



注  
意

一、横木に向つて約一步の距離に立ち、四指を前に拇指を手前に腰幅に握り、膝を十分屈ぐるや否や強く踏み切り、直ちに膝を屈げ臂を以て横木を引くやうにして之を跳越し舉踵半屈膝の姿勢より直立に復す。

三、側跳越を行ふには横木の高さを約腰の高さとし脚を右(左)方より跳越すには左(右)逆手とし、約肩幅に支持して、膝を屈げて強く跳切るや否や腰を伸ばしながら體をはね上げ、右(左)側方より横木を跳び越し、右(左)手離して左(右)にて横木を握りその側方へ着陸し直立に復す。

一、前記の運動の注意を参照。

(3) 臂立懸垂よりの跳越

要  
領

一、横木に臂立懸垂姿勢をとり、臂は伸ばしたるまゝ脚を後方に振り擧げ、その反動を利用し直ちに膝を屈げ、臂を以て體を前方に押し出し、且之を起して横木を跳び越える。



注意

- 一、進みては脚を高く振り挙げ次に早く之を屈けて行ふ。
- 二、初は横木を低くし次第に高くして行ふ。
- 三、其他は臂立跳越の注意を参照

二四、垂直開（閉）脚跳

始めの姿勢 「助走」

器械

「バック」「跳箱」

號令

- (一) 垂直開（閉）脚跳——始め。
- (1) 垂直開脚跳

要領

- 一、適當の高さにバックを用意し、バックの足に接して踏切板を置き助走は之て近づくに從つて速さを増し、踏切板の手前二三尺の所で利足を以て第一踏切をなし。
- 二、成るべく早く低く滑り込む如くして踏切板上に兩足を揃へ稍々屈膝す。





注  
意

- 三、膝を伸ばして強く第二踏切をなし同時に両手を以て器械の手前に走る方向と平行な力で強く突き離し。
- 四、開脚したまゝ體勢を垂直位に支配す。臂は體側に當てる。
- 五、落下するにつれて脚を揃へて舉踵半屈膝にて着陸して直立に復す。
- 一、器械の高さは力量に應じて定むること。
- 二、助走は熟すれば十分速く、十分速度を増すやう。
- 三、第一踏切と第二踏切との間を成るべく狭く速度も助走と同じやうに滑り込む如く強く鋭くすべし。高く跳び込むべからず。
- 四、両手はバツクの中央より手前に突くこと。
- 五、踏み切る音と手を突く音と殆んど同時なるやう努むること。
- 六、踏切つた瞬間腰を臺に突き當てる氣持にて臂の力で體を突き切り垂直にす。
- 七、手は伸ばしたるまゝ前に臺を突き倒す氣持で突き早く體側にとる。
- 八、開脚の度は臺を越す程度にすべし餘り開くことは高く上ることを妨ぐ。而して膝



を十分伸ばすやう。

九、開脚より終の着陸に至るには自然的なる半屈膝姿勢に移るやう。

一〇、バックの練習が積んでから跳箱で行ふやう。跳箱は約胸の高さに縦にして行ふことより始む。

(2) 垂直閉脚跳

要領

一、バック又は跳箱を横にして行ふ。踏切板は臺に近く接しく置くべし。助走及踏切は前運動と同じ。

二、第二踏切をなすや否や迅速に膝を屈げ、手を臺上に強くつき體が臺上を過ぎる時臺を後下方に押しのける如く突き離して直ちに體側にとる。

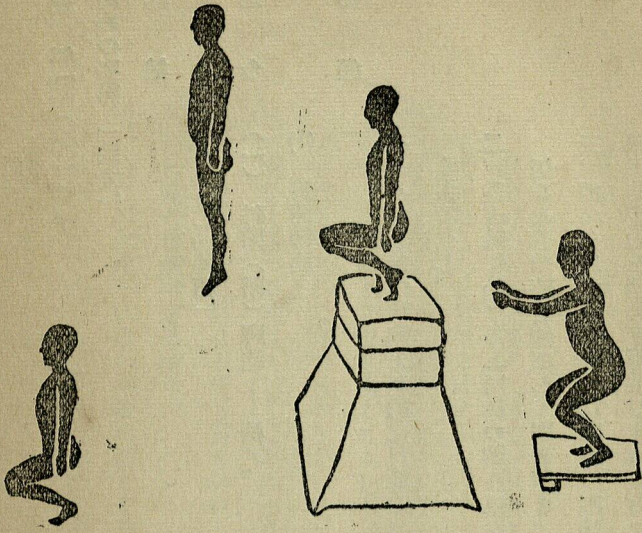
三、空中にて體勢が垂直位となるとき脚を迅速に眞下に伸ばし舉踵半屈膝にて着陸して直立となる。

注意

一、踏切板は開脚の時よりは稍遠くあるべきも遠過ぎれば體を起すことや上昇力を減



第五十七圖



じ姿勢の決定が困難となる。

二、強く踏切つた後、膝を迅速に、十分屈げること。

三、屈膝したるときには、圓背にならぬやう。

四、兩手は成るべく早く、突きはなして、體を、出来るだけ早く、起すやう。

五、空中で脚を伸ばすとき、圓滑に行ふやう。

六、跳箱を横にして、練習をしたるのうち、バツクを用ひて、練習するやう。

七、其の他は、前記の垂直開脚跳を參



照。

## 二五、斜開(閉) 脚跳

始めの姿勢 「助走」

器 械

「バック」「跳箱」

號 令

(一) 斜開(閉) 脚跳——始め。」

(1) 斜開脚跳

要 領

- 一、バック及び跳箱より約三尺離して踏切板を置く。この位置は走力の大なる者程遠くあるべし。
- 二、垂直跳に於けると同様の踏み込みをなし。體を起すことなく兩足を揃へて強く踏切るや否や膝を伸ばして脚を開き。
- 三、兩手を以てバック又は跳箱の兩端を後下方に突放し、體側に添へる。
- 四、助走力と踏切と兩手の突切る力によつて體を斜位に保つたまゝ前上方に上昇す。





注  
意

五、空中に斜位に支配されたる體が漸次垂直位に復しつゝ落下し、舉踵半屈膝に着陸して直立に復す。

一、助走の力を十分強くし踏切板が臺より離れてゐるのに踏切る音と突く音とを極めて近接ならしむるやうにすべし。

二、この運動はバツク跳箱を越して前上方へ遠く跳ぶのであるから前項の助走を強くして、且踏切りで體を起すことなく、そのまゝ前に傾け脚腰を下げて體を斜とし、兩手で臺を壓して突切るやうにして十分前方へ飛躍せねばならぬ。

三、兩手は臺の中央部もしくはそれより手前に突くべし。

四、手を突きたる時より充分背を伸ばし體、脚が十分伸びたまゝに保ち脚を急いで前に着陸の準備せざるやう。

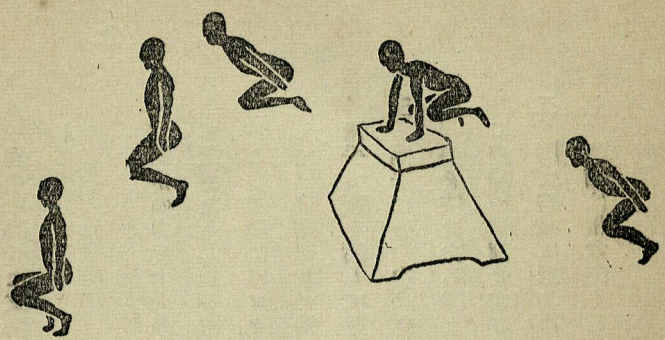
五、脚は器械に解れない程度に開くやう。

七、跳箱は相當高くして縦となし練習するやう

(2) 斜閉脚跳



第 五 十 八 圖



要 領

注 意

一、バック跳箱を横にして踏切板を三尺位離して置き、助走、踏切は前記運動と同様に  
行ひ、

二、踏切るや否や直ちに脚を迅速に屈げて跳び上り。

三、同時に手を臺上に強く突き體が臺上を過ぐる時臺を後下方に押しのけるが如く手を突放して體側に添へ。

四、空中にて體勢を斜に支配しつゝ、飛翔し、空中にては脚を伸ばすことなく。

五、垂直位にかへり舉踵半屈膝で柔かに着陸して直立にかへる。





一、開閉脚垂直跳より誘導して體得せしむることも出来る。即ち踏切板を後ろにし手の使ひ方を前下方を後下方に變化せしめて跳ばせ、體の上昇を斜前上方に跳ぶことを知らしむ。

二、體が起き過ぎる傾向ある故に十分注意する。

三、兩手の位置は跳箱を横に使ふときは中央部、縦を用ふるときは手前につくやう。

四、進んでは空中に斜となりたるとき脚を伸ばさしむ。

五、其の他は閉脚垂直跳及び開脚斜跳を参照。

## 二六、水平開（閉）脚跳

始めの姿勢 「助走」

器械

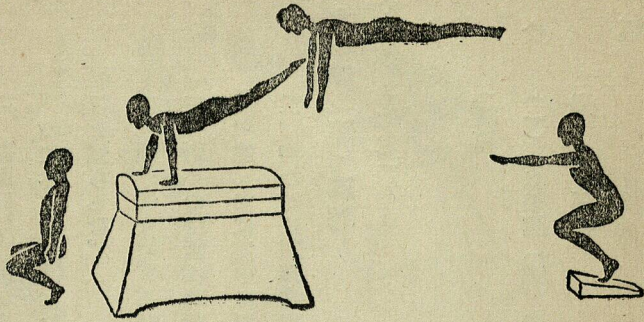
「跳箱」

號令 (一) 水平開（閉）脚跳——始メ。

(2) 水平開脚跳

要領

圖 九 十 五 第



注  
意

- 一、跳箱を縦に置いて踏切板を斜跳より遠くし。
- 二、踏み込みは垂直跳、斜跳よりも高くし全く下方に踏み、強く踏切つて兩脚を伸して開き後方へ跳ね挙げ前上方に跳び上らしめ。
- 三、體を空中に於て水平位に支配し、臂を前舉して空中臂立伏臥の姿勢にて飛翔し。
- 四、臂を伸ばしたるまゝ兩手にて跳箱の先端を突き離すと同時に胸を反らして體を起し脚が跳箱を通過するや否や脚を合せて。
- 五、體を垂直に舉踵半屈膝となりて着陸して直立に復す。





要領

注意

- 一、水平跳は垂直に反し、踏切より跳箱までの間を遠くして其の間に體を水平に長く支配し而も時間を長く保ち、跳箱より着陸までは比較的近い。
  - 二、臂立跳越を十分練習し、漸次踏切板を遠くし脚を伸ばすことに導く。
  - 三、空中姿勢は全く臂立伏臥に同じ。
  - 四、兩手は體を起すために十分突離すやう。
  - 五、軀幹全體を上昇せしめるやう。脚のみを後上方に舉げぬやう。
  - 六、跳箱の高さを増し、又踏切板を遠く離して運動を進む。
- (2) 水平閉脚跳

- 一、跳箱を縦或は横に置きて前記の水平開脚跳の要領にて脚を閉ちて體を支配する。
- 一、兩手を餘り先端へつく時は手を滑らして落下する危険があるから注意を要す。
- 二、其の他は前記水平開脚跳を參照。



# 第十一項 倒立及轉廻運動

## 第一練習材料

運動	開始姿勢	器械	號令
一、前方轉廻	臂立	跳箱 マツト	前方轉廻——始メ
二、背部支持臂立前方轉廻	臂立足前出	跳箱	前方轉廻——始メ
二、後方轉廻	屈膝直立	マツト	後方轉廻——始メ
四、臂立側轉	臂上舉開脚直立		左(右)へ臂立側轉——始メ
五、臂立前方轉廻	助走	跳箱 横木箱	臂立前方轉廻——始メ
六、脚支持倒立	直臂立足前出		倒立——始メ
七、倒立	助走	跳箱 地箱	倒立——始メ





八、倒立側下助	走	跳箱	倒立側下——始メ
九、倒立轉廻	同	同	倒立轉廻——始メ
一〇、倒立正面下	同	同	倒立正面下——始メ

### 第二練習目的

- (一) 全身の骨骼及筋肉を發達せしめ、その彈性を増進す。
- (二) 全身の巧緻性、敏捷性を向上せしめ、身體支配の能力を養ふ。
- (三) 半規官の機能の發達を促す。

### 第三運動一般要領

#### (一) 倒立

- 一、體を逆に支持する自覺を得せしむること。
- 二、胸廓及び肩帶の正常保持に努むること。
- 三、上肢の支持點(掌)を確實にし、手首、肘、肩、頭、腰足尖に對する支配を正確、敏捷にして

體の平均保持に努むるやう。

### (三) 轉 廻

一、總べての動作は圓滑にして然も自由にするやう。

二、總べての運動は身體の上部より屈げて轉廻し、全身を圓くするやう。且運動の方向を正しく行はしむるやう。

三、直立位に復歸する場合には輕快、迅速にするやう。

三、危険の伴ひ易い運動であるから、指導の準備及び完全なる設備と全き補助に十分の注意を拂ふこと。

四、進みては助走を加へ、懸垂、跳躍運動の終りの動作と結合して動作を圓滑に行ふ。或は支持の時間を長くし、運動の速度を加ふる等考慮すべし。

五、興味に惹かれて運動過勞に陥らぬやう。

## 第四 材料 說明

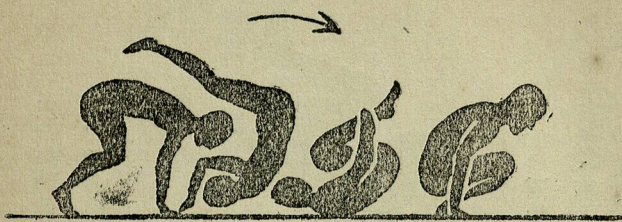
### 一、前方轉廻

始めの姿勢 「臂立」





圖 十 六 第



號 令  
要 領

(一) 前方轉廻——始メ。

注 意

一、舉踵深屈膝をなし體を前倒して臂立姿勢をとり、體を前下屈して兩足にて踏切り背を圓くして後頭部、頸及背を順次マツトにつけ、腰膝を屈げたまゝ體を毬の如く圓め圓滑に前方に廻轉し。

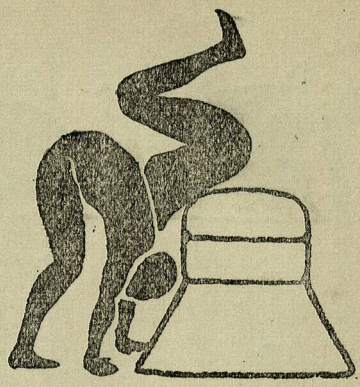
二、脚を縮めて軟かく臂を屈伸して稍々強く臂をマツトより突離すことにより直立姿勢となる。

一、始はマツトの上で行はせ、後には跳箱の上で行はせる。跳箱も次第に高くして助走を行ひ、片脚踏切及兩足踏切に依つて轉廻せしめる。發達するにつれ速度をまし直立に復する動作を滑かにすること。

二、腰、膝を屈けて體全體を圓くしたまま柔かに廻轉す



圖 一 十 六 第



ること。

- 三、後頭部をつけて長く保たぬやう、早く背部をマットにつくべし。
- 四、成るべく正面の方へ轉廻するやう。

二、背部支持臂立前方轉廻

始めの姿勢 「臂立背支持」

號 令 (一) 前方轉廻——始め。

要 領

一、低き跳箱を横にし、兩手を跳箱に接近して地上につき片足を前に出す。

二、背を跳箱に接近するやうにし、前足を以て軽く踏切り、後脚を軽く跳ね擧

げ、兩手で體を支持しつゝ直ちに背頸腰を圓くしたまふ柔かに背を跳箱に當て、前方へ轉廻し。

三、擧踵半屈膝に着陸し、臂を體側にして直立す。





注 意

一、兩手を跳箱に接近してつくやう。遠い時は強く背を打ちつけ或は轉廻が困難になる。

二、兩臂を伸ばしてつき、決して屈げぬやう。

三、成るべく速く背を跳箱に當てるやう。

四、其の他は前運動を参照。

五、跳箱以外に横木、或は相手方の掌又は膝立により背部を支持することも出来る。

三、後方轉廻

始めの姿勢 「屈膝直立」

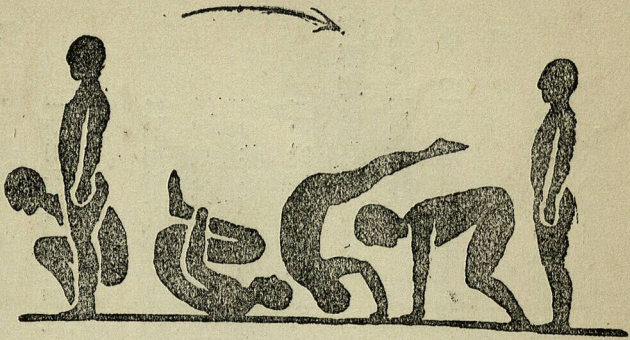
號 令 (一) 後方轉廻——始メ。

要 領

一、マットの一端に立ち膝を合せて屈膝し、掌を前にして頭側に擧げ、頸及胸を後屈し、背を圓くしながら體を後方へ倒し。

二、臀部、背部の順に柔かにマットにつけながら後轉し、指先を足元の方に向けた

第 六 十 二 圖



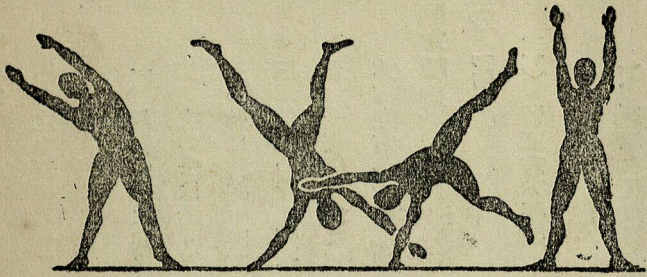
注  
意

- まゝ兩手を頭側につき。
- 三、脚が少々頭の後方へ来る頃臂を以て押し頭をマットより僅かに離しながら後轉して足をマットにつけて立つ。
- 一、成るべく柔かに廻轉するやう。
- 二、後轉の時腰、膝は屈げたまゝ行ふやう。
- 三、兩手の指を正しく後方に向けて頭側にくやう。
- 四、臂を以て體を押し舉げ支持するやう而して押す時は脚が頭部より少々後方に行つた後にすること。
- 五、正しく後方へ轉廻するやう。
- 六、進歩するにつれ倒立などに結合して行





第 六 十 三 圖



四、臂立側轉

始めの姿勢 「臂上舉開脚直立」

號 令 (一) 左(右)へ臂立側轉——始メ。

要 領

一、臂上舉開脚姿勢をとりて左右に少しく反動をとり、調子をつけて體を左(右)に屈げながら左(右)手を左(右)足の側方につき。

二、同時に左(右)足を以て踏切り、右(左)脚を側舉し、脚を開いたまゝ側轉して(右)左足を左右足の左(右)側方につく。

三、全く兩手を地につき、脚を開いて上舉した倒立の空開姿勢を通過して左(右)手を

40。



注意

はなすより、又右（左）足が地につくより。立ち始の姿勢となり。  
四、之を連続して風車の如く左（右）方へ轉廻を續ける。

一、最初の手は足より餘り離れぬやう。而して指は後方へ向けること。

二、次の手は餘り遅れぬやう。遅れると圓滑なる動作が出来ぬ。

三、始は轉廻中腰膝を屈げ、後には十分伸ばして開脚倒立の姿勢で行ふやう。

四、側轉の時に體が捻轉せぬやう。

五、一直線を側に轉廻すべし。

六、左右へ平等に練習すべし。

五、臂立前方轉廻

始めの姿勢 「助走」

號 令 （一） 臂立前方轉廻——始メ。

要 領

一、跳箱を横に置き踏切板に接し、助走したる後兩足にて踏切り。