

**懸垂立舉脚** 懸垂立の姿勢で、片脚若くは兩脚を上げる運動である。懸垂立の姿勢で、幾分臂を屈げて體を引上げつゝ、片脚を前舉若くは屈膝舉股する。その際、片脚は、幾らか舉踵し爪立つことにならる。尙、兩側懸垂立の形で懸垂具に懸つた際は、脚は前方のほか側方へも上げ得る。以上のほか、兩脚を同時に舉脚する場合がある。

以上の場合に於ける脚の上げ方には、伸ばして上げ、屈げて上げる場合があり、屈膝の場合にも股が平になるまで上げる場合と十分高く上げる場合とがある。而て是等の方法に依つて、他の教材と同様に練習過程を階段的に整頓することが出来る。

**懸垂臂屈伸跳** 懸垂立の姿勢から臂を屈伸しつゝ跳ぶ運動である。その跳方には、小さな跳方と大きな跳方とがあり、その中間にも種々の跳方がある。その他、是等種々の混合跳が生ずる。斯て懸垂臂屈伸跳は、様々の形態をとることになるが、何れの場合に於ても、跳ぶ際には屈臂して多少とも體を引上げる努力が要求される。

本運動は、相當興味もあり、且つ容易に行ひ得るために低學年兒童の運動に適用される。

**斜懸垂** 懸垂立から斜に懸る運動である。然して、この内には前への斜懸垂と側への斜懸垂とがある。前斜懸垂をなすには、屈臂して懸れる高さの鐵棒、若くは横木に面して立ち、兩手の距離を概ね

肩幅に握り、左足を少しく前に出す。體を後ろに倒しつゝ右足を稍大きく前に出す。左足を右足に揃へる。以上の経過を経て前斜懸垂の姿勢となる。この際全身は眞直に伸び、體重は兩手と兩踵とで支持される。

元に復するには、左膝を屈げつゝ左足を後ろへ引く。臂を屈げつゝ體を起し右足を後ろに引く。次で臂を伸ばし、左足を右足に揃へ、最後に臂を下ろす。

以上のほか、ごく小跨で小刻みに前進しつゝ前斜懸垂の姿勢をとり、再び小跨で後進して元に復する方法がある。この方法は、特に低學年の兒童の教授に適用される。

側斜懸垂をなすには、左(右)手で棒を握り、左(右)足を前に踏出し次で右(左)足を更に前に踏出し體を右(左)に向けて、側向となり、左脚を右脚の上に重ね體を伸ばして側方斜懸垂となる。

以上のほか、前斜懸垂の姿勢から片手を中央に移して側向となり、側斜懸垂となる方法がある。片手を地床面につくのも一方法である。

**斜懸垂屈臂** 斜懸垂の姿勢で屈臂する方法である。屈臂は前斜懸垂から行はれる。而て、屈臂するためには、最初、斜懸垂にかゝる際、兩手を肩幅より幾分廣く握るがよい。

**懸垂** 兩手で、鐵棒、横木其他を握り空に懸つた姿勢をいふのであるが、懸垂用具の握り方の相違



に依つて種々の名稱で稱ばれてゐる。

鐵棒に面し、その直下に位置し、地床を踏切つて直上の鐵棒に跳附く。その際、兩手を概ね肩幅に、四指は手前上から被せ拇指を下からまはして握る。體を眞直に保ち、兩脚は軽く揃へて自然に垂れる。以上は順手に握つた懸垂で、通常、懸垂と呼ばれるのはこの懸垂である。この際、鐵棒の握り方に於て、兩手の被せ方を逆に、四指を鐵棒の前下から上にまはし、拇指を下からまはして握る方法を逆手の握りといひ、逆手に握つた懸垂を逆手懸垂といふ。一方の手を順手に握り他方の手を逆手に握つた懸垂を片逆手懸垂といふ。

以上の場合に於て、横木の如き太い棒に懸る際には、拇指を下から廻さないで、五指を揃へて上から握るものとする。尤も、細いものに懸る場合に於ても、たゞ長く懸つてゐるやうな場合に於ては五指を揃へて上から握つても差支へない。

また、鐵棒の長軸と兩肩の線とが直角に交はるやう直下に位置し、兩手を兩側から被せて鐵棒に懸る方法がある。懸る棒が平行せる場合には、中間に位置し、兩手で各棒の外側から握るのであるが、この種の握方による懸垂を兩側懸垂といふ。

以上のほか、立棒、吊繩、吊棒其他懸垂用具の相違に依つて、懸垂は種々の形をとるが、要領は何



れも大同小異である。

懸垂に於て留意すべき點は、懸垂運動を通して胸廓の正しい姿勢を保持し、之を崩さぬことである。そのためには身體が兩臂でぶら下げられてゐるといふ感じよりも、兩臂で體を引上げてゐる心持が肝要である。隨て體は之を出来るだけ高く保持することが要求される。

低學年懸垂に對する運動として用ひられる場合には、懸垂振、懸垂廻轉其他専ら懸垂姿勢で行はれる簡易な諸運動を意味する。懸垂振とは、懸垂して前後若くは側に自由に振る方法であり、懸垂廻轉とは、懸垂姿勢から兩脚を上げ兩臂の中から通して廻轉する方法である。

**懸垂屈臂** 懸垂姿勢で屈臂する運動である。各種の懸垂姿勢に於て、兩臂を屈けて體を舉上し、再び兩臂を伸ばし體を下ろして元の懸垂姿勢に復する。

その際に於ける屈臂の屈げ方に、淺く屈げる場合と深く屈げる場合とがある。その屈げの程度に應じ半屈臂、全屈臂などの名稱が生ずる。

以上は懸垂姿勢から始める場合に就いて述べたのであるが、この外、地床より跳附いて直ちに屈臂する方法がある。これは、前者と區別するために、通常、屈臂懸垂とよばれてゐるが、これは踏切の姿勢を利用して屈臂するために、前者よりは屈臂の動作が容易である。隨て練習順序としては、屈臂





懸垂の過程を経て、懸垂屈臂に進むものとする。

**臂立懸垂** 鐵棒若くは横木の上に體を斜に支へ、體重を兩臂と體の一部によつて支へた姿勢を云ふ。

臂立懸垂の姿勢に於て重要な點は、懸垂の場合に於けると同様、胸廓の正しい姿勢を保持するため、兩臂で十分體重を支へ體を出来るだけ高く保つことである。それがためには、兩臂は肩幅に鐵棒を握ることゝ、確かりと臂を伸ばして體を上を押上げることである。この際、體は眞直なるを限度とし、殊更に反るを要しない。

臂立懸垂は、臂立懸垂として特別に行ふほか、他の懸垂運動中に於て屢々用ひられる姿勢であるから、正しい姿勢が、大した無理なくとれる状態に達したならば、最初から出来るだけ正しい要領を會得することが肝要である。

懸垂運動は、動ともすると、肩が前に出で、背が圓くなる傾向があるから、常に正しい臂立懸垂を要求することによつて、その傾向を防ぐことが大切である。

**懸垂移行** 懸垂姿勢で、側に移行し、前後に移行し、或は、轉向しつゝ側に移行する方法である。側への移行をなすには、懸垂姿勢から片手宛交互にその方向へ移しつゝ移行する。初心の間は何れ



の手から移し始めても差支へないが、稍々習熟するに従つて、進むべき側の手から始めるがよい。前後への移行は兩側懸垂から行ひ、片手宛前（後）へ移す。單棒使用の際は、通常後の手を前の手を越して前に移すことになる。

轉向移行は、片逆手懸垂から始める。逆手の手を放して體を順手の方向に轉向しつゝその手を越して先に出し順手に握る。次に先に順手であつたものが今は逆手になつてゐるから、その逆手を放して體を順手の方に轉向しつゝそれを越して前を順手に握る。以上の如くにして移行する。

運動は何れも最初の間は、姿勢を拘束しないで出来るだけ自由な形で行ひ、練習の度を重ねるに従つて、漸次正しい姿勢を要求するやうにするを可とする。

移すために棒から放した臂は、一度下方に下ろし大きく前に移すやうにすると、體の振れを助けることになり、運動が圓滑に行はれる。

**懸垂跳上** 鐵棒若くは横木等に兩手をかけ、跳躍の助けを得て體を引上げ、棒上に臂立懸垂の姿勢となる運動である。

この場合に用ひられる懸垂用具は、相當、低くなければならぬ。踏切の動作には、其の場で踏切る場合もあれば、小さく一歩踏込んで踏切する方法もあり、また、助歩若くは助走を以つて行ふ場合もある。



**脚懸振上** 両手で鐵棒に懸り、片脚を屈げてその脛を鐵棒に懸けた姿勢で數回前後に振動し、その振れを利用して鐵棒上に上がる運動である。

脚は、鐵棒を握つた手の外側に懸ける場合と、両手の内側に懸ける場合とがある。また、上がり方は、振によつて或は前から上がり、或は後から上がることになる。

下りる場合には、鐵棒上に上がった後、懸けた脚を外づして後下するか、或は後脚を越させて前下するか、其他様々の方法がある。

脚懸振上は上り方としては極めて簡素な方法であるから、一層自然的遊戯的に取扱ひ、窮屈な姿勢や動作を強制する如きことがあつてはならない。

**脚懸上** 鐵棒に片脚を懸けて上がる方法である。脚懸上を行ふには、鐵棒に両手をかけ、肩幅に握つた姿勢から、地床を踏切り、體を後ろに倒し、腰を屈げて脚を前に上げ、前脛部を鐵棒に近づけつ體を前に振り、後ろへの振戻りの際、片脚を鐵棒に懸け、體の振れを利用して腰を伸ばし、鐵棒に懸けた脚と鐵棒を握つた手を支點とし、脚を下に、體を上を廻はし、前方廻轉して鐵棒上に脚懸臂立懸垂の姿勢となる。

踏切には、片脚で踏切る場合と、兩足で踏切る場合とがある。兩足踏切にも兩足を地床から踏放

し、體を前に振り、それより腰を屈指脚を前より上に上げ、その前脛部を鐵棒に近づけつゝ體を前に振る方法と、腰部が凡そ鐵棒の高さに達するまで直上に跳上がり、體の落ちる際、兩手で鐵棒を壓へ、腰を屈指脚を前上に上げ前脛部を鐵棒に近づけつゝ體を前方に振る方法とがある。前者と長振脚懸上とよび、後者を短振脚懸上とよぶ。

脚の懸け方は、通常、左若くは右脚をそれと同側の手の外に近く懸けるのであるが、片脚を兩手中に懸けて上がる脚中懸上もこの中に包含される。

脚も鐵棒にかける部分は、通常膝の裏即ち膕部を懸けるのであるが、その他、膕の上部股の部分も懸ける方法もある。これは特に股懸上と呼ばれてゐる。

脚懸上の要領に關し留意すべき點は、懸けない側の脚は、膝を屈げないで伸ばしておくことゝ、體の長軸は常に鐵棒と直角をなす様體勢を保つことである。尙、練習は、常に片側に止めないで、左右の兩脚に就いて同様に修鍊をなすを要する。

下り方としては、懸けた脚を外して後下をするか、後の脚を前へ越させて前下に移るか、或は、臂立懸垂から前廻下をする。

以上は低鐵棒使用の場合に就いて述べたのであるが、高い鐵棒に於ても運動の要領は大同小異であ





る。

**屈膝逆上** 膝を屈げたまゝ、脚部の方から廻つて鐵棒上に上がる方法である。屈膝逆上を行ふには、兩手で鐵棒を握つて立つた姿勢から、地床を踏切り、兩手で鐵棒を下に壓へつゝ體を後ろに倒し腰と膝とを屈げて脚を前より上に上げ逆懸垂の過程を経て、脚を鐵棒越に後ろに下ろし、體は背面から起して鐵棒上に臂立懸垂の姿勢となる。

踏切には片脚踏切の場合と、兩脚踏切の場合とがある。鐵棒の握方も、順手の他に逆手、片逆手等の握方がある。尙、この運動は、横木を利用することも出来るが、太い棒を利用して行ふ場合には、逆手の握方を用ひる。

屈膝逆上は、極めて容易な上り方であるから初心者に適する。特に低學年兒童に行はせる場合には、自然的遊戯的に取扱ひ、決して特殊の技術を強要してはならぬ。

**逆上** 脚部から逆さに廻つて鐵棒上に上がる運動である。鐵棒に兩手を懸けて立つた姿勢から、地床を踏切り、兩手で鐵棒を下に壓へつゝ腰は僅かに屈げ、體を後ろに倒し、脚を前より上に上げ、逆懸垂の過程を経て鐵棒に接せる下腹部を支點として後方廻轉し、鐵棒上に臂立懸垂の姿勢となる。

使用器械としては、鐵棒、横木等が用ひられる。棒の握方には、順手、逆手、片逆手等の方法があ



り、横木に對しては逆手の握方が適用される。逆上の踏切には、片足踏切と兩足踏切とがある。

以上は、低鐵棒、若くは低い横木使用の場合に就いて述べたのであるが、棒の高い場合には、舉脚に移る方法の相違に依つて一節逆上、三節逆上に分れる。一節逆上とは、跳附いたまゝ一氣に舉脚して上がる方法で、三節逆上とは、一度前後へ振り、最後の振返しを利用し、舉脚して上がる方法である。

逆上は、習熟するに従つて、漸次腰の屈げ方を少くし、且、一層正しい姿勢で圓滑に動作するを要する。

**蹴上** 鐵棒に両手をかけて立つた姿勢から、両手で鐵棒を壓へながら、地床を踏切り體を後ろへ倒し、腰を屈げて脚を前に上げ、前脛部を鐵棒に近づけ腰の屈つた逆懸垂の姿勢をとりつゝ前へ振り、後方への振りの際腰を伸ばし、兩臂を伸ばしたまゝ下へ壓へる。すると、後への振りは廻轉に變はり、そのまゝ鐵棒上に臂立懸垂の姿勢となる。この際に於ける踏切には、片足踏切と、兩足踏切とがある。

なほ、踏切方の相違に依つて、二つの場合が生ずる。その一つは、兩足を揃へて地床から離すつもりで軽く突放し、僅かに腰を屈げて後ろに引き、脚を前に體を前方に振り、體の前振に伴ひ腰を伸ば





し、再び腰を屈指脚の上に擧げ前脛部を鐵棒に近づける方法であり、他は、兩足で強く地床を眞上に踏切り、兩手で棒を壓へ全身を伸ばし、腰が概ね棒に達するやうにし、體の落ちる力を利用して兩臂を伸ばしたまゝ腰を屈指、脚を前に上げ、前脛部を棒に近づける方法である。前者を長振蹴上とよび、後者を短振蹴上とよぶ。

以上は、低鐵棒並に低い横木を使用して行ふ場合に就て述べたのであるが、練習程度の進むに従つて漸次高い用具へと移行するものとする。

**屈臂振上** 少し後方から鐵棒に跳附き、直ちに屈臂し體を大きく前に振り、後ろへの振返しを利用して、更に大きく後ろへ振りつゝ一層深く屈臂して、體を鐵棒に引附け、臂を伸ばして鐵棒上に臂立懸垂の姿勢となる。

**振上** 少しく後方から鐵棒に跳附き、臂と腰との屈伸を利用しつゝ全身を大きく前上に振り、その後方への振戻りを利用して、更に大きく後ろへ振りつゝ臂を屈けて、體を鐵棒に引附け、臂を伸ばして鐵棒上に臂立懸垂の姿勢となる。

**蹴上脚懸上** 蹴上と、脚懸上の二運動を連続して行ふ連続技の一種である。

蹴上を終つて脚懸上に移る際に、概ね二つの方法を用ふ。その一つは、蹴上の運動を將に終らうと

して多少浮いた臂立懸垂の位置から體を斜後に落しつゝ、腰を屈げ、脚を前に上げ前振する方法で、他は、一度斜後下に全身を伸ばし、大きく前に振りつゝ、脚懸上の動作に移る方法である。前者は短振脚懸上であり、後者は長振脚懸上である。

連続技で大切なことは、特にその繼目に當る動作を圓滑に行ひ、個々の獨立した運動を、一聯の運動とすることである。運動が別個に行はれてゐる間は、連続技とは云ひ得ない。

**巴蹴上** 巴と蹴上の連続技である。巴の要領で、鐵棒上を約一廻轉して斜後下に伸臂のまゝ懸ると、そのまゝ體を前に振り、蹴上を行ふ。

この際、斜後下に體を下ろす際、腰を屈げて懸る場合と、全身を伸ばして懸る場合とがある。前者よりも蹴上に移れば短振蹴上となり、後者よりすれば長振蹴上となる。

巴蹴上に於て最も大切な點は、巴で體を斜後下に下ろす際、その角度の適正を得ることである。この角度を誤れば、次の蹴上が正しく行へない。

**蹴上巴脚懸上** 蹴上と巴と脚懸上の三つの運動の連続技である。蹴上が將に終らうとして幾分浮いた臂立懸垂から、巴を経て、脚懸上に移る。而て、この運動は、巴の最後の體の下ろし方に依つて、短振脚懸上と長振脚懸上の二つに分れる。



**脚懸（臂立）廻轉** 脚懸（臂立懸垂）姿勢で廻轉する方法である。

その内、脚懸廻轉には、前へ廻はる前方廻轉と、後へ廻はる後方廻轉とがあるが、最も普通に行はれるのは後への廻轉である。

脚懸後方廻轉を行ふには、鐵棒上に片脚を懸けた片脚懸臂立懸垂の姿勢から、後脚を少しく後ろに振上げ、兩手で鐵棒を壓へて幾分體を浮かせ、その體の落ちる力を利用して股關節部を鐵棒に接し、臂を伸ばしたまゝ體を後ろに倒し、棒に懸けた膝と兩手を支點として、後へ廻轉し、終つて片脚懸臂立懸垂姿勢に復する。

臂立懸垂の姿勢で行ふ廻轉にも、前への廻轉と、後への廻轉とがある。臂立前方廻轉を行ふには、鐵棒上の臂立懸垂から腰を屈けて體を前に倒し、鐵棒を握つた手と、股關節とを支點とし、これを鐵棒より離さないで前に廻轉し、再び鐵棒上に臂立懸垂の姿勢となる。

臂立後方廻轉を行ふには、臂立懸垂の姿勢から、兩手で鐵棒を壓へ、脚を少しく後ろに上げて浮いた臂立懸垂の姿勢となり、體落下の力を利用して、股關節部を鐵棒に密着させ、體及臂を伸ばし、鐵棒を體より離さぬやうに壓へ、體を後ろに倒し、脚を前から上に廻し、體を背面より起し後に廻轉する。



巴 巴は廻轉運動の一種で、鐵棒に跳附き、逆上の要領で體を鐵棒上に引上げつゝ全身を鐵棒上を越させて後下方に下ろし、兩手を放して鐵棒を近く直下に下りる方法である。

尙、巴は、廻轉運動として行はれるほか、最初に或る程度の振れを要する運動に對し、必要な振動を與へる目的の下に、他の運動に先行して行はれる。この意味で、連續技の繼技ツナギワザとして屢々用ひられる。勿論、その場合には、直下でなく、斜後下に懸り、必要な振動を次の運動に與へることになる。

後下 後下とは、臂立懸垂の姿勢から、後方へ下りる下り方であるが、その際に於ける棒の高さによつて概ね二つの場合が生ずる。

棒の低い場合には、臂立懸垂の姿勢から、脚を僅かに前に振り、その後ろへの振返へりを利用して、兩手で棒を壓へつゝ體を浮かせ、棒より離れて着地し、最後に兩手を下ろす。

棒の高い場合には、臂立懸垂の姿勢から、背筋の緊張を解いて脚を下げ、兩臂を屈げつゝ棒に近く體を下ろし、再び臂を伸ばし懸垂姿勢の過程を経て兩手を放し着地する。

尙、低い用具を使用して行ふ場合に、轉向して行ふ方法がある。その際に於ける轉向の度合に應じて、側向後下、後向後下等に分れる。



**前下** 臂立懸垂その他の姿勢から、鐵棒若くは横木の前へ下りる方法である。

前下には普通の前下と、轉向前下とがある。前下を行ふには、腰掛姿勢から少しく腰を屈指脚を前に上げ、両手で鐵棒を開放しつゝ、腰を伸ばし、前に跳び鐵棒を背にして着地する。

轉向前下にもその轉向の度合に應じて幾つかの種類があるが、その内、最も普通に行はれるのは側向前下である。

**懸垂振跳** 鐵棒、横木其他に懸垂した姿勢で體を前後に振り、その振動を利用して、後若くは前に跳ぶ方法である。低鐵棒若くは低い横木を利用して行ふ場合には、腰や脚は、勿論、屈がる。低學年兒童に行はせる場合には、出来るだけ自然的遊戯的に行はしめるを要し、そのためには、幅を競はせるなども一方法である。

懸垂振跳も、相當練習した生徒兒童に課する場合には、漸次方法を規定し、一定の形を要求するやう指導するを可とする。

尚、本運動は、吊繩の單條若くは複條を使用して行はせることが出来る。

**振跳** 振跳には地床から行ふ場合と、臂立懸垂から行ふ場合とがある。前者に於て、棒の低い場合には、鐵棒を握つて立つた姿勢から、兩足で地床を眞上に踏切り、両手で鐵棒を壓へ、全身を伸ばし

て腰が概ね鐵棒の高さに達する迄跳上り、體の落ちる力を利用して急に體を後ろに倒し幾分腰を屈げ脚を前上に上げつゝ大きく前に振り、臂の壓放しに依つて前に大きく彈道を描いて飛び、鐵棒を後ろにして着地する。鐵棒の高い場合は、鐵棒の幾分後から十分高く跳付き、ほど同様の要領で行ふ。

臂立懸垂の姿勢から行ふ場合には、體を兩臂で支へ、脚を後に振つて體を鐵棒から離し、落下の力を利用して兩手で鐵棒を壓へつゝ急に體を後ろに倒し腰を屈げつゝ脚を前上に上げる。次で、前への振れを利用して腰を足尖の方向に伸ばし、強く臂で鐵棒を突放して、大きく空間に彈道を描いて飛び、鐵棒を後ろにして着地する。

振跳を行ふ場合には、豫め着地場の状態に深甚の注意を拂ひ、特に臂立懸垂からの場合には、一層の注意を必要とする。

**前廻下** 臂立懸垂の姿勢から背筋の緊張を解き體を前下に落し、鐵棒を握つた手を廻はして握りを深くし、棒を體に引附けつゝ前に廻轉し、脚を下ろし棒に面して立つ。

横木使用の際は、最初に、兩手を逆手に持ち換へることを要する。

**踏越下** 踏越下とは、鐵棒若くは横木上臂立懸垂の姿勢から、棒に足を支へ踏み越す方法である。

この方法には、足を臂の外側に懸ける側踏み越と、兩臂の間に懸ける前踏み越とがある。



側踏み越を行ふには、右（左）手を握り換へて逆手に持ち、左（右）足蹠アシツラを左（右）手の外側に懸け、左（右）手を放して、右（左）手と左（右）足とに體重を支へ、體を棒から浮かし、右（左）脚を後から棒上を越させ、左（右）足を棒から放して兩脚を揃へて右（左）手で棒を支へつゝ、右（左）側が棒に向ふやうに跳下し着地する。

前踏み越を行ふには、臂立懸垂の姿勢から、腰を屈げつゝ脚を少しく前に振り、その振返へりを利用して膝を屈げ、兩手で棒を壓へて體を浮かし、強く棒を開放し、屈膝姿勢のまゝ棒上に兩足をのせ、軽く若くは強く踏切つて前に跳下し、棒を後ろにして着地し、直立姿勢となる。

**跳越下** 鐵棒若くは横木上の臂立懸垂姿勢から、棒を越して前へ跳下する方法であるが、この方法を大別して二とすることが出来る。その一は、側跳越下であり、他は前跳越下である。

側跳越下を行ふには、棒上に臂立懸垂の姿勢となり、兩脚を揃へて少しく前に振り、その振返へりを利用して脚を側方に振擧げ、それと同側の手を棒より離し、片手に體重を托しつゝ凡そ水平位をとつたまゝ棒を越し、片手を棒から離し、棒を後ろにして着地する。尙、側跳越下には、このほか跳越の際、體を捻つて向を換へる方法があるが、その内、棒に面して跳越すのを伏臥側跳越下とよび、棒を背にするものを、仰臥側跳越下とよぶ。



前跳越下を行ふには、臂立懸垂の姿勢から腰を屈けて少しく脚を前に振り、その振返へりを利用し、十分膝を屈げ、両手で鐵棒を壓へて體を浮かし、強く鐵棒を開放し、屈膝姿勢のまま棒を越し、棒を後ろにして着地する。

### 六 平均運動

平均運動は、主として身體支配の能力を發達せしめる。尙、本運動に於て器械を使用することは、その効果を増し、且つ興味を大にする上から見ても極めて大切であるから、器械を利用して行ふのを以て本體とする。

平均運動は、支障面の廣狹、支障面位置の高下、姿勢による重心の位置を變へる等の方法によつて、體の平均保持の修練を行ふものである。以上の目的のために、通常、腰掛、平均台、横木其の他を用ひる。なほ、支障面を狹小にして、且重心の移動を行つて平均運動を複雑にするために、諸種の上肢運動及び下肢運動を結合した體の前倒又は側倒などの倒運動を行ふことがある。

學校體操中に行はれる平均運動は、原則として台上で行はれる。指導過程として地床上で行はせても、勿論差支ない。



**脚各方舉** 脚を側、前、後其他の方向に上げる運動である。臂の姿勢には制限は無いが、動作は概して緩徐に行ふべきものとする。

**各種歩** 前歩、側歩、後歩、屈膝舉股歩等各種の歩行を意味する。最初は幾分速かに、後には漸次緩かに行ふ。

**脚側（前）舉** 脚を側（前）に上げ下ろしする運動で、本來は下肢の運動であるが、茲では平均練習の目的で行ふ。それは脚を上げて動作することは、片脚で體の平均を保持することになるために、多少とも平均保持の修練になるわけである。それで、下肢運動の多くのものは、平均運動に代用することが出来る。但、平均運動として行ふ場合に於ては、緩舉動で、靜かに動作させることが肝要である。

臂の姿勢は、通常手腰若くは手胸の姿勢を用ひる。

低學年兒童の取扱に際しては、可及的に姿勢を自由にし、體の姿勢なども、なるべく制限しないがよす。

**舉踵屈膝** 踵を舉げ膝を屈げる運動で、元來は下肢の運動である。平均運動として行はせる場合には、靜かに行はせることを要する。尙、平均運動は原則として台上、即ち腰掛、平均台、若くは横木



の上で行ふべきものとする。

**脚側舉體側倒** 片脚を側に上げ、體をその反對側に倒ほす運動である。左脚を左に上げ、右膝を屈げつゝ體を右に倒す。脚を下ろしつゝ膝を伸ばし、體を元に復する。反對側に同様の動作を行ふ。

準備姿勢としては、通常手腰、手胸の姿勢をとる。尤も最初の間は、極めて自由な姿勢で行はれるが、練習を積むに従つて、漸次正しい姿勢を要求するやうにする。

**脚後舉體前倒** 脚を後ろに上げ、體を前に倒す運動である。左脚を後ろに上げ、右膝を屈げつゝ體を前に倒す。脚と體とを元に復する。以上の動作を反對側の脚に就いて行ふ。

姿勢は、最初の間は自由であるが、漸次手腰、若くは手胸その他の姿勢をとらせるやうにする。脚の上げ方も、最後は、踵と後頭部とが水平になるまで上げさせる。その際、背は十分に反らせることを要する。

**臂側(上)脚後舉體前倒** 臂を側(上)に上げつゝ脚を後舉し、體を前倒する運動である。上述せる脚後舉體前倒と異なる點は、脚後舉體前倒の動作に臂側(上)舉の動作を附加するだけの相違である。

**側(前)(後)(屈膝舉股)歩** 平均台、横木等の台上を各方向へ歩き、或は屈膝舉股しつゝ歩く運動