

師範學校
體教育科書

二卷

授教校學範師等高京東
等木夕佐·郎三源口野·門衛右文宮二
著 共

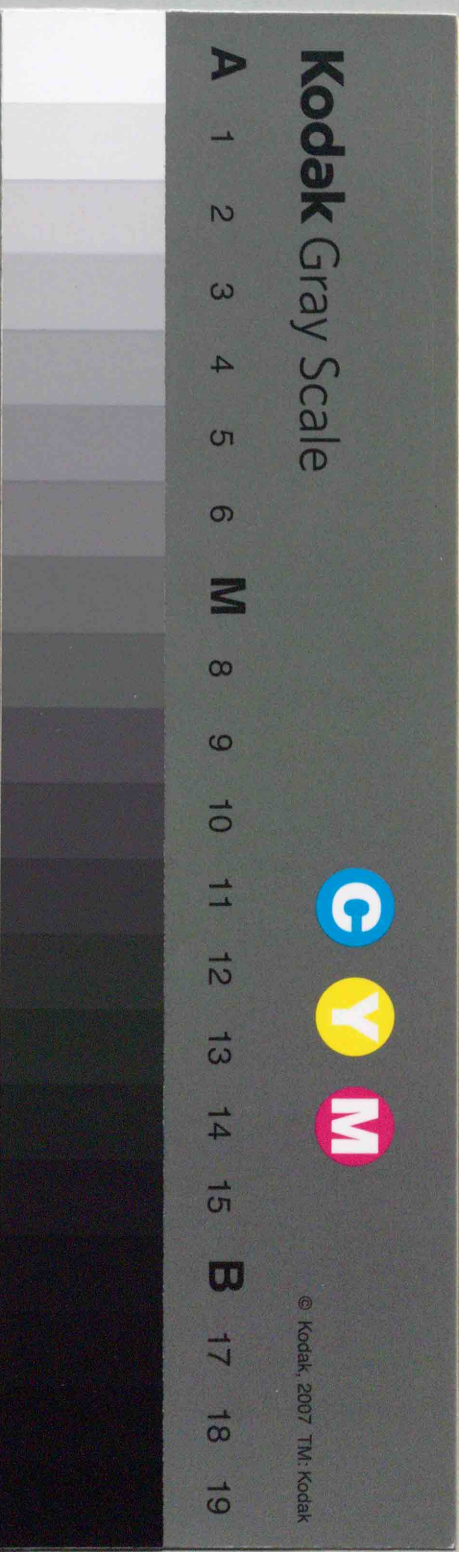
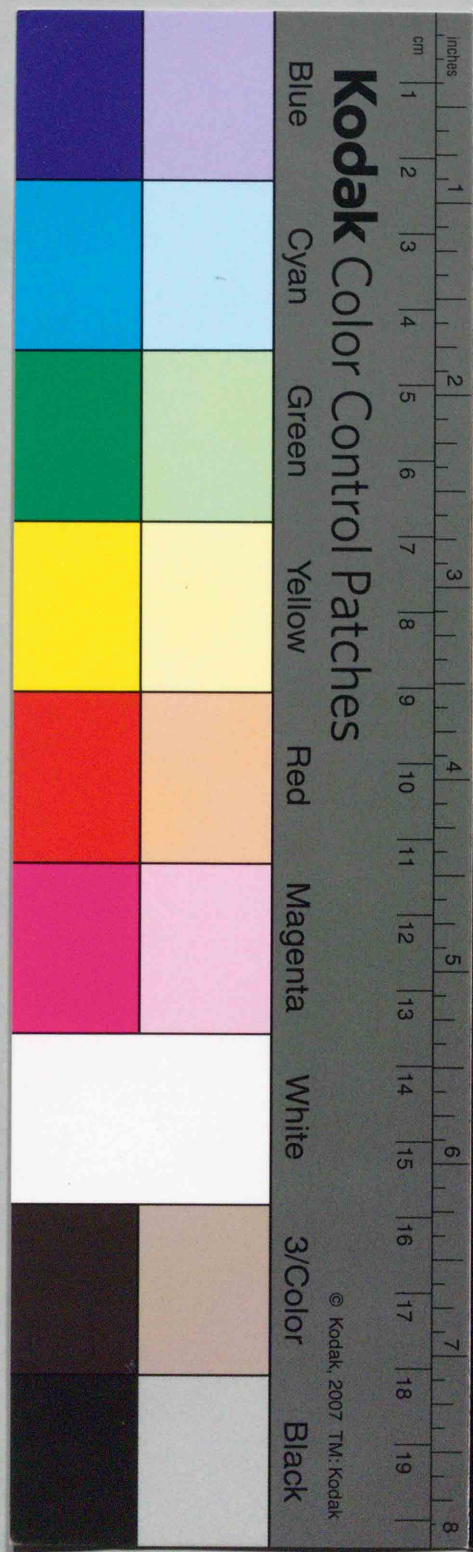
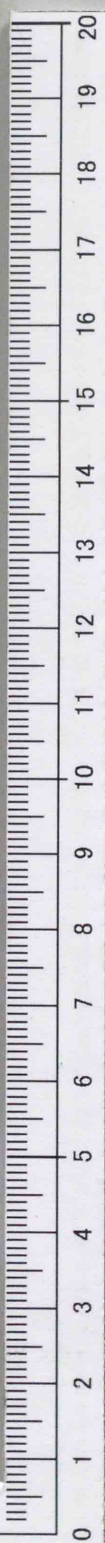


京 東
店 書 黑 目



高HOK
Meg

教
51
013



43314

教科書文庫

| |
|----------------|
| 4 |
| 490 |
| 51-1930 |
| 01304 58341 |



© Kodak, 2007 TM: Kodak



中央図書館

| |
|------------|
| 教科書文庫 |
| 4 |
| 490 |
| 51-1930 |
| 0130458341 |

師範學校
體教育科書

二卷

東京高等師範學校教授
二宮文右衛門・野口源三郎・佐々木等
共著



広島大学図書
0130458341



広島女高師
昭和 年 月 日購入
圖書課

東京
目黒書店

師範學校 體育教科書 卷二

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 | 六 |
| 第三章 遊戲の意義と特質 | 七 |
| 第四章 競技の意義と特質 | 一四 |
| 第二篇 教材各論 | 二 |
| 第一章 體操 | 二 |
| 第一節 下肢の運動 | 二 |
| 第二節 上肢の運動 | 六 |
| 第三節 胸の運動 | 九 |

目次

| | | |
|------|------------|-----|
| 第四節 | 懸垂運動 | 三三 |
| 第五節 | 平均運動 | 三四 |
| 第六節 | 體側の運動 | 三五 |
| 第七節 | 腹の運動 | 五九 |
| 第八節 | 背の運動 | 六四 |
| 第九節 | 跳躍運動 | 七〇 |
| 第十節 | 倒立及び轉廻運動 | 八二 |
| 第十一節 | 呼吸運動 | 八七 |
| 第二章 | 遊戯及び競技 | 八九 |
| 第一節 | 競争遊戯 | 八九 |
| 第二節 | 走技跳技及び投技 | 八九 |
| 第三節 | 球技 | 一三三 |
| 第三篇 | 體育運動實行上の注意 | 一三七 |
| 第一章 | 運動と衛生 | 一三七 |

| | | |
|-----|---------|-----|
| 第一節 | 消化器の衛生 | 一三七 |
| 第二節 | 飲食物 | 一三九 |
| 第三節 | 疲労と休養 | 一三二 |
| 第四節 | 浴 | 一三三 |
| 第五節 | 酒と煙草 | 一三四 |
| 第六節 | 運動練習の原則 | 一三五 |
| 第二章 | 體育運動と服裝 | 一三六 |
| 第一節 | 體操と服裝 | 一三六 |
| 第二節 | 遊戯と服裝 | 一三九 |
| 第三節 | 走跳投技と服裝 | 一四〇 |

師範學校體育教科書 卷二

二宮文右衛門
野口源三郎共著
佐々木等

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。體操は身體を普遍的調和的に發達させる長所を持つてゐる。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

體操では直接心臓・肺臓・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、神経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。比較的狭い場所でも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。之等の運動は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のある跳躍・懸垂・倒立及轉迴運動等を多く練習させると共に遊戯競技を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

教練は規律協同服従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。而して其の徒手である執銃するとをとはず、略軍隊に於ける教練を行ふのであるから、其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や高等なる動物にのみ見ることの出来るもので、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。然かもそれは、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、頗る興味を以つて行はんとするものである。遊戯に就いての學説は古來より種々なる方面から論じられて居るが、其の一は精力過剰説である。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ものであつて、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。

遊戯の學説

精力過剰説

練習説

第二は練習説或は準備説といつて、ドイツのグロース教授の唱道した説で、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ものであつて、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と言ふのである。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来る一の現象であるといふことが出来るであらう。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

遊戯の特質

るといふことが推察出来る。

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るのである。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うで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

社會性の體得

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。

眞の人間

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人生に意義あらしめるものであると信ずる。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。

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、道德の標準を高上することであらう。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。然るに遊戯に於ける道德の實踐的機會が頗る多いのであつて、之れが機會の把捉は實に千金に値するものである。

遊戯と實踐道德

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あるは甚だ遺憾である。

創造力

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

協同

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のであることが屢あるのである。

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であることとなり、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技に於ては一層涵養される。若しそれ此の精神を忘れて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、人間的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

公正 遊戯では公正といふことは最も大事なものとして居るが、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。然かもこの公正といふ徳目は道德の根柢をなすものが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。

競技は遊戯に比較して一層高き速度と力と熟練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能き、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、極東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、學校體操科教授要目の中に於ては主として走技、跳技、投技と球技とを言ふのである。

競技の特質

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。

自發的活動

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・熟練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、従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練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いふ順序を守り、尚ほ飲食物の節制、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、品性陶冶及効果を有つ。

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偉大な効果を有するものである。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従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練を施すわけである。

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ならしめ、更に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。

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

社交性涵養

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。

第二篇 教材各論

第一章 體操

第一節 下肢の運動

一 舉踵屈膝

(一) 要領

第一動 號令 踵ヲ舉ゲ―舉ゲ

膝を伸ばし踵をつけたまゝ、兩踵を出来るだけ高く擧げる。

第二動 號令 膝ヲ屈ゲ―屈ゲ

頭及び體の姿勢を正しく垂直に保つたまゝ、膝を足尖の方向に開きながら十分深く屈げる。

第三動 號令 膝ヲ伸バセ―伸バセ

體を上方に突き伸ばすやうな心持ちで膝を強く伸ばす。

第四動 號令 踵ヲ下ロセ

輕快に踵を下ろして始めの姿勢に復する。

(二) 實施上の注意

- (イ) 踵は各動作中充分高く上げたまゝ行ふ。第一動で高く第二動で之を下げるこ
とのないやうに注意する。
- (ロ) 十分屈膝する爲には踵が離れても差支ない

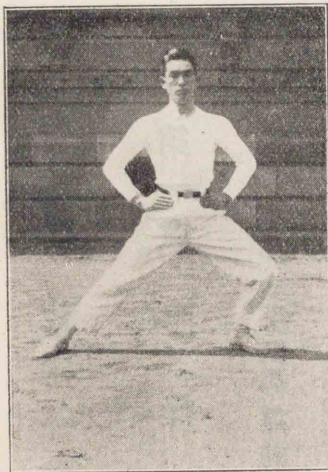
二 屈膝足側前出

(一) 要領

第一動 號令 左(右)膝ヲ屈ゲ足ヲ側

(前)ニ出セ—出セ

全身の重心を左(右)に移しつゝ、
左(右)膝を屈げながら足を約三
足長側(前)に出す。屈膝の程度



は膝頭から下ろした垂線が足尖に落ちるを度とし、體を垂直
に保つ。

第二動 號令 足ヲ元へ

足尖を以て地面を衝き離しつゝ、膝を伸ばしながら輕快に元
に復する。

(二) 實施上の注意

- (1) 出さない方の脚の膝を屈げぬやう。
- (2) 足を正しく眞側方或は直前に出すやう。
- (3) 屈膝足側出では體を出した足の方へ倒さ
す眞直のまゝ行はせる
- (4) 屈膝前足出の際には出さない方の足尖を
少々外方に向けるがよい。でなければ自
然膝が屈がり易い。
- (5) 足を元に復するには足尖を以て地面をす



- らないやう。
 (5) 屈膝足前出の場合には體が斜にならぬやうに正しく前方に向け而も之を前倒しないやう。

三 屈膝舉股脚後伸

(一) 要領

第一動 號令 左右膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉ゲ一舉ゲ



膝を屈げながら、股を輕快に前方に擧げる。其の時下腿は垂直に垂れ、足首を軽く伸ばす。

第二動 號令 脚ヲ後ニ伸バセ一伸バ

セ

脚を眞後に突き伸ばす。

第三動 號令 左右膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉ゲ一舉ゲ

膝を屈げ股を前に擧げて第一動の姿勢に復する、

第四動 號令 股ヲ一下ロセ

膝を伸ばしながら之を下ろし、足尖から地面につけて始めの姿勢に復する。

(二) 實施上の注意

- (1) 後伸の際には膝及び足首を十分に伸ばすやう
 (2) 一般に脚を後ろに伸ばす際には、稍内外後方に伸ばす傾向がある故、正しく直後に伸ばすやう。
 (3) 脚の後伸は膝關節が屈がらない程度に於て高く擧げる。そして常に體の姿勢を正しくし、かつ成可く動搖せしめないやう。



四 舉踵半屈膝臂側上舉

(一) 要領

第一動 號令 踵ヲ舉ゲ臂ヲ側ニ舉ゲ一舉ゲ

踵を挙げつゝ、臂を側方に挙げる。

第二動 號令 膝ヲ半バ屈ゲ臂ヲ上ニ舉ゲ一舉ゲ

膝を半ば屈げながら掌を反しつゝ、臂を直上に挙げる。

第三動 號令 膝ヲ伸バシ臂ヲ側ニ下ロセ一下ロセ

膝を輕快に伸ばしながら掌を下に向けつゝ、臂を側方水平の位置まで下ろす。

第四動 號令 踵ト臂ヲ一下ロセ

輕快に踵と臂を下ろして始めの姿勢にかへる。

(二) 實施上の注意

舉踵半屈膝臂側上舉運動及び足側出臂側舉運動參照。

第二節 上肢の運動

一 臂上振

(一) 要領

號令 臂ヲ上ニ振レ一振レ

臂を伸ばしたまゝ、上方に振り上げ、上で止めないで直に振り下ろして元の姿勢に復する。

(二) 實施上の注意

(1) 一般に臂が肘關節から屈がり易いから、これを十分伸ばし、只肩關節のみの運動であることを自覺して行ふやう。

(2) 振り上げ或は振り下す際臂は出来るだけ短かい經路を通るやう。

二 臂下振

(一) 要領

號令 臂ヲ下ニ振レ一振レ

臂を伸ばしたまゝ、下方に振り下げ、下で止める事なく、直に上方に振り戻して元の姿勢に復する。

(二) 實施上の注意

- (1) 臂上振が臂を上方に強く振り擧げることを中心としてゐるのに對して下振は臂を下方に振り下ろす事を主としてゐる。其他は大體に於て臂上振運動に準じてゐる。
- (2) 振り下したとき臂を後方まで振らないやうにし股の側でこれを止めるやうにする。

三 臂側開振

(一) 要領

第一動 號令 臂ヲ側ニ開ケ(振レ)―開ケ(振レ)

臂を輕快に眞側方よりも稍々後に、水平の高さに伸ばす。振レの時は側方よりも稍々後へ臂を振り伸ばした後止めないで元に復する。

第二動 號令 臂ヲ前ニ―屈ゲ

輕快に屈げて元の姿勢に復る。

(二) 實施上の注意

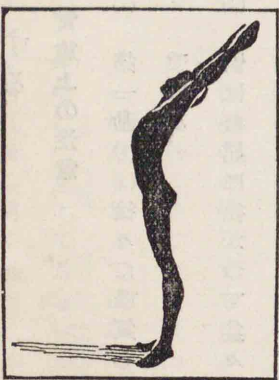
- (1) 開いた或は振つた臂が眞側よりも稍々後方まで行くのは好い事だけれども、極端に行ふのはよくない。それは臂が下がるからである。
- (2) 運動中は常に頭の位置を正しく維持して、體が動搖しないやうにする。

第三節 胸の運動

一 胸後屈 姿勢 臂上擧

(一) 要領

第一動 胸ヲ後ニ屈ゲ―屈ゲ



膝を伸ばし體重を前方に移しつつ、骨盤を固定する事に注意しながら、胸椎部を徐々に後方に屈げる。

第二動 號令 胸ヲ―起セ

徐々に胸を起して始めの姿勢に復

する。

(二) 實施上の注意

- (1) 第一動では徐々に吸氣しながら後屈し第二動では徐々に呼氣しながら起すのである。
- (2) 臂は後屈に従がつて益々上方に伸ばすやうにする。
- (3) 其の他は第一學年胸の運動参照。

二 臂支持胸後屈

肋木又横木を背にし、且これに接して直立し「握レ」の號令で兩手間の幅を肩幅よりも少々廣くして肋木を握る。其の場合手の高さは、頭の高さ若しくはそれよりも少々高くする。次に左の如く行はせる。



(一) 要領

第一動 號令 臂ヲ伸バシ足ヲ前ニ出

シ胸ヲ後ニ屈ゲト屈ゲ

臂を伸ばし肋木を押しながら足を前方に出し其の脚が地面に對して略々垂直となつた時兩足を揃へる。

第二動 號令 臂ヲ屈ゲ足ト胸ヲ一元へ

始めの姿勢にかへる。この時は總ての力を抜いて休息するのである。

(二) 實施上の注意

- (1) 握つた手は前に出るに従つて廻轉し正しい胸後屈姿勢をとる際には、手の甲と前膊の方向とが大體に於て一致するやう。
- (2) 胸椎部の伸展を充分にする爲に臂及び膝は充分伸ばすやう。
- (3) 此の運動に於ては腰椎の前屈を伴ひ易いから成可く骨盤を正しく固定するやうに注意しなくてはならない。
- (4) 呼吸に注意してなるべく努責作用をおこさぬやう。
- (5) 運動直後に調節運動として體前下屈を行ふがよい。

(6) 肩關節の固い者には之を柔軟にする効がある。

第四節 懸垂運動

一 逆手懸垂

(一) 要領

一本の横木に對し其の眞下に立つた後左の如く行はせる。

第一動 號令 逆手懸垂—懸カレ

横木又は鐵棒に眼を注ぎながら直上に跳び、約肩幅よりも稍廣く逆手に懸かる。跳びついた時は軽く臂を屈げ直に徐々に伸ばして肩胛骨を固定し、下肢を垂直に垂れ、膝及び足首關節を軽く伸ばして踵をつけ、頭は稍々後に屈げる。

第二動 下リヨ

下肢を伸ばしたまゝ、棒を軽く引いて調子をつけ、或は引かなくて其のまゝ、兩手を離し、臂を前方から迅速に下ろしながら

足尖から着陸して、舉踵半屈膝の姿勢をとり、膝を伸ばし踵を下ろして元に復する。

(二) 實施上の注意

- (1) 懸垂する際には必ず五指を揃へるやうにする。それはこの懸垂では拇指を棒に突きかけ易いからである。
- (2) 充分懸垂に熟練し、懸垂筋の發達した者は跳びついた際に特に肘を屈げずに行つてもよい。
- (3) 踏切後脚を前或は後に出さないやう。
- (4) 其の他は第一學年教材懸垂参照。

二 兩側懸垂側振

(一) 要領

號令 體ヲ側ニ振レ—振レ

第一學年教材兩側懸垂の要領で正しく懸垂した後、次の様にし

て行ふ。

第一動 主として、脚をもつて體を左方に振り、

第二動 同じく又右方に振る。以下これを反覆する。

體が右方に振れた時「止メ」の號令を下し更に左方に振つた後停止するのである。

(二) 實施上の注意

- (1) 振動を正確にするには、両手が正しく向きあつてゐること、體が常に垂直に懸垂してゐること、振動中常に體脚が正面を向いてゐること、及び振動させる爲に、餘り急劇に力を加へない事等が必要である。
- (2) 第一動の後、振動する力を加へるに最も適當な時期は體が側方に振れて、その振動力の盡きた時である。
- (3) 振幅は、始めは小さく、次第に増大して無理の生じない程度まで大きくする。
- (4) 振動は主として脚で行はれるけれども、臂も亦僅に振る力を加へる。
- (4) 振動の際體は左右交互に側屈するやうに振る。

三 懸垂横行

懸垂横行には、(イ) 肋木上懸垂直立姿勢より横行、(ロ) 懸垂姿勢より横行、(ハ) 屈臂懸垂姿勢より横行の三種類ある。

(イ) 肋木上懸垂直立姿勢より横行

肋木上懸垂直立からの横行は、適當の高さの肋木上に登り各自の顔の高さ位の所を握り、足を揃へて立つた後左の如く行はせる。

(一) 要領

號令 左右へ横行―始メ

第一動 左右手を左右方へ移して握りながら左右足を左右方へ出し。

第二動 右左手を左手と略同じ幅だけ左右方へ移しながら右左足を左右足の所へ移し始めの姿勢に復する。以上の動作を「止メ」の號令の下るまで反覆する。

(二) 實施上の注意

- (1) 兩手は必ず肩の高さより高くして行はせるやう。
- (2) 兩手間の幅は始めの姿勢で肩幅より廣くし第一動で更に廣くなり第二動でなるべくもとの廣さとなるやう。

(ロ) 懸垂姿勢より横行

(一) 要領

號令 前の運動に同じ

第一動 左右手を軽く屈指横木を引きながら其の手を約手幅位左右方に移す。但し熟練した者は出来るだけ廣く移してもよい。

第二動 次に右左手を約手幅位或は廣くした廣さだけ左右方へ移して始めの姿勢にかへる。以上の動作を「止め」の號令のかるまで連續する。

(二) 實施上の注意

- (1) 特に肩胛部の姿勢を正しくするやう。
- (2) 運動は臂の各關節の彈性を利用し各自の體力に適した調子で行ふやう。
- (3) 第二動で兩手間の幅が狭くならないやう。
- (4) 動作中體の姿勢は常に正しく保ち脚を離し或は屈伸しないやう。

(ハ) 屈臂懸垂姿勢より横行

屈臂懸垂姿勢をとらせた後左の如く行ふ。

(一) 要領

號令 前に同じ

第一動 左右臂を少しく屈指體を引き上げて之を約手幅だけ左(右)へ移す。

第二動 右(左)臂を少しく屈げて之を手幅だけ左方へ移し始めの姿勢に復する。之を「止め」の號令の下るまで連續する。

(二) 實施上の注意

- (1) 運動間常に屈臂懸垂姿勢を正しく保つやう。
- (2) 第二動に於ける手幅を廣くし過ぎないやう。
- (3) 其の他は前運動参照。

四 兩側懸垂前後行

(一) 要領

號令 片手ヅ、(兩手同時ニ)前後行—始メ

兩側懸垂姿勢をとつた後左の如く行ふ。

第一動 左臂(兩臂)を軽く屈げながら横木を引き、約手幅だけこれを前後方に移す。

第二動 同じ要領で右手を前後に移す。これを「止メ」の號令の下るまで連續して行ふ。

(二) 實施上の注意

- (1) 運動の調子は各人の發達程度に應じて行ふやう。
- (2) この運動は臂の軽い屈伸運動と共に行ふがよい。

- (3) 前後行の幅はあまり廣くしないやうにする。
- (4) 脚を振り或は屈伸し又は頭を前後に動かすことなく體も成可く動搖させないで行ふやう。

五 懸垂屈膝舉股

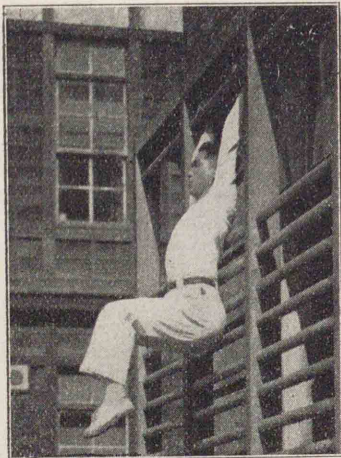
(一) 要領

肋木に登り、これを背にして、最高の棒に懸垂した後、次の様な要領で行ふ。

第一動 號令 膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉ゲ

—舉ゲ

徐々に膝を屈げながら、股を約平まで舉げ、下腿は力を抜いて自然に垂直に垂れる。



第二動 號令 股ヲ—下ロセ

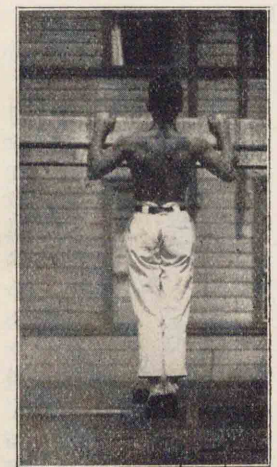
徐々に膝を伸ばしながら股を下ろして始めの姿勢に復する。次に「休メ」で肋木に兩踵を懸けて休息姿勢となり、「降りヨ」の號令で降下する。

(二) 實施上の注意

- (1) 運動はあまり急速であつてはならない。
- (2) 懸垂姿勢の亂れぬ様に注意すると同時に、腰椎を正しくして行ふやう。
- (3) 始めは左右脚を交互に行ひ後には兩脚の股を同時に擧げるやう。

六 懸垂屈臂 懸垂 兩側懸垂

(一) 要領



兩側懸垂或は懸垂姿勢をとつた後左の如く行ふ。
第一動 號令 臂ヲ屈ゲ―屈ゲ
徐々に臂を屈げながら體を十分直上に引き擧げて屈臂姿勢となる。

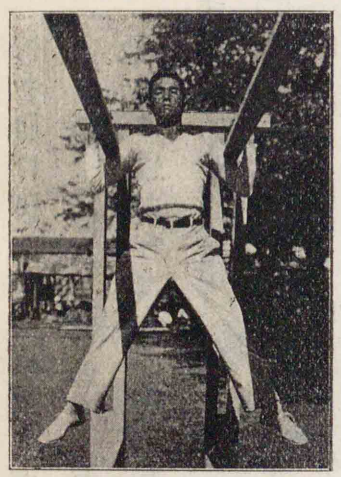
このとき臂が體の眞側にあるやうにする。

第二動 號令 臂ヲ―伸バセ

徐々に臂を伸ばして始めの姿勢に復する。

(二) 實施上の注意

- (1) 臂を屈げるには、胸筋を働かせるよりも、一層背側の諸筋を働かせ臂が眞側にあつるやうにする。
- (2) 頭は少々後方に引くやう。
- (3) 脚は成る可く動搖させないやう。
- (4) 下肢を垂直に垂れかつ腰椎部の前屈しないやう。



(一) 要領

第一動 臂ヲ屈ゲ脚ヲ側ニ開ケ―開ケ

七 兩側懸垂屈臂脚側開

臂を屈げ脚を側方に開きながら體を充分眞上に引き擧げる。

第二動 臂ヲ伸バン脚ヲ一元へ

徐々に臂を伸ばしながら脚を合せて始めの兩側懸垂姿勢に復する。

(二) 實施上の注意

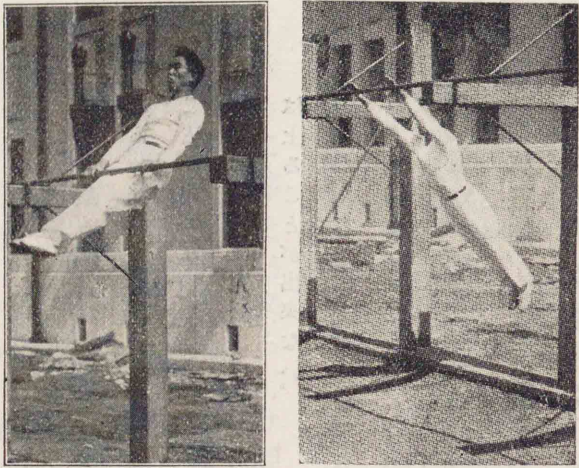
- (1) 臂を屈げ終つた際脚を開き終り、又臂を伸ばし終つた際脚を合せ終るやうに臂と脚の動作は其の終りに於て一致させて行ふやう。
- (2) 脚は正しく垂直面内に於て側方に開かねばならぬ。
- (3) 其の他は第一學年教材兩側懸垂脚開兩側懸垂屈臂参照。

八 蹴上

(一) 要領

號令 蹴上—始メ

鐵棒に對して適當に離れた踏切臺上に立ちたる後左の如く行



ふ。

第一動 臂を伸ばしたまゝ、跳びつき、脚の後方への振れが停つた間脚を前に出しつゝ、柔に振る力を加へながら脚を揃へ膝を伸ばしたまゝ、股關節を屈げて脛骨下部を鐵棒に接近させ、その形のまゝ、前方へ振れる。

第二動 後方へ振返らうとする時、腰を伸ばしながら

ら脚を後方へ蹴り、臂を伸ばしたまゝ鐵棒を強く下方へ壓して體を鐵棒の上へ上げ臂立懸垂姿勢をとる。



(二) 實施上の注意

- (1) 脚を前方へ振り出す力は脚が鐵棒の直下へ振れた時加へるよりも跳び付き後後方で振動の停止した瞬間に加へるがよい。且つその力は突發的でなく、柔か
でなくてはならぬ。
- (2) 脚を鐵棒に接近させるにも、同じく急激でなく柔かなくてはならぬ。
- (3) 蹴るに最も適當な時は、前に振られて出た體が再び後方へ振れ歸らうとする時で
ある。然し未熟な者は體が前方へ振れてゐる時に蹴るのであるが之では上る
ことが出来ない。
- (4) 蹴る時は、膝は充分伸ばし、兩臂も亦屈指ぬやうにする。蹴りながら臂を屈げて
は上ることが出来ない。
- (5) 無理なく容易に上るには蹴る力と臂の力が同時に加はりそれが後方への振
れと調和せねばならぬ。
- (6) 成るべく胸と頭との姿勢を正しくして行ふやう。

第五節 平均運動

一 舉踵屈膝 腰掛

(一) 要領

腰掛に上りたる後次の如く行はせる。

第一動 號令 踵ヲ舉ゲ一舉ゲ

踵を徐々に十分高く擧げる。

第二動 號令 膝ヲ屈ゲ一屈ゲ

徐々に膝を出來るだけ深く屈げる。

第三動 號令 膝ヲ伸バセ一伸バセ

膝を徐々に伸ばして第一動の姿勢となり。

第四動 號令 踵ヲ一下ロセ

徐々に踵を下ろして始めの姿勢に復する。

(二) 實施上の注意

- (1) 頭體の姿勢を正しく保ち、運動を徐々に行ふやう。
- (2) 其の他は下肢の運動舉踵屈膝參照。

二 屈膝舉股脚前後伸 腰掛

(一) 要領

第一動 號令 左膝ヲ屈ゲ股ヲ前ニ舉ゲ一舉ゲ

徐々に左膝を屈げながら股を前方に舉げる。股の高さは略々水平にし、下腿は垂直に垂れる。

第二動 號令 膝ヲ前後ニ伸バセ一伸バセ

立つてゐる方の脚及び體等の姿勢を亂さぬ様にして膝を高く前(後)に伸ばす。

第三動 號令 膝ヲ屈ゲ股ヲ舉ゲ一舉ゲ

第一動の姿勢に準ずる。

第四動 號令 股ヲ下ロセ

股を下ろして始めの姿勢に復する。次に右脚を以て同様に行ふ。脚を後方に伸ばす運動は下股の運動屈膝舉股脚後伸参照。

(二) 實施上の注意

- (1) 頭體及び立つてゐる脚等の姿勢を正しくする。
- (2) 膝と足首とは共に之を伸ばす。
- (3) 其の他は第一學年下肢運動、屈膝舉股及び第二學年教材屈膝舉股脚後伸参照。

三 片脚屈膝片脚後舉體前倒 腰掛

(一) 要領

第一動 號令 左右膝ヲ屈ゲ右左脚ヲ後ニ舉ゲ體ヲ前ニ倒セ一倒セ

左右膝を屈げつゝ、右(左)脚を眞後へ舉げながら、徐々に體を前に倒して平均をとる。

第二動 體ト脚ヲ一元へ

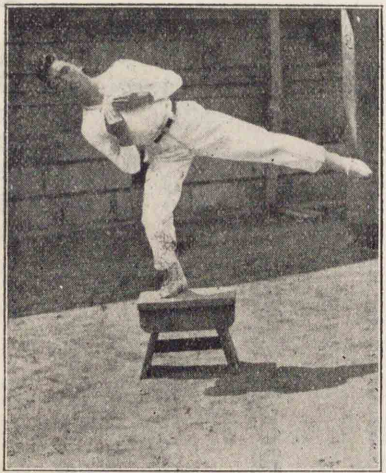
屈げた膝を伸ばしながら、體を起しつゝ、脚を下ろして始めの姿勢に復する。

(二) 實施上の注意

- (1) 體を前倒するには、頭・體脚を十分伸ばして一直線としたまゝ行ふやう。
- (2) 前倒した時、頭・體脚等の背側諸筋は充分緊張して弛みのないやうに注意する。
- (3) 前倒に於ては、頭・體脚が水平になるを限度とし、且一直線となつて前方に正しく向つてゐなくてはならぬ。
- (4) 其の他は第一學年地床上に於ける同運動参照。

四 片脚屈膝片脚側舉體側倒 腰掛

(一) 要領



第一動 號令 左(右)膝ヲ屈ゲ右(左)脚ヲ側ニ舉ゲ體ヲ側ニ倒セー倒セ

左(右)膝を屈げつゝ、右(左)脚を眞側に舉げながら徐々に體を左(右)に倒し平均をとる。

第二動 號令 體ト脚ヲ一元へ

屈げた膝を徐々に伸ばしながら體を起しつゝ、脚を下ろして元に復する。

(二) 實施上の注意

- (1) 脚は正しく眞側に舉げるやう。
- (2) 側倒した時は、頭・體脚が正面及び側面より見て一直線をなすやう。
- (3) 側倒の際頭を起さぬやう。
- (4) 其の他は第一學年に於ける同運動参照。

五 屈膝舉股歩 器械 平均臺

(一) 要領

號令 屈膝舉股歩ー始メ

第一動 右脚を以て十分體の平均をとり、左膝を屈げながら股を前方水平位まで舉げて全身の平均をとる。

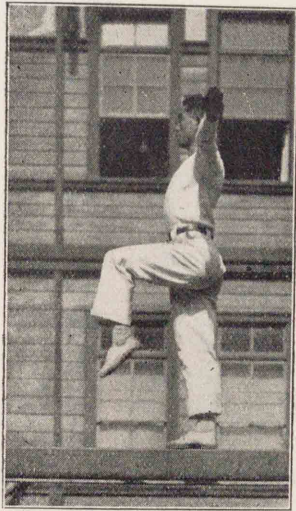
第二動 舉げた脚の膝を伸ばしながら、前方約一步の距離の處に

足を下ろしつゝ、後になつた足の踵を十分舉げ體重を前足に

託して平均をとる。

第三動 右膝を屈けて股を前に舉げる。

第四動 膝を伸ばしながら足を前方に下ろしつゝ、後の足の踵を十分高く舉げて平均をとる。以上の運動を反覆して前進する。



(二) 實施上の注意

- (1) 足を正しく平均臺上にのせること。
- (2) 體重を支持脚に十分託してから、後の脚の動作を始めるやう。
- (3) 屈膝舉股姿勢から足を前に進めるには第一動で膝を伸ばし第二動で脚を下ろすのではなくて膝を伸ばしつゝ下すやう。

六 膝立歩 器械 平均臺

(一) 要領

號令 膝立歩—始メ

第一動 左足を約一步前に出し後の足の踵を十分舉げ、體重を前の足に託して平均をとる。

第二動 徐々に兩膝を屈けながら兩足の踵を舉げ、後脚の膝を臺の高さまで下げて平均をとる。

第三動 膝を伸ばしながら體重を前の足に託する。この際前の足は全部臺上につき、後の足の踵は十分舉つてゐなくてはならない。次に右足を前に出し之に體重を託した後同様の運動を行ふのである。

(二) 實施上の注意

- (1) 膝を屈けた時、後の脚の膝頭と前足の足尖とを略々同じ高さとする。併し膝の

- (1) 内側或は膝頭を以て平均臺を支持してはいけない。
- (2) 膝立の時頭體及び後脚の股を一直線とする。
- (3) 其の他の點に就いては第一學年教材徐歩及び前の運動を参照。

第六節 體側の運動

一 體側屈

姿勢 片手頭上舉 (開脚直立 片脚支持)

(一) 要領

第一動 號令 體ヲ左(右)ニ屈ゲ―屈ゲ



頭及び體を正面に向けたまゝ、體全體を徐々に側に屈げる。

第二動 體ヲ―起セ

體を徐々に起して始めの姿勢に復する。

(二) 實施上の注意

- (1) 頭を側屈した側に、或はその反對側に屈げる事なく正しく保つやう。
- (2) 肩を挙げ或は頭胸部の姿勢を亂す事のないやう。
- (3) 體を轉向しながら側屈することなきやう。
- (4) 脚を肋木等に支持して行ふ際には、體を支持した脚の方へ側屈するやう。

二 片臂側上舉體側屈

姿勢 (開脚直立 片脚支持直立)

(一) 要領

第一動 號令 體ヲ左ニ屈ゲ右臂ヲ側ヨリ上ニ舉ゲ―舉ゲ
掌を内側に向けつゝ、臂を眞側から上方へ舉げながら體を徐々に左方へ屈げる。

第二動 號令 體ト臂ヲ―元へ
臂を眞側から下ろしながら徐々に體を起して始めの姿勢に復する。

第三動 同じ要領によつて體を右に屈げる。

第四動 徐々に體を起して元に復する。

(二) 實施上の注意

- (1) 體を充分伸ばしたまゝ側屈するやう。
- (2) 側屈するに従つて體を後方へ反らし、頭及び臂を前に出さぬやう。
- (3) 體を捻轉することなく、正しく正面向きのまゝ行ふやう。
- (4) 臂は伸ばしたまゝ正しく側方から挙げ、且臂と體との動作を一致させる爲體側屈よりも臂の動作を稍々早く始める心持ちで行ふやう。

三 體側倒

姿勢

片手頭 片臂上舉 片脚支持直立

(一) 要領

第一動 號令 左右膝ヲ屈ゲ體ヲ左(右)ニ倒セ—倒セ

左(右)膝を屈げながら、體を徐々に側に倒し、支持した方の脚即ち屈げない方の脚と體とを略々一直線とする。

第二動 號令 膝ヲ伸バシ體ヲ—起セ

屈げた方の膝を伸ばしながら徐々に體を起して始めの姿勢に復する。

(二) 實施上の注意

- (1) 支持した脚は正しく側舉して足を肋木の二段或は三段にのせ、足尖を以て棒を引き踵を以て下の棒を踏み、膝を伸ばし、他の脚と體とは地面に對して、略々垂直とする。
- (2) 屈膝の程度は膝頭から下ろした垂線が約足尖におちる位でよい。
- (3) 成る可く體を側屈させない様にし、前述の如く倒した反對側の體側と脚とが一直線となるがよい。

四 屈膝足側出體側倒

姿勢

手胸 屈臂 直立

(一) 要領

第一動 號令 左(右)膝ヲ屈ゲ足ヲ側ニ出シ體ヲ側ニ倒セ—倒セ

左右膝を屈げつゝ、足を約三足長左(右)へ出しながら體を側に倒す。

第二動 號令 體ト脚ヲ一元へ

屈げた膝を伸ばしながら地を突き離し、體を起しつゝ、足を他の足に引きつけて始めの姿勢に復する。

(二) 實施上の注意

- (1) 足は眞側へ略三足長出す。
- (2) 側倒の際出さない方の脚の膝を屈げないやう。
- (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。

五 臂支持側臥 器械 肋木

(一) 要領

號令 左(右)手上右(左)手下左(右)向側ニ懸レ一懸レ

第一動 肋木に面し之に接近して立ちたる後左の如く行ふ。左(右手を以て約肩の高さの肋木の中央を握り、兩膝を屈げ右(左手を以て、適當な廣さの下の棒の中央部を握る。其の際兩手

の掌は相對するやうにする。

第二動 體を左(右)へ向けながら左(右)足を眞側よりも稍々後方へ

出し臂と體を十分に伸ばす。

第三動 右(左)足を左(右)足の前肋木に對し

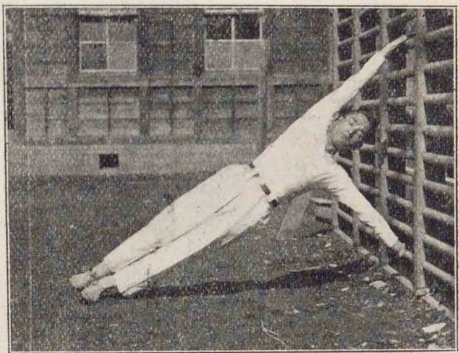
て直角の方向に出す。

第四動 左(右)足を右(左)足に重ねる。そし

て頭體脚を略々一直線とする。

次に「立テ」の號令で、

第一動で體を右(左)に向けながら左(右)足を狭く前に出し、第二動で右(左)足を狭く其の前に出し、第三動で左(右)足をまた狭く其の前に出し、第四動で兩手を離して立ちながら、右(左)足を左(右)足に揃へはじめの姿勢に復する。



更に進んだ者に行ふには先づ第二動で體を左右に向けながら一舉に兩足を揃へて側に出して側臥の姿勢をとり立つ場合も同様第一動で體を右(左)に向けながら兩足を揃へて同時に肋木の方
向に引きつけて舉踵半屈膝の姿勢をとり第二動で兩手を離して
始めの姿勢に復する。其他「立テ」の號令で體を右(左)に向けなが
ら左(右)足を廣く前に出し次に兩手を離し右(左)足を左(右)足に引き
つけて立つ方法もある。

(二) 實施上の注意

- (1) 兩手間の幅は身長の大小によつて多少の相違がなくてはならない。
- (2) 下の手は上の手の眞下にあるやう。
- (3) 側臥の時臂及び體は充分側方へ伸びてゐることが必要であつて、上の手は棒を
引き下の手はこれを押すやうにする。
- (4) 頭の位置を正しくし脚及び體は正しく側方に出すやう。

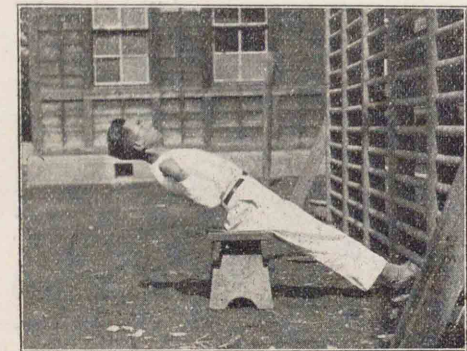
第七節 腹の運動

一 體後倒

姿勢 屈臂 (脚支持腰掛 足前出直立 片脚支持直立) 器械 (肋木 腰掛)

この運動は脚の姿勢によつて、(イ)脚支持腰掛、體後倒、(ロ)足前出直
立、體後倒、(ハ)片脚支持直立、體後倒の三種となる。

(イ) 脚支持腰掛、體後倒



腰掛を後にし之に接して立ち、腰掛ケの
號令で淺く腰を掛け、脚を揃へて前方へ伸
ばす。この際踵は地につけ、足尖を開く。
頭と體の姿勢を正しくする。補助者は脚
の下部即ち足首附近を兩手を以て押へ、自
分の姿勢を正しくする。肋木を使用する
時は、淺く腰を掛けながら、左足を要求され
た肋木の間に入れ腰掛の位置を正しくし、

次に右足を之に揃へて棒を踏み、蹠趾關節で上の棒を引くやうにして膝を伸ばし、頭と體の姿勢を正しくし始めの姿勢をとる。

(一) 要領

第一動 號令 體ヲ後ニ倒セ—倒セ

膝を十分伸ばして支へ頭體の姿勢を變へることなく、股關節を廻轉軸として徐々に後へ倒す。而して頭及び體は脚の延長線上にあるやうにする。

第二動 號令 體ヲ—起セ

體の姿勢を正しくしたまゝ徐々に起して始めの姿勢に復する。

(二) 實施上の注意

(1) この運動には體の前側諸筋が殆んど全部作用し、努力が大である爲、頭が前後に出たり、胸廓を縮め或は反らし、腰椎をも前屈し易くて、要領が亂れ勝ちであるか

ら注意しなければならぬ。

- (2) 腰掛の位置は前方に淺くかけて股關節を軸として後倒するやう。深い時は廻轉が不自由となり、腰椎が前屈し易い。
- (3) 成るべく呼吸を自由にして、努力作用を生じないやう。

(ロ) 足前出直立體後倒

(一) 要領

第一動 號令 右左膝ヲ屈ゲ體ヲ後ニ倒セ—倒セ

右(左)膝を屈げながら徐々に體を後に倒して、頭體脚を一直線とする。

第二動 號令 右左膝ヲ伸バシ體ヲ—起セ

屈げた膝を伸ばしながら徐々に體を起して始めの姿勢に復する。

(二) 實施上の注意

足は三足長前出するのであるが、其の幅が狭い時は後倒の程度が少くなり、又強

ひて多く倒さうとすると腰椎が前屈して要領が不正となる。

(ハ) 片脚支持直立體後倒

片脚を肋木に支持した後(ロ)の要領を以て體を後倒する。

二 臂立伏臥臂屈伸

器械 (腰掛 平均臺)

(一) 要領

第一動 號令 臂ヲ屈ゲ―屈ゲ

第一學年教材臂立伏臥の要領により始めの姿勢をとつた後その姿勢を正しく保つたまま、臂を側方に張りながら之を屈げ、上膊と背とを略々平にする。

第二動 號令 臂ヲ―伸バセ

徐々に臂を伸ばして元に復する。

(二) 實施上の注意

1) 臂を屈げる際、肩を擧げぬやう。

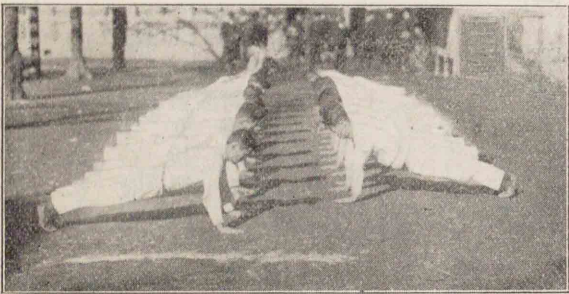
- (2) 屈げた臂は上膊が肩と背の線に於て略々平であるがよい。
- (3) 始めは兩手の幅を肩幅より稍廣き程度とし進みては肩幅の約一倍半とする。
- (4) 其の他は第一學年教材臂立伏臥參照。

三 臂立伏臥 地床

(一) 要領

第一動 兩手を前方約一步の地面につきながら、左足を後に出して頭體脚を一直線とする。臂と體とのなす角度は直角である。この場合兩手は五指を揃へ稍々内方に向けてつき、兩手間の幅は肩幅よりも稍々廣くする。

第二動 右足を後に出して踵をつけ兩手と兩足尖とを以て體を支へる。



(二) 實施上の注意

- (1) 第一動に於て右膝を少しく外方に向けつゝ、屈げ背を圓くせぬやう。
- (2) 両手の位置が足に接近し過ぎると背が圓くなる
- (3) 臂立伏臥の時腰を高くし或は下げないやう。
- (4) 肩胛骨をよく固定し臂を充分伸ばすやう。
- (5) 其の他は第一學年教材臂立伏臥参照。

第八節 背の運動

一 體前下屈 姿勢 臂上舉開脚直立

(一) 要領

第一動 號令 體ヲ前下ニ屈ゲ―屈ゲ

頭體を徐々に前下に、出来るだけ深く屈げる。

第二動 號令 體ヲ―起セ

頭・胸・腰の順序に體を反らしつゝ、徐々に越し、始めの姿勢に復

する。

(二) 實施上の注意

- (1) 臂上舉姿勢で行ふ時は臂が出来るだけ足の前方にあつて、頭は兩臂の間にある様にするやう。
- (2) 膝は屈げる事なく充分伸ばしたまゝ行ふやう。
- (3) この運動が背の運動として價値のあるのは體を起す時の背筋の收縮である。故に若し前記の順序の反對に、腰・胸・頸の順序に起す時は、運動價値は甚だ少くなるのである。
- (4) この運動は腰の固きものを柔軟にする上にも効果がある。

二 體前倒臂側開振

(一) 要領

第一動 號令 臂ヲ側ニ開ケ(振レ)―開ケ(振レ)

この運動は臂前屈體前倒及び臂前屈膝足前出體前倒姿勢をとつた後、臂の運動に於ける臂側開を行ひ或は臂を側に振

る運動を行ふのである。

第二動 號令 臂ヲ一元へ

側に開いた臂を前に屈げて始めの姿勢に復する。氣ヲ付ケの姿勢に復するには、前の運動では「體ヲ一」起せて體を起した後「直レ」の號令で臂と脚との姿勢を氣ヲ付ケの姿勢に復する。後の運動では「體ト足ヲ一」元へて體を起し足を引きつけた後「直レ」の號令で氣ヲ付ケの姿勢に復する。

(二) 實施上の注意

- (1) 臂を側開し或は側に振る際には、成る可く體を固定し其の上下動を少くするやうにする。
- (2) 臂の側開及び側振の際臂を下げ或は掌を前方へ向けないやう。
- (3) 體前倒姿勢を正しく保つやう。
- (4) 其の他は第一學年教材體倒及次に述ぶる屈膝足前出體前側参照。

三 體前倒臂上舉(振)

(一) 要領

第一動 號令 臂ヲ上ニ舉ゲ(振レ)一舉ゲ(振レ)

始めの姿勢として、體前倒、或は屈膝足前出體前倒姿勢をとり、その姿勢で臂の運動に於ける臂上舉の要領によりて臂を上へに上げ或は臂を上へ振り上げ止むることなく振り下す。

第二動 號令 臂ヲ一「下」ロセ

上げた臂を前から下ろして始めの姿勢に復する。之を氣ヲ付ケの姿勢に復するには前運動のところ記した方法に準じて行ふ。

(二) 實施上の注意

- (1) 臂上舉(振)に於ては、一般に頭が前に出る傾向があるから常に前倒姿勢を正しく保つことに注意するやう。

- (2) 臂を充分伸ばしたまゝ行ふやう。
- (3) 成るべく體を上下に動かさぬやう。
- (4) 其の他は第一學年教材體前倒第二學年教材屈膝足前出體前倒及び上肢の運動
臂上振参照。

四 片脚屈膝片足後出體前倒 臂上舉

(一) 要領

第一動 號令 左右膝ヲ屈ゲ右左足ヲ後ニ出シ體ヲ前ニ倒セ—倒セ
左(右)膝を屈げつゝ右(左)足を眞後に出しながら體を前に倒し
脚及び頭を略ぼ一直線とする。

第二動 號令 體ト足ヲ—元へ

屈げた膝を伸しつゝ體を起しながら出した足を元に復する。

(二) 實施上の注意

- (1) 兩足間の距離は約三足長とし、屈膝の程度は脚の運動の場合と同様膝頭から下ろした垂線が足尖におちる位とする。

- (2) この運動では後出する脚と體及び頭は一直線のまゝ倒し又起すがよい。故に後出した脚は充分伸びており體及び頭臂はその延長線上になくてはならない。

五 屈膝足前出體前倒

(一) 要領

第一動 號令 左右膝ヲ屈ゲ足ヲ前ニ出シ體ヲ前ニ倒セ—倒セ
左(右)膝を屈げつゝ左(右)足を約三足長前に出しながら體を前に倒す。

第二動 號令 體ト足ヲ—元へ

出した脚の膝を伸ばしながらその足尖を以て地床を突いて體を起しつゝ脚を輕快に引きつけて始めの姿勢に復する。

(二) 實施上の注意

- (1) この運動で第一動を行ふ場合には出さない方の足は、少しく約四十五度位に側に開いたがよい。それは後脚の膝を屈けない爲である。

(2) 屈膝の程度、前倒の姿勢等は前記運動と同様でなくてはならない。

第九節 跳躍運動

一 臂側振側向上方跳

(一) 要領

號令 臂ヲ側ニ振り左(右)向跳べー跳べ

臂側振上方跳の要領で上方に跳び上るや否や左(右)に約九十度轉向して臂を下ろし着陸する。

(二) 實施上の注意

- (1) 轉向するのは踏切後空間に於てするやう。
- (2) 轉向の際臂を正しく側方に保つたまゝ行ふやう。
- (3) 其の他は第一學年教材臂側振上方跳参照。

二 臂前(側)振前進跳

(一) 要領

號令 左右足跳切一(三)歩前進臂ヲ前(側)ニ振り跳べー跳べ

第一動 體を僅かに前方に傾けるやうにし、左(右)足から一(三)歩前進し左右足を以て地床を踏切り、右脚を前方へ振り上げながら臂を前(側)に振り上げて前方に跳び。

第二動 臂を直に振り下ろし、踵を揃へ足尖から着陸し舉踵半屈膝の姿勢となる。

第三動 膝を伸ばし。

第四動 踵を下ろして始めの姿勢に復する。

(二) 實施上の注意

- (1) 幅を廣く跳ぶよりも稍々高く、殊に姿勢を正しくして跳ぶことを練習するやう。
- (2) 踏切脚は踏切後十分伸ばしたまゝで前方に跳ぶがよい。若し踏切後脚を前に出すやうにすると着陸を不確實にする。
- (3) 三步前進して跳ぶ場合には最初走らずに主として足尖を以ての輕快な行進の氣持で行ひ後緩徐な助走を以て行ふやうにする。

(4) 臂は踏切るや否や直に振り擧げるやう。

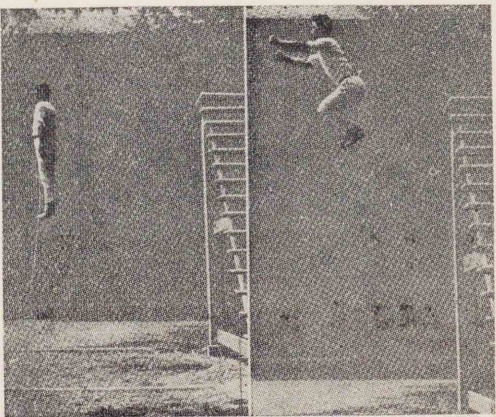
三 跳下 器械 跳下臺

(一) 要領

號令 跳下—始メ

跳下臺を使用しての跳下に二様の跳び方がある。其の一は膝を伸ばしたまゝ、跳下する方法であつて、假に之を伸膝跳下とし、其の二は兩足を以て踏切つた後、脚を屈伸して跳下するもので、假に之を屈膝跳下として述べよう。

先づ跳下臺に上つて側に向きその一端に立ち、兩足を少しく前に出し、姿勢を整へて直立の姿勢をとる。左右膝を屈けつゝ、右(左)足を離し之を下方へ下げながら、立つた方の脚を以て極めて軽く踏切り、兩足を揃へて眞直な姿勢のまま、跳下し、足尖から着陸して舉踵半屈膝の姿勢となる。



屈膝跳下に於ては先づ臺に上つて側方を向き其一端に位置し、兩足を揃へ足尖を少しく前に出したる後、臂を後方に振り、膝を屈けて體を前に傾けるや否や、兩足を以て強く踏切り、直に膝を屈けて股を前に擧げながら、臂を前方に振り上げて高く前方に跳上る。體が高く上つた瞬間、直ちに臂を振り下ろしながら脚を眞下へ伸ばし、足尖から着陸し、舉踵半屈膝の姿勢をとる。

(二) 實施上の注意

- (1) 伸膝跳下では、空間で成る可く正しい垂直姿勢をとるやう。
- (2) 高所から跳下する際には、衝力が非常に大であるから、着陸の際は脚の各關節の弾性を巧に利用し成る可く衝動を減するやうに練習するやう。

- (3) 屈膝跳下の際空間では臂は充分伸ばし肩胛部を正しくし、瞬の姿勢を正しくし、たまゝ體を稍や前方に傾けるやう。
- (4) 膝を屈伸して跳ぶ前に、膝を屈け股を前に舉げたまゝの姿勢で行ひ其の後に膝を伸ばすことを加へるやうにする。

四 振跳

この運動は始めの姿勢及び使用する器械によつて左の四種となる。

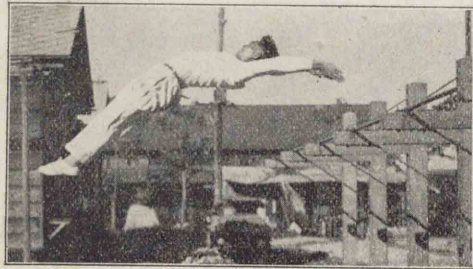
(イ) 振跳 姿勢 直立 器械 鐵棒

鐵棒に向ひ、踏切臺上に立つた後、次の様な要領で行ふ。

(一) 要領

號令 振跳—始メ

第一動 臂を伸ばしたまゝ、前上方に振り上げ



ながら、強く踏切つて高く跳上り、鐵棒を約腰幅に握るや否や、之を下方に押すやうにして、更に體を上方に舉げる。この時體及び脚は略ぼ垂直に伸ばし、鐵棒に觸れない程度に之に近づける。

第二動 臂を伸ばして鐵棒を下へ押へたまゝ、體を後に倒し、體を反らしつゝ、脚を前方に舉げる様にして廻轉し、體が將に棒の直下に來ようとする前に、腰を屈げ下腿の中央を棒に接近させるや否や、足首及び大腿關節を伸ばしながら臂を以て鐵棒を強く引き、體を十分前上方に引出して兩手を離し、臂上舉、軽い胸後屈姿勢を以て空間に仰臥姿勢となり前方へ飛躍する。

第三動 足が地に近づいた時、臂を前方から振り下ろして體を起し、足尖から着陸して舉踵半屈膝姿勢となる。

(二) 實施上の注意

- (1) 鐵棒に跳びついた時、臂及び腰を屈げてはならない。
- (2) 體が後方へ廻轉する時、體が下方へ落ちないやうに臂を以て棒を下方に壓する。
- (3) 體が廻轉を始めた時、急に臂や腰を屈げると頭が後方へ震盪して頸を痛めるばかりでなく、廻轉の速度及び體を前上方に引き出す力が鈍り、正しく跳ぶことが出来ないやうになる。
- (4) 兩手を離すに最も好い時機は體が前上方に斜に引き出され、臂も體も脚も充分伸びたとき、即ち換言すると、臂が體を引き出す總ての力を使ひ終つた時である。
- (5) 兩手の握りは體が前方に廻轉して出るに従つて廻轉し、手首を伸ばし、拇指と食指との間で鐵棒を後方へ押し離すやうにして跳ぶ。
- (6) この跳躍は途中で急に中止すると危険であるから、思切つて跳ぶやう。

(ロ) 振跳

姿勢

臂立懸垂

器械

鐵棒

(一) 要領

號令 前に同じ

鐵棒に上り、臂立懸垂姿勢をとつた後次の様に行ふ。

- 第一動** 體を前に傾けたまゝ、臂を軽く屈げつゝ、腰を屈げて脚を下ろすや否や、直ちに臂を伸ばしながら脚を後上方に振り上げる。
- 第二動** 後方へ廻轉し、前記運動の要領によつて、體を前上方に引き出して跳ぶ。
- 第三動** 足尖から着陸して、舉踵半屈膝姿勢となる。

(二) 實施上の注意

- (1) 第一動に於て脚を振り上げる際、臂を屈げ或は臂を以て體を後方へ押し出し、鐵棒と體との間を遠く離さぬやう。
- (2) 第二動で體が後方に廻轉し始めた際には腰を屈げないで體を後に倒す様に、殆ど仰向とならんとする際、腰を屈げるやう。
- (3) 始めて行ふ者は第一動を省き、臂立懸垂姿勢から直ちに廻轉して跳ぶやうにし、其れに習熟した後脚を後に振り上げて行ふやう。

(ハ) 振跳

姿勢

懸垂

器械

鐵棒

(一) 要領

號令 前と同じ

振れないやう鐵棒に跳びついた後、脚をもつて體を後ろに振り、その反動を利用して脚を前上方に振り上げ、前記の要領で前方へ跳ぶ。

(二) 實施上の注意

前記(イ)運動参照。

(二) 振跳

姿勢 懸垂 器械 助木

(一) 要領

號令 前と同じ

助木に登り、之を背にして懸垂した後次の如くに行ふ。

第一動 脚を揃へたまゝ、稍や軽く前方へ振り、直ちに振りかへすや否や。

第二動 更に前方に振り出し體を伸ばしながら兩手を離し足尖から着陸する。

(二) 實施上の注意

- (1) 第一動は稍や軽く振り第二動で強く振つて跳ぶ。
- (2) 兩手は脚を前方へ振り出し同時に胸を前に突き出すやうにして離すやう。

五 斜閉脚跳

器械 跳箱

(一) 要領

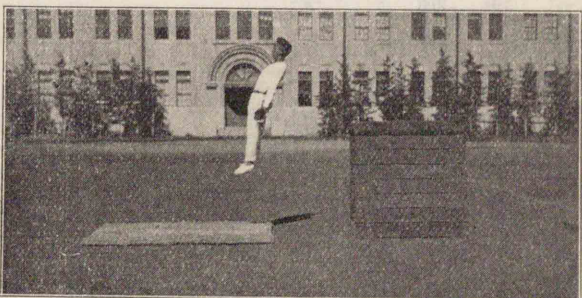
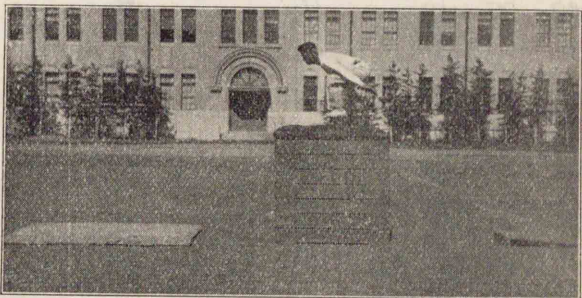
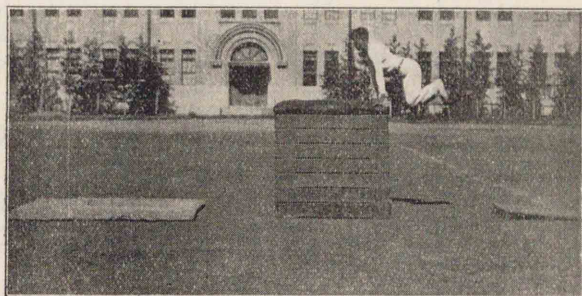
號令 斜閉脚跳—始メ

跳箱を横にし、その後方約一米三十乃至一米四十程以上離して踏切板をおく。

助走第一踏切り、第二踏切りの要領は斜開脚跳到同じ。

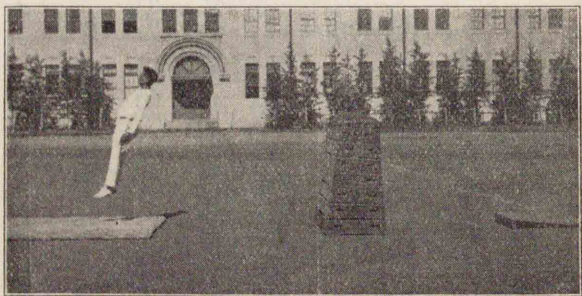
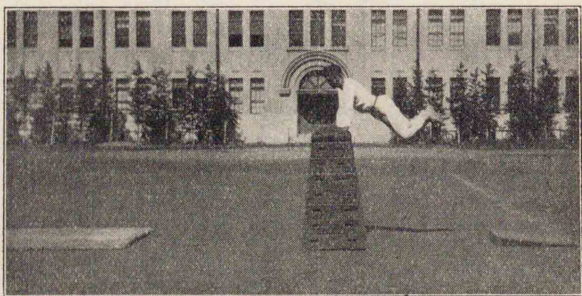
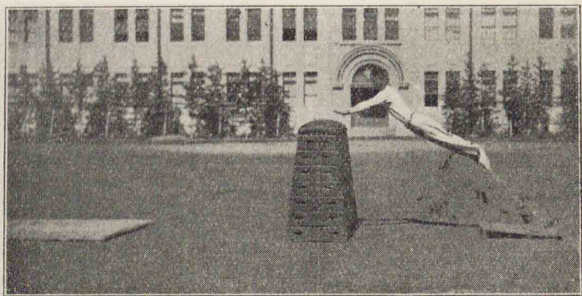
兩足を以て強く踏切るや否や、直ちに之を迅速に屈げ、臂を以て跳箱を下後方へ押し離して體を前方へ進め、體が跳箱の上を越え

た後順
次體を
起し脚
を下方
へ伸ば
し垂直
姿勢と
なり遠
く前方
へ跳び
足尖から着陸する。

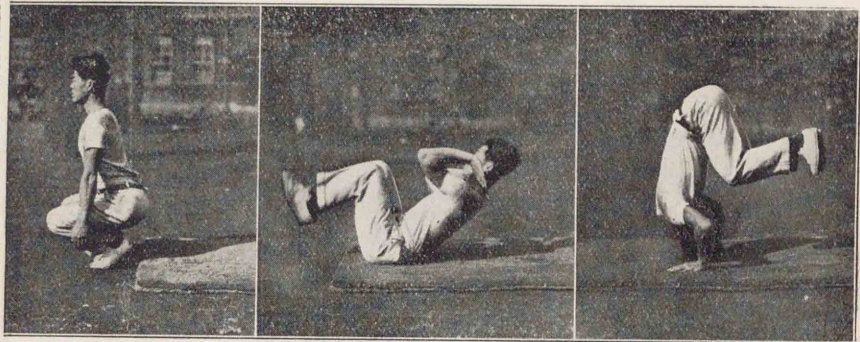


(二) 實施上の注意

(1) 第二踏切と跳箱との距離は練習の程度により、身長によつて差のあるのが當然



であるけれども踏切後脚を充分伸ばすには相當の距離が必要である。
(2) 始めは踏切るや否や膝を屈けたまゝ跳箱を越し着陸の直前に足尖及び膝を開きて着陸する方法から行ふ。



第十節 倒立及び轉廻運動

一 後方轉廻 器械 マット

(一) 要領

號令 後方轉廻—始メ

膝を深く屈げて始めの姿勢をとつた後、體及び頸を前方に屈げ背を圓くしながら體を後方へ倒し、臀部背の順に、柔かにマットにつけながら膝腰を屈げたまゝ上に舉げつゝ後轉し、掌を下にし指を後へ向けたまゝ、兩手を頭側に約肩幅につき、脚が略ぼ頭の後方に來る頃、臂を以てマットを押し頭をマットから離しながら後轉し、足をマットにつけ

て立つ。

(二) 實施上の注意

- (1) 始め臀部をつけ次に背部をマットにつけるやうにして、出来るだけ圓滑に廻轉するやう。
- (2) 後轉の際體を後方へ反らすことなく、腰膝は屈けたまゝ行ふやう。殊に臂を以て押す時之を伸ばし又脚腰をも伸ばし倒立とならないやう。
- (3) 臂を以て體を押し上げるやうにする。然らざれば頸部を押し屈げるやうになる。而して押す時機は脚が頭部よりも稍や後方にいつた時である。
- (4) 正しく後方へ轉回し、斜後方に轉廻しないやう。

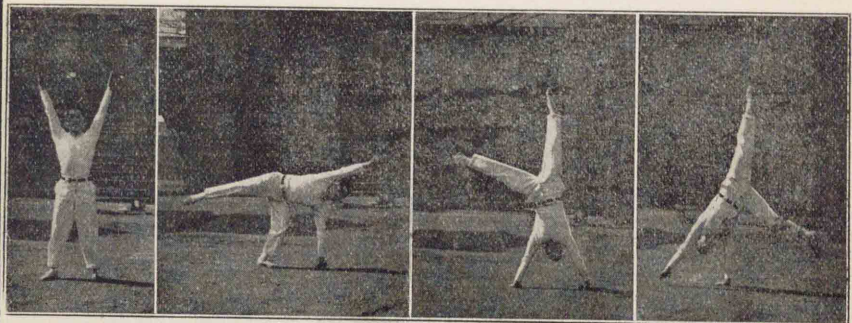
二 臂立側轉

(一) 要領

號令 左右へ臂立側轉—始メ

第一動 體を左右方へ側屈し。

第二動 體を右左方へ屈げて調子をとる。



第三動 體を左(右)方へ屈げながら左(右)手を指を後に向けて左(右)足の眞側に少し離してつき、同時に左(右)足を以て踏切り右(左)脚を側に躍ね舉げ、脚を開いたまゝ側轉し右(左)手を地につけ、開脚倒立の形となり次に右(左)足を右(左)手の側方に少しく離してつき、左右足を其の側方に離してつけて立ち始めの姿勢をとる。

(二) 實施上の注意

- (1) 兩手は足の眞側につく、若し足の後方につけば回轉の時體が倒立の形を完全にとることが困難となる。
- (2) 第二番目の手は餘り遅れてつかぬやうにする。
- (3) 第一番目つく足は手の眞側にあるやうにする。若し廻轉の途中腰を屈げ足が前に出るやうなれば廻

轉が出来ぬやうになる。

- (4) 廻轉中は、始めは腰、膝を屈けたまゝ行ひ、後には腰膝を伸ばし開脚倒立の形で側轉するやう。
- (5) 廻轉後の兩足の位置は始めの姿勢の足の位置の延長線上にあるやう。
- (6) 側轉の際體が捻轉しないやう。
- (7) 左方への轉廻が出来るやうになれば、同じ要領で右方へ轉廻する練習を行ふ。

三 臂立前方轉廻

器械 跳箱横木七六頁(ロ)参照

跳箱横木を横にし之に踏切板を接しておく、進歩するにつれて踏切板は少しづつ離して行ふ。

(一) 要領

號令 臂立前方轉廻―始メ

約十歩内外の地點から助走し、第一、第二の踏切を行ふ。但し第二踏切では、體を少しく起し、跳箱に接近し兩足を揃へて踏切るや否や、軽く臂を屈げ兩手を上から跳箱上におき脚を舉

げながら倒立の形をとりつゝ、轉回し、體が前方に於て略ぼ水平に近づいた時、臂を以て跳箱を押し離し、之を前方から下ろし體を起して着陸し半屈膝姿勢となる。踏切板を跳箱から遠く離して行ふには、強く踏切り體を上空に跳ね擧げるやうにし、その落下して來た時、兩臂を以て支へ、前の要領で轉廻するがよい。

(二) 實施上の注意

- (1) 兩手は約肩幅より稍廣く指を前に向け、跳箱の略中央におくやう。
- (2) 手を跳箱の上においた時、臂を餘り屈げ過ぎれば伸ばす事が困難となる。
- (3) 肩を確實に保ち、頭は起してゐなくてはならぬ。
- (4) 熟練すれば、踏切後直ちに膝を伸ばして立つやう。
- (5) 轉廻するに従つて脚を後に出す様にせねばならぬ。
- (6) 跳箱及び横木が高い時は、臂を伸ばしたまゝでも轉廻して正しく着陸する事が出来るが、若しその高さが低い時は、倒立状態になつた時から徐々に臂を屈げ、更

に體が水平に近づいた時、強く之を伸ばして器械を押しすがよい。然しこの押す時機が早過ぎるのは危険である。

- (7) この運動を行ふに當つては、熟練した者で無い限り、單獨で行はないで幫助をしたがよい。今幫助者の幫助の要領を説明する。

- (4) 幫助者は練習者の左側跳箱の前方に之を右側にして接して立ち、足を側に開く。其の位置は練習者の廻轉し、通過する處に接近してゐるがよい。

練習者が跳箱の上に兩手をついた瞬間、右手の食指と拇指との間に肩を挟み、之を握る様にして支へ、體が下方及び前後方へ移動する事を防ぎ、左手を以て帶皮を握り、轉廻に伴つて、右手を以て體を押し、左手を以て軽く引きながら安全に着陸させる。

- (ロ) 自分で行ふのが本體であるから、幫助は最小限度に止めるやう

第十一節 呼吸運動

一 臂側上擧

(一) 要領

上肢の運動臂側上舉の要領により臂を靜かに側より上に擧げながら吸氣し、側から下ろしながら呼氣する。

二) 實施上の注意

- (1) 運動の速度は其の時の呼吸の調子に合せ段々幾分か遅くするやう。
- (2) 回数は約三四回位でよい。

二 臂前上舉側下

(一) 要領

上肢の運動臂上舉の要領によりて臂を前から上に擧げながら吸氣し、次に臂を側方から下しながら呼氣する。

(二) 實施上の注意

前運動に同じ。

競争遊戯

第二章 遊戯及び競技

第一節 競争遊戯

競争遊戯とは、比較的簡単な方法によつて、對手と競争することである。これによつて身體の發達を促し健康を増進し、兼ねて快活、機敏、巧緻、耐久、協同等の諸徳性を養ふことが出来る。

蛙跳

一、蛙跳

蛙跳は約四米宛の距離を隔て、上體を前屈して立つて居る列の者の背に手を當て、これを跳越すことを競ふ遊戯である。

第二節 走技、跳技及び投技

一 長距離走法

長距離走法とは長距離走に用ゐる走法である。

長距離走法

長距離といふ言葉は短中距離に對していふ言葉であつて、此の競走には五千米、一萬米の種目を代表的のものとしてゐる。而し



世界的長距離選手の走姿
リトラ(前)
ヌルミ(後)

て長距離競走は他の競技に比較して長い時間其の脚筋や心臓肺臓等の努力を必要とし、従つて疲労も大であるから、正課時間に



距離を主として足先で走ると異つて、全足蹠を地に著けて走るのが本體である。随つて足の地に著く際は、膝關節を適度に屈けて地面より受ける衝力を和げることが必要である。この外歩幅は大股走法よりも狭く、餘裕を有つた自然的な歩調で進まなければ

於ては主として其の走法を學ぶことに努め、實際の競走は課外に於て適宜行ふがよい。

長距離走法の要領は、短中



に注意を要する。

呼吸の要領は、最初は鼻呼吸で一吸二歩一呼二歩、次いで一吸一

ばならない。上體は僅かに前に傾けること、體の交はしは中距離の場合よりも少なくすること、體の上下動を可成少くすること等

歩一呼二歩の調子で進むを本體とし、若し呼吸が促迫して來た場合には、一吸一步一呼一步の調子で走る。而して更に呼吸促迫の度が増す時は、鼻と口とで自由に呼吸するのが最良の方法とされてゐる。

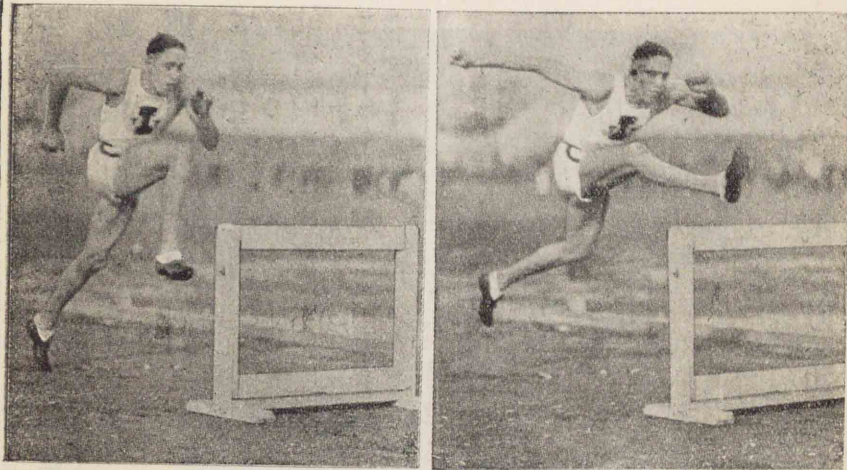
右の走法の外に、中距離競走中の小股走法(トロッピング)を用ゐることもあるが、この場合には全足蹠を地面につけて走るのである。

二 ハードルレース

ハードルレースとは一定の距離に等しい間隔に配置された十個のハードルを越え行く競走をいふのである。

ハードルレースには百十米ハードルレース、二百米ローハードルレース、及び四百米ハードルレースの三種類が各國によく行はれてゐる。右の中國國際オリムピック競技會にては百十米ハードルレースと四百米ハードルレースとの二種目を行ひ、極東選手權

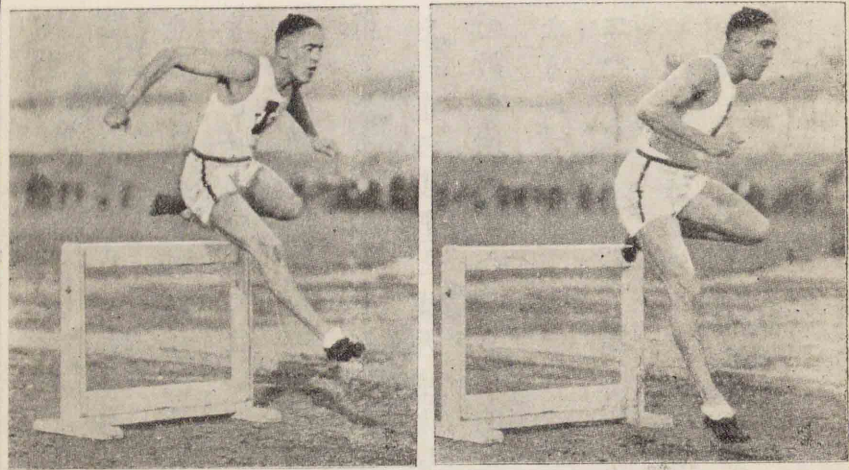
ローハードル



競技會にては百十米ハードル・レースと二百米ローハードル・レースとを行ひ、我が國內にては三種目とも行つてゐる。

一、ローハードル・レース

此の競技は二百米の走路上に、等しい間隔に配置された高さ〇、七六米（二呎六吋）のハードル十個を跳び越え行く競走である。而して出發線から第一ハードルまでの距離は一八・二九米（三〇碼）以下各のハードルの間隔は一八・二九米最後のハードルから決勝線までは一七・一〇米とする。



ハードルを越す要領は、跳び越すよりも、寧ろ跨いで行くといふやうな方法がよいのである。

ハードルを越すには、ハードルの手前、一・八米位の邊で利脚を以て踏み切り、反對の脚は大股走法の要領でしかも脚が水平に近くなるほどに前方に上げる。従つて此の脚はハードルの上では眞直ぐに伸び、ハードルを越すや否や成るべく速かに著陸するやうにする。踏切脚はハードルの眞上に來たとき膝を屈げ軽く側方に開いて越すがよい。此の際兩臂は全身の平

均を保ち、且つ速度を増す爲めに踏切脚の側の臂を前方に、反対の臂を後方に振ることが有効である。又ハードルを越す瞬間に體を僅かに前に傾けることは低く越すことと、蹴上げた脚を速かに著陸させるためによい。

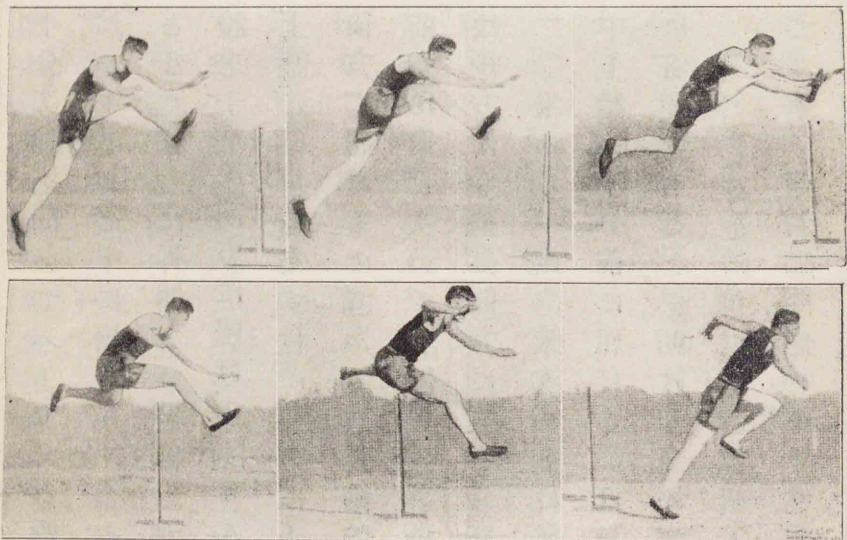
此の競走の練習法は、最初に、一個のハードルを良い姿勢で越し得るやうに練習し、次いでハードルの數を二個とし、兩ハードル間を一定の歩數七歩乃至九歩で走れるやうになれば更にハードルの數を増す。かやうにして十個のハードルを超走し得るやうになるのである。

ハイハードル

二、ハイハードルレース

此の競技は百十米の走路上に等しい間隔に配置された高さ一〇六米(三呎六吋)のハードル十個を跳び越え行く競走である。而して出發線から第一ハードルまでの距離は一三・七二米(十五碼)の

世界的選手トムソン氏(米)の越え方を示す



所に置き、以下各ハードル間の距離は九・一四米(十碼)最後のハードルから決勝線までは一四・〇二米とする。

ローハードルは跳び越えて行くのではなく、跨ぎ越すのであると説明したが、此の要領は一層ハイハードルにとつて大切なことである。

ハードルの手前一・八〇米(初心者はより近くから踏み切るも可)から利足(左足と假定す)にて踏み切るや否や、右脚を伸したまま、

十分に脚を開いてハードルを跨ぎ越す動作をする。而して右脚がハードルの上に掛かるや否や、左脚も地表を離れ、空間に流すことなく直ちに外側方を廻轉して前方に振り出される。此の時上體を十分に前方に屈指、ハードルの直上に位置する瞬間の左脚は上體と直角をなす程に側方に上げ、其の下脚部は膝關節部から軽く後方に屈げるのである。又兩腕は身體の平均を保つために、一度前方に挙げ、次いで着陸後直ちに正しい疾走を續けるために右腕は後方に左腕は前方に振る。斯うして右脚はハードルの前方一・二〇米から一・四〇米迄の間に着陸するのである。以上の動作の中上體を十分前に屈げるのは、身體の必要以上の浮揚を避け速かに着陸することを助ける爲めである。

ハードルを跨ぎ越える要領と連續して大切なのは着陸の動作である。今右脚は伸したまま着陸せんとする瞬間に、次いでハ

ドルを越した左脚は前方に下降し、やがて右脚の着陸と共に左脚を速かに、正しく前方に振り出すのである。此の左脚を十分な歩幅で振り出すやうにすることは、ハードル間を三步で走るために大切な點である。

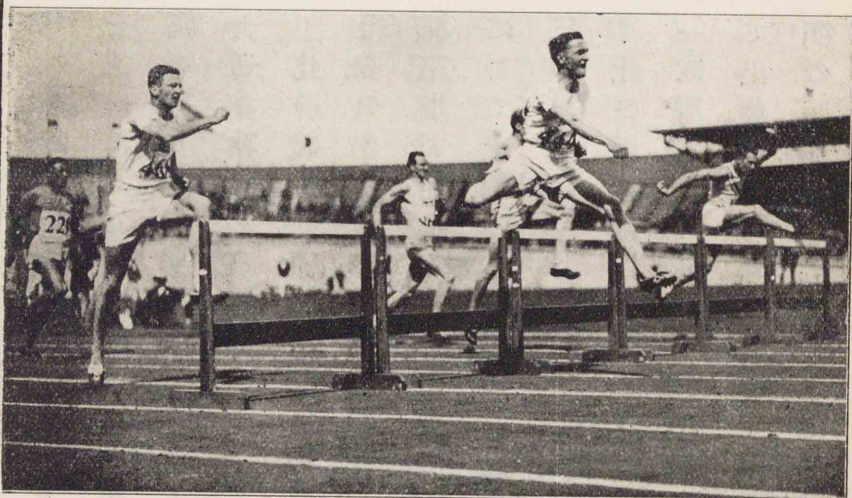
此の競技の練習法は、最初に一個のハードルを良い姿勢で越え得るやうに練習し、次いでハードルの數を二個とし、兩ハードル間を三步で走れるやうに進めて、更にハードルの數を増す。かやうにして十個のハードルを超走し得るやうになるのである。

三四百米ハードルレース

此の競技は四百米の走路上に等しい間隔に配置された高さ九一・四呎(三呎)のハードル十個を跳び越えて行く競走である。而して出發線から第一ハードルまでの距離は四五米、以下各ハードル間の距離は三五米、最後のハードルから決勝線までは四〇米とす

四百米ハードル
レース

オリンピック大會に於ける四百米ハードル競走(先頭は英國ロードバレー選手)



る。此の競技を行ふには一周四百米の走圈か又はそれ以上の長さを有つ走圈を必要とする。
此の競技に於けるハードルを越す要領は、大體ローハードルと同様であるが、上體をローハードルに比較して餘計に前に屈指、ハイハードルにて後脚を側方に體を直角まで擧げるのに比較して、これはそれ程までに擧げる必要はなく、四百米競走に用ふるロングスプリント準全力走の一步の中に跨ぎ越すやうにするのである。従つて兩腕の動作

も亦ローハードルに準ずればよい

歩數に就いては、出發線から第一ハードルまでは二十二歩から二十四歩で走り、ハードルの手前一・八〇米の地點から踏み切つてハードルの先方約一・四五米の地點に着陸し、以下各ハードル間は十五歩で走るを原則としてゐる。

此の競技の練習法は、ロー、ハイ兩ハードルの練習に準じて行ふを可とするも、此等に比較して一層耐久力を必要とするから、特に此の練習に注意を要する。

三 走高跳

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

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

走高跳

一、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最大の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で七步測つて、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、其れより四歩目に踏切地點で踏み切る様にするのである。

二、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、自然に體を起し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踏み、腰を少し下げ、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とが肝要である。

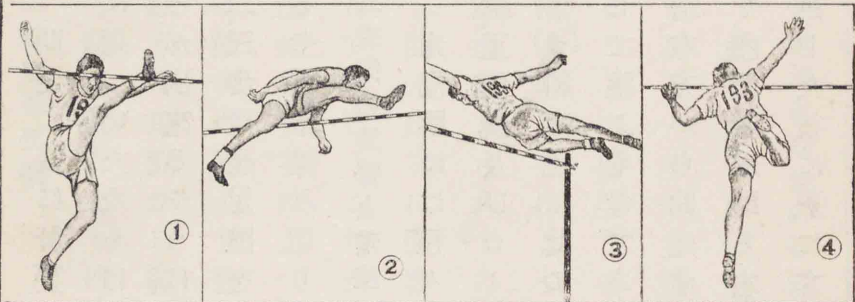
三、空間の姿勢と着陸

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跳、正面跳及び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充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。

斜高跳

正面跳



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助とするのである。

(口) 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外方に向けて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。斯く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上方に振つて、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陸は、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、兩脚を揃へて着陸しても差支ない。

(ハ) ロールオーバーアージャンプ 此の跳び方は横木に對して斜

ロールオーバーアージャンプ

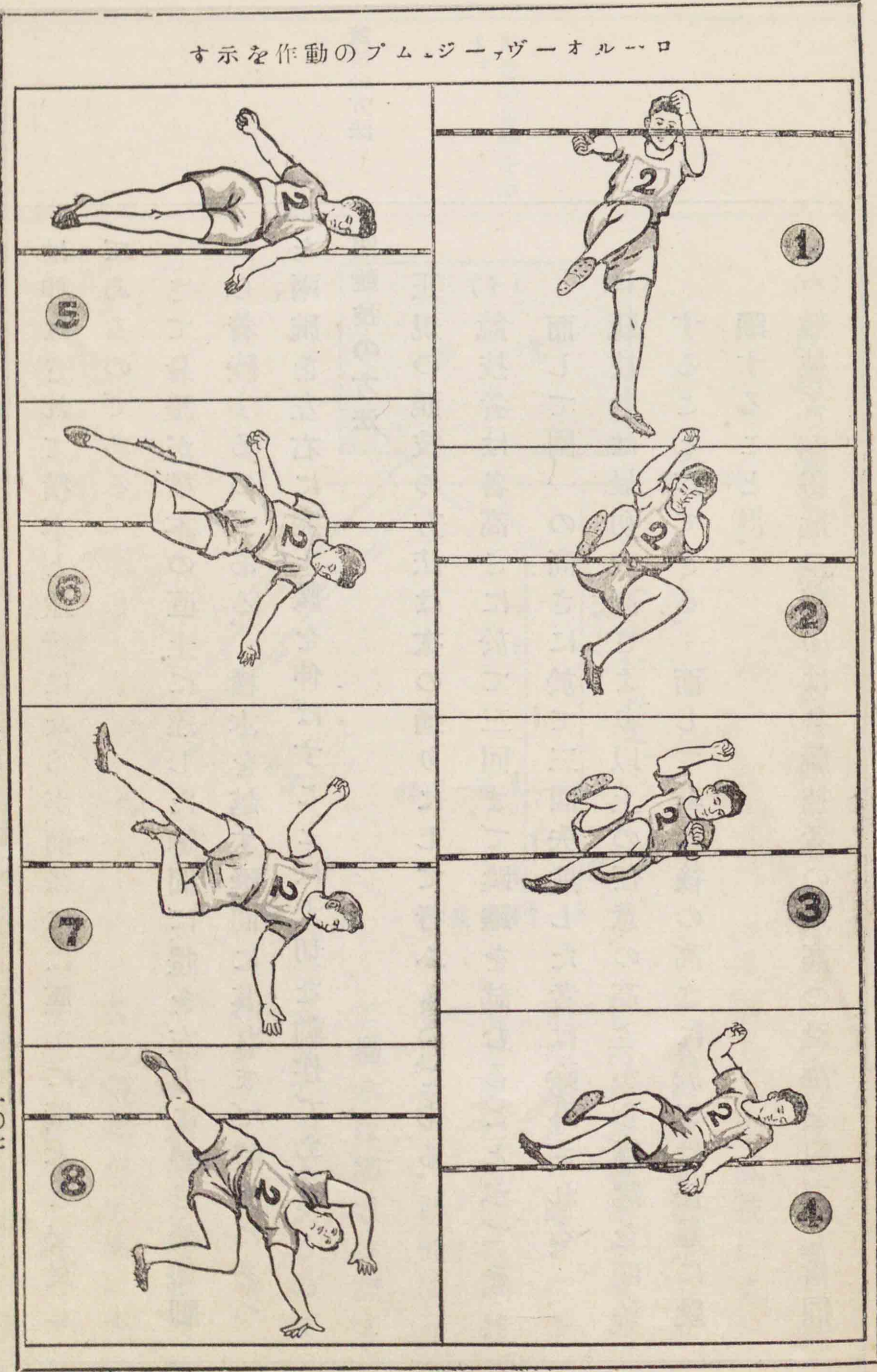
世界的選手オス
ボーン氏(米國)
のフオームを示
す。



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

の方向から助走し、横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、

オールゾーヴジュームの動作を示す



競技の方法

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。

さて身體が横木の直上に達した瞬間に、體を左方に轉じ、踏切脚から着陸するのである。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。

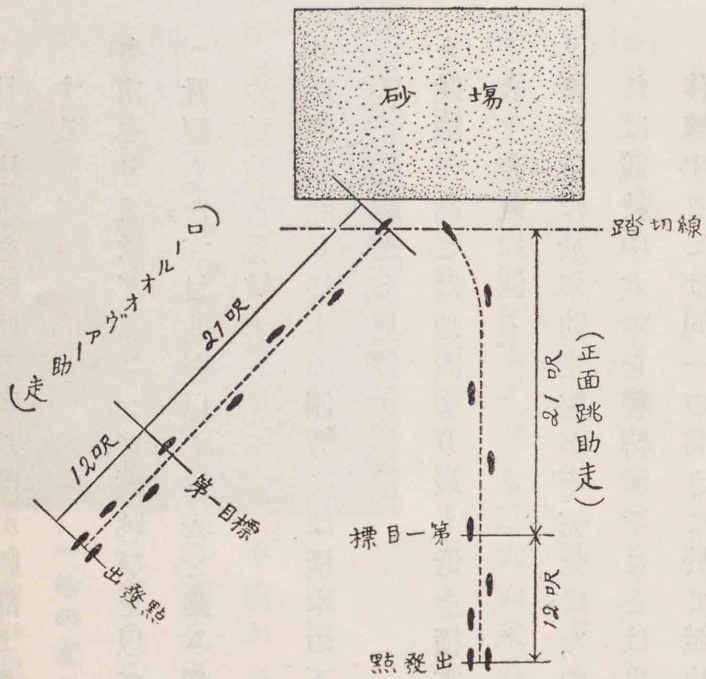
四、競技の方法

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) 競技者は最初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、而して其の後の高さに於ては任意に跳躍することを得。

(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、尙同

助走の足跡を示す。



成績の場合には、同じ高さに於て更に一回の試技を行はしむ。

若しこの試技によつても勝敗が決定しない時には横木を其の前に跳んだ高さにして更に一回の試技を爲せる。斯様にして横木は勝敗の決するまで上下するのである。

(二) 正しい跳び方は競技者の頭部が足部に先立ち横木を越えず

且つ横木を越ゆる際頭部が腰部より下にならないことを要する。

(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) 跳躍に際し横木の側方又は横木の下を通過する時はこれを不正の跳躍と見做す。

(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立木を移轉することは出来ない。而してこれを移轉するには同一の高さに於て競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。

(ヲ) 立木は其の間に少くとも三・六六米の間隔を置き、横木と柱との間には一種の間隙を置くこと。

四 槍投

槍投とは助走して踏切り線の手前から長さ二・六米、重量八百瓦の槍を出来る丈遠くへ投げる競技である。

一、槍の握り方

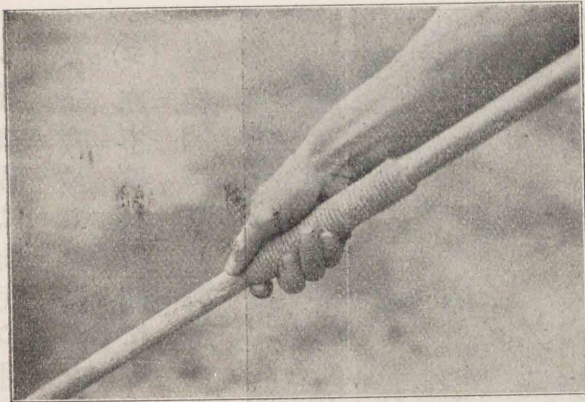
槍の握り方は助走中に於ける

槍投

助走中の槍の位置(一)



(一)の槍の握り方を示す



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、紐を卷いた掌握部(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。

肩の上に槍を持つた姿勢



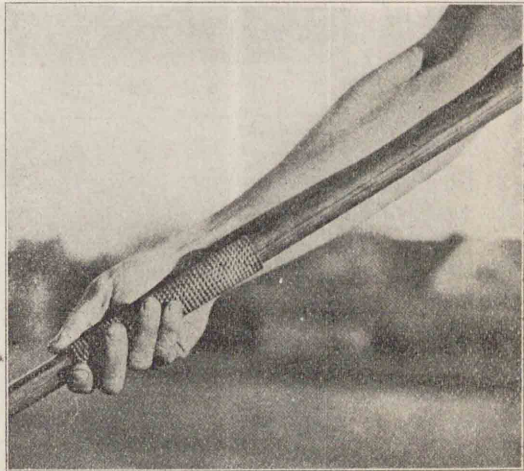
握り方は、主として拇指と示指と中指とに力を入れ、他の指は自然に掌握部に沿へるがよい。

二、投擲の要領

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

投擲の要領

投げる時の握り方



正しく前上方に向け、其の角度は大凡そ三十度乃至四十度位の高さに保つがよい。

さてこの姿勢で投げるのであるが、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殆んど同時に後ろに反

投擲の要領を學ぶには最初は助

走することなく、二、三步徐ろに走つて正しく投擲方向に投げることか

ら入るがよい。先づ最初右肩の上

で掌を上方に開いて握り、左足から

三步踏み出す間に槍を持つた右腕

を肩から後下方に伸ばす。この際

右足は後方に左足は前方に開き、體

は後ろに十分反らして、槍の穂先を

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

と同時に上體の反りを利用

することとは共に大切な動

作である。此の動作の完了と同時に、右腕は投げた惰性によつて

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。

三、助走と投擲の姿勢



投げる瞬間の姿勢

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の位置に作り、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第一目標を踏むや否や、ホップ(同じ足で着陸する)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。

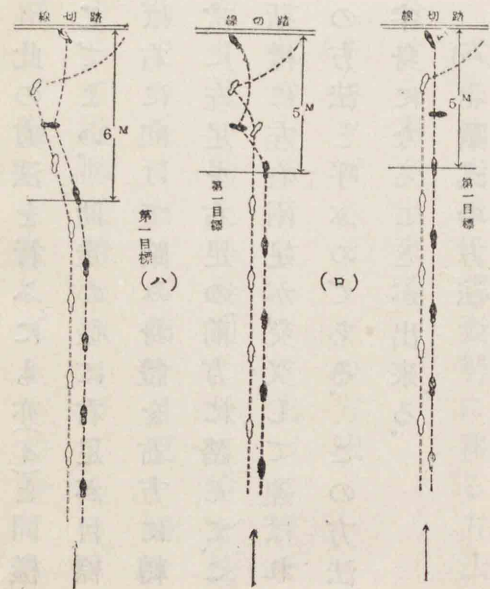
(ロ) クロスステップの方法(交叉歩の方法)

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

競技の方法

ものである。

四競技の方法

- (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) 各競技者は三回の投擲をなすことが能きる。其中成績の

優秀のもの六名を選び更に三回の投擲をなさしめる。而して六回の投擲中最良の成績を以て勝敗の順序を定める。

(ト) 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。

(チ) 槍は競技委員會の用意したものの外使用することは出来な

五 プレーグラウンドボール投(距離)

プレーグラウンドボール投は一定の圈内からプレーグラウンドボールを成るべく遠くへ投げる競技である。

一、投擲の要領

此のボールは相當に大きいから、拇指と四指又は小指を外した三指とにて握つて投げるのが普通である。さて斯様に握つて圏の後方に立ち、二三回樂に右腕を肩關節から廻はし、次いで右足に

てホツプをなして一步進み、左足が圏の前方内側につくや否や直ちに投擲するのである。而して此の最後の投擲動作を行ふ際には體がよく後方に傾いてゐなければならぬ。

二、競技の方法

(イ) 正規のボールは周圍三五五糎乃至四三・一六糎、重量二二・六八瓦乃至二四・八瓦のものとする。

(ロ) ボールは直徑二・一三五米(七呎)の圈内から投げる。

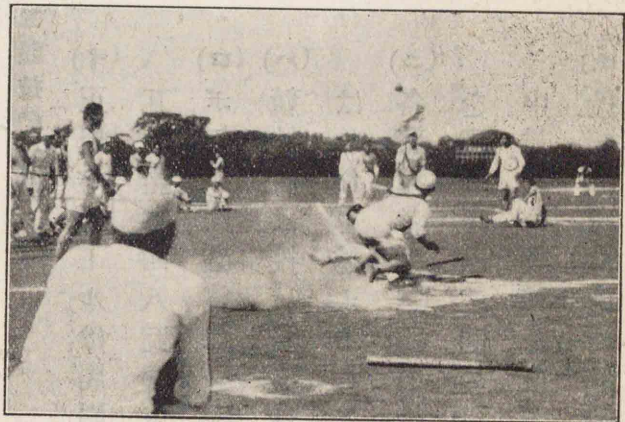
(ハ) 競技者は投げたる球が地上に落下するまでは圏上に乗り又はこれを越えることは許されない。

(ニ) 各競技者は三回の投擲を許され、成績最も優良なるもの六名を選び、更に三回の投擲を許される。而して前後六回の投擲中最良の成績を以て勝敗の順序を定める。

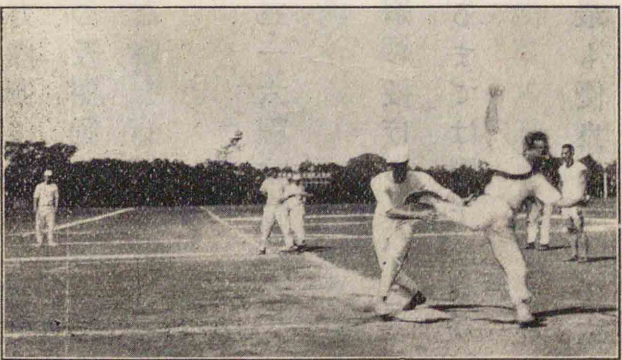
(ホ) 投擲距離は球の痕端の最近の處から圏の内側迄の最短距離

球技

プレーグラウンドボール



勇氣等の諸精神を涵養するに効果がある。
プレーグラウンドボールは、一定大のダ



ホー ム - イ ン

を測る。

第三節 球技

球技とはボールを用ひて行ふ比較

的高级な團體

競技である。

此の競技は全

身の發育を促

進し、健康を増

進すると共に

機敏、協同、犠牲

イヤモンドの四隅に四つの壘を置き、攻組の競技者が相手方投手の投げるボールを、バットを持つて打ち、走者となり、順次に壘を踏んで歸還し、守組は、走者を生還せしめないやうに努力するものであつて、十人を以て一組とし、其れ等の競技者は投手、捕手のバツテリーと、一壘、二壘、三壘の各壘手と、右、左のショートストップとレフト、センター、ライトの外野手となる。
ダイヤモンドの大きさは其一邊十一米(三十五呎)あればよく、投手板は本壘から九米(三十呎)離れ、長さ九十糎、幅十糎となつて居る。ベースボールと異なる主要點は、ダイヤモンドの小さいこと、バットの細いこと、ボールの大きく柔かいこと、投手の投球に制限あること、スリーボールで一壘を得られること、ボールの觸れた點でアウトボールか、フェアボールかを決定すること、走者は投手がボールを持つてプレートに立つてからは盗壘出來ない點等である。

ハンドボール



ルーボドンハ

の両端に立てる對手方ゴールに投込むことを競ふ球技である。

一組の人数は十一人で、一人のゴールキーパーと二人のフルバックと、三人のハーフバックと、五人のフアワードか

二 ハンドボール

The Hand ball

ハンドボールは、二組の競技者の一方のセンターフアワードによつて、一定のグラ

ウンドの中央で投始められたボールを適宜受渡しながら、グラウンド



てへ了を習練

ら成つてゐる。十一人は前後に横に互に連絡を取つて對手方に肉迫すべきである。グラウンドの大きさは五十米乃至六十五米のゴールラインと、九十米乃至百十米のタッチラインとによつて圍まれたる矩形でグラウンドを切半するハーフウェイラインは兩側タッチラインに達する様に引かれる。グラウンドの中央に半徑九米のセンターサークルを畫く。ゴールラインの中央に高さ二米四十で幅七米三十のゴールをつくる。ゴールの中央から半徑十一米の半圓を畫きゴールの幅と等しくゴールラインに平行に弧を切り此線に圍まれたる地域をゴールエリアと呼び、ゴールエリアの前方に十三米マークを印する。ゴールポストから側方に十六米五十離れてゴールラインに垂直なラインをグラウンドの内方に引き、ゴールラインから十六米五十離れて兩側タッチラインに垂直なラインを引く。この四つ

の線によつて圍まれたる部分をペナルティエリアといふ。
このグラウンドに於て攻守兩組が定められた時間内ゲームを
進行し、ゴールの中にボールを投入した數の多い方を勝とするの
であるが、ゴールキーパー以外のものは手を持つてボールを操る
外蹴つてはならないのである。

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

齒の掃除

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となる。

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掃除する計りでなく、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。不健全な齒の處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と、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。

混食

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、大方一定してよ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冒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

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ゐる。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ヴイ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

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

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、

心筋の力を強める效用があり、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方法を考へて適度に行ふことが必要である。

過勞

過勞の徵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。此の疲勞の主なる徵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とに有効である。即ち運動後直ちに溫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。

溫浴のとれない場合には、溫湯又は微溫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。

第五節 酒と煙草

酒の害

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味を減じ、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ゆ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ものである。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。これは次に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、相當に疲勞するから、その疲勞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。

終の運動

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。これは疲勞を速か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、たとへ體力のそれほど強くない者でも運動を行ふことが出来且つ過勞に陥ることなしに技能の上達を計り、心身の修練をなすことが出来る。運動競技によつ

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

體操服

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、重苦しい窮屈な衣服や重い靴は共に不適當である。又運動に便利である方がよいから、四分一袖のシャツを着、運動ズボンと運動靴をはいてゐれば最もよい。色は常に高尚なものを撰ばねばならぬ。色のよし悪しは兒童生徒の品性の陶冶に影響し、又運動の獎勵上にも關係がある。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

運動ズボン
運動靴

注意せねばならぬ。

第二節 遊戯と服裝

遊戯と服裝

遊戯の服裝は遊戯の種類によつて自ら異なるべきで、行進遊戯を行ふ時に、パンツに袖なしのユニホームを用ひたり、ランニングやジャムピングの際に長い袴に長袖の衣服を用ひたりするのは不自由で不適當である。

一般に女子の行進遊戯にはスカートをつけて靴を穿く。男子のフットボールゲームスに於てはストッキングを著け、テイクムの見分を判別するために、ユニホームを一定しボールを蹴るに都合のよい靴を履く。季節によつて、ユニホームの袖の長さや質とを考へる必要がある。

此の外靴にしても、アツソシュー・フットボール用靴とラグビーフットボール用靴とヴァレーボール用靴とは各々異ふものである。

ことを知らなければならぬ。服装の適不適が運動を行ふ上に大きな關係を有つことは實驗によつて明かであるが、併しながら茲に注意すべきことは服装が完全でなければ運動は出来ないものと速断することは早計である。よりよい効果を上げる爲めには運動に支障のない服装が必要であるといふことなのである。

第三節 走跳投技と服装

走・跳・投技と服装

走跳投技に用ゆる服装は、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。

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がよい。半ズボン(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に寛かに作り、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褲(サツポ

タイ)を用ふるがよく、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。

師範體育教科書卷二終

昭和五年四月十日印刷
昭和五年四月十三日發行

著作權所有
師範學校
體育教科書
二卷

發行所

東京市神田區駿河臺南甲賀町五
新瀧縣長岡市表町四丁目(本店)
新潟市古町通七番町(支店)

(東京) 電話神田一〇五八番
振替口座二八〇九番

(長岡) 電話長岡一八番
振替口座三六一九番

(新潟) 電話新潟九三番
振替長野四〇九〇番

目黒書店

| | | | | | |
|-----|------------------|-----|-------|--------|-------|
| 印刷者 | 發行者 | 著作者 | 著作者 | 著作者 | 定價 |
| 高橋郁 | 東京市神田區駿河臺南甲賀町五番地 | 目黒甚 | 野口源三郎 | 二宮文右衛門 | 金五拾貳錢 |



Faint bleed-through text from the reverse side of the page, including the title and author information.

廣東省立第一師範學校

新刊

廣東省立第一師範學校
圖書館
新刊



廣東省立第一師範學校
圖書館

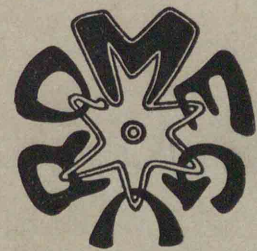
民國十五年四月十三日
廣東省立第一師範學校
圖書館

目録

| | | |
|-----|-----|-----|
| 第一卷 | 第一號 | 第一頁 |
| 第二卷 | 第二號 | 第二頁 |
| 第三卷 | 第三號 | 第三頁 |
| 第四卷 | 第四號 | 第四頁 |
| 第五卷 | 第五號 | 第五頁 |
| 第六卷 | 第六號 | 第六頁 |
| 第七卷 | 第七號 | 第七頁 |
| 第八卷 | 第八號 | 第八頁 |
| 第九卷 | 第九號 | 第九頁 |
| 第十卷 | 第十號 | 第十頁 |

廣東省立第一師範學校





文庫

30

341

広島大学図書

0130458341

