

年

卷

期

2

3

第

第

勤奮體育月刊

第 二 卷 第 三 期

愛國女學體育師範
本科學生表



上海勤奮體育月刊社發行

勸奮體育月報徵求運動精英揭曉

敬啟者，本報此次一週紀念，特請遠近諸君踴躍參加，舉行徵求定屆體操大運動。(即在徵求期間，凡預定本報一年以下者，除贈送中華全國體育協進會之體育季刊全年四冊外)每得一元四角。(並得預選本年十二月一日上海市體育場演習隊表演表演等項所得之成績，而享得二百元獎金及運動用具等權利。)前承各方踴躍贊助，並予踴躍參加，殊深感荷。

查此次徵求期間，訂選本報之新定員，共計五千一百七十二名。其中除徵求本報獎勵規程中之預選術語等項表演成績之獎勵種類外，實際參加預選者共計四千六百六十八名。

前經選定十二月一日在上海市體育場舉行表演成績，業經上海市體育場正式公佈為二、六七五米，本報依據此項成績，當即召集評判員會議。經評判員東亞體育專科學校教務主任蔣湘浩、上海市體育場場長王壯義、青年會體育指導員一、會計師潘序倫四先生，將各場定屆預選單詳密審查後，其中並無一人，能完全選中。根據本報徵求及獎勵規程第四款(預選中者成績接近者獲第一等)及第五款附註(第一名至第三名預選成績，如二人或二人以上相同者，所得贈品平均分配，其餘名次，以定額先後(連定額先後)為序)之規定，即以表接近之成績(術語表演成績為三、六七五米，預選者之成績，不論超過或低於本數，均以其差額之多寡計算其遠近。例如下表第一名第一之王崇東，預選成績為三、六八〇米，與表演成績相差〇、〇一五米。第二名第一之陶錫華，預選成績為三、六七〇米，與表演成績相差亦為〇、〇一五米。惟前者多勝〇、〇〇五米，後者少勝〇、〇〇五米。此二人所預選之成績，即為相同。亦即為最接近術語表演之成績者。)獲第一名之獎項，其餘以次推算，而定先後之序。茲將評定結果，及得獎人名銜並應得獎項揭曉如次：

第十七名	文有銀	二八八六	三·七五五米	運動服裝全套(大華運動器具公司贈)	上海徐家滙南洋模範中學
第十八名	楊立言	二六四〇	三·七六〇米	運動服裝全套(大華運動器具公司贈)	安徽巢縣巢縣中學
第十九名	徐鏗	三六三五	三·五八五米	運動服裝全套(大華運動器具公司贈)	南京中央大學體育館
第二十名	蔣濟	四八九二	三·七六七米	運動服裝全套(大華運動器具公司贈)	淮北濉水口燕尾港鹽務第三小學
第二十一名	馮孟文	三四四五	三·七七〇米	T字足球一只(協興運動器具廠贈)	蚌埠上海銀行內
第二十二名	雷駕白	二八一七	三·七七一米	T字足球一只(協興運動器具廠贈)	上海膠州路三九七號私立貧兒教養院
第二十三名	李實	二九四七	三·七七五米	T字足球一只(協興運動器具廠贈)	上海尚文路上海實驗小學
第二十四名	丁仲英	二九一四	三·七八〇米	T字足球一只(協興運動器具廠贈)	南京中山門外中央國體專校
第二十五名	李克成	四六四七	三·七八五米	T字足球一只(協興運動器具廠贈)	浙江烏鎮公立派報社
第二十六名	海鹽縣立圖書館	二八七八	三·七八九米	勝利牌籃球一只(協興運動器具廠贈)	海鹽
第二十七名	復旦附中圖書館	二九一〇	三·七九〇米	勝利牌籃球一只(協興運動器具廠贈)	上海徐家滙復旦中學
第二十八名	張祖福	四一九二	三·七九二米	勝利牌籃球一只(協興運動器具廠贈)	上海辣斐德路四〇二號
第二十九名	郭金城	二八二六	三·五五五米	勝利牌籃球一只(協興運動器具廠贈)	松江泗涇泗涇小學
第三十名	王劍衍	三五一三	三·七九八米	勝利牌籃球一只(協興運動器具廠贈)	上海江灣路東南女子體育師校
第三十一名	周炎	二六四二	三·八〇〇米	面授或函授會計(免費額一名立信會計學校贈)	上海白爾路寶安坊十號
第三十二名	聶文杰	二八二三	三·八〇二米	A1壘球一只(春合體育用品廠贈)	上海開北寶興路底明強中學圖書館
第三十三名	馮澤琛	三四四二	三·八〇三米	A2壘球一只(春合體育用品廠贈)	浙江義烏佛堂買永昌號轉田中心小學
第三十四名	馮源	二九九九	三·八〇五米	A2棒球一只(春合體育用品廠贈)	上海博物院路瑪登洋行
第三十五名	張仲元	二九〇八	三·八一〇米	A2棒球一只(春合體育用品廠贈)	崇明南堡民本中學
第三十六名	徐德穎	二八六一	三·八二〇米	A2棒球一只(春合體育用品廠贈)	安徽壽縣城內省立女子工藝職業學校
第三十七名	宋雨公	三六九七	三·八二五米	A2棒球一只(春合體育用品廠贈)	鎮江省立鎮江師範
第三十八名	中華職業學校	二八三六	三·八三〇米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	上海小西門新馬路
第三十九名	陳韻蘭	三七〇七	三·八三五米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	蘇州盤門新橋茶蘇州女師
第四十名	陸子松	三八八一	三·八三六米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	衢州市立衢州中學
第四十一名	馮景華	四一二三	三·八三七米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	浙江海門省立台州中學
第四十二名	趙起鵬	三六九八	三·八三八米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	鎮江省立鎮江師範
第四十三名	周彬柏	二八四五	三·八四〇米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	常州關帝廟延陵中學
第四十四名	鄧效良	二八一	三·八四五米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	上海浦東英美公司總寫字間
第四十五名	顧宜章	二八〇三	三·八五〇米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	武昌第一紗廠
第四十六名	海川小學	二九二七	三·八五三米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	上海老北門內福佑路侯家路口
第四十七名	培元中學圖書館	三四五八	三·八五四米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	廈門泉州培元中學第一校安禮遜
第四十八名	祁文成	三四一四	三·八五五米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	江蘇汜水蘆村省立界師附小分部
第四十九名	宋如海	四二一六	三·八五六米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	漢口青年會

第五十名	張明霞	二八五九	三·八五七米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	上海浦東高橋高橋小學
第五十一名	駱步秋	三九九四	三·八五八米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	浙江義烏縣立中學
第五十二名	馬松壽	二八三〇	三·八五九米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	高郵市交通銀行南首
第五十三名	馮玉豐	二八〇一	三·八六〇米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	寧波縣立縣立獅子橋小學
第五十四名	黃巖縣女簡師範	三四九一	三·八六二米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	浙江黃巖學前巷縣立女子簡師範
第五十五名	劉劍秋	二九九一	三·八六三米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	上海康腦脫路四五九號
第五十六名	徐女師附小圖書館	二八二〇	三·八六四米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	徐州張公祠巷徐州女子師範附小
第五十七名	徐永平	三四五五	三·八六五米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	廈門思明南路四三三號華祥布莊
第五十八名	陳鼎	三七八四	三·八六七米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	江蘇漣水縣立中學校
第五十九名	朱星五	二九九〇	三·八六八米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	上海開北廣肇路二七四永豐機製紙盒廠
第六十名	李景文	三七六二	三·八六九米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	山東濟寧省立濟寧初級工業學校
第六十一名	唐炳然	二八〇五	三·八七〇米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	江陰南菁中學
第六十二名	唐青雲	四六一〇	三·八七二米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	南京大紗帽巷五號
第六十三名	須文祥	三八〇七	三·八七三米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	上海法租界勞爾東路存德小學
第六十四名	南匯縣立女子初中	二八八一	三·八七四米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	南匯東門城內
第六十五名	劉耀堃	三四三〇	三·八七五米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	山西晉城縣營坊巷三十三號
第六十六名	毛宗炎	二八一四	三·八七六米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	寧波東吳東吳小學
第六十七名	呂超民	三四五六	三·八七八米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	福建廈門安海水頭瀛仙學校
第六十八名	楊振聲	四六五九	三·八七九米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	淮安青龍橋東
第六十九名	上海紗廠華人俱樂部何載培	二八〇二	三·八八〇米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	上海楊樹浦路一九七〇上海紗廠華人俱樂部圖書館
第七十名	漢口市立第三小學	四八五七	三·八八一米	上等兵兵用具全付(夏曉霞先生贈)	漢口市大通巷

第七十一名至二千九百四十一名(各贈美術錢鍾一枚)

二六四一	二六四三	二六四四	二六四五	二六四六	二六四七	二六四八	二六四九	二六五〇	二六五一	二六五二	二六五三	二六五四	二六五五
二六五六	二六五七	二六五八	二六五九	二六六〇	二六六一	二六六二	二六六三	二六六四	二六六五	二六六六	二六六七	二六六八	二六六九
二六七〇	二六七一	二六七二	二六七三	二六七四	二六七五	二六七六	二六七七	二六七八	二六七九	二六八〇	二六八一	二六八二	二六八三
二五八四	二六八五	二六八六	二六八七	二六八八	二六八九	二六九〇	二六九一	二六九二	二六九三	二六九四	二六九五	二六九六	二六九七
二六九八	二六九九	二七〇〇	二七〇九	二七一〇									
二七二〇	二七二一	二七二二	二七二三	二七二四	二七二五	二七二六	二七二七	二七二八	二七二九	二七三〇	二七三一	二七三二	二七三三

二七三四	二七三五	二七三六	二七三七	二七三八	二七三九	二七四〇	二七四一	二七四二	二七四三	二七四四	二七四五	二七四六	二七四七
二七四八	二七四九	二七五〇	二七五一	二七五二	二七五三	二七五四	二七五五	二七五六	二七五七	二七五八	二七五九	二七六〇	二七六一
二七六二	二七六三	二七六四	二七六五	二七六六	二七六七	二七七八	二七七九	二七七〇	二七七一	二七七二	二七七三	二七七四	二七七五
二七七六	二七七八	二七七七	二七七九	二七八〇	二七八一	二七八二	二七八三	二七八四	二七八五	二七八六	二七八七	二七八八	二七八九
二七九〇	二七九一	二七九二	二七九三	二七九四	二七九五	二七九六	二七九七	二七九八	二七九九	二八〇〇	二八〇一	二八〇二	二八〇三
二八二七	二八三四	二八三八	二八四六	二八六三	二八七〇	二八九〇	二八九三	二八九八	二九〇一	二九〇六	二九〇七	二九〇八	二九〇九
二九一〇	二九一六	二九二四	二九二九	二九三五	二九四〇	二九四一	二九四二	二九四三	二九四四	二九四五	二九四六	二九四七	二九四八
二九六六	二九七〇	二九七二	二九七四	二九九二	三〇〇二	三〇〇三	三〇〇四	三〇〇五	三〇〇六	三〇〇七	三〇〇八	三〇〇九	三〇一〇
三〇一一	三〇一二	三〇一三	三〇一四	三〇一五	三〇一六	三〇一七	三〇一八	三〇一九	三〇二〇	三〇二一	三〇二二	三〇二三	三〇二四
二七九七	三〇二五	三〇二六	三〇二七	三〇二八	三〇二九	三〇三〇	三〇三一	三〇三二	三〇三三	三〇三四	三〇三五	三〇三六	三〇三七
三〇三九	三〇四〇	三〇四一	三〇四二	三〇四三	三〇四四	三〇四五	三〇四六	三〇四七	三〇四八	三〇四九	三〇五〇	三〇五一	三〇五二
三〇五三	三〇五四	三〇五五	三〇五六	三〇五七	三〇五八	三〇五九	三〇六〇	三〇六一	三〇六二	三〇六三	三〇六四	三〇六五	三〇六六
三〇六七	三〇六八	三〇六九	三〇七〇	三〇七一	三〇七二	三〇七三	三〇七四	三〇七五	三〇七六	三〇七七	三〇七八	三〇七九	三〇八〇
三〇八一	三〇八二	三〇八三	三〇八四	三〇八五	三〇八六	三〇八七	三〇八八	三〇八九	三〇九〇	三〇九一	三〇九二	三〇九三	三〇九四
三〇九五	四〇九六	三〇九七	三〇九八	三〇九九	三一〇〇	三一〇一	三一〇二	三一〇三	三一〇四	三一〇五	三一〇六	三一〇七	三一〇八
三一二五	三一二六	三一二七	三一二八	三一二九	三一三〇	三一三一	三一三二	三一三三	三一三四	三一三五	三一三六	三一三七	三一三八
三一三九	三一四〇	三一四一	三一四二	三一四三	三一四四	三一四五	三一四六	三一四七	三一四八	三一四九	三一五〇	三一五一	三一五二
三一五三	三一五四	三一五五	三一五六	三一五七	三一五八	三一五九	三一六〇	三一六一	三一六二	三一六三	三一六四	三一六五	三一六六
三一六七	三一六八	三一六九	三一七〇	三一七一	三一七二	三一七三	三一七四	三一七五	三一七六	三一七七	三一七八	三一七九	三一八〇
三一八一	三一八二	三一八三	三一八四	三一八五	三一八六	三一八七	三一八八	三一八九	三一九〇	三一九一	三一九二	三一九三	三一九四
三一九五	三一九六	三一九七	三一九八	三一九九	三二〇〇	三二〇一	三二〇二	三二〇三	三二〇四	三二〇五	三二〇六	三二〇七	三二〇八
三二〇九	三二一〇	三二一一	三二一二	三二一三	三二一四	三二一五	三二一六	三二一七	三二一八	三二一九	三二二〇	三二二一	三二二二
三二二三	三二二四	三二二五	三二二六	三二二七	三二二八	三二二九	三二三〇	三二三一	三二三二	三二三三	三二三四	三二三五	三二三六
三二三七	三二三八	三二二九	三二四〇	三二四一	三二四二	三二四三	三二四四	三二四五	三二四六	三二四七	三二四八	三二四九	三二五〇
三二五七	三二五八	三二五九	三二六〇	三二六一	三二六二	三二六三	三二六四	三二六五	三二六六	三二六七	三二六八	三二六九	三二七〇
三二五一	三二五二	三二五三	三二五四	三二五五	三二五六	三二五七	三二五八	三二五九	三二六〇	三二六一	三二六二	三二六三	三二六四
三二六五	三二六六	三二六七	三二六八	三二六九	三二七〇	三二七一	三二七二	三二七三	三二七四	三二七五	三二七六	三二七七	三二七八
三二七九	三二八〇	三二八一	三二八二	三二八三	三二八四	三二八五	三二八六	三二八七	三二八八	三二八九	三二九〇	三二九一	三二九二
三二九三	三二九四	三二九五	三二九六	三二九七	三二九八	三二九九	三三〇〇	三三〇一	三三〇二	三三〇三	三三〇四	三三〇五	三三〇六
三三〇七	三三〇八	三三一〇											
三三二〇	三三二一	三三二二	三三二三	三三二四	三三二五	三三二六	三三二七	三三二八	三三二九	三三三〇	三三三一	三三三二	三三三三
三三三四	三三三五	三三三六	三三三七	三三三八	三三三九	三三四〇	三三四一	三三四二	三三四三	三三四四	三三四五	三三四六	三三四七
三三四八	三三四九	三三五〇	三三五一	三三五二	三三五三	三三五四	三三五五	三三五六	三三五七	三三五八	三三五九	三三六〇	三三六一
三三六二	三三六三	三三六四	三三六五	三三六六	三三六七	三三六八	三三六九	三三七〇	三三七一	三三七二	三三七三	三三七四	三三七五

四七二四	四七二五	四七二六	四七二七	四七二八	四七二九	四七三〇	四七三一	四七三二	四七三三	四七三四	四七三五	四七三六	四七三七
四七三八	四七三九	四七四〇	四七四一	四七四二	四七四三	四七四四	四七四五	四七四六	四七四七	四七四八	四七四九	四七五〇	四七五一
四七五二	四七五三	四七五四	四七五五	四七五六	四七五七	四七五八	四七五九	四七六〇	四七六一	四七六二	四七六三	四七六四	四七六五
四七六六	四七六七	四七六八	四七六九	四七七〇	四七七一	四七七二	四七七三	四七七四	四七七五	四七七六	四七七七	四七七八	四七七九
四七八〇	四七八一	四七八二	四七八三	四七八四	四七八五	四七八六	四七八七	四七八八	四八八九	四八九〇	四八九一	四八九二	四八九三
四七九四	四七九五	四七九六	四七九七	四七九八	四七九九	四八〇〇	四八〇一	四八〇二	四八〇三	四八〇四	四八〇五	四八〇六	四八〇七
四八二五	四八二六	四八二七	四八二八	四八二九	四八三〇	四八三一	四八三二	四八三三	四八三四	四八三五	四八三六	四八三七	四八三八
四八六五	三〇三三	四八六七	四八六九	四八七一	四八七三	四八七五	四八七七	四八七九	四八八一	四八八三	四八八五	四八八七	四八八九
四八九九	四九〇〇	四九〇一	四九〇二	四九〇三	四九〇四	四九〇五	四九〇六	四九〇七	四九〇八	四九〇九	四九一〇	四九一一	四九一二
四九一三	四九一四	四九一五	四九一六	四九一七	四九一八	四九一九	四九二〇	四九二一	四九二二	四九二三	四九二四	四九二五	四九二六
四九二七	四九二八	四九二九	四九三〇	四九三一	四九三二	四九三三	四九三四	四九三五	四九三六	四九三七	四九三八	四九三九	四九四〇
四九四二	四九四三	四九四四	四九四五	四九四六	四九四七	四九四八	四九四九	四九五〇	四九五二	四九五三	四九五四	四九五五	四九五六
四九五五	四九五六	四九五七	四九五八	四九五九	三七六〇	四九六〇	四九六一	四九六二	四九六三	四九六四	四九六五	四九六六	四九六七
四九六八	四九六九	四九七〇	四九七一	四九七二	四九七三	四九七四	四九七五	四九七六	四九七七	四九七八	四九七九	四九八〇	四九八一
四九八二	四九八三	四九八四	四九八五	四九八六	四九八七	四九八八	四九八九	四九九〇	四九九一	四九九二	四九九三	四九九四	四九九五
四九九六	四九九七	四九九八	四九九九	五〇〇〇	五〇〇一	五〇〇二	五〇〇三	五〇〇四	五〇〇五	五〇〇六	五〇〇七	五〇〇八	五〇〇九
五〇一〇	五〇一一	五〇一二	五〇一三	五〇一四	五〇一五	五〇一六	五〇一七	五〇一八	五〇一九	五〇二〇	五〇二一	五〇二二	五〇二三
五〇二四	五〇二五	五〇二六	五〇二七	五〇二八	五〇二九	五〇三〇	五〇三一	五〇三二	五〇三三	五〇三四	五〇三五	五〇三六	五〇三七
五〇三八	五〇三九	五〇四〇	五〇四一	五〇四二	五〇四三	五〇四四	五〇四五	五〇四六	五〇四七	五〇四八	五〇四九	五〇五〇	五〇五一
五〇五三	五〇五四	五〇五五	五〇五六	五〇五七	五〇五八	五〇五九	五〇六〇	五〇六一	五〇六二	五〇六三	五〇六四	五〇六五	五〇六六
五〇六七	五〇六八	五〇六九	五〇七〇	五〇七一	五〇七二	五〇七三	五〇七四	五〇七五	五〇七六	五〇七七	五〇七八	五〇七九	五〇八〇
五〇八一	五〇八二	五〇八三	五〇八四	五〇八五	五〇八六	五〇八七	五〇八八	五〇八九	六〇九〇	五〇九一	五〇九二	五〇九三	五〇九四
五〇九五	五〇九六	五〇九七	五〇九八	五〇九九	五一〇〇	五一〇一	五一〇二	五一〇三	五一〇四	五一〇五	五一〇六	五一〇七	五一〇八
五一六八	五一六九	五一七〇	五一七一	五一七二	五一七三	五一七四	五一七五	五一七六	五一七七	五一七八	五一七九	五一八〇	五一八一
五二二一	五二二二	五二二三	五二二四	五二二五	五二二六	五二二七	五二二八	五二二九	五二三〇	五二三一	五二三二	五二三三	五二三四
五三〇〇	五三〇一	五三〇二	五三〇三	五三〇四	五三〇五	五三〇六	五三〇七	五三〇八	五三〇九	五三一〇	五三一〇	五三一〇	五三一〇
五三一四	五三一五	五三一六	五三一七	五三一八	五三一九	五三二〇	五三二一	五三二二	五三二三	五三二四	五三二五	五三二六	五三二七
五三二八	五三二九	五三三〇	五三三一	五三三二	五三三三	五三三四	五三三五	五三三六	五三三七	五三三八	五三三九	五三四〇	五三四一
五三四二	五三四三	五三四四	五三四五	五三四六	五三四七	五三四八	五三四九	五三五〇	五三五〇	五三五〇	五三五〇	五三五〇	五三五〇
五三五六	五三五七	五三五八	五三五九	五三六〇	五三六一	五三六二	五三六三	五三六四	五三六五	五三六六	五三六七	五三六八	五三六九
五三六九	五三七〇	五三七一	五三七二	五三七三	五三七四	五三七五	五三七六	五三七七	五三七八	五三七九	五三八〇	五三八一	五三八二
五三八三	五三八四	五三八五	五三八六	五三八七	五三八八	五三八九	五三九〇	五三九一	五三九二	五三九三	五三九四	五三九五	五三九六
五三九七	五三九八	五三九九	五四〇〇	五四〇一	五四〇二	五四〇三	五四〇四	五四〇五	五四〇六	五四〇七	五四〇八	五四〇九	五四一〇

七七六二 七七六三 七七六四 七七六五 七七六六 七七六七 七七六八 七七六九 七七七〇 七七七一 七七七二 七七七三 七七七四 七七七五
 七七七六 七七七七 七七七八 七七七九 七七八〇 七七八一 七七八二 七七八三 七七八四 七七八五 七七八六 七七八七 七七八八 七七八九
 七七九〇 七七九一 七七九二 七七九三 七七九四 七七九五 七七九六 七七九七 七七九八 七七九九 七八〇〇 八四三二 七八〇一
 六四三三 六四三四 六四三五 六四三六 六四三七 六四三八 六四三九 六四四〇 六七一一 六七一二 六七一三 六七一四 六七一五 六七一六
 六七一八 六七一九 六七二〇 六八六一 六八六二 六八六三 六八六四 六八六五 六八六六 六八六七 六八六八 六八六九 六八七〇 六八七一
 七二二二 七二二三 七二二四 七二二五 七二二六 七二二七 七二二八 七二二九 七二三〇 七二三一 七二三二 七二三三 七二三四 七二三五
 七二四三 七二四四 七二四五 七二四六 七二四七 七二四八 七二四九 七二五〇 七二五一 七二五二 七二五三 七二五四 七二五五 七二五六

自第四名起，照章預測成績如二人以上相同者，贈品由先定者（憑定報單號碼先後）獲得，以下號單中定閱諸君預測成績，雖與上列自第四名至七十名
 之預測成績有相同者，但皆為各該名項下之後定者，（憑定單先後）照章本無獎品，現本報為優待起見，仍各贈與美術表鏤一枚，以誌紀念；號單如下：

三八七九 三九一三 三九五四 四〇六一 四一七一 四六二二 三六九四 三九一四 四八二二 二九六七 四一七二 四八一四 三八四七 四三〇二
 三六二八 三八三四 四〇八五 四二四五 四四五〇 四四五七 四八一二 五二二一 五二七五 四四六六 四六三三 三九八一 四〇五一 四一九八
 四三一〇 四八〇一 四八一八 五一六五 五一九七 五二八一 四四〇八 三八六二 二八六九 二九七七 三九四一 三九五〇 四〇三〇 四一〇三
 四二〇六 四八二三 四〇九六 三八七四 三九三七 五一二八 五一九六 四六〇一 三六五五 四〇〇八 五一七九 四四五八 二八七五 二八八八
 二九一三 二九一七 二九三八 二九七六 三四一六 三五〇八 三六〇六 三六五六 三七〇〇 三七四〇 三八〇三 三八二〇 三八四三 三八四五
 三八六四 三九四四 三九五五 四〇二六 四〇六二 四〇九三 四一六六 四二三四 四二七〇 四六〇五 四八一三 四八三三 四八四三 四八四七
 五一三一 五一三七 五一四五 五一四六 五一六六 五一七一 五一七三 四一六一 三一一八 四六三四 四六三六 四六五二 四六三〇 三七八三
 三七九四 四〇九一 四八一 三五〇二 三六〇一 三八一三 三九一七 四一〇九 四一七六 四一八三 四一九九 四六二一 四八九一 五一七〇
 三五二二 三八五〇 三六〇二 三六一九 三六七〇 四二四六 五一三五 五一四七 五二四三 二九一五 二九三七 二九五四 二九五七 三四五一
 三四六一 三六〇三 三六一三 三六八七 三八一〇 三八三二 三八七三 三九〇五 三九四七 三九九六 四一四五 四一七五 四一七五
 四二〇七 四二五〇 四二七五 四六〇二 四八〇七 五一一〇 四二四三 五一一四 五一一六 五一二六 五一三三 五一七四 四八五三 三一二〇
 四三二二 四四六四 四六六一 四六二九 二六四二 五一二〇 五一六三 三五二四 三一〇七 三五一二 三六〇四 三八三五 三九五七 四一一〇
 四一六四 四二四四 四二五九 四三〇八 四三一八 四四三三 四八三六 五一一七 五一二三 五一二九 五一四三 五一九四 五一九八 五二四二
 四四六一 二九八〇 二八〇八 二八三三 二八四九 二八五六 二八五八 二八八七 二八八九 二九三一 二九三二 二九三六 三六四八
 四七五九 三七六五 三七六九 三八五三 三八七二 三八九二 三九一〇 三九九一 四〇〇一 四〇〇一 四〇四〇 四〇五五 四一六七
 五二四一 四二五〇 四二九七 四三一 四三一五 四八二八 五一二四 五一三八 五一六七 五一七五 五一八一 五二〇三 五二〇七
 五二一八 三五一九 四六二四 四六四八 四六五三 三四九〇 三五一七 三七二七 四一三一 四一九一 四二〇〇 四二三六 四三〇七
 四三二二 四三一九 四四二七 四八〇六 四八五八 五一二五 五一四二 五一四四 五一四八 五一八二 五二四九 四四六五 三六二六 二九三二
 二九六一 三四二九 三四六三 三四九四 三六五三 三六六五 三七一二 三八三六 三八三九 三八九一 三九九一 三九九一 三九九五 三九九九
 四〇〇二 四一二一 四一六五 四三〇一 四四五九 四八二九 四八六四 五一一一 五一八三 五二五〇 三六九七 三五〇五 四六五六 二八五三
 二八六五 二八九一 二九〇二 二九四八 二九六五 三一〇六 三四二〇 三四八八 三五〇三 三六二一 三六四三 三七二〇 三七六一 三七六六
 三八〇八 三八六三 三八九八 三九二四 三九三八 三九四五 四〇〇九 四〇一三 四一〇一 四一三一 四一三六 四一六九 四一九七 四二一三 四二八六
 四三〇五 四三一四 四三一七 四六二〇 四八八一 五一〇二 五一〇八 五一三〇 五一五三 五一五三 五一五七 五二六六 三五一〇 三五二〇 三九五五
 四一一四 四二一一 四二三五 五二二二 二八七三 三四二二 三五〇九 三六二〇 三六三四 三七一五 三七五六 三九五三 三九六七 四〇五三

四一四三	四一五五	四一八二	四一八九	四二〇九	四三〇四	四三一二	四四五六	四四六〇	四八七四	四八九八	五一〇六	五一〇九	五一三二
五一八四	五二八八	三七一六	二八四一	二八六四	三五二三	二八〇九	二八一六	二八二二	二八六〇	二八八二	二八九四	二九二二	二九四九
二九五二	二九六四	三四〇三	三四七八	三四八五	三四八六	三四九三	三四九六	三五〇四	三七〇六	三七一四	三七九三	三九〇一	三八八二
三九〇六	三九一六	三九三一	四〇〇四	四〇四〇	四〇四四	四〇四七	四一〇〇	四一〇三	四一〇七	四一〇七	四一七四	四二二九	四二三七
四二四一	四二六〇	四二七〇	四二八七	四三〇三	四四三二	四八三四	四八五一	四八七六	四八八六	五一〇二	五一三六	五一四〇	五一五一
五一五四	五一六四	五一七二	五一八五	五一九一	五二〇四	五二一四	五二二九	五二四〇	五二五一	五二六四	四二五五	三五〇七	三五二三
四六二八	五二七三	五二七四	四六四三	四六五〇	四四二八	三九六三	三七四五	三八三七	四一〇五	四〇六五	三四五三	二八四〇	二九三六
二八一九	二八三五	二八三九	二八四八	二八五一	二八七四	二八七五	二八九二	二八九七	二九〇四	二九一九	二九五〇	二九五五	二九七八
二九八七	三一〇四	三四〇五	三四一五	三四二四	三四二九	三四六四	三四七七	三四九五	三五一六	三六八一	三七〇八	三七一〇	三七四四
三七四七	三七八〇	三八〇二	三八一一	三八一五	三八五二	三八七八	三九一一	三八八六	三八八七	三九〇九	三九二二	三九二七	三九三二
三九四六	三九六二	三九七〇	三九七二	三九七四	五八七八	三九七七	三九九七	四〇〇七	四〇一五	四〇二八	四〇七六	四〇七八	四一二五
四一二九	四一三五	四一四九	四一五八	四一六三	四二〇四	四二二四	四二二三	四二五二	四二六一	四二六九	四二七二	四二八三	四二九一
四四〇六	四六一六	四六二二	四八〇三	四八二〇	四八四三	四八四八	四八五六	四八六六	四八八五	四八八九	五一〇三	五一〇五	五一一九
五一三四	五一三九	五一五二	五一五五	五一六〇	五一六一	五一七七	五一八六	五二〇二	五二〇六	五二二四	五二二八	四八〇二	五一九二
五二八七	三一一六	五二四六	四六七七	四六一一	二九二六	三七五一	四二一四	三六六九	三七一三	三七三九	三八一六	三八二二	四〇九〇
四一〇六	四八七五	四八九六	三四一〇	三八一八	三一一九	四六一五	二八一二	二八八〇	二八九五	二八九六	二九二二	二九二五	二九四五
二九五五	二九八五	三四四七	三四六七	三四九七	三五〇〇	三五一四	三六三七	三六五一	三六五七	三六六〇	三七八六	三八九六	三九二五
三九四三	三九七六	四〇一八	四〇四六	四〇五二	四〇七七	四〇七九	四一五二	四二一五	四二二三	四二二八	四二二九	四二五三	四四一七
四八一六	四八六三	四八七八	五一五〇	五一五六	五一八七	五一一二	五二二六	五二二六	五二二六	五二八四	四二六六	四四〇三	三五〇六
四六五六	四二五六	三四三六	三四九二	三七九九	四〇二五	四二〇三	四二一九	四二八四	四四一九	四四五四	四八六二	五二六一	四二六八
二八一五	二九一八	五一八〇	二八一三	二八二五	二八四二	二八四三	二八七六	二八八五	二八九九	二九〇七	二九三九	二九八二	二九九六
二九九七	三四〇四	三四一一	三四二八	三六六六	三六八四	三六九〇	三七二六	三七二九	三六三四	三七四八	三七五〇	三七五四	三七六三
三七六八	三七七〇	三七七二	三七七七	三七八五	三七八七	三七九一	三八〇六	三八二五	三八二九	三八七〇	三八七五	三八八〇	三八八八
三八九〇	三九〇〇	三九〇三	三九〇四	三九五一	三九六〇	三九六四	三九六八	三九六八	三九九二	四〇〇五	四〇〇六	四〇二七	四〇四〇
四〇五〇	四〇七二	四一〇六	四一〇七	四一三三	四一六二	四一九〇	六二一二	四二二二	四二三二	四二五七	四二五八	四二六四	四二七六
四二九〇	四二九四	四三二〇	四四〇五	四四〇七	四四二八	四四二八	四四六九	四八〇五	四八一〇	四八四九	四八五四	四八六四	四八六八
四八七〇	五一〇一	五一〇四	五一一三	五一六二	五一八八	五二三一	五二八九	五二九二	五二九二	五二九二	四六五七	四七五八	四四三〇

領獎辦法

- 一、領獎時期自廿三年十二月二十五日起至廿四年一月卅一日為止過期不領作放棄論
- 二、領獎人須填就本社規定之領獎單(見下頁)連同本人之定報單親自到上海勞神父路三九二號本社領取獎品
- 三、如外埠諸君不能親來領取者須將填就之領獎單，定報單，及獎品寄費一併掛號郵寄本社由本社按址寄發
- 四、獎品郵寄費用按照下表計算(可用郵票代用)

五、發出獎品中途如有遺失或損毀等情概與本社無涉

獎金	照郵局章程收取匯費
球類	每件五角
運動服裝	全套六角
鐵餅	每件七角
標槍	每支七角
乒乓球具	全副七角
美術銀鐘	每件六分
書籍	每冊七分

▲如需掛號每件另加八分

注意

本報揭曉中號碼及獎品等，排印如有錯誤或遺漏，概以本社存根為憑。

勤奮體育月報社					
領獎單					
領獎人	姓名	住址	定單號碼	得獎名次	應領獎品
附件 一、定單 張 二、贈品寄費 角 分 (簽名蓋章須與預測成績單上者相符) 年 月 日					



全國體育專家精心傑作 勤奮書局體育叢書



體育原理
精裝三元二角
平裝二元六角
中央大學體育系主任 吳蘊瑞著
北平師大體育系主任 袁敦禮著

體育行政
二元二角
中央航空校體育主任 金兆均著
江蘇省立教育學院體育主任 王庚編

民衆體育實施法
一元四角
江蘇省立教育學院體育主任 王庚編

健康教育實施法
一元四角
江蘇省立教育學院體育主任 王庚編

小學體育之理論與方法
一元七角
湖南省立第一師體育指導 孫熾編

標準運動會實施法
四角
浙江省立第八中學體育主任 孫熾編

中學運動會指南
六角
江南體育學校校長 王復旦著

小學運動會指南
六角
中小學體育專家 項翔高著

比賽方法
印刷中
青年會體育指導 錢一勤譯

世界體育史略
六角
南開大學體育主任 章輯五著

遠東運動會歷史與成績
九角半
全國體育協進會主幹 沈嗣良校

林寶華網球成功史
三角
申報體育記者 蔣槐青編

邱飛海網球成功史
三角
申報體育記者 蔣槐青編

劉長春短跑成功史
三角
青島大學教授 宋君復校

體育建築及設備
專科適用二元八角
師範應用一元四角
中央大學體育科專任 吳蘊瑞著

運動場建築法
一元四角
前光華大學體育主任 王復旦著

體育場指南
七角
上海市立第一公共體育場場長 王壯飛著

人體測量學
一元九角
前復旦大學體育主任 蔣淵青著

運動救急法
六角半
體育著作家 汪蔚村著

婦女醫療操
印刷中
大同大學校醫 汪蔚村著

實用按摩術
二元九角
中央大學體育科教授 金兆均著

早操與課間操
五角
中央大學體育科教授 金兆均著

童子軍體操
七角
四川省立師範大學體育主任 陳奎生著

德國復興體操
五角
江蘇省立體育場編輯 陸翔千譯

基本體操
九角
金陵女子文理學院體育系編 陸翔千譯

中學機巧運動
印刷中
江南體育學校校長 蔡雁賓著

遊戲和機巧運動
印刷中
暨南大學實驗學校體育主任 蔡雁賓著

舞蹈入門
九角
愛國女學校舞蹈教授 沈明珍著

舞蹈新教本
一元
蘇省立無錫中學教員 蔣佩英著

各國舞蹈新選
印刷中
金陵女子文理學院體育系編 沈明珍著

歐美土風舞
一元
愛國女學校舞蹈教授 沈明珍著

田徑賽訓練法
二元
中央大學體育指導 張恆編

田徑賽裁判法
六角
江南體育師範校長 王復旦著

運動裁判法
六角
江蘇省體育督學 吳邦偉著

五項十項訓練法
九角半
體育著作家 阮蔚村著

女運動員訓練法
九角
教育部體育督學 郝更生校

越野跑訓練法
四角
世界女運動家 人見絹枝著

競走訓練法
四角
江南體育師範學校校長 王復旦著

游泳訓練法
二元四角
布面精裝一元四角
上海青年會游泳指導 錢一勤著

女子游泳訓練法
九角半
東亞體育教授 江良規譯

總發行所
備有詳細目錄函索即寄
設上海法租界勞神路三九二號(電話八三九九)
門市部
設上海英租界四馬路中市二七七號
全國各大省市商埠均有分銷處

兵 兵 訓 練 法

全國聯合兵長 俞斌 著

本書共分五章；第一章兵兵史略；第二章兵兵訓練法，第三章比賽方法。第四章萬國兵兵規則，第五章上海兵兵聯合會章程。故讀本書者，對於兵兵練習方法，的毋比勝秘訣，及一切規則，莫不洞悉。著者俞斌君，研究兵兵有年，歷經發起組織上海兵兵聯合會及全國兵兵聯合會，召集中美英日代表審訂兵兵規則，領導兵兵選手，日本參加第九屆遠東運動會兵兵表演。

勤奮書局出版

田 徑 賽 專 書

書名	著者	價格	掛號費
田徑賽訓練法	張恆 著	精裝二元	一角六分
田徑賽裁判法	王復旦 著	六角	一角六分
五項十項訓練法	阮蔚村 著	九角五分	一角六分
女運動員臨陣以前	人見 著	九角	一角六分
越野跑訓練法	王復旦 著	四角	九分
競走訓練法	陸翔千 著	六角	一角

專家著作

內容精良

勤奮書局出版

二 排 球 訓 練 法

體育作家 阮蔚村 著

定價九角 函購掛號郵費一角一分

阮君為留日著名體育著作家，於排球一門，問津深博。今以其個人經驗，參雜中非排球秘訣，與美國名家指導方法，著成是書。對於排球基本技術，攻擊與防禦，排球隊之訓練，指導員之責任，詳細論述，並插圖表數十幅，以資示範，印刷精良，為排球員及指導員唯一良師。

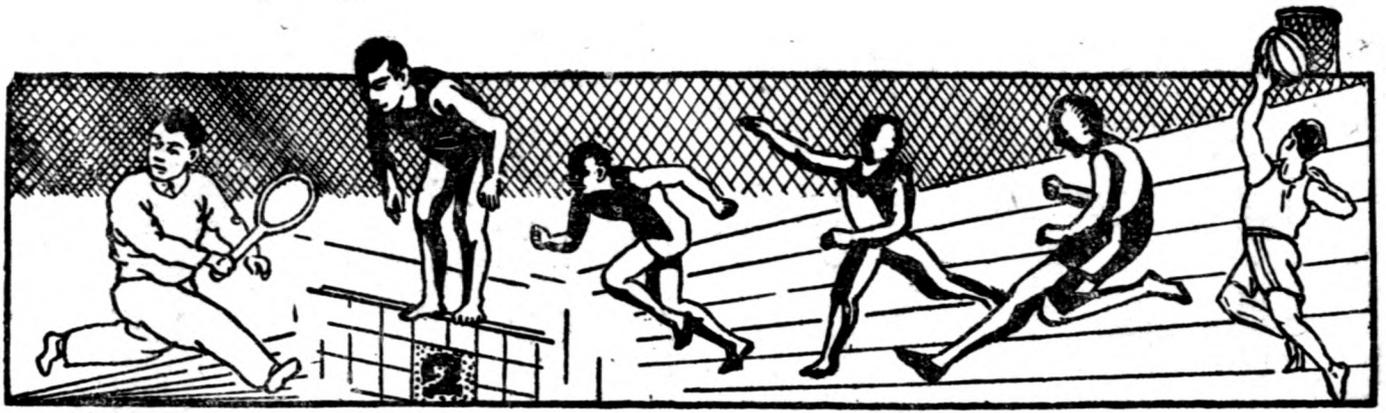
勤奮書局發行

小 學 體 育 之 理 論 與 方 法

陳奎生 著 定價一元七角

小學體育，為鍛鍊體魄之基礎，關係至鉅。然以我國體育之落後，至今尚無專書。本書著者，為我國體育家先進，十餘年來歷任全國各地師範學校，體育學校講授「小學體育」學程凡三十餘次，並親身致力小學體育之訓導多年。本書之成，原稿修訂增刪數十餘次，堪稱心血結晶之品。書中理論根據科學，不尚空談。所列方法，重在實用，教材豐富，足資應用。各節均附圖表說明，尤為清晰周詳。小學教師，備此一冊，當無教材恐慌之慮。師範學校及體育專科學校，採作課本，尤為適合。餘如各級體育教員之作為參考，亦不可少。

勤奮書局發行
上海法租界勞神父路三九二號



勤奮體育月報

第三卷 第二期

中華民國廿三年十二月十日出版

勤奮體育畫報

- 上海全市中等學校聯運會.....(五幅)
- 美國選手來華之表演.....(二幅)
- 江西省會小學運動會.....(二幅)
- 廣州球訊.....(七幅)
- 首都鱗爪.....(五幅)
- 粵省第一屆越嶺賽跑.....(三幅)
- 積極建築中之上海市大體育場.....(四幅)
- 上海華人男女公開十三英里競走.....(六幅)

編輯談話

..... 編者(二〇九)

勤奮體育評壇

上海市大體育場與第六屆全國運動會.....

單項田徑運動.....

提倡女子體育之我見.....

軍事體育教材的檢討(一).....

體育基礎生理解剖學(一).....

德國體操之新趨勢(世界體育瞻望台).....

國術的組織.....

摔角簡述.....

邵汝幹(三二)

可羨(三一)

劉邵錦英(三三)

程登科(三五)

阮蔚村(三九)

黃時如(三三)

姜容樵(三七)

章偉川(三九)

國術



教學與實驗

訓練

史料與調查

讀者園地

記載

教育部體育班同學會消息

一個中學體育的實施報告.....黃孝南(二三一)

進步的課外運動法.....孫 燾(二三五)

田徑新術(七).....阮蔚村(二三八)

怎樣訓練越野跑.....陳福清(二四一)

林中月影(舞蹈教材).....羅治英(二四五)

中國籃球運動之今昔.....葳 岑(二四七)

五年來的西安體育.....龐紫石(二五三)

一個小學體育教師的生活(三).....邵可羨(二五五)

男子籃球最新規則(一九三四——一九三五年).....全國體育協進會公佈(二五六)

女子籃球規則更改要點(一九三四——一九三五年).....全國體育協進會公佈(二五七)

體育教員之不健全.....施秀峯(二五九)

運動與人生.....於龍管(二六〇)

川省體育所受的打擊.....張丕謨(二六一)

提倡體育要注重生產.....賈文才(二六二)

讀者顧問.....編者(二六三)

體育名詞解釋.....編者(二六四)

體育家與運動家(沈嗣良·錢行素·郝更生·陳寶球).....編者(二六五)

一月來之體育行政.....編者(二六六)

一月來之運動比賽.....編者(二六七)

一月來之體育人事.....編者(二六八)

一月來之海外體育.....編者(二六九)

本會(二七〇)

西湖毛巾好到極點

軟！白！香！

是西子湖美麗的縮影！

是毛巾界絢爛的明星！

▲定價每條三角▼

▲每打三元三角▼

三友實業社啓

門市部 郵售部

上海南京路浙江路東首

運動員之良伴

9號 反口運動襪

每雙五角 買一雙再送一雙

註冊商標

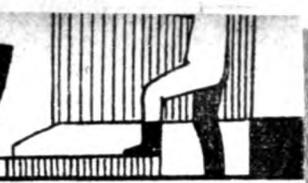
永不退色



三角牌出品精良，人人愛用，惟購買時請注意出品上之，上列三角商標



報面育體奮勤



期三第 卷二第

屆三第

會運聯校學等中市全海

場入之手選校各



啓一之上台令司時幕開



(左圖)右男甲百米第一陳永福，中男乙千五百米第一王清，左男乙四百米第一歐陽誠，右女甲百米第一陳興業，左女乙四百米第一蔣振華。



嬌豔剛軍冠槍標組乙

上，斌學王一第槍標右，隊中上立私標錦甲男(圖右)及米百八左下，林正王一第米百五千右下，遠原李一第。銘金呂軍亞米

演表之華來手選美

刺衝之米百八漢銀克 九十米五十球鉛擲鄧



。癩藕施一第米百甲女右(圖下)
。梅素張一第槍標左



二遠跳甲女中，仙國鄧一第米百乙女右 圖右)





操會大體國校各之會動運學小會省西江

訊球州廣

(寄東勢盧)隊維坤軍冠球排子女孟洲瀛



席主熊爲者立前詞會開致蒞視長員委蔣



幸運女子排球隊



教忠女子排球隊



排球健將俞孝英女士



隊球排子男學大民國

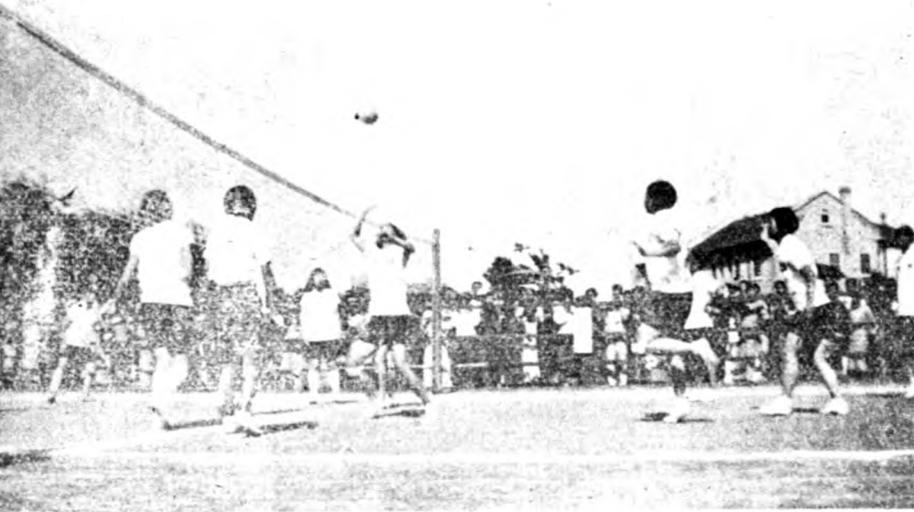


文中女子排球隊





式場入之時幕開爲圖會運聯學小中行舉中月十于市京



形情賽比隊球排子女大中與隊球排子女華中京南

跑賽嶺越屆一第省粵



(上)起步時教育廳長黃麟致書訓詞
(下)第一名劉標在中途邁進之情形

贈遠寶張



隊華中旅勤球排子女京南



軍政網球賽，實業部得中正杯錦標，圖爲部長陳公博，與選手合影。左下爲老將凌道揚，右下爲馬慶禧，左上爲趙君直，右上爲凌遠揚。

演表操極太之會運聯學小中京南



上海大體育場

動會，將于民國二十四年雙十節，滬舉行，上海市政府，特建設大體育場，以備大會之用，現正在積極建築中，初步工事殆將完成。下圖為吳市長鐵城行奠基留影。

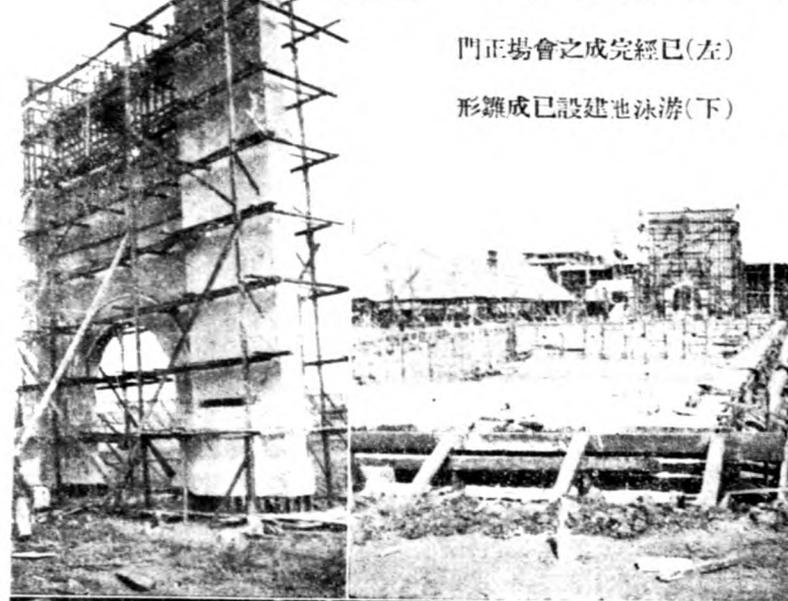


天看蓋已完成一部分

馬少周贈

門正場會之成完經已(左)

形雛成已設建池泳游(下)

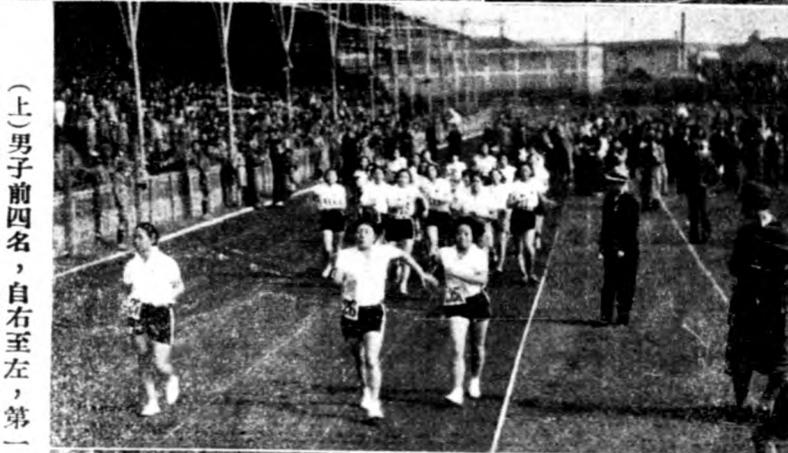


形情之點終到山成鄭名一第



女子第一徐仲葉，為徐卓吳之女公子(盛澄世贈)

獎給君澤貽程長會會育體游優

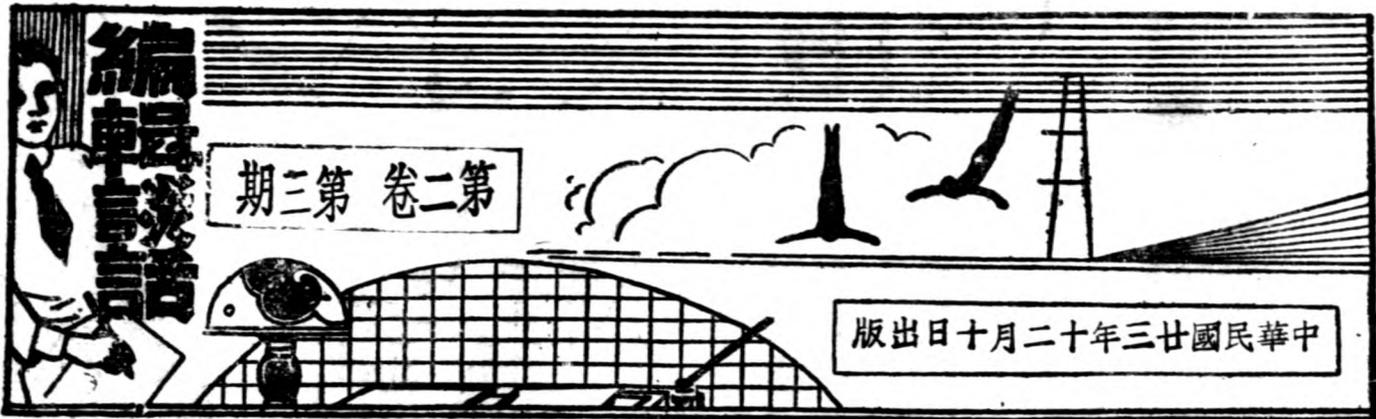


(上)男子前四名，自右至左，第一鄭成山，



形情之爭競途中組子女(上)
員賽體全時步起組子男(下)

上海大體育場



在本期本報裏，值得報告諸位的一件事，就是在本月一日，上海市一公共體育場場長王壯飛君，邀請本社社員符保盧君，表演撐竿跳，符君當日得到「二米六七五」的成績。在事前本報爲鼓勵讀者興趣起見，特設鉅額之獎學金，在這期的月報裏，特把各得獎人的台銜揭曉，希望讀者諸君詳加注意。

最近值得介紹給諸位的事情，就是第六屆全國運動大會，將于二十四年的雙十節，在上海市舉行。建築中的大體育場，工程異常迅速，大部分的看台，均將告成，除了本期本報介紹數幀照片外，尙希全國體育界同志極端的準備着。並且希望辦理大會的行政機關，早速着手籌備，俾這次大會的結果，更較上次有美滿的成績。

今後本報之取材，當儘量登載順應節季之作品，如現係冬季，故特別介紹越野跑訓練之方法，及籃球運動史略，務使讀者，所夠應時感興，並便實際之應用。

又本報長期特載之「田徑新術」，所繪之圖解，曾經許久之細心研究，全係採自世界之標準姿勢，此文不久即可結束。今後之長篇特載爲「體育基礎生理解剖學」，此文之解圖尤多。該文之特徵，爲每一專門名詞，其下均各附英文譯名，有便讀者甚多。

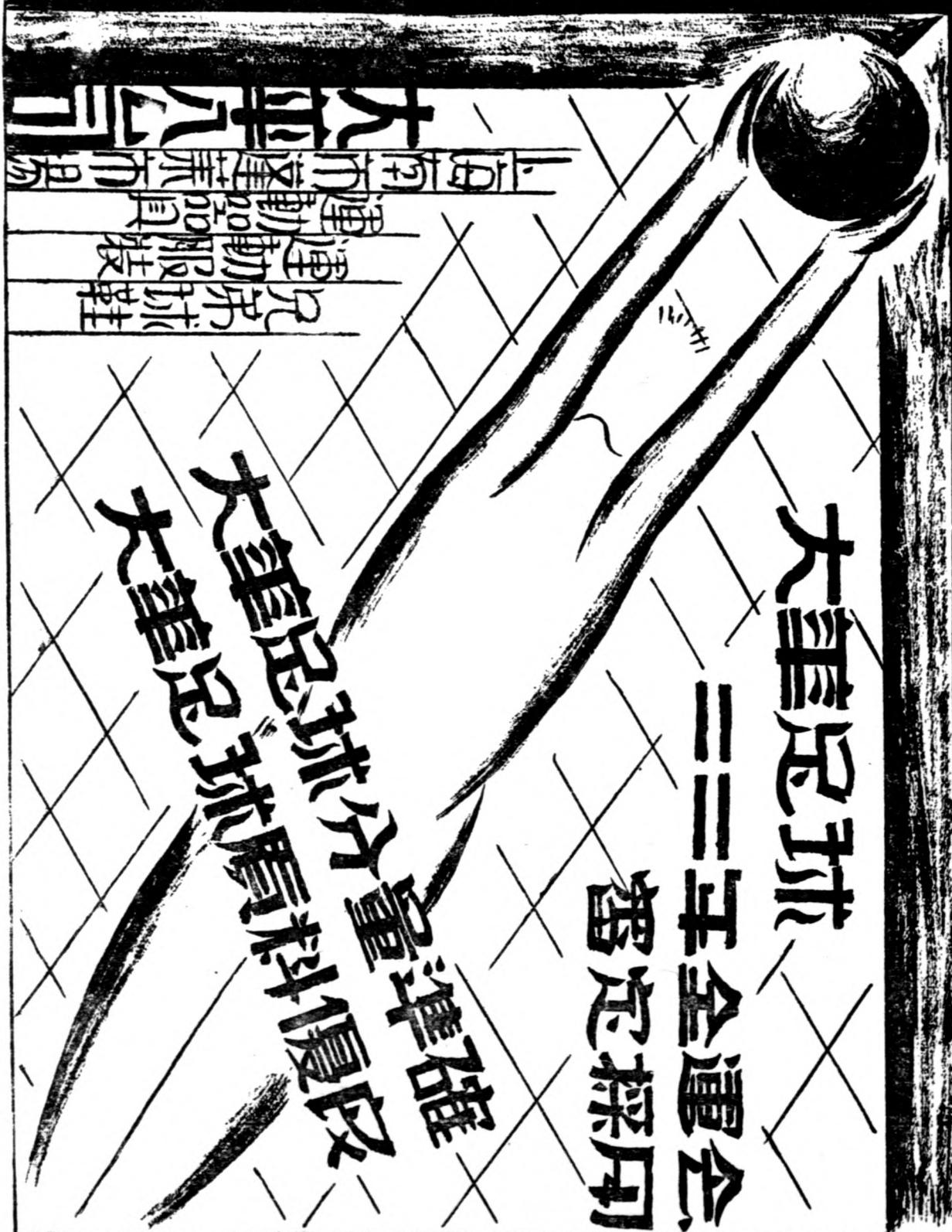
民國二十三年，轉瞬結束，在新的二十四年，本報同仁，更當特別努力，以冀時有所供獻于諸君之前，附此並祝諸君「新年努力」！

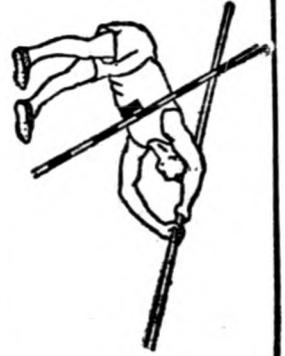
大華足球

三二年全運會
審定採用

量準確
大華足球分
大華足球原料優良

兄弟球鞋
運動服裝
運動加具
上海大華公司





勤奮體育評壇



上海市大體育場與第六屆全國運動會

邵汝幹

邵汝幹

在上海市中心區，所謂新上海的區域中，物質的建設，努力的邁進，尤其是關於上海市民的健康建設——上海市體育場——自行奠基禮後，工程方面，十分的緊張。體育館，游泳池，田徑場等建設上的主要基幹，已聳峙於空間。偉大的建設，將於明年七月內竣工了！我們看到該場建築的偉大，同時想到運用該場的偉大建設，牠不僅增進上海市民的健康，還有其他特殊的需要！

民國廿四年第六次全國運動大會，於廿二年第五屆全國運動大會開幕時，已決定在上海舉行，上海市大體育場，雖為本市市民健康而建設，然其間有不少成分為六屆全運會而促成。隆重的上海市大體育場開幕的時候，即在明年雙十節，第六屆全運會數千男女健兒，龍驤虎躍角力競賽的時候！偉大的物質建設，發生了偉大的精神的建設，加強民族復興的國素，發揚中華武士的精神。其意義的重要，可想而知了！

明年六屆全運會競賽成績的優秀，即為選拔參與第十一屆世界運動大會之準備與參考。其競賽之重要，亦未可以想見了！惟現在距開會時期，僅有十月，着手籌備，尚無動靜，恐時間上已不容延緩了！欲大會之組織完備，收穫圓滿，

非急起籌備趕緊計畫不可。

1. 先要確定主要機關，第五屆全運會由教育部主辦，即第六屆全運會主持機關，照往例應由教育部主辦。因大會地點在上海舉行，此種職權，似應由教育部函託中華全國體育協進會，暨上海市政府辦理，其重要職務，仍由教育部主持之。

2. 全國運動會比賽項目，應以遠東運動會，及世界運動會所採項目為標準，第六屆全國運動會各項競賽項目，似有增添之必要，願未來的第六屆全運會競賽委員會注意及之，惟全國運動大會競賽項目，應當在開會前一年規定公布，庶幾參與各單位有所準備練習，否則不免匆匆預選參加，良才見遺，以及未能盡量發揮運動員優秀成績，殆為不可諱的事實吧？

3. 大會經費應呈請國民政府撥給應用，至少以拾貳萬元為度，樽節開支，或能措置有裕。

總之；大會會務的推動，原基於籌備委員會精密的計畫，記者熱潮奔騰着，深望第六屆全國運動大會，早日籌備，來建設偉大的體育事業，以發展我華民族偉大的精神！

單項田徑運動

可羨

中國單項田徑賽促進會，為上海體育界同志及熱心運動

者所發起，成立以來，僅逾月餘，已舉各項運動六次，其比賽成績已散見於滬上各報，想讀者尙能鑒之。此種集會，實爲滬上新興的體育組織，是值得全國體育注意的一件事！是值得全國體育界起而提倡的一件事！體育運動成績，要時常比賽，才有進步之望，學校有級際校際比賽，社會有民衆業餘運動。大集團的組織，往往受事務經濟人才影響，未能時常舉行比賽，事煩任重，一年或數月舉行一次。惟單項田徑競賽的促進，庶能補其缺陷，組織簡單，每週競賽，無事務冗繁之勞，有促進比賽之實。節省經濟，任人參加，尤其餘事。各省市不乏體育熱心同志，其將聞而興起乎？記者深願此種易而實行的組織，展佈到各省市去，以期體育成績的進展，更願略抒管見，爲全國各省市組織是項促進會之參考。

1. 舉行單項田徑競賽，在大都市區域，宜分區舉行，否則運動員或因地點關係而未能參加，致抱向隅之嘆。

2. 比賽地點，當然以公共體育場爲最宜，爲便利分區舉行起見，則借用學校操場比賽。

3. 不論男女，由單項田徑賽促進會逐次佈告比賽項目，有志運動者，在星期六下午或星期日上午，均可舉行比賽。

4. 就單項田徑競賽促進會中，選述三五個苦幹的同志，專司是項比賽事務，評議員可由運動員老有經驗者充之。

5. 單項田徑競賽費用，除報名費外，由熱心體育事業者捐募之，獎品以少爲宜，得向各界徵集。

6. 單項田徑競賽促進會，是一個體育社團的組織，其籌備組織，成立經過，與其他團體組織順序，大致相同，是純粹的一種體育學術技能的研究機關，効有成效，教育行政機關，似應予以獎助。

上述數點是記者一時所想到的，盼望全國體育界有以指正爲幸。

提倡女子體育之吾見

劉·邵·錦·英

夫體育之重要，人皆知之矣。大則民族之興衰，文化之隆替，以至一己體格之強弱，皆莫不繫焉。是故有識之士，皆知提倡體育爲不可忽之任務。在吾國女子歷數千年舊禮教之束縛，深居閨闈，不知運動，故體格之孱弱至矣。今欲矯其弊，則女子體育實尤爲切要，姑就拙見所及，縷述如下：

一，廣徵指導人材

語云：「苟欲善其事，必先利其器。」今欲求女子體育之進步與普及，則必先有良好之人材以指導之，始得有事半功倍之效。吾國體育人材，本屬寥寥，而女子指導，尤爲鳳毛麟角。在上海一隅，體育較爲進步，各女校中之指導，尙有由女子任之者，至於內地，則不多見。今在提倡之前，先當多設女子體育學校，今之學校中則當加緊訓練，廣徵人材，分別指導，以求造成確具真才實學之畢業生。親入內地服務。以爲提倡，則前途發展，較僅囿一地，當有天淵別焉。

二，分別訓練選手

既得良好指導之人材，然人材各有專攻，取其長，捨其短，則分別訓練，爲其首要矣。指導者長於游泳未必長於球類，長於球類未必長於田徑，在學生則因各人體格之異，嗜好之偏，宜於習游泳者亦未必宜於習球類，宜於習球類者，亦未必宜於習田徑。况精別言之，田徑又有各項之細目，游泳亦有各項之細目，球類則若籃球排球網球等，亦各不相同，宜於此者，皆未必宜於彼也，故在訓練之初，皆須由專家選擇各項運動之專門人材，然後分別指導之，始易爲功，此次遠運會楊氏姊妹所以能爭得國際美譽，一鳴驚人者，亦未始非專一之故也。他日國際競賽，女子在在有參加之機會，吾國苟欲爭得一席地位，以雪東方女子柔弱之恥者，則

今日訓練時取專門人材分別指導實不可忽焉。

三，普遍化民衆化

專門人材僅就選手而言，提倡體育之目的，固不全以運動場上，爭一日之短長爲得計。其最切要者，尤在力求普遍，使學校中之女學生人人皆知注重體育，以增進身體之康健。社會上之女子，亦知於工作之餘，至公共體育場中，練習運動，鍛鍊體魄，此在吾國今日社會情形之下，言之固覺過早。行之亦屬不易，然因其困難，體育界先進之士，尤當先爲之計。現通商大埠，已莫不有公共體育場之設備矣。注重男子運動外，對於女子體育獨不能注意及之耶。各地之有女子青年會者尤當極力提倡，以求女子體育之普遍，轉移風氣，端繫於此。

四，注意女子生理衛生

女子生理上，較男子爲弱，此爲不可諱言者。况女子中體格孱弱者，尤戢戢皆是。今在謀普遍之時，對於過激烈之運動皆宜先衡量運動員之體魄是否能勝任愉快。否則未得其利，先蒙其害，要非提倡體育之素志矣。女子生理上之特徵，與其衛生在男指導員往往有所隔膜，故余以爲指導員總以女子爲宜。訓練女子指導之人材，前已於首段論及矣。今之能負此責任者尤當以身作則，倡導乎前，是則聲氣相應，必能使女子體育在國內蒸蒸日上焉。

女運動員臨陣以前

人見絹枝著
定價九角正

人見絹枝女士，爲世界著名之女運動家，曾保持四項世界紀錄。著有「女運動員臨陣以前」一書，蜚聲世界，指示女子比賽問題殊多，凡女子從事運動者，不可不閱。

勤奮書局出版

飲 A 字消毒

牛乳

滋養豐富

造成

衛生
健兒

生生牧場 大西路 一七五

電話 一二二〇九九 一二〇四八六

長期訂飲優待 章程函索即奉

貢獻四種名品

精神萬能

自來血

身壯力強，精神飽滿。

大瓶洋三元 小瓶洋二元二角



精神不足之原因甚多，血虧氣弱，神經衰弱，皆由於此。自來血能補血生精，強身健體，誠為補血之聖藥也。

壯補佳品



魚肝油為保肺益氣，生血壯身之佳品，因其味腥難服，人多忌之。本藥房最新出品五洲乳白魚肝油，含維他命，富足壯補效力，極佳，並用高壓乳化機嚴密精製，甘香適口，雖胃力薄弱者，亦易調服。

每瓶洋一元七角五分

婦女健康問題

現時提倡女界體育，已為社會多數人所注意。如參加各種運動，都是對於她的體格上，很有關係的。但健身除運動以外，尚須注意。要。女界寶。為補血強身，調經，助消化，確有充分旺血平肝，調順，同經，健壯子宮的效力。



體育與衛生

人們講究體育，必連帶注重衛生。因衛生不獨關於清潔而已，且亦為強身之階級。中華衛生藥皂，內含有適量 CARBOLIC，日常洗擦皮膚，能去垢潔膚，並有殺菌消毒，治癒皮膚諸症之效力。愛國愛身，請試用。



上海四馬路五洲大藥房發行 各埠分店均售



軍事體育教材的檢討

(一) 中央大學體育科教授

程登科

際此國難當頭，朝不保夕的今日，國人深知欲救國，必先禦侮，禦侮必先充實軍備。夫軍備之要素，當求質量之良好。言量必期武器之完正，民兵制之推行。言質，尤須武器之精悍，與乎戰士之體格健全。智足多謀，及卓苦耐勞之精神。故世界各國咸以軍隊訓練，僅賴操作及戰術為不足，必佐以體育訓練，故軍事體育尚焉。反顧我國，提倡軍事體育，唯時雖屬甚暫，而有斯項設施者，為數亦屬不少，但能著有成效稱道于行列者，則不多見，推其原因，即負斯項責任者，多出自學校體育人材，而實施方法，亦以之全套施之于軍隊，以貴族散漫，錦標主義之學校體育教材，而加諸嚴肅，正齊，卓苦耐勞之軍人，求效果其可得乎？故軍事體育教材，急待國人檢討之，實為提倡軍事體育之先決問題，否則舍此他言，乃紙上談兵耳。登科不敏，有見于此，敢以斯項拙見，供諸同人之前以資參考，而利策進。

軍事體育教材，約可分為三部，即「普通教材」「中心教材」「應用教材」是也。如能按步學習，定有裨益。但在未討論之先，應先知軍人學習體育之用意，及對於普通體育應有如何程度，始能學習軍事體育，並普通體育與軍事體育之關係。本人以為軍事體育教材，是以普通體育教材為基礎，而中心教材，亦于普通教材中選出，作軍事體育的常年教材，軍士們經過長期中心教材訓練後，才能有所應用，故有應用

教材之設，其目的在使軍政當局，和軍事體育訓練于軍士們之勇敢耐勞及戰鬥力有無增加，在這實施「應用教材」之後，就可拿出鐵證來了，試舉一例以明之，試以游泳而論，普通游泳，是將全身衣履脫去，另着一件輕便浴衣，自較穿着衣履及攜帶武裝為容易，然而軍士們學習游泳，除先學會普通游泳及各種姿勢外，應加入武裝游泳，作為中心教材之一，然後才能有所應用，他如軍士們祇知普通游泳從未武裝練習，萬一派赴前線，進追過江，敗退過河，臨此緊迫關頭，無船無橋，此時欲渡河者，安能效普通游泳，將全身衣履從容解棄，跳入河中以逃命耶。于此吾人可證明普通游泳為武裝之基礎，因未有不諳普通游泳而能持鎗負彈入水者，又可證明須經長期的武裝游泳訓練後方能應用。游泳如此，其他各種教材無往而不如是，是以個人以為「軍事體育」是「應用體育」是駕乎其他體育之上，非深明其中究竟者，不足以言此，海內同人，以為然否。茲將三部教材略述于左：

第一節 普通教材

普通體育教材，是軍事體育教材的基礎，軍士們應先學會普通體育，作為根基，吾國軍事體育際此萌芽時代，各部隊裏毫無體育基礎，雖經一年半載的體育訓練，仍不足以言軍事體育，更不足以言應用，是以在近數年來中，應以普通

教材為主，軍事教材為副，然後漸漸推進，自然有效，設仍以少數選手，注意錦標，為提倡軍事體育的目標，此誠吾國軍事體育之一大難關，因多數提倡者祇知自身有學校體育，及各種普通教材，而不知有所謂軍事的「中心教材」，及「應用教材」，茲將個人對於普通體育而能作為軍事體育之基礎者例舉如左：

1 國術：（除學習大刀鎗棍而外，應多學習發達肌肉及敏捷等教材。）

2 健身操：（除發達肌肉的普通操而外應加入氣球操鐵球操肋木等教材。）

3 器械操：（應設備完善，定出標準考試，務使大肌肉特別發達，勇敢和機巧等。）

4 球戰：（嚴禁貴族化的球戰，以手球，拳球，足球，籃球及排球及非正式球戰等。）

5 角力：（為軍事主要教材，設備簡單，興趣濃厚，能加強肌力大有提倡必要。）

6 舉重：（亦為軍事體育主要教材，與角力有同樣提倡之必要，因能加強肌力。）

7 墊上運動：（為練習機巧的工具，四季可玩，設備簡單，亦有提倡必要。）

8 搏擊：（雖屬西洋拳術，但為練力及發達肌肉最快之運動，設備亦簡單，亦有提倡必要。）

9 田徑賽：（除跑跳擲而外，應加入障礙跑，野外跑，擲手榴彈等。）

10 游泳：（除教授各種普通姿勢方法外，應學救人術及穿衣履游泳等。）

11 打靶：（除學習步手鎗外，應用特製打靶鎗，因可節省經費。）

12 唱歌：（除一切軍歌而外，應多教以運動歌，以便運動前後自娛提起興趣。）

第二節 中心教材

軍事體育的「中心教材」是由上節所列的普通教材中所選出者，這是要軍警們有了普通體育的根底後，方能開始教授中心教材，茲因時間關係不能詳細敘述，僅將教材項目列後以資研討，至於詳情參閱拙作：「軍警體育標準測驗」一文，係發表于北平體育改進社出版之體育季刊，及南京中國日報之「國術體育軍事」週刊中。

1 武裝賽跑：（除武裝爬山及全武裝外，應負四五十磅重跑四五十里。）

2 武裝游泳：（應全武裝入水，所攜各物，不得遺失水中。）

3 真跳水溝：（這是學習跳遠後的應用，要真能跳四五呎寬的水溝。）

4 擲手榴彈：（這是用擲標鎗的姿勢，應用擲彈並分跑跪臥等姿勢。）

5 搬運子彈：（這是訓練負重賽跑的方法，以備將來應用。）

6 自由打靶：（係分手，步鎗及站跪臥等姿勢，又須限定時間及子彈等。）

7 器械體操：（定出必修標準，又舉行表演及正式比賽等。）

8 障礙賽跑：（作為應用教材之準備，參照後面應用教材。）

9 墊上運動：（定出必修標準，仍如器械操舉行表演及正式比賽等。）

10 球類國術：（宜採用適宜教材對球戰不貴族化，對國術無派別之分。）

11 駕自由車：（設能授以機器腳踏車及汽車等，駕駛更佳。）

12 應用地圖：（能使用軍用地圖及方位等。）

13 繪測地形：（要能將所在地繪測出來，並能用目測量遠近等。）

14 騎馬比賽：（能常跑快跑或跳障礙物等。）

15 體力測驗：（應按月測驗，作成統計並使士兵自知進步等。）

16 划船比賽：（要先會游泳，方能學習，分單人團體等。）

（未完）



欲復興民族

須提倡兒童體育

謀子女幸福

須提倡兒童儲蓄

中國企業銀行儲蓄部

兒童幸福儲蓄

每月一存輕而易舉
存款遞減每年一級
息先登摺免勞計算
此款抵押息僅八厘
派員收欸存時便利

詳章備索

上海蘇州路四號
蘇州觀前街
蘇州觀前街
蘇州觀前街

新新公司

推銷中華國貨

東亞唯一萬貨大商場



選貨精良
之價低廉



運動器具應有盡有



體育基礎生理解剖學(一) 阮蔚村

第一章 人體構成之一般

The general build of human body

第一節 生理解剖學之意義

生理學 Physiology 之名詞，係由兩個希臘字而構成；即 Physis (英文之 Nature 自然) 與 Logos (英文之 Discourse 論義) 二字混合而成。故按其字義，名為生理學，而包括一般的自然科學者也。但在現在，生理學之名稱，乃運用於研究一般生命的生活機能也。

動物生理學 Animal Physiology 為研究動物之生活機能。人體生理學 Human Physiology，乃為研究人體生活機能之科學也。故一般所謂之生理學，現在均以研究人體之生活機能為主。

本書所討論者，為體育家及教育家所必須明瞭者，且為必須修得者。讀者諸君殆為體育專家，且負提倡體育，及指導，訓練，看護兒童之責任。試觀生理解剖學一科，醫師有醫師適用之生理解剖學專書，看護婦及按摩家，亦各有其適用之專著，而我體育界，對「體育基礎之生理解剖學」，何可獨付缺如？依據以上諸點，經過精細之考慮，遂決定就體育界之程度及範圍，乃決定撰此一書。

欲完全瞭解身體各部之機能，需要學得其關於構成之智識。

因此，解剖學 Anatomy (Ana 為希臘語，意義同英文之 Up, tenno 亦為希臘語，意義同英文之 cut, 即「切開」之意義也，) 有與生理學共同攜手並進之必然性質。

第二節 身體之區分

人體最顯明之區分，為頭部，軀幹及四肢。

一 頭部 Head 包括顏面。頭部包藏腦髓，及名曰頭骨之骨箱。

二 軀幹 Trunk 軀幹為大腔胴，包藏有關血液循環，呼吸，及消化等色色重要之官器。軀幹上部為胸廓，名 Thorax 或 Chest，下部為腹部，名 Abdomen 或 belly 使胸廓與腹部分為二者，為橫隔膜 Diaphragm。橫隔膜者，為肌肉所成之板狀膜。

三 四肢 Limbs 或 Extremities 四肢者乃上肢 Arms 與下肢 Legs 之一對配列也。

身體為許多部分而成，各部均能各自運用其特別機能。此種部分謂之器官 Organs。例如循環器之主要器官為心臟，消化器之主要器官為胃臟，呼吸器之主要器官為肺臟，運動器之主要物質為肌肉。

第三節 身體各器官之系統

人體之種種器官，其機能均密接而且互相關連，故於分類之際，以述其系統較為便利。人體各器官之系統 System 如下。

- 一、骨骼系統 The Osseous 或 Bony system
- 二、肌肉系統 The Muscular System
- 三、消化器 The digestive and absorptive system
- 四、吸收系統 The digestive and absorptive system
- 五、循環器系統 The circulatory System
- 六、呼吸器系統 The aspiratory 或 Breathing System
- 七、排泄系統 The excretory 或 Purifying
- 八、神經系統 The nervous 或 Co-ordinating System

人體之器官，其構造均含有多少之複雜性。大凡器官之組織 Tissues，乃按基礎的構成下而成立。例如，若謂心臟為肌肉組織，但其亦為肉樣物質，脂肪組織及神經組織等多數結締組織而成。

一 骨骼系統 骨骼系統，為多數之骨而成，乃造成骨骼 Skeleton 之形，及強堅之粹。使骨與骨之關節 Joints 或 Articulations 互相連接者，稱為韌帶 Ligaments，係白色纖維樣之硬帶，而使骨與骨互相結締。身體上之需要彈力性或彎曲力之部分，此處替代骨者，為頗富有強的彈性之軟骨 Cartilage，或稱為 Gristle。例如鼻之尖端，及耳殼等是也。

在研究全身骨骼系統之前，先視全身中心之脊柱。何以全身之骨骼，均直接或間接與此脊柱關聯乎？脊柱為負擔軀幹背部之骨。而頸部，胸部，及腰部亦屬之。肋骨 Ribs 乃屬於脊柱之胸部，以關節結連之，且圍繞胸廓，在前方與胸骨以關節而連聯。胸廓之上部，有肩胛骨。肩胛骨與上肢骨以關節而連聯之。脊柱之下部，乃以楔形而筭插於骨盤之中。如此遂成為盂形之腔洞，以支持腹部之內臟，及骨盤部之內臟器。

(一)頭骨 Skull 乃為按座脊柱上端之大腔洞骨箱。此腔洞與全脊柱以直行之管線相通。以是由一般觀之，人體上有極顯明之兩大腔洞。一為頭骨與脊柱所成之骨內管狀腔，一為前述腹腔。非僅區別人體以此而論，並適用於一切之脊椎動物。脊椎內之管腔中，內藏以脊髓。

(二)上肢骨與下肢骨之配列，形頗類似。左右肩胛骨及鎖骨，與同方面之骨盤骨互相一致，上肢係一骨而成，正如大腿為一骨所成相同。前膊係二骨相並而成，而如小腿亦係二骨相並而成。又腕關節部及手部骨骼，與足關節及足部骨骼之配列，極為類似。

二 肌肉系統 骨骼之構成，為骨賴肌肉而成立。肌肉大凡為纖維束而成。此等纖維縱行收縮得力。其收縮之際，即能將肌肉之長度縮短。如此可使接連於肌肉端之骨與骨相接近。依此種方法，吾人之身體，乃得向各方向作種種之運動。

(一)肌肉 肌肉可分為三種類；即意識的無意識的，及心臟性的肌肉。意識的肌肉 Voluntary muscles 為在意識支配下之肌肉。無意識的肌肉 Involuntary muscles 為不在意識支配下之肌肉。顏面及四肢之肌肉，均為意識的肌肉，胃之肌肉為無意識的肌肉。然心臟之肌肉，則為居於前二者之

中間性質者。

(一)意識的肌肉 意識的肌肉，依其收縮而能以活動之骨，與一二白色纖維性之強力帶狀相連接，名曰腱 *Tendons*。

三 消化器系統 消化器為通過食物之道路及分泌消化液之器官也。食物通過之道路為口腔，咽頭，食道，胃，腸，及肛門也。

(一)咽頭 *Pharynx* 位於口腔之後部，與口腔相連接。

(二)食道 *Esophagus* 呈管狀，長約十吋，與咽頭及胃互相聯絡。胃 *Stomach* 為一大袋形之器官，將喫進之食物，施以活動並分泌消化液。

食物離胃之後，乃通過約二十六呎長之管狀消化器，謂之腸。腸大體分為小腸 *Small intestine* 及大腸 *Large intestine*。小腸約長二十呎，大腸約長六呎。

四 吸收系統 吸收系統主要者為毛細血管與乳糜管 *Lacteals*。乳糜管為吸收由消化管溶解之營養物，而將其運輸至血管之中。因此營養物可以運送至全身，分解而補給於各部組織，為發育上之最需要者。

五 循環系統 循環系統為心臟及血管所造成。心臟

Heart 為一腔洞之肌肉器官，內備以瓣膜。心臟如強力之抽水機而活動，主持將血液分佈於全身之機能，血管則分為動脈靜脈與毛細血管等種類。動脈 *Arteries* 為將血液從心臟向外輸送，漸漸運向離心臟之方向，分路而運往細小之血管中，即所謂之毛細血管 *Capillaries* 也。經過毛細血管中之極短之距離，(約五十分之一吋長)互相集合而成小靜脈，此小靜脈再互相集合漸成大的靜脈，遂成為上部及下部之大靜脈，而注入心臟。以是靜脈乃成為向心臟注入血液之血管也。由此可知毛細血管者，即小動脈與小靜脈互相連結之處

也。

六 呼吸系統 呼吸系統為喉頭氣管與肺臟而成。喉頭 *Larynx* 屢屢發聲者，稱為發聲箱，其內有聲帶，因受振動而發聲。喉頭即氣管上部之擴張部分與口腔及肺臟相聯絡。

(一)氣管 *Trachea* 氣管為由喉頭起延至上胸部之管狀物，在上胸部分為二支管，而通左右肺臟。

(二)肺臟 *Lungs* 或稱 *Lights* 肺臟為大海棉質之器具。內含多數之氣胞，氣胞於空氣入時，則成為小腔洞，其周圍分布多數之血管，在肺臟內，吾人所吸入之空氣，與血液相接觸，而使血液酸化矣。

七 排泄器官 排泄器官，為分離流來之血液中之不潔物質之器官也。排泄器官之主要者，為肝臟，腎臟及皮膚也。此外肺臟之一部分亦屬之。肺臟內之血液必須酸化之原因，乃需將名炭酸瓦斯之有毒性分解產物排泄之。炭酸瓦斯為在身體各部之分解產物也，集于血液之中，運至肺臟或其他排泄器官中而排泄之。

(一)肝臟 *Liver* 肝臟為一很大之赤褐色器官。從血液吸收製造一種消化液曰為膽汁 *Bile*。使膽汁與血液分離，可使血液清淨，同時並利用此種膽汁以幫助食物之消化。故肝臟非僅屬於排泄器官，亦屬於消化器系統之器官也。

(二)腎臟 *Kidneys* 腎有二個，為清淨血液之必要器官也。即使分解產物，最重要之尿素 *Urea* 從血液中分解之器官也。尿素多在腎臟中而排泄之。

(三)皮膚 *Skin* 皮膚係遮蔽身體外表之全部，但非僅作身體之防護，且在皮膚之深層，藏有多數之小物體。在此小物體內，行清淨血液之機能。在此小物體內由血液分離之不潔物質，由此等小物體通過開孔于皮膚外表之小細管，而排泄於體外。此等小皮孔 *Pores* 乃為由外部所易見者。

八 神經系統 神經系統分為二部分，一為腦髓神經系統，他為自治神經系統。腦髓神經系統 Cerebral Spinal system 為腦髓 Brain 與脊髓 Spinal cord，及由腦髓與脊髓而出而分布於全身之多數神經 Nerves 而成。自治神經 Autonomic system 為由神經物質所出之小塊，此謂之神經節 Ganglia，多數配列脊柱之前側方兩側。由此等神經節互相聯絡之神經，與由神經節出來之放射狀神經而成立。腦脊神經，分配于身體各部之意識肌肉上，及五感器官上。五感器官者，即皮膚謂之觸覺器官，舌謂之味覺器官，鼻謂之嗅覺器官，眼謂之視覺器官，耳謂之為聽覺器官。自治神經，乃分配于不在意識支配下之器官上。

吾人依神經系統之力量，經過感覺器官而知外界之事情。且吾人又可依神經系統之力量，而知自身之位置與姿勢，並可感知肌肉之狀態，及內臟器官之某一特種印象。又神經系統之纖維之分布，可支配肌肉，並司全身之運動，或其纖維之分佈，支配各種腺及消化器官之肌肉上，而使消化，分泌排泄正規調節。

（第一章完）

世界體育史略

南開大學體育主任

章輯五著

本書從歷史方面敘述世界各國之體育概況，關於中國體育史上多精深獨到之觀察。而於最近二十年來之中國體育情形，尤能扼要紀載。（定價六角）

遠東運動會歷史與成績

體育著作家

沈蔚村著

本書詳載，遠運會之歷屆紀錄及成績，搜集無遺。內載照片自第一屆至第九屆多數百幅，為難能可貴者。此書非特為海內運動史料之珍本，且有其國際上之地位與價值。（定價九角五分）

蔣湘青先生著

人體測量學

一布面精裝 一元六角

△全書目錄

- 第一章 總論
- 第二章 人體測量學歷史
- 第三章 測量所用之度量衡制
- 第四章 測量之器具及其運用
- 第五章 測量之紀錄
- 第六章 被測量人歷史及生活之調查
- 第七章 測量身體各體之方法
- 第八章 力之測驗
- 第九章 學校中體格測量之實施
- 第十章 捷康的檢究及指數之簡捷計算法
- 第十一章 人體測量之類別
- 第十二章 體高之研究
- 第十三章 體重之研究
- 第十四章 胸膛與肺量之研究
- 第十五章 薩井特之運動員體格研究

運動衛生

阮蔚村著

蔣湘青校

定價六角正

運動急救法

阮蔚村著

蔣湘青校

定價六角半

實用按摩術與改正體操

杭州中央航空學校體育主任金兆均
 湖南省立第一師範體育主任陳奎生 合譯

本書係世界聞名之按摩術專家哈特維呢遜氏之原著。對於各種按摩手術和動作均一一說明其原理與方法。實際應用。不僅能改正姿勢及醫治傷疾。且於普通醫學不能見效之神經系消化系等器官之疾病。亦能獲得奇效。誠體育上醫學上極大貢獻。全書共二十八章。插圖百餘幅。（定價二元九角）郵購掛號寄費一角六分。

上海法租界勞神父路三九二號
 勤奮書局發行

總發行所上海法租界勞神父路三九二號
 勤奮書局發行
 門市部上海英租界四馬路七七號



德國體操之新趨勢

黃時如

一·新體操的開拓

世界大戰以後，德國因領土之縮少，及社會革命之勃興，遂引起改造舊有體操之動機。今逐漸造成今日體操之新趨勢也。大戰中，德國所組織之青少年軍隊 (Jugendwehr) 乃于一九一八年十一月廢除，關於其他對於青年少年之軍事訓練，亦均一律撤消，乃實施新的體操訓練。

一九二〇年一月二十四日，普魯士之閣令云：「新體操列為學校之必修科，凡學生于普通考試及畢業考試，體操以正式之學分計算。」

一九二〇年九月二日之閣令云：「體操教員，得參加學校之畢業考試會議，並有決定學生畢業資格之權」。

一九二七年七月二十二日起，德國各高等學校，于畢業考試，最後一項，須考試體操成績。體操成績之考試，現分春秋二季舉行，春季為器械體操等，秋季為田徑，遊戲，游泳等。

因此體操在學校之課程中，占有重要之位置，故體操教師之地位，亦隨之而向上矣。體操教師自身有質的向上的必然要求，所以體操教師養成機關的擴充，亦成必然之問題。德國教育部之「育專員歐吞泳夫博士 (Dr. Otten-dorff) 與德國體操教員聯合會之締姆博士及諾伊彥魯特夫博士二人

，曾發生長時間之言論爭執。前者與後二者，各持反對之理由。曲折切磋之結果，乃於一九二九年八月一日，發表「普魯士高學校體操教師養成」之新訓令。依據此訓令，凡欲得到一高等學校之體操教師資格者，須經過本科八學期或普通科四學期之肄業，但畢業後尚須進普魯士大學之體育研究所研究。同時投考者之學科，若有百分之十五，或二十不及格者，概不錄取。

即文科之大學生，在大學之課程中，無論本科，或普通科，亦須受體操之教育。故一文質彬彬之文學士，亦能為體操教員所同化。故體操教員，非學術豐富莫能担任。此訓令於一九三〇年四月一日發生効力。在各大學中，體操一科，與其他學科須同樣的重視。除體操外，大部分為研究實際之體育，在體育學科的講義，有體育史，青少年養護，行政學，體育學，解剖學要綱，體育生理學，病理學，衛生學，急救療法，運動物理學，體育美學。在第五，第六學期時，大學體育研究所所生，並將各學生之實際體能測驗判定，給以證書，以為學生應國家考試時之證明。測驗之標準，以百米十三秒，跳高一米三。跳遠四米七五為及格。他如體操，游泳，及漕艇，亦有規定之標準。

德國聯邦體育委員會 (Deutsche Reichsausschuss für Leibesübungen) 為求養成右述之體育教師，于一九二〇年

創辦體育大學 (Deutsche Hochschule für Leibesübungen)。在德國體育大學開學之日，首創今日德國新操體之締鮑博士 (Dr. Diebon) 死去。繼其志者，歐締脫洛夫博士。其所主持之哈西勞教育所，於一九二一年昇格為普魯士體育大學。 (Preufzische Hochschule für Leibesübungen。邇來兩大學互相提携，雙方之教授團常行共同研究，並時互相交換講師，現普魯士體育大學校長為諾愛脫洛夫博士。(一九二四年以前為歐締脫洛夫博士) 德國體育大學之校長為貝亞博士。著名之姆締博士，(德國聯邦體育委員會總幹事) 亦為德國體育大學董事之一。

今日之德國體育大學，為研究體育運動之最高學府。其主要的題課有二：一為對體育運動全野的科學研究，二為分野的研究，體育教師與指導員並行，對理論及實際的教學，同時兼施。

學生經六學期之研究課程，乃得參加畢業考試，及格者予以體育教師證書，得到體育教師證書之學生，多半能夠在大都市內，佔得重要之位置。最遺憾者，兩體育大學均非國立。兩國大學之所以不能為國立之原因，乃為德國之國家經濟，受世界各國及戰賠償金之壓迫，以是無暇顧及之矣。

在兩大學內，並為體育教員，指導員，體操團體及運動團體之代表，及醫師開短期之訓練班。又對於各種新興體操，加以研究及批判。例如奧國加維郝飛博士 (Dr. Genchofer) 及斯素齊博士 (Dr. Margarete Streicher) 所創之奧大利亞現行國民學校體操，及伯芝克所創案之新丹麥體操，均曾加以研究及試驗。

二·普魯士之新綱目

普魯士學體育教授之新綱目，係由兩體育大學研究之結

果而產生，絕非最後而固定者。此次新綱目分布於各校之日期；為高等學校於一九二五年四月六日，男子中等學校，於一九二五年六月一日，女子中等學校於一九二〇年五月廿一日公布。各學校均依照此項綱目為體育教學之參考，絕非固定者，務使其有彈性。此項綱目之編輯，係根據現代科學的經驗與研究，及現代生理學的，生物學的，藥物學的，心理學的，教育學的，社會學的，及技術的認識，結果，反考慮而成。

兒童之體操綱目，其風向與一九一八年以前大不相同，受奧大利亞操及丹麥操之影響極大。體操課表題雖為 *Leibesübungen*，然實際包括體操，遊戲，及運動也。體操時間之教材，為基本體操 *Körperschule* 應用體操 *Leistungsturnen* 及遊戲 *Spiel*。基本體操中首重良好姿勢，故含有姿勢體操之意義，然此種姿勢的體操，絕非似過去之固定及靜的姿勢。基本體操之動作，貫串而有系列，頗能應青少年之生理學求。能強全身之肌肉組織，特以軀幹部之肌肉組織，變為柔軟而強韌，並矯正姿勢上之缺陷。

新綱目之目標曰：「體育的理想目的，屬於個人方面的，為使身心健全，生氣充盈，明朗快活，而有實行之能力，能處身於調和人類之中。屬於社會方面的，為能共同維持社會之安甯秩序，持有服從之意志，而有熱心之指導力。」

除體操綱目之外並須隨時實施各種體育運動，如定期遠足，游泳，(兼習拯救他人) 漕艇 (以可能者為限) 滑冰，搖雪。並對體格不良之學生，施以改正操及保養操。

女學校之綱目，其目標與男生相同，特別于衛生上及體育上方法之兼施並行。因女子非僅於學校生活需要體育，且務使其體育生命延長至家庭社會。故女子所需要之體育為具體的體育，合理而有價值的體育，無論室內或戶外，均須含

有自然的，衛生的，及生活法的意義，女子所用之運動大體分爲三大類：(A)基本體操，(B)運動，(C)遊戲，唱歌，及舞蹈。

對於基本體操，特別注重，因其爲合乎現代的一種姿勢運動及平均運動。(但不可稱之爲均衡運動 Gleichgewich)對於舞蹈及音樂次之。對於裸體體操，並不禁止。對於器械體操，以前所非常注意之平行槓(即雙槓)運動，現仍流行，但只限於滿十五歲以上者。

至於運動方面，即選適用之輕技，如田徑賽等，體操之際，對於服裝特別重視，並須順應風習，於運動場中，教師特別注視學生之姿勢與服裝。

新綱目之最大缺點，爲從每週三小時之體操課，現縮減至二小時，而于午後增加遊戲，於正課時間似感太少。

三、大學生之體操 Hochschulturnen

德國各大學的具體體育，於大戰後實施。學生方面于一九二〇在介直劍地方，一九二一年在埃魯蘭創地方，兩度舉行學生日。(Studententag)在此日集各學校之代表，組織學生體育局，自居體操及體育教師之地位，開設學生專用之體操場及運動場，並向當局請願，學生於畢業考試前，須行體力測驗。

今日由各方面而言，德國學生之體育運動，已漸入全盛時期。彼等對於體育組織統制之理解，及運動思想，業餘資格之觀念，均導入正當之步驟矣。

普魯士於一九二五年，創設「體育研究所」，該所之理事，多爲大學有名之體操教授，及運動指導員。與其並立者，有「大學體育委員會」，係由大學校長，大學體育指導，分科大學，學生，體育醫師所構成。其工作爲確立體育教學方案

，及指導目標等。

大等體育指導員之重要事業，及體育研究所之最要事業，爲：「務使在大學的範圍內，儘量以真的體育介紹予學生。」(一九二六年三月三日閣令)。一九二九年並予體育研究所一關於養成體操教師之新命令。體育研究所之第二使命爲「促進運動競技，普及並宣傳體育思想」。對於體育思想普及之最大幫助者，爲學生自身所組織之學生體育委員會。(Studentischen Ausschussen für Leibesübungen)該會在一九二八年前名爲 Amtler für Leibesübungen。學生體育委員會，常與各大學之體育指導互相切磋，至於普魯士以外之各洲，亦皆如此。各地之學生體育委員，復有一聯合之組織，名曰聯邦體育委員會，屬於德國中央委員會之下。此學生體育委員會，爲學生之最高體育代表。(與其並行者，尚有德國大學運動競賽委員會)

德國各大學之共同研究體育問題之機關，爲德國大學體育局。(Deutsche Hochschulant für Leibesübungen)簡稱爲 De h o f i。共有十二名正會員，計體育教授三人，大學體育指導廿二名，大學生團體代表六名，局長爲鮑魯介教授(Prof. Paulke)其所發行之機關刊物爲「Hochschulblatt für Leibesübungen」同時此刊物亦爲德國學生體操委員會，及德國大學體操教師聯合會之機關刊物。

德國諸大學，於體操特別尖銳化，而含有「抵抗」之意義，且各大學學生，互相攜手，親如弟兄，實爲難得，一八四四年，德國體操之鼻祖楊氏曾謂，「深信體操之効力，近之則可護祖國如神域，遠之則可施其威力於大洋，」今則此言再將實現矣。

誌謝：(一)本期封面係葉長烈君攝贈，(二)承許萬生君贈少林十二式一冊，均

此誌謝！

聚興誠銀行

慶重川四 ◎ 處理管總

分支行
 上海 南京 蘇州
 北平 漢口 宜昌
 沙市 武昌 長沙
 常德 萬縣 重慶
 瀘州 成都

代理處
 天津 綏定 長壽
 江津 內江 嘉定

各埠銀行業同業公會聯合會

民國二年創辦
 資金一百萬元
 公積卅二萬元
 財部註冊立案

經營
 各種存款放款
 匯兌押匯貼現
 買賣有價證券
 代理收付款項

代辦部

代客買賣
 代客報關
 轉運貨物
 代理保險
 手續簡捷
 取費低廉

儲蓄部

宗旨：提倡儉約
 資金：四十萬元
 會計：完全獨立
 保障：穩實可靠
 董事：無限責任
 服務：手續敏捷
 利息：特別優厚
 章程：承索即奉

◎天寒進補請飲

自由農場A字消毒牛奶

自由農場的牛奶，已有十五年的歷史，營業一天一天的在發達，飲戶一天一天的在增多，原因就為牠有下列的特點：

- 一、質地純厚
- 二、注重衛生
- 三、管理週密
- 四、價目劃一
- 五、不欺主顧
- 六、按時送到

並且本場的出品，是完全國貨。較之外國公司的出品，有過之無不及，不信請來參觀參觀，比較一下，就可明白了！

定價低廉		
大瓶	六角	
中瓶	三角六分	
小瓶	二角	

諸位訂飲，請速打電話三〇四三〇，或通信至延平路二百六十號，即可送到。

自由農場謹啓

蘇州自由農場在劉家浜 電話七〇〇七
 杭州自由農場在玉泉 電話一〇〇〇



國 術 的 組 織

中央國術館編審處處長

姜容樵

組織這個名詞，在近代世界文明日新月異的晨光，是很普遍的。凡是構成合併起來，就叫組織。如動物中各細胞集合一處，保住一定的秩序，聯為一體，便是組織。又如政府有組織法，組織大綱。民衆團體有組織，章程等等都是。有組織便是合法，合法也就是合乎科學。所以國術也有他一定的組織。因為中國的拳械，分門別類，不下數千百種，各有各的組織。這組織裏面，多寡不等，都是由單式架的動作名稱，聯合起來，組織成一大套。有的幾個動作就是一蹻，像形意拳械都是很少的動作組織，有的二三十個動作也是一蹻。像連步拳，少林短打，八掛掌，八極小架等。都是，適中的組織。像太極拳，太極長拳，祕宗拳，六合拳，螳螂拳，通臂拳由一百數十動作，至二百數十動作組織而成。在這些拳械動作中，有的一個動作，還含着二三個變動式，也有含着三四個變動式的。但是這些動作姿勢的名詞，因為年湮代遠，被那鄉教師以訛傳訛，就弄成老媽媽拐線，王小二偷雞，一類不雅的名詞。這也是應當改善的一點。國術的組織，既是如此，然而這組織，是演繹法呢？還是歸納法呢？現在先把演繹歸納兩個名詞，解釋如下：演繹法是對歸納法而言，演是引伸推廣，演述的意思，釋是向外引其端緒，而使他放長，絡繹不斷，排定光後的次序，合起來說，便是演繹法。普通的原理，來斷定特殊的方法，這正是許多動作姿勢連

合起來，組織成一套拳。這樣說起來，國術完全是演繹法嗎？不然，須知仍得要歸納法，把他歸納起來，歸是附入併合。納是容納收納，由特殊的事實，推見普遍原理的方法，凡是一切拳械的構造。不論是數十動作，或是數百動作，組織而成，總是從演繹法起，入于歸納法而止。如今再舉幾個現成，例子來，類如太極拳，從無極太極，攪雀尾起勢，長短動作。一式一式演下去。這不是演繹法嗎？至合太極演完收式，便是一大套拳，這不是歸納法嗎？形意拳；劈崩鑽炮橫。一蹻一蹻演下去，不是演繹法嗎？合起來一套，便是相生相剋，連環，不又是歸納法嗎？縱虎猴馬鬻鷄鶴燕蛇胎鷹熊十二形拳，是演繹法，合起來一大套。就是雜式捶，又是安身炮。不又是歸納法嗎？由此類推，更可以證明國術的組織，是從演繹法入于歸納法，是天經地義的。

第二屆國考專刊

國立中央國術館出版

第二屆國術考試，於二十二年十月在首都舉行，參加者計各省市代表數千人。現中央國術館將此次比賽經過，特編成專刊，計一厚冊，定價僅一元，外埠函購加掛號郵費一角三分。

勤奮書局代售



摔角簡述

中國摔角社幹事章偉川

(一) 摔角的起源

的歷史。

(二) 摔角的種類

因為人類的天性生成好動，故各國人民皆有固有的體育。在西洋文化未曾輸入中國之前，國術便是中國人民固有的體育。國術的源流很古。據史書所載，上古的「角觝」就是國術的起始，考「角觝」就是今人所稱的摔角，亦有「相撲」，「擯跤」——等的名字，在秦漢時，已為很盛行於軍隊及民間的體育。有人說摔角創自黃帝時的蚩尤，因為蚩尤有角，能以觝人，故摔角即稱為「角觝」，這未免是近于牽強附會，難以置信了。總之摔角的起源，到現在至少已有二千年以上

中國的國術，其派別門戶多得難以統計，即以摔角一項，卻也分着好幾種，有穿着大頭衣和不穿着大頭衣的，不穿着大頭衣的，叫做摸泥西，練習時上身完全赤裸，不過現在很是衰落，祇有在河南省境內，尚有少數流行，穿着大頭衣的，方稱正式的摔角，正式的摔角，大約也分着二種，一種叫「保定跤」，另一種叫「北平跤」，這二種除着在術語上因各地方言土音微有不同外，其餘也沒有多大的分別。還有一

勤奮體育月報 第二卷 第二期

華北運動會專號 (每册大洋二角)

華北運動會畫報 (四十五幅)

第十八屆華北會精神上的成功……趙文藻
 第十八屆華北會的印象和批評……尙樹梅
 第十八屆華北運動會概評……王健吾

華北運動會的紀律與秩序……趙泉
 華北運動會給予我們的認識……郝銘

吾人對於華北運動會之感想……周炳琳

第十八屆華北運動會的成功……董守義 田徑新術……阮蔚村

華北運動會史略……阮蔚村 一個小學體育教師的生活……邵可羨

第十八屆華北運動會開幕盛況……陳郁波 體育家與運動家……編者

男高徑賽……張文浩 一月來之體育行政……編者

男高田賽……劉海寰 一月來之運動比賽……編者

男中徑賽……陳文海 一月來之體育人事……編者

女子田徑……郭振邦 一月來之海外體育……編者

各項球類錦標比賽……羅治英 天津春合體育用品廠概況……編者

國術表演與比賽……田永慶 教育部體育班同會消息……編者

開幕典禮……林禮三 華北運動會職員一覽表……編者

我的運動生活……陶仲捷 華北運動會章程……編者

華北紀錄與全國紀錄比較……陳榮明 編者

種摔角在練習時，上身也赤裸，祇在頸間至腰部，交叉繞圍粗繩一條，以為抓把之用，這種摔角大約傳自俄國，現在除了蒙古省有極少數的人，偶而練練外，正式練的人，是很少的。在滿清執政時代，很重視摔角，那時練習摔角的，分為「官跤」和「私跤」二種。「私跤」是人民私自練習的，「官跤」卻分列等級，大都是宮中禁衛軍所練者，每月按照級等，都有特別餉銀可領。但是到了民國後，就沒有這「官跤」的名義了。

(三) 摔角和拳術在效能上的比較

練習拳術，除却強身之外，更兼有徒手攻防的效用，這是大家公認的，但是中國拳術，大都理極深奧，雖然學過三五年五載的，還是很多不能完全瞭解應用。更因拳術在比試時，容易受創，故學習拳術後，很少有實驗的機會。然而摔角就不同了，摔角在練習時，並沒有如拳術的整套架式，摔法中的一鉤，一挑，一踢，一攀，都是隨便可以使用的。方法更因摔角的主旨，祇在摔人倒地，祇要稍諳倒地法，就很少有傷害的危險。故每學習一個方法後，真所謂一靈不靈可以當場試驗，所以初練摔角，祇要對各個方法，練習一二月後，就可以實地應用，以後對於摔角的技巧和經驗，就在實地應用時，能漸漸的增進了。更且摔角在強身的效能方面，也並不下於拳術。故中國武術界中，有句俗語叫做「三面拳脚不及當年跤」，這在練身和應用二方面看來，並不過甚其詞。

(四) 中國摔角和日本柔道的異點

日本柔道，相傳即脫化於中國的摔角，在日本明治年間有法科學士，名嘉納治五郎者，至中國學習了摔角後，將其姿勢名稱改變，就據為日本國有的柔道。亦有說在中國明末之際，有武術家名陳元賦者流亡於日本，後來就歸化為日本人，所以中國武術就在那時開始流傳於日本。

考柔道與摔角的不同點，就在摔角以倒地即為輸，所以摔角主重在倒地前的「摔」的攻防二點上。柔道卻並不以倒

地為輸，其重點是在地下制人的方法，雖然已經倒地後，仍可運用技巧，搏得最後的勝負。這二種的技術，都有牠的長處和短處，摔角的長處，在未倒地前「摔」的攻防法，其短處在倒地後不講究地下法。柔道的長處，在倒地後有地下制人法，其短處在未倒地前，不講究「摔」的攻防法。故以在下的愚見，若以這二種技術，能夠融洽在一起，豈不成一個更完好的技術。

(五) 摔角之在上海

中國的國術，在從前是分為南北二派，摔角是被稱為北派武技，所以在南方的上海，是很少見有練習的，雖然在幾年前，有過馬子貞將軍，和王子平大力士的竭力提倡，但是都沒有得到相當的效果。直至國民政府成立，鑒於國術能振作人民的精神，所以作大規模國術復興運動，除成立中央國術館外，各省市縣的國術館也繼着紛紛成立。上海市國術館也在民國十七年宣告成立，聘請修忠義君為少林門主任兼摔角總教練。是年並有國術比賽舉行於上海舞台及嗣後之歷屆舉行的運動會，都列入摔角比賽的項目。經過這樣之後，摔角才引起上海體育界的注意，當時感覺興趣而練習的人雖然很多，但是隨練隨輟的人，也是不少，在業餘界中，練得比較有些成績的，祇有中量級的翁康廷單如達等輕量級的石桐生，鄭禮仁，朱文偉等這幾位都在去年市運會中，獲得代表上海市的資格而參加過全國運動大會的。

中學機巧運動

江甯體育教師員 鄒吟 著

本書內容，係搜羅中等學校各種機巧運動教材，由淺而深由簡而繁。教材分墊上，單槓，木馬，吊環等。於各項之分類動作，無不詳細解釋，而對於力心之運用，保護之方法，更特別明瞭指示。各項教材，均經作者親自實驗教學，每項之結果，均稱美滿。全書一厚冊，定價七角，郵購掛號寄費一角一分。

勤奮書局出版

教	學
—	—
與	
—	
實	驗

一個中學體育實施的報告

浙江甬紹小越
學校體育教員

黃孝南

在未說如何設施以前，我先得佈置了一個學校的環境，和校長的對於體育的態度。

那校，名為鎮海縣立初級商科職業學校，本來是縣立初級中學；因為鎮海差不多是浙江的商區，而且海上的各大商店，都有鎮海一縣的人，所以在最近一年，才改了商業學校，可是還有三年級和二年級，仍是普通科的，以前原是一位浙江體育專畢業的張君，擔任體育教師兼童子軍團長，後來因為那位姓張的同志高陞了，或許是和校長有些反感吧！那也不去管牠，其後請了一位東亞體育童子軍科畢業的陳君來繼任，僅僅祇有半年，又換了一個上海正始中學畢業的舒君，又是混了半年，才輪到初入社會的我；

當我未跨進鎮商以前，原是抱了一個很大的願望，以為體育不發達的中國社會裏，尤其是商界方面，對於體育更是茫漠，商校，不稍說的，當然是製造模範商人的機關，我現在跑進這校，我

要負起促進和灌輸商人的體育智識，才不負我研究體育的一翻心計，當我步入鎮商以後，自然先看看運動場，再問問體育的預算，和體育的行政系統，原來這偌大的一所縣立中等學校，在學校的組織系統上，確沒有體育部的地位，就是童子軍團部，也是附設在訓育處之下的，至於體育的經費，却和童子軍經費混在一起，也沒有幾元錢，據那對我講話的事務員說：「據校長說：對於童子軍和體育的預算，原是有，不過要請你節省些，因為，恐怕別的預算過多了，可以在那方面補給一些，」我因為初到學校，而且他是事務員，未便說出直話來，就含糊的答了，我就去找校長先生談話，一見他，就知道他是繆視體育的人。他的年紀在六十歲以上，和他交談的結果，非常不滿意，我所要求的幾點：他都推在校務會議的身上，那時我就知道要使本校體育成績優良，非得下一翻手段不可。

我就設法在這會的組織內，立了執行部，部之下又設立許多組，如器械保管組，各項競賽組，課外活動組……並擬了執行部的規程，和借領運動器具規約，提交第二次校務會議討論，結果總算通過，體育執行部規程，和借領運動器具規約列后。

自從我這樣正正式式像煞有個事的，一來，校長雖然也覺得我頗肯負責任，但其十八世紀的陳腐的思想，那能打得破？祇抱定「戲無益，勤有功」的遺毒，雖見我那樣的努力，尤搖首斥為無味，我記得那一天，是二年級裏，不知是那一位教師請了假，那幾個喜動不好靜的學生，就向我說明理由，要求借用籃球一只，我當然准的，那裏知道過了些時，那個老校長就跑來把籃球奪了去，還說：「你們是讀書來的，為什麼喜歡打球？」唉；我真不知他對於讀書的將來，和提倡體育究竟作如何解？我不

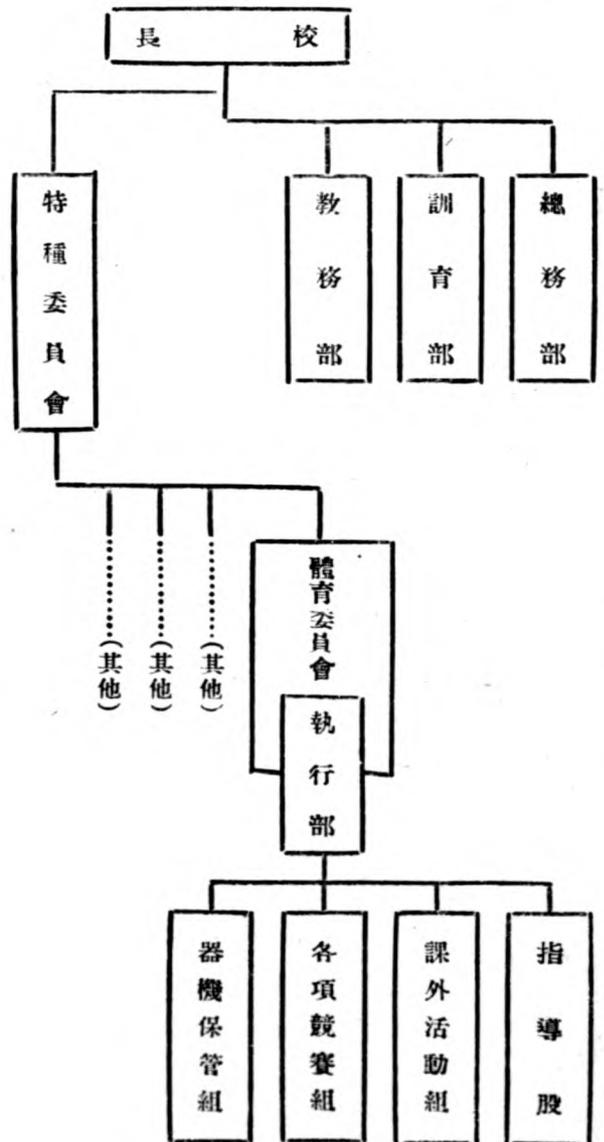
禁為鎮商諸學生流淚，更為吾國體育前途

途抱悲觀：他是一個年逾花甲的學者，我是一個剛才入世的青年，怎好去道他一個「不」字，於是我就改變了方針，凡遇天雨，或是有機會的時候，我便講解體育的原理，發揚體育的真諦，果然，能使一般學子點頭擁護，又誰知那老學者，反說我誘惑學生，佈置了圈套，我就那樣的辭了職了。

在這幾個月裏面，我雖然不敢說：我是有如何的成績了，但至少我有許多的體育學理，告訴給那輩未來的商人聽，使他們都有了一個正確的目標，和認識。

話已說了好多，雖然都是談些我的經過，可是也可以在這裏，面去找一些實施中學體育的方法尤其是也沒有體育部設立的同等學校的同志們，我們不要想到自己的生活問題，我們總要抱定目的為中國體育前途謀幸福，而且提倡體育的過程中，正需要我們這樣百折不撓的精神去感化他們，我不希望我們體育界裏面有一個吹牛拍馬的人。我最後把我所擬定而經過鎮海縣立商校的校務會議通過的體育執行部的規程，和借領運動器具規約，以及鎮商體育執行部的組織系統，分述於下，以供同志們的參考和批評。

1. 體育執行部組織系統表



體育委員會的章程，我沒有帶着，也忘記了，不過還記得是教師三人，學生四人組織的，執行部主任，當然就是一般學校所稱的體育主任一樣，指導股是教師擔任的，負有指導各項運動技術的責任。課外運動組，負有專責，整理全校課外運動，以及分組，點名……事，各項競賽組，負有主持校外各項錦標友誼或級際等比賽事宜。器械保管組，負有管理運動器具專責。主理借出，收回，守補，購置，……事項。

2. 執行部規程

甲、總則

一，普通體育科，每週每級以三小時為

- 一，教材及時間之分配，純由教師規定，學生不得向教師要求改換。
- 一，學生在上課或課外活動時，有不守規則，或不聽號令者，得由本部主任，依照本規程酌量情形記大過或小過，以示儆戒。
- 一，本處所記之大小過，均與訓育部無涉。
- 一，本部所記小過五次，併記大過一次，如犯大過三次者，以本學期體育學分不及格論。
- 一，本部依據教育部頒佈之國民體育實施條例之規定，凡體育學分不及格者，不得升級或畢業。

乙、通則

- 一、學生聞上課鈴後，即須到規定場所靜待集合。
- 一、歸隊後不得自由談笑。
- 一、授課時，服裝不齊或長衫大衣者，作半次缺課論。
- 一、遲到或早退逾十分鐘者，作缺課論。
- 一、希圖劃到，袖手旁觀，畏縮不前者，記小過一次。
- 一、無故缺課三次以上者，記大過一次。
- 一、女生每月各給例假一週，但須向本部填寫例假單。
- 一、運動場上，時與同學糾紛，而失君子運動精神者，輕則記小過一次，重則記大過，或報告訓育部嚴罰。
- 一、天雨不能運動時，則改授學理，或室內運動，臨時由本部主任佈告之。
- 一、本規程有未盡處，得由執行部主任提交體育委員會修改，呈請校務會議核准後公佈施行。
- 一、本規程由校務會議通過後，自公佈日起施行。

3. 借領運動器具規約

- 一、本校所有運動器具，學生得照章向器械保管組具領。
- 一、運動完畢，或借領時間已屆時，即須將所借器具繳還，不得私藏寢室，教室，或他處，更不得隔日繳還。
- 一、學生借領運動器具，如有故意損壞，或遺失者，除照價賠償外，並須記體育小過一次。
- 一、除星期日外，由上午八時至十二時，下午一時至五時，（上課時除外），星期日上午九時至下午二時，為借領時間，歸還時間，必要時得由執行部主任臨時變改之。
- 一、所借各物，設係自然破壞，必須將原物繳還，不得自由拋棄，否則作遺失論。
- 一、天雨時得酌量停止借領。（因該校有雨操場故曰酌量）
- 一、執行部主任於必要時，得將借出器具追回。
- 一、凡欲借用運動器具者，須以執行部所發之領物證為質，並須填寫借領單。
- 一、違反本規約者，記體育小過一次，並由執行部主任將其姓名公佈之。
- 一、本規約由體育委員會通過後，呈准校務會議公佈施行。

英國享脫原著

「足球成功術」

足球為最普通之運動，但欲求成功則甚難，關於足球基本訓練方法，在「足球訓練法」中，已有詳論，本書則為進而探討足球之戰略，吳福同君之譯筆，信達雅並重。

定價每冊五角

吳邦偉著

足球規則問答

吳邦偉君除著足球訓練法外，又編足球規則問答一書，藉以補充足球規則之不足，用使愛好足球者而得以此合規之法取勝，該書參考上最需要之書也。

，有百二十條之多，或採自西書，或經採之事實，或出於經驗，均為足球所須同悉之問題，凡屬指導與練習足球者，均不可不備也。（定價二角）

總發行所 上海法租界神父路三九二號 勤奮書局發行 門市部 上海租界四馬路七七

勤奮 體育新書



基本體操

金陵女子文理學院體育系編

本書係由金陵女子文理學院體育系所編體操講義之一，書內敘述各種體操之基本動作，並指示實際教學之方法，為最新之體操教本。
(每册一元二角)

中學機巧運動

江蘇體育師範 鄒吟廬 著

本書內容，係搜羅中等學校各種機巧運動教材，由淺而深由簡而繁。教材分墊上，單槓，木馬，吊環等。於各項之分類動作，無不詳細解釋，而對於力心之運用，保護之方法，更特別明瞭指示。各項教材，均經作者親自實驗教學，每項之結果，均稱美滿。本書現在印刷中，不日即可出版。

初中體育教授細目

(全三册)……教育部編 每册七角五分

女子壘球訓練法

宋君復 九角五分

宋君為我國之著名體育教練，技術理論，無所不精，前著(女子籃球訓練法)一書，曾風斐全國。茲宋君再著(女子壘球訓練法)一書，以應全國體育界之需要。蓋壘球一項，自去年之華北運動會採用，現在全國運動會亦列女子壘球為正式錦標之一，而於壘球之參考書，海內尚無。宋君此篇，洵為中國之女子壘球專集。

女子游泳訓練法

江良規 九角五分

女子游泳，在吾國尚未普及。江君，素嗜游泳，因鑒及此，特將美國紐約體育會名游泳指導海萊原著，譯成女子游泳訓練法一書，並由教育部體育督學郝更生中央大學體學科主任吳蘊瑞二君精校。

標準運動實施法

孫熾 四角

吾國中小學校之於教授體育課，素無標準之可言。本書係例舉各項田徑運動之測驗標準，俾使教者之試驗研究之取法。孫君前曾任四川體育專教授，並連任浙江第八、第十一中學體育主任，學識經驗，均極豐富。

毽子比賽法

周柱國 一册 五角

排球裁判法

吳邦偉 一册 六角

田徑裁判法

吳邦偉 一册 六角

棒球訓練法

阮蔚村 印刷中

婦女醫療操

蔡慧一 印刷中

比賽方法

陳韻蘭 印刷中

錢一勤 印刷中

各國舞蹈新選

金陵女子文理學院體育系編 在印刷中

歐美土風舞

沙明珍

編者為吾國著名之舞蹈家，自舞蹈入門一書問世以來，頗受國內體育界之歡迎，現復編此集，以應國內之要求，本書計搜羅教材達數十種，每篇均附有樂譜，可供演奏。每册一元二角



進步的課外運動法

江浙省立衢中體育主任

孫 燾

誰都知道，早操，體育課，課外運動，這三個時間，是給學生練習運動的。可是早操時間太短，運動量着實不夠；體育課又多半是教員講授什麼方法，規則，運動亦欠舒暢；要自由自在，盡量可以運動的，只有課外運動，所以課外運動的時間，便是學生最得意的時間，課外運動的運動，便是學生最舒暢的運動。學生於課外運動，既是這樣需要。那末，主持學校體育行政的，又該怎樣設計，怎樣施行呢？這便是我目前要討論的一個實際問題。

甲·組織

「組織要嚴密」，這不過是句口號，究竟怎樣才能夠嚴密？怎樣才算得嚴密呢？在未着手組織以前，須先決定你的目標怎樣？要是目標在於普及，或是在於訓練選手，那末，普及及有普及運動的辦法，訓練選手有訓練選手的辦法。普及運動的辦法，就是要各個學生運動機會平均；訓練選手的辦法，就是放棄大多數學生，專注力於少數運動員。這樣，在第一個目標，自然名正言順，無人敢加批評；第二個目標，只可名為訓練，不得謂為課外運動了。現在我們決定第一個目標——普及運動——。課外運動，既是要普及，那末，每個學生每天就該有出席運動的機會。可是普通學校，往往人數多而場地小，或者時間不敷分配，這便須得有個伸縮辦法

，所謂伸縮的辦法：第一，是「運動量」，假定說住宿學生，每天有早操二十分鐘，每星期便比普通學生要多二小時的運動量，無論在運動出席次數方面，或體育成績考查辦法方面，課外運動，都應該比普通學生多出一次或二次，較為合理。第二，是「技術標準」，所謂技術標準，就是運動技術，在同一隊內，不應該相差太遠，所以高中級學生，最好預先有個暗示，使他們先自行組織，這樣，技術好的便另成一隊，不好的再編排一下了。低級新生，組織能力薄弱，學生技術不易明瞭，如必經測驗後再編排課外運動。又未免太費時間，這是事實問題。所以不妨先依學生年齡身體之大小，分成數組，然後照規定項目，自行練習為是。第三，是「運動時間」，課外運動時間，普通都是每次一小時，有的簡直二小時，因為場地寬大的學校，可以全體學生每日同時上場運動，這樣於學生時間，精力，太不經濟，其實真正運動時間，每人半小時已夠了，再加各隊點名，借領運動用具，每次至多也只要四十分鐘夠了。第四，是要「避免重複」，所謂避免重複，就是防止學生運動過與不及，譬如今日下午甲班有體育課一小時，如果又接着課外運動一次，這便似乎沒甚意味，雖然學生不至過於疲勞，但運動興趣決不會濃厚了，所以有體育課的一日，應該避免課外運動，尤其是場地狹小的學校，可以作支配方面伸縮的餘地。

乙·訓練

課外運動訓練方面，可分精神與技術二種：精神上的訓練，就是運動道德的訓練，譬如開始運動時，各隊長應該將點名冊及運動用具預先準備；各隊員應該迅速地到場，同時，還要注意運動是否合於規則，有無妨礙秩序的行動？運動以後，一切用具，就該由隊長負責歸還；運動員換衣，洗浴，飲食，休息種種，都應該切實地注意的。至於技術上的訓練，在學生多而體育指導只一人或二人的學校，比較困難。普通的課外運動項目，至少有下面幾種：(1)足球(2)籃球

(3)排球(4)網球(5)田徑賽(6)器械(7)國術，以上五項，體育指導多半都可敷衍的，(6)(7)兩項，就有些免強了；至於游泳，醫療操等等，學校也很少有這種設備，體育指導員亦未必能切實奉行，我們暫可不說。所直得研究的，就是在這環境之下，怎樣才能夠使各個學生技術進步？怎樣才能達到課外運動訓練方面的目標呢？在個人經驗，却有二點：一·「選擇隊長」。隊長為一隊領袖，技術固然要有特長，最要點還是品性，如果肯負責任事，運動興趣好，能切實督促隊員練習，那就很能夠進步，所以隊長非但要選擇，而且要有特別訓練。二·「循環競賽」。這裏所說競賽是固定的，不是臨時的，這種競賽，是以一星期為單元，假定一學期內，舉行課外運動二十週或十八週，那末，在這幾週以內，每週都有一次或二次的隊際比賽，每次比賽，都要有裁判員簽名的記分單，不然，就將該隊隊員，全體作課外運動無故缺席一次，這種辦法，只要畫一個表格，附幾句說明，便容易明瞭了。

各級預備隊排球戰績

第 週	第 週	第 週	第 週	第 週	第 週	分 數											
						第 一 位	第 二 位	第 三 位	第 四 位	第 五 位	第 六 位						
						秋 三	載 坤	一 春	禮 明	三 春	寶 通	一 秋	元 壽	二 春	振 謨	二 秋	宏 圖

隊員須知

一·以春秋少年級為單位，各單位組織(藍，足)球預備隊一隊，各預備隊選舉隊長一人，即以隊長名字為該隊隊名。

二·每星期除第一位及第六位各得比賽機會一次外，其餘均各得二次，例如第二位球隊，必須與第一位及第三位球隊各比賽一次等等。

三·每次比賽結果，須該場裁判員簽字，並將紀錄單(或記分單)交體育辦公處存查及統計。

四·比賽方法，用銜接挑戰式，例如第三位球隊，得向第二位球隊挑戰，要求比賽，在未取得第二位以前，不得直接向第一位球隊挑戰。

五·以一星期為一單元，在一單元內，各隊必須出席一次或二次之比賽。如在應行比賽時間內，而有託故延宕，以致未比賽者，除降級登記外，該隊全體隊員，均作課外運動無故缺席一次。

六·位次分數，規定取得第一位者十分，第二八分，第

三六分，第四四分，第五二分，第六零分。每星期登記一次，至學期終了時結算，以得平均分數最多者為第一，其次類推。

七·位次登記，用進一退多方法，例如第二次球隊，與第一次球隊作戰結果，勝屬第一位，則各保持原有位次；如勝屬第二位，則升坐第一位次，原有第一次球隊，應降為第二次次。但在同一單元內，第三次球隊，亦必須與第二次球隊作戰一次，如勝屬第三位，則第二次次，為第三次球隊所佔，此時第一次球隊乃又降至第三次次，所以進則至多一個位次，退則無一限制。

八·球隊第一次位次登記，用拈闔方法決定，以後每週結束一次，根據各隊記分單決定升降位次。

九·預備隊隊員，不必再選習課外運動，其出席與缺席，以一隊為單位，凡隊員有不得已事故而請假者，必須向該

隊隊長預先說明，不得臨陣託故逃避，如有是項行為發現而經該隊隊長報告者，則在體育辦公處登記一次，扣「精神努力」分數二十分。（按此係體育成績考查辦法中之一項，佔體育總成績百分之二十）。

十·隊長因事缺席，須另請其他隊員一人，負責代替職務。

總之全校學生，對於體育興趣如何？運動精神怎樣？完全以體育指導員管理能力與訓練方法為轉移，要是體育指導員能夠在課外運動管理上着想，訓練上努力，不久，一定會有很大的收穫。因為這，決不像早操體育課，那樣呆板，簡單，容易管理，非要有整個計劃與步驟，才能將你指導能力，在這數十分鐘內，充分的表演出來！如果你能夠利用各地方環境，常常作有組織的爬山，游泳，越野跑等等活動，那更是現代所需要，真可謂進步的課外運動法了！

(完)

A.B.C.

服裝大本營



一切無不精備！
西裝，新裝，
校服，制服，
工衣，雨衣，
內衣，襯衫，



晴雨衣
每件十元

上海南京路·全國經售

中國內衣公司

薄利實行者



田徑新術 (七)

阮蔚村

第十七章 撐竿跳

A. 竿之握持法

1. 握竿之方法 持竿前跑之方法，為用兩手握竿，竿橫於體之右側，右手置於後方，左手置於前方，其間隔之距離，較肩部稍寬。竿似與地面平行，惟竿頭之尖端稍高。兩手之拇指，均置於後方。



2. 握竿之部位 握竿之部位，因人之身材與橫木之高度而異。握竿部位之斷定，宜持竿而丈量橫木之高度，握持處宜較低於橫木。我國之符保盧選手，其於跳越三米八七時，而握竿部位，則在三米六十處。

B. 步點與助跑

1. 步點 應離插竿穴之十六步處，設置第一目標，再量十二步設置第二目標，最後再量數步為出發點。

2. 助跑 最初以普通之速度，中間以全速度，最後因已得到以上之速度，故跑時甯多主重於起跳。助跑中應將竿



輕持，身體及竿端，均朝向正面。

C. 跳躍

1. 滑動 助跑於達到起跳之前一步時，右手下向上滑動，使竿得突上。此際右手與左手極為接近，合兩腕之力，而使身體向上拔起。此種動作稱為 Slide Shift。



2. 起跳 起跳足與插竿點成一直線，體之重心，宜垂直支持之，或稍偏重於後方。起跳之地點，過遠則身體搖動，過近則身體不易引起。

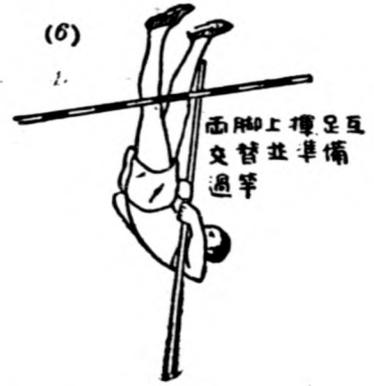


3. 引體 起跳之同時，右腿之膝與竿接近而上揮，旋以兩腿由竿之右側，向前上方拔舉。

此際身體逆垂，運用兩腕之力，而將身體引向上方，此種動作謂之 Pull-up，為撐竿跳中至關緊要之動作。



最須熟練。



D. 着地

將竿推放之後，應將手縮回而着地，此際不可過向後用力，



E. 比賽時之注意

1. 用個人常用之竿。用卷尺



4. 越竿 身體既有半部以上越過橫木，此際應努力使身體成弧形，以求安全由橫木上通過。此種動作，稱為 Arch 或 Jackknife。

5. 推放 既過橫木而將下落之際，須將竹竿向前略推，勿使竿竹打落橫木，此種工夫

因若使身體後仰，則易發生危險。

A. 助跑

1. 距離 三段跳之助跑距離，與跳遠相同，以由三十米至四十米為適當。

2. 目標 可置設一個或兩個目標，以兩個目標者較為正確。

3. 步點 由起跳板向外倒量十六步，設第一目標，再向外量十二步設第二目標，最後再向外量十步作為出發點。普通所量之步伐，於跑時可二步僅做一步。

4. 助跑 最初之十步，應用相當之速度，中間之一段，應用全力而求達到最高之速度，最後之數步，應注意勿使速度減落而踏板。

B. 踏板

1. 踏板足 最初之單足跳，應用最得利之一足而起跳。

2. 踏板前 此點與跳遠不同，踏板前不可將上體挺起，應保持跑時之前傾式，惟腰部稍低降而踏板。

3. 踏板 為求增進跨跳 (Step) 與雙足跳 (Jump) 之前

進力，應用足尖踏板跳起，求遠不求高。

C. 跳躍

1. 單足跳 若用右足行第一步之單足跳，則仍須以右足落地，單足跳時宜求遠不求高

三級跳 (1)



第一單足跳

第十八章 三級跳

測量而設置目標。
 2. 順風之日，設置之目標應稍遠。逆風疲勞，或跑道濕鬆時，設置之目標宜稍近。
 3. 順風之際，跳架應置稍遠，逆風時，應移之稍近。
 4. 比賽時在等候個人之跳順時，應注重腿部之保溫。跳躍前，並作適度之準備運動。

5. 天寒時，為恐不能安全通過，應按順序次次試跳。

使上體與左膝前上其正

將上體以自然式起跳中以便起跳



，過高時則第二步之跨跳感困難。

2. 跨跳 第二步之跨跳，係於右足着地時，以左足向前跨一步。此跨跳最須求寬，且極困難。其祕訣之點，即在右足着地與未着地之瞬間，將置於後方之左腿，急速向前搬運，以全足騰而着地，在此動作中，以左膝能與上體接近而跳躍為佳。跨跳之高度，須較單足跳稍高一些。

3. 雙足跳 於行單足跳及跨跳之後，應盡最後之餘力，

求跳得高而且遠。在行雙足跳時，速度已大減，故宜用簡單之並脚跳。
4. 兩腕 兩腕之動作，不須特別挂記，應隨脚之動作，作自然之揮動。特應記憶之點，為於踏板時，右腕向前揮，第二步之跨步起跳時，亦係以右腕前揮。最後之雙足跳時，恰如跳遠之姿勢相同，揮動腕部，以助長全身之浮揚力。

D. 跳率比例

單足跳(Hop)跨跳(Step)



第三步雙足跳

雙足跳(Jump)三步聯合而成三級跳，其跳率距離之比例，人多持不同之論調，其大體之比率，為六，四，五。

E. 比賽時之注意

1. 應用卷尺測量而設置目標。
2. 待召集員喚呼時，應試驗助跑三次，並輕跳二三次。
3. 順風之日，設置之目標，應稍遠。逆風，疲勞，或跑道濕鬆時，設置之目標宜稍近。
4. 跑道鬆軟時，單足跳。應盡生平之力而求遠。
5. 比賽時在等候個人之順序之際，應注重腿部之保溫。賽前應行適量之準備運動。

未完

新課程標準體育教育本

小學田徑運動

阮蔚村編 定價三角

小學運動會指南

項翔高著 定價六角

小學之田徑教學，殊為重要，田徑運動為高小所不可缺之體育教材，蓋田徑於運動上之義意特別偉大，可養成仁俠，果斷，剛強諸特性。本書為小學教府最良之教本。

項翔高著定價六角本書小學體育專家項翔高先生本其歷年辦理運動會之經驗與心得而著成，書中舉凡小學運動會之目的，種類，時期，運動材料，競賽分等，以及一校運動會與聯合運動之組織，籌備，裁判等，均無不詳加指示，凡辦理運動會者不可不讀也。



怎樣訓練越野跑

中央大學體育科 陳福清

引言

越野跑假使被指導得適當，那麼對於中等學校學生是一種非常有益的運動。美國密歇根州立師範學院當局曾將參加校際學生越野跑常年賽的若干隊，做幾種體格測驗，其結果表示越野跑對於中等學校學生並不是一種劇烈運動，但是倘若要使參加越野跑的運動員，在競賽中有最好的情況。那末至少非有六個禮拜的訓練不可，其中可抽出一部時間做一些足球，或其他同樣性質的遊戲。總之這種遊戲定須有機會得到發達肌肉與增進耐力的練習。以作越野跑初步訓練的準備，一個正在發育的學生，要是一點兒準備都沒有，就去參加賽跑，那是一件非常危險的事。最好在開始訓練越野跑以前，先舉行一次體格檢查，而尤其注重心臟的檢驗。身體的檢查不僅在訓練開始之前，即在訓練時期中，亦應有第二次的檢查。因為有的人

往往在未經劇烈之練習時，心臟與肺臟並無變態現象，但一經訓練後，即有變化發生，如心血回流，心瓣膜損壞等，故在訓練開始數星期後，亦應檢驗一次，以免有害於身體健康。

運動員的典型

通常優秀的越野跑運動員，應較常人為短小精悍。身體的各部器官，尤其是內部器官，定必強壯異常。他對於比賽全程的步伐，須有很好的措置，且須具有充分的耐力與相當的衝刺力。

服裝

訓練期內運動員，對其足部須深加注意。穿的鞋子最好用球鞋，（無跟）或短釘橡皮跟的越野跑鞋。籃球鞋是絕對不可代用的。還應穿輕紗或羊毛的短襪，將襪統反轉，遮蔽鞋口，以防跑時泥沙落入。越野跑者通常須備一有袖內衣，春秋亦可穿用紗織的背心，如經濟充

足，更可用絲織的背心，取其輕便柔軟，冬季最好用毛織之短袖汗衫，取其不易散失體溫。此外更預備短褲數條，及一個保護生殖器的保護帶，此種保護帶，在不得已時可以柔軟之短汗褲代替。遇冬季氣候寒冷時，宜帶手套，並須穿輕而長的內衣，以保護兩腿。

初步訓練

在開始訓練越野跑的時期中，最初二禮拜的日程表，應包括下面所規定的日常練習。徐走四分之一哩，於是疾走四分之一哩，再連跑帶走的完畢三哩路程而止。到了上面這部工作已有相當成效時，可以把走的這一部工作減去，同時體重宜常常注意着。爲了練習而減少體重，一定要設法在次日使其恢復，如於開始練習後體重日漸減少，而不能恢復。此便由於運動過度了，在這個時候就宜於練習時注意跑時不要速度太快。也不要再在練習將終了時與同伴競賽，往

往有許多沒有經驗的運動員，喜於練習將完畢時衝刺，以致肌肉與脛骨酸痛。

基本訓練

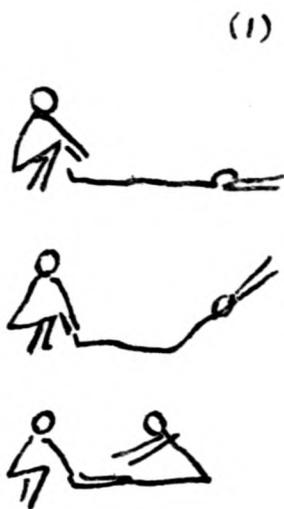
越野賽跑所使用的肌肉有下列的各種

(一)腹部肌肉，(二)腰部肌肉，(三)胸部肌肉，(四)背部肌肉，(五)上肢肌肉，(六)下肢肌肉。凡上列各肌肉不強健者，便不能勝任越野跑，所以我們在未訓練越野跑以前，先要把各部肌肉訓練一番，使其強健。

(一)腹部肌肉的訓練

(1)仰臥起坐 仰臥地上，兩手上舉，然後起坐，兩足須令同伴幫忙按住。

(a)由仰臥至前傾，——腹部先起

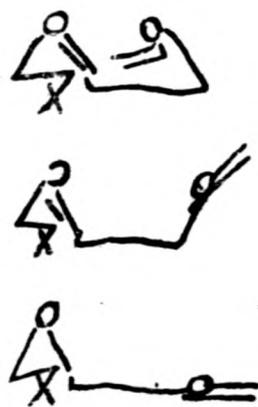


，於是兩臂及頭部隨之前傾。

(b)由前傾至仰臥，——手與頭先

着地腰背隨之，腹部先向後仰，於是頭部及兩臂隨之向後。

(2)



此 a b 兩種動作，隔日盡力行之，至不能作時為止。

(2)向前彎體 上體前彎，膝關節

伸直，兩手觸地，然後兩手上舉，上體回至站立部位，此種動作，隔日作二十次以上。

(3)



的訓練

(一)左右彎體

兩臂上舉，兩足開立，上體向左右彎曲，此項動作，隔日作三十次以上。

(2)四肢上舉，

俯臥在墊子或地板上，然後僅使腹部着地，上下肢同時

向上舉，此動作每日連續做二十次以上

(4)



(三)胸部肌肉的訓練

(1)挺胸 兩足開立，兩臂左右平

(5)



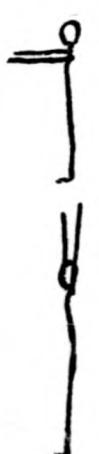
舉且向後拉，使胸挺出。動作每日連續行二十五次以上。

(1)挺胸 兩臂前平舉，手背向上，然後由前平舉之部位向上舉，同時

脚跟顛起，胸部挺出，此動作每日連續做二十次以上。

(四)背部肌肉的訓練

(7)



手水平擺動，兩足開立，上體向下彎，兩臂下垂作左右擺動，此動作隔日連續行之。

(五)上肢肌肉的訓練

(1)前後擺動 兩腿一前一後，肩關節放鬆，大小臂間成九十度角，作跑步之姿勢，兩臂隨身體轉動而前後擺動，此動作每日行五六次。

(2)風車狀擺動

兩臂以肩關節作軸，(8)



向前後作風車狀之擺動，擺動時全身肌肉放鬆，此動作隔日行四五十次。



(六)下肢肌肉的訓練，

右腿交換盡力向上提，此動作每日須連續作一百多次。

(2)跨大步 身



軀垂直，一膝下彎着地，一足盡力向前，雙臂左右張開，助成平衡之勢，此動作隔日左右交換行二十次。



(3)振腿 一足支地，他足向前後擺動，擺動時腿部須完全放鬆，此動作隔日左右交換行三十次以上。

姿 勢

越野跑所取之姿勢，與普通跑半哩



或一哩者相似，即跑時步子要大。兩臂並行，身體之重量略向前傾。頭部亦須向前，肌肉要

放鬆。(參看下圖)初學者練跑時試用足

的蹠部，而使趾略向內方。根據世界長跑大王芬蘭腦爾彌的說法：『跑得快和

步子大，記牢長的大步，你須用移動你的腰部來跨大步，將身體隨步傾前，也是一個好的幫助，但步子變長，不能有任何特別的擴張和任何特別的跳。這也可供越野賽跑員，應取何種姿勢之參考。



策 略

開始的四分之一路程宜以很快的步子跑，俾於前面得一較好的位置，假使路程離終點尚遠，或是迎着大風而跑，你不必管敵手的步伐，用你自己的步伐好了。跑時宜靠賽程的左方，且要避免去追

隨一步伐不定的敵手，倘使前面一人步伐很慢，那時你應該追向前去，而跑你自己的步伐，在比賽進行中，須注意自己的情境，與路途之平坦，庶不致損害足部，到了全程四分之三的目標時，就應增加速度，努力跑畢餘程。

練習日程

(一)初期練習日程。

星期一 (1)作三哩之慢跑，(2)操練上體五分鐘。(可作拉滑車，引體向上等運動。)

星期二 (1)作一哩半至二哩之慢跑。(2)操練上體五分鐘。

星期三 (1)作三哩之慢跑(2)操練上體五分鐘。

星期四 (1)作一哩半至二哩之慢跑。(2)操練上體五分鐘。

星期五 (1)作三哩之慢跑。(2)操練上體五分鐘。

星期六 休息，且可作輕而易舉的按摩。

正式練習日程

第一個星期

星期一 (1)慢跑四百米，使肌肉溫暖。(2)二千米。(七分三十秒的速率)。(3)休息十分鐘，(4)四百米。

星期三 (1)慢跑四百米。使肌肉溫暖。(2)四百米。(3)休息十分鐘。(4)四百米。

星期五 (1)慢跑四百米，使肌肉溫暖。(2)四千米。(十五分鐘的速率。)

第二個星期

星期一 (1)慢跑四百米，使肌肉

溫暖。(2)三千里。

星期三 (1)慢跑四百米，使肌肉溫暖。(2)八百米。(3)休息十分鐘。

(4)八百米。

星期五 (1)慢跑四百米，使肌肉溫暖。(2)正式野外練習。

第三個星期

星期一 (1)慢跑四百米，使肌肉溫暖。(2)一千里。

星期三 (1)慢跑四百米，使肌肉溫暖。(2)二百米，(3)休息十分鐘。

(4)二百米，(5)休息十分鐘。(6)二百米(7)休息十分鐘(8)二百米。

星期五 (1)慢跑四百米，使肌肉溫暖。(2)三千里。

第四個星期

星期一 (1)慢跑四百米，使肌肉溫暖。(2)二千米。(3)休息十分鐘。

(4)八百米。

星期三 (1)慢跑四百米，使肌肉溫暖。(2)四百米，(3)休息十分鐘。

(4)四百米。(5)休息十分鐘，(6)四百米。

星期五 (1)慢跑四百米，使肌肉溫暖。(2)正式野外練習。

第五個星期

星期一 (1)慢跑四百米，使肌肉

溫暖。(2)一千五百米。

星期三 (1)慢跑四百米，使肌肉

溫暖。(2)八百米，(3)休息十分鐘，(4)八百米。

星期五 (1)慢跑四百米。使肌肉溫暖。(2)四千米。

依照上二表進行，則越野跑工作之

大部分已可云做到。此外每運動員均宜採用三種格式的跑法，便是跑長距離以培養耐力，短距離以培養速度，跑全程以做到步伐之齊整，在跑短距離時要計算時間。這樣可以幫助你測度自己的步伐，計算時間的錶，由你自己觀察或由教練計時均可。普通在跑到全程四分之一，四分之一，及四分之三的距离時，亦應計時，因如是則每一運動員都能自己得到改進步伐與時間的參考，而可以很適當的應付全程。

全程中開始與最後之兩個「四分之一距離」的速度，應較中間的兩個「四分之一距離」的速度快若干秒鐘。跑第二與第三的兩個「四分之一距離」所費的時間應相等。每一個越野賽跑員絕對不能在開始跑的時間內，有一些兒鬆弛，却應以極快的步子來搶到前面。

越野賽跑者的通病

(一)在賽程中不能靠左面跑，(二)追隨一個步伐不定的敵手，(三)不能出發得很快，(四)跑時平踏，(五)跑來不能自然，(即肌肉不能放鬆)，(六)不能適應艱難的路程或大風的天氣。(完)

符保盧表演撐竿跳

成績三米六七五

符保盧于十二月一日應上海市一體育場之請，在該場舉行公開撐竿跳表演，並請王禾與劉希文伴跳，觀衆千餘人，盛極一時。由利生小學童子軍維持秩序，蔣湘青，錢一勳，江良規執行裁判。由二米八十起跳，劉希文與王禾均先後跳過，至三米時，劉希文由足受傷乃罷。繼後王跳至三米二九五而止。二人之成績，因較符相差過遠，故罷跳後符再起跳，王禾仍勉力伴跳，二人先跳過三米三九五，再升至三米四七，王禾兩躍而過。符保盧一躍而過，再升至三米五五，王禾不能過，符仍一躍而過，續升至三米六七五。符兩躍而過，但再加高，三躍而失敗，評判員宣告，符君表演成績爲三米六七五。賽畢，由項翔高代表場長王壯飛給獎，王因臥病，未克出席。由項君報告此次延請君符等表演，志在喚起市民對於撐竿跳之興趣，後由項給獎符劉王三人，各贈銀盾一座，觀衆鼓掌而散。

符保盧(右) 王禾(中) 劉希文(左)





林中月影

(舞蹈教材)

天津培才女學
舞蹈教員 羅·治·英

人數：四十或四十八人。

排列：分每十人為一組，四組合成正方形。

音樂：4—4 每節四拍。

動作：第一段——六十四拍。

A. 1—4節：一三組向前跑步四拍，二四組在原地作

跑步各人自轉一週。

5—8節：步伐同前一齊擊掌四下於頭頂。

2—4節：一三組退至原位，二四組再各人自轉一週。

週。

5—8節：一齊在本位作步伐擊掌於頭頂。

3—8節：一三組動作與二四組交換為之。

B. 1—8節：一三組由排頭率領各小隊跑步進行各成一圓形立定。

一圓形立定。

2—8節：二四組依法各成一圓形。

3—8節：四圓形一齊牽手向右作跑跳步。

4—8節：八拍，再轉向左作八拍。

第二段——六十四拍

A. 1—8節：一、三組相對换位，由排頭率領以跑步

牽手穿花進行，左手牽（左手牽左手右手牽

右手）同時二四組移步向左移動兩步，右足

前出，左臂側平舉，右手置於前人之左肩上

3—4節：一三組繼續進行，二四組慢行下待。

5—8節：一三組繼續動作，二四組不動。

3—8節：同上

4—8節：一三組動作同上，二四組慢行起立還原。

B. 3—8節：一三組動作與二四組交換為之，惟於未

拍時面的圓心。

第二段——六十四拍。

A. 1—4節：各組一數生跑步進至圓心身向左轉，以

右手相組成輪形，二數人不動。

5—8節：二數生本位跑步，左轉左手側上舉成弧形，右手與一數生之左手相牽與肩平。

2—8節：向前作跑跳步，至末兩拍時皆右後轉，

同時換手相牽。

3—8節：作同樣步伐前進。

4—4節：同上

5—8節：一數生齊放左手繼之與二數生之右手相

牽，一數生再放開右手，再放開左手，身向

右轉，仍各成圓形，即以兩手搭於前人肩

上

B. 3—8節：各組自左足始一齊作隨步(1)左足向前

重踏一步(2)右足移至左起之後(3)左足再前



中國籃球運動之今昔

歲·峇·

籃球運動之輸入中國，已有三十餘年之歷史，其時間較晚於足球，較早於排球。籃球為青年會所發明之一種遊戲，故其輸入中國，亦係經青年會所舶來。三十年前，為中國青年會之最發達時期，當時海禁大開，外人紛紛乘機至中國宣教。青年會者，即為外人宣教機關之一，其所謂之宗旨，乃德智體羣四育斯也。青年會既負提倡體育之責，因籃球遊戲之方法簡易，一般極易於了解，故乃着力於提倡籃球運動。至於中國籃球史之生命，大概可以說有三十餘年之光景。

我國籃球之發達於華北，猶足球之於華南也。然籃球之首先輸入，却在華南而不在華北。籃球於一八九二年在美國麻省，經那門司與古力克二人發明以後，於一九〇一年時，即輕輕入中國，其時僅隔發明時七八年。首先在我國教此運動者，為美人蔡樂爾君，時間為一八九五年，當時蔡在天津辦青年會學校。同時北平，保定，上海各青年會之西人，亦均飭法舉辦行。

在一九一二年以前，全國各地之青年會及學校，雖然很多，甚喜籃球遊戲，但從未有聯合比賽之組織。宣統三年，在南京舉行第一次全國運動會時，並無籃球項目。那會閉幕後，代表北方之運動員，乃與上海青年會籃球隊，曾經非正式比賽一次。

當時籃球在華北方面，北平及天津兩青年會，提倡最為

得力，尤其是服務天津之饒秉森先生。在民國元年以前，天津並沒有聯合比賽之組織。自從民國元年間通州協和，北平匯文，清華組織三角聯合比賽，且常與青年會作友誼比賽，北平自此始有比賽之組織。同時天津之南開，新學，高工，省立一中等校，亦開始作聯合比賽之組織。民國二年舉行之華北聯合賽，加入者有十餘隊，結果天津高等工業學校隊，榮應冠軍。籃球運動之興趣，自此大盛，且日見發展。

民國二年二月，首屆遠東運動舉行於菲律賓，中國曾派籃球隊出席，隊員係由華南隊代表，多係由足球選手兼任。斯歲日本無籃球隊參加，會中祇中菲決賽。中國隊因係混成之軍，致一戰而為菲隊擊敗。

民國三年五月二十四日，第二屆全國運動會在北京天壇舉行時，田徑足球及籃球，均被列為正式錦標，參加籃球比賽者，有華南，華北，華東，華西，華中五區，結果華北隊獲錦標。華北籃球之聲譽，由斯乃風靡海內，因斯於民國四年在上海舉行之第二屆遠東運動會，乃由華北隊任代表。當時之中國籃球隊，乃以北平之師大與青年會隊為基本。斯遠東亦只中菲兩國參加，中華隊不幸二度敗於菲。

在一九一四年以前，香港上海等處嗜好籃球者甚多，但興趣並不很大，自二屆遠東以後，籃球興趣，乃頓時移於華北。民國五年前，上海青年會各籃球隊，是為各地組織聯合

比賽之始，而興趣仍不甚大。惟此際一年一度在華北各省市舉行之華北運動會，亦添設籃球為正式錦標之一。因斯籃球在華北，日愈有普及之現象。不久，有四大天王混戰於北平，四者乃師大，老母雞，美水兵，及華語學校。華語學校多美僑，實力不在美水兵以下。前屆中國出席遠東之籃球隊，戰策重個人技術，衝鋒陷陣，多恃遠射之準確，與運球之靈敏，此時之戰策一變而為重聯絡傳遞矣。

民國六年，第三屆遠東運動會舉行於日本東京，中華籃球隊代表隊，仍係以北平為基礎，參與華南球員數人。全國之籃球專家董守義君，即本屆大會之中國選手。斯年日本籃球隊最初出席遠東，中國一戰而大破之。不幸中國於中菲決賽時，乃遭敗北。茲追憶當時之紀錄如次：

菲島勝日本 三十九比十四
中華勝日本 三十五比十六
菲島勝中華 三十八比十七

同年，上海青年會協會成立一體育學校，此學校之校長，即為蔡樂爾，學生為董守義，許民輝等教員及學生組織一強隊，與各校各團體比賽時，戰無不勝，為全滬之冠，且於滬上籃球之發展，功勳極為偉大。民國七年，上海舉行一中西聯合比賽，中國大勝。此際籃球之興趣在上海方面，乃漸增高。

以前中國之作籃球遊戲，在技術方面，並不科學化，故可謂之為莫明其妙時期。其後天津青年會乃聘美人蔡樂爾氏任體育幹事，蔡氏卒業於美國甘沙斯大學，為籃球發明者那門司博士之高足。氏於到津後，極力提倡籃球比賽。每次聯合比賽，均聘蔡氏為裁判。華北籃球運動之有今日，不得不認為蔡氏之努力也。

民國八年，第四屆遠東舉行於菲島，斯年天津籃球隊，

榮應華北運動會（在太原舉行）冠軍。歸時過平與北平青年會比賽，以決平津出席遠東之權。天津隊以絲微之差，失敗於北平青年會，故津隊中只魏樹桓（即魏盛五，逝於民國廿一年春），魏當時為天津一中學生，任津代表隊長。維時青年會籃球隊，方為北平師大所敗，故是年遠東運動會中國籃球隊，由北平青年會三人，師大二人，清華一人，及天津一人組成，隊長為郭景儀，（即現在北平老母雞隊長。）此次大會之籃球賽，日本未派隊參加，只有中菲決賽，第一次我勝，第二次菲勝，第三次大戰，馬約翰（教練）分配陣線，魏樹桓與王瑞生任前鋒，郭景儀與谷毓琦任守衛，王健吾任中鋒，得利用三鋒高大，壓倒敵人策略取勝，菲人用毒擊手段報復，終至全隊負傷始敗北，全隊為之憤慨，第四節乃由華南隊出席，時南隊長為黃仁讓（逝於民國十四年），如斯草草完局，失敗而歸。

北平籃球之最隆盛時代，為民國十九年時，當時師大及清華均成勁旅。新進人才如傅維熙，畢榮棠，翟鳳菱，王耀東等乃相繼輩出。師大籃球黃金時代之強固陣線，為魏樹桓任右鋒，王耀東任左鋒，王健吾任中鋒，殷學廉任左衛，翟鳳菱任右衛。殷為第三屆遠東籃球老將，與董守義同隊，技術經驗自無論矣。他如前鋒魏樹桓，玩球之巧，花樣之多，至今中國尚無第二人。尤奇者，殷之左衛為左利之人，而王耀東之左鋒，亦為一左利之手，二左二右，天下偶合，竟有如斯之巧者。故於民國十年時，得以如此之陣綫，加以青年會之郭景儀與王端生二老將，及清華孫立人君，首破天津，蕩華南華東各隊，痛擊菲日籃球隊以洗雪四屆遠東籃球之恥，奪得五屆遠東籃球錦標，實開中國籃球史中之空前紀錄。茲將第五屆上海遠東運動會中華隊之光榮戰績如次：

菲島勝日本

五一比四八

中華勝日本

三二比二九

中華勝菲島

三〇比二七

民國十一年以後，師大因多數之球員相繼畢業，果碩僅存者，僅有魏樹桓一人。斯時異軍突起者，為清華隊。清華隊因擁有中鋒健將馮燦周，遠射探籃無一不精，運球之速，與空人無異。此時中國之籃球技術，為一轉變時期。最盛行者為運球戰策，後衛得球，即交中鋒，中鋒即運球長驅直入，斯時兩前鋒即不顧中鋒，各人各奔一角，以為埋伏，但敵軍兩後衛，必監視兩鋒之活動，則中鋒之路無阻矣。直欲阻中鋒之直入，則前鋒缺人看守，中鋒即將球傳與之，陣角投籃，亦非常利害。清華自馮燦周離校後，後繼者無人，以是師大乃恢復舊觀，此時之戰策，則以三角傳遞為最凶，混戰衝鋒，行籃下投射。

民國十二年，第六屆遠東運動會舉行於大阪，出席的籃球代表隊乃係華北華東參配，因此時上海之籃球乃一躍而蹶起，大有雄吞華北之勢。斯屆出席之籃球選手，為何家瑩，歐秉光，黎寶駿，馬德泰，張福星，刁慶歡，余志忠，陳啓棠，曾學魯，梁業業，薰毓相，董守義，袁慶祥，楊錦銓，沈嗣良等十數人。比賽之結果，雖大勝日本，但受挫於菲，因斯錦標乃為菲人奪去。茲憶當時之戰績如次：

中華勝日本

五二比十六

菲島勝日本

五一比三一

菲島勝中華

四一比一四

民國十三年在武昌勸業場舉行之第三屆全國運動會，籃球比賽參加者有華東，華西，華中，華南，華北五大隊。就以華東，華北，兩隊為最強。時華東隊隊長為王振聲，華北隊隊長為魏樹桓。華北隊為師大，清華，南開三校合組最強，實力高超一籌，決賽與華東相遇，劇戰之結果，錦標遂

為華北所獲。

第三屆全國運動會華東隊失敗以後，上海之籃球界乃因而蹶起，遂一躍而稱雄全國。不久上海之籃球名手，如李大宸，何通，歐陽旭輝，陸鐘恩，談達譚等，乃相繼輩出。以是於民國十四年，參加在菲舉行之第七屆遠東運動會，乃以滬隊李大宸等為基礎，復參與華北之戰將數員。在大會中竟賽之結果，勝日而受挫於菲。會前之預計，中華隊之實力最強，奈每次在菲開會，菲人輒佔天候與地理之優，兩者雖有伯仲之力，但須讓與東道一籌。茲追憶當時之記錄如次：

菲島勝日本(第一場)

五二比一五

(第二場)

六八比八

中華勝日本(第一場)

四一比九

(第二場)

二〇比一〇

菲島勝中華(第一場)

四〇比三一

(第二場)

四九比二七

民國十四五年時，上海之籃球可謂為其黃金時代，惟惜後起者乏人，每戰輒係老將活躍於疆場，新進之人才極少。民國十六年夏，華東隊與華北隊爭出席第八屆遠東之代表權，乃會戰於上海。當時滬隊為陸鐘恩，歐陽旭輝，談達譚，倪光祖，沈昆南等，華北隊為劉建常，姚恩漢，李洲，孟玉琨，金岩等。龍擠虎搏之結果，上半時華東以十七比十二勝，下半時華北以十九比八勝，華北隊遂奪得出席遠東之代表權。

斯年之遠東，在我國之上海舉行，連年國事不靜之中國，此際初得底定，全國頓顯新鮮之現氣，在大會競賽中，中國獲得預想以外之結果，連得足球，排球，網球三錦標，最後若中國再能勝籃球，則總錦標歸我，可一雪十數年來之積恥。故斯屆大會中各項目，其最關全國人士之聽視者，為中

非最後之籃球決賽。斯日觀衆之狂熱，與搏戰之激烈，想國人尙記憶腦中。大戰之始終中菲始終抗衡，既至金槍一鳴，大戰終場，乃成二十八與二十七之比數，中國以一分之差，遂致巧虧一篑，人人嘆惜中國之命運。

茲記第八屆遠東大會中日菲籃球比賽之成績如次：

菲島勝日本(第一場) 三十比二七

(第二場) 五十比二八

中華勝日本(第一場) 三九比一九

(第二場) 三七比二三

菲島勝中華(第一場) 四二比二四

(第二場) 二八比二七

會後於民國十七年，菲島華僑青年會，鑒上屆中菲大戰之成績，爲提倡中國之籃球技術起見，乃發起組織中華征美籃球隊，渡美遠征，以資觀摩。該隊乃係以華僑籃球隊爲基礎，邀請國內名將李大宸，談達諱，及歐陽旭輝參加合組而成。該隊之強爲遠東昔所未有。至於一切經費，均由馬尼拉華僑林珠光一人擔負。十七年冬，自小呂宋出發，道徑香港，上海，加拿大，而入美國，前後凡比賽卅二次，僅負三次，成績優良，見者無不贊美。該隊征美之動機，除觀摩球藝外，原於林君鑒歷年友邦人士，對於我國情形，每多隔膜，故慨然獨出巨資，成此壯舉，旅費共達七萬餘美金之多。茲將該隊當時出征之名單錄下：

林珠光(領隊) 蔡一綫(隊長) 陳炳煌(幹事) 歐陽旭輝，許澤慶，蔡振華，李大宸，談達諱，陳審文，葉萍水，楊叔惠，黃源泉，林澤川。

同年，天津南開之五虎，忽然一躍而大噪天下，唐寶堃，魏雲蓬，劉建常，王錫良，李國琛五人之名譽，遂遍喧於國內，連破平津諸強隊，歷史悠久之北平師大，亦爲之所屈

後，論者謂南開實爲中國空前絕後之強隊，蓋斯時南開誠有戰無不勝，攻無不克之慨。南開善用之戰術，爲以三角傳遞法主攻，以五人迴護法主防。

民國十九年全國運動會，舉行於杭州，參加者，有十六省市之多。天津隊乃以南開五虎爲基礎，另加老將姚思漢，於第三週賽與北平相遇，北平隊乃以王玉增，陳盛魁，劉冠軍等師大人員爲基礎。大戰之結果，北平隊以三十三比四十四飲泣而敗退。決賽天津遇上海，滬隊係以前遠東老手談達諱，陸鐘恩等爲基礎，津隊以三十八比二三而破之，斯時之南開，更不可一世之雄。會後，滬隊復要求南開再戰於上海。結果再以四十四比二十四戰勝。以是出席九屆遠東代表隊，乃係以津爲代表，另參與師大三人，及滬隊陸鐘恩一人。

以南開隊聲譽之噪，實力之強，預至遠東確有希望，不意是心違，至東京竟以四戰四敗之敗績，而染成中國籃球史中之空前奇恥大辱。蓋遠東自有史以來，中國在籃球賽中，恆保持亞軍，此次竟被後起之日人壓倒，殊爲令人痛心。近年中國之籃球技術，自覺有極大進步，殊不知人進較我尤速。茲錄第九屆遠東中國之敗績如次：

菲島勝日本(第一場) 三三比二六(菲勝)

(第二場) 二九比三八(日勝)

(決賽) 四五比四〇(菲勝)

日本勝中華(第一場) 三九比二四

(第二場) 三七比二一

菲島勝中華(第一場) 三九比三四

(第二場) 四八比四三

歸國以後，南開之勢力乃漸次衰落，復因五虎分散，開灤隊乃起而代華北之盟。民國十九年冬，於天津之萬國籃球錦標賽中，開灤南開兩隊三次交鋒，終爲開灤得之。開灤後

衛招壽昌與朱寶章，聯絡冲破南開三角傳遞之術，自斯南開之一世英名，遂盡付諸東流。

繼後華北之籃球勁旋，惟有津之開灤與平之師大，然師大於征津一役，兩戰俱敗於開灤。

民國二十年春，上海真茹籃球隊（以暨南大學為基礎），應菲島之請，渡菲遠征，但不幸在菲屢戰屢敗，所用戰術，均係十五年前者，非人竟哄堂大笑，中國籃球技術之退化如此，誠令人不勝浩嘆。

同年五月，上海兩江女子體育專籃球隊，復作征日之舉，由校長陸禮華領隊，隊員為邵錦英，龍競雄等八人。連在日本長崎，大阪，西京，東京，名古屋各處比賽，計勝六場，失敗三場，歸途復繞道韓高瀋陽，大連等處，沿途比賽，均獲全勝，中國女子籃球之遠征海外，兩江隊實為其嚆矢。

二十二年，第五屆全國運動會，舉行於南京，籃球錦標，仍為常勝軍河北隊所獲，隊中多係新進人才，如張景實，尹鴻祥，于敬孝，劉振元等，而舊時五虎，則僅唐寶堃一次。

第十屆遠東運動會，吾國出席之籃球，係由華北隊代表，以平津隊員為基礎，陣綫較固於上屆，比賽之結果，雖得擊敗仇人日本。然對菲之二戰，仍遭人之蹂躪，可見吾國之籃球技術，仍未臻上乘。

筆間悉下屆全世界運動會，決定添設籃球錦標，作者深願吾國體育界當局，能選精拔粹，到世界舞台上，一試身手！

注意

最近男子籃球規則，女子籃球規則，及男子足球規則，均已更改，除在本報發表其改正之要點外，動查當局另印有單行本，男子籃球規則及女子籃球規則每冊各一角五分，足球規則每冊一角，各地體育教師及裁判員，均須人手一篇。

一九三四——三五年

女子籃球規則更改要點

全國體育協進會公佈

▲第三章

裁判員與檢察員職務之改變，即（一）承認替補員資格，及（二）替補球員時宣告暫停職務，照舊規則屬於裁判員，現改為檢察員之職權

▲第四章

丙·第四條後添一句，文如下：
球員在奔跑時獲球，在用兩步立定後，如欲旋轉，只可用後方之足作中樞。

▲第四章

違例，第三條「帶球跑」，添「提起後方之足，及原地跳起等動作，均包括於其中二句。

▲第四章

戊·犯規第一條，（乙），添第三例及「註」全文如下。
在持球之對手，眼前用雙手攔揮，或在其眼前用雙手或其他方法作恐嚇之狀。

▲第四章

（註）上例可成為奪權犯規。
戊·犯規第二條（乙）「撞人」，後添一句文如下：
如無意觸及上述對手之手，或臂者，不作撞人論。

▲第七章

新添第二條全文如下：
如在第一節，第二節，或第三節之末了一分鐘內，宣告暫停時，則應將剩餘之一分鐘或少於一分之時間，加入下一節內比賽之。

▲第十章

甲·第一條後新添一註，文如下：
比賽開始發球之方法，應由兩隊於比賽前一日商定。

▲第十章

乙·第三條第二段有修改，全文如下：
如兩隊於同時替補球員，則每隊所費時間，以三十秒為限，兩隊合併之時間為一分鐘。

▲第十章

丙·第二條（甲）中圈跳球時，兩隊中錄應各雙足站定於中圈之本方半圓內，（近對隊球籃之半圓）（恢復從前之舊規則）

▲第十章

丙·第二條（乙），添一註如下，除在宣告暫停後而繼續比賽外，其他中圈跳球或中圈擲球時，均不用鳴笛。

▲第十章

丁·第一條（乙）已刪去，因該球已經成「爭球」如將第三者加入，而發生身體接觸時，即為侵入犯規。

籃球專書

籃球訓練法

江蘇省教育廳體育督學 吳邦偉著

本書除指導籃球基本技術外。並於籃球防守進攻之方法。範示圖表五十餘幅。說明其步驟。及各種陣式之變化。而與籃球罰球出界等。又列成特殊圖表三十餘幅。極便學者觀摩。(定價九角)郵購掛號寄費一角一分。

女子籃球訓練法

山東大學體育主任 宋君復著

女子生理與男子各異。故女子籃球訓練方法與男子亦不同。本書對於女子籃球遊戲之基本動作進攻防守方法。各種陣式之變化。切實指導。詳盡無遺。又有插圖百餘幅為女體育家高梓女士等表演姿勢。頗為名貴。末言男女籃球規則之異點。以資識別。尤便學者。(定價二元四角)郵購掛號寄費一角六分。

美國籃球新術

中華運動張國勳合譯
裁判會會員 錢一勳合譯

本書為美國著名體育記者白爾凱氏所著。共四十篇。首先十餘篇。專述關於規則上之解說。為初學入門。其餘皆演述美國各地錦標賽中之精華及種種不同陣法。為籃球隊及教練之可貴參考。(定價四角五分)郵購掛號寄費九分。

籃球裁判法

光華大學體育主任 彭文餘譯

關於裁判員之資格道德以及種種裁判方式。均有極明瞭之說明。籃球裁判員及運動員。手此一編。無異得一經驗豐富之顧問。(定價六角)郵購掛號寄費一角一分。

最新男子籃球規則 中華全國體育協進會審定 定價二角
最新女子籃球規則 中華全國體育協進會審定 定價二角
男女適用籃球記分簿 布面精裝 定價八角

勤奮書局出版

總發行所 上海法租界勞神路三九二號

門市部 上海英租界四馬路二七七號

中國最大之印花專家

辛豐綢緞廠

二四春式
九二綺
七五綾

自織自印

日異日新

首堅色美

到處歡迎

純粹真絲
不攪雜質
乃華貴入
時之婦女
界新衣料

各大公司
均有售

總發行所
上海天津路
乾記弄七號
電話
九二七五〇



五年來的西安體育 (特約通訊)

陝西省立二
師體育主任 龐紫石

西安爲陝西省會，北臨渭水，長虹如帶，南望秦嶺，煙樹迷離，阻山帶水，四塞險固，周，秦，漢，唐，諸代建都於此者，垂及千年；爲吾國五大都之一，宮室園林之美，史不絕書，如秦之阿房，漢之未央，均極一時之盛，今則故宮禾黍，徒供憑弔而已！民十年前，高級學府首稱西北大學，民十後改爲中山大學，今則改設西京高中矣。餘初級中學凡四，師範二，職業一，女子師範一，女子初中凡二，（教會設立）體育場一，設備簡單，場地狹小，無多建樹，故民衆體育尙屬幼稚，所爲西安體育者，蓋皆學校體育也，自隴海鐵路西漸，商業日臻繁華，體育亦漸現活動氣象，因之關中民衆，未見之現代體育，亦漸茲萌芽焉。

一、萌芽時期

民二十年前，校際間，僅有籃球之數種活動，田徑賽少有人動，而校際間球類比賽之際，每多衝突，業餘團體，亦僅少見，十七八年間，組織有西安和衷中大校友等球隊，不過曇花一現。迨十九年冬，中央軍入關，苦旱連年兵匪雜踏之關中民衆始克得救，而社會生計亦漸呈生氣，時李範一氏長教廳，不但對於教育有所供獻，而尤對於體育，亦特別注意，時相率至各校視察，對於體育場之設備指導，以及課外運動等，均極詳細指點，並由廳方派員到平津各大運動用品

公司，購置用具，分發各校，督促練習，各校學生對於體育之認識，運動之興趣，始稍有進步。

二、興盛時期

翌年（廿一年）春，由教育廳舉辦，西安中小學聯合運動會。此時因各校有一度之練習，故參加單位有廿七八多位，會場設在新城。（舊皇城）比賽之日，觀衆比肩接踵，非常踴躍，運動會之在西安舉行，而較健全者，斯爲首創。惟因首次舉行，暫缺球類，然而大會秩序，運動員之守法精神，均稱良佳，此次大會名譽會長爲楊主席虎城氏，會長李範一。總裁判邱甫瑞。結果男中省立第一師範得總錦標，省立一女師得女子總錦標，小學部以省立一師附小得總錦標。各項成績，均極可觀，自此以後，西安體育蒸蒸日上，尤以球類更有顯著之進步，當時西安高中，省立一師，一中，中山中學球隊之成立者，不下十餘隊，健兒之活動可稱空前，回溯過去暮氣沈沈之西安體育，不禁爲之一嘆。

三、衰落時期

花香鳥語，春好不再。是年秋，教育界趨李軍興，於出席十五屆華北預選之日，會場波起，大會中止，李氏下台後，各校風潮疊起，又屆日寇猖獗，舉兵犯境，於是瀋陽失守

，檢閱陷落，各校紛紛組織學生義勇軍，風起雲湧，喧嚷一時，平時之愛好運動者，都做了抗日工作，運動場上，淒涼冷落，不復有健兒活躍矣。

四、復興時期

民國廿二年春，周學昌氏長陝西教育廳，鑑於已往之糜爛局面，乃極力整頓。尤對於學校體育，特別注意，並由平津邀請體育專家來陝，着手進行，全省學校體育事宜，指導有方，俾使得逾過去之全盛歷史，是以各校漸臻軌範。

業餘運動團體在西安素無組織，廿一年冬，由北平陝籍學生組織秦光西風等籃球隊，假期返陝一度與西安籃球盟主之老西京會數度觀摩。於是西安人士，對於籃球興趣，更濃，同時各校學生亦組織球隊，彼此比賽，於是久枯重陽之學校運動，又復欣欣活動起來，民廿二年新春開始，教廳即決定於是年參加十七屆在青島舉行之華北運動會，預選結果，決定五男二女，由宏瑞智領隊赴青遠征。在青一度奮鬥，奈因選手久疎練習，成績不佳，結果失望而歸。教廳感於陝西體育之荒弛，於是決定又於是年十一月一日在西安舉行全陝中等學校第一屆運動大會，地址仍在西安。新城大會會長為邵主席(力子)，名譽會長楊主任(虎城)，總裁判周廳長(學昌)，總幹事宏瑞智，參加者凡三十二單位，(陝南學校亦來參加)大會組織因軍人參加，故特設普通一組，因無球類，故共舉行三日，此次成績雖云平平。而西安社會民衆對於體育，更有一度之深刻認識，大會舉行之日。參觀者，人山人海，扶老攜幼，運動場上，爭看健兒風度，尤其於萬米舉行之時，觀衆圍得會場，水洩不通，由此當可知一般人士對於運動之興趣矣，運動完滿結果。此後省垣各校(高中，一中，中中，一師，一職，民中)舉行排球籃球循環賽，結果高

中雙獲錦標，一中一師平分亞軍。是年冬，正是學校寒假期近，各個健兒休息之際，忽然平地一聲雷住滬之秦華體育會，籃球隊，返陝，該會員等為提倡桑梓體育之責，不遠幾千里返籍一行，其志趣之偉大，概可知矣，到陝後，備受各球隊之歡迎，曾先後與西京紅白高光民立特二步訓等隊作一隊之友誼比賽，結果甚稱圓美，極得西京社會一般人士之讚美。

五、餘論

二十三年春更有西聯體育會之產生，該會曾一度舉辦西安夏令籃球賽，因今年氣候特熱，故參加不過三四隊，結果山洪得了錦標。

夏去秋來，屆時華北運動大會開幕矣，西安健兒現正準備，已於九月八九兩日在西安預選，成績尙屬不差，惜今年之華北運會上未獲一分，十年來吃鴨蛋之恥，現仍未雪。茲內憂外患相繼迫逼之時，中央開發西北之際，西安體育將來之進展，方興未艾，姑書此篇，以供全國同志參考耳。

體育原理

國立中央大學體育科主任 吳蘊瑞
北平師範大學體育系主任 袁敦禮 合著

「體育原理」為研究體育基本專書。我國現在。尙屬缺如。本局特請全國聞名體育專家吳蘊瑞袁敦禮兩先生撰著。內容將「體育原理」條分縷析。闡發盡詳。理論精微。見解透闢。誠我國體育界歷來未有空前之巨著。(精裝二元二角平裝一元六角)郵購掛號

體育行政

中央大學 金兆均著

本書為我國僅有之體育刊物。共十五章。表格五十餘種。關於體育行政，組織，課程，支那教材，選擇體格，成績考查，競賽指導，運動設備，以及教師準備，學校衛生等。均有詳密之敘述。及精數之理論。(精裝布面定價二元二角。)郵購寄郵一角六分。

勤奮書局發行



一個小學體育教師的生活(三)

邵可羨

晚餐罷後，健民回到寢室內洗臉，略事整容。旋在室內辦公椅上坐下。向錢君詢問學校行政組織學校編制，兒童狀況，以及前任體育教員施行體育情形。錢君為任職數年的教員，隨詢隨答；無不從旁啓示指導。健民亦肯虛心接受，心靈中許為知友良友在桌上翻閱所任授課時間表，知道學校自明日起要先上臨時課了。

健民知道上課須要點名，兒童人數三百餘，學生姓名，恐有未曾認識的生字，奔至教員預備室，將各級點名簿，拿到寢室內，按級檢閱。遇有生字及不能確定讀音的文字，隨手在另紙上寫出，檢閱工作做完，即將寫的生字，翻閱詞典查音，這種工作，健民在體育師範學校時某教師已再三叮囑過的。他回想某教師曾有一段述及體育教員寫別字的趣話：

「某處中學，新請了一位體育教員，運動成績很好，田徑賽運動，項項皆能；球類技術，亦超人一等，性極勇猛，體格偉大，筋肉豐富，十指大似小棍。寫字起來，好像翻杠子一樣，執管如握鐵杠，字體結構，歪斜得像賽跑格勢，有一天出了一個通知學生比賽運動的佈告，連上寫兩個別字：「賽跑誤寫為賽跑」，「網球寫為網球」。學生見了，不覺哈哈大笑起來，中有頑皮學生，竟用鉛筆在佈告紙上塗着：「網球何能變網球」，「先生快點離校跑」。某先生見了不禁自恨自歎，終則因失了學生信仰，以致不安於位，此雖滑稽之談

。但事實上竟有如此者，惟某先生事太草率，學生亦迹近幽莽云」。

健民深味乎這個趣事，所以事前有些預備，小朋友面說些字同音異，或含糊其音，或竟讀了別字的事情發生。彼等亦決無非禮妄動，至多不過竊竊私議，發生懷疑的態度罷了！然而躋居兒童導師地位；謹慎從事的黃健民，不願作如是想，以自貶其身為體育教師的位置！

昏夜的市民，早已閉戶休息了。大地一角蓬闖，到了夜間，倍覺沈寂，而學校位在市稍，更覺得異樣清靜，壁上時計答答，宛似催眠的節奏，野犬吠聲狺狺，不斷的由遠處送來，颯颯北風，襲動着窗外樹上的葉片。颼颼的交響，鐘報十下，錢君已上牀就寢了。健民獨坐室中，有所沈思，家事校務，不覺湧上心頭。慘淡的燈光，照出健民形影為伴的畫面。此時健民想到清晨臨別時，雙親的囑言，以及愛妻菊珍的綺語，不禁動了無限的愁思。他鄉作客，端賴魚雁通情愫，他知道家人多不識字，只得簡單的三言兩語，先報平安，以慰萱堂之望。時已午夜，健民整備就寢，關於學校體育實施計劃，俟明晨與周校長商量後，再行着手草擬。(未完)

陳奎生著：

小學體育理論與方法

全書共一厚冊
定價一元七角

勤奮書局出版



中華全國體育協進會公佈

男子籃球最新規則 (一九三四至三五年)

(讀者注意：最新之男子籃球規則，勤奮書局業已出版，每冊大洋一角五分)

一九三四年至三五年男子籃球規則，更改之處甚多，其詳細條文現由中華全國體育協進會公佈如下：(勤奮書局已印成行單本)

第一章

第一條各級球場之規定，尺寸有更改，另定球場建築時之最低限度。全文如下：

球場為長方形，四無障礙，場之面積，以長六十至九十四尺(英尺下同)闊三十五至五十尺為度。

(註 球場之大小，及第二條所規定之界綫與障礙物間距離，如經二隊長同意，得更改之。

球場之大小，應球員之年齡而定。下列標準，尤為最宜：(一)小學年齡，四二對七四尺。(二)中學年齡五〇對八四尺。(三)大學年齡五〇對九〇尺。上列大小，指球場淨面積而言，戶內球場之最小面積為四二對七四尺，場外應有適當空地，為容留觀眾之用。

第二章

第一條將原有註句併入籃球之定義內，並加修改，全文如下：

籃球以白綫結成之網，懸於一內邊直徑十八寸之黑色圓圈下邊構成之。

製圓圈之金屬，其橫斷直徑不得過百分之五寸，結網之白綫，以三十至六十支者為最宜，能使球落入後受阻暫而停。

第二章

第一條球之大小略有更改，如比賽用球已打足十三磅氣壓而其圓周不及二十九寸半為不合度，全文如下：

球為圓形，以橡皮膽實於皮囊中為之，膽內滿儲空氣，其圓周以二十九寸半至三十四寸四分之一為度，重量以二十至二十二磅為度。

上述之規定，必須符合於球之已打足十三磅氣壓者為準。

第四章

第二條球隊名單須於開賽二分鐘前送交記錄員處登記，修改第二句文如下：

球隊與賽之球員姓名號數及職位，應在規定比賽時刻二分鐘前，送交記錄員登記，除經裁判員認為事實上避免之情形外，倘至時而尚未完備此項手續者，即成一次技術犯規。

第五章

第三條新添末句如下：

如替補員在下半時開始時入場，則可不必報告裁判員，但必須向記錄員登記。

第六章

第六條原有註句已併入本文，全文修改如下：每球員應在背心前後，縫有一寸闊物料製成之

清晰號數，號數顏色，應與衣色迥異，背部之號碼至少高六寸，在胸部者至少高四寸。

球員號數應避去12兩字。

第七章

第一至第十一條因供雙裁判制之應用，已完全修正，裁判員及檢察員均為比賽之職員，計時員及記錄員為其助理。

除二三四條所載為裁判員獨有之職務外，其餘裁判員與檢察員之職權平等不分高下，全文如下：

第一條裁判員一人，及檢察員一人為比賽之職員，計時員及記錄員各兩人為其助理。

第二條裁判員應檢查及核准各項用具，如球場，球籃，球，遮板，計時員及記錄員所用信號等，並應禁止球員戴有危險性的物件如手鐲等等。

第三條裁判員應與記錄員校對後，宣告每半時終了之比分，當全局結果報告後，其職權即為終了。

第四條裁判員有權裁決規則上所未詳之問題，第五條職員之職權如下。

一、令比賽開始。二、決定何時成爲死球。三、決定球屬何隊。四、決定球是否入籃。五、判決違例及犯規。六、處理罰則。七、承認替補員之資格。八、宣告比賽暫停。九、宣告擲中，並用手指表明得分數之數目。

第六條球員之犯奪權犯規或四次，侵入犯規者，職員應令其退出比賽。

第七條球員有受傷者，職員可令比賽暫停。比賽正在進行中，如球員有受傷者，職員應待比賽告一結束後，方可宣告暫停。

凡得球之一隊，已將球向籃拋擲，或球已失去後，或持球不進，或成爭球，或球出界時，均得謂之比賽告一結束。

第八條球員或指導員或觀眾，有不正當之行為者，職員得認為犯規，加以處罰。球員之有惡劣之行為者，更得立即取消其資格。

第九條裁判員或檢察員，對於各人職權以內之判決，不得互相責難，或不之間，如兩職員同時對一球員宣告犯規，而所裁之罰則不同時，應依據較重之判決執行，但第七章第十六條之雙方犯規不適此項規定。

第十條自比賽開始至終了之間，(連比賽因故暫停之時間在內)，不論在場內在場外，球員有違犯規則者，職員均有判決之權，犯規者不止一人時，亦得一處斷，並無限制。

第十一條職員宣告球員犯規時，應將犯規者指出，如屬侵入犯規，更應用手指表出罰球之次數，並指令應由何人罰球。

第八章

第九條內添「在其前場」四字，全文如下：

非同隊之球員二人，各以一手或雙手按球堅持不下時，或持球在其前場之球員，因對手防禦嚴密，不能有所舉動，且無進攻之表示時，均應宣告「爭球」。

第九條修改，但對於「帶球」之定義及解釋上無更改，全文如下：

球員持球向任何方向作規定限制以外之行走；為之「帶球」，規定限制如下：

(甲) 球員在靜立時接球後，可旋轉，旋轉時可用任何足作中樞。

(乙) 球員在快跑或運球完畢時接球，可容其用兩步立定，或將球擲出，其第一步計算法如下：

(一) 如球員單足或雙足立定時接球，則在球接住時為第一步。(二) 如球員雙足離地時接球，則在得球後其單足或雙足同時落地時為第一步。第一步後其一足或雙足同時着地時算第二步。球員如用第一步立定，則旋轉可用任何足作中樞，球員如用第二步立定，則旋轉則可用後方之足作中樞，但如雙足不能分前後時，則可提起一足或雙足同時跳起作擲籃或傳球，但球必須在提起之足或雙足之任何一足未落地前脫手。

(丙) (一) 球員在靜立時接球或持球後經合法立時，如欲擲籃或傳球，其中樞足可離地或跳起，但球必須在一足或雙足同時着地前脫手。(二) 球員在靜立時接球後，或持球後經合法之立定時，如欲運球則在球脫手前不必跳起；亦不必將中樞足離地。

第九章

第一條刪去末句「以上規定之比賽時間，除有特殊之理由外，不宜有何變通」之句。因假定比賽應完全照上述之規定辦理，但如遇特殊情形而必須更改比賽時間者，則照第六章第四條之規定裁判員有解決之全權。

第二條就開賽時間之罰則有更改，文如下：如裁判員已令比賽開始，而任何一隊未能於一分鐘內出場開賽者，則每延遲一分鐘，應罰技術犯規一次，如因不得已事故而遲延，則裁判員應予以相當原諒。

第十章

第三條末段刪去「經主管人同意」字，新添兩句

如下，在錦標比賽中應以球隊之先獲兩分者，判為得分相等時之獲勝球隊，其他比賽，亦可經雙方同意，依照上法解決之。

第十一章

第一條(裁判員注意)後新添一句如下，上述法則之目的係使全場明瞭該球之判決，非為延遲比賽以待守隊之準備而設也。

第十二章

「暫停」第一條第四段：(二) 有重要更改，全文如下，(二) 其他犯規應自犯規發生起計算，(甲) 中圈跳球時，球離手拋起時止(指罰球獲中者)，(乙) 球失籃時，(即球觸邊板或籃圈彈出時)止。(指罰球未中者)

第十四章

第十條(註)刪去「所指定之對手」六字，全文如下，職員如宣告此項違例時，如球尚在違例者之手內，應速即將球交與職員。

第十五章

分為甲乙丙三項，闕乙項為指導員之行為，俾予職員以較確切之辦法執行裁判，全文如下。
(乙) 指導員之行為，第七條在比賽中指導員不得指導球員或與球員接話等行為，第八條在比賽進行中，指導員不得與職員接話，或有其他表示之行為。

(註) 在第七條第八條所述，在一分鐘之暫停時間內與比賽進行中同論，在球員座內任何人，或任何人與球隊有關係者違反第七條第八條所載情形，均作指導員論。

罰則犯者職員應判罰違犯者所屬球隊之隊長技術犯規一次，如上述犯規情形繼續發見時，則職員應令該犯規者離開球場，倘不服從時，可宣告該隊棄權。

(完)



讀者園地



體育教員不健全

施秀峰

現今學校當局，何嘗不注意體育。

每週學校定有正式體育課，又有課外運動，及早操補充。因一校單獨運動會之不足，又有省市縣全國運動會之舉行，在教育當局總算鼓勵的能事了！論實際內地學校因經濟不足，於是體育一科，有級任或鄉村師範畢業生任之，試問充任體育教員的師範生，對於體育從沒有研究過，當然對於體育教材及成績考查，體格檢查，及一切運動，既無標準又不能引起學生的興味，因此體育沒有普及展達之可能了！

運動與人生

於龍管

「運動」總可說是我們和其他動物本性上的一種最根本的自然作用；我們非運動不能產生，非運動不能長育，我們愛運動，原係本性使然；我們不去運動，就是違反本性。違反本性，誰也知道不應該，然而摧殘本性者卻是我國所常見的，而那些講究「靜字工夫」先生們，他們只知道中國的文化專以「主靜」

見長，中國的文人，要以能靜為雅，什麼「人若靜坐片時，勝過百千無量寶塔」

「行住坐臥，都作靜觀；息起居，都作靜會」養生以靜為本「智慮生於精神，精神生於安靜」「士須講求心性之學」「學者萬病，只一個靜字治得」……像這些推殘本性的話，都是他們極口稱道的，殊不知實驗的結果，只是把我國天真活潑的青年，造成一批僵胸駝背的「板鴨」，他們只知保存「靜的文化」，對於死亡疾病，仍然置之不理，據我們本省（安徽）的調查，我國死亡率，千人之中約有三十，比較別國（每年十一至十五）至少多上一倍。中國人口為四萬萬，那末，每年不應死而死者，當六百萬以上，再加致每年水旱匪災，所死者當不及此數，令人聞之，豈不可怕？再關於疾病率，據歐洲統計結果，害重病的，適與死亡率成爲一與三之比，那末，以我國每年六百萬之死亡率推算起來，每年應有一千八百萬是害重病的。又小病與死亡率之比，常爲一與一百，照數



讀者顧問

本欄規約

(一) 凡讀者有何關於體育上之問題，均可函本欄討論之。

(二) 每次所提出之問題，至多不得過五項，來函不得過二百字。

(三) 凡編者不能解答之問題，當在本欄公開討論之。

答餘姚翁茲君

(問) 辦小學運動會，因分組過繁，比賽時起了波折，深爲遺憾。例如：甲組之運動員，當然不可加入乙組比賽，而乙組運動員，是否可以加入甲組？

(答) 乙組運動員，如其自信有加入甲組之能力者，應當准其加入甲組，以示提倡與鼓勵之意義。

答陳寶瑤君

(問) 正式比賽所用之鉛球，何以不用「鉛」製或「鐵」製者，而用「銅」製。

(答) 「鐵」製與「鉛」製之球，太大，不適用，故世界，遠東，全國均用銅球。如十六磅重之銅球，其大小尚不及十二鉛球之大，極便於握持。銅球構造，亦非全爲銅。球中空，內藏水銀。因水銀之重量，較重于銅鐵鉛也。銅球之價格較昂，每磅價值一元至二元，但最標準也。吾國譯名 Shot Put 爲「推鉛球」，乃根本錯誤矣。因標準之球，根本非用鉛製。不過吾國各地學校，因經濟困難，採用銅球者尙極少。

推算，我國每年竟有六百萬之多，母怪外人要把「東亞病夫」的謔號贈給我們了，再加以疾病和精神方面的損失，又豈不令人可怕！關於這種損失，固可以忽視衛生，有以致之；然而最合理的解釋，怕還是由於缺乏運動吧！

川省體育所受的打擊

張不讓

近年來，四川無日無時，不在內戰，因內戰而影響於體育者，則甚大。蓋四川，體育既屬幼稚，關於體育之各種設備，尙待創辦。然各種設備，又非大批款資不為功。軍閥們，為欲佔得地盤，遂將各項款資收充軍費，尙有餘款以備體育之用乎？且凡欲使一事之發達，執政者必有以提倡，而後人民乃有以和之。軍官們，既終日疲力於戰陣之事，勞思於應敵之方，尙有餘力，以提倡體育乎？戰爭最易破壞建設者也，如某地方有運動場，一經軍隊駐過，則馬上變為荒蕪。故因內戰，執政諸公，無暇時提倡體育，即使關於體育有設備之地，因戰爭亦被軍隊摧殘殆盡也。

川省諸執政者，皆封建餘孽，腦筋中充滿着封建思想，皆以運動為末事。在某年，某地，公園籃球場中，有球員十餘人作籃球之運動，適旁有一草亭，亭中亦有數人在麻雀牌之賭博，當被管理公園之事務員。禁之曰：公園內不能

賭博，博賭者答曰：彼等既可打球於公園中，我們何嘗不可賭錢於公園內乎？後管理員，以妨害公園秩序，有損公道德，乃報告於該地公安局長，公安局長，答曰：公園內，既可打球，又何嘗不可打牌？由此觀之，執政諸公，毫無明瞭運動之價值，體育之意義，而運動，竟能與賭博相提並論，良可慨也。處在此種情況之下，體育何言提倡，何言普及。

提倡體育要注重生產

賈文才

體育固然為鍛鍊身心之唯一工具，但與生產頗覺不同，因此要利用民衆閒餘的時間，與生產無有衝突。再講給他們體育的意義，與民族生存的關係。在過去一般民衆對於運動而無興趣，反以為兒戲，自甘墮落，實由於提倡指導者，尙未盡其能事吧！忽視了民衆的生產。譬如說：一個人民，因生活而馬上就有餓餒之慮，若叫他來怎樣運動，當不能盡其心，故今後提倡體育，第一的先決條件要利用民衆的休閒時間，多舉行各種比賽，提倡民衆興趣。使運動與生產聯合一致，第二要抓住民衆心理，多玩弄些有價值的遊戲，到各地表演，引起民衆興趣，使民衆自知體育之重要與民族存亡之關係，使他們從這個當中，自動的參加民衆的體育組織。



體育名詞解釋

拉克洛球

(Laccrosse)

拉克洛球，為美國之印第安人所發明，現已成為次拿大之國技，為世界最新之運動項目也。現在美國之大學，專門學校，及女子方面，均特盛行。其規則與棍球類似，雙方各為十二人。隊員稱為Crosse。使用之棍杖，棒尖為三角形，上付以網。用球係印第安人特製之橡皮球一種以能將球擊入門內為得勝。隊員之裙佈分為攻擊手，野手，與防禦手三排。比賽時只准向驅球之一人擊球，不准妨礙其他人員。雙方之球門距離，由百碼至百二十碼。門大六平方呎。隊員之唯一特長，須有敏捷之操作力。

一九三二年八月，第十屆世界運動會，在美國洛杉磯舉行，拉克洛球已被列入會外表演。參加之國度，僅有美國、英國、加拿大三國，可在斯教尙在其草創時代。

太極操

(Chingche)

補民誼先生，一醫學與體育專家也。精於太極拳，嘗以改良醫藥，提倡國術，以救國弱民病為己任，十年如一日，與之所至，輒多心得。乃本諸學力與心理，證之生理與衛生，以太極拳之動作，悉成環形。運動時全身關節，同時活動，身心各部，平均發育，故精心探討，用科學方法，運用太極拳之動作，創製太極球，太極棍等運動器械，曾參加比國百年紀念博覽會。經歐美教育家，體育家之評論，公認為世界體育上新發明，得有優獎，為吾國國際史上開一新紀元。先生歸國後，復思所以推行之法，深感太極，雖屬精妙，而動作繁雜，利於專學不易普及，乃採取太極拳之環形動作，與普通體操次序上之特點，參之以心理生理，融會貫通，編為操法，定名為太極操，又名環形體操。取其動作簡易，容易普及於民衆，志在國民轉弱為強也。

家 動 運 與 家 育 體

(三)



沈 嗣 良

沈嗣良，浙江寧波鄞縣人。上海聖約翰大學畢業，曾遊學歐美，歷任國立中央大學教育學院體育主任，中華全國體育協進會名譽主幹，第八屆遠東運動會在上海舉行，君任總裁判。君對於體育，頗有濃厚之興趣，而視現今我國體育之不振，多所傷感，故君熱心提倡體育，十年如一日也。遠東運動會，中華全國體育協進會，得君之力實多，實吾國體育界不可多得之人才也。現任上海聖約翰大學教務長兼副校長。



郝 更 生

郝更生，江蘇淮安人，三十五歲。美國春田大學體育畢業。歸國後曾歷任蘇州東吳大學，北平清華大學等教職，民國十八年，第十四屆華北運動會舉行于瀋陽，氏鑒東北體育之落後，乃建議東北大學校長張學良，創設體育科，未逾一載，人才輩出。民國十九年全國運動會中，遼寧成績之佳，均郝氏所造成。九一八事變後，東北不幸淪亡，東大遷平，氏仍維持體育科一年，為劉長春等三十餘人畢業而後止。旋山東大學聘為體育主任，郝氏辦理華北運動會，成績美備，萬人賞讚。現任教育部簡任體育督學，常川至各地視察，勞苦高功，實為吾國體育行政家難得之人才。



錢 行 素

錢行素女士，江蘇嘉定人，年二十歲，東亞體專學生，第五屆全國運動會，女士一鳴驚人，百米成績十三秒四，二百米成績二十七秒七，八十米低欄成績十四秒五，均創全國新紀錄，並膺個人總分第一。又女士于第三屆上海全市運動會中，跳遠成績四米八八，亦創全國新紀錄。聞女士專心學習日語，擬于畢業後赴日留學，女士誠吾國體育界中，可造之材也。



陳 寶 球

陳寶球，二十三歲，廣東人。上海大夏大學畢業。身高力大，人稱之為鐵牛。精田徑賽，籃球，排球。第五屆全國運動會，尚不得志，鐵球屈居第二，十項亦列亞軍。本年中，陳屢破全國紀錄，青雲直上，不可一世之雄。第十屆遠東運動會中，陳居然以十二米八〇之成績，榮膺亞軍，為國人吐氣揚眉。陳之最高紀錄為十三米〇六。查其成績，極有進步之可能，願好自為之。陳現在漢口任中校參議官。



北平籌建大體育場

關於北平建築大規模體育場事，市府方面已令體育委員會擬具計劃，並籌捐建築經費。茲以本屆華北大會舉行竣事，下屆大會舉行地點，正向各方徵求意見，因之北平籌建大規模體育場事，益趨急進。據社會局長蔡元氏表示，體育場原擬建築於外城先農壇中，惟因體育專家對此多表反對，其意見係因地址過於偏僻，影響觀衆往返，主張另覓妥適地點，俾於各方均獲便利。且本市經費支絀，不能如各省之大肆鋪張，故建築經費，暫定爲十萬元；設法先行建築一部，嗣

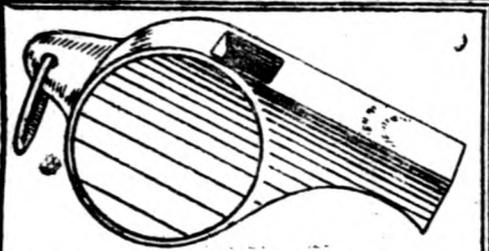
後再逐步發展云云，又據體委馬約翰氏談，體育場建築經費，最低限度必需二十萬元，規模較各省略小，然尙克足用，現市府已允助十萬元，其餘之數，尙無着落云云。

體育學校今冬會考

教育部爲積極提倡體育起見，決定於本年冬季起舉行全國體育學校會考，考試科目內場外場並重，其會考地點則視各地學校之適中及便利而定，將分爲四五處舉行，其考試辦法及科目刻正草擬中，教育部昨已通知華北一帶體育專科學校。

體育界、軍警界、請採用

最新發明 電木喇叭



式樣新穎 顏色美觀 聲音響亮 堅固耐用 永不變色 清潔衛生 地請認明

大號中號小號 特價一律五角

外埠函購 寄費加一

上海西門靜修路三里五十六號 普及電器五金廠出品

招請經理 平津港粵 福州廈門 漢口長沙 重慶等處 體育用品 商店如願 經理者極 歡迎厚利 益過接洽 勿錯過幸 宜速接洽

本埠經售處

- 南京路 先施公司運動部 永安公司運動部 新新公司五金部
- 運動部 中國內衣公司 四川路 連長記運動器具公司 連宏記
- 運動器具公司 靜安寺路 華東 運動器具公司 四馬路 益新教
- 育用品社 科學儀器館 中華書 局 大東書局 西門方斜路 兄
- 弟商店 小西門 兄弟支店 中 華路 標準公司 蓬萊路中央公
- 司 蓬萊市場 博覽書局 天安 文藝社 棋盤街 啓新書局



程金冠軍創百米驚人紀錄

白虹田徑隊，十月四日以九十八對五十四擊敗俄僑，慕名往虹口公園參觀者，約四千人，備極熱鬧，程金冠之百公尺，竟創十秒六成績，(劉長春之全國紀錄十秒七)，震驚全場，張嘉慶之跳遠達六米八一五，及符保盧撐竿表演三公尺七十，亦均不弱，俄擅長跑，包辦千五公尺及五十公尺兩冠軍。

竿跳符保盧因遲到，改作表演，以病後之軀，仍有三公尺七十，不易也。其餘各項如低欄四百公尺，亦有可觀，賽後發獎歡呼而散，全部成績如下。

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績
百米程金冠(白)	程金冠(白)	列夫臣闊(俄)	陳國俊(白)	李松年(白)	十秒六(全國新)
二百米程金冠(白)	薛劍秋(白)	列夫臣闊(俄)	陳寶琳(白)		二二秒六
四百米陳明良(白)	王健吾(白)	卡張(俄)	戴家駒(白)		五四秒九
八百米傅元祥(白)	顧惠元(白)	捕斜夫(俄)	陸効良(白)		二分十六秒四
千五米葉世斜夫(俄)	鮑毅弼(白)	林權波(白)	夏貽態(白)		四分十三秒五
五千米小列夫臣闊(俄)	徐彥博(白)	葉推斜夫(俄)	切切列夫(俄)		十七分四秒七
高欄章文元(白)	查灼堂(白)				十八秒一
低欄孫惠培(白)	陳國俊(白)	卡張(俄)			念七秒四
跳高庫司尼爾(俄)	陳天和(白)	張申如(俄)	索格林(俄)		一米六五五
跳遠張嘉慶(白)	庫司尼爾(俄)	黃家序(白)	卡加俄夫(俄)		六米八一五
鐵珠沈惟善(白)	鮑家樑(俄)	卡張(俄)	列別結夫(俄)		十米七九

一月來之運動比賽

江西首屆女子運動會誌略

撐竿庫司尼爾(俄) 徐心潛(白) 二一米〇
 三級跳張嘉慶(白) 王永良(白) 庫司尼爾(俄) 黃家序(白) 十三米五二
 四百公尺接力 橋僑隊 白虹隊 四十九秒八

蔣委員長以鍛鍊國民體格，為復興民族中心，故江西在蔣耳提面命之下，體育空氣，極為濃厚。如國術，騎射，水上運動等等，均有風行草掩之勢。惟女子運動，社會素來漠視，贛教廳為鼓舞女子運動，推進社會體育計，乃開首屆女子運動大會，會場在公共體育場。全市女子學校及所有學生全體出席，滬運動名將錢行素等十四人，亦蒞贛參加表演。十月十四日上午九時，鳴禮砲二十一響，行莊嚴壯穆之開幕禮，如儀後。作團體會操，均白衣黑裙，極為整齊。所操徒手操七節，亦頗動作一致。操畢，選手於軍樂中，繞場三週，乃開始競技，計分表演與競賽兩種：表演由滬名將錢行素等担任，甲，五十米徑賽，錢行素，陳淑卿，(東亞體專)陳曉卿，王郁，許源，四女士一組。初起時陳淑卿奮勇當先，先錢二三米惟錢愈跑愈快，直搗紅繩，獲得冠軍，成績六秒十分之八，破全國紀錄。乙，八十米低欄，錢行素與東亞隊員王昌化同組，此為錢拿手好戲，健步如飛，中似奔馬越澗，以十四秒十分之六達終點。丙，國術有李文華李筱文等之

拳術與舞劍，技術亦尚圓熟。各項比賽成績極為幼稚，故從略。

浙省運動會成績美滿

浙省會田徑賽聯合運動會，十月二十六日開幕。至二十七日午四時半全部結束。五時舉行開幕及給獎典禮，主席葉廳長，行禮如儀後，即由主席致詞，詞畢仍由葉廳長給獎，至八時許始散，田賽錦標計(一)大專組之大，(二)高中組杭高，(三)初中組安定，(四)女中組杭女中，(五)高小組高中小，(六)女小組蕙蘭與仙林合得，(七)初小組蕙蘭，徑賽錦標，(一)大專組之江，(二)高中組蕙蘭，(三)初中組安定，(四)女中組明敏，(五)高小組高中小，(六)女小組良山，(七)初小組自強。各組決賽成績如下。

△大專組

項目	第一	第二	第三	第四	成績
一百米	陳若文	陸祖蔭	王譜室	朱屏藩	十二秒
二百米	陸祖蔭	陳若文	傅作霖	王創鏞	二四秒九
四百米	陸祖蔭	傅作霖	朱屏藩	劉長潤	五五秒七
一萬米	龔海雲	陳志遠	藍伊壘	謝子和	四〇分三秒三
五千米	徐君山	胡惠民	錢志道	卣璧光	十九秒三
十千米	李永焯	王譜室	顧琦	陳若文	六米〇五(省新)
三級跳遠	李永焯	王菊潭	李保森	周其恭	十二米一七
撐竿跳	林立仁	徐君山	陳世鐘	戴昌楫	二米九四(省新)
標槍	李保森	顧琦	陳振西	任均耀	三七米六五

△高中組

項目	第一	第二	第三	第四	成績
一百米	金寶庭	黃再章	陳嘉淦	陳振猷	十二秒七
二百米	李培德	黃舜章	張維芳	陳振猷	二四秒七(省新)
四百米	李培德	方則恂	黃舜章	潘立本	五五秒四
一萬米	柴煥錦	宣華費	張世坦	彭世勳	三分二十秒(省新)
五千米	徐君賜	周孝謙	周經棠	吳振猷	十九秒五

項目	第一	第二	第三	第四	成績
跳遠	顧復生	張維芳	周國琳	吳起慶	六米六九(省新)
三級跳	顧復生	朱法和	張維芳	羅家農	一〇米〇二
撐竿跳	張寶書	徐君賜	朱法和	陳鐸	二米八二
標槍	姚潤祿	張寶書	施澤民	翁初復	三三米六一

△初中組

項目	第一	第二	第三	第四	成績
一百米	顧舜卿	鄭欽書	曾良海	樓且瞻	十三秒七
四百米	顧舜卿	李華林	黃正禧	盛載岐	五八秒四
低欄	曾良海	黃正禧	趙世博	何之廷	二九秒三(新)
跳高	楊金髮	高南無	胡金堂	趙鉅鏞	一米五九五(新)
三級跳遠	馮巨源	周之藩	俞安仁	張挺生	一米一五
撐竿跳	曾學海	趙鉅鏞	蕭增武	許文遠	二米六六
標槍	楊金髮	趙世博	施國民	金學源	三四米七〇
鐵餅	本華	趙世博	楊汝充	何之廷	二二米八三

△女中組

項目	第一	第二	第三	第四	成績
五十米	何敏	俞美庭	范志英	華杉燦	七秒六
一百米	何敏	鄭雪華	朱德麟	王德芳	十五秒五
二百米	何敏	汪秀琴	王德芳	樓梅卿	三一秒二
跳高	斯鳳	朱嘉孫	陳紹珍	王佩貞	一米一〇
壘球	鄺清	金炎榮	胡素清	俞淑芳	三九米九三(新)
標槍	鄺清	袁慰庭	華杉玉	鄺多福	二二米九三(新)

上海中學運動會成績

上海市教育局主辦之第三屆全市中等學校聯合運動會，於十一月七八九日，在徐家匯交大田徑場舉行，全部成績如下：

△男子甲組

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績
一百米	陳永福	葉海濤	陳明良	王宜鈺	十二秒四
二百米	陳明良	葉海濤	劉永森	秦必昌	廿四秒二(破)
四百米	陳明良	譚慶光	秦永廉	傅元祥	五四秒七(破)
八百米	趙妙根	呂金銘	王正林	傅元祥	二分十秒(破)
一千五百米	王正林	呂金銘	趙妙根	方德忠	四分卅四秒四(破)

高欄	李原遠	林森偉	胡譽耀	潘寶坤	十七秒六(破)
跳遠	張嘉慶	華璧	趙震	王宜鈺	六米四一(破)
三級跳	張嘉慶	華璧	王禾	霍鉅康	十三米六九(破)
跳高	張樞	張申如	陳卓嵐	羅斗文	一米六六(破)
撐竿	蔣榮侯	趙震	吳福昌	王禾	二米七四五
鉛球	關宏達	舒昌格	江清	王遐齡	十一米八四(破)
鐵餅	關宏達	江清	張嘉慶	邱開驥	二九米七〇
標槍	王學武	黃立甫	劉戈根	殷寶珠	四一米六二
八百米接力	大夏附中	青青中學	廣肇中學	泉潭中學	一分四九秒
千六米接力	青青中學	私立上中	持志附中		四分五五秒

△男子乙組

百米	歐陽誠	李蘇生	李樹德	沈振芳	十二秒八(破)
二百米	蔣振華	李樹德	王思元	應炯標	二五秒八(破)
四百米	陳業興	周覺先	馮福祥	沈振芳	五八秒(破)
八百米	陳業興	湯賢麟			二分二一秒
千五百米	王永清	李驥	戴家駒	俞應驤	五分九秒四分
跳遠	周覺先	許利吉	萬象洪	徐光耀	五米四九
跳高	吳祥深	宋五昌	施三詠	劉德綿	一米四八
撐竿	劉大程	劉德綿	蔡不磷	郭漢強	二米五三
高欄	劉德綿	萬象洪	陳芝祥	朱吟龍	廿二秒
鉛球	李樹德	王思元	裴柏寶	唐壽樑	十米三〇(破)
鐵餅	沈子光	裴柏寶	趙鍾靈	唐壽樑	廿二米〇九(破)
標槍	沈子光	李俊生	梁友聲	李宗江	三四米二五(破)

△女子甲組

五十米	胡慕園	張惠英	馮惠芳	張湘萍	七秒八
百米	施藕卿	林莊瀾	張惠英	林瑞和	十五秒(破)
二百米	譚尙珍	朱人義	林莊瀾	金致鳳	卅一秒七(破)
跳遠	譚尙珍	沈媽	王如意	李振華	三米九三
跳高	施藕卿	徐靜言	李振華	陳嘉蔭	一米二二五
鉛球	郭鶯	施愛竹	謝雪梅	張湘萍	十米六五
標槍	張素梅	龔鑑平	王珊文	祝玉芳	十九米九四
四百米接力	務本女中	愛羣女中	華東女中	上海女中	六一秒五分二(破)

△女子乙組

五十米	鄧國仙	容淑儉	吳鐘祥	鄒宜影	八秒(破)
百米	鄧國仙	張敏知	劉金英	曹毓南	十五秒三(破)
二百米	洪彩珍	李玉荷	陳揚書	張淑珍	卅一秒八(破)
跳遠	容淑儉	朱燕春	李玉荷	曹毓南	三米八一(破)
跳高	張敏知	錢欣珍	朱杏珍	徐惠蕓	一米一九五(破)
鉛球	關豔嬌	黃文羣	鄭玲瑛	趙雪珍	八米〇八五(破)
標槍	關豔嬌	楊近芳	周劍分	趙雪珍	十八米三八(破)

△女子體育

五十米	陳再春	盧偉珍	彭愛滿	錢苔秀	七秒五(破)
百米	李森	陳舜華	錢苔秀		十四秒二破
二百米	李森	陳再春	陳舜華	毛應粹	廿九秒二(破)
跳遠	盧淑	陳再春	陳白雪	劉作郁	四米七五(破)
跳高	蕭滌	劉作郁	李森	錢坤格	一米二四五(破)
鉛球	徐文英	蕭滌	陳淑芳	錢坤格	九米四五(破)
標槍	陳榮明	蕭滌	盧淑	徐文英	廿七米〇八(破)
四百米接力	東南女體師				五十六秒(破)

湖南全省運動會誌詳

湖南第十四屆全省運動會，經月餘之籌備，於十一月十日風雨淒苦中，在常德小西門外飛機場揭幕。參加者五千餘人，男女選手六百餘人，均於細雨溟溟積潦泥濘中，早到會場靜候開會。各界代表到會者，有省政府黃委士衡，教育廳夏科長開權。省黨部執委彭國鈞，常澧警備司令劉運乾，長沙市政府教育科長唐摧章及各單位代表總領隊五十餘人。會場由軍警及常德各童子軍團維持秩序，頗為嚴整。會期計四日，於十三日全部結束閉幕。男女各項錦標因場地瀟濕氣候寒冷停止比賽者，有男女網球游泳及女子國術壘球六個錦標，均由大會保留另期開賽。此次田徑賽之破全省紀錄中僅陳嘉傑之壘球比遠，王植仁之三級跳遠，朱叔雄之標槍及朱克倫之高欄。餘均成績平平，無可紀述，茲將各項分誌於左：

△男田賽

項 目	第一名	第二名	第三名	第四名	成 績
跳高	伍 駿	胡有成	房務本	龍承霖	一·四九公尺
撐竿跳高	陳家實	單先俊	陳仲堅	黃漢華	二·九三公尺
跳遠	王植仁	羅瑾如	涂先球	蔣植義	五·八七公尺
三級跳遠	王植仁	蔣增海	唐振元	曹佩夫	一二·九五公尺 (破全省)
十六磅鉛球	湯德仁	李 冕	袁朝俊	吳士元	八·九五公尺
鐵餅	朱叔雄	王植仁	王太彭	唐芳盛	二五·六八公尺
標槍	朱叔雄	歐陽維瑤	張有龍	李 冕	四一·三三公尺 (破全省華中)

△男徑賽

項 目	第一名	第二名	第三名	第四名	成 績
一百公尺	梁有成	粟民欽	李茂麟	薛祈焯	二二秒三
二百公尺	梁有成	李茂麟	詹魯陶	歐陽元	二五秒五
四百公尺	粟民欽	劉式喬	譚崑山	凌 冰	五九秒
八百公尺	王奠球	聶 誠	董家變	張鶴松	二分二十秒二
千五百公尺	張鶴松	聶 誠	李經國	楊光中	四分五五秒三
萬公尺	田愛國	張鶴松	易光中	趙化鵬	三十八分五秒
百十公尺高欄	朱克倫	李順三	左宗燧	王知仁	一七秒三(破全省)
四百公尺中欄	蕭鍾南	楊臨甫	劉式喬	吳濱湖	一分六秒五

△全能

項 目	第一名	第二名	第三名	第四名	成 績
五項	王植仁	蔣植義	楊臨甫	袁朝俊	一九七九·八六
十項	朱克倫	何濟游	左宗燧	朱叔雄	三四二九·四三
四百米接力	常 德	益 陽	沅 江		五一·四秒
一千六百公尺接力	常 德	益 陽			

△女子田徑

項 目	第一名	第二名	第三名	第四名	成 績
五十公尺	張碧蘭	資道傑	王秀文	吳祿雲	八秒三
一百公尺	鄒 湘	資道傑	賀謹章	劉菊輝	一六秒
二百公尺	資道傑	劉興符	賀謹章	王秀文	三三秒二

八十公尺低欄	鄒 湘	張碧蘭	林熙陶	資道傑	一六秒五
跳高	凌婉瑜	張碧蘭	黃德榮	李鏡英	一·一六公尺
跳遠	凌婉瑜	劉興符	尹介人	劉菊輝	三·九六公尺
八磅鉛球	陳嘉傑	鄒經澤	龔世淑	劉裕慧	七·九六公尺
鐵餅	陳嘉傑	陳士勤	陳崇濂	成在德	二一·二八公尺
標槍	成在德	龔桂芬	鄒經澤	陳士勤	一九·八四公尺
壘球比遠	陳嘉傑	成在德	朱寶培	陳崇濂	三九·七三公尺 (破全省華中)
四百公尺接力長沙市	衡 陽	澧 縣	常 德		一分五秒三

馬尼拉華僑運動會誌

馬尼拉華僑自組織全菲華體僑育協進會後，對運動提倡不遺餘力，本屆雙十節，舉行馬尼拉華僑運動會成績如次：

△男田徑賽成績一覽

項 目	第一名	第二名	第三名	第四名	成 績
一百米	邱思堅	詹金漢	黃世露	歐陽世輝	十二秒正
二百米	容山泉	余貴俠	史安然	李華龍	二十五秒二
四百米	顏受參	蔡萬含	陳培青	蔡支天	五十九秒正
八百米	陳培青	河文錦	周壽得	黃攸珍	二分廿九秒
一千五百米	楊民魂	周修德	施劍芳	黃攸珍	五分五秒二
高欄	邱思堅	林放溜	顏受參	歐陽世輝	十七秒八
中欄	顏受參	陳培青	王 岸		一分十二秒
萬米	楊民魂	施劍芳	盧金駒	王雁影	四五分十六秒四
擲鉛球	張義楓	王輝煌	盧金駒	王雁影	八·七八米
擲鐵餅	王雁影	陳君舫	黃有道	蔡萬含	十九米六七
擲標槍	陳諸義	黃世露	王雁影		四十七米正
撐竿跳	歐陽世輝	余貴俠	顏受參		八英尺六寸八分七
三級跳遠	邱思堅	歐陽世輝	林放溜	盧金駒	十一米八三
跳高	蔡維玲	林放溜	陳世澤	低 飛	五尺四寸
跳遠	邱思堅	容山泉	歐陽世輝	朱 光	六·〇九米
四百米接力	尙義隊	南中隊	僑中隊	強華隊	五十四秒正
千六百米接力尙義隊	尙義隊	僑中隊	強華隊		四分二十三秒

△男游泳賽成績一覽

項 目	第一名	第二名	第三名	成 績
四十米自由式	鄭懷望	張亦優		二十六秒正
一百米自由式	洪海舟	陳天送	鄭懷望	一分二十一秒正
四百米自由式	陳天送	鄭懷望	洪海舟	六分四十五秒正
一百米仰式	洪大鈞	葉文學	李世偉	一分四十秒正
二百米俯式	李喬冷	黃爾宜	楊民生	三分十七秒十分之五

(青年會獲錦標二十三分：拉殺第二名五分)

美國田徑選手來華表演

美國第一流田徑選手，今秋自美出發東遊，在日本表演後，全國十六人，其中八人返美，所餘八人則經上海菲律賓濱表演，由菲北返，墨托加夫等四人，復由港赴歐，克銀漢，克勞萊，格林及鄧氏等四人，則由港來滬。應中華全國體協會之邀請作表演，克等四人，於十一月二日晨十時半，搭日輪淺間丸抵滬。茲將表演情形，紀錄如次：

百公尺 (一) 格林(美)十一秒六，(二) 程金冠(三) 伍慈(滬美)(四) 培達(滬英)。

二百公尺 格林(美)三三秒二，(二) 程金冠，(三) 伍慈(滬美)(四) 培達(滬英)。

四百公尺 (一) 克銀漢(美)五十三秒八，(二) 休脫(滬英)(三) 騰格爾(滬美)，(四) 芳西介(滬英)我國未參加。

八百公尺 (一) 克銀漢(美)二分十二秒二，(二) 賈達仁，(三) 亞當斯(滬美)。

三千公尺 (一) 克勞美(美)九分三五秒，(二) 王正林十分八秒二，(三) 金仲康。

鉛球 鄧氏(美)十五公尺十九(破遠東十二公尺九零五)最高紀錄，(二) 華克(滬美)，(三) 沈惟善。

鐵餅 (一) 鄧氏(美)四七公尺八三，(破遠東四二公尺

五四五最高紀錄)，霍克斯(滬美)。

一千公尺替換 (一) 美選手，零二分十四秒，(二) 混合隊。

南昌首屆小學聯運會

贛第一屆小學聯合運動大會，於十一月十四日開幕，由蔣委員長親臨訓示行開幕禮後，即舉行各校會操，(計四四校)計徒手操六節，於齊整迅速中，頗能表現活潑天真，表演後全體繞場一週，開始競賽，第一日之結果如下，男丙組跳遠順外小學熊功華一七·五七公尺，女乙組跳高北壇劉慧娟一·一二公尺，女丙組跳遠狀元橋曾慧榮三三六公尺，均破本市紀錄，男甲乙組鐵餅天后鄧仰珪一七·五七公尺，男丁組鐵球射步亭王根六·九七公尺，女甲跳高天后宮程瑞容一·一二公尺，女丙組木球經堂王載香二二·二五公尺。十五日為贛省小學聯合運動大會第二日，因風和日麗與體育場相互假倚之湖濱公園菊花如錦如雲，故觀衆仍極踴躍，會場四週，空地徧布，童子軍營幕，如大軍雲集營壘，黃草地上狂歌憨笑之小孩，蟻集蜂聚，場中往來角逐者，悉輕盈活躍之黃童，而大會糾察隊黃衣健兒，五步一崗，十步一哨，故秩序較昨為佳。上午自九時至十二時下午一時至五時，男女各級決賽十三項，多突破本市紀錄，預決複賽廿餘項，團體表演十餘校，正田徑賽激烈之際適飛機八架，如燕如梭，載浮載沉，旋迴飛舞於大會空中，會場歡呼跳躍不置，是日結果如下，(一) 跳遠男甲組南師附小張紀四·八六公尺，破本市紀錄，乙組牛行楊作階四公尺三八破本市紀錄，丁組廣小劉克心三公尺七十，(二) 壘球男甲組婁妃墓范煦煦四〇公尺二四，丙組法小符義儒三·八七六公尺，女甲組婁小劉玉一二公尺八五，乙組北壇劉娟懿一六公尺五一，(三) 鐵球男乙

普小沈勤發七公尺七一，女甲天后宮程瑞容六公尺四五，破本市紀錄，(四)男甲二百公尺接力南師附小廿八秒二。

蔡正義得滬市競走冠軍

上海市教育局主辦之第一屆競走會，於十一月廿三日上午九時在市中心區舉行，觀衆達千餘人，結果蔡正義得冠軍，成績二十三分三十四秒八，錄取二十人，當場由潘局長給獎。四九老人葛精康並得特殊獎品。茲分誌詳情於後：第一蔡正義，第二鄭成山，第三談榮生，第四范家宏，第五張造九，第六錢啓明，第七王徑仁；第八周如泉，第九楊俊，第十徐受臣，十一蔣履春，十二姚亞影，十三呂文俠，十四朱聲遠，十五周則丘，十六楊光堯，十七葛志高，十八潘熊德，十九楊德潤，二十李勵。

粵省舉行第一屆越嶺跑

廣東省民衆體育實驗區舉辦之省會第一次公開越嶺賽跑，業於本月四日舉行，事前經測定路線，並沿途佈置檢查站七處，及救護六處，賽跑路徑係由石牌中大林場門前出發，越嶺而至黃婆洞游泳場止，全程計一〇·三三華里，第一名劉標，費時一十七分七秒六，第二名徐國坪，(總部軍樂隊)第三名龔明新，(護士營)，第四名陳冠之(明遠中學)，第五名黎耀新，(體專學校)第六名何志超(工旅營)，第七名項廣勤(體專)，第八名廖彩太(工兵營)，第九名梁偉隆(體專)，第十名周子康(體專)，第十四名楊其偉(個人)，第十五名湛志英(體專)一，第十六名溫志標(中大林場)，第十七名郭龍(個人)，第十八名陶汝鑣(南海中學)，第十九名何桂標(工兵營)，第二十名莫枕君(護士營)，第廿一名陳英藍(護士營)，第二十二名陳綱(個人)，第二十三名李炳堯(地政所)

，第廿四名何蔭(中大林場)，第廿五名黎詩和(個人)，第廿六名鍾員(中大林場)，第廿七名劉沂(個人)，第廿八名陳茂(工兵營)，第廿九名易煥民(個人)，第三十名蕭清泉(護士營)，第卅一名陳啓照(番禺)，第三十二名易劍峰(個人)，第三十三名林思聰(中大附中)，第三十四名徐德初(南海附中)，第三十五名羅全德(工兵營)，第三十六名呂榮珍(明遠中學)，以上三十六名均達終點，正午旋舉行頒獎禮，行禮如儀後，由正會長頒發獎品，查第一名至第九名獎以政界所贈之銀盾或銀杯，由第十名至第三十六名均獎紀念章。

南通各校冬季球賽

南通各級學校球類競賽，均於十一月十一日終結，由張公任給獎，球類比賽結果，大學組籃球，網球，排球錦標，均由農科獲得，足球錦標紡織校，高中組籃球排球錦標，均屬南通中學。崇敬獲足球錦標，初中組籃球排球錦標通中，足球崇中，網球排球，均屬商中，女子組籃球排球女師，小學組籃球實業小學，星球城北小學，演說優勝者大學組第一呂德寬，紡織校，高中組第一孫永章，通中，初中組第一李莊南，崇英，小學組第一名張聰武，通師附小。(雪崖寄)

A B C 業餘體育會

中國內衣公司所組織之A B C業餘體育會，自成立以來，練習有素，成績卓著，爲滬上體育會中之嬌嬌者，希各地工商界所組織之體育會，均能以該公司爲借鏡。

滬華人十二英里競走

一年一度之十三英里半舉滬華人公開競走，於十一月廿五晨舉行，參加者男子七十八人，女子三十八人，惟臨時缺

席者男女達三十餘人之多。競賽結果，男子個人冠軍為鄭成山，成績一點五二分三十秒。女子為徐仲纂，成績十五分三十秒二。團體則海陸空與三多平分秋色，得分並無高下。年將知命之葛精康，亦興緻勃勃，加入競走，雖居於第五十三名到達。會中當軸者為鼓勵起見，特獎銀盃一隻。葛滿面笑容，在千人鼓掌時領獎歸去，茲紀其各項情形於下：

△男子組

- (一)鄭成山(海陸空)。(二)范強，(個人)。(三)談榮生(個人)。(四)張顯崙(海陸空)。(五)錢啓明(三多)。(六)楊德潤(三多)。(七)王經仁(個人)。(八)周則照(三多)。(九)葛志高(個人)。(十)楊俊(晨光)。(十一)姚亞影(海陸空)。(十二)李勵(三多)。(十三)秦明清(個人)。(十四)戴豐懌(個人)。(十五)馬似龍(個人)。(十六)朱志遠(個人)。(十七)喬國英(個人)。(十八)周銀華(個人)。(十九)楊光堯(個人)。(二十)張全洲(個人)。(二十一)唐文(海陸空)。(二十二)潘熊德(個人)。(二十三)鄭培根(晨光)。(二十四)毛鵬飛(個人)。(二十五)薛盤生(個人)。(二十六)張鴻生(流星)。(二十七)徐國雄(個人)。(二十八)周真佩(個人)。

△女子組

- (一)徐仲纂(二)胡香棟(三)范秀珍(四)陸長緻。(五)林韶芬(六)張雪沙(七)閻扶華(八)張素梅(九)李文華(十)郭品珍，成績十五分三十秒五分之一。

成都樹德中學普及體育

成都樹德中學，係二十九軍孫德操手創，該校為全川最注重普及體育之學校，由體育專家文鼎任主任，每年開運動會數次，凡有學生，須全體參加。該校之體育成績，及實施概況，極可取法，惜限於篇幅，不克備載。



田徑運動

——要理論與方法並重——

田徑賽訓練法——本書著者張恆君，畢業於東南大學體育科，我國田徑界之名宿，為八百八十碼全國紀錄之保持者，曾出席第三屆全國運動會及第六屆遠東運動會，歷任中國公學，廈門大學，浙江大學等體育主任，以其經驗，寫成此書。(布面精裝，定價二元)

田徑賽裁判法——本書係江南體師校長王復旦所著，詳述田徑賽中各項裁判員之須知，以及各項運動裁判方法，各種紀錄之表格，並附有田徑賽運動會之組織法。凡辦理田徑賽者，不可不閱。(定價六角)

五項十項訓練法——本書係阮蔚村君根據最新之科學訓練方法而編成，並由教育部體育督學郝更先生詳加審校。書內指示各種方法，最為新穎，為田徑界不可多得之名著。(定價九角五分)

女運動員臨陣前——原著者人見娟枝女士為日本女子田徑賽各項紀錄之保持者，並為五十米，二百米，四百米，三級跳遠世界紀錄之創造者，歷次赴歐美參加國際女子競技，為世界女運動第一奇女子，憑其個人經驗，著成是書，劉燠譯筆，亦殊暢達信美。

越野跑訓練法——著者為王復旦君，王君指導越野跑，久已卓著。本書例舉野跑之訓練方法，基本訓練，初步訓練，訓練日程甚詳，凡習長跑者不可不讀。(定價四角)

競走訓練法——競走一項，吾國業已普及，但少專書，本局特請翔千君著成本書，對於競走之訓練方法，致為盡詳。

勤奮書局出版
總發行所 上海法租界勞勿路三九二號
門市部 上海英租界四馬路二七七號



一月來之體育人事



△浙江教育廳派省立體育場長陳柏青，赴歐洲考察體育，往英法意德麥蘇俄六國，每國約留一月，現已呈經教育部核准，並由教部咨經外交部部分令各地駐外公使，多加指導與介紹，陳君業於十一月十三日放洋出國矣。

△我國鐵高名將顧或（即顧英夫），前赴江西就稅警團軍職，公餘之暇，仍不忘下場練習，不幸某次竟致傷足踝，現返滬就醫，據醫院稱，三數月後斷難復原云。

△北平籃球選手張世榮，現已由輔仁轉入聖約翰肄業，前日梵皇渡與雲飛隊作友誼賽時，張亦出場，結果戰勝強勁之雲飛隊云。

△足球健將屠開元，現已赴歐矣。

△香港域多吉利游泳會於十月二十七日舉行，本年度游泳，男組冠軍羅蘭士，女子組冠軍陳煥瓊，以一分三十一秒之成績，壓倒楊秀瓊。

△漢市民五屆及中學一屆

聯合運動會，十月廿七日晨在中山公園開幕，張學良吳國楨到會致詞。田賽項目中以陳寶球風頭最健，其急行跳遠以六米〇五破華中紀錄。陳鐵球成績十二米七六五。

使人所能者我獨不能

使君腎力強健

背痛腰痠精神不振即為腎虧現象速服兜安氏保腎丸便可病去身健重使生活愉快此丸專治腎虧諸症素稱效驗患者速服之試看其恢復康健之如何迅速患者除服兜安氏保腎丸以治其腎病更宜兼服兜安氏小粒通便丸以清腸胃

上海江西路四八九號兜安氏西藥公司 各埠藥房均有出售

兜安氏保腎丸 秘製



意選手創長跑新紀錄

意大利長距離賽跑選手法奈利，於十月二十二日以二小時二十六分十秒八之時間，跑畢二十五英里，打破世界紀錄。(英國格林所造成之舊紀錄為二小時二十九分二十九秒四)

留日學生運動大會紀

東京通訊，留日學生運動大會已於本月二十日在日本豐島縣開幕，正會長為駐日公使蔣作賓，副會長為駐日留學生監督周憲文，與會選手凡一百五十人，觀衆數千，盛極一時，蔣公使周監督皆有捐贈獎品。

傅金城短跑稱雄星洲

星洲通訊 一年一度之馬來亞運動會，於八月十七日在吉隆坡大鐘樓前球場開幕。十八日全部結束，成績尙可。團體(一)雪蘭峨四十二分。(二)陸軍二十四分。每項運動取三名，以三二一記分，短跑健將傅金城獲兩第一，六分個別人第一。梅柏祥李權有各五分，並居第二。決賽成績如下：

- (百碼)梅柏祥，十秒四，(二二〇碼)傅金城，念二秒八(四四〇碼)傅金城，五二秒六，(半英里)慕飛尼，二分七秒，(一英里)耶甲關，四分四五秒八，(低欄)尤英福，念八秒六

(高欄)尤英福，十六秒四，(四四〇碼接)華都律，五三秒，(半哩接力)美以美令，一分五十秒六，(八八〇碼接力)雪蘭峨，一分三四秒，(一哩接力)雪蘭峨，三分四九秒八，(八八〇碼接力)維多利亞隊，一分三五秒六，(一哩接)維多利亞隊，三分五七秒五，(跳遠)維特，二十呎八五，(撐竿跳)李權，十呎一，(跳高)美比時，五呎七吋五，(鉛球)古馬打豐，四一呎三秒。

世界名長跑家隱退說

曾得奧林匹克運動會五千米賽跑錦標之古索新斯基氏，頃與此間體育協會發生衝突，決定不再參加任何國際比賽。因此十月七日至九日在意大利都林城舉行之國際運動會，古氏雖極有勝利希望，但亦決不參加云。

一九三四——一九三五年

中華全國體育協進會公佈

- 最新男子籃球規則……一角五分
- 最新女子籃球規則……一角五分
- 最新足球規則……一角

現已出版

勤奮書局印行



教育部體育班同學會消息

本班同學發起

中國單項田徑競賽促進會

本班一部分同學，現與與滬著名運動家，聯合發起中國單項田徑競賽促進會，每週舉行運動會一次，該會已成爲海上提倡田徑賽最有力之機關。

該會發起之動機，係本班同學阮蔚村等二十餘人之意見，陳情于體育先進薛學海先生，承薛氏之勉勵，遂決籌組此會。該會爲發起人共有符保盧，程金冠，孫惠培，王正林，金仲康，黃勝白，宿笑如，賈連仁，宮萬育，董淑昭，張嘉夔，徐多，康孔昭，鄧康南，文起高，滕樹毅，周邦哲，宋大激，女子方面有錢行素，鄒善德，陳榮明，任勁華，張嘉箴等數人。

該會之工作，頗爲積極；茲錄其月餘之工作如下：(一)十一月十一日，環城賽跑，參加者二百廿六人。(二)十一月十八日，在大夏大學舉行，男女百米，男女鉛球，男女千五百米，女壘球擲遠，各分甲乙組，計參加者，八十四人。(三)十一月廿五日，舉行乙組環城賽跑，參加者二百八十四人。(四)十一月一日，在市一體育場舉行，撐竿跳及跳高比賽，參加者二十一人。(五)十二月二日在復旦大學舉行江灣越野跑，參加者五十四人。(六)十二月九日，在交通大學舉行男女公開競走，參加者三十八人。

該會一月來之收支賬目，有專任會計負責，茲擇錄該會一月來之收支賬目如次：(一)收阮蔚村捐基金洋一百元，(二)收會費洋五十二元三角，(三)收程貽澤捐獎品拾九元，(四)收薛學海捐獎品洋拾八元，(五)收徐致一捐獎品洋十元(支出之部，另有詳賬，茲從略。)收到之獎品計有上海市市長吳鐵城銀盾二座，徐多銀盾兩座，及邵汝幹獎牌等，不及贅述。聞該會之重要任務，除每週舉行運動會一次外，尙擬招聘外國選手來華表演。

△顧浩如 顧君仍在南通實業小學任教，此次該校參加南通各級學校球類錦標比賽，獲得籃球錦標，實非易事。

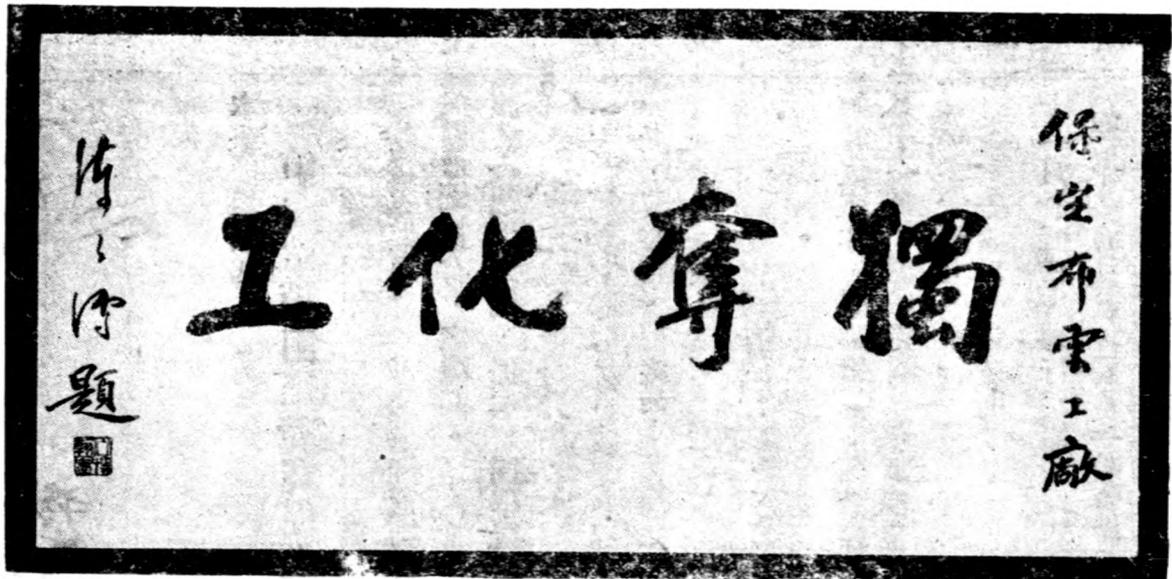
△施志純 施女士任南通女師教職有年，成績卓著，此次參加全縣錦標賽，因參加者，只該一校，結果由該校表演籃球，球藝優良，精采百出，大受觀衆之贊評。

△梁伯河 梁君不在陝西了，現任教山東聊城師範。

北口大皮手套到申

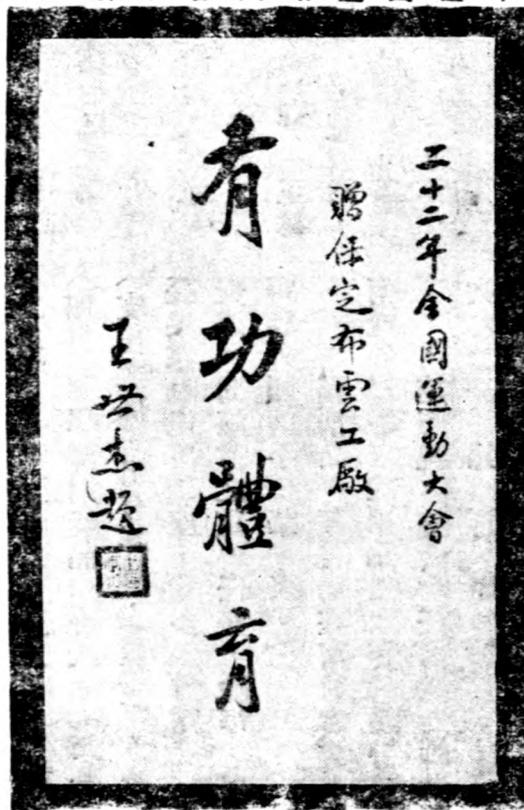
本市春生體育用品公司，新由北方運到大批手套，如花面皮及反單皮等多種，樣式美觀，舒適溫暖，爲冬季禦寒上品，價目極廉，反皮每付三元，外面毛大手套每付五元五角，購者甚衆，捷足先得，地址在北四川路橫浜橋。

河 北 保 定
布 雲 工 廠



實業部長陳公博先生題贈
參加廿二年全國運動大會本廠所得之成績

中國首創



體育用品

教育部部長兼全國運動會會長題詞

四大特點

- (1) 本廠創自清末體育用品為中國第一製造家
- (2) 出品優良製造合法如標槍，鐵餅，籃，足，排球，網球拍，等久經歷屆華北運動會及廿二年全國運動大會正式採用更承工商部發給特等獎憑數倍蒙交通部特許郵寄
- (3) 標槍尺寸過長超出郵章
- (4) 本廠向主實事求是決不過分宣傳謹將廿二年全國運動大會得到之榮譽供諸國人足證本廠出品卓越超羣

備有目錄 函索即寄
通函購貨 不勝歡迎

總發行所

保定唐家胡同

總製造廠

保定茂耀胡同

分發行所

四川重慶武庫街

The Chin Fen Sports Monthly
 General Sales Agents: CHIN FEN BOOK STORE
 392 Route Pere Froc, Shanghai, China.
 All rights reserved

章 簡 稿 投

載 轉 許 不

- 一 本報絕對公開，歡迎全國體育界熱烈投稿。
- 二 本報歡迎關於體育之專著、譯述、批評、研究、教材、調查、記載、及圖照等，文言語體皆可，惟以清順為主。
- 三 投稿譯稿，請附原本，如原文不便附寄，請將原文題目原著姓名，出版日期，及地點等註明。
- 四 本報得將來稿得酌量增刪，預先聲明者，不在此例。無論登載與否，概不退還。
- 五 稿末請註明姓名，地址，以便通信，揭載署名，得由投稿人自定。
- 六 投寄之稿，俟揭載後，酌致薄酬如下：
 甲、現金——每千字二元至五元。
 乙、本刊——贈閱半年至全年。
 丙、特優巨作，報酬從豐。
- 七 來稿請寄上海法租界勞神父路三九二號勤奮體育月報社編輯部。

勤奮體育月報第二卷第三期(總第十五期)
 中華民國二十三年十二月十日出版
 編輯人 阮邵 蔚汝 村幹
 發行人 馬 崇 淦
 發行所 勤奮體育月報社
 上海法租界勞神父路三九二號
 上海四馬路二七七號
 印刷所 中國科學公司

表 價 定 告 廣

表 價 定

廣告概用白紙黑字 如用色紙或彩印 價目另議 繪畫刻圖 工價另議 連登多期 價目從廉 詳細廣告刊例 函索即寄	普通	上等	頭 等	優 等	特 等	等 第
	其餘地位	正文前後	(一)封面裏頁對面 (二)底面裏頁對面 (三)目錄後 (四)圖畫前後 (五)正文首篇前面	(一)封面裏頁 (二)底封面裏頁 (三)圖畫內 (四)文字中	底封面外面	地 位
	三十元	四十元	五十元	六十元	八十元	全 頁
	二十元	二十五元	三十元	四十元		半 頁

日本照國內郵票代價一律作九五折計算 國內預定全年郵費不收	目 價 定 預	年 全	期 時	價 目 連 郵 費	零售每冊實價大洋二角郵費 特號價目另定預定不加郵費 國內及香港澳門一角半
		冊二十	數 冊		
	二 元	國 內	國 外		
		四 元 二 角			一 月 一 冊 全 年 十 二 冊

定閱諸君如詢問事件或更改通信地址務請將定單號數定戶姓名在何處定原寄何處四項詳細開明方可遵辦實緣定戶太多簿冊繁重非此四項不易檢查難免仍有誤寄特先聲明

天津 睿合體育用品製造廠

國貨體育用品最完備之工廠

製造廠：南開馬場道
營業部：南開大街

上海春生體育用品公司

體育界最可靠之公司

批發處，門市部：北四川路橫浜橋士慶路

電話：四六九三八號