

(三) 注意

イ、球の動揺が甚しい際は、それがあつた程度に静まる迄待つことを許さなければならない。

ロ、其の他は手巾取に準ずる。

川跳競争 これは地表に作つた假想の川を跳ぶ遊戯である。

(一) 方法 地表に石灰で一方を広く一方を狭くした二線を引いて假想の川を描きこれを跳ばせる。

最初は容易に跳べる狭い部分から、漸次広い部分を跳ばせ、なるべく広い部分を跳べるやうに誘導する。

(二) 注意

イ、跳ぶ位置を數箇所決めて置くのもよい。

ロ、成るべく広い部分を跳ぶのを可しとするが、着地が硬い際には無理をして跳ばせぬがよい。

ハ、広い部分になると兩足を揃へて着地させるがよい。

兎跳競争 恰度兎の様に匍匐して兩手兩足で跳ぶ遊戯である。

(一) 方法 種々の方法があるが、其の一つは自由に匍匐させて跳ばせるものであり、其の二は適當の人数を出發線に並べ、出發の合圖で、出發線から凡そ二十米程の距離を隔て、これと並行に地表に描かれた決勝線まで跳ばせるものである。

(二) 注意



第二編 各 論

イ、運動場は小石などを除くこと。

ロ、手が汚れるから其の後でよく拂はせるか洗はせねばならない。

ハ、體力に應じて其の距離を變化せしむるがよい。

ニ、最初は自由跳びを行はせ、漸次競争に誘くべきである。

高跳競争 これは助走して高く跳ぶ遊戯である。

(一) 方法 砂場の手前に適當の高さに繩を張り、それを助走して自然の姿勢で跳ぶのである。

(二) 注意

イ、最初は助走の距離を短かく、又跳躍の高さの低いところから始め、漸次練習を積むに伴れて助走の距離を長く、その高さを増してゆく。

ロ、砂場はよく軟らかくし、且、坦らすこと。

ハ、繩は兒童の身體が觸れたなら直ぐ落ちる程度に張ること。

ニ、跳び方は自由でもよいが、斜高跳の要領を授けることを勧める。これは兒童でも容易に行ひ得るものである。

片脚競争 これは片脚で適當の距離を跳走する遊戯である。

(一) 方法 出發線から十五米乃至二十米を隔て、これと並行に決勝線をひく。先づ出發線に接して

片脚で立ち、出發の合圖に依つて發走し、速かに決勝線まで跳走するのである。

(二) 注意

イ、途中で他の片脚を地表に着けてはならぬ。

ロ、往きには右脚、復りには左脚といふやうに兩脚を使用するやうするがよい。

ハ、距離も漸次長くするがよい。

幅跳競争 これは助走して踏切り、砂場に幅廣く跳ぶ遊戲である。

(一) 方法 踏切線を砂場から凡そ一米位の地表に石灰で引いて置く。兒童は助走し踏切線から踏切り幅廣く砂場の中に跳ぶのである。砂場には兒童の跳力に應じて紐又は石灰にて標準距離を標して置くと一層興味がある。跳び方は自由でよいが、並脚跳が適當である。

(二) 注意

イ、助走は最初距離を短かく且、速度も緩かに練習させ、跳躍も漸次強く行ふ様に誘ふこと。

ロ、踏切線は踏切の目標ではあるが、餘りこれに拘泥せぬがよい。

ハ、砂場を柔軟にし且、よく坦らして置くことを忘れてはならぬ。

短繩跳 これは適當の長さの繩の兩端を兩手で持つて廻旋しそれを跳ぶ運動である。

(一) 方法 兒童にあつては簡単な二三種の跳び方を選び其の場で跳ばせたり、又出發線から三四十



米を隔て、決勝線を引き其處まで跳び乍らの競争をさせる程度でよいが、中等學校の生徒にあつては片足前出跳、叩歩跳、駢足跳、二回跳、綾跳及腕交叉跳等の基本的な跳び方や其等の連続跳を行はせるがよい。此等の跳び方は興味があり不知不識の中に身體修練上の効果を擧げることが出来る。

(一) 注意

イ、短繩の長さは各自の肩の高さの二倍のものが手頃である。

ロ、繩跳びは一行か又は圓形に並べて實施するがよく、又平坦で地表に塵埃又は小砂利等の無いところがよ

い。

三回跳 踏切線から兩足を揃へて三回連続して跳び、其の距離を競ふ遊戯である。

(一) 方法 これには個人競争と團體競争とある。個人競争は最初踏切線に立たせ、其處から跳び終つた地點までを計測して其の距離を比較して勝敗を競ふのである。團體の場合は全員を數組に分ち、各組共第一跳者の跳んだ地點から第二跳者が跳び、順次全員が跳んだ長さを比較して勝敗を競ふものである。

(二) 注意

イ、跳び方は容易であるが、尙、臂の振り、及踏切り等についてその要領を授けるがよい。

ロ、地面が硬くて地表から受ける衝力が強い時には最後の着地を砂場にするがよい。



ハ、時々其の距離を正確に計測して各自の跳力を知らす必要がある。

長縄跳 これは相當に長い縄を二人で廻旋し、他の者がその中に入つて跳ぶ遊戯である。

(一) 用具 六一—八米の長縄數本

(二) 方法 小學校兒童にあつては廻旋してゐる長い縄の中へ徒手で這入つて兩足を揃へて跳ぶ兩足跳や其の他の跳び方、及ジャンケン競争等を行ふ程度でよいが、中等學校生徒にあつては其等の外に短縄を持つて這入り、基本跳び方を行はせることまで指導するがよい。

(三) 注意

イ、繩の長さは六米から、八米位のものが手頃である。

ロ、廻し手は順次に交替させるがよい。

蛙跳 兩手を膝に當て、體を前屈してゐる者の背に手をついて、これを跳び越す遊戯である。

(一) 方法 兒童を數組に分ち、各組は二三米の距離を隔て、一列縦隊に並べ、各々上體を前に屈げ、兩手を膝に當てる。斯くして各組の定められた一端の兒童から前に並んでゐるものを順次に手背につき開脚して跳び、其の最後の兒童の跳び終つた速さを比較して勝敗を決める。

(二) 注意

イ、一組の人員は十名位が適當である。

ロ、跳び越す際に跳び越される者を押さぬやうに注意すること。

ハ、列生は兩足を僅か側に開き、よく頭を下げてゐるがよい。

ニ、跳び手は、全生を跳び終つたら再び元の位置に還るやうにするがよい。

走幅跳 助走して踏切線から片脚で踏切り、出来る丈け幅を廣く跳ぶ運動である。

(一) 方法 兒童及中等學校女生徒の走幅跳は助走の長さ、速度、步測及跳び方等に餘り拘泥することなく實施するがよく、其の跳び方は並脚跳か反跳が適當し、中等學校男生徒に於ては助走、步測、踏切及跳び方に就いて指導するがよい。其の跳び方は反跳及前後開脚跳が適當である。

(二) 注意

イ、助走路は平坦に踏切は踏切板か又は石灰で地表に描いた踏切線から行はせる。踏切板を利用する際は地表と平坦によく埋めることが必要である。

ロ、踏切線は砂場より一米乃至二米前に作るがよく、砂場を軟かくし平に坦らすことは言ふ迄もない。

走高跳 助走して片脚で踏切り、支柱に懸けてある横木を落すことなく跳び越す運動である。

(一) 方法 小學校兒童及中等學校女生徒の走高跳は助走の長さ、速度、步測及跳び方等に拘泥しないがよく、其の跳び方は斜高跳が適當である。中等學校男生徒には助走、步測、踏切及跳び方に就い

て指導するがよい。而て其の跳び方は斜高跳の外、正面跳及横轉跳を授けるがよい。

(二) 注意

イ、助走路は平坦にし、踏切地點は堅くすること。

ロ、跳び方はこれを分解結合して授けるがよい。

ハ、砂場を柔軟にすること。

ニ、横木は紐を以つて代へてもよい。

ホ、低い高さで十分に跳び方を練習せしむるがよい。

三段跳 助走して踏切線から片脚で踏切りその踏切脚で更に跳び次で反對脚で跳び其の連続された

三跳躍の長さを比較して勝敗を競ふ運動である。

(一) 方法 最初の踏切は利足であるがよく、且、其の幅を相當廣目に跳び、次の踏切は股を引擧げて成るべく廣く跳び、最後の跳躍は餘力を盡して跳ぶ。此の三跳の割合は六、四、五がよいとされてゐる。又踏切は最初に於ては足先から地に着けてこれを行ひ、第二と第三の踏切は全足蹠を地に着けて踏切るがよい。

(二) 注意

イ、三段跳は立三段跳の練習から始めるがよい。さうすると自然の中に要領を覺へることが出来る。



ロ、最初は助走路を短くとり、漸次練習を積むに伴つて長くする。

棒幅跳 棒（竹桿）を右體側（左足踏切の場合）に支へて助走し、其の棒を地表に突立て、餘力を

以つてそれに身體を托し、幅を廣く跳ぶ運動である。

(一) 用具 竹桿數本。

(二) 方法

イ、棒を適當の高さに右上手、左手下に肩幅に隔て、握り、助走して棒を一定の地表に突き立て左
脚で踏切つて兩手の位置を換へずに、其の儘幅廣く跳ぶ。

ロ、棒を突立てる直前に左手を右手近くにすり上げて兩手を揃へて踏切り、身體を引擧げて跳ぶ。

何れの場合も空間に於て體を踏切點の方向に翻轉して着地する。初心者は前の方法にて練習を積むに
從ひ後者の方法によるがよい。

(二) 注意

イ、棒は折れる懼れの無いやう豫めよく吟味すること。

ロ、最初は棒を持つて走ることばかりから始め、次いで突き立てる要領を授け、斯く順序を追つて進めるがよ

い。決して最初から力一杯の跳躍を行はせてはならぬ。

ハ、最初は棒を持つた儘着地してよいが、漸次これを手離す様に導くこと。



エ、砂場を柔軟にし、且、平に坦らすことが必要である。

棒高跳 これは助走して棒を突きさし點（木箱）に突込んで片脚で踏切り、身體を躍らせて立柱に懸けられてある横木を高く跳越す運動である。

(一) 方法 初心者は最初は両手を肩幅に握つた儘で踏切つて跳ぶがよく、練習が進み空間の諸動作がよく出来た場合、左手を右手近くに上げて両手を揃へ、身體を引き擧げる方法を行ふがよい。

(二) 注意

イ、最初は步測の練習、木箱に棒を突込む練習等をなし、次いで低い高さから跳び始めるがよく、決して始めから高く跳んではならぬ。

ロ、砂場を柔軟にするは勿論、砂場の兩側に危険物を置かぬやう注意すること。

ハ、最初は横木の代りに紐を代用するがよい。

ニ、其の他は棒幅跳に準ずる。

三 投

投を主とする遊戯及競技も亦、自然運動の應用であつて兒童生活の好むものである。此の運動の體育的效果を身體的方面から見ると、兩腕と脚とは勿論、肩帶部、背部、胸部、腰部等身體の大部分の

筋肉が使用されるから先づ全身的に發達を促がすといふことが出来る。又、謂ふまでもなく、心臓を強める爲にも、呼吸器に對しても少なからぬ効果がある。尙、多分に敏捷性と巧緻性とを必要とするところから神経系の機能を増進することが著しい。

精神上に於ける効果を擧げると、注意の集中を必要とするところから精神の統一を計り、且、果斷、沈着、機敏等の精神を涵養する。此の外明朗、快活の氣分及び競技精神を養ふに効果がある。

源平球入 紅白の二組が適當の高さ（二米五十糎内外）にある籠の中に、其の周圍の地面に撒かれである紅白の毬を、色分けに従つて適當の時間（約二三分）内になるべく多く投げ入れることを競ふ遊戯である。

(一) 用具 桿につけた籠二つ紅白球各百個位

(二) 方法 竿に吊した二つの籠を約二十米位隔て、立て、其の周圍の地表に紅白の毬を撒布し、合圖と共に一定時間内に毬を拾つて味方の籠の中に投げ入れ、合圖に依つて投げ入れを停止し、兩組の主將が籠の毬を一つ宛數を唱へ乍ら拾ひ出し、毬の多い方が勝となる。これは籠から適當の距離を隔て、出發線を作り、合圖と共に其處から走り味方の籠の下に集つて投げ入れるのもよい。

(三) 注意



イ、紅白兩組同人數でなければならぬ。

ロ、籠の大きさ、高さも等しくなければならない。

ハ、開始及び停止の合圖を嚴守せしむること。

球投 これは二組の兒童が適當の距離を隔て、相對して列び、なるべく遠くへ毬を投げる遊戲である。

(一) 用具 紅白球五十個

(二) 方法 約二三十米隔て、一列横隊に向ひ合ひ、源平毬入れに用ふる毬をなるべく遠くへ投げる。合圖によつて一齊に投けても、自由に投けてもよい。

(三) 注意

イ、投げる方法は自由でよいが、必要に應じて指導するがよい。

ロ、毬は紅白球入れに用ひたものでよい。

ハ、時々は投擲線から二十米、二十五米、三十米といふ様に線を劃いて投擲距離を知らしむるがよい。

ニ、毬の整理を敏速に行はしめること。

球中 投擲線から適當の距離を隔て、置かれた的に球を投げ當てる遊戲である。

(一) 用具 的二、紅白球五十個位。



(二) 方法 凡そ二米平方の的を作り、之を地上三十糎の高さに吊るし、約十米隔て、投擲線を作り、この線から球を投げて的に當てるのである。的は中央に直径六十糎、其の周圍に一米二十及び一米八十糎の三つの同心圓を畫く。而て最小圓内に當つた球は五點、次が三點、最外の圓に當つた球には一點といふ様に數へる。

(三) 注意

- イ、投擲の距離は十米位を適當とするが、最初はそれより近くから始めるがよい。
- ロ、的は助木又は壁等を利用して垂直に下げること。
- ハ、投げた球は整理者を設け集めさせるがよい。
- ニ、得點は個人又は團體等によつて總計し順位を定めること。

投捕球 二人一組となりこの二人が相對して球を投げたり捕へたりする運動である。

(一) 用具 二人に一個宛の紅白球又はゴム球

(二) 方法 組を二つに分け凡そ十米の距離を隔て、相對し、又各組共二、三米の間隔に開く。互に對ひ合つた二人が相互に投捕するのである。其の投げ方は自由でよいが上手投、側方投及び下手投等の要領を授けると一層効果をあげることが出来る。

二人の距離は次第に遠くするのもよい。

(三) 注意

イ、最初は近くから投げ始めること。

ロ、投げ方に就いては曲球、緩球、速球等色々工夫させるがよい。

對陣球投 相對した二組が一個の球を互に投げ合ふ遊戯であつて球を受けとめた位置或は球の落ちた位置から投げるのである。そして所定の地點まで速く進んだ組を勝とする。

(一) 方法 抽籤又は「ケン」で最初投げる組を定め、既述の方法で交互に投げ合ひ、所定の地點まで進んだ組を勝とする。最初兩組の距離は球の重さ、及び投力によつて定められるけれ共、三四十米隔てゝ置くがよい。

(二) 注意

イ、球は蹴球又は籠球を用ひ或は是等に革紐の持手をつけたものを用ふるもよい。

ロ、球は受け止めた者が投げるを本體とするが、交互に全員が投げるやうにするがよい。

ハ、球の大きさ及び重さは體力により適當に變へるがよい。

籠球投 籠球を正確に籠球輪に向つて投げ、又は遠くへ投げる運動である。

(一) 用具 籠球用球





(二) 方法 (イ) 正確投。籠球の自由投線を投球線とし、尙、これと同距離ならば何れの方向からでも差支へない。投者は十回の投球をなす。その中成績の良い者六名を選び更に十回の投球を許す。前後二十回の成績に依つて勝敗を決めるのである。投者は投げた球がゴールに入り、又はゴールを通過する迄は、たとへ一足と雖線上に乗り、又は越えてはならぬ。球は直接ゴールに入つてもよく、又は後板に當つて入つてもよい。(ロ) 一定の圈内から片手で遠く投げる。圏は直径二米一三五(七呎)のものが適當である。投者は三回の投擲をなし、その中成績の良い者六人を選び更に三回の投擲を許す。最後六回の投擲中最良の成績をもつて勝敗を定めるのである。投者は投げた球が地上に落下する迄は一足と雖圏上に乗り、又はこれを越えてはならない。投げ方は自由であるが、児童及び女子は側方投か下手投が適し、男子の生徒には上手投げが有利である。

(二) 注意

イ、児童及び女子には夫々之に適した球を用ふること。

ロ、豫め、その投げ方を十分に授けることが必要である。

投越送球

出發線から球を持つて發走し、適當の距離を隔てて適當の高さに横に張られた紐を投げ

越してこれを捕へ、決勝線に速かに入る遊戲である。

(一) 用具 籠球又は排球、投越用桿及紐

(二) 方法 出發線の先、二十米乃至三十米を隔てて出發線と並行に約三米の高さに紐を張る。數人の走者は出發の合圖で各々球を持つて發走し、其の紐の手前適當の位置で之れを投げ越し、之れを捕へて還り決勝線に入るのである。

(三) 注意

イ 投越す紐の高さは投力に依つて加減すること。

ロ、初めは各組を二分して相對して配列し 投越す者と受取る者とを定めそれが入替るのもよい。

棍棒倒 投擲線から適當の距離を隔てて立ててある數本の棍棒を球を投げて倒す遊戯である。

(一) 用具 棍棒、スポンヂボール又はプレーグラウンドボール

(二) 方法 投擲線から凡そ十米の距離を隔てて直径一米の圓内に五本の棍棒を立て、其れを五個の球を一個宛投げて之を倒すことを競ふ遊戯である。

(三) 注意

イ、平坦な地面を選んで行ふがよい。

ロ、個人競技の外團體競技としても行ふことが出来る。

ハ、球は地表を轉行させること。

ニ、一回終つたら各組の位置を交替せしむるがよい。

砲丸投 直徑二米一三五（七呎）の圈内から、片手を以て適當の重さの砲丸（金屬球）を遠くへ投げる運動である。

(一) 方法 各投者は三回の投擲をする、成績最も優良の者六名には、更に三回の投擲を許す。而て六回の投擲中最良の成績をもつて順序を定める。指導に當つては全員を二組に分ち、圓の代りに幅二米一三五の並行線を約十數米を隔てて二つ作り、二組相對ひ合つて投げさせる。砲丸の重さは八封度から十二封度位までの間で體力に應じ適當に選ぶがよい。又砲丸の代りに石塊又は煉瓦等を用ふるも差支へない。

投擲の要領は徒手又は軽い砲丸を以て豫め指導する要がある。

(二) 注意

イ、投擲は合圖に依つて一齊に投げ、又合圖によつて拾ふ様實施すること。

ロ、時々投擲距離を正確に測定して、各生徒の投方を知らしむるがよい。

ハ、よく合圖を守らしめ危害を豫防しなければならない。

ニ、砲丸の数は八—十人に一個位に備へること。

ホ、砲丸投の跡の地面を坦らすこと及、使用後砲丸を清淨にして、整頓する訓練を忘れてはならない。



圓盤投

これは二米五十糎の直徑を有する圈内から適當の重さの圓盤を遠くへ投げる運動である。

(一) 方法 各投者は三回の投擲を許され、成績最も優良の者六名を選び、更に三回の投擲を行はせる。而して最後六回の投擲中最良の成績を以つて順序を定めるのである。但し、指導にあつては必ずしも以上の方法に依らなくともよく、砲丸投の場合に準じて實施することが出来る。但し砲丸より方向を失ひ易いし、且つ遠く飛ぶから相對する二組の距離を少くとも三十米以上隔て、且つ左右の間隔も之の距離に近くとらねばならぬ。投げる要領は豫めこれを授け、最初は其の場から投げる要領と、次で廻轉投げの要領に進むがよい。

(二) 注意 砲丸投の場合に準ずる。

槍投

これは助走して踏切線の手前から槍を遠くへ投げる運動である。

(一) 方法 投者は三回の投擲を爲す。其の中、成績優良の者六名は更に三回の投擲が許される。而して前後六回の投擲中、最良の成績から順次勝敗の順序が決められるのである。學校では槍に代ふるに竹棒をもつてするがよい。而して其の實施は全員を二組に分ち、凡そ三四十米の距離を隔てて作つた並行線の兩側に相對して列べ、交互に且つ一齊に合圖によつて投げさせるのである。男子師範學校にあつても中學校の場合の如く竹棒を以て實施し、時々槍を用ひる。投げる要領は豫め徒手又は竹

棒を以て十分に投げる要がある。

(二) 注意

イ、最初から力一杯投げることを避け、漸次強く投げるやうにすること。

ロ、投擲の規律を嚴守させ危険を避けしめる。危険を伴ふ遊戯であるから教師の合圖を嚴守せしめる訓練を十分にすること。

四 各 種 遊 戯

運搬競争 運搬競争は稍重いものを持運ぶ競争であつて、體力を練り、協同を尙ぶ習慣を養はんとするのである。

(一) 用具 重量球(メディンボール) 砂囊等重量一—二・五砵のものをよしとす。

(二) 方法 一組一〇人乃至一五人とし一列縦隊に並べ、その前方約一五—二〇米の地點に小旗等を立て、重い物を持つて走り戻り、次走者に渡し列の後につく、かくして早くなし終つた組を勝とする。

(三) 注意

イ、生徒兒童の發育程度により重量及運搬の距離を加減すること。

ロ、一組の人数は折返の場合は一〇—一二人とし、對向のときは二〇—二四人位がよい。

ハ、列の最後のものに襷又は鉢巻をつけさせると目じるしになつてよい。

ニ、運動終了と共に、列の整頓に注意するやう仕向けること。

押合競争 押合競争は一定の狭い場所に於て、児童が互に押合ひ、押す力を練ることを目的として行ふ運動である。

(一) 方法 地(床)上に直經三—三・五米位の圓を畫き、その中に児童を入れ、互に押合ふのであるが、圓外に出されたものは、圓外から中のものを引出すことが出来る。かくして中に數人残るまで行ふ。

(二) 注意

イ、この運動は冬期短時間に行ふに適する。

ロ、圓の代りに、各種の形態(例へば鬼の顔)等を描くもよい。鬼の顔などを描いた場合などはその鬼の口に押入れられたものは押出されたものとするも興味を増す。

引合競争 引合競争は狭い場所で引合ひをなし、引く力を練る運動である。

(一) 方法 地(床)上に三—四米隔て、平行線を引き、兩線の中央に於て紅白二人が互に引合ひ、後方の線に引き込んだ方を勝とする。

(一) 注意

イ、片手又は両手何れを用ふるもよい。

ロ、引合中手を離してはあけない。離れたならば始めの位置から行ふ。

ハ、輪、紐等を用ひて引合ふのもよい。

攀登競争 攀登競争は上體の發育を促進する目的を以て、棒又は吊繩等に攀ち登ることを競ふ運動である。

(一) 方法 攀登棒又は吊繩一本に一人とし、速かに登る競争である。手、足を用ひる方法と、手だけで登る方法とある。

(二) 注意

イ、小學校では手、足兩方使用せしむるがよい。

ロ、上達するに従ひ、時間を測るのも興味を増す方法である。

ハ、降りる際手をこらして降りないやう注意を要する。

登降競争 登降競争は懸垂力の比較的弱い女子に行はせるに好適な運動であつて、手及足を用ひ、餘り高くない肋木とか繩梯子等を用ひて行はせる競争である。

(一) 方法 數組に分ち繼走の形を以て肋木、或は、繩梯子を、速かに登り、速かに降りて早く整頓