

歩及走は、正しい歩法並に走法の修練をなすと共に、血行を促進し、代謝機能を旺盛にする上に效がある。

各種歩（走） 正常歩（走）、大跨歩（走）、急歩（走）、擧股歩（走）、踏歩（走）其の他に就て自然的、綜合的に取扱ふ。

正常歩（走） 正常歩とは、歩行者本來の目的を以つて行はれる正しい歩き方をいふのである。歩行は現代の人類にとつて最も自然的な運動で、全く生得的な運動であるから、特に練習の必要など無いわけであるが、何分、不自然的な生活によつて、その歩態も種々歪められてゐるために、特に歩行訓練の必要が生ずる次第である。

さて正しい歩き方、即ち正常歩として、果して如何なる要素が必要であるかといふに、それは、最初、踏出される脚、即ち振動脚の力がよく抜けてゐること、足が最初地面に觸れる際、膝が伸びてゐること、足尖が概ね歩く方向を向いてゐること、體が眞直に保たれてゐること、臂が肩から自然に振れること等である。

歩幅及び速度は身長、年齢、性其の他に依つて異なるが、概して歩の幅は身長に比例し、速度は年齢に逆比例する。女子は男子に比して歩幅に於て劣り速度に於て優つてゐる。参考のために、是等に就



兒童自然歩

[學年別]

[年齡別]

て調査した歩幅、歩數を示せば次の如くである。

第二編 各論

性	學年	歩數	歩幅	員數
男	1	159	55	234
	2	150	58	196
	3	146	60	193
	4	139	61	185
	5	137	66	184
	6	134	69	160
女	1	154	50	223
	2	148	54	230
	3	141	57	233
	4	138	60	184
	5	138	65	199
	6	135	67	158

性	年齢	歩數	歩幅	員數
男	7	161	53	163
	8	153	57	204
	9	148	59	191
	10	141	60	202
	11	138	64	170
	12	134	68	173
	13	131	70	46
女	7	154	50	147
	8	149	53	250
	9	144	56	225
	10	138	59	185
	11	138	63	190
	12	136	65	176
	13	139	69	143

中學校及高等女學校生徒自然歩

[學年別]

[年齡別]

性	學年	歩數	歩幅	員數
男	1	124	77	133
	2	122	81	123
	3	121	84	127
	4	121	83	127
	5	121	84	123
女	1	130	72	141
	2	128	73	127
	3	126	74	143
	4	127	74	140
	5	126	76	137

性	年齢	歩數	歩幅	員數
男	13	126	78	55
	14	125	80	103
	15	121	83	116
	16	121	84	125
	17	121	84	118
	18	123	84	66
	19	121	88	5
女	13	131	71	67
	14	129	72	137
	15	127	73	134
	16	127	74	166
	17	127	75	129
	18	125	76	68

以上は、自然歩に現はれたまゝの數字であるから、指導の際には、特殊の目的を以つて、多少これよりも或は速くし、緩くすることは差支へないが、極端にならぬやう注意を要する。

正常走も、通常用ひられる正しい走の意味であつて、彈力的で輕快な走法が要求される。歩幅及速度は別に之を示さないけれども、身長増加に従つてその歩幅を増し、年齢増加に反比例してその歩數を減ずるものとする。されば正常走に對する要求としては、振動脚の力を出来るだけ抜くこと、足尖を概ね走る方向に向けること、體の姿勢を正しく保つこと、臂は肘に於て直角に屈がり、主として肩に於て自然に振られること等が要求される。

擧股歩（走） 擧股歩は正常歩に於て、特に股を高く上げ、心持ち歩幅を狭めて歩く特殊の歩き方である。この歩法では、正常歩に於て必要な股關節の柔軟さが特別に訓練されるために、擧股歩の修練に依つて正常歩が一層輕快に行はれることになる。臂は幾分大きく振られる。踏着けは、之を強める必要はない。

擧股走は正常走に於ける股の上げ方を一層高くした特殊の走である。歩幅は多少狭められ、臂は幾らか前上に振られることになる。この走法は股關節を柔軟にし、脚力を鍛鍊する上に効果がある。

大跨歩（走） 大跨歩（走）は、正常歩（走）の歩幅を更に廣くした特殊の歩（走）法である。之



に依つて歩（走）に必要な脚筋が一層高度に修練される。臂の振方は、正常歩（走）の場合よりは、一層大きくなる。

大跨歩（走）になると、個性が十分發揮されることになるため、歩調を揃へることは困難となる。そこで大跨歩（走）を行はせる場合には、速いものは、自由に前者を抜き得るやうにし、個性を十分發揮させるがよい。

急歩（走） 急歩（走）とは、正常歩（走）の條件をそのままにし、唯、速度を増した特別な歩（走）法である。されば急歩（走）は、主として歩（走）に於ける脚のかはし方の修練のために適用される。

踏歩（走） 踏歩（走）は、地床を強く踏着けて歩（走）く特殊の歩（走）法である。この際、正常歩の歩幅を幾分縮め、股の上げ方を少しく高くすることが要求される。踏歩（走）の目的は、膝を伸ばす修練にある。

十一 跳躍運動

跳躍運動は、下肢筋を初め全身の筋系統を鍛錬し、心臓・肺臓その他の諸器官を練り、更に身體支

配の能力を向上するを以て目的とする。尙、本運動に於て屢々要求される決斷及敢行は、勇氣果斷の精神涵養上效果大なるものである。

片脚跳 片脚跳とは可なり包括的な名稱で、片脚を少しく屈げて地床から離し、他の片脚で跳ぶ運動である。随つてこの名稱の下に包括されてゐる片脚跳には、定型的なものはない。

然し片脚跳を大別すると概ね二つに分れる。その一つはその場で行ふものであり、他は移動しつゝ行ふものである。その内、その場で行ふものには、片脚を軽く屈げ、片脚で小さく上に跳び、更に脚を換へて行ふ方法や、片脚で跳びつゝ方向を換へる方法等がある。

移動するものでは、自由に場所を換へつゝ行ふもの、或は前進し、後退するものがある。また、或地點まで片脚で跳んで行き、それを他脚で跳んで戻る等も一方法である。その他、脚の動作を加へた脚前（側）（後）舉片脚跳なども身體發達の情況に應じ種々工夫して行はずべきものとする。

足側（前）出跳 左（右）足を側（前）に出しつゝホップし、足を元に復しつゝホップする方法であるが、同一足の運動を若干續けるか、一々足を換へるか等に依つて種々の形が生ずる。この外なほ足の側出と前出との結合如何に依つてその形は更に増加される。

出した足は、足尖が軽く地床に觸れることになる。手の姿勢は、初めの間は自由とし、後、手腰そ

の他の姿勢で行はせる。

指導過程としては、最初は、一足宛側或は前に出して跳ぶ跳方を數回連続して行はせるを可とする。

屈膝擧股跳 左膝を屈げて股を前に上げつゝ、右脚でホップする。次で左脚を下ろし、右膝を屈げ股を前に上げつゝ、左脚でホップする。以上の動作を繰返へす。

ホップの強さ、股の高さ、調律等に關しては、他の諸運動に於けると同様に、次第に要求を高めるものとする。姿勢も最初の間は自由に、後には手腰その他の姿勢をとらせる。

脚前（後）伸跳 左脚を伸ばしたまゝ、前（後）に上げつゝ、右脚でホップする。左膝を前（後）に伸ばしつゝ、右脚でホップし、次のホップで、脚を換へ、右脚を前（後）に上げる。同様の動作を右脚に就いて行ふ。

脚前（後）擧の際には、足は低く、膝は伸びてゐることを要する。

脚前（後）廻旋跳 右脚でホップの動作を行ひつゝ、左脚を前（後）から廻旋し、ホップで脚を換へ、左脚でホップの動作を行ひつゝ、右脚を前（後）から廻旋する方法である。

最初の間は、脚の一廻旋に對するホップの回數を限定しないが、後には之を規定する。

臂斜上脚側擧振跳 左臂を側から斜上に擧げ、右脚を側に上げつゝ、左脚で跳ぶ。次で臂と脚を換へ



て同様の運動を行ふ。

臂脚前舉振跳 右臂と左脚とを伸ばしたまゝ前に振上げつゝ右脚でホップし、直ちに臂脚を下ろし、次で左臂と右脚とを前に振上げつゝホップし、直ちに臂脚を下ろす。以上の動作を繰返へす。

臂脚を前に舉振する際、他方の臂は平均をとるため、自ら幾分後方へ振られることになる。

以上の外、兩臂を同時に前舉する方法もある。

臂上脚後舉振跳 右臂を上、左脚を後方に振上げつゝ、右脚でホップし、上げた臂脚を下ろす。次で左臂を上、右脚を後ろに振上げつゝ、左脚でホップし臂脚を下ろす。以上の動作を繰返へして行ふ。

兩脚跳 兩脚を揃へたまゝ上へ跳ぶ運動である。その際に於ける踏切の強弱、踏切の方向、及びその他の相違に依つて種々異つた様相をとることになる。

最も普通に用ひられる様式は其の場で小さく上へ連続的に跳ぶ方法であるが、その他、相當強く踏切つて高く跳ぶ跳方もあり、強い踏切の後深く屈膝する仕方もある。尙、小さな跳方と、高い跳方とを結合させる方法もある。その他、前への連続的跳方、後ろへの連続的跳方、前後への跳方、側への跳方、前後側への結合されたもの等々、種々の方法が工夫される。以上の外、方向を換へる轉向跳、脚側（前後）開閉跳、臂立跳等もこの中に包括される。

姿勢は、最初の間はごく自由にし、後、手腰、その他の姿勢をとらせ、また運動を助けるために臂の動作を附加する場合がある。

臂側(上) 舉振脚側開閉跳 軽く兩足で踏切り、上に跳んで脚を側に開きつゝ臂を側(上)に上げる。開脚のまゝ着地するや否や地床を軽く踏切り跳んで足を元の位置に復しつゝ臂を下ろす。以上の動作を繰返へす。

すべて跳躍は、關節を硬張らせないで、彈力的に行ふを要する。

尙、臂の側舉振と臂上舉振とを交互に行ふなども本運動の一つの應用と見做し得る。その他、上舉の際、兩手を打合せるなども一つの變化として時々用ひてよい。

臂側(前) 上舉兩脚跳 兩足を揃へて上へ跳び上りつゝ臂を側(前)に上げ、次の跳で臂を上舉し、次の跳で臂を側(前)に下ろし、最後の跳で臂を下に下ろす。以上の動作を連続的に調子よく繰返へす。

臂側上伸兩脚跳 上方へ兩脚跳を連続して行ひつゝ一跳毎に臂側上伸の運動を一動作づゝ行ふ。

以上のほか、兩脚跳の連続中、臂上伸及側伸を數回繰返へし、最後の動作で下伸する方法もある。

臂側舉振上方跳 臂を側に振上げつゝ舉踵し、臂を下ろしつゝ膝を半ば屈げ、臂を側に振上げつゝ

兩脚を伸ばして上に跳上り、臂を振下ろしつゝ着地屈膝し、次で膝を伸ばし、踵を下ろす。以上の六動作を調子よく行ふ。

臂側舉振側（後）向上方跳 臂側舉振上方跳の運動に於て、上へ跳上りの際、體を捻つて左（右）向をなし、若くは後ろ向をなす方法である。

通常行ふ方法は、左（右）向上方跳を四回行つて正面向になる。後ろ向の場合も同様で、左廻りの後ろ向を二回行ひ、次で右廻りの後ろ向を二回行ふ。

以上の二つを結合する場合に於ける一例を示せば、次の如くである。左廻りで、側向跳、後向跳、側向跳を行つて正面向となり、次に右廻りで、側向跳、後向跳、側向跳で正面向になる。

臂側（前）舉振前進跳 前進し、臂を側（前）に振上げ左（右）脚を前に振りつゝ右（左）足で踏切り、前へ跳び着地する運動である。

前進の歩數には制限はないが、通常三步若くは五歩を多く用ひる。着地の際は舉踵屈膝の經過を経て直立となる。

臂側舉振前進側向跳 前掲の臂側舉振前進跳の運動に於て最後の踏切の際、體を捻り四分の一轉向して側向となる方法である。而て、左（右）脚を前に振り、右（左）足で踏切の際は、右（左）に四

分の一轉向することになる。

跳越 跳越は、障礙物を跳越す方法である。而て、この際に於て障礙物の情況、跳越者の力働等によつて跨越、踏越及跳上跳下の三つの方法が生ずる。障礙物としては、通常、腰掛、平均臺、跳箱の類が用ひられる。是等の高さは、生徒兒童の身體の發達程度にもよるが、低學年兒童に對する場合には、跳箱ならば最上段だけにするとか、平均臺ならば倒して使ふとか、また地面に白墨などで幅三十糎乃至五十糎の平行線の溝を畫く等の方法が用ひられる。要するに是等の高さとは幅は、彼等の力量に依つて決定される。

以上の場合に於て、跳越すべき障礙物が、一跳で跳越し得る場合には、跨越の形式により、然らざる場合には、障礙物に足を懸けて踏越す方法が用ひられる。

踏切には、通常片足を用ひ、概ね前後開脚の體勢で跳越することになるが、是等のフォームには何等の制限はない。尙、障礙物が、相當大きく以上の方法では突破し得ない場合には跳上跳下の方法を適用する。

跳上下 跳上下は、跳越中の踏越から發展せるもので、跳上下では、踏越すべき腰掛、若くは跳箱の前に、一層大なる障礙物を想定せる跳方である。随つて、最後の踏切によつて、十分高く、跳ぶこ

とが要求される。

而て、是等も、假想障物物の性質によつて、或る場合には高さを、或る場合には幅を、また或る場合には高さと同幅が同時に要求される。その他なほ、空間で屈膝姿勢が要求される場合も生ずる。

但、跳上下が形式化された場合には、高さと同幅の平衡状態が要求せられ、正しい體勢が要求される。空間に於ける臂の姿勢なども、最初の内は自由でよいが、次第に手胸、臂側舉振、臂上舉振等の姿勢が要求される。

臂立跳乗 跳箱を縦にして、之に向つて助走し、兩足で地床を踏切り、體を前に傾け兩手を跳箱上に跨乗し、體を起して馬乗姿勢となる。

下り方は、兩手を跳箱上の先方につき、體重をそれに移して先端に近づき、そのまま跳下するか、跳箱上最初の位置で體を轉向しつゝ片脚を前より跳箱上を越させて他脚に揃へ、内側の手で體重を支へつゝ更に轉向し跳箱に側面向となつて下りる。

指導過程としては、跳箱上、手をつく位置を漸次先方に移すやうにし、跳箱も次第に高める。下り方は左への下り方、右への下り方、先への下り方と、變化を與へつゝ修鍊を重ねて行く。

臂立膝上 跳箱の縦、若くは側に向ひ數歩助走して踏切り兩手を跳箱上について臂で體重を支へ、



膝を屈げて前脛部が跳箱上に觸れるやうに體を下ろす。下り方は、跳箱上に立つてから跳下する方法と、膝立姿勢から跳下する方法とがある。

この方法は、通常初心者の場合か、跳箱が相當高い場合に適用される。

臂立跳上下 跳箱の側に面し、助走後踏切り、兩手を跳箱上につき、膝を屈げて足を跳箱上にのせる。直ちに兩手を放し體を起しつゝ、片脚若くは兩脚で踏切つて跳下する。縦の跳箱を用ふる場合には、一二歩前進してから跳下する。

以上の場合に於て、片脚で踏切る場合と兩脚で踏切る場合とがあり、跳箱上に片足で上る場合と兩足で上る場合とがある。尙、跳下の際、強く踏切つて高く跳ぶ方法もある。

空間姿勢に於ても、臂側舉振、臂上舉振等が用ひられ、その他、屈膝するもの、屈伸するもの等がある。指導に際しては、是等を生徒兒童の身體發育の程度に應じ適當なるものを選んで行はしむるを要する。

臂立跳越 跳越すべき障礙物を、一時兩臂に體重を托しながら跳越す方法である。

用具としては、通常、跳箱、横木、平均臺等が使用される。低學年兒童に對しては腰掛を使用させることがある。

跳越方を、閉脚のまま、跳越すものと、開脚姿勢で跳越すものと二つに分けることが出来る。

跳越は出来るだけ、自由な姿勢で跳越させることを要し、一通り與へられた用具を跳越し得るやうになると、次に用具の高さを變へ、踏切の位置を遠くし、或は着地点を遠方にする等種々新しい條件を與へて、練習過程を進める。また跳箱を縦に使ふ場合には漸次手をつく位置を換へる。遠方への着地を要求してゐる場合には、時々その距離を競はせるのもよい。斯くて絶えず新たな刺戟を與へつゝ跳越に對する心身の修鍊をなし、更に高い程度の跳躍に應じ得るやう修鍊をなすのがこの臂立跳越に與へられる課題である。

臂立側跳越 跳箱の側面に向ひ助走し、その上面に両手をつき、體を俯向姿勢のまま跳箱上を跳越す方法で、臂立伏臥跳越とも稱すべき跳越である。

この跳方で注意を要すべき點は、前をつく手は思切つて前に出し、兩手を連ねた線と跳箱の短邊とを並行させること、踏切及着地の地點を可及的に手をつく位置から離さないこと等である。空間姿勢は、最初の間は自由でよく、修鍊を積むに従つて次第に腰、脚を伸ばし、然かも體を十分高く越させることである。臂で十分體重を支へるやうにする。尙、練習は、側を換へて行ふべきである。用具としては、跳箱のほか、横木、平均臺等が利用される。



臂立開脚跳越 跳箱の縦を使つて、一時兩臂で體重を支へつゝ跳越す方法である。これは前掲臂立跳越中の開脚跳越と同性質のものではあるが、これは、前者よりも運動に對する要求が一層高められてゐる。

助走に對し、踏切に對し、空中姿勢に對し、着地に對し一層高い要求がなされる。即ち、助走はより圓滑に、踏切は一層十分に、空間姿勢は一層正しく、着地はより軟かなるを要する。

臂立閉脚跳越 跳越中に、一時兩臂で體重を支持し、閉脚で跳越す方法で、通常跳箱の横及縦或は横木を利用して行ふ。

この運動もその基礎的なものは、臂立跳越のところ練習してゐるわけであるが、茲では、助走、踏切、空間姿勢、着地等に就いて一層高い程度の要求が爲される。

仰向側跳越 跳箱の側に對し幾分斜の方向から助走し、内側の脚を上を振擧げつゝ外側の脚で踏切り、内側の手を跳箱上につき、體を後ろに倒し、手を換へて跳箱上を越す方法である。

斜開脚跳 臂立開脚跳のうちで、空間に於て、稍長く斜の姿勢をとるものを斜開脚跳とよぶ。これは例へば、跳箱を縦に使用し、踏切後概ね跳箱の中央に手をついた場合に、容易にこの體勢がとられる。この跳越法は、また遠方へ跳ぶに適する跳方であるから、逆に、より遠方への着地を要求するこ

とによつて、この跳方の完全なフォームに到達させることが出来る。

指導過程としては、最初は、跳箱の中央に手をつかせることを要求し、次で、遠方への着地を要求し、最後に正しい、立派なフォームを要求するやうにするを要する。

水平開(閉)脚跳 空間に於て、幾分永く水平的な體勢を保持する臂立跳越を云ひ、その際、開脚で行ふか、閉脚で行ふかに依つて水平開(閉)脚跳といふ。その内、開脚跳の方は、通常跳箱の縦を、閉脚跳の方は、横若くは縦を利用して行ふことになる。

要領としては、踏切の際、體が前傾しないで、相當立つてゐることが肝要である。空中姿勢は、最初の間は極めて自由に行はしめ、漸次腰及膝を伸ばすやうにする。着地の姿勢も、次第に正しい體勢を要求する。

開脚の時期の相違などによつて種々異つた過程をとることになるが、最初は自由に、後には次第に開く時期をおそくする。開き方も漸次無駄をしないで必要な程度に開かせるやうにする。踏切の位置も次第に遠ざける、その他、跳箱を高くする等、諸種の條件を一層困難にし、高い修練を興へるやうにする。何れの場合に於ても、作業能力を進めることが第一で、立派なフォームを要求する事は最後になる。



仰向跳 跳箱の側に向つて助走し、片脚を前に振擧げ、片脚踏切をなし、幾分仰向の姿勢で跳箱を越し、途中兩手で跳箱を押し放して前へ跳ぶ方法である。

垂直開(閉)脚踏 跳箱に向つて助走の後、跳箱の手前に於て地床を踏切り、兩手を跳箱上手前につき、前に跳び、跳箱を後ろにして着地する。この際、臂の衝放しを十分に利かせる結果、空間に於て體はほぼ垂直の位置をとることになる。その内、開脚垂直跳に於ては、兩脚を側に開いて跳箱を越し、閉脚垂直跳に於ては屈膝して跳箱を越す。跳箱を跳越した後は、垂直開脚踏にあつては脚を揃へ、垂直閉脚踏にあつては膝を伸ばして地床に於ける直立の姿勢になる。

十二 倒立及轉廻運動

倒立及轉廻運動は全身の神経筋系統を修鍊して、身體支配の能力を向上せしめるを目的とする。尙、倒立及轉廻運動中に包括されてゐる運動中には、その取扱を誤ると或は傷害を招致する懼れのある運動もあるから指導に當つては細心の注意を要する。

前轉 マット若くは跳箱上に兩手をつき、體重をそれに托しつゝ體を屈げ、全身を圓くして前へ轉廻する方法である。この方法には、兩足踏切にて行ふもの、片足踏切にて行ふもの、その場から始め

るもの、助走を以て始めるもの等がある。尙、着地にも兩足によるもの、片足によるものがある。

要領としては、體重を臂の支持からマット若くは跳箱上に移す際、出来るだけ圓滑に行ふため、臂の屈げを徐かに行ふこと、及び轉廻を滑かにするため、體を出来るだけ小さく圓く保つことが肝要である。

用ふるマット、跳箱には特に留意し、上面を清潔に保つことを要する。跳箱も最初のうちはなるべく低いのをを用ひ、漸次修鍊を重ねるに隨つて高さを増すやうにする。

尙、危険の防止に對しては、最善の注意を必要とする。

背支持前轉 跳箱の最上段、若くはマットを小さく卷いたものを背部に當て、前轉する運動である。前轉の動作中、是等に依つて最初に支持される體部は、背の上部であつて、前轉動作の進行に於て背から腰へと支持される部位が移動する。

この運動で最も注意を要する點は、運動の全過程を通して腰及脚を十分に屈げ、出来るだけ身體を圓く保つことである。

臂立側轉 臂立側轉は、地床若くは縦の跳箱上で行はれるが、停止間に行ふ場合には、體を捻りつつ左(右)方に屈げ、前足をつないだ線上に兩手をつき倒立の經過をとつて左(右)方向に廻轉する。



軽い助歩若くは助走を以て行ふ場合には、體を左(右)に轉じて右(左)に倒し、左(右)脚を側から振上げつゝ右(左)手を地床若くは跳箱上につき、その餘勢で倒立し、その瞬間的な姿勢から體を左(右)に倒し側轉をなし側向に着地する。

跳箱上で行ふ方法で、この方法と多少異なるやり方は、助走の後、跳箱前半にて倒立し、體を右(左)に捻りつゝ側向となり、右(左)手を跳箱の先端近くにつき、體を左(右)に倒しつゝそのまま側轉をなし側向に着地する。

運動實施上注意すべき點は、側轉の全經過を通して、出来るだけ體勢を伸ばして保つことである。

臂立轉廻 跳箱を側にし之に向つて助走し、片脚若くは兩脚で踏切り、跳箱上に兩手をつき、體重を兩臂で支へつゝ脚を上げ、倒立の過程を経て背の方向に轉廻し、跳箱を越えて着地する。

この運動で最も大切なことは、轉廻中、十分背を反らせること、及び跳箱から手を早く放し過ぎな
さなところである。

尙、臂は前より下ろすものとする。

臂立擧脚 は地床若くは臺上に兩手をつき、片脚若くは兩脚で地床を踏切り臂に體重を托しつゝ脚を後ろに上げる方法である。臺としては、腰掛、平均臺等を用ひる。

脚支持倒立 肋木若くは壁に面して立ち、兩手を地床について臂に體重を托して脚を後ろにはね上げ、倒立して脚を肋木、若くは壁に倚らせる方法である。尙、幫助者をして脚を支持させる方法もある。本運動で大切な點は、脚を十分蹴上げること及び脚をはね上げると同時に臂を突張り、背を反らせることである。而して背を反らせるためには、頭を強く起すことを要する。

幫助者による脚支持の場合には、最初の間は側面から幫助せしめ、相當に要領が會得されるに至つて背面から幫助させる。

倒立 地床若くは臺上に兩手をつき、地床を蹴放して體重を兩臂に托し、脚を上げて倒立となる。

倒立に於ける兩手間の幅は、肩幅より幾分廣くする。倒立姿勢としては、屈り過ぎずまた伸び過ぎず、適當な彎曲を背部に有たせる。脚は揃へて伸ばす。前後への動搖は、臂の屈伸、掌と指尖の緊張その他で調整する。

倒立用の臺としては、通常跳箱、腰掛が用ひられる。

倒立側下 臺上倒立姿勢から左（右）臂に體重を移しつゝ體を左（右）に捻り、臺を側にして着地し、左（右）手を臺から放して直立に復する。

この器具としては、通常跳箱を用ひる。なほ、側下は原則として、左右とも同程度に練習せしむる

を可とする。

倒立前下 臺上に倒立してから體を前に傾け、兩手で臺を突放すと共に急に腰及脚を屈指體を起し、脚を下ろし臺を後ろにして着地する。

この運動で注意を要する點は、前下の動作を始める前に、豫め兩手を臺の先端近く移すこと、十分體を傾けておくこと及び兩手を突き放して體を起す動作を敏速に然も力強くすること等である。

倒立轉廻 臺上倒立姿勢から、體を前に傾け、十分倒れた瞬間、兩臂で臺を押放し轉廻して臂を前から下ろしつゝ着地する。

この際、臺の高さと練習目的に依つて、臂で押切る時期、その強さ、臂を下ろす時期並にその速度等を決定する。斯くて高度の調整能力が訓練されることになる。

十三 呼吸運動

呼吸運動の目的は、胸廓の可動性の増加、呼吸の整理、並に正しい呼吸をなす習慣を得させるにある。尙、本運動は適宜調節運動として用ひられる。凡て吸氣及呼氣は鼻から行ふのを原則とする。

臂側(斜上)舉 臂を側(斜上)に上げつゝ深く吸氣する。上げた臂を下ろしつゝ呼氣する。臂を