

年

卷

期

1

7

第

第

勤奮 體育

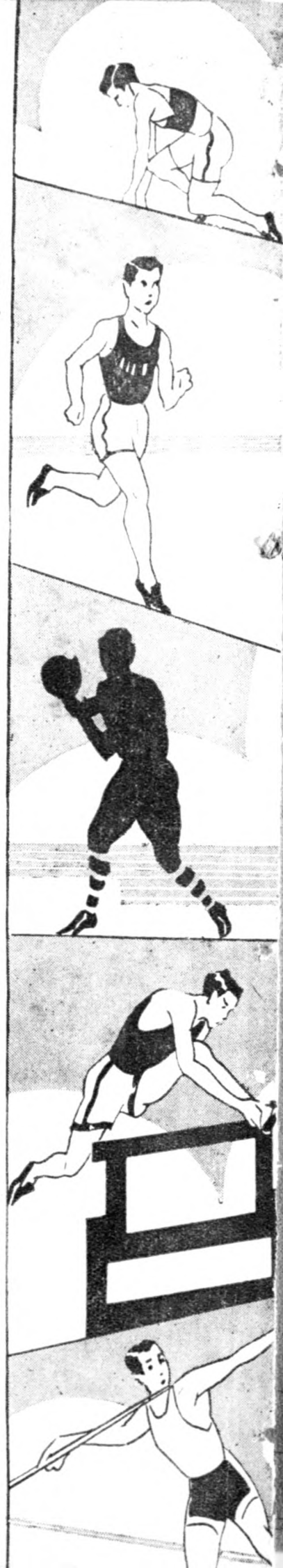
期七第 卷一第



南京圖書館藏

士女芬媛李之錄紀國全遠跳子女創

上海勤奮書局發行



上海老門
西口

上海大華公司

機械製造
形象圖案
維妙維肖

藝術獎章
全國首創
專家設計



體育界好消息

自強體育用品社

仿製德式手球成功

本埠法租界太平橋自強體育用品社，開幕以來，因出品精良，定價低廉，頗受體育界歡迎。前次南京中央大學體育科向該社定製德式手球一批，刻已製就。原料採用國貨，式樣與德國手球完全相同。第一批會於上星期運京，經體育專家吳蘊瑞，吳徵，郝更生試用後非常滿意。現在中央大學體育科，決定再添製一批，刻下正在趕製中，不日即可出貨。各埠大中小各校，如需要此項德式手球者，可向該社定製，約期交貨。

▲營業要目

▲體育書報

▲銀盾徽章

▲無不齊備

▲無任歡迎

▲運動器具

▲童軍用品

▲服裝鞋襪

▲承蒙光顧

介紹體育新書

浙江朱士方編譯

五版遊戲教材 五角

四版柔軟操教學法 四角

三版歌舞遊戲 四角

三版球(五十種)戲 四角

再版早操教本 四角

再版米勒氏呼吸運動圖 四角

新編體育實用會話 八角

新譯龐枚氏啞鈴操 四角

新編鄉土遊戲 四角

發行所 上海體育書店

批發所 勤奮書局 生活書店 作者

外埠各大書局均有代售

上海市銀行業公會會員銀行

中國銀行

(政府特許之國際匯兌銀行)

資本三千五百萬元
資產總額九萬萬元

全國各地有分支行
世界各國有代理處
倫敦大阪自設分行
辦理一切銀行事務

總行及上海分行

上海黃浦灘路二十二號

虹口辦事處

北四川路海寧路口

南市辦事處

南市東門路中華路口

八仙橋辦事處

法租界麥高包祿路一百十五號

新開路辦事處

新開路四百廿號

豆市街辦事處

豆市街六十九號

靜安寺辦事處

愚園路口二二四號

電話一〇八二至一一〇八九號

電報掛號六八五五

本行及各辦事處一律通用

上海市銀行業公會會員銀行

交通銀行

總行

上海三馬路
 電報掛號
 中文
 英文
 Chiao Tung
 六六三
 九號
 業務部
 電話
 一一五五
 一一三三
 發行部
 地址
 南京路
 九〇七二
 一五八
 儲蓄部
 地址
 南京路
 九〇七二
 信託部
 電話
 九〇七二

國民政府

特定

為發展

全國實

業之銀

行

服務宗旨
 扶助工商會

業務

存款放款
 匯兌
 儲蓄
 信託
 承兌貼現
 國內匯兌
 國外匯兌
 債券本息

本埠支行

南京路支行
 地址
 南京路
 三六八
 號
 民國路支行
 地址
 民國路
 二二七
 號
 提籃橋支行
 地址
 提籃橋
 四四四
 號
 界路支行
 地址
 界路
 二五二
 號

◀◀ 行銀員會會公業同業行銀市海上 ▶▶

○.....○
 中
 ○.....○
 ○.....○
 南
 ○.....○
 ○.....○
 銀
 ○.....○
 ○.....○
 行
 ○.....○

業 務

國 外 匯 兌 部

專營國內匯兌各種存款貼現抵押放款保管等業務
 辦理國外各埠匯兌兼收金幣存款代客買賣金本公債
 代取本息佣金克己

儲 蓄 總 部

辦理各種儲蓄存款除普通定期活期整存零付零存整
 付外下列兩種便利(一)整存整付(二)整存零付
 一千元六種(二)特種零存整付無時期拘束及款數限
 制

保 管 箱

保藏堅固收費極廉

中 南 鈔 票

特設四行準備庫專辦鈔票發行及兌現事宜

總 行 上 海

漢口路七號

電 話

各部辦事室 一五五八四
 國外匯兌室 一三〇九九

分 行

天津 漢口 廈門
 北京 平口 杭州

電 報 掛 號

中文 一五一一
 英文 Chinasosea 行總
 同分

中國國貨銀行

資本總額國幣貳千萬元

第一期收足資本國幣五百萬元

本行以維護國內工商業及發展國貨生產為宗旨

總行 上海漢口路三號

電報掛號 六一六八

電話一一一六一至五轉接各部

營業要目

國貨生產事業之抵押放款

救濟工商業之抵押放款

承募工業生產事業之股票及公司債

收受各種活期定期存款各種儲蓄存款

國內外匯兌押匯及票據貼現承兌事項

一切信託業務及其他一切銀行業務

已設分行

南京 新街口

蘇州 觀西大街
木瀆東街(堆棧)
西中市大街

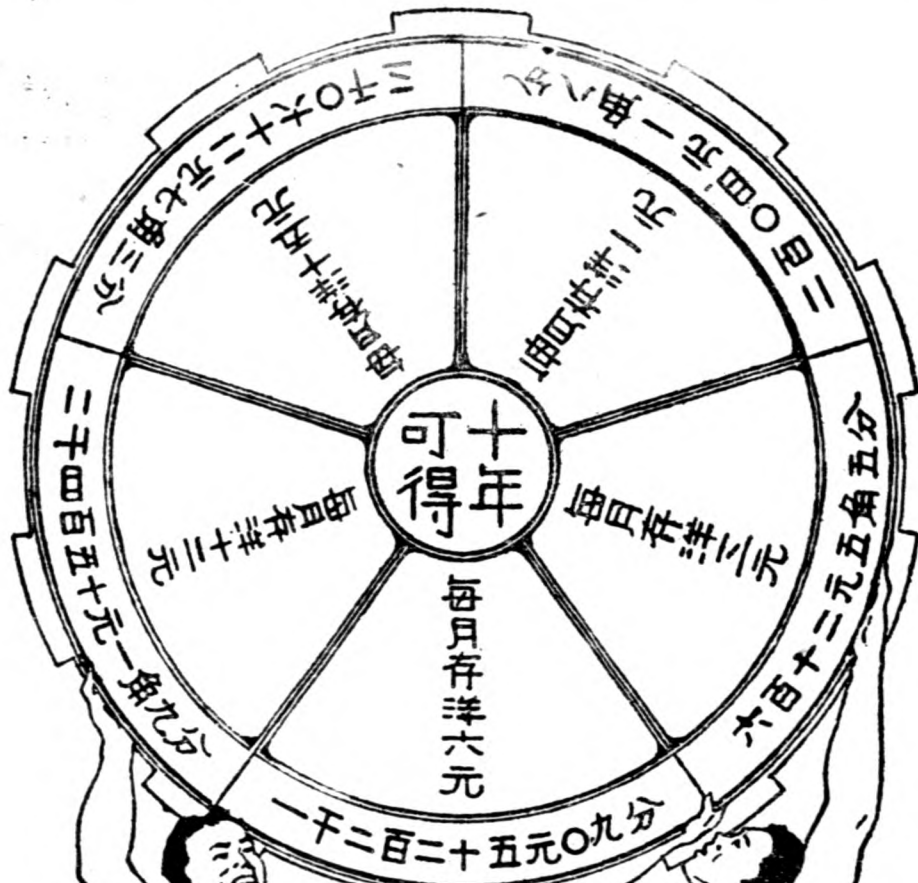
廣州 太平南路三十七號

南昌 下西大街

天津 法租界八號路一一〇號

國內外各大埠均有代理行號

十年中人人應有之努力



康健 + 儲蓄 = 成功

上海商業儲蓄銀行

教育部長王世杰

對於「體育叢書」之讚美詞

王世杰

我中華民族以文弱召東亞病夫之譏，由來已久。自學制革新，體育始在教育上佔相當地位。惟其設施僅限於學校，迄未普及社會大眾；即在學校，亦往往僅以選手比賽爲目的，殊失體育之真義。

吾人須知教育真正目的，爲整個機體生活之訓練，體育雖係人體大肌肉活動，足以助健全發育而增健康，然其效果必由生理作用引起心理上之變化，對於智育·德育·羣育·美育俱有密切關係。故欲充分發揮教育效能，發展體育實爲主要工具。且以今日國民健康之低劣，與民族精神之萎靡，欲延續民族生命免於自然淘汰，尤非普及國民體育不爲功。是以近來體育科學化與大眾化運動，已漸爲國人所重視。

政府爲推行國民體育，於民國十八年四月公布國民體育法，二十一年八月召開第一次全國體育會議通過實施國民體育具體方案。今更幸得上海勤奮書局諸君熱心提倡，發行體育叢書，舉凡近世中外優良體育教材及方法，均有所貢獻。將來我國國民體育之發展，實多利賴，于此祝其成功。

勤奮書局新課程標準

小學體育教本編輯要旨

▲小學教師備此教本走遍全國學校

推究吾國民族體質衰弱的原因，雖有多端，但小學體育的不發達，實為其主因。當在天機活潑遊戲本能次第表現的兒童時代，若不與以適當的體育訓練，忍把他的天機泯滅，本能消失，豈不大謬；待既泯滅既消失後，欲再挽回，恐費千鈞之力，已是無濟。所以，現在全國各省市各縣區的運動會，雖頻年舉行，民衆運動場所，雖次第增設，結果運動依然是少數人的娛樂，健康依然是少數人的專利品。

論外表，小學校中，何嘗不注重體育呢！每週定有正課，按時教學之不足，又有早操及課外運動的補充；因一校單獨運動會之不足，又有分區及全縣聯合運動會的舉行。在教育當局，總算盡教學和鼓勵的能事了。論實際，則小學體育的實施，各自為政，取材教法，漫無標準，運動的種類不全，分量的輕重失當，程度的高下不分，幾乎所在皆是。即兒童對於體育課，既沒有什麼興趣，體育課對於兒童身體，也沒有什麼效益，對教育上的價值，更是談不到了！

二十一年教育部做了一件重要工作。聘請專家，確定小學體育課程標準，十月二十日公佈，並規定自二十二年度第一學期起實施。歷久不能解決的小學體育課程問題，才得統一合理的標準，據此以行，不難打破從前混亂的局面，而漸入於光明之路。

▲最新教材用之不竭包君終身無憂

但是，教部頒布課程標準，是第一步工作，要實現這標準，還須有第二步工作。第二步工作是什麼呢？是教本的編訂。因為沒有切合的教材與教法，標準是決不能夠實現的。舊時出版的體育書籍，陳腐支離，用以實現新標準，正似方枘圓鑿，緣木求魚，所以，這編訂教本的第二步工作，是現時最重要最切實的工作。

本局素以促進民族健康的使命自負，努力編印「體育叢書」，作實際的提倡，對於這件編訂小學體育教本的重要工作的完成，當然責無旁貸。但是，我們知道這件重要工作，不是草率所能了事，所以我們在事前經詳細的規劃，決定三個要旨：（一）質量要精，須與新標準照合無間。（二）分量要多，使教育者應用不盡。（三）富有彈性，適應各地小學校的情形。根據這個要旨，我們便確定下列的辦法：

（一）求質的精 所以，根據小學體育課程標準中作業的類別，分別延請對於小學體育富有研究和經驗的體育專家，擔任著述，出其所長，蔚為巨編。

（二）求量的多 所以先擬定各類材料相當的分量，就這相當的分量，再增加倍數，以成合理的豐富。講到教材的類別，小學體育課程標準中，定有下列的各學年作業要項：

類 別	第一·二學年	第三·四學年	第五·六學年
遊 戲	一、唱歌遊戲 二、故事遊戲 三、追逃遊戲(包括拍人遊戲) 四、摹擬遊戲 五、競技(如跳繩 豆囊等) 六、鄉土遊戲	一、追逃遊戲 二、競技(如跳繩 等) 三、競爭遊戲 四、摹擬遊戲 五、鄉土遊戲	一、競技(如跳繩 豆囊等) 二、競爭遊戲 三、鄉土遊戲
舞 蹈	七、聽琴動作 八、簡易土風舞	六、歌舞 七、土風舞	四、歌舞分 五、土風舞
運 動	九、模仿運動 十、遠足，登山等	八、模仿運動 九、機巧運動 十、簡單的球類運動 十一、田徑運項 (1)短跑 (2)跳遠 (3)擲遠 (4)立定跳遠 (5)跳高	六、球類運動 七、田徑運動 八、器械運動 (1)低架高架 各種跳法 (2)墊上運動 九、游泳 十、遠足，登山等
其 他	十一、姿勢訓練 十二、準備操	十三、姿勢訓練 十四、準備操	十一、姿勢訓練 十二、準備操
附 註	一、課外運動以課內運動時間所教學以活動為主。 二、課外每天應有集團活動和個人自由活動。 三、足球，籃球，由年齡較高的兒童採用。		
時間	每週 150分	每週 105分	每週 105分

不過對各要項的分量支配，教部現正通令徵集各省市教廳教局的意見，尚未確定公佈；而新標準實施在即，編訂教本，勢難再延。本局鄭重起見，特邀請專家多人，擬一各類材料分量的百分比列表如下：

第一·二學年	第三·四學年	第五·六學年
材料類別 百分比數	材料類別 百分比數	材料類別 百分比數

這百分比數，配合很為精密，與將來教部所頒布，即有出入的狀態而定，求富有彈性，所以全書不取按時定課，程序呆板也極微細。分量定了，我們再商請各著述者依據百分比比較，力求內容的豐富，多的增加一倍，少的也增加三分之一，務使教授者之於材料，展卷即是，應用裕如。

(三) 求富有彈性，所以全書不取按時定課，程序呆板也極微細。分量定了，我們再商請各著述者依據百分比比較，力求內容的豐富，多的增加一倍，少的也增加三分之一，務使教授者之於材料，展卷即是，應用裕如。

我們實驗！並把實驗的結果，告訴我們！體育課的先生們，替

材料類別	百分比數	材料類別	百分比數	材料類別	百分比數
唱歌遊戲	一五	追逃遊戲	一〇	競技	一〇
故事遊戲	一五	競爭遊戲	一〇	鄉土遊戲	一〇
追逃遊戲	五	摹擬遊戲	五	歌舞	五
摹擬遊戲	五	鄉土遊戲	五	土風舞	一五
競技	五	聽琴動作	一五	田徑運動	一〇
鄉土遊戲	五	簡易土風舞	五	器械運動	一〇
聽琴動作	一五	模仿運動	五	遊戲	五
簡易土風舞	五	遠足登山等	五	遠足登山等	五
模仿運動	一五	姿勢訓練	五	姿勢訓練	五
遠足登山等	五	準備操	一〇	準備操	一〇
姿勢訓練	五				
準備操	一〇				

中國空前未有專書

體 育 叢 書

全國體育專家傑作

體育原理 精裝三元二角 平裝二元二角
▲行政
中央大學體育系主任 吳蘊璋著

體育行政 二元二角
中央航空校體育主任 金兆均著

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 一元七角
▲之理論
▲與方法
湖南省立第一師體育主任 陳奎生著

標準運動實施法 四角
浙江省立第八中學體育主任 孫樞編

中學運動會指南 六角
江蘇省立第一師體育主任 陳奎生著

小學運動會指南 六角
江蘇省立第一師體育主任 陳奎生著

世界體育史略 六角
▲歷史
南開大學體育主任 章韓五著

遠東運動會 九角
▲歷史
全國體育協進會主幹 沈嗣良校

林寶華網球 三角
成功史
申報體育記者 蔣槐青編

邱飛海網球 三角
成功史
申報體育記者 蔣槐青編

劉長春短跑 三角
成功史
青島大學教授 宋君復校

體育建築及設備 二元八角
▲建築
專科適用 東北大學體育科專任 吳蕪瑞著

運動場建築法 一元四角
▲衛生
師範應用 前光華大學體育主任 王復旦著

體育場指南 七角
▲衛生
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
▲衛生
前復旦大學體育主任 蔣湘青著

運動救急法 六角
▲衛生
體育著作家 阮蔚村著

實用按摩術 二元九角
▲體操
中央大學體育科教授 金兆均著

歐美土風舞 一元
▲田徑
愛國女學校舞蹈教授 沈明珍著

田徑賽訓練法 二元
▲田徑
中央大學體育指導 張恆編

田徑賽裁判法 六角
▲田徑
江蘇省立師範校長 王復旦著

五項十項訓練法 九角
▲田徑
體育著作家 阮蔚村著

女運動員 九角
▲田徑
山東大學體育主任 郝更生校

越野跑訓練法 四角
▲田徑
世界女運動家 人見絹枝著

競走訓練法 六角
▲田徑
江蘇省立師範學校校長 王復旦著

游泳訓練法 二元四角
▲游泳
上海青年會游泳指導 錢一勤著

游泳成功術 六角
▲游泳
英國游泳名家 海傑著

足球訓練法 九角
▲足球
江蘇省立鎮江體育場 吳邦偉著

足球規則問答 三角
▲足球
江蘇省立鎮江體育場 吳邦偉著

足球成功術 五角
▲足球
英國足球名指導 吳福同譯

籃球訓練法 九角
▲籃球
前暨南大學體育主任 吳邦偉著

女子籃球訓練法 一元四角
▲籃球
東北大學教授 宋君復著

美國籃球新術 四角五分
▲籃球
中華運動裁判會會員 錢一勤譯

網球訓練法 五角
▲網球
遠東運動會中華網球 馬德泰著

鐵爾登網球術 五角
▲網球
美國網球名教練 波魯斯著

網球要訣 七角
▲網球
美國女網球家 阮蔚村著

世界網球家 四角五分
▲網球
蘇省立鎮江體育場場長 吳邦偉譯

總發行所 上海法界神路九號

勤奮書局發行

門市部 上海英租界四馬路七號

新課程標準 小學體育教本

敬告全國小學體育教師

教育部公布之小學體育新課程標準，規定在二、三年度起實施。要實施這標準，必須有切合標準的教本，始能收實際的效果。本局有鑒於此，所以特請了數十位小學體育專家，編訂新課程標準小學體育教本，計二十五種，以應此急迫的需要。現在各書均已出版，幸請諸君，從速採購。

(一) 遊戲類

唱歌遊戲	編甲	低級	四角	東亞體育專科教授	潘伯英著
唱歌遊戲	類乙	適用	五角	上海市立萬竹教員	胡敬熙著
故事遊戲		適用	三角八分	滬市一體育場編輯	項翔高著
摹仿遊戲		低級	二角	江蘇省立教育學院	王庚著
追逃遊戲		低級	三角	江蘇省立教育學院	王庚著
摹擬遊戲		適用	一角五分	江蘇省立教育學院	王庚著
競爭遊戲		中級	三角五分	江蘇省立教育學院	王庚著
競技遊戲		高級	四角	江蘇省立教育學院	王庚著
鄉土遊戲		高級	三角八分	江蘇省立教育學院	王庚著

(二) 舞蹈類

聽琴動作		低級	四角	上海市立萬竹教員	胡敬熙著
土風舞		低級	五角	中國女子體師校長	杜宇飛著
土風舞		高級	五角	中國女子體師校長	杜宇飛著
歌		適用	五角	中國女子體師校長	郁蕊地著

(三) 運動類

小歌	舞	適用	五角	中國女子體師校長	郁蕊地著
模仿運動		低級	四角五分	上海市教育局體育	視察 郁汝幹著
小機巧運動		適用	四角	江南體育師範教員	鄒吟廉著
小田徑運動		中級	三角	體育著作家	阮蔚村著
小足球		中級	二角八分	東亞體育專科教授	孫和質著
小籃球		中級	三角五分	湖南省立第一師範	陳奎生著
小排球		中級	三角五分	體育著作家	陸禮華校
小遠足登山		中級	三角二分	體育著作家	阮蔚村著
小器械運動		高級	二角八分	東南女體師教務長	秦醒世校
游泳		適用	二角八分	滬市教局體育指導	邵汝幹校
小姿勢訓練		高級	三角五分	湖南省立第一師範	陳奎生著
小準備操		高級	三角五分	體育著作家	阮蔚村著

(四) 其他

小姿勢訓練		高級	三角五分	滬市一體育場編輯	項翔高著
小準備操		高級	三角五分	上海市教育局體育	視察 郁汝幹著

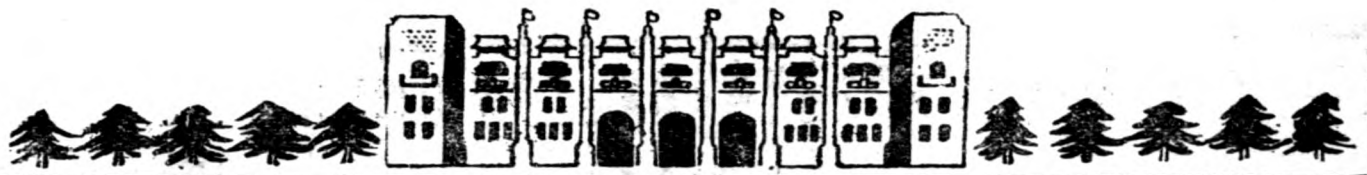
(函購)每册加一成(郵費)掛號費八分(歡迎同行批發)備有詳章可索

備有目錄 函索即寄

勤奮書局發行

總發行所 上海法租界勞神父路三九二號

門市部 上海英租界四馬路五五四號



勤奮體育月報

第一卷
第七期

中華民國二十三年四月十日出版

勤奮體育畫報

- 上海萬國籃球賽中華女子錦標隊……………(一幅)
- 器械操運動之優美姿勢……………(四幅)
- 德國全國運動大會……………(一幅)
- 歐洲盛行之越野賽跑……………(三幅)
- 遠東運動會會場全景……………(一幅)
- 匈牙利舞(舞蹈教材)……………(三幅)

編輯者言

編輯者(一)

勤奮體育評壇

- 遠東運動會之瞻望及拒絕僞滿之參加……………邵汝幹(三)
- 我國籌備遠東預選之遲緩……………鴛池(四)
- 對於郝督學視察各體育學校報告的感想……………蘇民(五)
- 體育界應共同合作……………顧舜華(五)

中學體育(二)

王健吾(七)

中國體育應有的趨勢(續)

孫寒華(一三)

女子體育與生理變化

葳岑(一五)

高跟鞋有礙婦女姿勢

陶冶(二一)



易筋經新解(國術).....金一明(二三)

視察上海各體育學校報告.....郝更生(二九)

有望于出席遠東諸同志.....劉長春(三二)

訓 田徑新術(二).....阮蔚村(三四)

練 兒童田徑指導法.....俞子箴(三九)

教 匈牙利舞(舞蹈教材).....阮蔚村(四一)

材 鄉土遊戲教材.....蔡雁賓(四五)

讀者 對於勤奮體育月報之印象和批評.....劉慎旂(四七)

園地 對於體育上應有的認識.....田永慶(四九)

遠東運動會中日菲籌備情形.....編者(五〇)

一月來之體育行政.....編者(五七)

一月來之運動比賽.....編者(六〇)

一月來之體育人事.....編者(六四)

一月來之海外體育.....編者(六六)

全國田徑游泳最高紀錄.....編者(六八)

教育部體育班同學會消息.....本會(七〇)

爲運動員着想！

運動員一身力量均集于兩足，穿着普通襪子，一着容易破碎，於經濟上精神上兩受損失！本公司創製之反口運動襪，組織完密，質地堅韌，非如普通襪子一着卽有頭穿底落之弊，襪統長厚軟柔，顏色經久不退，而定價之低廉，尤爲他種襪子所不及！

定價每雙五角 買一雙送一雙

運動時奔馳跳躍，汗流滿面，有礙動作，若用平常手帕汗巾揩拭，因無多量吸水力，甚感不便，本公司應運動界之需要，特出一〇九號運動毛巾一種，長四十八吋，柔軟潔白，十分厚實，運動時攢掛肩頭，既便揩拭，又不妨礙動作，誠爲運動界不可不備之恩物也。

一〇九運動巾 每條三角五分

三友實業社啓

門市部
郵售部
上海南
京路浙
江路東

新出 西湖毛巾 軟白！香！是西子湖美麗的縮影！
是西子湖美麗的縮影！是西子湖美麗的縮影！



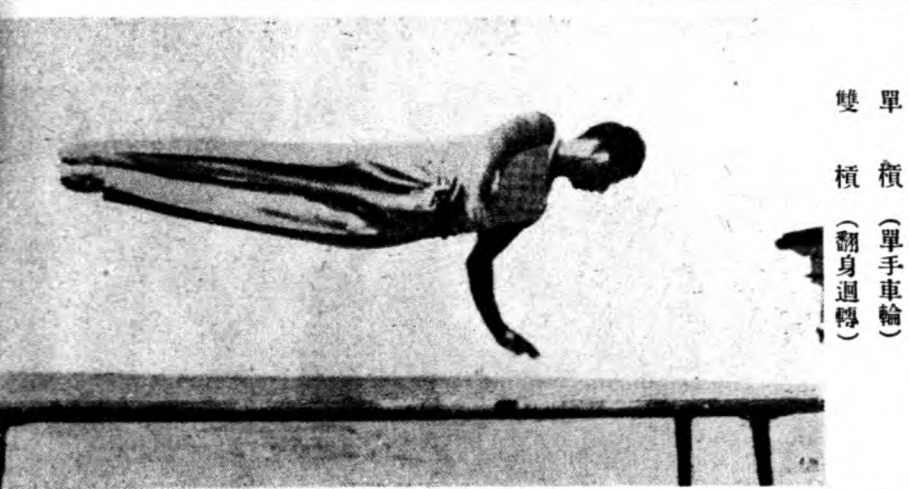
勤奮體育畫報



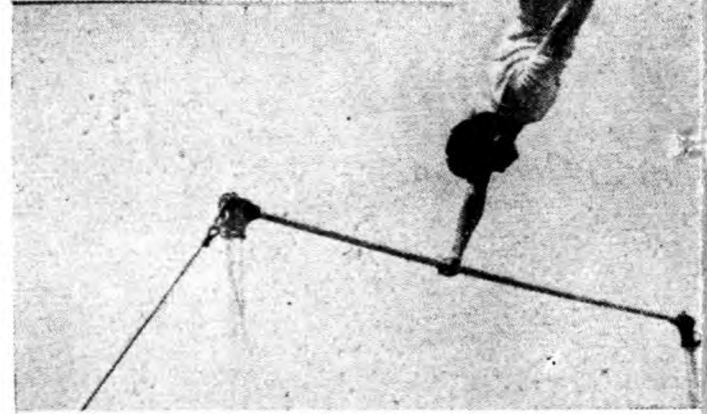
第一卷第七期



上海萬國籃球賽中華女子錦標隊
上海萬國籃球賽，女子組中華隊以五戰四
勝之成績，獲得本屆錦標。
圖中後排立者中央為教練邵錦英，前排坐
者中央為隊長楊森。



單槓 (單手車輪)
雙槓 (翻身迴轉)



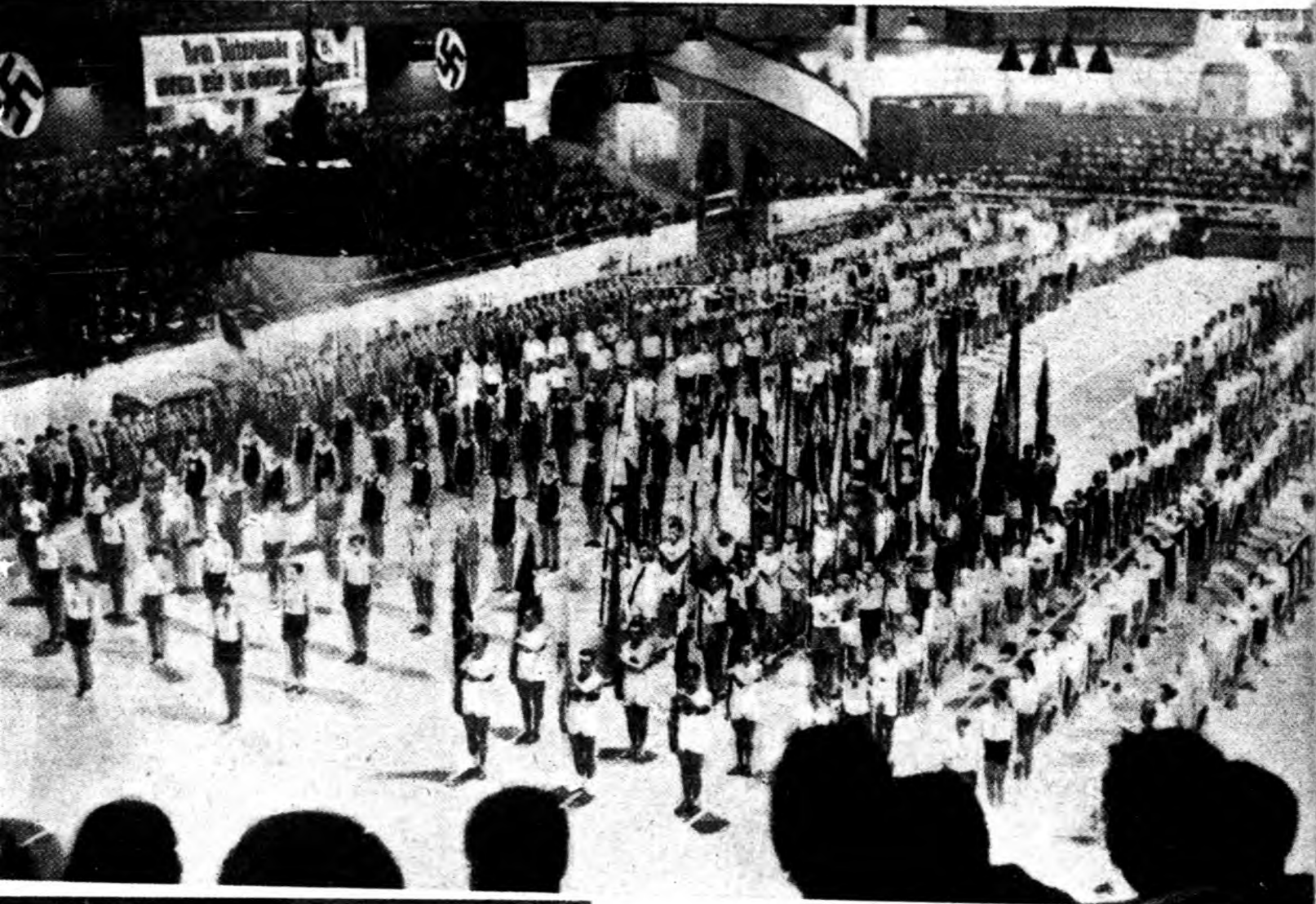
木馬 (騰越)



器械操運動之優美姿勢
吊環 (倒立)

(。行舉林柏在，日七月一)

會大動運國全國德



遠東運動會
會場全景
馬尼拉

跑賽野越之行盛洲歐



勝〇二比五三以津牛抗對跑野越橋劍津牛敦倫



(一)

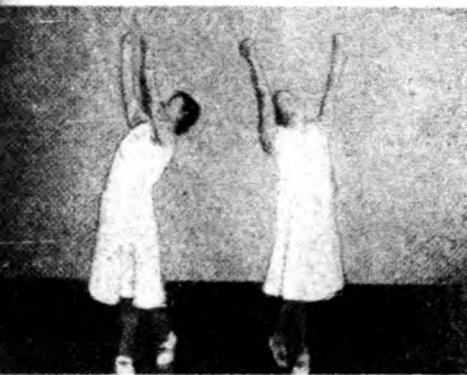
匈牙利舞



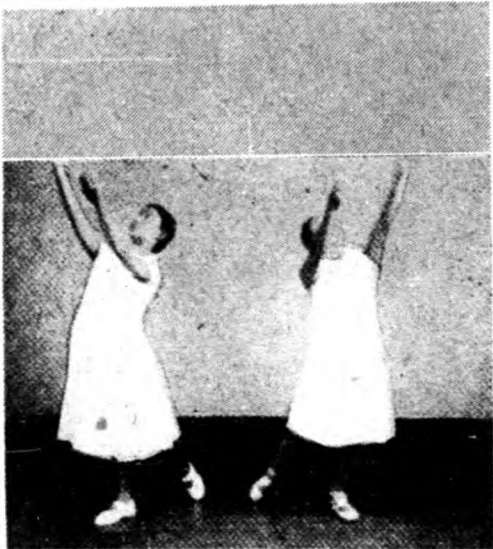
圖八第



圖九第



圖十第



圖五第



圖六第

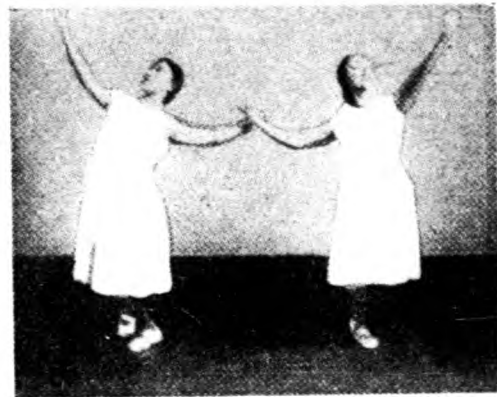


圖七第

舞蹈教材



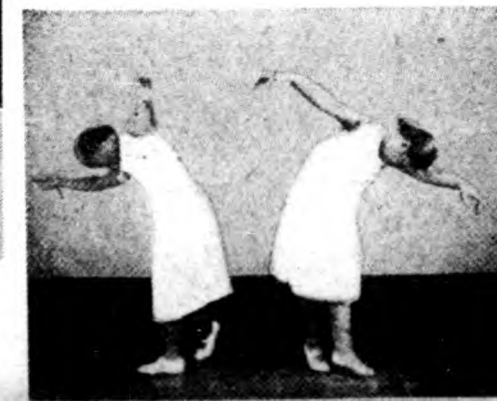
圖一第



圖二第



圖三第



舞利牙匈



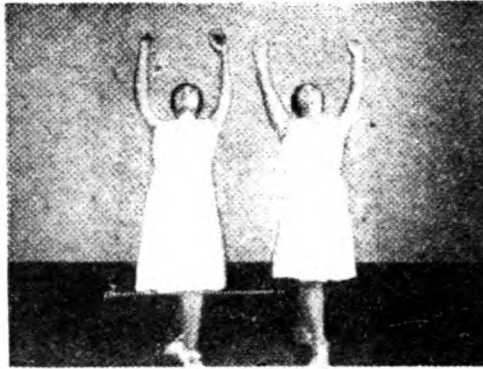
圖九十第



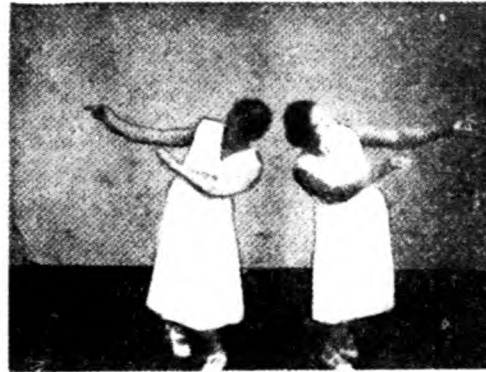
圖六十第



圖二十第



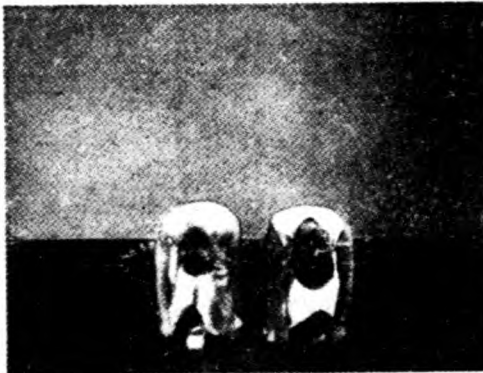
圖十二第



圖七十第



圖三十第



圖一二第



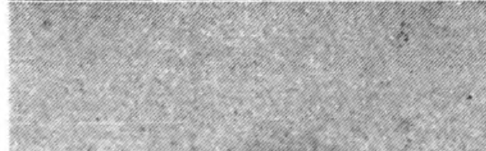
圖八十第



圖四十第



材教踏舞



編輯者言

本報第七期，又與愛讀本報同志們相見了！此小小的月報，過去的成绩，我們不知道發生什麼影響？最近接到了不少的迴聲，有的指導要循着確定的旨趣邁進，有的要革命的向前苦幹，辱承明教，敢不據領。此後更當努力宣傳，以副愛護本報的雅意。

編者在此地鄭重聲明，我們的宗旨，是不變的，本着已定的方針，抓住體育界現實的需要，認識了我國國家民族目前迫切體育目標，循此路綫，向前的苦幹，繼續不斷的向前苦幹，以盡本報的責任。

前六期中，關於國術的文字太少，象徵着同志們對於國術缺少注意與研究，以致國術材料，不甚豐富，希望全國體育界暨國術同志們多多指教是幸。

最近一月間，有兩件事情，要提出來說一說。

(一)「滿洲國」參加本屆遠東運動會，始則日本體協會要求加入，經我國正式拒絕，復倡中日菲在上海開圓桌會議，希望大會時，偽滿得公開表演賽。此種事態，不論其公開表演，或什麼私人參加表演，吾們要一概嚴行拒絕。

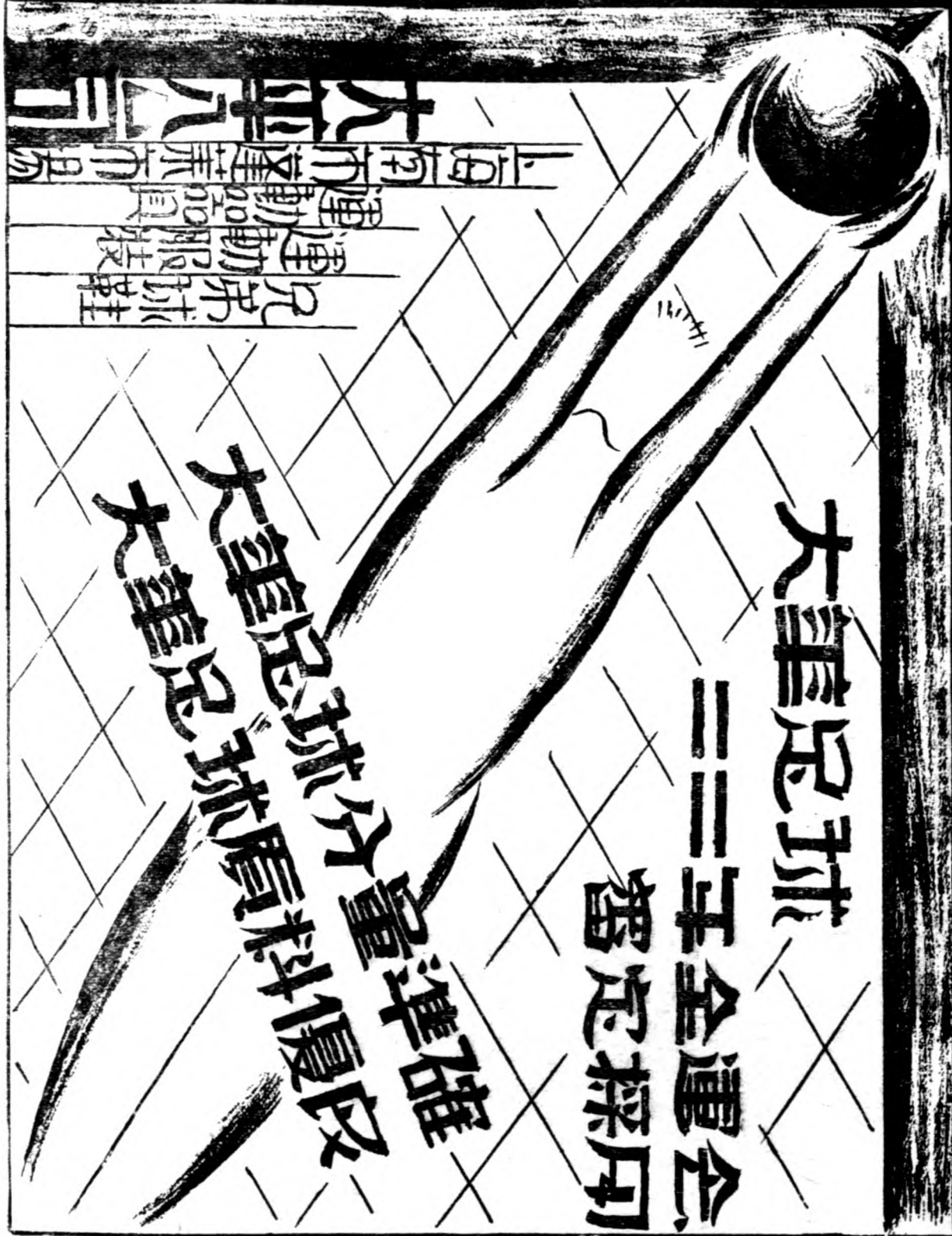
(二)四月十四十五兩日遠東運動全國預選會在上海舉行，事前籌備較遲，希望我國獲選同志，應當充分練習，在失望之中，於遠東大會席上，求得意外的收穫。

第八期擬出遠東運動會全國預選會專號，第九期出第十屆遠東運動大會專號。特先預告，請閱者注意。

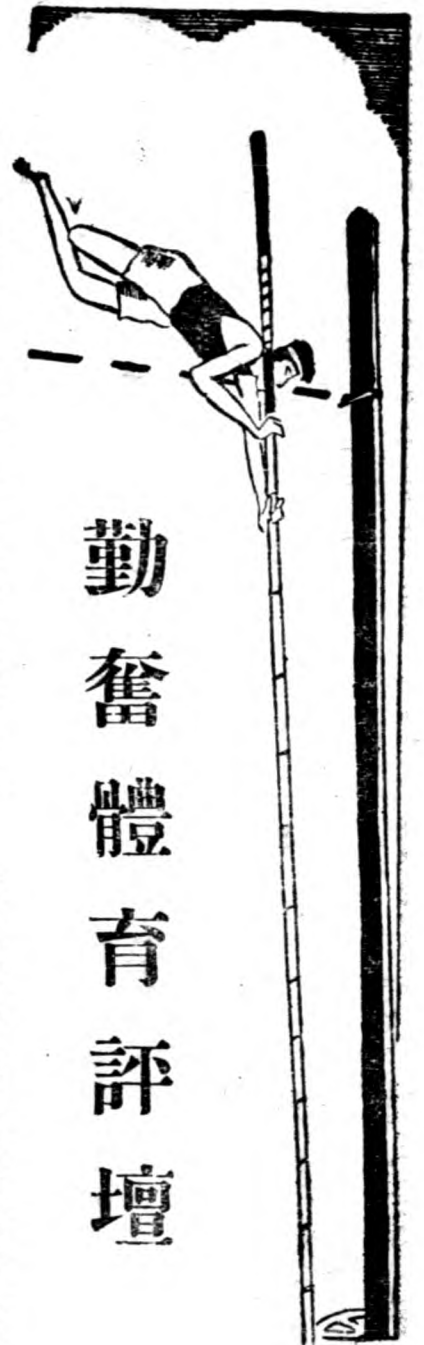
大華足球

三二年全運會
指定採用

量準確
大華足球分
大華足球原料優良



大華兄弟
運動服裝
上海南京路
大華兄弟行



勤奮體育評壇



遠東運動會之瞻望及拒絕偽滿之

參加

邵汝幹

遠東運動會，於一千九百十三年二月，由在菲之美國體育家會同菲島體育協會，在菲島慶祝節的時候，特邀請中日兩國運動選手，往馬尼拉舉行國際運動比賽。並推定克郎氏，勃郎氏，德蘇萊氏三人組織委員會，主持運動比賽一切事宜，非督福勃斯，伍德，予以極大之贊助，其目的在求遠東各國之大聯合，此為遠東運動會之創始。厥後勃郎氏為擴大事業求會務進展起見，曾絕往暹京朋谷克暨新加坡馬來亞等處游說，請派代表參與，以謀聯絡，時因歐戰爆發，未成事實。至一千九百二十年又有爪哇之行，東印度人民受鼓勵勸導，於一千九百卅年第九屆大會時，毅然遣派三人參加比賽。自第九屆大會後，將每兩年舉行之會期，改為四年舉行一次，以與世界運動大會會期和符合，此為遠東運動大會歷史上的重大變化。本年五月十二日起至十九日止，在菲之馬尼拉將舉行第十屆大會，濤哉盛哉，是遠東國際間之大聯合，也是遠東各民族體力對抗的總角場，日菲之運動成績，有突飛猛進的驚人紀錄，我們將何以努力相邁旋角逐呀？回顧已往，以照來茲，爰將歷屆錦標得分略誌在後。

第一屆一千九百一三年在菲列賓馬尼利舉行

(一)菲六十一分 (二)中國二十六分 (三)日本十一分

第二屆一千九百一十五年在中國上海舉行

(一)中國四十一分 (二)菲三十九分 (三)日本三十四分

第三屆一千九百一十七年在日本東京舉行

(一)日本五十三分 (二)菲四十七分 (三)中國二十一分

第四屆一千九百一十九年在馬尼拉舉行

(一)菲七十一分 (二)中國二十三分 (三)日本二十一分

第五屆一千九百二十一年在上海舉行

(一)菲五十九分 (二)日本四十一分 (三)中國十二分

第六屆一千九百廿三年在日本大阪舉行

(一)日本一百卅九分 (二)菲九十五分 (三)中國七十分

，二

第七屆一千九百廿五年在馬尼舉行(自本屆改用米制)

(一)菲一百五十三分 (二)日本六十九分 (三)中國十四分

第八屆一千九百廿七年在上海舉行

(一)日本一百〇六分半 (造成三級跳遠十五米三五五之

新紀錄) (二)菲五十八分半 (造成百米十秒七之新紀錄)

(三)中國無分

第九屆一千九百卅年在東京舉行

(一)日本一百卅一分半(遠東最高田徑紀錄幾全為包辦造成者)(二)菲卅二分半(三)中國一分

總觀歷屆錦標，除第二屆我國得錦標外，餘均為菲日平分獲得。我國自第二屆榮膺冠軍後，均呈每次愈下之象，尤以第八屆一無所獲，第九屆僅免零分，(得一分)為極羞恥的事實，本屆錦標誰得，我們可檢閱日菲預選成績的驚奇，充分準備的訓練，恐非吾國所能染指。眼看人家猛進，吾們處處落後，於希望極少之中，總要打起精神，羣策羣力，努力訓練，以冀獲得意外收穫，固循敷衍，暮氣沈沈，豈是自强之道。

本屆遠東運動大會，日本有提議傀儡偽滿國加入大會比賽之舉，日體育協會代表山本奉命遊說，到滬後經我國正式拒絕，至菲復倡在滬召集中日菲圓桌會議，最近菲體育界為打開僵局，擬予以男子拳鬥射擊跳水，及女子游泳籃球排球網球之公開表演賽的倡議，此種嚴重問題，吾人萬不能忽視的！

東四省在日本暴力侵佔之下，任何組織，任何活動，吾人誓不承認，什麼燕尾服的偽執政？什麼黃龍袍的偽皇帝？傀儡戲多，狡計百出，暴日斂費經營，多方遊說，始則蜜語迷惑，希冀墮其彀中，繼則迹近恫嚇，以組織亞細亞運動會相挾制，計能可籌，又復窮思竭想，拉攏菲方，又所謂中日菲上海圓桌會議之說。吾團教育當局發表談話，若以偽滿國運動員個人資格參加而無「滿洲國」名義，則當然允其加入。此種主張，是自始承認滿洲國參加之嫌，談話失檢，不能不引為遺憾。

偽滿國的組織，是日本武力侵佔我國土，一手造成的傀儡把戲，提議參加或表演，以站於遠東大會之場，藉資偽滿國宣傳於國際之間，假借參加遠東運動大會之名，以收國際

間承認偽組織之實。體育運動含有政治意味，吾人絕對不能允其要求。縱菲方有諒解日本之隱謀，吾國亦當堅持到底，嚴行拒絕，以不屈不撓的精神，沈着鎮靜的態度，來應付這種非常嚴重的事態。深望愛國同胞，運動健兒，共起圖之。

我國籌備遠東預選之遲緩 鴛池

第十屆遠東大會，於五月十二日起在菲舉行，時間距今只有一月，日菲對於參加大會之準備，早始于去秋。而吾國之籌備遠東預選，中華體育協進會，延至本年三月十日，乃在滬召集董事會，開始籌備。不云臨渴掘井，亦可謂其落人後。

試觀菲島之遠東預選，早於二月三日至六日間舉行完竣，田徑游泳，及球類選手大部選妥。而以四閱月之悠久時間，作團集之合宿練習。日本之田徑游泳選手，早即產生於客秋之明治神宮體育大會，僅待於四月十四五兩日舉行最後之選拔。而於足球，籃球，排球，網球諸項，代表隊早即決定。除棒球隊尚待選拔外，餘均曾經過數月之訓練。技藝之猛進，固不待言，而日人之處心積慮，未兩綢繆，反視吾國之觀望不前，猶豫不進，實令人浩嘆。

國家之強弱，固非以少數選手，而能表顯於國際運動場中者。然吾國既以數萬元之經費，作大規模之參加，即應早速籌備，以冀得到美滿之結果。而此次於會期切迫之時，預選會始開始舉行。既待選拔完竣，而至首途赴菲，其間為時極暫。於各種代表隊，幾乎無合宿訓練之機會，不但難以妄想錦標，且不能得到堪告自慰之成績。又如此次檀香山華僑棒球隊不克代表出席，馬來華僑之不克回國參加預選會，無非均以時間之匆促，有以致之耳。

上屆大會吾國失敗歸來，總領隊曾以「臥薪嘗胆期以四

年「八字語人，而今四年已屆，試問臥薪者何？嘗胆者何？去年全運舉行於南京，北平某大學教授馬君，曾主張於全運令後預選。惟主持其事者不表同情，以致一延再延。時至今日，深望全國體育界，一致努力，奮起直追，方不愧為中華人民！

對於郝督學視察上海各體校報告

的感想

蘇·民·

教育部體育督學，郝更生氏於上年十二月視察上海市私立體育學校五校，其詳細報告，及視察意見，已載上海各大日報，就郝氏視察所見，深感各校設備簡陋，師賢缺乏，幾呈普遍之現象云云。私人熱心體育創設體育學校，為國家造就體育師賢，其熱忱可佩。又因私人經營關係，校中設備師資，未能按照學校需要，及適應學生學習所需，盡量佈置，廣為延攬，此實為辦理體育學校之通病，亦為其困難之點，而不遑易解決之問題。上海各體校之現象如此，全國私立之體育學校，想亦有不能適應此種要求，以培養學術技能兩臻完善之優良學生。大多數學校，重視了學生技能的訓練，對於學科，似覺忽視。須知體育學校為造就中小學校體育師賢機關，學生技術猛，固是吾人所希望的，而體育學術之研討，以及教育常識的灌輸，其重要與體育技能相同，萬不能專注於筋肉訓練，而忽略了體育教育的全部，體育學校宜盡量力之所及，設法充實設備，關於體育教育圖書設備又宜另闢專室，以為學生課餘研究之需，養成自學研究精神，日後服務社會，則其教育效能，更為顯著。常見身任體育教職者，關於現代出版中西體育書報，或教育書籍有未能曾購置閱讀一二種者，敷衍鋪點，塞責欺人。落伍淘汰，為期不遠。應

急自修養，以免擯棄。更願在體校的學生們又尤應急自學習知能並進，以為日後肩荷重大的責任體育界同志。

體育界應共同合作

顧·舜·華

諸位同志們，我們都是研究體育的人，凡關於體育的問題，應當大家去研究和探討，才有直理的發現。不過在研究之前，我們先要聲明的，我們是對問題說話，不是對人說話，請諸位同志分別清楚。

現在我國體育界上有一大問題，即歐美體育與中國國術很清楚的分為兩大派別，治歐美體育的專家往往置國術於不顧，好像國術不在他們體育範圍之內，完全以歐美體育為可法。治國術的專家，也只知道國術是尊，於是兩派的專家都彈着各別的高調。從不起來合奏，遑論研究。我國體育界上有此重大問題，而我們體育的同志，是否應該，平心靜氣。開誠布公的下一些工夫去研究？

記得教育部王部長，對暑期體育班的同志訓詞很痛快的舉出一個大問題來，就是如何使國術科學化！希望學歐美體育的專家，和國術的專家，大家用科學方法，去研究，使國術變為科學化，才是解決我國體育上唯一問題。同志們我們比方吃東西，要知道西菜與中菜不同的味道。一定要自己去嘗試，在未嘗試之前，決不能盲目的瞎批評對方的不是。所以我們體育同志，要提倡體育必得自己去嘗試，後能辨別優劣在那裏？我又比方古文與白話文。不讀古文，不知古文的精妙。不讀白話文，不識白話文的實用，試問題現在的文學專家，有不披覽古文的嗎？然而今之體育專家，對於國術一門，毫無研究，我們實在不能通稱他體育專家，應當在專家之上加以歐美體育專家，才與國術專家這個名稱相對並立，否則似學一重一輕了！



中學體育(三)

天津北洋大
學體育主任 王健吾

第四章 中學之合理的體育制度

現行體育制度之破產，固由于教授之不得法，設備之不適合；但是最重要的原因，還是這樣「進退無據」的體育，課程為之厲階。我們要想中學體育之能合乎體育，改革之處，固不止一端，但首應改善的，就是從根本上取消現行體育課程，從新規定合理的體育制度。

但是課程制度的改變，公立學校，常受部章廳令的限制，不能更改自由。為減少實行困難，不妨遷就事實，形式上仍然「照章辦理」，保留這兩小時的體育於課程表上。但是內容上非給他完全變更不可。重新編定一種教材，另換一副精神，去照定章辦理。直截了當一句話，就是把這兩小時的體育，改成健康的教授。

健康的教授，取材很廣，教授上也很自由，教操遊戲，都可以作，體育衛生，也都可以講；在課堂上也可，在運動場也可；但是唯一的目底，都不外是叫學生怎樣可以明瞭身體的健康，怎樣可以得到身體的健康，就算罷了。拿這一副精神，去選這一種教材，才是我所希望的「照章辦理」。

但是學校的體育，決不如是之簡單，也決不能如是之容易；所以單叫學生知道身體怎樣可以健康，怎樣可以得到健康，是不行的。還得學校的師長們，發號施令，以身作則的

去強迫施行不可。學校的體育，既不能拿「照章辦理」可以收到，不得不在「部章所不載」「廳令所未詳」的地方，施行一種強迫的教育制度，規定一種體育課程表。這些「部章不載」「聽令不詳」的地方，也不外是課外，課間，和晨昏之際；偏巧這些時間，都是訓練身體的最好時間。何妨將此餘暇，為學生謀利益呢！

現代中國教育家，因為常到體育先進國去瞻仰，看見外國學校有晨操課間操，也知道這種很制度很好，所以中國學校也都陸續增加了晨操課間操。這是體育家上一種好現象。但從實際上去考察，各校施行的結果，總是失敗的多，成功的少。其主因皆為學生不願意作而能。到現在幾至完全取消了。這一種現象，實在是中學體育上一大障礙。但是這種現象，却不能全怪學生「不自愛其身也」。大半是忘了叫學生知道，晨操課間操對於健康的需要。或者是他們所採取的運作，不是健康上的需要。也或許是這種教材運用的精神，不合這個時間的心理。

據我個人的觀察和經歷，有許多學校的課間操，是採取許多小筋肉小關節的動作，反把最合衛生的大筋肉及肉臟運動，忽略了。這就是為健康而設的課間操，而所取材，則動健康上的需要；其失敗因屬當然了。有些學校，在精神疲倦，注意力薄弱的課間，行隨口令而動作的瑞典式體操，違反學生需要散之心理，其失敗亦屬固然。還有許多學校，從不

課間。是當我們第一小時下課，第二小時上課之間，與第二小時第三小時之間，與第三小時與第四小時之間——這三個課間休息的時候，每一個課間，有十五分鐘的休息；這十分鐘的休息，我們為什麼要作室外身體活動？我們為什麼叫作室外的身體活動，而不叫作室外運動？第一個疑問的答案，是因為課間恰在上完一點鐘功課之後，我們的身體，受了一點鐘的拘束，我們的精神，也受了一點鐘的支配，都有些疲倦，況且這一點鐘，一點鐘的拘，都不合乎體育的生活。我們在這種不合體育生活的學校生活之中，不得不加以體育的調劑。所以課間運動的目的，僅僅是我們非體育生活之中，加以體育上的矯正，使我們的生活，得到體育的調劑。所以課間運動，也可以叫作身心的調劑。課間運動的目的，既是與我們生活上的一種體育的調劑所以第二個疑問的答案，是：因為課間運動，是要在室外，予身體一點相當的活動，恢復其所受一點鐘之不自然的拘束。並藉以變換其腦筋，予以精神上相當的愉快。不是要在這五分鐘，行這點運動，在身體發育上，要收多大的效果；所以我名之曰身體的活動，而不名之為運動，也是因為他在調生活上有價值，在運動上無甚價值。

課餘。是一天功課完結的時候，在課之餘。這個時候，在中等學校，通常為第七小時。這個時候至少要有一點鐘的運動。這個時候為甚麼要運動呢？因為是一天之內，對於知識的修練，大部分已是完結，趁此餘暇，對於身體不能不有一種相當的修練；使我們身心並育，不偏不倚。這個時候，既是我們修練的時候，所以運動不可不多，時間不可不長；然後我們各部的發育，才能得到一個美滿的，適合的，體育的程序。按體育原理上，中學時代的兒童，正當春情發動的時候，非有一點鐘的運動，不能夠把他們剩餘的精神，用之

於正途！所以這個運動時間，至少要有一點鐘，才能完全發揮其運動的天才，得到美滿的發育，不至於為邪念所累——所以課餘的運動，也可以叫作身心修練劑。但是劇烈的運動，有僅用半點鐘，即可以達到運動最高的限度，那末，我們就有半點鐘的運動，也就可以。總之，這個運動時間，要以達到運動的最高限度為止，對於身體的修練，才能算美滿。這一點鐘，也不過是個大概的限度，折中的講話。

夜晚。是晚上自習之後，睡覺之前。這個時候，要有十分鐘的運動，運動的目的，一方面是要把身體的血液，與以平均的分配，滌清腦筋中滯留的血液和思慮，予以充分的安靜的睡眠，一方面是要將剩餘的精力，完全發揮，促成身體上精神上極思睡眠的狀態，然後有極穩的終夜睡眠——所以夜間運動，也可以叫作身心的催眠劑。

我們知道了早晨，課間，課餘，夜晚，各時間運動之目的，這一種體育課程的價值和需要，當可瞭然了。這一種課程表，是把中學學生的生活，全部染上體育衛生的色彩，不但使中學生的生活體育化，並且也合理化了。這一種課程，在中學施行起來，並不困難。因為全部的運動時間，皆在學生規律生活之後，如能給予適當的運動，正合他們的需要。不但精神身體，皆受良好之影響，即良善習慣之養成，與規律生活之修養，皆由此而致。作者在中學時，即用此方法，收得極良好之效果。惜入大學後，此良好之規律生活與習慣，為無規律之大學生活所破壞，至今仍引為生平憾事。大學生活之不規律，真不知遺害多少青年也。

關於照章辦理的體育課程，即學校原有體育二小時，我在北平輔仁中學，也曾作過計畫，並且實行過一年。體育每週兩小時，係在室內備授一小時，室外訓練一小時。固不敢比擬最摩登之健康教育，但較現在「打球兩小時」之體育，

自覺尚勝一籌。茲摘錄於後，聊供體育同志之參考焉。

課內的體育，每週每班兩小時，一小時在教室講授體育的理論，一小時在操場上從實際上學習各種運動之法：此本校課程表上定名為「體育講義」及「體育練習」之由來。

「體育講義」，為講授體育的理論；其目的在使各個學生解覺體育之重要，並知如何修養其身體，及如何使用適宜的方法，以發育其體格而保持其健康。體育理論授的內容，共分四章，第一章總論，內分學生對於體育應有之認識，訓練，修養及體育與日常生活之衛生等四節；第二章體育原理，內容運動，疲勞，休息，沐浴等四節；第三章運動之法，內分籃球術，足球術，排球術，網球術，壘球術，田徑賽術，體操術，遊戲術，跳舞術，拳術，游泳術等十三節，視學生與環境之需要而定講授之詳略；第四章為世界體育之思潮及各國體育之概況，內分希臘，羅馬，周代，漢唐，古代體育之思想；德國，英國，美國，中國，體育的概況，及現代體育之趨勢等九節。將來由本科教員，編成講義，印為專書，作為中學體育教科書，供他校之參考與採擇焉。

「體育練習」學習的實際：現在足球，籃球，排球，網球，田徑賽等含有教育價值和社會通行的運動，將來再學習含有教育價值而尚未通行社會之運動，以為社會倡。學習的目的，在使學生每人學習一種以上有趣味的遊戲，藉以養成其高尚娛樂的習慣，並達保持健康發育身體之目的。

體育與生活，生活與體育，原是一件不可分離的事。要想體育工效顯著，祇注意運動之技術，而忽略了全部的日常生活，這種體育，永遠是無效的。所以我們要想解決中學體育問題，不能不注意中學生全部的日常生活。中學體育問題之解決，就是中學學校生活問題之解決。單位名詞上變是「體操」「體育」「健康教育」之內包或外延，是永遠不能解決中學體育問題的。望宇內體育衛生專家，從科學上給中與學生一種合理生活之科學根據。

(完)

研究體育學理

須讀名家之巨著

體育原理 國立中央大學體育科主任 吳蘊瑞 合著
北平師範大學體育系主任 袁敦禮

「體育原理」為研究體育基本專書。我國現在，尚屬缺如。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，支配教材，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。及精致之理論。(精裝布面定價二元二角)郵購寄郵一角六分。

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五五四號

德國復興早操

德國阿託兒霍治著 斐熙元陸翔千合譯

原書係德國高等體育學校教授兼田徑指導阿託兒霍治所著，由中央體育場主任，每晨在柏林用無線電廣播口令，使全國國民同時在各處操練。卷首有基本部位二十四種，全書共分八十四個項目，凡舉「上肢」「下肢」「轉體」「頭部」「腹部」「腰部」「平均」「跳躍」「效率」等動作，無不包括在內。書中圖多字少，經譯者按圖解釋，並編註每個動作之次序，學者按圖索驥，便利多多。

早操與課間操

(定價五角)

勤奮書局出版

勤奮體育月報 創刊號

第一期目錄 每册大洋二角

勤奮體育書報 (六十八幅)

本報趣旨 (馬崇淦)

勤奮體育評壇 (邵汝幹)

吾國體育不振之原因 (吳縉瑞)

歷屆全運動之追溯及本屆希望 (郝更生)

全國體育協進會之前途 (沈嗣良)

對於體育上的認識 (尙樹梅)

美國社會體育概況 (劉雪松)

原始舞蹈遊戲 (陳伯青)

體育師範之使命 (王復旦)

小學體育教師應有的修養 (孫和賓)

怎樣辦理學校體育聯合會 (陸翔千)

國術之意義 (吳圖南)

歷屆全國運動會歷史與成績 (阮蔚村)

德國小學體育與衛生教材 (程登科)

足球訓練的幾個問題 (王庚)

田徑新術(一) (阮蔚村)

小學航空救國中心教學 (邵汝幹)

唱歌遊戲(一) (胡教熙)

體育息消 (編者)

勤奮體育月報 全國運動會特大號

第二期目錄 每册大洋三角

勤奮體育書報 (五十五幅)

編輯者言 (編者)

勤奮體育評壇

全國運動會雜感 (王復旦)

男子田徑技術之批評 (王復旦)

評第五屆全國運動會之女子田徑賽 (孫和賓)

中國女子籃球在全運會給予我們的印象 (陸禮華)

關於女子排球的幾句話 (李飛雲)

所見的全運會女子壘球 (溫懷玉)

對於全運會女子游泳比賽之觀感 (劉雪松)

本屆全運會的萬米決賽和表演 (蘇人)

談談本屆全運會 (邵汝幹)

全國運動會籌備經過 (褚民誼)

大會各項錦標比賽一覽 (阮蔚村)

開幕典禮 (編者)

男子徑賽 (編者)

男子田徑 (編者)

女子田徑 (編者)

男子游泳 (編者)

女子游泳 (編者)

足球 (編者)

男子籃球 (編者)

女子籃球 (編者)

男子排球 (編者)

女子排球 (編者)

男子網球 (編者)

女子網球 (編者)

男子棒球 (編者)

女子棒球 (編者)

女子壘球 (編者)

男子壘球 (編者)

國術 (編者)

閉幕典禮 (編者)

大會十日誌 (編者)

勤奮體育月報 小學體育專號

第三期目錄 每册大洋二角

勤奮體育書報 (四十幅)

勤奮體育評壇

小學體育教師修養問題 (傅駿銘)

提供體育聲中之小學體育 (黃孝南)

我國小學體育目標改革問題 (陳奎生)

兒童與遊戲 (許少甫)

怎樣提倡小學體育 (邵汝幹)

小學課外運動指導法 (俞子箴)

體育運動實施大綱 (李實)

個人運動與團體運動 (郭效汾)

舞蹈教材 (阮蔚村)

小學適用韻律操 (王秋如)

十個小學遊戲教材 (俞子箴)

低年級遊戲教材 (阮蔚村)

小學歌舞 (潘伯英)

唱歌遊戲 (胡敬熙)

滬津濟鄂小學運動會成績 (編者)

一月來之體育行政 (編者)

一月來之體育界 (編者)

一月來之海外體育 (編者)

台維斯盃形勢之轉變 (蔣槐青)

勤奮體育月報

小學體育
專號下冊

第四期目錄 每册大洋二角

勤奮體育畫報……………(四十二幅)

勤奮體育評壇——

敬獻於教育部體育督學之前……………邵汝幹
打倒不忠實及腐化的體育同志……………程登科
發展小學體育之我見……………俞子箴

今後小學體育的新建設……………吳激

小學體育中心訓練……………程登科

小學體育今後應取的徑途……………王秋如

日本小學體育教學原則……………阮蔚村

小學體育教學的研究……………王振堯

小學體育與兒童生理……………丁嘉福

小學體育行政問題……………王庚

體育怎樣會考……………孫樞

姿勢訓練的價值和方法……………項翔高

快樂的回憶(舞蹈教材)……………阮蔚村

拍掌操……………陳芬

小學愛國遊戲教材……………胡通

聽琴動作和唱歌遊戲……………胡敬熙

一月來之體育行政……………編者

一月來之運動比賽……………編者

一月來之體育人事……………編者

一月來之海外體育……………編者

四川萬縣的體育(特約通訊)……………李鵬
復興中之愛國體育科(特載)……………李繼元

勤奮體育月報

中學體
育專號

第五期目錄 每册大洋二角

勤奮體育畫報……………(三十幅)

勤奮體育評壇——

編輯中小學體育教授細目我見……………邵汝幹
中學體育與軍事訓練……………陳如松
中學體育之改進問題……………鄭揚新

今後中學體育應有之動向……………程登科

對於編輯中學體育教授細目管見……………吳激

中學體育(一)……………王健吾

中學課外運動管理法……………沙仲篋

中等學校女子田徑問題……………朱士方

中國體育應有之趨勢……………孫寒華

女子月經與運動之關係……………蔚岑

關於走步的姿勢……………陶治

足球基本訓練……………吳邦偉

籃球之技術犯規……………張國勳

歸去來兮(中學舞蹈教材)……………阮蔚村

中學適用體操走步教材……………周邦哲

體育教員之難……………陳慶銅

怎樣求深造……………李為芝

遊戲之理論……………蔣琪

一月來之體育行政……………編者

一月來之運動比賽……………編者
一月來之體育人事……………編者
一月來之海外體育……………編者
世界田徑總決賽……………星

勤奮體育月報

第六期目錄 每册大洋二角

勤奮體育畫報……………(三十幅)

勤奮體育評壇——

吾國對於遠東運動會應取之態度……………阮蔚村
中國體育缺少進步的幾個大原因……………朱曉初

辦理民衆體育實驗經之我見……………邵汝幹

民衆體育理論方面的研究……………尙樹梅

對於編輯中學體育教授細目管見(續)……………吳激

中學體育(二)……………王健吾

軍人體育之理論與實施……………俞杰

小學體育的行問題(完)……………王庚

新編八段景訓練圖說……………金一明

收割舞(舞蹈教材)……………杜宇飛

田徑新術(二)……………阮蔚村

籃球基本訓練……………邵振華

春花(故事遊戲)……………項翔高

鄉土遊戲教材……………蔡雁賓

讀者園地……………編者

一月來之體育行政……………編者

一月來之運動比賽……………編者

一月來之體育人事……………編者

一月來之海外體育……………編者
交通大學之體育建築及設備……………顧舜華
教育部體育班消息……………編者



中國體育應有的趨勢（續）

江陰南菁
中學教員 孫寒華

（三）讓大衆公有的體育來替代了少數專利的體育

就目前狀況而論，與其說中國的體育，毋寧說中國學校的體育，正如教育部王部長在去年暑假體班舉行開學典禮訓話時所說：『中國目前的體育，完全限於學校之內，學校之外，幾乎沒有體育之可言。』所以與其說全國運動會，毋寧說是全國大學體育聯合運動會。因為學校以外無體育，大學體育以外，很少較優良的體育，這是誰都承認的事實。

全國運動大會開幕了，場上出足風頭的，祇有幾個特別市。尤其以上海爲最，那一處多幾所大學，多幾所體育專，那一處就獲多幾分的勝利。那一處大學最多，那一處體育專最多，那一處就獲第一。運動人才，惟有自大學中，體育專中求之。以上海一隅之地，足以壓服全國這麼多，這麼大的省分。沒有旁的緣故，祇爲上海多了幾所大學，多了幾所體育專而已。上海的足球隊，多半倒是廣東人，上海的女子籃球隊，多半是體育專生。其他可以類推，其餘各特別市的情形，也可以類推。上海市的選手，真足以代表上海麼？上海得了冠軍，果足以證明全國人的運動天才，不及得上海麼。雖然，這次所創出的新紀錄，尤其是女子的成績，確乎一鳴驚人的了不得的，值得人們讚美的。但是中國除了幾個上海小姐，北平小姐，廣東小姐，香港小姐之外，就沒有健美的女性麼？沒有生來富有運動天才的女性麼？決不，誰也知道事情沒呢這樣簡單的。中國運動的天才多着呢，中國健美的女性多着呢

！在陽光曝曬，風雨吹打的農田中，在機聲軋軋，烟煤窗窗的工廠中，在胡玄冰，和荒寒苦鬪，爲強敵蹂躪的，被祖國所遺棄的穹廬板屋之中，在古多慷慨悲歌之士，而今爲軍閥蹂躪的燕趙，在古爲帝王根本文明策源，而今在災荒疾疫之下，吐其殘喘的關中，在弓馬精勉的蒙古，在剽悍的回疆，在荒微，在孺山，無數的運動天才，爲什麼不幸生到那裏去呢？飢餓將他們勁健如鋼鐵，挺秀如天神的體格，變成焦黃的皮包着的骷髏，疾疫使他們像花草碰在鋸刀底下，一樣的紛紛慘痛的天折。殘忍的軍閥們在混戰，不幸他們的好頭顱，老是輕輕的砍掉了。帝國主義者的重砲炸彈轟轟下來，抵苦去變飛灰的，祇有他們，因爲有錢的人，上得起學校的人，早溜之大吉了。就算是太平時世，他們爲過重的工作壓迫着，他們憔悴呻吟於生活的重担之下，翻不轉身，透不轉氣，食不飽，穿不暖。一天到晚，沒有休息。先天強旺而聰明的人，不要說他們天來的靈浪，已經僵凍成冰，就是他們一架肉體的機器，也在飢寒交迫，風饑雪虐，和過度勞苦之中，瞬息變成衰頹的人了！一旦衰老，就得餓死凍死，然而他們真的生來就是病夫嗎？如果有受到現代式的體育的訓練之機會，難道他們會不堪造就嗎？江濱海渚的漁夫，他們游泳的本領，才高明呢？躬耕南畝的農夫，用汗血與烈日嚴冰相搏戰，耐苦耐勞，而自食其力，他們的體質，比都市中的人們，不知要強過了多少倍。落日銜山，秋天山上的紅葉，發

出燦爛的金花，提着竹筐的姑娘們，低着頭活潑敏捷的在採，樵這些天真健美的女郎，唱着山歌，在峻峭的山巖上，行走如飛，牠們的本領，才厲害呢！她們真是天生的運動家，并且她們的運動，非但健身，同時又是實用的。總之，天下的運動人才，怎麼會限於學校中的少爺小姐呢？然而，在目前時代，在目前的中國，雖則努力的，拚命的，在提倡體育，可是實際上都是限於學校方面的，而遺棄了全國全民族基本的大衆，神聖的生產的大衆，磨苦了自己，而福利社會的大衆，這種發展，都是片面的，畸形的，體育應該大衆化！我們應該大聲疾呼的，提出體育應該大衆化！

我們所應該提倡，并且急不待緩的需要提倡的，是大衆化的體育，是民衆公有的體育，是利用工作餘暇，用以強健身體，恢復疲勞的體育。使不斷運用腦力的職業者，如教員，律師，官吏，商人每天都有適當的運用體力，發舒筋骨的機會。調劑他們的精神，鼓勵他們的興味，使一天到晚操作機械乾燥的工作的勞工，或是繼續靜坐，很少活動的職員，成衣匠，縫衣女，都有活潑強烈的運動，或是輕柔敏捷的遊戲，使他們凝僵的血行流暢，使他們麻木的神經靈銳，恢復他們勃勃的生機，安慰他們生活的苦痛，引導他們進向生命之樂園。天天與機器爲侶的工人，不妨利用空隙，就在機器之旁，做起柔軟體操來。耕耘勞苦的農夫，不妨在日暮歸來時，集合家人，作簡單輕巧的遊戲。

總之，大衆的體育，方法不窮，變化萬千，可以因時制宜，也可以因地設計。但是最重要的，還在國家應該有提倡的決心，政府應該有完備的設置，否則沒有機會受到教育的百分之八十以上的，水平線下的民衆，怎能自己覺醒起來，作主動的要求呢？同時已經離開了學生時代的懶惰的自命爲上流階級的人，怎能注意到鍛鍊身體的運動呢？這種推行提

倡的責任，比什麼都要緊，果能有作有爲，爲民衆福利着想的政府，我希望牠能夠勇敢的負起這艱鉅的責任來，同時領導率先，喚起政府注意，促起民衆覺醒，改變社會錯誤觀念，造成這廣大運動的責任。却完全在一班有智識，有思想，社會的先知先覺者的身上。

上述二點，雖然祇是攏統的指出了中國體育前途的動向，但是在這篇急不擇言的文字中。我本來未有若何奢望，中國民族，如果能在一團紛亂之中，辨認風向，擇定道路，不猶豫，也不盲動，一點一點的向前進，前進的希望，正無窮極，未來萬丈的光明，永久是照耀着我們的。萬語千言，併成一筆，不外乎體育的大衆化，與現代化而已。體育要大衆的現代化，同時更要現代的大衆化，國以民爲本，中國民族的基礎，尤其在大羣的農民。什麼社會的組織，莫不以農村爲基礎。沒有基礎的建築，都不過是海市蜃樓，曇花一現而已。國家的基本，已經崩壞到如此地步，民族的元氣，已經斷喪到如此地步，不從根本上設法挽救起，單是在表面上怎樣千方百計學時髦，撐場面，其結果元氣愈竭，愈足以速之敗亡。天災人禍，內憂外患，中國民族正在奄奄一息的關頭，而世界情勢，則各國劍拔弩張，大戰的爆發，已急不容緩，有心人雖然一面歎息時機的急迫，一面却堅決的認定中國民族偉大的潛勢力之存在。這偉大的潛勢力，一旦有人能夠撥動機關，使牠充分的發揚，則不但足以救國，並足以伸張正義，救世界而有餘，潛力非他，乃四萬萬優秀民衆之心力體力，與夫其團結一致之作用而已。而所以企發之道，則現代化與大衆化的體育，實爲主要的部份，體育除開牠本身的重目的外，更有團結與教育的兩重效能。果行之得法，運之有道，不但使全國之民都有健全的體魄，振足之精神，敏捷的技能，并且有一致的團結，和堅強的組織，個個有替社會服務，爲國家捐軀的大國民的精神。體育是人類文明的基石，是民族生命力的源泉。中國體育前途應有的趨勢，讓我們重複的提出二條基本途綫。(一)讓大國民主義的體育，來消滅了大英雄主義的體育，(二)讓大衆公有的體育，來替代了少數專利的體育。



女子體育與生理變化

歲·岑

諺云：「健全之精神，宿於健全之身體，」蓋人類除修養人格外，尚須鍛鍊陶冶其體格至健美之目的。

女子既負有傳襲子孫之義務，其責任之重，可謂由先天而及後世。夫一女子在未降世前，由受胎之十月間，以至於分娩，即開始負擔其為母性之責任。

女子不但為國家民族之母，亦為人類之根本。故欲強國強種，對於養成女子良善之體格上尤須重視。

男女兩性岐別之點，為男子胸部動能堅粗，肩胛部面積寬大，女子則富於被動的彈力性，而以骨盤部較寬於肩胛部為特徵。換言之，此為母性生命之最高特徵，即婦女之生命本能也。

一般女子，均較弱於男子，然而生理學上觀察，女子之於妊娠，分娩，產褥，特以分娩時最需力量，故女子之力量，與男子非處於同路，事實女子之力量，較男子之力量，平均並不十分低弱。

女性不需要有與男子同樣之體格，故女子若與同男子行同樣之運動，實為錯誤矣。同時若以女子之運動方式，只以男子之運動方式為縮少，（即減少度量則更大錯而特錯。

因性別之差異，女子為求促進其自然之特徵，男子則亦求發揮其特有之點，故各宜試行其獨特之體育方法。要則女子應用何種之體育方法（運動），或其程度及種類應如何，此須待體育家與醫學家同其研究而解決之。

女子特有之體質出現時期，即所謂之春機發動時期，吾國之女子約在十四五歲為春機發動之成熟時。在此時期，精神急燥而憂鬱。總之，因感受性強烈，易發喜怒哀樂之情緒。在肉體方面，則乳房肥大，骨盤激發發育，而月經來矣。即每月二十八日（不規則之月經，為二十九日，三十日，或二十九日）子宮出血，心身同時大變化。

月經之出血，其繼續之時間，為二三月乃至一星期，分量約三十格蘭姆至五十格蘭。然於人種及國別尚有差異，寒國之女子月經量少，又精神及肉體過勞者，或病後初愈者，其繼續之時間短，而分量少。

此外，初潮之年齡，因民族，風土，氣候，境遇，及個人之身體之影響，各國稍有不同。左列之數國，為月經初潮平均之年齡。

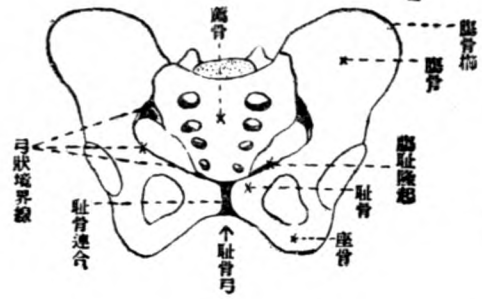
奧大利亞	九歲六個月
土耳其	十歲
西班牙	十二歲
中華民國	十四歲
日本	十四歲四個月
德國	十五歲
英國	十六歲
格林蘭	二十歲

氣溫之國多早，寒國多遲。吾國北部女子之月經初潮多

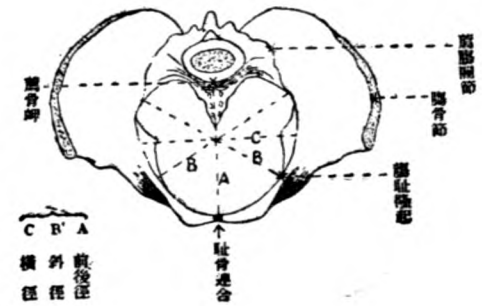
處在恥骨連合之下方，表現左右骨弓間之角度。此角度男子者則為直度而近銳角，謂之恥骨角。（見第二圖），女子者則為鈍角，角度大而謂之恥骨弓。（見第三圖）

圖三第

(盤骨子女)



圖四第



在上骨盤之平面上之薦骨岬之最前突點與恥骨聯合之上緣中央點之結合線，謂之骨盤前後徑，一面之薦骨關節前面之最前突點，與他側之腸恥隆起部連合而成之斜線，謂之斜線。弓形線最送隔之兩線連合，謂之橫徑。（見第四圖）茲將徑線之數目列後：

骨盤上徑	骨盤下口	骨盤口 徑	
		女子	男子
前後徑 10.7cm 斜徑 12.0cm 橫徑 12.1cm	前後徑 11.1cm 橫徑 11.6cm	中國人 女子 10.0cm 11.0cm 10.5cm	德國人 女子 11.0cm 12.5cm 13.5cm

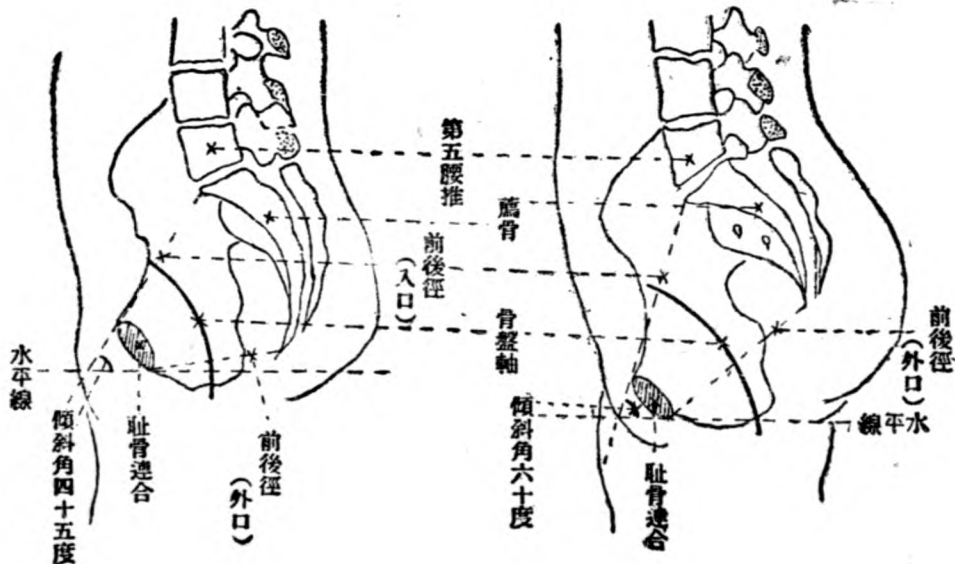
但骨盤下口之大小，因尾關骨等之移動，易於擴大，上表乃示分娩時之大小。

由以上三徑線之會合點，至薦骨及尾關骨前面平行下行延下之骨形線，謂之骨盤軸，其骨形凹側向前方。（見第五圖）

圖五第

(面斷側盤骨子女)

(面斷側盤骨子女)



骨盤口之平面非為水平面，將前後徑向前下方延長時而與水平線交叉之小對照角，通常女子約六十度，男子則為四十五度。

此角乃表示骨盤之傾斜度。（見第五圖）

此傾斜面角度，一般歐美女子，其角度較大於中國女子，即骨盤軸之彎曲強大也。

女子行體育運動時，必須與男子分組之理由，即係根據女子骨盤底部之組織及構造與男子不同。骨盤底部及小骨盤組孔以下外，由肛門至外陰部，即軀幹下面之構造，無骨的下織，完全係以肌肉筋膜及皮膚而成形。男子下部之面積較女子為狹。並與軀幹之內部相聯合。故軀幹全部似一裂囊，

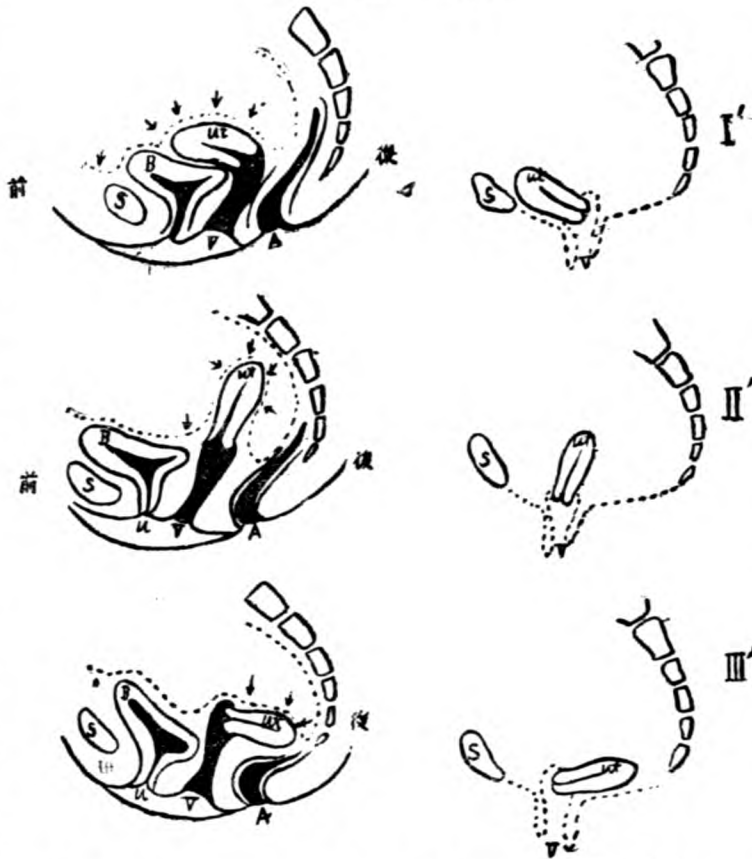
之內容物，均有固定之位置，縱受壓迫，亦不易移動，反則女子之恥骨連合弓狀底部之面積則成正比例。子宮及腔部之抵抗力特別軟弱，此為男女兩性之最大差異，子宮之上部，並無何等保持索引之物，唯子宮上方之一部，其前後左右，為腹膜及廣韌帶所包圍，尚時一從子宮側方出來之細圓韌帶，與前方之恥骨結節處相結合。故子宮之正常位置，乃稍向前傾。其圓韌帶甚易於弛緩。有便秘，及多尿之女子，其原

因多為先天性之弛緩症或於分娩時受助產者之行壓腹，而致子宮及其附屬器（卵巢，喇叭管等），前後左右移動，因重力之關係，故乃向下傾垂。（見第六圖）

男子之腹腔，完全似一箱形，其體內之臟器，均有固定之地點，反則女子則似一袋形，其體內之臟器，及周圍之關係，均有隨時移動之可能。其原

因為女子普通皆有似拳大之子宮，既妊娠時，則能由七八兩重而增至六七斤重。既分娩後，頓又激急縮小，其他內臟器亦隨之而復原位。故女子遂有天秉之活動生理組織。然女子身體之下部及骨盤下部之肌肉組織，並非不健，事實甚堅固，腹膜能似橡皮之擴大。其底部之肌肉組織，分為淺在性肌肉及深在性肌肉，茲分釋之如下：

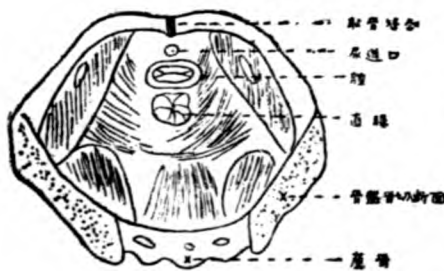
圖六第



- I 為子宮前屈，受腹之壓迫，而致墜翻轉，及子宮下垂。
- II 子宮直立之勢。
- III 子宮後屈之勢。

- VT 子宮
- B 膀胱
- S 恥骨縫網
- A 肛門
- V 腔道
- U 尿道

圖七第



(勢形之看上向部底盤骨由)

而此下部則似緊閉之裂口。故下部操縱不靈活時，即軟部組織發生弛緩變化。其弛緩之原因，有係因先天性者，有係因運動致軀幹之內容物受壓迫，而致骨盤之內容物之位置變化。此種情形，乃係專指女子而言。因男子於恥骨連合部，其角度尖銳，骨盤之面積較狹，且無似女子之子宮，故其骨盤

復原位。故女子遂有天秉之活動生理組織。然女子身體之下部及骨盤下部之肌肉組織，並非不健，事實甚堅固，腹膜能似橡皮之擴大。其底部之肌肉組織，分為淺在性肌肉及深在性肌肉，茲分釋之如下：

(A) 淺在性肌肉

(1) M. Sphinkter ani externus (外肛門括約筋)

此肌肉包圍肛門及直腸下部之肌肉，可分為皮下淺在性，及深在性三層，與左右肛門舉筋結連。(見第八圖，第九圖)

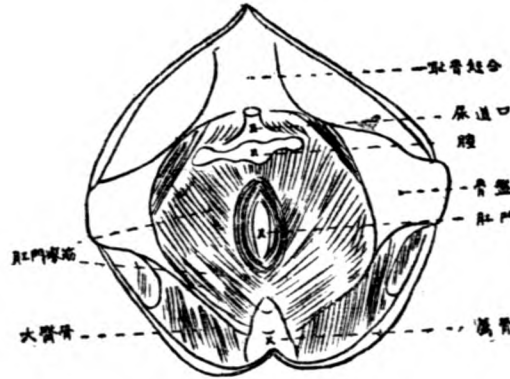
圖)

(2) M. Transversus Perinei superficialis (淺在骨盤底

橫筋)

此為橫列於骨盤底部之肌肉。(見第八圖，第九圖)

圖八第



(勢形之看下向部底盤骨由)

(3) M. Bulbocavernosus (O. T. ejaculatus Uris (尿排

淺筋)

此為男性所有之肌肉，包圍於尿道。(見第八圖，第九

圖)

(4) M. Bulbocavernosus (O. T. sphincter vagina) (腔

括約筋)

此為女性所有之肌肉，包於腔部之周圍。(見第八圖，

第九圖)

(5) M. Ischioavernosus.

男子者，則謂 O. T. elevator penis，即陰莖舉筋。女子者則謂 O. T. elevator clitoridis。

(B) 深在性肌肉

(1) M. sphinkter uraethae Membranacea. (O. T. Comp

essor weathrae) (狀似尿道括約筋)

(2) M. Transversus perinei profundus (深在性骨盤底部

橫筋) 乃橫列於骨盤底部之橫筋。

以上所述底部之筋

肉，分為淺深二層縱橫

斜而合理支持腹部，臟

器。先天的全身肌肉弛

緩性者，此處之肌肉則

亦同樣之軟弱。以於結

婚後者，尤以曾分娩者

，則更有顯著之弛緩性

，底部之肌肉特別薄弱

。此等體質者，特不耐

特殊體操之上下跳之激

烈運動。凡對甚項運動

感覺不快者，多半為此

原因。因此女子不可與

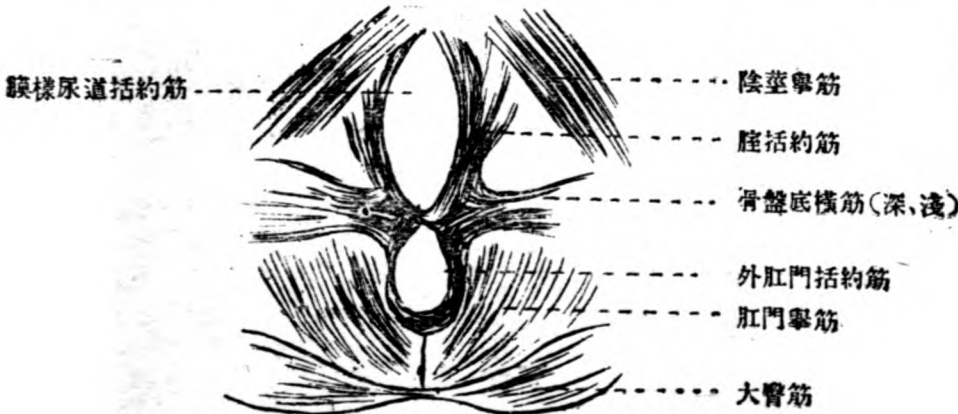
男子作同樣之運動，

(指特殊者) 婦人不可與

處女作同樣之運動，否

則有礙於生理，實非淺

鮮。



圖九第



地球牌

麥精魚肝油

本品調製精良，維他命含量最富，故營養力之偉大，在同樣製劑中首屈一指，且滋味可口，毫不腥膩，男女老幼均可調服。以治體瘦虛弱，胃腸不健，筋骨疲軟，精神不振，肺病多痰，婦女少乳，病後失調，為最著效。

五洲藥房發行

上海及各埠分支店均售





高跟皮鞋有礙婦女姿勢

陶冶

穿的衣服不舒服，多半以為是衣服不合體。在你看見同一的衣服，被兩個不同的婦女穿着的時候便感覺到這樣。一個則又合體又好看，一個則難看極了！

你或許在衣服店裏可以看到陳列，衣服用的人體型，上面所穿的衣服，一定比真人所穿的好看。可是這衣服穿到你身上，則感覺不合體。你不要以為衣服不合適，事實是你的姿勢不好。如果你能像人體型的那樣亭亭的姿勢，一定也同人體型穿衣服的一樣好看。

由此可看正端的姿勢，可以使你穿衣適體。所以要穿衣適體，必須要有端正的姿勢。



不正姿勢
與良好姿
勢之比較

右為着平底鞋之好姿勢，左為着高跟鞋之壞姿勢。

羅斯福對他的子女常說：「站立的姿勢，必須要端正。」站立的時候，一定要抬着頭，頭顱和脛部才可以牽動背骨的挺直。這樣以來，一定可以覺得在行路的時候精神飽滿，沒有萎靡不振的樣子。而所穿的衣服，也感覺到適宜舒服。婦女姿勢的不良，多半是因為足部的痛苦，苦的是因為鞋不適足，而且現在時髦，婦女所穿的高跟皮鞋更為產生壞姿勢的大原因。不適足的鞋，因為腳筋受痛苦，因之牽動全

身，所以在走路時的姿勢就要壞得不堪。適足的勤，不但能夠使外觀好看，並且能夠預防壞的姿勢，及維持健康。

不適合的鞋，和高跟鞋，最容易使足生弧形。在下面介紹幾種矯正的方法，如果每天晚上能夠作幾分鐘的練習，一定能有矯正弧形的効力。

(一)用足踵站立，兩足相距四吋，足尖直指向上方。舉起足踵，用足尖在室內行五十步。做此運動時，最好在寢前，將衣服穿去，裸體行之。(二)再用足踵走五十步，足尖向上指，愈高愈好，兩足之距離約四吋。(三)尋地板之縫，或地氈上之花紋，足尖向上，以足踵沿線而行。行時好像站在繩上行走，每步須要維持身體之重心。(四)將足踏向內，捲足踏於下方其法如手之握拳相同。同時兩足背向外傾，兩足支持體重於外方。再將全足放鬆，復原來姿勢。如此反復共做八次。(五)兩足併行而立，相距約四吋。將足踵舉起。將足踝向外下方旋轉活動，復向內下旋轉活動，最好能達到地板反復共做八次。(六)坐在地板上，腿伸向前方，足跟靠地，伸動足及足踵，盡力使足指指向前方。然後再縮回，如此反復做八次。(七)用足踏拾物，(如小石塊或鉛筆等)先立在地上然後坐在椅子上行之。(八)坐在椅子上，兩腿交叉，轉動上方腿的足踝，先向右轉八次，再向左轉八次。然後將此腿放下，另換一腿，對足踝做同樣之動作。

若照此法練下去，腳筋一定會強健，足的畸形一定會矯正的。如果你有這種毛病，必須要快些試用，並且常要選擇適足的鞋。

如此則婦女的姿勢問題，便可以解決了！

手球訓練法

(一册四角)

阮蔚村著

手球運動，早已風行歐美，吾國尙未普及。現在教育部編輯中學體育教授細目，由初中三年級起，即開始採用手球之遊戲，本書詳述手球之遊戲方法訓練規程，比賽規則，以及一切關於手球之常識。俾教者學者，均可明瞭，本書在印刷中，不日將可出版。

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。

(每册九角)

中學機巧運動

江蘇南師體育師 鄒廬著

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，保隨之方法，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。

勤奮書局 新書預告

How to play Indoor Baseball

女子壘球訓練法

(每册九角)

國立山東大學體育主任 宋君復著

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，曾風靡全國。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。

標準運動實施法

(一册四角)

孫樞著

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，俾便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。

歐美土風舞

——編珍明沈——

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)

毽子比賽法

周柱國編(印刷中)

踢毽子為吾國固有之國技，關於各種踢法，似簡實繁，本書為踢毽專家周柱國君所編著，書內凡舉各種踢毽法及表演法，無不應有盡有，本書現在印刷中，不日即可出版。

●寄即索函錄目有備●

法練訓球棒

(中刷印在)

提倡體育

不惜犧牲

勤奮書局

優

待

全國讀者

憑此單購書 八五折計算

體育叢書優待券

優待「勤奮體育月報」定戶辦法

- 一、凡選購本局書籍五種以上八五折五種以下者一律九折
- 二、寄費加一掛號國內每件八分
- 三、購置時須以此券為憑
- 四、本券僅用一次只限向本局或門市部直接購買為限各經售處概不適用選購各書請填入下列空格
- 五、選購以本版書為限

勤奮書局發行

發行所 上海勞神父路三九二號

門市部 上海四馬路五五四號

購者地址

購 訂 迎 歡

勤奮體育月報

優待讀者全年十二册
祇收二元正郵費在內

▲本報宗旨提倡體育復興中國

邇因強鄰侵食，國難臨頭；雖復興方法，萬緒千端，但提倡體育，實為要圖。本局有鑒於斯，延請全國體育專家，編著有系統之「體育叢書」外，並自二十二年十月十日全國運動大會開幕日起，每月發行「勤奮體育月報」，藉以對於體育界，作進一步之貢獻。

▲內容豐富切合實用畫文並茂

內容：圖畫文字並茂，體育學理，競技訓練兼顧；介紹新體育理論，討論學校社會體育理論，行政，供給中小學體育教師教材，研究運動競技方法；並採訪中外體育界消息，作系統之紀載。此實為大中小學校當局體育教師，及學生必備之刊物。

▲全國體育專家輪流擔任著述

本報絕對公開，歡迎投稿，並延請全國體育專家擔任著作，略舉姓名如下：

褚民誼	黃麗明	董守義	邵汝幹	高梓	彭禮南	夏翔	楊效讓	杜宇飛	王壯飛	胡壽彭
張伯苓	許明輝	方萬邦	趙文藻	宋君復	蔣湘青	許禹生	孫和寶	陸翔千	項翔高	龐紫石
沈嗣良	馬約翰	徐紹武	吳邦偉	宋如海	王庚	吳國南	朱了洲	潘伯英	鄒吟廬	郭維森
張信孚	郝更生	劉雪松	尙樹梅	凌希陶	朱君澤	吳德懋	陸佩萱	李繼元	蔣佩英	趙少梅
吳蘊瑞	金兆均	彭文餘	張鐘潘	錢一勤	張匯蘭	陳奎生	王復旦	沈明珍	陳慕蘭	夏鑄
袁敦禮	丘紀祥	彭三美	陳伯青	程登科	崔亞蘭	鄭揚新	陸禮華	張恆	顧舜華	張家勤
陳英梅	章輯五	申國權	王健吾	謝似顏	蔡慧一	涂文	秦醒世	斐煦元	張建業	姚峙安

勤奮體育月報

茲寄上大洋 元 角 訂購
貴報 份(自第 卷第 期至第 卷第 期止) 乞
查收為荷此致

勤奮書局體育月報社發行部收

上海法租界勞神父路三九二號

(通信處)

啓

(注意)報費請由銀行或郵局匯寄如不通匯免之處可以一分郵票代用

本報定價

全年十二册定價二

元郵費奉送

國外寄費全年二元

二角

日本朝鮮照國內

香港澳門照國外

國術

易筋勁新解

中央國術館
編輯 金一明

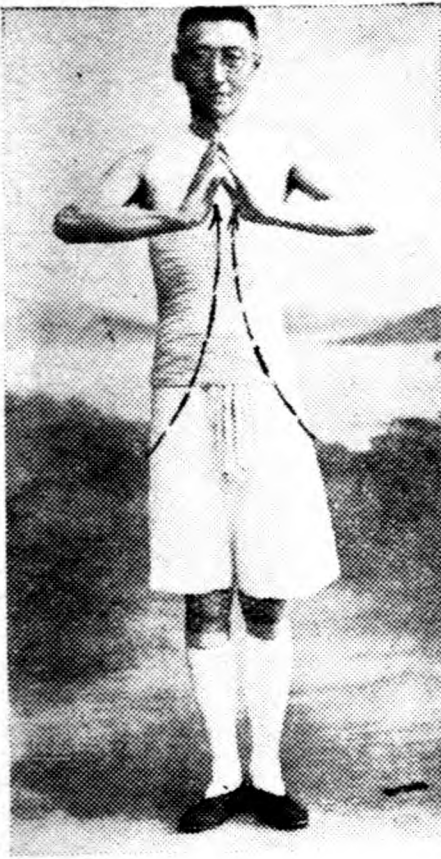
易筋勁十二勢為我民族固有體育運動之良法。如朝夕練習。其益有六。

- (一) 能使弱筋為強筋。(二) 能換浮力而為實勁。
- (三) 能使無彈力筋。而富於彈力性。(四) 能集散勁而為整勁。(五) 能使不隨意筋而能隨意。(六) 能促進緩勁而為快勁。

茲將其演法解說如下。

第一勢 合掌式

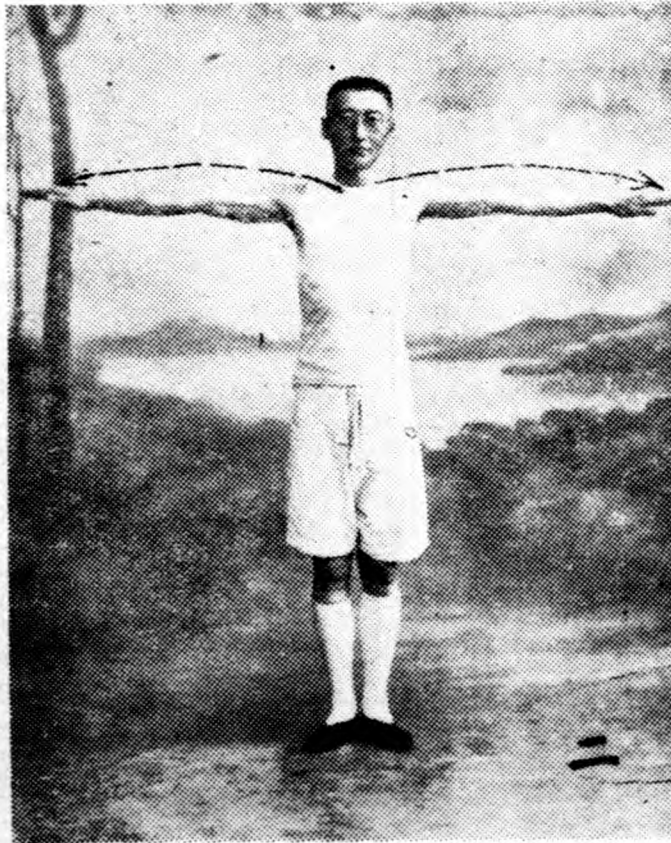
此勢專為發展迴肘筋及總指伸筋，習者全體立正，存心



極靜，無思無慮，合掌當胸，指尖相觸，掌心相對，肘角抬平，目光前看，行深呼吸，約三分鐘。

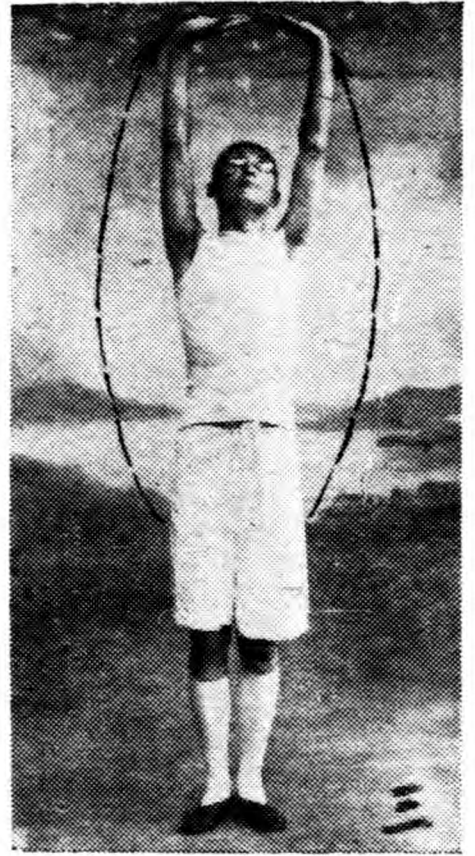
第二勢 平分式

此勢發展大胸筋，及闊背筋，習者由上勢，身步不動，將手向左右平分，與肩相平，掌心向下，目光前視，行深呼吸，約三分鐘。



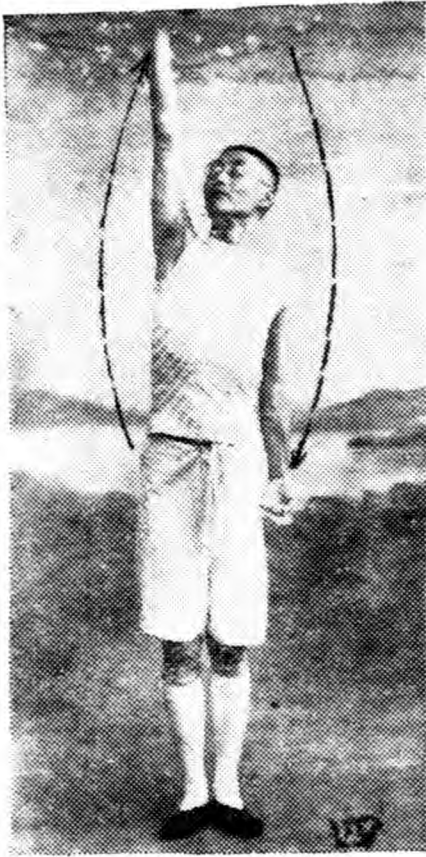
第三勢 上托式

此勢發展直腹筋，及斜腹筋，習者由上勢，將兩手收回，經胸前，手心翻上，向上托舉，指尖相對，腕根向外，兩臂挺直，目向上看，行深呼吸，連行四次為度。



第四勢 摘星式

此勢發展三角筋，及前大鋸筋，習者由上勢，雙手落下，先將右單手舉，撥指掌心向下，目光上視，然得落下，待至右手落下，再將左手向上，行深呼吸，互換運動，連行四次為度。



第五勢 拽尾式

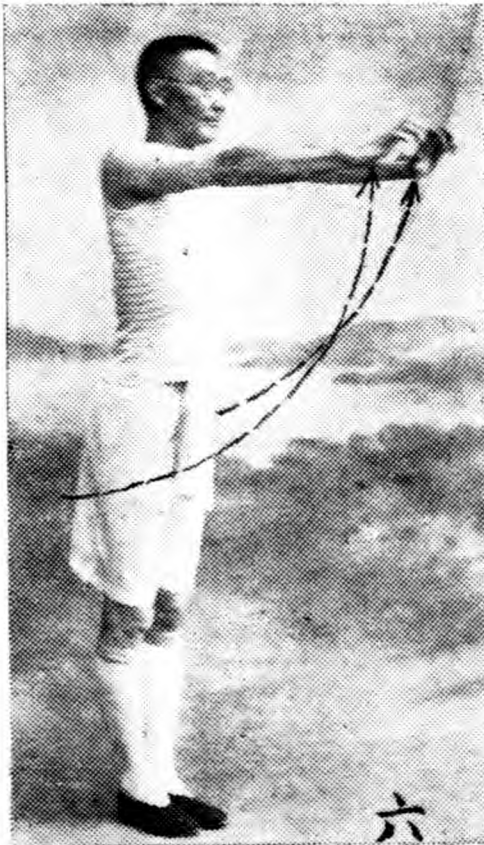
此勢發展縫匠筋，及斜腹筋，習者由上勢，左足向左橫跨一步，身腰左轉，微向前傾，重心移在左腿，成左弓右

箭步勢，右手握掌，挺伸下垂，左手如握牛尾，向後倒拽，握拳曲肘，虎口迎面，然後右轉身，成右弓左箭步，左手在後，右手握拳，如拽尾狀，目光隨拳注視，同時行深呼吸，連行四次為度。



第六勢 伸抓式

此勢發展總指屈筋，及二頭膊筋，習者由上勢，身體立正，十指伸開，由胸前提平前伸，作抓物狀，使勁收回，待至落下，再向前伸出抓回，目光前看，行深呼吸，連行四次



爲度。

第七勢 拔刀式

此勢發展大胸筋，前鋸筋，及臂部諸肌肉，由上勢，兩手收回，先將左膀由左肩向後，彎曲朝下。右膀由下向後，彎曲朝上。十指在脊背，互相緊握，一向上擰，一向下扯，頭身莫歪，神凝身後，右左替換，行深呼吸，連行四次爲度。



七

第八勢 落地式

此勢發展縫

匠筋，與四頭股

筋，及咀嚼筋，

與手臂諸筋起，

習者先將兩足分

開，身體緩緩下

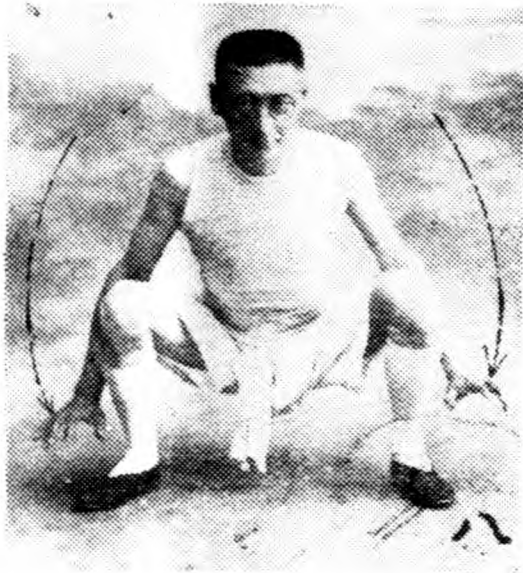
蹲，十指撐地，

反掌托肉，身體

立直。落時如捺

物，起時如托千

觔，瞪目咬齒，



行深呼吸，連行四次爲度。

第九勢 探爪式

此勢發展闊背筋，及直筋，與肩臂諸肌肉，習者由上勢，全體立正，肩背用勁，先將左手由左上方，向右下方，畫一大圓圈，同時身腰右轉，五指勾抓，收回屈肘，握拳護腰，然後右手再如法練習，同時行深呼吸，連行四次爲度。



九

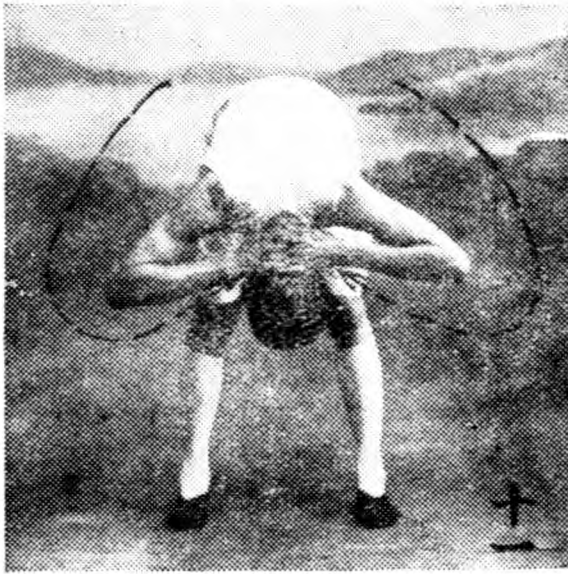
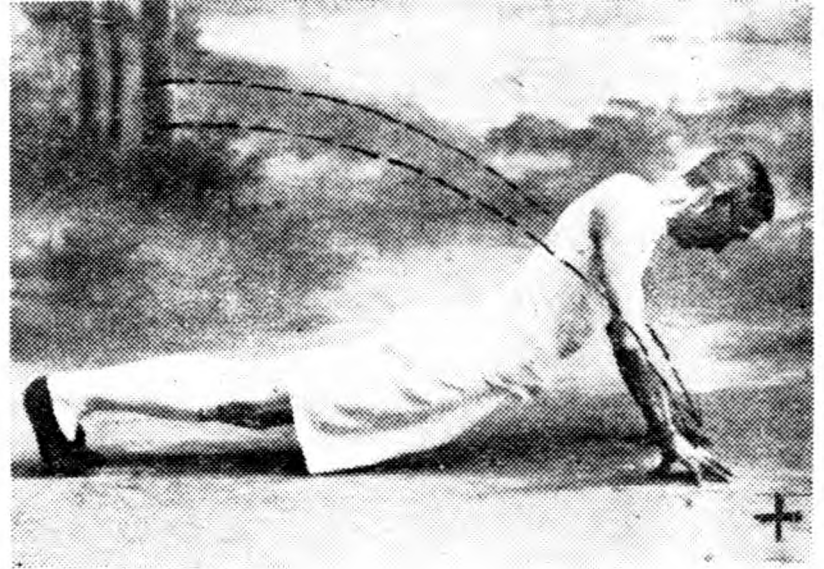
第十勢 撲虎式

此勢發展長總趾伸筋，及總指屈筋，與胸鎖乳頭筋，及腹部諸筋活動之機能，習者由上勢，左足向前半步，身腰全彎，十指撐地，左足伸直，足趾點地，身體懸空，復行吸氣，將腰凸起，仰首吐氣，將腰伸直，如此四次，忽後還原，前體立正。

第十一勢

打躬式

此勢發展大臂筋，及二頭股筋，與迴肘筋各部，活動之機能，習者先將兩足分開，十指交叉，疊置腦後，腿膝挺伸，上體下彎，復行立起，如此四次，同時行深



呼吸，緩緩運動，然後立正。

第十二勢 掉尾式

此勢發展顯筋，三角筋，及腓腸筋，比目魚筋，及全身諸肌肉，習者將兩足分開，兩手高舉，十指交叉，由上擦下，身腰前彎，待手掌至地，將頭前昂，如此四次，然後還原，歷練功深，自能血脈流暢，骨節通靈，筋肉堅實，勁力強大，兼可延年益壽，誠良法也。

(完)



冠生園機器自製 十大糖果

與舶來品爭短長

色 味 與 舶 來 品 同

牛奶太妃糖 每磅 一元	合桃糕糖 每磅 一元
摩登杏仁糖 每磅 七角	杏花糖 每磅 七角
105 巧格力 每磅 一元六角	蜂蜜太妃糖 每磅 一元五角
128 巧格力 每磅 二元五角	奶油波子糖 每磅 七角五分
奶油花生糖 每磅 六角	什巾巧格力 每磅 一元六角

價格較舶來品廉



視察上海各體育學校報告

教育部體
育督學 郝更生

教育部督學郝更生，於上年十二月視察上海私立體育學校五校，茲摘錄其視察報告於下：

(一) 私立東亞體專

分設男女兩部，經費支出總數五九一三八元，全校動產與不動產共值一三四五二四元，每年息金二六〇〇元，該校經費公開辦法，尚稱完密。校舍男女兩部，共佔面積十九畝五十四方，教員專任者十五人，兼任者二十三人，學生本科與師範科及童訓班男女合計三七八人。該校自開辦以來，畢業者計男女生八七二人，女生二八人。

▲視察意見(一)男子部校舍不甚敷用，實習場所亦嫌狹小，該校當局有將女子部遷至男子部，男子部另建校舍之計劃，應速籌劃，務求實現。(二)據實際調查，該校專任教員，頗多在外兼課，此後應盡量增聘專任教員，俾得各盡全力，謀校務之發展。(三)本學年全校經濟支出，薪俸佔百分之七十八，設備費僅佔百分之八強，與部定設備標準(至少百分之十五)相差過遠，應從速增募基金，擴充設備。(四)教學方面，技術學科甚多，理論學科較少，課程支配，似屬不甚適當，而學生上理論學科時，應令自備筆記本，將教科書及講義以外之材料，詳細記錄，又學生程度不齊，此後錄取新生時，應嚴格考試，並應停招特別生。(五)男子部學生在校外分食，缺少共同生活之機會，改進辦法，伙食應由學生

在校內自理，食堂之添設，似不可緩，又圖書設備太簡，應從速添購，並改良圖書館中一切設備，俾學生有自動研究之機會。(六)該校經費短絀，全賴收入之學費以資彌補，以後應增籌籌基金。

(二) 私立愛國體育科

歲出經費七五三七四元，基金有動產一五〇八六元，不動產一〇二〇〇〇元，息金一〇〇〇元，校舍面積佔十四畝，價值二八〇〇〇元。教員專任者二十一人，兼任者八人，學生全數二二八人，其中體育科學生二九人，該校規定今後三年之計劃，於體育方面，第一年擬充實體育課程，並編訂體育課程綱要，添建健身房及壘球場等，第二年擴充田徑場，籌建游泳池，第三年提高體育程度，籌辦專科。

▲視察意見(一)該體育科附設於愛國女子學校，因該校全部組織尚屬嚴密，故體育科之行政組織，亦大致完整。(二)關於體育科之薪俸建築費及設備費，均歸入全校經費中計算，該科本身支出每年約一千元，如何支配，不易明瞭，為便於統計及為將來發展計，體育科宜有單獨的預算及決算。(三)該校經一二八之變，全部校舍均被焚燬，該校當局能於短期內力謀恢復，且有復興計劃，精神可佩，惟合用的田徑場不應久缺，應即從速建築。(四)體育科各年級學生人數太少，以一年級為尤甚，技術學科，教授時每因人數太少，

不易分組練習，困難殊多，今後應充實學額，以增進教學上之效能。(五)體育科辦公室內所有圖書，應另闢一室，作為體育科學生閱覽之用，或將全校圖書室擴充，另闢一體育圖書閱覽室，俾體育科學生自由閱覽之機會。(六)該校訓育之實施，尚屬適宜，學生紀律亦佳，體育科學生，今後應多注意於訓育實施及管理，俾將來任教時，於可能範圍內，可兼負訓育上之責任。

(三)私立東南女體師

歲出經費二四二〇五元，基金計動產一〇〇〇〇元，校舍全部均係新建，教員專任者十三人，兼任者十人，學生總共一〇一人，該校規定每個學生每日須參加一項課外體育活動，由學生自治會體育股負責組織，教師僅負指導及監督之責，該校將來計劃，擬於廿三年春建游泳池一座。

▲視察意見(一)該校行政組織，雖似簡單，然因負責人員均常川駐校，故能精神貫注，師生團結。(二)該校有健身房一座，戶內授課，似可敷用，惟戶外場所尚嫌窄小，似有從速擴充之必要。(三)圖書閱覽處太小，宜加擴充。(四)該校課程編配，尚稱合宜，學生筆記成績，亦多可觀，惟担任主要功課之教員，同時兼授中途離校之另一專任教員課程，一人精力有限，教學勢難圓滿，應即增聘專任教員一人或二人。(五)體操教材以嫌陳舊，應多採用丹麥及德國新教材。(六)該校不收通學生，宿舍人數支配，亦頗合宜，管理頗見整飭，學生紀律亦佳，惟體育活動以外，應常舉行辯論會，音樂會，學術討論會，遠足會等課外活動，以調劑學生在校之生活。

(四)私立兩江女體師

歲出經費一七一六〇元，基金計動產四萬元，不動產六

萬五千元，校舍學生宿舍租借外，其餘均係自建。教員專任者十人，兼任者十五人，學生全數一五〇人。將來計劃，該校擬於二年內建築三層樓校舍一座，內設體育館一個，游泳池一個，及可容五百人之寄宿舍一所，建築費及設備費約共十六萬元。

▲視察意見(一)該校主要職員兼課太多，今后應增聘專任教員，以減輕重要職員之任務，使全校教職員省盡職守。(二)健身房似嫌狹小，應設法擴充，而學生宿舍擁擠不堪，且在校外，上課時須穿過馬路，管理殊多不便，該校當局有另建新校舍之計劃，務須從速進行，以期於短期內實現，又田徑場尚木建築，應速添設。(三)教學方面，技術學科似嫌太重，而理論學科太少，似與所規定之課程支配不甚相符，應積極整理改善。(四)該校學生服裝甚清潔，精神亦覺活潑愉快，每日舉行早操一次，紀律頗佳，惟一年級平均年齡僅十七歲，似嫌過少，今後錄取新生時，應嚴格注意其人學資格。(五)該校因學生宿舍不敷應用，將原有圖書室改為臨時宿舍，殊為失策，應速另闢圖書室，以供學生自力研究之用。

(五)私立中國女體師

歲出經費計一五六三〇元，校舍全部均係租用，教員專任者八人，兼任者十七人，學生總共七十一人。

視察意見(一)該校行政組織，似覺散漫，職員亦嫌過多，校務推遲，因之愈形遲緩，應速增聘專任教員二人及職員若干人。(二)該校經濟狀況，頗感窘迫，應即增籌基金，以固校基。(三)校舍全部依租賃民房，殊不合用，實習場所，尤嫌狹小，亟應另覓校址，建築合用之校舍。(四)該校設備多燬於二一八之役，應即從速購置，以利教學。(五)衛生一課，尚能認真教授，舞蹈教材亦頗新穎可用，惟其他課程，

分配未盡適合，而教員人數亦覺不敷分配，薪俸標準，似較他校為祇，以上各點，應亟改善。(六)學生精神尚佳，宿舍亦能保持清潔，惟校舍概不合用，設備亦不完全，遂至學生少自動研究機會，在此狀況之下，應先設置圖書室以應急需。(七)該校沒有小學，予高級生以實習之機會，辦法固佳，惟學生試教時間，似嫌過多，同時以高級生而兼任小學之課務，其影響於小學兒童，當非淺鮮。今后該校附設小學，應由專任教師擔任職務課務，同時高級生之試教鐘點，亦應詳細規定。

(六)總論

郝督學號觀察所及深感各校設備簡陋，師資缺乏，幾呈普遍之現象云。

中華全國體育協進會審定

各種運動新規則

- 最新田徑全能運動規則 實價二角
- 最新男子籃球規則 實價二角
- 最新女子籃球規則 實價二角
- 最新壘球規則 實價一角五分
- 最新棒球規則 實價一角五分
- 最新足球規則 實價一角
- 最新網球規則 實價一角
- 最新男女排球規則 實價一角
- 最新游泳規則 實價一角
- 最新萬國兵乓規則 實價一角
- 最新業餘運動規則 實價八分

上海法租界勞神父路三九二號
勤奮書局刊行

★蔡子民先生讚美說：「愛學生以德，成學生之美。」

五版增訂
學生指南
全書要目

大學學生指南	歐元懷	職業教育指南	高踐
中學學生指南	廖茂如	國語教育指南	江問
華僑學生指南	鄭洪年	英語教育指南	沈亦
女學生指南	余補秋	英語教育指南	王西
文學院學生指南	胡庶華	英語教育指南	沈亦
工學院學生指南	李權時	英語教育指南	王西
商學院學生指南	李權時	英語教育指南	沈亦
法學院學生指南	于基孫	英語教育指南	王西
理學院學生指南	李權時	英語教育指南	沈亦
農學院學生指南	俞鳳賓	英語教育指南	王西
醫學院學生指南	俞鳳賓	英語教育指南	沈亦
師範學院學生指南	俞鳳賓	英語教育指南	王西
童子軍指南	俞鳳賓	英語教育指南	沈亦
出洋留學指南	俞鳳賓	英語教育指南	王西
社會科學指南	俞鳳賓	英語教育指南	沈亦
經濟學指南	俞鳳賓	英語教育指南	王西

勤奮書局出版

大學投考指導

盧紹稷編 每册六角

▲掛號郵費一角一分

高中或初中畢業生，欲投考一著名的合意大學，或專科學校，誠為一件不容易之事。必須在投考前有充分的準備，才有錄取的希望。本書對於投考問題，作整個的詳細的指導。內容分(一)投考大學以前應當怎樣準備，(二)大學入學考試應當怎樣應付，(三)大學錄取以後應當怎樣準備。對於考試的常識，可謂羅列無遺。未附全國公立大學及專科學校之概況，以供選擇，尤便學者。

中學投考指導

盧紹稷編 每册六角

▲掛號郵費一角一分

小學畢業生投考中學的時候，因為缺乏投考常識，最易誤入歧途，貽害終生。本書指導青年(一)中學教育的法規，(二)各地中學的內容和性質(三)中學的費用，(四)注意將來的出路，(五)考試的方法，(六)考試的規則，(七)身體的鍛鍊，(八)考試前後的準備，一切有詳細的說明。投考者，備此一編，投考問題，當不難迎刃而解矣。

勤奮書局出版



有望于出席遠東的諸同志

劉長春

遠東運動會不久就要到了，像上海

這種環境，應有一相當之準備，從速組織起來練習才是。照現在田徑界的人材論，大半去遠東運動會有希望得分的，也皆集於上海。例如郝春德君的跳遠，會榮忠君的四百米，陳寶球君的鐵球，符保盧君的撐竿跳高，若自適宜的環境，科學的訓練，可有得分的可能。不過像現在這樣的不景氣無組織，好像沒有娘的孩子似的，漸漸下去，不但將來好的成績不能產生。就連現在這點精力，恐怕也難再找到了，固然有的人是自己催促自己發奮自強的去幹，然而有的人，非有組織或是有許多人在一起而他是不能集中興趣來的馬馬虎虎的不聲不問，像這樣下去，豈不是一件可怕的事嗎？我素日最敬愛的幾位同志，最愛護的幾位同志，實在的說也就是去遠東運動會能為國增光的幾位同志。不過先求諸位原諒，寬恕我，我實在是為愛護諸位同志，關心諸位同志，才教貢獻幾句話在諸位面前。

▲郝春德的跳遠

現在應當多練起碼，使速度增加，幫助衝力加大，跳起騰空前進時，能容易將全體放在最高處，而腰部基本動作也非常重要。在脚在離跳板時，宜將腰部挺直向前向上，至於胸部與四肢所作之姿勢尚佳，也無須再述了？

▲宮萬育的兩鐵

在東北時真下過苦工練習，所用的方法也很好，而成績始終沒有使他滿意。有許多人懷疑不知是因為什麼。以我看來，在餅出手的時候，上體動作稍慢，肩關節動作太快，以致影響腰和腿的力量不能聯絡一氣。轉體挺胸和肩關節的擺動，當求一致，才能使全身力量加在鐵餅上。不知宮君以為然否，宮君推鐵球和鐵餅的姿勢，在國內是數一數二的了。一據記者所知，宮君因傷手灰心，望以劉君之言為重，力圖再起為盼。

▲會榮志的四百米

速度輕慢氣力還有，而用之不得法，宜雙手放於胸前適宜部份，肩應求前

後擺，以腰作軸，兩肩成一直徑，而腰部也太死板。前進的中心點亦放的較下，應當放在腹部中心，以矯正現在脚去後較高之處，並能使腿向前去時，向高之益。所以會君現在應多跑起碼，能將腰與肩動作一致，衝刺時，兩手所放之位置能與自身之軀幹比較適宜，兩肩的擺動若能成一直徑，腰部的挺力再能增大，使脚落地能有擺動性（似馬蹄跑之形），達五十秒實非難事。

▲陳寶球的鐵球

練習時不要注意成績之優劣，當拚命研究方法和姿勢。在持球預備動作時，肌肉收縮尚嫌稍緊，宜求放鬆，使胸部縮回，上體傾斜角度略放大一些。才能使上部推球時的反應力加大，腰部擺動力及挺胸力及腿部提起向後的擺動力均覺力小以致出球時之姿勢不正確。在球離手後大拇指應在下方，手掌向外側推出。能使球得加速率，而陳君現在推球離時所走的弧線太高，以致使球前進之魄力較小。球離手角度當在四十五度

左右，最為合適，按陳君的本能與體力，如能用心略加研究，達十三米五十是極容易的事。

▲符保盧的撐竿跳

符君的本能和體力，是很容易達四米二十的。可惜他練習的機會少，沒有相當的指導矯正他的毛病，並且沒有豐富的經驗，而始終沒有理想中的成績出現。關於他訓練時與陳君所犯之病相同，求成績心特甚，現應用心鍛鍊氣力。在練習時，或是友誼比賽時，應照正式比賽秩序一樣的跳，不要不按理性的訓練，個人高興長多少就長多少，倘遇見

成績平等的人，沒有耐久性，最容易失敗。符君今後應當注意，在持竿跑時，速度應稍加快，使上竿時身體騰力加大，以防手碰竿之虞。過竿較身推竿時，應用單手為妙，因二手費力較多，且胸部多易縮回，容易碰竿。

▲宿笑如的短跑

當春季陽氣上昇之際，練習時應注意「預備活動」，要多做以防跑時將肌肉拉壞。他氣力速度均佳，姿勢深覺有改良的必要，宿君跑時上身較板。擺動力較小，很能影響速度，若上身略高一

點。速度如舊，則其成績自能進步，而胸部也要略向前傾，不要挺直，以防有跳跑的弊病。

▲程金冠的短跑

當多練習基本活動，如「預備活動」及起跑，使肌肉發達而充實氣力，當犧牲中欄，專練百米二百米，程君短跑時上體擺動稍小，所以兩肩擺動不易成直徑，以致腰部用不上力量，兩腿向後較高，向前去較低，此很能影響步伐放大，跑時兩脚稍有八字步，倘程君注意及此，而練習之百米不難至十秒七八。

欲求清潔衛生者

請飲



華臣氏汽水

可口可樂 鮮橘露

朱古力水 姊妹露

發行所上海江西路二七號
電話二一七二六號

介紹國產運動品

我國規模最大之體育用品工廠，首推天津春合體育用品製造廠，設備頗稱完善，如製革，製球球拍，靴鞋，縫織，針織以及鐵木廠等部，對於運動器械，體育物品，無不研究製造，且悉按國際標準法規，故體育家，均極歡迎採用，而出品之精良，售價之低廉，堪與舶來品對敵，該廠並在滬分設春生公司，代表推銷，地點在北四川路士慶路九十三號。



田徑新術 (三)

阮蔚村

第七章 長距離賽跑

A. 長距離跑員之體格

五千米及一萬米，乃屬於長距離賽跑。適於此種賽跑之運動員，其體格宜半肉半脊，且須有強健之心臟。

B. 跑法

1 步伐與步調 長距離賽跑之步伐，較中距離之步伐稍狹，步調須出乎自然。

2 上體與肩腕 上體絲微前傾。肩之動作與中距離賽跑時稍異，作自然式之活動。兩腕之擺動，亦作快樂式。肘宜稍曲，若伸肘而跑，則易於疲勞。

3 腰與腿 腰部微作

扭動，以幫助腿之動作，後腳踏地之際，立即使其脫力，即向前搬運。前腿於踏地時，將小腿伸直。

4 足 五千米至一萬

米之賽跑，可用由足尖至足蹠之大部分着地。足頸關節之運用，須求其自由

。若以全足蹠踏地，須注意勿使足蹠與地面衝撞。

C. 呼吸與步調

因體力之差異，及常時之習慣，故無一定之規定。普通之法，在全距離之前半程中，每四步一呼吸，後半程每三步一呼吸，最後每二步一呼吸，但多都因體力之不足，故難照規定之法而施行。在前半程中，可用鼻腔而呼吸。步調須切實注意，因距離既長，故非特別調律正確不可。

E. 跑調順應期

起跑之未久，呼吸感覺困難，腿筋感覺疲勞，未幾，呼吸困難已消失，腿筋反覺增加彈力。此種狀態，謂之為跑調順應期。(Second wind)

1 原因 此為呼吸器之一時的疲勞，因之體內亦產生疲勞物質。對此應保持身體之平均調和，以使此種疲勞物質得以排出。

2 利用 能利用此種狀態者，可謂為長途賽跑之秘訣。其法有二：(一)起跑前先將四肢軀幹，作適當之活動，緩跑數百米，與心身以興奮，且以深呼吸與呼吸筋以適度之刺戟；(二)養成能以相當之速度，於起跑後跑二三千米之習慣。

F. 馬拉松賽跑

長距離賽跑之姿勢



1 距離 正式之馬拉松賽跑，全程距離為四二七五〇米
 (二十六英里三百八十五碼)



4 跑員 體格宜矮小，體重宜輕，須有強健之內臟。就中以有強健之心臟與肺臟，而且富有長跑經驗者為合格。

第八章 高欄

A. 欄之配置

由出發線至第一欄，為十三米七二；其後各欄之間隔距離為九米一四；最後一欄至終點線為十四米〇二。欄高一米〇六。

B. 起步

起跑之不久，身體即應挺起，以迅速而且堅實之步伐向前運行。由起步至第一欄跑七步或八步。就中之八步，以利於起步之一足而向前。

C. 越欄

1 前腿 既欄近一米七十至八十處，儘十分之力而伸展右腿，以跨越之。
 2 後腿 前腿於上舉之瞬間，後腿已起跳離地，將後膝屈向外側方而越欄。



(2)



(3)

3 上體 前腿上踢之際，上體隨之同時前躬，身體不可抬高。

4 欄上 既達欄之正上方時，後腿與上體成直角，後腿之小腿部，由膝部輕向後屈。

5 兩腕 最初於前腿上揮時，兩腕同時共向上舉。既達欄之正上方時，右腕後擺，左腕前擺，以保身體之平衡，而

(4)



(5)



爲着地即跑之準備。

6 着地 前腿儘自然之式而着地，將屈曲之上體挺起，藉其反動力而着地。後腿以膝部爲中心，而運向內側，踏向前足正之前方，前足之着地地點，以離欄架一米二十處爲最佳。

D. 欄間之跑法

1 各欄間應跑三步，於第四步跨欄。其間之跑法，上體稍前傾，腕用十分之力而揮擺，步伐與速度不可稍減，並努力使身體失却平衡。

2 腿須沿跑道而直跑，眼光集中於其次之一欄，不見斜視側方。

E. 終點

1 越過最後之一欄，應即移向似短跑之衝刺步伐。

2 頭部及上體前傾，以敏速之強力而揮腕。

F. 比賽時之注意

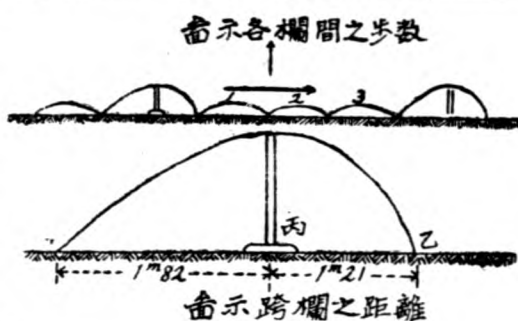
1 跨欄因須曲撓身體，故在賽前應作充分之增進體溫準備運動。

2 體溫增進之後，應試跳二三欄。

3 如有機會可將個人所應跳之欄，盡加視察。

4 不可斜視側方。

5 越過最後之一欄，應即用短跑衝刺之法，因最後之勝



負，多在此時決之。

第九章 中欄

A. 欄之配置

由出發線至第一欄爲四十五米，其後各欄之間隔距離爲三十五米。最後一欄至終點爲四十米，欄高〇米九一四。

B. 起步

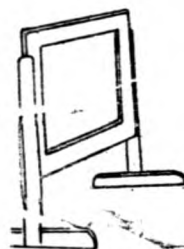


由起步至第一欄，共跑二十二步至二十四步，起跑時須得到普通以上之速度，尤須注重步伐之堅實。

C. 越欄

越欄之方法，與低欄類似，(見第十章)惟起跳之地點在欄前之一米八十處，着地之地

兩腕符合一步
伐而前後揮動

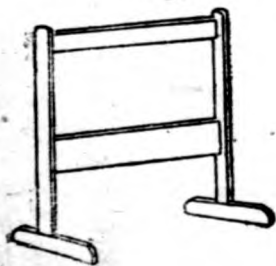


前腿稍高以而
跨越

點，在離欄一米六十處。跨欄時不可仿跨高欄之式，上體前屈，迅速伸腿而跨躍，前腿急而下踏，因此易致於每欄間損失三四十生的米突之距離。

D. 欄間之跑法

但高跳度
前以屈度
上不以時
後不舉向
與上休直
之程度



1 各欄間以跑十五步為最適，但因各人之體力不同，故不能一致。

2 雖身體疲乏，亦須力求步伐與姿勢之規正。

3 若每欄跑十五步，每步之步伐，宜跨二米二十許。

E. 終點

至最後之四十米時，應集中全身精力，以全氣力而騰進。

F. 練習法

- 1 作此運動者，宜常習二百米至三百米之速度短跑。
- 2 為養成耐久力，每週應練六百米至八百米之距離二次
- 3 練習時置三欄至六欄，亦可用高低欄代替。
- 4 務求習得各欄間之步數及規正之步伐。

第十章 低欄

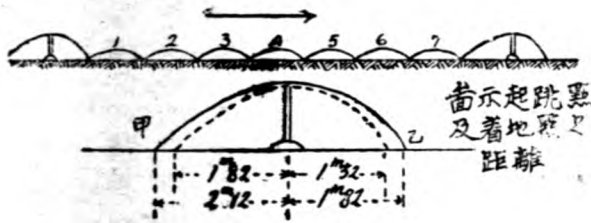
A. 欄之配置

由出發點至第一欄為十八米二九，以後以十欄間隔而置，最後一欄至終點為十七米十。

B. 跑法

跑時須以長而敏捷之跑法，普通由起步至第一欄跑十步，各欄間跑七步。如至第一欄之步伐不相合，不可將步伐減縮而矯正，應將起步足之位置左右互換。

指示各欄間之步數



C. 姿勢

低欄之姿勢，完全與高欄相異，應以延大之步伐跨欄為最佳。

1 前腿 既欄近身前一米八十時，以得力之足而起跳，另一足以普通之步伐運向欄之正上方，伸腿而跨欄。落地之地點，



在前方一米五十處。

2 後腿 後腿即起跳腿，輕向側方舉膝而越欄。此時應屈足頸，使其與欄架之橫木平行，庶可免起跳腿與欄架相觸。



3 上體 越欄之際，上體微向前屈；前足着地之法，與高欄相同。

4 兩腕 兩腕為保持身體之平衡，且為使於着地後可立即繼續疾奔，故應與跑時同樣，右腕向後引，左腕向前輕

本教育體準標程課新

動運徑田學小

角三價定 編村蔚阮

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
 家翔高先生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，凡小學運動會之組織，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。

小學運動會指南

項翔高著 定價六角

甚易於失敗。

(未完)



伸。
D. 着地

將越過欄架之起跳足之膝，向着地之前腿前方揮出，遂之而繼續前跑，強擺兩腕，傾體而增加速度。

E. 終點

過最後之一欄時，應用百米與二百米賽跑之衝刺法，上體稍向前屈，強揮兩腕而突進。此處若不介意，則

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 上海法租界勞父路三九二號
門市部 上海英租界四馬路五五四號



兒童田徑運動指導法

俞子箴

第一章 引言

田徑運動的目的，兒童與成人當然就兩樣；兒童訓練田徑運動的目的，不外乎活動肌肉，發展他的跑跳擲的本能，作將來田徑運動的基礎。但是成人那就兩樣了，因為骨骼肌肉都是健旺，除對於技能上，求進步而外，於理論上，亦得知其所以然。既然他的目的是兩樣，關於訓練的方法和程序，更是不同。作者平日指導兒童練習田徑運動的一點小經驗，供獻與諸位。

第二章 姿勢的訓練

不光是田徑運動注重姿勢，合於物理的成績才有進步。否則蠻幹下去，終無所成。所以姿勢在各項運動上是很重要的，尤其是兒童為將來運動健將的繼續者，假若在這個時期，不訓練他有正確的姿勢，由他自己去玩，真是遺害他的終身，下面的各項田徑姿勢分析動作，非得使兒童操練純熟後，才使他們正

式練習，有時還要做些準備遊戲，以增進他們運動的興味。

一·跑

兩手曲在腰旁，肌肉放鬆，前後擺動。

一臂向前而略向上伸，至伸直時，即用力收回，且宜於迅速，同時一臂用力向後曲。

手叉腰左右腿前平舉。

手叉腰，左右腿前上舉，後舉。

(後舉的時候，足跟要打着臀部。)

兩臂側平舉，足立開，上體左轉前

彎，右手置於左足背上，依次還原，再行向右邊轉。

兩手平行置地，單膝跪，兩目前視，同起跑中「各就位」姿勢一樣。跪的那隻腿，在原地稍微伸直，同「預備」的姿勢一樣，上體前屈，右足尖前踏地，同時左臂向前右臂向後擺，同起跑頭一步的姿勢。

左足足前箭步交換跳。

原地跑步。(足跟抵着部臀)

踏脚

踏脚 出立，兩臂上舉曲肘，挺胸，稍微轉體向右，練習終點轉體衝法，兼呼吸。練習行走二十步一吸一呼。

二·立定跳遠

兩臂前上舉。

兩臂後舉，挺胸。

手叉腰，起踵。

手叉腰，起踵，下蹲。(惟下蹲時

，膝蓋不得分開，本節以下同。)

上體前後彎。

兩足尖併高跳。

踏脚。

上體前屈，兩膝稍屈，踵起，因時

兩臂後舉，上體復正，兩臂握至前上舉，挺胸，同時兩膝伸直。

兩臂前上舉，踵起。上體前屈，兩膝稍屈，踵起，同時兩臂後舉。兩臂握到前平舉的部位，同時兩足前跳。在兩足懸空的時候，兩臂又握到後舉的部位，等兩足落地時，兩臂再向前舉，然後上體直立。

踏脚。

作呼吸運動。

附正式比賽規則如後：

(一)有跳板就立在跳板上，用起跳綫就站在起跳綫的後面，但是兩足都不能觸板和綫，否則就算失敗一次。

(二)起跳的時候，足尖不得繼續離地二次，就是在原地併足上跳過以後再跳。

(三)擺動的時候，或者是起跳的時候，如果足滑出板外或綫外，或者身體任何一部份觸着外邊，也作一次失敗論。

(四)起跳的時候的擺動不拘寡多。

(五)單足跳，即是原地跳遠的方法，與立定跳遠的方法不同，如果比賽者，有用前項的方法，就作一次失敗論。

(六)丈量的方法與急行跳遠相同。

三·急行跳遠

兩臂曲在腰旁，前後擺動。

兩臂前上舉，挺胸。

手叉腰，下蹲，兩膝抵在胸前。

仰臥，兩膝滿曲在胸前，用力向上伸。

手叉腰，左右腿前平舉。

蹲撐，兩足向後方伸直。

踏脚。

手叉腰，左足向前踏下，同踏起跳板一樣，右足前上舉。左足向前一跳，與右足同時落地。

左足向前踏下一步，同時右臂前上舉。右足前上舉，同時左臂前上舉，左足向前一跳，與右足同時落地，此時兩臂擺動到後舉的部位，再前舉，然後上體直立。

手叉腰，兩足尖併跳。

踏脚

作呼吸運動。

四·三級跳遠

兩臂在腰旁，前後擺動。

兩臂前後繞大圈。

手足腰，右腿前平舉，隨即後舉，就是前後擺動。

手叉腰，左足向前單足跳。

手叉腰，左足向前單足跳，同時右腿前後擺動，幫助左足前進。

手叉腰，左右足向前跨大步子。

左足向前踏下一步，同時右臂前上舉。右足前平舉，同時左臂前上舉，右足向前一跳與右足同時落地，此時兩臂擺動到後舉的部位，隨即又向前舉，然後上體直立。

踏脚

兩手握槓，左右足前後擺動。

兩手握槓，左右足前後擺動。

兩手握槓，左右足前後擺動。

兩手握槓，左右足前後擺動。

兩手握槓，左右足前後擺動。

踏脚

兩手握槓，左右足前後擺動。

兩手握槓，左右腿同時向前上蹬。

左足向前單足跳，右足前後擺動，同時兩手也前後擺動，右足向前跨一大步，左足向前一舉，同時右足離地向前一跳，與左右足同時落地，此時兩手由上舉擺動到後舉的部位，再向前舉，然後直立。

兩手上舉，兩足尖高跳。

踏脚。

作呼吸運動。

五·跳高(東方式)

兩臂前上舉，挺胸。

右足前上踢。

右膝屈，左足單足尖跳。

右足前上踢，左足尖跳。

踏脚。

上體左右轉。

上體左右轉。

上體前彎，頭觸膝蓋。

左腿前平屈足掌向側。

右腿前上舉，迅速落地，左腿隨即上舉，即剪子式跳高的方法。

兩足曲膝向前上跳，兩手同拍兩足背。(即雙飛)

左足前出一步，右足前一半舉，從左邊轉身，右足用力轉壓，幫助身體翻轉，變成向後舉。

前通數步，同時再行上面的動作。

上體前曲，單足尖交換跳。

踏脚

作呼吸運動。

作呼吸運動。

作呼吸運動。

作呼吸運動。

作呼吸運動。

作呼吸運動。

作呼吸運動。



匈牙利舞

(舞踏教材)

阮·蔚·村

— 請參閱本期畫報 —

排列：圓陣，列陣均可。

動作：第一節 十六拍子

(一) 左手手掌向上，前舉，左足輕斜前出，同時右手手掌向外，由側方引向左手處。(見第一圖)

(二) 旋轉腰部，將右足引向左足之後，同時右手伸向側方。(見第二圖)

(三) 至(六)重做(一)(二)之動作，斜前進。

(七) 右手在側上方搖動，半屈膝而做伸屈之動作。(見第三圖)

(八) 至(十六)在右方重做(一)至(八)之運動。

第二節 十六拍子

(一) 至(八)重做第一節中(一)至(八)之動作。

(九) 至(十四)手不動，體前右屈，似S形，以一拍子用小腿向前行二小步。(見第四圖)身體徐徐抬起向正面。

(十五)(十六)左足前出，兩手斜上舉靜止。(見第五圖)

第三節 十六拍子

同第一節之運動。

第四節 十六拍子

同第二節之運動。

第五節 十六拍子

(一)(三)右足後引，膝稍屈，左手用力屈於胸前。(見第六圖)

(二)(四)照前法，將左足後引屈右手於胸前。(見第七圖)

(五) 至(八)右腿引向後方，兩手圈舉於頭上，鎮靜將手由前方引向後方，身體做後傾之姿勢。(見第八圖)

(九) 至(十六)重做(一)至(八)之運動。

第六節 十六拍子

(一) 至(八)全第五節之(一)至(八)。

(九)(十)左足向左前強踏出，將側屈之兩手，用力屈於胸前。(見第九圖)

(十一)(十二)臂徐徐上伸，右足向前踏出，左足復向前踏出。(見第十圖)

(十三)(十四)向方連行急踏步(二分之一拍子)，兩手由上方放下至側

方。

(十五)(十六)兩手在側方振動，右足向右踏出一步，上體向左屈。(見第十一圖)

第七節 三十二拍子

重做第五節與第六節之運動。

第八節 十二拍子

(一)(二)左手手掌向下，手指充分下屈，舉於胸前，右手伸於後方手指亦作同樣之下屈，上體向後傾，右足前出交叉，「右」「左」「右」而行交換踏步。(見第十二圖)

(三)(四)右手前伸，左手後伸，左足前出交叉，行「左」「右」「左」交換踏步。

(五)(六)屈右腿，將伸於右方之手受舉於肩上，左手叉腰。(見第十三圖)

(七) 至(十二)在反對方向，做同樣之運動。

第九節 十二拍子

重做第八節之動作。

舞 - 利 牙 匈

The musical score consists of two staves: a piano accompaniment (bottom) and a violin part (top). The piano part includes dynamic markings such as *f*, *passionato*, *pluggino*, *ff*, *sf*, *molto*, and *prezioso*. The violin part features various rhythmic patterns and slurs. The score is divided into sections corresponding to the numbered instructions on the right.

第十節 十六拍子

(一)至(四)左足以一拍子二步向後引，左右手變舉於頭上。(見第十四圖)

(五)(六)右足前出，兩手在左體側，從前方行全身旋轉。

(七)(八)兩手後伸，左足後舉，體前傾。(見第十五圖)

(九)至(十六)重做(一)至(八)之運動，用左足後出行之。

第十一節 十六拍子

重做第十節之運動。

第十二節 十六拍子

(一)左手屈於體前，右手後伸，右足右斜前出。(二)左足右斜前出，上體動。

(三)右足在後方行叩地作聲一下。(四)左足離地，前舉，身體抬起，目視上方。(見第十六圖)

(五)至(八)在左方行(一)至(四)之運動。

運動。

(九)至(十六)重做(一)至(八)之運動。

第十三節 十六拍子
 (一)(二)右足右出，左足半交叉前出，同時兩手，在體前行一度迴轉，經左上方而至身體達側屈之部位。
 (三)(四)就原姿勢而向右跳躍。
 (五)至(八)同(一)至(四)，惟在左方反對行之。

第十三節 十六拍子

(一)(二)右足右出，左足半交叉前出，同時兩手，在體前行一度迴轉，經左上方而至身體達側屈之部位。

(三)(四)就原姿勢而向右跳躍。
 (五)至(八)同(一)至(四)，惟在左方反對行之。

右足前屈，上體前躬，用左足行單足跳

第十四節 十六拍子

(一)(二)兩手由側方向前上方迴轉

，左足後伸行單足跳。(見第十八圖)

(三)(四)兩手向後揮，左足前出，

(見第二十圖)

(九)至(十六)同(一)至(八)，惟自

(九)至(十六)重做(一)至(八)之動。(見第十九圖)

(五)(六)(七)兩手由上方向後迴轉

，舉向斜前上方，同時由右足起，用小腿於一呼間行向後退二小步，右足後引，體後傾。(八)照同樣之姿勢而停止。

左足起行之。

第十五節 二十拍子

(一)(二)右手手掌向上，舉向斜前上方，左手舉向斜後方，以二拍子之呆板步向右橫行。

(三)(四)照前樣屈膝而復靜伸。

(五)至(八)在右方行同樣之運動。

(九)至(十)照前樣身體前躬，頭下垂，膝蹲踎。(見第二十一圖)

(十一)至(十四)鎮靜將兩手向頭上舉起，身體起立。

(十五)(十六)鎮靜坐下。

(十七)至(二十)就坐之姿勢而起立，兩手伸向頭上，右足前屈，體後倒。(見第二十一圖)

【附註】(一)本教材所附之姿勢為雙人，以示左右兩方動作之姿勢。(二)本教材之曲譜，係採自世界著名音樂家智姆斯原作之「聯彈曲」。

勤奮書局
體育叢書

是

全國體育界的指南針

勤奮小學
體育教本

是

小學體育教員的食糧


勤奮書局
體育月報

是

中國唯一體育參考書

中國貨首創之調味粉

國內各埠均有售



味 精

調 味 品

鮮 美 無 敵

上海天廚味精廠出品

發行所：廣東路四九號

鄉土遊戲教材

真如暨南大·蔡雁賓
學實驗學校

接連套圈子

(1)地點：室內外均可。(2)人數：三十人至六十人。
(3)準備：教師率領兒童，走成一個圓陣立定，大家面向中央，然後叫各兒童一二三報數，分甲乙丙三人為一組，甲生以左臂交叉於自己的右臂上，乙生以右臂交叉於自己的左肩上，丙生以右肩交叉於自己的右肩上，各三人互相牽手。(看下面的第一圖)



圖 一 第

(4)方法：各組已準備好，於是開始接連套起來，他的方法，乙丙二生，就用上面的兩手臂，自甲生的頭上套至背後。(看下價第二圖)套的時候，三人隨即蹲下，同時口唱：第一『銅』甲生在這時，自乙丙的兩臂上退出至外面，以後



圖 二 第

三人再行起立，第二次丙甲用兩臂如法套乙，口唱：第二『窮』，第三次甲乙套丙，口唱：第三『大總統』，以後如法接連互相套下，如第四『海龍王』，第五『五路頭』，第六『落坑

狗第七『七子報團圓』，第八『八文章』，第九『九老頭』，第十『十如意』，每唱十個，數目為階級。休息片刻，第二次開始，須重行組織，以甲丙先套乙；第三次開始，以甲乙先套丙，為一循環止。

(5)規則：A任何二人，以手套圈時，不得以所握的手提起，使退出者不能外出。B套圈時，不得有人爭先，須依次序論。

(6)備註：(A)教師本課遊戲，適用初小學一二三年級。(B)教師教學本課遊戲，先前須講個清楚，兒童如一時不會，萬不可怒氣直冲，使兒童害怕，興趣減少。(C)本遊戲，可和音樂，常識，國語等科互相聯絡。

出城門

(1)地點：室內外均均可。(2)人數：不拘。

(3)準備：走成一行面向中央之圓隊，大家各以兩手牽牢，惟排頭的左手，不必和排尾的右手握牢。

(4)方法：教師把叫子一吹，排頭第一二人，所握的手高舉，於是排尾領頭由高舉手的中間走出，其餘的人，多接連穿過，至只剩舉手的二人後，此二人也從自己舉手的下面翻身穿過，仍可受為原來的隊形第二次再做，須要排尾的第一二人把握手高舉，其餘的人，如上法逐個走出城外，覺得很有興味。

(5)規則：A舉手的二人，不能把兩手一刻兒舉起，一刻兒放下。B領頭出城的人，不得過於快走，以免有跌倒之弊。

(6)備註：(A)這個遊戲，亦通用於初小一二三年級，至於教學時令，可不必限定。(B)本課遊戲，為鄉土之一，如各地有此遊戲，而名目不同者，教師應合地方情形，可隨時更改，不必拘泥原定名字。

江蘇師範體育王復旦著

中學一運動指南 定價六角

小學學動會指南

項翔高著 定價六角半

本書係王復旦先生，本其歷年辦理運動會之經驗與心得而著成，書中凡舉組織，籌備裁判，而甚至經濟之籌集方法，亦均無不詳加指示，凡次辦運動會者，均不可不閱。

本書為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會之組織，籌備，裁判等，均無不詳加指示，凡辦理運動會者，不可不讀也。（郵購掛號寄費一角一分）

勤奮書局出版

新課程標準

小學舞蹈教本

- 各書特色
- (一) 聽琴動作適用於小學低級及幼稚園。
 - (二) 小學歌舞適用於三四五六學年之男女學生。
 - (三) 土風舞為吾國之空前教本，高中低年級均適用。
 - (四) 各書除說明文字外，尚附有簡譜。
- 聽琴動作 低 胡敬熙 一冊 四角
- 小學歌舞 中 杜宇飛 一冊 五角
- 小學歌舞 高 杜宇飛 一冊 五角
- 小學土風舞 中低 杜宇飛 一冊 五角
- 小學土風舞 高 杜宇飛 一冊 五角

勤奮書局發行

新課程標準 小學球類運動教本

小足球

陳奎生編

(二角八分)

小足球運動，盛行於吾國各地，而兒童尤喜為之，陳君奎生，特本其歷年教學之經驗，寫編此書，指摘小足球游戲之利弊多端，以供教者研究。

小學籃球

阮蔚村編

籃球適於高小五年級，於本方，示各種教學之方法，及教程，對小通規者，則與普通規者，則與普通亦詳加解釋。（定價三角五分）

小學排球

阮蔚村編

排球遊戲，最適用於高小學生，本及教學之方法，均不，頗為詳盡，凡小學教師，均不可不備。（定價三角二分）

小學體育教本

小學姿勢訓練

項翔高編 三角五分

小學生之於姿勢訓練，特關緊要，設稍疏忽，貽誤將來不淺，故小學校中對於姿勢之訓練，為各項體育施設中之最重要者。

小學準備操

邵汝幹編 三角五分

準備操，如整隊步伐，轉向，變排等，在每次上課時間內，低年級不得過五分鐘，中年級不得過六七分鐘，高年級不得過七八分鐘，并且要自然而不流於機械。本書為小學準備操之最良教本。

勤奮書局發行

讀者園地

對於勤奮體育月報的印象

和批評

劉慎旂

勤奮體育月報已出至第六期，本期是第七期了。未來的未見着，過去是每期必讀的。讀後的印象究竟怎樣，這是我自己必自問的問題，或者也是編者先生所欲知道的。

在創刊號中，我曾應命寫過一篇「體育要革命」，承編輯先生不棄予以刊佈，此後雖欲繼續寫體育革命的問題，以求教於同仁，終以俗務倥傯，不克獲願，現在暫把我讀體育月報的印象寫出，體育革命問題，以後有緣再寫。

一。我對於體育月報的希望，在她每期的內容是有力證實而未失望，這是體育界同仁很快慰的。最使我感動的是：不僅是「本根絕對公開……」的印版文字，而是那二號字供人刺目的字——「本報文字，歡迎批評！」「歡迎批評！」這種新精神的溢於言表，富有革命的情緒，未忽略要批評纔會進步的原則。未忽略要公開纔是大眾的刊物，纔是集思廣益的實行。

二。「不必咒罵時代所超的洋體育，以不必遺棄所謂國粹國術。我們要連合陣綫，貫政策，建設國家民族生存的體育，共同努力。」以養成疆場戰士，報國健兒，全體育軍事化為發點，為民教復興的體育；以農村的及社會體育為中心的平民大處化的體育。這是體育月報的方針與使命，這當然不同於無中心思想，專重西洋體育而忽視國情國粹的刊物可同日而語。

三。「我們不是像以往不懂體育的人，所辦的那種沒有價值的擇角式，和專載運動消息的體育刊物」。這不滿四十字的文詞，說明了甚麼？表現的什麼？不用解釋當會明白。

四。六期中除第一期載一篇「國術的意義」，第二期一點全國運動會中的國術成績；第五期一段全國各省市國術館調查一覽表，第六期載一，新編八段景圖說」而外，他無所有。這一點，我感覺體育月報國藝文字少了。不是編者撰稿時未能重視國術，即是表現國術材料之缺乏與同志對國術缺少注意與研究。這是要請編者注意貫徹方針與供命，請吾者多多供給國術材料的。

五。「行人不行」（創刊號評壇），是對中國體育方一針見血的批評，確是整個中國前途的隱憂。大家總令承認吧

問 答

汕頭杜之光君：

（問）中學運動會的分組辦法，以體重幾磅，體高幾尺為甲組，何者為乙組丙組？

（答）以用麥克樂之年齡，體高，體重相乘積之分組法較為合宜。高中在三五〇以上者為甲組。三〇〇—三五〇為乙組，三〇〇以下為丙組，初中以三〇〇以上為甲組，二五〇—三〇〇為乙組，二五〇以下為丙組。請參考中學運動會指南（王復旦著，六角，勤奮書局出版）

（問）排球比賽中如球觸着掛網之柱，而落入對面者，是否為好球？

（答）支柱為場外之物，故球觸支柱乃為出界。

（問）排球比賽中球員攻球時，握拳擊球犯規嗎？

（答）不犯規。

（問）棒球與壘球之遊戲大意如何？

（答）請參考本局之棒球訓練法（在印刷中）及女子壘球訓練法（在印刷中）

（問）田徑賽中之三級跳遠，依規則則第三十一條第一條外餘均照跳遠規則施行。但跳遠規則在起線之前，不過有十有生的米突之地面而已。不知法定起跳板離沙之距離應有若干？

（答）此係雖為田徑規則所未詳者，但現在世界運動會，遠東運動會，全國運動會，華北運動會，三級跳遠之起跳板離沙坑距離均為十一米。

廣東李志仁君：

（問）近據報載，教育部本年擬繼續辦理第二屆暑期體育班，但未悉有無議及分設於廣州否？

（答）本年暑期體育班將設於青島，雖無分設於廣州之議，但每年廣東省教育廳在廣州亦辦暑期體育班，成績卓著，粵桂之中小學體育教師均可至該班補習。

？熱度很高的我，從廿一年全團體會議一直到現在，雖然有不少好消息道入吾人的耳鼓，但，我們仍有「行人不行」的感想。這或許是我性子太急的關係吧？「行人不行」的結論，是「大家挺胸苦幹」，「從我幹起」，負提倡體育責任的同志，對推進體育，固應該如是「幹」——如是「行」！而我們體育同志還須要「言」必符「行」，「行」必符「言」，所謂「言行合一」。譬如說：要講運動道德，合羣，……：自己就要有運動道德的修養，自己就能合羣合羣，「以身作則」。不僅做到了「知行合一」，「身體力行」就可以成功，尤須認請「行」的運徑與步驟，即是要分別先後緩急，否則，就具備了「力行」的條件，即不憤事，其成功亦必迂緩。迂緩與「行人不行」的現象，差度甚微；若憤事則更不堪設想。若目前中國的體育不從此解決，誰云樂觀？

六。「打倒不忠實及腐化的體育同志」一文，（載第四期評壇）此文能刊諸體育月報的評壇，有是作者，有是刊物，體育前途充滿着光明。非我故大其詞，在體育刊物中能找出一個人作這樣痛快的文字嗎？（在南京祇有中國日報）。希望我們同志虛心的反躬自問，有則改，無則勉。蓋「打倒」者，不是對某個

人某個同志，而是對體育界同志腐化的行為，要去腐生肌，改過自新，今日勝昨，這是進化的原則。「從前種種譬如昨日死，從後種種譬如今日生」。打倒軍閥，不是我們的革命口號麼？不是怙惡不改的軍閥被打倒麼？然而軍閥因能受革命的洗禮而做一個有功黨國的革命軍人不是沒有呵！我這樣說：不是落伍的腐化的同志應該打倒，不要了；確是要落伍的同志追上前去！腐化的自新起來，醉夢的清醒起來！

七。「金兆均君鑒於最近留學歸國之一批新體育人物，頗多貢獻，金君乃亦決意歡往外國一行，力謀深造，為我國體育謀實際之建設」。《載第五期體育界小消息》金君志趣，我們極端佩服，祝金君努力。不過，我的意見則不如是。當章輯五先生因考公費留美，以年齡過大而落選，因落選而變產出洋，傳為體育界美談時，我曾這樣想：若動機是主觀的深造，研究則可，若為客觀的資格，地位而去，則大可不必。海外留學歸來得志的固多，而無聲無臭毫無貢獻者亦不少；換句話說，真有學問者固多，飯桶也仍不少。反過來說，未出國們一部，仍有不少名成功就的垂不朽於於千古的學問家，事業家。四川有一個著名的建設家盧作孚乃一中學生耳！以

之比大生，留洋學生如何？總之、我以爲吾人祇要具有刻苦自勵，精益求精的研究精神，盡心盡力的責任心理，鄉村小學也好，中學教員也好，若更能以留學之鉅費，而在國內作體育之研究與體育事業之創作實現所有抱負，又何患名之不成，功之不就？須知資格不資格，地位不地位，與有學問，能否貢獻並不成正比例的。關於此點，因正爲此種問題而煩悶而慕虛虛的人定不在少，故不得不以個人之見解，聊作貢獻，希望猛烈的轉變我們的觀念吧！梁漱溟先生著的「中國民族自救運動之最後覺悟」，有云：「自家前底，自家新生命，全在循固有精神而求進，而向上；不能離開向外以求，不能退墜降格以求，只有發揮自己的特長，站在自家原來之地上以奮鬥，離開不得這裏一步。」「今之救國不得其方者，還要出洋考察，真是可笑之極！古人說得好，「歸而求之有餘師」，如再不趕緊回頭，認取自家精神，尋取自家的路走！則真不知顛倒擾亂何時止矣！」我人應三復斯言！

我們要打倒崇拜偶像的虛榮觀念！我們要佩服真實學識能力的同志！我們拿出我們自信心，毅力去創造！創造！創造！

末了：我不斯說是批評，祇能算是

我讀體育月報的印象。求正於高明！

對於體育應有的認識 田永慶

「體育」二字並不是新的名詞，也不是新的事情，試查我國的史籍，很早就有記載，如拳術、擊劍、按摩術，……都有記載，並有很好的成績，不過後來因為歷代重文輕武，所以漸漸就退步了，以至於無人注意。

清季西學輸入，體育一項，雖幾總提倡，但不得其法，一般人士對於體育又沒有真過的認識，結果流弊叢生，並沒有發生了什麼效果。

最近社會一般人士對於體育又重加提倡起來了，並且已達熱烈的程度，但是要提倡體育，必須對於體育有根本的認識和相當的了解，至少對以後所說幾點要明白，才不致再蹈覆轍。

一般人往往把體育看成了是武人的事，或苦工的事，各人是不應該做的文人的舉動要穩重才對，要文雅才行，直認為體育不是一般人的，不是大衆化的，而是一部分人應做的事，這的確是一個誤點。

現任有一句最時髦的話，就是「建設」但是要建設必須從根本上做起，也就是由本身上做起先把自己建設好了，有後才能建設新的事業，和新國家同有；已竟過去廿餘年的中國，天：都是，

喧囂着建設，那一件事有了圓滿的結果是根本自己就沒有把自設建設好，也就是沒有強健的體格。

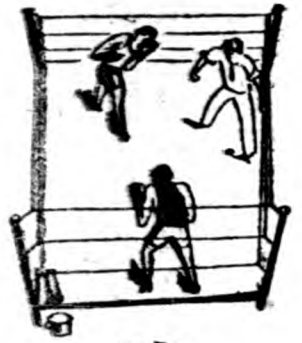
方才說過，體育不是新的，我們的祖先之所以能夠生存，以致延續到我們，就是他們因為每天都要運動他們能跳，能跑，能擲石子，能爬樹，因此能找到食物，能夠活，不然恐怕人類早就滅亡了，在那時做，因為他們為自己的需要而人類天然的各種運動，所以有很好的機會鍛練着身體。

現在人類的生活改變了，一般人由鄉村生活而集中到都市生活，都市中的生活不需要麼跑和跳去覓吃食，如從前要送一封信便要跑很遠的路程，費好多的體力，這就是無形中的運動，現在呢，只要把信投進封筒就得了，早先要拜訪一個朋友，必須走動走動，現在只在屋裏打個電話就成了，就是工廠裏的工人，做工的時候，只是看守機械，也不像從前那樣費許多力量了，由此看來，科學有這樣驚人的進步，現在人類工作，幾乎沒有運動大肌肉的機會，在學校方面也是如此，學生整天用腦力，完全是精神方面的運動，沒有軀幹的活動，長此以往，我們軀幹將要退化得不堪設想了，不要想拯救這種危機，唯一的辦法就是「提倡體育，使人人有活動大筋

肉機會，恢復從前的人類自然活動。

提倡體育固然有賴於主管當局，但是最主要還得自己努力去幹，如果自己不去努力，去幹，幹，任他當局怎樣去提倡，也是不發生什麼好的效果，可是只知道努力去辦還是不行，但必須，有學識，充足的人來做領袖，告訴怎樣是不合乎規則怎樣對於生理沒有妨礙，怎樣效果，否則就要發生了危險。

現在各校對於體育都知道提倡了，就是社會上人士也都都知道注意，但是有的因為還沒有真正了解，體育的價值和學習及管理的方法的實在也不少結果弄出許多不好現象來。(一)就是各方面的衝突：學生與學生的衝突，學生與教員的衝突，學生與學校當局的衝突，隊員與隊長的衝突，隊長及觀衆與評判員的衝突。(二)是錦標主義一般運動員完全是為錦標而運動，無論怎樣，只得了錦標，自己的目的就算達到了，於是就出種種不規則的方法和損人利己的行為，運動道德，完全掃地。不但這個，更有學校為本校虛榮計，竟用金錢收買運動員，或是學生運動好，就是功課不佳，也能升級，甚至運動員永久留校……這些怪現象使人看來未免為運動前途悲痛，只希望將來為學生者勿再蹈覆轍，切記下列所說的話並且能夠實行才好。



遠東運動大會中日菲籌備情形

編者

吾國代表團定五月二日赴菲

——由王正廷任總領隊——

中華全國體育協進會全體董事，於三月十日下午假上海梵王渡俱樂部，舉行常年會議。計出席者王正廷（主席），張伯苓，褚民誼，郝更生，馬約翰，吳蘊瑞，袁敦禮，曹雲祥，沈嗣良，周家騏（書記）。五時開會，討論會務，及關於參加第十屆遠東運動會各項重要問題。直至深夜十二時半，始告議畢。茲摘錄其紀錄如左：開會先由主幹董事，報告近三年來會務情形，及經濟概況。隨即討論參加本屆遠東運動會問題，分別議決如下：（一）決定選隊參加第十屆遠東運動會各項錦標運動比賽，及女子表演賽。（網球，排球，游泳）。（二）全體代表團定五月二日由滬搭麥金那總統號船起程赴菲。（三）預算經費，已蒙教育部批准補助半數，其尚短款額，決由本董事會，分頭通電內熱心體育人士捐助，如結果仍不及預算數，則應在費用內的省之，（四）推舉王正廷沈嗣良郝更生任本會及國際代表，出席大會。（五）推舉王正廷任赴會代表團總代表之職。

關於預選會辦法之議決案件

——本月十四日開始舉行——

中華全國體育協進會董事會，關於遠東預選會辦法之議決案

如次：（一）聘請王正廷（主席），許民輝，沈嗣良，馬約翰，吳蘊瑞，為預選會競賽委員，（二）決定四月十四五兩日，在上海舉行田徑及籃球預選比賽。（三）本會負擔參加預選比賽時，各獲選運動員或球隊之往返旅費。不錄取者，其旅費應由各該派送機關担任之。（報名加入預選比賽，應由其管轄機關派送。）（四）委預選會競賽委員會，聘請各項運動之選拔委員，選擇出席代表。（五）決定足球及游泳兩項預選比賽，在香港舉行。（日期另定）（六）選定邱飛海林寶華許承基充任網球代表。（七）排球及棒球兩項不舉行預選比賽，其出席球隊辦法，交競賽委員會酌奪之。（八）選定王春菁王春蕙，充任網球代表。出席女子表演賽。（九）選取香港楊秀瓊等三人，充任游泳代表，出席女子表演賽。（名單容再定）（十）女子排球隊選辦法，交競賽委員會酌奪之。（十一）審定參田徑游泳預選比賽之及格成績標準表，（不及成績者不必參加預選賽）。

我國田徑球類選手定期產生

——籌備紆緩已落人後——

日菲預選事務，早將竣事，而吾國之預選，今甫開始，茲將各項田徑球類選手之產生辦法錄後。

（田徑全能）（一）預選會日期四月十四十五兩日。（二）地點在上海。（三）凡欲參加比賽者，須具及格標準成績。

一由各省，市，特別區，或華僑團體，體育機關派送報名。
 (四)報名日期即日開始，定四月十日截止。(以名單遞到之日為准)
 (五)報名處上海中華全國體育協進會。(六)報名費每人每項運動納一元。(七)預選賽畢，由本會聘請之選拔委員會選擇各項運動之正式代表，參加遠運會，選取方法，以成績為標準，不定人數。(八)參加會之各地運動員，來滬旅費，概由自理。(九)凡獲選之運動員，由本會負擔其來滬旅費。(十)正式隊員選定後，即留滬訓練，由本會供給膳宿。

(籃球) (一)日期四月十四日起。(二)地點上海中華棒球隊。(三)預選以華北隊作基本球隊，其他球隊之欲參加比賽者，應以省，市，特別區或華僑團體為單位，由各該單位之體育機關派送及報名。(四)報名日期自即日開始，定四月十日截止。(名單遞到之日為准)。(五)報名地點上海中華全國體育協進會。(六)參加比賽各球隊之來滬及留滬旅費，概歸自理。(七)預選比賽，其優勝隊再與華北隊決賽。(八)預選賽畢，由本會聘請之選拔委員會選擇技術優良者十二人。充任參加遠運會代表。(不以球隊為標準)。(九)正式選定之球隊，由本會供給膳宿，留滬訓練。(十)凡獲選之球員，由本會負擔其來滬旅費。

(足球) (一)地點香港。(二)日期四月二十日左右。

(三)報名期即日開始，四月十五日截止。(四)報名地點香港大道中華人行八樓南華體育會轉交香港華人體育協進會。
 (五)凡欲參加比賽球隊應以省，市，特別區或華僑團體為單位，由各該單位體育機關派送及報名。(六)預選比賽方法待定。(七)預選賽畢，由本會聘請之選拔委員會選擇技術優良者十七人，充任參加遠運會代表。(不以球隊為標準)

(游泳) (一)日期四月十八日起。(二)地點香港上海兩

處同時舉行。(三)凡欲參加比賽，須具及格標準成績。由各省，市，特別區或華僑團體之體育機關派送及報名。(四)報名期自即日開始，定四月十日截止。(以名單遞到之期為準)。(五)報名處(甲)上海中華全國體育協進會，(乙)香港大道中華人行八樓南華體育會轉交香港華人體育協進會。
 (六)報名費每人每項運動納洋一元。(七)參加比賽之各地運動員赴滬或赴港旅費，概歸自理。(八)預選賽畢，由本會聘請之選拔委員會視成績為標準，擇選各項運動之正式代表，參加遠運會。(人數不定)，(九)凡獲選之運動員，由本會負擔其赴滬赴港之旅費。(十)正式隊員選定後，由本會供給膳宿，留滬或留港訓練。

(棒球) 第八九兩屆大會，吾國出席之棒球隊，均係由檀香山華僑代表。此次協進會曾電邀該隊出席，但該隊覆電謝絕。至於棒球預賽，將由港，粵，冀選拔，或不派代表云云。

(網球) 網球代表已決定遣派林寶華邱飛海與邱許承基三人，惟南洋星洲網球名手林望蘇，則未在被選之內，殊為可惜。至於我國出席遠東會女子網球代表，業經全國體育協進會選定山西王春菁王春葳女士二人充任。茲悉該項運動，菲律賓有改為錦標比賽之坦議，我國雖未表贊同，但為防萬一起見，不得不先事準備。其代表人數，已有增加之必要。故協進會決定，除二王外再在滬舉行預選賽，凡欲參加該賽者。可照下列規程參加：

(一)日期四月十六日起(二)地點上海中華網球場(三)凡欲參加預賽者，應以省市特別區及華僑團體為單位，由各該單位之體育機關派送及報名。(四)報名期自即日起定四月十三日截止。(以名單遞到之日為準)
 (五)報名地點上海全國體育協進會。(六)預選比賽方法，每賽取三賽兩勝制。(七)預選賽畢，由本會聘請之選拔委員會

選擇技術優良者一人。(遇必要時二人)充任參加遠運會代表。
 (八)參加比賽各球員之來滬，及留滬旅費，概歸自理。
 (九)獲選之球員，由本會負擔付還其來滬旅費。

偽組織參加問題與圓卓會議

——我方態度始終不變——

日人山本忠興博士，代表偽組織來滬，向我體育協進接洽偽組織參加遠東運動會事宜。於三月十三日下午，赴法租界訪晤全國體育協會董事長王正廷博士，懇請允許偽代表參加，王氏當嚴詞拒絕，謂該問題，無討論之餘地，山本無言而退。山本本因在幸未得要領，旋即渡菲，聯絡菲體育協會，欲在滬舉行所謂之圓卓會議，無國體育協進會沈嗣良發示吾國對於圓卓會議雖不反對，但在席間不得討論偽組織參加問題。現此會議正在醞釀中，前途如何，尙難逆料。

菲公佈遠東運動會日程節目

——五月十二至十九日——

第十屆遠東運動會定五月十二日起至十九日止在菲律賓濱馬尼拉舉行，菲律賓濱除積極訓練選手，準備奪標外，對大會籌備亦規劃甚詳，一連八日之大會詳細競技日程，於三月二十二日由菲律賓體育協會正式公布如下：

- 十二日 開會式，壘球，足球，籃球，排球。
- 十三日 棒球，田徑，網球，足球，籃球，排球。
- 十四日 田徑，網球，排球，拳術。
- 十五日 棒球，全能，足球，籃球，排球。
- 十六日 棒球，全能，水上競技，(五十公尺自由式預賽，二百公尺平泳預賽，四百公尺自由式預賽)

——) 足球籃球，排球。

十七日 水上競技，(五十公尺自由式賽，二百公尺平泳決賽，四百公尺自由式)，網球，拳術。

十八日 棒球，水上競技，(百公尺自由式預賽，千五百公尺自由式預賽，百公尺背泳預賽)，網球，足球籃球。

十九日 棒球，水上競技，(百公尺自由式決賽，千五百公尺自由式決賽，百公尺仰泳決賽，八百公尺接力泳決賽)，足球籃球。

此外尚有長鎗及短鎗之射擊競技，日程尙未確實定奪，菲律賓體育協會更計劃於十八日派隊表演團體操，至大會閉幕式將於十九日舉行云。

遠東運動大會會場設備竣事

——不及吾國全運會場——

第十屆遠東運動大會，於五月中旬在菲律賓濱馬尼拉郊外里松公園之側之舉行，運動場設備，大體竣事。共分設田徑場，網球場，棒球場，游泳池四場，成四角之勢，互相毗鄰。田徑賽場之中央，附設足球場，不及我國第五屆全國運動會場。排球及籃球兩場，設於棒球場之中央，俟臨時佈置。棒球場及游泳池，觀衆容量較狹隘，茲將場各情形略誌如後：

▲田徑場 可收容一萬觀衆，全周五百米，跑道接近，恐運動員有狹苦之感。二百米直線跑道，起碼點之後，空地甚少，是憾事耳。

▲棒球場 棒球場之看台較爲狹隘，可容八千人，場所於光線，略欠研究，恐有一部而向南者，有被光眩目之虞，如此則比賽之精彩表演，恐將受影響矣。

▲網球場 網球場共計八個，均相鄰接，各以鐵網籠罩之云。

▲游泳池 看台可收容五千人，游泳池之大小，面積長五十米，寬二十米，水白而濁，深度為五米。

菲島體育協會公佈重要消息

——共計五國參加競賽——

菲島體育協會宣佈，本屆遠東運動會將有五個國家參加，即中國，日本，菲律賓，荷屬東印度至安南是也。至於各項球類比賽用品，及場之特別規定，已經菲律賓協會徵得中日兩國同意，決定公佈如後：

▲足球 (一)報名球員十七人。(二)比賽時間七十分鐘，上下半時各三十五分鐘。(三)比賽用球，麥格拉各牌足球。

▲籃球 (一)場地，地板球場。(二)比賽時，晚上。

(三)比賽用球史保定牌 D. V. C.

▲網球 (一)場地，硬地球場 (二)比賽用球史拉人傑牌。

▲排球 (一)場地，戶外。(二)比賽用球史保定牌 CV 白色球。

菲島田徑預選及實力概觀

——短跑中途較有希望——

(一)短跑 先就短跑而論，遠東素所聞名之龔石格，與尼泊墨西諾二人，已放棄運動生活，其雄姿將再不見於遠東會場中矣。菲島最近之短跑界，多係幼稚之輩，且從所未聞名者，計有沙魯涉特(桑托瑪大學學生)百米成績十一秒，二百米成績二十二秒六。柯里斯特哈魯(菲律賓濱大學生)二百米

成績二十二秒正。李別拉，(桑托瑪大學生)百米成績十一秒一。緋烈歐，(桑托瑪大學生)百米不十秒八。芬達比拉，(菲律賓濱大學學生)二百米二十二秒六。此外尚有中學生緋烈古洛與浦那芝克二人，緋之百米成績十一秒四，二百米成績二十三秒。浦之百米成績十一秒，二百米成績二十三秒。

各短跑選手中，就中最有希望者，為沙魯涉特，比較最有把握，跑時當在十一秒二以內。芬達比拉則於最近之練習中，得十秒六。李別拉於一月下旬在三大學對抗賽(菲大，桑大，及民大，)得十秒八之成績。柯里斯特哈魯之二百米，其在中學時代即稱著，自入菲大後，愈能揮發其駿足。其百米成績，亦在十一秒以內。

以上諸選手，雖屬新進，然非人於遠東之短跑中，有統傳性之實力，即日人吉岡，佐佐本，與西貞一，亦不得不困苦應付。菲島是否起用老乎龔石格，與尼泊墨西諾，現尚未決定。至於吾國之劉長春，在百米中非有十秒五六之成績，則恐不能得分。二百米中較百米之希望尤少，因日人吉岡，佐佐本之二百米成績，均為二十一秒二，西貞一之成績為二十一秒三。

(二)四百米 四百米中，菲島之陣容，全係老將。計有阿蘭浦拉(菲大)埃司特拉達，(菲大)洛克，(陸軍)准特，(陸軍)。准特與阿蘭浦拉二人，均係中途能手。埃司特拉達則無昔日之勇氣，在全菲預選會中竟遭失敗。洛克僅以五十一秒八之紀錄而得冠軍。在三大學對抗賽中，加蘭瓦(菲大)之成績為五十秒九。此外在五十二秒實力者，有中學生瑪加哈魯成績五十二秒四，(全菲預選第二)及瑪拉哈(菲大)成績五十二秒六(全菲預選第三)又沙雷大學之芝魯埃達選手，有五十二秒三之實力。但在全菲預選是落居第四，因其個人失察，先參加二百米預賽。(得二十一秒六之成績)致在四百米

決賽中失敗。淮特老矣，其在前年之成績，四百米為五十秒正，四百米中欄為五十四秒八，現在已達不到其最高峯矣。

(二)中距離 中距離中之菲選手亞達耳，為菲島最有希望之老將，頗於日人重大之威脅。在上屆遠東運動會中，其八百米成績，曾平等日本全國紀錄。最近其成績仍不減當年，八百米成績二分一秒六，千五百米成績四分十一秒三，均創菲島新紀錄。更於全菲預選會之十日後，八百米遠成一分五九秒四，千五百米造成四分十秒八之傑作。遠東徑賽中，亞氏極有大得分之把握，此外拉姆巴，安鐵斯，奴特，修克等，均有二分二秒左右之成績。奴特，安鐵斯，具斯庭之於千五百米，均有四分十五秒左右之成績。全菲預選之萬米第一埃斯諾比沙(菲大)，成績三十五分三十二秒二，惡劣不堪。

(四)跳欄 徑賽中最能予日人以威脅者，厥為跳欄，因此項菲軍之陣容特別完璧，去年得十五秒成績之加西亞，(陸軍)，今年成績曾退步至十五秒八。但在全菲預選中，則大十五秒二通過預賽，而再以十五秒得冠軍。預科在遠東以會中，有壓倒日人清水，村上，福井三選手之可能。又中學生哈涉爾，去年曾有十四秒九之成績，今年則為加所敗。在全菲預選中，以十五秒四得第二。中欄人更濟多士，阿蘭浦拉之成績五十四秒八，淮特之成績五十五秒六，加西亞之成績五十六秒八。洛阿，(民國大學)之成績五十八秒二。在全菲預選中，淮特則壓倒倒蘭浦拉，其二人之實力，均有戰勝日本陸口與福井之可能。

(五)跳高 田賽中菲島之最大損失，為托里別亞之隱退，托氏曾以二米正之成績保持遠東紀錄。上屆世界運動會，亦曾列居第三。托氏於出席世運後，即入美籍，並在南加州大學肄業。去年因故復返菲島居於遠離馬尼拉市之達估羅巴

村中，從此已不復出席運動會矣。全菲預選中，伯蘭克氏以一米八五得冠軍，伯原為留美學生，現任哈斯排魯小學校長。托里比亞既不出席遠東，不但菲島在跳高中不能得分，且為大會減色不少。此外菲大之哈斯吉阿魯，成績為一米八十，恐無濟於事矣。

(六)跳遠 跳遠一項，菲島更形寂寞。跳過七米在很少。即間有之，亦不過僥倖之一二次而已。全菲預選中，拉巴洛，(西利曼大學)成績六米七四。他如哈斯吉亞魯(菲大)加里諾，(陸軍)均有六米五十以上之實力。又菲島跳遠名乎瑪魯知年芝，曾有六米八九之成績，但在全菲預選時，因傷足未克出場。

(七)撐竿跳 撐竿跳方面，唯有陸軍斯智哥一人，其成績為三米六七。既不及我國，更難與日本四米級之選手對抗矣。其次尚有斯瓦魯特，(桑大)成績為三米四五。

(八)三級跳 三級跳方面，埃巴介李斯大(菲大)於年前曾有十四米五六之成績。本會希望甚濃，但全菲預選時，彼未曾出場，全菲預選之第一為巴斯邱洛，以十四米三七得第一。第二名則為一中學生那蘭巴洛，那之成績，最近進至十四米六五。殊可驚人，將來大會可入選。

(九)三鐵 投擲方面，菲島實力，尤簿，鐵球鐵餅標槍三項之中，僅阿瑪智(阿智介學校)之鐵餅稍有希望成績為三八米二五。但非擲過四十米，則不能在遠東得分。鐵球阿曼(菲大)之成績為十三米四〇。望較希厚。標槍吧斯古魯(陸軍)之成績為五十三米〇一，均幼稚非常。

菲律賓游泳選手成績之一覽

——抱奪取錦標之熱心——

此次遠東運動會菲律賓因抱奪取游泳錦標之熱心，故對

於游泳一項，特別重視。菲律賓之游泳成績，尙稱優秀，雖有勁敵日本，但日菲節季之不同，此次大會日人恐難盡展其所長，現菲律賓體育協會，共選定游泳選手四十九名（內含候補選手十九名），業於三月十九日起開始合宿練習，茲記各選手之成績如次：

▲五十米自由式 阿里（二十七秒），諾比（二十七秒二），克曼（二十八秒四），洛蝶連（二十八秒八），哈埃科（二十九秒）。

▲一百米自由式 阿里（一分四秒）克曼（一分五秒），芝浦蘭（一分八秒），波比洛沙（一分十秒）哈芝（一分十秒八）。

▲四百米自由式 加洛烏埃（五分四秒五）特伊代母（五分四秒七）利馬沙亞（五分五秒四），啊浦洛伊（五分五秒二），啊蘭（五分五秒四）。

▲千五百米自由式 加洛烏埃（二十二分三十九秒），阿蓮（二十三分四秒六）。

▲百米仰泳 柯李鐵安孫（一分十五秒），浦加簾（一分十七秒），沙達加（一分二十秒），沙蘭苦拉羅（一分二十一秒），佛蘭西柯（一分二十一秒二）。

▲二百米俯泳 伊爾緋方沙（二分五四秒六），啊蘭沙特（二分五七秒），取利阿期（三分）啊魯洛（三分）。

日本田徑游泳球類預選概況

——大部選拔業已竣事——

(一)田徑賽 日本於去秋舉行明治神宮大會時，即選定田徑選手七十七名，爲出席遠東運動會之候補選手。並於去年冬季舉行第一次合宿練習，最後之預選，將於本月十四十五兩日舉行。由七十七人，選定五十五人，爲正式代表選手。正式徑田將隊於本月十六日產生，已經定推織田幹雄爲總

教練，在大阪市立運動場行合宿練習。准于本月廿八日起程赴菲。

(二)游泳 游泳選手，由水上聯盟會選定十七名，於本月十四十五兩日，在大阪甲子園作最後之測驗，淘汰成績不佳者，追加成績優秀者。現已選定之名單如次：梅田利兵衛（東京高師），北村久壽雄（高知商業），板上安郎（早大），杉本盛（日大）竹本公良（早大第二高校），高橋成夫（早大），本田忽一郎（立大），牲野正藏（早大第二高校），宮崎康二（濱松一中），遊佐正憲（日大），橫山隆志（大第一高校），江入稔夫（早大），河津憲太郎（明大）清川正二（東京商大），大崎卯藤久（關西大），小也禮三（慶大），葉室鐵夫（修獻中學）。

(三)足球 足球選手，係經足球協會選定，計正式選手十七名：（總教練）鈴木重義，（指導員）竹腰重丸，（管理員）工藤孝一，（前鋒六人）大谷一二（神商畢業）二十三歲，西邑昌一，（關西學院）二十歲，名取武，（早大）二十二歲，川本泰三（早大）二十一歲，福井季雄（關學畢業）二十六歲，野澤兆（早大）二十三歲，中野重美，（京都帝大）二十五歲，（中衛四人）高山英華（東京帝大）二十五歲，立原元夫，（早大）二十二歲，右近德太郎，（慶大）二十二歲，（後衛四人）鈴木保男（早大）二十二歲，後藤秀雄（關學畢業）二十八歲，井出多米夫（早大畢業）二十七歲，安部輝雄，（關學畢業）二十四歲，（守門二人）熊井俊一（早大）二十七歲，金澤宏（京都帝大）二十三歲。

(四)籃球 日本籃球隊之選拔法，係參考東京學生籃球聯賽，及最近籃球季中之個人技術，共計選出甲等候補員六人，乙等候補員十一名。自一月三十一日起，每星期三六練習兩次。自三月二十二日，每日練習，擬於起程之十日前，

決定十二人爲正式代表。(甲等候補)壽澤誠一(早大)井上陽一(東大)前田昌保(立大)，大内哲彦(早大)，牧山圭秀(早大)龜山謙一郎(成溪)，(乙等候補)岩田勝雄(東大)，齋藤禮雄(早大)，西村稔夫(明大)，中江孝男(北大)加藤肇(京大)松井聰(成蹊)，佐夕木久吉(東京高師)，金子正男(東大)，淺野正二(東大)，上村新二郎(早大)。

(五)排球 日本排球隊於去夏即選出十八人，並在東京行第一次合宿練習，去歲底淘汰四人，與行第二次合宿練習，自月起開始第三次合宿練習，大致尚須淘汰數人。赤城功(早大)三上修平(早大)，野呂文男(日體)，坂上光男(教員)奧本善次(神高商)本多武夫(八高)竹越義一(銀行員)，長崎重芳(廣二中畢業)，谷山竣(吳工廠)，大橋太郎(同)山口一郎(同)，佐藤賢吉(大阪外語校)，高田隆雄(東京工大佐)，藤太一(修猷中)，前田豐(廣二中畢業)，全村秀生(神高商)，永井(吳工廠)。

(六)網球 網球選手，係經網球協會推定，計佐藤倭等五人，名單如下：佐藤倭太郎(隊長)，尹藤英吉，戒肇，山田啓吾，村上保男。

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



兜安氏秘製保腎丸

(七)棒球 棒球預選，定於本月十四日至十七日舉行，參加之單位，計東京五大學聯軍，關西六大學聯軍，及東京總除俱樂部三個單位，用單循環制，以優勝隊爲代表隊。

本報文字

歡迎批評



一月來之體育行政

教育部體委會常會紀錄

華中運動會定下月舉行

教育部體育委員會，三月十四日晨九時開十一次常會，

第五屆華中運動會，原定於民國二十年於漢口舉行並由

到王世杰，段錫朋，張伯苓，吳蘊瑞，程登科，王正廷，沈嗣良，褚民誼，郝更生等十九人。王世杰主席，郝更生報告規定中小學體育教員檢定辦法，統一國術應用教材，開辦全國暑期體育補習班，獎勵國產體育用品，擬訂中央體育專校辦法施行體育獎章獎狀等案，業已推員起草或正由教部審核。沈嗣良等報告參加遠東運動會籌備情形。旋決議（一）將各級學校國術教材標準原案，定為暫定標準，劃全國為若干區域，指定若干校試驗，將來根據實驗報告，再行編訂。二，請教部召集各省市體育場長來京開會，擬定工作標準，及經費支配辦法案。決議，甲，由教部通令各省市設置體育督學，並將經費列入下年度預算。乙，通令各省市於暑期體育校開辦時，派體育主管人員到校開會討論全國體育行政事宜。三，全國各級學校，應有一律之運動選手規程案，俟修正後提下次會討論。四，體育考成標準之確定方法案，修正通過，各地體育專家如有意見，儘可自行參加測驗項目，並將測驗結果，報告本會，以備參考。五，暑期體育學校案，決議由起草委員修正後，迅即呈請教部公布施行，早日籌備。六，全國各省應於省立師範校中各擇一校，添設體育專科，以培養本省適用之小學體育教師案，決議通過，請教部令各省教廳遵辦。

前漢口市教育局，負責籌備。嗣以漢口市改屬湖北省政府，該會遂移出教廳接辦。當經成立籌備委員會，擬具經費預算書，會期用費及修理公共體育場，共計國幣三萬七千七百餘元，提請省府會議議決，通過。當時因本省水災奇重，奉令建至二十一年春季舉行，此後雖屢經教廳按期提請舉行。終以省庫支絀，一再奉令延展至二十二年春季舉行，旋奉總部令，暫從緩議。因是該會展後迄，忽忽已逾三年，尙未舉行。教廳長程其保，現為發展國民體育，提高運動興趣起見，亟應聯合華中各省，舉行競賽，以資觀摩，該會似屬不容再緩。茲於本月十五日提交本廳體育委員會討論，經決議，撥於五月中旬舉行。按照華中體育聯合會章程第七條第六項之規定，應於每屆運動會前三月組織籌備處，並通告各省，現在為期已迫，似應即日成立籌備委員會，計劃一切。關於經費方面，除籌備費修理運動場經費開會期內用費，及本省選手用費等項，應由本省開支外，其餘各單位選手奉員旅費及其他各項雜費，均改由各單位自行負擔，以資省節。至舉行地點武昌或漢口均可，惟武昌為省政所在地，學校林立，選手參加，自較便利，原省立公共體育場，曾舉行第三屆全國運動會及第七屆全國足球分區賽，規模粗具修理尤易，時間經費，均較節省。爰將以上各項擬具議案，提請十日省府委

員會議，經決議。准予成立籌備情形，分別種類舉行，所需經費由教廳編定預算提會討論云。

華北運動場限九月前竣工

第十八屆華北運動會全部會場建築工程，經三月五日下午四時在省府審標會議。討論結果，經議決由申泰及振興成兩工廠中擇一擔任，青成工程師關頌聲教育廳長陳寶泉，斟酌精確估價結果，而作最後之決定。故六日下午三時在教廳由籌委會副委員長陳寶泉，會同德工程師關頌聲籌委會副總幹事趙文藻，詢該廠負責人黃玉容作詳細談話，最後結果乃將全部建築工程歸振興成營造廠承包，現已經省府主席于學忠批准，籌委會日內簽定合同。完工日期為一百五十日，全部工料洋廿四萬五千六百元，加以填土用費三萬餘元並屆時一切招待等費一萬餘元，總數約共卅萬元。此項用費，將由省府及市方同擔負，各任半數。關於建築事，振興成昨日領去合同，日內即可交呈，四月初開工有望，限九月前竣工。

魯省舉行第二屆國術考試

山東第二屆國術省攷試，推韓復榘為委員長，定四月十五日起二十日止攷試六天。推姚以价為評判長，攷試項目，為拳脚摔角短兵長兵四項。另外有升高術點按術氣力工射箭彈丸等五項，特技表演，想國術考報名四月五日截止，試場在南圩門外體育場。

全國大學生體格檢驗結果

▲全國各大學

教部全國各大學(國立十三省立九校，私立十九校)學生體格檢驗之結果如下：教部據全國國省私立各大學檢驗學生體格之結果，製成統計，計受檢查總人數一三，四八五人中(一)發育部份分甲乙丙三種，(甲)六，一六六人，(乙)五

，六四九人，(丙)一，一四〇人，(二)營養部份亦分甲乙丙三種，(甲)五，七五四人，(乙)四，九七六人，(丙)一，三六五人，(三)身長平均一五三——一七三(四)體重平均四一，五——六五(五)肺量平均二，六〇〇——三，五〇〇立方(六)胸圍平均六三——八八(七)盈虛差平均三〇八二(八)握力平均二四，三——六八(九)疾病部份，眼病一，六七〇人，齙齒一，四七一人，喉病七七五人，皮膚病五四四人，脊彎三九九人，鼻病三三九人，肺病二四一，耳病一三二人，色育三五五人，脫腸二〇人，傳染病一八人，(以上疾病共六，二四三人)(十)視力部份，隻眼近視二一五，雙眼近視一，二六三人，(十一)聽力部份分甲乙丙三種，(甲)七，七八八人，(乙)二，八一一人，(丙)五〇八人。就中發育部份受檢總人數，北平大學一六三二人中，有一〇九七人甲等。東北大學一九七五人中時一三三九人甲等。而四川大學一六〇八人中，僅有四九九人甲等，中央大學一二八五人中，僅有二七八人甲等。足見北方人體質之強，非南方人所及至云。

各獨立學院

教部對於全國各獨立學院，(國立十一私立十八院)學生體格檢驗之結果，統計如下：查全國各獨立學院學生受檢查總人數計五〇六五人中，(一)發育部份，甲種一八四九人，乙種二二三〇人，丙種六一一人，(二)營養部份，甲種一七四七人，(三)身長平均一五四——一七三(四)體重平均四〇，一——六六(五)肺量平均二，五一九——三，五〇〇立方(六)胸圍平均七三——八六(七)盈虛差平均二——九(八)刺力平均三三——四八(九)疾病部分眼病二三七人齙齒一〇二人，皮膚疾六三人，痔病五一人，喉

三六人，肺病三五人，鼻病二八人，耳病二四人，傳染病二三人，心病二一人，脊彎一六人，色盲九人，脫腸七人，(以上疾病共六五〇人)(十)視力部份，一眼近視五〇人，二眼近視一二五人，(十一)聽力部份，甲種一九〇七人，乙種一二一五人，丙種五五一人，(說明)受檢查人數，查多者為朝陽學院一五二七人。民國學院一四九〇人，餘自五四〇至二百數十，一百數十乃至二十八人不等。

各專科學校

教育部於全國專科學校學生體格檢驗之結果，統計如下：

計全國各專科學校(國立二，省立十三，公立五，私立十校)受檢查總人數二四二七人中，(一)發育部份甲種九四〇人，乙種九〇九人，丙種二二二人，(二)營養部份甲種八二九人，乙種一〇一二人，丙種二二二人，(三)身長平均一四八——六一九釐，(四)體重平均四五——六八釐，(五)肺量平均二四五〇——五二五二立方釐，(六)胸圍平均七一——八九釐，(七)盈虛差平均五——八釐，(八)握力平均二七——四五釐，(九)疾病部份，是病二八九人，齶齒七三人，皮膚病七三人，耳病七一人，痔病六六人，鼻病二三人，肺病一八人，脊彎一三人，喉病一一人，脫腸一一人，色盲六人，心病五人，傳染病一人，(十)視力部份，一眼近視三十六人，二眼近視一九五人，(十一)聽力部份，甲種一四三五人，乙種三一三人，丙種四一人。就中發育部份中山體育專科學校受檢查一三〇人中，有一二三人甲等，江西醫學專科學校受檢查一一〇人中，僅有二人甲等。足見潛心學術與鍛鍊體格學生之身體發育相差遠甚。

南華體育會新運動場開幕

香港南華體育會新建運動場館，十七日下午三時半開幕，由港督貝璠主禮，參觀者達萬人，並舉行各種運動表演。

一九三三——三四年

女子籃球新規則

拍球高度不加限制

中華全國體協曾最近公佈一九三三至三四年女子籃球規則，更改條文，如下：

△第四章內，第一條註內增添一句如下：
拍球不穩而致球拋出，如其高度未超出球員之類項者，不作「不合法之挑球」論。

△第四章內，第二條刪去：「拍球時，球彈起之高度，至少與拍球者之膝部相等」一句。

△第四章添了，守衛。全文如下：
守衛係閉守時重要技術，用以防制已獲球之對手。守衛時，可在任何平面張單臂續雙臂，但須不觸及球對方球員身體。如在場角內守衛，只可用單臂照理論，籃球係一種無身體接觸之遊戲，但事實上因球員在限制之面積內迅速奔跑時，決不能完全免去身體間之接觸。此種接觸，如無粗暴之現象者，不應判罰。如無意觸及對方手中之球或球員之身體時，而立刻離放者，亦不必判罰。

△第六章第二條修改，全文如下：
比賽中，球若出界，則應用使球出界者之對隊球員在球出界點之界線外，將球拋或擲與界內之球員。如判裁員或檢察員發見差誤應立即糾正，將球交與有擲球權者向場拍擲。

△第六章第二條註起改全文如下：
球出界後擲入時，如有延誤之行為，「延誤」比賽。

△第六章第二條註起改全文如下：
如界線外無充分之餘地時，雙方球員除擲球者外，不得走近界線三尺以內，此三尺距離指球之全身而言，手臂亦在其內。

△第十章第一條內添一句如下：
如能在界線內三呎處加劃細線一道，以作標準尤佳。

△第十章第二條甲，更改如下：
發球方法，如兩隊不同意時，上下半時可各採用一種。

(一)中圈跳球者：
一(三區制)兩隊中鋒應雙足站立於中圈之本方半圓內(近對隊球籃之半圓)

二(兩區制)兩隊中鋒應雙足站立於中圈之本方半圓內(近本籃之半圓)。

其他球員可在其本區內任何地點站立，惟須不妨礙裁判員，檢察員，或中鋒之行動。

△第十一條第二條添丙，全文如下：
中國發球後，未滿兩次傳球而即擲籃者。

【附日】最近協進會公佈之男女籃球新規則，勤奮書局均有單行本，男女每冊各二角。



一月來之運動比賽

優游隊榮膺滬中華足球會兩錦標

中華足球會計有六十隊加入，分「中」「華」「足」「球」「會」五個錦標，各隊努力奮鬥，經四月之久。「華」「足」「球」「會」四組，早告結束。所餘者僅中字組優游對辣斐一幕，因優游適逢與西捕比賽，故將中華會之比賽放棄，辣斐遂不勞而獲勝利。惟優游仍以五戰四勝一負之成績，榮膺本屆中字組錦標。保存貽澤盾一年，並另由協進會贈銀盾一具，以資紀念。茲將本屆各冠軍列後：

- (一) 中字錦標 優遊甲
- (二) 華字錦標 優遊乙
- (三) 足字錦標 南金隊
- (四) 球字錦標 中央隊
- (五) 會字錦標 鐵華隊

▲中字組成績

隊名	勝	和	負	得分
優遊	四	〇	一	八分
復旦	三	〇	二	六分
辣斐	三	〇	二	六分
真如	二	〇	三	四分
青年	二	〇	三	四分
星光	一	〇	四	二分

上海萬國籃球賽中華隊得女錦標

第九屆上海萬國籃球賽，男子組參加者計有中美兩國，女子組則有中，美，英，聯邦四隊，於三月十日開始角逐。男子組中華隊兩戰均敗於美國，第一次成績二十九比四十二，第二次成績三十七比三十八，結果美國獲錦標。女子組中華隊以四戰勝一敗之成績，而為鬚眉張目，計第一戰以二九比二四戰美國，第二戰以三十四比三十二勝聯邦，第三戰則以二五比二八失守於英國，於於乃與英美三角對立，複賽結果，以三十八比二九再勝美國。中華既敗美國之後，與英國作最後決賽。中華女將鑒於前次之敗於英國，無不小心翼翼，嚴密戒備，果然陣容一新，賴傳遞聯絡之美妙。陳榮明擲射妙中，中華遂以三十四比二十七擊敗英國，一雪前恥失敗之恨，並奪得本屆上海萬國女子籃球錦標焉。茲先錄兩隊成績如下：

▲中華

姓名	位置	擲中	罰中	犯規	得分
楊森	右鋒	四球	二次	一次	十分
陳聚才	左鋒	一球	二次	一次	二分
潘夢	左鋒	一球	〇次	一次	二分
陳榮明	中鋒	九球	二次	一次	二一分
石瑞霞	守衛	一球	〇次	一次	二分

鄭鴻英	守衛	○球	○次	三次	○次
鄒善德	守衛	○球	○次	○次	○次
陳白雪	守衛	○球	○次	四次	○次
總計		十五	四次	十四	三四

▲英國

派克希爾	右鋒	六球	○次	○次	十二
海蒙特	右鋒	○球	○次	○次	○分
V 潑令斯	左鋒	三球	三次	一次	九分
B 潑令斯	中鋒	二球	二次	一次	六分
許列頓	守衛	○球	○次	一次	○分
開萊	守衛	○球	○次	一次	○分
西朋	守衛	○球	○次	一次	○分
總計		十一	五次	五次	二七

上半時	中華十八分	英國十六分	裁判員舒鴻
下半時	中華十六分	英國十一分	檢察施肇康

白虹隊對抗無錫約翰創兩新紀錄

白虹無錫對抗賽，原定於三月十一日日下午一時起，在無錫社橋頭省教育院舉行，旋因天雨展期，至十二日日舉行。斯日幸天公放晴，雖有幾點毛毛雨，但尚無妨礙，又適值總理逝世紀念，各機關團體學校循例散假，以故到場觀者，幾達萬人，擠得水洩不通。短跑健將劉長春，因赴滬練習，中途被拉夫。茲將比賽結果及成績，暨會場所傳消息，詳誌如下。

百米	劉長春(錫)	程金冠(白)	陳國俊(白)	十秒九
二百米	薛劍秋(白)	沈育才(錫)		二五秒三
四百米	曾榮忠(白)	李延祥(錫)	沈慎才(錫)	五五秒
八百米	吳子靜(白)	李延祥(錫)	黃慎言(錫)	二分二五秒三

千五米	黃勝白(白)	董家燮(白)	黃慎言(錫)	四分四秒二
萬米	金仲康(錫)	徐彥博(白)	陳虛舟(白)	三分半秒
高欄	周振球(錫)	錢振漢(錫)		二二秒
低欄	程金冠(白)	愈仁溥(錫)	褚道源(錫)	二九秒二
跳遠	王鴻錦(錫)	王世常(錫)		六米一五
撐竿跳	符保盧(白)			三米七五
跳高	顧 噉(白)	吳錦琪(白)	許廷榮(錫)	一米六九五
三級跳	蕭鼎華(白)	王世常(錫)		七米三〇
鉛球	陳寶球(白)	符保盧(白)	馮 堅(錫)	七米三五
鄭鐵餅	陳寶球(白)	符保盧(白)	唐賢軌(白)	三米六八
擲標槍	唐賢軌(白)	陳寶球(白)	許惠康(錫)	四米七七

▲對抗約翰

三月十七日白虹約翰對抗田徑，徑賽成績平凡，田賽則精采迭現，尤以鐵牛鉛球，符保盧之撐竿，雙創全國新紀錄，為大會放一異采，遠東會上，莫謂吾人無望也。鐵牛於六推之中，五破十二米，四破十二米二四之全國紀錄，卒以十二米七一，創絕無僅有之紀錄。同時符保盧亦以擊破全國為快，將竿量至三米八七，然後下場，第一跳手觸竿落，第二跳縱身越過，美妙絕倫。陳符二人，於是博得圍場歡呼贊歎。賽後約翰以茶點饗客，雙方互有演說，而於創立兩項全國紀錄，更至無窮之欽佩，引為大會偉大之收穫，在場職員並當場將鐵牛所推之鉛球過磅，確屬十六磅無誤云。對抗成績如下：

百米	陳國俊(約)	章文治(約)	傅佳桂(白)	十二秒二
二百米	王永民(約)	童遇春(約)	傅佳桂(白)	二五秒一
四百米	章文治(約)	施博根(納)	徐祖華(約)	五九秒
八百米	董家燮(白)	顧惠元(白)	瞿鴻津(約)	三分二一秒四
三千米	徐彥博(白)	俞存耀(白)	楊均猶(約)	十分四五秒三

鐵球 陳寶球(白) 蒯世元(約) 李明光(約) 三米七(新)
 鐵餅 陳寶球(白) 唐賢輔(白) 注津生(約) 三四米正
 標槍 唐賢輔(白) 陳寶球(白) 顧德奎(白) 四四米九十
 跳高 朱文極(約) 陳寶球(白) 符保盧(白) 一米五九
 撐竿跳 符保盧(白) 三米七(新)
 四百米接力 約 大 白 虹 約 中 四九秒一

廣州第五屆環市長跑趙輝得冠軍

一年一度之廣州環市長途公開賽跑，今年為第五屆，業於三月二十四，在春光明媚中舉行。結果，趙輝仍匹馬當先，姿勢正確，迨達終點，計時員宣布此次競賽成績為五十八分五十一秒又五分之二，二名之黃志中(第三軍第八師運動員)，時間為五十九分十五秒。第三同周豐，(第三軍第七師運動員) 第四名劉標，(警察消防隊運動員) 第五名徐國坪，(總部軍樂隊運動員) 首名到後十分鐘，抵達終點者有十四三名。能跑全程者六十一人。女子冠軍高小蝶，成績八十四分四十七秒，亞軍李學華，第三名藍倩瓊，以上三女子均體育學校學生。名次評定後，由主席謝瀛洲向優勝者致訓詞，旋即席頒獎。事畢，舉行足球表演助慶，對抗隊為嶺南學校與空軍。表演頗見精彩，歷屆成績附後：

- 十九年 趙 輝 一一三三八米四十五分
- 二十年 趙 輝 一三二四八米五十分十六秒三
- 念一年 袁玉成 一五〇七九米五七分二四秒四
- 念二年 趙 輝 一五〇七九米五八分二十秒
- 念三年 趙 輝 一五〇七九米五八分五十一秒四

南京市體育場主辦萬米長跑結果

江蘇省立南京公共體育場主辦之第一屆全市越野賽跑，

三月四日晨十時四十分舉行，全程計一萬米，參加者三十七人。比賽結果，第一楊士範，成績三十六分四十七秒七，第二王鳳亭。成績三十七分十秒十之三。第三王大美。第四曹承進。第五倪泗。第六艾慶章。

天津安慶同時舉行春季越野賽跑

天津公共體育場主辦之春季公開越野賽跑，業於三月十八日舉行，適值天氣爽暖，沿路觀者羣集，頗極一時之盛。競賽於午後三時前開始，甲乙兩組參加比賽者達二十餘人。五千米進行後，萬米繼之出發，計五千米十五人達終點，第一名吳文麟，成績十八分三十二秒。萬米六人終場，冠軍張錦元，成績四十一分四十九秒，四時前競賽竣事，當由該場場長傅鏡如氏發獎，計乙組第一得北寧路局銀盾一座，甲組第一得市立醫院周院長銀盾一座，餘均由會方各贈獎章一枚。於五時宣告閉會。茲誌兩組名次如後。

▲五千米(一)吳文麟，(二)樊應瑞，(三)王愉如，(四)胡寶霖，(五)劉蘊玉，(六)劉文和，(七)蘇玉峯，(八)張文翼，(九)王恩弟，(十)趙從福，(十一)呂迺頤，(十二)王世華，(十三)劉淪通，(十四)魯學瀛，(十五)沈學義，成績十八分三十二秒。

▲一萬米(一)張錦元，(二)王世明，(三)張國義，(四)方世富，(五)孫遜，(六)劉少江，成績四十一分四十九秒。

安慶

安慶皖省省立公共體育主辦之十英里越野賽跑，三月十八日晨九時，在小東門外安徽大學後門汽車道上舉行，是日天氣晴和，又值星期，參觀人衆；絡繹於途共到與賽者二十五名，由總裁判吳中俊說明規則後，銀笛一聲，萬勢齊發。一時汽車道上，空氣極為緊張，陳梅生鼓足甬

氣；最先趕到終點，計成績為四十八分二十九秒。距第二名劉世汝約六百米。此外各賽員均依次達到終點，其名次如下：

(一)陳梅生，(二)劉世汝，(三)葉振初，(四)趙健東，(五)張繼田，(六)凌步雲，(七)陳文標，(八)李少卿，(九)李文俊，(十)金大成，(十一)李野仙，(十二)徐世照，(十三)程其智(十四)孫左正，(十五)房瑞章，(十六)張濟民，(十七)程先貴，(十八)倪國陳，(十九)余秀山，(二十)顧傳璜，(二十一)程兆型，(二十二)郭繩文，(二十三)王普卿，(二十四)葛華，(二十五)周守之，至團體成績，計第一省會公安局消防隊，三十分，第二私立大光中學，五十三分，第三一職，六十七分。

青島體育近訊

青島市立體育場築成，舉行第十七屆華北運動會後，各級學校，對於體育，力謀發展。而社會人士，對於體育之印象及興趣，亦漸次轉變。故青島各項運動，雖無特殊成績之紀錄，但趨於普遍之現象，亦足資為苦心提倡者之代價。尤難得者，即體育界人上之合作精神，促進未來之發展者：實深且鉅，茲將青市最近關於體育之事攝記如下：

▲歡迎暑期體育補習班 教育部體育委員會，月前舉行第十次常會時，議決，全國暑期體育補習班，本年在青島舉行。沈鴻烈氏對於體協會委員話談，表示彼對此舉，極端歡迎。着至函郝更生氏，屆期當充分予以便利。青市風景清秀，氣候宜人，而夏季，為中外人士趨就之樂土，體育上之設備，亦日臻完善，補習班來青舉辦。既獲地利之便，復得人車之益。影響青市體育之發展者亦至巨，教部此舉成效匪淺。

▲整理並擴充海水浴場 青島每屆夏季，不僅因氣候清爽，招至避暑之人，而海水浴之吸引力，所佔成分尤多。因青島浴海之浴場，有四五處之多，沙灘細軟，浪小水清。旅居島上者，無不以此為唯一之享受。故青島游泳之成績雖不佳，但其普遍性則實大，現青市府計劃，本年除將原有各浴場加以整理外，並於淇山間增闢新浴場，以為來青避暑人士之便利，實則舊有浴場雖多，因年來青島市人口增加，仍有不敷應用之感。

濟南體育消息

第二屆越野比賽——省立體育場去歲曾舉辦男子五千米越野賽跑及女子三千米越野競走，本年照例舉行第屆，惟女子競走則改為千五百米，比賽於三月十八日下午二時開始，觀眾極踴躍。結果男子邱宗澄以十七分六秒二之成績獲得冠軍，第二名劉德華成績十七分十八秒五，均破壞上屆馬原盛之紀錄(十八分五秒)其餘名次為(三)鈕鴻銓(四)韓家保(五)李輝(六)盧承琦。女子冠軍則為二職王冬梅所獲，成績九分五八秒，上屆冠軍袁永昌屈居第二，其餘為(三)滕愛真(四)劉鳳英(五)姜傳慈(六)陸雅珍。賽畢由工務局長張鴻文致辭發獎，四時半宣告閉幕。

羽毛球運動——羽毛球為一種比較貴族之運動，是以我國嗜此運動者為數甚少，本市則向無一人，惟以其亦有特長，自有相當價值，現本市青年會及省立體育場，為提倡此種運動起見，均已設備場址並購置用具，開始運動矣。

春季球類比賽——省立體育場每年均辦春季球類比賽，包括男子高，初級排球，網球及女子排球，網球，壘球，本年度現已開始等備，定於四月一日開始報名，二十九日開始比賽云。(濟南青年會趙亞民寄)



一月來之體育人事

吳佩珉當選燕大健康皇后

燕京大學女生爲提倡體育起見，於三月十七日起舉行健康運動一星期，舉行各種運動，如騎車射箭跳繩打木球，推木餅拋網球等，莫不齊備，二十四日爲最末一天，各種遊戲均於下午二時起始，在該校女生體育館舉行總表演，並選舉全校健康皇后一人，開會之盛，爲近年來稀有，館中觀衆，共五百餘人，上下樓均設座位，由體育主任 Miss Stone 及副主任陳浴梅女士，指揮一切，女生二百餘人，均着短袖上褂，黑袴短襪白鞋，狀極美觀，開會後，首中樂聲引導，全體女生繞場作各種陣勢表演，繼則爲各種柔軟體操，步法甚整齊，繼爲籃球基本技術表演，再次則爲土風舞，參加者二十四人，頭上繫藍絲條，狀極美麗，足下「JAP」之聲不絕，甚博觀衆贊許，再後表演各種游戲，如跳木馬，攀天梯，打勛斗，悠繩跳高，懸繩競走，過木橋，俱新鮮驚人，繼則選舉健康皇后，首由全體女生繞場行走，分成兩圈，由評判郝更生司徒雷登，司徒月芝，周學章夫人，畢範理夫人，黃國安等，立圍中挑選，第一次當選者，予以黃色號碼，計共三十餘人，第二次復選出吳佩珉，嚴文莊，胡懋華，秦嶺華，戴克範五女士，觀者拍手叫好，繼復由五人列隊環館走數次，坐於地板上，復立起行走，供裁判之評判，觀衆亦爲之議論不休，結果吳佩珉女士，以姿態健壯優美，得皇后寶座

，觀衆爲之歡呼，後發錦標，一週平均分數，以西院第一，籃球歸二院，壘球亦屬二院，繪畫則屬王若籃女士第一，至五時半，於羣衆歡呼，體育副主任獻花與皇后聲中閉幕。

中跑健將王銘紳脫險抵平

數年前馳名中國田徑賽之中距離選手王銘紳，自東北事變後，即銷聲匿跡，三月二十王忽自哈爾濱乘車來平，下榻東北體協會，記者特訪造訪，據談如後：余（王自稱）自東北事變後，即伏居哈爾濱，因尚有一股血氣，故不肯做僞國走狗，脫離僞國，亦早有決心。符保盧吳景耀等在哈時，即互相勉勵。符吳等哈後，本人因私事未得隨來，目下實不堪再做二等亡國奴，故毅然來平，一方繼續求學，並擬再作馮婦，努力練習，參加最近之遠東會預選。僞國運動特別提倡，以轉移人民愛國思想，故對運動員特別立攏。本人在哈時，僞國會派數人接洽，請本人參加在僞都之運動會，均經本人拒絕，于希渭現在僞國文一部任事，兼染嗜好，前途業已無望。對參加遠東運動會，據聞僞國頗有決心，必要時將邀請某國等重新改組遠東運動會。王銘紳現年二十六歲，哈爾濱人。原在馮庸大學肄業，八百米成績，一分五十八秒八。四百米成績，五十二秒八。千五百米四分十六秒。王氏天資極佳，如得常期訓練，將來能爲國增光云。

劉長春在滬奮勉從事練習

吾國短跑健將劉長春，為吾國不可多得之人才，尤以該君之毅力，深足令人慕佩。劉君於上屆遠東歸國後，腿疾甚劇，成績日形退色，識者謂劉君之短跑前途，已無多大希望。但劉君毫不自餒，於東北大學之課餘，每日輒趁太陽光下，曝其兩腿，因得大自然之療養，腿疾遂癒。於去年全運會迫，遂得恢復其中日德運動會之黃金時代。本屆遠東會期切迫，劉君於三月十二日，自費來滬練習，與符保盧，程金冠，陳寶球合宿於滬精武體育會，每日奮勉從事練習，預料全國預選中，劉之成績，更可登峯造極。

沈回春被毆案經調解竣事

上海中華運動裁判會會員沈回春，因於去年十二月十六日，受聘在徐家匯交通大學球場担任交通大學與暨南大學之江南大學足球比賽裁判員被交大學生毆傷步訟一案。現經王正廷博士，邀集雙方關係人，在大東酒樓和解，並已由原被告會同遞狀上海地方法院，請求湯汝修檢察官撤回公訴。一幕舉國矚目之球賽糾紛，於斯結束。茲將和解約書，探錄於下，(一)懲戒。(二)由交大校長自動向裁判會及沈回春書面道歉。(三)由交大賠償沈回春醫藥費洋二百元正。(四)補償訟費洋六百元正。(五)由原被告會同請求檢察官撤回公訴。(六)沈回春不得再提起民事訴訟

足球鐵門周賢言渡美留學

足球名將周賢言，已於三月十七日晨九時搭美郵克利扶倫總統號輪，離滬赴美。東華體育會同人及周君未婚妻張潔

葆女士暨其友好，俱往送別，不勝依依惜別之至，聞周君最早九個月即可返國云。

邱飛海名貴錦標被竊經過

上海草地網球會男子雙打錦標却令治杯，由上屆冠軍邱飛海等保管一年。此杯忽於三月十七日，在邱氏之辦公室中忽失去。經邱報告中央捕房派探查緝，茲悉此杯已於二十一日在南市某當舖中發見，當價不及杯價十分之一。(原價約值七百餘元)此杯高英尺一尺半，直徑一尺二寸，體積甚大，上鑄歷屆錦標姓氏，故探員在發時現，一望而知為所欲追尋之原贖也。

體育建築及設備

中央大學體育科主任 吳蘊瑞著

本書對於體育上各種建築及設備，貢獻現代最新式最科學之方法，並介紹歐美各國關於體育上之各種場地之建築，各種運動用具之製造，均各附插圖，俾讀者瞭如指掌。(布面精裝定價二元八角)

運動場建築法

江南體育學校校長 王復旦著

關於各種運動場之建築方法。著者完全以中國現在情形及經濟狀況為依據。並於各種運動場之建築方法，皆有具體之計劃。插圖百餘種。(精裝布面定價一元四角)郵購寄費掛號一角六分。

體育場指南

上海第一公共體育場場長 王壯飛著

本書關於辦理公共體育場之方略。以及建築設備管理各方面。靡不詳加指示。辦理公共體育者。手此一書。不啻如得指南矣。(定價七角)郵購掛號寄費一角一分。

體育建築專書三種

勤奮書局發行



一月來之海外體育

日美將舉行田徑對抗賽

日本田徑界，本年重要比賽，即今秋十月之日，美田徑對抗也。其主辦計劃，由美國方面擇選手十五人，到日比賽，日本田徑聯合會，擬請求指定選派選手來日。究竟如何，須俟七月抄全美田徑賽運動會閉幕後，檢視成績而定。日賽於各項均蒸蒸日上，田徑賽之突飛孟普，猶為吾人所莫能人。今復邀請美田徑名手來日對抗，其進益言司愈，美田徑素以稱雄世界，包羅名手極衆，今值東來之便，吾深盼體育當局，就近邀請來華表演。如此對吾國健兒之姿勢，既可改正，復可增進民衆之興趣云。

美國春季戶內運動大會

▲創跳高及撐竿跳兩項世界紀錄

二月十七夕，美國春季戶內運動大會舉行於紐約麥迪生花園，名將聯翩，盛極一時，撐竿跳與跳兩項之記錄更新，尤屬洋洋大觀，茲述各項成績於左，聊作吾國選手與奮之劑。

世界記錄保持者莫里斯，因倒欄半途而廢。

(五百碼) (一)阿特姆斯 (二)山特勒 (三)富快，五八秒八
(八百八十碼) (一)霍布斯台爾 (二)倫納威，一分五四秒七
按霍君與依脫門二人，同為八百八十碼世界紀錄保持者，其成績為一分五十秒九。

(一英里) (一)龐斯朗 (二)克銀漢 (三)梵士開四分十四秒
按此三人為一英里之三大賢，龐斯朗為美國紀錄保持者，(四分八秒七)克銀漢曾於二月初戰勝龐氏，當時成績為四分十一秒，一梵士開之四分十秒正，現為世界戶內記錄，是晚前半英里需時二分十四秒之久，後半英里則需二分，可謂怪事，宜乎成績之不振矣，蓋兩雄相遇，輒以勝利為前提，遂置成績於腦後耳。

(二英里) (一)福羅斯 (二)雷高斯 (三)麥克勒斯基。九分十二秒 (撐竿跳) (一)勃朗 (二)葛萊寶 (三)湯姆森。四米二六
按四米三六計合十四尺四寸，是項正式世界記錄為密勒之四米三四，非正式世界記錄為葛萊寶之四米三七，是晚第二三名成績祇達四米二一，近來勃朗屢次壓倒葛萊寶，已佔世界第一席。

(六十碼) (一)約翰生 (二)威特邁，六秒三 (六十碼高欄)
(一)柯車愛 (二)配桑尼，七秒四。
竊按此係正式世界新記錄，柯君現為美國第一流選手，
(跳高) (一)馬戴 (二)史畢茨。二米〇五
按二米〇五計合六尺八寸四分之三，是項正式世界記錄為馬戴之六尺八寸八分之五，而世界戶內記錄則屬史畢茨之

六尺八寸二分之一，史畢茨與馬戴二人，曾於二月三日同跳二米〇〇六，是晚馬戴既造世界記錄之後，續試六尺九寸半，未告成功。

跳遠千五百米創新記錄

▲亦係戶內競賽成績

紐約二月二十五日，千五百米戶內賽跑世界紀錄，在麥迪遜花園中，被克銀漢以三分五二秒三打破。彭色龍第二，相差僅寸許。第三范斯開，相差亦祇一步。（按戶內世界紀錄本為范斯開所保持之三分五三秒四，得第三，成績為三分五二秒五，可見三人均打破世界紀錄，）麥克克勒斯開之一千米障礙跑，成績八分三十三秒，奧文斯之跳遠二十五呎三吋四分之一，乃戶內之新紀錄，墨托加夫之六十米賽跑，與其所保持之成績相同。（六秒七）

喔文創美國跳遠新紀錄

▲成績七米七〇

紐約訊，三月廿五日美國運動健將喔文氏，於競爭全國錦標中，創立七米七〇之跳遠美國新紀錄。

百米自由泳世界新紀錄

美國紐海文城三月四日訊，一百米自由式游泳世界紀錄，原係美國游泳家威斯穆勒所造成之五十七秒四，本日庇德費克氏在此間以五十六秒八之時間，打破威氏紀錄。

舞 蹈 新 教 本

本書係舞蹈專家 蔣佩瑛陳慕蘭二女士合作之著述，內容介紹最新穎舞蹈多數十種，且插圖豐富，範示姿勢，尤便學者，凡中小學體育音樂教師均不可不備此一編。

舞 蹈 入 門 沈明珍著 每冊九角

本書材料，悉我舞蹈之基本動作，每種步式之姿態，音樂時間，演奏之動作及旨趣，無不詳述，並以表解分晰，圖形示範，學者得此一書，即可自行研究，且亦學校最適合之教本也。

勤奮書局出版 定價一元

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

全國田徑游泳最高紀錄

中華全國體育協進會審定(二十二年十二月止)

▲男子田徑

項目	紀錄	保持者	日期	運動會名稱	地點
一百公尺	二〇·七秒	劉長春	廿二年十月十一日	第五屆全國運動會	南京
二百公尺	三三·一秒	劉長春	廿二年二月十三日	第五屆全國運動會	南京
四百公尺	五三·四秒	劉長春	十八年五月卅一日	第十四華北會	瀋陽
八百公尺	二分五·三秒	董叔昭	廿二年九月廿二日	第三屆上海市會	上海
一千五百公尺	四分三·四秒	羅慶隆	廿二年十月十三日	第五屆全國運動會	南京
三千公尺	十分五秒	陳行佩	十八年六月廿二日	上海中等學校聯運會	上海
五公里	七分三秒	朱耀燮	十四年五月二日	第七屆遠運會預選	上海
一萬公尺	三十分二·八秒	劉古學	十九年十月十二日	東北四省聯運會	瀋陽
百十公尺高欄	六·三秒	林紹周	廿二年十月十一日	第五屆全國運動會	南京
二百公尺低欄	二六·八秒	黃金鰲	十八年六月二日	第十四屆華北會	瀋陽
四百公尺中欄	五九·三秒	陶英傑	廿二年十月十三日	第五屆全國運動會	南京
急行跳高	一·八公尺	吳必顯	廿二年七月十七日	第七屆華北運動會	青島
撐竿跳高	三·八五公尺	符保盧	廿二年十月十五日	第五屆全國運動會十項	南京
急行跳遠	六·九三公尺	郝春德	廿二年十月十二日	第五屆全國運動會	南京
三級跳遠	十四·一九公尺	司徒光	廿二年十月十二日	第五屆全國運動會	南京
十二磅鉛球	十四·二公尺	潘作新	十七年五月十八日	第十三屆華北會	北平
十六磅鉛球	十三·三公尺	劉仁秀	廿一年十月十日	第十六屆華北會	開封
擲鐵餅	三六·五公尺	周連增	二十年五月廿七日	第十五屆華北會	濟南
擲標槍	四八·九公尺	彭永馨	廿二年十月十二日	第五屆全國運動會	南京
四百公尺接力	四分·四秒	廣東隊	廿二年十月十五日	第五屆全國運動會	南京
千六百公尺接力	三分三·八秒	上海隊	廿二年十月十五日	第五屆全國運動會	南京
五項運動	三〇〇·二五五分	郝春德	廿二年十月十四日	第五屆全國運動會	南京
十項運動	五八七·五七分	張齡佳	廿二年十月十四日	第五屆全國運動會	南京

(註)接規則凡二百五十公尺以上之距離應用五分之一秒計分法但為求比較上便利起見紀錄表內概用十分法登載

雨後春筍之

今年田徑新紀錄

第十屆遠運會，日迫一日，吾國各地健兒，均磨拳躍躍欲試，在最近一月內，打破全國紀錄計有七項之多，爰錄之如次：

▲撐竿跳

符保盧 三米八七

白虹對抗約翰 三月十九日

▲推鉛球

陳寶球 十二米七一

白虹對抗約翰 三月十七日

▲八百米

羅慶隆 二分四秒

平市遠東預選 三月卅一日

▲投標槍

彭永馨 四十九米一五

平市遠東預選 三月卅一日

▲擲鐵餅

冷培根 三十七米六四

白虹隊運動會 四月一日

▲一萬米

劉仁秀 三十八米二四

東北遠東預選 四月五日

▲一萬米

陳樹森 四十四分四九秒八

山西遠東預選 三月卅日

女子田徑

五十公尺	六·九秒	張潔瓊	廿二年十月十一日	第五屆全國運動會	南京
一百公尺	一三·五秒	錢行素	廿二年十月十三日	第五屆全國運動會	南京
二百公尺	二七·六秒	錢行素	廿二年十月十一日	第五屆全國運動會	南京
八十公尺跳欄	一四·五秒	錢行素	廿二年十月十三日	第五屆全國運動會	南京
二百公尺接力	二六·六秒	哈爾濱隊	廿二年五月廿八日	第五屆全國運動會	濟南
四百公尺接力	四·六秒	上海隊	廿二年十月十三日	第五屆全國運動會	南京
急行跳高	一·三五公尺	朱天真	廿二年七月十四日	第十七屆華北會	青簡
急行跳遠	四·八公尺	錢行素	廿二年九月廿二日	第三屆上海市運會	上海
推鉛球(八磅)	一〇·三公尺	馬驥	廿二年十月十三日	第五屆全國運動會	南京
三級跳遠	九·四公尺	彭靜波	十八年五月三十一日	第十四屆華北會	瀋陽
壘球擲遠	四〇·五公尺	顏秀容	廿二年一月十三日	第五屆全國運動會	南京
立定跳遠	二·九公尺	朱麗來	十八年五月三十日	第十四屆華北會	瀋陽
籃球擲遠	二·六公尺	張景芳	十八年五月三十日	第十四屆華北會	瀋陽
擲標槍	三〇·五公尺	陳榮明	廿二年九月廿二日	第三屆上海市運會	上海
擲鐵餅	(全國體育協進會，未曾公佈)				

男子游泳

五十公尺自由式	二秒四	謝保宗	十六年八月廿一日	第八屆遠東會預選	上海
一百公尺自由式	一分七秒二	謝保宗	十六年八月廿二日	第八屆遠東會預選	上海
四百公尺自由式	五分五秒九	史興鵬	廿二年十月十八日	第五屆全國運動會	南京
一千五百公尺自由式	三分七秒六	史興鵬	廿二年十月十八日	第五屆全國運動會	南京
一百公尺仰泳	一分三秒三	劉寶希	廿二年十月十八日	第五屆全國運動會	南京
二百公尺仰泳	三分五秒二	郭振恆	廿二年十月十九日	第五屆全國運動會	南京
二百公尺接力游	二分一秒一	廣東隊	廿二年十月十九日	第五屆全國運動會	南京

女子游泳

五十公尺自由式	三秒二	楊秀瓊	廿二年十月十七日	第五屆全國運動會	南京
一百公尺自由式	一分五秒六	楊秀瓊	廿二年十月十九日	第五屆全國運動會	南京
一百公尺仰泳	一分五秒二	楊秀瓊	廿二年十月十七日	第五屆全國運動會	南京
二百公尺俯泳	三分四秒一	楊秀瓊	廿二年十月十九日	第五屆全國運動會	南京
二百公尺接力游	二分四秒	香港隊	廿二年十月十九日	第五屆全國運動會	南京

體育刊物介紹

標準運動實施法

▲孫樞著 四角 勤奮書局

孫樞君畢業於浙江田體專，曾任教四川體專，浙省立十一中及八中，並為去年教育部體育班同學中之高才，對於體育教學，被據心得，故著此書，以應教員之研究與實驗。

勤奮書局之新獻

▲新書多種在印刷中

勤奮書局對於體育界之供獻頗巨，早已灰炙人口。最近又編印大批新書，均在積極印刷中，請注意新書預告及出版日期。

白虹田徑隊年刊

▲第三期內容豐富

白虹田徑隊，為海上最著之田徑組織，該隊年來對於中國業餘運動頗多供獻，內容特別豐富。內有體育界先進薛學海先生執筆之世界田徑精華錄，譚邦傑之一年來之田徑賽，孫雲章之遠東運動會鳥瞰，周國材之田徑十傑，阮蔚村之杜榮棠印象記，全書一厚冊，非賣品。

誌謝

茲承教育部體育委員凌陳英梅先生，贈分級體育活用教材一冊，及南華體育會贈二年來之工作報告一冊，附此誌謝。



教育部體育班同學會消息 (六)

為懇請本年暑期體育補習班免費案

本班同學會上教育部之呈文

教育部為推行國民體育實施方案，現定於今年暑假續辦第二屆暑期體育補習班，業經教育部體育委員會第十次常會通過，地點決定設於青島，由積民館老師任班主任。本同學會因受各地同學分會之敦促，為減輕各地體育教師到班補習之阻負，特分別呈請教育部王部長，教育部體育委員會，暑期體育補習班班主任，教育部郝體育督學。懇求免除入班學雜費，發給往返車舟優待券，並為上期畢業之學員，特設高級研究班案。謹據呈文四份，於四月五日，分呈王長，體育委員會，積老師，及郝督學。茲錄呈文原稿如後：

一、請免繳補習體育學員雜費並發給舟車優待憑證案
竊查上年 鈞部主辦暑期體育補習班入學通則，內有每一補習學員須繳納學費三十元及雜費十五元之規定，此外尚須自備膳食舟車零用之費，平均計之，每人非有百數十元不能到校補習，復查補習學員大都來自全回各省市縣中小學校後員，其服務待遇，雖有不同，但平均計之，每月不過三四十元之薪金，以此薄微收入，只夠平日度其清寒生活，何能積有餘資為暑期修學補習之用，况現在農村經濟衰落，學校經費時受影響，甚至欠薪數月者有之，故平日生活，當難維持，籌資補習，更屬不易。去年到京補習之學員，共計三百餘人，除少數為機關或學校津貼繳費外，大半自費補習，均

感繳費太大，經濟不敷之苦，故近接各地同學，分會紛紛來函，囑會代述 鈞部體育委員會，今夏所辦之二屆暑期體育補習班，均甚需要，故有志繼續補習，以增學識，但因於經濟勢將觀望，坐失機會。為特呈請 鈞部為多植體育人才計，並顧念一般補習學員均為平日服務教育清寒有志之士，准予在今夏入班，補習者免繳學雜兩費外，並請發給往返舟車優待憑證。

二、請於暑期體育補習班內設高級體育研究班案

竊查現在全國高中及各大學體育人員，平日散處各地，素無集合研究之機會，且對於高級體育教學，向無標準，大都各行其道。以致體育教材與行政設施，又少改進之機會，殊為缺憾。茲為統一高級學校體育教管計，謹請 鈞部於今夏第二屆暑期體育補習班內，特設高級體育研究班，聘請專家指導高級學校體育與國術等重要學科。使於逐屆暑期內完成有系統之體育方法，將研究所得，各就原服務學校實施之。如此則全國各大學及高級中學體育指導人員，均可每年集合，集廣思益，收效定宏。至研究班學員資格，謹請 鈞部通令全國各公私立大學校，及高級中學負責保送外，凡在鈞部所辦第一屆暑期體育補習班畢業學員，均准報名入高級研究班肄業。

三、請優待第一屆暑期體育補習班畢業學員案

竊查生等於去年畢業於 鈞部主辦之第一屆暑期體育補習班，惟學無止境，今年多半仍擬繼續補習，謹懇 鈞部仍

准已經畢業之學員報名入班肄業，一切待遇與新生相同，並請免除保送手續，因各學員業經 鈞部備案，請准直接向 鈞部報名，以資精進，而達初衷，銘感之至。(略)

上海市同學分會第三次大會

本班同學會上海市同學分會，為各省市同學分會之最大者，現留滬之同共計二十七人，於三月廿五日，上午十時起至下午三時，在法租界霞飛路四五一號，舉行第三次全體大會。開會經過，及議決案件如後。會後並聚餐歡敘。

▲報告事項

(一)阮蔚村報告，本會常委胡壽彭君，顧舜華君，鄭楊新君等來函，對滬市分會於會務之努力，特別讚美。據三君來函表示，因本會常委散居各地，有礙會務之進行，希望上海市同學會全權辦理一切，並主持總會事務。(二)陳如松報告，近據報載，本年暑期體育補習班，決定設於青島，將由褚民誼先生任班主任。

▲提議事項

(一)郭允恭，沈寶倫提議，上海市同學分會，應接受總會執委之懇請，辦理總會事務，請公決。(二)顧舜華阮蔚村提議，本同學會應呈請教育部，於本年舉辦第二屆暑期體育補習班時，應予各地同學以種種之便利。(三)銀瑞麟提議，本會附設之太極操研究會，地點及研究方法應如何？(四)周邦哲文起高提議，本會應設立太極操研究會委員會案。(五)郭允恭提議，本市分會會員應繳會費案。

▲議決案件

(一)陳如松附議郭允恭與沈寶倫之提議，上海市同學分會，應接受總會執委之委託，辦理總會事務。一致通過。(二)銀瑞麟附議，本同學會應呈請教育部(一)免收學雜費，

(二)發給往返舟車優待券，(三)設立高級體育研究班，一致通過。(四)議決太極操研究會滬市全體同學為當然委員，由顧舜華沈寶倫郭允恭阮蔚村負責召集。(五)議決會費仍由會計李實負責徵收。

各地同學消息

(一)廣東新會黃龍章君來函，云現在新會岡州中學體育主任之職，兼該縣體委，日常工作甚為忙碌。(二)察哈爾李民初來函云，今夏暑體班設於青島，擬仍前往補習。(三)董梅君於三月三十一日率領南通童子軍，遊歷滬杭，董君現任南通中學體育主任。月薪百三十元，現已決定於今夏去青島補習。(四)上海郭允恭君，於北平清華暑校，及南京暑校，均曾參加，本年暑校在青島，郭君現已決定前往。(五)山東喬星甫君，去歲被小人謀害，被押兩月，現到滕縣，任滕文中學體育教員。(六)羅傳賢君來函稱，月前由蘇州到四川，現任教成都興羣體專。(七)福建廈門黃芹營君來函，現任西隅女子中學及西隅小學體育主任之職。(八)同學會執委胡壽彭君，現任教河北第十八中學，前因平郊不甯，鮮與各同學通訊，全學會事務，希由滬市分會全權主持。(九)江西李筠來函，贛縣最近舉行中小學聯合運動會，成績美滿。(十)江西宋超鑫來函，該君任職之江西省立第九中學，現改稱省立樟樹初中。(十一)天津河北中學田永慶來函，該校於四月三日開全校運動會。(十二)羅玠如來函現已到湖南長沙妙商峯中學。(十三)南京霍連沅女士，現由褚民誼老師介紹，任南京公餘俱樂部國術幹事。(十四)湖南沅陵胡紙中君來函，現在該縣正籌備全縣小學運動會。(十五)安徽禹如山來函，現任教武昌省立六小。(十六)陝西龐紫右君來函，任教陝西二師數載，未得一返原籍，甚悵。

The Chin Fen Sports Monthly

General Sales Agents: CHIN FEN BOOK STORE

392 Route Pere Froc, Shanghai, China.

All rights reserved

投 稿 簡 章

- 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 投寄譯稿，請附原本，如原文不伸附寄，請將原文題目原著姓名，出版日期，及地點等註明。
 - 四 本報將來稿得酌量增刪，預先聲明者，不在此例。
 - 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。
 - 七 內、特優巨作，報酬從豐。
- 來稿請照寄上海法租界勞神父路三九二號勤奮書局體育月報社編輯部。

不 許 轉 載

勤奮體育月報第一卷第七期

中華民國二十三年四月十日出版

本期零售大洋兩角

編輯人 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 文華美術印刷公司

廣 告 定 價 表

普通	上等	頭 等	特 等	第 一 等	
				地 位	全 頁
其餘地位	首篇以外 正文前後	(一)封面裏頁對面 (二)裏面裏頁對面 (三)目錄後 (四)圖畫前後 (五)正文首篇前	底封面外面	(一)封面裏頁 (二)底封面裏頁 (三)圖畫內 (四)文字中	八十元
三十元	四十元	五十元		六十元	全頁
二十元	二十五元	三十元		四十元	半頁

廣告概用白紙黑字 如用色紙或彩印 價目另議 繪畫初圖 工價另議 連登多期 價目從廉 詳細廣告刊例 所索即寄

定 價 表

目 價 定 預	年 全	期 時	價 目	
			國 內	國 外
冊二十	二	冊	元	四元二角

零售每冊實價大洋二角 郵費 國內二分 國外及香港澳門一角半

特號價目另定 預定不加費

一月一冊 全年十二冊

國內預定全年郵費不收

日本照國內郵票代價一律作九五折計算

定閱諸君 如詢問 事件或 更改通 信地址 務請將 定單 號數 姓名 定戶 在何 處定 原寄 四項 詳細 開明 方可 辦理 實錄 定戶 太多 簿冊 繁重 非此 四項 難免 仍有 誤寄 特先 聲明

CHIN FEN SPORTS MONTHLY

Vol. 1, No. 7.

Price: 20 cents a copy, 2 dollars a year.

General Sales Agents: CHIN FEN BOOK STORE.

392 Route Peré Froc, Shanghai, China.

All rights reserved.

救國之道：

請先購用國產運動品。

救國；富國；強國！

中國最完備之體育用品工廠；

首推

天津
睿合體育用品製造廠

營業部：天津南開學校大街，電報掛號：三三三零五

駐滬代表
春生體育用品公司

北四川路士慶路九三號
電話開北四一四二三號