

現在に於ける體操の分類法は、練習目的に依る身體的區分を目標として、各運動の類別をするので、言葉を換へて言へば、吾々の身體、精神の修練に對して、身體を幾つかに區分し、又は全身體そのものとして修練せしむる立場より、それぞれその部分及び全身に練習目的を樹立して、分類する方法で各運動の性質を根本とせねばならぬのである。

この分類方法は現在のところ最も進んだところの方法と認むるものであるが、完全なる分類法としては未だ十分でない點が仲々ある。今後大に考究を要し研究を積まねばならぬ。殊に、科學的の立場より運動内容の考察が明かにならねば分類に對する基礎が確立せぬのであつて、現在に於ては只單に身體解剖學の基礎的知識と力學的の知識によつて、修練に對する部分的考察及び全身的の考察を概活的になし常識的に分類するのみである。然しながら修練の目的を明かにし、運動の性質に依つて類別を施すことは現在として最も進んだところの分類と認むるのである。

例へば屈膝側出體側倒。屈膝前出體前倒等の運動は主として下肢に依つて營まれ、下肢の發育發達を遂げしむる點は下肢修練の目的方法から見ても、練習の系統から見ても強大なる下肢の運動として認むることの出來得る材料であるが、練習の目的運動の性質が軀幹部の抵抗的努力に對する修練を與へ、脊柱の支持力を強大ならしむることがこの運動の目標とするところで前者を體側の運動、後者を

背の運動として分類をなし系統を立てたのであつて、進んだ方法であるが完全な分類ではない。

然しながら此等の運動を更にその性質から考へて見ると運動そのものが強い平均能力を要する運動であつて、運動中もその過程も亦全身の平均能力を發揮せねばならぬのであるが、平均運動としては他に追従を許さぬ修練價值のある材料があるのであつて第一次的の目的を遂行することは體側、背の運動である、第二次的の練習目的は下肢及び平均運動として考ふることが出來得るのであつて運動の性質と練習目的とを明にして分類を施さねばならぬ。

次に胸の運動と背の運動との關係に於て、胸廓の擴張、發達、胸推及び肋骨の可動性の増進、胸推の部の矯正、腰椎部の支持力増進等の發達發育にしても胸の運動に依つて目的を達せらるゝのであるが、又背の運動に依つても同様の目的を達成せしむることが出來るのである。筋肉及び骨格の機能から考へても胸部の筋の伸展は背部の筋の收縮となるのであつて、胸廓の擴張、肋骨の擧上の運動は、背筋の收縮運動と認むることが出來得るのである。背部筋の伸展力増進の運動は、胸廓の收縮力増進の運動とも認むることが出來ることを考へねばならぬのである。筋そのものゝ本質的な發達から見るときには、到底分類することの出來得ない程の根據を有するものである。

又生理機能に對して刺戟を與ふる點から考へて見ても、陰、陽壓の壓力を與へ機能の發達を計る點

から考へて見ても殆んど同一と見る事の出来るものであつて、分類することには困難な状態にあるのである。世の體操を研究する者、であり權威者の發表の中にも見解を異にし、一は胸の運動に類別し、一は背の運動に同一材料を類別するが如きは、全く運動價値の見解の相異に外ないのである。現在實施の分類も亦一つの見解から立脚し一を胸の運動、一を背の運動として認めたのである。

然しながら全運動の組織から考へて見るときには、背の筋肉の收縮練習なるものは必要缺くべからざる材料と認め組織立てねばならぬのであるが、我國の現在の類別の立場より見るときには、第一次的の運動修練價値を認め背筋の收縮練習なるものは認めず取扱ふのである。

胸廓の收縮運動にしても、胸廓そのもの、發達、生理機能の其者發育、から見ても運動價値を認め系統を立てねばならぬのであるが、胸の運動としては胸廓の擴張運動のみを一つの類別として認め胸の收縮練習なる運動は一つの系統ある運動としては認めてゐないのである。

その他、胸の運動と、腹の運動との關係に就いても、殆んど同様に運動の性質と練習目的に對する部分的考察から、一は胸の運動とし、一は腹の運動とするのである。

例へば「體後屈」の運動は強大なる胸の運動であり、腹の運動である、が腰部、腹部の伸展、收縮の状態より考察し腹部の練習能率を増進せんがための胸廓の擴張であり、胸椎の後屈であることを認

め、その性質より胸の運動として類別をしたのである。

然しながら胸の運動に對する價值そのものを考ふるときは、第一次的目的を達成するや、第二次的目的たる腹の運動を如何に取扱ふものであるかと明瞭でないのである。

尙體後倒の腹の運動等に就いて考ふるときその聯絡關係から見て、胸部の正常なる保持が、直接腹部運動となるのであつて、筋肉の聯絡關係に於ても、生理機能の聯絡關係に於ても運動の修練價值は區別することが仲々困難である。然し胸廓の正常なる保持を目的とするのでなく腹部の機能に確固たる支持を興ふること、腰部の支持力増進を圖り腹筋の抵抗力を増進する等のために行はる運動は皆腹の運動として類別をするのである。

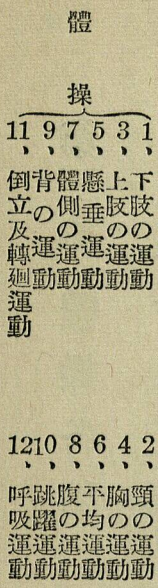
次に総合的な運動、結合運動、の分類上の事項であるが、分類の上に仲々困難なる點を認むることが多いといふことは、理の當然な事であつて、類別の困難なるところが綜合運動であり全身的な全體として總合したるところの運動であつて練習目的を如何なる點におくかに依つて定まるものである。

運動の價值は運動を綜合するところに價值を認むるのであつて運動を分解することになるとその本質を失ふのである。丁抹國のニユールブツク氏の運動の類別等に於ても體の柔軟性を増進せしめ調齊力、巧徵性を訓練せんとするため運動の總合に着目し、類別上の矛盾を生じてゐることなどは、綜合

運動の本質に往着した實證であつて、類別上困難であり明らかでない點を表してゐるものである、類別上の立脚點は科學の示す方針に依らねばならぬことは理の當然なことであることを忘れてはならぬ（この分類に關する研究する事項及び目標につきては時を改めて論及することにして略す）

其他、體側と腹、跳躍と下肢、懸垂と跳躍運動等に於ける運動の類別もその見解を異にし議論の起る分類上の諸點も仲々多いのであつて決して現在の分類として満足すべきものではない。とこまでもその運動の構成要素を明かにし、運動價值と練習目的を闡明して類別せねばならぬ。（何れ時を改めてこの問題に就いての自己の見解は明かにし發表することとする）

現在の我國の學校體操として採用してゐる體操の類別を擧ぐれば次の各項である。



以上の身體修練を十二の部門に分け、部分的運動を、上肢、頸、下肢、胸、背、體側、腹、の七系統の運動の項目に分類し、懸垂、跳躍、平均、倒立及轉廻運動、呼吸の五系統の運動の項目に分類して全身體の修練に對して系統を立て運動の練習目的を明かにしてゐるのである。



身體修練の實際にあつては、その各項の目的を明にし相互ひにそれぞれの目的に向ひ協力一體となつて運動價値を、増進せしむるやうにとめ、各運動を科學的根底のもとに系統立て、排列し、積極的な氣分のもとに自己の意志を以て身體を修練せしめ常的のものとして行はなければならぬ。

第三節 體操各論

第一項 下肢の運動

第一練習材料

運	動	始ノ姿勢	號	令
一、足側(前)(後)出	踵	手腰直立	(一)左(右)足ヲ側(前)(後)ニ出セ (二)足ヲ元へ	出セ
二、舉	踵	臂支持 手腰直立	(一)踵ヲ舉ゲ (二)踵ヲ下ロセ	舉ゲ

三、足側(前)出舉踵	手 腰 直 立	<p> $\begin{matrix} (一) & 左(右) & 足ヲ側(前)ニ出セ——出セ \\ (二) & 踵ヲ舉ゲ——舉ゲ \\ (三) & 踵ヲ下ロセ——下ロセ \\ (四) & 足ヲ——元へ \end{matrix}$ </p>
四、舉踵半(全)屈膝	手 臂支持 腰 直 立	<p> $\begin{matrix} (一) & 踵ヲ舉ゲ——舉ゲ \\ (二) & 膝ヲ半屈ゲ(屈ゲ)——屈ゲ \\ (三) & 膝ヲ伸バセ——伸バセ \\ (四) & 踵ヲ——下ロセ \end{matrix}$ </p>
五、屈膝足側(前)出	手 腰 直 立	<p> $\begin{matrix} (一) & 左(右) & 膝ヲ屈ゲ側(前)ニ出セ——出セ \\ (二) & 足ヲ——元へ \end{matrix}$ </p>
六、屈膝舉股	手 臂支持 腰 閉足 直 立	<p> $\begin{matrix} (一) & 左(右) & 膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉ゲ——舉ゲ \\ (二) & 股ヲ——下ロセ \\ (三) & 左(右) & 膝ヲ伸バセ——伸バセ \\ (四) & 左(右) & 膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉ゲ——舉ゲ \\ (五) & 股ヲ——下ロセ \end{matrix}$ </p>
七、屈膝舉股脚後伸	同	<p> $\begin{matrix} (一) & 左(右) & 膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉ゲ——舉ゲ \\ (二) & 脚ヲ後ニ伸バセ——伸バセ \\ (三) & 左(右) & 膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉ゲ——舉ゲ \\ (四) & 股ヲ——下ロセ \end{matrix}$ </p>
八、脚前舉(振)	同	<p> $\begin{matrix} (一) & 左(右) & 脚ヲ前ニ舉ゲ(振レ)——舉ゲ(振レ) \\ (二) & 脚ヲ——下ロセ \end{matrix}$ </p>
九、脚側舉(振)	手 臂支持 腰 直 立	<p> $\begin{matrix} (一) & 左(右) & 脚ヲ側ニ舉ゲ(振レ)——舉ゲ(振レ) \\ (二) & 脚ヲ——下ロセ \end{matrix}$ </p>
一〇、足側出臂側舉	直 立	<p> $\begin{matrix} (一) & 左(右) & 足ヲ側ニ出シ臂ヲ側ニ舉ゲ——舉ゲ \\ (二) & 足ト臂ヲ——元へ \end{matrix}$ </p>

第二練習目的

(一) 下肢の骨節筋肉を發達せしめ、之に柔軟性を附與し、その動作を圓滑輕快優美ならしむ。
 下肢は吾人の身體を支持し、且唯一の移動機關なれば、之が修練は活動能率を増進せしむる爲極めて緊要である。

(二) 全身の血行を促進し或は之を鎮靜せしめて、榮養の増進と調整及び疲勞の回復をなす。
 下肢は全身筋肉の五六%を有して約 $1\frac{1}{2}$ に當りその重量を以てする時は、體重の四七%を占めて全身中最も多量の筋肉を有す。されば下肢を運動せしむる時は之を通過する血液の量も夥しく、從つて有機的關係を有する吾人身體の血液循環は局部に偏することなく、全身的に旺盛となり、更に之を

<p>一一、舉踵半屈膝臂側上舉</p>	<p>一二、足側出舉踵臂上下伸</p>
<p>同</p>	<p>同</p>
<p>(一) 踵ヲ舉ゲ臂ヲ側ニ舉ゲ——舉ゲ (二) 膝ヲ半屈ゲ臂ヲ上ニ舉ゲ——舉ゲ (三) 膝ヲ伸バシ臂ヲ側ニ下ロセ——下ロセ (四) 踵ト臂ヲ——下ロセ</p>	<p>(一) 左(右)足ヲ側ニ出シ臂ヲ屈ゲ——屈ゲ (二) 踵ヲ舉ゲ臂ヲ上ニ伸バセ——伸バセ (三) 踵ヲ下ロシ臂ヲ屈ゲ——屈ゲ (四) 足ト臂ヲ——元へ</p>



緩徐に行ふ時は充進せる血行を沈め、疲勞は回復せらるるのである。

加ふるに此の運動は何れも容易に行はるるを以て準備運動とし或は整理運動として活用せらるること極めて多いのである。

第三 運動一般要領

- 一、下肢のみの運動にして他の身體各部は動かさないやうに保つこと。
- 二、下肢諸關節の運動領域を考慮し、其範圍を大ならしむるやう努むること。
- 三、脚力養成のもと、輕快敏捷なる動作を養ふものとあることを熟知すること。
- 四、彈性を養成に努むる。

第四 材料説明

一、足側(前)(後)出

始めの姿勢 「手腰直立」

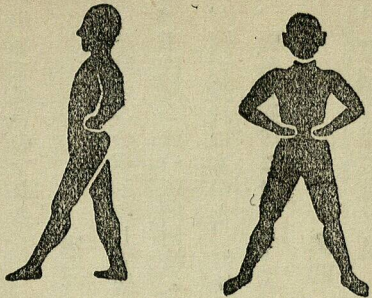
號 令 (一) 左(右) 足ヲ側(前)(後)ニ出セ——出セ

(二) 足ヲ——元へ

要 領



第一圖



1、膝を少しく屈げ左(右)足を約二足長の處、側(前)(後)に出し、體重を兩足に平等に保つ。

2、足尖で地をつくやうにして出した足をかろく元に復す。

注意

- 1、足を出すにも元に復するにも膝關節を凝らぬやう。
- 2、足を出すにも引くにも地を擦らぬやう。
- 3、體の向はそのまゝにて兩肩の線が正しく正面なるやう。
- 4、足尖の方向は元のまゝとす。但、前出は足尖を少しく前方に向くやう。

二、擧踵

始めの姿勢

「臂支持直立」

「手腹直立」

號 令 (一) 踵ヲ擧ゲ——擧ゲ



要領

(二) 踵ヲ——下ロセ

1、 臂を前、(側)に舉げて、助木横木等に支へる、臂は少しくまげ支持は確實にするやう。

2、 足首を十分に伸し、兩踵を着けたまゝ出来るだけ高く迅速に舉げる。

3、 軽く速く兩踵を下ろす。

注意

1、 踵を舉げるには力を足の拇指側内側に入れ、膝及踵の開かぬやう。

2、 體を真直に上方に伸し、頭を正しくし、肩を下げ、膝を屈げぬやう。

3、 踵を下ろす時軽く靜かに。

4、 この運動は姿勢を良好ならしむ効大である。

5、 初歩は臂支持にて次には直立のまゝ行ひ、進めば舉踵の時間を長くし、更に進みては下肢の他のもの及び上肢等と結合して行ふ。

三、足側(前) 出舉踵



始めの姿勢 「手腰直立」

號 令 (一) 左(右) 足ヲ側(前)ニ出セ——出セ

(二) 踵ヲ擧ゲ——アゲ

(三) 踵ニ下ロセ——下ロセ

(四) 足ヲ——元へ

注 意

この運動は足側(前)出と擧踵との結合運動なればその部を参照すること。

四、擧踵半全屈膝

始めの姿勢 「臂支持直立」手腰直立」

號 令 (一) 踵ヲアゲ——アゲ

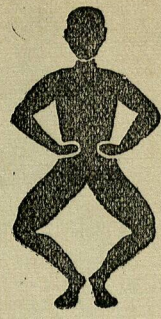
(二) 膝ヲ半バ屈ゲ(屈ゲ)——屈ゲ

(三) 膝ヲ伸バセ——伸バセ

(四) 踵ヲ——下ロセ

要 領

圖 二 第



注 意

- 1、軽く速く踵を 擧ぐ。
- 2、踵を着けたるまゝ、膝を足尖の方に略直角まで
(下まで) 屈げる。
- 3、膝を伸ばして(1)の姿勢に復す。
- 4、軽く靜かに踵を下ろす。

1、兩踵を離さぬやう、但し全屈のときは着かぬ者もある。

2、膝を足尖の方面に開くやう。

3、胴が上下に運動するやうに、前後に動揺せざる

やう。

- 4、屈膝したるとき頭を正しくし、上體を前に倒さぬやう。
- 5、膝を伸すには特に力を入れて十分之を伸すやう。
- 6、踵を強く下ろさぬやう。

1、此運動の目的は下肢の各關節の屈伸を自由にするにあり、特に膝を伸す効大である故に膝の屈り易き日本人には最も多く適用すべきものである。

2、跳躍運動は下肢各關節の強き屈伸を要する故にこの運動はその準備として利用せられ、又終りの姿勢として適用せらるること多きため、常に正しき要點を知らしむること。

五、屈膝足側(前)出

始めの姿勢

「手腰直立」

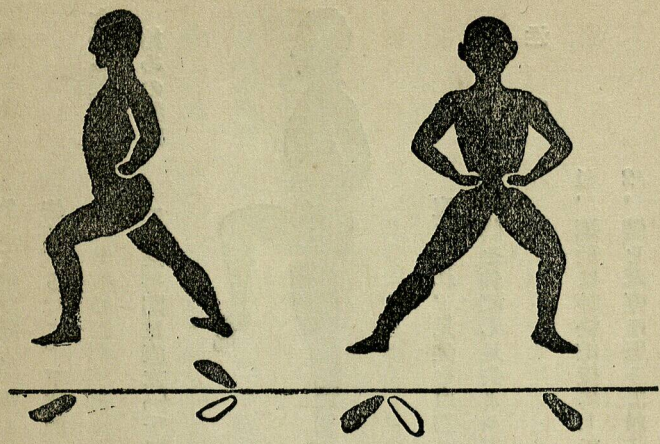
號令

- (一) 左(右)膝ヲ屈ゲ側(前)ニ出セ——出セ
- (二) 足ヲ——元へ

要領

- 1、胴は側方にも前方にも倒れぬやう。眞直に保つやう。
- 2、兩肩を正しく保ち、體の正面を變へぬやう。
- 3、出した脚は十分に屈げ、一方の脚は十分に伸ばし且足を地より離さぬやう。





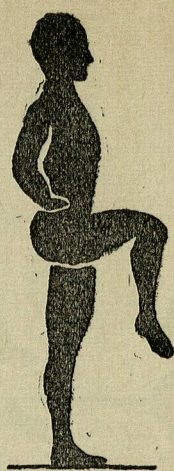
備
考

- 4、足の距離は約三足長なれ共人により多少差異あり。標準は膝より下したる垂線が足尖上若しくは稍前方に落ちたる度とす、而して普通男子は稍廣く、女子は稍狭き方可し。
- 5、足尖の方向はなるべく元のままとす。
- 6、屈膝前出の際は前足の足尖は稍前方に向き、後足の足尖は外方に向くことを許容して踵を着け膝を十分伸し、體は後方に反る氣持にて正しく保つ。
- 1、此運動は體重が多く移動され、脚を強く屈伸する故に、體重の變化移動に

六、屈膝舉股

對する筋訓練と、脚の屈伸練習と、伸展支持の力抵抗練習とを同時に或は交錯的に修練する故に。下肢練習の重要な材料である。

始めの姿勢 「臂支持閉足直立」「手腰閉足直立」



號 令 (一) 左(右)膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉ゲ――

舉ゲ

要 領 1、體重を右(左)に移し、左(右)膝

を屈げ、股を前方に高く舉げ、脛を眞

直に垂れ、足尖を自然に下方に向ける。

2、脚を伸ばし足尖より下ろして元の位置に復す。

注 意

1、運動は輕快敏捷にして堅苦しくならぬやう。

2、體を眞直に保ちて前後左右何れにも動かぬやう。



備考

- 3、股を正しく前方にして脚が外方に出ぬやう。
 - 4、股に力を入れて挙げ、脛は自然に垂れ力をぬくやう。
 - 5、足首は自然に伸ばし足尖の上方向かぬやう。
 - 6、支持脚の膝が弛まぬやう。
- 1、此の運動は腰・膝・足首の三關節を自由に屈伸せしむるから歩法練習の基礎として利用せられる。

七、屈膝舉股脚後伸

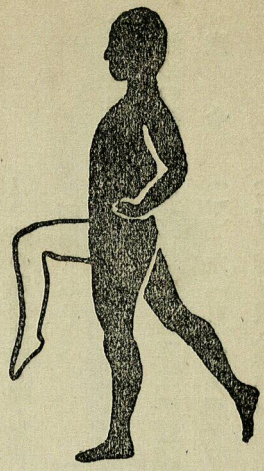
始めの姿勢 「臂支持閉足直立」「手腰閉足直立」

號令

- (一) 左(右)膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉ゲ——舉ゲ
- (二) 脚ヲ後ニ伸バセ——伸バセ
- (三) 左(右)膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉ゲ——舉ゲ
- (四) 股ヲ——下ロセ

要領

- 1、屈膝擧股の姿勢をとる。
- 2、其の脚を全く後に伸ばす。」
- 3、屈膝擧股の姿勢に復す。



注 意

う胸を張る氣持にてなし、脚を餘り高くしないやう。

- 4、脚を下ろす。

- 1、屈膝擧股の注意と同様。
- 2、後に伸ばしたる脚は膝も足首もよく伸ばし、足尖を十分下方に向けるやう。
- 3、後方に伸ばすとき體が前に傾かぬやう。

八、脚前擧（振）

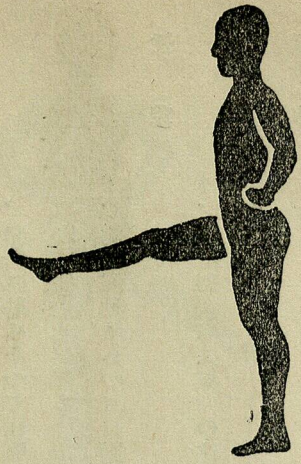
始めの姿勢 「臂支持閉足直立」 「手腰閉足直立」

號 令 (一) 左(右) 脚ヲ前ニ擧ゲ(振レ) —— 擧ゲ(振レ)

(二) 脚ヲ —— 下ロセ(止め ——)

要
領

- 1、前舉運動に於ては體重を右(左)脚に託しつゝ(左)右脚を出来るだけ前方に舉げ、一旦停止して然る後下ろす。



注
意

- 2、前振運動に於ては脚を前方に振り舉げるやいなや直ちに下ろす。
- 1、運動を輕快にして脚を十分に舉げるやう。
- 2、體を前後に動かさぬやう。
- 3、立つた脚の膝を屈げぬやう。

備
考

- 3、足首は自然に伸ばし足尖を無理に舉げぬやう。
- 1、脚を前方に舉げることは漸次高きを可とするも姿勢に影響しないやう。
- 2、舉脚の高きに失したる場合は體の前屈運動となる。



九、脚側舉（振）

始めの姿勢 「臂支持直立」「手腰直立」

號 令 (一) 左(右)脚ヲ側ニ舉ゲ(振レ)――

要 領

1、側舉運動にあつては體重を右(左)脚に託しつゝ左(右)脚を出來るだけ側方に舉げて停止し、然る後下ろす。

2、側振運動にあつては脚を側方に振り舉げるやいなや直ちに下ろす。

注 意

1、大體脚前舉(振)の注意に同じ唯兩肩の平均を失ひて身體の左(右)に傾かぬやう。

備 考

1、脚を側方に舉げることは漸次高きを可とするも姿勢に影響せざるやう。
2、舉脚の度を増し體がその方に屈るときは體の側屈運動となる。

一〇、足側出臂側舉