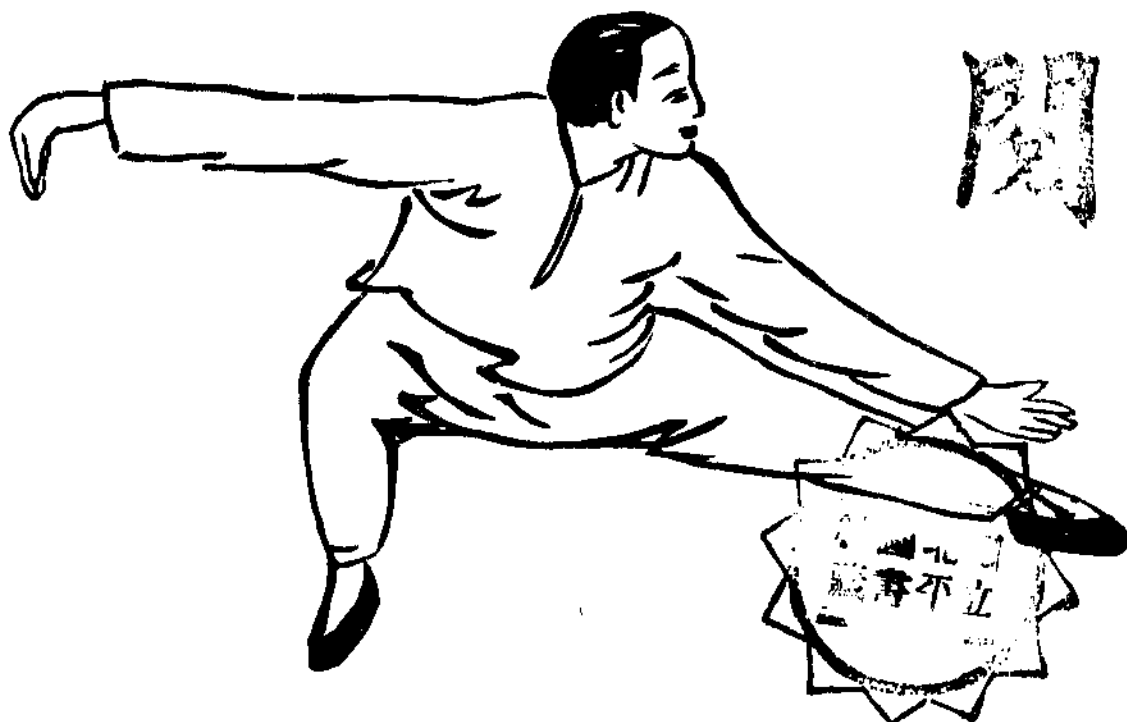


# 體育

送

閱



期五第

卷二第

版出館術國市平北

號四六六局西話電號五街斜西單西平北址館

## 目次

### 言論

國術乃田徑賽進化而再進之產物……………沈維周

### 專著

太極拳學(十二續)……………沈家楨

### 教材

通臂槍術……………張秀林

### 譯述

避生法(續)……………記者

### 調查

山西省國術促進會史略……………芳五

## 少林十二式

拳術基本 現正付印

少林嫡傳 不日出版

本館館長許禹生先生。取達摩祖師少林十二式。參加羅漢手中運動之意。兼採拳術之各種樁步。本體操教練之法。每式編作法數節由淺入深。由簡而繁。並注明運動部分。主要骨骼筋肉。以明運動生理。就原有歌訣。闡明其義。以起學者之注意。復本其姿勢動作。以求應用之所在。用作習拳術者之初步。教授中小學體操或國術者。均可採爲教材。

## 言 論

# 國術乃田徑賽進化而再進之產物

沈維周

上古時代人民逐水草而居，遷移不定，爲求與其他動物競生存起見，不得不習追逐躲避之法，擲擊運動之方，故能跑能跳，方可避免侵害，尤須善用擲擊如標槍木棍石塊等類，作弱肉強食之利器，故至今非洲土人尙優爲之，觀今日世界短跑名手屬於黑人，亦可見此項技術，爲蠻荒不可少之運動也，此種運動方法，其優點在於無師亦能自通，蓋練習日久，自有成效可見，因在彼時期，能跑得快，擲得遠，跳得高，擊得準，即是該民族中之優秀份子矣，觀非洲實地電影，即可知田徑賽爲蠻方土人不可缺之技術，所佔運動地位，實甚重要，迄至中古時期，人民聚族而居，有宮室舟車之進化，城郭甲冑之保衛，廣場之跑跳擲擊，如田徑賽者漸不重視，且城內容積窄小，不易容納多人，若於郊外行之，又覺路途遼遠，或風雨寒暑之阻碍，在無可如何中，縮小廣場田徑賽運動，改爲小規模之運動，猶如野外高爾夫球，改爲室內微高爾夫球，同一理也，蓋中古時代之人，可免與獸爭，而進爲人與人爭，人相爭之法異於獸爭，雙方存相撲之心，各運其智取巧擊之道，而少追逐之舉，在此時期情形爲

之一變，注重於擲擊，而忽略於跑跳，故稱之爲技擊焉，考技擊之起點，係專練一種擊法，再及於另一種之擊法，乃爲單式之技擊法，或稱之爲散手，迄至近古時代，因其單式之法衆多，最易遺忘，且單式動作簡單，而少變化，學習不易感覺興趣，故聯貫衆單式化零爲整，排列成序，綜錯其間，變化其用，稱之爲拳架子也，因鼓勵興趣，以防人厭倦起見，凡一種拳架子之結構，務使其有變化，或作跑形，或作跳勁，或作擲物之形，或作鬥爭之勢：

1. 加入舞蹈之姿勢，以求美觀。
2. 加入導引術，以練精氣神，期成內外兼修之功。
3. 加入舒筋練骨之法，以求健全體格。

故在此時期內，鎔修道，健身，技擊，美術，田徑賽，五項於一爐，可謂集合人生應有運動之大成矣，雖然國術門類甚多，不能一一均含此五項精彩，但至少必具有三項之功用，方可稱爲國術，如無此項原則，則國術亦不能保留至今而不衰也。

茲假定審查太極拳一項，其中究有幾種功用，分析如下：

1. 精氣神，每一動作，以心行氣，以氣運身，氣由丹田至於手梢，再回丹田，爲氣之線路，以呼吸調之，呼爲開，開時精神現於外，吸爲合，合時精神斂於內。

2. 健身，每一動作，以腰運爲主，以脊發爲宗，全身關節鬆柔，使之節節貫串，五臟

和暢，內壯而氣旺盛，全身血脈流通，遇有障礙，以神氣導之引之，使血管常有洗刷之機會，不致疾病所侵，以防害其健康。

3. 跑 凡架子弓前腿者，均爲跑之勁，故不列舉其名，惟架子內尙有後跑橫跑之勁，此比歐美運動法專向前跑者爲完全也。

4. 跳 如高跳，有二起脚，金鷄獨立，等動作，

如遠跳，有 躍步栽捶，等動作，

如三級跳，有 躍步穿梭，等動作。

5. 擲 如標槍，有 左右擲膝，左右倒捻肱，等動作，

如鐵球，有 進步搬攔，撇身捶，掩手肱拳，等動作。

6. 游泳 有 斜飛式，斜行拗步，初收再收，左右運手，左右分鬚，單鞭，等動作。

7. 球類 如籃球，有十字手，虎抱頭，太極式，六封四閉，等動作，

如足球，有左右分脚，掛樹躡脚，旋風脚，十字單擺蓮腿，雙擺蓮腿等動作，  
如網球，有閃通背，高探馬，左右打虎式，小擒拿，等動作。

8. 舞蹈 有玉女手，野馬手，上步七星，退步跨虎，前後招，白鶴晾翅，等動作。

9. 技擊 有四正手，四隅手，推手，攪扎衣，雀起尾，肘底捶，等動作。

以上所分析者，不過在各項國術中舉其一種耳，此可證明中國國術，架子之構成，能至此地步，亦非一蹴所能成功，中間經過層層進化，方能臻此也，試觀現在時髦運動如田徑賽者，年費數十百萬，以建運動場，其效果不過在拳術功用中，佔五項之一耳，且受時間限制，受路途限制，受天氣限制，受場所限制，無異一貴族式之嬌嫩遊藝也，時髦體育家，津津樂道各國體育，而獨缺本身之國家，對於國術露出不屑研究之狀態，以爲中國無體育，實不知中國立國數千年，亦曾稱雄於東方，如果我國之體育毫無價值，則人種早已毀滅，何能尙有今日之民衆乎，譬如門庭一時中落，而認家中一切制度無所可取，觀他人之暴發，遂認其一切制度均爲可用，對於藝術上竟有此一種炎涼態度，實可痛心而惋惜者，故所有主張，無非多建體育場，大有全國能有體育場，則全國國民體格自能健強之勢，而不復計及國情及現在經濟狀況，此種削足適履之謀，豈爲國家計者乎。

或曰，中國所以提倡田徑賽者，因欲置身國際之林，故不惜費多數金錢，效法他人，以提倡我國地位耳，然欲提倡國際地位，似不在少數選手，彼黑人之選手，亦曾在世界運動會名列前茅，而未見有任何提高黑人地位，有如貧苦子弟，不思於根本上發憤上進，而欲以遊藝與華貴相爭逐，以爲可以同列，豈非逐末之見乎，費若干金錢，爭此比賽錦標虛榮，可謂得不償失，何況並此虛榮，未必可得乎。

或又曰，如果拳術有極大功用，歐美非愚者，何以不採用爲體育之主要運動，曰，歐美之拳術粗暴激烈，有類牛鬥，不以技巧取勝，而以擊倒仆地，精疲力盡，不能起立爲負，試思之如此方式構成拳技，有何體育之可言，所謂精氣神之修練，更無論矣，卽以體健者，常日比試，亦難免有受傷之虞，此不能代替體育之理，亦不能採用原因之一也，如歐美列強之國民性與中國異，家庭制度不同，社會習慣亦異，辦公有一定時間，公餘之暇，羣聚公園及體育場內作種種遊戲，以消磨光陰，且因田徑賽等類動作簡單，無師亦能自習，以免羣聚街頭閒遊生事，不如導之於體育，此歐美政府極端獎勵田徑賽之私衷也，其國之拳術既粗烈不適用，而田徑賽又適於環境，此所以暢行於歐美也。

或曰，田徑賽果不適用於現代之人乎，曰，亦有可用者，卽幼稚園及初小之學校中耳，蓋兒童心理，自學步時卽羣擲物，十歲以下者，一切行動多喜跑跳，因其心性所關，雖欲禁之而不可得，故不如順而導之，以走正當途徑，作成隊之練習，以適其性，此小學以下，應極端提倡採用田徑賽者也。

綜之以上種種，吾人應有理智見解，知其取舍之道，毋謂田徑賽爲列強所採用，我國亦應採用之，須知歐美有如一健康而多金者，不惜金錢求技術上有所建白，以誇耀於人，且可順應社會環境，容納多數公餘閒暇之人士，故極端注重而盡力提倡之，乃理所當然者也，返

觀我國現處地位，有如貧者病，急於求醫，以恢復健康，而非求技術以圖誇耀之時，故必用經濟辦法，獲得健康，此為救急之鍛鍊，若東施效顰，拼命模仿富強者之遊藝，棄己之長，而學人之揮霍，行見其舍本逐末耳，如再退一步言之，即或教育當局，可以用壓力威迫學生，全體加入田徑賽運動，減少注重操行與學業之觀念，一待畢業出校後，與社會民衆相見，（現在學生與社會民衆比較，約佔百分之二），彼等學來之運動技術，因有時間，路途，天氣，場所，四項限制之關係，即或國家不惜借債，修建體育場，每縣均有一二處存在，以供民衆之需，試問中國民衆即能不顧四項之限制，而日日加入此種運動乎，如其不能，則此少數之少數畢業者，難免同化於人，等於未學田徑賽矣，是國家徒受一種重大損失矣，由此觀之，按照我國情形，除去初小以下之學校，可以採用田徑賽外，其他部份，務須本經濟狀況，社會需要，提倡此千餘年來之國產運動法，不但此中複雜變化，容易引起十齡以上者之興趣，即田徑賽之全部及球類運動法，亦包括其中，個人可練，團體可練，無廣場之限制，無寒暑之阻碍，又何必舍棄吾國進化體育法而不用，反盡力效法非洲土人田獵之技術，復古至於原始時代乎。



# 專 著

## 太極拳學 十二續

沈家楨

### (一) 四正之發勁

第一路 棚拳 施擺勁於先，而後棚發之。

棚勁，爲太極發勁中最安穩且最有用之發勁也，棚之發勁，距離大約爲寸數者居多，由微蓄而抖出，精神一振，突然而發，爲最有彈性之勁，觸至於處，即我該處發生彈性功用，完全爲內勁功用，爲最難修練之勁也。

- |            |      |      |    |    |
|------------|------|------|----|----|
| (1) 分棚左上右下 | 順步前進 | 拗步前進 | 左顧 | 右盼 |
| (2) 分棚右上左下 | 順步後退 | 拗步後退 | 左顧 | 右盼 |
| (3) 分棚平行   | 左足前進 | 右足前進 | 左顧 | 右盼 |
| (4) 分棚平行   | 左足後退 | 右足後退 | 左顧 | 右盼 |
| (5) 分棚垂下   | 右足前進 | 左足前進 | 左顧 | 右盼 |
| (6) 分棚垂下   | 右足後退 | 左足後退 | 左顧 | 右盼 |

- (7) 雙手合棚 右足前進 左足前進
- (8) 雙手合棚 右足後退 左足後退
- (9) 右手單棚 順步前進 拗步前進
- (10) 右手單棚 順步後退 拗步後退
- (11) 右手單棚 順步右盼
- (12) 左手單棚 順步前進 拗步前進
- (13) 左手單棚 順步後退 拗步後退
- (14) 左手單棚 順步左顧
- (15) 右手上棚 順步前進
- (16) 左手上棚 順步前進

總計棚發勁，四十二點，每點練習時，若以三數發之，則棚拳一趟，共為一百二十六發矣。

### 第二路 擺拳施棚勁於先，而後擺發之。

擺擺二勁，為發人最儒雅之動作，亦為太極拳獨具之功用，以纏絲勁為基礎，即所謂立體圓形也，擺勁發法，須起點慢，而終點快，如6字形，擺勁之發，即在終點，摺疊而切之

，如切肥肉以刃根處之最後一沉斫也，擺勁本為化勁之要素，擺後能發，尤見太極拳之精妙所在也。

- |         |    |        |        |     |
|---------|----|--------|--------|-----|
| (1) 沉擺  | 牽也 | 右手順步牽擺 | 右手拗步牽擺 | 前進也 |
| (2) 沉擺  |    | 右手順步牽擺 | 右手拗步牽擺 | 後退也 |
| (3) 沉擺  |    | 左手順步牽擺 | 左手拗步牽擺 | 前進也 |
| (4) 沉擺  |    | 左手順步牽擺 | 左手拗步牽擺 | 後退也 |
| (5) 平擺  |    | 順步前進   | 拗步前進   | 右手也 |
| (6) 平擺  |    | 順步前進   | 拗步前進   | 左手也 |
| (7) 平擺  |    | 順步後退   | 拗步後退   | 右手也 |
| (8) 平擺  |    | 順步後退   | 拗步後退   | 左手也 |
| (9) 提擺  |    | 順步前進   | 拗步前進   | 右手也 |
| (10) 提擺 |    | 順步前進   | 拗步前進   | 左手也 |
| (11) 提擺 |    | 順步後退   | 拗步後退   | 右手也 |
| (12) 提擺 |    | 順步後退   | 拗步後退   | 左手也 |
| (13) 分擺 |    | 左足前進   | 右足前進   |     |

(14)分攏 左足後退 右足後退

總計攏發勁二十八點，每點以三數計之，則攏拳一趟，共爲八十四發矣。

### 第三路 攏拳

凡兩種不同方向之前進勁，至交叉之會合處，合而爲一，謂之攏勁，每逢發攏勁，乃將兩手弓之勁，貫而爲一，歸併於一點，以此一點作爲弓背，用以臨人，此比較攏勁容易練習者，因此弓有兩支持點也（即雙肩）發出之勁，亦比較容易中正，而易集中，且攏勁之彈性堅韌，而姿勢緊湊，保護胸部容易週到，能攏發而後方可學習攏發，此定理也。

- (1)平擠 右手順步前進 右手拗步前進
- (2)平擠 右手順步後退 右手拗步後退
- (3)平擠 左手順步前進 左手拗步前進
- (4)平擠 左手順步後退 左手拗步後退
- (5)合擠 右足前進 左足前進
- (6)合擠 右足後退 左足後退
- (7)側下擠 右足右擠
- (8)側下擠 左足左擠

總計擠發勁十四點，每點若以三數發之，則擠拳一趟共爲四十二發矣。

#### 第四路 按拳 攔而按發之

凡範定對方活動之一部，使已勁下沉而不丟開以連隨者，謂之按勁，無異一下行之攔也，其發勁之時，仍在遊盪後終點之一沉勁也，凡用按勁係身手已據上遊之象，比較其他勁之發出爲易出，且用處較廣也。

- (1) 圈按 順步圈按 拗步圈按 右手進步也
- (2) 圈按 順步圈按 拗步圈按 右手退步也
- (3) 圈按 順步圈按 拗步圈按 左手前進也
- (4) 圈按 順步圈按 拗步圈按 左手後退也
- (5) 圈按 左足前進 右足前進 雙手也
- (6) 圈按 左足後退 右足後退 雙手也
- (7) 起按 順步前進 拗步前進 右手也
- (8) 起按 順步後退 拗步後退 右手也
- (9) 起按 順步前進 拗步前進 左手也
- (10) 起按 順步後退 拗步後退 左手也

- (11) 起按 右足前進 左足前進 雙手也  
(12) 起按 右足後退 左足後退 雙手也

總計按發勁二十四點，每點以三數計發之，則按拳一趟，共爲七十二發矣。

(二) 四隅之着擊

第五路 採拳

凡引進對方之勁，由己手分爲兩個不同方向以定之者，謂之採勁，與前列擠勁成一反比例，此種採勁之使用在迅速，如拉開對方之弓，使對方內隱之勁，不能不外現，并有止住對方亂舞之功也。

- (1) 右平採 前進 順步 拗步  
(2) 右平採 後退 順步 拗步  
(3) 左平採 前進 順步 拗步  
(4) 左平採 後退 順步 拗步  
(5) 右下採 前進 順步 拗步  
(6) 右下採 後退 順步 拗步  
(7) 左下採 前進 順步 拗步

- (8) 左下採 後退 順步 拗步
- (9) 右上採 前進 順步 拗步
- (10) 右上採 後退 順步 拗步
- (11) 左上採 前進 順步 拗步
- (12) 左上採 後退 順步 拗步

總計二十四擊，每擊以三數計之，則採拳一趟，共爲七十二擊矣

#### 第六路 捩拳 指掌捶依次練之（卽指捩掌捩捶捩也）

凡用指掌捶之一部以突擊對方者，謂之捩勁，此種捩勁，用時其度速而勁剛，與採勁相同而相異，蓋採是使對方勁之出，而捩是使對方勁之回也，其目的在有空隙卽擊，求其中而不計其他也，凡未習捩勁者，祇能與太極本門比手，而不足作正式較手也，尤不能與其他拳術較手也，因正式較手，雙方各立一點，大開大展，湊合一處，非先用捩勁以週旋不可，蓋初接觸卽用沾黏，非功夫極深者，不能用也。

- (1) 右手前捩 拗步撥攔 順步通背
- (2) 右手後退 拗步 順步
- (3) 左手前進 拗步 順步

(4) 左手後退 拗步 順步

(5) 右手右發橫行步

(6) 左手左發橫行步

(7) 雙手左行

(8) 雙手右行

(9) 右手下捌 前進栽種 順步 拗步

(10) 右手下捌 後退 順步 拗步

(11) 左手下捌 前進 順步 拗步

(12) 左手下捌 後退 順步 拗步

(13) 右手翻捌穿梭

(14) 左手翻捌

(15) 右手轉身捌撤身

(16) 左手轉身捌

(17) 左手洗捌高探馬

(18) 右手洗捌



- (19) 右腿橫捩 右腿上捩 右腿前捩
- (20) 左腿橫捩 左腿上捩 左腿前捩

總計三十二擊，每擊以三數計之，則捩拳一趟，共爲九十六擊矣。

### 第七路 肘拳

凡用擠勁不動則易與對方發生頂抗之病，必須轉拆以化之，而後復進以肘擊之爲便，此太極拳用肘之定理，此肘勁在拳術應用上爲第二道防線也，目的在保護近身之攻擊，如象棋士相之作用也，故用肘不准遠離身部，而失去肘之功用，爲人所乘，反不如不用也。

- (1) 右手陰肘 左手陰肘
- (2) 右手陽肘 左手陽肘
- (3) 肘開花 左行 右雲飛肘
- (4) 肘開花 右行 左雲飛肘
- (5) 左行研磨肘 右行研磨肘
- (6) 左通山肘 右通山肘

總計十二擊，以三數計之，則肘拳一趟，共爲三十六擊矣。

### 第八路 靠拳

凡棚之不足，則應變換其部位，如下榻則用肩靠，如轉身則背折靠，如上部橫行，則下部用膝靠，如進步則可用胯靠，故靠爲拳術中之三道防線，乃不得已以身法而應之也，如象棋中將帥之自擊人也，倘對方不近己身時，決不採用靠法，蓋此種補助，因前二道防線，已被突破，不及回救，用此以應急也。

(1) 左肩靠 右肩靠

(2) 左膝靠 右膝靠

(3) 左胯靠 右胯靠

(4) 左背摺靠 右背摺靠

總計八擊，每擊以三數計之，則靠拳一趟，共爲二十四擊矣。

## 教材

### 七 通臂槍術

張秀林

通臂拳術，刀術，業經分述於右，而槍術亦如拳刀之必須先練法根，然後始有進步各式，茲略述之如左。

(一)法根

甲 直幫槍 動作有二

預備式，立正，右手握槍底，槍尖着地，兩臂垂直。

(1)左足前進一步，作左虛步，雙手持槍，右手在身後，離身約半尺許，仍握槍底，虎口向前，手心向下，左手握槍杆，左大臂直貼胸前，小臂前伸，手腕仰，手心斜向左，槍尖略向左斜。

(2)雙手持槍，向下撲擊，槍尖着於正前方地上，左手撐腕，手心向下，右手貼左腰，虎口向前，手心向上。

繼續練習時，雙腕一擰，槍尖向上還原如(1)式。

乙 橫幫槍 動作有二

預備式，雙手持槍使平，槍尖斜向左，右手在右膀側，手心向下，左手在身前，手心向上。

(1)右手撐腕，左手不動，揮槍向右橫攔。

(2)右手撐腕，左手不動，揮槍向左橫攔，還原預備式。

繼續練習時，揮槍再向右攔，再還原。

(二) 進步槍術

甲 金鷄點頭 動作有二

預備式，雙手持槍，右手貼右腰，左手在身前，臂微曲，槍尖斜向上，左足在前作一虛步。

(1) 雙手持槍，向地上一揮，槍尖着地。

(2) 右足向前提起，膝大腿與胯平，雙手一帶，端槍使平，槍尖向前，右足落地，作右虛步，槍向下揮，槍尖着地。

繼續練習時，將槍端平，提左足，落左足，揮槍，再端槍，提右足。

乙 鳳凰抖翎 動作十有二

預備式，雙手持槍端平，左足在前，作左虛步。

(1) 帶槍 雙手持槍，向左一圈。

(2) 拗步撲槍 上右步，作右弓箭步，雙手持槍，向右撲蓋。

(3) 撤步纏托 雙手持槍，由右向左畫兩圓圈，右足後退一步，作敗式，同時雙手托槍，右手在右額前，左手前伸，離身約一尺，槍尖向下。

(4) 上步擁刺，上右步作右弓箭步，持槍前刺。

(5) 抱月式 右步收回，作丁虛步，槍收回，右手握槍底，置左胯前，左手反腕抱槍杆，手心向左。

(6) 伏身上步捧槍 左手撐腕，槍向右捧，左步前進，作弓箭步。

(7) 刺槍 槍尖自下起，向前直刺。

(8) 進步勒槍 上右步作弓箭步，槍收回端平，右手在身後，離身約一尺。

(9) 透步托槍 槍由右向左畫一圈，同時上左步，透右步，將槍托起，槍尖向下。

(10) 開步拿槍 左足向前一步，作弓箭步，槍向右畫一半圓。

(11) 帶刺 槍向左畫一半圓，隨向前刺。

(12) 披身式 槍收回，轉身作敗勢，拉槍回走，至起勢處，轉身持槍，如預備式。

附識

通臂拳術，本無專書，多爲口授，此次臨時編撰，倉卒付梓，錯誤遺漏，在所不免，讀者不乏高明之士，設能加以校正，則幸甚矣。

譯述

(續)

記者

## 甦生法

既以中指端按定脊柱之第一節，指端不動，將掌離開，使用氣合術，用掌向脊柱拍擊。

(附言) 此法係以掌之下部，向假死者之脊柱，第五節與第六節之間拍擊者，然掌有大小之異，假死者之體，亦有大小之不同，故拍擊之法，不能一律，若掌不能適當其處時，則須將手指鬆握，而以小指之傍面打擊之，其力須適中，不得或輕或重，所謂脊柱第一節者，即低頭時，頸間凸起之骨。據醫學者之說，脊柱有三十二節，在柔術上，則將頭椎除去，以凸起之處，為第一節，自此向下，於表面上，以手指之感覺，所能分別者，數之得十九節云，此法一次不能成功時，雖可用同一之氣合術，繼續行之數回，然必須練至，施術一回，即可成功，方為熟練有得。

(注意) 秘傳之襟活法，以刺激全身之神經，及震動心臟與肺臟，並腦力發心，共同促其呼吸，此法雖適用於喉締等之假死，然其他之假死，用此法時，亦能奏效。

肺活吸氣法(背面活，裏活，總活)

(解說) 術者先將假死者身體，令其俯伏正臥，使其面向左上方(或依秘傳之法，男則令其面向右上方，女則左上方，然在實驗上，初無男女之別，任向何方，均無不可，總之，

必須使其面向上，則爲必要之法也。）術者不可重觸假死之體，可跨於其臀部之邊，一膝著地，一膝直豎，以兩掌在假死者之脊，自彼兩肩之邊，向腰部數回摩擦，然後以掌之下部，當於假死者脊柱第九節之部位，反其指端，掌適接觸於假死者之脊，用掌向脊之上方直觸，觸後立將掌放輕離開，再如前反復行之。

（附言）此法之手術，應極神速，爲最要之點，卽一觸立卽將手離開，不得將手須臾停留，此法應連續行二次，雖有行一次時，假死者已甦生，此時亦必須再行二次，總之，必行二次，始完成此活法。

（注意）秘傳之肺活法，由於脇骨之反撥，肺臟強烈之引張，因空氣之吸入，而振作其大動脈，遂達甦生之目的，此種方法，不爲今日醫學家所稱道，則其法不無謬誤，然而確爲實際有效之活法，於猝然假死，行此活法，均可使之甦生。

## 調 查

### 山西省國術促進會史略

芳 五

而會員人數，由七十餘人，遞增至二百餘人，先後成立太極研究班，教師訓練班，大刀術速

成班，躡踐班，形意拳訓練班，等五班，太極研究及教師訓練兩班，各有學員三十餘人，由王新午先生親自教授，並作理論及武德上之灌輸，大刀術班學員八十餘人，由邵英斌，劉琢之，兩先生擔任教練，躡踐班學員四十餘人，聘馬東坡先生為教師，形意班由穆修易先生擔任教練，學員四十餘人，各班學員，參加歷屆國術省考中選者為數甚多，畢業後在外擔任國術教師者，成績頗有可觀，至二十一年秋，由本會建議綏省兩署，設立公共國術場，以資普及，當蒙上峯採納，令由山西省教育廳創設太原市國術操練場於中山公園，並聘王新午先生兼攝該場主任，學員常有二百餘人，每日晨晚集合教練，頗得社會人士之好評，而該場之產生與成績，實本會獨力促成之也。

二十二年七月，邱公淪川鑑於外患頻仍，國本飄搖，尤痛心於民族體魄之孱弱，與民族精神之萎靡，深知禦侮圖存，當以健身為首要，經王新午先生力請公出任艱鉅，遂慨然以提倡國術為己任，即改組本會為今名，共推公擔任會長，王新午先生為副會長，內設總務，教務兩部，以李文軒先生任總務主任，張成之先生副之，王新午先生兼教務主任，劉琢之先生副之，總教兩部分置文書，交際，宣傳，庶務，會計，編輯，調查，等股，股員教師及助教各十餘人，純盡義務，均極熱心，惟時會員增加至六百餘人，會務蒸蒸日上，會長邱公復以國術人士，應特重武德，敦信義，尚節儉，重廉恥，恭禮儀，並手訂訓練綱要，藉加訓導，



關於辦公用具，及國術器械，捐廉設置，努力進行，本會基礎，益增鞏固，會務前途，更見光明矣。

二十三年五月，本會董事會成立，重行擴大組織，董事爲張至心，楊積之，秦孝友，王念文，梁化之，李穎生，程增光，邱淪川，王劍南，王新午，朶席儒，楊如圭，項道龕，賈慕齋，濮紹戡諸先生共十五人，並由董事會公推邱淪川先生爲董事長兼會長，項道龕，濮紹戡，秦孝友，王念文諸先生爲常務董事，朶席儒，王新午兩先生爲副會長，選聘榮甲三，傅少芸，張漢捷，李官亭，馬立伯，楊文卿，馮運青，王世卿，張桐軒，楊松生，張達三，武漢三，潘木初，諸先生爲名譽董事。

太原綏靖主任閻公伯川，山西省政府主席徐公次辰，對本會工作，頗致嘉許，屢諭切實進行，藉收健身衛國之功，旋敦請閻主任爲本會名譽會長，徐主席暨清鄉督辦楊公星如爲名譽副會長，均蒙捐資贊助，本會感激之餘，更思奮勉，以副諸公之期許也。

會內設教務事務兩部，教務主任，由朶席儒先生兼任，先生歷任師旅長軍職，尤長於軍事教育，事務部主任，由王新午先生兼攝，藉資擘畫，又加聘國術名家劉東漢……諸先生五十餘員擔任教師，又聘名譽教師數十員贊助教務。

本會原會址在太原青年會內，會之南場，爲郵務局地址，面積宏敞，頗宜操練，經郵局

概予撥借，現添建教師會員休息室，及存儲器械室五間，並租借青年會之北樓，即電影院原址，為講堂及辦公之所，各項國術，計分太極，少林，通臂，炮捶，五場，每晨五至八時，下午五至八時，為教練之時間，練習會員甚形踴躍，是為本會西場。

狄梁公巷農務局舊址，亦經撥給本會，有高樓數間，現加修葺，為本會辦公之所，樓下為講堂，操場亦甚寬綽，場西添建教師會員休息室，器械儲存室五間，本場分形意、八卦、弓力、新武術、弓箭、等五場，教練時間，與西場同，是為本會東場，兩場會員，達數百人焉，一本會在國術界，雖具悠久之歷史，惟擴大組織，近甫就緒，會長邱及朶王兩副會長，籌謀提倡不遺餘力，但欲期民施之強，端賴熱心國術體育人士，羣策羣力，匡扶不逮，凡有指導建議者，極所樂從，民族幸甚，本會幸甚。」