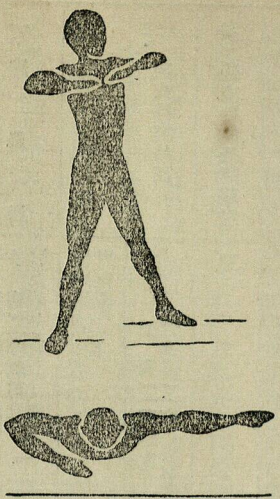


始めの姿勢 「臂前屈開脚直立」「臂前屈直立」

號 令 (一) 臂ヲ側ニ開ケ(振レ)——開ケ(振レ)



要
領

(一) 臂ヲ前ニ——屈ゲ。

一、側開は前膊を速かに側開し、
臂側舉となり、次に臂前屈の元
の位置に復す。

二、側振は側開の要領で臂側舉に
到るや否や振りもどして元の姿

勢に復す。

注
意

- 一、運動と共に頭や顎を出さぬやう。
- 二、臂は常に肩の高さと同じく保つこと。



第四項 胸の運動

第一練習材料

運 動	始 ノ 姿 勢	器 械	號	令
一、胸 後 屈	手 手 胸 腰 上 舉 一 腰 直 開 脚 直 立 掛	腰 掛	2、胸ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ 胸ヲ——起セ	
二、掌外反胸後屈	臂 體側 側 舉 一 同	同	2、1、掌ヲ反シ胸ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ 掌ト胸ヲ——元ヘ	
三、體支持胸後屈	體 支 持 臂 手 胸 上 舉 一 開 脚 直 立	横 木	2、1、胸ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ 胸ヲ——起セ	
四、體支持胸後屈舉踵	同	同	2、1、踵ヲ舉ゲ胸ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ 踵ヲ下ロシ胸ヲ——起セ	
五、臂支持胸後屈	臂 支 持 一 直 閉 足 直 立 位	横 肋 木 木	1、臂ヲ伸バシ足ヲ前ニ出シ胸ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ 2、臂ヲ屈ゲ足ト胸ヲ——元ヘ	
六、同 舉 踵	臂 支 持 胸 後 屈 一 同	同	2、1、踵ヲ舉ゲ——舉ゲ 踵ヲ——下ロセ	

第二 練習 目的

(一) 胸椎及び肋骨の可動性を増し、胸廓を擴張せしめて内臓の發達を圖る。

胸廓は胸椎、胸骨肋骨及び肋軟骨によりて形成せられ、その内部に心臓肺臓等吾々の生活に最も重要な器管を藏す、さればこれが發達の如何は直ちにその内臓に影響し、直接生命と關係すること深きものなれば、その圓滿なる發達を圖ることは最も緊要なることなり。

(二) 胸廓の不正姿勢に陥ることを豫防し、且つ矯正す。

胸椎部は自然に彎曲し居るものなれども、重力と吾人日常の生活習慣とにより、稍もすればその彎曲の度を深めて不正の姿勢に陥り易し。胸の運動は胸椎部を伸展して之を豫防し、既に彎曲して稍其度を失したるものは之を矯正し得べし。

(三) 呼吸循環の作用を促進す。

心臓及び肺臓は吾人の意志を以てその作用を制限し得るものに非らざれども、外部より刺戟を加ふる時はその作用に變化を生ぜしめ得るものなり。即ち胸を後屈し肋骨を舉上する時は胸廓擴張され、その容積擴大せらるるにより内部の壓力は減じて外氣は多量に吸い入れられ、血液は多量に心臓に環流す之を常態に復する時は内部の壓力を高めて呼氣の量を増し、心臓は壓縮せられて多



量の血液は動脈管内に送り出さるるなり。

第三 運動一般要領

(一) 胸椎第七、八、(前面では乳頭の高さ、背面では肩胛骨下縁)を基準として後屈する。

後屈といふけれ共、胸椎は自然に後彎してゐるからその後彎を伸展することになり。それには腰椎及骨盤を正しく保持して胸椎の七、八、を中心として運動するが胸椎の伸張及び胸廓擴張に最も善き方法である。

(二) 胸廓の擴張には背筋が十分收縮せられねばならぬ。

(三) 頸は胸廓の擴張を補助するやう、後上方に舉上せられるやう。

(四) 後屈のとき吸氣し、呼氣にて平常に復するやう。呼吸は自然にして自由を本體とすれども運動が窮屈なる故努責作用をさける必要があるため注意を怠らぬやう。

第四 材料説明

一、胸後屈

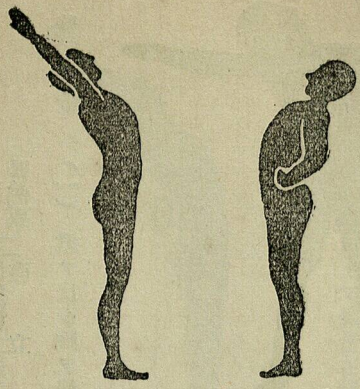
始めの姿勢

手手
腰腰
胸胸
手手
臂上
直直
立立
掛掛

號令

- (一) 胸ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ
- (二) 胸ヲ——起セ。

要領



注意

- 一、胸を徐々に後に屈げて胸椎部を伸ばす。
- 二、胸を起して元の位置に復す。
- 一、強いて胸を屈げんとして腰を折り又は體を倒さぬやう。
- 二、頭を後上方に伸ばすやうにして正しく保ち後に屈げ過ぎぬやう。又顎を出さぬやう。
- 三、手腰で行ふ時は肩を擧げ又は肘を後に引き

過ぎぬやう。

- 四、運動は緩やかに行ひ、呼吸は常に自由にして決して止めぬやう。
- 五、後屈姿勢にある時間は初歩の間は短くし、熟するに従ひて長くするがよい、但し

二、掌外反胸後屈

餘り長く保たしめて疲勞させぬやう。

始めの姿勢

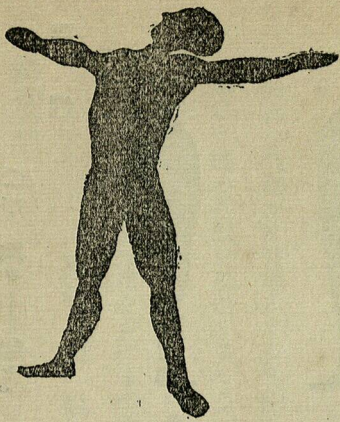
臂體側

臂側舉

腰掛
開脚直立

號 令

(一) 掌ヲ反シ胸ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ



要 領

(一) 掌ト胸ヲ——元へ

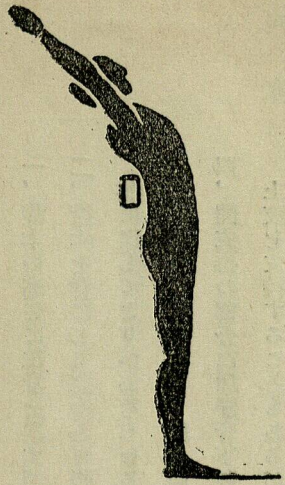
一、臂體側より行ふ場合は胸を後屈げると同時に掌を小指を軸として外後方に反し、臂を稍後ろに引き次に胸を起すと同時に臂を元に復す。

二、臂側舉より行ふ場合は胸を後に屈げると同時に掌を小指を軸として後上方に反

し、次に胸を起すと同時に臂側舉に復す。

注
意

- 一、肩を挙げざるやう。
- 二、臂體側よりの場合は臂を後ろに開くに約三十度位を度とし臂を下方に突き離すやうにして肩をさげる。



三、體支持胸後屈

始めの姿勢

- 三、臂側舉よりの場合は臂を後上方に引きあげて頭の高さと同ほ水平位になす。
- 四、其他は胸後屈の注意に同じ。

體支持(手)胸(開脚)直立
臂上舉(直)

號
令

- (一) 胸ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ。
- (二) 胸ヲ——起セ



要領

一、横木の上縁を肩胛骨の下縁に當てて直立し、臂の姿勢をとつた後胸後屈の要領によつて行ふ。

注意

- 一、横木の高さに注意を要す。
- 二、横木を背にして立つとき體を垂直に保つのは實行し易い姿勢であるが足を少しく前に出してよりかからしむるやう。
- 三、肩を後下方に引き、胸を前上方につき出す心持にて行ふ。
- 四、體支持の部分は肩胛骨下部が最も有効である。其の他大臀部、腰椎部、後頭部、上肢を支持することもあるが、此等は要領を會得し難い。

四、體支持胸後屈舉踵

始めの姿勢

體支持(手胸)開脚直立
(臂上舉)直立

號令

(一) 踵ヲ舉ゲ胸ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ



要 領

(一) 踵ヲ下ロシ胸ヲ——起セ。

一、背部を横木に支持するのは前教材に同じ。舉踵しつゝ胸を後屈し次に胸を起しつゝ踵を下ろし元位に復す。

注 意

- 一、舉踵する時には膝を十分伸ばして行ひ、又腰部が前方へ押し出されないやうに。
- 二、横木の高さは舉踵したる時肩胛骨の下縁が横木の上縁に接するのは理想的なれ共、兒童の軀幹身長の差異によりて一定し難し。團體教授には中程度の兒童或は低き兒童を標準に高さを決定すべし。一端を高く一端を低くするのは不可なり。
- 三、其の他は胸後屈の注意に同じ。

五、臂支持胸後屈

始めの姿勢 「臂支持直立」「臂支持閉足直立」

號 令

- (一) 臂ヲ伸バシ足ヲ前ニ出シ胸ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ。
- (二) 臂ヲ屈ゲ足ト胸ヲ——元ヘ。

要領

一、助木又は横木を背にして之に接して直立す。

二、両手間の幅を広く横棒を握る。其の高さは進度によりて異なるが、初歩の者は大凡

頭の高さを適當とす。従つて臂は少しく屈がる。

三、臂を伸ばしながら少し宛、すり歩にて兩足を前に

出し、脚が地面に對して略直角となつた時、もしくは

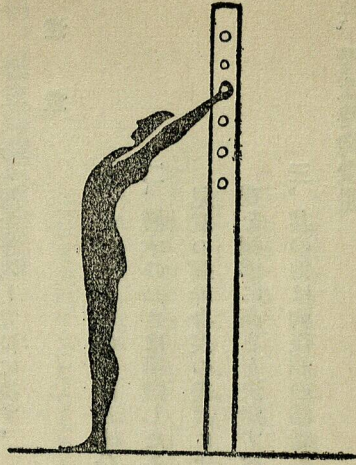
は少しく前に揃へて止る。

或は臂を支持し胸後屈の姿勢を體得せる時はすり歩

でなく、自己の體に應じたるだけ足を前出して早く

姿勢をとるも可し。

四、「休メ」のときは臂の突張を弛め、片足又は兩足を



注意

元位に復して頸、肩、胸、背の力をぬき休むやう。

一、横棒をしつかり握ること。



二、肘を伸ばすことゝ足を前に出すことを同時に行ふやう。

三、鎖骨を水平に保ち、腕を屈げないやう。手首を屈げないやうにして臂の突く力を大にするやう。

四、腰椎を屈げないやう。骨盤の傾斜を大にせず、膝をよく伸ばして脚の踏張りの力を大にするやう。而して臂からの力と双方が胸椎部に全く作用するやう。

五、頭は後上方に伸す氣持にて胸を後屈し、兩臂の間にあるやう頭を出さぬやう。

六、握る横木の高さは始は頭の高さより稍高く、漸次低くするやう。但し餘り低く握れば前方に遠く出ることになり、運動が困難となり、正しい練習が出来ぬ。

七、窮屈になり易く呼吸は徒手で行ふよりも困難になり易いから前方に出た儘長く姿勢をとらせることなく適宜元に復せしむるやう。

八、呼吸を止めぬやう、常に平常に呼吸すること。

九、運動終了後、體前下屈運動を行ひて、背部の強き緊張を和ぐやう。

六、臂支持胸後屈舉踵

始めの姿勢

「臂支持胸後屈直立」



「臂支持胸後屈閉足直立」

號 令

(一) 踵ヲ舉ゲ——舉ゲ。

(二) 踵ヲ——下ロセ。

要 領

一、臂支持胸後屈姿勢をとらしめた後靜かに踵を徐々に高く舉げ、臂を以て突張り胸を後屈する。

二、踵を徐々に下ろす。

注 意

一、此の運動は舉踵に依つて起る力と臂を以て突き出す力との合力によつて更に後屈度を増し胸椎部はより多く伸展せらるることを自覺せしむるやう。

二、呼吸を止めぬことに殊に注意すること。

三、初めの一、二回は直ちに踵を下さしむることは良けれども、進めば回数及姿勢保持の時間を多くし程度を進む。

四、其他は臂支持胸後屈運動の注意を参照。











第五項 懸垂運動








第一練習材料

運	動	始	ノ	姿	勢	器	械	號	令
一、懸垂直立屈臂舉踵	懸垂	兩側懸垂	直	直	立	橫木	肋木	(一) 臂ヲ屈ゲ脚ヲ舉グ——舉ゲ (二) 臂ヲ伸バシ踵ヲ——下ロセ (三) 臂ヲ伸バシ膝ヲ屈ゲ——屈ゲ	
二、懸垂直立伸臂屈膝	屈臂	兩側懸垂	直	直	立	同	同	(一) 臂ヲ伸バシ膝ヲ屈ゲ——屈ゲ (二) 臂ヲ屈ゲ膝ヲ——伸バセ	
三、前方斜懸垂	直	直			立	橫木		(一) 斜前ニ懸カレ——懸カレ (二) 立テ	
四、前方斜懸垂屈臂	前方斜懸垂	前方斜懸垂			垂	同	同	(一) 臂ヲ屈ゲ——屈ゲ (二) 臂ヲ——伸バセ	
五、側方斜懸垂	同	同				同	同	(一) 左(右)手ヲ離シ側ニ懸カレ——懸カレ (二) 元へ	
六、懸垂(逆手)(片逆手)(兩側)	懸垂	直	垂	直	立	鐵棒	橫木	(一) 懸垂(逆手懸垂)(片逆手懸垂)(兩側懸垂) (二) 懸カレ (三) 下リヨ	
七、懸垂側振	兩側懸垂	兩側懸垂			垂	橫木		(一) 體ヲ側ニ振レ——振レ (二) 止メ	



一六、脚懸上	一五、懸垂前方轉廻	一四、懸垂屈臂脚側閉	一三、懸垂半(全)屈臂	一二、懸垂脚側閉	一一、懸垂屈膝舉股	一〇、臂立懸垂	九、懸垂前(後)行	八、懸垂橫行
直	脚	兩	兩懸直	兩	懸	助直	兩	屈懸懸
	支持直立	側懸垂	側懸垂立	側懸垂	垂		側(屈)臂懸垂	臂垂眞
立	同	橫	吊鐵橫	橫	肋	走立	垂	垂立
鐵棒		木	細棒木	木	木	同	橫	鐵橫助
							木	棒木木
 左(右)脚懸上——始メ 下リヨ	前ニ轉廻——始メ	 臂ヲ屈ゲ脚ヲ側ニ開ケ——開ケ 臂ヲ伸バシ脚ヲ——元ヘ	 臂ヲ半バ屈ゲ(屈ゲ)——屈ゲ 臂ヲ——伸バセ	 脚ヲ側ニ開ケ——開ケ 脚ヲ——元ヘ	 膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉ゲ——舉ゲ 脚ヲ——下ロセ	 臂立懸垂——懸カレ 下リヨ	 片手ツツ(兩手同時ニ)前(後)行——始メ 止メ	 左(右)横行(振動橫行)——始メ 止メ



二四、俯 下 臂 立 懸 垂	二三、巴 蹴 上 同	二二、蹴上 脚懸上 同	二一、懸垂 登降 同	二〇、懸垂 振上 同	一九、蹴 上 同	一八、屈臂 振上 直 立	一七、逆 上 直逆手 屈臂懸 垂直立 立
橫鐵 木棒	同	鐵 棒	窓斜吊吊立階肋 梯吊梯子繩棒繩梯木	同	同	鐵 棒	鐵橫 棒木
俯下——下リヨ	 巴蹴上——始メ 下リヨ	 蹴上脚懸上——始メ 下リヨ	 登レ 下リヨ	 振上——始メ 下リヨ	 蹴上——始メ 下リヨ	 屈臂振上——始メ 下リヨ	 逆上——始メ 下リヨ



二五、後

下同

同

後下——下リヨ

第二練習目的

(一) 全身の骨骼及び筋肉就中軀幹と上肢とを連絡する懸垂筋を發達せしむ。

(二) 胸廓を擴張せしめ、姿勢を正しくす。

正しく行はるゝ懸垂の姿勢にありては胸廓は舉上せらるゝを以て擴張せらるべく、體の下部による重力は脊柱を伸展して姿勢を正しくす。

(三) 堅忍持久の精神を養ひ、更に鐵棒を使用するものにおいて著しく巧緻性を向上せしむ。

第三運動一般要領

(一) 攀登運動は自然的に而も運動形式に拘泥せず、向上的氣分の満足に努め快活に行ふやう。

(二) 總て上肢の力にて軀幹を引き舉げ、突き舉げ、肩帶及び胸廓を正しく保つやう。即ち懸垂筋をよく働かせ、鎖骨を水平になし胸廓を正しくするやう。

(三) 脊柱を正しく保ち、殊に頸椎、腰椎に注意を拂ひ、下肢の努力を避けるやう。

(四) 各運動共窮屈にならぬやう。



(五) 胸背部の筋の努力に努め、胸廓の擴張を計るやう。

(六) 努責作用を避け、呼吸を自由にするやう。

(七) 屈臂の場合は胸と背との努力に特に注意を要す。

(八) 助走及跳躍の伴はぬ運動は、氣力の充實を計り、沈着な精神と堅忍、力行の精神を以て敢行するやう。

(九) 助走及び跳躍の伴ふ運動は輕快、迅速に懸垂運動を助成し、身體精神の統一、支配に一層の努力を拂ふやう。

第四 實施上の注意

(一) 幼稚な者の懸垂運動は、下肢の助成を俟つて氣分の満足を得せしめ、かつ興味が多い材料を變化多くして練習せしむるやう。

(二) 同一系統の運動の徹底を計ると共に系統の異なる材料を適宜に配合練習せしめ、懸垂運動の眞價を知らしむるやう。

(三) 總ての運動は吸氣状態にて開始し、努責作用は出來得る限り避けるやう。

(四) 上肢、上肢帶、胸廓等の姿勢の決定は、速かなる程練習の効果多し。

(五) 簡單なる材料と雖も氣力體力を鍊ることを得るもので、その取扱ひを軽くすべからず。
(六) 身心發達の狀況を考慮し、繁簡難易の順序に一層の注意を拂ひ、階段的に進むやう。

第五 材料 說明

一、懸垂直立屈臂舉踵

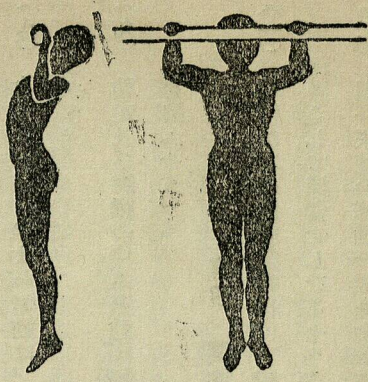
始めの姿勢 「懸垂直立」兩側懸垂直立」

號 令 (一) 臂ヲ屈ゲ踵ヲ舉ゲ——舉ゲ。

(二) 臂ヲ伸バシ踵ヲ——下ロセ。

要 領

一 助木又は横木の頭上稍々高きところを握り、臂を側方に張るやうにして屈げつゝ、踵を舉げ體を引きあげる。

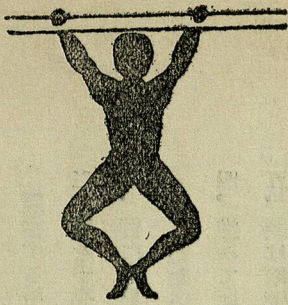


注 意

二、徐々に臂を伸ばして踵を下ろす。

一、棒の高さは踵を舉げた時上膊が水平になるのを標準とす。

要
領



號
令

- (一) 臂ヲ伸バシ膝ヲ屈ゲ——屈ゲ。
- (二) 臂ヲ屈ゲ膝ヲ——伸バセ。

二、懸垂直立伸臂屈膝

始めの姿勢 「屈臂懸垂直立」屈臂兩側懸垂直立」

- 三、單棒の場合は手の幅は屈臂したとき肘關節が直角になるやうに。
- 四、腰、膝を折らず體を眞直に引上ぐるること。
- 五、肘は側方に保ち後に引き過ぎぬやう。
- 六、體を引き舉ぐるとき肩が舉らぬやう。

- 七、腰以下に力を入れて下肢が後へ出ぬやう。足尖は横木の直下又はより少し前にある如くするを可とす
- 八、始めは足尖にて助け、進みては主として臂の力によらしめ、體を踵で押し上ぐる氣持をなくすべし。

一、助木又は横木に懸垂直立屈臂舉踵をなしたる後、



注意

- 一、臂を靜かに伸ばしながら膝を屈げ體を下ろす。
- 二、次に臂を屈げつゝ膝を伸ばして體を引き上げ元位に復す。
- 一、臂を伸ばして懸垂したるとき、腰を後に引いたり前に出したりせず脊柱を眞直に懸垂するやう。
- 二、臂を十分伸ばして膝は前に出さず側開するやう。
- 三、臂に力を入れて胸を引き上げるやう。その力を緩めて肩を挙げ頸を縮めて胸を細長くしないやう。
- 四、進みては足支持を止め、臂のみにて懸垂する瞬間もあらしむべし。
- 五、頭は兩臂の間に保ち、前に垂れ、又は後に反り過ぎぬやう。
- 六、其他は前運動の注意を参照。

三、前方斜懸垂

始めの姿勢 「直立」

號 令

(一) 斜前ニ懸カレ——懸カレ。