

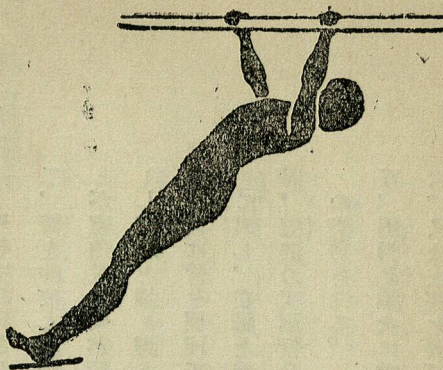


要
領

(一) 立テ。

- 一、凡そ肩の高さの横木に手を肩幅にして握る。
- 二、臂を伸ばし肩胛部、胸、頭を正しく保つた儘、兩足を順次前方に出し、體と臂とが直角又は臂が横木に垂直に至りて止め、踵を揃へて地につけ、足尖は閉ぢて伸ばし、頭と體と脚とを一直線となす。
- 三、又は臂を屈げて左足を前に前して胸部を横木に接し、臂を伸ばしながら右脚を前に出し、左脚を揃へて前方斜懸垂の姿勢となる。
- 四、尙進めば兩臂を横木の上に置き次に兩脚を前に振り伸ばして、一度に前方斜懸垂の姿勢となる。
- 五、兩脚を順次に元にかへし、臂を伸ばしたるまゝ元位に復す。
- 六、又は左膝を展げて足を後に出されるだけ出し、右足を更に後に出し、臂を屈げて胸部を横木に接して立ち、左足をいて右引足に揃へ元に復す。
- 七、兩手を離して直立に復す。

注
意



一、凡て動作は圓滑に行ふやう、臂と體との動作を調和せしめ、個々別々にならぬやう注意すること。

二、頭を起し過ぎぬやう。

三、腹を出し反身とならぬやう。

四、胸を締め腰を落すことなきやう。

五、程度を高めるには横木の高さを低くする。

四、前方斜懸垂屈臂

始めの姿勢 「前方斜懸垂」

號 令 (一) 臂ヲ屈ゲ——屈ゲ。

(二) 臂ヲ——伸バセ。

要 領

一、臂の幅を稍々廣くして前方斜懸垂をして胸、體、腰の姿勢を崩さずに保ちつゝ、臂を徐々に側方に張りながら之を十分屈げる。



注意

二、次に徐々に臂を伸ばして元の姿勢に復す。

一、軀幹及び脚は常に一直線のまゝで行ふやう。

二、屈臂の時肩を挙げぬやう。殊に背筋の努力を大にし正常姿勢を崩さぬやう。

三、吸氣で屈指呼氣と共に伸ばすを可とす。

四、進みては横木の高さを低くし、又屈臂、舉脚等の運動を加ふ。

五、元に復することは前方斜懸垂より立ての要領に同じ。

五、前方斜懸垂

始めの姿勢 「前方斜懸垂」

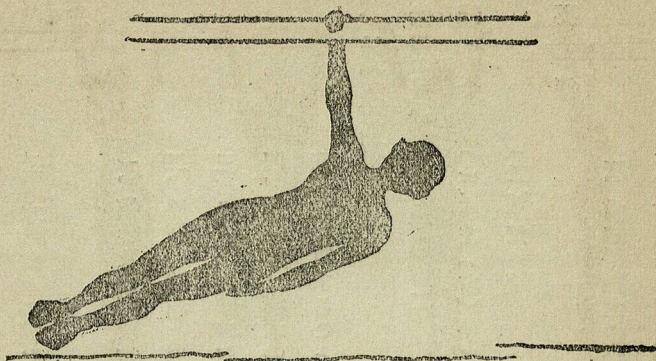
號 令 (一) 左(右) 手ヲ雖シ側ニ懸カレ——懸カレ。

(二) 元へ。

要領

一、前方斜懸垂の姿勢をとり。

二、右(左)手を肩巾のほど中央部に移し、左(右)手を雖し、體を左(右)方へ轉



注
意

向せしめ片臂で懸垂する或は一方の臂を一度地床に支へて體の動搖を止めてより體側に接するもよし。

右(左) 足は左(右) 足の上に重ねて、左

(右) 足の外側縁にて支持す。

三、今の逆に前方斜懸垂に復す。

一、懸垂したるとき、頭、軀幹、脚を一直線となし、臂と體はほど直角をなすやう。

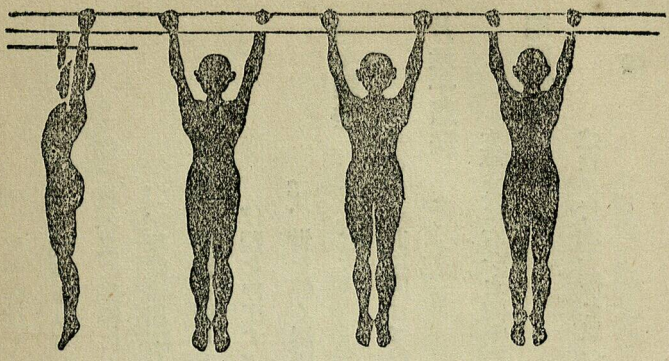
二、頭の正面及肩を變へぬやう。

三、横木の高さは進むに従つて低くなす。

六、懸垂(逆手)(片逆手)(兩側)

始めの姿勢 「懸垂直立」「直立」

號 令 (一) 懸垂(逆手懸垂)(片逆手懸垂)(兩側懸



要領
一、懸垂

垂——懸カレ。

(二) 下リヨ

(1) 助木によるもの。

イ 助木に向つた懸垂。

1、助木に登り懸垂直立の姿勢をとり。

2、臂を伸ばしたまゝ片足づゝ兩足を離す。

す。

3、懸垂直立に復するか又は軽く手を離して跳び下りる。

して跳び下りる。

ロ、助木を背にした懸垂。

1、助木に登り後向きて懸垂直立の姿勢をとる。

をとる。



要領

二、逆手懸垂

- 2、臂を伸ばして兩足を離して懸垂する。
 - 3、跳び下りるか、向を變へて降りるかする。
- (2) 横木又は鐵棒によるもの。
- 1、舉踵半屈膝し體を稍々前倒し兩臂を稍々後舉して横棒に注視する。
 - 2、兩臂を振り上げて伸膝と同時に跳び上りて手の甲を後向にして懸り足尖を下げ體を伸ばす。
 - 3、臂を軽く屈けると同時に兩手を離して着陸し、舉踵半屈膝より直立に復す。

手の甲を前に向けて行ふ外前運動の要領に同じ。多く横木鐵棒を用ふ。

三、片逆手懸垂

左手又は右手を逆手にする外同前。

四、兩側懸垂

之は平行水平棒を以つて行ふ。



注意

平行水平棒の間に之に側面するやうに立ち、懸垂と同要領にて跳上り水平棒の外側より兩掌を向き合せて棒に懸け臂上伸直立の姿勢にて懸垂す。

一、兩臂にて體を引つ張り擧げるやうにして、肩を下げ鎖骨を水平に保ちて胸を張るやう。懸垂の力を緩めて胸を細長くせぬやう。

二、頭を稍々後に正しく保つやう。

三、腰、脚は自然に伸ばして前後何れにも屈らぬやう。

四、跳びつく位置は頭の直上にし、脚は直下へ踏み伸ばせば體の動搖が少い。

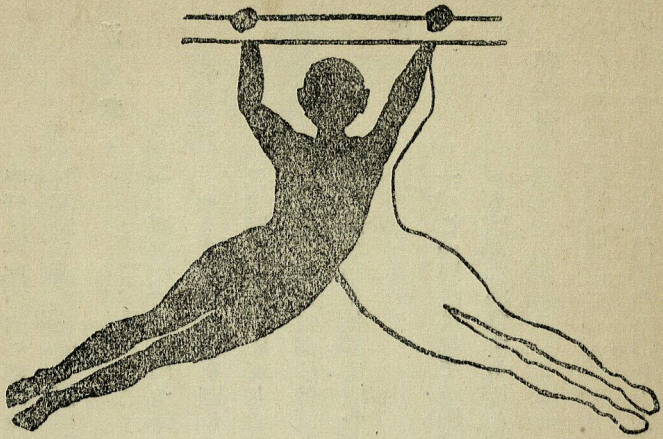
備考

一、この懸垂は總ての懸垂の基本でこれが基礎となりて諸種の懸垂が行はれるから最も確實に練習することが大切である。

七、懸垂側振

始めの姿勢 「兩側懸垂」

號 令 (一) 體ヲ側ニ振レ——振レ。



要
領

(二) 止め。

一、兩側懸垂の後左臂を少しく屈指體を引
きあげて左に振り、振り返へすとき右臂
を少しく屈げて體を右に引き上げかくて
左右連続して眞側に振り動かす。

二、止めにて早く振動を止める。

注
意

一、體側屈運動と同じく體を屈げる心持で
振ること。

二、體は眞側に振るべく、捻り又は廻るこ
とはよくない。

三、最初は振幅を小さく次第に増加するや
う。



八、懸垂横行

四、兩手は正しく向き合つて、體が常に正面向で振動の動作が圓滑に行はれるやう。」

始めの姿勢 「懸垂直立」「懸垂」「屈臂懸垂」

號 令 (一) 左(右)へ横行(振動横行)——始メ。

(二) 止メ

要 領

(一) 助木上懸垂直立よりの横行。

1、助木上に登り懸垂直立の姿勢を保ち、左手左脚を左方に移し。右手左脚を引き寄せ之を連續して順次に左方に移る。或は右手右脚より右方に移る。

注 意

1、この運動は小學校の下學年に行ふ運動であるから形式にとらはれず自由に興味多く行はしむるやう。

2、始めは低い所で横行し、次第に高い所で行ひ、體を助木より離さぬやうにして、右行左行交互に行ふやう。



(二) 懸垂横行

要領

1、横木鐵棒の右(左)端に懸垂せる後、左(右)手を一握幅程左(右)方に進め次に右(左)手を同様左(右)に進め、之を順次連續して行ひ、最後に止めて懸垂姿勢に復す。

注意

- 1、横行移動中は體勢特に胸の姿勢を崩さぬやう。
- 2、兩手は成るべく小さく移動す。片臂を殊更に多く屈指ぬこと。

(三) 懸垂振動横行

要領

1、横木鐵棒の右(左)端に懸垂せる後、體側振の要領にて、同時に前材料の横行をなし一握程宛左(右)へ移動するものとす。

注意

1、手の移動は體の振動の度毎に一方の浮いた方の手を移して行ふべし。



要領

2、側振と横行との動作を圓滑なる結合をなすべし。

(四) 屈臂懸垂横行

注意

1、跳びつきつゝ、屈臂して屈臂懸垂をなし。次に横行の要領に従ひ順次移動す。

1、前二材料に於ける注意参照。

2、極めて強き運動なれば呼吸を止め努責をなす憂あり。注意すべし。従つてこれは臂力の發達した中等學校男子に行はしむべき運動なり。

九、懸垂前(後)行

始めの姿勢 「兩側懸垂」「兩側屈臂懸垂」

號令 (一) 片手ヅツ (兩手同時ニ) 前(後)行——始メ

(二) 止メ

要領

1、兩側懸垂の姿勢をとつた後左臂を軽く屈けながら横木を引き體を引きあげ、約掌



注意

- 幅だけ之を前（後）に移す。同要領によりて右臂を移し、連続して前（後）行す。
- 2、兩手を同時に移行するには兩臂を軽く屈指、體を引き擧げながら手を前（後）へ約掌幅位移し、移した臂が伸び、體が下る反動を利用して又臂を屈指、體を引き擧げながら兩手を前（後）方に移す。

備考

- 1、移動中に於ける體勢を崩さぬ努力を要す。
- 2、臂の軽い屈伸運動と體の上下動とを伴はせるやう。
- 3、兩手の進め方は左右平等にし、成るべく細かにして姿勢を正しく保つやう。
- 1、複棒の場合と單棒の場合と兩様がある。
- 2、兩側屈臂懸垂前（後）行は中等學校男子に行はしむべき運動なり。

一〇、臂立懸垂

始めの姿勢 「直立」助走

號 令 (一) 臂立懸垂——懸カレ。

要 領

(二) 下リヨ。

一、直立よりの臂立懸垂

1、肩より稍々低き横木に面し臂の長さ丈け離れて立つ。

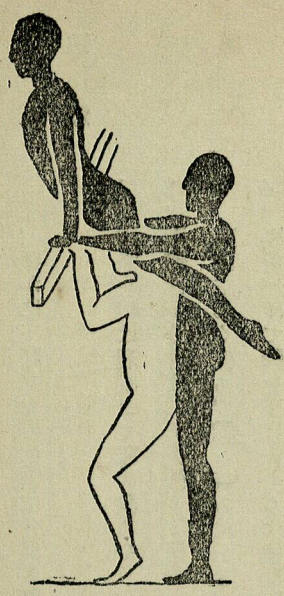
2、兩臂を肩幅より稍々狭く四指を揃へて前に拇指を後ろにして横木にかける。

3、兩手を以て横木を手前下の方に引く氣持にて、兩足を約半歩程跳び込み、足尖で強く踏み切つて横木の上に跳上る。

4、兩臂を突張り、體を前方に傾け、下腹

部を棒に託して全身を支へ、臂を十分伸ばして胸を張り、頭、軀幹脚は斜に一直線となる。

5、降り方は兩脚を腰の所より折りて前に振り更に後に振り戻すと同時に棒を軽く押しながら體を棒より離し兩手にて棒を握りたるまゝ降下し、擧踵半屈膝より直立に





注
意

かへり臂を下ろす。初歩の場合はそのまま降りて舉踵半屈膝となり直立にかへる。

二、助走を以ての臂立懸垂

1、數歩の距離より走り來り横木の直下一、二歩位の所にて兩足踏切りをなす。

2、殆んど此と同時に兩手を約腰幅にして横木を握り、跳び上つた體を靜かに下ろ

し、柔かに下腹部を棒に當て、前要領の如く臂立懸垂姿勢となる。

1、兩手の幅は肩幅より稍々狭きやう、廣くなれば突張るに苦し。

2、兩臂は十分伸ばして突張り、體の兩側に接するやう。

3、頭は正しく保ち、稍々後方に引き、肩を下げて、胸廓を正しく保つやう。

4、腰を屈げて脚を下げぬやう。或は脚を餘りに後に擧げぬやう。

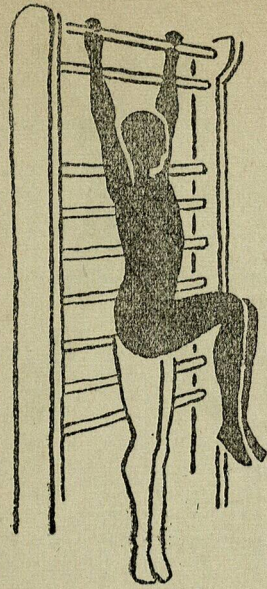
5、體を前倒する度は男女、體格によりて差あり、無理の無い程度に斜に懸るやう。

6、踏み込んだ足の位置は棒より前に出ないやう。

7、跳び上るとすぐ背面の筋を働かせて一直線になつた體が上から降りて來て軽く棒

に接するやう臂に力を入れて少しく抑へること。

要領



一一、懸垂屈膝舉股

始めの姿勢 「懸垂」

號 令 (一) 膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉ゲ

——舉ゲ。

(二) 股ヲ——下ロセ。

8、着陸は脚の彈性を利用して柔軟にするやう。軽く元の位置に降りるやう。

9、助走は輕快に滑かに踏切にうつり、熟練するに従つて彈性の利用を輕妙にするやう。

10、兩足踏切の際稍々體を起し前上方に跳び上る氣持にて柔かに體を横木に支へるやう。

一、肋木に登り背にして正しい懸垂姿勢を保ち乍ら屈膝舉股の要領にて片脚又は兩脚の膝を屈げ股を靜かに舉ぐ。

二、舉げたる脚を元に復す。

注
意

一、懸垂に於ける注意参照

二、屈膝擧股の注意参照。

三、無理に擧げんとして腰を浮かさぬやう。胸廓を正しく保つこと、上股及び背部

の努力を大にするやう。

四、下腿は垂直に垂れ、足首を自然に伸ばして足尖を下

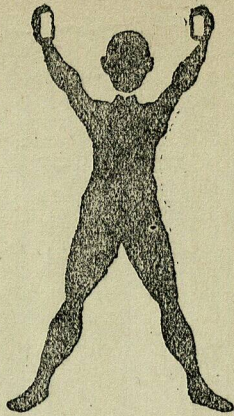
げるやう。

五、片膝を屈げる時に片脚は眞直下方に伸ばすやう。

六、初は片脚づゝ屈げて熟した後兩膝を屈げ更に進みて

は屈膝保持の時間を長くするやう。

七、この運動は腹の運動としての價值あることを了知すべし。



二二、側垂脚懸開

始めの姿勢 「兩側懸垂」

號 令 (一) 脚ヲ側ニ開ケ——開ケ。



要領

(一) 脚ヲ——元へ。

注意

- 一、兩脚共眞側に開くこと。
- 二、懸垂姿勢を正しくしたまゝ行ひ腰を屈げて反らぬやう。
- 三、其他は兩側懸垂の注意参照。

一三、懸垂半(全) 屈臂

始めの姿勢 「直立」「懸垂」「兩側懸垂」

號令 (一) 臂ヲ半バ屈ゲ——屈ゲ

(二) 臂ヲ——伸バセ。

(一) 直立より「懸垂半(全) 屈臂」「兩側半(全) 屈臂」

要領



注 意

要 領

- 1、單棒のときは横木に面して眞下に立ち、複棒のときは兩棒の中間に立つ。而して棒の高さは初歩は懸垂姿勢をとつた時足が地につかぬ程度に低くすること。
- 2、強く踏み切つて跳び上り、棒に跳び付くや否や臂を半ば或は全屈する。半屈臂にては上膊は肩と水平となり兩臂は軀幹と同一平面内にあるやうにする。
- 3、降りるには徐々に臂を伸ばして兩側懸垂姿勢もしくは懸垂姿勢となつて下りる。又は臂を屈げたるまゝ直ちに手を離し舉踵半屈膝の姿勢をとりて直立に復す。

- 1、頭は稍々後に伸ばして正しく保つやう。
- 2、臂が前に出て胸を縮めて背を丸くせぬやう。
- 3、腰椎を正しく腰を伸ばし胸は十分張るやう。
- 4、跳び着きは輕快に彈性を利用し高さに對する度合を適切ならしめ、下り方は下肢の彈性を利用し圓滑に輕く行ふやう。

(二)「懸垂」「兩側懸垂」より半(全)屈臂



注意

- 1、懸垂或は兩側懸垂姿勢をとりたる後、徐々に臂を屈けて體を眞上に引き擧げ、半(全)屈臂姿勢になりて止む。
- 2、徐々に臂を伸ばして始の姿勢に復す。

- 1、此の運動は臂力の相當強くなつた後に行はしむべき運動なり。
- 2、脚は成るべく動揺することなく臂は眞横に開きながら體を引き擧ぐる氣持にてなすこと。
- 3、臂を伸ばすときは體が下りすぎぬやう努力すること。
- 4、其他は直立よりの半(全)屈臂を参照。

一四、懸垂屈臂脚側開

始めの姿勢 「兩側懸垂」

號 令 (一) 臂ヲ屈ゲ脚ヲ側ニ開ケ——開ケ。

(二) 臂ヲ伸バシ脚ヲ——元へ。

要領



注意

- 一、兩側懸垂姿勢をとりたる後、臂を屈げ體を十分引き舉げてから脚を側方に開くか又は臂を屈げ脚を開きながら體を充分引き舉げる。
- 二、徐々に臂を伸ばしながら脚を合せ、始の兩側懸垂姿勢に復す。
- 一、脚は正しく側方へ開くやう。
- 二、屈臂と開脚を同時に行ふときは兩動作の終りを同時にするやう。
- 三、其他は懸垂屈臂及び懸垂脚側開を参照。

一五、懸垂前方轉廻

始めの姿勢 「臂支持直立」

號 令 (一) 前ニ轉廻——始メ

要領

- 一、一本の横木を下腹部の高さにし横木の下から逆手に握り體を接して立つ。
- 二、踵を舉げ體を前下方に屈げ腰を折り、手の甲を廻はして靜かに廻轉し、腰が横木の上を廻り終る頃より膝を屈げ、臂を十分屈げて體を支へ靜かに漸次脚よりかく