



第二練習目的

(一) 身體位置の變化に對する平均保持力を養成す。

(二) 全身の調和統一力を向上せしむ。

種々の制限ある動作によりて筋覺を鋭敏ならしめ、神經の調節作用を向上せしめ、身體を意志の欲する所に從ひて自由に運動し得る能力を養ふ。

七、片脚半(全)屈膝片脚前舉	手(腰)前舉 〔閉足〕 直立	地床 腰掛 平均臺	(一) 左(右)膝ヲ半バ屈ゲ(屈ゲ)右(左)脚ヲ前ニ舉ゲ (二) 膝ヲ伸バシ脚ヲ下ロセ
八、腰掛ヨリ直立(直立ヨリ腰掛)	腰掛	腰掛 平均臺 横木	腰掛(平均臺)(横木)上ニ立テ——立テ(腰ヲ掛ケヨ)
九、側歩	臂前舉 直立	平均臺	左(右)へ——進メ
一〇、徐歩	手(胸)側舉 〔直〕 立	地床 平均臺 横木	(一) 徐歩——進メ (二) 止マレ
一一、屈膝舉股歩	手(胸)側舉 〔直〕 立	平均臺 横木	屈膝舉股歩——始メ
一二、膝立歩	同	同	膝立歩——始メ

(三) 精神の集中力を養ふ。

平均保持力及び全身の支配力を向上せしむる爲に運動に種々の制限を加へたれば、之を完全に遂行することは相當に困難なり。従つて屢々この運動を行ふ時は精神の集中力は著しく向上せらるるものなり。

第三 運動一般要領

(一) 姿勢を自覺して全身の統一に努むるやう。

如何なる運動でも自己の姿勢の自覺は大切な事であるが平均運動は平均保持力を特に修練せしむる運動であるから一層自己の姿勢の自覺をせねばならぬ。自己の姿勢が自覺されて始めて全身支配が出來全身の統一が出来る。

(二) 精神を整へて體勢を整齊ならしむるやうに努むること。

全身運動の調和統一は精神を整へることによつて支配力が旺盛となり、整齊な體勢が出来るものである。又注意力の集注も心身の調齊による。

(三) 凡べて動作は輕快、圓滑、緩徐に行ふやう。

(四) 筋肉と骨格の養成を目的とする運動にあらざること常を常に注意するやう。





(五) 呼吸は常に自由にするやう。

(六) 用具使用の場合は全生徒児童が短時間に同時に行ひ得るやう工夫し、運動の種類、方向周囲の状況、光線及び風の方向等をも考慮すべし。

(七) 運動構成の各要素を考慮して進程を漸次に進め適用を認めらぬこと。

運動の難易を決する要素。

(一) 支掌面に就いては

(1) 地床上の廣きよりも平均臺、横木等の狭く制限せらるゝ方難し。

(2) 低きよりも高き方難し。

(3) 平面よりも斜面の方難し。

(4) 固定的のものより動きつゝある方難し。

(二) 目標に就いては

(1) 目標のある時より無き場合難し。

(2) 目標固定せるものより動けるもの場合が難し。

(3) 明い方が暗い方より易し。



(三) 姿勢及運動に就いては

(1) 體の重心が高きにあるもの、基底の外に出る姿勢のものは難し。

(2) 運動の複雑なるもの、経過の大なるものは難し。

(四) 刺戟に就いては

(1) 外界よりの刺戟大なる程難し。

(2) 内部の刺戟大なる程難し。

第四 材料說明

次に掲ぐる四種の材料は各舉動毎に正しくなさしめ、緩かに行ふ外、下肢の運動に於ける要領及び

注意と同様なり。

一、舉踵

始めの姿勢

手腰〔直〕立
手胸〔閉〕直
足直立

器械

「地床」「腰掛」



號 令 (一) 踵ヲ舉ゲ——舉ゲ。

(二) 踵ヲ——下ロセ。

二、舉踵半 (全) 屈膝

始めの姿勢 「手腰直立」「手胸直立」

器 械

「地床」「腰掛」

號 令 (一) 踵ヲ舉ゲ——舉ゲ。

(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。

三、屈膝舉股

始めの姿勢 「手腰閉足直立」「手胸閉足直立」

器 械

「地床」「腰掛」



四、脚前（側）舉

- (一) 左（右）膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉ゲ——舉ゲ。
- (二) 股ヲ——下ロセ。

始めの姿勢

手腰（直）立
手胸（閉足）直立

器械

「地床」「腰掛」

號令

- (一) 左（右）脚ヲ前（側）ニ舉ゲ——舉ゲ。
- (二) 脚ヲ——下ロセ。

五、屈膝舉股脚前（後）伸

始めの姿勢 「手腰閉足直立」「手胸閉足直立」

器械

「地床」「腰掛」

號令

- (一) 左（右）膝ヲ屈ゲ股を前ニ舉ゲ——舉ゲ。



要領

- (二) 脚ヲ前(後)ニ伸バセ——伸バセ。
- (三) 脚ヲ屈ゲ(前ニ屈ゲ)——屈ゲ。
- (四) 股ヲ——下ロセ。

一、脚前伸は徐々に左(右)膝を屈げながら股を水平の高さまで舉げ、下腿を垂直とす、次に立つた脚及び軀幹を亂さない程度に膝を高く前に伸ばす。屈膝舉股の姿勢に復し、股を下ろして始の姿勢に復す。

二、脚後伸は下肢運動に於けると同様で徐ろに行ふなり。

注意

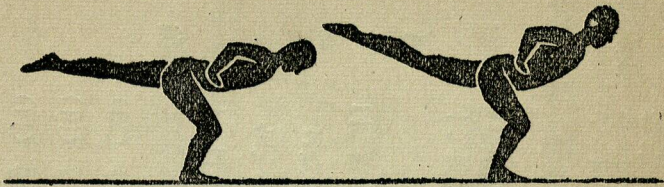
- 一、運動中頭、軀幹及び立ちたる脚の姿勢を正しくするやう。
- 二、脚を前伸したる時は膝と足首を十分伸ばすやう。

六、片脚屈膝片脚後(側)舉體前(側)倒

始めの姿勢

手腰 直 立
 手胸 直 立
 臂上舉 閉足直立

第十四



器械

「地床」「腰掛」「平均臺」「横木」

號令

(一) 左(右)膝ヲ屈ゲ右(左)脚ヲ後(側)ニ擧ゲ體ヲ前(側)ニ倒セ——倒セ。(二) 體ト脚ヲ——元へ。

要領

一、左(右)膝を屈げ右(左)脚を眞後(眞側)へ擧げながら徐々に體を前(側)に倒して平均をとる。

二、屈げた膝を伸ばしながら體を起し脚を下ろして始の姿勢に復す。

注意

一、體を前(側)倒するには始の姿勢即ち頭、脚、幹軀を一直線の儘行ふこと。

二、屈膝と、擧脚と倒體の三者同時に行はるゝやう。

三、脚は正しく後(側)に向くやう、胸を張り體の姿勢を崩



さぬやう。

四、前倒に於ての體勢は(一)斜の形、(二)弧狀の形、(三)水平の形、側倒に於ては

(一)斜の形 (二)水平の形を困難の順序とする。

七、片脚半(全)屈膝片脚前舉

始めの姿勢 「手腰閉足直立」「臂前舉閉足直立」

器械

「地床」「腰掛」「平均臺」

號令

(一) 左(右)膝ヲ半バ屈ゲ(屈ゲ)右(左)脚ヲ前ニ舉ゲ——舉ゲ。

(二) 膝ヲ伸バシ脚ヲ——下ロセ。

要領

一、左(右)脚を伸ばしたまゝ前にあげながら右(左)脚を半ば(深く)靜かに屈ぐ。

二、舉げたる左(右)脚を伸ばしたまゝ靜かに右(左)脚を伸ばして始の姿勢にかへる。

注意

一、片脚を前舉し始の姿勢をとりて運動を運さしむることも練習の一なり。



二、臺上にて行ふ場合は上り降りを輕快にすることは勿論、始の姿勢の正しき保持も終の姿勢の完結も亦平均練習なることを忘れぬやう。

三、臂前舉の姿勢は平均保持に容易なり。

四、支掌面の制限はあれ共前舉脚の低下を許す場合はこの運動は地床よりも臺上の方容易なり。

五、片脚全屈膝の運動は體を少しく前方にかけ、又膝を屈ぐる脚の踵をつけたり、踵を挙げしめたりして難易を考へて練習するやう。

八、腰掛より直立（直立より腰掛）

始めの姿勢 「腰掛」

器 械

「腰掛」「平均臺」「横木」

號 令
 (一) 腰掛（平均臺）（横木）上ニ立テ——立テ

(二)（腰ヲ——掛ケヨ）

要
領

一、腰掛、平均臺、横木等に腰をかけたる後、左（右）膝を屈げ片足を臺上に立て手を用ひずして舉げた脚の膝を伸ばし他脚も臺上にして直立す。

二、左（右）膝を屈げ右（左）脚を前舉し左（右）脚の膝を十分屈けたる時腰掛けとなり、右（左）脚を地につけ左（右）脚を下ろす。

注
意

- 一、體勢も方法も自由な方法で平均をとりつゝ行はしむ。
- 二、脚は片脚づゝ動作を起すやう。
- 三、腰を深く掛け臺上に舉げんとする脚の方に向くときは脚を臺に上げ易し。
- 四、片脚を臺上に舉げたる後はその足を成るべく體に近づけ膝の上に胸を當てる如くすれば立ち易し。
- 五、始めは他脚又は手を用ひて立つ方容易なり。
- 六、直立より腰掛の際殊に平均保持に努力すべし。
- 七、程度を進むるには器械を高くし、又平均保持を長くす。



九、側歩

始めの姿勢 「臂前舉直立」

器械

「平均臺」

號令 (一) 左(右)へ——進メ。

要領

一、臂を前舉して側面向に臺上に立つた後

二、左(右)脚を靜かに左(右)方に移し、體重を之に移し平均を保持しつつ、右(左)

脚を左(右)脚に引付け。

三、之を順次行ひて平均臺の他の端に至りて降りる。

注意

一、小學校下學年に行はしめるのには拘束せず自由に行ふこと。

二、初歩のものは歩幅を狭く速度も少くし早く、自由な形式で行ひ、又幫助を用ひて行ふ。進んでは速度を緩め、姿勢を定め、舉踵なども加へて平均保持力を高めるや





うに。

一〇、徐歩

始めの姿勢 「手胸直立」「臂側舉直立」「臂上舉直立」

器械

「地床」「平均臺」「横木」

號令

(一) 徐歩——進メ。

(二) 止マレ。

要領

一、左(右)足を一步前に出すと同時に體重を之に移し、軟かく踏み付けながら右(左)踵を十分に舉げて前脚に全部の體重を持たせ、後脚は足尖のみ支ふ。かくして全身の平均をとりつゝ左右交互に連續して徐歩す。

二、止れの動令があつて後次の足を引きつけて停止す。

三、平均臺上で行ふ時は臂の姿勢をとつた後、左足を臺上眞直にのせ、目標を定めながら靜かに上り、右脚を側方臺側にそへて平均をとつた後右足より地床に於ける徐



歩の要領で臺上を前進する。

四、臺上より降りるには後ろの足より臺の前方近く降りる。臂を先づ下ろし軽く跳び降りて舉踵半屈膝をとり直立に復す。

五、高い横木にて行ふには臂立懸垂か逆上の要領にて上つた後行ひ、跳下、或は俯下後下の要領にて降りる。

注 意

一、地床にて行ふ際前出の足は地を擦らぬやう。

二、體重は常に前なる脚にのみ託するやう。而してその時に兩膝は十分伸び次に後足を移すやう。

三、體は正しく保つやう。足を前出すると同時に體重を移すやうにし。體が前に傾き、或は後方に傾かぬやう。

四、圓滑に凝らすに行ふこと。

五、足尖は眞前に正しく向くやう。臺上の時は踵も足尖も蹠面皆臺にのるやう。

一一、屈膝舉股歩



始めの姿勢 「手胸直立」「臂側舉直立」

器械

「平均臺」「横木」

號令 (一) 屈膝舉股歩——始め。

要領

一、臺上に上つた後右(左)足を以て體の平均を十分とり左(右)膝を屈けながら股を前方水平位に舉げて體の平均をとる。

二、舉げた脚の膝を伸ばしながら前方約一步の所に軽く踏み付け、體重を全く之に移し後足の踵を十分舉げて平均をとる。かくて左右交互に前進す。

注意

一、徐歩と屈膝舉股との結合なり。

同運動の注意参照。

一二、膝立歩

始めの姿勢 「手胸直立」「臂側舉直立」



器械

號令

要領

「平均臺」「横木」

(一) 膝立歩——始メ。

一、平均臺、横木上に徐歩の姿勢をとる。

二、兩膝を徐々に十分屈指、片膝は平均臺(横木)面よりも下にさげ、體は眞直に體重を等分にかくる心持ちにて正しき姿勢を保ち平均をとる。

三、兩膝を靜かに伸ばして徐歩の姿勢をとる。

注意

一、一步の幅は稍々廣くすること。

二、體重は前の足にかけ後足は體の左右動を防ぐやう努むること。

三、一つの臺を中央より始めて二人同時に行ふ方が能率進む。

四、體の重心が上下前後に動く故に平均保持に努力し、動作は輕快に行ふやう。

第七項 體側の運動



第一練習材料

運	動	始	ノ	姿	勢	器械	號	令
一、體側轉	轉	手側頭	手側胸	閉腰	開脚直立掛	腰掛	(一) 體ヲ左(右)ニ廻ハセ——廻ハセ (二) 體ヲ前ニ——廻ハセ	
二、片臂側開體側轉	轉	臂前屈	開脚直立				(一) 體ヲ左(右)ニ廻ハシ左(右)臂ヲ側ニ開ケ (二) 體ト臂ヲ——元ヘ	
三、體側屈	屈	臂體側	片片上	腰	片開脚直立掛	腰平均木臺掛	(一) 體ヲ左(右)ニ屈ゲ——屈ゲ (二) 體ヲ——起セ	
四、片臂側上舉體側屈	屈	片開脚	脚支持直立				(一) 體ヲ左(右)ニ屈ゲ右(左)臂ヲ側ヨリ上ニ舉ゲ——舉ゲ (二) 體ト臂ヲ——元ヘ	
五、體側倒	倒	手側胸	片開脚支持直立				(一) 左(右)膝ヲ屈ゲ體ヲ側ニ倒セ——倒セ (二) 膝ヲ伸バシ體ヲ——起セ	
六、片脚屈膝片足側出體側倒	倒	同	同				(一) 左(右)膝ヲ屈ゲ右(左)足ヲ側ニ出シ體ヲ側ニ倒セ——倒セ (二) 體ト足ヲ——元ヘ	



七、屈膝足側出體側倒	同			(一) 左(右)膝ヲ屈ゲ側ニ出シ體ヲ側ニ倒セ— (二) 體ト足ヲ—元へ
八、臂立側臥	臂直 立 伏 臥立	地 腰 平均 掛 床 臺		(一) 左(右)臂立側ニ伏セ—伏セ (二) 立テ
九、臂支持側臥	直	肋 木		(一) 左(右)手上右(左)手下左(右)向側ニ懸カ (二) 立テ

第二練習目的

- (一) 主として軀幹の側方筋を發達せしめ、脊柱を正しく保持する力を附與す。
 - (二) 脊柱の可動性を増し、側彎及び捻轉を豫防、矯正して姿勢を正しくす。
 - (三) 軀幹の内臓諸機管に機械的刺戟を與へ、その生理的機能を促進す。
- 軀幹の正常位を保ちたるまゝ之を側方に倒し、左右に捻轉し、或は側屈する等の運動をなす時は軀幹内部の壓力を高め、内臓に機械的刺戟を與へて消化、吸收、排泄等の作用を旺盛ならしめるのである。

第三 運動一般要領



(一) 體側運動は眞側の胸側、腹側及び全脊柱の練習なり。

(二) 體側部を左右平等に練習するやう。

(三) 呼吸は凡て自由を本體とす。

(四) 體側屈運動は頸椎及胸椎、腰椎の順に眞側に脊柱全體を側屈するやう。

(五) 體側倒、側臥、臂支持側臥の運動は眞側に對する抵抗努力の練習なり。眞側に

正しく側倒、側臥するやう。

(六) 又右運動に於ては臂の支持、胸部の正常保持、脚部の支持力を確實にし、正しき軀幹保持に努むること。

(七) 體側倒、側臥、側屈、側轉の各運動は各々性質を異にする故に適宜に合せ行ひて練習の完全を期すべし。

第四 材料 說明

一、體側轉

始めの姿勢

手	臂	手	胸
側	側	側	側
頭	擧	腰	閉
閉	脚	直	直
足	立	立	掛



號 令

- (一) 體ヲ左(右)ニ廻ハセ——廻ハセ
- (二) 體ヲ前ニ——廻ハセ

要 領

- 一、臂の姿勢を正しくし、體を垂直に保つたまま、徐ろに十分左(右)方へ廻す。
- 二、徐々に體を前に廻して始の姿勢に復す。

注 意

- 一、腰掛姿勢は腰掛を横にし脚を開き或は膝を合せて腰かけ、或は之を縦にし跨つてかける。
- 二、廻はすとき體を前に傾けたり反つたりせぬやう。
- 三、頭は胸と同方向に向ふやう。但し初歩の者は頭をも捻轉させて行ふ。
- 四、開脚或は閉足に於ける捻轉運動は脚と共に體を捻轉す。然し腰のみを動かし、又脚のみを動かし膝を屈げなどせぬやう。
- 五、廻はす前に吸氣して背を伸ばし、次に呼氣しつゝ捻轉す。
- 六、初めは廻はす度を少くし、進みては胸後屈體側屈等を結合して行はしむ。