

基本動作競技課題

基本動作競技の課題を次のとおり定める。

基本動作の要領は、「新版 海洋少年団リーダーブック」に規定された動作を行う。

1 番目・気をつけ

号令「気をつけ」

- (1) 両かかとをつけ、つま先を自然に開く。(照準は 60 度)
- (2) 両ひざを伸ばし直立の姿勢となり、両腕を自然に垂らす。指を伸ばし親指をつける。
- (3) この姿勢は、緊張を伴うので長時間にならぬよう留意する。

2 番目・敬礼・直れ (着帽時の敬礼)

号令「敬礼」

- (1) 基本の姿勢で受礼者に注目し、右ひじをあげ、五本指をつけて伸ばし、手のひらの指先が、右眉の右端にふれる程度とする。

3 番目・休め

号令「休め」

- (1) 左足を肩幅に左真横に開き、体重を両足に平均にかける。
- (2) 両手を背にまわし、バンドの位置で左手の親指と四指を軽くにぎる。
- (3) この姿勢は、目的をもって待機する状態であるから視線、手の位置、上体が乱れないよう留意する。

4 番目・気をつけ

号令「気をつけ」

- (1) 両かかとをつけ、つま先を自然に開く。(照準は 60 度)
- (2) 両ひざを伸ばし直立の姿勢となり、両腕を自然に垂らす。指を伸ばし親指をつける。
- (3) この姿勢は、緊張を伴うので長時間にならぬよう留意する。

5 番目・前へ進め

号令「前へ進め」

- (1) 進めの号令で、左足から前に踏み出す。
- (2) 上体を自然に起こし、腰をのばす。頭をおこして前方を見ながら、腕は前後に自然に振る。

6 番目・全体止まれ

号令「全体止まれ」

- (1) 「止まれ」の号令で、1 歩前に踏みだし次の足を引きつけて止まる。

注：「歩調とれ」各種大会などで、団勢を強調するため、両手を水平まで振り、姿勢を正す。歩行の強調を止める場合は、「歩調止め」を令す。

7番目・まわれ右

号令「回れ 右」

- (1) 右足を1から2に引き、イと2の両かかとを軸にして体を右から180度回転させ、3を引きつける。

8番目・右向け右

号令「右向け 右」

- (1) 右のかかかとを軸にし、左足親指の先に力を入れ、右90度に体の向きをかえ、左足を右足に引きつける。

9番目・左向け左

号令「左向け 左」

- (1) 左のかかかとを軸にし、右足親指の先に力を入れ、左90度に体の向きをかえ、右足を左足に引きつける。

10番目・まわれ右

号令「回れ 右」

- (1) 右足を1から2に引き、イと2の両かかとを軸にして体を右から180度回転させ、3を引きつける。

