

準備

全兒童を一列圓陣に整列せしめて互に手をつながせる。

動作

イ、春が來たく

少し前かゞみになり、俯しかげんになつて右足から三步圓周上を右に進み、次に右足でホツプを一回行ふ。此の時左膝を屈けて股を高く前に擧げる。次に左足から同じ動作をする。

何處に來た

體を起して上方を眺めつゝ、前同様「三步前進跳歩」を右足より始める。次で左足より同様にする。

山に來た

連手のまゝ圓心に向つて右足から「三步前進跳歩」をする。此の時左足を後方に擧げ、臂を高く上にあげて體をよく伸ばして上方を見る。

里に來た

左足より三步下がり右膝を屈けて前にあげ左足でホツプする。(三步後進跳歩)

野にも來た

連手を解き右手の掌を下にして肩の高さにあげ、直ちに側方に動かすと同時に足尖で其の場で右方に一回轉する。





□、花が咲くく

右足を後に引いてひさまづき右手を側方から高くかざして右方を見る。
次で左手も同様にする。

何處に咲く

兩臂を胸の前で交叉し、直ちに上に舉げ側方に開きながら徐々に立ち上り、終りに後に引いた右足を揃へて手をおろす。

山に咲く

右手を稍高く前から側にあげ、其方向を眺めながら足尖で其の場を右に廻る。

里に咲く

左手を斜側下に少しあげ、其の方向を見ながら左に廻つて正面にかへる。
右足を一步前に踏み出して體の重みを移し、次で元にかへす。それと同じに兩臂を前から側に大きく廻はして下ろす。

野にも咲く

ものを聞く時の様に右手の掌を前に向けて軽く右耳の後にあて、左手を軽く側後にあげて(イ)同様なる體の姿勢と脚の動作をする。

どこでなく

以下(イ)に同じ。

山で鳴く

里で鳴く

野でも鳴く。

注意

- イ、熟練すれば調子を早めるやうに
- ロ、手の動かし方は軽く軟かくするやう。
- ハ、春を待ち、あたりに春の氣分満ちくゝて居るが如き様子にて動作する。
- ニ、律動的の遊戯なれば其の跳躍する時軽く行ふやう分解的に正確に指導するやう。

第三項 行進 遊戯

一、目的

- (1) 調律的なる種々なる行進と、團體的なる行動に習熟せしめつゝ全身の健康を保護増進し、規律協同の精神を養ふものである。

この材料は渦卷行進、十字行進、プロネード等の材料に依つて修練せしむるものであるが、その材料の基礎要素たる歩法は通常歩もしくは通常歩の變形の材料が主となつて構成さるるもので、他の歩法と云ふても二三の材料に依つて組織さるるものであるがため身體修練の價值から考ふるときは、他の行進運動と殆んど同様でむしろ訓練的價值の方を主とせねばならぬものである。

然しこの材料は團體的の行動に對する習慣を訓練せしむるのであると共に身體修練の價值を増進せ

しむるやう、講成する材料の内容（歩法）を工夫して調律的な種々なる行進に對する行動に習熟せしめなければならぬ。

(2) 調律的な圓滑輕快な全身の動作に依つて快活、溫雅なる精神と、端正優美な容姿とを養ひ、以て心身の圓滿なる調和的發達をはかり身體の發育發達を助成し進んでは積極的に身心の鍛練練習を計るのである。

この材料は女子の特殊的材料の如く取扱はれ殆んど、自由味のある材料としての發達を遂げつゝあるのであるが、最も意を注がねばならぬ點は、材料の本質的の立場より學校にて行ふ材料に對しても一般的の材料にしても、目的確立をせねばならぬのである。さきに文部省はこの第一類の材料第二類の材料に對して二様の立場より修練目的を明かに示しておくのであるが、この材料が實際の生徒、兒童に對して望む場合は學校の身體教育の以外の目的に向つて進みつゝあるやうに考へられるのである。

例へば、藝術の教育、美の教育、情操の教育、表現動作の指導、劇的修養などいふことを考へられるのである。かくの如き目的を確立することが出來るとせば單なる女子のみの教育に對する材料ではなく男子にも、女子にも教育せねばならぬ材料となるのであつて、材料そのものにも充分なる選擇を

施さねばならぬのである。

學校教育に於けるこの材料の修練目的は、第一次的に身體の教育であつて、第二次的目的即ち副次的に生るところのものである。身體教育を度外視して目的を立てるが如きことあつてはならぬ。

目的の確立と共にその運動に對する價値の最も大なるものを選択せねばならぬ。體育ダンスそのものが音樂の伴ふものであつて、歌曲そのものを眞に了解せぬときには、動作そのものも自ら納得することが出來ぬのであるから音樂に對する力量を一般的に進むるやう工夫することに努め、一方には、音樂の程度の比較的低きものより材料を精選して力量に合致せしむるやう努めなければならぬ。

二、指導上の着眼點

- (一) 運動的價値を増進せしむるやうに常に注意し歩法の構成變化につとむること。
- (二) 調律的な全身心の調和的動作を行ふことに努め、上肢、下肢の一部分の指導に偏せぬやう。
- (三) 技巧の未に走ることなく指導につとむると共に劃一的に整齊することを避くるやう。
- (四) 歌曲より生むところの律動を重んじ、我がものとしたるリズムの表現をなさしむるやう努むること。
- (五) 動作は輕妙なるまでに、圓滑、柔軟、輕快になさしむるやう。極力努むるやう。



(六) 歌曲中の人となつて心も身も、動作も、そのものに一致するやう。

(七) 常に態度の高尙なることにつとめ、伸びくした、はれやかな氣分と、容姿の美しさ、と言ふことに意を用ひ指導を怠らぬやう。

三、行進遊戯の材料

一、渦卷行進

準備

全児童・生徒を一列縦隊となして教師は其の先頭に位置する。

動作

合圖によつて左周行（又は右周行）に移り、最初は大きく順次圓を小さく渦卷形に行進し、中央部に到りて右（又は左）周行即ち前と逆の方向に行進して渦卷を解く。

注意

イ、常に同一方法のみを繰り返す時は、注意の持續性なき児童には倦怠を生じ、興味を失する憂があるから千遍一律の方法を避け變化を與へて其の効果を大ならしむるやう。

ロ、伴奏又は歌ふ事によつて步調の速度を保ち、又拍手せしむる事も速度を描へるに效がある。



ハ、列の作り方即ち前後に正しく重りて而かも距離を正しく取ることの指導を怠らぬやう。

二、熟練せる後は教師のみ先頭に立たずに児童を立たしむるやう。

ホ、行進中一定の時間又は數歩足尖行進を行ひ、又は手を腰にとり膝を高く擧げ、兩手を大きく振り、手を頭上に組み、側擧せる臂を上下に振る等の動作を加味して變化を與へるも良い。

へ、習熟すれば歩法演習の基本として、一は踏歩（即ち強く踏みつけること）二・三・四は通常歩

五は踏歩六・七・八は通常歩とするか、又は一及び五の踏歩を換へて拍子をするとか、其の他の

基本練習を加へても可い。

二、十字行進

準備

左に準備の隊形三種を示すから之を階段的に行ふも、其の一を行ふも任意である。

A、全児童・生徒を八等分して正面八人の八列を作り、左右前後、片手間隔をとる。

B、四等分したる児童・生徒を一列十字形に配列する。

C、全児童・生徒を四等分して二列の十字形に配列する。

動作

(其の一)

イ、八呼間 兩手を腰にとりて右足より軽く足踏をなし、終りに兩足を揃へる。

ロ、八呼時 三步前進して三步後退する。即ち隣生と兩手を連ねて右足より一・二・三と三步前進し四にて左足を軽く右足に引きつけ、五・六・七と左足より三步後退し、八にて右足を左足に揃へる。

ハ、八呼間 七歩前進して左轉向をなす。即ち連手の儘右足より六歩前進し、七歩目の右足尖を前方に内輪につけ、連手を解きて體を左轉向し、八にて左足を右足に揃へて全く新方向に面する。

ニ、八呼間 右足より足踏。(イに同じ)

ホ、八呼間 三步前進して三步後退する。(ロに同じ)

ヘ、八呼間 右足より七歩前進して左轉向する。(ハに同じ)

ト、八呼間 右足より足踏する。(イに同じ)

チ、八呼間 三步前進して三步後退する。(ロに同じ)

リ、八呼間 右足より七歩前進して左轉向する。(三度新方向に面す)





又、八呼間 右足より足踏する。(イに同じ)

ル、八呼間 三步前進して三步退歩する。(口に同じ)

ヲ、八呼間 右足より七歩前進して左轉向する。(ハに同じ)(最初の位置に歸る筈である)

注意

イ、熟練すれば以上の九十六呼間の動作を左足より行はしめ、右轉向をなして行ひ、更に此の作法に熟すれば、左右と交互に連續するを可とする。

口、此の他種々なる方法があるから適宜に取捨するを要す。

(其の二)

二十四人を四等分して各六人宛を一行横隊として方形に並べ、この各列を第一、第二、第三、第四列と呼ぶ、この際第一列は第二列と、第三列は第四列と向合つてゐる。列毎に三の番號をつけ列生は各連手してゐる。

イ、十六呼間 第一列及び第二列は四後前進し、次で四歩足踏、四歩後進、四歩足踏する。これと同時に第三第四列は四歩、後進、四歩足踏、四歩前進、四歩足踏をする。

口、十六呼間 (イ) の動作を取替へて行ふ。



ハ、八呼間 各列の三番生を軸として左方に九十度方向を換へ足踏を四歩する。

ニ、八呼間 各列舊位置にかへつて足踏を四歩する。

ホ、八呼間 一番は、二番三番の連手の下を潜つて舊位置にかへる。即ち二番を前から一廻りする。
る。

ヘ、八呼間 三番生は前同様にして二番生を前から一まはりする。

ト、八呼間 各列一番を軸として右方に九十度方向を換へ足踏を四歩する。

チ、八呼間 各列は舊位置にかへつて足踏を四歩する。

リ、八呼間 二番は一番を前から一廻りする。

又、八呼間 二番は三番を前から一廻りする。

注意

此の他種々なる方法があるから適宜に取捨するを要す。

三、プロネード (Promenade)

準備

イ、室内ならばバスケットボール競技用ラインを利用する。此の設備がなければ場所の四隅に目

標となる可き旗を樹てるか。又は白墨等にてラインを引くを可とする。□、列の編成は一列より始むるが普通であるけれども、時間を節約する點より考へて二列縦隊より開始するも可い。

動作

二列縦隊にて左周行をなして中央行進に移り、先頭生が場の周邊に到る時、一番二人は左へ二番二人は右へ分れ、三番四番は各一番二番の後に従ひ、以下奇數の二人は左へ偶數の二人は右へ周行をなす。此の二個列は反對の場所に於て相遇ふ時、相互に内方の手を連ね。四列となりて中央行進に移る。再び周邊の處に於て先頭の四列は左、次の四列は右に分れて左右四列づつの周行に移る、更に反對の場所に於て相遇ふ時双方より中央行進に移りて八列となる。次は場の周邊に於て八列は左右に分れて行進し、反對の場所に於て相遇ふ時、順次四列づつとなりて中央行進をなし、周邊に到らば四列は二列づつに左右に分れ、又反對の場所に於て二列が相遇ふ時は最初の如く二列の順に並びて中央行進をなし、周邊に到らば二列は一列づつとなりて左右に分る。斯くて反對の側にて一列づつが相遇ふ時、先頭生は相對向して停止し、内方の手を連ねて高く擧げて門を作る。第二番の二人は相並びたる儘體を屈めて門を潜り出で一番と並びて又門を作る。斯くの如く順次門を潜りては門を作り、終らば第一番より順次此のトンネルを潜り出でて、二列縦隊の儘左周行

(或は右周行)に移りて進行する。

注意

イ、列が左右に分れた時、各先頭生は歩幅を小にして後續生との連絡を保ち、且つ兩先頭生は相
並行して行進するを要す。

ロ、プロネードは等分行進又はグランド・マーチともいひ、儀式的舞踏會・夜會等に行ひ傳はつた
もので學校に適用するには熟練するに従ひ、多人數にて行ふが一層嚴肅と美觀とを發揮する。

四、歩法演習

歩法演習を左の二種に分る。

一、各種の歩法、動作及び其の組合せを練習するもの。

二、演奏に伴ひ自發的に任意に各種の歩法動作を演出せしめるもの。

方法

(其の一)

通常歩、駈歩、スキップ、ホップ、ボルカ、ギヤロップ、ワルツ、マヅルカ歩、其の他の歩法及び
各種の姿勢、動作を練習する、一例を挙げると、スキップでも舉げる脚の位置及び形だけでも色々あ



る。即ち前に交叉するもの、前に伸すもの、股を水平に擧げるもの、後ろで交叉するもの、後ろに伸すもの後ろに曲げるもの等がある。其の他體の姿勢、手の動かし方にも種々ある。運動の速度にも種々ある。

又組合せ方にも左に示すやうな種類がある。

同一歩法で色々に變化するもの。

例 俯しめになつてホツプ、よく體を伸してホツプ、普通の姿勢で又は廻轉しながらホツプ。

二つ以上の異つた歩法を組合せるもの。

例 一通常歩とホツプ。

二 駢歩とボルカ。

三 ギヤロツプ。マヅルカホツプ、交叉廻轉及び搖籃歩。

四 通常歩四(八)歩(四(八)呼間)と駢歩八(一六)歩(四(八)呼間)。

五 通常歩四(八)歩(四(八)呼間)と屈膝歩二歩(四)(一步の後毎に屈膝をする歩法)(四(八)呼間)。

間)。

六 通常歩八歩(八呼間)と高歩(膝を屈げ股を高く擧げて歩む)四歩(八呼間)

尙多數の歩を複雑に組合せたものゝ例を示すと左の如くである。

例
リガドン rigaudon

一列圓形先頭の方へ向き、一番生及び二番生を決めておく、すべて動作は右足から始める。

イ、八呼間 四つのポルカステップで前進。

ロ、四呼間 四つのスキップで前進

四呼間 三つのスキップで後退、四で跳んで廻れ右をする。

ハ、八呼間 (イ)を繰返す。(異つた方向に於て)

ニ、八呼間 (ロ)を繰返し、最後に跳んで廻れ右をして元の方向、即ち先頭の方へ向く。

ホ、二呼間 ポルカステップ。

二呼間 休止。

四呼間 前のポルカステップと休止とを繰返す。

へ、八呼間 スキップで右にまはりながら圓の外側に圓を描いて元の位置にかへる。

ト、八呼間 (ホ)を繰返す。

チ、八呼間 (へ)を反対側に反対の方向に行ふ。即ち圓の内側に向つて左に廻り圓を描く。但し



此の時は圓の中心に向つて止る。

リ、四呼間 其の場で三度跳ぶ、四で休む。

四呼間 ステツブポイント即ち一で右足を一步前に、二で左足を更に出すがこの足は足尖の

みを地(床)に着ける。これを更に左足から始めて一回行ふ。

又、八呼間 スキツプの幅の狭いので後退。

ル、四呼間 一番生と二番生とは各内側の足を互に一步近づけて其の足に何れも體重を移し、互

に體を斜に近づけ、兩生とも内側の手を口の側に持つて來る。即ち掌を圓の中心の

方に向けて口が圓の中心の方から被ひ隠されて見えぬ様にする。(以上二呼間)次の

二呼間で反對側の人と同様のことを行ふ。

四呼間 各自兩臂を頭上にあげて其の場で右へ廻る。

ヲ、二呼間 一步右へステツプ。

二呼間 右へ交叉廻轉。

二呼間 更に一步右へステツプ。

二呼間 左足を後ろに退くと共に體の重心を下げ軽く頭を傾けて禮。



以上(イ)——(ウ)を左足から始めて右に廻つた所は左から始める様にして繰返して終る。

本歩法練習はボルカステツプ及スキツプを主とし、これにジャンプステツプ、交叉廻轉等を加へて練習させ、同時に運動時に於ける體形の變化をも知らしめるものである。

方法

(其の二)

奏樂を聽いて理解し、又感じたまゝを歩法動作に表はすものであつて、これには豫め歩法其の他に條件をつけて行はせる方法と、全く任意に行はせる方法とがある。

五、セヴン・ジャンプ (Seven Jumps)

準備

全兒童・生徒一列圓陣となし、兩手を連ねて左足踵を少しく擧げさせる。

動作

第一段

イ、一——四小節(八呼間) 左足より左方へギヤロツプする。

五——八小節(八呼間) 右足より右方へギヤロツプ七歩を行ひ八歩目に左足を右足に揃へ



セヴン ジャンプス Seven jumps

る。

口、九小節（二呼間）左膝を屈指、前に舉げて下す。

第二段

イ、八小節（十六呼間）第一段イを全部繰り返す。

口、九小節（二呼間）左膝を屈指前に舉げて下す。

ハ、十、小節（二呼間）右膝を屈指前に舉げて下す。

第三段

イ、八小節（十六呼間）第二段イを繰り返す。

口、九、十、十一、小節（六呼間）第二段イ

口、ハ、を繰り返し更に左足を後に引いて片膝立の姿勢となる。

第四段

イ、八小節（十六時間）第三段イに同じ。

口、九、十、十一、十二小節（八時間）第三段を繰り返し、更に右足を左足に揃へて兩膝立の姿勢となる。

第五段

イ、八小節（十六時間）第四段イに同じ。

口、九、十、十一、十二、十三小節（十時間）第四段口を繰り返し、更に右手を背後にとり左手を前方形（床）について體を前に傾け頬杖となる。

第六段

イ、八小節（十六時間）第五段イに同じ。

口、九、十、十一、十二、十三、十四小節（十二時間）第五段口を繰り返し、更に右手を左手に並べて地（床）について兩頬杖となる。

第七段



イ、八小節（十六呼間）第六段イに同じ。

ロ、九、十、十一、十二、十三、十四、十五小節（十四呼間）第六段ロを全部繰り返し。更に頭の後頭部に両手をとつてかゝへる。

注意

イ、兩膝立及び兩肘更に額まで床上につける動作があるから、床又は芝生等で演ずるやう。

ロ、ギヤロツプの時には進む方向に眼をつける様。

ハ、各段の終りから次に移るところを調子よくする様に、殆に三段以後は最後の姿勢の關係から動作に移り難いので餘程注意を要する。

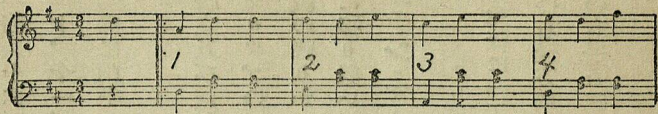
六、マウンテン・マーチ (Mountain march)

準備

全兒童・生徒に一二三の番號を付けて三人宛を一組とし一番を先頭に、二番を一番の左後方に三番は一番の右後方に二番と並びて三角形に配置する。而して組と組とは四五尺を隔て、全圓陣を作る一番の右手と三番の右手、一番の左手と二番の左手三番の左手と二番の右手とを連手する。

動作

マウンテン マーチ Mountain march



イ、八小節（二十四呼間）三人揃つて左足から斜左前方に三步進み次に右斜前方に進む。之を繰り返して行ふ。第一歩は強く踏みつけ體を其の方に傾ける。第二步第三步には眞直な姿勢にかへる。

□、九——十六小節、イ、九——一〇小節（六呼間）一番は二番三番のつないでゐる手の下を潜つて其の後ろに出る。□、十一——十二小節（六呼間）二番は自轉しながら一番二番の連手の下を潜る。ハ、十三——十四小節（六呼間）三番は一番と自分との連手の下を潜る、ニ、十五——十六小節（六呼間）一番は自分と二番との連手の下を潜りながら右廻りをして元の三角形にかへる。