

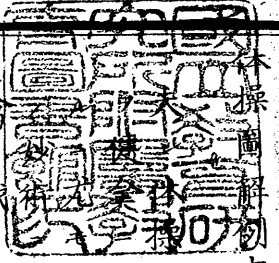


B 25

30009



體操圖解



言ノ用タルヤ身体
 シ鬱憂ヲ暢達ス
 シクニカラザル
 缺テ昔シ華佗五
 シテ此理ヲ早ク
 禽ノ戯モ蓋シ此
 モ發明セシモノナ
 シテ其法タル極テ
 レレ鞞韃等ノ器械
 スルモノハ難クシテ
 ナリ此ノ体操タル
 ハ狹窄ナル庭中ニ
 フヲ得ヘシ且鞞韃
 技極テ危殆其師ニ
 磨スルニ非サレハ
 得ル能ハス能ク筆
 紙ノ形ヲ練

本
 集
 解
 初
 言
 一

一 状スル処ニアラス
 一 体操ハ元一定ノ順序ナシ
 然レモ學校等ニテ大數ノ
 生徒ヲ一時ニ操セシムル
 ハ順序ヲ立ル方ヲ便トス
 困テ本編ニ於テハ畧順序
 ヲ設クルナリ然レモ圖中
 便宜取捨シテ一技ノミヲ
 操スルモ素ヨリ妨ゲナシ
 トス
 一 操數モ十二回ト定ムニア
 ラサレモ前文ノワケナレ
 ハ又一定スルヲ便トス素
 ヨリ三五十回スルモ亦妨
 ゲナシトス
 一 体操ハ學校生徒又ハ神氣
 ヲ勞スルモノニ尤モ缺ク

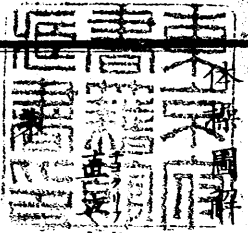
一 一カラサル術ナレモ餘リ
 度ニ過ルト宜シカラス故
 ニ本篇ノ十二回ト定メシ
 ハ大凡其平均ヲ取りタル
 ナリ尤増減ハ其人ノ心ニ
 アラムノミ
 一 學校ニ於テ操スルハ素ヨ
 リ多人數ノ事ナレハ雜沓
 セサルヲ要ス
 一 本編手ノ運動ヨリ体ニ移
 リ次ニ足ニ移ル等ハ其種
 類ニヨリ一段落ヲナスナ
 リ因テ他種ノ技ニ移ルキ
 ハイツモ一度整頓セシメ
 (用意セヨ)或ハ(氣ヲ付)等ノ
 號令ヲ下シ次ノ技ニ移ル
 ミシ尤此時預ジメ(体ノ運

動トカ又ハ(足ノ運動)トカ
生徒ニ告ケ知ラシムヘシ

明治六年第六月

編者識

体操圖解例言終



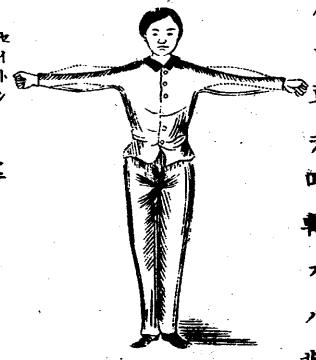
天野皎編
整頓直体ニテ立ツク真



此圖ハ先体操ヲ為サムトス
ルトキ生徒ヲシテ整列セシ
メ其体ヲ直立シテ左右ノ手ヲ
下ニ垂レ掌ヲ前ニ向ケ首ヲ
正シクシテ踏マシム此
集メテ地ヲ踏マシム此
教師(用意セヨ)ト令シテ
如ク整頓セシムルナリ

伸臂回轉
テ四轉
スノバ
ル也

二 第



第一圖ノ整頓ノ後(一)ト令シ
兩手左右ニ伸出セシメ(二)ト令
シ拳ヲ下ニ向ケ後口ノ方ハ
伸シタルマ、回轉セシメ後
(三、四、五、六)ト數ヲ呼ヒ十二ニ
至リ(換、ヨ)ト令シ第三圖ニ
移ラシム尤体ト手等ハ十二
回毎ニ替ヘテ次ニ移ルハシ
下之ニ倣ヘ

三 第



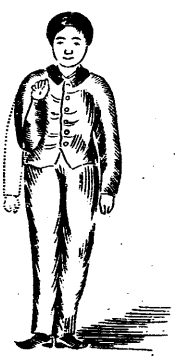
左手屈曲上下
カサシククキクシクカ
左リク手ヲアゲサゲ
スルナリ

第二圖十二回ノ後第十三回
目ニ(換、ヨ)上令シ第三圖ニ
移ルハシ尤(換、ヨ)ノ號令ハ
(一)ト見ナシイツモ數ノ號令ハ
ハ(二)ヨリ始ムヘシ左手屈曲
上下ハ第二圖ノ伸シタル腕
ヲ左ハ直チニ乳ノ上ニ求ラ
右手ハ直チニ垂下シテ動カ
スナシ如此シテ(二)ノ令ニ
テ左手ヲ下ニサケ(三)ニテ入
上ルナリ如此シテ第十三回

目ニ(換ヘヨ)ニテ第四圖ニ移

ルビ
右^シ手^ク屈^キ曲^ク上^カ下^ケ
右^シ手^ク上^カ下^ケスルナリ

四 第



右第三圖十三回目(換ヘヨ)ト
令ス其時左手ヲ直垂下シ右
手ヲ上ク然シテ(二、三、四、五、六)
ノ令ニヨリ上下スル一第三
圖ノ如シ只左右異ナルノミ
十三回目又(換ヘヨ)ヲ以テ第
五圖ニ移ル

双^シ手^ク屈^キ曲^ク上^カ下^ケ
両^シ手^ク上^カ下^ケスルナリ

五 第



第四圖第十三回(換ヘヨ)ノ令
ニテ双^シ手^ク上^カ下^ケスルナリ(二)ノ令
ニテ兩^シ手^ク上^カ下^ケスルナリ(三)ノ令
ニテ兩^シ手^ク上^カ下^ケスルナリ(四)ノ令
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(五)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(六)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(七)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(八)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(九)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(十)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(十一)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(十二)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(十三)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(十四)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(十五)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(十六)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(十七)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(十八)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(十九)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(二十)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(二十一)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(二十二)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(二十三)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(二十四)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(二十五)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(二十六)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(二十七)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(二十八)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(二十九)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(三十)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(三十一)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(三十二)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(三十三)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(三十四)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(三十五)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(三十六)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(三十七)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(三十八)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(三十九)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(四十)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(四十一)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(四十二)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(四十三)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(四十四)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(四十五)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(四十六)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(四十七)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(四十八)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(四十九)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(五十)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(五十一)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(五十二)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(五十三)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(五十四)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(五十五)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(五十六)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(五十七)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(五十八)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(五十九)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(六十)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(六十一)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(六十二)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(六十三)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(六十四)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(六十五)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(六十六)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(六十七)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(六十八)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(六十九)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(七十)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(七十一)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(七十二)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(七十三)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(七十四)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(七十五)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(七十六)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(七十七)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(七十八)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(七十九)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(八十)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(八十一)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(八十二)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(八十三)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(八十四)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(八十五)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(八十六)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(八十七)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(八十八)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(八十九)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(九十)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(九十一)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(九十二)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(九十三)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(九十四)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(九十五)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(九十六)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(九十七)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(九十八)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(九十九)
ノ令ニテ又上^カ下^ケスルナリ(百)

第六

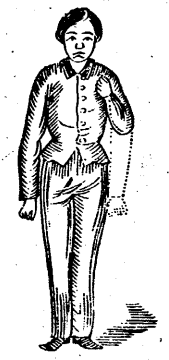
双手更換屈曲上下
ハマゲテ上
下ハスルナリ



第五圖(換ハヨ)令ニテ右手
ヲ下レ左手ハ尚胸前ニ
止置キ(三)令ニテ右手ヲ
胸前ニ上ケ左手ヲ下ニタル
バシ又(三)令ニテ右手ヲ下
ニタレ左手ヲ胸前ニ上グベ
シ此如クシテ(四)ハ左手ヲ
下ゲ右手ヲ上ゲ(五)ハ右手ヲ
タレ左手ヲ上グ余ハ推シ知
ルハシ

左手槌胸
左ノ手ニテム子
ヲウツナリ

第七



第六圖十三回(換ハヨ)令ニ
テ右手ヲ下ケ左手ヲ以テ胸
前左乳ノ上ノ処ヲ槌ベシ
(三)令ニテ左手ヲ下ニタレ
(三)令ニテ胸腹ヲ又槌ツベ
シスベテ此技ハテスノ令ニ
ハ手ヲ下ケ半数ノ令ニハ胸
ヲ槌ツト知ルハシ且ス十分
胸腹ヲ緊クウツヲ要ス又屈
曲モ勉メテ緊ナルヲ要ス

右手搥胸 右ノ手ニテ胸ヲウツナリ



八第

第七圖十二回ニテ左手ヲ卸シタレハ則チ十三回ニ換ヘヨノ令ヲ下ダス其時直チニ右手ヲ上ケ胸臆ヲ搥ツ前左手ト殊ナルニシ第十三回換ヘヨノ令ニテ次ノ第九圖ナル双手搥胸ニ移ル尤丁敷ノ令ニハ手ヲ卸シ半敷ノ令ニ胸臆ヲ搥ツ第七圖左手搥胸ト全シ

双手搥胸 両手ニテ胸ヲウツナリ

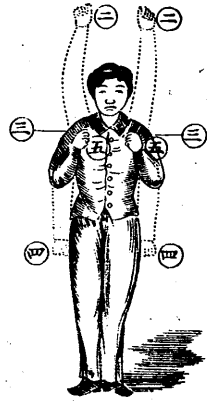
九第



第八圖十二回ニテ右手ヲ卸シ十三回換ヘヨノ令ニテ双手ヲ以テ左右ノ乳ノ上ヲ搥ツ尚左手搥胸右手搥胸ト殊ナルナシ右十二回終リテ次ノ第十圖兩手上下衝ニ移ル

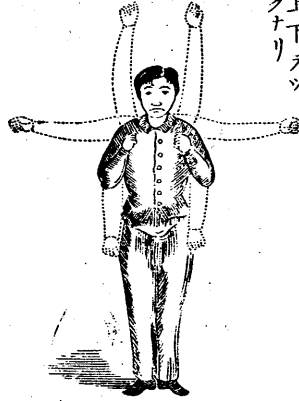
両手上下衝ツクナリ 両手ニテ上ト下ツクナリ

第十第



第九圖十二回ニテツクナリ 両手共下
 へ卸シ十三回ツクナリ 換へヨノ令ニ
 テ両手トモ胸前ニ集メツクナリ (二)ノ
 令ニテ上ヲツキツクナリ (三)令ニテ又
 胸前ニ集メツクナリ (四)ノ令ニテ下ヲ
 ツキ又ツクナリ (五)ノ令ニテ胸ニ集メ
 (六)ニテ又上ヲツクナリ圖中
 ノ番號ヲ見テ知ルベシ但シ
 (一)ノ令ハ換へヨノ令ノ中ニ
 テルナリ

第十一第



両手上下左右衝突ツクナリ 両手ニテ上下左右ツクナリ

第十圖十二回ニテツクナリ 両手トモ
 下ニ卸シ換へヨノ令ニテ十
 圖ノ如ク両手ヲ胸前ニ集メツクナリ
 (一)ノ令ニテ上ヲツキツクナリ (三)ニテ
 又胸ニ集メツクナリ (四)ニテ左右ニ開
 キツクナリ (五)ニテ又胸ニ集メツクナリ (六)ニテ
 下へ卸シツクナリ (七)ニテ又胸へ集メ
 (八)ニテ左右へ開キツクナリ (九)ニテ又
 胸へ集メツクナリ (十)ニテ上ヲツキツクナリ (十)

一ニテ又胸へ集メ(十二)ニテ
又左右へ開キ換へヨニテ第
十二圖ニ移ルミシ
左手前衝槌胸ヲツキ又胸ヲ
ナウツ

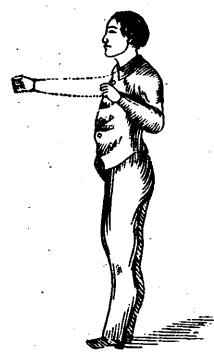
二十第



十一圖十二回左右ノ手ヲ開
キタルハ(換へヨ)ノ令ニテ兩
手トモ胸前ニ集メ(三)ノ令ニ
テ左手ヲ以テ前ヲツキ(三)ノ
令ニテ左手ヲ引キ其俛胸ヲ
ウツナリ又(四)ニテ前ヲツク
ハシ右手ハ胸ニ當置クナリ

ナウツ
右手前衝槌胸ヲツキ又胸ヲ前

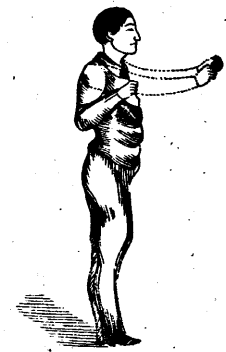
三十第



十二圖十二回ニテ左手前ヲ
衝クナレハ(換へヨ)ノ令ニテ
胸ニ集メ(二)ノ令ニテ右手ヲ
前へツキ出シ(三)ノ令ニテ其
手ヲ引テ胸ヲ槌ツ猶十二圖
ト球ナルコトナシ尤左手ハ
其俛胸ニ當テ置キ十二圖并
二十三圖ノ如ク安頓ケテ動
カサミルヲ要ス

四十第

両手前衝挺胸
ツキ又胸ヲウ
リツナ



前十三圖(換)ヨノ令ニテ左
右トモ胸前ニ集メ(三)ノ令ニ
テ左右同時ニ前へ撞キ出シ
(三)ノ令ニテ胸ヲ打ち(四)ノ令
ニテ又前ヲ撞クナリ但シ右
何レモ緊ク衝挺スルヲ要ス

五十第

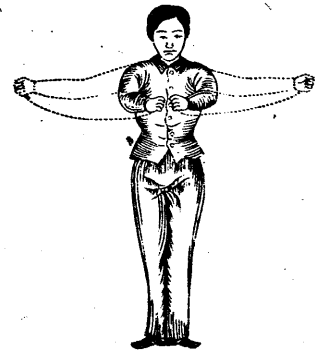
両臂後衝
シロヲツクナリ



前十四圖ヨリ十二回後換
ヨノ令ニテ胸前ニ両手ヲ集
(三)ノ令ニテ後へ引キ臂ヲ
体ヨリ後へツキ出シ(四)ノ令
ニテ前へ又ツキ出スナリ尤
換(ヨ)ヨリ(二)ノ令ニテ両手
トモ胸前へ集メタルヲ前へ
ツキ出シ(三)ノ令ニテ前ニ説
シ如クスルト知ルヘシ

ナリル
両臂^{リウウヅ}左右^{サユ}開^カ伸^シ 両手^{リウテ}同時^{ドウジ}ニ
左右^{サユ}へヒラキ

六十第



十五圖十二回ニテ両手ヲ前
へツキ出シタル片^カ換^カへヨ
令^{コト}ニテ両手ヲ直^ナチニ左右^{サユ}ハ
分^ワ解^カシ^ス三^ニノ令^{コト}ニテ両手ヲ伸^ノ
シタルマ、又^マ前^マへ集^ツメ、次^ツニ
三^ニノ令^{コト}ニテ又^マ其^ノマ、左右^{サユ}へ
分^ワ解^カスルナリ

右^ミマテス大^{オホ}抵^タ腕^{ウデ}ノ操^{ソウ}技^ギ一^{ヒト}回^{マヒ}
トス右^ミ終^ハリタルノチ体^テノ操^{ソウ}
技^ギニ承^{ウケ}ブベシ尤^{モト}モ右^ミハ其^ノ大^{オホ}器^キ
ニシテ是^レヨリ尚^ナ多^クク操^{ソウ}スル
モ少^クク操^{ソウ}スルモ其^ノハ教師^ノ
適^チ宜^イタルベシ然^レレモ余^ノ力^{リキ}意^イ
ハ頭^カ手^テ体^テ脚^カ共^ニ一^{ヒト}通^スリジ、
操^{ソウ}シテ一^{ヒト}組^{クミ}トナシ一時^ニ
作^スシ得^ルテ害^{ガイ}ナカラム程^ハノモ
ノヲアツメテ一^{ヒト}組^{クミ}ニ編^ムシナ
レバ學校^ニテ生徒^ニ操^{ソウ}セシ
ムルハ時^ト々^ト此^ノ一^{ヒト}組^{クミ}ヲ一^{ヒト}過^ヒ
セハ又^マ精^シ神^シヲ暢^{チヤウ}發^{ハツ}シ身体^ヲ
健全^ニナラシムルニ足^ルルヘシ

体ノ標ノ技
半影左右歌側
左右ヘカラダ
ヲマゲテタツ

七十第

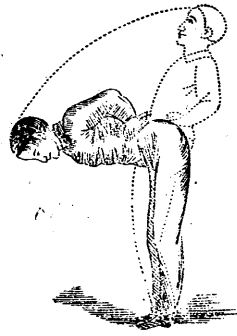


前腕ノ技ノ終リテヨリ先ヅ
生徒ヲシテ直立セシメ氣ヲ
付ヨノ令ヲ下シ兩手ヲ以テ
圖ノ如ク腰ヲオサヘシメ十
分整頓シタル後(一)ト令シ其
ノ体ヲ左リヘマゲシメ(二)ト
令シ右ノ方ヘマゲシム是モ
亦十二回ニテ終リ十三回ニ
テ第十回ニ移ル

半身俯仰

真直ニ立チテ前ヘカラ
ダヲヲリテオキフシスルナリ

八十第



十七圖ニ換ヘヨニテ直立シ
(三)ノ令ニテ前ヘ俯シ(三)ノ令
ニテ仰グナリ但シ兩手ニテ
腰ヲオサユルコト前ニ全シ
十三回目又次ノ第十九圖ニ
移ル

一蹲一立 蹲ニスルナリ

九十第



前十八圖(換ヘヨ)ニテ十二回
 目前へ俯シタルヲオキテ直
 立シ(二)ノ令ニテ蹲(三)ノ令
 ニテ立ツナリ右十二回オハ
 リテ次ニ脚ノ技ニウツル但
 シ体ノ技ハ此ノ余ニアレ
 付録ニアラハスベシ

脚ノ操技

毎回手ヨリ体ニウツリ又
 ハ体ヨリ脚ニウツル等ノ
 時ハ其ノ間二三分間ツ、
 ハ(氣ヲ付ヨ)ノ令ヲ下シオ
 キテ休マシムベシ
 左サキカマゼンツム
 脚向カマゼンツム
 前屈伸(左リノアシラ前
 へムケテ台カミス
 リルナ)

十二第

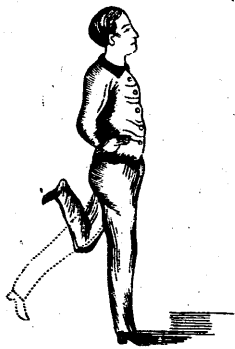


体ノ技オハリテヨリ(氣ヲ付
 ヨ)ノ令ヲ下シニ三分間モヤ
 スマシムル間ニ身体ヲ正シ
 (二)ノ令ニテ左ノ脚ヲ圖ノ如
 ク前へ出シ(三)ノ令ニテ伸シ

(三)ノ令ニテ又圖ノ如ク屈メ
 (四)ノ令ニテ又伸スナリ
 右脚向前屈伸
 コノ技モ只前トハソノサマ
 右ト左リノ異ナリアルヲ以
 テ別ニ圖ヲ載ヒズ但シ脚ノ
 技ハ多ク隻脚ニテ立チ居ル
 ヲトナレバ時トシテハ顛蹟
 ヲコトアレハ全身ヲ隻脚ニ
 止バメ中心カヲトルヲナラ
 ハシムルヲ要スベシ右脚
 屈伸十三回目換ヘヨニテ又
 直立シ次ノ二十一圖ニ移ル
 ヲシ

第一廿一

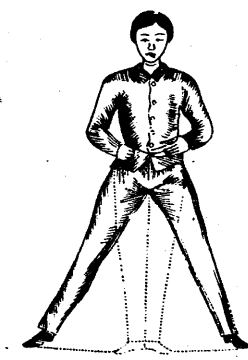
左脚向前後屈伸
 左リノアシヲウ
 ルナリス



第二十圖換ヘヨノ令ニテ直
 立シ(一)ノ令ニテ圖ノ如ク左
 リノ脚ヲ後口へ屈メテ上ケ
 (三)ノ令ニテ後口へ伸シ出シ
 (四)ノ令ニテ又屈ムルナリ右
 十二回終リ十三回目ニ右脚
 向後屈伸ニ移ル但シ右ハ左
 脚ト異ナルナキヲ以テ別ニ
 圖ヲ掲ケス右脚十三回目換

一ヨニテ第廿二圖ニ移ルベシ
両脚集立
マタ真直ニタツナリ

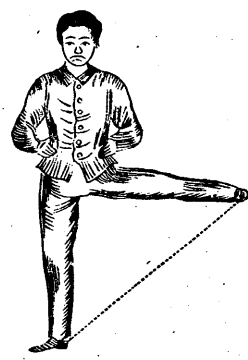
三廿第



第廿一圖十三回目換へヨノ
令ニテ直立シ(一)ノ令ニテ兩
脚ヲ左右へヒラキ(三)ノ令ニ
テ直立シ一処へ兩脚スアツ
メ(四)ノ令ニテ又左右へヒラ
クナリ十三回目換へヨニテ
次へ移ル

左脚張高
左リノアシヲ左リノ方
高クハリアグルナリ

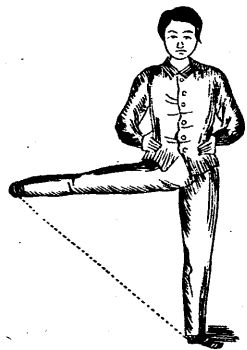
三廿第



前二十ニ圖換へヨニテ直立
シ(三)ノ令ニテ左リノ脚ヲ上
ルダケタカクハリ上ゲ(三)ノ
令ニテ右ノ足ニヨセツケテ
踏之(四)ノ令ニテ又高ク左リ
ノ足ヲ張り上グルナリ十三
回目換へヨニテ又次ニウツ
ルベシ

右脚張高ユウキョウ右ノアシヲ右ノ方ニ高クハリアグルナリ

四世第



前二十三圖換ヘヨニテ直立
シ(二)ノ令ニテ右ノ脚ヲナル
タケ高クハリアゲ(三)ノ令ニ
テ左リノ足ノ側ニ引付ケ地
ヲ踏ミ(四)ノ令ニテマタ高ク
アクベジ此レマデヲ脚ノ技
トス右終リテ頭ノ技ニ移ル
ベシ

頭之抜

此ノ間又二三分間氣ヲ付
ヨノ令ヲ下シ休ムビシ
頭首左右轉テ頭ヲ右左ニ

五世第

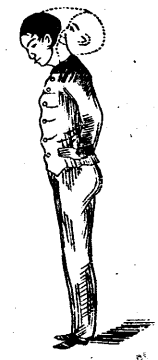


生徒ヲシテ直立シ整頓ナラ
シ(二)ト令シ頭ヲ左ノ方ヨ
リ轉ジ(三)ト令スルハ頭ヲ右
ノ方ニ轉ス去リナガラ頭ヲ
アマリ多ク運動スルト眩暈
スルモノ故ニ八回ヅクニテ
更換センムルヲ佳トス第八
回後九回目次ノ第二十六圖

ニ移ルビシ

頭首前後轉頭ヲ前ヘカシラ
轉スルナリ

第六世



前二十五圖八回ニテ右ヘ轉
ジタルヲ九回目換ヘヨ令
ニテ頭ヲ正シクシ(二)ノ令ニ
テ前ヘ頭ヲ俯シ(三)ノ令ニテ
後ロヘ仰クナリ是モ亦八回
ニシテ止ムベシ
右四款ヲ大抵毎時間ノ操技
ニ組トス然レモ用捨ハ其

教師ノ心ニテ斟酌スルモ可
ナリ是ヨリ後ハ附録トシテ
其圖ト其技ノ操シカタトヲ
付スルヲ以テ右一組ノ外此
ノ附録中ニ就キテ適宜ナル
ヲエラミニ十回又ハ三四十
回ヅ、ヲ操スベシ但シ此ノ
体操ハ雨ヲ天ニハ教場ノ廊下
等ニテ施コシ晴天ニハ庭ニ
出テ操スルヲ可トス
技毎ニ種々ノ名稱ヲ付セシ
ハ只ソノ枝ヲ記憶セシムル
為メニ施ケタルナリ今思ヒ
出スマ、此ノ余紙ニ贅シ置
キヌ

附録

コレヨリ以下ハ前ノ四款
 一組ト違ヒ何モ別段順序
 ハナシトス故ニ一圖毎ニ
 其技ヲ操スル回数ヲ掲
 ナレバ適宜ニ其數ヲトリ
 エラズヘシ尤トモ其技毎
 トニ(一、二、三、四、五、六、七、八、九)
 トヤハリ号令スルヲ可ト
 ス但シ前四款一組ト雖ト
 モ順序ナケレ氏學校ニテ
 生徒ヲシテ体操セシムル
 ニハ豫カジメ順序アルヲ
 可トスルノ説ハ巻首凡例
 ニシルヲタハ能ク照シ
 着ルヘシ

第七世弟



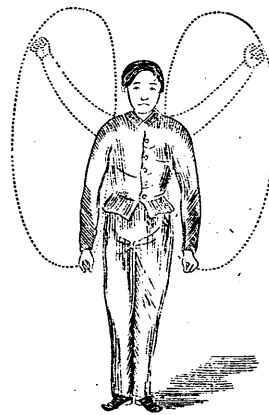
両肩聳卸 リケンソウカア 両ノカタランソビヤシ
 テアゲオロシスルナリ

生徒ヲシテ直立整頓セシメ
 (一) 令シ兩方ノ肩ヲ上ヘニソ
 ヒヤシ(二) 令シタルキ下ヘ
 卸シコレヨリ(三、四、五、六)ト号
 令ヲナシ三十回ヨリ乃至四
 十回又ハ五十回ホドツ、ス
 ベシ但シ此ノ時三十回ニテ
 モ五十回ニテモ數ニ從ガヒ
 辨令スベシ而シテモハヤ大
 抵コレホドニテヨカラムト

思フテ教師ヤメヨト令シ休
スマシメ後他ノ技ニ移ルビ
シ

リウケシヤク
クマワスナリ
如

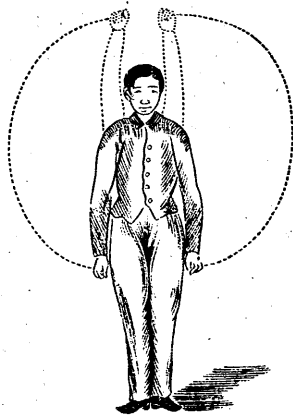
八世第



両ノ臂ヲ始メニ正シク下ヘ
タレ(二)ノ令ニテ両手トモ同
時ニ前ノ方ヨリ後ロヘ一ト
廻リマワシ入下ニタレ(二)ト
令シ又タ(二)トマワリスルナ
リ而シテ此技ハ八回又ハ十

二回十六回ホドヲ良トス
リルナ
両臂サマカク
高クハバシク

九世第

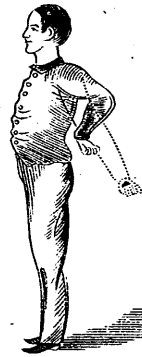


体ヲ正シク立チ(一)ト令シタ
ルキダレタル手ヲスコシモ
曲グス正シク伸シタルマ、
左右ハ一時ニアゲ圖ノ如ク
上ハニムケ真直ニ両手トモ
アケ(二)ノ令ニテ又曲ゲズニ
下マテ垂ルナリ而シテ此

技ハ十回ヨリ二十回又ハ三十回ホドゾ、操スルヲ良トスルナリ

両手背衝ウシユハイシユウ方ヲツクナリ

第十三第



両手ヲ正シク垂下テヨルキ
(一)ト令シ後口ノ方ニ圖ノ如クマケ
(二)ト令シタルキ真直ニウシロノ方ヲ衝キ
(三)ノ号令ニテ又圖ノ如クマゲコレヨリ
(四)五、六、七ニテ伸バシ又屈ムルナリ而シテ此技ハ六回ヨリ十六回程迄ヲ良トス

両臂胸前收縮ウキヒツク両手ヲ左右ニ伸シ出シテハ又胸ノ前シムルナリヲ

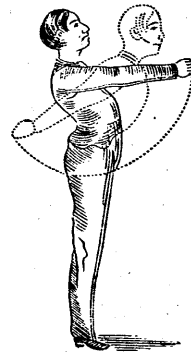
一世第



体ヲ正シク立テ両手ヲタレ
(一)ノ令ニテ胸ノ前ニ兩拳ヲアツメ
(二)ノ令ニテ左右ニヒラキ伸シ
(三)ノ令ニテ又アツメ
(四)ノ令ニテ又伸スナリ而シテ此技ハ八回ヨリ十六回ホドマデヲ良トス

二世第 兩臂前後伸張 シロハバズナリ

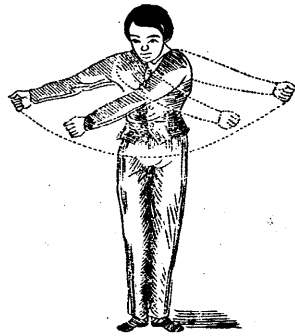
二世第



体ヲ正シクシテ手ヲタレタル
トキ(一)ト令シテ手ヲ先ツ前
ハツキ出サシメ(二)ト令スル
片両手ヲ曲ゲス伸シタルマ
ハ後口へ引クナリ前後共ニハ
リ出ス片両手ヲツシモマデ
サルヲ欲ス而シテ此ノ技ハ
三十回ヨリ百回ホドマテヲ
良トス

両手左右投伸 ナゲイダズナリ

三世第

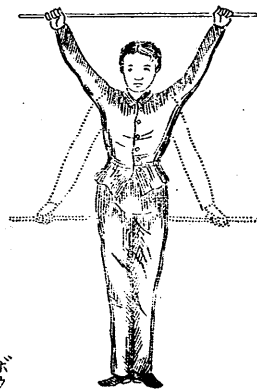


体ヲ正シク立テ手ヲタレ
タル片(一)ト令シテ左リノ方へ
両手トモカガクワヘナゲ伸
スビシ(二)ト令シタル片右ノ
方へ左ノ投出シタルマ、廻
スナリ(三、四、五、六)ト頻々ニ
ルコト前ニ全シテ此ノ技
ハ三十回ヨリ六十乃至百回

程ツ、操スルヲ良トス

双手握挺一前一後杖ヲモ
マワスナリ
チ前ヨリ後

四世弟

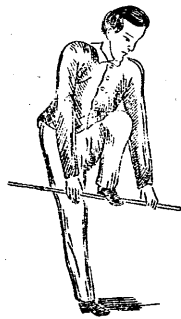


生徒ヲシテ大凡五尺程ノ棒
持タシメ手ノ開クダケ左
一ヒラキ前ノ方ヘタレ整頓
直立セシメ(一)ト令スルトキ
アタマヲ越テ圓ノ如ク後口
一マワスナリ(二)ト令スルト
キ又後口ヨリ前ヘマワシ直
立ノ形トナルナリ(三)ニテ又

後口ヘマワスナリ而シテ此
杖ハ四回ヨリ十二回乃至十
六回ヲ適度トスヘシ

兩足越杖
兩ノ手ニ杖ヲモテ片
足ツ、杖ヲ越スナリ

五世弟

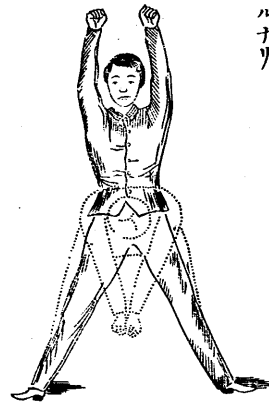


生徒ヲシテ兩ノ手ニ杖ヲモ
チテ整頓セシメ(一)ト令シタ
ルトキ圓ノ如ク左リノ足ヨ
リ先ツ杖ヲ越シメ(二)ト令シ
テ次ニ右ノ足ヲコヘシメ(三)
ト令シ左ノ足ヨリヌキテ又
杖ヲ越ヘ跡ヘモドラシメ(四)
ノ令ニテ亦右ノ足ヲヌキ(五)

ニテ又左ヨリ越エルナリ而
シテ此技ハ八回ヨリ十二回
乃至十六回マデ操スルヲ適
宜トス

斧伐運動ツクシドウ 斧ノニテ木ヲ伐ル如クカ
キアガリ
スルナリ

六世第

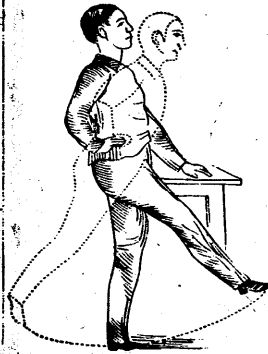


生徒ヲシテ直立整頓ナラシ
メ両手ヲタレ而シテ兩足ヲ左
右ハ開クダケヒラカシメ
ト令シタルモ兩手ヨ直チニ
上ニツキアゲ(三)ト令シタ

ルキ圖ノ如ク前ハ俯シ兩手
ヲツシモ屈メズシテ真直ニ
距シ兩手ノ指ノ頭ヲ地上ニ
スリツケ砂ヲ配スルヤウニ
スルナリ(三)ノ令ニテ一齊ニ
両手ヲマゲズシテ又上ニ
ツキアゲ(四)ノ令ニテ又オロ
ス前ニ説如シ而シテ此ノ技
ハ六回ヨリ十二回乃至廿回
マデヲ良トス

前後投脚テウシロ 前トウシロニアシ
ヲナゲ出スナリ

七世第



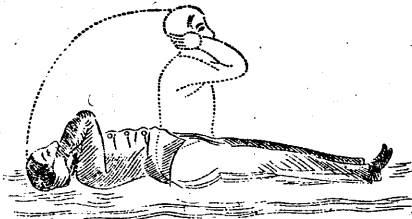
前圖ノ如ク杖又ハ他ノ支持
 スルモノアル傍ニ立ち左リ
 或ハノ手ヲ其ノ支持スルモ
 ノニヨセ而シテ全体ヲ左リ
 右或ハノ足ニヨセ一方ノアシ
 ヲウカセ(一)ノ令ニテ十分前
 一十ゲ出シ(二)ノ令ニテ又ナ
 ルタケ後一投ゲモドスナリ
 而シテ此技ハ八回ヨリ十六
 回乃至二十四回マデ操スル
 ヲ適宜トス
 左右投脚ナゲ出スナリ

八世第



九世第

此圖モ亦前圖ト同ジク傍ノ
 支持スルモノニ手ヲカケア
 シヲ右ト左リヘ投出スナリ
 而シテ此技ハ八回ヨリ十六
 回乃至二十四回マデ操
 ヲ適宜トス
 附ルナリハシルナリ半身起立アハムケニ子テ



又ハ汚レザル床ノ上ニ仰
 ギ臥シ圖ノ如ク两手ニテ取
 ノアタリヲ把持シ(二)ノ令ニ
 テ起キ(三)ノ令ニテフスナリ
 而シテ此技ハ四回ヨリ八回
 乃至十二回マデヲ度トス
 全身直立回轉ハリト一回リ

第十四第



身体ヲ直立整頓シ全身ヲ左
 ノ足ノ踵ニトジメ(一)ト令ス
 ルキ左リノ方ヨリ四グリ先
 キニ向キシムキマデ一度ニ
 メグルナリ(二)ノ令ニテ又左

リノ方ヨリ回ル始ノ如シ若
 又右ノ足ニ体ヲ止ムルトキ
 ハ右ノ方ヨリ回ルト知ルヘ
 シ而シテ此技ハ十回与リニ
 十回乃至三十回ホド操スル
 ヲ適宜トス
 右ノ外体操ノ技ニ至リテハ
 種々ニシテ技擧ニ違アラサ
 レ氏唯通例撮生ノ為ニ學校
 或ハ室内等ニテ操スルハ右
 ノ内ヲ彼是適宜ニ取捨シテ
 運動ノ具トナシ通例無益ノ
 遊戯ニカヘハ其益ナンゾ只
 小々ノエナラム
 投球逐環打球等ノ遊戯ハ頗
 ブル童子少女ノ為ニ有益ナ
 レモソレ々ノ器具ヲ備ヘザ

K 110.73.-1

体操圖解

レハ能ハヌ技ニテ且又別ニ
記載スルホドノ法モナケレ
ハ贅セス故ニ器械ノ体操々
レ氏皆危害ニシテ容易ナラ
ス且紙筆ノ盡ス処ナラ子ハ
其ノ緒言ニモイヘル如ク實
地其師ニツキテ學ブベシ

体操圖解終

天野 皎 編述

明治七年十一月刻

大坂

- 柳原 喜兵衛
- 松村 九兵衛
- 大野木市兵衛
- 前川 善兵衛
- 岡島 真七
- 東京
- 北畠 茂兵衛
- 稻田 佐兵衛
- 山中 市兵衛
- 青山 清吉
- 長野 絶七