

埼玉県立熊谷女子高等学校自校体操

昭和40年作成

松井貞夫教諭 振付
大澤理子教諭 作曲

♩ = 100

gva

poco rall.

1 足踏み

a tempo

2 全身振動バランス

gva

3 腕前側振内外回旋

♩ = 92

9

gva

動きに合わせて

動きに合わせて

13

4 腕交互前後振・回旋

♩ = 76

18

poco rall.

tr

5 腕側開前上拳脚屈伸

$\bullet = 100$

6 体側転

7 腕上下屈伸

30

8 屈膝脚前拳・腕側斜上振

$\bullet = 88$

poco rit.

rall.

9 膝屈伸・体前屈・胸後反

38

$\bullet = 76$

10 両腕回旋体側屈

41

44

8va -----

11 体前屈・前倒

a tempo

8va -----

12 体前後屈

50

♩ = 72

13 体回旋 (8の字)

53

esitare

♩ = 76

埼玉県立熊谷女子高等学校自校体操

56

rit. -----

14 腕側上挙屈伸開閉跳

$\bullet = 120$

15 長座体前屈

$\bullet = 88$

16 長座脚斜上挙

$\bullet = 120$

66

poco rall.

71

埼玉県立熊谷女子高等学校自校体操

17 腕立仰臥体後反

♩ = 76

78

18 長座より転向跳 - 14番の運動

♩ = 120

rall.

19 足踏み

♩ = 100

20 腕前後振脚屈伸

90

rit.

21 脚側出片腕斜上挙・腕体前交叉胸後反

♩ = 80

体操は生活のうむ老廃物や、発育を妨げる障害的条件を克服してノーマルな身体発達をめざす運動です。勝敗につられて生命をそこねるような因子は、はじめから含まれていません。新しく美しい身体建設への近道なのです。この道はとりもおさず健康と長寿へ直結していなければ意味がありません。

生活に疲れた時、あるいは又、希望に力あふれる時、大地と日光の中に立ってこの体操をやってほしいと思います。卒業生諸君の健康を心から祈ります。

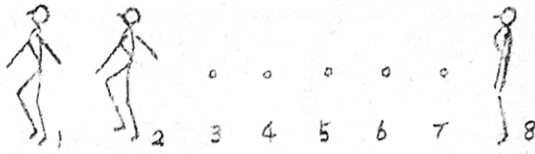
(昭和42年3月 熊女体育科、生徒会)

自校体操

kumagaya girls' upper secondary school

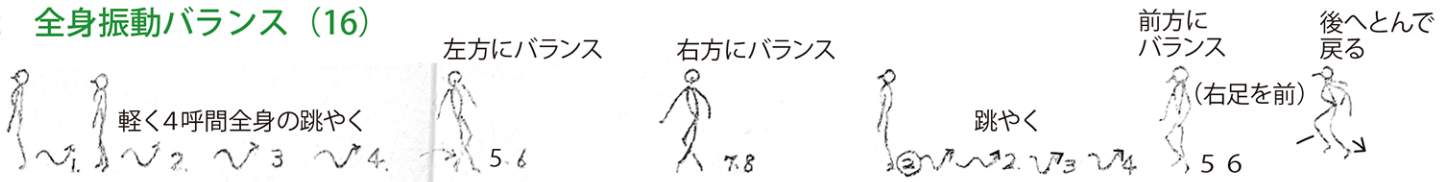


1 足踏み (8)

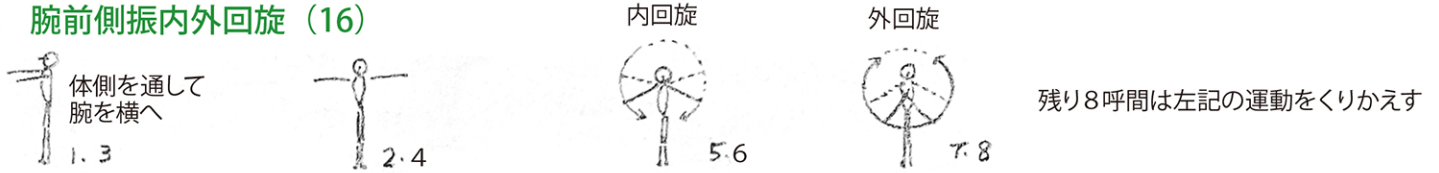


(すぐさま跳やくに移る)

2 全身振動バランス (16)



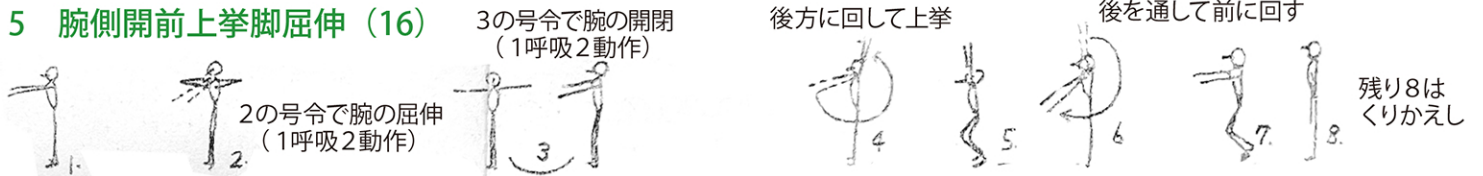
3 腕前側振内外回旋 (16)



4 腕交互前後振・回旋 (16)



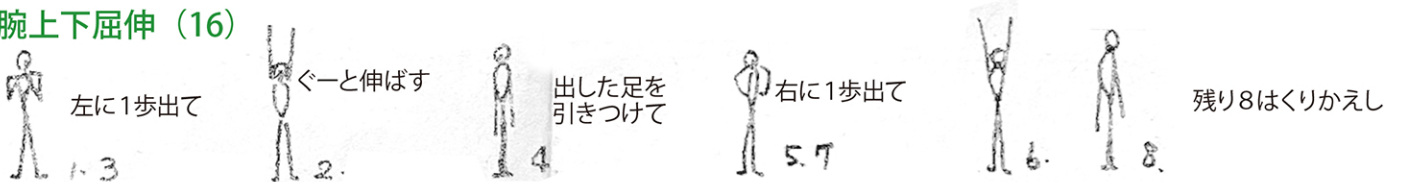
5 腕側開前上拳脚屈伸 (16)



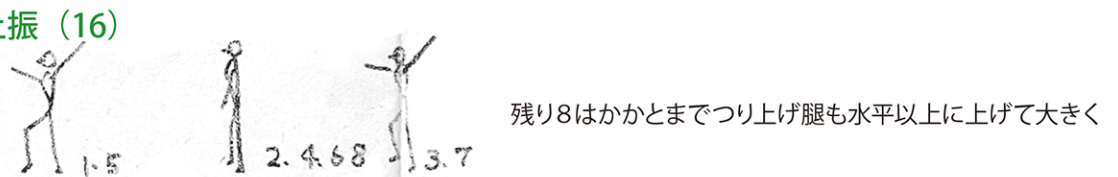
6 体側転 (16)



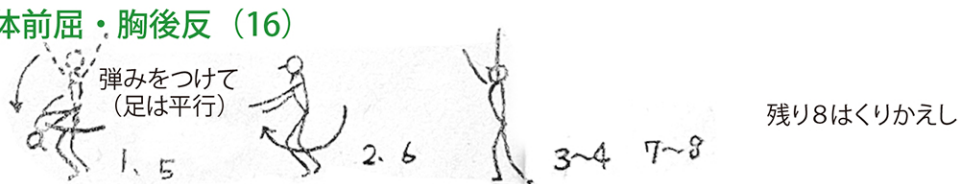
7 腕上下屈伸 (16)



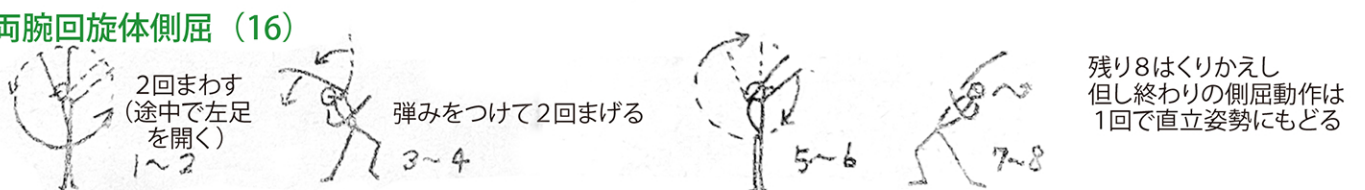
8 屈膝脚前拳・腕側斜上振 (16)



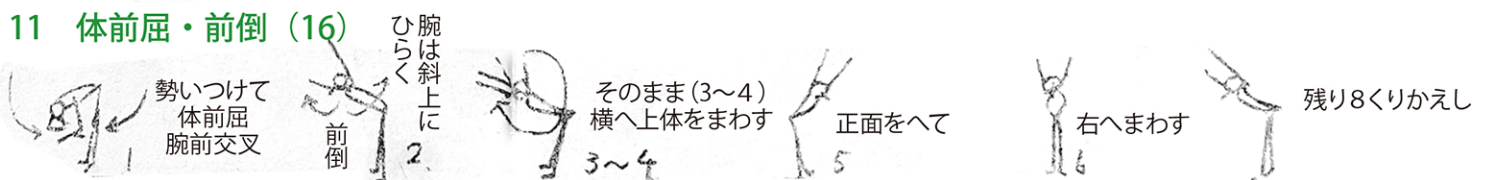
9 膝屈伸・体前屈・胸後反 (16)



10 両腕回旋体側屈 (16)



11 体前屈・前倒 (16)



12 体前後屈 (16)

腕を後から前へ回す
後屈
腕を前から後を通して回す
残り8はくりかえし

終わりの後屈は腕をまわさず



13 体回旋 (8の字) (16)



14 腕側上拳屈伸開閉跳 (12)

6で膝をおろす



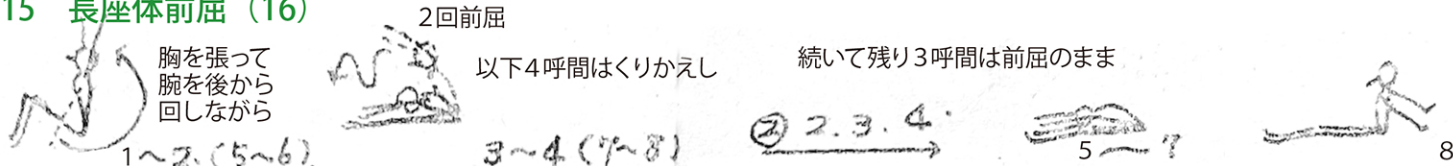
15 長座体前屈 (16)

2回前屈

胸を張って腕を後から回しながら

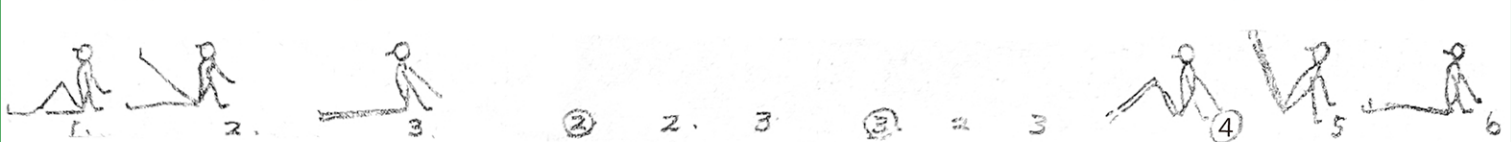
以下4呼間はくりかえし

続いて残り3呼間は前屈のまま



16 長座脚斜上拳 (24)

残り12呼間くりかえし



17 腕立仰臥体後反 (24)



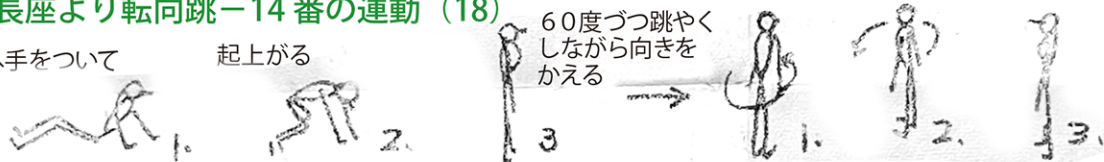
18 長座より転向跳—14番の運動 (18)

左側へ手をついて

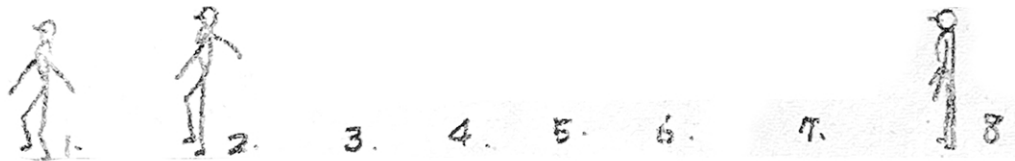
起上がる

60度づつ跳やくしながら向きをかえる

以下No.14の跳躍



19 足踏み (8)



20 腕前後振脚屈伸 (16)

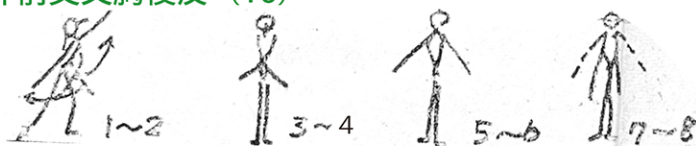
以下8呼間くりかえし



21 脚側出片腕斜上拳・腕体前交叉胸後反 (16)

やわらかく

以下8呼間くりかえし



補足

呼間(こかん)…体操やダンスで動作をリズムに合わせて区切る単位。

動きの図は昭和42年3月、卒業アルバムと一緒に配布されたB4サイズ藁半紙から抽出したものです。