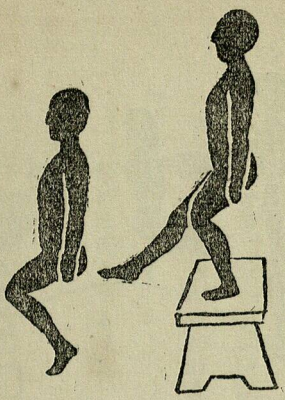
三、高く遠く跳び成るべく空中にある時間を長くするやう。
四、胸を張り姿勢を正しく手を以て平均を保持すべし。
五、着陸は出來得るだけ柔かに、補走(駈歩)へのうつりを圓滑になすべし。

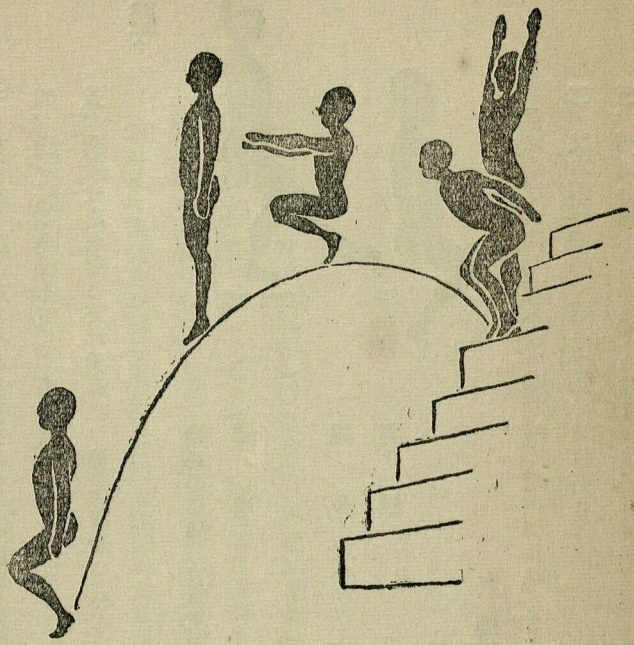
一七、跳下

第五十一圖



始めの姿勢　「直立」「懸垂直立」「臂立懸垂」
器械　「腰掛」「跳下臺」「肋木」「橫木」
號令　(一)　跳下——始メ。
要領
(一)　腰掛よりの跳下
一、腰掛上に直立し、左(右)脚を少し前に擧げて出し右(左)脚で輕く踏み切り跳下る。
二、又は兩脚で輕く踏み切りて跳び下りる。
三、兩足を揃へて足尖より地につけ、擧踵半屈膝の要領をとる。

第五十二圖



四、注意

1、極めて初歩な跳躍であるから自然的に行ふやう。

2、頭、胴、體の姿勢を正しく保つやう。

3、着陸を成るべく柔かにするやう。

(二) 跳下臺より跳下

一、膝を伸ばしたまゝ跳下するには、跳下臺に上り兩足の約半分位前に出し直立姿勢となり、先づ左(右)脚を離して下方へ

下げながら立つた脚の膝を屈げ、次にその足を滑らして離し兩足を揃へて足尖より着陸し、擧踵半（全）屈膝の姿勢をとる。

二、膝屈伸跳下は臺に上り、其の一端に兩足を揃へて閉足直立し、徐に臂を前上擧して踵を擧げ體を後へ反らすや否や、臂を後へ振り體を前方に傾け膝を屈げるや否や兩足を以て強く踏切ると共に膝を屈げ股を前に擧げ臂を前方に振り擧げて高く前方へ跳び上り、最高位の時脚を眞下に伸ばし臂を體側につけ、空中に正常次勢を保ちたる後足尖より地につけ擧踵半（全）屈膝の姿勢をとる。

三、注意

1、始めは低き所よりし、漸次高くし。空間に於いて正しい氣を付ける姿勢をとるやう。

2、下肢の屈伸を十分にして成るべく衝撃力を減ずるやう。

3、空間に於て臂を十分伸ばし肩を正しく、胸背の姿勢を正しく保てる體勢を而も早く決定するやう。

4、沈着泰然として敢行し、勇氣果斷の精神を養ふやう努むること。

(三) 肋木より跳下

一、背面

1、肋木に登り後向をなし懸垂直立をなし、左（右）足を離して下げ、右（左）膝を屈げ臂を伸ばして體を下ろしかけたる右（左）脚にて輕く踏み切り滑り落つる如く手を離して擧踵半屈膝にて着陸し直立に復す。

二、正面

1、肋木に登り向つて兩手は約顏の高さに懸垂直立し、臂を伸ばしながら膝を屈ぐるや否や兩足を以て踏み切り、兩臂を伸ばした儘之を押し離して跳下り、空中にて直立の姿勢をとり擧踵半屈膝にて足尖にて着陸し直立に復す。

三、側面

1、肋木に登つて懸垂直立となり、次に左（右）手左（右）足を離して肋木に側面向に體を半廻轉し、かけたる右（左）脚にて輕く踏み切り手を離し擧踵半屈膝に着陸す。

四、注意

1、始は低い所より行はしめ、次第に高い所より行はしむ。

2、足の踏み切りと同時に手を放すやう。

3、成るべく衝撃力を減ずるやう着陸するため下肢の屈伸を利用するやう。

(四) 横木より跳下

一、臂立懸垂をなせる後、稍々體を前倒し、脚を揃へて伸ばしたるまゝ前方より後方に振り戻すとき體を棒より離し兩手を以て棒を押す氣持にて體勢を整へて跳び下りる。

二、擧踵半屈膝の姿勢をとりて直立にかへり臂を下ろす。

三、注意

1、脚を振り擧げるとき臂を伸ばすこと。

2、體は常に正常位のまゝ保ち着陸の時に腰を屈げぬこと。

一八、跳上下

始めの姿勢「助走」

器械

「腰掛」「跳箱」

號令

（一）左（右）足踏切跳上下——始メ。

（二）伸膝跳上下

要領

一、助走は體を輕く前に傾けて強く疾走し、

二、助走の終りに踏切板又は地床に片足を着き左(右)足を以て跳箱を前下方へ強く踏みしめるやうにして彈く。

三、跳び上や否やる臂を伸ばして體側につけ足を揃へ稍々胸を反らす氣持にて姿勢を正しくす。

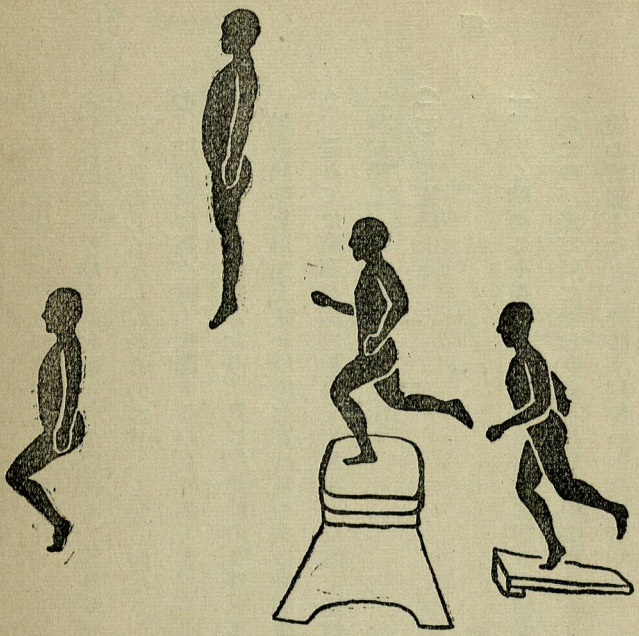
四、足尖より地につけ擧踵半（全）屈膝にて柔かく着陸す。

五、腰掛を用ふる跳上下は踏切脚の屈伸を主として行ひ運動に對する要點即ち踏切、着陸、補足、空間姿勢等を指示するやう。

六、進んだ者には跳箱を二重に置いて跳ばせ左右兩脚で踏切り運動を大きくする。

注意

第五十三圖



一、腰掛を用ふる跳上下は助走の距離を短くしてかるく腰掛の中央部を踏み伸ばし脚を揃へて行ふやう。

二、助走は漸次速力を增し最後に最高度に達するやう。體を前傾して足尖に疾走し決して踵を使はぬやう。

三、第一踏切に於て體を始めて助走の時よりも稍々起し、第二踏切の足は蹠全部を跳箱の上面手前に載せ踵より次第に足尖に力を及ぼし强く脚を伸ばす。

四、助走の速度と踏み伸ばしの力を調和させ空中に高く彈きあがる。

五、踏切足は左右交互に換へて行ふやう。

六、空間にては頭及胸を僅かに後に反らせ體部及び脚は十分伸ばして支配するやう、但し堅苦しくならぬやうのびゝしたる貌なるべし。

七、踏切後は高く遠く飛躍するのを理想とす。

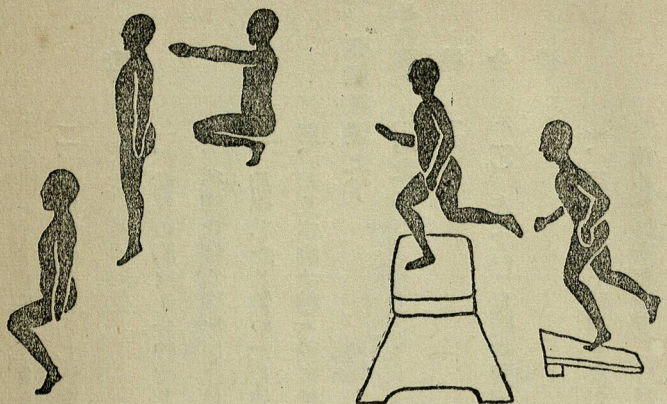
八、着陸は柔かに行ふやう。殊に初歩の者及び女子に行ふときは注意を要す。即ち擧踵全屈膝を用ひ上肢を地床に支へ且つ次の動作補走(駈歩)に滑かに移るやう。

九、進みては跳箱の高さを高くす又空中飛躍中に臂の側(上)振を加へ或は屈膝し前後開脚し、又は體の轉向をなす。

(二) 屈膝跳上下

一、強く踏切るや否や臂を前方水平位に振り擧げ手を握り、速かに十分屈膝して股を前に擧げ最高所にては臂前擧全屈膝の姿勢をとり次いで臂を下ろし脚を伸ばして眞直の體勢となり、擧踵半屈膝の要領で着陸す。

第四十五圖



注意要領

一、踏切後膝を強く屈げて股を前に擧げ踵は臀部の直下にあるやう。

二、氣力の充實を計り雄大なる氣持にて飛躍し姿勢の保持に努むるやう。

三、空中にて臂前擧全屈膝したる時、頭胸、腰、の姿勢を正しく即ち脊柱の部は正常に保持するやう。

四、其の他は伸膝跳上下の注意を參照。

(三) 前後開脚跳上下

一、踏切後第一踏切の脚を前に振り擧げを伸ばし第二踏切の脚を屈膝して後擧す。即ち前後開脚をなし、臂は脚と反

對側の臂を前斜にし掌を下向け他を後擧して平均を保持す。

二、次いで兩脚を合し臂を下ろして擧踵半屈膝の要領で着陸す。

注意

一、前擧の脚は十分伸ばして振り擧げること。

二、後脚は輕く膝を屈げ足尖に稍々力を入れて後へ殘す氣持になすべし。

三、前擧したる臂のため肩の線が捻れぬやう。

四、頭及び胸は稍々後に反り體勢を正しく保つやう。

九、臂側振跳上下

始めの姿勢「助走」

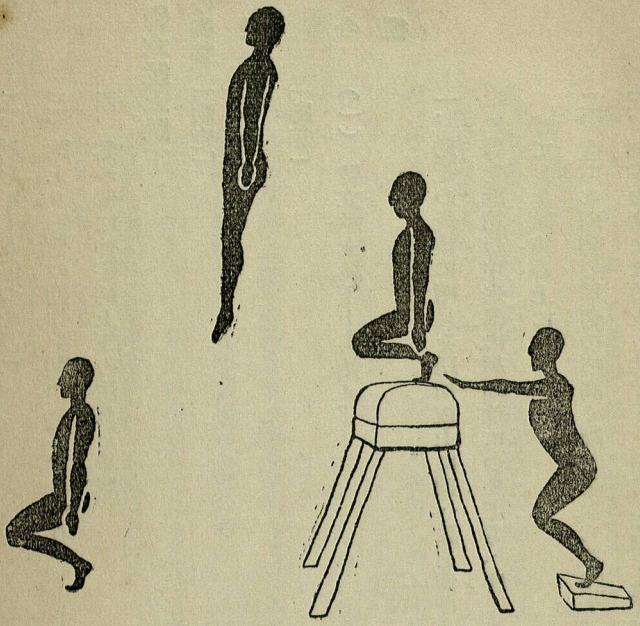
器械「跳箱」

號令（一）左（右）足踏切臂側振跳上下——始メ。

要領

一、跳箱を強く踏切りながら臂を眞側水平位に振り擧げて高く跳び上り、體の落下し始めた時臂を側下して體側につけて着陸す。

第五十五圖



注意

一、臂は眞側より擧ぐること

二、臂の側擧には早く擧げ早く下ろす場合と遲く下ろすの場合二あり何れも飛躍力を大ならしむることと、體勢支配を強度ならしむるにあり。

二、肩を正しく保つやうに。
三、跳上りと臂の動作を調和せしむるやう。
四、其の他は伸膝跳上下の注意を參照。

二〇、臂立跳上跳下

始めの姿勢　「助走」

器械　「跳箱」

號令　（一）臂立跳上跳下――始メ。

要領　一、助走の最後に兩足を踏切板上に揃へ膝を屈げて踏み込むや否や強く踏切り、同時に臂を跳箱の中央部に肩幅位につき下方へ突くやうにしてつき離し、早く兩膝を屈げて足を跳箱の上にし。

二、直ちに兩脚で踏切つて高く跳下をなし着陸す。

三、初歩の者には跳上と跳下とを別にして行ふ。卽ち先づ助走し兩脚踏切にて跳箱に

手をつきて屈膝して臺上に立ち一度直立姿勢をとりて然る後跳下の要領に從つて跳下りる。

四、更に初步は跳上の時先づ跳箱の上に踏切後兩膝立となり片脚づつ立ちて直立になる方もよし。

五、又跳箱を縱にして一端に跳上りをなし直立して前に進み他端より跳下りするもよし。

注意

一、踏切は低く助走の續きにて滑り込むやうになすべし。

二、踏切後屈膝しるとき圓背にならぬやう。

三、兩手は指を揃へて前方に向け強くつきて速く離し早く體を起すやう。

四、跳下の時空中での體勢を正しく保つやう。

五、跳上と跳下とを滑かに結合するやう。

二一、振幅跳

始めの姿勢「直立」

器械　「鐵棒」

號令　（一）　振幅跳始メ。

要領

一、鐵棒の稍々後方より跳びつき同時に腰を屈げて脚を前方に振り出し、更に後方に振りもどし。

二、再び前方に振り出し體が最高點に達したるとき兩臂にて鐵棒を突き離し。

三、臂上擧胸後屈の姿勢を以てなるべく遠く高く前方へ巾を廣く跳び體が地上に接近したとき臂を前方より急に振り下ろし、體を起しながら擧踵半（全）屈膝にて輕く着陸す。

注意

一、振動は固苦しくなく柔かにし自由に大きく跳ぶやう。

二、初は僅かに振り空中に於ける平均保持を自覺せしめ、進みては大きく振り出來るだけ遠く巾を廣く跳ばしむ。

三、臂を伸ばしたまゝ前方から強く振り下ろすやう。

二二、振跳

始めの姿勢　「直立」「臂立懸垂」「懸垂」

器械　「鐵棒」「肋木」

號令　(一)　振跳――始メ。

(1)　直立より振跳

要領

一、鐵棒に向つて踏切臺上に直立し臂を伸ばしたまゝ之を前方に振り擧げ強く臺上を踏切つて高く上半身がかゝる程跳び上り、鐵棒を約肩幅に握り鐵棒を下方に押すやうにして體を上ぐ。

二、兩臂を十分伸ばし腰を屈げて兩脚を伸ばしたるまゝ十分擧げて足尖を棒につけ腰を伸ばすと共に臂に力を込めて棒を突き離し。

三、體を反らして高く遠く拋物線をえがきつゝ空中を飛躍し。

四、足が地に近づいた時臂を前方より振り下ろして體を起し足尖より着地して擧踵半屈膝の姿勢となり直立に復す。

注意

一、鐵棒へ跳び付いた時臂及腰を屈げぬやう。

二、臂で鐵棒を壓する力を強くし、臂と體とが水平になるやうつとめると體は下方へ落下する。

三、臂を以て體を前方へ引き出す力を加へて跳ぶ。

四、體が前方に出るにつれて手の握りを廻轉して手首を伸ばし棒を後方へ押し離す。

(2) 臂立懸垂より振跳

要領

一、鐵棒に臂立懸垂姿勢をとつた後體を少し前に倒し臂を輕く屈げ、腰を屈げて脚を下ろすや否やその反働を利用し直ちに臂を伸ばしながら脚を後方に高く振り擧げる。

二、更に振返しを利用して腰を伸ばし脚を斜上方に蹴上げ臂で鐵棒を強く引き體を前

方に引き出して遠く前方へ跳ぶ。

注意

一、脚を振り擧ぐるとき臂を屈げ、或は臂と體を後方に押し出して鐵棒と體の間を離さぬやう。

二、振り擧げる脚の高さは始は小さく次第に大にするやう。

三、最初は脚を振り擧げずに廻轉して跳ばし次に振り擧げしむるやう。

(三) 懸垂より振跳

要領

一、鐵棒により行ふには振動なく懸垂した後、腰を屈げて脚を前方に擧げ次に體を伸ばし臂を以て體を前方に振り出して前方に跳ぶ。或は振幅跳を懸垂姿勢より行ふ。

二、肋木の懸垂より行には、肋木に登りて後向きて懸垂し、脚を揃へたまゝ稍々輕く前方に振り出し、直ちに振り返へすや否や又振り出し兩手を離して着陸す。

注意

一、脚を前方に振り出すと同時に腰を前に突き出すやうにする。

二、手を思ひ切りよく離すこと。

三、其他は前記運動を參照。

二三、臂立跳越

始めの姿勢　「助走」「直立」「臂立懸垂」

器　械　「跳箱」「バック」「横木」

號　令　(一)　臂立跳越――始メ。

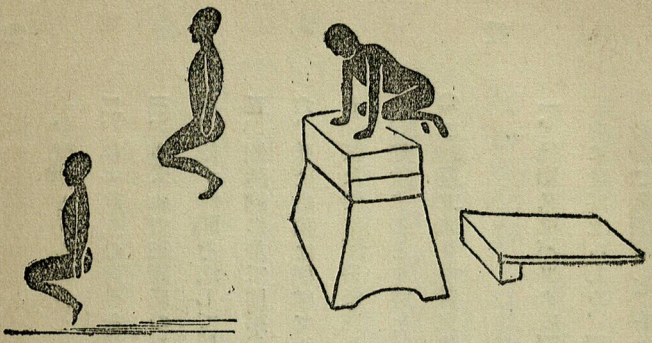
(一)　助走より臂立跳越

要　領

一、跳箱又はバックに向ひ助走してとびこみ兩足を揃へて第二踏切をなすや否や脚を開き、兩手を跳箱の前方或はバックの中央より稍々手前に肩幅につき之を後下方に押し離して前方へ跳び越し、擧踵半屈膝の姿勢をとる。

二、同じ器械で閉脚で行ふには助走して兩脚で踏み切るや否や膝を十分屈げ器械の略々中央を後下方へ押し離して跳び越し、擧踵半屈膝の姿勢をとる。

第五十六圖



三、臂立側跳越を行ふには、助走し來るや兩足を揃へて半左（右）向に第二踏切をなし、體を左（右）に捻轉し、兩手を跳箱の左（右）端に近く、四指を外に正しくしてつき、膝及腰を伸ばして脚を上に擧げ、次に脚の下る時、左（右）手を右（左）手の位置にし、右（左）手は體側につけ、臺の近くに着陸す。

四、橫木にて、助走より臂立跳越を行なふには、疾走し來り、橫木へ約一歩の所にて兩足踏切を行なふや直ちに兩手を腰幅につき、これを押し離して跳び越す。

又側跳越を行ふには脚を右（左）方より跳び越すには左（右）手を逆にし約腰幅にして跳箱に於ける側跳越の要領で跳び越す。

注意

一、踏切と臂の突放しの力によりて跳び越し得ることを忘れぬやう。
二、第一第二の踏切を確實に練習せしむるやう。
三、横木にて正面向のを行ふときは膝を十分屈げるやう。
四、越す時頭を起して肩胛部を正しく保つやう。
五、側跳越に於ては第二踏切は器械に近くし、而も體を斜に向けて跳び込むやう。
六、臂は最初は屈げて次第に伸ばすやう。
七、膝及腰は踏切後成るべく早く伸ばすやう。
八、着陸するとき腰を屈げず、頭、胸を反らして行ふやう。

要領

(二) 直立よりの臂立跳越

一、跳箱又はバックに兩手を突き擧踵半屈膝して之を伸ばすはづみに踏み切り體を空中に跳び上らしめ、開脚(或は閉脚)して臂を十分突張り體は器械の眞上に前倒せしめて跳び越し、手を離して擧踵半屈膝にて着陸し直立に復す。