

北平市國術館出版

體育

第一卷 第十一期

中華民國二十一年十月三十一日出版

新開紙類

目次

言論

論提倡國術不可徒注重應用說
提倡體育之真意義
提倡國術應施行文化宣傳

譯述

運動生理學(續)

專著

太極拳學
太極操

研究

體育教學法

專件

全國體育會議國術提議案

雜記

劉丕顯先生拳術源流叙

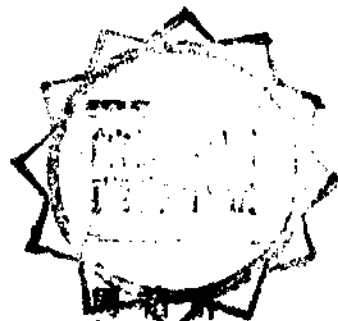
附錄

許禹生

許小魯

沈家楨
褚民誼

北平體育研究社譯



許禹生
褚民誼
周耘青

館址北平西單西斜街五號電話局六六四號

法辦閱訂接直

一、即日起三月底止
 二、舊訂戶按原價訂閱全年者按九折優待
 三、新訂戶按原價訂閱
 四、訂本館之各種紀念特刊皆
 五、不另加價
 六、凡本館出各種國術書籍價值在兩角以下者一律贈閱
 七、訂戶購本館出版國術書籍者無論預約不在此限
 八、凡本館出各種國術書籍價值在兩角以下者一律贈閱
 九、訂戶購本館出版國術書籍者無論預約不在此限
 十、凡本館出各種國術書籍價值在兩角以下者一律贈閱

本刊創

式格報定

逕啟者茲奉上現洋 元 角
 分定閱
 貴刊 期自第 期起至第
 期止每期 份請按期寄至
 為盼此致
 北平市國術館體育月刊編輯部
 定刊人
 中華民國二十 年 月 日

閱訂接刊直迎歡

價定刊本

零售 每期一角
 半年 大洋五角
 全年 大洋一元
 歐美照加郵票通用
 遠路郵票作九五扣

一個年

事啓別特罪本

啟者本館購置
 物品向用現金
 倘有假借名義
 在外除欠者館
 中概不負責
 此啟

言 論

論提倡國術不可徒

注重應用說 許羅厚

凡一種學術，必有其真價值。亦含有其副作用。真價值者。如五金中之金銀。無論何時均屬珍寶。初不致以時代而易其天賦之真價值也。若夫他種財貨。則以時之需要與否。而論其是否時髦摩登。此以世俗評判物品之眼光。評判國術也。吾嘗論國術之價值。在含有教育性能。可以贊輔德體美羣五育而助其完成。換言之。國術即修練身心。養成人格之最好運動材料也。其副作用則好勇鬥狠。爭論短長。殺敵致果是也。今之提倡國術者。不喜其真價值。而重其副作用。舍本求末。失國術本意。每日必須比

賽。方得國術真材。鄙人常於省市攷濫竿評判長三次矣。未見比賽方法之若何公允。比賽技術之若何精良。而赴攷者雖非盡屬專家。而拔取者亦未必果屬真材也。攷試委員常不謀所以可表顯真材之方法。徒於當攷試之際。對於攷試的唱采助威。徒增好勇鬥狠者之氣焰。不曰「打打」。即曰「努力打死幾個不要緊」。語云。殺君馬者道傍兒。又云如秦人視越人之肥瘠。考試委員之行動以喻此。吾於其時常面詢考試委員喝彩之用意何在。彼等曰「青年人不教他們打打看」。吾固知彼等打不出所以然也。烏呼不仁者此言也。假使其本身登台與賽。則決不肯作此幸災樂禍。不負責任語。他人兒女。他人肉身。他人痛苦。損傷之固與己可與耶。退一步言之。倘使如此考法。結果獲得

真才。亦未必不可犧牲一二考。奈真材曾不多覩。勝敗仍視臨時微幸。此考試時不應徒重應用。提倡者勿忽略國術在教育上體育上之真價值以屈真材。而徒貽置積遺珠之嘆。至用於軍除。如大刀隊等自當以應用為先。而為衝鋒陷陣時之補助品。今之人每日曰國術可以殺敵。此亦不過偶然用之耳。堂堂國家有數百萬雄師。加以念年訓練。竭全國四萬萬人之財力。以購置海陸空軍。步馬砲隊之各項新式殺人利器。置而不用。徒云國術可以禦敵。無異於庚子義和團之語。謂拳術善閉槍砲。能滅洋人矣。吾等費數十年之宣傳。歐美人士始知國術非義和拳。習國術者非義和團匪。今提倡者不知國術之真價值。僅以十九路軍大刀隊在滬能殺日本人。歸功於國術。夫國術能殺敵。固為國家之光榮。

夫誰不愛同情。但此僅爲國術之副作用而已。國術之真價值。在造成素質精良之軍國民。蓋兩軍勝負以素質優劣爲定。非僅止於此。有提倡之責者。曷不廣延名家研究整理。編輯教材。培養師資。使可普及。令習者循序精進。日有發明。俾國人收教育上間接效果。勿徒大言欺人。以愚國人。辦理者勿驚於虛名。勿虛糜國帑。勿徒託空言。毫無進展。令國術界有知識者。聞之寒心。習者裹足不前。不惟不獲提倡之益。而反使國術家坐受其弊。損人利己。國術於萬劫不復之地。而徒爲千載之罪人。是所望於實心提倡者。

提倡體育之真意義

蔣民恒

現在「真」「美」「善」三個字都講過了，接着就是講到「樂」字。「樂」是甚麼？「樂」是快樂，人生的快樂就是健康，不是有錢，不是做官，因爲有錢而不

會經營管理，越有錢越麻煩，得不到快樂的，只有身體弄得好，弄得很健康了，才是真快「樂」，這種快「樂」，在身體好的時候，總是糊裡糊塗過去，到了病痛時候，睡在床上，想到從前健康的快「樂」，才知道是非常寶貴的，所以我們平時是要保護身體，維持健康，去享受這快「樂」的，有許多人當吃酒是快「樂」，實則酒吃醉了，很好的身體都會弄壞，只有苦沒有「樂」的，還有以嫖爲「樂」的，貪頃刻之樂，惹上花柳病，把一生一世弄壞，這些樂都是假東西，都不是真「樂」，只有健康是真「樂」，所以我們要時時刻刻注意提倡體育，維持健康，身體不好的人，注意體育，身體就好了，上了年紀，也可以同年輕的人一樣，這才是真快「樂」，我們如果不注意體育，一定會弄到身體不好，精神衰弱，因此對於一切事物，都是悲觀，都是厭世，無論甚麼事情，都不肯去做，一講到做事情，就總是說「何必」，「一動不如一靜」，一派消極的話，結果使得政治社會事業都沒有辦法，有時候還要因爲這種悲觀，鬧出意見，大概大家對於一件事物的觀察，那個對那個不對，雖然不容易說，然而身體不好精神不健康的人，總是觀察錯的不正確的，所以這種人一多了，什麼事都做不成功。

我們要把身體練好，使精神能夠健全，去增加做事的興趣，養成持久的能力，遇着困難的事，要有愚公移山的精神，一次不成功，下次再來，死了以後，子孫再來，無論如何，興趣不衰，能力不減，才行。

凡是一個人做事沒有精神，不感興趣，都是體格不健全的緣故，好像一盞洋燈，構造完固，裝油的地方大，能裝多油，發出來的光就大就能長久，如果這燈破了，不能裝油，或不能裝多油了，發出來的光，就不大不長久，人的身體，就是洋燈，人的精神，就是光，身體不好，精神也一定不好，身體好了，精神才會增加出來，有了好的精神，才能爲社會國家做事情，才能很快「樂」很感興趣的爲國家社會做事情。

所以我們「提倡體育之真意義」，在健身強種之中，還寓有「真」「美」「善」「樂」四個字的好處。

此外我們提倡體育，還要注意的，就是「普遍」二字，要大家都來，大家都得到體育的好處，不是要那個同那個比賽，是要當作吃飯睡覺一樣，人人每日應該要做的一樁事情，要規定一種基本動作，各人日日去練，不可間斷，除了這種基本動

作之外，還有時間可以隨各人的意思興趣，去練習各種運動，或打網球，或打彈子，或划船等，都可以的。

所謂基本「普偏」的動作，是要容易，儘容易做，無論男女老少，都可以做，不可太難，難就變成專門的東西了，現在的球類田徑賽等運動，都是專門東西，練習這些運動的人，有時候太好勝了，有性命都犧牲掉的，所以不好，我們犧牲，是要把身體練好，去為社會國家有益的事情去犧牲，不要在運動上犧牲，因為這樣犧牲，是不上算無價值的，所以我們提倡體育，不是提倡這些專門運動，是要提倡普偏的基本的人人都能來都能做的運動，無論你怎麼樣忙怎樣用功，每日總要運動一回，因為不運動身體，就不好，不能為社會國家做事，有了很好的學問，也是空的，譬如一個學生，在校非常用功，以為運動是無益的，不肯犧牲十幾分鐘時間去做，他的學問，固然是比人家好些，但是畢業文憑到手以後，身體已是不行了，病了，甚至於死了，有了好的學問，完全不能表現不能貢獻到社會，把他埋到土裡頭去，你看可惜不可惜呢，所以我們的算盤要打清楚，每日要拿幾分鐘來練身體，使得我的學問能貢獻到社會國家上去，才不枉費，才不虛生。

兄弟所主張的基本動作，是要極簡單容易，極簡單容易，才能不論男女老少大家都能來，這才能「普偏」，所以從前曾說過「三不」，「三不」就是不費錢不費時不費力，因為不費錢，費人就可來，不費時，忙的人可以來，不費力，老弱的人可以來，好比吃飯一樣，下飯的東西不要太好，豆腐蘿蔔青菜大家吃得起，可以長吃，不會有病，如果下飯的東西不好，用魚翅燕窩海參，不光是普通人不能吃，就是能吃的也不能長吃，長吃而貪吃，要吃壞身體的，基本動作，是豆腐蘿蔔青菜，各種球類，是魚翅燕窩海參，魚翅燕窩海參可吃可不吃，豆腐蘿蔔青菜人人可以吃，要常吃的。

基本動作，是能使全體並到處都能普及的，所以無論勞動者非勞動者，都要做，因為勞動者都不是全體運動，打鐵的人手運動腳不運動，拉車的人腳運動手不運動，不過勞動者運動時間可少一點，每日有了十分鐘五分鐘，就夠，只要能保持他的均衡就行，文人學生就要加倍，每日要二十分或三十分鐘。

中國從前的八段錦易筋經，雖然可以健身，但是沒有用科學方法去分析，沒有用解剖學去研究，全身各處還是沒有運動周到，太極拳運動方法比較好些，然而動

作太繁複，不容易學，學了又容易忘記，仍是不能大家做得的，所以都不能作「普偏」的基本動作，譬如兒童念書，起初是要從三字經讀起，以後依次讀論語孟子大學中庸以至五經，基本動作就是三字經，是一切運動的基礎，運動兩個字的定義，可以用八個字來解釋，「運」就是「暢運血脈」，「動」就是「活動筋骨」，人生的血脈心臟是個總匯，由心臟發出來周行全身，再到心臟，循環不已，故謂之循環系，如果有某一骨節或某處停滯，血不行到，或行得不「暢」，就好比交通不便，就會生病，所以全身血脈要運得「暢」，所謂「暢」就是不過於快或過於慢，運轉得很舒「暢」。

「活動筋骨」就是把全身的骨節活動，大家知道人的手臂是有兩節，臂骨就是大臂骨與小臂骨，兩骨之間就是肘，這個肘的地方，是要稍為鬆開些，否則不甚活動，但是他要稍鬆，是要常常活動，如果不去活動，日久就要漸漸靠緊，不易活動了，其他各處骨節，都是一樣，所以「活動筋骨」是活動全身的肌骨骨節，是活動，不可死動變動亂動硬動……

運動兩字的定義，已經說明了，現在再來講運動的方式，從前學校的柔軟體操的方式，都是走直線的，中關的太極拳八

卦拳等運動，都是走圓形，究竟是那一種好呢？兄弟以為是圓形的好，我們可以用科學方法來證明，譬如我們用的扇子，一下一下搖，是走直線的，懸在屋子裡的老式布風扇，也是一樣，所以他的風也是一陣一陣，不能繼續的，現在的電風扇，四張葉子，是走圓形，他的風就能繼續不斷，又如我們搖船用槳用槳，是走直線，汽船的葉子動法，是走圓形，所以船向前進平穩而勻，故走圓形的運動，是合科學的而又經濟的，譬如一部汽車，要在空曠的場上兜一個圈子，如果走直線，要轉身是很費時費力的，如果起初漸漸的走圓形，就圓轉如意的了，我們運動如照柔軟體操的動作，一下一下走直線的方式，也是一樣的費時費力，斷續不勻，而且每一動作，只有一個方向，不能周到，若照走圓形的方法，一個圈子一來，而面都到，不用許多的動作。而包括了許多動作的好處在內，所以運動是走圓形的方式好。

這次開全國體育會議的時候，馬子貞先生表演一種他所發明的方法，那方法有許多地方不是科學的，不合於生理上的，而且還是走直線，有頓挫有段落的，當時雖未便指出，但總覺得不甚完善，兄弟的太極操完全是走圓形，圓形是走圓圈，運動的方法，分為「三面」「六向」「三面

」就是平而縱而橫而，「六向」就是前後上下內外六個方向，前後為橫而，上下為平面，內外為縱面，這種運動的好處，同太極拳一樣，而比太極拳容易學會，容易記牢，無論甚麼人都可以來做的，茲將體育的三字經：太極操口訣一錄下：（見本刊第七期從略）

提倡國術應施行文化宣傳

周耘青

我國武術在古代為應用技術之一，其起源時代雖不確知，但總在「人與獸爭」之時前後。流傳至今已有一數千年之歷史，派別紛歧，名家輩出；迨至晚近，已漸式微，推其緣故，約有數端：一，古時文武分立，擅武者不屑談武，會武者不喜言文；故雖有武術名家，然皆致力於技術工夫，而不著書立說，以遺後人。二，名家擅有專長，然恒自秘，不肯傳人，故其人亡，其技亦亡。三，武術本可強健身體，但在古人，則皆為防身而習；近則法律嚴密，交通便利，故無用，而多不肯學。四，自科學發達，鎗砲代興，一彈指頃，敵人已倒，故無人再肯努力武術。以上數端，皆為國術不振之原因，但最要之癥結，則全在無人作有系統之整理，及大規模之宣傳，是也。近世科學，支配一切，無論何種學術，欲得發展皆須科學化，故欲發揚

國術非作有系統之整理，及大規模之宣傳不可。具體辦法須集全國國術專家詳細討論之，茲僅就管見所及，擬一宣傳辦法如下：

甲，由政府任專家若干區域之國術館內設一國術研究室，任命一人為總纂，數人為編輯，聘請名家多人常川到館，備諮詢。

編纂處任務：1 編纂書籍；2 派人往各地訪問武術專家；3 與全國國術館聯絡，蒐集關於武術之一切材料；4 招集全國國術會議，公開討論各種技術之優劣；制定器械之重量，式樣，研究動作與生理之關係；等等。

乙，應即編印之書籍如下：

1, 中國武術概論

內容：(一) 武術之定義，(二) 武術之起源，(三) 武術之派別，(四) 拳術概論，(五) 器械概論，(六) 武術與體育……

2, 中國武術源流

內容：述武術之起源，及歷代演進之狀況。

3, 中國武術史

內容：比前書較詳細，可略加批評。

4. 歷代武術名家傳

內容：注重派別，獨到之工夫，及個人之軼事。（避免神話之故事）

5. 拳術與器械

內容：述其種類，名稱，及練習法。略述源流。附以照片最妙。

6. 國術與體育

內容：詳述二者之關係；須以科學為根據。

7. 國術與中國

內容：述國民之弱，須藉國術以醫之。

8. 武術專家訪問記

內容：彙錄訪問結果，須事實與趣味並重。

9. 武術名家年譜

內容：仿「年譜」體裁，著錄武術名家一生事蹟。印單行本或彙刊，均可。

10. 國術大辭典

內容：包括一切國術上之名辭，如派別（太極門之解釋，形意門之解釋），器械（如鎗，劍），姿勢（如騎虎，靠，穿）等。

以上辦法，乃係初步，從此循序以進，國術必能蒸蒸日上無疑。因文化宣傳，

比較任何宜似皆為重要也。國術館教授武術，收效甚微，其故因國人對於國術，不感興趣；向不感興趣之故，則全因「不知國術為何物」有以使之然也。文化宣傳，必能力矯斯弊，而使國人由「知」而進於「行」，則強種強國之效，乃克實現也。

譯述

運動生理學 北平體育研究社譯

第五節運動及於心臟實質之影響

一、心臟之擴張

過勞之結果。則惹起呼吸困難於心室。心房則誘起急性擴張。(Akutendilatation)及急性擴張之度數既深。乃誘起慢性擴張。(Chronic dilatation)即所謂後天性心臟衰弱者是也。此項早經世界各學者所報告。郎漢溪(Lancisi)(1654-1720)謂心臟擴張之原因。其初為身體過度勞力。塞斯(Seltz)(1875)米爾斯(Myers)紫梭(Thurn)等亦發表身體過勞之結果。則心臟之機能不全。並擴張而肥大。民真革耳(Meininger)毛斯索(Mosso)謂心臟肥大之

原。厥為登山。福藍斯齊爾(Froberg)則舉例為只有一大運轉殊重之石等。則惹起心臟之過勞。遂發心臟之擴張。以上諸項。名之曰「急性之擴張」。又岡氏證明一八七〇—一八七一年，戰役之後兵卒之戰鬥永續以身體過於努力之結果。左室及右室（心臟）起特發性的肥大及擴張。此種之心擴張。可自急性而漸涉潤入於慢性的也。其誘發原因之一種。為勞過激烈之呼吸運動。蓋背囊武器等物。均妨胸部之擴張。一面又復於橫膈膜之兩側。各假以充實之彈藥盒二個。佩劍之帶。則絞束於上腹部。常能誘起右心內靜脈血壓之間歇的高低。彼呼吸困難者，厥自是而起。於時肺動脈不斷生起高壓。右心室得此高壓之凌駕。於是右心室即發生擴張及肥大矣。克刺奎斯亞爾謂美國獨立戰爭時。英國士卒以戰時戰鬥之勞，行時之數練以過度之野外演習及行軍。心臟之擴張者。已數見不鮮，又水手操人汽爐。水底工夫等。亦以疲勞過度。起心臟擴張者居多。斯考特(Skott)謂心臟擴張者。於一八九〇年之傾。此種急性心臟擴張者。於。作業中每起呼吸困難。即彼於時謀證明之而不得。

激烈格鬥之結果。呼吸即多促迫。其初心臟境界。由一乃至數秒外。心尖搏動內脈窩移動。其呼吸增至二倍以上。血壓於起始時則上升。及呼吸迫於促迫之際則又下降。至於一〇，二耗以下。是其下降之表徵。此常因於胸腔內之鬱血之蓄積故。名曰鬱血擴張。(Stauungs dilatation) 該氏對於腹部之緊縮及心臟之擴張。曾依切實之實驗而證明之。令得爾氏(George)見十二歲乃至十六歲之男子。於強行跑步之結果。常起急性心臟擴張病。別斯朴氏見於百米以上早跑之一例。謂「予於大正二年九月令二十三歲之盧山學校生二名。於一千二百米之早跑後。證明尿中含有蛋白，同時於心臟濁音界。擴張左右方約〇，五——〇，〇。斯於診視上証明者也。

「阿爾伯。(Albu)皮菲菲爾。(Pfeiffer)伯斯翰。(Bohann)等。謂運動於乘自轉車之際。史密斯(Smith)馬爾維斯爾乘自轉車及格鬥等諸運動時。亞爾普。加斯普利爾永續行進之時。均發見如斯之結果。邊斯揚揚滑步競爭後。七十三例中二十二例之心臟擴張。今揭於左表。

五料競爭……………二十四名中七例

一〇行競爭……………十二名中四例
 九五料競爭……………三十七名中二例
 計……………七十三名中二二例

今於邊斯揚氏原著中三種競走之心臟擴張圖二。描寫其三。以資讀者之參考。(第三十六，三十七圖)

亞斯夏摩比爾者。依八，九日行軍。於担負重之輕重。區別為第三度行軍。(三十一)之担負量)第二度行軍。(二十七)之担負量)第一度行軍。二十二)之担負量)之三種。總計診視連續殆百八十回行軍前後行軍參加者。定其心臟濁音界。於行軍後。其濁音界之擴張。記載如左表所示。

担負量	心臟濁音界擴張數百者
二四	五六，〇
二七	七〇，四
三一	八七，五

該氏述於第三度行軍時。心臟濁音界擴張之度。三，五乃至五。第一度行軍担負量為二十二。於心臟肝臟變化之度甚少。謂行軍中之兵士。表顯一。五。二。以上之心臟濁音界增大。即示大危險之事。依該氏之試驗證明六十三例有三十二例為右心室之擴張。而三十一例為左右兩室之擴張。夫呼吸與心臟肝臟之關係。殊有密

切者存在也。二，六之彈性盒。附於腰帶。一五，三青囊之紐帶。繩袋負紐。及短鏡之負担等。胥足以妨礙胸腹之呼吸。於是呼吸困難以起。以次誘發心臟及肝濁之擴張也。急性心臟擴張之原因。依諸各家之意見。如心臟擴張之誘因為呼吸困難。當呼吸困難之際。吸氣運動延長。吸氣運動。既行短促。更為衝動的。是則胸腔內陰性高壓之時間延長。頭部四肢。與夫身體表面之靜脈血液。呼引於胸腔內者甚夥。於右心及小循環之鬱血見。此項森斯述之如下，肝毛細管減輕右心之担負。一為安全辦之為用。現出肝臟之腫大。右心以靜脈血液過重。不能不分担其若干部分。右心亦非不能不分担者。故率能無事。但不能超過其限度。於是右心不致擴張也。海普(Hilde)之所述則以虛弱者。於心臟擴張。十分著明。右心於此鬱血也。究能担負其若干量乎。蓋於心筋之強弱。即抵抗力而考得之。心筋之疲勞。「心既疲勞其絕對力減少。彈性亦不全完」。心腔亢上。血壓不堪而敗北。心臟於死緩期。伸張過度。不完全之彈性。不得再復其初態。斯脫列英普爾謂，心筋其

曰重者之心臟。較諸正常而大。輕者之心臟。較諸正常而小。此普通之情形也。前者心臟之機能。甚良好。此心臟之肥大。可斷其為生理的現象。而此肥大心臟因於他而過勞之故。不信其不能引起不類的病的變化。

邊氏又謂發育盛育之時期。而行滑冰運動。則心臟易趨於擴張。而心臟之受納排出之血液。亦當增加。而其壁增厚。即先形心臟之伸長。以次而生肥厚。而肥大之心臟。於是出矣。此種心臟於強度之筋努力時。容易過勞。而比於普通之心臟。作業較大。究之此種心臟。殆稱為病的否乎。甚屬困難。惟存之以待將來之解決耳。

於多數之遊技家。殆有肥大之心臟。人至晚年時。遂為頑健。此例甚多。但此種心臟大異於吾人於病院中。普通遭遇者。蓋可決其為早期變性也。又於滑冰競走之際。心臟既經肥大。而於競走之後。以過勞之故。尤為擴張。刺伯則謂常營滑冰運動者之心臟。其作業多在常人以上。此種心臟非關病理。稱之曰生理的肥大。俾得於日日連續運動之結果。於遊技家亦屢屢有此項心臟。則稱之曰遊技心臟。(Sportive) 於競爭中占常勝位置之三人。出於體重及身長之比例。則稱之曰牛心。(Cow heart) (牛心較尋常心臟大

約二倍。長一五釐。廣三釐。重量約四倍。即一五五瓦。乃至一九八〇瓦。其最厚處約四釐。一心臟轉動部常至乳線以外。反之。於競爭中之劣敗者。其心臟殆不能如斯。

包斯及闊利爾 (Boyce & Eriev) 謂二五哩「馬拉松」競爭之參加者。其二三名以 X 線檢察之。亦有同樣之結果。

別浦浦常營過勞強度之筋努力之結果。該努力以適應而起之現象。則右心室之作業性肥大。彼之肥滿者。有脂肪心臟。多飲酒者。有柏凌克爾氏所稱之酒心臟。其他恒飲酒者。多飲多食者。及過度偏側力之練習者。行重技者。在想像上並有肥大心臟及永續性精神的興奮。皆與內科學者所謂原發性特發性心臟肥大。全無區別。此種心臟之大。常與作業力之機能相等。在健康無何等妨礙。明克之調查。列如左表。即轉馬之心臟重五瓦。而競馬則以六瓦計算。體重一瓦者。係心臟之重量而言。

豚 四，五二瓦 野兔 七，七〇瓦
 人間 五，〇〇瓦 鹿 一，一，五〇瓦

荷能以身體之健全多行身體之練習。而身體之虛弱者少行身體之練習。則其心臟之強大。可立而待也。然身體之練習。失之過激。或傾於偏側。則結果恒為異狀

之心臟肥大。其抵抗力將可決其薄弱也。夫以常人日事強度之勞役者。與職業之格鬥者。經二十年以上之時間。其體養力。能毫不為衰。以是証之。則此種人。設且弛其勞動。日處於安閑之生活中。大酒飲用。依如前狀。又無何等新生活。適用於所處之環境。更不知衛生之請求。至此則心臟之急趨於肥大。將不能免。只遊戲的心臟。各人試就個人之情形而設想焉。可定心臟之健否。凡心臟之肥大。一異狀的。全由廢廢永續之運動。而起心臟薄弱。此况考爾伯 (Kidd) 甚承認之。

戈爾哈爾德 (Gehardt) 克盧海斯爾等。於心臟預備力範圍內。其能力發揮最高度時。實為心臟肥大強韌之原因。與骨格筋以不陷於過勞態度之練習。而肥大。而強韌。其理概同。此乃適用於鳥上作業。而起作業性肥大。而克氏又恒憂此肥大心臟。早晚陷於榮養障礙。遂成脂肪性變性。

牙米斯特以前考爾伯及明克之主張為主。謂禽獸中運動能力之大者。厥為野兔。鹿。而其不活潑之心臟。於禽獸中為豚。家鴨。家兔等之心臟概為肥大。於斯亦可証運動家之肥大心臟。為生理的者也。反之者。心臟小而作業能力亦小。發育期及以後於運動之不足。將終其生。其

患結核病者。及惡液質者。一般之心臟概小。最近(1920)高特爾布克(R. Gittus Hock)謂百名中之結核患者。以×光綫檢其心臟。其八九%於心臟概小。(與肺大之比)即其確證。斯特里昂布爾謂凡肥大心臟。自己並不感如何等苦楚。惟早晚心臟現為變性時。遂呈病的症狀矣。

兵業與心臟肥大之關係。於前述休夫阿爾之研究中已介紹之矣。據其成績。凡久營前從事於重業者。又遊技家心臟既有。一定鍛鍊性及適應性之肥大。入營後其心臟僅小。於入營前心臟之不勞作者。於入營後顯形肥大。是兵業對於心臟作要之要求甚大。此為適應高上作業而起。乃必要之肥大。是兵業心臟之肥大為生理的肥大。可無異議者也。

考爾伯又曰。心臟之肥大。無何等自覺的朕兆。而在其高度。不能認為有害。寧認為其為有利者也。

以上諸學者之所述。運動家對其心臟之肥大。厥有二種。

- 一、自他覺的。不現何等障礙之兆候。其作業力之大。不來何等變性。是稱為生性的肥大心臟。係由過激系統的不斷之筋練習而起。
- 二、將陷於營養障礙。脂肪性變性等

。早晚起心臟不全。醫家診視。命之曰特發性心臟肥大。由於過激的不斷之筋練習而起。

夫肥大心臟。著明於左心室。亦有兩室者。主因為筋纖維大增。即筋纖維之數增多故也。(Tanni)外的証候。為凌托康線放射。在診視上。與心臟擴張之區別甚難。屬於生理的。則脈搏正規。於強實激動時。心悸亢進。呼吸促迫。起心膈部痛苦。而第三次之說明則為病的心臟肥大。所現為心筋變性症狀者也。

三、心筋變性(Myocardio generatio cordis)

常行不斷之筋勞動。則誘起心筋變性。這為普通之事實。前項中此點之所言亦不為少。據亞爾普之說。謂使急速連續的體過勞時。則心筋之彈性減少。至於心筋發生各種變性現象。歐洲諸學者。於最近間。非常熱心以從事於修練。遊技家則行統系的研究。而其結果。則因各種運動而異其及於心臟之影響。而運動實施修練法如何。及於心臟亦有大大關係焉。開亞爾夫之經驗。則一般長距離步行。跑步運動。游泳。格鬥。及自轉車運動。為有害發後遺作用者也。該氏又觀於長距離行遠者。及長時日為總續的游泳者。從而診察之。則於心臟機能徐徐起不完全之現象。故於

實施法忌格度之勞作。例如庭球運動之輕度者也。不是之做。而乃為格度之動作。則發一時的筋衰弱。及永久的障礙也。從事於長重之勞作者。如麥酒之製造者。礦中之抗夫。工夫等。於時日之深淺。比較的常多惹起心臟症狀。此項檢查於心筋變性。亦同一之變化也。

心筋變性。依於運動。而發上述病的肥大心臟及衰弱心臟。故體育家於運動實施方法。運動指導等須常念及者也。變性如何。茲述其要點。心筋纖維原形質。為脂肪。玻璃。糖粉。顆粒狀變性。遂至使液化而吸收之。於是其抵抗力薄弱矣。其變化之廣汎者。稱之曰纖維性心臟炎(Myocarditis fibrosa)

心臟卒死。多含有斯項變性。乃營過激之運動而誘起者也。其心臟變性之兆。其先現者厥為脈持之變化。脈搏之數常自九六。乃至一二。如為速脈。則或較是為多。或為四〇乃至六〇之遲脈。其數常有變化。不能一定。例如僅僅十分間之安靜時於脈搏亦起變化。其他身體努力之際。影響及於脈數。特為增加一四〇次。乃至一六〇次。回後則甚遲。又於脈搏之不正常者速。現於外表之變化。則初也。變其外貌。繼也。營養不良。而筋則發高良好。心尖搏動稍向外移。自覺的心悸亢進。心

部壓感其刺痛等情。於運動時特然。又感及血行屢屢中止。其他則覺身體倦怠等事。

四、心臟障礙 (Herzfehler)

身體過度努力時。發生半月狀瓣閉塞。而作用不完全。但如斯者甚稀。非常見者也。

專 著

太極拳學

沈家楨

第八章 結論

中華立國根本。在修身立德。自數千年來遺留聖人之言。明哲之訓。莫不以和平是尚。以禮讓為先。若夫拔劍而起。挺身而鬥。目為匹夫之勇。倘忍辱負重。唾而自乾。呼為豪傑之行。此種習尚苟移在國外立場。則羣必鄙之為懦夫。而不齒於人類矣。此因各國國民性之不同。亦古來遺教互異之故也。惟國民性既不相同。則所舉凡百事業。莫不根據其遺傳性。而相異。如我國士大夫。所喜之運動一端而論。按照習慣。須含有和平性質。多喜用腦力運動。而在身體部分不甚勞動者。則視為高尚。而月夕消遣。致汗發於背者。衆必

目之為粗野暴動，而鄙棄之矣，亦有藉藥力，以代運動之效能，力求滋補以強身，不知愈補，則身體亦愈脆嫩，借物質以衛生，愈衛生，則身體內天然防禦機能，亦愈薄弱，此國家所以漸趨文弱不振原因之一也，當茲列強環伺之秋，應臨虎視之際，國家存亡，千鈞一髮，為國服務之各項階級，關乎國家盛衰，責任重大，不可言喻，其所負與國責任，決無餘暇留諸後進之餘地，觀古今中外，凡一代興亡，其興邦關鍵，即在多難之時，能抗過多難，則立轉強盛矣，故處此過渡關口，為國服務者，苟不急起直追，勇邁前進，則中國之危，誠不絕如縷，所謂能起能勇二者之觀念，必須具有優越之精神，健全之體格，以為前導，始克有濟，第服務者，為職責所在，時間所限，雖有鍛鍊之雄心，而缺乏修養之機會，既不能如青年學子，每日有一定時間，受公共之訓練，作野外之運動，且已屆中年，或中年以上，筋骨已不能如曩昔之活潑，加之終日埋首案上，筋骨無屈伸之機會，枯坐室內，精神缺振刷之時光，致體質日弱，精神日頹，不可挽救，嗟夫以十年求學之功，滿懷經濟之志，正臨此過渡關頭，負有創造新中國之責任，并為國家存亡之關鍵，竟因體質衰弱，精神不振，不能展其抱負，沒世無聞，

豈非人生最可痛，國家最可惜之事耶。體育二字，邇來賴政府提倡於上，國民鼓吹於下，分工合作，不遺餘力，盡宣傳之能事，幾家喻而戶曉，深知體育功效，為三育之根本，其德智二育之效能，賴體育以寄托，而發展，惟授受有職業者之體育，究取何道，合乎環境，極為有興味之問題，何為真正社會體育，何為有利無害，有時因職業關係，心有餘而時間不許，知識缺而判別不清，若採諸報章，體育一門，所列者，所謂百米二百米八百米萬米之賽程，目的在求速度，至生理上能否與速度同時而進於健康，又一問題，雖勉力前進，一達終點，比賽者賴衆人架之而行，面白氣喘，疲累不堪，是否有利無害，足令求入體育之門者，望而知步此其一也，如跳高跳遠撐竿跳等類，其目的在求高度遠度，由高而下落地面，在生理內臟上能否抵抗，非所計也，此完全為高遠技術而練此其二也，如籃球足球網球排球棒球台球哥夫球等類，目的在求命中目標，非注重生理，且非一人所能練習，有時足球比賽，踏地抽筋，損傷心胸，足令旁觀者，對於體育熱度，一落千丈，此其三也，如標槍鐵球鐵餅，目的在求擲遠，使一部分關節，特別發達，亦非完全體育，此其四也，如練習普通拳術，目的在求擊人之法

，及防禦之道，祇求技術精進，不顧生理，有時面黃體瘦，形於外表，心胸受傷，流入瘠瘠，此為技擊，而非為體育，此其五也，因是現在流行所稱各種體育，若細考其內容，及所希求點，在性質上研究，均非以體育為主念，而意在技術，不過技術之中，含有若干體育之意耳，能善用之，亦可稍得其益，不善用之，甚且傷其生矣，如再考完全能以體育為念者，新式中，有柔軟體操等類，舊式則有八段錦等類也，若採用精神，以改造生理之體育法，則有靜坐等法也，以上三種可稱之完全以體育為主念者，倘欲求一體育修練法，兼能適合上列三種精義，并使無須呼以口令之煩，無須廣大空場之限，不致浪費多量金錢，不使精神強制統一，毋因時間而廢公務，求能老幼均可學習，其為太極拳第一級體育運動乎。

(一)太極拳一門，自民國十年以後，經從政顯貴，在野名人提倡，已由鍛鍊技擊觀念，一變為修養身心之工具，專在第一級用功，不注意技擊修練如何，祇思體育如何進步打破昔日秘授之惡習，變為公開之研究，致男女各界，黃童白叟，相率加入，宣傳之普遍，教授之衆多，誠非他種拳術所能同日而語也，惟在此發達期內，有一事足令太極拳之體育功者，深感阻

礙之苦，因其現時所稱為太極拳者，實繁有徒，名雖為一，而姿勢不同，變換各異，甲說乙非，乙說甲錯，使入門者，無所適從，未知孰是孰非，倘觀摩個人姿勢，其幼年架子與中年時，亦自不同，因其架子已隨其功夫增進而更改矣，故幼年所授之人，與中年所授者，當然又不同矣，甚至同在一時，同一師授，因學者各人身體之不同，亦有若干相異之處，并有本以他種拳術見長者，為求淵博起見，對於太極拳，及各種拳術架子，均能會走，因時尚所趨，迎合風氣，亦以太極拳傳人，則所傳者，當然又係一種形勢矣，致現時所稱之陳派、楊派、宋派、郝派等所傳者，其姿勢各不相同，更無論矣。

若再考各派，所以能成一派者，當時自必有特種心得，以適合個人修練，方有成派之價值。方可遺留迄今而不滅，誰是誰非，在初學者，見識有限，往往抱入主出奴之見，學何派者即以何派為是，他派為非，拳架有以氣字聲昂見長，即有以嬌小玲瓏見效，有外剛內柔見效，即有以外柔內剛見長，不能強為判別優劣，若向各派，各人，叩問所認為太極拳練習之精華，唯一之中心，奉之為根本之工心解者，則各派各人均係一致，視為金科玉律，無敢差異，平時口之宣稱，身之動作，莫不以橫

仿工心解是求，照此情形，雖形式有差，而精神所希求點，尚無大異，故工心解，可為太極拳統一各派之原動力，亦太極拳能傳至現代，尚能獨樹一幟，不為他種拳術同化者，亦賴此古來遺留之工心解，作中流砥柱耳。

(二)再論架子不同之點，因太極拳之全路架子，可長可短，可重可複，可正練可反練，可散練可整練，無新舊架子之分，無高低架子之別，無一定限制，無一定着數，周而復始，滔滔不絕，有以柔見長者，即用第一級柔功架子以傳人，有以剛功見長者，即用第二級剛功架子以教人，有善用着者，即以着擊為主，勁為實之架子，有喜用勁者，即以勁發為主，着為實之架子，又有一種緊湊架子，為開展多年之後，成而得之，方講緊湊，故形雖緊湊，然精神中，仍含有開展時之意味，在已習開展多年者習之，極有功效，又有一種外剛內柔架子，為柔運多年之後，成而得之，方使剛勁現於外，故形勢雖剛，然運轉時，仍然含有內柔之意，已習柔運多年者，習之極有進益，按照工心解，係由柔而剛，由弛而張，由展而緊，由高而低，為練習之程序，然外間不察，睹此種種不同之架子，疑為太極拳種類繁多，有剛架柔架之分，有大架小架之別，殊不知乃教授先後

次序之不同，傳授者專長之各異，學習者目的之不同，並非太極拳有兩種精義也。

(三) 倘學者係年老力衰之人，或係懷抱疾病之身，不計實用專以體育為念，祇習太極拳第一級，即可成功，毋再向發勁，靈勁，高深技擊處研求矣，若嫌其太長，亦可改繁就簡，可將成路運動全部架子，歸納其大同小異之姿勢，而研究其根本精神，其中骨幹，均不出四碾摩手之外，所謂四手者，(一)左右攪雀尾(二)左右攪膝拗步(三)左右倒擡肱(四)左右雲手 以上四手，總其名可呼之為採手，因其一為斜角之採手，二為前進之採手，三為退後之採手，四為橫行之採手，四手合成，則成四面八方之採手矣，况乎雲手，為粘勁之根，攪雀尾，為黏勁之本，倒擡肱，為連勁之根，攪膝，為隨勁之源，練此四手，粘黏連隨四種精神，均已包括其中矣，若係老者，或病者，練太極拳本為求筋脈活潑，代替醫藥起見，祇思去病延年，不求甚解，自不耐全路架子之繁雜，若初次即加以重累，恐與病及體弱者反有危害，故改練此簡單四手，連貫而行，亦足收強健身心之效，蓋此四手，乃太極拳全部之精華也。

(四) 若嫌其收效太慢，或思竟收體育全功，宜使二人推手，以增加體育效

率，練推手一門，係包括兩種功用。

一種為研究與對方發生粘黏連隨精神，係靈勁之根本。

一種為練習主動被動精神，係身心合一之根本。

在體育門，欲求意志健全，當使意志以命令身體，向對方動作，並且能接受對方動作，由身體感覺以改變意志，如是一往一復，一主一賓，方能使意志受感覺，而活潑變化，此為增進智慧之根本也，如單走架子，可說是完全主動，而非被動，中間雖有被動之形勢，因未受對方觸覺，仍係主動意念，且主動多係刻板式之動作，而非隨機應變之動作也，與練習意志能率，收功甚小，乃心身片而合一，非身心均能互相合一之練習也，故在拳經內，臨機而動之機動名詞，謂之陽探陰，舍己從人之被動名詞，謂之陰探陽也，拳經云，不知陰陽探戰者，不能得完全體育功也，昔張三豐先生。口授張松溪先生之言曰，予得之手舞足蹈之探戰，借自身之陰以補自身之陽，陽乃自身之陽，男也，陰乃自身之陰，女也，然皆存於身中矣，男之身祇一陽男，全身皆陰女，以一陽男，探戰全身之陰女，故云一陽復始也，能探戰身中之陰，七十有二，無時不然，而後陽得其陰，水火既濟，乾坤交泰，性命葆真矣，是男子之

身皆屬陰，探自身之陰，戰己身之女，不如兩男之陰陽對待修身速也，云云，所謂兩男陰陽對待者，兩人推手也，一陽者意志也，腦神經也，七十二陰者，計脊骨二十四節也，腳膝跨肩肘腕十二節也，足指十節也，手指十節也，總之為五十六節，能貫串，合外壯，求韌性，生彈力，此屬於骨力武事也，五臟六腑內部十一部組織也。眼耳鼻舌勢此形於外而根生於內部五組織也，以上十六部，能周行，合內壯，求導引，得延年，屬之於精氣神文為也，總之內外，共七十二陰也，由意志發令，經神經傳達於身中七十二陰，此所謂陽戰陰也，即以心行氣，以氣運身也，二人推手對方動作，身受觸覺，由觸覺而傳達於神經，歸於意志，使之變化，此陰探陽也，即是舍己從人，由己仍是從人也，能如是探戰，由屈伸動靜，見入則開，遇出則合，看來則降，就去則升，而後表裏精粗，無不達到矣，若二人談話，力求投機，乃耳心合一也，若二人著棋，力求變化，乃目心合一也，雖有問必答，見異思遷，為耳聰目明之表現，造成智力之張本，然中間尚有思索之餘地，以供意志之轉換，若推手之陰陽探戰，係身之觸覺，一觸即覺，意志立時變化，中間決無思索餘地，或起或落，或開或合，或柔

或剛，或圓或方，而後乃能審其虛實，察其動靜，隨其嗜欲，見其意志，腦中千變萬化，起伏無定，順勢利導，當機立斷，以之臨事，何事不辦，以之臨國，何國不治，此練習高等智慧，及身心合一之良法也，亦太極拳所以異於各家之處，能使人智慧增進之理由也，倘學者果欲收太極第一級體育全功，及增進智慧，則對於推手術之陰陽探戰，不可不習也，（陰陽探戰，俗稱聽勁，不是耳聽，是心聽也，）

（五）若再分析太極拳第一級全部體育功用，如第一步，為關節運動，有如瑞典式柔軟之體操，使各部韌帶柔軟靈活，石灰質不易發生，返本歸原，有如童年之身體，第二步，單式運動，有如八段錦，使氣血通行，全身活潑無滯，節節貫串，處處完整也，第三步，有靜坐統一精神之效用，變為靜行發飲之動作，無強制統一精神之弊，自歸統一精神之功，同時精神體格，聯合工作，戶內戶外，均可運行，五尺之地，足供施展，每日早晚二次，每次各二十分鐘，即可畢事，與服務時間既無衝突，而有用金錢亦無甚消耗，真正可稱為中華民國之新體育，最適合不費錢，不費時，不費力之「三不主義」也，

六凡教授太極拳者能在未授之先，施以學科講演，使知太極拳強健身體之來由，增

長精氣神之法則，運動優柔之學理，太極根本之所在，並在運使時常存下列意志

- 1 使極其柔而不近於滑拳
 - 2 使極其剛而不入於硬拳
 - 3 使極其輕而不流於渺浮
 - 4 使極其沉而不趨於滯重
 - 5 使極其圓而無礙攔登
 - 6 使極其方而微帶殘餘
 - 7 若緩則與呼吸相開合
 - 8 若速則與意念而俱到
 - 9 若弛則身腹俱鬆淨
 - 10 若張則神氣均振盪
 - 11 若蓄則五弓齊接符
 - 12 若發則九節互貫串
- 能如是一一了然於心，然後施以術科教練，則練習者，自不致暗中摸索，誤入歧途矣，
- 故在初學者，應不計派別如何，架勢如何，祇須認清工心解，為練習標準，能合工心解運用精神者，則為正宗太極拳，違背工心解原則者，即姿勢名稱雖同，亦不能稱為太極拳也
- 是以工心解者，太極拳之眉針也，能按其精義，逐日練習，不怠不倦，最小限度，必可小成，心胸開暢，內臟健全，對於所任事業感覺興趣，血脈調和，增進毅力，智慧日敏，百病不生，如進境日深，漸及

大成，則延年益壽，超神入化，大澈大悟，既能解脫於恐怖罣碍之幻境，乃能達到大無畏之精神，當此滄海橫流，國家多故，為國服務諸同志，其亦聞風興起，對此生命修養之太極拳學，曷亦嘗試之乎，（第一級已完）

太極操

褚民誼

七 運動之步驟

運動分為三個步驟。第一步為直立運動。第二步為雙曲腿運動。第三步為單曲腿運動。容逐步分段述之。

第一步 直立運動

所謂直立運動者。其立也自然而自然。既不挺胸凸腹。又不偻曲背。兩足之外圍與盆骨之外部成兩直線。其意即兩腿直立。兩足不必成八字形或其他形狀。而成一並行線。其動作可分為六段。前四段每段有四動作。後二段祇有兩動作。共有二十種動作。

（口訣） 第一步 直立練 前四段 四動作 後二段 二動作

第二步 雙曲腿運動

所謂雙曲腿運動者。兩腿稍彎作坐勢。成蹲式。而忌挺胸凸肚。猶太極拳之涵胸，拔背狀。使大小腿成一直角。亦猶人坐於太師椅內之姿勢。兩腿並可隨時向左右進。此乃練習腿功。較直立運動為難。

習之既久。可使步履穩固。前四段之各動作均適用。

(口訣) 第二步 雙曲腿 左右進

步穩

第三步 單曲腿運動

所謂單腿運動者。一腿作坐勢。而其他一腿向前伸直。足跟虛着於地。足尖向上。如坐在右腿。則全身重心均在右腿上。而左腿虛着。坐在左腿。則全身重心均在左腿上。而右腿虛着。換腿之方法。既可向前進。亦可向後退。每一動作一更換。可藉此運動兩腿。前四段之各動作均適用。

(口訣) 第三步 坐單腿 一腿曲

一腿前 八動作之變化

(一) 每一動作。因方向與時間之關係。發生四種變化。其一同方向而同時。其二同方向而異時。其三異方向而同時。其四異方向而異時。此四者各有難易。凡圓圈與腦作平面或橫面者易。而作縱面者難。縱面而在內者更難。所以第一段第二動作欲為異方向而同時或異方向異時之難也。(二) 每一動作有正反。即順逆也。每動作有四次。而四個方向動作則共有十六次。今可以每一動作。一次接連而做。則更貫串矣。譬如第一段之四動作。先前四圈。而後內而上而下各四圈。今可變為前一圈。內一圈。上一圈。下一圈。連接前

一圓內一圓上一圓下一圓。為此四次亦等於十六。退轉亦復如是。則練習更有興趣而益貫串矣。其第二段之四動作。及三段之第一二三個動作。均可依此練習。最能活動筋骨也。

(口訣) 四變化 異同分 同與同

異與異 同與異 異與異 四動作 分開練 既貫串 又靈便

九 太極操之分段

第一段練肘腕 兩手臂同時操

第一個動作兩臂向前舉。並行至與肩相平。橫視成一卜字形。兩臂舉時不必用力。祇須維持其平度。兩小臂於同一時間為同一動作。在前方作與身並行兩個橫者圓形。兩小臂先向上。由上而外。手掌向前。由外而下而內。手掌向後然後小臂由下而內而上。手掌仍向前。如是週而復始。兩小臂各作四個圓形。換一方向。即與以上相反之方向而作四個圓形。如是肘與腕得活動如意矣。宜注意者。在小臂旋轉作圓形時。大臂應不被動。動畢兩臂復原而下垂。

第二個動作 兩臂向前舉。與肩平。由兩臂同時在兩臂間作縱的圓形。各先向下。由下而後。手掌向上。由後而上而前。然後手掌向下。如是週而復始。四次後復退轉。各向上而後。而下而前。做四次縱的

圓形。後兩臂乃復原而下垂。

第三個動作 兩臂向前舉與肩平由兩小臂同時在大臂上作兩個平面的圓形。各向內而後。手掌向下。小臂由後而外。手掌向上。小臂由外而前手掌始向下。如是週而復始。在大臂上作四個平面的圓形後復退轉。各向外而後而內而前。亦作四次大臂上的平面圓形。後兩臂乃復原而下垂。

第四個動作 兩臂向前舉與肩平。由兩小臂同時在大臂上作兩個平面的圓形。各向內而後。手掌向上。小臂自後而外而前。手掌向下。四次後復退轉各向外而後而內而前。作四次大臂下的平面圓形。後兩臂乃復原而下垂。

(說明) 兩臂祇能作四個方向的動作

。一在前面。(即臂前)二在兩臂之間。(即臂內)三在大臂上面。四在大臂下面。倘有兩方向非臂之構造所能及。列如臂之外圍。若亦欲為圓形之動作。則臂之骨節非為旋螺式者。勢不可能。如向臂後動作則礙於大臂。亦不許可。故雖有六個方向。而動作祇能及四而已。(口訣) 第一段 練肘腕 臂前舉 與肩平 臂前圈 臂內圈 臂上圈 臂下圈 來復轉 四圈圈 第二段 操手臂 兩肘腕同時練

第一個動作 兩臂各向外張與肩平。成一

十字形。大臂不動。祇維持其平。兩小臂

同時向外方縱的圓形。各向前而上。手掌

向內。小臂由上而後。手掌向外。小臂由

後而下。手掌向內。如是週而復始四次。

後復各退轉。由後而上。手掌向內。小臂

由上而前而下。手掌向下。亦向外方循環

作四次縱圓形。後兩臂復原而下垂。

第二個動作 兩臂各向外張與肩平。由兩

小臂同時向大臂的前方作橫的圓形。各向

下而內。手掌向上。小臂由內而上而外。

手掌向外。四次後復各退轉。由上而內手

下。是循環在脊外旁大臂下作四次平面的

圓形。後兩臂復原而下垂。

（口訣）第二段 操手臂 臂外張 與肩

平 臂外圍 臂前圍 臂上圍

臂下圍 求回轉 四圍圈

第三段 動臂肩 兩臂同時練

第一個動作 兩臂下垂。手掌向內。同時

大臂向內轉。作身前兩個橫的大圓形。手

掌向後。臂由內而上。手掌向外。臂由上而

外而下。手掌仍向內。如是週而復始四次

。後復退轉。各由外而上而內而下。亦作

四次身前橫的大圓形。後兩臂復原而下垂

呂字式形。（如阿刺伯數目字之8）腰與

頸亦隨之旋轉。如左轉則右手掌向上。左

手掌向下。兩臂由左向後至極處。然後頸與

腰及兩臂復徐徐退轉。由後而左而前轉時

左手掌向上右手掌向下。乃由前而右而後

至極處。然後頸與腰及兩臂復徐徐退轉。而

由後而右而前。如是來復四次作呂字形。不

但腰隨臂動頸亦應隨腰動。及臂轉向左右

前後。而目光並須凝視其手。向左轉時。

則凝視右手。向右轉時。則凝視左手。如是

則腰臂頸目均同時活動矣。左右旋轉來復

四次後。兩臂復原而下垂。

圓形，小腿由前而外而後而內。足跟隨之旋轉。四次後復退轉。由前而內而後而外。動作四次平圓的圓形。左腳踏地復原。練左腿時右腿獨立。其動作與練右腿同。第三個動作 雙手叉腰。左腿獨立。右大腿向前平舉。在大腿前作橫的圓形。大腿先向外而下而內而上。四次旋轉後。又退轉四次。右腿踏地而復原。練左腿時。則右腿獨立。其動作與練右腿同。

第四個動作 雙手叉腰。左腿獨立。右大腿向外平舉。在身旁邊作縱的圓形。大腿先向外而下而前而上。四次旋轉後。又退轉四次。右腳踏地而復原。練左腿時其動作相同。

(口訣) 第四段 手叉腰一脚立一腿
練先縱面 後平面 腿前面
畫圓圈 來復旋 同外邊

第五段 練胸背脊腰

第一個動作 雙臂高舉。兩拇指交擊。以駢兩手。身向前鞠躬。兩臂隨之而下。不曲膝。能兩手著足背或著地更好。然後身上仰。雙手隨之緊貼於身。由下而上提。兩臂及胸能愈向仰愈好。以作一最大的縱的腰圓形。四次俯仰後。再退轉四次。退轉時雙手先由上緊貼於身而下。身亦隨之向前鞠而起。雙臂向前而上。亦以愈向前愈好。使腰圓形能愈大。四次仰後雙臂下垂身直立而復原。

第二個動作 雙臂高舉。兩拇指交擊如前。第向右轉而脚不遷。雙臂由上而右。身亦隨之而右轉。臂由右而下。雙手過脚尖後。即向左而上。身左向前轉。成一最大的面前橫圓形。四次旋轉後。退轉亦四次。雙臂下垂。身立直而復原。

(口訣) 第五段 彎胸背 鞠躬式
胸仰天 彎腰脊 不曲膝 一邊俯 一邊伸

第六段 練全身手指腕肘臂肩頸胸腰臀股脛踝趾

第一個動作 雙臂上舉。手掌對向。而仰天。身向前鞠躬。兩臂隨之向前而下。曲雙腿。手著地。握拳。緊貼身旁。由下而上提。身起。立足尖。鬆開雙拳。如是四次昇降。後又退轉四次。即兩臂由上先緊貼身旁而下。曲雙腿。手著地。握拳。兩臂前舉而上。各成一最大的縱圓形。後兩臂下垂身立直而復原。

第二個動作 雙臂上舉手掌對向。而仰天。身右轉而不動足。雙臂由上而右。身亦隨之而右轉。臂由右而下。同時曲雙腿。兩肘過時。握拳向左而上。身起。臂高出頭時。腰前轉。立足尖。開雙拳。如是四次昇降。後又退轉四次。即雙臂由上而左而下而右而上。各成一最大的橫圓形。後兩臂下垂。身立直而復原。

(口訣) 第六段 全身練 手前下 曲腿
脚 手向地 握雙拳 全身起
立脚尖 臂上向 開雙拳 臂側
下 曲腿脚 肘過膝 握雙拳
臂側上 全身立腰前轉 立脚尖
臂上伸 開雙拳

研究

體育教學法

許小魯

(四) 練習

反復練習是萬事成功秘訣。體育是實際的學科，所以練習最是重要的，例如教學體操同一個運動，應當再三練習才能領會他的方法，漸漸使動作正確，如果只求教材的新鮮，沒有適當的練習，絕不能收得效果，況且學校體育的目的，在修練生徒身心的發育，絕不是僅授與技能便算了事，所以反復練習其目的仍在修練學生的心身；不要誤認爲修練技術，反復練習雖是切要，可是一時練習過多，也未必就能奏效，應當時時練習，以達到成功，並且同一運動，設若練習過度，於身心兩方面全都容易感受疲勞，結果不但姿勢不能正確，反有不利於身體的，甚至於教學失之於單調，常誘起學生的厭煩的心，作教

師的不可不謹慎。

(五) 矯正

教學體育的時候發現生徒姿勢動作有
不正確的地方，去加以更正，就叫做矯正。
這種方法在教學體育上最為重要的，並
且和練習稍有密切的關係。因為運動實有
練習，尤貴有矯正，倘若僅有練習沒有矯
正，那麼愈練習，缺點也愈大，姿勢絕不
能正確。必須有矯正，然後可以改正他的
缺點，而達到運動的目的，運動的矯正方
法有二種。

矯正如果在一次內不問大小錯誤全都要
矯正是不容易辦到的，應當先從最大的錯誤
去矯正，漸漸再注意小錯誤的地方去矯正
，如矯正全體時。同時須注意個人，矯正
個人時也應當注意全體，但是不可費長久
的時間，免去減少學生活動的精神以誘起
他的倦怠心，若在立正時或運動時候，對
於個人施行稍長的矯正，應當使全體作稍
息的姿勢。

矯正時有時候可使學生互相矯正。或者
使學生自己矯正，但在初級的小學生仍以
教師矯正為主，在高級學生，這三種方法
都是很重要的，教師矯正的手段很多有以
語言矯正時，有以手和傍的動作矯正者，
運用的方法在乎教師，現把主要的方法述
在下面：

勺以言語矯正 此法是教師，以語言說
出生徒缺點，使學生自行改正，在這時間
教師所用的言語，應當親切誠懇，不可加
以叱責和侮辱的語氣，因為教育事業，教
育者和被教育者能相見以誠，那麼收效一
定很大，矯正乃指責人的過失，倘若言語
稍欠誠懇，就容易引起學生的反感，也不
能得矯正的效果。

勺以動作矯正 此法是教師以動作表示
正確之點，使學生去改正，例如對於腹部
前突的學生，教師可以把自己腹部收回，
使學生照自己的樣子去改正，這種法子比
較用言語矯正收效更快，但是有時也可以
兼用言語，使學生耳目同受刺激，更容易
改正學生的缺點。

勺以手矯正 用語言和動作矯正學生，
仍往往有不能自知他的缺點，這時候教師
可以直接用手去矯正，可是使手去矯正，
不可過於用力，如果用力過大，學生往往
認為責備他，容易引起筋肉的抵抗，反難
矯正，所以教學運動，第一要件在養成學
生自己矯正的能力，不僅依賴他人去矯正
，教師的矯正不過補足學生勢力的不足就
是拉。

勺以教師身心的模範矯正 發現多生
徒的姿勢不正確的時候。作教師的應當自
反省。振作自己的精神。作一個正確示

範使學生去改正。這種法子在學生精神散
漫和沈鬱的時候去施行。收效最大。

方特殊的矯正 生徒有因為日常的習
慣或是先天發育不平均的。教授運動的時
候。應當特別注意。例如扁平胸的學生。
使他作「臂前伸」的運動不如使他練習「
臂前屈」的運動又如脊柱右灣曲的學生，
不必叫他作「上體向左屈」的運動。如果
叫他作「上體向右屈」的運動。反容易使
他的脊柱右灣的程度加深。不但是沒有益
處，反到有害。所以全體學生的裏邊。有
偏頗發育的。除去在教授的時候特別矯正
外。就是在下課的以後。也應當去檢查。
熱心替他矯正他的缺點。

專 件

第一次全國體育會議

國術提議案

提倡國術以振固有民族精神案 李百齡
理由：國術為我國固有之國粹。且是傳
統之體育。歷史亦甚悠久。

在昔觀之。習尚所趨。勢力頗盛。
惜晚近鮮有講求此道。遂致民
衆體力日趨衰弱。而民族精神。
因亦日漸萎靡。如政府能切實提

倡。則可立儲健弱。能養成忠義
俠之風。而民族精神。從此亦易
喚起。且其設備簡單。較之現代
體育尤易提倡。欲民族精神之發
揚。提倡國術誠事半功倍之舉矣

辦法

一由政府通令全國各省市通設國
術館。

二學校體育應加授國術。與其他
體育課程並重。

三舉行運動會時。國術一門應與
田徑賽並舉。

擬請大會公推廣中華新武術為中華式
專科體育。振起吾華全民族尚武精神
以謀自衛自強事由。 馬良

為提引中華新武術教育。為吾華全民族最
適宜之自衛自強中華式體育事。查吾華疆
土之大。可為全球之冠。其所以能創此偉大
國家者。皆吾華人有此武術實力所得也。
及至各國科學日進。競爭日甚。吾華人不知
在科學上競爭。而仍以地大物博為可恃。
以至因循守舊不能應付近世潮流。勢至以
如此。此 孫總理之所以倡革命革除一切
舊累。使吾華全民族深知泥守舊法。不在
科學上競爭。不能生存於現在世界者也。
吾華武術實力雖強。其教授之法。多千百
年來我武術先輩編定之操場表演法。此種

表演法。乃延長熱鬧守舊之法。頭緒太多
。取義甚少。多注重重複之式。如此教育其
所以在我華不能普及者。實因無教授方法
。無專科課程所致。近來雖有武術書本。既
不合於科學方法。又不明武術原則。故吾輩
雖有此良好體育。無法推廣也。良雖不敏
。自幼年學武。因見世界潮流。弱肉強食。
不強則亡之趨勢。日甚一日。乃於庚子年
義和團肇禍。慘殺外人。我華國勢大受挫折
。其時朝野上下。誤以此慘殺大禍。歸罪
於練武術者。地方官吏不知輕重。凡有練
武術者。一有查知。即誣以拳匪論罪。斯
時良正授學校軍事教育。因見於國勢不振
。長此以往。我華人永無自強之日。遂以
雪國恥。強體育主義。以革命精神。將吾
華所有武術澈底研究。而根據人類自衛原
則。生理學。幾合學。力學。陸軍操典等
。擬創編中華新武術。凡我民族普通必需
之武術。集其大成。直至良統編軍隊。負
地方責任。乃遍招各省武術家。並以學生
及軍士千人。專科教授。隨編隨教。並傳
授各省軍警學校。當其時經本國各省教育
家。海外各國名流學者。參觀評論。為稱
絕技。是以中華新武術之教育。譽滿中外
。又經教育部審定。國會通過。建議政府
。於是各省軍警學校民團同時風行。當時
計各省學校武術者。有二十餘萬之多。尚武

精神為之一振。並在濟南。天津。北平創
辦武術傳習所。共前後卒業學生二千餘名
。分散各省担任教授。此項教育。由張勳
至民八年。共歷十八年之久。始完成中華
新武術。共分四科。內分徒手教練。曰拳
脚科（防衛術踢打術）。曰率角科（抓住
防衛術。率倒術）。持械教練曰棍術科（
長器械防衛術制勝術）。曰劍術科（短器
械防衛術制勝術）。以上中華新武術四科
。擬請通行全國各學校國術館。軍警民團
。定為吾中華式體育正課運動。並成立國
術專科學校。以求普及。當此國難危急之
時。即速趕速教練。使我全民族。皆有自
衛自強之能力。是否有當敬祈
公決

慰勞出席華北運動會

北平市國術隊記事

中華民國二十一年十月十日。為第十
六屆華北運動會之期。本館許副館長
率領杜沂濱等十人出席該會表演國術
。於十六日返平。本館特定於十一月
六日舉行慰勞會。是日下午二時開會
行禮如儀。

王蘭先生代表致詞 略謂今日周館長因事
不克到館。特派兄弟代表致詞。兄弟在日
本時。即聞有許禹生先生。提倡國術。熱
心體育。無任欽佩。許先生提倡體育二十

餘年。國人受益非淺。今年華北運動會增設國術一項。也是由許先生提議。才得實現的。將來國術普及全國。國民體格健強。全都是許先生提倡的功勞。

許禹生副館長報告。適才王先生過蒙獎勵。愧不敢當。此次華北運動會所以增加國術者。爰由兄弟在京時。晤中央國術館張館長之江。張館長擬將國考併在華北運動會同時舉行。兄弟答以國考原係全國的考試。若在華北一隅舉行。其他各省市恐無法參加。不如在華運會時添加國術。採表演式。由華北各省市派選選手參加表演。互相觀摩以資借鏡。河南省國術館陳館長峻峯亦贊同此意。張館長頗為首肯。俟陳館長回汴後。即提議於華運會籌委會中。當經通過。兄弟返平後亦建議市政當局。蒙周市長撥洋六百元派選國術八人暨校二人。由兄弟暨廖實秋先生率領前往參加。十月六日啟行。七日下午八時半到開封下榻河南省黨部。河南國術館訓練班在該部內訓練。蒙陳館長特別招待。並聘為河南省致評判委員長。由十日開會至十四日閉會。大會情形極佳。各省市國術隊表演國術。成績頗佳。極得一般民衆熱烈的歡迎。總之此次成績極佳。希望將來無論華北、全國、遠東、世界等運動。永遠有我國國術的旗幟。使發揚而光大之。是在吾輩同志

。耳努力

張芾棠代表隊員答詞 今日蒙諸位開會歡迎。隊員等實覺榮幸。僅代表隊員等致謝。

雜俎

劉不顯先生拳術源流叙

余幼讀游俠傳。輒驚惑詫異其藝術。以為非世上尋常人所能及。繼思人為一事。誠致其精果。歷久而不懈。必將有大過人者。亦非異事也。予申之秋。第十六屆華北運動會舉行於汴，余率北平國術隊員參加表演。同學陳君峻峯館余於省黨部。屋為貢院舊址。頗饒花木之盛。時薔薇尚開。燦爛宜人。儼若北平中山公園焉。院之西部。為河南省國術館訓練生徒之所。由館長陳君紹介。得晤其副館長劉君不顯。劉君豫南人也。像貌魁梧。性情豪爽。有古游俠之風。不惟其藝術過人。而其學識亦復深遠。出所著之拳術源流一書閱叙於余。展開之下。見其能運用科學原理。及教練規律。於現在國術教科書中。洵為不可多得之善本。方今政府提倡國術。正感教材缺乏。吾知劉君此作必能嘉惠學子。啟導來者。其功德當非淺鮮。幸勿自秘惜。焉

是為叙。時在

中華民國二十一年十一月十五日叙於北平體育研究社中

古燕禹生許顯厚

本館出版書籍

太極拳勢圖解	每冊八角
太極拳運動順序圖	每幅四角
羅漢行功法	每冊三角
體育叢刊	每冊一元二角

特別啟事

啟者鄙人在體育研究社暨平市國術館擔任義務外并未兼職任何國術團體恐謠聞聽此啟

許禹生啟

本館特別啟事

啟者此次教育部召集第一次全國體育會議關於國術推行體育進展各種議案多為社會所不及知本館今將會議情形議決案件儘量搜集宣佈俾全國人士衆得知梗概因印刷特刊一種以資記載

本館啟事

啟者查本館登記規則凡經審核及格之國術家可代為介紹職業又查本館國術概覽內載有館外教授一則其目的專為不能來館研究者而設如有家庭學校機關團體個人以及外省公私團體學校機關等凡有志練習國術擬聘請指導或需要此項人才者即請將待遇方法報刊多寡時間教材等一一詳細開列或函駕本館協商或來函接洽均可代為物色相當人員前往擔任

本刊啟事

本刊承各方惠賜稿件以限於篇幅未能盡行登載俟後當陸續發表敬希原諒並致歉忱

本刊啟事

本刊歡迎經售。無論本埠各地學校或個人均可經售。辦法照價八折，寄費由本刊擔任。

本刊歡迎交換廣告，凡以刊物廣告底稿寄到本刊即行登載。同時將本刊廣告寄請照登，以資交換。

本刊歡迎交換刊物。凡以刊物見寄者。本刊亦按期寄贈以資交換。

凡對於國術有心得。願供獻國人。函託本刊披露者。極為歡迎。若有疑難函託本刊披露以徵求討論者。亦甚歡迎。

本刊徵集國術秘本

本刊徵求家藏或坊間舊有國術書籍，或秘本。

本刊認為有價值書籍得出售收買，

凡欲出售者須先送本刊編輯處審核，不合者得發還之。

本刊投稿簡章

本刊關於體育言論，譯述，專著，研究，教材，傳記，各門，均歡迎投稿，文言白話不限。

來稿務請寫清楚，並加標點。

譯稿請附寄原文，或原文不便附寄時，務詳註譯自何處及原作者姓名題目。

本刊有選擇來稿權。

來稿得由本刊酌量修改之，但不失作者原意。

凡稿件已在他處登載者，本刊概不代登。

本刊只代發表，言責自負。

來稿勿論登否概不寄還。

來稿請寄交北平西斜街五號北平國術編輯部。

體育救國——工業救國

其道則一也

北平市第一習藝工廠為

本市教養平民工業之唯一印刷機關成績優良價格低廉本廠即在該廠印刷代介紹廠址西單皮庫胡同電話西一七三二

定價

零售 每冊一角
半年 大洋五角
全年 大洋一元
歐美加郵票作九
用遠路郵票作九
五扣

代售處

北平 宣內好望書店
天津 西單協興文齋
山東 省立第一師範學校
綏遠 綏遠城國術館
陝西 西安曙光書店
四川 重慶北新書局

廣告刊例

每期每方寸大洋六角
六方寸起碼
封面加倍彩色另議
長登特廉