

體育專校刊

余晉猷題



第八期

中華民國二十八年八月十六日

校址：

先農壇體育專學校

電話：

南局四〇三〇

目錄

- 一、政令
- 二、論著
- 三、文藝
- 四、校聞
- 五、校友通信

政令

教育局訓令

令市立體育專科學校

第044號

呈一件為增置柔道設備業經完竣檢附工款支付單

據請驗收核銷由

呈件均悉已據情轉請

市公署派員前往驗收支付單據并候核符彙轉核銷統仰知照此令件存

論著

田徑賽短距離

(續)

本馬克陸

起跑之第一步宜小，約在起跑線前四十至五十釐，以後每步稍形放大，自第四步後則跑成直線，此為最理想之跑法。有的運動員在七八步成直線，或在十數步成直線，然一般運動員約在三十公尺後跑

成直線，跑至三十公尺以後步伐至最長之程度。總之吾人當練短跑時，為速度效率計，當注意頭肩臂膝及趾之動作及姿勢，更必須依一直線前進，呼吸宜極自然，中途換氣者，宜不防礙速度，尤為緊要也，至於短跑中力量之分配等問題，吾人於下節之比賽策略中述之。

(七) 終點之衝刺

衝刺為決勝負之關鍵，故短跑者宜特別注意也，關於衝刺之法，可分以下幾種：第一種，當運動員至終點時，將兩手上舉使身體前傾而觸線，第二種，乃當跑員達終點時，而行急跳法，第三種，更有運動員當達終點時，將兩臂後伸，而使胸部斜出而衝終線。以上三姿式，皆易使前進速度減慢，故均不為良善姿式，然以可者為佳也？據近代各體育學者之證明，乃以運動員至終點時仍須保持跑時原有姿勢，而臂自然擺動，胸部斜出衝於線上者為最佳，蓋速度不減易得良美之成績也。

(八) 比賽之策略

跑百米者，因傾其全力於奔跑，速度甚大，對於步伐之判斷，實際上並不重要倘短跑者，于第一部份之距離努力太過，往往至八十米或一百七十米之際，顯示精力不濟，或姿式變劣，固當學習短跑，尤須注意使肌肉放鬆，步伐自然，及集中意志於最後二三十米之奮鬥，此時關於臀部之動作，腿膝之高度，及足趾擊地等動作，更宜特別注重。一般運動員對於二百米賽跑，不必以全力跑完全距離，只須開首

六十米努力奮發，由六十米至一百七十米，當乘其快急之勢而稍留餘力，以作最後三十米之衝鋒，四百米之力量分配尤為重要，吾人當比賽之先，應將自己之力量，對全程序一慎密之分配，其分配法與上述二百米者大致相仿，如此方能制勝，此乃比賽策略中之最重者也。

(九)練習短跑時之順序

當吾練習短跑時其程序如左：

1. 慢跑四百米乃至一千二百米，至練習者身體發暖，肌肉伸展為止。
2. 繼作柔軟體操數節，以活動身體各部筋肉，或增進各部肌肉之力，同時改正各人身體之不良姿勢。
3. 起跑五次，當起跑之前，將穴以上述之法掘好，當起跑時按上述起跑姿勢盡力練習，但跑程至多為三十米，不宜過長。
4. 作三次全跑，每次跑後宜稍事休息，在跑時宜注意自己之姿勢，步伐，力量之分配，以及衝刺時之要領。
5. 繼作數節之柔軟操或稍事慢跑以調節之。

(十)短跑員普通應注意之點

1. 當發令員叫預備令時腿部提高不足，2. 跑穴掘得太淺，3. 起跑第一步太大或太小，4. 足將起跑時不用臀部動作協助，5. 身體豎直太快，6. 臀部動作在胸前交錯，7. 足成八字，8. 小腿在登踢起太高，9. 跑時頭後仰，10. 足印不落一直線上，11. 回頭望人，12. 用手觸終線上諸點應盡力避免之。

(完)

欄的練習法

(續)

本 張玉治

丙、着地——上體前傾，使前腿迅速下地，下地之點，距欄一公尺，二十處最佳，但注意左腿向前提起，繼續前進，身體依然前傾，雙臂之擺動，須十分協調，並作繼續前進之準備，如第三圖即為正確之姿勢。

丁、衝刺——越過最後之一欄，應即運用似短跑之步伐向前衝刺



至觸線時，可用自然擺動觸線法，最為有效，但在未觸線前，頭部及上體，仍須前傾，並以敏捷之強力而揮腕，此點亦須注意也。

(五)低欄之跑法

低欄與高欄在方法上所須用之技巧，顯有不同，因事實上欄架之高度既懸殊，採用之方法，自當各別也，故速度與耐力，在高欄中不能列為最主要之成功元素，而低欄却列為最緊要之條件也，今述之於後：

甲、起跑——低欄之起跑，與高欄相似，但須有長而敏捷之步伐，普通由起跑至第一欄為九步，各欄間跑七步，如至第一欄之步伐不相合，最好在起足之左右互換，較為便利。

乙、越——當跑近欄一公尺八十時，舉腿而越之，但仍保持其跑之姿勢右腿上舉，然不及高欄中之緊貼胸部，左臂前伸，與高欄中類似，如第四圖即為將要越欄之姿勢，至到欄之上方，其姿勢與動作，極其自然，上體亦並不十分前傾，後腿急切前提，以備下地，仍能有寬大之步伐，如第五圖是也。

丙、着地——右腿着地後，注意其左膝高舉，左腿向前擺動，繼續前進，而以適當之步伐（七步）騰越其他九欄。

丁、衝刺——過最後之一欄時，應用百公尺與二百公尺賽跑之衝刺法，上體稍向前屈，強揮兩腕而突進，此處若不介意，則甚易於失敗。

(六)中欄之跑法
中欄為三欄中間之一項，但其全程之距離，較其他兩欄遠甚，故

其跑法，不僅越欄優美，尤須有充分之耐久力，非於中距離有相當之成績者，不足以言之也，但其越欄姿式，稍近低欄，惟處跳之地點在欄前之一公尺八十處，着地之點在欄後一公尺六十處，今分述之於後

甲、起跑——中欄起跑與低欄相似，惟步伐須大而合調，待至十二或二十五步時，以備越欄。

乙、越欄——越欄之方法，切忌仿越高欄之式，上體稍前屈，迅速伸腿而跨越，至欄之正上方，前腿急而下踏，兩臂須擺動合調，下踏之足，須盡力向前邁進，後足繼之，如此越法，則不易有錯步之患。

丙、欄間之跑法——各欄間最好是跑十七步，但因各人體力之不同，亦可隨時改變，若遇身體疲乏，亦須注意步伐與姿式之正確，或多踏兩步。

丁、衝刺——越過最後一欄後，應集中全體之精力與耐久力，發奮而騰進，至觸線時，當以自然式之觸線法最為有效。

(七) 比賽時之注意

1. 在未賽前先行準備運動，尤須注意舉腿與轉體以及跳躍等各動作。
 2. 至身體各部關節與肌肉感覺舒適時，然後再參加正式比賽。
 3. 應試跳一或二欄。
 4. 有機會時，應觀察個人新越之欄架。
 5. 跳時切勿碰倒三欄。
 6. 不可斜視側方或聽外界之雜音。
 7. 不怯場也不自驚。
 8. 越欄時應取自然姿式。
 9. 不存畏懼心理。
 10. 氣候不適當時，外衣可晚脫。
- (八) 每週間練習的程序
- 欄之種類不同，故每週練習的程序亦異，今各述之，以備參考。
- 甲、高欄每週間練習的程序：

星期一：

(1) 慢跑四百公尺，跑時肌肉放鬆。

(2) 作補助跳欄柔軟體操。

(3) 起跑六次至八次。

(4) 練習跨欄四五次，每次一或二欄

星期二：

休息，早晚須多作柔軟操。

(1) 慢跑五六百公尺，跑時肌肉放鬆。

(2) 作補助的柔軟操。

(3) 起跑六次至十次，每次四五公尺，最後一次可跨一或二欄。

(4) 跑二百公尺或三百公尺一次。

星期四：休息，早晚要多作柔軟操。

(1) 慢跑四百五百公尺。

(未完)

文藝

暑期留校同學的生活 士儀

當放暑假後的四五日，校內情況，因為學期終了的關係，諸事都在結束時期，連帶着打算暑期留校同學，心情方面似乎不能平靜，所以對於每個人計劃這兩個月的辦法，則因之暫時不能就緒，加之每個人又剛從酷熱的考試中過來，精神方面，須要恢復恢復，這都是一時阻礙暑期生活初期的屏障。

過去幾天，直頂到七月一日，不留校同學，才陸續的載着行李回家，這時校內已然清靜了，校長與趙先生，乃召集暑期留校同學在閱覽室開會，同時校長曾略囑同學：以暑期作校的這件事，於我們自己身心方面，有無限的增益，在學校方面是非常同意的，因為利用此

長時間的假期，來修心養性，是個很好的機會，尤其是學體育的更不能把這個機會放過。不過希望每個人在校必須遵守秩序，學校的各種器物，要特別愛護等語。繼由趙生指示我們生活應有的紀律，並在同學中推舉某人負球類責任，某人負田徑責任，某人負機巧責任，某人負故事責任等等，我們又討論了些其他零碎問題，意在力求暑期生活的比較合理滿意。

從此以後，各項組織都有系統，才算正式入了暑期生活的軌道，我們按規定的作息時間作去，每晨在八點鐘起床，起來以後，趁着天氣的涼爽，有的去作柔軟操，有的在集合同學練習籃球，每人都有一種相當的活動，並且都時拿出充分的力量，十足的精神，正量其事的去動作，大概每人能有一兩點鐘的活動時間，也就將近十點了。當沐浴休息後，正好大家齊集食堂吃午飯，我們所吃並不算好，而對於營養方面是特別注意的，因為每月膳費是八元錢，當然要力求儉約了。飯後的時間，有的去看些書報，或者練習寫字，也有的去看小說，或樹下乘涼，不過當此炎夏，佳木繁蔭，蟬鳴四起的時候，終歸要把大家引上午睡的夢鄉去了。

每天下午四點，是我們晚飯的時間，吃過晚飯，略息片刻，炎日西沉，天氣稍覺清爽，我們的運動場生活又可以開始了，同學們手持釘鞋，跑來田徑場上，按部就班的去練習他所作的項目，如此不久的時間，能見到每人的軀體上，汗液淋漓，但仍努力！加油！似乎無不在期望着個人的身體成績，能有相當的進益。

校內的風景，算是相當的優美，環境又極寬廣廣大，在內城可以說也是找不到的這樣幽靜所在，我們每逢休閒的時候，可以在花間小坐，園內閒遊，或集三五人暢所談唱，使人沉醉在這大自然之中，而忘掉身居都市。似此暑期生活，真是無限的舒適與快愉了。

留校的同學們！暑期轉眼過去，開學不遠，在這暑假的尾期中，我們也不應輕輕放過這個機會。謹記之，願共努力！

校 聞

△本校第二次招考新生日期，業經規定於本月廿四，五，六，三日內舉行，第一日為身體檢查，第二，三日為學術科試驗云。

△本校同學閻維仁等七人參加全市暑期青年團訓練，業已終了，日前已相偕返校云。

△在本校舉行之京津運動選手合宿訓練，已於十日圓滿結束，各選手已均於次日離去云。

△本校參加合宿訓練同學，樊明玉等七人，關於訓練會結束後，仍將自動組織練習云。

△暑期留校同學廚房，前於本月七日從新組織，計自本月七日起至三十一日止，共二十五日，每人飯費七元，由同學滿貴卿李海冬李國樑三君負責辦理，當此米麵狂漲時期，籌劃殊非容易云。

△本校自規定每週禮拜二五由學校購票赴中南海游泳以來，同學參加者，頗為踴躍，今已一月有半，經過情形，異常良好，惟日內以開學期近，且天氣漸涼，聞於本週終了後，本校將停止此項辦法云。

校 友 通 訊

▲第一班畢業校友朱景德君最近來信，現在青島任江蘇路小學教員並兼任職員近况極為良好。

▲第一班畢業校友王士林君自畢業後對於田徑仍練習不輟除攻四跳外，並習百公尺既將舉行之中日滿運動會除加入比賽外並任跳部之指導云。