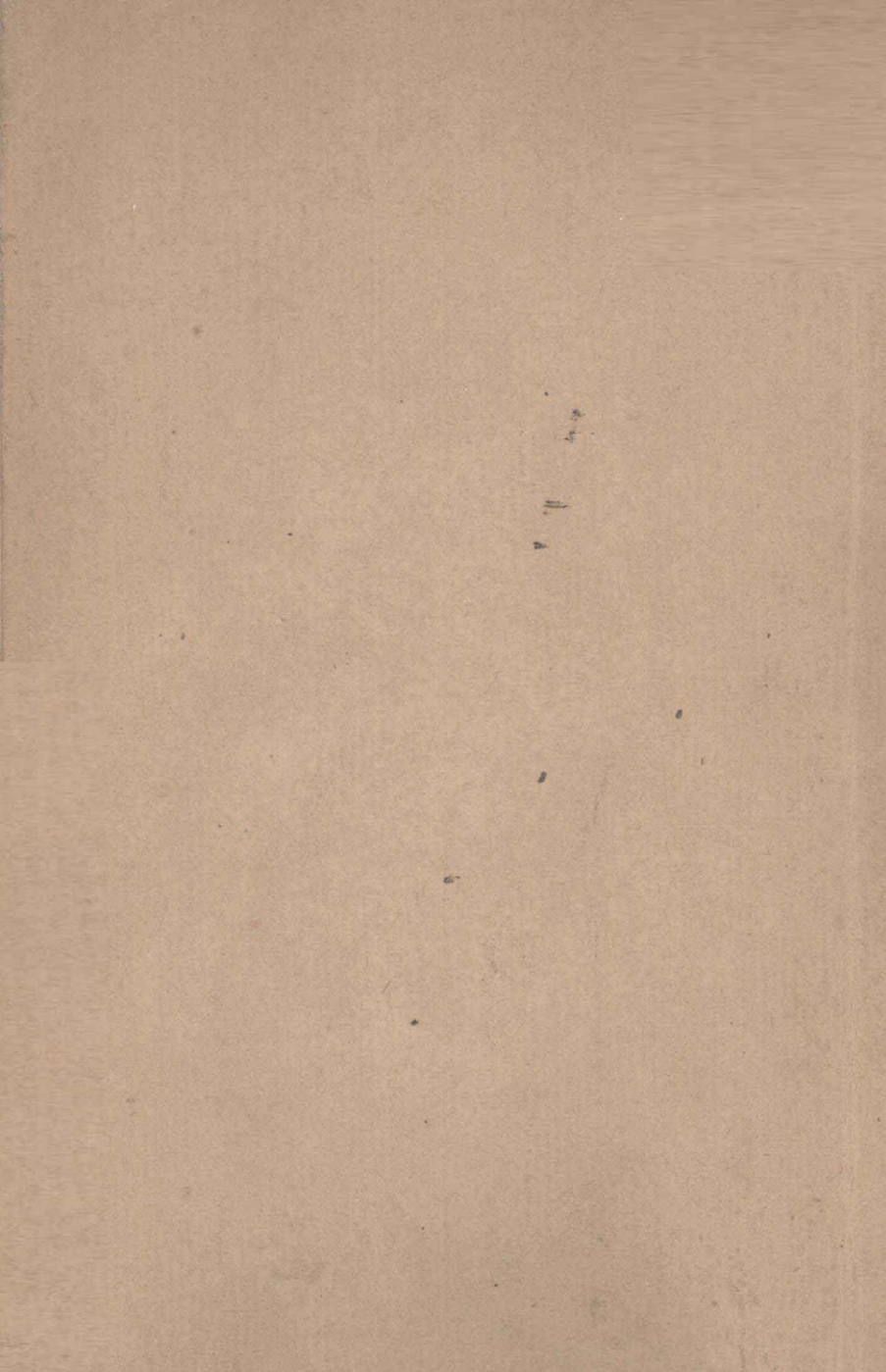


軟鞋滑走木



版權所有不許翻印

# 術走滑鞋輪

中華民國二十七年四月初版

每冊國幣四角 掛號寄費九分

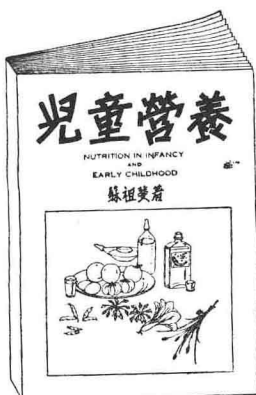
著者 蘇祖圭  
校者 蘇祖泰  
發行 亞美股份有限公司

上海江西路三二三號  
電話一二三三四號

印刷者 利錫印刷所

上海七浦路四四七至九號  
電話四三一五號

27-4-2 K



## 保護兒童的書

你研究無線電，知道修理與保護。你的子女怎樣保護，研究過麼。

兒童營養為北平協和醫校醫學博士湘雅醫院小兒科主任蘇祖斐醫師所著根據科學方法配合國人體氣列表繪圖使人人能明瞭保護兒童之正確方法為父母師長保姆不可不讀之書

每冊四角

(郵票代洋九五折)

掛號寄費九分

上海江西路三二三號

亞美公司出版

## 亞美老牌出品圖說目錄

附有線路圖表標準譯名

索取附郵五分

◁ 上海江西路三百廿三號 ▷

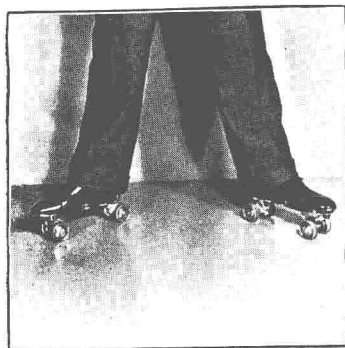
# 參 考 圖



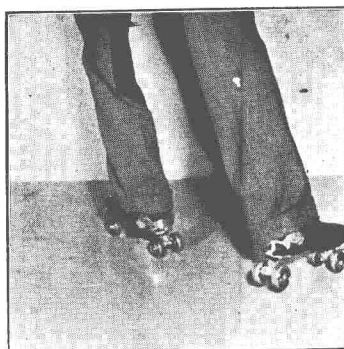
( 第 三 十 五 圖 )



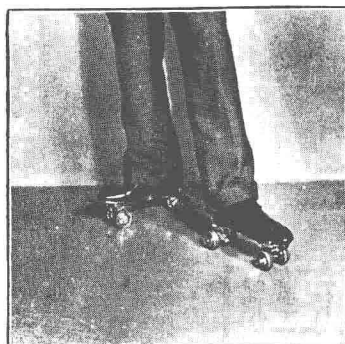
( 第 四 十 三 圖 甲 )



( 第 三 十 八 圖 甲 )



( 第 四 十 三 圖 乙 )



( 第 三 十 八 圖 乙 )

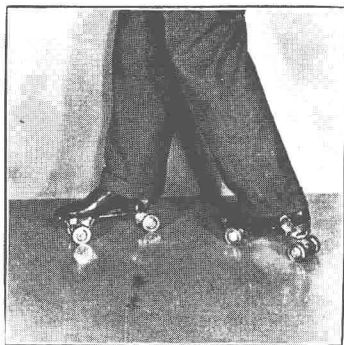


( 第 四 十 三 圖 丙 )

# 參 考 圖



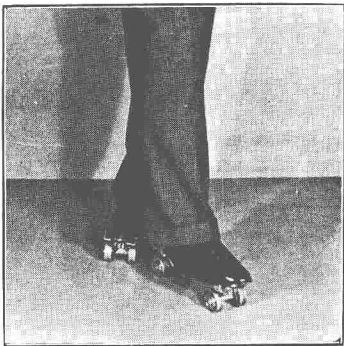
(第四十三圖丁)



(第五十七圖甲)



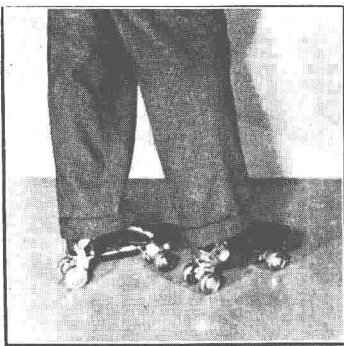
(第四十三圖戊)



(第五十七圖乙)



(第四十四圖)

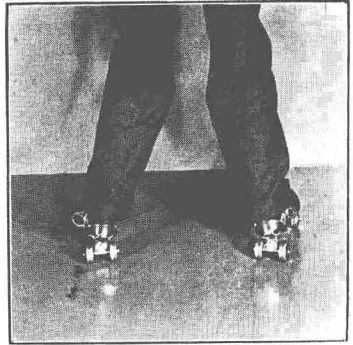


(第五十七圖丙)

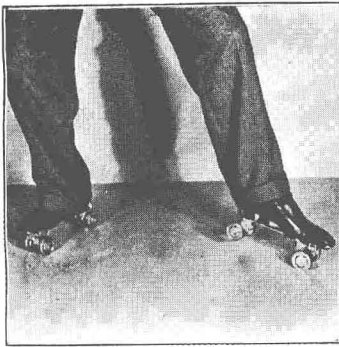
# 參 考 圖



(第五十九圖甲)



(第六十六圖甲)



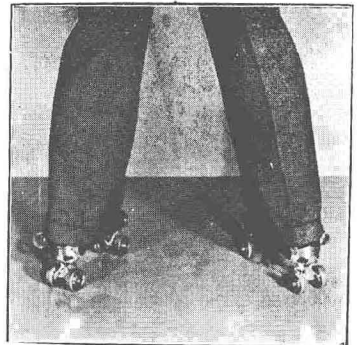
(第五十九圖乙)



(第六十六圖乙)



(第五十九圖丙)



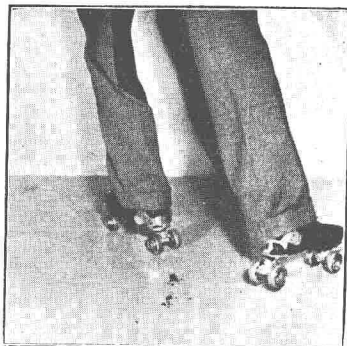
(第六十六圖丙)



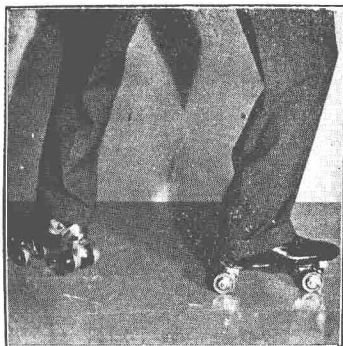
# 參 考 圖



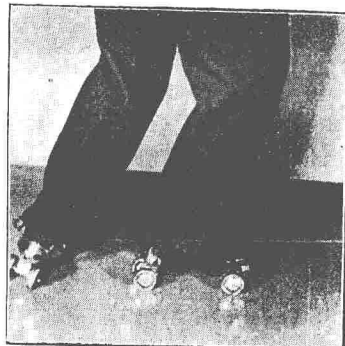
(第七十四圖甲)



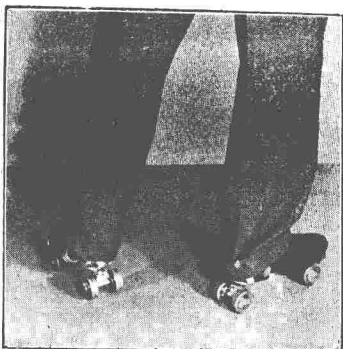
(第七十四圖丁)



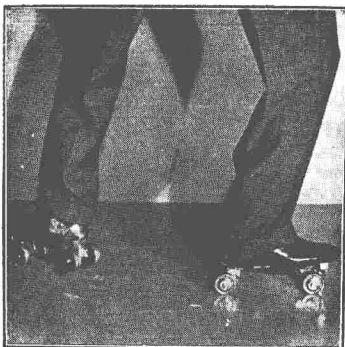
(第七十四圖乙)



(前走變為退走甲)



(第七十四圖丙)



(前走變為退走乙)

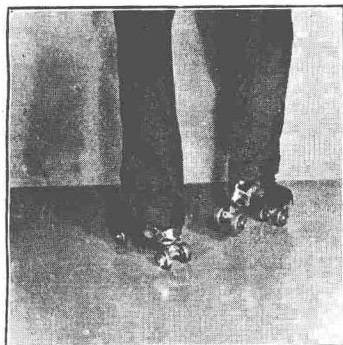
# 參 考 圖



(前走變為退走丙)



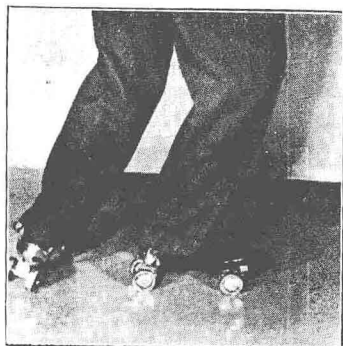
(第七十三圖)



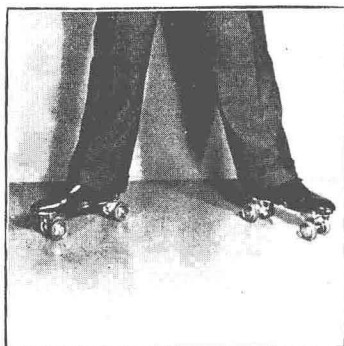
(前走變為退走丁)



(第七十六圖)



(第七十一圖)



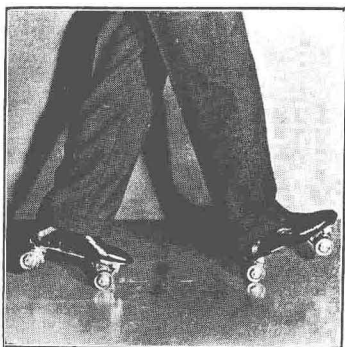
(第七十九圖)



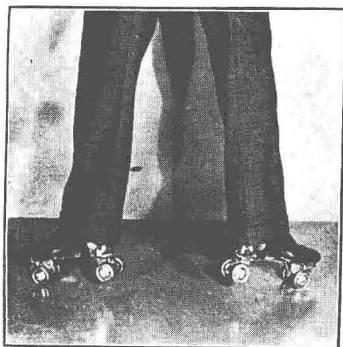
# 參 考 圖



(第 八 十 圖)



(第 八 十 三 圖)



(第 八 十 一 圖)



(第 八 十 四 圖)



(第 八 十 二 圖)



(第 八 十 五 圖)

# 參 考 圖



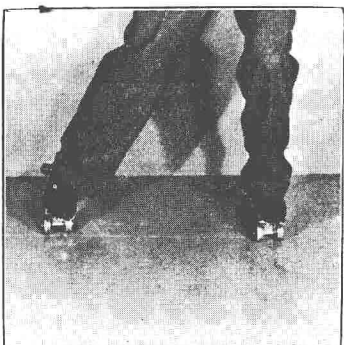
(四輪表演)



(第八十八圖甲)



(四輪停立)



(第八十八圖乙)



(匍匐滑走)



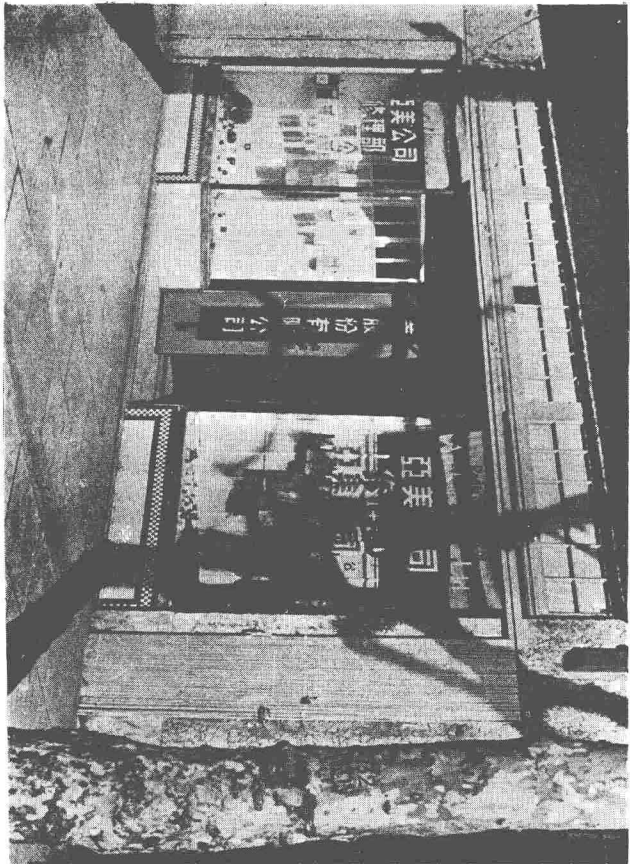
(第八十八圖丙)

# 亞美公司修理部門景

電話三五二八六號

福照路八四六號

(西摩路東首)



# ——序——

種種運動方法，皆以強健身體爲目標，而戶外運動，習之者興趣尤濃，在世界寒帶各部，有滑雪滑冰之嬉，但處於溫帶之人，難履堅冰，祇得望冰雪而興嘆，於是有人創製輪鞋（俗稱跑冰鞋），使一般嗜好運動者，不拘戶外屋內，任何所在，凡場地平整之處，即得一試身手，以鍛練筋骨，考輪鞋之製，距今已久，在四十餘年前，即有出品問世，不過不及今日之製精耳。

斯項輪鞋滑走運動，其佳處在能使人身得全部之活動，又毋須用力過度，致召異常勞頓，是以睹彼矯若游龍，飄然欲仙之姿勢，局外

者既羨其得心應手，運動者尤感興味無窮，不亦休歟，不過當滑走時，苟得諸自然，自不但身心舒適，精神抖擻，更無危險可言，否則鹵莽從事，妄作聰明，則未有不皮破骨傷，神疲力竭，其與運動原旨相背遠矣。

吾國之有輪鞋運動，亦有數十年之歷史，惟時行時輟，比歲因提倡者衆，又復盛行一時，惟一般初學者，每以無專書指導爲苦，爰著本書，以公同好，若人手一卷，按步就序以練習之，則成功亦轉瞬間事耳，今當付梓，用誌數言爲序。

蘇祖圭 序於上海

中華民國廿七年三月三日



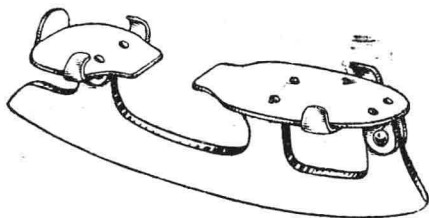


# 目 次

單 足 提 起 練 習 ... ..	20
前 走 練 習 ... ..	21
停 止 ... ..	23
轉 向 練 習 第 一 法 ... ..	24
轉 向 練 習 第 二 法 ... ..	27
轉 向 練 習 第 三 法 ... ..	29
向 後 轉 立 定 ... ..	31
退 走 ... ..	35
退 走 轉 向 ... ..	37
退 走 停 立 ... ..	39
退 走 變 為 前 走 ... ..	41
前 走 變 為 退 走 ... ..	42
橫 滑 ... ..	42
向 左 橫 滑 ... ..	43
向 右 橫 滑 ... ..	43
繼 續 橫 滑 ... ..	43
環 形 橫 滑 ... ..	45
四 輪 滑 走 (一) ... ..	45
四 輪 滑 走 (二) ... ..	46
四 輪 滑 走 (三) ... ..	47
有 支 點 之 環 滑 ... ..	48
跨 走 練 習 ... ..	49
滑 走 法 之 一 斑 ... ..	52

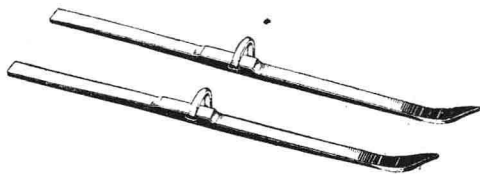
# 滑 走 用 具

滑冰鞋，見第一圖，底部裝一垂直之鋼片，滑走於堅冰之上，急若矢發。滑冰鞋



(第 一 圖)

滑雪鞋，第二圖：係長條之堅木爲之，前端略灣向上。着地面積亦大，滑於雪地時，更須兩手持竿撐之使動，一瀉數丈。滑雪鞋

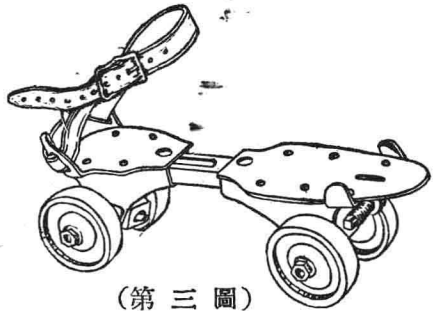


(第 二 圖)

# 輪鞋種類

## 四輪式

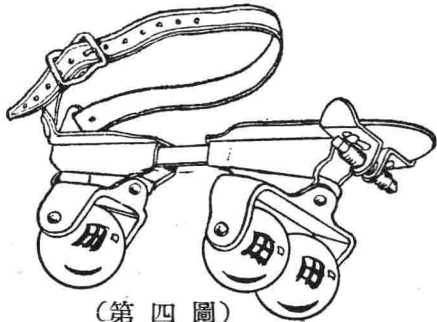
輪鞋種類，並不繁多，下圖示輪鞋之一斑。最普通者，為四輪式，適合一般人之使用，市上多有出售者。第三圖



(第三圖)

## 三輪式

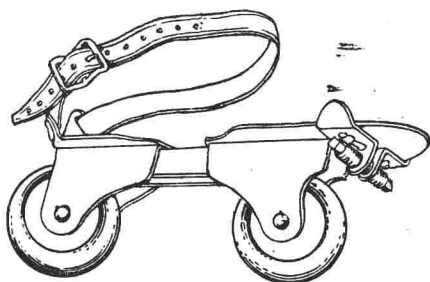
三輪式 為美國人所發明，輪係球形，用硬纖維質為之，與四輪式相仿，而靈滑尤過之。第四圖



(第四圖)

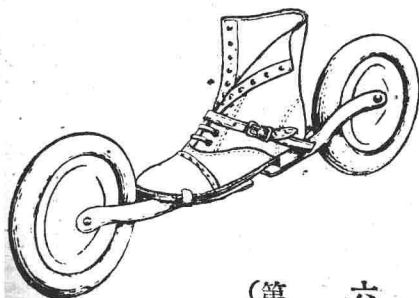
下列各式，殊屬鮮見，僅爲表演之用，且使用者，亦須熟練高蹺之術。

雙輪式 (甲)與四輪式相仿，雙輪式  
惟滑輪位於鞋掌之中央。第五圖



(第 五 圖)

雙輪式 (乙)鞋面低而兩輪大 雙輪式  
前後輪之距離亦長。第六圖

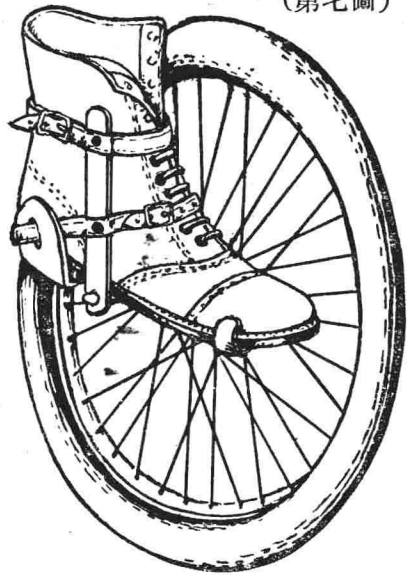


(第 六 圖)

(第七圖)

獨輪式

獨輪式  
實與高  
蹺相仿  
，猶高  
蹺加裝  
滑輪而  
已。第  
七圖

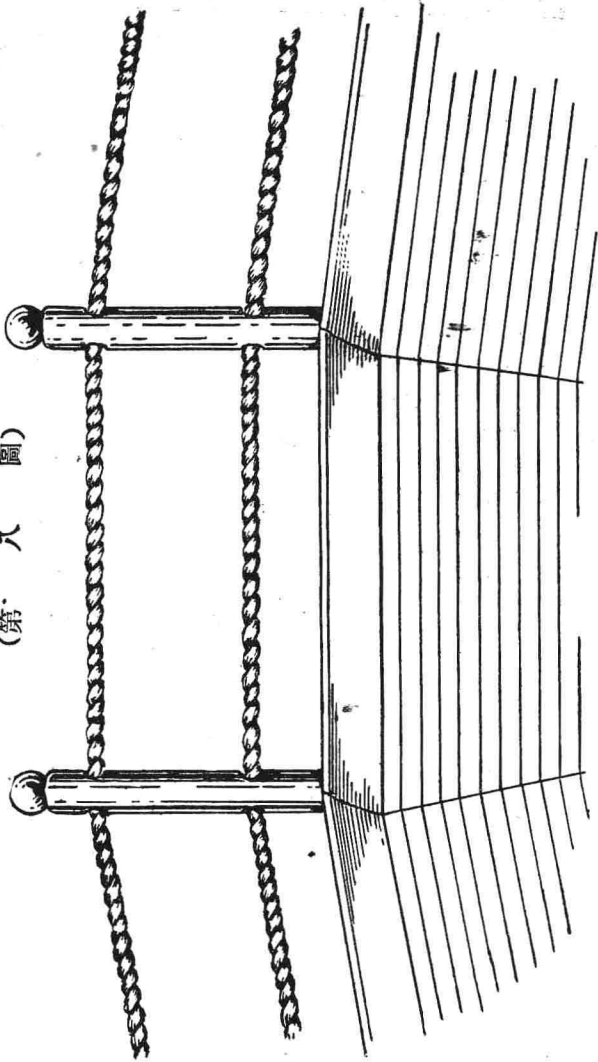


## 場地之佈置

場地情形

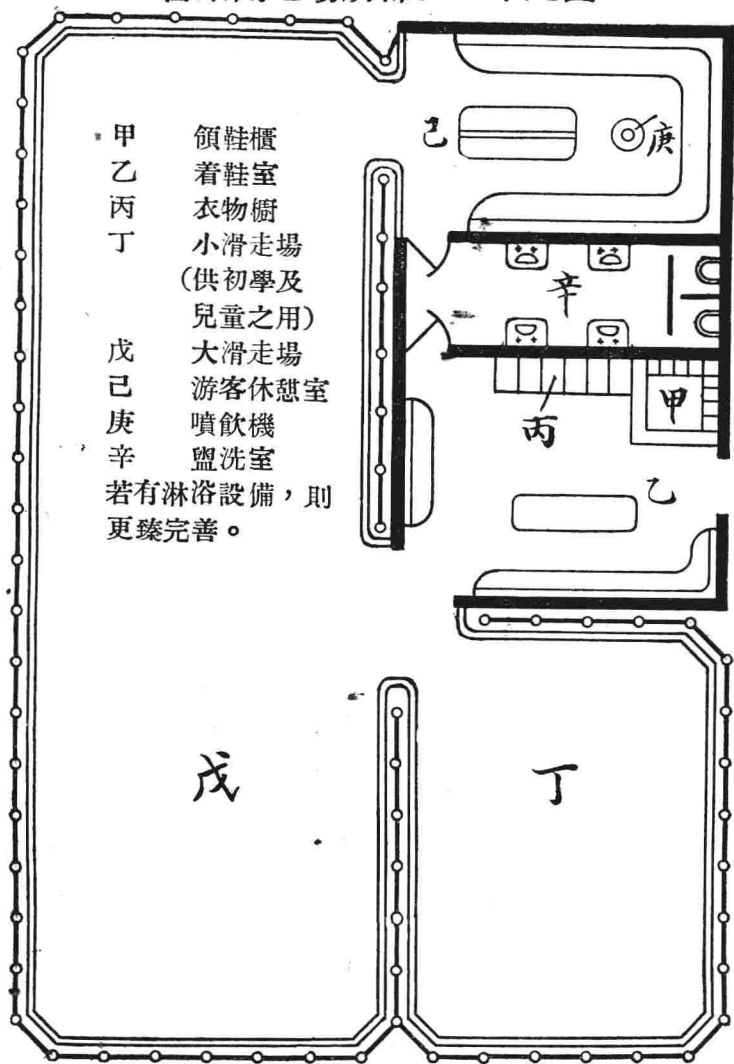
滑走場，任何水泥地，磁磚地，木板地，大方磚地，皆能適用。惟場地務須平整，絕對勿使有凹凸及細石砂子之類。場地範圍，大小不拘，以橢圓形較為適宜。木板場較水泥場為佳，惟板面切忌上臘，場週遍植一公尺高之圓木柱，貫粗棉繩二匝，而下週更圍以高約一公寸之木板。第八圖

(第八圖)



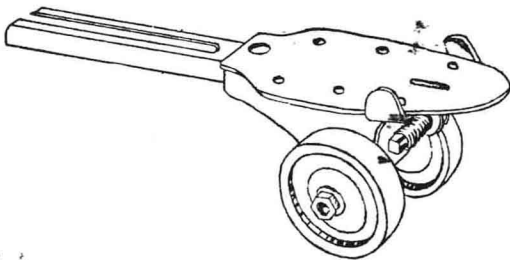


營業用之場所佈置。第九圖



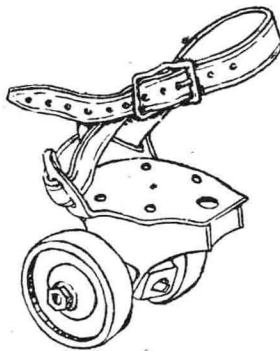
# 輪鞋構造大概

前鞋掌 附有鞋樑，鐵夾及 構造  
滑輪一對 第十圖



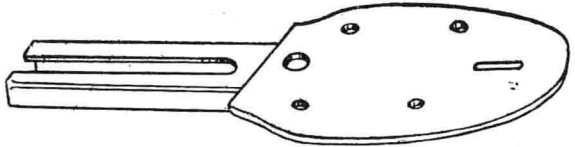
(第 十 圖)

後鞋掌 附有扣帶及滑輪一  
對第十一圖



(第 十 一 圖)

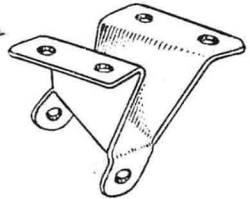
# 輪鞋分件圖



(第十二圖)



(第十三圖)



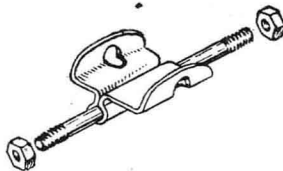
(第十四圖)



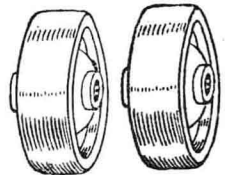
(第十五圖)



(第十六圖)

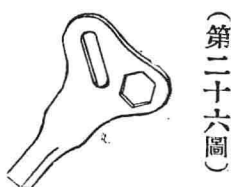
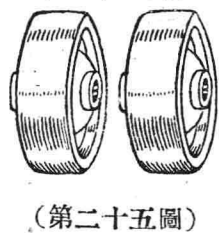
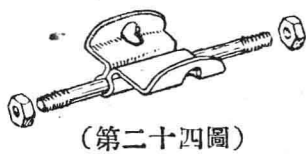
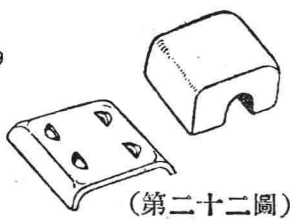
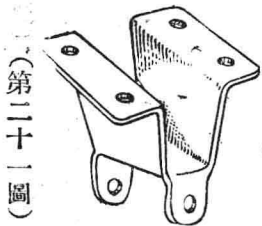
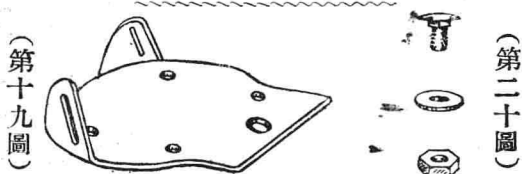


(第十七圖)



(第十八圖)

- 第十二圖 前鞋掌及鞋樑
- 第十三圖 鐵夾及螺旋軸
- 第十四圖 前輪架
- 第十五圖 托板及避震橡皮墊
- 第十六圖 活銷
- 第十七圖 輪軸托，輪軸及螺帽
- 第十八圖 滑輪



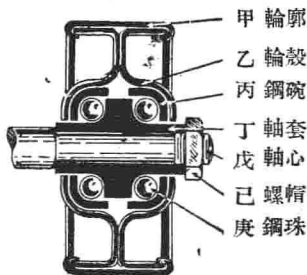
- 第十九圖 後鞋掌
- 第二十圖 螺釘，螺帽及墊片
- 第二十一圖 後輪架
- 第二十二圖 托板及避震橡皮墊

- 第二十三圖 活銷
- 第二十四圖 輪軸托，輪軸及螺帽
- 第二十五圖 滑輪
- 第二十六圖 鑰匙

普通滑輪

普通滑輪之內  
容第二十七圖

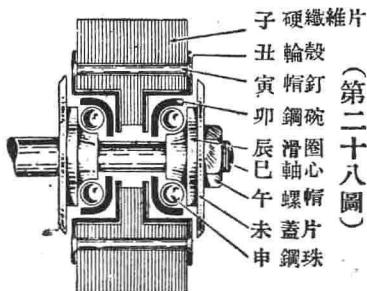
較好者有鋼珠兩排，次者僅裝一排。



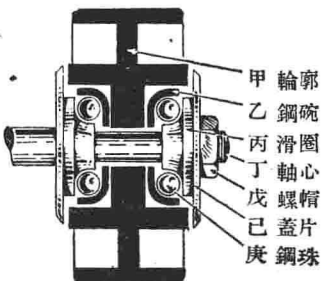
(第二十七圖)

上品滑輪

上品滑輪之內  
容，更佳者其輪廓以硬纖維質或靛鋁爲之。第二十八，第二十九圖



(第二十八圖)



(第二十九圖)

## 保護方法

每次使用後，須用乾布擦淨。若須久置，則擦淨後，塗搽薄油一層（薄機器油或礦質生髮油），然後用油紙包藏。

塗薄油

每三四星期，全部拆卸，潤油一次，而滑輪更須浸於煤油中，將塵埃洗淨，然後再滴潤油。

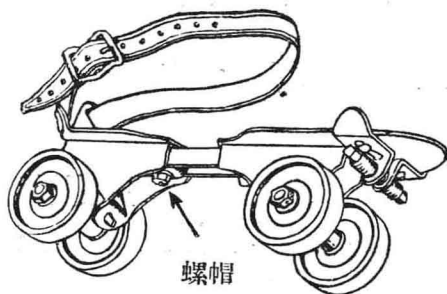
塵埃洗淨

## 使用須知

使用輪鞋者，宜先穿着硬底皮鞋，緣輪鞋之製，固適合於硬皮鞋底也。雖有時勉以軟底鞋應付，但結果必致鞋樑受損。

勿用軟底鞋

## 穿着輪鞋方法



第三十圖  
先將螺帽捻鬆



輪鞋適當之長度

兩手握輪鞋前後掌，使長度與皮鞋底適合。前輪之地位，宜以足部之長短為定，如三十一圖，勿使太長

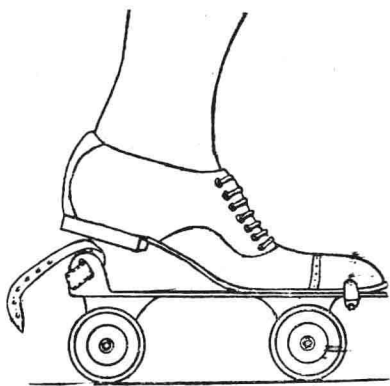


(第三十一圖)

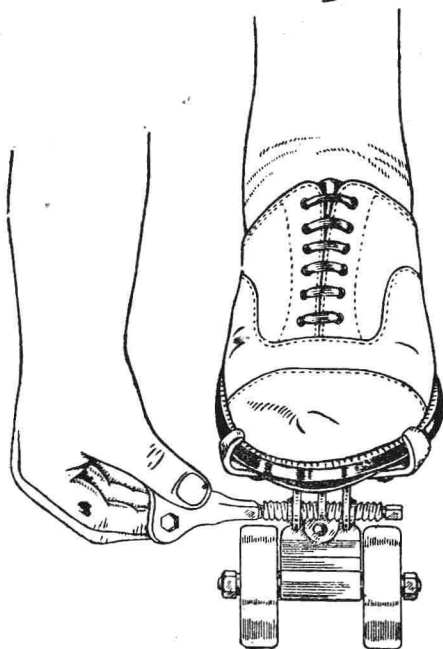
過短，然後重將螺帽捻緊(須極緊)

鞋面緊貼

將皮鞋登於輪鞋上，足跟提起，使皮鞋前掌與輪鞋面緊貼。第三十二圖



(第三十二圖)

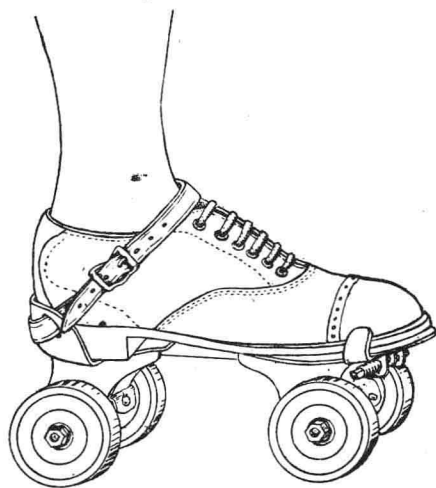


(第三十三圖)

再用鑰匙，捻螺旋軸，使鐵夾夾緊第三十三圖，須極緊。(螺旋軸兩端為方形，以適合鑰匙，螺旋軸之螺紋，兩段方向相反，是以旋轉時，兩夾同時鬆緊)

然後足跟踏平，將後跟之扣帶，用力扣緊。第三十四圖

“注意” 輪鞋之全部螺釘螺帽以及活銷，應仔細檢視，務須絕對緊固，以免中途脫落而發生意外。



(第三十四圖)

# 輪鞋滑走之要點

- 一 站立穩固
- 二 平衡身體
- 三 習慣惰性，(使身體隨滑走之速度保持直立)
- 四 滑走
- 五 轉向
- 六 退走
- 七 橫滑
- 八 跨步
- 九 注重實地練習
- 十 須具堅忍毅力精神

## 傾跌之原因不外二途

(一) 身體惰性未慣

仰翻……前走時鞋速人慢

傾仆之原因

仰翻……退走時鞋輪忽停

前仆……前走時鞋輪忽停

前仆……退走時鞋速人慢

(二) 腿力尙未練好，緊急時不能立即站定

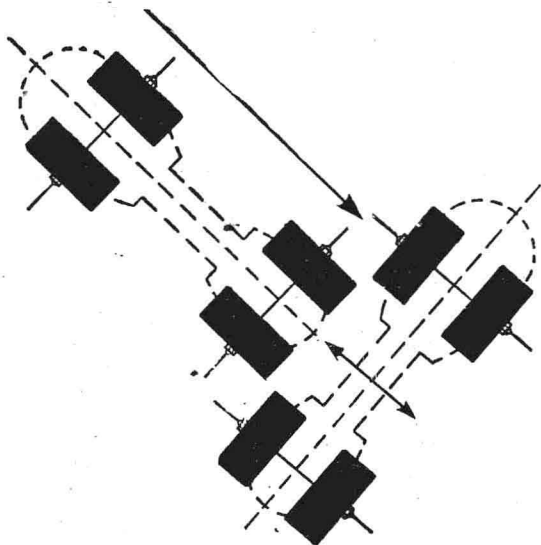
# 基本練習法

勿性急

初學時，切勿性急，若能按照順序，次第練習，則十廿分鐘內，即能成功，且可免受傾跌之苦楚。

站立練習

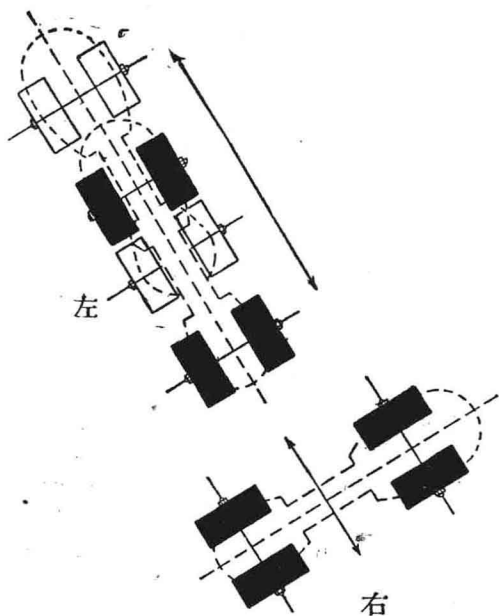
第三十五圖，兩足成“丁”字形站立，左鞋跟緊靠右鞋傍，此時使人身作有力之搖動，以試兩足是否站立穩定。箭示足勢方向。



(第三十五圖)

第三十六圖。右足勿動，左足伸縮練習

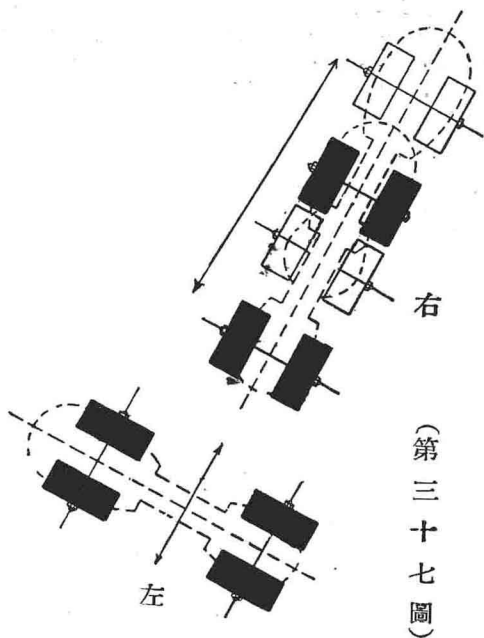
向前伸（約一足長之距離），再縮回原狀，如是練習數次。



(第三十六圖)

若身體搖動勢將傾跌，則伸出之足，須立即縮回，繼則右足更換練習，第三十七圖

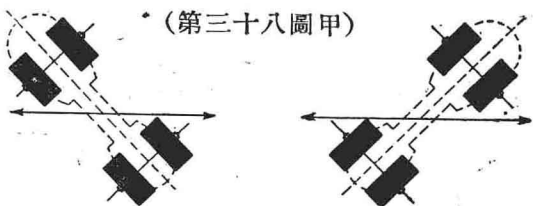
須立即縮回



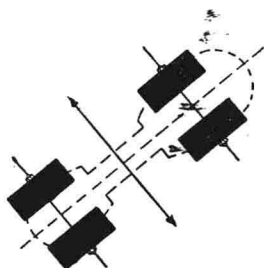
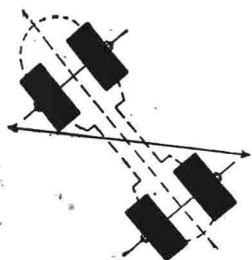
(第三十七圖)

站立練習

第三十八圖甲，乙，兩足稍遠，作“八”字形。或稍遠之“丁”字形，練習站立。兩足用力之方向如箭圖所示。



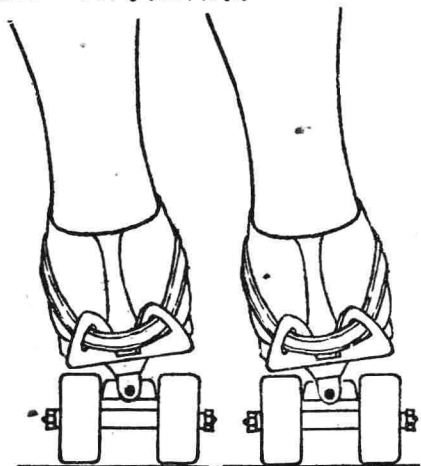
(第三十八圖乙)



第三十九，四十圖，兩足並立，兩膝左右灣側練習。

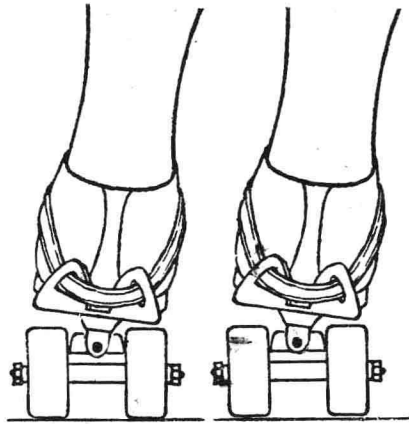
兩膝灣側練習

(第三十九圖)





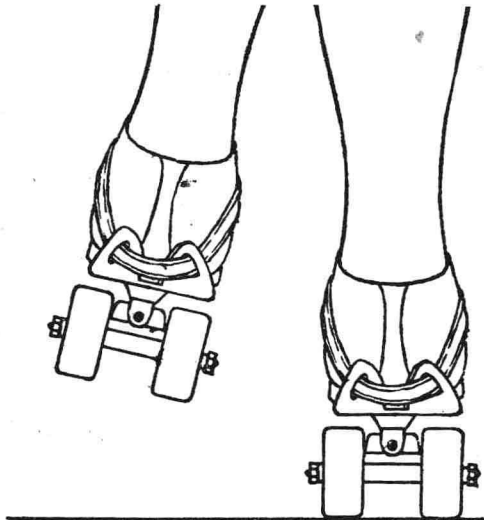
(第四十圖)

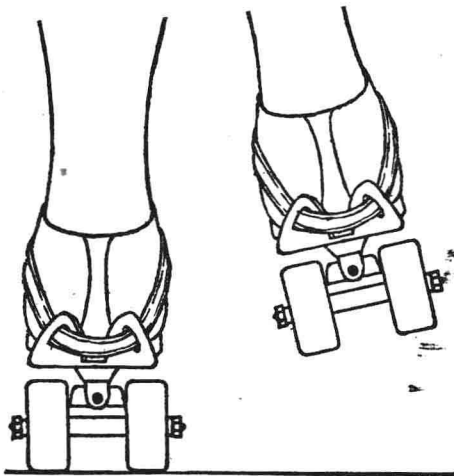


單足站立練習

第四十一，四十二圖，兩足更換提起，練習單足站立。

(第四十一圖)





(第四十二圖)

上述六節，練習完畢，乃照下法再練。

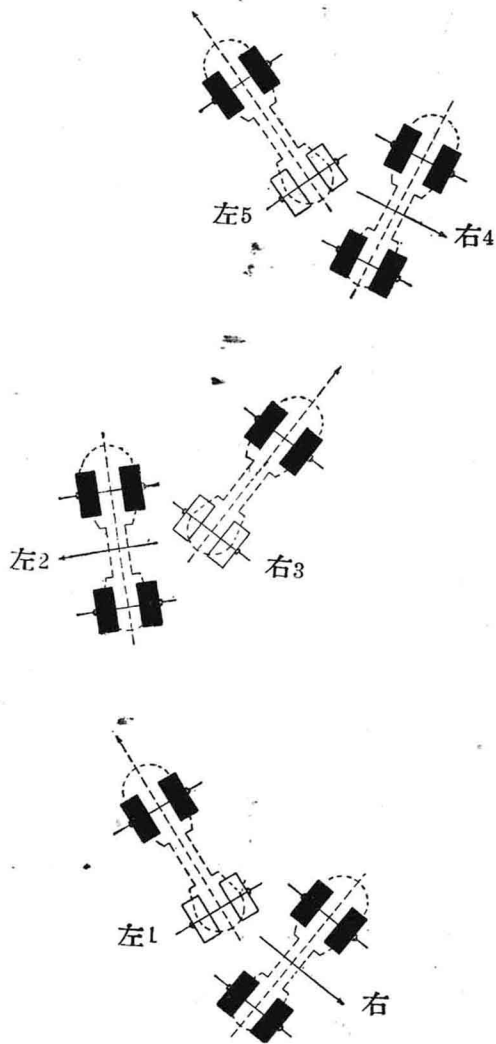
“注意”勿跨大步。遇勢將傾跌時，勿忘將已伸出之足急行縮回，作三十五圖“丁”字靠緊立定。

注意要點

## 前走練習

先右足保持勿動，足勢方向如第四十三圖用力一撐，左足由“丁”字形開步向前（左1），滑出後右足提起（不必太高），左足任其向前滑走。

用撐力



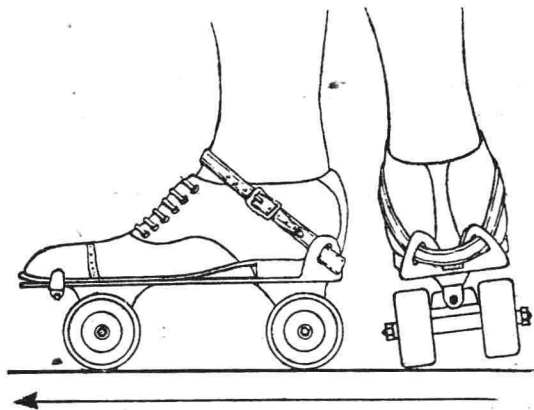
(第四十三圖)

待左足勢將停滑時(左2)，乃右足落地(右3)恃左足一撐之力，向前滑出，同時左足提起，待右足勢緩(右4)，再掉換左足(左5)，以後如法重複練習。

## 停 止

停止方法與第三十五圖相同，不過動作相反，前者以伸出之足縮回，而停止時乃將提起之足，照第四十四圖落地靠上，落地之輕重，

注意着地之輕重



(第四十四圖)

與靠緊之遲速，須視人身向前滑走之速度，及前面障礙之距離而定，初習時，若速度不大，則落地輕而緩靠可矣，大約離障礙物，約二公尺，即須預備停止手續，太急則有前傾之虞。

早爲預備

## 轉 向 練 習

轉向方法有三：

兩鞋勿使相觸

第一法 兩足向前滑走時，

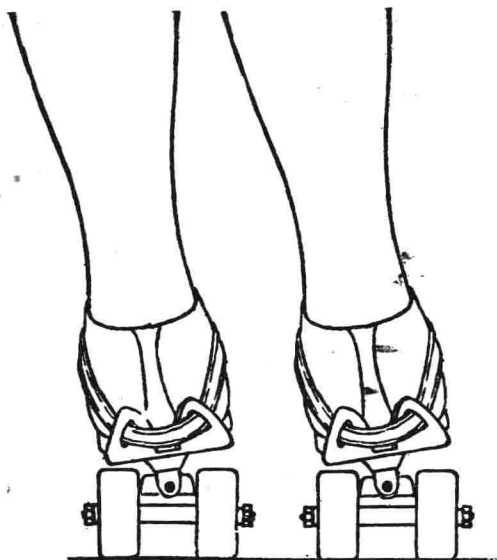
兩鞋相並（惟兩鞋之輪勿使相觸），

兩膝灣側

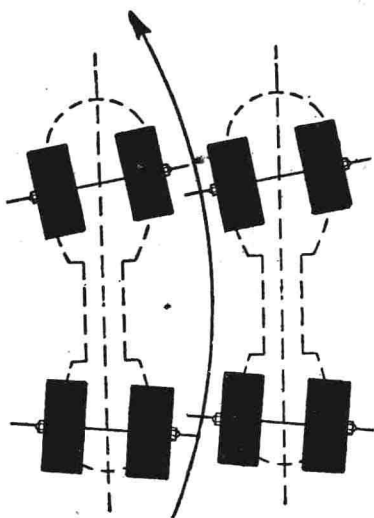
兩膝向左灣側，任其滑走，則自然

向左轉灣。第四十五，四十六圖

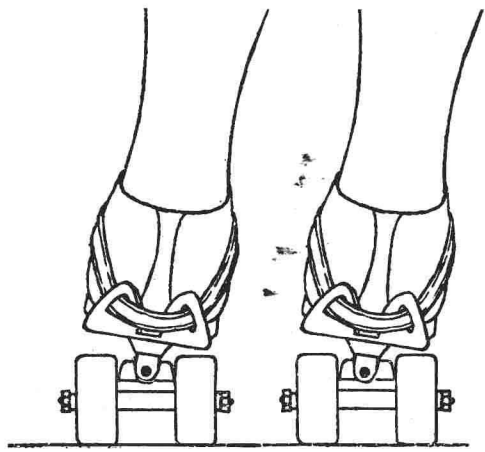
(第四十五圖)



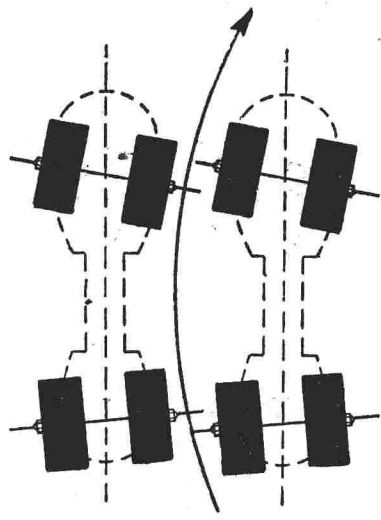
(第四十六圖)



若兩膝向右灣側，則反向右轉。  
 ○ 第四十七，四十八圖



(第四十七圖)

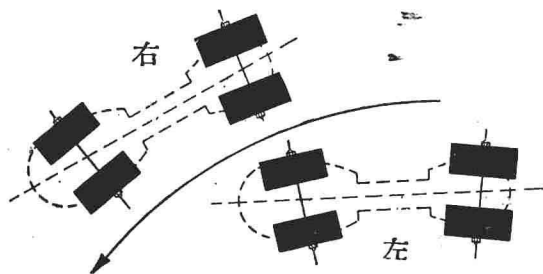


(第四十八圖)

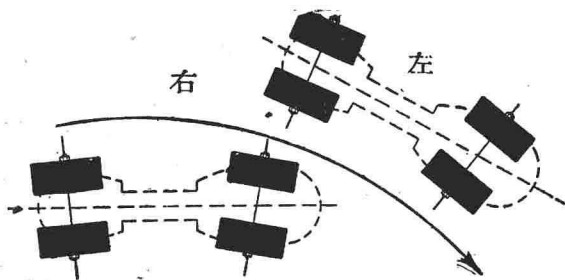
第二法 第一法之轉向，其

兩足稍分前後

圓週甚大，若照第四十九，五十，  
五十一，五十二圖兩足稍分前後，  
則轉向時其圓週自能減小。

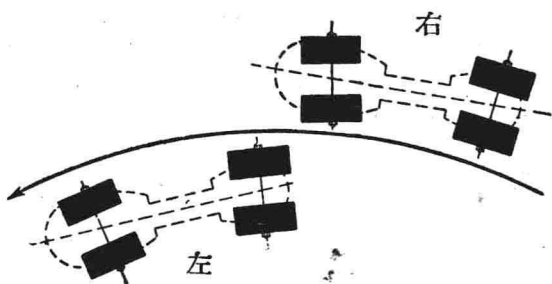


(第四十九圖)

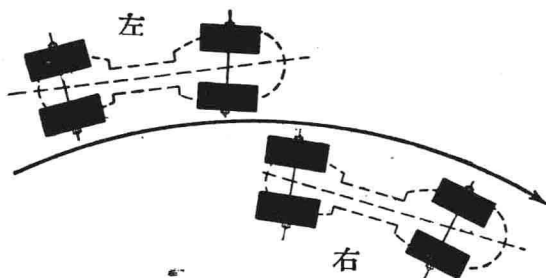


(第五十圖)





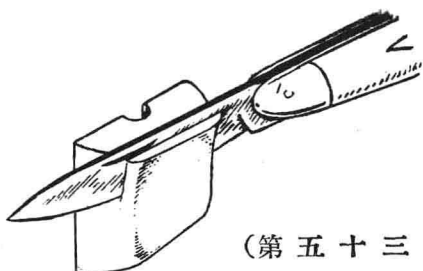
(第五十一圖)



(第五十二圖)

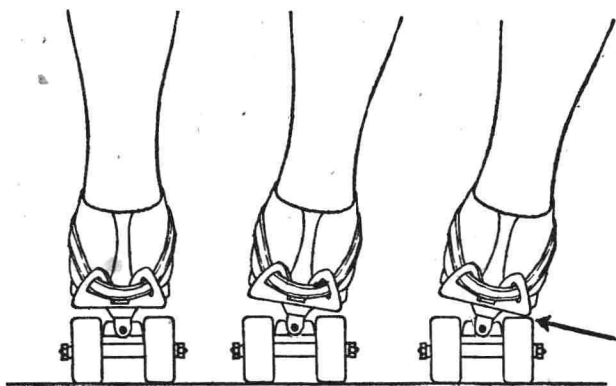
橡皮墊刻薄少許

注意 輪鞋購來，其避震橡皮墊，新時甚緊，鞋面與輪軸，轉動不甚靈活，第五十四圖，則可將輪托之銷子拆卸，橡皮取出刻薄少



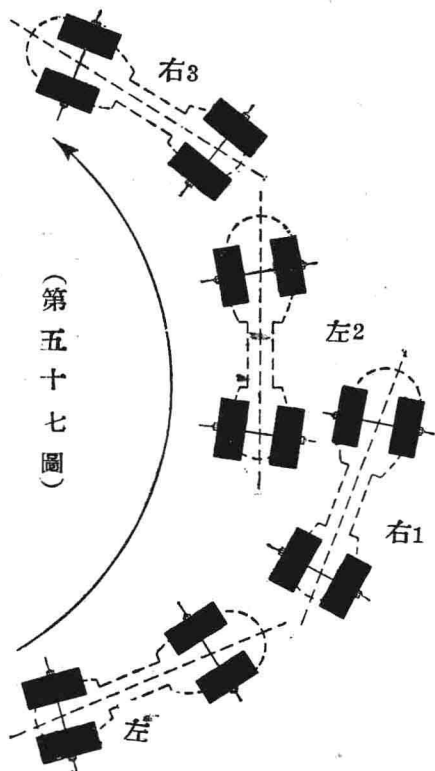
(第五十三圖)

許，第五十三圖，重行裝上即可，勿割太多  
 第五十五圖，惟不可過多，致鞋面  
 轉側過度與輪廓相擦，反為不便。  
 第五十六圖



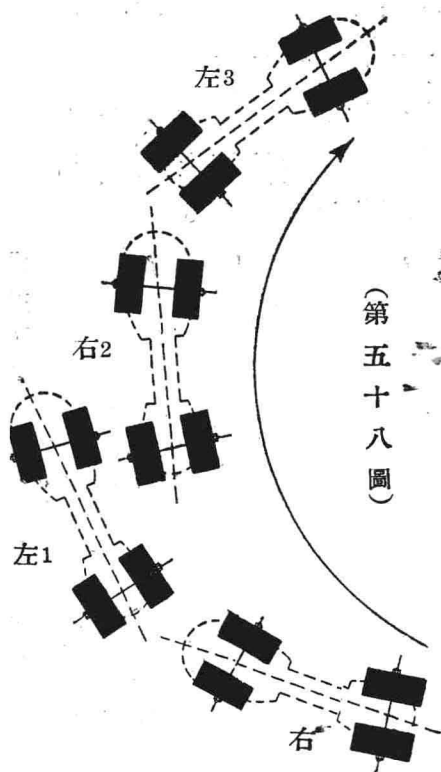
(第五十四圖) (第五十五圖) (第五十六圖)

第三法 較為困難，轉向圓 兩足搬移  
 週可減至最小限度，惟須熟練後，  
 方能應用，實在動作，僅使兩足搬  
 移方位，並非任其自然滑走轉向。



(第五十七圖)

第五十七圖向左轉，第五十八圖向右轉，宜注意者，兩鞋勿使相觸。

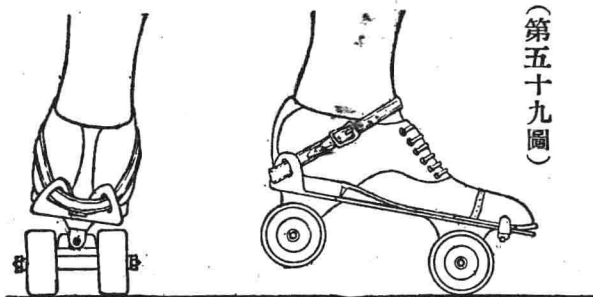


(第五十八圖)

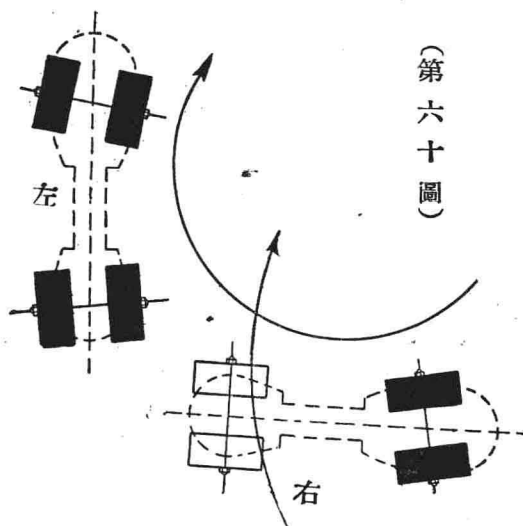
## 向後轉立定

左轉 上述種種之練習完畢後 注意速度  
 ，乃能練習向後轉立定，在相當速度（並不極快）滑到目的地時……

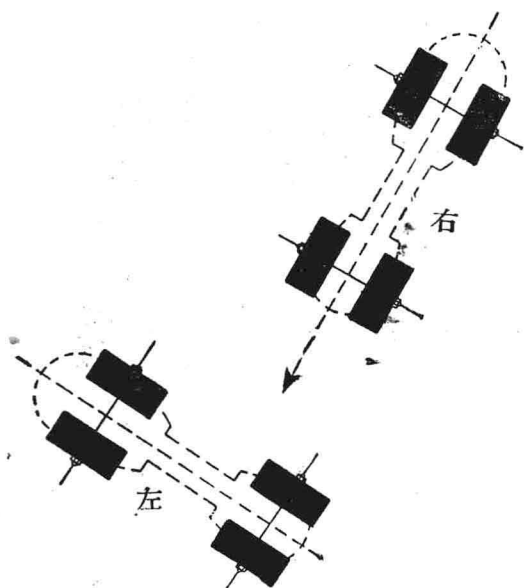
……左膝右側，第五十九圖，右足跟提起，人身趁勢向左照第六十圖旋轉，待身體轉向後，右足縮回，右足跟緊靠左鞋傍，作“丁”字形而立定。第六十一圖。



(第五十九圖)



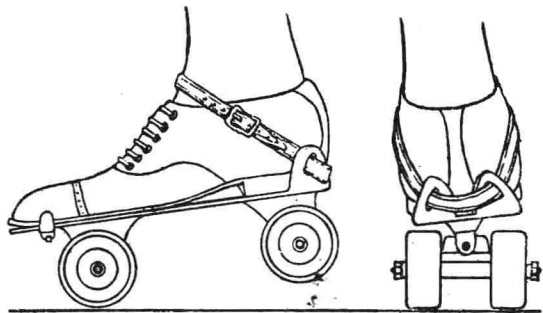
(第六十圖)



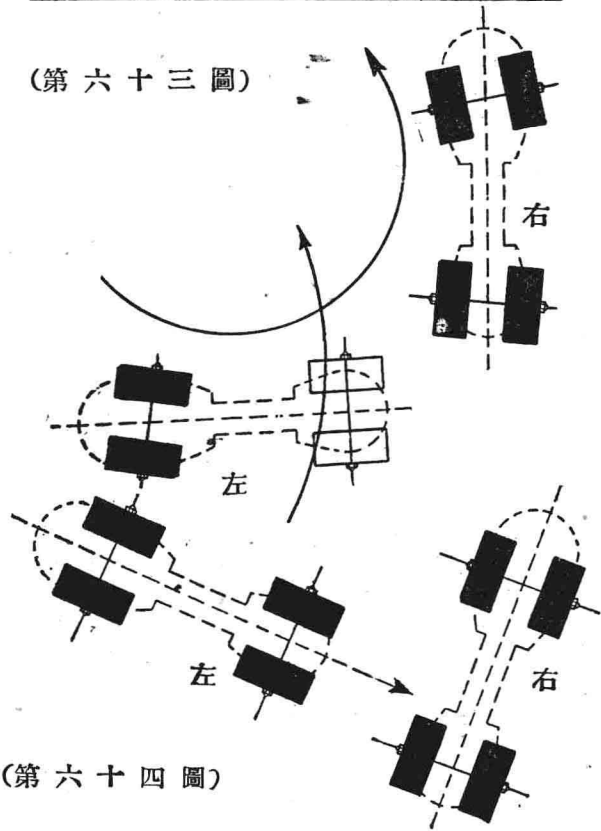
(第六十一圖)

右轉 右膝左側，左足跟提起 人身亦轉  
 第六十二圖，人身趁勢向右照第六十三圖旋轉，待身體轉向後。左足縮回，左足跟緊靠右鞋傍，作“丁”字形而立定。第六十四圖

(第六十二圖)



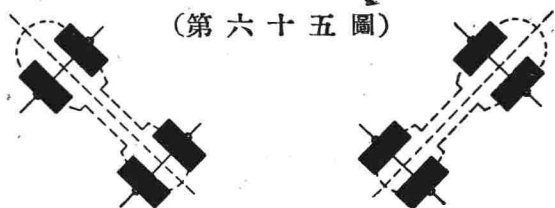
(第六十三圖)



(第六十四圖)

# 退 走

退走方法與向前走相同，不過初學時，頗覺不慣，下圖為最易學習之方法。



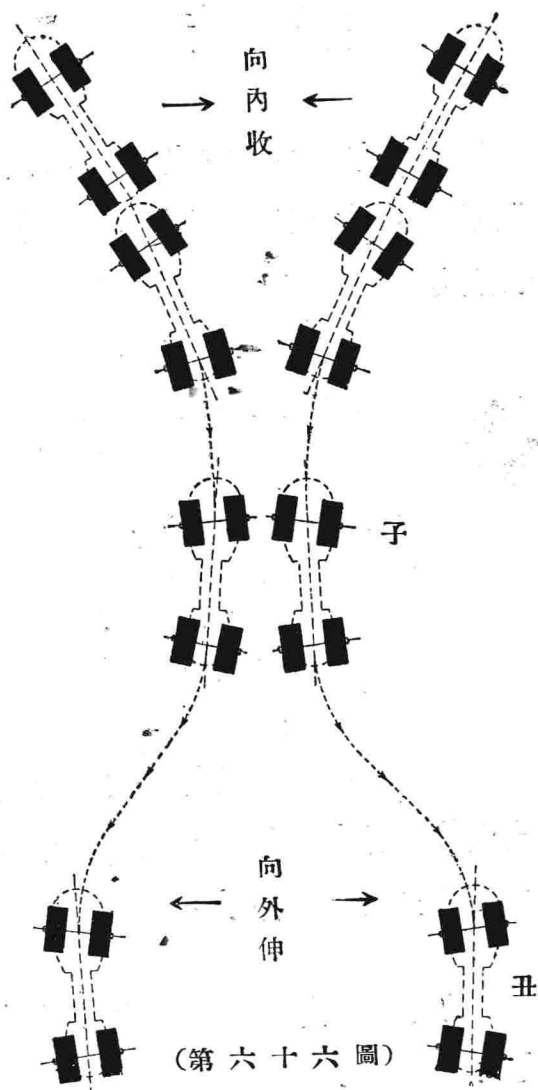
第六十五圖為停立位置

第六十六圖兩足向內收，待到“子”處，兩膝向內側，兩足向外伸，到“丑”為一步終了。

內收外伸

以後順序內收外伸，即能連續退走。

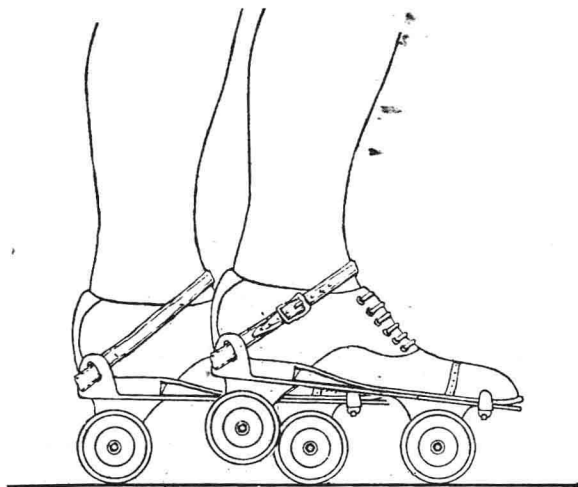




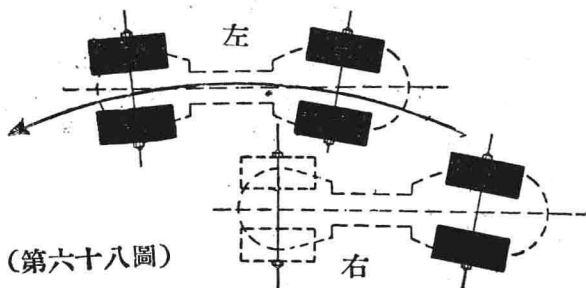
(第六十六圖)

# 退走轉向

右轉——第六十七，第六十八圖 兩膝須側  
圖，兩足任其滑走，右足在前，足跟微提，左足稍後，兩膝右側。

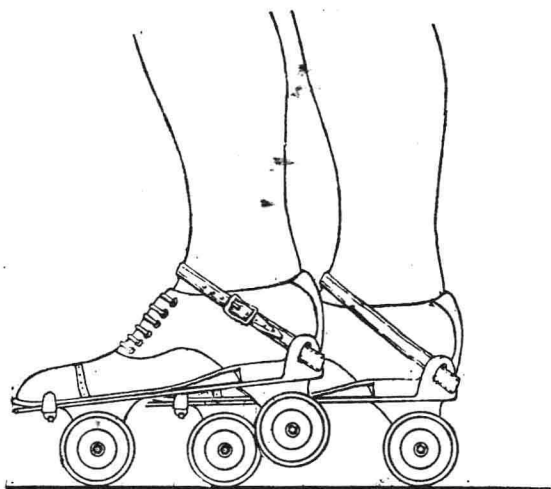


(第六十七圖)

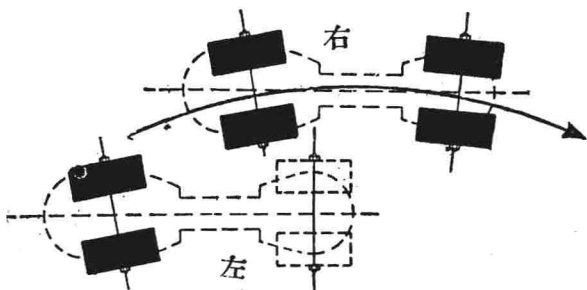


(第六十八圖)

左轉——第六十九，第七十圖  
。與上法同，不過左足在前，足跟  
微提，右足稍後，兩膝左側。



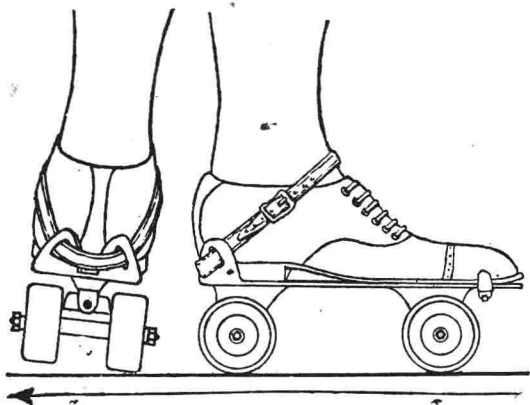
(第 六 十 九 圖)



(第 七 十 圖)

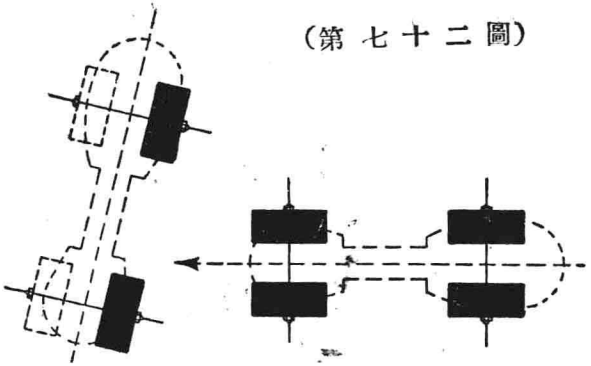
## 退走停立

在相當速度時，任何一足，照 輕輕橫刮 第七十一，七十二圖輕輕橫刮於地面，另一足任其滑走，直至靠於另一足傍，作“丁”字形爲止，速度務須注意，否則人身極易傾跌。



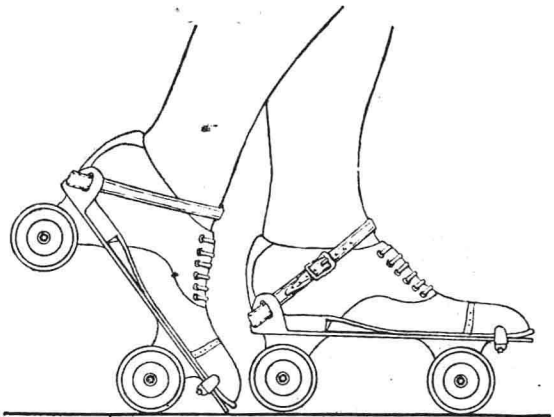
(第七十一圖)

(第七十二圖)



刮地須輕

另一法，在退走時，任何一足，使足尖刮地(勿太緊貼)，則滑走速度亦能低減而致停止。第七十三圖。惟鞋尖與場地皆易受損。



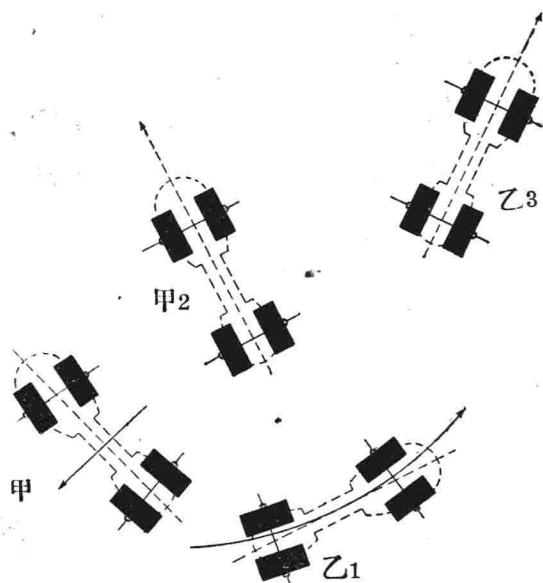
(第七十三圖)

上述種種，練習有素，運用如意，而後再練其他動作。

## 退走變為前走

退走至相當速度時(並不甚快)，在某一時間，使甲足勿動照第七十四圖方向外張，乙足向前滑出(乙1)，再繼以甲足(甲2)以及乙足(乙3)，乃照前走方法滑走。

注意次序



(第七十四圖)

# 前走變爲退走

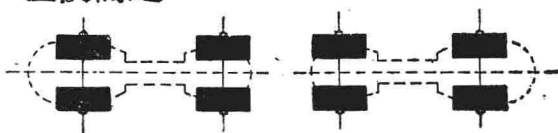
轉向後勿使停留

是法更爲容易，參照第五十九，六十，及六十六圖，祇須向後轉後，勿使停留，而即開步，任其滑走。

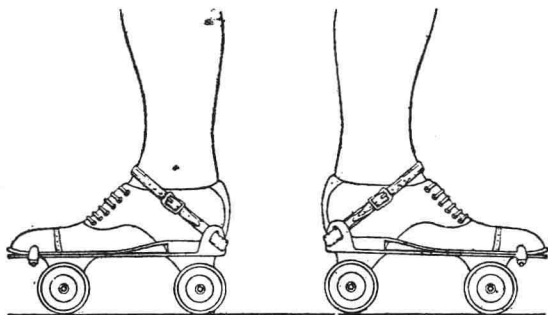
## 橫 滑

多下功夫

橫滑須多下功夫，方能成功，橫滑時間之長短，須視滑走餘勢之猛緩而定。



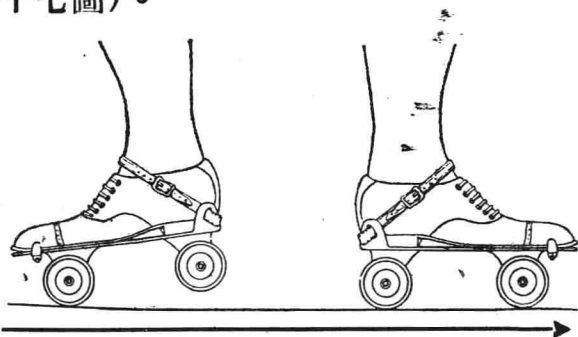
(第七十五圖)



(第七十六圖)

## 向左橫滑

先向前滑走，至某一時間，左足向前，身體持直（絕對直立），右足跟微提，繼而亦隨之橫滑（第七十七圖）。



（第七十七圖）

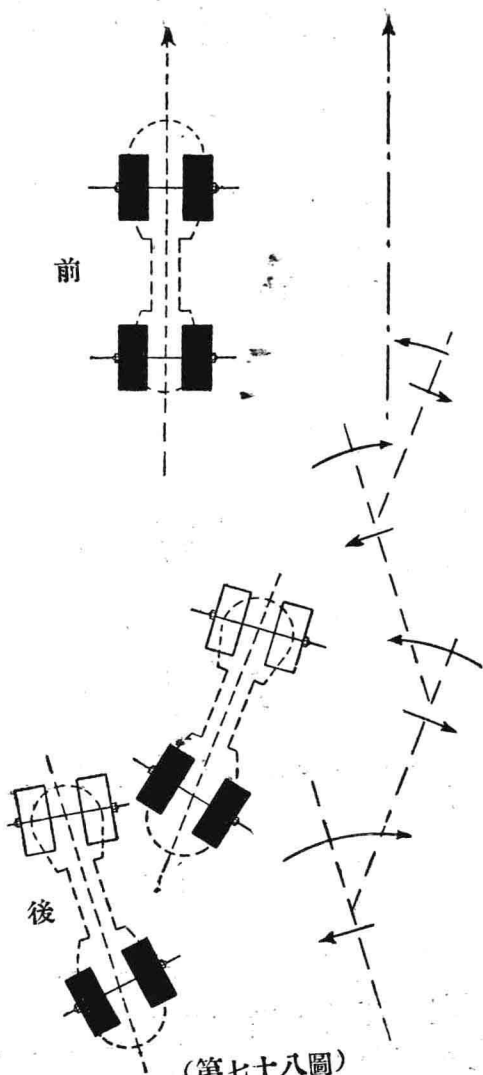
## 向右橫滑

其方法與前同，祇須左右足掉換即可。

## 繼續橫滑

方法與前相同，不過後方之足，須左右划動，推使前方之足向前滑走。第七十八圖

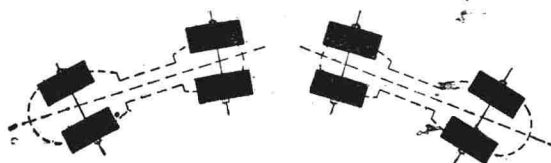




# 環形橫滑

其方法與前同，祇須身體略向前俯，若二人對向，雙手相牽。則環滑旋轉，時間更久。第七十九圖

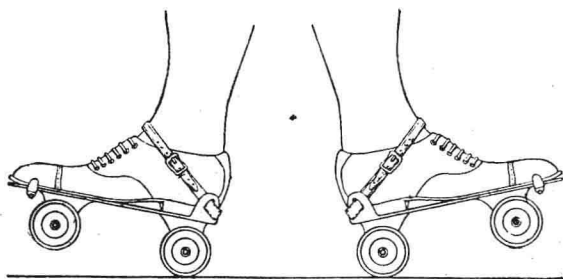
略向前俯



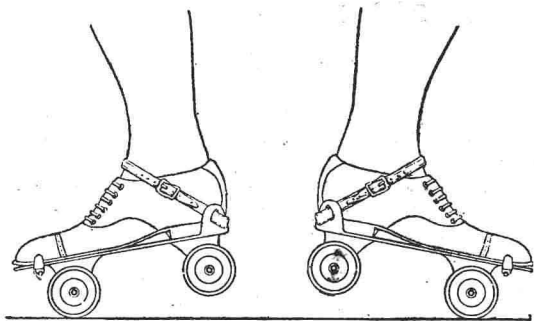
(第七十九圖)

# 四輪滑走(一)

方法同上，惟滑走時，僅用兩前輪或兩後輪。第八十，八十一圖



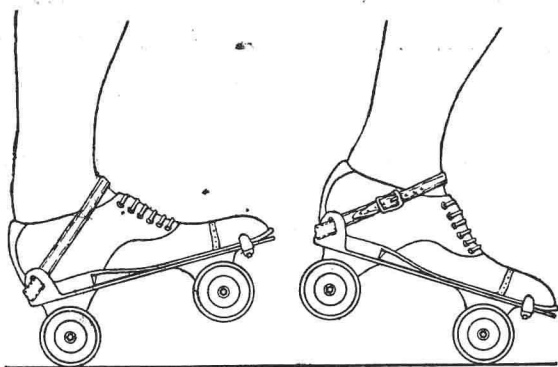
(第八十圖)



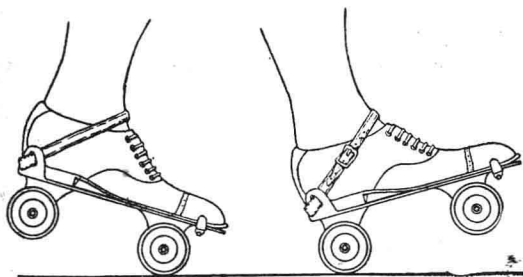
(第八十二圖)

## 四輪滑走 (二)

向前後滑走時可應用之。第八十二，八十三圖



(第八十二圖)



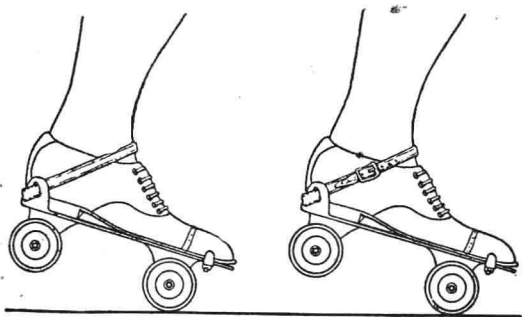
(第八十三圖)

## 四輪滑走 (三)

僅用二前輪，不過向後滑走，

向後較易

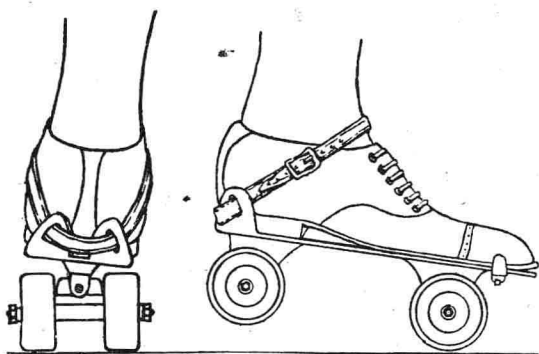
較向前滑走為易，因人體易於平衡也。第八十四圖



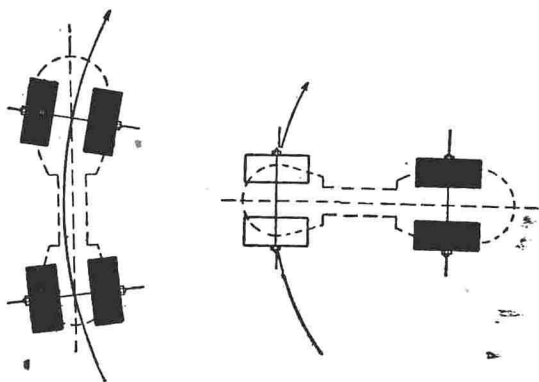
(第八十四圖)

## 有支點之環滑

右足跟提起，左足伸出，使右足尖作支點而任左足滑作環形。第八十五，八十六圖



(第八十五圖)

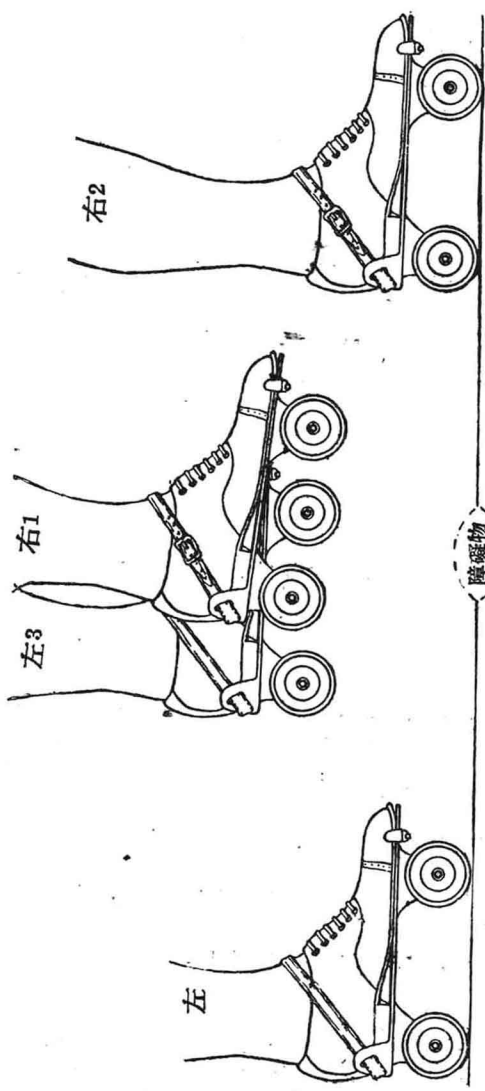


(第八十六圖)

## 跨 走 練 習

第八十七圖，若遇障礙物，無 換足時間要快  
 論凹凸，可作平常跨步方法跨越之，  
 惟二足先後，及着地之時間，視  
 速度而定，於極短時間內，右足落  
 地時，左足須急提起。

次序爲……右1 ……右2 左3

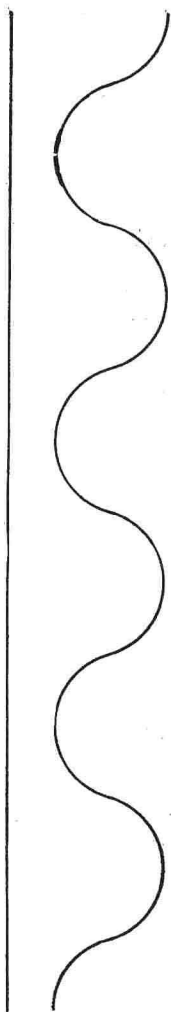


(第八十七圖)

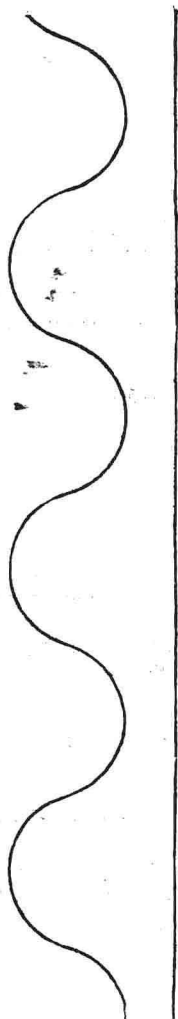
其他種種姿勢方法，熟能生巧，隨各人技術高低，變化無窮，是以略附路線圖，而不詳加說明。

總之輪鞋滑走，  
宜走步少，而滑走時  
多，則姿態美觀自然  
，氣力亦省。後列各  
圖爲滑走方法之一斑





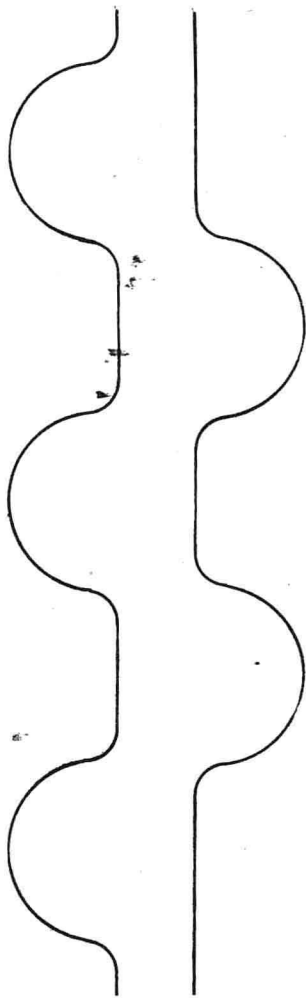
(第八十八圖)  
前走或退走



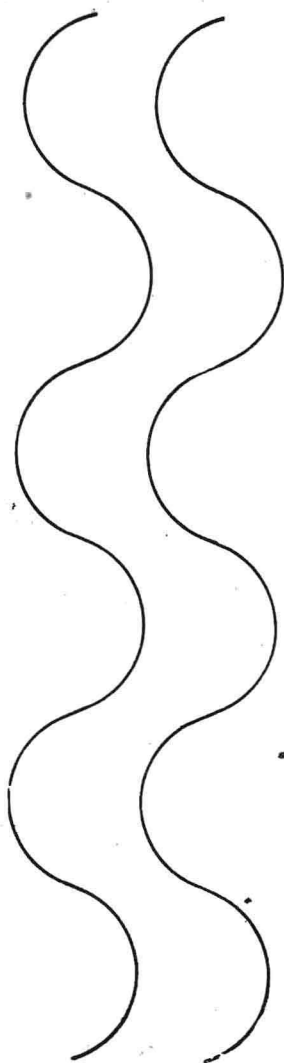
(第八十九圖)  
前走或退走



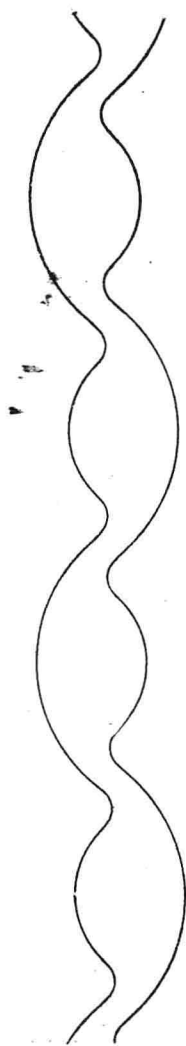
(第九十圖)  
前走或退走



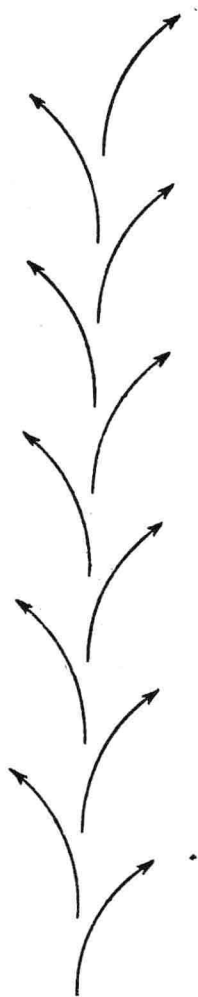
(第九十一圖)  
前走或退走



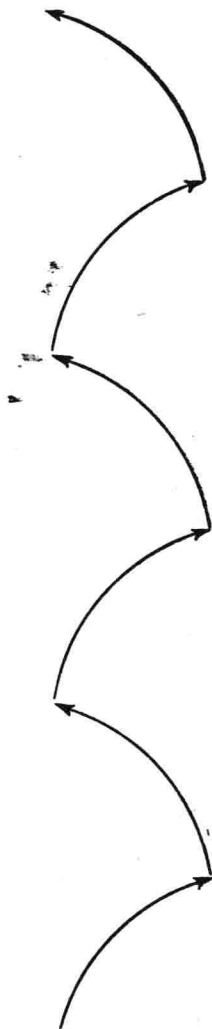
(第九十二圖)  
前走或退走



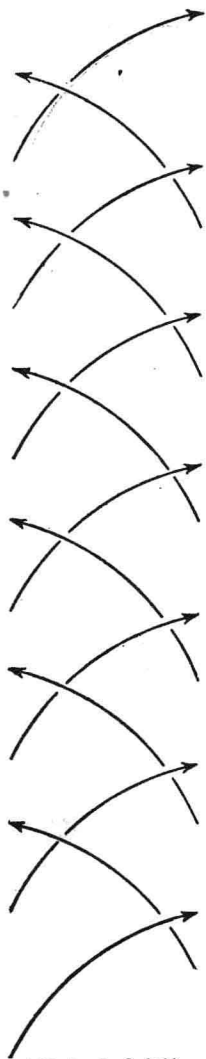
(第九十三圖)  
前走或退走



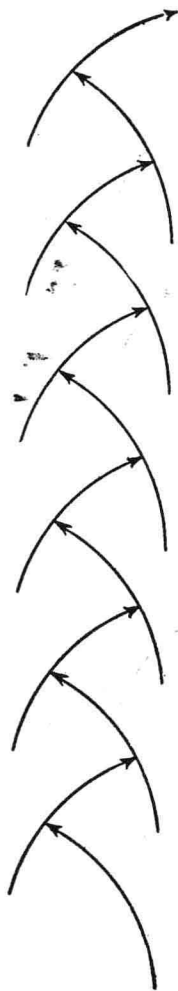
(第九十四圖)  
前 走



(第九十五圖)  
前 走



(第九十六圖)  
前 走



(第九十七圖)  
前 走