



(チ) 分隊長は適宜交替させる。

二十 徒手小隊教練

小隊を編成するには、先づ兒童を身長順に二列横隊に整列させる。前後に立つた二名を伍と云ひ、兒童數が奇數であつた場合は左翼を一名とし、之を缺伍と云ふ。小隊は若干の分隊に分ち、其の人員を五伍乃至六伍とする。其の兩翼に兩翼分隊長を置き、其の他の分隊長は、各分隊の中央後約二歩の處に位置し、之を押伍と呼ぶ。小隊長及び分隊長は時々、交替させる。以上の如く小隊を編成した後、前に記した各教材を小隊として行はせる。整頓に於ては兩翼の分隊長は責任をもち、相協力して之を正しく保たなければならぬ。横隊行進では常に右方に嚮導をとる。若し左にとる必要がある場合には、特に之を示さなければならぬ。右翼分隊長は、全隊の基準となり、小隊の羅針盤となるのであるから、常に學年相當の步調と速度とを以て行進し、全體から影響されないやうにしなければならぬ。

第三章 遊戯及競技

一 走

走は生徒兒童の遊戯及競技の中に最も多く含まれた運動であつて、その體育的效果も亦顯著である。今、之を身體的方面から見ると、主として働くのは脚部であるが、更に臂、肩帶部、胸部、腰部等殆んど全身の發達を助ける。又、内臓殊に心臟を強健にし、尙、肺の機能を旺ならしめる。

精神的には、注意の集中と持續、瞬間刺戟に對する知覺の速度、關節感覺の正確、決斷力、忍耐力、目的に對する追求心等の外、競技精神を養ふに効果がある。

整列競争 相等的しい人數の二組或は數組が、合圖に依り指定位置に速かに整列する遊戯である。

(一) 用具 小旗數本

(二) 方法 最初兒童を二列縱隊に列べておく。教師は其所から任意の方向に走つて往き、適當の位置に立つて「集れ」と號令をかける。これと同時に兒童は速かに教師の前に走つて往つて整列する。

而て、その整列の速さと良否とによつて勝敗を決める。

(三) 注意

イ、整列の目標は教師自身許りでなく、樹木其他適當なものを適宜に利用するがよい。

ロ、整列には最初は兩臂を前舉させるがよく、漸次上手になるに従つて、臂を擧げずに整列させる。

ハ、組数は二組以上でもよく、また、列は横隊でもよい。

ニ、練習を重ねるに従つて、途中に障礙物を置いて、之を越へたり廻旋したりなどさせるのもよい。

旗取競争 出發線の前方、適當の距離を隔てゝ立てゝある旗を速かに取つて歸る遊戲である。

(一) 用具 小旗五本位

(二) 方法 出發線と決勝線を兼ねた線と、二三十米を隔て夫と並行に一線を描き、其の上に適當の間隔を置き小旗を立てる。兒童は合圖と共に出發線から發走して其の旗を取り速かに決勝線に歸る。

(三) 注意

イ、成るべく走力の似寄つた兒童を組合せて行ふ。

ロ、距離は走者の體力に依り異ふが、一般には尋常科第一學年は二十米、第二學年は二十五米位が適當である。

受渡競争 これは二組以上の兒童が、各々一人宛、球又は其の他の物を持つて走り、次の走者にこれを渡し、かくして最後の走者が決勝線に入る速さをもつて勝敗を競ふ遊技である。

(一) 用具 球、棍棒等

(二) 方法 全兒童を二組以上に分ち、出發線の後ろに各組共一列縦隊に列べ、各組の最初の兒童は球を持つて合圖と共に發走し前方十五米乃至二十米の距離を隔て、出發線と並行に引いてある引返線まで進み、其處から歸つて次の走者に球を渡す。斯くして順次に走つて球を受渡し最後の走者が往復して決勝線に入つた順序をもつて勝敗を定めるのである。

(三) 注意

旗取競争の注意事項を參照の事

直線繼走 二組以上の走者が、各相等しい距離の直線走路を一人宛走り、順次木棒を受渡し最後の走者が決勝線に入る速さを比較して勝敗を決める遊戯である。

(一) 用具 受渡用竹棒又ハ布片、木環、小旗數本

(二) 方法

イ、約二十米の距離を隔て、並行に作つた白線の兩側に各組を二分して向き合せて置き、一方から最初の走者が發走して反對側の味方の走者に木棒を渡せば、其の走者は又走つて反對側の走者に渡す。斯様にして最後の走者が決勝線に速に入つた組を勝とする。



ロ、各組の走者が一人宛出發線から發走し、それから同距離の地點に立つてゐる旗を廻つて戻り、出發線で次の走者に木棒を渡す。斯うして最後の走者の速く戻つた組を勝とする。

(三) 注意

イ、小學校低學年の路程は三十米位が適當である。

ロ、小旗は色分けするがよく、木棒の受渡しは渡す者が右手ならば、受取る者は左手と決めて置くがよい。

ハ、列の整頓に注意させること。

置換競争

二組又はそれ以上の組が、夫々出發線から等しい距離に作られた數個の圓の中に棍棒又は紅白球を一個宛持ち運び、定められた圓内に定められた數丈け置き、終つたら速かに出發線に戻る遊戲である。

(一) 用具 棍棒又は紅白球

(二) 方法 置換用棍棒又は紅白球は出發線の内側に接して作つた半徑二十五纏の圓内に置く、持運ぶは出發線から五米宛の距離に三個作る。これは組數丈け必要なわけである。さて出發の合圖で走者は一個宛運んで圓内に置き、三個運び終つたら速かに出發線に戻る。其の速さによつて勝敗を決める。

(三) 注意

イ、置換物は正しく圓内に置くこと、若し圓外に出たならば必ず戻つて内に置き直すこと。

ロ、近くから運ぶか遠くから運ぶかは自由である。

ハ、體力、性等を考へて各圓間の距離、置換物の數を適當に加減するがよい。

廻旋競争 これは出發線の前方に適當の間隔を置いて立てゝある小旗の間を廻旋して速かに出發線に戻る遊戲である。

(一) 用具 小旗又は腰掛

(二) 方法 出發線の前方に各組毎に約五米宛を隔てゝ小旗を三本立てる。さて合圖で發走した走者は其の三本の小旗の間を蛇行して最後の旗を廻り、更に蛇行して出發線に戻るのである。

(三) 注意

イ、歸路は、蛇行することなく疾走するがよい。

ロ、小學校高學年及び中等學校女子に於ては各旗間の距離及旗の數を増すがよい。

圓形繼走 二組以上の走者が夫々階圓形の走圏を一周宛分擔し、順次木棒を受繼ぎ走る遊戲である。

(一) 用具 受繼ぎ用木環、竹棒等。

(二) 方法

イ、全員手を繋いで圓を作り、此れを二つ或は三つに分け、合圖に依つて各組の右端の者から同一方向に發走し、一周の後に木棒を次の走者に手渡しする。最後の走者が自己の位置に早く戻つた組が勝である。

ロ、各組の最初の走者が合圖によつて發走し、走圈を一周したなら次の走者に木棒を手渡しする。斯うして最後の走者が決勝線に入る順序に依つて勝敗を決める。

(三) 注意

イ、第一に於ては木棒の代りに布片又は手を觸れ合はせる方法がよい。

ロ、第二の場合若し走圈が大き過ぎる時には途中で受繼ぐ様にする。

ハ、受渡し區域を十米から二十米の間で適當に決めて置く。

折返繼走 出發線から適當の距離を隔て、立て、ある旗まで往つて折返し、更に出發線に戻つて再び折返し、所定の受渡區域内で次の走者と木棒の受渡しをなす。斯くして最後の走者が決勝線に戻る速さに依つて勝敗を決めるのである。

(一) 用具 受繼用木環、木棒等。



(二) 方法 出發線から十米の距離にこれと並行に受け渡し線を、更に其の先き二十米の距離に折返し線を描く。さて出發の合圖に依つて各組の走者は發走し、折返し線を踏んで出發線に歸り、其れを踏んで更に受渡し線に進み、此處で待つてゐる次の走者に木棒を渡す。斯くして最後の走者が出發線に戻る順序を以つて勝敗を決めるのである。此の繼走は特に木棒の受け渡し練習に効果がある。

(二) 注意。

イ、木棒を渡した走者は反對側に往つて並んでも、又出發線側に戻つて並んでもよい。

(折返繼走)

ロ、距離は體力、性等によつて定めるがよい。

五十米走 これは五十米の走路を體力相當

の速度で走る運動である。

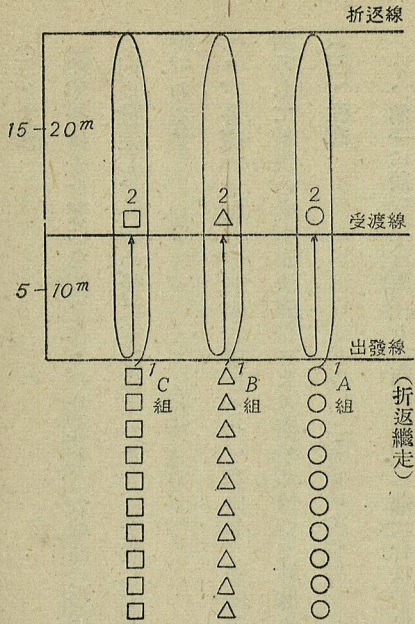
(一) 方法 出發線から五十米先の決勝線ま

で、各兒童の體力に相應しい速度で走らせ、

決して無理をしてはならない。出發の合圖は

二段がよく、最初に「用意」次に適當の時間

を置いて「ドン」で發走させる。發走の姿勢





は立つた儘でよい。

(二) 注意

イ、最初から五十米の距離を走らせるよりも其の前に三十米、四十米と練習を經しむるが自然である。

ロ、體力相當の速度で走ればよいので無理の力を出さぬやうにするがよい。相當に練習したなら數人一齊に走らせても差支へない。

ハ、若し走路を區劃するなら一米二十四の大人の幅にするがよい。これは兒童には中々直走することが困難だからである。

ニ、走法を重視する必要はないが、必要に應じて腕の振りと脚の捌きについて若干の指導をするがよい。

八十米走 これは八十米の走路を自己の體力相當の速度で走らせる運動である。

(一) 方法 距離が五十米走より長くなつた丈けで其の他の要領は五十米走の項に準ずる。

(二) 注意

イ、五十米から六十米、七十米と漸次距離を長くして八十米に達するがよく、一度に八十米を走らせぬやうにする。

ロ、其の他の注意は五十米走に準ずる。

障碍競争 出發線と決勝線との間に置かれた數個の障碍物を速かに跳び越えてゆく運動である。

第三章 遊戲及競技

(一) 用具 障礙物 小旗三本

(二) 方法

(イ) 出發線から八十米又は百十米の距離を隔て、決勝線を作り、其の間に八個又は十個の障礙を置いて、これを速かに跳び越えてゆくのである。

(ロ) 出發線の前方四五十米の地點に折返し線を作り、其の間に數個の障礙を置き、走者は發走して障礙物を跳び越えて折返線に達し、其處から折返して再び障礙を跳び乍ら速かに出發線に歸るものである。

(三) 注意

イ、障礙物はハードルを理想とするが、其の他のもの例へば、腰掛、跳箱、平均臺等でもよい。

ロ、障礙物間の距離は任意でよいが、これを競技的に取扱ふ場合は、女子八十米の障礙競走の距離と配置に準ずるがよい。障礙の高さも同様である。但し小學校の女子のものは四十糎から五十糎位が適當である。

ハ、障礙物の跳び方に就いては容易に跳べる方法を簡單に説明し指導するがよい。

五十米疾走 これは五十米を全力で疾走する運動である。

(一) 方法 此の運動の發走動作は蹲踞發走法に依るがよい。而て其の合圖は「位置に就いて」「用意」及び「ドン」の三段である。走者は此の合圖で全力で發走し、決勝線に速かに達するのである。

(二) 注意

イ、疾走に就ては臂、脚及び上體の姿勢等に關して大體の要領を授けるがよい。

ロ、走路は區劃するを理想とするが、必ずしもさうしなくともよい。若し區劃するとすれば少なくとも一米二十二位の幅をとる。

ハ、練習の便宜上數人の走者を一齊に發走させるは差支へないが、競走を専らとせぬ様心すべきである。

ニ、練習の回数は生徒兒童の體力を見て決めるがよい。

六十米疾走 六十米を全力で疾走する運動である。

(一) 方法 五十米疾走に準ずる。

(二) 注意

イ、中等學校の男子及び女子師範生徒に對しては發走法及び疾走の要領等をよく理解させ體得させるがよい。

ロ、練習の分量は體力に應じて決めること。

ハ、單に出發法だけの練習に終らないやう注意すること。

八十米疾走 八十米を全力で疾走する運動である。

(一) 方法 五十米疾走に準ずる。

(二) 注意

イ、六十米と八十米との間に七十米疾走を入れて進むがよい。

ロ、走路は直線を理想とするがそれが曲線でも差支へない。

ハ、其の他は六十米疾走に準ずる。

百米疾走 百米を全力で疾走する運動である。

(一) 方法 距離が長いから、こゝでは最後の二三十米の走法及び決勝線の切り方等に就いて豫め要領を授けるがよい。

(二) 注意

八十米疾走の項に準ずる。

中距離走 これは中距離の走程を、それに適した走法で走る運動である。

(一) 方法 一般に競技上では二百米迄を短距離と稱し四百米以上(四百米を短距離と呼ぶ者もある)千五百米位迄を中距離と呼んでゐるが、これは走者の體力に依つて相異なるものであつて、中等学校の生徒及び兒童の場合には自然其の距離も短かいところから始まる。次の表は大體に於て其の標準距離と見てよからう。

さて尋常小學校の兒童にあつては大體自然に大跨に走る程度 of 要領でよいが、高等科の男子及び中



年齢	距離
10	600米
11	800米
12	1000米
13	1200米
14	1400米
15	1500米
16	1600米
17	1800米
18以上	2000米

長距離走

これは長距離の走程を、それに適した走法で走る運動である。

(一) 方法

距離は體力に依つて定むべきであるが生徒兒童の一般的標準は左の程度が適當であら

- ハ、走後適當の休憩時を與へるがよい。
- ロ、走路は走圈(トラック)を理想とするが平坦な運動場に圈を描いたものでも差支へない。
- ハ、練習の最初は距離と速度とを加減して實施し漸次に進めるがよい。

年齢	()内ハ初心者
10	250 (150)米
11	250 (150)
12	300 (200)
13	300 (200)
14	350 (250)
15	350 (250)
16	400—600
17	400—800
18以上	400—1500

等學校の生徒に於ては脚の運び、兩腕の振り及び上體の起し等の要領を授けるがよい。殊に師範學校の生徒には速度をも考慮して練習させる要がある。

(二) 注意

イ、中距離は持久力と速度とを要する強い運動であるか

う。

此の走程を走るには長距離走法に依るがよい。其の要領は短中距離で足尖で走ると異り、全足蹠を地に着けて走るのである。従つて足を地に着ける際に、膝

を適度に屈けて地表から受ける衝力を和げる必要がある。この外臂の振り、上體の姿勢及び呼吸と歩調等についても其の要領を授けるがよい。

(二) 注意

イ、兒童にあつては最初耐久徐走から始め、漸次距離と速度とを増すがよく、最初から強く走らせることは避けなければならぬ。

ロ、中等學校の生徒にはその速度をも考慮し練習させるがよい。

ハ、走路は走圈を理想とするが距離さへ判かれれば走圈でなくともよい。

ニ、走後必要に應じて適當な休憩時を與へること及び發汗を拭きとらせることを忘れてはならぬ。

繼走 これは四人又は四人以上が一組となり、夫れぞれ一定の距離を分擔し、順次木棒を受繼いで走る團體競走である。

(一) 方法 繼走には一組の各走者が等距離を走るものと、不等距離を走るものがある。前者を普通の繼走と呼び、これを短距離繼走と中距離繼走との二つに分ち、後者はこれをメドレー繼走と稱してゐる。今短中兩繼走の大體の標準を示せば次表の通りである。

木棒受渡しの要領は小學校に於ては専門的な技術を授ける必要はないが中等學校生徒にあつては短中兩繼走の要領を一通り指導するがよい。



年齢	短 距 離 繼 走		中距離繼走
	男()ハ初心者	女()ハ初心者	男()ハ初心者
10	400 (240)米	400 (240)米	800 (600)米
11	400—600	同 上	800
12	同 上	"	1000 (800)
13	"	"	1200 (800)
14	"	"	1400 (1000)
15	"	"	1600 (1000)
16	"	"	1600
17 以上	"	"	1600—3200

就いて「用意」「ドン」の三段でこれを行ふ。發走法と共に全力疾走の要領等を授けるがよい。一齊に發走する一組の人員は四人から八人位が適當である。

(三) 注意

第三章 遊戯及競技

(一) 注意

イ、児童にあつては木棒の代りに木環等を代用するも差支へない。

ロ、學級指導に於ては一組の人数を四人以上にするが適當である。

ハ、中等學校男子に於ける短距離繼走の方法は走者が適當の距離に近づいたなら次の走者は後ろを見ないで發走するといふ要領を練習させることがよい。

六十米競走 數人の走者が一齊に發走し所定の路程で速度を競ふ運動である。

(一) 用具 合圖用ピストル、押し時計

(二) 方法 發走の要領は蹲踞法により、合圖は「位置に

イ、走力の匹敵した者を組合せることが必要である。

ロ、若し力に格段の相違ある走者を一緒にスタートに立たせる際は各走力に應じて出發線の位置を變へるがよい。

ハ、時々所要時間を計測して其の結果を知らしめると興味を増す。

百米競走 數人の走者が一齊に發走し、百米を走破してその速度を競ふ運動である。

(一) 方法 大體六十米競争の要領と同様であるが、こゝで決勝線の切り方を指導するがよい。

(二) 注意

走路は直線を理想とするが、曲線でもよい。其の他は六十米競走の場合に準ずる。

障碍走 適當の距離に等しい間隔に配置された數個の障碍物を速かに跳走する運動である。

(一) 方法 兒童及び中等學校女子にあつては障碍物の高さは六十糎以下とし、疾走距離を五十米から八十米に定め、其の間に四個乃至八個の障碍物を置く、障碍物の配置は第一障碍物を出發線より十米の位置に置き、第二障碍物以下は其れから八米の間隔に置くが適當である。中等學校男子にあつては低障碍走の配置を理想とするが、低學年に於ては兒童及び女子に準ずるか、又は低障碍を高障碍競走の配置に準じて行はせてもよい。

障害物を跳走する要領は眞の主要な點丈けを授ければよいが、男子師範學校生徒には、一層細かに指導する必要がある。

(二) 注意

イ、最初是一個の障害物を良い態勢で越せるやうに練習し、次いで漸次其の數を増してゆく。

ロ、障害物間は一定の步數で走れるやうに練習させねばならぬ。

ハ、女子に行はせる場合は最初障害物の代りに紐等で練習させるがよい。

ニ、體力に應じて練習分量、障害物の數等を減ずること。

障害競走 これは一定の距離に等しい間隔に配置された十個の障害物を速かに跳越する競走である。

(一) 方法 中等學校男子に行はせるものは低障害競走が適當である。これは二百米の距離に高さ七十六糎二の障害物十個を置きこれを超走する競走で、第一障害物は出發線から十八米二十九糎の位置に置き、以下各障害物は十八米二十九糎の間隔をもつて置かれ、最後の障害物から決勝線までは十七米十糎である。

(二) 注意

イ、最初は先づ出發線から第一障害物を超へることを練習し、漸次練習を積むに伴って増してゆく。



ロ、障碍物間の歩数は體力に應じて一定するがよく一般には九歩、相當の體力を有つてゐる者には七歩がよい。

競歩 歩行によつて速度を競ふのである。

(一) 方法 歩行に際しては何れか一方の足が常に地表に接してゐる様に歩まなければならない。即ち、一瞬間と雖も兩足が同時に地表を離れてはならない。尙、競歩では踵から地に着けて足先で離れること、上體を眞直ぐに立てゝゐること等の條件がある。學校に於ては複雑な規則を適用することなく、自然に歩くことから導くがよい。

(二) 注意

イ、最初歩法を練習し、其の要領を會得してから競歩するがよい。

ロ、距離は四五十米から始め、漸次長くする。

ハ、長距離歩行の際は運動場外で行ふても差支ない。

二百米競走 數人の走者が一齊に發走して所定の路程で速度を競ふ運動である。

(一) 方法 二百米競走は曲線走路で行はれることが多い。走圈を區劃走路とするのは理想であるが、さうでなくとも差支ない。

(二) 注意

百米競争の項に準ずる。

二 跳

跳を主とする遊戯及競技も亦、走と同じく素朴な自然運動の應用である爲、一般に兒童及生徒に好まれてゐる。此の運動の効果を身體的方面から見ると、脚部は勿論、身體の大部分の筋肉を使用するから全身的に發達することは明かであるが、就中走幅跳、三回跳、三段跳等に於ては臀部、大腿部、腓腸部、肩帶の諸筋、走高跳では臀部、大腿部、腹部、腰部、肩帶部等、棒幅跳及棒高跳等にては、腕肩帶部、背部、腹部、臀部、大腿部等の諸筋が強く練習される。又跳躍運動は心臟の作用を著しく高めるが、尙、跳躍は多く走を加へて行ふ爲に、心臟を鍛鍊することが大である。これと同時に呼吸器に對する効果も亦大きい。更に此の運動は身體支配の能力を要求することが大であるから、神経系の調節機能を増進する効果も亦甚大である。

精神的には精神の統制と決斷力とを要するところから、心身の支配力、勇氣、沈着、果斷等の諸性質が涵養されると同時に競技精神を養ふに有效である。

手巾取 適當の高さに吊るした手巾に、跳んで手を觸れる遊戯である。

(一) 用具 手巾、布切等。

(二) 方法 適當の高さに手巾を吊るし、それに兒童が其の場で跳び上り手で觸れる。又、適當の高さに吊るした手巾に、十數米離れて一列縦隊に並んでゐる兒童が、順次に走つて來て、跳んで手を觸れるのである。

(二) 注意

イ、手巾を吊す高さは、兒童の體力に應じて高さを上下するがよい。

ロ、走つて來て跳んで觸れる方法は踏切と着地との要領を練習させてから實施するがよい。さうでないとな脚が纏れて轉倒する惧れがある。

觸球 適當の高さに吊るしてある球に、跳んで手を觸れる遊戯である。

(一) 用具 球。

(二) 方法 手巾取と同様に適當の高さに球を吊るし、其れにその場處から跳んで手を觸れるか又は走つて來て其の勢で跳んで觸れるのである。手巾取と異ふ點は、球が動搖してゐる點である。手巾取の後に行はせる教材である。