



序

輓近における體育の世界的興隆はまことに驚くべきものである。歴史や物語りで聞く古代ギリシャの體育も、恐らく之ほどではなかつたであらうと思はれる。體育が盛になると云ふ事は色々の角度から眺めて確かにいふ事である。然し歴史が如實に教へてゐるやうに體育も一歩方向を誤る時は民族百年の禍をなすものである。故に吾々はどこまでも正しい體育を行はなくてはならない。正しい體育を行ふ爲にはどうすればよいか。先づお互に體育に關する正しい知識を持つことである。

體育に關する文獻は近來頗に多くなつた。古人は汗牛充棟と云つたが正に夫以上である。實際運動の術技が次第に分化して行くに従つて書物の種類も多くなりその内容も益々分析的部分的になつて行くやうである。まことに結構な事である。然し吾々にとつて、此處に忘れてならない事がある。夫は部分なるものは全體と

關聯して、はじめて意味があるといふ事である。部分的分析的な研究と同時に全體的综合的研究を忘れてはならないといふことである。體育の所謂専門家ですら時として部分の爲に全體を忘れることが少くない。況んや初めて體育に志すものに於てをやである。

かゝる念慮のもとに、主として體育の初心者、例へば専檢及文檢受験者、體育研究學生等を對象として、「兎に角これさへあれば體育に關する一通りの初步的知識が得られる」如きものを書いて見たいと云ふ動機から生れたのが本書である。稿を終つて見ると、語或は簡に過ぎて理解の困難な箇所が少くないやうであるが、大方の叱聲をまつて他日手を加へたいと思つてゐる。正しい體育の進歩發展に少しでも本書が役立てば、著者の満足之に過ぎるものはない。

歐米行脚の旅に立つ日

著 者 識

目 次

〇 第一篇 總 論

第一章 體育の意義	一
第二章 體育の目的	二
第三章 學校及び其他に於ける體育	四
第四章 體育の研究内容	五
第五章 體育の効果	七
一 身體的效果	七
二 精神的效果	八
第六章 體育と生活	九
第七章 體育における體操・競技・遊戲	一〇
第八章 歴史的概観	一三
第一節 古代及び中世の體育	一三

第二節 近世の體育	一七
-----------	----

一 體操	三
------	---

二 競技及遊戲	六
---------	---

第三節 學校體操科の沿革	三
--------------	---

一 體操科教材の變遷	三
------------	---

二 歐米體操の輸入と學校體操の沿革	三
-------------------	---

第二篇 體操	元
--------	---

第一章 教授各論	四
----------	---

第一節 體操の特質	四
-----------	---

第二節 運動の分類	四
-----------	---

第三節 始めの姿勢	四
-----------	---

第四節 體操の進展	四
-----------	---

第五節 教材の配當	五
-----------	---

第六節 體操科教授案	五
------------	---

一	教授案作製の原則	五
二	正規の教授案	六
三	正規の教授案の適用	六
第七節	教授法	五
第八節	體操に關する設備	六
第二章	教材各論	七
第一節	秩序運動	七
一	秩序運動の目的	七
二	秩序運動となる教材	七
第二節	下肢の運動	八
一	下肢の運動に作用する筋肉	八
二	指導上の一般的注意	九
三	下肢運動の要領	九
第三節	頸の運動	六
一	頸の運動の目的	六

二	頸の運動の効果	七
三	頸の運動と作用筋	七
四	練習上の一般的注意	六
五	運動の要領	六
第四節	上肢の運動	七
一	上肢運動の目的	七
二	その効果	七
三	上肢運動に作用する諸筋	七
四	教授上の一般的注意	七
五	運動の要領	七
第五節	胸の運動	七
一	胸の運動の目的及効果	七
二	胸の運動に作用する諸筋	七
三	教授上の一般的注意	七
四	運動の要領	七
第六節	第一懸垂運動	七

一	懸垂運動の目的及效果	三
二	教授上の一般的注意	三
三	懸垂運動の要領	三
第七節	平均運動	九
一	平均運動の目的	九
二	平均運動の效果	九
三	教授上の一般的注意	九
四	運動の要領	九
第八節	體側の運動	五
一	體側の運動の目的及效果	五
二	作用する諸筋	五
三	教授上の一般的注意	六
四	運動の要領	七
第九節	腹の運動	一〇
一	腹の運動の目的及效果	一〇

二	作用する諸筋	一〇一
三	腹の運動の種類	一〇二
四	教授上の一般的注意	一〇三
五	運動の要領	一〇四
第十節	背の運動	一〇七
一	背の運動の目的及效果	一〇七
二	作用する筋肉	一〇七
三	練習上の一般的注意	一〇七
四	運動の要領	一〇八
第十一節	行 進	一一一
一	行進運動の目的	一一一
二	行進及び駈歩運動の效果及實施上の注意	一一一
三	運動の要領	一一三
第十二節	第二懸垂運動	一二八
一	第二懸垂運動の目的	一二八

二	第二懸垂運動の効果	二八
三	教授上の一般的注意	二九
四	運動の要領	二九
第十三節 跳躍運動		
一	跳躍運動の目的及效果	二九
二	跳躍運動に作用する諸筋	二九
三	實施上の一般的注意	二九
四	運動の要領	二九
第十四節 倒立及轉廻運動		
一	目的	二九
二	要領	二九
第十五節 呼吸運動		
一	目的	二九
二	一般的注意	二九
三	運動の要領	二九

第三篇 陸上競技……………一五

概論……………一五

第一章 陸上競技の發達……………一五

一 原始時代……………一五

二 ギリシヤ時代……………一六

三 近代オリムピック……………一七

四 陸上競技の意義……………一七

五 陸上競技の特質と學校體育……………一七

六 指導の對象と競技……………一八

第二章 指導の原則……………一五

一 一般的原则……………一五

二 技術的原则……………一六

三 指導方針……………一六

四 競技精神……………一八

五	競技精神の涵養法	一九〇
六	競技場	一九二
各	論	一九九

第一節	短距離競走	一九九
-----	-------	-----

一	短距離競走の範圍	一九九
二	短距離走者の體質・體型	一九九
三	短距離疾走の原理	二〇〇
四	重心の移動	二〇〇
五	腕の動作	二〇一
六	出發の方法	二〇四

第二節	中距離競走	二二二
-----	-------	-----

一	中距離競走の範圍	二二三
二	中距離走者の體質・體型	二二三
三	中距離走法	二二三
四	耐久力と速力	二二六

五	耐久力と速力との結合	三六
六	中距離練習の相手は時計	三七
七	混戦状態のペース	三八
八	中距離走者の呼吸法	三八
第三節	長距離競技	三八
第四節	断郊競走	三〇
第五節	障碍競走	三三
一	障碍走者の體質體型	三三
二	高障碍競走	三三
三	低障碍競走	三六
四	四百米障碍	三八
五	八十米障碍	三八
六	障碍競技の指導順序	三九
第六節	繼走	三九
一	短距離繼走	三〇

第七節	走幅跳	二三五
一	走幅跳の體質・體型	二三五
二	走幅跳の四大要素	二三五
三	助走距離の制限	二三五
四	助走の方法	二三八
五	助走中の速力配分	二三七
六	踏切の要領	二三七
七	空中の動作	二三八
第八節	走高跳	二四〇
一	體質・體型	二四〇
二	助走距離と脚方	二四一
三	正面跳	二四一
四	ウエスターンフォーム	二四四
五	ラルソンスタイル	二四六
六	斜 跳	二四七
第九節	三段跳	二四八

一	助走	二五八
二	助走の方法	二五〇
三	ホツプの要領	二五〇
四	ステツプの要領	二五一
五	ジャンプ	二五二
六	練習法	二五三
第十節 棒高跳		
一	體質體型	二五三
二	砂場	二五四
三	棒	二五四
四	棒の持ち方	二五六
五	助走	二五六
六	棒の突込み	二五四
七	振出し	二五七
八	引きあげ	二五七
九	突き離し	二五八

十	小刀型	二五八
十一	着陸	二五八
十二	指導法	二五九
第十一節	砲丸投	二五九
一	砲丸の握り方	二六〇
二	砲丸の支へ方	二六〇
三	突出しの方法	二六三
四	圓内の動作	二六三
第十二節	圓盤投	二六四
一	持方	二六五
二	無廻轉動作	二六六
三	廻轉動作	二六七
第十三節	槍投	二六八
一	槍の持ち方	二六九
二	助走	二六九

三	投擲動作を作る方法	二九
四	ホップ式投げ方	二七
第四篇 球 技		
	概 説	二七
	第一章 ヴォレーボール	二八
	第一節 ヴォレーボールの沿革	二八
	第二節 身體的訓練と精神的影響	二八
	第三節 指導法	二八
一	パス	二八
二	トスアップ	二八
三	スマツシング	二八
四	フツク・ダン	二九
五	サーヴ	二九