

始



276-245

はしがき

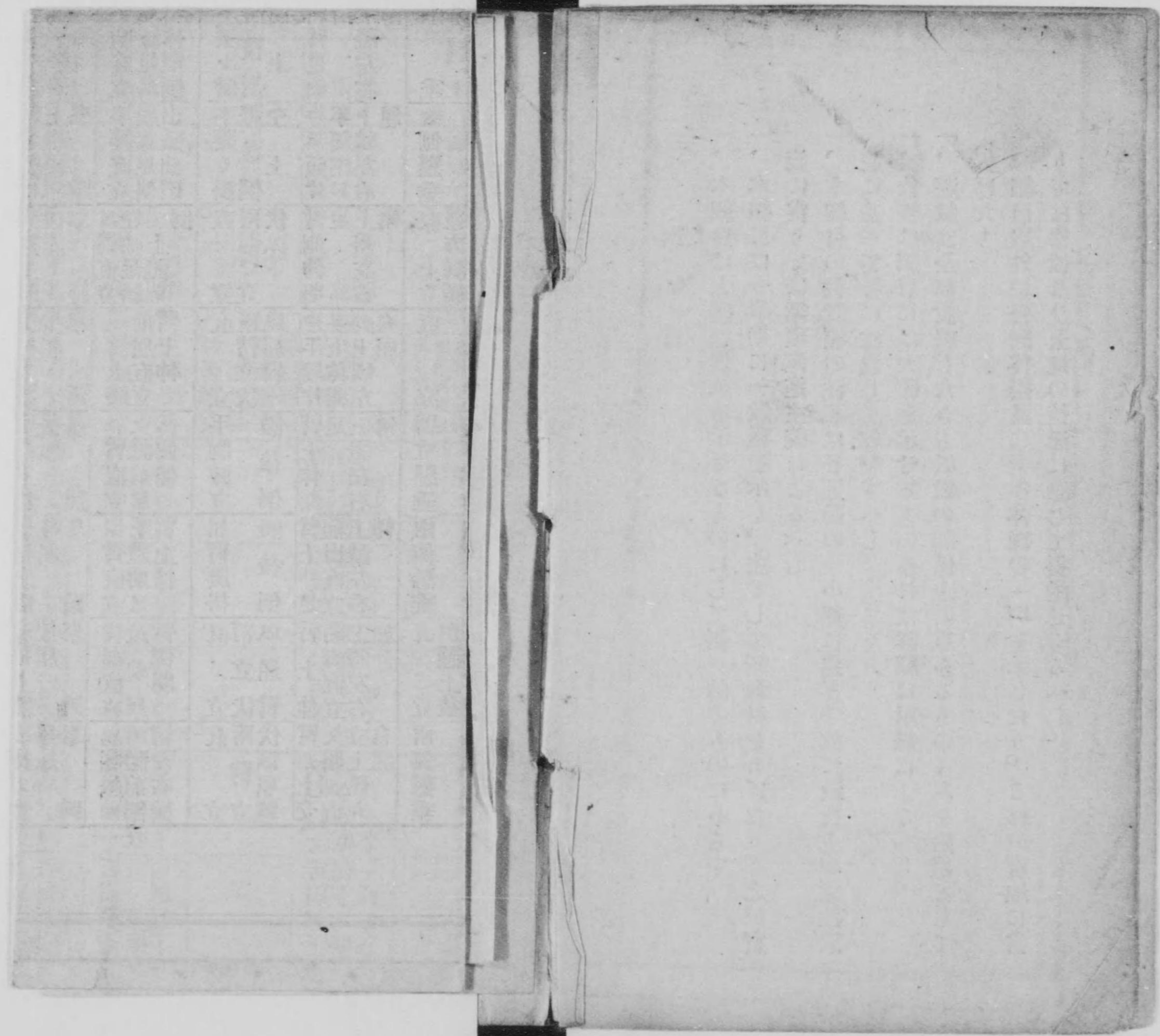
體操科の教材に就ては教授要目に指示せられたるもこは全國共通の標準に
 して直ちに取つて以て實施すべきものにあらず。之が實施に際し
 各學校の事情を顧慮して適切なる教材を選び實施せざるべからず
 思惟す。我等固より淺學菲才にして該科教授に通せざるも相寄りて
 授細目を例示し教授上の諸注意をあぐ、本細目は本縣種々の事情を
 考へて編纂したるものなれども固より杜撰の誹りを免れず。されど本誌にして
 聊かたりとも斯界教授上裨益する所あらば我等の本望之に過ぎず。

正は縣及
 大もの
 内交



例言

- 一、本細目は大體の標準を示せるものにして劃一的のものにあらず
- 一、本細目は一學期に一教程を示し、主として新教材をあげたり。之が實施に當りては循環漸進主義によるべし
- 一、本細目の注意欄の注意は各運動の一小部に過ぎず故に教授上の諸注意並に基本姿勢に注意して練習すべし。
- 一、教練は細目には大體を示せるものあれば詳細は附録によるべし。
- 一、遊戯は全部説明したきも紙數の關係上其重あるものゝみを附録として掲げたり。
- 一、細目以外に合同体操並に青年体操の一例を示したり。これが實地に當りては學校及び土地の情況に應じて斟酌せらるべし。



呼吸	平均	跳躍	懸垂	軀側	腹	背	胸	上肢	頭	下肢		
臂直	踵上手腰直立							臂直	頭手	足手	1	尋
側立	上下踵上手胸直立							下伸臂側立	後屈頭後屈	尖開閉踵上下	2	
側立	上下踵上手腰直立							側立	頭後屈	足斜前出	3	一
後屈	上下足尖行進							伸臂左右伸	頭屈	出足左(右)	1	尋
側立	舉踵							臂前舉	頭左右轉	足斜後出	2	
側立	舉踵							臂前上舉	頭左右轉	足前出	3	二
側立	舉踵							臂側上舉	頭左右轉	足後出	1	尋
側立	舉踵	其開手		左直手		上直手	上直手	臂側上舉	頭左右轉	膝舉	2	
側立	舉踵	其開手		左直手		上直手	上直手	臂上伸	頭左右屈	膝舉	3	三
側立	徐直	其場跳		左直手		上直手	上直手	臂上下伸	頭左右轉	脚前振	1	尋
側立	步立	其場跳		左直手		上直手	上直手	臂前伸	頭左右轉	脚前振	1	尋

踵舉立	屈立	場開立	體足	屈足	脚脚	伸立	屈立	立立	屈立	立立	屈立	3	三
舉臂直	膝舉手	(其手	左直手	上直手	上直手	臂上下	上直手	頭左右	手腰直	手腰直	膝舉手	1	尋
側舉直	舉踵半	場跳直	右立腰	體立腰	體立腰	仲上下	後直腰	左左右	直立	直立	踵半直	2	四
踵舉立	屈立	其臂直	體脚	脚脚	脚脚	臂前	上直脚	頭前後	立立	立立	脚前	3	四
側前上	徐直	其側振	左直胸	上直胸	上直胸	臂前伸	體前脚	頭左右	立立	立立	振立	1	尋
側下上	步立	其場跳	右轉上	體前脚	體前脚	臂前下	上直脚	頭前後	立立	立立	振立	2	尋
側下上	膝舉手	其場跳	左直手	上直手	上直手	臂前下	體前脚	頭左右	立立	立立	振立	3	四
側下上	徐手	其場跳	右轉上	體前脚	體前脚	臂前下	上直脚	頭左右	立立	立立	振立	1	尋
頭立	屈膝	初上	屈上手	出體後	上直屈	伸臂左	體後屈	頭前後	立立	立立	腫足	2	五
後掌外	舉股	跳上	體頸左	手腹後	體前屈	臂左右	外反上	頭左右	立立	立立	上下	3	五
側前上	立舉	閉足	屈上手	全體後	上直脚	下臂左	體後屈	頭左右	立立	立立	上下	1	尋
側下舉	立舉	其場	轉上手	全體後	上直脚	臂前	體後屈	頭左右	立立	立立	上下	2	尋
側下舉	徐均	跳屈	轉上手	全體後	上直脚	臂前	體後屈	頭左右	立立	立立	上下	3	五
側下舉	徐均	前直	轉上手	全體後	上直脚	臂前	體後屈	頭左右	立立	立立	上下	1	尋
側下舉	徐均	立立	轉上手	全體後	上直脚	臂前	體後屈	頭左右	立立	立立	上下	2	尋
側下舉	徐均	跳上	轉上手	全體後	上直脚	臂前	體後屈	頭左右	立立	立立	上下	3	六
側下舉	徐均	閉脚	轉上手	全體後	上直脚	臂前	體後屈	頭左右	立立	立立	上下	1	高
側下舉	徐均	走巾	轉上手	全體後	上直脚	臂前	體後屈	頭左右	立立	立立	上下	2	高
側下舉	徐均	跳上	轉上手	全體後	上直脚	臂前	體後屈	頭左右	立立	立立	上下	3	一
側下舉	徐均	節開	轉上手	全體後	上直脚	臂前	體後屈	頭左右	立立	立立	上下	1	一
側下舉	徐均	跳上	轉上手	全體後	上直脚	臂前	體後屈	頭左右	立立	立立	上下	2	一
側下舉	徐均	前跳	轉上手	全體後	上直脚	臂前	體後屈	頭左右	立立	立立	上下	3	一
側下舉	徐均	跳上	轉上手	全體後	上直脚	臂前	體後屈	頭左右	立立	立立	上下	1	一
側下舉	徐均	前走	轉上手	全體後	上直脚	臂前	體後屈	頭左右	立立	立立	上下	2	一
側下舉	徐均	跳上	轉上手	全體後	上直脚	臂前	體後屈	頭左右	立立	立立	上下	3	一

下前 舉上 踵側 立	屈側 膝舉 直	躍足 其場	側懸 上垂 全	手頸 片出 手腰 足斜	胸腰 後掛 手腰 後掛	前屈 開手 頸開 脚	直立 前屈 上體 前屈	外反 直立 掌	側舉 閉	直左 右前 立	頭左 右轉	手腰 直立	足側 出腫 足前 出腫	2	五	
側下 舉上 踵側 立	徐均 步臺 行上 進	跳屈 其場 躍半	懸垂 前斜 懸	轉上 體出 手頸 足斜	全體 後掛 手腰 後掛	舉助 體木 後支 足	上體 前屈 上體 前屈	上脚 體直 後立 屈	閉開 助木 後支 足	臂前 屈立 臂前 屈直	頭左 右屈 頭前 後屈	手腰 直立	前屈 膝足 斜	1		六
側下 舉上 踵側 立	徐均 步臺 行上 進	前進 跳躍 下	懸垂 上脚 懸垂	轉上 體出 手頸 足斜	全體 後掛 手腰 後掛	舉助 體木 後支 足	上體 前屈 上體 前屈	上脚 體直 後立 屈	閉開 助木 後支 足	臂前 屈立 臂前 屈直	頭左 右屈 頭前 後屈	手腰 直立	前屈 膝足 斜	2		
側下 舉上 踵側 立	徐均 步臺 行上 進	閉脚 橫跳 箱	兩側 懸垂	轉上 體出 手頸 足斜	全體 後掛 手腰 後掛	舉助 體木 後支 足	上體 前屈 上體 前屈	上脚 體直 後立 屈	閉開 助木 後支 足	臂前 屈立 臂前 屈直	頭左 右轉 頭前 後屈	手腰 直立	前屈 膝足 斜	3		
側下 舉上 踵側 立	行進 屈膝 舉	縱跳 上跳	後方 斜懸 立	轉上 體左 右	伏臥 兩臂 立	舉後 屈支 助木 體	上體 前斜 立	屈膝 足直 立	開脚 助木 體	臂前 屈立 臂前 屈直	頭前 後屈	手腰 直立	膝舉 足斜 前	1	高	
側下 舉上 踵側 立	行進 屈膝 舉	前節 跳開 脚	直立 臂懸 垂	轉上 體左 右	臥屈 兩臂 立	舉後 屈支 助木 體	上體 前斜 立	屈膝 足直 立	開脚 助木 體	臂前 屈立 臂前 屈直	頭左 右屈	手腰 直立	膝舉 足斜 前	2		
側下 舉上 踵側 立	行進 屈膝 舉	前走 跳高 跳	直立 臂懸 垂	轉上 體左 右	體後 倒	舉後 屈支 助木 體	上體 前斜 立	屈膝 足直 立	開脚 助木 體	臂前 屈立 臂前 屈直	頭左 右轉	手腰 直立	膝舉 足斜 前	3		
側下 舉上 踵側 立	膝立 行進	跳躍 其場 轉向	兩側 懸垂	轉上 體左 右	體後 倒	舉後 屈支 助木 體	上體 前斜 立	屈膝 足直 立	開脚 助木 體	臂前 屈立 臂前 屈直	頭左 右轉	手腰 直立	膝舉 足斜 前	1	高	
側下 舉上 踵側 立	膝立 行進	前走 跳高 跳	兩側 懸垂	轉上 體左 右	體後 倒	舉後 屈支 助木 體	上體 前斜 立	屈膝 足直 立	開脚 助木 體	臂前 屈立 臂前 屈直	頭左 右轉	手腰 直立	膝舉 足斜 前	2		
側下 舉上 踵側 立	膝立 行進	前走 跳高 跳	兩側 懸垂	轉上 體左 右	體後 倒	舉後 屈支 助木 體	上體 前斜 立	屈膝 足直 立	開脚 助木 體	臂前 屈立 臂前 屈直	頭左 右轉	手腰 直立	膝舉 足斜 前	3		

五

尋

六

高

一

高

二

基本姿勢

一、直立姿勢

直立姿勢ハ基本姿勢中ノ基本ニシテ不動姿勢ヲ云フナリ。
兩踵ヲ一線上ニ揃ヘテ之レヲ著ケ兩足尖ハ約六十度ニ開キテ齊シク外方ニ
向ケ兩膝ハ凝ラヌシテ之ヲ伸バシ上體ハ正シク腰ノ上ニ落チ著ケ且少シク
前ニ傾ケ兩肩ヲ稍後ロニ引キ一様ニ之ヲ下ゲ兩臂ハ自然ニ垂レ掌ヲ膝ノ縫
目ニ當テ頸ヲ真直ニシ頭ヲ正シク保テ口ヲ閉チ兩眼ハ十分之ヲ開キ前方ヲ
直視ス

◎從來ノ胸部ノ擴大トノミ注意シテ腹部ヲ無視スル傾向アリ胸廓ノ擴張ハ
無論必要ナレドモ之レト同時ニ下腹ニ力ヲ入ルルコトヲ要求ス
不動姿勢ノ要求セシ諸點ハ必妥ナレドモ餘リ形式ニ流レテ兒童心身ヲ忘ス
ルカ如キコト無キ様注意ヲ要ス

二、腰掛姿勢

主トシテ腹部運動ニ用フル姿勢ニシテ時ニハ軀幹側方運動ニ用フルコトアリ
リ小學校ニ於テハ第一項ニ左ノ適用ス
『用意』ニテ腰掛ヲ背ニシテ約半歩ノ所ニ立ツ『腰ヲ掛ケ』ニテ餘リ深ク掛ク

ルコトナク足ヲ合シ脚ハ伸バシ下腹ニカヲ入レ脊ヲ伸バシ胸ヲ張り頭ヲ真直ニ保チテ前方ヲ直視ス
 手ノ姿勢ハ手胸ヨリ手腰、屈臂ノ順序ニ進ムヘシ臂上伸アレドモ小學校ニ於テハ取ラザルヲ可トス
 ◎腰掛ノ高サハ身長ニ應セシメ腰稍々後方ニ引キ下腹ニカヲ入レ脊ヲ伸バシ胸ヲ張ル

三、膝立姿勢

此ノ姿勢モ腹及ヒ軀幹側方等ノ運動ニ用フ
 兩膝立第一動ニテ踵ヲ擧ゲ、第二動ニテ膝ヲ深ク屈ケ臀部ヲ踵ニ接ス第三動兩膝ヲ接シテ地ニ着ケ臀部ヲ踵ヨリ離シテ股ヲ立テ股ト上體トヲ一直線トナス
 立テニテ第一動膝ヲ地面ヨリ離ナシ擧踵屈膝ニノ姿勢ヲトル第二動膝ヲ伸バス第三動踵ヲ下ロシ直立姿勢ニ復ス
 ◎初歩生徒ニ對シテハ足尖ヲ後ロニ伸バスコトナク之レヲ立テシムル方容易ナリ

下腹ニカヲ入レ腰ヲ折ルコトナク脊ヲ伸バシ胸ヲ張り頭膝ガ垂直線ヲナスヲ適度トス

四、臥狀姿勢

臥狀姿勢ノ本體トシテハ仰臥ト伏臥トアリ小學校ニ於テハ現今設備ノ關係上又練習ノ程度上實際ニ於テ行フコトナキヲ以テ臂立伏臥ヲ擧ゲ
 『兩臂立伏セ』第一動踵ヲ上ニ擧ゲ第二動膝ヲ深ク屈ケ第三動指端ヲ内方ニ向ケテ八字形ニ兩手ヲ地上ニ肩巾ヨリ稍々廣ク置ク上體ハ當然前方ニク者トス第四動左脚ヲ速ニ伸バシテ足尖ヲ地面ニツケ頭ヨリ踵迄ニ直線ニ保ツ第五動右脚ヲ靜カニ伸バシテ左脚ニ揃フ『立テ』ニテ第一動左脚ヲ速ニ屈ゲテ元ノ位置ニ引ク第二動右脚ヲ左脚ニ揃フ第三動兩臂ヲ體側ニ取ル第四動膝ヲ伸バス第五動踵ヲ下ロス
 ◎臂ハ體傾斜ト直角ヲナスコト、下腹ニカヲ入レテ腰ノ上下ノナキ様、手幅ハ肩幅ヨリ稍廣キコト視點ハ體傾斜ト直角

懸垂姿勢

懸垂ニハ兩側一側、片逆手懸垂ノ三種アリ一側懸垂ヲ擧ゲ懸垂ト懸レ下リヨ、鉄棒ノ直下ニ足尖ヲ合セ踵ヲ上ゲ膝ヲ接シテ少シク屈ゲ直チニ棒ニ跳

ビツキ兩手ヲ棒ニカケ懸垂ヲナス
 一 跳ビ付ク際ハ兩足尖ニテ地面ヲ強ク厭スコト 二、握リ込ミハ器具上ヨ
 リスルコト 三、臂ヲ後方ニ引キタル時ハ掌ハ上向ニスルコト 四、懸垂
 ハ兩手ノナス角ハ約卒度ニナル様ニ懸リ體ハ自然ニ垂レ正シキ姿勢ヲ保ツ
 即チ頭ハ正面ヲ向キ頸ヲ少シク引キ肩ヲ前ニ出サヌ様ニシテ胸ヲ開キ胸以
 下ヲ真直ニ垂ル其時兩脚ハ輕ク伸バシ接シテ足尖ハ下ニ向ク
 『下リヨ』

懸垂ヨリ降リルニハ最初ハ懸垂姿勢ヨリ兩手ヲ放チ下リ下リタル時ハ舉
 腫半屈膝ニテ兩手ヲ體側ニ下ロス而シテ膝ヲ伸バシ踵ヲ下ロス、進ミテハ
 兩肘ヲ屈ゲ兩膝ヲ接シタル儘屈ゲテ下ル

派出姿勢

一、手腰姿勢

號令 手ヲ腰ニ……取レナオル
 四指ヲ密接シタルママ四指ヲ前ニ拇指ヲ後ロニシテ兩手ヲ腰ニ取ル
 一兩手ヲ速カニ腰ニ取り一旦上ケタラバ動カスベカラズ肩ト肘ヲ少シク後

ロニ引クヘシ肩ヲ怒シ又肘ヲ後ロニ引キ過グ可カラス
 二 手ヲ腰ニ取ル際肩ニ力ヲ入ルヘカラス肘ヲ側方ニ張ル心持ニ行フヘシ手
 頸ハ輕ク折ルヘシ『ナオレ』ハ指先ニ力ヲ入レテ速ニ下ロス

二、手頸直立

ニ……取レ オロセ
 兩手ヲ側方ヨリ舉ゲテ肘ヲ屈シ頭ノ後側ニ於テ掌ヲ前方ニ向號令 手ヲ頸
 ケ肘ヲ後方ニ引キ胸ヲ張ル
 一 肘ヲ引キ胸ヲ張ルヘシ頭ヲ動カスヘカラス指ヲ伸バシ腕部ヲ屈スルコト
 ナク肘ヲ肩ト水平ニ保ツヘシ
 『ナオレ』肘ヲ體側ニ引キツク心口持ニテ速ニ下ロス

三、屈臂直立

號令 臂ヲ……屈ゲ ナオレ
 上膊固定シテ肘ヲ支點トシテ前膊ヲ屈ケ手ヲ肩先ヘ來タス指ヲ少シク屈ゲ
 ◎ 胸ヲ張り臂ヲ可成側方ヘ保ツヘシ肘ヲ後ロヘ引クベカラズ頭ヲ體側ヨリ

離スヘカラス頭ヲ真直ニ保ツヘシ

四、手胸直立

號令 手ヲ胸ニ……取レナオレ

一、上搏ヲ固定シ肘ヲ支點トシテ前膊ヲ屈ゲ手ヲ胸ニ來タス指ハ揃ヘテ八字形ニシテ輕ク胸部ニアツ

肘ハ體側ヨリ離スベカラス胸ヲ張り臂ヲ可成側方ニ保ツヘシ頭ハ真直ニ保ツヘシ

臂前屈直立

號令 臂ヲ前ニ屈ケ……ナオレ

肘ヲ屈ケツツ臂ヲ上ゲ上肘ヲ左右ニ水平ニ臂ヲ 舉ゲテ手ヲ胸前ニ指ヲ伸バシテ掌ヲ下方ニ向ケ肘ヲ後ロニ引キ胸ヲ張ルヘシ

臂側舉直立

號令 臂ヲ左右ニ……舉ケナオレ

臂ヲ左右ニ舉ゲ肩ト水平ニ保ツ、掌面ハ下方ニ向ケ指ハ揃ヘテ輕ク伸バス
◎兩臂ハ少シク後ロニ引キ胸ヲ張ルヘシ

臂上舉直立

號令 臂ヲ上ニ舉ケ……下ロセ

臂ヲ伸バシタルママ前方ヨリ高ク頭上ニ舉ゲ鉛直ニ保ツ掌面ヲ内方ニ向ケ互ニ對向セシム

◎臂ヲ屈グルコトナク真直ニ十分伸バシ臂ハ稍々後方ニ引キ頭ヲ真直ニ保チ胸ヲ張ル兩臂ノ幅ハ肩幅トス肩ヲ引キ上ルヘカラス

開脚直立

脚ヲ二足左右ニ開キ平等體重ヲ支フ

◎下腹ニ力ヲ入レ膊ヲ引キ胸ヲ張り頭ヲ真直ニ保ツ

第	第	第	第	第	第	第	第
一	二	三	四	五	六	七	八
第	第	第	第	第	第	第	第
一	二	三	四	五	六	七	八
第	第	第	第	第	第	第	第
一	二	三	四	五	六	七	八
第	第	第	第	第	第	第	第
一	二	三	四	五	六	七	八
第	第	第	第	第	第	第	第
一	二	三	四	五	六	七	八

一、...
 二、...
 三、...
 四、...
 五、...
 六、...
 七、...
 八、...

尋 一 第 一 學 期									
懸垂	軀側	腹	脊	胸	上肢	頭	下肢	種運動	姿勢
					直立	手胸直立	手腰直立		姿勢
					臂下伸	頭後屈	足尖開閉		運動
									注 意
						1 頸ヲ引キ徐カニ後方ニ屈ケ 2 肘ヲ支點ニシテ前膝ヲ速ニ下ス	1 足尖ヲ少シクアゲベシ 2 兩踵ノ開カサルコト		

遊 戲	教 練	呼 吸	平 均	跳 躍
		直 立	手 腰 直 立	
猫ト鼠 カラカヒ鬼 徒歩競走	氣ヲ付ケ 休メ 集マレ 解カレ 右(左)向 縱隊行進 二列	臂 側 舉	踵 上 下	
			1 兩踵ヲ離スコトナク徐カニ上ク 2 徐ニ下ス 1 徐カニ臂ヲ左右ニ上ク肩ト水平ニ保ツ 1 要領ハ附録ニアリ	
			1 説明ハ附録ニアリ	

懸垂	軀側	腹	脊	胸	上肢	頭	下肢	種類	尋 — 第二學期	注 意
					直立	手腰直立	手腰直立	姿勢		
					臂左右舉	頭後屈	踵上下	運動		
						1 派出姿勢ノ通り		1 兩踵ヲ離スコトナク強ク上ケ 2 徐カニ下ス		

遊戯	教練	呼吸	平均	跳躍
		直立	手胸直立	
綱助帽子 引ケタスキ 動作遊戯	整駢足番 頓足踏號 (一一)	間隔距離ノ開閉	踵上下	
		1 附録ニアリ		
		1 附録ニアリ		

運動種類	下肢	頭	上肢	胸	脊	腹	軀側	懸垂
姿勢	手腰直立	手腰直立	屈臂直立					
運動	足斜前出	頭後屈	臂左右伸					
注意	1 足ヲ斜前約二足ニ踏ミ出ス 2 兩足ニテ體ヲ平等ニ支フ		1 臂ヲ左右ニ伸スニハ臂ニ力ヲ入レ側方ニ突キ伸ス					

跳躍	平均	呼吸	教練	遊戲
	手腰直立	手腰直立		
	踵上下	頭後屈	練習	毬運ヒ 停リ鬼 ホル送リ 動作遊戲
				1 附録ニアリ

尋 二 第二學期

懸垂	軀側	腹	脊	胸	上肢	頭	下肢
					直立	手腰直立	手腰直立
					臂左右下伸	頭前屈	足左(右)出
					1 臂左右伸ト下伸トノ注意ヲ参照	1 側方ニ約ニ足踏ミ出ス 2 體重ヲ兩足ニ平チ等ニ支フ ク	

遊戯	教練	呼吸	平均	跳躍
		直立	手腰直立	
子殖鬼 場所取鬼 相手探シ鬼 動作遊戯	氣ヲ付テ 休メ 集マレ 解カレ 番號 整頓 左(右)向 縱隊行進	側	足尖行進	
1 附錄參照	1 附錄參照		1 足ヲ充分ニ上ゲ 2 足尖ニテ靜カニ歩ム	

尋 二 第二學期

懸垂	軀側	腹	脊	胸	上肢	頭	下肢	運動種類
					直立	手腰直立	手腰直立	姿勢
					臂前舉	頭左右轉	足斜後出	運動
								注意

1 足ヲ二足斜後ニ踏ミ出ス
 2 体重ヲ兩足ニテ支フ
 1 肩ノ位置ヲ變ズルコトナク頭ヲ徐カニ左右ニ轉ズ
 2 1 胸ヲ張り臂ヲ前方ニ上ゲ
 2 兩手ノ巾ハ肩巾ニ保ツ

遊戯	教練	呼吸	平均	跳躍
		直立	手腰直立	
毬奪ヒ 寶奪ヒ 晝夜遊ビ 動作遊戯	伍々右(左) 半右(左)向 廻ハレ右 伍ノ重複分解	臂側舉	足斜前出舉踵	
1 附錄參照	1 附錄參照		1 斜前出及舉踵ノ注意ヲ參照スベシ	

遊 戲	教 練	呼 吸	平 均	跳 躍
		直 立	手 胸 直 立	
○片脚相撲 整列競争 動作遊戲	練 習	臂 側 舉	舉 踵	

懸 垂	軀 側	腹	脊	胸	上 肢	頭	下 肢	種 運 類 動
					直 立	手 腰 直 立	手 腰 直 立	姿 勢
					臂 前 上 舉	頭 左 右 轉	足 前 出	運 動
					1 臂ヲ伸シタル儘前方ニ舉ゲ 2 次ニ頭上ニアゲ鉛直ニ保ツ		1 約二足前方ニ踏ミ出ス 2 体重ヲ兩足ニテ平等ニ支フ	注 意

尋 二

第 三 學 期

尋 三 第一學期

懸垂	軀側	腹	脊	胸	上肢	頭	下肢	種類	運動	注意
	手胸閉足直立		手胸開脚直立	手胸開脚直立	直立	手腰直立	手腰直立	姿勢	運 動	1 約二足後方ニ踏ミ出ス 2 體重ヲ兩足ニテ平等ニ支フ
	上體左右轉		上體前屈	上體後屈	臂側上舉	頭左右轉	足後出			
	1 徐カニ體側ヲ轉ハス		1 背ヲ反リ腰部ヨリ徐カニ前ニ屈ケ 2 胸部ヨリ起ス	1 頭胸ノ順序ニ後ニ徐カニ屈ケ 2 胸頭ノ順序ニ徐カニ起ス	1 臂ヲ伸シタルマ側方ヨリ頭上ニアケ鉛直ニ保ッ					

遊 戲	教 練	呼 吸	平 均	跳 躍
		直 立	臂側舉直立	手腰直立
陣屋取り 押出し	ジャンケン人捕 速歩行進 伍々右(左)	氣ヲ付ケ 整頓 右(左)向	臂側舉踵 踵上下	開閉脚其場跳躍
1 附錄參照		1 附錄參照	1 臂ヲ徐カニ側方ニ上ケ同時ニ踵ヲ上ケ	1 踵ヲ上ケ足尖ニテ約ニ足開キテ跳ア

尋 三 第二學期

懸垂	軀側	腹	脊	胸	上肢	頭	下肢	運種類動	運動 姿勢 注意
	手胸閉足直立		手胸直立	手腰開脚直立	屈臂直立	手胸直立	手腰直立		
	上體左右轉		上體前屈	上體後屈	臂上伸	頭左右屈	舉踵半屈膝		
					1 臂ヲ強ク上方ニ突キ伸ス 2 兩手ハ肩巾ニ保ツ	1 肩ノ位置ヲ變スルコトナク徐カニ頭ヲ左右ニ屈ケ	1 踵ヲ強ク上ケ膝ヲ半屈シ強ク膝ヲ伸ス 徐カニ踵ヲ下ス		

遊戯	教練	呼吸	平均	跳躍	其場跳躍(半屈)
		直立	手腰直立	手腰直立	
人送り競争 鉢巻取り タスキ取り	練習	臂側舉舉踵	舉踵半屈膝		
				1 跳ナ上ケ膝ヲ半屈ケ、脚ヲ伸シテ高ク上ニ跳ブ膝ヲ半屈ケ膝ヲ伸ハシ徐カニ踵ヲ下ス	

尋 三 第三學期

懸垂	軀側	腹	脊	胸	上肢	頭	下肢	種類	運動
	手腰開脚直立		手胸閉足直立	手腰開脚直立	直立	手胸直立	手腰直立	姿勢	
	上體左右屈		上體前屈	上體後屈	臂上下伸	頭左右屈	舉踵半屈膝	運動	注意
	1 體側ヲ徐カニ左右ニ屈ケ								

遊戯	教練	呼吸	平均	跳躍
		直立	手腰直立	直立
○ 相撲 ○ 園破リ アットボール	駈 横隊行進 廻レ右 半右(左)向	臂側舉舉踵	舉踵半屈膝	臂側振開閉脚其場跳躍
1 附錄參照	1 附錄參照		1 徐カニ行フ	1 足尖ニテ輕ク跳フト同時ニ臂ヲ左右ニ振ル

尋 四 第一學期

懸垂	軀側	腹	脊	胸	上肢	頭	下肢	種類動
	手胸開脚直立		手腰開脚直立	手胸閉足直立	屈臂直立	手腰直立	手腰直立	姿勢
	上體左右轉		上體後屈	上體前屈	臂前伸	頭左右轉	脚前振	運動
					1 胸ナ張り臂ナ前ニ伸ス 2 兩手ハ肩巾ニ保ツ		1 上體ノ動搖ナク股ヨリ強ク前ニ振ル	注意

遊戯	教練	呼吸	平均	跳躍
		直立	直立	直立
蛇行ホ！ル送り 引合相撲 ○陸 戦	速歩行進 行進間廻ハレ右 行進間右(左)向	臂前上舉側下	徐歩	臂側振其場跳躍
1 附録参照	1 附録参照	1 臂ナ伸シテ前ヨリ徐カニ上ケ同時ニ踵ナ上ケ	1 徐カニ左・右交互一足前ニ踏ミ出ス 2 體重ナ前足ニ托ス	1 踵ヲ上ニアクルト同時ニ臂ヲ左右ニアケ 膝ヲ半バ屈グルト同時ニ臂ヲ下ス脚伸ス ト同時ニ臂ヲ左右ニ振り高ク跳ビ上ル

尋 四 第二學期

懸垂	軀側	腹	脊	胸	上肢	頭	下肢	運動種類	姿勢	運動	注意
	手頭開脚直立		手腰直立	手胸開足直立	直立	手腰直立	手腰直立		姿勢	屈膝舉股	1 上體ヲ固定シテ膝屈ケ股ヲ高クアゲ
	上體左右屈		上體前屈	上體後屈	臂前下伸	頭前後屈			運動		

遊戯	教練	呼吸	平均	跳躍
		直立	手腰直立	直立
自兵戰 繩跳ビ 俵奪ヒ	駈歩 伍ノ重複分解 橫隊行進 縱隊行進	臂側上舉側下	舉踵半屈膝	臂前振其場跳躍
1 附錄參照	1 附錄參照	1 臂ヲ徐カニ側方ヨリ上ニアゲ		

遊 戲	教 練	呼 吸	平 均	跳 躍
		直 立	手 腰 直 立	直 立
○ 子 川 單 中 脚 島 競 争	練 習	臂 前 上 舉 側 下	徐 步	臂 上 下 振 其 場 跳 躍
				1 踵ヲ上ケ臂ヲ前ヨリ上ニアケ、膝ヲ半バ 屈ケ臂ヲ下ニ下ス、膝ヲ伸バシテ上ニ高 ク跳ビ上ルト同時ニ臂ヲ前ヨリ上ニ振 膝ヲ屈ケ、膝ヲ伸バシ踵ヲ下ス

懸 垂	軀 側	腹	脊	胸	上 肢	頭	下 肢	種 運 類 動
	手 頸 開 脚 直 立		手 腰 閉 足 直 立	手 腰 閉 足 直 立	屈 臂 直 立	手 腰 直 立	手 腰 直 立	姿 勢
	上 體 左 右 轉		上 體 前 屈	上 體 後 屈	臂 左 右 上 伸	頭 左 右 屈	○脚 側 振	運 動
					1 屈臂姿勢ヨリ左右上ニ伸バス		1 上體ヲ固定シテ股ヨリ強ク左右ニ振ル	注 意

尋 四 第三學期

尋五 第一學期

懸垂	軀側	腹	脊	胸	上肢	頭	下肢	種類
懸垂直立	手頭閉足直立	手胸腰掛	屈臂開脚直立	臂側舉開脚直立	直立	手腰直立	手腰直立	姿勢
屈臂舉踵	上體左右屈	上體後倒	上體前屈	掌外反上體後屈	臂左右上下伸	頭前後屈	足斜前出踵上下	運動
1 懸出版体操教授必携参照	2 腹胸頭ノ順序ニ徐カニ起ス	1 〇機械ナキ時ハ手腰足前出體後倒 1 頭胸腹ノ順序ニ徐カニ體ナ後ニ倒ス		1 頭胸ノ順序ニ徐カニ上體ナ後屈スルト同時ニ掌ナ外ニ反ス			1 足ナ斜前ニ足踏ミ出シ體重ナ兩脚ニテ平等ニ支フ 2 強ク踵ナ上ケ徐カニ下ロス	注意

遊戲	教練	呼吸	平均	跳躍
		臂側舉直立	手腰直立	
海 戦 タツキボール センタボール	方向變換 斜行進 駈歩間ノ廻ハレ右 駈歩間ノ足踏	掌外反頭後屈	屈膝舉股	跳上跳下初歩
1 附録参照	1 附録参照		1 上體ナ固定シテ徐カニ膝ヲ屈ケテ股ナ前ニ上ケ2 體重ナ反對側ノ脚ニテ支フ	1 懸出版體操教授必携参照

尋五 第二學期

運種類	姿勢	運動	注意	頭	上肢	胸	脊	腹	軀側	懸垂
手腰直立	手腰直立	足側出踵上下	1 足ヲ約ニ足側方ニ踏ミ出シ體重ナ兩脚ニテ支フ 2 強ク踵ヲ上ケ徐カニ下ス	手腰直立	直立	臂側舉閉足直立	屈臂開脚直立	手胸腰掛	片手頭片手腰直立	
頭左右轉	臂左右前下伸					掌外反上體後屈	上體前屈	體後倒	上體左右屈	兩側懸垂
										1 懸出版體操教授必携參照

跳躍	平均	呼吸	教練	遊戲
直立	臂側舉直立	直立		
○閉足其場跳躍	屈膝舉股	臂前上舉側下舉踵	第一學期 練習 行進間右(左)向 行進間 廻ハレ右 行進	城攻メ ハンドボール
1 足尖ヲ閉テ踵ヲ舉ゲ、膝ヲ深ク屈ケ拳ヲ握ツテ前ニアゲ其場ニ高ク跳ビ上ル		1 臂ヲ前ヨリ徐カニ上ケルト同時ニ踵ヲ上ケ 2 臂ヲ側方ヨリ下スト同時ニ踵ヲ徐カニ下ス	1 附錄參照	1 附錄參照

尋五 第三學期

懸垂	軀側	腹	脊	胸	上肢	頭	下肢	種類
立	手腰足斜前出直	手腰腰掛	手頸開脚直立	臂側舉開脚直立	直立	手腰直立	手腰直立	姿勢
○前方斜懸垂	上體左右轉	體後倒	上體前屈	上體後屈	臂前屈	頭左右屈	足前踵上下	運動
1 懸出版體操教授必携參照					1 派出姿勢ヲ參照スヘシ		1 足ヲ約二足前方ニ踏出シ體重ヲ兩脚ニテ支フ 2 強ク踵ヲ上ケ	注意

遊戲	教練	呼吸	平均	跳躍
		直立	臂側舉直立	直立
○人跳ビ 障害物競争	練習	臂側上踵側下舉踵	平均台上徐歩行進	臂前振其場跳躍
			1 懸出版體操教授必携參照	1 踵ヲ上ニ上ケルト同時ニ臂ヲ前ニ上ケ、膝ヲ半屈アルト同時ニ臂ヲ下ス、膝ヲ伸バシテ上ニ跳ビ上ルト同時ニ臂ヲ前ニ振リ上ケ膝ヲ半屈ケ、膝ヲ伸バシ踵ヲ下ス

尋 六 第一學期

懸垂	軀側	腹	脊	胸	上肢	頭	下肢	運動種類	姿勢	運動	注意
	手頭足斜前出直立	手腰腰掛	屈臂直立	閉足助木支持上體後屈直立	臂前屈直立	手腰直立	手腰直立				
臂立懸垂	上體左右轉	體後倒	上體前屈	舉踵	臂側開	頭前後屈	屈膝足斜前出				1 屈膝シテ約三足足ヲ斜前ニ踏ミ出ス 2 足尖ニテ地面ヲツイテ元ニ復ス
1 懸出版体操教授必携參照					1 臂ヲ前屈シ 2 強ク左右ニ開ク						

遊 戲	教 練	呼 吸	平 均	跳 躍
		直 立	臂側舉直立	直 立
○突 擊 戰 陣 屋 取 リ 行 進 遊 戲	橫隊ヨリ縱隊 側面縱隊ヨリ橫隊 駝歩間ノ右(左)同 駝歩間ノ斜行進 分 列 行 進	臂側上舉側下舉踵	平均臺上徐步行進	前 進 跳 躍
1 附錄參照	1 附錄參照		1 懸出版体操教授必携參照	1 踏出セシ足ニテ踏切り後方ノ足ヲ前方ニ振り回シ跳ブ

懸垂	軀側	腹	脊	胸	上肢	頭	下肢	運動種類	尋六第二學期
	屈臂足斜前出 直立	手腰腰掛	手胸直立	閉足助木支持 上體後屈直立	直立	手腰直立	手腰直立	姿勢	
○脚懸上(俯下)	上體左右轉	體後倒	屈膝足斜前出 前倒	舉踵	臂左右振	頭左右屈	屈膝足側出	運動	
1 懸出版体操教授必携參照			1 屈膝シテ約三足踏ミ出スト同時ニ体ヲ斜前ニ倒ス		1 臂ヲ側方ヨリ肩ト水平ニ強ク上ケルヤ否ヤ下ニ下ス		1 屈膝シテ約三足足ヲ側方ニ出シ 2 足尖ニテ強ク地面ヲツイテ元位ニ復ス	注意	

遊戯	教練	呼吸	平均	跳躍
		直立	手腰直立	
○棒倒シ 晝夜遊ビ 行進遊戯	前學期ノ練習	臂前上舉側下舉踵	平均台上徐步行進	橫跳上跳下
1 附錄參照			1 同上	1 懸出版体操教授必携參照

遊戯	教練	呼吸	平均	跳躍
		直立	手腰直立	跳箱
○走巾跳 テッドボール	練習	臂前上舉前下舉踵	平均臺上徐步行進	○閉脚橫跳
1 附錄參照		1 臂前ヨリ徐ニ上ニアグルト同時ニ踵ヲアゲ 2 臂前ヨリ徐カニ下スト同時ニ踵ヲ下ス	1 同シ	1 女子ハ前方跳躍 2 縣出版体操教授必携參照

懸垂	軀側	腹	脊	胸	上肢	頭	下肢	類運動
兩側懸垂	片手頭片手腰閉足直立	手腰腰掛	手腰直立	閉足助木支持上體後屈直立	直立	手腰直立	手腰直立	姿勢
屈臂	上體左右屈	體後倒	屈膝足前出体前倒	舉踵	臂上下振	頭左右轉	屈膝足前出	運動
1 縣出版体操教授必携參照					1 臂ヲ伸バシテ前ヨリ上ニ舉ケルヤ否ヤ前ヨリ下ス		1 屈膝シテ足ヲ約三足前方ニ踏ミ出ス 2 足尖ニテ強ク地面ヲツイテ元位ニ復ス	注意

尋 六 第三學期

高一 第一學期

懸垂	軀側	腹	脊	胸	上肢	頭	下肢	種類
直立	立 臂側伸閉足直	直 立	屈 臂 直 立	開脚助木支持 上體後屈直立	直 立	手 腰 直 立	手 腰 直 立	姿 勢
○後方斜懸垂	上體左右轉	○臂立伏臥	屈膝足斜前出上體 前倒	舉 踵	臂 側 振	頭 前 後 屈	足斜出舉踵半屈膝	運 動
1 縣出版體操教授必携參照		1 基本姿勢參照		1 縣出版體操教授必携參照			1 足ナ約二足斜前ニ踏ミ出シ、踵ナトケ 2 膝ナ半バ屈ケ膝ナ強ク伸シ、踵ナ徐カニ下ス	注 意

遊 戲	教 練	呼 吸	平 均	跳 躍
		直 立	臂側舉直立	
○白兵戰 徒步競争 行進遊戲(女)	小隊ノ編成 嚮導ヲ出シテ整頓 其場整頓	徒手小隊教練	臂側上舉側下舉踵	○走 巾 跳
1 附錄參照		1 附錄參照		前進跳躍(女子)
			1 縣出版體操教授必携參照	

遊 戲	教 練	呼 吸	平 均	跳 躍
		直 立	臂 側 舉 直 立	
徒 競 走 ○ 儀 奪 ヒ セ ン タ ホ ー ル 行 進 遊 戲 (女)	方 向 變 換 折 敷 伏 せ	臂 前 上 舉 則 下 舉 踵	○ 縱 開 脚 一 節 跳 平 均 臺 上 屈 膝 舉 股 行 進	
	1 附 錄 參 頭		1 同 上	1 前 進 跳 躍 (女) 2 縣 出 版 體 操 教 授 必 携 參 照

懸 垂	軀 側	腹	脊	胸	上 肢	頭	下 肢	種 運 類 動	高 一 第 二 學 期
	片 手 上 伸 片 手 腰 開 脚 直 立	直 立	屈 臂 上 體 前 屈 直 立	開 脚 助 木 支 持 上 體 後 屈 直 立	直 立	手 腰 直 立	手 腰 直 立	姿 勢	
尻 上 後 下	上 體 左 右 屈	○ 臂 立 伏 臥 屈 臂	臂 側 伸	舉 踵	臂 側 上 下 伸	頭 左 右 屈	足 側 出 舉 踵 半 屈 膝	運 動	
1 縣 出 版 體 操 教 授 必 携 參 照							1 足 ナ 約 二 足 側 方 ニ 踏 ミ 出 シ、 踵 ナ 舉 ゲ、 膝 ナ 半 バ マ ゲ、 強 ク 伸 バ ス 徐 カ ニ 下 ス	注 意	

懸垂	軀側	腹	脊	胸	上肢	頭	下肢	種類動	高 第三學期
臂立懸垂	臂上伸閉足直立	手胸膝立直立	立	開脚助木支持上體屈直立	直立	手腰直立	手腰直立	姿勢	
○振動	上體左右轉	體後倒	臂側伸	舉踵	臂側上前下伸	頭左右轉	足前出舉踵半屈膝	運動	
<p>注 意</p> <p>1 足ヲ約ニ足前方ニ踏ミ出シ、踵ヲ上ケ、膝ヲ半バマケ、強ク伸バシ、踵ヲ徐カニ下ス</p> <p>1 基本姿勢參照</p> <p>1 縣出版體操教授必携參照</p>									

遊戲	教練	呼吸	平均	跳躍
		直立	手腰直立	
○相撲 津トリ ジャンケン人捕	練習	臂側舉舉踵	○走高飛 平均臺上脚前後振 行進	
<p>前進轉向跳躍(女)</p> <p>1 縣出版體操教授必携參照</p>				

懸垂	軀側	腹	脊	胸	上肢	頭	下肢	種運動	高二 第一學期
兩側懸垂	立 臂上伸 足前出直	屈 臂腰掛	立 屈 臂上體前屈直	開脚助木支持上體後屈直立	臂前屈直立	手腰直立	直立	姿勢	
移行	上體左右轉	體後倒	臂上伸	舉踵	臂左右開	頭左右轉	出 臂前上舉屈膝足前	運動	
								注 意	
1 縣出版體操教授必携參照								1 臂前ヨリ上ニ上ケルト同時ニ、屈膝シテ約三足前方ニ踏ミ出ス 2 足尖ニテ強ク地面ヲツイテ元位ニ復ス	

遊 戲	教 練	呼 吸	平 均	跳 躍
		直 立	臂側舉直立	
○走高跳 ルーハードル 行進遊戯(女)	詳細附録ニヨルヘシ 執銃教練	臂側上舉側下舉踵	膝立行進	○横 跳
	尋六執銃教練ヲ行フ時モ亦コノ細目ニ同シ		同シ	同シ

高二 第二學期

懸垂	軀側	腹	脊	胸	上肢	頭	下肢	種運動
懸垂	臂上伸開脚直立	臂立伏臥	直立	閉脚助木支持上後屈直立	直立	手腰直立	直立	姿勢
○肘懸上、後下	上體左右屈	○屈臂	臂側開	舉踵	左右上下伸	頭左右屈	臂側上舉屈膝足側出	運動
1 懸出版体操教授必携參照				徐力ニ行フヘシ			1 臂ヲ側方ヨリ土ニアケルト同時ニ、屈膝シテ約三足側方ニ踏ニ出ス	注意

遊戲	教練	呼吸	平均	跳躍
		直立	手腰直立	
○押出シ 障害物競争 行進遊戲(女)	執銃教練 詳細ノ附録ニヨル ヘシ	臂側上舉側下舉踵	膝立行進	縱跳
1 附録參照				2 1 同上 前進跳踵

遊戲	教練	呼吸	平均	跳躍
		直立	手腰直立	
徒步競爭 綱引	練習	臂前上舉前下舉踵	膝立行進	前進轉向跳躍

高二 第三學期

懸垂	軀側	腹	脊	胸	上肢	頭	下肢	種運動
兩側懸垂	臂頭上交叉開脚 直立	手胸膝立直立	體前倒	開脚助木支持上 體後屈直立	直立	手腰直立	直立	姿勢
○振出	上體左右屈	○兩臂立伏臥屈臂 體後倒	臂左右振	舉踵	臂左右上前下伸	頭前後屈	足側出臂側伸踵上下	運動
<p>1 懸出版体操教授必携參照</p>								<p>注 意</p> <p>1 足ヲ約ニ足側方ニ踏ミ出スト同時ニ、臂ヲ屈ケ、踵ヲ上ケルト同時ニ臂ヲ左右ニ伸ス、踵ヲ下スト同時ニ臂ヲ屈ケ、足ヲ元位ニ復スルト同時ニ臂ヲ下ニ伸ス</p>

遊 戲	教 練	呼 吸	平 均	跳 躍
		直 立	手 腰 直 立	
		臂 側 舉	踵 上 下	
		約 三 回	約 三 回	

懸 垂	軀 側	腹	脊	胸	上 肢	頭	下 肢	種 類 動
					直 立	手 胸 直 立	手 腰 直 立	姿 勢
					臂 左 右 舉	頭 後 屈	踵 上 下	運 動
					約 五、 六回	約 三回	約 五、 六回	注 意

合同體操(尋一二男女)

	懸垂	跳躍	呼吸
			直立
	臂側振其場跳躍	臂前上舉側下	
	約六回	約四五回	

合同體操（尋五六男女）

種類動	姿勢	運動	注意
下肢	手腰直立	屈膝舉股	約八九回
頭	手腰直立	頭左右屈	約四五回
上肢	直立	臂左右上下伸	約八九回
胸	手胸閉足直立	上體後屈	約四五回
平均	手腰直立	脚前伸	約五六回
脊	手腰開脚直立	上體前屈	約四五回
腹	手腹足前出直立	體後倒	約三四回
軀側	手頭閉足直立	上體左右轉	約六回

	懸垂	跳躍	呼吸
		直立	直立
		臂側振其場轉向跳躍	臂前上舉側下舉踵
		約六回	約四五回

合同體操（高等科男女）

運種類動	姿勢	運動	注	意
下肢	手腰直立	屈膝足前出	約八九回	
頭	手腰閉足直立	頭前後屈	約四五回	
上肢	直立	臂左右上前下伸	約八九回	
胸	臂側舉開脚直立	掌外反上體後屈	約四五回	
平均	手腰直立	脚前伸	約五六回	
脊	臂前屈屈膝足斜前出上體前倒	臂側開	約四五回	
腹	手胸膝立	體後倒	約三四回	
軀側	手頸足斜前出	上體左右轉	約六回	

	呼吸	跳躍	懸垂
	直立	手腰開脚直立	
	側舉踵	其場跳躍	
	約四五回	約五六回	

合同體操(尋三以上男女)尋三四ハ之ニ同シ

軀側	腹	背	平均	胸	上肢	頭	下肢	種運動
手腰開脚直立		屈臂開脚直立	手腰直立	手胸開脚直立	直立	手腰直立	手腰直立	姿勢
上體左右屈		上體前屈	足前出踵上下	上體後屈	臂上下伸	頭前後屈	舉踵半屈膝	運動
約五六回		約三四回	約四五回	約三四回	約七八回	約四回	約七八回	注意

教練			競技
諸行進			綱引相撲

青年體操第一例

懸垂	跳躍	軀側	背	平均	懸垂	胸	上肢	運動種類
		手頸開脚直立	屈臂開脚直立	手腰直立	兩側直立	手胸直立	直立	姿勢
特立懸垂	跳上跳下	上體左右屈	上體前屈	舉踵半屈膝	屈臂	上體後屈	臂側下伸臂上下伸	運動
								注意

教授上ノ注意

一般的

- 一、教師ハ各運動ノ要領ヲ會得シ、其本質ヲ究メ兒童ノ程度ニ應ジテ課スヘシ
- 二、體操科教授ノ主體ハ技術ニアラズシテ、兒童ノ身體及ビ精神其物ニアルコトヲ忘却スヘカラス
- 三、兒童ニ體操ノ趣味ヲ起サシムルニハ教師宜敷趣味ヲ持ツヘシ
- 四、兒童ヲシテ運動ニ對スル趣味ヲ喚起セシメ漸次運動ノ必要ヲ自覺スルヤウ指導スヘシ
- 五、體育的劣等兒ニ對シテハ運動ヲ對酌スヘシ
- 六、一時間中ニ於ケル運動ノ排列ニ注意スヘシ
- 七、一時間中ニ於ケル體操教練遊戲ノ割合ヲ適當ニシ扁頗ニ流レザルヤウ注意スヘシ
- 八、練習ハ間口ヲ廣ゲルコトヨリハ奧行ヲ深クスヘシ
- 九、時間ノ終始ニ注意シテ心身ニ無理行カザル様スヘシ
- 一〇、女兒ニ對スル運動ハ特ニ優美ノ點ニ注意スヘシ
- 一一、教授中兒童ノ注意ヲ散漫セシムベキ事物ヲ避ケ注意ヲ專ラナラシムヘシ

體操

- 一二、愛情ヲ以テ兒童ニ接シ、小言ヲ慎ミ粗暴ナル取扱ヒヲ避ケ、兒童ヲシテ喜ンテ運動ヲ行フ様指導スヘシ
 - 一三、兒童ハ鍛鍊セザルベカラザルト雖モ炎天ニ照リツケラレテ無闇ニ運動セシムル等ノ如キ無謀ノ鍛鍊ヲナスヘカラス
 - 一四、雨天ノ際ハ學年ニ配當サレタル教材ヲ撰擇シテ課スヘシ
- 體操**
- 一、模範ハ須ラク思切ツテ潑刺タル生氣ト以テ完全ニ行フヘシ
 - 二、示範ハ教師ガ全兒童ヲ見得ルト同時ニ全兒童ヨリモ明カニ見エ得ル最良ノ位置ヲ撰ヒ全兒童ノ注意ヲ十分集中セシメタル後行フヘシ
 - 三、運動ノ要領ヲ完全ニ示スニハ運動ノ種類性質等ニヨリ正面、側面、背面等ヨリ示スヘシ
(矯正シテモ同様)
 - 四、説明ハ簡單明瞭ニシテ運動ノ方法目的要領及特ニ注意スヘキ要點ノ順ニヨルヘシ
 - 五、説明ノ程度ハ兒童心力ノ發達ニ適應シ、運動ニ對シ兒童未知ノ點ヲ特ニ明示スヘシ
 - 六、體操ハ分解的ニ一舉動毎ニ行ヒ最後ニ總合的ニ練習スヘシ
 - 七、練習ノ度數ハ兒童心身ノ發達運動ノ種類進歩ノ度疲勞ノ狀態等ニ顧慮シ定ムヘシ

- 九、不正ナル姿勢不良ナル運動ノ主因ヲ早ク發見シ之カ矯正ヲ圖ルヘシ
- 一〇、矯正ハ全般ノ兒童ニ注意スルト同時ニ特ニ個人ニ注意スヘシ
- 一一、矯正ハ最モ敏活迅速ニ行ヒ一人ノ矯正ノ爲メニ全部ノ兒童ヲ空シク過サザルヤウ注意スヘシ
- 一二、始メノ姿勢ヲ確實ニ保持セシメテ運動ヲナサシメ終リノ姿勢ヲ確實ナラシムヘシ
- 一三、全運動悉ク呼吸運動ナルコトヲ自覺セシメ運動進行中呼吸ヲ自然ナラシムヘシ
- 一四、兒童ニ運動ノ目的ヲ自覺セシムヘシ
- 一五、速舉動ノ運動ハ初歩時ハ遅ク漸次熟スルニ從ツテ速クスヘシ
- 一六、遲舉動運動ハ初歩時ハ速ク熟スルニ從ツテ遅ク行ハシムヘシ
- 一七、排列ハ兒童ガ運動ヲ故障ナク行ヒ得ルヲ程度トスヘシ
- 一八、兒童ノ運動ノ缺陷矯正ニ都合ヨク排列シ斜左(右)隊形ノ如キハ成ルヘク避クルヲ可トス
- 一九、呼唱ハ鼻ヨリ十分吸氣セシメ下腹ニ力ヲ入レ發聲ト共ニ呼氣セシムヘシ
- 二〇、器械ヲ使用スル場合ハ準備補助ヲ適當ナラシムヘシ
- 二一、運動ハ要領ニ適ハシムヘシ
- 二二、號令諭告ハ簡明ニシテ兒童ニ徹底セシムヘシ
- 二三、動作ヲ敏活確實ニ規律止シク行ハシムヘシ
- 二四、不動ノ姿勢ハ諸動作ノ基本ナレハ諸動作前ニハ必ス不動ノ姿勢ノ正否ヲ正スヘシ

- 二五、批評ハ正鵠ヲ得サルヘカラス
- 二六、成ル可ク「休メ」ヲ少クシテ歸進セシ運動量ハ運動ヲ以テ引キ下ケル方法ヲトルヘシ

遊技

- 一、遊技ハ兒童ノ自由意志ヲ尊重シ、快感ヲ十分ナラシムヘシ
- 二、教師ハ兒童遊技ノ伴侶タルヘシ
- 三、遊技ニ於テハ特ニ訓練方面ニ着眼シ下劣ナル言動ヲナサシメザル様注意スヘシ
- 四、遊技ノ終始ニ用フル教材ハ注意ヲ要ス
- 五、遊技ノ終リニアリテハナルベク教練又ハ體操ヲ行ハシムヘシ
- 六、競争遊技ニ於テハ卑劣ナル手段ヲ用ヒザルヤウ注意スヘシ
- 七、教師ノ審判ハ當ヲ得サルヘカラス
- 八、正確ナル方法ノモトニ練習セシムヘシ
- 九、遊技ハナルベク一時ニ全兒童ヲ運動セシメ無爲ノ兒童ナキヤウ工夫スヘシ
- 一〇、敗者ニ對シテハ勇氣ヲ一層出サシムル様ナサシムヘシ
- 一一、競争遊ハ身長ニノミニヨリテ區分スルニ止ラス體質體力ニヨリテ區分スヘシ
- 一二、準備ヲ確實ニナシ、其場ニ至リテ準備ニ時間ヲ要スルガ如キハ兒童ノ訓練ヲ亂ス基ナリ
- 一三、缺伍生ノ處分ニ注意スヘシ

運動ノ目的及ビ實施上ノ注意

下肢

- 一、下肢ノ運動ハ足膝腰等ノ關節ヲ自由ニシテ下肢及ビ腰帶ヲ完全ニ發育セシムヲ以テ目的トス
- 二、下肢ノ運動ハ伸バスコトニ主力ヲ注グベシ
- 三、運動ヲ行フニハ上體ノ姿勢ヲ正シク保タシムベシ
- 四、運動ハ充分氣合ヲ込メ元氣ヨク呼唱ヲ稱ヘテ行ハシムルヲ可トス
- 五、足ヲ出スニハ膝ヲ少シク屈ケ地面ヲ擦ラザル如クシテ足ヲ引クニハ稍々踵ヲ擧ゲ足尖ニ力ヲ入レ地面ヲ突ク如クシテ行ハシムベシ
- 六、足ヲ出ス運動ニアリテハ體重ヲ負ク兩脚ニ托セシムルタメ初メハ復呼唱ニテ行ハシムルヲ可トス

頭

- 一、頭ノ運動ハ頭ノ運動ヲ自由ニシテ頸部諸筋ヲ發育セシメ頭ヲ正シク保チ胸廓ヲ擴張セシムルヲ以テ目的トス
- 二、頭ノ運動ヲ行フニハ肩及ビ上體ノ姿勢ヲ變セシメザル様注意スベシ

上肢

- 三、呼吸ヲ自由ニシテ決シテ氣息ヲ止メザル様ニセシムヘシ
- 四、運動ハ徐々ニ行ヒ兒童ヲシテ呼唱ヲ稱ヘシムヘカラス
- 一、上肢ノ運動ニ於テハ肩肘ノ關節ヲ自由ニシテ上肢及ビ肩帶ヲ發育セシメ且ツ胸廓ヲ擴張セシムルヲ以テ目的トス
- 二、上肢ノ運動ニ於テハ伸スコトニ主力ヲ注グヘシ
- 三、上肢ノ運動ヲ行フニハ上體ノ姿勢ヲ確乎ニ保タシムヘシ
- 四、充分氣合ヲ込メテ元氣ヨク呼唱ヲ稱ヘテ行ハシムルヲ可トス
- 五、末梢ニ重キヲ置カズ根幹ニ主力ヲ注グヘシ

胸

- 一、胸ノ運動ニ於テハ肋骨ヲ舉上シテ胸廓ヲ擴張シ胸椎ヲ正シクシ腹筋ヲ強クシ呼吸循環等ノ機能ヲ旺盛ナラシムルヲ以テ目的トス
- 二、頭ヲ引キ頭ヲ後ニ屈ケツツ體ノ上部ヲ徐カニ後ニ屈ケシムヘシ
- 三、腰ヲ折り背ノ凹クナラザル様注意スヘシ
- 四、上體ヲ起ス時ハ胸頭ノ順序ニ起サシムヘシ

- 五、肋骨ヲ舉上シ胸廓ヲ擴張シツツ體ノ上部ヲ徐カニ後ニ屈セシムヘシ
- 六、徐々ニ行ヒ且ツ呼吸ヲ自由ナラシムヘシ
- 七、呼唱ハ稱ヘシムヘカラス
- 八、肋木支持上體後屈舉踵ニ於テハ兒童ノ體格ト肋木トノ距離ヲ適當ナラシムヘシ

背

- 一、背ノ運動ニ於テハ背部諸筋ヲ發育セシメ以テ頭肩及ビ胸ノ姿勢ヲ整ヘ特ニ脊柱ヲ正シクスルヲ以テ目的トス
- 二、上體前屈ニ於テハ頸ヲ引キ頭ヲ真直ニシ背ヲ反ラシツツ上體ヲ腰ノ所ニテ前方ニ徐カニ屈セシムヘシ
- 三、過度ニ腰ヲ引カザル様注意スヘシ
- 四、呼唱ハ稱ヘシメズ且ツ呼吸ヲ自由ナラシムヘシ

腹

- 一、腹ノ運動ニ於テハ腹筋就中直腹筋ヲ練習シ其發育ニヨリテ内臟諸器ヲ正狀ノ位置ニ保チ腰及ビ腹ノ姿勢ヲ正シクシ消化循環排泄等ノ機能ヲ旺盛ナラシムルヲ以テ目的トス
- 二、骨盤ヲ固定シ胸廓ヲ擴張シ直腹筋ヲ伸展セシムヘシ
- 三、體後倒ニテハ頭胸ノ姿勢ヲ正シクシ腰椎部ヲ屈セザル様注意スヘシ

- 四、後倒スル時ニハ頭、胸、腹、起ス時ニハ腹、胸、頭ノ順ニセシムヘシ
- 五、呼吸ヲ自由ニシ常ニ徐カニ行ハシムヘシ
- 六、呼唱ハ稱ヘシム可カラス

軀側

- 一、軀側運動ニ於テハ斜腹筋及ビ腰部ノ諸筋ヲ練習シテ其部ヲ發育セシメ脊柱ヲ正シク保チ脊柱ノ側屈及ビ轉向ヲ自由ナラシムルヲ以テ目的トス
- 二、上體ノ全部(脊柱)ヲ捻轉シ屈伸スル様ニセシムヘシ
- 三、捻轉スル時ハ頭肩及ビ胸ノ姿勢ヲ正シクシ頭ヲ稍々上方ニ擧グル氣持ニシテ行ハシムヘシ
- 四、上體ヲ稍々前ニ傾ケ胸ヲ張り腰ヲ稍々後方ニ引ク様ニシテ捻轉セシムヘシ
- 五、腰ヲ動カシ又ハ膝ヲ屈セザル様注意スヘシ
- 六、屈伸ニハ頭ハ體ト伴ハシムヘシ
- 七、屈伸ノ際ハ上體ハ前後ニ傾クコトナク正シク側方ニナサシムヘシ
- 八、運動ノ速度ハ側屈又ハ捻轉ノ際ハ徐カニ元ニ復スル時ハ稍々速クセシムヘシ
- 九、呼唱ハ稱ヘシム可カラス

懸垂

- 一、懸垂運動ニ於テハ胸背及ビ上肢ノ諸筋ヲ強健ニシ特ニ胸廓ヲ擴張シ脊柱ヲ正シクシ精神ヲ快活剛毅ナラシメ呼吸循環等ノ機能ヲ旺盛ナラシムヲ以テ目的トス
- 二、懸垂運動ノ主眼ハ胸廓ノ擴張ト脊柱ヲ正シクスルコトニアルヲ以テ徒ニ上肢ノ筋肉ヲ強大ナラシメントシ漫リニ懸垂ノ回数ヲ多クスベカラズ
- 三、胸廓ヲ壓迫スル弊アルヲ以テ之ガ矯正ヲ忽ニスヘカラス
- 四、堅確ナル決意ヲ以テナサシムヘシ
- 五、教師ハ適當ノ位置ニアリテ幫助ヲ充分ニ與ヘ兒童ヲシテ安心シテナサシムル如クスヘシ
- 六、器械ヲ使用スルニハ豫メ器械ノ故障及ビ土砂ノ軟硬等ヲ檢スヘシ
- 七、充實シタル精神ヲ以テナサシムヘシ
- 八、形式的ノ呼唱ハ價值ナシ呼唱ヨリモ氣合ニ伴フ自然ノ發聲ヲ尙ブ若シ呼唱ヲツケシムルトセバ氣合ト一致セシムヘシ
- 九、跳下ノ際ハ足先ヨリセシムヘシ

跳躍

- 一、跳躍運動ニ於テハ全身ノ筋骨ヲ強健ニシ精神ヲ快活剛毅ナラシメ呼吸及ビ循環等ノ機能ヲ旺盛ナラシムルヲ以テ目的トス

- 二、跳躍ハ遠ク跳ビ高く跳ビ上ルコトノ如何ニアラズシテ常ニ真正ノ武勇ヲ以テ精神並ニ體勢ノ善美ヲ保タシムヘシ
- 三、器械ヲ用フル跳躍ハ堅確ナル決意ト充分ナル自信トヲ以テナサシムヘシ
- 四、器械ヲ用フル跳躍ハ階段ヲ追フテ練習セシムヘシ
- 五、教師ハ幫助ヲ充分ニシ兒童ヲシテ安心シテナサシムル如ク指導スヘシ
- 六、器械ヲ使用スルニハ豫メ器械ノ故障並ニ土砂ノ軟硬等ヲ檢スヘシ
- 七、充實シタル精神ヲ以テナラシムヘシ
- 八、形式的ノ呼唱ハ價值ナシ呼唱ヨリモ氣合ニ伴フ發聲ヲ尙ブ若シ呼唱ヲ唱ヘシムトスレバ氣合ト一致セシムヘシ
- 九、徒手ノ跳躍ハ常ニ體勢ヲ正シク保チ特ニ胸ヲ張り充分跳躍セシムヘシ

平均

- 一、平均運動ニ於テハ心身ヲ調和シ呼吸及ビ循環ヲ整理スルヲ以テ目的トス
- 二、姿勢ヲ崩サズ正シクシテ行ハシムヘシ
- 三、各舉動毎ニ一々止メテ徐々ニ行ハシムヘシ
- 四、平均臺上ノ運動ハ眼頭ノ位置ヲ正シクスヘシ之レガ爲メニハ目標ヲ定ムヘシ
- 五、平均臺上ノ運動ニ於テハ體重ノ後脚ニノコラザル様ニセシムヘシ

呼吸

六、呼吸ハ稱ヘシムヘカラス

- 一、呼吸運動ニ於テハ呼吸循環ヲ整理シ心身ヲ平穩ナラシムルヲ以テ目的トス
- 二、靜カニ深ク氣息ヲ吸ヒ十分吸ヒ終ラバ止ムルコトナク直ニ靜カニ氣息ヲ吐クヘシ
- 三、通常ノ呼吸ト同調子ヲ以テ靜カニ深ク極メテ消カニスヘシ
- 四、吐キ終リシ時ハ少時休ムヘシ
- 五、吸フハ頗ル緩ニ吐ク方ハ稍々速カナルヘシ
- 六、呼吸共鼻ヨリスルヲ本體トス時トシテハ口ヨリ行ハシムルコトモアルヘシ
- 七、甚シク寒冷ヲ覺エ又ハ塵埃ノ飛散甚シキ時ハ行ハザルヲ可トス
- 八、速度ハ心身ノ状態ニ應ジテ加減シテ行ハシムヘシ

伍々右(左)	停止	縱隊行進 (二)列
1 號令ヲ用ユル事ナク 教師先頭ニ在テ誘導ス	1 一二ノ舉動ニテ止ル	1 脚ヲ振ル 2 元氣ヨク歩ム 3 前方直視 4 前方直視 5 前ノ重ナル 6 二列ノ時ハ二人並 7 一分間百三十五歩位 自然ノ行進ナレハ歩 法等ヲ八釜シク云フ 及ハス
	整頓 前期ノ練習	駈歩ヨリ止
	2 1前へ並へ 兩臂ヲアゲ	1 止ル 2 手ヲ下ス 3 何歩ニテ止レナド云 フ意ニアラス止レバ可 1 前へ並へ 2 兩臂ヲアゲ

尋常第一學年第一學期		同 第二學期	
教 材	要 求 程 度	教 材	要 求 程 度
氣ヲ付ケ	1 前方直視 2 脚ヲツケテ伸バス 3 掌ヲ股ニツク 4 一五秒乃至二〇秒	間隔距離ノ開閉	2 1片手 1 一、二ノ番號 待頭ヲ右ニシテ來ルヲ 唱ヘテ正面ス
休 ム	1 左足ヲ出ス	番 號	2 1 一、二ノ番號 待頭ヲ右ニシテ來ルヲ 唱ヘテ正面ス
集マレ	1 縱隊ヲ主トス 2 一列及ビ二列 3 迅速ニ 4 兩臂ヲアゲシム	足 踏	3 1 1 調子ヲ揃ヘル 前手ヲ振ル 前方直視
解カレ	1 禮ヲスル	駈 歩	1 豫令ニテ手ヲ腰ニア 2 一分間一九五歩位 3 歩法ヲ八釜シク云フ 及ハス
右(左)向	1 前方直視 2 眞横ニ向ク		

尋常第二學年第一學期		同 第二學期	
教 材	要 求 程 度	教 材	要 求 程 度
氣ヲ付ケ	1 上體ト頭トヲ正シ 2 兩肩ヲ少シク引ク 3 約三〇秒	間柄距離ノ開閉 伍々右(左)	1 片手 2 兩手
休 ム	1 片足ハ常ニ舊位置ニ置ク	足 踏	1 二人ヨク並ブ 1 上體ヲ前出セズ
集 マレ	1 横隊ヲ主トス 2 前方ニ對シテハ兩臂ヲ上ゲ側方ニ對シテ左肘ヲアゲ距離間柄ヲ正ス	牛右(左)向 廻ハレ右	1 左踵ニテ廻ハル 2 體重ノ移シ方 3 前方直視
番 號	1 頭ヲ右ニシテ來ルヲ待チ番號ヲ唱ヘテ正面ス	歩調止ム	1 樂ニ歩ム 2 歩ヲ揃フ

尋常第二學年第一學期		同 第二學期	
教 材	要 求 程 度	教 材	要 求 程 度
解カレ	1 教師ニ注目	歩調取レ	1 カヲ入レテ歩ム
整 頓	1 右へ並ヘトス 2 左臂ヲ舉ク	駈 歩	1 歩ヲ揃ル 2 一分間ニ九三歩位
右(左)向	1 左踵ニテ廻ハル 2 前方直視 3 廻轉度	駈歩ヨリ停止	1 止ル 2 手ヲ下ス
縱隊行進(速歩) (二列)	1 前ニ重ナル 2 伍頭ニ並フ 3 脚ヲ伸バス 4 上體ヲ正シクス 5 一分間ニ三五歩位	伍ノ重複分解	1 停止間 2 前ニ重ナル 3 伍頭ニ並フ
停 止	1 一二ノ舉動ニテ止ル	前學期ノ練習	

尋常第三學年第一學期

教 材	要求 程度	教 材	要求 程度
氣ヲ付ケ	1 踵ヲ揃フ 2 腰ヲ伸バズ 3 頭ヲ真直ニス 4 約四〇秒	中右(左)向	1 上體ヲ動搖サセズ 2 四五度マワル
休 メ	1 操典通り	廻レ右	1 足ヲ引ク方向ヲ正ス
集 マレ	1 操典通り	歩調止メ	1 操典通り
解 カレ	1 操典通り	歩調取レ	1 操典通り
番 號	1 頭ヲ正シクシテ	足 踏	1 操典通り
整 頓	1 左へ並へテ加フ	横隊行進	2 1 手ノ振り方ニテ整頓 行フモ可ナリ
右(左)向	1 上體ヲ動搖サセズ		

同 第二學期

速歩行進	1 直進ス 2 一分間一三〇歩位	足踏ヨリ停止	1 一、二ノ舉動コテ止ル
縦隊(二列四列)	1 前ニ重ナル 2 任頭並フ 3 四人ノ間ヲ開カメ	足踏ヨリ前進	1 左足ノ地ニツカント ルトキ動令ヲ下ス 2 左足ヲフンテ左足ヨ リ發進
停止	1 一、二ノ舉動ニテ止ル 2 踵ヲ揃フ	駈 歩	1 豫令ニテ手ヲ腰ニス 、步ヲ揃ヘル 3 一分間一九〇歩位
間隔距離ノ開閉	1 所要ノ步數	駈歩間ノ停止	1 止ル 2 手ヲ下ス
伍々右(左)	1 軸ニナルモノハ小歩 ヲフム 2 四人揃フテマワル	前學期ノ練習	
踏 替	1 操典通り		

前學年ノ練習	廻ハレ右	間隔距離ノ開閉	停止	歩調取レ	歩調止メ	速歩行進	半右(左)向	右(左)向
	操典通リ	1所歩ノ歩數	1一、二ノ舉動ニテ止ル	同		1一分間一二七歩位 2他ハ操典通リ	同	同
前學期ノ練習								

尋常第四學年第一學期								
解カレ	集マレ	整頓	番號	休メ	氣ヲ付ケ	行進間廻ハレ右	行進間右(左)向	教 材
同	同	同	同	同	同	操典通リ	操典通リ	要 求 程 度
同 第二學期								
横隊行進	駈歩間ノ停止	駈歩	足踏	伍々右(左)	伍ノ重複分解	縦隊行進	教 材	要 求 程 度
1若干班ニ區分シテ行 フモ可ナリ	1止ル 2手ヲ下ス	1豫令ニテ手ヲ腰ニス	同	操典通リ	1行進間 2揃フコト	操典通リ		

尋常第五學年第一學期

教 材	要 求 程 度	教 材	要 求 程 度
橫隊ノ方向變換	停止ノ間ハ速歩 行進間ハ駢歩	第一學期ノ練習	
橫隊ノ小角度方向變換	新目標若クハ新方向ヲ示ズノ外 右ニ同シ	氣ヲ付ケ、休メ 速歩行進、停止 集マレ、解カレ 間隔距離ノ開閉	要領ハ操典通リ
側面縱隊ノ方向變換	停止間ニハ伍々右(左) ト令シ縱隊ノ長サ丈前 進セシ時止ム行進間ニ ハ伍々右(左)	右(左)向、半右(左)向 行進間、右(左)向	練 習
側面縱隊ノ小角度方向變換	新目標若クハ新方向ヲ示ズノ外 右ニ同シ		

同 第二學期

駢 步	駢步ヨリ停止	1 一分間ハ八歩や他 ハ操典通リ	行進間廻ハレ右 橫隊行進
駢步間ノ廻ハレ右	1 廻右前へ進メ 2 右足ノ地ニツク少シ 前ニ動合チ下ス 3 要領操典通リ	縱隊行進 步調止メ、步調取レ 足踏、番號、跳替	
駢步間ノ踏替	1 操典通リ	足踏、番號、跳替 伍ノ重複分解	
舉行進	1 行進間ヨリ 2 停止間ヨリ 3 要領操典通リ	整頓、廻ハレ右	
前學年ノ練習			

前學年ノ 分列行進 橫隊ノ小角度方向變換 橫隊ノ方向變換	1 停止間駢歩ニテ 1 右 同 2 操典通り 操典通り 復習	半右(左)向、舉行進 行進間廻ハレ右 步調止メ、步調取レ 橫隊行進、足踏 番號、踏替 伍ノ重復分解 整頓、方向變換 駢歩(一分間一八五步) 駢歩ヨリ、速歩 駢歩間ノ踏替 駢歩ノハレ右	復習
---------------------------------------	--	---	----

尋常第六學年第一學期						教 材 橫隊ヨリ縱隊 側面縣隊ヨリ 同方向ニ橫隊	要求 程度 操典通り
駢歩間ノ右(左)向 駢歩間ノ斜行進 駢歩間ノ足踏 駢歩間ノ廻ハレ右	同 同 同 同	同 同 同 同	同 同 同 同	前學期ノ練習 氣ヲ付ケ、休メ 速步行進、停止 集マレ、解カレ 間隔距離ノ開閉 右(左)向、廻ハレ右 行進間ノ右(左)向	同 第二學期 要求 程度 操典通り		

高等第一學年第一學期		教	材	要求程度
徒手小隊教練 小隊ノ編成 嚮導ヲ出シテ 整頓、其場整頓 右(左)向、廻ハレ右 橫隊ノ直行進 同 背面行進 伍ノ復方解 行進間、停止間				操典通り
同 第二學期		教	材	要求程度
前學期ノ	橫隊ノ方向變換 同小角度ノ方向變換 側面縱隊ノ方向變換 同小角度ノ方向變換 縱隊ヨリ橫隊			程度停止間駈步速步行 進間駈步ニテ 停止間行進間共 右 同 右 同 操典通り
復習				

分列行進 駈步ヲ以テ行フ諸運動 途步ヨリ速步 途步ヨリ速步 停止、途步 側面縱隊ヨリ停止シ テ直ニ橫隊 歩調止メ、歩調取レ 側面縱隊ヨリ同方向 ニ橫隊 半右(左)向、斜行進 側面縱隊ヨリ同方向 ニ橫隊	操典通り	折敷、伏セ、(停止間) 行進間 橫隊ヨリ前方散開 同 其場散開 側面縱隊ヨリ前方散開 同 其場散開 前へ、後へ 斜ニ右(左)へ 止レ、併セ、集レ 右(左)ニ方向ヲ換へ	要領ハ操典通り 此項目ハ強テ行フヲ要 セズ學校ノ進度之ヲ許 ス時ニノミ實施スルモ ノトス
--	------	--	--

高等第二學年第一學期		教 材	執銃教練 立銃ニ於ケル氣ヲ付 ケ 休メ、右(左)向 半右(左)向、廻ハレ右 立銃ヨリ擔銃 擔銃ヨリ立銃 發進、停止 行進間右(左)向 斜行進	要 求 程 度	操典通り
同 第二學期		教 材	立射、膝射、伏射、 突撃、分列行進	要 求 程 度	操典通り 此項目ハ強テ實施スル ヲ要セス學校ノ進度之 ヲ許ス時ニノミ實施ス ルモノトス
		教 材	折敷、伏セ (停止間、行進間) 横隊ヨリ散開(停止、 行進、前方へ、其場へ) 側面縱隊ヨリ散開 (停止、行進間、前方へ) (其場へ) 前へ、後へ、斜右(左)へ 止マレ、併セ、集マレ 右(左)ニ方向ヲ換へ	要 求 程 度	操典通り

高等第二學年第一學期		教 材	廻ハレ右前へ止メ 廻ハレ右へ止レ 又銃、解ケ銃 小隊ノ編成、嚮導ヲ 出シテ整頓、其場整頓 横隊ノ直行進 背面行進 横隊ヨリ縱隊 縱隊ヨリ横隊 方向變換 (横隊、縱隊、停止間、 行進間、直角小角度)	要 求 程 度	執銃教練ヲ實施シ能ハ ザル時ハ前學年ノ復習 ヲ以テ之ニ代フルモノ トス
同 第二學期		教 材	徒手中隊教練 中隊正規隊形ノ編成 (中隊縱隊) 整頓嚮導ヲ出シテ 右(左)向、後向、 直行進、背面行進 方向(停止間、行進間) 變換(新方向、新目標) 中隊縱隊ヨリ横隊 (右ニ、左ニ、中ニ) 横隊ヨリ中隊縱隊 (中ニ、右ニ、左ニ) 中隊縱隊ヨリ側面縱隊 同隊形ヨリ中隊縱隊 側面縱隊ヨリ併立縱 隊(中ニ、右ニ、左ニ) 併立縱隊ノ行進方向變 換分列行進	要 求 程 度	要領ハ操典ノ通り 此項目ハ強ヒテ實施ス ルヲ要セス進度之ヲ許 ス時ニノミ實施スルモ ノトス 又進度之ヲ許セバ高等 一學年ニ課スルモ妨ケ ナシ

猫ト鼠

準備 兒童ヲ紅白二組ニ別チ各組トモ手ヲ連ネテ一列圓陣ヲ作ル猫及ビ鼠ニ各二人ヲ定メ鼠ハ味方ノ圓内ニ入レ猫ハ敵ノ圓陣ノ外側ニ位置セシム

實演「用意始メ」テ猫ハ内ニ入ツテ鼠ヲ捕ヘントシ圓列生ハ猫ヲ圓内ニ入ラシメナイ様ニスル猫ガ圓内ニ入ツタラ鼠ハ逃ケテ圓外ニ出ル其時ニハ圓列ノ者ハ鼠ヲ助ケ猫ノ行動ヲ防グル斯クシテ早ク敵ノ鼠ヲ捕ヘツクシタ組ヲ勝トスル

注意

- (一)圓列生ハ猫ノ出入ヲ邪魔スルトギ脚ヲ出シテ妨害スルコトハナラヌ、
 (二)演技ノ方法ニ熟シタラ猫ハ鼠ノ數ヲ適當ニ増スガヨイ猫鼠ハ必ズシモ同人數デナクテモヨイ

助ケ鬼

準備 兒童數名ヲ鬼ト定メ他ノ者ハ逃手トシテ運動場ニ散在セシム

實演「始メ」ニテ鬼ハ逃手ヲ捕ヘントシ又逃手ハ捕ヘラレナイ様ニ逃ケ廻ル若シ危險ノ身ノ上ニ來ル時ハ他ノ逃手ニ縋リツイテ虎口カラ遁レルソシテ他ノ逃ケ手カラ助ケラレテ二人トナ

毬運ビ

準備 紅白小毬各數十個籠(塵籠)各一個

兒童ヲ紅白二組ニ分チ各組トモ一列橫隊ニ整列、運動場ノ一方ノ側ニ位置セシム、ソコカラ二十間餘リノ前方ノ地上ニ圓ヲ各描キソノ内ニ各組ノ小毬ヲ散布シ置ク、各組ノ後方等距離ニ籠一個ヅツヲ置ク。

實演「用意」ニテ整頓ヲ正シ出發準備ヲスル始メニテ皆一目散ニ走ツテ毬ヲ取ツテ來テ味方ノ籠ニ入レル一ツノ毬ヲ入レタラ更ニ走ツテ次ノ毬ヲ取ツテ來テ籠ニ入レル、斯クシテ全部味方ノ組ノチ運ンダラ元ノ整頓線ニ整列、ソシテ早ク運ビ終ツテ整頓シタ組ヲ勝トス

ツタラ鬼ハ捕ヘルコトハナラヌ又運惡シク鬼ノ獲物ニナツタラ其部下トナツテ鬼ノ行動ヲ助勢スル

注意

- (一)逃手ハ鬼ノ襲來ヲ避ケルタメ誰トデモ組合フコトハ出來ルガ三人以上縋リ合フコトハ出來ヌ
 (二)助ケヲ求メル者ガアツタラ進ンデ救助ノ責ニツク様ニセネバナラヌ

停り鬼

注意

- (一)一回ノ疾走デハ必ズ毬一個ヲ運ブコト
- (二)籠ト小毬トノ距離ハ學年ニ應ジテ斟酌スヘシ

準備 數人ノ鬼ヲ定メ鬼ハ赤他ノ兒童ハ全部白ノ帽子ヲ被ラシム、ソシテ運動場ノ適當ナル所ニ

逃手ノ避難休憩所ヲ三四個所設ケル

實演「始メ」ニテ鬼ハ逃手ヲ捕ヘントシ逃手ハ鬼虜ニナラヌ様ニスルソシテ愈々窮シタル時ニハ避難所ニ入ツテ虎口ヲ遁レル、避難所ニハ二人以上避難スルコトハ出來ヌ、二人避難シテ居ル所ニ他ノ者が來タラ最初ノ者ハ必ズ出テ行カネバナラヌ、斯クスル内鬼ニ捕ヘラレタ者ハ鬼トナリ前ノ鬼ハ逃手トナル

注意

- (一)逃手ハイツモ勇シク逃ケ廻ツテ愈々止ムヲ得ナイ時ニ避難所ニ入ルコト
- (二)鬼ガ長イ間働イテモ捕ヘルコトガ出來ナイ時ハ他生ヲシテ交替セシムルコト

子殖シ鬼

準備 兒童三四人ヲ鬼トナシ鬼ニハ赤逃手ニハ白ノ標ヲナサシム

實演「始メ」ニテ鬼ハ逃手ヲ捕ヘントシ逃手ハ鬼ニ捕ヘラレナイ様ニ盛メニ逃ケ廻ル運拙ク鬼ニ

捕ヘラレシモノハ赤ノ標トナリ鬼トナリテ逃手ヲ捕ヘル

場所取鬼

準備 兒童數人ヲ鬼ト定メ他ノ者ハ四五尺ノ距離ヲ保ツテ一列圓陣ニ整列、ソシテ各自ノ足許ヲ

中心ニ徑凡ソ三尺許リノ圓形ヲ地上ニ描ク

實演 教師ハ圓ノ中央ニ立ツテ「右向ケ」「駈ケ歩」等ノ號令ヲ下スソシテ突然「止レ」ノ合圖ヲ下スト皆自分ニ近クノ場所ヲ占領スル、鬼ハ圓内ニアツテ「止レ」ノ合圖ガアルヤ否ヤ逸早く走ツテ空イテ居ル場所ヲ占領スル、真所ヲ占メルコトガ出來ナカツタ者が代ツテ次回ノ鬼トナル

注意

- (一)數名ノ鬼ハ一方ニミ偏セズ圓内ニ都合ヨク配置シテ凡ソ自分ノ受持區域ヲ定メテ置クコト
- (二)鬼ノ人數ハ兒童數ノ多寡ニヨツテ増減スルコト

友取鬼

準備 鬼二三人ヲ定メ圓内ニ入レ其他ノ者ハ二列圓陣内面ヲ向クヲ作ルソシテ前後ノ者ヲ自分ノ友トキメル

實演 圓列ノ組ノ内側ノ者ハ「右向ケ」外側ノ者ハ「左向ケ」ヲサセテ反對ノ方向ニ行進、斯足等ニテ行進教師呼子ノ合圖ヲナスコノ合圖ニヨリテ兒童ハ散シテ前ノ組ノ友ト一所ニナル、鬼ハ圓列生ガ逡巡シテ居ル間ニ捕ヘル、捕ヘラレタルモノハ次回ノ鬼トナル

注意 幼年級ヤ女子ニハ一列ノ圓陣ニシテ一二ノ番號ヲツケ一二ヲ對向サセテ、ソノ二人ヲ組トシ連鎖行進ヲ演シ前ノ方法ヲヤルモ面白イ

毬奪ヒ

準備 紅白毬各數十個籠(塵籠)二個

拾數間ヲ隔テテ相對向シテ直径二間並ノ圓ヲ描キソノ中ニ各二組ノ小毬ヲ散布シ尙各組ノ一方ニ籠一個宛ヲ置ク、兒童ヲ紅白ニ分チテ圓ノ前方ニ一列橫隊ニナラベ、各組トモ守備ト攻撃トニ分ツ

寶奪ヒ

實演 「用意」ニテ守備班ハ後方ノ圓ヲ取り卷キ「始メ」ニテ攻撃班ハ敵陣目掛ケテ突進シ陣内ニ侵入シ敵ノ毬ヲ奪ヒ取ツテ味方ノ籠ニ入レル守備班ハ堅ク守ツテ敵ニ毬ヲ奪ハレナイ様ニス、併シ一度敵ガ奪ツタノヲモギトツテハナラメ又攻撃班ハ一度ニ一個ヨリ多ク取ルコトハ出來ナイカクシテ敵ノ小毬ヲ早く取ツタ方ヲ勝トスル

注意

- (一) 守備班ハ自分ノ體軀ヲ敵ノ侵入ヲ防グ丈ケテ亂暴ナコトナシテハナラヌ
- (二) 奪ヒ取ツタ毬ハ正ツク籠ニ入レルニト
- (三) 攻撃班ト守備班トノ員數ノ分配ニ注意スルコト

準備

フットボール二個、兒童ヲ紅白ニ分ケ拾數間ヲ隔テテ各一列ノ橫隊ニテ對向シ更ニ兩組トモ攻撃ト守備トニ分チ尙各組ノ後方ニ、フットボール一個ヲ置ク

實演

「用意」ニテ守備軍ハ毬ノ周圍ヲ取り卷キ「始メ」ニテ攻撃軍ハ突進シテ敵ノ毬ヲ奪ハフトスル守備軍ハ奪ハセナイトスル、斯クシテ早く毬ヲ奪ツタ組ヲ勝トスル、其時教師ハ戰闘休止ノ呼子ヲナラス敵モ味方モ整頓繼ニ正シク整列

陸戦

注意

(一)粗暴ニナラヌ様ニ注意スルコト、ソノタメニハ一人ノモノガ永ラケ逸ヲ持ツテ居ナイコト

準備

フットボール一個、紅白兩組ニ分チ拾數間ヲ隔テテ相對向セシメ各組トモ騎馬ヲ作り更ニ身輕ナ兒童ヲ大將ト定メテ騎馬ニ乘ラセテ各隊ノ後方ニ位置セシメル

實演

「始メ」ニテ教師ハ、ボールヲ高ク投ゲルト紅白軍トモ走り寄ツテ球ヲ取ル取ツタ球ハ味方ノ軍ニ渡シテ敵ノ大將目掛ケテ投ゲツケル、カクシテ敵ノ大將ニ早ク球ヲ投ゲ當ツタ組ヲ勝利トスル。ケレドモ球ヲ持ツタママ走ツテ大將ニ近寄ルコトハ出來ナイカラ必ズ味方ノ軍ニ投ゲ渡サネバナラヌ、其時敵ハ逸早ク其球ヲ奪ヒ取ルノデアアル、大將ハ騎馬ニ鞭ツテ巧ニ戰場ナ馳セテ敵ノ彈丸ヲ避ケル

注意

(一)暴卒ハ球ニ當ツテモ戰死ニハナラヌカラ自分ノ近クニ球ガ來タラ早クコレヲ取ラ子ハナラヌ併シ敵ノチモ取ツテハナラヌ

(二)味方ノ軍ニ渡ス時ハ必ズ自分ノ頭ヨリ高クシ手渡シセヌコト

ジャンケン人捕

準備

紅白兩軍ニ分チ相對向セル立木等ヲ利用シテ紅白兩軍ノ本陣トシ兒童ヲ各味方ノ陣地内ニ控ヘサセテ置ク

實演

「始メ」ニテ全員擧ツテ出陣スルソシテ自分ノ目指ス敵ニ對シテ「ジャンケン」ヲ挑ム、敵ニ「ジャンケン」ヲ挑マレタラ拒絶スルコトハ出來ヌソシテソレニ敗ケタラ一散ニ味方ノ陣地ニ走り歸リ、勝ツタモノハ敵ガ陣地ニ歸ラヌ内ニ之ヲ捕ヘルノデアアル、若シ捕ヘラレタラ敵ノ陣地ニ送り込マレル若シ敵ガ陣地ニ着カヌ内ニ捕ヘルコトガ出來ヌト見タラ相當ナ時ニ見逃ガサ子ハナラヌ、イツマテモ追ヒツメテ敵ノ陣地近クナツテ敵ヲ捕ヘ得ズシテ更ニ敵ノ新手カラ要求サレマ「ジャンケン」ニ敗ケタラ自分ノ本陣地遠ク走ラネバナラヌ、又味方ノ者ガ捕虜トナツタラ其者ニ手ヲ觸レテ援ケネバナラヌ、斯クシテ敵ノ陣地ニ早ク侵入シタ組ヲ勝トスル。

注意

(一)敵ト對向シテ「ジャンケン」ヲ戰ハス距離ハ一間乃至一間半ヲ可トス

ダブルテッドボール

準備 フットボール二個

兒童ヲ紅白二組ニ分チ更ニ各組ヲ二等分シ紅組ノ右半分ハ白組ノ右半分ヲ内ニシ日組ノ左半分ハ紅組ノ左半分ヲ内ニシテ各一列圓陣ヲ作り足尖ニソウテ地面ニ大圓ヲ劃ス

實演

「始メ」ニテ毬ヲ持テテル攻手ハ是ヲ逃手ニ投ケツケル決シテ球ヲ持ツテ走ルコトハ出來ナイ若シ逃手ニ彈丸ガ命中シタラ圓内カラ出テ味方ノ攻手トナル斯クシテ一定時間ニ生存者ノ多キ組ヲ勝トスル

注意

- (一) 逃手ハドンナ事ガアツテモ場外ニ出ルコトハ出來ヌ
- (二) 一回ノ決戦後ハ攻手ト逃手トヲ交代シテ行ハシムルコト
- (三) 場所ヲ描イタ線ヲ明瞭ニスルコトガ肝要デアル

押シ出し

準備

兒童ヲ紅白二組ニ分チ前列ヲ紅後列ヲ白トシ側面向ニ行進サセテ止メ内面ニ向ケ二列圓陣地ヲ作ルソシテ前列生ノ足尖ニソウテ地面ニ線ヲ劃シ圓形ヲ描ク

實演

「用意」ニテ兒童ハ紅白入り亂レテ圓内テ堅固ト思ハレル位置ヲ占領スル、「始メ」ニテ等ツ

圍破リ

準備

兒童ヲ紅白二組ニ分チ一列圓陣ヲ作り一二三ノ番號ヲツケテ是ヲ三分シ各三番生ハ敵ノ圓陣内ニ入り他ノ一二番生ハ互ニ敵ノ三番生ヲ内ニシタママ堅ク手繋ギスルノデアル。

實演

「用意始メ」圓内ノ者ハ圓外ニ逸出セントシ圓列生ハ互ニ近接シタリ又ハ兩手テハネ等シテ敵ヲ圓外ニ逸セザル如ク努メルソシテ若シ圓外ニ出タ者ハ味方ノ圓列ニ加ハツテ加勢スル斯クシテ早ク圓内ノ者ガ全部逸シタ組ヲ勝トスル。

注意

- (一) 圓列ノ者ハ各自ノ甚ダシク動カナイ様ニスルコト
- (二) 圓内ノ者ハ圓列生ニ亂暴ヲ加ヘテ逸出シテハナラヌ

注意

- (一) 粗暴ニ流レヌ様ニスルコト
- (二) 場外ニ出サレタ出サレヌノ爭論ガ無イ様セネバナラヌ、ソレガ爲メニハ各自ノ公明正義ノ心ニ訴ヘル様ニセシムルガヨイ。

テ敵ヲ場外ニ押シ出サント努メル、押シ出サレマイト努力スル斯クシテ一定時間内競争サヤ場内ニ残ツタ者ノ多キ組ヲ勝トスル。

白兵戦

準備 紅白小旗各一本長六間位ノ細繩二筋

拾數間ヲ隔テテ小旗ヲ樹テ其周圍ニ細繩ヲ結ンテ圓形ニ伸バシ置クソシテ兒童ヲ紅白二組ニ分チ更ニ各組ヲ攻撃班ト守備班トニ分ケル

實演

「用意」ニテ守備班ハ小旗ノ周圍ノ細繩ノ内側ニ入り外向ニナツテ兩手テ繩ヲ持ツ「始メ」ノ合圖ニテ攻撃班ハ敵ノ圓形陣地ニ突進スル守備班ハ種々ナ方法ヲ以テ敵ノ侵略ヲ防禦スル

注意

- (一) 守備班ノ者ハイツテモ細繩カラ手ヲ放スコトハナラヌ
- (二) 小旗ノ代リニフツトボール亞鈴等ヲ置イテモヨイ

海戦

準備 フツトボール用一個

兒童ヲ紅白兩軍ニ分ケ更ニ兩軍トモ數班ニ分チ各班ノ者ハ手繋ギナスル

實演

「用意始メ」ニテ教師ハ球ヲ高ク投ゲ上ゲルト各班ハ球ヲ手繋ギノ儘蹴ツテ敵ノ班ノ者ノ頭

上ヲ越サセルソシテ前面カラテモ後方カラテモ敵班ノ頭上ヲ越シタラ一點ヲ得タコトニナル味方ノ者ノ蹴ツタ球ガ味方ノ班ヲ越ヘタラ敵ニ一點ヲトラレル、球ガ班ノ頭上ヲ越サナイヤウニスルニハ早ク班ノ向ギヲ轉セネハナラヌ、教師ハ常ニ球ノ運ビニ注意シ一點二點ト呼ンテ得點ヲ計上シ一定ノ點ヲ占メタル組ヲ勝トスル

注意

- (一) 各班ノ者ハ手繋ギチキラム様ニセネバナラヌ若シキツタ時ニハ敵ニ一點ヲトラレル様ニスルガヨイ
- (二) 手ハ決シテ球ニ觸レナイ様ニスルコト

タツチボール

準備 フツトボール用球一個

兒童ヲ一列横隊ニシテ圓形ヲ作ラシメル、ソシテ鬼一人ヲ定メ圓内ニ居ラシメ他ハ内面向キトナリ各圓列生ノ距離ヲ三四尺宛取フシメル、ソシテ圓列生ノ一人ニボールヲ渡ス

實演

「始メ」ニテ圓列生ノ球ヲ持ツテ居ル者ハ球ヲ隣ノ者ニ投ゲ渡サント努メル圓内ニ在ル一人ノ鬼ハ球ガ隣ノ者ノ手ニ入ラヌ内ニコレチ打落サントスル圓列生ハ必スシモ右隣又ハ左隣

ニ渡ス必要ハナイ、ソウシテ居ル間ニ鬼ガ球ヲ打チ落シタラ其時球ヲ投ケタ者ガ代ツテ鬼トナル前ノ鬼ハ鬼トナツタモノノ位置ニツク

注意

- (一) 圓列生ハ球ヲ投ケタリ受タリスルタメニ自分ノ位置カラ離レテハナラナイ
- (二) 球ヲ投ケ渡ス時ニ鬼ノ手が觸レナイノニ誤ツテ受ケ落シタラ投手ノ者ハ拾ツテ元ノ位置ニ歸ヘリ更ニ投ケルコト

ハンドフットボール

準備 フットボール用球一個

兒童ヲ紅白二組ニ分ケ更ニ各組ヲ四五人ノ班ニ分ケル、ソシテ其内ノ一班ヲ除イテ他ハ班毎ニ手繋サセ手繋チシナイ者ヲ内側ニシテ各組トモ一列ニ對向整列サセル内側ノ者ハ蹴手繋ノ者ハ防手デアル

實演

「用意」ニテ蹴手モ防手モ思ヒ思ヒノ位置ニツク「始メ」ニテ教師球ヲ高ク投ケ上ケルト蹴手ハ其活ルルヲ見テ其ノ球ヲ蹴ツテ敵班ノ手繋ノ上ヲ越サセル防手ハ自分ノ體又ハ手繋ヲ以テ班ノ越ヘナイ様ニ留メル前面カラテモ後面カラテモ敵ノ班ヲ越シタラ一點ヲ得タコト

ニナル若シ味方ノ班ガ自分ノ班ヲ越ヘタラ敵ニ一點ヲ得サスノデアアル、斯クシテ定メタル点数ニ早クナツタ方ヲ勝トスル

注意

- (一) 蹴手モ防手モ、球ヲ手ニ取ルコトハナラヌ
- (二) 敵ノ蹴飛バシタ球ガ自分ノ班ニ來タラ早ク後退スルカ又班ノ向ヲ轉シ是ヲ避ケルガヨイ

ハンドボール

準備 フットボール用球一個紅白小旗各二本

拾數間ヲ隔テ相對向シテ紅白ノ小旗各二本ヲ立テ、各組ノ小旗ノ距離ヲ三四間トス、兒童ヲ紅白兩組ニ分チ各小旗ヲ後ニシテ對向一列横隊ニ整列サセル

實演

「用意」ニテ各組ノ者ハソレソレ手配チキメテ陣地(小旗ノ立テル間)ノ守備ニツクモノ球ヲ受ケテ進撃スル者思ヒ々々ノ任地ニ着ク、「始メ」ニテ教師球ヲ高ク投ケ上ケルト敵モ味方モ球ヲ受ケントスル、ソシテ球ヲ受ケタ者ハ少シク球ヲ投ケ上ケテ其落チル時右手ノ拳ニテ球ヲ打チ敵ノ陣地ニ飛ビ入ラシメントスル、斯クシテ次第ニ敵陣地ニ攻メ寄セ早ク球ヲ敵陣地ニ入タ組ヲ勝トスル

注意

- (一) 球ヲ横取りシタリ防害シタリシテハナラヌ
- (二) 球ヲ受ケタラ兩手ヤ片手テ投ゲテハナラヌ
- (三) 球ヲ受ケ取ツタラ其位置カラ走り廻ルコトハナラヌ
- (四) 敵陣地ニ轉ビ込ンダ球ハ無効

バツスボール

準備 フットボール用球一個

適當ノ場所ニ一線ヲ劃シテ紅白兩組ノ陣地ヲ定メ更ニ其境界線ノ後方ニ其線ヨリ數間ヲ隔テ一線ヲ劃シテ後方陣地ヲ作ルコト左圖ノ如シ



兒童ハ紅白兩組ニ分レ相對向シテ中央陣地ニ準ビ更ニ各組カラ二三名ノ者ヲ選ビ出シテ敵ノ後方陣地ニ位置セシメル

城攻メ

準備 紅白小旗各一本 フナトボール一個

(一) 總テ區域外ニ出テテ演ズルコトハ出來ナイ

注意 (一) 後方陣地ニ居ル者ハ轉ビ込ンダリ一度地ニ落チタリ又敵ノ手カラ來タリシタ球ヲ受ケテモ無効

實演

「用意」始メ教師ハ球ヲ空中ニ投ゲ上ケル中央陣地ニ居ル者ハ競フウテ早ク其球ヲ受ケ敵ノ後方陣地ニ居ル味方ニ投ゲ與ヘントスル、其時敵ノ中央陣地ニ居ル者ハ是ヲ妨ゲテ球ヲ奪フコトニ努メル、若シ後方陣地ニ居ル者ノ手ニ入ツタラ其組ハ一定ヲ得ルノデアアル、クシテ定メタ点数ヲ早ク得タ組ヲ勝トスル

實演

兒童ヲ紅白二組ニ分ケ兩組トモ一列横隊ニシテ二三十間ヲ隔テテ相對向サセ更ニ各組トモ守備ト攻撃トノ兩班ニ分チ各組ノ後方ニ兒童ノ身長ヨリ稍高キ小旗ヲ立テ其組ノ本陣トスル用意ニテ守備班ノ者ハ本城ノ守備ニツク「始メ」ニテ教師ハ手ニ持ツタ球ヲ投ゲ出スト攻撃班ノ者ハ球ヲ取ツテ味方ノ者ニ渡スソシテ本城目掛ケテ投ゲ附ケル守備班ノ者其球ノ旗

ノ様ニ防禦シテ若シ球ヲ受ケ取ツタラ味方ノ攻撃班ニ投ケ渡スカクシテ早ク敵ノ小旗ニ球ヲ當テタ組ヲ勝トスル。

注意

(一) 球ヲ受ケタラ其位置カラ味方ノ者ニ投ケ渡ス様ニシテ決シテ球ヲ持ツタママ走り廻ルコトハナラヌ

(二) 他人ノ持ツテ居ル球ヲ奪フコトハ出来ナイ

(三) 味方ノ者ニ球ヲ渡ス時ハ決シテ手渡シシテハナラヌ

突撃戦

準備

棒二本紅白旗各一本

拾數間ヲ隔テ、長サ十尺口形三寸位ノ杉材ノ丸太ヲ下部三尺バカリ堅ク地中ニ埋メ真直ニ立テ其棒ノ上端ニハ各紅白ノ小旗ヲ結び付ケテ置ク兒童ヲ紅白兩軍ニ分ケ更兩軍ヲ守備班ト攻撃班トニ分ケル。其員數ハ1/3ヲ守備班ニ2/3ヲ攻撃班ニ定メルノデアル

實演

「用意」ニテ守班ハ味方ノ棒ノ許ニ集リ守備ノ準備ヲスル「始メ」ニテ攻撃班ノ者ハ敵ノ棒ニ登ツテ旗ヲ奪ハントスル守備班ハ旗ヲ取ラレマイト努メ斯ルクシテ早ク敵ノ旗ヲ奪ツタ組

ヲ勝トスル。

注意

(一) 粗暴ニ流レテミダリニ敵ヲ打ツタリ引キ倒シタリシテハナラヌ
(二) 旗ノ結び方ヲ兩軍トモ平等ニセネバナラヌ

棒倒シ

準備

棒二本紅白小旗各一本

兒童ヲ紅白兩組ニ分ケテ各一列ノ横隊ニ準ベ拾數間ヲ隔テ、相對向スル様ニ整列シ更ニ各軍ノ員數ノ三分ノ二ヲ守備班ニ三分ノ一ヲ攻撃班トキメル。ソシテ各組ノ後方長サ六七尺末口三寸位ノ杉丸太ノ棒ノ上ニ小旗ヲツケタモノヲ倒シテ置ク。

實演

「用意」ニテ守備班ノ者ハ後方ニ在ル棒ヲ起シ倒レナイ様ニ支ヘテ居ル。「始メ」ニテ攻撃班ハ敵棒ノニ走セ寄り棒上ノ旗ヲ奪ハントテ登ツタリ引キ倒シタリスル守備班ノ者ハ旗ヲ奪ハレナイ様ニ努メル、カクシテ早ク敵ノ旗ヲ取ツタ組ヲ勝トスル。

注意

(一) 守備班ヘノ者モ攻撃班ノ者モ粗暴ナ事ヲシテハナラヌ (二) 勝敗ノ決シタ時ハ急イテ整頓線ニ付タメ棒ノ端ヲ打タレヌ様注意セネハナラヌ (三) 勝敗ハ棒ヲ倒シタダケアキメテモヨイ

一、宮崎縣師範學校教諭
 二、宮崎縣立小學校校長
 三、宮崎縣立小學校教諭
 四、宮崎縣立小學校教諭
 五、宮崎縣立小學校教諭
 六、宮崎縣立小學校教諭
 七、宮崎縣立小學校教諭
 八、宮崎縣立小學校教諭
 九、宮崎縣立小學校教諭
 十、宮崎縣立小學校教諭
 十一、宮崎縣立小學校教諭
 十二、宮崎縣立小學校教諭
 十三、宮崎縣立小學校教諭
 十四、宮崎縣立小學校教諭
 十五、宮崎縣立小學校教諭
 十六、宮崎縣立小學校教諭
 十七、宮崎縣立小學校教諭
 十八、宮崎縣立小學校教諭
 十九、宮崎縣立小學校教諭
 二十、宮崎縣立小學校教諭

大正八年三月一日印刷
 大正八年三月九日發行

發行兼 編輯人
 宮崎縣師範學校教諭 全
 宮崎小學校訓導 川原
 宮崎縣師範學校訓導 阿久根 鐵 夫

宮崎縣宮崎郡宮崎町旭通り三丁目三百十二番地
 印刷者 吉井富雄
 印刷所 細流舎支店

276
245

大五八季三式

明 陳 洪
吉 我 官 雜
天 官 夫
吉 夫

終

