

り得なければならぬのである。

運動とは、甲の姿勢より、乙の姿勢に移る動作を指して言ふもので、甲の姿勢そのものも、乙の姿勢そのものも運動としての價値を認むるのである。運動の最大の能率を發揮せしむるがためには、身體修練のそれ／＼の目的に對し其要求に應じ、最良なる姿勢を選び、次に最良なる姿勢に移るやうにせねばならぬ。「始めの姿勢」「用意の姿勢」「出發の姿勢」と種々のに名稱があるが、皆運動を始むるに當り取るところの姿勢を言ふのであつて、運動の出發によりよき姿勢、最良なる姿勢をとらしむると共に運動が動き終りたるとき取る姿勢は最良なるを要し「終りの姿勢」「終末姿勢」といふて共に最大最良の價値を發揮せしめなければならぬ。

體操に於ては、それ／＼の目的を達成せんがためにそれ／＼の要求に應じ最大の練習能率を發揮せんがため、その性質に應じ最も完全なる姿勢を選び有効なる運動を遂行せねばならぬ。

(A) 姿勢の種類

體操に於ける姿勢

- A 動的姿勢……助走。補走。
- B 靜的姿勢
 - 1 全身的姿勢
 - 2 部分的姿勢



姿勢

全身的姿勢

- 1 直立姿勢。
- 2 腰掛姿勢。
- 3 懸垂姿勢。

(基本姿勢)

- 4 伏臥姿勢。
- 5 膝立姿勢。
- 6 懸垂直立。

部分的姿勢 (派生姿勢)

- 1 手腰直立。
- 2 手胸直立。
- 3 臂支持直立姿勢。
- 4 足前出直立。
- 5 開脚直立。
- 6 臂上舉開脚直立。
- 7 屈臂開脚直立。
- 8 臂支持胸後屈直立。
- 9 其他。

基本的姿勢と言ふのは、運動を行ふにあつて、全身の體勢が如何なる状態にあるかに依つて命名したるものを言ふのである。即ち各運動の基本となる姿勢をいふのであつて、この基本となる姿勢がそれ／＼の運動の目的に向つて上肢、下肢、體の變化となりその姿勢及び課程が運動價を生むものである。この全身的姿勢を基本姿勢とも言ふことが出来る。

部分的姿勢といふのは、上肢、下肢及び體の各部の状態に依つて命名するものであつて、上肢、下肢、腕部、膝部の運動を行つて、後に取つたところの姿勢を部分的姿勢といふのである。

(B) 姿勢と運動との關係

- (一) 直立……脚を側に開く……開脚直立

(一) 直立……脚を側に開き
手を胸にとる
手胸開脚直立

(二) 直立……助木脚支持
脚支持臺上
臺上に伏臥する
伏臥
……
臂を上
伸ばす
伏臥臂上伸

(四) 脚支持臺上
伏臥
手腰にとる
手腰脚支持
臺上伏臥
體を後にまげる
伏臥體後屈

直立といふ姿勢はどこまでも基本姿勢であるけれども、脚を側に開くといふ動作が加はり出来た姿勢は開脚直立といふ部分姿勢が生ずるのである。上肢の運動が加はつても同様で次の姿勢は即ち部分姿勢といふのである。部分姿勢といふものは基本姿勢より生ずるものであるけれども、その部分姿勢より更に部分姿勢を生むものである又更にその部分姿勢より次の部分姿勢を生むものである。

従つて部分姿勢といふものは、運動の名稱であると共に姿勢そのものの名稱となるものである。直立の姿勢は吾人の運動に對しては總ての基本となるのであるが、身體の體勢から考へ次の姿勢の關係から見て基本となるものは、これを基本姿勢といふことが出来得るのである。例へば、伏臥姿勢

懸垂姿勢、膝立姿勢等はその根本となるものは吾人直立動物にとりては、運動を行ふにあつては「直立」そのものは基本姿勢である。然しながら身體の狀況より見て次の姿勢に移る關係から見て基本となる姿勢であるため基本姿勢といふのである。

體操に於ては運動と姿勢との關係を明かにし最良なる姿勢を選択して最良ある姿勢に移るべく努むるやう常に工夫を要すべきである。言葉を換へて言ふときには、練習目的の進行に對し最良なる姿勢を構成しその姿勢そのものにも身體修練の價値を増進せしむると共に、次の姿勢に移るべき過程に於て最良なる経過をとり最大の練習能率を増進せねばならぬ。

(C) 姿勢の適用

體操に於て運動を行はしむるには、よくその姿勢及び運動の性質構成の要素を考へ適切なる姿勢を選択せねばならぬ。又生徒兒童の進歩發達の程度考察して、各種材料に相應するやう工夫せねばならぬ。

例へば

胸の運動——手頸姿勢は窮屈にして効果なし

手胸。手腰姿勢は効果をあげ得ると共に運動の自覺も出來得るのである。

體側運動——體側屈運動に

右手上舉姿勢をとり右に屈ぐるは効果がない許りでなく姿勢の本質にもどるけれども左に屈ぐるときは効果價値の最も大なることを知らねばならぬ。

平均運動——臂の側舉姿勢は、初歩のものには、容易に平均を係つことを得る。

臂の上伸姿勢は進歩したるものに採る姿勢で手胸、手腰姿勢も亦臂の側舉姿勢より稍々困難なるものである。

跳躍運動——上方に跳ぶ運動(上方跳)に對しては

上肢の上下方に振る動作は運動の價値を増大し初歩のものには容易に行ふことを得るものである。

手胸、手腰姿勢は運動内容を増進せしむることが困難であつて體を制御するためには効果があるけれども運動は至つて小さい。

これらは皆姿勢の本質と運動の性質とを發揮せしむる上に考慮を要するものでその適用を誤らぬやうせねばならぬ。

(二) 運動の速度

運動の速度は、體操、遊戯、競技、教練の各種材料にとつて必ず伴ふところの要素であつて、各種目、各運動その性質を異にし、迅速ならしむべき運動と、緩徐ならしむべき運動とあることは當然であつて各材料の種類及び性質、身體修練の目標に依つて異なるものである。

身體修練の價値そのものは、絶えざる修練に依つて各自の身體に相應する各種目の運動の速度を迅速ならしむることも遅滞せしむることも出來得るものである。

従つてこの運動の速度の遅速は身體活動能力を察知するに最も重要な要素であつて、筋肉、骨格、神經、等の發達を卜知することが出來得るものである。

運動の速度といふのは、一つの姿勢から次の姿勢に移るに要する時間をいふのである。

運動の種類、運動の性質に依つて迅速ならしむる材料と、おそからしむる材料とある。即ち迅速ならしむるやう修練せしむるものと、出來得るだけ緩徐に行はしむるやう修練せしむるものとある。上肢、下肢の運動は速く然かも圓滑に行ひ、頸、胸、體側、背の運動は稍々遅く行ひ、平均運動は更に遅く行はしむるものである。又運動の性質から考ふるときには、軀幹部分、頸の運動及び矯正するための運動は遅く上肢下肢の運動は反復修練を要するものは速く修練せしむるのである。運動の發達進歩に伴ひ遅く行ふことを得るやうに進むところがある。例へば平均運動の如く初歩のものは遅く行ふ

ことを得ざるものが熟練するに及べばおそく行はしむことを得るものである。又胸の運動の如くよく姿勢を自覺し極部的支配を強くして行ふ運動の如きはおそく運動を行ふのである。これらは初歩の者に對しては遅く行ふことを得ざれども熟練するに従つておそく行ふことを得るものである。

(三) 運動と調律

體擴に於ける運動の調律といふのは、二個以上の動作を連續する場合に、各動作の度と各動作終了後の休止の長短に依つて生ずるところの關係をいふのである。即ち平等なる調律、不平等なる調律となる。動作そのものに速きもの、遅きものとあつて、動作終了後の休止の長短に依るため調律には不平等にて速きものと、おそきものと、不平等にて速きものと、おそきものと生ずるのである。

「動作終了後の休止」は二個以上の姿勢の結合をなす場合に始めの姿勢と終りの姿勢との間に生ずるものが動作となり、運動となるのであつて、その終りの姿勢の若干時間保持されることを言ふのであつて、正確なる動作、獨立する姿勢はこの動作終了後の休止が運動と明かに區別せらさるることに依つて決定するのである。

動作終了後の休止は運動を正確ならしむるには極めて大切であつて、

一、生理的に見れば……筋骨に休息を與へ緊張、弛緩の原則に依り運動價を大ならしむ。



二、心理的に見れば……更に新たな意志を運動そのものに注がしむることが出来る餘裕を與ふことが出来る。

運動そのものを考ふるときには動作終了後の休止はその運動の主要なる部分緊要なる要點に向つては十分其の練習價を十分發揮せしむべく時間的に言へば長く保ち運動内容から考ふるときは適當ならしむべく工夫と新展とをせねばならぬ。

例へば上肢運動、下肢運動等に於ての屈伸系統に屬するものは主として「伸ばす」ことがその主要なる目的であつて屈げることも決して考ひないのではないけれども、「伸ばす」ことに對して動作終了後の休止を長く保持せしめなければならぬ。胸の運動にしても「屈げる」ことが主要目的であつて、直立體勢で屈げても、臂支持の體勢で屈げるにしても動作終了後の休止は體を伸ばした姿勢に於ての休止が重要な點である。

適用上考慮を要すべきものは

- 1 餘り長きに失し目的、効果を滅殺するやうなことなきやう。
- 2 同一なる姿勢を保ち血液循環を妨げ疲勞を來し不正なる姿勢に陥ることなきやう。
- 3 短かきに失し、調律を誤り、運動の本質を滅却せぬやう。



4 連続運動との區別を明かならざるためその目的を誤らぬやう。

5 休止の時間の長短と動作の遅速とを誤らぬやう。

動作そのものの速度おそくとも休止の時間が速ければ運動が速く考へられ、動作そのものが速くとも休止の時間長ければ遅き運動の様態に考へられるのであるが大なる誤りである。

「運動の連続」といふことは、二個以上もしくは數多の姿勢が結合して行ふところの動作の結合であつて、

(A) 平等なる調律を有する連續

(B) 不平等なる調律を有する連續

との二つの連續方法がある。一般的に認められたる連續は(A)平等なる調律を有する連續のみ考ふるであるが、體操に於ては上肢運動、下肢運動の如く反復練習する材料が稍進歩したるときにとるものである。然し上肢の練習にもその練習目的に依つては初歩のものにも發達したるものにも連續せるのである。増進せしむるためには習熟せしめて後連續せしむるのであるが、柔軟性、圓滑なる動作を修練せしむるためには連續せる動作が最も重要である。又筋肉、骨格に、休息、弛緩することを附與するため

には意志を用ひず運動の慣性、振動の利用を行ひて、運動を連続せしむることが重要である。

(B) 不平等なる調律の連続は、平等なる調律の連続運動とはその性質、目的を異にするものであつて、主として矯正的な運動、軀幹の運動等に用ひられる不平等の連続であつて、動作そのものが運動價値を増進せしむるものであつて矯正せしむるための運動であり、又胴體そのものの運動はその構造上から見て平等なる調律にて行はるべきものでない。

軀幹部の運動(胸、背、腹、體側)の結合はよくその目的を達成せんがための結合であつて單なる連続せん爲の連続となるやうな事なきよう考案せねばならぬ。殊に各運動の性質を考ひ、その發達の程度を考慮して連続せしむるやうせねばならぬ。

(四) 呼唱と號令

體操に於ける「呼唱」は、動作に伴ふところの發聲であつて、動作に對する氣分を助勢し、調律を保持することが出来るのである。

運動に伴ふところの呼唱は、氣合、掛ケ聲、呼び聲等同じ精神の表現であつて、動作を迅速輕快ならしむることを得るものである。

呼唱の適否は運動の性質、發達の程度に應じて伴はしむるものであつて、上肢運動、下肢運動の如

く反覆練習する材料であり輕快なる動作、迅速ならしむる動作には、氣分の振作をする上にも練習能率を増進せしむるにも用ふることを有利とするのであつて、跳躍運動、懸垂運動等の如き氣力、體力を練磨する運動にも有効なる場合が多い。

呼唱を適用する場合の注意

一、胸、背、體側、腹、呼吸、平均、等の運動には呼吸を用ひざるを本體とし。體側、背等の特殊な材料につきては用ふる事の有利なる場合もある。

二、變聲期時代の生徒兒童には呼唱を用ふることには特に慎まなければならぬ。

三、女子に呼唱を伴はしむる場合は特に注意してその目的を貫徹せしむるやう。

上肢運動下肢運動の如き調律的な連續的な運動に對しては反つて用ふる事を常態とし、動作の正確、氣分の發現に對して特に注意せしむるやう。決して亂用すべきものではない。又適用が妥當ならざる場合はその害の多きことあるを了知せねばならぬ。

四、呼唱は時々伴はしめざる場合が反つて運動の本質を考察することが出來又材料の徹底、自覺の程度を知るに有利なる事あるを知らねばならぬ。

五、此呼唱を有利に動かしむるときは、速度を自覺せしめ、快活なる氣分の作興に資し、集團的精

神を教養することが出来る。

六、呼唱は幼稚なる兒童には最も有利なるも年長の女子には反つて用ひざるをよしとす。

七、卑賤なる呼唱は用ひず、感じの良い呼唱を常に發聲せしむるやう。動作に伴ふ發聲であるため音が高く短かきもの、低く長きものとあり、その適否を誤らぬやう。

「號令」は、命令の一種であつて、指導者の意圖を言語、音聲に依つて指示するものである。

體操科の教授に於て用ふる號令は、それぞれ的身體練習の計劃、實施の方法、運動の要領、注意等を個人的に或は團體的に行はしむるために用ふるものであるつて、指導者たるものの人格を露骨に表現さるるものである。従つて號令をかけるためには先づ教師の態度そのものを常に注意し、至誠、親愛、剛勇、沈着の精神が表示されて、然も意圖が貫徹されるやうせねばならぬ。

號令に就いての諸注意は、

- 1 號令は能く了解せらるるものでなければならぬ。従つて簡單で明瞭であることが大切である。
- 2 音聲の大小、強弱、高低等は生徒、兒童、發達の程度、性の別、運動の性質等を考ひその適否を誤らぬやう。

- 3 號令は溫情、熱烈、嚴正であらねばならぬ。

4 號令は豫令と動令との二部より成り、豫令は、運動の内容を示し運動せんとするものに、身心の準備をなさしめ、動令は運動の決行を示す合圖である。合圖は簡にして明か、然かも快活であることを知らぬばならぬ。

5 初歩のものには出來得る限り完全な然かも明かなる號令を用ひ、進みては簡略したる號令を用ふるも亦可なるべし。

6 環境にふさはしき號令をかける事に常に注意し無用の努力をせぬこと。

7 號令の緩急、動令の緩急、豫令と動令との間の緩急等は運動の性質、生徒兒童の發達及び力量の程度、材料修練の程度、に應じて其の當を得ることに努むること。

8 豫令の内容は初歩のものは運動の内容を委く了知し得て然かも相手たる生徒兒童の力量に合致せしむるやうに工夫し、運動を知らしむるやうせねばならぬ。

第二節 遊戯及び競技

遊戯及び競技材料及身體教育の價値

體操材料には體操としての特色を有すると共に遊戯材料にはそれ／＼の系統が身體教育に對して特

色を有するのであつて他の材料の追従を許さぬのである。材料の指導に當つては各個々の材料の本質を極め身體教育としての價値を明にせねばならぬ。先づその大項を次の三つの方面より觀察して他の材料との配合を指導する事が最も重要である。

(イ) 身體的方面の價値

(ロ) 精神的方面の價値

(ハ) 道德的方面の價値

此の三方面より遊戯競技材料を考察して、その特色を發揮せしめ最大最良の能率を増進せしむるやうせねばならぬ。

(イ) 身體方面の價値

身體的方面といふ事は第一筋肉、骨格に對する發達發育であつて即ち運動機能の完全なる發達に對する價値を考ふる事である。

筋骨に對する修練價値は部分的に眺め、或は全身的に考へて如何なる方面に特質を有するか、又體操材料と如何なる關係に於て連絡するかを工夫せねばならぬ。

次に生理的機能に影響を及ぼす事であつて、材料の種類には強度のものもあり、中程度の材料もあ

り、弱度の材料もあるので、呼吸、循環、消化、泌尿及び皮膚等の機能の發達を遂げしむる點から材料そのものゝ考慮をすると共に他の材料との關係を明かにせねばならぬ。

次に身體的方面として考ふることは神經系に及ぼす影響である。外的、內的の各方面より肉體的の發達として神經系の完全なる發達を遂げしむる點から考慮して材料そのものを吟味せねばならぬ。

(ロ) 精神的方面の價值

遊戯及び競技の材料にはそれ〴〵、特色ある各系統があるのであるが、精神的教養の價值は各種目に依つて異なるものである。よくその種目の内容と精神的陶冶の目標を明かにし、體驗としての教養をせねばならぬ。

(ハ) 道德的方面の價值

遊戯及競技は特に道德的修練をせねばならぬ材料で競技は特にスポーツの精神を教養することが主である、身體的方面の教養の價值は第二次的のものであると唱導さるゝのであるが、何れにしてもその材料を通じて徳性の涵養が重要なものである。

公正、節制の徳、和衷、共營、犠牲、遵奉の精神は、各種目を通じて教養さるゝものであつて、高潔なる品性の持主たらしめねばならぬ。



かくの如く遊戯及び競技の身體教育として價值を明かに眺めねばならぬのであるが、稍もすると目的を他の方面に考へ特殊的材料の如く思考するものや單なる競争心の満足を得せしめる爲めの材料の如く考ふる事が多いのである、どこまでも材料としての特質を發揮せしめ他の材料と相まつて身體教育の實をあげねばならぬ體。

第三章 體操科教授の形式

體操科教授の形式は即ち教授の段階とも稱するものであつて、定められたる時間内に、計劃したる材料を兒童生徒に練習せしむべき「順序」をいふのであつて、その時間内に於けるところの「材料の配合」を指すものである。

體操科の材料の配合順序なるものは、その時間に授くべき材料を適切に配列し定められたる時間中に成るべく多量の運動を、成るべく興味多く、有効に且つ容易に行ふを以て目標とするのである。

教授の形式を左の三つに分ける。

- 一、準備運動 (Warming up on Introductory exercises)
- 二、主運動 (Main Practice or Principale exercises)

三、整理運動 (Cooling down or Final exercises)

この教授に於ける三段階は身體教育に於ける練習課程であつて、便宜上の區分にすぎぬのである。従つて劃然たる區分のあるべき筈のものでない、修練の道程に於ける大方針を示したに過ぎぬのである。身體的活動にても、總ての仕事にしてもこの三段の課程は經るものであつて、その練習能率を高めるためにも、効果價値を最大ならしむるにも急速的に仕事にとりかゝるにあらず身體及び精神の活動準備をなすものであつて始めて主目的の本體にふるゝものである。又仕事を終るにしても、身體的活動を中止するにしても、突然止むることはないのであつて機械の運轉も突然中止するときには機械そのものが破損するのである。その機械の活動をして一層有効ならしめ益々能率を増大せんがためには、主目的たる活動に對して自然に中止せしむるやうにその道程を造り運轉を止めしめねばならぬのであるこの仕事に對し、活動に對して最も有効ならしむるための着手の段階が準備運動とし、實行の中途であり目的であるところが主運動であり、終りの始末の活動が整理運動である。

第一節 準備運動

準備運動の名稱には種々あるが、始めの運動、誘導運動、豫備運動等の名を以て表されてゐるので

ある勿論その教授形式の段階の心持ちは何れも十分に表示されてゐるのである。身體修練の始めであり、血液、及精神の誘導であり、目的達成に對する豫備であるのであつて、身體教育の主腦部である目標に對して修練過程として移り行くことの出來得る前程である。

準備の内容を分けて身體的準備と精神的準備との二方面に分けて考ふる事が出來得る身體的準備といふことは、生理機能の誘導であり運動機能の準備であるので、即ち主運動に移り行くところの前提である。血液の循環を旺盛ならしめ呼吸の調整を計り、或は促進を計ることである。筋肉首骨に對しては、誘導的運動を興へて、關節を柔軟にし全筋肉に軽度の練習を興へ運動を圓滑ならしむることである。

精神的準備は、精神活動に對しての誘導訓練で、注意力の覺醒、反應力の敏捷、正確、であつて運動氣分の作興である。團體的活動を營ませる上から見れば規律、協同、公正、等の精神的準備をもすることである。

準備は即ち身心に對する活動の主體である諸活動に對して行ふところの身體及び精神の誘導であり身心の訓練であり矯正である。

準備運動に對する材料

(イ) 教練……簡單容易なる材料

例へば停止の動作としては右(左)向、整頓、番號、廻レ右(轉向)、伍ノ重複分解、行進間の諸動作には、行進及び停止。方向變換、その他比較的簡單なる駈歩、駈間の諸動作等。

(ロ) 體操……上肢運動、下肢運動、頸の運動、體側、平均運動、呼吸等の運動であつて、然かも修練の程度が簡單容易にして實行し易きものである。

(ハ) 遊戲及び競技材料……この材料は簡にして易なるもので準備を要せず、直に實行し得る材料であつて、活動的なもので、しかも、規律的なもので全兒童、生徒が同時に行ふこと出來得るものでなければならぬ、例へば帽子取、繩跳、鬼遊等の如きもの。

以上準備運動に對する材料の大意を示したのであるが、この實際の事項と聯關して考ふときには、仲々興味が多い、運動そのものは身體的に價值あるものと、精神的に價值あるものとあつて、それ／＼準備のための材料配合である。

準備材料の選擇、配合、配列の分量は、それ／＼の時間に依つて各異なるもので、即ち主運動に移る前提である故主運動達成のための準備を主眼として考慮ねばならぬ。

材料の多寡時間長短、氣候高低、運動氣分の高低、等が關係深きため立案上には大に工夫を要するところである。

第二節 主備運動

主運動は定められたる時間内に於ける主腦となる部分であつて、身體練習の能率を最大に發揮せしめなければならぬ、一時間もしくは半時限内に於て、體操、遊戲、競技の材料がそれらの計畫に基き選擇され配合されて、一つの科學的根柢のもとに練習の系統を組織されるのである。

従つて準備運動との關係が成立するものであつて、一は適切なる準備に依つて主運動の目的が達成さるゝものである。又主運動の内容如何に依つて準備運動なるものは構成されるので、準備運動の適否は本運動の身體修練價を決定するものである。

身體教育に對する材料の普遍的實施の點から、又各種材料を眞に體驗せしむる點から考ひ、修練價を一層大ならしめ練習能率を増進せしめ運動體育の眞價を自ら知らしむる點から考へて、常の指導として重要な事である。殊に體育の生活化、趣味の涵養などもこの材料配合の適否や指導の方法より生ずる効果の重要な事を考へなければならぬ。