

MAR 5 - 1934

# 體育週報

期五第 卷二第

●日一十月三年二十國民華中●

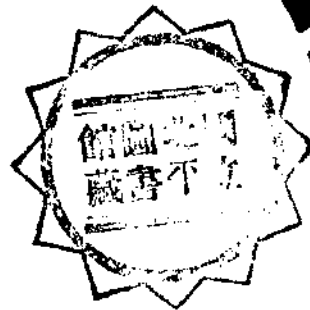
•THE SPORTING WEEKLY•

VOL. II No. 5

類紙聞新為認券立號掛准特政郵華中

創創日六月二年一十二國民華中

期出日六期星每



### 本報優待訂戶辦法

- 一、本報訂戶得享有本報各種紀念特刊等不必出費
- 二、凡本報出版各種叢書刊價值在兩角以下者一律贈閱不另取費
- 三、訂戶欲購本報出版各種叢書無論預約期滿與否均照預約價目計算惟須聲明定單號碼(每一訂戶只限購每種一冊凡不直接向本社買購者不在此例)
- 四、凡自第二卷第一期起之訂戶得享有定閱第三卷照七折收費之利益

### 本報合訂本 第二冊出版

自第二十七期至紀念刊  
本報合訂本第二冊(同第一卷第二十七起至周年紀念特刊止)現已出版全書得八十餘萬種言內容非常精彩僅售洋三元整(郵費兩角在外)存書無多購者從速

### 體育周報

#### 第二卷第二期節目

- 昂爾江遠遊歐美 短笛
- 簡易之體育衛生談 李益棠
- 評介幾種關於體育與衛生類重要西文期刊 林斯德
- 女性的體質研究 阮蔚村
- 滑冰術(九) 祖徽譯
- 女子足球(二) 杜科
- 貝貝羅斯沒落了 星
- 西哲名句集 王蘭
- 新加坡華僑體育素描 瑞端
- 世界田徑新紀錄港粵足球最近活動 麥志強
- 濟南溜冰近況 朱彥雄
- 太原球賽總賬 亭山
- 我國著名運動選手名錄(九) 村
- 五十四種運動故事之六 「混戰」 三譯
- 運動界紀事 碎錦
- 體育人士名錄——李天星 陳光耀

### 體育周報

#### 第二卷第三期節目

- 應「限期」促設體委會 短笛
- 體育閒話 仁顯
- 讀書評介 東星
- 古代遺存鐵餅 星
- 江女籃球隊環遊歐美之醞釀 杜科
- 世界網球十傑 星
- 女子足球(三) 杜科
- 我國著名運動選手名錄(十) 村
- 蘇州成烈體育專體育概況 錢亞叔
- 運動故事之七——「模範球員」 少壯
- 豫十四中體育實施概況 少壯
- 運動界紀事 无
- 長篇小說(野馬)——(二十六) 无
- 體育人士名錄——「黎達」 碎錦
- 碎錦 編餘

### 體育周報

#### 第二卷第四期節目

- 由陽耀子談到射箭 短笛
- 東西跳高姿勢的練習 祖徽譯
- 兩江不赴歐美 祖徽譯
- 體育宣傳的工作及方法 (一) 周文
- 籃球是激烈運動麼? 健美譯
- 滑冰術(十) 祖徽譯
- 天津乒乓球規則 公開比賽會
- 馬上談情 少壯選編
- 江蘇省無錫縣社會體育概況 陳晉卿
- 唐山交大最近體育概況 于玉
- 運動界紀事 无
- 長篇小說——「野馬」 无
- 體育人士名錄——「唐商祥」 碎錦
- 碎錦 編餘

試一推求國人的體格。何以如此不濟事呢？大家曉得不出下列兩個原因：

(1) 先天的——父母體弱，或在妊娠中無相當之保護與調攝

(2) 後天的——營養不良，或保育無方，以致妨礙其身心發展。有的或自然的發



此外還有個原因，就是大家沒有運動的習慣，同時有許多人的身體，或嗜好去我害自己的身體，這還會有好結果嗎？人的身體，無論其衰弱的原因，均是由於先天的，抑為後天的，均可採用適宜的運動方法，以爲補救。

與中國前途——現代學生第二卷，第四號。



## 冀省第三次體育委員會會議

中國體育界自來精神散漫，少來，雖曾舉行會議兩次，惟因各委有聯絡，間或國內各大城市中，有體育協會之組織，亦各自爲政，互不相關，堂皇之中華全國體育協進會設於上海，表面觀之爲辦理中國全國體育之總機關，但從歷史看來，該會之所事，實是注意上海局部的多，顧到全國的事少。

自去歲中央召開全國體育會議，集全國體育專家於一堂，爲期數日，研究多時，遂有各種實施方案之產生，關於全國體育之發展，已有具體之計劃，各地體育機關之組織亦有有系統之圖表。故閉會後各省市紛紛成立體育委員會。

冀省數廳亦遵照部令；已於去歲成立體育委員會，委員爲陳寶泉，張伯苓，袁志仁，董守義，周學章，李琴襄，劉誦春，段伯西，許重遠，張綬青，魯曉勤等十一人，多爲體育界之聞人，此會自成立以來，

### 體育週報

第二卷 第五期

冀省第三次體育委員會會議

短笛

簡單之體育衛生談(續)

李益棠

暑期體育補習班之籌備

馬拉松賽跑練習法 紫氣

歐林匹克馬拉松賽跑規則

教部頒佈踢毽子規則

全國及華北運動會籌備近訊

體育宣傳工作及方法 周文

海外珍聞

廣州美式足球賽紀 麥志強

幾種天津的民間遊戲(一)

莫不抗

運動界紀事

長篇小說——「野馬」 无隱

體育界人士名錄 莫耀南

碎錦

編餘



# 簡單之體育衛生談(續)

李益棠

此文為李君益棠自陝西寄來，已于本報第二卷第二期發表，因郵局所誤續稿近始接到。

## 丁、體育之代價

國民體質之強弱，直接關係國家之盛衰，故體育為人類生存之基礎，護國救民之唯一工具，人民之體質弱，則思想不能發達，事業進步遲緩，國家不能富強，可斷言也。西諺云：「健全之心，寓於健全之身體。」鄙人素喜體育，購本身之心得，約有五種代價，錄之於次，貢獻於研究體育同志之前，幸盼指教！

一、保存人種——人類之能生存，而為萬物之領袖者，以能戰勝萬物也，人類進化，如洪濤，如怒潮，勢力日澎湃一日，所謂毒蛇，猛獸，為害於人者，已遠遁山野而匿影潛形，無所施其狡獪，固不待吾人之防之矣；倘有防不勝防大害吾人之生命者在，大害為何？即風雨寒熱之侵襲，山嵐瘴氣之敷布，

與瘟疫疾病之傳染及流行是已；苟會無經鍛鍊之堅強身體，何以克敵而自存，則人種終歸滅絕而已，此體育對於人種保存之一大貢獻，堅實之戰利品也。

二、補救工作之所失——我終日犧牲着我的一切，為黨國工作，限於局地，空氣光線之不足，飲食睡眠之無方，身體既經限制，而天然美景，復難眺覽，沈悶生活中，欲保持健康，豈可得乎！健康既失，則衰病相尋，一蹶不振矣，惟體育有償工作之所失，而貴乎極力講求也。

三、振作精神——身體衰弱，則精神不能貫注，遇事因循，思想落伍，其不能成精誠之國民可知，身體強壯者，勤奮操業，不覺勞苦，勇往直前，無所疑畏，不論其為黨國服務計，為本身生活計，一種活潑快愉，現於面，映於背，處處樂觀；然非體育不能至此！

生不幸，若令其長存腦中，則如火之燎原，為患正大；苟能講求體育，多行運動，遊戲，武術，舞蹈，游技，及各種鍛鍊，則煩惱盡除，自吐一種天然樂趣，心身兩面皆得活潑之機會，而奮概念，陳跡，亦不覺其如何消去。

五、涵養德性——工作之餘，精神疲乏，血液上行，身體困倦，必思尋有何消遣以恢復其疲勞，普通人之消遣，多為博奕，飲酒，吸煙，觀劇，玩娼，取快一時，費光陰，耗金錢，殘害身體，墮落品行，有形無形之損失，豈可估計耶！倘能藉遊戲運動等以代替之，則惡劣之行爲，醜觀之觀念，自然消滅，道德高而人格尚矣。

以上五條，均願講求體育，而收人生莫大之效果，我國各教育家，軍事家，政治家，深知體育為德育智育之本，莫不集中目標，鼓吹體育，提倡體育，測驗體育，研究體育，設遊戲場，運動場，公共體育場，私人體育場，以期鍛鍊國民之體魄，而互助能力，犧牲精神，堅忍，耐勞，忠心，剛果，諸德性，莫不由此而發揮光大之；然則，吾國人欲團結起來，一致對內剷除



## 短笛

「若要中國的版圖，不致在世界輿圖上改變顏色，第一條件，就是先要把身體強健起來，和侵略者角一角腕力。第二步，才能談到大機砲和飛戰艦，所以我敢說，我國的前途在體育運動上」，一位作者這樣的肯定說着，我們看了熱河的不抗而失，誰不痛心！誰又不覺得「中國前途在體育運動上」的不對呢？

x x x x x

但這位友人，又發表了這樣牢騷：「當我在外國住了七八年，剛回到上海，在馬路上走路的時候，簡直不敢抬起頭來，這並不是我怕陌生人，只是因為我們的同胞們帶着病象的或灰白色的面孔，以及他們蹣跚迂緩的蠕動，實在有些令我看不慣。過了很久，方才使我能夠適應這個舊的新環境。而再與國人的目光同化。」這是件多麼可憐的屈服的同化啊！這種經驗的坦白的自訴，恐怕是出了學校門的同學

實國軍閥，對外打倒帝國主義，全視國人能否注重體育以爲斷，徵諸各體育同志，未知以爲何如？

### 戊、體育摘要

- 一、每飯後宜遊散十餘分鐘，不可過于運動，或即時操作；
- 二、每天一時至二時，宜睡覺十分鐘；
- 三、飯後一小時內，不宜靜止，或睡覺；
- 四、飯前十五分鐘宜靜止；
- 五、開課之前，(指講課時)絕對禁止器械運動；
- 六、每(運動)目的，關於皮膚部，筋肉，或腸胃部，必令學者特別注意；
- 七、運動身體，須各部分平均發育；
- 八、運動後，應用水浴全身；
- 九、行仰臥式呼吸，睡覺時行之最宜；但吸氣時，宜以手壓迫皮膚，使之下行；
- 十、端坐式呼吸，挺身正目，注神於下腹；
- 十一、行直立式呼吸，全身不動，如鐵像，肺一呼一吸，腹一張一弛；
- 十二、行行走式呼吸，步行或緩或快，而呼吸應如常態；
- 十三、練習呼吸，每日起床之後，晚臨睡之前；
- 十四、呼吸操地址清潔空氣涼爽；
- 十五、呼吸氣行須連綿不絕，勿半途停頓；
- 十六、角鼻不用口。宜緩不宜急，不聞鼻息口爲度；
- 十七、行呼吸必裸體；
- 十八、

每早操練之前五分鐘，先飲清潔之冷水一杯；十九、呼吸十次間，普通呼吸數次，呼吸操行六日，休息一日；二十、呼吸空氣，避其污穢，求其清新，貴乎滿腹，切忌淺嘗，宜正而不宜亂；廿一、食物不在食前方丈，以多爲貴，異味珍饈，以奇爲能，在於適合身體之營養於腹恰當；廿二、運動之要旨，非專門運動身外部筋肉，一部分特別發達，使臂力絕倫之謂，乃運動內部

各器管之直接有關於生存機關者之謂耳；廿三、各種呼吸，須無思慮，清心寡慾，方能事半功倍，有益身心。

人之生命，能賴以全活者，賴氣耳，氣賴呼吸以運用之，運用合法，則身體健而精神爽，病魔盡除，不合法，輕則病，重則夭，故呼吸在體育中，却佔重要，本文偏重呼吸方面，特爲聲明！

廿二、二、廿五。

## 碎

## 錦

拳鬥運動，在數年前之德國，參加者冷淡異常，而今日則反是，蓋已形成國家運動矣。年來該項運動，人才拔出，及負責當局，提倡之得力之，可謂拳鬥勃興之唯一理由。世界重拳擊霸王，吉湯南 (Gene Tunney) 讓位後，薛墨林 (Max Schameline) 承繼無愧。去年在美，與謝蓋 (Shaker) 較手，若非裁判員有意偏護，冠軍固屬薛氏無疑。聞今有人醞釀薛謝之戰，本年將在英倫舉行事，以示公允云。

——別說出過國門的友人了，都要不免有同樣的感罷！

x x x x x

友人又告訴記者，外人對於運動的狂熱：「我們斯文的中國人初到外國，看見一個普通的工人肯化費五元，或十元的血汗錢，去買一張運動場的入門券，及在場內觀衆精神的興奮，至于發狂的樣子，真有些莫名其妙。到後來住得久了，才恍然大悟運動的好處，不特可以鍛鍊身體，使強健，而且還可叫人民養成勇敢耐苦，重紀律，守秩序，種種美德，並可作軍事準備的基礎。才知道他們的注重體育，還有很深的用意和妙用」自然，我們不能把體育和軍事訓練，混在一起來解釋；但若說沒有體育智識和技巧而能達到完美的軍事訓練的基礎，這是萬萬不可能的。國勢到今日，想是再危險也沒有了，根本的補救方法，不是先要把國民的體格強健起來嗎？

x x x x x

劉長春君明白地告訴我們：于希渭是在所謂滿洲國找到飯盤了，



# 暑期體育補習班之籌備

## 第一次籌委會會議

教育部暑期體育補習班籌委會，於十五日下午五時至八時在教育部會議室開第一次會議。到褚民誼，張炯，張信孚，方萬邦，凌陳英梅各委員。由張炯主席，討論事項

(一)本會辦公處所案，(決議)先在教育部辦公，俟開學前一個月再遷入中央大學體育科。(二)本會職員任用案，(決議)先由教部派職員二人兼任，俟事務複雜時，再行酌量增加。(三)擬訂本會各項細則案，(決議)各項細則由社會司與中大體育科商洽後，擬訂提下次會議討論。(四)本班主任及教職員案，(決議)下次提出討論。(五)課程案，(決議)一、考試及格者由教部核發證書將及格科目列入，不給學分，二、考試結束後應通知各該保送機關查照，三、上課時間上午七時至十一時，下午四時至七時，每日共七小時，四小時學科，二小時術科，一小時講演或討論，四、所擬課程修正通過修理後，再付油印提出

下次會議再行慎重討論，(課程內容計學科必修科六門—每週十四小時，選修科十一門，每週選修十小時，術科內國術分五組，球類分五組，此外尚有田徑遊戲舞蹈游泳等多種)。(六)學生膳宿案(決議)一律在中央大學內寄宿，膳食自理，(本班代為指定廚房辦理)。(七)下次開會日期案，(決議)下星期三(本月二十二日)下午五時開會，至八時散會，開關於保送辦法及講義編印繳費辦法等均經討論。

## 教育部暑期體育補習班入學通則

九條，經該班籌委會大體通過後，現經教部核定發布，原條文如下

(一)現任中小學體育教員，(二)現任公共體育場職員，(三)現任國術館教職員，(四)現任教育行政機關辦理體育行政人員，(五)對於體育確有相當研究及特別興趣得有當地

## 班入學通則

(一)本班學員以保送為原則，其保送辦法如左：(一)每省教育廳至少須保送四名(內中小學校教員及公共體育場職員各一人其餘視地方需要而定)。(二)每市(行政院直轄市)教育局或社會局至少須保送二人。(三)各省市國術館至少須保送二人。(四)各縣市教育局於必要時得保送其本局辦理體育行政人員或所屬各校館場之體育教職員二人。(五)公立及私立已立案之學校，如必要時，得保送體育教員一人。

(二)保送學員須備下列各件，於本年五月一日以前掛號寄南京教育部暑期體育補習班籌備委員會，以便審查：(一)保送書，(二)報名單，(式樣附後)，(三)最近半身照片二張。

(四)保送機關於接到本班合格通知書後，應即通知本人於七月五日至九日親到南京四牌樓國立中央辦理註冊領取課程表及聽講證，(五)寄宿者應領寄宿證。

一月有着二三百金的生活費。而他自己呢？家道中落，只身逃生。這不啻是國難期間兩位運動員的人格自訴！「環境的惡劣，」于君或能這樣的解嘲；但「環境的奮鬥者」我們更覺得劉君的可欽佩了。希望劉君在技術上益加發奮，為國效勞！

最近江南體育協會(?)開會時，會員有提議採用「國貨運動用品」一案。實屬佳音。在近年來我國的體育事業進展中，有一件事很足欣幸的，就是體育運動工廠及商店的勃興。華北的志同，利華等公司及布雲，春和，利生，時昌，等工廠，都是辦得很有成績的，不提江南的話。這種企業的興起，自然直接地是獎勵體育事業的前進，間接地不啻給西洋貨(指運動用品)一個大打擊。但在創辦的時期，質的方面，國貨一定是不能盡滿人意的。最要緊的還是不斷的研究和試驗，關於量方面的推銷，國內體育界的提倡，自然是最需要的。

大學本班辦事處。辦理下列手續：

- (一)繳驗合格通知書，(二)繳納學費二十元，(三)繳納雜費十元，(四)電燈茶水印刷及其他消耗，(五)學員如願在班內寄膳者，由本班代為指定廚房辦理，每月膳費暫定十二元，由學員自行接洽。
- (六)學員私人應用之體育用品服裝等件，概由自備。
- (七)學員入班後不得無故缺席，若缺席在授課時間：總數三分之一以上者，不得參與考試。
- (八)補習期滿凡考試及格科目達十分之六以上者，給予證明書，並將及格科目填列。
- (九)考試後學員成績由部通知各員保送機關。

### 教育部暑期體育補習班

#### 規程

教育部為促進國民體育，以期養成體育人材，藉強國體起見，定於本年七月十日起，舉辦暑期體育補習班，暫定學生三百名，并組織籌備委員會，辦理一切，業以擬訂該班規則七章，內分二十五條，經八十三次行政院會議通過，並於十二日由教育部公布，茲採錄該項規

程原文如下：

#### 第一章 總則

(第一條)教育部為訓練體育人材以便促進國民體育起見，於民國二十年七月十日至八月二日，舉辦暑期體育補習班(以下簡稱本班)。(第二條)本班設於首都中央大學。

#### 第二章 籌備委員會

(第三條)本班籌備事宜，由籌備委員會辦理之。(第四條)籌備委員五人至七人，由教育部聘任之。(第五條)籌備會設常務委員一人，處理日常事務。(第六條)籌備設幹事及錄事若干人，除分別聘用或僱用外，並由教育部酌調中央大學職教員兼任之。(第七條)籌備會之各項細則另定。(第八條)籌備會於暑期體育訓練班成立時取銷之。

#### 第三章 組織

(第九條)本班設主任二人，主持一切由教育部聘任之。(第十條)本班設教務二組，每組各設主任一人，組員若干人，由本班主任聘任之。(第十一條)各組之職掌如下：一總務組，掌理文書會計事務，及不屬於其他各組事宜。二教務組，掌理編製課程註冊訓練，及其他有關於教務各事宜。(第十二條)

本班得視學生程度及專修科之性質，酌量分設各級，其辦法由籌備會訂定，陳報教育部備案。(第十三條)本班教員，由主任聘任之。(第十四條)本班教員為名譽職，但得酌量致送旅費及津貼。(第十五條)本班得斟酌事務情形，雇用職員若干人。(第十六條)本班各項細則另定之。

#### 第四章 入學資格

(第十七條)本班學生人數暫定為三百人。(第十八條)本班學生，由各省市教育廳局保送，現任之中小學體育教員及體育場職員國術館教職員或對於體育有相當研究及興趣者若干人，由籌備會審查取錄之。

#### 第五章 入學學費

(第十九條)各省市教育廳局保送學生時，須繕送各該生學歷經歷表，於二十二年五月一日以前，送籌備會審查，於接到合格通知書後，轉飭到校肄業。(第二十條)學生每人繳納學費二十元。(第二十一條)學生膳宿自備，在校寄膳寄宿者，其辦法另定之。(第二十二條)學生如有破壞校具及體育用具者應負責賠償。

#### 第六章 課程及畢業

(第二十三條)課程照國民體育實施方案師資訓練乙項之規定，視訓練之目的，與時間之分配本班發給證書，並彙報教部備案。

#### 第七章 附則

(第二十五條)本規程如有未盡事宜，由教育部修正之。

#### 碎 錦

(接三頁)

去薛氏外，德國有二新進名手，且皆年青有為，殊為可喜，納絲耳(Walter Neusel)之打敗英國霸王米恩(Reese, II Mean)為世所重。此外科白林氏(Alno Ko. edin)年方二十，歷戰名手，從未敗北，兩氏遂被稱為全德後起健將矣。





# 馬拉松賽跑練習法

紫氣

## 一 資質及概觀

長距離賽跑，分爲在跑道上（運動場裏）和在普通的道路上舉行兩種。馬拉松自然屬於一種長距離賽跑，然而有些地方和普通的長跑不同。前者是穿着釘鞋在運動場裏的繞圈賽跑，後者乃是穿着軟底的運動鞋，在運動場以外的街道上競賽。

練習馬拉松賽跑的運動員，雖然他們的資質和體格不能一樣，然而他們必須俱同樣的訓練精神，有不撓不屈的意志，和無限的忍耐力。對於能引誘個人的娛樂和嗜好，應當奮然打開，自己進向明識之路，處居在規正的生活中，當能滿足個人的希望，這是練習馬拉松賽跑的重要條件。

精神的訓練和肉體的訓練。兩者不可偏廢。試觀世界著名的馬拉松選手，和我國一般的長跑選手，多半沒有像田賽和中距離選手的那樣偉大的體格，他們的軀幹，差不多都是矮短式的。第九屆阿姆斯特丹達世界運動大會中，日本馬拉松選手的活躍，便可以證明了！

初練馬拉松的選手，多都感歎個人身體的矮小，和體力的貧弱，然而在事實上，體弱力小而在他運動中落伍的運動員，最宜學習此項。若能百折不回的鍛鍊下去，自然終有達到

光榮的彼岸那一天。練習最應克苦，展開目前，以待訪之於來日。

光榮不是一天所容易得來的，練習馬拉松恰以攀登一個險峻的高山，並不能一躍而上，須要以不撓的精神鍛鍊，一步一步的便可達到了光榮的彼岸。如果能夠用一貫的精神，和不斷的練習，終有成功的那一天。

## 二 注意事項

### (一) 肉體的訓練

肉體的訓練，恰像營造一處建築物。

營造建築物的時候，應求其基礎的鞏固，雖然經過如何的搖動，也不至於倒塌。開始練習馬拉松的時候，也要用依據科學最上的方法，以使身體能堪一切的摧殘。依據這種方法，能夠登峯造極者，固不在少數，然至六七成程度即停止者也很多，這樣於練習時，身邊恒潛伏着不少的危機。

所以我們在第一步練習時，縱然有何等強悍的身體，在基礎未成就以前，也不可做那盲目的猛練習。最合理的方法，應從緩慢着手。除了練習的方法以外，還要想些強健肌肉的方法。

先應習步行，每晨輕走二三哩，這種步行

法，不可像散步時的那樣散漫，應當以大腿的力量快走。納米氏現在便適用此法。步行除了能致腳部強壯外，出時並可呼吸早晨的新鮮空氣。步行時所用的鞋，不防稍加重量，衣服要能達保暖的程度。

### (二) 補助體操

要使全身的肌肉，得到平均的發達，徒恃賽跑也沒能爲力，必須藉着補助體操，以冀筋肉得以完全發達。補助體操的順序如次：

A 頸之運動。

B 上體之運動。

C 腕之運動，並作前後迴轉揮動三分鐘，因馬拉松賽跑中，兩腕極感疲勞；所以對腕的鍛鍊，不可忽略。

D 上體向前深屈十次。

E 扭轉腰部二十次。

F 作伸展腿部肌肉及全身肌肉之體操十次。

G 作踢腿運動三十次。

H 作上下舉踵運動，以活動足頸關節。

I 作以手握扶膝蓋之提腿運動，左右各五十次。

J 作以足叩地之運動五十次。

K 向上踢腿而支持停駐時間二十次。

最後弛緩全身肌肉，而受按摩手術，終時行深呼吸，庶可免肌肉之感覺疲勞。

(三) 內臟強壯法

馬拉松爲一種最激烈的賽跑，其所與內臟



的疲勞很大。所以除了重視肌肉以外，尚須注意內臟，如神經系，消化器，和呼吸器等。要想得到強健的內臟，第一先要有規正的生活。

睡眠是要充分的，飲食要按規律的。食慾興時，不可即食，應按一定的時間而就餐，否則即不合乎於衛生。人類的色色的慾望，除了對運動以外，應忌避一切惡思想。縱令我們有如何好的練習，然於生活上不攝，則成績一定要減退的，酒和煙草，有害於內臟，且能影響肌肉的發達，不可試嘗！

#### (四)食物

現在主張肉食主義和菜食主義的論調很多，但我以為菜食主義比較好一些。肉食慾興時，不可盡把菜食拋棄，應始終貫徹一種食物較佳。在饑餓的時候，尤忌暴飲暴食，因為這樣難能妨害練習的效果。

食慾興時，不妨覓點易於消化的食物吃吃，食量不可多。如果所食的食物不易消化，則一定有害於胃臟。

對於攝取的菜，以三成肉食七成菜食為最佳。照此規定，一概不攝取其他的菜類。食量應常有規定，每餐只食八成飽。每月中行一二次的飽餐，以鍛鍊胃臟的強健。

就餐的時候，至少須要提前在練習時間的一小時半，這樣才可以無礙於胃臟。馬拉松賽跑所費的時間需三小時，就餐過早則恐在途中感饑餓。

為求呼吸器的強壯，應當每晨在新鮮的地方，行深呼吸二十次。在練習開始時，或練習終了時，及就寢以前時，均宜行深呼吸，練習後，以行五六次為佳。

#### 三 跑法

我們常常不忘記馬拉松賽跑的距離是很長的。應就適長的距離，而得慣用力量的經濟，並使得將所有的實力完全發揮。

要運用力量最經濟，必須有完善的跑法和姿勢。然而要有一完善的跑法和姿勢的，無論何人也辦不到。以是十個人跑起來，一定有一個樣子，因為各人的體質和骨格不同，所以各人的姿勢和跑法，自然也不一樣。雖然從外觀上看，姿勢是極不容易熔一，但是根本的精神，無論怎樣也要相同。

用經濟的方法，去消費自己的勢力和精力，就是用最少的勞力，而得到最大的速度。我們在練習以前，應當充分研究我們是那裏的肌肉去跑。恐怕不是只用足的力量而可以跑，腕的擺動自然也能助長跑的力量，但只有腕力或只有腳力，均不能早些跑完全程，對此應加慎密的研究。

人類的身體，不能做像機械的那樣活動。故無論何人欲求善於運用其力，對跑法和姿勢，必須加以苦心的研究。例如腕的擺動，自然由於肩部的活動，腿的搬運，也自然由於腰部的活動。如此所謂的跑法，乃是肩腕腰腿四部的完全姿勢，如果這四部的動作不能調和，則

無所謂姿勢了！良好的肩腕動作，和良好的腿腳搬運，才能够甚耐長時間的運動。

然而，肩腕的動作，應怎樣的揮擺呢？全身強的人，腕於擺動時不妨稍向外開，反則瘦弱的人，揮動的範圍要少。但是無論強和瘦弱的人，對於腕的揮動，皆要取乎自然式。

揮腕的事情，在短距離賽跑中，是籍其加大速度，擴展步伐，在長距離賽跑中，則是拿牠來保持身體的均衡，所以馬拉松賽跑既不需要速度，故腕的擺動，不必像短跑時那樣屈曲，率附隨其自然式。屈曲的角度，務使能不感到疲勞。全身由頸部至足部，非做一個直線不可。

呼吸自然須使用鼻孔，然若鼻孔不流通時，也可用口代替，足的搬運，不可太快，應以輕快歡樂的姿勢。腿不可舉得太高，腿舉得高雖然步伐容易大，但易早陷疲勞，着力也不可在指尖上，應用由腰部活動而傳於腿筋的力量而跑。

馬拉松賽跑，不需要似中距離賽跑之用大股的頑強跑法，關於這事，納米氏曾懇切的說：『我在阿姆斯特丹大會在看到日本選手的跑法，知道那種跑法算是最好的馬拉松跑法。我在做馬拉松賽跑時，很想學日本人的跑法』。納米氏在跑馬拉松的時候，膝抬得很高，腕的揮擺太甚，同時可證明他的姿勢的不佳。除非他有那樣機械式的體力，決難堪此長程的距離。足部若以足踵先着地，則全體的重量，直

接担在足關節上，很易使關節疼痛。若以足尖先着地，則肌肉易早起疲勞。所以拿足底的水平面着地為最佳。

雖參照以上所述的姿勢，但不可忘却自然式。縱有不正的地方，因為先天素質的緣故，難施激急的改變，應從練習上加以徐徐的改良。經過長久的日月，始能得到完善的姿勢，而後才可以發揮他的真價值。

#### 四 練習法

參酌前述諸點，應定練習期間為六個月。在開始練習之初，應先習步行兩星期，以使慣於道路。

練習前面準備運動，應先作輕便之柔軟操，並輕跑一公里。

第一週							第二週						
日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月
休息	五哩	休息	七哩	四哩	五哩	三哩	休息	五哩	休息	七哩	四哩	五哩	三哩
						輕跑							輕跑
						強步行							且跑且走
						輕跑							輕跑
						且跑且走							輕跑
						用相當的強度							用相當的強度

第三週							第四週						
日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月
休息	七哩	休息	八哩	五哩	三哩	六哩	休息	七哩	休息	八哩	五哩	三哩	六哩
						輕跑							輕跑
						且跑且走							其首之一哩強，次一哩強，最後之一哩強。
						輕跑							且跑且走
						用相當的強度							用相當的強度

第五週							第六週						
日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月
休息	七哩	休息	十哩	七哩	五哩	七哩	休息	十哩	休息	八哩	五哩	五哩	七哩
						輕跑							用相當的力量
						程，可用步代之。							其首之二哩用力，中二哩輕，末一哩用力
						強跑							用相當強度
						用相當的強度							用相當的強度

第七週							第八週						
日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月
休息	七哩	休息	十二哩	七哩	五哩	八哩	休息	十哩	休息	十二哩	五哩	五哩	十哩
						強							用相當的強度
						輕							用相當的強度
						輕							用相當的強度
						練習速度							其首之五哩輕，後五哩重。
						用相當的強度							輕，頭二哩快

第九週							第十週						
日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月
休息	七哩	休息	十二哩	五哩	七哩	十哩	休息	十哩	休息	十五哩	七哩	七哩	十二哩
						輕							用相當速度
						其首二哩強，次一哩輕，末二哩強。							其首五哩強，次四哩輕，末一哩強。
						輕							用相當強度
						用相當的強度							用相當強度

第十一週							第十二週						
日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月
休息	七哩	休息	十二哩	五哩	七哩	十哩	休息	十哩	休息	十二哩	五哩	七哩	十哩
						輕							用相當的強度
						其首二哩強，次一哩輕，末二哩強。							其首五哩強，次四哩輕，末一哩強。
						輕							用相當強度
						用相當的強度							用相當強度

第十三週							第十四週						
日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月
休息	七哩	休息	十二哩	五哩	七哩	十哩	休息	十哩	休息	十二哩	五哩	七哩	十哩
						輕							用相當的強度
						其首二哩強，次一哩輕，末二哩強。							其首五哩強，次四哩輕，末一哩強。
						輕							用相當強度
						用相當的強度							用相當強度

第十五週

月 十二哩……以一種步調而跑完  
 火 十哩……最後之三哩緊張  
 水 七哩……  
 木 十二哩……以一小時跑十哩之速度跑之  
 金 休息  
 土 十五哩……前五哩輕，後十哩強  
 日 休息

第十六週

月 十五哩……前十哩輕，後五哩緊張  
 火 十哩……先慢後快  
 水 七哩……前四哩強，中四哩輕，末二哩緊張  
 木 休息  
 金 七哩……  
 土 二十哩……  
 日 休息

第十七週

月 十五哩……如感疲乏則停止  
 火 八哩……  
 水 十哩……前五哩速，後五哩輕。  
 木 十五哩……始終用一種步調  
 金 休息  
 土 十哩……  
 日 休息

第十八週

月 十七哩……前五哩緊張，後五哩輕  
 火 二十哩……用相當之強度  
 水 七哩……輕(如無力可休息)  
 木 十三哩……十里以後用相當速度  
 金 休息  
 土 二十哩……前十哩快，次十里輕，末三里緊張  
 日 休息

第十九週

月 十七哩……始終用一種步調  
 火 七哩……為練習速度，前二哩及後二哩緊張。  
 水 十哩……  
 木 十三哩……前五哩輕。後五哩強。  
 金 休息  
 土 十五哩……  
 日 休息

第二十週

月 十五哩……前十哩輕，後五哩緊張  
 火 十哩……  
 水 七哩……  
 木 十二哩……  
 金 休息  
 土 十五哩……  
 日 休息

第二十一週

月 十五哩……前十哩輕，後五哩用相當之力  
 火 十哩……前五哩快，後五哩輕  
 水 七哩……前二哩快，中三哩輕，末二哩緊張  
 木 十七哩……  
 金 休息  
 土 十二哩……  
 日 休息

第二十二週

月 十五哩……前十哩輕，後五哩緊張  
 火 十哩……  
 水 七哩……  
 木 十二哩……  
 金 休息  
 土 十二哩……  
 日 休息

第二十五週之土曜日，始開始試跑全距離，斯日若照比賽之方法而練習，心中或感到極度之不安，或以為個人有參與比賽之力量。跑全程之後，應行休息二日。賽會之日若尚隔一月，則在此四星期中，第一星期之練習，應照第二十二週之表為基礎，第二星期之練習，應照第二十三週之表為基礎。然在每星期六，應放大胆量跑二十哩至二十五哩。(輕跑)跑前應思慮個人能否勝任這樣的距離，否則如果練習過度，則必招來不良的結果。

第三星期之練習，應照第十一週之法，用輕的力量而練習。競賽將屆之一週，應依第二十五週表，並斟酌個人的身體條件而練習。如此際感覺個人之耐久力較有把握，可於星期一安心輕跑十二三哩，其後專事休息，則星期六為競賽之日。如果競賽日在星期日，可把休息前的練習移後一天。

五 練習中之注意

(一) 跑時之注意

在練到第二十五週的時候，而開始全程測時，雖然這表有些過強，但是我想在起練之初覺得體力足用者，總可以繼續下去。

練習的時候，最恐懼的事情，不是在練習過度，而是在練習前覺得氣分倦怠，不願繼續習下去。我們對此常要戒備着，不可使我們的希望因此而被顛覆。馬拉松賽跑員，心裏須常充滿鬥志，非存着新鮮的希望不可。要養成這樣精神，必須有良好的指導。

其次在練習時應注意之點，爲由何處起跑，何處爲終點，所跑的道路狀態如何。作正規之練習時，對於所跑之距離，非有精密之測驗不可。跑容須正確，並須能自己持錶而測自己的步伐。

優秀的馬拉松賽跑家，其對於計時的準確，無異於普通的跑圈賽跑。跑時視錶而偵察個人的跑容，爲練習時最良的方法。

再對於道路的敷設，也要切實注意，有的有土道，有的是木鋪道的石疊道。和蘭（第九屆世界運動會會場）多半是石疊道和煉磚道。遇着這樣的道路時，大抵好在人道上跑，對車道則很厭惡。

阿姆斯特丹世界運動大會時，馬拉松決賽在最後的一天，是最轟動人們的注意。各國的選手百餘名，均冀於此最後的一舉，而發揚個人和其祖國的聲譽。觀衆萬人空巷，跑路上車馬一概禁止通行，並有騎巡和憲兵負着整理交通的責任。

路傍的觀衆很多，跑在頭前的賽員們，可以自由選擇步道，或在其他適宜的地方跑。稍微落後的賽員，因爲步道上人羣擁擠，所以只能在車道上跑。如此則完全反乎你在練習時好跑步道的心理。

因爲受了這種影響，在前半程跑得較快的選手，在後半程中一定能夠順利。反則在前半程慢跑的，因爲受了這種騷擾，所以不能發揮其完全能力。

在安特瓦爾大會中的馬拉松賽跑中，冠軍的芬蘭哥列馬年選手，是一個很有速度的跑員，因爲他跑在前面，所以跑道均任憑他選擇，如是他便造成了世界紀錄。落後的日本選手，因爲前半程的速度太遲，所以只能在石疊的車道上跑，縱然他們在練習時自覺有相當的實力，但結果終歸於敗北。所以在練習馬拉松時，也須有必要的速度，和相當的頑強。

### (二)生理上的注意

在每次練習以後，對身體須切實注意。猛練習以後，應當採取相當時間的休養法，並受按摩的手術，俾筋肉的疲勞得以恢復，行充分的睡眠，並攝取易於消化的食物，以補助已失的勢力。在作正式練習的時候，因爲神經是極興奮，筋肉的活動是極猛烈的，所以在練習後，無論筋肉和精神，均感覺異常的疲勞。經過長時間的馬拉松賽跑以後，因爲筋肉殆同一種機械的動作，神經方面自然也受這種刺激，內臟因之非常疲勞，消化器官之神經亦受非常之刺激，因受雙方的刺激，所以非常興奮。晚上雖然十分疲勞，但是極難入睡，對此不可不加以注意。

若不斷的猛練習，倘或到像前記的那樣內臟疲勞狀態，常能因神經興奮而致在夜間失眠，終至神經衰弱之症。故於行猛練習時，若不充分注意身體的狀態，則在重大的賽會裏，必召來失敗的結果。

## 六 賽前及賽中之注意

賽前應先作輕便體操，慢跑千五百米而作準備運動。對於賽前之飲食，不可不加以注意。如果在賽中感覺空腹，則必因體力弱柔而致失敗。

馬拉松賽跑爲一三小時的猛烈運動，關於食的問題所以不同與其他的項目同日語。所以就餐的時間，以離起賽之一小時半前爲最適當。

食事不足之際，途中感飢餓，自然不便棄權，因斯善志習馬拉松的諸君，對於過食也要注意，跑員因在賽前精神過於奮興，所以食飯不能充足，在中途却因空腹而不能動，致使把平時練習的血汗成續盡歸泡影。

競賽若在夏天，最好用手巾塊披於頭上，以防日光的侵射，否則易感疲勞與痛苦。

競賽的所跑的道路，在賽前至少須作數度的踏測。如果對於跑道不甚熟識，則於競賽時的精神，必定感覺特殊的不安。

在跑十五哩以上，遇上坡時，若用腳尖而跑，則腳筋易起痠痛，對此不可不加以注意。

碎	錦
羅斯福夫人及其獨女達爾夫人，甚喜游泳與騎馬。長子詹姆斯，與三子，一似其父，皆愛搖船，其餘諸子對於游泳，網球，棒球，等皆有所好云。	



# 歐林匹克馬拉松賽跑規則

第一條 馬拉松賽跑舉行之日，下午三時準備為起跑時間，馬拉松跑道上自下午二時起所有車輛須一律停止通行。

第二條 運動員須着整潔衣服（短褲之式樣不加限制），背心不得脫去，運動員如須更換衣服者可離便，惟必須自身攜帶。在「給養站」Refreshment Station時，運動員可着絨衫，或圍絨毯，惟繼續賽跑時仍須除去。

第三條 運動員除可帶衣服外，尚可携手帕，海綿及握手用之軟木。

第四條 背心之前後面，均須載比賽號碼各一。

第五條 運動員可隨身帶錶。

第六條 一切道路均可適用，不論係車馬道或行人道，在城市之中若能純係行人道則尤佳。

第七條 運動員不許在「阿姆斯特爾」Amstel沐浴。

第八條 倘運動員跌倒不准助其起立，如他人協助時，該運動員

之比賽資格立即取消。

第九條 除在「給養站」外，在跑途中他人不得供給飲食，運動員亦不得自進飲食。在路程之O E G各點設有「給養站」。

第十條 飲食之種類如下：牛奶，咖啡，水（以上諸物冷熱均可），糖，檸檬，香蕉，橘子及煮熟之雞蛋。倘運動員欲自備食物時，必須於比賽日正午十二時以前，將食物送至大會辦事處交給大會職員，以便先携往「給養站」。

第十一條 非運動員亦可往「給養站」，其任務僅以担任翻譯為限。

第十二條 比賽路程每隔五基羅米突處設有大號數字木板為記，木板之上插有黃色旗。

第十三條 跑程中轉灣處立有人員搖藍色旗幟以示進行方向。

第十四條 外人可自路邊將時間告知運動員。

第十五條 經過C D E F G H I J各「管理站」Control Station時

，運動員無須自簽名，彼等達到與否悉由職員登記之。「管理站」運動員中之首先一名經過該站之時間及距離均明白公佈。

第十七條 惟大會委員或職員之報告方屬有效，所有通知僅傳達於專車中之領袖。

第十六條 比賽時居最先一名之運動員前三百米距離處可有二輛汽車先導，其一載坐職員，其一專為新聞界。新聞界之代表，須於比賽日下午二時半準備乘專車出發，同拉松塔前，準備乘坐專車出發，同時大會指派職員兩名，倍坐於新聞記者車中。

第十八條 所有運動員之醫生證明書，必須於比賽日正午十二時以前交給大會辦事處，惟領有該項證明書之運動員，方可加入比賽。

第十九條 比賽時設有醫藥服務，凡運動員經大會正式指定之醫藥組中職員一人，令其停止比賽時，該運動員須即刻退出比賽，不得違抗。

## 本報招聘各地通信員

啟者：本報近為調查各地體育狀況起見：擬招聘各地通信員各一人，負責調查，以昭翔實。願應聘者，請惠稿三篇，敘述當地體育特殊情況，合則函約。原稿非附足郵票，恕不退還

天津體育周報社啟  
社址：天津法租界青年會體育周報社



# 教部頒佈踢毽子規則

教育部體育委員會，以踢毽子為我國固有之優良運動，簡而易舉，有裨民衆體育，自應積極提倡，爰制定踢毽子比賽規則，暨報名單各一種，特通函各省市教育廳局，飭屬定期舉行比賽，在首都方面，已定於本月二十六日舉行，並定本月八日下午三時，與市社會局代表，在教育部會議室會商籌備一切事宜，茲將規則探錄如左：

為五等。

(五)特別賽以交踢為主，交踢者即兩足跳起相交，一足在上，一足在下，在下之足，在身旁用內踝邊踢毽。在身之左旁者，謂之左交踢，則左足在上，左足在下，在下之左足，用左內踝邊踢毽。不論左右，能連交踢最多者為勝。

(六)特別賽分三等，平時能交踢在一百以上者為一等，五十至一百者為二等，五十以下者為三等。

(七)同等者相比賽，每等為一組，每組踢數較多者勝，在某一組比賽，而踢數超過所列之組者，得以所踢之數，列入上一等給獎，但踢數不及等者，不得獎。

(八)比賽祇分盤踢與交踢兩種，其他各種式樣，於比賽後舉行表演，表演之式樣較多者得優獎。表演之式樣較多而姿勢又好者，得最優獎，優獎與最優獎無定數。

## 踢毽子比賽規則

(一)與賽者不分男女壯幼，報名時須註明平時能踢幾種式樣，每種式樣能踢多少。

(二)比賽分兩種：甲、為普通賽，乙、為特別賽。

(三)普通賽，以盤踢為主。盤踢者，即用左右腳之內踝邊輪踢毽各一次為一整踢。能踢盤踢最多數者勝。

(四)普通賽分五等，平時能盤踢在七百以上者為一等，五百至七百者為二等，三百至五百者為三等，二百至三百者為四等，百以下者

請諸君惠顧

料原麥豆 造釀學科 美味潔清 富營養滋 用膏清經

# 紅鐘牌醬油

最親愛的青年朋友！  
社會對於諸君的期望是熱誠的！因為諸君都負有建設新中國的責任！所以諸君一方要刻苦深造學術一方要努力鍛煉體育。同時還要注意到增加身體的營養。宏中醬油公司的紅鐘牌醬油是進步的——科學的——清潔的——衛生的——滋養的——國貨的出品。希望諸君共同的採用——提倡——介紹。

天津宏中醬油公司謹啟

營業部 天津 南開 樂東 昇平 橋東 電話 二二二 局 八一三五

各埠香村雜貨店均有代售



# 全國及華北運動會籌備近狀

## 教部頒佈全運籌委會組織規程

### 委會組織規程

教部十四日公布二十二年全國運動大會籌備委員會組織規程十三條如下：

- 第一條 本會定名二十二年全國運動大會籌備委員會。
- 第二條 本會委員定為十九人自二十五人由教育部聘任之。
- 第三條 本會所設於首都教育部，在開會期間移設於中央體育場內。
- 第四條 本會之職掌如左：
  - (一)暫時接管中央體育場事宜。
  - (二)籌備會開會一切事宜。
  - (三)開會時辦理會場一切事宜。
  - (四)理開會後之結束報告事宜。
- 第五條 本會設常務委員五人，由教育部於委員中聘任之；辦理日常事務及召集開會事宜。
- 第六條 本會設正副總幹事各一人，承委員之命，辦理本會一切事務。
- 第七條 本會設總務工程法規競賽招待五組各組設主任幹事一，幹事若干人，其職掌如左：

(一)總務組辦理關於文書庶務會計及不屬於其他各組事項。

(二)工程組、辦理建築布置裝璜及場地設計事項。

(三)法規組、辦理本會各項章程規則之擬訂事項。

(四)競賽組、辦理競賽秩序，運動器具，及召集註冊，評判獎品等事項。

(五)招待組、辦理運動選手之登記招待警衛衛生消防收發入場券等事宜。

第八條 各組視事務之繁簡，得分派辦事。

第九條 本會遇必要時，得設各種專門委員會。

第十條 本會辦事及各項細則另訂之。

第十一條 總幹事於必要時，得召集各組主任及幹事開幹事會議。

第十二條 本規程如有未進事宜，由教育修改之。

第十三條 本規程自公布日施行。

## 華北球類賽停辦

華北體育聯合會主辦之足球籃球比賽會，原定本年四月間在張垣舉行，並得注察哈爾省政

府接受辦理，業已組織華北體育聯合會第十七屆運動會足球籃球比賽會籌備委員會，籌備一切比賽事宜，現已大致就緒。無如目前日敵大舉進犯熱河，國難方殷，該籌委會昨已致函華北體育聯合會詢徵可否展延比賽日期，該體育聯合會經召開常委會討論三項辦法，分別函徵各執委意見，茲經各執委先後函復，會以國難期間，該項比賽應即停止舉行云。茲將該會來往兩函抄錄於后：

(上略)逕啟者查第十七屆運動會足球籃球比賽會，決定本年四月間在張垣舉行，本會前經着手籌備一切，惟是倭寇憑陵榆關已陷，熱邊告急，華北治安堪虞，茲值國家危殆千鈞一髮之時，全國同胞凡有血氣，無有不肖，均應各盡其職，謀挽救以盡匹夫之責，本會同人願本斯旨，盡力抗日工作，茲經再四籌商，會以暫行展延比賽日期，以俟國難稍紓，再為舉行，以便戮力同心，共勤國事，為此函達可否延緩比賽之處，即希貴會裁定從速見復為荷。

該體育聯合會復函(上略)逕復者案准貴籌備委員會第三號公函內開查第十七屆運動會足球籃球比賽會，決定本年四月間在張垣舉行，業經着手籌備唯以倭寇憑陵國家危險，以暫行展延比賽日期，以便共勤國事等因，准此，經本會召開常委會以別函徵外，執委意見，現已先後函復，須到會大多數贊成，即本屆足球籃球比賽會停止舉行，相應函復即查照辦理為荷(下略)。



# 十七屆華北運動會籌委會

## 成立

第十七屆華北運動會籌備委員，業經青市府國聘各界領袖担任，並指定教育局雷局長為籌備主任。現以籌備事務，亟待進行，已由市政府於二日下午三時，召集各委員在市府大禮堂，舉行籌備委員會成立大會。計到有委員：趙崎，郭秉鈺，陸夢熊，郝更生，崔士傑，雷法章，董沐會，張玉田，儲鏡，姚中拔，余晉鈺（朱秋雲代），楊津生，邢契華，由雷局長主席。開會如儀，首由主席報告本屆華北運動會決定議案舉行經過，及函聘各界領袖担任委員，並本日開成立會宗旨。報告畢，即請沈市長致詞。詞畢，進行討論，茲錄議決案於下：（一）本會組織章程，付公決案，議決修正通過（另行公布）。（二）組織經濟稽核委員會案，議決推舉下列各委員為經濟稽核委員，趙委員奎，姚委員仲拔，崔委員士傑，張委員玉田，郭委員秉鈺，由郭委員召集開會，並推定郝委員更生，負責起草經濟稽核委員會章程。（三）推定各股正副股長案，議決，總務股股長許敬山，副股長汪康里，競賽股股長張貽先，副股長文進之，國術股股長向宗鼎，副股長韓冠洲，佈置股股長宋君復，副股長趙化程，工程股股長嚴宏滄，副股長由邢局長推荐，獎品股股長王政，副股長宋國棟，宣傳股股長崔寶瑛，副股長趙庶常，糾察股股長鮑長義，副股長余推

荐。衛生股股長由儲局長推荐，副股長谷源容，招待股股長程景周，副股長朱友材。（四）定大會日期案，議決七月十二日開幕，十五日閉幕。（五）編製大會經費預算案，議決，另行編製，送由經濟稽核委員會審核後，提本會通過。

第五條 籌備主任，執行本會議決案，並指導監督各股職員，辦理一切籌備事務，總幹事襄助籌備主任，辦理一切會務。

籌備委員名單  
趙崎（山大校長），郭秉鈺（財政局長），陸夢熊（膠路委員），郝更生，崔士傑（膠路委員），雷法章（教育局長），董沐會（海軍軍衛處長），張玉田（中魯銀行經理），儲鏡（社會局長），張楚材（海軍總隊長），姚中拔（交通銀行行長），余晉鈺（公安局長），邢契華（工務局長），楊津生（市府參事），指

第六條 各股會之職掌如左：  
總務股分左列三組：一、文書股，掌理撰擬文稿擬訂章程，收發文件，保管卷宗典守關防，紀錄議案，及編輯報告等事項。二、會計組，掌理本會一切預算之編製，及款項收支保管登記之事項。三、庶務組，掌管物品之購置，收發保管及其他一切庶務事項。競賽股，分左列三組：一、註冊組，掌理運動員報名之登記，審核及編號分組等事項。二、秩序組，掌理支配大會，各項錦標比賽秩序，編訂大會秩序冊等事項。三、競賽組，掌理各項錦標比賽辦法，及各項比賽進行事項。國術股，掌理國術比賽辦法，及進行事項。佈置股，掌理會場工程事項。獎品股，掌理獎品之徵集保管及分配事項。宣傳股，掌理本會一切宣傳事項。招待股，掌理籌備招待會員及來賓事項。糾察股，掌理籌備維持會場秩序及治安事項。衛生股，掌理籌備會場衛生及救護事項。經濟稽核委員會，稽核本會一切費用收支事項。各股會之辦事細則另訂之。

### 籌備會組織章程

第一條 本會為辦理第十七屆華北運動會籌備事務設立之。

第七條 本屆華北運動會經費預算，由本會編造經費會議通過，呈請青島市政府核准施行。

第二條 本會設立委員若干人，由青島市政府聘任之，並指定委員一人為籌備主任，一人為總幹事。

第八條 本屆華北運動會職員及裁判主要人員

第三條 本會設總務，競賽，國術，佈置，工程，獎品，宣傳，招待，糾察，衛生等十股。各股設正副股長各一人，由本會聘任之，各股得另組辦事，每組設幹事若干人，經各股長提出名單由本會會議通過，函聘之。

第四條 本會設經濟稽核委員會，由本會總聘五人至七人組織之。

第四條 本會設經濟稽核委員會，由本會總聘五人至七人組織之。

本會設經濟稽核委員會，由本會總聘五人至七人組織之。

第九條 均由本會函聘之。  
各項錦標比賽辦法，由本會依據華北體育聯合會議決案及全國運動會最近規程之規定，擬訂章程，經會議通過施行。

第十條 本會於本屆華北運動會開會後，辦理各項結束事務

第十一條 本會每兩週開會一次遇必要時，由籌備主任召集臨時會議。

第十二條 本會開會時以籌備主任為主席。

第十三條 本章程如有未盡事宜，由委員會議決修正之。

第十四條 本章程呈請青島市政府備案後公佈施行。

# 製造超群之鐵證——一個籃球

## 用過一百四十次後依然完好

北平教育考察團  
平 籃球業於此次平市之用籃球賽  
基 時使用自款至終其比賽一百四十次之多而此  
督 賽畢籃球仍完好無損  
教 實感其品質精良實事求是將來業宜下  
青 日無之除隨時介紹以資提倡外特此佈  
年 臆并鳴謝北平  
會 友  
北平教育考察團  
青島體育會  
青島市體育會  
青島市體育會  
青島市體育會

東馬路東門北  
電話二〇二四二

天津利生工廠謹啟



## 體育宣傳工作及方法

周文

以下就要專討論新聞紙上的體育宣傳了，就是所謂之「體育新聞」。在全國的報紙上這種新聞的進展，也有相當的成績了。記得五年前我的記者生活，白天在球場上忙，晚上在報館裏忙，真是三年如一日；那時筆下的熱練，真有文不加點之概，每記載一個比賽，總要有千餘言，對於運動員的一舉一動一得一失，都描寫得非常精細，那時登在報上，頗得一般關心運動的讀者的歡迎；但是現在一想起來就非常的慚愧，甚至於自己罵自己，因為我覺得從前我所作的體育新聞，不但對於體育界沒有一點補益，並且還有害於體育界。因為那時我只是偏重比賽勝負的經過，或者對某個運動員大吹而特吹，如同戲場中捧角一樣，這些不但是要造成賭博性的娛樂，並且還可以造成運動員個人的背馳體育原理的習慣行爲。其實，現在各報的體育新聞何常不是如此。我且將現在體育新聞與體育原理背馳的地方，寫在下面：

(一)現在的體育新聞都是記載比賽的經過，所謂比賽經過，就是報告兩隊比賽時分數的增減和結果的勝敗，這種不過是給那些關心的讀者的悲喜罷了，就好像看萬國儲蓄會昨日開彩的結果如何一樣的心理。這種不但是在新聞規則上最忌諱的，更是體育界的一個大危機；因為這種宣傳最容易引社會對於體育的觀念走入歧途，使他們認爲運動比賽好像是一齣武戲，假設一般民衆都拿看運動比賽如同看戲一樣，那麼體育的真意義就失去了，他們那裏還會知道體育不但是能強健身體並是有教育的意義在裏呢！那時體育的真精神一失掉，我們還怎麼能去提倡民族健康呢？現在的體育新聞，並不能依着體育原理對於提倡體育的手段，去留意使民衆了解體育的真正意義，不過是使民衆認爲體育是一種無意義的娛樂行爲罷了，但是運動在外表上看來是多麼的兇猛激烈，民衆那裏又有拋棄了那些溫柔幽雅的娛樂來從事於運動呢？我恐怕要長此以往，

不久運動就要全體職業化了！

(二)現在的體育新聞太注重運動員個人技術的誇誇，這種新聞我們就可以稱牠作「捧角文章」，簡直沒有一點合乎新聞的條件。這種新聞宣傳的結果有兩種流弊：

1. 假若新聞對於某運動員加以誇讚，就使民衆知道某運動一定表演得很好，就稱他爲運動明星，與電影明星齊名，或者稱爲運動大王，與馬戲大王齊名；於是他們只知道運動是一種供人娛樂的把戲，那裏又會知道運動是一種強健身體的行爲和修養身心的方法呢？

2. 體育原理說「技術發達爲品性發達之工具」，但是現在一些技術優越的運動員，因爲受了新聞的特別誇張，再受民衆的高捧，於是他就得意忘形，自大的了不得。看不起其他的隊員，結果就失去了運動上的「社交性」；「自尊性」過重，就失去了「謙讓精神」；他對於自己的技術過於滿足，就失去了「神經系統上固有之習慣行爲」；他認爲自身的技術比人特別好，在比賽中就失去了「合作精神」。

以上是背馳體育原理的兩點。其他還有失去新聞的精神的，如北平某晚報及某日報登有「體育短訊」或「小消息」一欄裏常有損壞個人道德的新聞，如：

「某隊隊員X女士與某隊某男士過從甚密。」

「據某關係探得某隊隊員之綽號如下：某女士爲○○某女士爲○○……」

其他還有在新聞裏面常常寫些專門術語，好像只是給關係人看的一般。果於在每一篇記載之前，要寫寫記者私人的動作。這些都是背馳新聞原則的。

由這些看來，我們可以斷定現在的體育新聞，不但是對於運動界沒有利益，而且還可以破壞體育界固有的精神；追究他的原因，就是因爲他沒有真實確定的目標。但是現在體育記者應採取的目標是甚麼呢？我且把我三年來研究的結果寫在下面：

(一)體育原理說：「體育者，係發揚人之高尚個性，熱誠，優美人

格及藝術者也」。至於體育宣傳呢，當然也不能跳出這個範圍。但是所謂的「發揚人之高尚個性，熱誠，優美人格及藝術」，並不是發揚個人固有的個性，熱誠，人格及藝術，而是體育記者認定一個理想的標準，對於每一個運動員都應當用這個理想標準，加以糾正，加以指導。所以體育新聞，必須以批評運動員的個性，熱誠，人格及藝術為他的一種職責。

(二)體育技術是強健的民族積極的方法；所以體育技術的正確與否，實在是發揚民族完美身體的重要問題。然而現在世界上對於體育的設法，並沒有十分完備，所以還有因求運動技術好而防碍身體生理的，體育記者應當以為這種是最重大的問題，隨處留神，若果發見了這種錯誤的地方，就應當登在報上，向運動界進一忠告。

例如：「籃球運動裏面的「拍球避敵」，常常以俯身拍球為最適宜，但是不知道這實在有壓迫內臟的危險。」

「現在運動比賽裏面，若遇見兩個勁敵比賽，屢成平局，甚至於有搏戰三小時的長時間，使運動員已經是精疲力盡了，評判員仍然還要延長比賽，不知道是什麼居心。」

(三)個人的技術，固然應當指摘；但是全隊的運動技術，更比較重要，因為團體技術是發育體育的精神活動，精神活動就是：「機察」，「恒心」，「適應性」，「準備性」，「進取性」，「敏捷」，「注意力」，「創造性」，「奮鬥性」，「自信心」，「多方略」，「臨危鎮靜」，「合作性」等。所以體育記者在任何比賽時，都應當詳細觀察兩比賽隊裏所缺乏的精神活動是甚麼，就在報紙上發表，使兩隊能夠得到改善的機會。

(四)體育精神及道德，更應當注意。因為「社交性」是養成良秀民族的要素，並且能養成人的「禮貌」，「社會意識」，「道德標準」，「高尚行為」，「熱誠心」，「責任心」，「領袖才」，「對羣衆式制度的忠心」，「合作精神」，「犧牲心」，「退讓精神」等。所以體育記者也應當詳細觀察後加以批評指導，方才不違背提倡體育的本意。

上面四點，全是體育新聞的主要目標。體育宣傳最初目的，固然只

是提倡體育的普及，然而一但體育運動發生，則不可不作體育界的一個監察者，對於體育的優劣得失，加以最格的批評指摘，所以我們改「體育新聞」為「體育批評」都沒有不可的。由上面看來，每一篇體育新聞的記載，都應當包含下列的內容：

(一)略述比賽情形。(地點，時間，評判員，比賽隊名，比賽結果等)這項的記載務必要簡單明了，只佔全篇的十分之一地位，或者可以更少，因為直接影響於體育原理的地方太少。(以下皆以「甲隊與乙隊之排球比賽」為例)

例：「余二時時間赴A街乙校(地點)觀甲隊與乙隊之排球戰(比賽隊名)，至校直趨運動場，見十數白衣健兒，跳躍場中，友即告余此即為乙校隊員。余見其練習時擊球方法，雖屬幼稚，然於興趣方面，誠可欽佩；移時，甲隊隊員亦着白衣抵場，會現身全運之○，復堅立目前，觀甲隊之推球方法，手掌過多，深不得法。(基礎技術的批評)有頃，評判員某(評判員)即登台鳴笛，友告余此華北○級排球決賽將開始矣，蓋甲校者，○○市之冠軍也，而乙校者乃○○市連保○年○級錦標隊者，乃華北二雄也。(兩隊實力比較)余聞之，即凝精聚神以視此大戰也。歷二時，大局告終，甲隊以二比○巧勝乙隊焉。(結果)」

(二)兩隊實力比較 拿兩隊屢次比賽的結果及情形，來比較他們的戰鬥力。(例見前)

(三)技術批評 這項佔全篇文章的大部分，而且是最重要的。可以分着三段：

1. 基礎技術的批評。(例見前)

2. 單位技術的批評。寫敗隊失敗的原因，或者兩隊比較指摘都可，此段應當特別精細，或加與過去比賽比較。

3. 團體技術總批評。

例：「……：就此次比賽，觀兩隊隊員皆缺乏「機察」及「注意性」者最多，而尤以乙校隊員，缺乏「進取性」，蓋全局中僅觀甲

隊○○之壓球也。(總批評)茲將乙隊失敗之原因列述於後：

(一)全隊於合作之方法，太屬幼稚，僅用十年前之直線聯絡法也。尤以二三排之聯絡絕無，非二排前進後防空虛，即二排救球，缺乏接應也。余於全運中觀廣東之球技，於猛攻時，後排絕無一人，而三排亦前邊作壓球之工作也；尤以三角聯絡法，斜攻法，環衛法，使敵方不可捉摸也。(以其他比賽比較技術)甲隊於合作工夫，雖亦屬幼稚，而二三排供球之適當，實為致勝之最大原因也。(聯絡法批評)

(二)乙隊於分數危急時，常不能鎮靜，因求勝之心過盛，故常有操之過急，或肌肉緊張，使真有技術不能發揮也。此種弊病，不特為乙隊失敗之重要原因，而於任何球類比賽中勁敵相遇時，亦不免，故於大比賽中，常不可見精彩之技術表演也。(作者當常注意由一比賽之過失，而警及全體育界。)乙隊雖比較鎮靜，然於偶失敗之時，亦現恐慌之狀也。(臨危鎮靜性之批評)

(三)二排之推球，似缺乏基本技術，所供之球，使頭排無法上舉。三排供球，多越網為敵方所襲。(供球技術之批評)

(四)乙隊於「進取性」甚為缺乏，堅守不攻，愚人之計也。乙隊二排全局中未扣一球，而頭排中之○○者，雖然屢有攻球，然所失二倍於所得，此失敗之原因也。甲隊能利用○○之猛攻，此為致勝之主因也。(進取性之批評)

(五)乙隊於進退之方法，似不明瞭，如頭排攻球或關門，二排應隨踴於其後，二排攻球，三排應隨之易上，等等秘訣似無人指導，甲隊亦常犯此病也(進退術之批評)

(六)乙隊應戰時，隊中過於集中，尤以前排三人，常聚於一處，而使兩方空虛畢露，而右二排亦過於向內，使右方空虛過多，常為敵方所乘。(陣容排列聯絡陣之批評)

(七)乙隊常「越位」之病，以中二排及右左頭排為最多，又左二排及左三排中頭排常有等球之病，蓋每擊球必須迎球而擊，方可泰然

# 國 聞 周 報

第十卷第七期要目

每週一冊全年五十冊定閱連郵費五元五角

特委會通過報告草案

記者

從日內瓦到第二次大戰

劉震東譯

蕭伯納一生的成就

黃作霖

希忒拉執政的前後

騰霞

社址天津大公報社內

## 中 國 康 健 月 報

唯一中英合刊討論心身康健問題的刊物內容都是切身切心問題由名家所作每期約百頁插圖與照片的數十頁全年報費大洋二元半年一元一角發行所在上海北河南路廿號

三月份中文內容一斑

- 我可以嫁他嗎？.....丁名全醫師
- 婦女的特徵.....劉雪漁譯
- 康健的指導.....楊郁生醫師
- 女性服裝.....靜好樓主
- 國術根本問題.....褚民誼博士
- 兩江女學環遊歐美籃球隊.....吳貫因教授
- 國難文學.....

歡 迎 不 勝 投 稿

救起。(「越位症」等球症)之指摘)(以上即以敗隊失敗之原因爲批評之總綱，中插以比較批評法。)

總觀以上七端，多由於乙隊之缺乏練習及指導也。(總批評)至於雙方技術之比較，分排言之，甲隊頭二排皆強於乙隊，而三排則不如乙隊之穩健也。分人言之，甲隊自然以中頭排及左二排爲佳，乙隊以中三排及右前排爲佳。(比較批評)

(四)精神批評 這絕不如技術的瑣碎，簡略所收的效果大。  
例：「……………精神方面，乙隊不如甲隊，蓋乙隊缺乏選購精神(即「犧牲性」)。」

(五)道德批評 空前。  
例：「……………道德方面，乙隊亦不如甲隊，蓋乙隊中怒言過多也。」

(六)對比賽後之希望 希望範圍很廣，也可以僅僅希望於比賽的隊也可以希望於全體育界，此項務求簡單，使人一看就知道君所希望的是什麼，易於即入他們的腦筋裏，才能得到效果。

例：「……………總之，觀此戰以揣想今之○市排球界，僅入與新之路，技術尙無可言，惟盼其努力求進耳。」(未完)

# 錦 碎

本國美屆當選之新總統羅斯福家庭，對於運動，皆具有相當興趣並有傑出之人才。羅斯福氏本人在幼年時即喜戶外運動，待入大學時已是划船能手。中年時與高爾夫球，以後入身政界公務繁冗，對於運動時間無減少，但其興趣固未稍殺，此時之運動爲游泳，搖船，及騎馬。嗣後由痲痺症突發，遂暫與運動告別，病痊後，重事運動如故，觀者謂以其對於運動與味若斯濃厚，政務之暇，定能參觀華府及其附近之各種球類大比賽也。

日本台杯選手佐藤次郎，布井良助，伊藤英吉，已於上月二十三日離日出征云。

本屆世界化裝滑冰錦標仍得澳洲克爾可巧發(Carl scater)所獲得云。

體育界的急先鋒！

運動界的興奮劑！

# 上海體育評論週報

精警公正的批評 生動有趣的紀載

體育界的秘聞軼事 包羅萬象應有盡有

每星期六出版另售每份大洋四分，定閱全年五十二期連郵費大洋一元二角，半年陸角，歡迎試閱，郵票四分，贈閱兩期。

社址：上海法租界馬浪路振華里四十號

## 中英合璧

### 「體育運動」

創刊號出版了？

每册一角

體育運動社啟

社址：上海跑馬廳立斯新村八號





## 海外珍聞彙集

### 誰是運動女王

美國聯合新聞社前曾發起全國運動明星投票表決男女運動員席位，以視全國人民之欽仰程度，事雖屬游戲，實寓有深意在焉。關於女子投票表決，去年初次舉行，今則為第二度，共發選舉票數一百九十九，結果笛特力克遜得七十七票，佔全體百分之四十，無異公認爲一九三二年美國女子運動員之唯一代表。女士素有「奇女子」稱，上屆歐林匹克運動會獲擲標槍，八十米跳欄兩項錦標，及跳高第二，於全國運動會中且得有半打以上之冠軍，其總分且可遠駕一錦標隊而上之。據一般人觀察，實爲女子中越優之全能運動家，固不論其目今業餘資格如何也，(按笛特力克遜因芳名作營業廣告，被全國體育協會認爲已非業餘資格，此事正交涉中，結局尙未悉)。女士除田徑賽外，曾踢足球，且爲籃球明星，高爾夫球亦所擅長，具有一擊二百碼之能力，其運動成績之驚人，雖眉見亦有

不及之感。此次票選中，笛女士最大之勁敵，厥爲西安脫爾之自由式游泳明星麥迪森女士，以四十五票獲居第二位。世界網球皇后莫迪夫人則以二十一票處於第三。第四席競爭頗劇，芝加哥高爾夫錦標范維女士以三票之優先，超過背泳名手好而姆，此次笛特力克遜小姐之能獲有若大之票數，確爲一般人所共仰，即以同時所舉行之男子投票中首席之薩勒澤而論，其票數亦相差遠甚，可見其威名所播，全國咸佩，其能獲得盛譽，良非偶然。

### 美籃球界長人

美國塔克賽斯省師範大學運動員羅登勃雷氏 Joe Fortenberry，身長六呎七吋，爲該校擲標槍之巨魁，並爲重體組之拳鬥家，橄欖足球競技之堡壘，籃球中鋒界之虎將。渠投籃時，僅須一舉手之勢，即可高遠籃圈，易如探囊取物，不似其他球員之須聳身躍起也。世界運動員較渠更長者，殊不多見，美國人之身材，原多高過其他民族，其籃球程

度之突破水平線者，良有以耳。年前小呂宋華僑林珠光君所遣之遊美籃球隊，人材實力，在國內可稱一時之選，然抵美後，與彼中等學校及第二流之球隊接觸，猶感不敵，相形之下，幾同「小巫之見大巫」。至美國女性，其身材體格，更遠非我國女性所能望其項背，伊們籃球藝術之標準，以與我國女子比較，相去有益甚於男性者。且伊們之爲戰，多用男子規則，尙將來吾儕欲向彼邦探討，事前務須作極充分之準備，又美國對於運動道德，亦至重視。如因失敗而對裁判員發怨言，必受人輕視，「長人」人人想做，尤其是球員，蓋身長者必處處佔便宜也。然既爲矮人，當謀自處之道，自處云何，曰：發奮自強，失敗不發怨言。

### 土侖宣言隱退

提德洛愛傳來消息，世界短跑怪傑黑人愛迪托命，將宣告退隱，不再現身田徑場，決計努力從事於其職業。按托命爲爲百米二百米之世界歐林匹克冠軍，密希干大學習醫，其自運動場退隱，並無特殊不滿，僅爲找尋職業耳。去秋自洛杉磯歸來後，向各處尋找職業。但皆

失望於是不得不歸諸故鄉提德洛愛歐林匹克大會歸來抵家鄉之一日，遇歡迎者之音樂隊，及其表兄富蘭特，富爲車站旁公園中之收拾草地上紙屑者，托命竟觸景生情，百感交集，以爲其表兄職位雖卑，亦有職業，而彼則連父母亦不能供養，成一醫生之學業，亦只能中輟而成一有名醫生，亦徒成夢境耳。

密希干大學四年既畢，一躍而爲世界短跑明星，其參加歐林匹克預賽之前一日，致函其母親曰，在比賽結果公告之時，殊願驚頭獨占，如能得此二項目，則我儕之憂慮，必可減少而得光明，其意蓋因此可炫耀而得高位，但勝固勝矣，失業仍然失業。

今日愛迪已得位置矣，爲提德洛愛地方官廳中書記，不無稍償其願。愛迪告人曰：「余自信將不再賽跑，從此努力職業，滿壁之金銀獎章，代價豈如此而已。」

### 卡塞爾放跑鞋

美國威廉姆卡爾，自上屆歐林匹克運動會戰敗依斯脫門，造成世界新紀錄之後，已爲全球公認爲四百米最優選手。詎最近忽宣稱本年將放棄田徑生涯，高掛跑鞋從事於



商業，與短跑明星士倫之洗手運動如出一轍。據渠最近語人，謂彼極願能為美國征隊田徑賽隊選手之一，於來夏赴歐一行；回國後當決心棄去田徑賽生活，注全力於商業。彼又謂世界任何人，不能運動與商業，兼而優之，故決心棄捨徑賽運動云云。按卡爾氏果實現其說，則此後四百米之四十六秒二之世界紀錄，亦將隨其跑鞋高掛牆角。靜待後起努力焉。

### 籃球界的鼻祖

那門斯博士，為籃球之鼻祖。鑒於一般人之觀念，目運動為「不良之發明」，遂捨牧師生活而投身運動界，得獲永久榮譽，斐聲世界。

博士現任康薩斯大學體育教授，彼謂當其在大學時代，運動體操等均目為「不良之發明」，能引青年入歧途，因曾數加思索，以為若運動有吸引青年之力，則亦可用此吸引力以導青年對於生活之改良。故氏雖畢業於神學院，而發覺除傳道外，尚有運動新事業，有益於人類，乃入麥州賽田青年會體育專校，適逢志同道合之司塔格氏在該校潛心研究，結果，遂於足球捧球戶外

運動季外，發明安全有益之籃球戶內運動，而成為全世界之普遍運動。

### 十二碼球小史

倫敦足球比賽，每週舉行極多，而各隊勝負繫乎十二碼罰球者，恒數見不鮮，甚或超過十隊以上，可見罰球之影響於比賽，殊屬緊要。但溯諸球史，當一八九一年前，並無出十二碼罰球而直接進網之成績可見，蓋彼時之足球賽，如遇有越軌或不良動作時，謹於犯規之地點判處任意球發射後。非由對方球員觸球，不得直接入門，以該時球員，除非於險境拒球入門外，用手者極少也。後威廉姆麥克樂姆(Wallim Mo Crum)鑒於此制有改良之必要，乃創今之所謂十二碼罰球，獻諸於彼所任職之愛爾蘭足球會，卒於一八九一年採用。按麥克樂姆在杜白林之阿馬及屈林桌丹皇家學校肄業，於一八八五年得有經學學位，於一九〇九年任阿馬高等裁判長，而卒於愛爾蘭本宅。

### 足球三守衛法

「三守衛」之普遍採用，使英格蘭之足球界大受變動。因越位規則之更易，於是若干足球隊為欲多得

紀錄起見的用盡方法，經數次之試驗，而有「三守衛」之實行。即比賽中以中堅立於後衛之前，專着重於防禦，而鮮於出外助戰，由左右前衛居中接應。此法於越位規則未更改前，一度因不適用而廢棄，今乃由亞森納耳隊復行採用，功效大著，遂為一般球隊所仿效。「惟亞森納耳隊之能收功效者，厥賴傑姆斯及傑克兩內鋒之活躍，」彼兩人位於其他前鋒之後數碼，得能施搶球及傳球之職使，以代未用「三守衛」前之中堅之任務。至於其他球隊未必能有此得力之內鋒，故能否成功，固未可知，第有若干球隊今均採用此法為作戰策略矣。

### 西班牙足球嚴

西班牙排薩羅拿足球會曾通過兩件議案：(一)凡於比賽前一晚過午夜，球員有尚未就寢之事發見時，由該會執行委員給予嚴罰。(二)如球員練習時，有越軌或不守規則等項發見：須加以罰金之懲戒。該會為切實厲行計，已編訂於最近出版之新規則中，以促球員遵從。

### 馬拉松式跳舞

威廉康普以善演沙士比亞的戲劇著名，西歷一五九九年，他主

演某一舞劇，從倫敦起程，完全用跳舞的方式走路，且舞且跳，一直跳到瑞威治為止，全程計長一百二十七哩，一共跳了九天，方才到達，此為「馬拉松跳舞」的鼻祖。

### 網球王演電影

法國草地網球手柯顯愛脫，近得法國網球協會之允許，擔任在蒙脫卡路城俱樂部拍攝影片，表演其擊球之各種姿勢。此種舉動若援引英國草地網球會所規定棄除之定義而言，則不免激起各國之反響。按法國草地網球會之最高組織，幾全為一般實體論者所主持，若輩認法國保持台維斯盃，為國有財產，使全球皆知法國，而柯氏實為奪此國有財產之大功臣，使錦標保持有如許年之久，故對其若大之勳績，異常感激，使其生活不受任何阻礙，已成公衆一般之態度。然法國或其最高網球團體機關，若急欲藉柯氏之絕技，使獲得金錢上之利益，固情有可原，則彼個人何為犧牲此工作，甚至足以影響其畢生精力所聚之碩果。依英國業餘規則第二十八條之規定，即一業餘草地網球員，絕對禁止允任本人表演其技術於影片之上，以受報酬，或獲得

金錢上之利益，則柯氏此舉，實違此原則。惟尚有一點足以補救。雖英國網球會亦不能苛求，即惠勃爾願網球賽，其主幹人員亦往往與外界發訂特殊合同，出售攝取前數名網球選手影片之專賣權，則柯氏此舉，正復相仿，毫無問題矣。

### 職業網球十傑

曾掌握世界網球威權，連十年久之美國職業網球家鐵爾頓，近發表其全世界職業網球家最佳之前十名。以鐵氏內行之眼光。身經百戰之經驗，其所擬定，必值得吾人之注意。茲介紹於次：

- 第一名馬 丁(法) 第二名鐵爾頓(美)
- 第三名納斯蘭(德) 第四名柯顯勒(Czechoslovakia)
- 第五名巴 克(法) 第六名那 佑(德)
- 第七名班納斯(美) 第八名拉密 除(法)
- 第九名李查斯(美) 第十名巴 耳(美)

以上所擬定，有數點值得吾人注意者，即鐵氏自列第二位，首席之馬丁，係去夏在世界錦標賽中，擊敗鐵氏者。德國之青年納斯蘭，

竟位列第三。至於從前名重一時之美國台維斯杯選手李查斯，則僅列第九位。此外執掌英國職業網球界之巨子麥斯葛，及美國之亨特，均未列名。

### 棒球界的八仙

棒球競技中，投手一職，為最吃重之工作，非年富力強，具有銅皮鐵骨之臂膊者，往往不能勝任愉快，故年事稍高者，均引為畏途。然新大陸之「美國聯盟」與「世界聯盟」中之投手，年達四十或超過四十歲者，計得八人如下：

- (一)魁英……………四八歲
- (二)飛伯……………四五歲
- (三)盧克……………四三歲
- (四)力克賽……………四二歲
- (五)瓊斯……………四一歲
- (六)凡思……………四十歲
- (七)海恩斯……………四十歲
- (八)葛立姆斯……………四十歲

運動原是日普生活中的一節，一如飲食，休息，與睡眠，未可一日或廢也。少壯年青年，固宜行之無間，即壯年老年，又何嘗可以拋棄，祇其方式與分量，應略有不同耳。海外人士年逾四十而依然奔馳於運動場者，固猶不止上述之八仙

，即鼎鼎大名之鐵爾頓今年亦已四十一歲，但求諸我國運動界，年逾四十而不隱退者，據記者所知，僅有饒惠生一人，其精神毅力，有足多者。若饒君其人，可為現下一般青年之典範矣。願今後之運動家個個能學饒君。

## 如何鍛鍊體魄去禦侮？

請到

# 志同公司

去買室內室外的  
鍊身器必能使君  
滿意不出一月體  
魄自會強健

## 志同公司

天津法租界基泰大樓  
北平王府井街二七號

### 「吟塚」

本報「野馬」著者无隱君近將其二十歲內所作詩詞結束刊印精緻小集極為古雅每冊祇售洋一角五分本報代售存書不多購請從速（外埠另附郵費五分）



# 廣州美式足球賽紀

麥志強 寄自廣州

廣州美國式足球隊，乃現任本市公安局長李仲振等所組織。昨(二十六)為籌款援助東北義勇軍起見，故特約嶺南大學美國式足球隊，作處女之賽。查此類球賽，在本市實為空前僅有，故觀衆對於球例各節，多未明白。因此事前特印備球例小冊子，酌價發售，以便使觀者明悉。未屆一時，本市中西人士，早以預先購券入座，致大佛寺前，紅男綠女，絡繹於途，門首車馬，塞滿道中。至一時半，市長劉紀文，亦乘汽車到場，由該會職員，引導至名譽坐位處，未幾，市府音樂隊乃起立奏樂，後由劉市長致訓詞，略謂今日舉行之美國式足球比賽，實為本市破題見第一遭之事。此項運動，得李局長仲振及各專家提倡，對於身體，有莫大之益處，希望各界以後繼續提倡，以便此項運動能發展於本市云。次由該會陳良士君報告籌備經過，報告畢，廣州，嶺南兩隊球員亦相繼出場，準備交鋒，是日廣州隊健兒，身穿白

前，空前未有之熱鬧。俄而，廣州隊之前衛好手黃炳昌，因猛於搗殺，致被撞傷離場，乃以別將補充應戰，無何，嶺南亦有數將相繼受傷，出場，廣州隊雖欲乘此缺點，向敵進剿，但被嶺南苦纏，無法衝過。時雙方戰員，均奮不顧身，衝鋒陷陣，大顯威風，而廣州隊卒不能挽回危局，嶺南則竭力把守後方，使敵不能越過，故彼此均無若何進展，既而完場笛鳴，結果，嶺南乃以十三對零而勝廣州隊，茲將雙方陣容下列：

- (左翼) 梁榮業
- (左衛) 陳積
- 廣(左輔) 何致虔
- 州(中鋒) 麥聖穩
- 隊(右輔) 宋耀德
- (右衛) 馬兆端
- (右翼) 趙仕雲
- (左翼) 郭惠棠
- (左衛) 黃允莊
- 嶺(左輔) 阮棟安
- 南(中鋒) 阮紹榮
- 隊(右輔) 鄧華
- (右衛) 胡和忠
- (右翼) 程觀傑
- (右中衛) 周龍騫
- (後衛) 李仲振
- (左中衛) 曾恩濤
- (右中衛) 余伯蕙
- (後衛) 陳仕英
- (左中衛) 毛連貴

## 碎 錦

前期本報碎錦欄中載有阿根廷因足球比賽時某隊隊長因不服裁判員之判斷，突出手槍行兇等情，茲聞該隊長西班牙京城馬達拉于上月月底舉行本城公開足球比賽時，有觀客向守門員行兇之事。是日雙方球勢相等，勝負難見，直至賽終前五分鐘，甲隊被罰十二碼球，此時巡警趕到，一直至賽終前五分鐘，甲隊被罰十二碼球，此時巡警趕到，此觀客持槍實彈，直奔球場，意欲斃此守門員，卒以巡警趕到，登此觀客持槍實彈，直奔球場，意欲斃此守門員，卒以巡警趕到，登此觀客持槍實彈，直奔球場，意欲斃此守門員，卒以巡警趕到。



# 幾種天津的民間遊戲

莫·不·抗

提倡體育的人們。近來很多注意到「普及」

於「民間」上面去，我們認為這是一種好現象；國府委員褚民誼氏所發起的踢毽子比賽，不久即要舉行了，我們預祝這次提倡，能得最滿的效果；同時更引起我童年的迴憶，——孩子們一個個活潑潑的玩，他們玩的方法，自然是逃不開那些傳統下來的老套子，至於那些老套子是否有靈抑或有害，當然不是他們所能想到的，好了，現在提倡體育的諸位，要「到民間去」了，這正是一個很好的機會，將那些不合於體育教育的民間遊戲，先請大家來研究一下，尤其希望有人能將它改善一下，那就是我這篇煞費心思的追憶的收穫，更沒有白白勞動我這支笨筆了。

踢毽子，跳繩，踢球和捉迷藏幾種最普遍的遊戲，在此就不必多費事去麻煩了，我所要介紹的是：跳房子，打花棍，彈球，抖空中，打憂憂，打鞋莊，砸鐵餅等，有的地方是因為記憶力不強，而不大清楚了，自然免不了許多錯誤，尚希讀者原宥。好在我是用這篇東西來拋磚引玉的，萬分希望有人來指正呢？

## (一) 跳房子

跳房子是女孩子比男孩子玩的還要多，方法是尤為簡單，在地上先畫上房子，(如圖一)

6	5
7	4
8	3
9	2
10	1

圖一第

假如兩個人賽，每人用自已的一塊瓦片作資本，然後一齊站在端線上，將瓦向最遠之橫線投去，瓦離線近者即得先跳，其法，先站於起點(即圖上有黑塊處)，手持瓦投向第一箱內，然後單足跳入將瓦片踢出，再跳第二箱，亦由起點起，由起點終，如十箱跳完，即可享受房產之利益，自由選擇一箱，據為己有，跳至該處時，得雙足着地休息後再跳，其餘一人及瓦片至該處，必須躍過，不準入境，佔房過半數，即勝全局，惟投瓦時投錯地點，或瓦片壓於線上，或跳時足踏線上，或踢瓦由旁路外出及壓線，均為犯規，即改由對方跳。

## (二) 打花棍

打花棍也是十幾年前盛極一時的遊戲，現在已很少見了！用具就是每人一根油上花紋的本棍，玩次種遊戲，人越多越好，每兩人交錯對立，圍成圓圈，最要緊的是必須會許多好聽的小調，一人領着唱起來，大家合着棍聲與歌聲，在夏天的月夜裏，遠遠送來些小巧的曲子，和整齊的棍拍，你將眼閉起來，真比母親的

催眠歌還要加倍的美妙。我還記得兩首小調，寫在下面：

(首領唱)：初八，十八，二十八，鄉下的媽  
媽去瞧親家，

(眾人合唱)：嘍，唉唉，唉唉，海棠花兒開

(首領唱)：沒什麼稍，沒有什麼帶嘍，

(眾人合唱)：哦爾哦爾嘍，哦爾哦爾嘍，

(首領唱)：捐了一盒子香粉兩朵花，一斤螃蟹  
一斤蝦，還有那一對楚王大西瓜，

(眾人合唱)：嘍，唉唉，唉唉，海棠花兒開

(首領唱)：下小雨，滑又又，一出門，摔了一  
個仰不叉，洒了我的粉來，刮了我的花呀

，爬了我的螃蟹，碰了我的蝦，摔了一對  
楚王大西瓜呀。

(眾人合唱)：嘍，唉唉，唉唉，海棠花兒開

一人將一段唱完，可任意將首領傳與別人

，但於傳遞亦有歌辭如下：

(首領唱)：我把號令傳將下去嘍，

(眾人合唱)：哦爾哦爾嘍，哦爾哦爾嘍，

(首領唱)：傳將給某某替我們往下言，

(眾人合唱)：嘍，唉唉，唉唉，海棠花兒開

(某人接令)：我把號令接將過來嘍，

(眾人合唱)：哦爾，哦爾嘍，哦爾哦爾嘍，

(接令人唱)：接將過來替他們往下言，

(衆人合唱) 噯，唉，唉，海棠花兒開

(另一首，首領唱) 太陽出來照西河，有錢的人兒娶了兩個婆，

(衆人合唱) 噯，唉，唉，海棠花兒開

(首領唱) 大婆要吃打魯過水麪，二婆羊肉捏扁食，氣的大婆摔了一個碗，急的二婆擡了一口鍋呀，

(衆人合唱) 噯，唉，唉，海棠花兒開

(首領唱) 大婆拿了燈草去上吊，二婆拿着席條去抹膝，我也不打公，我也不罵婆，天上打雷，不劈我，哪米托佛，

(衆人合唱) 噯，唉，唉，海棠花兒開

像這樣的歌兒，還非常之多，再寫下去，恐怕一天也寫不完，好，就寫這兩首吧，多了我也不會了。

### (二) 彈球

在小學校讀書的時候，制服的兩個口袋常常是破着的，什麼原故？說起來，就是因為喜歡彈球了，好彈球的孩子們，每人差不多有幾十個玻璃球，裝在他們口袋裏，放學了，就三五成羣作彈球遊戲。彈球最要緊的本領，是手頭有準，有人用右手，有人用左手，大將指與食指用力將球夾在中間，然後對準方面，大拇指用力向外一送，將球彈出，好手，離隔幾

十步遠，亦能說着便着。這種遊戲多少含些賭博性，玩法，每人先拿出三球或四球皆可，作為底底，在地上畫一方格，將球分佈線內，離四方格十幾步遠，畫一長線，彈球者每人自己另有一球為利器，玻璃製與鐵製皆可，持球站格後，向橫線投球，球離橫線近者先彈，在橫線上彈，在橫線上彈起，如將方格內之球彈出格外，即為已有，仍得繼續，至彈完為止，惟自己之球如彈入方格內，即歸失敗，或彈球不中亦不能再彈，須俟別人依次彈完，一方可繼續，此種遊戲以由五歲至七八歲小孩玩者最多，因其既不激烈，且每彈中一球時，所得之安慰與愉快，實較其他遊戲為多也。

### (四) 打鞋莊

據說打鞋莊，也是所謂之「野小子」們玩的把戲，所以我就從來沒有嘗試過用鞋底打在脚心上，是什麼滋味，不過從前常看見有人玩，所以現在將他們的玩法，寫在下面，介紹讀者。這種遊戲也是不拘人數，先在地下畫一個圈，在圈的中心，插一做長釘頭繫一長繩，但繩長不得過圈子之半徑，然後找許多鞋，疊在釘子上左右，繩子俗稱馬鞭，一人上莊，將馬鞭一端持在手中，不許放開，專心看守這許多鞋，免得被別人踢走，其餘的人，分散四面，莊家先將馬道讓開，即持繩離開鞋之左近，餘人則俟其偶不注意，跑去將鞋一踢，踢出圈外者，即為已有，直至圈內之鞋，皆為衆人搶完，即打鞋莊；凡槍鞋一隻者打十下，兩人將莊

家一廳架起，行刑者，向脚心用鞋底抽打，但如槍鞋時，在圈內為莊家捉住，即代作莊，搶走之鞋，亦同時送回，從頭再作。

### (五) 擲鐵餅

擲鐵餅的玩法，和彈球有些彷彿，每人自用一塊鐵餅，方形圓形皆可隨意，多年以紙烟盒內之畫片為賭品，每人各出若干張，置地上方格內，遠處畫一橫線，在方格後擲鐵餅，離橫線近者即得優先權，將畫片擲出方格，即為已有，但如他人鐵餅，擲在自己鐵餅之上，則完全失敗。除此種玩法外，尚有一種，即二人將鐵餅用力向磚牆猛撞，遠者得，近者，如撞中，即將兩餅分放兩處，敗者爬地上以鼻將已拱至另一鐵餅上為止。此種遊戲，自然也是那些骯髒污穢的小們所玩的書香門第的子女，也少不了有時背着他們的家長犯了清規，不過後面一個玩法，也確是有些不大雅觀和不大衛生呢。

(未完)

本報為謀本地讀者便利起見特委志同，庸報，天津書局代為定閱。



# 運動界紀事

民國二十二年

二月九日 星期四

滬兩江女籃球隊發表環遊歐美計劃大綱。

濟三路軍國術隊及國術館學生五百餘人在體育場表演國術，民廳長李樹春代主席轉致詞。

魯省國術館決在濟開辦大刀訓練班十七班，每班四十人，六月畢業。

魯全省國術考試，擬四月間舉行。

滬青女排球隊五日在廣州以六比四勝中山，市長劉紀文設宴款送。青天隊將赴港轉厦比賽。

浙省軍大檢閱定四月二日舉行，以備參加五月五日全國童軍大檢閱及大露營。

滬軍軍十八次理事會一日開會，本屆理事定四月一日改選，並議決籌募中國童子軍飛機。

平高國籃決賽三十八連以二十九比二十七勝師友。  
蕪湖英艦足球隊與混合隊比賽，以四比零勝。

全運籌委會談話會，張炯談中央撥款九萬元，俟籌委會成立時分配。

港南華體育會十六屆徵求會員，莫應滄夫人徵得蔡廷楷，翁桂清為會員。

二月十日 星期五

二十年全國運動會籌委會，以第四屆全國運動會改今年雙十節舉行，該籌委會名義不能適用，會呈請國府明令撤銷，該會經辦中央體育場各場建築物等，亦請指定機關接管，該會已奉國府指令，明令裁撤，並令總理陵園管委會接收保管。

滬中華運動裁判會籃球裁判員招考初試，男子規則取錄譚仲濤，蔣繁彰，錢普元，呂高觀，胡宗藩，周鼎昌六名，女子規則取錄鮑秀珍，邵錦英二名。

滬民館，張之江函郝更生，對國術比賽事主張緩密考慮，化除派別成見，恪守規則。

二月十一日 星期六

沈嗣良贊助兩江赴歐美。兩江有約潘月英，王志新，陸雪琴同行之意。

滬西聯足球賽東華以八比一大勝英海軍。

教部積極籌備民二十二全國運動會，定三月十五日成立籌備處。中央體育專科學校，亦定暑假期中成立之，學期開始招生。

教部定自七月十日起至八月二十日止，在京中人辦暑期體育補習班，收錄中小學體育教員及對體育有相當研究及有興趣者，加以補習，以應目前急需。規程及預算，已經行政院通過，各籌委亦均積極籌備，以便按期開學。

體育補習班，收現任中小學體育教員及體育場職員國術館教職員，或對於體育有相當研究有興趣者來補習。十一日通令各教廳局繕送，被保在生學歷履程，於五月四日前送籌備會審查，俟接到合格通知書後，再轉飭到校肄業，該班人數，暫定一百名。

京陽子大會定三月二十六日舉行，與社會局合作。

津萬國籃球賽，黑白以四比廿二勝美海軍；友誼賽，黑鑽

石以卅四比廿八勝美兵十五連。

二月十二日 星期日

滬市長吳鐵城對兩江出國事竭力贊助，約東南三人加入同行之議，經陸禮華否認。

江浙私立十中聯運會定五月間在杭州舉行。

滬史考托盃足球決賽，阿伽爾以八比四勝蘭克夏，膺冠軍。

法游泳選手萬丹勒以二分四二秒六造二百米世界新紀錄。

察縣縣體委會組織中，推定羅濟普，阮龍山，田廣豐，李紹唐，馮宗參為委員即日成立。

浙省立體育場舉行自由車競賽大會，百米賽慢，第一組，潘吉如第一，成績四分二十秒；第二組，許開鏗，成績二分五秒半，決賽，潘吉如第一，許開鏗第二，蔡松岩第三，趙振德第四，成績十五分廿八秒。萬米賽快，第一許開鏗，第二趙振德，第三周象昌，第四潘吉如，成績廿二分十六秒。女子千六百米表演，成績五分廿秒。車上表演徐松林金雲通成績甚佳。賽畢給獎。



長篇  
小說

# 野馬

無名

## (三) 孤雁驚沙淒涼秋意 落紅萎地寂寞春光 (三八)

正思坐車，忽的聽見後面有人叫自己，回頭看時，却是袁怡慧，正在跑的呼呼帶喘，自己祇好暫時站住，這時袁怡慧已走到身邊，伸手就拉住冰瑩的手，好像得到了什麼勝利一樣，一邊喘着說道：「瑩，我剛下班就來見你，那知你却沒有在屋子裏！」說到這裏，停了停又笑了笑的問道：「瑩，你現在到那裏去？你先回來吧，我願意聽你告訴我你的事情。」冰瑩本來就有些懶的回家，今見她又這樣跑來迫着自己回去，她那樣的關心自己，已是感激，這時真覺着家人反不及友人的可靠，於是也就隨着她走了回來，從新回到袁怡慧的屋子裏，這時第二堂的鈴又搖了，冰瑩對袁怡慧道：「你先上課，好吧？我不走，一定等你。」祇見袁怡慧笑了笑的道：「這課是于晴子的，不去上，討厭！」說着却把嘴一撇的走了過來，就坐在冰瑩旁邊，追問到底為什麼退學，冰瑩也沒有什麼避的就通盤告訴了她，沒幾秒說「如果父親要一定教我結婚，我就祇有逃走的一途！」袁怡慧也頗贊成她這樣堅決，因袁怡慧所以和冰瑩說的來的，也就是因為袁怡慧為人爽直勇敢，冰瑩本來是小姐，雖然也敢作敢為的有勇氣，不過總是有些縮縮氣的，自己雖然想到萬一事來一定和家脫離關係，但總是還想到父親決不會真就獨裁的壓迫自己非去結婚，現在又聽得袁怡慧很贊成自己的辦法，却給了自己不少的勇氣，本來朋友的話，往往有効力，因為有一種同感的作用，所以有時家裏人的千言，反不及朋友的一句話，冰瑩和袁怡慧談了一氣，不覺天已黑了起來，因為家裏情形，還不知如何，所以也不欲多坐就回到家來。

一近門是先到母親的房裏看看，見母親也還很高興，不過總像有點事情的神色，自己却有些疑心起來，更是疑心到父親的計劃上面去，可是又不好意思問，祇是說了閒談幾句，就回到自己屋子來，一回會就

到晚飯的時候，冰瑩祇是覺着懶懶的去吃飯，因為不舒服就悶悶的倒在床上。老媽子來請，祇是告訴她：「不餓了！」那知老媽子去不到幾分鐘，就聽上房父親在大聲說道：「連飯也吃不下去了，整天只是鬧些什麼！……」下面還有，因為聲音小，聽不出來，分明那兩句話是說自己的，不由的又氣了起來，心想反正是好不了，何必躲在屋子裏不出去，就是不吃飯，也得去看看，想着就整了整衣服，走了出來，剛到上房就見父親端着飯碗對母親說話，可是一見自己走來，就停止了，並且臉上現出不好看的神氣，意思就好像討厭自己似的。冰瑩也不去理因為又不好站在那裏，就作為是到裏邊屋子去拿東西，一直就坐在母親房裏，剛剛坐下，就聽母親在有氣的說道：「她上學也化不了多少錢，為什麼要半途而廢！」這句話却激起冰瑩，忽然想起教務長通知自己退學的話來，心想何必等父親來說，自己先去問問他去，但剛要站起，不覺着索性吃完了飯再說，正在這時，母親已是吃完漱口擦臉，臉上也是很難看的走了進來，看見自己就氣很很的說道：「不要你上學了！你知道嗎？」冰瑩雖然是一肚子的氣，想去問問父親，那知母親這樣一說，話裏又是好像恨父親，又是恨自己，只覺鼻子一酸，滴下淚來，這時母親還繼續着好像是自己對自己說道：「也好，嫁出去，倒也省得跟着受氣！」這句話都使冰瑩不得不驚訝，於是拂了拂眼淚：「媽，您說誰嫁出去？」這時劉太太看了看冰瑩嘆了口氣，下面的話就沒有說出來，隨後只對冰瑩說道：「哭什麼，有什麼事這樣傷心，還不看看她們預備點什麼先吃去！」冰瑩見母親也竟這樣的不負責任，先不把緊要的事對自己講反怨自己哭，又是招呼自己吃飯，這那是招呼自己吃飯，好像是哄小孩子一樣，不由又恨起來了，也沒有對母親說什麼，只是站起了跑到自己屋裏來，也顧不得傷心，心裏都先盤算自己怎樣的尋出路，忽的又想起應該先寫封信告訴友愚，本來答應人家為人家的事情幫忙，現在不但未成功，自己却也牽連着走入了煩惱之鄉，正在拿筆來寫信，只見母親手裏拿着一個像片走了進來。



# 體育界人士名錄

(三五)



莫 耀 南

莫君耀南為香港久負盛名之老運動家也，擅長排球。其球藝之精敏，早已蜚聲南國，傾動時人。君曾肄業香港育才書社該校素以排球著名。而君則為該校隊之領袖。其後君轉入皇仁書院，君又為該院排球隊長，稱雄華南一帶，君曾代表中國排球隊參加遠東運動會數次功勳顯著。

x x x

x x x

x x x

x x x

x x x

## 編 餘



自中委諸民誼氏，提倡鄉村體育以行踢毽子比賽，此即諸氏提倡鄉村語，於外埠分訂閱處亦正在計劃中，將來，各地先後響應，不久在京都舉運動成功的表現殊不知鄉村遊戲除本報近接各地訂閱者甚多，天津方來再告讀者。

毽子外，尚有多多，本期本報介紹了幾種天津的民間遊戲，對於體育報社。一為天津書局。津市各界如上有關係，望各地體育家賜以評有訂閱者。亦可往該兩處訂閱。至

### 投稿簡章

- 一、本報歡迎，關於體育之論文，專著，譯述，記載，調查，珍聞，衛生，諷刺畫，照片等，文言語體皆可，惟以清順為主。
- 二、本報對於來稿有刪改權，不願者須預先聲明，來稿除附有十足郵票者外，概不退還。
- 三、投寄譯稿，請附原稿，如原文不便附寄，請將原文題目原著姓名，出版日期，及其地點等註明。
- 四、稿末請註明姓名，地址，以便通信，揭載署名，得由投稿人自定。
- 五、稿費于每月底核算，登載稿件，酌致薄酬：
  - (一)現金——每千字一元至五元。
  - (二)本報——贈閱半年至全年。
  - (三)諷刺畫及照片——每張自五角至二元。
- 六、來稿若已在別處發表者概不接收。
- 七、來稿請寄至天津法租界巴黎道青年會內體育周報社

### 廣告簡章

- 一、凡連接刊登在四期以上之廣告照上價目八折核算十二期以上者照七折核算廿四期以上者照七折核算。
- 一、廣告概用白紙印刷如用彩色每加一色照廣告費之全數加四分之一。
- 一、但限於全頁一期。
- 一、廣告所用圖版由本報代製亦可惟製版費則須另算。
- 一、廣告刊費須一次付足如訂立長期合同亦須分期交付。
- 一、本報每逢星期六日出版廣告底稿至遲須於星期五日午前送到。
- 一、廣告文字中西均可惟底稿須用楷書。
- 一、凡在登載廣告期內贈閱本報一份。

### 本報每期刊廣告價目表

特等	優等	普通	等次
正封 底內 面外	正封 底內 面外	正封 底內 面外	地位
照普通地	照普通地	照普通地	價目
加倍	加倍	加倍	
位	位	位	
全頁二十元	半頁十一元	三分之一頁八元	
四分之一頁六元	九分之一頁三元	大洋三元	

● 版權  
● 保留  
● 禁止  
● 翻印  
● 轉載

### 定閱價目

期限	冊數	埠本	埠外
全年	冊十五	角五元四	角九元四
半年	冊五十二	角三元二	角五元二

郵費在內。外國加照。

郵票按九五折計算  
以兩角以下者為限

中華民國廿二年三月十一日

第二卷 第五期

編輯者  
發行者  
總經理

天津法租界巴黎道青年會內  
體育周報社

分經理

- |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 杭州  | 上海  | 南京  | 運城  | 廈門  | 新智  | 明社  | 現代  | 北新  | 良友  | 公司  | 真美  | 青年  | 大公  | 中山  | 東方  | 中華  | 直隸  | 燕京  | 品公  | 利華  | 北平  |     |
| 明書局 | 小書局 | 代辦  | 活書  | 具書  | 標公  | 中社  | 作社  | 麗社  | 新智  | 明社  | 現代  | 北新  | 良友  | 公司  | 真美  | 青年  | 大公  | 中山  | 東方  | 中華  | 直隸  | 燕京  |
| 集開  | 作報  | 生器  | 費合  | 費合  | 費合  | 費合  | 費合  | 費合  | 費合  | 費合  | 費合  | 費合  | 費合  | 費合  | 費合  | 費合  | 費合  | 費合  | 費合  | 費合  | 費合  | 費合  |
| 蘇州  | 無錫  | 綏遠  | 昆明  | 常熟  | 武昌  | 烟台  | 汕頭  | 南通  | 揚州  | 長沙  | 鄭州  | 西安  | 西報  | 大報  | 子報  | 合報  | 利報  | 東報  | 新報  | 安報  | 廣報  | 燕報  |
| 益書局 | 小書局 | 華書局 | 華書局 | 華書局 | 華書局 | 華書局 | 華書局 | 華書局 | 華書局 | 華書局 | 華書局 | 華書局 | 華書局 | 華書局 | 華書局 | 華書局 | 華書局 | 華書局 | 華書局 | 華書局 | 華書局 | 華書局 |
| 文怡  | 文怡  | 文怡  | 文怡  | 文怡  | 文怡  | 文怡  | 文怡  | 文怡  | 文怡  | 文怡  | 文怡  | 文怡  | 文怡  | 文怡  | 文怡  | 文怡  | 文怡  | 文怡  | 文怡  | 文怡  | 文怡  | 文怡  |

本報出版

第一叢書

董守義先生著

# 最新籃球術

實價大洋二元

郵費一角三分

## 要目：

- 第一章 籃球小史
- 第二章 籃球場及隊員應用品
- 第三章 訓練的時期
- 第四章 隊員的資格與攻守術——資格，進攻法，防守法等
- 第五章 接球法
- 第六章 傳球法——種類，方法，秘訣，實習法
- 第七章 拍球法
- 第八章 擲籃法——方法，秘訣，罰球，實習法
- 第九章 足部及身體動作
- 第十章 進攻術——總論，中鋒，互戰時，球出界時，或爭球時
- 第十一章 防守法——中鋒，互戰時，球出界時，罰球時
- 第十二章 比賽情形的觀察

本報出版

第二叢書

阮蔚村先生著

# 中國田徑賽小史

發售預約

## 內容概要

中國田徑賽的起源——法國顧伯丁致牒李鴻章勸誘參加首屆世界運動會（光緒二十年）清末時中國的田徑運動——第一屆南京全國運動會（宣統二年）中國選手的最初出洋——第一屆上海全市聯合運動會（民國元年）——保定教會的創始華北運動會——遠東運動會的發詳——第二屆北京全國運動會（民國三年）——中國榮膺二屆遠東大會田徑錦標（民國四年）——六個時代的分——華南華北華東田徑運動史略——民國五年前之中國田徑紀錄——杜榮棠時代之中國田徑紀錄——改米制後之中國田徑紀錄——近年中國田徑成績的落沒——一、二、三、四屆遠東中國田徑界的興盛——五、六、七屆遠東中國田徑界的衰頹——八、九屆遠東中國田徑界的慘敗——杭州全運——劉長春參加世運——由清季末葉直述至第十七屆華有北——對於歷年中國之田徑紀錄及對三十年來之名選手，均詳之批評與紀載

預約每本二角五分