

斬りかゝる 右足一步前へ出し切り下げる。

(二) 牛若丸は 手を振り後へさがる。

飛びのいて 其の場跳躍する。

持った扇を 右手にて扇をたぎる如く耳の後へ。

なげつけて 其の手を前に出して指を開き、なげつける様にする。

こいこいこいこいらんかんの 右手を前に出し手まねをする

上へあがつて 其の手にて斜上を指す

手をたたく 足踏と共に手をたたく

(三) 前や 右手にて前を指す

後や 同様後を指す

右 同様右を指す

左 同様左を指す

此處と思へば 同様右下の方を指す。

又あちら 同様左上の方を指す。

つばめの様な早業に 圓にそひ兩手を左右に上げて動搖させつつ右へ進む。

鬼の辨慶 「大の男の辨慶は」と同じ要領。

あやまつた 其のまゝ禮をする。

廣瀬中佐

(一) どろくつゝ音 右手を右耳後にし體を右に傾け音を聞く如くす、左一回。

飛びくる彈丸 兩手を前より高くあげ左右より下す。

あら波沈ふデツキの 兩手を前横に波立つ如く振るこゝ七回。

上に 右手にて前を指す。

やみをつらぬく 兩手にて目をおほふ如くして右一廻轉。

中佐のさけび 兩手を横より大きく口の前に持つてくる。

杉野はいづこ杉野はゐすや 手を目上にかざし「さざろくつゝ音」と同じくのぞきこむ。

(二) 船内くまなく 右手を目上にかざし前方をながめながら一廻轉する。

たづぬる 直立のまゝゐる。

三度 兩手上舉指を三本親指より折る。

呼べと答へず 右手を口の所へあて遠くを呼ぶこゝくなし、左一回。

さがせぞ見へず 拍手して右一廻轉。

船は次第に波間に沈み 手を前に舉げ手先を合せ舟形をなし、次第に屈膝する。

敵弾いよ／＼ 屈膝のまゝ左手にて半圓をかく、同じく右一回。

あたりにしげし 直立して兩手を前より上にあげ、横より下に下す。

(三) 今はごボートにうつれる 右膝を折り地につけてボートをこぐ如く七回。

中佐 立ち上り兩手を腰に取る。

飛び來る彈丸に 手を左右に上げ上下に振る四回。

たちまらうせて 拍手足踏。

旅順港外 右手を目上にかざす。

うらみぞふかき 兩手を上にかざし體を曲げてうらめしさうに右斜上を見る。

軍神廣瀬と 足踏み。

其の名残れど 兩手をそろへて戴き頭をさげる。

柿の木 (一列圓形)

(一) からをかぶつた柿の木を 兩手を合はせ鼻の前に持ち來り頭と共に左より交互に屈する。(八回)

お國の庭に植ゑて來た 右足を後へ引き兩手にて土をかむせる如くする。

(二) 桃栗三年 右足を元の位置に返へし兩手を上げ指を三本折る。

柿八年 左より足踏。

やつと今年で 左足を強く踏み次に右足にて強く踏む。

六年目 左手を廣げ右人指し指を一本そへて右の方へわり(頭も右の方)次に左へ同様。

(三) 二年たつたらお國から　みんな手をつなぎ右の方へ行進。

初なり柿が　左手にて籠の如く作り右手にて右上から取つて入れる如くする。
來るでせう　拍手足右。

てるてる坊主

(一) てるてる　左手掌を上に向けて前に出す。

坊主　右手同様。

てる坊主　左手の上に右掌をのせて團子を造る如くし「づ」にて拍手を一つする。

明日　左足を後に出し體は左に倒し右斜上を見る。

天氣に　右足後にしておと反對になす。

しておくれ　「明日天氣に」に同じ。

いつかの　右足から二歩前進。

夢の　右足を左足前からかけて拍手と共に一廻轉なす「の」にて體を左に曲げ兩手を上に上げて上を見る。

空のやうに　前の左足から後にやり手は上に上げたまま「に」にて深く體を左に曲げて右斜上を見る。

其の時左足が前に出てゐる。

暗れたら　左足を又後にやるに同時に左手で大きく圓を描き、「たら」で右足右手同じ要領。左足前。

銀の　體を左に曲げた足の所へ兩手(親指と人さし指とで丸く造り)で鈴を振る如くす。

鈴　初め右掌を上にし次に左掌を上にして。

あげよ　右斜上に差上げる。

(二) てるてる坊主　一番と同じ。但し二番の時は左足から前に出る。「づ」にて足を揃へる。

明日天氣にしておくれ　一番に同じ。

私の　右手人差指にて自分の鼻のあたりを指し次に「しの」で手を下す。

願を　右手胸の所におき、「ひな」で左手を右手の上におく。

聞いたなら　左足から大きく足踏三つ。

甘い　兩手を同時に右一回左一回出し。

お酒を 同しく右にやり次に左にやつた時に、「け」にて拍手をなし、「な」にて左掌を上に向ける。
たんど 左手、右手に同じ要領をなす。

飲ませう 右足を一步後に引き、兩掌で酒を飲む様に口の邊へ持つて来て體を少しそらす。

(三) てる／＼坊主てる坊主 明日天氣にしておくれ二番に同じ。

それでも 左手を上にあげ「でも」で右手を上にあげる。

曇つて その手を左右に振る。

泣いてたら 上の手をすぐ自分の目の前に持つて来て左右に振る。「ら」で正面にもどる。

そなたの 右手人差指で左方み上下しつ指す。

頭を 左手に同じ。

チョン 左掌を下にし臂を曲げて出し。

ント 右手で左手頭を切る如くする。

切るぞ 體前にて拍手三つ。

美しき天然

空 右足を斜右前に出すと同時に、兩手(掌下向)を左側よりすくひ上げる如くして右斜上にあぐ。左足に體の重みをかけ左足をつま立て顔は手の方向に向く。

に 右足を左足につけ兩手を左側下に流す。

さえ 右足を引き兩手を右側下に流す。

づる 左足を右足につけ兩手は兩側に垂る。

鳥 右足を左足の左へ出し(踵を左へつま先を右に)膝を十分に屈し上體はやく斜左に、右肩を少しく下げ顔は斜左上に向け兩手は兩側に開き下方に下げて指を上にとらせる。

の 左足を右足の左にそろへ兩手頭を兩側より釣り上げる如くして頭上に持ち來り。

こ 兩掌をやく向ひ合せ。

ゑ 兩手を横より下す。

みねより落つる瀧の音 「空に……鳥の聲」の反對側へ。

大波小波

両手を側より上に挙げ、小波にて肩の高さに下げ波状を二度描く。

ごうく

手足を上下に波状をかきつゝ左行進二歩。

と

右足は左足より少しく離してつまさきを右に向け踵を上げ。左手は頭上にて圓く右方にかぶる。顔

は右下に向け右足に面す。右手の腕を曲げ掌を上にて體前帯紐を下位迄すくひ込む。

ひゞきたえせぬ

「大波小波」と同じ。

海のお

「ごうく」と同じく反対側へ。

と

右手をかざし顔は左下に面す。

きげや

爪先にて左足より四歩左へ進み、右足が先になるや両手を斜上へのぼす。

人々

二回招く。

面白い

右足より四歩右へ進み、同様。

此の天

同じく左へ。

然の

上體を左に傾け両手を兩側より頭上にて丸くし顔は左上に向く。

おんがくを

「この天然の」と同じく右へ。

調じざいにひきたまふ

左足を一步前にふみ左腕を軽く左横腹につけ掌を肩の高さにし、上體を

左に傾け右足をのぼし、つま先のみ床につり右手は體にそひてのぼす。(抜手を切る如く)

交互に四回行ひ右へ一回轉す正面となる時左足は後に右足前となる。

神の

片膝立にて蹲踞す。

御手の

両手を兩側より頭上へ上げ指先を合し圓くし上體を後にそらす。

たふとしや

立ちて両手を前にさぐる如く靜に禮をし両手を左右に開きて下す。

笹の舟

(一)

お庭の池の

両手を兩側より前方に抱く如くして圓を造る。

まんなかを

左手を真直に掌を上にして出す。

僕の作つた

左手は下し右食指にて鼻を指す。

笹の舟

兩掌を上にして両手を體前にて揃へる。

そよ／＼風が吹くたびに 両手を體前にて向き合せて左右に振る。

すすいすいと 右足一步右へ摺り出し(膝を屈し)右に向き右手にて川を泳ぐ如くし、左に向き足

はそのまゝ左手にて川を泳ぐ如くす。

走りゆく 足はそのまゝ右に向いて両手にて川を泳ぐ如くし、「ゆく」にて左に向いてなす。

(二)あなたの作った 右食指にて向うの人を指す。「作った」で下におろす。

笹の舟 両手を揃へて體前に出し掌を上へ軽く左右に揺がす、こゝ三回。

私の 右掌を自分の胸にあてる。

人形 人形を抱ける如くする。目は右方にある人形の顔に注ぐ。

のせて 左膝を充分に屈し兩掌を上に向け人形を舟へのせる如くする。

やり 左足を引き直立。

赤い 左手を體前眞直に掌を上に向けて出す。

つばきの 右手を體前眞直に掌を上へ五指をつばめて出す。

花そへて 右手を左手にそへる。

向うの岸へ 右食指にて前方を指す。

送りま 右足一步前へ膝を屈し兩掌を體の前方に向け五指を下げ舟をおしやる如くする。

せう 右足を引き兩手を兩側に垂る。

(三)きれいな／＼ 右足を引き上體を稍左方に向け拍手次に左足を引き右向き拍手一回。

笹の舟 両手を體前に掌を上にして揃へ左右に動かす。

風も 右手を高く上げ右斜上を見る。

ないのに 左にて同じ表情をなす。

走るのは 池(内方)右食指にて指す。

あれあれ金魚が 両手を兩股上におき膝を屈し上體を稍前方に屈し池を見る如き姿勢にて四歩前進。

おしてゆく 兩掌を合せ左右の甲の上下にし金魚が漸く舟を口にておす如く兩手を僅かに前後に動か

しつつ静かに前進する。

あゝおもしろい 拍手しつゝ四歩後退す。

舟 両手を體前より左右に開く。

あそび 両手を體前に(斜に弧を描きつゝ)。「び」にて左右に(上より下側方に)開き元位に復す。

お父様の晝寝

(一)お父さま 手を打ち右足を引き一寸腰をかがめて右上を見る。(引いた右足さきは正面を向く)

ねんね 手を打ち左足を引き前の如く右を見る。

めがねを 右手で眼鏡の形を作つて体の前から大きく横に圓を畫く様にして體側につける。

かけて 左手にて同様。

おねんねねんね何を見てねんね 右手を右耳の側に持つて来て、れるまねする。左手同様左右

四回。一回轉する。

夢見てねんね 右足を引き体を後に倒し両手を大きく上にあげるゝ同時に耳の側に両手を持ち來る。

(この時両手で物を掩ふような風にする。)

(二)夢見の 後の右足を左斜にやるゝ同時に右手を伸して左斜上にやる。

眼鏡 左足を右足の方にやり前の如くする。

ごんな夢見える 右、左の前に同じ。

のぞいて見たら私が見える 右足を左斜にやり両手を上から掩ふ様に、體は右にして左足を見

る。左右交互に四回。

私の 右手にて自分の鼻の所をさす。

顔が 手をたくく。

(三)お父様ねんね 右足より後へスキツピング。

めがねをかけて 両手で眼鏡の形を作り兩目にて右左を向く。

夢見てねんね 右足をふむゝ同時に右手を右耳の所に持つて行き、びち枕でれる様にする。左目同様。

私の 鼻の所をさす。

顔が 両手で兩耳の所からおふ様にする。

夢見てねんね

両手を其の儘手首をくるくる廻し體は少しかがむ。

寶舟

(一) 錦の

右足を一步前に出し左足をこれに引きつけ、右手を靜かに斜前上方に振り上げ左手を斜後下方に伸ばし前上方の右手に着目す。

帆あげ

左足を一步後に出すと同時に右足引きつけ右手を前下方帯の邊に(掌を上向にす)屈指左手を頭上に圓形に舉げ(掌は下向)左手に目を注ぐ。

さわやかに

右手を斜右上方に左手を斜左下方に舉げ上下しつつ右足より交叉歩を二歩行ひ、「に」にて足をそのまゝ手は右手を左手の所に持つて來て兩方の手を右斜上にやる。

朱塗りの舟はあざやかに

初めの動作を反對に行ふ。

金銀

右足を左足にかけ半屈膝し同時に両手を體前より左右大きく開き直に胸の前に復す。即ち「きん」にて両手を開くと共に左足を右に揃へる。

珠玉

金銀の動作を反對に行ふ。

山程に

左足を後に摺り出し左足を之に引きつけ両手の手頭を屈指體前より頭上を経て體側に下す。

即ち「山」右足を一步後ろに引き両手を靜かに體前より舉げ左足を右足につくると共に両手を徐々に體側に下ろす。「ほごに」にて左足を一步後に摺り出し右足を引きつけ両手を體前より靜かに舉げ右足を引きつくると共に同時に両手を徐々に體側に下ろす。

積みてや

右足を一步前出と共に両手の手頭を屈指掌を外にし體の前下方(足に近く)にて手の甲を向き合せて上體を前屈し両手は胸前徐々に屈けて體側に下し上體を起す。

來る

同様の動作を左足を前出して行ふ。

寶舟

右足を一步後に出し次に左足を右足の後に出し両手を側方より大きく開きて頭上に舉げ大なる圓を畫き上體を稍々後ろに反して掌に着目し、「れ」にて左足を前なる右足を引きつけつゝ兩掌を外に反して靜かに體側に下ろす。

大黒

「錦の」と同じ。

惠比須

「帆あげ」と同じ。

福祿壽

「さわやかに」と同じ。但し前に行ふ時兩手を右斜にして行ふ。

毘沙門天に

「朱塗りの舟は」と同様。

辨財天

「あざやかに」と同様。

他の二神も

「金銀珠玉」と同様。但し左右に手をあげる時に上に丸く上げる。

うち

右足を後に摺り出し左足を引きつくると共に兩手を左斜上右より右斜の方へ振り流し上體を少し

左に屈す。

揃ひ

同じく左にて行ふ。

乗りてや

右足を前出し上體を前屈して、「積みてや」と同様にする。

來る

左足を前出して第一節と同様にする。

寶舟

第一節と同じ。

第二節 律動遊技

一、かいぐり

二、機 織

三、兵隊あそび

四、凧あげ

五、水 兵

六、かわいい子

七、おじぎ

八、三人遊び

九、お馬遊び

一〇、愉 快

一一、二人遊び

かいぐり

両手を軽く握り右を上左を下に體の前に重ねる。

第一段

第一節 右手を向より下へ手前より上へ、左手は之に従ふて回轉す。

第二節 逆に回轉す。

第三節 兩腕を後に十分に引くこと二回。

第四節 右こぶしを以て下なる左こぶしを軽く打つこと三回。

以上繰返し。但し第四節は拍手三回。

第二段

軽く高き駈走をなす。

機織

第一段

第一節 両手を前に伸し掌を下に向け四指と拇指とを合せ二回腕を屈して體前に引く。

第二節 両手を伸したまゝ招くごとく手先を曲げること三回。

第三、四節 両手の食指を伸ばし四指を結び兩方より向せ合せ體前にて交叉し直ちに開くこと四回。

以上繰返し。

第二段

第一、二節 胸の所より両手を大きく左右に開きて下垂す。

第三、四節 回轉。

以上繰返し。

第三段

手を拍きつゝホツブをなす。

兵隊あそび

(圓形にて四面に向はしめる)

(一) 第一節 前進三步。

第二節 後退三步。

第三節 前半にて右手を右方肩の高さに上げ、後半にて舉手の禮

第四節 前半にて横へ後半にて下ろす。

第五節 右向前進三步。

第六節 后退三步。

第七節 前半右手を握り斜右上に向ひ喇叭を吹く様をなす。

第八節 左同様。

第九、十節 交互に同様、前進。

(二) 第一、二節 荷銃の姿勢をなして内方へ三步、後退三步。

第三節 射撃の姿勢をとり左足を強くふみ出して足を引きて手を下す。

第四節 同様。

第五、六節 スコップを持つて前進三步、後退三步。

第七、八、九、十節 左足を左へふみ出して兩手にて左を突き元の位置に復す。

次は右へ交互に四回。

(三) 第一、二節 兩手を前に出し、右手をにぎり(劍を持つ)左手まねく如く動かして
三步前進、后退。

第三節 同様右向をなし前進す。

第四節 后退。

第五節 劍を右手にし右上にて小圓を描く如くして振ること三回。

第六節 左手綱。五節に同じ。

第七、八節 同形にてスキップ。

第九、十節 兩手にて手綱をとり續いてスキップ。

第一

たこあげ

第一段 第一節第一音にて拍手(摺る)一回次に四節まで右斜上を眺めて糸をたぐる如くすること八回(なるべく上方にてなす)

第二段 同じく左斜上を眺めて同じ動作をなす。

第三段 第一、二節は右斜上を眺めて両手を其の方向に上げ右足をふみ左斜下へ振り下すこと二回。第三節第四節にて糸をたぐりつつ軽くつま先にて斜右へ四歩。第四步目に左を眺めて上體をや、斜左にし。

第四段 は第三段と同じく左にて動作をなし終りに右向きをなす。

第五、六段は二歩前進して左足の前に出たるとき両手を側方肩の高さに上げ足をつまだて、後をふりかへり奴風の見下す如くす。次に第五段第四節目二歩前進の時は右足の前に左足を出し、前の如く奴風となる。交互にかくすること四

回。

第二

第一段 圓形右向きのまま第一音にて拍手し両手を側方にあげ鳥の飛ぶ如くして七歩前進す。

第二段 同じ。

第三段 拍手しつつ右斜上を眺め左に横足(内方へ)二歩。両手を開き膝屈伸と共に両手を波うたせること二回。

第四段 左斜上を見る外方へ同様。

第五段第六段 両手を軽く體前に組み右足よりホツブをなしつつ行進。(上つた足の方へ體を曲げる)

水

兵

(圓形を作り右向きをなす二列にてもよし)

第一段 第一、二節は四前歩前進。第三節は両手を握り人指のみを出し信號旗とし

右斜上へあげ。第四節にて左斜下に振り下ぐ

第二段 同じ。終りに内面を向く。

第三段 軍艦旗を揚ぐる如く両手にて綱をたぐる如くしつゝ、爪立て前進八歩。この時の目は上を見る。

第四段 同じく後退して元位に復す。

第五段 軽くポートを漕ぎつつ右横足四歩。

第六段 左横足四歩。

第七段 スキップ四回。信號の時の手にて左足にて飛ぶ時は右手を、右足るときは左手を高く舉げつつ行ふ。

第八段 第一、二節は輕き拍手四回にて左へ廻り内面に向き、第三節 足踏二回。第四節両手を舉げ萬歳の意を表はす。

かわいい子

(圓形になし内に向はしむ)

(一) 第一段 第一節左足前(つまさきを少しく左に向け加減にし上體を右にひねる)。

第二節右足前。第三節前進。第四節足踏三回強くなす。

第二段 第一、二節同じ。第三節後退して。第四節足踏す。

第三段 第一節前進。第二節食指を出し他指を握り左足を引くと同時に體前にて交叉し後開き。第三節三步后退。第四節左足を引き後開く。

第四段 左足より交互に後に引き交叉して開く。

(二) 第一段 左足を一步前にし左掌を上に向けて左足のももにつくる如くし右掌を之に合せ打つこと三回。第二節前進三步。第三節右足を一步前に同じことをなす。第四節前進三步。

第二段 前進する所を後退し他は同じ動作をなして元位置に復す。

第三段 第一節左手を高く上げ左手の指を三度振る。第二節足踏三回。第三節同上右手。第四節足踏。

第四段 左へ横足四歩。この時両手を頭上高く上げ手頸を振りつつ次に右へ同様にして終る。終りは一齊に手を下す。

おじぎ

第一段

第一節 體前にて拍手二回。後左斜に上體を投げる如くしておじぎをなし直に正位に復す。

第二節 右へ同様。

第三節 膝を高く足踏二回。

第四節 右へ回轉。

第二段

ホップ又はスキップ又は駈走をなす。

三人遊び

(三人を一組として縦隊にし各組との間に間隔をおく)

一八呼間 三人連手右側方へ右足よりホップ。即ち(一)右足を一步右方へ出す。(二)左足を前に舉げると同時に右足にて跳ぶ。(三)左足を一步左側に出し、(四)右足を前に舉げ同時に左足にて跳ぶ。(五六)(七八)同上繰返し。

二八呼間 (一二三四)三人連手ホップしながら中央生と左生は互に中側の手を高く上げて門を作り右生はホップにて左よりくぐり、(五六)(七八)にて右生は中央生の後方より元の位置に歸り此の際中央左の兩生はその場にて跳躍旋回をなす。

三八呼間 第一項の動作を反復す。

四八呼間 左生が中央を通り中央右兩生は門を作り旋回第二項と同様。

五八呼間 第一項の動作反復。

六八呼間 三人共右向の方向に膝をまげてホップを行ふ。(右生の肩に兩手を置く。)

七八呼間 右へ廻りて同様の運動をなす。(七)右足を後に跳ぬると共に左向をなし、(八)右足を前に出すと同時に兩手を頭上へ高く伸し上體を少し後屈す。

八八呼間 頭上に舉げし兩手を靜かに下すと共に前に跳ね出したる右足を左足に引きつく。(兩手を下す時拍手しても可。)

お馬遊び

(二列圓陣にて前列は手をつなぎ後列は前列の肩に手をかける)

第一節

八呼間 お互に右足から露拂をなす。

八呼間 左足にて同じ。

八呼間 右へギヤロツプ

八呼間 左へギヤロツプ

一、二前後列入れかる。三、四足踏みと共に拍手。五、六は足踏。七、拍手。八で前列手をつなぎ後列は前列の肩に手をかける。(但し前の後列が前列なり)

第二節

一節におなじ。

八呼間 最後に前後列お互に右手を組んで左手月見にしてスキツピングで右へ一回轉。

八呼間 左手組んで右手を月見にしてスキツピングで左一回轉する。

愉 快

(本遊戯は喜びの情の表現なるが故に祝ひの場合等に用ふ)

第一段 1、體前にて兩手を上より打ちおろし。2、右足を左足の前半に、つまよきを斜左に向け、つま立てて兩手を左右に開く。3、左足を斜左に一步出すとき兩腕を曲げ掌を向ひ合せる如くして之を體前に持來り。4、兩手を上に伸ばす。5、後半體前にて一回拍手するとき斜右を向き。6、右足を一步ふみ出すとき兩手を左右に開く。7、左足を一步踏み出すとき兩手を體前に。8、更に兩手を上に伸ばす。

第二段 1、2、右足を引くと共に内方を向き両手を右側方に流す。3、4、左足を引き両手を左方に流す。5、6、上體を稍前方に屈し右足を一步踏み出すとき両手を前下方に出す。(掌を向ひ合せ) 7、8、左足を一步踏み出すとき拍手一回して右足を左足につけ、つまたてて両手を右方にまわす準備をなす。

第三段 1、……8、両手を右方より下、左、上と體前にて輪を四回かきつゝ左横足四歩。

第四段 1……8、両手を兩側より丸く頭上にあけ右足より右方へ跳躍四回一廻轉す。

第五段 1……8、両手にて左、右、下に輪をかきつゝ第三段と同じことを右方に行ふ。

第六段 1、……8、第四段に同じ。

第七段 1、……8、全生手を繋ぎ極めて靜かにつま立てて前進四歩後退四歩。

第八段 1、……8、両手を左右に開き微細なる上下動を行ひつつ右方より一廻轉す。

第九段 1、……8、右足を右へ一步強く踏み出し更に左足を其の前に次に右足を其の前に(斜に三步出づ)右手を斜右上に伸ばし(掌下)左手は左後方に伸ばし右足にて一跳躍す。後方にも同様にも左足より斜三步出で左足にて一跳躍、手も同じ。(曲は繰返し第一段に當る。)

第十段 1、……4、極くゆるやかに上り居たる左足を前に摺り出すとき右手を前上方にあげ左手は後方に伸ばし。5、……8、右足を左足より更に一步後方へ下ぐるとき両手を頭上に輪をかき上體を後屈す。(曲はくり返(第二段に當る。))

二人遊び (二列向ひ合ふ)

第一段

向ひ合つた二人、一、二で各自の右手ごうしを高く上に握り合ひ同時に左足を同

じく前に出す。三、四にて元に復す。五、六は列の一方の者左足を右足に廻して右へ一廻轉。七、八はそのまゝ。次の一——四は前に同じ。五、六は先にまわつたものが相手の右側に左足より行き全體一列になる。七にて全部手を後にまわしてあや手に組み合ふ。八は次の動作の用意をなす爲に、右足を前に伸ばす。

- 一、右足を左足に引きつけると同時に左足は後にはねる。二、は元に復す。三、
- 四、五、六までに同じく三回。七にて足踏二回。八は左足前に上げ右に同じく三回。七、八にて二列舊位置に復す。

第二段

最初八呼間一段に同じく一列になる。一、右足前より左足につけ。二、右足前に上げ左足その場跳躍をなす。三、四、五、六は同じく三回。七、八は足踏み三回。次の八呼間は左足より同じ動作三回。七、八にて二列となる。

第三段

前と同じく八呼間にて一列になる。

- 一、にて右足を前より左足の左横に出し同時に左足を小指の方に曲げ、二、は右足の小指をなしそれを一——六の間に三回する。七、八は左足を前に出して右は其場跳躍す。次の八呼間は左足を右足の横に出して前の動作。

第四段

八呼間は前と同じ、但し一列にならぬ。二列のまゝ全體横に向き右手を揚げてスキッピング(左足から高く上げる)と同時に左足その場跳躍。それを左右交互にする。此の時指を振はし兩人互に顔を見合はせつゝ、反對の方に別れて終は前の者と一緒になる。

第三節 ダンス

一、スケートダンス

- 二、セフンジャンプ
- 三、ギャザリンフェスカー
- 四、ベビーボルカ
- 五、月見ボルカ

スケートダンス

(二列圓陣 側面に向ひて二人中の手をあや手組み)

第一節

- 一、八呼間 兩人共あや手に組みたるまゝ左足より(一)と右足より通常歩。(三)はすり足で前に出す。(四)にて右足を後にあげ左足同時に飛ぶ。(五)(六)(七)(八)は右足から反對の動作。
- 二、八呼間 (一)にて左足すり足にて前に出し。(二)右足を後にあげ、左足で飛んで(三)にて右足すり出し(四)左足後舉右足で飛ぶ。(五)(六)(七)(八)は左右交互にくり返す。

- 三、四呼間 兩人向ひ合ひ各左方へつき足にて、(一)で左足左へ、(二)右足左足につけて、(三)で左足左へ(四)で右足左方へ附ける。
- 四、四呼間 右方へ同じくつき足。
- 五、八呼間 兩人各右腕組んでホップはて其の場を右へ一廻轉。

第二節

一節同様くりかへし。

セフンジャンプ

(一列圓形、全生徒手をつなぐ)

- 一、A ギャロップ左八呼間 右八呼間。
- B 左足を上にあげて下す。
- 二、A 前の要領と同じ。
- B 左右を上に入れて下し右足も同じ。
- 三、A 前の要領と同じ。

B 左足を上にあげて下し右足も同じ。左足を引いてすわり右足は立膝。
四、A 同じ要領

B 左足を上に上げて下し右足も同じ左足を引いてすわり右足も同じ。但しおしりは足につけない様に。

五、A 同じ要領。

B 四のBと同じ要領をし左手にてあご杖をする右手は脊中につける。其の時に手裏をつけて手腰の姿勢。

六、A 同じ要領。

B 五のBと同じ要領にて其の右手をあご杖をなす。肘は地につける。

七、A 同じ要領。

B 六のBと同じ要領をなしあごにある両手を頭に持つて来て伏せになる。次はギャロップを左八呼間右八呼間。

ギャザリンフエスカ―

(全員の人数を三つか四つに分けて
一列四陣、一、二の番號)

第一、八呼間 一列で手をつなぎ左方へギャロップ。

四呼間 手腰、通常歩で其の場を左まわり、一廻轉同じく左方へ八呼間ギャロップ四呼間で右廻り。

第二、十二呼間 左方へギャロップ。

十二呼間 右方へ同じくギャロップ。

第三、十二呼間 一、番のもの一、二、三と圓心に進み、四で頭上にて拍手と共に右足後舉。五、六、七、八で右足から後退すると同時に二番のものが出て同じ事をなす。二番の者が歸つて來ると同時に又一番のものが同じく出て前と同じくやり歸るときに五、六、七、八と右から右廻轉を二度して元の位置に歸る。

(注意) この時二番のもの出ないこと。

次の十六呼間は二番の者より初める。

第四、十二呼間 中心に側面して二人向き合ひ互に左によけて左斜前へ手腰一、二、三と進み四にて右足左足の後に交叉。(バランス)五、六、七、八と右足から後退して来て左足交叉してバランス四呼間左方へ其の場にて通常歩。以上二回行ふ。

第五、二十四呼間 第二に同じ。

第六、三十二呼間 第三に同じ。

第七、八呼間 兩人右腕組み右手上げてスキップで右へ一廻轉。

八呼間 兩人左腕組み右手上げてスキップ左へ一廻轉。

第八、二十四呼間 ギャロップ、第二に同じ。

第九、三十二呼間 第三に同じ終りの七、八でおじぎ。

ベビーボルカ

(二列縦隊にして互に向合ふ)

第一節

一、二は右手の人差指を出し左足で右の肘を支へ(掌は下向)右足を前に出す。

三、四で元の姿勢に歸る。五、六、七、八で右手を上に掲げ左足を右足の右に廻して右へ一廻轉する。次の八呼間は左手右足にて同じ動作。

第二節

一、二、跳躍して右足を左足の左前に交叉して腰をかがめ手は前と同じくなし右手のみを振る。三、四は左手左足にて同じ動作。五は向ひ合つたまゝ、下にて拍手。六にて右に半廻轉して、七にて拍手。八は左半廻轉して元の姿勢にかへり、次の八呼間にて左より同じ動作。

第三節

一、二、三、四は頭を右左に四回うなづき。五、六拍手。七、八足踏み。

第四節

二列縦隊の場合の左生は左足よりホップして人さし指を出して右手から相手をさしまねく形にして八呼間退り、右生は同じくホップして手腰を頭まねきに應じて前後にうなづき、次の八呼間にて左右生の動作を交換してなす（兩人の向ひ合ひたるまゝ）

第五節

兩人共兩手を上に伸し右に一廻轉、足は小刻みに。

第六節

一は相手と拍手一回。二は各自に拍手一回。三はお互の右手同志で拍手。四は左手で同じく拍手。五、右手互に握手。六ははなして其のまゝ。七、左手握手。八ははなしてそのまゝ。

月見ボルカ

一列圓形

一節 兩手をやはらかに側面より前横に上下する。同時に足はホップをなす。兩手

を前に上げた時には頭は左の方を見、横に上げた時には頭は右方を見る。之を十六呼間。

二節 右手を高く上にあげ掌を内にむけて月を見る如くす。（ひじを屈げない事）同時に體を左方にまげ頭は左の肩に托する。右足よりスキップをなす。左はこの反對、之を十六呼間。

三節 (一)で兩手を左方にあげ同時に右膝を直角に曲げて水平にあげ。(二)はそのまゝ(三)にて兩手を軽く一度波うたせ足は左足の前に立て。(四)は休む。反復して十六呼間。

四節 掌の中に卵を持つ如き氣持にて人さし指を残して他の指を軽くにぎり舉踵にて前進すると同時に外側より内側に向ひて右左交互に圓を描きつつ歩く。（この時右足の時は右手、左足の時は右足）之を十六呼間。

五節 (一)にて右足を後へ引くと同時に右足を左より圓を造り上體は其の手の方へ

屈指、右足はまげ左足は伸し。(三)で掌を内にして下におろす。足は左足を右足の所へつける。左は右と同じにする。之を十六呼間。
六節 月見ボルカの最後は膝一節にかへりそれを八呼間。

第四編 體操科教授法

第一章 體操科教授の要旨

一、身體的方面

- (1) 解剖上 各部の均齊なる發育(構造方面)
- (2) 生理上 諸機能の完全(機能方面)

二、精神的方面

- (1) 心理上 動作の機敏、剛毅(意志的方面)
快活(情的方面)
- (2) 社會上 規律、協同(道德的習慣の養成)

第二章 體操科教授案及び教授の順序

一、教授案作製上の二大原則

- (1) 全身が運動するといふ事
- (2) 努力が漸次増加するやうにすること

二、教材排列上の注意

第(1)原則について

- (1) 強さ
- (2) 形
- (3) 調齊力
- (4) 第二次的の影響
- (5) 始めの姿勢の同一姿勢を永く持続せしむることは不可

第(2)原則について

- (1) 之れは能率の關係からである
- (2) 器械使用と然らざるものとの配合
- (3) 器械の場所(體操教授の最も主眼とする圓滑さといふことの關係から)
- (4) 大なる努

力を要する運動の次には調節運動を課することが必要 (5) 課業中餘り止めを入
れることは必要なし

三、體操科教授案の段階及び注意

(一) 誘導運動(準備又は始めの段階)

- (1) 五、六分を越えてはならぬ
- (2) 容易なる運動
- (3) 調子を揃へ得るもの
- (4) 新教材は駄目
- (5) 體の運動は主運動の體の運動と連絡調和すること(捻轉若くは屈)

(二) 主運動(中の段階)

- (1) 胸及び懸垂運動にて充分姿勢を正しくす
- (2) 軀側腹、背、は此の順序で出來れば此の方可

(三) 整理運動(終の段階)

- (1) 新教材は駄目
- (2) 伸屈兩筋の運動を靜かにする
- (3) 呼吸が固定するやうな

運動は駄目

四、體操科教授の順序

(一) 正規の順序

(1) 誘導運動

教練

下肢(輕度)

頭

上肢

軀幹(體)(一若くは二)

下肢(強度)

(2) 主運動

胸

懸垂(第一)

平均

軀側

腹

臂

行進及駢歩

懸垂(第二)

(3) 整理運動

下肢

軀幹(體)(一若くは二)

呼吸

跳躍
遊技及競技

(備考)

(1) 體運動の一若くは二とあるは軀側腹及背の運動中の一若くは二の意である

(2) 上體後屈の後には原則として調節運動を附加す

(3) 凡て大なる努力を要する運動の後には調節運動を行ふ

(二) 實際的順序

(1) 誘導運動

教練

下肢(輕度)

頭

上肢

(2) 主運動

胸

軀側

腹

背

(3) 整理運動

下肢

呼吸

下肢(強度)

跳躍(基本)

懸垂

平均

行進及駢歩

跳躍

遊技及競技

(三)遊技を主とするとき

(1)誘導運動

教練

下肢

上肢

(2)主運動

胸

軀側

腹

背

(3)整理運動

下肢

呼吸

(備考)

(1)遊技の性質に依りては主運動の跳躍を除く

(2)遊技が走技であれば主運動行進及駢歩の駢歩を除く

(四)子供の場合

(1)誘導運動

教練

下肢

(2)主運動

懸垂

平均

(3)整理運動

下肢

呼吸

上肢
軀幹

軀幹
行進

駢歩

跳躍

遊技

(備考)

(1) 本案は八才から十才迄適用

(2) 主運動遊技に對しては少くとも全時間の二分の一を割當てる

第三章 體操科教授批評法

一、教授案に對する反省(又は批評)

(1) 教授の時間 (イ) 生徒の發達強弱に應せしか

- (2) 教材の選擇 (ロ) 季節に適合したりや
- (3) 教材の配合 (ハ) 始中終の運動が統一ありしか
- (4) 運動の順序 (ニ) 前後の課業その他の關係が適當なりしや否やを考ふる事が必要

二、教授法に對する反省

- (1) 兒童生徒のために教材を利用せしか
- (2) 生徒と教師とが密着し暖かみある授業なりしか
- (3) 運動の要領を誤らざりしか(性質、速度、回数、調律、其の他)若し誤ありしときは體質、體力のためか、神経系統の缺陷か、精神的氣力か、それとも教師の不注意か等につきて考へなければならぬ
- (4) 場所の使用法宜しきを得たか
- (5) 目に訴ふる方面如何(教師の態度、服裝、模範、教師の位置、矯正の仕方、

天候との關係等)

(6) 耳に訴ふる方面如何 (號令、音聲、發音——大小高底強弱緩急、調子、氣合發聲)

(7) 臨機應變の處置如何

(8) 其の他體操教授上の一般的注意事項の如何

第四章 體操科教授上の諸注意

一、體操科に於て行はしむる總べての事項は、兒童の身體及び精神を陶冶するを目的とするにあるを以て、常に其の目的に副はんことを期し、徒に技術の末に走るが如きことあるべからず。

二、體操科の教授は團體教授により多數の兒童をして共同的に運動せしむると同時に常に各兒童の身體及び精神發達の狀態に留意し、適切なる指導をなすを要す。

三、

體操科の教授は兒童の程度に應じ、漸次運動の目的及び其の効果を知らしめ、之が趣味を喚起し、兒童自ら進んで運動するやう指導すると共に、家庭にある時又は卒業の後に於ても、絶えず之を實行するの習慣を養成せしめんことを期すべし。

四、教授上教師は常に自己の身體及び精神の活模範たらしむることに注意し、兒童をして自然快活にして正確なる動作をなさしむるやう努むべし。

五、教授中教師の占むべき位置はよく兒童を見得ると同時に又よく兒童より見られ得る場所を以て適當とす。而して必要に應じては適宜其の位置を變換すべし。

六、號令の目的は兒童のために其の行ふべき運動を示し、兒童をして自ら運動せしむるにあり。故に號令は平易簡明にして兒童のよく了解し易きものたるを要す。

號令の緩急強弱は兒童の程度、運動の性質、兒童數の多寡、場所の廣狹等に應じ斟酌するを肝要とす。

七、新教授に際しては先づ運動の示範によりて之を感得せしめ、次に兒童の程度に應じ、簡單明瞭なる説明をなして其の要領を知らしめ、然る後其の練習に入らしむるを常とす。而して其の練習は快活に反復せしむると共に正確に實施せしめんことを期し、其の缺點は常に周到懇切なる矯正を施すを肝要とす。尙ほ特殊なる兒童の矯正に對しては一般教授時間以外に於て適宜其の法を講ずるを可とす。

八、器械は兒童の發達と運動の性質とに應じよく之を利用することに努むべし。必要なる場合に之を利用せざると、徒に之を濫用することは共に宜しからず。

九、教授時間の長短は兒童發達の程度、教材の多寡及び教授の巧拙によりて一定せずと雖も、凡そ尋常三年以下の低學年にありては半時限（二十餘分）を適當とす。

し、尋常四年以上の高學年にありては一時限（四十五分）を適當とす。

十、時間割中に於ける體操科の教授時間は他教科との配合を考慮し適宜之を定むるを要す。概ね午前にありては第二時又は第三時を以てし、午後にありては第二時を以てするを可とす。食事の前後一時間を隔つるを要す。

十一、教授細目は兒童心身の發達と實際の事情とに應じ、適切なる教材配當をなすを要す。其の進行程度は各學年、各學期、各週毎に既習の練習を行ひつゝ次第に其の程度を進め、漸次新教材を加ふべし。

十二、體操科教材の配合は所定の時間内に完全なる運動を成るべく容易に且有効に實施するを目的とす。

其の大體の順序は先づ心身の機能を容易に促進すべき運動より始め、次第に強き運動に移り、最後に心身を整理する運動を以て終るべし。

各運動の配合は其の身體部位の關係、生理的機能の強弱及び精神の緊張、緩和

等を考察して之を定むるを要す。

十三、體操科成績の考査は兒童、教師及び父兄をして各兒童の心身發達に關し、過去を顧み將來の自覺發展に資するを以て目的とす。其の考査の要項は身體及び精神の諸斷定、教師の考査による心身の狀態及び醫師の診斷による身體の健否等なり。

第五章 體力検査

立 學校 體力検査記録 年 月 調査

	第一	第二	第三	第四	第五	第六	高一	高二	中等一	中等二	中等三	中等四	中等五
○ 50米		平均 秒	平均 秒	平均 秒		平均 秒	平均 秒	平均 秒	平均 秒	平均 秒	平均 秒	平均 秒	平均 秒
○ 100米					平均 秒	平均 秒	平均 秒	平均 秒	平均 秒	平均 秒	平均 秒	平均 秒	平均 秒

× 400米					秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒
○ 走巾跳				〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃
△ ホツア、ステツツ ジヤンナ				〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃
○ トリツツ ジヤンナ		〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃
△ 走高跳				〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃
× 棒高跳													
× ハードル跳													
△ 砲丸投					〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃
○ バスケツト ボール投			〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃
△ 懸 垂				〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃

總 計 1, ハードルヘース 50mノ間ニ高サ2feetノハードル4個使用シ最初ノハードルハ出發線ヨリ13.72m

- ニ置キ以下各ハードル間ノ距離ハ9.14mトシ最後ノハードルヨリ決勝線迄ハ8.89mトス
- 砲丸投 ハ尋五六年ハ5ボンドトシ高一、二ハ8ボンド中等學校ハ一、二年8ボンド三年以上10ボンドトシ直徑7フイートノ圓内ヨリ投ズ(砲丸ハ使用セルボンドヲ記入サレタシ)
 - マスケットボール投 ハ正式ゲーム用ノモノタルコト、即圓周30—32インチニテ重量20—23カンズ以下ノ正圓形ナルコト片手ニテ直徑7フイートノ圓内ヨリ投ズ
 - 各競技ノ計測 ハオリソベツク規定ヲ適用ス
 - 懸垂 ハ兩側懸垂全屈臂ノ運動ニテ並行水平棒ヲ使用ス要領姿勢ハ體操ノ示ス所ニヨル若シ並行水平棒使用セザル時ハ鐵棒ヲ使用ス
 - 女子ハ棒高跳、ハードル、砲丸投、懸垂ヲ除ク
 - 以上競技中○印ハ全般生徒ヲ行ヒ△印ハ成ルルモ多數×印ハ一部ノ平均ニテモ差支ナシ
 - ラソニソグ及ハールドルニスハ成ルルモ直線コーストシ然ラザル時ハ曲線路ヲ用ヒ曲ト附記サレタシ
 - 男女別ニ検査スルコト
 - 縣ヨリノ調査ニ尋2,3,4年ヲD組トシ5,6高1組ヲC組トシ高2年ヲB組トシテ各年級平均ヲ載セラレタシ

第五編 小學校に於ける體育的設備

第一章 小學校體育設備標準

一、屋外運動場

甲	乙	丙
兒童一人ニ付五坪以上	同 二・五坪以上	同 一坪以上

備考

- 市内小學校にして止むを得ざる場合は丙程度に於て○・五坪以上とす。
- 兒童數百人以下の小學校にありても丙程度に於て百坪以上たるべし。
- 形状は百米直線コース及二百米トラックを取り得る長方形を可とす。面積狭小なるものは右距離を短縮したる長方形を可とす。
- 床面は平坦にして彈性を帯び塵埃の飛散少なく、排水に便ならしむべし。

二、屋内運動場

- (5) 運動場の片隅或は鐵棒の下に跳躍用砂場を造るべし。
- (6) 周囲には適當に植樹をなし防風日蔭風致等に注意すべし。

<p>乙程度の面積を有するもの外 尙八學級毎に一個宛の丙程度の 設備を有すること 左の設備をなすこと</p> <p>(1) 器械置場 (2) 教壇 (3) 黑板 (4) 大鏡 (5) 寒暖計 (6) 脱衣場及浴室</p>	<p>丙程度以上の面積を有し尙全校 兒童を收容し得ること 左の設備をなすこと</p> <p>(1) 教壇 (2) 黑板 (3) 大鏡 (4) 寒暖計</p>	<p>兒童一人當一坪の割合を以て一 學級分以上の面積を有すること 但し七十坪を下らざること 教壇及黑板を備ふること</p>
甲	乙	丙

備考

- (1) 場所の許す限り左の設備をなす可とす。

三、體操用具

- (1) 肋木、並行水平棒、吊繩、吊棒、器具置場。
- (2) 採光、通風に注意すべし。
- (3) 天井は張らざるを可とす。
若し張る場合は十分高きを要す。
- (4) 床面は板張を可とす。
- (5) 周囲の腰板は低きに失すべからず。

品目	甲	乙	丙	單價概算	備考
肋木	二十五間 ^マ	十八間 ^マ	十八間 ^マ (一三尺間 ^マ)	六間に付 二二〇〇〇 ^円	固定式を宜とす
並行水平棒	七間 ^マ	五間 ^マ	四間 ^マ (十一尺間 ^マ)	五〇〇〇	
鐵棒	七間 ^{ケン}	五間 ^{ケン}	四間 ^マ (十二尺間 ^マ)	五〇〇〇	
平均臺	十臺	八臺	四臺 (長十二尺)	七〇〇	支撐面の幅二寸乃至三寸あるべし
跳箱	六個	四個	二個	三〇〇〇	

四、遊戯競技用具

品目	甲	乙	丙	単價概算	備考
バツク	六個	四個	二個	三〇〇〇	
踏切板	六個	四個	二個	七〇〇	
スプリングボール	二個	一個	一個	三〇〇〇	
マツト	六枚	四枚	二枚	一四〇〇	
腰掛	五十個	三十六個	三十六個	二〇〇	
跳繩壘	二組	二組	一組	一〇〇〇	
吊繩攀登機	二十本	十本	一本	三・五〇	手製にても可なり

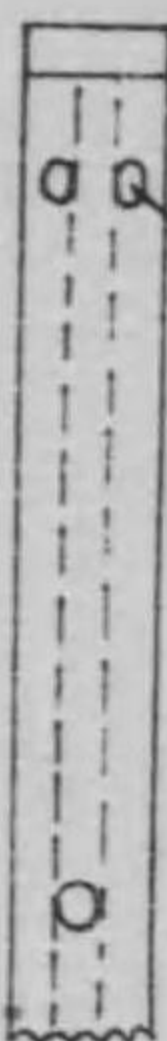
品目	甲	乙	丙	単價概算	備考
フットボール	學級の數	四	二	六〇〇	
メヂシンボール	四	二	一	七・五〇	
バスケットボール	二組	一組	一	五〇〇〇 四〇〇〇	二組に造る場合は一組は屋外に一組は屋内に備ふべし
移動式 固定式					

品目	甲	乙	丙	単價概算	備考
網引用綱	一	一	一	一五〇〇	
色旗	多數	三十本	二十本	〇・〇	
ロー、ヘッド (廻轉式)	五〇	二〇	一	二・三〇	
パト	一〇	八	五	〇・三〇	木製にて竹製にて可なり
色毬	多數	數若	千	〇・〇一	
靴	四	二	二	一・〇〇	
輪	一〇	六	四	〇・三〇	籐製輪
指揮刀	二	一	一	六〇〇	
卷尺	二	一	一	八〇〇	距離測量用
コース引具	一	一	一	三・〇〇	

備考
赤、白の運動帽若くは襟は兒童各自携帯せしむ

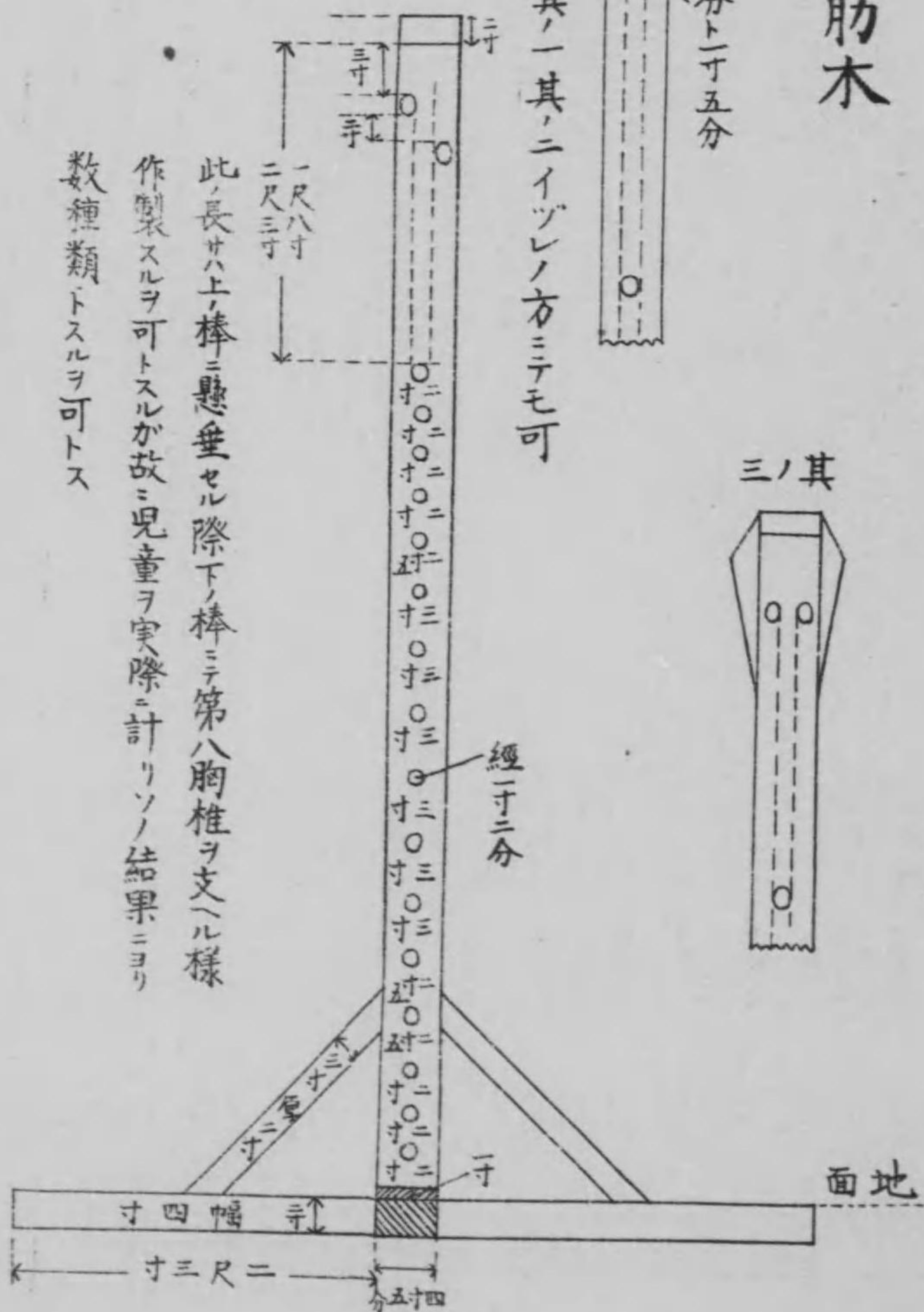
第一圖 肋木

其一 經八分ト寸五分



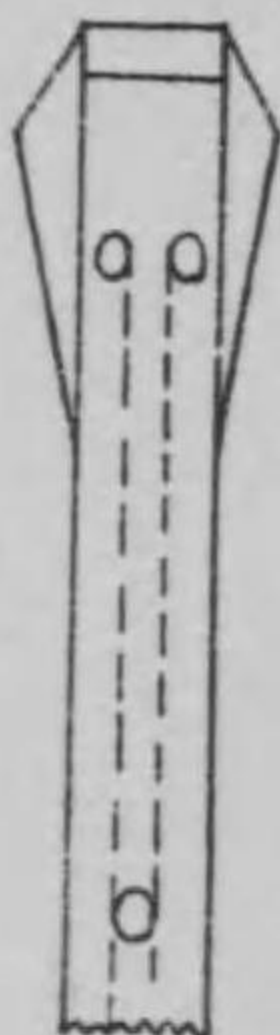
其二 其ニイツレノ方ニテモ可

其三



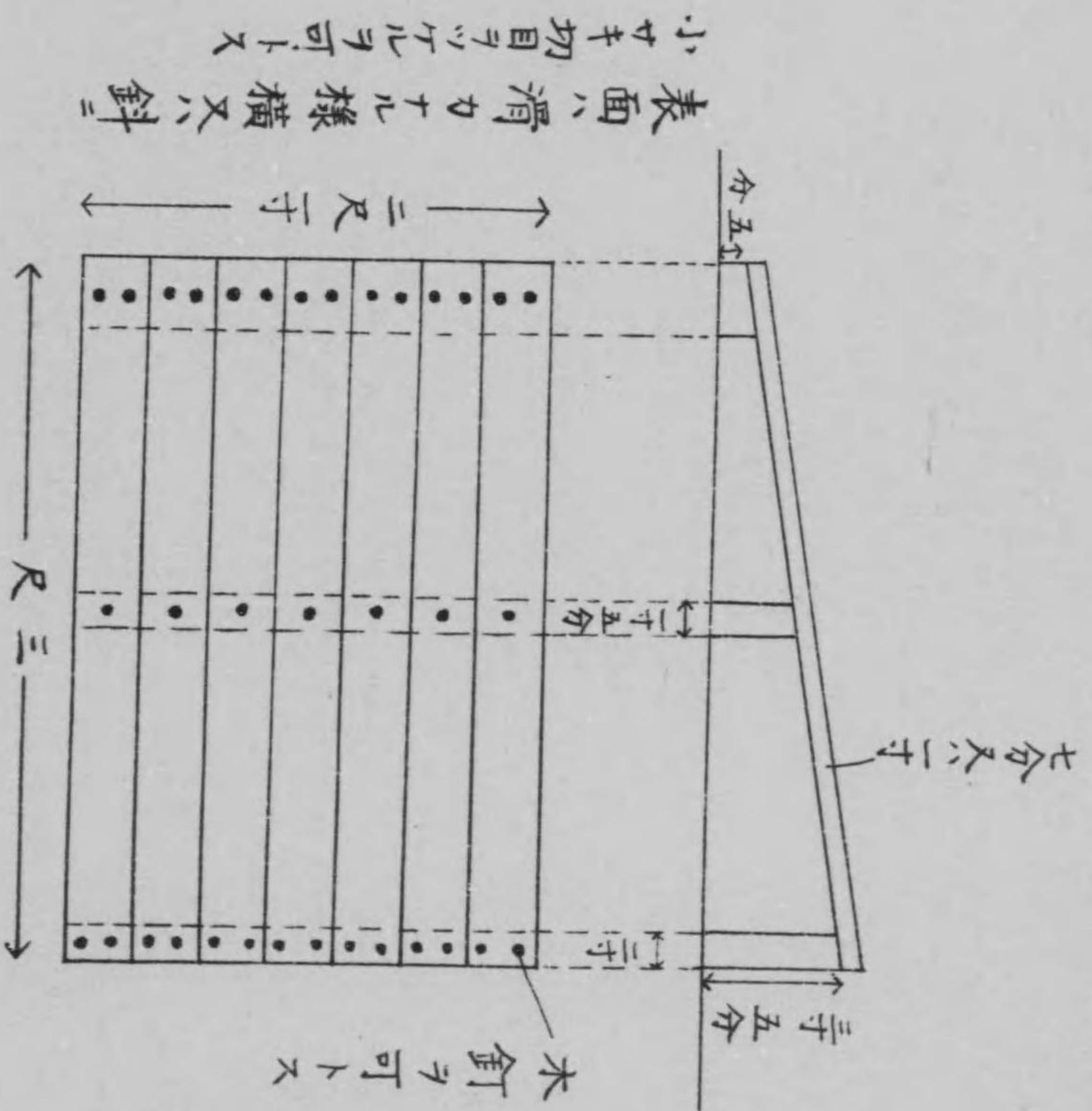
此ノ長サハ上ノ棒ニ懸垂セル際下ノ棒ニテ第八胸椎ヲ支ヘル様
作製スルヲ可トスルガ故ニ児童ヲ實際ニ計リソノ結果ニヨリ
数種類トスルヲ可トス

其三

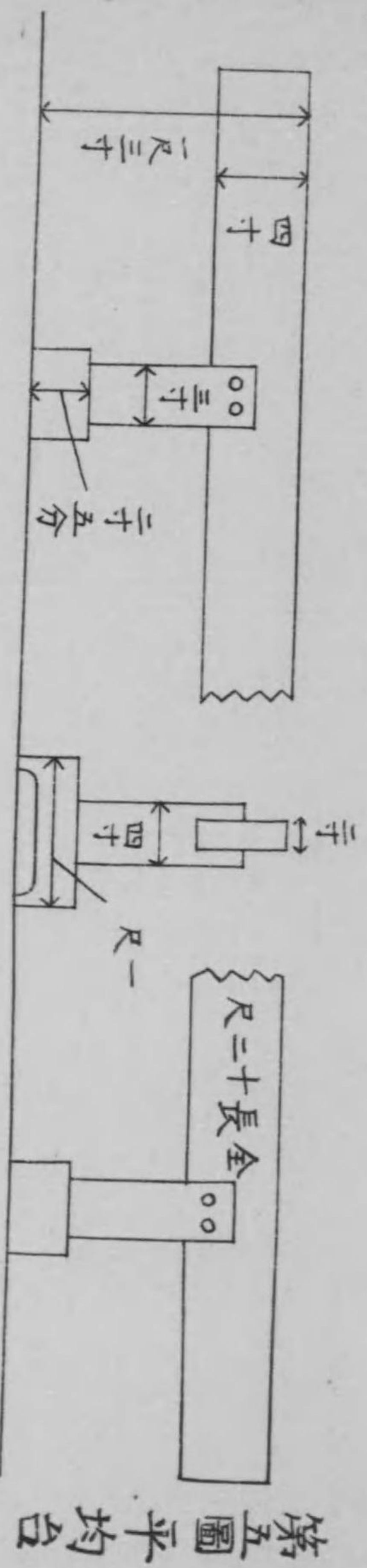


五、課外運動用具

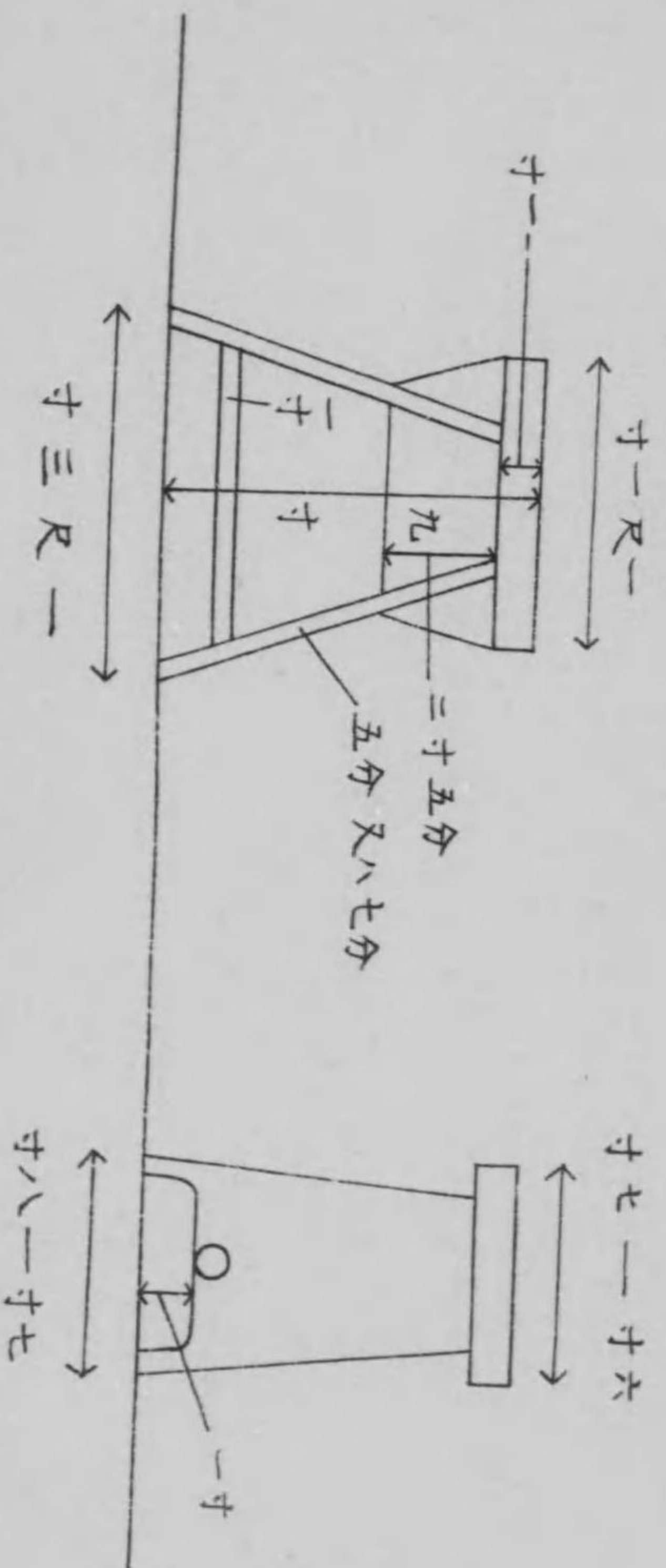
品目	甲	乙	丙	單價概算	備考
排球用具	二組	一組	一	二・五〇	
圓盤	五	三	一	五・五〇 四・五〇	
砲丸	五	三	一	一・六〇	
槍	五	三	一	一・五〇	
ストツプウオツ	二	一	一	一〇・〇〇	
ピストル	一	一	一	一五・〇〇	
庭球用具	二組	一組	一	三・〇〇	
野球用具	一組	一組	一	四・〇〇	
劍道用具	兒童用 二十組	四組	一	三・〇〇 三・〇〇	
靴	一		一	(二人乗) 一〇〇・〇〇	



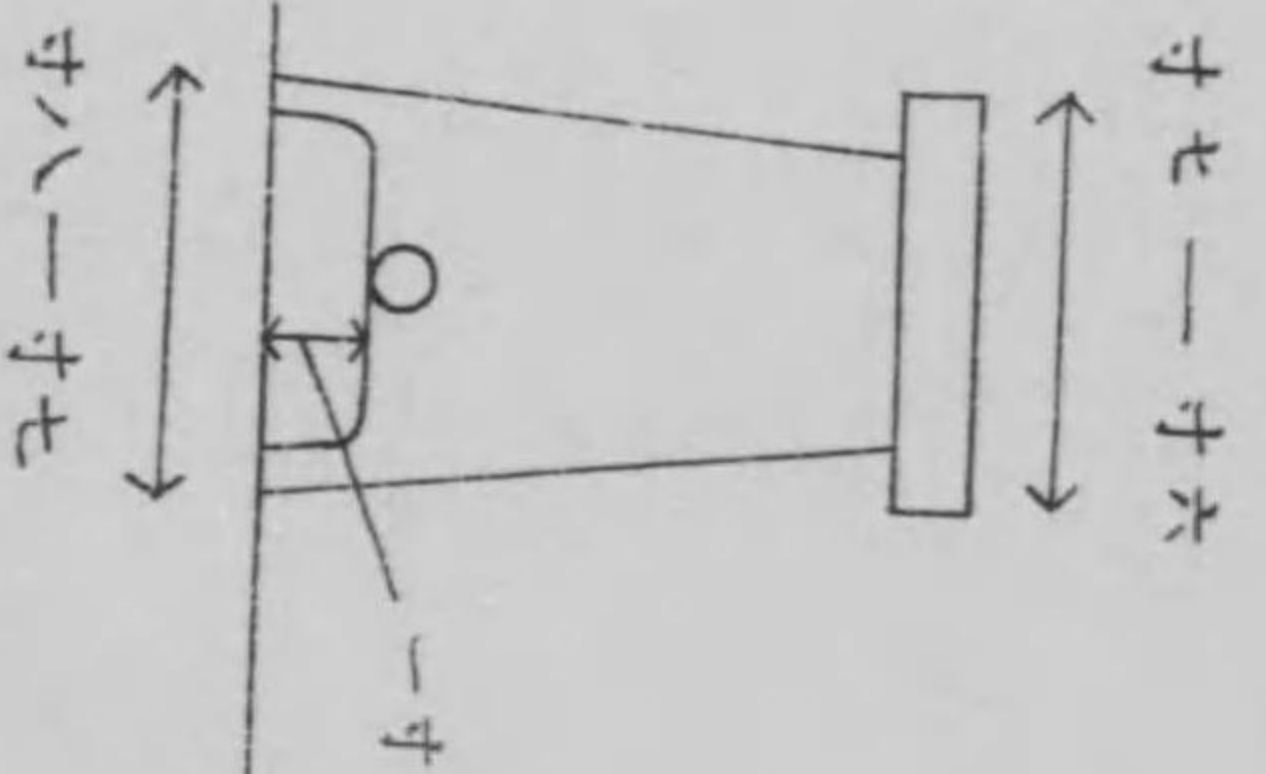
第四圖踏切台



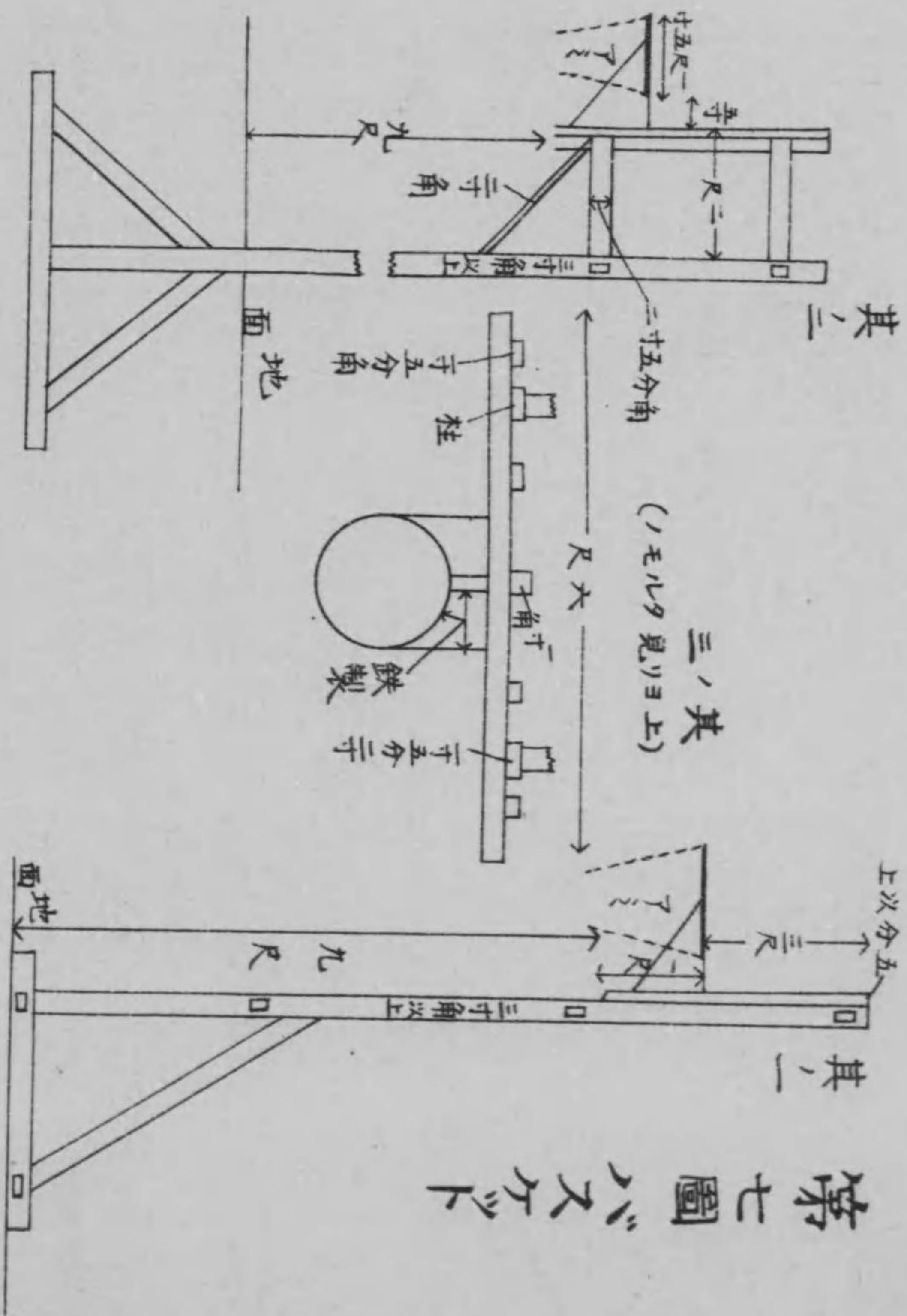
第五圖平均台



第六圖腰掛



第七圖 バスケット



シ ト ソ リ	滑 臺	横 梯	一	一	一	長二間半 四・〇〇	一	一	一
			一	一	一	長二間 三・〇〇	一	一	一
			一	一	一	長二間 五・〇〇	一	一	一

第二章 参考圖書及び雜誌

一、圖書

※は重要な圖書を示す

書名	著者	發行所	定價	價
學校衛生	古瀬安俊	東京南山堂		五・五〇
石原學校衛生	石原喜久太郎	同吐鳳堂		五・〇〇
※學校衛生概論	北豊吉	同右文館		三・八〇
教授衛生	三田啓	同文館		三・五〇
新撰生理衛生	松下禎次	同裳華房	下上	四・五〇 四・五〇

體 育 論	林 良 齊	同 資 文 館	三・八〇
※體 育 運 動 概 論	北 豊 吉	同 右 文 館	一・五〇
日本人の體格及體育	戸 山 學 校	同 兵 林 館	〇・九〇
※解剖生理と運動	吉 植 軍 醫	同	〇・九〇
※運 動 生 理 學	吉 田 章 信	同 南 江 堂	三・一〇
※運 動 衛 生 學	同	同	七・〇〇
※體 育 運 動 生 理	同	同 右 文 館	四・五〇
※體 育 運 動 衛 生	同	同	一・六〇
體 育 運 動 心 理	江 上 秀 雄	同	一・六〇
女 子 體 育	文 部 省	同	一・六〇
※小學校體操教科書	同	大日本圖書株式會社	一・五〇
※學 校 體 操 要 義	永 井 道 明	同	二・五〇

學校體操教授要目の精神及實施上の注意	同	前	教育思潮研究會	〇・七五
體 育 講 演 集	同	前	同	一・六〇
※櫻井體操講演集	石 丸 節 夫	同	讃岐都村有爲堂	三・八〇
※學校體操教材の學理的研究	石 丸 節 夫	同	同	六・九〇
テレン瑞典式體操教科書	同	前	同	八・五〇
合理的體操學	今 井 學 治	同	東京廣文堂	四・五〇
學校體操の生理的研究	佐々木等 小山長助共著	同	同 培 風 館	四・五〇
※新時代の要 求に應ずる小學校體操	二 宮 文 右 衛 門	同	同 目 黒 書 店	二・五〇
體操教授用解剖掛圖	櫻 井 恒 次 郎	同	讃岐都村有爲堂	一五・〇〇
兒童の衛生	内 務 省	同	東京同文館	五・三〇
學 童 保 健	三 田 谷 啓	同	東京中 文 館	五・〇〇
兒童心理學精義	上 野 陽 一	同	東京心理學研究會出版部	五・三〇

二、雜誌

※學 校 衛 生	東京 帝國 學校 衛生 會	月刊 年一 部	四〇 〇〇〇
日本 學校 衛生	大日本 學校 衛生 協會	月刊 年一 部	四〇 〇〇〇
※學 校 內 救 急 處 置	葛西 明 南 江	堂	二〇 五〇〇
※理 論 競 技 と 遊 戲	可兒 德	東京 寶 文 館	四〇 五〇〇
小 學 校 遊 戲 の 理 論 及 實 際	同	前	一〇 八〇〇
小 學 校 に 於 ける 遊 戲 競 技 の 實 際	依々木 三氏 等 共 著	東京 培 風 館	一〇 八〇〇
※ガ リ ム 陸 上 競 技 法	野口 源 三 郎	東京 目 黒 書 店	四〇 五〇〇
體 育 ガ ン ス	砂本 靖 二	同 廣 文 堂	一五 〇〇〇
※歩 兵 體 操	陸軍 省	同 兵 林 館	〇三 五〇〇
※陣 中 要 務 令	同	前	〇三 五〇〇

體 育 と 競 技	同	高等 師範 學校 體育 學會	目 下 休 刊
日 本 體 育	同	大日本 體育 同志 會	月 刊 年一 部 三〇 〇〇〇
ア ス レ テ ィ ク ス	同	大日本 體育 協會	月 刊 年一 部 〇五 〇〇〇
ア サ ヒ ス ポ ー ツ	大阪 朝 日 新 聞 社	同	月 刊 年一 部 〇三 〇〇〇

第六編 運動生理の概要

第一章 體育上より見たる運動の價值

一、筋肉は人を造る

- (1) 筋肉は體重の約四割五分なほこれに運動關係骨格を計算に入れば約六割
- (2) 筋の作用は神経系統と密接なる關係がある（身體を王國に例ふれば支配者は神經中樞筋肉は民衆となる）

(3) 内臓筋は生命を掌る

二、身體的訓練の必要なる所以

- (1) 人體は機械として他の一般器械と性質を異にす（能働的肥大）

（例）骨格筋の發育、腺機能の發達（乳腺、唾腺）

三、筋肉の訓練と神経系統

- (1) 精神生活に依り目的を達せむとするに向つて眞に訓練の作用を爲し遂げるに最も適當なるものは筋肉である

- (2) 言語中樞と筋肉運動

四、隨意筋と不隨意筋

不隨意筋の發達は隨意筋の作用の媒介に依る

五、筋肉の訓練は身體を發育させる

人の身體は成長年齢に依りて發育する部分を異にする筋肉の訓練はこれに注意せなければならぬ

六、運動と精神生活

- (1) 運動は精神的生活を立派にする
- (2) 體育運動中には諸道德的徳目を實行的習慣的に養成される

七、目的と手段とを混同してはならぬ

筋肉の發育を以て目的かの如く考へてはならぬ。これは手段にして目的は精神的生活（眞の目的は心身の調和的人物を造るにある）

八、筋肉万能に對して

(1) 現代文化の生活は腦の産物即ち知力の産物である器械の生産である

(2) ボルター氏の統計

筋肉生産と器械生産の比は 1:6

(3) 體育に於ては粗大なる筋の訓練は勿論必要なるも微細なる小筋の訓練も充分にせなければならぬ

第二章 人間一般體制

一、人間の身體の特長は直立歩行する事である

(1) 足が身體を支へて移行するが故に手が自由の位置に置かれる

(2) 故に手は意志を發表する道具となり又外界より受くる感覺装置となる

(3) 人は頭の人なり手の人なりといふも可

(4) 體育を施すにも此直立歩行といふ事が原となるのである

二、人體は外見は非常に微妙なもので美の極致である

(1) 身體の釣合は實によく出來て居る。審美學者はこれを斷金律を以て説明して居る

(2) 人體は極めて調和的に出來て居る。ギリシア人は裸體を以て美の極致とした

(3) 外見上からのみでも此の價値を認めて身體を良くするの熱情を持たなければならぬ。身體に親しみを有することが必要である

三、小兒と大人との體制比較

(1) 小兒の特長——頭大、胴長、手足短

(2) 初生児—四頭高説 大人—七乃至八頭高説

頭長	身長
初生児 1	4
2才 1	5
7才 1	6
14才 1	7
大人 1	7 $\frac{1}{2}$ —8

(3) 小児の胴の長さは營養と密接な關係を有す 營養を支配する臓器は胴の中に
ある 即ち營養を處置するは胴體である

2 \times 頭高 = 營養面

腸管の長さ = 頭高 \times 10

腸管の巾 = 頭高 \times $\frac{1}{10}$

營養面 = (長さ \times 巾) = (頭高 \times 10) \times (頭高 \times $\frac{1}{10}$) = (頭高)²

(4) 初生児と大人との身體各部の比較

	初生児	大人
骨格	16.4%	15.35%
筋肉	23.4	43.69
皮膚	11.3	6.3
腦	14.34	2.34 (腦は初生児のさきより大體出來て居るも運用の力なり)
甲状腺	0.24	0.05
胰腺	0.55	0.0086 (内分泌は子供に必要)

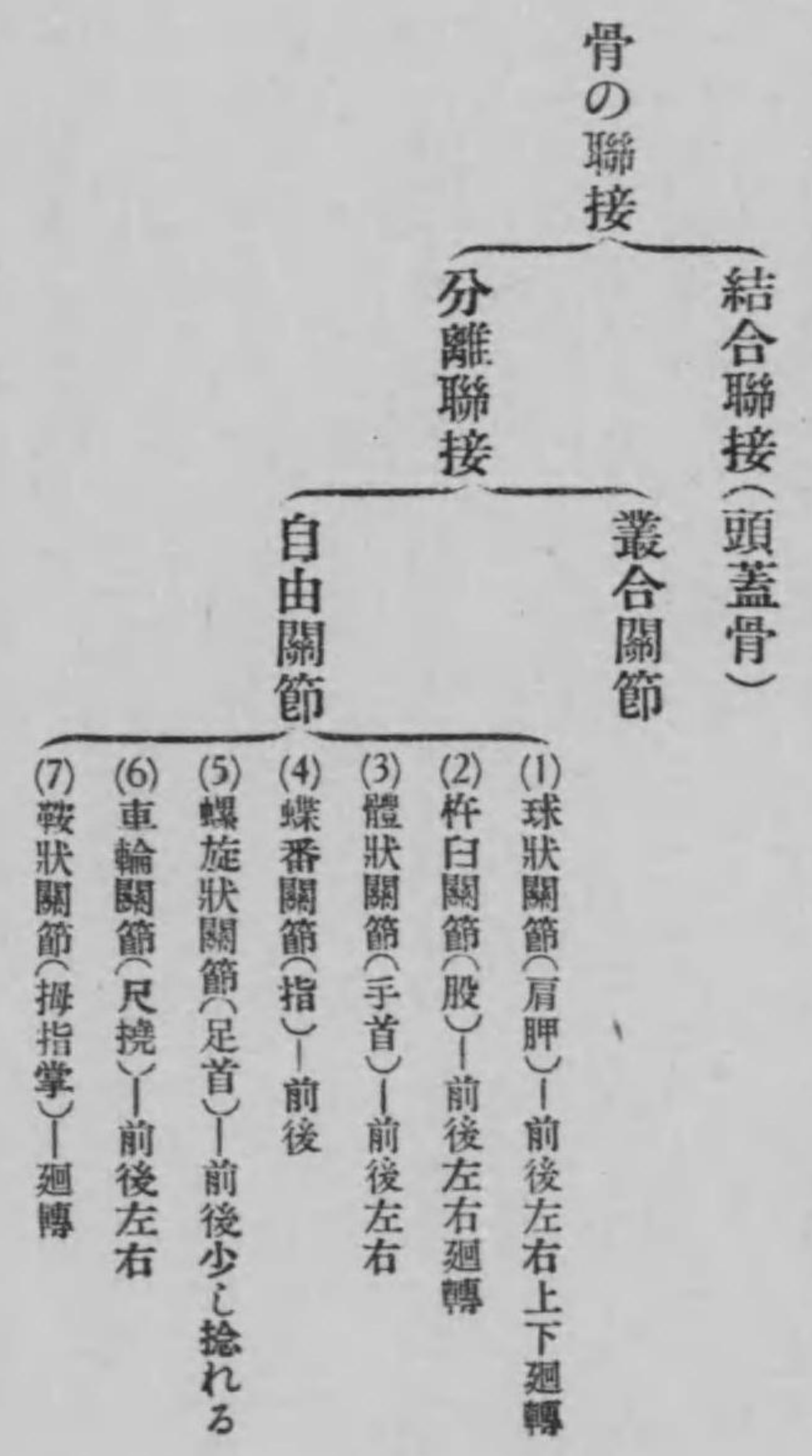
四、男女 制の比較(初生児に對しての増加を示す)

體重	腦	心	肺	腎	肝	脾	
男	19.9倍	3.7	13	18.1	13.9	11.9	14.8 (男子, 胸部 良く發達す)
女	17倍	3.0	11	17.6	12.5	10.3	16.1 (女子, 腹部 良く發達す)

第三章 骨格及び關節

一、骨の數二五五(齒三二を含む)

- 二、骨が一定の法則に依つて組合せられたものを骨格といふ
- 三、



第四章 骨格と筋肉との關係

- 一、骨が關節を造つた場合に限り筋肉運動を爲す
- 二、關節の數一八〇程

三、拮抗筋

(1) 關節には二つ以上の筋が附着して居て互に反對の作用を爲すこれを拮抗筋といふ

(2) 肘關節(屈する時)
 { 伸筋(三頭膊筋、肘筋)
 { 屈筋(二頭膊筋、上膊筋、烏啄膊筋)

四、二つの筋肉の作用するとき力の差の程度に依り次の如き關係が起る

- (1) 屈筋の力大 伸筋の力小(關節屈る)動的努力
- (2) 屈筋の力と伸筋の力と等しきとき(關節固定)靜的努力
- (3) 即ち

靜的努力	筋は正常位置に於て努力す	骨及び關節固定	拮抗筋の力同	筋正常位にて堅し
動的 effort	筋は收縮して努力す	骨は關節を支点として移動す	拮抗筋の力一方強し	筋短く太く而して堅し

五、體操科の教材は此の二形式に依りて筋を努力せしむるのであつて教授に當つて其の運動が體の如何なる部分を動的に或は靜的に努力せしむるかを知らる事は肝要な事である

第五章 人體骨格筋の分類

(關節の動作を本位とせるもの)

上肢の諸筋

一、上肢帯に作用する諸筋

僧帽筋
菱形筋
肩胛舉筋
胸鎖乳様筋
肩胛舌骨筋
小胸筋

鎖骨下筋
前鋸筋

二、肩の關節に作用する諸筋

潤背筋
大胸筋
三角筋
棘上筋

三、肘關節に作用する諸筋

棘下筋
小圓筋
大圓筋
肩胛下筋
烏喙腓筋

五、手首の關節に作用する諸筋

腕撓骨筋
撓側腕屈筋
長掌筋
尺側腕屈筋
長撓側腕伸筋
短撓側腕伸筋
尺側腕伸筋

四、尺撓關節に作用する諸筋

前腓屈側筋の一部
三頭腓筋
上腓筋
二頭腓筋
棘下筋
小圓筋
大圓筋
肩胛下筋
烏喙腓筋

六、指に作用する諸筋

(1) 指の屈伸
淺指屈筋
深指屈筋
長拇屈筋
蟲様筋
短拇屈筋

短小指屈筋
 拇對小指筋
 小指對拇筋
 總指伸筋
 固有小指伸筋
 固有示指伸筋
 長拇伸筋
 短拇伸筋
 (2) 指の開閉
 掌側骨間筋
 拇內轉筋
 背側骨間筋
 長拇外轉筋
 短拇外轉筋
 小指外轉筋

下肢の諸筋

一、股關節に作用する諸筋

腰腸筋
 大臀筋
 中臀筋
 小臀筋
 梨子狀筋
 内閉塞筋
 外閉塞筋
 股方形筋
 縫匠筋
 薄股筋
 耻骨櫛筋
 内轉股筋
 半膜樣筋

二、膝關節に作用する諸筋

半腱樣筋
 二頭股筋
 四頭股筋
 半腱樣筋
 半膜樣筋
 二頭股筋
 縫匠筋
 廣筋膜張筋
 膝膈筋
 三頭腓筋

三、足首關節に作用する諸筋

三頭腓筋
 後脛骨筋
 長趾屈筋

四、趾に作用する諸筋

(1) 趾の屈伸

長跖屈筋
 前脛骨筋
 長跖伸筋
 長趾伸筋
 長腓骨筋
 矩腓骨筋
 長趾屈筋
 長跖屈筋
 短趾屈筋
 短跖屈筋
 蟲樣筋
 矩小趾屈筋
 小趾對跖筋

一、血液



第六章 體育運動と循環系統

- 小胸筋
- 鎖骨下筋
- 前鋸筋
- 潤背筋
- 肋骨擧筋
- 胸廓横筋
- 横隔膜
- 長背筋

腹壁諸筋

- 直腹筋
- 外斜腹筋
- 内斜腹筋
- 横腹筋
- 腰力形筋

頭の運動に作用する諸筋

- 後頭脊柱筋
- 頭最長筋
- 頭半棘筋
- 夾板筋

胸廓に作用する諸筋

- 外肋間筋
- 内肋間筋
- 胸鎖乳様筋
- 斜角筋
- 後鋸筋
- 大胸筋

(2) 趾の開閉

- 長跗伸筋
- 長趾伸筋
- 短跗伸筋
- 短趾伸筋
- 背側骨間筋
- 蹠側骨間筋
- 跗外轉筋
- 跗内轉筋
- 小趾外轉筋

脊柱に作用する諸筋

- 僧帽筋
- 後頭筋
 - 頭最長筋
 - 斜角筋
- 胸鎖乳様筋
- 長背筋
- 短背筋

(2) 赤血球

大イサ(巾) 七一八ミクロン

厚サ 二一二、五ミクロン

容積 〇、〇〇〇〇〇〇〇七七二立方ミリメートル

表面積 〇、〇〇〇一八八平方ミリメートル

平面に列べるさ 一五〇にして一ミリメートル

縦に重ぬるさ 四五五にして一ミリメートル

数 一立方メートルの中に五〇〇萬

人體中の血液全体にて約五リットル(五リットル中の血球数は約二五兆)これを一系列に列べるさきは
一八七五〇〇〇(地球の赤道を圍むこさ約四倍半)

面積は全部にて 三〇〇〇平方米 約八〇歩

五立中血球及び血漿の割合は血球五二パーセント血漿四八パーセント

(3) 白血球

血色素を有せず 白血球はアメーバ様の自動運動をなす 白血球は殺菌の作用をなすこれが自然免疫
を起す事なる これを佛國のメチユニコフ氏は喰細胞と名づけた

白血球の数は一立方ミリメートルの中に一〇〇萬

(4) 血小板

免疫の作用をなす或る成分を血液中に與ふる即ちアレキシンを與へ 又凝固を助ける

(5) 血漿

血漿
血青 { オブソニン } 抗毒素
アレキシン
纖維素

二、大人の血液と子供の血液

大体に於て子供の方が血球の數も多く血色素も濃厚である これは發育といふ事に非常に關係がある

三、運動と血液

(1) 盛に運動するときには血球の數及び血色素の分量も増(比較的増加)

此の理由は水分が少くなり血液が濃厚なるか故である 故に同一體積中には血球の數も多く血色素の分量も増す 又肺の表面から水蒸気を發散する蒸散作用も盛なるこ事も亦これを助ける 又筋肉そのものも水分を吸収し太くなる 即ち滲透壓を大にして水分を吸収するのである(運動後筋肉の太く

なるのも主としてこの原因である)

血液が濃厚になれば同一分量同一時間に肺を通過するべき其の作用は比較的大きなる
しかし血液中の瓦斯には大なる變化を與へず

(2) 血液中の瓦斯(容積に對して)

動脈血	{ 一七パーセント	O ₂
	{ 二一、八パーセント	CO ₂
靜脈血	{ 九パーセント	O ₂
	{ 三〇、八パーセント	CO ₂

(3) 運動するときは絶對的にも血球及び血色素を増す

董外線(或る波長を有する)の影響を受くる處にて運動するべきに於て増す(高山に登るべき又水上にて遊技をなすべきも然り)

此れは董外線が皮膚に刺戟して造血器官即ち骨髓の作用を盛にするからである

四、心臓の仕事

(1) 一分間に肺を通過する血量

大人	四三七五立方糎
初生兒	一〇〇〇立方糎

(2) 一回に肺を通過する量(搏量)

大人	4375	60	立方糎
初生兒	1000	137	立方糎
	一分間の搏數		
			七五立方糎

(3) 比較搏量

大人	六〇立方糎
初生兒	七、五立方糎
六歳—七歳	三六、〇立方糎
八歳—九歳	三七、六立方糎
十歳—十一歳	四〇、七九立方糎

(4) 絶對の分量は大人の方が大なるも體重に比較するときは(一分間體重一疋に對する肺通過の血量)

大人 4375 立方糎
 元庭 62 立方糎
 即ち大人 62 立方糎
 初生児 1000 立方糎
 3.2 庭 313 立方糎
 初生児 313 立方糎

(5) 心臓一日の仕事は大人一七二八〇珎米 即ち二六六夕のものを約四里の高さに上げるだけの仕事をするのである 初生児では約一一六八珎米

五、心臓と體重

年 齡	體 重	心ノ重サ
初生児	1	1
2-3ヶ月	1,44	3,72
1 歳	2,90	1,75
5 歳	5,13	3,43
10 歳	8,13	5,41
15 歳	13,29	8,45
20 歳	19,19	12,94
25 歳	21,36	12,74

體重の重くなるに伴ふては心臓は重くならぬのである

六、運動と循環系統

- (1) 血行の分量を増す
- (2) 血壓を高むる
- (3) 脈搏の度数を増す
- (4) 心臓の疲勞(運動過度なるとき)(殊に傳染病の回復期に於て注意する事肝要) 脈が非常に早く又小さくなる 即ち引く息が強く出す息が弱くなる循環の不調和といふ事となる

七、心臓と運動の種類

- (1) 力運動
 努責を起し易し 心臓に害あり
 (努責 胸腔の壓力を増し靜脈血が歸り行く事能はず故に胸腔内部に貧血を起す 而してこれが弛むときは俄かに心臓の方に血液が歸る故に心臓擴張といふ事となる 害あり)

(2) 急速運動

一番効果あると同時に又行ひ方如何では害あるものである

(3) 永續運動

心臓の作用を或る程度迄進めて之を永續するが故に一番安然である

八、男女心臓の比較

	初生兒	成人
男	一	一三倍
女	一	一二倍

過度運動のときは男子より女子の方害多し

此の發達の男子より悪しきことは女子の運動が等閑に附せられて居るからである

心臓及び肺の作用には手の運動が非常に關係する故女子には上肢の運動を以て訓練する事が必要である

第七章 運動と呼吸系統

一、胸廓の擴張

二、呼吸促進

運動に依り體内の燃焼作用を高むるには酸素需要増大す これに相當するだけの酸素を攝取するため起る

三、呼吸數の増加

小學兒童の呼吸數は二〇乃至二五である運動に依り此の數を増加す

四、肺の換氣量を増す

普通一度の呼吸に依る換氣量

普通呼吸 1/6

深呼吸 4/5

五、胸式呼吸と腹式呼吸と空氣の出入關係

(バルド氏)

	男	女
上胸式	二一五〇	二〇〇〇
腹式	二六八〇	二一九〇
胸式	三二六〇	二五四〇
胸腹式 (深呼吸)	三九六〇	二七〇〇

六、男女呼吸形式の差

男は腹式を多くする

深呼吸のときは男女區別なく胸腹兩式となる此のとき始めて肺全体の空氣が置き換へられる

女子は主として胸式にして妊娠に關係あるため胸廓の可動性が大である

七、大人と子供の呼吸比較

(1) 胸骨と肋骨の角度

子供 八度 大人 二六度

(2) 子供は肋骨の角度小なると呼吸筋の弱き点より胸式は不利益である故に腹式といふ事が起り易いしかし兒童の如き成長期にあるものにては呼吸器の發育上胸式を勵行すべきである

八、大人と子供との肺容積の比

大人 一六一七立方糎

初生兒 六七立方糎

(初生兒一に對して十三倍なる)

九、大人と子供の肺表面積の比

初生兒 五・五平方米

大人 四〇乃至五〇平方米

(初生兒一に對して八倍乃至九倍なる)

第八章 體育運動と筋肉

一、骨格筋の化學的組織

- (1) 安靜時には弱アルカリ性を有す
- (2) 水分七二パーセント——七八パーセント
- (3) 蛋白質二〇パーセント(三オミン)
- (4) 含水炭素一パーセント(糖原質、グリコーゲン)
- (5) 浸出分一、七パーセント(クレアチン、クレアチニン)
- (6) 無機物一、〇パーセント——一、五パーセント(ソヂウム、カルシウム)
- (7) 類脂體一パーセント

二、筋肉の容積及び質量

運動すると筋肉の容積及び質量を増す即ち作業性肥大である

運動すると(適度の運動)(給養良好)

血液多量↓

血中の水分↓ 筋肉(質量及び容積を増す)

之れは筋肉を使用して筋にある物質を強く燃焼させるとき筋細胞が養分を同化して自己の成分とするところの生活機能が向上するからである

三、作用筋の物質代謝

運動すると 筋組成物の酸化作用を起す

運動過激になると 筋細胞の固有物質が分解する

一、固形物質の分解

(1) 含水炭素(糖原又は葡萄糖)

永く運動を続けると分解して缺乏する之は肝臓から或る部分は補ふ
過度になると血行不充分 酸素缺乏して含水炭素が不充分となりて乳

酸を生ずるのである

(2) 脂肪

次に分解するのは脂肪である

(3) 蛋白質

蛋白質の分類は最後にして先づ含水炭素^含脂肪の分解にて不充分なれば蛋白質が分解するのである

三、筋肉の三要素

(1) 含水炭素

(2) 脂肪

(3) 蛋白質

四、筋作業力の増加

(1) 絶對血力の増加

最強の努力に依る筋の張力即ち一時的筋の最大力

(2) 筋持久力を増加す

(3) 筋收縮力の度増大

五、筋肉の疲勞

(1) 分解的物質の亢奮妨害

炭酸瓦斯、乳酸、クレアチン、クレアチニン、磷酸、ケノトキシシン

(2) 異化材料の缺乏

酸素及び可燃性物質の消耗(含水炭素、脂肪)

(3) 亢奮妨害となる他の條件

精神を使用するとき 餓えたとき

氣温高きとき 睡眠不足のとき

暴飲暴食をなしたとき

六、疲勞の恢復

休息、亢奮材(砂糖、コ、ア、コーヒー、茶の如き刺戟物) マッサージ 疲勞

強直には充分注意せなければならぬ

體操と遊技 終

大正十四年六月二十五日印刷
大正十四年七月一日發行

體操と遊技

(定價金壹圓八拾錢)

版權
所有

發行所

福井縣師範學校

體育研究室

著者 福井市日ノ出下町三十七番地
發行者 横山賢市

印刷者 福井市佐佳枝上町四十三番地
岡崎伸二

214629

終

