

警察体操の制定について

昭和38年7月16日
例 規
神教発第161号
各所属長あて 本部長

職場における体育運動を奨励し、職員の心身の健全な発達に資するため、このたび、警察庁において別添のとおり「警察体操」を制定されたので、各所属長は、次のことに留意し、これが普及徹底に努められたい。

なお、あわせて「警察体操指導の手引き」を送付するから活用されたい。

記

1 制定の趣旨

警察における体育運動は、職員の心身の健全な発達を図り、明朗機敏な資質を育成し、あわせて逮捕術、柔剣道等の術科技能の向上の基盤となる体力の養成に資することを目的とするものである。

この目的を実現するためには、職員が容易に参加することのできる運動種目が、まず必要とされるが、体操は、その性質上、すぐれた体育的価値を持つとともに手軽に実施できるものであるという点において、職場における体育運動として最も適したものである。

そこで、全職員の間には、警察における体育運動として適当な体操の普及が図られるべきであるという観点から、この警察体操が制定されたものである。

2 指導上特に留意すべき点

体操は、「誰もが、気軽にできる運動」である反面、その単調さからスポーツにおけるような自然発生的興味が乏しいので、ややもすると疎略に、かつ形式的となり、遂には全く顧みられなくなってしまう。

しかし、体操は「極限から極限」に身体を動かし、継続的に実行することによつて、はじめて効果が期待できるものであるから、この点を特に徹底することが必要である。

3 実施方法

所属全職員が同一機会、同一場所で実施する方法が全体を統制できる点から最も効果のあがる方法である。しかし、このような形式のみによつて実施しようとする、日常多忙な業務のため永続的に実施することは困難であると思われるから、この方法とあわせて、係単位のような小グループが日常の事務の場において、事務開始前、昼休み、その他の休憩時間を活用して実施できるようにすることが望ましい。

また、術科訓練の準備運動にも効果的であるから活用すること。

別添 (第3篇第4章参照)