



(三) 注意

- 一、球が側線から出たときは其處から反對側の者が投入する。
- 二、球が端線から出たときは若し防禦側が出したら隅から、攻撃側が出したら防禦側の者が決勝門域から投げよる。
- 三、球を持つて、歩き又は走つたときは、反對側の球となり、其場から自由投とする。
- 四、決勝門防衛者は決勝門域外に出て球を扱つてはならない。此の時は對手方に球を渡し、自由投となる。
- 五、一轉球以上は許されない。之を犯したときは、對手方の球とし、自由投を與へる。

手球 手球は一組一人より成る二つの團體が互に對手方決勝門内に球を投入することを競ふ運動であつて、走力、投力、捕球の錬磨となり、且つ共同犠牲の精神を涵養する。

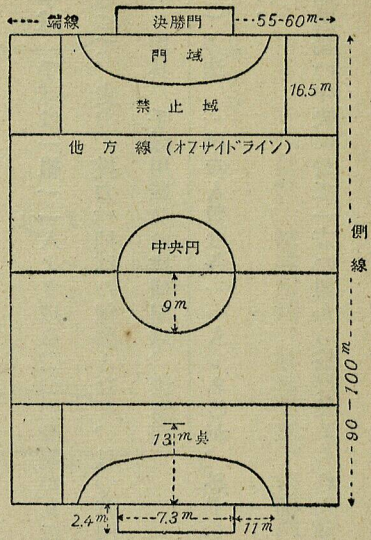
(一) 用具 手球用球又は排球用球、決勝門

(二) 方法 一組の人数は各一人一人であるが、必ずしも十一人と限定しない。學校では一五人位までよす。

運動場の中央に於て一方の組から投げ始められた球を送球又は轉球によつて、對手方決勝門へ進め、門域の外から、決勝門に向つて投入する。門内に球が入れば得點となる。



(手球)



競技者の配置は、前衛五人、中衛三人、後

衛二人、門防衛者一人の四線より成り、味方

の決勝門を守り、且、相手方の決勝門を攻め

るのである。かくして一定時間の後、得点の

多い方を勝とする。

(三) 注意

(イ) 球は送球によつて進める方がよい。轉球を

なしてもよいが、之はあまり多く用ひない

方がよい。

(ロ) 球が場外に出たときは、投入、隔投、門投等を行ひ、競技を續行する。

(ハ) 味方の門域内の球を門防衛者以外のものが拾ひ出すと、相手方に隔から自由投を許す。門防衛者が球を

持つて蹴つても、之を相手方に與へる。尙、門防衛者が球を三秒以上持つて居たとき、或は門防衛者が

門域外に踏出したときも同様に対相手方に此の投を許さなければならない。

(ニ) 防禦側が、球を門域内に持込んだとき、自己の禁止域内で相手方に亂暴をなしたるとき、防禦の目的で

自己の門域内に兩足共踏入れたときには相手に自由投を與へる。

(ホ) 其の他の細則は特に定められた規則を適用する。

(ヘ) 得點を競ふ前に、投げることに、受けることに送球の仕方など十分に基礎練習をする必要がある。

簡易排球 簡易排球は正規の排球を指導する前に行ふに適する遊戯であつて、之に依つて球の打ち方、止め方、身體の支配、位置の觀念を養ふによい。

(一) 用具 排球用球、網

(二) 方法 二組が網を隔て、兩側に配列し球を打合ひ、球には何回觸れても差支ないものとして、對手方の方に網を越えて送球する。かくして互に送球し合ひ球を競技場の外に出し、又は競技場内に落したときは、負けとして、反對側に點を與へる。打出は片手で打つても兩手で投げてよい。打出者は打出毎に代り、競技者の位置は旋轉するがよい。

(三) 注意

(イ) 競技場の大きさは別に一定しないが十米、二十米位の廣さが適當である。

(ロ) 網の高さは小學校及女學校では二米位とし、師範學校、中學校では二米一〇位を適當とする。

(ハ) 試合を行ふ前に球を衝き上げる練習を十分に行ふことを要する。

排球 排球は一組九人より成る二組が互に網を隔て、對向し、一つの球を打合ふことを競ふ遊戯で

あつて、跳躍力を練り、敏捷さを練成する。尙、之によつて共同の精神と忍耐力とが養はれる。

(一) 用具 排球用球、網

(二) 方法 一組九人乃至十二人とし、兩組に分れ、球を對手側の地床に觸れしめるやうに努めるのである。之に關する詳細な規則は別に規定されたものに據るがよい。

(三) 注意

(イ) 一組に十人位とし之に一個の球を與へ、高い球、低い球、側方へ、強く、弱く送球の練習をなし、次に打出しの練習をする。次に、球を衝上げる練習をし、打碎き、又は突入れ、流す等の練習をする。

更に、球を受止め、網際に落すこと、後衛から、前衛に送球すること、前衛から前衛に送球し、又は中衛から前衛に送球し、前衛が衝上げるなどの練習をする。

かくして、網を隔て、球を送りつゝ、基本的な練習を行ひ、次に試合をなし得る様に導くがよい。

(ロ) 網の高さは高等女學校、女子師範學校、高等小學校では二米位がよい。

(ハ) 師範學校、中學校では二・一〇米乃至二・二〇米位の高さがよい。

(ニ) 學校では、打出しの權利を得た方は各競技者はその位置を固定することなく旋轉を行ひ、各生が各位置の經驗を得るやうにするがよい。

(ホ) 試合にのみ囚はれず、基礎練習を十分に行ふがよい。



簡易蹴球 二組のものが運動場の中央に置かれた球を一方から蹴始め、之を送球、轉球等によつて相手方に攻め入り決勝門に蹴込むことを競ふのである。之によつて不撓不屈の精神と忍耐力とが養はれると共に強い體力、走力、敏捷なる動作等が錬磨せられる。

(一) 用具 蹴球用球又は排球用球、決勝門

(二) 方法 一組一五—二〇人が、紅白に分れ、運動場の中央に置かれた球を、足ばかりを用ひて送球、轉球し相手陣に攻め入り、之を相手方決勝門に蹴込むことをなすのである。球が場外側線に出たときは、反對側が兩手で頭上から投げ入れる。端線を出たときは、隅球か、若くは、決勝門蹴をする。球は門防衛者以外は手を以て觸れてはならない。球が決勝門に蹴込まれたら負である。競技の再開は、最初の蹴始めと同じである。一定時間の中に決勝門に多く蹴込んだ組を勝とする。

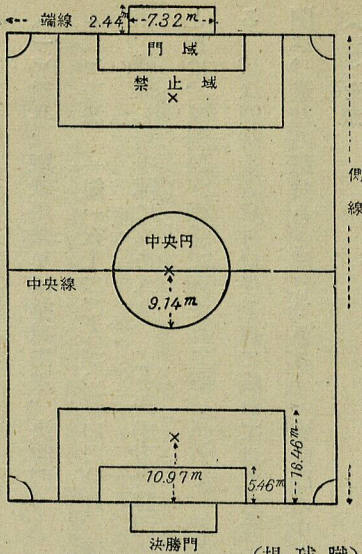
(三) 注意

(イ) 時々前と後の方と交替して行はせるがよい。

(ロ) 運動場は規定の蹴球場を用ふるけれども、必ずしも之に限らない。小學校では、小さな競技場を用ふるがよい。

(ハ) 競技に入る前に、足を用ひて轉球、送球、などを行ひ球に馴れさせ、更に長蹴、短蹴や頭で球を弾くことなどの基本練習を行ふがよい。

蹴球 蹴球は男性的な運動であつて、簡易蹴球をより組織立てたものである。一組十一人の競技者が、運動場の中央に置かれた球を一方から蹴始め、相手方決勝門内に蹴込むことを競ふのである。之によつて強い氣力を養ひ攻撃精神と、不撓不屈の精神とを養ふ。更に強い體力と、速い走力並びに身體の支配力を訓練するに效がある。



(場 球 蹴)

(一) 用具 蹴球用球、排球用球、決勝門

(二) 方法 人数は一組十一名を規則とするが、十五人位でもよい。前衛、中衛、後衛、決勝門防衛の四線に配置し、球を運動場の中央に置き、之を蹴始めてから、味方に送球し、或は轉球し、頭で弾くなどして、相手方の決勝門に蹴込むのである。球が側線から出たときには、反対側のものが両手で頭上から投入し、端線から出たときは、隅球か、門蹴かを行ふ。球は門防衛者以外のものは手を以て觸れてはならない。之を犯せば、その地點から對手方の自由蹴となる。之が禁止域であれば、一定の地點から自由蹴となる。この時は、

きは、隅球か、門蹴かを行ふ。球は門防衛者以外のものは手を以て觸れてはならない。之を犯せば、その地點から對手方の自由蹴となる。之が禁止域であれば、一定の地點から自由蹴となる。この時は、

門防衛者と、蹴者以外のものは全部禁止域外に出なくてはならない。

(三) 注意

(イ) 基本的練習を十分なし、然る後試合に移ること。

(ロ) 時々各位置を交代して行はせるがよい。

(ハ) 競技場の廣さは學年に應ずるがよい。

簡易籠球 簡易籠球は正規の籠球に入る準備としても價値あるばかりでなく、大勢のものが籠球の動作をなすによい。之によつて敏捷さと正確度との練習が出来、體力が養はれ、共同の精神が涵養せられる。

(一) 用具 籠球用球、又は蹴球用球、

(二) 方法 一組十人位とし、紅白に分れ競技場の中央で球を叩打し、球を取つた組のものが、互に送球し、或は轉球し、味方の籠球輪に球を投入するのである。

(三) 注意

(イ) 複雑な規則を以て動作を拘束しないがよい。

(ロ) 試合の時間は七―八分間位が適當である。

(ハ) 籠球輪の高さは小、女學校では二、五〇米位が適當である。

(ニ) 球の大きさ、重さは小、女學校では七〇―七二種で五〇〇―五五〇瓦位がよい。

籠球 籠球は二組の競技者が競技場の中央で打たれた球を味方の籠球輪の中に入れることを競ふ遊戯であつて、之によつて走力、跳力、投力等の體力が練成せられるの外、共同、犠牲、沈着、勇敢等の諸徳が涵養せられる。

(一) 方法 一組の人数は五人であるが、交代の爲の控へを加へると十人位となる。學校では、正規の規則で行ふことが困難な事情もあるので、適宜變化することは差支ない。時間は六——七分とし、師範學校や、中學校では十分間位をよしとする。

(二) 注意

(イ) 基本練習を十分行ふこと

即ち、送球、投球、捕球の要領を授け、且、十分に練習せしめ、更にその場の送球から動きながらの送球及籠球輪へ投込む事などの練習を行ふ。尙、両手、片手の練習をなし、次に轉球の要領、其他の籠球に必要な基本技術を修得せしめ、然る後、攻撃、防禦の形を授け之の練習をなし、漸く試合に入る様にするべきである。

(ロ) 正規の規則を一應理解させるがよい。

(ハ) 各チチームを編成させ策戦などを練らせるのもよい。

六 遊戯及競技指導の順序

遊戯及競技の教材を學校の體育運動として指導する場合には、他の教材を指導する場合と同様、誘導運動、主運動、整理運動の三段階の順序に従つて行ふを原則とする。即ち最初に全身の運動を行はせて心身に準備的興奮を與へ、次いで其の時間の主要教材を指導練習させ、終りに再び軽い運動を行つて心身を鎮靜させる方法をよるのである。

誘導運動は全身を普遍的に活動させ、漸進的に全身の筋肉に興奮を興へ、更に關節の可動性を増すやう指導しなければならない。其れには該當學年に配當されてゐる教材を行ふのは勿論であるが、また、その外、適當な保健的體操又は準備的體操の一聯を授くることもよく、其の要領及順序等を會得せしめて、學校卒業後に於ても永續して實行出来る様指導して置くことが必要である。

主運動に於ては主要教材を指導する前に、その基本的な運動及び補助的運動を行ひ、然る後、主要教材を授けるがよい。尙、此等の實施に伴ふ運動量に就ては、常に兒童生活の性及び體力等を考察し、過勞に陥らぬ様注意するを要する。

整理運動は主運動の性質と運動量とに鑑みて其れに對する調節と心身の整理とを行ふやうしなければならぬ。一般に競技指導の場合には適當の距離（凡そ二百米乃至四百米）を徐走して後、歩行を行ひ、次いで二三の整理的體操を行つて終るのが普通である。



第四章 唱歌遊戯及行進遊戯

一 基本練習

唱歌遊戯及び行進遊戯を教授するに當て、その歌曲を十分に諒解せしむべき事は、總論に於て述べた通りであるが、尙、運動動作を教授するに當て、其の基礎となるべき基本歩法、基本態勢、應用態勢を授けて、之を練習せしむる事は肝要な事である。

基本練習は唱歌遊戯及び行進遊戯の基礎的訓練であり、また、身體運動としての効果、技術修得上の効果も著しいものがあるから、教授者は其の指導の方法を工夫し、常に教授の始めに當て、之を練習指導するやう心懸けなければならない。

以下、基本歩法、基本態勢、應用態勢に就て述べ、更に解説の便宜上、その基本となる動作の名稱、字義につき簡単に説明を加へることにする。

ステップ (step) 右(左)足を前(側)(後)又は斜前(斜後)に出し、之に體重をかける。

スタンプ (stamp) 右(左)足で床をうつ。

ホップ (hop) 右(左)足をあげて其の場で跳ぶ。

カット (cut) 右(左)足を左(右)足に打ちつけると同時に左(右)足を側(前)(後)(斜)に出す。

ブラッシュ (brush) 右(左)足に體重をかけ、左(右)足で床を摩る。

キック (kick) 右(左)足に體重をかけ、左(右)足を前(後)(斜)に蹴上げる。

クローズ (close) 離れてゐる左(右)足を右(左)足に引き寄せる。

スライド (slide) 足を床に滑らしながら各方向に出し、之に體重を移す。

ポイント (point) 片足尖で地床を指示する。

リープ (leap) 左(右)足で踏切つて右(左)足で着地する。

スキング (swing) 足を伸ばしたまゝ振りあげる。

ストレッチ (stretch) 膝を屈げて前にあげ、靜かに伸ばす。

ヒールエンドトー (heel and toe) 左(右)足に體重をかけ、右(左)足の踵と足尖とを交互に床につける。



クロス (cross) 右(左)足を左(右)足の前又は後ろに交叉する。

ジャンプ (jump) 兩足で踏切つて跳上り兩足で着地する。

スクワット (squat) 兩膝を深く屈げてかむ。

カートシイ (courtesy) 右足を側に出し、左足を後ろにひき、膝を屈げながら上體を前に傾ける。

ロッキング (rocking) 右(左)足を左(右)足の前(後)に交叉し、交互に體重をかけて軽く跳ぶ。

ターン (turn) (イ) ステップターン (step turn) 歩きながら右(左)に廻はる。

(ロ) ホップターン (hop turn) ホップステップで右(左)に廻はる。

(ハ) スリーステップターン (three step turn) 右に行ふ場合 (1)で右足を側に出し、(2)で左足を右足

の前から側に出すと同時に半廻轉する。更に(3)で右足を後ろから左足の側に出して半廻轉する。

(4)で左足を右足につける。

(ニ) リープターン (leap turn) スリーステップターンをリープで行ふ。

(ホ) ピルエットターン (pirouette turn) 右(左)足を側に出し、左(右)足を屈げて膝の後にあげ、右

(左)脚で廻轉する。

(ヘ) ピボットターン (pivot turn) 右(左)足を軸とし左(右)足は足尖のみを床につけ體重を交互にか

けながら廻轉する。

(ト) クロスオーバーターン (cross over turn) 右(左)足を左(右)足の前に交叉して、兩足尖で一廻轉する。

(チ) ワルツターン (waltz turn) ワルツステップで右(左)に廻轉する。(ワルツステップの歩法に就ては基本歩法九参照のこと)

セツト (set) 二人向き合ひ、各々右足から右斜前へ三步進み、左足を引きよせて向き合ふ。左足から元の位置にかへる。

チェイン (chain) 反對の方向に行進する場合互に右手と右手、次に左手と左手を取り、順次相手が變るごとに手を變へて行進する。

基本歩法

一、ウォーキングステップ (walking step) 通常歩であるが、足尖から地床につけ、下肢關節殊に足首と膝關節とを柔かに使つて輕快に歩く。

二、ランニングステップ (running step) ウォーキングステップの速度を次第に増してリープしながら行ふ。

三、スキップピングステップ (skipping step) 二、三、四拍子 右足を前に出してホップすると同時に、左膝を屈げて前にあげる。以上の動作を一呼間にし、連続して行ふ。

四、ギャロッピングステップ (galloping step) 二、三、四拍子 右足を側にステップし、左足でカットし、以上の動作を一呼間にし、連続して行ふ。

五、ホッピングステップ (hopping step) 二拍子 (1)で右足を前にステップし、(2)でホップすると同時に左膝を屈げて前にあげる。

六、ツーステップ (two step) 二拍子 (1)で右足を前にステップし、(1)で左足を右踵の後に引き寄せ、(2)で更に右足を前にステップする。この動作を交互に行ふ。

七、ポルカステップ (polka step) 二拍子 (1)で右足を前にステップし、左足を右足の踵に引きつけ、(2)で右足を更に前にステップすると同時にホップして左膝を屈げて前にあげる。

八、スライドステップ (slide step) 二拍子 右足をすりながら膝を屈げて前に出し、體重をこれにかける。次に左足から交互に行ふ。

九、ワルツステップ (waltz step) 三拍子 前へ右足左足とステップし、次に右足を左足に引きつける。

十、マヅルカステップ (mazurka step) 三拍子 (1)で右足を側へスライドし、(2)で左足で右足をカッ



トし、(3)で左足でホップすると同時に右膝を屈げてあげる。

十一、スケーティングステップ (skating step) 二拍子 右足を前にスライドし、右足でホップすると同時に左足を後ろにあげる。

十二、シャツテイツシユステツプ (schattische step) 四拍子 (1)は右足を側へステップし、(2)は左足を右足にクロスし、(3)は更に右足を側へステップし、(4)は左足を前にあげると同時に右足でホップする。

十三、フォローステツプ (follow step) 二拍子 (1)は右足を側へ出し、(2)は左足を右足の前又は後ろにクロスする。これを連続して行ふ。

十四、ヒールエンドトーボルカステツプ (heel and toe polka step) 四拍子 (1)は左足で軽くホップすると同時に右足の足尖をあげて踵を床につけて前に出し、體を少し後ろに倒す。(2)は更に左足でホップすると同時に右足を後ろに出し足尖を床につけ、體を稍々前に倒す。(3)ト(4)は右足からポルカステツプを行ふ。

十五、バランスステツプ (balance step) 二、三拍子 (1)で右足を側へステップし、トで左足を右踵の後ろに引き寄せ、體重を之に移し、(2)で更に右足に體重を移す。前・後・側に出来る。



十六、レドアポルカステップ (redowa polka step) 三拍子 (1)で右足を側へスライドし、(2)で左足で右足をカットし、(3)は右足を左足の前にリープしてクロスし、左膝を屈げて後ろにあげる。

十七、バスクステップ (basque step) 三拍子 (1)でリープして右足を右斜前に出し、(2)で左足をスライドして左斜前へ出し、(3)は右足で左足をカットして斜前へ出す。次は左足で行ふ。

十八、ミニエツトステップ (minuet step) 三拍子 右足から前へステップし、次に左足を軽く屈げて三呼間内に靜かに前に伸してポイントする。

基本態勢

(一) 臂の態勢

第一 兩臂を側にあげる。

第二 右(左)臂を頭上に左(右)臂を側にあげる。

第三 兩臂を同方向に斜上にあげる。

第四 左(右)臂を上(右(左)臂を前)にあげる。

第五 兩臂を頭上にあげる。

(二) 足の態勢



第一 兩足の踵をつけて足尖を開く。

第一 片足を側に出す。

第三 右(左)足の踵を左(右)足の土ふまずにつける。

第四 右(左)足を左(右)足尖の前に出す。

第五 右(左)足の踵を左(右)足尖につける。

(三) 應用態勢

イ、臂の應用態勢

例

1、兩臂を斜上又は斜下にする。

2、右(左)臂を前に、左(右)臂を側にする。

3、兩臂を同方向に側又は斜下にする。

4、左(右)臂を斜左(右)上に、右(左)臂を斜右(左)下にする。

5、兩臂を體前にする。

ロ、足の應用態勢



例

- 1、踵をあげる。
- 2、側に出した足を軽くポイントする。
- 3、右(左)足の足尖を左(右)足の土ふまずにつける。
- 4、前足に體重を托して後足をあげる。
- 5、兩足をクロスする。

ハ、臂と足との應用態勢結合

例

- 1、臂の應用(1)と足の應用(1)との結合
 - 2、臂の應用(2)と足の應用(4)との結合
 - 3、臂の應用(3)と足の應用(5)との結合
 - 4、臂の應用(4)と足の應用(2)との結合
 - 5、臂の應用(5)と足の應用(3)との結合
- ニ、歩法と臂の態勢及臂の應用態勢との結合



例

- 1、スキップステップと臂の第一との結合
- 2、ポルカステップと臂の第四との結合
- 3、フォローステップと臂の第五との結合
- 4、ツイステップと臂の應用(2)との結合
- 5、ワルツステップと臂の應用(3)との結合

二 唱歌遊戯

日の丸の旗

- (一)準備 一列圓形に並べ、互に手を連ねさせる。
- (二)動作

○白地に赤く、日の丸染めて——互につないだ手を軽く上下に振りながら、圓周を左に歩く。

○あゝうつくしや——圓心に向いて拍手しながら足踏をする。



第二編 各 論

○日本の旗は——兩手を元氣よく上にあげておろす。

二

○朝日の昇る、勢見せて——互に手をつないで、圓周をスキッピングステップで左へ進む。

○あゝ勇ましや、日本の旗は——「あゝうつくしや、日本の旗は。」に同じ。

(三) 注意

イ、國旗に對する敬虔の念を養ひ、國民的思想を陶冶する。

ロ、元氣にしかも潑刺とした態度で行はせることが肝要である。

鳩

(一) 準備 一列圓形の側面向に並ばせる。

(二) 動作

一

○ぼつぼつぼ——拍手しながら圓周を左へ歩く。

○鳩ぼつぼ——兩手を側へあげ、軽く上下に振りながら歩く。

○豆がほしいか、そらやるぞ——「ぼつぼつぼ、鳩ぼつぼ、」に同じ。