



である。

側歩は側への歩行であり、前歩は前への歩行であり、後歩は後への歩行である。屈膝舉股歩は、正歩に於ける場合よりもずつと股を高く上げて歩く方法である。

姿勢は、前(後)(屈膝舉股)歩の場合は手腰、手胸、或は臂側舉その他の姿勢をとらせ、側歩の場合は、通常臂前舉の姿勢をとらせる。

尤も初心の間は、出来るだけ姿勢及び動作を自由にし、練習を積むに従つて、姿勢及動作に對する要求を増し、速度も最初は速く、次第に緩くなるやう指導するを要する。

側(後)向 腰掛、平均台、横木その他の台上で、左若くは右向をなし、また後向をする運動である。側向は、小足で踏換へながら左(右)を向く動作であり、後向は同様の動作で左(右)方から後向になる方法である。

以上は台上停止の位置で行ふ場合もあれば、何れかの方向へ進行中に行ふ場合もある。

七 體側の運動

體側の運動は、斜腹筋並に薦骨脊柱筋、その他、腹背部の諸筋を發達させ、脊柱の可動性を増すを

以てその目的とする。尙、本運動は腹部内臓の機能を高め、胸廓に弾性を與へる上に効果がある。

體側轉 脊柱の位置をなるべく變へないで、體の正面を側に轉ずる運動である。

この運動は、通常、手を頭にとつた腰掛（開脚）（直立）姿勢から行ふのであるが、第一動で體を左に轉はし、第二動で體を前に轉はす。第三動で體を右に轉はし、第四動で體を前に轉はす。これを數回繰返し行ふ場合には、第一動で體を左に轉はし、第二動で右に轉はし、最後には、體を前に轉はして停止する。

この運動で最も注意を要する點は、側轉の動作を體の上方から始めるといふことである。

尙、本運動を、低學年兒童に行はせる場合には、可及的に運動を自然的、綜合的に取扱ふことを要する。

臂側舉體側轉 腰掛、開脚若くは直立の姿勢から臂を側に上げ體を側轉する運動である。通常八舉動で行はれる。兩臂を側に上げる（第一動）。臂側舉の姿勢で體を左に轉はす（第二動）。體を前に復する（第三動）。兩臂を下ろす（第四動）。右側に就いて以上の動作を行ふ。

臂を下ろす際、脱力のため臂の體前に振れることは差支へない。

片臂側開體側轉 腰掛、開脚若くは直立の姿勢で、片臂を側に開きつゝ體を側轉する運動である。



この際、片臂側開の仕方の相違に依つて種々な方法に分れる。その中、最も普通に行はれるのは、次の二つの方法である。その第一は、右手を腰にとり、左臂の力を抜いて手掌を右手に近く持つて来る。その際、手掌は體に向けてゐる。この姿勢から左臂を左側に開きつゝ體を十分左に轉はす。その際、左手の位置は水平より幾分高くなり、概ね耳の高さに達する。背筋力の緊張を緩めつゝ體を前に轉はし左手を元の姿勢の位置まで持來す。以上の動作を反復する。適當な回数行つた後、臂を換へて他側に同様の運動を行ふ。以上の運動を繰返すのである。

第二の方法は、第一動で兩手を前に上げる。第二動で左臂を左に開きつゝ體を左に轉はす。第三動で左臂を元に復しつゝ體を前に轉はす。第四動で兩臂を下ろす。同様の動作を右側について行ふ。以上の運動に於て、開く側と反對の臂は、前に上げたまゝ伸ばしておくか幾らか、臂の力を抜くために、屈つて前に保つかその何れでもよい。

何れの場合に於ても體の側轉を一層助ける意味で、轉向方向に頭を轉じて、開いた側の手を見ることになる。

足側出臂側舉體側轉 これは、前掲の臂側舉體側轉の運動の第一動作たる臂側舉の動作と同時に足側出の動作を行ひ、臂を下ろす動作の際に足を元に戻す運動である。開脚の際は、體重を兩脚に等分

におく。

足側（前）出片臂側開體側轉 前掲せる片臂側開體側轉の運動に足側（前）出の動作が結合されたものである。これも、片臂側開體側轉の第一の方法と第二の方法とに依つて、足側（前）出の時間關係も多少異なるが、第一の方法による際は、準備姿勢として片臂を體前にとる際、片足を側（前）に出し、最後の動作で足を引附ける。第二の場合は、第一動作と同時に足側（前）出の動作を行ひ、第四動作と共に足を元に戻す。

臂側舉體前屈側轉 この運動は開脚の姿勢から行ふ。臂を側舉するのが第一動、第二動で體を前屈しつゝ右臂を下げ、左足尖に近く持來しつゝ體を左に轉はす。第三動で體と臂とを元に戻し、第一動の姿勢に復する。第四動で上げた臂を下ろす。同様の動作を反対側に就いて行ふ。

以上は本運動の最も代表的な實施法について述べたのであるが、其の他、第四動の際、一々臂を下ろさないで臂側舉姿勢から、そのまま反対側の體前屈側轉の運動に移つて行く方法や、體前屈のまゝ側轉の動作を何回か續けて行ふ等の方法がある。

體側屈 體を眞側マコに屈げる運動である。準備姿勢としては、通常臂體側若くは手を頭上にとつた腰掛若くは開脚姿勢で行はれる。體を十分左に屈げる（第一動）。體を起す（第二動）。體を十分右に屈げ

る(第三動)。體を起す(第四動)。

右の場合に於て、體を起す毎に一々そこで止めないで、二舉動で行ふ方法が最も普通に用ひられる。何れの場合に於ても、體側屈の動作は、體の上部から開始すべきものとする。また體の向を變へることなく眞側に屈げる注意も忘れてはならぬ。

低學年兒童に行はせる場合には、出来るだけ運動を自然的、綜合的に取扱ひ、兒童の生活に即せしめるやうにするを要する。

臂側片臂上舉體側屈 臂を側に上げ、片臂を上、片臂を下ろしつゝ體を側に屈げる運動である。

通常、腰掛若くは開脚姿勢で行はれる。臂を側に上げる(第一動)。右臂を側から上に上げ、左臂を側に下ろしつゝ體を十分左に屈げる(第二動)。上げた臂を側に下ろし、下げた臂を側に上げつゝ體を起す(第三動)。臂を下ろす(第四動)。以上の動作を右側につき臂を換へて行ふ。

片臂上舉體側屈 腰掛、開脚若くは直立姿勢に於て、右臂を側から上に上げつゝ體を左に屈げる(第一動)。臂を下ろしつゝ體を起す(第二動)。臂を換へて反對側に就いて行ふ。以上は四舉動での方法であるが、通常、一動で左に屈げ、二動で右に屈げる二舉動での方法が多く用ひられる。

足側出臂側片臂上舉體側屈 前述の臂側片臂上舉體側屈の運動の第一動に足側出の動作を結合され



たものである。開脚の體重の懸け方は、平等の場合と、出さない脚に體重を托しておく場合とがある。

足側出片臂上舉體側屈 前掲の臂上舉體側屈に足側出の動作の結合されたものである。左足を側に踏出しつゝ右臂を側から上に舉げ體を左に屈げる。左足を引付け、右臂を下ろしつゝ體を元に復する。同様の動作を右側について行ふ。

この際、體重の移動は、兩脚に等分におかれる場合と、全部が元の脚に残されてゐる場合とがある。而て後者の場合には、屢々上げない側の手は腰若くは腰の近くにとる。

片脚屈膝片臂上舉體側屈 幾分廣く開いた開脚姿勢から、右臂を側から上に上げつゝ右膝を少しく屈げ、體を十分左に屈げる。右膝を伸ばしつゝ右臂を下ろし、次で左臂を側から上に上げつゝ左膝を屈げ、體を右に屈げる。

上げた臂を前に出さないやうにして體を眞側に屈げること、體の上部から屈げ始め、體の上部を十分屈げる注意が肝要である。

屈膝足側出片臂上舉體側屈 右足を稍大きく右に踏出し、右臂を側から上に上げ、右膝を屈げつゝ體を左に屈げる（第一動）。膝を伸ばし體を起し、足を元に戻しつゝ臂を下ろす（第二動）。同様の動作

を右側に就いて行ふ。

本運動に於て、上げない側の手を、屢々腋下にとることがある。臂を下ろす際、脱力の結果、體前に振ることは差支へない。

體前屈臂上舉體側屈 幾分廣く開脚した姿勢から、體を前屈し兩臂を頭上に上げる。この姿勢から、左膝を幾分屈げつゝ體をそのまま、左に屈げる（第一動）。體を前下の姿勢に戻す（第二動）。同様の動作を右側に就て行ふ。以上の動作を繰返すのであるが、この運動は、相當修鍊を積んだ後は、出来るだけ解緊された状態で行はれる。

屈臂體側倒 約三足長に開いた開脚姿勢から、左膝を屈げ、屈臂しつゝ體を左に倒す（第一動）。左膝を伸ばし體を起しつゝ臂を下ろす（第二動）。同様の動作を右側に就いて行ふ。

臂上舉體側倒 二足長半乃至三足長に開いた開脚姿勢から始める。臂を上舉し、左膝を屈げつゝ體を左に倒す（第一動）。左膝を伸ばし體を起しつゝ臂を下ろす（第二動）。同様の動作を右側に就いて行ふ。凡て、體を倒す運動に於ては、全經過中を通して體の姿勢を正しく保持してゐることが肝要である。

足側出屈臂體側倒 右足を側に出し、左膝を屈げ、屈臂しつゝ體を左に倒す。膝を伸ばし、足を引附けつゝ體を起し、臂を下ろす。同様の動作を右側に就て行ふ。





以上は體重の移動の少い方法であるが、この外、體重の移動の多い次の如き方法がある。

左足を約三足長左側に踏出し、屈膝しつゝ、屈臂し、體を左に倒す。次で膝を伸ばし、體を起しつゝ、左足を右足に引附け、臂を下ろして直立姿勢に復する。以上の動作を右側に就いて行ふ。

足側出臂上舉體側倒 右足を側に出し、左膝を屈げつゝ、臂を上舉し體を左に倒す。次で膝を伸ばし足を引附け體を起し、臂を下ろす。同様の動作を右側に就いて行ふ。

右の外、尙ほ次の如き方法が用ひられる。左足を約三足長左に踏出し、左膝を屈げつゝ、臂を上舉し、體を左に倒す。次で體を起し足を引附け、臂を下ろし元の直立姿勢に復する。同様の動作を右側に就いて行ふ。

體廻旋 體廻旋の運動は、通常、少しく兩膝を屈げ、幾分廣く開いた開脚姿勢から行ふ。尙、廻旋

運動には、臂の動作の如何によつてその運動が、様々の形をとつて行はれる。茲にその代表的な一方法を示せば次の如くである。出来るだけ、肩の力を抜いて兩臂を前に上げ、體を少しく前倒させる。

最初、臂を平に少しく左に動かし、次で右に動かし、更に左に動かしつゝその勢で體を左方から大きく後ろを通つて、右の方に廻つて前に歸り、餘勢で幾分左に振れる。以上の動作を右側に就いて行ふ。斯くの如くにして、體を大きく左から廻旋し、更に右から廻旋する動作を繰返す。



運動中、體は出来るだけ自由な姿勢を以て行ふことを要し、特にこの運動は全身の筋系統の高度の協同作業が要求される。

八 腹の運動

腹の運動の目的は、腹筋を發達せしめるにある。而て腹筋を強めることは、腹部内臟諸器官に對して必要な腹壓を與へ、體力を強め、且つ良好なる姿勢を保持する上に役立つものである。

體後屈 手腰開脚若くは手腰直立の姿勢で、體を後ろへ屈げる運動で、二舉動を以つて行はれる。體を十分後ろへ屈げる。屈げた體を伸ばし元に復する。本運動に於て、注意すべき要點としては、體の上部から屈げる動作を起すことである。それが逆になると、腰椎部のみが屈つて、體の他の部への影響は少くなる。

尙、本運動を低學年兒童に行はせる場合には、出来るだけ運動を自然的、綜合的に取扱ふを要する。

掌反體後屈 開脚若くは直立姿勢から始める。掌を外へ反へしつゝ體を後ろに屈げ、次で臂と體とを元に復する。體の後屈の動作は體の上部から始めるやうにする。



足前(後) 出掌反體後屈 左足を前(後)に出しつゝ、掌を外反し體を後屈する。左足を右足に引付け、臂と體とを元に復する。以上の動作を右足に就て行ふ。

開脚した際に於ける體重の移動は、前出した場合は體重の殆んど全部が前脚に移され、後出した場合は、元の脚に托されてゐる。

足側出臂側上舉體後屈 左足を側に出し、臂を側に上げる(第一動)。臂を側から上に上げつゝ、體を後ろに屈げる(第二動)。臂を側から下ろしつゝ、體を起し、足を引付け、直立姿勢に復する(第三動)。以上の動作を右側に就て行ふ。

第三動の際、腕力の経過をとるため、臂が體前に振れることは差支へない。

以上は片側を三動で行ふ場合に就て述べたのであるが、第三動を二動で行ひ、片側を四動で行ふ場合がある。

臂上舉體後屈 開脚若くは直立姿勢から、臂を上舉しつゝ、體を後屈する。臂を下ろし體を起す。以上の動作を繰返す。臂を下ろす際、腕力のため、幾分後ろに振れることは差支へない。

足側(前)(後) 出臂上舉體後屈 左足を側(前)(後)に出しつゝ、臂を上舉し體を後屈する。臂を下ろし體を起しつゝ、左足を引いて元に復する。右足に就て同様の動作を行ふ。

開脚時に於ける體重の移動は、足側出の場合は兩脚平等に、足前出の場合は前足に移され、足後出の場合は移動しないものとする。

體前屈掌反體後屈 腰掛、開脚若くは直立姿勢から臂を前に出すか若くは下げつゝ體を前下に深く屈げる。次で體を起し、臂を體側に復しつゝ更に掌を外反し、體を後屈する。以上の動作を繰返し、終つて元に復する。

腰掛姿勢で行ふ際には、臂を前に出し、開脚若くは直立姿勢で行ふ場合には、臂を下げて、兩手で足頸を握るがよい。

臂上舉體前（斜前）後屈 開脚姿勢で、臂を上へ上げ、臂を前（斜前）下方に振下ろしつゝ體を前（斜前）下に屈げる。次で體を起し臂を振上げつゝ體を後（斜後）に屈げる。體を起し臂を下ろして元の姿勢に復する。

以上の外、一々元の姿勢に復さないで、前（斜前）後屈のみを反覆し、最後の動作で元の姿勢に復する方法もある。

尚、運動中、軽く膝の屈伸を加へつゝ弾性振動を以て本運動を行ふ場合がある。

臂前後廻旋體前（斜前）後屈 開脚若くは直立の姿勢で行はれ、臂を後（斜後）方廻旋する時に

を前（斜前）下に下げ、臂を前（斜前）方廻旋する際に體を後（斜後）屈する。

この種の運動は、通常脱力姿勢を以て行ひ、膝を軽く屈伸しつゝ、彈性振動を以て行ふ。

體後倒 手胸の腰掛姿勢若くは足前出の姿勢で、體を後ろに倒す運動である。

その中、腰掛姿勢から行ふ場合は、腰掛若くは低い平均臺に腰をかけ、脚を前に伸ばし、足を肋木にかけるか、補助者に足頸を押へさせ、手を胸にとる。これを準備姿勢として、體を伸ばしたまゝ體と脚とが概ね眞直になるまで體を後ろに倒し、後、體を起す。

倒足前出姿勢から行ふ場合は、左足を約三足長前に出した姿勢から、後脚の膝を屈げつゝ體を後ろにす。後、膝を伸ばし體を起す。

倒に屬する運動で、注意を要する點は、倒の姿勢を、長く保持しないことである。一時に長く後倒姿勢を維持するよりも、一回の時間を短くして回数を増すことがよい。

足前出手胸體後倒 左足を稍廣く前に出し、手を胸にとり、後脚の膝を屈げつゝ體を後ろに倒す（第一動）。體を起し、左足を引つけ、腰を下ろし直立に復する。以上の動作を右足に就て行ふ。

足前出の際には、體重は後脚に托されてゐる。

足前（後）出屈臂體後倒 左足を幾分廣く前（後）に出して屈臂し、後脚の膝を屈げつゝ體を後ろ

に倒す。體を起し臂を下ろし直立姿勢に復する。以上の動作を右足に就て行ふ。
以上何れの場合に於ても、體重は後脚に依て支持されることになる。

足前(後) 出臂上舉體後倒 左足を幾分廣く前(後)に出しつゝ、臂を上舉し、後脚の膝を屈げつゝ體を後ろに倒す。次で體を起し、臂を下ろし元の姿勢に復する。以上の動作を右足に就て行ふ。體重は常に後脚に托されてゐる。

臂立脚屈伸 腰掛、平均臺等の上に両手をつき、臂立姿勢をとつてから、兩脚を揃へ、其場に若くは前後に跳んで膝を屈伸し、或は前後開脚跳、側への開閉跳、足側出跳等によつて膝を屈伸する。斯くて臂立伏臥に至る基礎的な修練を與へることになる。

臂立伏臥 腰掛若くは平均台に接近し、之に面して立つ。

臂立伏臥を行ふには、左足を後ろに引き、右膝を屈げつゝ體を前に傾け、台上に両手をつく。次で右脚を伸ばして左脚に揃へ、台上に臂立伏臥の姿勢となる。元の姿勢に復するには、先づ左膝を屈げつゝ左足を前に元の位置に持來す。次で両手で台上をつき放し、膝を伸ばし、體を起し、後足を引寄せて直立姿勢となる。

以上の外、最初、兩膝を適當に屈げつゝ體を前に傾け、両手で台上を支へ、次で兩足で小さく跳ん

で足を後方に移し、臂立伏臥となる方法もある。元に復する際も、兩足の小さな跳びに依つて行はれる。

なほ之を一層分解的に行ふには、兩膝を屈指、台上に兩手をつくのが第一動、左膝を伸ばし足を後へ移すのが第二動、右足を左足に揃へるのが第三動、以上の過程を経て臂立伏臥になる。元に復する場合も、左足を元に復するのが第一動、右足を前に移すのが第二動、立つ動作が第三動となる。

臂立姿勢の兩手の距離は、概ね肩幅とする。通常手は八の字に開く。臂立伏臥は、最初台上で行はせ、後、地床に移るものとする。

臂立伏臥臂屈伸 台上若くは地床上に、臂立伏臥の姿勢をとり、臂を屈伸する運動である。

臂立伏臥脚屈伸 台上若くは地床上で臂立伏臥の姿勢をとり、脚を屈伸する運動である。而て、脚屈伸には、片脚宛屈伸ばするものと、兩脚同時に屈伸するのとがあり、また、前後に屈伸するものと、側へ屈伸するものがある。

片脚づゝ屈伸するものは、先づ前後開脚の臂立伏臥の姿勢から軽く跳んで一回毎に前後の脚を換へつゝ數回繰返す方法である。兩脚を揃へて行ふ方法は、臂立伏臥の姿勢から、兩足で小さく跳んで膝を屈げて兩足を前に移す。再び小さく跳んで兩脚を空間で伸ばし、兩足で着地する。以上の動作を反



覆する。

側へ行ふ方法は臂立伏臥の姿勢から、兩足踏切で小さく跳んで兩膝を屈げ兩足を前に移す。それから小さく跳んで左脚を左側に伸ばす。次の小さな跳びで左膝を屈げて左足を元の位置に復し、右脚を右側に伸ばす。斯くて小さな跳びによつて、左、右へと片脚宛屈伸する。

臂立伏臥臂屈伸脚後舉 臂立伏臥の姿勢から、臂を屈げつゝ左脚を伸ばしたまゝ後ろに上げる。臂を伸ばし脚を下ろす。以上の動作を右脚に就て行ふ。

九 背 の 運 動

背の運動は、身體背部の諸筋を發達せしめ、脊柱に正しい姿勢を與へるのを目的とする。而て脊柱の姿勢は全身の姿勢を左右し、姿勢の良否は内臓器官の機能に影響する。

體前屈 體を前下に屈げる運動である。準備姿勢としては、通常、手腰開脚、手腰直立の姿勢を用ひ。體を深く前下に屈げる。屈げた體を起す。以上の運動を繰返すのである。

本運動を低學年兒童に行はせる場合には、運動を出来るだけ自然的、綜合的に取扱ひ、教授の方法をして兒童の生活に適應させる必要がある。



臂前舉振體前屈 開脚若くは直立の姿勢から、臂を前に上げ、それを下ろす際體を前下に屈ける。終つて臂を前に上げつゝ體を起し、臂を下ろす。この運動に於て、右の外臂の振れを利用して、體の前屈を助ける方法がある。

臂上舉振體前(斜前)屈 開脚若くは直立の姿勢から、臂を上へ上げ、それを下ろす際、その力を利用して體を深く前(斜前)下に屈げる。終つて臂を上へ上げつゝ體を起し臂を下ろす。斜前に屈げる際は、向を換へて行ふ。

體を屈げる動作に伴ふ臂を下ろす動作は、臂は相當に後ろまで振られることになる。その際に於ける臂は、通常脚の外側を通過するものとする。

尙、本運動を、膝を軽く屈伸しながら、彈性振動を以て行ふ場合がある。而て、これは多く女子の場合に適用される。

足側出臂前(上)舉振體前屈 上述せる臂前(上)舉振體前屈の運動に足側出の動作を結合させたものである。臂を前(上)に上げる際、左(右)足を側に出し、前屈の運動が終つて臂を下ろす際、出した足を元に復する。開脚時に於ける體重は、兩脚に平等に配分される。

足側出臂上舉振體斜前屈 左足を側に出しつゝ臂を上へ上げる。體を斜前に轉じつゝ臂を振下ろし

體を左足の方向に屈ける。次で臂を上へ振上げつゝ體を起し、正面に向ける。左足を引附け臂を下ろす。以上の動作を右足について行ふ。

以上の場合に於て、前脚の膝を軽く屈伸させて、彈性振動を以て行ふ場合がある。

足前(後) 出臑上舉振體前屈 臂上舉振體前屈の運動に、足前(後) 出の動作を加へたものである。臂上舉の際、左(右) 足を前(後) に出し、體前屈の動作が終つて再び上げた臂を下ろす際、出した足を引つける。この外、足の引つけを幾分早目に、二度目の臂上舉の際に之を行ふ方法もある。さて、本運動に於て、體前屈の動作を行ふ場合には、兩脚を伸ばしたまゝ行ふ場合と、後脚を屈げる場合とがある。

以上の運動に於て、足前(後) 出の際の體重の移動に幾つかの異つた場合がある。その内、最も代表的なものは、足前出の際、體重を前脚に移し、前屈の際、後脚に移し、起す際、再び前脚に移す方法で、第二の方法は、體重は概ね兩脚に平等に托し、運動に伴ふ體重の移動を顯著にはしない方法である。足後出の場合は、最初の足後出の動作では體重の移動は起らない。體前屈の際、後脚に移り、體を起す際、前脚に戻ることになる。

體前倒 手を腰若くは體側にとつた開脚若くは直立の姿勢で體を前倒する運動である。前倒の度合

は、背の正常位を崩さない程度で、十分前倒するものとする。

足前(後) 出屈臂體前倒 左(右)足を約三足長、前(後)に踏出しつゝ前脚を屈げ屈臂し體を前倒する。體前倒の際には、體重は、前脚に移される。この際、後足の踵は地床を離れてよい。

練習の順序としては、足後出から行ふ。この方が體重の移動が少いだけに、運動が一層容易である。

體前倒臂上舉振

開脚若くは直立の姿勢で體を前倒し、その姿勢で臂を上へに舉振する運動である。

方法は、體を前倒する、その姿勢で臂を上へに舉振する、終つて體を起す。この際、臂の上舉振は、通常一回のみに限らず、二三次連続して行はせることになる。

さて、以上の運動を一動毎に號令をかけると、屢々運動を中断させることになるので、これを防ぐために、全部の動作を一纏めとし、一號令で最後まで實施させる方法が推奨される。その一例を示せば、最初、體前倒の際、臂を一回前舉振し、その下振の際、體を前倒せしめ、臂の振返りを利用して臂を上舉振する。舉振の回数を二回とする。三回目の振上げの際體を起す。以上の動作を繰返へさせるのである。

足側(前)(後) 出體前倒臂上舉振

前掲の體前倒臂上舉振の運動に足側(前)(後)出の動作を結合

させたものである。

臂上舉の運動に對して姿勢的關係に立つ體前倒への過程及びそれから直立への戻し方によつて多少異つた方法が生ずるわけであるが、通常行はれる方法を示せば次の如くである。

臂を前に上げつゝ左(右)足を側(前)(後)に出し、臂の振れ戻りの際、體を前倒する。この際、足前(後)出の際は、前足と後足との踵の距離は約三足長で、前脚を屈げる事を要する。體重は、勿論前脚にかける。それより二―三回臂を舉振し、舉振の動作を終ると、次の振舉げの動作と共に體を起し、出された足を引寄せ、臂を下ろして直立姿勢に復する。なほ、この體を起す動作は、臂を振下ろしの際に行つてもよい。

足側出體前倒臂側開 足を側に開いて開脚姿勢となり、體を前倒したまゝ臂を側に開く運動である。

以上は足側出、體前倒、臂側開及び直立に復歸する動作から成立つてゐるが、是等の各動作間の續きを圓滑にする上から工夫された多少異つた様式がある。その内、通常行はれる様式のものを示せば次の如くである。

臂を側に振舉げつゝ左(右)足を側に開く。體を前倒しつゝ臂を側から下に振下ろし、體前で交叉

させる。次で體前倒のまま、臂を側に開く、以上の動作を二—三回繰返しつゝ最後に臂を側に開く動作と共に體を起し、左(右)足を引寄せ、臂を下ろす。以上の動作を兩側に就て行ひ、之を繰返す方法である。

體前屈前倒臂上舉振 開脚若くは直立の姿勢から、臂を前に振舉げ、その振れ戻りの力を利用して更に下後へ振りつゝ體を前下屈し、臂を前上への振舉げと同時に體を伸ばして體前倒の姿勢となる。斯く臂の振下ろして體を前下屈し、振舉げて體を伸ばして前倒する。以上の動作を三—四回繰返へしたならば、臂振舉げの動作と共に體を起し、元の姿勢に復する。

本運動は、通常、多少の彈性振動を以つて行ふ。

體前屈前倒臂側開 開脚若くは直立の姿勢で、臂を側に上げ、體を前下屈しつゝ臂を前下に振下げ、體前に交叉する。それより、臂を側に開き、體を伸ばし臂側開の前倒姿勢となる。次で背筋の緊張を解いて體を前下屈し、臂を振下げ體前に交叉する。斯くの如くにして、體の前屈前倒の動作を三—四回繰返へし、次の臂側開の動作と共に體を起す。以上の動作を反覆する。

