

新撰體操書

水野浩編纂
輕體操之部之三

5289

福岡第一師範學校
(學校圖書)

登錄 番	第	號
門		
部		
教授法 體操 項		
目 次		
全 2 冊 內第 2 冊		
分類 番	第 372.78 號	

校學範師立創

書 標 本 冊

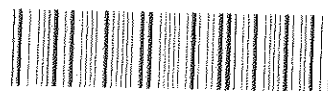
△

第 3 冊

第

冊 內

圖書 和圖書 遡



a 1 3 8 0 3 2 6 9 3 4 a

福岡教育大学蔵書

T 1A1

49

Mi 96

M3

375.4,
M196

VI 96

水野浩編纂

輕體操之部

新撰體操書

文學社

新撰體操書凡例

輕體操之部一

一本書ハ小學校生徒ニ輕體操ノ諸術ヲ敎練スルノ目的ヲ以テ編纂セシモノナリ故ニ其運動ハ極メテ兒童ニ爲シ易ク且活潑ニシテ自然ニ愉快心ヲ興起セシムルモノヲ勉メテ撰ビタリ

一左右ノ運動ハ常ニ右ヲ先ニシ前後ノ運動ハ必ズ前ヲ先ニスルヲ法トス而シテ書中右方ノ運動ヲ詳記スレバ左方ヲ畧シ前方ヲ舉グレバ後方ヲ略セリ

新撰體操書 凡例

一號令ノ呼唱ハ都テ體列運動法ニ同ジ

一書中(一)ハ第一呼ノ略記ニシテ第一舉動ヲ爲
ストキ一ト稱フルヲ示シタルナリ(二)(三)(四)皆
之ニ倣フ

一書中(呼稱四四トアルハ一二三四、二二三四、三
二三四、四二三四ト稱フルヲ示シタルナリ

一又呼稱八四トアルハ一二三四五六七八、二二
三四五六七八等トハヲ四度唱フルヲ示シタ
ルナリ

一又(呼稱四二四ハ一二三四、一二三四、二二三四、

二二三四ト四度稱フルヲ示シタルナリ

一鈴ノ甲端トハ啞鈴ヲ握リタルトキ拇指ノ方
ニアル端ヲ云ヒ乙端トハ其小指ノ方ニアル
端ヲ云フ

一書中各節ニ圖畫ヲ挿入シテ看者ノ了解ニ便
ニス

明治十九年六月

編者識

新撰體操書

輕體操之部一

目次

卷之一

第一章

體操豫備ノ要領

第一節

會集法

第二節

番號ヲ附スル法

第三節

矯正術徒手啞鈴及ビ球竿諸體操ノ排列法

第四節

棍棒體操ノ排列法

第五節

矯正術徒手啞鈴及ビ球竿棍棒

諸體操ノ間隔ヲ閉ヅル法

第六節 整容法

第七節 休息法

第八節 解散法

第二章 身體矯正術

自第一節至第十五節

第三章 徒手體操

自第一節至第二十二節

卷之二

第四章 啞鈴體操

自第一節至第二十七節

第五章 球竿體操

自第一節至第二十六節

第六章 棍棒體操

自第一節至第十五節

附錄 諸體操試驗採點法

目次尾

新撰體操書 輕體操之部一

水野 浩 編纂

第一章 體操豫備ノ要領

第一節 會集法

生徒ノ運動場ニ散亂シタル片、體操ヲ施行セン
トスルニハ、先ヅ隊列運動法第一章第一節ニ由
リ、生徒ヲ會集シ、而シテ教師左ノ令ヲ下ス、

但會集ノ片、一列ニ整列セシムルヲ法トス、
一 右ヘ 準ヘ 直レ

右へ準へノ令ニテ、生徒ハ皆左臂ヲ屈ゲ、拳ヲ腰上ニ當テ、首位ノ生徒ヲ除ク外、皆頭ヲ少シク右ニ回ラシテ、正シク整頓スベシ、其法總ベテ、隊列運動ニ同シ、直レノ令ニテ、生徒速カニ頭ヲ正面ニ復シ、臂ヲ側方ニ下垂ス、

第二節 番號ヲ附スル法

生徒正シク整列セシ後、番號ヲ附スベシ、其唱へ方ハ、隊列運動法ニ同ジ、而シテ其番號ニ二種アリ、一ヲ順數番號ト云ヒ、一ヲ四數番號ト云フ、

一 順數番號ハ、隊列運動法ノ如ク、一、二、三、四、五、六ト首位ノモノヨリ、順數ヲ以テ唱フルモノニシテ、生徒ノ出席幾何ヲ知ル爲メナリ、但シ隊列運動ヨリ、直ニ體操ニ掛ルトキハ、敢テ此番號ヲ附スルヲ要セズ、

一 四數番號ハ、體操ヲ爲サントスルニ當リ、生徒相互ノ間隔ヲ取ラシメンガ爲メニ、唱ヘシムルモノニシテ、例ヘバ四一二三、四一二三等ノ如ク、首位ノ者先ヅ四ト唱ヘ、二番生ハ一、三番生ハ二、四番生ハ三、五番生ハ又四

ト唱フが如シ、以下之ニ準ズ、

第三節 矯正術徒手啞鈴及ビ球竿諸體

操ノ排列法

生徒ニ四數番號ヲ附セシ後、相互ノ間隔ヲ取ラシムベシ、即チ教師左ノ令ヲ下ス、

一 開^{ひら}け 進^{すす}メ

進メノ令ニテ、生徒ハ自己ノ唱ヘシ、番號ノ數ニ從ヒ、前ニ進ムベシ、例ヘバ四ノ番號ノモノハ、四步前進シ、一ノ番號ノモノハ、一步前進スルナリ、他ハ之ニ準ズ、但通常ノ步長ヨリ、稍大

ナルヲ要ス、而シテ生徒前進ノ際、步毎ニ教師一、二、三、四ト呼唱スベシ、

生徒ノ數、衆多ナル片ハ、數列ニ編シテ、排列スベシ、即チ今生徒一列ニアル片、之ヲ數列ニ編成セシトスル片ハ、教師左ノ令ヲ下ス、

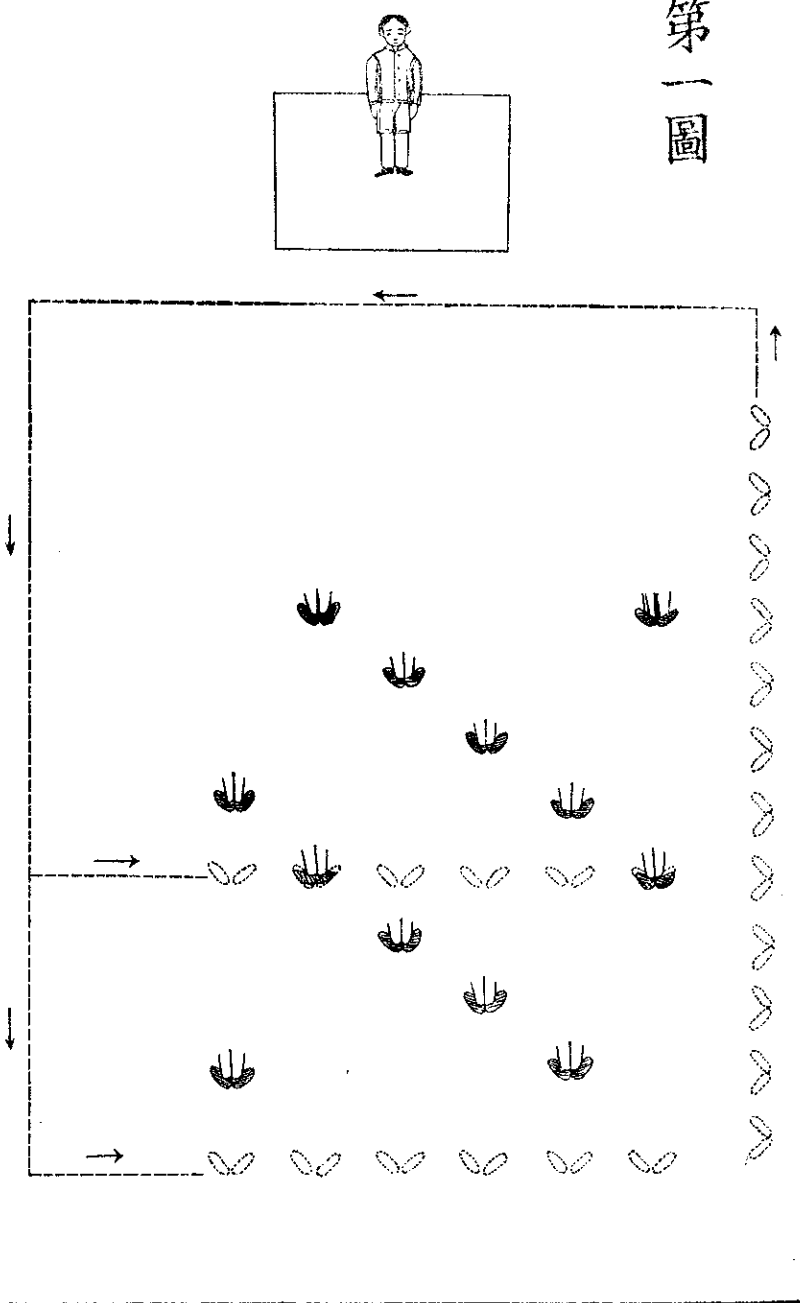
一 右^{みぎ}向^{むか}ひ 右^{みぎ}

右ノ令ニテ、生徒ハ二人ノ一伍ヲ作ルヲナク、一列ノ儘右向ヲナスベシ、而シテ教師左ノ令ヲ下ス、

一 前^{まえ}へ 進^{すす}メ

進メノ令ニテ生徒速ニ行進ヲ爲スベシ、而ノ
教師左ノ令ヲ下ス、
一 分列造れ 進ス
進メノ令ニテ、各生徒ハ豫メ示サレタル場所
ヨリ分レテ、第一圖ノ如ク、第一列、第二列等ニ
分列ス、其一系列ト二列トノ間ハ、凡ソ四歩相距
ルヲ度トス、左圖ノ如シ、
但シ教師分列ヲ造ラントセバ、豫メ生徒ノ
數ヲ折半若クバ三分シ、而ノ各分列ノ首位
生ニ、其分列スベキ所ヲ指示シ置キ、既ニ其

第一圖



所ニ達スレバ、他ノ生徒ト分レテ、別ニ一列ヲ造ルコトヲ了解セシメ置クベシ、
右ノ法ヲ詳明スル爲メ、爰ニ一例ヲ舉グベシ、
今二十人ノ生徒ヲシテ、二分列ヲ造ラントセバ、番號ノ數ニ由テ、一番生ト十一番生ヲ分列ノ首位ト定メ、二番生ヨリ十番生マデハ、一番生ニ隨行シテ第一列ヲ造リ、十二番生ヨリ二十番生マデハ、十一番生ニ隨行シテ第二列ヲ造ルガ如シ、三列四列皆之ニ準ズ、而メ各列トモ其止マルベキ所ニ至レバ、其儘足踏ヲ爲ス

ベシ、

此分列造レノ令ハ、一番生將ニ分列點ニ達スル、二三歩前ニ發シ、其點ニ達セントスルトキ、進メノ令ヲ下ス、此令ニテ生徒直ニ分列線ニ移ルベシ、生徒已ニ其止マルベキ所ニ達スレバ、教師左ノ令ヲ下ス、

一 全隊 止ル

此令ニテ、各生徒ハ速カニ足踏ヲ止ムベシ、而メ教師左ノ令ヲ下ス、

一 左(右)ヘ 正面

一 右(左)へ 準へ
一 直レ

正面ノ令ニテ生徒ハ活潑ニ正面ヲ向キ準ヘ
ノ令ニテ右(左)へ整頓ス其法隊列運動法第一章第十一節ニ同ジ直レノ令ニテ臂ヲ下垂シ
頭ヲ正面ニ復ス而シテ後一列及ビ二列トモ
同時ニ四數番號ヲ唱ヘシム其法前ニ同ジ斯
ノ如ク分列ヲ造リ番號ヲ附セシ後開ケノ令
ヲ下シテ相互ノ間隔ヲ取ラシム

(注意) 生徒間隔ヲ取リシ後教師ハ一回巡視

シテ其正否ヲ檢シ不正ノモノアルトキハ之
ヲ正當ノ位置ニ立タシメ然ル後運動ヲ始ム
ベシ

第四節 棍棒體操ノ排列法

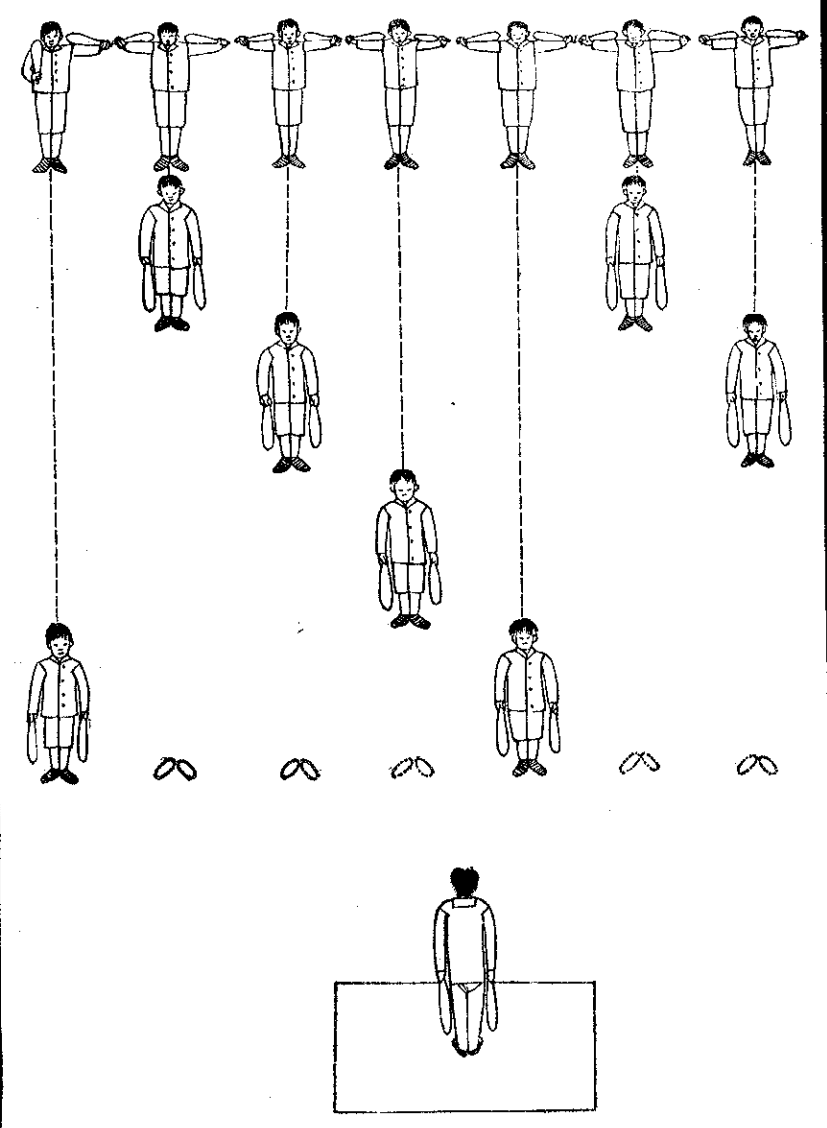
此法ハ前節ニ因テ生徒ヲ一列若クハ數列ニ整
頓シ四數番號ヲ附セシ後左ノ令ヲ下シテ間隔
ヲ取ラシム

一 大(小)間隔左右へ 進メ

今大間隔左へ進メノ令下ルトキハ右方ニ列
スル首位ノ生徒ハ其場ヲ變ゼズ左手ヲ側方

ニ平伸シテ肩ト水平ニ保チ其棍棒ハ左臂ニ
沿ヒテ其端ヲ肩ノ上ニ置キ他ノ生徒ハ速ニ
頭ヲ少シク右方ニ回ラシテ左方ニ側進シ兩
棍棒ヲ臂ニ沿ヒテ肩上ニ置キ兩臂ヲ一直線
ニ側方ニ平伸シテ恰モ十字形ヲナシ兩拳ヲ
兩隣生ノ拳ト僅カニ相觸ル、如クナシテ左
方ニ間隔ヲ取ルベシ而ノ教師左ノ令ヲ下ス
一 直^ナレ
此令ニテ生徒ハ速カニ頭ヲ正面ニ復シ兩臂
ヲ側部ニ附シテ棍棒ヲ下垂ス

圖 二 第



右方ニ間隔ヲ取ルトキハ左端ノ一人生其場
ヲ變ゼズシテ右臂ヲ側方ニ平伸シ其他ノ生
徒ハ總テ前文ノ如クス但シ頭ヲ少シク左ニ
回ラスノ差アリ
各生徒已ニ間隔ヲ取リシ後教師左ノ令ヲ下
ス

一 開^{ひら}け 進^{すす}メ
進メノ令ニテ生徒速カニ自己ノ唱ヘシ番號
ノ數ダケ前ニ進ムベシ但シ教師ハ步毎ニ一
二三、四ト呼唱ス

小間隔ニ開クノ法ハ前文ニ異ナルナレト雖
氏唯右^左端ノ一生徒ヲ除キ其他ノ生徒ハ開
クベキ反對ノ方ノ臂ノミヲ側方ニ平伸シ其
棍棒ヲ肩ニ浴ヒテ肩ノ上ニ置キ其拳ヲ右^左
ノ隣生徒ノ肩ト僅カニ相觸ル如クス即チ
大間隔ニ開クトキハ右^左端ノ一生徒片臂ヲ
平伸シ其他ノ生徒ハ兩臂ヲ伸シ小間隔ニ開
クトキハ右^左端ノ一生徒ヲ除キ其他ノ生徒
ハ片臂ヲ平伸スルノ差アルノミ
但シ此小間隔ニ開ク法ハ生徒ノ多數ニシ

テ、場所ノ狹隘ナルトキ、施行スルモノトス、

第五節 矯正術徒手啞鈴及ビ球竿、棍棒、

諸體操ノ間隔ヲ閉ヅル法

一演習ヲ終リタル後ハ、其間隔ヲ閉メテ、故トノ

列ニ復サシム、即チ教師左ノ令ヲ下ス、

一 右^{ミキ}ヘ閉^ツめ 進^スメ

進メノ令ニテ、第一ニ列スル生徒即チ番號四
ノモノヲ除キ、其他ノ各生ハ、前ニ進三、各四番
生ノ間ニ入リテ、一列トナルベシ、但シ前進ノ
際、教師步毎ニ一、二、三ト呼唱ス、而シテ教師左ノ

令ヲ下ス、

一 右^{ミキ}左^{ヒダリ}ヘ 準^{ナラ}ヘ 直^{ナオ}レ

準ヘノ令ニテ生徒ハ活潑ニ左拳ヲ腰上ニ當
テ、頭ヲ右^{ミキ}左^{ヒダリ}ニ回ラシテ整頓シ、直レノ令ニテ、
頭ヲ正面ニ復シ、臂ヲ側方ニ下垂スベシ、
右ハ一列ニテ施行シタル法ヲ示シタルモノナ
レ氏、若シ分列ヲ造リ、數列ニ編シテ排列シタル
片ハ、前文ノ令ニテ、各生徒ノ間隔ヲ閉メテ、故トノ
分列ニ復シ、而シテ猶最初ノ一列ニ復サントスル
片ハ、教師左ノ令ヲ下ス、

一 右^{みぎ}左^{ひだり}向け 右^{みぎ}左^{ひだり}

一 前^{まへ}へ 進^{すす}メ

右^{みぎ}左^{ひだり}ノ令ニテ、全生徒速カニ向ヲ換ヘ、進メノ令ニテ、第一列生ハ、他ノ列ノ首位生ノ前面ニ沿フテ前進シ、其他ノ列ハ其場ニ足踏ミヲ爲シ、第一列ノ尾位生、第二列ノ前ニ來レバ、其首位生之ニ隨行シ、其他ノ各生相次ギテ前進シ、漸次斯ノ如ク爲シテ、全ク故トノ一列ニ復シタル片ハ、教師左ノ令ヲ下ス、
一 全隊^{ぜんたい} 止ル

一 左^{ひだり}右^{みぎ}へ 正^{ただ}面^{めん}

一 右^{みぎ}左^{ひだり}へ 準^{すなは}へ

一 直^{ただ}レ

止ルノ令ニテ、生徒行進ヲ止メ、正面ノ令ニテ、右^{みぎ}左^{ひだり}ヲ向キ、準ヘノ令ニテ、右^{みぎ}左^{ひだり}ニ整頓シ、直レノ令ニテ、整容ノ姿勢ヲ取ルベシ、

第六節 整容法

運動ヲ始メントスルトキハ、先ツ容姿ヲ整ヘル爲メ、教師左ノ令ヲ下ス、

一 氣^きヲ付^ツケ

此令ニテ生徒ハ隊列運動第一章第四節ニ因リ、整容ノ姿勢ヲナスベシ、

第七節 休息法

此法ハ運動ノ中途若クバ甲ノ體操ヲ終リ續イテ乙ノ體操ニ移ラントスルトキ、暫時其場ニ休息セシムル爲メニシテ教師左ノ令ヲ下ス、

一 休やすメ

此令ニテ生徒ハ隊列運動第一章第三節休息法ニ因リ、其場ニ休息スベシ、而ノ再ビ運動ヲ始メントスルトキハ第六節ニ從フ、

第八節 解散法

諸運動ヲ終リシ後列ヲ解カントスル片ハ教師左ノ令ヲ下ス、

一 解とれ 進すすメ

此令ニテ生徒ハ皆默禮ヲナシテ一同解散スベシ、

第二章 身體矯正術

矯正術ハ體操ノ初メニ教練スルモノニシテ、其目的ハ身體ノ姿勢ヲ矯正シ、動作ヲ活潑ナラシメンガ爲ナリ、故ニ瑣細ノ事ト雖モ決シテ寛假

セズ、整然施行スルヲ要ス、
此矯正術ニ於テ、充分姿勢ノ教練ヲナサズンバ、
他ノ體操ヲ演習スルニ當テ、姿勢亂レ、到底其目
的ヲ達スルコト、能ハザルモノナリ、
矯正術ハ、每節各別ニ、演習セシムル者ニシテ、相
連續シテ行フモノニ非ズ、故ニ必ズ一節毎ニ、其
運動ヲ中止スベシ、而シテ一運動ノ數ハ、教師ノ適
宜ニ任ズト雖モ、凡十回以上ニ過ギザルヲ要ス、
蓋シ同一ノ運動ヲ、永ク行フ片ハ、生徒ヲシテ厭
忌心ヲ生ゼシムルノ恐アリ、

此法ヲ行ハントセバ、前章第三節ニ因リ、生徒相
互ノ間隔ヲ取ラシメ、而シテ後運動ヲ始ム、即チ
教師左ノ令ヲ下ス、但シ此令ハ、一運動毎ニ必ズ
下スモノトス、

一用意

一始メ

一止メ

用意ノ令ニテ、生徒ハ各節ノ運動ヲ始メント
スル用意ヲナスベシ、

始メノ令ニテ、速ニ其示サレタル運動ヲ始ム

ベシ、

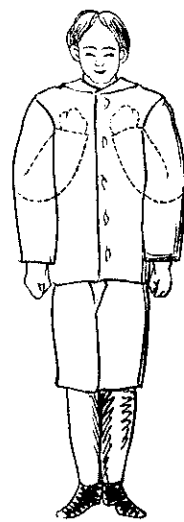
止メノ令ニテ、其運動ヲ止ムベシ、

注意 始メ若クハ止メノ如キ號令ハ、其メヲ最モ高聲且ツ峻嚴ニ發スルヲ要ス、而シテ止メノ令ハ、其舉動ノ將ニ終ラントスルトキ發スベシ、例ヘバ一、二、三ト呼唱シ、將ニ四ヲ唱ヘントスルトキ、之ニ換フルニ止メノ令ヲ以テス、若シ生徒ノ運動、正確ナラザルトキハ、故トヘノ令ヲ下シテ、運動ヲ新ニスベシ、

第一節

四舉動

第一圖



用意ノ令ニテ、兩手ヲ側垂シタル儘、掌ヲ緊握シテ、運動ヲ始メントスル、用意ヲナス、但其握リ方ハ、體列運動法第一章第七節ヲ參照

スベシ、

(一) 強ク兩臂ヲ屈シテ、拳ヲ胸部ニ取り、手甲ヲ前ニシ、肘ヲ兩側ニ接スベシ、

(二) 肘ヲ體ヨリ離スコトナク、下臂ヲ前方ヨリ下シテ、兩外股ニ附ス、(第一圖)

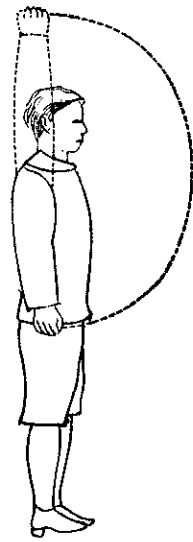
注意 舉動ノ稱呼ハ短急活潑ニシテ、毎舉動ノ間ハ緩ナルヲ要ス、例ヘバ一、二、三等ノ稱呼ハ極メテ短急ニシテ、(一)ヲ唱ヘテ後暫ラクシテ、(二)ヲ唱フベシ、而シテ運動モ亦タ之ニ準ズ、乃チ(一)ニテ迅速ニ臂ヲ胸部ニ取り、暫ラクシテ、(二)臂ヲ下シテ外股ニ附ス、殊ニ此矯正術ニ於テハ、最モ爰ニ注意スルヲ要ス、

第二節 二舉動

用意前ニ同ジ

(一)兩臂ヲ曲グルコトナク、下方ヨリ前方ニ半

第二圖



圓ヲ畫キテ、頭上ニ伸シ、爪ヲ内ニシ、脉部ヲ相對ス、(二)兩臂ヲ曲グルコトナク、上方ヨリ前方ニ半圓ヲ畫キテ、之ヲ下垂シ、拳ヲ以テ兩外股ニ附ス、(第二圖)

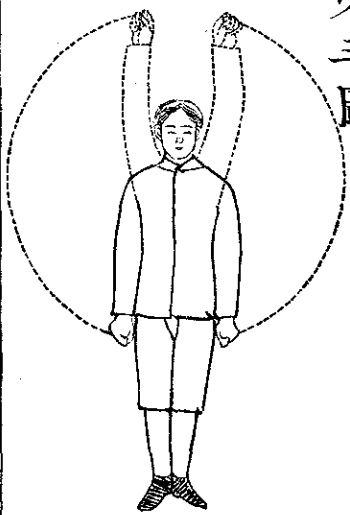
注意

兩臂ヲ上下スルトキ、其間ヲ平行ニ保チ、又肘ニ充分力ヲ入ル、コトニ、注意スベシ、

第三節 二舉動

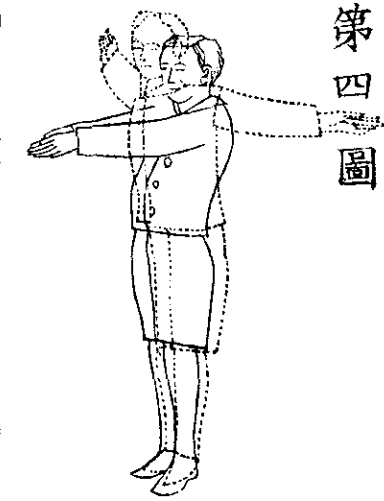
用意前ニ同ジ、

第三圖



(一) 兩臂ヲ曲グルコトナク、
 下方ヨリ側方ニ半圓ヲ畫
 テ、之ヲ頭上ニ伸シ、手甲ヲ
 相對セシム、
 (二) 兩臂ヲ曲グルコトナク、
 上方ヨリ側方ニ半圓ヲ畫キテ、之ヲ下垂シ、拳
 ヲ以テ兩外股ヲ拍ツ、**第三圖**
(注意) 兩臂ヲ成タケ、後方ヨリ上舉スルヲ良
 トス、而シテ務メテ手甲ヲ相對セシムルニ注意
 スベシ、

第四圖



第四節 二舉動

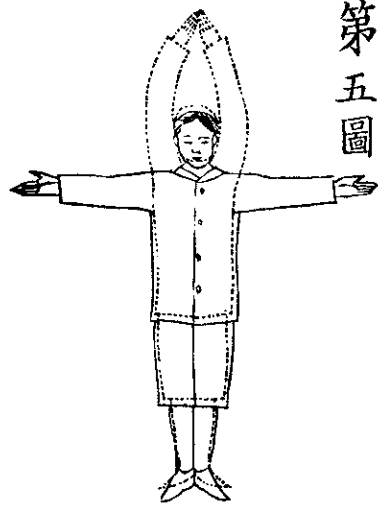
用意ノ令ニテ、兩臂ヲ正面
 肩ト水平ニ伸シ、兩掌ヲ開
 キテ相合スベシ、
 (一) 兩臂ヲ屈スルコトナク、
 之ヲ後方ニ平開シ、少シク兩踵ヲ上げ、體ノ重
 ミヲ足尖ニ托シ、同時ニ鼻孔ヨリ吸氣ヲナス、
 (二) 兩臂ヲ故位、即チ用意ノ姿勢ニ復シ、兩踵ヲ
 地ニ附スルト同時ニ呼息ス、**第四圖**
(注意) 此運動ハ、總テ兩臂ヲ上下セズ、必ず兩

臂ノ一直線ヲ造ルベシ又手首ノ折レザルヲ要ス

第五節 二舉動

用意ノ令ニテ速ニ兩臂ヲ側方ニ平伸シ兩掌ヲ開キテ上方ニ向クベシ

第五圖



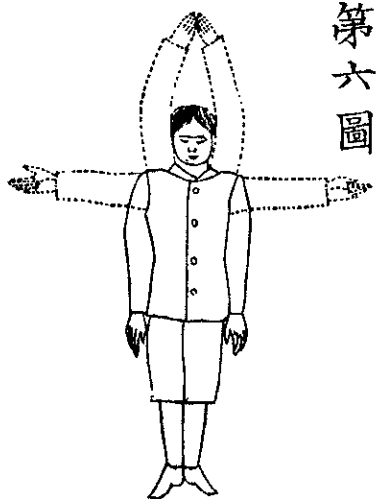
(一)兩臂ヲ屈グルコトナク頭上ニ直伸シテ兩掌ヲ合セ少シク兩踵ヲ上ゲ體ノ重ヲ足尖ニ委ネ同時ニ鼻孔ヨリ吸氣ス

(二)兩臂ヲ故位即チ用意ノ姿勢ニ復シ兩踵ヲ地ニ附シテ呼吸ス(第五圖)

第六節 四舉動

用意ノ令ニテ整容ノ姿勢ヲナスベシ

第六圖



(一)兩臂ヲ曲グルコトナク平ニ側方ニ伸シ掌ヲ上ニ向ケ指間ヲ密接ス此トキ臂ト體ト恰モ十字形ヲナス(二)兩臂ヲ頭上ニ伸シ兩掌ヲ合擊ス

(三)兩掌ヲ翻シテ側方肩ト水

平ニ下シ、掌ヲ下方ニ向ケシム、
(四) 兩臂ヲ側方ニ下垂シ、掌ヲ以テ兩外股ヲ拍
ツ、第六圖

(注意) (二) 兩臂ヲ以テ耳ヲ狹ム如シ、(二) ヨリ (三)
ニ移ル間ニ、兩掌ヲ翻スベシ、

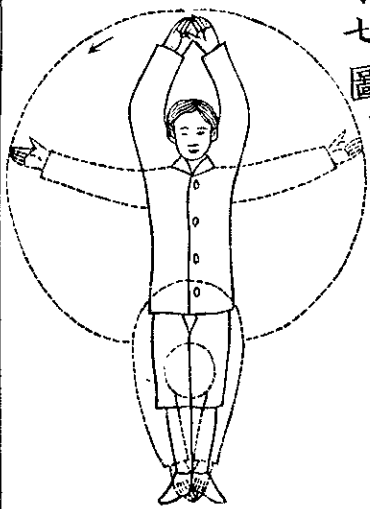
第七節

四舉動

用意前ニ同ジ

(一) 兩臂ヲ屈グルコトナク、之ヲ側方ヨリ頭上
ニ直舉シ、兩掌ヲ前ニ向ケ、其拇指ヲ組合セ、四
指ヲ密接シテ、兩食指ノ尖ヲ相接ス、

第七圖



(二) 左右拇指ヲ組合セタル
儘、膝ヲ屈スルコトナク、上
體ヲ前方ニ屈ゲ、指尖ヲ足
尖ニ觸シ、而シテ眼ヲ之ニ注
グ、

(三) 上體ヲ正直ニ起シ、(一)ノ姿勢ニ復ス、

(四) 兩拇指ノ組合セテ解キ、掌ヲ外方ニ向ケ、兩
臂ヲ屈スルコトナク、體ノ側方ニ半圓ヲ畫キ
テ、之ヲ下垂シ、兩外股ヲ拍ツ、第七圖

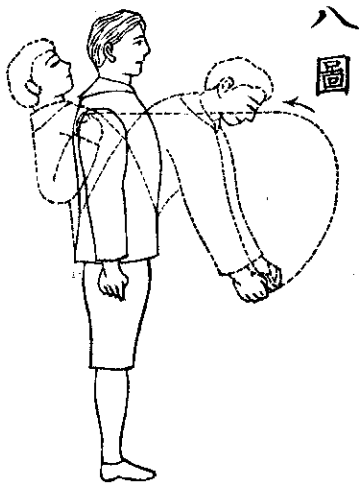
(注意) 拇指ノ交叉ハ、左拇指ヲ前ニ、右拇指ヲ

後ニシテ組合ス、

第八節 二舉動

用意ノ令ニテ、左右ノ掌ヲ握リ、兩臂ヲ屈シテ
上胸部ニ取り、肘ヲ後方ニ引クベシ、
(一) 兩脚ヲ屈グルコトナク、上體ヲ前方四十五

度ノ角ニ屈スト同時ニ、兩
拳ヲ下方ニ投出し、恰モ前
者ヲ撞ク如キ勢ヲナス、
(二) 上體ヲ起シテ、後方三十
度ノ角ニ屈シ、同時ニ兩臂

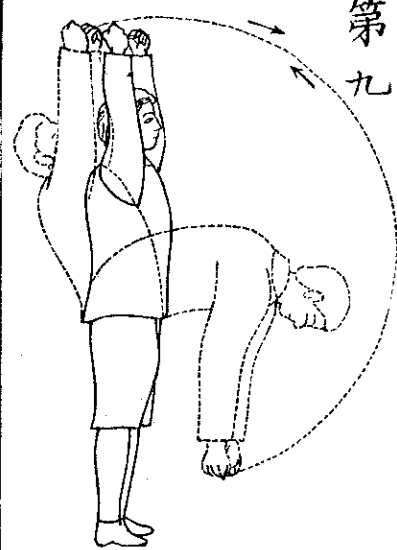


第八圖

ヲ屈シテ、拳ヲ上胸部ニ復ス、(第八圖)

第九節 二舉動

用意ノ令ニテ、兩手ヲ握リ、頭上ニ直舉スベシ、
(一) 兩脚ヲ屈スルコトナク、上體ヲ前方九十度
ノ角ニ屈シ、兩臂ヲ屈グルコトナク、拳ヲ下方



第九

ニ投下ス、
(二) 上體ヲ起シテ、少シク後
方ニ屈スルト同時ニ、兩臂
ヲ屈スルコトナク、平行シ
テ前面ニ半環ヲ畫キ、之ヲ

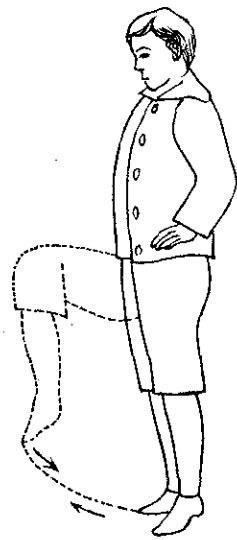
頭上ニ直舉ス(第九圖)

(注意) 此舉動ノトキ眼ヲ兩拳ニ注グベシ、

第十節 四舉動

用意ノ令ニテ、左右ノ掌ヲ腰上ニ當テ、拇指ヲ後ニ、四指ヲ前ニ向テ、兩肘ヲ側方ニ張ル、

第十圖



(一) 右脚ヲ屈シテ、股ト水平ニ舉ゲ、脛ハ自然ニ垂レテ、足尖ニ力ヲ加ヘ下方ヲ向ケシム、
(二) 右足ヲ故位ニ復シ、地ヲ

踏ム、

(三) 左脚ヲ屈シテ、(一)ノ運動ヲナス、

(四) 左足ヲ故位ニ復ス、(第十圖)

(注意) 地ヲ踏ムハ、先ヅ足尖ヲ地ニ附ケ、後チ

踵ヲ下スベシ、即チ二段ニ地ヲ踏ム如クナス

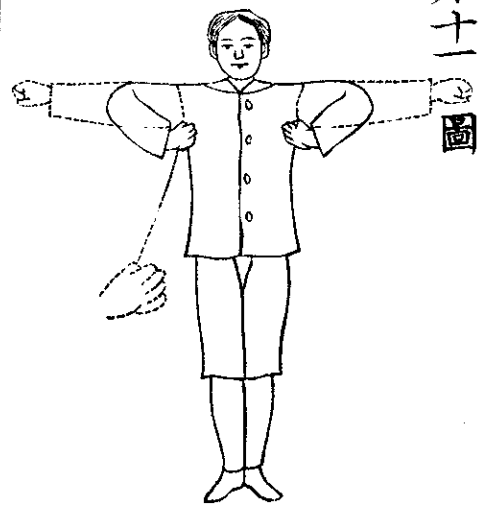
ヘシ、

第十一節 二舉動

用意ノ令ニテ、速ニ兩臂ヲ側方ニ平伸シテ、掌ヲ握リ爪ヲ下ニス、

(一) 兩臂ヲ屈シテ、拳ヲ腋ノ下ニ持來リ、上臂ハ

第十二圖



肩ト水平ニ保ツ、

(二) 兩臂ヲ左右ノ肩ト水平ニ伸シ、用意ノ姿勢ニ復ス、

第十一圖

(注意) 務メテ拳ヲ後方ヨリ、腋下ニ執ルヲ良トス、又手

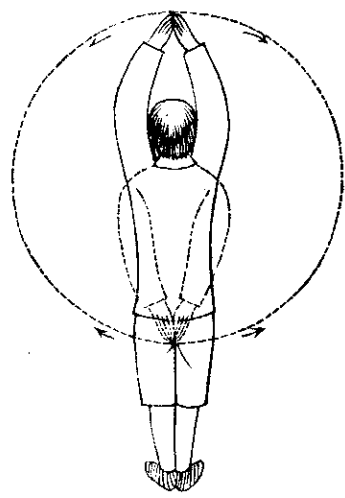
首ノ折レザル様ニ注意スベシ、

第十二節 二舉動

用意ノ令ニテ、整容ノ姿勢ヲナスベシ、

(一) 兩臂ヲ屈スルコトナク、掌ヲ外方ニ向ケ、側

第十二圖



方ヨリ圓ヲ畫キテ、頭上ニ兩掌ヲ合擊ス、

(二) 掌ヲ翻シテ下方ヲ向ケ、兩臂ヲ屈スルヲナク、側方ニ半圓ヲ畫キテ、背後ニ兩掌ヲ合擊ス、第十二圖

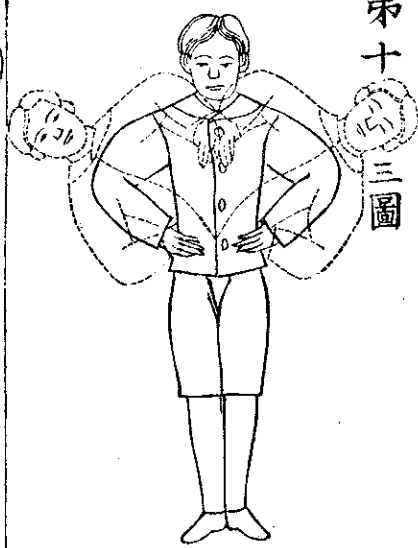
(注意) 兩掌ヲ合擊シタルトキ、音ヲ發スルヲ要ス、

第十三節 四舉動

用意ノ令ニテ、兩手ノ四指ヲ接シテ前ニ向ケ、拇指ヲ後ニシテ、腕骨上ニ置ク、

(一) 兩脚ヲ屈スルコトナク、上體ヲ右方四十五度ノ角ニ傾ク、

第十圖



(二) 上體ヲ起シテ、正直ノ位置ニ復ス、

(三) 兩脚ヲ屈スルコトナク、上體ヲ左方四十五度ノ角ニ傾ク、

(四) 上體ヲ正直ノ位置ニ復ス、第十三圖

(注意) 上體ヲ左右ニ傾ケタルトキ、頭ハ猶ホ上體ト一直線ニ保テ、且兩手ハ強ク腕骨上ニ

置クベシ、

第十四節 四舉動

用意ノ令ニテ、兩臂ヲ屈シ、掌ヲ開キタル儘、胸部ニ取り、兩肘ハ肩ト一直線ヲナス、

(一) 上體ヲ右側方四十五度ノ角ニ傾ケ、同時ニ

兩臂ヲ側方ニ平伸シテ、掌ヲ前ニ向ケシム、

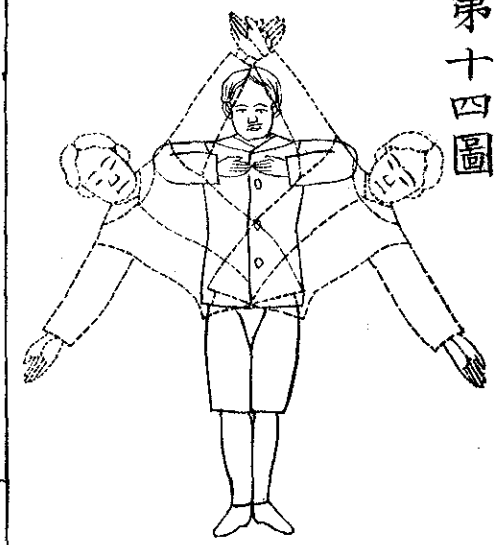
(二) 體ヲ起シテ、正直ノ位置ニ復スルト同時ニ、

兩臂ヲ屈シテ、掌ヲ胸部ニ當ツ、

(三) 上體ヲ左側ニ傾ケ、兩臂ヲ平伸ス、(一)ノ如シ、

(四) 上體ヲ起シテ、正直ニ復シ、兩掌ヲ胸部ニ當

第十四圖



ツ(二)ノ如シ第十四圖

注意 上體ヲ左右ニ傾ケタルトキ、兩臂ハ一直線ヲナシ、恰モ上體ト十字形ノ如クナルベシ、而ノ肘ハ常ニ肩ト水平ニ保ツ、

第十五節 四舉動

用意ノ令ニテ、側垂シタル兩手ヲ握ル、
(一)兩臂ヲ屈シテ、胸ノ上部ニ取り、爪ヲ胸部ニ附ケ、手甲ヲ前ニ向ハシム、

(二)兩臂ヲ頭上ニ伸シ、爪ヲ内ニシテ、脉部ヲ相對セシム、

第十五圖



(三)肩ヲ軸トシテ、兩臂ヲ頭上ヨリ前面下方ヲ過ギテ、後方ニ回ラシ、體ノ側方ニ小圓ヲ畫ク、

(四)兩拳ヲ胸部ニ復ス、第十五圖

注意 兩臂ヲ前面下方ヨリ、後方ニ回サントスルトキ、手甲ヲ内ニシ、爪ヲ外方ニ向ル如ク爲ストキハ、容易ニ側方ニ圓ヲ畫キ得ベシ、

第三章

徒手體操

徒手體操ハ生徒能ク矯生術ニ習練シタル後、教
練スベキ法ニシテ、矯正術ト同ジク器械ヲ用井
ズシテ、運動スルモノナリ、而シテ其異ナル所ハ、只
各節連續シテ、施行スルニアルノミ、

此法ハ元ト連續シテ、運動スベキモノナレドモ、
幼年生ニ始終連續シテ、演習セシムルトキハ、厭
忌心ヲ生ゼシムルノ慮アリ、故ニ五六節ヅ、演
習シテ、暫時休息セシムルヲ要ス、但シ休息セシ
メントスルトキハ、其休息セントスル、運動ノ終

リニ止メノ令ヲ下シ、更ニ演習ヲ始メントスル
トキハ、氣ヲ付ケノ令ヲ下ス、而ノ其休息時間ハ
凡ニ三分間タルベシ、

此法ヲ施行スルニハ、第一章第三節ニ因リ、生徒
ニ間隔ヲ取ラシメ、而ノ教師左ノ令ヲ下ス、

一 用意

一 始メ

一 用意ノ令ニテ、兩手ヲ側垂シタル儘、緊握シ

テ運動ヲ始ムル用意ヲナスベシ、

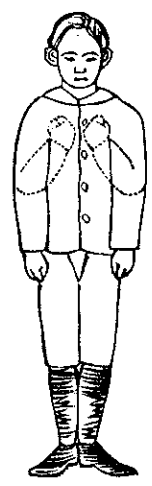
一 始メノ令ニテ、極メテ迅速ニ、第一節ノ運動

ヲ始ムベシ、

第一節

第一(一)右臂ヲ屈ゲテ、肘ヲ體ニ接シ、拳ヲ胸ノ
上部ニ取り、手甲ヲ前ニ向ハシム、(二)肘ヲ體ヨ

第一圖



リ離スコトナク、臂ヲ下方
ニ下シテ、外股ニ附シ、斯ク
ノ如クスルコト四回、即チ
ハ呼ニ至ル、

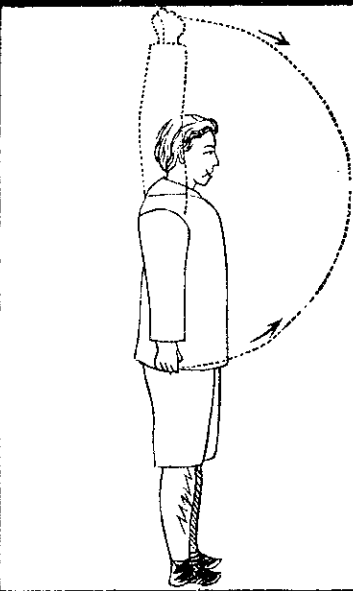
第二、ハ呼間、左臂ヲ屈伸ス
ルコト第一ノ如シ、

第三、八呼間左右交互ニ、兩臂ヲ屈伸シテ同上ノ運動ヲナス、
 第四、八呼間左右兩臂ヲ齊シク屈伸シテ同上ノ運動ヲ爲ス、(第一圖)

第二節

第一、(一)右臂ヲ屈スルコトナク、下方ヨリ前方ニ半圓ヲ畫キテ、頭上ニ直舉シ、手甲ヲ外方ニ向ク、(二)右臂ヲ屈スルコトナク、上方ヨリ前方ニ半圓ヲ畫キテ、側方ニ垂下シ、外股ヲ拍ツ、斯クスルコト四回、即チ八呼ニ至ル、

第二圖



第二、八呼間左臂ヲ上下シテ運動スルコト第一ノ如シ、

第三、八呼間左右兩臂ヲ交互ニ上下シテ、同上ノ運動ヲ爲ス、

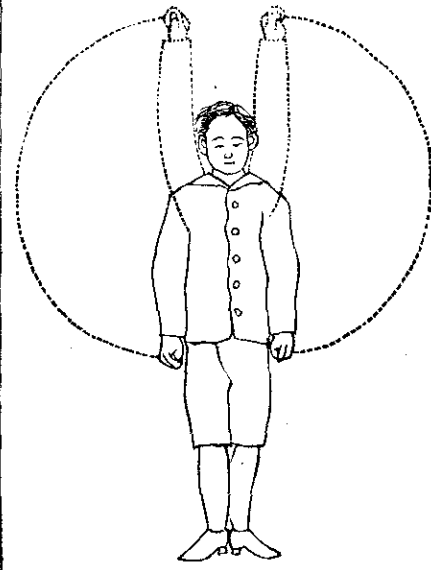
第四、八呼間左右兩臂ヲ齊シク上下シテ、同上ノ運動ヲナス、(第二圖)

第三節

第一、(一)右臂ヲ屈スルコトナク、側方ニ半圓ヲ

畫キテ頭上ニ直伸シ、脉部ヲ外方ニ向ケ、手甲ヲ内ニス、(二)右臂ヲ屈スルコトナク、上方ヨリ

第三圖



テ前ノ如ク交互ニ運動ス、

第四、八呼間、左右兩臂ヲ前ノ如ク、齊シク運動

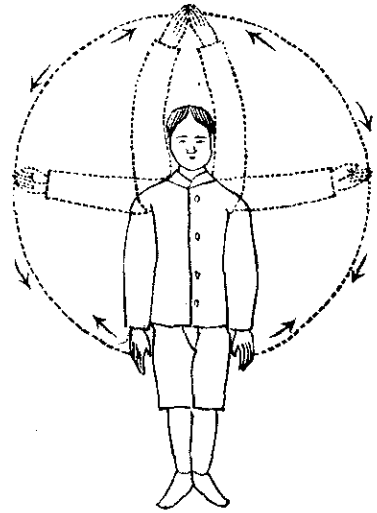
側方ニ半圓ヲ畫キテ、側方ニ垂下シ、兩外股ヲ拍ツ、斯ノ如クスル、一八呼ニ至ル、第二、八呼間、左臂ヲ以テ、第一ノ運動ヲナス、第三、八呼間、左右兩臂ヲ以

ス、第三圖

第四節

(一)兩臂ヲ屈スルコトナク、下方ヨリ、四半圓ヲ畫キテ、側方ニ平伸シ、掌ヲ開キテ、上方ニ向ケ、

第四圖



(二)兩臂ヲ屈スルコトナク、四半圓ヲ畫キテ、頭上ニ伸シ、兩掌ヲ合、擊ス、(三)兩臂ヲ屈スルコトナク、兩掌ヲ翻シテ、四半圓ヲ畫キ、(一)ノ姿勢ニ復シ、掌ヲ下ニ向ハシ

ム、(四)兩臂ヲ屈セズ、四半圓ヲ畫キテ之ヲ下垂シ、兩外股ヲ拍ツ、斯クスルコト四回即チ十六呼ニ至ル、(呼稱四四)(第四圖)
(注意) 每動指間ヲ密接シ、(一)(三)ノトキ兩手ヲ一直線ニ保ツベシ

第五節

四呼間上體ヲ少シク後方ニ傾ケ、兩臂ヲ屈シテ、肘ヲ肩ト水平ニ保チ左右ノ指尖ニテ、交々胸ノ上部ヲ數回輕ク拍チ同時ニ充分吸氣ス、次ノ四呼間上體ヲ前方三十五度ノ角ニ傾ケ

第五圖

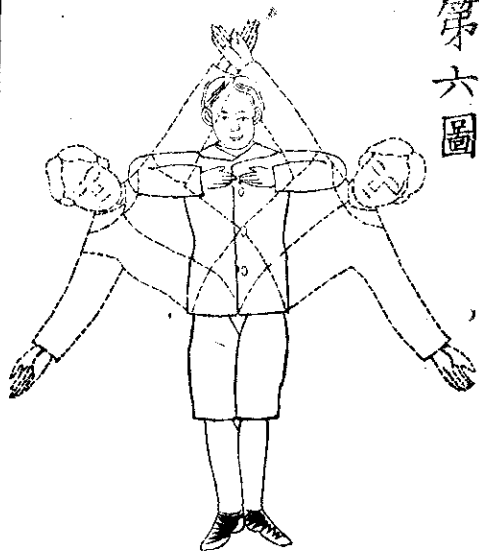


兩臂ヲ充分下方ニ斜伸シ、每呼間兩掌ヲ合擊スト同時ニ、充方呼氣ス、斯クスルコト四回、即チ三十二呼ニ至ル、(呼稱四四)(第五圖)

第六節

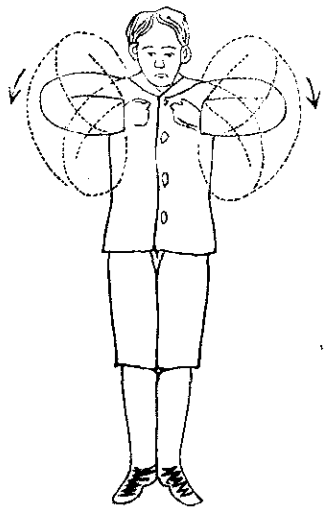
第一、(一)兩脚ヲ屈スルコトナク、上體ヲ右側三十度ノ角ニ傾ケ、同時ニ兩臂ヲ平開シ、掌ヲ前ニ向ハシム、(二)上體ハ其儘ニシテ、兩臂ヲ屈ゲ

第六圖



兩指尖ニテ、胸部ヲ輕ク拍
チ、此トキ兩上臂ト肩トヲ
一直線ニ保ツ、斯クシテハ
呼ニ至ル、但シ八呼目ニ上
體ヲ正直ノ位置ニ復ス、
第二、上體ヲ左側ニ第一ノ
如ク傾ケ、八呼間同上ノ運動ヲナス、但シ八呼
目ニ上體ヲ正直ニ復ス、
第三、(一)前ノ(一)ノ如ク、上體ヲ右側ニ傾ケ、同時
ニ兩臂ヲ平開ス、(二)前ノ八呼目ノ如ク、上體ヲ

第七圖



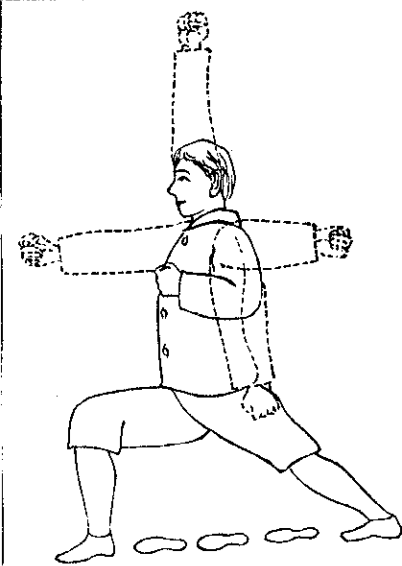
正直ノ位置ニ復スルト同時ニ、兩臂ヲ屈シ、指
尖ニテ胸部ヲ拍チ、(三)同上(一)ノ如ク、左側ニ傾
ケ、(四)同上(二)ノ如ク、正直ノ位置ニ復シ、斯ノ如
ク左右交互ニ運動シテ、十二呼ニ至ル、第六圖
(注意)頭ハ務メテ上體ト一
直線ヲナシテ、十字形ヲナ
シ、又肩ヲ前後ニ傾ク可ラ
ズ、
第七節
(一)兩掌ヲ握リテ、胸ノ上部

ニ止メ置キ、兩肘ヲ以テ前面ノ上方ヨリ、後面ノ下方ニ圓形ヲ畫ク、斯クスルコト十二呼ニ至ル、第七圖

第八節

第一、四呼間兩拳ヲ其儘胸部ニ止メ、每呼間一步、即チ四五寸ヅ、右足ヲ前進シ、右脚ヲ九十度ノ角ニ屈シ、左脚ヲ斜メニ伸ス、
第二、(一)緊シク右臂ヲ前方ニ平伸シ、拳ノ爪ヲ内ニシ、(二)右臂ヲ屈シテ、胸ノ上部ニ持來ルト同時ニ、左臂ヲ前ノ如ク、強く前方ニ平伸ス、(三)

第八圖



前ノ如ク左臂ヲ屈ゲ、胸部ニ取ルト同時ニ、右臂ヲ前ニ平伸ス、斯クシテ八呼ニ至ル、

第三、(一)右足ハ其儘ニシテ、右臂ヲ右側方ニ伸スト同時ニ、左臂ヲ胸部ニ取リ、(二)左臂ヲ左側方ニ平伸スルト同時ニ、右臂ヲ胸部ニ取ル、斯クシテ八呼ニ至ル、

第四、(一)右足ハ其儘ニ置キ、右臂ヲ頭上ニ、爪ヲ

内ニ向ケテ、直舉スト同時ニ、左臂ヲ屈シテ、拳ヲ胸部ニ取り、(二)右臂ヲ屈シテ、拳ヲ胸部ニ取ルト同時ニ、左臂ヲ頭上ニ伸シ、斯クシテ八呼ニ至ル、

第五、(一)右足ハ其儘ニシテ、右臂ヲ下方ニ伸スト同時ニ、左臂ヲ屈シテ、拳ヲ胸部ニ取り、(二)右臂ヲ屈シテ胸部ニ取ルト同時ニ、左臂ヲ下垂ス、斯クシテ八呼ニ至ル、
第六、四呼間右足ヲ一步ヅ、退キテ、故位ニ復ス、但シ第一呼目ニ左臂ヲ屈ゲテ、拳ヲ胸部ニ

取ル、次ノ四呼間左足ニテ、第一ノ如ク前進ス、第七、三十二呼間前ノ第二、第三、第四、第五ノ運動ヲナス、

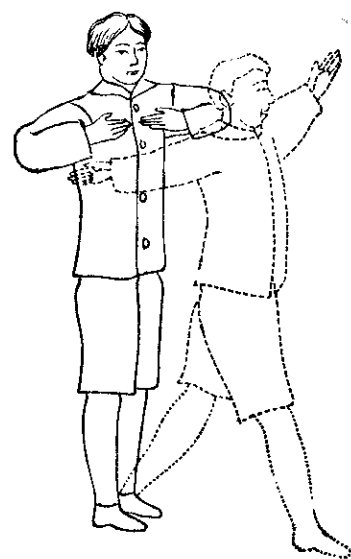
第八、四呼間第六ノ如ク、每呼一步ヅ、左足ヲ退ケ、左右ノ踵ヲ相接ス、但シ第一呼目ニ左臂ヲ屈シテ拳ヲ胸部ニ取ル、(第八圖)

(注意) 左右足ヲ前進シタルトキ、務メテ前脚ヲ屈シテ、直角ニナシ、兩肩ヲ正直ニ保チ、又臂ヲ前面或ハ上方、或ハ左右ニ伸ストキ、力ヲ極メテ、物ヲ撞クガ如キ勢アルベシ、

第九節

第一、(一)右脚ヲ屈シテ、二尺許前ニ踏出シ、左足ハ斜メニ後方ニ伸スト同時ニ、兩臂ヲ側方ニ平開シテ、掌ヲ前ニ向ハシム、(二)右足ヲ舊位ニ

第九圖



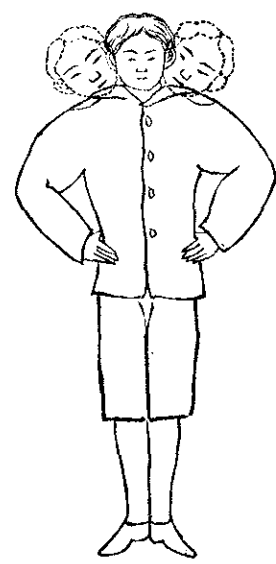
退クルト同時ニ、兩臂ヲ屈ゲテ、掌ヲ胸部ニ取ル、斯シテハ呼ニ至ル、第二、八呼間左足ヲ進退シ、同時ニ兩臂ヲ屈伸シテ、同上ノ運動ヲナス、

第三、十二呼間兩足ヲ交互ニ進退シ、同時ニ兩臂ヲ屈伸シテ、前ノ如ク運動ヲナス、(第九圖)
(注意) 兩臂ヲ平開シタルトキハ、肩ト一直線ヲナスベシ、且胸部ニ取りシトキモ、亦兩肘ハ肩ト一直線ヲナスベシ、

第十節

(一)兩手ヲ速ニ腰ノ上ニ置キ、拇指ヲ後ニ四指ヲ密接シテ前ニ向ケ、而シテ同時ニ頭ヲ右方ニ傾ク、(二)兩手ハ其儘ニ置キ、只頭ヲ正直ノ位置ニ復シ、(三)兩足ハ其儘ニシテ、頭ヲ左方ニ傾ケ、

第十圖

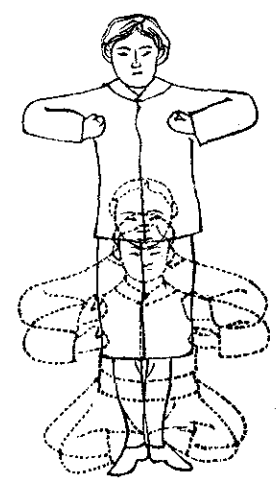


(四)頭ヲ正直ニ復シ、斯クス
 ルコト四回、即チ十六呼ニ
 至ル、呼稱四四、第十圖
 注意 運動中兩肩ヲ水平
 ニ保チ、上下スベカラズ、

第十一節

(一)兩臂ヲ屈シテ拳ヲ腋下ニ取り、兩肘ヲ肩ト
 水平ニ保チ、(二)兩踵上ニ坐スル如ク、膝ヲ屈シ
 テ體ノ重ミヲ兩足尖ニ托シ、上體ヲ正直ニ保
 チ、(二)上體ヲ少シク上下シ、(四)直立スルト同時

第十一圖



ニ、兩臂ヲ側方ニ垂伸ス、斯
 クナスコト四回、即チ十六
 呼ニ至ル、呼稱四四、第十一
 圖

第十二節

(一)兩手ヲ腰ノ上部ニ當テタル儘、上體ヲ前方
 四十五度ノ角ニ傾ケ、(二)兩手ハ其位置ニ置キ、
 只上體ヲ起シテ、正直ノ位置ニ復シ、(三)兩手ハ
 其儘上體ヲ後方三十度ノ角ニ傾ケ、(四)上體ヲ
 正直ノ位置ニ復ス、斯クスルコト四回、即チ十

第十二圖



クベシ

第十三節

(一)第十三圖ノ如ク、兩掌ヲ握リテ、兩臂ヲ屈シ、拳ヲ腋下ニ取リ、上臂ヲ肩ト水平ニ保チ、(二)兩臂ヲ左右ノ肩ト水平ニ側方ニ伸シ、手甲ヲ上

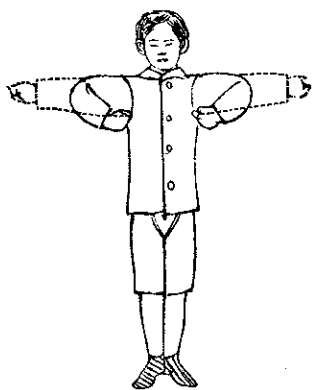
六呼ニ至ル、呼稱四四第十

二圖

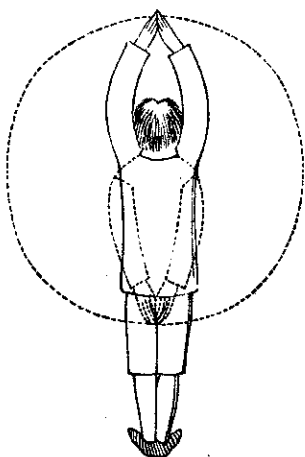
注意

上體ヲ前後ニ傾ケタルトキ、頭ハ依然體ト一直線ニ保ツニ、尤モ氣ヲ付

第十三圖



第十四圖



ニススクシテ十二呼ニ至ル、

第十四節

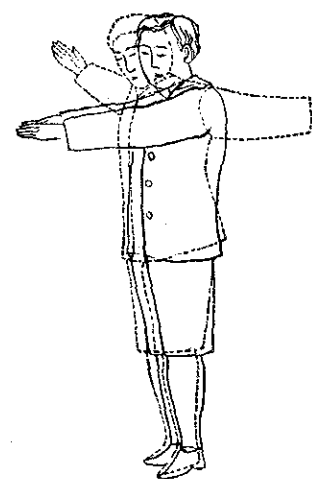
(一)第十四圖ノ如ク、兩臂ヲ屈セズ、開掌シテ、側方ヨリ頭上ニ伸シ、強ク兩掌ヲ合撃シ、(二)掌ヲ翻シ、臂ヲ屈スルコト十ク、側方ニ半圓ヲ畫キテ、背後ニ下シ、兩掌ヲ合撃ス、斯

クシテ十二呼ニ至ル

第十五節

(一) 兩臂ヲ屈グルコトナク、前方肩ト水平ノ位置ニ平伸シテ、兩掌ヲ合擊

第十五圖



シ、(二) 兩手ヲ屈スルコトナク、側方ニ平開シ、同時ニ少シク兩踵ヲ上ゲ、體ノ重ミヲ足尖ニ委ヌ、斯シテ十二

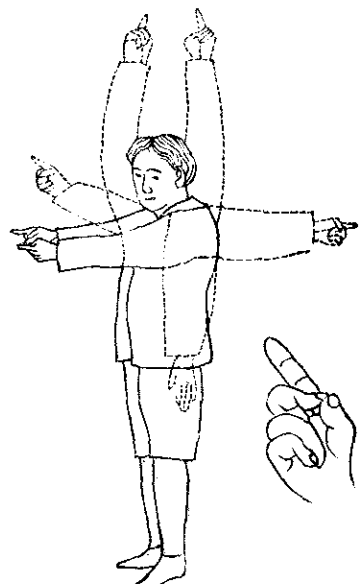
呼ニ至ル、第十五圖

第十六節

第一、(一) 兩臂ヲ前方肩ト水平ニ平伸シ、其拇指

ト中指トヲ以テ指ヲ鳴ラシ、(二) 兩臂ヲ側方肩

第十六圖



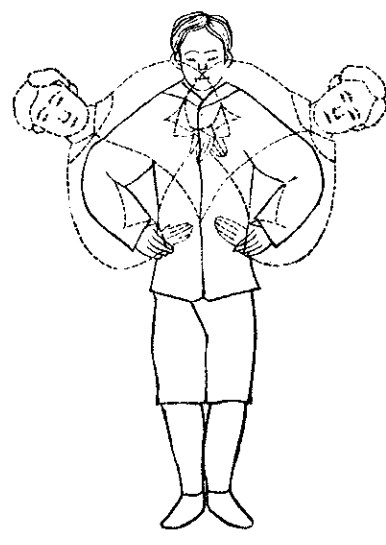
ト水平ニ開キ、又前ノ如ク指ヲ鳴シ、(三) 兩臂ヲ頭上ニ伸シテ指ヲ鳴シ、(四) 兩臂ヲ側方肩ト水平ノ位置ニ下シテ指ヲ鳴シ、斯クシテ十二呼ニ至ル

第二、第一ノ如ク前方ニ於テ指ヲ鳴ラシ、(二) 兩臂ヲ側方ニ伸シテ再ビ指ヲ鳴ラシ、(三) 兩臂ヲ

屈スルコトナク、側方ニ四分圓ヲ畫キ、掌ヲ開
テ外股ヲ拍チ、(四)兩臂ヲ側方ニ伸シ、復タ指ヲ
鳴シ、斯クシテ十二呼ニ至ル、(第十六圖)

(注意) 此運動ハ充分肘ニカヲ入レ、而ノ縱令

第十七圖



第十七節

第一、(一)兩手ヲ速ニ腰ノ
上部ニ置キ、四指ヲ前ニ

指ノ鳴ラザルモ、勉メテ
指ニカヲ加ヘテ摩擦ス
ベシ、

シ、拇指ヲ後ニシテ上體ヲ右側面四十五度ノ
角ニ傾ケ、(二)兩手ヲ其儘腰上ニ置キ、上體ヲ正
直ノ位置ニ復シ、斯クスルコトハ呼ニ至ル、
第二、八呼間左側ニ於テ同上ノ運動ヲナス、
第三、十二呼間左右交互ニ同上ノ運動ヲナス、

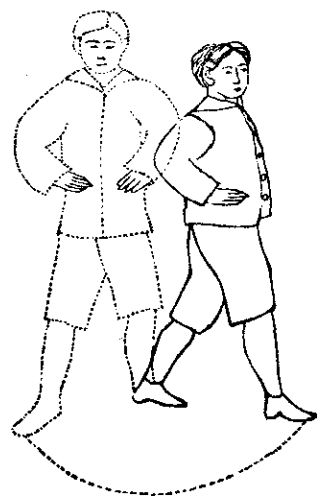
第十七圖

(注意) 矯正術第十三節ヲ參照スベシ、

第十八節

第一、(一)兩手ハ前節ノ儘腰部ニ置キ、右足ヲ伸
バシ、其足尖ヲ以テ前面凡ソ二尺餘ノ地上ニ

第十八圖



觸レシメ、(二)其場ニ休ミ、(三)左脚ヲ軸トシ、右足ヲ以テ側方ニ半圓ヲ畫ク心地ニテ、右向ヲナシ、其足尖ヲ十分後方ノ地上ニ觸レ、(四)其場ニ休ミ、斯クスルヲ

四回、即チ十六呼ニ至ル、呼稱四四

第二、(一)右足ヲ左足ノ傍ニ引附ケ、二三ノ三呼間、其場ニ休ム、

第三、十六呼間、左足ヲ前後シテ、第一ノ運動ヲ

ナス、

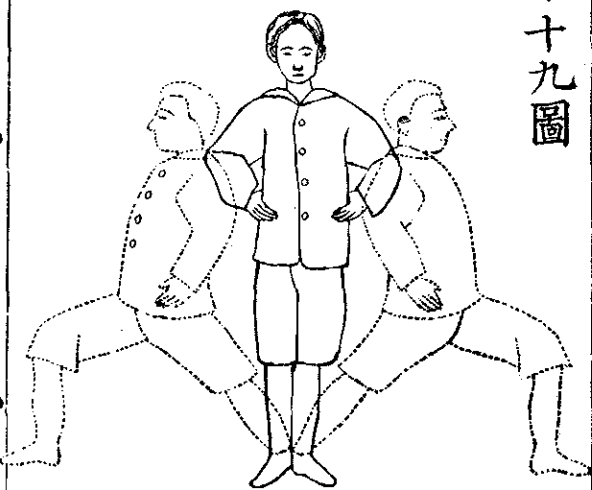
第四、(一)左足ヲ舊位、即チ右足ノ傍ニ引附ケ、次ノ三呼間、其場ニ休ム、第十八圖

(注意) 左(右)足ヲ軸トナストキハ、膝ヲ屈セザルコトニ注意スベシ、且左(右)足ヲ前後スルハ尤モ活潑ナルヲ要ス、

第十九節

第一、(一)兩手ヲ前ノ如ク、腰部ニ止メ置キ、右向ヲナスト同時ニ、右足ヲ側方凡ニ尺五寸餘ノ所ニ踏出し、膝ヲ屈シテ九十度ノ角ヲナシ、左

第十九圖



足ハ其位置ヲ變ゼズ、只斜
メニ伸シテ屈スルコトナ
シ、(二)其場ニ休ミ、(三)右足ヲ
舊位ニ退ケ、體ヲ正直ニシ、
(四)其場ニ休ミ、斯クスルコ
ト四回、即チ十六呼ニ至ル、
呼稱四四

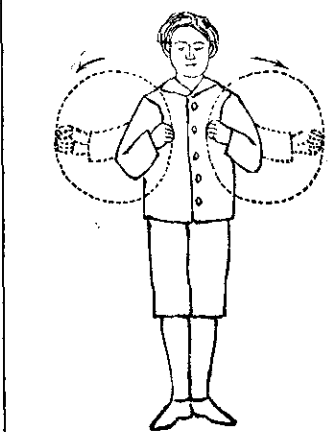
第二十六呼間、左足ヲ側方ニ進退シテ、第一ノ
運動ヲナス、

第三十六呼間、左右兩足ヲ交互ニ側方ニ進退

シテ同上ノ運動ヲナス、(第十九圖)

第二十節

第二十圖



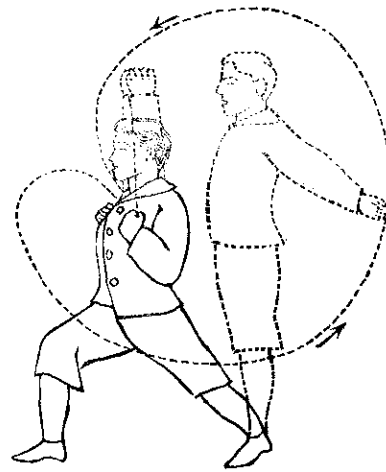
(一)兩臂ヲ屈シテ、肘ヲ體ノ
側方ニ密接シ、兩掌ヲ握リ、
其前臂ヲ以テ外方ヨリ内
方ニ全圓ヲ畫キ、斯クスル
コト十二呼ニ至ル、第二十
圖

第二十一節

第一、(一)右足ヲ一步凡ソ二尺餘前ニ踏出シテ、

膝ヲ九十度ノ角ニ屈シ、左脚ヲ斜メニ伸スト
同時ニ、兩拳ヲ以テ輕ク胸部ヲ拍チ、(二)右足ハ
其儘ニ置キ、兩拳ヲ其儘頭上ニ伸シ、(三)兩臂ヲ
屈シテ、拳ヲ胸部ニ取り、(四)右足ヲ左足ノ傍ニ

第廿二圖



退ケ、體ヲ正直ノ位置ニ復
スルト同時ニ、兩臂ヲ前面
上方ヨリ、側面ヲ經テ、後方
ニ大圓ヲ畫キ、斯クスルコ
ト四回、即チ十六呼ニ至ル、
呼稱四四

第二十六呼間左足ヲ進退シテ同上ノ運動ヲ
ナス、

第三十六呼間左右兩足ヲ交互ニ進退シテ同
上ノ運動ヲナス、(第二十一圖)

(注意) 側方ヲ經テ、後方ニ大圓ヲ畫クトキハ、
務メテ肘ニ力ヲ入ルベシ、矯正術第十五節注
意ヲ參照スベシ

第二十二節

第一、(一)右足ヲ一步凡ソ二尺五寸餘側方ニ踏
出シテ、膝ヲ九十度ノ角ニ屈シ、左脚ヲ斜メニ

後方ニ伸シ、右臂ヲ側方ニ平伸シテ爪ヲ上ニ
向ケ、同時ニ左臂ヲ頭上ニ屈シテ、爪ヲ下ニ向

第二十二圖



ケ、(二)其場ニ休ミ、(三)右足ヲ
左足ノ傍ニ引キ附クルト
同時ニ、兩臂ヲ背後ニ回ラ
シ、肘ヲ伸シテ兩掌ヲ合擊
シ、(四)其位置ニテ再ビ兩掌
ヲ打チ、斯クスルコト四回

即チ十六呼ニ至ル

第二十六呼間左足ヲ側方ニ踏出シ、同上ノ運

動ヲナス、

第三十六呼間左右兩足ヲ交互ニ踏出シテ、同
上ノ運動ヲナス、第二十二圖

(注意) 臂ヲ頭上ニ屈ゲタル片其拳ハ側方ニ
伸シタル拳ト相對スベシ、而シテ其屈シタル臂
ノ肘ハ充分後方ニ引キ、眼ハ側方ニ平伸シタ
ル拳ニ注グベシ、

新撰體操書 輕體操之部一終

新撰體操書

明治十九年六月七日 版權免許
同年同月 出版

編纂人

茨城縣士族

水野 浩

東京神田區表神保町三番地

滋賀縣士族

小林 義則

東京日本橋區本町四丁目十六番地

出版人

文學社

東京日本橋區本町四丁目十六番地