

30 MAR '938

育體

像肖文紹秦長館



期六第 卷四第

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

中華郵政局特准掛號認爲新聞紙類

體育月刊第四卷第六期目錄

言論

改良拳術之我見(續).....張四維

專著

何為太極武當拳(續).....沈家楨著

袁家拳源流考(續).....陳泮嶺

教材

查拳(第四路)續.....許笑羽編

文件

北平市立雙陸學校函二件

中央國體學校函一件

紀事

北平市立雙陸學校學生來館參觀紀

民衆國術訓練班開學紀

體育紀聞

全市春季球類賽結果

出席世運會代表團普京聆訓後即行出國

我國參加第十一屆世運出徑選手誌略

參加世運舉重代表及國術表演隊預選經過

平春運會團體表演全部成績報告

少林十二式

拳術基本 少林嫡傳

定價大洋五角

本館館長許禹生先生。取達摩祖師少林十二式。參加羅漢手中運動之意。兼採拳術之各種樁步。本體操教練之法。每式編作法數節由淺入深。由簡而繁。並注明運動部分。主要骨節肌肉。以明運動生理。就原有歌訣。闡明其義。以起學者之注意。復本其姿勢動作。以求應用之所在。用作習拳術者之初步。教授中小學體操或國術者。均可採為教材。

現代青年

第四卷 第五期目錄

中華民國二十五年九月十五日出版

蘇聯北極探險記(十六)	讀者園地	風雲人物	蘇州紀遊	大兵生活	甘肅之精神	陝西林中學	現在我們	現代知識	怎樣研究	名詞與	青年消	論日本的少年	卷頭言	抑
郭沫若	謝冰瑩	謝冰瑩	謝冰瑩	謝冰瑩	謝冰瑩	謝冰瑩	謝冰瑩	謝冰瑩	謝冰瑩	謝冰瑩	謝冰瑩	謝冰瑩	謝冰瑩	謝冰瑩

北平宣武門內抄手胡同現代青年社發行

言 論

改良拳術之我見(續)

張四維

夫摔跤術自流入日本，經過此種鎔冶，角鬪能力，曾否有差，今擱置勿論，即肌肉之發達，已較有極顯明之表現，如練習時不在軟土上，而薦以厚褥，外觀既形潔淨，尤顯文明，故柔道日趨進步，良有以也。

考吾國摔跤術，古稱角力，或稱角觝。周秦時，已有此術，以後銷滅于何時，今已不可考矣。今之摔跤術，乃元時自蒙古流于內地，蒙古本有躡跤之俗，歲必比賽，故流傳殊盛，西藏亦盛行此項運動，元人入主中原，因而傳入，水滸傳述焦挺打倒李達，即以此術，雖術宋時故事，但係明時作品，則明時流傳此術可知，特皆不甚發達耳，邇後清季，設有一「善撲營」一「善撲營」者，專習之術之機關也。營中分一二三等，超手一等者，稱「丫儿女丫」(喀耳達)；蓋滿洲語，領袖之義，年終競技于紫光閣，清帝校閱，以考成績，以故一般人，於摔跤術，無不興趣濃厚，摔跤術之發達，亦以此為最，降及今日，日本定柔道為中等學校必修科，而我之摔跤，反日衰一日，推原其故，則摔跤術，雖為中國國技之一，以其動作激烈，練習齷齪，習之者多有齒莽之夫，是以較為高尚之人，置之弗顧，相沿而下，不一設法，吾知廣陵散不遠矣！

專 著

何爲太極拳（續）

沈家楨著

第二項 五步之分

步爲全身之根，邁步主動在跨，屈伸在膝，拳譜云：有不得機不得勢處，必須於腰腿間求之，腰腿之間，又以跨爲主也，跨之不順，乃步之不正，所以步法之優劣，足以影響全身之得機得勢，一切動作靈敏與否，係以身爲主，而身之根則在步，一切運化係以手爲主，手根在身，身根仍在步也；故進退左右中五種轉換，非步不能摧動以運化之，若勁之陰陽高低，尤賴步能隨身；而後可以得靈活之變化，企思及此，可不慎哉！太極拳因開跨圓膈之關係，係川字之邁放，以五步爲位置之方向以抽絲爲收放之運用，其分類，則有十八，屬於太極拳第一趟者爲十四，第二趟爲四，茲分別說明如下：

（一）蹏步 此爲太極拳唯一之步法，凡向前邁者，均屬蹏步，乃以足跟沿地面而出，腿膝曲著，足尖揚起之步法也，在太極拳用之則爲功，其他拳術用之其爲病，因此種步法縮進，不如足尖點地者爲敏捷，太極拳以進生退死爲原則，身懷平準之儀，有車輪之旋轉，不與對方

以頂勢，不與對方以抗形，故有進無退，爲上既無撤回之必要，既稍有下挫之退，仍爲進之預備也，何況手中含有棚勁及圓勁具有化人之功，故無因進不得勢，而再退之需要也。此種墊步邁出後，沉着而易轉，落實既可發勁，所以有此特種規定之步法也。舉例如：前進之擡膝拗步等類是也。

(2)後墊步 太極拳運動，向後邁步祇有擡猴一式，乃以足尖先落足跟後落，呼之爲後墊步也，其意義與第一項同，不過反其方向耳。

(3)碾步 凡太極拳左右轉換時，均以足跟作半徑足掌貼地，隨身而左右轉之，則不致發生虛浮，前傾後仰之病，故呼之爲碾步。如鞋底與地面作碾之摩擦也。舉例如搬攔捶，打虎式等是也。因步能左右以碾，則步方可隨身而變換，以合步隨身轉之義也。步能隨身轉則變換姿勢以舍己從人之時，週身仍是順遂安舒，以節節貫串，不致因變換而身有缺陷也。此顧盼之碾步在太極拳中居重要性也。

上以碾碾兩種步法，爲太極拳基本步法，在運接蓄發四勁中無一可離開此兩種步法，每一圓圈之運動均有左顧右盼之轉換；故不勝舉其例矣。

(4)冲步 乃提起一腿而上冲之勢爲腿之練習上棚勁腿內必須令有圈而上冲之勁舉例如金雞獨立等是也。

(5) 塌步 乃提起一腿而下落之勢，爲腿之練習下棚勁，腿內仍含有圈而下落之勁，舉例如：陳家之跌叉步，現時其他各家均已取消此種下塌步矣。

(6) 撒步 乃由裏往外開之步，腿必須含有圈而開之棚勁，如抱虎歸山之左右撒步也。

(7) 歛步 乃由外往裏合之步，腿必含有圓圈而合之撮勁，均須上下相隨中以撒歛之，例如十字手等是也。

(8) 曲步 乃外順抽絲以出之步，腿必須有內纏外反之精神，舉例如：野馬分鬃等是也。

(9) 斜步 乃向左右斜挪之步，腿必須有上下相隨之勁，舉例如：前後招，卽斜單鞭之勢也。

(10) 坐馬步 乃如坐馬形之雙沉步，合住圓膈，腿有雙棚勁，舉例如：單鞭等是也。

(11) 釣馬步 乃左右倒換虛實之坐馬步，腿與手有相呼應之勁，有落地震脚之功，舉例如：雲手等是也。

(12) 仙人步 乃上拔內收，足尖點地之步，膈須圓，並有內合之勁，舉例如：白鶴晾翅等是也。

(13) 翻身步 乃回身以脊背領起，而後轉之步，腿必須有順逆抽絲之勁，舉例如：撤身抽等是也。

(14) 逼步 乃前行而後隨進之步，腿必須有前棚之勁，轉而逼之，舉例如：封似閉等是也。

此外如趺花步，乃二趟倒騎鱗步法，追步乃二趟變勢帶闖步法，分身步乃二趟之裏變步

法，連枝步，乃二踮之串梭等步法，因第一趟非專爲發勁之架子，此四種步法，不易用上也。總之太極拳之步，常在一種步法內，中含有二種以上之勁，故不易註明何種步法爲何種勁也。如向前進中，亦有左右之勁，所以統而稱之爲五步。乃進退左右中也。料想凡稱爲拳術之步法，無一非五步之稱也。在古代爲連合學習者之心理，以八卦五行代之，其實八種勁別內中，毫無方位之可言，何能比喻八卦五種方向之步，何能稱爲五行。甚至他種拳術家，因其拳中有八卦之稱，即認與太極拳爲一家亦有因其拳中有五行相生之關係，亦認與太極拳同一派，諸如此類，不免愈附會而愈遠矣。

若總考太極拳之步，以碾步爲太極拳之化勁根本步法，以盤步爲前攻取之步法，此種碾步，統稱之爲顧盼步法，查顧盼二字本爲目之名詞，其所以用於步法之中者，乃因此種步法，鈍以目光作主動，步之碾轉，均以目之注意點爲轉移也。若斃步者，既係攻取之步，須邁步爲貓行，虛邁而實放，若提高某腿以落之；則成浮矣，若完全鏟地而進則生滯矣，如欲求不浮不滯，必須步法中，包含沉着與靈活兩種功用，但此兩者，不易並兼求靈活，則不易沉着，求沉着又不易靈活，但太極拳之原則必須具此兩者功用，方盡其用此太極拳之步，亦須如其拳，須有特種規定，方合專用。

(1)太極拳之步，邁放時，須有擗勁，如手之開放，以符十字交叉之抽絲，綿綿不斷，無有

缺陷也。

- (2) 太極拳之步，邁動之機須在手，足能隨手以動作，手動而足即隨之，方符上下一致之效。
- (3) 太極拳之步，邁放時，其時該足上之手，必須爲下塌，步收時，其手必須上擱，此乃上下相隨之根本步法也。

因有上列之種種規定，凡太極拳邁步時，其動機完全在手，以手之下塌，而將有擱勁之腿，逼之有彈性而逼開，則其中自有擱勁矣。腿有擱勁，則輕靈自知矣。雖然有輕靈，尙不足應用，尤須有沉着不可，若欽沉着，必須鏗地而行，如以輕靈與沈着兩者聯合之關係，則邁步之鏗中，自生躍躍而動，足跟啄地而行之狀矣。能有如斯情形之邁步，方爲太極拳特種之步法也。其中自有擱勁之抽出，及上下相隨之功矣。除願學習此拳者，對於步之運動，應特加注意，並深思所以命名竅步之意也。

第三項 八門五步之架子

鍛練太極拳所得之功夫，完全在架子，此無人可以否認者也。故架子之結構，務須有各種動作，各項勁別，使之一一俱備，而後方可以此功夫，應之于人，若走架子。專講活動。而不計內中勁別。則無意義之可言。空空如也。何能增進功夫。雖練習甚熟。不免有徒勞往返之處矣。是以練習此拳者。無不知此項架子。以四正四隅作骨幹。則平日

走架子時。應將八法。寓於其中。方可使無此八勁者。而有之，微弱者。而精進之。若顧及速慢相等。柔剛無別，輕重不分。開合無意。何能收此八法之功乎？既無此功，則推手亦無意義之可言矣。推手。乃試驗變換此八法之功，是否靈活為驗也。此走架子為體。推手為用。若走架子之功未得。是根本尚無。何能論及應用乎？未曾武裝之兵士。何能驅之以赴戰場乎？現在架子。種類甚多。各執一是。其所以分派自成一家者，是否為其個人有何心得，姑不具論派雖可分；然其中作主幹之八法五步，則一。決無人能離此八法五步，而另成一太極拳也。是以無論何派。在走架子時，應將此八法。充分表現於外。則功夫自進。由外顯而內隱為不可越過之階級也。故不論為何派之太極拳練習者。均應就其常走之架子。先施以拳經之工心解。逐一審查。以去其病。再按常走之勁。分別八法五步。造成一表。以便自己練習時，有所着力及遵循也。而後一舉一動。決非妄動可比。內中自有意義之可言矣。

勢二第		式一第		勢別區	分	式	名	勁	別	步	法	備	考
金剛搗確	單鞭	六封四閉	攬札衣	金剛搗確	太極出式	左棚右攪而分棚	坐馬步	陳家有此勁無此名		欵步		乃各項棚攪勁。十二抽絲俱備之謂。	
全攪而全棚	鞭棚攪靠而攪接	坐攪而按合	橫採勁而攪擠	全攪而全棚	坐馬步	坐馬步	即楊家攪雀尾			欵步	與楊家同		
		逼步	坐馬步				即楊家攪雀尾與單鞭接頭之按			欵步	全上		

第六						第五				第四		第三		
白鶴晾翅	倒捻肱	肘底看翅	背摺靠	青龍出水	鹿身肘	抱虎手	金剛搗碓	掩手肱拳	前堂拗步	再收	斜行拗步	初收	撲膝拗步	白鶴晾翅
棚攏合而分棚	棚攏而後採	棚攏而後肘	棚攏而後靠	棚攏而後掇	棚攏而後肘	棚攏而後採	棚攏合而全棚	攏而後掇	棚攏採而分棚	棚攏而合棚	棚攏採而攏按	棚攏而合棚	棚攏而攏按	橫採而分棚
仙人步	後登步	仙人步	逼步	坐馬步	坐馬步	撤步	欵步	釣馬步	盜步	冲步	盜步	冲步	盜步	仙人步
與前同	即楊家之倒攏猴	與楊家全	全上	全上	乃楊家歸山手內所含之着	與楊家同陳家有此勁無此名	即楊家十字手惟多震脚之勁耳。	即楊家搬攏掇惟須發勁	乃中間轉換之着	即楊家收回琵琶	即楊家撲膝惟雙手合之耳	即楊家琵琶手爲此變相之着	與楊家全	即楊家白鶴晾翅惟上下斜度稍平身

八				第				勢 七 第				勢		
蹬一棍子	旋風脚	護心拳	翻身二起脚	栽 播	前蹬拗步	蹬一棍子	左右分脚	高探馬	上雲手	單 鞭	六封似閉	掩手肱拳	閃通背	撲膝拗步
擱掖而平蹬	擱掖合轉而內例	擱掖肘而擱掖	擱掖壓領以起例	擱掖而例	按掖而擱按	合擱掖而蹬	擱掖而分擦	擱掖而探	擱掖而擱掖	擱掖拗擱而擱按	坐掖而按合	掖而後例	擱掖轉而下例	擱掖探合而再探
仙人步	仙人步	坐馬步	翻身步	釣馬步	冲 步	仙人步	仙人步	仙人步	釣馬步	坐馬步	逼 步	釣馬步	翻身步	盤 步
即蹬脚	即打虎式後之轉身蹬脚雙風貫耳包含在內	即打虎式	與楊家老梨子同	與楊家同雙平相繫有擱勁	與前同	即蹬脚	與楊家同	乃逆抽絲而後探不直向後行	注重上擱勁	與前同	與前同	與前同	即楊家閃通背惟在中途不停耳	與前同

第		九							第					
勢		勢							勢					
泰山并氣	掩手肱拳	六封四閉	單鞭	前後招	野馬分鬃	單鞭	玉女穿梭	攪札衣	六封四閉	單鞭	中雲手	擺脚	跌叉	金鷄獨立
擺收足以雙棚例	棚擺而例	棚擺而按合	棚擺例靠而擺按	棚擺轉換而棚擺	棚擺而棚擺探	棚擺例靠而擺按	棚擺探而躍進	棚擺擺而橫探	棚擺而按合	棚擺例靠而例按	棚擺而棚擺	棚擺而外棚脚	棚擺開而下踞	提起而分棚
仙人步	釣馬步	逼步	坐馬步	斜步	曲步	坐馬步	追步	坐馬步	逼步	坐馬步	釣馬步	仙人步	塌步	仙人步
楊家無此勁	與前同	與前同	與前同	即楊家斜單鞭惟勁與正單鞭不同耳	與楊家同	與前同	乃躍步轉身而三進以符穿梭之意楊家將此着改爲八封掌之勁	與前同	與前同	與前同	注重外反棚勁	即楊家外棚連腿	乃突向下塌之勁形勢如單鞭下勢	手提上有分棚勁

第	勢 一 十 第							勢 十						
切地龍	單鞭	猿猴獻果	指擋捶	泰山昇氣	十字脚	高探馬	下雲手	單鞭	六封四閉	掩手肱摹	閃通背	撲膝拗步	白鶴晾翅	倒捻肱
分棚掖而下踢	棚掖拗靠而掖按	棚掖而按掬	棚掖而掬	棚掖收足而外棚	棚掖台轉外掬	棚掖而採	棚掖而棚掖	棚掖拗靠而棚按	坐掖而按合	棚下而掬	棚掖轉而下掬	棚掖採合而再採	棚掖合而分棚	棚掖而後採
踢步	坐馬步	逼步	釣馬步	仙人步	仙人步	仙人步	釣馬步	坐馬步	逼步	釣馬步	翻身步	蹙步	仙人步	後蹙步
即楊家單鞭下勢	與前同	即六封四閉之式惟多橫列耳	與楊家同	與前同	與楊家同	與前同	即下棚勁	與前同	與前同	與前同	與前同	與前同	與前同	與前同

勢三十第		勢二十	
金剛搗確	雙擺脚	下步跨肱	上步七星
當頭炮	雙擺擺而外擲	分擺而擺合	擺提而轉擺
全擺而全擺	仙入步	撤步	歛步
	與楊家同	即退步跨虎惟係轉身退非直退耳	與楊家同惟多一轉擺耳
	後麓步		
	即灣弓射虎惟手擲耳		
	歛步		
	與前同		

此表為陳家溝陳長興先生遺留之架子，未經更改者，其所以選此架子之故，因陳長興先生一支傳留至今，代代相承，未有中斷，復因後代家居務農，樸實誠懇，無敢自作聰明，變更祖上遺留之式樣及勁別，以合時流，是有此假定，舉其全部架子之勁別，列為一表，以供參考，非求人按照此表習練乃願人仿照此表之格式，就個人常走之架子，不論學自何派何種，倘能自己造成一表，以自遵守，則其走架子，自有意義，包藏其中，其功夫之增進，當然事半功倍矣，深願世之同好此拳者，對於步法，尤須特別注意，蓋步為全身之根，一切進退轉換能措置裕如者，莫非步法隨身始也，運步本係無心，鼓舞出於不覺，步隨身轉則為功，身隨步轉則為病，足運肩隨則為功，肩運足隨則為病，上轉而下自隨，下運而上自動，則不期然而然，莫之驅而驅，能收上下一致之效矣，步若不善：則一切轉換進退皆非，現時練習此拳者，常有犯上是太極拳，而下身非太極拳之弊，推原其故，多為

步之未能遵照其理所致，他種拳術，係以力大勝力小者多，故練步以能抵抗為主所以稱之為椿步也，若太極之步，係以輕靈為主，沉着為用，在一着之中，互相倒換虛實次數愈多者為貴，且因手足抽絲上下相隨之關係，因此步之運用法，完全與他種拳術步法立於相反之地，如果祇注意手之運行，而不計步之抽絲，則事倍而功半矣。

太極拳五步名稱表	
前	後
前 進	後 退
堯步，逼步，追步，連枝步。	後堯步。
左 顧	右 盼
碾步，踢步，撤步，斂步，曲步，斜步。	碾步，撤步，斂步，曲步，斜步，翻身步。
中 定	附 記
冲步，坐馬步，釣馬步，仙人步，絞花步，分身步。	凡前進後退之步，無不藏有左顧右盼之勢，左顧右盼之中，亦有進退之勢，太極拳之步法以中定為主，以左右步合沾黏，以進退合隨運。

莫家拳源流考 續

陳泮嶺

荆方中亦莫家私淑弟子，鍊外功，每夜手播礎石，懸沙袋牀前，起則胸推之，袋去丈餘，還則迎撞之工至純也，能手據地，足上翹，行三里許，不倦，能以手按樹，倒上，至樹巔，有山東豪客，與其友角技，友輸，急召方中至，方中身短，客輕之，一縱擊，客滿面血，

乃服。

席太山亦蓑門私淑者，工夫至純，嘗自言持鋤猶用持槍法，不變手，以多術勝人，身偉岸，縮小勢如嬰孩，嘗以數人遇大股搶匪於山坡，奮擊之，刺馬匪目一人，奪槍數枝，追奔數里忽回顧，後已無同來者一人，因拔步返，然匪不敢還追也。

其家傳後裔，著名者，曰蓑連登，蓑德普，蓑克儉，皆聖手宗師，克儉之沒也，能衣冠拜先祠，坐中堂，整衣端坐，長嘆而逝，可謂有所得矣。至今蓑氏尙不乏能者，蓋寶其術，不令失傳也，所及之地，以鞏縣，滎陽，密縣，河陰數縣爲普遍，每鄉輒數十人，延師演之，大約皆蓑家拳也，自火器盛行，人皆謂國術無用，故鄉人習者漸少，近數年間，在上者提倡國術，於是蓑家弟子，如趙傳義，席禮訓，袁宇華等，蔚然爲宗師，傳蓑家之道，惜知者尙少，故行道未廣也。

(五) 蓑家拳在國術上之地位

蓑家拳在國術上之地位可以說，蓑洛臣爲能集少林武當峨眉之精華，而折衷成家，其拳法，外內合一，形氣合一，開合轉折，皆有定法，與江湖花樣，絕不相同，而不偏一門。惟求無弊，爲學國術者，惟一適當之教材，留心蓑拳者，皆表同情。決非鄙人之阿其所好也，願同志，急取其書讀之。

教 材

查 拳 第四路（續）

許笑羽編

拍右足面外方處。

（24）翻掌擦陰

由前式將右足向右斜後方落下，右掌自上向後落去雙鈎，左掌向後落下再向前撩起，至與肩平爲度，掌尖向上；同時左足尖隨之釘于右脛骨處。

（25）迎面撞腿

由前式將左足向前半步，左掌移置額前，同時右足自下向上撞出。

（26）落步披拳

由前式將右足落下成弓箭步，右鈎握拳自後向前砸下，同時左掌托右肘處。

（27）原地架打

由前式兩足不動，右拳抽回拳位，左掌向上架起，將掌橫置于距離額前上方處，臂圈頭上成弧形，同時右拳向前平打。

(28) 鶴子抓肩

由前式將左足稍向左移，右足自後向左足後方邁出，落地成交叉步；同時右拳變掌以掌背向大腿右外方揮去，再將左掌抓右肩，右掌抓左肩成抱肩式。

(29) 掩肘冲拳

由前式將右掌握拳，撤回拳位，左足提起，左掌向左足面左外方後挂，掩左肘將拳收回拳位，再落左足成弓箭步；同時右拳向前平打。

(30) 抽身挑打

由前式將身向後抽回，兩足變為騎乘步，同時右拳目前向上挑回，置于距離額前上方處，臂圍頭上成弧形，左拳向前平打。

(31) 提步登山

由前式將右拳撤回拳位，左拳目前向上曲回，拳眼置於肩頭上，左肘直向前方；同時左足提起。

(32) 掛脚慣耳

由前式將左拳變掌，向左足面左外挂去，左足面向前落下，右足前竝，同時左掌心與右拳眼自左右同向前與肩平處接着。

(33) 抽步對捶

由前式自右足起向後退三步一竝步，同時兩手變掌向下落，以兩掌背潭左右兩大腿，再握成拳，自左右同向前與肩平處，用兩拳眼接着。

(34) 開步頂心

文 件

北平市立聾啞學校函，為學生五十八人擬往參觀敬希俯允由

敬啟者：久仰 貴館設備完善，規模宏大，實深景慕。茲有敝校學生五十人，擬于本月十三日(星期日)下午二時，由職教員偕往 參觀，藉聆教益，敬希俯允，並予指導為荷此致

北平市國術館

北平市立聾啞學校啟月 日

北平市聾啞學校函為職教員及學生參觀極承招待特函申謝由

敬啟者：本校職教員及學生前往 貴館參觀極承招待，實深銘感。復荷殷殷指導，獲益

良多，用特肅函申謝，即希查照爲荷。此致

北平市國術館

北平市立聾啞學校啟月 日

中央國體專校函爲第一屆畢業參觀團辱承優予招待並代攝影特函申謝由

查本校第一屆畢業參觀團月前赴平參觀，至 貴館觀光時，辱承優予招待；並代攝影，正擬修函，以申謝悃，適奉大函及照片一幀，稠情隆誼，尤深感荷。除將照片敬謹保存，以資紀念外；特函申謝，即請 查照爲荷此致

北平市國術館

中央國術館體育專科學校啟月 日

紀 事

北平市立聾啞學校學生來館參觀記

本市市立聾啞學校，創辦以來，已有年餘，取法先進，辦理精良，深可欣佩。本月廿日下午二時有半，該校教職員率領聾啞學生五十人，來館參觀，即由本館教職員招待，旋即由

本館專修班學生表演，各項國術，旋即由該校校長指揮全體學生，表演童子軍體操，并與之問答，試驗啞吧說話。該校聾啞生中亦有能國術者，亦表演一過，極爲有趣，至四時半始去。

民衆國術訓練班同學紀

本館自根據國民體育方案，辦理民衆國術訓練班以來，畢業四班，人數超過五百以上，一則本館對於中國固有體育法，提倡不遺餘力，一則民衆對於體育有相當之認識之所至也。茲爲繼續本館初衷起見，招收民衆國術訓練班學生，于五日中午開起報名，至月中終止，報名者三十餘人，經考試結果，計取錄張連學，李竹亭，高長有，孫乃文，吳惟正，嚴仁典，陳松年，陳柏年，李耀先，韓慎行，田鑫，賀育才，金漢祥，曾廣華，李毅，賈漢興等十六名，茲于六月二十五日，舉行開學禮式，由許副館長主席訓話後，即行開始受課，茲將許副館長訓詞誌後：

本館設立民衆班已有四班畢業，專修業期限爲四個月，以數月功夫，使能學成技術，殊不可能，惟本館設立民衆班旨在於鍛鍊體格，推行羣衆，使知練習國術之方法；則技術方面，循序漸進，不難日起有功，蓋國術教材之價值，在於身體發育，體格健全，凡屬民衆，

皆能練習，若教之過深又無程序可循；則不易見功，即使三二十年習之亦鮮有效果者，職此之故，本館力矯此弊，由淺入深，自易而難，使能事半功倍。蓋體育尤如飲食起居之必要，本爲天然發育，因勞動而身心美備，精神與肉體，自能日漸堅強。我們提倡目的，求自然發展，不使有畸形的發展，專要在能精神鍛鍊，與身體合一，而後思即做到，知識精神，皆能縝密。孟子所謂吾善養吾浩然之氣是也。本館提倡國術，意思甚願全市民衆，都能受此鍛鍊，且都能指導于家庭鄉里，庶國術普及民族強盛焉。

體育紀聞

全市春季球類賽結果

北平市社會局體育委員會主辦之第二屆全市春季球類賽，由五月十九日開始，在先農壇外球場開幕，列屆輪戰概況，業諸本誌，茲將其全體球類優勝者，作一總帳，分誌於後，其各項錦標，下週當可頒發云。

全部總帳

男子排球

甲組

校名	戰次	負次	勝次	得分
志成	七	〇	七	十四
體專	六	一	五	十
育英	六	二	四	八
中華	六	三	三	六
北師	六	四	二	四
西北	六	五	一	二
才正	六	六	〇	〇
不大	退出比賽			

乙組

朝院	七	一	六	十二
鐵院	六	二	四	八
東大	六	二	四	八
民院	六	三	三	六
師大	六	四	二	四
滙文	六	五	一	二
弘達	六	六	〇	〇

男子壘球

育英	四	〇	四	八
體專	四	一	三	六
志成	四	二	二	四
師大	四	三	一	二
北師	四	四	〇	〇

男子網球

體專	四	〇	四	八
滙文	四	二	二	四
平大	四	二	二	四
北大	四	三	一	二

女子排球

交大	四	三	一	二
平大	五	〇	五	十
志成	五	二	三	六
師大	五	二	三	六
北師	五	三	二	四
女二中	五	四	一	二
才正	五	五	〇	〇

女子壘球

平大	二	〇	二	四
北師	二	二	〇	〇

錦標一覽

項目	冠軍	亞軍
男排	志成	朝陽
女排	平大	師大成
男壘	育英	北師
女壘	平大	平大
男網	體專	滙文

我出席世運代表團晉京聆訓後即行出國

我國參加世運代表團除足球隊先出期國及自行車選手遠在荷蘭外，其餘均已集中滬上待期出發。全國定六月二十三日晨七時五十五分車赴京，在和平門下車，直赴陵園謁陵，禮畢即至勵志社進茶點，屆時蔣院長出席訓話並作授旗典禮繼作訓詞勸勉選手聆訓後，即行返申，俟本月廿六日搭輪出國。茲將蔣院長訓詞，誌載於此：

略謂諸君此次赴德參加世運，實為新中國之代表，諸君之成敗，乃國家榮辱所關。望特別努力為祖國爭光榮。茲當諸君首途之時，特以數言相贈勉，望各特別留意，諸君應知世運會之中心要旨，在提高真正之尚武精神，即新生活運動所倡導之（禮義廉恥）之精神，其體言之，即崇道義，尚公德，守紀律，重秩序，有勇知方而爭之以禮是也。

我國參加第十一屆世運田徑選手誌略

我國參加世運田徑選手，八日晚田徑選拔委員會，審

查預選會各人之成績，各委數度審核，方行決定出席世運

，西洋所稱，（運動家之精神），蓋取其能以誠實觀愛之精神，共守嚴格之規律，此作和平公正之競賽，義亦同此，諸君此次去與世運競技之勝敗，無關宏旨，最要者，即在表現我國家民族，固有禮義廉恥之精神，於世界人類，蓋若道義有虧，精神墜落，則競技雖勝，仍為恥辱，為失敗，道義無損，精神高尚，則競技雖敗，畢竟為光榮，為勝利，故諸君此次參與世運，在道義精神與紀律上，必須為我國家爭光榮，一切態度行動，務當悉依道義恪守規律，勇而知禮，惟德是爭，隨時隨地，當表現我東亞具有五千年光榮歷史，與崇高文化之堂堂大國民的風度夫，然後可以得世界各國人民之敬愛，諸君勉之，並祝健康與凱旋。

正式代表十六人，現已選定十五人名單如左：

傅金城	賈連仁	陳寶球	吳必顯	王士林	擇日舉行測驗成績後，再定選委並定九日下午五時，在德
黃英傑	劉長春	戴淑國	張齡佳	程金冠	鄭公寓，召集錄取選手訓話。又錄取選手，在滬集中訓練
王正林	林紹洲	冷培根	郭潔	李森(女)	，定期日開始。

尚有撐竿跳高一項，經選委會指定符保廬、王禾兩人

參加世運舉重代表及國術表演隊預選經過

我國參加第十一屆世界運動初會舉重及國術選手之選拔方法，由全國體協會主持，復以我國提倡國術，亦已八九年之久，中央及各省市均有國術館之設立，且於第六屆全國運動大會，加入各項國術表演，且多引起一班人士之注意，而歐美人士，對於我國固有體育法之國術，多未認識，遠不及信仰日本柔術之深刻，故決派男女國術選手六人，參加世運舞台表演，藉以宣傳我國固有武術之直價值，又因六屆全運會舉重成績與全世界舉重錦標成績幾至相等，故決同時選送舉重選手，冀與各國選手一決高下，茲將舉重及國術選手分誌於下：

舉重選手

等級	姓名(單位)	推	舉	挺	總	重	量
輕量級	黃社基(馬華)	七〇、〇公斤	八〇、〇公斤	一一五、〇公斤	二六五、〇公斤	(五八四、二二磅)	
次量級	沈良(上海)	七二、五公斤	八〇、〇公斤	一〇〇、〇公斤	二五二、五公斤	(五五五、六六磅)	
中量級	翁唐廷(上海)	八〇、〇公斤	八〇、〇公斤	一一〇、〇公斤	二七〇、〇公斤	(五九五、二四磅)	
	徐廣根(南京)	八〇、〇公斤	七五、〇公斤	一一〇、〇公斤	二六五、〇公斤	(五八四、二二磅)	

次重級 查瑞龍(上海) 九〇、〇公斤 八五、〇公斤 一一五、〇公斤 二九〇、〇公斤(六三九、三三磅)
 重量級 常冠羣(上海) 九七、〇公斤 八五、〇公斤 一二〇、〇公斤 三〇二、五公斤(六六六、八九磅)

國術選手 男子正取

張文廣(京) 八四三分 溫敬銘(京) 八三八分
 鄭愷賢(滬) 八一〇分 金石生(豫) 八〇九分

女子正取

張爾鼎(留日) 七九七分 寇運賢(豫) 七八〇分
 翟漣沅(京) 八五八分 傅淑雲(京) 八一九分
 備取 劉玉華(豫) 八〇〇分

平春運會團體表演全部成績報告

本市春季運動觀摩會，各項競技收穫，尙稱圓滿，成績早經公布，中小學團體表演一項，現亦經視察委員審核完竣，特于昨日，假市立四中禮堂視察結果報告會，任各校校指導員蒞臨參加，以便將報告結果所得所得，加以研究，返校改良指導，茲將各委員報告視察視察結果，及評論優劣點，分誌如次：

許禹生報告國術結果

參加學校 參加國術表演學校。中學五校。小學二十三校。
 共計二十八校。

表演項目 表演項目。爲岳氏連拳，(四校)基本拳式，(

七校)新武術，(七校)彈腿，(二校)少林拳，(一校)金剛拳，(一校)通臂拳，(一校)太極拳，(一校)十三劍，(二校)徒手，(一校)？戲，(一校)。

視察標準 視察標準，像遵照社會局體委會裁判會所規定，計分姿勢、動作、運動、步法、紀律等五項。

視察方法 姿勢，則視其是否正確。動作，則視其是否合宜。運動則貴剛柔相濟。樁步，則貴穩固靈活。出入場及表演時紀律之如何。并視察其指導示範之是否得法。精神之是否振作以爲衡。

視察結果 依照視察標準分述之：

姿勢 類多正確。仍應注意其細微處是否正確。如某拳例應直腰，誤作彎腰式者。兩應改正。

動作 類多優美調整。惟各種拳術性質不同。快慢亦異。於應遲緩或尙敏捷處。均應加以研究。例如連拳非連貫不能表現運用精神。乃有過於停頓者。似應改善。

運動 須剛柔合度。依拳之性質而異。有少數學校於精神上不甚貫注。蓋天精神發於日月。人之神發於二目。俗云眼到手到是也。倘發勁時手足已出而眼神未能隨之顧盼則其勁常致相左。此層應加以改正也。

步法 有原地與行動之別。原地宜穩固。行動宜合度。表演時多有只注意上肢動作而忽略步法者。致有少數行步不整，并有姿勢已經變換。而步位尙未移動者。或雖經移動而心中猶疑手足無措者。此均應注意也。

紀律 全好

體育月刊

總評 綜觀此次各校國術表演。由各面觀察較上次均屬進步教材選擇適合於學生程度教員示範指導。俱極熱心。

學生之姿勢動作。亦大體可觀。尤可稱者遵守紀律。整肅有序。此爲進步之極大表徵。對於拳術要旨。倘再加以研究使其不徒重其形式。本心身相關知行合一之旨俾精神與體魄同時發育。技術與應用表裏互關。使坐而言者可起而行。則庶合學校體育之宗旨矣。僅將同人管窺所及。一一羅陳於後以備採納。

一、口令 此次國術表演。由各方面觀察。較上次均屬進步。自因各校教員。教學有法。領導有方。惟口令應與所表演拳術快慢相關。務期各動作連貫。不宜忽斷忽續。強分段落。

一、呼唱 有數校於表演時。使學生呼唱。在生理上似有不合。因國術多爲全身運動。對於身體左右旋轉。或前俯後仰時。氣息不暢均不宜呼唱。倘於表演時。使學生隨教員口令而呼唱。恐於呼吸器官有礙。故不宜呼唱。

一、表演前宜如準備運動 入場表演前。宜作準備運動。以期喚起肢體及精神之注意。如穿手蹈腿暨基本姿勢等。表演畢。應加以調和或呼吸運動。如走步呼吸等以整飭其身心。

一、示範 表演時。教員應加以示範及矯正。以利教學。

一、兼授理論 此次表演所選教材。均合生理化學化。

仍望平時教學。再授以體育及國術原理。務期身心合一。體魄與精神同時進展。而為德智美羣各育之基礎。

一、各中學國術課程應作為必修課程 此次國術表演。中學僅有五校出席。似非普及之意。望當局將國術列入正式課程內得以普遍練習。下屆觀摩會中。國術成績更當邁進也。

袁敦禮講團體表演成績

團體表演視察教體登台後，即講團體表演成績，大致尚佳。為對表演學生之不活潑，不努力，姿勢之不正確為美中不足。次對教師方面及教材方面，有五項建議：

(一)關於教師方面：

(一)應教導學生平常態度，在表演時演出。

(二)動作應臨時教導，不應事先準備。

(二)關於教材方面：

(一)動作應合一化。

(二)運動量大小，應與學生身體合適。

(三)教材應合式兒童年齡，教法應與兒童心理相合教導。

曾仲魯談體操優劣各點

在全體講話中最使人注意與奮者，即推為體操視察員曾仲魯，他張口閉口，均謂以「旁觀者清」四字為前提，態度亦甚滑稽，對於視察結果優點共三項，劣點十項：關於教師方面動作缺欠，亦述頗詳，並分錄各要點如左：

(一)體操表演結果優點：

(一)表演較前有進步。

(二)動作整齊，保守時間。

(三)教材由單純而復為複式。

(二)體操表演劣點：

- (一)表演太守秩序，限制兒童活潑。
- (二)動作太不大衆化。
- (三)表演項目非平日所練習者。
- (四)體操項目動作程序紊亂。
- (五)四肢運動過多，軀幹活動少。
- (六)行政遊戲太多，教材顯過單調。
- (七)運動速度不調和。
- (八)運動不能振興表演者興趣。
- (九)採取外國教材，應參雜我國固有對國民心身發展動作。
- (十)國術表演教材應顧慮到兒童體格發展。
- (十一)關於教師方面缺欠：
 - (一)教師動作太呆板。
 - (二)教師精神太散漫。
 - (三)教師對學生表演錯誤時不應不加以矯正。
 - (四)表演動作時，教師太不選擇環境。

(四)關於體操教材建議：

- (一)體操應加進遊戲化。
- (二)體操應韻律化。
- (三)體操基本運動外，應加輔助動作。

論文評論視察兩項結果

技巧及遊戲運動視察員除文登台後，謂此次團體表演優劣點已經大家說過，本人不過略將視察所得做一報告，次後並當場表演皮匠舞優良教授法，於十三分鐘，即了解他的談話，茲列其所談十要點錄次：

- (一)教師教導態度，應能喚起學生興趣。
- (二)教師對運動各點，應以身體作則。
- (三)表演時應以身材矮小者，列在隊前。
- (四)動作應自由不應過呆板。
- (五)表演者活潑應較秩序更爲重要。
- (六)技巧運動姿勢優美不應注意，應注意時身體發展利害爲前提。
- (七)技巧運動應將走的進行動作，改成跑的進行動作。

作。

- (八) 遊戲時應鼓勵學生興趣。
- (九) 遊戲要注重其意義。
- (十) 競爭遊戲至少應作兩次。

體委謝似顏談所見慨

體委謝似顏於各視察員講畢，亦上台對所見團體表演概作二點建議，以資大家參考，茲錄如次：

- (一) 教師教導應用口號不用鳴笛
- (二) 動作改進於「動靜」相連方式。

二視察舞蹈之報告二

(一) 優點：

(一) 教材選擇合於學生生活經驗。

多數學校選皮匠舞，凡與生活經濟有關係之活動，合於兒童心理。

(二) 雖舞音樂尙肯努力：

(一) 缺點：

(一) 缺乏流動性，舞蹈之動作，多屬於流動，由第一

活動，流入第二活動，不能截然分開。

(二) 未能表情。

(三) 兩段之間，停留時間過長。

(四) 口唱之時間，有時為 $\frac{1}{4}$ ，又有時為 $\frac{3}{4}$ 。

(五) 欠活潑自然(有少數學校尙佳)。

(二) 改善之點：

(一) 體育教員除知舞蹈之步法外，當明瞭舞蹈究竟是甚麼，同時亦應知音樂之基本原理。

(二) 現在我國多數學校設備簡陋，不能供給風琴或留聲機，但可以用鼓或他種樂器敲擊動作之講演(不是拍子)。

女師學院體育系二三年級學生在教學法班上試行此種

教法，結果尙圓滿。

(四) 解決現在之問題：

應有人專門研究各級舞蹈教材及教學法，可選中國歌謠編成舞蹈；定能感濃厚之興趣。