



ミニユエツト Minuet

1 2 3
4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15
16 17 18 19
20 21 22 23 24 *D. G. dal segno*



内側の者は外方生の方を向き一で右足を右に出し、二、三で左足を右足に揃へ右手を胸の前にとりて禮をなし手を元にかへしながら二呼間休む、終りに内側の手をととりて最初の姿勢にかへる。

ホ、九——十六小節（廿四呼間）前同様動作を内側の足より始めて行ふ。

第二段

内生と外生とは向合つて互に右手をつなぎ左手は腰又はスカートをとる。

イ、十七——廿小節（十二呼間）左足からバランス（Balance）を行ふ。バランスは一で左足を前に出し、二で右足を左足に引き寄せ、之に體重を托して左足を浮かす。三で左足を其の場に踏みつけて體重を之に托し右足を浮かす、之を後方に行ふときは右足を後に引いて行ふこと。

ロ、廿一——廿二小節（六呼間）左足より三歩進んで反対側に至り、最後の足に體重を托し、右足尖を前方床上につけてそのまゝ休む。

ハ、廿三——廿四小節（六呼間）互に右足から始めて第一段の禮をする。

ニ、十七——廿四小節（二十四呼間）二十四呼間右手をつなぎ右足からバランスを行ひ、ロ、ハと同様の動作を反対の足から行ふ。

第三段

イ。九——十四小節（十八呼間）一で左足を左に出し、二で右足を左足の後方に交叉し、三で左足を左方に出し、四で右足を前に伸ばして其の足尖を地につけて二呼間休む。

以上の運動を右足から同様に繰り返し又左から行ふ。最後に異つた相手と向合つてゐる。

ロ。十五——十六小節（六呼間）禮をする。最後に内側の手をとつて最初の姿勢にかへる。

一、その他

其他前述の行進遊戯の目的及びこれらの諸注意に基き、ヴルソヴィーナ。燕。タンツライゲン。マヴルカ。ギヤザリングピースカツツ。ポビー。フウスト等を適當に授くることも出來得る。

第四節 競技の意義

競技は互に優越せる身體及び精神の諸能力を發揮せんが爲めに、一定の範圍内に於て定められたる方則を公正に履行しつゝ身心の修練價を競ふ運動であつて、身體及び精神の發達を促し、統制力を養ひ健康を増進せしむると共に沈着、果斷、機敏、忍耐、剛毅の精神と公正、節制の徳性を涵養し高尚なる人格を育成練磨するものである。

殊に競技運動は、その本質的の立場より考ふときは、争鬪的本能の醇化であり又表現事實であつて活動本能を満足し、自己の全人格を遺憾なく發揮するものである。この特質より對他的に交渉練磨することに依つて品性を陶冶し、社交性の訓練も自ら行はるるものである。

以上の身體教育の目標が競技材料の眞價を發揮せしむるものであつて、健全なる發達を遂げしむるためには、種々なる點に考慮をめぐらさねばならぬ。

身體及精神の修練能力を競ふための材料の性質から生ずる優越者と優越ならざる者との間に起る精神的状態であるが、優勝者の心理状態と劣敗者の心的状態が學生、生徒の發展的な然かも向上的氣分に燃えてゐるものの心的生活に對して如何なる現象を起すのであるかと考ふる時にこのかちほこる優勝者と競争に敗北した沈みがちな劣敗者の教育こそ眞に工夫を要すべきものであり、且つ亦人格的の修練が出來得るものである。この點が競技の教育的な價値を遺憾なく發揮するところとまたその弊害として生まるところとの境界線のやうに考ふるのである。

身體修練の價値に及ぼすも點殆んどこれと同様で、適當なる實行案のもとに積む修練はその價値を進め、勝敗にのみ没頭した計劃なき修練はその害の多きを知らねばならぬ、然かも競ふところの本能に立脚した材料はそれだけ猛烈であり且つ又激甚なものである。勝たねばならぬ努力、勝ちほこる心

の働きは、青小年の元氣、向上的氣分に満ちたところの學生、生徒兒童にとつては何より尊くもありつきせぬ快感である。このはり切つたときの愉快味と、全人格を投げ出したとき人間こそ眞の價値を評價することが出來得るものであつて然かも教育のしどころである。

劣敗者としての悲痛も努力が大であればあるほどその度を増すものであつて、向上發展の氣分に燃えてゐるものに、再び來る競争の場面までに沈目した内省劣的生活を送らしむべく努むることも、尋常一様の工夫ではない、人格的な表現も、得意なときと同じ様に悲痛のときにも表現するものであつて、教育上最も慎重にせねばならぬのである。

競技材料の學校教育にとつて難争と認むる點は此のところには有するもので實施上の計劃も他の材料に比し綿密にせねばならぬ。

第五節 競技の分類

學校教育に於ける競技の材料は主として、陸上競技材料を指示するものであつて、季節的材料には、水泳、スキー、スケート、等の材料がある。けれども特殊的材料と認むるのである。

材料に對する分類の方法には、大體二様の見解がある、一は行ふ場所に依つて材料を分類する。方



法、一は材料の内容より分類をなす方法とあるのである。

競技運動

陸上競技

トラック競技
五十米。百米。二百米。四百米。八百米。千五百米。一萬米。等
リレーレース。ハードルレース(障碍競走)等

フィールド競技

走高跳。走巾跳。三段跳。砲丸投。圓盤投。棒高跳。槍投
ボール投。鐵鎚投。籠球。ゴルフ。庭球。蹴球。
サッカー等
バスケットボール。ヴァレーボール等

水上競技……………各種目
冬の競技……………各種目

競技

陸上競技

一、走技(五〇米。一〇〇米。一〇〇米。一五〇米。等、リレーレース。ハードル等。
二、跳投(高跳(走)(立)。巾跳(走)(立)。三段跳。棒高跳。
三、投技(ボール投。圓盤投。砲丸投。鐵鎚投。
四、混成技(五種競技。十種競技。
五、球技(排球。庭球。蹴球。ゴルフ。サッカー等。

水上競技……………各種目

冬の競技……………各種目

等の分類をなすのであるが何れにしても分類上には考察すべき點が多いのであつて、學校教育にて分類上採用すべきものは運動の性質内容を本質として考へられた方針をとりたいのである。

第六節 競技の各系統の目的

第一項 走技・投技・跳技

(一) 目的

競走、跳躍、投擲の運動に依つて、それぞれの規則をよく遵守し、身體及び精神の練習能力を競ふことに依つて、全身の健康を増進し、身心の鍛練を行ふと共に忍耐、沈着、犠牲、剛毅、果斷、遵法の精神を教養し公正節制の徳性を教養するのである。

この材料は陸上競技の名稱に依つて一括さるる材料ではあるが運動の實際はそれぞれ組織を異にし局部的の運動の如く見ゆる材料ではあるけれども、全身心の修練を最も良く積ましむることが出来る材料である筋骨の修練は勿論、生理機能や神経系統の宗全なる發達を遂げしむるところの強努力の運動である。優者たらむとして競争するためにその修練價を最も大ならしむると共に、全精神の支配のもとに躍動するのであるから人間的な道德的修練を積ましむることが出来る。

醇化されたる争鬪性本能の満足であるから、甚刻なる快感と自己の満足とが得られるので全人格の表現をなすものである。従つて赤裸々なる人としての活動の事實を見出す事が出来るために、教養に對しては最も周到なる注意をせねばならぬのである。

(二) 指導上の着眼點

- (一) 常に普遍的な實施を怠らぬやう。
- (二) 競技精神の發揚に常に意を用ふるやう。
- (三) 實施の方法が適切でないと、身體及び精神に及ぼす弊害が仲々多いことを忘れてはならぬ。
- (四) 運動が強努力の運動であるから、身心の準備と整理とに周到なる注意を拂ふやう。
- (五) 男子の指導と女子の指導とは自ら能力性格の異なる事を了知し練習の程度精神の陶冶に十分なる注意を怠らぬやう。
- (六) 年齢の程度を考ひ種目の選擇を適切ならしむるやう。
- (七) 運動の練習につれ興味を感じ、愉快に運動を追求するものであるから身心の状態發達の程度を考へ指導の眞價を發揮するやう。
- (八) 材料の季節的配當を誤らぬやう。



(九) 設備の完全を期し個別的指導を怠らぬやう。

(一〇) 監督を十分にし傷害の防止に意を用ふるやう。

(一一) 品性の陶冶と高尚なる人格の育成に意を用ふるやう最大の努力をなすこと、殊に應援に對する指導とそれが精神教養にまで極力努力すること。

第二項 球 技

(一) 目的

球技は、ボールに依つて行ふところ團體的の競技であつて全身心の能力を増進し、自由なる意志と快活なる精神を養ひ、公正、犠牲、果斷、沈着等の諸徳性を涵養し、特に共存共榮。和衷協同の精神を養成するものである。

球技材料は團體的な運動で、極めて變化の多い運動であるが、一つの目的に向つてよく各人が規則を遵守し多人數で統制あるもとに活動するところに特色を認むるものである。

個人の活動に對しては眞の自由な活動をなし得るものであつて又團體的な活動に依つて個人を見出すことが出來得るのである。

勿論強努力の運動で、鍛練的な身體的教養を遂げしむることが出來得るものではあるけれども、む



しろ團體生活に對する精神の教養が重要視さるべきものである。我國民の教育としては最も國民性の改善の上に團體的觀念の確立の上に理想的の材料であると考へられるのである。

(二) 指導上の着眼點

- (一) 初歩の場合は規則の簡單なるものに依り行ひ漸次正規の規則を適用するやう。
- (二) 團體のために自己を犠牲にするの精神を養ふことを忘れてはならぬ。
- (三) 運動が強努力の運動で競争心が旺盛であるから練習にも試合にも準備を充分にするやう。
- (四) 正課時間に行ふところの競技運動は普遍的に行ひ主として基礎教育をなすことに努むること。
- (五) 課外の球技指導は特殊な優秀者の指導と共に劣れるものの指導を怠らぬやう努むること。
- (六) 規則を遵守する精神を教養すること。

第三章 教 練

第一節 學校教練の趣旨

一、學校教練の範圍

學校教練に於て行ふ事の範圍は頗る廣い、即ち各個教練、部隊教練、野外教練、射擊教練、陣中勤務、軍事講話、測圖演習、手旗信號、等之である、青年訓練に於ける教練の範圍は右の中測圖と射擊とを除きたる部分を行ふものである。

二、學校教練の目的

「教練の目的は、身心を鍛練して、規律節制を重じ、團體的協同の精神を養ひ、以て進取の氣象に富み、愛國心に燃ゆる質實剛健の國民たるべき資質を向上し併せて國防能力を増進せしむるのである。教練は單に軍事教育を目的とするのではなく、又軍人を仕上げるためでもない、併し手段としてその資質を向上するに最も適切なる兵式教練の一部を適用したのである。」(男子中等學校に對するもの)

これが中等學校の男子生徒教養に對する教練實施の目標であつて、主體となつて表れてゐるのは國民的の教養であつて、兵式教練の一部をとつて國民的訓練を施すのである、國防能力の増進は身體的能力と、精神的訓練の能力を指示するものと考えることが出来るのである。

女子中等學校及び小學校の教練の教授の目標となるところのものは

「教練は歩兵操典に準據し、兒童、生徒の身體を修養練磨すると共に、規律、服從協同、犠牲の團體的精神を育成練磨せしむるのである。」



この教練の目標とするところは、女子及び兒童に對する身體教育の材料として、體操、遊戲、競技の材料と相俟つて修練せしむるものであつて、教練の材料の本質から團體的精神を育成し、訓練し品性を陶冶せしむることに依つて、身體的修練價値を考ふるものである。

第二節 學校に於ける教練の使命

學校教練は軍事教育ではないけれども體育上よりこれを見れば體操遊戲競技と大いにその性質を異にするもので、その運動も體育的見地に基くものでなく、主として戰鬥動作を主眼とするものであるから身體の調和的な發達を主目的とはしないのである。體操實施に於ける教練は他の遊戲や體操で行ひ得ない身體修練と精神方面との修養練習を目的とするものでむしろ團體的生活の訓練である。忍耐、剛毅、規律、協同等の修練をなすものであつて精神方面の實際的訓練である。體育的見地より見れば副次的な身體教養の價値を認むるにすぎぬのである。

然し運動は全身的であつて、全身の筋骨を總合的に修練し、緊張した強き意思、注意力、動作の活潑、態度の嚴正等に於て身心を訓練するのである。然れども材料に依つては運動が極めて制限されて、動作が小さく、稍もすると精神及び身體に過激に亘ることもあれば、兒童の心身の發達を考慮しこ



れに適應した要求をせねばならぬのである。

その適用上の重なる注意を挙げれば

一、幼學年に嚴正なる想度を要求するは、短かき時間にして、要求程度の加減を忘れざるやう。

二、體操の基本ともなるべき靜的姿勢の代表たる『直立』動的の基本たる『行進』は最も意を注ぎ

これが徹底につとむるやう。

三、『團體的行動の訓練は主として教練にまつ』といふ精神を考へ進歩程度を加減し實施するやう。

四、活潑でない動作不規律な行動はさけ、規律節制を重んずる良習慣を養ふこと。

第三節 學校教練に於ける材料

氣ヲ著ケ	後向	伍ノ重複及分解
休メ	行進	側面縱隊ヨリ横隊
集マレ	止マレ	間隔及距離ノ開閉
解カレ	足踏	徒手分隊教練
番號	行進間右(左)向	徒手小隊教練
整頓	行進間後向	其ノ他
右(左)向	駐歩	
半右(左)向	方向ヲ換へ	

一、氣ヲ付ケ

これは體操科教授に於て根本となる靜的の姿勢である。歩兵操典には其の要領が左の如く示してある。

要領

兩踵ヲ一線上ニ揃ヘテ之ヲ著ケ兩足ハ約六十度ニ開キテ齊シク外ニ向ケ兩膝ハ凝ラズシテ之ヲ伸バシ上體ハ正シク腰ノ上ニ落チ著ケ脊ヲ伸バシ且少シク前ニ傾ケ兩肩ヲ稍々後ロニ引キ一様ニ之ヲ下ゲ兩臂ハ自然ニ垂レ掌ヲ股ニ接シ指ハ輕ク伸バシテ之ヲ並べ中指ヲ概ネ袴ノ縫目ニ當テ頸及頭ヲ眞直ニ保チ口ヲ閉ヂ兩眼ハ正シク之ヲ開キ前ノ方ヲ直視ス

實施上の注意

- 1 正しい姿勢の學理的説明を簡單にし生徒に正しい姿勢を保つ事に興味を持たせるやう。
- 2 身體練習の時間中は勿論、日常生活に常に正しい姿勢を保つことに努力させ殊に時間中は特に矯正するの氣持にあること。氣持ちは快活であり嚴肅でなければならぬ。
- 3 指導の方法は足の方から順次體の上方に及ぶことを本體とし、頭の方から足の方に及ぶこともある、何れの方法をとつてもよい。



4 全體を統一統御すると共に個人矯正を忘れてはならぬ。

5 説明は簡単に要を得たものでなければならぬ、先づ實行を先にして指導するやう。

6 酷暑嚴冬の際などには永くこの姿勢をとらせるといふことは環境を考へて適宜行ひ長短を加減するやう。

7 姿勢中の呼吸は、常に自由にすること。

8 號令は快活で心地よい音聲で、氣分を充分引き立たせる様につとむること。

二、休メ

歩兵操典の要領左の如し

第三十四、休憩ヲ爲サシムルニハ左ノ號令ヲ下ス。

休メ。

要領

先ヅ左足ヲ出シ爾後片足ヲ舊ノ所ニ置キ其ノ場ニ立チテ休憩ス

休憩中ト雖モ許可ナク話スコトヲ禁ズ

實施上の注意

- 1 初歩のものは左足を出して休む、次に足を替へて休ましめるやう。
- 2 足を出してから後休むやう。
- 3 足の出し方引きつけ方は敏活にする。
- 4 氣分の轉化と輕度の疲勞の恢復、或は説明、示範等の場合に用ふるもので、眞に疲勞の恢復を計るには支撐面を大にし、時間を長くして休ましむること。
- 5 休メ中は話をしないのが本位であるが、幼稚な兒童に於ては特に之を許し又眞に休息せしむるときは休む要領も種々變化して行ふやう。例へば片足を側に出す方法。腰掛姿勢。仰臥姿勢等をとるとか横木、肋木及び障壁等に凭りかゝらしむる、などの方法をとること。

三、集マレ

「集レ」の方法には種々ある、又隊形にも種々の方法がある。

要領

1 縦隊の集合

先頭生以下は各自兩臂を前舉して先頭に重なる。前者と臂とは少しく離し整頓が出来れば順次手を下ろす。



2

横隊の集合

先頭生は指揮者の直前約八歩の處に位置し各生はその左方に身幹長順序に並び後列生は正しく前列生に重なり集合する。

實施上の注意

- (1) 集合したる後は必ず各自「氣ヲツケ」の姿勢を正しくとるやう。整頓は必ずなさしむる。
- (2) 集合の場合混雑せざるやう。
- (3) 談話をなし喧噪に渡らざるやう。
- (4) 指揮者と自己との關係位置を正しくするやう、學年に應じ「六歩」「三步」位になさしむることもあるやう。
- (5) 發達の程度を考へ種々隊形に集合せしめ、意地の悪い方法はとらぬやう。

四、解カレ

要領

自由に解散する。普通指導者に必ず敬禮させるやう。

指導上の注意



1 號令を正しくきゝて、定められたる敬禮を行ひ後散るゝこと。

2 解るゝと共に喧噪となることをさけ、動作は元氣に満ちた行動に移るやう。

五、番號

右翼先頭生より順次一、二、三、と唱へ左翼端に及ぶ、但し後列生も時々之を行ふ事。

又初歩は一、二、一、二、と一、二、の番號又は一、二、三の番號を唱へしむ。此場合教師は特に一、二、三、の番號番號と號令を下すものとす。

實施上の注意

1 幼學年の場合は頭を右に向けおき正しく番號を聞き正しく順番隣生につぐる様にする。

2 高學年になれば頭を正面のまゝにして正しくなさしむるやう。

六、整頓

號令 右(左)(前)へ——準へ

要領 (一) 縦隊の整頓

先頭生の頭を以て最後生迄の頭を蔽ふ如く重なり、正しく臂前舉による距離をとりて整頓す。熟するに従つて臂の前舉をなさずにして行はしむるやう。

(二) 横隊の整頓

各生は左手を腰にとり肘を眞横に張り、右隣生の左肘が己の右臂に接する如く少しく間隔を保ち頭を右に廻して右眼を以て右隣生を見左眼を以て全線を見通す如く整頓す。但先頭右翼生は正面を直視し左手を腰にとるのみ。時には左手を腰にせず整頓をなさしむ初歩の場合は整頓の出來たるとき先頭生より順次右手を下ろし頭を正面になさしむ。

後列生は縦隊整頓の要領に従つて前列生に重なり然して後列生は前列生と同じく右に整頓す、熟するに従つて後列生は手を前にあげずに整頓をなさしむ。

實施上の注意

- (一) 「左へ準ハシム」る時は特に左へ——準へと號令を下し左手を腰にして頭を左に廻はす。
- (二) 手腰にせるため體を腰より折り反對の肩を上げ頭を轉すがため足尖の開きを不正になること多いので、注意を要す。
- (三) 整頓するため前方、後方に動くときは小足にて摺足して敏速に整頓線に進む。
- (四) 各個の姿勢正しからざるときはその整頓正しからざれば注意して指導するやう。

七、右(左)向

歩兵操典の要領左の如し

右(左)向ヲ爲サシムルニハ左ノ號令ヲ下ス

右(左)向け——右(左)

左足尖ト右足尖トヲ少シク上ゲ左踵ニテ九十度右(左)ニ向キ右踵ニ著ケテ同線上ニ揃フ。

實施上の注意

(一) 右(左)向をする場合は足ばかりで向くのではなく腰で向く様にする事大切である、體全體で動く調子がうまくとれて圓滑に廻れる。

(二) 肩で調子を取つたり、膝を曲げて反動をつけたり、兩手を股より離したりする傾向があるのはよくない。

(三) 右踵は左踵に軽くつけてゐるので足尖の開きは變りなくするやう。

(四) 始めは轉向が不足する傾向があるこれも腰で廻る様にしてその弊を除くやう。

(五) 向き終つた際に身體を正しく靜止するやう努め、これをなさしむる爲には足の踵趾球の處に力を加へる様にする。

