

41179

教科書文庫

4
498
50-1908
20000 18449

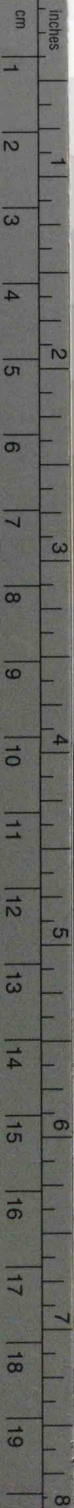
1741
1908

Kodak Gray Scale



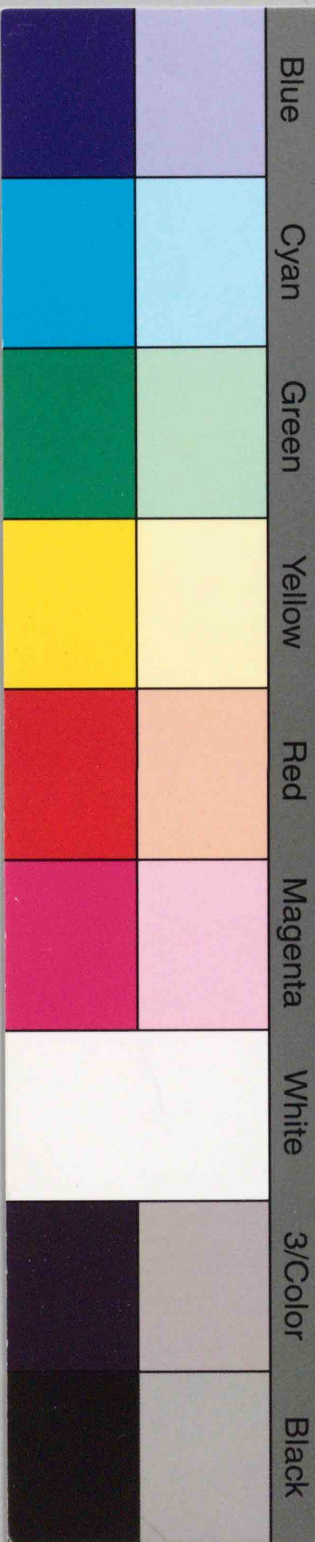
© Kodak, 2007 TM: Kodak

A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19



Kodak Color Control Patches

© Kodak, 2007 TM: Kodak



資料室

教科書文庫
4
498
50-1908
2000018449

396.9
Tsuz

木
手
恒
雄
將

字南

學志

木
金
藏
書

共



明治四十年三月廿六日

文部省檢定

尋常小學校及高等小學校體操教科用教書

小學校體操教科書

坪井玄道
可兒德
共著

發兌 大日本圖書株式會社

広島大学図書

2000018449



上高野山村立會館 木金一恒 贈

鍛鍊



明治四十年七月

甲南



緒言

昨年四月、余等小學校體操提要进行してより、既に一年餘を過ぎたり、此間斯道熱心家の頻りに本書の出版を促せるも、直ちに其の要求に副ふこと能はざりしは、小學校體操の殊に重んずべきものなるを思ひ、一方には學理にも實地にも之が研究を積み、又一方には斯道に従事せる人々の意見をも聽かんが爲なりしなり、今や漸く此等の希望を果すことを得て、小學校體操教科書として之を公にするに至れり而して、提要中の各個演習の或部と連續演習の一部とに増補改竄を加へたるを以て、提要も亦同時に訂正せり、讀者之を諒せよ。

明治四十年七月

著者識す

凡例

- 一 本書は文部省體操遊戲調查會調查報告の主旨に従ひ編纂したるものなり
- 一 號令に二種あり一を豫令といひ一を動令といふ豫令とは將に爲さんとする所の運動に注意せしめ又は用意を爲さしむるものにして動令とは直ちに運動を始めしむる所の號令なり
- 一 豫令は高き音聲にて最後の一言を稍々長くし語々明瞭に唱へ動令は簡短明瞭且活潑に發聲すべし
- 一 豫令と動令とは連続して唱ふることなく常に適當の時間あらんとを要す之が豫令にて十分の注意を爲さしめ混亂の憂なからしめんが爲なり
- 一 活潑なる運動には活潑なる號令を用ふべく緩和なる運動には之に相應したる號令を用ふべし
- 一 各個演習に於て或種の運動を行ひたる後之を元に復せしむるには始め用

いたる號令に對する反對の號令を用ふるか又は「直れ」の令を用ふ

一 一回の運動を終りたる後反復之を行はしめんには「始め」の令を用ふ

一 書中用ふる號令の慣熟せざる者又は復雜なる者は必ずしも之を用ふるを要せず運動を示したる後用意―始めの號令を用ふるを便とす

一 合動とは左右全時に運動するといひ交動とは左右或は前後交々運動するをいふ

一 直立姿勢にある時臂を前左右或は上に伸ばせとあるは(一)屈臂(二)展伸することなり

一 左右の運動は左より始むるも或は右より始むるも可なり

一 首胸又は他の困難なる運動にありては兒童をして呼唱を唱へしめざるを可とすれども他の運動に於ては呼唱を稱へしむるも差支なし

一 呼唱は特別の場合の他は大聲を發するを要せず簡單活潑に唱へしむべし

一 (一)は第一呼の略記にして第一舉動を爲し終るとき一と稱ふるを示す(二)(三)

(四)等皆之に倣ふ

一 (一)は二二三四の第一の二にして(三)は第二の二なり以下之に倣ふ

一 「稱法四四」とは一二三四、二二三四、三二三四、四二三四と稱ふるを示す

一 「稱法八四」は前項に倣ひ一二三四五六七八、二二三四五七八の如く八を四度唱ふる稱法なり

小學校體操教科書

目次

第一章	體操教授概論	一
第一	體操科の目的	一
第二	教材の選擇排列	四
第三	各個演習教授按例	八
第四	體操教授の基本的形式	十二
第五	基本的形式の適用	十七
第二章	體操科の設備	十九
第一	運動場	十九
第二	服裝	二十
第三	體操用具	二十

第三章	體操科の管理	二十一
第一	時間	二十一
第二	組の編成	二十三
第四章	教授上の注意	二十三
第五章	體操準備	二十六
第一	集合	二十六
第二	解散	二十八
第三	整容	二十九
第四	休息	三十
第五	番號	三十一
第六	整頓	三十三
第七	足踏	四十一
第八	行進	四十二

第九	停止	四十六
第十	踏替	四十六
第十一	轉向	四十八
第十二	轉回	四十八
第十三	轉向して直ちに行進を始しむること	四十九
第十四	行進間の轉向	五十
第十五	轉向後の停止	五十
第十六	行進間の轉回	五十一
第十七	轉回後の停止	五十一
第十八	併列及解列	五十二
第十九	横隊の方向變換	五十五
第二十	伍の方向變換	五十六
第廿一	排列及閉列	五十七

第六章	準備運動	六十五
第一	足尖の閉開	六十五
第二	踵の上下	六十六
第三	足の前後、側出	六十七
第四	足の斜前後出	六十八
第五	足の半交又前後出	七十
第六	脚の左右開閉	七十一
第七	膝屈伸(半屈)	七十二
第八	足踏	七十三
第九	股の舉上	七十三
第七章	基本姿勢	七十五
第一	直立姿勢	七十五
第二	下翼直立姿勢	七十七

第三	開脚直立姿勢	七十七
第四	下翼開脚直立姿勢	七十八
第五	十字形直立姿勢「其一」	七十九
第六	全「其二」	八十
第七	全「其三」	八十二
第八	全「其四」	八十四
第九	全「其五」	八十六
第十	屈臂直立姿勢	八十七
第十一	上方伸臂直立姿勢	八十八
第十二	上翼直立姿勢	八十九
第十三	閉足直立姿勢	九十
第十四	步狀直立姿勢「其一」	九十一
第十五	全「其二」	九十二

第十六	屈膝步狀直立姿勢其一	九十三
第十七	全其二	九十四
第十八	舉踵直立姿勢	九十五
第十九	前屈直立姿勢	九十五
第二十	後屈直立姿勢	九十六
第二十一	下翼跪坐姿勢	九十六
第八章	各個演習	九十七
第一	首及胸の運動	九十八
第二	上肢の運動	百八
第三	全身の運動(平均運動)	百三十三
第四	肩及背の運動	百四十五
第五	腹及腰の運動	百六十七
第六	全身の運動(跳躍運動)	百七十一

第七	下肢の運動	百九十三
第八	呼吸運動	百九十三
第九章	連續演習(徒手及器械)	百九十八
第一	徒手體操第一	百九十八
第二	全第二	二百十八
第三	啞鈴體操第一	二百四十三
第四	全第二	二百六十五
第五	球竿體操第一	二百八十八
第六	全第二	三百十二

小學校體操教科書目次終



小學校體操教科書

坪井 玄道
可兒 徳共著

第一章 體操教授概論

第一 體操科の目的

體操科に於ては兒童心身の圓滿なる發育を期し身體を強壯にし兼て又生涯中尤も多く遭遇すべき運動特に兵役の義務に服するに適當なる練習を與ふるを以て要旨とす之を生理的及訓練的目的に分つ即ち左の如し

(一) 生理的目的

一、身體の自然の優美且端正なる發育を期すること。

- 二、身體の健康を保護増進すること。
- 三、身體の強壯、耐久、機敏を期すること。

(二) 訓練的目的

- 一、精神の快活を保ち、勇氣、果斷、沈着、忍耐、審美、從順等の諸徳を養ふこと
 - 二、注意、觀察、思考、想像等の諸作用を進むること。
 - 三、意思を精密且敏速に實行し得べからしむること。
 - 四、規律を守り協同を尙ぶの習慣を養ふこと。
- 尙之を細説すれば、身軀自然の優美且端正なる發育を圖るとは、身軀各部の鈞合好き均齊なる發育を爲さしむることなり。之が爲には、努めて姿勢の矯正に注意せざるべからず、筋骨未だ軟弱なる兒童の陥入り易き弊害は、脊柱の左右彎曲及後屈なりとす。之れ一には家庭に於て注意の行届かざるが爲なり。と雖

も又學校教室内に於ける姿勢の正しからざるが爲に、不知不識の間に馴致せる悪弊なり。と謂はざる可からず。若此不正の姿勢を矯正せずして、體操を課することあらば、實に徒勞に歸するのみならず、却て益々之を助長せしむるの恐なしとせず。

體操科に於ては、又四肢の使用に際して、其動作を機敏ならしむる目的を有するものなれども、之を過重する結果は、兒童の性往々輕佻、粗暴に陥り、沈着、耐久等の徳性に缺くる處あるに至る。宜しく一方には機敏にして、又一方には沈着久きに耐へ得る持久性の涵養に注意せざる可らず。

兒童の健康に注意すべきは言ふを俟たざれども、其健康なる兒童に對しては尙一層之を強壯にすべく鍛練せざる可らず。

以上は主として生理的方面に就て述べたる處なれども、之と全時に訓練的目的の重大なることを忘るべからず。實に體操科は修身科と親密なる關係を有し、其實習場として適切なるのみならず、兒童心身の狀態を察して之を訓育す

るにも極めて適當なる科目なりとす。規律を守り習慣を養ふことも本科の特に重を置く處なりとす。

第二 教材の選擇排列

體操は易より難に、簡より繁に進むべきなり而して難易の標準は左の區別に従ふ

一 姿勢

姿勢には困難なる者と然らざる者とあり例へば開脚姿勢は基底廣くして重心を保つに易く、舉踵姿勢は基底狭くして平均を取るに難き姿勢なり。されば初歩に於ては容易き姿勢を取らしめ進むに従ひ漸次困難なる姿勢を應用すべし。其標準を示せば、開脚歩状、直立、下翼十字形、上翼、上方伸臂、舉踵、前側後屈、舉脚、脚鉤狀姿勢等の順序なるが如し

二 運動の繁簡

運動の繁簡は左の如く分つを得

(イ) 單純なる運動より複雑なる運動に進むこと

例へば臂、脚部、又は腰部のみの單一なる運動より之等の各運動を二箇或は數箇聯結して全時に行ふに至ること、又は或種の運動を各個々々に行ひ更に進んでは之を連續して行ふ如きは即ち運動の簡より繁に進むものなり

(ロ) 運動の方向

例へば兩臂を全方向に上ぐるとか又は伸ばすことは易けれども一方の臂を前方に伸ばすと全時に他の臂を側方に伸ばすが如く全時に異なりたる方向に運動することは困難なることなり

三 運動の時間及度数

運動時間を漸次長くすることは之亦進程の段階を爲すものなり例へば或種の姿勢を長く保持せしむること、躰操時間を延長すること又各種運動の反覆度を漸次多からしむるも之と全様なりとす

四 運動の速度

中等速度の運動より漸次敏捷なる運動に移り又優美緩和なる運動に進む

五 調律の變化

躰操を爲す調子は初めは一定不變なれども、進むに従ひて緩急變化あらしむることなり例へば一二三四と呼唱すべきを(一)二三(四)一(二)三四、一(二)三四、一(二)三四等の如く呼唱に遅速を生ずることなり

六 器具器械

幼年生には徒手にて行ひ、漸次器具器械を用ゆる運動に移るべきものなり

第三 各個演習教授按例(徒手) (左の教授は一例に止まるが故に各學年の程度に應じて變化あらしむべし)

尋常科第三學年

演習順序	運動準備	運動	姿勢
第一	首及胸の運動	頭の右左轉向 胸を張り後に反る	下翼開脚直立
第二	上肢の運動	臂の上及下方展伸 臂の前及側方展伸	屈臂直立
第三	全身の運動(平均)	舉踵	下翼直立
第四	肩及背の運動	臂の前舉 臂の側舉	直立
第五	腹及腰の運動	上躰の前後屈	下翼開脚直立
第六	全身の運動(跳躍)	駈歩足踏	下翼直立
第七	下肢の運動	交互足の前出	下翼直立
第八	呼吸運動	臂の側舉	直立

尋常科第四學年

演習順序	運動準備	運動	姿勢
第一	首及胸の運動	頭の後屈	十字形直立
第二	上肢の運動	臂の側、上方展伸 臂の前、側及上方展伸	屈臂直立
第三	全身の運動(平均)	臂の側伸、舉踵	屈臂直立
第四	肩及背の運動	臂の側、上舉 臂の前舉(合掌)側開	直立
第五	腹及腰の運動	捻躰	下翼開脚
第六	全身の運動(跳躍)	跳歩足踏	下翼
第七	下肢の運動	左右後置歩	全上
第八	呼吸運動	臂の側伸	屈臂直立

尋常科第五學年

演習順序	運動準備	運動	姿勢
第一	首及胸の運動	頭の側屈 胸を張り反る	下翼直立 上方伸臂開脚
第二	上肢の運動	臂の前屈 左右交互臂の上下展伸	十字形、前屈直立 屈臂直立
第三	全身の運動(平均)	舉踵屈膝	下翼直立
第四	肩及背の運動	臂の轉向 漏斗畫圓	十字形直立三 十字形直立一
第五	腹及腰の運動	上脛の前後屈	上方伸臂開脚直立
第六	全身の運動(跳躍)	跳躍、	下翼
第七	下肢の運動	足の側出	上翼直立
第八	呼吸運動	臂の側伸	屈臂

尋常科第六學年

演習順序	運動準備	運動	姿勢
第一	首及胸の運動	首の轉回	十字形直立三
第二	上肢の運動	臂の上伸 臂の前、側上及後伸	屈臂、開脚、後屈直立 直立
第三	全身の運動(平均)	脚の前伸(鶴鳥步足踏)	直立
第四	肩及背の運動	水車畫圓	直立
第五	腹及腰の運動	臂の側伸 臂の上伸	屈臂前屈直立 屈臂後屈直立
第六	全身の運動(跳躍)	足踏二步、跳躍二回左右 轉向	下翼直立
第七	下肢の運動	足踏	下翼
第八	呼吸運動	臂の上伸舉踵	屈臂

第四 體操教授の基本的形式

體操の目的を達するには單に身體を運動せしむるのみにては足れりとせず必ず其心身に及ぼす効果を考察して最も適切なる演習を行はざる可からず而して其の演習は生理的法則に従ひたる形式を基礎とすべきものとす其順序は左の如くなるべし。

運動準備

- 第一 首及胸の運動
- 第二 上肢の運動
- 第三 全身の運動(調和運動)
- 第四 肩及背の運動
- 第五 腹及腰の運動
- 第六 全身の運動(跳躍運動)

第七 下肢の運動

第八 呼吸運動

其理由を示せば

運動準備

運動準備に於ては生徒の心身状態をして運動を爲すに適せしむるを主眼とし多く心力を要せざる簡易なる下肢の運動を行はしむるものとす是れ學業を修むる者は教室内に静坐すべき場合多きを以て下肢を動作すること少く從て血液は腦及上體に滯積し居るを以て直ちに一定の運動を行はしむることは穩當ならずとす故に運動準備として下肢の運動を選みたるは下肢は身體中心臓を距ること最遠く然も其血管の容積は比較的大なるを以て血液循環を促すに最も便なるを以てなり。

第一、首及胸の運動

學業を修むる者は頭を前に屈し胸廓を壓迫するが如き不正なる姿勢を爲す者多きを以て胸部に鬱血を生じ呼吸及血

液の循環を妨げ脊柱の彎曲屈曲を來たし其影響として腹部を壓迫するが爲に消化機能を障害せらるべし故に先づ首の位置を正しくし腦の血液循環を旺盛にし胸部の壓迫を除き脊柱の彎屈を矯め靜脈血の還流を容易ならしめん爲に第一に頸部及胸部の諸筋を運動し胸を張り脊柱を整正ならしむるを要す。

第一、上肢の運動 首及胸の運動を以て上記の矯正を行ひたる後は尙進んで上肢の運動を行ひ胸、肩及背の諸筋を動作し上體をして正しき姿勢を維持せしむると同時に肺臟及心臟の作用を旺盛にし氣血の代謝を完全ならしめんが爲なり。

第三、全身の運動調和運動 體操準備に於て下肢を運動し次て第一、第二運動に於て上體を運動して氣血代謝を促進し又不整なる姿勢の矯正を行ひたるに依り爰に調和運動をなさしめ全身筋肉の調和作用を練習せしめ前の運動の効果を收めんとするにあり。

第四、肩及背の運動

調和運動は全身の運動なりと雖も其運動の主なるものは下肢なるが故に之に次ぎて肩及背の運動を行ひ肩胛關節の運動を自由にし且肩の位置を正し胸廓を擴張し肩及背の諸筋を強くし以て正しき姿勢を保持せんとするなり。

第五、腹及腰の運動

腹部腰部の運動は上體諸筋の運動を行ひたる後にせざるべからず何となれば胸廓を擴張し上體の血液循環を調正するに先ちて腹部及腰部の諸筋を收縮する時は却つて胸廓を縮小せしめ且つ腹腔及骨盤内の臓器を壓下し其部の靜脈血環流を妨げ運動をして有効ならしむる事を得ざればなり。

腹の運動は腹筋を強くし同時に血液の循環を旺盛にし内臟諸器を調整し消化及排泄の作用を増進し尙脊柱の腰椎部を整正ならしむるものなり。
b. 腰の運動は腰部の諸筋を發達せしめ内臟諸器の血液循環を旺盛ならし

め又肝臓の作用を充分ならしむるものなり。

第六、全身の運動(跳躍運動) 以上各部の運動を行ひたる時は全身の諸筋及内臓の作用能く強劇なる運動に堪ゆるを以て茲に跳躍を行ひ全身の弾性を養ひ且つ筋の調和作用を増進し呼吸及血液の循環を盛んならしむるものなり。

第七、下肢の運動 強劇なる全身運動を行ふ時は全身の機關殊に呼吸器、血液循環の作用其極度に達せる状態に在るを以て俄に運動を中止する時は不良なる結果を身體に及ぼすべし故に下肢を徐々に運動して充進せる心悸及促迫せる呼吸を鎮靜に導き安靜の状態に復せしむるを要す。

第八、呼吸運動 最後に呼吸運動を行ふは肺臓及心臓の作用を常態に復せしめ且つ精神を鎮靜せしめんが爲なり

要するに躰操は簡單平易なる運動に始り漸次進んで全身の強劇なる運動に

達し再び簡單平易なる運動を以て終るを一般の原則とす。

第五 基本的形式の適用

前項に於て詳述したる處は體操教授上の一般的形式なり而して生徒心身の状態が常に平靜にして變化なき者ならば此形式によりて教授すること素より當を得たるものなれども活氣満々たる生徒心身の状態は豫め規を定むるを得ず季節の變化天候の如何午前と午後又は前時間に於ける教課の如何等種々の事情によりて常に千態萬狀一時も靜止するものにあらず是等の事情を觀察し是に適應すべく體操を課すること眞に體操教授の活用宜しきを得たるものと云ふべし徒らに形式に拘泥して死法を守るが如きは大に考慮すべき處なりとす。

例へば放課時間中に馳驅喧騒せる生徒に對する(而して是れ一般の現象なり)運動準備の如きは心身を安靜ならしむる如きものならざる可からず曇天又

は雨天の日に於て生徒の元氣振はす陰鬱に沈める場合の如き、時に或は競争的遊戯を課して元氣の恢復を圖らざるべからざる如きことなしとせず。遊戯は成る可くは體操と交互に課するを可なりとす。即ち出來得べくんば遊戯の特長に應じ此形式中適當の項に配合して課するを可なりとす。例へば簡單なる行進運動は下肢の演習に於て行ひ、優美なる行進運動は調和運動に於て行ひ、強劇なる競争運動は跳躍運動に於て之を課し、其他の各遊戯も主として何種の運動に屬するかを考察し、何れも體操形式の適當なる範圍に於て課するを可とす。されど遊戯は體操と異なり其遊戯が何れの部分の運動に屬するかを限ること能はず、唯其大體を觀て適當の部に於て課すれば足れり必ずしも形式をのみ顧慮するに及ばず。

體操を終らんとする時は必ず一定の規律ある體操整列運動の如きを行ひ次に數回の呼吸運動を以て終るを可とす。

第二章 體操科の設備

第一 運動

一、學校には兒童の體操及遊戯の爲に、戶外及室内運動場を設けざるべからず、戶外運動場としては乾燥なる平地にして、四圍には樹木の繁茂したる芝地を以て可なりとす。體操教室は八十坪乃至百二十坪にして長方形となし、室内には、支柱を設けず、床板は堅牢に、天井は、可成高く、採光換氣の裝置は、充分宜しきに適せしめ、内に教師及生徒の衣服着換室及洗面場を設くるを可とす。運動の最も必要を感ずるは、雨雪天或は極寒極暑の季節等、屋外に於て運動を爲し得ざる場合なるが故に各學校には、必ず室内體操場を設くべきものとす。

一、體操教室は、常に清潔に掃除し、室内に於ては、凡て上靴を用ゐしめ、運動器具等は、其排列を正しくし、生徒をして體操場も他教室と同様、一の神聖なる教室なる感念を抱かしむることに注意せざる可からず。

一、運動器具は、又別に大なる箱等に收め、器械置場に入れ置き、始業の際之を取り出し、業終て之を納めしむるを可とす。
一、體操場に近接して、洗面所或は浴室を設け、體操後自由に身體を洗拭するの便あらしむれば最も可し。

第二 服裝

一、體操を爲すには、別に體操服を用意し、其都度着換へしむるを可なりとす。體操服は、白布製のもの、寛濶にして四肢身體を緊縛せざるものたるべく、又時々洗濯するを得べき粗布を以て製すべし、靴も亦同様短靴にして、足部運動に不自由ならざる者を選むべし、然らざる時は、自然十分なる運動を爲すに不適當なる場合あればなり。

第三 體操要具

啞鈴を用ゆる主意は、其重量に由り筋に抵抗を與ふるにありされど、或種の器械の如き強劇運動用具にあらずして、徒手體操に於けるが如く敏捷なる動作を主とするものなるが故に、重量鐵啞鈴の如くなるべからず、一對の重量は百匁乃至百二十匁を度とす、其大さも亦兒童に適應すべき者たるべし。球竿は啞鈴とは稍其趣を異にし、身體の矯正特に脊の彎曲胸廓の歪を矯正することを主とする者なり。球竿の長は兒童の指極を以て標準とすべく、其の直徑は約七分重量百二十匁以下なるべし。

第三章 體操科の管理

第一 時間

一、體操は日々一定の时限に課するを最可なりとす、特に午前中は身體快活にして、新陳代謝旺盛なるを以て、可成此时限に於て行ふを可とす、尤も學校に於ては、他學科との關係なきにあらざれども、眞に體育を重しとすれば、各學

課の時間割は、體操を基として編成せざる可らざるなり。

一、完全なる體操教室なき場合には、嚴寒酷暑、各其季節に従て、體操時間に變動をなさざる可らず。

一、體操は食事の前後少くとも一時間を隔て、行ふべし、然らざれば、消化機能に害するの恐あり。

一、溫和の時期に於ては、空氣新鮮なる戶外庭園等に於て之を行ふべし。

一、體操を課する時間と分量とは、各人健康の如何に依り、自ら等差ありと雖ども、大に爽快を覺え、活力の充實を自覺するに至るを以て度とすべし、即ち青年にありては、三十分乃至四十分を以て適度の時間なりとす、若し一時に多量の運動をなす時は、却て疲勞を來たして、身體に害あるのみならず、又他學科練習の上にも、好ましからざる結果を來たすことあり、故に、教師は、能く生徒心身の狀態を明察し、運動に過不及なからしめんことに注意すべし、時々試驗的に多量或は劇烈なる運動を爲さしむることあるべし。

第二 組の編成

一、體操にありては、生徒の體格及體力を基として、組を編成せざるべからず、然らざれば、教授上大なる困難を來たすものなり、是れ當今の學制に於ては、至難のことに屬すと雖も、一學級の中に於ても、可及的此方針を取らざる可らず。

一、一組の人員は、四十人迄を適當とす、而して其身長に従ひて、豫め列次を定むべし。

第四章 教授上の注意

一、體操を教授するには、教師先づ正格に模範を示し、且簡單に運動の要點を説明し、然る後兒童をして之に倣はしめ、不正の者ある時は、直に之を正し、繼ぎて之を演習せしむべし、此間、教師は、高聲に呼唱を唱へ、運動の合節を整齊な

らしむべし。

一、初歩の生徒に體操を授くるには、運動を緩徐にし、且細心注意して、生徒の過失を矯正することを怠るべからず、若し此時機を失へば、之を矯正するに困難なるのみならず、終には、矯正の術なきに至り、從て、體操全體の不整頓不規律を來たすに至るべし、故に最初に於ては、些少の誤謬も之を輕視することなく、十分に矯正すべし。

一、徒手體操は諸運動の基礎なるが故に、特に注意して教授すべく、各運動の目的筋骨の使用部及力を入るべき所等を精密に指示するを要す、授け終りたる後は、各節の順を追はず、臨機演習せしむべし。

一、教師は體操演習中時々整列せる兒童の方向を交換して倦怠の念を起さざらしむべし、此際教師の位置の替はるは勿論なるべし。

一、凡ての運動は初めは徐々に行ひ熟練するに至れば、或は早く或は遅く行はしむべし。

一、通常の業務に於ては、常に屈筋を使用すること強多にして、伸筋を用ゆること弱少なり、柔道及器械體操に於ては、屈筋の運動活潑にして、擊劍に於ては、伸筋の運動盛なり、而して、普通體操は、兩筋を平等に使用する方法なりと雖ども、或運動に於ては屈筋を主とし、或運動に於ては伸筋を主とするものあり、又或運動は上肢のみに多く、或運動は下肢のみに限らるゝことあり、故に教師は、各部過不及なく運動すべき様教授せざる可らず。

一、徒手、啞鈴、及球竿體操に於ては、個々の運動を可成丈け敏活に行はしめんとを要す、故に、啞鈴、球竿の器械は、其容量に於ては、適當の大きさを要すれども、其重量に至ては、却て輕量なるを可とす。

一、體操は生徒をして單に筋骨を運動せしむるを以て足れりとせず、兼て又、活潑剛毅忍耐規律等の諸徳性を涵養せざる可らず、故に教師は常に是等の點に注意し、運動中、苟も放縱怠慢の念慮を起さざらしめんとを注意すべし。

一、故に體操には、各種の運動排列の變換、其他教授上の方便に就て、大に考慮せ

ざる可らず、例へば、嚴格なる體操と、優暢快活なる遊戲とを、交互に授け、或は
排列と位置とを適宜變換して課するが如く、其教授法に重きを置かざる可
らず。

- 一、始業の前に教師は、體操場に入り、窓戶の開閉器械の整否等を精査し、授業の
差支なき様整備し置くべし。
- 一、教師の姿勢及其一舉一動は、生徒の頼りて以て模範とする所のものなれば、
苟も忽にせず、自ら慎み、以て生徒を訓育する大責任あるを忘るべからず。
- 一、教師は、其授くる所の體操に慣熟し、克く其順序を暗ずべし、書籍を教場に携
帶するが如きは、最も避く可きことなりとす。

第五章 體操準備

一、集合

號令 集れ

兒童を集合せしめんとするときは、教師は適宜の位置に直立し、右手を高く舉げて「集れ」と呼ぶべし。然る時は、兒童は驅歩を以て集まり、來り第一番生は教師の面前約六歩の處、教師に向つて直立す。他の兒童は定められたる順序に従ひ、一番生の左方に並び、右手を腰にして、右隣生との間隔を取りて集合す。

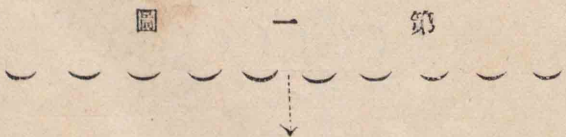
二列横隊に集合せしめんには、左の號令を用ふ。

號令 二列横隊に集れ

此場合後列生は、臂を前方に平舉し、肩幅對掌て、前後の距離を取る（第二圖）。

縦隊に集合せしめんとするには、左の號令を下す。

號令 一二三列縦隊に集れ



此場合後方に竝ぶ兒童は臂を前方に平舉して前後の距離を保つこと二列横隊に於ける後列生に於けるが如し(第三圖)

二、解散

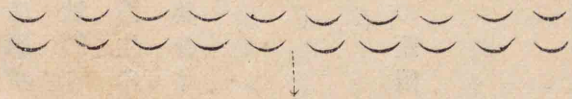
號令 解れ—進め

兒童を解散せしめんとする時は教師は左の號令を下す

號令 解れ—進め

各兒童は右手を以て帽縁を取りて脱帽し帽の内面を股に附す僅に上體を前方に傾けて教師に禮を爲す

第 二 圖



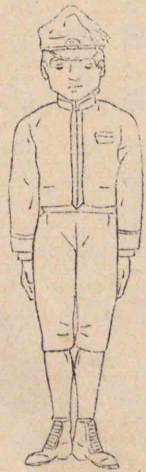
第 三 圖



三、整容

號令 氣を着け

兒童をして容を整へ兼ねて教師に注意せしめんとする時には「氣を着け」の令を下す然る時兒童は左の要領に従ひて姿勢を正しくすべし兩踵を一線上に揃へて之を密接し兩足は約六十度に開きて齊しく外側に向け兩膝は凝らずして伸ばし上體は眞直にし兩肩は左右高低なく後方に引きて胸を張り兩臂は自然に垂れ掌を股に接し五指は揃へて伸し中指は袴の縫目に當て頭及頸は眞直に保ち(腮を内方に引く)前方を直視す



兩足を正しく置くことは甚だ大切なり何となれば兩足の位置不正なるとき

は隨て肩の位置正しからざるが故なり
氣を着けの姿勢は兒童には困難なるものなるが故に其始めに於て注意して
之を授くべし(第四圖)

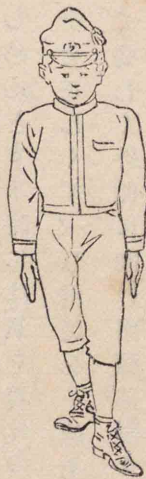
四、休息

休憩を爲さしむるには左の號令を下す

號令 休め

兒童は左足を前方に出し休息す左
足を休めたる後ちは之を舊位に復
し右足を出して休息すかく交互休
息し兩足全時に其位置を離るゝこ
とを許さず休息中は只身體を休む

第五圖



るに止まるが故に決して談話すべからず又醜き姿勢を爲すべからず(第五圖)

五、番號

番號には左の種類あり

(イ) 順數番號

號令 番號

一番生は頭を少しく左に向け明瞭に一と稱へ稱へ終れば
頭を正面に復す然る時二番生は直ちに一番生と全様の動
作を爲しつゝ二と呼ぶ斯くして列の最終生に至る
中途にて番號を呼び違へたる者ある時は「元へ」の令を下し
更に一番生より番號を唱へしむ
番號を呼ぶには迅速なるを要すれども狼狽して却て困難

第六圖



を生ぜざる様注意すべく幾回も「元へ」なる令を用ゆるより遅くとも一回にて唱へ終る方可なり
番號を唱ふるに當り頭を前方にして左右方を見ることを嚴禁すべし

番號は右翼より附するを以て規則とす(第六圖)

(ロ) 四(三)數番號

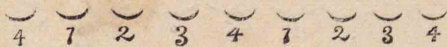
號令 四(三)數番號—番號

一番生は四(三)と稱へ次の者は一。其次は二。其次は三。其次は四と稱ふ

此番號は多く排列の際必要なるものなり(第七圖)

(ハ) 三(二)ノ番號—番號

第七圖



一番生は一。其次は二。其次は三。と稱へ又其次は一。と稱ふ
此番號も排列又は三列編成の際に用ふ(第八圖)
組を四人つゝ若くは八人つゝに分たんとする場合には此番號に由りて四の番號又は八の番號なる號令を用ふるを得

六、整頓

整頓には左右整頓と前方整頓の二種あり

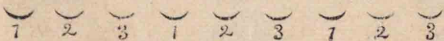
(一) 左右整頓

此整頓法を行ふ前に左の各種運動を練習せしむべし

號令 頭—右(左)

直れ

第八圖



「右(左)の令にて兒童は兩肩の位置
變せず頭を少しく右(左)右方、左方、前
方又は後方等に頭を倒すことなく
に回らし右(左)眼を以て隣生を視、他
眼を以て全線を通視す(第九圖)
直れの令にて頭を正面に復す

第九圖



號令 右(左手)腰、頭、又右

(左手)手を腰に上げ
— 上げ)

直れ

肩の位置を變ずることなく四指を密接して前にし拇指を後にして右(左)手を
腰に舉げ腕部を屈することなく肘を正しく側方に張る(第十圖)

第十圖



「直れの令にて活潑に右(左)手を下ろす
次に全時に頭及手の運動を爲さしむ

號令 右(左手)腰、頭、右(左)

直れ

兒童は前に示せる要領に従ひ活潑
に右(左手)手を腰に上げると全時に頭
を右(左)に回らすべし(第十一圖)
直れの令にて頭を正面に復すると
全時に手を下ろす

第十一圖



號令 摺足—進め

全隊止れ

各兒童は「止れ」の令ある迄小さく且迅速なる摺足を行ふ
摺足は僅かに踵を浮かせ足趾部にて小さく地を摺りて前進す摺足は又後方
にも行ふを得

次に以上の各運動を全時に演習せしむ

號令 右(左)手腰、頭右(左)摺足—進め

全隊—止れ

直れ

進めの令にて各兒童は前に示せる要領に従ひ手を腰に上げ頭を回らすと全
時に摺足を始む

「止れ」の令にて摺足を止め「直れ」の令にて手を下すと全時に頭を正面に復す
兒童が能く以上の諸運動に習熟したる後右(左)の二人を三步前に正しく併列
せしめ整頓の基礎を定め以て整頓を演習せしむべし其號令左の如し

號令 右(左)二人三步前へ—進め

「進め」の令にて此二人は直ちに前進し整頓線に着かんとするとき前の要領に
従ひ右(左)手を腰に當て外翼兒童は手を上ぐることなく頭を正面に保持し内
方兒童は頭を轉じて外翼兒童に準ふべし
教師は此時右左翼端に併列し整頓を正したる後左の令を下す整頓終れば内
方生は頭を正面に復す

號令 右(左)へ—準へ

直れ

「準へ」の令にて整頓の基礎として前に置かれたる二人を除くの外全列兒童は
三步前進す但最後の一步は歩を縮めて新整頓線より約五寸後方に止り速に
上の要領に従ひ頭を回らし手を腰に上げ摺足にて整頓線に着き肘を正しく

側方に張り隣生の臂と肘とが僅かに
觸るゝ如くす(最初には五舉動を以て
行ふ)(三)停止(四)手腰頭轉向(五)摺足(第十
二圖)

前進の時は決して整頓線を踏越ゆべ
からず

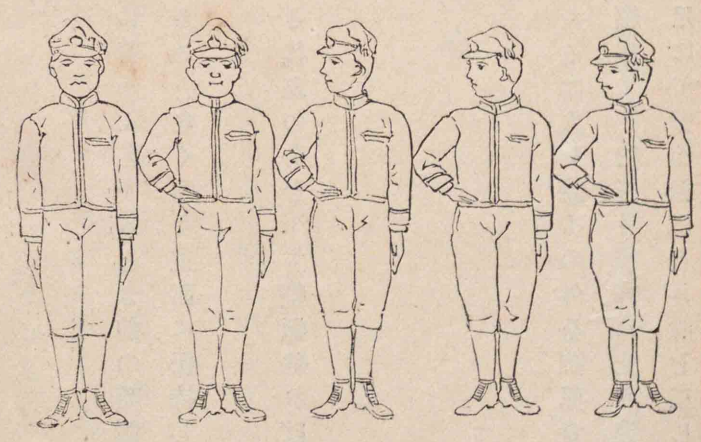
教師は外翼に着き整頓を正すべし

「直れ」の令にて頭を正面に復すると全
時に手を下ろす

後には翼を出すことなく單に「右」「左」へ
準への令を以て整頓を行ふ

二列横隊の整頓にありては後列兒童
は臂を前方に擧げ(對掌肩幅)正しく前

第二十圖



列兒童に併列すべし(第十三圖)

整頓に就きて注意すべき要件左の如し

(イ)各兒童は整頓翼より押さるゝとき

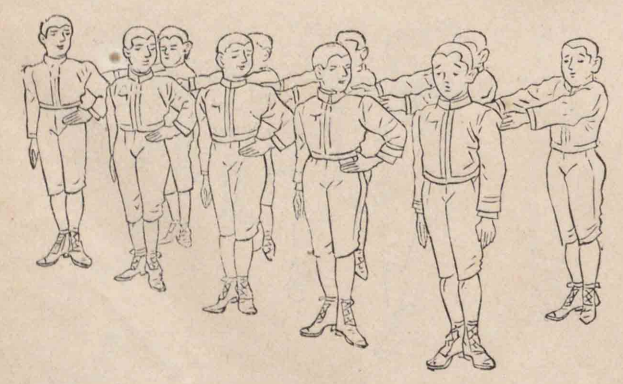
は之に従ひ他より押し來るときは
之に抗すべきと

(ロ)躰を正しく保つべく又頭を前方に
出すべからず

(ハ)「直れ」の令あるときは縦合ひ未だ整
頓し終らざるも決して動揺すべか
らず

(ニ)「何番後へ」「何番前へ」の令あるとき呼
れたる者は頭を整頓翼に向けて整
頓を正す其他の者は決して動揺す

第十三圖



べからず

(二) 前方整頓

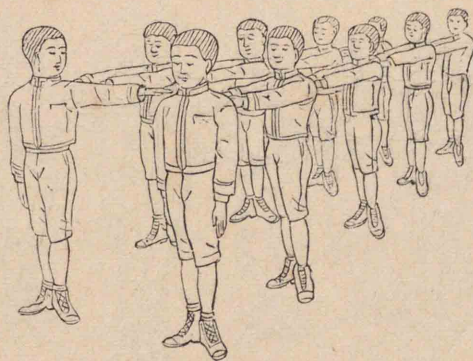
縦列にありて前方に整頓せしむるには
左の令を下す

號令 前へ―準へ

直れ

二番以下の各兒童は臂を前方に上げ(對
掌、肩幅指端か僅かに前兒童の背に觸る
ゝ如くし前兒童の項を注視す(第十四圖)
「直れ」の令にて臂を下ろす
二列縦列の場合には後列たるべき先頭

圖 四 十 第



生は内側の臂を平舉し列と列との間隔を取る

七 足踏

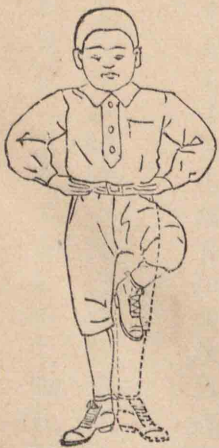
足踏は行進法の準備として行ふものなり

號令―足踏―進め

全隊―止れ

足を前に出すことなく膝を屈し踵より
地を離して左足を少しく上に舉げ
(足尖を下に向け踵が右膝の高に至る
迄)足尖より元位置に踏着く次に左足
にて行ひたると全様右足にて行ふ斯
の如く左右交互に行ふ

圖 五 十 第



「止れの令にて尙一回足踏して停止す(第十五圖)

駈步足踏

號令 駈步足踏—進め

全隊—止れ

駈步足踏の豫令にて踵を上げ臂を屈し拳を腰の高に上げ始めの動令を以て其位置にありて駈歩の要領に従いて足踏を爲す但し脚を後方に屈す

圖六十第



八 行進(常歩—駈歩)

常歩

號令 前へ—進め

全隊—止れ

「前への豫令にて躰重を右脚上に托し左足を以て行進の用意を爲す
「進め」の動令にて行進を始む其法左脚を軽く屈して前に出し足尖の開度を少しく減し之を下げ上躰を少しく前にし脚を伸しつゝ故らに地面を敲くことなく足尖より地に着け一步前方に踏着他を伸ばし全く躰重を踏着他に足に移す左足を踏着他と全時に右踵を地より離し左脚に就て説示したると全法にて右脚を前に踏着他に静に行進を續行し兩足を交叉することなく膝を必要より高く上ることなく上躰の姿勢を正しく保ち兩臂は自然に振動す

常歩の歩長は尋常科兒童には甲踵よりて踵までの距離約一尺三寸高等科にありては約一尺五寸を度とし其速度は尋常科兒童にありて一分時に約百三十五歩高等科にありては約百二十五歩を度とす

行進法を正確に行はしむることは困難なり故に其始めに當りては精密に注意し且稍其步調を遅くし漸時之を増して標準速度に達することを期すべし

駢歩

號令 駢歩—進め

停止間にありては豫令の終に兩手を握りて前臂を腰の高さに上げ、踵を上げて駢歩の用意を爲す

「進め」の令にて左足より行進を始む
駢歩の速度は尋常科にありては一分時に約百八十歩とし高等科にりては百七十歩とし一步の長は踵より踵迄前者は約一尺五寸後者は一尺八寸とす(第十七圖)

第十七圖



行進間にありては豫令にて前臂を腰の高さに上げ踵を上げて足尖にて行進を續行し「進め」の令にて直ちに駢歩に移る

○足踏より行進に移ること

號令 前へ—進め

「進め」の動令は左足の地に着かんとする際之を下す然る時右足を踏著け左足より行進を始む駢歩にありても之に全じ

○行進より足踏に移ること

號令 足踏—進め

「進め」の動令は何れの足の地に着く時下すも可なり然る時は尙一步踏出し其位置にありて足踏す駢歩にありては尙二步前進し其位置にありて足踏す

九 停止

行進中にありて左の號令を下す

號令 全隊—止れ

「止れ」の動令は何れの足の地に着く時下すも可なり然る時は尙一步前方に踏出して停止す

駆歩にありては「止れ」の動令の後尙二步前進し二步足踏して停止すると全時に手を下す

十 踏替

行進の際兒童をして其足を踏み替せしめんとするときは左の令を下す

號令 踏み替へ—進め

「進め」の令にて各兒童は上げたる足を前方に踏み附け、後なる足の中央を踏み着けたる足の踵に引き附け直ちに踏み着けたる足を前方に踏み出し、而して後ち通常の如く前進すべし（一拍子に二舉動を爲す）

此の踏替法は列伍を編成して行進するとき號令を下し之を使用すべきものに非らず只行進の際各兒童の歩調の齟齬せしとき自ら他の歩調に合符せしめんとして中止するの恐あるを以て特に之を爰に擧げ其際に混雜の患なからしめんと欲するのみ又演習の際教師は時々「左」「右」と歩調を取りて練習せしむべし（第十八圖）

第十八圖



十一 轉向

號令 右(左)向け—右(左)

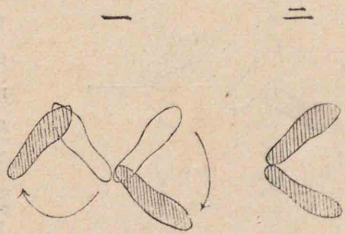
- (一) 右(左)踵と左(右)足尖とを軸として右(左)に九十度轉向す
 - (二) 左(右)足を右(左)足に引き着く第十九圖
- 習熟の後は一拍子を以て之を行ふを得
右轉向は右踵を、左轉向は左踵を軸とす

十二 轉回

號令 廻れ—右(左)廻れ—左

- 〔右(左)の令にて各兒童は速に運動を始め左の三舉動を以て之を行ふべし
- (一) 右(左)足を其方向を變することなく後方に引き其足尖を左(右)踵に接す

第十九圖



此の時頭は依然正面に向け着眼を變せざるを要す

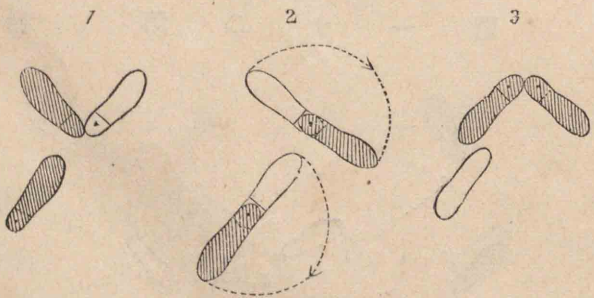
- (二) 兩足尖を少しく上げ兩踵にて右(左)に二分の一轉回し全く背面に向く
- (三) 速に右(左)足を左(右)足の傍に引き附く

十三 轉向して直ちに行進を始むること

號令 右(左)向け前へ—進め

右(左)に轉向し左足より行進を始む
右轉向にありては踵を浮かして左足を右足の傍に引き着く即ち左足を前進する準備の爲めなり

第二十圖



右又は左轉向にありて伍を組む場合には伍を正しく組みたる後行進を起す之が爲め四拍子を要す習熟の後は二拍子と爲すを得

十四、行進間の轉向

號令 右(左)向け前へ—進め

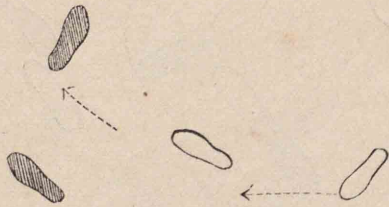
「進め」の令は右(左)足の地に着かんとする時下す然る時(一)足尖を以て確實に九十度右(左)に轉向して左右足を一步前方に踏着け(二)右(左)足より新方向へ行進す(第廿一圖)

十五、轉向後の停止

號令 左(右)向け—止れ

「止れ」の令は左右足の地に着かんとする時に下す然る時(一)其足尖を以て確實

第二十一圖



に左右に九十度轉向して右(左)足を一步前方に踏着け(二)左右足を右足の傍に引き着けて停止す(第廿二圖)

十六、行進間の轉回

號令 廻れ右(左)前へ—進め

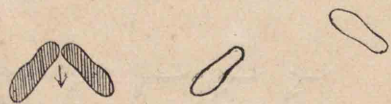
「進め」の動令は右(左)足の地に着かんとする時之を下す然る時(一)左(右)足を一步前方に踏着け(二)左(右)足を正確に百八十度轉回し右(左)足を左(右)足の傍に引き着け(三)左(右)足より反對の方向に行進を始む(第廿三圖)

十七、轉回後の停止

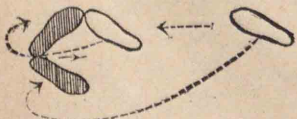
號令 廻れ右へ(廻れ左へ)—止れ

前全様の動作を爲して停止す

第二十二圖



第二十三圖



十八 併列及解列

(イ) 二列より一列に移ること

横隊にありて停止或は行進しあるとき二列より一列に移らしむるには「何番基準なる告諭を下して基準伍を示したる後左の號令を下す

號令 一列に―進め

基準伍は動かざるか或は續て行進す其他の伍は左右に所要の間隔を取り(停止間に在りても其儘左右向を爲し行進間にありては歩度を伸ばし斜行す)後列生は前列生の左に出て各自に基準の方に整頓し或は之に準いて行進す(第廿四圖)

圖 四 十 二 第



(ロ) 一列より二列に移ること

一列より二列に移(復す)る時は基準生を示して左の號令を下す
横隊にありては後列生は前列生の後方に並ぶ

號令 二列に―進め

一列に移ると反對の順序を以て二列に移る(復す)

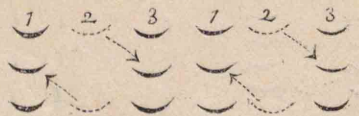
(ハ) 二列より三列に移ること

停止中にありては「三の番號」を附したる後左の號令を下す

號令 三列に―進め

各二番の前列生は一步斜右後方に後列生は斜左前に進み一番及三番の前後列生の中間に入る(第廿五圖)

圖 五 十 二 第



縦列にありては各二番の前列生は斜右前後列生は斜左後に一番及三番の前後列生間に入るべし

(三) 二列より四列に移ること

號令 四列に―進め

偶列生の前後列生共一步右斜奇數生の後方に移る
右向を爲すと同時に四列を編成せしむるには「四列」なる告諭を下したる後左の令を下す

號令 右向け―右

右向を爲し偶數生は直に一步斜右に進み奇數生の右に併列す
行進中の四列縦隊を停止して左に正面し二列に復せ

圖六十二第



圖七十二第



しむるには「二列に」と告諭し左の令を下す

號令 左向け

―止め

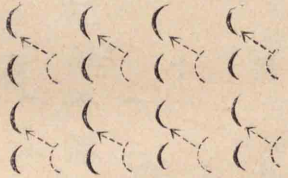
左向きを爲して停止し偶數生は直に左足より一步斜左前に出て二列に復す

十九、横隊の

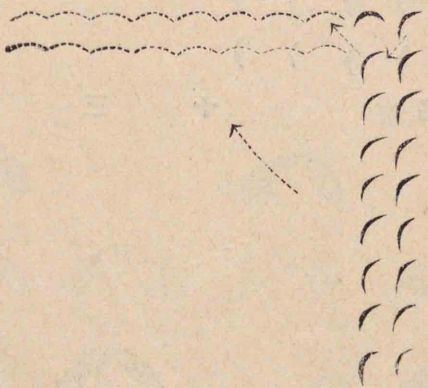
方向變換

停止中にありて右又は左に方向を變換せしめんには左の號令を下す

圖八十二第



圖九十二第

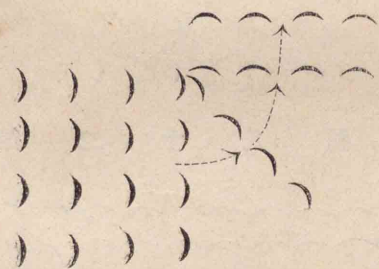


號令 右(左)に向を換へ—進め

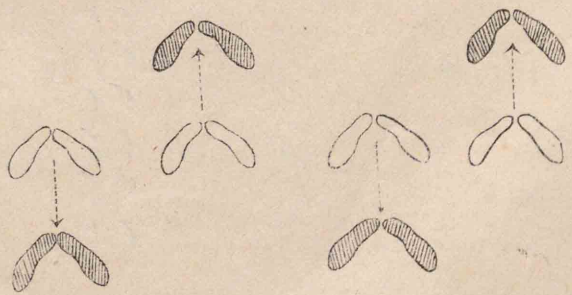
(一) 一番右翼端の前列生は
 右(左)向を爲し他生は半右
 (左)向を爲す(二)各兒童は通
 常歩を以て整頓線に着き
 整頓翼に整頓す(第廿九圖
 行進中にありては軸生は
 通常歩を以て方向を換ゆ
 他生は駢歩を以て方向を
 換へ次に常歩に復す

二十、伍の方向變換

第三十圖



第三十圖



號令 伍々左(右)へ—進め

軸生は二三、四列なるに従ひ其場に於て二三、四
 歩足踏し外翼生の他は歩を縮め方向を換へて
 行進す(第三十圖)

廿一、排列及閉列

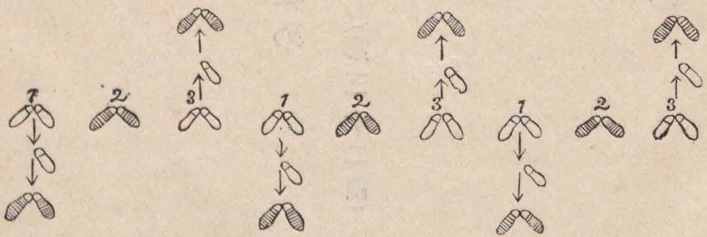
(イ) 一列横隊を前後に開く法

號令 二の番號—番號

一番前二番後へ、二(三)歩に
 開け—進め

一番は前方に二番は後方に各一(二)歩開進す
 之を閉列せんには左の號令を下す

第三十圖



號令 列に復れ—進め

一番二番は前と反對の動作を以て元列に復す

號令 三の番號—番號

一番前三番後へ、(二)步に開け—進め

一番と三番は前後に各(二)步開進す(二番は動くことなし)(第三十二圖)之を閉列せんには左の號令を下す

號令 列に復れ—進め

一番と三番は前と反對の動作を爲して列に復す

號令 一番左三番右へ、(二)步に開け—進め

「進め」の令にて各一番は左に各

三番は右に二步側進を爲す(四

拍子)(第三十三圖)

閉列せんには左の令を下す

號令 列に復れ—進

め

一番と三番は前と反對の動作

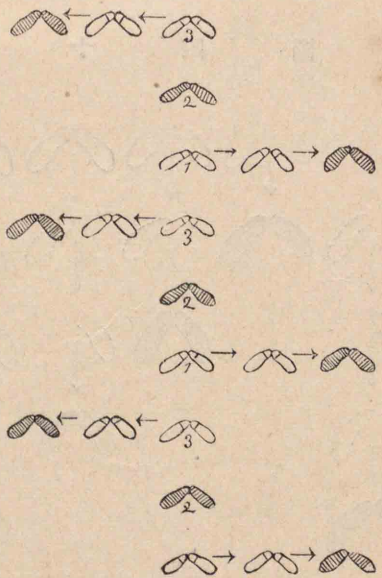
を爲して列に復す

號令 四(三)數番號—番號

開け—進め

各兒童は番號の數丈前方に開く即ち四番は四步一番は一步開く(第卅四圖)

第三十三圖



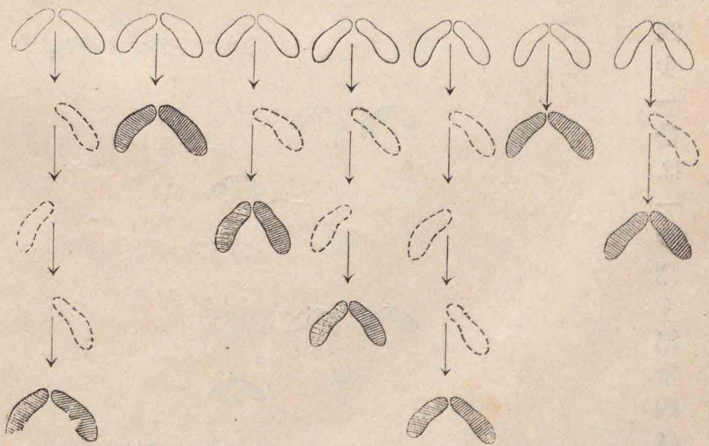
之を倍數に開かせんには「倍數」なる豫告を下す然る時は番號の倍數丈前方に開く之を閉列せしめんには左の號令を下す

號令 列に復れ—進め

四(三番は動かさず三番は一步二番は二步、一番は三步前進して一列に復す

(口) 二列横隊を前後に開らく法

第三十四圖



號令 三の番號—番號

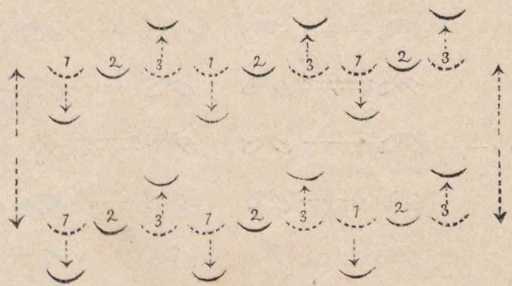
前列二步前、後列二步後、一番前三番後へ、二步に開け—進め

又は

開け—進め

前列は前、後列は後に各二步に開き次に一番は前三番は後に各二步開く(第三十五圖) 此排列法は又縦隊にありて行ふを得然る時は横歩を用ふ横歩は一步二拍子を用ふるを可とす即ち(一)左(右)足を一步左(右)に側進し(二)右(左)足を左(右)足

第三十五圖



に引く着く)

號令 前列二步左、後

列二步右、一番

左三番右へ、二

步に開け、進

め

又は

開け—進め

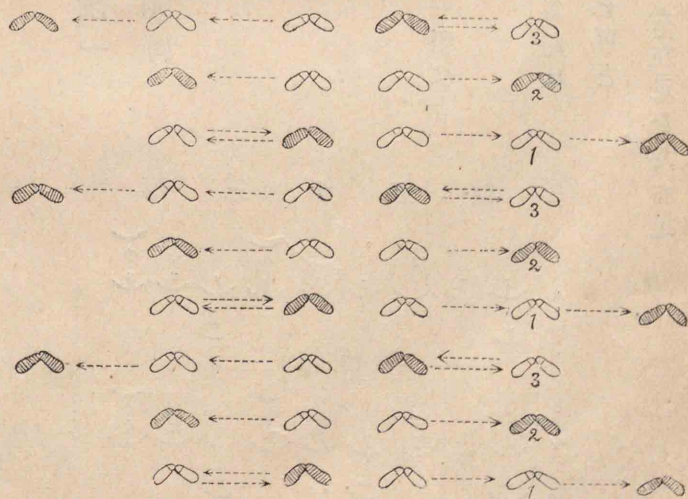
「進め」の令にて前列は二步左に

後列は二步右に側進し(四拍子)

次に各列一番は左に各列三番

は右に二步側進す(四拍子)

第三十圖



閉列するには左の號令を用ゆ

號令 列に復れ—進め

一番三番は開列と反對の動作を爲して列に

復したる後再び列を閉づ

(ハ) 列を左右に開く法

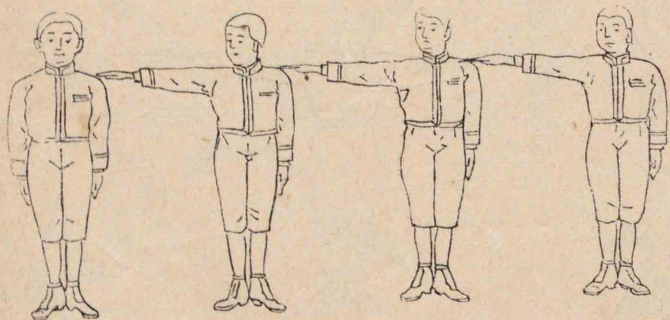
(一) 小間隔に開くこと

號令 小間隔左右に開け—進め

直れ

(一) 基準生の他各生は左右向を爲す
 (二) 駈歩の姿勢を爲す
 (三) 駈歩を以て適宜の位置に就き
 停止し正面し右左臂を側方に平舉し指端が
 隣生の肩に觸れ如く開きて頭を右左に向け

第三十七圖



整頓す(第三十七圖)

「直れ」の令にて頭を正面に復すると全時に臂を下す

(二) 大間隔に開くこと

號令 大間隔(左右)に開け—進め

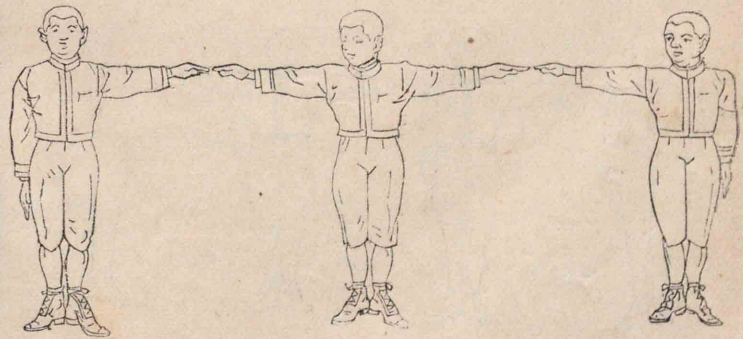
直れ

開進法は小間隔の動作に全じ但し兩臂を左右に平舉す

間隔を閉づること

前の(一)(二)にて左又は右に開きたる列を元位に復するに左の號令を下す

圖 八 十 三 第



號令 右(左)へ詰め—進め

直れ

開列と反對の動作を以て元位にし右左手を腰に上げて整頓す
「直れ」の令にて不動の姿勢に復す

第六章 準備運動

一、足尖の閉開

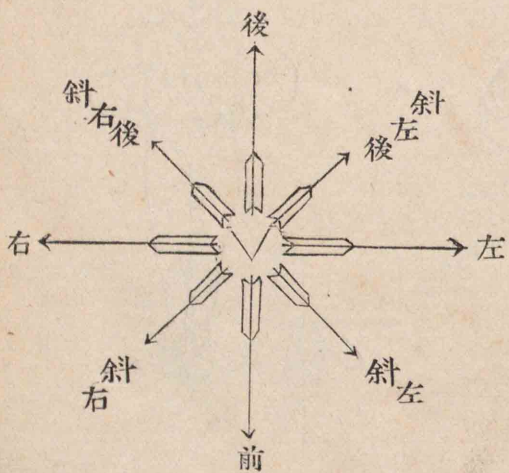
號令 足尖を合せ—合せ

開らけ

始め

止め

圖 九 十 三 第



又は

足尖を合せ—

始め

- (一) 兩足尖を合す(四十圖)
- (二) 足尖を開らき元位に復す

二、踵の上下

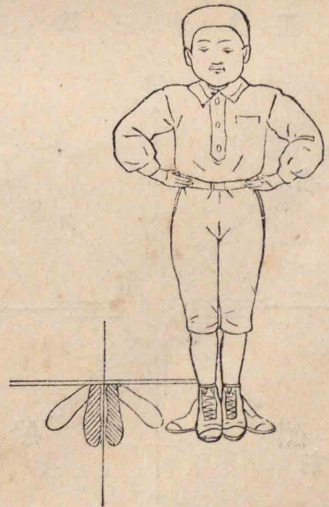
號令 踵を上げ—上

げ

下ろせ

始め

圖十四第



圖一十四第



止め

又は

踵を上げ—

始め

- (一) 兩踵を接したるまゝ上に舉ぐ(第四十一圖)
- (二) 踵を下ろす(靜かに)

三、足の前後、側出

號令 左足を前後

左に出せ—

出せ

圖二十四第



圖三十四第



足を一元へ
 右足を前後、右に出せ—出せ
 足を一元へ

始め
 止め

交互足を前後、横に出せ—始め

- (一) 左足を一步前後、左方に出す(第四十二圖)
- (二) 左足を元位に復す
- (三) 右足を以て全様の運動を爲す

四、足の斜前後出

號令 左足を斜前後に出せ—出せ

足を一元へ

右足を斜前後に出せ—

出せ

足を一元へ

始め

止め

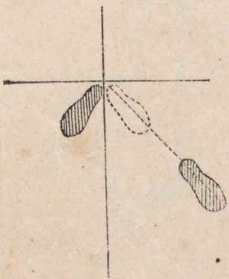
又は

交互足を斜前後に出せ

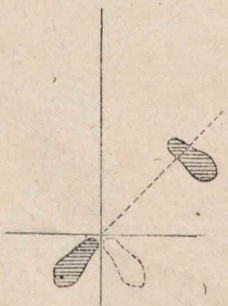
—始め

- (一) 左足を一步斜左前に出す(第四十四圖)
- (二) 左足を元位に復す
- (三) 右足を以て斜右に前全様の運動を爲す

圖四十四第



圖五十四第



す

五、足の半交叉前後出
號令 左足を斜右前後

に出せ—出せ

足を—元へ

右足を斜左前後

に出せ—出せ

足を—元へ

始め

止め

又は

圖六十四第



圖七十四第



交互足を半交叉前後に出せ—始め

(一) 左足を一步斜右前後に出す(足尖の方向を變ゆることなく(第四十六圖))

(二) 左足を元位に復す

(三) 右足を一步斜左前後に進退す

六、脚の左右開閉

號令 脚を左右に開け

—開け

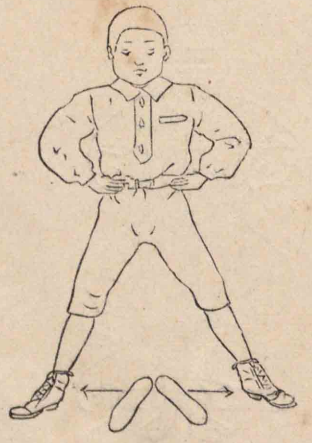
合せ

始め

止め

(一) 左足を半歩左に開く

圖八十四第



- (二) 右足を半歩右に開く
- (三) 左足を元位に復す
- (四) 右足を元位に復す

七、膝屈伸(半屈)

號令 踵を上げ—擧げ

膝半ば膝を屈げ

—屈げ

伸ばせ

下ろせ

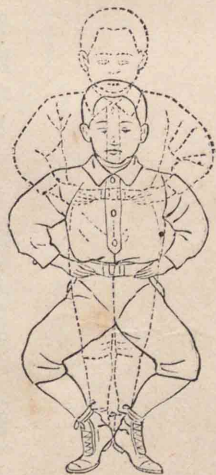
始め

止め

圖九十四第



圖十五第



又は

踵を上げ膝半ば膝を屈げ—始め

- (一) 踵を上げ
- (二) 膝を屈ぐ(半屈す)
- (三) 膝を伸ばす
- (四) 踵を下ろす(靜かに)

八、足踏

號令 足踏—進め

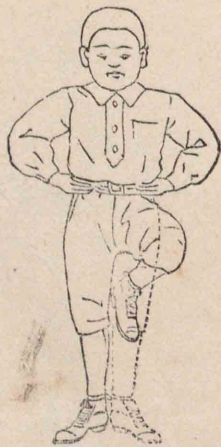
全隊—止れ

左足より始めて足踏を爲す

九、股の擧上

號令 左膝を屈げ股を

圖一十五第



高く上げ—舉げ

下ろせ

右膝を屈げ股を

高く上げ—舉げ

下ろせ

始め

止め

又は

交互膝を屈げ股を高く上げ—始め

- (一) 左膝を屈げ左股を高く上げ(足尖は下に向け脛を股に對して強く屈ぐ)
- (二) 足尖より下して元位に復す

圖二十五第



- (三) 右脚に就て前同様の運動を爲す(第五十二圖)

第七章 基本姿勢

姿勢は體操を爲すに當り特に大切なる者なりされば演習中姿勢を亂さざることに注意せざる可らず左に主なる基本姿勢を掲ぐ

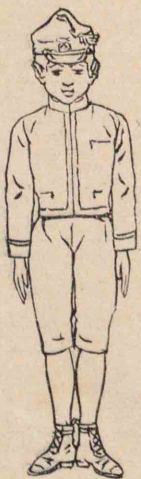
第一 直立姿勢

直立姿勢は各姿勢中最も大切なる基本姿勢なり

號令 氣を着け

- (一) 兩踵を密接して一直線上に置き足尖を六十度と同様外方に開らく
- (二) 兩膝は凝らず伸ばして密接す
- (三) 腰は稍後方に退き上體を正しく

圖三十五第



落着く

(四)肩は左右高低なく均しく後方に引き胸を前方に張り兩臂は自然に垂れ中指を袴の縫目に接し掌を内方に向け四指は揃へて伸ばす(拇指は食指に添へて伸ばす)

(五)頭は正直にし腮を少しく内方に引く眼は正しく前方を直視す要するに直立姿勢にありては名目の示す如く凝ることなく身體を正直にするにあり特に注意すべきは肩を平に胸を張り及膝を伸ばすこととなり

號令 休め

左足を前方に出し次に何れの足を出すも随意なりと雖も片足は其位置を離るゝことなく任意一方の足を前方に出して休憩す

圖四十五第



第二 下翼直立姿勢

號令 手を腰に上げ—上げ又は手を—腰

四指を揃へて前に拇指を後にして手を腰腕骨上に上げ肘を正しく側方に張る此時肩の上がらぬことに注意すべし

號令 直れ

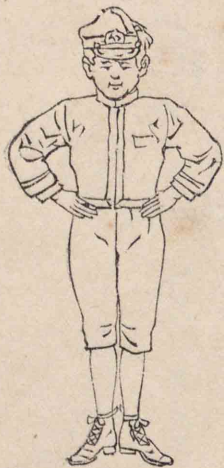
速かに手を股側に下垂して直立姿勢に復す

第三 開脚直立姿勢

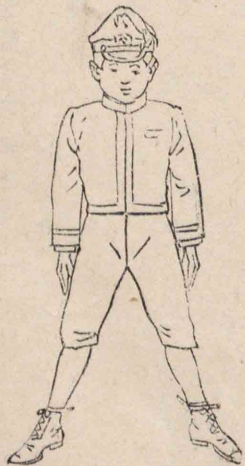
號令 脚を左右に開らけ

—開らけ

圖五十五第



圖六十五第



- (一) 左足を約半歩左に開らく(足尖の方向を變ずることなく)
- (二) 右足を約半歩右に開らく

號令 直れ(又は脚を―合はせ)

- (一) 左足を舊位に復す
- (二) 右足を舊位に復す

第四 下翼開脚直立姿勢

號令 手を腰脚を左右に

開らけ―開らけ

- (一) 兩手を腰に上ぐると同時に左足を半歩左に開らく
- (二) 右足を半歩右に開らく

圖七十五第



號令 直れ

- (一) 左足を舊位に復す
 - (二) 右足を舊位に復すと同時に兩手を下ろして直立姿勢に復す
- 一舉動にて直立姿勢に復らしめんとするときは「一舉動」と告諭し後ち「直れ」の令を下すべし
- 「直れ」の令にて跳躍して兩足を同時に閉ち兩手を下ろす

第五 十字形直立姿勢其

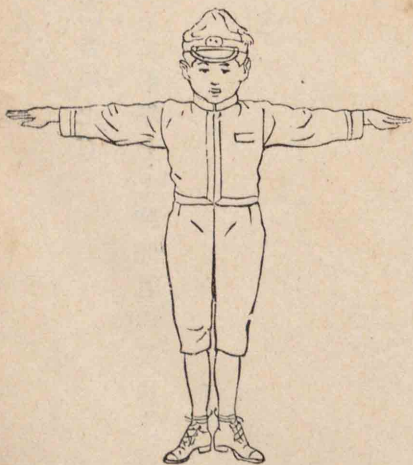
一

號令 一、 臂を左右に上げ

― 上げ

全 二、 臂を左右に伸バ

圖八十五第



せー伸ばせ

- (一) 掌を下に向けたるまゝ、兩臂を側方肩の高さに上ぐ
- (二) 拇指を内にして軽く兩手を握り臂を屈して兩拳を上胸側乳の高に上げ肘を後方に引き胸を張る(屈臂姿勢)
- (二) 兩臂を左右に側伸す(肩の高、掌を下に向く)

號令 直れ

- (一) 兩臂を速かに下ろして舊位に復す
- (二) 臂を屈す
- (二) 臂を下方に伸ばす

第六 全其一二

號令一、臂を左右に上げー上げ

後に回らせー回はせ

全 一、 掌を上、臂を左

右に上げー上

げ(二又は一舉動)

一(甲) (一) 臂を左右に上く(十字一)

(乙) (一) 臂を後に回はして掌を上

に向く

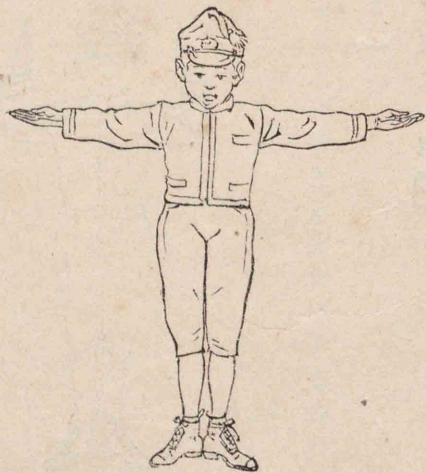
二、(一) 臂を左右に上ぐ

(二) 臂を後に回はして掌を上に向く(二舉動)

又は

(一) 掌を上に向けつゝ、臂を左右に上ぐ(一舉動)

第五十圖



號令 直れ

二舉動又は一舉動にて直立姿勢に復す

第七 全其三

號令一、

(イ) 臂を左右に上げ

上げ

(ロ) 後に回らせー回は

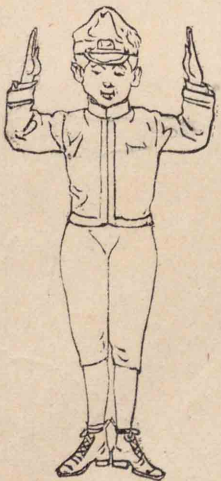
せ

(ハ) 半ば上に屈指ー屈指

號令二、

臂を半ば上に屈指ー屈指(三、二又は一舉動)

圖十六第



一、(イ) 臂を左右に上げ

(ロ) 臂を後に回して掌を上に向く(十字形其二)

(ハ) 前臂を半ば上に屈し兩掌を相對向し前臂と上臂とを直角にす此時肘は肩と水平ならざるべからず

二、(一) 臂を左右に上げ

(二) 掌を上に向く

(三) 前臂を半ば上屈す(三舉動)

又は

(一) 臂を左右に上げ

(二) 前臂を後に回して半は上方に屈す(二舉動)

又は

(一) 前臂を上を半屈しつゝ臂を左右水平に上げ(一舉動)

號令 直れ

第八 全其四

三舉動二舉動又は一舉動にて直立姿勢に復す

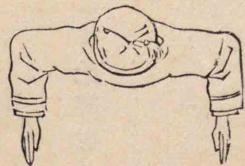
號令一、

- (イ) 臂を左右に上げ―上げ
- (ロ) 半ば後に回はせ―回はせ
- (ハ) 半ば前に屈げ―屈げ

號令二、

- 臂を半
- ば前に
- 屈げ―
- 屈げ(三)

圖一十六第



二又は一舉動)

- 一、(イ) 臂を左右に上ぐ(十字其二)
- (ロ) 臂を半は後に回はす
- (ハ) 半は前に屈す
- 二、(一) 臂を左右に上ぐ
- (二) 臂を半は後に回はして掌を前に向く
- (三) 前臂を前に半屈す(三舉動)

又は

- (一) 臂を左右に上ぐ
- (二) 前臂を半は後に回はして前に半は屈く(二舉動)

又は

- (一) 前臂を前に半屈しつゝ、臂を左右水平に上ぐ(一舉動)
- 號令 直れ

二舉動又は一舉動にて直立姿勢に復す
第九 全其五

號令一、(イ) 臂を左右に上げ―上げ
(ロ) 前に屈げ―屈げ

號令二、 臂を前に屈げ

―屈げ(二又は
一舉動)

(イ) 臂を左右に上げ

(ロ) 前臂を前に屈す

(一) 臂を左右に上げ

(二) 前臂を前に屈す

又は

圖二十六第



(一) 前臂を前に屈しつゝ、臂を左右に上げ

號令 直れ

二舉動又は一舉動にて直立姿勢に復す

第十 屈臂姿勢

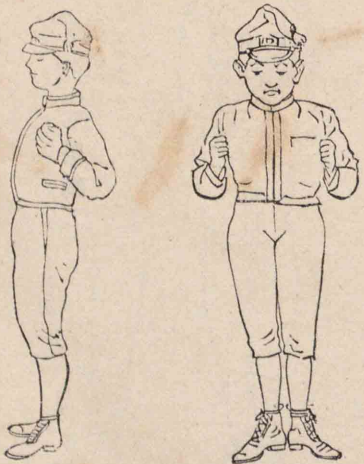
號令 臂を屈げ―屈げ

(一) 拇指を内にし兩手を握り
臂を屈して兩拳を上胸側
(乳の高)に上げ肘を後方に
引く(胸を張る)

號令 直れ

速かに臂を下方に伸ばして
直立姿勢に復す

圖三十六第



第十一 上方伸臂直立姿勢

號令 一、 臂を上へ上げー上げ

全 二、 臂を上へ伸ばせー伸ばせ (二舉動)

(一) 臂を伸ばしたるまゝ前

方より上方へ上げ對掌

肩巾

(二) 屈臂す

(二) 臂を上方へ並行直伸す

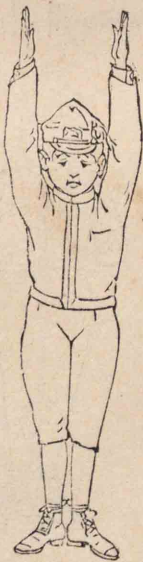
(對掌)

號令 直れ

(一) 臂を前方より下ろし直立姿勢に復す

(二) 屈臂す

圖四十六第



(二) 臂を下方へ伸ばす

第十二 上翼直立姿勢

號令 (イ) 臂を左右へ上げー上げ

(ロ) 半は後に回らせー回らせ

(ハ) 上に屈指ー屈指

(イ) 臂を左右へ上げ

(ロ) 臂を半は後に回らせ

(ハ) 前臂を上へ屈指

號令 手を頸へ上げー

上げ (手をー頸) (三)

二又は一舉動)

圖五十六第



- (一) 臂を左右に上ぐ
- (二) 臂を半は後に回して掌を前方に向く
- (三) 前臂を上に屈す(三舉動)

- 又は
- (一) 臂を左右に上ぐ
 - (二) 臂を半は後に回して前臂を上に屈す(二舉動)

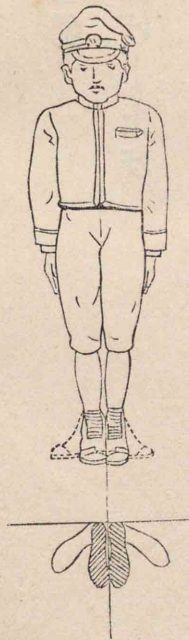
- 又は
- (一) 一舉動を以て側方より手を頸後に上ぐ

號令 直れ

二舉動又は一舉動にて直立姿勢に復す

第十三 閉足

第六十六圖



直立姿勢

號令 足尖をあはせ—あはせ

- (一) 兩足尖を密着す

號令 「開らけ又は直れ」

- (一) 兩足尖を外方に開きて直立姿勢に復す

第十四 歩狀直立

姿勢其二

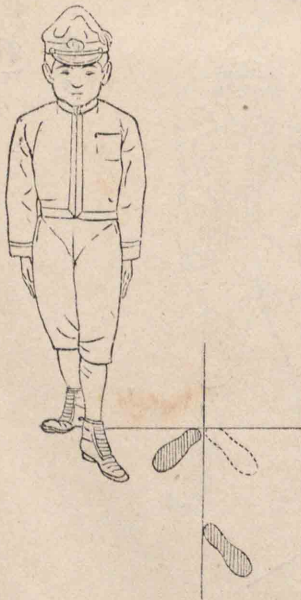
號令 左右足を前

(後)に出せ—

出せ

- (一) 左右足を一步前後

第六十七圖



出し體量を兩足に托す

號令 「足を一元へ又は直れ」

(一)右足を舊拉に復して直立姿勢に復す

第十五 全其二

號令 左(右)足を斜

め前後に出

せ一出せ

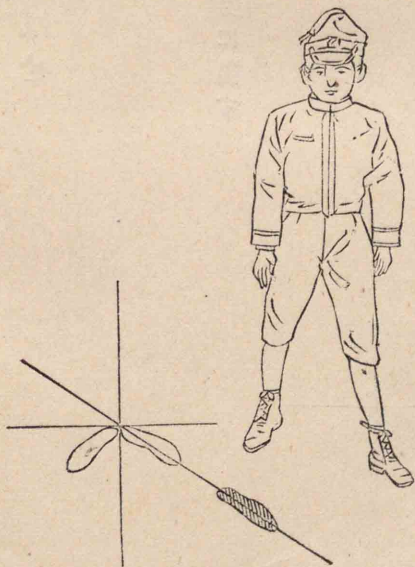
(一)左右足を足尖の方向

に一歩出し體重を兩

足に托す

號令 「足を一元へ」

圖八十六第



又は直れ

(一)左右足を舊位に復して直立姿勢に復す

第十六 屈膝歩状直立姿勢其一

號令 膝を屈げ左

(右)足を前

(後)に出せ

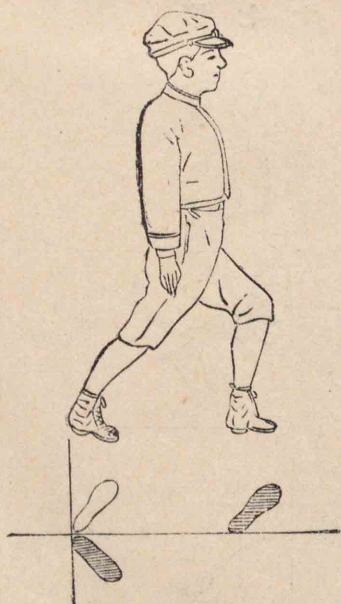
出せ

(一)膝を屈げて左右足を一

歩前に出す(上體は眞直

にす)

圖九十六第



號令 足を一元へ(直れ)

(一) 膝を伸ばし足を元位に復す

第十七 屈膝歩状直立姿勢其二

號令 膝を屈げ左

(右)足を斜め

前後に出せ

一 出せ

(一) 左膝を屈げ左足を一步

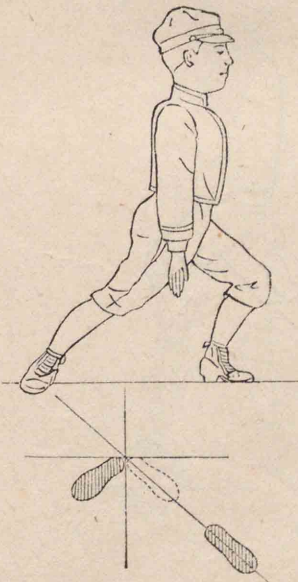
斜左前方に出す

號令 足を一元へ

(直れ)

(一) 膝を伸ばし足を元位に復す

第十七圖



第十八 舉踵直立姿勢

號令 踵を上げ一上げ

(一) 膝を屈ぐるとなく兩踵を接

したるまゝ踵を上げ

號令 「踵を一下げせ」

又は「直れ」

(一) 踵を下ろす(踵を急におろ

すぬとに注意すべし)

第十九 前屈直立姿勢

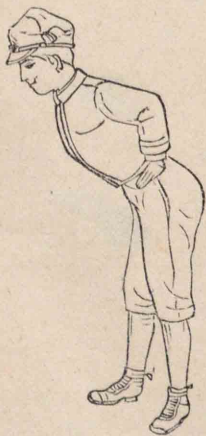
勢

號令 上體を前に屈

第十七圖



第十七圖



げー屈げ

- (一) 上體を約四十五度前方に屈す(胸を張る)
- 號令 體をー起こせ(直れ)
- (一) 體を起こす

第二十 後屈直立姿勢

號令 上體を後に屈げー

屈げ

- (一) 上體を出來得る丈後方に屈す
- 號令 體をー起こせ(直れ)
- (一) 上體を起こす

第廿一 下翼跪坐姿勢

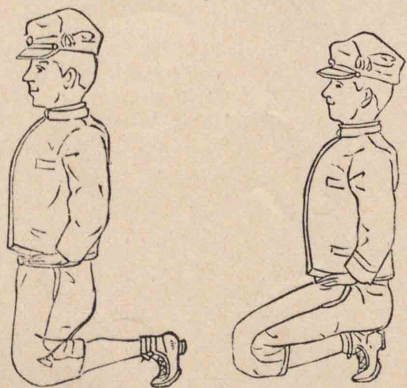
號令 手を腰、跪けーつけ

圖三十七第



- (一) 手を腰にすると全時に足尖を合す
 - (二) 徐々に膝を地上に下ろす(上體を真直に保持す)
 - (三) 膝を立て股を直立す
- 號令 立て(直れ)
- (一) 腰を落とし臀部を踵上に置く
 - (二) 膝を伸ばし直立す
 - (三) 足尖を開らく全時に兩手を下垂す

圖四十七第 圖五十七第



第八章 各個演習

各個演習は徒手又は啞鈴、球竿及其他の器械を以て行ふものとす

第一 首及胸の運動

本演習は左の各姿勢にて行ふ

姿勢 直立、下翼、下翼開脚、十字形、上方伸臂、直立及跪坐姿勢

(一) 頭の前後屈

(イ) 頭の後屈

號令 頭を後に屈げー屈げ

起こせ(直れ)

始め

止め

- (一) 頭を十分後方に屈ぐ(頭を内方に引く)
- (二) 頭を真直に復す

「始め」の令にて之を反覆す

「止め」の令にて演習を止む

最初より之を反覆行はしめんとするには左の號令を用ふ

號令 頭を後に屈げー

始め

頭は前方に傾き易し故に後屈より始む又後屈の運動は前屈より余分に課するを必要とす頭及胸部の運動には常に呼稱を附せず

止め

(ロ) 頭の前屈

號令 頭を前に屈げー屈げ

起こせ(直れ)

第七十六圖



始め

止め

- (一) 頭を前に屈す(胸部を縮むることなく)
- (二) 頭を真直に復す(第七十六圖)

號令 頭を前に屈げ—始め

止め

(ハ) 頭の前後屈

號令 頭を前に屈げ—屈げ

起こせ

頭を後に屈げ—屈げ

起こせ

始め

止め

- (一) 頭を前方に屈す
- (二) 頭を真直に復す
- (三) 頭を後方に屈す
- (四) 頭を真直に復す

號令 頭を前後に屈げ—始め

止め

(ニ) 頭の右左轉向

(イ) 頭の右轉向

號令 頭を右に回らせ—回らせ

前に回はせ—回はせ

始め

止め

(一) 頭を十分右方に回はす(肩を動かすことなく)

(二) 頭を正面に復す

號令 頭を右に回はせ

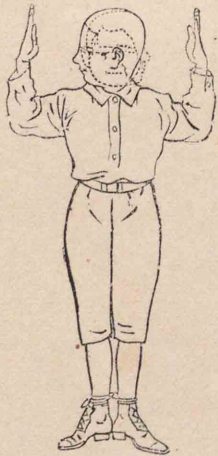
—始め

止め

(ロ) 頭の左轉向

號令 頭を左に回はせ—回はせ

第七十七圖



前に回はせ—回はせ

始め

止め

(一) 頭を十分左方に回はす(肩を動かすことなく)

(二) 頭を正面に復す

號令 頭を左に回はせ—始め

止め

(ハ) 頭の右左轉向

號令 頭を右に回はせ—回はせ

前に回はせ—回はせ

左に回はせ—回はせ

前に回はせ—回はせ

始め

止め

(一) 頭を十分右方に回はす

(二) 頭を正面に復す

(三) 頭を十分左方に回はす

(四) 頭を正面に復す

號令 頭を右左に回はせ—始め

止め

(三) 頭の右左屈

(イ) 頭の右屈

號令 頭を右に屈げ—屈げ

起こせ

始め

止め

(一) 頭を十分右方に屈す右肩を上ぐることなく

(二) 頭を正直に復す

號令 頭を右に屈げ—始め

止め

(ロ) 頭の左屈

號令 頭を左に屈げ—屈げ

起こせ

始め

止め

- (一) 頭を十分左方に屈す左肩を上ぐることなく
- (二) 頭を正直に復す

號令 頭を左に屈げ—始め

止め

(ハ) 頭の右左屈

號令 頭を右に屈げ—屈げ

起こせ

左に屈げ—屈げ

起こせ

始め

止め

- (一) 頭を十分右方に屈す
- (二) 頭を起こす
- (三) 頭を十分左方に屈す
- (四) 頭を起こす

號令 頭を右左に屈げ—始め

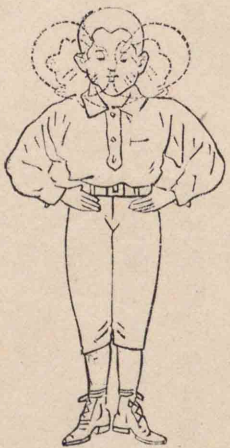
止め

(四) 胸部の擴張

(イ) 後に反る

號令 後に反れ—反れ

第七十八圖



直れ(起こせ)

始め

止め

(一)胸部に於て後方に反り胸を張る全時に吸氣す

(二)真直に復し呼氣す

號令 後に反れ—始め

止め

第二 上肢の運動

本演習は左の各姿勢に於て行ふ

姿勢 直立、開脚、前屈、後屈、十字形、直立等

圖九十七第



一 指の屈伸

直立姿勢にありて、臂を前に回はせ—回はせの令を以て臂を回前し掌を後方に向はしめ又は、掌を下、臂を前に上げ—上げの令を以て臂を前に上げ、掌は下に向ふしめたる後左の號令を用ふ

號令 指を屈指—屈指

伸ばせ

始め

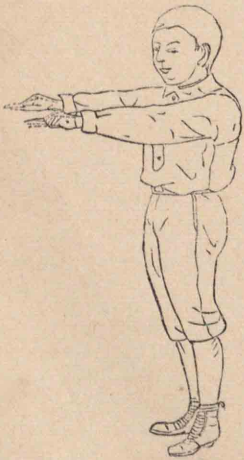
止め

直れ

(一)拇指を外にして指を屈す(手を握る)

(二)四指を密接したるまゝ指を伸

圖十八第



ばす

「直れ」の令にて直立姿勢に復す

號令 指を屈げ—始め

止め

(二) 手を腰又は頸後に上ぐ

(イ) 手を腰に上ぐ

號令 手を腰に上げ—上げ

下ろせ(直れ)

始め

止め

(一) 四指を揃へて前にし拇指を後にして手を腰に上げ腕部を伸ばし肘は正

しく側方に向く(下翼直立)

(二) 手を下ろして直立姿勢に復す

號令 手を腰に上げ—始

め

止め

(ロ) 手を頸後に上ぐ(第八十一圖)

號令 手を頸に上げ—上げ

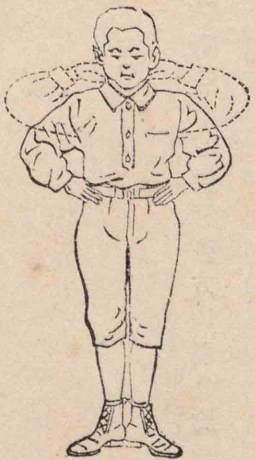
下ろせ(直れ)

始め

止め

(一) 掌を前にして手を頸後に上げ肘を側方に向け胸を張る(上翼姿勢)

第八十一圖



(二) 手を下ろして舊位に復す(直立姿勢)

號令 手を頸に上げ—始め

止め

(三) 臂の屈伸

(イ) 屈臂

號令 臂を屈げ—屈げ

伸ばせ(直れ)

始め

止め

(一) 拇指を内にして軽く手を握り拳を上胸側に上げ肘を後方に引き胸を張る(屈臂姿勢)

(二) 掌を開き臂を下に伸ばして

舊位に復す(直立姿勢)

號令 臂を屈げ—始め

止め

(ロ) 臂の前屈

十字一の姿勢より左の如く行ふ

號令 臂を前に屈げ—

屈げ(十字二)

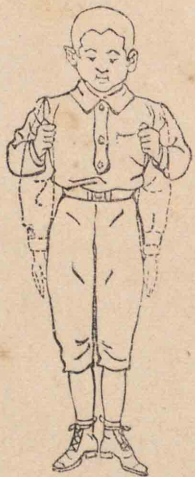
伸ばせ

始め

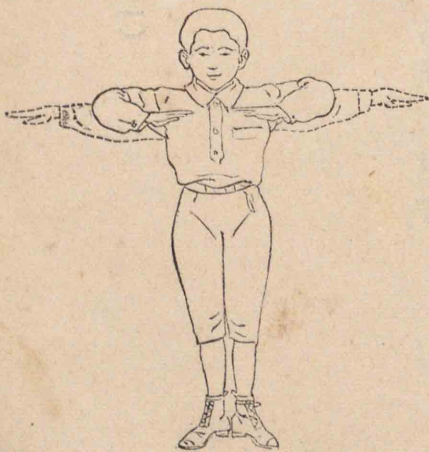
止め

(一) 前臂を胸に近く前方に屈ぐ

圖二十八第



圖三十八第



(臂は肩の水平十字五)

(二) 臂を側方に伸ばし舊位に復す(十字二)

號令 臂を前に屈げ—始め(十字二)

止め

(ハ) 交互臂の前屈

「十字一」の姿勢より左の如く行ふ

號令 右(左)臂を前に屈げ—屈げ

右(左)臂を伸ばせ、左(右)臂を屈げ—屈げ

始め

止め

左(右)臂を—伸ばせ

直れ

(一) 右(左)前臂を前に屈ぐ(掌は下に向く)

(二) 右(左)臂を伸ばすと同時に左

(右)臂を前に屈ぐ(掌は下に向

く)

號令 交互右(左)臂を前

に屈げ—始め

止め

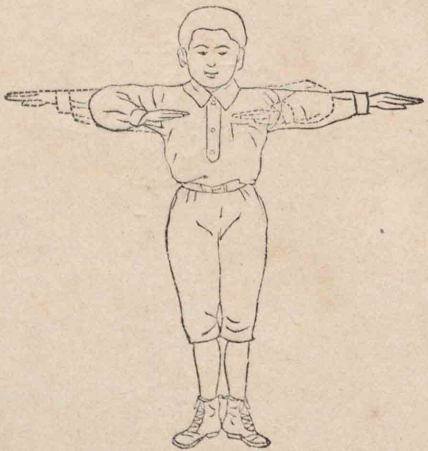
直れ

(ニ) 臂の上屈

「十字二」の姿勢より左の如く行ふ

號令 臂を上屈げ—屈げ(十字二)

第 八 十 四 圖



伸ばせ

始め

止め

直れ

(一) 前臂を上屈し指先を肩に

接す(上臂は肩の水平)

(二) 前臂を側方に伸ばす

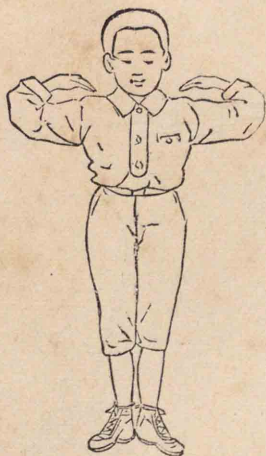
號令 臂を上屈し

始め(十字二)

止め

直れ

圖五十八第



(ホ) 臂の交互上屈

「十字二の姿勢より左の如く行ふ

號令 右(左)臂を上屈し

右(左)臂を伸ばせ、

左(右)臂を上屈

し

始め

止め

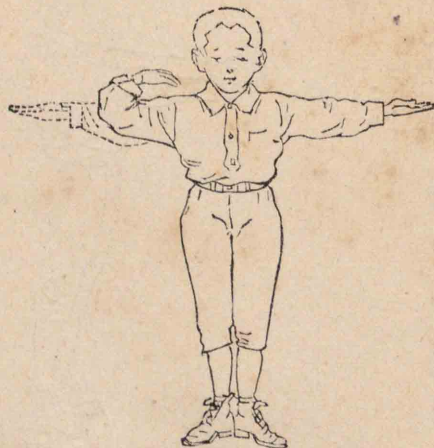
左(右)臂を伸ばせ

直れ

(一) 右(左)臂を上屈す

(二) 右(左)臂を伸ばし、左(右)臂を上

圖六十八第



屈す

號令 交互右左臂を上

に屈指—始め

(へ) 臂の前左右上後

下)方展伸

屈臂姿勢より左の如く行ふ

號令 臂を前左右上後

下に伸ばせ—伸

ばせ

屈指

始め

圖七十八第



圖八十八第



止め

(一) 臂を前左右上後下に伸ば

す(對掌、肩幅、水平、鉛直、但左

右には掌を下に向け上方

には臂を頭上に伸ばし後

方の場合には成るべく後

上方に伸ばし胸を張る)

(二) 臂を屈して舊の姿勢に復す

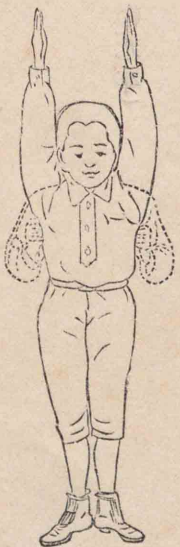
(屈臂姿勢)

號令 臂を前左右上後

下に伸ばせ—始

め(屈臂)

圖九十八第



圖十九第



止め

(ト) 臂の前(左右、上、後)下方展伸

屈臂姿勢より左の如く行ふ

號令 臂を前(左右、上、後)に伸ばせ—伸ばせ

屈げ

下に伸ばせ—伸ばせ

屈げ

始め

止め

(一) 臂を前(左右、上、後)方に伸ばす(對掌、肩幅、水平)

(二) 屈臂姿勢に復す

(三) 臂を下方に伸ばす

(四) 屈臂姿勢に復す

號令 臂を前(左右、上、後)下に伸ばせ—始め(屈臂)

止め

(チ) 臂の前(左右、上、下)後(方)展伸

屈臂姿勢より左の如く行ふ

號令 臂を前に伸ばせ—伸ばせ(屈臂)

屈げ

左右に伸ばせ—伸ばせ

屈げ

上に伸ばせ—伸ばせ

屈げ

下(後)に伸ばせ—伸ばせ

屈指

始め

止め

- (一) 臂を前方に伸ばす(對掌、肩幅、水平)
- (二) 屈臂姿勢に復す
- (三) 臂を左右に伸ばす(掌を下、水平)
- (四) 屈臂す
- (五) 臂を上方に伸ばす(對掌、肩幅、鉛直)
- (六) 屈臂す
- (七) 臂を下(後)の場合には對掌、肩幅、後、上方に伸ばすに伸ばす
- (八) 屈臂す

號令 臂を前、左右、上、下、(後)に伸ばせ—始め(屈臂)

止め

(リ) 臂の前(左右、上)下方展伸

直立姿勢より左の如く行ふ

號令 臂を屈指—屈指

前(左右、上)に伸ばせ—伸ばせ

屈指

下に伸ばせ—伸ばせ

始め

止め

(一) 臂を屈く(屈臂姿勢)

- (二) 臂を前方(左右、上)に伸ばす(對掌、肩幅、水平、鉛直)
- (三) 屈臂す
- (四) 下方に伸ばす(直立姿勢)

號令 臂を前(左右、上、下)に伸ばせ—始め

止め

(又) 臂の前(左右、上及下(後)方)展伸

直立姿勢より左の如く行ふ

號令 臂を屈指—屈指

前に伸ばせ—伸ばせ

屈指

左右に伸ばせ—伸ばせ

- (一) 臂を屈ぐ(屈臂姿勢)
- (二) 臂を前方に伸ばす
- (三) 臂を屈ぐ
- (四) 臂を左右に伸ばす
- (五) 臂を屈ぐ
- (六) 臂を上方に伸ばす

屈指

上に伸ばせ—伸ばせ

屈指

下に伸ばせ—伸ばせ

始め

止め

(七) 臂を屈ぐ

(八) 臂を下(後)方に伸ばす

號令 臂を前、左右、上、下(後)に伸ばせ—始め

止め

(ル) 一臂前方一臂側方展伸

屈臂姿勢より左の如く行ふ

號令 左(右)臂前、右(左)臂を右(左)に伸ばせ—伸ばせ(屈臂)

臂を屈げ—屈げ

始め

止め

(一) 左(右)臂を前方掌を内に向くに右(左)臂を右(左)側方掌を下に向くに伸ばす

(二) 兩臂を屈して

屈臂姿勢に復

す

號令 左(右)

臂前

右(左)

臂を

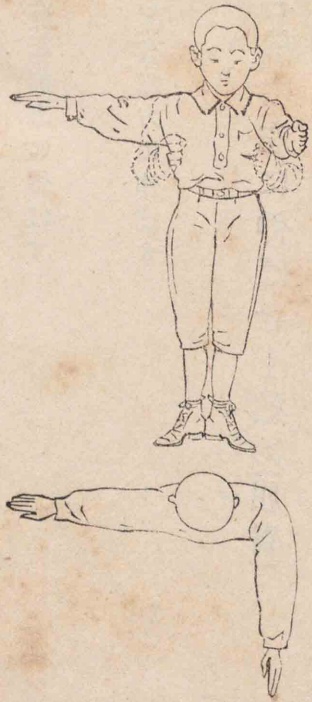
右(左)に伸ばせ—始め(屈臂)

(オ) 交互一臂前方一臂側方展伸

屈臂姿勢より左の如く行ふ

號令 左右臂前、右(左)臂を右(左)に伸ばせ—伸ばせ(屈臂)

第十九圖



屈げ
臂を換へ

屈げ

始め

止め

- (一) 左右臂を前に右左臂を右左側方に伸ばす
- (二) 兩臂を屈す
- (三) 右左臂を前に左右臂を左右側方に伸ばす
- (四) 兩臂を屈す

號令 臂を交互左右前右左に伸ばせ—始め(屈臂)

止め

(ワ) 一臂前方一臂上方展伸
屈臂姿勢より左の如く行ふ

號令 左(右)臂前、右(左)臂を上伸ばせ—伸ばせ

屈げ

始め

止め

- (一) 左右臂を前方に右左臂を上方に伸ばす
- (二) 兩臂を屈す

號令 左(右)臂前、右

(左)臂を上

伸ばせ—始

圖二十九第



め
止め
(カ) 交互一臂前方一臂上方展伸
號令 左右臂前、右(左)臂を上(下)に伸ばせ—伸ばせ(屈臂)

屈げ
臂を—換へ

屈げ

始め

止め

(一) 左右臂を前に、右(左)臂を上(下)に伸ばす
(二) 兩臂を屈す

(三) 左右臂を上(下)に、右(左)臂を前に伸ばす
(四) 兩臂を屈す

號令 交互左右前、右左上に伸ばせ—始め(屈臂)

止め

(ヨ) 一臂側方一臂上方展伸

號令 左(右)臂左(右)、右(左)臂を上(下)に伸ばせ—伸ばせ(屈臂)

屈げ

始め

止め

(一) 左右臂を左(右)側方掌
を下(上)に向く(に)、右(左)臂
を上方に伸ばす

圖三十九第



(二) 兩臂を屈す

號令 左(右)臂左(右)右(左)臂を上(下)に伸ばせ—始め(屈臂)

止め

(タ) 交互一臂側方一臂上方展伸

號令 左(右)臂左(右)右(左)臂を上(下)に伸ばせ—伸ばせ(屈臂)

屈げ

臂を—換へ

屈げ

始め

止め

(一) 左(右)臂を左(右)側方に、右(左)臂を上(下)に伸ばす

(二) 兩臂を屈ぐ

(三) 右(左)臂を右(左)側方に、左(右)臂を上(下)に伸ばす

(四) 兩臂を屈ぐ

號令 臂を交互左右側方、交互右左上(右)に伸ばせ—始め(屈

臂)

止め

第三 全身の運動(平均運動)

本演習は左の各姿勢にて行ふ

姿勢 下翼、上翼、十字形、閉足、開脚、歩狀等

(一) 踵の上下

(イ) 踵を上ぐ

號令 踵を上げ—上げ

下ろせ(直れ)

始め

止め

(一) 踵を十分舉ぐ(膝を伸ばし兩踵を接す)

(二) 踵を下ろす(靜かに)

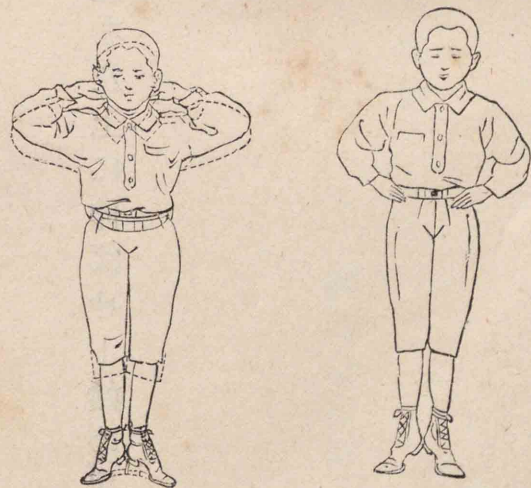
號令 踵を上げ—始め

止め

(ロ) 臂及踵を上げ

號令 臂を左右に踵を

圖 四 十 九 第



上げ—上げ
下ろせ(直れ)

始め

止め

(一) 臂を左右水平に上ぐる全時に踵を上げ

(二) 臂及踵を下ろす

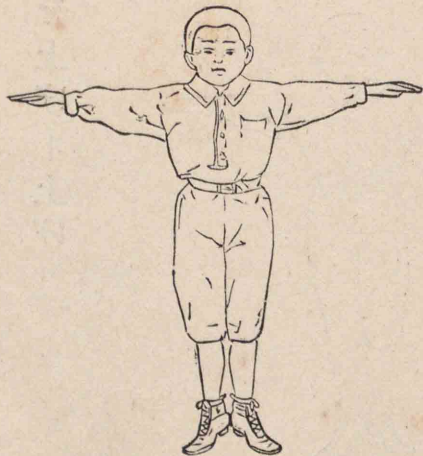
號令 臂を左右に踵を

上げ—始め

止め

(ハ) 臂を伸ばし踵を

圖 五 十 九 第



上ぐ

屈臂姿勢にありて左の令を下す

號令 臂を左右(上)に伸ばせ、踵を上げ—上げ

臂を屈指、踵を下

ろせ—下ろせ

始め

止め

(一) 臂を左右(上)水平に伸ばすと

全時に踵を上げ

(二) 臂を屈すると全時に踵を下

ろす(静かに)

號令 臂を左右(上)に伸

圖六十九第



ばせ、踵を上げ—始め
止め

(二) 膝屈伸

(イ) 舉踵半屈膝

號令 踵を上げ—上げ

半ば膝を屈指—屈指

膝を—伸ばせ

踵を—下ろせ

始め

止め

(一) 十分踵を上げ

圖七十九第



(二) 兩膝を足尖の方向に半屈す
(腿と脛とは直角を爲す、上體を真直に保持す)

(三) 充分兩膝を伸ばす

(四) 徐々に踵を下ろす

號令 踵を擧げ半は膝を屈げ—始め

止め

之を二舉動にて行ふには、半ば膝を屈げ—始めの號令を用ふ

(ロ) 舉踵屈膝

號令 踵を上げ—上げ

膝を屈げ—屈げ

膝を—伸ばせ

踵を—下ろせ

始め

止め

(一) 十分踵を上げ

(二) 膝を十分足尖の方向に屈す
(上腿は脛に接す)

(三) 充分膝を伸ばす

(四) 徐々に踵を下ろす

號令 踵を上げ、膝を屈げ—始め

止め

二舉動にて行ふには、膝を屈げ—始めの號令を用ふ

(ハ) 臂の前(左右)上舉、舉踵半屈膝

圖 八十九 第



號令 臂を前左右に、踵を上げ—上げ

臂を上(左)に上げ、半ば膝を屈げ—屈げ

臂を前(左)に下ろせ、膝を伸ばせ—伸ばせ

臂と踵を—

下ろせ(直れ)

始め

止め

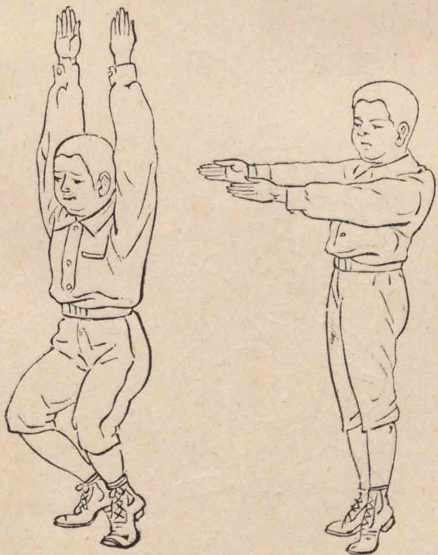
(一) 臂を前方(左右)水平に

上ぐると全時に踵を

上ぐ

(二) 臂を上方に上ぐ(對掌)

圖 九 十 九 第



る全時に半ば膝を屈す

(三) 臂を前方(左右)水平に下ろし充分膝を伸ばす

(四) 臂と踵を下ろす

號令 臂を前(左右)上に上げ、踵を上げ半ば膝を屈げ—始

め

止め

二舉動を以て此運動を行ふには

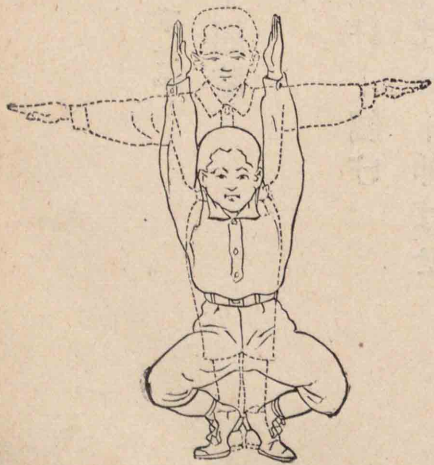
次の號令を用ふ

號令 臂を上(左)に上げ(臂

を横より上に上

げ)半ば膝を屈げ

圖 百 第



— 始め

止め

臂を横より直ちに上に上げたる場合には對掌せず

(二) 臂の前、上舉、側、下垂舉踵、半屈膝

號令 臂を前に、踵を上げ—上げ

臂を上へに上げ、半ば膝を屈げ—屈げ

臂を左右に下ろせ、膝を伸ばせ—伸ばせ

臂と踵を—下ろせ

始め

止め

(一) 臂を前方水平に上ぐる全時に踵を上ぐ

- (二) 臂を上方に上ぐると全時に半ば膝を屈す
 - (三) 臂を左右水平に下ろすと全時に膝を伸ばす
 - 四) 臂及踵を下ろす
- 號令 臂を前、上に、踵を上げ、半ば膝を屈げ、臂を左右、下に
下ろせ—始め
- 止め
- (三) 趾頭行進
- 號令 踵を上げ—上げ
- 前へ—進め
- 全隊—止め
- 直れ
- (一) 十分踵を上ぐ

- (二) 踏み着けたる足にてバランスを爲し徐かに前行進を行ふ

最初には左の如く行ふ

- (一) 左足を前方に上ぐ
- (二) 左足を前方に踏み附く
- (三) 右足を前方に上ぐ
- (四) 右足を前方に踏み附く

號令 踵を上げ前へ進め

全隊—止れ

直れ

「前へ」の令にて踵を上ぐ

圖 一 百 第



第四 肩及背の運動

本演習は左の各姿勢に於て行ふ

姿勢 開脚、歩狀、舉踵、直立等

(一) 臂の開閉

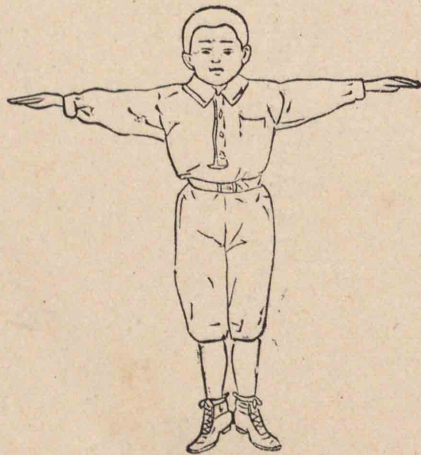
- (イ) 臂を左右に開らく

「掌を合はせ」臂を前に上げ—上げの號令を以て手を合はせて臂を前方水平に上げしめたる後左の號令を下す

號令 臂を左右に開らく

け—開らく(合掌)

圖 二 百 第



前舉

合はせ(直れ)

始め

止め

直れ

- (一) 掌を下に向けつゝ、強く臂を側方に開らく(僅か踵を上げ)
- (二) 臂を前方に復す(踵を下ろす)

號令 臂を左右に開らけ—始め

止め

(ロ) 臂を前に上げ、左右に開らく

號令 掌を合はせ臂を前に上げ—上げ

左右に開らけ—開らけ
下ろせ

- (一) 掌を合はせ臂を前方水平に上げ
- (二) 臂を強く左右に開らく(踵を上げ)
- (三) 臂を下ろす(踵を下ろす)

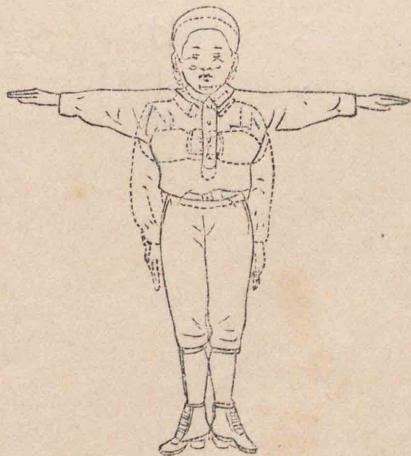
號令 臂を前に上げ、左右に開らけ—始め
止め

(ハ) 臂を前に伸ばし、左右に開らく
號令 臂を屈指—屈指
前に伸ばせ—伸ばせ
左右に開らけ—開らけ

下ろせ

- (一) 拇指を内にして臂を屈ぐ(屈臂姿勢)
 - (二) 臂を強く前方に伸ばす(掌を合はす)
 - (三) 掌を下に向けつゝ、臂を強く側方に開らく(僅かに踵を上ぐ)
 - (四) 臂を下ろす(踵を下ろす)
- 號令 臂を前に伸ばせ、
左右に開らけ—
始め

第三百圖



止め

- (二) 臂の上下
 - (イ) 臂の前舉
- 號令 臂を前に上げ—上げ
下ろせ
- (一) 臂を前方水平に上げ
 - (二) 臂を下ろす
- 號令 臂を前に上げ—始め
止め
- (ロ) 臂の側舉
- 號令 臂を左右に上げ—上げ

下ろせ

- (一) 臂を側方水平に上ぐ
- (二) 臂を下ろす

號令 臂を左右に上げ—始め

止め

(ハ) 臂の前、上舉

號令 臂を前に上げ—上げ

上に上げ—上げ

前に下ろせ—下ろせ

下ろせ

- (一) 臂を前方水平に上ぐ

(二) 臂を上方に上ぐ(對掌)

(三) 臂を前方水平に下ろす

す

(四) 臂を列中に下ろす

號令 臂を前、上

に上げ—

始め

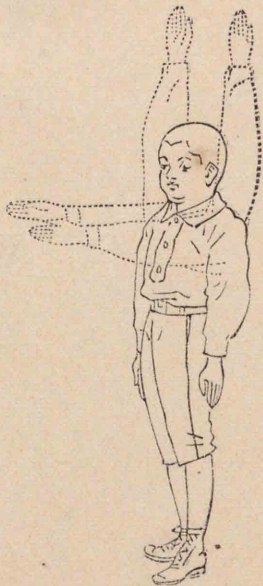
止め

(ニ) 臂の側、上舉

號令 臂を左右に上げ—上げ

上に上げ—上げ

第四百四圖



左右に下ろせ
せ—下ろせ
下ろせ

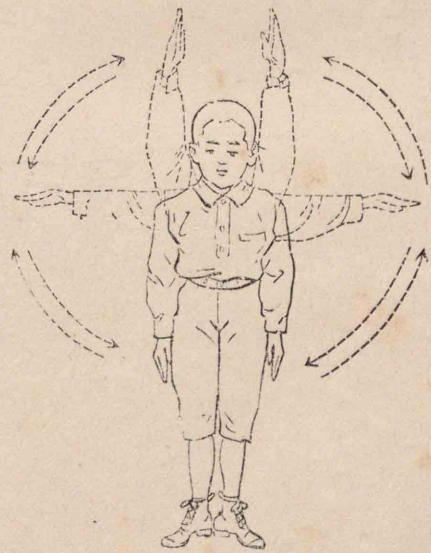
- (一) 臂を側方水平に上ぐ
- (二) 臂を上方に上ぐ對掌
- (三) 掌を下に向けつゝ臂を側方に下ろす
- (四) 臂を列中に下ろす

號令 臂を左右、上に上げ—始め

止め

(ホ) 左(右)臂の前舉、右(左)臂の側舉

圖 五 百 第



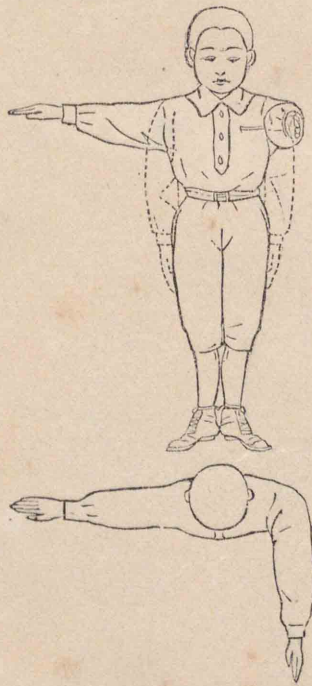
號令 左(右)臂前、右(左)臂を右(左)に上げ—上げ
下ろせ

始め

止め

- (一) 左(右)臂を前(掌)を内方に向くに舉ぐると同時に右(左)臂を右(左)掌を下に向くに舉ぐ
- (二) 兩臂を側垂す

圖 六 百 第



號令 交互臂を前と側に上げ—始め

止め

- (一) 左臂を前、右臂を右に上ぐ
- (二) 兩臂を下ろす
- (三) 左臂を左、右臂を前に上ぐ
- (四) 兩臂を下ろす

(へ) 臂を上

舉ぐ

號令 臂を上

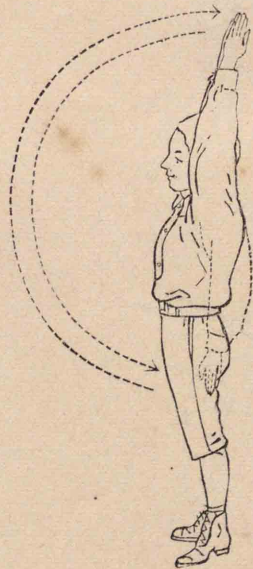
上げ—上

げ

下ろせ

- (一) 伸ばしたるまゝ、臂を

圖七百第



前方より上方に舉ぐ(肩巾、對掌)

- (二) 臂を前方より下ろす

號令 臂を上—上げ—始め

止め

(ト) 臂を横より上に上ぐ

號令 臂を横より上

に上げ—上げ

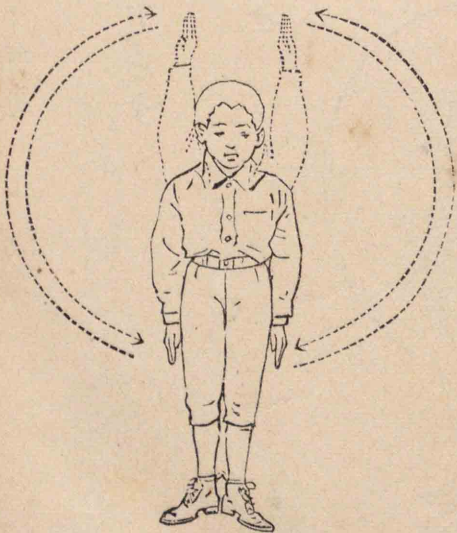
下ろせ

- (一) 側方より臂を上方に上

ぐ(肩巾、掌は外方に面す)

- (二) 臂を側方より下ろす

圖八百第



號令 臂を横より上に上げ—始め

止め

(チ) 臂を上へ上げ、後より下ろす

號令 臂を上へ上げ—上げ

後より下ろせ—下ろせ

(一) 臂を前方より上に上げ

(二) 臂を伸ばしたるまゝ、掌

を下に向け、後方より股

側に復す、踵を少しく上

下す

號令 臂を上へ上

げ、後より下

圖 九 百 第



ろせ—始め(二舉動)
止め

(三) 交互右左、足出、屈

膝、臂の前側、上舉

(イ) 交互右左足の

前出、屈膝、臂の

前、上舉

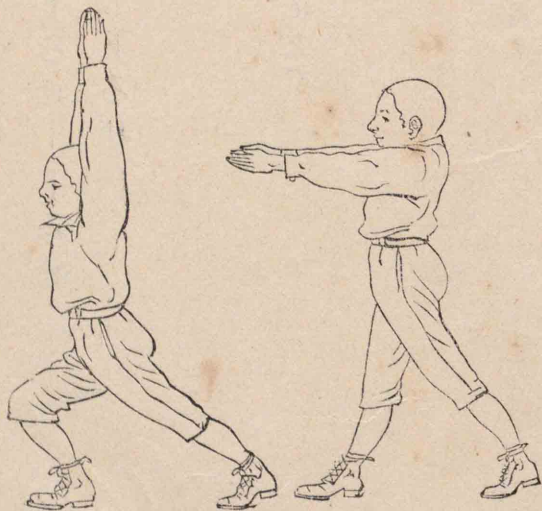
號令 右足を前に出

せ、臂を前に上

げ—上げ

右膝を屈げ、臂

圖 十 百 第



を上に上げ—上げ
膝を伸ばせ、臂を前に下ろせ—下ろせ
足を元へ、臂を下ろせ—下ろせ

又は

直れ

- (一) 右足を一步前に出し、臂を前方水平に上ぐ
- (二) 十分右膝を屈し、臂を上になぐ
- (三) 右膝を伸ばし、臂を前方に下ろす
- (四) 臂及足を舊位に復す
- (五) 八左足を進退して同上の運動を爲す

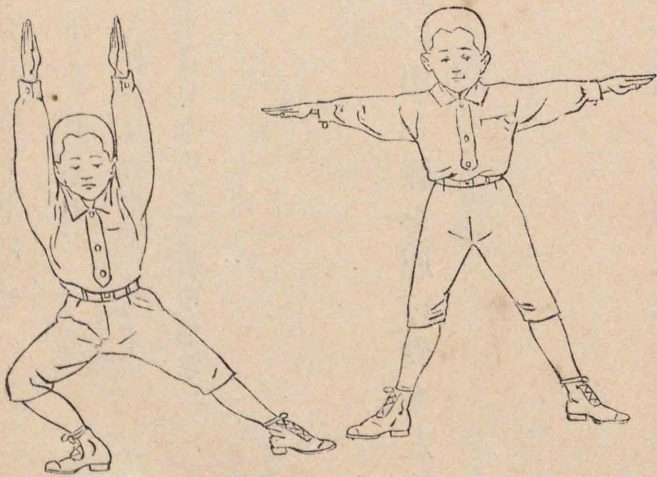
號令 (告諭)交互右左、足の前出、屈膝、
臂の前、上舉(八舉動)

(口)

號令

用意—始め
止め
交互右左足の
側出、屈膝、臂の
側、上舉
右足を右に出
せ、臂を左右に
上げ—上げ
右膝を屈げ、臂
を上になげ—
上げ

第百一十圖



膝を伸ばせ、臂を左右に下ろせ—下ろせ—
足を元へ、臂を下ろせ—下ろせ(直れ)

- (一) 右足を一步右に側進し、足尖を右に向く、臂を左右水平に上ぐ
- (二) 右膝を十分屈し、躰は正しく前方に面す、臂を上上ぐ(肩巾、對掌)
- (三) (一)の位置に復す
- 四 舊位に復す(直立姿勢)
- (五) (八)左足を進退して全上の運動を爲す

號令

(告諭)交互右左、足を側方に出し、膝を屈げ、臂を左右、
上上ぐる運動(八舉動)

用意—始め

止め

(ハ)

交互右左屈膝、足の前出(横より)臂の上舉

號令

膝を屈げ、右足を前に出せ(横より)臂を上上上げ—
上げ

足を元へ、臂を—下ろせ

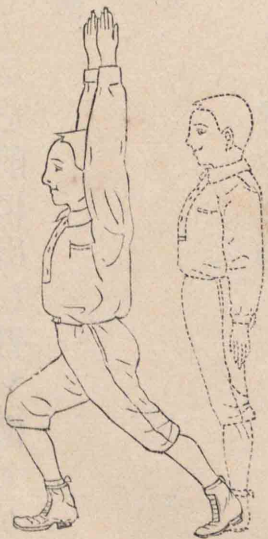
膝を屈げ、左足を前に出せ(横より)臂を上上上げ—
上げ

足を元へ、臂を

—下ろせ

- (一) 右膝を屈げ、足を一步前
に出し、全時に臂を(横よ
り)上に舉ぐ(横より)上ぐ
る時は掌は外方に面す)
- (二) 足と臂を舊位に復す

圖 二十 百 第



(三) 左足を進退して前全様の運動を爲す

號令 「告諭交互右左、膝を屈げ、足を前に出し、臂を横より上に擧ぐる運動(四舉動)」

用意—始め

止め

(=) 交互右左屈膝側出、横より臂の上擧

號令 膝を屈げ右足を右に出せ、臂を横より上に上げ—
上げ

足を元へ、臂を—下ろせ

膝を屈げ左足を左に出せ、臂を横より上に上げ—
上げ

足を元へ、臂を—下ろせ

(一) 右膝を屈げ右足を一步右

側方に出し(足尖を正しく

側方に向く)全時に臂を左

右より上方に擧ぐ(掌は外

方に面す)

(二) 足と臂を舊位置に復す

(三) 左足を進退して前全様

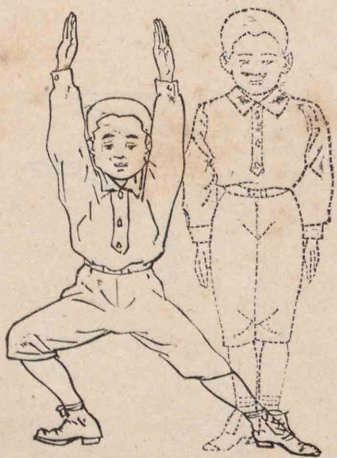
の運動を爲す

號令 (告諭交互右左

膝を屈げ足を

側方に出し、臂を横より上に擧ぐる運動(四舉動)

第百三十圖



用意—始め

止め

(四) 臂の轉向

(イ) 臂を後に回す

「十字」の姿勢を取らしめたる後
左の令を下す

號令 臂を後に回せ

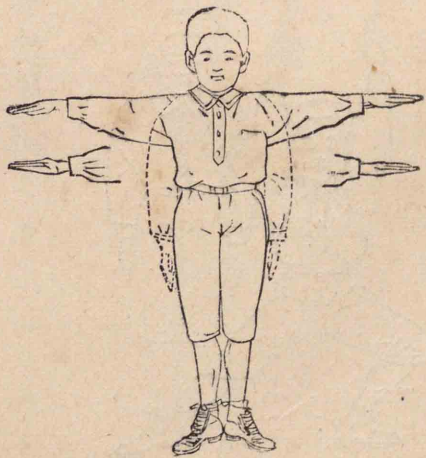
—回はせ(十字)

前に回せ—回

はせ

(一) 前臂を十分後に回す(掌を
上方に向く)

圖 四 十 百 第



(二) 臂を十分前に回す(掌は後方に向く)

號令 臂を後に回せ—始め(十字)

止め

(口) 臂を左右に上げ、後に回す

號令 臂を左右に上げ—上げ

後に回せ—回せ

前に回せ—回せ

下ろせ

(一) 臂を左右に上げ

(二) 臂を後に回す(掌を上に向く)

(三) 臂を十分前に回す(掌は後外方に向く)

(四) 臂を下ろす

號令 臂を左右に上げ、後に回はせ—始め(四舉動)
止め

(五) 漏斗畫圓

「十字」の姿勢を取らしめたる後
左の令を下す

號令 漏斗畫圓—始め

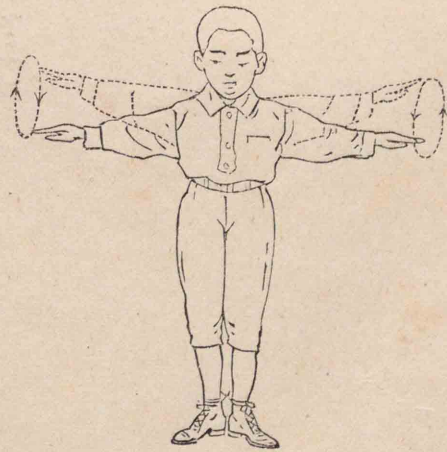
(十字)

止め

(一) 伸ばしたるまゝ、臂を前、上、後
及下方に圓形狀に回はす(指
尖にて畫く圓徑約一尺)

(二) 全上

圖 五 十 百 第



(六) 水車畫圓
號令 水車畫圓—始め

止め

(一) 伸ばしたるまゝ、臂を
徐かに前方より上方
に舉げ、後下方に回は
して元位置に復す

(二) 全上

第五 腹及腰の

運動

本演習は左の各姿勢に於て行ふ

姿勢 開脚下翼、開脚上翼、上方伸臂、十字形其一等

圖 六 十 百 第



(一) 上體の前後屈
號令 上體を前に屈げー屈げ

起こせ

上體を後に屈げー屈げ

起こせ

始め

止め

(一) 上體を前方約四十五度に

屈す(胸を縮むことなく)

(二) 上體を真直に復す

(三) 上體を十分後方に屈す

(四) 上體を真直に復す

圖七十百第



號令 上體を前後に屈げー始め

止め

(二) 上體の右左轉向

號令 上體を右に回はせー回はせ

前に回はせー回はせ

左に回はせー回はせ

前に回はせー回はせ

始め

止め

(一) 上體を充分右方に廻はす

(二) 上體を正面に復す

- (三) 上體を充分左方に廻はす
- (四) 上體を正面に復す

號令 上體を右左に回

はせ—始め

止め

- (三) 上體の右左屈

號令 上體を右に屈指

—屈指

起こせ

上體を左に屈指—屈指

起こせ

圖八十百第



始め
止め

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

號令 上體を右左に屈

げ—始め

止め

第六 全身の運動跳躍

運動

- (一) 駈歩

圖九十百第



(イ) 駢歩足踏
號令 駢歩足踏—進め

全隊—止れ

豫令にて兩手を握りて前臂を腰の高さに上げ、踵を上げて足踏の用意を爲す(又は手を腰に上ぐ)
(一) 膝を屈げ左足を僅か後上方に上げ足尖を元位置に復す
(二) 右足を以て前全様の動作を爲す
「止れ」の令にて左の如くす
(一) 二歩足踏し次に二舉動にて兩膝を伸ばし停止し次に踵と兩手を下ろして直立姿勢に復す

圖十二百第

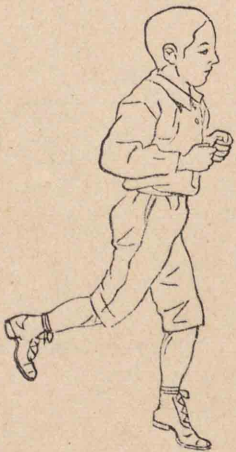


(ロ) 駢歩
號令 駢歩—進め

全隊—止れ

停止間にありては豫令の終りに兩手を握りて前臂を腰の高さに上げ、踵を上げて駢歩の用意を爲す
「進め」の號令にて左足より行進を起す
行進間にありては、兩手を握りて前臂を腰の高さに上げ、踵を上げ、足尖にて行進を續行し「進め」の令にて直ちに駢歩に移る
停止するには左の如くす

圖一十二百第



- (一) 二步前進す
- (二) 二步足踏す
- (三) 二步足踏す
- (四) 二步足踏す
- (五) 手と踵を下ろして直立姿勢に復す

(二) 跳躍

(イ) 高跳

下翼姿勢を取らしめたる後左の令を下す

號令 踵を上げ—上げ(下翼)

半ば膝を屈げ—屈げ

高く跳べ—跳へ

膝を—伸ばせ

踵を—下ろせ

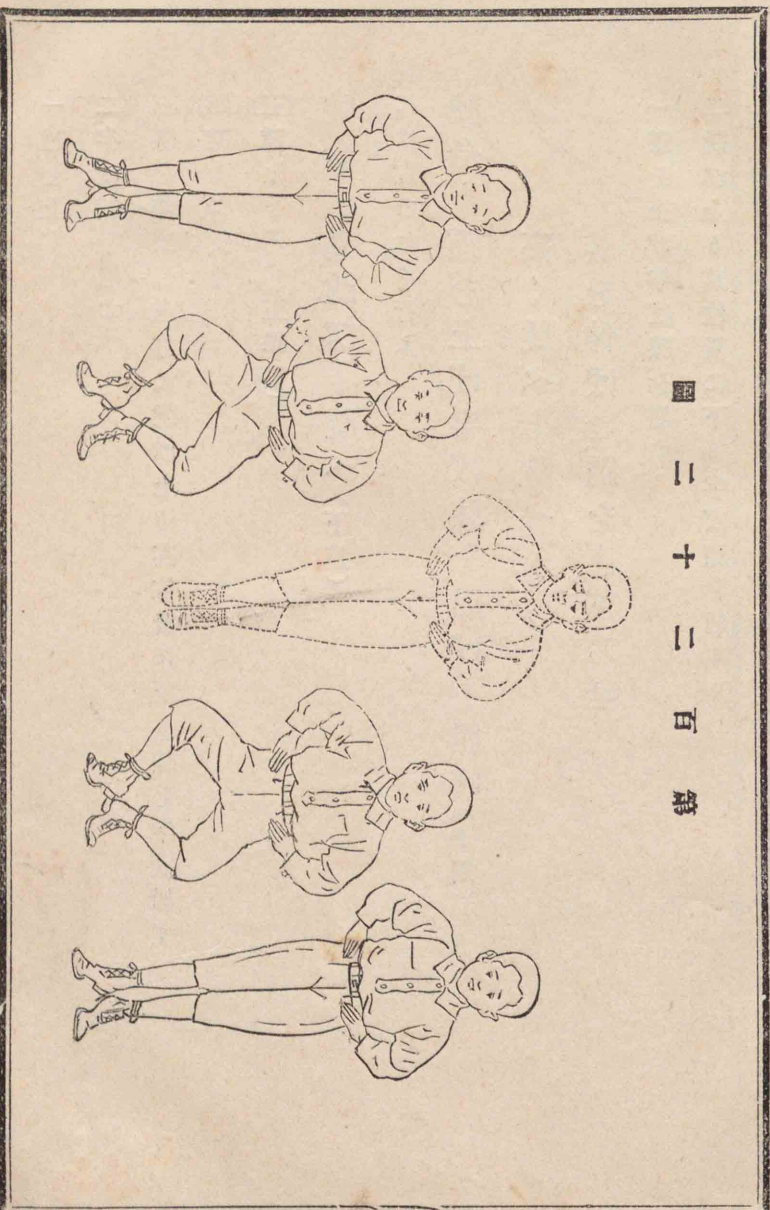


圖 二 十 二 百 第

- (一) 踵を上ぐ
- (二) 半ば膝を屈す
- (三) 膝を伸ばし上方に跳び上り其位置に下り膝を半ば屈す
- (四) 膝を伸ばす
- (五) 踵を下ろす(五舉動)

號令 高跳び—跳へ(下翼)

後には左の如く行ふ

號令 踵を上げ半ば膝を屈げ—屈げ(下翼)

高く跳べ—跳べ

膝を伸ばせ、踵を—下ろせ

- (一) 踵を上げ半ば膝を屈す
- (二) 跳び上り其位置に下り半ば膝を屈す

(三) 膝を伸ばすと全時に踵を下ろす(三舉動)

號令 高跳び—跳

べ(三舉動)

尙一拍子を以て此動作を爲さしむるを得

(口) 前方幅(高跳

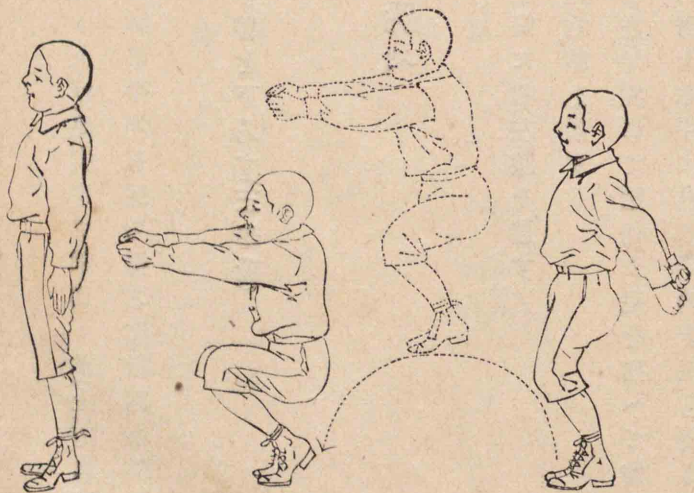
號令 前へ幅(高跳

び—跳べ

豫令にて足尖を閉づ

(一) 手を握り臂を後方に振ると全時に僅かに膝を

圖 三 十 二 百 第



- 屈す
- (二) 臂を前方に強く振り出し(上方に振り上げ)足尖にて踏切り前(上方に跳び下り膝を屈げ臂を前方水平に下げ膝の平均を保ち得る迄數回小跳躍を爲す
 - (三) 直立し足尖を開らくと全時に開手臂を下ろす(三舉動)

(ハ) 右(左)足前(幅)(高)跳

號令 右(左)足前へ、幅跳び—跳べ

豫令にて右(左)足を一步前進す

- (一) 手を握り臂を前方に振り出すと全時に右(左)膝を屈す
- (二) 臂を後方に振り右(左)膝を伸ばし左(右)膝を屈す
- (三) 臂を前方に振り出し(上方に振り右(左)足尖にて踏切り足を揃へて前方に上方より前方に跳び下り膝を屈し臂を水平に膝の平均を保ち得る迄數

- 回小跳躍を爲す
- (四) 直立姿勢に復す(直立足尖を開くと同時に開手臂を下ろす(四舉動)

(三) 跳歩

(イ) 跳歩足踏

下翼姿勢を取らしめたる後左の令を下す

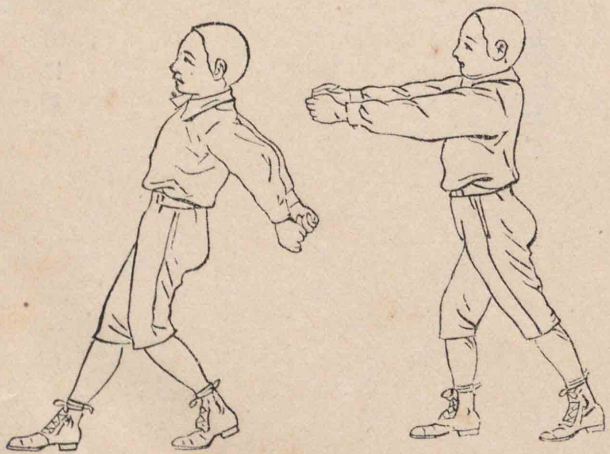
號令 跳歩足踏—進め

(下翼)

全隊—止め

- (一) 左足を僅かに上げて之を其

第百二十四圖



位置に下ろす

- (二) 左足尖にて軽く跳ぶ同時に右脚を少く後方に屈す
- (三) 右足を下ろす
- (四) 左足を上げ右足にて軽く跳ぶ

(ロ) 跳歩前後進

姿勢(イ)に全じ

號令 跳歩前後へー進め

全隊ー止め

- (一) 左足を一步前後進す
- (二) 左足尖にて軽く跳ぶと全時に右脚を前後方に上ぐ
- (三) 右足を出して左足と全様の動作を爲す
- (四) 回轉及跳躍

(イ) 足踏及跳躍轉向

下翼姿勢を取らしめたる後左の命を下す

號令 (告諭)足踏二步跳躍左(右)轉向(轉回)

用意ー始め

止め

- (一) 左右足にて足踏す
 - (二) 右左足にて足踏する全時に半ば膝を屈す
 - (三) 跳躍して左(右)四分一轉向(回)し膝を屈す
 - (四) 其位置にて尙一回小跳躍を爲す
- 之を尙三(二)回反復すれば元位置に復す

(ロ) 足踏二步左(右)轉向跳躍二回

號令 (告諭)足踏二步左(右)轉向跳躍二回

用意—始め

止め

- (一) 左右足にて左右四分一轉向を爲し足踏す
- (二) 右(左)足にて足踏する同時に半ば膝を屈す
- (三) 跳躍す
- (四) 小跳躍を爲す

五 ガロツプ

ガロツプは一拍子の歩法なり即ち左(右)足を一步前進し之に引き續き下跳躍を以て左右足の處に右(左)足を踏み附くる同時に左(右)足を前方に上ぐる一拍子の歩法にして一拍子にて爲す(二)下跳躍を以ての後置歩なりガロツプは側方及後方に爲すを得

號令 左(右)ガロツプ前へ—進め

- (一) 左(右)足を一步前方に出し直ちに下跳躍を以て右(左)足を左右足の位置に踏み着くる同時に左(右)足を前に上ぐ(一拍子二舉動)
- (二) 之を反復す

號令 交互通常歩三步、ガロツプ三步前へ—進め

左足より始め通常歩三步、右ガロツプ三步前進次に右足より通常歩三步、左ガロツプ三步前進す、止れの令あるまで斯の如く前進す
通常歩よりガロツプに移る時最終歩の脚を少しく屈してガロツプの準備を爲す

號令 交互通常歩六歩、左右ガロツプ各三步前へ—進め

左足より通常歩六歩、左ガロツプ三步、右ガロツプ三步前進す
ガロツプにて換歩のときは最終歩にて前進又は側進することなく踵を浮し後足を前足の踵に引き附け次に同足よりガロツプ又は他の歩法に移るもの

とす

踏み附けたる足を直ちに outs ンとする時は常に同足の踵を浮し置くものとす

側方ガロップを行はしむるには左の號令を用ふ

號令 通常歩六歩、外方及内方に側方ガロップ三歩つゝ、

前へ―進め(二人正面列、外足より)

内方の手を連ね通常歩六歩前進次に手を腰に上げ外方及内方にガロップ三歩つゝ側進右生は右左の方に、左生は左右の方にす

(六) 跳躍回轉(ホツプス)

下翼姿勢を取らしめたる後左の令を下す

號令 跳躍回轉―始め(告諭左より又は右より)

(一) 左(右)足を一步左(右)に踏み着く

(二) 膝を屈して右(左)足の中央を左右踵に接して踏着く

(三) 左(右)足を一步左(右)に踏着く

(四) 左(右)足にて軽く跳躍す(踵を地に附けず)

(五)(六)(七)(八) 右(左)足より始め右(左)側方に前全様の運動を爲す

(一)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八) 跳歩四歩を以て其位置に於て左右に四分五回轉を爲す

(一回四分の一)

此運動は跳歩四歩を以て一回轉を爲す代りに一回轉と尙四分一即ち圓の四分五丈回轉し之を四回反復して元位置に復するを得即ち第一回の終りには左(右)向を爲すことなり第二回の終りには背面となり第三回目には右(左)向となり第四回目に正面に復す但直ちに反對の方向に全運動を爲さんとする時は最終に上跳躍を爲さず反て他足を踏着け次に反對の方向に運動を始む(即ち第一に左回轉を爲したるものは次に右回轉を爲す)

第七 下肢の運動

(一) 踵の上下
號令 踵を上げ—始め
止め

(一) 踵を上げ
(二) 踵を下ろす(靜かに)

(二) 足尖の閉開

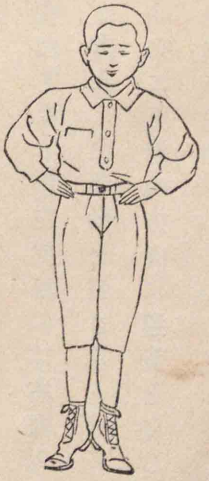
號令 足尖を合せ—始

め

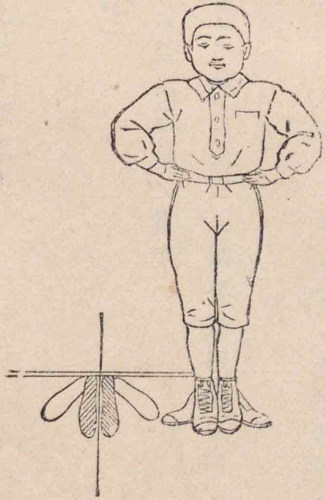
(一) 足尖を閉づ
(二) 足尖を開く

(三) 半屈膝

圖五十二百第



圖六十二百第



號令 踵を上げ、半ば膝
を上げ—進め

止め

(一) 踵を上げ
(二) 半ば膝を屈す(上體を眞直に保持す)

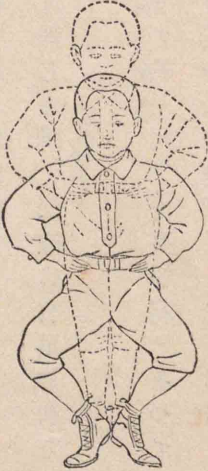
(三) 膝を伸ばす
(四) 踵を下ろす

(四) 足踏

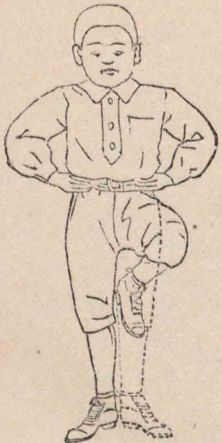
號令 足踏—進め(始め)

(一) 膝を屈げ左足を上げ(踵が膝の高に至る迄直ちに元位に

圖七十二百第



圖八十二百第



復す但上ぐる時には踵よりし下ろす時には足尖よりす
(二) 右足を以て左足と同様の動作を爲す

(五) 通常歩(前、側、後行進)

(イ) 前行進

號令 前へ—進め

- (一) 左脚を軽く屈して前に出し膝を必要より高く上ぐることなく足尖より地に踏着け脛を伸ばし全く體重を踏着けたる足に移す
- (二) 左足を踏着くると同時に右踵を地より離し左脚と同様に右足を前方に踏着く

通常歩の歩長尋常科にあつては踵より踵まで約一尺三寸高等科にあつては一尺五寸とし其速度は一分時に前者は約百三十五歩後者は百二十五歩を適度とす

(ロ) 側行進

號令 左(右)へ—進め

- (一) 左(右)足を一步左(右)に踏出す(足尖の方向は其まゝ)
 - (二) 僅かに右左膝を屈し右左足を左(右)足の傍に踏着く
- 側行進一步の長は通常歩の約三分二とす

(ハ) 後行進

號令 後へ—進め

前進と同要領を以て左足より後方に行進す但一步の長は通常歩の約三分二とす

(六) 趾頭行進(第四十七圖)

下翼又は「十字」の姿勢を取らしめたる後ち左の令を下す

號令 踵を上げ前へ—進め

豫令にて兩踵を上げ膝を伸ばし進めの令にて左足より始め踏み着けたる足にてバランスを爲し前方に行進す

(七) 後置歩

(イ) 左(右)後置歩

號令 左(右)後置歩前へ―進め

(一) 左右足を一步前に出す

(二) 右左膝を僅かに屈して右左足の中央を左右踵の後内側に接して直角を爲す如く踏着く

(ロ) 後置歩交互二歩

號令 後置歩交互二歩前へ―進め

左(右)後置歩二歩前進し次に右(左)後置歩二歩前進し斯く交互二歩つゝ後置

歩を以て行進す踏み着けたる足を直ちにuisんとする時は同踵を地に着けず(第二百二十九圖)

(八) 水鷄歩(交換歩)

(イ) 三拍子の水鷄歩

號令 水鷄歩前へ(三拍子)―進め

(一) 左足を一步前進す

(二) 後置歩と同要領を以て右足を左踵の後に踏
着く

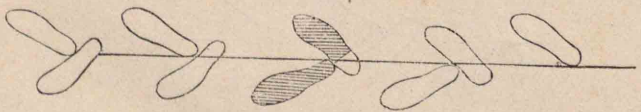
(三) 左足を一步前進す(第三百十圖)

次に右足より始めて之と同要領を以て行進す

(ロ) 二拍子の水鷄歩

號令 水鷄歩前へ(二拍子)―進め

第二百二十九圖



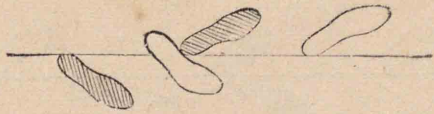
- (一) 左足を一步(小步)前進し直ちに右足を左踵の内後側に引き着く
- (二) 左足を一步前進す
- (三) 右足をより始め之と同要領を以て前進す
- 水鶏歩は二拍子三動作の歩法なり

(九) 階段歩

號令 階段歩前へ—進め

- (一) 左膝を屈して十分高く上ぐ
- (二) 足尖より約一步(通常歩長の三分二)前方に踏
着く
- (三) 右脚に就て之と同要領を以て行ふ
- 後には之を一拍子にて行ふ

圖 十 三 百 第



(十) 鶴鳥歩

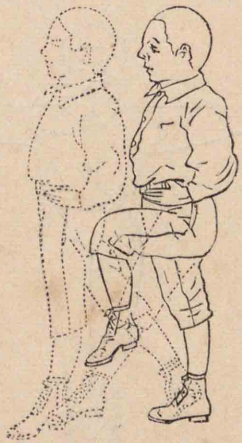
號令 鶴鳥歩前へ—進め

- (一) 左膝を屈げ十分高く上ぐ
- (二) 膝を強く前方に伸ばす足尖を地に向く
- (三) 足尖より前方一步の處に踏
着け體重を左脚に托し
右踵を上ぐ
- (四)(五)(六) 右脚に就て之と同要領を以て前進す

第八 呼吸運動

呼吸運動は徐々に行ふを本體とす(三)伸臂を除く)

圖 一 十 三 百 第



(一) 胸の擴張

號令 胸を張り、反れ—始め

(一) 上胸部に於て後方に反り胸を張り吸息す

(二) 上體を真直に復する同時に呼息す

(二) 臂の上下

(イ) 臂の側舉

號令 臂を左右に上げ

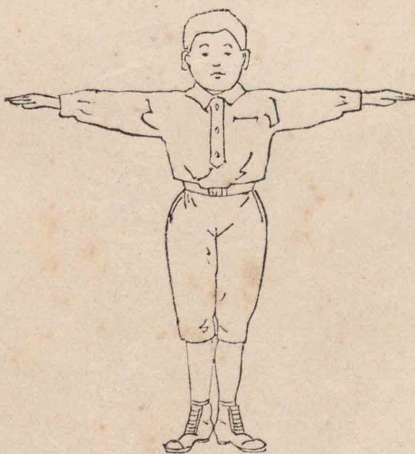
—始め

(一) 徐々に臂を左右水平に上げ

胸を張り吸息す

(二) 徐々に臂を下ろし呼息す

圖二十三第



(ロ) 臂を前方より上に

舉ぐ

號令 臂を上

挙げ—始

め

(一) 伸ばしたるまゝ、臂を前方より徐々に上に挙げ

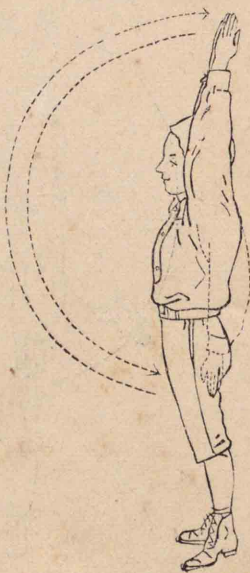
つゝ吸氣す

(二) 臂を前方より下ろし呼息す

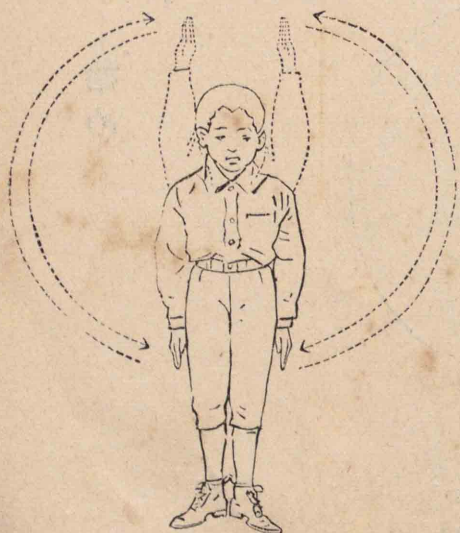
呼息す

(ハ) 臂を横より

圖三十三第



圖四十三第



上に舉ぐ

號令 臂を横より上に舉げ—始め

(一) 臂を側方より上に舉げつゝ吸氣す

(二) 臂を側方より下ろしつゝ呼息す

(=) 臂の上舉、後

より下ろす

號令 臂を上にな

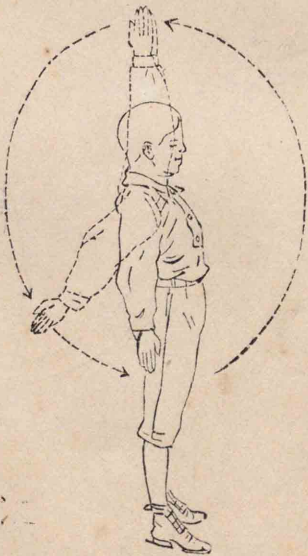
げ、後より下

ろせ—始め

(一) 臂を前方より上方に舉

げつゝ吸氣す

圖五十三百第



(二) 後方より下ろしつゝ呼

息す

(三) 伸臂

(イ) 臂の側伸

屈臂姿勢より行ふ

號令 臂を左右に伸

ばせ—始め(屈

臂)

(一) 臂を左右に伸ばしつゝ、

吸氣す

(二) 臂を屈しつゝ呼息す

圖六十三百第



(口) 臂の側開

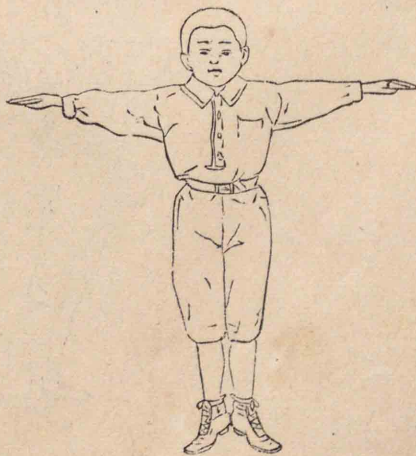
掌を合せ臂を前方に上げしめたる後ち左の令を下す

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

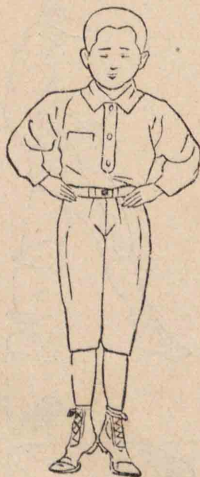
第一節 舉踵及交互

左右足の前
出、舉踵及足
の後出。

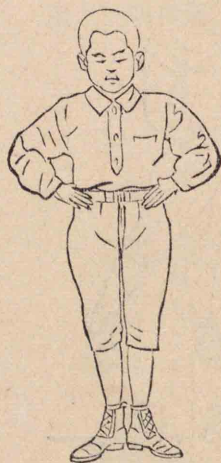
卅二(八四)

- (一) 踵を上げ
- (二) 踵を下ろす(靜かに)
- (三) 同上の運動を爲す
- (四) 左足を一步前方に踏出す
(踵を浮かす)
- (五) 右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
- (一) 踵を上ぐ
- (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) 左足を一步後方に踏出す(膝を屈ぐることなく踵を上ぐ)
- (六) 左足を元の位置に復す

圖十四百第



圖一十四百第



頭、胸

- (七) 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

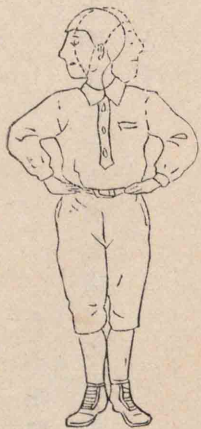
斯の如く反復して十六呼に至る但四の四手を下ろす

第三節 臂の上舉、胸を張る

- (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

十六(四四)

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吸す
- (四) 其位置に休止す

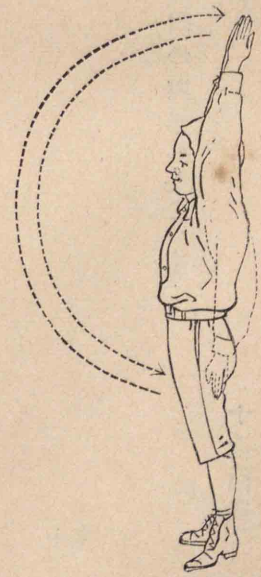
斯の如く反復して十六呼に至る

第四節 臂の前伸、側開舉踵

- (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

十六(四四)

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

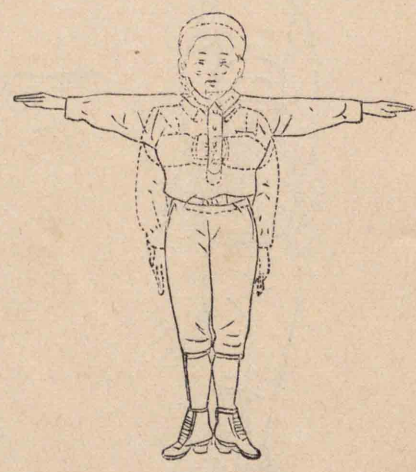
卅二(八四)

- (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

(三) 臂を側方に伸ばす(掌は
下向す)

(二) 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

(二) 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

(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

(四) 臂を後方に伸ばす

(三) 屈臂す

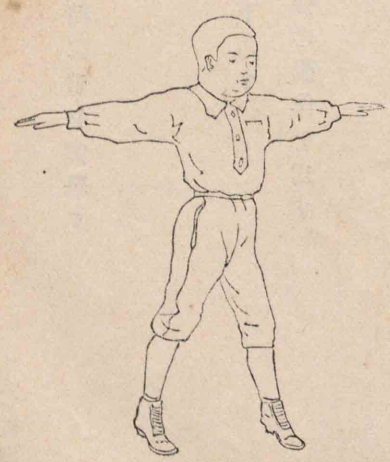
(四) 臂を下方に伸ばす

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



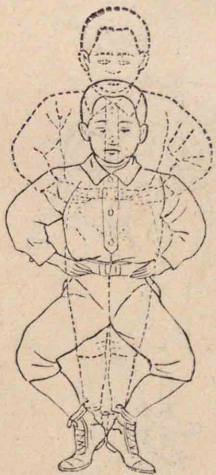
- (一) 左足を足尖の方向に一步踏出すと同時に臂を側舉す
 - (二) 兩踵を上げ
 - (三) 踵を下ろす(靜かに)
 - (四) 左足を元位置に復すると同時に臂を下ろす
 - (三) (二) (四) 右足を足尖の方向に出し前同様の動作を爲す
- 斯の如く反復して十六呼に至る

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

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

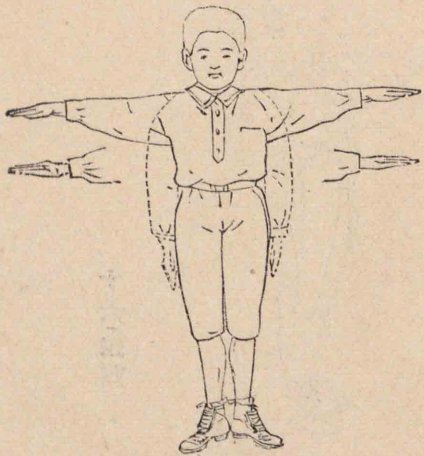
第八節 臂の側舉、臂の轉向

轉向

十六(四四)

- (一) 臂を側方水平に舉ぐ

圖一十五百第



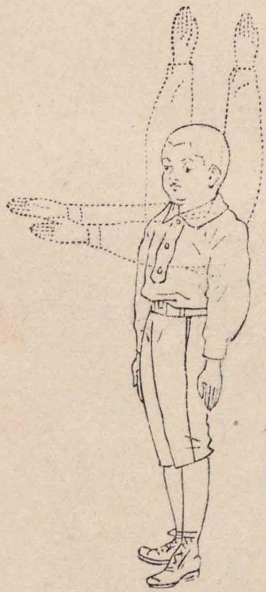
- (二) 臂を十分後に回はして掌を上にする
- (三) 臂を前に回し掌を後下方に向く
- (四) 臂を下ろす

斯の如く反復して十六呼に至る

第九節 臂の前上舉

- (一) 臂を前方水平に上ぐ
 - (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

圖 二百五第



十六(四四)

呼に至る

第十節 臂の側上舉

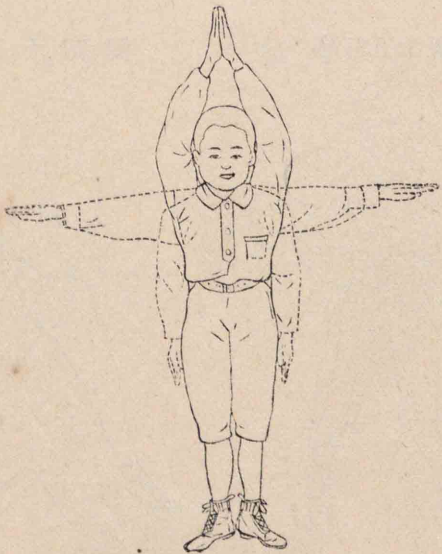
十六(四四)

- (一) 臂を側方水平に上ぐ(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) 兩手を腰に上ぐると同時に左足を半歩左に開

圖 三百五第



腹、腰

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

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

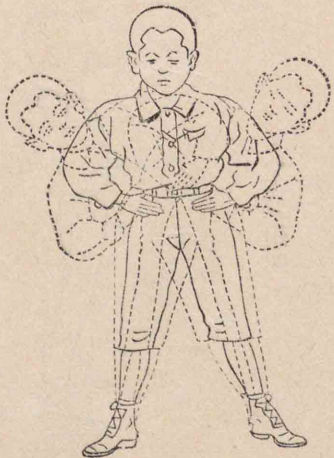
轉向 十六(四四)

- (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両手を下ろして直立姿勢に復す
- (三)(四) 其位置に休止す

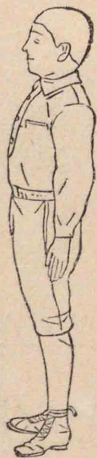
(全身跳躍)

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)

- (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

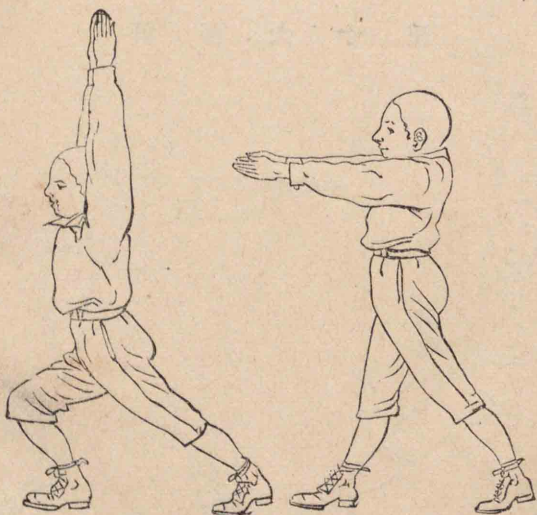
- (四) 臂及脚を元位に復す

- (一)(二)(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

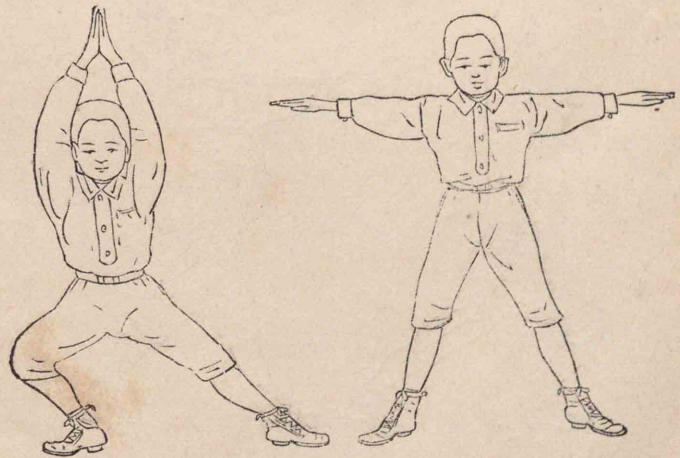


足の側出、屈膝、臂の側上、舉

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

第十六百第



(一)(二)(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)

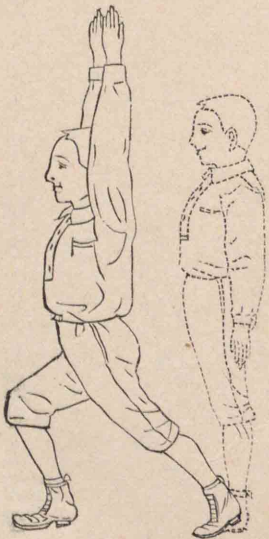
- (一) 右膝を屈げ右足を一步前方に踏出すと全時に臂を上方に上ぐ
- (二) 足及臂を元位に復す
- (三)(四) 左足を進退して全上の運動を爲す

斯の如く反復して十六呼に至る

第十七節 交互右左

足の屈膝

第十六百一第



側出、側方より一臂の上舉

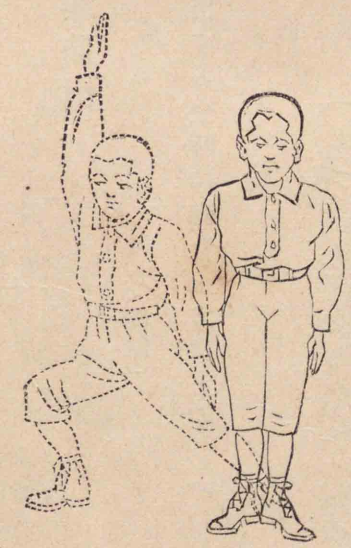
十六(四匹)

- (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

第十八節 足踏及足の前出、足踏及足の後出(二)手

下肢



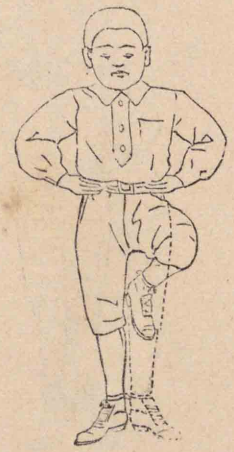
圖二十六百第

腰(四)の八手を下ろす

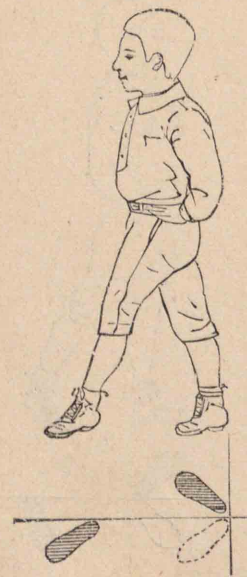
卅二(八四)

- (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) 左足を以て足踏す
- (八) 右足を以て足踏す
- (九) 左足を一步後出す
- (十) 左足を元位に復す

圖三十六百第



圖四十六百第



- (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)の八手を下ろす

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



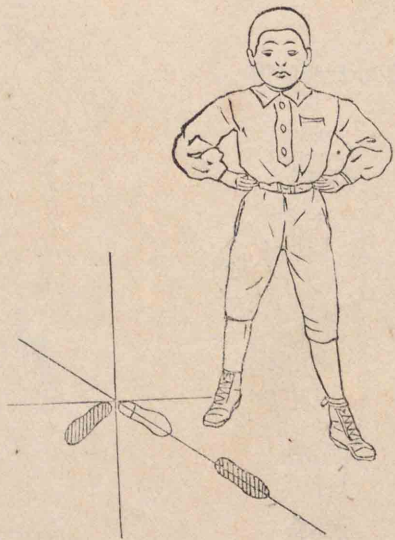
下肢

圖六十六百第



圖七十六百第

- (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) (三) (四) 二回踵を上下す
- (三) (五) 左足を後方斜左に一步出す(體重を移さず)



- (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

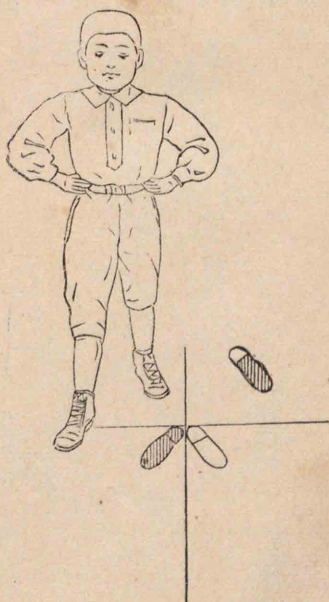
第一節 足踏及足の前

側、後方轉動

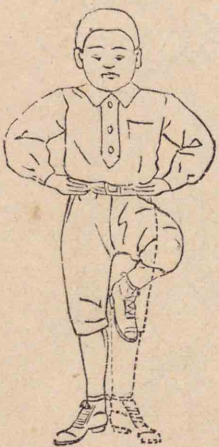
卅二(八四)

- (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

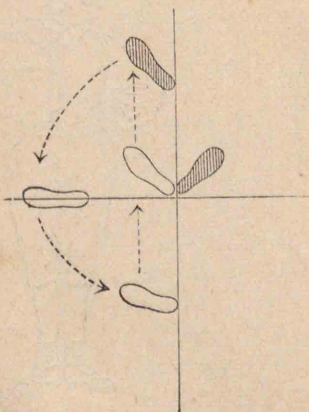
- (三) 前全様の運動を爲す
- (四) 左足を一步前に出す(體重を移さず)
- (五) 左足を左側方に轉ず(足尖を正しく左方に向く)
- (六) 左足を一步後方に轉ず(足尖は元のまま)
- (七) 左足を元位置に復す
- (八) 右足を元位置に復す
- (九) 右足を一步前方に出す
- (一〇) 右足を一步右側に轉ず
- (一一) 右足を一步後方に轉ず
- (一二) 右足を元位置に復す

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

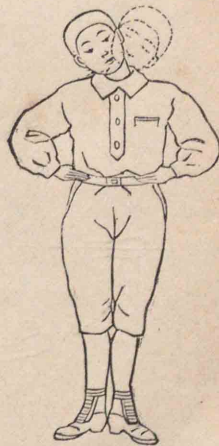
第四節 臂の上舉

胸を張る

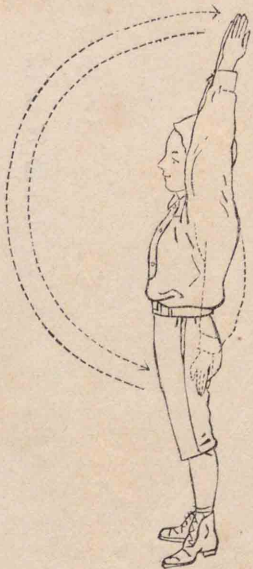
十六(四四)

- 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

圖一十七百第



圖二十七百第



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

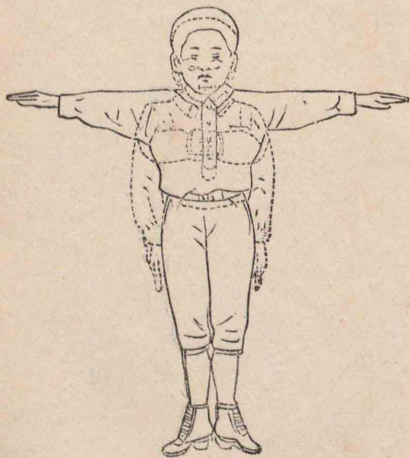
斯の如く反復して十六呼に至る

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

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)る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
- (一) 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)
- (二) 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
- (四) 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

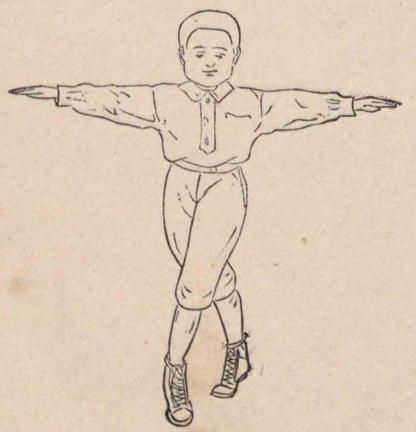
第七節 臂の側舉、交互左

右足の半交叉前

出。舉踵 十六(四四)

- (一) 臂を左右水平に上ぐると同時に左足を右前方に出す(左足の半交叉前出)
- (二) 踵を上ぐ
- (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) 臂を左右水平に上ぐると全時に踵を上ぐ

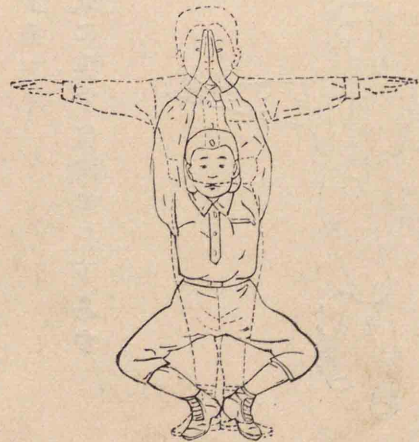
(二) 臂を上方に舉げ合掌すると全時に半屈膝す(上躰を真直に保持するを要す)

(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



第九節 臂の前

上舉

十六(四四)

(一) 臂を前方水平に上ぐ

(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

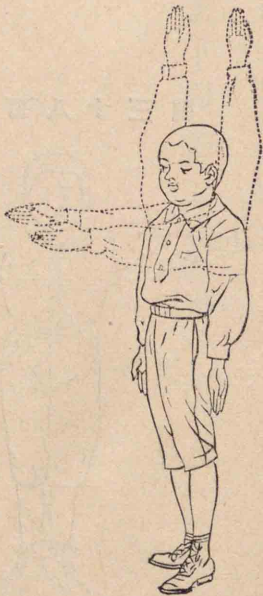
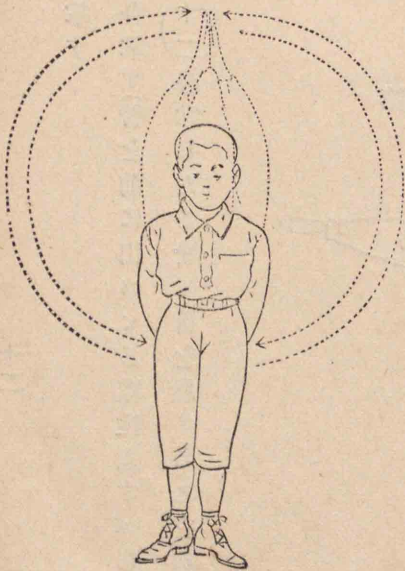


圖 二十八百第



後下方振動合掌

- (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(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

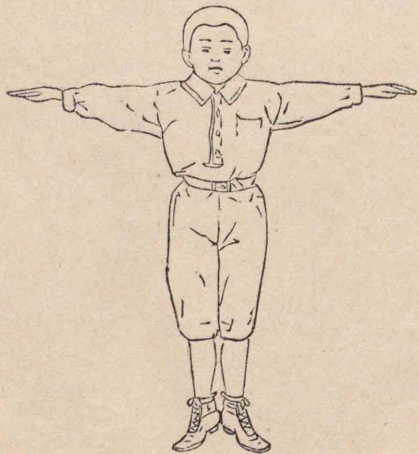
十二

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(静かに)

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

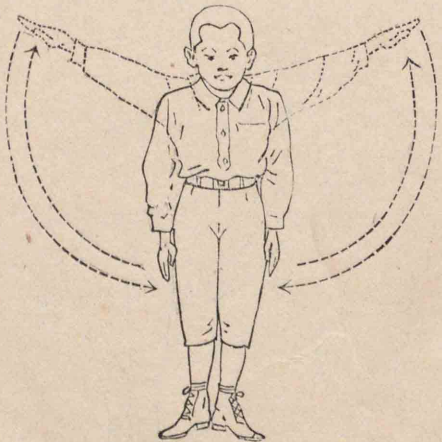
- (一) 臂を側方肩より稍高く上げ直ちに之を下ろす
 - (二) 全様の運動を爲す
- 斯の如く反復して十二呼に至る但(三)臂を股側に下ろしたる後直ちに之を側方水平に上ぐ

第十三節 側方より交互左右臂の

上下振動

十二

圖四十八百第



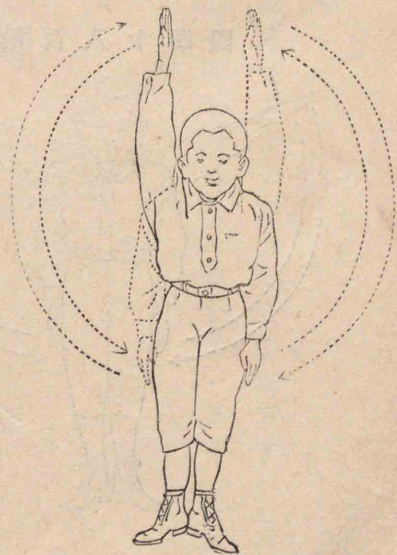
- (一) 側方より右臂を上方に上ぐ(掌は外方に向く)ると全時に左臂を股側に下ろす
 - (二) 側方より左臂を上方に上ぐる全時に右臂を股側に下ろす
- 斯の如く反復して十二呼に至る

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

圖五十八百第



圖六十八百第



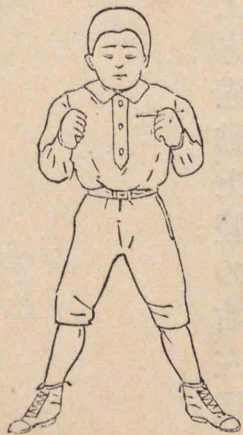
腹腰

- 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)四休止)

- (一) 臂を下方に直伸すると全時に上軀を十分前方に屈す
- (二) 其位置に休止す

圖七十八百第



十六(四四)

(三) 上躰を起こし十分後方に
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)上躰を正直に復すると
全時に臂を下方に伸ばす

第十六節 交互右左手

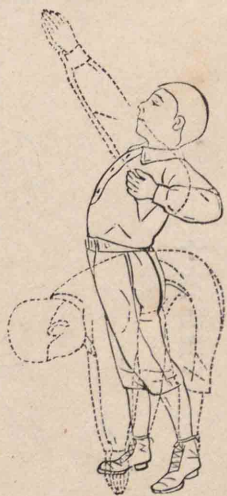
腰、左右臂の側方より上方振動、上體の右左屈

(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躰を
右側方に屈す

圖八十八百第



(二) 其位置に休止す
(三) 兩臂を股側に復すると
全時に上躰を正直に復
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
して上躰を左側方に屈
す

(二) 其位置に休止す

(三) 臂を股側に復すると全時に上躰を正直に復す

(四) 其位置に休止す

斯の如く反復して十六呼に至る但

圖九十八百第



- (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

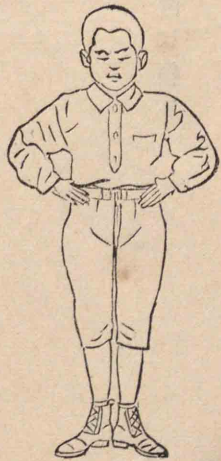
膝足の側出

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

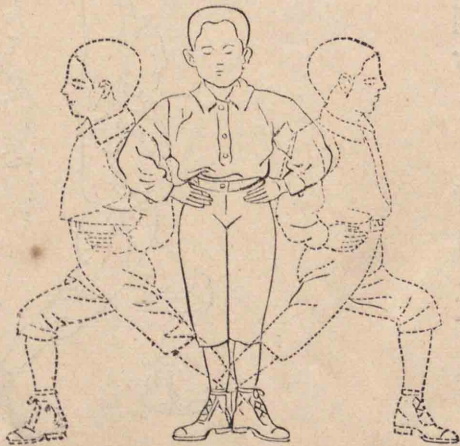


(全身) 跳躍

- (三) 右足と上體とを元位置に復す
 - (四) 其位置に休止す
 - (三) 左膝を屈げ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
 - (三) 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

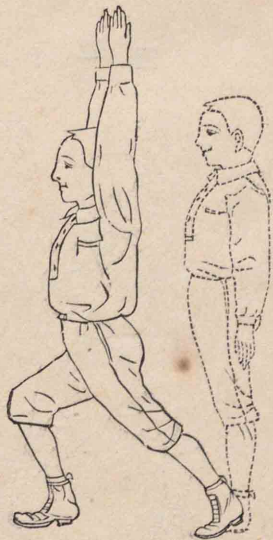


膝足の
前出、臂
の上舉

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
- (四) 左足を進退して十六呼に至る

圖二十九百第



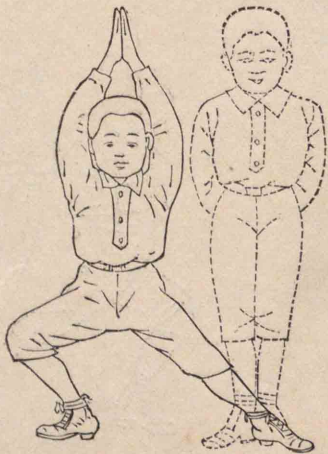
第十九節 交互右左屈膝足の側出、側方より臂の上下振動合掌

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)

圖三十九百第



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

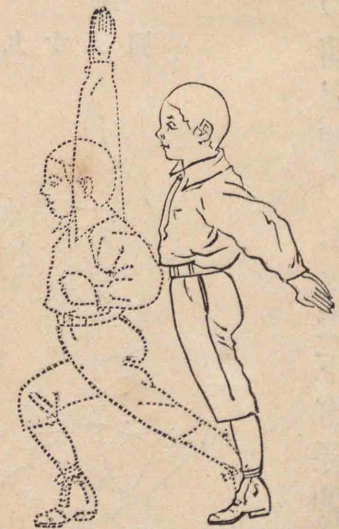
(一) (二) (三) (四) 左足を進退して前全様の運動を爲す
斯の如く反復して十六呼に至る

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

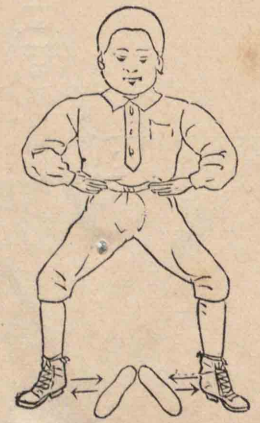
- (二) 跳躍して右足を前に左足を後に踏開らく
- 斯の如く反復して八呼に至る但
- (八) 兩足を元位置に復す(閉脚)
- (三) 跳躍して兩足を約一步左右に開らく
- (三) 兩足を元位置に閉づ(跳躍)

斯の如く反復して八呼に至る

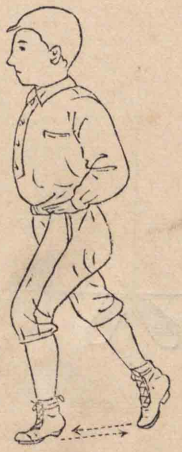
第二十二節 足踏及足の

斜前出、足踏
及足の斜後
出 卅二(八四)

圖六十九百第

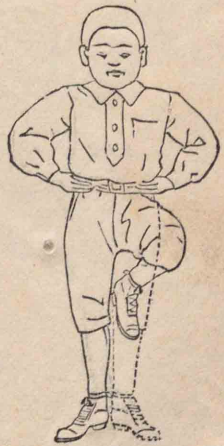


圖五十九百第

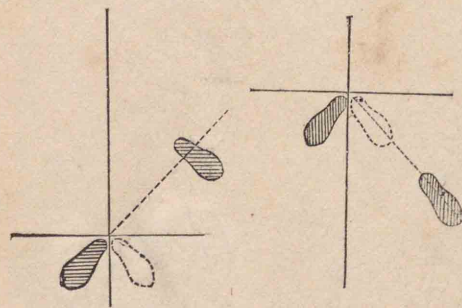


- (一) 左足より四歩足踏す
 - (二) 左足を一步斜前方に出す
 - (三) 左足を元位置に復す
 - (四) 右足を一步斜前方に出す
 - (五) 右足を元位置に復す
 - (六) 左足を一步斜後方に出す
 - (七) 左足を元位置に復す
 - (八) 右足を一步斜後方に出す
 - (九) 右足を元位置に復す
 - (十) 左足を一步斜前方に出す
 - (十一) 左足を元位置に復す
 - (十二) 右足を一步斜前方に出す
 - (十三) 右足を元位置に復す
 - (十四) 左足を一步斜後方に出す
 - (十五) 左足を元位置に復す
 - (十六) 右足を一步斜後方に出す
 - (十七) 右足を元位置に復す
 - (十八) 左足を一步斜前方に出す
 - (十九) 左足を元位置に復す
 - (二十) 右足を一步斜前方に出す
 - (二十一) 右足を元位置に復す
 - (二十二) 左足を一步斜後方に出す
 - (二十三) 左足を元位置に復す
 - (二十四) 右足を一步斜後方に出す
 - (二十五) 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)手を下ろす

圖七十九百第



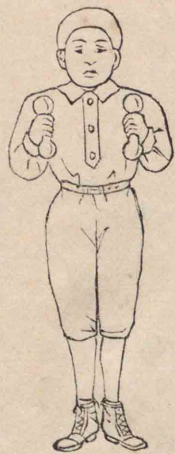
圖八十九百第



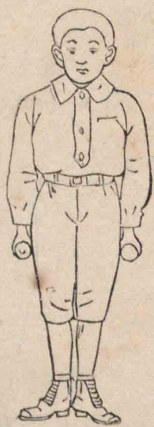
第三 啞鈴體操第一

- 一、啞鈴の甲端とは之を握りたる
- とき拇指の方にある端を云ひ、
- 乙端とは小指の方にある端を
- 云ふ
- 一、行進の際は臂を屈し鈴を上胸
- 側に取りて二鈴の間を成るべ
- く廣くし肘を後方に引きて胸
- 部を開潤にし停止すると全時
- に兩臂を側垂して鈴の甲端を
- 前方に向く即ち啞鈴を持ちた
- る直立姿勢(不動の姿勢)なり
- 整頓のときは鈴の甲端を前方

圖八十九百第



圖九十九百第



下肢

に向く

用意 手を腰に上ぐ

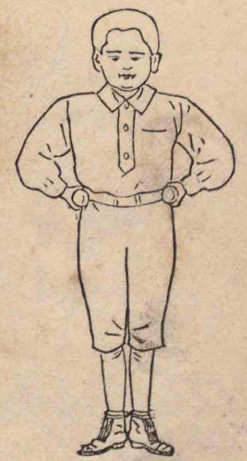
第一節 舉踵及足尖の閉

開、舉踵及足踏

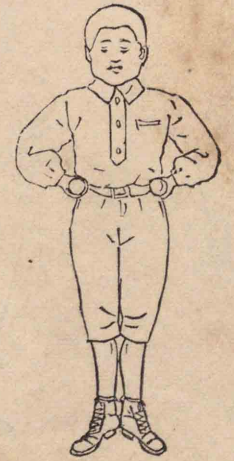
卅二(八四)

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

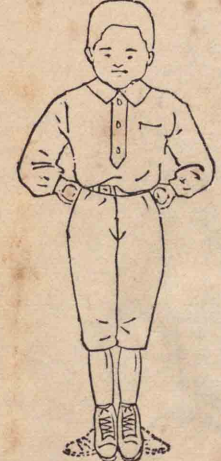
圖百二第



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
- 斯の如く反復して三十六呼に至る

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

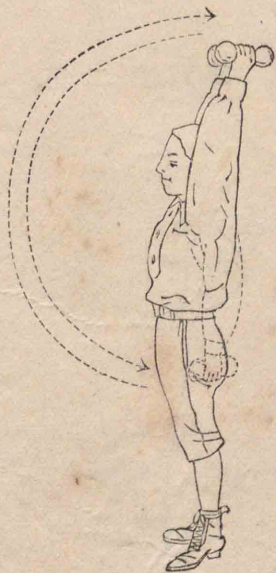


第三節 臂の上舉、胸を張る

(二) 胸を張る
(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



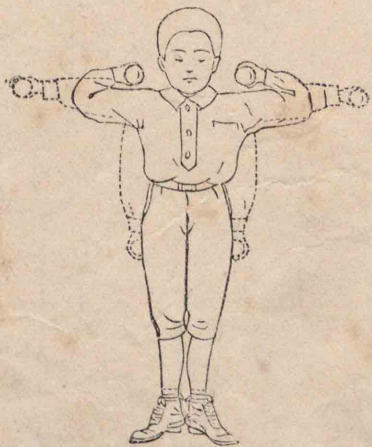
上肢

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

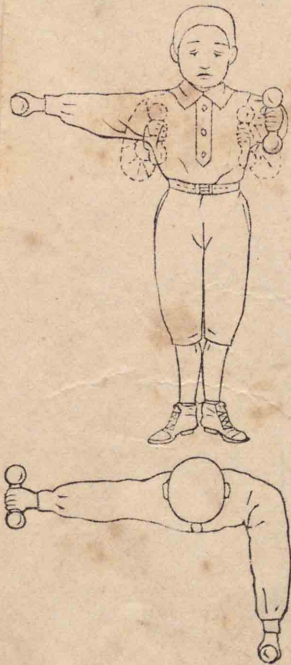


第五節 交互右左臂の上下展伸交互右左側方左右前方

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
- (五) 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)

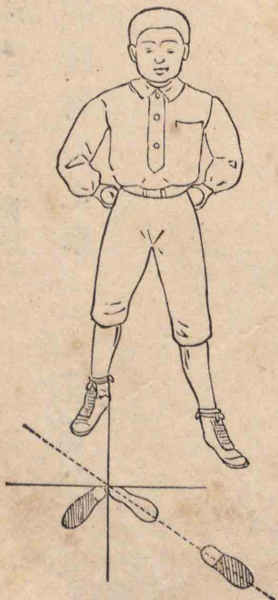
- (一) 屈臂す
- (二) 右臂を前方に、左臂を左側方に伸ばす
- (三) 屈臂す

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) 踵を上ぐ
- (三) 踵を下ろす(静かに)
- (四) 左足を元位に復す
- (一) (二) 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

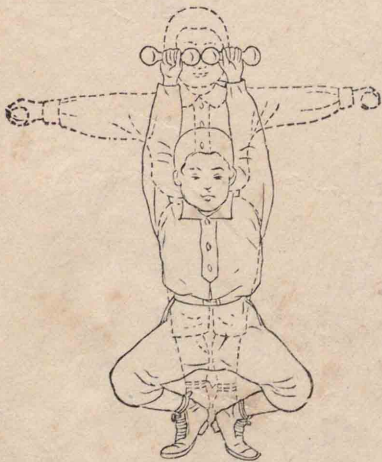
(二) 臂を上方に挙げ鈴の甲端を合撃すると同時に膝を半屈す

(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



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

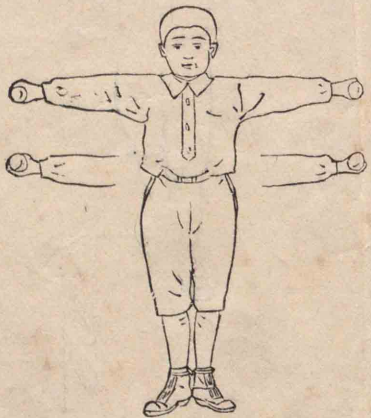
第九節 臂の前上

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

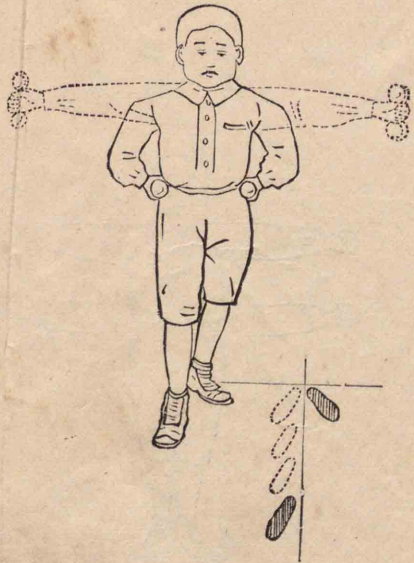
斯の如く反復して十六呼に至る

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



十六(四四)

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

- (一) 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

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

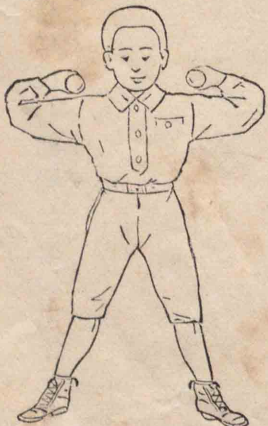
らく

(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)

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

第十五節 交互右左足の

- (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

圖九十百二第



圖十二百二第

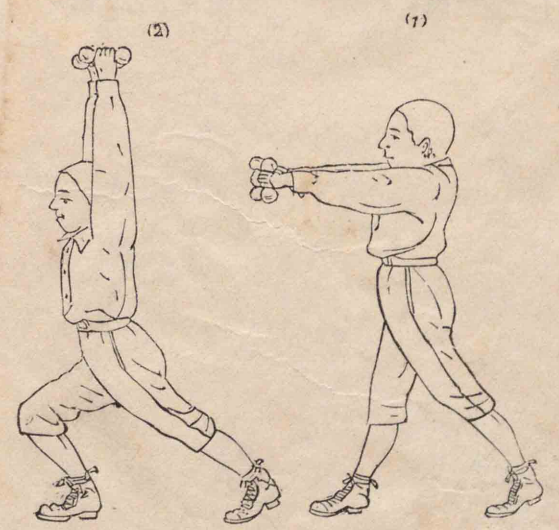


前出臂の前舉、屈膝臂の上舉

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同時に臂を上方に舉ぐ
- (三) 膝を伸ばすと同時に臂を前方水平に下ろす
- (四) 足及臂を元位に復す
- (三) (一) (二) (四) 左足を進退して前全様の運動を爲す

圖一十二百二第



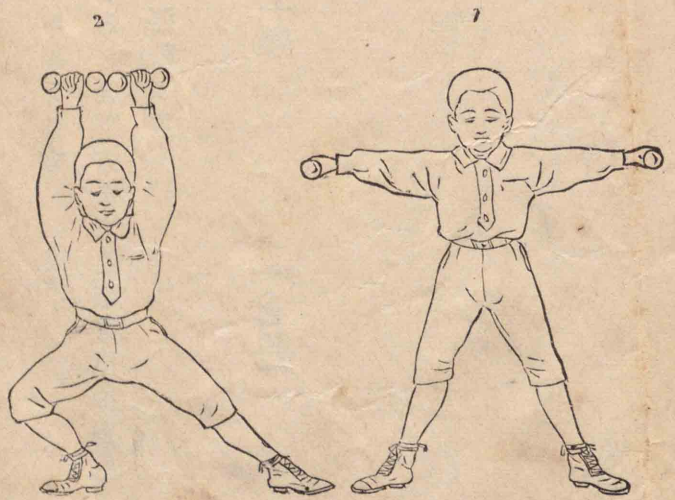
す
斯の如く反復して十六呼に至る

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



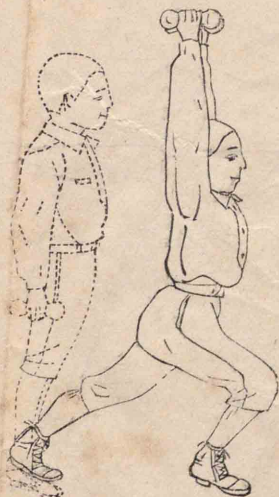
時に臂を上方に上げ鈴の甲端を合撃す
 (三) 右膝を伸ばし臂を側方水平に下ろす(甲端を前方に向く)
 (四) 右足を元位に復すると全時に臂を下ろし後下方にて乙端を以て合撃す
 (三) (四) 左足を左方に出して前全様の運動を爲す
 斯の如く反復して十六呼に至る

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

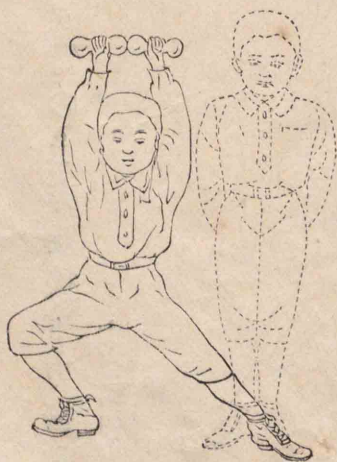
斯の如く反復して十六呼に至る

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

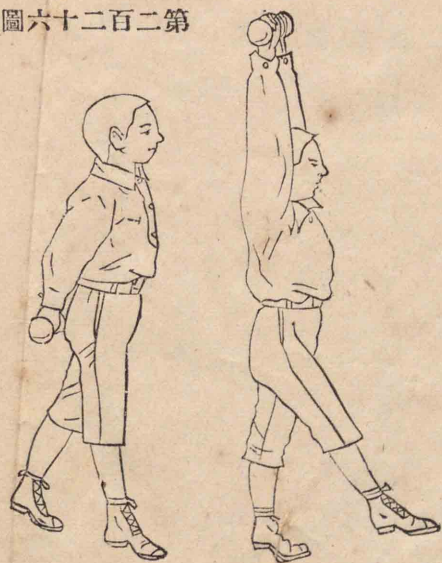
- (二) 尙一回跳躍す

- (三) (四) 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

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)

- (一) (四) 手腰左足より四歩足踏す

- (五) 左足を足尖の方向に一步出す

- (六) 左足を元位に復す

- (七) 右足を足尖の方向に一步出す

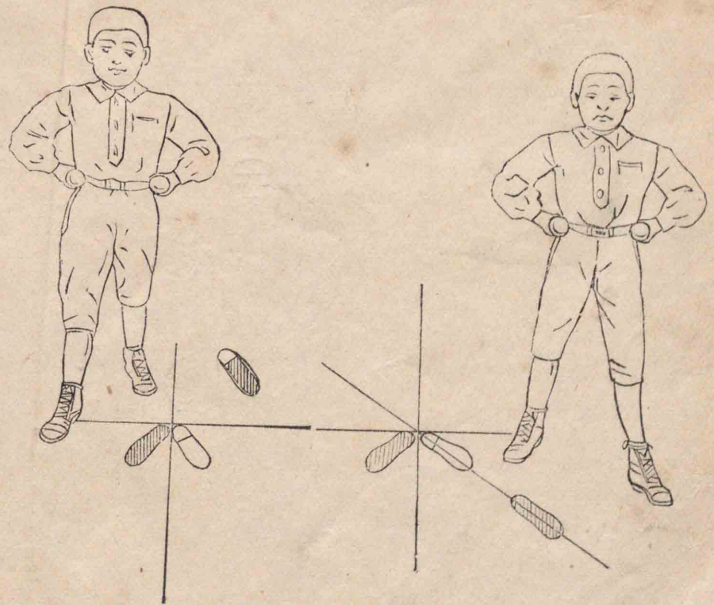
- (八) 右足を元位に復す

圖七十二百二第



- (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

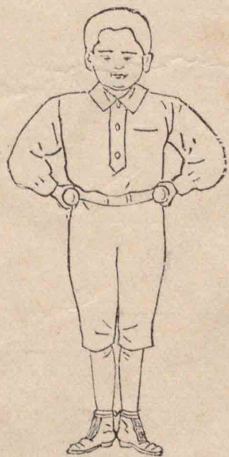
第一節 舉踵及足の斜

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

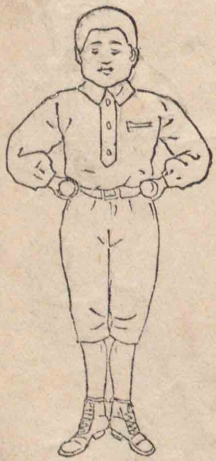
卅二(八四)

- (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

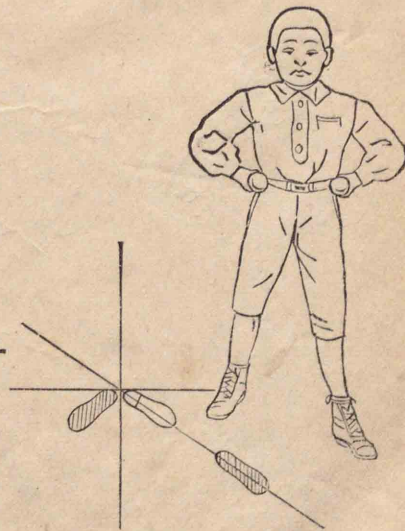


- (六) 左足を元位に復す
- (七) 右足を一步斜右前方に出す
- (八) 右足を元位に復す
- (一) (二) 踵を二回上下す
- (三) 左足を一步斜左後足尖の方向を換へず方に出す
- (四) 左足を元位に復す
- (五) 右足を一步斜後方に出す
- (六) 右足を元位に復す
- (一) (二) 踵を二回上下す
- (三) 左足を一步斜右前方に出す
- (四) 左足を元位に復す

圖三十三百二第



圖二十三百二第



首、胸

第二節 頭の右左屈

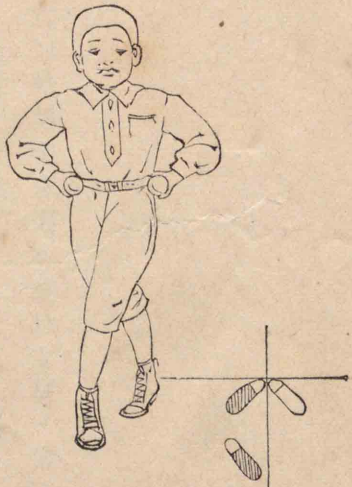
十六(四四)

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

圖五十三百二第



圖四十三百二第



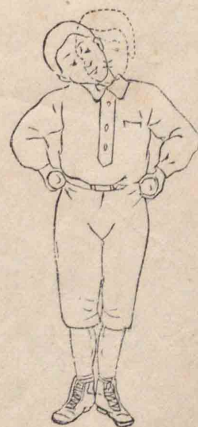
かすことなく

- (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



第二節 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(臂を屈ぐることなく)
- (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)

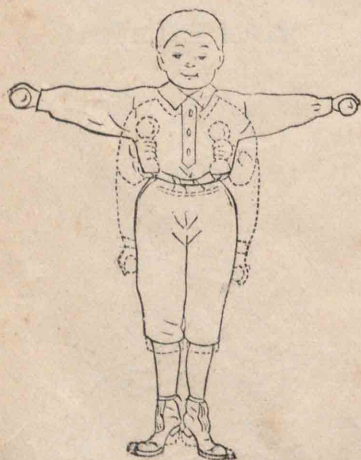
斯の如く反復して十六呼に至る

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

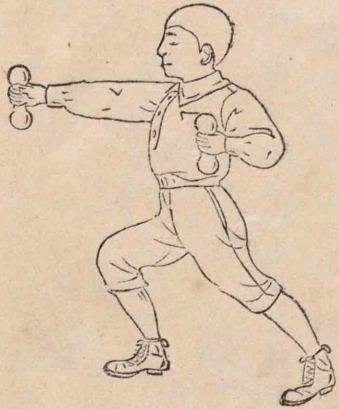
- (三) 右臂を右方に伸ばす(爪を下に向く)全時に左臂を屈す
- (四) 右臂を屈する全時に左臂を左方に伸ばす

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

- (一) 右臂を下方に伸ばすと全時に左臂を屈す
- (二) 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)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

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

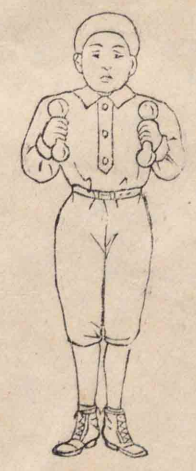
(一) 左臂を屈すると共に左足を僅か退歩す

(二)(三)(四) 三度左足を退歩し元位に復す(屈臂直立)

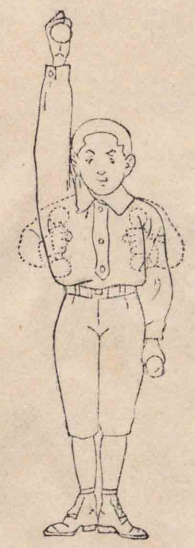
第七節 交互右左臂の上下展伸交互右左側方左右前方展伸

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

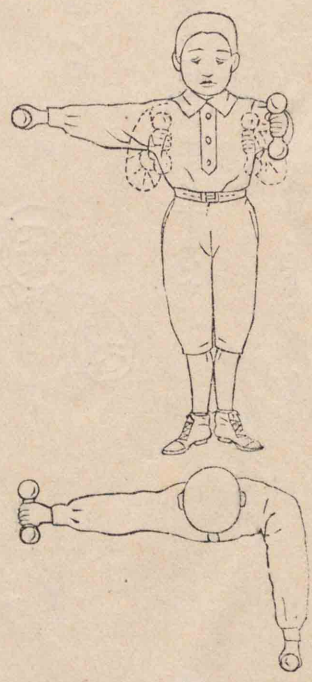
(一) 右臂を右側方に左臂を前方に伸ばす(右鈴の甲端は前方に向く)

(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



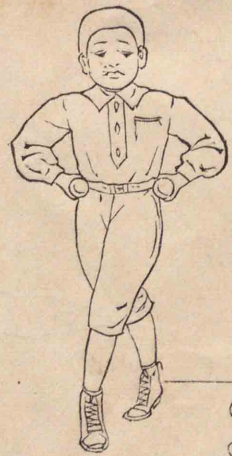
(全身平均)

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) 兩踵を上ぐ
- (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



圖六十四百二第

- (一) 踵を舉ぐると全時に臂を左右に上ぐ(爪を下に向く)
- (二) 半ば膝を屈すると全時に臂を上を上に舉げ鈴の甲端を合撃す

第九節 舉踵半屈膝臂の側上舉

十六(四四)

斯の如く反復して十六呼に至る但(四)手を下ろす

- (一) 臂を左右に下ろすと全時に膝を伸ばす
- (二) 臂と踵を下ろす
- (三) 斯の如く反復して十六呼に至る

肩、背

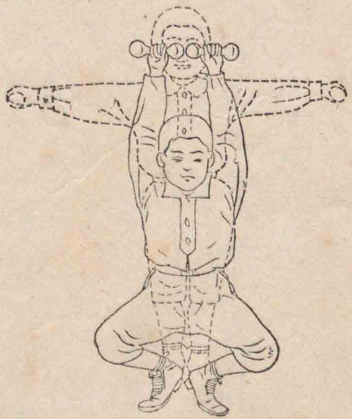
第十節 臂の前後下、上及後下方

振動合撃

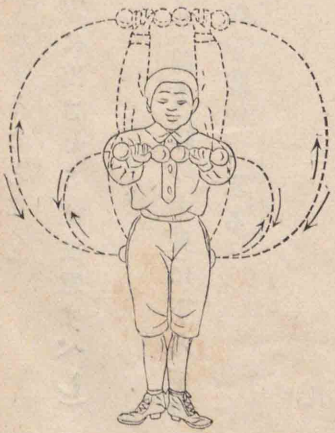
十六(四四)

- (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

圖七十四百二第



圖八十四百二第



- (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は
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

圖九十四百二第



八

Handwritten notes:
 右腕を大きく後方に廻はし之を屈して右鈴を頭後に取り
 右腕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)

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
- を躰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) (二) 膝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

取、腰

行ふ

- (三) 鈴の中央を保ち直立姿勢に復す

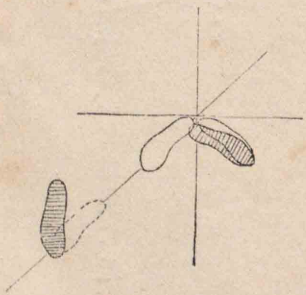
第十五節 交互右

- 左足の
- 斜前出
- 側方よ
- り臂の

圖一十五百二第



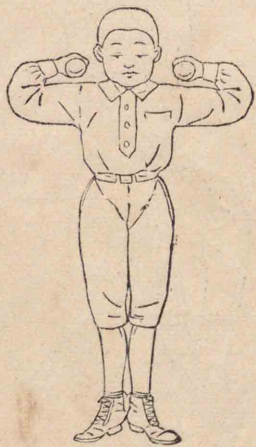
- 上舉、上體の前後屈 (上方
- 及後下方合撃偶數休止(七)鈴を
- 肩上に取る)
- 卅二(八四)
- (一) 右足を一步斜前方に開らく(上躰は斜左向
- となる)同時に臂を側方より上に撃げ甲端



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) 上躰を深く前方に屈し(胸を張り頭は躰の運動に従ふ)鈴を足尖に近づぐ
 - (四) 其位置に休止す
 - (五) 上躰を起こし後方に屈する全時に臂を上方に擧ぐ
 - (六) 其位置に休止す
 - (七) 上躰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) (一) (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) 上躰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)

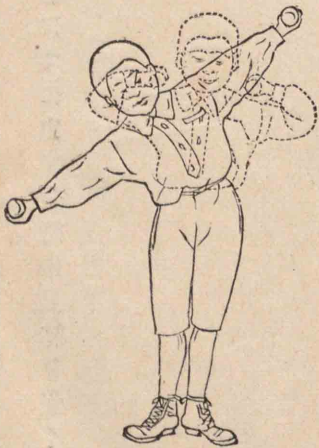
(四) 其位置に休止す

第十六節 臂の側伸、上體の右左屈

十六(四四)

- (一) 上躰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) 上躰を正直に復する全時に前臂を肩上に屈す
 - (三) 上躰を充分左方に屈すると全時に臂を左右に伸ばす
 - (四) 上躰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) 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

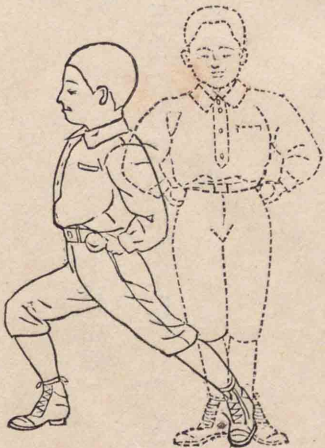
の轉向(二)(四)休止

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

- (一) 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の運動を爲す

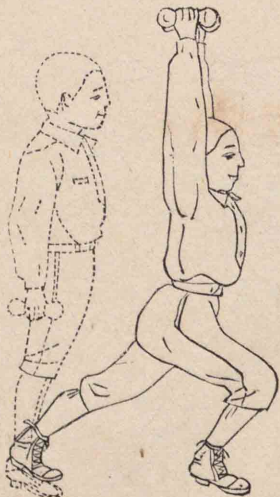
斯の如く反復して十六呼に至る

第十九節 屈膝足の側出、側方より臂の上舉(上後下方合撃)

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

圖五十五百二第



- 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

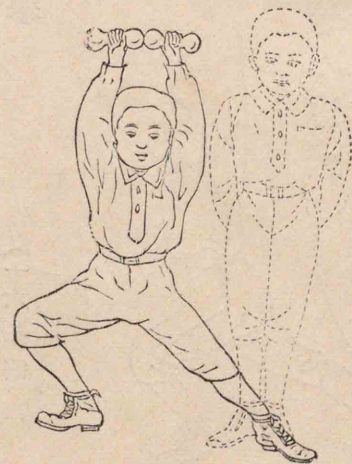
第二十節 交互右左屈

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

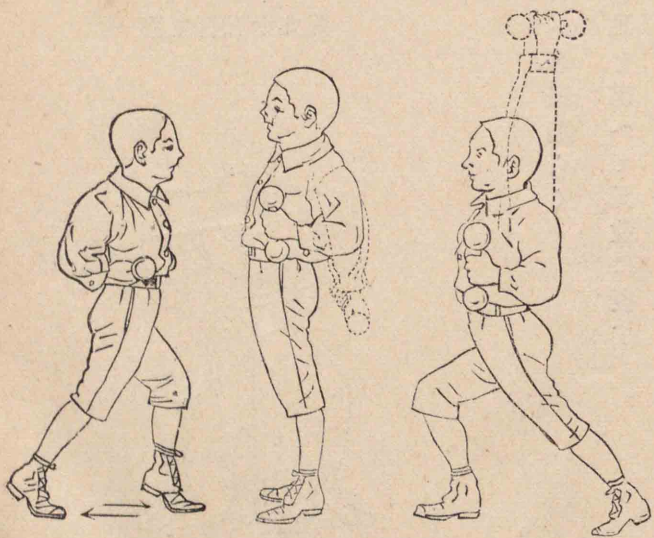
圖六十五百二第



- 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

- (三) 跳躍して足を一步左右に開らく

圖九十五百二第



下肢

- (三) 跳躍して足を元位に復す

斯の如く反復して八呼に至る

第二十二節 足踏及交互

- 左右足の半
- 交叉前出足
- 踏及足の半
- 交叉後出

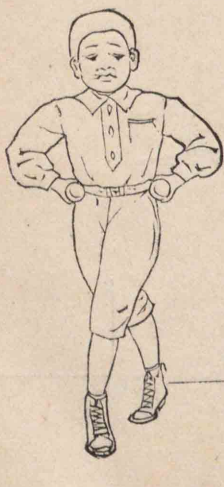
卅二(八四)

- (一) 左足より四步足踏す
- (四) 左足を一步右前に出す

圖十六百二第



圖一十六百二第



(六) 左足を元位に復す

(七) 右足を左前に進退して前

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

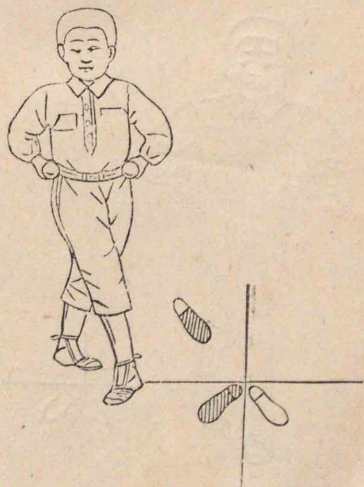
斯の如く反復して三十二呼に至る

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

圖二百六十八



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

圖三百六十二



下肢

第一節 屈臂(一)屈臂(四)下

(方伸臂)足踏及臂

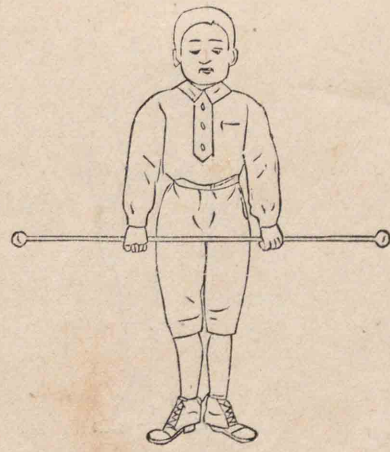
の前舉舉踵卅二八四

- 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

て肩前に於て竿の凡そ第二分の所を握る(即ち兩手の間は畧肩巾)

(二)左臂を下方に伸ばし球竿を體前下方水平に取る

圖四十六百二第



首、胸

第二節 頭の右左轉向

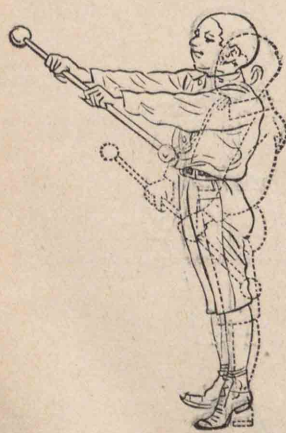
十六(四四)

- (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

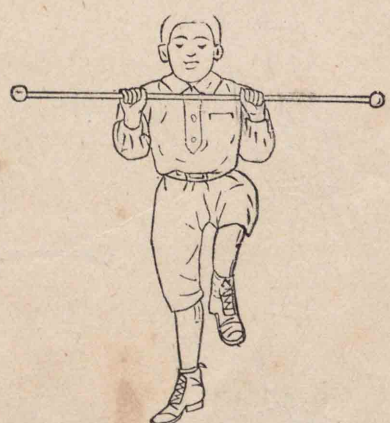
- す(ぐる)と全時に踵を舉ぐ
 - (六)臂及踵を元位に復す
 - (七)(八)全様の運動を爲す
- 斯の如く反復して三十二呼に至る

第三節 臂の上舉、胸を張

圖六十六百二第



圖五十六百二第



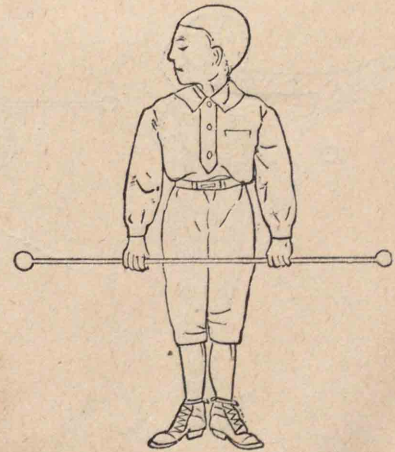
る(二)(四)休止(四)(三)臂
を屈して竿を肩前に
取る(十六(四四))

- (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

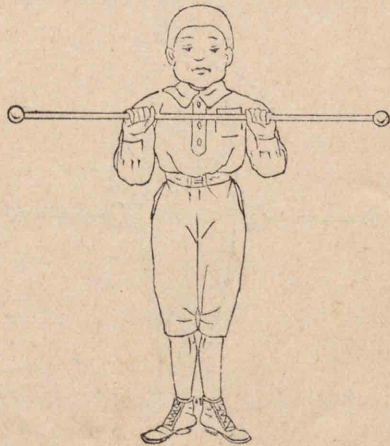
第五節 臂の上方(頭後及

肩前屈)展伸(四)(四)
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

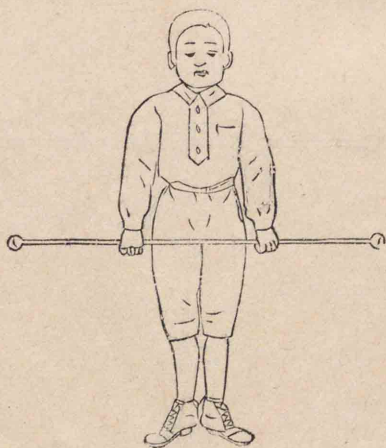
又十六(四四)

- (一) 臂を前方に舉ぐ
- (二) 右臂を上に臂を交叉す

圖一十七百二第



圖二十七百二第



(全身平均)

- (一) 竿は水平
- (二) 交叉を解く(一)の姿勢に復す
- (三) 竿を前下方に下ろす
- (四) 左臂を上にする

臂を交叉し前全様の運動を爲す

斯の如く反復して十六呼に至る

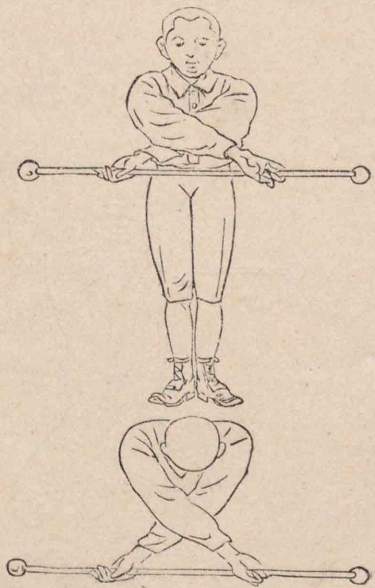
第七節 交互左右足の斜

前出臂の前舉、舉踵

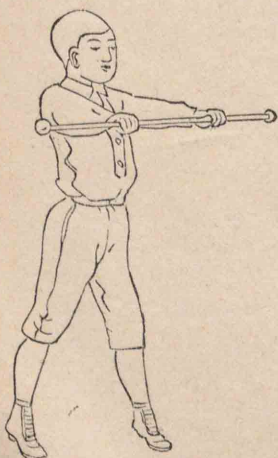
一六(四四)

- (一) 左足を一步斜前方に出すと全

圖三十七百二第



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(静かに)

(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)

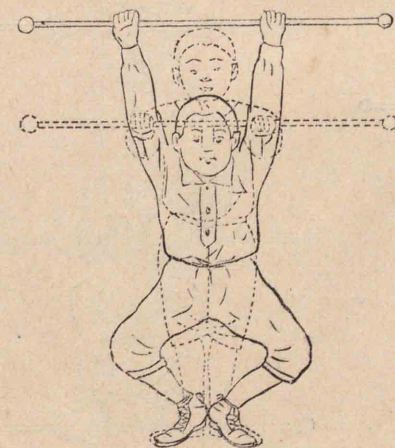
(一) 臂を前舉すると全時に踵を舉

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

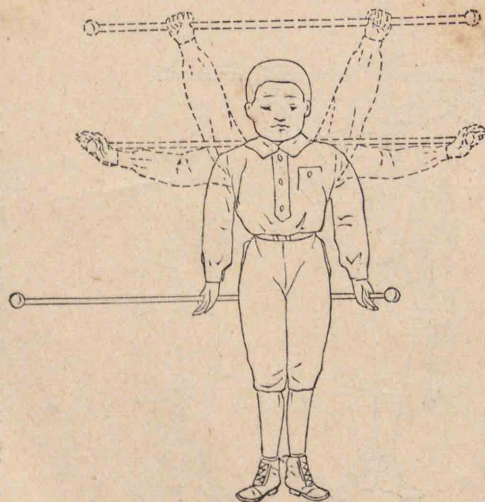
(二) 竿が肩部を經過するとき

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

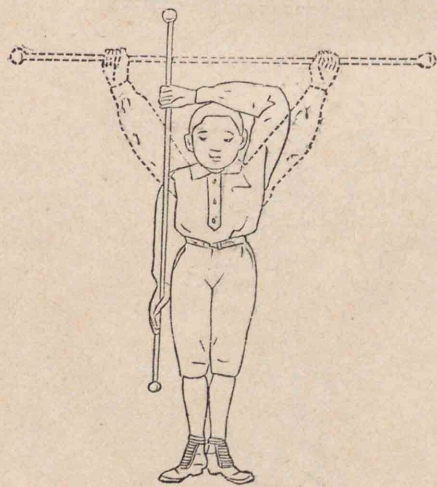
の上舉、右臂の

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)

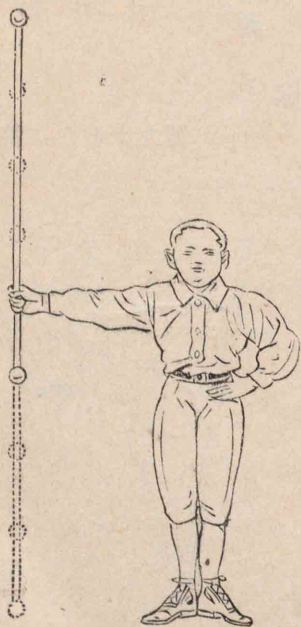
- (四) 左臂を左側方に下垂し竿を垂直にし右臂は頭上に半屈す
- 斯の如く反復して十六呼に至る

準備 竿を右側方に

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

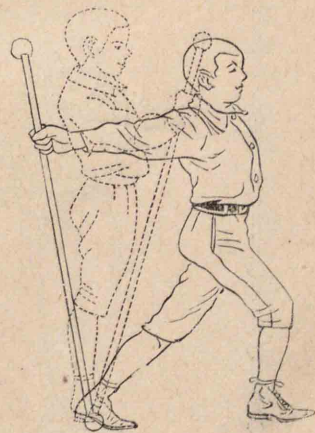
らく 十二

(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)

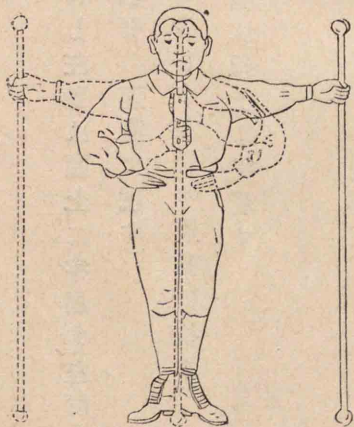
(二) 右足を元位に復すると同時に右臂を躰前に於て斜めに躰に接す

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



陸

陸

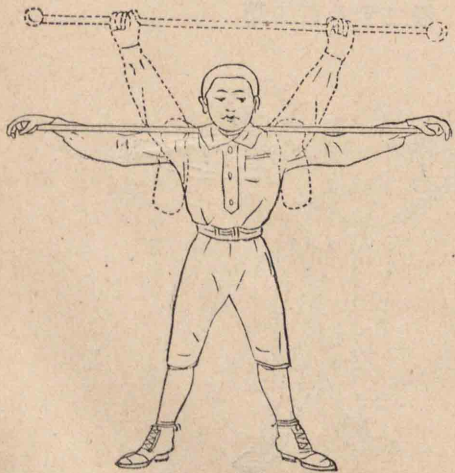
第十二節 左屈膝前出、左

臂を後方に開

らく 十二

(一) 膝を屈し左足を一步前出すると同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躰前に於て斜めに躰に接す

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

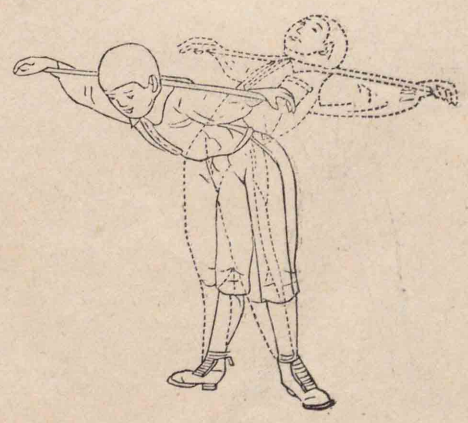
準備 開脚竿を頭後肩上に取る 四

(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(竿は躰前水平)

(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) 胸を張り上躰を前方に屈す(四十五度)

(二) 上躰を正直に復す

(三) 上躰を充分後方に屈す

(四) 上躰を正直に復す

斯の如く反復して十六呼に至る

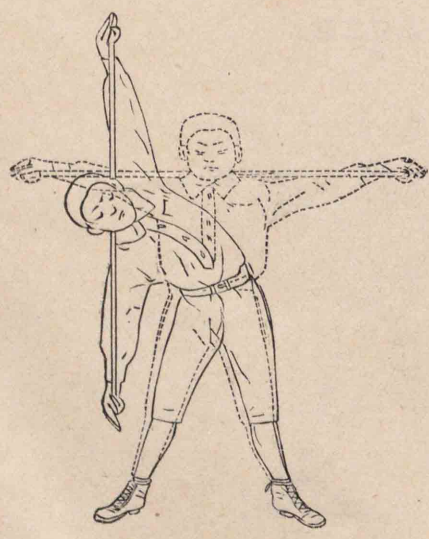
第十四節 上體の右

左屈

(十六四四)

(一) 上躰を十分右方に屈す(殆んど竿が垂直に

圖三十八百二第



(十六四四)

至る迄

- (二) 上體を真直に復す
- (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

第十五節 上體の右左

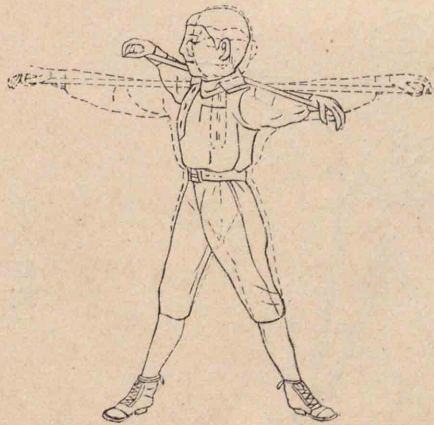
轉向 十六(四四)

- (一) 上體を充分右方に捻轉す
- (二) 上體を正面に復す
- (三) 上體を充分左方に捻轉す
- (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 閉脚竿を前下方

圖四十八百二第



全身跳躍

に取る

- 一 左脚を半歩閉ると共に
- 兩手は肩幅に竿を保つ
- (二) 右脚を半歩閉づると共に
- 臂を上方に伸ばす
- (三) 竿を前方に下ろす
- (四) 竿を前下方に下ろす

第十六節 交互右左

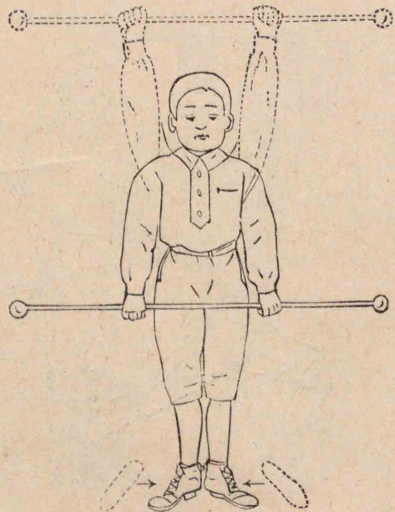
屈膝前出

臂の上舉

十六(四四)

- (一) 膝を屈げ右足を一步前方に踏出すと同時に臂

圖五十八百二第



を上方に舉ぐ(臂を屈することなく)

(二) 右足と臂とを元位に復す(臂を屈することなく)

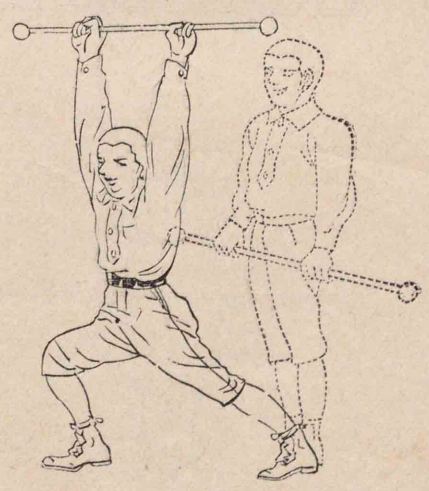
(三) 膝を屈げ左足を前方に一步踏出すと同時に臂を上方に舉ぐ

(四) 足及臂を元位に復す
斯の如く反復して十六呼に至る

第十七節

交互右左
屈膝側出
一臂側舉

圖六十八百二第



一臂頭上
屈

十六四四

(一) 膝を屈げ右足を一步右に踏出し右臂を右方に

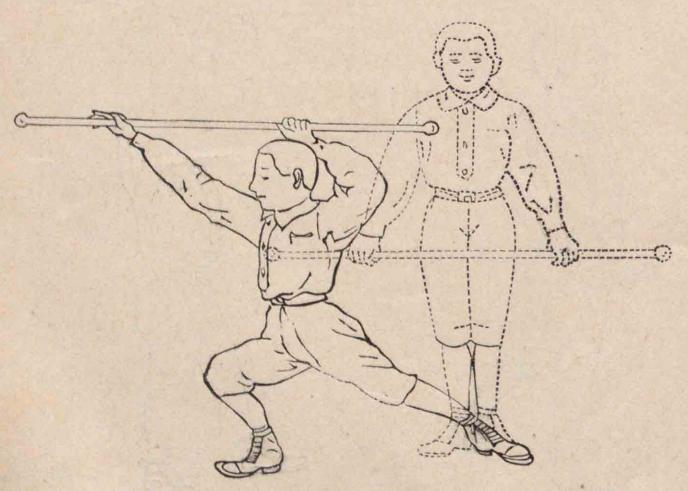
舉ぐる同時に左臂を頭上に屈す(左臂を前に出さざる様注意すべし)

(二) 臂及足を元位に復す

(三) 左足を左側方に出し左臂を左方に舉ぐると同時に右臂を頭上に屈す

(四) 臂及足を元位に復す

圖七十八百二第



斯の如く反復して十六呼に
至る

第十八節

臂の上舉

及下垂、交

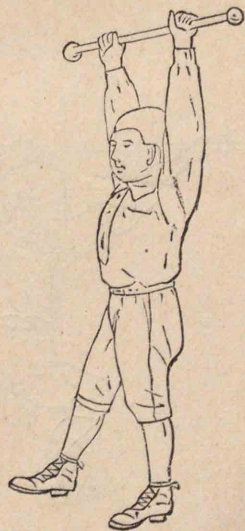
互左右足

跳躍

十六(四四)

- (一) 臂を上方に、右足を前に
上ぐる同時に左足を以
て軽く一回跳躍す
- (二) 左足を以て尙一回跳躍
す
- (三) 臂を下方に下ろし左足

圖八十八百二第



圖九十八百二第



下
肢

- を後方に擧ぐると同時
に右足を以て一回跳躍
す(胸を張る)
- (四) 右足にて尙一回跳躍す
斯の如く反復して十六呼に
至る

第十九節

屈臂足踏

及臂の前

舉足の前

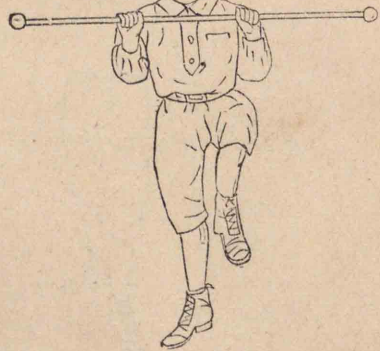
出、屈臂足

踏及足の

後出

卅二(八四)

圖十九百二第



圖一十九百二第



- (一) 足踏す但(四)下方伸臂
- (五) 左足を一步前出する全時に臂を前方に上ぐ
- (六) 臂と足を元位に復す
- (七) 右足を進退して前全様の運動を爲す
- (二) 屈臂左足より四歩足踏す但(四)下方伸臂
- (三) 左足を一步後方に出す
- (六) 左足を元位に復す
- (七) 右足を進退して前全様の運動を爲す

圖二十九百二第



呼吸

斯の如く反復して三十二呼に至る

第二十節 臂の上舉。胸を張る

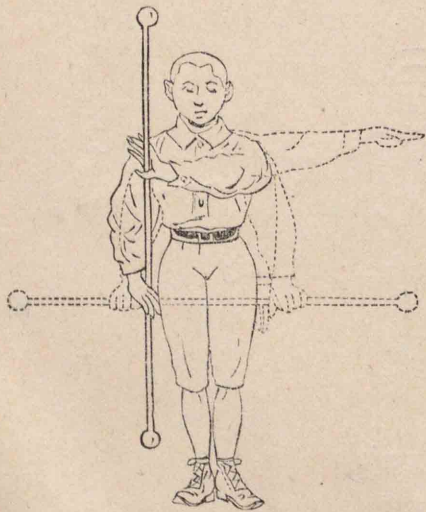
卅二(八四)

- (一) 徐かに臂を上方に舉げつゝ吸氣す
 - (四) 徐かに臂を下ろしつゝ呼氣す
- 斯の如く反復して卅二呼に至る

圖三十九百二第



圖四十九百二第



第廿一節 竿を右側に取り

- (一) 左手を右肩前に持來たし竿を右方に垂直にす
- (二) 左臂を左方に平伸す
- (三) 左臂を股側に下ろす
- (四) 其の位置に休止す

四

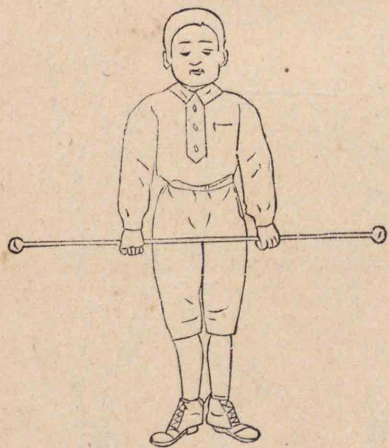
第六 球竿體操第二

用意 竿を前下方に取る

(球竿體操第一の用意に全じ)

第一節 屈臂(一)屈臂(四)下

圖五十九百二第



下肢

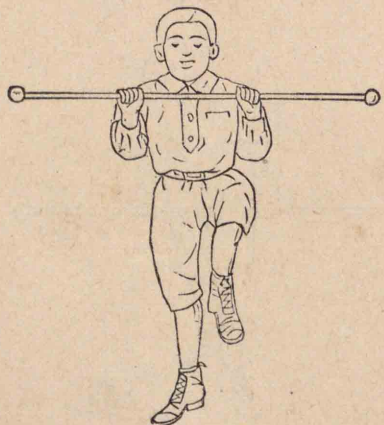
方伸臂(足踏及臂

の前舉足の前出

の屈臂足踏及足の

後出 卅二(八四)

圖六十九百二第



- (一) 屈臂し左足より四歩足踏をなす但(四)臂を下方に伸ばす

- (五) 臂を前方水平に舉ぐると全時に左足を前出す
- (六) 臂及左足を元位に復す
- (七) 右足を進退して全様の運動を爲す

(二) (三) 屈臂し左足より四歩
足踏す但(四) 臂を下方に伸ばす

(三) 左足を後出す

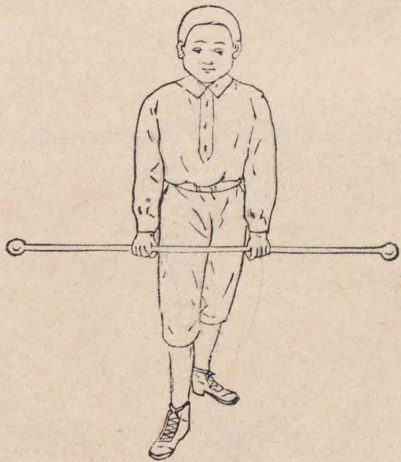
(四) 左足を元位に復す

(五) (六) 右足を進退して全様の運動を爲す

斯の如く反復して卅二呼に至る

第二節 頭の右左轉向

圖八十九百二第



圖七十九百二第



首、胸

十六(四四)

(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

第三節 交互右左足の後

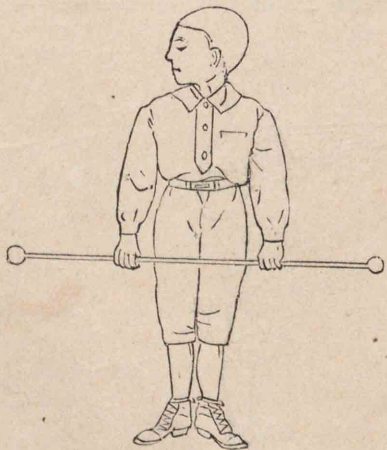
出、臂の上舉、胸を

張り脊の後出(二)

(四) 休止(三) 竿を肩前に取る

(一) 右足を一步後出すると全時に臂を上方に舉げ胸を張り吸氣す

圖九十九百二第



十六(四四)

上肢

- (二) 其位置に休止す
 - (三) 臂及足を元位に復し呼吸す
 - (四) 其位置に休止す
- 斯の如く反復して十六呼に至る但(三)足を元位に復すると全時に屈臂す(竿は肩前水平)

第四節 臂の前方下方展伸

十六(四四)

- (一) 臂を前方水平に伸ばす
- (二) 屈臂す
- (三) 臂を下方に伸ばす

圖百三第



圖一百三第



(四) 屈臂す

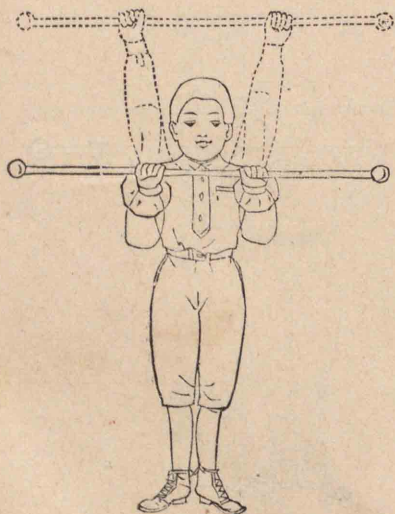
斯の如く反復して十六呼に至る

第五節 臂の前方上方展伸(四)竿を頭後に取る

十六(四四)

- (一) 臂を前方に伸ばす
 - (二) 屈臂す
 - (三) 臂を上方に伸ばす
 - (四) 屈臂す
- 斯の如く反復して十六呼に至る但(四)竿を頭後肩上に取る

圖二百三第



第六節 臂の交互右

左上屈(四)三上方

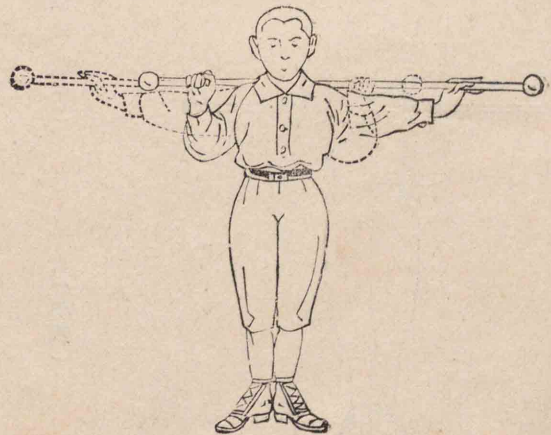
伸臂(四)竿を前下方に取る) 十六(四四)

- (一) 左臂を左方に伸ばし右臂を上方に屈す(右臂は躰に接し兩手の距離は稍廣くなる)
 - (二) 右臂を右方に伸ばし左臂を上に屈す
 - (三) (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(三)臂を上方に伸ばす(左臂を伸ばし右臂を頭上に舉ぐ(四)竿を前下に取る(臂を屈することなく)

(全身平均)

第七節 臂の前舉交互左

圖三百三第

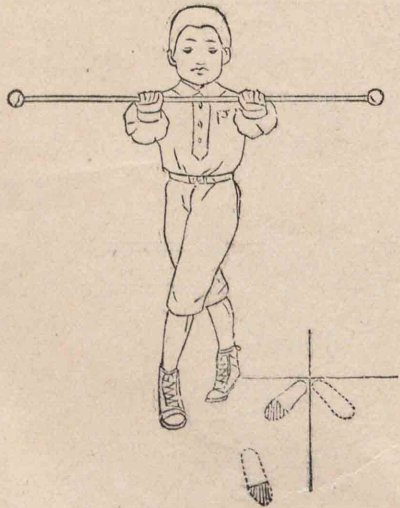


右足の半交叉前出、舉踵

十六(四四)

- (一) 臂を前舉すると全時に左足を斜右前方に出す
 - (二) 踵を舉ぐ
 - (三) 踵を下ろす(靜かに)
 - (四) 臂及足を元位置に復す
- (三) (四) 右足を斜左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

圖四百三第



第八節 臂の上舉舉踵、臂の頭後

屈膝(又は半屈膝)

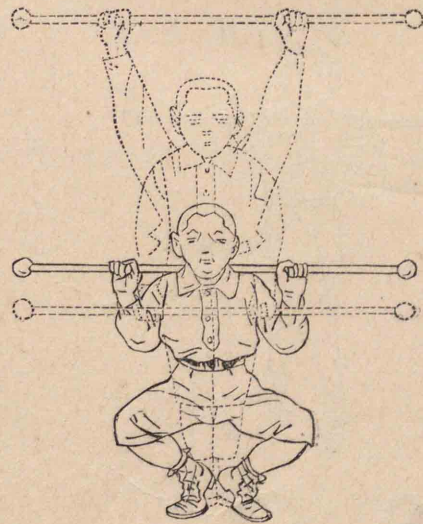
十六(四四)

肩、背

第九節 臂の上舉、一

- (一) 臂を上方に舉ぐると全時に踵を舉ぐ
 - (二) 膝を屈す(女子には半屈ると全時に臂を屈して竿を頸後肩上に取る
 - (三) 膝を伸ばすと全時に臂を上方に伸ばす
 - (四) 臂及踵を下ろす
- 斯の如く反復して十六呼に至る

第三百五圖

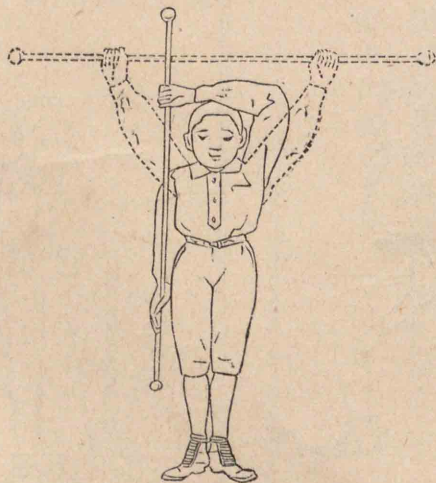


臂側垂、一臂頭上半屈(一臂の上舉、右臂の側垂より始む)

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)
- (三) 左臂を伸ばし竿を上方水平に取る
- (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

第三百六圖



斯の如く反復して十六呼に至る

準備 竿を右側

方に直立

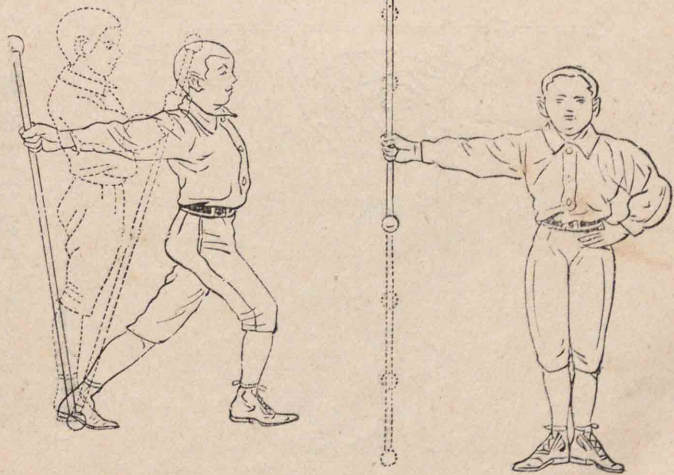
す 四

圖七百三第

- (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) 三回に滑らして竿を下ろす

第十節 右屈膝前出、右

圖八百三第



臂を後方に開らく(五) 竿直立

十二

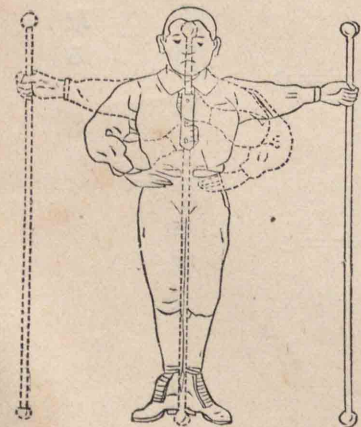
- (一) 膝を屈し右足を一步前出すると全時に右臂を強く後方に開らく(竿の下端を移轉せず)
- (二) 右足を元位に復すると全時に右臂を體前に於て斜めに體に接す

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 竿を左側方に取

る 四

圖九百三第



- (一) 右手を以て竿を體前中央(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

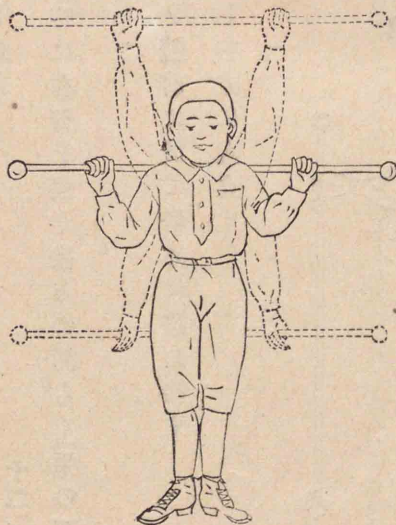
- り右手を腰にす
- (三) 左臂を左側方に伸ばし竿を左側方垂直に取る
- (四) 其位置に休止す

第十一節 左屈膝前出、左臂を後方に開らく(五)竿直立 十二

- (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全時に左臂を體前に於て斜めに體に接す

斯の如く反復して十二呼

圖 十 百 三 第



準備 竿を後下方に取る(第三百十圖)

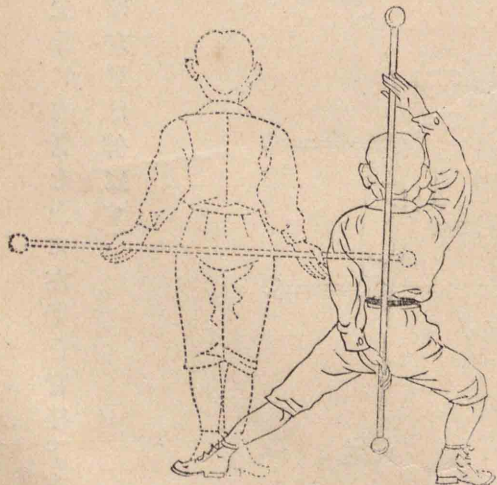
- (一) 右手を以て竿の下より約三分一の處を握る
- (二) 臂を頭上に舉ぐる全時に左手を以て竿を持ち換へ手甲を後に向く
- (三) 臂を屈して竿を頭後肩上に取る
- (四) 竿を體後下方水平に取る

に至る但(三)竿を左方に直立す

第十二節 交互右左屈

膝足の側出、側方より臂

圖 一 十 百 三 第

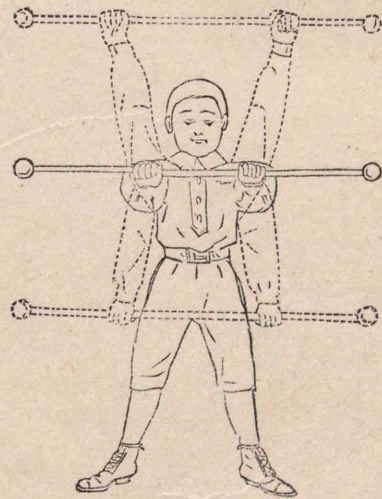


四

の上下振動

- (一) 膝を屈げ右足を一步右側方に出すと全時に右臂を上左臂を背後下方に下ろし竿を背後に直立す(右臂は屈げ左臂は伸ばす)
 - (二) 足と臂とを元位置に復す
 - (三) 左足を左方に進退し
 - (四) 右臂を下に左臂を上
- 前全様の運動をなす
斯の如く反復して十六呼に至る
- 準備 開脚竿を前下方に取る 四
- (一) 竿を肩の上に上ぐると全時に左足を半歩開らく

圖二百三第



十六(四四)

腰、腹

- (二) 臂を上方に伸ばすと全時に右足を半歩右に開らく
- (三) 竿を前方に下ろす(臂を屈することなく)
- (四) 竿を前下方に下ろす

第十三節 臂の上舉及下

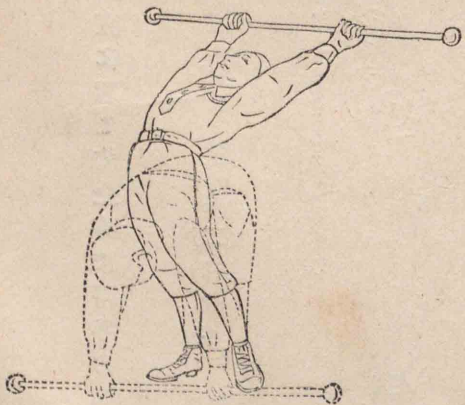
垂を以て上體

の前後屈(二)(四)

休止 十六(四四)

- (一) 上體を深く前下方に屈し(胸を張る)竿を足尖地上に近くす
- (二) 其位置に休止す
- (三) 上體を起こし十分後方に屈す

圖三百三第



し臂を上を挙ぐ
(四) 其位置に休止す
斯の如く反復して十六呼に至る但(四)上體を真直に起こす全時に兩手の間を
稍々廣くす

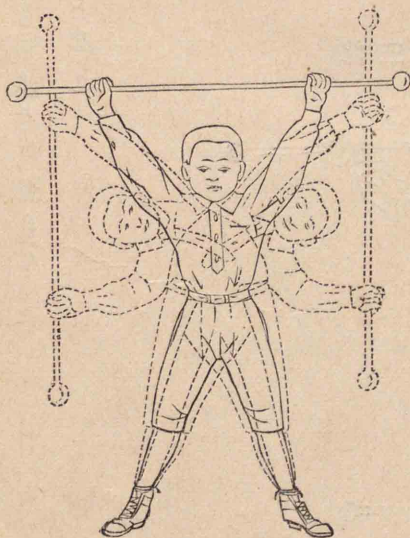
第十四節

上方伸臂姿勢に於て上體の右左屈(二) (四) 休止

十六(四四)

- (一) 竿が殆んど垂直とな
る迄十分上體を右方
に屈す右手を以て少
しく竿を下方に引く
- (二) 其位置に休止す
- (三) 上體を真直にす
- (四) 其位置に休止す

圖四十四百三第



(三) (一) (二) (三) (四) 上體を左方に屈し
て前全様の運動を爲す
斯の如く反復して十六呼に至
る

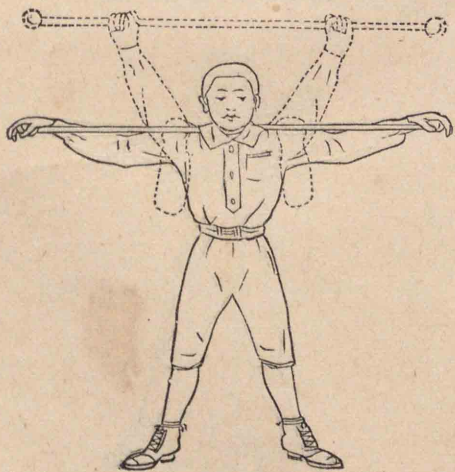
準備 竿を頭後肩上に

取り、臂を左右に

伸ばす(三) (四) 休止 四

- (一) 臂を屈し竿を頭後肩上に
取る
- (二) 竿に副ふて臂を左右に伸
ばす
- (三) 其位置に休止す

圖五十五百三第



第十五節 上體の右左轉

向 十六(四四)

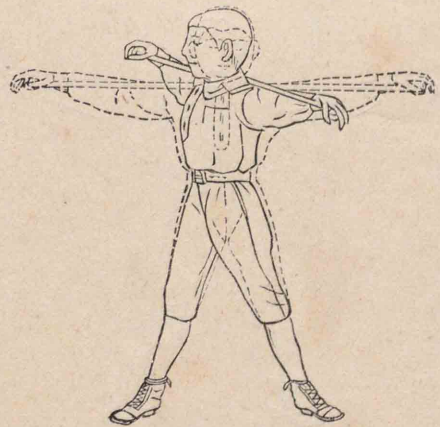
- (一) 上體を充分左方に捻轉す
 - (二) 上體を正面に復す
 - (三) 上體を充分左方に捻轉す
 - (四) 上體を正面に復す
- 斯の如く反復して十六呼に至る

準備 閉脚竿を前下方

に取る 四

- (一) 左脚を元の位置に復すと全時に兩手の間を狭く

圖六十百三第



(全身跳躍)

第十六節 交互右左

- (一) 膝を屈げ右足を一步右
- (二) 右脚を閉ざると全時に握る
- (三) 臂を上方に伸ばす
- (四) 臂を前方に下ろす

して肩幅丈けにて竿を握る

- 屈膝側出
- 一臂側舉
- 一臂頭後
- 屈 十六(四四)

圖七十百三第

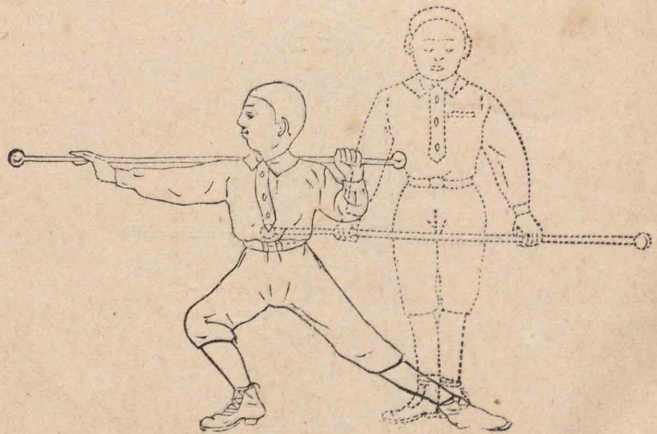


側方に踏出すと全時に右
 臂を右側方に舉げ左臂を
 屈し竿を頸後肩前に取る
 (二) 臂及足を元位に復す
 (三) 左臂を左側に上げ左足
 を左方に出して前全様の
 運動を爲す
 斯の如く反復して十六呼に至
 る

第十七節 交互右左屈

膝前出一臂
 前屈十六(四四)

圖八十百三第



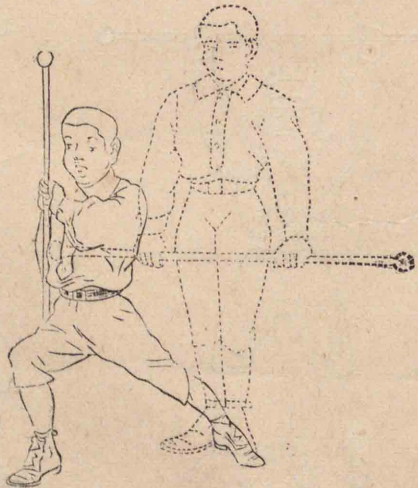
(一) 膝を屈し右足を一步前
 方に踏出し左臂を前方
 に屈し竿を右肩前に垂
 直にす
 (二) 足及臂を元位に復す
 (三) 左足を進退し右臂を
 屈して前同様の運動を
 爲す
 斯の如く反復して十六呼に
 至る

第十八節 上方伸臂姿勢にて歩狀及開脚跳躍(一)臂の上舉(八)

閉脚(八)手を下ろす

十六(八二)

圖九十百三第

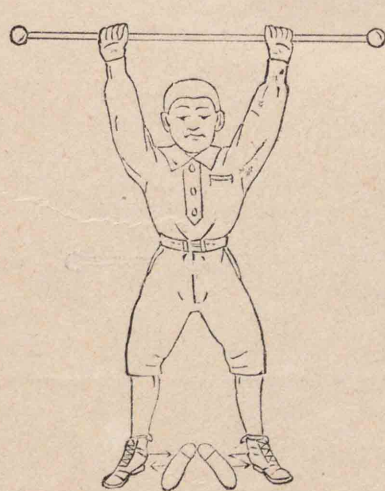


- (一) 臂を上方に擧ぐると共に跳躍して左足を前、右足を後方に一步踏開らく
- (二) 跳躍して左足を後、右足を前方に踏換ゆ
- 斯の如く反復して八呼に至る
- 但(八)跳躍して兩足を閉づ
- (三) 跳躍して兩足を左右に開らく
- (三) 跳躍して兩足を閉づ
- 斯の如く反復して八呼に至る
- 但(六)竿を前下方に下ろす

圖十二百三第



圖一十二百三第



下肢

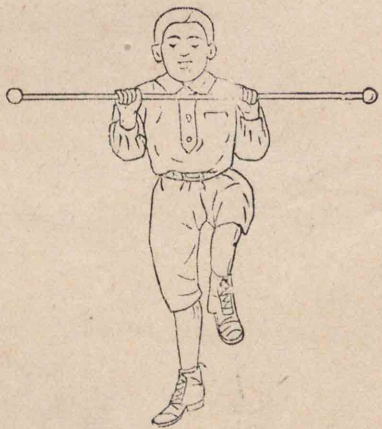
第十九節 足踏及臂の

前擧足の前
出。足踏及足
の後出(二)屈
臂(四)下方伸臂

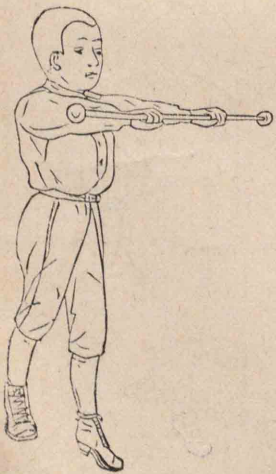
卅二(八四)

- (一) 屈臂左足より四歩踏を爲す
- (二) 左足より始め交互一步前に出し之を元位に復す(一回)
- (三) 屈臂左足より四歩

圖二十二百三第



圖三十二百三第



呼吸

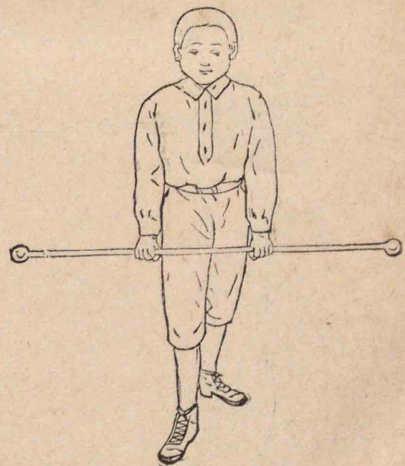
足踏を爲す
 (三) 左足より始め交互
 (五) 一步後方に出す(二回)
 斯の如く反復して卅二呼に至る

第二十節 臂の上舉、胸を張る

卅二(八四)

- (一) 徐々に臂を上方に舉げつゝ、吸氣す
- (四) 徐々に臂を下方に下ろしつゝ、呼氣す

圖四十二百三第



圖五十二百三第

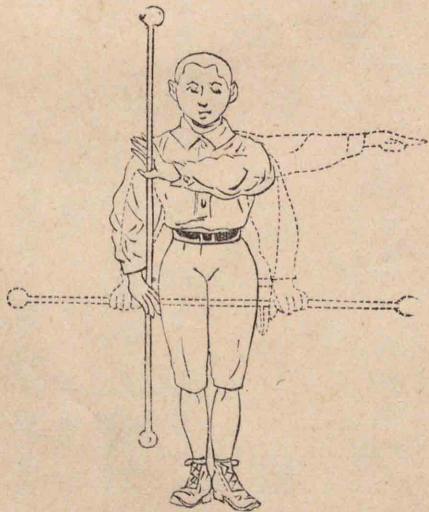


斯の如く反復して三十二呼に至る

第二十一節 竿を右側に取る

- (一) 左臂を前屈し竿を右肩前に直立す
- (二) 左手は竿を放ち左臂を左側方に伸ばす
- (三) 左臂を股側に下ろす
- (四) 其位置に休止す

圖六十二百三第



小學校體操教科書 終

明治四十一年三月廿五日
明治四十一年三月廿二日
明治四十一年三月廿五日
明治四十一年三月廿五日
明治四十一年三月廿五日
明治四十一年三月廿五日
明治四十一年三月廿五日
明治四十一年三月廿五日
明治四十一年三月廿五日
明治四十一年三月廿五日

(小學校體操教科書與附)

定價金九拾錢

著者

坪井 玄道
可兒 德

發行兼者

大日本圖書株式會社
右代表者
專務取締役 宮川 保全



發賣所

各府縣下 特約販賣所

大日本圖書株式會社

東京市京橋區銀座壹丁目廿二番地

郵便振替貯金口座東京二二九番

東京高等師範學校蹴球部編纂

フットボール

四六縦長美裝
携帶至便壹冊
定價金五拾錢
遞送料金六錢

目 要

- 第一編 緒論——フットボールの歴史
- 第二編 ファイルド——競技者の人數と位置——競技者の任務——レフエリーとラインスマン——ゲームに用ふる言葉の意味——用具
- 第三編 ゲームの規定
- 第四編 ゲームの例——ゲーム以外の練習——服装に就いて
- 附 録 ゴールキーパーに就いて——フルバックに就いて——ハーフバックに就いて——フォアワードに就いて

高等師範三度外人を破るの報一度全國に傳るや、フットボールの聲期せずして四方に起り、茲に我が國運動界に一新紀元を劃せり、此の勇壯爽快なる技は、將に一躍わが運動界に雄飛せむとす、本書は是れ、この光榮ある高師の選手が、多年苦心慘憺修め得たる結果を公にしたるものなり、その記するや、精細、その述ぶるや、懇切、加ふるに數十の精細なる寫眞を挿入して理解に便ならしむる等、其の用意、些の間然する所なし、未だ曾てボールを弄びたる事なき、初心の者といへども一讀直ちに其快技を知悉し、競技界の覇權を握るの光榮を負ふべし。

發 兌 大日本圖書株式會社

ドクトル 川瀬元九郎 川瀬富美子 共編

衛生美容術

四六判美裝全一冊
定價 金貳拾五錢
郵 稅 金 四 錢

目 要

- 第一章 總論 體育の必要——運動に關する一般の注意——衛生美容術の特色——美容術の方法
- 第二章 體操法 直立姿勢——局部及び全身姿勢の矯正——軀幹と四肢との統一——筋肉運動の整調
- 第三章 普通衛生法 健康と長命——氣候——空氣及び呼吸器衛生——光線——睡眠——座位及び歩行法——沐浴及び冷水摩擦——衣服——食物——消化器衛生——精神の健康

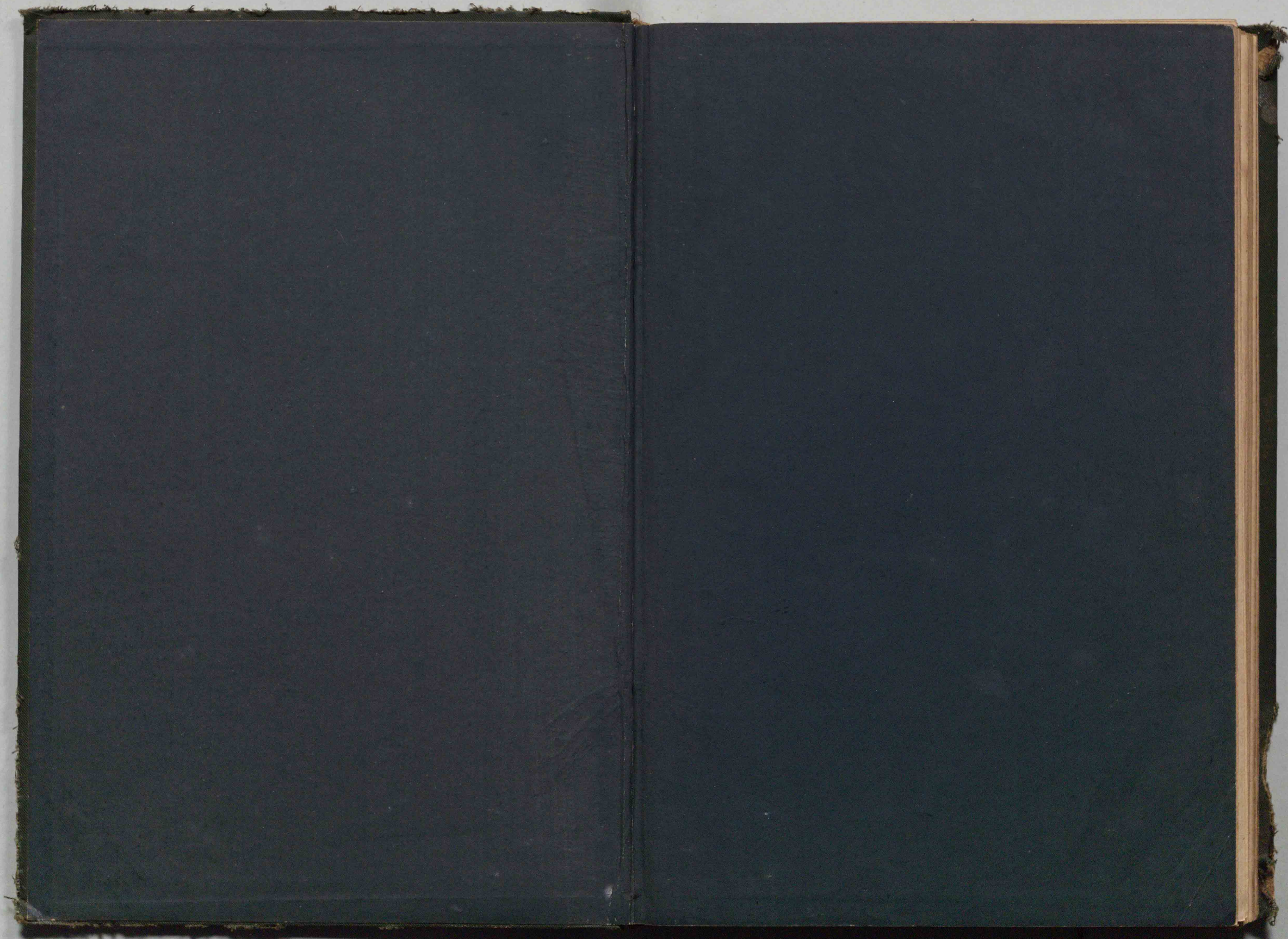
本書は衛生學の原理を應用して筋肉の發育と骨格の矯正とを謀るべき諸種の方法を述べて以て容姿を端麗にし身體を強壯ならしむる術を講じたるものなり本書記述の事項は悉く著者の實驗に基き且挿畫は一々寫眞に據りたれば一讀直ちに其方法を會得すべく文章亦平易にして趣味多しされば何人も必ず本書によりて美容術と衛生法とを併せ知ることを怠るべからず

發 兌 大日本圖書株式會社

西川政憲著	可坪井兒 玄 道德共著	可坪井兒 玄 道德共編	川瀨元九郎著	川瀨元九郎著	可坪井兒 玄 道德共著	可坪井兒 玄 道德共著	手島瀨元九郎著	可坪井兒 玄 道德共著	可坪井兒 玄 道德共著
兵式體操法(全)	行進運動法(全)	鐵棒體操(全)	瑞典式體操初步(全)	瑞典式體操(全)	舞蹈踏提(全)	舞蹈踏法初步(全)	新撰 小學校體操法(全)	小學校體操提要(全)	小學校體操教科書(全)
郵定稅價 金八六路錢	郵定稅價 金八壹錢圓	郵定稅價 金八拾五錢錢	郵定稅價 金四拾錢錢	郵定稅價 金六拾八錢錢	郵定稅價 金貳貳拾錢錢	郵定稅價 金八拾五錢錢	郵定稅價 金五拾五錢錢	郵定稅價 金貳拾五錢錢	郵定稅價 金八拾錢錢

編田製本

發兌 大日本圖書株式會社



広島大学図書

2000018449

