

作を右脚に就いて行ふ。

右の運動に於て、脚動作の速度、力の入れ方等によつて種々異つた経過をとつて行はれる。姿勢は自由にするもよく、また手腰を用ふるもよい。

脚屈伸 脚の諸關節を屈伸する諸運動を包括し、舉踵、舉踵屈膝其の他の運動を意味する。

舉踵 舉踵は、踵を上げ下ろしする運動で、踵を上げる動作と、踵を下ろす動作の二つの動作から成立する。舉踵は足關節の弾性を増すほか、全身を伸展させる効果が大であるから、實施の要領としては、全身を眞上に伸ばす氣持で十分舉踵するを要する。されば舉踵は、下肢の運動として行はれるほか、姿勢矯正の目的で屢々適用される。

舉踵屈膝 踵を上下しつゝ膝を屈伸する運動である。踵を上げる。膝を屈げる。膝を伸ばす。踵を下ろす。以上の動作を繰返すのであるが、この場合に於ける膝の屈げ方に種々の程度が考へ得られる。最も普通に行はれるのは半屈と、全屈の状態であるが、半屈は上腿と下腿とが直角をなす程度に屈げた場合であり、全屈は十分深く屈げた場合である。指導する場合には、浅い屈げ方から段々深く屈げさせたり、或はこの反對に深屈の状態から段々浅くさせるといふやうな方法で種々の變化を與へることになる。特に低學年の教授に於て一層この種の取扱方が要求される。

準備姿勢としては、臂體側のほか、通常手腰、手胸の姿勢が適用される。

臂側舉振舉踵 兩臂を側方に上げつゝ舉踵し、上げた臂を下ろしつゝ踵を下ろす運動である。而

て、この際に於ける臂の上げ下ろしの時間的關係に依て臂側舉の運動となり、また臂側振の運動ともなる。即ち兩臂を側方に上げたままの姿勢を意識的に暫くでも保持すれば前者となり、上げた臂を直ちに下ろせば後者となる。なほ上げた臂を下ろす際、體側へ元の位置に下ろす場合と、體前に持來す場合とがある。後者の場合は、通常解緊して下ろす場合であるが、その際には、自然體前交叉の形をとることになる。

足側出臂側上舉舉踵 この運動は、左右で八動作から構成され、一側四動作から成立つてゐる。左足を左側に踏出しつつ兩臂を側に上げる(第一動)。兩臂を側から上に上げつつ踵を舉げる(第二動)。上げた臂を側に下ろしつつ踵を下ろす(第三動)。左足を引寄せつつ臂を體側に下ろす(第四動)。同様の動作を右側に就いて行ふ。

片足を側に踏出す長さは、兩踵の距離を概ね二足長とする。

尙、側舉せる臂を體側に下ろす際、解緊されてゐる場合には、餘勢で體前まで振れ、體前交叉の形をとることがあるが、その場合に於ても、最後の動作で正しく體側に收めるものとする。

足前出臂前上舉舉踵 左足を踵からの距離、約二足長前に踏出しつつ、兩臂を平に前に上げる(第一動)。臂と踵とを上へ上げる(第二動)。上げた兩臂を前に下ろしながら踵を下ろす(第三動)。臂を體

側に下ろしつゝ左足を元の位置に復する(第四動)。同様の動作を右側の足で行ふ。尙、前舉した臂を體側に下ろす際、解緊のために兩臂が體側に止まらないで幾分後方に振れても運動が連結されてゐる限り差支ない。但、この場合でも最後の動作で正しく體側に收めるものとする。

足側出臂上伸舉踵 左足を左に踏出しつゝ臂を屈げる(第一動)。臂を上へ伸ばしつゝ舉踵する(第二動)。伸ばした臂を再び屈指つゝ踵を下ろす(第三動)。臂を下へ伸ばしつゝ左足を元に復する(第四動)。以上の動作を右側に就いて行ふ。臂上伸舉踵の動作を行ふ際、全身を十分伸展させることが肝要である。

臂側舉振足側(前)出 臂を側へ上げつゝ左足を側(前)に踏出す(第一動)。上げた左臂を體側に下ろしつゝ左足を元に復する(第二動)。以上の動作を足を換へて行ふ。

右の運動に於て、開脚の際に於ける體重の移動には、出さない側の脚に體重の全部を托する場合と、兩脚に平等に托する場合とがある。

右の場合に於て、體重移動の仕方、臂の上げ下ろしの時間的關係、力の入れ方等の相違によつて、運動は様々の様相をとつて経過する。尙、臂を下ろす際、解緊した場合、臂の體前まで振れることは固より差支へない。

臂前舉振足前出。兩臂を平に前に上げ左足を前に踏出す。兩臂を體側に下ろし左足を引つける。以上の動作を右足に就いて行ふ。

本運動に於て體重の移動には、踏出さない脚に體重が托される場合、兩脚に等分に分けられる場合とがある。

臂側(上)舉屈膝足側(前)出 臂を側(上)に上げつゝ屈膝して左足を側(前)に出す。臂を下ろしつゝ膝を伸し足を元に復する。以上の動作を右足に就いて行ふ。

臂を上舉する際、足側出の場合には、側方若くは前方より上げ、足前出の場合は、通常前方より上げるものとする。尙、臂を側方より下ろす際、解緊のため體前交叉となることは固より差支へない。足を踏出す距離は通常三足長とし、その際、體を眞直に保たせることが肝要である。

臂側上舉屈膝足前出 臂を側に上げつゝ左(右)足を前に出す(第一動)。臂を上へ上げ、平に左(右)足を少しく前に踏出しつゝ屈膝する(第二動)。臂を側に下ろし、膝を伸ばしつゝ少しく足を引く(第三動)。臂を下ろし左(右)足を元に復する。

臂側開屈膝足側(前)出 臂を平に前に上げつゝ左足を前(側)に踏出す(第一動)。前舉せる臂を伸したまゝ平に側に開きつゝ左膝を屈げる(第二動)。側に開いた臂を平に前に持來しつゝ左足で地床を



突放す(第三動)。臂を下ろし足を元に復する(第四動)。以上の動作を右足に就いて行ふ。前舉せる臂を下ろす際解緊してゐる場合には幾分後方に振れることになる。

臂側開の際、臂が水平より下らぬこと、及び運動中を通して體を出来るだけ眞直に保つことが肝要である。

臂脚側(前)(前後)(前側)(前側前)舉振 臂と脚とを種々の方向へ舉振する運動である。その内、

臂脚側舉振の運動は、兩臂を側に振上げつゝ左脚を左方に上げる。臂を振下ろしつゝ左脚を下ろす。

同様の動作を右脚に就いて行ふ。臂脚前舉振の場合は、第一動で、右臂と左脚を前に上げる。上げた臂脚を元に復し、同様の運動を左臂右脚に就いて行ふ。この際、上げない片臂は、身體の平均をとるために、幾分後方へ振れることになる。このほか尙、兩臂を同時に前振して行ふ場合もある。

臂脚前後舉振の運動は、臂脚前舉振の運動に於て、第二動で臂脚を元に收める代りに、更に後方に振上げ、第三動で臂脚を元に復する。同様の運動を反對側に就いて行ふ。この際に於ける臂の動作は、平均保持のため對向關係に立つ。

臂脚前側舉振の場合は、兩臂と片脚とを前に上げる(第一動)。上げた臂脚を元に復しつゝ、そこで止めないで側に振上げる(第二動)。上げた臂脚を下ろして直立位に復する(第三動)。同様の運動を他

の脚に就いて行ふのである。臂脚前側前舉振の運動は、以上の運動に於て第三動で臂脚を元に收めな
いで再び前舉し、第四動で準備姿勢に復する。

以上は、一般的な経過に就いて述べたのであるが、臂脚側（前）（前後）舉振の場合に於て、一側一
回宛に限らないで、數回行はせ、他側に移る如き方法もよい。また臂脚前後舉振の運動に於て、第三
動で臂脚を元の位置に戻さないで再び前舉してから、元に復し 前後前舉振のやうな取扱をするのも
よす。

また臂脚を前若くは前後に舉振する場合、臂の振方は必ずしも前後と限らず、兩臂を幾分側方に振
らせるのもよす。

臂側（斜上）舉振屈膝舉股 臂を側（斜上）に舉振しつゝ、屈膝舉股する運動である。臂を側（斜上）
に上げつゝ、左膝を屈げ股を前に上げる。臂を下ろしつゝ、上げた股を下ろす。以上の動作を右脚に就い
て行ふ。臂を斜上に舉振する場合は、手掌を反して、掌面が前上方に向ふやうにするとよい。

臂を下ろす際、解緊の結果臂が體前まで振れることは差支ないが、最後の動作で體側に收めること
を忘れてはならぬ。

臂側（前）（前上）（側斜上）舉振舉踵屈膝 臂を種々の方向に舉振しつゝ、舉踵屈膝する運動であるが、



その内、臂側（前）舉振舉踵屈膝の運動では、臂を側（前）に上げつゝ踵を上げる。臂を振下ろしつゝ膝を屈げる。臂を再び側（前）に上げつゝ膝を伸ばす。臂を振下ろしつゝ踵を下ろす。以上の動作を繰返へすのである。

臂前上（側斜上）舉振舉踵屈膝の運動では、第一動で臂を前（側）に上げつゝ踵を上げる。第二動で上げた臂を下ろしつゝ膝を屈げる。第三動で臂を前上（側方から斜上）に振上げつゝ膝を伸ばす。第四動で臂を下ろしつゝ踵を下ろす。膝の屈げ方には浅、半、深等の場合のあることは舉踵屈膝の場合と同様である。何れの場合に於ても第三動で膝だけでなく同時に全身を十分伸展させる心持が大切である。

臂上舉上伸舉踵屈膝 臂を前方から上に上げつゝ踵を上げる（第一動）。上げた臂を屈げつゝ膝を屈げる（第二動）。その屈げる度合は或は浅く、或は半ば、或は深く、深淺は異なるが、上舉せる臂を上伸しつゝ膝を伸ばす（第三動）。臂を前より下ろしつゝ踵を下ろす（第四動）。臂は振下ろしの際、幾分後方に振れることは差支へない。但、最後の動作では體側に收めることとなる。第三動に於て、體を十分伸展させる。

臂側（前後）（内外）廻旋舉踵屈膝 臂を側（前後）（内外）に廻旋させながら舉踵屈膝する運動である。



臂の兩側、前後、及び内外の一方へ廻旋する間に舉踵屈膝の動作を一回完了することが要求される。凡て、廻旋の動作は極めて圓滑に行はれるものであるから、舉踵屈膝の動作も輕快な調子を以て行ふを要する。

脚前(後)(前後)廻旋 股關節を軸として、脚を前(後)から或は、前後から廻旋する運動である。

その内脚前(後)廻旋は、左脚を前(後)から外へ廻はして元に復する。同様の動作を右脚に就いて行ふ。脚前後廻旋は、上述の脚前廻旋と脚後廻旋との運動を續けて行ふものである。即ち、片脚を前から外を通して廻はし元に復しつゝそこで運動を停めないで、直ちに後ろから側を通して元の位置に復する。その結果、足で空間に8字を描いたことになるが、この動作は通常一回で止めないで、同一の脚で數回續けて行ひ、後、脚を換へることになる。

この運動は平均保持の困難な運動であるから、最初から動作を大きくすることを望まないで、小さな運動から、漸次、圓運動の半徑を増して行くやうにするとよい。

姿勢はなるべく自由な姿勢をとらせるがよい。

二 頸 の 運 動

頸の運動は、頸部の諸筋を發達させ、且、頸に可動性と力とを與へると共に、頭の位置を正しくするに有效である。而して頭に正しい位置を與へることは、全身の姿勢を正しくする上から見て極めて緊要である。尙、頸の運動は、腦への血行を促進することに役立つ。

頭後(側)(前後)屈 腰掛姿勢若くは開脚姿勢で、臂をそのまま、體側にとるか、若くは手胸の姿勢を準備姿勢として、頭を後(側)(前後)に屈げる運動である。屈げる際、頸推部を上方へ伸ばしつゝ、屈げる仕方と、そのまま、屈げる方法とがあるが、前者は効果的ではあるが、要領が難かしいから、初心の間は後者によるがよい。

是等の内、頭の後屈運動は、姿勢を正す上に有效であるから、この目的を以つて屢々適用される。

頭側轉 腰掛姿勢若くは開脚姿勢で、臂體側若くは手腰の姿勢を準備姿勢として頭を側方に轉はす運動である。要領としては、幾分類を引いたかたちで、十分側轉させることが肝要である。

頭廻旋 腰掛姿勢若くは開脚姿勢で臂體側若くは、手腰の姿勢を準備姿勢として頭を廻旋する運動である。運動は、通常前屈の經過をとつて左側から一回旋し、前屈姿勢の位置まで戻ると、方向を換へて行ふ。最後に頭を起して直立基本姿勢に復する。運動は無理をしない範圍で、出来るだけ大きく行ふがよい。

三 上肢の運動

上肢の運動は、上肢諸筋を發達せしめ、且、上肢及肩帶の諸關節に可動性を與へることを以て目的とする。尙ほその上、上肢の運動は、胸廓に好い影響を與へ、且、身體の姿勢を正しくする上に大なる効果があるだけでなく、他の運動に附加して行はれることが多いから、特に正しく練習する必要がある。

臂各方舉振 臂を側方、前、上、後、其の他の方向に舉振する運動である。運動方法は自由であつて、何等の制限は無い。

臂各方伸 臂を側、前、上其の他の方向へ伸ばす運動である。運動には定まつた形といふものは無い。

臂廻旋 片臂若くは兩臂を前、後、内、外、側等あらゆる向方へ廻旋する運動である。運動は、出来るだけ、自然的綜合的に取扱はれる。

臂側(前)(上)(斜上)舉振 臂を側(前)(上)(斜上)に舉振する運動である。何れも二動作で行はれる。即ち臂を側(前)(上)(斜上)に上げる(第一動)。上げた臂を下ろす(第二動)。

以上の動作に於て、緊張の度合、速度の關係等から種々異つた経過をとることになる。例へば、所謂「氣ヲ著ケ」の姿勢から行ふ場合と、力を抜いた解緊姿勢から行ふ場合とに依つて、可なり異つた外貌をとる。尙、その上、運動を體の中心から發動させるやうな方法を選べば、振動形式として随分違つた形で現はれて来る。

運動の速度に關しても、上げた臂を意識的にそのまま停止させれば臂の舉運動となり、その際、故意に止めないで重力の働くまゝに任しておけばそれは臂の振運動となる。尙、振下ろしの動作を意識的に速める方法もこれに屬する。而て、以上は何れも實施の目的に應じ、最も適當と考へられる取扱によればよい。

臂を下ろす際、臂を體側に收めるのを原則とするが、若し下ろす動作が解緊状態で行はれる場合には、體側の位置より行過ぎて、或場合には體前に、或場合には前若くは後ろに振れることになる。その場合、側から下ろされた兩臂が體前に振れると所謂體前交叉の形をとることになる。但、何れの場合に於ても、最後の動作では、正しく體側に收めることを要する。

臂側(前)上舉 臂を側(前)に上げ、更にそこから上舉する運動である。通常四舉動で行はれる。
臂を平に側(前)へ上げる(第一動)。上げた臂を眞上に上げる(第二動)。上げた臂を側(前)まで

下ろす(第三動)。臂を下ろし元に復する(第四動)。

右の際、第三動で上舉した臂を側(前)で止めないで、體側まで一氣に下ろせば運動は三舉動で行はれることになる。尙、臂を下ろす際、これが脱力して行はれた場合には、臂は幾分體前若くは後ろへ振れることになる。

臂前上舉振

臂を前に舉振し、更に上に舉振する運動である。四舉動を以つて行はれる。

臂を平に前に上げる(第一動)。上げた臂を下ろす(第二動)。臂を前から上に上げる(第三動)。上げた臂を下ろす(第四動)。この運動に於て、上げた臂をそこで意識的に止めれば舉となり、止めなければ振となる。尙、臂の下りる際、脱力のため更に後ろまで振れることがある。脱力は第二動、第四動とも行つてよく、また第四動だけに限つてもよい。

臂側斜上舉振

臂を平に側に舉振し、更に斜上方へ舉振する運動である。四舉動で行はれる。

臂を平に側へ上げる(第一動)。上げた臂を下ろす(第二動)。臂を側から斜上方へ上げる(第三動)。

上げた臂を下ろす(第四動)。尙、臂を斜上に上げる際には、手掌を反して掌面を斜前に向ける。本運動に於て、上げた臂を一時止める場合と、然らざる場合とがある。振下ろしの際、脱力せる場合は、臂は體前まで持ち來される。この場合でも最後の動作では正しく體側に收めるものとする。

臂前側上舉振 臂を前、側、上へと舉振する運動で、六舉動で行はれる。

臂を平に前に上げる(第一動)。上げた臂を體側へ下ろす(第二動)。臂を平に側に上げる(第三動)。上げた臂を體側に下ろす(第四動)。臂を前から上へ振上げる(第五動)。臂を下ろし元に復する(第六動)。

さて、以上六つの動作は別個に行はれるものでなく、連続して行はれるものであるが、その際に於ける速度、力の入れ方等の多少によつて様々の形をとつて行はれる。

尙、以上の運動を臂振を以て行ふ場合には、通常、六動作を四呼間に行ひ、二動作と三動作とを一呼間に、四動作と五動作とを一呼間に行ふ。

臂側(前)(上)伸 臂を屈指、側(前)(上)に伸ばす運動である。本運動は、下ろし方の相違によつて二つの場合が生ずる。即ち、側(前)(上)方に伸ばした臂を、再び屈臂の経過をとつて下ろす方法と、伸ばした臂をそのまま元に復する方法とである。

尙、伸ばした臂を一回毎に下ろすか、或は、數回伸ばして後に下ろすか等によつて、種々の形が生ずる。

臂側上伸 臂を屈げて側と上へ伸ばす運動である。その際、臂の下ろし方に二つの方法がある。屈

臂の経過をとつて元に復する場合と、伸ばした臂をそのまま下ろして元に復する方法とである。

尙、側と上への臂屈伸を數回繰返し、その後臂を元に復する方法もある。是等の取扱方によつて運動の外貌は多少變ることになる。

臂側(前)舉側伸 臂を平に側(前)に上げ、屈臂して平に側(前)方に伸ばす運動である。第一動で側(前)に上げ、第二動で屈臂し、第三動で側へ伸ばし、第四動で下へ下ろす。

臂側(前)(上)舉上伸 臂を側(前)(上)に上げ、屈臂して上伸する運動である。第一動で臂を側(前)(上)に上げ、第二動で屈臂し、第三動で上伸し、第四動で下に下ろす。第四動に於て、通常、臂側舉上伸の場合は、臂を側方若くは前方より下ろし、臂前(上)舉上伸の場合は、前より下ろすものとする。尙、臂を下ろす際、解緊せる場合は、臂は體側に停止せず、餘勢で幾分内方若くは後方に振れる。

臂側開 臂を伸ばしたまゝ前に上げ、平に側に開く運動で、四舉動を以つて行はれる。

臂を平に前に上げる(第一動)。上げた臂をそのまま平に側に開く(第二動)。開いた臂を第一動の位置まで持來す(第三動)。臂を下ろして元に復する(第四動)。臂を下ろす際は、そのまま體側に收める方法と、解緊のため、幾分後方に振れる場合とがある。尙、以上を二呼間に行ふ場合がある。第一



動と第二動とを一呼間に、第三動と第四動とを一呼間に行ふ方法である。

臂を側に開く際、出来るだけ平に運動せしめ、臂を水平位より下げない注意が肝要である。

臂前屈側開 臂を前舉前屈し、更に前伸して側に開く運動で六動作から成立してゐる。臂を平に前

に上げる(第一動)。上げた臂を前屈する(第二動)。臂を平に前に伸ばす(第三動)。前伸した臂をそのまま平に側に開く(第四動)。臂を平に前に持ち来す(第五動)。臂を下ろして元に復する(第六動)。

以上の運動を六呼稱で行ふ場合と、三呼稱で行ふ場合とがある。後者の場合には一呼一動作といふことになる。解緊して行ふ場合には第六動は、體側で停止すること無く幾分後方まで振れる。

臂前屈側開上舉振 上述せる臂前屈側開の運動に、臂上舉振の動作を加へた運動で、臂上舉振の動作は二動作で行へるから、本運動は、結局八動作で行はれることとなる。

臂前(後)(内)(外)(側)廻旋 臂前(後)(内)(外)(側)へ廻旋する運動である。その内、臂前(後)

廻旋は、兩臂をその場から見て、前(後)へ廻旋する運動である。内(外)廻旋は、兩臂を互に内(外)へ廻旋する方法であり、側廻旋とは兩臂を體前で左(右)へ廻旋する方法である。尙、以上は、兩臂の場合に就いて述べたのであるが、多くの場合、片臂を以つて行ふことが出来る。

臂前後(内外)廻旋 臂を前後(内外)へ廻旋する運動である。その内、臂前後廻旋は、第一動で



臂を前から廻旋し、第二動で臂を後から廻旋する。第一動作及第二動作の終りに於て、臂は廻旋の余勢で幾分前或は後へ振られることになる。

臂内外廻旋は、臂を第一動作で内へ廻旋し、第二動で外へ廻旋する。その際、各動作の終りに於て、臂は余勢で内或は外へ振られることになる。

以上は何れも兩臂に就いて述べたのであるが、片臂を以つて同様の運動を行ふことが出来る。尙、茲では各方への動作を一回宛にしたが、同方向への廻旋を、一回のみに限らず數回行ふやうにすれば、それだけ材料に變化を與へ得るわけである。

四 胸 の 運 動

胸の運動は、胸椎部を伸展して脊柱に正しい姿勢を與へる事を目的とする。尙、本運動は胸廓の形を改善する上に効果がある。

胸後反 胸を張り、胸を後ろへ反らせる運動である。直立姿勢、開脚姿勢、腰掛姿勢等で行はれ、手は腰にとるもよく、胸にとるもよく、手の位置には制限はない。要するに、軽い氣持で胸を反らせる運動である。低學年の兒童に對しては、胸後屈運動の代用として行はせる。その場合、大空を仰が

せ、或は天井を見させる等の方法でこの運動を行はせることが出来る。

胸後屈 胸を後ろへ屈げる運動である。手胸腰掛、手胸開脚、手胸直立の姿勢で行はれる。要領としては、心持體重を前に移しつゝ後屈するを可とする。さすれば、平均の保持がそれだけ容易になり、腰の屈がることが防がれる。胸後屈運動は、胸後反の運動と共に、姿勢の矯正に對し効果が多い運動であるから、この目的のために屢々適用されてよい。

掌反胸後屈 掌を外に反へしつゝ胸を後屈する運動である。腰掛姿勢、開脚姿勢、直立姿勢から行はれる。手掌を元に反へしつゝ十分胸を後ろへ屈げる。掌を元に戻しつゝ胸を起し、元の姿勢に復する。この運動も胸後反及び胸後屈と共に比較的手軽に行はれるので、屢々用ひられる。

足前(後)出掌反胸後屈 片足を前後に出し、掌を外に反へしつゝ胸を後屈する運動である。その内、足を前出して行ふ方は左足を踵の距離で約二足長直前に踏出し、體重を前足に移しつゝ掌反胸後屈し、體重を後脚に移しつゝ左足を引よせ臂と胸とを元に復する。同様の動作を右足に就いて行ふ。足を後出して行ふ方で、これと異なるのは、足は後出するだけで、體重を移さないことである。尙、その際、後足は、足尖のみを地床に觸れさせる。

臂上(斜上)舉胸後屈 臂を上(斜上)に上げつゝ、胸を後屈する運動である。開脚姿勢、直立姿勢

で行はれる。臂を前方から上（斜上）に上げながら胸を後屈する。上げた臂を下ろしながら臂及び胸を元に復する。臂斜上舉の場合は、前側方から上げることになる。

足側出臂側斜上舉胸後屈 足を側に出し臂を側に上げ、掌を反へして臂を斜上に上げつゝ胸を後屈する運動である。左足を約二足長左に踏出しつゝ臂を平に側に上げる（第一動）。掌を上へ反へし、臂を斜上へ上げつゝ胸を十分後屈する（第二動）。掌を反へしつゝ臂を側に下ろし胸を元に戻す（第三動）。臂を下ろし左足を引寄せ（第四動）。同様の動作を右足について行ふ。

以上は、一側を四舉動で行ふ場合であるが、これを三舉動で行ふ場合もある。それは第三動と第四動とを、一舉動として行ふ方法である。

足側（前）（後）出臂上（斜上）舉胸後屈 片足を各方に出し、臂を上（斜上）に上げつゝ胸を後屈する運動である。

左足を側（前）（後）に出し、臂を前から上（斜上）に上げつゝ十分胸を後屈する（第一動）。左足を引寄せ、上げた臂を下ろしつゝ胸を元に復する（第二動）。右足に就いて同様の動作を行ふ。

體重は、足側出の場合は兩脚平等に、足前出の時は前脚に移され、足後出の場合は、體重は依然として出さない側の脚で支持されてゐる。臂を斜上舉する場合は、前側方から上げることになる。

五 懸垂運動

懸垂運動は、上肢帶並に胸部の諸筋を發達させ、かねて全身の巧緻、輕捷性を向上するを目的とする。而て、本運動が正しく行はれるときは、特に胸廓の改善に大なる効果がある。

懸垂立 とは、地床に立つたまゝ懸垂せる状態で、伸臂若くは屈臂で懸垂用具に懸つて體重を支へ、一部を脚で支へる方法である。

それには、直立姿勢のまま、臂を伸ばすか、若くは屈げるかして懸れる高さの鐵棒、若くは横木に兩手を支へ、體を引上げる心持で體重の一部を臂で支へる。

懸垂立は一種の姿勢であると共に、それ自體が懸垂運動であるが、通常他の懸垂運動の準備姿勢として用ひられる。低學年兒童に對する材料として掲げられてゐる懸垂立は、専ら懸垂立の姿勢にて行はれる運動を意味し、懸垂立横行、懸垂立臂屈伸及び懸垂立にて行はれる諸運動を包括する。

尙、懸垂立は、體重の一部が脚で支へられるために、臂力の弱いものにも出来るので、低學年兒童並に臂力の弱いものに對する懸垂運動として好適の材料となる。

懸垂立横行 懸垂立の姿勢で横に移行する方法である。伸臂若くは屈臂で懸垂立に懸つた姿勢から、右(左)



