

體育



期三第 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

國立北平圖書館藏

啓事

啓者近者有人常假鄙人名義在外招搖深恐發生誤會嗣後無論何事非經鄙人親自接洽及親筆蓋章函件概作無效特此鄭重聲明此

啓

許禹生啟

本館啓事

啓者三月十七日華言報第四版新聞欄內載有燕子李三將到國術館授徒一節不知係指何省市國術館而言查本館並未有人向李三接洽於出所之後在本國術館任課之事實已據函請該報更正迄今未與照登特在本刊聲明以明真像此啟

啓事

啓者查鄙人所著太極拳勢圖解一書。於民國十年發行。登記有案。近每有無恥不肖之徒，將拙著割裂抄襲。另編成書發行。意圖漁利。查凡割裂抄襲他人著作。在法律上所不許。近已委託律師代為清查。倘再發現此種情形。定當訴之法律。特此聲明。

許禹生啟

目次

言論

論國術亟宜整理……………季子

譯述

大都市體育問題(續)……………日本佐佐木等著
無我譯

專著

太極拳學……………沈家楨
國術理論……………許禹生

教材

通臂刀術……………張秀林

記事

本館民衆國術訓練班舉行授憑典禮
本館設立小學國術講習班
本館設立高級國術訓練班
本館續招民衆國術訓練班
上海暑期體育講習會函聘許館長爲名譽顧問
本館踴躍研究組成立誌盛

言 論

論國術亟宜整理

季 子

近年以來。國勢日弱。有識之士。咸知體育亟宜提倡。而拳術爲吾國國粹。發揮光大。尤不可緩。遂名拳術曰國術。意謂吾國特有之技術也。

提倡國術之見諸事實者。各學校軍隊之立爲課程也。士大夫之爭相傳習也。首都及各省市縣之創立國術館也。省考市考既各以時舉行。而各處運動會亦增闢國術場。以爲表演競賽之地。騷駸乎在體育界占一重要地位。有與新式體育平均發展之勢。天下拳勇之士。莫不聞風興起。欣欣然有喜色。以爲國術前途。昌明可待。振興體育。發揚民氣。胥於是賴焉。豈不盛哉。

閱嘗究心吾國之拳術矣。其爲種類至爲繁夥。或用剛勁。或用柔勁。或以威猛爲高。或以敏捷相尙。或多攻人之術。或精自衛之方。語其姿式。則或主開展。或主緊湊。或注重用着。或注重用勁。南北之風尚既殊。今昔之傳習互異。同一拳也。姿式常有異同。同一式也。動作又多出入。究竟何者宜爲學校軍隊之教材。何者應供專門名家之探討。是皆宜悉心研

究。條而理之。使成爲有統系之技術。而不負國術之名稱。是固當今之急務也。

國術之宜整理。夫人而知之矣。不過以此資諸私人。則徒事紛擾。決無結果。其中理由。容別論之。若由政府負責整理。將全國武術資料集中一處。禮聘專家。詳加審定。擷其精華。去其糟粕。然後定爲條教。頒行天下。於是學校軍隊皆有一定之教課而不知所適從。行見功令所在。舉國風行。十年之後。成績必有可觀者矣。否則甲校習潭腿。乙校則習砲捶。甲軍習少林。乙軍則習太極。日見其蕪雜混淆。而不知所底止耳。發達云乎哉。

事急矣。整理國術。實不可一日緩矣。哀哀諸公。其亦留意於此乎。吾儕實不禁馨香禱祝。以俟之矣。

譯述

大都市體育問題續

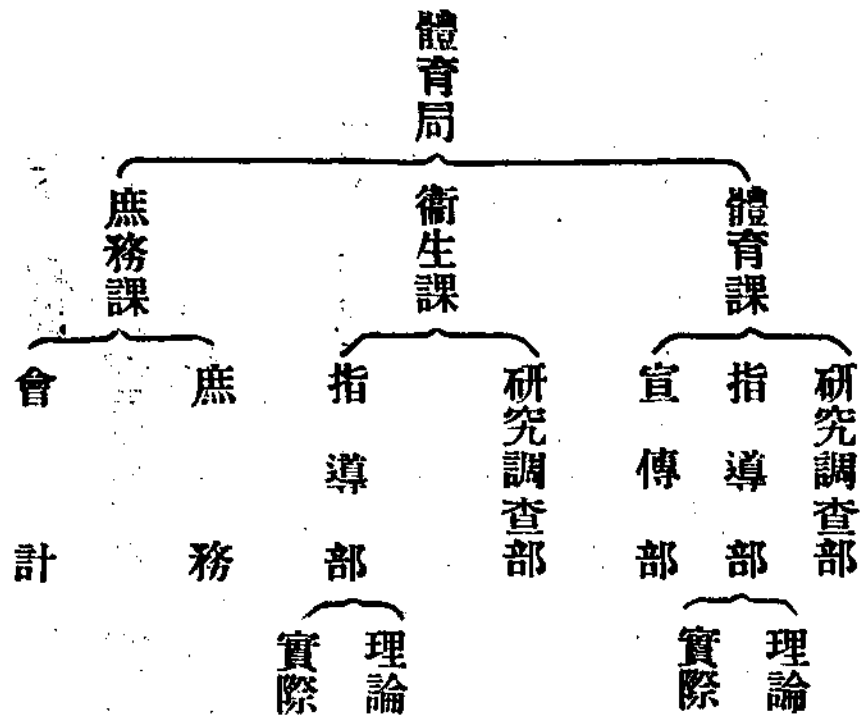
五、都市體育

都市體育之重要。既如上述。然其管理之設施。究應如何。於都市內。宜設專司體育之機關。名之爲體育局。或曰健康局。切實注重市民之健康及體育。於都市之發展上。誠一重

要問題。體育局或健康局成立。即可以統轄管理市民之體育矣。健康即人生最大幸福。宣傳衛生常識。自可了解體育之實效。此非個人任意之理解者。必精研體育始能有所得也。

體育局或健康局其組織略述如次

甲、組織



乙、職員

設局長一人。體育課長一人。衛生課長一人。體育課中設體育員九人。助理員十八人。衛生課長以下。設衛生員三人。助理員九人。庶務課設置庶務員會計員若干人。各課並設顧問若干人。

丙、研究調查部

體育課之研究調查部。研究體育之理論。例如歷史的研究。社會學的研究。心理學的研究。及各種試驗之理論等。體育實施狀況為實際之調查。實行檢查身體。試驗體力。關於實際的指導與指導部聯絡進行。俾易收效果。並於電影為技術的研究。

丁、指導部

指導部講演體育原理。並於體育講習會為之指導。於實際指導時。因市民之職業不同。關於指導體育。宜分別指導。例如調查學校體育。獎勵工場體育。提倡雜居者之體育。由性別之關係。於女子體育必須有特殊之研究。於以上各種體育而負其指導之責。且須於學校體育與社會體育。宜有詳細之區別。對於學校體操之指導。對於社會體操之指導。對於跳舞之指導。及各種競技之指導。類如各種球術。以及滑冰登山等之各種運動。為實地之指導。且於市民必使人人得有戶外運動之機會。

市民生活如前所述。因環境之關係。而陷於不衛生之域。設生活環境少有變更。則於精神上及身體上可得若干良好影響。故市民於一月之中。最少須作一二次郊外旅行。於市民體育之發達。必應力為獎勵。負有指導之責任及義務者。宜熟思之。

六、宣傳。

一、電影 宣傳部第一宜注意電影宣傳。例如世界有名之體育大會。應介紹於市民。不僅介紹而已。必使其目睹實況。故即娛樂吾人視覺之電影為最有效力之宣傳。其體育大會之狀況及方法。由宣傳結果。遂促成國人必須依樣舉行之事實。今日國人之競技。得與世界相比擬者。亦因昔日遠東運動會。由電影宣傳其狀況有以致之。又如敖連比克大會。熱心提倡。雖藉嘉納先生之力。然亦因電影宣傳之結果而促成其事實也。其他如舉行於明治神宮競技場之體育大會。其影片映於全國各地。國人對之頗感興趣。是即電影於戶外競技及體育宣傳。實有特效云。

利用電影以發達體育。已為一般人所公認。於競技之技術的研究。將其微細之點。描寫於影片。以供研究。故於體育上其科學的研究之方法。電影實屬重要。

二、無線電 次則為無線電。其宣傳力最為偉大。東京舉行野球競技時。無線電台前。眾人擁擠。幾至不能通行。其宣傳效力之大。從可知矣。且於體育實際問題。利用無線電。

作無線電體操。設能成立。則國家對於國民體育。可得相當之供獻。又或利用無線電宣傳體育思想。培養衛生意見。亦甚有價值也。

三、新聞 雜誌及書籍 更次則記述體育事實之真像。為提高體育之指針。發表體育科學的研究。為體育界有力之指導。端賴新聞。則新聞之論調。對於提倡市民體育。增進市民健康。其效力亦甚重要。然新聞所負之責任。實為全社會事業之指導。不能偏重體育一項。且不能掲載長篇論說為學術之研究。雜誌則可補新聞之缺點，凡一切學術的研究。均可於雜誌發表。得為體育專門之研究。則體育可藉以發展。賴新聞之宣傳以為體育上宣傳指導則可。至欲研究體育之理論則須賴有雜誌或書籍。然後始可希望有健全體育之發展也。

己、衛生課之研究調查部

衛生課之研究調查部。以設施市民衛生為根本問題。調查市民之健康。計畫改進健康之方法。

衛生課於學校衛生。公衆衛生。宜分別計畫。一則與體育課共同提倡體育。一則搜集各種資料。以發展衛生思想。

研究調查學校衛生及公衆衛生。其新方法即於運動員為醫學的研究。與運動共同發展。是以醫學研究為衛生課必須管理之事項。例如對於運動員其身體肌肉，心，肺，臟，尿，脈

搏，營養，睡眠，疾病，外傷，或預防運動故障。其問題不勝枚舉。此為對於學校之研究。至於公衆衛生。並非專指市民而言。不過指多人聚集之處。於體育特爲重要。固非鄉邑之人即可不談體育之衛生也。

庚、指導部

指導部職務爲講演會講習會。輸入衛生常識。以期普及衛生思想。設救急處。爲實際之指導。每月行健康診斷。健康問答。於市民健康。示以方針。健康問答。即醫學上之預防法。實今日應發展之問題。大都市體育之一部於此方面不可忽視。宜設健康問答處。亦對於市民一重要事務。

更須與市民中工程局聯絡。注意下水道。是否完備。以防穢水之壅塞。以止流行病之蔓延。均爲重要問題。其他則於體育運動爲實地之指導。其最重要。即市民之營養問題。必須爲實際之指導。

六、都市體育設備

計劃都市體育之設備。因市民衆多之故。必宜有大運動場。其設備必須使之合於體育原理。世界各國注意此點。殆不自今日始。過去十數年前。已成事實。惟我國（日本）尙無此種設備。甚屬遺憾。運動場應如何設置。始爲適宜。自我國（日本）之現狀觀之。土地狹隘。人

口衆多。欲求大廣場。故甚屬困難。倘能成立欲爲種種競技之設備。必須附屬練習場。且須于運動地點以外之空地。種植花卉樹木。予市民以精神上之安慰。市民於生活營業之餘。得享幸福愉快。大運動場不易多設。於大都市每隔二公里設一小公園。與大運動場同樣種植花卉等。以娛市民之目。並設砂場及兒童運動各種器具。使兒童爲快意之遊戲。

又各學校亦可有利用之價值。故大都市之小學校。女學校。皆可爲練習之用。必須計劃方法。使一般民衆。得利用學校以爲練習。然須審慎。並妥爲管理。不得汎爲使用。既不經濟。且擾亂秩序。且於建築物亦須使其於體育有利無弊。是爲指導者應注意之事項。市民體育之指導者。其職員組織既如上述。關於各種職業之體育法。必得專門人才。編制一定課程。以爲標準。且須精通各種體育法。始可致力於市民體育。

專 著

太極拳學(十續)

沈家楨

第五章 發勁根本與重學

凡研究發勁者。必先知蓄勁。蓋發由蓄生。蓄得滿而發得足。曲得緊而直得脆也。卽曲

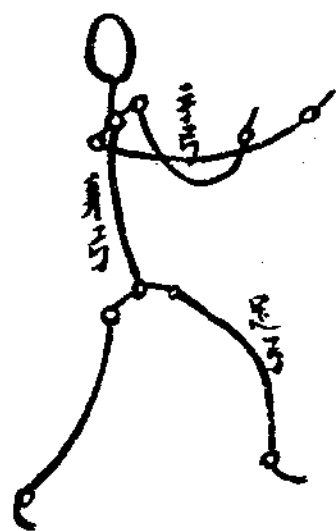
中求直。其直須由曲中所生也。拳經云。蓄勁如開弓。發勁如放箭。可見蓄時引滿如開弓。而後方可迅發如放箭也。人身之弓。以大者而言。爲五弓接筈而成。卽一身弓。二手弓。二足弓。且係不同之弓。手弓向前曲。足弓向後曲。求能連接爲一。自不易也。如一筈不接。則弓缺乏彈性矣。且手弓向上灣之弓。身弓係向前灣之弓。腿弓係向後灣之弓。若用指發。足點。則在手足之端。又各加一小弓矣。如第一圖。故欲集合各弓之彈性。連貫爲一。使之天衣無縫。則各弓均須有平衡之灣度。緊密之接筈。而後方可貫串如一也。所以用墜肘。以求手弓之灣度也。以含胸。而求身弓之灣度也。以曲膝。而求腿弓之灣度也。試觀彼戰重之拱橋。能任載十倍以上之壓力。而不崩潰者。因其有灣度。以自固其橋身也。倘有數弓聯合而成之弓。必須各弓之接筈處。使之貫串。投發如一。因上接在肩。所以沉其肩。因下接在跨。所以開其跨。無非使之接筈如一也。倘有一筈不接。則此弓無彈性。而成匾折之弓矣。全弓失其效力矣。不能週身一家矣。須有平衡之灣度。腰腿手均須一致灣也。此太極運使時。必須圓行圈走。是使之無時無刻。脫離弓形也。倘弓久久灣而不直。漸成習慣。則漸失直性。安能發生彈力哉。故一物能灣。亦須能直。灣灣直直。而後彈力。自必日進焉。倘一弓能灣。而不能直。則此弓決無彈性矣。此蓄勁與發勁。均須順序繼續而練也。平時運動之運動。是使此種弓料。有屈曲灣圓之性。并須使此弓料灣圓而其中富於彈性。因有彈性之灣圓

。方能稱爲弓料。否則雖灣其形。而不能直其性。則仍失弓料之意義矣。所謂弓料之彈性者。卽太極拳之棚勁是也。如運使此拳時已入第二期內。雖有灣柔之形性。而其中未含棚勁。則如象皮之弓。此之謂滑拳非太極也。如運使此拳已入第二期內。其中有曲硬之形。無灣柔之狀。則如玻璃之弓。此之謂硬拳非太極也。是以不能灣柔及無彈性之物。決不適用於弓料。因是不能灣柔及無棚勁之拳。決不能號爲太極。故練習太極拳時。無一時許離開棚勁。卽時時有弓料之價值在焉。如弓料已具。尙須能上弦以開弓。并須能脫手以放箭。至應否拉放。及射中與否。此屬於懂勁功也。本篇暫勿置論。茲所論。非求能否命中之道。及應否拉放之時。乃求開弓放箭之法。能開能放之道。其法則按照拳經。用四字以代之。

(一)脊字 拳經云力由脊發也。手弓中心在肘。足弓中心在膝。身弓中心在脊。如將五弓連貫爲一。則總共中心。自然在脊矣。故力由脊發。係五弓動。而全身動矣。且脊弓。位置在兩手弓及兩足弓之中心。有如工字形。是脊動。卽係五弓中心之動也。如左手向前發。而右手雖不發人。仍須下沉而發。此保持身之平衡力量也。倘力不由脊發。則五弓不能貫串。且力量祇有一手弓之力。居於一隅之地。或且牽動本身。其力相差之大。自不待言也。故拳經云。欲要得機得勢。先要週身一家。欲要週身一家。先要週身無有缺陷云云。無有缺陷者。全身均有曲線如弓背也。而後脊一動。則全身動矣。故脊爲開弓之拉點。亦爲脫手放箭之主

點也。

第一圖



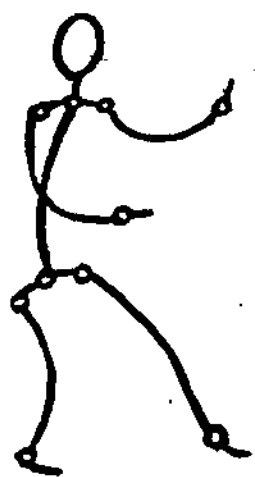
(二)蓄字 拳經云蓄勁如開弓。開弓者。使弓之灣度加大也。然灣度亦有限制。若在九十度以上之灣度。則彈力減。此重學之定理也。若脊弓。可左右前後而生灣度。天然在零度至三十度之間。不能過大。故無虞有若何缺陷也。不過脊弓。因天然構造。左右前後。均可使灣。故脊之修練。反較其他弓爲最重要。爲最難練矣。若手與足。則不然矣。蓄雖可至百五十度之間。惟練太極拳逢蓄時。應常顧慮。無大至九十度之處。過九十度則近匾矣。過低之架子。易成老步之病。此證足弓爲匾之失也。手須含擗勁。不貼自身而動。正保持手弓在九十度以下之灣度。使之不匾也。惟手足二弓。祇能向一方灣。此與脊弓稍有不同者也。在蓄發二字。本爲一貫名詞。不蓄不發。蓄而後發。曲中求直。求直者。是由灣性而求直其性也。非言須正足百八十度挺直。方可謂直也。蓄時。後足灣度較前足大。發勁時前足灣度。較後足大。此種轉換。在後足發生彈性。假定以比例爲三。上傳至跨。由跨傳至身弓。加增彈性。假定以比例爲二。再向上傳至肩。由肩傳至手弓。再加增彈性。假定以比例爲一。待至指掌之間。此三種弓彈性。貫串如一。總計六倍力量矣。此發勁貫串之

姿勢也。

如第二圖。倘欲蓄勁。則後足弓挫。而灣度大。其前足扶助後足。有撐力。使後足易成適當之弓形。上升至脊。而手弓之勁。自向後行也。

如第三圖。倘欲發勁。如左手向前發。其右手扶助左手。而連貫向下沉。以保持肩度平衡。其前足弓發生牽勁。以帶後足弓而向前。故無論蓄發。一動則全身無有不動。均以脊爲樞機之功也。故蓄者。須三弓接箭。而上弦之謂也。其一手一足一身爲主幹貫串之點。而其餘一手一足。爲附屬扶助而動也。所以拳經稱之。沉着鬆靜專主一方也。以示手與足。均有虛實陰陽正副之分也。

第 二 圖



第 三 圖



(三)沉字 拳經云發勁須沉着。勁能沉。則弓性剛。而彈性大。勁能貫串全身而沉着。則支柱固而發勁脆。柔中帶沉。是真沉。不柔之沉。謂之僵。自覺沉。而對方不覺沉。因勁仍藏留自身也。真沉與重之不同。蓋重爲填實。而沉爲騰虛也。能真沉。而後可加之對方。使對

方重心安定之身。爲之移動身外。蓋蓄勁有沉功。則可名之爲牽。蓋牽，若平牽。對方能用隨。以應平牽。則牽空矣。若轉牽對方能用滾靠。以應轉牽。則牽空矣。對方之根。仍可不斷也。因足之位置。多係前後排列也。若施之以前後之牽勁。對方足可隨之而前後也。若用下沉之牽。則對方足尖實。而足跟起矣。此種牽勁。對方不能隨。易使對方根斷之現象也。所以如用牽，非沉不可也。

發勁帶沉發。此中含有向前向上斜行之勁。爲四十五度之圓勁也。遇對方勁來。能結筭而向上行。則對方重心移動。足尖隨之而起。而對方身向後仰矣。亦可呼之爲鏟勁也。故沉功在蓄發兩勁中。爲最重要之條件。如勁不能沉。則對方根不易斷。而所發之勁。終無令對方隨之而斷也。

(四)箭字 拳經云發勁如放箭。蓋喻其速也。使勁迅速如箭以穿其的也。在精神方面。含有勁能注射內部之可能。非祇達到表面。卽爲足也。有如捶擊紙窗。有入內之可能性也。人在未練之先。身體多係整塊。其關節活動力量。祇能供給平日工作。坐，起，走，跑，拿，搬，等範圍。其進退起落。其弓度均係四十五度以下之式若用於武事。其活動力量。必須超過以上度數。方可應付一切。故練習運動。是使節節鬆開。而後方能圓活如珠。故須徐徐運慢行。使用精神驅使關節。節節放寬範圍。此不得不以勁隱于內。柔運於外。徐徐而行之原理也。

。若至發勁時。即將已練成鬆開之各種關節。再使之一一接筭。而貫串排列。完整而爲一氣。使內隱之勁。實現於外。上弦之弓。忽然脫扣。則彈力因急遽變換。而能使彈力充足外發矣。此發勁須速。與運動須慢。同一修練之原理。蓋能速。而後彈力充。力量宏。且不至失去應發之時機。爲得心應手之表像，所以比之如放箭也。

總之以上四字。爲練習發勁之方式。習發勁者。如未合四字之意。或缺其一。則所發之勁。終無是處也。

國術理論續

許禹生

第六章 八卦拳之源流

八卦拳術。舊名八卦掌。亦曰轉掌。係清中葉董海川所發明。先生精拳術。京兆文安縣朱家村人。先生幼事游俠。足跡嘗徧天下。嘗行至四川峨眉山。遇道人碧霞子。在石上表演轉掌。詫爲未見。因從之研習。遂成八卦拳術。或曰此拳卽先生所自創。因精於各家拳術。精誠所積。蔚而得此。後說似可信也。先生曾從事某革命軍。任大將爲反清運動。事敗容身無地。乃自宮入肅王府以資隱避。及事定方敢授徒。初時僅以羅漢拳授人。其八卦拳術。頗自秘惜。繼始公開。上自王公卿士。下至販夫走卒。無不拜先生之門。編者亦係再轉弟子。

故略知梗概也。

第七章 八卦掌之要義

此拳常用多掌。不甚握拳練時單臂前伸。後手抱居肘下。前掌居圓心。行步繞之。左打換右。右打換左。大抵以後掌從前肘下穿出故曰換掌。亦曰穿掌。穿掌之法甚多。著名者有八。因曰八卦拳術，要訣在乎身（法）步（法）。此拳以走爲主。不事跳躍。以身助臂。以步助身。與他拳不同者一。他拳進退直線。此則圓轉。不同者二。他拳用拳。此拳尙掌。不同者三。他拳換勢停頓。此拳身法連續不斷。較之快速。每一變步。則方向均易。令敵不可捉摸。均其善處也。其用勁要訣有十六字。曰穿搬截攔。擰翻走轉，推托帶領，纏扣刁鑽。

第八章 形意拳術之源流

形意拳術。相傳爲岳武穆所發明。採取動物中猛擊者之特長。師其意編爲拳勢計有十二。龍，虎，猴，馬，駝，鷄，鶴，燕，蛇，鯢，鷹，熊，等形是也。復本五行之性。編劈，鑽，崩，炮，橫爲五行拳。始傳於山西。繼流入於河北。

第九章 形意拳術之要義

形意拳之要義。爲氣貫四梢。訣分八字。四梢者。血，肉，筋，骨四梢是也。八字訣者。頂，扣，元，毒，抱，垂，曲，挺是也。四梢八字之外。又應塌扇墜肘。氣運丹田。咬齒

瞪目。舌抵上顎。故是拳應用時。純用剛力。步法前足進而後足必跟。團結鞏固內外如一。凡習此拳者。貴力足。貴性猛。進退穩固。以剛制柔。若力小弱者習之。難收鉅效。年齡過幼者習之。背現曲形。學者不可不知。

第十章 通臂拳術之要義

通臂拳爲拳術中特殊之門派。純取猿猴之靈敏運臂動作。猿爲四手動物。掬取物品。常四肢并用。其運動也。靈活如意，毫無凝滯。習此拳者。因取法焉。人之臂有三關。（關節之意）肩，肘，腕是也。腿亦有三關。胯，膝，脛是也。每見習拳者。數年或數十年純功。運動尙不能到手。皆三關不通。或聚於肩。凝於肘。截於腕。下肢亦然。良師教人。必以能通三關爲主。而每窮於應付。教材之不善也。通臂拳命名之意。卽以此門工夫爲專習通三關者。習者盍一試之乎。

習此拳者。先習原地練習。名曰法根。（基本動作之意）次習步行單式。其運動（一）皆左右同式。無偏癩之虞。使全身發育深合體育原理。（二）反復練習。功久自能有效。（三）運動自然。毫無勉強，與現在美派體育家所主張自然運動。機巧運動論亦合。惟不尙姿勢。拳路無多。非如他門之五花八門。引人入勝。亦非江湖賣藝者流。所能望其肩臂也。其練習要點一爲正頭，領項，垂肩，墜肘，虛胸，下氣，運用字訣甚多。要以冷彈脆快四者爲主云。

教材

六 通臂刀術

張秀林

世之言刀術者夥矣。而通臂刀術。較普通刀術略有不同之點。即無纏頭過腦等式。亦無成套刀路。悉爲原地法根。及進步單式也。茲略述其三於后。

(一)四動刀 動作有四。撥，刺(讀如辣)，削，揮，

預備式，右手提刀，右臂下垂，刀刃向左，刀背向右，右足前進一步，作右虛步，左臂下垂，手心向前。

(1)撥刀 右手持刀，自右下方至左下方，再由左下方上起經身前畫一半圓，仍還原地，同時左手在右胸下向左畫一半圓，還至原地。

(2)刺刀 右手持刀，斜向左上方上削，左臂曲肘胸前，左手補於肘內，手指扶右臂。

(3)削刀 右腕一轉，刀刃轉向右，向右下方下削，刀刃向右後方，同時左手向左橫攔，左臂微曲，指尖向前，手心向左。

(4)揮刀 右腕一轉，刀刃向前，揮刀橫截，止於腹前，右臂大臂垂直，小臂曲肘腹前，貼

於身上，左臂大臂垂直，小臂貼於身上，左手扶右腕，手心向右，雙手合於腹前，刀尖向左，刀刃向後。

(二)八法刀 動作有八

(1)進步圈刀 右手持刀，式如四動刀預備式，左足前進一步，作弓箭步，舉刀上圈，亦如四動刀第一式撥刀。

(2)上步刺刀 右足前進一步，作弓箭步，舉刀上刺，式如四動刀之第二式刺刀。

(3)退步削刀 右足後退一步，作弓箭步，反刃下削，式如四動刀之第三式削刀。

(4)橫斷刀 左足後退一步，作右虛步，揮刀橫截，藏刀左肘，刀刃向內，右手扣腕，手背向前，左手扶右腕上。

(5)縮身撥刀 左足前進一步，作左虛步，右手持刀向右橫撥，刀背向右，右臂向右前方下垂，刀尖向下，左手下垂，手心向前。

(6)拉步橫剝 右足前一步，作弓箭步，右手持刀，自下而上，向左剝(須一劈到地)同時左足向右方橫拉一步，轉身向左，作右弓箭步，右臂下垂，刀尖着地，刀刃向後，左手扶右腕。

(7)進步右橫刺 右足向右橫進半步，左足進一步，作半騎乘式，右手持刀，向右一刺，左

手扶右腕，右足再斜向左進一步，作弓箭步，右手持刀向左一刺，左手扶右腕。

(8) 翻身掛刀 左足前進一步，雙足一碾，轉身向後，同時右腕一轉，持刀平畫半圓，隨身轉向後，兩臂分向左右下垂，右手持刀，刀刃向左，左手手心向前。

(三) 搜掃掄抽 動作有三

預備式，立正，右手持刀，刀尖向前，刀刃向下，左手下垂。

(1) 搜 雙手持刀，向左橫擊。刀刃向左，同時左右橫進一步，作弓箭步。

(2) 掃 承上式，雙手持刀，翻腕向左橫擊。

(3) 掄抽 承上式，雙手持刀，刀背向左，自下而上，於空中畫一圈，向下直劈至地，刀刃向下，同時右足前進一步，左足後透一步，作坐盤式。

記 事

本館民衆國術訓練班舉行授憑典禮

本館民衆國術訓練班。自開班以來。倏已四月。現屆

修業期滿。將所有科目修習完了。自四月二十五日起至二

十八日止。舉行畢業試驗。由許主任，石教務主任，李訓

育主任，教務員，訓育員暨各科教員充任考試委員。各班

所習科目。成績頗佳。於五月二十七日舉行授憑典禮。茲

將是日情形各分誌如後。

是日上午八時。我館長到館振鈴開會。行禮如儀。首

由我館長訓詞。略謂今天爲民衆國術訓練班修業期滿舉行

授憑之期。此班修業期間。共計四個月。時間很短。勢難

造至較深之功夫。學堂入室。更談不到。但由此漸進。亦可登峰造極。練習目的。原在強壯身體。夫人而知。吾輩練習國術。應有較大志趣。能使種族強盛。其訓練方法。須由家庭入手。蓋無健全父母。即無強壯兒童。古人注重胎教。即是此意。故三代以下。唐室以前。都有健強的民族。國術既強身體。又可禦侮。後世帝王。恐人民強盛。致起革命。遂極力遏抑。俾其孱弱易制。于是乃有東亞病夫之號焉。試看東西人士。體魄如何強壯。一為比較。即知優劣。弱肉強食。實為天演公理。近日所以受列強壓迫。戰此之故。我們於講習國術之際。亦當同時研究武德。僅講智育。見利忘義。趨吉避凶。皆因無德育。體育的關係。要講德育。亦應從體育起。自古英雄。無不身體健全者。如關岳即為世人模範。有充滿精神。方能視死如歸。見義勇為。如此才可抵禦外侮。甲午庚子之役。徒講武勇。乏智德育訓練。以致失敗。庚子以後。極力提倡教育。反日見其弱。此不求實際。專驚虛名所致。國勢是以孱弱。諸位今日修業期滿。要存強健身體。為國家服務之心。仍宜時時不忘提倡國術。希望今後益加努力。擴而充之。

引導宣傳。至國術普及於社會。是為至願。次由許副館長訓詞。略稱訓練班的情形。食館長已經說過了。本班開始。一時練習者有百餘人。星期班尚未滿期。現修業期滿者。計四十餘人。其退學者皆有不得已之情形也。本班教學。概用新法。所授教材。根基已具。尚未得其神髓。故只能說修業期滿。而不能說畢業。大凡建築必基礎鞏固。才能建築美麗的房屋。現四個月功夫。根基尚屬不惡。循此根基。益加功夫。必能達到良好結果。此則諸位的責任。願學問無窮盡。現不能即謂成功。應更向前求進步。本館尚有低級班。希望各生加入。以求深造。我們練習國術。惟一宗旨。在鍛鍊身體。然與德育智育極有關係。有時身體不好。精力不及。一切事皆做不好。推至民族衰弱的。原因。亦皆體育不講之故。自應設法提倡強身術。以固國本。是必須同力提倡。由家庭入手。又非本館獨力所能擔負。須要大家起來分頭提倡。所以諸君之責任。益為偉大。要本此意宣傳。以求兼善天下。是所望於諸公也。暨由教務主任石子壽。訓育主任李劍華等相繼訓話。末由食館長親授證書。攝影畢。乃由各班教員率領學生分班表演所

習國術。本館暨體育社職教員，名譽職員等。表演各種拳械。袁館長並表演太極拳術。盛會於十一時閉會云。

本館設立小學國術講習班

教育部頒布小學課程標準體育科內將國術列為必修科。規定國術課程標準。北平市社會局並編輯體育教材一書。令各小學遵照教學。其國術教材。有岳氏連拳，新武術等。教部體委會並有推行拳術基本，少林十二式，羅漢行功法，十三劍等教材之案。而各校科任教員對於上列各項教材多有未曾學習者。本館有鑒於此。特設小學國術講習班以資傳習。乃函請社會局通令各公私私立小學教員到館傳習。計加入者有五十餘人。課程規定為拳術基本，太極操，少林十二式，岳氏連拳，新武術，彈腿，太極拳單式，通臂，劈掛，十三劍等於五月十四日開課。各學員均殷殷向學。而本館教員亦諄諄教授。極得教育界之贊許。將來國術之推行。當可普及於各小學云。

本館設立高級國術訓練班

本館為訓練高級國術人材起見。設立高級國術訓練班。凡在本館民衆訓練班畢業學生。或已習國術確有根底者

。均可入館練習。經考試結果。計取錄二十四名已於六月十八日開課。課程分學術二科。術科方面為長拳，太極拳術，形意拳術，劈掛拳術，通臂拳術，器械對手，拳術對手等。學科方面為國術理論。俾技能與學理並重。以期深造云。

本館續招民衆國術訓練班學生

本館為普及國術起見。特組織民衆國術訓練班。以資傳習。現第一期業經畢業。現續招收第二期學生。俾國術成為普遍化。計報名者達百餘人。經兩次試驗結果。錄取及格學生共五十餘名。已於七月二日開始上課云。

上海暑期體育講習會

函聘許館長為名譽顧問

去夏教育部因增進全國體育教師體育知識技能起見。在京設立暑期體育補習班。褚民誼秘書長為班主任。聘請本館許館長禹生為國術主任兼教授。各省市體育家入班補習者五百餘人。尤以滬上各體育家為最多。今夏教部原擬在青島舉行第二次體育補習班。後因故停辦。乃有滬上補習班畢業學員顧舜華（為該班同學會會長）阮蔚村等。與

中華體育會在上海合辦暑期體育講習會。以資傳習。在褚民誼先生領指之下。除聘請各科教授外。復聘請本館許館長禹生暨各省市體育家為名譽顧問。茲將來函錄後。

禹生老師賜鑒敬啟者^生等鑒於本屆暑期缺乏補習體育之機會故在滬邀請中華體育會共同發起上海暑期體育講習會蒙 褚民誼老師擔任會長籌備以來業已就緒定於七月二十三日上課八月二十休業^生等學識淺薄隈越堪虞敢請

老師担任名譽顧問一席領導後生實為感荷此上敬請

崇安

學生 顧舜華敬上

本館蹟跋研究組成立誌盛

本館館長袁良有鑒于蹟跋為我國有之技術亟應提倡以

資改進而謀發展乃有組設蹟跋專修班及蹟跋研究組之議茲聞蹟跋專修班分高初兩級已於八月三號開始上課本班教員為蹟跋名家甯海亭先生本館國術俱樂部本有射箭組每日清晨多人在館練習茲者又組設蹟跋研究組凡本市蹟跋同志經人介紹皆得入會開報名入會者已有二十餘人陸續遞進入會願書者尚在有人於八月五號星期日早八時已經開始練習各人均極興奮好勝爭強聞此項蹟跋研究組定為每星期日上午分組表演月終則比賽一次以定個人成績高下而予以獎勵俾資獎勵誘掖之該組指導員聘定蹟跋有名專家李燮臣趙子豐兩先生担任並聘約馬潤泉先生甯海亭先生為名譽指導員聞仍將加聘名譽指導員將來日進月益該項蹟跋組必大有可觀云