



二一、振幅跳	二二、振跳	二三、臂立跳越	二〇、臂立跳上跳下	一九、臂側振跳上下	一八、跳上下	一七、跳下	一六、跳越
直	臂直	臂直助	同	同	助	臂懸直	同
立	立	立				立垂	
懸	懸	懸				懸直	
立	垂垂立	垂立走			走	垂立立	
鐵棒	鐵木棒	跳箱	同	跳箱	跳腰箱掛	跳木臺掛	平均臺
振幅跳——始メ	振跳——始メ	臂立跳越——始メ	臂立跳上跳下——始メ	左(右)足踏切臂側振跳上下——始メ	(右)足踏切跳上下——始メ	跳下——始メ	左(右)足踏切跳越——始メ



二四、垂直開(閉)脚跳	助	走	跳箱	垂直開(閉)脚跳——始メ
二五、斜開(閉)脚跳	同	同	同	斜開(閉)脚跳——始メ
二六、水平開(閉)脚跳	同	跳箱	同	水平開(閉)脚跳——始メ

第二 練習 目的

(一) 全身の骨格及び筋肉に對し、最も強烈なる刺戟を與へ之が發育を完全ならしむ。

跳躍運動は運動の主體とも云ふべく、之に作用する骨格及び筋肉は殆んど全身に互り、その運動量の大きなること之に優るものなく、その身體に及ぼす効果も亦絶大なり。殊に下肢の骨格及び關節を自由圓滑ならしめて筋の彈性を養ふ。

(二) 生理機能を促進し、新陳代謝の作用を旺盛ならしむ。

跳躍は全身的な而も強努力の運動で全身の筋肉の活動が大であるから引いて内臓諸器官の機能を著しく促進せしむ。殊に血液循環の作用を旺盛にして心臟を鍛錬し、呼吸作用を盛ならしめ新陳代謝作用は旺盛となる。

(三) 精神の修養練習を圖る。

この運動は強努力の運動で體力を要すると共に氣力の旺盛なるを要す。又離陸するにも空中に跳ぶ瞬間も、着陸するにも、體を支配し統一せしむべく精神の集注した活動でなければならぬ。尙障碍物を突破する等屢々冒險的の動作を要求し強き意志の鍛練をなし、自信、沈着、剛毅、果斷等の精神を涵養す。

第三 運動一般要領

(一) 凡て跳の躍運動は氣分の充實を圖り、助走から踏切り飛躍の場合は殊に、着陸の最後迄強い敢行的氣分が充ちてゐることが大切である。

(二) 離陸に於ては跳躍力を大ならしむるため下肢の彈力、上肢の屈伸及び突張る力、助走の力、及び方向等を最大最良に働かしめ、且つ克くこれ等が調和統合せらるるやう。離陸に際し、踏切の原動力となる前記各要素が最大に發現せられ。而もよく各要素が統合されるとき跳躍の第一要件たる踏切が立派に成される。

(三) 跳躍時空中に於ける體の支配は、それぞれの運動に依つて其の形式を異にするけれども、正しく美しく、而も長く保つやうに努むること。



(四) 着陸は主として下肢の弾性を利用して衝撃力を出來得るだけ避け、最も容易に而かも經濟的に緩衝せしめ、次の動作に補走と連繋して圓滑に行ふやう。

(五) 助走は材料にふさはしき弾性と慣性とを發現せしめ、氣力の充實を計り、進んでは步測を正確にするやう。

(六) 跳躍運動は強努力の全身運動で疲勞が伴ひ易いから心身の準備と整理とを怠らぬやう。

(七) 練習の初歩は簡易なる屈伸に依る弾性を十分練習し、次第に體力氣力の進歩するに従ひ、能力本位に材料を配合して練習せしむ。即ち踏切、助走、飛躍時の體勢、着陸補走の要點等を階段的に進め又之等の總合的指導を忘れざるやう。

第四 材料說明

一、片脚跳

始めの姿勢 「片脚直立」

號 令 (一) 左(右)脚跳——始メ。

(二) 止メ。



要領

一、右（左）膝を屈け軽く擧げ左（右）脚にて其の場或は前方へ廻旋しつゝ軽く跳ぶ。

注意

一、擧げておく脚は前擧、屈膝擧股、側擧、後擧等各種のものを用ひしむ。

二、其の場のみならず後、左、右方等に位置を變化して行はしむるも興味を増す一方法なり。

三、前方に跳ばしむる時は競争にも用ふ。

四、小學校の下學年で主として行ふ極めて自由な彈力的な跳躍であるから姿勢動作を自由にし、束縛せぬやうにして調律的に軽く跳ばせる。

五、出来れば足尖のみで跳ばせる。

二、兩脚跳

始めの姿勢 「直立」

號 令 (一) 兩脚跳——始メ。



要領

(一) 止メ。

注意

(一) 兩脚を以て其場或は前方へ連續して跳ぶ。

三、繩跳

始めの姿勢

「直立」

號令

(一) 繩跳——始メ。

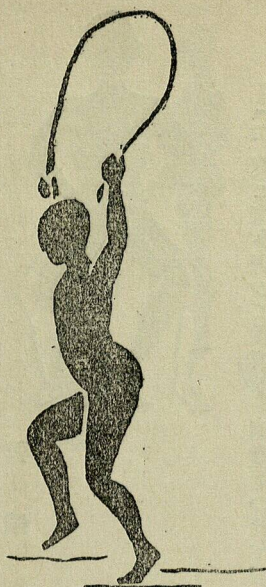
要領

(二) 止メ。

一、各兒童は適當なる長さの繩を兩手に持ち、之を前より後へ或は後より前へ廻しながら兩脚或は片脚を以て跳ぶ。

二、又長き繩を二人で廻はして他の兒童はその中にて跳ぶ。

圖六十四第



注 意

三、進みては長き繩二條を二人で同時に廻はし交互に跳び或は(一)の短き繩で跳びながら長き繩をも跳ぶ。

四、跳び方は多種多様の形式がある。兩脚跳、片脚跳で行ふもの、ホツプするもの、二拍子に一度跳ぶもの、一拍子毎にとぶもの、片脚宛交互にとぶもの低く跳ぶもの、

高く跳ぶもの其場で行ふもの駈歩で行ふもの繩を後より前方にまわして前記の跳び方法をなす等。

らその程度を考へ指導するやう。

二、下股の彈性を増進せしむることに常に注意を拂ふこと。

三、體は正しく保ち常に興味を持たせつゝ指導するやう。

四、運動量が比較的大なるものであることを忘れてはならぬ。

一、運動の形式は數多いか

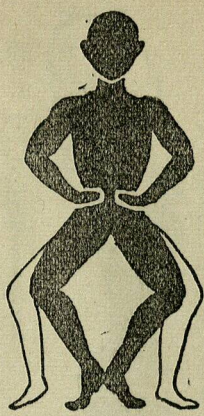
四、脚側（後前）開閉跳

始めの姿勢 「手腰直立」

號 令 (一) 脚側（前後）開閉跳——始メ。

(二) 止メ。

圖七十四第



要 領

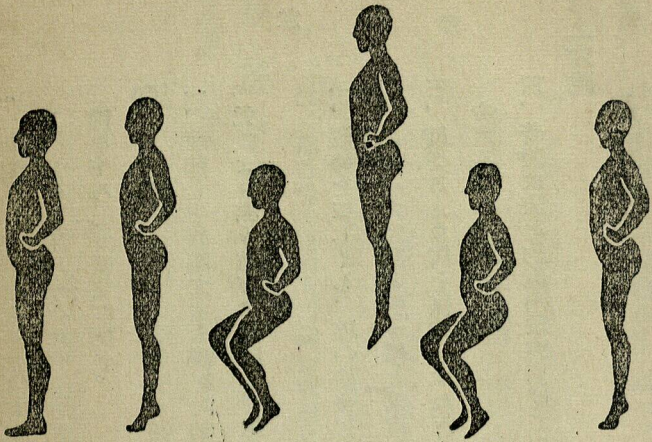
一、舉腫半屈膝するや踏み切り、跳上りながら脚を側（前後）に開き、次に膝を屈げながら足尖より軽く地につけて膝を屈げる。

二、更に踏み切つて跳び上り兩腫をつけて、（跳び下りて或は前後の足をかへ脚を前後に開いて）跳び以上を連続して行ふ。

三、「止メ」の動令は側方（前後）に開脚した時に下し、第一動で脚を合せ、第二動で開き、第三動で更に合せて停止し、第四動で膝を伸ばして踵を下ろす。

注 意

圖 八 十 四 第



五、上(前)方跳

始めの姿勢 「手腰直立」

號 令 (一) 上(前)ニ跳べ——跳べ

要 領

(1) 上方跳。

一、膝の屈伸は圓滑輕快にするやう。

やう。

二、足尖より地につけて跳び彈力は常に増進するやう努むべし。

三、初歩は餘り拘束せず高さも低く行ひ進めば漸次高くす。

四、體が前後に傾かず上下に動くやう。



注 意

一、舉踵して屈膝するや否や兩足にて踏切り直上方に高く跳ひ上り、脚と體とを伸し、足尖を下げ、次に足尖より降下して舉踵半屈膝となり體を真直に保ち膝を伸し踵を下ろして直立に復す。

(2) 前方跳

一、舉踵し半屈膝するや體を前倒しつつ兩足にて踏切り前上方に跳び上り、足尖にて元位より稍々前方に着陸し、舉踵半屈膝となり膝を伸して踵を下ろし直立に復す。

一、體勢を正しくし、膝の屈伸を自由ならしむ。

二、跳上つた時胸を張り體を真直に伸ばすやう。前に傾き又は後に反り過ぎぬやう。

三、踏切るとき脚を後方へはねたり。跳び上つたとき兩脚を縮めたり、脚を離したりせざること。

四、着陸は膝を約直角位迄屈げてなるべく柔かにし、且姿勢を正しくするやう。

六、側向上方跳

始めの姿勢 「手腰直立」



號 令 (一) 左(右) 向跳べ——跳べ。
 要 領

一、舉踵し半屈膝するや否や兩足にて踏切りて跳上り空中にて九十度廻轉して左(右) 向をなし、舉踵半屈膝に着陸して膝を伸ばし踵を下ろす。

注 意

- 一、轉向に支配されて姿勢を崩さぬやう。
- 二、轉向は踏切る時でなく空中で行ふ。
- 三、其の他は前の上方跳の注意を参照。

七、臂側(前) 振上方跳

始めの姿勢 「直立」

號 令 (一) 臂ヲ側(前)ニ振り上ニ跳べ——跳べ。
 要 領

一、臂體側のまゝ體を伸ばし踵を早く舉げ次いで腹を半ば屈ぐるや否や臂を側(前)方へ振り舉げ兩足にて踏み切り上方へ跳び上る。



注 意

- 一、空中にて急に臂を下ろし、一度直立の體勢をとりたる後又徐に柔かくおろし踵半屈膝に着陸して膝を伸ばし踵を下ろして直立に復す。
- 三、或は第一動舉踵の時臂の側(前)舉を行ひ體の支配と豫備的動作をなさしめて行ふも價值多く體勢の支配に最も有利なることを知らねばならぬ。

八、臂側振側向上方跳

始めの姿勢 「直立」

號 令 (一) 臂ヲ側ニ振り左(右)向跳べ——跳べ。

要 領

一、前の臂側振上方跳の要領により跳上るや、空間に於て左(右)へ九十度轉向し臂



注意

を下ろしながら着陸す。

一、成るべく臂を水平に保つたまゝ轉向するやう。

二、其の他臂側振上方跳の注意参照。

九、臂前振前方跳

始めの姿勢「直立」

號令 (一) 臂ヲ前ニ振り前ニ跳べ——跳べ。

要領

一、臂を體側のまゝ體全體を伸ばして踵を早く舉げ次に體を稍々前方に傾け膝を半ば屈ぐるや否や臂を前方へ水平位に振り舉げ前上方へ跳び上る。

二、臂を下ろしてかるく軟く前位より稍々前方へ着陸し、舉踵半屈膝の姿勢となり膝を伸ばし、踵を下ろして始の姿勢となる。

注意

一、第二動では體を稍々前方に傾けるか着陸の時は臂も體も眞直に保つやう。



一〇、前進跳

始めの姿勢 「直立」

號 令 (一) 左(右) 足踏切 (二) 步前進跳 (三) 跳べ。

要 領

- 一、體を前方へかけ、左(右)足を一步前へ出し其の足を以て踏み切り、右(左)脚を前方に振り擧げて前方へ跳び上る。
- 二、踵を揃へて舉踵半屈膝の姿勢となつて着陸し膝を伸ばし踵を下ろして直立に復す。
- 三、三步前進跳に於ては踏切の足より前進して三步目の左(右)足にて踏切る。

注 意

一、前に振り擧ぐる脚は強く十分伸ばすやう、尙この時體は後へ反らすことなく體重



を前方へ移しながら跳ぶやう。

二、體を前後側方に傾けないやう。

三、三步前進腿を行ふ時は最初走ることなく主として足尖にて輕快な遅き動作を以て行ひ、進んでは緩徐なる助走を以て行ふ、左右脚を交互に圓滑に行ふやう。

一一、臂前(側)振前進跳

始めの姿勢 「直立」

號令 (一) 左(右) 足踏切一 (三) 步前進臂ヲ前(側)ニ振り跳べ——跳べ。

要領

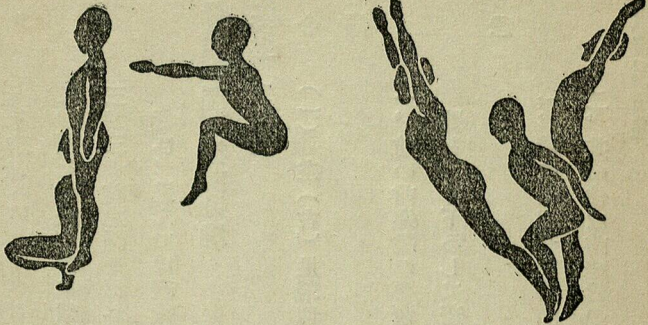
一、前の前進跳の要領によりて踏切り臂を前方或は側方へ水平位に舉げて前方へ跳び臂を早く下ろして着陸す。

注意

一、臂は踏切つた瞬間に舉げるやう。
二、其の他は前進跳の注意を参照。

一二、前進側向跳

圖 九 十 四 第



始めの姿勢 「直立」

號 令 (一) 左(右) 足踏切三步前進左(右) 向跳

べ——跳べ。

要 領

一、三步前進跳の要領によりて踏切り、空中にて體を左(右)へ九十度轉向して跳ぶ。

注 意

一、前方へ幅を多く跳ぶときは轉向着陸が困難である。

二、體の轉向は踏切つて後に行ふやう。

三、其他は前進跳の注意を参照。

一三、幅跳

始めの姿勢 「直立」「助走」

號 令 (一) 左(右)(兩) 足踏切幅跳——始め。

要
領

(一) 直立よりの幅跳(立福跳)

一、臂を緩く大きく上方へ振り擧げて背伸びして擧踵し、次に體を前に傾けながら膝を屈げ臂を振り下ろすや否や強く踏切り臂を前方に強く速く振り擧げ、脚を揃へて屈げ幅廣く跳び、半屈膝の姿勢の経過をとりて直立に復す。

二、或は上方に緩く大きく振り擧げたる臂を、體を前倒し屈膝したる次に振り下ろすや否や強く踏切り臂を振り擧げ脚を伸ばし前方へ幅廣く跳び、臂を下ろして體を起し、半屈膝で着陸す。

(二) 助走を以て行ふ幅跳

一、約七、八歩疾走して示された踏切線に於て左(右)足を以て強く踏み切り臂を前方に振り擧げ脚を揃へて屈げ、前方へ幅廣く跳び屈膝にて足尖より着陸す。

注
意

一、幅跳は進歩するに従ひて助走距離を長くし、步測もするやう。

二、着陸する前に一度脚を伸ばし柔かにするやう。





一四、走高跳

始めの姿勢 「助走」

號令 (一) 左(右) 足踏切走高跳——始メ。

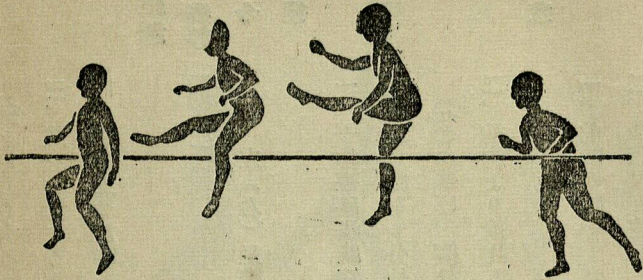
要領

一、跳繩に對し右(左)斜に後方七、八歩の所より疾走し、繩の近くで左(右)足で踏み切り、繩に近い方の脚を伸ばした儘振り擧げて繩を越し、次に踏切足を伸ばした儘繩を越し、先に越した脚の足尖より地につけ、次に踏切だつた足を前に足尖より地につけ、止ることなく數歩疾走する。

注意

- 一、常に動作を輕快にし決して堅苦しくせぬやう。
- 二、兩脚共膝は輕く伸ばしたるまゝ越すやう。又越し終りたるとき停止しないやう。
- 三、着陸は踵でせず足尖より柔かにすること。
- 四、左足踏切右足踏切を交互に練習するやう。
- 五、踏切足は繩の直下より高さだけ離れたる邊に足尖を稍外にして踏むべし。

第 五 十 圖



一五、高跳

始めの姿勢 「助走」

號 令 (一) 左(右) 足踏切高跳——始め。

要 領

一、適當の高さに繩を張り、之に向つて助走し、左(右) 足にて踏み切り、臂を前上方に振り舉げて膝を屈げ、股を前方に舉げて跳び越し。

二、足尖より兩足同時に或は片足づゝ、舉踵半屈膝で着陸し、直ちに駈歩に移らしむ。

注 意

一、踏切の地點は跳び上つた最高の點に繩があるやうな關係がよい。

二、臂は成るべく前上方に舉げ、頭胸腰の姿



勢を正しくするやう。

三、體を前倒するはよいが背を圓くせざるやう。

四、跳び上つた時十分屈膝するやう。

一六、跳越

始めの姿勢 「助走」

號 令

要 領

(一) 左(右) 足踏切跳越——始メ。

一、平均臺腰掛跳箱の低きものを置き、助走してその手前にて右(左) 足で踏み切り

前脚の膝を十分伸ばして振り擧げ、踏切脚は屈膝して後擧し手は脚と反對側を前

(後)に擧げ、軀幹の姿勢を正しく保ち空中を飛翔し。

二、前脚より着陸し後脚を前に踏み出し連続して駈歩にうつる。

注 意

一、前脚の膝を十分伸ばし前方に振り上げること

二、後脚は屈膝して足尖に稍々力を入れ後に残す氣持にてなすべし。