

# 體育週刊

六期星

(期五十第)

日八廿月四年三廿



## 體育場——內外

△中華田徑隊積極練習

中華體育會為準備參加全市春季運動會，于二十二日在體育場舉行田徑測驗後，選定選手，選定體育場練習，並請趙化程、趙復然等指導一切。

△北事網球隊定期來青

北事北事體育素稱發達，自青島體育會軍李幼雲君任職該路後，青島體育會之網球隊，實力益厚，青島網球隊接該會來函，網球隊定期來青對抗，青島網球隊已選定戰將，準備應敵。

△春季排球賽之第二週

本市春季體育競賽會之排球賽，二十九日為第二週比賽之期，男子中級鐵中對崇德，下午二時，禮賢對市中同時舉行，男子高級膠濟對中華下午三時，女子高級文德對山大下午四時，地點均在體育場。

△童子軍協會籌備進行

本市楊祖繩君等發起組織中國童子軍青島協會，于廿五日在青年會舉行發起人會議，推定籌備委員，負責進行。

# 青島體育

## 銅版說明

(三十)

### 青島第一屆國際足球閉幕留影

(冠軍西聯隊)

## 體育場——內外

△中華田徑隊積極練習

中華體育會為準備參加全市春季運動會，于二十二日在體育場舉行田徑測驗後，選定選手，速即在體育場練習，並請趙化程隨時修養若有指導一切。

△北平軍網球隊定期來青

北平軍網球隊定期來青，自青島市網球會李幼雲君任職該路後，青島體育會之網球隊，實力益厚，青島網球會接該會來函，網球隊定期來青對抗，青島網球會已避選戰將，準備應敵。

△春季排球賽之第二週

本市春季體育競賽會之排球賽，二十九日為第二週比賽之期，男子中級鐵中對崇德，下午二時，禮賢對市中同時舉行，男子高級膠濟對中華下午三時，女子高級文德對山大下午四時，地點均在體育場。

△童子軍協會籌備進行

本市楊祖樞君等發起組織中國童子軍青島協會，于廿五日在青年會舉行發起人會議，推定籌備委員，負責進行。

# 明華商業儲蓄銀行

本行在青 歷年已久 首創儲蓄 繼辦信託 工商各界 無不優待 如蒙惠顧 竭誠歡迎

上海 天津 北平 寧波 南京 漢口 杭州 蘇州 無錫 紹興

：處理代及行分總

青島分行地址：中山路二十四號 電話：五五一四 七八

## 投稿簡章

- 一、本刊歡迎關於體育之論文專著譯述調查記載以及運動員生活狀況學校體育設備等文稿文言語體均可但以明順短為主
- 二、本刊對於來稿有刪改權不願刪改者須先聲明來稿無論登載與否概不退還
- 三、來稿請註明姓名地址以便通信
- 四、來稿請寄至青島匯泉體育場體育協進會出版委員會

## 訂閱價目

外埠	本市	
	全年：四元八角	半年：二元四角

每期一册

每期加郵費一分郵票照十足通用

## 體育週刊

發行人 宋君復  
 編輯人 趙庶常  
 發行所 青島體育協進會  
 印刷所 華興印刷局  
 代售處 各學校體育部  
 青島平度路十號



一九三六年在德國柏林舉行之

# 奧林匹克運動會

谷源容譯自「德國青年的新世界」

“German Youth in a Changing World”

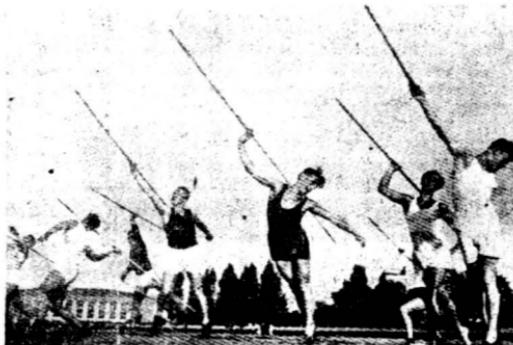
爾鎮(Garmisch-Partenkirchen)舉行。

第十一屆奧林匹克運動會，將在柏林舉行，在舉行該項運動之前，德國的冬季奧林匹克運動，亦將在葛爾米什區巴屯克

此次在德國舉行之奧林匹克運動會，可以說是德國體育界多年前的一個夢想的實現。德國最早就想把對於奧林匹克運動意義上應盡的義務表現出來。奧林匹克運動會，在一九一六年，就應該在柏林舉行，嗣以歐戰爆發，未果實現，目前東西各國體育之進步，大有一日千里之勢，以致為一九一六年奧林匹克運動會所建之運動場，不敷應用。故不得不加以擴充，以期能容納九萬觀衆。此外尚須加添游泳池一處，可容納觀衆萬人，繞體育場之外週，將修建跑馬場一處，以便舉行騎術比賽。在跑馬場附近，即德國之大運動場，內有廣闊之健身房，拳術場，室內及露天揮角場，以及足球，曲棍球，網球等練習場所。此外尚有射擊場，俱樂部及菜館等。

行見柏林西部之全部運動設備，一變而為各種競技之中心。此為奧林匹克運動會有史以來，在柏林舉行之第一次。惟划船及帆船比賽，則將在柏林東部格倫挪(Grunau)及米格勒(Mueglsee)兩湖上舉行，此兩湖在歷史上頗負勝名，彼此距離亦甚近。

各國參加之競技隊，可下榻於柏林城內之大旅館或公寓，或留宿於本會所備之臨時住所



德國訓練運動員擲標槍時情形

## 第十五期目錄

- 一、一九三六年在德國柏林舉行之奧林匹克運動會……谷源容譯
- 二、體育協進會舉辦之國際足球比賽始末記……雲湧
- 三、國術概論(續)……青島國術館
- 四、青島春季球類競賽會……記者
- 五、青島春季運動大會……記者
- 六、廈門籃球界狀況……徐承統
- 七、體協舉辦春郊旅行會……徐承統
- 八、春季運動會三項須知

## 廈門籃球界狀況

確踏上繁盛之路  
惜缺少健全領導

——徐承統——

廈門的體育歷史，已經有十幾年了。在這過程中，受了幾次外來球隊的打擊，技術上進步不少，由幼稚時期進入繁盛時期，雖不能與平、津、滬等處齊比，而與其他省市較，實不低劣，現在待我來介紹一下。廈門的籃球界，可分為學校和業餘兩方面，現在先說學校的籃球。

## 學校

各中等以上學校都有代表隊的組織，如同文，廈大，廈中，大同

。至於各國選手之練習場地及跑道，概可自由享用。

藝術競賽(如建築、文藝、音樂、雕刻、及繪畫等)將於市內適中地點之一大禮堂中，開一奧林匹克藝術展覽會。

八月前半月，業已規定為各種競賽時期，大會開幕典禮，定於八月一日(星期六)下午舉行，各種競技將於八月二日開始，兩星期後結束。八月十六日(星期六)為大會之後一天，大會閉幕式亦將於該日舉行。五項十項，馬拉松賽跑及推重比賽，均將於第一週內舉行。至於



女)球類比賽之在第二週內舉行者，計有曲棍球及手動球二種。足球及員網球或將同時舉行。但此二者尚未十分確定是否列入。帆船，擲球角及擊劍比賽，亦定於本週內舉行。惟游泳，划船，射擊，拳術及騎術比賽，則

，中華，職中，英華等校，其中實力最強者，首推同文中學和廈門大學兩隊，同文隊為上屆全廈冠軍，擁有全廈選手黃宗標，葉文炳，陳守謙，吳義成等健將，惟隊員畢業甚多，只留一二人，其餘多為後進，實力似有減少。而廈大隊為亞軍，隊員中如葉茂發，劉有士，林嘉揚等，俱為代表廈門隊之健將，雖上屆屈居亞軍，現因隊員皆在，頗有奪取冠軍之望。其他各校實力尚稱不弱，前途頗有希望。

### 業餘

談到業餘籃球隊，比較強勁者，有合強，精武，鷺光，英武，健羣，新青年，白鷹，健光等隊，其他較少戰鬥力者，不下百隊，可見廈門籃球的普遍了。其中以合強隊最強(按合強隊為廈門代表隊)，次為鷺光，再次為健羣，精武等。前次廣東隊來廈，連戰皆捷，惟最後敗於合強隊，廈門的實力當可觀矣(按廣東隊來廈隊員，就是出席全運的隊員，實力頗強)。可喜的就是廈門的籃球界，包括着工商學兵各界都有，惟沒有一完善的機關主其事，力量不能集中，進步較慢，望此後能產生一有力的體育會，出而主其事，則進步當未可限量。

### 女子

最後附帶談談女子籃球界，因廈門的女子平常對體育不甚重視，經典論的鼓吹，體育界的提倡，漸漸的發

定於第二週內舉行。

在此兩星期之過程中，將舉行若干次之遊戲會，所有德國名作家及音樂家均參加。

德國為籌備本屆大會一切事宜，特組織第十一屆奧林匹克運動會籌備委員會，以國務卿黎瓦德博士(Dr. Lewald)為委員長。委員則有墨克倫堡之阿達爾夫菲里德公爵(Duke Adolf Friedrich of Mecklenburg)及哈爾特武士(Hilten von Hall)諸名人，大總統興登堡已概允屆時担任大會名譽會長，籌備委員會現設柏林斜勞屯堡第二區哈頓

柏克街四十三號(43 Hardenbergsstrasse, Berlin-Charlottenburg 3)。

德國體育界以得為本屆大會東道，引為至幸，以故籌備事宜，均得順利進行，德國已發出請柬，邀請世界各文明國家屆時參加，對於各該國之選手，并表示十二分之歡迎，該項請柬，乃以德國全國民衆及政府要人名義發出者，首相希特勒并允誠意合作及竭力擁護，以期大會圓滿結束。

我們相信一九三六年的奧林匹克運動，能繼續維持其歷史上之尊嚴，我們更希望能繼續一九三二年在美國加利福尼亞州洛杉磯城舉行之第十屆大會後，作到盡善盡美的地步。

Carl Diem



## 體育協進會舉辦之國際足球

### 比賽始末記

雲湧

體育協進會於本年一月二十五日議決舉辦國際足球比賽，查體育協進會主辦之國際比賽，除二月十一日舉行之化裝溜冰大會外，此為第一次，計參加隊有中華西商及日本三隊，比賽方法，按章採用單循環制，第一週西商對日本，原定三月十一日交鋒，嗣以天雨，未果舉行，遂改期於三月十八日下午三時在體育場舉行，裁判員宋君復，銀笛一鳴，大戰即告開始，西商隊乃去年島上足球冠軍，隊員多係此道名流，戰來頗不費力氣，無論射門或傳遞，均能恰到好处，日本隊乃新組成軍，隊員中雖不乏此中老手，然久不涉足疆場，每多望球興嘆，故雖短小精悍，其於大敵之身體高大，健步如飛何，苦戰四十五分鐘後，以五比〇敗北，休息時過，大戰又行開啓，西商愈殺愈勇，日本則力與心遠，致西商連陷五壘，造成十與〇之比以終場。

第二週中華對日本，於三月二十五日，仍在體育場舉行，由西人寇克任裁判，大戰於二時開始，中華隊率皆久慣疆場者，因鑑於日本弱點之所在，甫開球即取攻勢，果也不十分鐘，中華即攻入一球，日方開球，轉戰十餘分鐘後，中華隊進攻心切，致後方空虛，被日左鋒將球傳中，正落中華門前，門將王焜之順勢一推，復落其右內鋒足下，

展起來，惟其間只有三四年的歷史，實談不到有何成績，最近外埠女子隊到廈，廈方沒有抵抗的力量，因此一部分覺悟的女子，才努力練習起來，以謀雪恥，並時常受隣縣集美姑娘的教導，(集美隊為福建代表隊五屆全運，不幸以一分之差敗於上海，實力頗強)進步甚速，尤以新近發現的羣惠籃球隊，出戰二次，第一次戰勝集美OY C隊，第二次戰全廈聯隊，結果以二十三和局，驚動全廈，(按聯隊為全運選手加入集美健將兩人，實力頗強，惟聯絡較差)表演精彩，技術甚佳，且皆為小學生，前途正未可限量也。

總之廈門的籃球界，確踏上繁盛之路，希望主持者善為培養，成功實可預料。

### 本會舉辦

## 春季郊外旅行會

△乘車組赴法海寺

△徒步組赴黃草壩

體育協進會為利用春季佳日，提倡團體活動發起舉辦春季郊外旅行會，開始報名後，參加者極為踴躍，茲錄啓事簡則及名單如次：  
逕啓者：時屆三月，桃粵杏蕊初開，節過清，月柳眼花鬢方媚。豔陽天氣，大可結伴郊

乘機一試，應聲入網，造成一比一之局面，中華隊驟失此球，大有莫明所以之概，日本方面，亦莫名其妙，中華隊員於是合力反攻，屢有建樹，結果前半場終，以五與一之比居先，轉機時間後，中華隊挾其上半時之餘威，猛攻益烈，日本軍中，一再告警，功勞簿上，中華隊依次記功，總結果為九比一，中華獲勝，觀此次比賽，日本隊員中，大半係日本中學學生，故精神氣力，均較第一次為佳，惟中華前鋒，幾次失之太慌，每於日軍腹地，因操之過急，致失却不少良機，否則一打以上之贏餘，當不難作到也。

第三週原定四月一日舉行，後因西商隊員數人擬乘暑假之便，作他埠旅行，請求改期，當蒙允准，改定於四月十五日補賽，是日也，天氣清明，春色宜人，東西看台上之觀衆不下兩千餘人，於中華隊員入場時，鼓掌歡迎，在在可表示彼等愛護中華健兒之至意，望其於該場比賽中，各盡其所長，以爭得此國際榮譽也，初末料及中華健兒能於此緊要關頭，使彼等敗興而去也，緣此次保決賽，為三場比賽中最重要之一幕，中華隊左鋒陳安與君，因職務關係，未能出場，門將王焄之後衛孫益鵬及山大中堅任樹棟三君亦因病不克參加，山大門將，莊孝德君，則因事未到，致中華陣容大受影響，最感缺乏者，厥為門將人才，不得已調右翼谷源容君充任，所幸梁君祥成此次傷愈出場，改任左翼，中堅一職，則由谷源容君主持，比賽於三時開始，裁判日人神野，西商據南，中華背北，首由中華開球，蕭濂非君帶球直進，敵人中堅攔路，將球傳右，為右鋒嚴廣駿截住後，盤之前進，卒被其後衛奪獲，未得建樹，此後西商，時以極鎮靜之態度，進窺中華，奈中華防禦甚嚴，死力抵抗，敵軍終未得逞，四十分鐘時，西商中堅盤球進犯，一球打來正落中華門前，門將谷源容君，將球接住，然敵騎數人已迫逼黃龍，一脚踢去，敵人左鋒接個正着，在谷君尚未退回時，一脚送來，球低而急，在距球門柱二三呎處飛進，紀錄遂開，中央開球後，中華正謀反攻時，銀角一鳴，前半告終，休息時過，西商發球，中華中堅谷源容君截住去路，帶球未遠，即傳與左鋒梁景桓君，梁君復傳與左翼梁祥成君，然卒被其後衛擡去，此後西商左右翼大肆活動，幾次進寇，均被我後衛擊退，距後半時開賽廿餘分鐘時，敵左翼發難東陸，四馬單槍直搗我軍腹地，逼近球門，在距門不及三碼處，將球橫射，急而準，門將雖欲挽救，已無及矣，中華見二比〇之紀錄已造，力謀打破鴨蛋，數度進攻，每使敵人於一髮千鈞之頃，化險為夷，殊為可惜，在卅五分鐘時，中華嚴廣駿君，一再進窺，敵人軍中，一夕數驚，卒於環境險惡中，射入

遊；日麗風和，正宜尋幽探勝。况本市風物佳麗，夙有瑞士之稱；山水清明，每動遊履之興。而吾人孜孜不息，碌碌終朝，佳景為鄰，未遑暇觀；或於公餘之暇，偶動遊思，又苦難結侶伴，未識津梁，致使天桃弱柳，欣賞無人，美景良辰，倏然虛逝，本會有鑒及此，特發起春季郊外旅行會，趁此明媚時光，一作竟日漫遊，共命尋春之駕，同聯選勝之袂，誠及時之勝舉，亦乘燭之韻事。爰訂條款，俾各擇其所適。島上士女，其欣然而參加。此啓。

青島市體育協進會啓

四月二十一日

### 春季郊外旅行會簡則

甲、徒步組：

一、目的地 黃草巷

二、日期 四月二十九日(星期日)

三、行程 早八點由體育場出發經滄山辛家莊而達黃草巷午後

二時去燕兒島欲由原路而返者聽便

四、茶水由本會供給

五、午餐由參加者自備

六、報名自即日起至二十六日晚止在體育場本會辦公室電話(二〇六〇)

七、報名者不足十人時停止舉行

一球，造成二與一之比，一時觀衆歡騰，爲中華大加其油，望於此十餘分鐘內，再進一球，俾得秋色平分，奈不數分鐘，敵人中鋒捲土重來，我後衛黃文輔君出而迎拒，彼當將球傳右，黃君回身不及，乃被其右鋒輕輕一脚，送入網內，時距完場僅餘五分鐘耳，三與一之比，於焉釀成，燦爛之電刻錦標，遂爲西商抱去，悲夫。

查此次比賽，中華雖敗，表演頗多精彩，尤以中堅谷君之擊球，博得掌聲不少，武繼漢君之跟人，技術獨到，惟敵人兩翼，異常活躍，似不應有之現象，蓋中華右前衛武君專跟敵左鋒，以至不能分身，是其最大原因，若中華全體隊員出場，陣線加以變更，則此役或能致勝，亦未可知也，賽畢，即由沈市長給獎，并致訓詞，由雷局長繙譯，略謂：「本人此次南下，作月餘之視察，回青後得觀國際足球決賽之最後一幕，感到非常之愉快，方才看到諸位隊員之表演，有如生龍活虎，令人欽佩，查團體運動，如足球等，個人技術固應注意，合作工夫尤其要緊，國際比賽不獨可以鍛鍊身體，並可藉此以聯絡感情，青島市五方雜處，更有多多提倡國際比賽之必要，本人擬於將來多爲舉辦此種有價值之比賽，尙希各位加以贊助也。」詞畢給獎，西商隊隊長腦爾特君於頒獎後，代表答詞，略謂：「敝隊對於市長所贈之優異獎品，十分感謝，希望市長之國際比賽具體計劃，早日實現，更希望吾等能於比賽時，將體育的種種美德表現出來，現在謹爲市長歡呼三聲。」歡呼後攝影散會，時已五句鐘矣。



## 國術概論 (續)

——青島市國術館編——

### 第三章 國術之派別

國術之正宗，不外南北二派，北派宗少林，爲外家，南派稱武當，爲內家；其派別雖有不同，而其淵源，實出於達摩十八手，前於第二章國術源流中已約略言之矣。不過內家外家，其所以相異之點，即外家專以調呼吸，練百骸，進退敏捷，剛柔相濟，內家則以強筋骨，運氣功，靜以制動，犯則立仆，晚近所習，外家居多，內家則寡。蓋以運氣習靜，非人人所能爲，不若敏捷進退之較易爲力也。故武當一派，在滿清末葉，幾如廣陵絕響；而少林派，則大江南北，習之者頗不乏人。近自褚氏誼先生等，竭力提倡太

#### 乙、腳踏車組：

- 一、目的地 法海寺看梨花
- 二、日期 四月二十九日(星期日)
- 三、行程 早八點由體育場出發經公園過東鎮由李村直通法海寺午後三點回身經仙家寨瀉滄口返回市內

瀉滄口返回市內

四、腳踏車由參加者自備

五、茶水由本會供給

六、午餐由參加者自備

七、報名自即日起至二十六日晚止在體

場本會辦公室電話(二〇六〇)

八、報名者不足十人時停止舉行

#### 腳踏車組

- |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 李蔭喬 | 梁輔暉 | 子鴻策 | 李驥生 | 陳士偉 |
| 吳其瑞 | 鄭國鎮 | 王文瀚 | 孫清濂 | 樂春亭 |
| 郭慶堯 | 譚殿輝 | 戴其佩 | 盧子浦 | 趙波然 |
| 劉瑞年 | 王淑和 | 俞壽亭 | 賈爲春 | 常守庭 |
| 王壽福 | 時安和 | 候學真 | 張墨林 | 王緒昌 |
| 劉鴻生 | 詹成壽 | 滕玉英 | 唐瑞發 | 周嘉和 |
| 孫作珍 | 韓春泰 | 劉不顯 | 劉鴻山 | 高景奎 |
| 郭復成 | 張善述 | 安茂均 | 紀進璋 | 生永江 |
| 范江祚 | 林寶善 | 徐學禮 | 劉學信 | 李克勉 |
| 張文字 | 王關仁 | 湯順基 | 徐文玕 | 紀才璋 |
| 任仕魁 | 隋西方 | 邵同元 | 王克敬 | 楊保山 |
| 壽有茂 | 李景同 | 趙恩田 | 溫方汗 | 秦作化 |

極拳以來，內家拳術，轉入鼎盛時期。誠以內家動作，大都輕巧緩慢，文人易練，且可藉此以爲養生之術故也。

內家拳法，以太極爲正宗，八卦形意副之。太極拳極盡輕巧緩慢，以靜制動，可單練，亦可練對手，八卦拳直往直來，主以巧勝，形意拳取不餘不盡之勢以待敵方之燥進，亦不外以靜制動之內家原則。

外家拳，自滿清兩次焚毀少林寺後，從衆星散，各以其技授徒，其勢力遍布大江南北，及黃河流域各省；其支流，繁衍紛雜，亦不可以悉計，總其大略，不外長拳，短打，地龍三宗。其中以長拳支派，最爲繁雜，如太祖二郎番子孫贖批掛會拳洪拳彈腿少林，皆其系屬也。現下流行，大抵以北地爲多，魯豫等省，習之者頗不乏人，短打則大都通行於江南，南閩粵，此爲最盛，地龍一宗，習者不若長拳短打之盛，因其專尚跌撲，虛中帶實，實中帶虛，精練頗非易事，不過流行地點，江南魯豫燕趙瀋瀋等處，莫不有其徒衆，齊東一帶，習者尤夥云。

#### 第四章 國術之基本練習

欲研究國術，當先從基本練習爲入室之門徑，不可躐等而進，方能收完滿之功效。茲將基本練習所當注意者，精述如左。

一曰筋：筋功筋順，進可以制敵，退可以自守，往來上下，無不如意。故欲學習國術者，必先講求練筋。欲求練筋，必先借助於練氣，蓋水火相交，蒸氣化生，如火車輪船之運行，莫不借重於氣之運轉。人身亦然，倘氣不轉運，血不暢流，生命且不保，更何有乎其他哉？故必使心腎相屬，以求水火相濟，蓋心屬火，腎屬水，必使心腎相交，而後氣運自利也。其在拳藝中，則有塌肩井，提胸脅，反龜尾，皆爲導腎氣以交於心之方法。練習者平心靜氣，澹除雜念，調其呼吸，暢其衣裳，久久習之，自然心腎相交，水火既濟，內可以萃真氣，卻邪念，外可以長豐彩，壯儀表，氣順體強，而後可以言拳術。不過練習之中，向有所宜注意者數事焉。誠以練氣之功，必預各部動作，並行不悖，輕重得宜，始能使氣運周轉全身，不呆不滯。

第一、頭宜中正。頭爲全身之元首，領導羣倫，當然應以中正爲第一義。必使不偏倚，不斜伸，不縮不低，不俯不仰，而後精神會萃，百體聽命，目明耳聰，可應大

馬壽亭 鄒述春 李德福 李 德 伊若芝  
孫尚德 任全才 唐文全 孫庭庭 孫殿永  
矯明紅 邵在先 洪振崑 孫鴻閣 郭成玉  
胡德玉 藍仁宗 呂發義 尹順成 邵學志  
周仁洛 高振昇 王玉泉 朱光合 姜守先  
王聚盛 王克冬

#### 徒步組

郭光民 華方起 鄒菊圃 潘振華 史成章  
蔡錫坤 董履常 周志雄 邱 營 高雲岩

沈燕民 唐鶴如 許憲章  
樊文周 鍾俊聲 祁澤科  
脚路車組 共九十三人二十九日(星期日)早  
八點在體育場集合出發由第一公園經東鎮過  
李村去法海寺少山亭再至丹山亭午餐午後三  
點由滄口返市內

徒步組 共十六人二十九日(星期日)早八  
點在體育場集合出發經瀋山浮山所辛家莊去  
黃草屯午餐下午由燕兒島返市內

#### 春季運動會

### 運動員須知

一、本須知根據大會章程第五條之規定訂定

二、不論在比賽時或平時均須尊重大會秩序  
及個人道德

三、開會時凡參加各項運動員須整齊服裝到  
場按本會規定之位置站立

啟。

第二、足宜沈着。足部上載全身，如樹木之有根本，牆垣之有基石，故宜沈着，切忌浮躁，蓋根本不固，樹木牆垣，尤且不可，而况人乎。

第三、肩背鬆活。肩背必須鬆活，蓋肩背鬆活則筋可舒，氣可暢，練氣易筋，皆可收效。

第四、脅宜開張。兩脅束肺，為氣運之機關，必使開暢舒展，最為重要。蓋脅之一開一合，即氣之一呼一吸，開合得宜，則呼吸之機調勻，所謂氣調而勻，筋鬆而緊者是也。

第五、其他。其他有關調氣練筋之條件尚多，如圓臑之堅勝，提胸以下腰，皆為重要訣竅，習者可以細細研究，總以順氣舒筋為第一要義。

研究拳術，苟能依照上陳各節，細細體會，時時練習，則身法，手法，即可次第學習，入室升堂，皆非難事矣。

(未完)



民國二十三年

## 春季球類競賽會開幕

——記者——

青市教育局暨體育協進會，聯合舉辦之春季球類競賽會，於本月十五日舉行開幕禮

於匯泉體育場之排球場，請沈市長致詞，並頒賜選手獎品，茲錄沈市長演詞如次：

今日本市本年春季競賽會開幕，即將開始排球競賽，本屆之參加排球競賽者，高中二級各五隊，女子四隊，較去年各多一隊，亦是本市體育興趣運動人員增進之象。

予方從南方考察歸來，在南方考察之觀感，對於體育均覺有蓬勃之氣，政府社會咸樂為提出獎勵，其技術之修養，高出本市甚多，此在去年全運會比較之下，人所共知，若以氣候環境設備言，則各省市能如本市者，實不輕觀，或謂本市體育晚進所以技術落後，

豈信然歟，或亦本市人士未能利用此優越之氣候環境與設備，以修養其體格乎，是在今後之努力。

私意擬在本年加意提倡者，一為本市國際各種體育競賽，二為歡迎客隊來青或組隊遠出之

四、凡參加田徑賽及國術各運動員之號碼應訂於背後及胸前各一方凡無號碼者不得入場比賽

五、若非本身參加比賽時雖有號碼亦不得進入競賽場內

六、運動員不得帶任何護助人入場

七、無論參加某項比賽或表演於個人或團體在某項比賽或表演完畢後應立即出場不得滯留

八、各運動員須注意報告員各項比賽報告之次數至第三次報告完畢須到本會規定之點名地點聽候檢錄員點名至第三次呼名不應者即失去該項比賽權點名完畢後按點名次序排隊入場

九、各運動員參觀須按本會劃定一定之地點以維秩序

十、本須知所不詳者均按大會規程之規定

春季運動會

### 報名須知

一、本須知根據大會章程第十四條訂定之

二、報名日期自五月一日起至五月七日午後七時截止逾期無效

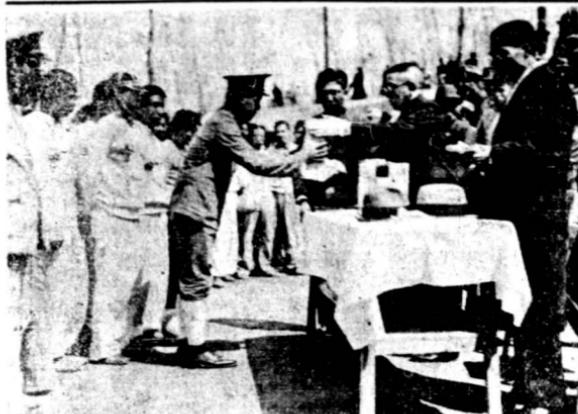
三、不用本會之報名單報名者無效

四、報名單務須依式用墨筆填寫清楚否則無效

觀摩，應以提高技術之修養，激發普遍之觀感，希望本屆已參加競賽者，繼續鍛鍊，未加入者，急起直追，最近關於設備方面，擬建築健身房，使運動員室內室外均有運動場所，晴日兩日可以不暇其練習。

球類與各項運動及國術，深期均衡發展，尤望體育興趣普遍，民衆運動人數日增，運動技術日進。

—— 發 誌 ——



—— 致 詞 ——

最後關於體育精神及道德秩序，必須自運動員起，以身作則，運動員之一舉一動，均頗爲人注目，勢且爲觀衆羣衆楷模，所以精神須飽滿，雄狀振作，戒頹廢，注重道德從守秩序遵紀律作起，庶幾本市在外界之榮譽，永遠可以保持。

此外啦啦隊恐不免意氣之偏，最好不必組織，免生意外糾紛，爲體育前途之障礙。

五、報名單一經填妥送交本會後不得請求更改

六、報名函件送到時須掣取本會收據慎保安存以便查考

七、報名費每格只限一人

八、各參加學校機關或團體應於五月十一日午後二時至五時由主管人員到本會籌備處事務股(體育場三樓)領取比賽應用表件及運動員號碼等

九、報名地點本市教育局第三科

春季運動會

## 團體操須知

1. 市區市私立完全小學一律參加

2. 團體操教材須依照規定教材練習

3. 各校得利用每日早操時間練習

4. 凡滿十二週歲以上之男女生均得參加

5. 男生服裝與軍訓制服之規定同(即黃色制服)

6. 女生一律用夏季制服(即淺藍色自由布旗袍)

7. 各校參加學生人數須先行呈報以便統計(其表式另定之)

8. 各校練習期間由教育局派員指導

9. 各校於正式會操前須有一次之聯合預演其時期地點隨時通知

10. 團體操於五月十三日上午春季運動會開幕式舉行

本年擴大舉行之

# 全市春季運動會

大會項目  
各級田徑：國術比賽：國術表演  
中學軍訓：小學會操：團體表演

## 籌備處分十股辦理

青島自匯泉體育場落成，舉行第十七屆華北運動會後，青市體育得有顯著之發展，良以當局者熱心提倡，體育界精誠合作，是以有此美滿之結果，本年春季運動會，為體育場落成後第一次全市運動大會，教育局為促發市民對於體育之注意，特擴大舉行，為工作順利起見，當經組織春運籌備處，由雷局長自兼正主任，宋君復與許科長為副主任，下設十股，各股主任係由教局分別指派函聘，分別負責進行，本屆大會目項之繁多，儀式之隆重，有過於華北運動會，本市體育未來之發展，當因此會而日趨興盛。茲將大會各項章則分錄如次：

### 春季運動會章程

第一條 青島市教育局為提倡本市各界體育起見特舉行青島市春季運動大會

第二條 本會設名譽會長一人由青島市市長担任名譽副會長若干人由本會聘請之會長一人由教育局局長担任會場職員若干人由會長聘任或指派之

第三條 本會會場職員如左

#### 會長

總裁判  
總幹事  
發令員  
檢錄員

田春裁判長……裁判員

徑賽裁判長……裁判員

記時長……記時員

記錄長……記錄員

報告長……報告員

檢查長……檢查員

國術裁判長……裁判員

團體表演評判長……評判員

糾察長……糾察員

檢察長……檢察員

招待長……招待員

救護長……救護員

第四條 本會定於五月十二日至十四日在匯泉體育場舉行比賽及表演時間另定之

第五條 凡青島市市私立小學以上學校及各機關各團體人員均可向本會報名參加各學校機關或團體已報名參加者其學生或團員不得再以個人資格報名參加(報名須知另定之)

第六條 本會田徑賽各項分男女兩部

高級(大學生暨各機關各團體人員)

男子部

甲組(高級中學學生)

乙組(初級中學學生)

丙組(小學校學生)

初級

## 女子部

高級（大學女生各機關各團體女職員及女子中學校學生等）

初級  
甲組  
乙組  
丙組  
（小學校學生）

（附註）1. 男女初級每級各分甲乙丙三組分組方法及標準另定之

2. 凡低一級者願報高一級比賽者聽便但高級不得加入低級比賽一人不得兼報兩級違者取消其比賽資格

## 第七條

本會各級部田徑賽項目如下

## （一）男子部高級

## A. 田賽計七項

- (1) 跳高(2) 撐竿跳高(3) 跳遠(4) 三級跳遠(5) 十六磅鉛球(6) 鐵餅(7) 標槍

## B. 徑賽計八項

- (1) 一百公尺(2) 二百公尺(3) 四百公尺(4) 八百公尺(5) 一萬公尺(6) 一萬一千公尺(7) 四萬公尺(8) 中欄

## C. 全能計四項

- (1) 五項運動(跳遠標槍二百公尺鐵餅千五百公尺)  
(2) 十項運動(一百公尺跳遠十六磅鉛球跳高四百公尺一百一十公尺高欄鐵餅撐竿跳高標槍千五百公尺)(3) 四百公尺接力(4) 一千六百公尺接力

## （二）男子部中級甲組

## A. 田賽計七項

- (1) 跳高(2) 撐竿跳高(3) 跳遠(4) 三級跳遠(5) 十二磅鉛球(6) 鐵餅(7) 標槍

## B. 徑賽計九項

- (1) 一百公尺(2) 二百公尺(3) 四百公尺(4) 八百公尺(5) 一千五百公尺(6) 四百公尺接力(7) 八百公尺接力(8) 一百一十公尺高欄(9) 二百公尺接力

## 乙組田徑賽計十一項

- (1) 跳高(2) 撐竿跳高(3) 跳遠(4) 十二磅鉛球(5) 鐵餅(6) 一百公尺(7) 二百公尺(8) 四百公尺(9) 八百公尺(10) 四百公尺接力(11) 一百一十公尺低欄

## （三）男子部初級

## 甲組田徑賽計八項

- (1) 五十公尺(2) 一百公尺(3) 二百公尺(4) 四百公尺接力(5) 八磅鉛球(6) 十二吋壘球擲遠(7) 跳遠(8) 跳高

## 乙組田徑賽計七項

- (1) 五十公尺(2) 一百公尺(3) 二百公尺接力(4) 六磅鉛球(5) 十二吋壘球擲遠(6) 跳高(7) 跳遠

## 丙組田徑賽計五項

- (1) 五十公尺(2) 八十公尺(3) 十二吋壘球擲遠(4) 跳高(5) 跳遠

## （四）女子部高級田徑賽計十二項

- (1) 跳高(2) 跳遠(3) 標槍(4) 八磅鉛球(5) 壘球擲遠(6) 鐵餅(7) 五十公尺(8) 一百公尺(9) 二百公尺(10) 八十公尺低欄(11) 二百公尺接力(12) 四百公尺接力

## （五）女子部初級

## 甲組田徑賽計七項

- (1) 五十公尺(2) 一百公尺(3) 二百公尺接力(4) 六磅鉛球(5) 十二吋壘球擲遠(6) 跳高(7) 跳遠

## 乙組田徑賽計六項

(1)五十公尺(2)八十公尺(3)二百公尺接力(4)十二吋壘球擲遠(5)跳高(6)跳遠

丙組田徑賽計五項

(1)五十公尺(2)七十公尺(3)網球擲遠(4)跳高(5)跳遠

第八條

凡男子中等學校須全體參加軍事操會操男女小學均須參加團體操各級小學團體表演得於下列五項中任選參加至多不得過三項每項表演不得逾十分鐘

1.遊戲(表情遊戲競爭遊戲等)

2.體操(器械操徒手操等)

3.舞蹈

4.軍訓

5.童子軍表演

第九條 本會為提倡國術起見特設國術比賽及表演兩部計分項目如左

(一)比賽計二項

(1)摔角(2)舉重

(二)表演計八項

(1)單拳(2)對拳(3)刀術(4)槍術(5)棍術(6)劍術(7)對器械(8)團體

第十條

凡參加摔角及舉重比賽者均以個人為單位只限男性分高中兩級凡國術館教授班摔角班畢業者大學學生軍警各界均按高級報名凡中學學生及練習所學生均按中級報名

第十一條

國術各項表演報名參加者分甲乙兩組甲組以學校為單位凡市私立各中小學校屬之乙組以團體為單位凡國術館及各練習所學生或其他國術團體等屬之

第十二條

本會各級部運動項目參加之限制如左

一、田徑賽每項運動每團體參加者至多以四人為限男子部高中兩級每一運動員至多以加入四項為限初級者至多以加入三項為限女子部每一運動員高級者至多以加入四項為限初級甲乙兩組以加入三項為限內組以加入兩項為限

二、全能運動五項及十項每團體參加人數不得多於四人每人不得兼報五項及十項報單項者之成績不能作為五項或十項之成績計算接力賽跑每單位只得加入一隊其隊員可於臨時決定但已排列特發不得再行更改其得決賽權者仍須由參加預賽之隊員參與決賽

三、國術各項表演除團體表演外個人或對手表演每一練習所參加者以五人為限每一學校參加者以十人為限每人表演項目至多不得過兩項

第十三條 各項田徑賽採用民國二十二年全國運動大會各種競賽規則國術摔角及舉重規則另定之遇有特殊事項為裁判長及裁判員所不能解決者得由總裁判決之其判決為終決

第十四條 凡加入比賽或表演者除遵守運動員須知外(運動員須知另定之)務須服從裁判員之裁判倘不服從或出不正當言語及舉動者本會有立即取消其個人或團體參加之權

第十五條 本會田徑賽計分方法男女各級部田徑賽記分用五、三、二、一、接力賽跑五項十項記分用十、六、四、二、但接力賽跑五項十項之分數不得作個人分數計算

第十六條 本會摔角比賽及舉重比賽每級取優勝者前四名各項表演每級每項各取成績最優者前四名國術團體表演取最優者取四名

第十七條 本會比賽秩序規定後運動員有因同時參加數項比賽時聞衝突者應由各指導員設法救濟或犧牲某項運動不得要

## 求更改比賽秩序

第十八條 本章程如有未盡事宜得由教育局隨時修正之

第十九條 本章程自呈奉核准之日施行

## 舉重比賽規則

第一條 舉重比賽，高級以一百二十磅鐵墩，為基本重量，中級以八十磅鐵墩，為基本重量。能舉起者，方准報名參加。

第二條 舉重比賽標準，分下列三項：

(一)重量 (二)次數 (三)舉法

第三條 各級比賽員須自行認定重量，開始試舉，以後遞次加重，至不能舉起之前一級為止，但不能舉起自行認定之重量者，即失去比賽之資格，遞次淘汰，高中兩級各取優勝四名。

第四條 舉重比賽，至最後取定名次時，如遇所舉重量相同，則以所舉次數為標準，如再相同，則以舉法難易為標準

第五條 比賽員應遵守事項：

(一)比賽員應于比賽前二十分鐘，集合于國術比賽點名處，在比賽未完以前，不得離場。點名不到者，以棄權論。

(二)比賽員應遵守裁判員指揮，按名輪流上場，不得爭先恐後。

第六條 (三)比賽員在比賽場中，不得有任意喧嘩及爭執情事。凡關於比賽一切事項，為本規則所未規定者，得由本會隨時酌量處理之。

## 摔角比賽規則

第一條 摔角比賽以三次決勝負，如三次不分勝負，得再延長一次。一方被摔倒時，即為一次。每次比賽後，即繼續比賽，至三次為止。每次以三分鐘為限。

第二條 摔角勝負之判決標準如左：

(一)摔倒對方兩次，或兩次以上者勝。

(二)兩人同時倒地者，不分勝負。

(三)兩人同時倒下，在上者勝。

(四)被人摔至手膝着地者，即以倒論；但係自動着地能將對方摔倒者為勝。

(五)賽三次僅一次分勝負者，即以此次為準不再延長。

(六)三次不分勝負，得再延長一次，如雙方仍不分勝負，則皆以負論。

(七)僅賽一次，無論勝負而無繼續比賽能力者，即以負論。

(八)取怠惰之狀態，希圖相持不決，經裁判員警告兩次不聽者，即取消其比賽資格

(九)如不誠意比賽，故意讓於對方者，即取消其比賽資格。

第三條 摔角比賽，採用雙淘汰制各比賽員先行抽籤，以各人所得數目相同者為對手。負者得再與負者抽籤複賽一次，勝則加入初次勝者再行抽籤比賽，遞次淘汰，高中兩級各取優勝四名。

第四條 摔角之犯規：

## 第五條

- (一)用搏擊拳術方法，加擊對方者。  
 (二)用指戳對方之口眼及咽喉等部位者。  
 (三)有暗傷對方之任何行為者。

摔角應注意事項：

- (一)摔角衣內不得再着內衣  
 (二)禁用厚皮底之競技靴，及鞋底附着金屬物品者。  
 (三)禁用有危害對方之物品。  
 (四)摔角衣所用之腰帶及鞋鈕，應注意比賽時，勿致鬆解。

## 第六條

比賽員應遵守事項：

- (一)比賽員應于比賽前二十分鐘，在點名處集合，在末比賽完畢前，並不得任意離場。  
 (二)比賽員上場，應依裁判員之指定地點，互相行一鞠躬禮，然後開始比賽，比賽畢應互行握手禮而退。  
 (三)比賽員應遵守裁判員之號令。  
 (四)比賽員須將各人號碼佩帶於褲腿上。  
 (五)比賽員在比賽中，凡無意味之發聲，及有害對方感情之言動，概禁止之。  
 (六)如有更換號碼及頂替者，二人均取消資格。  
 凡關於比賽一切情形，為本規則所未規定者，得由本會臨時酌量處理之。

## 第七條

## 參加團體表演辦法

第一條 凡本市中小學校均得自由參加全市春季運動會團體表演  
 第二條 參加團體表演之學校應先行填報參加項目表呈送教育局

# 天真

中山路五十一號  
 電話四八零零號

有美術的攝影  
 有精妙的放大  
 有靈活的轉機

代客沖晒 不收沖費  
 如蒙賜顧 定價從廉

## 最有興趣的運動

最有興趣的運動，  
 莫過於各種球類。  
 最合規則的球類，  
 莫過於利華公司的出品。

北平利華公司，  
 是華北體育界同志的唯一組織。

來青分銷，為日不遠。

其格式及呈報起止日期另定之

第三條 團體表演種類分下列五種 1. 遊戲 2. 歌舞 3. 體操 4. 軍訓 5. 童子軍

第四條 每校參加表演項目不得過三項（或每類三項或三類各一項如何分配各校自定）

第五條 各校團體表演項目須經大會籌備會之審查籌備會得斟酌情形變更或刪減之

第六條 各項團體表演之人數至少須在三十八人以上

第七條 各項團體表演必須有領隊人員

第八條 各項團體表演必須有校旗前導

第九條 各項團體表演之一切用品用具由各校自行設備

第十條 會場內設團體表演化妝室一處其地位臨時指定之

第十一條 團體表演設評判委員會分別評判等第並由大會酌給獎品

第十二條 團體表演之日程由籌備會排定之

第十三條 本簡則由籌備會送請主席委員核定後施行

○ ○ 學校

參加全市運動會團體表演報名表

表演項目	人數	需用時分	指導員姓名	備註
1				
2				
3				

注意 此表限於五月七日前呈送到局

## 體育教育員注意

本會出版的

中國男女學生運動力標準測驗計分法按學生年齡，身高，體重。分析其運動之能力。標準準確，測驗甚易。諸位體育教育員，不可不人手一冊。

每冊大洋貳角

青島體育協進會出版委員會

匯泉體育場內  
電話二〇六〇

體育界的急先鋒！

運動界的興奮劑！

## 上海體育評論週報

精警公正的批評 生動有趣的紀載

體育界的秘聞軼事 包羅萬象應有盡有

每星期六出版另售每份大洋四分，定閱全年五十二期連郵費大洋一元二角，半年廿六期大洋六角，郵票代匯十足通用。

社址：上海法租界馬浪路振華里四十號