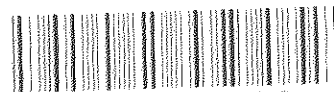


新撰普通體操書

上

圖書 和圖書 遡



a 1 3 8 0 3 2 6 9 1 2 a

福岡教育大学蔵書

T1A1

49

Ko78

許斐氏春編輯

版權免許

新撰普通體操書

星文館藏版

自序

馬ノ良ナルモノ訓練ニ由ラザレバ以テ駿足ヲ中
原ニ逞フスベカラズ鐵ノ銛タルモノ鍛冶ヲ經ザ
レバ以テ精靈ヲ延津ニ見ハスベカラズ人ノ軀體
モ亦然リ苟モ軀體健康ナラズンバ何ゾ能ク精神
ノ妙用ヲ縱ニシ百般ノ世務ヲ成就センヤ夫レ人
身ハ宇宙ノ大秘ヲ探リ天下ノ萬物ヲ利用シ以テ
經天緯地ノ基ヲ立ル一大良器ニシテ造化天工ノ
與フル所至貴至寶萬金モ亦タ購フ可ラザルモノ
ナリ故ニ輪轉運用百年ノ久ニ堪ヘント欲セバ先
ツコレニ脂サシコレニ牽サシ以テ之ヲ修養セガ

ル可カラズ在昔陶侃百甕ヲ齋外ニ運ブ蓋シ意アル哉輓近教育ノ三大綱體育乃チ其ノ一ニ居ルコレ筋節ノ運動ヲ爽ニシテ血液ノ循環ヲ助ケ而シテ力ヲ加ヘ軀ヲ捷ニシ身體内部ヲ整理スルノ顯効アルヲ以テナリ醫療ノ術一タビ開テ人ノ病痼ヲ愈シ體操ノ法一タビ傳テ人ノ健康ヲ保ツ將タ孰レヲ本トシ孰レヲ末トセン今夫體操ノ法ハ猶治ニアリテ亂ヲ忘レズ安キニ居テ危キヲ慮ルノ道ニシテ羸弱夭折ヲ未然ニ防ギ精神能力ノ發達ヲ獎勵スルモノナリ夫レ斯ノ如ンバ駿足精靈亦庶幾ス可ラザランヤ本ヲ務ムルノ君子其鑒ミヨ

凡例

一此書ハ客年十一月十九日官報文部省報告ニ基キ諸號令ノ如キハ專ラ兵式ニ準ビ且ツ生兵學中ノ隊列諸運動ヲ折衷シ聊カ注意ヲ加ヘ學校生徒ノ能ク實行シ得ベキモノヲ抄記ス

一此書載スル所ノ矯正術及ビ徒手第一第二啞鈴第一ノ如キハ數年經檢上學校生徒ニ適切ナルノミナラズ老幼男女ヲ問ハズ皆施行シ得ベキモノヲ編輯スル所ニシテ徒手第三啞鈴第二及ビ球等體操ノ如キハ余カ嘗テ東京體操傳習所ニ在學中習熟スルモノヲ詳記ス

一此書ニ掲グル所ノ體操術ハ固ヨリ學理ニ照シ
組織スルモノナルガ故ニ全體ノ諸筋肉悉ク運
動ヲ受ケザルハナク且ツ其組織法ハ易ヨリ難
ニ入ルニ注意スルノミナラズ尚右側ノ筋肉ヲ
使用スルキハ續テ左側ノ筋肉ヲ運動セシメ上
肢ノ運動アリテ下肢ノ運動アリ決シテ他ノ運
動ノ如ク單ニ一局部ノ運動ヲ主トスルモノニ
アラズ然レモ書中右方ノ運動法ヲ詳記スレバ
左方ヲ略シ前方ヲ舉グレバ後方ヲ略ス
一左右ノ運動ハ右ヲ先ニシ前後ノ運動ハ前ヲ先
ニスルヲ以テ常トス

一號令ニ二種アリ一ヲ豫令ト云ヒ一ヲ動令ト云
フ豫令トハ將ニ為サントスル所ノ運動ニ注意
セシムルモノニシテ動令トハ直ニ運動ヲ始メ
シムル所ノ號令ナリ

一豫令ハ高キ音聲ニテ最後ノ一音ヲ少シク長ク
發揚シ語々明瞭ニ發唱スベシ而シテ書中豫令
ヲ示ス為メ其ノ右傍ニ縱線——ヲ施シ以テ動
令ト分別シ易カラシム

一動令ハ一音ニ發シ音調簡短ニシテ活潑ニ唱フ
而シテ教師ハ豫令ト動令トノ間タヲ二秒時ヨ
リ三秒時ヲ適度トス

一豫令ト動令トノ間短急ナルキハ生徒其移ルベ
 キ運動ノ準備ヲナスノ暇ナキガ故ニ正シク行
 フ丁能ハズ若シ又緩長ナルキハ生徒ハ呼吸ヲ
 止メテ其移ルベキ運動ノ為メニ十分ノ準備ヲ
 為スモ終ニ再ビ呼吸ヲ始ムルヲ以テ其準備ノ
 機ヲ失フニ至ル斯ノ如キトキニ於テ動令ヲ下
 スモ好結果ヲ得ル丁能ハザルナリ
 一號令ヲ下サントスルキハ先ツ已レノ姿勢ヲ正
 シクシテ全生徒ヲ通視スベシ生徒十分ニ姿勢
 ヲ取リ神氣ヲ静メ意想ヲ教師ニ湊注スルノ機
 色ヲ見ハスニ非ザレバ號令ヲ下スベカラズ

又行進中ニ在リテ其運動ヲ變ゼントスルキハ
 其步調ノ齊整一致シタルキニ非ザレバ號令ヲ
 下スベカラズ

一教師自ラ説明號令等ヲ誤リタルキハ高聲ニ其
 誤リタル丁ヲ説明シテ其正ニ復シ生徒其運動
 法ヲ誤リタルキハ故トヘト令シテ其故ニ復セ
 シメ然ル後チ正法ヲ説キ示シ以テ修正ヲナサ
 シメ又其誤リタル形様ヲ擬示シテ之ヲ戒ムベ
 シ其運動若シ怠惰ニ屬スル丁アルキハ其機ヲ
 失セズ他生徒ノ面前ニ於テ嚴責スベシ其他瑣
 細ノ事ト雖モ黙止ニ附スベカラズ

一 交動トハ左右或ハ前後交々運動スルヲ云ヒ合動トハ左右同時ニ運動スルヲ云フ

一 平伸トハ臂ヲ肩ト水平ノ位置ニ伸張スルヲ云ヒ平開トハ肩ト水平ノ位置ニ開クヲ云ヒ平舉トハ肩ト水平ニ舉グルヲ云ヒ直舉トハ真直ニ頭上ニ舉グルヲ云フ

一 (一)ハ第一呼ノ略ニシテ(二)ハ第二呼ノ畧ナリ(三)(四)等皆之ニ倣フ

一 (一)(二)ハ二三四ノ第一ノニニシテ(三)(四)ハ第二ノニナリ以下之ニ倣フ

一 (稱法四四)ハ一二三四、二二三四、四二三

四、ト稱フルヲ示ス

一 (稱法四四)ハ一二三四、一二三四、二二三四、ト四度稱フルヲ示ス

一 (稱法八四)ハ一二三四五六七八、二二三四五六七八トハ四度數フルヲ示ス

一 (稱法四二)ハ一二三四、二二三四、ト稱フルヲ示ス

一 (稱法四二)ハ一二三四、一二三四、ト稱フルヲ示ス

一 大氣ヲ呼吸シテ肺部ヲ運動スルキハ常ニ鼻孔ヨリ吸入シ其トキ稱號ハ各自默算スベシ

一 啞鈴ノ甲端トハ之ヲ握リタルキ拇指ノ方ニア

ル端ヲ云ヒ乙端トハ其小指ノ方ニア

凡例四