

普通
小學

體操教授法全

5288
福岡第一師範學校
(學校圖書)

登錄 番 號	第	號
		門
		部
種別	次	項
目		次
全	冊 / 内第	冊
分類 番 號	第	號
372.78		

校中圖書

體操教授法

冊 / 内

T1A1
49
Ka 86

例言

一此書ハ余カ嘗テ東京躰操傳習所ニ在學
中教師トクトルリーランド氏ヨリ受ケ
ル所ノモノニ基キ傍ラ諸種ノ躰操書ヲ
參考シ編輯スル所ニシテ專ラ小學校生
徒ニ適スル簡易ノ運動法ノミヲ記載ス
故ニ其載スル所ハ唯徒手及啞鈴ノ二種
ニ止マル讀者幸ニ之ヲ諒セラレヨ
一書中載スル所ノ男子啞鈴演習ハ教師ト
クトルリーランド氏ノ編成スル所ノモ

ノヲ抄載ス

一卷末ニ唾鈴及ヒ他ノ輕捷運動ニ用ユル
器具ノ製法及ヒ略圖ヲ附シテ有志者ノ
參考ニ供ス但シ其運動法ノ如キハ此小
冊子ノ能ク盡シ得可キ所ニアラサルカ
故ニ暫ク之ヲ他書ニ譲リテ此ニ之ヲ贅
セス

一書中用ユル所ノ文字ハ勤メテ解シ易キ
ヲ主トシ敢テ文飾ヲ用ヒス然レモ余ノ
淺學誤謬ナキヲ保セス讀者幸ニ之ヲ諒

セラレヨ

明治十六年五月 編者謹誌

普通 什操教授法

加藤 駒吉 編輯

整頓法

整頓法ハ什操ヲ爲ス前ニ教ユヘキ諸法ニシテ其條項
ハ左ノ如シ

第一節 生徒ヲ集ムル法

什操場中ニ散乱セル生徒ヲ集メント欲セハ教師左ノ
号令ヲ下スベシ

列ヲ造レ

右ノ令ニテ散在セル生徒ハ右方ヨリ身長ノ順序ニ從

教師ノ十歩前ニ整列ス

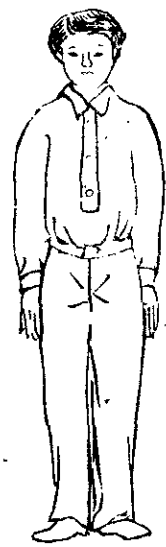
但シ号令ハ豫令發令ノ二種ニ區別シ豫令ハ勉メテ長キ
聲音ヲ用ヒ發令ハ短カキ一聲ヲ用ヒテ唱フルヲ法トス則
チ列ヲハ豫令ナルヲ以テ長聲ヲ用ヒ造レハ發令ナルカ
故ニ短聲ヲ用ユルカ如シ以下倣之
体操ヲ為ス前ニ豫メ生徒ノ長短ヲ檢シ順序ヲ定メ置ベ
シ

第二節 身勢ヲ正シクスル法

已ニ整列シタル后教師ハ各生徒ノ休勢ヲ正フセシメ
シカ爲ノニ左ノ令ヲ下スベシ
氣ヲ着ケ

右ノ令ニテ各生徒ハ身ヲ直立シ両手ハ自然ニ右側
垂シ四指ヲ閉テ小指ヲ外股ニ接シ掌ヲ前ニ向ケ眼ハ
十二歩前ニ注ギ両肩ヲ後方ニ引キ胸部ヲ前ニ出シ腹
ハ決シテ出ス可ラス兩踵ヲ

第一圖



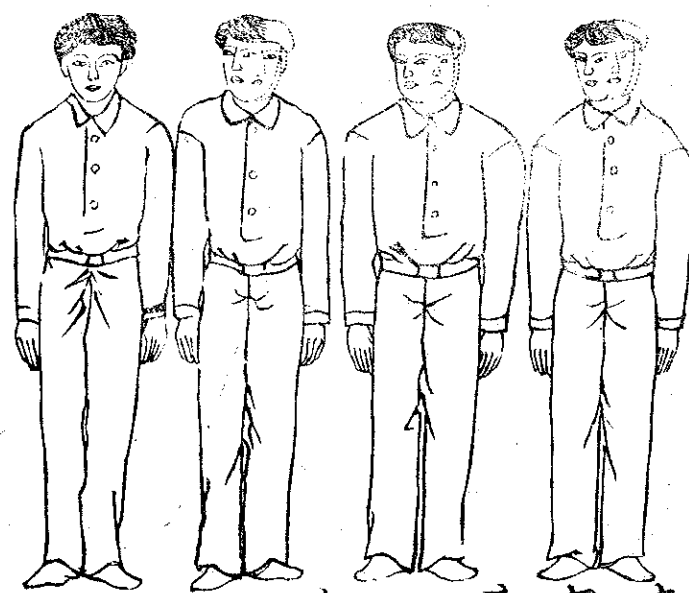
近ツケテ一直線上ニ置キ而
メ兩足尖ハ開キテ六十度ノ
角ヲ作ラシム(第一圖)

第三節 左右整準ノ法

各生徒已ニ一列ニ整列シタル后教師ハ其前出後退ヲ
正サシカ爲ノニ左ノ令ヲ下スベシ
右左ハ準ハ

右ノ令ニテ右左端ノ生ヲ除クノ外各生徒ハ頭ヲ右
左ニ轉シ隣生ノ肩ニ眼ヲ注

第二圖



キ已レノ列線ヨリ前出後退
セサルヤ否ヲ檢シ且ツ間隔
ヲ閉テ輕ク肘ヲ觸レシメ後
已レヨリ第三番目ノ生徒ノ
胸部ヲ見ルベシ第二圖
但ノ右左ハ右或ハ左ト云フ
ニシテ右ハ準ハシメント欲ス
ルハ拈外ノ右ノミヲ用ヒ
左ニ準ハシメント欲スルハ

拈孤内ノ左ノミヲ用ユヘシ以下倣之
右左端ノ一生ハ此時唯氣ヲ着ケノ姿勢ヲ取ル可シ且ツ已
レハ基準タルが故ニ決シテ動ク可ラズ他ノ生徒モ亦タ其
基準タル生徒ノ方ニ推ス可ラス

第四節 正面ニ復スル法

前節ノ法ニ從ヒ已ニ整準シテ一直線ヲナシタルハ教
師ハ之ヲ正面ニ復セシメンカ為メニ左ノ令ヲ下スヘ
シ

正面

右ノ令ニテ各生徒ハ頭ヲ正面ニ復シ再ビ氣ヲ着ケノ
姿勢ヲ取ルベシ

第五節 右左向ノ法

生徒ヲシテ右左向ヲ為サシメント欲スルハ教師左ノ令ヲ下スベシ

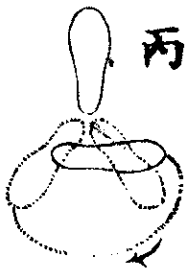
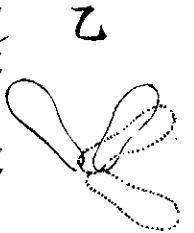
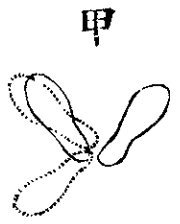
右(左)向ケ進ノ

右(左)向ケノ豫令ニテ各生徒ハ身重ヲ左踵ニ托シ兩足尖ヲ少シク舉ゲ用意ヲ為シ進メノ發令ニテ左踵ニテ九十度右左へ轉向シ兩踵ヲ一線上ニ置キ足尖ヲ開キテ六十度ノ角ヲ作ルベシ(第三圖甲乙)

第六節 右旋廻ノ法

正面ニアル各生徒ヲシテ全ク背面ニ轉廻セシメント欲スルハ教師左ノ令ヲ下スベシ

右廻レノ豫令ニテ各生徒ハ(二)ノ舉動ヲ唱ヒテ半バ右向ヲナシ右足ヲ左踵ノ後方凡ソ三寸位ノ所ニ退ケ右足ノ中央ヲ左踵ニ對サシメ(三)ノ舉動ニテ少シク兩足尖ヲ舉ゲ體重ヲ



兩踵ニ托シテ全ク轉廻シ(三)ノ舉動ニテ右足ヲ引キテ左足ニ合シ足尖ヲ開キテ六十度ノ角ヲナサシム(第三圖丙)

第七節 足踏ノ法

足踏ノ法トハ行進ヲナサシムル豫備ニシテ之ヲ行ハシメント欲スル所ハ教師左ノ令ヲ下スベシ

足踏ミ進メ

右足踏ミノ豫令ニテ各生徒ハ身重ヲ右足ニ托シ左足ヲ出ス用意ヲナシ進メノ發令ニテ二ノ舉動ヲ以テ恰モ行進スル時ノ如ク左足ヲ屈スルナク前ニ出シテ故位ニ復シ二ノ舉動ヲ以テ前ノ如ク右足ヲ出シテ故位ニ復シ次ニ左足次ニ右足ト交換シテ行フベシ但シ教師ハ大聲ニ足ノ地ニ着カントスル所(一)或ハ左右ノ舉動ヲ唱ヒテ調子ヲ取り又生徒ニモ唱ヒシムベシ

第八節 足踏ヲ止ムル法

各生徒ニ前節ノ如ク足踏ヲナサシメタル所之ヲ止メント欲セハ教師左ノ令ヲ下スベシ

止レ

右ノ令ニテ各生徒ハ前ニ出シタル足ノ左右ヲ論セス之ヲ引キテ他ノ足ノ傍ニ持来シ六十度ノ角ヲ造ルベシ

第九節 前行進ノ法

各生徒ヲシテ前面ニ行進セシメント欲スル所ハ教師左ノ令ヲ下スベシ
前行進メ

右前へノ豫令ニテ各生徒ハ先ツ躰重ヲ右脚ニ托シ左足ヲ踏出シ前進セントスル用意ヲ為シ進メノ發令ニテ遅々スルナク前方二尺七八寸ニ左足ヲ踏出シ次ニ躰重ヲ左脚ニ托シ右足ヲ前ノ如ク前方ニ踏出シ次ニ再ヒ左足次ニ右足ト逐次ニ前進スベシ

但シ教師ハ一二或ハ左右ノ舉動ヲ唱ヒテ步調ヲ取ルノ猶ホ足踏ノ時ノ如シ蓋シ行進ノ際ハ兩手ハ側面ニ垂レ自然ノ揺動ニ任セ休ハ直立シ凡ソ一分間百十五歩ノ速力ヲ以テ歩スヘキモノトス

第十節 停止ノ法

前節ノ如ク前進セシメタル片教師之ヲ止メント欲ス

ル片ハ左ノ令ヲ下スベシ

全隊止レ

右止レノ令ニテ各生徒ハ後足ヲ引キテ前足ニ合セ踏ミ止マルベシ

但シ教師ハ時々各生徒ヲ側面ニナシ(則チ右向或ハ左向ヲナサシメ而メ前進セシムベシ)

以下第十一節及ヒ第十二節ハ停止ノ法皆同シキヲ以テ略之

第十一節 後行進ノ法

各生徒ヲシテ後方ニ行進セシメント欲スル片ハ教師左ノ令ヲ下スベシ

後進

右後へノ豫令ニオ肱重ヲ右脚ニ托シ左足ヨリ踏出し
後行セントスル用意ヲ為シ進メノ発令ニテ左足ヲ後
方一尺許ノ所ニ退ケ次ニ左脚ニ肱重ヲ托シ右足ヲ前
ノ如ク退ケ次ニ左足次ニ右足ト次第ニ後退スベシ

但シ全隊止レノ令ニテ止マル時ハ前方ニ在ル足ヲ後方
ニ引キ寄せ踏ミ止マリ六十度ノ角ヲ作ルベシ

第十二節 右(左)側行進ノ法

正面或ハ側面ニ整列シタル時各生徒ヲシテ其儘右側
或ハ左側ニ進マシメント欲スル時ハ教師左ノ令ヲ下
スベシ

右(左)へ進メ

右(左)へノ豫令ニテ各生徒ハ肱重ヲ左右足ニ托シ將
ニ右(左)側ニ行進セントスル用意ヲナシ進メノ發令ニ
テ右(左)足ヲ側方ニ一尺許踏出し次ニ他足ヲ踏出し
ル足ノ側ニ引キ寄せ更ニ右(左)足ヲ踏出し次ニ他足ヲ
引キ寄せ如此シテ逐次横進スベシ

但シ右側へ進ム時ハ右足ヨリ踏出し左側へ進ム時ハ左
足ヨリ踏出すベシ

全隊止レノ令ニテ止マル時ハ必ス踏出しタル足ノ側ニ他
足ヲ引キ寄せ踏ミ止マルベシ

前節及本節ニ從ヒ行進セシムル時教師一ニ或ハ左右ノ

舉動ヲ唱ビテ歩調ヲ取ルヲ猶ホ足踏ノ時ノ如シ

第十三節 徒手躰操ニ間隔ヲ取ル法

衆生徒躰操場ニ集マリタルハ第一節ニ從ビ列ヲ作
ラシメ第二節ニ從ビ躰勢ヲ正フシ第三節ニ從ビ間隔
ヲ正シ第四節ニ從ビ正面ニ復シ然ル後番号ヲ附スベ
シ之ヲ為サント欲スルハ教師左ノ令ヲ下スベシ
番号

右ノ令ニテ右端ノ一生ハ面ヲ左方ニ轉シテ四ト唱ビ
次ノ生徒ハ一其次ハ二三又四次ニ一二三ト順次ニ番
号ヲ唱フベシ

但シ數列ニ整列シタルハ各列番号ノ令ヲ下スベシ然

ルハ各列右端ノ一生ヨリ四一二三ト唱フルコト一列ノ

時ト異ナルコトナシ

如右已ニ番号ヲ附シ終ルハ教師左ノ令ヲ下シ排開
セシムヘシ

開進

右開ケノ豫令ニテ各生徒ハ躰重ヲ右脚ニ托シ左足ヲ
前方ニ踏出ス用意ヲアシ進メノ發令ニテ四ノ番号ノ
生徒ハ四歩一ノ番号ノ生徒ハ一步其他皆番号ノ數ニ
順テ前進スベシ

第十四節 啞鈴躰操ニ間隔ヲ取ル法

衆生徒躰操場ニ集マリタルハ第一節ニ從ビ列ヲ造

ラシノ第二節ニ從ヒ射勢ヲ正フシ第三節ニ從ヒ間隔ヲ正シ第四節ニ從ヒ正面ニ復シ第五節ニ從ヒ右向或ハ左向ヲナサシメ第九節ニ從ヒ前進セシメ唾鈴ヲ唾鈴拭ヨリ取ラシメ両手ニ唾鈴ヲ取り之ヲ胸部ニ置キ拇指端ヲ上ニス已ニ以前ノ位置ニ來ルハ第九節ニ從ヒ之ヲ停止シ此令ト共ニ唾鈴ヲ側垂シ拇指端ヲ前ニスベシ然ル後左ノ令ヲ下シ以テ正面ヲ向シム

正面

右ノ令ニテ教師ノ在ル方ニ面ス

但シ列線ノ整ハサルキハ左右整頓ノ法ヲ用ヒテ之ヲ整頓ス

一生徒ノ數多クシテ一列ト為ス能ハナルハ教師豫メ生徒ノ數ヲ定メ且ツ其行進スヘキ線ヲ告知シ行進ノ際左ノ令ヲ下スベシ

分列造進

右ノ令ニテ生徒ハ教師ノ告知セル線上ニ進ミテ第一列第二列等ノ分列ヲ作り前部ノ生徒ハ足踏ヲナシ全隊止レノ令ニテ踏止マルベシ蓋シ分列ノ間ハ四步宛隔ツベシ

徒手体操ニ於テモ生徒ノ數多キハ此法ヲ用ユベシ第

四圖

次ニ番号ノ令ヲ下シ四一二三ノ番号ヲ徒手体操ノ如

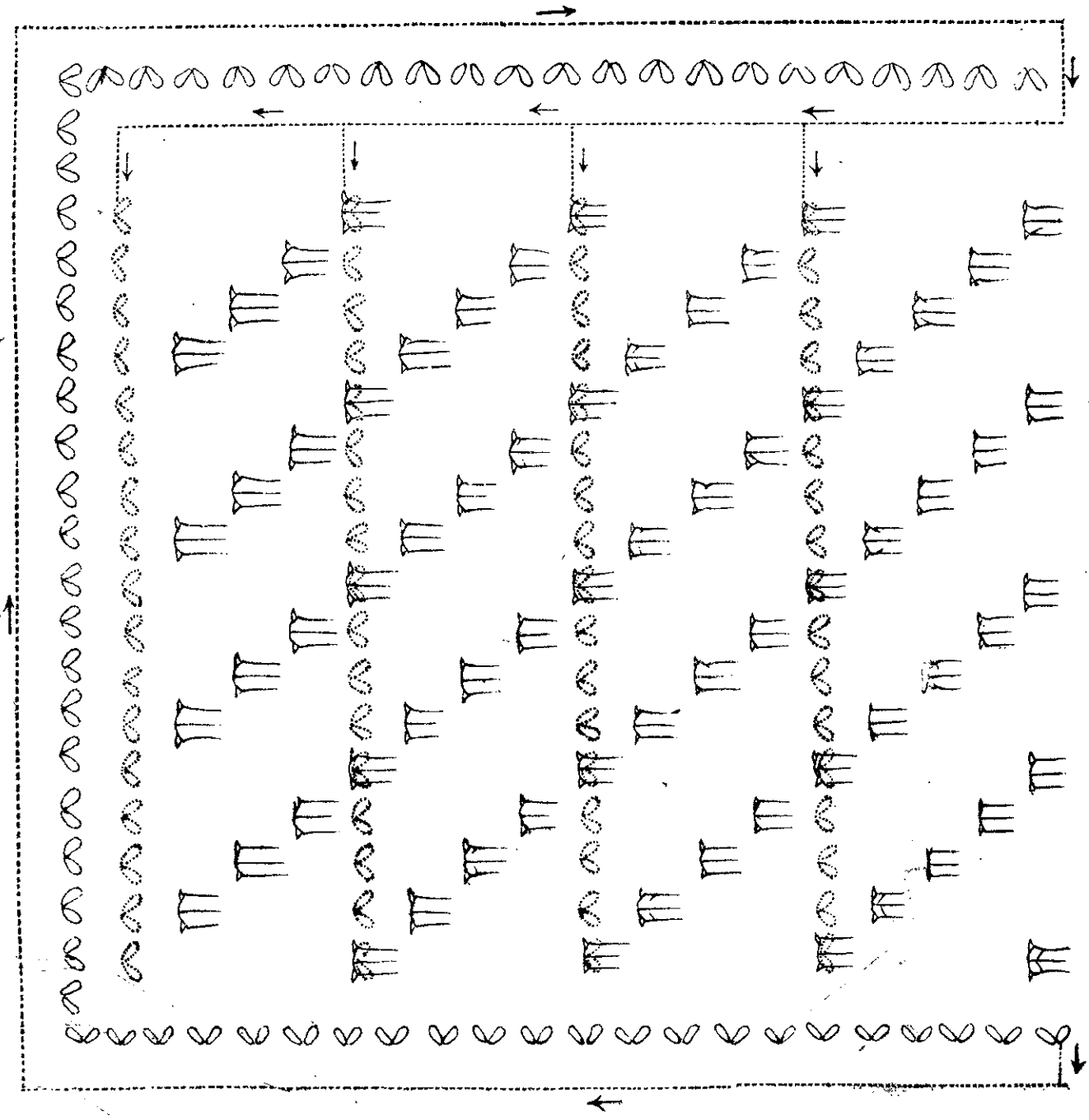
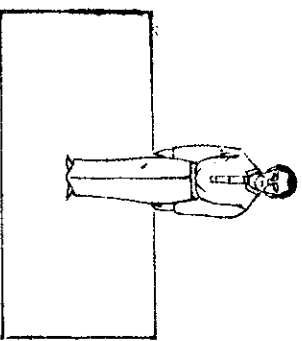
ク附シ更ニ左ノ令ヲ下シテ排開セシム

開ケ進メ

右ノ令ニテ各生徒ハ番号ノ數丈ヶ前進スベシ

但シ歩ム時ハ必ス前ノ如ク二鈴ヲ胸部ニ取り止マレハ
之ヲ側垂スベシ

第四圖



第十五節

間隔ヲ閉ツル法

徒手及ヒ啞鈴体操ニ間隔ヲ取リ已ニ体操ヲ終リタル
后之ヲ閉チント欲スルキハ教師左ノ令ヲ下スベシ
列ヲ造レ

右ノ令ニテ第四番ノ生徒ハ各其位置ニ止マリ他ノ生
徒ハ第四番ノ列ニ前進シ一列ヲ造ル

但シ一番ノ生徒ハ三步ニ番ノ生徒ハ二歩三番ノ生徒ハ
一步前進スベシ

啞鈴体操ノ片ハ胸部ニ両鈴ヲ取リ行進シ止マレハ之ヲ
下垂スベシ

第十六節

列ヲ解ク法

各生徒已ニ躰操ヲ終リタルハ前節ニ從ヒ列ヲ閉チ
教師左ノ令ヲ下スベシ

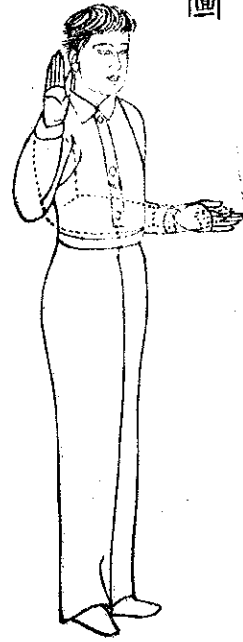
分レ進メ

右分レノ豫令ニテ右足ヲ左足ノ後方ニ退ケ三寸許中
央ヲ左踵ニ對サシメ且ツ半ハ右向ヲナシ右手ハ開テ
四指ヲ閉チ拇指ヲ右耳ニ觸レシメ掌ヲ前ニ向ケ左手
ハ肘ヨリ離ス丁ナク肘ヲ屈シテ九十度ノ角ヲ作り掌
ヲ上ニシ進メノ發令ニテ右手ヲ下シテ左掌ヲオチ解
散ス

但シ啞鈴躰操ニ於テハ列ヲ閉チシメタル後更ニ
右(左)向キヲ為サシメ更ニ前へ進メノ令ヲ下シ前

進セシメ啞鈴ヲ啞鈴掛ニ收メ然シテ後舊位置ニ
至ルヲ見テ停止シ正面ヲ向カシメ本節ニ從ヒ列
ヲ解クベシ

第五圖



徒手躰操

徒手躰操即チ美容術ハ器具ヲ使用セズシテ普子ク躰
軀ヲ運動セシムル法ニシテ小學校幼稚園等ノ幼童ニ
適當スルモノナリ蓋シ是等ノ兒童ハ其筋骨強固ナラ
サル故ニ器械ヲ授ケテ其手ヲ重カラシムレハ却テ其
四肢軀幹ヲ灣曲セシムル等ノ恐れアリ唯ダ此運動ハ
空手ニテ躰力ノ堪フル度ニ應シテ身軀諸部ヲ遺ス處
ナク運動セシムルヲ以テ他ノ輕捷運動ニ比スレハ遙
力ニ益アリ且ツ器械ヲ購フノ資ヲ要セサルカ故ニ何
レノ地何レノ校ヲ論セス悉ク施行シ得ヘキ至良ノ法
トス而メ之ヲ為ス前ニハ豫メ身軀ノ正直ニシ四肢軀

幹ノ屈伸ヲ自由ナラシメサル可ラス次ニ掲クルモノ
ハ即チ其法ニシテ之ヲ軀軀矯正術ト名ツク學者先ツ
此法ニ熟達シテ漸次徒手演習及ヒ他ノ輕捷運動ニ及
ホサハ必ス其益ノ大ナルヲ見ン

軀軀矯正術

各節各異ニ行フ運動法ニシテ其目的ハ專ラ軀軀ヲ正
直ニシ四肢軀幹ノ屈伸ヲ自在ナラシムルニアリ之ヲ
以テ教師タルモノハ務メテ生徒ノ軀勢舉動ニ注目シ
矯正ノ術ヲ怠ル可カラス而メ之ヲ行フニハ先ツ整頓
法ヲ行ヒ其熟達シタルヲ見テ然ル后整頓法第十三節
ニ從ヒ間隔ヲ取ラシメ左ノ令ヲ下シテ各節ニ舉クル

處ノ運動ヲ反覆演習セシムベシ其數ハ教師ノ適宜ニ
任ズ

用意

始メ

止メ

一用意ノ令ニテ演習ノ用意ヲナス

但シ此令ニテ用意ヲナスニ各節各異ナル所アリ故ニ各

節毎ニ詳記ス

一始メノ令ニテ運動ヲ初ム

一止メノ令ニテ運動ヲ止ム

但シ右二令ハ各節皆同シ故ニ之ヲ略ス

第一節

二舉動

用意ノ令ニテ兩臂ヲ正面ニ伸シテ合掌ス

第一圖



ヲ故位ニ復シ正面肩ノ水平ニテ輕ク拍手シ踵ヲ下ス

第一圖

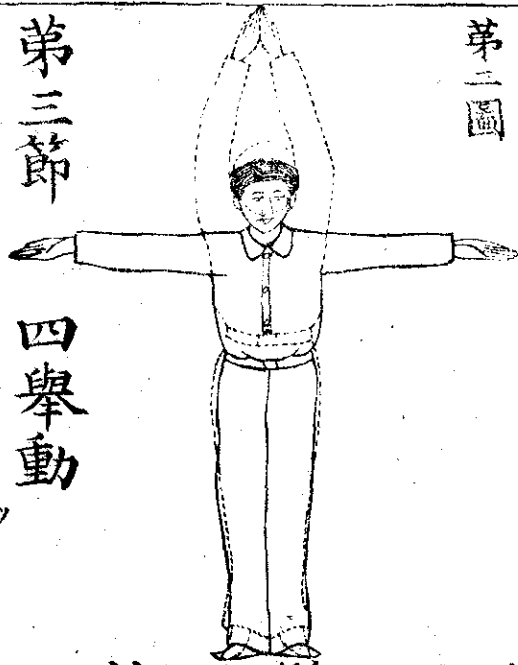
第二節

二舉動

用意ノ令ニテ兩臂ヲ左右側ニ平伸シ掌ヲ上方ニ向ケ

第二圖

兩臂ハ肘ト恰モ十字形ヲナサシム



一兩臂ヲ屈スルナク踵ヲ擧ケテ肘重ヲ足尖ニ托ス二兩臂ヲ故位ニ復シ踵ヲ地ニ下スベシ第二圖

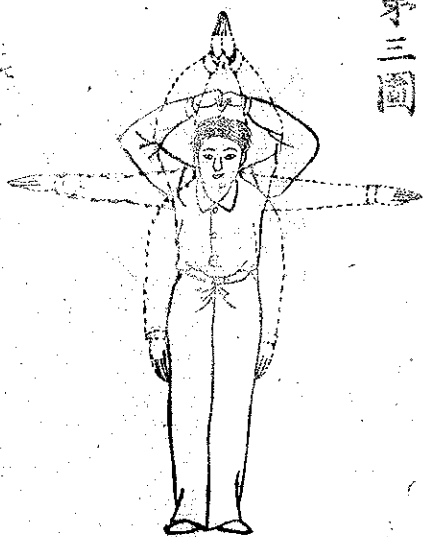
第三節

四舉動

用意ノ令ニテ氣ヲ着ケノ姿勢ヲ取ル

一手ハ開キタル儘兩臂ヲ側方ニ平伸シ四指ヲ閉鎖シ掌ヲ上方ニ向ケ肘ト臂トハ十字形ヲ為スベシ二兩臂ヲ頭上ニ持来シ指ヲ倒立シ手背ヲ相觸レシメ勤メテ

第三圖



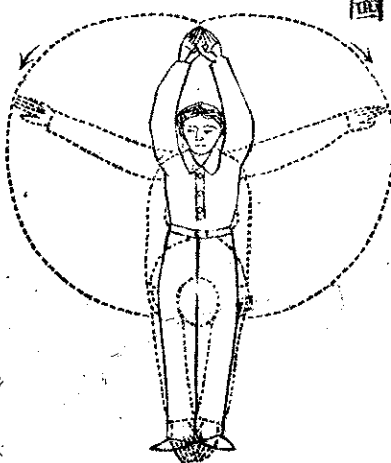
兩肘ヲ後方ニ引クベシ三兩
臂ヲ伸シ頭上ニテ合掌ス
兩臂ヲ屈スルヲナク肘ノ側
方ニ半圓形ヲ畫キ下垂シテ
外股ヲ打ツ肩ノ水平ニテ掌

第四節 四舉動

第四圖

用意ノ令ニテ氣ヲ着ケノ姿勢ヲ取ル
一兩臂ヲ側面ヨリ頭上ニ直伸シ掌ヲ前方ニ向ケ拇指
ヲ交叉シ四指ヲ閉鎖シテ食指ノ尖端ヲ密接ス左拇指
ハ前ニ右拇指ハ後ニテ組合スベシ二膝ヲ屈スルヲナ

第五節 四舉動

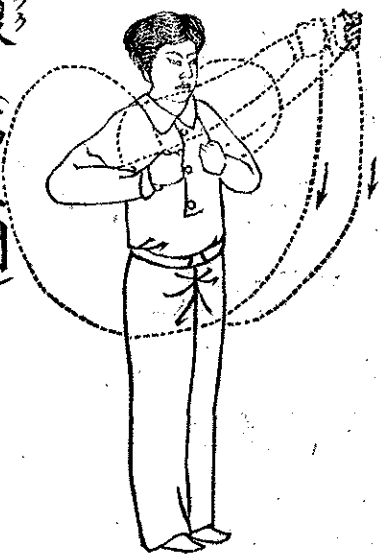


キ掌ヲ外方ニ向ケ臂ヲ屈スルヲナク肘ノ側方ニ半圓
形ヲ畫キ下シテ外股ヲ打ツ第四圖

第五節 四舉動

用意ノ令ニテ兩手ヲ側垂シタル儘之ヲ握ル拇指ヲ食
指及中指ノ上ニ置ク一兩拳ヲ以テ上胸部ヲ打テ爪ヲ
胸ニ接シ手背ヲ前方ニ向ケ二兩臂ヲ上前斜方三十度

第五圖



二直伸シ爪ヲ相對サシム兩
 拳ノ距離ハ肩幅ト平行スベ
 シ三肩頭ヲ軸トシ兩臂ヲ前
 下方ヨリ後上方ニ回シテ圓
 形ヲナサシメ四兩拳ヲ胸部

二復ス第五圖

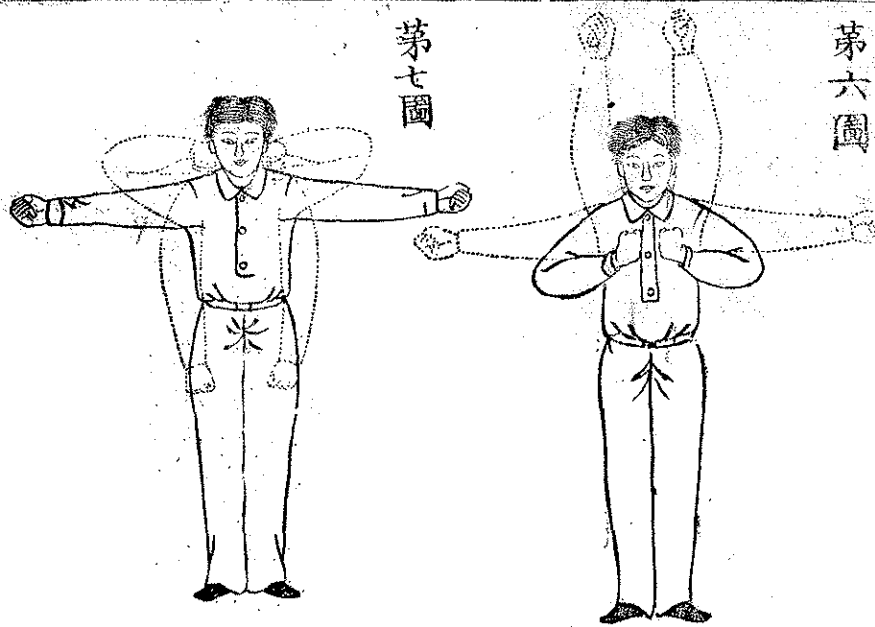
第六節 五舉動

用意前節ニ同シ

一兩拳ヲ以テ上胸部ヲ打チ爪ヲ胸ニ接シテ手背ヲ前
 方ニ向ケ二兩臂ヲ頭上ニ直伸シ爪ヲ内ニシ兩拳ヲ相
 對サシメ三兩臂ヲ屈スルナク側面肩ノ水平ニ持來

第六圖

第七圖



シ爪ヲ上ニス四兩臂ヲ曲ケ
 拳ヲ耳ニ對シテ肩上ニ持來
 シ五拊指ヲ以テ肘ヲ擦リツ
 、之ヲ外股ノ傍ニ下スベシ

(第六圖及第七圖)

徒手演習

本演習ハ連續シテ行フモノナルカ故ニ左ノ二令ニテ
第二十節迄捻テ演習セシムベシ

用意

始メ

一「用意」ノ令ニテ各生徒ハ側垂シタル儘両手ヲ緊握シ
演習ノ用意ヲナス（拳ヲ握リ方ハ四指ヲ屈シテ中指
及食指ノ上ニ拇指ヲ来タスベシ）
一始メノ令ニテ第一節ノ運動ヲ始ムベシ

第一節 第一圖

甲「一」右臂ヲ曲ケテ乳ノ邊ヲ打ち手背ヲ前方ニ向ケ爪

ヲ躰ニ接シ(二)右肘ヲ躰ヨリ放スナク下方ニ直伸

第一圖



シ(三)再ヒ右臂ヲ屈シテ乳ノ邊ヲ打チ(四)之ヲ故位ニ復シ如此シテ四回八呼ニ至ル

丙(一)右臂ヲ屈シテ乳ノ邊ヲ打チ(二)之ヲ故位ニ復シ(三)

左臂ヲ屈シテ乳ノ邊ヲ打チ(四)之ヲ故位ニ復シ(五)再

ヒ右臂ヲ以テ乳ノ邊ヲ打チ如此右左ト交差ニ行フ

丁八呼

丁左右同時ニ同上ノ運動ヲ行フ四回八呼

第二節 第二圖

甲(一)右臂ヲ曲クルナク前方ヨリ頭上ニ擧ケ爪ヲ内

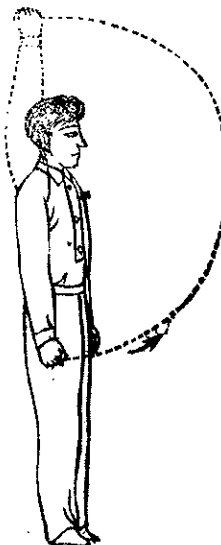
第二圖

ニス(二)之ヲ屈スルナク前方ヨリ下シテ外股ヲ打チ如

此シテ四回八呼ニ至ル

乙左臂ニテ同上ノ運動ヲ行フ

丁四回八呼



丙(一)右臂ヲ屈スルナク前方ヨリ頭上ニ擧ケ(二)之ヲ

下シテ外股ヲ打チ(三)左臂ヲ屈スルナク前方ヨリ

頭上ニ擧ケ(四)之ヲ下シテ外股ヲ打チ如此左右交差

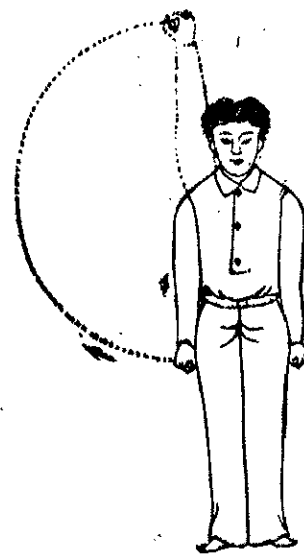
ニ行フ八呼

丁左右同時ニ同上ノ運動ヲ行フ四回八呼

第三節 第三圖

甲(一)右臂ヲ屈スルナク側方ヨリ頭上ニ擧ケ爪ヲ外ニシ(二)之ヲ屈スルナク側方ヨリ下シテ外股ヲ打チ如此シテ四回八呼ニ至ル
乙左臂ニテ同上ノ運動ヲ行フ四回八呼

第三圖



丙(一)右臂ヲ屈スルナク側方ヨリ頭上ニ擧ケ(二)之ヲ下シテ外股ヲ打チ(三)左臂ヲ屈スルナク頭上ニ擧ケ(四)之ヲ下シテ外股ヲ打チ如此左右

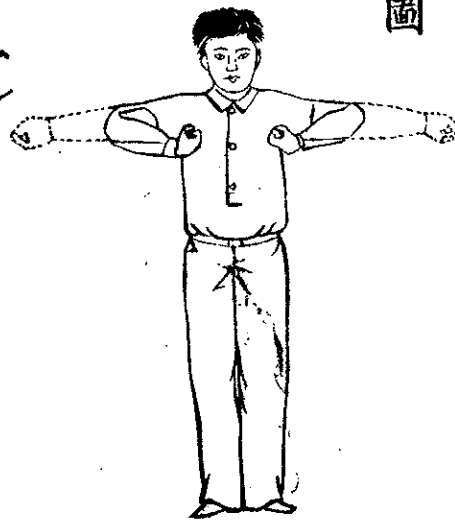
交差ニ行フ八呼

丁左右同時ニ同上ノ運動ヲ行フ四回八呼

第四節 第四圖

一側垂シタル兩臂ヲ腋下ニ持来シ上臂ヲ肩ト水平

第四圖

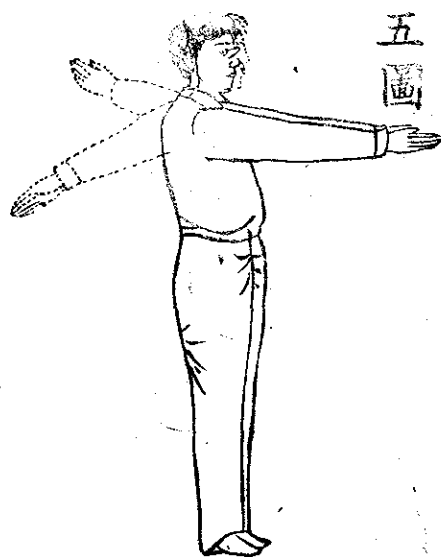


ニナス二下臂ヲ伸シテ爪ヲ下ニシ兩臂ハ肘ト十字形ヲ為サシメ三再ビ下臂ヲ屈シテ腋下ニ持来シ四更ニ之ヲ伸シ如此スルヲ六回十二呼

ニ至ル

第五節 第五圖

第五圖



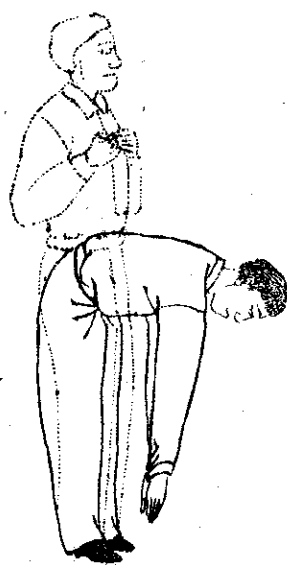
一前節運動ノ終リニ於テ側方ニ平伸シタル兩臂ヲ
正面肩ノ水平ニ持来シ掌ヲ開テ輕ク拍手シ之ヲ
強ク水平ニ開テ成丈テ後方
ニ至ラシメ同時ニ踵ヲ舉ケ
テ躰重ヲ足尖ニ托シ二再ヒ
踵ヲ下シ同時ニ前方ニ兩臂
ヲ伸シ拍手シ如此スル丁六

回十二呼ニ至ル

第六節 第六圖

一前節運動ノ終リニ於テ踵ヲ下シテ地ニ付カシム
ルト同時ニ上躰ヲ前屈シ膝ヲ屈スル丁ナク兩臂ヲ

第六圖



直伸シ手背ヲ前ニ向ケ成丈
ケ指端ヲ足尖ニ觸レシムル
様ニ為スヘシ前節ニ於テ側
面ニ伸シタル兩臂ハ掌ヲ開
キタル儘屈スル丁ナク頭上

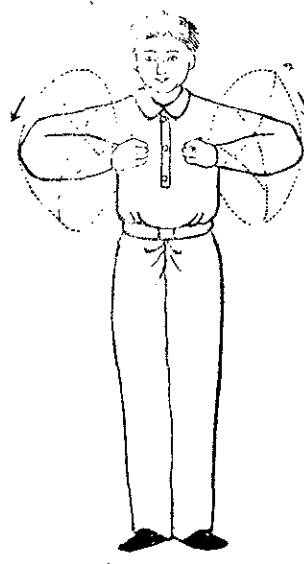
ニ舉ケ而メ直伸スベシ二其位置ニ休止シ三上体ヲ
真直ノ位置ニ復シ且ツ兩臂ヲ握テ胸部ニ持来シ爪
ヲ躰ニ接ス四其位置ニ休止シ如此シテ四回十六呼ニ至ル

但シ舉動ノ唱ヒ方ハ初メ一回ハ一二三四二回ハ二二三
四三四八三二三四四回ハ四二三四ト唱フベシ

第七節 第七圖

第七圖

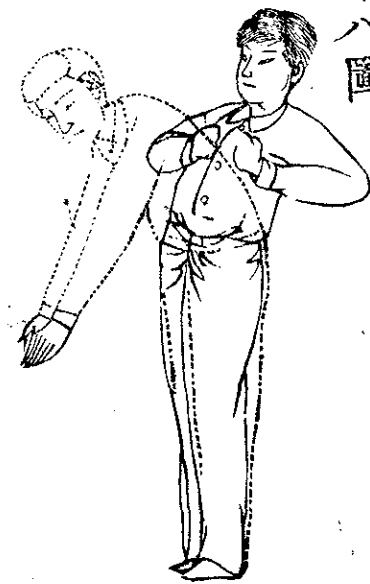
一兩拳ヲ胸ニ置キタル儘前方ヨリ後下方ニ兩肘先ヲ回轉スル丁十二回十二呼ニ至ル



第八節 第八圖

上躰ヲ少シク後方ニ傾ケ一、二、三、四ノ四呼間毎呼兩拳ヲ以テ輕ク上胸部ヲ打チ鼻孔ヨリ大氣ヲ吸入ス次ノ一、二、三、四ノ四呼間上体ヲ少シク前方ニ屈シ凡

第八圖



ソ三十度毎呼兩臂ヲ並行セシメテ前下方ニ斜伸シ兩掌ヲ輕ク合撃シ大氣ヲ呼出ス如此シテ四回三十

二呼ニ至ル

但シ此舉動ノ唱ヒ方ハ初

メ一回ハ一二三四、一二三

四、二回ハ二二三、四、二二三

四、三回ハ三二三、四、三二三

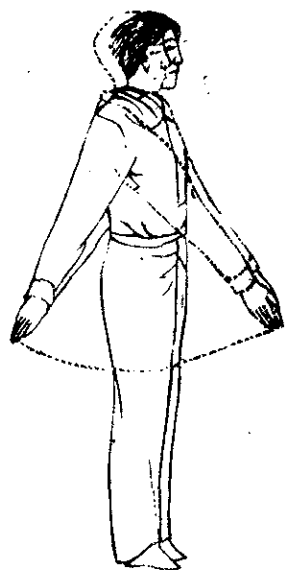
四、四回ハ四二三、四、四二三、四ト唱フベシ蓋シ此時

ハ聲音ヲ發セズ口中ニテ嘿唱スベシ

第九節 第九圖

一前節運動ノ終ニ於テ前屈シタル体ヲ真直ニナス

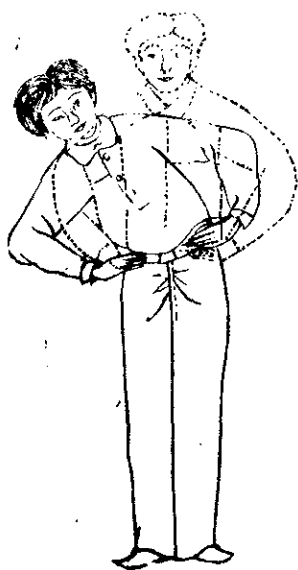
第九圖



ト同時ニ背後下方ニテ兩掌ヲ合擊シ二前方ニテ兩掌ヲ合擊シ如此シテ六回十二呼ニ至ル

第十節 第十圖

第十圖



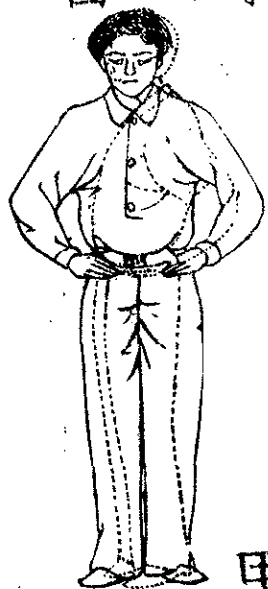
甲一前節運動ノ終ニ於テ前方ニアル兩臂ヲ腕骨上ニ持來シ拇指ヲ後ニシ四指ヲ前ニシ之ヲ閉チ同時ニ成丈ケ右方ニ上躰ヲ屈シ二之ヲ正

直ニナシ手ハ腕骨上ニ置キタル儘如此シテ四回八呼ニ至ル

乙左方ニテ同上ノ運動ヲ行フ四回八呼
丙一右方ニ成丈ケ上躰ヲ屈シ二之ヲ真直ニナシ三左方ニ上躰ヲ屈シ四之ヲ真直ニナシ如此左右交差ニ行フ四回十六呼ニ至ル

第十一節 第十一圖

第十一圖



甲一兩手ハ腕骨上ニ置キタル儘上躰ヲ成丈ケ右方ニ轉向シ足ハ少シモ動カス可ラス二之ヲ正面ノ位置ニ復シ如

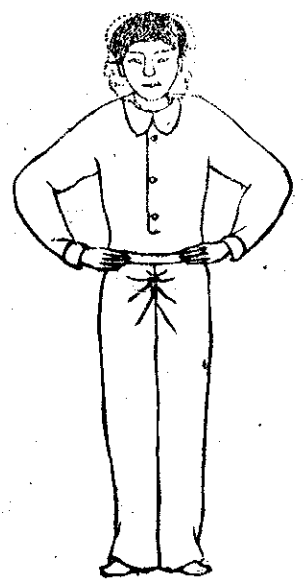
此スル丁四回八呼ニ至ル

乙左方ニテ同上ノ運動ヲ行フ丁四回八呼

丙一上体ヲ右方ニ轉向シ二之ヲ正面ニ復シ三上体ヲ左方ニ轉向シ四之ヲ正面ニ復シ如此交差ニ行フ四回十六呼ニ至ル

第十二節 第十二圖

一兩手ハ髀骨上ニ置キタル儘右方ニ頭ヲ轉向シ二

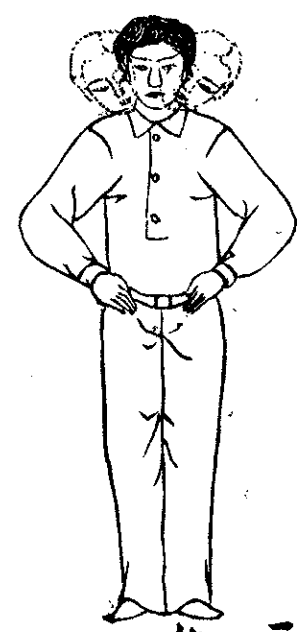


之ヲ正面ニ復シ三頭ヲ左方ニ轉向シ四之ヲ正面ニ復シ如此シテ四回十六呼ニ至ル但シ舉動ノ唱方ハ第六節ニ同シ

第十二圖

第十三節 第十三圖

一兩手ハ髀骨上ニ置キタル儘頭ヲ右側ニ傾屈シ二



之ヲ正面ニ復シ三頭ヲ左側ニ傾屈シ四之ヲ正面ニ復シ如此スル丁四回十六呼但舉動ノ唱方ハ第六節ニ同シ

第十三圖

第十四節 第十四圖

甲一兩手ハ髀骨上ニ置キタル儘上体ヲ四十五度前屈

シ二之ヲ故位ニ復シ如此スル丁四回八呼

乙一上体ヲ後部ニ三十度タケ傾ケ二之ヲ故位ニ復シ

第十四圖



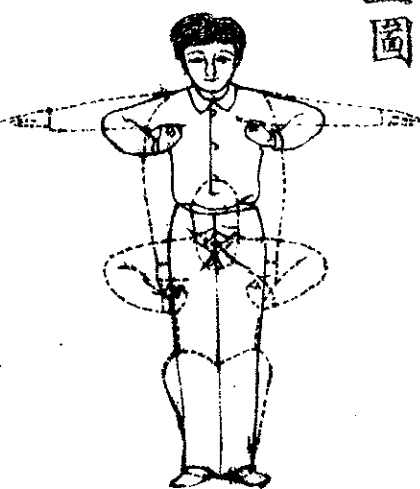
如此スル一四回八呼
 一上膊ヲ四十五度前屈シ二
 之ヲ故位ニ復シ三上膊ヲ三
 十度後傾シ四之ヲ故位ニ復
 シ如此前後交差ニ行フ一四

第十六呼ニ至ル

第十五節 第十五圖

一腕骨上ニ安置セル兩臂ヲ屈シ掌ヲ握テ腋下ニ持
 来シ上臂ハ肩ト水平ナラシム二兩臂ヲ腋下ニ置キ
 タル儘膝ヲ充分ニ屈シ踵ヲ地ヨリ少シク擧ケ足尖
 ニテ軀重ヲ保テ上膊ハ少シモ傾屈ス可ラス三腋下

第十五圖



ニアル兩拳ヲ開テ側面肩ノ
 水平ニ伸シ掌ヲ下ニシ同時
 ニ軀ヲ直立シ踵ヲ下シテ地
 ニ付カシメ四兩臂ヲ屈スル
 一ナク下シテ外股ヲ打ち如

此シテ四回十六呼ニ至ル

但シ舉動ノ唱ヒ方ハ第六節ニ同シ

第十六節 第十六圖

甲一軀ノ上部ヲ大凡三十五度右側ニ傾ケ同時ニ兩臂
 ヲ側方ニ平伸シ掌ヲ前ニ向テ兩臂ハ一直線ヲ成シ
 上膊ト直角ヲナスベシ二上膊ヲ其位置ニ止メ兩下

第十六圖



臂ヲ曲ケテ輕ク胸部ヲ打チ
如此兩臂ヲ屈伸シテ七呼ニ
至リハニテ兩臂ヲ胸ニ取ル
ト同時ニ上体ヲ正直ニナス
乙左側ニ上体ヲ傾ケ同上ノ運
動ヲ行ナフ丁四回八呼ハ
丙一前ノ如ク上体ヲ右側ニ傾ケ兩臂ヲ平伸シニ上体
ヲ正直ノ位置ニ復シ同時ニ兩臂ヲ胸部ニ持来シ三
上体ヲ左側ニ傾ケテ兩臂ヲ平伸シ四上体ヲ正直ノ
位置ニ復シ兩臂ヲ胸部ニ持来シ如此交差ニ行フ
四回十六呼

第十七節 第十七圖

甲一右足ヲ一步二尺五寸許前ニ進メ同時ニ胸部ニア
ル兩臂ヲ左右側ニ開キ掌ヲ
前ニシ成ル大ケ後方ニ至ラ
シメ二右足ヲ故位ニ復スル
ト同時ニ兩下臂ヲ屈シ兩掌
ヲ以テ輕ク上胸部ヲ打チ如

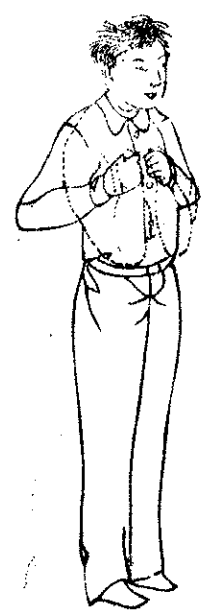


此スルヲ四回八呼
乙左足ヲ進退シテ同上ノ運動ヲ行フ丁四回八呼
丙一右足ヲ前ニ進メ兩臂ヲ左右側ニ開キ二右足並ニ
兩臂ヲ故位ニ復シ三左足ヲ前進シ兩臂ヲ左右側ニ

開キ四左足並ニ兩臂ヲ故位ニ復シ如此交差ニ行フ
丁四回十六呼

第十八節 第十八圖

第十八圖



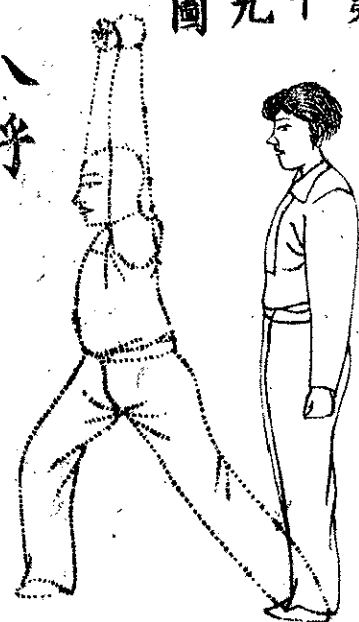
(一) 兩手ハ胸ニ置キタル儘勉
メテ肩及ヒ肘ヲ後方ニ牽引
シ(二) 肩ヲ故位ニ復シ如此ス
ル丁六回十二呼牽ク片ハ空
氣ヲ吸ヒ復スル片ハ呼出ス

ハシ

第十九節 第十九圖

甲一右足ヲ一步一尺五寸許前進シ同時ニ胸ニ止メタ

第十九圖



ル兩手ヲ握テ頭上ニ舉ケハ
ヲ相對サシムニ右足ヲ退ケ
左足ニ合シ同時ニ兩手ヲ屈
スル丁ナク前方ヨリ下シテ
外股ヲ打チ如此スル丁四回

ハ呼

乙左足ニテ同上ノ運動ヲ行フ丁四回八呼

丙一右足ヲ一步前進シ同時ニ兩臂ヲ頭上ニ舉ケニ右
足ヲ故位ニ復シ同時ニ頭上ヨリ兩臂ヲ下シテ外股
ヲ打チ三左足ヲ一步前進シテ兩臂ヲ頭上ニ舉ケ四
左足ヲ故位ニ復シ頭上ヨリ兩臂ヲ下シ如此交差ニ

行フ丁四回十六呼ニ至ル

第二十節 第二十圖

甲一右足ヲ一步二尺五寸位右側ニ開キ同時ニ右手ヲ
頭上ニ側方ヨリ擧ケ爪ヲ外ニシニ右足ヲ故位ニ復
シ右手ヲ下シテ外股ヲ打チ如此スル丁四回八呼
乙左足ヲ開閉シテ同上ノ運動ヲ行フ丁四回八呼

第二十圖



丙一右足ヲ側方ニ開キ右手
ヲ頭上ニ擧ケ二之ヲ故位ニ
復シ同時ニ右手ヲ下シテ外
股ヲ打チ三左足ヲ側方ニ開
キ同時ニ左手ヲ頭上ニ擧ケ

(四)之ヲ退ケテ故位ニ復シ同時ニ左手ヲ下シテ外股
ヲ打チ如此スル丁四回十六呼ニ至ル

女子徒手演習

本演習ハ特ニ女子ノ爲メニ設クル運動ニシテ連續シテ行フヲ猶ホ前演習ニ異ナルヲナシ蓋シ之ヲ行フ前ニ整頓法及ヒ軀軀矯正術ヲ行ヒ然ル後之ニ及ボスベシ号令ハ前演習ニ同シ故ニ之ヲ略ス但シ用意ノ令ニテ側垂シタル兩手ヲ緊握シテ手背ヲ軀前ニ面セシム

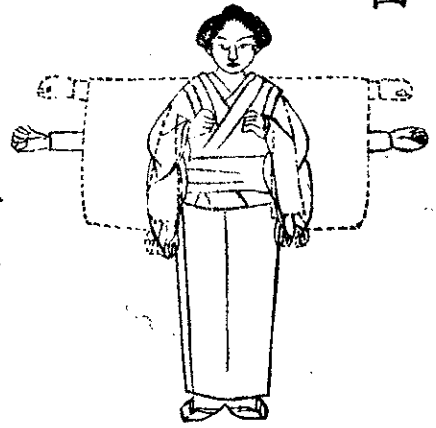
第一節 第廿一圖

一 強ク兩手ヲ外面ニ伸開シ手背ヲ後ニス(二)之ヲ舊位ニ復シ手背ヲ前ニシ如此シテ四回八呼ニ至ル

第二節 第廿二圖

一 強ク兩拳ヲ上胸部ニ取リ(二)強ク兩臂ヲ側面ニ平

第廿二圖

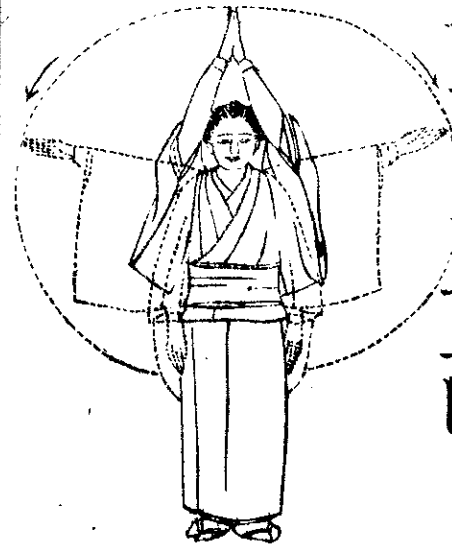


伸シ握手シテ爪ヲ下ニス(三)
 兩手ヲ後部ニ半回シ爪ヲ上
 ニス(四)之ヲ舊位ニ復シ爪ヲ
 下ニス(五)如此側方ニテ拳ヲ轉
 回シテ八呼ニ至ル

第三節

第廿二圖

第廿二圖



一前節運動ノ終リニ於テ側方置
 キタル兩臂ヲ屈スルヲナク頭上ニ
 直舉シ拳ヲ開テ兩掌ヲ合撃シ
 二兩臂ヲ屈スルヲナク側面肩ノ
 水平ニ取り掌ヲ下ニシ(三)兩臂

ヲ屈スルヲナク之ヲ下ニシ兩掌ヲ以テ軀ノ側部ヲ打ち(四)兩臂
 ヲ側面肩ノ水平ニ復シ掌ヲ上ニシ如此シテ十六呼ニ至ル
 但シ舉動ノ唱ヒ方ハ前演習第六節ニ均シ

第四節

第五圖

一前節運動ノ終ニ於テ側方ニ平伸シタル兩臂ヲ正
 面肩ノ水平ニ持チ來シ輕ク拍手シ二強ク之ヲ水平
 ニ開テ成ル丸ケ後方ニ至ラシメ同時ニ踵ヲ舉ケテ
 軀重ヲ足快ニ托シ(三)踵ヲ下シテ兩臂ヲ正面ニ伸シ
 拍手シ如此スルヲ六回十二呼ニ至ル

第五節

第十四圖

一前節運動ノ終ニ於テ踵ヲ下シテ地ニ付カシムル

ト同時ニ上躰ヲ前屈シ四十五度兩手ヲ腕骨上ニ置キ四指ヲ前ニシ拇指ヲ後ニシ(二)上躰ヲ正面ニ復シ如是シテ六回十二呼ニ至ル

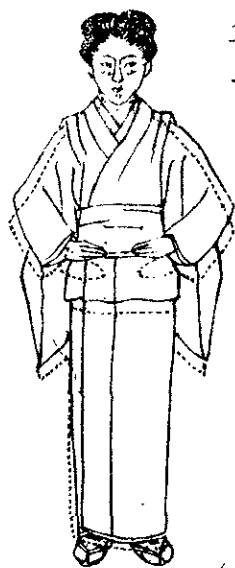
第六節 第十圖

甲(一)兩手ハ腕骨上ニ置キタル儘上躰ヲ成ル丈ケ右方ニ傾屈シ(二)之ヲ正直ノ位置ニ復シ如此シテ四回八呼ニ至ル

乙(一)左方ニテ同上ノ運動ヲ行フ四回八呼
丙(一)右方ニ成ル丈ケ上躰ヲ屈シ(二)之ヲ正面ニ復シ(三)左方ニ上躰ヲ屈シ(四)之ヲ正面ニ復シ如此左右交互ニ行フ四回十六呼ニ至ル

第七節 第廿三圖

第廿三圖

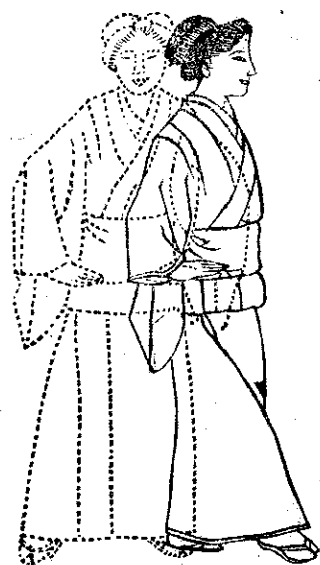


兩手ヲ同上ノ位置ニ止メ置キ一足ヲニテ躰重ヲ支ヘ踵ヲ速舉シ(二)静カニ躰ヲ下シテ舊位ニ復シ如是シテ六回十二呼ニ至ル

第八節 第廿四圖

甲(一)兩手ヲ同上ノ位置ニ止メ置キ右足ヲ以テ成ル丈ケ前面ノ下部ヲ踏ミ(二)其位置ニ休止シ三左足ヲ軸トシ右向ヲナシ右足ヲ以テ成ル丈ケ後面ノ下部ヲ踏ミ(四)其位置ニ休止シ如此シテ四回十六呼ニ至ル

第廿四圖



至ル

但シ舉動ノ唱ヒ方ハ前演習第

六節ニ準シ

次ニ一右足ヲ左足ニ合シテ
舊位ニ復シ次ノ三呼間其位

置ニ休止ス

左足ニテ同上ノ運動ヲ行フ四回十六呼

次ニ一左足ヲ右足ニ合シテ舊位ニ復シ次ノ三呼間
其位置ニ休止ス

第九節 第八圖

上躰ヲ少シク後方ニ傾ケ四呼間毎呼兩拳ヲ以テ輕

ク上胸部ヲ打チ鼻孔ヨリ大氣ヲ吸入シ前節運動ノ
終リニ於テ臍骨上ニ置キタル兩手ヲ本節一ニテ握
リ胸部ヲ打ツベシ次ノ四呼間上躰ヲ三十度前屈シ
毎呼兩臂ヲ並行セシメテ前面下方ニ斜伸シ兩掌ヲ
合撃シ口ヨリ大氣ヲ呼出ス如此スルヲ四回三十二
呼

但シ舉動ノ唱方ハ前演習八節ニ詳ナリ

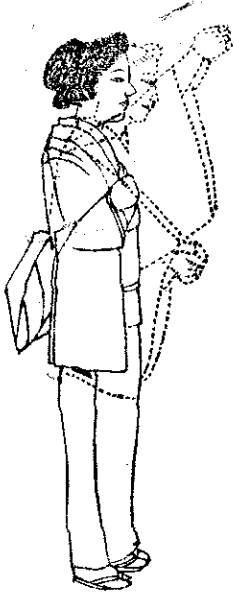
第十節 第九圖

一前節運動ノ終ニ於テ前屈シタル躰ヲ真直ニ復ス
ルト同時ニ背後下方ニテ兩掌ヲ合撃シ二前下方ニ
テ兩掌ヲ合撃シ如此シテ六回十二呼ニ至ル

第十一節 第二十五圖

(一) 前節運動ノ終ニ於テ前下方ニアル兩手ヲ握リテ

第廿五圖



輕ク上胸部ヲ撃テ二再ヒ之
ヲ撃テ三強ク兩臂ヲ正面ノ
下方ニ斜伸シ肘ト四十五度
ノ角ヲ為サシメ四兩臂ヲ屈
スルヲナク水平上ニ四十五
度ノ角ヲ為ス如ク兩拳ヲ上方ニ上ゲ如此シテ四回
十六呼ニ至ル

但シ第一二呼間十分ニ大氣ヲ鼻孔ヨリ吸入シ三四呼間
ニ大氣ヲ口ヨリ呼出ス

此舉動ノ唱ヒ方ハ前演習第六節ニ均シ

第十二節 第四圖

(一) 前節運動ノ終リニ於テ上前斜方ニアル兩拳ヲ胸
部ニ來シ輕擊シ二再ヒ之ヲ輕擊シ三下臂ヲ側方ニ
伸シテ爪ヲ下ニシ兩臂ハ肘ト十字形ヲナサシメ四
平伸シタル兩手ヲ屈シテ腋下ニ持チ來シ上臂ヲ肩
ト水平ニナシ五再ヒ下臂ヲ伸シ如此シテ十二呼ニ
至ル

第十三節 第廿六圖

(一) 前節運動ノ終ニ於テ腋下ニアル兩臂ヲ正面肩ノ
水平ニ伸シ拇指ト中指トヲ以テ指ヲ鳴ラシ二兩臂

第廿六圖



ヲ屈スルナク之ヲ側面ニ
運ビ肩ノ水平ニテ前ノ如ク
指ヲ鳴ラシ(三)頭上ニ運ビテ
垂直ノ位置ニテ之ヲ鳴ラシ
(四)側面肩ノ水平ニテ之ヲ鳴
ラシ(五)正面ニテ前ノ如ク之ヲ鳴
ラシ如此シテ四回
十六呼ニ至ル

第十四節

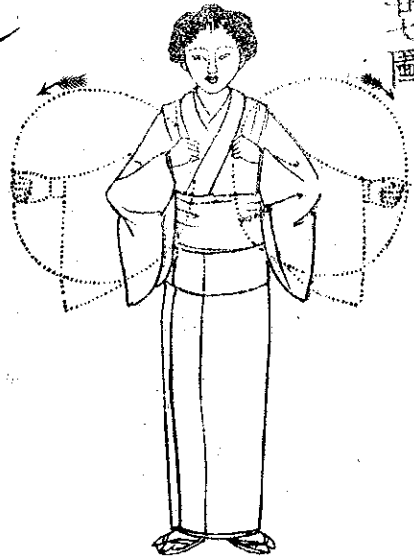
(一)前法ノ如ク正面ニテ指ヲ鳴ラシ(二)側面肩ノ水平
ニテ之ヲ鳴ラシ(三)掌ヲ開キ下シテ外股ヲ打ち(四)側
面肩ノ水平ニテ之ヲ鳴ラシ如此シテ四回十六呼ニ

至ル

第十五節 第廿七圖

(一)前節運動ノ終リニ於テ側方ニ伸シアル兩肘ヲ肘
ノ側部ニ密附シテ前臂ヲ正

第廿七圖



面ニ平伸シ兩拳ヲ以テ内上
方ヨリ外下方ニ全環ヲ畫キ
斯ノ如シテ十一呼ニ至リ第
十二呼ニテ兩臂ヲ側垂スベ

第十六節 第一圖

(一)右臂ヲ曲ゲテ乳ノ邊ヲ打ち手背ヲ前ニシ(二)右臂

ヲ躰ヨリ放サス下方ニ直伸シ如此シテ四回八呼ニ至ル

乙左手ニテ同上ノ運動ヲ行フ四回八呼

丙一右臂ヲ屈シテ乳ノ邊ヲ打チ二之ヲ故位ニ復シ三左臂ヲ屈シテ乳ノ邊ヲ打チ四之ヲ故位ニ復シ此ノ如交差ニ行フ八呼

丁左右同時ニ同上ノ運動ヲ行フ四回八呼

第十七節 第二圖

甲一右臂ヲ曲クルナク前方ヨリ頭上ニ舉ケ爪ヲ内ニシ二之ヲ屈スルナク前方ヨリ下シテ外股ヲ打チ如此シテ四回八呼ニ至ル

乙一臂ニテ同上ノ運動ヲ行フ四回八呼

丙一右臂ヲ屈スルナク前方ヨリ頭上ニ舉ケ二之ヲ下シテ外股ヲ打チ三左臂ヲ屈スルナク前方ヨリ頭上ニ舉ケ四之ヲ下シテ外股ヲ打チ如此シテ八呼ニ至ル

丁左右同時ニ同上ノ運動ヲ行フ四回八呼

第十八節 第三圖

甲一右臂ヲ屈スルナク側方ヨリ頭上ニ舉ケ爪ヲ外ニシ二之ヲ屈スルナク側方ヨリ下シテ外股ヲ打チ如此シテ四回八呼ニ至ル
乙左臂ニテ同上ノ運動ヲ行フ四回八呼

丙一右臂ヲ屈スルヲナク側方ヨリ頭上ニ擧ケニ之ヲ
 下シテ外股ヲ打チ三左臂ヲ屈スルヲナク側方ヨリ
 頭上ニ擧ケ四之ヲ下シテ外股ヲ打チ如此交差ニ行
 フヲ八呼

丁左右同時ニ同上ノ運動ヲ行フヲ四回八呼

第十九節 第廿八圖

第廿八圖



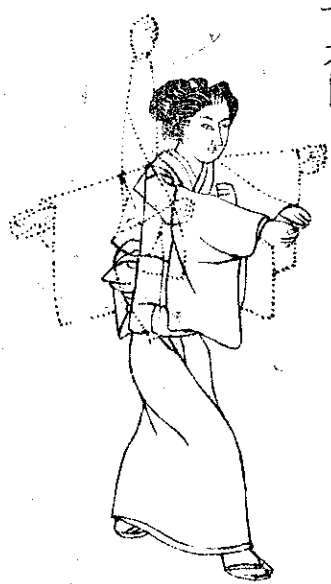
四呼間毎呼一步四五寸ツ、
 右足ヲ前進スベシ但シ第一
 呼ニテ兩拳ヲ上胸部ニ取ル

第二十節 第廿九圖

甲一右足ヲ其位置ニ止メ置キ強ク右臂ヲ正面ニ伸シ
 爪ヲ内ニシ二臂ヲ屈シテ右拳ヲ胸部ニ復シ同時ニ
 左臂ヲ正面ニ伸シ三左臂ヲ屈シ右臂ヲ伸シ如此シ
 テ八呼ニ至ル

乙一右足ヲ其位置ニ止メ置キ右臂ヲ側面ニ伸シ爪ヲ
 前ニシ同時ニ正面ニ伸シ夕
 ル左臂ヲ屈シテ拳ヲ胸部ニ
 復シ二右臂ヲ屈シテ拳ヲ胸
 部ニ復シ同時ニ左臂ヲ側面
 ニ伸シ如此シテ八呼ニ至ル

第廿九圖



丙一右足ヲ其位置ニ止メ置キ右臂ヲ頭上ニ直伸シ同

時ニ側面ニ伸シタル左臂ヲ屈シテ拳ヲ胸部ニ復シ
 二右臂ヲ屈シテ拳ヲ胸部ニ復シ同時一左臂ヲ頭上
 ニ直伸シ如此シテハ呼ニ至ル
 丁一右足ヲ其位置ニ止メ置キ右臂ヲ下方ニ直伸シ同
 時ニ頭上ニ直伸シタル左臂ヲ屈シテ拳ヲ胸部ニ復
 シ二右臂ヲ屈シテ拳ヲ胸部ニ復シ同時ニ左臂ヲ下
 方ニ直伸シ如此シテハ呼ニ至ル

第廿一節 第廿八圖

四呼間毎呼一步ツ、右足ヲ退歩シ第一呼ニテ下方
 ニ伸シタル左臂ヲ屈シテ拳ヲ胸部ニ復シ次ノ四呼
 間毎呼一步ツ、左足ヲ前進スベシ

第廿二節 第廿九圖

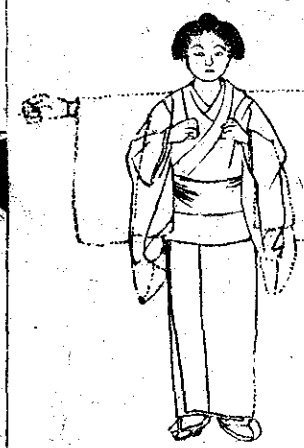
左足ヲ其位置ニ止メ置キ三十二呼間第二十節ノ運
 動ヲナスベシ

第廿三節

四呼間毎呼一步ツ、左足ヲ退歩スベシ第一呼ニテ
 下方ニ伸シタル左臂ヲ屈シテ拳ヲ胸部ニ復ス

第廿四節 第三十圖

第三十圖



第一第二呼間兩拳ヲ以テ上
 胸部ヲ二度輕擊シ三強く兩
 臂ヲ側面ニ平伸シ四兩拳ヲ
 胸部ニ復シ一兩臂ヲ伸シテ

下垂シ次ノ三呼間其位置ニ休止シ以テ終リトス

哑鈴演習

哑鈴演習ハ哑鈴ト稱スル器具ヲ使用シテ運動スル法ニシテ徒手演習ニ次テ世上一般ニ行ハルモノナリ蓋シ之ヲ行フニハ整頓法第十四節ニ從ヒ間隔ヲ取ラシメ然ル後左ノ令ヲ下シ連續シテ第三十二節迄演習セシムベシ

用意

始メ

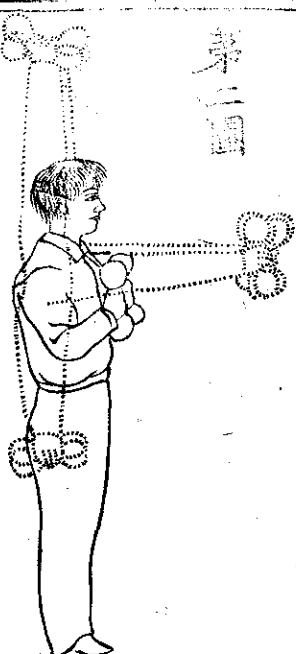
一 用意ノ令ニテ躰ヲ正直ニシ第一圖ノ如ク兩鈴ヲ側部ニ平垂シテ拇指端ヲ前ニシ演習ノ用意ヲナス
一 始メノ令ニテ第一節ノ運動ヲ始ムベシ

第一圖



第一節 第二圖

第二圖



側方平垂ノ位置ニ於テハ呼
間毎呼強クニ鈴ノ前端ヲ以
テ下方ノ空中ヲ打ち毎呼ノ
中間ニ兩鈴ヲ平線狀ニ復ス
ベシ

第二節 第二圖

一二鈴ヲ胸部ニ取りニ強ク兩臂ヲ正面ニ平伸シ鈴
ヲ直立ス三第二圖ノ如クニ鈴ノ上端ヲ以テ前面ノ
空中ヲ打ち如此シテハ呼ニ至ル

第三節 第二圖

一二鈴ヲ胸部ニ取りニ強ク兩臂ヲ側部ニ平伸シ鈴
ヲ直立ス三強クニ鈴ノ上端ヲ以テ外方ノ空中ヲ打
チ如此シテハ呼ニ至ル

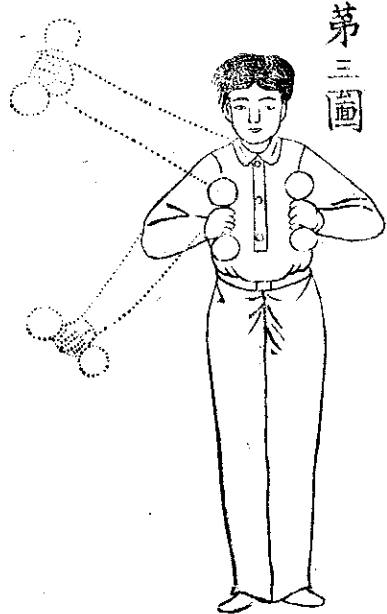
第四節 第二圖

一二鈴ヲ胸部ニ取りニ強ク兩臂ヲ頭上ニ直伸シ但
シニ鈴ハ並行セシメテ之ヲ水平ニス三強クニ鈴ノ
小指端ヲ以テ下方ノ空中ヲ打ち如此シテハ呼ニ至

第五節 第三圖

甲 一 二 鈴ヲ胸部ニ取り二

第三圖



ニ鈴ヲ以テ輕ク胸部ヲ打チ
三 對角線ヲナス如ク強ク右
臂ヲ下方ノ後部ニ斜伸シ爪
ヲ前ニス四 強ク右臂ヲ屈シ
テ胸部ニ復シ如此右臂ヲ屈
伸シテ八呼ニ至ル

乙 左臂ヲ屈伸シテ同上ノ運動ヲ行フ四回八呼

丙 一 同上ノ如ク右臂ヲ斜伸シ二之ヲ屈シ三 左臂ヲ斜伸シ四之ヲ屈シ如此左右交差ニ行フ八呼

丁 一 同上ノ如ク齊シク兩臂ヲ斜伸シ二之ヲ屈シ如此左右共ニ行フ四回八呼

第六節 第三圖

甲 一 對角線ヲナス如ク強ク右臂ヲ上方ノ後部ニ斜伸

シ二 強ク右臂ヲ屈シア胸部ニ復シ如此右臂ヲ屈伸

シテ四回八呼ニ至ル

乙 左臂ヲ屈伸シテ同上ノ運動ヲ行フ四回八呼

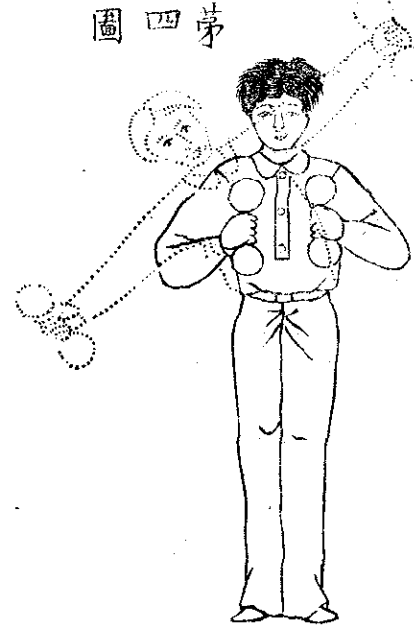
丙 一 同上ノ如ク右臂ヲ斜伸シ二之ヲ屈シ三 左臂ヲ斜伸

シ四之ヲ屈シ如此左右交差ニ行フ八呼

丁 一 同上ノ如ク齊シク兩臂ヲ斜伸シ二之ヲ屈シ如此左右共ニ行フ四回八呼

第七節 第四圖

甲一 腕骨上ニテ 肘ヲ右側面ニ傾ケ三十五度ノ角ヲナシ
同時ニ兩臂ヲ側方ニ平伸シ兩臂ハ一直線ヲナス



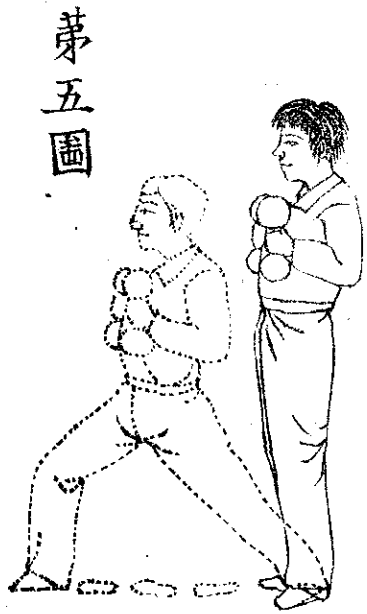
第四圖

臂ト上 肘トハ直角ヲナスベシ
ニ上 肘ヲ其位置ニ止メ兩下臂ヲ屈シテ二鈴ヲ胸部ニ復シ如斯シテ七呼ニ至リハ
ニテ二鈴ヲ胸部ニ復スルト

同時ニ上 肘ヲ正直ニス
乙 左側ニ上 肘ヲ傾ケ同上ノ運動ヲナスコト四回八呼ハ
ニテ上 肘ヲ正直ニス

丙一 兩臂ヲ平伸シ同時ニ体ヲ右方ニ傾ケ一 肘ヲ正直
位置ニ復シ同時ニ二鈴ヲ胸部ニ取り二兩臂ヲ平
伸シ同時ニ体ヲ左方ニ傾ケ四 肘ヲ正直ノ位置ニ復
シ同時ニ兩臂ヲ胸部ニ取り如此左右交差ニ行フコト
十二呼

第八節 第五圖及第六圖



第五圖

二鈴ヲ胸部ニ止メ置キ四呼
間毎呼一步四五寸ツ、右足
ヲ前進スベシ

甲一 踵鈴ヲ直立セシメテ強ク右臂ヲ正面ニ平伸シ二

臂ヲ屈シテ右鈴ヲ胸部ニ復

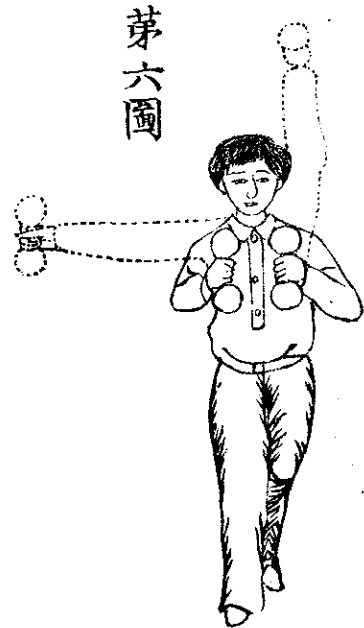
スルト同時ニ左臂ヲ正面ニ

平伸シ三 臂ヲ屈シテ左鈴ヲ

胸部ニ復スルト同時ニ右臂

ヲ正面ニ平伸シ如此シテハ

第六圖



呼ニ至ル

乙一 左鈴ヲ胸部ニ復シ同時ニ右臂ヲ側面ニ平伸シ二

右鈴ヲ胸部ニ復シ同時ニ左臂ヲ側面ニ平伸シ如此

シテハ呼ニ至ル

丙一 左鈴ヲ胸部ニ復シ同時ニ右臂ヲ頭上ニ直伸シ二

右鈴ヲ胸部ニ復シ同時ニ左臂ヲ頭上ニ直伸シ如此

シテハ呼ニ至ル

丁一 左鈴ヲ胸部ニ復シ同時ニ右臂ヲ下方ニ直伸シ二

右鈴ヲ胸部ニ復シ同時ニ左臂ヲ下方ニ直伸シ如此

シテハ呼ニ至ル

戊四 呼間毎呼一步ツ、右足ヲ退歩シ第一呼ニテ左鈴

ヲ胸部ニ復ス次ノ四呼間毎呼一步ツ、左足ヲ前進

スベシ

己左足ヲ其位置ニ止メ置キ三十二呼間同上ノ運動ヲ

ナスヘシ

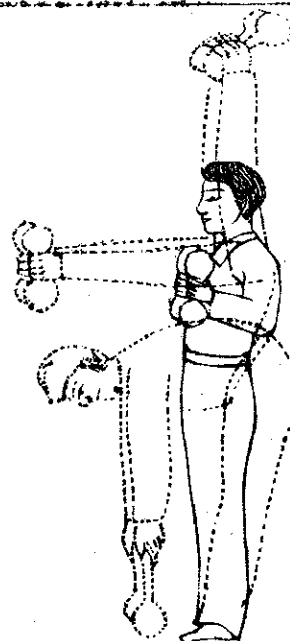
庚四 呼間毎呼一步ツ、左足ヲ退歩スベシ第一呼ニテ

左鈴ヲ胸部ニ復ス

第九節 第七圖

一二鈴ヲ直立セシメテ強ク兩臂ヲ正面ニ平伸シ
 臂ヲ屈シテ二鈴ヲ胸部ニ復シ
 三強ク兩臂ヲ側面ニ平伸シ
 四二鈴ヲ胸部ニ復シ
 五兩臂ヲ額上ニ直伸シ

第七圖



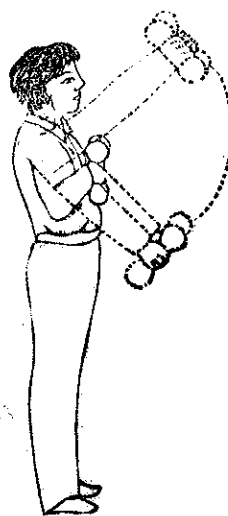
此時鈴ノ一球ヲ握ル六二鈴ヲ胸部ニ復シ
 七膝ヲ屈スル
 八ナク肘ヲ前面ニ屈シテ兩鈴ヲ以テ齊シク板上ヲ撃チ
 肘ヲ正直ニシテ鈴ヲ胸部ニ復シ如此シテ四回三十二呼ニ至ル

但シ舉動ノ唱ヒ方ハ初メ一回ハ一二三四五六七八二回
 ハ二二三十四五五六七八ト次第二四二三四五六七八ニ至ル
 ベシ

第十節 第八圖甲

第一二呼ノ間ニ鈴ヲ以テ胸部ヲ二度輕擊シ少シク
 上肘ヲ後方ニ傾ケ
 三上肘ヲ少シク前方ニ傾ケ二鈴

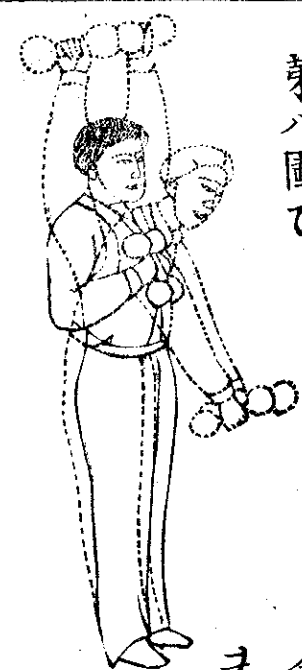
第八圖甲



ヲ並行セシメテ正面ノ下方ニ斜出シ大凡ソ四十五度ノ
 角ニ至ラシメ
 四兩臂ヲ屈スル
 五度ノ角ニ舉ケ如此シテ十

六呼ニ至ル但シ第十六呼即四ノ四ニテ頭上ニテ共
ニ拵指端ヲ以テ二鈴ヲ合撃シ且ツ胸部ヲ輕撃スル

第八圖乙



間ハ大氣ヲ十分ニ吸入シニ
鈴ヲ斜出スル時ハ十分ニ之
ヲ呼出スベシ

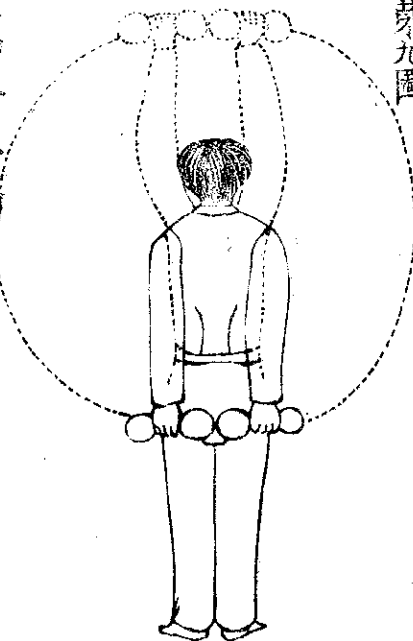
但シ舉動ノ唱ヒ方ハ初メ一四
ハ一二三四、二四八二二三、三
四八三二三、四四八四二三、四

ト口中ニテ嘿唱スベシ

第十一節 第九圖

一臂ヲ屈スルナク側面ニ半環ヲ畫キ肘後下部ニ

第九圖

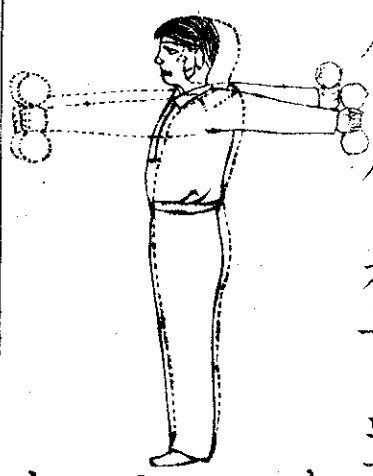


於テ共ニ小指端ヲ以テ二鈴
ヲ合撃シ二臂ヲ屈スルナ
クニ鈴ヲ頭上ニ取リ共ニ拵
指端ヲ以テ之ヲ合撃シ如此
シテ十二呼ニ至ル

第十二節 第十圖

(一) 兩臂ヲ肩ノ水平ニ置キニ鈴ヲ直立シ強く之ヲ開

第十圖

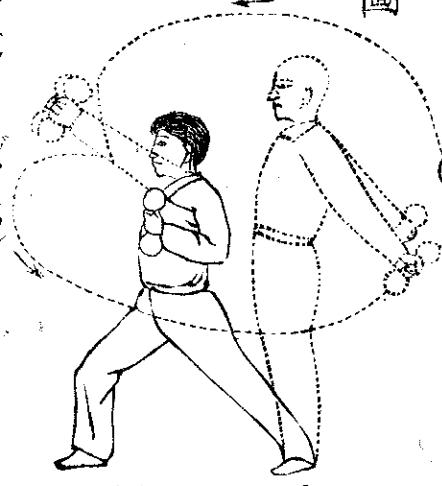


伸シテ成ルベク後部ニ至ラ
シメ二鈴ヲ直立セシ儘正
面肩ノ水平ニテ之ヲ合撃シ
如此シテ十二呼ニ至ル

第十三節 第十一圖

甲一右足ヲ前方ニ進ムニ尺同時ニ二鈴ヲ以テ輕ク胸部ヲ撃チ二右足ハ其位置ニ止メ兩臂ヲ並行セシメ

第十一圖



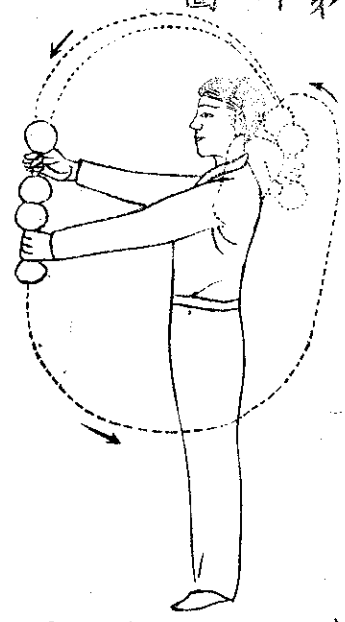
テ前上部ニ斜伸シ(三)右足ハ尚ホ其位置ニ止メテ二鈴ヲ胸部ニ取り(四)右足ヲ退ケテ

リ後方ニ大環ヲ畫キ如此シテ四回十六呼ニ至ル

但シ舉動ノ唱ヒ方ハ第十節ニ同シ
乙左足ヲ進退シテ同上ノ運動ヲ行フ四回十六呼

丙左右ノ兩足ヲ進退シテ同上ノ運動ヲ行フ十六呼
ニ至ル(右ヲ先ニス)但シ十六呼即(四ノ四ノ時臂ヲ屈シ右鈴ヲ頭後ニ直立セシメテ拇指端ヲ下ニシ左臂ヲ平伸シテ左鈴ノ上端ヲ正面兩眼ノ水平ニ置キ其拇指端ヲ上ニスベシ

第二十圖



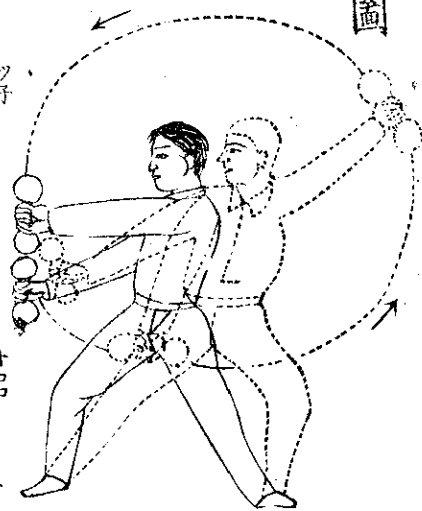
(一)右鈴ヲ頭上ヨリ運ビ左鈴ノ上端ヲ打チテ之ヲ下シ(二)左鈴ヲ前方ヨリ後上方ニ持チ来シ頭後ニ直立シ拇指端ヲ下ニシ(右鈴ハ左鈴ノ舊

位置ニ止メ(三)左鈴ヲ頭上ヨリ運ヒ右鈴ノ上端ヲ打
チテ之ヲ下シ(四)右鈴ヲ前下方ヨリ後上方ニ頭後ニ
至ラシメ左鈴ハ正面眼ノ水平ニ止ム(五)右鈴ヲ下方
ヨリ運ビテ左鈴ノ下端ヲ打チ上ゲ(六)左鈴ヲ頭後ニ
至ラシメ右鈴ハ正面眼ノ水平ニ止ム(七)左鈴ヲ下方
ヨリ運ビテ右鈴ノ下端ヲ打チ上ゲ(八)兩鈴共ニ上部
ヨリ半環ヲ畫キ背部ノ下方ニ於テ共ニ小指端ヲ以
テ之ヲ合撃スベシ

第十五節 第十三圖

(一)右足ヲ右側面ニ一歩進メ右脚ヲ屈シテ左脚ヲ伸
シ右鈴ヲ右股上五寸ノ所ニ直立セシメ同時ニ左鈴

第十三圖



ノ拇指端ヲ以テ右鈴ノ上端
ヲ打チ(二)右脚ヲ伸シ左脚ヲ
屈ス(ト)同時ニ左鈴ノ拇指
端ヲ右鈴ノ方ニ向ケ下方ヨ
リ躰ノ前面ニ全環ヲ畫キ右
鈴ハ常ニ五寸ノ所ニ止ム(三)右脚ヲ屈シテ左脚ヲ伸
シ前方ノ如ク左鈴ヲ以テ右鈴ノ上端ヲ打チ斯ノ如
クシテ十一呼ニ至リ(十二)右鈴ヲ頭後ニ取り左鈴ヲ
正面眼ノ水平ニ置クト同時ニ右足ヲ退ケテ左足ニ
合シ躰ヲ正直ノ位置ニ復ス

第十六節

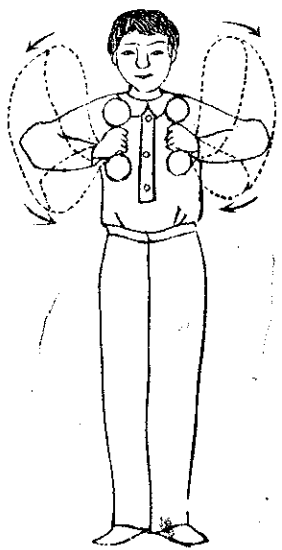
第十四節ノ運動ヲ為スベシ

第十七節

左足ヲ一步左側ニ進メ第十五節ノ運動ヲ為スベシ
但シ十二ニ鈴ヲ胸部ニ取り左足ヲ退ケテ躰ヲ正直
ノ位置ニ復ス

第十八節 第十四圖

第四十圖

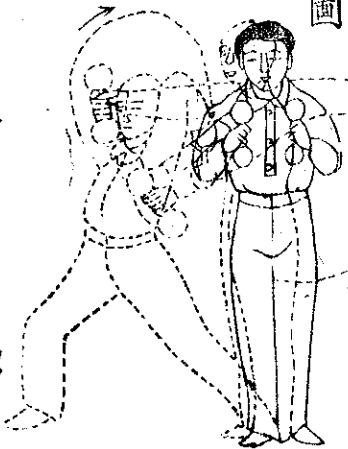


十二呼間毎呼肘先ニテ一齊
ニ前部上方ヨリ後部下方ニ
全環ヲ畫クベシ(但シニ鈴ハ
胸部ニ置キタル儘)

第十九節 第十五圖

(一)強ク兩臂ヲ側面ニ平伸シ鈴ヲ直立ス(二)臂ヲ屈シ

第十五圖



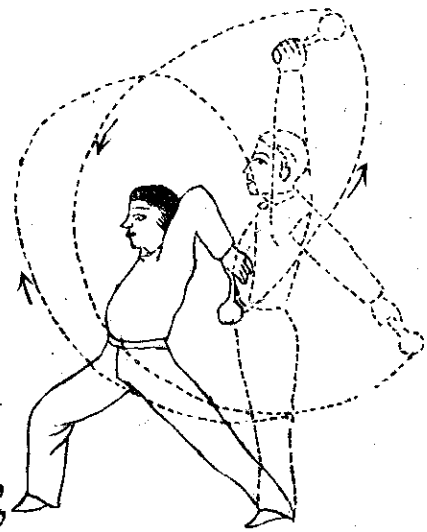
テニ鈴ヲ胸部ニ復シ如此シ
テ十一呼ニ至ル十二ニ鈴ヲ
以テ下方ヨリ前部ニ弓形ヲ
畫キ躰前ニニ鈴ヲ直立シテ
兩眼ト水平ノ位置ニ置キ兩

足尖ヲ右方ニ斜向シテ四十五度ノ角ヲ為スベシ

第二十節 第十六圖及第十七圖

甲(一)兩鈴ノ一球ヲ握リテ之ヲ背後ニ垂レシメ同時ニ
右足ヲ一步前進シ(右股ハ床板ト先行ナラシム)ニ右

圖六十第



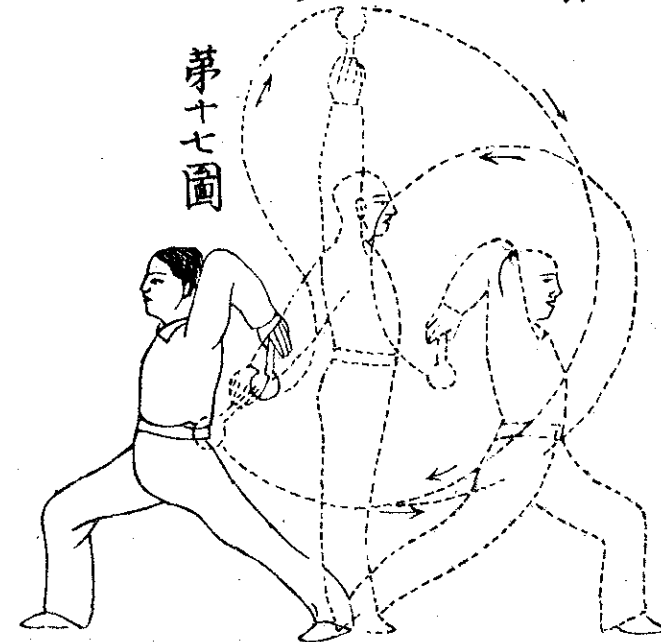
足ヲ左足ノ側ニ退ケ同時ニ鈴ヲ舉ケテ高ク頭上ニ直立セシメ(三)ニ鈴ヲ以テ前面ノ上方ヨリ下方ニ環ヲ畫キ成丈ケ背後上方ニ達セシメ(四)ニ鈴ヲ以テ後面下方ヨリ半環ヲ畫キテ舊位即チ兩眼ノ水平ニ復シ如此シテ十六呼ニ至ル但シ(四)ノ(一)ニテ次ノ乙運動用意ノ為メ左趾球ニテ十分ノ左向廻ヲナシ右踵ヲ左踵ニ付スベシ

但シ舉動ノ唱方ハ第十節ニ同シ

乙(一)左足ヲ後面百三十五度ノ角ニ前進シテ同上ノ運動ヲナシ(二)左足ヲ右足ニ合付シ(三)四間同上ノ運動ヲナシ如此シテ十六呼ニ至ル但シ(四)ノ(二)右趾球ニテ右向廻ヲナスベシ

丙十六呼間前後ニ交差ニ同上ノ運動ヲ為スベシ(常ニニテ旋回ヲ為ス但シ(四)ノ(二)正面ニ向キニ鈴ヲ頭上垂直ノ位置ニ置キ(四)ノ(三)其位置ニ休止ス

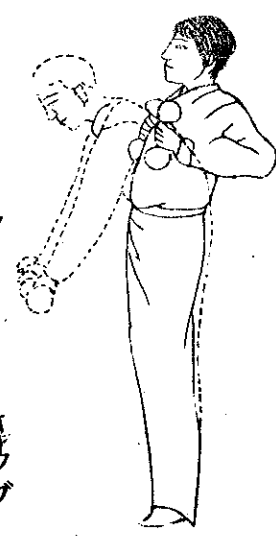
第十七圖



第二十一節 第十八圖

四呼間躰ヲ少シク後方ニ傾ケ每呼ニ鈴ヲ以テ輕ク

第八十圖



胸部ヲ撃チ次ノ四呼間躰ヲ少シク前ニ傾ケ毎呼兩
 臂ヲ並行セシメテ前面下方
 ニ斜伸シ共ニ小指端ヲ以テ
 ニ鈴ヲ合撃シ如此シテ三十
 二呼ニ至ル但シ胸部ヲ輕撃スル間ニ十分大氣ヲ吸
 入シニ鈴ヲ合撃スル間ニ十分大氣ヲ呼出スベシ
 但シ舉動ノ唱ヒ方ハ初メ一回ハ一二三四一二三四二回
 ハ一二三四二二三四ト算ヒ四ニ至ル一甲徒手演習第八
 節ニ同シ

第二十二節 第十九圖

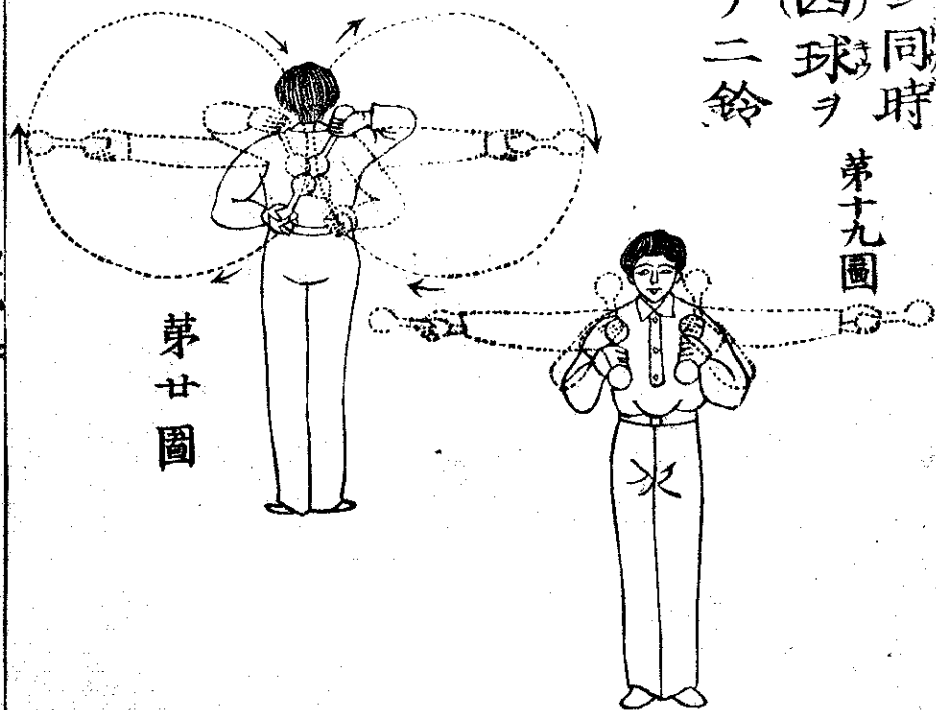
一ニ鈴ヲ以テ一齊ニ胸部ヲ輕撃シ二再ヒ之ヲ撃チ

第十九圖

三兩臂ヲ側面ニ平伸シ同時
 ニ各鈴ノ一球ヲ握リ四球ヲ
 握リタル儘臂ヲ屈シテ二鈴
 ヲ胸部ニ復ス

第二十三節 第二十圖

一第二十圖ノ如ク右
 鈴ヲ右肩上ヨリ左鈴
 ヲ左腋下ヨリ背後ニ
 運ヒ共ニ指端ヲ以
 テ二鈴ヲ合撃シ二兩
 臂ヲ側面ニ平伸シ三



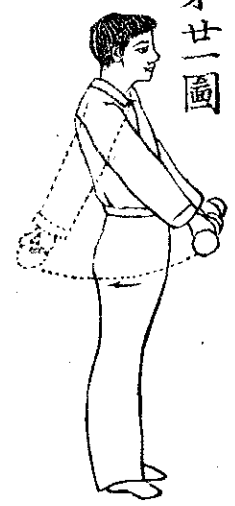
第二十圖

同上ノ如ク右鈴ヲ右腋下ヨリ左鈴ヲ左肩上ヨリ背
後ニ運ヒテ二鈴ヲ合撃シ如此シテ十二呼ニ至ル

第二十四節 第二十一圖及第二十二圖

甲一兩臂ヲ斜伸シ軀ノ前面下方ニテ共ニ小指端ヲ以

第廿二圖



テ二鈴ヲ合撃シ(二)同上ノ位置
ニテ共ニ小指端ヲ以テ二鈴ヲ
合撃シ如此シテ十二呼ニ至ル

乙軀ノ後部下方ニテ同上ノ運動ヲナシ六回十二呼ニ至ル

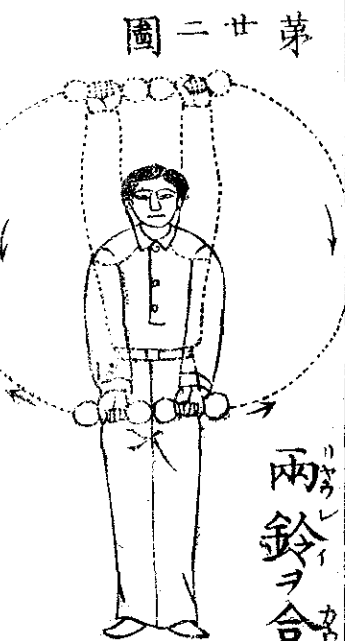
丙十二呼間前後ニテ鈴ヲ交撃シ軀前ニテハ共ニ小指端

ヲ以テ 軀後ニテハ共ニ小指端ヲ以テス

丁一軀前ニテ小指端ヲ以テ兩鈴ヲ合撃シ(二)軀後ニテ

第廿三圖

兩鈴ヲ合撃シ(二)又軀前ニテ合撃シ(四)二

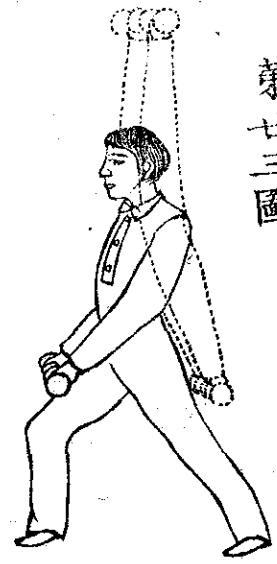


鈴ヲ以テ各側面ニ半環ヲ畫キ
二小指端ヲ以テ頭上ニテ相
撃チ如此シテ十二呼ニ至ル

第二十五節 第二十三圖

甲前節運動ノ終リニ於テ二鈴ヲ頭上ニテ撃チタル其

第廿三圖



位置ニ於テ四呼間毎呼小指
端ヲ以テ二鈴ヲ合撃シ四五
寸ツ、右足ヲ前進スベシ
乙一前上ノ位置ニ於テ右股上
ニテ共ニ小指端ヲ以テ二鈴

ヲ合撃シニ背後下方ニテ拇指端ヲ以テ之ヲ合撃シ
 (三)又右股上ニテ共ニ小指端ヲ以テ合撃シ(四)臂ヲ屈
 スルヲナクニ鈴ヲ以テ各側面ニ半環ヲ畫キ之ヲ頭
 上ニ擧ケテ共ニ拇指端ヲ以テ合撃シ如此シテ十六
 呼ニ至ル但シ(四)即チニ鈴ヲ頭上ニテ合撃スル
 ト同時ニ左右両足ノ位置ヲ急速ニ變換スベシ(左足
 ヲ前ニ出ス)

但シ擧動ノ唱ヒ方ハ第十節ニ均シ

丙十六呼間同上ノ運動ヲナスベシ

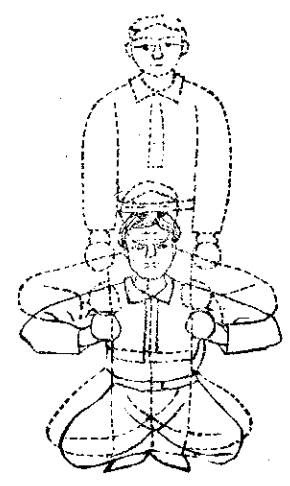
丁四呼間頭上ニテニ鈴ヲ合撃シ每呼一步ツ、左足ヲ

退步スベシ

第二十六節 第二十四圖

一頭上ニアル兩鈴ヲ急速ニ腋下ニ取リ同時ニ踵上
 ニ坐スル如ク體ヲ屈シ肘ハ肩ト水平ニナシ股ハ對
 角線狀ヲナシテ體重ヲ趾上
 ニ托スベシ(二其位置ニ休止
 シ軀ヲ少シク上下シ三急速
 ニ軀ヲ正直ノ位置ニ復シ同
 時ニ強クニ鈴ヲ側垂シ(四其

圖四廿第



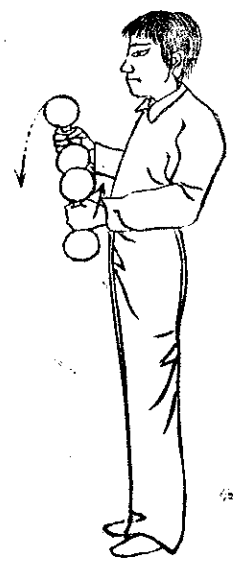
位置ニ休止シ如此シテ十六呼ニ至ル

但シ擧動ノ唱ヒ方ハ前節ニ同シ

第二十七節 第二十五圖

第廿五圖

一二鈴ヲ下方ニ取り兩臂ヲ伸シ共ニ小指端ヲ以テ
 肘ヲ前面ニテ之ヲ合撃シ二
 左鈴ヲ直立シテ正面肘ノ水
 平ニ至ラシメ同時ニ右鈴ノ
 小指端ヲ以テ左鈴ノ小指端
 ヲ撃チ第三呼第四呼ノ間其
 位置ニ休止ス

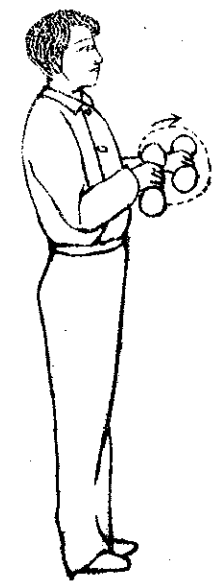


第二十八節 第二十六圖

一同上ノ位置ニテ強ク右鈴ノ小指端ヲ以テ左鈴ノ
 小指端ヲ撃チ第二呼第三呼第四呼ノ間急激ニ交互
 循環シ如此シテ四回十六呼ニ至ル

第廿六圖

但シ舉動ノ唱ヒ方ハ第廿六節
 ニ同シ



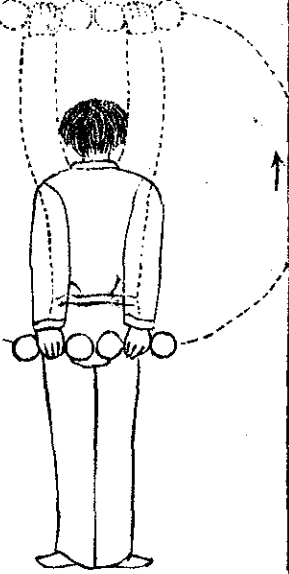
第二十九節

一同上ノ如ク肘前ニテ右鈴ノ小指端ヲ以テ左鈴ノ
 小指端ヲ撃チ二其位置ニ休止シ三鈴ヲ直立シテ迅
 速ニ兩臂ヲ側面ニ平伸シ四其位置ニ休止ス

第三十節 第二十七圖

一臂ヲ屈スルヲナク背後ノ下方ニ於テ共ニ小指端
 ヲ以テ二鈴ヲ合撃シ二臂ヲ屈スルヲナク二鈴ヲ以

第廿七圖

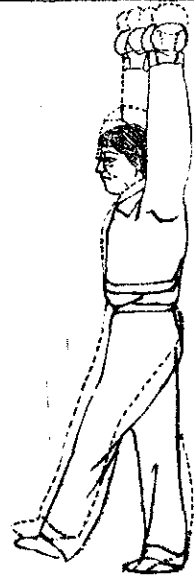


テ側面ニ半環ヲ畫キ之ヲ頭
上ニ取リ共ニ拇指端ヲ以テ
合撃シ如此シテ十二呼ニ至
ル

第三十節 第二十八圖

甲八呼間第廿八圖ノ如ク兩臂ヲ直伸シテニ鈴ヲ頭上

第廿八圖



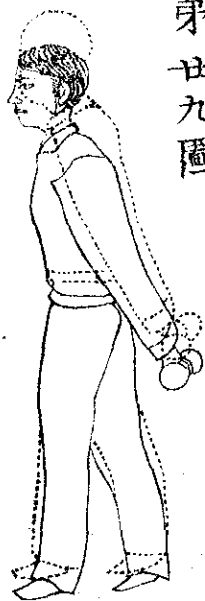
ニ置キ少シク左足ヲ前部ニ
舉ケ右足尖ニテ跳躍スベシ
乙ニ鈴ハ尚ホ同上ノ位置ニ止
メ置キ右足ヲ少シク前部ニ
舉ゲ左足尖ニテ八呼間跳躍

スベシ

第三十二節 第二十九圖

第一第二呼間ニ鈴ハ頭上ニ止メ置キ右足ニテ二度

第廿九圖



跳躍シ三臂ヲ屈スルナク
半環ヲ畫キテ兩臂ヲ前面ヨ
リ後方ニ下垂シ右足ヲ後部
ニ舉ケテ左足ニテ跳躍シ四
ニ鈴ヲ其位置ニ置キ同足ニ

テ又跳躍シ如此シテ十六呼ニ至ル
但シ舉動ノ唱ヒ方ハ第廿六節ニ同シ

女子唾鈴演習

本演習ハ特ニ女生徒ノ為メニ設クル運動ニシテ連續
シテ行フ前演習ニ異ナルナシ但シ之ヲ行フニハ豫
メ整頓法軀軀矯正術及ヒ徒手演習ヲ施コシ其熟シタ
ルヲ見テ而メ之ニ及ホスベシ
整頓法第十三節ニ從ヒ間隔ヲ取ラシメ然ル後左ノ二
令ニテ第十八節迄演習セシムベシ

用意
始メ

右用意ノ令ニテ各生徒ハ軀ヲ正直ニナシ兩臂ヲ側垂
シタル儘手背ヲ前ニ向ケニ鈴ノ拇指端ヲ左右ノ外股

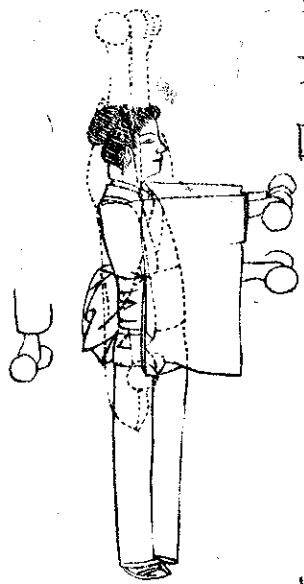
ニ接セシムベシ

始メノ令ニテ直チニ第一節ヨリ始ムベシ

第一節 第三十圖

甲「一」二鈴ヲ内方ヨリ外方ニ半廻シ各其小指端ヲ外股
 ニ接シ二之ヲ外方ヨリ内方ニ半廻シテ舊位ニ復シ
 如此シテ四回八呼ニ至ル

第三十圖



「一」二鈴ヲ胸部ニ取り手背ヲ
 前ニ向ケ各其拇指端ヲ上ニ
 シテ相並行セシメ二兩臂ヲ
 並行セシメテ正面ニ平伸シ
 手背ヲ上ニシテ二鈴ノ拇指

端ヲ相接セシメ「三」二鈴ヲ内方ヨリ外方ニ半廻シテ
 二鈴ノ小指端ヲ相接セシメ「四」二鈴ヲ外方ヨリ内方

ニ半廻シテ舊位ニ復シ如是シテ八呼ニ至ル

丙「一」二鈴ヲ胸部ニ取り手背ヲ前ニ向ケ各其拇指端ヲ
 上ニシテ相並行セシメ二兩臂ヲ強ク側面ニ平伸シ

テ手背ヲ上ニシ「三」二鈴ヲ前方ヨリ後方ニ半廻シテ
 爪ヲ上ニシ「四」二鈴ヲ後方ヨリ前方ニ半廻シテ之ヲ

舊位ニ復シ如此シテ八呼ニ至ル

丁「一」二鈴ヲ胸部ニ取り手背ヲ前ニ向ケ各其拇指端ヲ
 上ニシテ相並行セシメ二兩臂ヲ頭上ニ直伸シテ二
 鈴ノ拇指端ヲ相接セシメ「三」二鈴ヲ内方ヨリ外方ニ

半廻シテ小指端ヲ相接セシメ(四)二鈴ヲ外方ヨリ内方ニ半廻シテ之ヲ舊位ニ復シ如此シテ八呼ニ至ル

第二節 第三圖

甲(一)二鈴ヲ胸部ニ取り(二)二鈴ヲ以テ輕ク胸部ヲ打チ(三)對角線ヲナス如ク強ク右臂ヲ下方ノ後部ニ斜伸シ(四)強ク右臂ヲ屈シテ胸部ニ復シ如此右臂ヲ屈伸シテ八呼ニ至ル

乙左臂ヲ屈伸シテ同上ノ運動ヲ行フ四回八呼
丙(一)同上ノ如ク右臂ヲ斜伸シ(二)之ヲ屈シ(三)左臂ヲ斜伸シ(四)之ヲ屈シ如此左右交差ニ行フ八呼
丁(一)同上ノ如ク齊シク兩臂ヲ斜伸シ(二)之ヲ屈シ如此

左右共ニ行フ四回八呼

第三節 第三圖

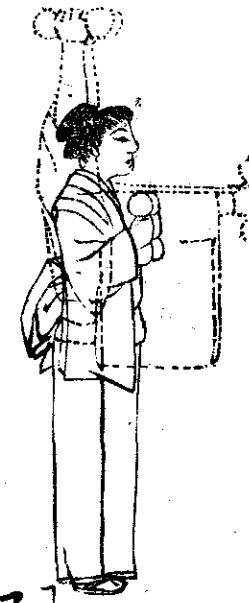
甲(一)對角線ヲナス如ク強ク右臂ヲ上方ノ後部ニ斜伸シ(二)右臂ヲ屈伸シテ四回八呼ニ至ル

乙左臂ヲ屈伸シテ同上ノ運動ヲ行フ四回八呼
丙(一)同上ノ如ク右臂ヲ斜伸シ(二)之ヲ屈シ(三)左臂ヲ斜伸シ(四)之ヲ屈シ如此左右交差ニ行フ八呼

丁(一)同上ノ如ク齊シク兩臂ヲ斜伸シ(二)之ヲ屈シ如此左右共ニ行フ四回八呼

第四節 第三十一圖

甲一兩臂ヲ強ク前面ニ平伸シ拇指端ヲ上ニシテ二鈴ヲ並行セシメ二兩臂ヲ屈シテ胸部ニ復シ如此シテ四回ハ呼ニ至ル



乙一兩臂ヲ強ク側面ニ平伸シ爪ヲ前ニシ鈴ヲ直立セシメル

丙一兩臂ヲ強ク頭上ニ直伸シ二鈴ヲ並行セシメ小指端ヲ前ニシ二兩臂ヲ屈シテ胸部ニ復シ如此シテ四回ハ呼ニ至ル

第五節 第八圖

第一二呼ノ間ニ鈴ヲ以テ胸部ヲ二度輕擊シ少シク上躰ヲ後方ニ傾ケ空氣ヲ十分吸入シ三二鈴ヲ並行セシメテ正面ノ下方ニ斜出シ大凡ソ四十五度ノ角ニ至ラシメ上躰ヲ少シク前方ニ傾ケ空氣ヲ十分呼出シ四兩臂ヲ屈スルヲナクニ鈴ヲ水平上四十五度ノ角ニ上ゲ同時ニ上躰ヲ少シク後方ニ傾ケ之ヲ行フ丁四回十六呼ニ至ル

但シ舉動ノ唱ヒ方ハ前演習第十節ニ同シ

第六節 第十八圖

四呼間上躰ヲ少シク後方ニ傾ケ每呼ニ鈴ヲ以テ輕

ク胸部ヲ撃チ十分ニ大氣ヲ吸入シ次ノ四呼間上臑
ヲ少シク前方ニ傾ケ兩臂ヲ並行セシメテ前面下方
ニ斜伸シ每呼小指端ヲ以テ二鈴ヲ合擊シ十分ニ大
氣ヲ呼出シ如此シテ四回三十二呼ニ至ル

但シ舉動ノ唱ヒ方ハ前演習第廿一節ニ同シ

第七節 第廿三圖

甲四呼間每呼四五寸ツ、右足ヲ前進スベシ(第一呼ニ
テ二鈴ヲ胸部ニ取ル)

乙一前上ノ位置ニ於テ右股上ニテ共ニ小指端ヲ以テ
二鈴ヲ合擊シ二背後下方ニテ共ニ小指端ヲ以テ二
鈴ヲ合擊シ三再ヒ右股上ニテ共ニ小指端ヲ以テ合

擊シ(四)臂ヲ屈スルコナク二鈴ヲ以テ各側面ニ半環
ヲ畫キ之ヲ頭上ニ舉ケテ共ニ小指端ヲ以テ合擊シ
如此シテ十六呼ニ至ル

但シ舉動ノ唱ヒ方ハ第五節ニ同シ

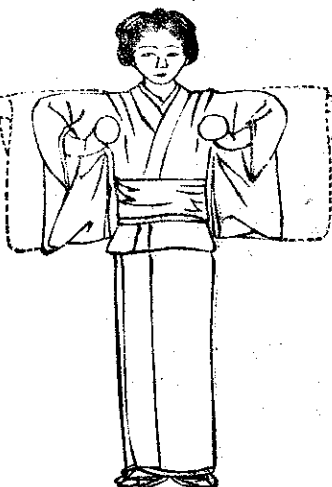
丙四呼間每呼四五寸ツ、右足ヲ退歩シ第一呼ニテ二
鈴ヲ胸部ニ取ル更ニ次ノ四呼間每呼四五寸ツ左
足ヲ前進スベシ

丁左股上ニテ乙ノ運動ヲ行フベシ

戊四呼間每呼四五寸ツ、左足ヲ退歩スベシ(第一呼ニ
テ二鈴ヲ胸部ニ取ル)

第八節 第三十二圖

第三十二圖



呼ニ至ル

第九節 第九圖

一前節運動ノ終リニ於テ側面ニ平伸シクル兩臂ヲ屈スルヲナク背後ノ下方ニ下シ共ニ小指端ヲ以テ二鈴ヲ合撃シ二臂ヲ屈スルヲナク側面ニ半環ヲ畫キテ之ヲ頭上ニ取り共ニ拇指端ヲ以テ二鈴ヲ合撃

(一)兩臂ヲ屈シテ二鈴ヲ腋下ニ取り上臂ヲ肩ト水平ノ位置ニ置キ二之ヲ側部ニ平伸シテ手背ヲ上ニシ三再ヒ之ヲ腋下ニ復シ如此シテ十二

シ此ノ如シテ六回十二呼ニ至ル

第十節 第十圖

一兩臂ヲ肩ノ水平ニ置キ二鈴ヲ直立シ強く之ヲ開伸シテ成ルベク後部ニ至ラシメ二鈴ヲ直立セシ儘正面肩ノ水平ニテ之ヲ合撃シ如此シテ六回十二呼ニ至ル

第十一節 第二十五圖

一正面ニアル二鈴ヲ肘前ノ下方ニ取り臂ヲ屈スルヲナク共ニ其小指端ヲ以テ二鈴ヲ合撃シ二左鈴ヲ直立シテ正面肘ノ水平ニ至ラシメ同時ニ右鈴ノ小指端ヲ以テ左鈴ノ拇指端ヲ打ち第三第四呼間其位

置ニ休止ス

第十二節 第二十六圖

一同上ノ位置ニテ強クニ鈴ヲ合撃シ次ノ三呼間急
劇ニ交互循環シ如此シテ十六呼ニ至ル
但シ舉動ノ唱ヒ方ハ第五節ニ同シ

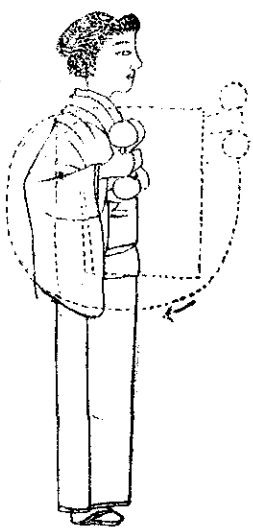
第十三節

一同上ノ如ク体前ニテニ鈴ヲ合撃シ
止シ(三)臂ヲ屈シテニ鈴ヲ胸ニ取り
其位置ニ休止ス

第十四節 第三十三圖

甲(一)右臂ヲ正面ニ平伸シテ啞鈴ノ拇指端ヲ上ニシ(二)

第三十三圖



右臂ヲ屈スルヲナク前面ヨ
リ後下方ニ運ヒテ側部ニ全
環ヲ畫キ(三)右臂ヲ屈シテ啞
鈴ヲ胸部ニ復シ之ヲ行フ
四回十二呼ニ至ル

乙左臂ヲ以テ同法ヲ行フ四回十二呼

丙(一)右臂ヲ正面ニ平伸シ(二)右臂ヲ屈スルヲナク前面
ヨリ後下方ニ運ヒテ側部ニ全環ヲ畫キ(三)啞鈴ヲ胸
部ニ復シ(四)左臂ヲ正面ニ平伸シ(五)左臂ヲ屈スル
ヲナク前面ヨリ後下方ニ運ヒテ側部ニ全環ヲ畫キ(六)
啞鈴ヲ胸部ニ復シ如此左右交差ニ行フ十二呼ニ

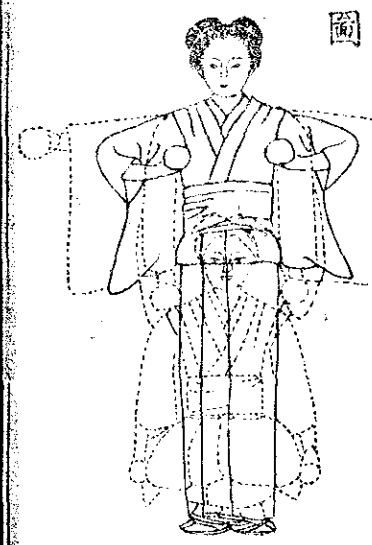
至ル

丁左右同時ニ同上ノ運動ヲ行フ丁四面十二呼

第十五節 第三十四圖

一兩足尖並セニ兩脚ヲ密付シ胸部ニアル兩鈴ヲ各左右ノ膝下ニ取り二十分ニ膝ヲ屈シ少シク踵ヲ舉ケテ躰重ヲ足尖ニ託シ兩臂ヲ垂下シ上躰ヲ屈ス可

第三十四圖



ラス三休ヲ正直ノ位置ニ復シ同時ニ兩臂ヲ側面肩ノ水平ニ舉ケ拇指端ヲ前ニシ四兩臂ヲ屈スルヲナク之ヲ垂下シテ二鈴ヲ外股ニ接セシ

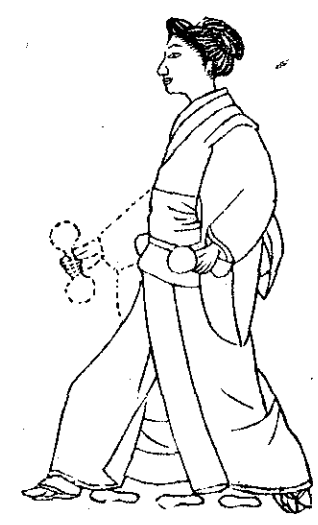
メ尚ホ拇指端ヲ前ニス如此シテ四面十六呼ニ至ル

但シ舉動ノ唱ヒ方ハ第五節ニ同シ

十六呼即チ四ノ四ニテ足尖ヲ開クト同時ニ二鈴ヲ髖骨上ニ置クベシ

第十六節 第三十五圖及第三十六圖

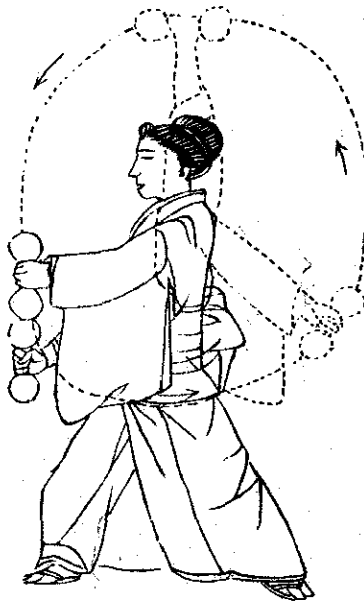
第三十五圖



甲四呼間每呼一步四五寸ツ

右足ヲ前進スベシ但シ四ニテ右鈴ヲ右股上ニ直立セシ

一左鈴ノ小指端ヲ以テ右鈴ノ拇指端ヲ撃チ二臂ヲ屈スルヲナク第三十六圖ノ



如ク左鈴ヲ後下方ニ廻轉シ
テ側部ニ圓形ヲ畫キ三前ノ
如ク左鈴ヲ以テ再ヒ右鈴ヲ
打チ如此シテ十一呼ニ至リ
十二呼ニテ二鈴ヲ髑骨上ニ

置ク

丙四呼間每呼一步ツ、右足ヲ退歩シ次ノ四呼間左足
ヲ前進スベシ

但シ四ニテ左鈴ヲ左股上ニ直立セシム

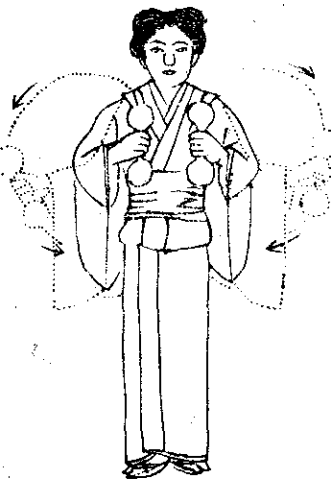
丁十一呼間運動ノ如ク右鈴ヲ以テ左鈴ヲ打チ十二
呼ニテ二鈴ヲ髑骨上ニ置ク

戊四呼間每呼一步ツ、左足ヲ退歩スベシ

第十七節 第三十七圖

一肘ヲ側部ニ密付シテ前臂ヲ正面ニ平伸シ同時ニ

第三十七圖

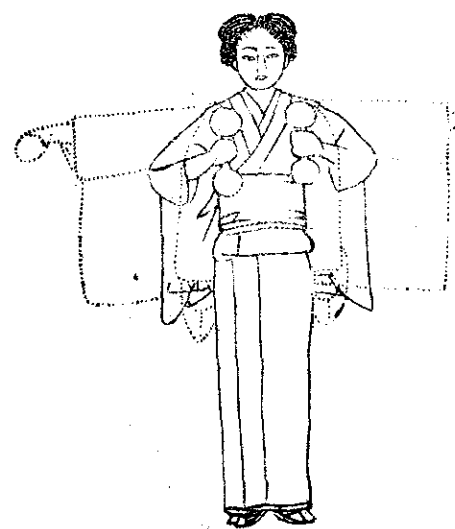


直立ノ二鈴ヲ以テ上方ヨリ
外面下方ニ小環ヲ畫キ如此
シテ十一呼ニ至リ十二呼ニ
テ兩臂ヲ胸部ニ復ス

第十八節 第三十八圖

一二鈴ヲ以テ胸部ヲ打チ二再之ヲ打チ三側面ニ
平伸シ二鈴ヲ直立セシメ四之ヲ屈シテ二鈴ヲ胸部
ニ復シ一二鈴ヲ強ク側方ニ下垂シ次ノ三呼間其位

置ニ休止ス



普通 体操教授法 終

体操教授法附録

輕捷運動器具製作法

○啞鈴

一啞鈴ハ櫻若クハ柘等ヲ以テ之ヲ製作ス而シテ其男子用ノ
モノハ全軀ノ長ハ寸二分柄ノ長三寸二分同直徑九分乃至
一寸ニシテ球ノ直徑二寸三分乃至二寸五分トシ其女子用
ノモノハ全軀ノ長七寸柄ノ長三寸同直徑凡ソ九分ニシテ
球ノ直徑凡ソ二寸トス

○球竿

一球竿ノ竿部ハ桎ヲ以テ製造シ其球ハ櫻ヲ以テ製作ス其長
サハ演習者ノ耳下ニ達スルヲ以テ度ト為スト雖モ各人ノ

身ニ適合スル如ク之ヲ製造シ難キガ故ニ一組中ノ中等ノ者ヲ以テ竿ノ長サヲ定ムヘク其直徑ハ七分乃至八分ニシテ球ノ直徑ハ各演習者ノ使用スル啞鈴ノ頭ニ相適當セシムベシ

○棍棒

一棍棒ハ櫻厚朴若クハ柘等ヲ以テ之ヲ製作ス若シ其重量充分ナラザルハ其下端ヲ鑿リ鉛ヲ注入シテ其適量ニ至ラシムベシ其三斤ノモノハ長サ一尺九寸五分ニシテ上端ノ直徑一寸三分中央ノ直徑三寸五分下端ノ直徑一寸三分トシ其五斤ノモノハ長サ一尺九寸五分ニシテ上端ノ直徑一寸三分中央ノ直徑四寸下端ノ直徑一寸五分トス

○木環

一木環ハ魚膠ニテ堅固ニ密合セシメタル三箇ノ櫻材ヲ以テ製作スコノ製作法ハ其木材ノ纖維ヲ縱横ニシテ之ヲ堅牢ニナサンガ為ナリ環ノ直徑ハ五寸ニシテ環材ノ直徑ハ凡ソ七分トス

○豆囊

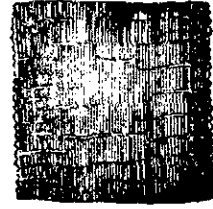
一コノ器具ハ最モ堅牢ナル帆布綿及ビ最モ強キ絲ヲ用ヒテ製スベシ而シテ其形量ハ少年(女子)ニ使用スルモノヲ七八寸四方トシ壯年ニ使用スルモノヲ一尺四方トス又其量目ハ半斤六十目乃至一斤トシ之ニ滿ツルニ小粒ニシテ且ツ光澤アル堅豆ヲ以テスベシ若シ大粒ノ柔豆ヲ用フルハ

其碎潰或ハ摩耗シテ實ニ嫌惡ス可キ塵埃ヲ生スルノ恐アレバナリ故ニ多ク豆嚢ヲ使用スルハ一月中ニ一度或ハ二度豆ヲ脱離シテ塵埃ヲ除去スベシ
 總テ此等ノ器具ハ充分ニ其面ヲ滑ニナシタル後シラツ
 ヲヲ塗り砂紙ヲ以テ善ク之ヲ磨クベシ而シテ斯ノ如クス
 ル一三回以上ニ及フベシ

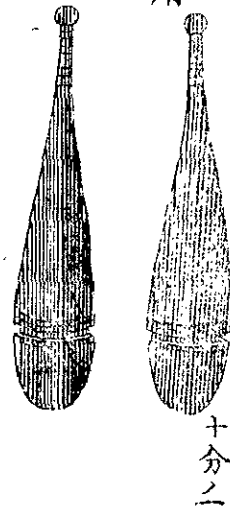
豆袋側面圖



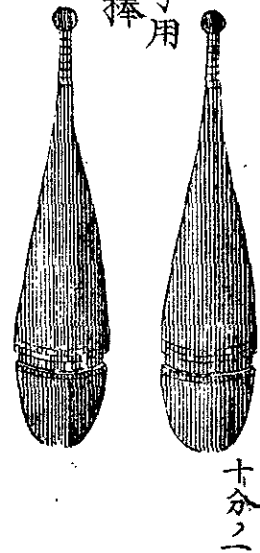
豆袋 十分二



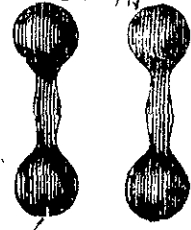
女子用
棍棒



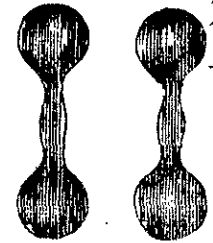
男子用
棍棒



女子用
啞鈴 八分二



男子用
啞鈴 八分二



木環



球章

十分二

明治十六年三月六日版權免許
同年七月出版

編輯人

三重縣士族

加藤駒吉

福岡縣福岡區福岡西職人町
廿七番地寄留

福岡縣士族

高田芳太郎

同縣同區博多糴屋町
十二番地

同縣士族

山崎

登



同縣同區福岡橋口町
四十番地