

- 3、武道教師ハ之ヲ有資格者ヲ以テ之ニ充テ其ノ兼任ヲ廢スルコト
  - 4、武道教師ノ講習會、研究會ヲ開催シ修養研鑽ノ機會ヲ多カラシムルコト
- 四、設備ニ關スル事項

- 1、柔劍道場ハ各專用ノ道場ヲ設ケ教授ニ支障ナカラシムルコト
- 2、道場ニハ神棚ヲ設クルコト
- 3、更衣室、用具乾燥室並ニ洗身所ヲ設クルコト
- 4、特ニ通風採光ヲ良好ナラシムルコト

五、學校武道ノ試合ニ關スル事項

- 1、試合ハ凡テ勝負ノ末節ニ捉ハルコトナク武道精神ノ本義ニ則リ之ヲ行ハシムヘキコト
- 2、要目ノ趣旨ニ基キ學校武道ノ審判規定ヲ定メ之カ統一ヲ圖ルコト
- 3、全國的並ニ地方的大會ノ統制ヲ圖ルコト

六、武道團體トノ連絡ニ關スル事項

學校武道ノ健實ナル發達ヲ圖ルタメ必要ナル事項ニ關シ既設團體トノ連絡協調ヲ圖ルコト

右答申ス

昭和十一年五月七日

## 第七章 要目改正の要點

前要目は大正十五年五月二十七日に發令されたもので、當時の我國體育界の實情に即し、その時代の要求に應じて、十分にその効果を發揮したものであつた。

然るに、爾來十一ヶ年を経過する中に、我國の體育は實に躍進的に進歩發達し、今日では、之を前要目の發令された當時に比べると、その情勢に著しい變化が認められるに至つてゐる。即ち、各種體育運動の實施が益々盛大を加へたことは勿論、一面、之に關する各種の研究も亦大いに進み、更に社會各方面の體育に關する認識が大いに深められて、體育の價值が一層重視されると共に、教育に於ける體育の分域とその重要性とが著しく擴大されてゐる。又、十年前と今日とを比べると、體育指導者の資質も著しく向上してゐるし、これに應ずる生徒兒童の力も大いに進んでゐる。又、各學校に於ける體育施設も大いに備はつて來てゐる。更に體操科の教材たる各種の運動に就ても、從來各國から夫その長所を採入れて用ひてゐた種類のものも、今では既に十分に消化しつくされてゐるのであつて、むしろ一流一派の主張や特徴を超越した、更に大なる特徴を持つ、眞に日本的な體育運動體系を確立

しようとするに至つてゐる。而て、この情勢に鑑みると、前要目では可なり不十分な點があるところから、茲に要目の改正を行つて、この際、一層適切なる要目によつて、一層適切なる成果を期しようとするのである。

さて、新要目の内容中、改正された要點及びその改正の趣旨に就て解説するに當つて、まづ最初に、新要目の訓令の前文に就て一言しておきたい。この前文は要目の趣旨の中核を爲すものであるから、特に留意する必要があるのである。

前文は次の如くである。

學校體操教授要目左ノ通改正ス地方長官ハ宜シク各學校長ヲ督勵シ本改正教授要目ニ基キ且學校體操教授要目トノ聯繫ヲ保チ克ク地方ノ情況ニ適切ナル教授細目ヲ定メテ之ヲ實施セシメ以テ生徒兒童ノ身體ノ健全ナル發達ヲ期シ人格ヲ陶冶スルニ於テ遺憾ナキヲ期セラルベシ

之に於て注意すべき事は、前要目の訓令に於て、「準據シ」とあつた所を今回は「基キ」と改め、また、「教程ヲ定メテ」とあつたのを「教授細目ヲ定メテ」とし、更に「生徒兒童身體ノ健全ナル發達ヲ



期セラルベシ」とあつた所を「生徒兒童ノ身體ノ健全ナル發達ヲ期シ人格ヲ陶冶スルニ於テ遺憾ナキヲ期セラルベシ」と改められた點である。

今回の要目は、大體、基本的又は代表的なものを示すといふ建前になつてゐるのであるから、此所に示された教材中から若干のものを選ぶとか、或はこれを標準としてこれに類似の教材を他から求めてよろしいといふのではなく、少くとも要目中に示された教材は、努めて之を十分に修練練磨する事を望んでゐるのである。この意味を表はすのに「準據」といふ言葉では時に誤解を生じる懼れがあるので、茲にこれを「基キ」と革めて、此點を明瞭ならしめたのである。殊に、今回の要目では、既にその内容自體に於て應用性、適用の範圍を廣くしてあるのであるから、之に「基キ」といふ言葉を用ひて、擧げられた教材を基礎とすべき事を明言しても、そのために體操の教授が窮屈に陥るやうな心配はないのである。

「教程」といふ字句が「教授細目」と改められたのは、既に他の教科目では「教授細目」と定められてゐるので、他の教科目と同様、斯様に改められたわけである。「人格ヲ陶冶スルニ於テ遺憾ナキヲ期セラルベシ」と加へたのは、どの教科目に於ても人格の陶冶を忽せにすべきでない事は申す迄もない事であるが、特に體操科に於てはこの趣旨に適ふ機會が多いし、而もこれに於てはその効果が著しいので

あるから、特に之を擧げ、尙、一面には、從來動もすれば體操科の教授が技術の末に走り易く、身體の修鍊を以て足れるかの如く見られ易い缺點があつたので、斯く「人格……」の字句を加へたのである。

次に、要目の各部に涉つて改正の要點を説明しようとするのであるが、便宜上、これを形式の上での改正と、内容に關しての改正とに分けて述べよう。先づ、形式の上で改正されてゐる點を擧げると、

### 一、 劍道及柔道の要目を附加したこと

劍道及柔道は昭和六年一月二十日文部省訓令第二號「中學校令施行規則改正ノ要旨及施行上ノ注意事項」及訓令第一號「師範學校規程中改正ノ要旨並ニ施行上ノ注意事項」が公布されてから、中學校、師範學校に於て體操科中に加へて必修せしめるやうになつたが、今日まで未だその教授の内容は示されてゐなかつた。劍道及柔道が正課の中に加へられるやうになつたのは、その特徴が著しく教育的效果があることを認めたからであるが、その教授の方法、内容を示してゐなかつたことは遺憾であつた。之が爲に、劍道及柔道の要目が要望せられることの切なるものがあつたことは當然であつて、今回、その要目が出来て、他の教材と共に公布せられるやうになつた事は、極めて適切な事と謂はねばならぬ。

### 二、 體操科の教材の項を簡略にしたこと

前要目では、體操科の教材の項中に、各教材の内容を一々分類して列挙したが、教材に就ては教材配當中詳しく列記されるのであるから、重複を避ける意味で之を省略し、その内容を簡略にしたのである。

### 三、教材の學年配當を二學年共通としたこと

體操科の教材は生徒兒童の心身發達の程度に適應しなければならないのは勿論であるが、他の學科と異り、之を嚴格に一學年毎に區別する程でもなく、しかも各學年に配當してその教材の融通性を認めない形とするよりも、二學年を共通にして、生徒兒童の心身及技術の發達の程度に應じて、適宜、教材を斟酌して課すことが出来るやうにして、その融通性を廣くした方が却て効果が多し事を認めたので、今回は之を二學年共通として配當したのである。之によつて、從來、教材の融通性の少なかつた弊を除き、適用の範圍を廣くした事は大きい進歩である。

### 四、體操に於て號令を規定しなかつたこと

體操の號令は學年の程度に應じ、教授の方法等によつて變化あらしむ可きものである。從來の要目に於て號令を定めて書き表したのは、その規準を示したのであつたが、偶々之がそのままに用ひなければならぬかのやうに誤解されて、教授を徒らに單調無味に陥らしめた弊が無いでもなかつたの

で、之を省略することにした。而も、近時の體操界の進展は、之を省いたが爲に教授能力を減殺する懼れは少しもなく、却て教授に妙味を興へ得るの實狀であるから、各運動の號令を規定することを廢して、之を自由にしたのである。

##### 五、名稱を出来るだけ國語に改めたこと

從來の要目では遊戯及競技に於て外國語の名稱を用ひたものが相當にあつた。これは當時に於ては已むを得なかつたけれ共、今日に到つては社會的情勢も異り、最早、外國語を用ひる必要もなくなつたので、今回は、行進遊戯中の已むを得ざるものを除き、殆んど總ての名稱を國語に改めた。

例へば、リレーレースを繼走に、ホップステップエンドジャンプを三段跳に、バスケットボールを籠球に、ドッジボールを避球に、ポートボールを搬球に、キャプテンボールを大將球に、フットベイスポールを蹴壘球に、コーナーボールを隅球等に改めた如きである。

##### 六、教授並に教材配當上の注意事項を整備したこと

如何によい教授要目が出来ても、また教材の内容や運動の種類が如何によく採擇されてゐても、之を教授するに當つて十分な注意が拂はれないと、その効果を減殺するばかりでなく、却て弊害さへ伴ふ場合もあるので、今回、之に關する指示を整備して教授に就て一段の考慮を促すことに努めた。

即ち、教授上の注意十六ヶ條と教材配當上の注意六ヶ條とを擧げて、之を教材配當表の前に示すことにした。從來の要目でも、十一ヶ條の注意事項を要目の末尾に掲げてあつたのであるが、今回は一層適切なる注意を惹くやうに擧げてゐるのである。

### 七、遊戯及競技の分類が變つたこと

從來の要目では、遊戯及競技の分類は、競争遊戯、行進遊戯、走技、跳技、投技、球技に分けられてゐたが、今回の要目では、學校體育の本旨に鑑みて一層適切な分類を選び、走、跳、投、各種（追逃、運搬、押引、攀登、拵力）、球技、唱歌遊戯及行進遊戯とし、唱歌遊戯及行進遊戯は更に、基本練習、唱歌遊戯、行進遊戯に區分した。従て、從來、競争遊戯中に含まれてゐたものも、その運動動作の本質に従て、走、跳、投中に夫々分類されてゐる。これは今回の改正の著しい點である。

次に、今回の要目に於て、内容的に改正されてゐる點を擧げると、次の諸點である。

#### 一 教材の取扱方に弾力性を與へたこと

從來の要目では運動とその方法とを號令を以て劃一的に規定し、些かの融通性をも認めなかつた。之が爲に要目の運用といふ事が少しもなく、堅苦しいものとなつてゐた。今回、體育界の情勢も革まり、體操に對する理解の程度も高まつたので、教材の取扱を相當自由にして、各運動につき、可な



りの應用性、適用性を有たせることになつた。

従來の要目では、材料は常に一つの完成された型を指示してゐたので、教授に際して初めから完成された型を要求するやうな傾向が無いでもなかつたのである。今回の要目では、出来るだけ各運動の發展性を認め、材料を一定の方法のみで行はせるやうな事を爲さず、同時に異つた幾つかの方法のあることを豫想し、その適用は、生徒兒童の心身發達の状態、練習の程度に應ずるやうにして、教授者の能力を十分に發揮させるやうにしたのである。

例へば、體操に於て、前要目では、上・下肢の運動中に舉と振との動作があり、而も、舉動作と振動作との間には嚴格な區別があつて、その各々は只一つの方法に限られてゐたのを、今回は、舉及振を唯一つの方法に依つて代表させないで、舉と振との中間に於て多くの動作の方法を含ませることとなつた。即ち上下肢運動中、従來は舉と振とは區別されてゐたのを、多く舉振といふ名稱に改め、その間に弾力性を保たしめることになつたのである。

また、脚の運動に於ても、従來は舉踵半屈膝、舉踵全屈膝の二つに限られてゐたのを、今回は「舉踵屈膝」とし、その中に半屈膝も全屈膝も、その他色々の度合の屈げ方を含ませることになつてゐる。

各運動の姿勢も、從來、一々規定してゐたのを止めて、之を限定することなく、教授者の自由選擇に任せて姿勢を定め得ることになつてゐる。

遊戯及競技に就ても、完成された型を限定することなく、材料は之を發展的階段的に配列し、適宜内容を變化させ得る餘地を残し、教授の實際をして生徒兒童心身の發達程度に應ぜしめるやうになつてゐる。

教材配當を低學年、中學年、高學年の三階段に分ち、二學年を共通にしたのも教材の弾力性を増した所以である。

尙、體操科教授時間外に於て行ふ諸運動も、事情の許す限り正課時間中の指導と連絡をとり、又各種の保健的體操、例へば國民保健體操（ラヂオ體操）の如きも體操科教授時間内に於て課し得るやうにされてゐる。

以上の方針は、使用器械に就ても同様な事が謂へる。從來、使用する器械を運動の種類によつて限定したが、今回は特定の器具器械を限定することなく、各學校の事情土地の情況に應じ得るやうにして、器械の多面的利用と全面的活用とを期したわけである。例へば、胸の運動に於て器械を明示することなく、懸垂運動等に於ても適當な器械さへあれば、之を廣く利用して多くの教材が行へるやうに

なつたのである。

## 二 活動的な運動を増加したこと

従來は、運動の姿勢及動作の形式を重んずる餘り、幾分か、運動そのものゝ活動を輕視した傾向が無いでもなかつた。今回は姿勢よりも運動、技術よりも楽しんで運動を實行させる、といふことに重きを置くやうになつてゐる。

これを體操に就いて言へば、従來の體操では、正しい姿勢の價値を重視する餘り、生徒兒童をして活潑に運動させるといふよりも、寧ろ、姿勢の矯正に傾き、且、正しい経過を重んじない結果として、運動の分解に傾く嫌が尠くなかつた。今回はこの弊を救ふ爲に、姿勢の矯正よりも、身體の發育強化に重點を置き、靜的運動よりも動的運動に、局處的運動よりも全體的運動に、絶縁運動より總體運動へと、その重點の置き方を換へた。更に之を具體的に言へば、體操では「始メ」の姿勢として姿勢を限定することを止め、必要な姿勢は之を運動中に編入し、そんな關係から姿勢を目的とした運動は自然之を省略した。又體の運動、平均運動に於て顯著にその方針が表示されてゐる。即ち、體側の運動、平均運動を減少し、残つた平均運動に就ても出来るだけ動的に取扱はせることになつてゐる。尙、前要目では運動は概ね單一な形式のものを示したのであつたが、今回の要目では結合的な運動を多くし

た。例へば、脚の運動には多くは臂の運動を結合させ、體の運動にも臂の動作が附加されたといふ風になつてゐる。

遊戯及競技に就ても、活動的な遊戯及競技の材料が増加された。之と同時に比較的活動的でない材料は省略された。唱歌遊戯行進遊戯に就ても活動的なものを主とし、あまり體育的でない認められたものは之を省略してゐる。唱歌遊戯及行進遊戯中に基本練習の項が設けられたのも、この趣旨からである。

### 三、運動の内容が豊富になつたこと

體操の教材中には新に歩及走の運動が加へられた。更に運動の種類も、前要目では一七九種あつたのが今回では二六七種に増されて、その内容が著しく充實してゐる。

遊戯及競技に於てもその數が著しく増加した。例へば、競争的遊戯に屬するものでは一三種から五八種に、走、跳、投の運動では一五種から二五種に、球技では一二種から二四種に何れも増されてゐる。唱歌遊戯、行進遊戯になるとその數は著しく増加し、基本練習を除いても、前回一四種に過ぎなかつたものが、今回は六〇種へと激増してゐる。是等は時代の要求を充したものである。

### 四、我國固有の運動を加へたこと

これ迄、要目中に採用された材料は、その殆んど悉くが外國から傳はつたものであつたが、今回の要目では、そればかりでなく、我が國で發達した我國の運動を採用する事に努めた。例へば、相撲の如きものを正課中に加へたり、攻城球、攻陣球等の我が國で創案された球技が採用されてゐる等はこの例である。弓道、薙刀が正課として行ひ得るやうになつたのも、勿論、その趣旨に依つてゐる。

##### 五、運動に男女の特徴を發揮させたこと

前要目では運動に男女の區別が不十分であつた。今回は女子には女子特有の運動を選び、男女各々その特質を發揮させることになつた。

例へば、體操に就て謂ふと、前要目では、器械使用の運動に就てのみ僅かに男女の別を示したが、今回の要目では、器械使用の運動は固より、徒手の運動に就ても女子には女子に適切な材料を選び、女子の特質を發揮させるやうになつてゐる。體の運動を増したり、特殊の下肢の運動を選んだり、平均運動を男子に比して多く残した等はその著しい例である。

男子に對しては、體操では懸垂運動、跳躍運動、倒立及轉廻運動に就てその内容を充實させ、遊戯及競技に於ても、特に男性的な運動が選ばれてゐる。

殊に、女子に對して、行進遊戯、唱歌遊戯の數が豊富になつたのもこの方針に依るのである。

## 六、遊戯及競技の教材が發展的に配列されたこと

前要目に於ける遊戯及競技の教材の配列には、有機的聯繫に乏しい憾があつたので、今回は、材料そのものの取捨に改廢を加へたばかりでなく、各遊戯及競技の間に十分有機的聯繫を持たせて、之を發展的に配列したのである。

例へば「走」に就ては、最初に先づ旗取競争の如きものがあり、次に五十米を單に走るだけの五十米走があり、次には之が五十米疾走となり、更に進むと六十米競走といふやうな風に、距離と様式とを發展的に配列してあるのである。「跳」に就ても、初の兎跳競争から三回跳となり、それから三段跳へと系統的に配列されてゐる。

球技に就ても同様で、從來比較的無系統であつたのに對し、今回は例へば、送球競争から搬球に、搬球から大將球に、更に之から籠球といふ如く、或は又、對列蹴球——蹴壘球——簡易蹴球——蹴球などの如くに、球技發展の過程に従つて配列されてゐる。

## 七、競技を遊戯化するの精神を現はしたこと

體操科教材中、遊戯及競技の部に屬する所の競技は、假令それが本來は所謂陸上競技等から由來してゐる運動であつても、體操科の教材としての競技である以上、決してそれは常に純粹の競技そのも

のを意味するのではない。或場合には純粹の競技を意味することも有り得るが、多くの場合は、材料は競技であつても之を競技そのものとして取扱ふわけではない。殊に小學校兒童等に之を課する場合は、材料の名稱は競技であつても、實際には之を遊戯として遊戯的に取扱ふのである。斯様な事は今更謂ふまでもない事のやうではあるが、從來動ともすると、此點が正しく理解されないで、遊戯及競技中の競技を純粹の競技と同様に取扱つてゐた例も尠くはなく、従つて、往々、競争の興味や勝敗の結果のみに重きを置き、眞の目的に反する結果となるやうな場合も尠くはなかつた。

斯様な誤解は、競技といふ名稱にも起因してゐるであらうが、一面、前要目に於ける分類の仕方にも多少の關係がありはしないかと懸念される所から、今回は此點に大いに注意して、要目中の用語並に分類の仕方を改め、努めて斯様な誤解を生ぜしめないやうにした。

即ち、既に他の機會にも説明したが、走技、跳技、投技等を「走」「跳」「投」等と改め、或は競争遊戯といふ名稱を廢し、又、前要目では「競走」と「走法」との區分であつたのを、今回は「走」「疾走」「競走」といふ風に區分した如きは此の趣旨によつてゐるのである。

又、今回の要目に於て、前項で述べたやうに各運動を發展的に配列した事も、その結果に於て、學校體操に於ける競技の意味を正しく理解させる上に役立つであらう。



要するに、競技の遊戯化といふ事は今回始めて新たに試みようとする事ではなく、本來、學校體操中の競技は多くの場合純粹の競技そのものではなく、寧ろ遊戯化されたる競技であるべきであるといふ當然の事實を、今回は一層明瞭に理解せしめようとして、之を要目の形の上でも内容に於ても強調したのである。

#### 八、教材配當の配分が平等になつたこと

前要目では、新教材の殆んど凡てが低學年、中學年に配當され、高學年になると殆んど練習教材だけで終つてゐるやうな實情で、教材の配分が著しく一方に偏してゐた。そして今回の要目ではこの點に意を用ひて、高學年に對しても新教材が配當されてゐる。

例へば、體操に就て言へば、以前は、高等小學校に於ては新教材が二十二種であつたものが、今回は五十五種となり、中學校の第四、五學年に於ても十六種から二十一種に、女學校第四、五學年では四種から二十種に、師範學校でも十四種から二十三種に、女子師範學校では三種から十七種と増加し、各學年の新教材を出来るだけ平等に配分してあるのである。

遊戯及競技に於ても同様であつて、從來高等小學校では新教材が全く無かつたのが、今回は五種目が配當され、女學校第四、五學年でも、全く配當が無かつたのを今回四種に、中學校でも、同様三種



目に増されてゐるのである。

### 九、小學校低學年の教材の取扱に自然化、綜合化の精神が強調されたこと

體操の教材及其の取扱方が、生徒兒童の心身發達の程度に應ずべきであることは言ふ迄もないが、特に小學校低學年の兒童に對しては一層十分な考慮を拂はねければならない。ところが、從來、要目中に此の精神が十分表示されてゐなかつた憾がある。そこで今回は、特にこの精神を強調し、教材の配當に於てこの方針の具體化を計ると共に、更に教授上の注意中にこの精神が明瞭に現された。教材の配當に關し、體操に於ては、小學校の低學年には、特に綜合的な名稱を附し、自然的、遊戯的取扱の精神を表示した。走、跳、投に屬する競技的教材に就ても、遊戯化の趣旨に従つてその材料を選び且つ配當した。

### 一〇、課外運動が重視されたこと

課外運動は正課時の教授の延長と考へられる位に重要であつて、之によつて、正課時の不足を補ひ、互に相俟つて體操科の目的を達成し得るものである。そこで今回の要目では、教授上の注意事項中にも課外運動に關する一項を設け、その方針を示し、教授者の注意を喚起した。

### 一一、用具の單一化を期したこと





前要目では、同一種目の運動に對しても諸種の用具を要求してゐるが、今回の要目では、各運動に對して特に用具を指定することをせず、極めて少種類の器械さへあれば、之を多方面的に活用して、總ての運動に對して事足りるといふ風にした。斯くて團體教授の便を増し、經濟上の負擔を輕からしめるやうにしたのである。用具の種類が多いと必然的にその數が減じ、學級の指導が不十分となる。然るに種類を減ずることによつて、同一種類の用具の數を増すこととなり、指導の能率を擧げ得る結果となる。例へば、前要目では、懸垂運動に對して肋木、横木、鐵棒、吊繩、立棒、斜吊繩、楷梯、窓梯の九種の器械を擧げてゐるのに對し、今回の要目では、鐵棒、横木、立棒の三種を要求してゐるに過ぎない。而も鐵棒があれば、必ずしも横木を必要とせず、又、女子に對しては横木のみで事が足りるのである。併乍ら、若し肋木、吊繩、吊棒、楷梯等の類を多く備へるならば多く備へるだけに、多々益々利用の出来る様にも教材を仕組んでもある。これは跳躍運動に於ても同様であつて、前要目では跳箱、バックを要求したのに對し、新要目では跳箱のみを要求してゐる。即ち、要求は必要なるものに就て相當數の設備を整へしめ、他は土地の情況に應じて無理のないやうに設備し得ることにしたのである。要するに、今回の要目は、用具の種類に對する要求を最小限度にし、一方、その充實を計る方針を執つてゐるのである。



## 第二編 各論

### 第一章 體操

#### 一 下肢の運動

下肢の運動は、簡單なる脚運動の實行によつて脚に柔軟性と力とを與へ、且、之を輕快に動かす能力を養ふと共に、血行を促進するを以てその目的とする。

尙、脚の運動は、過激に失する虞がなく、而も全身中の最大の筋群を働かすから、誘導運動、整理運動及調節運動として用ひるのに適當してゐる。

**足各方出** 足を側方、前方、後方其の他の方向へ踏出す運動である。定まつた形はない。低學年兒童に適應するやう、出来るだけ自然的綜合的取扱を要する。

**足側(前)(後)出** 左足を踵の距離約二足長側(前)(後)方に踏出す。出した左足を元の位置に復する。同様の

動作を右足に就いて行ふ。

尙、以上のほかに片脚を屈膝して行ふ方法がある。この場合には、足の出し方が幾分廣くなり、兩脚の踵の距離は概ね三足長となる。

踏出しの長さは、前者を二足長、後者を三足長と述べたが、これは特に指示しない場合に就いて云ふのであつて、練習の目的に應じてその距離の加減されることは云ふまでもない。尙、踏出した足に體重を移さない場合に於ける足の出し方は幾分狭きを常とする。而て、足尖が地床に觸れることになる。

以上の運動に於て片足を踏出して開脚姿勢となつた際に於ける體重の移動に關して三つの場合が生ずる。即ち體重が踏出さない脚に托される場合、兩脚に等分に托される場合及踏出した脚にかゝる場合である。

最後に踏出の要領としては、足は引ずらない範圍内で、低い方がよい。但、低學年兒童に對して遊戯的に扱ふ場合はこの限りではない。

臂の姿勢は、最初の間は自由にし、後には手腰其の他の姿勢をとらせてよい。

**脚各方舉振** 脚を側方、前方其の他の方向へ舉振する運動である。運動方法には一定の様式はない。

**脚側(前)(前後)舉振** 片脚を側(前)(前後)に舉振する運動である。その内、脚側(前)舉振の場合は、左脚を側(前)に上げる(第一動)。上げた脚を元の位置に戻す(第二動)。以上の動作を右脚について行ふ。脚前後舉振には、種々の取扱方があるが、通常八動作で行はれる。その方法は、第一動で左脚を前に上げる。第二動で上げた脚を後ろに上げる。第三動で再び前舉の姿勢にもち來す。第四動で左脚を元の位置に復する。以上の動