

一ばい、揃つて敵艦隊の上に襲ひかゝつたのです。勇しい我攻撃機隊です。大きな水柱がそこゝにあがりました。この戦で、「レキシントン」型と「ヨークタウン」型の航空母艦を一隻づつ、合せて二隻撃ち沈め、フノースカロライナ型「戦艦」一隻と巡洋艦一

## 駢足の取扱ひ

附屬幼稚園

福田 静子

空に陸に海に一瞬毎にあがる皇軍の輝かしい戦果が發表されてゆくとき、大空へ、大陸へ、大海へ子供達の身心は伸びてゆきます。

鍛錬、鍛錬！ 燃料節約に備へて、自給自足。外からの補給はなくても、体内より溢れる熱力でこの冬を過ぎようではありませんか。

駢足と申しましても、それは子供達の日常生活の中には最も多く含まれた運動であつて、身體的效果も大きいものであります。

駢足するので、主として動くのは脚部であります。臂、肩帶部、腰部、胸部

隻を撃ち破るといふ大戦果をあげたのであります。この大戦果のもとゝなつた大切なお役目を果された中尉は燃料がなくなつてたうたう勇ましい自爆を遂げられたのであります。

等、殆んど全身の發達を助ける事になります。内臓や肺を強くする事は申すまでもありません。その爲に、準備運動として様々な運動の前にもとり入れられて居ります。

### 駢足訓練

駢足訓練は既に多くの幼稚園で行はれてゐることと思ひます。全園揃つて朝の集りの後で、又は晝食の前に一齊に、或ひはお歸へりの前に一同集つて、園舎の周圍を廻るとか、園庭を何回も廻るとか、様々な方法で取扱はれてゐると思ひます。何れも非常に結構なことでありませう。

全體で行ふ場合には歩調が揃ふことが大

切でせう。前後の間隔が適當に保たれてゐなければなりません。各々、足尖が概ね走る方向にむいてゐること、歩長が相當であること、隨つて最初踵より地面に觸れること、臂は腰邊で略々直角に屈げられ、前方に振れた際には多少小さく、後方に振れた際には幾らか大きくなること、全體としては彈性的に伸び〜と大きく輕快にと云つた注意があります。小跨でチヨコチヨコ走つたり、地面を引摺るやうな走り方はよいものでありませんし、上體が、立過ぎたり、前に傾きすぎたりするのもよくありません。

列数は時々變化させて、一列から四列位まで作つてみます。横の列が増せばそれだけお互ひに注意し、前の人を押したり、お隣りの人によつかつたりしない様氣をつけませう。輕快な駢足の音楽や、冴えた笛の音、或は皆の一、二、一、二、の呼稱にあはせて元氣よく駢足行進が行はれます。

こう云ふ様に團體で纏つて駢足をやる場合、體力に相應しい距離や時間が考へられなければなりません。最長三分間を越えないのが普通ではないかと思ひます。それも

三〇秒から一分——一分半と次第に時間を伸ばしていただきます。暫く駈けては、歩をゆるめて歩き、又一しきり駈けるのも一方法でせう。

駈足遊戯

この様な駈足の他に遊戯として數種の取扱ひ方を考へてみました。

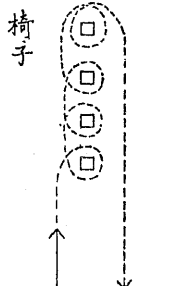
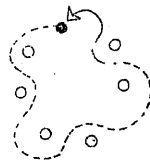
(1)例へば一人づゝ室を一周するといたします。大きい室ならば、半周までは音楽に合せて駈けますが中程でびたりと音楽を止め、後半周は、これまでと同じ調子の速度で駈足をいたします。狭い室ならば、一周は音楽と一緒に、次の一周は音楽なしで廻つて席に着きます。

(2)飛行機が一機とび出します。両手を體前でぐるぐる廻し、プロペラにして駈け出します。二機、三機編隊になつても結構です。プロペラの代りに両手を真横に挙げ、全生一齊に立ち上り銀翼を運ねて駈足をしても面白いでせう。

(3)皆でうづまきになりませう。圓く、駈けて先頭はくるくるうづまきながら圓心に入り、綺麗なうづまきが出来ましたら、そのまゝほゞか、又は廻れ右をし

て最後から順々に大きく開きます。

(4)一同適當な間隔をおいて大きな圓形を作り圓心に向いて一人々々が柱になります。任意の人から、その柱の間を縫ふ様に駈けて元の位置に着き、次の者が同様、柱の間を縫つて、全生、お友達の柱の間を駈けながら縫つて一周りいたします。椅子を幾個か並べ、その廻りを一つづゝ丁寧に関りながら駈ける廻旋駈足もあります。



椅子

(5)五、六人一つながりになつて省線電車で駈けませう。前の人の肩につかまつて下さい。これは、よく調子をあはせて、前の人の足をふんだり走りすぎて前の體に衝突しないことです。

(6)駈足と云へば手を軽く握り、體側につけて前後に振つたのですが、今度は手後に組んで走つてみます。最初は一人づ

つ、次には五人づゝ、十人づゝ、最後は皆一緒に駈けて來ます。

(7)何時もの通り駈足なしますが、音楽が強くなつたら足を高く舉げ、音が弱くなつたら低くしてそつと靜かに走ります。以上の他に色々面白い駈足遊戯が幾らも考へられると思ひます。

この様な駈足と關聯して子供達の疾走力といふものはかつてみましたら、極く手頃な地上で、二十五米の距離を早くて五秒、

おそくて八秒餘の記録がりましたが、これも日頃の駈足の訓練によつて或程度効果をあげることが出来ると思ひます。當今の時節にのぞみ、走ることの適用される場合が非常に多くなりましたが、一旦事ある際、整然と駈けられる訓練、長時の疾走に耐へ得る訓練の必要を痛感するのです。