



注意

着陸し、後にさがりながら脚を伸ばし始の姿勢となる。

一、手幅は廣きより狭き方易し。

二、前方へ轉廻するときは臂を十分屈げ股關節及び膝關節を屈げて轉廻を圓滑にするやう。

三、脚を屈げずに行へば足尖が前方に落つるから強く落下して危険であること、懸垂筋の働が少いのとに注意すること。

一六、脚懸上

始めの姿勢「直立」

號令 (一) 右(左)脚懸上——始メ

(二) 下リヨ

此の運動は一旦懸垂した後行ふ初步の方法と踏切臺より跳び着きながら直ちに行ふものがある。

(一) 一旦懸垂した後行ふには



要領

注意

要領

- 1、 臂を稍々屈げて腰を屈げ、脚を前方に舉げて脛部を鐵棒に近づく。
- 2、 右(左)脚を開き、脛を右(左)手の外側に近く鐵棒と直角に引懸ける。
- 3、 鐵棒を軸として左(右)脚を伸ばしたまゝ前方より大きく後方に振り、體を鐵棒上に舉げ片脚懸臂立懸垂姿勢をとる。
- 4、 右(左)脚を伸ばして外側より下ろして臂立懸垂姿勢をとる。

- 1、 片脚をかけた時體は鐵棒に對して直角になるやう。體を斜にせぬやう。
- 2、 かけない脚は伸ばしたまゝ成るべく大きく振るやう。

(二) 踏臺より跳び付ながら直ちに行ふには

1、 後方より踏切つて鐵棒に跳び着く體の前方への振動を利用し膝を伸ばしたまゝ腰を屈げ、足首を鐵棒に接近せしむるや否や。右(左)脚を離し、膝を屈げて右(左)手の近くに脛をかけ、左(右)脚を後方に振り出すやうにして上り、片脚懸臂立懸垂



注 意

姿勢をとる。右左膝を伸ばし側方よりはづして左(右)脚に揃へて臂立懸垂姿勢となる。

- 1、跳び着くと共に脚が前方に振れんとする際柔かな力を加へ脚が鐵棒の近くに行くやう即ち急に力を加へぬやう。
- 2、かけた脚で鐵棒を押しこと。反對脚を後方へ振ること、臂を以て鐵棒を壓する三つの力と後方への體の振動とが調和するやう。
- 3、脚は正面より右(左)手に近くかけるやう。
- 4、右脚、左脚の脚懸上を常に練習するやう。熟練すれば交互連續的に行ふやう。

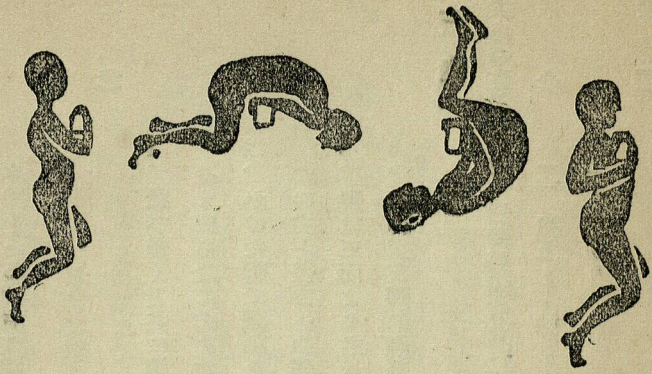
一七、逆上

始めの姿勢 「逆手屈臂懸垂直立」「直立」

號 令 (一) 逆上——始メ

(二) 下リヨ

要 領



要領

(一) 横木に依る逆上

1、一本の横木を略々肩の高さとし、約腰幅位の手幅に逆手に持ち直立す。

2、臂に力を入れて充分屈指、兩足を以て地を蹴り、直ちに腰を屈げながら體を前上方に跳ね上げ腰部前面を棒に接して廻し、手を持ちかへて臂立懸垂姿勢となる。

3、降り方は後下、俯下を用ふ。後下、俯下参照。

注意

1、地を踏切る足が二三歩後から駆け込むと容易なり。

2、進むにつれて横木の高さを次第に高く



要  
領

- 3、初歩の兒童及女子に對しての注意は（一）踏切を十分利用して行ふこと（二）兩脚を早く揃へて膝を先づ横木に接すること（三）臂を屈指背を働かせて體を上後方に引きあげる等順序を追ふて指導すべし。
- （二）鐵棒による逆上

- 1、直立より鐵棒に跳びつきつつ屈臂し、脚を前上方に振り之をそのまま棒の上にやり一氣に體を棒の前方より廻はして起し臂を伸ばして臂立懸垂姿勢となる。
- 2、直立より臂と體とを伸したるまゝ跳びつき自然のまゝ前方に振動せしめ、次に後方へ振動が起ると共に臂を屈指、次の前方への振動を利用して體を鐵棒上に振り擧げる。體は兩手及下腹部を軸として廻轉して上り、臂立應垂姿勢となる。

注  
意

- 1、兩手の幅は稍々狭くするやう。背筋を弛めぬやう。
- 3、上達すれば體勢を變へぬことと、動作を迅速にすることと、終りの臂立懸垂を早



く正しくすること。

- 3、脚を舉げるとき頭を後屈すれば轉廻は自然に行はれる。
- 4、第二の要領のは振動を利用して滑かに行ふやう。
- 5、振動間、脚を揃へ且腰を伸ばすやう。

### 一八、屈臂振上

始めの姿勢 「直立」

號 令 (一) 屈臂振上——始メ

(二) 下リヨ

### 要 領

- 一、踏切臺より鐵棒に跳び付くや否や臂を十分屈げる。
- 二、跳び付くと共に體の振動を利用して前方に十分振り出す。
- 三、次に一層臂を屈げ前方に振り出されたる體を後に振りもどす。
- 四、體を斜上方に引き舉ぐると共に臂を伸して統一せる臂立懸垂姿勢を早くとる。

### 注 意



# 一九、蹴上

始めの姿勢 「直立」

號 令 (一) 蹴上——始メ

(二) 下リヨ

要 領

- 一、初歩の者には屈臂の度を深くし體を前方に出来るだけ振り出さしむやう。
- 二、進歩するにつれて半屈臂の程度にて體の振動も少く臂立懸垂姿勢に移る動作を滑かにするやう。
- 三、體の振動は腰帶の振動に特に注意するやう。

- 一、臂を伸したるまゝ後方の臺上より鐵棒に跳び付き、
- 二、脚を揃へ膝を伸ばした儘腰を屈指、脚を前上方に振り上げ、足尖を棒に近づけ、
- 三、體及び脚が後方へ振れ反らんとする時に伸臂のまゝ兩脚を斜前上方から下方に蹴り、その反働を利用し臂にて鐵棒を下方へ壓して一氣に體を棒上に上げ、臂立懸垂となる。



注意

- 一、脚を前方へ振り出す力は鐵棒直下へ振れた時に加へるよりも、跳び付くや否や柔かな力を以て振動を助勢するやう。
- 二、腰を屈指足尖を鐵棒に接近するときも急激でなく柔にするやう。
- 三、脚の蹴る時期を餘り早くせぬこと。
- 四、兩臂は絶対に屈指ぬやう。
- 五、跳び付きは踏切をかくく脚を後方にし、特に肩を後方に引き體勢を正す。
- 六、全體として自然に圓滑にすること。

二〇、懸垂振上

始めの姿勢 「直立」

號 令 (一) 振上——始メ

(二) 下リヨ。

要 領

一、鐵棒に跳び付くや否や脚を前上方に振り擧上ると共に臂と體とを伸ばし、正しき





懸垂姿勢となる。

二、振り挙げた體は足尖にて大きな圓弧を描きながら體を振りもどし、臂を伸ばしたるまゝ鐵棒に體をかるく引きつけ臂立懸垂姿勢をとる。

## 注 意

一、振跳の要領を十分會得せしめて振出しの要點を知らしむるやう。

二、體を前上に振り挙げたるときは體の伸びんとする所を抑へ、體を振りもどす動作を大ならしむるやう。

三、鐵棒に上る氣持をさけ振る動作を大きく、自ら體が鐵棒に引つかゝるやう。

四、進んだ練習は振り戻つた體が臂立懸垂に移る動作を輕快ならしむると共に統一あらしむるやう。

五、懸垂姿勢より振出して行ふことも出来る。この場合は臂、腰、膝を少しく屈けて體を前上方に出來得る限り大きく振り出すやうに。

## 二二、懸垂登降

始めの姿勢 「直立」



號令

(一) 登レ。

(二) 下リヨ。

(一) 助木登降。

要領

一、體勢を正しく保ちつゝ手足を自然に用ひて登る。

二、體勢を正しく保ちつゝ降りて氣を付けの姿勢をとる。

注意

一、體は成るべく助木に接して登降するやう。そのため膝は側開して運び、手も體の

眞前を握らず横に開き且登降のときは肩より常に高くあるやう。

二、背を圓くして下或は横を見つゝ登降するはよくない。

三、輕快敏捷に登降すべし。

四、小學校下學年に行はしめるには自然的な而も容易な懸垂運動であるから極めて自

由に行はしめるやう。

(二) 楷梯登降



要領

一、左(右) 臂を伸ばして高く、右(左) 臂を屈けて低く兩側を握り、右(左) 足を第一の横木にかけ膝を外にして體を楷梯に接す。

二、左(右) 臂を屈げ左(右) を第二の横木にかけると同時に體を引き上げ右(左) 脚を伸ばし右(左) 手を高く握り換へる。斯くの如く反復して上方へ登る。

三、降りる時は同要領を逆にして順次降りる。

注意

一、登降の際常に體を楷梯に引きつけ脊柱を正しく保つやう。

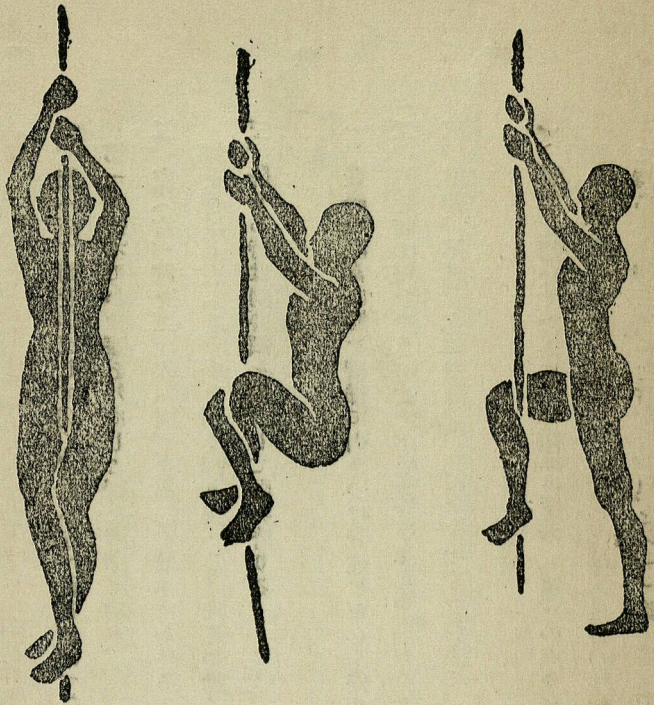
二、脚を前に踏むやうにせず下に伸ばすやう。

三、吊棒、吊繩、立棒登降

要領

一、臂脚を用いて行ふには、両手にて棒(繩)の高き所を握り、左(右) 膝を屈けて股を十分高く擧げ、棒(繩)を膝の内側と足首の外側に當て右(左) 脚を踏み切つて持ちあげ棒(繩)を右(右) 足と(一) 膝(二) 下腿(三) 足首と踵にてしめて

圖 八 十 二 第



支へる。

次に腰を伸ばしながら屈臂して両手を上方に移し次に臂を伸ばしたまゝ膝を屈げ股をあげて棒(繩)の上部を挟み、以下之を操り返へして上る。

二、降りるには膝を伸ばして棒繩を挟んで體を支へ手を交互に下に持ちかへて降下し、手及び脚を棒繩より離して直立す。

三、又登るとき膝を屈げ側に開きて臙面で棒(繩)を

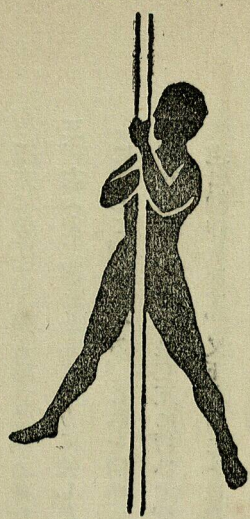


圖九十二第

注  
意

挟み兩手にて上方を握り膝を伸ばして手を上部に持ちかへ又屈膝して上部を蹠面  
 挟みこれを交互して上方へ登る方法もあり。

四、降りるには屈膝して側に開き蹠面にて棒（繩）を支へたまゝ手を順次下方に移し  
 て降りる方法もあり。



五、臂のみを以て登降するには脚を側方に開い  
 て懸垂し、兩手を交互に上方へ握り換へて登  
 る。

六、これより降りるには脚は始め同様伸ばして  
 側方に開かるまゝ、手を以て交互に下を握つ  
 て漸次降りる。

- 一、成るべく肩胛部を正しい位置に保ち、頭及胸の姿勢を正しく保つやう。
- 二、懸つたとき十分腰を下ろして、手、膝、足首の三點にて確かに支えるやう。
- 三、體を引き擧げるとき兩膝に力を入れて確かに棒（繩）を挟むやう。



要  
領

(四) 斜吊繩登降

- 一、高き方を背にして繩の下に立ち兩手を以て繩の上と下を握り、
- 二、屈臂と同時に右(左)脚の膝を屈げて臍を繩にかけ、左(右)脚を繩にかけずに下方に伸ばす。體と繩とは稍々並行す。

- 三、右(左)脚を外して下方に伸し左(右)脚を繩にかけ、下方の手を他の手の上方に移して握りかへる。これを同時に行ふ。

- 四、右動作を左右手足交互に行ひて登り、降りるときには手と脚とを下方に進めつゝ逆に動作をなす。又下りることは吊繩(棒)に依る方法最もよし。

注  
意

- 一、體と繩は平行して終始すること。

(五) 窓梯登降

要  
領

- 一、第一窓の下横木に腰掛け、上横木を持つ。眞上に登るには第二窓の上横木を右手

注  
意

逆手で左の方を持ち左手にて右の方を持ち（右廻り）或はその逆に持つ（左廻り）

二、兩臂に力を入れて屈指體を引き擧げると共に捻轉し、後向となりて第二窓の下横木に腰を下ろし、兩脚を揃へて伸ばす。

以上を繰り返へし上方に登る。

三、斜上方に登るには腰掛けたる窓に隣れる右（左）斜上の窓に進む外前同様。

四、眞下に降りるには片逆手のまゝ兩脚を直ぐ下の窓に入れ、後ろに伸ばし出し、逆手になれる手の方へ體を捻轉して臂を伸ばし後向となりて、下窓の下の横木に腰かけ手を下窓の上の横木に移す（片手を逆手に）

以上をくりかへして降る。

五、斜下に降りるには臂を伸ばして腰を下ろし膝にて横木にかゝり斜下方の窓の上の横木を片手に握り、屈臂しながら體をうつし、その窓の下横木に腰掛となり兩脚を揃へて伸ばす。

以上をくりかへし斜下に降る。



### 二三、蹴上脚懸上

始めの姿勢 「直立」

號 令 (一) 蹴上脚懸上——始メ

(二) 下リヨ。

### 要 領

- 一、蹴上の要領及び注意で鐵棒に上りて臂立懸垂の姿勢をとるや否やその運動を止むることなく直ちに體を上下方に降ろす。
- 二、後下方に振り下ろされた體勢は鐵棒上の跳び付きの要領となつて脚懸上の要領及び注意で鐵棒上に再び臂立懸垂の姿勢をとる。

### 注 意

一、この材料は蹴上と脚懸上との結合運動で、結合するところに兩者の運動價值を認





## 二三、巴蹴上

始めの姿勢 「直立」

號 令 (一) 巴蹴上——始メ

(二) 下リヨ

### 要 領

め、兩運動の本領を發揮するものである。

二、蹴上の終の姿勢の臂立懸垂は軽く兩臂の突張る力で制くるやう。

三、後方に振り降りたる體は、脚懸上の動作にふさはしきやうつとむること。

一、巴といふ運動は逆上の要領で、脚を鐵棒上に擧げ、身體が眞逆さまになつた頃、臂を強くまぐ。

二、身體が鐵棒のまわりを半廻して上方に至つた頃、臂を伸ばして斜後方に懸り、最初の跳び付きの姿勢となる。即ち體をふれることなく鐵棒を廻轉する。

三、蹴上の要領で鐵棒上に臂立懸垂の姿勢をとる。

### 注 意



## 二四、俯下

始めの姿勢 「臂立懸垂」

號 令

要 領

- 一、この運動は巴と蹴上との結合であつて、結合運動がこの運動の本領である。
- 二、下肢の弾力と屈臂の力の結合を統合して運動を滑かにするやう。
- 三、巴の動作は練習につれて體を正當姿勢のまゝ行ふ。最初は單獨に離して行ふ。
- 四、巴の終りの動作である體の跳び付きの體勢は、蹴上の運動にふさはしく結合動作の本領を發揮するやう。

(一) 俯下——下リヨ

- 一、鐵棒又は横木に臂立懸垂せるより少しく臂を屈げて徐々に體を前方に俯す。
- 二、漸次臂を伸ばし脚を屈けることなく足尖を鐵棒の近くまで下ぐ。
- 三、徐ろに脚を下ろして懸垂の姿勢となる。
- 四、軽く屈臂して舉踵半屈膝に着陸して直立にかへる。



注意

一、下りる時屈臂屈膝せぬやう。

二、脚は徐ろに自然に降ろして決して急に降ろさぬやう。

三、脚を降ろすとき頭、胸を前屈せぬやう。

## 二五、後下

始めの姿勢 「臂立懸垂」

號令 (一) 後下——下リヨ。

要領

一、臂立懸垂より脚を下げて體を約垂直に起し、臂に力を入れて徐々に屈指、又伸ば

し、同時に腰を伸ばしながら懸垂し。

二、軽く屈臂すると同時に手を放し降りる。

注意

一、屈臂懸垂となりたる邊で胸を縮め頭を前屈せぬやう。

二、伸臂後は正しき懸垂姿勢をとるやう。



# 第六項 平均運動

## 第一練習材料

運	動	始	ノ	姿	勢	器	械	號	令				
一、舉	踵	手胸	腰	閉	直	足	直	立	立	腰地	掛床	<p>二三 踵ヲ舉ゲ</p> <p>二三 踵ヲ下ロセ</p>	
二、舉踵半(全)屈膝	同	同	二三	直	同	同	同	立	同	同	同	<p>四三二三 踵ヲ半屈ゲ</p> <p>四三二三 踵ヲ伸バセ</p> <p>四三二三 踵ヲ下ロセ</p> <p>二三 膝ヲ屈ゲ</p> <p>二三 膝ヲ伸バセ</p> <p>二三 膝ヲ下ロセ</p> <p>二三 屈ゲ</p>	
三、伸膝舉股	同	二三	閉	踵	直	立	同	同	同	同	同	<p>二三 左(右)膝ヲ屈ゲ</p> <p>二三 股ヲ下ロセ</p> <p>二三 左(右)膝ヲ伸バセ</p> <p>二三 左(右)膝ヲ下ロセ</p>	
四、脚前(側)舉	同	二三	閉	直	足	直	立	立	同	同	同	<p>二三 左(右)脚ヲ屈ゲ</p> <p>二三 脚ヲ伸バセ</p> <p>二三 脚ヲ下ロセ</p> <p>二三 左(右)脚ヲ前(側)ニ舉ゲ</p> <p>二三 脚ヲ伸バセ</p> <p>二三 脚ヲ屈ゲ</p>	
五、屈膝舉股脚前(後)伸	同	二三	閉	足	直	立	同	同	同	同	同	<p>四三二三 左(右)膝ヲ屈ゲ</p> <p>四三二三 脚ヲ伸バセ</p> <p>四三二三 脚ヲ屈ゲ</p> <p>四三二三 脚ヲ下ロセ</p> <p>四三二三 左(右)膝ヲ伸バセ</p> <p>四三二三 左(右)膝ヲ前(後)ニ舉ゲ</p> <p>四三二三 脚ヲ伸バセ</p> <p>四三二三 脚ヲ屈ゲ</p>	
六、片脚屈膝片脚後(側)舉體前(側)倒	手	手	胸	腰	閉	足	直	立	立	腰地	掛床	<p>二三 左(右)膝ヲ屈ゲ</p> <p>二三 右(左)脚ヲ後(側)ニ舉ゲ</p> <p>二三 體ヲ前(側)ニ倒セ</p> <p>二三 體ヲ後(側)ニ倒セ</p> <p>二三 體ヲ元ヘ</p>	