

(口) 臂の側開

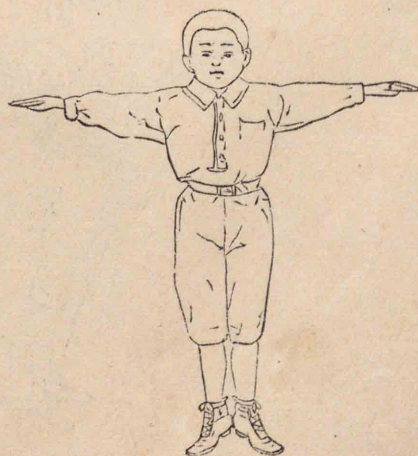
掌を合せ臂を前方に上げしめたる後ち左の令を下す

號令 臂を左右に開け

— 始め

- (一) 臂を左右に開きつゝ吸氣す
(踵を上げ)
- (二) 臂を前方に合せ同時に呼氣す
(踵を下ろす)

圖七十三百第



第九章 連續演習

第一 徒手體操第一

下肢

用意 手を腰に上

ぐ

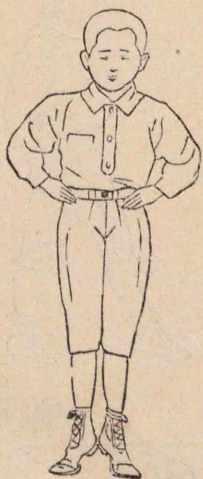
第一節 舉踵及交互

左右足の前
出、舉踵及足
の後出。

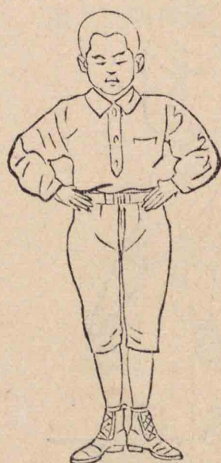
卅二(八四)

- (一) 踵を上げ
- (二) 踵を下ろす(靜かに)
- (三) 同上の運動を爲す
- (四) 同上の運動を爲す
- (五) 左足を一步前方に踏出す
(踵を浮かす)

圖九十三百第



圖八十三百第



- (六) 左足を元の位置に復す
- (七) 右足を以て左足と同様の運動を爲す
- (八) 踵を上ぐ
- (九) 踵を下ろす(靜かに)
- (一〇) 同上の運動を爲す
- (一一) 左足を一步後方に踏出す(膝を屈ぐることなく踵を上ぐ)
- (一二) 左足を元の位置に復す

圖十四百第



圖一十四百第



頭、胸

- (一三) 右足を以て左足と同様の運動を爲す

斯の如く反復して卅二呼に至る

第二節 頭の右左轉向

十六(四四)

- (一) 頭を十分右方に廻はす
- (二) 頭を正面に復す
- (三) 頭を十分左方に廻はす
- (四) 頭を正面に復す

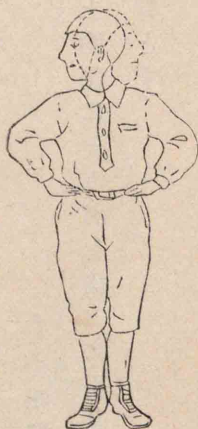
斯の如く反復して十六呼に至る但四の四手を下ろす

第三節 臂の上舉、胸を張る

十六(四四)

- (一) 伸ばしたるまゝ、臂を前方より上方に舉げ(肩幅、對掌、胸を張り少しく後方

圖二十四百第



に反り吸氣す(鼻孔より)

- (二) 其位置に休止す
- (三) 臂を元の位置に復し呼息す
- (四) 其位置に休止す

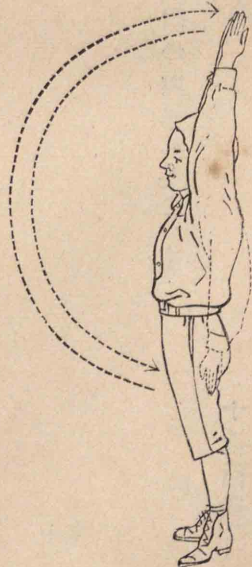
斯の如く反復して十六呼に至る

第四節 臂の前伸、側開舉踵

十六(四四)

- (一) 拇指を内にし手を握り臂を屈して拳を上胸側にとり肘を後方に引き胸を張る(屈臂姿勢—以下之を省略して屈臂とす)
- (二) 臂を前伸す(兩掌を合はす)
- (三) 臂を強く左右水平に開らく(掌を下に向く)と同時に吸氣し僅かに踵を舉

圖三十四百第



上肢

- (四) 臂及踵を下ろす
- 斯の如く反復して十六呼に至る

第五節 臂の「前、下、側、下」上、下及「後、下方」展伸

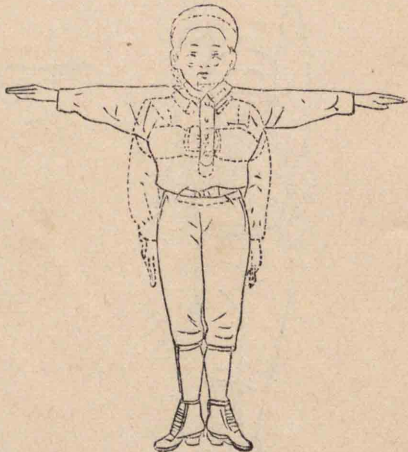
卅二(八四)

- (一) 屈臂す
- (二) 臂を前方に伸ばす(對掌、肩幅)
- (三) 屈臂す

圖五十四百第



圖四十四百第



(四) 臂を下方に伸ばす
斯の如く反復して八呼に至る

(二) 屈臂す

(二) 臂を側方に伸ばす(掌は
下向す)

(三) 屈臂す

(二) 臂を下方に伸ばす

斯の如く反復して八呼に至る

(三) 屈臂す

(三) 臂を上方に伸ばす(對掌、
肩幅)

圖六十四百第



圖七十四百第



全身
(調和)

(三) 屈臂す
(三) 臂を下方に伸ばす
斯の如く反復して八呼に至る

(四) 屈臂す

(四) 臂を後方に伸ばす

(四) 屈臂す

(四) 臂を下方に伸ばす

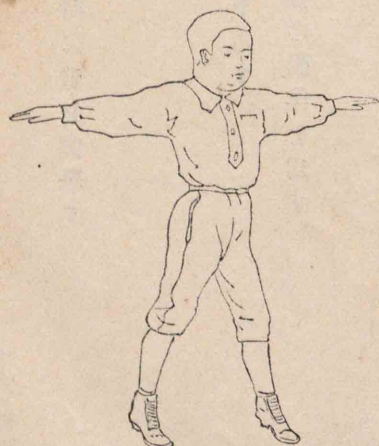
斯の如く反復して八呼に至る

第六節 交互左右足の

斜前出臂の側

舉、舉踵

圖九十四百第



圖八十四百第



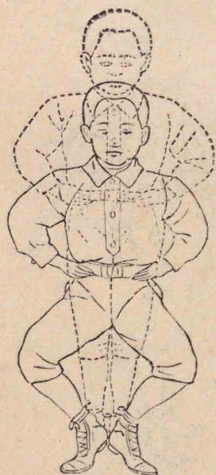
- (一) 左足を足尖の方向に一步踏出すと同時に臂を側舉す
 - (二) 兩踵を上げ
 - (三) 踵を下ろす(靜かに)
 - (四) 左足を元位置に復すると同時に臂を下ろす
 - (三) (二) 右足を足尖の方向に出し前同様の動作を爲す
- 斯の如く反復して十六呼に至る

第七節 舉踵、半屈膝(下翼)

十六(四四)

- (一) 踵を上ぐる同時に手を腰に取る
- (二) 膝を足尖の方向に半屈す(股

圖十五百第



十六(四四)

肩、背

第八節 臂の側舉、臂の轉向

十六(四四)

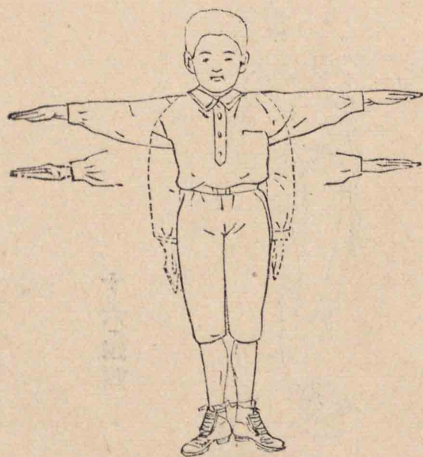
- (一) 臂を側方水平に舉ぐ

と脛とが殆んど直角を爲す
又上體を眞直に保持するを
要す)

- (三) 充分に兩膝を伸ばす
- (四) 兩踵を下ろす強く地を打つ
ことなく)

斯の如く反復して十六呼に至る
但四の四(手)を下ろす

圖一十五百第



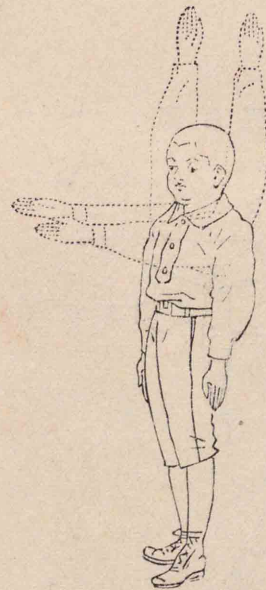
- (二) 臂を十分後に回はして掌を上にする
- (三) 臂を前に回はし掌を後下方に向く
- (四) 臂を下ろす

斯の如く反復して十六呼に至る

第九節 臂の前上舉

- (一) 臂を前方水平に上げる
 - (二) 臂を頭上に舉ぐ(垂直にする)
 - (三) 臂を前方水平に下ろす
 - (四) 臂を股側に復す
- 斯の如く反復して十六

第五百二十五圖



十六(四四)

呼に至る

第十節 臂の側上舉

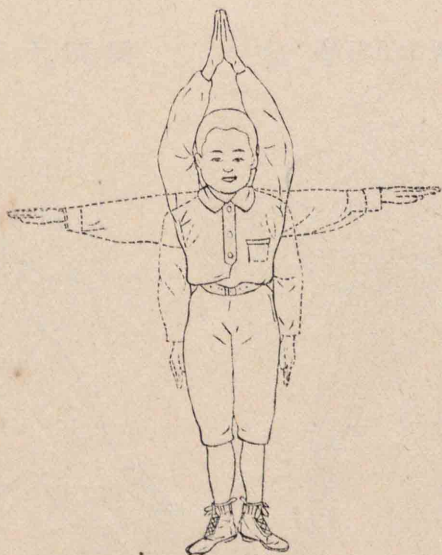
十六(四四)

- (一) 臂を側方水平に上げ(掌は下に向く)
- (二) 臂を上方に舉げ合掌す
- (三) 臂を側方水平に下ろす(掌は下に向く)
- (四) 臂を股側に復す

準備 開脚 四

- (一) 兩手を腰に上げると同時に左足を半歩左に開

第五百三十三圖



らく

- (二) 右足を半歩右に開らく下翼直立
- (三) 其位置に休止す
- (四) 其位置に休止す

腹、腰

第十一節 上體の半前

後屈 十六(四四)

- (一) 上體を約四十五度前方に屈す(胸を張り腰部に於て前屈す)
- (二) 上體を正直に復す
- (三) 上體を十分後方に屈す
- (四) 上體を正直に復す

圖 四 十 五 百 第



圖 五 十 五 百 第



斯の如く反復して十六呼に至る

第十二節 上體の右左

屈 十六(四四)

- (一) 上體を十分右方に屈す
- (二) 上體を正直に復す
- (三) 上體を十分左方に屈す
- (四) 上體を正直に復す

斯の如く反復して十六呼に至る

第十三節 上體の右左

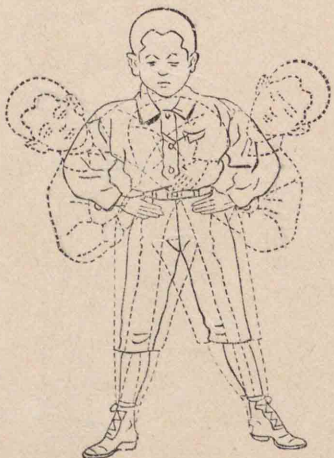
轉向 十六(四四)

- (一) 上體を十分右方に回す
- (二) 上體を正面に復す

圖 七 十 五 百 第



圖 六 十 五 百 第



- (三) 上體を十分左方に回はす
 - (四) 上體を正面に復す
- 斯の如く反復して十六呼に至る

準備 閉脚

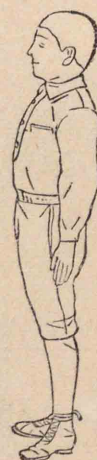
- (一) 左足を元位置に復す
- (二) 右足を元位置に復すると同時に兩手を下ろして直立姿勢に復す
- (三) 其位置に休止す

第十四節 交互右左足の前出、屈膝

臂の前上舉

- (一) 臂を前方水平に上ぐると全時に右足を一步前に踏出す

圖八十五百第



四

十六(四四)

全身
(跳躍)

- (二) 臂を頭上垂直に舉ぐると全時に右膝を強く屈す(左踵を地より離すことなく左脚を伸ばしたるまゝ)

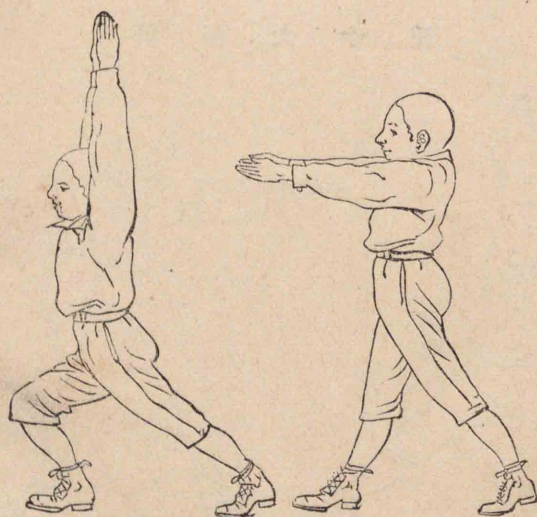
- (三) 臂及脚を(一)の姿勢に復す

- (四) 臂及脚を元位に復す
- (一) (二) 左足を進退して前全様の運動を爲す

斯の如く反復して十六呼に至る

第十五節 交互右左

圖九十五百第

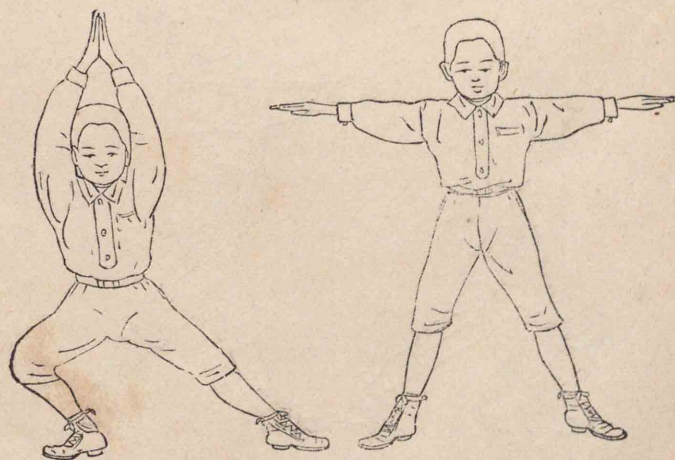


足の側出、屈
膝、臂の側上
舉

十六(四四)

- (一) 臂を側方水平に上ぐると全時に右足を一步右側方に踏み出す(足尖を正しく右方向に)
- (二) 臂を頭上に舉げ合掌すると全時に強く右膝を屈ぐ
- (三) 臂及脚を(一)の姿勢に復す
- (四) 臂及足を元位に復す

第百六十圖



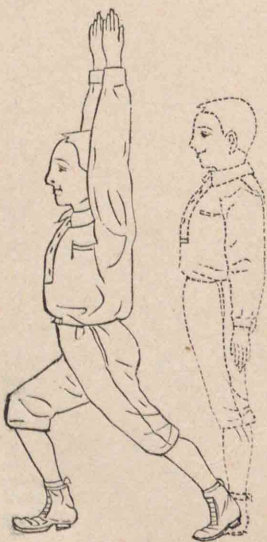
- (一)(二) 左足を進退して全上の運動を爲す
- (三)(四) 左足を進退して全上の運動を爲す

第十六節 交互右左足の屈膝前出、
臂の上舉

十六(四四)

- (一) 右膝を屈げ右足を一步前方に踏出すと全時に臂を上方に上ぐ
 - (二) 足及臂を元位に復す
 - (三)(四) 左足を進退して全上の運動を爲す
- 斯の如く反復して十六呼に至る

第百六十一圖



第十七節 交互右左
足の屈膝

側出、側方より一臂の上舉

十六(四匹)

- (一) 右膝を屈し右足を一步右方に踏出すと全時に側方より右臂を上方垂直に舉ぐ(掌は外方に向く)
 - (二) 足及臂を元位に復す
 - (三) 左足を進退して全上の運動を爲す
- 斯の如く反復して十六呼に至る

下肢

第十八節

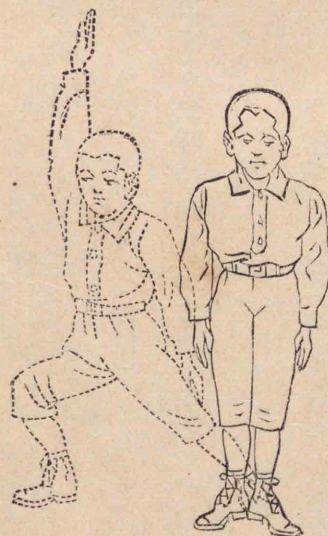
足踏及足の

前出、足の

踏及足の

後出(二)手

圖二十六百第



腰(四)の八手を下ろす)

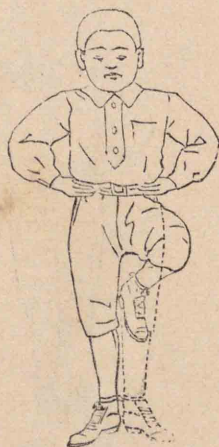
卅二(八四)

- (一) 手を腰に上ぐると全時に左足を以て足踏す
- (二) 右足を以て足踏す
- (三) 全上の運動を爲す
- (四) 左足を一步前出す
- (五) 左足を元位に復す
- (六) 右足を進退す
- (七) 左足をより始め四回足踏を爲す
- (八) 左足を一步後出す
- (九) 左足を元位に復す

圖四十六百第



圖三十六百第



- (二七) 右足を一步後出す
- (二八) 右足を元位に復す
- 斯の如く反復して三十二呼に至る但(四八)手を下ろす

第二 徒手體操第二

用意 手を腰に上ぐ

第一節 舉踵及交互左

右足の斜前出
 舉踵及足の斜
 後出 卅二(八四)

(一) 踵を上ぐ

圖五十六百第



圖六十六百第



下肢

- (二) 踵を下ろす(靜かに)
- (三) 前同様の運動を爲す
- (五) 左足を足尖の方向に一步出す(體重を移さず)
- (六) 左足を元位置に復す
- (七) 右足を足尖の方向に出す
- (八) 右足を元位置に復す
- (二一) (二四) 二回踵を上下す
- (二五) 左足を後方斜左に一步出す(體重を移さず)

圖七十六百第



- (二六) 左足を元位に復す
- (二七) 右足を後方斜右に
一步出す(體重を移
さず)

(二八) 右足を元位に復す
斯の如く反復して三十
二呼に至る

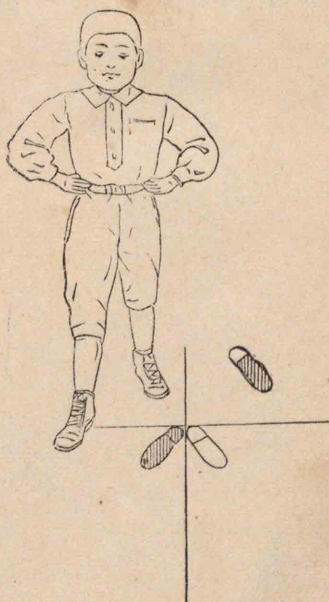
第一節 足踏及足の前

側、後方轉動

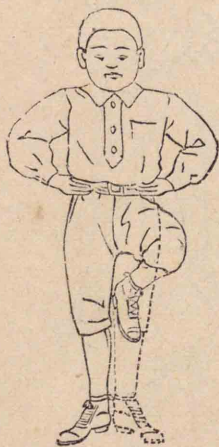
卅二(八四)

- (一) 左足を以て足踏す
- (二) 右足を以て足踏す

圖八十六百第



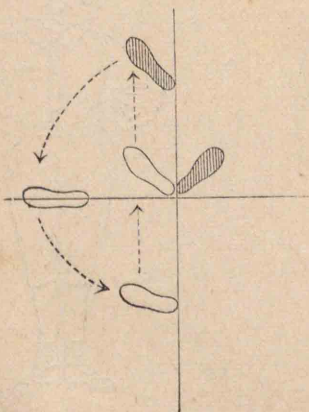
圖九十六百第



頭、胸

- (三) 前全様の運動を爲す
 - (四) 左足を一步前に出す(體重を移さず)
 - (五) 左足を左側方に轉ず(足尖を正しく左方に向く)
 - (六) 左足を一步後方に轉ず(足尖は元のまゝ)
 - (七) 左足を元位置に復す
 - (八) 右足を元位置に復す
 - (二一) 右足を一步前方に出す
 - (二二) 右足を一步右側に轉ず
 - (二三) 右足を一步後方に轉ず
 - (二四) 右足を元位置に復す
- 斯の如く反復して三十二呼に至る
- 第三節 頭の右左屈 十六
- (一) 頭を充分左方に屈す(肩を動か

圖十七百第



すことなく)

- (二) 頭を正直に復す
- (三) 頭を充分左方に屈す
- (四) 頭を正直に復す

斯の如く反復して十六呼に至る

但(四の四)手を下ろす

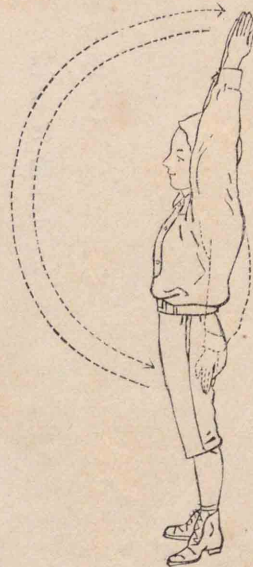
第四節 臂の上舉、

胸を張る

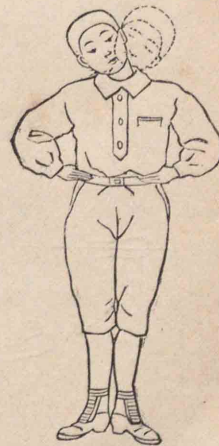
十六(四四)

- (一) 伸ばしたるまゝ、臂を前方より上方に舉げ肩幅對掌(胸)を張り少

圖二十七百第



圖一十七百第



しく後方に反り吸氣す(鼻孔より)

- (二) 其位置に休止す
- (三) 臂を元の位置に復し呼息す
- (四) 其位置に休止す

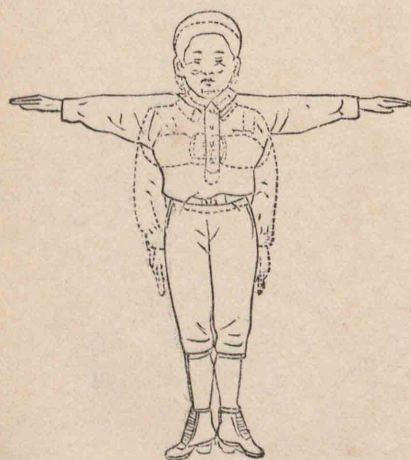
斯の如く反復して十六呼に至る

第五節 臂の前伸、側開

舉踵 十六(四四)

- (一) 屈臂す
- (二) 臂を前伸す(兩掌を合はす)
- (三) 臂を強く左右水平に開らく(掌を下に向く)と同時に吸氣し僅かに踵を舉ぐ

圖三十七百第



(四) 臂及踵を下ろす

斯の如く反復して十六呼に至る

準備 右足の前出

(一) 屈臂すると同時に右足を約四分一步踏出す(拇指を内にして掌を握る)

(二) 右足を前全様尙三回踏出して一步前方に開らく但(四)右膝を十分屈す

十分屈す

上肢

第六節 右左臂の交互前側

上及下方展伸

六四(八八)

(一) 右臂を前方水平に展伸す(指を伸ばす)

圖四十七百第



四

(二) 左臂を前方に展伸す(指を伸ばす)と同時に右臂を屈す

(三) 左臂を屈すると同時に右臂を前方に伸ばす

(四) 前全様の運動を爲す

(二) 左臂を屈すると同時に右臂を右側方水平に伸ばす(指を伸ばし掌を下に向く)

(三) 右臂を屈すると同時に左臂を左方水平に伸ばす

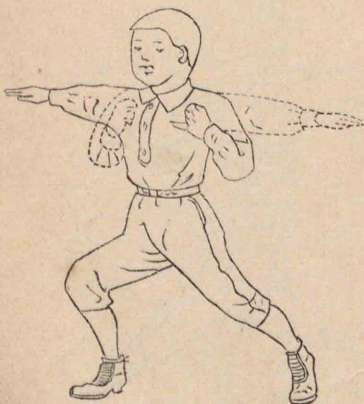
(三) 前全様の運動を爲す

(三) 左臂を屈する同時に右臂を上方に伸ばす(掌を内方に向く)

圖五十七百第



圖六十七百第

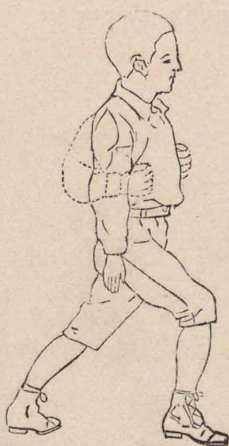


- (三) 右臂を屈すると同時に左臂を上方に伸ばす
- (三) (三) 前全様の運動を爲す
- (四) 左臂を屈すると同時に右臂を下方に伸ばす
- (四) 右臂を屈すると同時に左臂を下方に伸ばす
- (四) (三) (四) 前全様の運動を爲す
- (四) 右臂を屈し左臂を下方に伸ばすと同時に跳躍して右左足を踏み換ゆ(三十二)

圖七十七百第



圖八十七百第



全身平均

- (一) (四) 前同様の運動を反復して三十二呼に至る

準備 復足

- (一) 左臂を屈すると同時に左足を約四分一步退ぞく
- (二) (四) 左足を約四分一步ツ、退ぞき元位置に復す但(四)手を下ろす

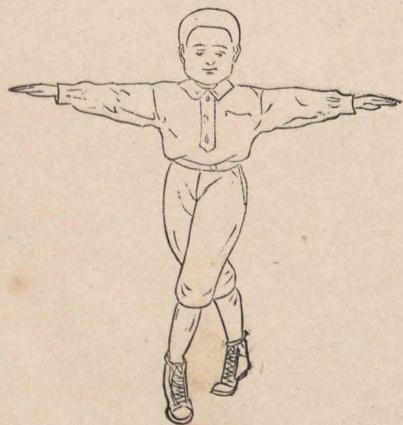
第七節 臂の側舉、交互左

右足の半交叉前

出。舉踵 十六(四四)

- (一) 臂を左右水平に上げると同時に左足を右前方に出す(左足の半交叉前出)
- (二) 踵を上げ
- (三) 踵を下ろす(静かに)

圖九十七百第



(四) 臂と足とを元位置に復す

斯の如く反復して十六呼に至る

第八節 舉踵、半屈膝、臂の

側、上舉 十六(四四)

(一) 臂を左右水平に上げると全時に踵を上げ

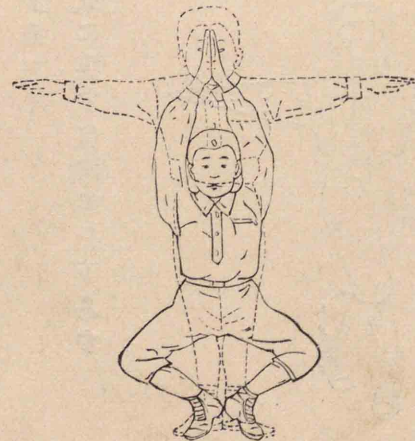
(二) 臂を上方に舉げ合掌すると全時に半屈膝す(上躰を真直に保持するを要す)

(三) 臂及膝を一の姿勢に復す

(四) 臂と踵を下ろす

斯の如く反復して十六呼に至る

圖 十 八 百 第



肩、背

第九節 臂の前

上舉

十六(四四)

(一) 臂を前方水平に上げ

(二) 臂を上方に舉ぐ

(三) 臂を前方水平に下ろす

(四) 臂を元位に復す

斯の如く反復して十六呼に至る

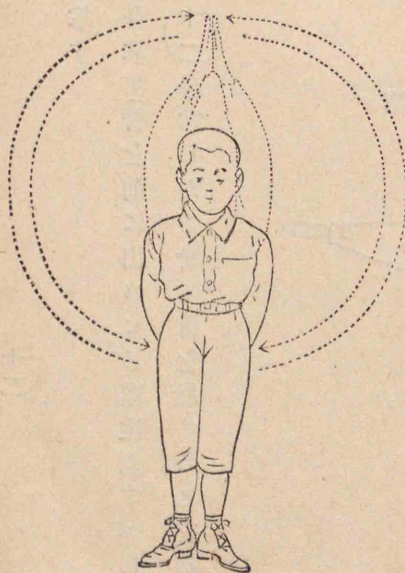
第十節 側方より

臂の上及

圖 一 十 八 百 第



圖 二 十 八 百 第



後下方振動合掌

十二

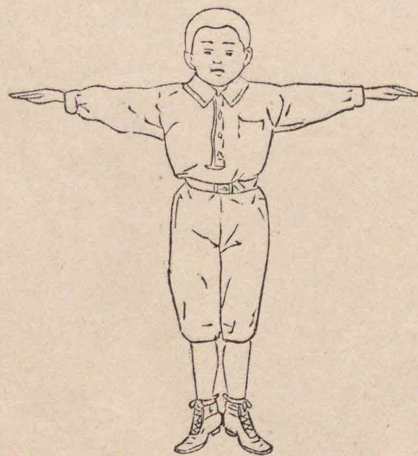
- (一) 側方より臂を上方に舉げて合掌す
 - (二) 側方より臂を後下方に下ろし合掌す(臂を前に出さざる様注意すべし)
- 斯の如く反復して十二呼に至る但(十二)合掌したるまゝ臂を屈することなく前方水平に下ろす

第十一節 側方開臂、舉

踵 十二

- (一) 臂を強く左右に開らく(臂を屈することなく掌を下に向く)と全時に踵を上ぐ
- (二) 臂を前方に復し合掌すると全時に踵を下ろす(靜かに)

圖三十八百第



斯の如く反復して十二呼に至る但(三)臂を下ろす

第十二節 側方にて臂の上下振動(羽翼運動) 十二

- (一) 臂を側方肩より稍高く上げ直ちに之を下ろす

- (二) 全様の運動を爲す

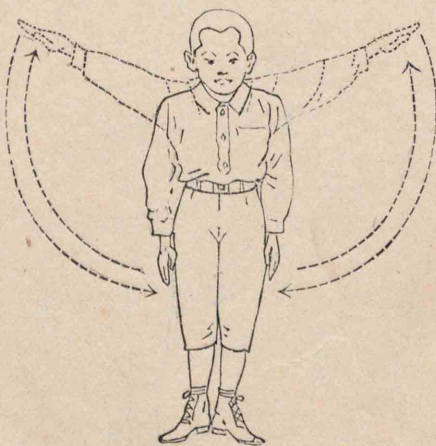
斯の如く反復して十二呼に至る但(三)臂を股側に下ろしたる後直ちに之を側方水平に上ぐ

第十三節 側方より交互右左臂の

上下振動

十二

圖四十八百第



- (一) 側方より右臂を上方に上ぐ(掌は外方に向く)ると全時に左臂を股側に下ろす
- (二) 側方より左臂を上方に上ぐる全時に右臂を股側に下ろす
- 斯の如く反復して十二呼に至る

第十四節 肘の畫圓

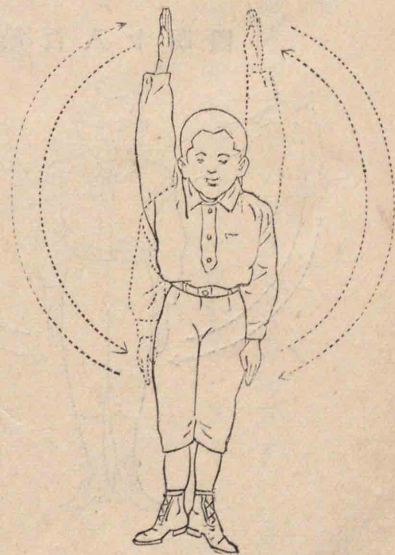
十二

- (一) 掌を握り臂を屈し右前臂を上にして兩臂を胸前に交叉

圖六十八百第



圖五十八百第



腹腰

- し拳を胸に接し肘を前方に出し強く肘を後方に引く
- (二) 肘を後方より下方を経過して前方に復し再び強く後方に引く
- 斯の如く反復して十二呼に至る

準備 開脚

四

- (一) 左足を半歩左に開らく
- (二) 右足を半歩右に開らく
- (三) 其位置に休止す

第十五節 臂の屈伸を

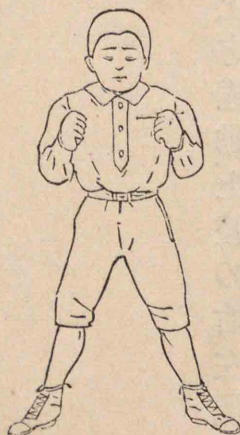
以て上體の

前後屈(二) 休止

十六(四四)

- (一) 臂を下方に直伸すると全時に上體を上半身を十分前方に屈す
- (二) 其位置に休止す

圖七十八百第



(三) 上膊を起し十分後方に屈すると全時に臂を上方より屈す

(四) 其位置に休止す

斯の如く反復して十六呼に至る但(四)上膊を正直に復すると全時に臂を下方に伸ばす

第十六節 交互右左手

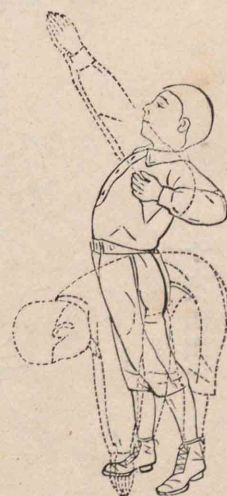
腰、左右臂の側方より上方振動、上體の右左屈

(二)(四) 休止

十六(四四)

(一) 右手を腰にし左臂を側方より強く上方に振動し掌は外方に向く上膊を右側方に屈す

第百八十八圖



(二) 其位置に休止す
(三) 兩臂を股側に復すると全時に上膊を正直に復す

(四) 其位置に休止す
(一) 左手を腰にし右臂を側方より強く上方に振動して上膊を左側方に屈す

(二) 其位置に休止す
(三) 臂を股側に復すると全時に上膊を正直に復す
(四) 其位置に休止す

斯の如く反復して十六呼に至る但

第百八十九圖



- (四) 上躰を正直に復すると全時に右手を腰にし左足を元位置に復す
- (四) 右足を元位置に復す(下翼直立)

第十七節 交互右左屈

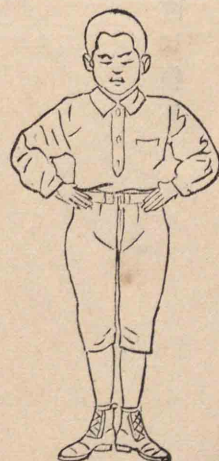
膝足の側出

上體の右左轉向(二)(四)休止

十六(四四)

- (一) 右膝を屈して足尖を右方に向け右足を一步右側方に踏開らき(左脚を屈し又は足尖の位置を變ゆることなく)上體を右方に捻轉す(十分右肩を後方に牽く)
- (二) 其位置に休止す

圖十九百第

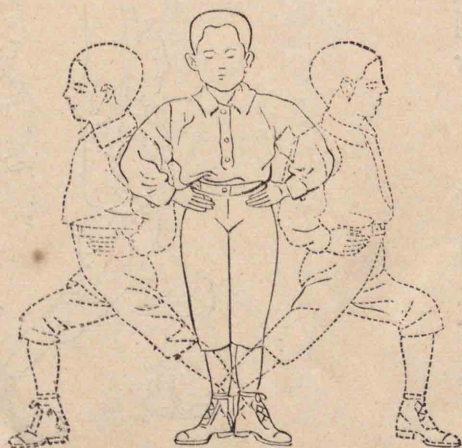


(全身)
跳躍

- (三) 右足と上體とを元位置に復す
 - (四) 其位置に休止す
 - (二) 左膝を屈し左足を一步左側方に踏開らき上體を左方に捻轉す
 - (三) 其位置に休止す
 - (三) 左足と上體とを元位置に復す
 - (四) 其位置に休止す
- 斯の如く反復して十六呼に至る
但(四)兩手を下ろす

第十八節 交互右左屈

圖一十九百第



膝足の

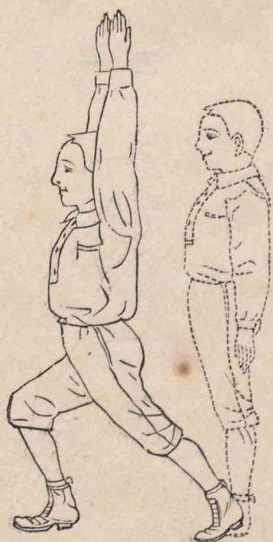
前出、臂

の上舉

十六(四四)

- (一) 右膝を屈し右足を一步前方に出し臂を前方より上方に舉ぐ
 - (二) 足及臂を元位に復す
 - (三) 左足を進退して前全様の運動を爲す
- 斯の如く反復して十六呼に至る

圖二十九百第



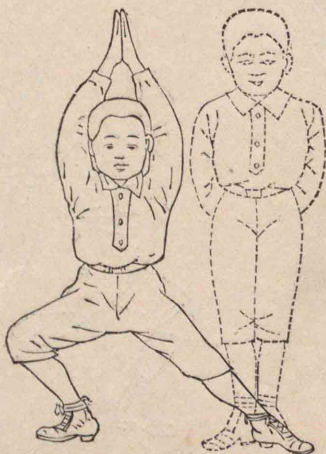
第十九節 交互右左屈膝足の側出、側方より臂の上下振動合掌

十六(四四)

- (一) 右膝を屈し右足を一步右側に踏開らき(上體は正面にす)側方より臂を上方に振動合掌す

- (二) 右足を元位置に復すると全時に臂を側方より下ろし後下方にて合掌す
- (三) 左足を左方に進退して前全様の運動を爲す(臂を前に出さざる様注意すべし)

圖三十百第



第二十節 交互右左屈膝足の前出、臂の上及後下方展伸

十六(四四)

- (一) 拇指を内にし屈臂すると全時に右膝を屈し右足を一步前出し
- (二) 臂を上方に伸ばす(對掌、肩幅)
- (三) 屈臂す
- (四) 右足を元位置に復すると全時に臂を後方に展伸す

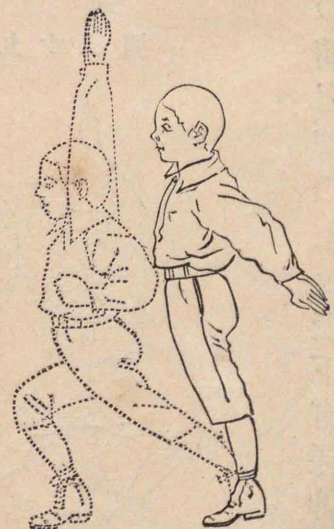
(一) (二) (三) (四) 左足を進退して前全様の運動を爲す
斯の如く反復して十六呼に至る

第二十一節 歩狀及開脚跳躍

- (一) 手を腰にし跳躍して左足を前、右足を後に約一步踏開らく

十六(八二)

圖四十九百第



下肢

- (二) 跳躍して右足を前に左足を後に踏開らく

斯の如く反復して八呼に至る但

(八) 兩足を元位置に復す(閉脚)

- (三) 跳躍して兩足を約一步左右に開らく

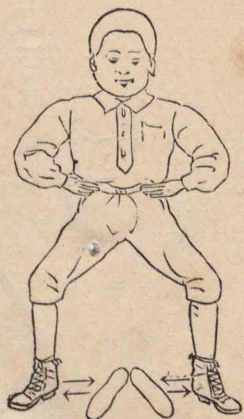
(三) 兩足を元位置に閉づ(跳躍)

斯の如く反復して八呼に至る

第二十二節 足踏及足の

斜前出、足踏
及足の斜後
出 卅二(八四)

圖六十九百第



圖五十九百第



下肢

に向く

用意 手を腰に上げ

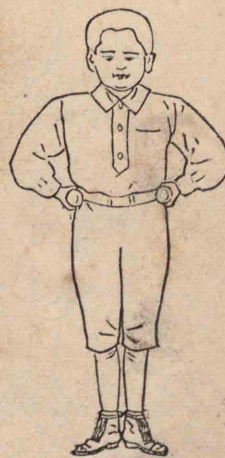
第一節 舉踵及足尖の閉

開、舉踵及足踏。

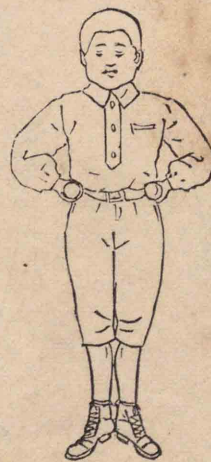
卅二(八四)

- (一) 踵を上げ
- (二) 踵を下ろす(静かに)
- (三) 前全様の運動を爲す
- (四) 兩足尖を閉づ(足尖を高く上げることなく)
- (五) 足尖を開らく(元位置に復す)
- (六) 前全様の運動を爲す
- (七) 八

圖百二第



圖一百二第



圖二百二第



頭胸

- (一) 頭を充分右方に廻はす
 - (二) 頭を正面に復す
 - (三) 頭を充分左方に廻はす
 - (四) 頭を正面に復す
- 斯の如く反復して三十二呼に至る

第二節 頭の右左轉向

十六(四四)

- (一) 頭を充分右方に廻はす
 - (二) 頭を正面に復す
 - (三) 頭を充分左方に廻はす
 - (四) 頭を正面に復す
- 斯の如く反復して十六呼に至る但(四)頭を正面に復すると全時に手を下ろす

圖三百二第



圖四百二第



第三節 臂の上舉、胸を張る

(二)(四) 休止
十六(四四)

- (一) 伸ばしたるまゝ、臂を前方より上方に舉げ(肩幅)胸を張り少しく後方に反り吸氣す(臂を屈ぐることなく)

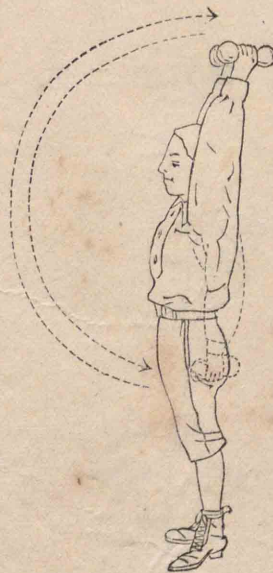
(二) 其位置に休止す

(三) 臂を元の位置に復し呼息す(臂を屈ぐることなく)

(四) 其位置に休止す

斯の如く反復して十六呼に至る

圖五百二第



上肢

第四節 臂の側舉、上方屈

十六(四四)

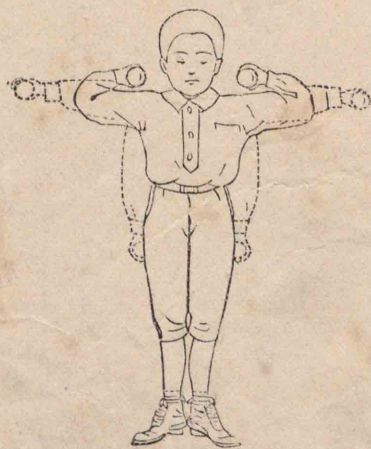
(一) 臂を側舉す(甲端は前方に向く)

(二) 臂を廻はして前臂を上方に屈す(肘は肩の高乙端は前方に向く)

(三) 臂を側方に伸ばし(一)の姿勢に復す

(四) 臂を元位に復す(直立姿勢)斯の如く反復して十六呼に至る但(四)臂を屈して鈴を胸側に取り肘を後方に牽きて屈臂姿勢を爲す

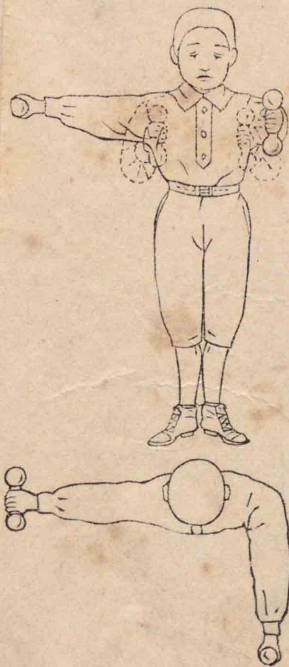
圖六百二第



第五節 交互右左臂の上下展伸交互右左側方左右前方展伸

- (一) 右臂を上、左臂を下方に伸ばす(右鈴の乙端は前方に向く)
- (二) 屈臂姿勢に復す
- (三) 右臂を下に、左臂を上方に伸ばす
- (四) 屈臂姿勢に復す
- (二) 右臂を右側方に、左臂を前方に伸ばす(右鈴の甲端は前方に向く)

圖八百二第



圖七百二第



十六(四四)

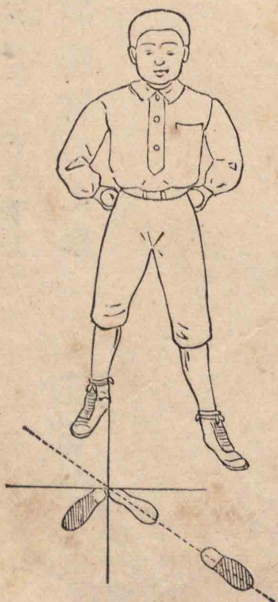
全身
(平均)

斯の如く反復して十六呼に至る

第六節 交互左右足の斜前出、舉踵

- (一) 手を腰に取ると同時に左足を一步斜前方に出す
- (二) 踵を上げ
- (三) 踵を下ろす(静かに)
- (四) 左足を元位に復す
- (二) (三) 右足を一步斜前方に進退して

圖九百二第



十六(四四)

前全様の運動を爲す

斯の如く反復して十六呼に至る但(四)手を下ろす

第七節 舉踵臂の側舉、半屈膝臂の上舉

十六(四四)

(一) 臂を側舉すると全時に踵を上げ

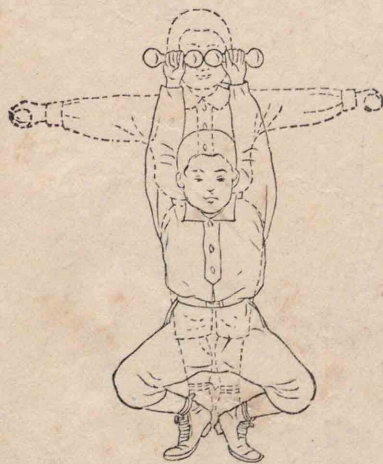
(二) 臂を上方に挙げ鈴の甲端を合撃すると同時に膝を半屈す

(三) 臂を側方に下ろす全時に膝を伸ばす

(四) 臂と踵を下ろす

斯の如く反復して十六呼に至る

圖 十 百 二 第



肩、背

第八節 臂の側舉、轉向

十六(四四)

(一) 臂を側舉す

(二) 臂を回後し爪を上方に向く

(三) 臂を回前し爪を下方に向く

(四) 臂を下ろす

斯の如く反復して十六呼に至る

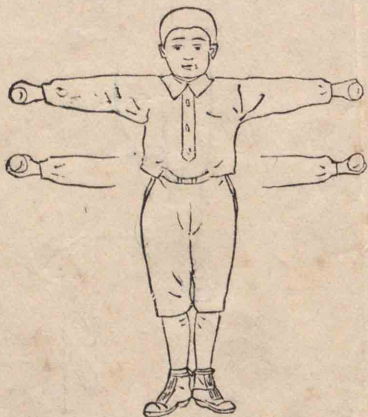
第九節 臂の前上

舉 十六(四四)

圖 二 十 百 二 第



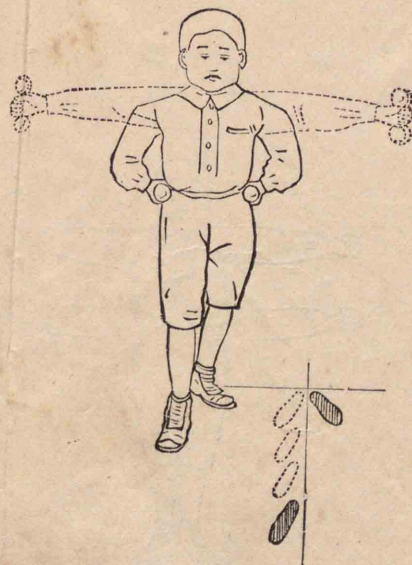
圖 一 十 百 二 第



- (一) 臂を前方水平に舉ぐ
(二) 臂を上方に舉ぐ(乙端は前方に向く)
(三) 臂を前方に下ろす
(四) 臂を股側に下ろす
- 斯の如く反復して十六呼に至る
- 準備 右足の前出

- 四
(一) 手を腰に上ぐると全時に右足を約四分一歩前方に踏出す
(二) (四) 約四分一歩つゝ
三回右足を前方に踏出す但(四) 右膝を十分

圖三十百二第



第十節 臂の前下、後下、前下及上方振動鈴の合撃

屈すると全時に臂を左右に開らく(乙端を下に向く)

- (一) 體前下方にて鈴の乙端を合撃す
(二) 體後下方にて甲端を合撃す
(三) 體前下方にて乙端を合撃す(少しく鈴を止む)
(四) 側方より強く臂を上方に舉げ甲端を合撃す(少しく鈴を止む、臂の前方に出ざる様注)

圖四十百二第



意すべし

斯の如く反復して十六呼に至る但(四)上方にて鈴を合撃する時跳躍して左右足を踏換ゆ

第十一節 全上

十六(四四)

(一) (四) 前全様の運動を反復して十六呼に至る

準備 左足を元位に復し開脚

四

(二) 臂を上方に伸ばし

たるまゝ鈴を輕打し

つゝ左足を約二分一

歩つゝ二回退歩して

元位に復す

(三) 左足を左方に半歩開

圖五十百二第



腹、腰

らく

(四) 右足を右方に半歩開らく全時に鈴の乙端を前方に向く(上方伸臂開脚姿勢)

第十二節 上體の前

後屈

十六(四四)

(一) 上軀を十分前方に屈し

鈴を地上足尖に近くす

(肩幅爪を對す)

(二) 其位置に休止す

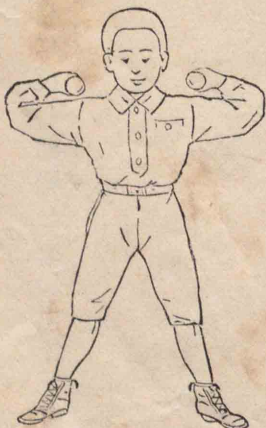
(三) 上軀を起こし十分後方に屈する同時に臂を上方に

舉ぐ

圖六十百二第



圖七十百二第



(四) 其位置に休止す

斯の如く反復して十六呼に至る但(四) 軀を正直に復し前臂を上屈す(鈴を肩上に近く肘を水平にす)

第十三節 上體の右左

屈 十六(四四)

- (一) 上軀を十分右方に屈す
 - (二) 上軀を正直に復す
 - (三) 上軀を十分左方に屈す
 - (四) 上軀を正直に復す
- 斯の如く反復して十六呼に至る

圖八十百二第



第十四節 上體の右左轉向

十六(四四)

肩
背

- (一) 手を腰に取ると同時に上體を十分右方に捻轉す

- (二) 上體を正面に復す

- (三) 上體を十分左方に捻轉す

- (四) 上體を正面に復す

斯の如く反復して十六呼に至る

準備 閉脚 四

- (一) 左足を元位に復す

- (二) 右足を元位に復すると同時に手を下ろす

- (三) 其位置に休止す

- (四) 其位置に休止す

第十五節 交互右左足の

圖九十百二第



圖十二百二第

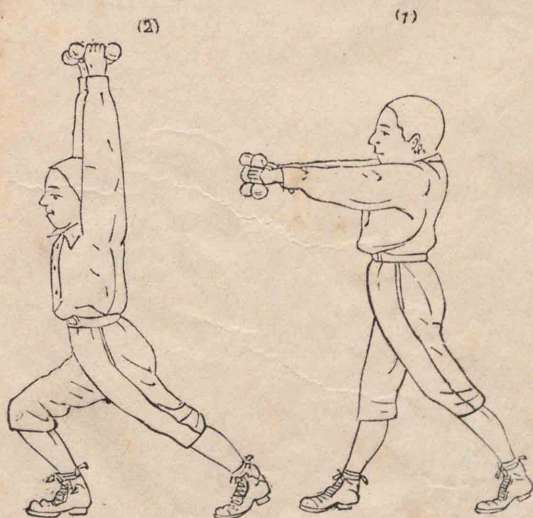


前出臂の前舉、屈膝臂の上舉

十六(四四)

- (一) 右足を一步前出すると同時に臂を前方に舉ぐ
- (二) 右膝を十分屈すると全時に臂を上方に舉ぐ
- (三) 膝を伸ばすと全時に臂を前方水平に下ろす
- (四) 足及臂を元位に復す
- (一) (二) (三) (四) 左足を進退して前全様の運動を爲す

圖 一 十 二 百 二 第



す

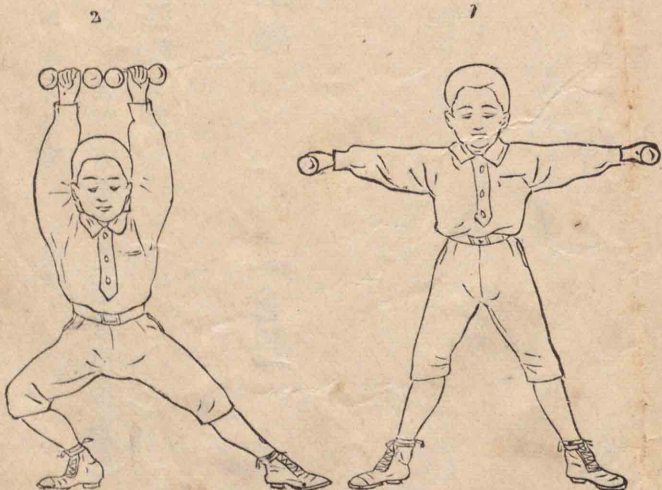
斯の如く反復して十六呼に至る

第十六節 交互右左

足の側出
臂の側舉、
屈膝臂の
上舉十六(四四)

- (一) 左足を一步右方に出す
全時に臂を側舉す(上體は正直にして正面す)
- (二) 右膝を十分屈すると全

圖 二 十 二 百 二 第



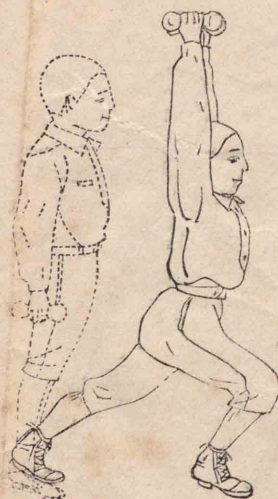
時に臂を上方に上げ鈴の甲端を合撃す
(三) 右膝を伸ばし臂を側方水平に下ろす(甲端を前方に向く)
(四) 右足を元位に復すると全時に臂を下ろし後下方にて乙端を以て合撃す
(三) (二) 左足を左方に出して前全様の運動を爲す
斯の如く反復して十六呼に至る

第十七節 屈膝足の前出、臂の上舉

十六(四四)

- (一) 右膝を屈げて一步前出すると全時に臂を前方より上方に上げ(臂を屈ぐることなく)
- (二) 足及臂を元位に復す(臂を屈ぐることなく)
- (三) 左足を進退して前全様

圖三十二百二第



の運動を爲す

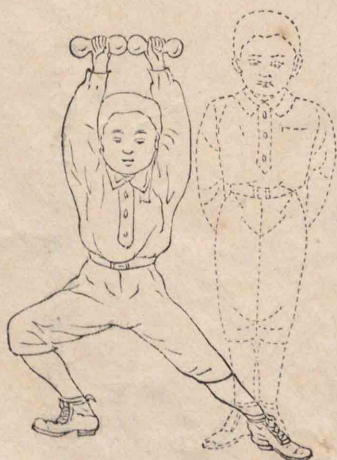
斯の如く反復して十六呼に至る

第十八節 屈膝足の側出、側方より臂の上舉

十六(四四)

- (一) 右膝を屈げて右足を一步右方に出し臂を側方より上に舉げ鈴の甲端を合撃す
- (二) 右足を元位に復すると全時に臂を側方より下ろし後下方にて乙端を合撃す(臂の前方に出ざる様注意すべし)
- (三) 左足を左側に進退して

圖四十二百二第



前全様の運動を爲す

斯の如く反復して十六呼に至る

第十九節 左右足の交互跳躍二回、臂の上方及後下方振動

十六(四四)

- (一) 臂を前方より上方に振動し、右脚を前に上げ、左足尖にて軽く一回跳躍す

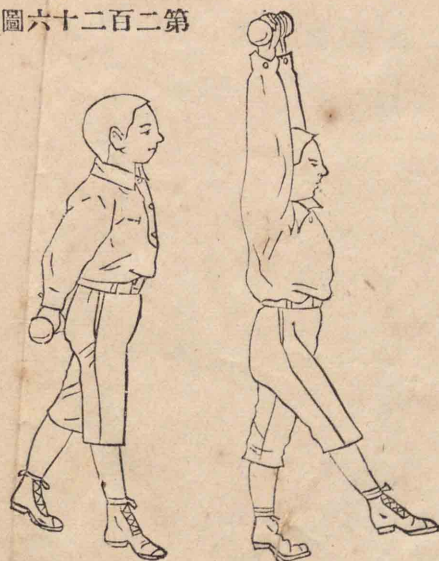
- (二) 尙一回跳躍す

- (三) 臂を後下方に振動し、左脚を後方に上げ、右足にて二回軽く跳躍す

斯の如く反復して十六呼に至る

圖五十二百二第

圖六十二百二第



下肢

第二十節 足踏及足の

る

斜前出、足踏及足の斜後出 卅二(八四)

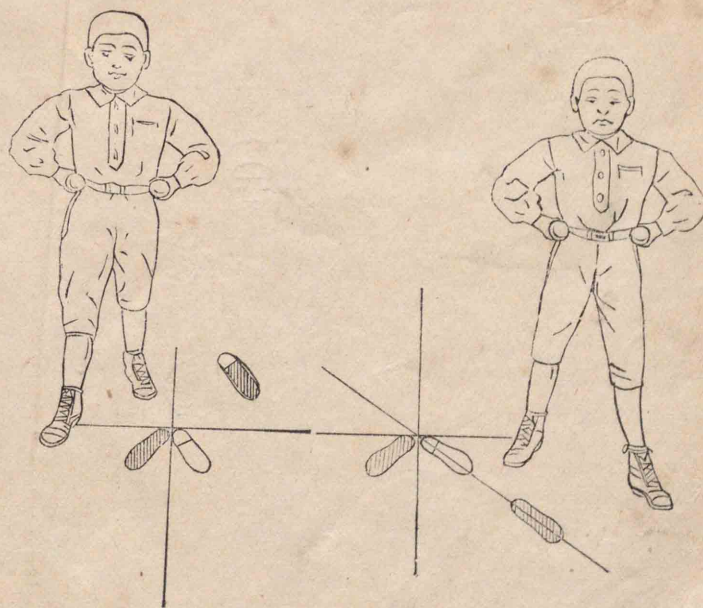
圖七十二百二第



- (一) 手腰左足より四歩足踏す
- (二) 左足を足尖の方向に一步出す
- (三) 左足を元位に復す
- (四) 右足を足尖の方向に一步出す
- (五) 右足を元位に復す

- (一) (二) (三) (四) 左足より四歩
足踏す
(五) 左足を一步斜後方に
出す
(六) 左足を元位に復す
(七) 右足を一步斜後方に
出す
(八) 右足を元位置に復
す
斯の如く反復して三十
二呼に至る但(四)手を股
側に下ろす

圖八十二百二第



圖九十二百二第

下肢

第四 啞鈴體操第二

用意 手を腰上に舉ぐ

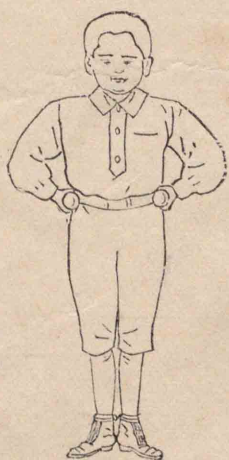
第一節 舉踵及足の斜

前出。舉踵及足の斜後出。舉踵及足半の交叉前出。舉踵及足の半交叉後出

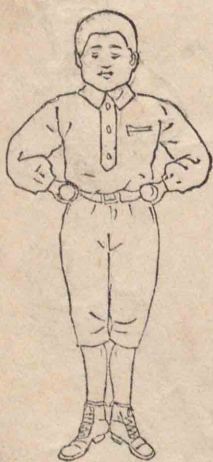
卅二(八四)

- (一) (四) 踵を二回上下す
(五) 左足を一步斜左前方足尖の方面に出す

圖十三百二第



圖一十三百二第



- (六) 左足を元位に復す
- (七) 右足を一步斜右前方に出す
- (八) 右足を元位に復す
- (二) (一) 踵を二回上下す
- (三) 左足を一步斜左後(足尖の方向を換へず)方に出す
- (六) 左足を元位に復す
- (七) 右足を一步斜後方に出す
- (二) 右足を元位に復す
- (三) (一) 踵を二回上下す
- (五) 左足を一步斜右前方に出す
- (六) 左足を元位に復す

圖三十三百二第



圖二十三百二第



首、胸

第二節 頭の右左屈

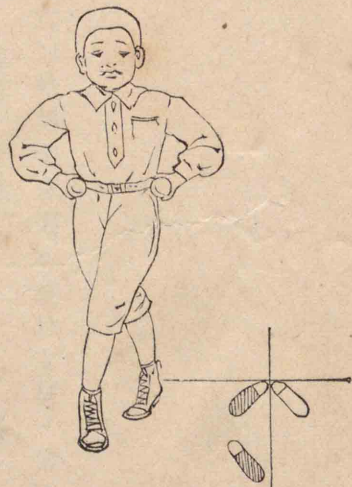
十六(四四)

- (三) 右足を一步斜左前方に出す
- (三) 右足を元位に復す
- (四) (一) 踵を二回上下す
- (五) 左足を一步斜右後方に出す
- (六) 左足を元位に復す
- (七) 右足を一步斜左後方に出す
- (八) 右足を元位に復す
- (一) 頭を充分右方に屈す(肩を動

圖五十三百二第



圖四十三百二第



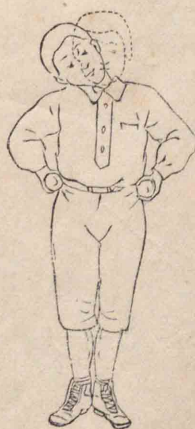
かすことなく

- (二) 頭を正直に復す
- (三) 頭を充分左方に屈す
- (四) 頭を正直に復す

斯の如く反復して十六呼に至る

但(四)手を下ろす

圖六十三百二第



第三節 交互右左足の後出、臂の上舉胸を張る 十六(四四)

- (一) 右足を一步後方に出す全時に臂を上方に舉げ胸を張り吸息す(臂を屈することなく)

(二) 其位置に休止す

(三) 右足及臂を元位に復し呼息す

(四) 其位置に休止す(第二百三十七圖)

斯の如く反復して十六呼に至る

第四節 臂の前伸、側開

十六(四四)

(一) 屈臂す

(二) 臂を前方に伸ばす(脈部を相對し鈴を接す)

(三) 脈部を下方に向け臂を強く左右に開らく

(四) 臂を股側に下ろす

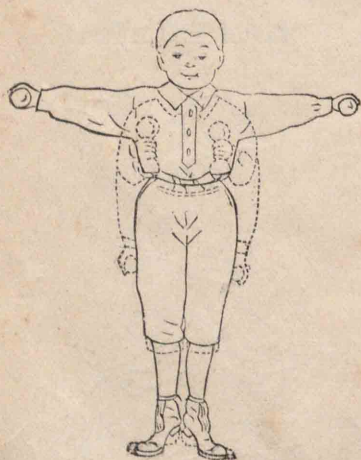
斯の如く反復して十六呼に至る

準備 右足の前出 四

- (一) 屈臂すると全時に右足を約四分一步前出す

(二)(三)(四) 右足を約四分一步つ、

圖八十三百二第



圖七十三百二第



上肢

尙三回踏出す但(四)十分右膝を屈す

第五節 交互臂の前側、上及下方展伸

卅二(八四)

- (一) 右臂を強く前方に伸ばす
- (二) 右臂を屈する全時に左臂を前方に伸ばす

斯の如く交互に臂を前方に伸ばして八呼に至る

- (三) 右臂を右方に伸ばす(爪を下に向く)全時に左臂を屈す
- (四) 右臂を屈する全時に左臂を左方に伸ばす

斯の如く交互に臂を右左に伸ばして

圖九十三百二第



圖十四百二第



八呼に至る

- (三) 右臂を上方に伸ばす全時に左臂を屈す

- (四) 右臂を屈する全時に左臂を上方に伸ばす

斯の如く反復して八呼に至る

- (五) 右臂を下方に伸ばすと全時に左臂に左臂を屈す

- (六) 右臂を屈すると全時に左臂を下方に伸ばす

斯の如く反復して八呼に至る但(四)六左臂を下方に伸ばし右臂を屈すると全時に跳躍して右足を後に左足

圖一十四百二第



圖二十四百二第



を前に踏み換ふ

第六節 前全様の運動

を爲す卅二(八四)

準備 左退足

四

(一) 左臂を屈すると共に左足を僅か退歩す

(二)(三)(四) 三度左足を退歩し元

位に復す(屈臂直立)

第七節

交互右左臂の

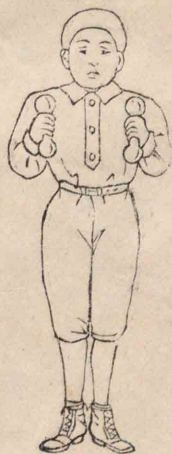
上下展伸交互

右左側方左右

前方展伸

十六(四四)

圖三十四百二第



圖四十四百二第



(一) 右臂を上方に左

臂を下方に伸ば

す(右鈴の乙端は

前方に向く)

(二) 屈臂す

(三) 右臂を下方に左

臂を上方に伸ば

す

(四) 屈臂す

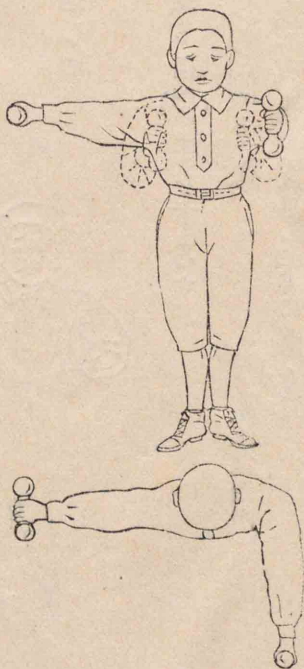
(一) 右臂を右側方に左臂を前方に伸ばす(右鈴の甲端は前方に向く)

(二) 屈臂す

(三) 右臂を前方に左臂を左側方に伸ばす

(四) 屈臂す

圖五十四百二第



(全身平均)

斯の如く反復して十六呼に至る

第八節 交互左右足の半交叉前出舉踵

十六(四四)

- (一) 手を腰に取る全時に左足を右前に出す

- (二) 兩踵を上げ

- (三) 踵を下ろす(静かに)

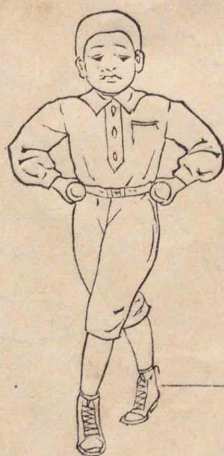
- (四) 左足を元の位置に復す

- (五) 右足を左前方に進退して

全上の運動を爲す

斯の如く反復して十六呼に至る但(四)手を下ろす

圖六十四百二第



第九節 舉踵半屈膝臂の側上舉

十六(四四)

- (一) 踵を舉ぐると全時に臂を左右に上げ爪を下に向く

- (二) 半ば膝を屈すると全時に臂を上を上げ鈴の甲端を合撃す

肩、背

- (三) 臂を左右に下ろすと全時に膝を伸ばす

- (四) 臂と踵を下ろす

斯の如く反復して十六呼に至る

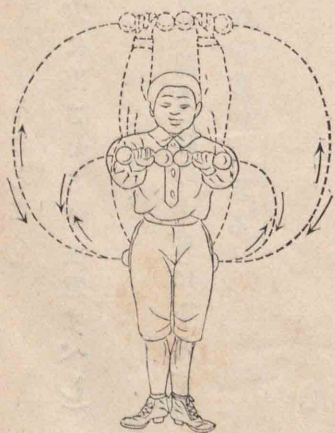
第十節 臂の前後下、上及後下方

振動合撃

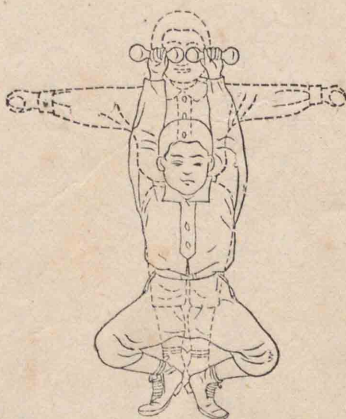
十六(四四)

- (一) 臂を伸ばしたるまゝ前方水平の處にて鈴の兩甲端を合撃す

圖八十四百二第



圖七十四百二第



- (二) 背後下方に於て乙端を以て合撃す(臂を屈することなく)
 - (三) 上方に於て甲端を以て合撃す(臂を前方に出さざる様注意すべし)
 - (四) 背後下方に於て乙端を以て合撃す
- 斯の如く反復して十六呼に至る但(四)左臂を前方(躰の中央に下ろす)甲端を上にする(全時に右臂を屈し乙端を上にして鈴を頭後に取り)

第十一節 鐵床運動

- (一) 右臂を強く前方に伸ばし乙端を以て左鈴の甲端を打撃す(右鈴は正面に止む)
- (二) 左臂を大きく後方に廻し之を屈して左鈴を頭後に取る
- (三) 左臂を前方に伸ばし左鈴

第二百四十九圖



八

を以て右鈴を打つ(左鈴は正面に止む)

- (四) 右臂を大きく後方に廻はし之を屈して右鈴を頭後に取り
- (五) 右臂を伸ばしつゝ後方より廻はし甲端を以て下より左鈴の乙端を打ち上ぐ(右鈴は正面に止む)
- (六) 左臂は上に屈し鈴を頭後に取り(五の後直ちに運動を始め(六)の時は休止する如くす)
- (七) 左臂を伸ばしつゝ後方より廻はし甲端を以て下より右鈴の乙端を打ち上ぐ(兩鈴を上方に上ぐ)
- (八) 兩臂を伸ばしたるまゝ左右より後方に廻はし乙端を以て背後下方にて合撃す

第十二節 屈膝左足の側出右臂の回旋(打撃)

十二

- (一) 膝を屈して左足を左側方に一步踏開らき乙端を握りて左鈴を左膝上一二寸の處に前後を指す如く鈴を保ち右鈴も乙端を持ち躰前に於て右臂

を伸ばしたるまゝ下方より
右方、上方及左方に大環を畫
き其甲端を以て左鈴を撃つ
(二) 之と全様の運動を爲す
(三) 左足を元位に復し直立する
全時に鈴の中央を持ち左臂
を肘前に舉げ右臂を屈し乙
端を上にして右鈴を頭後に

圖十五百二第



第十三節 鐵床運動

八

(一) 第八節第十一節と全様の運動を爲す

第十四節 屈膝右足の側出、左臂の回旋

十二

(一) 十二節を屈し右足を右側に出し第十二節に於けるが如く左臂の回旋を

行ふ

(三) 鈴の中央を保ち直立姿勢に復す

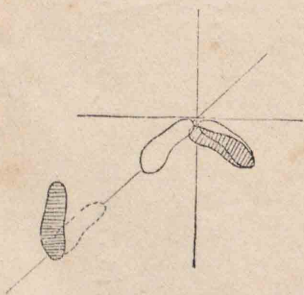
第十五節 交互右

左足の
斜前出、
側方よ
り臂の

圖一十五百二第



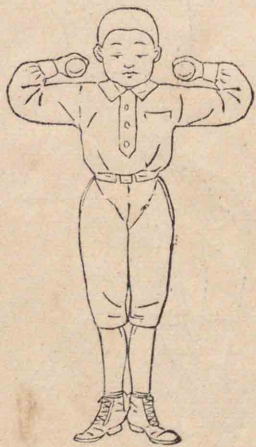
上舉、上體の前後屈 (上方
及後下方合撃、偶數休止) 七鈴を
肩上に取る (卅二、八四)
(一) 右足を一步斜前方に開らく (上体は斜左向
となる) 同時に臂を側方より上に撃げ甲端



を合す(臂を前に出さざる様注意すべし)

- (二) 其位置に休止す
 - (三) 上膊を深く前方に屈し(胸を張り頭は膊の運動に従ふ鈴を足尖に近づぐ)
 - (四) 其位置に休止す
 - (五) 上膊を起こし後方に屈する全時に臂を上方に舉ぐ
 - (六) 其位置に休止す
 - (七) 上體を起こす全時に足及臂を元位置に復す後下方乙端合撃)
 - (八) 其位置に休止す
 - (三) (二) 左足を斜前方に進退して前全様の動作を爲す
- 斯の如く反復して三十二呼に至る但
- (四七) 上體を起こし左足を元位置に復すると全時に臂を屈して鈴を肩上に取る

圖二十五百二第



(肘を肩の水平にす)

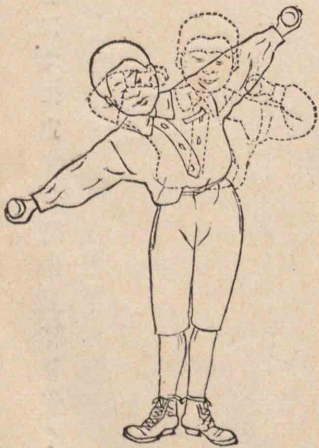
(四八) 其位置に休止す

第十六節 臂の側伸、上體の右左屈

十六(四四)

- (一) 上膊を充分右方に屈すると全時に臂を左右に伸ばす(爪を上方に向く)
 - (二) 上膊を正直に復する全時に前臂を肩上に屈す
 - (三) 上膊を充分左方に屈すると全時に臂を左右に伸ばす
 - (四) 上膊を正直に復すると全時に臂を肩上に屈す
- 斯の如く反復して十六呼に至る但(四四) 鈴を腰にす

圖三十五百二第



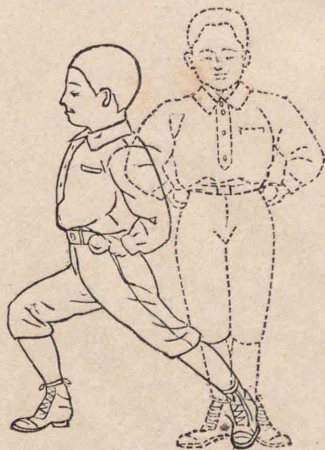
第十七節 交互右左屈 膝側出、上體

の轉向(二)(四)休止

十六(四四)

- (一) 右膝を屈げ右足を一步右側方足尖を右にすに出す全時に上躰を強く右方に捻轉す(左脚は伸ばす)
 - (二) 其位置に休止す
 - (三) 足及體を元位に復す
 - (四) 其位置に休止す
 - (一) 左膝を屈げ左足を一步左側方に出す全時に上體を強く左方に捻轉す
 - (二) 其位置に休止す
 - (三) 足及體を元位置に復す
 - (四) 其位置に休止す
- 斯の如く反復して十六呼に至る

圖四十五百二第



(全身跳躍)

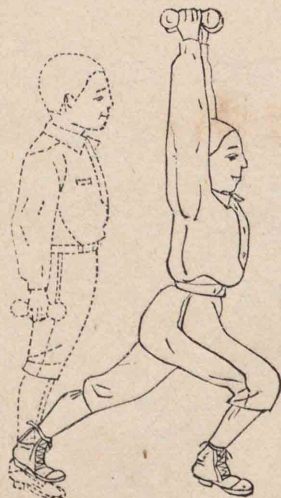
第十八節 屈膝足の前出、臂の上舉

(十六)四四

但(四)手を下ろす

- (一) 右膝を屈げ右足を一步前出すると全時に臂を上方に舉ぐ(臂を屈めることなく)
- (二) 足及臂を元位に復す(臂を屈めることなく)
- (三) 左足を進退して前全様の運動を爲す

圖五十五百二第



第十九節 屈膝足の側出、側方より臂の上舉(主後下方合撃)

十六(四四)

- (一) 右膝を屈し右足を一步右側方に出す(足尖を右に向く)と全時に臂を側方

- より頭上に舉げ甲端を合撃す(臂を前方に出ざる様注意すべし)
(二) 右足を元位に復し臂を後下方に下ろし乙端を以て合撃す
(三) (四) 左足を左側方に進退して前全様の運動を爲す
斯の如く反復して十六呼に至る

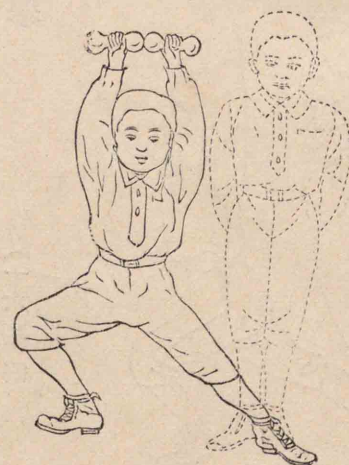
第二十節 交互右左屈

膝足の前出
臂の上方展
伸及左右よ
り後下方振
動合撃

十六(四四)

- (一) 膝を屈げて右足を一步前出

圖六十五百二第



すると全時に臂を屈

す

- (二) 臂を強く上方に展伸

す

- (三) 屈臂す

- (四) 右足を元位に復する

と全時に臂を伸ばし

左右より後下方に取

り乙端を以て合撃す

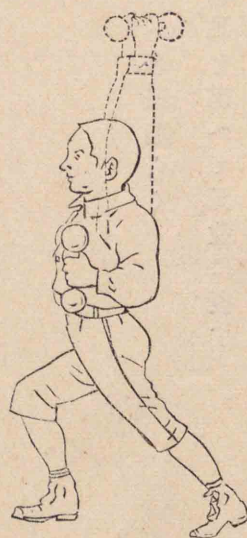
- (三) (四) 左足を進退し

て前全様の運動を爲

す

斯の如く反復して十六呼

圖七十五百二第



圖八十五百二第



に至る

第二十一節 步狀及開

脚跳躍

十六(八二)

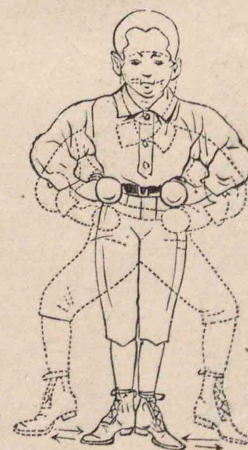
- (一) 鈴を腰にすると全時に跳躍して左足を前に右足を後に一步踏み開らく(踵を踏付くることなく)

- (二) 跳躍して右足を前に左足を後に一步踏開らく

斯の如く反復して八呼に至る但(八)兩足を揃へて元位に復す

- (三) 跳躍して足を一步左右に開らく

圖九十五百二第



下肢

第二十二節 足踏及交互

- (一) 跳躍して足を元位に復す

斯の如く反復して八呼に至る

左右足の半

交叉前出、足

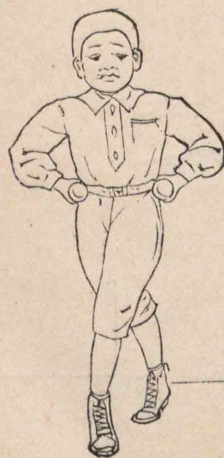
踏及足の半

交叉後出

卅二(八四)

- (一) 左足より四步足踏す
(四) 左足を一步右前に出す

圖一十六百二第



圖十六百二第



- (六) 左足を元位に復す
(七)(八) 右足を左前に進退して
全様の運動を爲す
(一) (二) 左足より四歩足踏す
(三) 左足を一步右後方に出す
(四) 左足を元位に復す
(五) (六) 右足を左後方に進退し
て全上の運動を爲す

斯の如く反復して三十二呼に至る

第五 球竿體操第一

直立姿勢 球竿を以ての直立姿勢は右手を以て球竿の下より約三分一の

圖二十六百二第



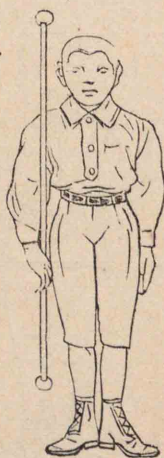
處を握り其拇指を後にし食指と中指とを前にし他の二指を外にし手甲を前方に向け食指は袴の縫目の後方に接し球竿の上方は右鎖骨の外縁に觸るゝ如くし竿を垂直に保持す其他は徒手の直立姿勢に全じ、行進の時は球竿を持ちたる臂を振動することなし

用意 竿を前下方に取る

二

- (一) 肘は體を離つことなく左臂を肩前に屈し拇指を下竿前に四指を上竿後に掌を前方に向け

圖三十六百二第



下肢

第一節

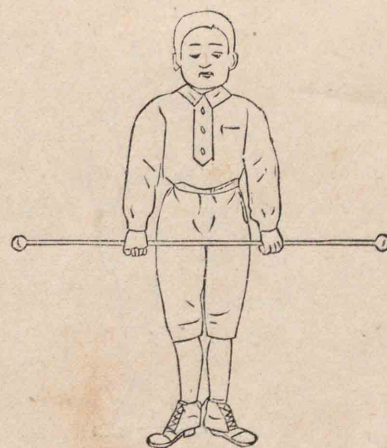
屈臂(一)屈臂(四)下

(方伸臂)足踏及臂

の前舉舉踵卅二八四

- 一(四)一 屈臂竿を肩前に取る
全時に左足より始め四歩足踏を爲す但(四)臂を下方に伸ばす
(五)臂を前方に舉竿を水平に前舉

圖四十六百二第



首、胸

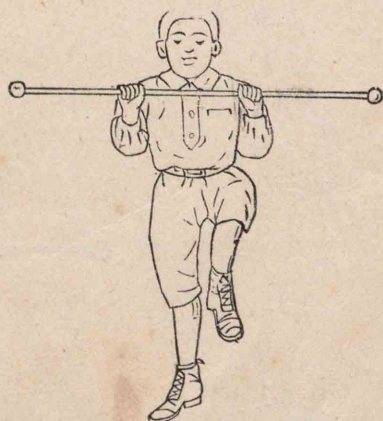
第二節

頭の右左轉向

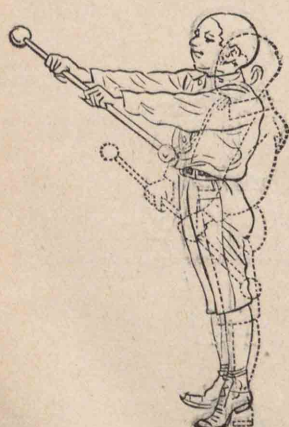
十六(四四)

- すゝると全時に踵を舉ぐ
(六)臂及踵を元位に復す
(七)(八)全様の運動を爲す
斯の如く反復して三十二呼に至る
(一)頭を充分右方に轉向す
(二)頭を正面に復す
(三)頭を充分左方に轉向す
(四)頭を正面に復す
斯の如く反復して十六呼に至る

圖五十六百二第



圖六十六百二第



る(二)(四)休止(四)(三)臂
を屈して竿を肩前に
取る 十六(四四)

(一)臂を上舉し胸を張り少しく後
方に反り吸氣す(臂を屈ぐるこ
となく)

(二)其位置に休止す

(三)臂を前下方に下ろし呼氣

す(臂を屈ぐることなく)

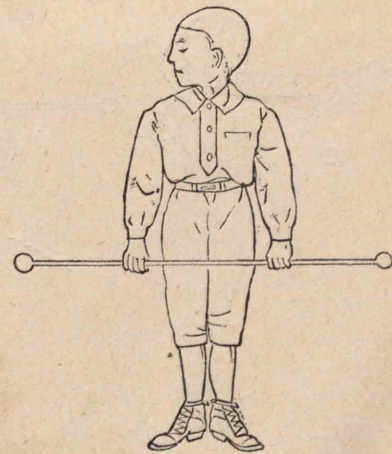
(四)其位置に休止す

斯の如く反復して十六呼に至
る但(四)(三)屈臂して竿を肩前に

圖八十六百二第



圖七十六百二第



上肢

取る

第四節 臂の前方及下方
展伸 十六(四四)

(一)臂を前方に展伸す

(二)屈臂す

(三)臂を下方に展伸す

(四)屈臂す

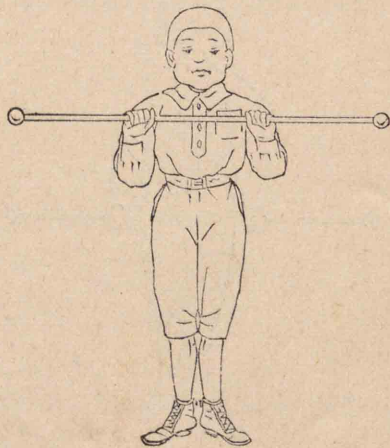
斯の如く反復して十六呼に至る

第五節 臂の上方(頭後及
肩前屈)展伸(四)(手
下) 十六(四四)

圖十七百二第



圖九十六百二第



- (一) 臂を上方に展伸す
(二) 屈臂して竿を頭後肩上に取る
(三) 臂を上方に展伸す
(四) 屈臂す(竿を肩前に取る)
斯の如く反復して十六呼に至る但
(四) 臂を屈することなく竿を前
下方に取る

第六節

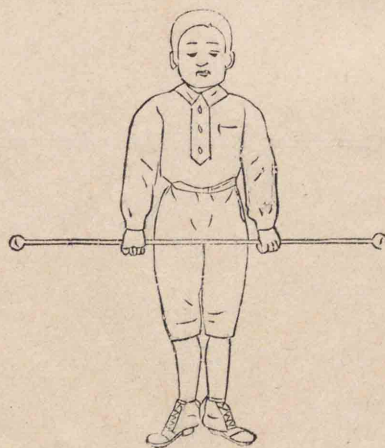
臂の前舉、交互

右左上臂の交

又十六(四四)

- (一) 臂を前方に舉ぐ
(二) 右臂を上に臂を交叉す

圖二十七百二第



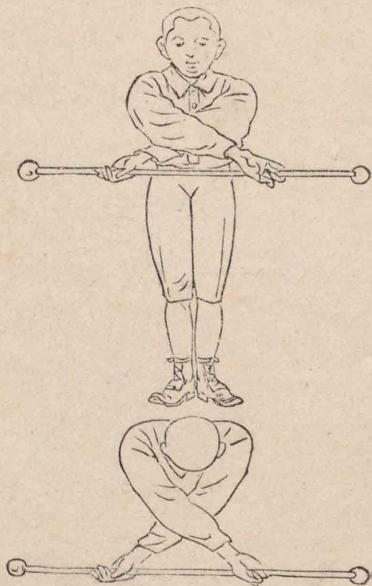
圖一十七百二第



(全身
平均)

- (竿は水平)
(三) 交叉を解く(一)の姿
勢に復す
(四) 竿を前下方に下ろ
す
(二) (三) 左臂を上
に
臂を交叉し前全様
の運動を爲す

圖三十七百二第



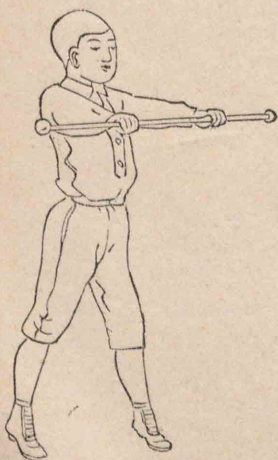
斯の如く反復して十六呼に至る
第七節 交互左右足の斜
前出臂の前舉、舉

踵

一六(四四)

- (一) 左足を一步斜前方に出すと全

圖四十七百二第



時に臂を前方に上ぐ

(二) 踵を舉ぐ

(三) 踵を下ろす(靜かに)

(四) 臂及足を元位に復す

(三) (二) 右足を斜前方に進退し

て前全様の運動を爲す

斯の如く反復して十六呼に至る

第八節 舉踵、半屈膝、臂の

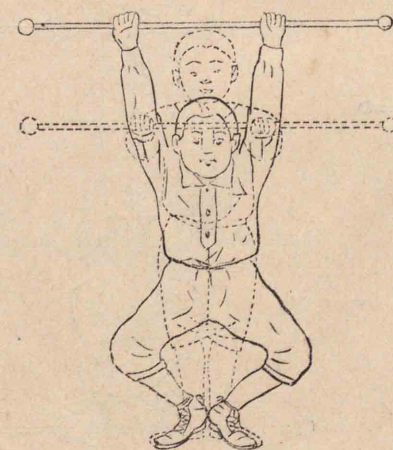
前、上舉 十六(四四)

(一) 臂を前舉すると全時に踵を舉

ぐ

(二) 膝を半屈すると全時に臂を上
方に舉ぐ

圖五十七百二第



肩、背

(三) (一) の姿勢に復す
(四) 臂及踵を下ろす

斯の如く反復して十六呼に至る

第九節 臂の上舉、交互體

後體前下垂

十六(四四)

(一) 臂を上方に舉げつゝ兩手を

少しく左右に滑らし兩手の

間を廣くす

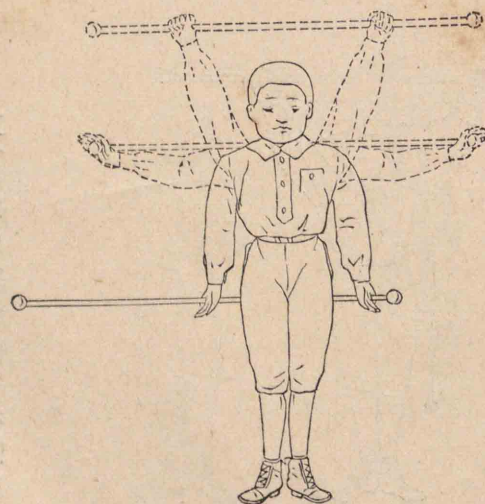
(二) 竿が肩部を經過するとき

兩手を左右に滑らして竿を

背後下方に下ろし左手は強

く竿を持ち兩手の間を成る

圖六十七百二第



- べく狭くし胸を張る(臂を屈することなく)
- (三) 右手を滑らし兩手の間を廣くしつゝ竿を上方に舉げ再び兩手の間を殆んど肩幅に復す
- (四) 竿を前下方に下ろす
- 斯の如く反復して十六呼に至る

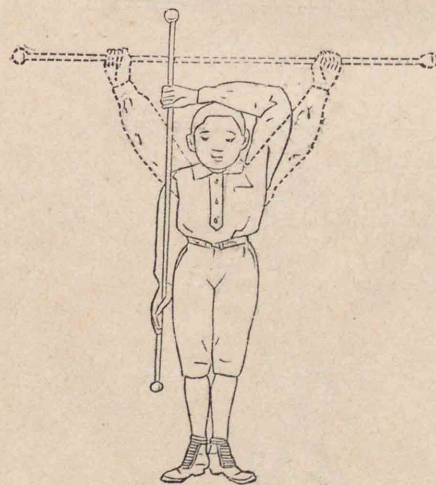
第十節 臂の上舉、一

臂側垂一臂
頭上半屈(臂
の上舉、右臂の
側垂より始む)

十六(四四)

- (一) 臂を上舉す(此時少しく

圖七十七百二第



兩手の間を廣くす)

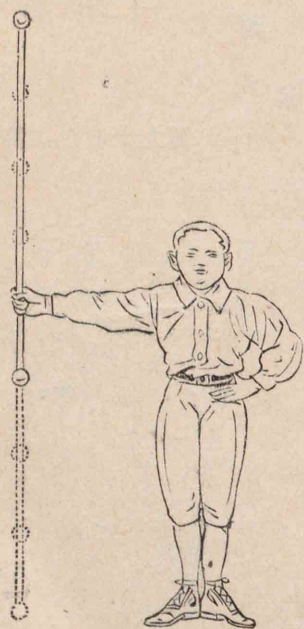
- (二) 右臂を右側方に下ろし竿を殆んど垂直にし左臂は頭上に半屈す(左肘を前方に出さざる様注意すべし、左臂は右臂の運動に抗す)
- (三) 左臂を伸ばし竿を上方水平に取る右臂は少しく左臂の運動に抗す)
- (四) 左臂を左側方に下垂し竿を垂直にし右臂は頭上に半屈す
- 斯の如く反復して十六呼に至る

準備 竿を右側方

に直立す 四

- (一) 左手は竿を放ちて腰にし右臂を伸ばして竿を右側方垂直に取る(右臂は肩の水平)
- (二) (四) 三回に滑らし

圖八十七百二第



す竿を下ろ

第十一節 右屈膝前出、右

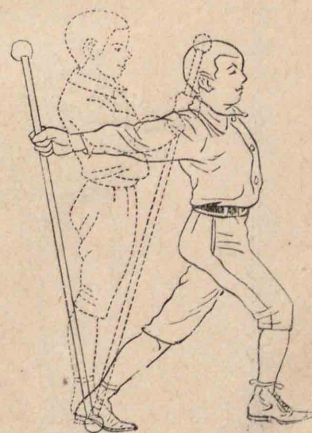
臂を後方に開

らく 十二

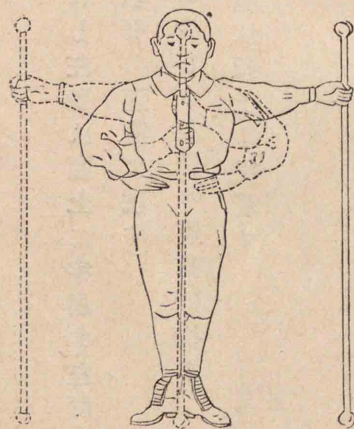
- (一) 膝を屈し右足を一步前出すると同時に右臂を強く後方に開らく竿の下端を移轉せず
- (二) 右足を元位に復すると同時に右臂を軀前に於て斜めに軀に接す

斯の如く反復して十二呼に至る但
(三) 竿を右方に直立す
準備 竿を左側に取る 四

圖九十七百二第



圖十八百二第



第十二節 左屈膝前出、左

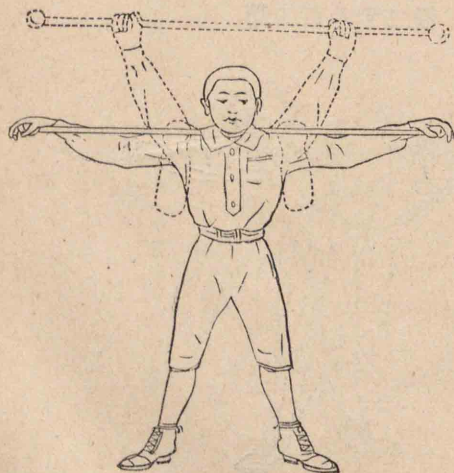
臂を後方に開

らく 十二

- (一) 右手を以て竿を軀前中央竿の下端は兩足尖の中間に持來す
- (二) 左手を以て上より元右手の握れる所に於て竿を握り右手を腰にす
- (三) 左臂を左側方に伸ばし竿を左側方垂直に取る
- (四) 其位置に休止す

- (一) 膝を屈し左足を一步前出すると全時に左臂を強く後方に開らく
- (二) 左足を元位に復すると同時に左臂を軀前に於て斜めに軀に接す

圖一十八百二第

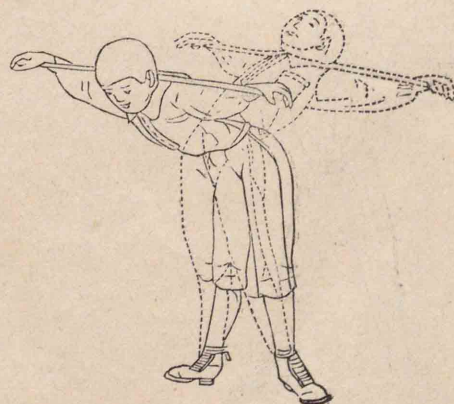


斯の如く反復して十二呼に至る但
(三) 竿を左方に直立す

準備 開脚竿を頭後肩上に取る 四

- (一) 左脚を半歩左側に開らくと全時に右手を以て竿の下端より約三分一の處を握る(竿は膝前水平)
- (二) 右脚を半歩右に開らくと全時に兩臂を頭上に舉ぐ(左手の握りを換ふ)
- (三) 臂を屈して竿を頭後肩上に取る

圖二十八百二第



腹、腰

(四) 臂を左右に伸ばす(第二百八十一圖)

第十三節 上體の前後屈

- (一) 胸を張り上體を前方に屈す(四十五度)
 - (二) 上體を正直に復す
 - (三) 上體を充分後方に屈す
 - (四) 上體を正直に復す
- 斯の如く反復して十六呼に至る

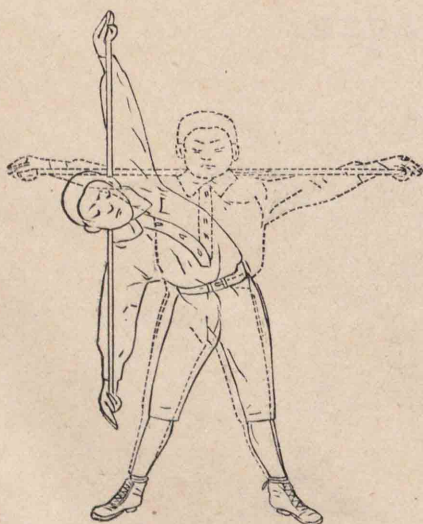
第十四節 上體の右

左屈

(十六四四)

- (一) 上體を十分右方に屈す(殆んど竿が垂直に

圖三十八百二第



(十六四四)