



體を前に傾け、兩手を肩幅より稍々廣く臺上に置き、指先は稍々内側に向き拇指の
みを手前にして確實に支ふ。

二、左脚を後に出し、體と臂との角度を直角となし、左足尖を地につけ體を倒して
頭、軀幹、脚を一直線とする。

三、體勢を崩すことなく右脚を後に伸ばして左脚に揃へ兩足尖にて支ふ。

四、左足を引き右足を揃へると同時に手を突き放し直立す。

五、三舉動にて行ふには、(一)膝を半ば屈けて體を前に向け、兩手を臺上に支へ(二)
左脚を後に伸ばし(三)右脚を左脚に揃へる。又二舉動に行ふこともよい。

元に復するには一左脚を屈げ引き(二)右脚を引きつけ屈げて揃へ、(三)起立す。

六、注意。

1、腰を挙げ或は下げ、或は腰椎を前屈せぬやう。

2、頭及び胸を正しく保ち、殊に肩胛骨をよく固定し、臂を伸ばし、背を伸ばし體
の支配を強くするやう。

3、頸を正しく保ち肩を挙げぬやう。



4、進んだ方法には両手をつき、跳んで兩足を後に出して伏臥し、元に復する時も兩足で跳んで二舉動でする方法もあれ共正しく行ふこと困難である。

(二) 地床の臂立伏臥

一、前者と全く同じ。唯手の位置が下がるために運動價值の大なると共に行ふ上に困難を増すものであつて、第一動の姿勢を特に注意するやう。

二、注意は前記参照。

四、臂立伏臥伸

始めの姿勢 「臂立伏臥」

號 令 (一) 臂ヲ屈ゲ——屈ゲ。

(二) 臂ヲ——伸バセ。

要 領

一、臂立伏臥の姿勢をとつた後、その姿勢のまま體勢を崩さず臂を側方に張りながら屈げて上膊と背とを平にす。

二、徐々に臂を伸ばして元に復す。



注意

- 一、體勢は始終統一あることにつとめ、一直線のまゝ行ふ。
- 二、屈伸の度合、速度、回数、保持する時間の長短は發達の状態に應じて、加減するやうつとむる。
- 三、其の他は臂立伏臥を参照。

第九項 背の運動

第一練習材料

背の運動

運	動	始メ	姿勢	器械	號	令
一、體前下屈	手 上 舉	腰 開 脚 直 立	腰 開 脚 直 立	腰 掛	1、體ヲ前下ニ屈ゲ 2、體ヲ起コセ	— 屈ゲ
二、體前倒	手 上 舉	胸 開 脚 直 立	胸 開 脚 直 立		1、體ヲ前ニ倒セ 2、體ヲ起ス	— 倒セ



一一、伏臥體後屈	一〇、伏臥臂上伸	九、脚支持臺上伏臥臂體側(手胸)(臂立)	八、體前倒臂上伸	七、體前倒臂下振	六、體前倒臂上舉(振)	五、體前倒臂側開(振)	四、屈膝足前出體前倒	三、片脚屈膝片足後出體前倒
手手 胸腰 脚支持臺上伏	屈臂脚支持臺上伏臥	直 立	屈臂體前倒〔同〕	臂上舉體前倒〔同〕	體前 倒〔同〕	臂前屈體前倒 開脚直立 屈膝足前 出直立	屈手 臂胸 直 立	同 〔直〕 立
同	同	肋腰 木掛						
2 1、體ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ 體ヲ——元ヘ	2 1、臂ヲ上ニ伸バセ——伸バセ 臂ヲ——屈ゲ	2 1、前ニ伏セ——伏セ 立テ	2 1、臂ヲ上ニ伸バセ——伸バセ 臂ヲ——屈ゲ	臂ヲ下ニ振レ——振レ	2 1、臂ヲ上ニ舉ゲ(振レ)——舉ゲ(振レ) 臂ヲ——下ロセ	2 1、臂ヲ側ニ開ケ(振レ)——開ケ(振レ) 臂ヲ——元ヘ	2 1、左(右)膝ヲ屈ゲ前ニ出シ體ヲ前ニ倒セ 體ト、足ヲ——元ヘ 倒セ	2 1、左(右)膝ヲ屈ゲ右(左)足ヲ後ニ出シ體ヲ 前ニ倒セ——倒セ 體ト足ヲ——元ヘ



第二 練習目的

- (一) 背部の諸筋を發達せしめて、脊柱を正しくす。
- (二) 脊柱の彎曲を矯正す。
- (三) 背筋の發達は頸部及び肩帶、胸廓を正しく保つことを得るので胸腔内の諸器官は勿論正しき背部の抵抗的努力は前面の胸腹部の正常保持となるので、腹腔内の諸器官も共にその生理機能を促進す。

第三 運動一般要領

- (一) 呼吸を自由にする事。
- (二) 體の前屈、前倒運動ともに始の姿勢に復する際背筋の抵抗的努力を大ならしめ、收縮力を大にするので運動價値が特に大である。
- (三) 體前倒運動は背筋の抵抗練習にして、その練習價値を大ならしむるために、
 - (1) 下肢の支持力を大にすること。
 - (2) 體の支持部と重心の變化との關係を考慮して抵抗力を大ならしむるやう。
 - (3) 頸部胸部肩帶の正常保持に努むること。



(四) 體前屈運動は背筋の收縮、伸展の練習にしてその價值を大ならしむるために、

(1) 男女の性別、體質の個人差を考へて屈伸の度を加減すること。

(2) 支持力を利用し、或は頸部上肢の誘導により屈の度を大ならしむるやう。

(3) 前下屈の運動は頸部、胸部、腹部の力を十分抜き頸、胸、腰の順に脊柱全體を下屈するやうに努むること。

(五) 屈伸、抵抗二系統の運動は一方に偏することなく行ふやう。

第四 材料説明

一、體前下屈

始めの姿勢

手腰二腰掛
臂上舉二開脚直立

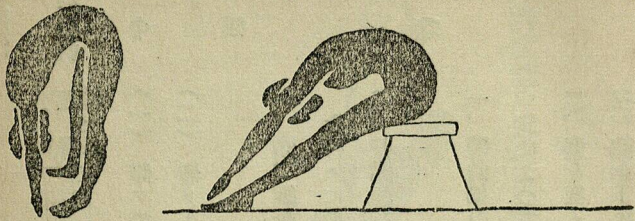
號 令 (一) 體ヲ前下ニ屈ゲ——屈ゲ。

(二) 體ヲ——起セ。

要 領

(一) 腰掛姿勢より前下屈

圖 十 四 第



一、脚を伸ばして腰を掛け、膝を屈することなく徐々に頸椎、胸椎及び腰椎部を屈げながら呼氣しつゝ出来るだけ體を前下へ屈げる。

二、胸を張りつゝ徐々に體の下より起して元位に復す。

三、注意。

1、下屈の場合は背筋の伸展を目的とし、起す時は背筋の收縮を目的とす。

2、呼吸を自由にするやう。

(二) 開脚直立より前下屈(第四十圖)

一、膝を屈ぐることなく胸腹部の力をぬき十分體を前下に屈げ、胸を張りつゝ徐々に起して元位に復す。

二、注意。

1、頭を股の間に入れるやう努むること。

2、臂を用ふるときは十分振動、慣性を利用すべし。



二、體前倒

始めの姿勢

手胸
屈臂(開脚) 直立
臂上舉 直立

號令

- (一) 體ヲ前ニ倒セ——倒セ。
- (二) 體ヲ——起セ

要領

- 一、頭、軀幹を一直線に保つたまま、股關節を屈けて體重をなるたけ足尖にかけつゝ體を徐々に前に倒し、脊柱に變化を起さざる程度にて止む。
- 二、股關節を伸ばして徐々に體を起して元位に復す。

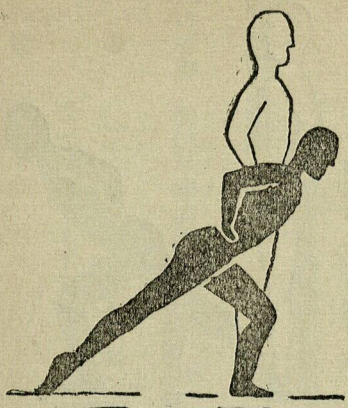
注意

- 一、體前倒の度は始は少しく熟するに従ひて次第に多くすること。但し其の程度は兒童によつて異なるものなり。
- 二、背を圓くし、又反らし過ぎぬやう。
- 三、頭を下に垂れ、又上に屈げずして、頸すちを伸ばすやう。

第十四圖

三、片脚屈膝片足後出體前倒

四、體重は足尖に多く持たすやう。骨盤を餘り後方に出さぬやう。
五、臂上舉より行ふ場合は臂の下らぬやう。



始めの姿勢

手胸
屈臂
上舉
直立
開脚直立

號令

(一) 左(右)膝ヲ屈ゲ右(左)足ヲ後ニ出シ體ヲ前ニ倒セ——倒セ。

(二) 體ト足ヲ——元へ。

要領

一、體重を左(右)脚に托しつゝその膝を屈指右(左)脚を伸ばしたるまゝ後に出し同時に軀幹の體勢を崩すことな

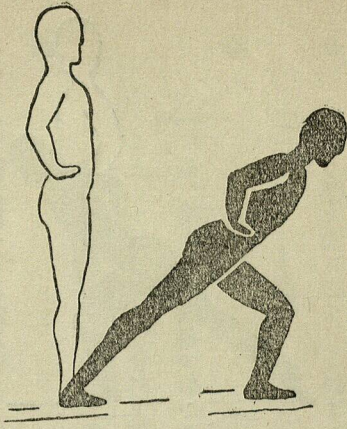
く前倒し、前脚に體重を托し後脚、軀幹、頭が一直線になるやうにする。兩足の距離は約三足長とす。

二、屈げた膝を伸ばし、後の脚を元に復しながら體を起す。



圖 二 十 四 第

注
意



一、眞後に脚を出すやう。後の脚の膝は十分伸ばし體及び頭と一直線になるやう。
二、屈膝の度は膝よりの垂線が足尖に落ちる程度とす。

三、體を眞正面に向け、肩の線を變ぜざるやう。

四、屈膝足前出體前倒

始めの姿勢 「手胸直立」「屈臂直立」

號 令 (一) 左(右)膝ヲ屈ゲ前ニ出シ體ヲ前

ニ倒セ——倒セ。

(二) 體ト足ヲ——元へ

要 領

一、左(右)膝を屈げつゝ足を三足長前に踏み出すと共に體を前に倒す。同時に後脚を十分ふみ伸ばして足尖を四十五度位に開き、踵及び蹠面を確かに地につける。而して頭、軀幹、脚を一直線とする。



注 意

二、出した脚の膝を伸ばしながらその足尖を以て地を突いて體を起し、脚を輕快に元に復して始の姿勢に復す。

一、前脚の足尖は稍々前方に向ける方可。
二、前記體前倒運動を參照。

五、體前倒臂側開（振）

始めの姿勢 臂前屈體前倒（開脚直立 屈膝足前出直立）

號 令 (一) 臂ヲ側ニ開ケ（振レ）——開ケ（振レ）

(二) 臂ヲ——元へ。

要 領

一、此の運動は開脚臂前屈體前倒、或は臂前屈屈膝足前出體前倒、の姿勢をとりて臂の側開又は側振を行ふものなり。
二、元に復するには前倒姿勢より直立に復し臂を下ろす。



注意

- 一、臂の側開（振）を行ふ際に體は前倒姿勢を崩さざるやう。
- 二、其の他は體前倒及び臂側開（振）の注意参照。

六、體前倒臂上舉（振）

始めの姿勢 體前倒（開脚直立）
（屈膝足前出直立）

號令 (一) 臂ヲ上ニ舉ゲ（振レ）——舉ゲ（振レ）

(二) 臂ヲ——下ロセ。

要領

一、開脚直立體前倒或は屈膝足前出體前倒姿勢をとり、上肢の運動の臂上舉（振）を行ふ。

二、臂を下ろして元位に復す。

注意

一、臂の上舉（振）に於て前倒姿勢を崩さぬやう。殊に上肢は後方に十分引くやう努



むること。

二、其の他は體前倒及び臂上舉（振）を参照。

七、體前倒臂下振

始めの姿勢 臂上舉體前倒（開脚直立 屈膝足前出直立）

號令 (一) 臂ヲ下ニ振レ——振レ。

要領

一、開脚直立臂上舉體前倒或は臂上舉屈膝足前出體前倒姿勢をとりて、上肢の運動の臂下振を行ふ。

注意

一、臂下振の際體の姿勢を崩さぬやう。
二、其の他は體前倒及び臂下振運動を参照。

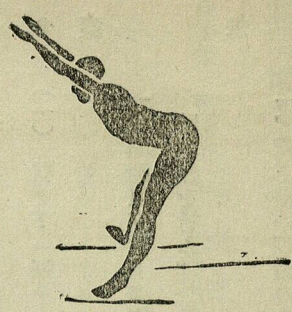
八、體前倒臂上伸



始めの姿勢 屈臂體前倒 (開脚) 屈膝足前出直立

號 令

圖三十四第



要 領

- (一) 臂ヲ上ニ伸バセ——伸バセ。
- (二) 臂ヲ——屈ゲ。

注 意

- 一、屈臂開脚直立體前倒或は屈臂屈膝足前出體前倒姿勢をとりて臂上伸運動を行ふ。
- 一、運動に従つて姿勢の崩れぬやう。

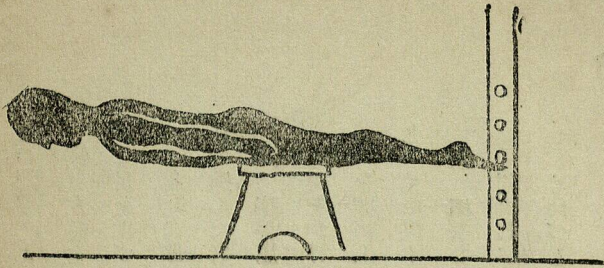
二、體前倒及臂上伸運動の注意参照。

九、脚支持臺上伏臥臂體側 (手胸) (屈臂)

始めの姿勢 「直立」

號 令 (一) 前ニ伏セ——伏セ。

第 四 十 四 圖



要
領

(一) 立テ

- 一、腰掛を肋木の前約一步、即ち下腿の長さの拳を加へた位の距離に置き、これを前にし肋木を背にして立つ。
- 二、兩手を以て腰掛の兩端を支へ、左足を腰掛と同じ高さの棒の下にさし込む。
- 三、左手を離して腰掛の前につきながら右足を左足へ揃へて支持す。此の時大腿部を腰掛に當てるやう。
- 四、右手を前方に出す。
- 五、左手を出して兩手の幅を肩幅より廣く地床につく。頭、軀幹、脚を一直線に而かも水平とした後、臂を體側にとる。
- 六、「休メ」は地上に水平に保つた體を變化することな



注
意

く両手を前方に肩幅より廣くつく。

七、「休メ」より直立に復するには、

- (1) 左手を十分手前に引く。(2) 右手を以て腰掛の前端を支へながら腰を屈けて左足をはづす。(3) 左手を腰掛にかけながら右足をはづして兩足を揃へ、(4) 両手を以て腰掛を押すやうにして立つ。

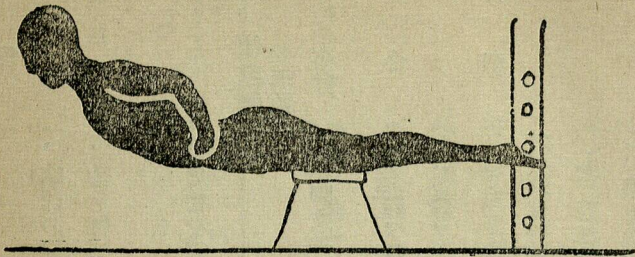
八、進んだ者は伏臥するのに

- (1) 膝を屈げ両手で腰掛の兩端を支へ左足を肋木にかけ、(2) 次に右膝をまげて右足をかけ、(この時腰、脚を高く)(3) 兩膝を伸ばして體を前につき出し、大腿部を腰掛上へのせ直ちに臂を體側にとる。

九、元に復するには

- (1) 両手で以て腰掛の兩端を支へ、(2) 少しく體を軽く早く前倒するや否や反動を利用し、且つ兩臂を以て腰掛を押し、臂を屈げながら體を起し、(3) 兩足をかくはづして、(4) 両手をはなして立つ、

第 四 十 五 圖



一〇、伏臥臂上伸

始めの姿勢 「屈臂脚支持臺上伏臥」

號 令 (一) 臂ヲ上ニ伸バセ——伸バセ。

(二) 臂ヲ——屈ゲ。

要 領

一、足を支持する肋木の高さは腰掛と同高の横木の下
面とす

二、最初は腰掛の位置を正確に伏臥した時大腿部が腰
掛上にあるやう。進みては腰掛を膝に近くするや
う。

三、伏臥姿勢をとつた時頭及び腰を正しく保つやう。

一、脚支持臺上伏臥に於ける屈臂の姿勢をとり、體及
び頭の姿勢に注意しつゝ靜かに臂を上方に伸ばす。
進歩するにつれて屈伸を速かにすること。



注 意

- 一、軀幹の姿勢を正しく保つこと。
- 二、臂を伸ばす方向は後上方に伸ばす心持ちにて十分伸ばし體勢の方向に伸びるやう。
- 三、肩帶を後方に引きて頸が前方に突き出ぬやう努むること。

一一、伏臥體後屈

始めの姿勢

手腰(手胸) 脚支持臺上伏臥

號 令

- (一) 體ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ。
- (二) 體ヲ——元へ。

要 領

- 一、脚支持臺上伏臥の要領により、伏臥して姿勢をとり體を徐ろに後に屈げて頭を起し、脊柱を十分伸ばして、胸部を前方につき出す。
- 二、體を徐々に始の姿勢に復す。






注意

- 一、強いて屈げんとして腰椎を屈げぬやう。
- 二、頭を後に屈げ過ぎ或は顎を突き出さぬやう。
- 三、呼吸を自由に努責をせぬやう。
- 四、其他は伏臥臂上伸運動の注意を参照。

第十項 跳躍運動

第一練習材料

跳躍運動

運	動	始ノ姿勢	器械	號	令
一、片脚	跳片脚	直立		 左(右)脚跳——始メ 止メ	
二、兩脚	跳直	立		 兩脚跳——始メ 止メ	
三、繩	跳同		跳繩	 繩跳——始メ 止メ	

