

中華郵局特准掛號認爲新聞紙類

第

五

卷

第

二

期



館術國市別特京北

號五街斜西單西京北：址館

號四六六局西：話電

國立北平圖書館藏

體育月刊第五卷第二期目錄

言論

關於體育前途之管窺.....聽 駝

專著

何為太極拳武當拳(續).....沈家楨著

教材

白猿棍.....許笑羽編

譯述

體育之目的及其範圍.....大谷武一著 聖 揆 譯

紀事

朝日新聞社名記者團野信夫與越智修兩先生來館參觀紀
民衆國術訓練班第八期招生紀

談瑣

記北京太極拳之起源.....聖 揆

緊要啓事

啓者 鄙人友好甚衆遇有要事均自行接洽從未委託他人代為達意近常有人假鄙人名義在外招搖或有所求謀誠恐藉端利用友好被其欺蒙甚而致有意外舉動殊難任咎嗣後非有鄙人親筆蓋章函件介紹或委託無論何人何事鄙人概不負責特此聲明諸希亮鑒

許禹生謹啓

介紹新出版

武術專著

通背拳法

武田熙先生精通國術，對於通背拳法尤有獨到，近以其經驗所得，著成專書，全書一二兩篇，共四章，內容豐富，重要處均附插圖，解釋清晰，為國術書籍之精品，現各校已奉令添授國術，已採通背拳術教科書。每部定價一元，由本館及新民報社代售。

支那學概論

章太炎著由武田熙先生翻譯，並附註，東京嶺嶽堂書店發行，為研究中日文學之津梁，代售處，新民報社代售。

言 論

關於體育前途之管窺

聽 駝

吾國古代庠校之制，六藝並重，禮樂書數，兼有射御，藉以養成學者之德行。佩劍爲文人之容儀，投壺雙陸爲課餘之逍遣，無不有體育涵於其中，以濟文弱之弊。國家則蒐苗獮狩之制，依時舉行，以鍛鍊體魄及表現射御之精神。鄰里則守望相助，民風至爲誠樸，而歷代帝王武功之建樹，亦莫不由提倡體育之所致，故積數千年文化之精華，武術之發明，亦應有盡有。惜乎因歷史文化傳統之觀念，對於黃老哲學印象頗深，及大勇小勇之說，在思想上尤爲蒂固根深，牢不可拔，故中國歷史上得稱邽隆之世者，必放馬歸牛，偃武修文，有勇之士，亦須斂迹潛修，否則卽認爲包藏禍心，動遭巨禍，故當時多誤認講求體育者卽爲習武；而習武者，非謂其別有野心，卽鄙其不知上進。迨至明清兩季，重文輕武，防嫌更甚，對於女子，則提倡纏足，以媿娜娉婷爲美，使大部分女子之體力與健康，悉爲好美而犧牲，對於男子則以科舉政策羈靡之，使其畢生光陰，悉銷磨於故紙堆中，凡稱書生者，必競以白面文弱爲美譽，由是普遍衰弱，而體育一道，更不爲人所重視矣。迨後自海禁大開，歐風東漸，歐

人挾其科學智識，咄咄進逼，致吾國國民在思想上發生極大之變化，加以清室末葉，政治不良，喪失權利，爲和緩國內民氣起見，於是廢除科舉，廣建學校，除各式徒手體操外，並有洋槍及步兵操典之教練，惟彼時社會之觀感，多偏於保守，風氣難移，排外之事。時有所聞。而學校之員生，復每囿於科舉積習，常視練操爲畏途，縱有少數熱心份子，不過爲好奇心所衝動，對於體育真義，並未澈底明瞭，而當局亦以裝璜門面粉飾太平爲能事，毫無提倡體育之真意，所謂學校體育者實極幼稚。迨至民國，球類運動逐漸發達，且歐戰之後，和平空氣，普遍世界，對於軍國民教育，詛咒不遺餘力，故我國體育之教材，亦即隨之轉變，除增授童子軍各種技術外，其他體育運動，則大部推重於球類，對於整隊團體之教練，則多淡然置之，良可慨也。

提倡球類運動最力者，起初多爲教會學校，如校際比賽也，開聯合運動也，皆爲外人所主持，民國前二年（即遜清宣統二年）十月十八日至二十二日，在南京勸業會舉行第一次全國運動會，即係由青年會之西籍教士所倡辦，會務重要文件，悉以英文爲主，而民國三年五月二十二日至二十四日在北京天壇舉行之第二次全國運動大會，雖漸有我國代表參加，但重要之事權，仍多操於外人之手，而應用之術語，亦悉以英文爲標準，其運動項目，除田徑游泳及男女球類等十項外，對於國有根本之運動，可謂絕無表現，而運動範圍，雖有東南西北中

五區，其實參加者不過彼等有關連之各教會學校，實不足以代表中國整個之體育，但國人不禁察，每以教會觀瞻及勢力之偉大，或惑於彼等麻醉式之宣傳，無形中迷信頗深，而一經外人准予參加，即認為學校有莫大之光榮，各種運動用具，為合外人標準起見，亦必力求西洋化，嚴格言之，所謂運動會者，直西洋運動用具之展覽會，而我國之運動員則其表演運動用具之義務廣告而已，如此盲從之提倡體育，於國於民，果何補哉！我國體育領導權之落於外人之手，如宣二民三第一二兩屆全國運動大會之召集，已屬無可諱言，而各地運動之推進，又多以外人教會所辦學校之意志為從違，故有志體育之士，深感主權旁落，言語習慣亦不適合國情，終覺乏味，乃於民國十三年五月二十二日至二十四日在武昌練馬場發起舉行第三次全國運動大會，此次加入者計有十四省區，會場職務，多由國人自行擔任，是為國人收回全國體育領導權之始，至民國十九年四月一日至十日在杭州舉行全國運動會，則由政府舉辦，一切章制及組織規程，較為完善，廢除以前沿用之五區制而以各省市區為代表單位，並於田徑游泳及男女球類等十項運動外，增加國術一門，全國各地及海外僑胞無不熱烈參加，體育領導之權，至此愈為集中，在南京舉行二十二年全國運動大會，則更切實禁止雇用外國之術語，以發揚我國體育自主之精神，而參加大會之單位，亦由二十一而增至三十八，此可引為欣慰者也。

比年來天災人禍，農村破產，民不聊生，而都市經濟，亦已恐慌萬狀，故就運動用具言，如球類等極易消耗之舶來品，除少數稍具規模之學校，因地位關係必須參加比賽者勉強撐持外，其大部之學校，多以經濟關係視同具文，運動一項，列爲可有可無之課目，間有存者，亦不過徒借以運動爲職業者之比賽，或運動團體聯絡友誼之資，蓋此類運動，實含表演技藝及博人娛樂之意，以之鍛鍊少數人健康則可，以之普及於民族全體及大規模之運動，則相去甚遠。因之有志之士，發揚我國固有之武術，培養國術專門人材，課以國考，使地方熱心國術之士，聞風興起，故各學校對於國術之訓練，多列入體育之課程，既無球類消費之鉅，對於身體得適宜之鍛鍊，若再假以年限，推行不輟，則數年之後，凡我全體國民，不難體育教材有國術化之一日，東亞病夫之譏，黃族劣種之誚，不亦可洗刷乎。

就目前體育言，衰頹之象，觸目卽是，其癥結所在，實由於目前學校之運動，不適於青年身心之需要，縱有極深之造詣，若一離開學校生活，在社會上因種種設備之困難及團體組織之困難，實無發展之可能，故除極少數學生外，實不足代表一般之體育，若再因循相沿，不顧青年體育之興趣，及將來永久繼續體育之精神，則於國民整個之健康，實有莫大之危機，此爲關心國民體育者所不可不注意者一也。現時體育教育，多偏重於個人之訓練，對於團體之紀律，每不重視，致優秀之運動員，多染有放蕩不羈之惡習，寢假成風，而運動員每不

爲學校儕輩一般社會所重視，實有背提倡體育之本意，今後宜力求改正，使體育人員，皆知尊重紀律，及體育之道德，爲提倡體育者，所不可不注意者二也。更就體育效力言，目前之體育，不過商品化紳士化之體育而已，故欲推行一般民衆，實屬理想之問題，故吾人提倡體育，亟宜使之民衆化，以便推行於社會，使一般民衆耳濡目染，亦知體育簡而易行，羣起參加，而爲共同之運動，則體育之目的，其庶幾矣。此爲提倡體育者，所不可不注意者三也。又體育爲國民生活之要素，對於國民性之涵養，關係至爲重要，除國際間公開運動所不可缺少者外，凡不合科學方法之體育。應力求減少，不必列爲主要科目，蓋此種運動，易殘傷國民體格泯滅國民本性，成功希望亦至少，爲提倡體育者，所不可不注意者四也。以上四者，實爲目前提倡體育之要素，否則漫無目標，體育之發展，直緣木而求魚耳。

綜上所論，我國古代體育運動之精神，因政治及思想之束縛，困憊極甚，欲求復興，已屬非易，迨後歐風東漸，體育風尚，又習染於奢侈放蕩之途，致將我國固有之國民性，無形中淘汰殆盡，而我國新興之體育，實尚在懷胎萌動以待發揚光大時也，故正本救偏之道，惟有將我國之國術，澈底整理，編爲各級教材，以紀律化之擴大訓練，使習體育者，皆有民族自強之精神，其靜也可以修養身心，強健體魄，使個個國民，皆有勇敢任事，堅毅不拔之目標，其動也則紀律嚴明，文德武功，並重不偏，國家之隆盛可期而待也，尙望熱心體育者注

意及之，邦人君子幸勿以斯言爲河漢也。

專 著

何爲太極拳

第五章 武當拳譜四言歌訣

沈家禎著

1. 此拳精奇，不用猛力，文人學士，皆可學習。指此拳精奇所在，其勝人處，亦不在用猛力，故文人學士，均可學習也。

2. 總究其理，十八字勢，按上中下，左右進取。指此拳之理法，均不出殘、推、援、奪。牽、捺、逼、吸。拋、托、擦、撒、擯貼跌圈垂粘之十八字也。至於攻守之方位，總不出左邊之上中下，與右邊之上中下，共計此六門也。

3. 上中宜緊，下部曲膝，舉身立脚，切勿用力。指上中二部，無論守攻，均宜緊湊其姿勢，則勁之曲蓄自在其中矣。若下部則以曲膝爲主，不可挺直其腿，乃上下全身均須曲蓄也。至於舉身立脚之一切運動，均須以輕靈運之，萬不可恃之以力也。

4. 直由子午，後曲前直，如十八字，各隨所宜。指凡動之直，均先劃半圈，（如子時至午時）

而後曲中求直其性。此指逆抽絲，由外而內也。凡向前行須先向後行，曲轉而後出，此指順抽絲，由內而外也，十八字訣，務須如斯行之，若能順逆，用得其宜，乃爲上也。

5. 殘推援奪，牽捺逼吸，拋托擦撒，隨手順意。指對此十二字，尤須純熟，以意之所動，能隨手施之於人爲要，卽太極拳之蓄發搬採，連按擠黏，及隨棚捲放之十二字訣也。

6. 逼捺隨轉，借彼勢力，手到其胸，急推莫遲。指用逼捺二字，爲轉換之字訣，卽用擠按動施之於人時，能引出來勢，卽須借彼勢以轉之，自可借彼力矣。亦卽太極拳，所謂擊開彼身借彼力之說也。無論何種形勢，如手已抵達其胸，宜急速推之，（卽發勁，）不可稍待，以逝去機會也。

7. 擯不與鬥，貼跌更奇，彼來凶勇，圈捶敵之。指擯之而不鬥，乃太極拳空勁之意，謂不與人鬥力，而以瀉動轉之也，貼者，用補法之結勁也。跌者，故作頓挫之挫勁也。爲武當拳之奇招，亦卽太極拳用結挫二字，以摺疊之奇招也。如對方來勢凶勇，不可與之較力，卽以圈化（揉勁）之，以捶逗（指勁）之，蓋手遇暴力，能圈則揉勁出矣，揉勁出，則對方暴力化，重心得，然後用捶以進之，卽可接骨逗筍以發之矣。貼爲太極拳結勁，擯爲空勁，跌爲挫勁，圈爲揉勁，捶爲逗筍勁，此一項，卽太極拳用空結挫揉四字。以求接骨逗筍之意義也。

8. 以柔克剛，以疾克遲，以靜待動，以曲取直。指人以剛來，我以柔應，即太極拳走勁之意也。能走則剛無所用，乃無力勝有力，是柔克剛矣，太極拳云，彼不動，己不動，彼微動，己先動，此即以疾克遲，以靜待動，走內圈之意也，然後用曲取直，亦即太極拳，以圈勁破直勁之意也。

9. 任彼千變，我心則一，身正貌柔，意捷氣吸。指任彼千變萬化，我心一以貫之，即太極拳鬆靜專主一方，沾一不沾二之謂也。身須中正，貌須安舒，意捷則靈，氣吸則輕，亦即太極拳立身須中正安舒，一舉一動，周身俱要輕靈之謂也。

10 性靜情逸，目定神恬，進生退死，畏懼不得。指性要沉靜，性要逸樂，目要專注，神要恬愉，亦即太極拳外示安逸，內固精神之意也。進則近身，可以制人，爲武當拳之長處，亦即太極拳之長處也。愈近身則愈得勢，若退則近圈邊，爲他種拳之長處，太極拳用之，易爲人擊，有進無退，以用其長，毋畏懼以失長也。所以太極拳架子中祇有倒攏猴一招之退，退之身法中，仍爲進之預備也。

11 入門手法，曲粘筋直，來身千鈞，以捺緊抑。指進圈之手法以曲蓄之姿勢而入之，全身須筋直勁沉，圓而沾之，即太極拳鬆開並沉着其勁，以沾走對方而聽勁之意也。無論對方如何重力相加，以己手先加於人手之上，用按勁緊以抑之，自可與對方發生粘走如一之功

也。

12 手從足進，肩亦隨之，其中奧妙，瀟灑脫離，指手從足進，乃太極拳上下相隨之意，肩亦隨之而入，即太極拳進圈須中土不離位之意也。其中奧妙，有瀟灑不羣之慨，即太極拳之神氣鼓盪也。又須脫離，即太極拳須不偏不倚，乃不支攔人身，及不替人墊勁之意也。

13 來有蹤影，去無形跡，後其所發，先其所至。指對方來勢雖有形跡可循，而去勢純以內勁為主，使外無形跡可尋，彼若微動，已即運腰軸走內圈，以慢勝快法制之，雖動在人之後，因處內圈而發在人之先也。此腰脊之所以為第一主宰也。

14 字字循環，一能克十，一字不精，難以云成。指以上十八字訣均有循環性，有以一克十之諭也。內中若有一字不精，則失去循環性，難稱之為成矣。

15 視之如歸，奪之如虎，謹防跌失，方無差悞。指靜時精神內斂，有如歸。動時神氣勃發，有如虎。即靜如處女，動如脫兔之謂，乃精氣神在動靜時之變換形勢也。惟須謹防動靜變換之中間所用挫勁（即跌勁）不失，方無差悞，蓋挫勁用時，乃人居上遊之時，若挫勁運用不能向後以成圈或失去捌性，則此空隙，易為他人接筭而入矣。

16 勤演熟習，護身有益，姦匪不授，切記勿違。指拳不在多惟在練之純熟，則護身有益，然不可傳之匪人，以自貽伊戚也。

以上乃武當拳譜之四言歌訣，用太極拳譜詞句，以解釋之，如出一轍，因兩者所持之原理及用法，係完全一致，故能符合如一，倘將其中字訣，按照其意義，改填太極拳習用之字訣以補之，宛然一篇太極拳之總綱也。

教 材

白猿棍

許笑羽編

第一章 白猿棍之由來，及其優點。

白猿棍，傳於清季甯波張忠元氏，棍式計有廿四招，其用法不外八種、卽點、挑、劈、攔、掃、壓、進、退、是也，此棍簡單易學，各種動作，富有興趣，可單習、可對打、猶能團體教練，學者若能加意研究，更能按式適用，較之他種棍法，實有過之無不及焉。

第二章 白猿棍各式之名稱，並簡單說明。

預備式

練法，由立正姿式，兩足尖靠攏，右手持棍，棍尖向上，棍柄向下，棍身垂直，貼於右肩窩前，同時左掌向前翹起，掌尖向前，掌心向下，目向前視。

(1) 鐵扇迎門

由預備式，向左轉，自左足起，前進一步，右足尖着地，成高丁虛步，同時右手將棍尖，向前栽下，棍身垂直，右臂平伸，左手貼於右肘內部，身體半斜面，（四十五度）目向前視。

(2) 童子抱旗

由前式，半面左轉，左足不動，右足收回，足尖着地，置於左脛骨處，兩膝靠攏，兩腿下曲，（約九十度）同時左手亦反把握棍，將棍尖直向左上方高舉，左臂貼棍，棍身垂直，右手置於左腋下，肘與肩平，目向右視。

(3) 青龍點睛

由前式，向右轉，自右足起，前進二步，成弓箭步，同時右手將棍柄向前挑起，向後落下，置於拳位，左手將棍尖向前點出，棍尖齊鼻，左臂伸直，目向前視。

(4) 仙人跨劍

由前式，向右轉，右足不動，左足收回，足尖着地，置於右脛骨處，兩膝靠攏，兩腿下曲，（約九十度）同時兩手將棍，自左向右橫攔，棍姿不變，目向左視。

(5) 陳香劈山

由前式，向左轉，自左足起，前進兩步，提起左足，換出右足，落地成騎乘步，同時左手將棍尖，向後挂回，置於右肩窩處，右手將棍柄，向前平劈，右臂伸直，目向右視。

(6) 烏雲蓋月

由前式，向右轉，左足前進，提起右足，換出左足，落地成騎乘步，同時右手將棍柄，向左後方掖回，左手將棍尖，疊手向前蓋出，然後沿右胯外方，向後勾回，再反手向前平劈，左臂平伸，右手置右肩窩處，肘與肩平，目向左視。

(7) 單鳳朝陽

由前式，向右轉，右足換步，提起左足，同時左手鬆開棍尖，向後變鈎，右手將棍自下向上，單手高舉，棍與右臂，洽成垂直，目向前視。

(8) 蘇秦背劍

由前式，向左轉，左足落地，換步提起右足，同時右手將棍，自下向後背回，棍尖向上，棍柄向下，緊貼背後，左鈎變掌，向上高舉，掌橫於距額前方，目向右視。

譯述

體育之目的及其範圍

大谷武一著
聖揆譯

體育之目的，爲謀吾人生活機能之能率，與身體組織，使之平均發達之謂也。然僅鍛練筋骨；而心臟，肺臟及其他內臟諸器官，用粗略方法鍛練之，姑無論其僅就體育形式上，已不完備，其故何哉？蓋體育者，原來身體之健康，能支配吾人生命之處，實始自內臟諸器官也。

處現代生活中，欲作業能力增高，必須有強健之身體，與夫心肺臟健全之體格，此外骨骼及其他內臟諸器官，與肌肉組織之調和發達，固屬重要，對於心肺之向上發達，更屬重要；則不待言者矣。

尤有進者，日常生活，使身體某部發達，他部之發育不足，設如專用腦力，身體之某部勢必萎縮不振，反之，亦復然耳！此外勞動之時，偏於某一方之運動，其結果，造成發達不完全或不正之傾向，卽或某部肌肉，有時亦雖運動及之，不過因運動之範圍過小，自然成爲不調和之發達矣。

矯正日常偏倚之發育，而使身體之組織健全，促進調正發育，卽是具體的體育是也。

體育者，全身之組織運動均等，造成正真姿勢，胸廓完全發展，導身體於圓滿發達，體

操者，尤爲矯正運動中，有重大價值，不能等閒視之也。

再吾人爲鍛練機敏性，與持久性，將活動之遊戲與競賽，不能將此納入體育中耳！且遊戲以外，德性上之涵養，亦屬重大之價值，此等體操與遊戲，有互相補益之處，如缺任何一方，在體育形式而論，難免爲之不完全矣。

易而言之，爲獎勵遊戲，亦不能以體操代之，其故，遊戲雖與體操同樣，然無矯正之價值，且有偏於一方之弊，在鍛練上，對於弱者不用器械，因彼等能力不足，向不之顧，祇圖博觀者之好評也。

爲收體育確實效果，養成規律之習慣，訓練堅強之意志爲目的，教練其首要也。其中提高規律之習慣，個人與團體作業之能力，極爲重要，且有鍛練堅強不撓之意志，處世作事最緊要之一要素，教練者，卽含有此種獨特之意也。夷考舉行種種之運動，爲達到某種目的之種種手段，運動之鍛練者，不僅運動自身，實爲引起此種結果也。

最後申述吾人之希望，如前所表示之體育效果，爲收一般效果，關於個人衛生及健康問題，兒童指導與警告，使練得健全之習慣，個人及公衆衛生之關係重要之知識，所必需也。

紀事

朝日新聞社名記者團野信夫與越智修兩先生來館參觀記

一月二十一日上午九時。日本朝日新聞社北京支局名記者團野信夫與越智修兩先生。經武田先生介紹，蒞館參觀，由許館長親自招待，館員延曼生任通譯；並約本館通背教員白樂民。形意教員許笑羽，教務主任吳彥清，通背專家郭志雲先生，劉子川先生，暨本館學生藍田、葉秉衡

民衆國術訓練班第八期招生記

本館第八期民衆國術訓練班，於一月十九日開始招生，至二月五日止，計報名者三十餘人。六日上午八時考者陸續報到。九時頃，開始試驗，事先本館約請許笑羽警效

坤爲試驗體能委員。謝少亭張景蘇傅孝先金麗青蘇紹眉沈鴻儒爲檢查委員。許禹生伊見思南煥璘石梓壽李劍華諸先生爲口試委員。十一時半始行考竣。嗣經本館教務科評定甲乙，於十一日發榜，俾錄取各生週知，從速辦理入學手

鮑慶卿等數十人先後表演迄，殿以本館許館長與本館專修班畢業學員白寶善推手，經越智修先生攝取形意拳團體照相多幀，及太極拳單式相數幅，正午時，團野與越智兩先生，始參觀完畢，表示滿意而去云。

續，並訂於本月二十一日，開始上課。茲將取錄各生名單

列左：

計開

朱命發 王富泉 丁光夏 石濬哲 錢廷建 劉謀信 郭瑞林 劉博武 曾恕之 劉祖斌 田運生 傅敬先 何秉恕 舒志武 王鐵生 崔永祿

談 瑣

體育月刊

記北京太極拳之起原

聖授

北京研究國術之派別，向分五大派，即：太極、形意、八卦、通背、與少林派中之查、滑、洪、串、四大支派，此五種夫人而知之矣。其間形意等四種，創自何人，肇自何代，經何人于何時代流入北京。姑不具述。茲將關於太極拳之種種瑣聞，拉雜誌之，以求正于閱者，其遺漏傳訛之處，在所難免，倘蒙指正，則幸甚矣。當公歷一八六六年——一八六七年，即前清同治五六年間，惇王派侍衛赴直隸省廣平府永年縣，（即今河北省永年縣）取莊地地租，聞當地太極拳專家楊班侯先生精太極拳，善發人於數丈外，奇而晤之，邀請來京，以資請業，先時楊班侯先生在永年縣，曾於某年間，開設藥舖，以資謀生，有當地地痞某，以賀喜為名，糾纏不去，雖稍給微資，仍復紛擾不休，甚至舉手動武，不可勸阻，班侯先生初不與較，及至忍無可忍，始就其動武之勢而發之，一發數丈外，地痞知不可強求，遂去。而班侯先生善技擊之名，於是雀起，班侯

先生既被惇王府侍衛邀之來京，首寓惇王府中，以教王子等，同時有公爵廣科者，雅好技藝，在內城東四牌樓北六條胡同設場，請雄縣劉仕俊先生為主教。紀子修先生為助教。教授岳氏散手。廣公因惇王之推荐，復在香餌胡同設場，以楊班侯先生為主教，教授太極拳。於是遂名前者曰：東廠。後者曰：西廠以別之。西廠初設時，學生甚少，復由東廠撥往若干人以充之。其東廠助教紀子修先生，意亦願同往，因助教乏人承擔；而師亦不許，乃未果往；然時由同學傳習之，以遂其學習之心也。西廠自設教以來，學者雖多；而教者為柔軟無力之拳術，非如東廠之剛脆可比，雖因一時好奇心所趨，便欣然從學，習之日久，毫不見功，遂由最高之熱度，降而至冰點矣。於是學生日少一日，不堪立帳授徒矣。班侯先生遂撤絳帳而回永年縣原籍。既回柯里有年，將在北京授徒經過，一一詳稟伊父楊露禪老先生。露禪老先生，惜西廠諸生之學而未成焉，遂復來北京，以竟其功，既至北京，招其徒之有進境者授之，遂得凌，全、萬三先生，一意教授，職不旁貸，如斯者有年，遂有凌得其筋，萬得其骨，全得其皮三傑者出也。此楊派太極拳流傳至京之梗概也。

▲本刊啓事

一、本刊歡迎經售。無論本埠各地學校或個人均可經售。辦法照價八折，寄費由本刊擔任。

一、本刊歡迎交換廣告，凡以刊物廣告底稿寄到本刊即行登載。同時將本刊廣告寄請照登，以資交換。

一、本刊歡迎交換刊物。凡以刊物見寄者。本刊亦按期寄贈，以資交換。

一、凡對於國術有心得，願供獻國人，函託本刊披覽者。極爲歡迎。若有疑問函託本刊披覽以徵求討論者。亦甚歡迎。

▲本刊徵集國術秘本

一、本刊徵求家藏或坊間舊有國術書籍，或秘本。

一、本刊認爲有價值書籍得出资收買。

一、凡欲出售者必先送本刊編輯處審核，不合者得發還之。

▲本刊投稿簡章

一、本刊關於體育言論，譯述，專著，研究，教材，傳記，各門，均歡迎投稿，文書白話不限。

一、本稿務請寫清楚，並加圈點。

一、譯稿請附寄原文，或原文不便附寄時，務詳註釋自何處及原作者姓名題目。

一、本刊有選擇來稿權。
一、來稿得由本刊酌量修改之，但不失作者原意。
一、凡稿件已在他處登載者，本刊概不代登。

一、本刊只代發表，言責自負。
一、來稿勿論登否，概不寄還。
一、來稿一經刊登並致謝酬(本館書籍等)
一、來稿請寄交北平西斜街五號北平市國術館編輯部。

本館出版書籍

太極拳勢圖解	每冊一元
太極拳運動順序圖	每幅四角
羅漢行功法	每冊三角
體育叢刊	每冊一元二角
少林十二式	每冊五角
張三峯先師像	每幀一角
形意拳圖解	每本五角
國術教材二十四式	每本二角

介紹國術體育教員

凡各機關學校社會組織願延用國術或體育教員者本館願爲介紹本社歷年所養成體育人才頗不乏人本館第一期國術專修班暑假前畢業於學術各科均有特長願堪擔任教授此啟

北京特別市國術館體育研究社全啟

北京特別市國術館體育月刊

第五卷第二期

中華民國二十七年二月一日出版

主編兼發行人 北京特別市國術館

定價

零售	每冊一角
半年	大洋五角五分
全年	大洋一元
歐美郵費	照加郵
票通用	遠路郵票
作九	五扣

代售處

北京	寶內好望書店
山西	西單協文齋
山東	六部口博雅書局
陝西	太原城內青年會國術促進會
綏遠	綏遠城國術館
綏安	西安曙光書局
陝西	重慶北新書局

廣告刊例

每期	每方寸大洋
六角	六方寸起碼
封面	加倍彩色月
長登	特廉

重印國術彙刊徵文啓

敬啓者伏念武風之盛，嚆矢於吾華，體育之興，權輿夫我國，降至今日，幾泯古風，刀輝劍影，竟等魯靈光，洗髓易筋，更成廣陵散，此有心人所棄觚而歎，投筆以興也，本館成立以來，於今十載，期在國術界發一異彩，體育月刊，茲擬擇精去冗，彙爲一帙，就其有系統之教材，編成叢書十二冊，國術專家，俾有遵循，無任企盼，以光篇幅，或賜以箴言，俾有遵循，無任企盼，此啓

北京特別市國術館民衆國術訓練班簡章 二十五年三月修訂

- 一 宗旨 本館以傳習國術普及民衆爲宗旨
 - 二 入學資格 凡本市有志練習國術年在十八歲以上四十歲以下身心健全具有普通知識者均可來館報名經本館考驗及格後即可入學
 - 三 訓練科目 本訓練科目分左列三項其教授細目另行規定之
 - 甲 國術概論
 - 乙 拳術
 - 丙 器械
 - 四 訓練期間 本班訓練期間定爲六個月每週授課三次每次二小時
 - 五 入學手續 凡在本館錄取名額內者須出保證書並繳納保證金四元方得入學（此項保證金於訓練期滿時退還之）
 - 六 退學手續 凡在本館訓練期間內有繼續二星期不來館受課者即以退學論
 - 七 證書 凡受訓練各生期滿後由本館考察成績及格者得發給修業證書以資證明但在修業期間請假逾授課總點五分之一者不發給修業證書
 - 八 費用 每人每月學費一元雜費一元
 - 九 報名日期 自本月起至本月止
 - 十 報名地點 本市西斜街五號本館
- 凡受訓練各生期滿後由本館考察成績及格者得發給修業證書以資證明但在修業期間請假逾授課總點五分之一者不發給修業證書
- 每人每月學費一元雜費一元
- 本館現爲普及國術起見前項所列費用均暫免收以資提倡
- 本市西斜街五號本館

介紹良醫

白允升先生醫學精湛方劑適宜於男婦老幼各科皆有縝密之研究一經診治立見奇效凡抱探薪者請往一試 先生寓西四北受壁胡同十六號 電話西局七四號