

體育專校刊

余晉蘇題



第七期

日一月八年八十二國民

校址：

先農壇體育專學校

電話：

南局四〇三〇

目錄

- 一、政令
- 二、論著
- 三、文藝
- 四、校聞
- 五、校友通信

政令

教育局訓令 第一號

令市立體育專科學校

為令遵事案查前據呈報增設柔道設備遵令另估比價情形附送估單請核示等情當經據情轉呈核示並指令知照各在案茲奉

市公署公字第二三九一號指令略開據稱各節核屬實情准予照辦仰即轉飭遵照等因奉此合亟轉令遵照仰即飭由雙合榮北京支店照估承做需款叁千貳百柒拾柒元捌角併仰來局具領事竣呈候轉呈勘驗核銷此令

教育局指令 第一號

令市立體育專科學校

呈一件呈報借用管理壇廟事務所西偏之地地址之一部檢附所訂借約及借用房地樹

株清冊請鑒核備案由

呈件均悉准予備案此令件存

教育局指令 教字 第一號

令市立體育專科學校

呈二件為宿舍不敷應用擬添建十五間附送圖單等件請核示由

兩呈暨附件均悉已據情轉呈

市公署核示俟奉指令再行飭遵仰先知照此令件存

論著

欄的練習法

三本 張玉治

徑賽項目中以跑欄一項，最為美觀，然因其動作之艱難，於練習之時，易受碰傷之苦，故初學者往往以此而灰心，若為避免此種現象起見，須具下列之條件：

甲、須明瞭越欄之方法。

乙、須具有高大之體格，長而健之雙腿。
 以上兩點，實為越欄成功之要素；尤以身體之魁梧佔首位，今述之於後：

(一) 體態
 前面已經說過跑欄者須具有高大之體格，長而健之雙腿，以及優越之速度，因成功之要素；首為越欄，次為奔跑之速度，固然從已往之成績看來，間或有體格矮小者恃其奔跑之速度而獲勝利，然其成績，絕不能奪奪造極也。

(二) 欄之種類與距離
 在普通所用者，則為高欄中欄與低欄三種，然其各欄所須之全徑與每欄之距離，頗不相同，今列表以示之。

欄之種類	欄高	欄間距離	起點至第一欄	末欄至終點	備註
百十公尺高欄	1.06m	9.14m	13.72m	14.02m	男高級用
二百公尺低欄	0.762m	18.29m	18.29m	17.10m	中學生用
四百公尺中欄	0.914m	35.00m	45.00m	40.00m	成人組用
八十公尺低欄	0.762m	8.00m	12.00m	12.00m	女子用
百公尺中欄	0.914m	8.00m	13.00m	15.00m	初中甲用
六十公尺中欄	0.914m	8.00m	13.00m	15.00m	初中乙用
百十公尺中欄	0.914m	9.14m	12.72m	14.02m	初中用

(三) 步數

各欄間之距離不同，步數亦異，今述之於後：

甲、百十公尺高欄——自起跑至第一欄普通為七步，各欄間為三

步。

乙、二百公尺低欄——自起跑至第一欄為九步，各欄間為七條。

丙、四百公尺中欄——自起跑至第一欄為二十五步。以上之步法

，如腿短步小時，可增加二步或四步，絕不可增加一步或三步，以免越欄時換腿之不便利。

(四) 高欄之跑法

甲、起跑至第一欄——高欄起跑，完全與短距離相似，惟起跑之不久，身體即應稍挺起，且以迅速堅定之步伐，向前運行，至第七步，已近欄之一公尺七十處，盡十分之力，以伸舉右腿，當右腿舉之過欄頂，後腿已起跳離地，同時屈膝向外側，以便越欄。如第一欄兩足已全離地，正要騰越。

乙、上欄——前腿既已上踢，上體隨之同時前傾，待達欄之正方，胸與前腿相貼，後腿亦須盡力向前收，同時右腕後擺，左腕前擺，以保身體之平衡，如第二圖為一最美麗之姿勢，右腿正向前方，完全伸直，左膝向前方擺動，身體前傾，預備越欄下地。(未完)

中等學校男生體能測驗

(續) 本賀宗然

甲組

- (一) 引體向上..... 任一 六次
- 爬繩(祇用手)..... 任一 十呎
- (二) 跳高..... 任一 四呎六吋
- 急行跳遠..... 任一 十六呎
- (三) 百公尺..... 任一 二十四秒
- 二百公尺..... 任一 二十九秒
- (四) 擲球擲遠..... 任一 百三十呎
- 十二磅鉛球..... 任一 三十呎

測驗說明

引體向上——(單槓) 手握槓時背膝伸直上引時足腿不可擺搖下降時至二臂伸直為一次(祇須測驗一次)

爬繩——以直徑為一吋半至二吋在各級標準高度處可結一有色布帶為記(起始不可跳，只須測驗一次)

跳與跑——立定與急行跳遠規則同田賽規則跳高亦同，祇須試跳三次

，跑規則同徑賽槍碼一次罰後三呎
擲的動作——鉛球與田賽規則同，壘球擲遠盡十呎之線，助跳遠近自

由，擲時足不可觸線任何地位，壘球擲準的，為15呎寬24
吋高之木板，距地面為2呎，擲時前足可過線一步，後足不
可離線。

以普通之體育測驗皆以爬跳跑擲為基本之體能，所以以上各節皆
有此四項，被測者及格某種測驗時，須在以上四項中各及格一項，（
爬跳跑擲）所有測驗祇須用便鞋。（完）

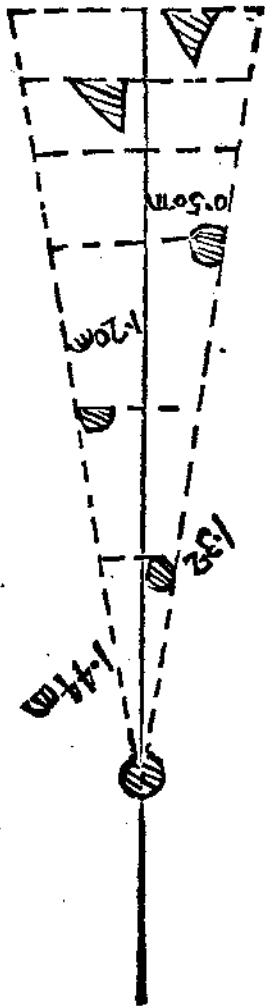
田徑賽短距離

（續）

本馬克陸

（六）起跑後之跑式

吾人深知短跑之優良者姿式之良美甚有關係，其注意點大部背肌
放鬆，稍帶駝形，手臂動作運用合法，亦大有助於奔跑之速度，百米
或百米以下之賽跑，以手握拳為適宜，二百米賽跑起首數拾米亦可握
拳，惟步伐一入正常之後，即當改為半握拳法。至於起跑後之跑式，
為吾人常出發之後，第一步向來主張縮小，蓋恐步大而身體起立也，
起跑後兩腿推動身體前進，依上述原則，以身體傾斜度為佳，故主張
起初數步縮小者，以達此傾斜度大之目的也。依實驗之結果，由小步
跑至十五公尺至十八公尺間之時，步伐增至最大，則向前進之速度亦
達極點，身體傾斜之角度亦漸漸增加，至二十公尺後身體之傾斜則成六
十五度至七十度之間，但不得過七十度，茲將起跑後起初數步之足跡
說明如下：



（未完）

文藝

暑期青年團生活素描 爲人

七月十三日的早晨第四中學的禮堂裡，發現了一百七十多個穿草
綠色制服的青年，他們每人具有一副莊正嚴肅的面孔，呆呆的坐在自
己座上，好像正在熱望着什分東西似的，禮堂中寂靜得像一座古剎。

環境立刻改變了，司儀人喊出了：「一九三九北京暑期青年團結
團式，第一項唱團歌（黃族青年歌）」於是洋洋盈耳的歌聲衝破了禮
堂的沉寂（黃族應享黃海權……不怕死不愛錢……）這些含有深意
的詞句，都像了尖銳的針刺在每個人的心境，禮堂中的空氣，較前緊
張了，繼之劉團長，諸教官依次致詞，詞意均極深遠，中肯，都顯拿
出坦白熱烈的至誠在這一月期間內，與同學共同努力！共同奮鬥！大
家聽到這些詞句後，每個人的心境中都湧出了趁意快慰的波紋，禮成
時已是正午了！我們青年團生活史就在那時寫出來光榮的第一頁。

現在我把每天的生活情形簡述如下以饜讀者。我們每天早七時起
床，起後十分鐘內，有一次點名，盥洗畢，至八時召集朝會，一百八
十來人，把二十五米見方的操場，站的毫無空隙，初升的陽光，照到
每個人身上，正像了強烈的火焰，熾沸了大家的熱血增加了努力奮鬥
的原動力；柳枝上送出蟬鳴，似乎吶喊着「諸位青年，你們是來日國
家的主人翁，你們現在要趁機努力，充實自己，準備着未來的重大使
命！」在這種四面楚歌的環境中，大家做二十分鐘的早操，繼之吃早
點，四個饅頭和小米粥也足能灌滿了每個人的腹腔。飯後九時，連上
三小時功課，什麼生活指導，國際情勢，現代思潮，學生運動，時事
解說，常識講座，反共理論等，這些功課如果仔細研討無一不是當前
極需的知識。三堂後有一小時休息，便吃午飯，飯桌上擺着四盤蔬菜
一桶米飯，雖然米稍次菜乏味，但是也很能吃饱，飯後有三小時的午

睡，便又開始午後課程，什麼音樂，辯論會，座談會，同樂會，討論會等因了負責人訓練的宗旨多偏重自發，所以每個集會中，常給與同學們的自動講話機會，這裏有有思想，有學識，有口才的有為青年，有埋頭書案，柔順像羊一般的懦弱青年，也有終日悠悠之醉生夢死的青年，在這生活環境中會給你識見，同時也會給你不良引誘，不過主要是在你本人，晚飯後，七點至九點，尚有體育教練，在這個時間中，有兩種活動的方式：一隊是在全副武裝團長的監督下整齊紀律的，立正稍息，開步走，一隊歡呼跳躍的玩球，整個運動場裏的空氣頓呈緊張活躍的氣象，疲勞的身體，一直到晚十一時，才能躺到具有彈力的鋼絲床上，步入了甜美的夢鄉，充滿十六人的臥室中，顯出十二分的沉寂，只有那可惡的蚊蟲臭蟲，又施展牠那損人利己的冷風；

我們生活的情形現在報告完畢，最後還要說兩句話：青年團能給你當前需要的思想學識，你並且可由這裏，找出你以後生活的南針，青年的同志們，希望你們認清了時代，抓着了機會，努力你們的前途

格言選錄 (敦品類)

- △欲做精美美玉的人品，定從烈火中鍛來；思立揭天掀地的事功，須向薄冰上履過。
- △人爭求榮乎？就其求之之時，已極人間之辱；人爭恃寵乎？就其恃之之時，已極人間之賤。
- △貧賤時眼中不著富貴，他日得志必不驕；富貴時，意中不忘貧賤，一旦退休必不怨。
- △貴人之前，莫言賤，彼將謂我求其薦；富人之前莫言貧，彼將謂我求其憐。
- △小人專望人恩，恩過輒忘；君子不輕受人恩，受則必報。
- △使人有面前之譽，不若使人無背後之毀；使人有乍處之歡，不若使人無久處之厭。
- △處衆以和，貴有強毅不可奪之力；持己以正，貴有圓通不可拘之權。

校聞

△全市中小學體育教員體操講習會，於七月廿四日在本校開始舉行，到男女學員共一百六十餘人，頗極一時之盛云。

△本校各級教室及一部學生宿舍，臨時借充講習會男女學員宿舍，大禮堂為臨時教室，大飯廳為臨時食堂，體育場為臨時教練場，自講習會開始以來全校大感人滿云。

△本校暑期留校學生，因見講習會在本校舉行，且體育場均被佔用致借機請求加入各種技術訓練者，頗為踴躍云。

△講習會自開始以來，時晴時雨，冷熱無常，且飲食起居，諸難盡善，全體學員，尚能飲忍努力，終成所學，其精神毅力，實堪欽佩云。

△講習會於七月卅一日結果，當日舉行閉會式，並頒發修了證書，全體學員亦於是日離校返家，結果頗稱圓滿云。

△日本體操學校加藤孝吾教授因幫忙此次講習會，率學生十人來北京本校校長以本校畢業生前赴東京參觀時，倍受該校熱烈招待，特於廿六日假座公園來今雨軒，宴加藤等全體，藉表答謝與聯歡之意云。

△本校此次招考新生，經嚴格考核結果，計錄取王維孝等十餘人，聞於八月底或有第二次招考云。

校友通訊

△本屆全市中小學體育教員體操講習會，此次在母校舉行，本校校友參加者有十五人，於每日紀律活動中，成績精神，均極良好云。

△本校校友籃球隊，與暑期留校同學籃球隊，于七月卅日下午參加講習會體育表演，在母校籃球場表演籃球，對籃球各種技術與動作，均有詳確表現云。