

の順序は一時限中の教授の順序で、生理的順序で身體練習の順序としては最もよい順序である、然れども亦次の點にも注意しなければならない。  
胸の運動は主として體の後屈運動で、體の前屈は胸の運動としては行はれない、然れども胸の運動は強き上體の後屈運動であるから、其運動の後には上體の前屈と云ふことは身體的に要求される、所が教授の一般的順序の上から見た時には胸の運動の後に上體の前屈運動は入れられない、けれども強き上體後屈の運動の次には直ちに上體前屈運動が必要である。又次に行はれる懸垂運動であるが頭の運動を行ひ、上肢の運動を行ひ、胸の運動を行ふと云ふが如く主として身體上部を運動させた上に懸垂運動は一層強く身體上部を働かせる運動である、かゝる時には運動が身體の上部に偏して身體的に下肢の運動を要求する、又腰の運動を要求する、所が一般順序の上には一々要求する運動は示してない、けれども之等の運動は履行ふ必要があるのである。

### 第九節 運動の連続

運動には種類が中々多いが、此等の各運動は各一動作毎に號令によりて行ふべきも

のであるが、將た連続して行ふべきものであるか等は、問題になる所であるが、之れは一概には何れがよいと云ふことは言はれない。之を決定するには運動の性質と、運動の進度とを考へねばならない、胸を張り後にそる運動等にありては一動作毎に號令によつて確實に行ふのが普通であるが、臂の屈伸運動の如き足の前出側出運動等の如き運動にありては、最初は各動作毎に號令を要する事があるが、練習後は連續的に行ふのが普通である。換言すれば矯正を主とする運動にありては各動作毎に號令によりて行はしめ、發育を主とする運動にありては各動作には一々號令に依ることなく一度號令を下したる後は連續的に行はしむるのが普通である。

右に述べたるは一運動に就ての事であるが、發育を主としたる運動は習熟後は應用的に同種の運動、或は異種の運動を適當に連續(或は接續)せしめ行はしむることもよいのである。然れども從來行はれつゝありし連續演習の如きは主張者の説によれば多少の價値はあるやうであるが、種々の方面から考へて學校體操としては不適當のものといはねばならない。其故前に運動に習熟したる後には其の運動を應用的に適當に連續して行つてもよいと云ふことを云ふたが、適當と云ふ語は從來の連續演



習の如きものを作つて練習せしめよとの意味ではないから教師の技倆と、運動の性質及進度と、兒童の事情とに依つて適當に行はねばならない。

#### 第十節 運動の回数と分量

如何なる運動でも其効果を確實にするには反復練習と云ふ事が必要である、反復練習と云ふ事にも二通りの見方がある。一は同運動を體操の時間の度毎に反復練習すること、一は同一の運動を同時に數回反復練習すると云ふ事である、今茲に述べんとする所の反復練習即運動の回数は後者を云ふのである。

運動の回数は運動の性質及其進度に依つて異なるのである、胸を張り後にそる運動懸垂運動の如きは強き運動で疲勞し易い運動であるから其回数を少なくしなければならぬが、臂の屈伸運動、足の前出、側出運動の如く輕快に行ひ得べき運動は其回数を多くする必要があるのである。然るを運動の性質を顧みずして身心の鍛練の爲めである等の理のもとに、徒らに回数を増すが如きは充分なる効果を得ざるのみならず、却て其害を招く恐れあれば大に注意せねばならない。

右の如く運動の性質上回数を増減しなければならぬが、總て運動の初歩に於ては輕快に行はるべき性質のものにても回数を少なくして其要領に合する様注意せねばならぬ、所が同一運動を何邊も繰り反し練習し熟練したる後には進歩したる後には其回数を増すと云ふことは當然の理である。所が同一運動は常に回数を劃一にすべきものであるなどと誤解して初歩の間も熟練の後も同回数に依つて行ふと云ふ事になれば、初歩の間は特別に骨が折れるし、熟練の後はあまりに輕易に過ぎて進度に伴はない不適當なる運動となり、運動の分量と云ふ方面より眺めても過不足の結果を生じ生徒の發育に沿はない様になるのである。折々臂の運動は何回位行ふのが適當であるか、軀幹側方の運動は如何等の間に接するのであるが、之等の人の多くは劃一的に行ふべきものであるやうに考へて居るらしいのである。小學校に於ては少きものは三回乃至五六回、多きものは八回乃至十二、三回迄位がよいやうである。運動は疲れて厭意を來す迄何度も行つてはならぬ、生徒の忍耐力と活動力とを極度迄用ふることは大に注意を拂はねばならぬ。何度も何度も繰り返して力の限り行ふことは力を極度に用ふるので分量が過ぎて生理上效なくして害を來すのである。而して運動其自身から考へても姿勢は頽れる、要領は失はれる、次の運動は充分に行



はれないと云ふことになる。教授者は運動の漸進的なる容易き進歩と云ふ原理に着眼して實際の筋力を要する仕事の量及力の進歩のみならず、運動の正確、運動の活潑及敏捷なることに於ける進歩にも注意を拂はなければならぬ。

### 第十一節 教授の變化及趣味

前に運動の目的を自覺せしめなければならぬと云ふことを述べたが、目的を自覺させると云ふことは、主觀的興味を起させる事が最も大切のことであるが、生徒に厭怠を來さない様に體操は愉快なものである、面白い學科である、との考へを起させるのは教授の方法であつて、體操の効果を著大ならしむるには大に必要なる條件の一つである。

一體、體操科の體操は教科の性質として活動的のものではあるが、號令の下に活動する所から消極的活動になり易いのである、殊に矯正的材料もあるし、一般に規律的で命令的である所から生徒の立場からは強制的であるやうに考へられ易いのである。其故に矯正、發育、規律等の主要なる點を没却せざる範圍に於ては教授に變化をつけて面白く、愉快に生徒が進んでなすと云ふ點に向つては大に努力せねばならぬ。

い。

教授に變化をつける材料となるべきものは一時限中に行ふべき材料の選擇及組合せ、排列の變化、號令、呼唱、器械、器具の取扱、教師の態度……等である。

然れども體操科の本領を忘れて、客觀的趣味を増さんことにつとめ多變化に流れて餘興的にならぬ様注意せねばならぬ。

### 第十二節 氣を付けと休めの區別

何人であつても氣を付けと休めとは明瞭に區別して考へて居る、所が考へて居るだけで中々實行する點に於ては區別が充分に出來ないのである。例ば運動の示範説明をするに當つて、氣を付けの姿勢をとらせて長い間示範説明を行つてゐたならば、其中には示範がよく見えない爲めに、體を横に屈げるものも出來るし、足を踏み出すものも出來る、手を動かすものも出來る。かくては氣を付けの姿勢であるべきのに不知不識の間に休めの姿勢になつてしまふ。之では氣を付けと休めが區別出來ない。のみならず比較的窮窟なる姿勢を長くとらせた結果次の本運動が充分に出來ないと云ふことにもなるのである。故にかゝる場合には、氣を付けと休めとを區



別する點のみから考へても、示範説明をするには休めの姿勢に於て行ふのがよいと云ふことになる。尙教授中に於て氣を付けの姿勢を要する場合、休めの姿勢を取らしむる場合は常に起るのであるから、要せざるに徒らに氣を付けの姿勢をとらしめ、或は長時間其位置にあらしめない様にしなければならぬ。若し此二者にして充分の區別の出来ない時には規律的の動作は出来ないことになるのである。かるが故に氣を付けの姿勢を要する時には嚴重に之を行ふべし、然らざる時には休めの状態にあらしむると云ふことに注意を拂はなければならぬ。

### 第十三節 教授時間中に於ける教師の位置

體操科に限らず教授時間中は常に全児童が兩瞳中に入つて居なければならぬのであるが、體操科に於ては殊に之が必要である。生徒が如何なる動作をして居るか、と云ふことが分らなければ個人個人に適した體操は施せない、若し之が出来ないならば體操の効果はあがらぬと云ふことになるのである。然れども矯正すべき必要の起つた場合には一般的事とならば位置をかへないでも出来るが個人的の矯正は出来ない。かゝる時には生徒の列中に入つて矯正せねばならない、所が體操、特

に矯正を主としたる體操には列中に入つて矯正せねばならない事が常に起るのである、(運動の矯正法の部参照)かゝる場合は特別であるが成るべく生徒全體を見得る位置に居ることが肝要である。

次には號令、説明、示範が全生徒に殆んど同時に徹底する位置に居る事である、號令が聞えない時には動作が區々になつて教授上不便である、殊に教練に於て然りとす。同時に聞えることの必要は大部隊を指揮する場合である。次に示範が見えなかつたり説明が聞えなかつたりする時には、其要領が分らないことになるのであるから、教授上の大問題である。

右の要求に應ずるには全生徒の前面中央にして教師は眼を動かす事なくして一時に全生徒が見える位置(眼を動かさずして見ゆるは約六十度に居るのがよい、側面向の場合には隊の側方にありて、正面の場合と同じ要領によつて位置するがよい。若し號令臺が出来るならば之を使用することは大に便利である。

### 第十四節 服装

教師は常に児童の面前に立つて活動するのであつて衆目の集まる所である、かるが



故に教師の服装は兒童訓練上に大に影響を與へる事でもあるし、教師の人格の上にも大なる関係のあることであるから注意しなければならない、教師の服装が如何にも品がよくて運動するに最も適當な状態にあつたならば號令の下らぬ前に生徒は之に釣り込まれて教師の掌中に入るのである、且教師の服装が正しく整然として居ると同じ示範も立派に見える、其上生徒も氣持よく感ずるから元氣よく運動が出来ると云ふやうな工合である。所が教師にして和服で袂のあるものとか、帽子をあみだに被り汚れたるシャツを着てズボンを兵兒帶か細紐でとめズボンの上部を外方に反した様な服装をして生徒に接したならばどうであるかと云へば、一見したのみで體操等はやりたくなくなる、其上兒童は帽子をあみだに被ることを見習ふし、教師を卑下する様になつて訓練が出来にくくなる、服装を正しく品よくすると云ふことは美装せよと云ふ事ではないから誤解しない様にして注意を拂はねばならない。次には生徒の服装であるが洋服でなければ筒袖の和服、履物は靴若くは足袋、跳がよい草履、帽子は海軍形の帽子もよいが、何れかと言へば運動帽(赤白の遊戯用のもの)が一番よい、邪魔にもならないし、強き光線も直接には受けないし、且遊戯をする場合等

には非常に都合がよい、けれども生徒は帽子取を行ふ場合に容易に取れぬ爲に、無理に小さき帽子を固く被る弊があるが之れは止めねばならぬ。次は和服を用ふる人の袴であるが、運動する上には短きものを用ふるがよい、殊に女子は袴を用ゐないと充分なる運動が出来ないから、どんなものでもよいから成るべく用ゐらせる様にしたいものである、袴を用ふるに就て注意すべきは紐の結び方である、兵兒帶の上、にぐるぐる巻きつけて腰帶を自由に動かす事が出来ない様にするのは運動上大に宜しくない、さりとしてあまりにゆるくして、しまりのない様にするのは運動上にも宜しくないし、風紀上にも宜しくない、而して前にて正しく結ぶ様に注意しなければならぬ。以上の事はひとり體操科に於て注意が必要であると云ふばかりではない、一般に作法と云ふ方面から見て注意せねばならぬが、特に體操時間には注意し時間の始めに於ては服装の検査をする事が肝要である。

### 第十五節 體操場

運動は事情の許すかぎりは成るべく屋外に於て行ふことがよい、従つて體操場は出



來得る限り運動に都合のよい状態に設備することが必要である、然れども雨天、雪天、霜解……等の場合には屋外で運動する譯には行かぬから、屋内體操場若くは普通教室でやるより他に道はない。所で屋内體操場や普通教室は廣さから考へても、空氣の分量光線の多少から考へて見ても、運動する時の氣分から考へて見ても屋外體場に劣ること數等である。かるが故に此等の場所に於て運動を行ふにあたつては殊更に注意して設備を完全にした上に、換氣法に注意し、清潔にして塵埃の立たぬ様によく掃除することが大切である。殊に屋内體操場や普通教室を體操場にする時には雨雪天等の場合で陰氣な場合が多いのであるから特に注意して爽快なる状態にあらしむる様につとめねばならぬ。

#### 第十六節 運動を課すべき時間と季節

運動を行ふべき時間は午前八時頃から十時頃迄は生徒が活氣に富んで居る時期で最もよい、所が實際はかゝるよい時間は他教科の爲めに占領されて午前の最終時、即晝食の直ぐ前の時間、若くは午後の第一時等が體操時間に定められて居る。之は一方から考ふれば午前八時頃から十時頃迄に運動を行ふときには比較的疲勞を來し

て、爲めに知的教科の教授に障害を來すと云ふこと、算術の如き殊に精神を多く要する教科は、生徒の精神の爽かなる時が最もよいとの理由から來たので一應尤もな理窟である。所が體操等は別に精神も使はないし、知識的教科を續け後に疲勞を回復する爲めに行ふ等の考へを以て體操の時間割を定める向きも少くない様であるが、之は大なる誤謬であつて體操科の價値のある所を知らない所から、軽く見て居る證據である、生徒が體操を厭ふ等と云ふ事も之等の點に一大原因を有して居るのはなからうか。生徒の元氣の旺盛なる朝の時間涼しくして爽快なる朝の時間に於て前に述べたる變化ある方法に依つて行つたならば、厭怠を來す等の事は大體に於てない筈である。然るに精神の爽快なる、元氣の旺盛なる時間には他教科を課し、精神に疲勞を來した時期、元氣の衰へた時期、一日中最も暑い時期、體操をやらぬ中からいやになる様な時期に體操を課する様な時間割が多いが、之は體操の性質をよく理解しない人のやり方である。

かくして時間割を定めた上に尙注意を要するは、第一時、第二時の如き兒童の活氣に富みたる時に於ては、規律立ちたる遊戯、同情を以て對する遊戯、矯正を主とする體操



教練等を行ふには最も適當なる時間である身體の疲勞するに隨ひて恐怖心を利用する遊戯競争心を起さしむる遊戯の如く其刺衝の強きもの發育的鍛練的の體操は此等の時間には比較的適したる材料である。かるが故に運動する時間及前後の教科兒童の状態等に就ては大に注意を拂ふことが必要である。次には季節との關係であるが春夏の間は凡て優美なる遊戯同情心等の性質の多い種類のものを課するには適當するし、秋に至れば注意機敏規律を要する遊戯を課するに適し、秋の終より春の初めにありては主として勇氣を要する遊戯を課するに適して居る、體操に於ても秋冬の候には鍛練的の材料を課するに適し、夏の候には此等の材料は適しない。故に之等の點に就ては教授上注意を拂はなければならぬ。

#### 第十七節 遊戯と唱歌

遊戯の本體は競争的、活動的のものであるから、唱歌等にはあまり關係がないやうであるが、初年級等に於ては又重要な位置にあるのである。遊戯に用ふる所の唱歌は、音域が狭くて、二拍子、四拍子の如く、成るべく簡單なる拍子のもので快活優美なるものがよい。

以上の要領に適したるものでも長時間繼續して歌はしむることはよくない。歌はせ方にも亦大なる研究を必要とするのである。

#### 第十八節 運動法の習慣

體操に於ては運動の種類に依つて從來右より始むるもの、左より始むるもの、前より始むるもの等の區別があつた。即下肢の運動は左より始め、上體の轉向、上體の側屈、頭の轉向及頭の側屈等は右より始め、上體の前後屈及頭の前後屈は前より始めると云ふ様に慣習的に行はれて來たのであるが、近頃は其慣習が破れかゝつて來た様である、之れには多少の理由のある事で徒らに改廢するのではないやうである、之に就て余は次の如く考へて居るのである。

勿論之等の事は必ず右より始むべきものであるとか、左より始むべきものであるとか、前より始むべきものであるとか、一定して居るものでもないし、又一定すべきものでもない、けれども何れより始むるが順であるかを承知して居る必要はあるのである。

一般人は左右何れを多く使用するかを考へて見るのに概して右を多く使用して居



る、何事か起れば先づ右手を出すと云つた様な工合に右を多く使用する、随て右の方が發達して居る、而して左は之に伴はないと云ふのは一般の状態である、所で體操は偏的發達を避けて均齊的發達を圖ることは一の大眼目であるのであるから、發達の後れて居る左から運動を始めると云ふことは當を得たやり方と云はねばならぬ、茲に於て下肢の運動は勿論、上體の轉向、側屈、及頭の轉向、側屈は左から始めるのがよい、次には前後何れより始めるのがよいかと云ふ問題であるが、上體や頭は常に前方に傾いて居る、随て姿勢が悪くなつて居る、之等の姿勢を矯正するには言ふ迄もなく後から運動を始めるのがよいし、又運動と云ふ方面から見ても後から始める方がよい、前屈から始めると最初の前屈は姿勢が頼れ易いが、先づ後屈をやつて次に前屈を行ふ時には容易く正確に出来る、之れだけの理由でも前屈より後屈の方を先づ行つた方がよいと云ふ事になるのである。

#### 第十九節 不意の出來事に對する處置

不意の出來事を防ぐ最良の方法は漸進的進歩の原理に忠實に隨ふと云ふ事である、若し此原理に背反して生徒の程度に添はない困難なる事を行はせると云ふ事になつたならば不意の出來事(かくの如きは不意の出來事の中に入れられないかも知れぬ)は到底防ぎきれない。

教授者は生徒が運動を行ふて居るときに、何か負傷をすると云ふ心配のある場合には其人を助ける即幫助と云ふことにつとめねばならない、之れが特に起り易いのは跳跳運動を行ふ場合である。

教授者は跳箱、跳越臺、水平棒、等の向側に立て、若しも負傷をする心配のある場合には倒れるのを防ぐ様に體の上部を掴むことに依つて助ける様に用意しなければならぬ、決して脚を掴んだり手頭等をひいたりする事はよくない、之れでは危険をして益危険の状態に陥らしめてしまふ。

幫助する場合には運動が完全に来るだろうと云ふ見込のある場合には其運動をなすことに就ては干渉しないのがよい、却て生徒の意氣を阻喪せしむる心配がある、生徒にして幫助を與へる必要のない場合には幫助することはよくない、練習の初



期に於て教授者が幫助する爲めに傍に立つて居ることは生徒に確信を與へる、然れども生徒は自分自身にたより己れの力を信じて動作する事が出来る様に仕向けて行かねばならぬ、生徒が此の確信と力と熟練とを得たる時には教授者は次第々々に此幫助を省き唯折々此の助けを要する人の爲めに側に立つて居るものとす。滑りこき床は運動の適當なる動作を妨ぐるのみならず絶えず危険の原因となる故雨天體操場等の床は滑かでない様に大に注意を拂はねばならぬ。

### 第二十節 器械動作に於ける排列法

徒手にて體操を行はしむるには前に述べた排列法によつて行ふことが出来るが、器械を使用して行ふ動作になると一般的の排列法によることは出来ない。然かも此法は器械動作を行ふには大に研究を要すべきことで之れが充分に出来ない時には管理が亂れる、不規律になる、號令説明示範が徹底しない、徒らに時間を費すと云ふ様になつて、期する所の効果を得ることが出来ないこととなるのである。

平均臺を使用する場合には平均臺の縦に向つて數歩距て、二列に並ぶか、平均臺に平行して之れに面して二列に並ぶ、而して一番が運動を始めたならば二番は直ちに

平均臺に近い準備す、かくて一番が平均臺の中程迄進みたる時には二番は運動を開始す、三番は平均臺に近づき用意す、而して整列し居るものは順に右(左)に或は前つめる。運動の終りたるものは列の最後につく、運動を待つて居る生徒は休めの姿勢をとる。

肋木に於ては肋木に面して數歩を距て、二列に整列す。

鐵棒、水平棒等に於ても之に面して數歩の距離に整列す。

吊繩に於ては登降の際には右に準じて整列することがよいが跳躍を行ふ場合には數歩乃至十歩位距てる必要があるのである。

跳箱(跳越臺)に於ては之に面して疾驅するだけの距離を置いて二列若くは一列に整列す、跳繩臺に於ても之に同じ。

以上は極く大體のことであるが右の如くした上に生徒の數と器械の設備とによりて生徒を幾組かに區分し之に適當なる組の編制をしなければならぬ、殊に生徒をして助手たらしむるには其上に方法を考へねばならない。

右の外器械の設備不足なる場合には特に注意して生徒を遊ばせない様に時間を徒



費しない様に規律を亂さない様に注意して組の編制をしなければならぬ。

### 第九章 集合動作の必要

數學級が折々一人の教授者によりて取扱はれることあり、而し詳細に規則正しき教授をする爲めではなくて規則正しき教授は少なき人數の組に於て適當に行はれるのである。平常の教授が如何に取扱はれてあるかを見る爲めに集合動作は行はれるのである。故に新しき運動は集合したる組には行なつてはならぬ、又長き説明は避けなければならぬ、且教授上彼等の教授に關して異なりたる程度の級は一所に集合してはならぬ、此に云ふ所の集合動作は訓練に特別に重用なる觀念を與へる、其故に生徒は尤もよく努力して動作を行ふ。

此運動はあまりに屢行ひ又は一時に長く繼續してはならない。

### 第十章 體操教授と活力調査

體操教授が進歩しない、體操が生徒に歡迎されぬと言ふ事は種々なる原因があらうと思はれるのであるが其一大原因をなして居る所のものは體操の價値を生徒が自覺しないと云ふ事ではあるまいか、若し眞に其價値を自覺されたとしたならば其を歡迎しないと云ふ道理はない、生徒一般に歡迎される様になつてくる。一般人士が大に注目する様になる、從て大に研究して見やうとする人が表はれる、體操界に花が咲くと云つた様に斯界も一大發展をなす事であらうと思はれる、然らば如何なる手段を用ゐたならば眞に必要を感じ價値を自覺するであらうか、余が茲に述べんとする活力調査は其一つの方法である。

小學校と云はず、中學校と云はず、身體検査なるものは毎年時を定めて行はれて居るが、多くは検査表を作つて報告の材料にすると云ふ形式的の必要に迫られて、年々表は立派に出来るが之れを教育上に利用されることが少ない、翌年の検査時期迄は戸棚の一隅に葬むられると云ふ有様である、之れでは検査を行ふても比較的效果は少ないのである。

之れが生徒身體の活力と如何なる關係があるものであるか、活力の増減と體格とは如何なる關係があるか、體操教授をして各兒童に適應せしむる上には如何なる關係



があるか、其他知的教科教授に如何なる關係を有するか、精神修練上に如何なる關係があるか等に就ては大いに参考となるべき材料である、殊に本題目たる活力調査とは離る可からざる關係があるのである、深い關係と云ふよりは活力調査の材料となるべきものであると云つた方がよい。

先づ我々が生徒の身體上の活力に就て普通に調査し得ることの出来る範圍は、體重、身長、胸圍、肺活量、腕力、擔力、握力、懸垂、突く力、引く力等、脚力、蹴力、跳躍力、走力、歩力等、筋肉發達の具合……等である、勿論右の中でも嚴密には測定することが出来ないものもあるが大體は測ることが出来る。

肺活量を量るには肺量計なるものが入るが體重、身長、胸圍を計るには尺度と秤があれば出来る、握力は握力器、擔力は重量の異なる幾個の石若くは其に代るべき分銅の如きもの、懸垂は懸垂用の器械、突く力、引く力は握力器、蹴力はフットボールの如きもの、跳躍力は幅跳、高跳に要する器械、走力、歩力は時間に依つて測る、筋肉の發達の具合は太さ、彈力等によりて測る、かくの如くしたならば多くの特別の器械器具を用ふることなしに簡單に出来る。

右の方法によりて一ヶ月に一度か、一學期に一度位宛調査して體格と活力の關係を知り體操教授と結びつけて體操科が己れの體格と活力とに如何なる影響を與へるものかを知らしめたならば、生徒をして體操科の價値を自覺せしむると同時に體操を歓迎して來ることであらうと思はれる。

余の活力を調査した其一部を次に掲げて参考に供したい。

次に掲ぐる處のものは小學校の尋常科六年、高等科二年に就て行つたものであるが活力中主として腕力に屬するもので擔力(物を持ち上げる力)、握力(握る力)、懸垂(鐵棒につかまりて臂を屈げて自分の體を引き上げる力)に就いて調査した結果である。

尋常科男兒第六學年

三六名

年齢	身長	體重	胸圍	體格	擔力	懸垂	握力	姓名
一三、一月	四、五七	七、二五〇	二、〇〇	甲	一八、〇〇〇	乙ノ一	一七、 <sup>キロ</sup> 〇〇	長谷川
一二、二月	四、三七	六、八五〇	一、九五	甲	一七、〇〇〇	乙ノ一	一五	天野
一二、八月	四、二一	六、八〇〇	二、〇五	乙	一七、〇〇〇	乙ノ三	一四	坂入
一二、一月	四、五〇	七、六〇〇	二、〇三	甲	一九、〇〇〇	〇	一四	進藤



高等科男兒第二學年

六名

年齡	身長	體重	胸圍	體格	握力	懸垂	握力	姓名
一一、五	四、四二	七、六一〇	二、〇五	甲	一七、〇〇〇	乙ノ一	一六	中山島
一一、三	四、二五	六、二〇〇	一、九〇	乙	一八、〇〇〇	甲ノ六	一五	北代口
一一、〇	四、一七	七、三〇〇	二、一三	乙	一七、〇〇〇	乙ノ二	一六	谷山
一一、三	四、五三	八、〇〇〇	二、一〇	甲	一九、〇〇〇	甲ノ二	二二	平田
一一、五	四、七一	九、五五〇	二、二六	甲	二二、〇〇〇	〇	一九	秀島
一一、八	四、五九	七、四〇〇	二、一〇	甲	二〇、〇〇〇	乙ノ一	一七	千島
一一、八	四、七一	七、四四〇	二、〇九	甲	二〇、〇〇〇	乙ノ一	一七	井葉
一一、九	四、一三	六、〇五〇	一、九〇	乙	二〇、〇〇〇	甲ノ一	一七	菱口
一二、七	四、五九	九、〇五〇	二、二五	甲	二二、〇〇〇	乙ノ二	一八	久保
一二、六	四、三三	七、二五〇	二、〇五	甲	二一、〇〇〇	乙ノ二	一六	横山
一二、五	四、三七	六、八五〇	二、〇五	甲	一七、〇〇〇	甲ノ四	一八	梅崎
一二、八	四、五〇	七、九三〇	二、〇五	甲	二二、〇〇〇	甲ノ三	二二	大熊
一二、九	四、六六	八、五〇〇	二、二三	甲	二〇、〇〇〇	乙ノ一	一八	正熊
一二、六	四、四九	八、二三〇	二、一〇	甲	一八、〇〇〇	甲ノ二	一七	豊戸

一一、三	四、一七	七、〇五〇	二、一〇	乙	一六、〇〇〇	〇	一五	金子
一一、六	四、四四	七、七五〇	二、二〇	甲	一九、〇〇〇	乙ノ一	一五	川村
一一、〇	四、五五	八、一〇〇	二、一三	甲	二〇、〇〇〇	乙ノ一	一四	内野
一一、五	四、二三	六、六〇〇	二、〇五	乙	一六、〇〇〇	〇	一四	羽川
一二、九	四、四三	八、〇〇〇	二、一〇	甲	一九、〇〇〇	甲ノ四	一六	佐間
一二、三	四、二五	六、三五〇	一、九五	乙	一五、〇〇〇	甲ノ四	一五	猪俣
一二、五	四、三八	六、五〇〇	二、〇五	甲	一九、〇〇〇	乙ノ二	一四	三宅
一二、二	四、一一	六、七〇〇	二、〇〇	乙	一八、〇〇〇	甲ノ二	一八	五嵐
一二、一	四、四七	七、二〇〇	二、〇五	甲	一七、〇〇〇	乙ノ二	一六	石塚
一一、〇	四、七五	九、六五〇	二、三三	甲	二五、〇〇〇	乙ノ二	二四	小暮
一二、五	四、三八	七、四五〇	二、〇五	甲	二〇、〇〇〇	甲ノ四	一七	廣瀬
一二、六	四、二〇	六、六五〇	二、〇五	乙	一九、〇〇〇	甲ノ八	二〇	飯村
一二、九	四、〇七	五、七五〇	二、〇〇	乙	一八、〇〇〇	甲ノ二	一六	奈部
一二、六	四、六〇	八、〇五〇	二、一五	甲	二〇、〇〇〇	〇	一四	乙部
一二、五	四、四五	八、三五〇	二、二五	甲	二〇、〇〇〇	甲ノ二	二〇	津川
一二、二	四、一五	五、三七〇	一、九〇	乙	一五、〇〇〇	〇	一四	柳生
一二、二	四、四五	七、八五〇	二、〇〇	甲	一九、〇〇〇	乙ノ二	一五	木村
一二、六	四、三五	七、〇〇〇	二、〇五	甲	一七、〇〇〇	甲ノ二	一五	豊泉







## 第四、學校と家庭との關係を密にする。

以上の中第一と第二とは運動會の直接の目的とする所であるが、第三と第四は其副  
貳的目的である。

かるが故に運動會を舉行せんとするには、先づ第一と第二の目的を達することに着  
目しなければならぬ。然らば如何にせば此等の目的を達し得るかと云ふことに  
なるが、之には具案的方法を以て度々運動會を舉行するのがよい、即二週間に一回  
か一ヶ月に一回位宛行ふのがよい、けれども世間で普通に行つて居る様な多くの準  
備をして毎回毎に一日を費して行ふと云ふやうな大運動會を度々舉行したいと云  
ふのではない。余の云ふ所のものは大運動會に對して小運動會である、即二週間乃  
至一ヶ月に一回宛行ふ小運動會は一時間乃至二時間を費して一學級、若しくは二、三學  
級、同學年が幾多の學級に分れて居るならば全部聯合、單獨に或は聯合して學級主任  
或は學年主任等が行ふのである、而して毎學期に一度位宛は半日位を費して右の方  
法に準じて小運動會を行ふのがよい。

右の如き方法でやつたならば、別に面倒なる準備も必要なく、體操正課時間中に簡單

に行ふことが出来て充分に復習演習が出来て第一、二の目的を達するには非常に都合  
がよい。世間一般には運動會をあまりに大きく考へすぎて居るから費用がない  
とか、手間がかゝるとかとの理由のもとに躊躇してしまふのである、若し余の云ふ所  
の小運動會が名稱がおかしいと云ふのであるならば適當の名稱を附けるがよい。  
運動會と云ふ名稱が必しも絶對によい名稱であると云ふわけでもない。

かくの如く時々小運動會をやつた上に一年に一回位の大運動會を舉行するのがよ  
い。之には時間が少なくて充分にやることが出来ないかち一日を費して出来る  
だけの準備をして、平常の演習の状態が一目して分る様な方法を用ひ第一、第二の目  
的を達すると同時に第三の目的を遺憾なく達する事に注意し多少は費用を要して  
も、手間をとつても第四の目的まで達する様に努むるがよい。

大運動會を行ふ時季は學課の進歩上から見ると學年の終り即ち三月頃行ふの  
が一番よいのであるが、學年末は種々取込時期でもあるし、季節の上からも大運動會  
を執行するには少しく都合の悪い時である。故に學課の進歩の上から見れば多少  
は遺憾はあるが、季節から考へ其他種々の方面より考へて十月は大運動會を舉行す



るには最もよい時期と考へられる。

次には運動會を行ふに就ての諸注意であるが、費用は成るべくかけない様にするのがよい。小運動會には勿論であるが大運動會に於ても兒童に與ふる賞品の如きは與へないでも立派に運動會が出来るやうに訓練したいものである。賞品を得たさに競争をやると云ふのでは運動會の目的は達せられない、賞品を與ふることは方便であつて而かも進んだ方法ではないと云ふ事を承知して居なければならぬ。

大運動會に於ては職員全部は一致協同して計劃實行せねばならぬ。職員中一部分のもののみが一生懸命に働いて他は我れ關せず焉を極めて居る様では立派な運動會は出来ない。

運動會に用ふる運動材料は平常演習しつゝある材料を主體として之れに適當なる應用的材料を少しく加味する事はよい(小運動會に於ては應用的材料は必要がない)が少しも關係のない材料所謂運動會用材料を一時的に加ふるのは教育的のやり方ではない。

運動會に於ては方便となるべき勝敗が稍ともすると主體となり易いものであるか

ら競争的の運動には特に注意して勝敗の如何に關らず各自全力を以て其の最善を努めしむることが大切である。負けさうであるからと云ふて途中で運動を中止したり、速力をゆるめたりするなどの行爲は大によろしくない、平素の訓練が思ひやられるのである。隨て審判の任に當る人も全體に通じて行ひ特に最後の者の努力如何に就ては大いに注目するの價值あるものである。

運動會に就て尙一言したきは運動會の後始末である。後仕末と云ふと使つた道具を仕末するとか、設備したものを取りこわすとか云ふ事も意味するのであるが、余が強ひて言はんとする所のは運動前に種々計劃をした其計劃に對する後仕末で計劃が如何に實行されたか、實行する上に如何なる不便があつたか、平素の訓練が如何に發現されたか……等々に就て討究すべき批評會なるものが欲しい。而して其討究した結果を日々の授業に於ける参考として次に行ふべき運動會の参考として改良に改良を加へつゝ行つたならば運動會は年一年と進歩して前述の目的は遺憾なく達せられる事と思はれる。然るに世間往々にして運動會前は大騒ぎして始め當日の會後盛なる飲食の會所謂慰勞會なるものは開かれるが余の希望する所の後



仕末は等閑に附せられて先づ本日は無事に経過して結構であつた諸君のお骨折の然らしむる所である、大いにやり給へと云ふ様な調子で其會が終ると後は火が消えた様になると云ふのが現今運動會後の常態であるやうに思はれる、之ではお祭的運動會で教育的運動會のやり方ではない、宜しく各係の報告を經めて其上批評會の記事を添へて運動會記録なるものを作製し大に教育上の資料とすることに注意を拂はねばならない。

## 第十二章 教室體操

現在の小學校設備状態にありては雨雪天の場合は如何に體操をしたならばよからうかとの問題は、大いに注意を拂ふべき問題である、注意は拂つて居つても面倒であるとの理由のもとに實行しない、雨雪天時に於ける體操時間は他教科の補缺か然らざれば話方の練習でもやると云ふのは普通一般の状態である、所が兒童は雨雪天時に於ては終日活動を束縛されて居るのであるから窮屈でならぬ、活動は兒童の自然の要求である、然るを他教科の補缺にあてられ、或は無案の話方練習等に使はれたのでは體操の時間はあつても役にたゝぬ形式的な空虚なものになつてしまふのである、面倒だと云ふても少しく腦を此方面に傾けたならば相當の方法が出て來ることであらうと思はれる、少しく余の方案を次に述べて見やう。

### 一、教材の選擇

### 二、方法

運動教授上の注意

活力調査の時間に利用

運動生理等に就ての講話に利用

### 一、材料の選擇

普通教室に於ても少しく方法を講ずる時には比較的多種類の運動を練習させることが出来る、然れども到底全部を行ふわけには行かないのであるから出來ない材料は省き屋外では常に練習はしない材料でも適當なるものは之を採用する様にしたらばよからうと思ふ、尙次に二三の注意すべき點をあげて見ると、  
1、跳躍運動は一切之を避くること。



- 2、隣兒童と衝突するが如き運動を避くること。
- 3、頭、胸、腹、軀幹側方等の運動は直立姿勢のほか坐狀姿勢にても運動し得べき材料をも採用すること。
- 4、一人にては行ふに困難なるも補助を與ふれば充分に出來得る矯正運動を課すること。
- 5、教程を編成する場合には成るべく練習材料を選ぶべきこと。

二、方法

次に掲ぐる準備を適當に行つたならば、多種類の運動を比較的完全に行ふことが出来る。

- 1、腰掛を前の机下に入るゝこと。  
斯くすれば手頭、手腰、屈臂、上伸臂、前伸臂などの姿勢を以て頭、胸、臂の上前下伸、臂の回轉、舉踵、踵の開閉、足尖閉開、腹、軀幹側方運動、足踏、脚の前出側出、屈膝舉股等の運動は皆容易に出来るのである。
- 2、腰掛、机を教室の一隅若くは廊下に片付くること。

之れは運動するには都合よいが面倒で上級兒童にはよいが下級兒童には少しく準備が困難である。

- 3、机間に於て左右轉向をなすこと。

特に脚の前舉、膝の屈伸、足の前後出、臂の前舉等の運動には此準備を用ふることが便利である、又教授に變化を與ふる上よりも効果がある、又半轉向をなして準備するときは臂の側伸直立等にて運動するに都合がよい。

- 4、一人は前の机に接近し一人は後の机に接近して準備すること。

二人並行しては衝突して行ひ難き姿勢、運動、例は臂の側伸直立の如き姿勢、臂の側伸、側舉、側上舉、臂の翼狀振動等の如き運動は此準備によりて行ふことが出来るのである。

- 5、其一人は机間、机の列と列との間を云ふに出で、休み交替して行ふこと。

之は複雑なる運動、即臂の側上前下伸、臂の側上舉、屈膝脚の側出、臂の前上舉と屈膝脚の前出、臂の前舉と足の斜前後出の如き運動、或は臂の側伸直立にて上體の後屈の如き運動も充分に行ふことが出来る。



のみならず休める兒童に助手をさせて胸の運動、腹の運動、軀幹側方の運動、平均運動等を行ふときは一層効果をあげることが出来るのである。

6、呼唱を附せざること。

隣教室に妨害を興ふる恐があるから兒童の呼唱を止めさせるのである。

7、着席のまま運動せしむること。

頭及胸の運動、腹及軀幹側方の運動の如きは此姿勢にて充分に行ふことが出来る。又臂の運動即屈臂上伸、臂の回轉、指の屈伸の如き運動、下肢の運動即足尖の開閉、踵の開閉の如き運動も相當に行ふことが出来る。又膝立姿勢、伏臥姿勢(男)等にて行ふ運動は又妙である。

8、腰掛を前の机上にあぐること。

之れ下肢の運動等には都合がよいが管理上あまりに面白き方法ではない。

### 二、活力調査の時間に利用

雨天體操場の設備のない所では晴天の時には出来るだけ體操を充分にやると云ふ事になるから一時間の暇も惜しい、其故屋外で出来る時には實科をやるやうにし

て、活力調査等は教室に於て行ふと云ふ事にしたならば一舉兩得と云ふことになるであらう(前述の活力調査参照)。

### 三、運動生理等に就ての講話に利用

大體一年間に雨雪天にて屋外に出ることの出来ない日が幾日位あるかを調べておいて、其中何時間位は何に使はうと云ふ細目を作つて置いて、具案的にやるのがよい。運動生理等も屋外に於ては充分に徹底しない事もあるから、教室に於て體操を行ひつゝ、丁寧に説明してやつたならば、自覺して運動する事が出来るので大層よい、殊に體操圖、解剖圖等を示して話したならば最も有効である、余は斯かる際に使用する目的を以て體操掛圖なるものを造畫館から出版した、體操の姿勢、體操動作の有様等は手にとる様によくわかる、解剖圖も三枚あるので大體筋肉の動き具合等は説明によつて解かる、兒童も喜んで歓迎するので其目的が達せられさうである、其には雨天の際等に使用するのが一番よい。

## 第十三章 體操科成績考查法



本科成績の考査は他教科に於ける如く成績を形式的に點數で表はす事が甚だ困難である所から、本科全體に互つての成績は考査されないので、其一部分の成績のみを査定して體操科の全體の成績を考査し得たものと思つて居るものが多い。即動作の巧拙のみを見て査定するもの、動作に對する精神の有無によりて査定するもの、二者併用して査定するもの等は普通に行はるゝ成績の考査法である。

動作の巧拙に依つて本科の成績を査定するのは、本科をして一般の技能科と同じ取扱をすることになるのであるが、之は體操科の目的を眞に理解して居るものゝ採るべき方法ではない。本科に於ては身體の各部を動作せしむるのであるから、其動作の上には上手下手のあるのは勿論である、如何にも奇麗に輕快に、巧妙に、氣持のよい様に動作するものもあるし、何となく見ればえがなく、重さうに動作するものもある、また各動作毎に特に力を入れてやるものもあるし、あまりに力を入れないでやるものもあるし、所謂要領をよく調子をつけてやるものもある。斯くの如き點のみより體操を觀察する時は、眞の技能と云ふことになつて自然技術の巧拙を主として成績を考査したくなるのである。

又動作に對する精神の有無を主として成績を考査する人は、現になすべき動作に對して熱心であれば其他は特にあしき事がなければ成績を佳良と認めるのである、精神の有無に注意を拂ふと云ふことは甚で好すべき事ではあるが、之れも一部分のみの見方で頗る偏して居る方法である。

以上の二者を併用する方法は一步進んだものではあるが、尙なかくに充分ではない。然らば如何にしたならば本科全體の成績を考査することが出来るであらうかとは次に起るべき問題である。

本科の目的とする所は身體上と精神上との二方面を要求して居るのであるから、考査の範圍も兩方面に互らねばならぬ、次に述べる所のは其考査の要領である。

一、教授上より見たる成績考査

1、身體的方面

- a、動作正確にして該運動に適合せる動作なりや。
- b、身體は意志の命に隨つて機敏に動作し得るや。
- c、動作中に於ける姿勢の状態及其他の時に於て如何なる程度まで其状態を保



ち得るか。

d、技術の巧拙如何。

2、精神的方面。

a、動作に對する意氣込は如何。

b、精神状態は常に快活なりしか。

c、規律協同の精神は修養されたるか。

d、熱心、勇敢、注意、剛毅、忍耐、誠實……等の諸徳は如何。

## 二、身體検査による考查

1、身體、體重、胸圍、肺量等。

2、姿勢の狀態。

3、筋肉の發達の狀態。

4、健康狀態。

右の中「一」は題目の示す如く教授の上から見た成績の考查であるが「二」は平素の鍛錬が身體上に如何なる影響を與へたか、如何なる結果を生み出したるかを査定する方

法で、本科の成績を考查する上には頗る大切なる検査である。且前述の活力調査と相俟つて成績考查を行つたならば一層有効なる考查をすることが出來やうと思はれる。然るに毎年身體検査を行ひつゝあつても之を利用しないと云ふのは誠に遺憾なことである。

次には成績考查の時期と回数とであるが、之は他教科に於けると同様に毎學期の成績、學年の成績と云ふ場合に考查するのがよい。「一」の教授上より見たる考查は平常の授業の際に於ける成績を學期(學年)末に總合して其期間の成績を表はし、「二」の身體検査による成績は期末の成績をとる。若し「二」にして毎學期毎に行ひ得ざる事情のある所にては學年末の成績を表すことにするのがよい。

何れにしても從來の考查法は、頗る簡單な、不親切な、不公平な方法であるのであるから、大に意を用ゐて慎重に確實に親切に考查する様にしたものである。



### 第四編 小學校に於て設備すべき体操器械

體操教授要目の小學校體操材料の配當例によりて體操を課すると假定すれば次の如き器械の設備が必要である。

- 一、平均臺。
- 二、肋木及腰掛。
- 三、並行水平棒。
- 四、鐵棒。
- 五、吊繩、吊棒。
- 六、跳箱或は跳越臺。
- 七、跳繩臺及棒。

然れども種々の事情に依つては隨意に材料を取捨する事が出来るのであるから、隨て之に要する器械にも差異の出来るのは當然である。且器械も其運動をするのに足りればよいのであるから、必ず一定して價の高いものを作らねばならぬ必要もな

い、少し工風をすれば簡単な器械でより多き効果を收めることが出来るものである。此に於て余は完全なる器械に就て説明をすると同時に、簡易なる器械に就て説明せんとするものである。然りながら標準がなくては説明するに不便であるから、要目の配當例に要する器械を標準として説明するのであるから、讀者は其心して參考とせられたいものである。

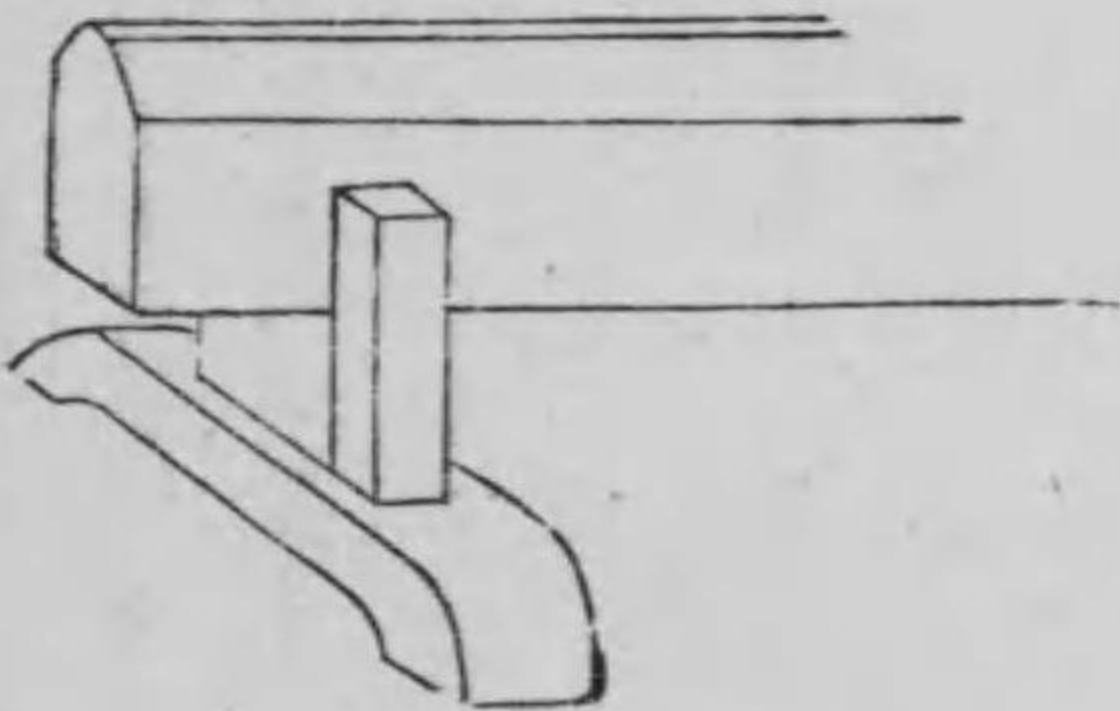
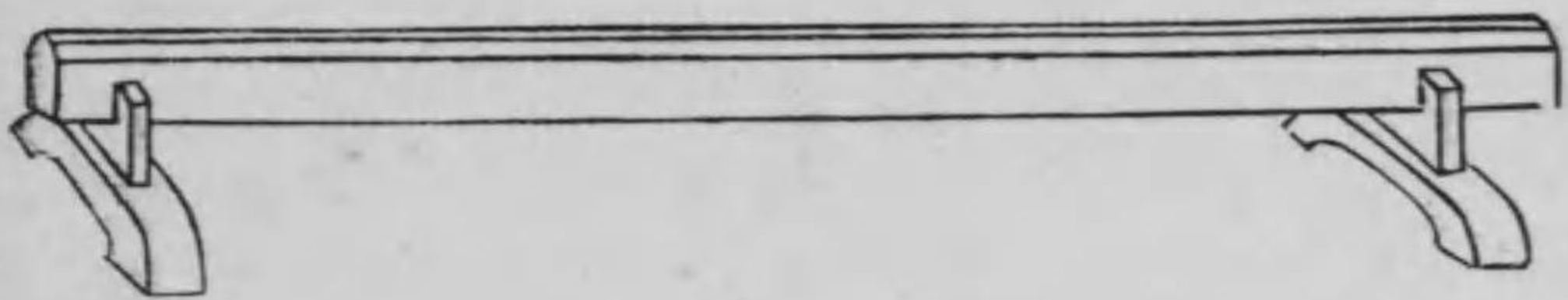
### 第一章 完全なる器械

#### 第一節 平均臺

平均運動を行ふに使用される器械である。

- 一、長、二間。
- 長過ぎるのは取扱に不便であるし短過ぎるのは効果が少ない。
- 一、高、一尺乃至一尺二寸。
- 高過ぎるのは危険が伴ふのと其だけの必要がない。
- 一、幅、四寸乃至五寸。
- 渡るに折れる危険がなければよい。





一、厚 二寸。  
 臺上面板の厚さは廣きに過ぐれば、地面を歩行するのと大差がなくなるから平均台の必要がなくなるし、狭きに過ぐれば運動の效を少くす。

一、脚臺

臺が倒れない様な構造なれば適宜なる構造でよい。あまりに大きなものは必要がないのみならず取扱に不便である。

一、材料

檜、樅、杉等がよい、反りやすい木は適材ではない。

第二節、肋木及腰掛

肋木は種々の運動に用ゐられる器械であるが要目配當例中には胸の運動及腹の運動(腰掛を要す)の部にあげてある。

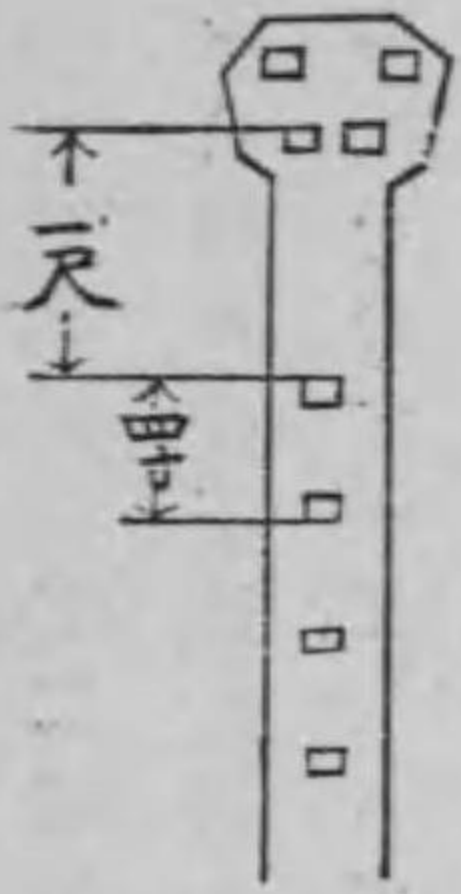
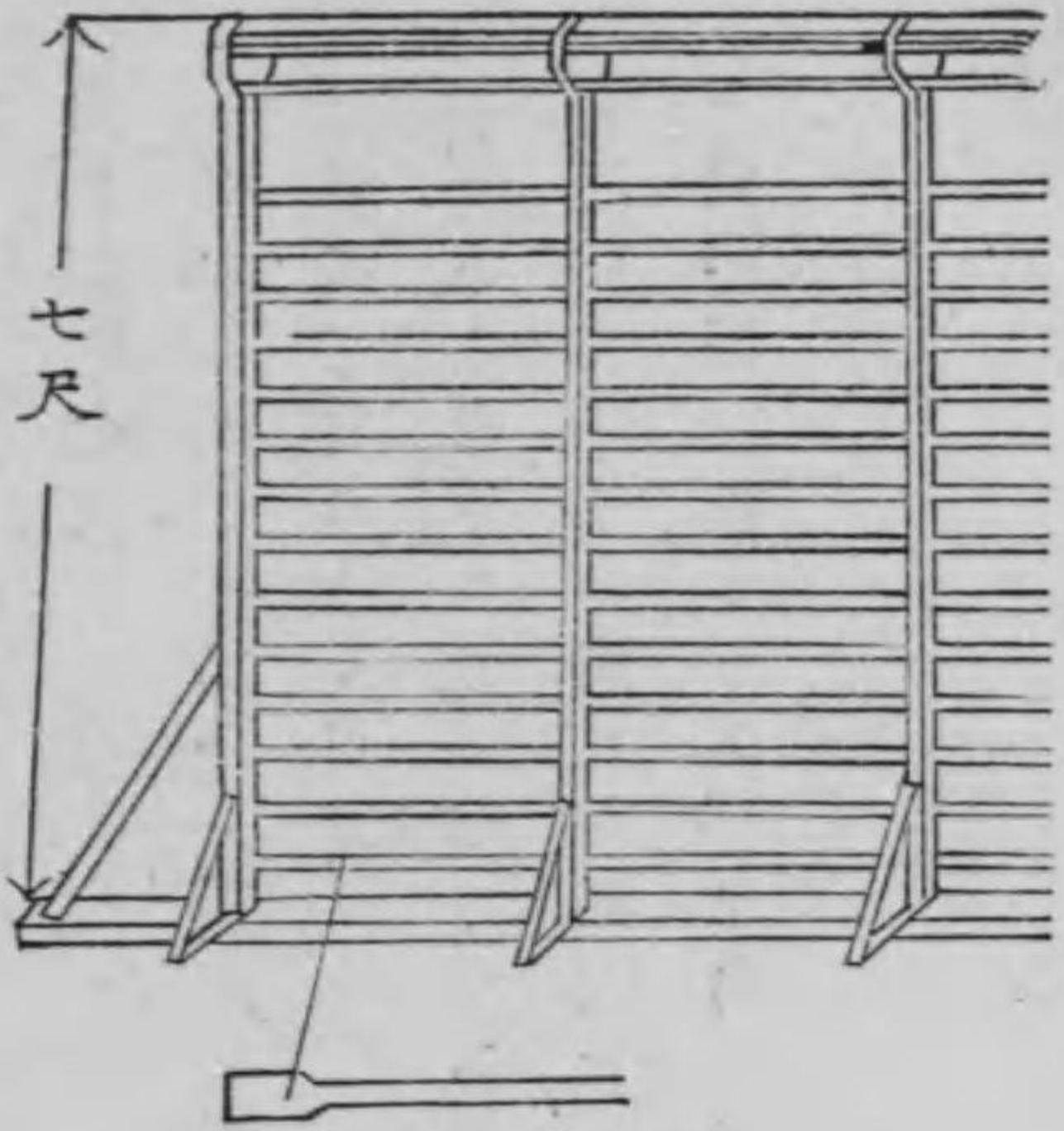
(甲) 肋木

- 一、高 約七尺
- 一、横木 徑一寸二分、長三尺の圓木。  
 兩端は角のまゝ用ふ。
- 一、横木と横木の間 棒の中心から中心まで四寸乃至五寸。
- 一、縦柱 各柱の間三尺幅五寸厚二寸、但兩側の柱は厚を四寸とす。
- 一、鐵棒等の如く下部を地中に深く埋める必要はない、唯枕木だけ埋めたので充分である。

一、材料

檜がよい。柱は杉でもよいが横木は殊に檜を用ふるのがよい。





(乙) 腰掛

- 一、高、一尺、
- 高きに過ぐるはよろしからず、
- 一、長、一尺二寸乃至一尺五寸、
- 一、幅、一尺、



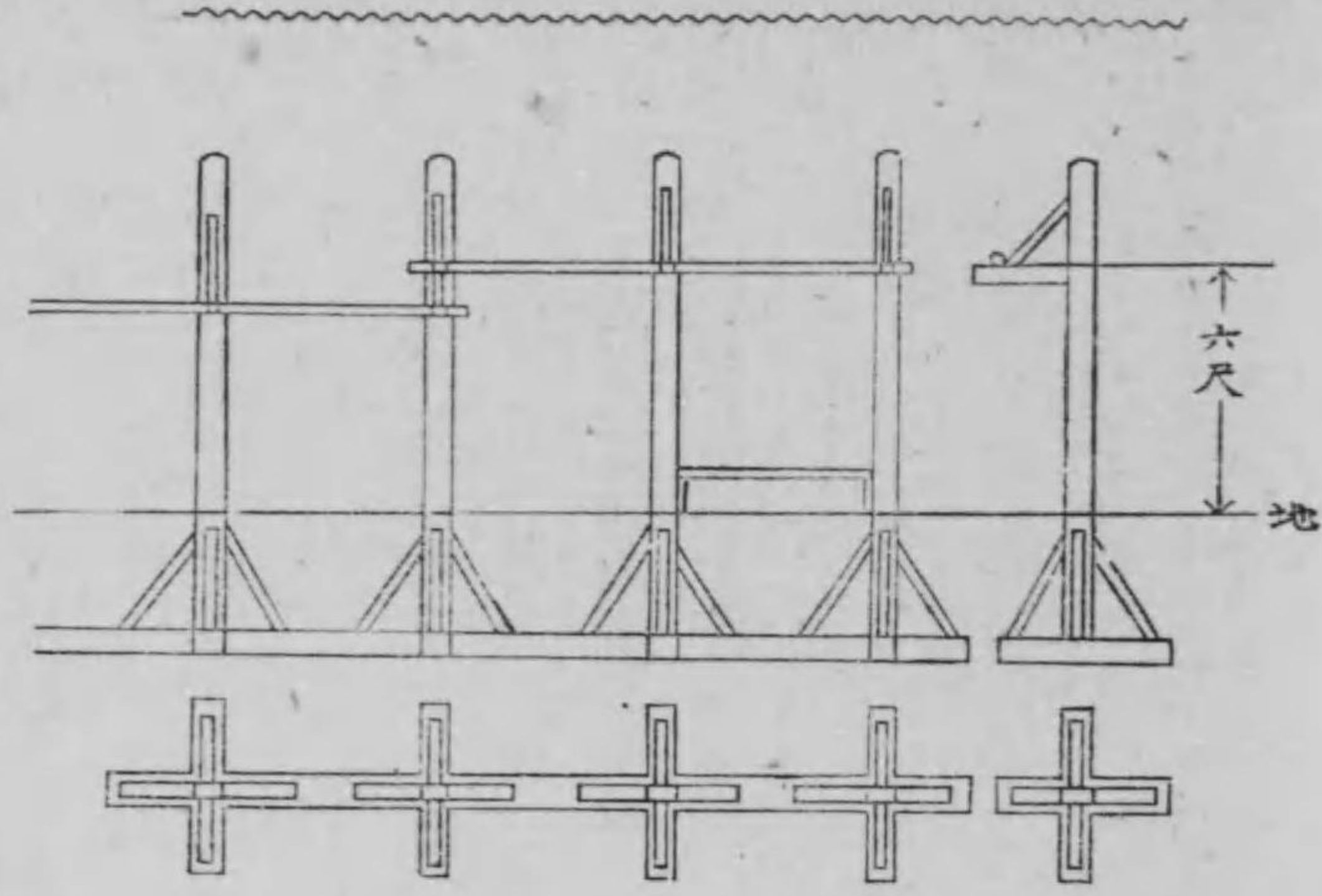
- 一、表面は板にて差支へなきが皿帳にすれば申分がな
- い、
- 一、成るべく腰掛は一人掛がよいのである、
- 一脚は丈夫で且つ倒れ易くなければと
- んな形でもよい、
- 一、材料、
- 何でもよい、

第三節 並行水平棒

並行水平棒は主として懸垂運動に使用せらるゝ器械であるが、跳躍運動の一部にも用ゐられる。

- 一、柱の高、約七尺、五寸角、
- 横木をとめる穿孔は四寸乃至四寸五分の距離がよい、
- 一、横木、
- 長、一間乃至一間半、
- 縦幅、四寸乃至四寸五分、
- 横幅板の厚さ、一寸五分とし上部は手をかけるに都合のよい様に、圖の如く削る、
- 一、横木と横木との間の距離、
- 一尺五寸、
- 一、肋木と同じく地下深く埋める必要はない、枕木だけ埋めたのでよい、
- 一、材料、
- 檜若くは杉、枕木は成るべく檜を使用するがよい、





一、鐵棒は高さ固定して居るのであるから生徒の身長によつて二種乃至三種位作つておくが便利である。

一、臺の高低は兒童の身長に應じ加減するをよしとす。

一、鐵棒の徑一寸。

柱の太さ、五寸角。

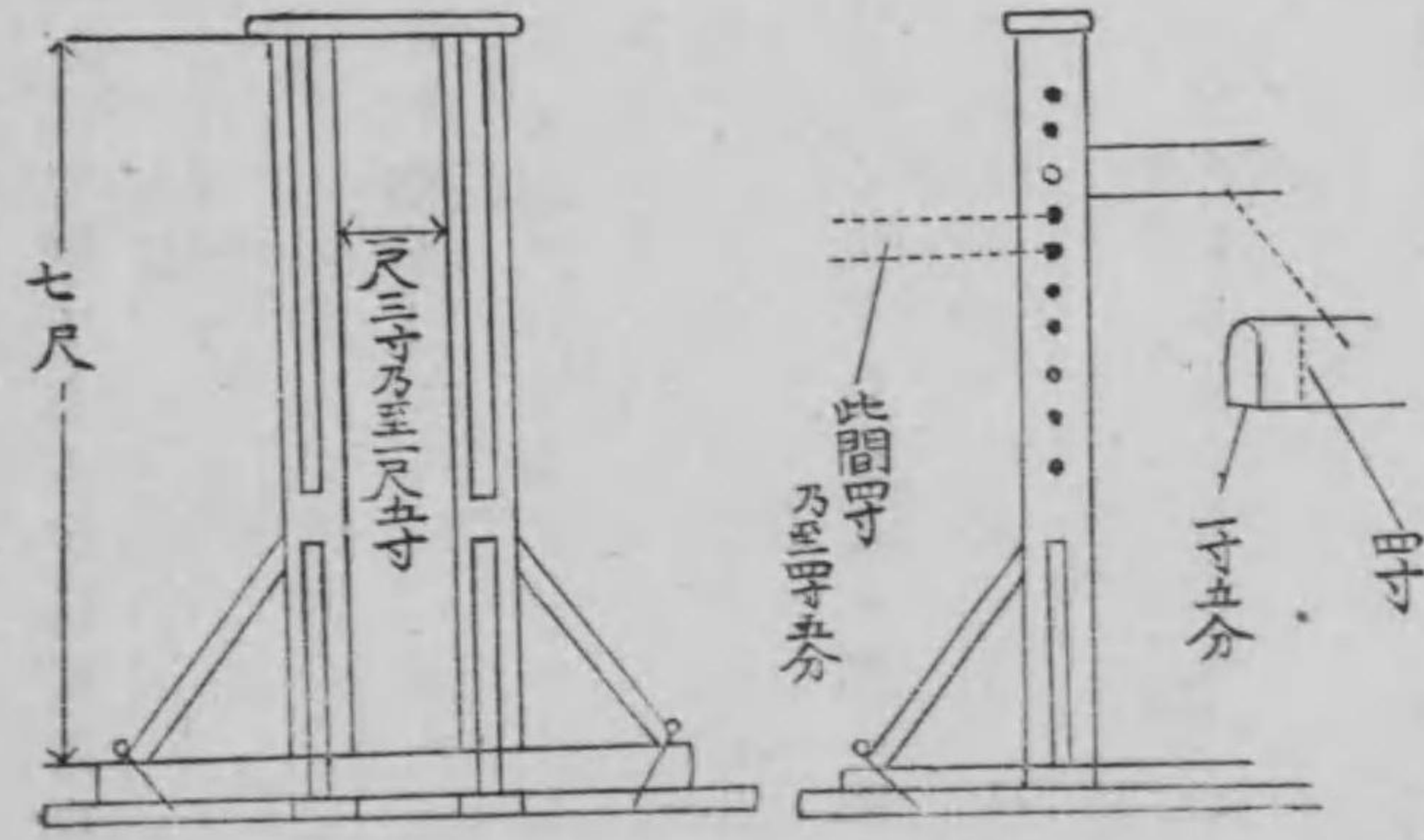
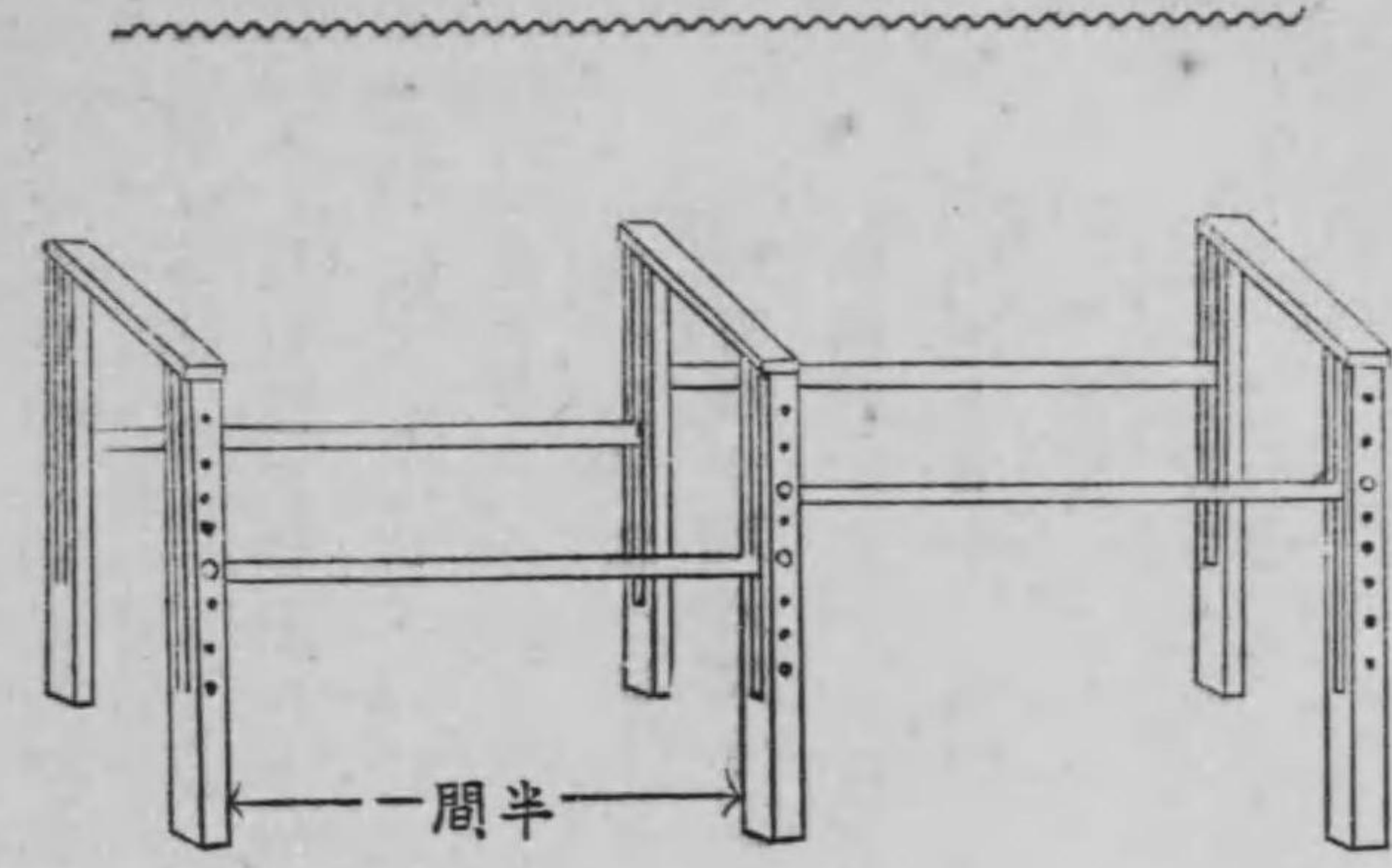
柱と柱との間、一間。

高、鐵棒迄の高さ五尺五寸乃至六尺。

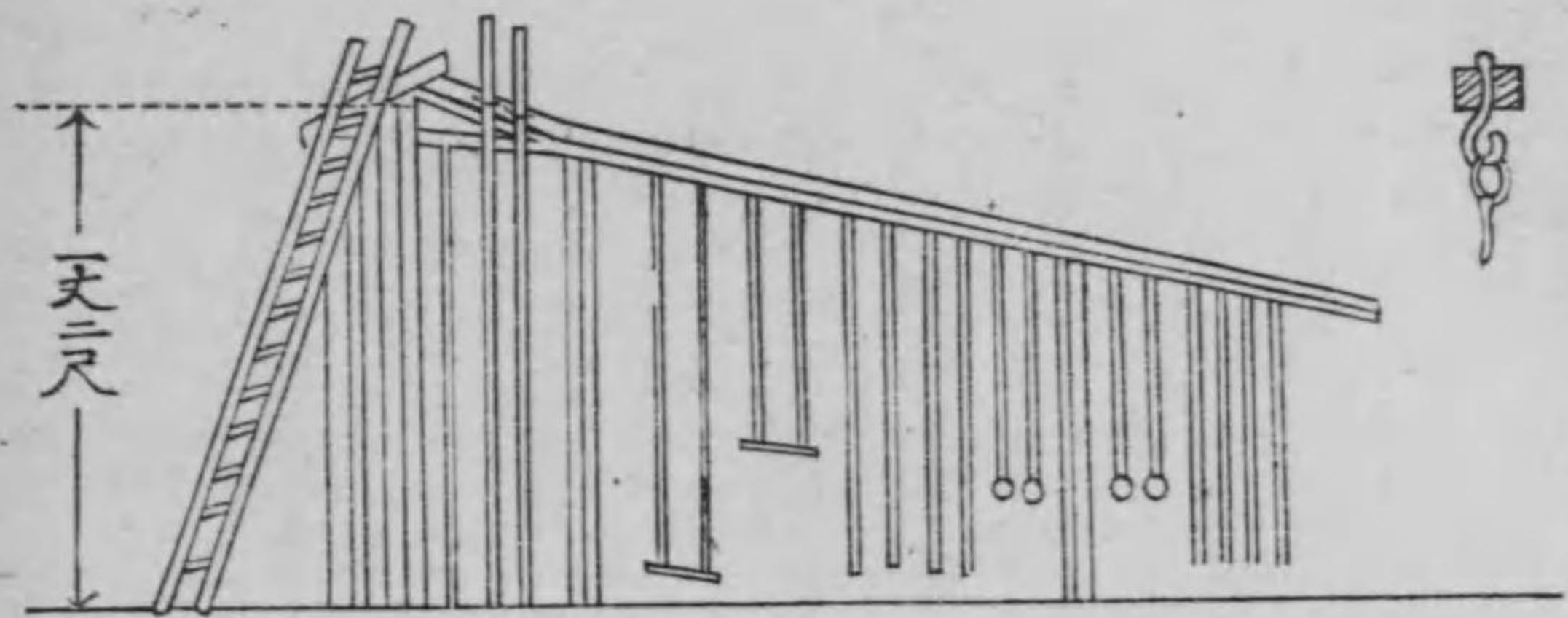
一、柱。

鐵棒は主として懸垂運動に使用せらるゝ器械であるが跳躍運動の一部にも使用せらる。

第四節 鐵棒







一、地下は四尺位深く埋めるのがよい。  
 一、材料、木材は普通のものでよい。

**第五節 吊繩吊棒**

吊繩及吊棒は小學校に於ては登降に用ふるのみであるから簡単な設備でもよいのである。普通次の如き器械を設備す。

- 一、柱(檜杉)、  
 高、九尺及一丈二尺、  
 太、五寸乃至五寸五分角、  
 柱と柱の間、一間半乃至二間、
- 一、梁(檜)  
 太、厚七寸に幅六寸、
- 一、繩(麻)、  
 太、徑一寸、

長、七尺五寸、

一、棒(何でもよい)、

太、徑一寸五分、

長、九尺、

一、鞆繩、

長、八尺、

一、吊繩と鞆繩は掛替の出来る様にしておくのがよい。

**第六節 跳箱或は跳越臺**

跳箱或は跳越臺は跳躍運動にのみ使用せらるゝ器械である。

(甲) 跳箱

一、長、三尺乃至三尺五寸、

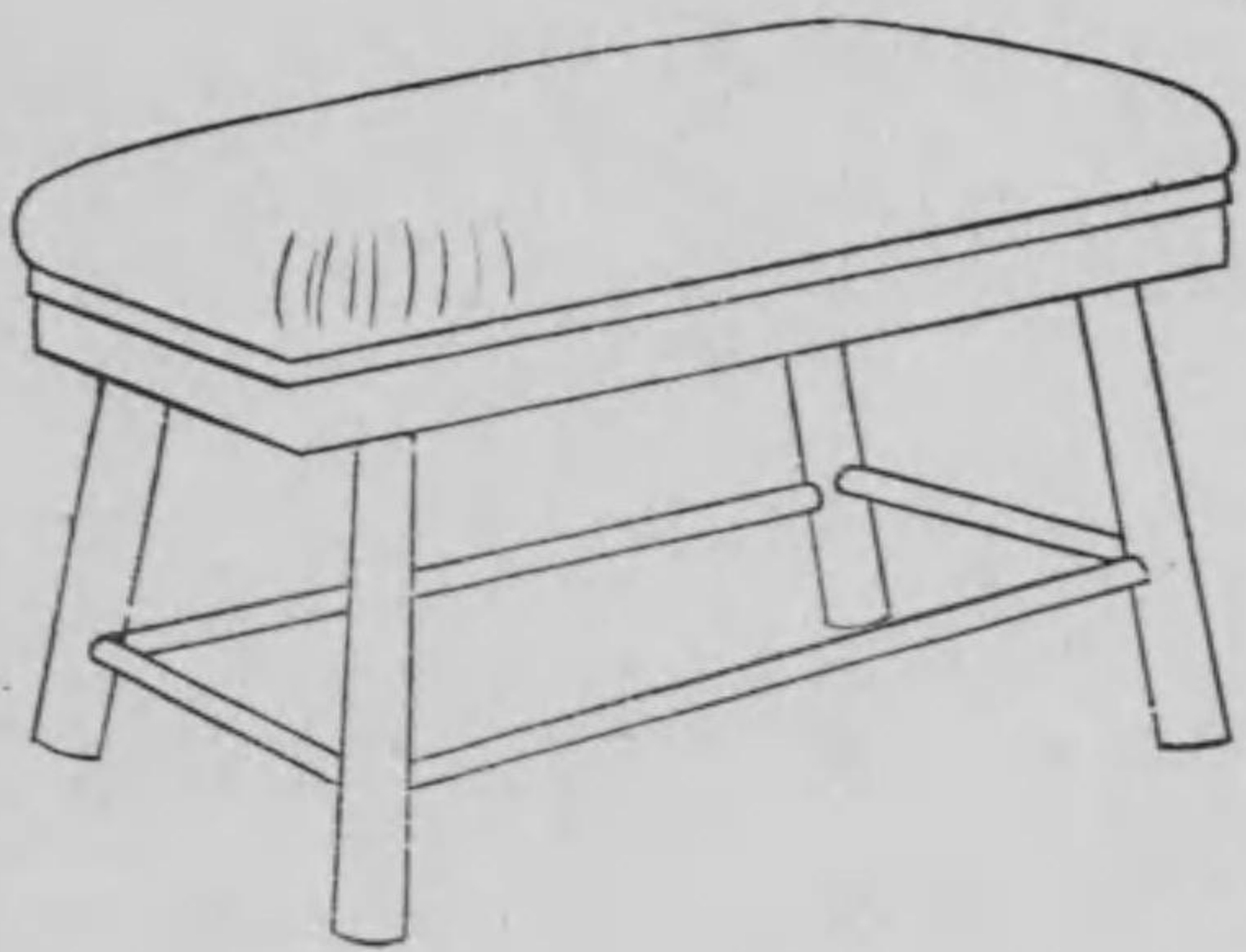
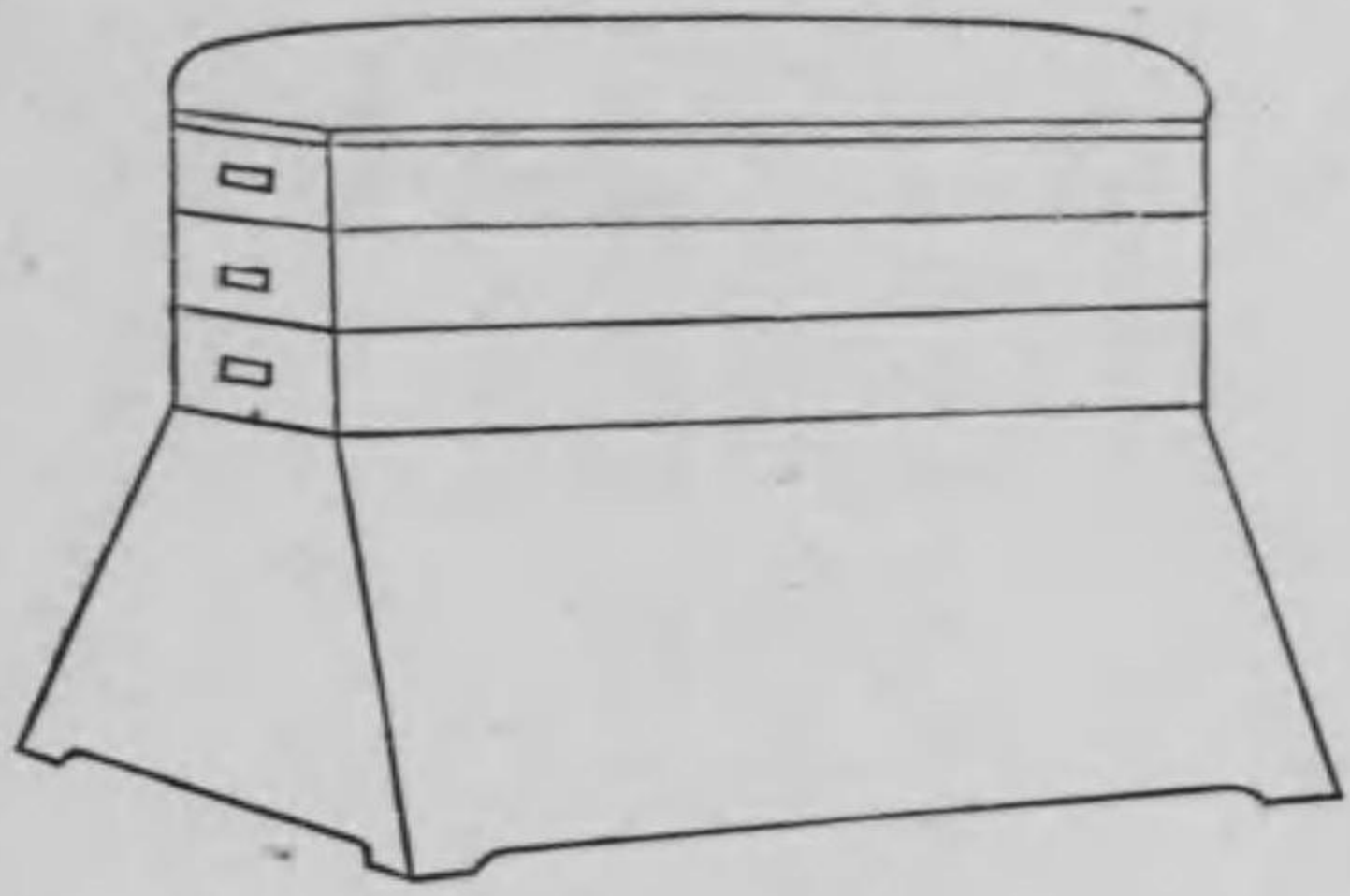
一、幅、一尺四寸乃至一尺五寸、

一、高、三尺乃至三尺五寸、

其中底箱の高さを凡一尺五寸乃至一尺八寸とし、其上に積み重ねる箱の高さを



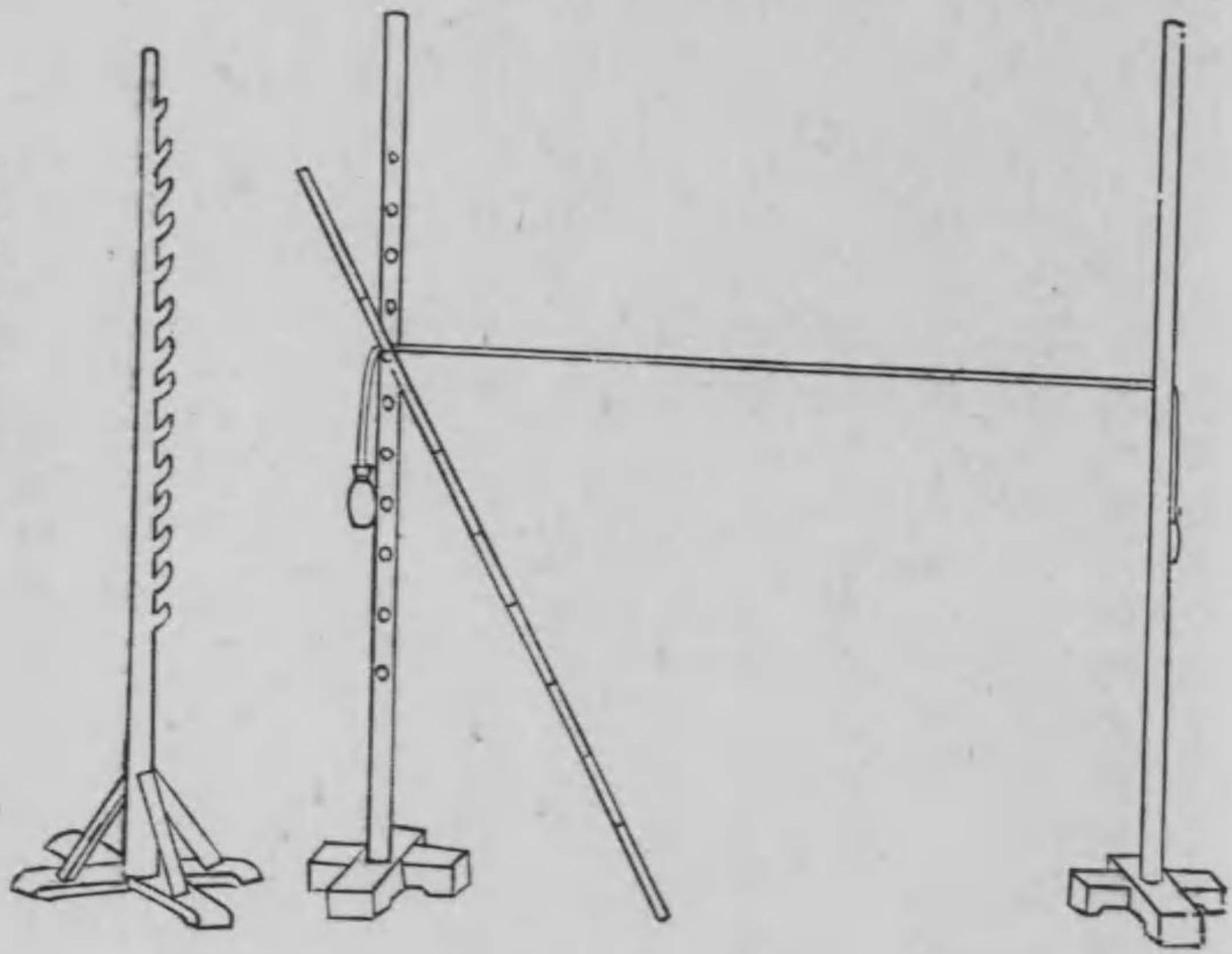
各五寸宛として三個を重ね其上に布團をつけるのがよい。底箱は下方を開かせた方が運動するに當つて動かないでよい。



一、材料、箱を作る材料は普通の材木でよいが、布團の皮にするものは革がよい。中に入れるものは毛若くは麻屑等がよい。藁のやうなものでも差支はない。

(乙) 跳越臺

跳箱なれば箱の数の増減によつて高低を自由にすることが出来るが、跳越臺では高さが固定して居るの



であるから、自由に高低の變化は出来ない、故に跳越臺を作るに當つては、高きもの、低きもの、中位のもの、即ち跳箱に於て底箱の上の一つの箱を乗せたる程度の低きもの、二つ乗せたる程度の中位のもの、三つ乗せたる程度の高きもの、と云つた様な具合に、三種類位作つておくのが便利である。

第七節 跳繩臺及棒

跳繩臺は跳躍運動中高跳及棒高跳に使用する器械である。

- 一、柱の高 五尺。
- 一、繩の長さ 九尺乃至一丈二尺、
- 一、繩の徑 二分。



繩に代ふるに細き竿を用ふるもよし。

一、栓と栓との間は二寸乃至三寸とす。

一、棒は竹がよい、徑一寸五分乃至一寸八分にて、六尺乃至九尺位の長さのものでよい。

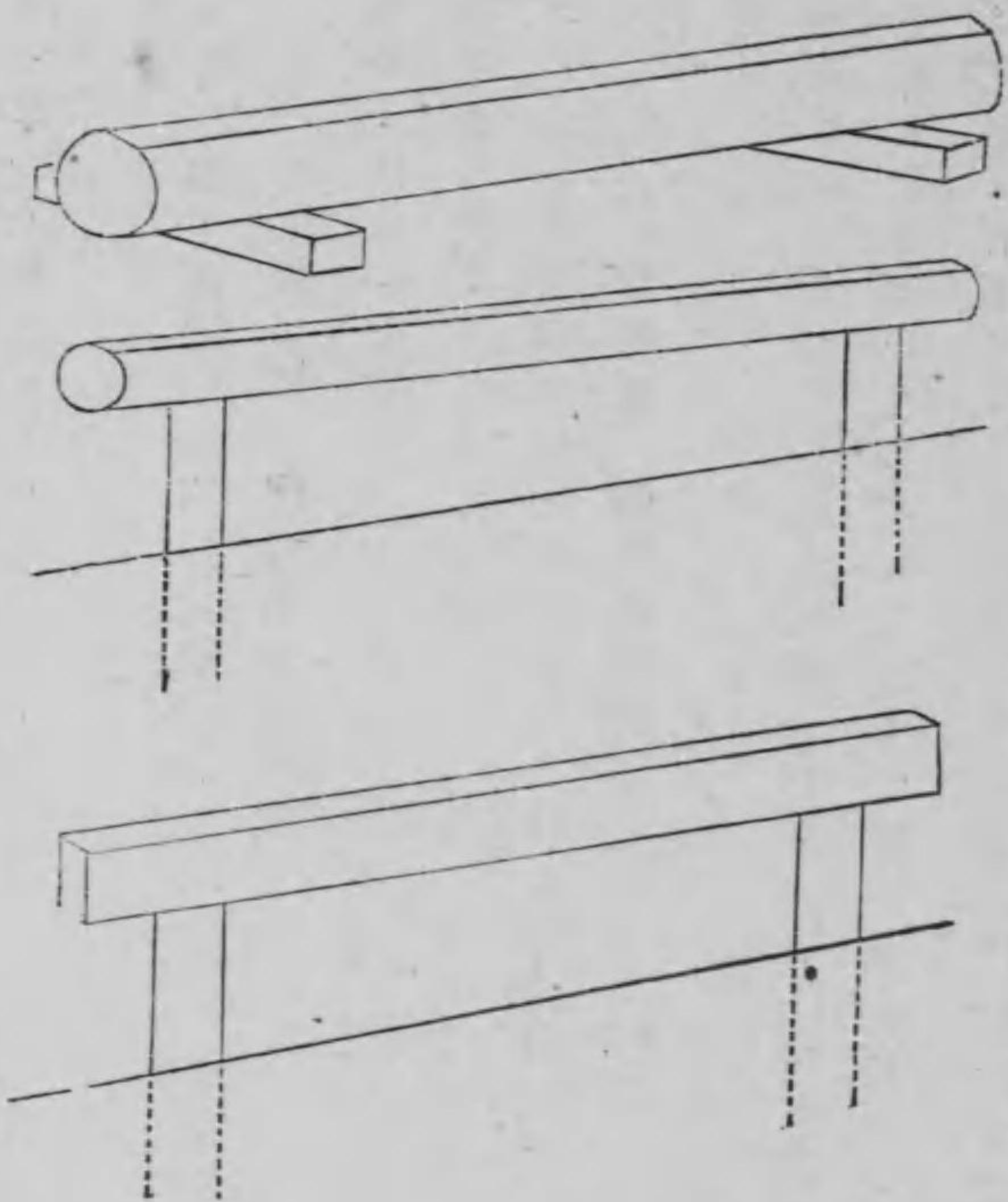
### 第二章 簡易なる器械

前述の完全なる器械に比べては運動も多少はやりにくいし、體裁もよくはないが使用者の如何によりては随分効果をあげることが出来るのである。殊に完全なものでも数が少くはやくにたゝぬが、簡單なものでも数が多いと教授上非常に都合がよい。次に掲ぐる所のものは簡易器械の全部を盡したのではなく、例をあげた位の程度に止るのであるから、實際家は之れによつて工風を凝したならば、より以上の簡單にして便利の器械を考案することが出来るであらうと思はれる。寸法は特に示さないが完全なる器械に準じて作ればよい。

#### 第一節 平均運動用器械

1、丸太(徑五寸)の上部表面を一寸五分乃至二寸位の幅の平面が出来るまで削る、之れ

に丸太若くは角材にて枕木をつけて、棒丸太の動かない様にしたものである。



2、前述1と異なる所は枕木に代ふるに丸太にて脚をつけたものである、一層丈夫に出来て體裁もよい。

3、前述2の丸太に代ふるに角物を用ゐし所が異なるのみである。以上1、2、3、とも長さは隨意でよいが二間乃至三間位のものがよい、之れは一方體操の平均運動をすると同時に一般兒童の自由遊戯をなす場合にも用ひられるので一舉兩得で



ある。  
若し細い材料で長くしたいときには枕木、若くは柱を三本用ふれば折れる心配はない。  
而して右の如き器械を三臺位設備すればよい。

第二節 胸の運動用器械

胸の運動をするには簡易器械では肋木の代用にはならぬが次に記載する懸垂用器械を利用して之に少しく手を加ふるときは相當なる胸の運動をすることが出来るのであるから懸垂用器械に就て述べた末に説明することにした。

第三節 懸垂用器械

其一

鐵棒を作るにしても杉丸太(徑四寸乃至六寸)を立て適當なる高さに孔を穿ち鐵棒を貫通す、兒童の身長の高低によりて圖の如く高きものと低きものとを二通り若くは三通り作る。  
地下に埋める部分はコールターでも塗り三尺乃至四尺も埋めれば大丈夫である、

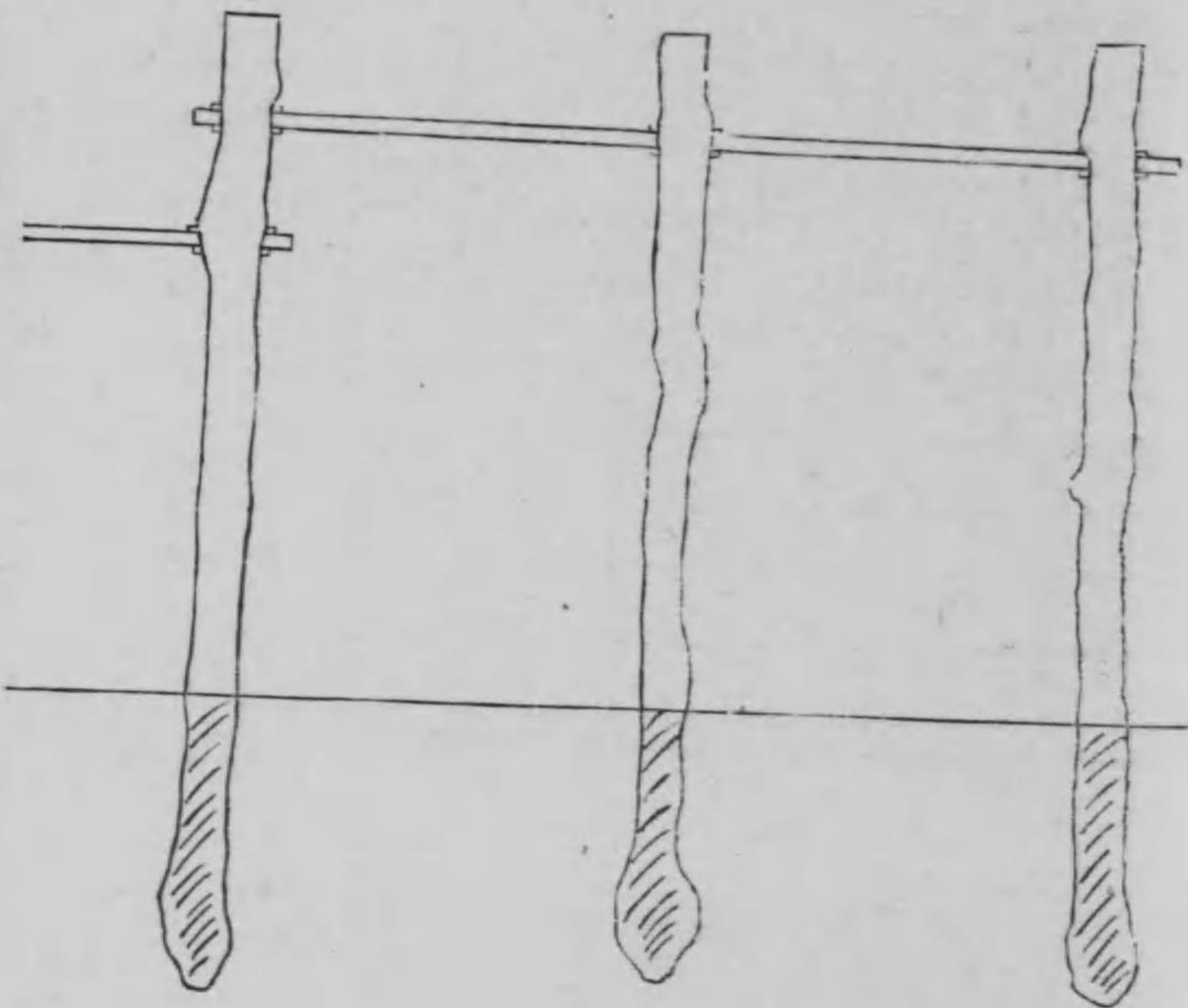
特に圖の如く根をつけた儘埋めれば尙よい。

其二

圖の如く校舎の運動場によりたる側の柱にVの如き臂をつけ鐵棒若くは丸太を渡し作る。

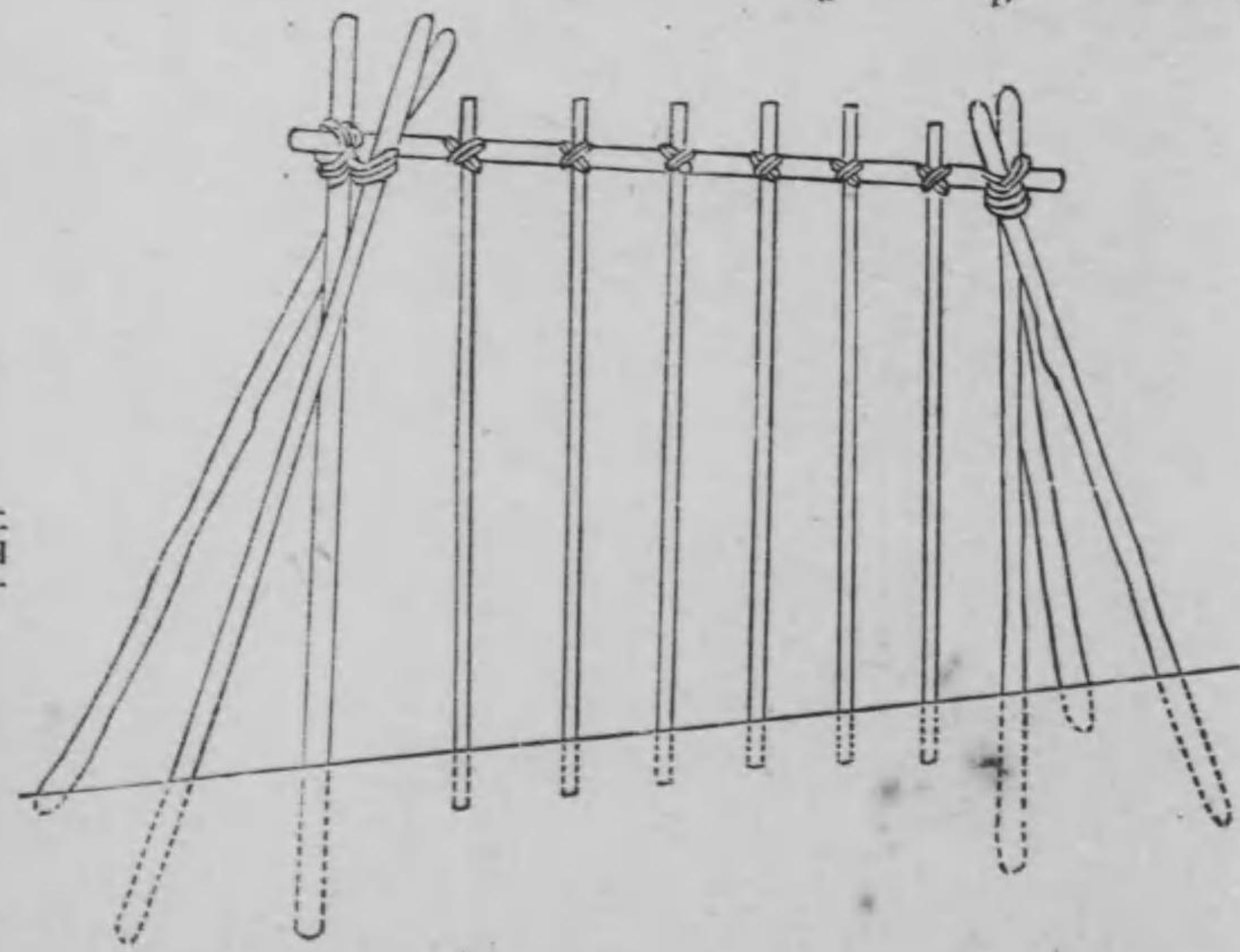
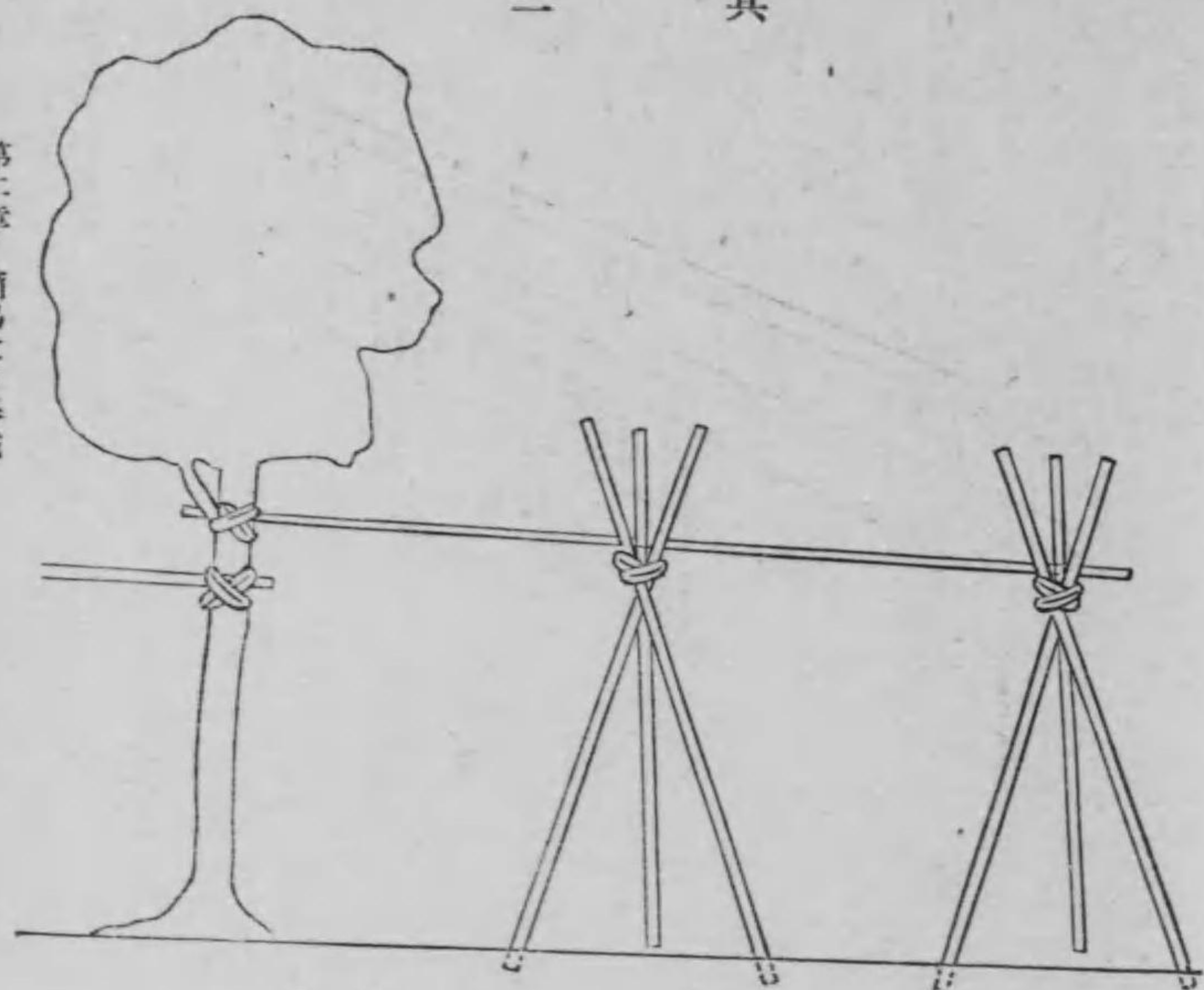
此設備は頗る簡單なる方法なれども比較的有効である。唯、脚懸上の如き運動は出來ないが初步の懸垂

第二章 簡易なる器械

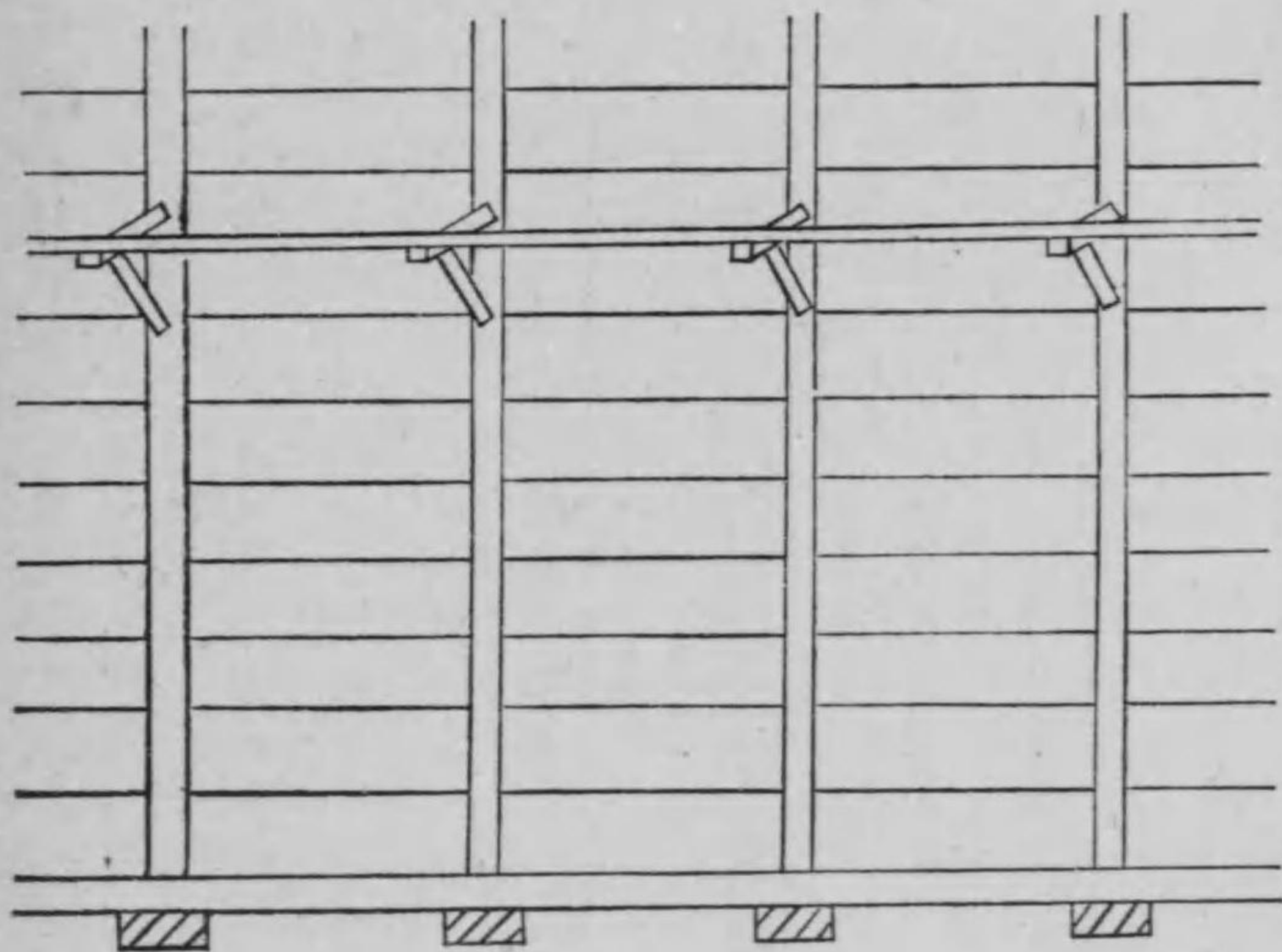




三 其



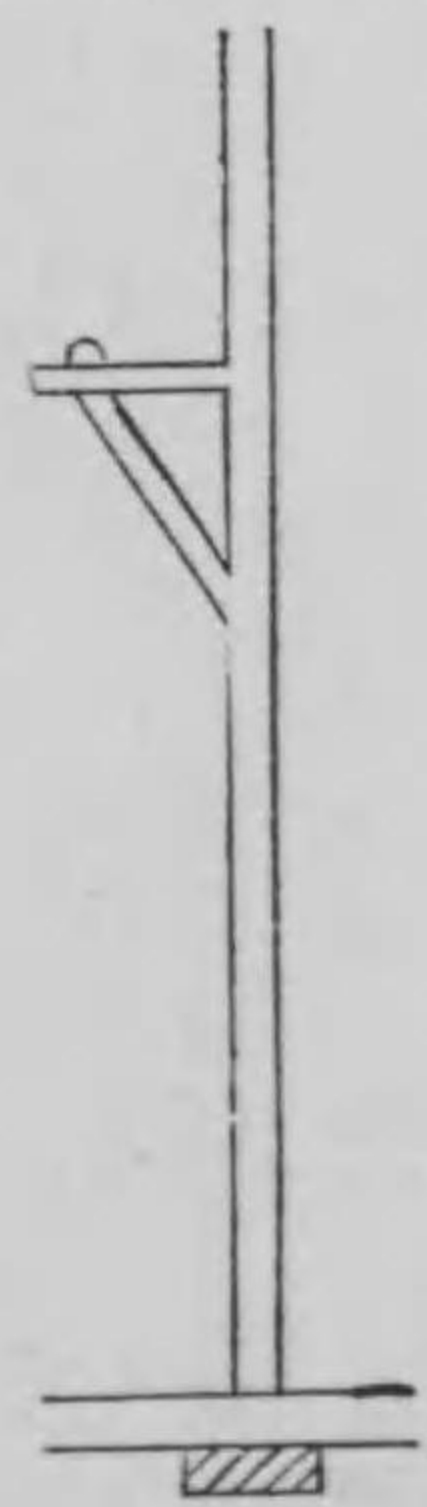
二 其



實驗體操教授法

其三

圖の如く樹木を利用し丸太を立てて、柱とし之れに丸太を梁として渡して作る。又吊繩吊棒に代ふるには竹竿を立て(少しく土中に埋む)上部を縛る。

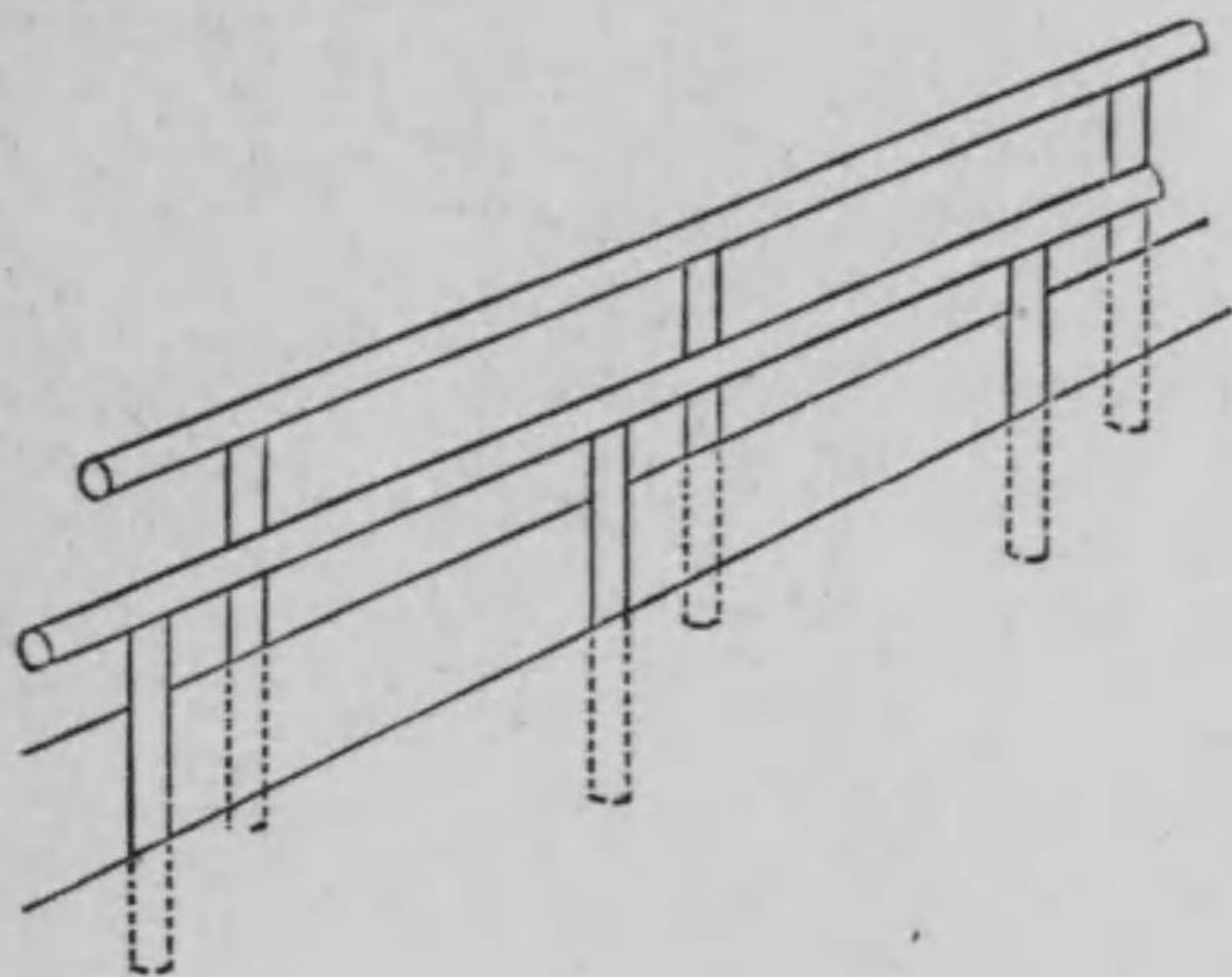


運動は大概出来る。



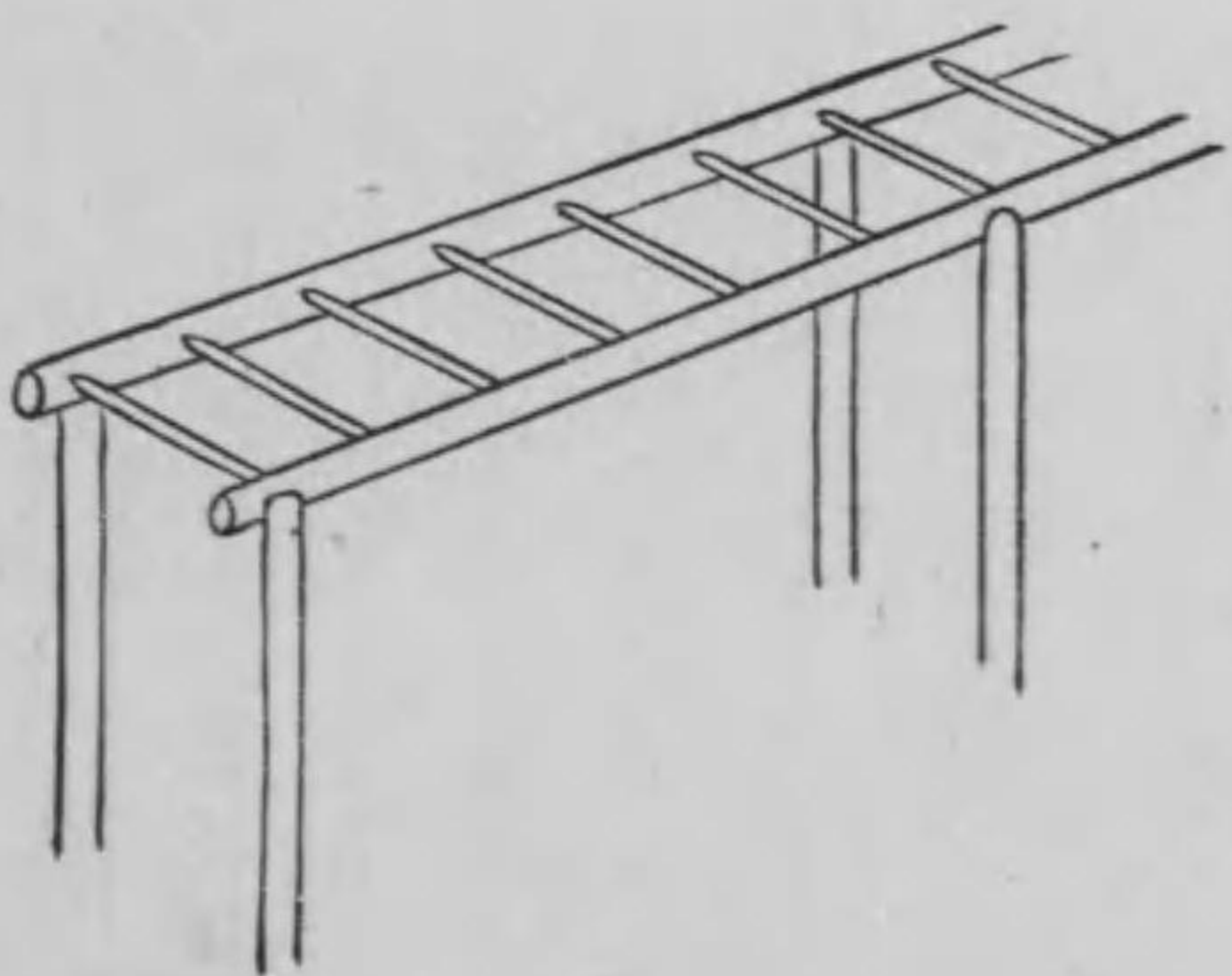
其四(並行棒)

約三尺位の高さに丸太にて作る棒と棒との幅は約一尺六七寸とする



其 四

其五(横梯或は水平梯とも云ふ)



其 五

簡易器械としては稍進みたるものなり。

梯子を支へる柱は普通の材木の丸太で充分であるが梯子だけは圖に示せるが如きものがよい。

埋める部分は三尺位埋めればよい。

高、凡五尺。

梯子

縦木 幅を四寸乃至五寸とし厚さを二寸五分とし上部にまるみをつける。  
横木 徑一寸長一尺二寸。

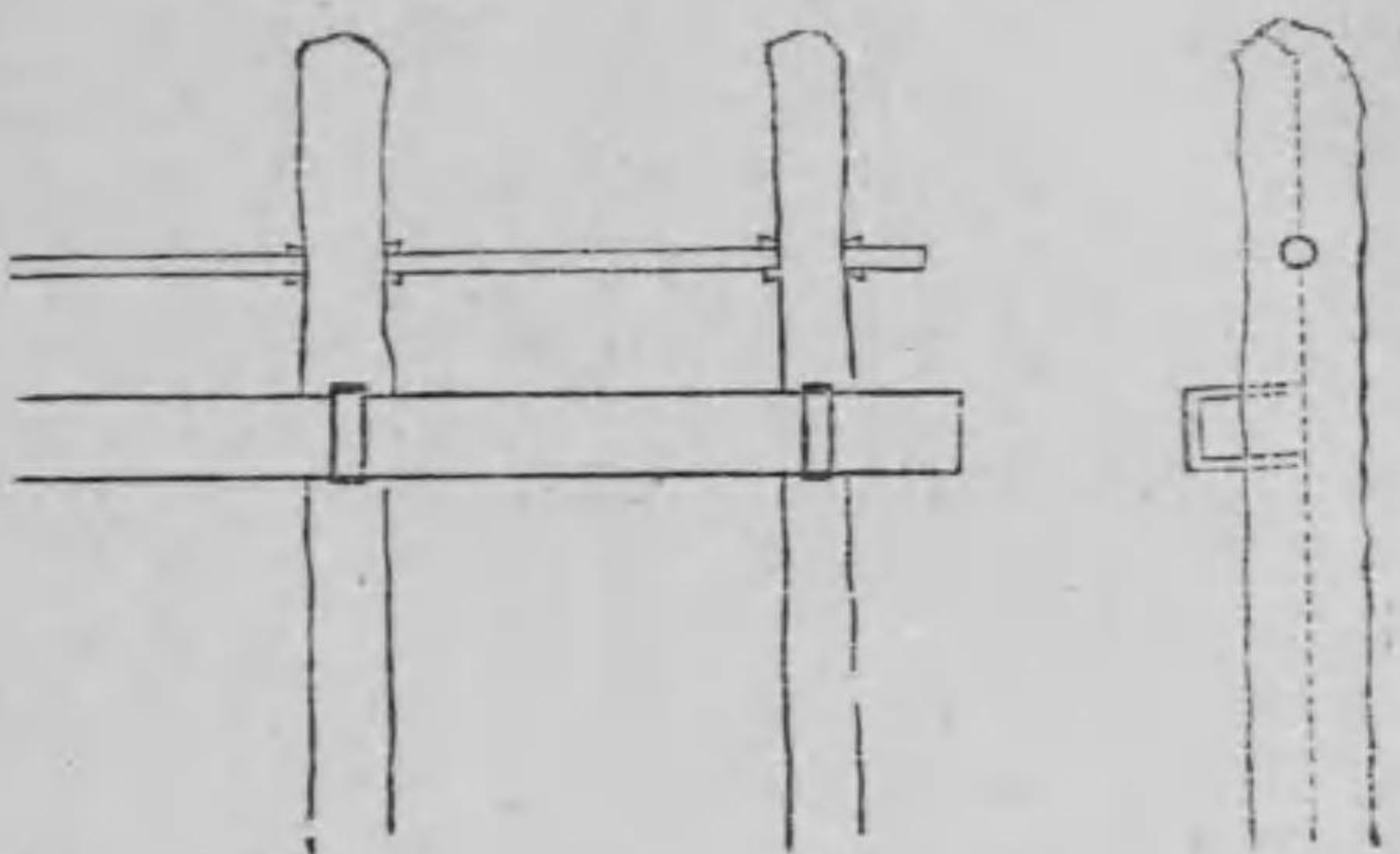
長、何程にてもよろしい。

右其一より其五に至る五種の器械中其一と其二とを設備するとか、其三と其四とを設備するとか、或は其三と其五とを設備するとか………の如く二種乃至三種位を設備すると云ふことにしたならばよいと思ふ。

懸垂用器械を胸の運動に利用する方法

其一、其二、其三、其五の四種の器械は横棒の下に立て兩臂を上へ伸して自由に握れる位の高さである場合には其儘胸の運動に使用することが出来る、若し然らざるとき





に於ては次の如き簡單なる設備を要す。  
 即鐵棒ならば鐵棒の通れる孔よりも下げて丁度適當なる高さに「カスガイ」型の金具を取りつける、かくて檜若く杉等にて作れる棒を其金具の孔に差し込む、かくする時は其棒につかまりて胸の運動が行はれる、胸の運動の終りたる時には直ちに此の棒を取りはずし次の運動に移る。  
 其二、其五の器械にも同様の設備が出来るのである。

第四節 腹の運動用器械

腹の運動には完全なる器械にては肋木と腰掛とを要するのであるが、簡易器械では肋木は不必要である、即第一番に最もよいのは懸垂用器械としてあげた其四の並行棒である、之によれば腰掛もいらぬ、即並行棒の一本に腰をかけ、兩脚を揃へて伸し兩足尖を他の

一本の棒に下よりかける、かくて腹の運動として必要だけ後にすると云ふ工合にすればよい、けれども並行棒のことであるから兩棒が同一水平面にあるので最初は少しむづかしい、けれども數回練習した後には充分に行ふことが出来る。

次には平均運動用として述べたる平均臺を用ふるのである、教室用の腰掛(或は別に簡單な腰掛を作つておくのもよい)を持ち出して平均臺を距つる約一尺五寸位の所におき之に腰をかけ兩足を伸して下より足尖をかけて上體を後にそらす運動を行ふ、此時の平均臺は持ち運びの出来るものでなく却て固定して動かないものがよいのである。

次に腰掛上臂立伏臥を行ふ場合であるが之は腰掛なら其れで間に合ふが然らざれば平均臺(固定圓木の低きもの)にて行ふことが出来る。

第五節 跳躍運動用器械

先づ跳繩臺であるが之れには運動場の或場所に跳躍場を作る而して簡單なる丸太(細きものにてよし)を立てる、圓の如く竹竿若くは繩をかけることの出来るやうに孔を穿ちて栓をさしこむ様にするなり、トレン亞鉛の針金にて「U」の如く作るのがよい。



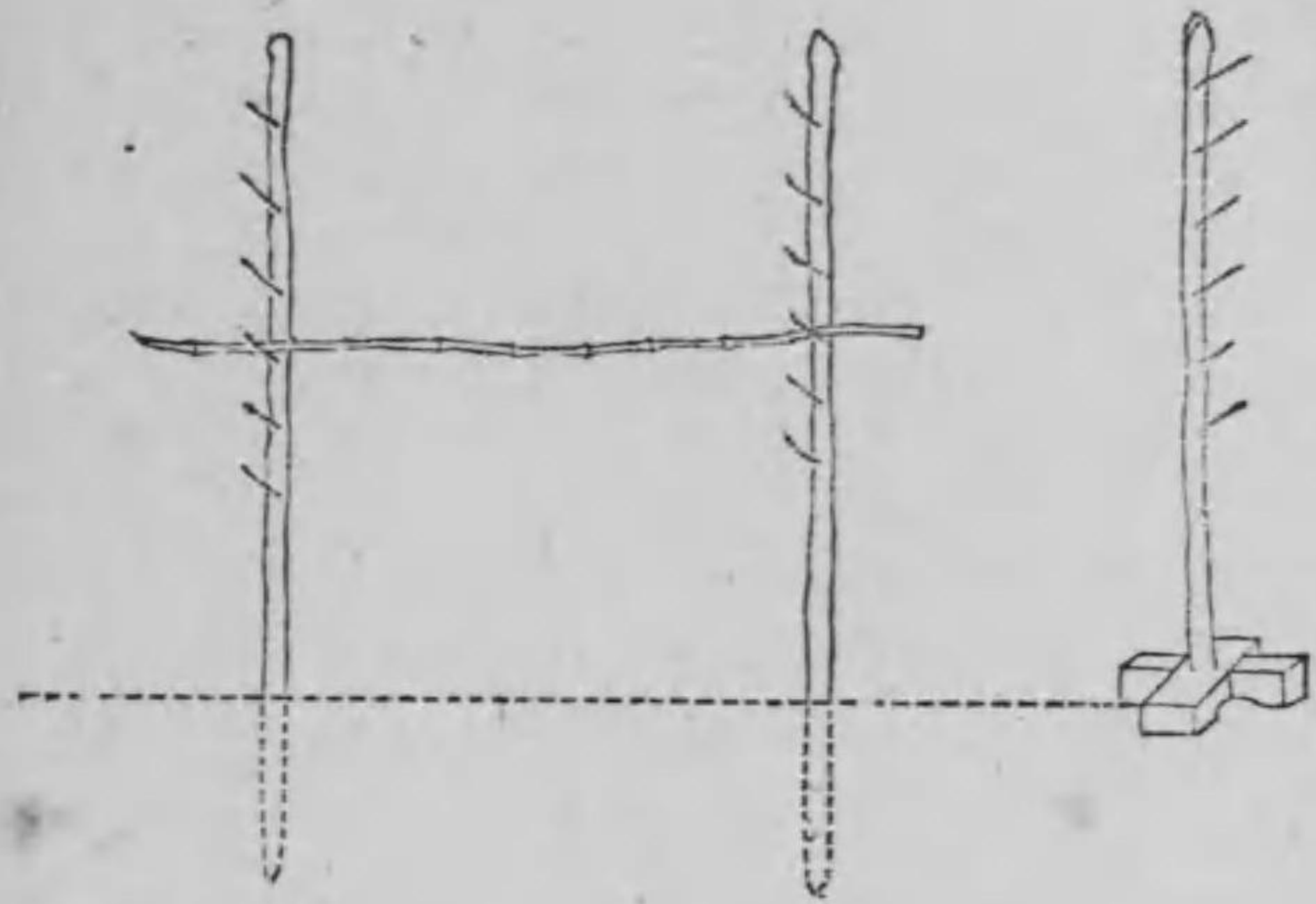
或は運動場の都合によりては容易に持ち運びの出来る様な簡単な器械を作るがよ

い、十文字の臺を作り細い棒を立て前述の方に  
よりて針金若しくは釘をうち竿をかける所を  
作るもよい。

棒巾跳、棒高跳等に要する棒は竹がよい。

次には跳箱に代ふる器械であるが之には頗る  
簡單に出来る方法がある、其一法は俵を利用す  
ることである、下の二俵はあまりに横に巾廣く  
しないのがよい俵の中に入れるものは何でも  
よい、上にのせる一俵は土俵でも差支ないが其  
よりも鋸屑、鉋屑、藁等がよい、あまりに柔かくて  
ぶくぶくして居るよりも相當に堅くしまつて  
居るのがよい。

下の二俵は動かない様に杭でもうつておけば



安心である。

此の簡易器械は頗る便利なもので跳上ること  
も跳下りることも、横跳でも縦跳でも自由に出  
来る、而して危険がない。

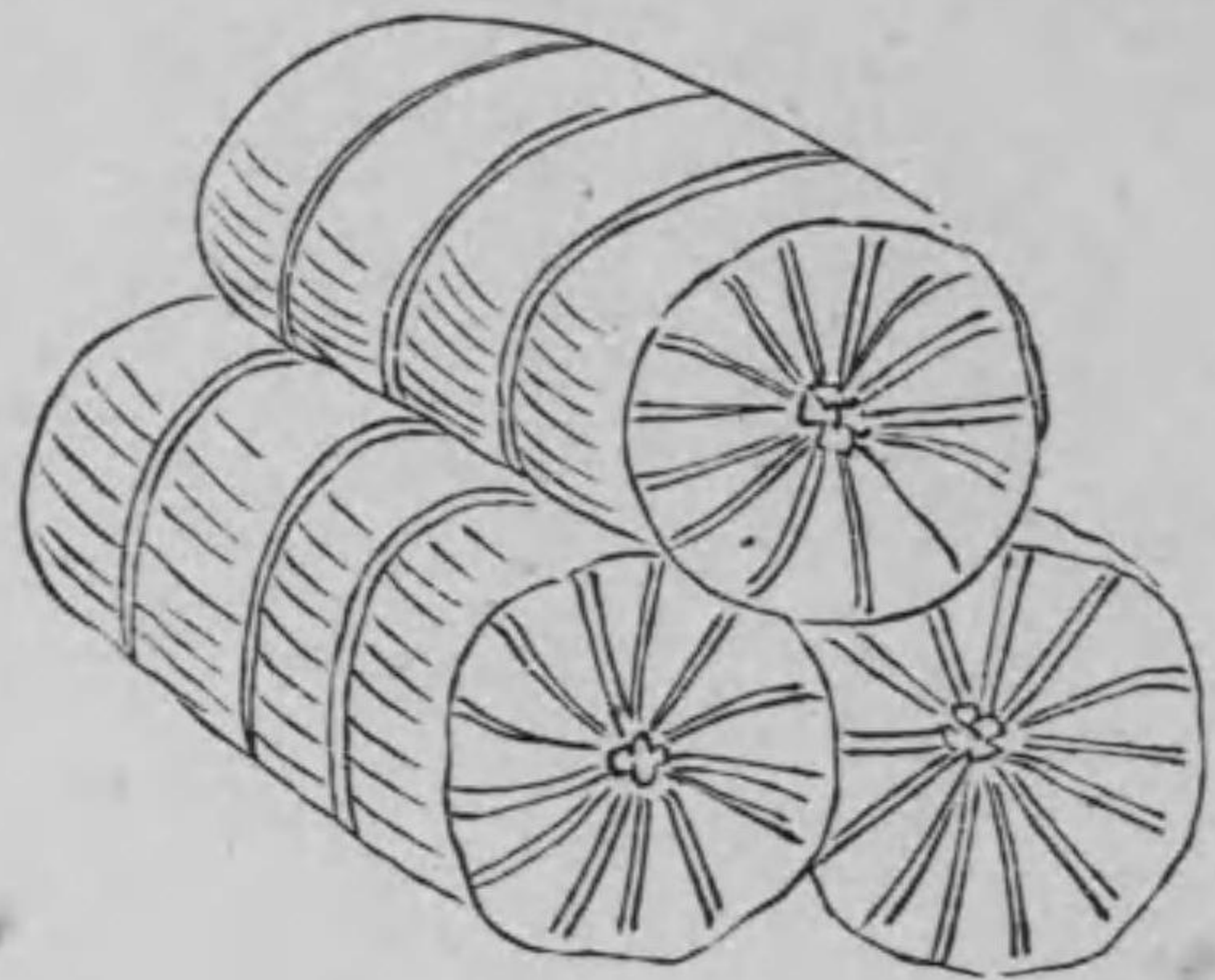
若し普通の俵にして跳躍に低くすぎる時には  
俵を大きくするなり或は俵数を増して五俵と  
するなり少しく工風をしたならば自由に高低  
はつけられるのである。

之れの少しく進みたるものは完全なる器械と  
云ふ方で述べたる跳越臺である、表面に革を張  
る代りにズツクでも用ゐる布團の中に毛や麻屑

を用ひたる代りに古綿か藁でも入るれば簡單に出来る。

其他横跳、斜横跳、振出等は前述の懸垂用器械で出来るのである。

以上は極く簡易なる器械の概要であるが之等の程度によつて作るならば一通りの





器械を揃へるとしても二三十圓もあれば充分であるのである、何を苦にして經濟問題をかつぎ出す必要があらうか。

# 附録

## 甲、學校體操教授要目

文部省訓令第一號

北海道廳 府 縣

學校ニ於ケル體育ハ主トシテ體操科ノ教授ニ待ツ然ルニ從來各學校ニ於テハ其授クル所區々ニ互リ往々其ノ準據スル所ニ迷ヘルノ觀ナキニアラズ乃チ茲ニ本省委員ノ調査ニ係ル學校體操教授要目ヲ公示シテ以テ普通教育ニ於ケル該科教授上ノ參考ニ供セシムルコト、爲セリ

地方長官ハ宜シク各學校長ヲ督勵シ本案ノ示ス所ニ考ヘ土地ノ情況ト生徒身體ノ發達トニ照シ各々適切ナル教程ヲ定メ以テ體育ノ振興ヲ圖リ生徒身體ノ健全ナル發達ヲ期セシメラルヘシ

大正二年一月二十八日

附録 學校體操教授要目

文部大臣 柴田家門



### 田所局長の地方官宛通牒

今般文部省訓令第一號を以て小學校高等女學校中學校師範學校體操科教授要目發布相成候處右は從來各學校に於ける體操科教授の實況に鑑み一層之れが改善を圖り生徒體育の發達上進を期せんが爲め調査攻究の結果適切なりと認むる要目を編製し各學校に於ける該科教授上の參考に供せしむるの旨趣を以て發表相成りたる次第に有之之を實施するに當りては特に土地の情況に應じ取捨酌宜しきを得べきは勿論男女の區別、學年の高下、兒童生徒發育の情況に照し周密攻究の上最適切なる教程を作らしめ尙實際の教授上には十分の工夫を凝らさしめ以て訓令の趣旨に副はしめられ候様致度爲念此段及通牒候也

### 學校體操教授要目

#### 目次

體操科教材

體操

教練

遊戲

擊劍及柔術

體操科教材ノ配當

小學校

高等女學校

中學校

師範學校

體操科教授時間外ニ於テ行フベキ諸運動

教授上ノ注意

### 學校體操教授要目

#### 體操科ノ教材

體操科ノ教材ヲ體操、教練及遊戲トス

但シ中學校及師範學校男生徒ニ在リテハ擊劍及柔術ヲ加フルコトヲ得

附錄 學校體操教授要目



體操

第一 下肢ノ運動		運動	始ノ姿勢	號	令
足尖	開閉	直立 手腰直立	(一) 足尖ヲ合ハセー合はせ (二) 足尖ヲ開ケー開け(なほれ)		
足左(右)	出	同	(一) 左(右) 足ヲ左(右)ニ出セー出せ (二) 足ヲ一元へ(なほれ)		
側	歩	同	何歩左(右)へー進め		
足斜前(後)	出	同	(一) 左(右) 足ヲ斜前(後)ニ出セー出せ (二) 足ヲ一元へ(なほれ)		
足前(後)	出	同	(一) 左(右) 足ヲ前(後)ニ出セー出せ (二) 足ヲ一元へ(なほれ)		
前(後)	歩	同	何歩前(後)へー進め		
踵上	下	同	(一) 踵ヲ舉ゲー舉げ (二) 踵ヲ下ロセー下ろせ		

第二 平均運動		運動	始ノ姿勢	號	令
舉踵半屈膝	踵	手腰直立	直立 閉脚直立 足斜(前)後)出直立	(一) 踵ヲ舉ゲー舉げ (二) 踵ヲ下ロセー下ろせ	
屈膝舉股	股	手腰 閉足直立	直立 閉脚直立 足斜(前)後)出直立	(一) 左(右) 膝ヲ屈ケ股ヲ舉ゲー舉げ (二) 足ヲ一元へ	
脚前(側)振	振	手腰直立	脚ヲ前(左右)ニ振レー振れ		
舉踵半屈膝	同	同	直立 閉脚直立 足斜(前)後)出直立	(一) 踵ヲ舉ゲー舉げ (二) 膝ヲ半屈ケー屈げ (三) 膝ヲ伸バセー伸ばせ (四) 踵ヲ下ロセー下ろせ	



徐歩	足尖行進	舉脚左(右)轉	脚前(側)(後)舉	脚前(後)伸	屈膝舉股	舉踵屈膝
同	直立(行進中)	脚前(側)(後)舉	手 手 手 腕 頭 臂 伸 伸 伸 伸 伸 伸	屈膝舉股	同	同
(二)全隊—止まれ	(一)徐歩—進め	左(右)脚ヲ左(右)(後)(前)ニ廻ハセテ廻らせ	(一)左(右)脚ヲ前(左)(右)(後)(前)ニ舉ゲテ舉げ (二)脚ヲ—元へ	(一)脚ヲ前(後)ニ伸バセテ伸ばせ (二)脚ヲ屈ゲテ屈げ	(一)左(右)膝ヲ屈ゲテ股ヲ舉ゲテ舉げ (二)足ヲ—元へ	(一)踵ヲ舉ゲテ舉げ (二)膝ヲ屈ゲテ屈げ (三)膝ヲ伸バセテ伸ばせ (四)踵ヲ下ロセテ下ろせ

第三 上肢運動

平均臺上行進	運動	屈臂	臂左右(上)(前)伸	臂左右(前)(上)舉	臂前屈	臂左右開(振)
臂側伸 手腰 臂上伸	始ノ姿勢	直立 開脚直立	同	同	直立 臂側伸直立	臂前屈
(一)用意 (二)上はれ (三)徐歩(屈膝)(其ノ他)前へ進め (四)下りよ	號	(一)臂ヲ屈ケテ屈げ (二)臂ヲ下ニ伸バセテ伸ばせ(なほれ)	(一)臂ヲ左右(上)(前)ニ伸バセテ伸ばせ (二)臂ヲ下ニ伸バセテ伸ばせ(又臂ヲ下ニ下ロセテ下ろせ)(なほれ)	(一)臂ヲ左右(前)(前)ヨリ上(左右ヨリ上)ニ舉ゲテ舉げ (二)臂ヲ下ロセテ下ろせ(なほれ)	(一)臂ヲ前ニ屈ゲテ屈げ (二)臂ヲ—元へ(なほれ)	(一)臂ヲ左右ニ開ク(振レ)開け(振れ) (二)臂ヲ前ニ屈ゲテ屈げ(なほれ)
	令					



第四 頭ノ運動		運動	始ノ姿勢	號	令
頭後屈	直立 手腰直立		(一)頭ヲ後ニ屈ゲ―屈 (二)頭ヲ起セ―起		
頭前屈	同		(一)頭ヲ前ニ屈ケ―屈 (二)頭ヲ起セ―起		
頭左(右)轉	同		(一)頭ヲ左(右)ニ廻ハセ―廻 (二)頭ヲ前ニ廻ハセ―廻		
頭左(右)屈	同		(一)頭ヲ左(右)ニ屈ゲ―屈 (二)頭ヲ起セ―起		
第五 呼吸運動		運動	始ノ姿勢	號	令
臂側舉	直立		(一)臂ヲ(徐カニ)左右ニ舉ゲ―舉 (二)臂ヲ下ロセ―下		
臂側舉及舉踵	同		(一)踵ヲ舉ゲ臂ヲ左右ニ舉ゲ―舉 (二)臂ト踵ヲ下ロセ―下		

第六 胸ノ運動		運動	始ノ姿勢	號	令
頭後屈及臂側舉	同		(一)頭ヲ後ニ屈ゲ臂ヲ左右ニ舉ゲ―舉 (二)頭ト臂ヲ元へ		
臂前上舉前下	同		(一)臂ヲ前ヨリ上ニ舉ゲ―舉 (二)臂ヲ前ヨリ下ロセ―下		
臂側上舉側下	同		(一)臂ヲ左右ヨリ上ニ舉ゲ―舉 (二)臂ヲ左右ヨリ下ロセ―下		
臂前上舉側下	同		(一)臂ヲ前ヨリ上ニ舉ゲ―舉 (二)臂ヲ左右ヨリ下ロセ―下		
上體後屈	手腰 臂側伸 臂上伸	足前出直立 開脚直立 直立 閉足直立	(一)上體ヲ後ニ屈ゲ―屈 (二)上體ヲ起セ―起		



第七 背ノ運動	肋木等支持上體後屈 舉踵	閉足直立 上體後屈 開脚直立	(イ) 懸かれ (ロ) (一) 踵ヲ舉ゲ一擧げ (二) 踵ヲ下ロセ一下ろせ (ハ) 上體ヲ起セ一起せ
運動	上體前屈	始ノ姿勢 開脚直立 直立 閉足直立	號
伏臥上體後(前)屈	伏臥上體後(前)屈	腰掛上伏 臥足支持	(一) 上體ヲ後(前)ニ屈ゲ一屈げ (二) 上體ヲ一元へ
屈膝足前(後)出體前	屈膝足前(後)出體前	直立 閉足直立	(一) 左(右)膝ヲ屈ゲ左(右)足ヲ前(後)ニ出シ體ヲ前ニ倒セ一倒せ (二) 足ヲ一元へ

第八 腹ノ運動	左右(屈膝右(左)脚後) 舉體前倒	閉足直立 直立	(一) 左(右)膝ヲ屈ゲ右(左)脚ヲ後ニ舉ゲ體ヲ前ニ倒セ一倒せ (二) 脚ヲ一元へ
運動	上體後倒	始ノ姿勢 膝立掛 足前出直立	號
臂立伏(腰掛上)	臂立伏(腰掛上)	直立	(イ) 臂立伏セ一伏せ (ロ) 立て
倒立	倒立	足前出臂上伸直立 直立	(イ) 倒立テ一始め (ロ) 元へ(なほれ)
第九 軀幹側方運動	軀幹側方運動	號	令



運動	始ノ姿勢	號	令
第十 懸垂運動			
上體左(右)轉	腕 屈 手 頭 臂 伸 閉足直立 足前出直立 開脚直立	(一) 上體ヲ左(右)ニ廻ハセ一廻ハセ (二) 上體ヲ前ニ廻ハセ一廻ハセ	令
上體左(右)屈	腕 屈 手 頭 臂 伸 閉足直立 足前出直立 開脚直立	(一) 上體ヲ左(右)ニ屈ゲ一屈 (二) 上體ヲ起セ一起セ	令
側臥	臂立伏臥	(一) 左(右)臂立右(左)手腰臂上伸横ニ伏セ一伏セ (二) 元へ一元へ	令
懸垂直立屈臂舉踵	水平棒等	(イ) 懸かれ (ロ) (一) 臂ヲ屈ゲ踵ヲ舉ゲ一舉 (二) 踵ヲ下ロセ一下ろセ (ハ) なほれ	令

懸垂	水平棒、鐵棒等	(イ) 懸かれ (ロ) 下りよ
後方斜懸垂	同	(イ) 斜ニ後ニ懸カレ一懸かれ (ロ) 元へ一元へ
前方斜懸垂	同	(イ) 斜ニ前ニ懸カレ一懸かれ (ロ) 元へ一元へ
懸垂直立舉踵屈膝舉	同	(イ) 懸かれ (ロ) 踵ヲ舉ゲ左(右)膝ヲ屈ゲ股ヲ舉ゲ一舉 (ハ) 脚ヲ下ロセ一下ろセ
懸垂直立舉踵舉脚	同	(イ) 懸かれ (ロ) 踵ヲ舉ゲ左(右)脚ヲ舉ゲ一舉 (ハ) 脚ヲ下ロセ一下ろセ
懸垂直立伸臂屈膝	同	(イ) 懸かれ (ロ) 臂ヲ屈ゲ踵ヲ舉ゲ一舉 (ハ) (一) 臂ヲ伸バシ膝ヲ屈ゲ一臂 (二) 臂ヲ屈ゲ膝ヲ伸バセ一伸ばセ (ホ) なほれ



逆手懸垂	同	(イ) 逆手懸垂—懸かれ (ロ) 下りよ
片逆手懸垂	同	(イ) 左(右)逆手懸垂—懸かれ (ロ) 下りよ
兩側懸垂	並行水平棒、橫梯、斜梯等	(イ) 兩側懸垂—懸かれ (ロ) 下りよ
懸垂(兩側懸垂)左右振動	水平棒、鐵棒、並行水平棒等	(イ) 懸垂(兩側懸垂)—懸かれ (ロ) 體ヲ左右ニ振レ—始め (ハ) 止め (ニ) 下りよ
懸垂橫行	水平棒、鐵棒等	懸垂振動(振動ナク)(風臂)橫行左(右)へ—始め
兩側懸垂移行	並行水平棒、橫梯、斜梯等	兩側懸垂(風臂)片手ツヽ(兩手同時ニ)前(後)へ—始め
懸垂轉向橫行	水平棒、鐵棒等	左(右)逆手懸垂(風臂)轉向橫向前(後)へ—始め
臂立懸垂	水平棒、鐵棒、並行水平棒等	(イ) 臂立(兩側)懸垂—懸かれ (ロ) 下りよ
懸垂ニ於ケル脚舉(上下振動)	肋木、水平棒、鐵棒、吊環等	(一) 脚ヲ前ニ舉ゲ—舉げ (二) 脚ヲ下ロセ—下ろせ

股懸垂ニ於ケル屈膝舉	同	(一) 膝ヲ屈ゲ股ヲ舉ゲ—舉げ (二) 脚ヲ下ロセ—下ろせ
臂及體屈伸	肋木、摺梯等	(一) 臂ヲ伸バシ體ヲ前ニ屈ゲ—屈げ (二) 臂ヲ屈ゲ體ヲ伸バセ—伸ばせ
脚懸上	鐵棒等	左(右)脚懸上—始め
尻上	水平棒、鐵棒等	尻上—始め
俯下	同	俯下—下りよ
肘懸上	同	右(左)(兩)肘懸(振)上—始め
後懸下	同	後下—下りよ
懸垂上	同	懸垂(振)上—懸かれ
振上	同	振上—始め
振出	並行水平棒	前方(後方)右(左)振出—始め
吊繩(吊棒)登降	吊繩、吊棒	(イ) 脚掛(脚放)—登れ (ロ) 下りよ
斜吊繩登降	斜吊繩	(イ) 脚掛(轉向)—登れ (ロ) 下りよ



梯 登 降 梯、繩梯

(イ) 登れ  
(ロ) 下りよ

第十一 跳躍運動

運動	器械	號	令
駢步	(無シ)	駢步—始め	
開閉脚其ノ場跳躍	(無シ)	(イ) 脚ヲ開閉シテ跳べ—跳べ (ロ) 止め	
其ノ場跳躍	(無シ)	其ノ場ニテ(臂ヲ左右又ハ上ニ振り)跳べ—跳べ	
其ノ場左右向(左又ハ右廻ハレ)跳躍	(無シ)	其ノ場ニテ左(右)向ケ(左又ハ右廻ハレ)跳べ—跳べ	
前方跳躍	(無シ)	前へ跳べ—跳べ	
前進跳躍	(無シ)	左(右)足踏切一步(三步)前跳べ—跳べ	
前進左(右)向跳躍	(無シ)	左(右)足踏切三步前左(右)向跳べ—跳べ	
跳上及跳下初歩	跳箱	左(右)足下右(左)上跳切跳上跳下—始め	

高跳	幅跳	斜高跳	跳下	膝立跳上及跳下	横跳上及跳下	開(閉)脚横跳	下向横跳	倒立横跳	斜跳	縦跳乘及後振横下	縦跳上及跳下	縦一節(二節)跳	斜振跳
跳繩等	同	同	跳下臺	跳箱、跳越臺等	同	跳箱、跳越臺、水平棒	同	同	同	跳箱跳越臺等	同	同	二本ノ水平棒
高跳(左又ハ右足踏切高跳)—始め	幅跳(左又ハ右足踏切幅跳)—始め	右(左)斜高跳—始め	跳下—始め	膝立跳上跳下—始め	横跳上跳下—始め	開(閉)脚横跳—始め	下向横跳—始め	倒立横跳—始め	斜跳—始め	縦跳乘及後二振横下—始め	縦跳上跳下—始め	縦一節(二節)跳—始め	斜振跳—始め



橫	振	跳	鐵棒、水平棒	橫振跳—始め
臂	立	振	跳	同
吊	繩	振	跳	二本ノ吊繩
棒	跳	下	棒及跳下臺	跳下—始め
棒	幅	跳	棒及跳繩	幅跳—始め
棒	跳	上	棒及跳下臺等	跳上—始め
棒	高	跳	棒及跳繩	高跳—始め

注意

- 一 體操ニ於ケル運動ノ速度及調律ハ運動ノ性質及進度ニ應ジテ緩急宜シキヲ得シムルヲ要ス
- 二 體操ニ於ケル運動ノ回数ハ運動ノ性質及進度ニ應ジテ多寡ヲ定ムベシ
- 三 體操ノ運動ニ伴フ呼唱ハ運動ノ性質等ニ依リテ用否ヲ定ムベシ
- 四 號令ハ總テ分解シタル時ノ例ヲ示セリ連續若クハ結合シテ行ハシムルトキ

ハ之ニ應ジテ適宜變化セシムルヲ要ス

- 五 懸垂及跳躍ヲ除キタル諸運動ハ啞鈴球竿棍棒ヲ利用シテ便宜之ヲ行ハシムルモ妨ナシ

教練

教練ハ步兵操典ノ定ムル所ニ準據ス其ノ行フベキ事項ハ左ノ如シ

氣を付ケ

休メ

集マレ

解カレ

番號

整頓

右(左)向、半右(左)向及廻ハレ右(左)

行進

停止



足踏

行進間右(左)向及其ノ停止

行進間廻ハレ右(左)

駟歩

方向ヲ換ヘ

伍ノ重複及分解

側面縦隊ヨリ横隊

間隔及距離ノ開閉

徒手小隊教練

徒手中隊教練

執銃各個教練

執銃小隊教練

執銃中隊教練

注意

一 射撃散開突撃等ノ事ハ步兵操典ニ明記セルヲ以テ別ニ之ヲ示サス

二 整頓ハ初歩ノ教授ニ在リテハ右左間隔ヲ取ラシムル爲メ常ニ左手ヲ腰ニ舉ケシメ且前後ノ距離ヲ取ラシムル爲メ後列生徒ヲシテ前列生徒ノ肩側ニ近ク兩手ヲ前舉セシムルヲ可トス

三 行進ニ於ケル速歩ノ長サハ年少ノ生徒並女子ニ在リテハ適宜之ヲ縮少スヘク其ノ速度ハ年少ノ生徒ニ在リテハ稍々速キヲ常トスヘシ又速歩ハ時々種々ノ長サ及速度ニ變化シテ練習スルヲ要ス女子ニ在リテハ速歩ニ於ケル膝ノ屈ケ方ヲ少クシ股ヲ舉クルコト稍々低カルヘシ

四 足踏ハ女子ニ在リテハ膝ヲ屈スルノ度ヲ殊ニ少クスヘシ  
駟歩ハ年少ノ生徒及女子ニ在リテハ其ノ長サヲ減スヘシ駟歩ノ長サ及速度ハ時々之ヲ變化シテ練習スルヲ可トス

遊戯

第一 競争ヲ主トスル遊戯

附錄 學校體操教授要目



鬼遊徒競走、旗取競走、旗送競走、デットボール、センターボール、バスケットボール、フットボール、綱引等

第二 發表的動作ヲ主トスル遊戯

桃太郎、渦巻、池ノ鯉、大和男子等

第三 行進ヲ主トスル遊戯

十字行進、踵趾行進、スケーティング、歩法等

注意

一 以上は遊戯ノ主ナル種類ヲ例示セルニ過キス實際ノ教授ニ當リテハ適宜増減ヲ爲スヘシ

二 手旗信號法ハ便宜之ヲ授クヘシ

擊劍及柔術

擊劍柔術ニ關シテハ別ニ一定ノ方式ヲ示サス從來ノ方法ニ依リ適宜之ヲ授クヘシ

注意

一 擊劍及柔術ハ其ノ主眼トスル所身心ノ鍛鍊ニ在リト雖モ特ニ精神的訓練ニ重キヲ置クヘシ技術ノ末ニ奔リ勝敗ヲ争フヲ目的トスルガ如キ弊ヲ避クルヲ要ス

二 擊劍ニ在リテハ其ノ用具ヲ改善シ柔術ニ在リテハ其ノ身體及精神ニ及ホスヘキ危険ヲ豫防スルニ注意シ且擊劍及柔術共ニ適切ナル教授ノ方法ヲ工夫シ常ニ用具ヲ清潔ナラシメンコトニ留意スルヲ要ス

體操科教材の配當

體操科教材ハ生徒ノ身心ノ發達ニ應シ能ク運動ノ性質ヲ考ヘ適切ナル配當ヲ爲スヲ要ス又教材ノ進歩ハ循環漸進ノ方針ニ依リ各學年各學期各時毎ニ既修ノ練習ヲ行ヒツ、次第ニ其ノ程度ヲ進ムヘシ今教材ノ配當ヲ例示セハ左ノ如シ

小學校(一、各學年ニ於ケル配當ハ新ニ教授スヘキ事項ノミ掲ケタリ)  
(二、〇印アルモノハ男子ノミノ教材ヲ示ス)



體			運動學年	尋常科	高等科
肢上	均平	肢下			
臂前舉 臂左右舉 臂左右及下伸	直立 手腰 舉踵	側步(一步) 前(後)(步) 足左(右)出	第一學年		
臂前上舉	閉足舉踵 足尖行進	前(後)步 側步	第二學年		
臂前上舉 臂前及下伸	舉踵半屈膝 脚前舉	舉踵半屈膝 脚前振 足斜前(後)出	第三學年		
臂上伸 臂上及下伸 臂前伸 臂前及下伸	徐步 屈膝舉股	屈膝舉股 脚側振	第四學年		
臂上下振	平均臺上徐步行進	脚前(後)伸 脚後舉 舉踵屈膝	第五學年		
臂左右振	轉舉脚左(右) 平均臺上屈膝 行進	足各方出踵上 屈膝足前(側)出	第六學年		
臂各方二伸	舉股行進 平均臺上屈膝	踵半屈膝 足各方出及舉 踵半屈膝	第一學年		
臂前上舉及屈膝 膝前出 膝側出 膝足側出 臂左右(上)伸及足前(側)出舉			第二學年		

腹	背	胸	呼吸	頭
	(手手腰)		臂側舉	頭後屈 頭前屈
			頭後屈 掌外反頭後屈	頭左右轉
(上體後屈)	腰手 閉足 直立 開脚 屈前體上	腰手 閉足 開脚 出前 屈後體上	臂側舉及頭後 臂側舉及舉踵	頭左右屈
(屈膝舉股)	屈前臂 閉足 直立 開脚 屈前體上	舉側臂 閉足 開脚 出前 屈後體上	臂前上舉前下 臂側上舉側下	
腰手 開出 屈膝 倒後體	手腰 前屈膝 前倒體	頭手 閉足 直立 開脚 屈前體上	臂前上舉側下	
腰掛上臂立伏	手腰 前斜出 前倒體	伸上臂 閉足 直立 開脚 屈前體上	臂前上舉側下	
臂立伏臥	前上體 前屈體 臂上伸	後助木支持上體 後屈舉踵		
	前出屈膝 前倒體 臂上振			



垂	懸	方側幹軀	
		方	側
	(攀登)	臂屈腰手 開脚	臂屈 閉足
		風右左體上	轉右左體上
		頸片手屈手 手頭臂腰	頭手 閉足
		足閉脚開	轉右左體上
		風右左體上	轉右左體上
		伸上臂片 閉足	頭手臂屈 出足斜
		開脚	轉右左體上
		風右左體上	轉右左體上
梯登降	懸垂		
吊繩登降	兩側懸垂		
脚懸上	兩側懸垂		
懸垂屈膝舉股	兩側懸垂		
懸垂舉脚	兩側懸垂		
兩側懸垂移行	兩側懸垂		
懸垂橫行	兩側懸垂		
懸垂左右振動	兩側懸垂		
懸垂直立舉踵	兩側懸垂		
屈膝舉股	兩側懸垂		
前方斜懸垂	兩側懸垂		
	逆手懸垂		
	片逆手懸垂		
	兩側臂立懸垂		
	振動		
	兩側臂立懸垂		
	振出		
	兩側臂立懸垂		
	尻上		
	俯下		
	肘懸上		

練	教	操	
		躍	跳
閉間隔及距離開	氣ヲ付ケ 休メ 集マレ 解カレ 番號(一、二) 整頓 右(左)向 縱隊行進 (三列)		(競走遊戲)
停止 足踏 伍々右(左)	番號 半右(左)向 廻ハレ右(左)		
伍々右(左)	行進間廻ハレ 右(左) 橫隊行進 駈歩	駈歩 開閉脚其ノ場 跳躍 駈歩足踏 其ノ場跳躍	
閉間隔及距離開	行進間右(左) 向 駈歩間廻ハレ 右(左) 伍々重複及分	臂側振其ノ場 跳躍 前方跳躍	
	斜行進 方向ヲ換ヘ	其ノ場轉向跳 躍 前進跳躍 幅跳 跳上及跳下 高跳 斜高跳 跳下	
	側面縱隊ヨリ 橫隊 駈歩ヲ以テ行 フ諸運動	前進左(右)向 跳躍 膝立跳上及跳 下 跳上跳下 開閉脚橫跳 斜振跳 橫振跳	
	徒手小隊教練	縱跳乘及橫振 下 跳上及跳下 棒跳下 棒幅跳	
	執銃教練	縱(一、二)節跳 棒跳上 棒高跳	



遊	戲
鬼遊(盲目鬼カラカ)	池ノ鯉等
鬼遊(千疋鬼場所取)	大和男子行進遊戯
西洋鬼	二人三脚
「センドーボール」	
「バスケットボール」	
「フットボール」	

### 體操科教授時間外ニ於テ行フヘキ諸運動

#### 第一體操

毎日始業前、晝食後ニ於ケル休息時間ノ終、課業後及教授時間ノ中途等ニ於テハ左ノ簡單ナル體操ヲ行ハシムルヲ可トス但シ其ノ程度ハ既習ノ程度ニ準スヘシ  
 頭後屈又ハ頭前後屈  
 踵上下膝屈伸

- 臂左右及上伸
- 上體後屈及前屈
- 上體左右轉向
- 上體左右屈
- 呼吸運動

#### 注意

屋内體操場ノ設ナキ學校ニ在リテ雨雪等ノ爲屋外ニテ教授スル能ハサル場合ニハ前掲ノ體操ヲ普通教室等ニ於テ行ハシムヘシ

#### 第二 擊劍及柔術遊戯並其ノ他ノ運動

- 鞞韃遊動圓木、回轉塔、攀登諸器ノ運動
- 角力(男子)
- 弓術
- 薙刀(女子)



- 遠足登山ノ類
- 水泳及船漕
- 羽子ツキ、毬ツキノ類(女子)
- 凧揚(男子)
- 「ベースボール」(男子)
- 「ローンテニス」
- 其ノ他
- 寒國ニ於テハ更ニ左ノ遊戲ヲ獎勵スヘシ
- 棧
- 氷
- 雪
- 其ノ他

### 教授上ノ注意

- 一 體操科ノ教授ハ團體教授ニ依リ多數ノ生徒ヲシテ共同のニ運動セシムルト同時ニ常ニ各生徒ノ身體及精神發達ノ状態ニ留意シ適切ナル指導ヲ爲スヲ要ス
- 二 體操科ニ於テ行ハシムル事項ハ生徒ノ身體及精神ヲ陶冶スルニ在ルヲ以テ常ニ其ノ目的ニ副ハンコトヲ期シ徒ニ技術ノ末ニ走ルカ如キコトアルベカラズ
- 三 運動ハ生活上一日モ缺クベカラザルモノナレバ漸次其ノ必要ヲ自覺センメ家庭ニ在ルトキ又ハ卒業ノ後ニ於テモ常ニ之ヲ行フノ習慣ヲ養成センコトニ努ムルヲ要ス
- 四 體操科ノ教室ハ特ニ之ヲ清潔ニシ通氣及採光ヲ完全ナラシムルヤウ注意スルヲ要ス
- 五 各教授時間ニ於テ授クベキ教材ハ生徒身體及精神ノ發達ニ應ゼシメンコトヲ努メ又他學科目教授時間ノ配當ノ狀況ヲ顧ミテ其ノ分量及排列ヲ定ムヘシ

### 乙、學校體操教授要目ニ準據シタル遊戲法

#### 尋常科第一學年

附錄、學校體操教授要目ニ準據シタル遊戲法



一、鬼 遊(盲目鬼、カラカヒ鬼)

鬼遊には種々あるが要目には盲目鬼、カラカヒ鬼が其内容の様であるが茲には其以外にも普通に行はれて居るものをも一二あげて参考に供せん。

1、盲目鬼

盲目鬼にも幾通りもあるが尋一位に適當なるは全兒をして一列内向きの圓を作らしめ其中に五六名の兒童を入れ手拭にて目隠しをさせ其中の一人を鬼として其他の兒童を追はしむ、かくて一人を捕へたならば鬼及圓内兒童を交代して行はしむ。尙其他に簡單に行ふことを得る方法は全兒をして一列内圓を作らしめ其中に目隠したる鬼を一人入れおき内列兒童は唱歌しつゝ、行進し合圖にて止る、鬼は其間圓列兒童の聲を聞き居りて唱歌の止むを合圖に手探りにて圓列兒童の或者の體をさすりながら前に聞きし聲と體の形にて其兒童の姓名を言ひあつるのである、言ひあてられた兒童は次の鬼となる。

2、カラカヒ鬼

直徑二三間の圓若くは一邊一間半位の方形の演技場を作る、其中に一人若くは二人

の鬼を入れる、他兒は全部其演技場外にありて鬼の隙を見ては其の演技場内に踏込みて鬼をからかふ、鬼は演技場内にありてからかひに来る兒童を捕へんとして追ひまはる、捕はれた兒童は捕へられないうちに場外に逃げ出す、逃げ出したものは捕へることは出来ない、かくて盛に活動せしむ、捕へられたものは代りて鬼となる。

3、鬼事遊び

全兒の中より一人若くは二人の鬼を出して全兒を追ひまはらしむ、捕へられたものは代りて鬼となる、最初は教師鬼となりて全體に兒童を追ひまはしたる後一人を捕へて鬼となす等は面白し。

4、雀 鬼

二人宛を一組として手を繋がしめ行ふ、其中一組を鬼とする、合圖にて全體が手を放して逃げる、鬼も手を放ちて追ひまはす、追はれる兒童にして鬼に捕へられさうになつた場合には己れの組の兒童と手を繋ぎ合ふ、かく一組が手を繋ぎ合つた時には捕へることは出来ない、鬼は又他組の兒童を追ふ、かくて一組をなせる二人を捕へた時には鬼と交替す。



此遊戯は少しく複雑になるから一年の最初には不適當である、一年の終り頃には面白く行はれることである。

## 二、猫と鼠

全兒を三分乃至四分しおき其中一組を圓内に入れ他の兒童は全體にて手繋ぎして圓を作る、圓内の兒童を鼠とす、圓外に一人の猫をおく、圓列者及圓内の鼠は唱歌しつゝ、或は樂器に足拍子を合せつゝ愉快に動作しつゝある内に教師は合圖をなす、圓列者は其位置に停止す、鼠は手を放ちて猫の來るに備ふ、猫は圓内に走り入りて鼠を捕へんとす、鼠は之を恐れて逃げまはる、かくて鼠は圓列者の手の下を潜りては圓外に逃げ出て、又圓内に潜り入りして捕へられざる様つとむ、猫も同様に圓を出入して追ひまはす、かくて鼠を捕へ得し時は一回を終り次には第二組を鼠として同様行ふ、かくて以下順に交替して行ふ。

## 三、徒競争

全兒を數組に分ち一組を七八人乃至十二三人位にして一線を畫きおきて第一組を其線に並べ其前方十間乃至十五間位の所に旗を立つるか、或は演技場を隋圓形に作

りおきて其所をまはらしむ、而して二組、三組と順序行ふ。

此競争をなさしむるには特に注意して駈方に關する注意を教へて行はしむるがよい、要領を教ふることなくして徒らに競走せしめて長く駈けしめることはよろしくない。

## 四、旗取

右の三に於て述べたる徒競争の如き方法にて行ひ前方に旗を數本乃至十數本(兒童數だけ)用意しおきて駈け行きて其旗を一本取りて早く駈歸りしものを勝とす。

## 五、旗送

全兒を赤白の二組に分ち兩組を十二三間距て、對向せしむ、かくて各組とも組の中央前五六間の所に旗を立て各組の一番には送用の小旗を持たしめて用意す。合圖にて兩組の一番は前方の旗をまはりて二番に旗を送る、二番は旗を廻りかへり來りて三番に旗を渡す、かくて順次行ひて最終番が旗を受取り旗を廻りて舊位置にかへることの早き方を勝とす。

右の方法は競技中對手の活動を充分に見ながら活動することが出来るのであるか



ら大層面白い、次に示す所の方法は相手の活動を充分に見ると云ふわけには行かぬが變化をつけて行ふにはよい方法である、方法が異なるからと云ふて全然異なるのではなくて陣形が變るまでのことであるから困難なることではない。

即ち其一は右の方法に於て對向せる各組が括弧形に陣を作る方法である、其二は各組とも二列に編成して五六間を距て、對向せしめ旗を順に送らしむるのである、其三は各組とも一の圓形を作り中央に旗を立ておきて其旗を廻りては旗を次の者に送ると云ふ方法である、其四は其三の如く各組とも圓を作り己れの圓外を一廻しては次番に旗を送る方法である、其五は各組とも一列宛に縦隊を作り其縦隊を一廻しては次番に旗を送る方法である、其他種々あるが尋一に適當したものは右の如き方法である、何れにしても最後の兒童の活動の終りの早き方を勝とするのである。

#### 六、帽子取競争

全兒を赤白の二組に分ち各組色の帽子を被らしめ對向して陣を取る、合圖にて互に駆けまはりて相手の帽子を取り合ふ、かくて合圖にて戦闘を中止せしめ取りし帽子の數によりて勝敗を定む。

女兒は帽子に代ふるに襷を以て行ふがよい、同色の襷を二本用意し一本は右肩より左腋下にかけ一本は後腰にはさむ、競争には後腰にはさみし襷を抜き取ることによつて行ふ。

#### 七、桃太郎

一列内向の圓を作り次の動作を行ふ。

1、「もゝからうまれたもゝたろう」。

「もゝから」にて頭上に兩手をあげて軽く臂を屈げて桃の形を作る様をなす、「うまれた」にて兩手を頭上より左右肩と水平まで下す「もゝたろう」にて兩手を下す。

「きはやさしくてちからもち」。

「きはやさしくて」にて右手より左右交互二回胸を撫で下す、「ちからもち」にて左臂を拳を握りて前に突き出し次に右臂を突き出し兩手を下す。

「おにがしまをばうたんとて」。

「おにが」にて右手を額にかざし上體を少しく左に捻り鬼島を望見す、同時に左手を腰にす、「しまをば」にて額にかざせし右手をば下して今向き居る方向を指す、「うたんとて」。



とてにて右足を一步踏み出して右手を以て右肩より左斜下方に打ち下してにて手及足を舊位に復す。

「いさんでいへをでかけたり」。

全體右向して充分手を振り元氣よく足拍子高く前進し八呼目に圓心に向く。

2、「につぼんいちのきびだんご」。

「につぼんいちの」にて體前にて四呼間手拍子をなし、きびだんごにて左手の掌を上に向け右手にて團子を作る状をなす、「ご」の時兩手を下し右手にて腰の袋に團子を入れる様をする。

「なさけにつきくるいぬとさる」。

右向けすると同時に前進し八呼目に圓心に向く。

「きじももらふておともする」。

其儘軽く手を振りて足踏す。

「いそげものどもおくるなよ」。

兩肘を屈げて腰にとり駈步足踏をなし八呼目に兩手を下し姿勢を直す。

3、「はげしいいくさにだいしより」。

「はげしい」にて兩手を右肩の上より左斜下方に刀を斬り下す状をなす、「いくさに」にて左肩上より右斜下方に斬り下す状をなす、「大勝利」にて兩手を斜め上にあげかちどきをあげる状をなす。

「おにがしまをばせめふせて」。

「おにが」にて兩手を腰にとる、「しまをば」にて右手を腰より放し左前方より掌を下向きにして體前に半圓を畫き直ちに腰にとる、「せめふせて」にて左手にて右前方より體前に半圓を畫き直ちに腰にとる。

「とつたたからはなに〜ぞ」。

右手を前斜下方に伸し取つた寶を指し、なに〜ぞにて左手にて指し舊位に復す。「きんざんさんごあやにしき」。

體前にて足踏しつゝ八呼手拍子をとる。

4、「ぐるまにつんだたからもの」。

兩肘を後にまげて兩拳を腰の近くに持ち來し手をふりつゝ八呼前進。



「いぬがひきだすえんやらや」  
尙同様の姿勢にて八呼前進。

「さるがあとおすえんやらや」

轉回して後向きとなり兩手にて車のあと押しをなす状態をなしつゝ前進。  
「きじがつなひくえんやらや」

兩拳を右肩にかつぎ綱を引く状態をなしつゝ八呼前進して八呼目に圓心に向く。

### 八、渦 卷

一列縦隊を作り教師先頭となりて渦を卷く、だん／＼と渦が小さくなつた時には、先頭は反對の方向に向き順次渦をとき少しく位置をかへて又渦卷を行ふ、かくては解き、又巻き等して行ふ、此間兒童は唱歌しつゝ、或は手拍子しつゝ、或は樂器に合せて行ふ、此遊戯は永く行ふ性質のものにあらず。

### 九、池の鯉

内向の一列單圓を作り次の動作を行ふ

一、「出て來い出て來い池の鯉」

最初の「出て來い」にて右手を前に出して鯉を呼びかける如き様をなして元に復す、

次の「出て來い」にて左手にて同様に行ふ、池の鯉にて兩手を振りつゝ足踏。

「底の松藻のしげつた中で」

「底の」にて右手を出し食指のみ伸し他指は握り池の中を指し元に復す、其時上體を軽く前に傾け又起す、松藻の」にて左手にて同様に行ふ、しげつた中で」にて兩手を左右肩と水平まであげて下す、其時充分胸を張り姿勢を直す。

「手のなる音を聞いたらいこい、聞いたらいこい」

軽く拍子しつゝ足踏する、最後に手を下す。

二、「出て來い出て來い池の鯉」

前と同様

「岸の柳のしだれた蔭へ」

「岸の」にて右手を出し食指のみを伸して前方を指し元に復す、柳の」にて左手にて同様行ふ、しだれた蔭へ」にて兩手を前より上にあげ側方に下す。  
「投げた焼麩が見えたら來い見えたら來い」



「投げた」にて右手にて焼麩を投げる状をなす、「焼麩が」にて左手にて同様行ふ、「見えた  
ら来い見えたら来い」にて手を振つて足踏。

尋常科第二學年

一、鬼 遊子殖鬼場所取鬼等

1、子殖鬼

之は又溜鬼とも云ふ、最初一人の鬼を定め普通の鬼事を行ふ、かくて一人捕へられたるときには前の鬼と共に鬼となる、次に捕へられしものは又前の鬼と共に鬼となる、かくて鬼は一人を捕ふる毎に一人を増す、かくて全部の兒童の鬼となるを以て一回を終る、最後迄捕へられざりし兒童は優者として賞賛するがよい、けれども時には優者でないものが残ることもあるから注意して誤らぬ様せねばならないのである。

2、場所取鬼には又幾通りもあるが容易くて面白いのは次の方法で行ふのがよい。

全兒に場所を定むるに用ふる輪(直徑一尺乃至一尺二寸位の竹の輪でよい)を持たしめ一列圓形を作らしむ、全兒を四五歩後に退かしめ下に輪をおきて其輪中に片足若くは兩足を入る、次に輪は其位置におき四五歩前に進ましむ、其間に教師は一個乃至

二個の輪を取り除きおく、かくて教師は兒童をして唱歌を歌はしめつゝ右に廻り左にまはりしつゝある間に合圖をなす、合圖にて各兒は競ふて其輪を占領せしむ、占領するには片足若くは兩足を輪の中に入るればよい。もとゞゞ一二個不足の事なれば場所を占領すること能はざる兒童出來る、其兒童を鬼とす、かくて輪中にある兒童は鬼の隙を見て互に手で知らせ、目で知らせして場所を交換す、鬼は其場所を交換しつゝある其隙を窺ふて疾風の如く其場所を占領せんと努む、鬼にして場所を占領せんか一人は場所を失ふて路頭に迷はん、之を次の鬼とす、かくて同様に繰り返し行ふのである、若し鬼にして場所を占領し得ざる時には教師は全體場所を換への命を下すかゝる時には全兒は己れの場所を出で、他の場所に移る此混雜にまぎれて鬼は場所を占領するのである、而して場所を占領し得ざりしものが次の鬼となるのである。

二、戴囊競争

尋常科第一學年材料の徒競走と同方法にて行ふ、唯異なる所は本競走に於ては用意の時豆囊を頭上に載せる、かくて競走中豆囊を落さぬ様にして決勝點に早くつきしものを勝とす、如何程早くとも途中にて豆囊を落したるものは優勝者と見做さず。



### 三、繩 跳

繩跳にも幾通りもあるが本學年程度に於ては個人跳の方法である、即各兒が五尺位の長さ(徑は二分位がよい)のものを用意し跳ぶ方法である、繩の兩端を持ち繩を後より上前方にまはし繩が地面につかんとする際に跳躍して繩を跳越す、次に又繩が上前方にまはり地面につかんとする際に跳躍して繩を跳越す、之を連続して行ふのである。

之には其場所にて跳ぶ方法あり、駈歩しながら行ふ方法あり、其場所にて跳ぶにも兩足同時に跳躍するあり、交互にする方法あり、片足にて行ふもあれども最初は兩足同時に靜かに行ふのが最も簡單である。  
進みては駈歩中に行ふ方法を用ゐる競争的に行ふのも亦興味あり。  
尙ほ一層進みたる程度に於ては二三間位の長さ繩を用ゐる二人にて兩端を持ちてまはし手となり數人同時に同調子にて跳ぶ方法である、之れは個人跳が出来れば容易に出來得る方法である。

### 四、ボール送り

尋常科第一學年の旗送と異なる所なし旗の代りにフットボールを用ふ、若しフットボールなければフットボール大の布製(中には紙屑でも古綿でも入れる)の毬を作り用ふ。

### 五、綱 引

麻繩の中央に印をつけ運動場に一直線に引きのばし其繩を狭んで兒童を並べる、其方法は繩と直角に兒童を赤白とも各二列縦隊に小なる方を先頭にして並べる、而して一方の組は左に折れ、一方の組は右に折れて進み繩の兩端より繩を中央にして其兩側に並ぶ。

(用意の令にて皆腰を下げ殆んど臀部が地面につく位)足を前に踏み張り兩手を繩にかけて身構へす、機を見て教師は合圖の令を下す、かくて雙方とも力の限り引き合ふて勝敗を定む。

此遊戯は餘程強き遊戯なれば運動分量に注意を要す。

### 六、俵 運

俵運にも二通りあり、一は輕き俵(中に土を入れるなり、藁を入れるなり、紙屑を入れる



なり、古綿を入れるなり、匏屑を入れるなりして作るを作り全兒童を數組に分ちて其俵を擔ひて駈歩にて目的地迄走る、其遲速の如何によつて勝負を定む。一は俵を並べおきて其を轉がしつゝ、目的地に達する方法である。

### 七、毬入

棒(竿)の先に小さき籠(網でもよい)をつけたるものを運動場に立て其周圍に兒童を集め赤白二組に分つ、合圖にて赤組は赤毬、白組は白毬を籠の中に投げ込ましむ、一定の時間中に多く入れし方を勝とす。

籠を二個使用する場合には赤組は赤の籠に、白組は白の籠に投げ入れしめやはり毬の多少によりて勝敗を定む。

投入れに用ふる小毬は最初から籠の周圍に散布しおくか然らざれば最初から兒童に一個乃至二個を持たせておくがよい、然して一度投げて入れることが出来なければ又拾ふて投込むと云ふ工合にするのである。

### 八、大和男子

全兒童を一列内向の圓形に作り次の動作を行ふ。

#### 1、「朝日に匂ふ山櫻」

「朝日に匂ふ」にて上體を半ば左に向け同時に右手を開きたるまゝ、額にかざして旭を見る姿勢をなし次に其手を活潑に下して不動の姿勢に復す、「山櫻」にて左手を握りて左胸を軽く打ち、其手を下して又不動の姿勢に復す。

「日本男兒のすぐれたる」。

「日本男子の」にて兩手とも握りたる儘肩の高さに前方に出し次に掌を上向して左右に開き其左右に開きたる手を頭上に高く上げ次に掌を下向きにして肩と水平の所まで下す、「すぐれたる」にて以前の拳を開き左右共一旦腰にとり次に活潑に下して不動の姿勢となる。

「手なみを見るは今日なるぞ」。

「手なみを見るは」にて兩拳を握りて前方肩と同じ高さにあげ右手のみ屈げて其拳を左手の二の臂に接し又元の如く伸す、「今日なるぞ」にて左手にて右手に行ひたると同様行ふ。

「ゆけや人々勇ましく」。



なり、古綿を入れるなり、鈍屑を入れるなりして作るを作り全兒童を數組に分ちて其俵を擔ひて駈歩にて目的地迄走る、其遲速の如何によつて勝負を定む。一は俵を並べおきて其を轉がしつゝ、目的地に達する方法である。

### 七、毬入

棒(竿)の先に小さき籠(網でもよい)をつけたるものを運動場に立て其周圍に兒童を集め赤白二組に分つ、合圖にて赤組は赤毬、白組は白毬を籠の中に投げ込ましむ、一定の時間中に多く入れし方を勝とす。

籠を二個使用する場合には赤組は赤の籠に、白組は白の籠に投げ入れしめやはり毬の多少によりて勝敗を定む。

投入れに用ふる小毬は最初から籠の周圍に散布しおくか然らざれば最初から兒童に一個乃至二個を持たせておくがよい、然して一度投げて入れることが出来なければ又拾ふて投込むと云ふ工合にするのである。

### 八、大和男子

全兒童を一列内向の圓形に作り次の動作を行ふ。

#### 1、朝日に匂ふ山櫻

「朝日に匂ふ」にて上體を半ば左に向け同時に右手を開きたるまゝ、額にかざして旭を見る姿勢をなし次に其手を活潑に下して不動の姿勢に復す、「山櫻」にて左手を握りて左胸を軽く打ち、其手を下して又不動の姿勢に復す。

「日本男兒のすぐれたる」。

「日本男子の」にて兩手とも握りたる儘肩の高さに前方に出し次に掌を上向して左右に開き其左右に開きたる手を頭上に高く上げ次に掌を下向きにして肩と水平の所まで下す、「すぐれたる」にて以前の拳を開き左右共一旦腰にとり次に活潑に下して不動の姿勢となる。

「手なみを見るは今日なるぞ」。

「手なみを見るは」にて兩拳を握りて前方肩と同じ高さにあげ右手のみ屈げて其拳を左手の二の臂に接し又元の如く伸す、「今日なるぞ」にて左手にて右手に行ひたると同様行ふ。

「ゆげや人々勇ましく」。



一同右向して前進す、兩手を振りて勇ましく歩み最後に圓内に向く。  
2、「太鼓のといろき喇叭のひびき」。

「太鼓のといろき」にて右拳を胸に上げ次に右拳を下し左拳を上げる、斯く二回上下して最後のときは右手が下がりにて左手の胸にある如くす、「喇叭のひびき」にて上體を半左向きし右手を握りて口にあて喇叭を吹奏する狀をなす、此時胸にありし左手を下す、次に右手をも下し不動の姿勢となる。

「凱歌に天地を動かして」

「凱歌に天地を」にて一旦右拳を前より高く頭上にあげ次に臂を屈する事なく肩の高さに前方にさげ更に手を下して不動の姿勢となる、「動かして」にて左手を握りたる儘前下方より後方に三回廻し最後に不動の姿勢となる。

「歸るはやがてもあすなるぞ」

左向をなし圓に添ふて前進、最後に圓心に向く。

「行けや人々勇ましく」。

手を振りつゝ足踏す。

### 九、行進遊戯

行進遊戯として別に題目をあげないのは簡單にして適當なるものを必要に応じて一つ二つ位は行ふてもよいと云ふ意である、依つて次に其一、二を掲げん。

1、連鎖行進(グラントチェーン)。

一列圓形に作り一、二の番號をつけ一と二とを向き合せて互に右手を執らしむ、合圖にて互に左に避けて約二步程進むと向ふより來れる二及一と合ふ、今迄の右手を放ち新しき對手と互に左手を執りて右に避けて二步程進めば更に又新しき對手と遇ふ、今迄の手を放ちて新しき對手と右手をとり合ふ、更に左に避けて進めば新しき對手と會す、斯くして左に避け右に避け右手を執り左手を執りて圓を縫ふが如くに行進す、最初の對手と會したるを以て一回とす、之を反復して行ふのである。

2、サークル。

全兒を一列圓形に作り一二三四の番號をつけしめて次の動作を行ふ。

イ、奇數は左足から四呼間圓内に前進、偶數は同時に四呼間後進、次の四呼間は奇數偶數反對に行ひ元の一列圓形に復る。



ロ、全兒手繋ぎして左足より圓内に進み四呼目に軽く手をあぐ、次の四呼にて後進、  
ハ、一番の右手と四番の左手とを放ち一番と四番の方から圓内に進み八呼間の中  
に一二三四の四人が夫々小圓を作る。  
ニ、各小圓は八呼間左にまはる、八呼目に軽く手をあぐ。  
ホ、八呼間右にまはりかへす、第五呼目の時に一と四との手を放し小圓が開いて第  
八呼目に元の二列大圓となる。  
ヘ、次の八呼間の中四呼間前進し四呼目に軽く手をあげ次の四呼にて後進し手を  
はなす。

右の四十八呼間の動作を繰り返し行ふ。

3、尙笹舟、ボロネード等は適當したる材料なり。

尋常科第三學年

一、西洋鬼

一列内向の圓形を作り二三歩後進して隣兒と二歩位の距離を保たしめ次の動作を  
行ふ。

一人を鬼とす、鬼は圓列者の一人を軽く背をうつて逃げる、うたれたるものは之を追  
ふ、逃げること及追ふことは圓列の周圍にて行ふ、逃げたる兒童は適當なる所まで逃  
げたる後には圓列者の何人にも差支ないが其の中の一人の前に立つ、かくる時は  
其人を捕へることは出来ない、其代りには圓列者にして前に立たれたる時には後に  
なつた人は前に立ちし人に代りて逃手となる、かくて其中に捕へられたとすれば捕  
へた人は今度は逃手となり捕へられた人は鬼となりて追ふ、かくて同様にして愉快  
に行ふ。

右の如くして遊戲に慣れたる後には圓列を二列として行ふのは又面白い。  
尙一つの變形は一列内向きの單圓を作り一人を鬼とす、鬼は圓列者の一人を軽く脊  
をうち圓に沿ふて左(右)に走る、うたれた人は直ちに鬼と反對の方向即ち右(左)に走る、  
然して二人中早く圓列を一週して圓列者の場所に早く着きたるものは圓列者とな  
る、後れたる人は鬼と爲りて同様に行ふと云ふ方法である。

此遊戲は何れにして多數にて行ふ場合には運動は一部の兒童に限られ偏頗なる運  
動となることがあるから注意して遍く行はしむる様にしなければならない。



二、豆囊抛

三〇〇

全兒を赤白二組に分ち各組を又二つに分ちて各對向せしむ即赤は赤と對向し、白は白と對向す、其距離は五六歩位がよい、かくて各組の一番には數個(練習後は十數個)の豆囊を與へおく。

合圖にて一番は二番に抛げて送る、二番は三番に、三番は四番にと云ふ如く順に對向して居る人に送る、一番は二番に一個を送るや直ちに二個、三個、四個と連続的に送る、二番、三番も以下最終番に至るまで同様に行ふ、かくて豆囊の全部が最終番に集りし方を勝とす、かくて一回を終る、練習の進むに随つて豆囊の數を増し距離を遠くする、或は二回、三回と連続して行ひ之を一回として勝敗をつくる方法でやる等は大きいによろしいことである。

三、ボール抛

右の豆囊に代ふるにフットボール或は布製のフットボール大に作りし毬を用ゐて行ふのである、豆囊は片足にて行ふことが出来るが大毬の抛送りは兩手でやるのである、故に方法は殆んど同じであるがやり工合は餘程調子が違ふ。

四、デッドボール

全兒を三數番號にて三等分し一、二、三組とす、各組色の帽子又は襷をかける、而して其中一組を中に入れて他の二組は外に二重圓を作る、而して外圓者の一人にフットボール一個を與ふ、

〔用意〕にて外圓の一人は毬を投げる用意をなし内圓の者は思ひ思ひの所に位置して毬を避けんとす。

〔始め〕の合圖にて外圓者は中のものに向つて毬を投げ付んとす、中の者は投げ付けられまじと逃げる、外圓の者は一人之を投げれば外圓中の何人でも出で、毬を拾ひ、必ず舊位まで復りて毬を投げつく、かくて其毬に當りしものはデッド者として圓外に出し一定の所に整列せしむ、圓内にあるものは如何なる場合なりとも毬に觸れたるものはデッド者として圓外に出づるものとす。

かくて一分間なり二分間なりの後に機を見て合圖す、合圖にて運動を中止しデッド者を數へる、次に二組は一組に代りて圓内に入り、同様に行ひ、三組は二組に代る、かくて同様に行ひデッド者の最も少なき組を勝とす。



### 五、輪廻ハシ

鐵の輪、若くは亞鉛の針金にて輪を作り、棒の先に針金にて三角形其形は如何に作るもよい)を作りて着け輪廻ハシを作る、かくて最初は個人個人に行はしめ、後には數人乃至十二三人を一組として競争的に行はしむるも亦面白い。

### 六、二人三脚

二人を一組とし互に内側の脚を一所に布片に適當に縛る、かくて互に内側の手を對手の肩にかけ調子を揃へて走る練習をなす、最初は「一、二………」と呼唱しつゝ練習するがよい、練習後は數組を一組として競争的に行ふ様にするのもよい、然れども之は餘程注意しないと危険なことがあるから氣を付けて行はしむるがよい。

### 尋常科第四學年

#### 一、センターボール

全兒を赤、白二組に分ち五六間を距て、對向せしむ、其間を活動場とす、各組より三番迄を出して自分の組の陣の1 2 3 (一二三)の輪行輪にて徑二尺位のものがよい)の中



に入らしむ、其中に入りたるものは其輪より兩足を外に出すを得ず、各組とも四番より六番までの三人は敵陣に入り1 2 3 (一二三)の側に位置す、此三人は敵陣中を自由に動くことを得、七番以後のものは皆遊撃隊となりて赤白入り亂れて活動場にある。

合圖にて教授者はフットボールを活動場に出す、赤白兩組のものは毬を蹴ることなしに取り合ふ、例ば赤組のもの之を拾はば之を自分の組の陣の線の所までゆき毬を1 若くは2の所に投げる(赤組ならば一、若くは二、其時1, 2の前に立てる敵(赤)は之を邪魔して1, 2のものに受取れぬ様つとめる、而して毬を再び活動場に投げ出す、活動場では又争ふ、而して結局3(赤ならば三)の所に毬を送つた組が勝となるのである、併し3(三)に毬を送るには必ず1(一)、2(二)の何れかの手を経なければ送ることは出来ない、遊撃隊は線を越えて敵陣に侵入することは出来ない。



二、片脚競走

片脚競走をするには一方の脚を屈し後に屈げ他の一方の脚にて跳躍しつゝ競走するのである、屈げたる脚は足部を一方の手にて後より押へるのもよい、然れども押へない方が自由の活動は出来るのである。

競走するには全體を一行横隊に並べて前方の旗まで同時に行はすることも出来る、又二列横隊にして置いて二回にするもよい、又數組に分ちて徒競争の如く行ふのもよい、何れにして非常にはげしい運動であるから注意しなければならぬ、又特意の脚のみにて跳躍したがるものであるから左右脚交互にする様に注意した方がよい、尙片脚競争の應用として片脚戰爭をやらせるのがよい、其には全兒を赤白二組に分ち七八間を距て、對向せしむ、用意にて片脚を屈げ片脚にて立つ、始めの合圖にて兩軍片脚にて跳躍しつゝ互に敵と體を衝突させつゝ、雌雄を争ふ、此時手を出して互に引き合ふときは危険の事ある故兩手は軽く屈げて體に近くあらしむるがよい、勝敗は衝突の結果斃されたり屈げて居る脚を地面についたりする時は戰鬥力を失ふ、かくて最後の勝敗は戦死者の少なき方を勝とす。

三、障礙物競争

障礙物としては別に定まつて居るものはない、臨機に體操器械及遊戲用器具を障礙物に用ふるのがよい、即平均臺、跳繩臺、水平棒、固定圓木、輪、旗等は其儘用ゐられるのである、其一例を示せば、出發線より五六間の所に旗を數本を立ておく、其先七八間を距て、跳繩を一尺二寸位の高さに用意しておく、其先に平均臺をおく、かくて合圖にて旗を一廻りし尙進みて跳繩を跳越し尙進みて平均臺を跳越し、再び後もどりして平均臺を跳越し跳繩を跳越し旗を一廻りして早くもとの出發線に歸着したる順によりて勝敗を定む。

第二例、先づ跳繩を一尺五寸位の高さに張り、其先に輪をおき其先に固定圓木がある如くし、其先に一本の旗をおく、合圖にて跳繩を跳越し次に輪を頭上より潜り抜け前方の固定圓木を乗り越え其先の旗を一周して歸途は一直線に歸り來る、或は歸途にも其障礙物を通過する如くしてもよい。

競争場は必ず圓形でなければならぬとか一直線でなければならぬとか云ふ事は少しも懸念には及ばない、余の常に上級生徒に就て行はせるには體操器械及其他の置



物を其儘使用するのである一例をあげて見ると、運動場の一部に兒童を集め數組に區分したる後、前方の櫻の木を一周する次に固定圓木を跳越し次に水平棒の下の棒を乗り越し滑臺を登り最後に講堂を一周して舊位置にかへるの如く一般に話しおきて合圖によつて其を實行せしむるのである、而して第一組が半過ぐる頃まで行きたる時には第二組を出發せしめ第一組の歸着を待ちて第三組を出發せしむるが如くして行つて居るが中々面白くて實質的である、普通の運動會に於て楷梯の目を潜り網の下を潜り、袋や樽を潜る等のみが障礙物競争と思ふのは大なる誤りである。

#### 四、棒 押

直徑一寸三分乃至一寸五六分位の檜棒(若くは青竹)尋常四年としては太さは一寸乃至一寸二分位でよいが高學年に至りても用ふるものなれば丈夫なるものがよい)にして長さ五六尺のものを數本乃至十數本用意す。兒童を赤白に分ち對向せしめて陣をとる、中央に一線を劃き棒の中央を其線上におく、大なる兒童より順に棒の數のあるだけの兒童兩組より出で一本の棒を二人にて持ち用意す、足を適度に踏み開き兩臂にて適度の所を握り用意す、合圖にて互に押し

合ふ、かくて中央の線まで押し進みたる方を勝とす、かくて勝ちたる數を調べおき次の兒童を出して同様に行ふ、かくて全部終りたる所で點數を合計して其勝負を定む、或は角力の如く圓形を作りおきて其中にて競技し圓外に押し出したる方を勝とすると云ふ方法で行ふのもよい、又一組宛交互に行ふてもよい。

練習法は一方に二人宛即四人にて押合ふのは又變化ありて面白い。

#### 五、棒 引

棒押の方法と殆ど異なる點はないが唯棒を押す所を引くと云ふ點が一つ異なる、随つて多少姿勢等にも異なる所はあるが何れにして姿勢を頼さない様にして正々堂々と競技する所がよいのである。

#### 尋常科第五學年

#### 一、バスケットボール

七八間を距て、赤白のバスケットを立てる、兒童を二分して組色の帽子若くは襷をかけ各組ともバスケットのある線に集まる。

合圖にて教師はフットボールを兩組の中央に投げ出す、兒童は互に之を拾ひあつて



敵の籠に投げ入れんとする、味方は夫を味方の籠に入れさせざる様つとめ其毬を奪ひ取りては敵の籠の近くに行きて之を投げ入れんとす、かくて敵の妨害を排して首尾よく毬を投げ入れたる組を勝とす。

或は敵の籠に入れる代りに自分の組の籠に入れることに定むるもよい、斯くしたる時には早く自組の籠に入れたる方を勝とするのである。

右の方法で練習したる後には全兒を二組に分ちたる其一組を又二部に分ち一部を攻撃隊、他の一部を防禦隊として組織し演技場のバスケットとバスケットとの間に一線を劃き各部隊の境界線とす、赤組の守る所には白組の攻撃隊入り交り白組の守る所には赤組の攻撃隊入り交り居りて中央の線にて交通の出來ざる様にす、而して攻撃隊は何處までも攻めて毬を敵籠に入れんことを計り防禦隊は何處までも抵抗して毬を敵地に投げ込み自分の組の攻撃隊に渡し敵籠に投げ入れしめんことを努む、而して早く敵籠に投げ入れたる組を勝とす。

第一の方法は全體入り交りて混雜なりしに第二法は攻守の二隊に分ちて其混雜を防ぎたる事なれば一步進歩したる方法である。

## 二、抛ボール

抛ボールにも幾通りもあるが適當なるもの二例をあげん、其一は大毬(フットボールがよい)を用ふるので其二は小毬を用ふるのである。

大毬を用ふる方法は赤白二組に分れ大毬を受取るに都合のよい位置に陣取る、兩組の一番はチャンケンにて先に毬を投げる方を定める、勝つた方のものは大毬を敵陣に向つて成るべく遠く敵が少くて早く受止められぬ方に投げる、一方では之を早く受止める、受止めたならば其場から敵陣に投げ入れる、かくて投げ入れては一方で受止めては其場から投げ入れる、かくて最初に各組とも陣の後方の所に目標を定めおきて其線まで投げ入れられた方を負とする。

次は小毬を用ひて行ふ方法である、一人の或兒童は最初の投手となる、投手は運動場の一方の隅に位置し小毬(ゴム毬がよい)を用意す、他の全部の兒童は投手より適當の距離を保ちて毬を受取るに都合のよい所に位置す、合圖にて投手は小毬を兒童の方に向つて高く投げ上げる、兒童は我こそはと思ひ之を受取らんとす、かく地上に落ちざる中に受止めたる兒童ある時には代りて投手となる、新投手は前投手の位置にゆ

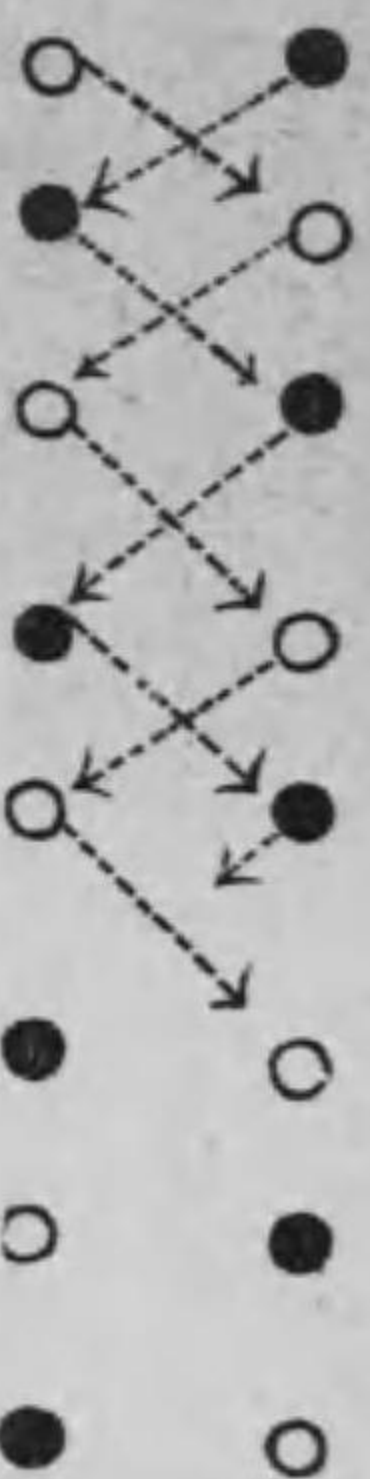


き前投手は兒童中に入る、かくて新投手投ぐるや之を受止めんとす、然れども誤りて受はづして地上に落したりとせんか、其時には其毬を新投手に送りかへす、新投手は再びなく、尙受止め得ざる時には投手に送りかへし、投手は又々投げる、かくて上手に受止め得たるものあるときは代りて投手となりて同様に行ふ、之は簡単な遊戲であるが中々興味を以て行はれるのである。

### 三、對列フットボール

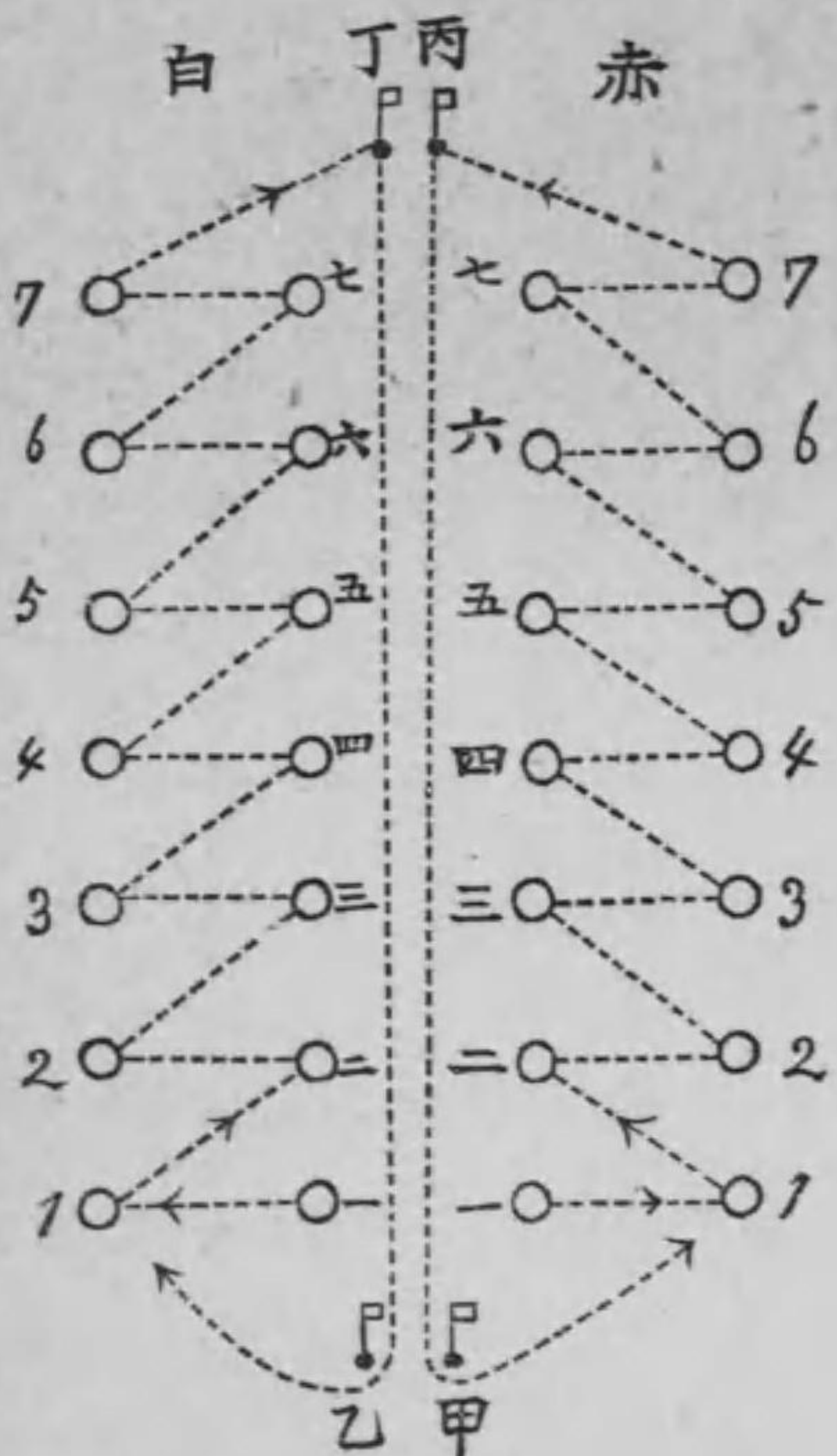
全兒童を二列に整列せしめ前列を赤、後列を白とし前列を轉回せしめて共に兩手を繋いで後進して大圓を作らしむ、合圖にて教師はフットボールを圓内に投げ込む、圓列にある兒童は互に手を繋ぎたる儘敵方に向つてボールを蹴る、而して其ボールを敵方の手を繋げる下より、或は股の間より蹴り出したる方を勝とす、之を防ぐには互に體をボールの來る方によせて其距離を狭めて防ぐべし、手繋ぎしたる上又は頭上より蹴り出したるときは勝負なきものとす、かゝる場合には教師は直ちに拾ひて圓内に入れやるべし、熟練したる後には毬を蹴たならば直ちに舊位置まで歸り居りて常に圓は同じ大きさに保つやうに注意すべし。

### 四、千鳥競争



千鳥競争にも異つた陣の作り方は種々あるが次圖の如く赤白對向して交互に並び、て陣を取るのが普通であるが兒童數の多い學級ではあまりに陣が長すぎて不便であるので實際は其次の圖に示すが如き陣形を作る方がよいやうである。

方法は兩組の一番は小旗を持ち、合圖にて駆け出して、對向の一番に送る、一番は旗を受取るや直ちに駆け出て對列の二番に送る、かくて七番は旗を受取るや丙丁の旗を矢の示す方向から廻りて甲乙の旗を廻りて一番に旗



附録 學校體操教授要目に準據したる遊戲法



を送る、以下順次行ふ、かくて最初の一番が舊位に歸ることの遲速によりて勝敗を決するのである。

### 尋常科第六學年

#### 一、フットボール

全兒を赤白二組に分ち十數間を距て、對向す、兩組とも旗を以て門を作る、門の廣さは二三間乃至四五間とす、練習後は段々と門の幅を狭くするのがよい、かくて中央にフットボール一個をおく、合圖にて兩組の兒童は争ふてフットボールを蹴て敵の門より蹴り出さんことを努む、かくて首尻よく蹴り出したる時には一回を終る。

若し何時までも勝負のつかない時には機を見て演技を中止するのがよい。

熟練するに随つてフットボールの法則を教へ排置等にも注意し知的に行はせるのがよい、時々は正式のフットボールを行はしむるのもよい、其時には全組を幾つかに分ち交代して少時間宛行はせる様にしたならばよい。

#### 二、單脚競争

兩脚を足部に近く布片にて縛る、而して單脚にて跳躍しつつ競走するのである、方法としては別に困難なる事はない、全部同時に行ふのにも、數組に分ちて行ふのにも出發線に並べ前方十間位の所に旗を立て到着點(決勝線と云ふもよい)を定め競走を行ふのである、單脚にて跳躍することは自由を束縛されて居る上に強き運動であるから長距離を競走させるのはよくない。



實 驗 體 操 教 授 法 附 奧



著 者 權 所 有

大正二年九月一日印刷  
大正二年九月五日發行

發 行 所

著 者 著 者 著 者  
發 行 者 發 行 者 發 行 者  
印 刷 者 印 刷 者 印 刷 者

實 驗 體 操 教 授 法  
定 價 金 一 圓

著 者 津 崎 亥 九 生

著 者 內 堀 武 夫

著 者 東 京 市 京 橋 區 南 橫 町 十 八 番 地  
大 倉 廣 三 郎

著 者 東 京 市 本 所 區 番 場 町 四 番 地  
守 岡 功

東 京 市 京 橋 區 南 橫 町 十 八 番 地

廣 文 堂 書 店

電 話 替 東 京 四 六 八 三 四 番  
京 橋 二 四 六 三 番

凸 版 印 刷 株 式 會 社 分 工 場 一 印 刷

實 驗 體 操 教 授 法 終

實 驗 體 操 教 授 法

三 一 四



# 教育的心理學

クロース綴菊判  
全一冊 六百五十頁  
定價金貳圓送費十二錢

東京高等師範學校教授  
大瀨甚太郎先生著

本書は斯界の重鎮大瀨甚太郎先生が數十年間の實驗と泰西最近の學說を基礎とし心理學、生理學、教育學及び教授法の各方面より兒童心身の發達を攻究し問題をとらへては先生多年の宿望たる實際主義を希望して精緻なる筆と最も的確なる學識とを以て我初等教育界に革新の一大斷案を下せるもの也。  
實際教育家は勿論、師範學校生徒諸君はこぞつて本書を必讀せらるべし何となれば斯如く深遠な學說を最も平易に説述せるものなきが故なり。

鹿児島縣  
師範學校

池上弘先生

同校 松下友一先生

同校 兼子鎮雄先生

共著

## 兒童個別的取扱の實際研究

クロース綴菊判六百頁  
正價金一圓八十錢  
送料金十二錢

本書は現  
教育制度  
の下に兒  
童の個性  
に適合す  
る教育を  
施すべき  
實行案を  
提供する  
もの也

本書は現代實際教育上の利害を研究し其弊害を指摘し茲に現教育制度の範圍内に於て劃一教育上より個別的取扱の緊要を説破しその要件として泰西最新思潮の心理學・倫理學・論理學・社會學・教育學・教授法・生理學等より兒童個性の原理を研究し數年間兒童に就て心的狀態の事實を調査し兩者の結果を基礎として教育の實際に對す。教授の實際は全級取扱を本體とし個別的取扱は著者多年の實際研究に基き歐米の實際教育を加味し教授訓練養護の根本より細微に亘りて全級取扱と個性取扱とに就て實際的に詳論せられたるもの也。



前岡山師範學校 附屬小學校主事 田中廣吉先生著

### 實際的教授訓練の基礎

クローヌ綴菊版  
全一冊 八百頁  
金貳圓五拾貳錢  
送費拾貳錢

初等教育界に名盛噴々たる田中廣吉先生が前後七ヶ年間に渡る苦心の大著教授訓練の實際案現る！

本書は斯界に造詣深き田中廣吉先生が多年の経験と深遠にして該博なる學識の全體を傾注して刻苦七年稿を改むる事三回漸く茲に大成せるもの也  
本書の内容は著者多年の主張たる實際主義を貫徹せんと泰西最近思潮の教授主義の長短を研究し其長所を採り、以て教授、訓練の特色ある一般論を編み、物質的、心理的の根幹を衝き教授を述べては兒童の心理状態を出発點となし其歸着點を明示し實際方面に於ては著者獨特の筆を以て最も痛切に其真諦を穿ち以て教授、訓練の基礎を明論破せられたるもの也。

**最新刊**

本書の特長はあくまで實際的に編纂せるにあり。

東京府青山師範學校附屬小學校編纂 増訂——五版出來

### 尋常小各科教授細目

洋裝菊判全六冊三千頁  
第一編 金一圓五十錢  
第二編 金一圓五十錢  
第三編 金一圓五十錢  
第四編 金一圓五十錢  
送費拾貳錢

尋常科  
國語(第一編) 算術(第一編) 算術(第二編) 算術(第三編) 算術(第四編) 算術(第五編) 算術(第六編) 算術(第七編) 算術(第八編) 算術(第九編) 算術(第十編) 算術(第十一編) 算術(第十二編) 算術(第十三編) 算術(第十四編) 算術(第十五編) 算術(第十六編) 算術(第十七編) 算術(第十八編) 算術(第十九編) 算術(第二十編) 算術(第二十一編) 算術(第二十二編) 算術(第二十三編) 算術(第二十四編) 算術(第二十五編) 算術(第二十六編) 算術(第二十七編) 算術(第二十八編) 算術(第二十九編) 算術(第三十編) 算術(第三十一編) 算術(第三十二編) 算術(第三十三編) 算術(第三十四編) 算術(第三十五編) 算術(第三十六編) 算術(第三十七編) 算術(第三十八編) 算術(第三十九編) 算術(第四十編) 算術(第四十一編) 算術(第四十二編) 算術(第四十三編) 算術(第四十四編) 算術(第四十五編) 算術(第四十六編) 算術(第四十七編) 算術(第四十八編) 算術(第四十九編) 算術(第五十編) 算術(第五十一編) 算術(第五十二編) 算術(第五十三編) 算術(第五十四編) 算術(第五十五編) 算術(第五十六編) 算術(第五十七編) 算術(第五十八編) 算術(第五十九編) 算術(第六十編) 算術(第六十一編) 算術(第六十二編) 算術(第六十三編) 算術(第六十四編) 算術(第六十五編) 算術(第六十六編) 算術(第六十七編) 算術(第六十八編) 算術(第六十九編) 算術(第七十編) 算術(第七十一編) 算術(第七十二編) 算術(第七十三編) 算術(第七十四編) 算術(第七十五編) 算術(第七十六編) 算術(第七十七編) 算術(第七十八編) 算術(第七十九編) 算術(第八十編) 算術(第八十一編) 算術(第八十二編) 算術(第八十三編) 算術(第八十四編) 算術(第八十五編) 算術(第八十六編) 算術(第八十七編) 算術(第八十八編) 算術(第八十九編) 算術(第九十編) 算術(第九十一編) 算術(第九十二編) 算術(第九十三編) 算術(第九十四編) 算術(第九十五編) 算術(第九十六編) 算術(第九十七編) 算術(第九十八編) 算術(第九十九編) 算術(第一百編)

最新刊！第四編！  
本書は東京府青山師範學校附屬小學校に奉職せられ小學教育に熱心な先生が、其の経験と研究を以て、尋常小學校の各教科の教授法を、系統的に整理し、其の長所を採り、以て教授、訓練の基礎を明論破せられたるもの也。  
本書の内容は著者多年の主張たる實際主義を貫徹せんと泰西最近思潮の教授主義の長短を研究し其長所を採り、以て教授、訓練の特色ある一般論を編み、物質的、心理的の根幹を衝き教授を述べては兒童の心理状態を出発點となし其歸着點を明示し實際方面に於ては著者獨特の筆を以て最も痛切に其真諦を穿ち以て教授、訓練の基礎を明論破せられたるもの也。

### 高等小各科教授細目

各冊金八十錢 ●送費八錢  
▼三編 起稿中



宮城縣師範學校教諭 野口吉郎治先生 共著  
同 訓導 本田甚平先生 共著

挿書三百餘個

### 高等地理實際的研究

上卷 下卷

クロース綴美本  
各冊全一冊  
送料各金八錢

地理を教授せんとせば地理に該博にして明確なる智識を要すると共に兒童の理解力を充分に觀得せざるべからず。而かも現時之が參考となり指針となるものなきを遺憾とし斯學に造詣深き野口先生と多年實地教授に經驗を有せらるる本田先生とが教師の諒解に關する知識を十二分ならしめんとして公にせられたるもの本書なり。その特長は

一 文部省の地理書編纂の趣意と教則と多年教授上の經驗を經緯として高等小學地理書を縱横に解剖し系統的に研究し連絡的に實際的に記述せること。  
二 兒童の理解力を考慮して兒童の自覚を惹起せしむることを主眼とし教材取扱は他日實地に臨みて活用するに充分なる量ならしむること。  
三 一面よりせば地理教授の模範的實際案ならしめ又一面よりせば教師の地理的知識を充實せしめ自信ある教授法を採り得べき最良の指針ならしめられたるにあり。本書はあらゆる地理教授に遺憾なく其説明は簡に失せず繁に流れず中正堅健なり。

之れ斯界唯一の教師の參考にして教授實際の最良指針たるべきもの也。

宮城縣師範學校教諭 小圃立二先生 共著  
宮城縣師範學校訓導 内海 靖先生 共著

好評如湧——忽再版

### 新定書 帖を主とせる 實際的圖畫新教授法

本書は……

小學校圖畫教授界に革新的斷案と漸新的方法の新案とを提供するもの也

本書は著者が深遠なる學識と多年の實地教授上より得たる自信を出発點とし、兒童學習の心理と、新定畫帖の教材を道程とし、進むに新研究の方法手段を以てし、最後教授の新方法と教授取扱の實際案を明示して歸着點とす。

而して其所説は教材の根本より方法手段の巨細に涉り、教材は新定畫帖の一课一课の主眼より運筆・觀察の細微まで説述し取扱の良法は七百餘個の精密なる説明圖を挿みて教授の參考となし板書の材料ともなす、又一學年間は其學年教授の主眼、教材の取扱、他教科並に前後學年の教材との連絡統一を明示して全學年に及びて統一連絡ある實際的の圖畫教授法を詳説せられたるものにして近來斯界に類似なき眞面目なる一大著述也。

クロース綴函入頗美本  
插畫七百餘個  
正價金壹圓八拾錢  
送料金拾貳錢



小倉師範學校教諭 佐藤平太郎先生著

(再版出来)

### 圖案及作畫新教授法

クロース綴函入頗美本  
挿畫石版二十度刷數葉  
木版刷說明圖六百餘  
正價金壹圓八拾錢  
送料金拾貳錢

著者が圖案及作畫の實地研究は小學校及び中學師範の教職に從事せられて兒童に接すること十數年に及び、其間、新道に關する新學說研究は殆んど是れを實地教授に應用し其結果長所あるものは自家の研究基礎とし、小學及中學校の教科書の考案畫教材は多年の經驗に基きて縱横解説細評し、更に小學より中學に通じて教科書より一步進めて研究し新生面ある系統的の老案畫教授の方法と實際案を大成せられたるもの本書なり。本書内容の學說は一として實驗の結果に出でざるものなく、方法手段は著者獨特の新形式に出で、教材は小中學校の教科書を参照し自己研究の新教材を加味して是れを本體とし取扱の良法は一々精密なる五百餘個の説明圖を挿み、教材の配當は兒童學習の程度と合致せしめ、新教材は二十度刷の石版畫數葉と數十の木版副圖案を挿み其儘實際に應用の出來得るやう仕組たり。これ教科書より進歩して圖案及作畫を研究し新面目ある圖案及作畫教授法を造就せるもの也。

青山師範學校主席訓導 宮内與三郎先生  
青山師範學校訓導 今宮齊先生 共著

第五版

### 國算術教材及教授法の研究

クロース綴美本  
菊判八百餘頁  
金壹圓八拾錢  
送料金拾貳錢

東京府師範學校長 瀧澤菊太郎先生本書を激賞して曰く……………

此書國定教科書を基礎として各學年に亘りて其教材と教授法を詳論し、一々教授の實驗に徴して教科書を解説し其運用を述ぶること極めて懇切なり。就中各學年に於ける教授法の疑義に至りては論議縱横、實驗上の例證を引きて委く公平なる斷案を下したり。且つ其研究の精緻にして實際的なる。亦以て著者年來の苦心を察するに足るもの也。

最近算術教授に關する研究の公にせらるるもの尠からずと雖も本書の如く實際的にして直接教授の參考たるの書は極めて稀なり。予は本書が實際家の同伴として算術教授上に貢獻することの多大なるべきを信ず。



青山師範學校主席訓導 宮内與三郎先生著

### 高等算術教材及教授法の研究

クロース綴美本  
菊判全一冊  
正價金 壹圓  
送料金 八錢

著者の算術教授法の研究は十年の歳月に亘り、其實際に至つては既に定評あり。本書は著者があらゆる學識を傾注して編述せられたるものにして其非凡なる手腕と實質ある卓見は尋常小學の部に於て滿天下教育家諸賢より認識せられたる所なるが本書は今一步進めて第一に教科書の主要教材を研究し第二に高學年の兒童に適切な教授法を編み之を基礎として教材の細微方法手段の枝葉に至るまで多年の經驗に因りて詳論し進んで兒童に難解なる教材は一々解式を附したる等教科書を縦横に解釋せるもの也

豐田八十代先生

小西重直先生校訂

小關源助先生 共著

(三版)

酒井不二雄先生

### 實驗綴方新教授法

クロース綴菊判七百頁  
正價金 一圓八拾錢  
送料金 十二錢

本書は斯界の名家豐田、小關、酒井の三先生が現今小學校教授法中最も大なる缺陷を有する綴り方教授の革新を企てられ、各専門の立場より理論に實際に獨特の手腕を振ひ最近の教育思想を考察し十數年間の實驗を基礎として在來の綴り方教授法を研究し其長所を採りて教授の秘奥を明示し是れに新研究上より得たる美點を加味して新生面を開き兼て綴り方教授の諸問題に一般的解決を與へたるもの也。殊に當代斯界の大家 小西重直先生の懇切周到なる助言、加筆等は本書に一段の光彩を添へたるもの也。



276  
171

七 版

小學校に  
於ける

# 實際的教授法

クロース綴函入美本  
菊判千二百餘頁  
正價金貳圓八拾錢  
送料金貳拾錢

岡山師範學校教諭  
兼附屬小學校長  
田中廣吉先生著

本書は斯界の重鎮田中廣吉先生がその十數年間の實驗と深遠にして該博なる學識とを傾注して編述せられたるもの也。  
本書は兒童の理解を容易ならしめため兒童の心身及活動狀態を察して其知識收得の基本たる直觀に中心を置き基礎を教則と教授の實際を求め最近思潮の教育學教授法を研究し巧みに其理論を實際に類化せしめ之れによつて教授法の大綱を編み以て總論としその準據すべき所を明にす又教材に就ては各種教材の形式的實質的の長短を研究し之を實際に應用してその長所を探り兒童を觀察しては自學輔導主義練習主義發表主義等の中庸を抜き其教法の濫著を明示して各編を編み以て教授主眼の徹底を圖らる。是れ小學教師、師範學校生徒の必讀書也。



# 全部！完成

岡山師範學校教諭  
前附屬小學校主事

田中廣吉先生著

## 新教科書 挿畫の解説及取扱法

クロムス綴 美本  
各一冊宛 全五冊  
送料 九拾錢

尋常小學讀本の部

前期 尋讀卷一、三、五、七、九、十一、十二  
後期 尋讀卷二、四、六、八、十、十二

高等修身・地理・歴史の部

前期 尋修卷一、二、尋地卷一、尋歴卷一  
後編 尋修卷三、四、尋地卷二、尋歴卷二

### ◎終編 (最新刊)

高等讀本全部。高地卷二。尋修卷五、六。

滿天下教育家の渴望を満し教授上の重大問題を解決せる本書は國定教科書の完成によりて茲に終編を發表せらる。著者本書に稿を續くること既に二二歳、漸く大成す。實に筆端千三百餘頁九拾四萬字に及ぶ、蓋し近來出色の快著也。その内容、教授主眼及び教材取扱は多年の實踐によりて實際の應用に遺憾なからしめ、教材解説は古書傳記のみに依らず弘く大家の考證を確め或は自ら現場に至りて事蹟を調査しその能はざるものは各府縣廳及學校は勿論遠く歐米諸國に就て事實を確め、又想像畫等はその時代場所を考察し以て一圖毎に詳細に説述せるものなり。且つ文章にて説明困難なるものは適所に細密なる圖繪を挿みて理解を容易ならしめられたり。





終