

# 第一編 總論

## 第一章 體育 (Physical Education) の意義

體育は教育の基礎根底をなすものであつて、身體教育の全野を意味するものである。従つてその目標とするところは、

「吾人の健康生活を保持し、増進し、健全なる精神活動を進歩し發展せしむるために行ふところの修養であり、練磨である。」

身體の健康を保持、増進せんがための、修養、練磨といふことは、吾人の身體教育 (Physical Education) の全野に對して、身體的方面からの修練價値を認むると共に、心の方面からは、健全なる精神活動を進展せしむるために行ふところの修養練磨であることを明かにしたのである。

この身體教育に對する根本的内容を生物學的の立場より人間としての發達を考ふるときは、次の三つの條項より考察することが出來得る。



(一) 生活系統の健全なる發育。

(二) 運動系統の完全なる發達。

(三) 神經系統及び感覺系統の健全なる發達。

この三系統の完全なる發達發育を遂げしむることに依つて、人間的價値を向上するのである。

(一) 生活系統の健全なる發育。

生活系統といふことは、生活そのものを營む機能の系統をいふのであつて、即ち生活の四大系統のことである。この系統を健全に發育せしむることは生物の本義である。

(A) 呼吸系統。 (B) 循環系統。

(C) 消化系統。 (D) 泌尿器及び皮膚系統。

この四系統が相互に有機的な機能の關係的活動に依つて吾人生物は生活を營むことが出來得るのである。この生活系統の健全なる發達をとげしむるといふことは、生活體としての生命を益々長く保たしむるといふことになるのである。

吾々は生物として、人間として出來得るだけ生活の壽命を續け、生物の生存に對する本義を全ふせねばならぬ。生活に對する壽命を長く續けしむる爲には、常に健康なる生活を營まなければならぬ。



健康なる生活生存は、精神生活の上に、精神活動の上に、身心活動能率増進の上に、最も重大な關係を有するものである。

現時に於ける國民の生活状態を種々なる方面から觀察するに、文化の發達、實務の狀態が、身體的にも精神的にも生活體である吾人の身體を破壊し、生活力を破滅しつゝ進む傾向が濃厚となつて來てゐるのであるが、この後天的に受ける障害も、先天的にもつてゐた障害も、身體の積極的修練に依つて打破し、生活體の生命を一層持續せしめ生存することが、生活系統の健全なる發育であつて體育の本義である。

## (二) 運動系統の完全な發達

運動系統といふことは、身體の移動機關、身體活動機關の系統のことであつて、完全な發達といふことはその機能を最も自由に然かも最も強健に發達を遂げせしむることをいふのである。

(A) 骨格系統。

(B) 筋肉系統。

この二つの系統を自由、強健ならしむるのである。

骨格、關節、筋肉、に對して、それ自身の發育を遂げしむることは勿論。この二つの系統の運動が完全でなければならぬ。



この運動機關が我が意志活動のまゝに、正確、迅速、圓滑、柔軟、強弱緩急、の動作となつて表ることが出來得て、『運動の自由』といふことが出來得るのである。強健なる發達を遂げしむることは筋の收縮、伸展、抗抵の力を増進せしめ、巧緻、統裁、調齊、の力を發達せしむることである。

運動系統の完全なる發達は、吾人の身體活動の目的に向つて活動能率を増進し、目的の達成を得るのである、然してこれが眞に人間的な活動能率を増進せしむるといふことになるのである。

文化の發達 思想の傾向は益々複雑となり、競争は激甚となるので吾人の生活の上に能率の増進は最も重要であり且つ要望さるところである。然るに身體發育の現状は全くこれに反し運動機關の委縮の状態を示してゐる傾向である。益々積極的な修養練磨を加へ、人間活動の能率を増進し生活内容の意義を深からしめねばならぬ。

### (三) 神經系統及び感覺系統の健全なる發達

これは人間的生活を営むため神經系の機能の發達修練を遂げしむることであつて、

- (A) 腦髓神經系。
- (B) 交感神經系。

この二つの神經系が身體的活動、精神的活動の上に完全なる發育を遂げしむることで、最も高尚な圓滿なる生活を営むところの『人』としての神經機能の發達修練をいふのである。

この神経系の發達修練については狹義の意義と廣義に解する意義と二様の考ひがあるのである、狹義に考ふるときは、神経系そのものが身體的活動に關する肉の方面のみの狭い範圍の發達修練を指していふのであつて、即ち動作に伴ふ神経訓練の發達のみを言ふのである。

廣義の解釋に依れば、神経系の機能の總てを指すので、精神的活動及び道德的活動を指示しこれが眞に高尚なる品性人格、にまで修練され陶冶されなければ人間教育に對する眞の身體教育ではないと考ふるのである。

この廣義の解釋による身體教育の意義が神経系の健全なる發達、修練を遂げしめることが身體教育の理想であり本義であると信するのである。

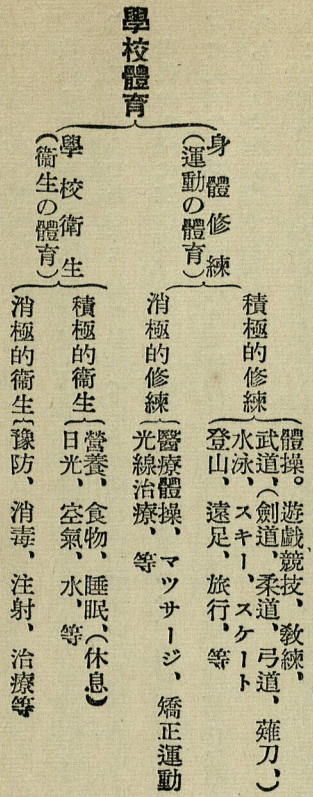
この體育の目的を達成せんがためには、(一)は身體の修練、(二)は衛生の勵行、との二方面である。身體修練は、自己身體の健康のために科學的に而かも系統的に目的を遂行せんがために努力するところの身體運動の總てをいふのであつて、體操、遊戲、競技、教練、水泳、野球、ゴルフ、ホッケー、ボート、武道(劍道、柔道、弓道)拳闘、角力、テニス、遠足、登山、旅行等の各種の身體運動をいふのである。衛生は、衣、食、住に關する身體教育と、睡眠、休息、日光、空氣、水等に關する身體の教育一切をいふのである。



この身體修練と、衛生の勵行の二方面が各個人の身體精神にふさはしく積極的努力依つて實施勵行されて體育の目的を達せられるのである。

## 第二章 學校體育

體育の學校の範圍内に於ける實施勵行を學校體育と稱し便宜上區別して考ふるのであるが、學校體育も亦一般體育の内容と同様に身體修練(運動の學校體育)と學校衛生(學校の衛生體育)とに區分して考へるのであるが、運動體育の實施のみを以て學校體育の實施と心得るが如きことあつてならぬ。



學校内に於ける體育的生活が、設備の完成、各種施設の實施勵行と相まつて、生徒、兒童の健康を保持、増進させなければならぬのである。

### 『身體修練』

學校生活中に於ける。生徒、兒童の身體修練は、甚だ廣い範圍に實施されてゐるのであつて、體育施設實施の精神から考へて見ても、その方法及び材料の點から考へて見ても、大なる努力と時日とを費し、相當の實行力を持つて發達しつゝあるのであるが、普遍的な身體修練實施の効果を收むるには一層工夫を要すべき點が仲々多いのである。

身體修練の實施に對する精神から考ふるときは、(一)積極的な身體修練と、(二)消極的な身體修練とある。

積極的な身體修練は、健康なる身體及び精神の生徒兒童に對して、より健康な生活に導くべく身體的に精神的に發育、發達、矯正、鍛鍊をなさしむるために行ふところの身體教育であつて、發育的な材料は勿論、矯正的な材料、鍛鍊的な材料を課するのである。體操、遊戯、競技、教練、武道等の材料に依つて修練を遂げしめ、尙季節的運動としては夏期に水泳、冬期にスキー、スケート等の材料に依つて正課時間及び正課外の時間に實施し教養を施し、身體教育を遂げしむるのである。

消極的な身體修練は、健康ならざるところの精神及び身體の生徒、兒童に對して健康生活をなさしむべく、保護、養護を施すところの修練であつて、この身體修練が、運動系統の完全なる發達を計るのである。即ち運動機關の自由強健なる發達を遂げしむるために醫療體操、矯正運動、マツサージ等の身體的運動に依るので尙ほ光線治療、醫療體操、マツサージ等は、同時に生活系統の健全なる發育を遂げしめ、生活體に對する生命をより長く保持、生存せしむるのである。

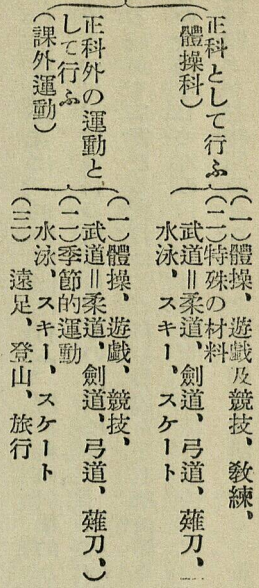
この二つの身體修練に對する精神は、學校體育振興に對する重要な點であつて、國民の健康教育の着目點である、國民の健康と否とは完結せるこの精神の徹底と不徹底とに存するのであつて、我國の身體修練に對する實施の狀況が積極的な健康者の教育にのみ偏する傾向を見るは甚だ遺憾である。將來全力を傾注して消極的な身體教育の實行を一段と發展せしめ、然かも二つの方面から普遍的な勵行が計られなければならぬ。

身體練習は正課として行ふ基礎的な普遍的な體操料の實施と、正課外に行ふ計画的な課外の諸運動の實施とに分けて考ふるのであるが學校内で行ふと否とを問はず健康生活を営ましむるための身體教育であつて、常に統一あるところに聯絡關係を保ちつゝ内容の充實を計らねばならぬ。

## 『學校衛生』



### 身體修練



學校體育の振作に於ける衛生の體育は、體育の根本となり振作の基礎となるべきものであつて、身體修練も衛生體育を考へない體育は、眞の身體教育といふことが出來得ないのである。

健康な生活の重要な要件は、身體修練と共に食物、休息、日光、空氣、水、等である。健康者の教育にしても、健康ならざるものの教育にしても、この健康生活に對しての根本を忘るる事の出來ないので、身體修練の根原となるものは、完全なる食物(營養物の攝取)、活動の根原となる十分なる休息、が内的要件となるものである。この内的の要件に對する外的な根本要件となるものは、日光、空氣、水、等である生物として生活を營むためにはこの外的要件に常に支配されるものであつて、この支配に對して順應し健康生活を完全ならしむることが積極的衛生體育の實施勵行であつて尤も重要な事



で、生活の充實を計ることには寸時も忘るゝことの出来得ぬものである。

身體的教育の完全を得んがためには、消極的な、豫防、消毒、注射等の實施も亦大切な事項であつて、身心の健康でないものは、治療を施すのである。この消極的な衛生體育の勵行が、着實に進められて始めて健康生活を營むことが出来得るのである。

我が國の學校體育の最も努力を要するところは、進んだ身體修練の計画的實施と、學校衛生の完結せる施設の勵行とにあると信ずるのである。

### 第三章 體操科の目的

學校體育の基礎的教育は、正科時間に行ふ、體操科の科學的なしかも系統ある材料及び施設の徹底に依るものであつて、體操科の教育は、その計劃に於て、系統的案の實行に於て最も考究を要するもので堅實なる而かも着實なる實行はこの科の發達を示し學校體育の振作を示すものである。

身體教育の教科として定められてゐる時間は各種の學校に依つて多少の相違はあるけれども、概ね一週間に三時間より五時間のところである。體育生活に對して重要なる教育としては、材料の配當か

ら見ても、體育生活の習慣を養成する上から見てもこの科の實施の時間としては極めて僅少なもので到底満足することが出来ないのである。

なほ我國の教育現状から見て、學級編成の状態、學級本位の教育状態から見ても、各學級の收容人員の多い點から考へても、運動體育に對する設備の不備な點から見ても、各方面を考へ満足すべきところの教育を施す事は、仲々困難である。従つて教授に關する工夫、教師力量も亦萬全を期するためには、幾多の研究と苦心とが伴ふものである。しかも國民一般の體育的生活に對する良習慣が訓練されざるに到つては、體育に無自覺の家庭、及び國民の生活から躰けられた、生徒、兒童に對する身體教育は非常に困難なものである。従つて眞の體育の勵行を計るためには大なる工夫と絶えざる努力とを要することを覺悟せねばならぬのである。

體操科の眞價を發揮せしむるためには、正科時間の正しき指導は勿論課外運動の計劃的な實施とにまたねばならぬ。正課時間中に於ける身體的教養も精神的陶冶も、普遍的な實施に理想をおき全きを期すべきである。體育的な良習慣を涵養するがためには、個別的の指導を行ひ各性能を發揮せしめ、身體及び精神に即したる指導を施し萬全を期するためには十分な注意と警戒とを拂はねばならぬ。

尙各種系統の材料を體驗せしめ、各自の最善、最大の能力を發揮せしむるためにも、個別的な指導



に依る課外運動の實施勵行にまたねばならぬのである。然しながら正課時間中に基礎的な而かも系統的なる指導が完全に行はれて、正課外の諸施設の實績を收め得るのであるといふことを考ふるとさには正課時間中の指導に對して一層徹底した、體育的自覺を與へなければならぬものと考へる。

### 體操科教授の目的

體操科の教授の目的は、文部省がこの科の教授要旨を明かに示してゐるやうに國家の大方針とするところである。その要旨に、

『體操は、身體の各部を均齊に發育せしめ、四肢の動作を機敏ならしめ、以て全身の健康を保護増進し、精神を快活にして剛毅ならしめ、兼ぬて規律を守り協同を尙ぶの習慣を養ふを以て要旨とす』

「體操は」といふ事は廣義の意義であつて、體操科の材料中の體操といふ狹義の意味ではないのであつて、「體操科の教授」はの意義である。

教授の目的は、明に示すやうに身體教育に對する、學校體育の正科時間として修練、指導をなすべき理想であるが、正科外の指導も、學校で行ふ運動體育の總てが此點に向つて猛進せねばならぬのである。従つてこの目的を達成せしむべく、「時代に適應する材料の撰擇」をなし、「指導の方法」そのものもその時代に生るる教育趨勢を達觀して人間の教育として誤らぬやうにせねばならぬ。



材料の撰擇に就いては、國家は常に外的には世界の趨勢を洞察し、その趨勢におくれざるやうに努め、內的には、國民の發達傾向を考慮して、將來の國民の健康教育を誤らぬやうに努めその方針に添ふべく努力するのである。材料そのものは目的遂行のための手段であることを忘れてはならぬ。

實際家はその方針に基き指導の方法も目的の遂行に對し工夫研究し、時代の思想、國民の傾向を考へ、健康生活に對する良習慣を養成すべく努力すべきものである。

教授の目的に對する内容は次の五つの項目として考へられる。

- (一) 身體各部の均齊なる發達。發育。遂げしむる。
  - (二) 四肢の動作を機敏ならしむる。
  - (三) 全身の健康を保護増進する。
  - (四) 精神を快活剛毅ならしむる。
  - (五) 規律を守り協同を尊ぶの習慣を養成する。
- 以上の五項目の指示する、身體修練の理想は體育に對する理想の具體化である。勿論身體修練の根底である正課時間の體育的生活に於ては、その理想に於て毫も變るべき道理はない筈のものである。
- (一) 身體各部の均齊なる發達發育。といふ事は釣り合ひのとれた身體精神といふ意義であつて、

主として肉の方面的發達發育の點を指示したのである。

均齊なる發育、發達は一は外形的に見たところの均齊であつて、内外的に調和されたる身體と、外形的の發達の相互と、内部的の發育發達の相互關係を指すものである。

外形的發育發達いふのは、右と左との關係、前と後との關係上肢と下肢、上肢と腕、下肢と腕、といふ様な、身體解剖上から、釣合ひのとれた、身體各部の調和された身體を言ふのである。

内部的發達は即ち内臟諸機能の釣合ひのとれたことであつて、機能と機能との調和關係、又内臟諸機能と外形的發達の調和されたことを言ふので、内部と内部、外形と内部の釣合つた調和されたことを言ふのである。内部的の釣合ひのとれた發達は體育の根本義から云ふ生活系統の健全なる發達を言ふのであつて、身體の四大系統、呼吸、循環、消化、皮膚及び泌尿の各系統が内部的に健全であり、外部的には調和された發達を遂げしむるやうに身體修練の目標を指示したのである。

(二) 四肢の動作を機敏ならしむる。といふ事は運動系統の完全な發達をとげしむる事であつて、即ち運動機關の自由強健な發達を遂げしむるのである。筋肉、骨格の二系統の機能が眞の自由なる活動をなさしむることが出來て、然かもその筋肉、骨格それ自身の性能、即ち收縮、伸展、抵抗等の機能を益々強健ならしむることが教養の目的である。運動系統の發達は人間活動の上に重要な關係を

有し能率増進の上にも、又生活目的の遂行の上にも最も重要な事である。

(三) 全身の健康を保護増進する。といふことは、

健康生活を保護、増進することで、健康な生活は生物體の生存に對する本義である。生活系統の健全なる發育を遂げしめ、内部的にも外部的にも調和された身體は健康な生活を營むことが出來得るのである。

釣合ひのとれた身體はそれぞれ健全な發育を示すものであつて、(一)と(二)とが事實としての現れを、異なる言葉を以て言ふときには、全身の健康を保護、増進、するといふことになるのである。

(四) 精神を快活剛毅ならしむる。といふことは

精神的に見て、心の活動から指示したのであつて、精神の快活といふことは、動作に表れる時は、機敏となり、剛毅な精神は、運動に表れるれば持續耐久を指すものであつて、健康なる身體活動状態を運動、動作から表したるものであつて、心の活動は快活、剛毅の精神となるものである。尙又健康なる生活に對する、神経系の完全なる發達は運動に對しては機敏なる動作となり、心の表現は快活なる精神となるのであつて、霸氣あり、元氣に満ちた表現のすべては、剛毅の精神に基くのである。

(五) 規律を守り協同を尊ぶの習慣を養成する。と言ふことは

人間としての、個人的完成をいふので、社會的生存の個人に對する完成を望むことを表したるものであつて、眞に個人の完成は社會的に眺めて完全に修練されなければならぬ。規律を守ること、協同を尊ぶの習慣は社會的に生存し、活動し得る完全な個人として修養しなければならぬところの緊要なる習慣であり品性であつて、又社會人として望むところの品性であり、人格である。個人的に完全なる發達をとげることは同時に社會人として完全なることであつて實社會に活動し得るのである。この個人的に、社會的に重要な良習慣を養ふことが體操科教授の理想である。

かく教授の理想を考ふるときは、身體及び精神の教育に重要な任務を有するものであつて、運動美の教育とか藝術の芽生ひに對する指導とか、感情の教育とかを、目指しての教育ではない、個人的に完成する人間の教育として教養をなすもので、團體的、社會的に見るも、また小さく身體的、肉體的に見るも、精神的、心的に見ても人としての完成を期するものである。指導の理想は單なる技能の傳授でなく、運動形式の模倣でもなく、勝敗の争闘でもなく、精練されて残さるゝものは完全な身體堅實なる精神、陶冶された高尚なる品性である。總ての材料方法はこの人を造るといふ仕事に對するところの手近い然かも尊い手段であることを忘れてはならぬ。



## 第四章 體操科の材料

體操科の材料は、學校に於ける身體精神の教育に對する目的を達成せしむるための材料であつて、國家の國民に望む方針に基き之れを制定し、この定められた材料をそれぞれ特殊な事情を考察して、府縣、當事者及び校長が實狀に合致するやう方針を定めこれが徹底を期すべく取捨選擇を行ひ國民の實際に望み適切なる施設のもとに勵行を計るものである。

我が國に於ける體操科の材料は、大正二年學校體操教授要目の制定が行はれ、大正十五年更に時代の要求と、時勢の進運とに基きて、改正を行ひ現在實施勵行を計つてゐるのである。その材料は

- 一、體操、
- 二、遊戯及び競技。
- 三、教練、
- 四、劍道及び柔道。

この四つの系統立てられた材料は、各特質を有するものであつて、身體及び精神の教育に向つてはそれぞれ分野を異にし、完全な身體教育の目的を達成するものである。

體操は身體の均齊なる發育發達を遂げしむるために科學的根底の上に立脚し、系統的に組織したる



ものであつて、老幼男女に適合すべく構成したる普遍的な材料である。

遊戯は、愉快なる身體的活動を行はしむると共に、自然的な心的活動に適合すべく身體、精神の教養を施すのである。競技は、一定の法則を履行せしめ醇化されたる争鬪本能を満足せしめ、身體、精神の修練價を競へ優越者たらしむるもので、特殊的性能を有する材料である。

教練は、規律、協同の精神を涵養し團體的、社會的の生活を營むやう訓練を施すと共に身體的修練を行はしむる材料である。

武道は、我國古くから國民的心身の教養につとめた身體修練材料であつて、その本質より特殊的な強度な運動で特有の性質を有するのである。その精神教養の點は競技の性能を多分に含むけれども、公正、禮讓謙遜、沈着、剛毅等の精神を教養するためには優越したる價値を有する材料である。

この四系統の材料が普遍的に實施されて始めて身體教育の價値をあげ得らるゝものであつて偏重を許さぬのである。體操材料のみを以て身體教育の完全を期するものでもなく競技材料のみを以て身體を完全に發達せしむることを得るものでもない質實剛健なる氣象を養ふためには武道の材料が最も優れ身體の均齊な發育を遂げしむるには體操材料に依るものである。各材料が各特質を發揮することに依つて材料の完全といふことを得るもので常にその選擇配列に意を注ぐべきである。



# 第二編 體育材料

## 第一章 體操

### 第一節 體操の意義

體操は、我が身體及び精神の健康を保護、増進し、身體練習能率を進め、調和統一せる發達を期せんがため、科學的に選擇したる運動を合理的に排列し、自己の意志を以て行ふところの系統的身體練習である。

體操材料に於ての各々組織され、系統たてられた材料は、何れも各部分もしくは全身體の修練の上から、系統的に正しく修練せしむるために、それぞれ練習の目的を有するものであつて、これらの修練目的を遂行することは、全身心の健康を保護し増進することになり、身心の練習能率を増進することが出來得るのであつて、これと共に身體及び精神の調和統一された發達を期することが出來得るの



である。

尙ほ體操材料の修練價を解剖的形態の上から見る時には、身體各部の均齊なる發育であつて、釣合ひのとれた身體の養成である、身體各機能の完全なる發達は、運動機能の眞の自由強健なることで生理機能の調和されたる發達をなさしむるのである。心的陶冶の上からは知、情、意、の統一せる運動であり動作であつて、然かもその精神の表現であらしむるやう修練をつましむるのである。

體操は身體教育の材料として、最も普遍實行の性質を多分に持つところの材料であつて、材料そのものが合理的であるがために自然味、自由味を欠くこともあり、指導の方法に依つては興味に乏しい點も見出さるゝのであるが身體教育に與る普遍的な合理的な材料として現在採擇せられてゐるものゝ中では最も理想的なものである。

## 第二節 體操の類別

我國に於ける體操の類別に就いては、幾多の變遷があつて今日に至つたもので、器械の有無、運動の形狀等に依つて最初類別をしたのであるが、更に進んで運動する部分の名稱をそのままとつて運動類別の標準としたのであつて何れも體操の分類としては甚だ幼稚なるものであつた。