

斜上に上げる際は、心持ち前から掌を前上に反しつゝ上げ、下ろす際は、掌を元に復しつゝ心持ち前から下ろすやうにする。吸気呼気とも鼻孔から行ふを要する。

○上舉 臂を前から上舉しつゝ深く吸気する。上げた臂を前から下ろしつゝ呼気する。以上の動作を繰返へす。

○上舉側下 臂を前から上に上げつゝ深く吸気する。上げた臂を側から下ろしつゝ呼気する。以上の運動を繰返す。

掌胸後反 掌を外に反へし、胸を反らせつゝ深く吸気する。掌を元に反へし胸を元に復しつゝ呼気する。

○斜上舉胸後反 臂を斜上に上げ、胸を後ろに反らせつゝ深く吸気する。上げた臂を下ろし、胸を元に復しつゝ呼気する。臂を斜上に上げる際は、掌を前上になし、下ろす際は再び掌を元に復しつゝ下ろすものとする。尙、臂の上げ下ろしは、側からではあるが、心持前から行はれる。

○上舉胸後反 臂を前から上に上げ、胸を後反しつゝ深く吸気する。臂を前から下ろし、胸を元に復しつゝ呼気する。

體操科教材中の呼吸運動は、概ね呼吸の調整、姿勢整理の意味で行はれ、呼吸筋の修鍊は、寧ろ却



て、呼吸運動以外の活動的な運動に依つてその目的達成が期待されてゐる。それは、活潑な運動に依つて深い呼吸の要求が生じた時に、深い呼吸を行ふことが、最も呼吸運動の目的に副ふ所以の道であるからである。されば總ての運動は呼吸運動であるとの信念の下に、あらゆる運動に對して自由な、深い呼吸を強調すると共に、呼吸運動實施に際しては、まだ整理されない殘氣の整理を計り、且正しい姿勢に復歸させることに留意するを要する。

十四 卒業後にも適する一聯の體操

體操は、卒業後も、引續いて實施させる必要があるから、正科の時間内に於ても、この目的達成のために、生徒兒童の間に、平素から、體操實施に對する習慣を得させておく必要がある。

而て、それには、種々の方法があるが、體操の運動中から、最も適當と考へられる材料を選択し、一聯の體操として、之を指導するのも一方法である。茲では、低學年、中學年、高學年及び高等小學校に對して、配當された材料中から、この目的に副ひ得る材料を選択し、是等を一聯の體操として之を例示することにした。課業の初、學科の終、課業の中間、その他、あらゆる機會にこの種の體操を實施させるやう指導するを可とする。



第一・二學年

順	一	舉踵屈膝	始ノ姿勢
	二	臂交互上後振	手腰
	三	臂上伸	閉脚
	四	體側屈	手腰閉脚
	五	體前後屈	手腰閉脚
	六	體側轉	
	七	兩脚跳	
	八	臂側舉振脚側開閉跳	
	九	屈膝舉股	
	十	臂斜上舉	

第三・四學年

順	一	臂前上舉振	始ノ姿勢
	二	臂側舉振屈膝舉股	
	三	頭前後屈、側轉	
	四	臂前後迴旋	手腰

第一章 體操

五	掌反胸後屈	閉脚
六	片臂上舉體側屈	閉脚
七	片臂側開體側轉	閉脚
八	體前屈掌反體後屈	閉脚
九	臂側上伸兩脚跳	
十	臂側上舉兩脚跳	
十一	臂前舉振舉踵屈膝 臂上舉	

第五・六學年

順	一	臂側開	始ノ姿勢
	二	臂側斜上舉振舉踵屈膝	
	三	頭迴旋	手腰
	四	臂前舉側伸	
	五	臂斜上舉胸後屈	閉脚
	六	足側出片臂側開體側轉	閉脚
	七	足側出臂側片臂上舉體側屈	
	八	足前出掌反體後屈	
	九	體前倒臂上舉振	
	十	臂斜上舉振屈膝舉股	閉脚



第二編 各論

十一	臂側舉振側向上方跳	
十二	臂前上舉振舉踵屈膝	
十三	臂斜上舉胸後反	

高等科第二・二學年

順	運	動	始ノ姿勢
一	足側出臂側上舉舉踵		
二	臂前屈側開		
三	○臂上舉上伸舉踵屈膝 △臂脚前側前舉振		

四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	
○臂内外廻旋	△臂側廻旋	頭廻旋	足前出臂斜上舉胸後屈	○足側出片臂側開體側轉 △足前出片臂側開體側轉	臂側舉體前屈側轉	足後出體前倒臂上舉振	○臂側舉振側(後)向上方跳 △足側出跳——屈膝舉股跳	臂前上舉振舉踵屈膝	臂上舉胸後反
	手腰								
									開脚

以上はほんの一例を示したのに過ぎないが、以上の外、各學年でこの種の體操を創るのもよい。要するに、平素から、彼等の間に體操の實施に對して關心を有たせることは、極めて緊要である。

十五 器械器具の設計

體操に用ふる器械器具は、運動の効果を一層大ならしめ、且體操の指導に變化を與へ、以て體操に對する興味を増す上に重大な役割を演ずるものであるから、必要な程度に器械器具を整備することは

體操の効果を確實にする上から見て極めて緊要の事に屬する。

さて體操に用ひられる器械器具の種類は、極めて多く、然も、何れも夫々特徴を有するものであるから、可及的に多くの種類の設備を整へることは誠に願はしい事ではあるが、一通りの設備を整へるだけで相當巨額の費用を要し、現在の經濟狀態の下で、理想的な器械器具の整備を一般に期待することは、到底不可能な事情にあるから、その内から實際問題としては、その用具の利用價值、設置に要する費用、耐久力等から考慮して緊要缺くべからざる幾つかのものを選ぶことになるが、その内、最も代表的なものを列擧すると次の如くである。

體操用器械器具として、第一に擧げられるものは腰掛である。腰掛は、腰掛姿勢のために使用されるほか、跳越臺、平均臺として利用され、更に遊戯のためにも使用され得る。腰掛は、かく利用價值の大なる器具であるうへに、比較的安價に出来るから、相當數量の腰掛を、備へることは緊要であると云ひ得る。それには次圖の如く約三種が備へられる。第一號は小學校低學年に第三號は高學年及それ以上の生徒兒童に用ふる。

次に推奨したいのは平均臺である。これも平均運動に使用される外、體操の他の運動、即ち、遊戯及競技の際にも使用され、而も比較的安價に備へ得られる器具である。之も左圖の如き三種を備ふる



がよい。その用途は大體腰掛に準ずる。更に、懸垂運動用の器械として、鐵棒と横木とを、跳躍運動用の器械として跳箱を擧げる。

懸垂運動は、體操の運動中でも特に重要な種目であり、懸垂用の器械の代表的なものを求めることになる。鐵棒を擧げることになる。鐵棒は、之を使用して、様々な運動を行ひ得る上に興味も大であり、また比較的安價に設備が出来るから、十分なる數量の設備を奨めたい。尤も鐵棒は、主として小學校兒童、男子中等學校の生徒に對する懸垂用具として推奨されるわけで、女學校程度の女子に對しては、専ら横木を推奨する。

尙、立棒、吊繩の類も、事情の許す限り設備するを可とする。跳躍用の器械の代表的なものは、跳箱である。跳箱も、利用價值は大であり、耐久力もあるので跳箱を以つて跳躍運動の用具を代表させたい。

以上は、體操の効果を擧げる上から見て、最も緊要なものに就いて述べたのであるが、この外、肋木の如きも、經濟に餘裕さへあれば造ることを奨める。體操室の備ある場合には、吊棒、梯子などもよく、就中、移行吊環の如きは、興味ある設備として、之が備付けを奨めたい。

尙、所謂器械體操が、課外運動の一種目として認められた以上、平行棒、鞍馬、吊環その他の設備

も、經濟に餘裕のあるところでは、之を設備するやう希望する。

要するに體操用の器械器具は、多々益々辯ずる次第であるが、一般に對する要求としては、種類が多くて、同一器械の數量の少いよりも種類は少くとも數量を十分に備へた方が、團體教授を標準として考へた場合、教授に便利であるから、茲に種類を割愛して、數量を要求する次第である。

尙、各用具の數量としては、一般的に云へば、腰掛は先づ二十個以上、平均臺は四個以上、鐵棒は八欄以上、跳箱は四個以上、立棒吊繩は各八本以上もあれば、大なる支障なく、教授が進め得られると考へられる。

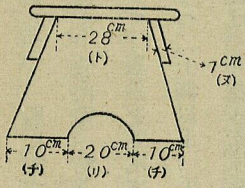
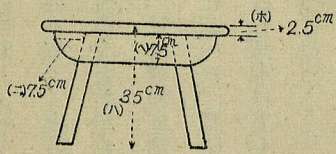
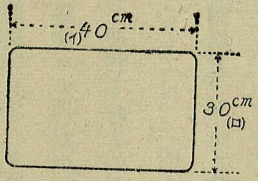
補助用具に屬する方では、マット、踏切板も各四個以上を必要とする。要するに、學校指導を標準として考へた場合、如何なる種類の器械でも、四個より少い數では、教授上に不適當なものと考へる外無い。

地床が固い場合にはマットの使用も已むを得ないが、不完全なマットは、却て怪我の原因となり、また、塵埃を飛散させるものであるから、已むを得ない場合の外は、なるべく使用しないがよい。

踏切板も、地床面が滑り易くて、之を使用しないと危険であるやうな、眞に必要な場合の外は、なるべく使用させないがよい。固い踏切板は屢々扁平足、脛骨結節隆起の原因となるから注意を要する。



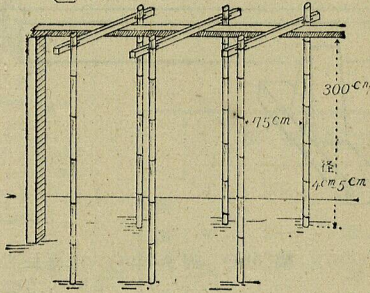
腰掛



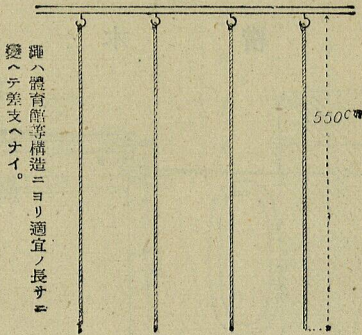
腰掛ノ方法 (單位種)	第一號	第二號	第三號
	イ	30	35
ロ	23	26	30
ハ	25	30	35
ニ	5	6.5	7.5
ホ	2.5	2.5	2.5
ヘ	5.5	6.5	7.5
ト	21.	25	28
チ	7	9	10
リ	16	16	20
ヌ	1	1	1



〔立棒〕



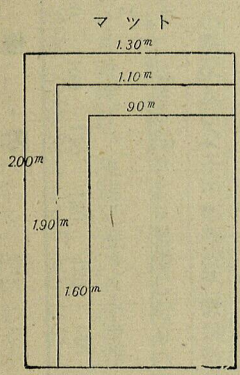
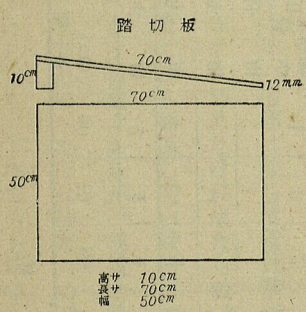
〔吊繩〕



繩ハ體育館等構造ニヨリ適宜ノ長サニ
變ヘテ差支ヘナイ。

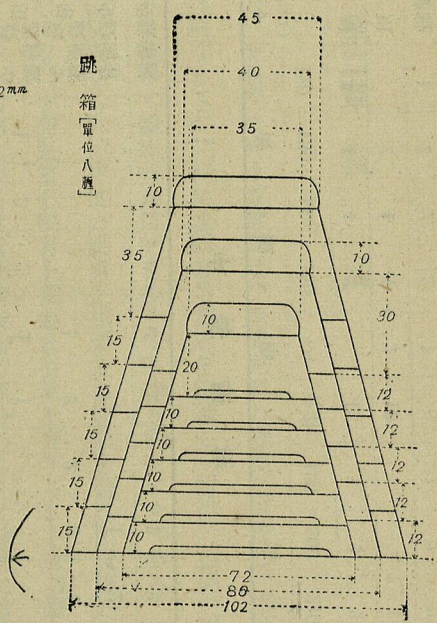


第一章
體操



厚サ フェルト入ニテ約40mm

跳箱
〔單位八種〕



高サ
第一號(1) 80
第二號(中) 100
第三號(大) 120

鐵棒の寸法と欄數

小學校

學年	高サ (cm)										合計	
	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150		
一 年 用	2	4	4	2								12
二 年 用												
三 年 用			2		4	2						12
四 年 用												
五 年 用					2	4	4					12
高 等 科 用							2	4	4		2	12
低學年共用最少設備數	1	2	2	2	2	1						8
尋常科高學年共用最少設備數					1	2	2	1				8
高等科共用最少設備費							1	2	2	1		6
全學年共用最少設備數	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1		18

中 等 學 校

學年	高サ (cm)					高					合計	
	120	130	140	150	60	150	200	210	220	230		240
一 年 用	2	4	4	2		12						6
二 年 用							2	2				
三 年 用		2	4	4	2	12			1	2	2	6
四 年 用												
五 年 用												
全學年共用最少設備數	1	2	2	2	1	8	1	2	2	2	2	10

長さ 小學校 180cm 中學校 200cm 高さ 小學校 25mm 中學校 28mm



第二章 教 練

小學校及び女子中等學校に於ける教練は、生徒兒童の身體を育成し、精神を鍊磨することにその趣旨を置く可きは勿論であるが、特に鞏固なる意志を鍛鍊し、規律、協同、服従等の諸徳性を涵養せしめ、他の諸教材と相俟つて體操科の目的を全うするやう努むべきである。男子中等學校に於ては、特に教練教授要目が制定せられ、生徒の訓育上重要な使命を帯びて實施されつゝあるが、小學校及び女子中等學校に於ても、生徒兒童の訓育上重要な價值を有することは勿論であるから、之等の生徒兒童に對しては、特にその指導に際して常に清新なる氣分のもとに愉快に實施せしめ、其の目的に向つて一層効果を擧げるやう努めなければならぬ。小學校及び女子中等學校の教練教材に就ては、體操、遊戯及び競技等の教授に最も關係の深い材料について歩兵操典中より選擇したものであるから、これに準據して實施すべきは勿論であるが、學校に於ける教授は、生徒兒童の心身發育の情況に應じ、その取扱に於て十分に考慮を加へなければならぬ。兒童には兒童らしく、女子には女子らしく、假令、同一の教材を取扱ふにしても、下學年と上學年とに於ても、その要求の程度を可成に變へなければなら

ぬ。

小學校及び女子中等學校では特別に教練の時間を設けないから、體操時間中、他の運動と共に極めて短時間に於て行はなければならぬ。而も一人の教師が一組五、六十名の生徒兒童を指導するのであるから、その取扱に關しては、教材の目的並に要求の程度を豫めよく考究して、漸次に無理なく循環漸進の方法によりその程度を進むべきである。

以下各教材及び取扱ひに就いて説明することにする。

一 氣ヲ著ケ

「氣ヲ著ケ」の姿勢は端正にして威容ある直立の姿勢であつて、精神は統一され、常に緊張し生氣を充溢し、機に應じて直ちに發動し得る準備の完成された状態である。これは教練に於ける基本姿勢であり、又體操に於ける各種運動の根本姿勢をなすものであるから、その指導に當つては、十分に嚴肅、且つ正確に實施する事を要する。

(一) 方法 號令。氣ヲ著ケ

動作。兩踵を一線上に揃へて之を著け、兩足は約六十度を開いて齊しく外に向け、兩膝は凝らずし

て之を伸ばし、上體は正しく腰の上に落ち著け、背を伸ばし、且、少しく前に傾け、兩肩は稍後ろに引き一様にこれを下げ、兩臂は自然に垂れ掌を股に接し、指は軽く伸ばしてこれを竝べ、中指を概ね袴の縫目に當て、頸及び頭を眞直に保ち、口を閉ぢ、兩眼はこれを開き正しく前方を直視する。

(二) 指導上の注意

(1)「氣ヲ著ケ」の姿勢を取つて居る間は、全身を十分に伸ばし、身長が最も高いやうにし、身體の各部を凝らすことなく、呼吸が常に正しく營まれて居なければならぬ。

(2)低學年に於ては前記の要領を授けるのは中々困難であるから、配當表には掲げられてはないが、集合等の場合に適宜取扱はねばならぬ。而も、この場合は、外形的要求を少くし、概ね嚴肅なる態度を取らせる程度に取扱つてよい。

(3)學年の進むに従ひ、前記の要領に従ひ形式、内容共に細部に互つて留意し、その完成を期せなければならぬ。唯、注意すべき事は、單に凝固したるが如き姿勢を以て、完成したるものと考ふるが如きことなく、前記の要領に合し、安易にして而も精神の緊張を忘れざる態度を持すべきよう指導されなければならぬ。

二 休 止

體操時間中、適宜に身體の一部に自由を與へ精神の緊張を緩和させ、心身の状態を整理するので、

「氣ヲ著ケ」の姿勢に附帶してゐる動作である。

(一) 方法 號令 休メ

動作 先づ左足を左前に出し體重を右足に置く。爾後疲勞の程度に應じ交互に足を舊の所に置き、その場に立つて休憩する。休憩中でも濫りに、談話をすることは許されない。

(二) 指導上の注意

(1) 號令と同時に先づ左足を出す。左足を出し終る迄嚴格な態度を持し、足を出し終つた後に休憩するのであるが、往々號令と同時に休憩に入ると誤解し、左足を出す動作に活氣がなく姿勢を崩すことがあるから、特に注意を要する。

(2) 足の出し方、引きつけ方は敏活輕快に行はねばならぬ。これが爲には足を出すにも引くにも踵を軽く浮かし、足尖で出し或は引く氣持ちで行はせるがよい。

(3) 體操の教授中は、なるべく休憩を與へないがよい。

(4) 教授中に於て、腰掛を用ひて休憩させ、又は床上或は芝地等に於て腰を下ろして休憩させることもある。

三 集 合

集合は教授の始め、又は解散したものを出来るだけ迅速に正確に必要な場所、或は隊形に集合させ





るのである。

(一) 方法 號令 集レ

動作「集レ」の號令で前列一番生は迅速に教師の前約六歩の所に來り、後列一番生は之に重り、臂を前に舉げて觸れない程度の距離を取つて位置し、「氣ヲ著ケ」の姿勢となる。他の者は前後列の一番生の左に番號の順序に従ひ、横隊となつて整頓し、且後列は前列に重なり「氣ヲ著ケ」の姿勢となる。

縦隊に集合させる場合には「二列縦隊ニ集レ」の號令で前列一番生は教師の約一步の處に位置し、後列の一番生は其の右側に前に示した間隔をとり左に準つて位置し、他の者は適當な距離（臂を前に舉げた距離）をとり敏捷に前生に重なる。

(二) 指導上の注意

(1) 集合は通常二列横隊であるが、他の隊形に集合させる場合には、「集レ」の前に所要の隊形（一列横隊、三列横隊等）を示すのである。

(2) 低學年に於ては二列横隊に集合させることは困難であるから、縦隊に二列或は數列に集合させることから始めるがよい。

(3) 低學年に於ては特に種々工夫をして興味的に取扱ひ、學年の進むに従ひ、その動作は一層迅速にして整頓



第二編 各論

の完全を要求すべきである。

(4) 「集レ」の號令があれば何を措いても直ちに所要の隊形に迅速に、而も靜肅に集合して、各自に正しく整頓し、「氣ヲ著ケ」の姿勢を取らしめるやう訓練するがよい。

四 解 散

解散は教授の終つた後、その他、教授上必要に應じ、列を離れて解かれさせることである。

(一) 方法 號令 解レ

動作「解レ」の號令で生徒兒童は教師に注目した後、上體を前に傾けて敬禮し、教師が之に答へた後解散するのである。

(二) 指導上の注意

(1) 解散は何れの隊形からでもなし得るが、通常二列横隊から行はれる。

(2) 解散の動作は、靜かに順序よく行ふものとする。この時、生徒兒童の心持が如何にも快活な氣分で靜肅且つ敏速に解かれねばならぬ。意氣銷沈せる状態や、混雜、喧燥に互る様なことは注意すべきである。教授の結果は解散に於ける生徒兒童の態度によつて判斷せらるゝとさへ言はれるから、教師は特に解散時の生徒兒童の状態を觀察する必要がある。

五 整 頓

整頓は部隊教練の基調をなすもので、部隊のあらゆる運動には必ず附隨するものであるから、これが指導に當つては十分正確嚴肅に實施して、その要領を會得せしめ、一旦會得せしめた上は、其の如何なる場合に於ても常に整正嚴格に行ひ得る様にせねばならぬ。これによつて規律秩序の觀念を養成し、共同團結の精神を陶冶するのである。

(一) 方法 整頓には、右(左)へする場合と、前にする場合とがある。

(I) 右(左)へ整頓

號令「右(左)へ準へ」「直レ」

動作(イ) 一番生は「氣ヲ著ケ」の姿勢を保ち二番生以下の前列生は右(左)手を腰に上げ右(左)隣生との間隔をとつて右(左)へ整頓し、後列一番生は正しく前に重なり臂を前に舉げた距離をと、二番生以下の者は前列と同じく手を腰に上げ右(左)へ整頓し且、正しく前列に重なる。

(ロ)「直レ」で上げた手を下ろし、頭を正面に復する。

(II) 前に整頓





號令「前に準へ」「直レ」

動作(イ)先頭生を除いた他のものは、臂を前に上げて觸れない程度の距離をとり、正しく前に整頓する。

(ロ)「直レ」で臂を下ろす

(二) 指導上の注意

(1)右(左)への整頓の場合整頓が正しく行はれた時には、頭を右(左)に廻せば、右(左)の眼を以てその右(左)隣の者を見、他の眼を以て全線を見通すことが出来る譯である。

(2)整頓の場合には足の位置及び向に注意し「氣ヲ著ケ」の姿勢を正しくして、殊更、頭、肩、上體を前後に出し、又は傾けないやうに注意するを要する。

(3)手を腰にとつた時には、肘を側方に張る様につとめ、後へ引き過ぎたり、前に出してはならぬ。

(4)右又は左へ準への場合各生の腰にとる手は左右何れも差支へないが、是は夫々の地方又は學校に於て何れか適當に定めておくがよい。

(5)片手或は両手間隔に整頓させるには、

(イ)「片(兩) 手間隔右へ」準への號令で先頭基準生は片手の場合には直立、両手の場合には内側の臂を

上げ他の者は左向をなし必要なだけ其の方向へ疾走した後、停止して右向をなし、右手或は両手を上げ頭を基準生に向けて隣生との間隔をとつて整頓し、(ロ)「直レ」で、臂を下ろし頭を正面に復する。