

師範學校
體教育科書

第二三學年

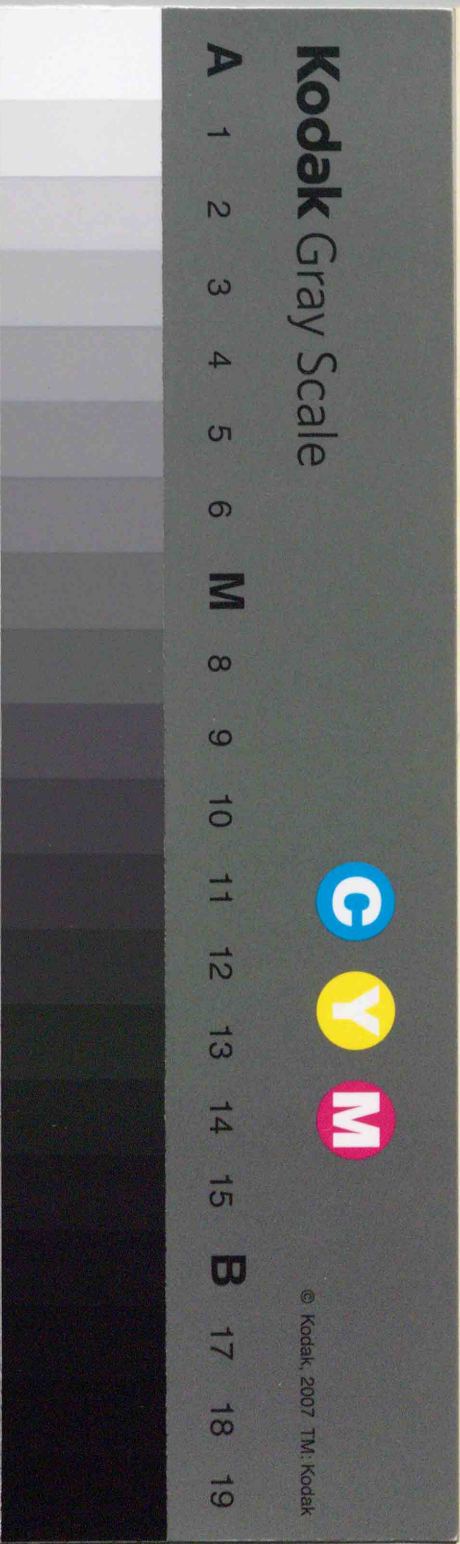
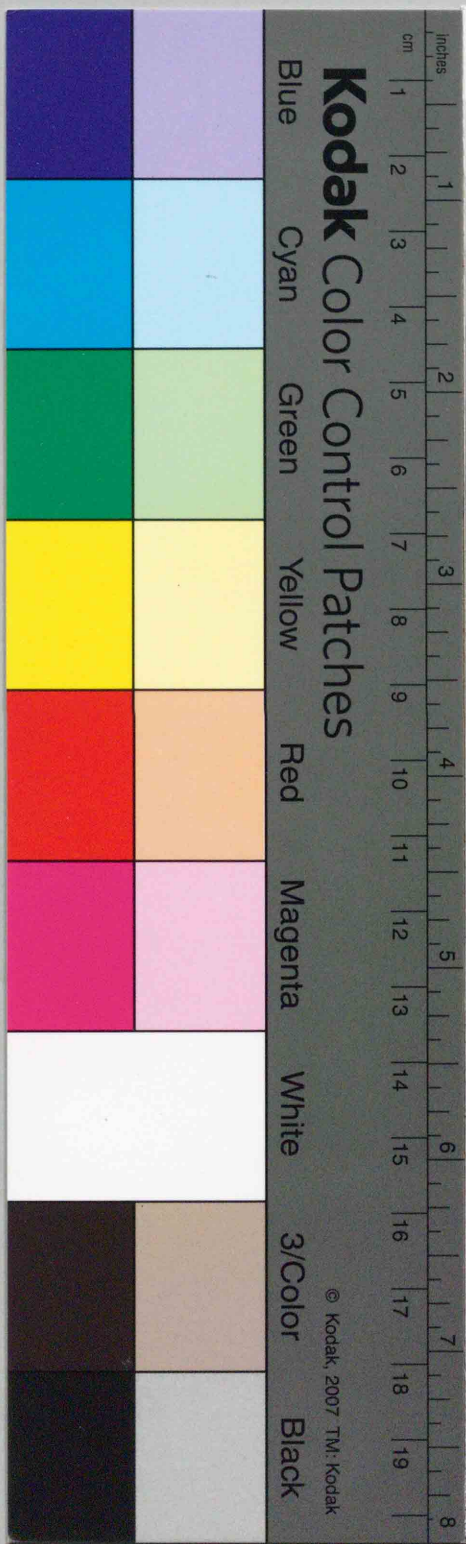
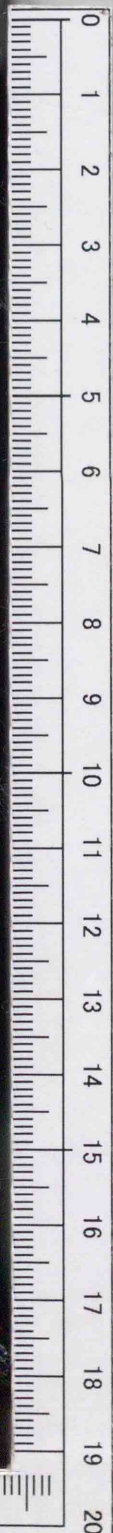
野口源三郎·佐々木等·森梯次郎
共著



東京
目黒書店

5110K
Meg

51
01



43313

教科書文庫

4
490
51-1937
01304 58335

Kodak Gray Scale

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



© Kodak, 2007 TM: Kodak

Kodak Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black

© Kodak, 2007 TM: Kodak

中央図書館

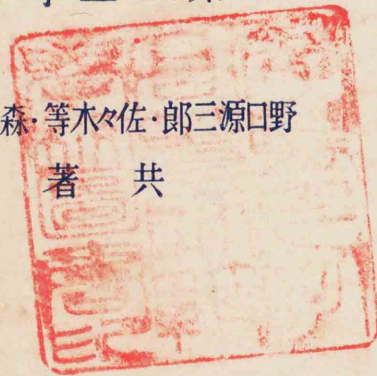
教科書文庫
4
490
51-1937
0130458335

師範學校
體教育科書

第三學年

野口源三郎・佐々木等・森悌次郎

共著



東京
目黒書店

広島大学図書
0130458335


師範學校 體育教科書 第二・三學年

目次

第一篇 緒論	一
第一章 體操の意義と特質	一
第二章 教練の意義と特質	五
第三章 遊戲の意義と特質	六
第四章 競技の意義と特質	一四
第五章 運動精神	一九
第六章 運動選手	二三
第二篇 教材各論	二七
第一章 體操	二七
第一節 下肢の運動	二七

第二節	上肢の運動	三二
第三節	胸の運動	三五
第四節	懸垂運動	三八
第五節	平均運動	四七
第六節	體側の運動	五〇
第七節	腹の運動	五八
第八節	背の運動	六六
第九節	跳躍の運動	七三
第十節	倒立及轉廻の運動	六八
第十一節	呼吸運動	八三
第二章	遊戯及び競技	八五
第一節	走	八五
第二節	跳	八九
第三節	投	一〇七

第三篇 體育運動實行上の注意

第四節	各種遊戯	一三三
第五節	球技	一三八
第一章	運動と衛生	一九三
第一節	消化器の衛生	一九二
第二節	飲食物	一九四
第三節	疲勞と休養	一九六
第四節	浴	一九八
第五節	酒と煙草	一九九
第六節	運動練習の原則	二〇〇
第二章	體育運動と服裝	二〇二
第一節	體操と服裝	二〇二
第二節	遊戯と服裝	二〇三

第三節	走・跳・投と服装	二〇二
第四篇 體育史概論		
第一章	體操	二〇八
第一節	古代及び中世期の體操	二〇八
第二節	近世の體操	二一〇
第二章	走・跳・投技の歴史	二一九
第三章	學校遊戲の發達	二三七
第四章	學校體操科の沿革	二三九
第一節	體操科教材の變遷	二三九
第二節	歐米體操の輸入と學校體操の沿革	二四三
第五篇 國際オリムピック競技會		
第一節	古代オリムピア競技	二五〇
第二節	オリムピック競技の復活	二五四

第三節	近代オリムピック大會略史	二五八
第四節	日本とオリムピック大會	二六二
第六篇 體力検査		
第一節	競技検査	二七三
第二節	體力検査	二七九
第三節	其の他の検査法	二八八
目次終		

師範學校體育教科書

(第二・三學年)

野口源三郎
佐々木等共著
森悌次郎

第一篇 緒論

第一章 體操の意義と特質

體操とは、身體を普遍的調和的に發達せしむるために選擇し、或は考案した運動の一聯を云ふのである。

一 普遍的調和的發達

體操には他の運動と比較して種々の長所がある。而して其の第一に擧ぐべきことは身體を普遍的調和的に發達させるといふ

ことである。それは身體の總ての部分に對する運動を持つて居り且、最も適當に練習させることが出来るからである。

二 年齢と性に適應する

體操には強弱難易幾多の運動形式があるから、性と年齢とに適應した運動を與へる事が出来る。

三 内臓の發達

體操では直接、心臟・肺臟・消化器官等の發達を目的とした運動をもつてゐる。例へば腹體側の運動が消化器を健全にし、胸背の運動が姿勢を正しくすることによつて呼吸器の機能を高め、跳躍歩が短時間に呼吸數を増加する事によつて呼吸循環系統を健全にするが如きである。

四 柔軟性の養成

正しく行はれた體操は身體を柔軟にする。總ての作業又は他

の多くの運動は、筋肉及び關節をその動き得る最大限度に收縮伸展或は屈伸する事が極めて稀である。若し其等の作業や運動を反復する時は、筋は次第にその彈性を失ひ、關節はその可動性を減ずる様になる。然るに體操は身體の各部分を動き得る總ての方向に十分に動かす爲、常に身體を柔軟にし、かつ筋に彈性を與へる。蓋し、身體が柔軟であるといふ事は、若々しいこと健康なことの象徴であり、反對に身體が硬いといふことは、老年であり虚弱である一つの象徴である。

五 實行が合理的

體操中の諸種の運動では、只漫然と手脚を動かしてゐるのではない。各種の運動は各々目的を持つてゐる。且、それ等運動の形、要領は一つの目的を達成するやうに工夫したものである。

六 一般的調齊力の訓練

體操では一般的調齊力を訓練する。調齊力とは與へられた運動に對して、神經が適當な筋肉を適當な時機に、最も適當した速さと強さを持つて動き得る様に刺戟する作用を云ふのである。

七 不良姿勢の矯正

吾々の日常生活に於ては、それが學校であると社會であるとを問はず、姿勢を不良にする原因となることが少くない。體操は夫等の不良姿勢を矯正すると共に、不良姿勢に陥る事を未然に防ぐ多くの教材を持つてゐる。

其の他體操の長所としては、短時間に十分に能率を擧げることが出来ること。比較的狭い場所で多くの者が一齊に練習することが出来ること等である。次に短所とする所をあげよう。

(一) 體操は機敏練習を缺く。即ち體操には對手が無いから機に臨み變に應じて機敏に動作する様な運動がない。

(二) 體操は號令によつて一齊に練習する爲、動作は概して規則的であるけれども、その爲に自由活動に缺けてゐる。又多くの場合運動が受動的である。殊に器械を使用しない運動に於てさうである。之等は形成運動として有効ではあるけれども比較的興味に乏しい。故に體操の中でも比較的興味多く活動的な跳躍、懸垂、倒立及轉廻運動等を多く練習させると共に遊戯競技を並せ行はせる必要がある。

女子に對しては又女子本來の性質に適合した教材、即ち行進遊戯の様な曲線的な運動を加味するがよい。

第二章 教練の意義と特質

教練は規律・協同・服從等の精神を訓練し兼ねて身體練習を行ふものである。教練に於ける教材は凡て規律的のものであるから

之を練習する團體は規律的行動を容易にとり得ることに慣される。又團體が同時に同一行動をとるには、協同一致することの必要なことは云ふ迄もない。故に協同の精神が養はれると共に、吾人が社會活動に必要な團體的行動の方法にも慣されるのである。又命令は絶対的のものであるから、よく命令の意を考へ、之に服従して忠實に事に當るの習慣が與へられる。而して教練は徒手であると執銃するをとはず、略々軍隊に於ける教練を行ふのであるから、其の間に自ら國民に必要な軍に關する常識を養ふことが出来るのである。

遊戯の意義と特質

遊戯の意義

第三章 遊戯の意義と特質

遊戯の意義

遊戯とは人間及び稍々高等なる動物にのみ見ることの出来る

行動であつて、彼等が自然の活動性に應じて行はんとする自由なる運動である。然もそれは、直接、彼等の生活に關係なきかの如きものであるにも拘はらず、頗る興味を以つて眞劍に行はんとするものである。

遊戯の學說

精力過剩說

遊戯に就いての學說は、古來より種々なる方面から論じられて居るが、其の一は精力過剩說である。この説はドイツの詩人シラー及びイギリスのスペンサーによつて唱へられた學說であつて、人間が生活の爲めに働きをなし、身體に精力が餘つて居る時に、その精力は何れかの方向に向けられる、之れが遊戯となつて表はれるのであるといふ説である。

練習說

第二は練習說、或は準備說といつて、ドイツのグロース教授の唱道した説である。即ち、人間がやがて社會に立つて活動する時に必要なる基礎練習を子供の時代に於てなすのであると言ふので

ある。即ち幼年時代の遊戯は、大人の時代の生活に必要なが爲めに行はれるものであつて、遊ぶ必要があるが爲めに幼少の時代があるといつて居る。教育の準備時代にこの遊戯が發展するものと見て居る。

休養説

第三は休養説、又は弛緩説と稱し、パトリックの主張した學説であつて、遊戯は、勤勞生活より離脱する必要あるが爲めに行はれるのであると言ふのである。今日の努力生活にはなくてはならないもので、それが休養として遊戯が表はれて來るのであつて、遊戯は人間生活にとつて、休養的意味を有するのであるといつて居る。

反復説

第四は反復説、又は再現説とも言はれ、アメリカの心理學者スタンレー・ホルの唱へたところの説であつて、遊戯は、人間のみならず他の動物でも同じことであるが、祖先が經過して來た生活の様式を、一個體が、或時期に之れを繰返すのであると言ふ説なのであ

る。即ち、個體發生は、系統發生を繰返すのであるといつて居る。

何れにしても、遊戯は人間及び、比較的高等の動物に於て見ることの出來る一の現象であるといふことが出來るであらう。猫の子は鼠を捕へんとする動作を嬉々として行ふ時代のあることを認められる。犬の子は相手を咬み殺すが如き動作の練習をすることを屢々見受ける。人間の子は大人の眞似をしたり、高處に上つたり、下りたり、物を投げたり、打つたり、叩いたりすることをなすものである。これ等の動作は動物の本能として當然行はれるべきものであるかの如くに見えるのである。

かくの如く遊戯は、本能的衝動によつて行はるゝとしても、彼等に取つては彼等の生活としてなければならぬ大事なものであるといふことが推察出來る。

遊戯の特質

遊戯の特質

遊戯は、その根柢が、本能に根ざして居る爲めもあらうが、之を行ふものは、遊戯に對して限りなく興味を感じ、眞劍に行ふものである。興味は彼等の内的欲求の満足されるところに存するのであつて、遊戯せんとする欲求が充たされつゝある間は、それに對して限りなく興味を感じて居るのであらう。

遊戯は最も自由であり、最も平等である。遊戯中にあつては長幼、貴賤の別がある筈がない。従つて、心は常に拘束されないて、本當に自由なる境涯にあるのである。この遊戯から自由を束縛することがあつたなら、遊戯としての價値は甚だ低下することを知らるのである。

自由と平等

遊戯は自由であり、平等であり、興味があるものであるが、この間にあつて、彼等は、彼等の社會的意識を感得し、自製の體驗を得つゝあることが知られる。即ち、己れを知るといふことは、己れの屬す

社會性の體得

る社會を理解する上に於てその根柢をなすものであらう。この意味に於て、遊戯は社會性を體得する上に於て最もよい機會を持つものであるといふことが出来る。

社會には種々なる害毒が流れて居ることが知られるが、吾人は一瞬間たりとも、この不純なるものから遠ざかつて居るといふことが、如何に人生に意義あらしめるものであるか知れない。且つ又吾等は、遊戯しつゝある間に何ものからも離れ、何ものにも執着なく、本當に赤裸々な生活活動を表はすものである。シラーも「遊戯に於てのみ眞の人間たり得る」といつて居るのであつて、吾人はこの遊戯によつて、立派な人間をつくる事が出来るといふ所以のもの決して偶然ではないのである。

眞の人間

遊戯はかくの如く人生に意義あるものであることは言ふ迄もないけれども、更に人生に意義を持つものは、道德の標準を向上す

遊戯と實踐道德

ることであらう。この遊戯では、特に道德の實踐的方面に關係が深いものであつて、只單に、道德の觀念を得た丈では眞に完全なるものとは言はれない。然るに、遊戯に於ては道德の實踐的機會が頗る多いのであつて、之れが機會の把握は實に千金に値するものがある。

即ち、遊戯は、實踐道德に機會を與へる點に於て、何ものよりも優りて價值あるものであることを忘れてはならないのである。遊戯に對する世人の多くは、徒らに缺陷をのみ見ることに陥つて、眞の遊戯を理解しないものゝあることは甚だ遺憾である。

遊戯に於ては、種々なる創造が生れることを知るべきである。精神的方面に、動作の上に、遊戯中に、多種多様な創造力は湧然として沸いて來ることを知らなければならぬ。大人に取つてつまらない様なことでも、子供の生活にはそれが頗る價值の大なるも

創造力

のであることが屢々あるのである。

協同

協同 社會生活に最も大切なことは、自己犠牲と協同の精神である。即ち自己を犠牲にするといふことは、團體の爲めにはそれが協同の精神の發露となるものである。之れは、誠に高尚な尊敬すべき精神である。遊戯ではこの精神を養ふことが出来るものであつて特に、團體遊戯に於ては一層この精神が涵養される。若しそれ、此の精神を忘れてゐるに於ては、團體の存在があやぶまれるのみならず、自己の存在もあやしくなるものであるから、團體の一員たるものは、その團體の爲めに全力を盡し、團體と生死を共にするといふ觀念が強められるものである。

優雅

優雅 身體的に言へば、遊戯では、不知、不識の間に、身體の健康を増し、身體の整調作用を高め、人間の能率を向上させるものであるが、更に藝術的方面から見る時は、諸動作が優雅となつて來るもの

公正

であるから、他人に對してよい感じを與へるものであるといふことは多言を要しない。

公正 遊戯では公正といふことは最も大事なものとされて居るが、自己の存在に關係深い問題に直面するが爲めに、公正の問題に對しては頗る鋭敏なることを知るのである。即ち、遊戯に於ては、この公正なる觀念の養成をなすことが出来る。然もこの公正といふ徳目は、道德の根柢をなすものであるから遊戯によつて一段と道德の標準を高め、道德の根柢を培はなくてはならない。

第四章 競技の意義と特質

競技の意義

競技の意義

競技は遊戯の進歩したもので一定の約束を守り乍ら心身の全力を活用して勝敗を争ふ體育運動を言ふのである。

競技

競技は遊戯に比較して一層高き速度と力と技巧と持久力とを要するが故に、これによつて身體の發育を助長し、且つ鍛鍊するところができ、復た精神教育にも卓越したる價值を有するものである。されば競技は現今最も廣く各國民の間に普及して居り、東洋選手權競技會又は國際オリムピック競技會の如く國際的にも行はれてゐる。

一般に競技と言へば其の種類は中々多いのであるが、師範學校體操科教授要目に於ける走・跳・投及び球技教材の多くは競技である。

競技の特質

競技運動の特質を挙げれば大體次の通りである。

一 自發的活動である。

我々が何故に遊戯を好むかといふことに就いて學者は「遊戯は

自發的活動

競技の特質

教育の一手段として動物が有する本能的の活動である」と説き又「人類の祖先が行つた動作が遺傳的に本能となつて再現するのである」と説いてゐる。

吾人が今日行ふ遊戯は斯くの如く本能的に欲求されるもので従つて其の動作を拘束される體操や作業に較べて深い興味を感じず。競技は遊戯の進歩したものである。即ち遊戯は斯様に本能的欲求を本體とした簡単な動作であるが、競技は遊戯を一層知識的に組織し、一定の規則の下に全力を盡して勝敗を争ふ様に修飾したものである。然るが故にこれを行ふ兒童や生徒は不知不識の間に自由・潤達の性質を養ふことが出来る。

強健

二 身體を強健にする。

競技運動は速度・力・技巧及び持久力の高度の發揮を必要とするが故に、これを行ふ者は自然と其の發育を助長し、且つ鍛鍊され、從

つて強健となるに至る。

唯茲に注意を要するは強健な身體を求むる方法について徒に興味に驅られて過度の練習をしてはならぬ事である。即ち競技其のものが今日の文化の形式に順應して修飾されたと同様に其の身體修鍊も亦合理的の方法で行はなければならぬ。

即ち競技者は各個人の體格と體質と年齢等に適應する競技種目を選択し、練習の分量については成案を有ち、一回の練習に當つては準備運動から始めて主運動に進み、其の終りには軽い整理的の運動を行ふと云ふ順序を守り、尙ほ飲食物の節制、服裝上の注意等十分なる考慮を用ひることが肝要である。

品性陶冶の効果

三 品性陶冶の効果を有つ。

競技運動はこれを行ふ者の身體の發育を助長し、強健ならしむるのみでなく、他方には品性陶冶に大きな効果を有つものである。

社會性涵養

抑々吾人の品性は天賦の儘では不完全のものでこれに後天的の訓練を施さなければ完成されるものではない。即ち競技は一定の規範を有し、これを正々堂々と行ふには從順・誠實・協同・犠牲・忍耐・勇氣・自制等の諸徳性を必要とするから自ら良き性格修鍊を施すわけである。

斯くて競技者は最初にこれ等の徳目を有意的に實行するのであるが、これを繰り返すことに依つて始めて其の行動を習慣的に導き、進んで品性を形成するに至るのである。

英國に於て「スポーツマン」は即ち「セントルマン」であると言つてゐるのは此の間の消息を語るものである。

社交性涵養

四 社交性を涵養する。

人生に於て相互に人格を尊敬し協調を保ち乍ら共存することは大切な事である。競技運動は此の社交性を涵養するによい機

會を與へる。

抑々競技運動は其の活動が本能の發露であるから赤裸々である。従つて競技者は相互に眞の人格と人格とを接觸する機會を有ち、其の間に親交は厚くなり、更にそれは國際間の情誼をも増すこととなる。

即ち競技は他の體育運動に比して一層社交性を涵養する機會を有してゐると言ふことが出来る。

第五章 運動精神

運動精神は運動を實行するに當り、最も尊重すべき道義的精神であつて、體育運動を正しく適當に實行することに依つて克く涵養され、且つ發揮されるものである。

抑々正しい競技運動は嚴正な規則と、公平な審判との下に競技

者が公明正大に活動することによつてのみ行はれるものである。従つて競技を行ふものは規則を克く遵るとか、正義を愛するとか、其の外、進取、忍耐、剛毅等の精神が自然と涵養されるに至る。

又團體競技を行ふに當りては、特に團體生活に必要な從順、誠實、友愛、犠牲及び協同等の諸徳性が養成されるものである。斯様に競技運動の實行に依つて養成された精神は、偶々社會道德の諸徳性を遵守する精神と一致するものであつて、運動精神を尊重すべき所以と、體育運動が學生生徒の品性陶冶上最良の自然的方法であるといふ理由とは、こゝに存するのである。

運動精神は如上のやうに單に知識として授けられる如きものではなく、運動を練習し、實行する結果として、不知不識の間に養成されるものであるが、他方之れを知識的に自覺させることは其の涵養に一層有効であるから、之れが指導をなす者は必要の場合に

應じて生徒兒童に對しその發揚について知識的に指導するがよい。

又競技者自身にあつては運動競技を正しく練習し實行するについて特に必要な事項を挙げ之れを遵守することに心掛くも亦良い方法である。左に競技者の平生遵守すべき主なる條項をあげて見よう。

一 實行すべきこと

- イ 常に正々堂々と競技せよ。
- ロ 主將を尊敬せよ。
- ハ 指導者と主將との命令に従へ。
- ニ 團體の成功の爲めに活動せよ。
- ホ 身體修鍊の規則を守れ。
- ヘ すべて學校の課業に力を入れよ。

ト 對手を賓客として迎へこれに公平な條件を與へよ。
 チ 役員を尊敬せよ、よし豫期に反した判定と雖も心地よく之れを認めよ。

二 爲してはならぬこと

イ 我儘であり卑劣であるな。
 ロ 判定が間違つてゐても怒るな。
 ハ 賞品の爲めに競技するな。
 ニ 體力を濫用するな。
 ホ 責任を逃れるな。
 ヘ 勉強を等閑にするな。
 ト 失敗の爲めに役員を非難するな。

三 勝利を獲た時の心得

イ 寛大にして鷹揚なれ。

二 謙遜なれ。

ハ 對手に同情せよ。

ニ 勝利を誇るな。

四 敗戦の時の注意

イ 勝者を祝福せよ。

ロ 勝者の功績を認めよ。

ハ 敗戦の跡を省みて缺點を矯正せよ。

ニ 失望を現はすな。

ホ 抗議を爲すな。

ヘ 敗戦の寢解をするな。

第六章 運動選手

學校に於ける競技運動を健全に發達させる爲めに考へなければ

品性操行

ばならない事項は澤山あるが、運動選手を選定する規準を定めることは其の中でも大切なことである。扱て此の規準となるべき事項は少なくないが其の主要なるものを挙げれば次の通りである。

一 品性操行に非難なきこと

運動選手は唯單に體力と技術とに優れてゐるのみでなく、品性操行に於ても立派でなければならぬ。抑々競技運動を正しく行ふ爲めには平生の生活に於ては規律節制を重んじ、競技場に於ては協同、自制、誠實、果斷、犠牲、勇氣等の性能を十分に發揚せねばならぬから、品性のよくないものには到底立派な活動をなすことは出来ない。此の點から觀察すれば競技場に於ける運動選手の行動は其の校風の反映であると稱することが出来る。

學業成績

二 學業成績の佳良なること

學業を修得することは學校に於ける生徒の主要な目的であるから、選手を選定する一つの標準として其の良否を考ふることが必要である。固より頭腦の敏不敏は天性にも依ることであるから優秀の者のみ選手になる資格があると決めるわけにはいかないが、學業に勤勉であり、且つ其の成績も可良以上であることを條件とするがよい。多くの學生生徒の中には稀れに競技運動の興味に溺れて學業を怠る者を見ることがあるが、斯の如きは勤勉の點に於て既に選手たるの資格は無い譯である。

身體の健全

三 身體の健全なること

選手選定の一つの標準は身體健全にして校醫の健康證明を有することである。競技は高度の速度と力と耐久力と技巧とを必要とするが故に、體力の極限に達する迄奮闘を續行する場合が多い。従つて身體の健全なるものにしてよく修鍊した競技者でな

ければ到底十分な活動を行ふことが出来ない。多くの競技者の中には稀れに優れた技術を有つてゐるが、身體に缺陷のある者がある。それだから競技者自身競技に参加する際には先づ校醫の診断を受けるがよく、又此れを選定する指導者の側からも此の點を考慮するがよい。

選手選定の規準とすべき主なる事項は右の通りであるが、此れが選定の方法は先づ各競技部にて之れを選び、次に校友會各部の代表委員會の賛同を得、更に部長又は學校長の承認を得る必要がある。

第二篇 教材各論

第一章 體操

第一節 下肢の運動

一 足側出臂上伸舉踵

(一) 方法

- 第一動 左足を約二足長側に出しながら臂を屈げる。
- 第二動 踵を高く舉げながら臂を上方へ突き伸ばす。
- 第三動 踵を下ろしながら臂を屈げて第一動の姿勢に復する。
- 第四動 足を引きつけながら臂を下に伸ばして始めの姿勢に復する。同様の動作を右側に就いて行ふ。

(二) 要領と注意

- (1) 全身を十分伸展させることが肝要である。
- (2) 其他は第一學年教材中の足側出臂側上舉舉踵に於ける要領と注意参照。

二 臂側(上)舉屈膝足側(前)出

(一) 方法

- 第一動 臂を側(上)に舉げつゝ、屈膝して左足を側(前)に出す。
- 第二動 臂を下ろしつゝ、膝を伸ばし足を元に復する。
以上の動作を左足に就いて行ふ。

(二) 要領と注意

- (1) 臂を上舉する際足側出の場合は側方若くは前方より舉げ、足前出の場合は通常前方より舉げる。
- (2) 臂を側方より下ろす際、解緊のため體前で交叉することは差支へない。
- (3) 足を踏出す距離は通常三足長とし、其の際體を眞直に保たせることが肝要である。
- (4) 屈膝足前出では出さない方の足尖を稍々外方へ向けるがよい。尙この際體が

斜にならぬやうに正しく前方に向けるやうにする。

三 臂前上(側斜上)舉振舉踵屈膝

(一) 方法

- 第一動 臂を前(側)に舉げつゝ、踵を舉げる。
- 第二動 舉げた臂を下ろしつゝ、膝を屈げる。
- 第三動 臂を前上(側方から斜上)に振上げつゝ、膝を伸ばす。
- 第四動 臂を下ろしつゝ、踵を下ろす。
以上の動作を繰返す。

(二) 要領と注意

- (1) 第三動で膝だけでなく全身を十分伸展させることが肝要である。
- (2) 其他は第一學年教材臂側前舉振舉踵屈膝の要領と注意参照。

四 臂内外廻旋舉踵屈膝

(一) 方法

第一動 臂を内方へ一廻旋する間に舉踵屈膝の動作一回を終る。

第二動 臂を外方へ一廻旋する間に舉踵屈膝の動作を一回終る。

以上の動作を繰返す。

(二) 要領と注意

- (1) 圓滑なる臂の廻旋動作との結合運動であるから、舉踵屈膝の動作も輕快な調子を以て行はねばならぬ。
- (2) 臂内外廻旋に就いては、上肢の運動中同運動の項参照。

五 脚前後廻旋

(一) 方法

左脚を前後上方に舉げこれを左外側方に廻旋し、元の位置に復する。

同様の動作を右脚に就いて行ふ。

(二) 要領と注意

- (1) 本運動は平均保持に困難な運動であるから最初から動作を大きくせず、小さな運動から漸次に圓運動の半徑を増して行くやうにする。
- (2) 姿勢はなるべく自由にすることがよい。

第二節 上肢の運動

一 臂側前上舉上伸

(一) 方法

第一動 臂を側前上に舉げる。

第二動 屈臂する。

第三動 臂を上へ伸ばす。

第四動 下に下ろす。

以上の動作を繰返す。

(二) 要領と注意

- (1) 第四動に於て臂側舉上伸の場合、臂を側方若くは前方より下ろし、臂前上舉上伸の場合は前より下ろすのが普通である。
- (2) 臂を下ろす際解緊せる場合は、臂は體側に停止せず、餘勢で幾分内方若くは後方に振れる。
- (3) 各動作を正確に行ふ。

二 臂前屈側開

(一) 方法

- 第一動 掌を對向し、臂を平に前に挙げる。
- 第二動 前膊を屈げつゝ、肘を横に張り、臂を速かに肩の高さに持來す。
- 第三動 掌を下向にし、臂を平に前に伸ばす。
- 第四動 前伸した臂をそのまま、平に側に開く。



- (1) 本運動は六呼稱で行ふ場合と、三呼稱で行ふ場合とがある。後者の場合は一呼二動作といふことになる。
- (2) 臂を前屈及び側開するに際して特に背筋を努力せしめ、頭の位置を崩さぬ注意が肝要である。
- (3) 解緊して行ふ場合は第六動に於て臂を體側に停止することなく、幾分

(二) 要領と注意

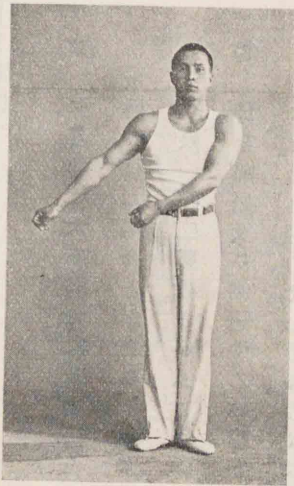
- 第五動 掌を對向し、臂を平に前に持來す。
 - 第六動 臂を下ろして元に復する。
- 以上の動作を繰返す。



後方まで振つて差支ない。

三 臂側(内外)廻旋

(一) 方法



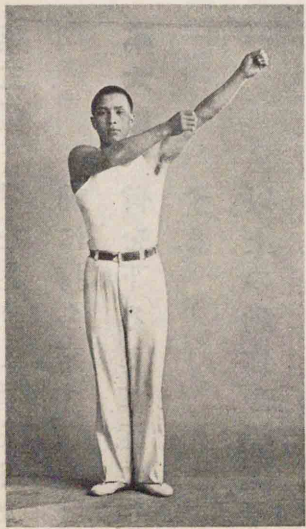
て兩臂が同時に垂直面内に圓弧を描いて廻旋する。

同様の動作を左方からも行ふ。

ロ 臂内外廻旋

イ 臂側廻旋

手を軽く握り、左臂は外方へ右臂は内方へ兩臂を同時に左方に動作し、左側方から上方を経て更に右側方から元に復する。即ち體前に於



手を軽く握り、兩臂を體前で交叉しながら臂を内旋しつゝ(左臂は右方、右臂は左方から)上方に振り挙げ、振り下ろして體前で交叉する。次にこの振れの反動を利用して交叉を解きながら前とは反對に臂を外旋しつゝ、上方に振り挙げ、振り下ろす。この際臂は體前交叉の經過を通り餘勢で體側を離れる。以上の動作を繰返して行ふ。

(二) 要領と注意

- (1) 臂を廻旋する前に準備的な小運動例へば左臂内廻旋をなす場合に臂を少しく側方に挙げ廻旋の爲のはづみを附する等をなしても差支へない。
- (2) 臂内外廻旋は片臂づゝ行つてもよい。
- (3) 廻旋の圓弧は出来るだけ大きくする。
- (4) 廻旋の速度は緩徐であつてはならない。

第三節 胸の運動

一 足後(前)出臂斜上舉胸後屈

(一) 方法



第一動

左足を後(前)に出し臂を前から斜上に舉げつゝ十分胸を後屈する。

第二動

左足を引き寄せ、舉げた臂を下ろしつゝ胸

を元に復する。同様の動作を左足に就いて行ふ。

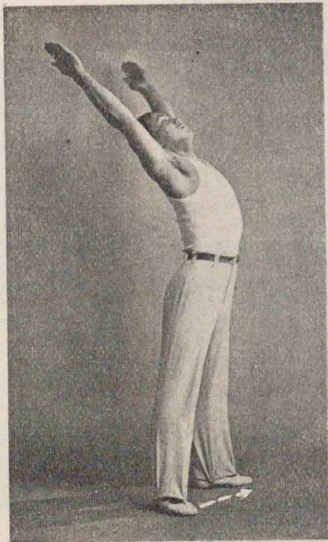
(二) 要領と注意

- (1) 體重は足前出の場合も、足後出の場合も共に前脚で支持される。支持脚は運動中十分伸ばすことが肝要である。
- (2) 臂を斜上舉する場合は、前側方から舉げることになる。

(3) 運動中呼吸を自由にしなければならぬ。

二 足側出臂上舉胸後屈

(一) 方法



第一動

左足を側に出し臂を前から上に舉げつゝ十分に胸を後屈する。左足を引き寄せ、舉げた臂を下ろしつゝ胸を元に復する。同様

第二動

の動作を左足に就いて行ふ。

(二) 要領と注意

- (1) 體重は兩脚で平等に支持される。
- (2) 上舉する臂は十分に伸ばすことを基本とするが場合により肘を軽く屈指臂の

力を弛めることがある。

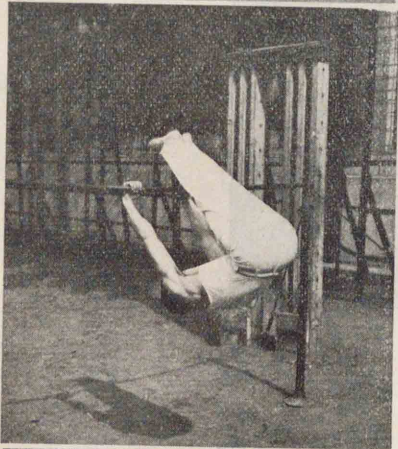
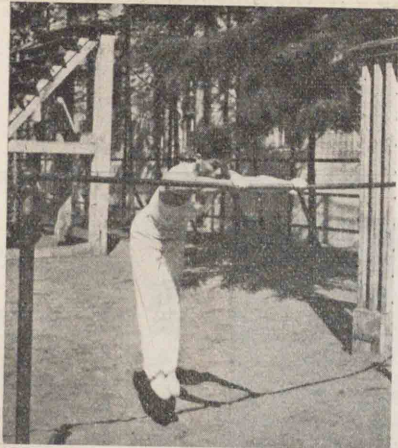
第四節 懸垂の運動

一 蹴上

(一) 方法

イ 低鐵棒使用の場合

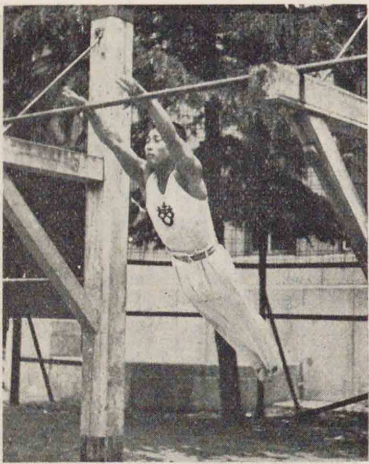
鐵棒に兩手をかけて立つた姿勢から、兩手で鐵棒を壓へなが



ら地床を踏切り(片足踏切又は兩足踏切)體を後ろへ倒し、腰を屈げて脚を前に舉げ、前脛部が鐵棒に接近し、體が後方へ振戻らんとする時強く腰を伸ばしつゝ、兩臂を伸ばしたまゝ、鐵棒を引き寄せる如くして強く下方へ壓へ、體を之に近附け、鐵棒上に臂立懸垂の姿勢となる。

ロ 高鐵棒使用の場合

少しく後方より十分強く踏切り脚を後方に残して鐵棒に跳





び着き、前方への振動を利用して腰を屈指、脚を前に擧げる。其の後は低鐵棒の場合と同様にして臂立懸垂姿勢となる。

(二) 要領と注意

(1) 踏切後に於ける體の振動形式の相違によつて長振蹴上、短振蹴上の二つの

場合が生ずる。前者は一たん體を後前に伸ばしてより蹴上を行ふものであり後者は跳びついて直ちに蹴上を行ふものである。

(2) 長振蹴上の際に於ける腰を屈げる時期及び速度を適當にする。

(3) 腰を伸ばして蹴る時期は前に振れ出た體が再び後方へ振戻らんとする時である。早きに失してはならぬ。

(4) 腰を伸ばす際に膝や臂が屈がつてはならぬ。特に體が後方へ廻轉せる初期に體を鐵棒に近づけんとして臂を屈けてはならない。

- (5) 臂立懸垂になる際體を鐵棒に近づける動作は臂と體との角度を最小にする動作である。
- (6) なるべく胸と頭との姿勢を正しくして行ふやうに注意する。

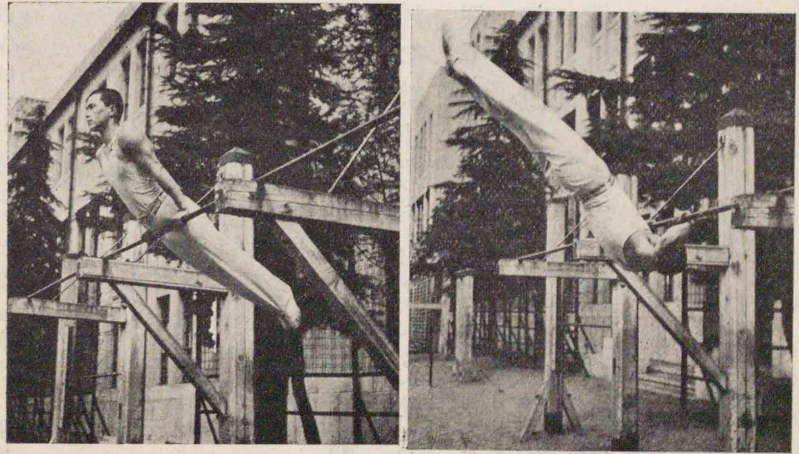
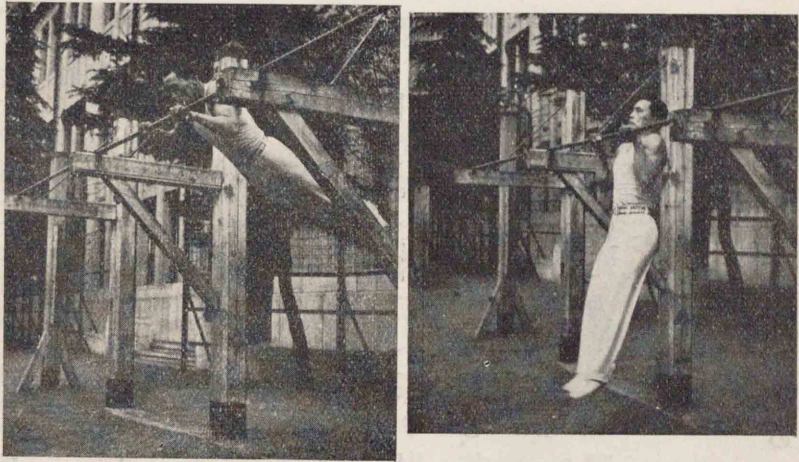
二 屈臂振上

(一) 方法

屈臂して鐵棒に跳び着き、前方への振れを利用して股關節を軽く屈指、體を前方へ振り出し鐵棒の前上方へなるべく高く振りあげながら腰を伸ばし、其の振戻りを利用して脚を出來るだけ大きく後上方へ振りかへし、後方へ振つた脚が最高に達せんとする前、兩臂に力を加へ體を鐵棒上に引き寄せ臂立懸垂の姿勢となる。

(二) 要領と注意

(1) 身體を前方へ振る間の屈臂の度合は半屈臂を程度とする。肘は心持側方に張



- (2) 振動中臂が伸びないやうにしなければならぬ。
- (3) 前方最高の位置に振れた時腰は十分伸ばさなければならぬ。
- (4) 後方へ振る際は心持反身になる。この際脚を離し或ひは膝を屈げぬやうにする。

三 巴蹴上

(一) 方法

巴の要領で鐵棒上を一廻轉して斜後下に伸臂のまゝ懸り、其のまゝ體を前に振り、蹴上を行ふ。

斜後下に體を下ろす際腰を屈げて懸る場合と、全身を伸ばして懸る場合とがある。それによつて短振蹴上又は長振蹴上となる。

(二) 要領と注意

- (1) 巴で體を斜後下に下ろす際其の角度の適度を得ることが肝要である。

(2) 其他は第一學年教材の巴及び前記蹴上の項参照。

四 蹴上脚懸上

(一) 方法

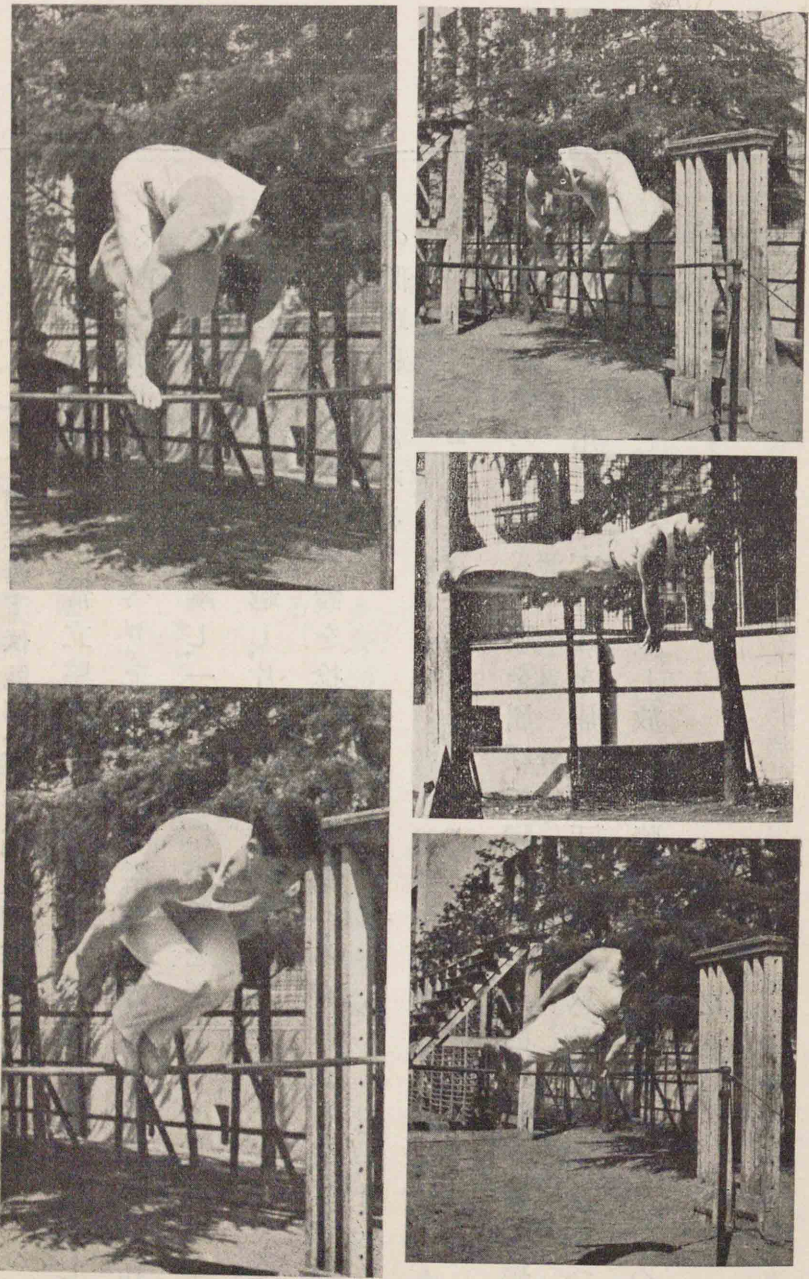
蹴上をなし將に其の運動を終らんとして、下腹部が鐵棒に觸れやうとする臂立懸垂の位置から、脚を軽く後方へ擧げるやうにしなから一度斜後下に全身を伸ばして懸るか、又は臂立懸垂の位置から體を斜後に落とし腰を屈げて懸るかした後脚懸上を行ふ。前者は長振脚懸上であり後者は短振脚懸上である。

(二) 要領と注意

- (1) 連続動作をなるだけ圓滑に行ふことが肝要である。
- (2) 其の他は前記蹴上及び第一學年教材の脚懸上の項参照。

五 跳越下

(一) 方法



イ 側跳越下(伏臥側跳越下、仰臥側跳越下)

鐵棒或ひは横木に臂立懸垂の姿勢となり、兩脚を揃へて少しく前に振り、其の振返へりを利用して脚を側方に振り上げ、それと同側の手を棒より離し、一時片臂に體重を託しつゝ、凡そ水平位をとつたまゝ棒を越し、片手を棒から離し、棒を後ろにして着地する。尙跳越の際體を捻つて向を換へる時は、伏臥又は仰臥の側跳越下となる。

ロ 前跳越下

臂立懸垂の姿勢より膝を屈げて脚を少しく前に振り、其の振返へりを利用して十分膝を屈げ、兩手で鐵棒或ひは横木を壓へて體を浮かし、強く棒を壓し放し、屈膝のまゝ之を越し、棒を後ろにして着地する。

(二) 要領と注意

- (1) 臂立懸垂の姿勢より脚を後上方に振り上げる際に、臂を十分伸ばし且つ體重を前に懸けることが肝要である。
- (2) 側跳越下の際出来るだけ體を正しく伸ばす。
- (3) 前跳越下の際十分に膝を屈げ股を前に挙げる。

六 懸垂登 用具 立棒・吊繩・吊棒

(一) 方法

脚を使はず臂力のみを用ひ、臂を屈げて懸垂したまゝ、兩手を交互に上方に移しつゝ、身體を舉上し、同じ要領で手を交互に下方に移しつゝ、降下する。

(二) 要領と注意

- (1) 攀登の際脚を側に伸ばしたまゝ、少しく側方に開く。
- (2) 手を進める動作は小さな上方の反動を利用して、調律的に行ふを可とする。

第五節 平均運動

一 脚後舉體前倒 臺上

(一) 方法

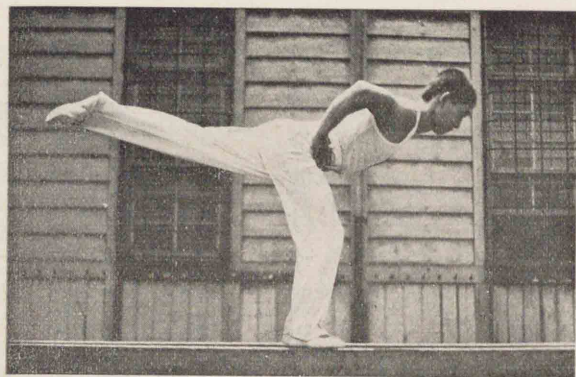
平均臺、腰掛、横木等の上に登りたる後。

第一動 左脚を後ろに擧げ、右膝を屈げつゝ、體を前に倒す。

第二動 脚を引寄せつゝ、膝を伸ばし體を元に復する。
以上の動作を反對側の脚に就いて行ふ。

(二) 要領と注意

- (1) 姿勢は最初の間は自由とし、漸次手腰、手胸、其他の姿勢をとらせる。
- (2) 脚の擧げ方は漸次程度を高め、最後には踵と後頭部とが水平になるまで擧げさせる。



(3) 體前倒の姿勢に於て背を十分に反らせる。

二 脚側擧體側倒 臺上

(一) 方法

平均臺、腰掛、横木等の上に登りたる後
第一動 左脚を左に擧げ、右膝を屈げつゝ、體を右に倒す。

第二動 脚を下ろしつゝ、膝を伸ばし體を元に復する。
以上の動作を反對側に就いて行ふ。

(二) 要領と注意

- (1) 體を側倒する際頭の位置を正しくする。



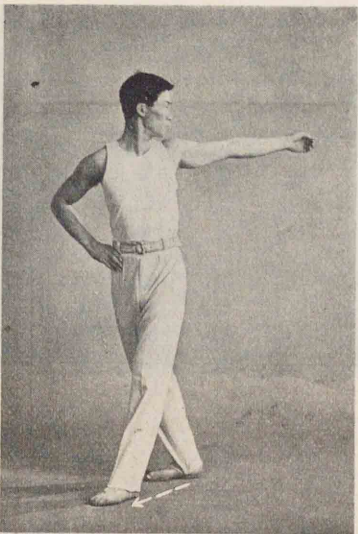
(2) 其他は前記運動の項参照

第六節 體側の運動

一 足前出片臂側開體側轉

(一) 方法

イ 片臂を前屈せずに行ふ場合



第一動

（準備動作として左臂の力を抜き右體側の近く持ち來す此の際左足を前に踏出す。）左臂を左側に開きつゝ體を十分に轉はす。

第二動

體を前に轉はし足と臂とを元に復する。同様の動作を右側に就いて行ふ。尙四舉動にてても行ふことが出来る。

ロ 片臂を前屈して行ふ場合

第一動

左足を前に出しながら兩臂を前に舉げる。

第二動

左臂を左に開きつゝ右臂を前に屈げ體を左に轉はす。

第三動

兩臂を前舉の姿勢に復しつゝ體を前に轉はす。

第四動

足と臂とを元に復する。

同様の動作を右側に就いて行ふ。

(二) 要領と注意

- (1) 體重は兩脚に平等にかける
- (2) 臂を側開する際は眞直に保たなければならぬ。
- (3) 其の他は第一學年教材の片臂側開體側轉の項参照

二 臂側舉體前屈側轉 開脚

(一) 方法

第一動 臂を側に舉げる。

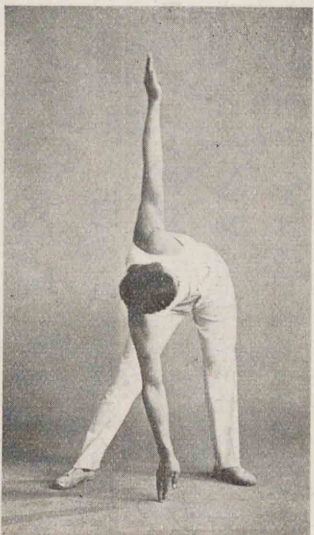
第二動 體を前屈しつゝ右臂を下げ、左足尖の近くに持來しつゝ體を左に轉はす。

第三動 體を起し臂を側に擧げる。

第四動 擧げた臂を下ろし元の姿勢に復する。

同様の動作を反對側に就いて行ふ。

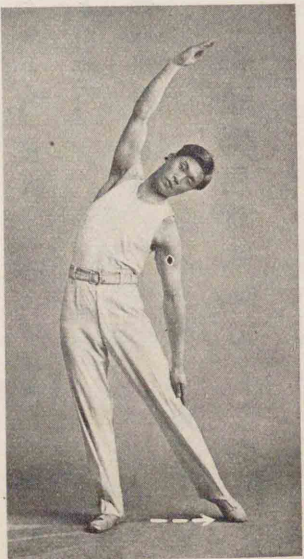
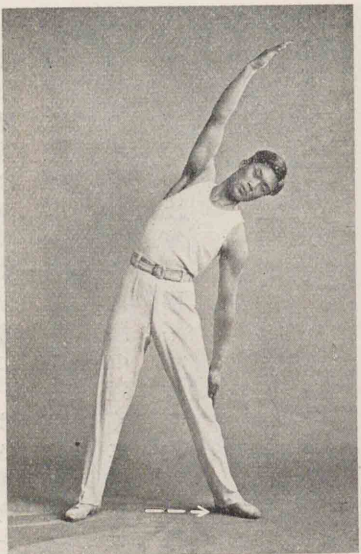
以上の方法のほか、第三動の臂側舉姿勢からそのまゝ反對側の體前屈側轉の運動に移り、六舉動として行ふもの、又は體前屈のまま



(二) 要領と注意

(1) 體前屈側轉の際、上になる臂を後ろに引き又は下げないやうにする。

三 足側出片臂上舉體側屈



(一) 方法

第一動 左足を側に出しながら左臂を側方から上に挙げつゝ、
體を強く左に屈げる。

第二動 足を引き寄せ臂を下ろしつゝ、體を起す。

同じ動作を右側に就き足と臂とを換へて行ふ。

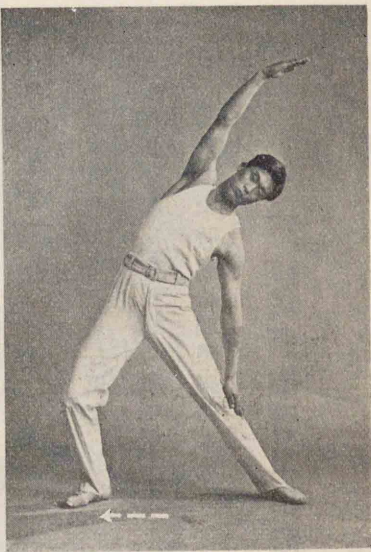
(二) 要領と注意

- (1) 體重は兩脚に平等にかける場合と、出した足は其の足先を地床に觸れるのみで、
體重を其の反對脚に支持する場合とがある。後者の場合には屢々挙げない側
の手は腰若くは腰の近くにとることがある。
- (2) 其の他は第一學年教材の片臂上舉體側屈の項参照

四 屈膝足側出片臂上舉體側屈

(一) 方法

第一動 右足を約三足長右に踏出し、右臂を側から上に挙げ、右



同様の動作を右側に就いて行ふ。

(二) 要領と注意

- (1) 本運動に於て挙げない側の手を屢々腋下にとることがある。
- (2) 臂を下ろす際、腕力の結果體前に振ることは差支へない。
- (3) 其の他は第一學年教材の片脚屈膝片臂上舉體側屈開脚の項参照

五 足側出屈臂體側倒

(一) 方法



第一動 右足を側に出し、右膝を屈

げ、屈臂しつゝ、體を右に倒す。

第二動 膝を伸ばし地床を軽く蹴

つて足を引きつけつゝ、體を起し臂を下ろす。

同様の動作を右側に就いて行ふ。

(二) 要領と注意

- (1) 足は眞側に略三足長出す。
- (2) 側倒の際出さない方の脚を屈げないやうにする。
- (3) 側倒した時には頭體脚が十分伸びかつ一線となるやうにする。

六 足側出臂上舉體側倒

(一) 方法

第一動 右足を約三足長側に出し左膝を屈げつゝ、臂を上舉し

體を左に倒す。

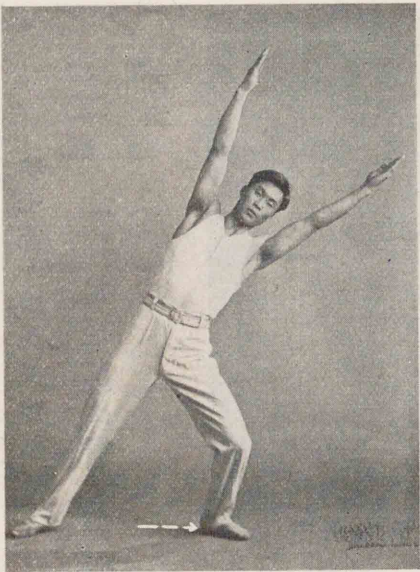
第二動 膝を伸ばし足を引きつけ體を起し臂を下ろす。

同様の動作を右側に就いて行ふ。

尙本運動は次の如き方法によつて行はれる。

第一動 左足を約三足長左に

踏出し左膝を屈げつゝ臂を上舉し體を左



に倒す。

第二動 體を起し膝を伸ばし足を引きつけ臂を下ろし元に復する。

同様の動作を右側に就いて行ふ。

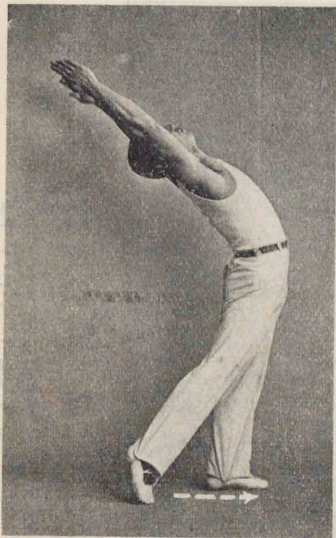
(二) 要領と注意

(1) 前記諸運動の項参照

第七節 腹の運動

一 足後(前)出臂上舉體後屈

(一) 方法



同様の動作を右足に就いて行ふ。

第一動 左足を後(前)に出しつ

つ臂を上舉し體を後屈する。

第二動 臂を下ろし體を起し

つ、左足を引いて元に復する。

(二) 要領と注意

(1) 體後屈運動に體後倒の運動を伴はせてはいけない。

(2) 體後屈の際體重の移動は足後出の場合は移動することなく、足前出の場合は前足に移動するものとす。

(3) 運動中前脚を屈けない注意が肝要である。

二 臂上舉體斜前後屈 開脚

(一) 方法

第一動 臂を上を挙げる。

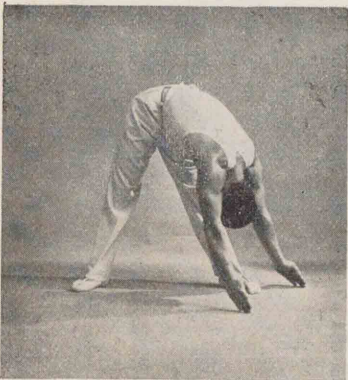
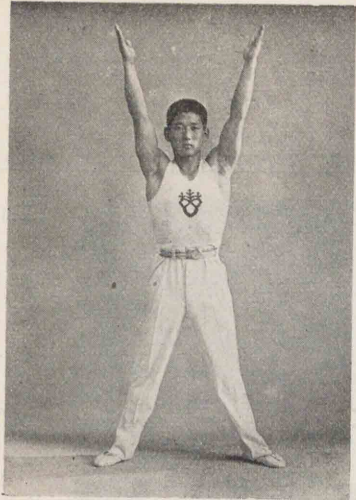
第二動 臂を左斜前下方に振下ろしつ、體を左斜前下に屈げる。

第三動 體を起し臂を振り挙げつ、體を右斜後に屈げる。

第四動 體を起して正面に轉しつ、臂を下ろして元の姿勢に復する。

同様の動作を反対側に就いて行ふ。
 以上のほか例へば六舉動を以て、前記の第三動より直ちに第四動體を右斜前下方に屈指、第五動で體を起し臂を振り挙げつゝ體を左斜後に屈指、第六動で體を起して正面に轉はしつゝ、臂を下ろして元の姿勢に復する方法がある。

尚、運動中、軽く膝の屈伸を加へつゝ、彈性振動を以て本



運動を行ふ場合がある。

(二) 要領と注意

- (1) 體を斜前に屈げる際は體を柔かに轉はしつゝ行ふ。
- (2) 體斜前屈に伴ふ臂の動作は、脱力すれば自然後方まで振れて差支ない。
- (3) 凡ての場合動作は圓滑でなければならぬが膝の屈伸を加へつゝ、彈性振動を以て行ふ場合には特に其の動作を圓滑に行ふことが肝要である。

三 足後出屈臂體後倒

(一) 方法

第一動 左足を幾分廣く後ろに出して屈臂し、後脚の膝

を屈指つゝ、體を後ろに倒す。

第二動 體を起し臂を下ろして



直立の姿勢に復する。
以上の動作を右足に就いて行ふ。

(二) 要領と注意

- (1) 體を後倒する際體重は後脚によつて支持されなければならぬ。
- (2) 其の他は第一學年教材の足前出屈臂體後倒の項参照。

四 臂立伏臥脚屈伸

(一) 方法

イ 軽い跳躍を伴ふ方法

- (1) 脚を交互に前後に屈伸する場合
臂立伏臥の姿勢をとりたる後
第一動 軽く跳んで左膝を屈げ左足を前に移す。
第二動 軽く跳んで右膝を屈げ右足を前に移しながら左膝を伸ばし左足を後ろに移す。

以上の動作を繰返す。

又、第二動に於て左足を後方に移すことなく右足を揃へ、第三動で軽く跳んで左膝を伸ばし左足を後方に移し、第四動で軽く跳んで右膝を伸ばし右足を後ろに移し、始の姿勢に復する方法もある。

(2) 脚を交互に側に屈伸する場合

臂立伏臥の姿勢より兩足踏切で軽く跳び兩膝を屈げて兩足を前に移したる後

- 第一動 軽く跳んで左脚を左側に伸ばす。
 - 第二動 再び軽く跳び左膝を屈げて左足を元の位置に移す。
 - 第三動 軽く跳んで右脚を右側に伸ばす。
 - 第四動 再び軽く跳び右膝を屈げて左足を元の位置に移す。
- 以上の動作を繰返す。

又、第二動に於て軽く跳んで左足を元の位置に移すと同時に、右脚を右側に伸ばし、第三動で軽く跳んで右足を元の位置に移すと同時に再び左脚を左側に伸ばし、第四動で軽く跳んで左足を元の位置に移すと同時に右脚を右側に伸ばし、第五動で右足を元の位置に移し、始めの姿勢に復する方法もある。

(3) 兩脚を同時に前後に屈伸する場合

臂立伏臥の姿勢をとりたる後

第一動 兩足で軽く跳んで膝を屈げ兩足を前に移す。

第二動 再び軽く跳んで兩脚を伸ばし、兩足を後ろに移す。

以上の動作を繰返す。

口 跳躍を伴はぬ方法

(1) 脚を交互に前後に屈伸する場合

臂立伏臥の姿勢をとりたる後

第一動 屈膝舉股の要領により、左膝を屈げ股を前に挙げる。

第二動 左膝を伸ばし左足を元の位置に復する。

同様の動作を右脚に就いて行ふ。

(2) 兩脚を同時に前後に屈伸する場合

臂立伏臥の姿勢をとりたる後

第一動 兩手、兩足を支點として體を後ろに引き兩膝を屈げる。

第二動 體を元に復しながら兩膝を伸ばす。

以上の動作を繰返す。

(二) 要領と注意

(1) 軽い跳躍を以て行ふ各方向への屈伸の際は、跳躍毎に元に復する足の位置をなすだけ變へないやうにする。

(2) 脚の屈伸は常に正しく行ふを要する。

- (3) 脚前後屈伸の場合に、軽度に腰椎部を伸展することは差支へない。
- (4) 跳躍することなく、両脚を同時に前後に屈伸する場合は、軽度に臂の屈伸を伴つて差支へない。

第八節 背の運動

一 足側出臂上舉振體前(斜前)屈

(一) 方法

イ 舉の場合

- 第一動 左足を側に出しつゝ、臂を上挙げる。
- 第二動 體を前下(體を左に轉じつゝ、左足尖の方向)に十分屈げる。臂は頭の方に伸ばすか下に垂らす。
- 第三動 臂を上舉し體を(轉はして正面)に起す。
- 第四動 左足を元に復しつゝ、臂を下ろす。同様の動作を右足に就いて行ふ。

ロ 振の場合

- 第一動 左足を側に出しながら臂を前から上に振り挙げる。
- 第二動 舉げた臂を上で止めることなく直ちに振り下ろしつゝ體を前斜(前)屈する。臂は體の後方まで振れる。
- 第三動 後方に振れた臂の反動及び前(斜前)屈した體の反動を利用して臂を上振しつゝ、體を(轉はして正面)に起す。
- 第四動 左足を之に復しつゝ、振り舉げた臂は直ちに下に振り下ろす。同様の動作を右足に就いて行ふ。

(二) 要領と注意

- (1) 開脚時に於ける體重は、兩脚に平等に托される。
- (2) 其の他は第一學年教材の臂上舉體前(斜前)屈の項参照。

二 足側出體前倒臂側開

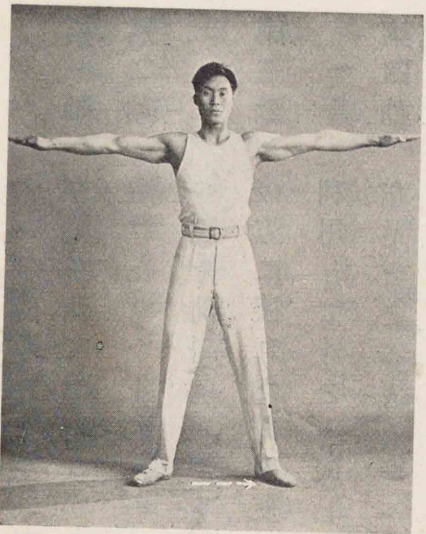
(一) 方法

第一動 臂を側に振り挙げつゝ、左足を側に出す。

第二動 體を前倒しつゝ、臂を側から下に振り下ろし體前で交叉させる。

第三動、第四動 體前倒のまま、臂を側に開く。回數二回。

第五動 臂を側に開く動作と共に體を起す。



第六動 左足を引きつけ臂を下ろす。

同様の動作を右脚に就いて繰返し行ふ。

(二) 要領と注意

(1) 體前倒の姿勢を正しく保持して行ふことが肝要である。

(2) 最後の動作で體を起し臂を下す際に腕力して體前交叉をすることは差支へない。

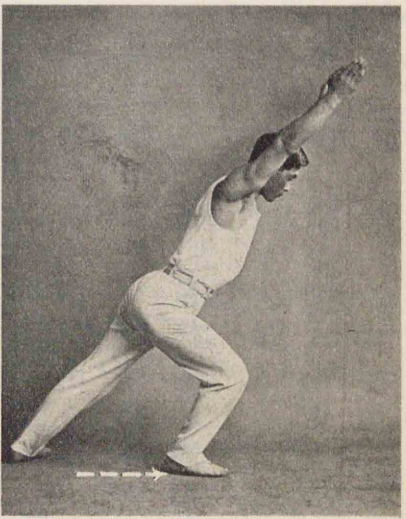


三 足後(前)出體前倒臂上舉振

(一) 方法

第一動 臂を前に舉振しつゝ、左足を後(前)に出す。

第二動 臂を振下ろしつゝ、體を前倒する。



いて行ふ。

(二) 要領と注意

(1) 第一學年教材の體前倒臂上舉振開脚及び足後前出屈臂體前倒の項参照

四 體前屈前倒臂側開 開脚

(一) 方法

第一動 臂を側に擧げる。

第三動、第四動、第五動、第六動 體

前倒のまま、臂を上
に振り擧げ、振り下ろす。

第七動 臂を前に擧振しつゝ、左

足を引きつけ體を起す。

第八動 臂を振り下ろす。

同様の動作を右脚に就

第二動 體を前下屈しつゝ、臂を前下に振り下げ體前で交叉す

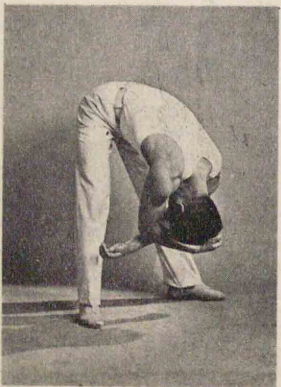
る。

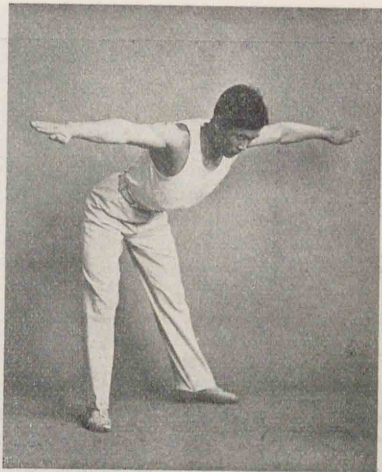
第三動 臂を側に開き體を伸ばし臂側開の前倒姿勢となる。

第四動 第二動の動作を繰返す。

第五動 臂を側に開き體を伸ばしつゝ、之を起す。

第六動 臂を側より下ろす。





以上の動作を繰返す。尙
體前屈前倒の動作は任意
の回数だけ繰返し行つて
差支へない。

(二) 要領と注意

(1) 體を前下屈した際は背筋を盡く弛緩させるがよい。

(2) 體前倒の際は臂の側開と同時に背筋を十分に緊張せしめる。
(3) 全動作を圓滑に行はねばならぬ。

第九節 跳躍の運動

一 斜開脚跳 用具 跳箱

(一) 方法

跳箱の縦に面し、適當の距離より助走し、兩足を揃へて踏切板



上を強く後下方に踏切るや否や、
脚を側に開き、體を斜前方に飛揚
せしめ、速かに兩臂を前上に出し
これを跳箱上に着けて後下方に
押し體を起しつゝ、更に前方へ飛
揚し漸次體を起して足尖より着
地する。

(二) 要領と注意

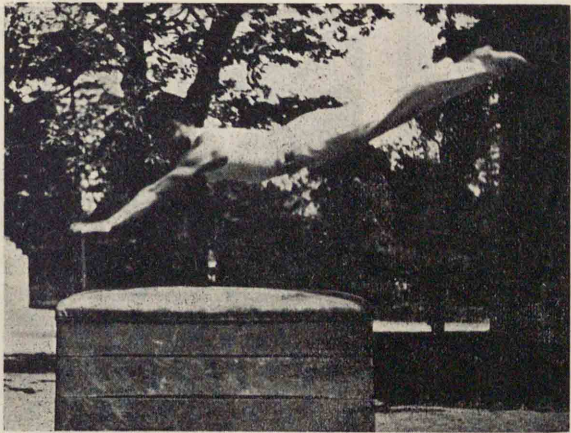
(1) 踏切の際に相當體を前に傾けるがよい。
(2) 臂を前上に出す時期は踏切直後である。この際肩を下げ頭胸の姿勢を正しくする。

(3) 飛揚中兩手で跳箱を壓へる場所は最初は跳箱の中央或ひは其の少しく手前で
よいが熟練するに従ひ踏切を遠ざけ跳箱の手前を壓へるやうにするがよい、
(4) 脚は跳箱に觸れない程度に狭く開く。

(5) 空間で出来るだけ體を伸ばすことに努力するを要する。

二 水平開脚跳 用具 跳箱

(一) 方法



跳箱を縦に置き、其の高さを容易に跳び越し得る程度にする。踏切の位置も習熟の程度に應じて遠くする。適當の距離より助走し踏切地點に達するや體を略々垂直に近く起して強く下方に踏切るや臂を前上方に出し脚を後方に跳ね上げつゝ之を開き體を水平の位置に保ちつゝ高く前方へ飛揚せしめ、臂をもつて跳箱の前端を強く下方へ壓しはなし、同時に胸を

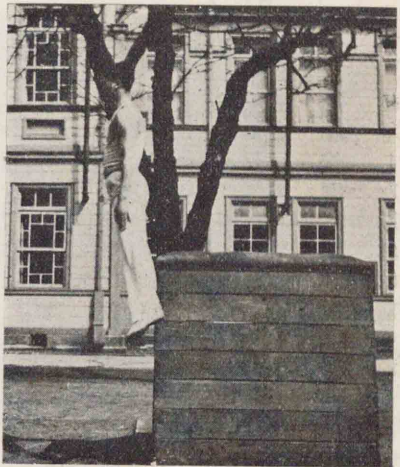
反らして體を起し、足が跳箱を通過するや漸次脚を合せつゝ着地する。習熟者には踏切後空間姿勢を閉脚のままにし、兩手を跳箱上に着く際兩脚を開いて之を跳び越させる。

(二) 要領と注意

- (1) 體を高く空間に飛揚せしむるために、踏切に於て十分に體を起し強く下方に踏切らねばならぬ。
- (2) 踏切後過早に頭胸を起すのはよくない。
- (3) 兩手を跳箱上に着いた時はなるべく肩の位置を正しくする。
- (4) 臂を突離し開脚の姿勢で完全に體を伸ばし且つ起して着地することは困難であるから十分なる練習を必要とする。
- (5) 習熟するに従つて踏切の距離を遠くする。
- (6) 踏切後遅く脚を開く方法は困難な方法であるから普通の方法に習熟した後指導しなければならぬ。

三 垂直開脚跳 用具 跳箱

(一) 方法



のまゝ、跳箱を越し、漸次脚を合せて足尖より着地する。

(二) 要領と注意

- (1) 助走踏切及び手の押し離しは相當の速度と強さを必要とする。然かもこの三つは巧妙に結び付かねばならぬ。
- (2) 踏切時に於ける體勢は相當前に傾ける必要がある。

跳箱の縦に面し、適當の距離に立つ。

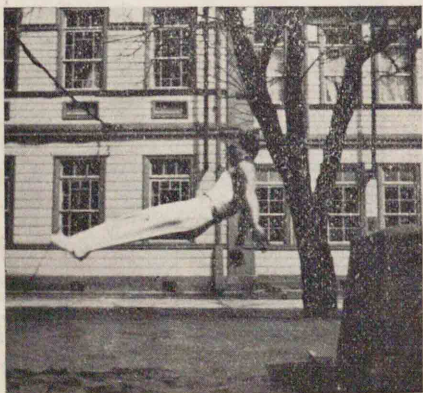
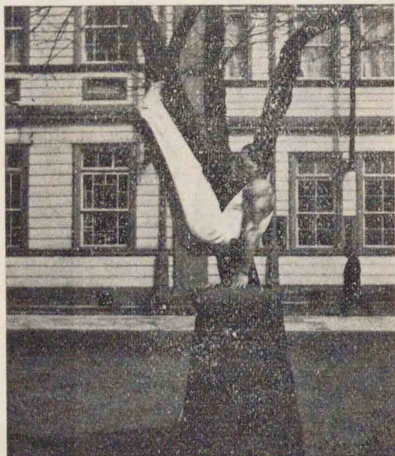
助走しつゝ、跳箱に近接し踏切の地點に達するや兩足を揃へて強く後下方に踏切り直ちに兩脚を側に開く。兩手を踏切と同時に前に挙げ跳箱の後端に當て、之を強く下方に押し離し、體を起しつゝ、開脚

- (3) 兩手をもつて跳箱の上面を強く下壓することが肝要である。
- (4) 脚は跳箱を通過する程度に開き、通過後は直ちに輕快に合せる。
- (5) 空間に於て體の姿勢を出来るだけ正しく保つ。

四 仰向跳 用具 跳箱

(一) 方法

跳箱を横にし適當の助走距離に立つ。助走の後跳箱に近づ



き、片足踏切をなすや片脚を前に振り上げ、兩脚を揃へ腰を屈げ幾分仰向の姿勢で前上方に飛揚し、跳箱を兩手で上から押し離し、腰を伸ばして跳び兩足尖より着地する。

(二) 要領と注意

- (1) 片足で踏切る際體は心持後ろに倒す。
- (2) 跳箱上に着く兩手は後擧の姿勢で其の指尖を前に向ける。
- (3) 跳箱上に兩手を着く際肩を下げ、出来るだけ頭を起すことに注意する。
- (4) 前方に跳ぶ際跳箱を兩手で押しながら前擧した脚を其の足尖の方向に突き伸ばすやうにする。

第十節 倒立及轉廻の運動

一 臂立轉廻 用具 跳箱

(一) 方法

跳箱を側にし之に向つて助走し、片足若くは兩足で踏切り、臂

を前上方に出しつゝ體を前方に飛揚せしめ、兩手を上から跳箱上におき、脚を振り擧げながら倒立の過程を経て前方に轉廻し、體が前方に於て路ぼ水平に近づいた時、臂を以て跳箱を押し離し、之を前方から振り下ろし體を起し跳箱を背にして着地する。

(二) 要領と注意

- (1) 兩手は肩幅より稍廣く指を前に向け跳箱の略々中央におく。

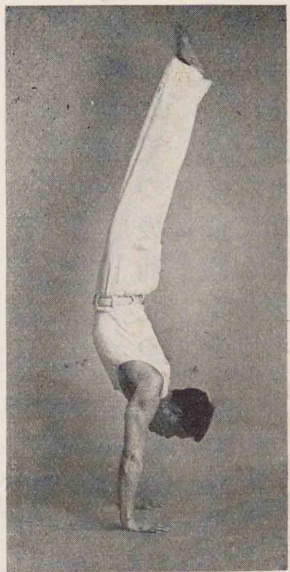


- (2) 手を跳箱の上においた時、用具が高ければ臂を伸ばしたまま、低ければ臂を屈伸して押し離すのが普通である。尙後者の場合、臂をあまり屈げ過ぎれば伸ばす動作が困難となる。
- (3) 肩を確實に保ち、頭は起してゐなければならぬ。
- (4) 跳箱上を両手で押し離す時期は、體が略々水平に近く、轉廻した時であるが、過早に押し離すと危険であるから、特に注意しなければならない。
- (5) 両手を以て跳箱を押し離す際には、兩臂を十分に伸ばし、臂上學の體勢をとることが肝要である。
- (6) 本運動を行ふにあたり、初歩者に對しては幫助をするがよい。
- (7) 本運動は踏切を遠くし、轉廻を緩徐に小さく行ふ方法と、急速なる助走を以て跳箱に近く踏切り、跳箱の前方に高く遠く轉廻する方法とがある。

二 倒立

(一) 方法

イ 地床で行ふ場合



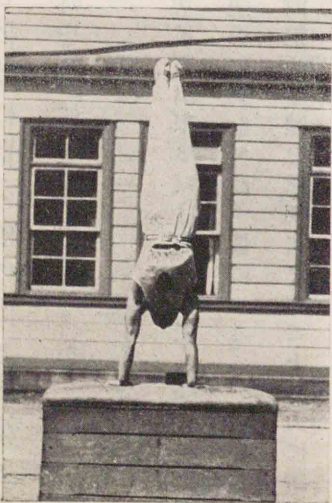
體を前下に屈げ、兩手で地床を支へ、片足又は兩足で踏切り、幫助なくして第一學年教材の脚支持倒立に於けると同様の方法で行ふ。

ロ 跳箱上に其の場より行ふ場合

横にして置いた跳箱を前にし、或ひは縦にして置いた跳箱上にて、両手を支へ、片足踏切又は兩足踏切を以て倒立する。

ハ 助走を以て跳箱上に行ふ場合

跳箱を側にして置き、適當の距離より助走し、來り跳箱に近



づき、兩足で強く地床を踏切ると同時に臂を前に出し跳箱上を支へ、體を跳ね上げつゝ次第に腰を伸ばして倒立する。

(二) 要領と注意

- (1) 片足踏切の場合には踏切後に於て踏切足を出来るだけ速かに振り上げた脚に揃へるやうにし、兩足踏切の場合には速かに脚を伸ばす様にする。
- (2) 助走を以てする倒立は助走によつて前進せる體を踏切によつて上昇力に變へ手で體を支持して停止するのであるから助走の速度踏切の強さ及び手の支へ方に微妙な關係がある。是等は結局練習者に自得させなければならぬ。
- (3) 其の他は第一學年教材の脚支持倒立の項参照。

三 倒立側下 用具 跳箱

(一) 方法

助走の後前記の要領で跳箱上に倒立する。完全に倒立が出来たならば、體重を左(右)臂に移しながら體を左右(右左)向けつゝ、右(左)手を離し頭を後ろに屈指胸を反らすやうにして體を起し、左右

手の側方へ近く足尖から着地する。

(二) 要領と注意

- (1) 體を側方へ向ける際體を後方へ出し過ぎ、跳箱より餘り離れて着地せぬやうにする。
- (2) 倒立から體を起し脚を下ろすには腰や膝を屈げないやうに注意する。
- (3) 片手を離れた後は他の手で確實に體を支持する。其の手を以て體を後方へ押し出すやうにすることはよくない。

第十一節 呼吸運動

一 臂上舉側下

(一) 方法

第一動 臂を伸ばし靜かに前より上に舉げつゝ、深く吸氣する。

第二動 舉げた臂を靜かに側から下ろしつゝ、呼氣する。

以上の運動を繰返す。

(二) 要領と注意

(1) 臂の動作を出来るだけ滑らかにし其の速度は呼吸の調子に合せ段々幾分か遅くするやうにする。

(2) 運動中頭胸の位置を正しく保持し體の姿勢を崩さぬやうに注意する。

二 臂上舉胸後反

(一) 方法

第一動 臂を前から上に靜かを舉げ胸を後ろに反しつゝ深く吸氣する。

第二動 臂を前から靜かに下ろし胸を元に復しつゝ呼氣する。

(二) 要領と注意

(1) 前記運動の項並に第一學年教材の臂上舉胸後屈の項参照。

第二章 遊戲及び競技

第一節 走

一 六十米競走

これは數人の走者が一齊に發走し、所定の路程で速度を競ふ競技である。

(一) 方法

發走の要領は蹲踞法により、合圖は「位置ニ就イテ」用意「ドン」の三段でこれを行ふ。此の際「用意」の合圖後身體を動搖したり、前後に動かして其の反動を利用して發走する所謂「ロッキング・スタート」等は反則であること及び、二回の反則の發走をする時は競走に失格する等のことを知らねばならない。一齊に發走する一組の人員は四人から八人位が適當である。正規の競走は六人である。

又六十米競走といつても、練習の都度競走を繰り返すよりは、最初は發走の練習から始め、漸次距離を伸ばし、全距離の競走は二回から五六回が適當であらう。勿論其の運動分量は走者の練習の程度及び體力に依つて定めるがよい。

六十米の距離は我が國の陸上競技界に於てよく行はれる最短距離の競走種目である。

(二) 用具

出發合圖用ピストル、押止時計

(三) 練習上の注意

- (1) 身長よりも走力の匹敵した者を組合せるがよい。
- (2) 競走の前に準備運動として各自自由に二三回スタートさせる必要がある。
- (3) 時々所要時間を計測して其の結果を知らしめると興味を増す。

二 百米競走

數人の走者が一齊に發走し、百米を走破しその速度を競ふ競技である。

(一) 方法

大體は六十米競走の要領と同様であるが、矢張り一度の練習にあつては、最初發走の練習から始め、漸次距離を伸ばし、全距離の競走は二回か三回でよい。又六十米競走から一足跳びに百米競走に移ることを避け、漸次距離を伸ばして數回の練習の後にこの距離の競走に達するといふ方法が適當である。

師範學校二三學年生徒の走力としては、大體であるが十四秒乃至十五秒五位が普通であり、十三秒臺は良く十二秒臺は優秀であり十六秒から十七秒は遅い方である。

(二) 練習上の注意

- (1) 走路は直線を理想とするが、曲線でもよい。

(2) 走中眞直ぐ前方を向いて走り、他を顧みたりしないこと。

三 障碍競走

これは所定の走程に、等しい間隔に配置された十個の障碍物を速かに跳越する競走である。

(一) 方法

師範學校二三學年生徒には低障碍競走が適當である。これは二百米の距離に高さ七十六糎二の障碍十個を置きこれを超走する競走で、第一障碍は出發線から十八米二十九の地點に置き、以下各障碍は十八米二十九の間隔をもつて置かれ、最後の障碍から決勝線迄は十七米十である。

以上は正規の障碍と競走距離であるが、二百米直線走路のとれる校庭は稀れであるから、平素の練習は高障碍の距離か、女子障碍の距離で行ふが便利である。又障碍の高さも最初から七十六糎

二でなくともよい。

(二) 練習上の注意

- (1) 最初は先づ出發線から第一障碍を超えることを練習し、漸次練習を積むに伴れて其數を増してゆく。
- (2) 障碍物間の歩數は走力に依つて一様ではないが正規の距離に於ては一般には九歩相當の走力の者には七歩がよい。
- (3) 障碍競走は油斷をすると障碍物に衝き當る惧れがあるから何時も緊張して、少し高目に超すがよい。

第二節 跳

一 長繩跳

これは二人で廻旋してゐる相當に長い繩の中に入つて跳ぶ運動である。

(一) 方法

既に短繩跳で練習してある片足前出跳、脚交互前振跳、其の場の

駢足跳、兩足跳、兩足二回跳、綾跳、腕交叉跳等を長繩の中に入つて練習するのである。

此の外長繩二重跳等も出来る程度に練習する。これは二人で廻してゐる二本の長繩の中に入つて跳ぶのであるが、廻し方は二人が二本の繩の兩端を兩手にもつて相對し、左手では時計の針の方向に、右手では其の反對の方向へと交互に廻す。此の繩への入り方は、最初に自分に近い方の繩を跳んで入り、中から出るには出ようとする側の繩を跳んだ瞬間に出るのである。

(二) 練習上の注意

- (1) 繩の長さは六米から八米位のもが手頃である。
- (2) 繩は十人に一本位が適當である。
- (3) 廻し手は順次に交替するがよい。

走高跳

二 走高跳

走高跳といふのは、助走して片脚で踏み切り、相當の高さに置かれた横木(バー)を跳び越す競技である。

(一) 方法

此の競技に於て重要な事項は、步測・助走・踏切・空間の姿勢及び着地の動作である。

イ、步測と助走の要領

此の競技は垂直的の運動であるから、其の助走も走幅跳の場合と異り、一步一步弾み上るやうに走り踏切足に弾力を與へることが必要である。而して助走の距離は各競技者の體力並に横木の高さによつて異なるものであるが、普通十米乃至十五米位が適當とされてゐる。

助走の次に肝要なことは正確に踏切り地點に於て踏み切ることである。これがためには步測をなさねばならない。步測の方

法は競技者によつて一様ではないが普通よく用ひられてゐるのは踏切地點より普通歩て七步測つて、其處に目標を置き、その後方數米の地點から發走する方法である。これは先づ目標を踏切足で踏み、其れから四歩目に踏切地點で踏み切る様にするのである。

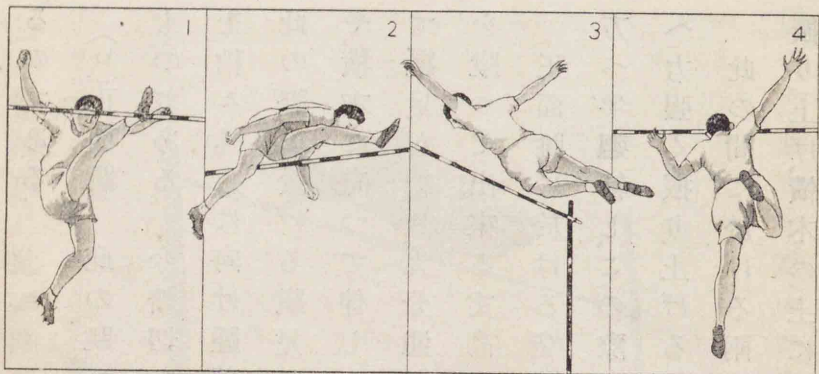
ロ、踏切る要領

助走の後に肝要なことは、踏切る要領である。競技者が踏切點に近づいたならば、速度を加へて腰を低くし、上體を起て、横木上にて十分體を横へることが出来るやうに踏み切るのである。此のために助走の最後の二、三步は全足蹠を地につけて走る。斯うして、蹠足を振り上げるや否や、踏み切り足にて力強く踏み切るこ

ハ、空間の姿勢と着地

走高跳には種々の方法があるが、廣く行はれてゐるものは斜高

斜高跳



跳、正面跳及び横轉跳(ロールオーバー)ジャンプの三種である。

(イ)斜高跳 此の跳び方は横木(バー)に對して斜の方向から助走して跳ぶものである。今踏切を左脚と假定すればバーに面して斜右方から助走する。而して外側の足即ち左足で踏み切るや否や、内側の足即ち右足を十分に伸ばした儘蹴上げて、右脚がバーを越した後に更に左脚を越させるのである。

此の際兩腕は右足を蹴上げると同時にこれを前上方に振上げて左足の踏切りを助け身體を高く持ち上げる一つの力とする。

正面跳

るのである。

(ロ)正面跳 此の跳び方はバーに對して正面から助走して跳ぶものである。今踏切を左足と假定すれば助走の後踏切足の足先を稍々外方に向け踵部から地に付けて強く踏み切るのである。此の際に於ける蹴足の動作は、體重が全く踏切足に托されるや否や、横木に向つて伸した儘、十分に蹴上げるのである。斯の如くして蹴足が約八、九分通り振り上げられた時に、踏切り足は強く地表を蹴つて出来る丈高く身體を跳ね上げる。

正面跳に於ける空間の動作は、蹴足を蹴上げると同時に體を左方へ半廻轉し、この際バーを越える爲めに踏切り、足を右脚の前方へ力強く振り上げるのである。

此の間に於ける兩腕の動作は蹴脚を蹴上げると同時に、兩腕を振り上げ、横木の上に於て左脚が右脚の前方に振り上つた時に、左

世界的選手オス
ボーン氏(米國)
のフォームを示
す。



肩と左腕とを前方から後下方に力強く振り、其の力によつて競技

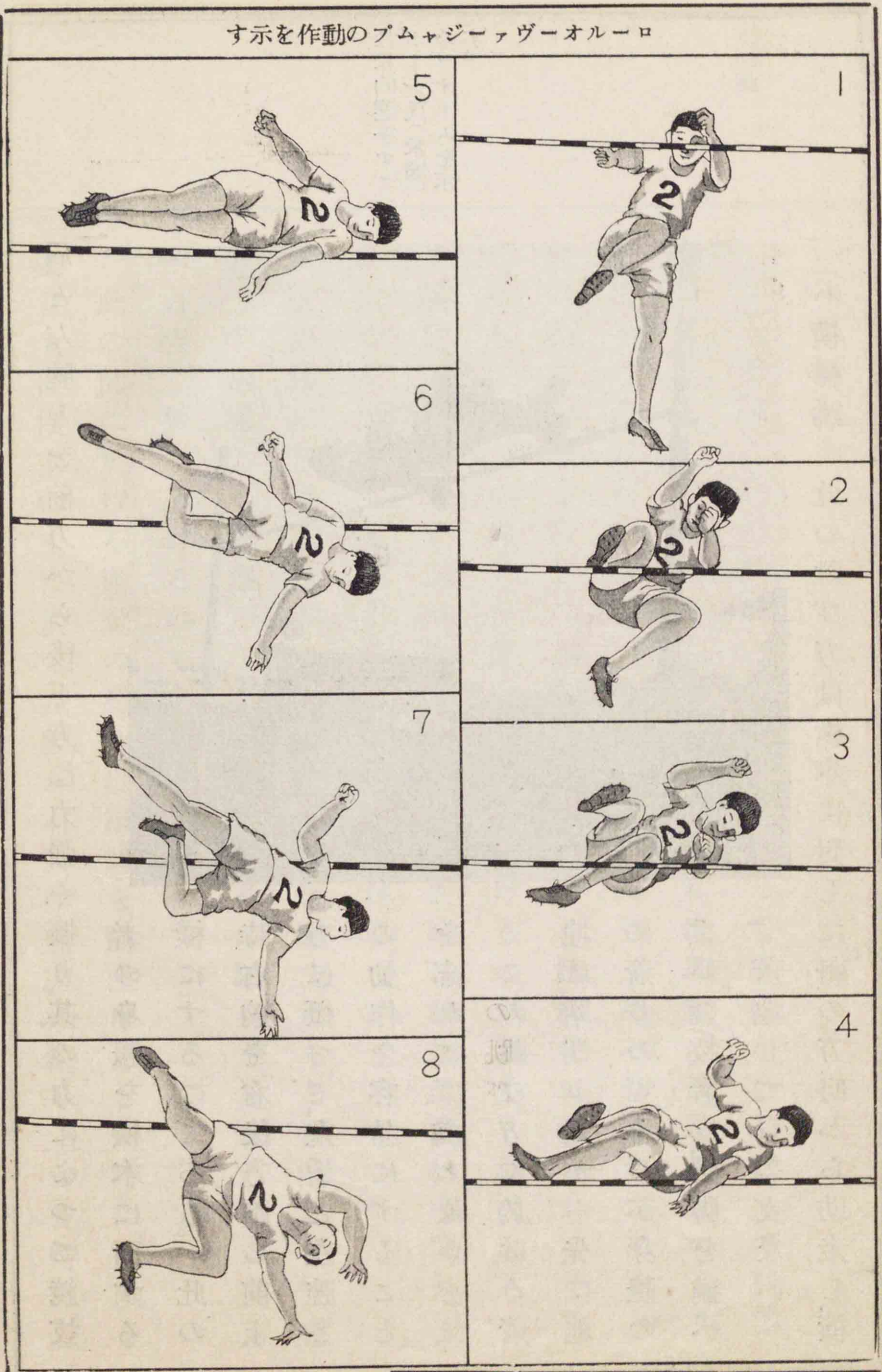
者の身體を横木に面する様にするのである。此の時右腕を右後方から前方に振つて、左肩と左腕との動作を容易にすることを忘れてはならない。

この跳び方に於ける着地は、踏切り足から先に地に着くのであるが、身體の重い競技者は、兩脚を揃へて着地しても差支ない。

(ハ)横轉跳

此の跳び方は横木に對して斜の方向から助走し、横

す示を作動のプマッジーヴァーオールロ



競技の方法

木の上に殆んど平行に横はり、外轉して跳び越す方法である。今左脚踏切と假定すれば、横木に向つて斜左方から助走し内側の足で踏切る。そこで蹴足を約七・八分通り蹴上げた時に踏み切り足で強く踏切るのである。而して横木の上に於ける瞬間の姿勢は殆んど背を横木に向け、兩腕は自然に體側に添ひ、蹴足は伸ばされ、踏切脚は膝で僅かに屈げられて蹴脚に接してゐる。斯様に全身は伸ばされて横木と並行になるが、前後には僅かに横木と交叉してゐるのである。

さて身體が横木の眞上に達した瞬間に、體を左方に轉じ、踏切脚から着地するのである。横木を越す瞬間に其れまで體側にあつた兩腕を左右に開き腰を伸ばすことは大切な動作である。

(二) 競技の規則

正規の競技の方法は次の通りにして行ふものである。

- (イ) 競技者は各高さに於て三回まで跳躍を試むることができ、而して同一の高さに於て三回失敗した者は除外される。
- (ロ) 競技者は最低の高さより以上の任意の高さから跳躍を開始することができる。而してその後に於ても自己の選擇により任意の高さを省略することが出来る。

(ハ) 競技者の勝敗の順序は、各競技者の最高の跳躍を以てし、尚ほ同成績の時は同成績となれる高さに於ける試技数の少ないものを勝者と定める。尚ほ同成績の場合

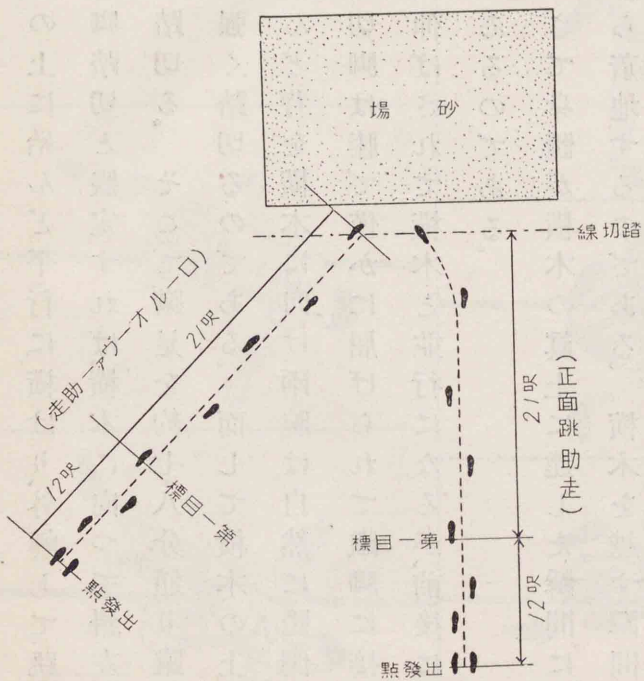
は其の競技全體を通じて無効試技数の最も少きものを以て勝者と決す。尚ほ同成績の場合は其の競技全體を通じて試技数の最も少きものを以て勝者と決める。

尚ほ且つ同結果の場合にして且つ一等の場合に於ては、失敗した高さに於て更に一回の追加試技を許す。

尚ほ決定しない場合は、横木を前に跳んだ高さに下げ、更に一回の追加試技をさせる。斯の如くして順位の決する迄横木を上下する。

- (ニ) 競技者は片足を以て踏み切らなければならない。
- (ホ) 宙返り又はダイビング(縦跳び)を以て跳ばないこと。
- (ヘ) 跳躍をなす目的を以て地表を踏み切りたる時はこれを一回の試技と見做す。
- (ト) 横木が跳躍の際轉落し又は競技者が支柱の面を通過した時は、これを一回の跳躍と見做す。

助走の足跡を示す。



- (チ) 跳躍の高さは地表より最も低き横木の上邊に至る距離を地表と垂直に測る。
- (リ) 審判員に於て助走路が不完全になつたと認むる場合でなければ競技中支柱を移動することは出来ない。而してこれを移動するには同一の高さに於て試技が一巡したる場合に行ふ。
- (ヌ) 跳躍に際し重錘又は其の他のグリブ把握物を用ふることを許さない。
- (ル) 競技者は助走の目標を設けること及び横木を見易からしむるため、これにハンカチーフ等を掛けることができる。

(三) 練習上の注意

- (1) 助走路は平坦にし、特に踏切地點はよく轉壓すること。
- (2) 跳び方は斜目跳が一番容易く、正面跳、横轉跳は次に練習するがよい。
- (3) 砂場を柔軟にすること。
- (4) 横木は紐又はテープを代用してもよい。
- (5) 最初は低い高さからで十分に跳び方を練習し、漸次高めてゆけ。
- (6) 師範二三年頃の跳力は大體一米二十五から一米三十五位が普通である。

三 三段跳(ホップ・ステップ・ジャンプ)

此の競技は助走して踏切板上から踏切り、ホップとステップとジャンプとを連続して行ひ、距離を長く跳ぶ競技である。

(一) 方法

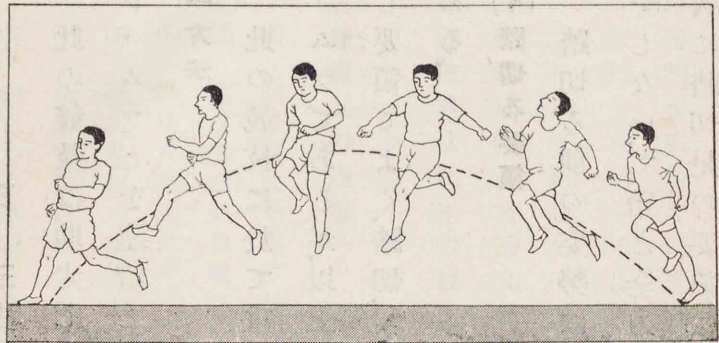
此の競技に於て重要な事項は、助走、步測、踏切、ホップ、ステップ、ジャンプであるが、以上の中助走と步測とは大方走幅跳の場合と同じ要領でよく、踏切、ホップ、ステップ、ジャンプの要領に次の通りである。

(イ) 踏切る要領

踏切る前の姿勢は走幅跳の場合と異つて、特に上體を起すことをしないで、殆ど全力走の傾斜を保つて踏切ることが大切である。次に踏切足の要領は足先きから地に踏みつけて、地を後ろに蹴るやうに踏切るのである。

踏切の要領

ホップの要領



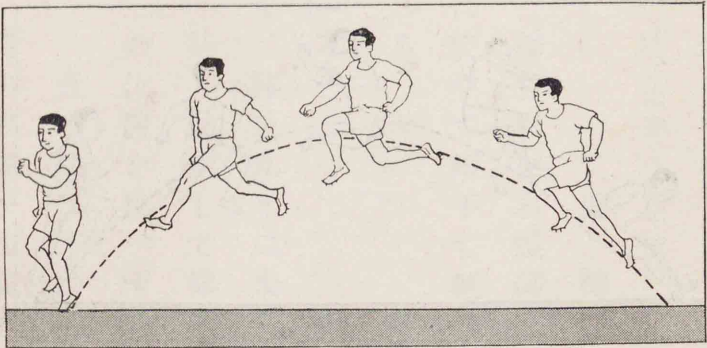
(ロ) ホップの要領

ホップの踏切脚を何れにするかに就いては、種々の意見があるが普通には利足を以てするがよい。
今右足で踏切つたと假定すれば、同じ足で着地する。此の動作(ホップ)は此の競技の最初の跳躍であるから、助走の勢に乗じて跳び過る傾向があるが、これでは次の動作によくない影響を與へるから、高過ぎない程度に、且つ幅を控へ目に跳ぶことを忘れてはならぬ。

(ハ) ステップの要領

ステップはホップで着地した脚の反対

ステップの要領



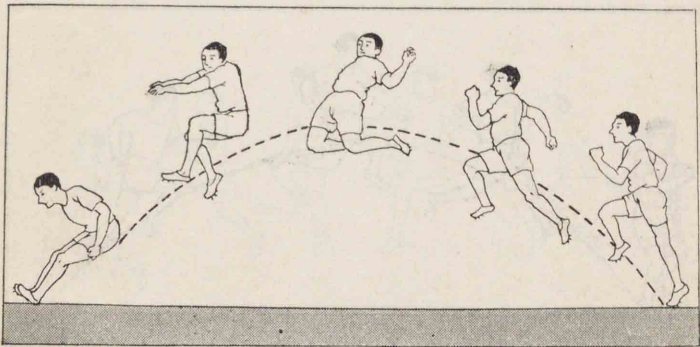
は此の動作で終るのであるから、全力を舉げて努力しなければな

脚を一步踏出す動作である。而して此の競技の大切な點は、このステップを自然にしかも廣く跳ぶことであるから、ホップした右足が地に着く前に圓滑に左脚を後方に振り、ホップの右足が地に着くや否や、之を十分前方に振出して足裏全部で着地する。此の間に於ける兩腕の動作は體の平均を保つ爲め脚の動作に伴つて自然に振らねばならぬ。

(ニ) ジャンプの要領

ジャンプはステップで着地した脚で踏切つて跳ぶ動作である。そして此の競技

ジャムプの要領



らぬ。ジャムプはホップとステップとの後の動作であるから最も簡易なフォームで跳ぶがよい。これには反り跳が適當してゐる。

(二) 競技の規則

イ、競技者は最初踏切つた足と同じ足にて着地し、次の着地は反對の足、最後の着地には左右兩足を使用する。

ロ、其の他は走幅跳の場合と同様である。

(三) 練習上の注意

(1) 三段跳は練習の順序として立三段跳から始めるがよい。さうすると自然の中にホップとステップとジャムプの結合した要領を覺へられる。

(2) 助走は最初二三歩から始め、練習の積むに伴れて其の距離を長くする。決して最初から長くしかも速く助走してはならない。

- (3) 助走路を平坦にし、砂場を柔軟に坦らすことを忘れてはならない。
- (4) 師範二三年頃の跳力は、大體であるが九米から十米位が普通である。

四 棒幅跳

棒(竹桿)を右體側(左足踏切の場合)に支へて助走し、其の棒を地表に突立て、兩手で懸垂した身體を前へ振出し、幅を廣く跳ぶ運動である。

(一) 方法

イ 棒を凡そ二米の高さに右上、左手下に、肩幅に隔てて握つて持ち、助走して棒を所定の地表に突き立て、左脚で踏切つて兩手の位置を換へずに、其の儘幅廣く跳ぶ。

此の跳び方は初歩の跳び方であつて、助走の距離は身體を適當の高さまで振り上げられる丈の惰力をつけるに足る五六米あれば可い。又助走に於ける棒の構へ方は右手を腰の後ろ

に、左手を前にし、棒の先端は頭の高さより高くならぬやうに保つ。踏切地點に來たなら、棒の先端を所定の穴又は溝に突立て、左足で踏切つて、兩手で懸垂し、棒が立つに伴れて兩脚を棒の右側に振り出し、體が最高點に達した瞬間、棒を開放して前方へ跳ぶ。従つて此の跳び方に於ては身體を翻すことなく、前方を向いた儘跳ぶことになる。

初心の中は此の跳び方が適當してゐる。

ロ 練習が積むと、以上の跳び方でなく、空間で身體を翻し、踏切地點の方を向いて着地する方法がよい。即ち助走して踏切地點の二三步前に近づくや右手で棒を穴又は木箱に突込み、これと殆ど同時に左手を右手に近く扱き上げて兩手を揃へて踏切り、次いで振りを利用して兩脚を捲上げ、體が將に最高に達しやうとする時に、右腕で引き、腰を捻り身體を翻して下向きとなり、兩

手で強く棒を突き放して跳ぶのである。

(二) 練習上の注意

- (1) 棒は折れる惧れの無い、相當に太いものを選び。
- (2) 最初は棒を持つての助走から始め、次で突き立てる要領、踏切る要領と順序を追つて進めるがよい。最初から力一杯跳ぶことは避けねばならない。
- (3) 最初は棒を握つた儘着地し、漸次これを手離すやうにする。
- (4) 棒の長さは二米五十から三米位が使ひよい。
- (5) 砂場をよく柔かに坦らすこと。

第三節 投

一 砲丸投

砲丸投とは直径二・一三五米の圈内から隻手を以て適當の重さの砲丸(金屬球)を能きる丈け遠くへ投げ其の距離を競ふ運動である。

(一) 方法

砲丸の持ち方

イ、砲丸の持ち方

砲丸の持ち方には、凡そ二つの方法がある。其の一つは砲丸の重心を中指の根元より僅か下に置き、中指示指及び環指を砲丸を突き出すのに都合のよいやうに當て、拇指と小指とは砲丸が逸れぬやうに左右から添へて持つのである。而して之を右側の鎖骨と耳の間に保ち、右肘を稍右方に開く。此の持ち方に於ては、掌の中が僅かに空き、手は稍後方に背屈する。

其の二は、手を背屈して砲丸を直接掌の上に載せ、拇指以外の四指を後方から之に添へ、拇指は四指から僅か離して添へて持つのである。此の方法は一般に手頸關節の弱い者に適し、前者は強い者に適する。

投擲の要領

ロ、投擲の要領

一般に初心者は先づ右足を圏の中央に、左足を足留材に近く踏

1. 砲丸投最初の姿勢

2. 左足が地に着くや否や直ちに砲丸を突出す動作を示す

3. 砲丸を突出す途中

4. 砲丸が手から離れた瞬間の姿勢



(1)



(3)



(2)



(4)

みこの位置から投擲する練習を始めるがよい。此の位置から投げる要領は、先づ右足を以て力強く地面を押し、兩脚を伸ばすと同時に後方にあつた右肩を前方に突出し、これに右臂の力を加へて砲丸を突き出すのである。此の時左肩を後方に引き、左臂も同時に後下方に振つて投擲動作を助けるのである。又砲丸が手から離れる瞬間四指にて押し切るが有利である。

さて其の場から投げる要領を會得した後に、圈の直徑全部を利用して投げる方法を練習する。此の方法を行ふ最初の位置は右足を圈の後方内側に踏み、左足は右足より凡そ六十糎離して圈の中央に近く踏み、體重を大部分右足に托し、左脚は踵を擧げて足尖を軽く地表に置く。次に投擲の動作を爲すには、先づ左脚を投げる方向に圓滑に振上げ、それを右足内髁邊まで振下ろし、その反動を以つて再び左脚を投擲方面に振り出す時、右足を圈の中央まで

低く運んで投擲姿勢をとる方法と、最初の姿勢に於て左足を競技者の面してゐる方向と投擲方面との中間即ち斜前に振り出し、それを斜め後方に振り、再び左脚を斜前方に振出す惰力を利用して低く運び出して投げる姿勢をとる方法と二つある。此の二つの方法は、各特長を有してゐるが、最近では多く後者が行はれてゐる。

（二）競技の規則

イ、各競技者は三回宛の試技を行ふことを得、其の中最善の成績を得た競技者から入賞者數までに當る者は更に三回の試技を行ふことを得。各競技者の順位は其の最良の成績によつて定める。

ロ、砲丸は直徑二米一三五の圈から投げる。投擲用足留材は圈の前方の中央に於て地表に固定さるべきものとする。

ハ、競技者が一度其の圈内に入りて投擲を開始した後、競技者の身體又は器具の如何なる部分と雖圈外の地表に觸れ、又は圈上を踏んだ時は無効試

技とする。

ニ、砲丸は肩から片手を以て投げなければならない。砲丸を肩の後方から投擲することは禁せられる。

ホ、競技者は投げた砲丸が地上に落下しないのに先立つて圈を出ることを得ない。圈を出るには停止の姿勢に復した後、圈の後方から退くべく、圈の後半部は圈を横切つて引かれた石灰の線によりて指示される。

ヘ、圈の直径は其の内側で計測すべく、又圈は圈外の地表と水平でなければならない。圈内の土質は堅く固められ、且つ圈外の地表から二糎低くする。

ト、砲丸は圈の中心から引かれた九十度の角度を示す線内に落下しなければならない。無効となる。

チ、反則投擲又は投擲動作中砲丸を手から離した時は無効試技となる。

リ、手頸を巻く革帶又は手頸から掌を経てなされた揚卷きの如き手の保護具を使用することを得ない。其の他投擲に有利な一切の補助具を使用

することは禁せられる。

又、投擲距離は砲丸の落下により地表に印された痕跡から圈の中心に至る線上に於て砲丸の印した最も近い痕跡から圈の内側迄の距離を以て計測さるべきものである。

ル、砲丸の重量は七疋二五七(正規)を下つてはならない。

(三) 練習上の注意

- (1) 學級指導に於ては全員を二組に分ち、凡そ十數米隔て適當の間隔をとつて相對せしめ、圈の代りに幅二米一三五の並行線を作り、二組相對ひ合つて投げさせる。
- (2) 砲丸の重さは八封度乃至十二封度が適當である。又砲丸の代りに石塊又は煉瓦等を用ふるも差支へない。
- (3) 投擲は合圖に依つて一齊に投げ又合圖によつて拾ふ様にし、十分に危害を豫防しなければならない。
- (4) 砲丸の数は最低八人に一個を備へること。
- (5) 砲丸投の跡の地表を垣らすこと及び使用後砲丸を清淨にして置くこと。

二 槍 投

これは助走して踏切線の手前から槍を遠くへ投げる運動である。此れが競技としての投げ方は次の通りである。

(一) 方法

イ、槍の握り方

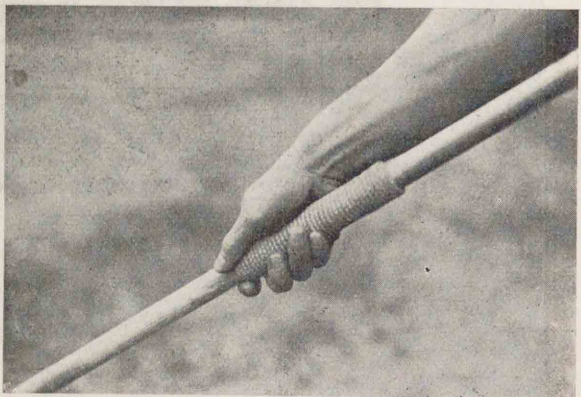
槍の握り方は助走中に於ける握り方と、投擲動作に移る瞬間に於ける握り方との二種あることを知らねばならぬ。先づ助走中の普通の握り方は、肩の上で上方に向けられた掌の上に槍をのせて、拇指と他の四指で軽く握る。この際拇指と示指とは、紐を巻いた掌握部(グリップ)の後端に掛けて握るのである。又助走の際槍を肩の上でなく、後ろに下げて握る場合には手頸を伸ばして自由に握るがよい。この外助走中の握り方に、拇指と三本の指とで握り小指を槍の下側に屈げるもの及び、小指と環指とを槍の下側に屈

げて拇指と他の二指とで握るもの等がある。凡そ助走中の握り方は、柔く握ることが必要である。

次に投擲動作に移る場合の握り方は先づ踏切の四五歩前から漸次握りを緊める。この場合に於ける最も普通の握り方は、主として拇指と示指と中指とに力を入れ、其の他の指は自然に掌握部に添へるがよい。

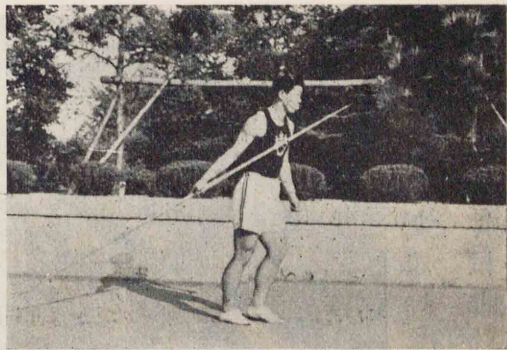
ロ、投擲の要領

投擲の要領を學ぶには、最初二三歩徐ろに走つて正しく投擲方向に投げるころから入るがよい。それには掌を上向きにして槍を持った右腕を後下方に伸ばし、槍の穂先を正しく前上方に向け、其の角度は大



助走中の槍の握り方を示す

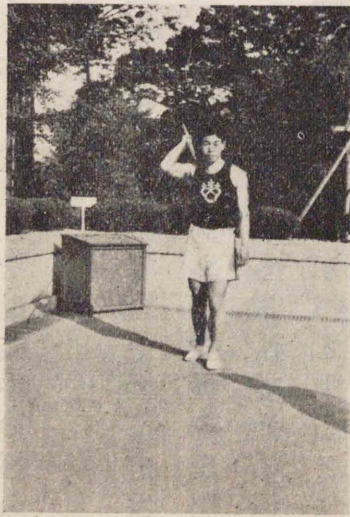
槍を右手後方に持った姿



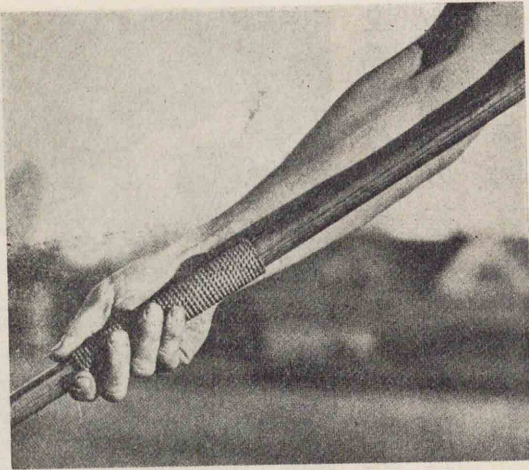
肩の上に槍をつた姿

て前上方へ投げるのである。この運動に於て右肩を十分に利かすこと、腰を入れて上體の反りを利用すること、は共に大切な動作である。此の動作の完了と

凡そ三十度乃至四十度位の高さに保つ。さてこの姿勢で二三歩走つて投げるのであるがこの動作中注意すべき事柄は、先づ強く地を蹴り乍ら右脚を伸ばすと同時に後ろに反つてゐる上體を起し横半身から正面向きに換り、後ろに伸ばした右腕を肘を屈げて前方に引きつけ、槍を耳上近く通過させ



投げる時の握り方



る。

次に助走後投擲姿勢に移る方法は、種々あるが大體次の三種に

同時に、右腕は投げた情勢によつて左前下方に振られる。而してこれまで後方にあつた右脚は、前方に踏出され投擲後の平均を保つことになるのである。

ハ、助走と投擲の姿勢

助走の速度は、其の途中で槍を操縦する爲めに最後の投擲姿勢をとることが容易でないから、必ずしも全力走でなくともよいとされてゐる。随つて其の助走距離は他の跳躍競技程に長く取る必要はなく、先づ二十米から三十米位を適當とす

勢 投げる瞬間の姿



分ける事が出来る。

(イ)ホップ・ステップの方法

此の方法を行ふには先づ目標を踏切線の手前約五米から六米の位置にとり、且つ助走の最初に於て槍を後方に下げて持つがよい。さて助走の後に右足がその目標を踏むや否や、ホップ(同じ足で着地する)して投擲姿勢を取るのである。此の方法は容易に體を後ろに倒して樂に半身に反ることができるので、今日我が國の競技界では一般によく用ひられてゐる。

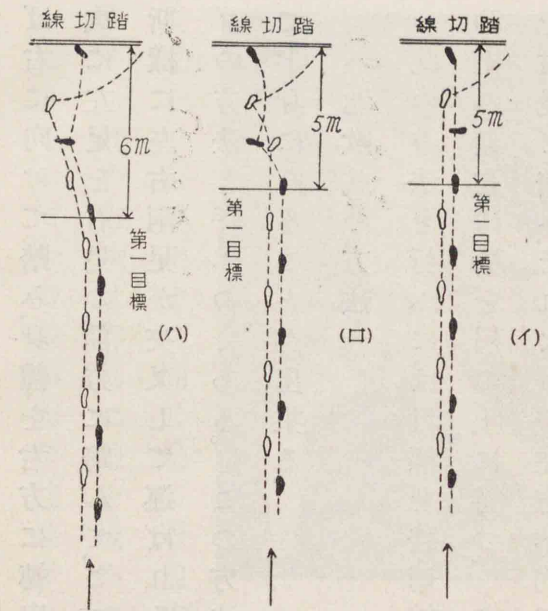
(ロ)クロッス・ステップの方法(交叉歩の方法)

此の方法を行ふにも亦(イ)と同様の目標を要し、槍の握り方も同じでよい。助走の後に右足が目標を踏むや、次に左足の足先を半ば右に向けて踏み、身體を右方に轉向し乍ら右足を左足の後方に、次に左足を右足の前方に踏んで、ここにて全く投擲の姿勢をとる。斯様に左右兩足が交叉して運ばれるところからクロッス・ステップの方法と呼ぶのである。この方法も亦容易に體を後ろに倒して半身になることが出来る。

(ハ)北歐式の方法

此の方法を行ふには目標を踏切線の手前約六米の位置に作り、助走の最初に槍を肩の上に持つ。さてこの要領は助走して目標を右足で踏み、それより斜左方へ約三十度曲つて三步進み、此處で全く投擲姿勢をとるのである。斜左方へ曲つて進む要領は自然に行ふのであつて、其處から急に曲つてはならない。

此の足の踏み方に伴ふ槍の操縦は、先づ右足が目標を踏むや否や、肩から上方に僅かに槍を離し、次の三步の間に完全に後下方に引き、上體を後ろに反らして倒す。此の後方に倒した反り身の反動を利用して投げるところに特長があると言はれてゐる。



此の方法は夙くより北歐諸國に行はれたところから北歐式の方法と呼んだのである。

以上掲げた三種の方法は、現在競技界に行はれてゐる、標準的のものである。

(二) 競技の規則

イ、槍は踏切線の手前にて投げなければならぬ。踏み切り線は幅七糎(二吋四分の三)長さ少なくとも三・六六米(一二呎)の木板を地表と同一平面に埋めた其の内側の一邊を以てする。

ロ、槍は掌握部(グリップ)の所にて握る。

ハ、槍の穂先以外の部分が最初に地表に落下した時には無効とする。

ニ、競技者は踏切線を踏むことは許されない。又槍が地に落下せざる以前に踏切線又は其の延長線を越えることも出来ない。

ホ、投擲距離は槍の穂先が最初に地に着きたる點より、踏み切線或は其の延長線まで直角にこれを計測する。

ヘ、槍が空中にある間に破損したる時は其の投擲を試技としては算へない。ト、其の他は砲丸投の規則に同じ。

(三) 練習上の注意

(1) 數十名の生徒が一齊に練習するには全員二組に分れ、凡そ四十米の距離を隔て

各種遊戯

- て並行線を引き、其の兩側に相對して列び、一組宛一齊に合圖によつて投げるがよい。
- (2) 最初は其の場から軽く投げることによつて要領を練習し、次で二三歩助走して投げ、漸次助走の距離を伸ばして強く投げる。最初から力一杯投げることは避けなければならぬ。
 - (3) 正課時間に用ゆる槍は竹棒がよい。此先端を圓めた檜の木の穂先きを附けると調子がとれる。
 - (4) 合圖によつて一齊に投げ、合圖によつて拾ふといふことを嚴格に守らなければならぬ。

第四節 各種遊戯

各種遊戯とは、比較的簡單な方法によつて、對手と競争をなし、これによつて、身體・精神の發育を助長し、健康を保護増進し、兼ねて、快活、機敏、巧緻、公正、耐久、協同等の諸徳性を養はんとするものである。各種遊戯には、鬼遊、棒押、攀登競争等がある。

圓陣鬼

一 圓陣鬼

圓陣鬼は、追ひかけて擱へる動作と、擱へられない様に逃げる動作によるものであつて、之等は、共に本能に立脚したる眞劍なる行動である。即ち、その何れにしても、速に走り、相手を捉らへ、又は、相手から捉らへられまいとする敏捷なる行動が展開するものである。

これによつて、走力が鍊られ、身體の支配力が養はれ、持久力と、徹底力とが涵養せられる。

(一) 方法

一組二十人位が適當である。此の二十人が二列の圓陣をつくり、伍の間隔は二米乃至二米五十糎位が適當である。此の中の二人を、一人は追手とし、一人を逃手とする。逃手も、追手も、圓の中丈けを走り、外へは出ないことにする。逃手は、追手に擱へら

方法

れない様に圓内を自由に逃げて、伍の前に重なると、その伍は三人になる。其處で、之迄の追手は、逃手となつて、逃げる。三人となつた伍の最も後のものが代つて追手となる。追手は、逃手を追つて、伍に重るまで、徹底的に背を打つのである。一つ叩いてそれで満足して居るのではない。伍に重るまでは、幾つても叩くのである。しかし、一旦、伍に重つた後は、速に逃手となつて逃げなければ、追手に打たれる。

ロ も一つの方法は、逃手も、追手も圓の内外、何れをも走つてよいといふ方法も考へられる。

ハ 更にも一つの方法は、圓の外ばかりを用ひるのであつて、愈々追手に打たれそうになつたときに、伍の前に重なる。そうすると、伍は三人となるから、最後のものが代つて逃手となる。追手は逃手を、擱へるか、打てば、反對に逃手となる方法であつて、從來

行つて居る方法である。イ、及び、ハ、は新らしい方法として考へられたるものである。

此のイ、より、ハ、までの方法は、一列圓陣で行ふことが出来る。又、重る方法は前に重る以外に、側方についてもよい。その場合には、附かれた伍の反對側のものが逃手となる方法である。

(二) 注意

- (1) 短時間に運動能率を挙げようとする場合には、圓の内側のみを使用するがよい。
- (2) 圓外のみを使用し、追手が、逃手を擱へるまで行ふ場合には、追手が疲れ切つて仕舞ふことがあるから、疲れた色が見えたら、誰かを代らしてやるがよい。
- (3) 人数の少ないときは、一列で行はせるがよい。

二 棒 押

棒押は、二人が棒を以て、互に押合ひ、對手と力競べをなし、對手を押やることをなし、體力の鍊磨をはかり、不屈不撓の精神を養はんとする。

棒押
目的

注意

注意

(一) 用具

棒長さ一米乃至一米二十糎位。太さ直徑四糎乃至四糎五糎の檜又は竹棒。

(二) 方法

二人は對向して、棒の兩端を持つて、蹲踞し、棒の端を互に、右股の内側に當て、右手は上から、左手は下から棒を持ち、兩方から押合つて勝敗を決する方法である。又棒を横にして、兩方から押し合ふ方法もある。

(三) 注意

- (1) 押方の指導をする必要がある。それは、急に押したり急に放したりしてはならない。
- (2) 棒は折れ易いものや、裂け易いものを用ひてはならない。
- (3) 棒押であるが、此の棒を用ひて引合競争を行つてもよい。
- (4) 二人で押合ふのであるが、一方を二人又は三人にして、兩側で押合ふことも一方

攀登競争

目的

方法

注意

- (5) 相撲や、片脚相撲の様に、三人拔優退としてもよい。又は勝者數によつて勝敗を決してもよい。

三 攀登競争

攀登競争は、攀登棒又は、吊繩を用ひて、それに登ることを競ふ遊戯であつて、懸垂力の養成となり、上體の發育を促進し、氣力を練り、忍耐力の養成となる。

(一) 方法

攀登棒又は、吊繩一本に一人の割に位置し、一定の高さのところまで、速に攀ち登るのである。此の際、高さがあまり高くないときは足を用ひないで登り、高い場合には、手と足とで登る様にすることがよい。

(二) 注意

- (1) 小學校では、手と足を兩方使用せしむるがよい。
- (2) 棒は竹の場合には割れる懼があるから割れることを防止するの外割れたるものは用ひないがよい。それが爲め、手の中を切ることもある。
- (3) 上達するに従ひ、登る時一瞬を計測することも、興味を増す一方法である。
- (4) 降りるときに、手を上らして降りることなく、一々持換へて降りる様にするがよい。

球技

意義及目的

第五節 球技

意義及目的 球技には、種々なる運動形式のあることは、周知の事實である。即ち、蹴球の如く、十一人のものが経緯の連絡を取つて、相手方の決勝門に球を蹴込むものがあれば、ラグビー蹴球の如く、十五人の競技者が、滑らかなる送球によつて、球を進め、球を持つて走つては、相手方陣地にトライし、得點を増すものもあり、或は又籠球の如く、極く微妙なる動きによつて、球をゴールに投入して得點を増す團體的競技があるかと思へば、排球の如く、一つの球を、打

合つて、兩組の間に高く張られた網を越して送り合をしながら、對手が防禦することの出来ない様な強球を出して、味方の有利に導く運動もある。之等はすべて、一組幾人かの競技者が一團となり、互に連絡を取り、團體の統制をはかり、相手方陣地に、或は、相手方コオトへ球を進め、相手方が阻止することの出来ない様な戦法を以て、球を蹴込み、打込み、押つけるといふ様にして、勝敗を争ふ團體的競技である。

此の運動によつて、強い體力と、敏捷なる動作と、沈著なる態度とが鍊成せられるのみならず、規律を守り、協同を尊び、勇氣、公正等の精神的修鍊がなされるのであつて、實に球技は、人間教育の重要な役割を演ずるものである事を知るのである。即ち、自己を犠牲にして、團體の爲めに奮闘するといふ崇高なる精神が、自から馴致せられるのである。殊に、相手のタツクルに會ひ、之れを避け、或は、

タツクル又タツクルによつて、倒れては又起き、起きては走り、反撥又反撥、遂にトライに成功するといふが如きラグビー蹴球の如きは、倒れて後止むの徹底した精神が養はれるのであつて、自己の身體を鍊ると共に、自己の團體に融合したる統一したる自己を發見し、團體生活の原理が、此の球技を行ふ事によつて體驗し得るのである。殊に合宿練習でもする様な場合に、之れを教育的に導くときは、生活上の作法が事實として目前に展開し、尊い體驗として得られるのであつて、球技そのものより得る技術以外の教育的價値の潜んで居ることがわかるのである。此の意味に於て、球技の價値は一層大なるものあることを知るのである。

即ち、球技が、學校の體育教材として取入れられて居る所其のもの、は、決して偶然ではないのである。球技が、學校體育の重要な役割を有して居るといふことも亦よく知られるであらう。球技

搬球

目的

方法

によつて眞の教育をなし、人格の陶冶を完うすることを心掛けなければならぬ。

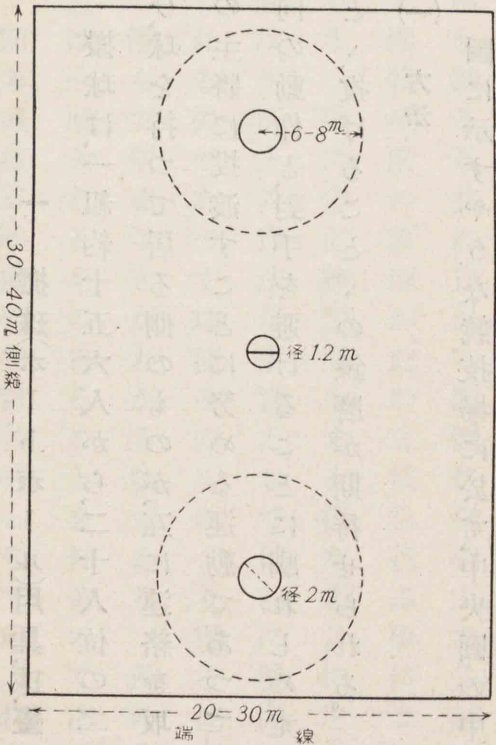
一 搬球(ポルトボール)用具、球、臺等

搬球は、一組約十五六人から、二十人位の二組が、互に球を奪ひ合ひ、球を持つて居る側のものが、互に連絡を取つて、球を送球し、味方の主將に投渡すことに努める運動であつて、此の運動によつて、協同の動作と、對手を避けることに馴れしめ、走ることと跳躍すること、と、投げることとの鍊磨が期待せられる。

(一) 方法

圖に示すやうな競技場に於て、中央圓の中で、兩組のものによつて打たれた球を取つた方の組のものは、互に連絡を取つて、味方の主將の這入つて居る圓に、搬びながら近づき、味方の主將に投げ渡すのである。反對側のものは、對手の球を奪ふことに努める。又、

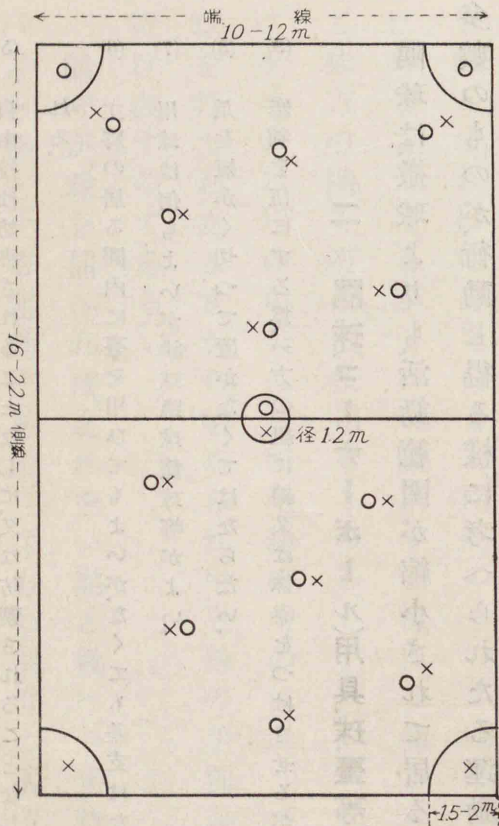
擲球場



對手方の主將に、球を渡さない様に、防禦に努める。
 球は持ったならば、轉球(ドリブル)して擲んでほならない。但し、
 地面に一回丈け打つけることは差支ない。即ち、一ドリブルはよ
 いのである。球を
 持ったら、味方に渡
 すか、主將に投げる
 がよい。
 主將が完全に球
 を受れば、二點と數
 へ、ゲームは、再び、中
 央圓からゲーム開
 始の時と同様にして始められる。
 亂暴な行爲があると、反對側のものに、自由投を與へる。自由投

注意

陽球場



(二) 注意
 は、六米乃至八米の圓外から行はれる。自由投による得點は、一點
 と數へる。かくして、約十分間の中に、得點の多い方を勝とする。

- (1) 亂暴に流れない様に注意すること。
 - (2) 球が場外に出たときは、出した反對側のものが投入する。
 - (3) 何れの組の球か判然しないと、きは、ジャムボ
- (4) 主將に球が渡つたならば、一旦球は、審判に渡され、再び中央圓内で投上げてゲームとする。

隅球
目的

- (5) 自由投は妨害されることなしに、又は防禦されることなしに、點線圓外から行はれる。
- (6) 主將の居る圓内に臺を用ひてもよいが、なくても差支はない。
- (7) 用球は、何もよいが、排球、跳球、籠球等がよい。
- (8) 爪を短かく切つて置かなくてはならない。
- (9) 審判を伍にする爲、一方の組に襷又は鉢巻をつけさせるがよい。

二 隅球(コーナーボール)用具、球、臺等

隅球は、擲球よりも、活動範圍が縮小されて居る運動場で、比較的多數のものが、行動し得る様に考へられたる運動であつて、一組十四五人等が適當とされて居る。此の運動によつて、球を扱ふ技術と、對手から避ける經驗と、規徒を守り、協同を尊ぶ精神が涵養せられる。

方法

(一) 方法

一組十四五人より成る二組が、互に攻撃、防禦となり、攻撃側に約半數のものが撒置し、他の半數は、防禦側の位置につく。一方の組を紅とすれば、他方を白とし、兩組のものが判然區別し得る様、襷又は鉢巻をつけるがよい。圖示する様に、一組から、二人の隅守を出し、味方の隅を有効に使用せしめる。

ゲームは、場の中央に於て、兩組のものによつて、審判の投上げる球を打たれたときから始められ、中央線の手前から、味方の隅守に投げ渡すのである。

隅守が、球を捕へれば、之れを一點と數へ、一定時間の後、得點の多い方を勝とする運動である。味方の隅守の居る方に位置するものは、直接、隅守に球を渡しても得點とはならない。必ず、中央線の向側の味方に球を送り返し、味方の隅守の居ないものによつて、中

注意

中央線の手前から、隅守に投渡さなければならぬ。
球は一回の轉球(ドリブル)は許されるが、連続しては許されない。
若し、之れを犯せば、反對側の球にする。中央圓で球を打つた兩組
のものは、適宜、何れのコオトにでも入るがよい。しかし、一度、一方
のコオトに入つた以上は、他方へうつることは許されない。之れ
を犯せば、球は反對側のものとする。

(二) 注意

- (1) 球が場外に出たときは、球を出した反對側のものが、球の出たところから投入する。
- (2) 隅守は線外に出て球を取つても得點とはならない。その球は直ちに味方に渡し運動を開始する。
- (3) コオトの大きさは、學年の程度により種々變化せしめてもよい。
- (4) 兩組のものが、同時に球に觸れたときは、ヘルドボールとし、ジャムボールとする。

手球
目的

ハンドボール



- (5) 防禦者は、隅に踏込んで防禦してはならない。
- (6) 轉げて來た球でも捕へれば一點と數へる。
- (7) ゲームの時には、約十分間とするがよい。

三 手球(ハンドボール)

目的 手球は、一組十一人より成る二組が、
各々前衛、中衛、後衛、門守の四線に配置し、運動
場の中央から投始められた球を取つて、味方
同士が、前後の連絡と、側の連絡とを取り、球を
投げ渡し、又は手渡しながら、對手方陣地に肉
迫して、對手方の決勝門内に定められたる地
點から投入することを競ふ球技である。

此の手球によつて、走力と、投力と、跳力とが鍊られるの外、機敏に
して正確なる、全體としての纏まりたる精神の涵養がなされる。

方法

二組十一人の中、五人は前衛として運動場の幅に擴がり、専ら攻撃の任にあたる。その後、三人位置するが、その三人は、中衛であつて、前衛と後衛の中間にあつて、攻撃と防禦の任にあたる。その後ろに二人陣するが、それは、後衛であつて、専ら防禦の任務を持つ。最後の一人は門守であつて、あらゆる方法を用ひて、對手方の投入する球を防禦する責に任ずるのである。球は、最初に投球權を取つた組の前衛の中央が、中央圓内中央線上から、對手方に投球し、それが、味方のものに取り易い様に投げ、互に連絡を取つて、オフサイドラインから、更に、ゴールエリア外に到達し、その點から、決勝門（ゴール）目懸けて投入するのである。決勝門（ゴール）に這入れれば一點と數へる。

かくして、球が決勝門に這入る毎に、入れられた方の球となり、運動場の中央から、最初ゲームを開始したと同じ方法で再開する。

規則概要

競技場

一ゲームの時間は、六十分間であつて、三十分の後には、場所を交代して行ふも、中に休憩時間十分間を置く。此の六十分間に、球を決勝門内に多く投入した方を勝とする。

規則概要

第一項 競技場

競技場は、五十五米乃至六十五米の端線（ゴールライン）と、九十米乃至百米の側線（タッチライン）とによつて圍まれたる矩形であつて、兩端線の中央に高さ、二米四十糎、幅さ七米三十糎の決勝門（ゴール）が建てられる。

(1) ゴールエリア

ゴールエリアは、ゴールキーパーの活動する範圍であつて、決勝門の前方十一米のところ、に端線（ゴールライン）と平行に、長さ七米三十糎の直線を引き、その直線の兩端に、ゴールの柱を中心として半徑十一米の四分圓を畫きて接せしめ、此の直線と、圓弧とによつて圍まれたる地域をいふ。

(2) オフサイドライン及びペナルティエリア

端線から十六米五十糎離れて、端線(ゴールライン)に平行に、兩側線(タッチライン)に垂直なる線を引く、之れを他方線(オフサイドライン)といふ。又門柱から、各々十六米五十糎の點から、側線に平行なる、端線に垂直なる二線を引く。而して、此の二線と、他方線(オフサイドライン)によつて區切られたる地域を、禁止域(ペナルティエリア)と稱する。

(3) ペナルティマーク

決勝門(ゴール)の中央から、競技場の中央に向つて、十三米の地點に、端線に平行なる長さ一米の線を引く。之れをペナルティマーク、又は十三米マークと稱する。

(4) センターサークル及びフラッグ

兩端線に平行で、兩側線の中央で兩直線に垂直なる直線を引く。之れを中央線(ハーフウェイライン)といひ、此の線上で、競技場の中央に、半径九米の中央圓(センターサークル)を畫く。旗(フラッグ)は、競技場の四隅と、ハーフラ

球及びゴールネット

インの兩端と、他方線と側線の交點と、端線と、ペナルティラインの交點とに、高さ、一米五十糎の竿を有するものを立つべきである。而して、門域(ゴールエリア)及び、ペナルティエリアは、明瞭に區劃されなくてはならない。

第二項 球及びゴールネット

用球は、周り六十糎乃至六十三糎で、重さ四百瓦乃至五百瓦のものを、用ふる。通常六十一糎で、四百五十瓦位のものを用ひて居る。ゴールに球を投入するのであるが、その球が、遠くへ飛ばない様に、ゴールにネットを張る。そのネットは、サッカーに用ふるが如きものである。

第三項 競技者及び服装

競技者は、一組十一名であつて、試合のときには、少なくとも、八名以上でなければならぬ。而して、試合の終りまでに、十一名に補充されてもよい。競技者は、代ることを許されない。又、一度競技場を離れたものは、如何なることがあつても復活することは許されない。競技者が競技中、競技から退

競技者及び服装

く時及び競技に加はる時は、豫め、審判に申出なくてはならない。競技は、競技者が、八名以下になる迄續行される。

學校に於て行ふ場合は、今日の教育組織に於ては、一組の人数を十五人にしてもよい。又、疲勞其の他の事情によつて交代することも認めてよい。

競技者の用ふる靴は靴底全部に互つて革の縁をつけなくてはならない。その縁は少なくとも十二釐の幅で、その突起は丸く、少なくとも十二釐の直径を有たなければならぬ。スパイクのついた靴や、突起のある蹴球靴や、鐵のついた靴などは許されない。又、金屬性の板切や、彈力性のある護謨切を靴につけてはならない。眼鏡を使用してあるものは、鞏固な縁と、固定帶のついた眼鏡を用意して居なければならぬ。

審判は、試合前に服装検査を行ふ義務がある。而して、規則違犯者のあるときは、場合によつては、その競技者を除外することも出来る。

第四項 競技時間と投球開始

競技時間は六十分間である。女子及び十四才以下のものに對しては、四

競技時間と投球開始

十分間を適當とする。而して、中に十分間の休憩時間を置く。休憩時間の後にサイド及び投球開始を交代する。ゲームが、何等かの爲めに中止したる時は、それが爲めに失はれた時間は、定められたる時間に附加する。休憩時間は、双方チーム及び、審判の合意により短縮することが出来る。

投球開始及びサイドは、抽籤によつて決するものであるが、抽籤に勝つた方が、その何れか一方を選ぶ優先権をとる。しかし、サイドを取れば、他方の組は、投球権をとることとなる。投球開始は、審判の順笛合圖後競技場の中央で、前衛のセンターによつて行はれる。センターは、己れの投げた球が、他の競技者に觸れた後でない、と直ぐに觸れることは許されない。

投球開始の際、反對側の競技者は、球が投げられるまでは、九米以上接近することを許されない。前衛のセンター以外の競技者は、何れも、投球の終るまでは、ハーフラインを越すことを許されない。若し、之れを犯すときは、反對側にフリースローを與へられる。

規定時間内に勝敗の決しない時は、勝敗の決する迄、再試合を行ふ。即ち

十分の休憩時間の後、抽籤によつてサイドを決定し、十分ハーフとして休憩時間を置かずに續行する。併し、夜も勝敗の決せざる時は、更に抽籤によつて、サイドを決定し、試合を續行することゝするが、女子に於ては、五分ハーフとすること。チームのメンバーは、延長戦中에서도代ることは許されない。

投球と防禦

第五項 投球と防禦

球は、腕、手、頭、胸、上腿、膝を以て任意の方向に投げ、打ち、突き、防禦することが出来る。次のことは許されない。

- (1) 球を持つて三步以上歩き又は走ること。
- (2) 球を持つて三秒以上居ること。
- (3) 球が、他の競技者又は、競技用器械、又は、地面に觸れる前に、二度續けて觸れること。
- (4) 下腿又は、足を以て球に觸れること、但し、門守は此の限りではない。
- (5) 球を手にしてから、其の場に於て、又は、進行中一度球を地床に投げつけて再び掴むことは差支ない。又、掴み損することは何等反則ではない。

度 相手に對する態

第六項 相手に對する態度

相手の前進を遮斷する時に、片手を開いて球を相手からとることは許されるが、女子は、之れを禁ずる。女子が之れを犯すときは、フリースローをとられる。次のことは禁止される。

- (1) 兩手で球を相手より奪取すること、拳で打落すこと。
- (2) 相手を抱いたり、引止めたり、掴んだり、打つたり、叩いたり、或は亂暴に衝突したり、飛びついたりすること。
- (3) 球を故意に相手に投げつけたりすること。
- (4) 門域内に相手をつき入れ、又は、押込むこと。
- (5) 競技者が球を持つて倒れ、體の下に球を固定し、又は、股に挟んだ様な場合には、反則にならない程度ならば、審判は直ちに吹笛してスローアツプをなすべきである。

ゴールエリア

第七項 ゴールエリア

門域は、門守(ゴールキーパー)のみの活動する範圍であつて、他のものゝ此

ペナルテイにならない場合

- 處に入ることは許されない。若しも他の競技者が此の中に這入ると、次のペナルテイを課される。
- (1) 攻撃側が犯したときは、門守に自由投を與へる。
 - (2) 防禦側が犯したときは、明かに防禦の目的なることがわかれば、ペナルテイコーナースローを取られる。

第八項 ペナルテイにならない場合

- (1) 兩足が門域外にあるとき、門域内に倒れ込んでもペナルテイではない。
- (2) 投球後の勢で門域内に立入つてもペナルテイではない。即ち競技者の位置によつて判定する。

ペナルテイコーナー

第九項 ペナルテイコーナー

- (1) 門域内の球は門守のものである。門域内の球は轉じて居る球でも、之れを取り出すと、防禦側が之れを犯せば、ペナルテイコーナーを取られる。攻撃側が之れをなすと、自由投をとられる。

ゴールスロー

- (2) 防禦側のもものが球を門域内に投入し、それが門守に觸れなかつたときは、ペナルテイコーナーを取られる。
- (3) 門守はあらゆる防禦法を用ひてもよい。しかし蹴ることの出来るのは、球が、ゴール又は端線の方へ進んで來た時のみである。之れを犯す時はペナルテイコーナーをとられる。
- (4) 門守は、吹笛後三秒以内に球を門域外に投げなければならない。之れが遅延するとペナルテイコーナーを取られる。
- (5) 門守が許された範圍以外に足を用ひた時。
- (6) 門守が、投球の際、少しでも内域外に出たとき。

第十項 ゴールスロー

防禦側が防禦の目的で、球を防がんとし、それが門守によつて捕へられたるとき、又は、門域内に落ちたるときは、ゴールスローを與へられる。

ペナルテイマークスロー

第十一項 ペナルテイマークスロー

- (1) 防禦側のものが、門域内に球を持ち込み、門守が、之れを受ければ、ペナルティマークスローを取られる。
- (2) 門守は、球を門域内に持込むことが出来ない。若し之れを犯すときはペナルティマークスローを取られる。
- (3) 門守が交代するときは、審判に報告し、新キーパーの這入る前に門域外に出なければならぬ。之れを犯せばペナルティマークスローを科せられる。門守は、門域外に出たときは、他の競技者と同じ規則に従はなくてはならない。
- (4) 自己の禁止域（ペナルティエリア）内で亂暴な過失をなした時。
- (5) 防禦の目的で、自己の門域内に兩足を踏込んだ時。
ペナルティマークスローの時は、投球者と、門守以外の競技者は、他方線（オフサイドライン）の後方に下らなければならぬ。投球は、吹笛と共に、ペナルティマークから行はれる。之れによつて直ちにゴールが得られる。投球の際は、兩組のものが、早く出過ぎたときは、ゴールインし

オフサイド

てもしなくとも、投球は繰返へされる。競技時間が終らうとするとき、自由投又は、ペナルティマークスローが生じたときは、たとひ時間がつきても投球の結果を見てから、タイムアップを宣すべきである。

第十二項 オフサイド

球が、ペナルティエリア外にあるとき、攻撃側の競技者が、オフサイドラインの前方にあつて、味方からの球を積極的に取扱つた時に反則となるのである。此の者が即ち、オフサイドである。此の時は、反対側の自由投となる。オフサイドの位置にあつても、球に觸れなかつたならば、オフサイドとはならない。

スローイン

第十三項 スローイン

スローインとは、側線から球が出たときに球の出たところから、球を出した反対側の競技者が、側線の後方に立つて、兩手で球を頭上から投げて競技を始めることをいひ、此の際の妨害は許されてゐない。スローインをなし

コーナースロー

たるものは、他の競技者の觸れない中は、その球に觸れることが出来ない。

第十四項 コーナースロー

コーナースローは、味方の端線を越して球を競技場外に出した場合に、對手方にコーナースローを與へることになる。コーナースローは側線と端線の交點から行ふことになつて居る。

ゴールからの投球

第十五項 ゴールからの投球

對手が、端線から外に球を出した時、ゴールからの投球となる。投球は自由であつて、投上げて拳で打つてもよい。

自由投

第十六項 自由投(フリースロー) 次の場合に行はれる。

- (1) 正しからざる投球開始のとき。
- (2) 反則的投球及び捕球の場合。
- (3) 反則的對敵動作の場合。
- (4) 反則的門域内への侵入。

投球の時間

第十七項 投球の時間

- (5) オフサイドの時。
 - (6) 正しからざるスローインの場合。
 - (7) 投球者がスローオフ、スローイン、フリースロー、コーナースロー、ペナルティコーナースロー、ペナルティマークスローに於て、他の競技者が、球に觸れない中に二度續けて觸れた場合、但し、投げた球が、ゴールから跳返つたときは此の限りではない。
 - (8) 競技者が、審判に通告せずに競技に加はつた時。
 - (9) ペナルティマークスローの時、マークを踏越したとき。
- 自由投は、反則のあつたところで行ふ。但し、門域に六米以上接近して居る場合には、防禦側は、門域に沿うて防禦地域を増すことが出来る。自由投は、少なくとも、門域から四米離れて居なくてはならない。自由投によつて、直ちに得點し得る。若し、自由投によつて、投球側が不利な場合には、審判は、その反則をとらずに濟ませることが出来る。

スローアップ

- (1) 投球は、審判の吹笛後三秒以内に、その場から行はなくてはならない。若し之れに反するときは、フリースローとなる。
- (2) 投球者は、審判の吹笛によつて球を手に持たなくてはならない。
- (3) コーナースロー、自由投、ペナルティコーナースローの場合、投球者の兩足が、競技場内にある限り、球は競技場外に差出されても差支ない。

第十八項 スローアップ

ある事情の下に競技が一時中断されたる時、即ち、危険な混亂状態、偶發事件のありたる場合には、球が、端線又は、側線から出て居ない時、或は門域内にも達して居ない場合には、審判は、スローアップをする。その球が地床に一旦觸れてから、競技者が、之れを取ることが出来る。此の場合、競技者は、それが終るまで、六米以上に接近してはならない。

得點

第十九項 得點

- (1) 正しい方法で投げられた球が、門柱と、横木との間の地上又は空間を完

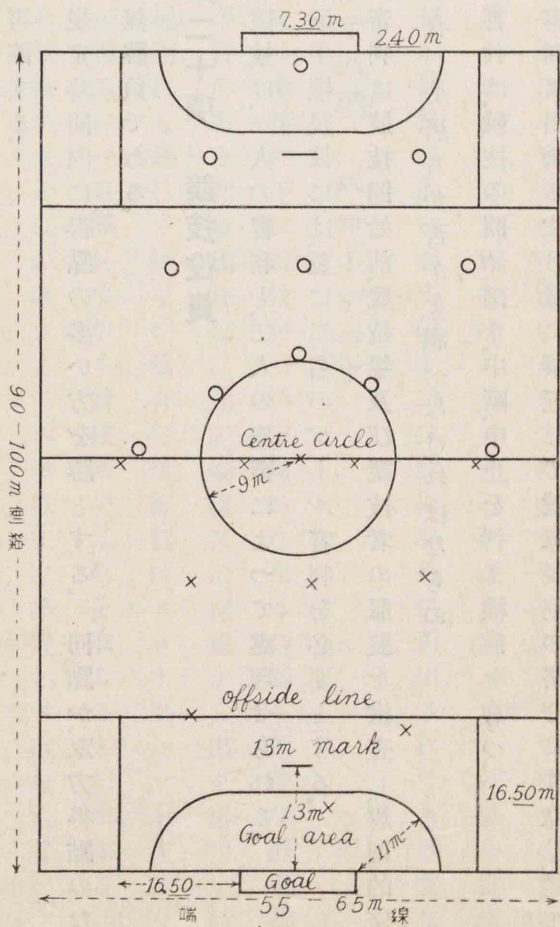
競技役員

- 全に通過した時は一ゴールを得る。
- (2) 各得點の後ゴールされた方の組が、運動場の中央から投球して競技を再開する。
- (3) 規定時間内に得點の多い方を勝とする。同點か、双方得點のない時は無勝負である。

第二十項 競技役員

- (1) 競技は、一人の審判と、二人の線審によつて處理せられる。
- (2) 選手權競技には、更に二名のゴール審判を必要とする。
- (3) 審判は、競技開始前、競技場及び競技者の服裝を檢査し、規則的條件に適合して居るか否かを調べなければならぬ。
- (4) 審判は、競技の開始、閉止、中断、中止を行ふ權能を有つ。
- (5) 審判は出来るだけ、球に接近して競球規則の恪守に注意し、總ての問題を獨斷で決定し、その決定は絶対である。
- (6) 競技者の行爲が、危険と認むるときは、その競技者に忠告するか、又は當

手球競技場



人を除外する権能を有する。

(7) 線審は、スローイン、コーナースロー、ゴールからの投球を監視し、審判を

助けて競技の進行をはかる。

(8) ゴール審は、ゴールインか否かを注意し、審判を助ける。

注意

- (1) 球の進め方は、送球、轉球によるも、送球で進める方が有効である。
- (2) 球が場外に出たときは、投入、隅投、門投等により競技を續行する。
- (3) ゲムに入る前に、球の扱ひ方の練習をするがよい。
- (4) ゴールに向つて投げる方法を練習するがよい。
- (5) 走送球を適度に練習し、走力、忍耐力を養ふがよい。
- (6) オフサイドにならない様に注意すること。
- (7) 亂暴に流れない様に注意すること。
- (8) 運動後汗を拭き風邪などに犯されない様注意すること。

注意

四 攻 陣 球

(一) 目的 攻陣球は攻城球よりも少々高級なる團體遊戲であつて、一組十五人より成る二組が、互に、前衛、中衛、後衛の三線を形成し、競技場の中央から投げ始められた球を受渡しながら、對手方陣地に肉迫し、手を以て球を陣地に押つけることを競ふのである。

目的 攻陣球

方法

此の運動によつて、不屈不撓の精神と、協同の動作とが鍊成せられるの外、走力と、投力とが養はれる。又内臓諸器官の鍛鍊が期されるのである。

(二)方法 圖の如き競技場で、中央線から、一方の組の前衛の一人によつて投球される。その球は、中央線の前方へ投げられ、その球を走り出して捕へることは差支ない。但し、投球者が直ちに、その球を捕へることは許されない。球はペナルティラインまでは、前方送球は差支ないが、それよりさきは、前方送球は禁止せられる。かくして、相手方ゴールエリアのどの部分にてもよい。手を以て地表に球をつけなければ得點となる。得點の數へ方は一點とするも、三點とするも自由である。

球を陣地につけた後は、再び競技場の中央から、負けた組から投球してゲームを開始する。

規則概要

競技場

規則概要

第一項 競技場

競技場は、六〇米乃至七五米の側線と、四〇米乃至五〇米の端線とより成る地域とする。端線から一〇米乃至一五米離れて端線に平行なるペナルティラインを引く。又、此の線に平行に、競技場を切半する中央線を兩側線に達するまで引く。中央線から、各々五米離れて、中央線に平行なる直線を引く、その長さは、七、八米あればよい。之れを讓線(レストレーニングライン)といふ。ゲーム開始のとき、投球しない方の組は、その線まで下らなくてはならないのである。

ゴールエリア

ゴールエリアは即ち、球をつける陣地であつて、端線から更に五米離れて競技場の外の方へ、端線に平行なる死球線(デットボールライン)を引く。此の二線と、兩側線とによつて圍まれたる地域をゴールエリアと呼ぶ。

第二項 競技者

競技者

競技者は、一組十五人とする。即ち、前衛、中衛、後衛、各々五人宛とし、補缺員を許すのは、最初のハーフに於て丈けである。練習の際には、一組十五人以上二十五人までは差支ないが、あまり多勢になると興味は薄くなる。

競技時間

第三項 競技時間

競技時間は、大人四十分、少年は三十分位がよい。何れも中に五分の休憩を置く。休憩後はサイドを代へてゲームを行ふ。

細則

第四項 細則

- (1) 拳に勝つた側が、投球又はサイドの何れかを選べる。
- (2) 投球は、審判の吹笛後、競技場の中央で、前衛の一人によつて行はれる。
- (3) 最初の投球は、中央線の前方へなさなければならぬ。
- (4) 投球しない中は、兩組とも、讓線より出てはならない。
- (5) 投球開始の規定に反したるときは、その場所で、反對側の自由投とする。
- (6) 球を持つて走り、送球する等如何なる方法によつても送球することは

得點及び勝敗

得點及び勝敗

- 差支ないが、ペナルティラインを越してからは、前方送球は許されない。
- (7) 相手の持つて居る球を打ち、衝き、且つ奪ひ取るとは、差支ないが、亂暴になつてはいけない。又、球を持つて居る競技者をタックルすることは許される。タックルされたら、直ちに球を放さなくてはならない。
 - (8) 次の場合は球はデットとなる。
 - ① 球が場外に出たとき。
 - ② 球が陣地につけられたるとき。
 - ③ 犯則のあつたとき、審判が吹笛され、其の後はデットである。
 - ④ タイムアウトの時。
- (1) 相手方ゴールエリア内に球を手でつけければ一點を得る。しかし、味方のゴールエリア内の地表に球をつけたときは、球はデットとなり、味方のペナルティラインから相手方の自由投となり、競技は再開せられる。
- (2) 得點ある毎に、得點しない側が最初の地點から投球して、競技は再開せ

られる。
(3) 一定時間内に得點の多い方を勝とする。又、双方得點なきときは無勝負である。若し勝敗を決する必要があるときは、得點のある迄試合を續行する。

犯則及び罰則

犯則及び罰則
パーソナルファウル

パーソナルファウル

- (1) 亂暴なる行爲をなしたるとき。
- (2) 球を持たない競技者に必要な亂暴をなしたとき。
- (3) タックルされて居る競技者に、更にタックルしたとき。

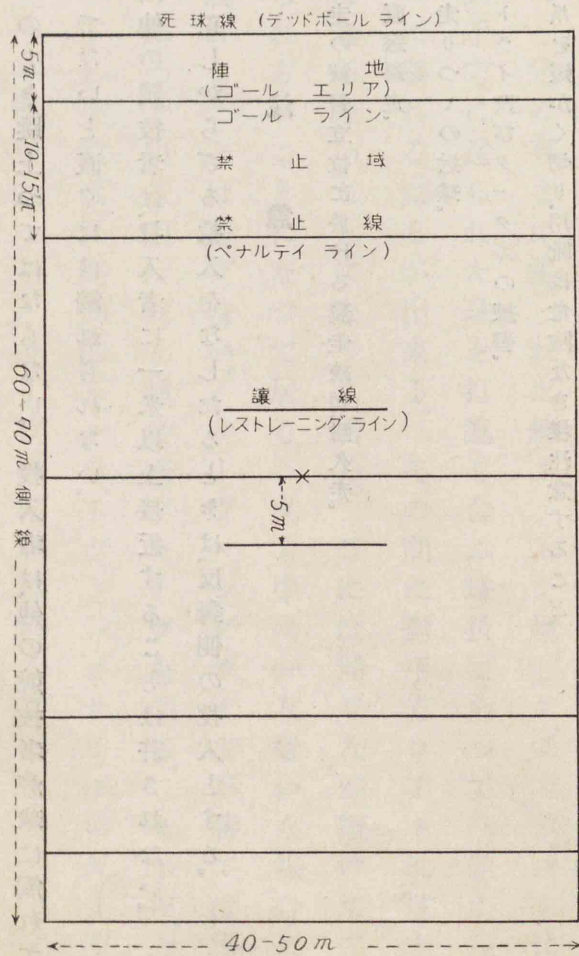
罰 右三項に對しては一回のフリースローを反對側に與へ、且つ反則者は、投球者に五米以上接近してはならない。

テクニカルファウル

テクニカルファウル

- (1) タックルされても球を放さないとき。

攻陣球競技場



- (2) ペナルティエリア内で前方送球をなしたるとき。
- (3) 球を持つて居る競技者が、對手方から故意でなく押されたるとき。

罰 右の場合には、犯則のあつたところの最も近い側線外から、投入(スコアイン)する。

投入
(スロイン)

投入(スロイン)

(1) 投入は、側線外に立ち、両手で球を頭上から、競技場内に投入する。投入のとき跳上つてはならない。投入者は、他の競技者が球に觸れてからでないとは直ぐには觸れられない。

(2) 他の競技者は、投入者に一米以上接近することは許されない。

罰 正しからざる投入をなしたるときは、反対側の投入とする。

注意

注意

- (1) 走の練習、立位に於ける發走練習、耐久走。
- (2) 直送、斜走。
- (3) 走りつゝの送球。
- (4) トライ及びタックルの練習。
- (5) 爪を短かく切り、用靴は危険なき様注意すること。
- (6) 相手の着物を引裂く様のことのない様にする。

五 排球(ヴァレーボール)

The volley ball

排球は、一組九人より成る二組の競技者が、一定大のコートの中
 央に一定の高さに張られた網(ネット)を越して、サーバールによつ
 て相手方に送られた球を打返し合ふ球技であつて、一組が三度ボ
 ールに觸れることが出来る。その間に相手方コートに球を送ら
 ねばならないことになつて居る。球には同じ人が續けて二度觸
 れられないことになつて居る。尤も中に一人置いた場合には二
 度觸れることは差支ない。サーヴィングサイドが勝てば得點と
 なり、勝つて居る間は同じ競技者がサーヴをする。サーヴィング
 サイドの失敗は反対側即ち、レシーヴィングサイドのサーヴとな
 り、且つ一點を加へる。サーヴの権利の移ることをサイドアウト
 といつて居る。サーヴはコートの特線からならどこからでも行
 ふことが出来る。學校で行ふ排球ではサーヴの権利を獲得した

排球



度毎に各位置を一つ宛時計の針の動く様に移動する。之れをロ
ーテーションといふ。得點は一方の
組が十一點得た時にコートを変へる
ものとする。而して一方の組が二十
一點取つたときにゲームは終る。但
し、兩組二十點以上の時は一方が二點
勝越す迄之れを繼續する。

以上は今日學校に於て行はれて居
るところの事について述べたのであ
るが之れを更にモディファイして簡
易に行はせて、即ち一組の人數を九人
とするとか、十二人にするとか、或はコートの大きさを加減する
か、得點を十五點にするとかいふことは對象によつて決定さるべ

規則概要

競技場

規則概要

第一項 競技場

きもので學校でも初歩の練習としてはかゝる階程を経るがよい。
併し正式のものは正式のものとして了解して置くことは必要
なるものであることを知らなければならぬ。米國では一組六
人で前衛と後衛とより成る配置を以て對峙してゲームを行つて
居る。若し人數を九人或は十二人でするとしても學校ではロー
テーションを行つてゲームをすることが特によい方法である。
之れは各競技者に平等の機會を與へるからである。

競技場は、障物のない長方形の平坦なる地床面であつて、その周圍は少
なくとも障物より一米以上離れて居なくてはならない。周圍の線は幅
五糎の白線で明瞭に引かれなければならない。コートの廣さは、幅十八米

網

乃至二十一米の長さを有する側線と九米乃至十米五十糎の幅を有つ端線とによつてつくられる。一組六人の場合は最小のコートで、一組九人の場合には最大のコートを用ひる。

第二項 網(ネット)

網は網目が十糎の方形とし、球が網目から漏れない程度であればよい。網の幅は、九十糎以上あることを要し、網の高さは、地上から、その上縁まで二米四十糎とし、女子にあつては、二米を適當とする。網の支柱は、必ずコート外に置き、側線より、約一米外方に固定するがよい。網は、長方形のコートを横斷する様に二等分線上に張らなければならない。而して網の上縁も下縁も共によく張られることを要する。

球

第三項 球

球は、球形で、ゴム袋を革製の外皮で蔽はれたものでなければならぬ。その周りは、六十三糎乃至六十六糎とし、重量は、二百八十瓦乃至三百四十瓦

競技者

まで、ある。女子に對しては、二百四十瓦乃至二百八十瓦までを適當とする。

第四項 競技者

競技者は、一組六人以上十六人迄は行ひ得る。米國に於ける此のゲームは一組六人で行つて居る。此の六人の場合には、網の高さは、八呎六吋で、オトの大きさは三十呎の端線と六十呎の側線とより成る長方形であつて、ゲーム中サーヴの權利を得たときに、その方が、ロオテイションを行つて居る。六人の場合には一方の組が八點取つたときにコートを変へる。而して十五點先取した組を勝とする。

第五項 ゲーム開始

ゲームは、兩組の主將が、拳又は籤によつて、サーヴ又は、コートを選ぶ權利を得る。即ち、サーヴィングチームのサーヴァーによつて、對手方のコートの中へ網の上を越して打ち送ることによつて開始される。我が國では、端

ゲーム

線の如何なるところからでも、コオトの外からなら打出してもよいことになつて居る。

米國では、選手権競技では、サーヴイヌエリアが規定されてあるから、そのエリアで打球することになつて居る。

細則

第六項 細則

(1) 各組の主將は競技開始前に、自己チームのサーヴ順を線審判に報告する義務を有す。

(2) サーヴは、端線の後方で、兩側線の延長線内より、網の上を越して對手方コオトの中へ片手で球を打込むべきものとす。此の際サーヴァーは、兩足共端線の後方にあらねばならない。

(3) サーヴは二回許される。即ち、一回失敗しても尙ほ、もう一回行ふことが出来る。二回の中に、球を對手方に打送ればよいのである。二回共失敗すれば、サーヴの権利が、對手方にうつり、同時に一點を對手方に與へる。米國選手権競技では、サーヴの権利が、對手方にうつる丈けであ

る。之れをサイドアウトと稱する。

(4) 米國式の排球では、コオトの右後角から、十呎の點に印をつけ、十呎の範圍でサーヴをすることになつて居る。

(5) サーヴが一回の試技と見做される場合。

⊖ サーヴの球が、網の手前即ち、味方のコートに落ちた場合。

⊖ サーヴの球が、コオトの外に出て、對手方の誰にも觸れなかつたとき。

之れをフォルトといふ。

⊖ 網の下、又は、側から對手方コオトに球が這入つたとき。

⊖ 網を越す前に、味方の誰かに、又は、支柱、審判者に球が觸れたとき。

⊖ サーヴイヌエリアが決定してあるとき、その外に出てサーヴをしたとき。

⊖ 端線を踏んでサーヴをしたとき。

⊖ サーヴせんとして微かでも球を打つて下に落したとき。

(6) サーヴがノーカウントになる場合。

- ① 一度球を空中に上げたるも之れを打たずに受止めるか、又は、地上に落したるとき。
- ② サ―ヴしたる球が網の上縁に觸れて、對手方コウト内に這入つたとき。
- (7) 一組に於て三回以内の打球で網を越して對手方に送球しなくてはならない。但し、網に球のかゝつたときは、も一度之れを打つことが出来る。
- (8) サ―ヴは勝つて居る間は、同じ人が續けて行ふ。
- (9) 球は膝から上なら如何なる部位に觸れてもよい。
- (10) 球に二度續けて觸れることは許されない。即ち、手で打つた球が、鼻に觸れても、胸に觸れてもいけない。之れをドリブルといふ。
- (11) ホールデング、球は、一瞬間たりとも手の中にて停めてはならぬ。若し之れを犯せば、その方は一點を失ふことになり、サ―ヴの權があれば、それも失ふ。

得點

得點

- (12) 未だ網の上を越して來ない球を打つたり、又は、網上を越して對手方コウトに手を出してはならない。
 - (13) 身體の如何なる部分でも網に觸れてはならない。
 - (14) 對手方から來た球が、當然アウトのものでも地に落ちない中にそれに觸れるとセーフとなる。
- 得點
- (1) 對手方が失敗したるときは、何時でも味方の得點となる。對手方にサ―ヴの權があれば、それも同時に味方にうつる。
 - (2) 次の場合には、味方の得點となる。
 - ① 競技中の球を對手方が地に落したるとき。
 - ② 競技中の球を對手方がコウト外に出したるとき。
 - ③ 球を捕へ又は、手中に停止したるとき。
 - ④ ドリブルしたるとき。
 - ⑤ 三回以上球に觸れたるとき。但し、網にかゝりたるときは此の限り

ではない。

- ⑥ 網の側又は、下から、相手方コオトに球を入れたるとき。
- ⑦ 膝より下に球が觸れ、又は身體の衣服に觸れたるとき。
- ⑧ 他の競技者の助力により地上から身體を離して球を打つた場合。
- ⑨ 網に身體の如何なる部分でも觸れたるとき。
- ⑩ サーヴの順序を誤つたとき。
- ⑪ サーヴを二回失敗したるとき。
- ⑫ 二回目のサーヴのとき、端線を踏み又は、踏越したるとき。
- ⑬ 球を打つ爲めに、手が網を越したるとき。
- ⑭ 相手方コオト内に踏入り、相手方の妨害となつたとき。
- ⑮ 故意にゲームを遅らしたるとき。
- ⑯ 一組六人の場合は十五點先取した方を勝とする。此の場合兩組共十四點以上のときは、一方が二點勝越すまでゲームは繼續される。而して一方が八點とつたときコオトを代へる。

注意

注意

- ① 一組九人乃至十二人の場合には、二十一點先取した組を勝とする。此の場合には一方が十一點とつたときにコオトを代へる。兩組共二十點以上の場合には一方が二點勝越すまでゲームを繼續する。
 - ② ゲームは、普通三回を以て勝敗を決する。
 - ③ 競技中球が網にあたり、それが爲めに相手方競技者に網が觸れても反則とは見ない。
 - ④ 兩組のものが同時に網に觸れたときは、ノーカウントであつてサーヴはやり直す。
- 注意
- (1) 球を指尖で弾く練習から始めるが、何時でも球の方へ身體を運んで行つて、胸のところから球を衝出す様にすべきである。
 - (2) 一個の球を五人乃至九人で打合ふ様に、圓陣をつくつて練習するがよい。
 - (3) サーヴの練習をして、球を完全に、相手方のコオトに送る練習をするがよい。
 - (4) トッサアップの練習。スマッシングの練習。タッチの練習をなし、次に全體とし

蹴球

目的

- (5) レンイヴの練習をなし、球の止め方や、球の送り方の練習をなす。
- (6) 相手のスマッシュに對して、ジャムプストップの練習をするがよい。
- (7) 攻撃防禦のフォーメーションの練習とゲームの練習とをなすがよい。
- (8) ゲームの始めと終りに於て正しき禮を以てするがよい。

六 蹴球(アツソシエーションフットボール)
The Association foot ball

(一) 目的 蹴球は、一組十一人より成る二組の競技者が、相對峙して、各位置につき、競技場の中央に置かれた球を、審判の合圖によつて、一方の前衛のセンターによつて、蹴始められたる後、適宜足或は手以外の體によつて操られ、送球によつて、競技場の端に立てられてある對手方決勝門(ゴール)の中に入ることを競ふ球技である。

此の運動によつて、その名の示す如く、協力して對手にあたるのであつて、協同の精神が養はれるのみならず、忍耐と努力、機敏と沈

方法

着、勇氣、敢爲等の精神の錬磨は固よりのこと、強い體力と強い迫力が養はれるのである。即ち、教育上から見るときは、頗る價值のあるものなることが知られるであらう。

(二) 方法 一組十一人は、五人の前衛と、三人の中衛、二人の後衛と、一人の門守とより成る四線の攻防隊形が出来上るのである。攻撃、防禦は刻々に變化するものであつて、常に臨機の方法を講じなくてはならない。前衛の五人は最初蹴始めをする組であれば、ハーフライン上に適當に配置する。對手方に向つて左から左翼(レフトウイング)内側(レフトインナー)中央(センターフォワード)右側(ライトインナー)右翼(ライトウイング)と稱ぶ。

防禦側であれば、中の三人は、中央圓に沿うて立ち、他の兩翼のもの、ハーフライン上に立つ。此の前衛の五人は共に對手方に攻入る役目であつて、駿足なるを要し、次の三人は、左ハーフとセンタ

「ハーフ」と、ライトハーフと呼び、攻撃と防禦の役目を持つ。従つて、駿足であること、耐久力のあるものでなければならぬ。その後ろの二人は専ら防禦の任にあたるを要し、相手の壓迫を轉じて攻勢にうつるは、一に此の位置にあるもの、努力に俟つものである。門守は、ゴールに球を蹴込まれない様に、あらゆる方法を用ひて防いでよい。即ち、持つて投げてもよい。叩き出してもよい。眞直に蹴つてもよい。持つて蹴つてもよい。かくしてゴールを守り、攻勢に轉ぜしめることも亦、門守の一役である。

之等前衛、中衛、後衛、門守より成る四線は、側の連絡と、縦の連絡とを考へ、守備を堅固にして、攻撃力を増大し、相手方ゴールに多くの球を蹴込むのである。

即ち、蹴始め（キックオフ）によつて蹴始められた球を送球によりドリブルにより、頭弾によつて味方同士の連絡を緊密ならしめ、對

相手方ゴールに肉迫して、之れを壓迫し、球を決勝門の中に蹴込むのである。球は門守以外のものは、手を持つて操ることは許されぬ。若し之れを犯せばハンドルと稱し、相手方の自由蹴となる。

又、球が側線から出たときは、球を出した反對側のものが、球の出たところから、球を頭上上げて投入（スロイン）して、競技を始め。此の時、兩足は線外にあり、跳んで投げてはならない。正しからざる投入（スロイン）のときは、反對側の自由蹴とする。

球が端線（ゴールライン）外に出たときは、味方に觸れたときは、相手方の隅蹴（コーナキック）となり、相手方が出したときは、味方の門蹴（ゴールキック）となる。

競技者が亂暴な行爲をすれば、其の場所で、相手方の自由蹴となる。ペナルティエリア内に於けるパーソナルファウルに對しては、ペナルティキックマークからペナルティキックをされる。

オフサイド

此の際門守(ゴールキーパー)以外のものは、全部、ペナルティエリア外に出なくてはならない。

此のゲームで最も不可思議に思はれる反則がある。それはオフサイドである。オフサイドの起り得るのは、ハーフラインより敵方に於て、自分よりも後方からの送球を受けようとするとき、自分よりも、前方に、相手方が一人きりしか居ないときに、その球を取らうとする意志を表示し、相手方に、又は側に運動を起したときは、そのものはオフサイドの位置にありと稱せられる。此の時は、球のあつた位置で、反対側の自由蹴である。しかし、球を取る爲めに、味方のゴールの方に向つて來るとき、又は、相手の誰かに球があつたときは、オフサイドではない。尙ほ、オフサイドになる位置にあつても、球を取る意志を表示しないときはオフサイドではない。かゝる規則の下に、ゲームが進行されて、所定の時間内に、ゴール

の中に多く球を蹴込んだ組を勝とする。

規則概要

規則概要

競技場

第一項 競技場

競技場は、九十一米四十四糎から、百十八米八十七糎の側線(タッチライン)と、幅四十五米七十二糎から、九十一米四十四糎の端線(ゴールライン)によつて圍まれたるものである。競技場を切半するハーフラインは、端線に平行に、側線に垂直とし、競技場の中央に印をつけ、之れを中心として、半徑九米の中央圓(センターサークル)を畫く。國際的に使用せられる競技場は、百五米の側線と、七十米の端線とより成るものとす。

ゴール

第二項 決戦門(ゴール)

決戦門は、高さ、二米四十糎で幅七米三十糎あることを要し、柱及び横木は十二糎七十二糎の角材を用ふ。

ゴールエリア

第三項 ゴールエリア

ゴールエリアは、ゴールの柱から、五米四十九糎のところから、端線に垂直なる長さ、五米四十九糎の線を引き、此の二線を結んだ地域をいふ。

第四項 ペナルティエリア

ペナルティエリアは柱から、端線上に、十六米五十糎の點を取り、それから端線に垂直なる線を十六米五十糎の長さに引き、此の二線を結付けた地域をペナルティエリアといふ。決勝門の中央から、競技場の中央に向つて、十米九十七糎の點に×を印する。之れをペナルティキックマークと稱する。

第五項 コーナー及び旗

コーナーは、競技場の四隅をいふのであつて、側線と、端線との交點を中心として、半徑九十一糎の半徑で四分圓を畫く。之れをコーナーと稱する。コーナーには小旗を立てる。その旗は、竿の先を尖らしてはならぬ。竿の長さは一米二十五糎以上なければならぬ。

第六項 球

ペナルティエリア

コーナー及び旗

球

蹴始

プレースキック

投入
(スローイン)

球は、外周六十八糎五十八糎乃至七十一糎十二糎で、重量は、三百七十瓦乃至四百二十五瓦あるゴム袋の外に革製の袋を以て被はれたるものに、空気を充填したるものを用ふ。

第七項 蹴始(キックオフ)

蹴始めは、競技場の中央から、一方の組の前衛のセンターによつて、審判の吹笛後、ハーフラインの前方に蹴られるものとす。

第八項 プレースキック

プレースキックとは、靜止せる球を任意の方向に蹴るのであつて、ゴール蹴、ペナルティキック、コーナキック、キックオフ等に用ひられるが、キックオフでは、ハーフラインの前方へ蹴られなくてはならない。

第九項 投入(スローイン)

投入(スローイン)は、側線外に球の出たときに、球を出した反對側のものが側線外に立つて、球を頭上から競技場に投入してゲームを開始するのであ

門蹴
(ゴールキック)

る。此の際兩足は地面から離してはならないことになつて居る。
第十項 門蹴(ゴールキック)
門蹴は、味方の端線から球を相手方が出すか、相手方の誰かに觸れて出たときに、ゴールエリアの線上に球を置いた味方が自由に蹴ることの出来る一種のフリーキックである。

隅蹴(コーナーキック)

第十一項 隅蹴(コーナーキック)
隅蹴は、味方の端線から味方が球を出したときに、相手方からなされる自由蹴であつて、コーナーに球を置いて蹴られるのである。此の際球を蹴る爲めに、旗を動かしてはならない。

罰蹴(ペナルティキック)

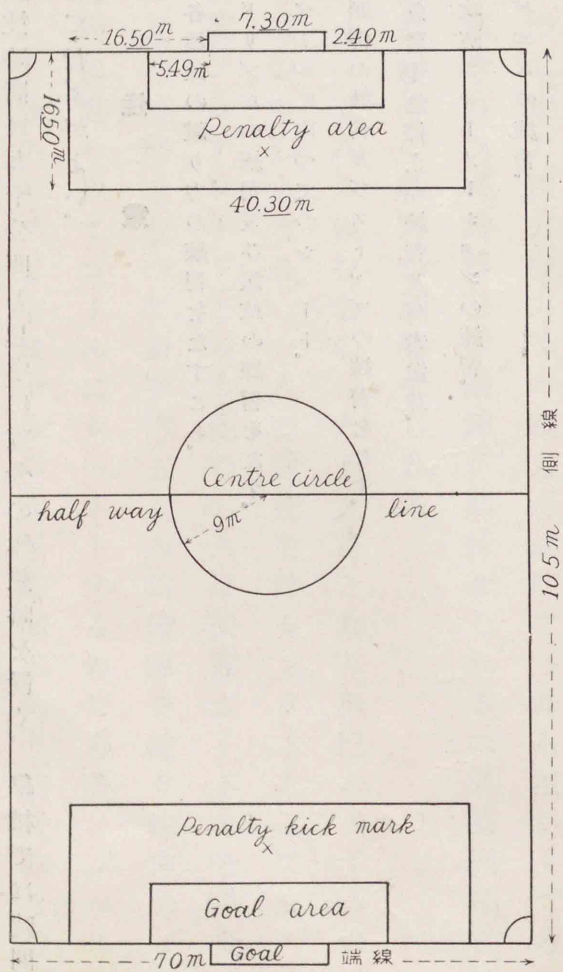
第十二項 罰蹴(ペナルティキック)
罰蹴は、自己のペナルティエリア内で、相手方に亂暴なる行爲のありたるとき、又は球を手で操つた様な場合に相手方に與へる自由蹴であつて、此の際には門守と蹴者以外は全部、此の地域から出なくつてはならない。

蹴球場

オフサイド

第十三項 オフサイド

ハーフラインの前方で起り得る反則であつて、味方の後方より送球され



るとき、自分より相手方に二人以上の競技者が居ないとき、その球を取らうとする意志を表示するといふものがフサイドとなり、反對側に自由蹴を與

競技時間
注意

第十四項 競技時間

競技時間は九十分間とし中に五分の休憩時を置く。學校では時間を短縮して行ふがよい。

注意

- (1) 各種球の蹴り方の練習をなすこと。
- (2) ドリブルの練習及び送球の練習をなす。
- (3) ゴールに向つてのシュート。
- (4) 頭彈の練習及びストップの練習をなす。
- (5) 急發走、急停止の練習及び走送球。
- (6) 攻防フォーメーションの練習。
- (7) ゲームの練習。

七 籠球(バスケットボール)

The Basket ball

(一) 目的 籠球は一組五人の競技者より成る二組が、競技場の中央

籠球
目的

方法

で、兩組のセンターによつて打たれた球を送球、手渡し、轉球等によつて、味方の籠球の中に入れることを競ふ團體競技である。之れによつて、走力、跳力、投力等の體力が鍊成せられるばかりでなく、心臓、肺臓等の内臓諸器官の鍛鍊が期待せられるの外、共同、犠牲、沈着、機敏、忍耐等の精神が涵養せられる。

(二) 方法 五人の競技者の一人が主將となり、自己のチームの一切の活動の中心となる。一人の競技者は、センターとして立ち、二人は前衛(フォアワード)となり、他の二人は後衛(ガード)となり、此の五人が、互に連絡を取つて、對手方五人の防禦陣を破り、味方のゴールの方向に進め、以てゴールにシュートするのである。ゲームの間は二十分ハーフで中に十分の休憩時間があり、前後四十分間の間に得點の多い方を勝とするのである。

第二のハーフの始めに於てゴールを代へて行ふのである。點

規則概要

競技場

數は、野投によるゴールインは二點に數へ、反則によつて自由投の場合のゴールインは一點に數へる。

規則概要

(1) 競技場

競技場は、幅一五・二四米—一〇・六七米と、長さ二八・六五米—一八・二九米の廣さを有する競技物を使用する競技場の區劃線は、幅五糎を下らざる鮮明なる白線を以て引かれるがよい。コートは障物より九一糎以上離れることを要する。コートの長い線を側線(サイドライン)と呼び、短い線を端線(エンドライン)と呼ぶ。

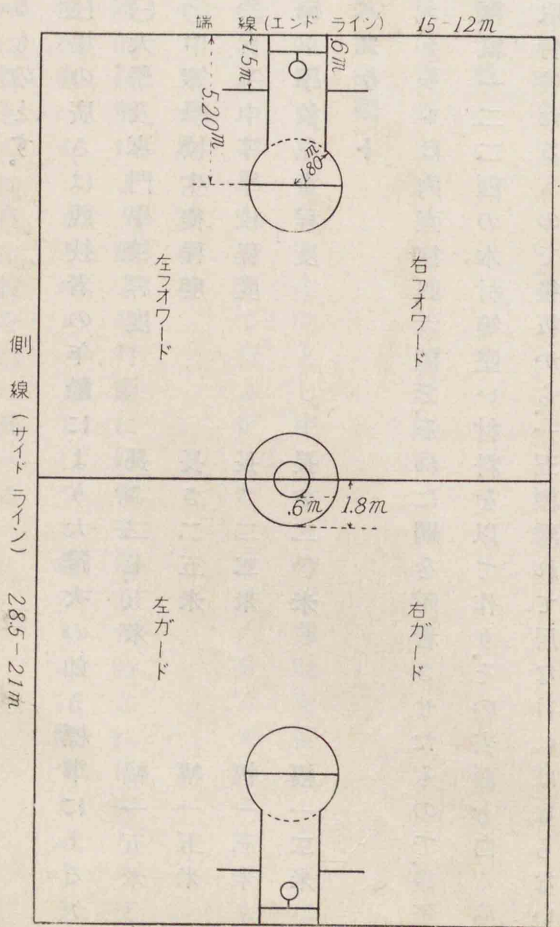
コートを横に切半するセンターラインは、兩側線に垂直にして、兩端線に平行なるものである。コートの中央を中心として、半径六〇糎の中央圓(センターサークル)を畫く。更に半径一・八〇米の同心圓を畫く。之れを第二圓(セカンドサークル)と呼ぶ。

フリースローライン

フリースローラインは、コートの兩端に、端線の中央から、各九〇糎兩側に

籠球場

配り、端線に垂直なる直線を畫き、更に、端線の中央の點から、五・二米の内方の點を中心として、半径一・八〇米の圓と、接した範圍をいふ。而して、端線に平



行に、フリースローラインを畫くこと圖の如し。

ゴールは、後板が、端線よりコートの内へ六〇糎這入つたところにある様

にしなくてはならない。更に、自由投のとき、競技者の位置を決定する線は端線に平行にして、フリースローラインの兩側に、端線から、一、五米離れて引かれるものとす。

競技場の廣さは競技者の年齢により大體次の如き標準によるがよい。

- ⊖ 大學及専門學校程度 長さ二七、五米 幅一五米
- ⊖ 中等學校生徒程度 長さ二五米 幅一五米
- ⊖ 女子中等學校程度 長さ二二米 幅一三米
- ⊖ 小學校兒童程度 長さ二〇米 幅一二米

バスケット

(2) バスケット

バスケットは内直徑四六糎で、それに網を附着させたもので、後板は横一八三糎縦一二二糎の木材等堅い材料を以て作り、その表面を白く塗つたものに、取付けたるもので、後板から、一五糎離れて居なければならぬ。而して、その高さは、地床面から、三、〇五米あることを要し、小學校兒童にありては、二、七〇米の高さをよしとす。

球

(3) 球

球は球形で、男子用七六糎、五七〇瓦、女子用及び小學校用としては、七一糎、五二〇瓦がよい。

役員

(4) 役員

役員は審判二人、計時員二人、記録員二人とす。

競技時間

(5) 競技時間

競技時間は、二十分ハーフとし、中に十分の休憩時を置く。女子にありては、八分クォーターとして行ふがよい。或は六分クォーターでもよい。

パーソナルファウル

(6) パーソナルファウル

身體的接觸により、相手の行動に妨害をなした時、之れに對して、反對側に自由投を與へる。ゴールシュートしつゝあるものに對するパーソナルファウルに對しては、自由投を二つ與へる。

但し、ゴールインしたるときは、それを數へ、更に一回のフリースローとす。

テクニカルファウル

(7) テクニカルファウル

ヴァイオレーション

之れは、身體的接觸を含まないファウルである。即ち、ゲームを遅らしたとか、四回のタイムアウトを使用した後、タイムアウトを取る事等。

(8) ヴァイオレーション

ヴァイオレーションとは、ファウル以外の反則をいふ。例へばセンターラインヴァイオレーションとか、自由投をなすに十秒以上費したとか、球がバスケット又は、後板に觸る前に、自由投線に觸れ又は、横切つたとき等。

自由投

(9) 自由投

ヴァイオレーション以外の反則のとき、自由投線から、ゴールに向つて球を投入することである。

得点及び勝敗

得点及び勝敗

競技中、球がバスケットに入れば二点と數へる。自由投の時にゴールに入れば一点と數へる。かうして所定の時間中に、球がバスケットの中に入つた數の多い方を勝とする。

注意

注意

(1) 籠球は、運動量の大きな運動であるから、之れが指導にあたつては、漸進的でなければならぬ。

(2) 基本練習を十分に行ひ、然る後ゲームを行はせるがよい。

(3) ゴールシュート丈けでも興味あるものであるから、學校ではゴールの設備を多くするがよい。

(4) ゲームを行ふときは、時間を短縮して行ふ様にするがよい。

三九 58

第三篇 體育運動實行上の注意

第一章 運動と衛生

第一節 消化器の衛生

競技場で目覺しい活動をするのも、日々勇壯な練習を爲すのも其の原動力は我等が日常攝取する營養物から與へられるものである。しかし營養物を適當に攝取してもこれを活動力となすには消化器官の消化力と吸収力とに俟たねばならない。それだから運動競技によつて身體の發育や鍛鍊によい効果を得る爲めには先づ最初に消化器系統の衛生に注意することが必要である。扱て消化力を完全にする第一の注意は食物を口腔内で十分に咀嚼した後に胃に飲下することである。食物を口腔内で十分に

咀嚼

齒の衛生

嚼する時は、唾液の作用によりて食物中の澱粉は糖化され、胃腸の吸収力を大にすることゝなる。

第二の注意は齒を健全にすることである。毎朝良い齒磨と、餘り硬くない刷毛とを以つて磨く計りでなく、食後は必ず含嗽し楊枝を用ひて食物の細片を齒間から除去する。若しも齒に故障が生じたならば、なるべく齒神經を刺戟しない中に治療するがよい。不健全な齒の所有者は他の消化器官に多くの仕事を負擔させることを知らねばならない。

食後の休息

第三の注意は運動競技の激しい練習の後には腸胃の働きが弱つてゐるから一時に飽食してはならないことゝ、割合に消化のよい食物を攝ることである。又食後は消化器の活動時期であるから少なくとも一時間位は休息することが必要である。

食量と食時

第四の注意は日々の食量と食時とを定むることである。

固より發育時期にある兒童生徒の食の分量は年と共に増し、又運動分量の多少によつても異なるものであるが、大方一定しておくと不自然の食慾に惑はされることがなく、従つて、過食の爲めに消化器病に胃されることが無くなる。

食時を定めることも亦消化器の爲めによい。

第二節 飲食物

混食

食物は或る種類に偏するのはよくないから、混食に依つて栄養分を攝るがよい。さて栄養分の中蛋白質は特に多く攝る必要はないが、少な過ぎても亦健康を害するから相當に攝らなければならぬ。蛋白質は、豆類及び其の製品には多量に含まれて居り、穀類にも相當含有されてをる。又これは魚鳥、獸肉或は卵等の主成分であり、殊に鶏卵には蛋白質の外脂肪、ビタミン等生活に必要な栄養分が多量に含まれてゐる。

次に含水炭素は体内で最も燃焼し易く、従つて運動の量が増加するに伴れて攝取量を増す必要がある。含水炭素は主として穀類及び砂糖類からとる。競技練習中疲れたる時に糖分を取るの経験上よい結果を得てゐる。脂肪は競技練習中には攝る分量を一般に節するがよい。牛乳、魚鳥、獸肉等には脂肪としての價値以外にビタミンを多く含んでゐる。鹽分も亦適量に攝る必要がある。

飲料は發汗が甚しいときは体内の水分を補ふ爲に平常に比して多量を要するが、渴感はずしも身體の水分要求の程度を示すものではなく、飲み過ぎると食慾を妨げ且つ健康に有害であるから慎まなければならぬ。

嗜好品の中、酒精飲料及び煙草は禁ずるがよい。此の外、適量の珈琲、茶、ココア、シトロン、チヨコレートの類は心臟の運動を調和し、

飲料

嗜好品

心筋の力を強める効用があり、疲勞を醫するに効果がある。

第三節 疲勞と休養

競技運動を行ふ時にはよく其の分量を加減して過勞に陥らぬ様注意しなければならぬ。過勞に陥らぬ爲には體力の弱い者は勿論強い者でもよく準備運動をなし練習分量を考へて適度に行ふことが必要である。

過勞

過勞の徴候は顔色蒼白となり、呼吸は頻促し又は不規則となり、心悸及び脈搏が容易に鎮靜回復しないで心部に苦痛を覺え脱力状態に陥るものであるが、その他種々の検査方法を用ふれば種々の異常を發見することが出来る。

尙ほかゝる過勞に陥ることが再々に及ぶと所謂慢性疲勞に陥るものである。此の疲勞の主なる徴候は全身倦怠及び無氣力となり、貧血、消化不良、筋の弛緩、體重減少、精神憂鬱等である。

休養

競技運動は概して強い運動であるから、激しい練習や試合の爲には適當な休養をとらねばならぬ。さて休養にも種々の方法があるが、一番よいのはよき睡眠をとることである。此の睡眠時間は年齢と體質と、運動の程度に依つて多少の相異はあるが一般に八時間乃至十時間位熟睡するがよい。睡眠に就いて注意すべき事は、就眠を妨げる様な過勞、就眠前の飲食、夜更かし等であるから、これを避け十分な眠をとり疲勞を翌日に残さぬやうにするがよい。

又運動の前後に於て適當のマッサージをなすことは疲勞の回復を速める。殊に競技に大なる努力を爲したる後は身體全部又は特に努力したる部分をマッサージするがよい。マッサージは部分的に停滯する血液の循環を促進し、運動に依つて生ずる體内の疲勞を除去する助けとなるものである。

第四節 浴

運動後に適當な浴をとることは疲勞の回復と皮膚を清潔にすることゝに有効である。即ち運動後直ちに温浴をとると筋の血液を皮膚に誘導し血行を整へて疲勞の回復を速め、且つ運動時の發汗其の他の塵埃で汚れた皮膚面を清潔にする。但し熱い湯に長く浴するときは、却つて疲勞を増し、心悸を高める虞があるから注意するがよい。

温浴のとれない場合には、温湯又は微温湯で皮膚面の汚物をよく拭き去るがよい。此の外、季節によりて冷水浴、冷灌水又は冷水摩擦を行ふもよい。しかし冷水をあまり長く注ぐことはリウマチス其の他の疾病を起し易いから避けるがよい。浴後は手拭又はタオル等にて皮膚面をよく拭き、乾いた下着を着ると感冒性疾患を防ぐことが出来る。

酒の害

第五節 酒と煙草

酒は害多くして益は甚だ少ないものである。これを習慣的に嗜むときは筋肉の緊張度を減じ、胃腸を害し、心臓、肝臓、脳神経等の機能を障り、従つて身體の抵抗力を缺くに至り、病氣に冒かされ易い體質に變るものである。

また煙草は酒よりも容易に用ふることが出来るから、人々は不知不識の間に習慣づけられ易いが、これも喫煙すると普通には咽喉を害し、頭痛を覚え、最も恐るべきは心臓を害することである。

體育運動に依つて、身體の發育を促進し、健康を増し、競技運動によき成績を擧げんとするは、最初から酒と煙草とに親しむことを避け、又之等の好きな人々は先づ己れに克ちて禁酒、禁煙をなさねばならぬ。

名コーチの言

米國の名コーチであつたマールフィー氏が「酒と煙草とを飲用す

る者は「プレーグラウンドに立つ資格が無い」と言つたのは此の間の消息を道破したものである。

第六節 運動練習の原則

運動により身體を鍛錬して、好結果を得るか、又は之により却つて身體の健康を害するかは、其の練習方法の適不適に關係するところが甚だ大である。

今日最も合理的であると信ぜられてゐる練習法は、最初に軽い運動によつて強い運動に對する準備を心身に與へ、次いで主眼とする主運動の練習をなし、終りに再び軽い運動を行つて興奮してゐる心身を鎮靜させると言ふ順序を取るのである。この始の運動は通常ウォーミング・アップと呼ばれてゐる。これは次の練習しようとする競技の種類によつて、必ずしも一樣でないが、最初に軽い全身運動をなし、次に練習しようとする主運動の準備的運動

始の運動

主運動

をなすのである。この運動によつて今まで平靜の状態にあつた筋肉・關節・心臟・肺臟及び神経系等に適度の興奮を與へ、次に行ふべき強い主運動に應ずる準備をさせるのである。

次に練習の目的である主運動を行ふのであるが、平生は八・九分の體力を以つて練習し、一週間に一度か二度全力を傾けて練習をなすがよい。全精力を以つて練習を行ふ時には、相當に疲労するから、その疲労を恢復するには可なりの時間を必要とする。この爲めに強い練習には、土曜日を選ぶが適當である。

主運動後には軽い運動や呼吸運動を行つてから止めるがよい。これは疲労を速に恢復させるに有効である。

以上の方法に依つて練習すると、たとひ體力のそれほど強くない者でも運動を行ふことが出來、且つ過勞に陥ることなしに技能の上達を計り、心身の修鍊をなすことが出來る。運動競技によつ

終の運動

て受ける身體の故障の多くは、以上の練習の法則を守らなかつた場合に生ずるものである。尙ほ強い運動競技を實行した後は急に練習を休止しないで、なほ數日間徐々と運動分量を減し乍ら平常の状態に復するまで續けて後に止める様に努めるがよい。

第二章 體育運動と服裝

第一節 體操と服裝

運動を練習する際の服裝は、行はんとする運動の種類によつて多少の相違がある。遊戯競技にはそれに最も適當な服裝があり體操には體操に適當する服裝がある。又行ふ人が男子であるか女子であるかといふことによつても違つた點があるべきである。體操に於ける服裝は輕裝であるがよい。重苦しし、窮屈な衣服や重い靴は共に不適當である。運動に便利な服裝は例へば、四分

體操と服裝

運動ズボン 運動靴

一袖のシャツを着、冬期は必要に應じ防寒シャツを重ねるがよい。運動ズボンと運動靴をはいてゐればよい。色は高尚なものを選ばねばならぬ。色のよし悪しは兒童生徒の品性の陶冶に影響し、又運動の奨励上にも關係がある。殊に女子の運動に於ける服裝は其の容儀を保つために特に注意せねばならぬ。

第二節 遊戯と服裝

遊戯の服裝は、遊戯の種類によつて、自ら異つたものでなければならぬ。即ち、唱歌遊戯や、行進遊戯を行ふ時には、一般に女子にありては、清爽な、然も、ゆるやかなる運動着に、感じのよいスカートをつけ、運動に都合のよい靴を穿くがよい。

男子に於ける蹴球や、籠球などにあつては、あまり長くないパンツに、運動着をつけるがよい。しかし、運動種目によつて、一々、靴を替へたり、ユニホームを取替へたりすることは、學校の體育時間中

遊戯と服裝

には適當なる方法ではない。故に、學校の體育時間中には、體操も出來、又は、遊戯もなす上に、好都合な服裝が最もよいのであつて、それには、夏は袖の短いもので、然も、薄い地質のものがよく、冬の寒い季節には、袖の長い、地質の厚い、保溫に適したものがよい。即ち、季節によつて、運動の服裝は考へられなくてはならない。

體育上から考へると、運動の服裝といふものは、至大の關係があるのであつて、唱歌遊戯や、行進遊戯に於ては、運動のなし易いといふこと、動作が美的に見える様な服裝ならば更によいのである。しかしながら、あまりに華美なることを欲して居るのではない。要は、美的に見えて、且つ、運動の能率を高上するに効果的なるものがよいのである。只、之れが、純粹のスポオツとして行ふ場合の、蹴球や、籠球と、體育の授業時間内に之等の運動を行ふ場合とは、自ら異つてよい。

従つて、純粹スポオツとしての籠球や、蹴球などに於ては、その運動に好適なるユニホームや、ストッキングが考へられてよいのである。

即ち、學校の體育時間に於ては、純粹スポオツをやるのではないから、服裝なども、それほど専門的に考へられたるものを用ひなくともよい。さればといつて、あまりに不自由な服裝で以て、運動を行ふといふことは、戒しめなくてはならない。

遊戯に於ける服裝は、常に清潔なるものを用ふる様、特に注意するがよい。何故なれば、運動によつて、土がついたり、汗になつたりすることにより、不潔になり易いものであるから、十分に清潔に保つやう洗濯を怠つてはならない。又、あまりに不快なる、あまりに強烈なる色彩を以てしたるユニホームの如きはさけるがよい。服裝といふものは、或程度迄、その人の品格に關係的のものであるか

らである。遊戯によつて、品格を保つやう心掛けて行かなければならないから、かゝる品格を墮するが如き服装は、慎しまなくてはならない。

遊戯の服装は、簡単なものであつて、然も、上品な色合で、型なども如何にも感じのよいものであることを望むものである。

走・跳・投と服装

第三節 走・跳・投と服装

走・跳・投に用ゆる服装は、運動を自由にする爲めに、一般に輕装を旨とし、同時に又體裁にも留意することが必要である。

課外等でこれを競技的に行ふ際に用ゆる襯衣は無袖と四分一袖との二種あるが、無袖のものは一般に校内に於ける練習に用ひ、公の競技會には四分一袖のものがよい。半ツボン（パンツ）は競技に最も關係ある腰部と上脚部との運動を自由にするため、寛かに作り、其の下邊は膝の上十五糎位に達するものがよい。又男子

は十三四歳頃からはパンツの下に禪（サツポーター）を用ふるがよい、尙ほ體質の丈夫でない者は、下腹部に程よく腹帶をしめる要がある。履物は短中距離競走には競走靴（スパイクシューズ）を、長距離競走には長距離用靴又は足袋を用ふる。跳躍技及び投擲技には多く踵部にも一本又は二本の釘（スパイク）を有する靴を用ふる。帽子は一般に用ひないのを本體とするが、嚴寒又は酷暑の時季には使用するがよい。

第四篇 體育史概論 ニニ

第一章 體操

第一節 古代及び中世期の體操

古代の體操

古代に於ける體操の起原を求むることは、甚だ困難な事である。けれども古代に於ても體操に類する身體運動の存在した事は否定することが出来ない。

支那の古代に於ては夙に醫療體操のやうなものが實行されて居たと云ひ、希臘に於ても當時殆んど今日の競技遊戲に相當するものが實行されて居たと傳へられる。尙、身體の圓滿なる發達の價値を十分に理解せる希臘人は、姿勢を立派にし優美な步調を修得せしむる爲に一聯の體操を行つた。埃及に於ても古器物の發

掘と共に彫刻された體操の形式を見出すことが出来るが、然し完全に一々の運動並に其の配合等を詳かにする事は困難である。

紀元前四世紀頃、希臘文化の爛熟期に際し、ダイバー河畔に勃興しつゝあつた羅馬は、軍事に必要な體力養成の手段として競技・水泳等を採用したけれども、體操に類する身體練習としては記するに足るものがない。只僅かに紀元前三世紀後、希臘文明の影響を受け、其の體操法を傳へられたが、これも後には浴場等に於ける享樂的の軽い身體練習として行はれたばかりである。然も、北歐チユートン族の侵入によつて羅馬の勢力が地に墜ち、且つ、宗教思想の抑壓により肉體輕侮の風が漲るやうになつてから後約一千年の間は、體操は勿論、凡ゆる身體運動が歐洲の地から影を失つてしまつたのである。

ところが文藝復興期に於て禁慾思想から目覺め、古代希臘文明

の思慕時代となるや、先づ心身の平衡を叫び、多くの古代競技の復活と共に、各種の新體育法が高唱されるやうになつた。

○身體運動の科學的・醫學的研究が行はれると共に、運動の配列・緩急休止等も考慮され、殆んど今日の體操と似たやうなものも現はれるやうになつた。十六世紀頃の、水平棒・亞鉛鈴等の使用につき十七世紀にはロックや、ルソー等が體育論に筆をすゝめ、英國のフランシス・フラーの如き醫療的體操に就いての一書を公にした。

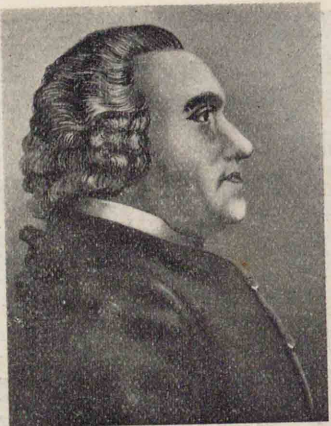
第二節 近世の體操

文明の進歩と共に人類の職業が分化して行くにつれ、自ら身體の偏頗な發育を來した爲、人工的に之れに對抗せんとする方法が發明された。是れ即ち、近代體操の起原と見るべきである。然して今日は各國各種の體育法を有するけれども、其の根柢をなす系統は獨逸式體操と瑞典式體操の二つである。

獨逸式體操

一 獨逸

ロック、ルソー等の筆に刺戟され、體育運動に着眼し、今日の獨逸式體操を創始した其の始祖と稱すべきは、ヨハン・ベルンハルト・バセドーである。彼はハンブルグに生れ、神學を研究し教師となつたが、エミールに刺戟され、體育と精神訓練とは互に助け合ふものであると考へ、實際に之れを試みようとする方針をたて、教職を辭し、一七七一年デッソーに汎愛學校を設立した。



バセドー

彼は身體訓練を、ヨハン・フリードリッ

ヒ・シモンに委ね、シモンは自らギリシヤ體操と名づける體操を生徒に行はしめた。彼の工夫せるもの、中著しいものは、平均臺の運動を採用した事實である。

此の外、學校に於ては、狩獵・競漕・水泳・登攀・跳躍及び徒歩・競争・角力・投擲・跳躍等をも行はしめた。

かくて汎愛學校は近代體育の先鞭をつけたのであるが、惜しいことには時の人々に理解されず、遂に一七九三年廢校のやむなきにたちいたつた。

ザルツマン

デッソーの汎愛教育に倣つて建てられた學校の中で、著名なものはザルツマンの開いた學校である。彼はデッソーに於けるバセドールの助手であつたが、一七七九年にシェネップエンタールに教育學院を創設し、跳躍・平均・繩投擲等を生徒に課した。本校はながく其の傳統を保ち今日に至つてゐる。

グーツムーツ

ヨハン・クリストフ・フリードリッヒ・グーツムーツは、一七八六年からザルツマンの學校に教鞭をとり、爾後十五年間熱心にこれを管理した。彼は子供等と共に毎日定時間、行進・平均運動・扛舉運動・

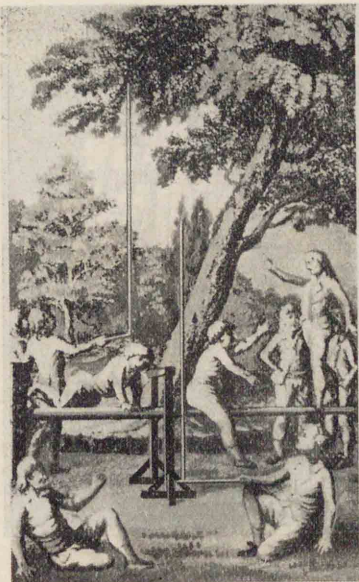
投擲・競争・繩跳・旅行又は屋内の自由體操・吊繩・帆柱登降・水平棒の運動を行つた。有名な青年の體育(一七九三)及競技(一七九六)等の著書を公にした。

グーツムーツ及リッター



グーツムーツの事業の後繼者として最も有名なのは、フリードリッヒ・ルードウィヒ・ヤーンである。彼は一七七八年普魯亞のラントに生れ、長じて歴史・文學・語學等に興味を持ち愛國的至情の所有者で、屢々軍隊に身を投じたが、一八〇七年普魯亞がナポレオンに蹂躪されるに及び、奮然として國家有能なる子弟の教育に身を捧げ、ハーゼンハイデに於て學校を經營した。彼の採用した體操用具の中最も注目すべきものは、高跳用のスタンド及び砂囊付繩

青年の體操場



と同僚フリーゼン等と共に研究した木馬、竝行棒、水平棒等である。彼の熱と意氣とによつて隆盛に向ひつゝあつた體操術の發達も對佛宣戰によりて一時障碍を起し、且つ、ヤーン自身自ら身を自由軍に投じたので、他の執銃し得る體操家も悉く彼に倣つて戰線に活動するやうになつた。ヤーンは一八一六年に彼の有名なる獨逸體操術なる著書を公にし、運動と愛國心とを結び付け、旅行に公開に或は指導に全力をつくして其の發達と普及とを圖つた。

彼は一時其の熱烈なる愛國心が殃して、却つて政府の疑惑を蒙り、監禁閉居を命ぜられたが、一八四〇年フレデリック・ウィリアム

ス四世の即位に際し釋放された。それから自由戰爭に功績があつたので、鐵十字の勳章をさへ授けられた。一八四二年には、體操術は男子教育上必要にして缺くべからざるものとして正式に認められ、一般教育に對する手段の中に加へられた。かくて彼の事業は再び盛大に赴いたが、彼は一八五二年十月十五日遂にフライブルグで歿した。



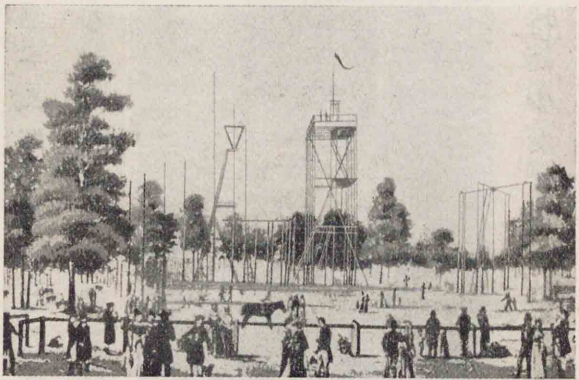
ヤーン

スピース

特に少女に對する體操の創始者と云はれてゐる。彼は在來の體操術に於ける材料について詳細な調査を行つたが、ヤーンの獨逸體操術の材料と方法とは、彼の要求に對して不十分であることを

最も特記すべき人物はアドルフ・スピースである。彼は獨逸に於ける學校體操

ヤーンのハーゼンハイデの體操場



知り、徐々に其の運動方法を改良し、所謂徒手體操或は自由運動を創始し、號令により運動を實行せしめた。

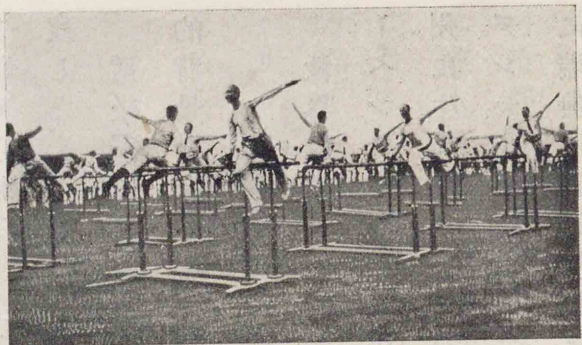
彼は最も簡單なものから、最も困難なものにまで系統立て、男女各々に用ふべき器具を指摘し、年齢に応じて段階的系統の下に運動を行はしめた。

彼の使用した器具は、垂直棒、平均臺、梯子、平行棒、木馬、跳臺、跳輪等で、これ等を備へた體操場としては彼の作つたものが、獨逸に於ける最初のものであつた。

要するに、彼は體操を學校生活の一部となし、體操を他の學課と對等の必修科目となし、體操科擔任教師の資格・專任教師の必要等に就いて力説したが、就中、彼の事業として

一九〇八年フランクフルトで開催された第十一回獨逸體操大會に於ける演技

一九〇八年フランクフルトに於て開催された鐵棒の演技

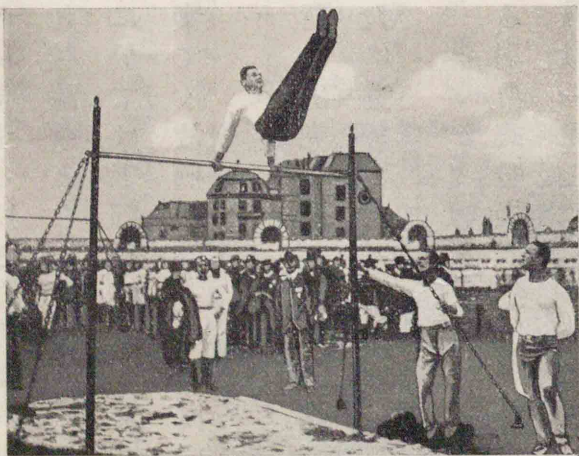


忘るべからざるものは、自由運動と學級體操とである。

斯くの如く獨逸に於てヤーンの體操術が次第に發展しつ

つあつた際に、砲兵學校教官ユーゴー・ロートシュエタインは、瑞典に外遊すること再度リング式體操

を研究して歸朝するや、公立中央體操教授所に奉職し、瑞典式體操の宣傳に力を盡し、獨逸體操の特長なる平行棒



を絶対に排斥した爲に、全獨逸體操家の反抗する所となり、結局リング式體操とヤーン體操との價値の比較論争となり世論大いに沸騰したが、一八六二年の醫學界總會に於ては平行棒運動の効果を認められるに至り翌年彼は教職を棄て、故郷に歸り、後其處に歿した。

爾後獨逸に於ては、瑞典式體操の長所の研究に併せて、在來傳統的背景を有する獨逸體操術が今尙盛大に實行されて居る。

二 瑞典 典

世界に於ける二大體操系統の一たる、瑞典式體操の創始者は、パー・ヘンリック・リング其の人である。彼は一七七六年スマランド州に生れ、長じて不遇の中に言語學の研究をなし、次いで五ヶ年間にデンマルクに渡りコペンハーゲンで研究を續けたが一八〇四年に瑞典に劍道教師として歸つた。一八〇六年から解剖生理の研

ストックホルム
郊外アンネルム
ドに於けるリン
グの墓

リング



究に身を委ね劍道と體操とを攻究して居たが時偶々外憂甚しく國威地に墜ちんとするに際し、彼の愛國心は手段を體操に求め、之れによつて健康の増進、民族の向上、及び祖國を防禦せんとした。

リングは體操が教育、醫學及國防上に適切なるものと信じ、若干の反對を切り抜けて研究を進め、人體の構造及人體の必要より顧慮して、身體練習法を選出出した。是即ち、醫療體操であつて學校體操と共に其の完成は彼が一八三九年病死して後、其の後繼者によつて成就せら



れたものである。

パー・ヘンリック・リングに繼いで、最も有名なのは、其の唯一の遺子たるヤルマー・フレデリック・リングである。彼は一八二〇年、ストックホルムに生れ、中央體操練習所に學び、教育的體操及び醫療



テルングレン

體操を研鑽し、一八四三年練習所教師となり、後巴里・伯林に外遊して、解剖學及生理學を研究し、よく父の精神を體して其の遺業を繼承し、年齢・能力・性等に應じて配當し得る教材及器具を選定し、體操を婦女子及少年に迄擴張した。

彼は一八八二年迄教職に在ること十八年にして退き、後四年にして歿した。

ヤルマー・フレデリック・リングの死後其の跡を繼いだのはテル

ングレン教授で、その體操は歐米に迄廣く傳播された。

三 丁 抹

歐米に於て體育を學校に採用し、生理學及び體育法に關する組織的訓練を施す教師を輩出せしめたのは丁抹を以て嚆矢とする。



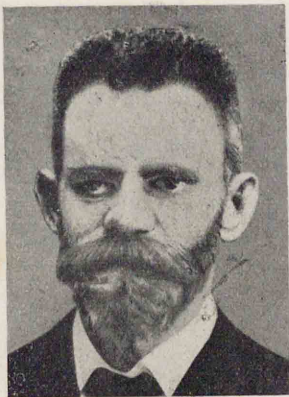
ナハテガル

フランツ・ナハテガルは、コペンハーゲンの仕立屋の子として生れ、(一七七七)事情により大學を中途に退學したが、幼少よりの趣味であつた身體運動の研究に興味を持ち、バセドール一派の精神に従ひ、グーツムートの青年の體操を閲讀してから益々決意を固め、デッソー・シュネツフェンタールの練習様式を採用して實踐躬行、よく各學校體操の爲に盡力した。殊に丁抹が世界の列強に先つこと三十年も前に、小學兒童に對して體操を必須科として採用するに

至つたのは、實に彼の盡力に歸するものである。ナハテガルは、進言して在來學校體操が男兒及青年に課されてゐたのを女子にまで行はしめた。

丁抹に於てはナハテガルが一八四七年に死してから體操は一時衰兆を現はしたが、外國に對する危機の到來と共に青年の自覺の許に復活せられて來た。ナハテガルの採つた體操は、グーツム！ツの體操であつたが次第にヤーンの體操術を採用し、一八八四年に至り始めてリング式即ち瑞典式體操が輸入され、クンド・アントン・クンドセンの出現によつて始めて軍隊側の制度を離れて獨立の發達を來し、一八九九年には、體育の要目を刊行し、瑞典式のそれに加ふるに、鐵棒・竝行棒・技輪及び大鞞等をも採用して居る。

クンドセン



四 英國

英國は元來スポーツの國として知られて居るが爲に、體操方面では稍々壓倒された感があるけれども、全然没却されたるものと認めてはならぬ。



マクラレン

體操方面に就き最初に特記すべきは、アルキベルド・マクラレンである。彼はスコットランドに生れ十六歳にして巴里に送られ、フェンシングと體操とを學んだ。歸國後、劍道場を開いたが、まもなく體操場に變更してオックスフォードに足を留めた。

彼は、從來の學校に於けるスポーツ及娛樂はすべて、動作が部分的であることに着眼し、眞の體育は、漸進的な、進歩的な手段を有つ體操によるの外なしと考へ、練習の理論と實際と稱する書を發刊

して世に貢獻した。

一八三八年頃から英國は多數の瑞典式體操の實際家の渡英を受け、それから此の方面の研究家續出し、一八八四年に始めて瑞典ストックホルムの體操練習所の卒業者ハッサムにより始めて男教師に對して瑞典體操の最初の訓練が行はれた。

英國海軍は、陸軍に少しく先つて、人を直接瑞典に派遣して之れが研究に當らしめ、少しく遅れて陸軍は丁抹を通してスエーデン式體操を取り入れた。爾後、競技運動の傳統をうけた學校に於ても、體操場の新設と共に瑞典式を採用して居るのである。

五 米 國

新興國アメリカの體操界に最初に影響を與へたものは、獨逸のヤーンの體操術である。

米國は歐洲に於ける政治的迫害を受けしものゝ、最も適當な避

ホーレン



難所で、彼等は、夫々故國の習慣と文化を懷いて亡命して來る。獨逸文化の一分枝なる獨逸體操を輸入したのも、亡命者チャールレス・ホーレン及びチャールレス・ベックである。

革命共犯の疑で檢擧せられたホーレンは、巴里に於て、スイスから來たベックと共に逃れて米國に渡り、ホーレンはハーバート大學にヤーンの體操を入れ、同大學に米國に於ける最初の大學體育場を開き、又ボストンに公衆體育館を開いた。

ベックはマサチューセツツ州のラウソンドヒル學校のラテン語及體操の講師に任命され、共にヤーンの體操を行つた。

米國に於て最初に體操を正課として採用したのは、マサチュー

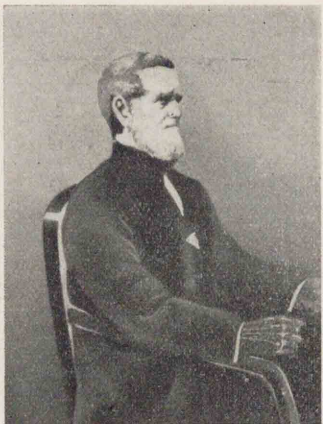
セツツ州サザンプトンのコックスウエル及びバンクロフト氏の
學校で、一八二五年春の事である。

ホーレンの後に、ボストン體育館の後を繼いだ者は同じく獨人
フランシス・リーベルで、彼はヤーンの友
人であり、彼の證明書をもつて渡米し、水
泳に體操に大いに盡力した。

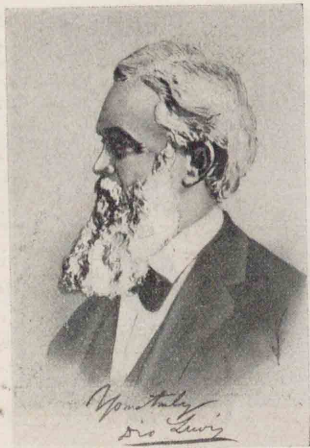
ヤーンの體操が漸く米國に紹介さる
ると共に體操の價值を研究する者次第
に數を加へて來たが、その結果、獨逸體操
の缺點に着眼して之れが改良を企てた者の中に、ダイオルイスが
ある。

彼は純然たる米國産れで、呱呱の聲をニューヨーク州に擧げた。
彼は醫學を學んで學位を得た。彼は數年間攻究の結果古い獨逸

ベック



ダイオルイス



男女及子供の新體操と云ふ書は最も有名なるものである。

米國に於て瑞典式體操が注目され始めたのは一八五〇年頃か
らと云はれて居るが、實際其の内容及目的が明かにされ始めたの
は一八八〇年代の末期の事である。

體操は、一部に獨占され易いとし、その理由を運動系統の不完全に
在りと考へ、老若に適する新運動を工夫して發表した。それは、器
具は軽く簡単なもので、力を出すことよりも、運動の柔軟、敏活、優雅
に注意して考案され、運動には音楽をつけ、男女共に之れを練習し
得る様にしたものである。世人は之

れをダイオルイスの新體操として歡
迎實行し、ルイス自身も極力之れが宣
傳に努めた。彼は多數の著書を發表
したが、其の内一八六二年に出版した

ポッス



一八八三年諾威人のニッセンがワシントンの瑞典健康増進研究所の所長たりし時、フランクリン學校に之れを用ひ始めた。爾來ポストンを中心とし、其の研究が盛になり、一八八五年には瑞典人ナイルス・ポッス渡米してニッセンと協力しポストンに居を定めて醫療的體操法の醫師として活躍し、一八八八年には、女教員二十五名餘に瑞典體操系統を講習し、次いで小學教員、小學校長に瑞典式體操を紹介し、一八八九年には體育師範學校校長として普及に力を致した。ポッスは一八九〇年私立の體育場練習學校を設立し、後六年間著作に没頭して一八九五年に歿した。

一八九〇年ポストンの學務當局は、全小學校に瑞典式體操を課

有史以前の競技

することに決議し、ニッセンを以て體操訓練の指導者とした。其の他瑞典式學校體操の先驅者として擧ぐべき人々は、ヤコブ・ボリン、カール・オスカール・イス・コリン・ウイリアム・スガルストロム等の人々である。

第二章 走・跳・投技の歴史

走・跳・投といふ動作は遠く人類の生活が始まると共に存在したと推斷され、此れ等の動作が人為的に規制された所謂競技は有史以前から行はれてゐたと信じられる。而して、此のことはホーマーの詩史によつて窺ふことが出来るのである。

競技に關する歴史は古代希臘の頃から始まる。希臘は有史の初め頃から、各都市に周期的な宗教上の祭典があつて、當時人民から崇拜された英雄や神靈を祭るが爲に競技の形式に依つて體力

オリムピア祭

や技術の試練を行つてゐた。其の地方的のものが次第に擴張して遂にペロポネセス半島の四大祭となり、終に國家的大祭とまでに發展したのである。

此の中で、一番盛大を極めたのがエリス州にあるオリムピアの競技祭であつた。オリムピアは半島の西海岸に流れ込むアルフエイオスの河口から十哩程遡つた所にある。此のオリムピアの競技祭が國民化されたのは紀元前七百七十六年と稱され、此の年が希臘の紀元元年となつてゐる。

さて、此の競技祭は四年毎に一回開催され、其の競技には競走・角力・拳闘・競車・槍投及び石投等が行はれてゐたが、其の後幾分の變遷があり、第十八回目の時に競走・跳躍・圓盤投・槍投及び角力からなる五種競技が始めて加へられた。

オリムピアの競技は、約一千百年間續いたのであるが、此の間競

ローマの競技

技と技術とに理想的發展をなした時代は、紀元前五百五十年から四百四十年に互る間であつた。此の全盛の時期を出現した理由はペルシア戦争といふ民族的大試練に遭遇したことである。

其の後競技は、次第に専門化し、勝利が職業競技者に依つて占有せられるに及んで國民の興味を失ひ、五世紀の末葉に於いて希臘民族の勢力の凋落とともに衰頹するに至つた。一般に傳はるところによるとオリムピアの競技は西曆三百九十四年に廢止されたと言はれてゐる。

ローマでは紀元前三世紀の頃希臘の文化が移されると共に競技も亦傳へられた。元來ローマ人は體力が優れてゐたから、自然と身體鍛鍊には興味を有し、競技としては競走・圓盤投・水泳及び各種の武道が行はれた。然し乍ら、ローマ人の性格は何時しか自ら鍛鍊することの興味から離れて、競技を觀ることを好む様になり、

中世紀の競技

文藝復興時代

従つて競技の精神も希臘に於けるやうに高雅な趣味に出づるものでなく、享樂を目的とするものに一變したのである。かくて競技は少數の専門家の占有するところとなり、観客の爲めに興行的に行はれるに至り、職業競技者が發展し、遂にローマに傳はつたオリピック競技は衰亡したのである。

中世に於ける走・跳・投の調査は朦朧として困難であるが、所謂騎士の時代には、身心鍛錬の方法として競技と武術とを行つてゐた。而して競技には競走・跳躍・角力・水泳・石投げ及び槍投げ等があつた。

十四世紀から十五世紀に互る文藝復興時代の中央歐羅巴では、まだ騎士風の教育法が採用されてゐた爲めに、武道の外に、競走・跳躍・角力・ボールゲームス及び狩獵等が練習されてゐた。而して此等の競技は、多く學校に於て身體修練の爲めと道德的教養の爲め

に價值あることを認めて推奨したものである。

英國に於てはローマより影響を受けて、紀元前一世紀の頃から競走・跳躍等の競技が行はれたと言はれてゐる。其の後十六世紀の頃には競走・跳躍等の外にフットボール・クリケット・ゴルフ等も行はれた。かくて清教徒の勢力を占めた頃、宗教上の思想から一時禁止されたが、王政復古、即ち千六百六十年頃カール二世が和蘭より英國に歸るに及んで、再び國民間にスポーツが旺んじた。

近世紀の競技

近世に於ける走・跳・投の競技の歴史は、國際オリムピック競技會の復活によつて表はれてゐる。此の競技會は各國民の體位を高め、品性を陶冶し、且つ各國民の親善をはかることを目的として、佛人クーベルタン男爵の創意にかゝるものである。即ちク男は先づ千八百九十四年に巴里に各國の代表者と會して、國際オリムピ

東洋の競技

ツク委員會を組織し、四年毎に一回國際競技會を開催することを決議し、次いで第一回の大會を歴史的に由緒の深い希臘のアンゼスに開催した。其の後、巴里、セントルイス、ロンドン、ストックホルム、アントワープ、巴里、及びアムステルダム、米國ロスアンゼルスに開催し、次に千九百三十六年には獨國伯林で行はれ、千九百四十年には愈々東京で開催されることになつた。此の競技會では種々の競技を行ふのであるが、走・跳・投の運動が其の主要なものである。東洋に於ける近代的發展は極東競技大會で代表される。此の會は千九百十三年比律賓と支那との間に組織されたもので、日本は最初から競技者を派遣したけれ共、正式には加盟しなかつた。第三回の競技會が大正六年東京に開催されるに及んで我が國は始めて大日本體育協會の名を以つて此れに加盟した。此の競技會は最初は二年毎に一回開催されたのであるが、第九回即ち昭和

我が國の競技

五年から四年毎に一回開催されることになつた。此の競技會では、走・跳・投の外、水泳・庭球・野球・籠球・排球・蹴球の七種の競技が行はれる。我が國に於ける走・跳・投の運動は明治十六年頃、現在の東京帝國大學の前身である一つ橋大學に於て、英人ストレーンジ氏が學生を指導し、競技會を開催したのを濫觴とする。其の後各大學専門學校の間に僅かに行はれてゐたのであるが、明治四十四年に嘉納治五郎氏が大日本體育協會を組織し、其の翌年ストックホルムに開催された第五回國際オリムピック競技會に金栗三島の二選手を派遣してより以後長足の進歩を見るに至つた。其の後國內では、毎年全日本選手權競技會を開き、對外的には極東競技會及び國際オリムピック競技會に代表選手を派遣し、遂に千九百二十八年アムステルダムで行はれた競技會では織田選手が三段跳に優勝

するまでに至つた。

其の間體育團體の組織についても變遷があつた。即ち從來大日本體育協會が陸上競技と水泳との代表權を有つてゐたのであるが、大正十四年に組織を改めて、各種競技聯盟の總合團體となり、各競技の國際的代表權は各競技聯盟で有つことになつた。

一方民間の體育團體が活動すると共に、地方全國大學専門學校の間には所謂、インターカレッジ陸上競技聯盟が組織されて、各學校間の競技の進歩を計り、又初等中等學校の體操科教授要目中には走・跳・投の運動が正課の教材として採用されるに至り、我が國に於ける走・跳・投運動の前途は洋々たる状態にある。

第三章 學校遊戲の發達

我が國に於ける學校遊戲の發達は、未だ甚だ幼稚である。明治時代より大正時代の中頃迄の状況は、主として體操の實施に全力を注ぎ、遊戲の方面は餘りに顧みられなかつた。殊に、グループゲームスや、ティームゲームスは、始んどその見るべきものなく、多くは兒童生徒の課外のものとして放任されてゐたのである。之れに反して、唱歌遊戲及び行進遊戲はともかくも、授業時間中には行はれてゐた。

然るに大正時代の後期に到り、彼の歐洲大戰の影響と、國際的競技の隆盛とは、我が國スポーツ界に大なる影響を與へ、一方教育上體育の必要なることを理解するもの輩出するに及びて、遊戲の價値を見出すもの現はれ、大正十五年五月廿七日文部省は學校體操

教授要目の改正をなし、從來の混沌たる體育界に統一の槌を投げ、同時に餘り顧みられなかつた遊戯は、體育の授業中に從來よりも多くの材料を取入れられることになつた。

更に昭和十一年六月三日文部省は過去十年間の我が國學校體操界の状況を見て時代の進運とそぐはぬ點あるを認め、之が改正を企て、之を公布されたるを見るに學校に於ける遊戯は従前よりも一層その材料が豊富となり且つその價值を認められて來たのである。

かくして學校遊戯は漸次科學的に研究され、組織立てられて行きつゝあることは喜ばしいことである。しかし歴史の比較的新らしい體育問題は未だ歐米のその如く重要視されず、一部興味を感じずるものによつて行はれつゝある有様で、問題は寧ろ今後に残されて居るのであるが、此の衝に當る人々は、一層の努力と研鑽

とを必要とするのである。

第四章 學校體操科の沿革

第一節 體操科教材の變遷

明治五年八月公布の學制によれば、其の當時は體操科と云ふやうな科目は見えないが、それに相當するものとして、養生法及體術と稱するものがあつた。然し、その體術は註として當分之を缺くとあり、實際には始んど行はれなかつたと見るの外はない。中等學校に就いては學制上に體操に就いて何等の規定をも發見することが出來ない。

明治十二年九月の教育令に於ては、體操は土地の状況によりて之を授くるものとあるのみで何等具體的に行はれて居なかつた。明治十四年五月の小學校教則綱領には、體操を載せてはあるが

養生法と體術

體操

別に必須科としてではなく、學校の選定によるものとされて居た。同様に中等學校教則大綱及師範學校教則には教科として擧げられてはあるが體操は適宜之を課すべし、とあつて時間數等の記載をも見ない。

遊戯

明治十五年五月の文部省令に於て始めて體操時間の規定をみることが出来る。即ち尋常小學校に於ては、唱歌體操六時間、高等小學校に於ては五時間とし、但し、唱歌は之を缺くことを得とある。體操としては幼年兒童には遊戯、稍々長じたる者には、輕體操、男兒には隊列運動をまじへて行はせた。

普通體操
兵式體操

同十九年五月に公にされた尋常師範の學課及其の程度に就いて見るに、普通體操として準備法、矯正術、徒手、亞鈴、棍棒、球竿、其の他兵式體操等を行ひ、時間は男子一週六時間、女子一週三時間と記されて居る。

明治二十三年の改正小學令には、體育を尊重し、體操を一學科と認め、尋常小學校に於ては、遊戯より次第に輕體操に進み、高等小學校に於ては、男子は兵式體操を、女子は普通體操若くは遊戯をなさしめた。

日清戰爭の終り頃の明治二十八年には、體操の便宜上、服裝は筒袖を用ひしめ、高等小學校に於ては、軍歌を用ひて體操の氣勢を壯ならしめたが如き状態であつた。

擊劍及柔術

明治二十九年には、教材としての擊劍及柔術は、滿十五年以上の強壯者に限り任意に正課外に行はるべきものと考へられて居た。明治三十三年の小學校令施行規則中には、今日用ひられつゝある體操科の要旨を公布し、小學校に於ては、適宜遊戯より普通體操を採用し、高等小學校に於ては、普通體操、遊戯及兵式體操を教授した。

教授時間

明治三十四年には、小學校體操科課程及教授時間割の通牒を發し、之に準據せしめた。

明治四十四年に至り、高等女學校令及中學校令の改正に伴ひ、生理及び衛生の教授要目を定め、擊劍柔術を正科として體操科中に加ふるに至つた。

大正二年一月の學校體操教授要目の發布に従ひ、體操科の教材は、體操・教練・遊戯・擊劍及柔術となし、擊劍及柔術は小學校五學年以上の兒童に、各種の條件付の下に基本的教育を施した。本要目發布の時から普通體操・兵式體操の區別を廢し、別に教練となし、中等科男子には柔道或は劍道を課すことを得と規定された。

大正十五年五月、學校體操教授要目を改正して、教材を、體操・教練・遊戯及競技とし、遊戯を行進遊戯・唱歌遊戯・競争遊戯・球戯とし、競技を分ち走技・投技・跳技に區分し、體操科時間内に適宜配當教授する

學校體操教授要目

やうになつた。更に昭和十一年六月三日改正された學校體操教授要目では體操教授の外、次の如く改めた。即ち走・跳・投として技を省き、技術に走ることなきやう注意し、競争的遊戯の中、走・跳・投の運動に分類し得る材料はすべてその方に配當し、競争遊戯の名稱を廢して各種とし、且つ記載の順序を、走・跳・投・各種球技・唱歌遊戯・行進遊戯とした。劍道及柔道も中等學校に於ては正科として課し、尙ほ土地の狀況により、スキー・スケート・弓道及薙刀・水泳をも正課時間内に行ひ得る様になつたのである。

第二節 歐米體操の輸入と學校體操の沿革

體操傳習所 明治十一年政府は時の文部大輔田中不二麿氏の意見をを用ひ、六月よりアイマスト大學卒業生ジョージ・エ・リーランド氏を招聘し、同年十月政府は體操傳習所を設立して其處の教官たらしめ、後これを神田一橋に移し、坪井玄道氏をして通譯の任に

リーランド

坪井玄道

當らしめた。リーランド氏は、本國米國に於て、其の源を獨逸のヤ
 ーンに發する米國化した體操術を習得し、來朝後は陸軍及諸學校
 の體育狀況を詳に視察し、以て當時の我が國民に適當なる體操法
 を選定し、傳習所に於て約二十五名の生徒に教授する傍、一般に之
 を普及せしむることに盡力した。

明治十一年十一月二日、始めて新體操術を東京女子高等師範學
 校當時の東京女子師範學校生徒に實施せしめた。これが我が國
 に於ける學校體操實施の嚆矢である。

次いで十二年四月二日から東京高等師範學校、即ち當時の東京
 師範學校の生徒にも教授し、其の後、大學豫備門、東京外國語學校生
 徒等にも之が普及の手を伸ばし、公私學校の特志教員に入場を許
 可して其の便宜を圖る等、體操術その者の紹介に盡力すると同時
 に指導者の養成に腐心した。教材としては徒手體操の外に、小數

學校體操の始ま
 り

の器械體操及歩兵操練の一科を加ふるに至り、學校體操科の内容
 も大いに整ふるに至つた。然るに、體操傳習所は十四年に第一回
 卒業生を出す様になつたからリーランド氏を歸國せしめ、爾後吾
 國人之が經營に當り、明治十八年本所の教旨を更めて、東京師範學
 校に併合し其の附屬としたが、翌十九年四月當初の目的を達成せ
 りとの理由で廢校するに至つた。明治十一年創立以來八ヶ年に
 渡り、體育運動普及の必要を説き、歐米體操術の宣傳と我が國在來
 の運動法の教育的價值等に就きて其の研究を發表し、よくその赴
 くべき所を明かにし、遂には、文部省所轄學校に於て男子・女子兩師
 範を始め、一般に體操の授業法を教授せしめ、其の卒業生には體
 操の免許狀を併せ與ふるに至らしめ、明治十七年頃より之が實施
 を見るに至つた。一方本所卒業生を、夫々各地に赴任せしめて新
 體操を實施せしめ、陰に陽に我が國體育界に貢獻せしめた。

瑞典式體操輸入 リーランド氏の新體操輸入以來約二十ヶ年の久しきに互つたが、漸く從來の體操より目を轉ずるの時機が到來した。

即ち、明治三十五年に米國に於て醫學及瑞典式體操法を修めた川瀬元九郎氏が歸朝後、教鞭を日本體育會體操學校にとり、之が普及に盡したが、一般より顧みらるるには到らなかつた。

瑞典式體操が最も學理的で、しかも優秀な體操法であることを唱へた人に井口アグリ女史がある。女子は、明治三十三年渡米、米國ボストン體操師範學校に學び三年にして三十六年歸朝、東京女子高等師範學校内の國語體操科の教授の職に在つて、瑞典式體操の學理及實際を紹介した。

然るに一方、坪井玄道氏は之に先だつこと一年、明治三十五年獨逸に學びて歸朝し、其の遊戯體操を紹介した。

井口アグリ女史

永井道明氏

此處に於て一般指導者は、其の何れを選ぶべきかに迷ひ、體操界の統一を缺くが如き傾向を見るに至つた。よつて政府は之が統一の必要を認め、體操遊戯調査會を設けて其の調査報告を求めた。其の結果、大體瑞典式體操を用ひるに決し、在來の體操法もそのよきものを併せ用ふることに決定したが、十分徹底的な統一は望むことを得なかつた。文部省は更に徹底的調査を明治四十年陸軍と協力して行はんとしたが、委員會の意見相違の爲、何等の決定を見るに至らずして散會した。ついで文部省は永井道明氏を選抜して海外に留學せしめ、四十二年、氏の歸朝と共に再び學校體育の調査を行ひ、四十四年に至り、學校體操教授要目の草案を終り、之を全國中等學校に配布し、體操科教員の意見を徵集し、大正二年一月二十八日、學校體操教授要目として公布を見るに至つた。本要目により我が學校體操界の混沌狀態も漸く解決の曙光を見るに至

り、全國一齊に其の研究實施に努力するに至つた。

この時に當り吾が體操界に偉大なる貢獻をなした者に、醫學博士櫻井恒次郎氏がある。氏は解剖生理に根柢を置く瑞典體操の普及時代に當つて、専門の解剖學の上より體操を研究し、所謂合理體操學を斯界に鼓吹して吾が國體操學上の理論及實際方面に多大の貢獻をなした。

然るに、其の後内外共に各種の運動競技の隆盛に伴ひ、學校體操教材としての遊戯・競技・行進遊戯等の要望の聲と共に先般發布の要目改正の聲高くなるに及び遂に大正十五年五月發布の改正學校體操教授要目の出現となり、體操科の教材は、體操・教練・遊戯及競技、劍道及柔道に決定を見るに至つた。

更に文部省は過去十年間の我が國體育界の狀況よりして要目改正の必要を認め、その内容を一層豊富に、且つ指導上の注意を十

分に喚起し、徒らに技術の末に走ることなく、眞に被教育者の人間的陶冶をはかる様指示したのである。即ち昭和十一年六月三日に公布されたる學校體操教授要目は世界に誇るべきものと言へるであらう。

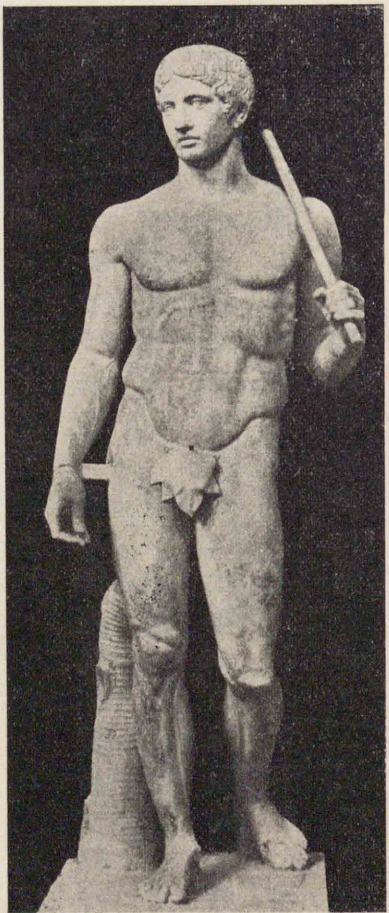
第五篇 國際オリムピック競技會

國際オリムピック競技會は佛蘭西人クーベルタン男爵の提唱により、千八百九十六年にその第一回を希臘の首都アゼンズに開いてから、四年目毎に開催され、東京大會が恰度十二回目に當るのである。今や此の大會は唯に世界に於ける競技運動界の最大の催しであるだけでなく、これを文化の上から見ても大きな意味を有つてゐる。

第一節 古代オリムピア競技

今日の西洋文明は、其の淵源を希臘に發してゐるが、近代の國際オリムピック大會も亦その源を希臘に發してゐる。元來希臘は山陵起伏し、從つて古代に於ては統一された國の形をなしてゐず、各都市は各々獨立した都市國家を形成してゐた。併し各都市の

オリムピアの勇士



住民は言語、人情、風俗を同じくして居り、それぞれ毎年宗教的な祭典を行つてゐた。そして其の祭日には祭神に犠を捧げ、體力や美術、文學、音樂等の競技を行つたが、これはその都市の市民を熱狂せしめ、年中行事中の最大なものであつた。かくして今から約二千七百年前、即ち紀元前七百七十六年に希臘の南方エリス州の西部にあるオリムピアと言ふ町で天と地との神であるゼウス神の祭典に當り、各都市聯合の競技會が催されたが、此の大會には單にエリス人丈けでなく希臘全土の各市民が參加し、非

常に盛大に舉行された。これが今日のオリムピック競技會の發祥である。

このオリムピアの祭典競技は最初は競走丈けであつたが、回を重ねる毎に其の種目を増し、競走の外、跳躍・競技・圓盤投・槍投・相撲・レスリング・拳闘（ボクシング）・五種競技（ペンタスロン）・相撲と拳闘を合せたやうなパンクラチオン、戰車競走及び美術・文學・音樂等の所謂藝術競技が行はれた。

而して此の大會に参加するには生粹の希臘人であつて、市民であり、且つ法律の制裁を受けたことのない、立派な人でなければならなかつた。地方豫選會の後に、愈々オリムピア祭典競技に参加資格を得ると、更に幾月かの正規の訓練を受けて晴れの競技に出場するのである。

又此の競技の審判官も亦市民權をもつたエリス人から選任さ

れ、尙ほオリムピアの競技開始前約十ヶ月エリス州の行政司法長官から審判員としての教育を受けて、競技會に立つたのである。従つて其の審判は公平を旨とし、萬一不公平な判定を下すことがあると國家から罰せられた。

競技の勝利者は其の名譽を表頌する爲に、オリムピアの聖樹橄欖の葉で作つた冠を與へられ、その姓名と父の名と所屬都市名とが神前に於て公表される。尙ほ歸國に際しては四頭の白馬に曳かれた戰車に乗つて城塞を通過し、種々の特權が與へられ、其の名譽は詩や歌に讀まれ、且つ彫像に刻まれた。

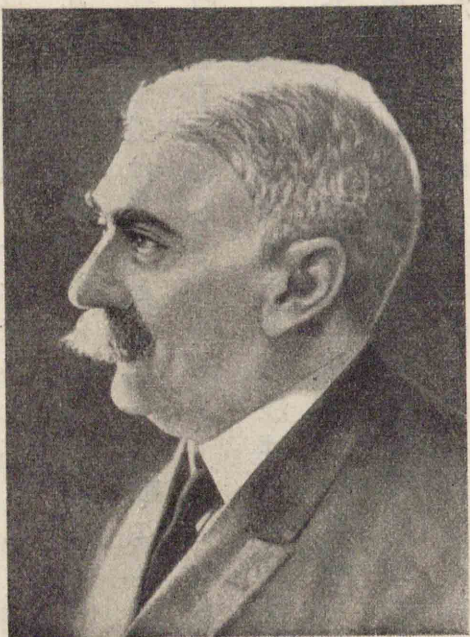
斯くして四年毎に開かれたオリムピア祭典競技も星移り人變つて紀元前七百七十六年から紀元三百九十三年に至る、實に千七百七十餘年の間永續したのであるが、希臘がローマ帝國に併合せられ、キリスト教がローマの國教となるに至つて、その版圖にある國

々にもキリスト教以外の神を祭ることを禁じたので、希臘國民も亦其の影響を受け、さしも盛大に行はれたオリムピアの祭典競技も自然廢止されて仕舞つたのである。

爾來千五百餘年の間、オリムピアの大會は傳説や書物の一隅に僅かにその餘燼を止めてゐたのであつたが、中世紀頃佛蘭西のチャール大帝は大いに文藝を獎勵し人智の進歩を促がしたので、宗教の改革、文藝の復興等、キリスト教の束縛を離れて、自由に希臘、ローマの古學を研究する者が輩出して來た。この文藝復興考古學の研究がオリムピック復活の素地を作り、更に十九世紀に於ける獨逸考古學者のオリムピア遺跡發掘が一段の拍車をかけ、遂に千八百九十二年佛蘭西のクーベルタン男爵に依つて復活の聖火は點ぜられたのである。

第二節 オリムピア競技の復活

古代オリムピア競技復活の近因としてクーベルタン男爵を起した原因は何であるか、これは當時に於ける佛蘭西の國狀と歐洲の國際關係とであつた。クーベルタン男は千八百六十三年に生れたのであるが、當時佛蘭西は彼のナポレオン三世の代でプロ



クーベルタン男爵

シアと對立關係にあつた。ク男が少年時代の千八百七十年に兩國の國交は破れて所謂普佛戰爭となり、佛國は敗れてアルサス、ロートリンゲンの二州と五十億フランの賠償金を取られ、之が賠償に佛蘭西人は食を節し、衣を約し、所謂臥薪嘗膽しなければならなかつた。

然し乍ら此の間民心は卑屈となり、青年の意氣は沮喪し、戦後に於ける佛蘭西の社會情勢は寔に見るに忍びないものがあつた。此の佛蘭西の危機を救ふの道は、他國と同盟を結ぶことでもなく、援助を受けることでもなく、唯これは佛蘭西の國民を心身共に強健にすることであつた。

而して他面眼を外に注げば、獨逸は佛蘭西に備へて凡ゆる準備をなして自己の安全を計り、又英國も伊太利も負けず劣らずの政策を弄し、國防を備へて國策の伸張に全力を擧げてゐるのであつた。

豫ねて考古學の研究により古代希臘のオリムピア競技に興味を有つてゐたク男は斯かる國際情勢の間に成長し、千八百八十三年二十一歳の時英國に學んだが、此の國の青年の親しむ運動競技は單に體力の増進を計り、興奮と熱狂を得るといふことだけであつた。

くて、その中に高潔にして明朗な道德的な精神的要素の多分に含まれてゐることを發見した。この英國のスポーツ精神を見たク男は、政治家も、教育者も、町に働く商人も、凡ての人がこの熱と高潔な精神と體力とを有つことが出来れば世界は明朗となる。而してこの精神と熱と力を得るには凡ゆる人を興奮と感激に包む古代希臘のオリムピア競技に則り、英國のスポーツ精神を吹き込んだ運動競技を世界中の人々へ行はせることである。ク男は斯様に確信して千八百九十二年巴里のソルボン大學で火を吐くやうな熱辯を振つて近代オリムピック競技會の創始を唱導し、世界に煌々たる聖火の焰を擧げたのである。

近代オリムピック大會の精神は以上の説明によつて明かなやうに、世界の人類が互に猜疑、嫉視し徒に奸計を弄して己の利益を計らうとする卑屈な精神を排し、世界の國々が高潔、明朗、純眞な精

神をもつて相競つて國力の増進を計り、相互和親感激の精神と力とを涵養せしめようとするものである。あの白地に赤、青、黄、紫、黒の五輪の旗は實にこのオリムピック精神を表徴したものであつて、これは千九百十四年ク男爵の創案したものであり、五つの輪は五大洲を表はし、その色は各國旗の色を表してゐるのである。

第三節 近代オリムピック大會略史

明朝と力と感激とを盛つた近代オリムピック大會の第一回は千八百九十六年、歴史的に由緒のある希臘の首都アゼンスで開かれた。希臘王ジョージ一世陛下の御熱心なる御後援とアレキサンドリアの豪商アヴェロフの巨額の醸出等によつて古代アゼンス競技場の跡に八萬人を容れるに足る大理石の莊麗な大競技場が出来て盛大に行はれた。

此の大會には英、米、獨、佛を始として十二個國の選手四百八十四

名が參加した。競技は陸上競技、體操、フェンシング、射撃、水泳等十種目が行はれたが、特に感銘の深かつたのは百米競走に唯一人蹠踞發走法(クラウチング・スタート)でスタートした米國のバーク選手の優勝と、歴史的なマラソン競走に希臘の選手ソテリオス・ルイスが光榮の勝者となつたことである。就中ルイスが競技場に現はれるやお悦びの餘り皇太子殿下とジョージ皇子とは最後の二百碼を伴走遊ばされ、又皇帝陛下は玉體をフィールドにお運びになつてルイスに賞讃の握手を賜はつた。其の後オリムピック大會も回を重ねる毎に盛大となり、かのベルリンに於て世界各國が示した大デレゲーション參加の偉觀と、このアゼンスの大會とを比較すれば洵に瑣々たる祭典ではあつたが、當時の各國選手にとつては、近代最初の國際競技大會であり、オリムピック精神の神髓に觸れる機會であつたので寔に印象深いものであつた。

其れより四年後の千九百年に第二回大會は佛蘭西の巴里で、第三回は千九百四年に米國のセントルイスで、第四回は千九百八年にロンドンで、第五回は千九百十二年に瑞典のストックホルムで、第六回は千九百十六年に獨逸のベルリンで開催される筈であつたが歐洲大戰に際會して中止となり、第七回は千九百二十年に白耳義のアントワープで、第八回は千九百二十四年再び巴里で、第九回は千九百二十八年和蘭のアムステルダムで、第十回は千九百三十二年に米國のロサンゼルスで、第十一回は千九百三十六年、獨逸のベルリンで開催し、第十二回は千九百四十年、恰も日本が皇紀二千六百年祭に當るを好機として東京で開催することになつた。

斯様に近代オリムピック大會も既に十一回に及んでゐるが回を重ねる毎に盛況を呈し、かのベルリン大會の如きは參加五十三個國、各國の代表競技者は實に四千九百三十名に達してゐる。

又此のオリムピック大會の競技種目は最初は陸上競技、水泳、體操等を始として十種目位であつたが、其の後漸次増加し今日オリムピック憲章の規定するところによると、必須種目に陸上競技、體操、拳闘（ボクシング）、フェンシング、レスリング（相撲）、射撃、水泳、漕艇、帆船、走艇、馬術競技、近代五種競技、自轉車、重量舉及び藝術競技（建築、文學、音樂、繪畫、彫刻）の十四種目、選擇種目に蹴球、ラ式蹴球、庭球、水球、ホッケー、ハンドボール、籠球、ボロ、ペロタがあり、番外競技として其の國に發達した固有の國民競技と、本來開催國以外に發達した競技とを行ふことになつてをり、ベルリン大會では獨逸の國民的スポーツとしてグライダー（滑走飛行機）を、外國に發達したものとして野球を行つた。

尙ほ此の外冬季競技を千九百二十一年の國際オリムピック委員會會で開催することに決定し、其の第一回を第八回オリムピック

大會の開かれた千九百二十四年の初春、シャモニーで開催し、其れより以後第二回は瑞西のサンモリッツに第三回は米國のレーク・ブラシットに第四回は獨逸のガルミッシュ・パルテンキルヘンに開催した。

冬季競技の中スキー競技には滑走、飛躍、滑降、廻轉等があり、スケート競技にはスケートの外ホッケー、フィギュア、ボツブスレー等がある。

第四節 日本とオリンピック大會

日本がオリンピック大會に参加するやうになつたのはストックホルムに開催された第五回からである。この回は復活したオリンピック大會としても第五回目であり、其の基礎もいよいよ強固となつてゐた矢先だつたので、日露戦争に勝つて東洋に日本ありと世界の視聽を集めてゐた我が國の参加を希望して來たのは

宜なるかなである。

開催地瑞典では我が國の参加を明治四十二年に外務省を通じて勧誘して來た。當時我が國には組織立つた競技團體が無かつたので、外務省はこれを文部省に移し、結局當時の東京高等師範學校長であつて、しかも柔道の外、長距離競走や水泳等を熱心に學生に行はせてゐた嘉納治五郎氏に傳達した。

同氏は之に賛意を表し、明治四十四年七月に現在の大日本體育協會を創立し、同年十一月東京郊外の羽田でオリンピック選手豫選競技大會を開催して、マラソン競走に金栗四三、短距離競走に三島彌彦の二選手を擇び、大森兵藏氏を選手監督として總勢四名でストックホルムに参加した。大會での成績は共に敗戦に終つたが當時外國の事情に暗く、従つて競技練習の方法等に足らない爲で又止むを得なかつた。

其の後第六回は歐洲大戰の爲め中止し、第七回が千九百二十年白耳義のアントワープで開かれるや、陸上では主將野口選手始め十一名、水上二名、庭球二名、合計十五名の選手が參加した。此の大會でも未だ日本選手に利あらず、水上では齋藤選手が第二豫選に残り、庭球では當時世界的に有名であつた熊谷選手が單複共に第二位を占めた程度であつた。

巴里に於ける千九百二十四年の第八回大會は關東大震災の翌年ではあつたが、漸く體育運動に覺醒して來た國民の後援の下に陸上競技、水上、レスリング、庭球等に合計十九名が參加した。この回では陸上で織田選手が三段跳の六等となつて最初の一歩を獲得し、續いて谷、納戸、岡崎の各選手も入選して陸上は漸く擡頭して來たのに對し、水上の方も奮闘して高石選手が百米と千五百米とに五等となれば、齋藤選手は背泳で六等となり、八百米繼泳では四

等といふ成績を挙げ、こゝに確然と水上日本の芽生えを見せた。尙ほレスリングの内藤選手は自由型の輕量級で堂々三等に入賞した。

第九回大會は千九百二十八年アムステルダムで開催されたが我が國は陸上、水泳、レスリングの外馬術と漕艇が新に加り、選手は合計四十三名となり、これに團長岸博士以下の役員十三名を加へれば實に五十六名の堂々たる代表チームであつた。此の大會にて織田選手は三段跳に十五米二十一を跳んで跳躍日本の前途に光明を輝かせ、水泳の鶴田選手は二百米平泳に二分四十八秒八といふオリムピック新記録を作つて優勝し、水陸共に大日章旗を翻した。

この外三段跳に南部選手が四等、走高跳に木村選手が六等、棒高跳に中澤選手が六等、マラソンに山田選手が四着、同津田選手が六

着となり、我が國唯一の代表人見嬢は八百米に二着となり、陸上日本
本の威容の片鱗を示せば、水泳でも鶴田選手に次いで高石選手が
百米に三着、入江選手が百米背泳に四着、八百米繼泳に二着といふ
好調を示し、覇者たる米國の牙城に肉迫して近い將來に於て世界
征覇成るの希望を有たせるに至つた。

尙ほ此の大會に先立ちサン・モリッツで舉行された第二回スキ
ー大會には我が國最初のスキー選手が派遣されたが未だその成
績には見るに足るものはなかつた。しかしこの参加が現在の如
きスキー技の發達に拍車をかけたことは事實である。

第十回大會は千九百三十二年ローサンゼルスで舉行された。
此の回日本は陸上、水泳、漕艇、馬術、拳闘、レスリング、ホッケー、體操、ス
キー、スケート及び藝術競技の十一種目に互つて選手百四十七名、
役員六十九名、合計二百十六名といふ空前の大チームを送り、陸

上競技では三段跳に南部選手がよく十五米七十二の世界記録で
優勝し、大島選手の三等と共に日本の特技としての自信を高めた。
又棒高跳では西田選手單獨米國チームと競り四米三十を跳ん
で二位となつた。此の外、走幅跳では南部選手が三等、女子槍投で
は眞保嬢が四等となり、又今迄期待出来なかつた短距離競走に吉
岡選手が決勝に残り此の部に一生面を拓いたのも特記するに足
る。斯くして男子陸上競技に三十一點を得て米、芬、英、獨に次いで
第五位を占めた。

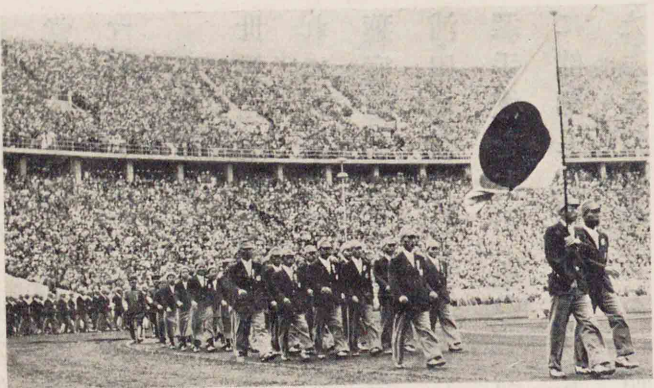
参加競技中最も絢爛な成績を挙げたのは水泳であつた。即ち
百米自由型では宮崎少年選手は五十八秒二の新記録で一着とな
り、千五百米では北村選手が十九分十二秒四の新記録で一着、百米
背泳では清川選手が一分八秒六で一着、二百米平泳では鶴田選手
が二分四十五秒四で一着、八百米繼泳では世界新記録で優勝し、六

選手權の中五個の選手權を獲得し、從來長く水泳界に雄飛して來た米國と位置を代へた。

又馬術競技ではオリムピック大會最終日を飾る優勝國賞典大障礙競技に西中尉は堂々選手權を得て日章旗を掲揚し、ホッケイは米國を破つて第二位となり、其の他漕艇、拳闘、レスリング、體操等も善闘し全體としては七個の選手權を得、米、伊、佛、瑞西に次いで第五位を占めたのである。

又冬季大會は米國冬季競技の中心地レイク・プラシットで行はれ我が國からもスキーとスケートに十六人の代表を送り、長距離に栗谷川、坪川選手等健闘し、安達選手はジャムプに八位となり、トは此の大會が初参加であつた爲に、未だ經驗の時期であつて入賞圏内に入ることには出來なかつた。

ベルリン大會に於ける日本軍の入場



千九百三十六年のベルリン大會に對して我が國はローサンゼルス大會以後澎湃たるスポーツ全線的勃興の意氣と次の大會招

致達成の目的と國民の熱誠な後援とによつて役員選手合せて二百四十八名の大会チームを送つたが、これは我がスポーツ史上空前のことであり、これに冬季競技の代表四十七人を加ふれば實に二百九十四名に及んでゐる。

此の大會に於て陸上の田島選手は三段跳で十六米の世界新記録を作つて優勝し、又マラソン競走では二十四年間に互る宿望報いられて孫基禎選手これ又二時二十九分十九秒二といふ新記録をもつて選手

權を獲得した。此の外原田選手は三段に、西田選手は棒高跳到堂二位を、田島選手は走幅跳到、大江選手は棒高跳到南昇龍選手はマラソンに堂々三位を占め、米・芬・獨・英に次いで第五位となつた。

水泳競技は波瀾曲折の中によく堅忍持久して動ぜず、光輝ある世界二連覇の偉業を成し遂げた。百米自由形と四百米自由形、それに百米背泳とは他國の選手に選手權を譲つたが、二百米平泳は葉室選手、又千五百米自由形は寺田選手勝ち八百米繼泳は遊佐・杉浦・田口・新井の各選手で泳ぎ、八分五十一秒五の驚異的世界記録で選手權を占めたのである。此の外我が前畑嬢はよく二百米平泳に健闘して三分三秒六のオリムピック記録で世界の覇權を占めたことは特筆するに値する。

此等の外、拳闘、レスリング、ホッケー、蹴球等善戦したが未だ入賞圏内に入る程には至らず、藝術競技では藤田高晴氏の「アイス・ホッ

ケー」と鈴木朱雀氏の「日本古典競馬」とが三等に入選し、長谷川義起氏の彫刻「角力」と江口文也氏の音楽「臺灣舞踊」とが等外佳作に挙げられた。

又冬季競技は此の年の二月中南獨ガルミッシュ・バルテンキルヘンで行はれ我が國からも四十七名の代表チームを送り、スキーでは伊黒選手ジャムプに健闘して七位となり、スケートでは石黒選手が五百米スピード競走に四十四秒一の成績で第四位を占めた。

ベルリン大會を通じて日本チームの戦績を顧みるに、六個の選手權と二等四、三等八を占め競技的にも相當の成績を擧げることが出來たが成功は寧ろ競技者が立派な精神的態度を示したことにあつたやうに思ふ。世界の最強を誇る芬蘭の長距離陣に敢然挑戦した村社選手の勇氣、マラソンに優勝し乍ら恰も我がこと

の如く僚友鹽飽選手に寄せた孫選手の友情、水泳軍の堅忍不拔の態度等、遺憾なく日本の國民性を發揮したものであり。又たとひ勝たないにしても何れも力一杯に奮闘をした點に於て我が代表はオリムピック参加の理想をよく實現したと言ふことが出來よう。

第六篇 體力検査

體育は學校教育中、身體修鍊と品性陶冶とに重要な位置を占む。従つて他の知的學科に於て時々試験を行ふことに依つて全生徒の學習したる知力を検査すると同様に、體育に於ても體力を數種の運動種目に依つて検査することは極めて必要である。體力検査は此の目的の爲めに工夫考案されたものである。而して此れには種々の方法があるが、最も普通に行ひ得るものを左に掲げて見よう。

第一節 競技検査

各種の競技運動は身心修鍊の上に良き効果を招來するとは言へ、固より身體の均齊な發育を促がす目的を有つて作られたものではなく、寧ろ一つの「スポーツ」として意義があり、従つて時には偏

頗な發育を促し姿勢を不正に導くことがある。又これは高き速度耐久力強き力及び熟練とを必要とするが故に、優れた體力を有つた器用の生徒にのみ多くの練習の機會を與へる傾向を有つ。従つて體力の劣つた者や不器用な者には其の機會を與へられることが少ない。學校に於ける體育運動はすべての生徒をして成るべく均齊な發育を遂げさせると共に、均等に運動するの機會を與へ、以つて秩序ある練習方法を理解させるのを目的としなければならぬ。競技検査は此の缺點を補へ以つて十分の効果を擧げる爲めに工夫考案された方法である。現在我が國にて最も廣く實行されてゐるのは全日本體操聯盟に於て實施してゐる競技検査であるから、其の概要を左に掲げることとする。

全日本體操聯盟施行の競技検査は已に十二歳の兒童は第一の検査を試みることが出來、十三歳以上になると第二のテスト及び

第三のテストを試みることが出來る。併し此等のテストを試みるために何等年齢の制限はなく、誰れでも、どのテストにも應じられるのである。

さてテストの標準となるものにも種々の種類があるが、走・跳・投技及び懸垂は、其の中の基礎的のものである。それ故に左の三級のテストは何れも此の四種目（但し女子には懸垂を除いて三種目）から成立してゐる。此のテストに合格すると聯盟から其の級に相應する賞牌を授與することになつてゐる。

第一 男子競技検査標準

第三級検査

- 一、五〇米疾走……………八秒
- 二、1. 走幅跳……………三米六〇
- 2. 走高跳……………一米一〇

- 三、 1. 野球用ボール投(距離) 四五米
- 2. 籠球用ボール投(距離) 一八米
- 四、 懸垂屈臂 四回

第二級検査

- 一、 1. 一〇〇米疾走 一四秒五分の二
- 2. 五〇米疾走 七秒五分の二
- 二、 1. 走高跳 一米二五
- 2. 走幅跳 四米二〇
- 三、 1. 野球用ボール投(距離) 五五米
- 2. 砲丸投(五四四二呎。一二封度) 七米五〇
- 四、 懸垂屈臂 七回

第一級検査

- 一、 一〇〇米疾走 一三秒五分の一
- 二、 1. 走幅跳 四米八〇

- 2. 走高跳 一米四〇
- 三、 1. 野球用ボール投(距離) 六五米
- 2. 砲丸投(一二封度) 八米
- 四、 懸垂屈臂 一〇回

「備考」 検査種目中1. 2. とあるは何れか一種目を選ぶものとする。

右に掲げた検査について次の様な規約がある。即ち何人も一年に一個以上の賞牌を得ることは出来ない。第三級のテストに合格しない者でも第二、第一級のテストに應ずることが出来る。テストの際にスパイク靴、楔靴を穿いてはいけない。但し通常靴、運動靴、足袋、跣足は差支へない。走、懸垂屈臂に對しては、たゞ一回の試技が許される。投擲は三回の試技が許される。

注意 テスト實施の方法は全日本體操聯盟制定、競技検査實施要項を参照するが可い。

第二 女子競技検査標準

第三級検査

- 一、五〇米疾走……………八秒五分の二
- 二、1. 走幅跳……………三米
- 2. 立幅跳……………一米七〇
- 三、1. 籠球用ボール投(正確)……………六投中二
- 2. 籠球用ボール投(距離)……………一五米

第二級検査

- 一、五〇米疾走……………八秒
- 二、1. 走幅跳……………三米四〇
- 2. 立幅跳……………一米八〇
- 三、1. 籠球用ボール投(正確)……………六投中三
- 2. 籠球用ボール投(距離)……………一八米

第一級検査

- 一、五〇米疾走……………七秒五分の三
- 二、1. 走幅跳……………三米八〇
- 2. 走高跳……………一米二〇
- 三、1. 籠球用ボール投(正確)……………六投中四
- 2. 籠球用ボール投(距離)……………二〇米

右の規約として、女子の競技検査に關しても身長や體重や、年齢に對する制限は無い。此の他の規約は男子と同じである。

第二節 體力検査

體力検査は、走、跳躍、投擲等の諸運動中から數種の運動を採擇し、各運動毎に其の成績を別に作られてある採點表に照合し其の得點の多少に依つて自己の體力を検査する方法である。此の方法は主として自己の以前の記録に對して競技するを本體とするのであるが、同時に他人に對しても競技をなすことが出来る。又此

れは其のクラスの以前の平均成績に比較對抗することが出来ると同時に、他のクラスの平均成績に對しても競技をなすことが出来る。クラスとクラスとの競技に於ては強き者は弱き者を助けて之を誘導し、協同的活動をなす點に特徴がある。

此の方法は未だ我が國に普及されてゐない。依つて左に米國にて實施してゐる體力検査の採點表を掲げて參考としよう。

第一 女子競技得點表

第一表 (十歳以上)

數 點	碼 十 四 走 競	跳 幅 立	トッケスバ 投 ル ー ボ		觸 頭 立 直 躍 跳
			呎	吋	
0	8—3	2—8	10	0	2
5		2—10	12	6	3
10	8—2	3—0	15	0	4
15		3—2	17	6	5
20	8—1	3—4	20	0	6
25		3—6	22	6	7
30	8—0	3—8	25	0	8
35		3—10	27	6	9
40	7—4	4—0	30	0	10
45		4—2	32	6	11
50	7—3	4—4	35	0	12
55		4—6	37	6	13
60	7—2	4—8	40	0	14
65		4—10	42	6	15
70	7—1	5—0	45	0	16
75		5—2	47	6	17
80	7—0	5—4	50	0	18
85		5—6	52	6	19
90	6—4	5—8	55	0	20
95		5—10	57	6	21
100	6—3	6—0	60	0	22

第三表 (上以歳二十)

數 點	跳 段 三	野 球 用 球 (正 確 投 入)	懸 垂 屈 臂 脚 舉 擧	ポ テ ー ン
				ス ー (個 四)
0	呎 時 8—4	的は圓にて四つに區分し直徑一呎、部分に當れば二十五點、其れと外側四呎圓との間との間は十點、其れと直徑三呎との間は五點と數ふ。 球は二十五個、距離は三十五呎とす。	呎 時 4—9	秒 26—0
5	9—2			25—3
10	10—0		5—0	25—1
15	10—10			24—4
20	11—8		5—3	24—2
25	12—6			24—0
30	13—4		5—6	23—3
35	14—2			23—1
40	15—0		5—9	22—4
45	15—10			22—2
50	16—8		6—0	22—0
55	17—6			21—3
60	18—4		6—3	21—1
65	19—2			20—4
70	20—0	6—6	20—2	
75	20—10		20—0	
80	21—8	6—9	19—3	
85	22—6		19—1	
90	23—4	7—0	18—4	
95	24—2		18—2	
100	25—0	7—3	18—0	

第二表 (上以歳二十)

數 點	碼 十 六 走 競	跳 高 走		跳 幅 走		跳 高 棒	
		呎 時	呎 時	呎 時	呎 時		
0	秒 13—0	2—4	4—0	1—6			
5	12— $\frac{4}{5}$	2—5	4—5	1—8			
10	12— $\frac{3}{5}$	2—6	4—10	1—10			
15	12— $\frac{2}{5}$	2—7	5—3	2—0			
20	12— $\frac{1}{5}$	2—8	5—8	2—2			
25	12—0	2—9	6—1	2—4			
30	11— $\frac{4}{5}$	2—10	6—6	2—6			
35	11— $\frac{3}{5}$	2—11	6—11	2—8			
40	11— $\frac{2}{5}$	3—0	7—4	2—10			
50	11— $\frac{1}{5}$	3—1	7—9	3—0			
50	11—0	3—2	8—2	3—2			
55	10— $\frac{4}{5}$	3—3	8—7	3—4			
60	10— $\frac{3}{5}$	3—4	9—0	3—6			
65	10— $\frac{2}{5}$	3—5	9—5	3—8			
70	10— $\frac{1}{5}$	3—6	9—10	3—10			
75	10—0	3—7	10—3	4—0			
80	9— $\frac{4}{5}$	3—8	10—8	4—2			
85	9— $\frac{3}{5}$	3—9	11—1	4—4			
90	9— $\frac{2}{5}$	3—10	11—6	4—6			
95	9— $\frac{1}{5}$	3—11	11—11	4—8			
100	9—0	4—0	12—4	4—10			

第二 男子競技得點表

第一表 (十歲以上)

數 點	碼 十 四 走 疾	跳 幅 立	トッケスバ 投 ルー ポ	觸頭立直 躍 跳
0	秒 7—2	呎 吋 3—4	呎 25	吋 6
5		3—8	29	7
10	7—1	4—0	33	8
15		4—4	37	9
20	7—0	4—8	41	10
25		5—0	45	11
30	6—4	5—4	49	12
35		5—8	53	13
40	6—3	6—0	57	14
45		6—4	61	15
50	6—2	6—8	65	16
55		6—11	69	17
60	6—1	7—2	73	18
65		7—5	77	18.5
70	6—0	7—8	81	19
75		7—11	85	19.5
80	5—4	8—2	89	20
85		8—5	93	20.5
90	5—3	8—8	97	21
95		8—11	101	21.5
100	5—2	9—2	105	22

第二表 (二十歲以上)

數 點	トッケスバ (確正)投球	レートテポ (個六)スー	跳 高 (型由自)	跳 段 三
0	的は圓にて四つに區分す、直徑一呎の圓に當れば二十五點、其れと同心圓にて二呎直徑との間に當れば十五點、其れと三呎直徑との間に當れば十點、其れと外徑四呎圓の間に當れば五點と數ふ。三十投、距離は三十五呎。	秒 39	呎 吋 4—0	呎 吋 15—0
5		4—3	16—3	
10		38	4—6	17—6
15		4—9	18—9	
20		37	5—0	20—0
25		5—3	21—3	
30		36	5—6	22—6
35		5—9	23—9	
40		35	6—0	25—0
45		6—3	26—3	
50		34	6—6	27—6
55		6—9	28—9	
60		33	7—0	30—0
65		7—3	31—3	
70		32	7—6	32—6
75	7—8	33—9		
80	31	7—10	35—0	
85	8—0	36—3		
90	30	8—2	37—6	
95	8—4	38—9		
100	29	8—6	40—0	

(上以歲六十) 表 四 第

數 點	度封二十	十二百二	跳 幅 立	跳 幅 棒
	投 丸 砲	走 疾 碼	(計 合 回 三)	
	呎	秒	呎	呎 吋
0	15—0	36	14	14—0
5	16—3		15	14—5
10	17—6	35	16	14—10
15	18—9		17	15—3
20	20—0	34	18	15—8
25	21—3		19	16—1
30	22—6	33	20	16—6
35	23—9		21	16—11
40	25—0	32	22	17—4
45	26—3		23	17—9
50	27—6	31	24	18—2
55	28—9		24.6	18—7
60	30—0	30	25	19—0
65	31—3		25.6	19—5
70	32—6	29	26	19—10
75	33—9		26.6	20—3
80	35—0	38	27	20—8
85	36—3		27.6	21—1
90	37—6	27	28	21—6
95	38—9		28.6	21—11
100	40—0	26	29	22—4

(上以歲二十) 表 三 第

數 點	走疾碼百	跳 幅 走	跳 高 走	跳 高 棒
	秒	呎 吋	呎 吋	呎 吋
0	15—0	7—0	2—2	3—0
5	14—4	7—7	2—4	3—2
10	14—3	8—2	2—6	3—4
15	14—2	8—9	2—8	3—6
20	14—1	9—4	2—10	3—8
25	14—0	9—11	3—0	3—10
30	13—4	10—6	3—2	4—0
35	13—3	11—1	3—4	4—2
40	13—2	11—8	3—6	4—4
45	13—1	12—3	3—8	4—6
50	13—0	12—10	3—10	4—8
55	12—4	13—5	4—0	4—10
60	12—3	14—0	4—2	5—0
65	12—2	14—7	4—4	5—2
70	12—1	15—2	4—6	5—4
75	12—0	15—9	4—7	5—6
80	11—4	16—4	4—8	5—7
85	11—3	16—11	4—9	5—8
90	11—2	17—6	4—10	5—9
95	11—1	18—1	4—11	5—10
100	11—0	18—8	5—0	5—11

第三節 其の他の検査法

前節に記述したるもの、外、尙ほ次の様な方法もある。

一 姿勢検査

此の検査は次ぎの三方面から検査するものである。即ち直立姿勢検査、行進間姿勢検査、及び運動間姿勢検査である。この方法によつて一年に一、二度宛検査し適當なる表賞を行ひ、正しい姿勢に導くのである。

二 十種競技検査

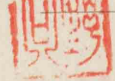
此の方法は體力検査と同様の組織であるが、十種目の運動を選び、各種目共得點表によつて其の成績を検査するのである。これに参加して良い成績を得るには多能でなければならぬ。従つて此の検査に應ずる者は不知不識の間に圓滿なる身體の發達を促がすに至る。

(終)

昭和十二年七月五日印刷
昭和十二年七月十日發行

定價 金壹圓拾五錢

著者 森 悌次郎



師範學校 體育教育科
第三・二年學年

著者	野口源三郎
著者	佐々木等
著者	森悌次郎
發行者	目黒甚
印刷者	西川喜右衛門

東京市神田區駿河臺三丁目一番地
東京市神田區小川町二丁目十二番地

合資社會秀英社

發行所

東京市神田區
駿河臺三丁目一

目黒書店

(東京) 電話神田一〇五八番 一〇五九番
振替口座二八〇九番 電信略號メタロ

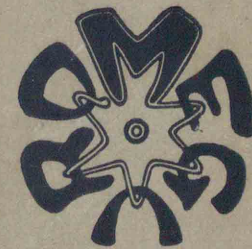
總計

...

目錄書



...



広島大学図書

0130458335



庫

7

35