	11:00-11:30	研究發表
	1:00-1:30	講評
第二日(金日一十)	9:00-9:45	唱歌一般授業
	10:00-10:45	唱歌研究授業
	11:00-11:30	唱歌教育研究問題討議
	1:00-1:30	研究授業批評會 研究發表
	1:30-	講評

日	時刻	時
第一日(木日一十)	9:00-9:45	體操科實地授業
	10:00-10:45	體操教育研究問題討議
	11:00-11:30	研究發表
	1:00-1:30	講評
第二日(金日一十)	9:00-9:45	唱歌一般授業
	10:00-10:45	唱歌研究授業
	11:00-11:30	唱歌教育研究問題討議
	1:00-1:30	研究授業批評會 研究發表
	1:30-	講評

(附記)

唱歌科研究會	唱歌科 一般授業	唱歌科 研究授業	唱歌教育 研究問題 討議	全上	唱歌研究授業批評會 並に附屬小學校唱歌科 主・副主任研究發表	講評
--------	-------------	-------------	--------------------	----	--------------------------------------	----

研究會當日の行事内容並に進行順序

第一日(十一月八日木曜日) 体操教育研究會(自午前九時至午後四時)
第二日(十一月九日金曜日) 唱歌教育研究會(自午前九時至午後四時)

日行事		日行事	
2:00-10:00	体操科實地授業	11:00-後11:00	体操教育研究問題討議 發表題目並に發表郡名
10:00-10:00	唱歌研究授業	11:00-後11:00	研究發表
11:00-後11:00	唱歌教育研究問題討議	11:00-後11:00	講評

日行事		日行事	
9:00-9:00	唱歌一般授業	11:00-後11:00	唱歌教育研究問題討議
10:00-10:00	唱歌研究授業	11:00-後11:00	研究授業批評會 研究發表
11:00-後11:00	唱歌教育研究問題討議	11:00-後11:00	講評

(附記) 研究討議の方法

- 1、前記題目の發表者は一名の郡代表によりて行ふ。
- 2、發表時間は五分以内。
- 3、發表者は郡の意見をまとめ、可成文章發表(研究録)の主要點或は意見發表の事。
- 4、發表郡以外の正會員は、發表内容並に文章發表(研究録)に就き質疑、或は意見を述べ。
- 5、質疑を受けたる郡は、郡選定の正會員之れに應答する。
- 6、以上二項四項目と五項目は議長(主事)の許可を得て行ふこと。
- 7、正會員各位は、研究會當日まで、可成研究録を熟覽相成りたし。
- 8、正會員各位は當日研究録持参のこと。

(曜金日九月一十)會究研育教歌唱

(曜木日八月一十)會究研育教操体

○尋一女 菊の花 (リズム訓練中心 心としたる學習)	○尋三男 幸 訓導	○尋四男 藤原訓導	○尋五女 銀杏 (創作的學習)	1 教育音楽の史的考察 速見郡	1 研究授業批評會
○尋二男 越	○尋三男 越	○尋四男 藤原訓導	○尋五女 銀杏 (創作的學習)	2 唱歌教育の目的 玖珠郡	2 研究發表
○尋一男 高瀬訓導	○尋二男 高瀬訓導	○尋三男 藤原訓導	○尋四男 藤原訓導	3 唱歌教材の標準 東國東郡	
○尋一男 遊戯を中心 とせる取扱 大池訓導	○尋二男 懸垂跳躍を中 心とせる取扱 芦刈訓導	○尋三男 藤原訓導	○尋四男 藤原訓導	4 唱歌教材の選擇配列 大分郡	
○尋一男 遊戯を中心 とせる取扱 大池訓導	○尋二男 懸垂跳躍を中 心とせる取扱 芦刈訓導	○尋三男 藤原訓導	○尋四男 藤原訓導	5 國歌式日唱歌 西國東郡	
○尋一男 遊戯を中心 とせる取扱 大池訓導	○尋二男 懸垂跳躍を中 心とせる取扱 芦刈訓導	○尋三男 藤原訓導	○尋四男 藤原訓導	6 各學年の指導方針 中津市	
○尋一男 遊戯を中心 とせる取扱 大池訓導	○尋二男 懸垂跳躍を中 心とせる取扱 芦刈訓導	○尋三男 藤原訓導	○尋四男 藤原訓導	7 聽唱法とその指導過程 大野郡	
○尋一男 遊戯を中心 とせる取扱 大池訓導	○尋二男 懸垂跳躍を中 心とせる取扱 芦刈訓導	○尋三男 藤原訓導	○尋四男 藤原訓導	8 視唱法とその指導過程 直入郡	
○尋一男 遊戯を中心 とせる取扱 大池訓導	○尋二男 懸垂跳躍を中 心とせる取扱 芦刈訓導	○尋三男 藤原訓導	○尋四男 藤原訓導	9 樂譜指導の系統的研究 別府市	
○尋一男 遊戯を中心 とせる取扱 大池訓導	○尋二男 懸垂跳躍を中 心とせる取扱 芦刈訓導	○尋三男 藤原訓導	○尋四男 藤原訓導	10 兒童の發聲法 大分市	
○尋一男 遊戯を中心 とせる取扱 大池訓導	○尋二男 懸垂跳躍を中 心とせる取扱 芦刈訓導	○尋三男 藤原訓導	○尋四男 藤原訓導	11 唱歌に於ける特別兒童の取扱 日田郡	
○尋一男 遊戯を中心 とせる取扱 大池訓導	○尋二男 懸垂跳躍を中 心とせる取扱 芦刈訓導	○尋三男 藤原訓導	○尋四男 藤原訓導	12 唱歌と遊戯 宇佐郡	
○尋一男 遊戯を中心 とせる取扱 大池訓導	○尋二男 懸垂跳躍を中 心とせる取扱 芦刈訓導	○尋三男 藤原訓導	○尋四男 藤原訓導	13 鑑賞指導の實際 北海郡	
○尋一男 遊戯を中心 とせる取扱 大池訓導	○尋二男 懸垂跳躍を中 心とせる取扱 芦刈訓導	○尋三男 藤原訓導	○尋四男 藤原訓導	14 基本練習 下毛郡	
○尋一男 遊戯を中心 とせる取扱 大池訓導	○尋二男 懸垂跳躍を中 心とせる取扱 芦刈訓導	○尋三男 藤原訓導	○尋四男 藤原訓導	15 唱歌教育の諸施設とその利用 南海郡	

昭和九年十月三十日印刷
昭和九年十一月七日發行 (非賣品)

編輯兼發行所
大分縣師範學校附屬小學校
唱歌体操教育研究會代表者
中村精行

印刷者
大分市碩田橋通九二五
高山通男

印刷所
大分市碩田橋通九二五
高山活版社

