慶應義塾大学学術情報リポジトリ
Keio Associated Repository of Academic resouces

Title	肋木運動について
Sub Title	Physical training with wall bars
Author	福山, 清胤(Fukuyama, Kiyotane)
Publisher	慶應義塾大学体育研究所
Publication year	1973
Jtitle	体育研究所紀要 (Bulletin of the institute of physical education, Keio university). Vol.13, No.1 (1973. 12) ,p.41- 52
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	
Genre	Departmental Bulletin Paper
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AN00135710-00130001-0041

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the KeiO Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

肋木運動について

福　山　清　胤*

1. はじめに
2. 本　　論
(1) わが国における肋木運動
(2) 肋木運動の特色
(3) 肋木運動の体育的効果
1. 各種器械器具を使って行なう運動の基礎的な指導
2. 身体の偏癖・固癖を矯正する
3. 積極鍛錬的な運動（各種スポーツのトレーニングとして）
(4) 肋木運動の実際
3. むすび

1. はじめに

肋木を使っての運動（肋木運動）は大正2年の教授要目から見られ，昭和19年の「学校体錬科教授要目」が出るまで，鉄棒，跳箱，マット，平均台などと共に，学校体育の中で欠くことの出来ない重要な体育器械であった。昭和19年の「学校体錬科教授要目」が出るにおよんで教授要目からその姿を消してしまった。戦後幾度か出された指導要領にもその姿を見ることが出来なかったが，今回改訂され，昭和46年から施行された「小学校学習指導要領」に戦後はじめて「ろく木」という文字が見られた。肋木が指導要領から姿を消して30年たった今，戦時中に教育を受けた人たち，或いは戦後に生まれた人たちは肋木を知らないのではないだろうか。知っていても肋木を使っての運動にはどんな運動があるだろうか，という，と

* 慶應義塾大学体育研究所助教授

まどいがあるのではないだろうかと考え，ここで肋木運動とは何か，肋木を使っての運動にはどんな運動があるだろうか，その体育効果はどうだろうか等について考察してみたい。

2. 本　　論

(1) わが国における肋木運動

前述のように大正2年の教授要目から既に肋木運動として行なわれ，現在のようにバスケットボール，バレーボールの施設はなくとも，体育館や運動場には平行棒と共に必ず備えられた運動器械であり，鉄棒，跳箱等と共に学校体育の中心的な器械器具であった。昭和16年の第2次世界大戦に突入する頃までは，日本全国の小中学校で肋木の施設を持たない学校は皆無だと言われるほどに普及し，農山漁村の小さな分教場にさえも，3基や5基の肋木は施設されていたものである。従ってその使用法や指導法等についての研究が積まれ，かなり高い体育的な効果を収めてきたものである。

しかし戦争が苛烈となるにつれて資材が欠乏し，これを作る人たちも軍需方面に徴用されて肋木の新設，修理が不可能となり，破損しても修理されないまま放置されて老朽腐敗し，やがて体錬科教授要目が出るに及んで，肋木は指導要領から完全にその姿を消してしまったわけである。また僅かに残った肋木も空襲による戦災によって，空襲を受けた都市の学校からは肋木は全く失われ，戦後の指導要領にも見られなくなり，戦時中，或いは戦後教育を受けた人たちが体育指導者として登場するようになって，肋木は過去のものとして忘れられてしまっていたが，昭和46年から実施された指導要領に戦後はじめて「ろく木」として現われ，陽の目を見るようになった。

肋木がこのようにして再登場した理由は，多くを語るを要しないが，戦後における国民体力の低下，ことに青少年の体格の発育の素晴らしさに反して体力の著しい低下が問題となり，従来の学校体育の在り方が大きく批判され，反省された結果，指導要領が改訂されたわけで，この指導要領の総則の中に従来の「教育課程一般」(体育を含む)，「道徳」に加えて新たに「体育」の項を設け，学校の教育活動全体を通して体育運動を行なわせ，「健康で安全な生活を営むのに必要な習慣・態度を養い」，「心身の調和的な発達」を図らなければならない，として体育を重視した結果である，と考えられる。

(2) 肋木運動の特色

鉄棒を使って行なう運動が，懸垂運動

跳箱を使って行なう運動が，跳躍運動

肋木運動について

マットを使って行なう運動が，転回運動

などと呼ばれて，その器械器具を使うことによって，主としてどのような運動を行なうのか，というその運動内容を示している言葉があるが，肋木にはこれと同じような，その運動内容を示す言葉がない。

これは肋木を使って行なう運動には，懸垂運動あり，転回運動あり，跳躍運動あり，平均運動あり，また徒手体操で行なう運動を，肋木を使って行なうことによって，一層正確に効果的に行なうことができるし，また初歩の者や幼年者には，つかまったり，登ったり，まわったり，くぐったり，ぶら下がったり，というように様々な身体的な動きを遊戯的に行ないながら，体育的な効果をあげることができるし，またスポーツ選手のような強壮な者には，トレーニング或いは補強運動として効果的な運動を行なうことができ，その利用の範囲がきわめて広く，有効にこれを利用すれば，現在学校はもちろん，一般社会で行なわれている身体修練のほとんど総てを肋木を使って行なうことができるからである。

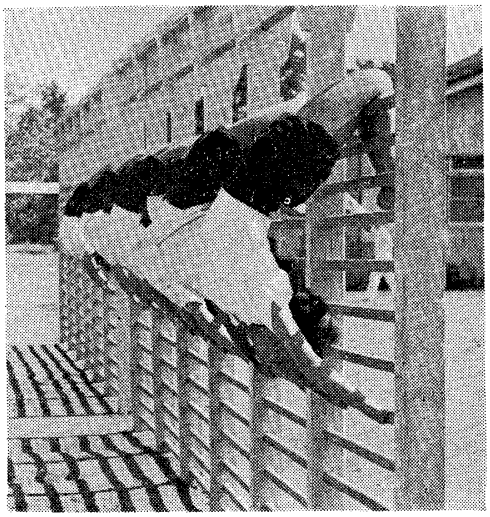
しかし何といっても肋木運動の特色は，これを使って身体の偏癖や固癖を矯正する「矯正運動」がまず第一に挙げられるであろう。

身体の虚弱な者，身体に固癖を持った者，身体障害者等に対して適切な指導を行なえば，すばらしい体育的な効果をあげることができる。

第二には，身体の強壮，強健な者，各種スポーツの選手等に対しては，有効なトレーニング，積極鍛錬的なトレーニングを行なうことができる。

このようにきわめて幅の広い，利用度の高い運動器具である。

近年，ボディビルだとか，また選手強化の方法として，ウェイトトレーニング，サーキットトレーニングなどが喧伝されて，こういう言葉を口にし，或いはこれらをやらなければ時代遅れになるかのように考えて，前後を考えないで飛びついていく傾向が見られるが，これなど，新しいもの，物珍らしいもの，目先きのちょっと変わったもの，というとすぐに飛びつく日本人の流行性，事大主義を露骨に示したものであって，もっと腰を据えてじっくりと自分の周囲を見渡し，在来のものの中からも，そのよさを発見し，それを育てる態度が欲しい。



肋木運動の再検討によっては，他のいかなるトレーニング方法に勝るとも劣らない体育運動が考案されるはずである。

選手の強化を目標としたトレーニングであって

も，それが体育であるならば，その人の心身の円満な発育発達を阻害したり，或いは心身のバランスを崩したり，奇型を作るものであってはならないことは当然のことであるが，ややもすると或る種のスポーツは，その種目の持つ特殊的なものを強調しすぎて，或る種の奇型を育てている嫌いがないとは言い切れないものを持っている。

（3） 肋木運動の体育的効果

1. 各種器械器具を使用して行なう運動の基礎的な指導

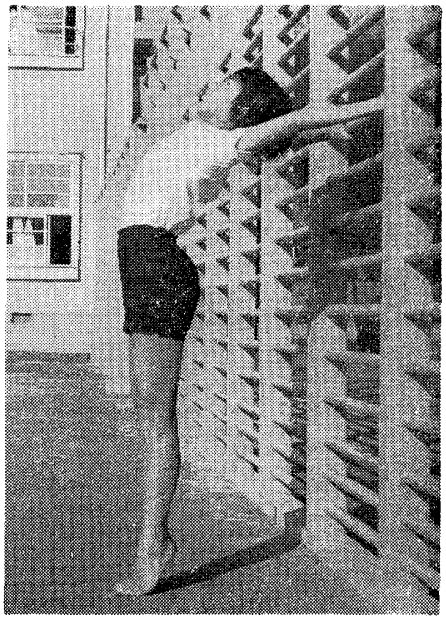
肋木運動では，前に述べたように，懸垂，跳躍，平均，転回的な運動はもちろん，徒手で行なう運動の更に強度なものを行なうことができる，と同時に，幼少の者には遊戯的な指導を行なうこともできて，その運動の範囲はきわめて広く，鉄棒や平均台，平行棒，横木等を使って行なう運動の基礎的な運動や，高度の技術や力を必要とする，各種運動の基礎的な体力作りに最適である。

2. 身体の偏癖・固癖を矯正する

身体の偏癖，主として胸椎部や脊柱の不正を矯正し，正常に戻し，その正常な機能を促進させるには，肋木を使用することによって，その矯正の効果を一層高めることができる。

胸腹部にある内臓器官は，人間の生命と直接的な関係があり，これの発達の良否は人間の生命，寿命を決定づけるものと言われている。

実際問題としても，人間の健康や体力は，胸部の発達如何によって大きく左右されていることは事実であって，円背，丸背，扁平胸，円柱胸（洋樽胸），偏胸（一方に偏っている胸），陥没胸（胸が縮んで一方が落ちこんでいる），圧縮胸（一方が他方より狭い胸），脊柱の彎曲等の人たちは，そうでない人たちに較べて，確かに無力的で，気力もなく，体力も弱く，生活も乏しく，十分な社会生活を行なうことができないばかりか，寿命も多くの場合短命である。



これらの原因は，先天的なものがもちろん多いが，発育期（6～14,5歳）における不良な習慣や，偏った運動などに原因する場合が多い。

脊柱の不良を調査したグループの報告によると，学童の25％以上が脊柱の変形者で，その変形者の70％以上が肺尖の疾患者であった，と報告している。

これによっても，いかに学校生活が児童生徒の身体に悪い影響を及ぼしているかを知ることができる，と

同時にそれに対しての矯正運動の必要さを痛感させられる。

3. 積極鍛錬的な運動（各種スポーツのトレーニングとして）

日本スポーツ界の不振を挽回しようと，近年各種のスポーツトレーニングが紹介されて，スポーツ競技人の間で，盛んに各種のトレーニングが行なわれているようであるが，宣伝や評判ほどの効果はあげていないようである。

これにはいろいろな原因・理由が考えられるが，いちばん大きな理由は，人間を人間として考えないで，つまり人間を全体的なバランスの上から考えないで，或る部分だけを強化しようとする（一種の奇型をつくる）偏ったトレーニングが行なわれていた，ということではないだろうか。

確かにトレーニングによって強化された部分の発育発達はすばらしいかも知れないが，そうでない部分が依然として，もとのままだったとすれば，そのアンバランスはますますひどくなっているわけで，こんなバランスのそこなわれた状態では高い勝れた能率をあげることは難かしい。その人の身体のあらゆる部分が，全体とバランスのとれた，円満な発育発達をしている時に，初めてその人としての最高の能率をあげることができるのであって，部分部分の強化発達は，或る程度の効率を高めることはできても，所詮或る意味での奇型的な不具的な発達であって，その人にとってはきわめて不幸なことだと言わなければならない。

これらのトレーニングの指導者が，性急にその選手の長所を伸ばそうとしたために，短所との差がますます大きくなり，かえって悪い結果を招来してきた，ということである。

ここに体育の本質，人間の本来の姿を忘れて，人間を機械化しようとした大きな誤りがあったと見なければなるまい。0.1秒を争ったり，1cmを争うことに汲々とした結果が，人間の奇型をつくり，角を矯めて牛を殺す結果となった現実を大きく反省しなければならない。

肋木を使用して行なう，積極鍛錬的な運動は，あくまでも，体育の本質に基づき，基礎体力の増進をはかり，その人の短所を矯正補償しながら，その長所を一層伸ばそうとするものであって，あくまでも円満な心身の発育発達を企図した，強健な，理想的な人間像を作り出そうとするものである。

（4） 肋木運動の実際

学校体育，ことに義務教育の学校では，身体の基本的な動きと基礎体力を徹底的に指導すべきであって，将来いかなる方向へでも伸びてゆくことのできる，身体の基本性，根幹性を培うべきである。

国民体育大会とか，アジア大会とか，オリンピック大会等に備えての，泥縄式の一部の選手の強化訓練ではなく，日本国民全体の百年の将来を考えての，国民全体の体位の向上，体力の

増強，体質の改善等を目標とした，素朴で地味ではあるが，大地に根をおろした体育でなければならない。

学校体育で行なわれる肋木運動は，鉄棒運動や，跳箱運動と並んで一つの肋木という器械として，器械運動の中に入るかも知れないが，私はこれを，徒手体操，器械運動，陸上運動等と並べて，肋木運動として独立させ，次のように分類したい。

- 肋木運動
  - 1. 部位的な運動
    - 1. 四肢的な登り下りの運動
    - 2. 首の運動
    - 3. 胸の運動
    - 4. 背の運動（肩も含む）
    - 5. 腹の運動
    - 6. 体側の運動
  - 2. 能力的な運動
    - 1. 懸垂的な運動
    - 2. 倒立的な運動
    - 3. 跳躍的な運動
    - 4. 転回的な運動
    - 5. 抵抗支持的な運動（強力性）
    - 6. 柔軟性を養う運動
    - 7. 積極鍛錬的な運動（体力増強）
  - 3. 矯正補償の運動

この分類に従って，どのような運動が考えられるか，その運動を拾ってみると，

部位的な運動としては

1） 四肢的な登り下りの運動

○肋木を一段ずつ正確に登り下りする。

○同じ側の手足を同時に動かして登り下りする。

○反対側の手足を同時に動かして登り下りする。

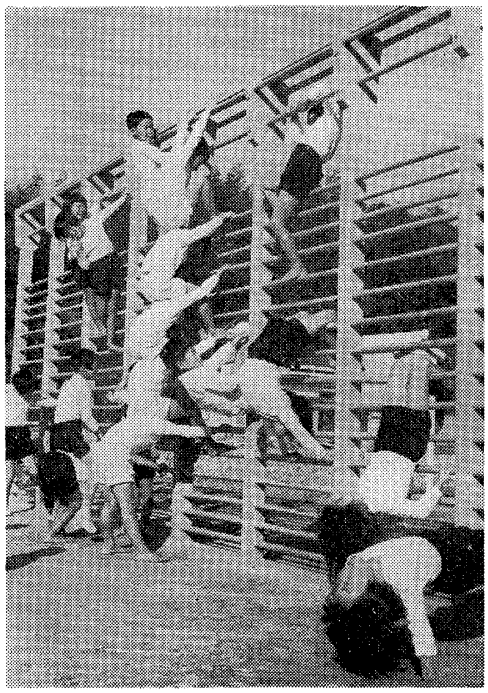
○大またで登り下りする。

○肋木を背にして登り下りする。

○肋木に面して登り，半回転して肋木を背にして下りる。

○尺取虫のようにして登って下りる。

○手足で登って手だけで下りる。



○一番上まで登って空間をくぐり抜けて向こう側に下りる（リレー式に行なう）。

○下から2（3～5）段目に登って横に移動する（リレー式に行なう）。腕だけで登って手足で下りる。

肋木と幇助者（安坐で横向き）の間に立ち，幇助者の肩に足を載せ，肩と同じ高さの横木に足をかけ，開脚立となる（幇助者に強いショックを与えないように，横木につかまって姿勢をとるようにする）。

2) 首の運動

首の運動は前後屈，側屈，側転，回旋だけに限定されるので，運動が正確に十分に行なわれるための姿勢を記載する。

○肋木を背にして立ち，腕を下（上）に伸ばし肋木を握って肩を固定する。

○肋木に面して立ち，肩の高さを握り，体を後倒して肩を固定する。

○開脚体前倒で肋木を握り，肩を固定する。

○肋木に面して立ち，肩の高さまたは多少低い所を握る。幇助者が後方から後頭部に手を当てて斜め前上方に突きあげ，体を空中に浮かせる。

3) 胸の運動

○肋木を背にして立ち，頭の高さを握り，腕を突き伸ばして胸を後反する（挙踵すれば一層強くなる）。

○肋木を背にした安坐（長坐）で，頭の高さを握り，腕を突き伸ばして胸を後反する（幇助者は前方から手を背面にまわして引張り，後反を強くする）。

○肋木を背にして立ち，頭の高さを握り，腕を突き伸ばして胸を後半する（幇助者は，運動者と肋木の間に入り，肋木を背にして寄りかかり，両腕を肩胛骨下部に当てて，前上方に突きあげる。或いは肋木に面した肩倒立となり両脚を肩胛骨下部に当てて，前上方に突きあげる）。

○肋木を背にした懸垂立に対して幇助者がその背面に肋木に面して入り，肩を肩胛骨下部に当てて，膝を伸ばして突き上げる。運動者は脚をはなして，胸を反らせて懸垂する。

○肋木の空間に両脚を入れ，腰をかけて膝掛懸垂となり，腕を下に伸ばして頭の高さを握り，腕を伸ばして胸を後反する。

4) 背の運動

○肋木に面して立ち（或いは2～3段目に登って），肩の高さ（胸）を握り，腕を伸ばして，腰を後に引き，体を前倒する。

○肋木に面して開脚で立ち，体を前倒して腕を伸ばして肋木を握り（或いは手首をかけ），上下に振動し，肩，背の伸展をする（一人が肩の上に腰かけて運動を幇助する）。

○肋木の3段目に登り，胸の高さを握り，腕を伸ばし，膝をまげて外に開いて体を後倒する。

○肋木を背にして立ち，腕は下に伸ばして握り，1段ずつ下に持ちかえて移動し，最下部を握り，腕をまげて体を前屈する。

○肋木の腰の高さを握り，片脚を後挙し体を前倒する（腕を伸ばす）。

○肋木に面して立ち，片脚を伸ばして肋木にかけ（水平に），両腕で肋木を握り肘をまげて体を前屈する。

○安坐で肋木の頭の高さ（やや高く）を握り，膝を伸ばして両腕の間に入れY字状となり肘を曲げて体を前屈する。

○肋木の頭の高さを握り，下から3段目に登り，片脚を後に伸ばしてあげ，腕を伸ばして体を前倒する。

○肋木の前に，4,5段目の横木に足をかけて，腕を伸ばして仰臥し，反動的に体を起こして，足の高さの横木を握り腕をまげて体を深く前屈する。

○肋木と腰掛の間に肋木を背にして立ち，腰掛の前方に手を突いて，腰掛が大腿部に当たるように調節し，横木の間に両爪先をかけ，腕を離して体が一直線になるように姿勢をとる（手は胸，肩，上挙など，更に進めて反動的に或いは静的に体を後反してもよい）。

5) 腹の運動

○肋木に面して立ち，胸の高さを握り，膝を肋木に着け，腕を伸ばして体を後反する。

○肋木に向かって長坐し，爪先を肋木にかけ，体を後倒する（腕は，胸，首，頭，側挙，上挙する）。

○肋木に向かって立ち，片脚を肋木にかけ，体を後倒する（体を後反する）。

○肋木に向かって腰掛（平均台）に腰をかけ，爪先を肋木の一番下の段にかけ，体を後倒する（体を後反する）。

○肋木に向かって立ち，両手で腰の高さを握り，脚を後に下げて，腕立体前倒となる。順次腕を下の段に移す。

○肋木に向かって立ち，腰の高さを握り，脚を幇助して腕立伏臥となる。

○肋木に向かって立ち，胸の高さを握り，脚を幇助してハンモック状に懸垂する（左右に揺

さぶったり，後方に引張ったり弛めたりする)。

○肋木の最上部に跨り，足を組んで，体を後反したり，後倒したりする。

○肋木を背にして両腕を床に突き，肋木の4段目くらいに両爪先をかけ，体を水平に保ち，腕を屈伸する（この際片脚を後挙してもよい)。

6) 体側の運動

○肋木を横にして立ち，外側の腕をあげて体を肋木側にまげて肋木を握り側屈する（肋木側の脚を肋木にかけると運動はいっそう強くなる)。

○肋木を前にして立ち，片手で胸の高さを握り，蹲踞して片手で下3段くらいを握り，体をひねって脚を側方に出し，体側倒となる（片脚を側上挙する)。

○肋木に登り，片手で頭の高さを握り，片脚で支持し側方を向き，他の手足は横にあげて大の字状になる。

○肋木に面して立ち，片手は肩の高さ，片手は腰の高さを握り，脚を側方に出して体側倒となり，下の手は強く突張り，上の手は引張って体を空中に浮かせて側倒となる。

能力的な運動としては

1) 懸垂的な運動

○肋木に登り肋木を背にして一番高い棒を握り，両脚を離して懸垂する（上膊が水平になるまで腕をまげて体を引きあげてみる。屈腕挙股をする。伸腕で水平まであげてみる。爪先が頭の上の横棒に当たるまで上げてみる)。

○肋木に登り，一番高い棒を握り，体を後ろに反らせて懸垂する（腕を水平までまげ体を反らせて懸垂する)。

○肋木に面して立ち，前下屈して腕を後挙して肋木を握り，逆懸垂をする（膝と腰をまげて行なう。膝を伸ばして行なう。肩と後頭部を肋木につけ体が水平になるまで下げる。後頭部だけをつけて体が水平になるまで下げる)。

○肋木の前に伏臥し，腕だけでよじ登る（登ったら脚をつけて少憩の後，腕だけでおりる)。

○肋木と幇助者（横向き直立）の中間に立ち，幇助者の肩に手をかけ，肩の高さの横木を握り，跳び上がって両側懸垂をする（脚を前挙する)。

○肋木に向かって長坐し，腕を伸ばして横木を握り，膝をまげないで腕を交互に上に移し，直立になる（この逆に，直立から長坐になるまで腕を下方に移してもいいし，両腕を同時に移動させてもいい)。

2) 倒立的な運動

○肋木を背にして立ち，蹲踞して両手を床について，片脚をあげて肋木にかけ，他の脚も

肋木にかけ，1，2段づつ交互に上にあげて斜めの倒立となる（更に進んでくれば，腕を移動して肋木に近づけ腹部支持の倒立にまで進める）。

○肋木を背にして両手を床について蹲踞し，腕に体重を載せて一気に脚を伸ばして肋木にかけて，斜め倒立になる。

○片脚で踏み切って肋木に足をかけて倒立する（これを片脚踏切りの腕立転回の練習として，強く行なう。両脚が同時に肋木に触れるように行なう。肩の強い修練ともなる）。

○両脚で踏み切って，肋木に足をかけて倒立をする。

○肋木を背にした倒立から腕を徐々に肋木から前方にずらし，脚を下方に下げて，体を後反する（足が腰の高さになり水平になるまで下げる。頭の高さになるまで下げる。床まで下げてブリッジになるように発展させる）。

○前の逆懸垂の運動も懸垂的な倒立運動である。

3) 跳躍的な運動

○肋木に面して立ち，胸の高さを握り，駈歩足踏をする（腕に力を入れて多少体重を支える）。

○肋木に面して立ち，胸の高さを握り，両脚跳をする（1・2と両脚跳を行ない，3で屈膝する）。

○肋木に面して立ち，胸の高さを握り，片脚ずつ，交互に3段目にかけて，跳び登り下りをする。

○肋木に面して立ち，胸の高さを握り，両脚で踏み切って跳び登り下りをする（3段目くらい）。

○2，3歩助走して片脚で踏み切って跳び登る。両脚で踏み切って，腕を突き放して後方へ跳びおりる。

○肋木の一番高いところに，肋木を背にして懸垂し，脚を前に振って腕で突き放して前方に跳びおりる。

○肋木の一番高いところを胸の高さに握って立ち，膝を曲げて伸ばす反動で脚を放し，腕を突き伸ばして後方に跳びおりる。

4) 転回的な運動

○肋木の空間に両脚を入れ膝をかけて，体を後方に倒して膝掛懸垂となる。次に腕を下方に伸ばして横木を握り，脚をはなして転回しておりる。

○肋木の空間から上体をのり出して腹をかけ，体を前にまげ，横木を大きく上下に握り，反対側に側転のかたちでおりる。

○肋木の一番上から上体をのり出して腹をかけ，体を前にまげて腕を伸ばして横木を握り，腕立転回をしておりる。

などがあり，その運動の数はきわめて多く，しかもその運動が一部に偏することなく，身体のあらゆる部分の運動が網羅されており，小学校は小学校なりに，中学校は中学校なりに，適当した材料を選択し，また取扱い方を考えて行なえば，すばらしい体育的な効果をあげることができる。

矯正補償の運動としての肋木運動

体育のねらいは，何といっても健康の保持増進，ということであって，これを考えない運動は体育でもないし体操でもない。

健康の保持増進に必要な条件は，身体各部の円満で均斉のとれた発育発達と，内臓諸器が正常で旺盛な働きをしていることである。この二つの関係は全く一つのもので，身体が均斉な発育発達をすれば当然内臓諸器も正常で旺盛な働きをするし，内臓諸器が正常で旺盛であれば，身体の均斉な発育発達が見られる。この二つの関係を全く一体なものとして外に表現しているものが「姿勢と体格」である。

姿勢は人間の，人としての肉体的な面だけの表現だけでなく，「精神的な人間性をも表現するもの」と言われて，昔から立派な姿勢，いい姿勢を保つことの重要さが言われてきたが，実際に立派な姿勢を保っている人を見つけることはきわめて稀で，体育人と言われる人たちの中からでも，この立派な姿勢の人を探し出すことはきわめて難かしい。

三橋喜久雄先生は「正しい運動の練習は正しい姿勢を生み出し，正しい姿勢は正しい人格を生み出す」と言われて，運動が正しく行なわれることを強調している。

例えば腕の運動一つを例にとっても，「横にあげる，といったら正しく真横であり，斜め，といったら正しく斜めであって，その間に横に近い斜め，斜めに近い横とその数は限りなくあるであろうが，しかし結局そのいずれでもなく，横は正しく横であり，斜めは正しく斜めでなければならない」と言われて常に厳しく正しい練習を要求されているが，まさにその通りで，斜めが横であったり，横が斜めであったりしたのでは，この斜めとか横とかいう意味は全く失なわれてしまって，でたらめということになる。

確かに体操を正しく行なえば，正しい姿勢を獲得することは容易であるし，また姿勢の悪い人でも体操を正しく行なうことによって不良姿勢を正常な姿勢に戻すことは不可能ではない。

これに，更にその不良姿勢の原因を探って，この原因を除去しながら姿勢矯正を行なうならば，その効果は一層顕著なものとなるであろう。

肋木は，この姿勢の矯正，偏癖の矯正に欠くことのできない，理想的な運動器械であって，これを有効に利用することによっては，他の器械器具を使ったり，徒手体操を行なったりすることで収める効果よりも，はるかに大きな効果を期待することができる。

3. む　す　び

「健康なくして人生なし」とは正に至言である。金殿玉楼に住んでも，美味佳肴が並べられても，健康がなければ何の楽しさがあろうか。物は金銭で買うことが出来るし，また一時他から借りることも出来るが，健康は借りることも買うことも出来ない。健康は自らの努力によって獲得すべきものである。この方法にはいろいろあろうが，ここでは体育運動によってそれを求めることとした。

体育は心身の健全な発育発達と健康を追求するものでなければならないことは論を俟たないところであり，肋木を使った運動によってどのような体育的効果があるかを考えると同時に，肋木を使ってどのような運動が出来るであろうかを考えてみた。