



二、片臂側開體側轉

始めの姿勢 「臂前屈開脚直立」

號 令

- (一) 體ヲ左(右)ニ廻ハシ左(右)臂ヲ側ニ開ケ——開ケ。
- (二) 體ト臂ヲ——元へ。

要 領

- 一、體側轉の要領にて體を側に廻はし同時に左(右)臂を水平に側開す。
- 二、臂を前屈しながら體を前方に轉向して始めの姿勢に復す。

注 意

- 一、臂側開と捻轉運動が一致するやう。
- 二、體を後ろに傾けないやう。
- 三、臂は水平に於て動くやう。側開しない臂の姿勢を正しく保つやう。
- 四、捻轉の度を増すため、頭を捻轉し指尖を見せしむるもよい。但し進歩したるものには頭は正しくして行ふ。
- 五、進みては臂を側振して行ふも可なり。

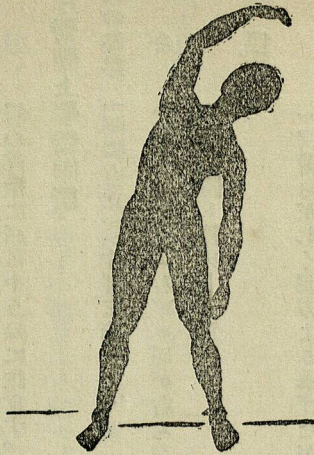
圖 一 十 三 第

注
意

號
令

脚支持内（外）側屈の要領。

(一) 肋木、腰掛、平均臺に側面して立ち、面したる脚を伸したるまゝ之に支持し他の脚にて地床に垂直に立たしむ。



足の位置は初歩は低く漸次高くす。

(三) 外側屈

(一) 體ヲ外側ニ屈ゲ——屈ゲ。

要
領

(二) 内側屈

(一) 體ヲ内側ニ屈ゲ——屈ゲ。

(二) 體ヲ——起セ。

支持脚を屈げず腰より上部の體を十分内側に屈げ次に起して元位に復す。



要領

(一) 體ヲ——起セ。

支持脚を屈げず體を十分外側に屈し、次に體を起して元位に復す。

注意

體の眞横に屈るやう殊に注意す。

四、片臂側上舉體側屈

始めの姿勢 「開脚直立」「片脚支持直立」

號令

(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——元へ。

要領

一、臂を正しく側方より舉げながら掌を内方に向けつゝ同時に體を徐々に左(右)方に眞側に屈げる。

二、臂を側より下しながら體を徐々に起して始の姿勢に復す。

注意

二、臂を側より下しながら體を徐々に起して始の姿勢に復す。



五、體側倒

始めの姿勢

手胸（開）脚直立
屈臂（片脚）支持直立

號令

(一) 左(右)膝ヲ屈ガ體ヲ側ニ倒セ——倒セ。

(二) 膝ヲ伸バシ體ヲ——起セ。

要領

一、左(右)脚の膝を屈げつゝ體を左(右)に倒し、右(左)脚と體と一直線となるに及びて止む。

二、次に左(右)膝を伸ばして體を起す。

注意

一、體を十分伸ばし、而も臂、頭を前に出すことなく側屈するやう。
二、體を捻轉せぬやう。
三、臂の運動を少し早く始むる氣持で行ひ、側屈と一致させ且誘導となるやう圓滑に行ふべし。



一、開脚は大きくすべし。兩足間の幅は約三足長位。

二、屈膝の度は膝頭より下したる垂線が約足尖に落ちる位にする。

三、足、脚、體、頭の正面は同一平面内にあるやう。

四、體を正しく正面に向けたまゝ行ひ前後に捻れたり、左右に傾かぬやう。

五、片脚支持にて行ふときは、片脚を正しく側舉し、足を助木の二、三段にかけ、足

尖を以て棒を踏みかけて膝を伸ばし脚と體とは略々眞直とし體勢を支配す。肋木の

代りに腰掛平均臺を使用し足の背側を支持するも可し。

六、進みては側倒に於て臂の屈伸を行ふ。

六、片脚屈膝片足側出體側倒

始めの姿勢 「手胸直立」「屈臂直立」

號 令 (一) 左(右)膝ヲ屈ガ右(左)足ヲ側ニ出シ體ヲ側ニ倒セ——倒セ。

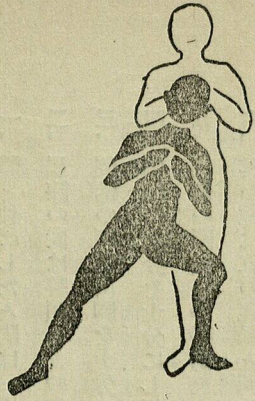
(二) 體ト足ヲ——元へ。

要 領

一、左(右)膝を屈指、右(左)脚を伸ばしたるまゝ足を眞側方へ約三足長出し、同

注
意

圖二十三第



時に體を左(右)方に倒して體と脚とを一直線とし體を支配する。
二、屈げた脚を伸ばすと同時に片足を引きつけ體を起して始の姿勢に復す。

一、足は正しく側方へ出すやう。足の出し方は始は遅く、漸次早く出し、體の側倒と

合致するやう。

二、出したる脚と體とは略々一直線のまま倒すやう。

三、其の他は前運動に同じ。」

七、屈膝足側出體側倒

始めの姿勢 「手胸直立」「屈臂直立」

號
令

(一) 左(右)膝ヲ屈ゲ側ニ出シ體ヲ側ニ倒セ——倒セ。

(二) 體ト足ヲ——元へ。

要
領

一、左(右)膝を屈げ右脚を右(左)へ約三足長出しながら體を眞側に左(右)へ倒



注 意

二、 屈げた膝を伸ばして地を突放し、片脚に引きつけながら體を起して始の姿勢に復す。

一、 體と伸ばしたと脚は一直線となるやう。

二、 屈膝の度は膝頭よりの垂線が足尖に落ちるやう。

三、 側倒の際側出脚を十分ふみ伸ばし、體を側方につき出すやうに。

四、 側倒の氣分を十分にし屈膝し側出する足は稍々遅れて出すやう。

五、 側倒の際始めの姿勢をとり、起すとき元に復するやうにして行ふ方法もある。

六、 其の他は五の運動と同じ。

八、 臂立伏臥

始めの姿勢 「直立」「臂立伏臥」

號 令 (一) 左(右) 臂立側ニ伏セ——伏セ

(二) 立テ。

要 領

(一) 直立より行ふ場合。

一、平均臺、腰掛等を用ふる場合は、之に側面して立ち、左(右)膝を屈げ體を側倒し左(右)臂を臺上に支持しつゝ右(左)脚を稍々後方に膝を屈げて出し、次に左(右)脚を伸して右(左)脚の前方に臺と直角をなす位置に出し、足の外縁にて支へ體と脚とを一直線となし、右(左)脚を左(右)脚の上に重ね。

二、側臥より立つのには右(左)脚を屈膝して左(右)脚の前(後)に引きつけ、次に左(右)脚を元に復すると共に體を臺の方向に向け(側向けのまゝ)、次に兩足を揃へて體を起して直立に復す。

(二) 臂立伏臥より行ふ場合

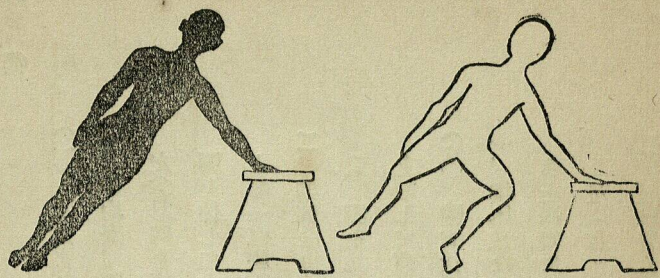
一、地床又は臺上に臂立伏臥をなし、體重を左(右)臂に托し右(左)手を體側にとると同時に體を右(左)に轉じ。右(左)脚を左(右)脚の上に重ね。左(右)臂及左(右)足の外側縁にて支へ頭、體、脚を一直線とする。

二、又は臂立伏臥の姿勢をとつた後、片方の手を體の前中央に近く寄せて然る後前同





圖 三 十 三 第



注 意

様にして側臥となる。

三、臂立伏臥に復して止む。

一、頭、體、腰、脚、足が同一平面内にあるやうに。

二、支持せる臂と體は直角をなすやうにすべし。

三、肩は正しく保つべく支持せる臂の方舉り易し。

四、呼吸を自由にすること。

九、臂支持側臥

始めの姿勢「直立」

號 令

(一) 左(右)手上、右(左)手下左(右)向側ニ懸
カレ——懸カレ。

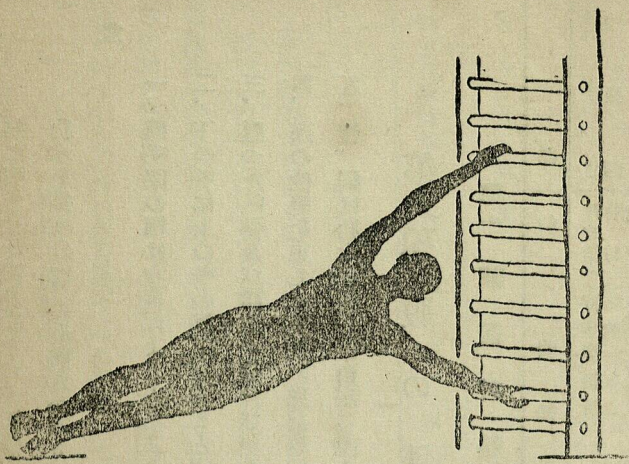
(二) 立テ

要 領

一、肋木を前に一步の距離に立ち。



第 三 十 四 圖



二、舉踵半屈膝しつつ右（左）手にて肋木の下の横木を、左（右）手にて上の肩の高さ位の横木を掌を向ひ合せて握る。

三、體を左（右）に轉向しつつ左（右）脚を肋木面への垂直線上より稍々後方へ屈げて出す。

四、右（左）脚を伸ばして左（右）脚の前方、肋木への垂線上に出し足の外側縁にて支へる。この時上の臂は引き下の臂は突き何れも懸垂的努力をなす。體は頭、體、右（左）脚を一直線となし。右（左）臂にて體を支持するやう努むる。

五、左（右）脚を右（左）脚の上に重ねる。

六、直立に復するには、左（右）脚を屈げて



注 意

前に引きつけ體を肋木の方に轉向し右（左）脚を屈げて左（右）足に揃へ屈膝して肋木を握り（二二）の姿勢にかへり、膝を伸ばし手を放して直立す。

- 一、兩手間の幅は身長により人により異れども、進みては幅を狭くし運動を大ならしむ。
- 二、下の手は上の手の眞下なること。
- 三、懸つた時臂及び體が十分伸びてゐること。
- 四、頭の位置を正しく下位の肩を擧げぬやう。
- 五、體、脚は肋木に對し直角なるやう。

第八項 腹の運動

第一練習材料

| | | | | | | | |
|-------|-----|--------|-------|-------|------|--------------------|---|
| 一、體後倒 | 運 動 | 始 | ノ | 姿 勢 | 器 械 | 號 | 令 |
| | | 屈手臂 | 胸側 | 臂支持腰掛 | 肋腰木掛 | 1、體ヲ後ニ倒セ 2、體ヲ起セ | |
| | | 片脚支持直立 | 足前出直立 | | | | |



| | | | | |
|-----------|------|------------------------|---|--------------------------|
| 二、體後屈 | 手腰 | 脚支持腰掛 足開脚直立 前出直立 | 同 | 1、體ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ 2、體ヲ——起セ |
| 三、臂立伏臥 | 直 | 地床 腰掛 平均臺 | 同 | 1、臂立伏セ——伏セ 2、立テ |
| 四、臂立伏臥臂屈伸 | 臂立伏臥 | 同 | 同 | 1、臂ヲ屈ゲ——屈ゲ 2、臂ヲ——伸バセ |

第二練習目的

- (一) 腹部諸筋の發達を計り、腰、腹の姿勢を良好ならしむ。
- (二) 腹部の内臓に確固たる支持を與へ、腹壓を高めて内臓の機能を促進す。
腹部諸筋の發達が完全にして脊柱が正しく保持せらるゝ時は内臓は正しくその位置を占めて健全なる活動を營むを得べく、運動による腹壓の成生は停滯し易き腹部の血行を促進し内臓に機械的刺戟を與へてその作用を促進するに到るべし。

第三運動一般要領

- (一) 腹の運動は胸廓の發達に深い關係を有するがため、特に胸廓及び骨盤を正常に保持すること

につとめる。

(二) 後屈運動に就いては、頸椎は全背柱を誘導するやうに努め、後倒及び伏臥運動は正常に保持するやうに努力すること。

(三) 後倒運動は下肢及び骨盤の方向まで軀幹を倒し、正常姿勢のまゝ保持するやう後倒の度、運動の速度、姿勢保持の時間の長短、は各個人の進程に應ずるやう。

(四) 後屈運動は頸椎、胸椎、腰椎の順に圓滑に屈げ出來得るだけその度を深く特に胸推の後屈につとめ、軀幹を起す時は反對に腰椎より順次滑かに起す。

(五) 臂立伏臥運動は支持點たる上肢及び肩常下肢及び腰帶を確實に保持するやう。兩臂は肩幅より稍々廣く突き伸ばし、支持面に垂直又は斜にして胸廓を正しくして臂を突張り、足は足首を伸ばし蹠趾部にて支持し、正常姿勢の保持に努むるやう。

(六) 臂立伏臥運動に於ては支持點の臂の位置低き程又足の位置高き程腹筋の努力大となり。又臂と體との角度鋭角よりも直角の方腹筋の努力大となる故によくその發達の程度を考へ之れが適用を誤らぬやう。

(七) 體の後倒、後屈運動は稍々もすれば努責作用が伴ひ易いから、姿勢を考へ、進程を慮り、方



法を工夫して練習せねばならん。

(八) 運動に伴ふ呼吸は自由になすことを本體とし行ふのであるが、吸氣、呼氣を運動に伴ひて行ふことも亦價值の大なることを知らねばならぬ。

第四 材料説明

一、體後倒

始めの姿勢

臂體側 脚支持腰掛
手胸 足前出直立
臂 片脚支持直立
屈

號 令

(一) 體ヲ後ニ倒セ——倒セ。

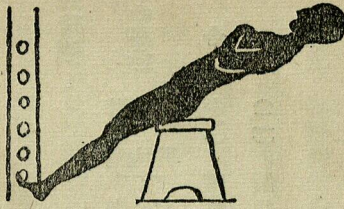
(二) 體ヲ——起セ。

要 領

(一) 脚支持腰掛體後倒

一、助木を前に腰掛を後に接近して立つ。後淺く腰掛け脚を揃へて前方へ伸ばして踵を地床につけ足尖で助木の下横棒を引きかける。助木を使用せざる時は補助者により足首を両手にて抑へしむ。かくて頭及び脊柱の姿勢を正しくし臂の姿勢をとる。

圖六十三第



二、次に膝を十分伸ばして支へ頭及び軀幹の姿勢を變ずることなく、股關節の働きに依つて徐々に後に倒す。而して脚、軀幹、頭が一直線になりて止む。

三、體を起して元位に復す。

四、注意

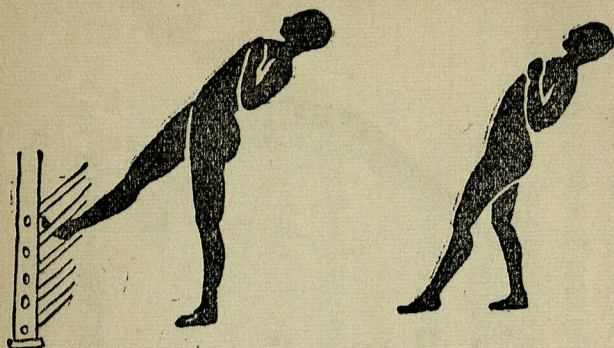
- 1、體を倒すにも起すにも常に股關節のみによつて動くやう。
- 2、初めは倒す度を少くし、又倒すとすぐ起すやうにし、進みては體と脚と一直線になるまで倒す。
- 3、常に直腹筋の抵抗的努力によりて頸椎、胸椎、腰椎を正しく保ち脊柱を前後何れにも動かさぬやう。
- 4、呼吸は止めずに自由に行ふやう。
- 5、運動は靜かに落付いて行ふやう。
- 6、足の位置は始は助木の最下に支持し、進むに従ひ漸次高くす。

(11) 足前出直立體後倒

一、臂の姿勢をとり、左(右)足を約三足以上前に出し後になりたる右(左)膝を屈



圖 七 十 三 第



げながら徐々に體を後に倒して脚、軀幹、頭を一直線とする。

二、屈げた膝を伸ばしながら徐々に體を起して始の姿勢に復す。

三、注意。

1、後脚の屈膝とともに、腰は、後下方に、下がること。

2、足は眞前に出すやう。然らざれば體が斜後方へ倒れる。

3、初は後倒の度を少くし、進んでは其度を増し、更に進みては後倒姿勢を長く保持せしめ、臂の運動をも結合す。

(三) 片脚支持直立體後倒 (第三十七圖)

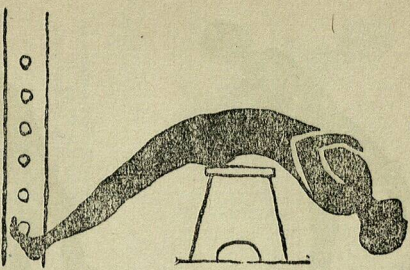
一、膝を伸ばしたるまゝ片脚を前舉して助木に足をか



第三十八圖

號

け踵にて下の棒を踏み足尖を上るの棒に引きかけ、他の脚は地床に垂直に伸膝し姿勢を正す。



二、次に體重を漸次後脚に移しつゝその膝を屈げながら體を後倒し、前舉せる脚と一直線に到りて止む。

三、膝を伸しつゝ漸次體を起し元位に復す。

四、注意。

1、初は助木に支持する足の高さを低くし、進めば之を高くし、且つ臂の運動を伴はしむ。

2、其他の注意は前記参照。

二、體後屈

始めの姿勢

手腰

脚支持腰掛
開脚直立
足前出直立

令 (一) 體ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ。

(二) 體ヲ——起セ。

要
領

(一) 脚支持腰掛體後屈

一、體後倒の場合よりは稍々深く腰をかけ、足を助木に或は補助に支持し、體を屈する丈後屈して體は弧形を畫き腹筋は伸展の極に達すべし。

二、漸次體を起し元位に復す。

三、注意。

1、呼吸を止めざること。

2、頭を起し、肩を上げ頸、胸を縮むることなきやう。

(二) 開脚直立體後屈

一、膝を屈することなく胸、腹を十分後に屈げ體を起して元位に復す。

二、注意。

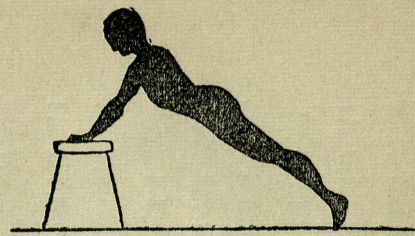
1、前運動の注意参照。

2、進むに従ひ後屈の度を増し、なほ脚をまげしむることもよい。

(三) 足前出直立體後屈

圖 九 十 三 第

要
領



一、體重後を脚に託しつゝ前脚の膝を屈ぐることなく體を十分後屈し、次に體を起して元位に復す。

二、注意。

- 1、後脚の膝を屈げることなく行ふ。
- 2、後屈は體の上部より始め起すときはその反對に行ふやう。
- 3、其の他前注意参照。

三、臂立伏臥

始めの姿勢 「直立」

號 令 (一) 臂立伏せ——伏せ。

(二) 立テ。

(一) 臺上の臂立伏臥

一、腰掛、平均臺より約一步の所に之に向つて立ち、「舉踵半屈膝をなし中腰となりて