

# 體育專校刊

## 余晉蘇題



### 第九期

日一月九年八十二國民

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

照名冊存轉此令

## 本校布告

第 號

為布告事本校訂於九月一日上午新十一時舉行開學式二日起始上課此布

二十八年八月二十六日

## 政令

### 教育局指令

第2078號

令市立體育專科學校

呈一件呈送本科第三班畢業學生成績及畢業證書請核轉驗印由

業證書請核轉驗印由

呈暨附件均悉經據情呈奉

教育部第七八三號指令准予備案畢業證書驗印發還等因奉此合亟檢發原件仰知照此令

計發還驗印畢業證書十張試卷一包

### 教育局指令

第2079號

令市立體育專科學校

呈一件呈送本科第三班畢業學生名冊請分

令暨轉呈酌予聘用由

呈件均悉已分別令飭各校暨轉呈介紹聘用矣仰即知

## 論著

### 欄的練習法

(續)

本張玉治

(2) 作柔軟體操。

(3) 起跑六次至十次，每次四五十公尺，最後一次可跨越一或二欄。

(4) 用全力跑百五十公尺一次。

星期六：作柔軟操。

星期日：休息。

乙、四百公尺中欄每週練習的程序

星期一：

(1) 慢跑四五百公尺，跑時肌肉放鬆。

(2) 作各種柔軟體操。

(3) 起跑五次至十次，每次五六公尺，最後一次可跨一或二欄。

星期二：休息，早晚多作柔軟操。

星期三：(1) 慢跑四五百公尺，使肌肉發暖。

(2) 作柔軟操。

(3) 起跑五次至十次，最後一次可跨一或二欄。

(4) 跑六百公尺或八百公尺一次，初跑須慢，最後要有衝刺。

星期四：與星期二同。

星期五：

(1) 與星期一(1)同。

(2) 與星期一(2)同。

(3) 起跑五次至十次，最後五次加跨一欄。

(4) 用全力跑五百公尺一次。

星期六：作柔軟操。

星期日：完全休息。

四百公尺中欄練習二週後可有一次正式跳欄，並記錄其成績。

丙、二百公尺低欄每週練習的程序

星期一：

(1) 慢跑五六百公尺。

(2) 作各部的柔軟操。

(3) 起跑四至六次，同時注意到第一欄之步法。

(4) 用比賽方法跳兩次五十公尺低欄，中間可有五分至十分鐘的休息。

(5) 慢跑四百公尺。

星期二：作單雙槓動作與各部柔軟操。

星期三：

(1) 慢跑五六百公尺。

(2) 作柔軟操。

(3) 起跑三至五次。

(4) 跳二次五十公尺低欄，中間休息十分鐘在跳時注意過欄之速度與姿式。

(5) 慢跑或走四五百公尺。

星期四與星期二同。

星期五與星期三全同。

星期六只作幾次跳欄，距離無關，但須注意跳時姿勢與速度並練上欄步與下欄步之遠近。

星期日完全休息。

每兩週的星期五，可正式跑二百公尺低欄一次，跑時須記成績。(完)

## 田徑賽之鉛球訓練

馬克陸編

### 習鉛球者之體格

吾人知鉛球一項運動，其動作之範圍僅限於直徑七呎之圈內，故動作時得十分合法，以免越出圈外而成犯規，推鉛球者須具有高大之體格，相當之彈力，及健全之精神。昔日此項運動，盡為體高體大者所包辦，然近年來因方法之進步，習者借其各部之合作，運用全身之力，故體格較小者亦屢有優良之成績發現，故習鉛球而欲有良好之成績者，僅靠天生之體高，及一臂之蠻力，卒無效果，必得注意練習推鉛球之方法，使全身各部肌肉之力量皆能一致發出，然後方能得優良之成績也。

### 推鉛球法

推鉛球運動，乃應用加速度之理，然舊式推鉛球法，球出手時身體跳起，右足向前跳一步，此法依科學來講，多屬不合，一與物理學地心吸力原則相違，二與加速度之理亦相背，今故棄之不用也，茲將

現時之推鉛球法寫之如左：

(一) 準備姿勢：

1. 站立之姿勢 推球者立於圈之後半部內，故推出之方向與前進之方向均在圈之直徑上，身體之重，載於右足，右腳之內邊着力，左足前放以足尖輕放地上，上體稍向右前傾，視線向下，身體各肌肉放鬆。

2. 手持鉛球法 球托在手中，著力之點，在食指中指及無名指三指之下端，與掌骨上端之間，三指不可離之太寬，並用拇指及小指維持球之內外平衡，腕向後屈曲，屈之程度愈大愈佳，如腕肌不能作合法之動作時，常設法發達腕關節之肌肉，持球之手臂各肌肉，及全體各肌肉宜盡量放鬆，球托於鎖骨與頸部之間。

3. 持球臂之姿式

推球者持球作準備姿勢時，將臂彎曲而球適放鎖骨與頸部之間，肘向側支出，此法最為得力也。

4. 上步前之動作 推球者向前進之前，用準備之活動以增加前進上步之速度，此種動作始自左腿及左肘向左侧舉，同時上體稍向前扭轉，右肘微向前迴轉，右臂向右微移，身體重心略升，身體右向成弓形，然後再回至原狀，以便上步前進。

(二) 上步前之動作 此動作即繼左腿向右腿後重振，左臂前舉幾至右肩前，上肢微向右扭轉，左臂與身體重心均向左移動，右肩下落，此時身體向左成弓形，於是循圓圈之直徑而向左移動，身體重心向左方動移，上體向右方扭轉，左腿向左方擺動，同時右腿向左方跳動，右腿落地處，宜在圓圈直徑之中心，身體之重心亦宜在右腿上，並不得高起，上體向右傾斜，然後繼以左足，於此前進動作未終了時，乃繼續行推球之工作也。

(三) 推球之動作 此動作即繼上步前進動作之後，茲分五步述之於後。

1. 伸腿之動作 先以右踵提起，以伸髌關節，繼伸膝關節，再繼

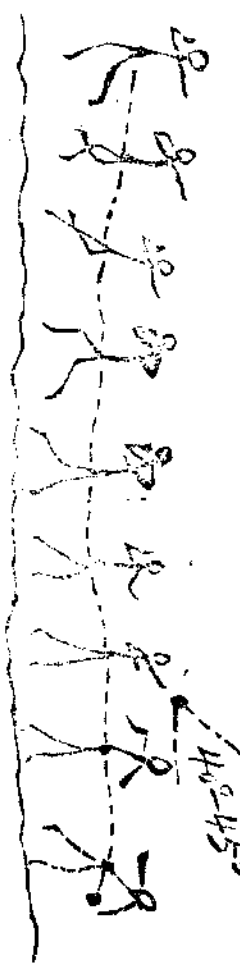
伸髌關節，以增速度，則腿對於球之力最完全用也。

2. 轉體之動作 此動作須繼續伸腿動作之後，當伸腿之力量完全用於球上時，於是即繼以轉體之動作，以增加力量，否則力量消失矣

3. 挺胸之動作 此動作須繼轉體之後，故當轉體動作之後，即繼以挺胸動作，以增加推球之力量也。

4. 伸臂之動作 此動作須繼上動作之後，不可太早，須在挺胸動作將終了之際開始，伸右臂之方向，須與推出之方向一致，約成四十五度角左右，同時左臂向後擺動，以便與推之動作平衡，在伸右臂之前，須將右肩向推出之方向前移動，然後繼以伸臂之動作，以增推球之力。

5. 伸腕之動作 此動作須繼續伸臂之動作行之，普通之運動員多不注意，實際於推球之成績上，大有出入，故伸腕之動作，宜保持四十五度而前進，否則行之太遲，則球推出之方向太向上，如行之太早，則球推出方向太向下，高度不足，而成積大受影響，待球離手後，右腳始得離地前移。茲繪推鉛球之進行程序如左：



初習鉛球者之注意點

在開始訓練時，應多作立定推擲之練習，以便各種基本動作臻於至善，至於立定推擲之法，為以右腳置於圓圈之中心，左足按於跖趾板旁，持球在手，略事擺動，即行推擲，行此項練習時，不防將跖趾板移開，以防損害踝骨。訓練期內更應多作起跑及柔軟操運動，使身體各部發達完善，指及腕關節堅韌強健。

鉛球訓練之順序

吾人當初習鉛球時，宜多練體操，使全體肌肉平均發達，至於訓練之程序，則推鉛球不如跑之十分嚴重，又須知訓練之變化極多，不能希望每日多有進步，有時成積保持不動，有時反而退步，此為一定之過程也，學者豈可性燥也。推鉛球者每星期可行四次至五次之練習，但每日須行技術之訓練，至於推之遠近，可以不管，茲將五日動作之分配略記於左：

(未完)

## 文藝

### 暑期生活之一頁

馬耀華

今天早晨操場人很少，籃球場也沒有戰事，顯得今晨的體育學校也有些死板，沉寂。但有的仍然習慣的去作他個人的早操。祇因在昨日晚間的談笑中，知道了今天是游泳的日子——禮拜二——「哥幾個」都養精蓄銳，準備去游泳。

太陽漸漸昇高了，大家才從「避難房」——指蚊帳而言，體專的學生要沒有蚊帳，就有得貧血症的危險——裏爬出來，眼睛半張半閉著，往洗臉室走。太陽射在赤裸的棕色的脊背上，覺得發燒。這時距吃第一頓飯的時間也就不很遠了。

「哥幾個」總希望着每個禮拜的今天，因為今天還可以得到一頓較好的飯食。游泳比陸地活動費力氣，且容易飢餓。於是大家就議決了每個禮拜二要吃餅或麪。這樣一來，今天不但有飽飯，還有相當的地方去避暑，是多麼有意思的一天！

一個個得意似的從飯廳走出，片刻，就三五成群的出發了。有乘自行車的，有走往火車站的，其目的地都是中南海是無疑的了。我是乘電車的一個，上車前與下車後，都有相當的路程，但因為肚子裏滿裝食物，精神也振作，走路幾乎要變成跑了。

低跳板，高跳板，蛙泳，側泳，自由式以及鄉下孩子們常用的「

狗爬」式等，鬧了五六個鐘頭，因為興趣的關係，仍不覺得怎麼疲倦。至更衣室，才發現了皮膚的顏色又增深了幾度。

太陽西斜了，大家都奔了歸程。全身感覺着發酸，走路都困難了。坐着嘈雜的電車打盹。有的喊冤似的說：「咱們學校設立在中南海多麼帶勁哪！」

八，廿九日晚。

## 校聞

- △兩月暑期，轉瞬過去，本校定於九月一日開學，二日起始上課昨已正式公布云。
- △本校現已開學全部校舍均已整理一新云。
- △本校於九月一日上午新十時，在大禮堂舉行開學典禮，全體教職員學生均皆出席，儀式頗為隆重云。
- △本校本屆畢業同學，大部在本市各級學校分任體育導師，其餘少數同學，現正由教育局設法委派云。
- △本校本屆畢業同學錄，由張玉治同學負責編製，現已付印，不日即可完成，開內容頗豐富云。
- △本校業經開學，學生大廚房已從新組織，每人每月飯費開暫定為拾壹元，並由學校指派李樹民，李丁一，王維孝，郭湧恩四人負責籌備云。
- △本校柔道場現已建設完竣，開本學期起，即行開始上課云。

## 校友通訊及動態

- △第二班畢業校友孟桂元君，現已受聘保定省立師範學院體育教師之職，聞不日即將赴保接任云。
- △第一班畢業校友崔祥康君，現在本市警察局服務，因病入警察醫院診治，近遷至海甸小學內休養，聞最近擬赴青島，作長期療養云。