

2009年度 修士論文

日本における学校体操の身体技法

Physical Technique
of the School Gymnastics in Japan

早稲田大学 大学院スポーツ科学研究科

スポーツ科学専攻 スポーツ文化研究領域

5008A035-6

白石 哲士

Shiraishi, Tetsushi

研究指導教員： 寒川 恒夫 教授

目次

本文

序章 緒言

第一節 問題の所在と研究の目的	2
第二節 研究方法、語義規定	4
第三節 先行研究検討	5

第一章 明治初期の学校体操：榎中体操法図、体操図、体操書

第一節 学校体操導入の背景	8
第二節 『体操図』から『体操書』へ	10
第三節 明治初期の学校体操の身体技法と運動分析	11
第一項 医療的室内体操	11
第二項 榎中体操法図	16
第三項 Manual of Gymnastic Exercises for Families and Schools	22
第四項 体操図	48
第五項 体操書	50

第二章 普通体操

第一節 体操伝習所の設立	61
第二節 普通体操の身体技法	64
第一項 新撰体操書	64
第二項 新制体操法	79

第三章 兵式体操

第一節 兵式体操の定義と始まり	92
第二節 学校令による体操科の確立	93
第三節 学校令下での「体操科」	

—普通体操と兵式体操の共存—	9 4
第四節 兵式体操の身体技法	9 7
第一項 体操教範	9 7
第二項 歩兵操典	1 0 8
第三項 普通体操隊列運動法	1 1 4
終章 結論と今後の課題	1 2 2
資料	
資料 1. 医療的室内体操	1 2 5
資料 2. 榎中体操法図	1 2 6
資料 3. Manual of Gymnastic Exercises for School and Families	1 2 7
資料 4. 体操図	1 2 8
資料 5. 体操書	1 2 9
資料 6. 新撰体操書	2 2 5
資料 7. 兵式体操教範	2 2 6
参照文献表	2 2 9

序章 緒言

第一節 問題の所在と研究の目的

学校体育は「学校」という近代的な制度の中で行われる教育活動であり、学校教育の教科として一貫した目的論と方法論に基づいて行なわれはじめたのは、ドイツのバゼドウによって始まった汎愛学校の体育が最初であったと考えられている¹。また、日本における学校体育は、近代教育制度が始まった 1872 年の学制以降行われてきた。そして、その学校体育の目的や制度は、学制から現在に至るまで、その時の状況に応じて幾度も変更されてきた。その変更された例を挙げると、近年では、2008 年に小学校・中学校学習指導要領の改訂が公示され、2009 年には高等学校学習指導要領の改訂が公示された。その中で、小中学校の保健体育科は授業時間が現行の 90 時間から 105 時間に増加するなどの改訂が見られた。近年の学習指導要領の学校体育に関連する事項は子供の体力・運動能力の低下や不規則な生活習慣による肥満の増加といった身体的な問題、また、子供の心の未発達や人間関係の希薄化といった精神的な問題が背景にあり、改訂が行われてきた²。また、1960 年代には主に体力の向上が目的とされた体育科教育が行われるようになった。この要因として、①当時の基礎学力の低下問題から科学の体系を重視する系統主義教育へ転換し、体育科においてはその教科の系統を運動技術にとらえ、基礎的運動能力や運動技能の向上を目的とする教科内容にしたこと、②スポーツの国際大会における日本人の成績不振や東京五輪に向けた選手強化体制を作る必要があったこと、③高度経済成長による経

¹ 日本体育学会監修(2006)、最新スポーツ科学辞典、平凡社

² 文部科学省 HP, <http://www.mext.go.jp/>

済界からの要請があったこと、などが背景として挙げられる³。そして、このような社会的要請から、1968年の小学校学習指導要領では総則の第三で「学校教育活動全体を通じて体力の向上を図ること」が示され、体育は授業という枠を越え、休み時間（＝業間）に行われるようになった。

以上挙げた例のように、学校体育はその時の問題に応じて目的が変更され、それに伴って学校体育に関する制度が変更されてきた。そして、これらの学校体育に関する制度の変更と共に変わっていったものが教科内容である。その学校体育の教科内容は、戦後から現在に至るまで主に「スポーツ」を中心に「体操」「ダンス」などが行われている。そして、その「体操」は、現行の学習指導要領では「体操」という名称はなくなり、「体づくり運動」または「器械運動」という単元の中に組み込まれているなど、現在では学校体育の一部としての存在に過ぎないが、「体操」は学制が発布された当時から教科内容に存在し、戦前の学校体育では中心的な教科内容であった重要な身体運動であった。

当然のことながら、「体操」は一種類の体操に限らず、学校体育の場においても、周知のラジオ体操や戦前に行われていたスウェーデン体操など、「体操」は数多く存在する。しかし、それらの「体操」は同じ「体操」というカテゴリーに分けられ、その身体技法の違いを論じることは少ない。したがって、体育史の研究分野においても、その「体操」の名称や背景の変遷が語られることがあっても、その身体技法に踏み込んだ研究は少ない。

しかし、現在の学習指導要領でも示されている通り、「動き」は体育科教育において重要な項目⁴であり、また文化研究としても身体技法に関する研究はスポーツ人類学において重要なテーマである。つまり、身体技法の研究を行うことで今後のスポーツ人類学の文化研

³高橋健夫ら（2002）、体育科教育学入門、大修館書店

⁴文部科学省（2009）『高等学校学習指導要領』には体育の内容に「伝統的な行動の仕方」に関する記述が見られる。

究や体育科教育の研究の発展に貢献できると私は考える。

そこで本研究では、日本の学校体育で扱われた「体操」の身体技法に着目し、社会の背景や学校体育の目的と共に変化してきた「体操」の身体技法の変化を比較し、その相違点を考察することを目的とする。

第二節 研究方法、語義規定

学校体育に関する文献から、学校体育で行なわれたとされる「体操」を抽出し、実際に使われたとされる当時の史料から、各体操の身体技法の調査を行なう。本論文で取り扱う主な「体操」については以下の通りである。

- ・ 医療的室内体操
- ・ 榎中体操法図の体操
- ・ *Manual of Gymnastic Exercises for Families and Schools* の体操
- ・ 體操図の体操
- ・ 體操書の体操
- ・ 普通体操
- ・ 兵式体操

そして、上記した各体操において、本論中では、

- ① 体育史の中の位置づけと「体操」が導入された背景
 - ② 「体操」の具体的な身体技法
 - ③ それぞれの「体操」の特徴と他の「体操」との身体技法の相違
- という 3 点を明らかにし、その比較検討の結果から結論づけることとする。

また、本論文では近代学校制度が日本で確立したと考えられる 1872 年の学制から日本の学校が始まったとし、体育に関しても同様に、1872 年の学制で小学校に示された「体術」や「養生法」が近代日本の学校体育の始まりと考える。したがって、天保の時代に諸藩

で行われた「洋式調練」や慶応の時代に行われたフランス式「新兵
体術教練」などは学校体育に含まない。さらに、本論文中の「体操」
とは、学校体育の中で行われた身体運動の中で特に、心身の鍛錬や
健康の保持増進を目的とした運動であり、かつ、日本独自で生まれ
た武術に関係のある体操を除き、日本が近代化に向けて欧米をモデ
ルとして行われた身体運動を「体操」と考え、取り扱う「体操」の
時期としては、学校体育で行われる「体操」が多様となり、学校体
育の中心を為す「体操」がないといった理由から、近代イギリスを
発祥とするスポーツが学校体育の中心となる戦後の学校体育は含ま
ない⁵。なお、本論文中で取り扱わない「学校体操」もあるが、本論
文では特に明治初期の代表的な「体操」を中心に上げることと
する。そして、身体技法の比較を行う目的から、運動形態が大きく
異なってしまう器械を使用した体操は運動の名称だけに止め、具
体的な身体技法は、特に徒手体操に焦点を当てて取り上げることと
する。

以上のことから、本論文で扱う「日本の学校体操」とは、「1872
年の学制から 1945 年の終戦までの期間に学校体育で行われた、心身
の健康の保持増進や心身の鍛錬を目的として欧米諸国の教育をモデ
ルとして、特に明治初期を中心に行われた体操」と考えることとす
る。

第三節 先行研究検討

明治以降の学校体育に関する研究は岸野雄三⁶、木下秀明⁷、大熊
廣明⁸など、多くの研究が行われている。それらの研究から、明治以

⁵戦後もラジオ体操（国民健康体操）などの代表的な体操は存在するが、正課の
体操とは言い難い為、これは除外することとする。

⁶ 岸野雄三、竹之下休蔵（1983）、『近代日本学校体育史』、日本図書センターな
ど。

⁷木下秀明（1957）、体育学研究、第 2 巻 第 6 号「明治時代の学校教育におけ
る体操観—特に普通体操と兵式体操の成立過程を中心として—」など。

⁸大熊廣明（2001）、筑波大学体育科学系紀要、「わが国学校体育の成立と再編に

降の学校体育では、『樹中體操法図』や『體操図』、また『體操書』による体操をはじめ、「普通体操」、「兵式体操」、「スウェーデン体操」などの体操が行なわれてきたことや、それらの「体操」が学校で行われた背景などの歴史的経緯が明らかにされている。しかし、その研究の多くは「体操」が日本の学校体育に導入された背景や、それに関わる人物の体育観やその目的といった歴史に関する研究であり、それらの「体操」の具体的な身体技法に関する研究は少ない。

その中で、「体操」の身体技法を中心に研究を行っているのは佐藤友久（以下、佐藤）⁹である。佐藤は、学校体操を含め、日本で行われてきた多くの体操について、その身体技法を示し、体操の概要やラジオ体操などを基にして運動のエネルギー代謝などを考察している。この研究で学校体操のほぼ全てを網羅している為、再度論述を繰り返す必要はないが、明治初期に学校体操で行われた『體操図』の元の文献である『Manual of Gymnastic Exercises for Families and Schools』や『體操書』に関する記述はされていない。

そこで、本論文では佐藤が述べていない史料を含め、改めて学校体育史の体操を「実際にどのように身体技法が変化し、実施されてきたのか」という点に着目し、各々の「体操」の具体的な身体技法をまとめ、比較し考察を行なう。なお、運動形態の分類方法としては、佐藤¹⁰が示した体操の性格分析方法を基にして、（１）身体構成の分析として、運動をその行う部位によって「首の運動」「肩の運動」「胸の運動」「手指の運動」「腕の運動」「上肢の運動」「足先の運動」「下肢の運動」「全身の運動」の９種に分類し、懸垂運動、平均運動、呼吸運動のような全身を使った運動は「全身の運動」としてまとめることとする。また、運動方法の分析として「まげ伸ばしの運動—屈伸（まげるのみ、伸ばすのみの運動はそれぞれ屈、伸と表す）」「振動の運動—振動」「挙げ下ろしの運動—挙下」「挙げ振りの運動—挙

おける兵式体操・教練採用の意味」など。

⁹佐藤友久（1971）『日本体操実技史の研究』、道和書院など。

¹⁰分類は佐藤（1971）『日本体操実技史の研究』、道和書院を参考に行った。

振」「回旋捻転の運動一回」「倒の運動一倒」「跳躍の運動一跳」「平均の運動一平均」「呼吸の運動一呼吸」「行進の運動一行進」「叩打の運動一打」「摩擦の運動一摩擦」「その他」の 13 種の分類によって、屈伸、振動、挙下、挙振、回、倒、跳、平均、呼吸、行進、打、摩擦、その他と表示し、運動の内容からこれらの分類にあてはめる¹¹。ただし、器械を使用した運動や集団で行う隊列運動などは運動部位や運動方法の特定が困難なため、これらの分析を行うのは徒手体操と、手具を使用するが運動部位などの特定がしやすい体操にとどめることとする。また、(2) 体操のテキストに書かれている凡例や体操の実施方法から、その体操の特徴を比較検討する。

分析に使用するテキストは、当時の法令などから、当時使用されていたと考えられるテキストを選択し、改訂版は対象とせず、初版に書かれている運動を各体操の性格として考える。

¹¹なお、挙下と挙振の運動については、主に関節を曲げながら挙げ下ろしを行う運動を「挙下」、関節を伸ばした状態で挙げ下ろしを行うものを「挙振」としている。

第一章 明治初期の学校体操：

榎中體操法図、體操図、體操書

第一節 学校体操導入の背景

1872 年（明治 5 年）「学制」により日本の近代教育制度が確立した。その学制は、明治以降の日本が欧米諸国の様な近代国家に成長するためにオランダやフランスの制度¹²が参考にされ、日本に導入された。それまで日本の教育は寺子屋などの庶民教育が主だったが、殖産興業・富国強兵として近代国家を目指す明治政府にとって、欧米の教育制度を取り入れ、国民教育を推進することは重要な課題であった。言い換えれば、国民教育は、地域社会という狭い世界に満足している庶民に国家社会の必要性を自覚させ、庶民を国家社会に役立つ国民へと教化するために欠かせない重要な政策であった¹³。また、学制発布当時の文部当局は国民皆学を基本方針とし、智育、德育、体育の三育思想に立脚し、体育を身体健康維持と解して身体運動、体操の必要性、即ち「身体教育」的体操観を認めていた¹⁴。このことから、日本において近代教育制度が始まった学制発布当時から「身体教育」、つまり現在の「保健体育科」に相当する教育は始まった。そして、その「体育」に関する部分は、当時の学制の小学に関する部分に「体術」「養生法」と示されている。しかし、その細部を規定する小学教則には、「養生口授」の教材に当時の衛生学書「養

¹²講談社（1984）、『現代体育・スポーツ大系第 2 巻 体育・スポーツの歴史』、P137・川島虎雄（1982）、『日本体育史研究』、P12

¹³講談社（1984）、『現代体育・スポーツ大系第 2 巻 体育・スポーツの歴史』、P137

¹⁴木下秀明（1957）、『体育学研究』、p 236

生法」「健全学」を示したが、「体術」は名称がなく、翌年の 1873 年になって『榭中體操法図』（1872 年）と『體操図』（1873 年）による「体操」が初めて示された。このことは文部省の改正「小学教則」（明治 6 年）に以下のように書かれている。

毎級體操ヲ置ク 体操ハ一日一二時間ヲ以テ足レリトス 榭中體操法図東京師範学校板體操図等ノ書ニヨリテナスベシ¹⁵

また、「小学教則」には以下のようにも記載されている。

體操科ハ健康ヲ護シ神氣ヲ養フノ一端ナレハ毎級必ス此科ヲ置クヘシ¹⁶

つまり、これらの体操は、軍事的なものとは関係がなく、主に身体運動による健康の保持増進を目的として毎日一定時間行われるべき内容であった。そもそも、『榭中體操法図』はドイツ人の医学者、シュレーバー（Daniel Gottlob Moritz Schreber）の著書『医療的室内体操』（Ärztliche zimmergymnastik：1855 年初版）を基にして南校（現在の東京大学）が訳したもので、原本の『医療的室内体操』（Ärztliche zimmergymnastik）の身体運動の目的も身体を健康を保持増進させる為に行われるものだった。それは、『榭中體操法図』の中にも以下のように体操の目的として記載されている。

凡学者ハ思フ精緻ニ盡スヲ以テ務メトシ凝然踞床輒モスレハ身體ノ運動ヲ闕ク是ヲ以テ縦ヒ功等儕ニ踰ル者アルモ或ハ痼疾ニ係リ往々天下無用ノ人トナル者ナキニ非ス亦憫然ナラスヤ況ヤ其功未タ半ナラスシテ疾ヲ致ス者ニ於テフヤ夫身健ナラサレハ其業勤ムヘカラス業勤メサレハ其功何ヲ以テカ成ラン是體操ノ己ムヘカラ

¹⁵文部省（1873）『小学教則』

¹⁶文部省（1873）『小学教則』

サル所以ナリ然而體操の法タル極メテ多ク天晴ルレハ之ヲ外ニ操シ天雨フレハ之ヲ内ニ操ス此表皆之ヲ内ニ操スル者ナリ学者苟モ能ク奉守墜サス身ヲシテ強壯事ニ從ハシメハ他日大成以テ為スアル可キ者皆ナ其此ニ基スルヲ知ラン¹⁷

このことから、『榎中體操法図』の体操は、立身出世のためには身体を健康にすることが不可欠であり、そのために適していた体操であったことがわかる。また、『體操図』はアメリカ人のスコットを教師とする東京師範学校が作成したものであるが、その原本はアメリカのメーソン (Samuel W. Mason) の『Manual of Gymnastic Exercise for Families and Schools』(1871) である¹⁸。この図は 1 つのページに 2 つの運動を記しており、全部で 32 の運動形態が記されている。

以上のような目的と内容で行われ始めた学校の体操であるが、指導者自身が教え方を理解していなかったことや学校に読・書・算しか求めていなかった庶民にとって、体操の時間は休憩時間を当てるなどして、例外¹⁹を除き、多くの学校では実際には行われていなかった²⁰。

第二節 『體操図』から『體操書』へ

学制の中の体育（体操）は心身の健康の保持増進を目的として行われていた。つまりそれは、軍隊的な身体運動が排除されたものだった。しかし、殖産興業・富国強兵を目指す明治政府は、当初、排除されていたその軍隊式の体操も次第に学校の中に取り入れるよう

¹⁷南校（1872）『榎中體操法図』、岸野雄三監修（1982）『近代体育文献集成』

¹⁸岸野雄三監修（1988）、大修館書店、『保健体育スポーツ指導選書 最新スポーツ大辞典』 p172

¹⁹ 岸野雄三・竹之下休蔵（1983）、『近代日本学校体育史』、日本図書センター、p7

²⁰講談社（1984）、『現代体育・スポーツ大系第 2 巻 体育・スポーツの歴史』、p137

になっていった²¹。それは、『體操書』（1874 年）の登場として現れる。この『體操書』は、文部省がフランスのヴェルニュ（C. Vergnes）の著書を石橋好一に翻訳させた全 6 冊の指導書で、軍事訓練的な要素を含む小学校から中学・師範学校にわたる体操指導書であった²²。また、この『體操書』は『體操教範』や『新兵体術』の内容とも類似している²³。そして、1875 年には東京師範学校附属小学校教則が改正され、上・下等とも、体操は「體操書による」と規定された²⁴。

以上のように、数年間にしばしば変更を行った明治初期の学校体操は、制度的にも、その目的についても、整備されていたとは言い難いものだった。しかし、それは言い換えれば、明治政府ですら体操の役割が庶民の健康の保持増進を目指すものなのか、もしくは国民皆兵を目指すものなのか、模索していたと考えられる。そして、このことが後の体操伝習所の設立に関わっていくのである。

さて、さほど重視されてこなかったとされる明治政府発足当初の学校体操ではあるが、一体、それらの体操はどのようなものだったのだろうか。

第三節 明治初期の学校体操の 身体技法と運動分析

第一項 医療的室内体操（資料 1）

（一）医療的室内体操の身体技法

「医療的室内体操」はシュレーバーの『Ärztliche Zimmergymnastik』に示されている 45 個の運動を行なう体操である。運動形態は『榊中體操法図』と同じものだが、その内容は以下の通りである²⁵。記述の番号は資料 1 の運動の番号を指している²⁶。

²¹木下秀明（1957）、『体育学研究』、p 237

²²木下秀明（1957）、『体育学研究』、p 237

²³大熊廣明（2001）、『筑波大学体育科学系紀要』、p59

²⁴岸野雄三（1973）、『近代体育スポーツ年表』、p43

²⁵原本が手に入らなかった為、三井悦子（2007）、『正常と異常の身体—医療体操史研究ノート』、p101-104 を引用した。

なお、挿絵は資料 1 として本論文の巻末に載せている。

- 1) 頭の回旋 (10、20、30)
- 2) 頭の回転 (6、8、10)
- 3) 肩の上挙 (30、40、50)
- 4) 腕の回旋 (8、12、20)
- 5) 腕の側方への上挙 (10、20、30)
- 6) 肘を背後に (8、12、16)
- 7) 背後で組手 (8、12、16)
- 8) 非対称姿勢での深呼吸 (6、8、10) 1 日に 4～5 回
- 9) 腕を前方へ突き出す (10、20、30)
- 10) 腕を外側へ突き出す (10、20、30)
- 11) 腕を上方へ突き出す (4、8、10)
- 12) 腕を下方へ突き出す (10、20、30)
- 13) 腕を後方へ突き出す (6、10、16)
- 14) 両腕を水平位から前で閉じる (8、12、16)
- 15) 両腕を前から水平位へ開く (8、12、16)
- 16) 腕の捻転 (30、40、50)
- 17) 手の 8 の字運動 (20、30、40)
- 18) 指の屈曲・伸展 (12、16、20)
- 19) 掌の摩擦 (40、60、80)
- 20) 胴体の前後屈 (10、20、30)
- 21) 胴体の側屈 (20、30、40)
- 22) 胴体の捻転 (10、20、30)
- 23) 胴体の回旋 (8、16、30)
- 24) 上体起こし (4、8、12)
- 25) 脚の回旋 (4、6、8)
- 26) 脚の側方上挙 (6、10、16)

²⁶三井悦子 (2007)、『正常と異常の身体—医療体操史研究ノート』から挿絵部分を直接引用した。

- 27) 脚の捻転 (20、30、40)
- 28) 脚の開閉 (4、6、8)
- 29) 膝の伸展と屈曲 前方へ (6、8、10)
- 30) 膝の伸展と屈曲 後方へ (6、12、16)
- 31) 足の伸展と屈曲 (20、30、40)
- 32) 膝の前方上挙 (4、8、12)
- 33) しゃがみ立ち (8、16、24)
- 34) 棒回旋 (4、12、16)
- 35) 棒を背部に保持して歩行 (10－15 分)
- 36) 腕を前後に振る (30、60、100)
- 37) 腕を側方に振る (30、60、100)
- 38) のこぎりをひく運動 (10、20、30)
- 39) 草刈り運動 (8、16、24)
- 40) 斧打運動 (6、12、20)
- 41) その場かけ足 (100、200、300)
- 42) 脚を前後に振る (8、16、24)
- 43) 脚を左右に振る (8、16、24)
- 44) 棒をまたぎ越える (4、6、8)
- 45) 寝返り運動 (30、40、50)

(二) 医療的室内体操の性格分析

(1) 運動形態の分類

医療的室内体操は 45 の運動から構成されている。これらの運動を分類法に従い分類したものが以下の表である。

医療的室内体操の運動分類						
順序	運動名	運動 部位	運動 方法	回数 (初歩者)	回数 (2 週間後)	回数 (8 週間後)

1	頭の回旋	首	回	10	20	30
2	頭の回転	首	回	6	8	10
3	肩の上挙	肩	挙下	30	40	50
4	腕の回旋	腕	回	8	12	20
5	腕の側方への上挙	腕	挙下	10	20	30
6	肘を背後に	肩	振動	8	12	16
7	背後で組手	肩	屈伸	8	12	16
8	非対称姿勢での深呼吸	全身	呼吸	6	8	10
9	腕を前方へ突き出す	腕	屈伸	10	20	30
10	腕を外側へ突き出す	腕	屈伸	10	20	30
11	腕を上方へ突き出す	腕	屈伸	4	8	10
12	腕を下方へ突き出す	腕	屈伸	10	20	30
13	腕を後方へ突き出す	腕	屈伸	6	10	16
14	両腕を水平位から前で閉じる	胸	振動	8	12	16
15	両腕を前から水平位へ開く	胸	振動	8	12	16
16	腕の捻転	腕	回	30	40	50
17	手の8の字運動	手指	回	20	30	40
18	指の屈曲・伸展	手指	屈伸	12	16	20
19	掌の摩擦	手指	摩擦	40	60	80
20	胴体の前後屈	上肢	倒	10	20	30
21	胴体の側屈	上肢	屈伸	20	30	40
22	胴体の捻転	上肢	回	10	20	30
23	胴体の回旋	上肢	回	8	16	30
24	上体起こし	上肢	屈伸	4	8	12
25	脚の回旋	下肢	回	4	6	8
26	脚の側方上挙	下肢	挙下	6	10	16
27	脚の捻転	足先	回	20	30	40

28	脚の開閉	下肢	跳	4	6	8
29	膝の伸展と屈曲 前方へ	下肢	屈伸	6	8	10
30	膝の伸展と屈曲 後方へ	下肢	屈伸	6	12	16
31	足の伸展と屈曲	足先	拳下	20	30	40
32	膝の前方上拳	下肢	拳下	4	6	8
33	しゃがみ立ち	下肢	屈伸	8	16	24
34	棒回旋	腕	拳下	4	12	16
35	棒を背部に保持して歩 行	全身	行進	10-15 分		
36	腕を前後に振る	上肢	振動	30	60	100
37	腕を側方に振る	上肢	振動	30	60	100
38	のこぎりをひく運動	腕	屈伸	10	20	30
39	草刈り運動	腕	振動	8	16	24
40	斧打運動	上肢	倒	6	12	20
41	その場かけ足	全身	行進	100	200	300
42	脚を前後に振る	全身	振動	8	16	24
43	脚を左右に振る	下肢	振動	8	16	24
44	棒をまたぎ越える	全身	跳	4	6	8
45	寝返り運動	全身	振動	30	40	50

表から読み取れる特徴は、局所的な繰り返しの運動が多いが、体全体として偏りがなく様々な部分を運動していることだ。また、ほぼ全ての運動が徒手によるもので、手具を使った運動は 3 つのみである。その一つの「棒を背部に保持して歩行」などは身体を矯正するための典型的な運動例と考えられる。このことから保健的性格の強い体操と考えられるが、8 週間後の運動実施回数を考えると、健康維持よりも、鍛練的な要素も含まれていくようにも考えられる。

(2) 医療的室内体操の性格

運動の形態としては、身体の各部分に効果をねらった運動と全身に運動効果をねらった運動が見られ、特に各部分に対するものが多い。さらに、運動一つ一つとしては単純な動きで、誰もができるような運動と言える。また、38) のこぎりをひく運動、39) 草刈り運動、40) 斧打運動は生活や労働に結びついた運動であり、その効果も生活や労働に関わる効果を目的としていることがわかる。

『Ärztliche Zimmergymnastik』の運動の記述に関しては、三井(2007)によると、上記のような運動の名称と3個一組の数字、そしてその他、に運動の行ない方の説明と運動の効能、そして、運動の挿絵によって表わされている²⁷。また、上記した3個一組の数字は左から、「初歩者」「運動2週間後」「運動8週間後」に行なう回数の標準値を示している。そして、これらの数値は、運動を毎日行なう事を前提としたもので、平均的な肉体労働を行なう成人男子に対する基準を示したものであり、60歳以上の老人や著しく肥満した人や著しい筋力低下にある人、子どもや女性はそれぞれの半分以上が目安とされている²⁸。また、適正な運動量を決定する際の注意点として「医療室内体操の総則」の中には、「1) すぐに回復することが可能な程度の疲労があること。2) 激しい筋肉痛が残らないこと」²⁹の二点が挙げられている。このように、シュレーバーは段階的に運動量を増やし、誰でも行なえるように無理のない体操を実施するようにした。つまり、体操の名称通り、保健的性格の強い体操と位置づけることが出来る。しかし、その運動形態は局所的であり、単調な動きが多い。

第二項 樹中體操法図（資料2）

（一）樹中體操法図の身体技法

『樹中體操法図』は、シュレーバーの『Ärztliche

²⁷三井悦子（2007）、『正常と異常の身体—医療体操史研究ノート』、p103

²⁸三井悦子（2007）、『正常と異常の身体—医療体操史研究ノート』、p105

²⁹三井悦子（2007）、『正常と異常の身体—医療体操史研究ノート』、p105

Zimmergymnastik』(日本語訳「医療的室内体操」)を基にして作られ、南校を中心に行なわれた体操である。その図の挿絵はシュレーバーの『医療的室内体操』の挿絵と全く同じである。しかし、回数や記述に若干の違いがある。運動の内容は以下の通りである³⁰。また、記述の番号は資料2の運動の番号を示している³¹。なお、運動名の横に記載されている3連の数字は左から、「初歩者」「運動2週間後」「運動8週間後」に行なう回数である。なお、挿絵は資料2として本論文の巻末に載せている。

- 1) 頭首環回 (10、20、30)
- 2) 頭首左右轉 (6、8、10)
- 3) 兩肩聳卸 (30、40、50)
- 4) 兩臂環回 (8、12、16)
- 5) 兩臂左右高伸 (10、20、30)
- 6) 兩手把腰 (8、12、16)
- 7) 背後交手上下 (8、12、16)
- 8) 左右按頭支脇呼吸 (6、8、10)
- 9) 兩手前衝 (10、20、30)
- 10) 兩手左右衝 (10、20、30)
- 11) 兩手上衝 (4、8、12)
- 12) 兩手下衝 (10、20、30)
- 13) 兩手背章 (6、10、16)
- 14) 兩臂胸前收縮 (8、12、16)
- 15) 兩臂左右開伸 (8、12、16)
- 16) 伸臂回轉 (30、40、50)
- 17) 兩手8字形回轉 (20、30、40)
- 18) 手指屈伸 (12、16、20)

³⁰南校 (1872)、『榎中體操法図』、日本図書センター

³¹南校 (1872)、『榎中體操法図』、日本図書センター、を資料として直接引用した。

- 19) 兩掌摩擦 (40、60、80)
- 20) 半身俯仰 (10、20、30)
- 21) 半身左右欹側 (20、30、40)
- 22) 全身直立回轉 (10、20、30)
- 23) 半身直立環回 (8、16、30)
- 24) 仰臥半身起立 (4、8、12)
- 25) 隻脚環回 (4、6、8)
- 26) 隻脚側方高張 (6、10、16)
- 27) 隻足回轉 (20、30、40)
- 28) 兩脚集立 (4、6、8)
- 29) 隻膝向前屈伸 (6、8、10)
- 30) 隻膝向後屈伸 (10、12、16)
- 31) 直立足先俯仰 (20、30、40)
- 32) 直立向前卓膝 (4、8、12)
- 33) 一蹲一立 (8、16、24)
- 34) 雙手握槌一前一後 (4、12、16)
- 35) 背槌兩臂前挾進步 (10—15 分)
- 36) 兩臂前後伸張 (30、60、100)
- 37) 兩手左右投伸 (30、60、100)
- 38) 鋸切運動 (10、20、30)
- 39) 橫揮運動 (8、16、24)
- 40) 斧伐運動 (6、12、20)
- 41) 躊躇運動 (100、200、300)
- 42) 前後投脚 (8、16、24)
- 43) 左右投脚 (8、16、24)
- 44) 兩足越杖 (4、6、8)
- 45) 側臥左右反轉 (30、40、50)

(二) 榭中體操法図の性格分析

(1) 運動形態の分類

『榭中體操法図』はシュレーバーの『医療的室内体操』と同じ運動形態をしている。したがって、運動名が違うものの、前に載せた表と分類は同じものになっている。しかし、理由は不明ではあるが、4) 兩臂環回、11) 兩手上衝、30) 隻膝向後屈伸の回数が若干異なっている（下線部）。また、『Ärztliche Zimmergymnastik』に記述されていた、女性や子どもの運動量の違い（記載されている回数の半分）や総則に記載されている「すぐに回復することが可能な程度の疲労があること」「激しい筋肉痛が残らないこと」といった内容に関する記述はなく、シュレーバーの『医療的室内体操』と似ているものの完璧な模倣とはいえない体操となっている。次頁がその運動を分類した表である³²。

³²南校（1872）、『榭中體操法図』の運動を緒言の運動分類法に従い筆者が分類した。

樹中体操法図の運動分類						
順序	運動名	運動 部位	運動 方法	回数 (初歩者)	回数 (2週間後)	回数 (8週間後)
1	頭首環回	首	回	10	20	30
2	頭首左右轉	首	回	6	8	10
3	兩肩聳卸	肩	拳下	30	40	50
4	兩臂環回	腕	回	8	12	<u>16</u>
5	兩臂左右高伸	腕	拳下	10	20	30
6	兩手把腰	肩	振動	8	12	16
7	背後交手上下	肩	屈伸	8	12	16
8	左右按頭支脇呼吸	全身	呼吸	6	8	10
9	兩手前衝	腕	屈伸	10	20	30
10	兩手左右衝	腕	屈伸	10	20	30
11	兩手上衝	腕	屈伸	4	8	<u>12</u>
12	兩手下衝	腕	屈伸	10	20	30
13	兩手背章	腕	屈伸	6	10	16
14	兩臂胸前收縮	胸	振動	8	12	16
15	兩臂左右開伸	胸	振動	8	12	16
16	伸臂回轉	腕	回	30	40	50
17	兩手8字形回轉	手指	回	20	30	40
18	手指屈伸	手指	屈伸	12	16	20
19	兩掌摩擦	手指	摩擦	40	60	80
20	半身俯仰	上肢	倒	10	20	30
21	半身左右欹側	上肢	屈伸	20	30	40
22	全身直立回轉	上肢	回	10	20	30
23	半身直立環回	上肢	回	8	16	30
24	仰臥半身起立	上肢	屈伸	4	8	12

25	隻脚環回	下肢	回	4	6	8
26	隻脚側方高張	下肢	拳下	6	10	16
27	隻足回轉	足先	回	20	30	40
28	兩脚集立	下肢	跳	4	6	8
29	隻膝向前屈伸	下肢	屈伸	6	8	10
30	隻膝向後屈伸	下肢	屈伸	10	12	16
31	直立足先俯仰	足先	拳下	20	30	40
32	直立向前卓膝	下肢	拳下	4	6	8
33	一蹲一立	下肢	屈伸	8	16	24
34	雙手握槌一前一後	腕	拳下	4	12	16
35	背槌兩臂前挾進歩	全身	行進	10-15分		
36	兩臂前後伸張	上肢	振動	30	60	100
37	兩手左右投伸	上肢	振動	30	60	100
38	鋸切運動	腕	屈伸	10	20	30
39	横揮運動	腕	振動	8	16	24
40	斧伐運動	上肢	倒	6	12	20
41	躊躇運動	全身	行進	100	200	300
42	前後投脚	全身	振動	8	16	24
43	左右投脚	下肢	振動	8	16	24
44	兩足越杖	全身	跳	4	6	8
45	側臥左右反轉	全身	振動	30	40	50

(2) 榭中體操法図の体操の性格

明治初期に近代教育が始まった日本国家にとって、欧米諸国の教育は絶好のモデルであった。したがって、当時の体育の内容も、外国の体操をほぼ同じ状態で輸入したものであった。実施回数に若干の違いがみられるが、その変更回数は変えざるを得ない理由があったとは言い難い程、微々たるものである。体操の性格としては前述した医療的室内体操とほぼ変わりなく、個人で行うことが可能な単

調で局所的な運動である。しかし、これらの運動すべてを行うには多くの時間がかかることが予想され、一回で全ての運動を行っていたのかについては、明確な史料は見当たらない。また、例えば伴奏を使用したのか、教師の号令があったのか、といった具体的な実施方法についても、史料不足のため、明確な実施方法の研究は今後の課題とする。

第三項 Manual of Gymnastic Exercises for Families and Schools（資料3）

（一）Manual of Gymnastic Exercises

for Families and Schools の身体技法

『Manual of Gymnastic Exercise』（1871）はアメリカのメーソン（Samuel W. Mason）によって出版された本である。この本のタイトルは厳密には『MANUAL OF GYMNASTIC EXERCISES FOR SCHOOLS AND FAMILIES』で、学校や家庭を対象に作られた体操ということがわかる。以下、その体操の実施方法や身体技法である³³。なお、挿絵は資料3として本論文の巻末に載せている³⁴。

1. 座位姿勢

- 1) 背筋を伸ばし、腕を組み座る
- 2) 組んだ腕を机に置いた状態で、身体を前方へ倒す
- 3) 机の上で腕を平行に伸ばす
- 4) 背筋を伸ばして座り、腕を体側に伸ばしながら肩を後ろに倒す
- 5) 右肘を机につき、右手に頭をもたれさせる
- 6) 左肘を机につき、左手に頭をもたれさせる
- 7) 両肘を机につき、両手に頭をもたれさせる

³³ Samuel W. Mason（1871）、『MANUAL OF GYMNASTIC EXERCISES FOR SCHOOLS AND FAMILIES』を筆者が和訳。

³⁴ Samuel W. Mason（1871）、『MANUAL OF GYMNASTIC EXERCISES FOR SCHOOLS AND FAMILIES』から挿絵部分を資料として直接引用した。

- 8) 机の上に手を置き、両手に頭をもたれさせる
- 9) 背筋を伸ばして座り、肩を落とし、手を握りしめ、前腕を床に水平にしながら出来る限り肘を後方に下げる
- 10) 右腕を前方に水平になるように動かし、そこから 9) の姿勢になるように腕を振る (3 回)
- 11) 左腕を前方に水平になるように動かし、そこから 9) の姿勢になるように腕を振る (3 回)
- 12) 両腕を前方に水平になるように動かし、そこから 9) の姿勢になるように腕を振る (3 回)
- 13) 腕を交互に 10) ～12) のように振る (各 3 回ずつ)
- 14) 両腕を水平かつ平行に前方に伸ばす
- 15) ねじきりで穴を開けるように、腕をねじり、手をきつく握る (3 回)
- 16) 手を開閉させる (3 回)
- 17) 手を叩く (3 回)
- 18) 身体の前方で、上腕を水平に伸ばしたまま前腕を垂直に立てる
- 19) 右腕を垂直に伸ばし、その後、18) の姿勢になるように腕を後ろに動かす (3 回)
- 20) 左腕を垂直に伸ばし、その後、18) の姿勢になるように腕を後ろに動かす (3 回)
- 21) 両腕を垂直に伸ばし、その後、18) の姿勢になるように腕を後ろに動かす (3 回)
- 22) 腕を交互に垂直に伸ばし、その後、18) の姿勢になるように腕を後ろに動かす (3 回ずつ)
- 23) 両腕を垂直にする
- 24) 15) の姿勢のように腕を垂直にしながらねじる
- 25) 両手を頭の上に挙げる (3 回)
- 26) 手をそれぞれ頭の上にのせる
- 27) 右手を斜め 45 度に挙げ、26) の姿勢に戻す (3 回)

- 28) 左手を斜め 45 度に挙げ、26) の姿勢に戻す (3 回)
 - 29) 両手を斜め 45 度に挙げ、26) の姿勢に戻す (3 回)
 - 30) 手を交互に斜め 45 度に挙げ、26) の姿勢に戻す (3 回ずつ)
 - 31) 両腕を斜め 45 度に挙げる
 - 32) 指を素早く動かす
 - 33) 手を頭の上で叩く (3 回)
 - 34) 背筋を伸ばして座り、1) の姿勢に様に腕を組む
 - 35) 34) の姿勢のまま首だけ右側を向く
 - 36) 起立
 - 37) 腕を組みながら真っ直ぐ立ち左側を向く
- 以上で、生徒たちは休むことなく立位姿勢がとれる。立位の運動は生徒が机のある教室にいる限り、座位の運動と分けることなく行うことが必要である。

2. 立位姿勢

- 1) 指示によって生徒は立位姿勢をつくる。すなわち、踵を揃え、足先を等しく 45 度ずつ開き、膝、背筋を伸ばし、肩を真っすぐに体側に沿って自然に下ろし、肘を身体の近くに置き、手の平は軽く前を向かせ、頭を真っすぐ、目線を正面に向け、耳、肩、腰、膝、踝（くるぶし）に至るまで一直線にする。(fig.1) 頭、身体、足は別の指示がない限り、運動中はこの姿勢でいること。
- 2) 閉じた手を胸に当てる (fig.2-d)
- 3) 腕を水平に横に伸ばす (fig.2-c)
- 4) 2) の姿勢をとる (fig.2-d)
- 5) 腕を垂直に伸ばす (fig.2-b)
- 6) 2) の姿勢をとる (fig.2-d)
- 7) 腕を水平かつ平行に前方に伸ばす (fig.8-b)
- 8) 2) の姿勢をとる (fig.2-d)
- 1) ～8) の動作を 3 回繰り返す。これらの姿勢は他の多くの姿勢

と組み合わせることが出来る。それゆえ、これらの動作はしばしば繰り返される。

9) 1) の姿勢をとる (fig.1)

10) 右腕を挙げ、9) の姿勢に戻す (3 回)。これを 4 つの動作で行う。すなわち、①肘を腰につけたまま、手の甲を前に向け、握った手を肩に持っていく (fig.3-a) ②腕を垂直に挙げる (fig.3-b) ③最初と同様に、手を肩に持っていく (fig.3-a) ④親指を身体に向かって回転させながら出来るだけ遠くに肩を落とさずに、手を身体から遠のかないように動かす (fig.3-c)

11) 10) と同様に左腕で行う (fig.3)

12) 10) と同様に両腕で行う (fig.3)

13) 10) と同様に腕を交互に行う (fig.3)

14) 1) の姿勢をとる

15) 右肩を挙げる (fig.4)

16) 左肩を挙げる (fig.4)

17) 両肩を挙げる (fig.4)

18) 肩を交互に挙げる (fig.4)

19) 1) の姿勢をとる

20) 2) の姿勢のように腕を胸に運ぶ (fig.2-d)

21) 3) の姿勢のように腕を横に水平に伸ばす (fig.2-c)

22) ねじきりで穴を開けるように 3 回腕をねじる (fig.5)

23) 手の平の開閉 (fig.6)

24) 1) の姿勢をとる

25) 2) の姿勢のように手を握り、胸に当てる (fig.2-d)

26) 3) の姿勢のように腕を横に水平に伸ばす (fig.2-c)

27) 25) の姿勢のように手を握り、胸に当てる (fig.2-d)

28) 腕を垂直に伸ばす (fig.2-b)

29) 腕をねじる (3 回)

30) 手の平の開閉 (3 回)

31) 頭の上で手を叩く (3 回)

- 32) 腕を横に開きながら、指を肩の上にのせる (fig.7-a)
- 33) 右腕を垂直に伸ばし、32) の位置に戻す (3 回) (fig.7-b)
- 34) 左腕を垂直に伸ばし、32) の位置に戻す (3 回) (fig.7-c)
- 35) 両腕を垂直に伸ばし、32) の位置に戻す (3 回) (fig.7-b,c)
- 36) 腕を交互に垂直に伸ばし、32) の位置に戻す (3 回ずつ)
- 37) 32) の姿勢のように指を肩にのせる (fig.7-a)
- 38) 右腕を横に水平に伸ばし、37) の位置に戻す (3 回) (fig.7-e)
- 39) 左腕を横に水平に伸ばし、37) の位置に戻す (3 回) (fig.7-f)
- 40) 両腕を横に水平に伸ばし、37) の位置に戻す (3 回) (fig.7-e,f)
- 41) 腕を交互に横に水平に伸ばし、37) の位置に戻す (3 回ずつ)
(fig.7)
- 42) 1) の姿勢をとる (fig.1)
- 43) 2) の姿勢をとる (fig.2-d)
- 44) 3) の姿勢をとる (fig.2-c)
- 45) 4) の姿勢をとる (fig.2-d)
- 46) 5) の姿勢をとる (fig.2-b)
- 47) 6) の姿勢をとる (fig.2-d)
- 48) 右腕を前方に水平に伸ばし、47) の姿勢に戻す (3 回) (fig.8)
- 49) 左腕を前方に水平に伸ばし、47) の姿勢に戻す (3 回) (fig.8)
- 50) 両腕を前方に水平に伸ばし、47) の姿勢に戻す (3 回) (fig.8)
- 51) 腕を交互に前方に水平に伸ばし、47) の姿勢に戻す (3 回ずつ)
(fig.8)
- 52) 1) の姿勢をとる (fig.1)
- 53) 手を脇の下へ持っていく (fig.10)
- 54) 右手を、肩を下げないように出来るだけ下げ、53) の姿勢に
戻す (3 回) (fig.10-a)
- 55) 左手を、肩を下げないように出来るだけ下げ、53) の姿勢に
戻す (3 回) (fig.10-b)
- 56) 両手を、肩を下げないように出来るだけ下げ、53) の姿勢に
戻す (3 回)

57) 手を交互に、肩を下げないように出来るだけ下げ、53) の姿勢に戻す (3 回ずつ)

58) 1) の姿勢をとる (fig.1)

以下、59) ～66) の動作を 3 回繰り返す

59) 右手を 10) のように肩に近づける (fig.3-a)

60) 右腕を前方に水平に伸ばす (fig.8-b)

61) 59) の姿勢に戻る

62) 右腕を垂直に伸ばす (fig.3-b)

63) 59) の姿勢に戻る

64) 右腕を横に水平に伸ばす (fig.2-c)

65) 59) の姿勢に戻る

66) 右手を下げる (fig.3-c)

以下、67) ～74) の動作を 3 回繰り返す

67) 左手を 10) のように肩に近づける (fig.3-a)

68) 左腕を前方に水平に伸ばす

69) 59) の姿勢に戻る

70) 左腕を垂直に伸ばす

71) 59) の姿勢に戻る

72) 左腕を横に水平に伸ばす

73) 59) の姿勢に戻る

74) 左手を下げる

以下、75) ～82) の動作を 3 回繰り返す

75) 両手を 10) のように肩に近づける (fig.3-a)

76) 両腕を前方に水平に伸ばす

77) 59) の姿勢に戻る

78) 両腕を垂直に伸ばす

79) 59) の姿勢に戻る

80) 両腕を横に水平に伸ばす

81) 59) の姿勢に戻る

82) 両手を下げる

- 83) 右手を 59) ～66) のように左手と交互に行う
- 84) 左手を 67) ～74) のように右手と交互に行う (3回ずつ)
- 85) 1) の姿勢をとる (fig.1)
- 86) 手の甲を肩に近づける (fig.11-a)
- 87) 右手を水平に前方に伸ばし、86) の姿勢に戻す (3回)
- 88) 左手を水平に前方に伸ばし、86) の姿勢に戻す (3回)
- 89) 両手を水平に前方に伸ばし、86) の姿勢に戻す (3回)
- 90) 手を交互に水平に前方に伸ばし、86) の姿勢に戻す (3回ずつ)
- 91) 1) の姿勢をとる (fig.1)
- 92) 86) の姿勢をとる (fig.11-a)
- 93) 右手を水平に横に伸ばし、92) の姿勢に戻る (3回) (fig.11-c)
- 94) 左手を水平に横に伸ばし、92) の姿勢に戻る (3回) (fig.11-c)
- 95) 両手を水平に横に伸ばし、92) の姿勢に戻る (3回)
- 96) 手を交互に水平に横に伸ばし、92) の姿勢に戻る (3回ずつ)
- 97) 1) の姿勢をとる (fig.1)
- 98) 86) の姿勢をとる (fig.11-a)
- 99) 右手を下げ、肘を真っすぐ伸ばし、86) の姿勢に戻る (3回) (fig.11-b)
- 100) 左手を下げ、肘を真っすぐ伸ばし、86) の姿勢に戻る (3回) (fig.11-b)
- 101) 両手を下げ、肘を真っすぐ伸ばし、86) の姿勢に戻る (3回) (fig.11-b)
- 102) 手を交互に下げ、肘を真っすぐ伸ばし、86) の姿勢に戻る (3回ずつ) (fig.11-b)
- 103) 1) の姿勢をとる (fig.1)
- 104) 86) の姿勢をとる (fig.11-a)
- 105) 右腕を垂直に伸ばし、104) の姿勢に戻す (3回) (fig.11-d)
- 106) 左腕を垂直に伸ばし、104) の姿勢に戻す (3回) (fig.11-d)
- 107) 両腕を垂直に伸ばし、104) の姿勢に戻す (3回) (fig.11-d)

- 108) 腕を交互に垂直に伸ばし、104) の姿勢に戻す (3 回ずつ)
(fig.11-d)
- 109) 1) の姿勢をとる (fig.1)
- 110) 2) の姿勢をとる (fig.2-d)
- 111) 3) の姿勢をとる (fig.2-c)
- 112) 4) の姿勢をとる (fig.2-d)
- 113) 5) の姿勢をとる (fig.2-b)
- 114) 6) の姿勢をとる (fig.2-d)
- 115) 7) の姿勢をとる (fig.8-b)
- 116) 手をしっかり握りながら、ねじきりで穴を開けるように腕を
ねじる (3 回)
- 117) 手の平の開閉
- 118) 手を身体の前で叩く (3 回)
- 119) 1) の姿勢をとる (fig.1)
- 120) 右腕を横に水平に伸ばし、119) の姿勢に戻す (3 回)。この
時、手の平は下に向けて開き、手を見る (fig.12-a)
- 121) 左腕を横に水平に伸ばし、119) の姿勢に戻す (3 回)。この
時、手の平は下に向けて開き、手を見る (fig.12-b)
- 122) 両腕を横に水平に伸ばし、119) の姿勢に戻す (3 回)。この
時、手の平は下に向けて開き、手を見る (fig.12-a,b)
- 123) 腕を交互に横に水平に伸ばし、119) の姿勢に戻す (3 回ず
つ)。この時、手の平は下に向けて開き、手を見る
- 124) 1) の姿勢をとる (fig.1)
- 125) 手を頭の上で合わせ、124) の姿勢に戻す (3 回) (fig.13)
- 126) 2) の姿勢をとる (fig.2-d)
- 127) 3) の姿勢をとる (fig.2-c)
- 128) 4) の姿勢をとる (fig.2-d)
- 129) 5) の姿勢をとる (fig.2-b)
- 130) 6) の姿勢をとる (fig.2-d)
- 131) 7) の姿勢をとる (fig.8-b)

- 132) 身体の前で手を叩く (3 回)
- 133) 右腕を上を垂直に伸ばし、左腕を横に水平に伸ばす (fig.14)
- 134) 左腕を上を垂直に伸ばし、右腕を横に水平に伸ばす
- 133)、134) を繰り返す (3 回)
- 135) 右腕を下ろし、左腕を上を垂直に伸ばす (fig.15)
- 136) 左腕を体側につけ、右腕を上を垂直に伸ばす
- 135)、136) を繰り返す (3 回)
- 137) 右手を頭の上 6 インチ (=15.24cm) の高さに置き、左手を胸の下 6 インチ (=15.24cm) の高さに置く (fig.16)
- 138) 左手を頭の上 6 インチ (=15.24cm) の高さに置き、右手を胸の下 6 インチ (=15.24cm) の高さに置く
- 137)、138) を繰り返す (3 回)
- 139) 右腕を横に水平に挙げ、左手を胸につける
- 140) 左腕を横に水平に挙げ、右手を胸につける
- 139)、140) を繰り返す (3 回)
- 141) 指を前にするように、手を腰に当てる (fig.17)
- 142) あご先が右肩を通過するくらいまで、頭を右側に回転させる (3 回) (fig.17-a)
- 143) あご先が左肩を通過するくらいまで、頭を左側に回転させる (3 回) (fig.17-b)
- 144) 肩が上がらないように、頭を右側に倒す (3 回) (fig.18-b)
- 145) 肩が上がらないように、頭を左側に倒す (3 回) (fig.18-a)
- 146) 頭を後方に倒す (3 回) (fig.19-a)
- 147) 頭を前方に倒す (3 回) (fig.19-b)
- 148) 右肩越しに踵が見えるように、頭を捻りながら倒す (3 回)
- 149) 左肩越しに踵が見えるように、頭を捻りながら倒す (3 回)
- 150) 身体を右側に捻る (3 回) (fig.20)
- 151) 身体を左側に捻る (3 回) (fig.20)
- 152) 身体を右側に倒す (3 回) (fig.21-a)
- 153) 身体を左側に倒す (3 回) (fig.21-b)

154) 身体を後方に倒す (3 回) (fig.22-a)

155) 身体を前方に倒す (3 回) (fig.22-b)

156) つま先立ちになり、身体を出来る限り深く沈める。この時、互いの膝や踵が触れないように近づけ、腰から手を離さないようにし、踵が床につかないように立位姿勢に戻る (fig.23)

次の運動は教室の外で行い、列を変える必要がある。また、全ての運動は「胸を張って」行う。

3. 運動－3 拍子の曲に適したもの－

1) fig.1 の直立姿勢をとる

ベルの音や、指での合図、首の頷く動作などの教師の合図で生徒は右足を 3 歩長前に出し、左足を支持足として身体を静止させる。

2) 息を大きく吸い、手を胸に運ぶ (fig.24-a)

以下の動作を繰り返す (3 回)

3) 第一に、右手を身体の前に水平に伸ばす (fig.8-b)

4) 第二に、身体を動かさないように、右腕を水平に出来る限り振る (fig.24-b)

5) 第三に、右手を胸に近づける (fig.24-a)

以下の動作を繰り返す (3 回)

6) 第一に、左手を身体の前に水平に伸ばす (fig.8-b)

7) 第二に、身体を動かさないように、左腕を水平に出来る限り振る (fig.24-c)

8) 第三に、左手を胸に近づける (fig.24-a)

以下の動作を繰り返す (3 回)

9) 第一に、両手を身体の前に水平に伸ばす (fig.8-b)

10) 第二に、身体を動かさないように、腕を交互に水平に出来る限り振る (fig.24-b,c)

11) 第三に、両手を胸に近づける (fig.24-a)

以下、腕を交互に繰り返す（3回ずつ）

12) 右手と右腕を 3)、4)、5) のように行う

13) 左手と左腕を 6)、7)、8) のように行う

14) 元の位置 (fig.1) へ戻る

この運動は右足と左足を入れ替えて行っても良い。また、腕を水平に挙げる代わりに 45 度の高さに挙げて行っても良い。

(fig.24-d,e)

4. 運動－2 拍子の曲に適したもの－

1) 姿勢。足を揃えず、平行にしない。

教師の指示で、生徒は右足を 4 歩長（もしくはそれ以下）前に出す。必要があれば、体重は右足にかけるように身体を投げ出し、顔は前足を越えるくらい前に出す。

2) 息を大きく吸い、手を強く握り、前腕を床と水平にしながら肘を出来るだけ後方に下げる。(fig.25-a)

以下を繰り返す（3回）

3) 第一に、右腕を真っすぐ前に突き出す (fig.25-b)

4) 第二に、前腕を床に水平にしながら右手を脇の下へ持っていく (fig.25-a)

以下を繰り返す（3回）

5) 第一に、左腕を真っすぐ前に突き出す (fig.25-b)

6) 第二に、前腕を床に水平にしながら左手を脇の下へ持っていく (fig.25-a)

以下を繰り返す（3回）

7) 第一に、両腕を水平かつ平行に前に突き出す (fig.25-b)

8) 第二に、前腕を床に水平にしながら両手を脇の下へ持っていく (fig.25-a)

以下をそれぞれ繰り返す（3回ずつ）

9) 第一に、3) のように右手を突き出す (fig.25-b)

- 10) 第二に、4) のように右手を運ぶ (fig.25-a)
- 11) 第一に、5) のように左手を突き出す (fig.25-b)
- 12) 第二に、6) のように左手を運ぶ (fig.25-a)

この運動は、左足を前に出しても行うことができる。また、手を垂直にすること (fig.25-d) も、手を 45 度の方向 (fig.25-c) にしても行うことができる。

5. 呼吸運動

- 1) 肩を上下させずに、鼻でゆっくり呼吸を行う (3 回)
- 2) 鼻で速い呼吸を行う (3 回)
- 3) 鼻から大きく息を吸い込み、両手で右の肺を叩く
- 4) 鼻から大きく息を吸い込み、両手で左の肺を叩く
- 5) 腰に手を当て、出来る限り大きく息を吸い込み、出来る限りゆっくり息を吐く
- 6) 5) のように息を吸い込み、口から周りに聞こえるように息を吐き出す。この時、「K」を発音するように吐き出す
- 7) 5) のように息を吸い込み、軽く咳をするように口から息を吐き出す
- 8) 5) のように息を吸い込み、「H」を発音するように、出来る限り速く息を吐き出す
- 9) 口から大きく息を吸い込み、鼻から出す
- 10) 口は閉じたまま、鼻で速い呼吸をする
- 11) 息切れしたように、口で速い呼吸をする
- 12) 限界まで息を吸い込み、合図で破裂音を出すように母音を発音する。それぞれの音を発音する前には息を吸い込む
- 13) 限界まで息を吸い込み、中間音などをそれぞれの母音を強調して発音する。発音前には息を吸い込む

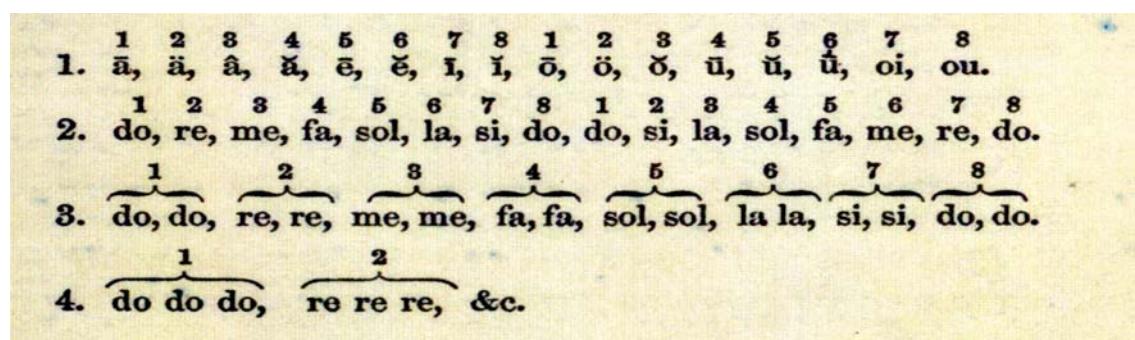
6. 8つの姿勢－言葉の分析や言葉のつづりに適したもの－

腕を組み、直立姿勢をとる。姿勢を変える前は、生徒たちはしっかりと声を出す。生徒には、音節を発音させずに、文字だけを声に出させる。

- 1) 前腕を床に水平にしながら、両肘を後方に下げる (fig.26-a)
- 2) 両腕を前方に平行かつ水平に前に出す (fig.26-b)
- 3) 上腕を水平に、前腕を垂直に、肘から両腕を曲げる (fig.26-c)
- 4) 両腕を垂直に上に挙げる (fig.27-a)
- 5) 頭の上で手を合わせる (fig.27-b)
- 6) 1) の姿勢 (fig.26-a)
- 7) 肩を下げないように、両手を体側に沿って下に伸ばす (fig.2-a)
- 8) 両腕を組む

以上、8つの姿勢を音楽や言葉の数と一致させるように繰り返す。母音やアルファベット、長い言葉のスペル、音楽の音階などをそれぞれの姿勢に合わせて行う。もちろん、曲のハミングや歌詞、または、争いと革命、英国の王、川、岬、湾・・・などの言葉の繰り返しや文字の繰り返しでも実施可能だ。言葉を分析することで、文字を発音する。

(例) Samuel W. Mason (1871)、『MANUAL OF GYMNASTIC EXERCISES FOR SCHOOLS AND FAMILIES』、p.35-36



8. 運動－“HAIL COLUMBIA”に適した運動－

- 1) 腕を組み、直立姿勢をとる
- 2) 第 1 小節で、鼻から息を吐く
- 3) 第 2 小節で、鼻から息を吸う
- 4) 第 3 小節の前半で前腕を床に水平にしながら肘を後方に下げる (fig.8-a)
- 5) 第 3 小節の後半で腕を水平かつ平行に前方に伸ばす (fig.8-b)
- 6) 第 4 小節で第 3 小節と同じように動く (fig.8-a,b)
- 7) 第 5、第 6 小節で、第 1、第 2 小節と同じように動く
- 8) 第 7、第 8 小節で、第 3、第 4 小節と同じように動く
- 9) 第 9、第 10 小節で、第 1、第 2 小節と同じように動く
- 10) 第 11、第 12 小節で、肩から腕を振り、右手で左肺を叩く (4 回)
- 11) 第 13、第 14 小節で、第 1、第 2 小節と同じように動く
- 12) 第 15、第 16 小節で、肩から腕を振り、左手で右肺を叩く (4 回)
- 13) 第 17、第 18 小節で、第 1、第 2 小節と同じように動く
- 14) 第 19、第 20 小節で、肩から腕を振り、両手で両肺を叩く (4 回)
- 15) 第 21、第 22 小節で、第 1、第 2 小節と同じように動く
- 16) 第 23、第 24 小節で、肩から腕を振り、左右の手を交互に肺を叩く (2 回ずつ)
- 17) 第 25、第 26 小節で、第 1、第 2 小節と同じように動く
- 18) 第 27、第 28 小節は、曲のリズムに合わせて素早く胸を叩く

9. 運動－“MARCHING ALONG”に適した運動－

- 1) 直立姿勢 (fig.1)
- 2) 腕を水平に、身体の前で一度手を叩く

- 3) 握った両手を胸に運ぶ (fig.28-d)
- 4) 両腕を平行かつ水平に身体の前に持っていく
- 5) 手を一度叩く
- 6) 肘を伸ばしたまま、右手は右方向に、左手は左方向に水平に広げる (fig.28-c)
- 7) 手を身体の前で一度叩く
- 8) 握った手を胸へ持っていく (fig.28-d)
- 9) 腕を真っすぐ上に伸ばす (fig.28-b)
- 10) 手を頭の上で一度叩く
- 11) 握った手を胸へ持っていく (fig.28-d)
- 12) 手を水平かつ平行に身体前方に出す
- 13) 手を一度叩く
- 14) 手を体側につける (fig.28-a)
- 15) 手を水平に前に伸ばし、手を叩く (2回)
- 16) 15) の状態から、握った手を胸に運ぶ (2回) (fig.28-d)
- 17) 16) の状態から、腕を前方へ水平かつ平行に伸ばす (2回)
- 18) 手を叩く (2回)
- 19) 肘を伸ばしたまま、腕を水平に広げる (2回) (fig.28-c)
- 20) 19) の状態から、握った手を胸へ運ぶ (2回)
- 21) 20) の状態から、腕を真っすぐ上に伸ばす (2回) (fig.28-b)
- 22) 頭の上で手を叩く (2回)
- 23) 22) の状態から、握った手を胸に運ぶ (2回)
- 24) 23) の状態から、手を前方へ伸ばす (2回)
- 25) 手を叩く (2回)
- 26) 24) の状態から、握った手を胸へ運ぶ (2回) (fig.28-d)
- 27) 手を体側につける (fig.28-a)
- 28) 腕を水平に、手を身体前方で叩く (3回)
- 29) 28) の状態から、握った手を胸へ運ぶ (3回) (fig.28-d)
- 30) 29) の状態から、腕を前方へ水平かつ平行に伸ばす (3回)
- 31) 手を叩く (3回)

- 32) 肘を伸ばし、両腕を左右に広げる (3 回) (fig.28-c)
- 33) 32) の状態から、握った手を胸へ運ぶ (3 回) (fig.28-d)
- 34) 33) の状態から、腕を真っすぐ上に伸ばす (3 回) (fig.28-b)
- 35) 頭の上で手を叩く (3 回)
- 36) 35) の状態から、握った手を胸へ運ぶ (3 回) (fig.28-d)
- 37) 36) の状態から、腕を前方へ水平かつ平行に伸ばす (3 回)
- 38) 手を叩く (3 回)
- 39) 37) の状態から、握った手を胸へ運ぶ (3 回) (fig.28-d)
- 40) 手を体側につける (fig.28-a)

この運動は指示を受けながら無期限に行えるものである

10. 運動－足先と足－

- 1) 腰に手を当て直立姿勢をとる
- 2) 図のように右足を挙げる (fig.29-a)
- 3) 右足を膝から伸ばす (fig.29-b)
- 4) 右足を 2) の状態に戻す (fig.29-a)
- 5) 足を 1) の状態に戻す

以上の動作を繰り返す (3 回)

- 6) 1) と同じ姿勢をとる
- 7) 2) と同様に左足を挙げる (fig.29-a)
- 8) 3) と同様に左足を伸ばす (fig.29-b)
- 9) 7) と同様に左足を戻す (fig.29-a)
- 10) 6) の姿勢に戻る

以上の動作を繰り返す (3 回)

- 11) 1) と同じ姿勢をとる
- 12) 図のように右足の膝を腰の位置まで挙げる (fig.30-a)
- 13) 右足を後方へ振る (fig.30-b)
- 14) 12) のように右足の位置を戻す (fig.30-a)

15) 11) の姿勢に戻る

以上の動作を繰り返す (3 回)

16) 11) と同じ姿勢をとる

17) 12) と同様に左足を挙げる (fig.30-a)

18) 13) と同様に左足を後方へ振る (fig.30-b)

19) 左足を 17) の位置に戻す (fig.30-a)

20) 16) と同じ姿勢をとる

21) 図のように右足を挙げる (3 回) (fig.31)

22) 21) と同様に左足を挙げる (3 回) (fig.31)

23) 図のように右足を挙げる (3 回) (fig.32)

24) 23) と同様に左足を挙げる (3 回) (fig.32)

この運動中は可能な限り、頭や身体 (体幹) を動かさずに行うこと

(二) **Manual of Gymnastic Exercises** の性格分析

(1) 運動形態の分類

東京師範学校版『體操図』と挿絵が同じであり、運動形態が同じかと思われたが、挿絵以外の運動も多く、その回数まで細かく書かれている。運動部位は比較的、腕を使った運動が多いが、全体を通して全身が運動できるような体操になっている。また、一つ一つの回数は少ないが、全体的な運動量は多く、全ての運動を一度に行うには結構な時間を要すると考えられる。運動方法については、屈伸や挙げ下ろし、振動系の運動が多く、跳躍や行進といった敏捷性を高める運動や鍛練系の運動は少ない。一方で、呼吸運動が多く扱われおり、発声や胸を叩く動作と共に呼吸運動を行うことが特徴的と言える。

(2) **Manual of Gymnastic Exercises** の体操の性格

日本に導入された『體操図』と挿絵が全く同じであるが、その内

容は別の体操とも考えられるほど相違点が挙げられる。その身体技法の内容は座位姿勢、直立姿勢の運動に分けられ、また音楽に合わせた運動や呼吸運動が記載されている。その『Manual of Gymnastic Exercises for Families and Schools』からは、『體操図』の挿絵が運動の方法を示しているわけではなく、挿絵は連続性のある運動の一部を切り取ったものであることが読み取れる。また、運動の回数や、音楽に合わせて運動を行うといった具体的な運動方法も『Manual of Gymnastic Exercises for Families and Schools』に記載されている。そして、伴奏に合わせて体を動かすというのは以前にはない、新しい体操の試みであり、局所的で単調であった体操を興味深いものになっている。とはいえ、運動は右腕、左腕、交互、両腕と同様の運動を繰り返すものが多く、回数も 3 回程度と負荷は低いものが多いため、運動形態そのものとしては魅力のある動きとは言い難い。

また、この体操の目的は本のまえがき部分には「異なった体勢や運動から得られる生理的効果を示すために書かれたものではなく、教師の指示なしでも同じように運動することができる運動のマニュアル本としての目的のもと書かれている」³⁵との記載がある。

一方で、「楽しませる」や「運動の喜びを感じられる」という記述があることから、やはり体操の特徴としてはそれ以前に日本で行われていた『榎中體操法図』の体操と同様、保健的性格を持っていると言える。次頁以降がその運動分析表である³⁶。二段組みの左段上から下、右段上から下、の順序で運動を並べている。

³⁵Samuel W. Mason (1871)、『MANUAL OF GYMNASTIC EXERCISES FOR SCHOOLS AND FAMILIES』を筆者が和訳。

³⁶Samuel W. Mason (1871)、『MANUAL OF GYMNASTIC EXERCISES FOR SCHOOLS AND FAMILIES』の運動を緒言の運動分類法に従い、分類。

Manual of Gymnastic Exercises の運動分類							
座位姿勢							
順序	運動部位	運動方法	回数	順序	運動部位	運動方法	回数
1	上肢	その他		26	上肢	その他	
2	上肢	倒		27	腕	屈伸	3
3	腕	伸		28	腕	屈伸	3
4	上肢	倒		29	腕	屈伸	3
5	首	その他		30	腕	屈伸	6
6	首	その他		31	腕	伸	
7	首	その他		32	手指	その他	
8	首	その他		33	手指	打	3
9	上肢	振動		34	上肢	その他	
10	腕	振動	3	35	首	回	
11	腕	振動	3	36	全身	屈伸	
12	腕	振動	3	37	上肢	回	
13	腕	振動	6				
14	腕	伸		立位姿勢			
15	腕	回	3	順序	運動部位	運動方法	回数
16	手指	屈伸	3	1	全身	伸	3
17	手指	打	3	2	腕	屈	3
18	腕	屈伸		3	腕	伸	3
19	腕	屈伸	3	4	腕	屈	3
20	腕	屈伸	3	5	腕	拳下	3
21	腕	屈伸	3	6	腕	屈	3
22	腕	屈伸	6	7	腕	伸	3
23	腕	拳下		8	腕	屈	3
24	腕	回		9	全身	伸	
25	腕	拳下	3	10	腕	拳下	3

11	腕	拳下	3	40	腕	屈伸	3	
12	腕	拳下	3	41	腕	屈伸	6	
13	腕	拳下	6	42	全身	伸		
14	全身	伸		43	腕	屈		
15	肩	拳下		44	腕	伸		
16	肩	拳下		45	腕	屈		
17	肩	拳下		46	腕	拳下		
18	肩	拳下		47	腕	屈		
19	全身	伸		48	腕	屈伸	3	
20	腕	屈		49	腕	屈伸	3	
21	腕	伸		50	腕	屈伸	3	
22	腕	回	3	51	腕	屈伸	6	
23	手指	屈伸		52	全身	伸		
24	全身	伸		53	腕	屈		
25	腕	屈		54	腕	屈伸	3	
26	腕	伸		55	腕	屈伸	3	
27	腕	屈		56	腕	屈伸	3	
28	腕	拳下		57	腕	屈伸	6	
29	腕	回	3	58	全身	伸		
30	手指	屈伸	3	59	腕	屈	3	
31	手指	打	3	60	腕	伸		
32	腕	屈		61	腕	屈		
33	腕	拳下	3	62	腕	伸		
34	腕	拳下	3	63	腕	屈		
35	腕	拳下	3	64	腕	伸		
36	腕	拳下	6	65	腕	屈		
37	腕	屈		66	腕	伸		
38	腕	屈伸	3					
39	腕	屈伸	3					

67	腕	屈	3	96	腕	屈伸	6
68	腕	伸		97	全身	伸	
69	腕	屈		98	腕	屈	
70	腕	伸		99	腕	屈伸	3
71	腕	屈		100	腕	屈伸	3
72	腕	伸		101	腕	屈伸	3
73	腕	屈		102	腕	屈伸	6
74	腕	伸		103	全身	伸	
75	腕	屈	3	104	腕	屈	
76	腕	伸		105	腕	拳下	3
77	腕	屈		106	腕	拳下	3
78	腕	伸		107	腕	拳下	3
79	腕	屈		108	腕	拳下	6
80	腕	伸		109	全身	伸	
81	腕	屈		110	腕	屈	
82	腕	伸		111	腕	伸	
83	腕	屈伸	6	112	腕	屈	
84	腕	屈伸	6	113	腕	伸	
85	全身	伸		114	腕	屈	
86	腕	屈		115	腕	伸	
87	腕	屈伸	3	116	腕	回	3
88	腕	屈伸	3	117	手指	屈伸	
89	腕	屈伸	3	118	手指	打	3
90	腕	屈伸	6	119	全身	伸	
91	全身	伸		120	腕	拳振	3
92	腕	屈		121	腕	拳振	3
93	腕	屈伸	3	122	腕	拳振	3
94	腕	屈伸	3	123	腕	拳振	6
95	腕	屈伸	3	124	全身	伸	

125	手指、腕	打	3	154	上肢	倒	3
126	腕	屈		155	上肢	倒	3
127	腕	伸		156	下肢	屈伸	1
128	腕	屈					
129	腕	拳下					
130	腕	屈					
131	腕	伸					
132	手指	打	3				
133	腕	伸～振動	3				
134	腕						
135	腕	伸～拳下	3				
136	腕						
137	腕	屈～振動	3				
138	腕						
139	腕	屈伸	3				
140	腕						
141	上肢						
142	首	回	3				
143	首	回	3				
144	首	回	3				
145	首	回	3				
146	首	倒	3				
147	首	倒	3				
148	首	回～倒	3				
149	首	回～倒	3				
150	上肢	回	3				
151	上肢	回	3				
152	上肢	倒	3				
153	上肢	倒	3				

運動－3 拍子の曲に適したもの－				9	腕	屈伸	6
順序	運動部位	運動方法	回数	10	腕		
1	全身～下肢			11	腕	屈伸	
2	全身	呼吸、屈		12	腕		
3	腕	伸	3				
4	腕	振動		呼吸運動			
5	腕	屈		順序	運動部位	運動方法	回数
6	腕	伸	3	1	全身	呼吸	3
7	腕	振動		2	全身	呼吸	3
8	腕	屈		3	全身	呼吸、打	
9	腕	伸	3	4	全身	呼吸、打	
10	腕	振動		5	全身	呼吸	
11	腕	屈		6	全身	呼吸	
12	腕	伸	6	7	全身	呼吸	
13	腕	振動		8	全身	呼吸	
14	腕	屈		9	全身	呼吸	
				10	全身	呼吸	
運動－2 拍子の曲に適したもの－				11	全身	呼吸	
順序	運動部位	運動方法	回数	12	全身	呼吸	
1	全身～下肢			13	全身	呼吸	
2	全身	呼吸、屈					
3	腕	屈伸	3	8つの姿勢			
4	腕			順序	運動部位	運動方法	回数
5	腕	屈伸	3	1	腕	屈	
6	腕			2	腕	伸	
7	腕	屈伸	3	3	腕	屈	
8	腕			4	腕	拳下	
				5	腕	打	
				6	腕	屈	

7	腕	伸		17	全身	呼吸	
8	腕	屈		18	全身	打	
足を使う姿勢－拍子を持った曲への適応－				運動－“MARCHING ALONG”に適した運動			
順序	運動部位	運動方法	回数	順序	運動部位	運動方法	回数
1	下肢	その他	2～4	1	全身	伸	
2	下肢	その他	2～4	2	腕、手指	伸、打	
3	下肢	その他	2～4	3	腕	屈	
4	下肢	その他	2～4	4	腕	伸	
5	下肢	その他	2～4	5	手指	打	
				6	上肢	振動	
運動－“HAIL COLUMBIA”に適した運動－				7	手指	打	
順序	運動部位	運動方法	回数	8	腕	屈	
1	腕	屈		9	腕	拳下	
2	全身	呼吸		10	手指	打	
3	全身	呼吸		11	腕	屈	
4	腕	屈		12	腕	伸	
5	腕	伸		13	手指	打	
6	腕	屈伸		14	腕	伸	
7	全身	呼吸		15	腕、手指	打	2
8	腕	屈伸		16	腕	屈伸	2
9	全身	呼吸		17	腕	屈伸	2
10	腕	振動、打		18	手指	打	2
11	全身	呼吸		19	上肢	振動	2
12	腕	振動、打		20	腕	屈伸	2
13	全身	呼吸		21	腕	拳下	2
14	腕	振動、打		22	手指	打	2
15	全身	呼吸		23	腕	拳下	2
16	腕	振動、打		24	腕	屈伸	2

25	手指	打	2	11	全身	伸	3
26	腕	屈伸	2	12	下肢	拳下	
27	腕	伸		13	下肢	振動	
28	腕	打	3	14	下肢		
29	腕	屈伸	3	15	全身	伸	
30	腕	屈伸	3	16	全身	伸	3
31	手指	打	3	17	下肢	拳下	
32	上肢	振動	3	18	下肢	振動	
33	腕	屈伸	3	19	下肢		
34	腕	拳下	3	20	全身	伸	
35	手指	打	3	21	下肢	屈伸	3
36	腕	拳下	3	22	下肢	屈伸	3
37	腕	屈伸	3	23	下肢	拳下	3
38	手指	打	3	24	下肢	拳下	3
39	腕	屈伸	3				
40	腕	伸					
運動－足先と足－							
順序	運動部位	運動方法	回数				
1	全身	伸	3				
2	下肢	拳下					
3	下肢	屈伸					
4	下肢						
5	下肢	伸					
6	全身	伸	3				
7	下肢	拳下					
8	下肢	屈伸					
9	下肢						
10	下肢	伸					

第四項 體操図（資料4）

（一）體操図の身体技法

アメリカのメーソン（Samuel W. Mason）の『Manual of Gymnastic Exercise for Families and Schools』（1871）の挿絵を引用して東京師範学校で作られたのが『體操図』である。『體操図』には、1 ページに 2 つの運動形態が描かれており、16 ページ全 32 の運動形態が描かれているが、運動に関する説明書きはなく、単に運動の図をまとめたものである。したがって、実施方法、実施回数やその効果、頻度などは全く分からない。『體操図』（東京師範学校體操図）に対し、岸野（1983）は「運動形態には臥位形式の運動を除外するなど、日本の実情に合せて若干の修正が試みられた。しかし、これらの体操が小学校の現場でどの程度行われていたのかは問題である」と述べている³⁷。以下がその運動であるが、前述したように、実施方法についての記載がない為、図から予測される運動を記述した³⁸。なお、挿絵は資料4として本論文の巻末に載せている³⁹。

- 1) 直立姿勢
- 2) 腕を上方から下方に向かって体側に沿うように回旋
- 3) 腕を上方へ突き出す
- 4) 肩の上げ下げ
- 5) 腕の捻転
- 6) 腕を体側に開き、手の開閉（握り開き）
- 7) 肘、手首を曲げ、腕を挙げた状態から、腕を上方、側方、下方へ突き出す
- 8) 腕を前方へ突き出す
- 9) 脇を閉め、肘を曲げる
- 10) 手首、肘を曲げ、掌を上に向けた状態で手の甲を脇の下につ

³⁷岸野雄三、竹之下休蔵（1983）、『近代日本学校体育史』、日本図書センター、p7

³⁸東京師範学校（1873）、『體操図』には挿絵のみしか記載がない。

³⁹東京師範学校（1873）、『體操図』の挿絵を直接引用した。

ける

- 11) 9) の姿勢から、腕を下方、側方、上方に突き出す
- 12) 肘、手首、指を伸ばし、側方に腕を伸ばす
- 13) 腕の側方への上挙
- 14) 右腕を上方に挙げ、左腕を側方に挙げる
- 15) 右腕を体側につけ、左腕を上方に挙げる
- 16) 肘を曲げた状態で、右手を頭の上に、左手を腹部につける
- 17) 首を左右に振る
- 18) 首を左右に倒す
- 19) 首の回旋
- 20) 上半身を捻る
- 21) 腰に手を当て、上半身を回転
- 22) 前後屈
- 23) 腰に手を当て、屈伸運動
- 24) 足を前後に開き、腕の回旋
- 25) 足を前後に開き、腕を上方、斜め上方、前方へ突き出す
- 26) 肘を曲げ、腕を前方へ突き出し、その腕の肘を曲げる
- 27) 両腕を上方に上げ、頭の上で手を叩く
- 28) 脇を開いて肘を曲げ、腕を上方、側方、下方へ突き出す
- 29) 膝を曲げ、脚を側方へ挙げ、膝の曲げ伸ばし
- 30) 膝を曲げ、脚を前方に上げ、膝を伸ばしながら後方へ脚を突き出す
- 31) 膝を曲げ、片足立ち
- 32) 膝を曲げ、脚を高く挙げ、片足立ち

(二) 體操図の性格分析

『體操図』は挿絵のみの記載であり、運動形態の正当性がないため、體操の性格は割愛する。

第五項 體操書（資料5）

（一）體操書の身体技法

『體操書』は、文部省がフランスのヴェルニュ（C. Vergnes）の著書を石橋好一に翻訳させた全6冊の指導書で、軍事訓練的な要素を含む小学校から中学・師範学校にわたる体操指導書であった⁴⁰。この『體操書』は『體操教範』や『新兵体術』の内容とも類似しており⁴¹、学校体育の中で正式に正課として行われたのは1875年には東京師範学校附属小学校教則が改正され、上・下等とも、体操は「體操書による」と規定されてからだと考えられる⁴²。その『體操書』は全6冊あり、指導する年齢によって分かれている。また、6冊目は付録となっており、指導上で使用する器械などの特徴や規定が書かれている。その内容であるが、『體操書』は分量が多いため、本論中には載せずに筆者が翻刻した資料として巻末に載せることとする⁴³。

（二）體操書の性格分析

（1）運動形態の分類

『體操書』はそれ以前の体操のテキストとは違い、教師の指示や体の動かし方が具体的に記述されている、学校初のまとまったテキストと言える。また、それ以前とは大きく身体技法も変わり、徒手体操中心だった体操が一変して器械中心の体操に変化したことも特筆すべき点である。次頁からが、その運動分類表である。

運動形態を分類したときに注目すべき点は、第一に、個人で行う運動から集団で行う運動が出現してきたことだ。これは、元々『體

⁴⁰木下秀明（1957）、『体育学研究』、p 237

⁴¹大熊廣明（2001）、『筑波大学体育科学系紀要』、p59

⁴²岸野雄三（1973）、『近代体育スポーツ年表』、p43

⁴³石橋好一訳（1875）、『體操書』を筆者が訳しまとめた。くずし字や旧漢字は現代の字に変換、運動名と教師の号令はなるべく原書の状態で載せている。また、徒手体操の身体技法や運動に対する説明書きは現代の言葉に訳し、それ以外（手具、器械を使った運動や集団運動）は主に運動名だけを載せている。しかし、運動名のない運動の場合はこの限りではない。また、第六巻の付録に関しては、器械の説明書きの記述であったので本論では割愛した。

操書』の原本がフランスの軍隊用のテキストであったこともあり、
 隊列運動が体操の内容に含まれたと考えられる。第二に、運動部位
 や運動方法を見ていくと、それ以前の体操に比べ、局所的で単調な
 運動が減り、全身的な運動が多くなっていることが見て取れる。と
 はいえ、完全に徒手体操が変わったわけでもなく、局所的な運動を
 組み合わせ、連続した全身的な運動として行っている。第三に、徒
 手体操の比率が大きく減り、器械体操の割合が大きく増加したことが
 挙げられる。そして、その変化に伴い、身体への負荷も大きくな
 ったことが考えられる。第四に、運動実施の方法は具体的に理解で
 きるが、その回数に関する記述はない。ほぼ全ての運動が教師の指
 示で終始行われるというものである。

以上のことから、徒手体操としては運動の連続化、全身化という
 変化が見られ、体操全体としては徒手から器械へ、個人から集団
 へ、といった体操の変化が見られる。

体操書の運動分類			
巻之一			
初級運動			
	運動名		
	体勢		
	左右整頓の法		
	右向き及び左向きの法		
	右旋回の法		
	早足の法		
初級技術を行なう為に距離を取る法			
	運動名		
	右に距離を取る法		
	左に距離を取る法		

	中に距離を取る法		
	右に広く距離を取る法		
	左に広く距離を取る法		
	中に広く距離を取る法		
	距離を詰むる法		
起初体術			
順序	運動名	運動部位	運動方法
1	頭を左右へ転ずる法	頭	回
2	頭を前後へ曲ぐる法	頭	倒
3	頭を左右へ曲ぐる法	頭	回
4	両肘を曲げず、真直に上下する法	腕	拳下
5	左右の前肘を代わる代わる屈伸する法	腕	屈伸
6	左右の前肘を同時に屈伸する法	腕	屈伸
7	両肘を代わる代わる屈伸し又之を垂直に上下する法	腕	拳下、屈伸
8	両肘を同時に屈伸し之を垂直に上下する法	腕	拳下、屈伸
9	両手を腰骨上に置き、両足の関節を代わる代わる屈伸する法	足先	屈伸
10	両手を腰骨上に置き、下肢を伸ばし足を企て体をもたぐる法	足先	拳下
11	下肢を折り両手を垂直に上ぐる法	全身	その他
12	両肘を平らに前へ動かす法	腕	屈伸
13	両肘を屈伸し之を代わる代わる前へ出す法	腕	屈伸
14	両手を屈伸して之を同時に前へ出す法	腕	屈伸
15	両の手足を代わる代わる前へ出す法	全身	屈伸
16	両脚を代わる代わる前へ出し両肘を同時	全身	屈伸

	に前へ出す法		
17	両肘を水平に置き下肢を折る法	下肢	屈伸
18	両肘を垂直に置き下肢を折る法	全身	その他
19	股へ脚を曲ぐる法（並足、早足、或は駆足の調子）	下肢	屈伸
20	脚を半ば屈して股を大身の方へ挙ぐる法（並足、早足、或は駆足の調子）	下肢	挙下
21	右（或は左）の手足と同時に前へ動かす法（即ち軽捷体術－はやわざ－）	全身	その他
22	体を前後へ曲る法	上肢	倒
23	両手を腰骨上に置いて体を左右へ曲ぐる法	上肢	倒
24	右股にて体を前へ曲げ両肘を垂直に挙ぐる法	全身	その他
棒及び球竿の執法 第一級			
順序	運動名	運動部位	運動方法
1	棒を挙げて平らに前へ出す法	腕	屈伸
2	棒を挙げて之を左右へ出す法	腕	屈伸
3	棒を挙げて之を平らに右左へ出す法	腕	屈伸
4	棒を体の周囲に間断なく動かす法	腕	その他
5	棒をして頭上を過ぎしめ之を前後へ動かす法	腕	挙下
6	棒を挙げ脚と共に之を平らに前へ出す法	全身	その他
7	体を曲げて棒を垂直に左右へ出す法	全身	その他
8	棒を体の後ろへ垂直に置き下肢を折る法	全身	その他
9	空手を腰骨上に置き右（或は左）脚にて体を前へ曲げ而して右（或は左）肘を垂直に挙ぐる法	全身	その他
10	右（或は左）足にて前へ大圏を書く法	全身	その他

11	右（或は左）脚にて体を前へ曲げ棒を高く挙ぐる法	全身	その他
実用体術			
	運動名	運動部位	運動方法
	駆足の法	全身	行進
	盤曲する駆	全身	その他
	渦駆	全身	その他
	足を揃えて前へ飛ぶ法	全身	跳
	高飛	全身	跳
	前へ大きく飛ぶ法	全身	跳
	大きく高く飛ぶ法	全身	跳
器械体術			
小橋			
足掛綱			
綱梯			
節綱			
巻之二			
起初体術	第二級		
順序	運動名	運動部位	運動方法
1	両肘を肩の上より側へ屈伸する法	腕	屈伸
2	爪先にて脚を伸ばし各指を開きて両手を側より頭の上へ挙ぐる法	全身	挙下
3	両肘を代わる代わる側へ屈伸する法	腕	屈伸
4	両肘を共に側へ屈伸する法	腕	屈伸
5	四肢を代わる代わる側へ屈伸する法	全身	屈伸
6	両肘を共に両脚を代わる代わる側へ屈伸	全身	屈伸

	する法		
7	両脚を折り両肘を側辺へ平らに出す法	全身	屈伸
8	左右の肘を代わる代わる回し次に両肘を同時に回す法	腕	回
9	両手を腰骨上に置いて両足を代わる代わる内より外に回し又外より内に回す法	下肢	回
10	両肘を代わる代わる折りて垂直に挙げ次にこれを伸ばしたるまま側へ出す法	腕	屈伸
11	両肘を代わる代わる前へ伸出して後これを伸べたるまま側へ出す法	胸	振動
12	両足を代わる代わる前へ出して前と同様の運動を行なう法	全身	その他
13	両肘を共に前へ出し両脚を代わる代わる前へ進めて上と同様の運動を行なう法	全身	その他
棒及び球竿の執法 第二級			
順序	運動名	運動部位	運動方法
1	棒を体の前面に添えて頭の上に挙げこれを右左へ平らに出す法	腕	屈伸
2	両足を相接して棒を体の後ろへ真直ぐに下す法	腕	屈伸
3	体を曲げ足を開きて棒を縦に右左へ出す法	上肢	その他
4	両足を相接し下肢を折り棒を頭の上へ挙ぐる法	全身	その他
5	棒を頭の上に挙げて体を左右へ振り回す法	全身	回
6	進みながら体を前へ折りて棒を挙ぐる法	全身	その他

7	並足にて進みながら頭の前後に棒を回して半円を書く法	全身	その他
8	早足にて進みながら棒を上下する法	全身	拳下、行進
9	早足にて進みながら棒を平らに動かす法	全身	屈伸、行進
環			
オルトペチック梯			
綱			
体を掛ける棒			
梁			
木梯			
並び手摺			
揺れ動く棹			
釣木			
整頓及び種々の行進法			
卷之三			
規合(エキリーブル)の運動			
順序	運動名	運動部位	運動方法
1	右股を大身の方へ曲げ脚を股の方へ折り両手は折りたる膝の下に置いて諸指を交叉し左足にて止まる法	下肢	平均
2	右脚を後ろへ折りて股につけその足を右手にて握り左肘は垂直に頭の上に挙げ左足にて止まる法	下肢	平均
3	左脚を股の方へ折り右手を以て左足を掴み左肘を垂直に挙げ右足にて止まる法	下肢	平均
4	右肘を垂直に挙げ左脚を折り左手を以て左足首の上を内より握り右足にて止まる法	下肢	平均

5	両肘を伸ばして体を前へ出し次に片足にて止まる法	全身	平均
6	両手を平らに前へ出して体を後ろへ曲げ片足にて止まる法	全身	平均
行進間の起初体術			
棒の執法(二人組で行う)			
並び手摺			
掛けたる棒			
木梯			
垂直に掛けたる滑らかなる綱			
揺れ動く棹			
環			
釣木			
木馬の上にて陸泳ぎの運動			
卷之四			
小隊練法			
卷之五			
ブァンダーの運動			
跳返板			
梁			
綱引き運動			
両手にて支点を取り後方へ低く飛ぶ法			
サウトワー			
平らに架けたる木梯			
垂直に掛けたる滑らかなる綱			
棚			

早駆け			
棒投げ			
弓術			
馬術			
剣術			
体操遊戯			
ミル(一端が太く、一端が細い木の棒)			
順序	運動名	運動部位	運動方法
1	ミルを右(或は左)肩に荷う法	腕	屈伸
2	ミルを後方へ出す法	腕	屈伸
3	ミルを後方へ倒す法	腕	屈伸
4	ミルを前へ出す法	腕	拳振
5	ミルを右(或は左)外へ出す法	腕	拳振
6	ミルを左(或は右)内に出す法	腕	振動
7	ミルを平らに前へ出し次に之を頭上に挙げる法	腕	屈伸、拳下
8	ミルを垂直に挙げ次に之を頭の後ろへ越えしむる法	腕	拳下
9	ミルを下げて体の周囲を経過せしむる法	腕	拳下
10	ミルを左(或は右)へ回す法	腕	振動
11	ミルを地上に置く法	全身	その他
12	肘を伸ばしてミルを執る法	全身	その他
器械を用いずして飛ぶ法			
順序	運動名	運動部位	運動方法
1	右足(或は左足)にて続けて前へ飛ぶ法	下肢	跳
2	両足にて支点を取り速く跳りて大きく飛ぶ法	下肢	跳

3	両足にて支点を取り速く跳りて高く飛ぶ法	下肢	跳
飛び釣木			
傾きたる梁			
攻入板の運動			
棹飛びの法			
ハッサージ運動			
平面或は斜面に掛けたる一個或は二個の滑らかなる綱の運動			
バスキュール・ブラシアル			
動く梁			
プランシユ・ア・レーニユール			

(2) 體操書の體操の性格

『體操書』は『榭中體操法図』や『體操図』と比べると、個人の運動だけでなく集団運動が含まれるようになり、また徒手体操に限らず器械を使った運動が多く出現している。原本がフランスの陸軍を指導するためのテキストであったことから考えられるように、全ての運動において教師の指示が示されており、下達型の指導内容となっている。また、学校体育の歴史の中で初めて「隊列」などの集団行動が示されていることが出現したことも注目すべき点である。運動形態の点から見ると、『榭中體操法図』や『體操図』の運動形態を内包する形で書かれており、それまでの学校体育の指導法をまとめ、さらに内容を加えて作ったテキストだったと考えられる。しかし、それ以前に書かれていた『榭中體操法図』の様に、運動の回数や頻度についての記載はなく、教師が「止め」と指示するまで運動を繰り返す形式の運動が多い。運動強度は身体を健康を目的としていたそれ以前の保健的性格のテキストとは違い、特に器械を使用した運動では、誰でも行えるとは言い難い内容が含まれている。

運動の記述という点から見ると、運動の記述として「爪」「肘」「手

首」「股」「膝」「足（脚）」が基準となっていて書かれていることが多い。しかし、この身体部位の表記は現在ではあまり見られない表し方である。例えば、「肘に力を入れて」という表記は、現在では「腕に力を入れて」という意味と考えられるが、現在ではあまり使わない表現である。そのため、肘→腕、股→大腿部、手首→手（前腕）などと表すと理解しやすい。しかし、この様な表現が多用されていることを考えると、当時の運動の起点はこれらの部位であったことが予測される。また、木下は『體操書』から学校体育にも軍事的要素が含まれ始めたと述べているが⁴⁴、身体技法の点から考えると、体操の軍事的な部分とは「集団運動」や現在の体操競技に見られる鍛練することで可能になる「非日常的な身体運動」のことを指しているように考えられる。

これらの点から、『體操書』は、それ以前に日本で行われていた体操とは大きく異なり、保健的性格とは言い難い、木下の言葉を借りれば、「鍛練的性格」を帯びていることが考えられる⁴⁵。

しかし、設備や時間的な面から、実際にこれらの運動、特に器械を使用した体操が、当時の日本で行われていたのかは疑問が残る。したがって、当時の学校体操は徒手体操や隊列運動が比較的实施されていたのではないだろうか。

⁴⁴木下秀明（1957）、『体育学研究』、p 237

⁴⁵木下秀明（1957）、『体育学研究』、p 237

第二章 普通体操

第一節 体操伝習所の設立

近代教育制度として日本に学制が導入され、現在の保健体育科に相当する「体術」が示された。しかし、その実情は、体操を指導できる教員の不在、知育中心で体育が軽視されていたことなどの理由で体操の時間が授業の合間の休憩時間に当てられる、というものであった。この事態は三育思想に立脚して体育を重視していた教育思想に反し、また、指導書が外国の体操の直訳に過ぎなかったことが教育問題につながった。そこで、文部省（1871年設立）は「専ら体育ニ関スル諸学科ヲ教授シ以テ本邦適当ノ体育法ヲ撰定シ且体育学教員ヲ養成スル所ナリ」⁴⁶ということを目的として、1878年アメリカからアマースト大学の医師リーランド（George Adams Leland）を招聘し、体操伝習所を設立する。そして、当時（初期）の体操伝習所が行う体操の目的は、専ら国民皆兵を目指す軍隊的な体操を否定し、国民の健康を目指した体操が行われることとなった⁴⁷。その体操が「軽体操」（学校令以降は「普通体操」）である。このことは、リーランドが文部省学務課の体操取調掛であった伊沢修二に宛てた意見書や、伊沢修二自身の体操伝習所の報告書で述べられている⁴⁸。また、体操伝習所が刊行した軽体操・普通体操（以下、普通体操とする）の指導書『新撰體操書』（1882）と『新制體操法』（1882）にもその普通体操の目的として以下のように書かれている。

⁴⁶文部省第7年報（明治12年）、『体操伝習所年報』p388

⁴⁷大熊廣明（2001）、筑波大学体育科学系紀要、「わが国学校体育の成立と再編における兵式体操・教練採用の意味」p59

⁴⁸大熊廣明（2001）、筑波大学体育科学系紀要、「わが国学校体育の成立と再編における兵式体操・教練採用の意味」p59－60

脆弱者ヲシテ稍ク健ナラシメ壯健者ヲシテ益盛ンナヲシメテ常ニ活潑ノ状態ヲ保タシムルニアリ又此術ハ病ヲ療スルノ具タラサルモ疾病ヲ豫防シ體中ノ惡質ヲ變換セシムルニ於テ著明ノ功效アルヘキコト復疑ヲ容レサル所ナリ⁴⁹

また、文部省はこれらの体操指導書に先立ち、1881年に小学校教則綱領などで、学校内で体操を毎日20分間、または、適宜行うように通達している⁵⁰。

以上のことから、設立当初の体操伝習所は学校体育の内容として当時行われていた『體操書』の内容の様な軍隊的内容に否定的であり、国民の健康を目的とした保健的な内容の体操である「普通体操」を推進することになった。これは学校と軍隊との役割の違いを踏まえ、それぞれにふさわしい体操を実施すべきだ、というのが体操伝習所の考えであったからだろう⁵¹。

そもそも普通体操とは、アメリカのルイス・ダイオ（Dio Lewis）が創始した体操であり、その対象は強健な人は除き、肥満の者、虚弱者、少年や女性であり、筋力の訓練ではなく、良い姿勢をつくる為に器械を使わず、徒手や手具を使った身体運動だった⁵²。ルイスは、「(1) 遊戯は自由放任で健康に役立たない、(2) 軍事訓練は硬直した姿勢になる、(3) 競技運動は一部を過度に使う」⁵³といった理由から遊戯や競技、軍事的な体操を批判し、音楽の伴奏をつけるなどして健康を増進させる為の運動を目指した。そして、その体操の影響を受けたのが日本に普通体操を普及させたリーランドである。

リーランドが日本に招聘されて国内を視察した際、その関わった中学校の体操指導は石橋好一訳の『體操書』に準ずるものが多かつ

⁴⁹体操伝習所（1882）、『新制體操法』p1

⁵⁰水野忠文ら（1961）、『体育史概説—西洋・日本—』、p245

⁵¹大熊廣明（2001）、筑波大学体育科学系紀要、「わが国学校体育の成立と再編における兵式体操・教練採用の意味」p60

⁵²佐藤友久・森直幹 編（1978）、『体操辞典』、道和書院、p247

⁵³佐藤友久・森直幹 編（1978）、『体操辞典』、道和書院、p247

た⁵⁴。リーランドはそのフランスを模した軍隊的体操を批判し、またイギリス系のスポーツにも懐疑的であった。リーランドが目指した体育とは、「主知主義から生ずる運動軽視と競技主義から起こる運動過剰との二つの危険を防止し、近代生活を有効に送るための健康な身体を形成すること」⁵⁵であった。また、リーランドの体操論として「人間には道徳性、知性、体性の 3 性があり、それらは相互に関係し合っている。教育はこの 3 性を十分に発達させることである。しかし教育の最終目的は、心の発達であり、この目的達成には、体力を養わなければならない。」⁵⁶と挙げている。このようなリーランドの考えの下、日本の学校体操に普通体操が導入されることとなった。

しかし、このような保健的性格を持った普通体操は、国民皆兵主義的な教育からは批判的であり、文部省は体操伝習所に対して 1880 年に体操伝習所に対して「歩兵操練の一科を教授すべき旨」を指示もしている⁵⁷。体操伝習所では、これに対し陸軍から士官や下士官を招いて歩兵操練を実施し、1881 年には正式な教科に加えている。しかし、三育主義の観点からアメリカ式保健体操の推進を目指した体操伝習所が軍隊式の体操に本腰を入れることは無かった。つまり、三育主義的な体育を基底とし、個人の健康に支障にならない範囲で、これに国家的な要求を採り入れる形で小学校の体育を構成するというのが、個人の健康問題から学校体育を構成することをめざしてきた体操伝習所の結論であったのだ⁵⁸。しかし、これは文部省の思う所とは相違していた。そして、このことが後に初代文部大臣の森有礼のもとで学校令（1886 年）による「兵式体操」として形として表

⁵⁴岸野雄三・竹之下休蔵（1983）、『近代日本学校体育史』、日本図書センター、p10

⁵⁵岸野雄三・竹之下休蔵（1983）、『近代日本学校体育史』、日本図書センター、p10

⁵⁶佐藤友久・森直幹 編（1978）、『体操辞典』、道和書院、p242

⁵⁷講談社（1984）、『現代体育・スポーツ大系第 2 巻 体育・スポーツの歴史』、P138

⁵⁸講談社（1984）、『現代体育・スポーツ大系第 2 巻 体育・スポーツの歴史』、P138

れる。

このような歩兵操練（学校令以後の兵式体操）と並立しながら生まれた普通体操であるが、以後長く学校体操の中で行われ続け、1904年頃の瑞典式体操が日本に輸入されるまで学校体操の中心となっていて行われることとなる。

第二節 普通体操の身体技法（資料6）

第一項 新撰體操書

日本の普通体操は体操伝習所が発行した二冊のテキストによって普及していくが、その普通体操のテキストの一つ目が『新撰體操書』である。これは、リーランドによって日本に紹介された体操や、その考えを体操伝習所の職員であった坪井玄道が訳したものである。この書には普通体操の意義や実施方法などが挿絵と共に書かれている。以下が、その『新撰體操書』を要約したものである⁵⁹。

体操の目的

徳育、知育、体育の三つが中心となって教育が行われることが近世教育家の定説である。それ故に、知育や徳育に偏った教育は完全な効果を生まず、また体育のみに偏ることも同様である。

凡例

一、この新撰体操書はアメリカのジョージ、エ、リーランド氏が体操伝習所などで教授した内容を記述したものである。

一、この運動法は四肢百体(手足その他、身体の諸部分)を同一に動かす。つまり、右方で行った運動は左方でも同様に行い、前方で行う運動は後方でも行うこととする。

一、左右の運動は常に右を先に行い、前後の運動は必ず前を先に行う。

⁵⁹体操伝習所（1882）『新撰體操書』を直接引用した。

- 一、合動とは左右同時に運動することを言う。
- 一、交動とは左右（或は前後）交互に運動することを言う。
- 一、趾球とは足の前部、つまり、その図形の部分を指す。
- 一、大気を呼吸する肺部の運動を行う時は、稱号を胸中で黙算すること。
- 一、(1)は第 1 呼の略、(2)は第 2 呼の略であり、以下、それに倣う。
- 一、(稱法四四) は、一二三四、二二三四、三二三四、四二三四、と数える。
- 一、(稱法四八) は、一二三四、二二三四、等と数え、八二三四、まで数える。
- 一、(稱法四二四) は、一二三四一二三四、二二三四二二三四、等と四度数える。
- 一、(稱法八二) は、八を二度数える。
- 一、(稱法八四) は、一二三四五六七八、二二三四五六七八、等と八を四度数える。
- 一、(二ノ一) は、二二三四、の第一の二であり、(二ノ二) は第二の二である。以下、それに倣う。
- 一、平伸とは肘を水平に伸張することを指し、平垂とは水平の位置に下垂することを指し、平開とは水平の位置で開くことを指す。
- 一、演習中の吸息は常に鼻孔で行う。

目次

- 一 緒言
- 二 排列法 解列法
- 三 体を正直にするの法
- 四 徒手演習 第一
- 五 徒手演習 第二
- 六 唾鈴演習 第一
- 七 唾鈴演習 第二
- 八 唾鈴演習 第三

- 九 唾鈴演習 第四
- 十 「アンヴィル、コーラス」の演習
- 十一 球竿演習
- 十二 棍棒演習 第一
- 十三 棍棒演習 第二
- 十四 木環演習
- 十五 豆囊演習
- 十六 器具製作の法

緒言

徒手演習

- ・徒手体操とは美容術のことであり、器械を使わない運動である。
- ・小学校及び幼稚園学校の生徒、14, 5 歳の女兒に適した運動である。彼、彼女らは筋肉が十分ではなく、もし器械を使用してしまうと身体を彎曲してしまう恐れがある。
- ・この運動法を行うときは窓を開け、空気を入れ替えながら行う。

(一) 新撰體操書の身体技法

新撰體操書の運動は上記の通り、徒手の他に唾鈴、球竿、棍棒など様々な手具を使った運動も含まれる。しかし、本論文では体操の詳細を徒手体操のみ扱うこととする。そして、以下が、その新撰體操書の徒手体操の身体技法である⁶⁰。なお、資料6は新撰體操書の徒手体操の挿絵部分をまとめたもので、以下に示した図と対応するものである。また、資料6は本論文の巻末に載せている。

徒手演習第一

一、生徒は排列の後、以下の体勢を取る。(第一図)

⁶⁰筆者が『新撰體操書』(1882)を訳し、直接引用した。なお、「大氣→空気、鼻孔→鼻、環→円、屈する→曲げる、拇指→親指、休止→静止、正直→真っ直ぐ伸ばす、手背→手の甲、握手→手を握り、足尖→足先、足趾→つま先(足の先端)」と訳している。また、現代では「肘→腕」と使われていると考えられる。

体格を直立させ、両踵を合わせて 60 度の角をつくる。両肘は側方に自然に下ろす。手の甲を体の前方外側に面させる。

一、「用意」の令で生徒は両肘を真っ直ぐにして両手を握り、手の甲を前に向けて演習の用意をする。

一、「始め一」の令で第一動の演習を始める。

第一動

(1)強く右手を開き、(2)右手を握り、8 呼間繰り返す。次に、左手でも同様に 8 呼間繰り返す。

(1)強く右手を開き、(2)右手を握り、(3)強く左手を開き、(4)左手を握り、この運動を左右交互に行い 8 呼間繰り返す。

(1)強く両手を開き、(2)両手を握り、この運動を左右同時に行い、8 呼間繰り返す。(第二図)

第二動

(1)両拳を上胸部に取り、(2)強く両肘を正面に平行に伸ばし（手を握ったまま爪を下にする）、(3)強く右手を開き、(4)右手を握る。この様に右手を開閉して 8 呼間繰り返す。

(1)強く左手を開き、(2)左手を握り、8 呼間繰り返す。

8 呼間、左右交互に同様の運動を行う。また、8 呼間左右同時に同様の運動を行う。(第三図)

第三動

(1)両拳を脇の下に置き（上肘を肩と水平にする）、(2)両拳で柔らかに脇の下を打って、(3)強く右肘を側面に水平に伸ばして、同時に右手を開き（掌を下にする）、(4)肘を曲げて拳を脇の下に戻し、8 呼間これを繰り返す。

8 呼間、左肘を屈伸させて同様の運動を繰り返す。

8 呼間、左右交互に同様の運動を繰り返す。また、左右同時に同様の運動を繰り返す。(第四図)

第四動

(1)肘を曲げることなく、両肘を側面から頭上に真っ直ぐに挙げ、強く両掌を合わせ、(2)肘を曲げることなく、側面に半円を描いて掌で強く股側を打ち、(3)半円を描いて、両掌を頭上で合わせ打って、16 呼間これを繰り返す（肘を挙げるときは掌を上にして、肘を下ろす時は掌を下にする）。（第五図）

第五動

(1)両肘を体につけて強く右肘を曲げて拳を胸部に置き、(2)拳を下方に真っ直ぐ伸ばし、この様に右肘を屈伸して 8 呼間繰り返す。8 呼間、左肘を屈伸して同様の運動を繰り返す。8 呼間、左右交互に同様の運動を繰り返す。また、左右同時に同様の運動を繰り返す。（第六図）

第六動

(1)両手を腰に当て（親指を後ろに、4 指を前にする）、第七図のように頭を右に傾け、(2)頭を真っ直ぐの位置に戻して、8 呼間繰り返す。8 呼間、左方も同様に繰り返す。
(1)頭を右方に傾け、(2)頭を真っ直ぐに戻し、(3)頭を左方に傾け、(4)頭を真っ直ぐに戻す。この様に左右交互に運動させ、16 呼間繰り返す。（第七図）

第七動

(1)両手を腰に当て、体を前に腰から 45 度に曲げ、(2)体を真っ直ぐの位置に戻し、この運動を 16 呼間繰り返す。（第八図）

第八動

(1)両手を腰に当て、両足の位置を動かさずに体を右方に回して両

肘は前後を指すように動かす。(2)これを元の位置に戻し、この運動を 8 呼間繰り返す。

8 呼間、体を左方に回して同様の運動を行う。

(1)上記のように体を右方に回し、(2)元の位置に戻し、(3)左方に回し、(4)元の位置に戻す。この様に左右に交互に運動させて 16 呼間繰り返す。(第九図)

第九動

(1)右足を一步前進すると同時に両肘で軽く上胸部を打ち、(2)強く両肘を前部上方に斜めに伸ばし(右足はその位置に止める)、(3)肘を曲げて両拳を上胸部に戻し、(4)右足を後ろに下げて元の位置に戻し、同時に肘を曲げることなく両拳で前面上方から後面下方に円を描くように回し(二ノ一)、右足を一步前進して両拳で軽く上胸部を打ち、この運動を 16 呼間繰り返す。(稱法四四)

16 呼間、左足を前進させて同様の運動を行う。

16 呼間、左右の足を交互に進めて同様の運動を行う。ただし、第 16 呼(四ノ四)で両拳を上胸部につけた状態を維持する。(第十図)

第十動

(1)強く両肘を水平に伸ばして、開いた手を側部から背後に運び、(2)両肘を曲げることなく正面の肩の位置で水平に合掌する。この運動を 12 呼間繰り返す。(第十一図)

第十一動

(1)両肘を曲げることなく、背後下方で両掌を合掌し、(2)両肘を曲げることなく、側部で半円を描いて頭上で合掌し、これを 12 呼間繰り返す。(第十二図)

第十二動

(1)両拳を肩の前に置き、両肘で前上方から後下方に円を描くよう

に回す。この運動を 12 呼間繰り返す。(第十三図)

第十三動

(1)両拳で軽く上胸部を打ち、(2)再び、同様に打ち(ただし、第 12 呼間は十分に空気を鼻から吸う)、(3)強く両肘を正面の下方に斜めに伸ばし(同時に空気を口から吐き出し、かつ、両肘は体と 45 度の角度をつくる)、(4)肘を曲げることなく、両肘は水平から 45 度の角度を為すように両拳を上方に挙げて、この運動を 16 呼間繰り返す。(稱法四四)(第十四図)

第十四動

4 呼間、毎呼両拳で軽く上胸部を打ち(空気を吸う)、次の 4 呼間、毎呼両肘を平行にして下方に斜めに伸ばし 45 度の角度で合掌し(空気を吐く)、この様に 32 呼間運動を繰り返す。(稱法四二四)(第十五図)

第十五動

(1)両肘を正面に水平に伸ばし、親指と中指で指を鳴らし、(2)両肘を曲げることなく、これを肩の位置に水平に側面に運び、指を鳴らす。(3)頭上垂直の位置で指を鳴らし、(4)肩の高さ、側面で指を鳴らし、(5)正面で指を鳴らす。この運動を 12 呼間繰り返す。(第十六図)

第十六動

(1)前法の様に正面で指を鳴らし、(2)肩の高さに側面で指を鳴らし、(3)側面下方で指を鳴らし、(4)肩の位置に水平に側面で指を鳴らす。この運動を 12 呼間繰り返す。

第十七動

(1)背後下方で両掌を合掌し、(2)正面下方で両掌を合掌する。この

運動を 12 呼間繰り返す。(第十七図)

第十八動

第 1、第 2 呼間に両拳で上胸部を二度軽く打ち、(3)強く両肘を側面に水平に伸ばし、(4)両拳を胸部に戻し、(1)両肘を下に垂らし、次の 3 呼間はその位置で静止させる。(第十八図)

徒手演習第二

一、「用意」の令で生徒は両肘を真っ直ぐにして両手を握り、手の甲を前に向けて演習の用意をする。

一、「始めー」の令で第一動の演習を始める。

第一動

(1)強く両手を外面で半周回し（手の甲を後ろにする）(2)これを元の位置に戻し、この運動を 8 呼間繰り返す。(第十九図)

第二動

(1)強く両拳を上胸部に置き、(2)強く両肘を側面に水平に伸ばし（手を握り、爪を下にする）、(3)両手を後部に半周回し（爪を上にする）、(4)これを元の位置に戻す（爪を下にする）。この運動を 8 呼間繰り返す。(第二十図)

第三動

(1)肘を曲げることなく、両肘を側面から頭上に真っ直ぐ上げて、強く両掌を合掌し、(2)肘を曲げることなく、両肘を側面、肩に水平に伸ばして掌を下にして、(3)肘を曲げることなく両掌で体の側部を打ち、(4)両肘を側面、肩に水平に戻し、掌を上にする。この運動を 16 呼間繰り返す。(第五図)

第四動

(1)両拳を上胸部に置き、(2)両拳で軽く上胸部を打ち、(3)両拳をその位置に止めて、なるべく強く肘を張り、後部に運ぶ。(4)両拳を胸部に止めて、なるべく肘を前部に出し、(5)肘を後部に戻し、この運動を 12 呼間繰り返す。ただし、肘を後部に張るとき、同時に空気を吸い、肘を前部に出すとき、空気を吐き出す。(第二一図)

第五動

(1)両拳を胸部に置き、両肘で前上方から後下方に円を描くように回す。これを 12 呼間繰り返す。(第十三図)

第六動

(1)第二十二図の様に腰から体を右側面に 45 度傾けて、同時に両肘を側部に平行に一直線に伸ばして掌を前に面させて（両肘は一直線に、体と直角にさせる）、(2)体をその位置に止め、両肘を曲げ、両掌で軽く胸部を打ち、(3)第 1 呼の様に両肘を水平に伸ばし、この様に 8 呼間繰り返す（第 8 呼目に体を真っ直ぐに戻す）。

8 呼間、体を左側面に傾けて同様の運動を行う（第 8 呼目に体を真っ直ぐに戻す）。

(1)前法の様に体を右側面に傾けて両肘を平らに伸ばし、(2)体を真っ直ぐの位置に戻し、かつ両掌を胸部に戻し、(3)体を左側面に傾けて両肘を一直線に伸ばし、(3)体と両掌を元の位置に戻し、この様に左右交互に運動を行う、16 呼間繰り返す。(第二十二図)

第七動

(1)右足を一步（78 寸）前に進め、同時に両肘を水平に伸ばして、なるべく後方に引き、(2)右足をその位置に止めて両肘を曲げ、両掌で胸部を打ち、この様に両肘を曲げて 8 呼間繰り返す（8 呼間目で右足を元の位置に戻す）。

8 呼間、左足を前にして同様の運動を行う。

(1)右足を前に進め、(2)これを元の位置に戻し、(3)左足を前に進め、

(4)左足を元の位置に戻し、このように左右の足を交互に前に出し
16 呼間繰り返す（ただし、両肘で上記の運動を行う）。（第二十三
図）

第八動

(1)両手を腰に当て（4 指を前に、親指を後ろに）、同時につま先で
体を素早く持ち上げ、(2)静かに体を下ろして元の位置に戻る。こ
れを 8 呼間繰り返す。（第二十四図）

第九動

(1)両手を第八動と同様に腰に当て、第二十五図の様に右つま先で
なるべく前面の下部を指し（足先を板上につける）、(2)その位置で
静止させ、(3)左足を枢軸として右方向に回転して右つま先でなる
べく後面の下部を指し、(4)その位置で静止させ、これを 12 呼間繰
り返す。

(1)右足を左足に合わせて元の位置に戻し、次の 3 呼間はその位置
で静止する。

12 呼間、左足でも同様に繰り返す。

(1)左足を右足に合わせて元の位置に戻し、次の 3 呼間はその位置
で静止させる。

第十動

(1)両肘を正面に平行に伸ばし、親指と中指で指を鳴らし、(2)両肘
を曲げることなく、側面に運び、肩と同じ高さにして指を鳴らし、
(3)頭上垂直の位置で指を鳴らし、(4)側面の肩と同じ高さで指を鳴
らす。(5)再び、正面に肘を伸ばし、指を鳴らし、12 呼間繰り返す。

(1)同様に、正面で指を鳴らし、(2)側面の肩と同じ高さで指を鳴ら
し、(3)側面下方で指を鳴らし、(4)側面の肩と同じ高さで指を鳴ら
し、(5)正面で指を鳴らす。これを 12 呼間行う。（第十六図）

第十一動

(1)両掌で軽く体の側部を打ち、(2)もう一度、側部を打ち、この運動を 12 呼間行う。ただし、毎呼の中間に肘を曲げることなく、両肘を側面上方に挙げること。(第二十六図)

第十二動

(1)肘を曲げることなく、右肘を側面から頭上垂直に挙げ（掌を外側に向け）、同時に左掌で左側を打ち、(2)左肘を側面から頭上垂直に挙げ、同時に右掌で右側を打ち、(3)右肘を挙げ、同時に左掌で左側を打ち、この様に 12 呼間運動を行う（ただし、頭は少し、上げた肘の方に傾ける）。(第二十七図)

第十三動

(1)両拳で軽く上胸部を打ち、(2)もう一度、同様に打ち（第 1、2 呼間は十分に空気を鼻から吸う）、(3)強く両肘を正面の下方に投げ出し（同時に空気を口から出し、かつ、両肘は体と 45 度の角をつくる）、(4)両肘を曲げることなく、両肘は水平から 45 度の角をつくるように両拳を上方に挙げて 16 呼間、運動を行う。（稱法四四）（第十四図）

第十四動

4 呼間、毎呼両拳で軽く上胸部を打ち（空気を吸う）、次の 4 呼間、毎呼両肘を平行に前面下方に斜めに伸ばして 45 度の角度で両掌を合掌し（空気を出す）、これを 32 呼間行う。（稱法四二四）（第十五図）

第十五動

(1)肘を体の側部につけて、前肘（腕）を正面に平行に伸ばし、両拳で内上方から外上方に円を描く様に回し、11 呼間運動を行い、12 呼間目に両肘を側方に下す。（第二十八図）

第十六動

(1)強く右肘を曲げて拳を胸部に運び、(2)右肘を下方に真っ直ぐ伸ばして拳を側部に戻し、これを 8 呼間行う。

8 呼間、左肘でも同様の運動を行う。

8 呼間、両肘を左右交互に運動させ、次の 8 呼間は左右同時に同様の運動を行う。(第六図)

第十七動

4 呼間、毎呼一步(45 寸)ずつ右足を前進する。ただし、第 1 呼目に両拳を上胸部に置く。

第十八動

(1)強く右肘を正面に水平に伸ばし(親指を上にする)、(2)肘を曲げて右拳を胸部に戻し、同時に左肘を正面に水平に伸ばし、(3)左肘を曲げ、右肘を水平に伸ばし、これを 8 呼間繰り返す。

(1)右足を動かさずに第二十九図の様に置き、右肘を側面に水平に伸ばし、同時に左肘を曲げて拳を胸部に戻し、(2)右肘を曲げて拳を胸部に戻し、同時に左肘を側面に水平に伸ばす。この運動を 8 呼間行う。

(1)右足を動かさずに第二十九図の様に置き、右肘を頭上に真っ直ぐ伸ばし、同時に左肘を曲げて拳を胸部に戻し、(2)右肘を曲げて拳を胸部に戻し、同時に左肘を頭上に真っ直ぐ伸ばし、これを 8 呼間行う。

(1)右足を動かさずに第二十九図の様に置き、右肘を下方に真っ直ぐ伸ばして左肘を曲げて拳を胸部に戻し、(2)右肘を曲げて拳を胸部に戻し、左肘を下方にまっすぐのばして、これを 8 呼間行う。(第二十九図)

第十九動

4 呼間、毎呼一歩ずつ右足を後ろに下げ（ただし、第 1 呼目で左肘を曲げて拳を胸部に戻す）、次の 4 呼間は毎呼一歩ずつ左足を前進させる。

第二十動

32 呼間、第十八動の運動を行う。

第二十一動

4 呼間、毎呼一歩ずつ左足を後ろに下げる。ただし、第 1 呼目で左肘を曲げて拳を胸部に戻す。

第二十二動

(1)膝関節を曲げることなく、親指を除く 4 指がつま先に届くように前面に曲げ、(2)その位置で静止し、(3)体を真っ直ぐの位置に戻し、かつ、両肘を胸部に戻し、(4)その位置で静止し、この様に 16 呼間運動を行う。（稱法四四）（第三十図）

第二十三動

(1)両拳で軽く上胸部を打ち、(2)再度、上胸部を打ち、(3)強く両肘を側面に真っ直ぐ伸ばし、(4)肘を曲げて両拳を胸部に戻し、(1)強く両肘を下方に真っ直ぐ伸ばし、次の 3 呼間はその位置で静止する。（第十八図）

（二）新撰體操書の性格分析

（１）運動形態の分類

徒手体操は第一と第二に分けられている。運動部位から見ると、全体的に腕を使った運動が多く、上肢の運動が多い。また、第二の体操の方が下肢の運動も含まれている分、バランスがとれている。運動方法としては、倒す運動や挙げる運動が多いが、組み合わせの運動が半数程あり、運動方法を決定することが困難でもある。そし

て、こちらもやはり第二の体操のほうが様々な運動方法が組み合わ
 されており、複雑な運動となっている。回数を見てみると、多くて
 も一種目 12 回で、運動を一通り行ったとしても時間はそれほどかか
 らず、準備運動などに適していると考えられる。

新撰体操書の運動分類			
徒手演習第一			
順序	運動部位	運動方法	回数
1	手指	屈伸	右 10、左 10
2	腕、手指	屈伸	右 5、左 5
3	腕	屈伸	右 5、左 5
4	腕	拳下	8
5	腕	屈伸	右 10、左 10
6	首	倒	右 8、左 8
7	上肢	倒	8
8	上肢	回	右 8、左 8
9	全身	その他	12
10	胸、腕	振動	6
11	腕	拳振	6
12	腕	振動	12
13	全身	打、拳振、呼吸	4
14	全身	呼吸、打	4
15	手指、腕	その他	2～3
16	手指、腕	その他	3
17	腕	振動、打	6
18	腕	打、屈伸	記載なし
徒手演習第二			

順序	運動部位	運動方法	回数
1	腕	回	4
2	胸	振動	2
3	腕	拳下、打	4
4	腕、全身	屈伸、呼吸	2～3
5	腕	回	12
6	上肢、腕	倒、屈伸、打	右 6、左 6
7	全身、腕	屈伸、打	右 8、左 8
8	足先	屈伸	4
9	全身、下肢	回	右 5、左 5
10	手指、腕	その他	6
11	腕	拳振、打	12
12	腕	拳振、打	6
13	腕	その他	4
14	全身	呼吸、打	4
15	腕	回	12
16	腕	屈伸	右 10、左 10
17	下肢	行進	4
18	腕	屈伸、拳下	記載なし
19	下肢	行進	4
20	腕	屈伸、拳下	記載なし
21	下肢	行進	4
22	上肢	倒	4
23	腕	打、屈伸	記載なし

(2) 新撰體操書の体操の性格

『新制体操法』に比べ、挿絵が描かれている分、運動が理解しやすい。運動の特徴としては、胸を叩く、指を鳴らすなどの打の運動をリズム代わりに言い、掛け声をかけながら運動を行うなど声と動

きを合わせやすい運動である。また呼吸を運動と組み合わせて行うなど運動の相互作用が考えられている。それまで見られなかった特徴としては、運動の途中で休止（静止）するなど動きに抑揚がつけられている。運動は後半になるにつれて連続したもの、全身的なものになっている。運動は全体的に明治初期に行われた『體操図』の原本である『Manual of Gymnastic Exercises for Families and Schools』の動き方と似ている部分が多くみられる。運動の実施方法は教師が「始め」などの指示を出す、基本的には個人で行うことが可能な運動であり、また緒言でも書かれている通り、筋肉が少なくても実施可能な負荷の少ない運動と言える。

第二項 新制體操法

体操伝習所が発行した二冊の普通体操のテキストのもう一方は『新制體操法』である。この書は、『新撰體操書』と内容はほぼ同じであるが、挿絵が全くなく、文章のみで普通体操の実施方法や注意点、またその効果などが書かれている。『新撰體操書』と比較した場合、その相違点は、佐藤（1966）によると、

- （1）排列法、解列法が整頓法と名称が変わった。
- （2）体を正直にする法が身体矯正法と改称され、分類が若干変わったこと。
- （3）唾鈴体操中わが国民の服装にてらして不便なものを除いたこと。
- （4）女子の唾鈴体操を定めたことであって、広く欧米の諸書を参考にしたほどの変化が認められない。又各演習の名称を体操として表わしている。
- （5）注目すべき点は、体操演習示要を掲げたことと、体格検査及び活力統計の事の項を挙げていることである。

という五つの点が挙げられている⁶¹。以下が、その『新制體操法』を要約したものである⁶²。

緒言

- ・この書は体操伝習所の第一期卒業生が教師ドクトルジョージ・エ・リーランド氏から教授された体操術を基礎として、広く欧米の諸書を参考にして、我々に有益なものを採用して、これを体育学の原理と経験とを少し織り交ぜたものである。
- ・この体操の目的は、脆弱者を健康にさせ、常に活発な状態を保つためである。また、この体操は疾病を治療するものではないが、疾病の予防になり、体中の悪質を変換することに著明の効果がある。
- ・身体の諸器官は互いに相関して十分な作用を生むものであり、この書の運動はその理論に基づき、身体の各部を一斉に動かす運動を行う。

凡例

徒手体操に関わりのある凡例のみを訳し、以下に挙げる。

- 一、この体操法は四肢百体(手足その他、身体の諸部分)を同一に動かす。例えば、右方で行った運動は左方でも同様に行い、前方で行う運動は後方でも行うこととする。
- 一、左右の運動は常に右を先に行い、前後の運動は常に前を先に行う。
- 一、号令には二種類あり、一つを予令と言い、もう一つを動令と言う。予令とは行う運動に意識を向け、注意する為のもので、動令とは運動を開始する為の号令である。

⁶¹佐藤友久・石橋武彦共著（1966）『日本の体操一百年の歩みと実技一』、不昧堂書店、p276

⁶²体操伝習所（1882）『新制體操法』を中略しながら直接引用した。

一、予令と動令とは相連続して唱えることなく、常に少し間を開けてかけるものである。つまり、予令で十分に注意を向けさせ、慌てることのないようにするものである。

一、「始め」の令で各生徒は直ぐに演習を始める。ただし、楽器を使用するときは、この令がなくとも、その曲調に合わせて演習を行う。

一、合動とは左右同時に運動することを言い、交動とは左右（或は前後）交互に運動することを言う。

一、平伸とは肘を肩と水平の位置に伸張することを言い、平拳とは直伸した肘を肩の位置に水平に挙げることを言う。

一、(1)とは第一呼のことであり、第一挙動を行うときに「一」と唱えることを示す。(2)(3)(4)等も全て、これに倣う。

一、(稱法四四)は、一二三四、二二三四、三二三四、四二三四、と数える。

一、(稱法四二四)は、一二三四一二三四、二二三四二二三四、等と四度数える。

一、(稱法八四)は、一二三四五六七八、二二三四五六七八、等と四度数える。

一、大気を呼吸して肺部を運動するときはその番号を胸中で黙算する。

目次（運動名）

第一 整頓法

第一欺 静止上の運動

第一節 会集法

第二節 整容法

第三節 左右整準法

第四節 正面に復するの法

第五節 左右轉向法

第六節 転回法

第二欺 行進上の運動

第七節 足踏法

第八節 停止法

第九節 前行進法

第十節 後行進法

第十一節 側行進法

第十二節 方向変換法

第十三節 駈足法

第十四節 踏替法

第十五節 二列編成及び一列に復するの法

第三欺 体操予備の諸件

第十六節 分列法

第十七節 番号を附する法

第十八節 徒手、亜鈴及び球竿体操に間隔を取るの法

第十九節 棍棒体操に間隔を取るの法

第二十節 木環体操に間隔を取るの法

第二十一節 二人球竿体操に間隔を取るの法

第二十二節 豆囊体操に間隔を取るの法

第二十三節 徒手、亜鈴、球竿及び棍棒体操の間隔を閉づる法

第二十四節 木環及び二人球竿体操の間隔を閉づる法

第二十五節 豆囊体操に間隔を閉づる法

第二十六節 解列法

第二十七節 休息法

第二十八節 気を着しむるの法

第二 身体矯正術

第三 徒手体操

第四 亜鈴体操

第五 女子亜鈴体操

第六 棍棒体操

第七 二人球竿体操

(一) 新制體操法の身体技法

『新制體操法』は挿絵が全くなく、文章のみで運動方法が示されている。したがって、本論文にも図の資料はないが、その運動方法は『新撰體操書』と似ているところが多々あるので、資料6を参考にするとより理解しやすい。また、『新制體操法』でも徒手以外の体操の記述もあるが、本論文では徒手体操のみを引用することとする。以下がその内容である⁶³。

第三 徒手体操

- ・ 徒手体操は器械を使わずに身体の一部を運動させる為に、各種の挙動を連続して行うこととする。
- ・ 生徒は矯正術を演習後、身体を整然強固としてから徒手体操を習うこととする。
- ・ 徒手体操は器械を使用しないため、どの場所においても実施可能という利便性がある。

この体操を行なわせる時は、整頓法第18節に従って間隔を取らせて姿勢を正させた後、教師は次の令を下す。

一 「用意」

一 「始め」

生徒は「用意」の令で、掌を握り、演習の用意をする。そして、「始

⁶³『新制體操法』(1882)の徒手体操部分を筆者が訳し、直接引用した。なお、既に訳されているものもあるが、肘→腕、上体→上肢、進歩→前へ足を進めること、退歩→後ろへ足を進めること、側進→側方に足を進めること、呼→拍子、呼間→拍子を取る間、足→足首より下、脚→腰から足首まで、環→円、股→大腿部と訳す。

め」の令で第一節の演習を始める。

第一節

第一、(1) 肘を体から離すことなく、右肘を曲げて拳の背を外側に向けて上胸部に挙げ、(2) 拳を下方に真っ直ぐ伸ばす。これを 4 回、つまり 8 呼（8 拍子）で行う。

第二、左肘を屈伸して同様に行う。

第三、8 呼間（8 拍子をとる間）、左右を交互に同様の運動を行う。

第四、8 呼間、左右同時に同様の運動を行う。

第二節

第一、(1) 右肘を曲げることなく、下方から前面に半円を描くように拳（手は握り、爪は内側にする）を頭上へ挙げ、(2) 右肘を曲げることなく、頭上から半円を描いて前面から下方へ下ろす。これを 8 呼間繰り返す。

第二、8 呼間、左肘でも同様に上下動を繰り返す。

第三、8 呼間、左右の腕で交互にこの運動を繰り返す。

第四、8 呼間、左右同時にこの運動を繰り返す。

第三節

第一、(1) 右肘を曲げることなく、側面に半円を描いて拳（手は握り、爪は外側をむける）を頭上へ挙げ、(2) 右肘を曲げることなく、頭上から半円を描いて拳を下ろし、外股（大腿部の外側）を打つ（手は握ったまま）。これを 8 呼間繰り返す。

第二、8 呼間、左肘でも同様に上下動を繰り返す。

第三、8 呼間、左右の腕で交互にこの運動を繰り返す。

第四、8 呼間、左右同時にこの運動を繰り返す。

第四節

(1) 両肘を水平に側面に挙げ、掌は開き上を向け、(2) 両肘を曲

げることなく、四分の一の円を描きながら頭上で手を合わせ、(3) 両肘を曲げることなく、掌を下に向けながら四分の一の円を描いて元の位置に下ろし、(4) 両肘を曲げることなく、四分の一の円を描いて手を下ろし、外股を打つ。これを 4 回、つまり 16 呼で行う。

第五節

4 呼間、上半身を後方へ傾け、肩甲骨と肘をなるべく後方に引き、手の指で上胸部を数回、交互に軽く叩き、同時に吸気し、次の 4 呼間で腰から上半身を 35 度前方へ傾け、両肘を前下方に斜めに伸ばして毎呼（1 拍子毎）両手を合わせる。同時に十分に呼気し、これを 4 回、つまり 32 呼で行う。

第六節

第一、(1) 腰から体を右側面 30 度の角度に傾け、同時に両肘を側方に水平に伸ばして掌を開いて前を向け（両肘は一直線に首と垂直に伸ばし、首は上体と一直線をつくる）、(2) 体をその位置に止めて両肘を曲げ、手の指で胸部を打って 8 呼を数え、第 8 呼目に体を真っ直ぐに戻す。

第二、8 呼間、体を左方に傾けて同様の運動を行う。

第三、(1) 上記のように右側面に傾けて同時に両肘を水平に伸ばし、(2) 体を真っ直ぐに戻し、手の指で胸部を打ち、(3) 体を左側面に傾け同時に両肘を水平に伸ばし、(4) 体と手の指を元の位置に戻して、左右の動作を繰り返す。これを 12 呼間行う。

第七節

(1) 両掌を握り上胸部に置いて、両肘で前上方から後下方に円を描くように回す。これを 12 呼間行う。

第八節

第一、4 呼間、両肘を上胸部に置き、毎呼一步（78 寸）ずつ右足を前へ進め、右膝を曲げて 90 度の角度をつくり、同時に左脚を斜めに伸ばす。

第二、（1）強く右肘を正面に水平に伸ばし（手は握った状態で爪を内側にする）、（2）右肘を曲げて拳を胸部に戻し、同時に左肘を正面に水平に伸ばし、（3）左肘を曲げて右肘を水平に伸ばして、両肘を正面に交互に屈伸させる。これを 8 呼間行う。

第三、（1）右足を上記の位置に置き、右肘を側面に水平に伸ばすと同時に左肘を曲げて拳を胸部に戻し、（2）右肘を曲げて拳を胸部に戻すと同時に左肘を側面に水平に伸ばす。これを 8 呼間行う。

第四、（1）右足を上記の位置に置き、右肘を頭上に真っ直ぐ伸ばして、同時に左肘を曲げて拳を胸部に戻し、（2）右肘を曲げて拳を胸部に戻すと同時に左肘を頭上に真っ直ぐ伸ばし、これを 8 呼間行う。

第五、（1）右足を上記の位置に置き、右肘を下方に真っ直ぐ伸ばして同時に左肘を曲げて拳を胸部に戻し、（2）右肘を曲げて拳を胸部に戻すと同時に左肘を下方に真っ直ぐ伸ばし、これを 8 呼間行う。

第六、4 呼間、毎呼一步ずつ右足を退歩し（第 1 呼目で左肘を曲げて拳を胸部に戻す）、次の 4 呼間で毎呼一步ずつ右足を前進する。

第七、32 呼間、第二～第五の運動を行う。

第八、4 呼間、毎呼一步ずつ左足を退歩する（第一呼目に左肘を曲げて拳を胸部に戻す）。

第九節

第一、（1）右足を一步（約 2 尺 5 寸程度）前進させて曲げ、左脚を斜めに伸ばすと同時に両肘を側面に水平に伸ばして、なるべく後方に広げ、掌を開いて前方を向ける。（2）右足を退歩させて元の位置に戻すと同時に両肘を曲げて掌を胸部に戻す。これを 8 呼で行う。

第二、8 呼間、左足を進退させて同様の運動を行う。

第三、12 呼間、左右の両足を交互に進退して同様の運動を行う。

第十節

(1) 両手を腰に当て、親指を後ろに、残りの 4 指を閉じて前にし、同時に頭を右方に傾け、(2) 頭を真っ直ぐに戻し、(3) 次に頭を左に傾け、(4) 再び、頭を真っ直ぐに戻す。これを 16 呼間行う（両肩を水平に保持して、上下させない）。

第十一節

(1) 両肘を曲げて両拳を脇の下に置き、上肘を肩と水平にして、(2) 踵上に座るように膝を曲げ、踵を上げて体重をつま先に乗せ（股は対角線をつくり、上体を真っ直ぐにする）、(3) 上体を少し上下させ、(4) 踵を下ろして直立すると同時に両肘を下方に真っ直ぐ伸ばし、これを 4 回、つまり 16 呼で行う。

第十二節

(1) 両手を腰に当て、親指を後ろにして、残りの 4 指を並列させて前にする。同時に腰から上体を前方に曲げ、45 度の角度をつくる。(2) 両手は動かさず、上体を真っ直ぐに戻し、(3) 腰から上体を後方に反らして 30 度の角度をつくり、(4) 体を真っ直ぐの位置に戻す。これを 4 回、つまり 16 呼で行う。

第十三節

(1) 両肘を曲げて拳を脇の下に置き、上肘を肩と水平にして、(2) 両肘を側方に水平に伸ばし（拳は握った状態で爪を下に向け）(3) 拳を脇の下に戻し、これを 12 呼間行う。

第十四節

(1) 両肘を頭上に真っ直ぐ伸ばして両掌を合わせ、(2) 肘を曲げ

ることなく側面に半円を描き、背後の下方で両掌を合わせ、(3) 肘を曲げることなく、側面に半円を描いて頭上で両掌を合わせ(ただし、肘を挙げる時は肩の高さで水平に掌を上にして、肘を下ろす時は掌を下にする)、これを 12 呼間行う。

第十五節

(1) 両肘を曲げることなく、正面に肩を水平にして両掌を合わせ、
(2) 掌を開いたまま両肘を曲げることなく、強く側面から後方に開き、同時に少し踵を上げて体重をつま先に乗せる。これを 12 呼間行う。

第十六節

第一、(1) 両肘を正面に平行に伸ばして、親指と中指で指を鳴らし、(2) 両肘を曲げることなく側方に広げ、肩を水平の状態再び指を鳴らし、(3) 頭上垂直の位置で指を鳴らし、(4) 側面、肩と水平の位置で指を鳴らす。(5) 正面で指を鳴らし、これを 12 呼間行う。

第二、(1) 同様に正面で指を鳴らし、(2) 側面の肩と水平の位置で指を鳴らし、(3) 肘を曲げることなく、下側面に四分の一の円を描き、掌を開き、外股を打ち、(4) 側面の肩と水平の位置で同様に指を鳴らして 12 呼間行う。

第十七節

第一、(1) 親指を後ろ、残りの 4 指を前にして急いで両手を腰に当て、腰から上体を右方に 45 度傾け、(2) 体を真っ直ぐの位置に戻し、8 呼間行う。

第二、8 呼間、左方でも同様の運動を行う。

第三、12 呼間、左右を交互に同様の運動を行う。

第十八節

第一、(1) 両手を腰に当て、右足を前方に出して、なるべくその足先を前面の板上につけ、(2) その位置で静止させ、(3) 左足を枢軸として右足で側面に半円を描いて右側に向け、なるべく足先を後ろの面の板上につけ、(4) その位置で静止させ 16 呼間行う。
第二、(1) 右足を左足に合わせて元の位置に戻し、次の 3 呼間はその位置で静止させる。

第三、16 呼間、左足で同様の運動を行う。

第四、(1) 左足を右足に合わせて元の位置に戻し、次の 3 呼間はその位置で静止させる。

第十九節

第一、(1) 両手を腰に当て、約 3 尺程度右足を側進して右膝を 90 度に曲げて、同時に左脚を斜めに伸ばして上体を右側に向け、(2) その位置で静止させ、(3) 右足を下げて左足に合わせ、体を真っ直ぐの位置に戻し、(4) その位置で静止する。この運動を 4 回、つまり、16 呼間行う。

第二、16 呼間、左足を側進して同様の運動を行う。

第三、16 呼間、左右の足を交互に進退させて同様の運動を行う。

第二十節

(1) 肘を体の側部に密着させて前肘を正面に平行に伸ばして両肘で、内側上方から外側下方に円を描いて、これを 12 呼間行う。

第二十一節

第一、(1) 右足を一步（約 3 尺程度）前進させて右膝を 90 度に曲げて、左脚を斜めに伸ばし、同時に両拳で上胸部を打ち、(2) 右足をその位置に止め、両肘で胸部を打ち、(4) 右足を後ろに下げて左足に合わせて体を真っ直ぐの位置に戻し、同時に両肘で前上方から前下方側面を経て後方に円を描いて、これを 4 回、つまり 16 呼間行う。

第二、16 呼間、左足を前進して同様の運動を行う。

第三、16 呼間、左右の足を交互に進退して同様の運動を行う。

第二十二節

第一、(1) 右足を一步側進して、右脚を 90 度に曲げて、左脚を斜めに伸ばし、右肘を側方に平行に伸ばすと同時に、左肘を上を曲げて両肘を平行にさせ（右は爪を上にして、左は爪を下にする）、

(2) その位置で静止させる。(3) 右足を元の位置に戻すと同時に、後方の下部で両掌を合わせて叩き、(4) 上記の位置で再び、両掌を合わせて叩く。これを 4 回、つまり 16 呼間で行う。

第二、16 呼間、左足を側進して同様の運動を行う。

第三、16 呼間、左右の足を交互に進退させて同様の運動を行う。

(二) 新制体操法の性格分析

(1) 運動形態の分類

『新撰体操書』に比べて、徒手体操の数が少ない。しかし、運動部位を見ると、上肢、下肢、全身の運動などがバランスよく配分されている。運動方法は肘を伸ばして行う振動系の運動が多く、運動の組み合わせも見られる。回数も多くなく、『新撰体操書』に比べても実施しやすく、わかりやすい体操であると考えられる。以下がその運動分類である。

新制体操法の運動分類			
徒手体操			
順序	運動部位	運動方法	回数
1	腕	屈伸	右 10、左 10
2	腕	拳振	右 10、左 10
3	腕	拳振	右 10、左 10

4	腕	拳振、打	4
5	上肢、全身	倒、打、呼吸	4
6	上肢	倒、打	右 7、左 7
7	腕	振動	12
8	全身、腕	屈伸	24
9	全身、胸	屈伸、振動	14
10	首	倒	右 4、左 4
11	下肢	屈伸	4
12	上肢	倒	4
13	腕	屈伸	4
14	腕	拳振、打	4
15	腕、胸	振動、打	6
16	腕	拳振	6
17	上肢	倒	右 7、左 7
18	下肢	振動	右 4、左 4
19	下肢	屈伸	右 6、左 6
20	腕	振動	12
21	全身	その他	右 6、左 6
22	全身	その他	右 6、左 6

(2) 新制体操法の体操の性格

運動法は、左右バランスよく、予令と動令、掛け声をつけるなど『新撰体操書』の徒手体操と同様にして行う運動が多く、その動き方も似ている部分が多い。言い換えれば、『新撰体操書』の体操をバランスよく組み合わせてまとめた様な体操である。また、凡例に示されているように、楽器を使うこともある体操という特徴を持っている。これは、『Manual of Gymnastic Exercises for Families and Schools』で行われていた体操と類似している。普通体操は保健的性格の体操と称されるが、負荷も少なく取り組みやすい体操と言える。

第三章 兵式体操

第一節 兵式体操の定義と始まり

戦争の訓練の為に行われる体操を兵式体操とすれば、その体操は学制以前の藩で行われていた訓練、つまり洋式調練まで時代を遡らなければならない。兵力強化としての体操の歴史を挙げると、安政3年（1856年）、幕府の兵力強化のために築地に設置された講武所では、西洋式兵制の研究が行われ、そこでは、初めは主にオランダ式操練を研究、慶応年間になるとイギリス式、フランス式の翻訳操練書が多く登場した⁶⁴。このように、学制以前にも兵式体操と類似する体操は存在していたと考えられる。しかし、本論文で述べる兵式体操とは体操伝習所で行われた歩兵操練から始まり、初代文部大臣森有礼によって体系化され学校体育に持ち込まれたとされる軍隊的な体操を兵式体操とする。

1878年、体操伝習所が開設された当初、体操伝習所は『體操書』のような軍事的な体操に批判的であった⁶⁵。しかし、1880年には歩兵操練科を設け、以後陸軍士官を招聘して演習を行い、翌年1881年には歩兵操練の教授を正式に加えている⁶⁶。そして、国民皆兵を目指す徴兵令改正（1883年12月）が、「現役中殊に技芸に熟し行状方正なる者及び官立公立学校（小学校を除く）の歩兵操練科卒業証書を所持する者は其期末だ終らずと雖も帰休を命ずることある可し」（第2章12条）と規定して、中学・師範卒など兵役以外で国家に役立つ人間の在営期間減免条件として学校での歩兵操練実施を要

⁶⁴東京教育大学体育史研究室編（1964）、『図説世界体育史』、新思潮社、p253

⁶⁵木下秀明（1957）、体育学研究、第2巻 第6号「明治時代の学校教育における体操観—特に普通体操と兵式体操の成立過程を中心として—」p237

⁶⁶大熊廣明（2001）、筑波大学体育科学系紀要、「わが国学校体育の成立と再編における兵式体操・教練採用の意味」p60

求したため、文部省は、伝習所に中学・師範で実施する歩兵操練と小学校での歩兵操練実施の適否調査を命令した（1884年2月）⁶⁷。これにより、中学・師範学校や小学校高学年で歩兵操練の一部実施が行われるようになり、その内容は『歩兵操典』（陸軍省、1878）、『體操教範』（生田清範編、1886）の両者を併用し、小学に関しては『普通體操隊列運動法』（松石安治、1886）で示された⁶⁸。そして、1885年に森有礼が「歩兵操練」ではなく「兵式體操」と呼び、軍人を見本とした性格形成上の価値を強調してから、兵式體操は「普通體操」と並ぶ学校体育の内容を占める存在となる。つまり、1886年に、小学校に「隊列運動」、中等学校以上に「兵式體操」が導入されたことが日本の近代教育制度における「兵式體操」の始まりと言える。體操伝習所もそれに伴い、普通體操（輕體操）の教員養成から兵式體操中心の教員養成に転換し、陸軍下士・上等兵からその要員を募集した⁶⁹。そして、この取り組みによって、兵式體操は全国的に普及することになる。

第二節 学校令による體操科の確立

1872年、学制によって日本の近代教育制度が確立した。その当初から現代の体育に通ずる「體術（體操）」はあったものの、授業時間としてその位置が確立されてはいなかった。つまり、「体育」の重要性は認められていたにも関わらず、「体育」の時間は科目外として休憩時間に行われるなどして、熱心に取り組まれていたとは言い難い状況だった。というのも、学校現場ではその指導法についての理解が乏しく、指導できる者がおらず、中等学校では主知主義的な考え方がまだまだ支配的であった⁷⁰ことなどがその背景として挙げられ

⁶⁷水野忠文ら（1961）、『体育史概説—西洋・日本—』、p246

⁶⁸同上、p246

⁶⁹同上、p247

⁷⁰安東由則（2002）、武庫川女子大紀要、「身体訓練（兵式體操）による「国民」の形成—森有礼に注目して—」 p87

る。しかし、1886年の学校令でようやく「体操」が正規の科目として学校の中に取り入れられることとなった。その学校令制定当時の「体操」の内容は普通体操・兵式体操（男子のみ）・戸外遊戯で構成されており、特に兵式体操は軍隊式全寮制を採用した師範教育を中心に国民教育の目指す人間形成の手段として重視された⁷¹。しかし、「国家の須要に応ずる学術技芸を教授し及其蘊奥を攻究する」⁷²とされていた帝国大学には、体育の規定は全然なかった⁷³。では実際、「体操」は学校内でどの程度行われていたのだろうか。

第三節 学校令下での「体操科」 —普通体操と兵式体操の共存—

1886年、師範学校令、中学校令、小学校令などの諸学校令によって、諸学校の学科及び、その内容や程度が定められた。これにより、学制以後不明瞭だった「体操」の位置づけが明確になった。そして、その「体操」の各学校における概要は、諸学校令によると以下のようになる⁷⁴。

・小学校

<週当たりの時間>

尋常小学科：唱歌の時間と合わせて6時間

高等小学科：唱歌の時間と合わせて5時間

<体操の程度>

幼年の児童には遊戯、やや長じた児童には軽体操、男児には隊列運動

⁷¹水野忠文ら（1961）、『体育史概説—西洋・日本—』、p248

⁷²国立国会図書館、『文部省命令全書』

⁷³水野忠文ら（1961）、『体育史概説—西洋・日本—』、p248

⁷⁴国立国会図書館、『文部省命令全書』

・尋常師範学校

＜週当たりの時間＞

第1学年：男 6時間、女 3時間

第2学年：男 6時間、女 3時間

第3学年：男 6時間、女 3時間

第4学年：男 6時間、女 3時間

＜体操の程度＞

普通体操は準備法、矯正術、徒手、哑鈴、棍棒、球竿の諸体操。

兵式体操は生兵学、中隊学、行軍演習、兵学大意、測図

・尋常中学校

＜週当たりの時間＞

第1学年：3時間

第2学年：3時間

第3学年：3時間

第4学年：5時間

第5学年：5時間

＜体操の程度＞

普通体操及び、兵式体操

・高等中学校

＜週当たりの時間＞

第1年：3時間

第2年：3時間

（工学、理学志望生にはこの科を課さない）

＜体操の程度＞

兵式体操

・高等師範学校（理化学科、博物学科、文学科）

< 週当たりの時間 >

第 1 学年：音楽と合わせて 6 時間

第 2 学年：音楽と合わせて 6 時間

第 3 学年：音楽と合わせて 6 時間

（理化学科、博物学科、文学科とも同様）

< 体操の程度 >

普通体操及び、兵式体操

・女子師範学校

< 週当たりの時間 >

第 1 学年：3 時間

第 2 学年：3 時間

第 3 学年：3 時間

第 4 学年：3 時間

< 体操の程度 >

準備法、美容術。徒手、哑鈴、棍棒、球竿の諸体操

・諸学校における体操のテキスト

『新制體操法』	文部省体操伝習所
『新撰體操書』	文部省体操伝習所
『體操教範』	陸軍省編
『歩兵操典』	陸軍省編
『普通體操隊列運動法』	松石安治編述
『射的教程』	陸軍省編
『野外演習軌典』	陸軍省編

以上のように、諸学校令で学校における「体操」が位置付けられた。この中で小学校に「隊列運動」、中学校に「兵式体操」が導入されたのは、基本的には徴兵令の改正に対応し、徴兵期間短縮のために導入された軍事予備教育とみることができるが、それだけではなく、兵式体操を徳育の手段として位置付けた森有礼の考え方が強く反映したものであった⁷⁵。森は師範学校生徒の教育について述べた際、従来空誦暗記の弊害を指摘して、従順、友情、威儀の三つの気質を備えた「善良な人」の養成を説いた⁷⁶。しかし、森自身も述べているように、この三気質は軍人の気質にほかならないものだった⁷⁷。そして、これ以降の学校体操は明治期後期、スウェーデン体操が日本に輸入されるまで、保健的機能の持つ「普通体操」と軍隊的養成機能を持った「兵式体操」の二つの体操で行われることとなった。ただし、諸学校令以後も土地の状況などによって「体操」は必修にならないこともあり、学校体育の体操は依然としてその教授環境が整っていたとは言えず、その環境が十分に整備されたのは明治33年以降と考えられる⁷⁸。

第四節 兵式体操の身体技法

第一項 体操教範

体操教範のテキストの正式名称は『図入兵式體操教範』で、全三巻から成り、それぞれ206, 158, 154ページの生田清範が編集した書である。巻之一は書の目的や効果、柔軟体操についてかかれており、巻之二は銃の構造や銃の扱い方、銃を使った運動などが書かれている。巻之三にも、二巻と同様、銃の扱い方、射撃法、また行進法などが書かれている。本論文では、徒手体操を主に扱うため、文

⁷⁵大熊廣明(2001)、筑波大学体育科学系紀要、「わが国学校体育の成立と再編における兵式体操・教練採用の意味」p62

⁷⁶同上、p62

⁷⁷同上、p62

⁷⁸大熊廣明(2001)、筑波大学体育科学系紀要、「わが国学校体育の成立と再編における兵式体操・教練採用の意味」p62

献を卷之一に絞って扱うこととする。以下が、その内容、及び徒手体操の身体技法である⁷⁹。

緒言

本書は概ね陸軍歩兵操練に準拠しており、諸学校に用いるものである。

この書の主旨は、一つは教師の教授の一助の為、一つは生徒自らがこの書を読むことで理解しやすくなることである。

総説

この書は歩兵操練に基づき、少年生徒に適した隊列運動の方法を編集したものである。隊列運動は遊戯の為に行うのではなく、戦の為に行う運動であることは当然のこと、「容儀の整肅」「品行の方正」「志慮の堅固」の三つを育成する。これらの要素は軍隊のみに必要なものではなく、農や商、工の人も人を指揮し、また人に従事する者でも、これらの要素は必要なものである。これらの要素を持っていなければ、例え学識があっても、才智に富んだ人でも、遊戯を行っている人と同等である。したがって、教師は先にこれらの必要性を説明し、運動を行うことが必要である。

教師の説明は簡潔に分かりやすくし、先ず教師自らがその運動を見せ、十分に理解させてから生徒に行わせる。そして、その運動を上手くできない生徒には再び見本を示し、説明をする。また、生徒が飽きないように同じ運動を長くは続けない。

号令には二種類あり、運動前の予令と運動を開始する動令に分けられる。予令と動令の間隔は4～5秒あける。

運動中に動作を区別するとき、または調子が狂っているときは1、2などの語を発して整える。これを挙動と呼ぶ。

運動を始める際は、教師は必ず「気をつけ」の号令をかける。

⁷⁹生田清範編（1886）『図入兵式體操教範卷之一』、金港堂、の書の説明部分を訳し、中略しながら直接引用した。

柔軟体操 総則

柔軟体操は以下の二つに分けられる。

其一 徒手柔軟体操

其二 携銃柔軟体操

柔軟体操の目的は、体を柔軟にすることである。体が柔軟になると、運動を自在に行うことが可能になる。運動が自在になれば、疲労が少なく、身体が強健になり、士気が勇壮になる。このことにおいて、柔軟体操は隊列運動法、及び銃の使用を練習する為の運動として最も有益な運動である。したがって、柔軟体操を適宜行うことが必要である。

徒手柔軟体操は銃を執らざる隊列運動法と共に教習する。また、器械体操があるが、これは勇敢な気質を育成するために行うものであり、柔軟体操とは主旨を別にするものである。

柔軟体操は各生徒、4 歩の距離をとらせて行う。その運動の速さは、1 分間におよそ 60 挙動とする。しかし、教習の初めにはこれを遅くし、次第に速度を上げていく。また、手足混合の運動は 1 分間に 115 挙動を行う。しかし、体と脚とを曲げる運動は 60 挙動を超えてはいけない。また、同一の運動は 12 回以上行わせてはならない。これは、同一の運動を長く行くと、呼吸が切迫し、運動が停滞してしまうからである。

体操は 30 分以上続けない。1、2 運動を行った後は必ず 4、5 分の休憩を入れる。ただし、30 分以上運動を続ける際は、諸運動の休憩以外に全運動中の中間に 5～10 分の休憩を入れる。運動中は、生徒各自、大きな声で挙動を唱える。

徒手柔軟体操では、運動の始めに拳を握り、終りに拳を開く。行わせる運動はなるべく種類を変えて、生徒が体操に飽きないようにする。

(一) 體操教範の身体技法⁸⁰

図入兵式體操教範卷之一		
徒手柔軟体操		
教師の号令 (予令-動令)	運動 の 順序	生徒の行なう運動
第一教 両肘の運動		
第一演習		
肘(うで)を伸ばして平らに動かせ-始め	1	両肘を曲げることなく一斉に腕は肩の位置まで水平に挙げる(第一図)。
	2	両肘を伸ばしたまま一斉に下す(第二図)。号令があるまでこれを繰り返す。
止め	3	運動を止め、握った拳を開き、気をつけの姿勢に戻る。以下、運動を止めるときはこの号令に倣う。
肘を伸ばして高く動かせ-始め	1	両手を曲げることなく一斉に高く挙げる(第三図)。この時、両腕で頭を挟み、拇指を互いに内側に向ける。
	2	両肘を伸ばしたまま一斉に下す(第四図)。号令があるまでこれを繰り返す。
肘を伸ばして右左に動かせ-始め	1	両肘を曲げることなく一斉に右左に挙げる(第五図)。拳は肩の高さに、拇指は下に向ける。
	2	両肘を伸ばしたまま一斉に下す(第六図)。号令があるまでこれを繰り返す。
第二演習		
肘を伸ばして平らに右左に動かせ-始め	1	両肘を曲げることなく一斉に肩の高さに挙げる。腕の幅は肩幅である(第七図)。
	2	両肘を伸ばしたまま一斉に右左に開く(第八図)。
	3	両肘を伸ばしたまま一斉に下す(第九図)。号令があるまでこれを繰り返す。
肘を伸ばして高く右左に動かせ-始め	1	両肘を曲げることなく一斉に挙げる(第十図)。
	2	両肘を伸ばしたまま一斉に右左に肩の高さまで開く

⁸⁰『図入兵式體操教範卷之一』(1886)を訳し、中略しながら直接引用し、徒手体操部分をまとめた。なお、使われている漢字は現代漢字に変換した。

		(第十一図)。この時、拇指は上を向ける。
	3	両肘を伸ばしたまま一斉に下す(第十二図)。号令があるまでこれを繰り返す。
第三演習		
肘を伸ばして平らに高く動かせ－始め	1	両肘を曲げることなく一斉に肩の高さまで挙げる(第十三図)。
	2	両肘を曲げることなく一斉に高く挙げる(第十四図)。
	3	両肘を伸ばしたまま肩の高さまで下げる(第十五図)。
	4	両肘を伸ばしたまま一斉に下す(第十六図)。号令があるまでこれを繰り返す。
第四演習		
肘を曲げて平らに動かせ－始め	1	両手の甲を一斉に前に向けて両拳を体に添え、摺り上げて両肘を張り、両拳を脇の下に置き、直ぐに肘を下げて脇につけ、拳を外に爪を相対させる(第十七図)。
	2	両肘を一斉に水平に突き出す(第十八図)。
	3	両肘を引き、肘を左右に張り、両拳を立てて後方に引く(第十九図)。
	4	一斉に両肘を挙げ、両拳を翻して下方に向けて真っすぐに下ろす(第二十図)。
肘を曲げて高く動かせ－始め	1	両手の甲を一斉に前に向けて両拳を体に添え、摺り上げて両肘を張り、両拳を脇の下に置き、直ぐに肘を下げて脇につけ、拳を外に爪を相対させる(第二十一図)。
	2	両肘を一斉に高く突き挙げる(第二十二図)。
	3	両肘を一斉に下して、両肘を張り、両拳を立てる(第二十三図)。
	4	一斉に両肘を挙げ、両拳を翻して下方に向けて真っすぐに下ろす(第二十四図)。
肘を曲げて右左に動かせ－始め	1	両手の甲を一斉に前に向けて両拳を体に添え、摺り上げて両肘を張り、両拳を脇の下に置き、直ぐに肘を下げて脇につけ、拳を外に爪を相対させる(第二十五図)。
	2	両肘を一斉に右左に開く(第二十六図)。
	3	両肘を一斉に下し、両肘を張り、両拳を立てる(第二十七図)。

	4	一斉に両肘を挙げ、両拳を翻して下方に向けて真っすぐに下ろす(第二十八図)。
第五演習		
前肘を平らに動かせ－始め	1	予令で両拳を握りつつ、一斉に水平に上げ、動令で水平に後方に引き、直ぐに突き出す(第二十九図、第三十図)。
	2	
第六演習		
肘を前へ回せ－始め	1	両肘を伸ばして一斉に前に丸く回しながら同時に踵を少し上げて、両肘が頭上に来るときに両足先で立つように踵を上げる。次に両肘が頭上を過ぎて後方に行くに従い、踵を下ろし、両拳が股に触れる時に踵を完全に下ろす(第三十一図)。
肘を後に回せ－始め	1	肘を前に回す運動を反対に行う(第三十二図)。
第二教 体と脚との運動		
第一演習		
体を前後に曲げ－始め	1	脚を伸ばしたまま、足先及び踵を地面から離すことなく、上肢を前方に屈め、両肘を曲げることなく真っすぐに下ろす(第三十三図)。
	2	
第二演習		
体を前後に曲げ肘を伸ばして高く動かせ－始め	1	脚を伸ばしたまま、足先及び踵を地面から離すことなく、上肢を前方に屈め、両肘を曲げることなく真っすぐに下ろす(第三十五図)。
	2	肘を伸ばしたまま高く上方に上げつつ上肢を起こし、同時に脚を少し曲げて後方に反り、頭もこれに従って仰ぐようにする。また、眼は常に拳を見る(第三十六図)。
第三演習		
体を屈め－始め	1	予令で両拳を握ると同時に両足先をぴったりと接し、重心をこれに乗せ、動令で両膝を接しながらこれを屈して上肢を真っすぐに下ろし、膝を水平にして臀部を踵につける。そして、体重を両足先にかけて、肘は曲げることなく、自然に下ろす(第三十七図)。

	2	真っ直ぐに起立する(第三十八図)。
第四演習		
体を屈め肘を伸ばして平らに動かせ－始め	1	予令で、体を屈める運動と同様に体を屈め、同時に両肘を曲げることなく一斉に水平に挙げる(第三十九図)。
	2	真っ直ぐに起立すると同時に両肘をしっかりと下ろす(第四十図)。
体を屈め肘を伸ばして高く動かせ－始め	1	体を屈めて同時に両肘を曲げることなく一斉に高く挙げる(第四十一図)。
	2	真っ直ぐに起立すると同時に両肘をしっかりと下ろす(第四十二図)。
体を屈め肘を伸ばして右左に動かせ－始め	1	体を屈め、同時に肘を曲げることなく一斉に右左に上げる(第四十三図)。
	2	真っ直ぐに起立すると同時に両肘をしっかりと下ろす(第四十四図)。
第五演習		
股を曲げ常歩(なみあし)－始め	1	予令で拳を握り、動令で左膝を高く上げて体に近づけ、脛を自然に下ろし、足先を下げて少し外側に向ける。そして、真っ直ぐに足を下して元の位置に戻す(第四十五図)。また、両肘は常に下しておく。
	2	右脚を左脚と同様に上げる(第四十六図)。
股を曲げ早歩(はやあし)－始め	1	常歩の運動の様に左脚を挙げる。ただし、股は水平にすること(第四十七図)。
	2	右脚でも同様に行う(第四十八図)。
股を曲げ駈足(かけあし)－始め	1	予令で拳を握り、爪を内側に向けて肘を後ろに引き、両肘を腰骨上に上げ、動令で左膝を上げて股を水平よりやや低くする。足先は自然に下ろす(第四十九図)。
	2	上と同様の動作を行う(第五十図)。
第六演習		
股と肘を曲げ平らに動かせ－始め	1	予令で両拳を握り、同時に左脚を上げて右脚だけで立つ(第五十一図)。動令で両拳を体に沿って摺り上げて、両肘を脇の下に当て、同時に左足を下して右足を上げる(第五十二図)。

	2	両肘を水平に突き出し、同時に右足を下して左足を上げる(第五十三図)。
	3	両肘を引き、肘を張り、両拳を立てて同時に左足を下して右足を上げる(第五十四図)
	4	両肘を下ろし、同時に右足を下して左足を上げる(第五十五図)。
股と肘を曲げ高く動かせー始め	1	この運動の両肘の運動は第一教第四演習に、両脚の運動は第一運動の要領に従う。
股と肘を曲げ右左に動かせー始め	1	この運動の両肘の運動は第一教第四演習に、両脚の運動は第一運動の要領に従う。
銃を携えずして行う駆足及び跳び越し		
教 師 の 号 令 (予令－動令)	運 動 の 順 序	生徒の行なう運動
第一教 駆足		
第二教 跳び越し		
第一演習		
前へ幅跳びー跳べ	1	動令で、上肢を前方に傾け、両肘を伸ばして後方に引き、踵を少し上げて両脚を曲げる(第五十六図)。
	2	即座に両臍(ひかがみ:膝裏の窪んだ部分)を伸ばし、両肘を前方に振り出しつつ体を躍らせて、幅や障害物を跳び越え、両肘を上げて着地する(第五十七図)。
第二演習		
前へ高跳びー跳べ	1	第一演習の第一動と同様に行う(第五十八図)。
	2	両臍を伸ばして両肘を振り上げつつ体を高く飛揚して両肘を上げて着地する(第五十九図)。
第三演習		
前へ跳び下りー跳べ	1	(この運動は階段や柵を用いて行う)動令で脚を曲げて体の高さを低くし、両肘を伸ばして後方へ引く(第六十図)。

	2	両足で強く階段や柵の端を蹴り、体を十分前方に躍して両肘を上げて着地する(第六十一図)。
第四演習		
駈足前へ幅跳び－跳べ	1	動令で先頭の生徒は駈足で前進し、十分に勢いをつけ、右或は左の足で踏みきり、両足を揃えて両肘を振り出しつつ体を躍らせ障害物を跳び越える(第六十二図)。
	2	両肘を上げて着地する(第六十三図)。
第五演習		
駈足前へ高跳び－進め	1	第四演習の第一動と同様に体を高く飛揚して跳び越す(第六十四図)。
	2	両肘を上げて着地する。
第六演習		
駈足前へ続き跳び－進め	1	第五演習の要領で、先頭の生徒から順次前進して跳び越しを行う。

(二) 體操教範の性格分析

(1) 運動形態の分類

兵式體操教範の運動分類			
徒手柔軟體操			
	運動名(号令)	運動部位	運動方法
第一教 両肘の運動			
第一演習	肘(うで)を伸ばして平らに動かせ	腕	拳振
	肘を伸ばして高く動かせ	腕	拳振
	肘を伸ばして右左に動かせ	腕	拳振
第二演習	肘を伸ばして平らに右左に動かせ	上肢	振動
	肘を伸ばして高く右左に動かせ	腕	拳振

第三演習	肘を伸ばして平らに高く動かせ	腕	拳振
第四演習	肘を曲げて平らに動かせ	腕	屈伸
	肘を曲げて高く動かせ	腕	拳下
	肘を曲げて右左に動かせ	腕	屈伸
第五演習	前肘を平らに動かせ	上肢	屈伸
第六演習	肘を前へ回せ	上肢	回
	肘を後に回せ	上肢	回
第二教 体と脚との運動			
第一演習	体を前後に曲げ	上肢	倒
第二演習	体を前後に曲げ肘を伸ばして高く動かせ	上肢	倒、拳振
第三演習	体を屈め	下肢	屈伸
第四演習	体を屈め肘を伸ばして平らに動かせ	全身	屈伸、拳振
	体を屈め肘を伸ばして高く動かせ	全身	屈伸、拳振
	体を屈め肘を伸ばして右左に動かせ	全身	屈伸、拳振
第五演習	股を曲げ常歩	全身	行進
	股を曲げ早歩	全身	行進
	股を曲げ駈足	全身	行進

第六演習	股と肘を曲げ平らに動かせ	全身	平均
	股と肘を曲げ高く動かせ	全身	平均
	股と肘を曲げ右左に動かせ	全身	平均
銃を携えずして行う駈足及び跳び越し			
	運動名(号令)	運動部位	運動方法
第一教 駈足		全身	行進
第二教 跳び越し			
第一演習	前へ幅跳び	全身	跳躍
第二演習	前へ高跳び	全身	跳躍
第三演習	前へ跳び下り	全身	跳躍
第四演習	駈足前へ幅跳び	全身	跳躍
第五演習	駈足前へ高跳び	全身	跳躍
第六演習	駈足前へ続き跳び	全身	跳躍

(2) 體操教範の體操の性格

『體操教範』は銃の使用を中心として書かれている。そのため、全三巻の書のうちの大部分が銃に関する記述である。もちろん、柔軟體操の総則にも書かれている通り、結果的に銃を扱うことに有益である徒手體操⁸¹を行うため、徒手體操の身体技法にも影響があると考えられる。そこで、実際に徒手體操部分の運動を見ると、腕、上肢の運動が多く、そのほとんどが腕を挙げ下ろす運動である。下肢

⁸¹ 『図入兵式體操教範卷之一』(1886)では柔軟體操と書かれている。

の運動は行進や跳躍につながる運動である。どのような運動が銃を扱うことに有益になるかはわからないが、上肢の運動が多いことから、銃を扱うには上肢の筋肉が必要ということが予想される。また、普通体操などの保健的性格を持った体操と比べると、同じ運動形態はあるものの、局所的な運動が多く、連続性のある運動や全身的で柔軟性に富んだ運動は少ない。また、運動の回数も定められておらず、「連続して同じ運動を続けない」といった内容の記述のみである⁸²。さらに、これらの運動は「戦の為に行う運動であることは当然のこと、「容儀の整肅」「品行の方正」「志慮の堅固」の三つを育成する。」⁸³と書かれているが、それらは、徒手体操の動き方によって育まれるものではなく、体操を行う際の実施方法によるものだと考えられる。なぜなら、他の体操と比べ、もちろん回数や動き方などに違いはあるものの、徒手体操部分の運動自体に大きな相違点はなく、例えば「気をつけ」などの注意をひく号令や、後述する兵式体操の体操時の雰囲気体操実施時の違いとして表れているからである。

第二項 歩兵操典

『歩兵操典』は明治 11 年（1878）に陸軍省から出版された 114 ページの書である。この書は兵隊を育成するための基礎として書かれており、内容としては運動の実施方法、隊列運動、銃の使用法、戦闘術などが書かれている。以下がその目次及び抜粋した内容である⁸⁴。

歩兵操典 生兵之部

第一部 生兵操典一般の規則及び区分

⁸²『図入兵式體操教範卷之一』（1886）金港堂、p1、筆者訳

⁸³『図入兵式體操教範卷之一』（1886）金港堂、p1、筆者訳。

⁸⁴陸軍省（1878）『歩兵操典』を筆者が訳し、直接引用した。

第一条

この操典の目的は兵の教練であり、かつ、諸中隊、諸大隊及び連隊教練の起因となる者に、兵卒の習うべき兵事教訓の基礎を第一に重視して教授しなければならない。

第二条

教師は明瞭簡潔に諸運動を説明し、その模範を示す。また、常に正しい姿勢を保たなければならない。

第三条

号令には二種類あり、一つは予令、一つは動令である。

第四条

予令と第二部の号令は高い音声で最後の音を少し長く明瞭に発声する。

第五条

発動を示す号令は一音で音調を簡潔に短く、しかしはっきりと強く発声させる。

第六条

生兵操典は二部構成であり、それらは各章に分けられる。第一部の第一章は兵卒に銃を使用せずに教授するものを載せ、第二章は銃を使用して教授するものを載せている。

第二部第一章は練兵場で行う散兵運動のメカニズムを述べており、第二章は諸般の地形を利用した演習を述べている。

第七条

生兵操典中の一字下げて書かれているものは、なるべく変更や取捨せずに教授するものである。また、その他のものは教官がこれを熟知し、その主旨をよく理解させることが必要である。

第八条

第一部の諸教中にはその要領の趣旨を示すことに必要な注意書きがしてある。したがって、教官は兵を教授するときに、その注意をよく研究し、活用しなければならない。

第一章 一般の規則

第一教

銃を執らざる兵卒の姿勢

(第十五条 柔軟演習 この条は別に體操書あるを以てここに略す)

第二教

右向 左向

半右向 半左向

右転回

第三教 諸歩度の要領

早足

退歩

駈足

足踏

歩法を變する法

第四教

頭首右左の運動

整頓

第五教

正面行進

斜行進

一列を二列に布き而め、又之を一列に復する法

解列及び分隊の再集

止立するか或は行進する分隊を折敷或は伏臥せしむる法

方向變換

止立間の方向變換

行進間の方向變換

第六教

側面行進

行進間に諸五（しよご：五人組の隊列ら）を解き及之を重複す

る法

列を停めて正面をなさしむる法

各伍方向変換

第二章 総則

第一教 銃の分解及び結合

第二教 銃の使用

銃を携わる法

再び肩銃の姿勢をとる負角を以て銃を負わしむる法

第三教 五段及び随意装填

五段装填

随意装填

弾薬筒の脱出

第四教

射撃予行演習

第一予行演習

第二予行演習

第四予行演習

第五教 照準及発射

第六教 銃剣術

第二部 散開順次教練一般の要領

第三百十七条

散兵に係る生兵操典の目的は散開順次の動作法と戦闘法とを各兵及び分隊に教えることにある。

第一章 一般の規則

第一教 散開

第二教 間隔の開閉

第三教 行進

第四教 散兵の交換及び増加

第五教 放火

第六教 併合及び集合

併合

集合

第二章 一般の規則

第三百七十二条

第二章の目的は第一章の規則を諸種の地形に活用することを諸兵に教授することである。

予教演習

地形の識別

第一教 散開

第二教 間隔の開閉

第三教 行進

第四教 散兵の交換及び増加

第五教 放火

第六教 併合及び集合

一般の補注

生兵操典は他の操典の様に散開順次演習の終りは最も精密に成列順次（フルェドルセーレー）の運動を行う。

成列順次の運動を反復して精密に行う目的は、その人の心を一致させることに極めて重要な順序と軍紀とを守るべき兵卒の慣習をなくすことのないようにするためである。

（一）歩兵操典の身体技法

『歩兵操典』には個人が行う徒手体操の記述はほぼなく、第十五条に「柔軟演習 この条は別に體操書あるを以てここに略す」⁸⁵と書かれているのみである。ここで示されている體操書とは、1875年には東京師範学校附属小学校教則で示されたものと同様、つまり、本論文の第一章で述べた『體操書』のことを示していると思われる。したがって、ここでは改めて論述することはないが、兵式体操のテキストとして使われた『歩兵操典』の体操として『體操書』が使用されていたということは、兵式体操の一部が『體操書』にあったと考えられる。また、本書の第一部、第一章、第二教～第四教に記されている部分は徒手体操とも考えられるが、後述する『普通體操隊列運動法』と内容が同じため、ここでは割愛する。

（二）歩兵操典の性格分析

（１）運動形態の分類

本論文の第一章『體操図』、また後述する『普通體操隊列運動法』の「運動形態の分類」と内容が同じため、省略する。

（２）歩兵操典の体操の性格

『歩兵操典』は戦の訓練のためのテキストと考えられる。徒手体操⁸⁶部分ではどの内容が戦の訓練かは明瞭ではないが、「射撃法」や「放火」の記述からも、この書は明らかに保健的な体操を示したものでないことがわかる。また、兵式体操を実施するために使われたテキストの中でも特に軍事色の強いものということが読み取れる。なぜなら、学校で採用されたテキストとはいうものの、『歩兵操典』には兵の教練が目的として挙げられているからである。

以上のことから、それまで行われてきた明治初期の体操（『體操書』によるものを除く）や普通体操とは異質な体操であることがわかる。

⁸⁵陸軍省（1878）『歩兵操典』、p6

⁸⁶陸軍省（1878）『歩兵操典』では柔軟体操という記述がされている。

第三項 普通體操隊列運動法

この書は松石安治が編集したもので、明治 19 年（1886）に出版されたものである。諸学校令の下、学校体育のテキストとして採用された。内容は文章のみで、挿絵はない。以下がその内容である⁸⁷。

対象

小学校生徒の年齢およそ 10 年以上。

特性

生兵学第一部第一章中の諸運動を折衷したもの。

球竿、棍棒などの諸運動と並行させてこの運動を行うと、生徒の發育を完全にするのみならず、従順や友愛の氣質が得られる。

教練の要旨

一、隊列運動の目的は生徒に規律の習慣をつけさせ、体力を向上させ、品格氣質を高尚にするものである。

一、身体教育は体力を發達させるのみならず、知徳の教育に係りて精神の盛衰に影響する。したがって、規律ある身体の教練は心神⁸⁸を刺激する。

一、教師は完全な模範を示す。

一、教師の氣勢は生徒の氣勢を制する。

一、教師は運動を行う際、重要かつ簡潔にその方法を説明し、また模範を示す。

一、教師は生徒の注意をそらしてはならない。したがって、常に全体に注目し、自分の姿勢を乱さない。また、同一の運動を長く続けず、運動に綿密、整肅を求めるのは段階的に行う。特に、幼年の生徒にはしばしば休憩を取らせることが重要である。

⁸⁷『普通體操隊列運動法』（1886）を訳し、中略しながら直接引用した。なお、使われている漢字は現代漢字に変換している。

⁸⁸「心身」を指していると考えられる。

一、一つの運動を教授するときは、なるべくこの運動を分割し、分習から全習を行い、完成させる。

一、教師が運動法や説明、号令を間違えたときは、直ちに誤りを訂正して、間違いを正す。

一、生徒が運動法を間違えたときは「故とへ（もとえ）」と号令をかけ、元に戻させた後、最初に正しい方法を説明して示し、修正させ、また、誤った形を見せ戒める。もし、運動を怠惰に行っていれば、その機会を見過ごさずに、他の生徒の面前で叱責する。その他の些細なことでも寛容にならずに、少しの誤りもしてはいけないといった感覚を持たせる。

一、教師の言葉は厳正明晰を主とし、ことさらに丁寧すぎることや狂暴すぎるものがあってはならない。また、運動中は決して姓名を呼ばず、その番号を呼ぶ。

一、号令には二種類あり、一つは予令、一つは動令である。予令とは高い声で最後の一音を長く発揚（精神や気分を高めること）し、言葉を明瞭に発声し、動令は一声に発して、短く強く発声する。予令と動令の間は二から三秒が適度とする。

一、予令と動令の間隔が短いと、生徒は運動の準備ができずに正しく運動を実施できない。また、間隔が長すぎると運動の準備が十分に出来るが、次の運動の機会が失われ、結果として良くなく、生徒の筋肉の敏捷性の発達も良くない。

一、教師が号令を下す時は、自身の姿勢を正し、全生徒に注意を向ける。生徒が気持ちを落ち着け、意識を教師に向けていないときは号令を下さない。また、運動中に号令を下す時は、その歩調が一致していないときは号令を下さない。

一、隊列運動の中で最も重要であり、難しいものは整頓法である。したがって、教師はこの為に多くの時間と注意を費やしてはいけない。頭首左右の運動から肘を曲げ頭右（左）摺足の運動まで、全て整頓の予習である。よって、生徒が一度、整頓法に習熟したならば、常にこれを行う必要はない。

- 一、挙動を伴う運動の第一挙動は発動令で行うものである。
- 一、総じて運動は単に動作の歩調を合わせるのみではなく、動作は正確に、かつ、気力充実でなければならないので、この練習は生徒が満 10 歳以上でなければ、その目的は達成できないだろう。

(一) 普通体操隊列運動法の身体技法⁸⁹

普通体操隊列運動法			
運動名	運動の 順序	教師の号令	生徒の行なう運動
第一教			
		気を着け	意を留め、両踵を揃えて近づけ、両足先を矩形よりも少し狭く開き、同じ様に外側を向け、膝を伸ばして強張らせず、体を真っ直ぐに保って少し前傾し、胸を張って両肩を後方に下げて自然に下ろし、掌はほぼ前面にめけて小指を袴の縫い目の後ろにつけ、頭はまっすぐ、眼は前面を直視する。
番号を附する法			
第二教 信地整頓			
頭首左右の運動		頭(かしら)	
	1	右(左)	両肩の位置を離さずに頭を左右に少し回す。

⁸⁹筆者が『普通体操隊列運動法』(1886)を訳し、徒手体操部分をまとめた。

	2	直れ	頭を正面に戻す。
肘 ⁹⁰ を屈くる ⁹¹ 運動	1	肘を屈指	拇指を中指の上にするように左拳を握り、諸指の爪を上にして肩の位置を離すことなく肘を真っ直ぐに側方に張り、諸指の第二関節を腰の上に当てる。
	2	直れ	手を下ろし、拳を開く。
肘を屈ぐると同時に頭首左右の運動		肘を屈指	
		頭	
	1	右(左)	上記の要領で頭を回す。
	2	直れ	頭を正面に戻す。
摺足		摺足	
	1	進め	姿勢を崩さずに、膝を伸ばして小さく速く摺足を行い、「直れ」の令があるまで進む。
肘を屈指頭を回すと同時に摺足する運動		肘を屈指	
		頭右(左)	
		摺足	
	1	進め	上記の要領で肘を曲げて頭を回しながら摺足を行う。
	2	直れ	手を下ろし、頭を正面に戻し、摺足をやめる。

⁹⁰肘は「うで」と振り仮名がふられている。

⁹¹屈くるは「まぐる」と振り仮名がふられている。

第三教			
右向 左向		右(左)向け	
	1	右(左)	左足先と右足とを少し上げて左踵で円の四分の一を右(左)に転回し、右踵を左踵の傍につける。
半右向 半左向		半右(左)向け	
	1	右(左)	上記の様に運動を行うが、円の八分の一だけ転回する。
右転回		回れ	
	1	右	左踵で半右向を行い、同時に右足を矩形に開いて約3寸の間隔を開いて、その中央を左踵に対して膝を伸ばす。
	2	二	両足先を少し上げて両踵で転回し背面を向く。
	3	三	右踵を左踵の傍に引きつける。
第四教 諸歩度の要領			
早足			
退歩			
駈足			駈足の時は生徒は口を閉じ鼻で呼吸する。
途足(みちあし)			
足踏			
歩法を変える法			

第五教 移地整頓			
第六教			
正面行進			
斜行進			
一列を二列に布き而、又之を一列に復する 法			
分隊の解散及び再 集			
止立するか或は行進する分隊を折敷或は伏臥せしむる法			
方向変換			
行進間の方向変			
第七教			
側面行進			
行進間に諸伍(しよご:五人組の隊列ら)を解き及び之を重複する法			
列を止めて正面をなさしむる法			
各伍方向変換			

(二) 普通體操隊列運動法の性格分析

(1) 運動形態の分類

普通體操隊列運動法の運動分類			
	運動名	運動部位	運動方法
第一教			
	番号を附する法		
第二教 信地整頓			
	頭首左右の運動	首	回

	肘を屈くる運動	腕	屈伸
	肘を屈ぐると同時に頭首左右の運動	上肢	屈伸、回
	摺足	全身	行進
	肘を屈指頭を回すと同時に摺足する運動	全身	その他
第三教			
	右向 左向		
	半右向 半左向		
	右転回		
第四教 諸歩度の要領			
	早足	全身	行進
	退歩	全身	行進
	駈足	全身	行進
	途足	全身	行進
	足踏	全身	行進
	歩法を変える法	全身	行進
第五教 移地整頓			
第六教			
	正面行進	全身	行進
	斜行進	全身	行進
	一列を二列に布き而、又之を一列に復する法		
	分隊の解散及び再集		
	止立するか或は行進する分隊を折敷或は伏臥せしむる法		
	方向変換		
	行進間の方向変		

第七教			
	側面行進	全身	行進
	行進間に諸伍を解き及び之を重複する法		
	列を止めて正面をなさしむる法		
	各伍方向変換		

(2) 普通體操隊列運動法の體操の性格

『普通體操隊列運動法』の徒手體操自体の身体技法は保健的性格を持った明治初期の體操などと大きく変わらないが、その数はとても少なく、集団行動や行進の運動で大部分が占められている。個人が行う徒手體操と呼べる運動は第二教の部分の五つしかない。その上、その中の「摺足」も第四教の「諸歩度の要領」の内容と類似しているため、見方によってはさらに少なくなる。とはいえ、この書のタイトル通り、隊列運動を主として書かれているため、必然的に個人の徒手體操に関する記述は少ないと考えられる。また、運動は全て教師の号令で行われ、回数なども教師が指示する。さらに、運動の際の雰囲気を示している記述としては、「運動を怠惰に行っていれば、その機会を見過ごさずに、他の生徒の面前で叱責する。その他の些細なことでも寛容にならずに、少しの誤りもしてはいけないといった感覚を持たせる」⁹²とあり、また、普通體操のように音楽を使用したという記述もない。したがって、普通體操よりも緊張感のある授業が行われていたと考えられる。

これらの点から、普通體操などの保健的性格を持った體操とは違った環境下行われた體操と言える。

⁹² 『普通體操隊列運動法』(1886)、p5-6、筆者訳。

終章 結論と今後の課題

本研究では、日本の近代教育制度が始まった明治初期から、学校体育で行われた体操の身体技法について明らかにした。

欧米諸国の体操を模範として導入された日本の学校体操であるが、それらは運動形態や回数、また教師の指示なども異なるものであった。それは、学校の目標の変化に応じて学校体操の内容も変化してきた結果であった。そして、本研究で扱った学校体操を見ると、大きく二つに分類できる。それは健康を目指す保健的性格を持った体操（以下、保健体操）と、主に兵を育成することを目的として行われた軍式の体操（以下、軍式体操）である。

これら二つの体操の相違点を挙げると、体操全体として見ると、第一に、保健体操に比べ、軍式体操は器械を多く使用している。これは、特に『體操書』の内容に顕著に表れている。第二に、体操の主導が違うことである。つまり、保健体操の場合は生徒主体であることに対して、軍式体操の場合は教師が主体となることが多い。このことにより、体操の運動回数も軍式体操は定められておらず、教師の号令によって終始が決定される。第三に、運動の負荷が違う。保健体操は手具を使用するのに対し、軍式体操は器械を多く使う。したがって、運動負荷も大きくなり、保健体操は多くの生徒が体操初心者でも実施可能な運動形態をしていると考えられるが、軍式体操の場合は実施不可能な運動を行うこともあり、多くの生徒は練習を必要とする。もちろん、このことが運動の回数の相違点に表れているとも言える。そして、徒手体操に限定して比較すると、保健体操の場合は音楽などを使用し、生徒が楽しめるような雰囲気予想されるが、軍式体操の場合は、規律を重視し、他の生徒

の前で叱責するという内容の記述⁹³も見られるため、授業の雰囲気は緊迫したものと予想できる。また、徒手体操の運動形態を比較すると、例えば「肘を曲げる運動」など同様の運動も行われるが、保健体操は主に連続、かつ局所的な運動を組み合わせた運動が多く、体操全体として全身をバランスよく使った体操であることに対し、軍式体操の場合は、主に上肢の運動が多く、下肢を使った運動は障害物を飛び越える跳躍系の運動が多い。また、徒手体操に関しては、銃を使うために有益な体操を行なう、という記述もある⁹⁴。つまり、軍式体操の場合、その名前の通り、射撃術や戦闘術のために行う体操と言えるのだ。また、軍式体操は隊列運動が多く、個人で行う運動よりも集団で行う運動が多いことが特徴である。

本研究の結果として、以上のことが明らかになったが、今後の課題も多くある。第一に、本研究は主に佐藤友久の運動分析法を参考に分析を行っているが、運動形態の多様化や複雑化によって、その分析法では限界があり、より詳細な比較検討が出来ないこと。第二に、学校体操のテキストには改訂版も多く出版されており、体操の特徴の正当性が明確でないこと。第三に、本研究ではテキストに基づいて各体操の身体技法を比較したが、その実施状況は本研究では明らかにしていないため、実際にその体操が行われていたのかが明確ではないこと。そして第四に、体操の特徴を運動名と徒手体操の運動方法によって検討しているため、一つ一つの器械運動に関する考察が低いこと、が課題として残されている。

⁹³詳細は第三章に記載。

⁹⁴詳細は第三章に記載。

資料