



行發社究研育體

體育叢刊目錄

插圖

北京體育學校舉行第一班學生畢業式攝影 北京體育學校第二班學生畢業式合影

北京體育學校學生演習國技攝影(劍術) 北京體育學校學生演習國技攝影(棍術)

北京體育學校籃球隊攝影 體育研究社及附設北京體育學校游藝會攝影 體

育研究社附設夏期國技音樂講習會攝影 體育研究社暨北京體育學校參加上海全國

武術大會代表同人攝影

靳翼青先生題詞

廕午樓先生序文

弁言

袁良

體育研究社提倡體育之大綱

論說

提倡拳術應保存其固有之真精神說

許體厚

余之武術觀

一 峯

改良拳術之我見

名著

松溪墜緒

射經

鄉射直節

譯述

女子健康法

穆勒爾氏之兒童強身術

體育上身心之關係

柔道大義

柔道教範

研究

拳術教練法

羅漢行功法

太極拳術單式練習法

張四維

拳 菴

明李呈芬

何景明

石梓壽

韓菊侯

Y W S

許禹生

金之錚

許鼐厚

許鼐厚

許鼐厚

拳術叢言

教材

劍術基本教練

國技徒手操

國技舞蹈

行進遊技

舞蹈遊技

表情遊技

循環行進

傳記

拳師紀德傳

宗眉公行狀

調查

北京體育團體一覽表

天津武術團體一覽表

體育叢刊 目錄

李劍華

許繼厚

張家順

張家順

張家順

張家順

張家順

蘇健

楊季子

近癡

卓然

調查京內外中等以上學校體育情形一覽表

成績

孔廉白先生批評體操實習摘要

我國體育不發達之原因

遊戲精神與人生

達摩謂修養身體有洗髓易筋之別試述其義

拳術流傳有武當少林之別試詳言二者不同之點並述其各在體育上價值

近世體育家頗主身心合一之說我國太極拳術運動時以精神為主頗合其意

試任擇一式而述其運動之法

槍術棍術均貴四平姿勢其要點安在

試述形意拳術之內外三合并身法步法之運用

說太極拳之要點及其功效

形意拳術所謂體骸運動一致與太極拳運動之完整聯貫是否相同

試言中國古代體育與宗教之關係

試詳述教材及口令之變換方法

張家順

章凌信

唐鎮坤

劉祖源

王文彬

劉祖源

劉祖源

張四維

張家順

王文彬

楊少庚

姜庚年

器材施教說

姜庚年

瑞典式體操其基本形式中何以將準備運動冠之於首能言其理由否

章凌信

全身姿勢與部分姿勢其區別若何

章凌信

運動時附以呼唱有無利弊

楊少庚

自由運動與規律運動之區別若何

楊守禮

試述體育於經濟上之價值

楊守禮

試述人之厭倦因何而生並詳言厭倦與疲勞之差點安在

楊壽椿

吾人未感疲勞之先如何預防既感疲勞之後如何治法試申論之

楊壽椿

古今體育之比較若何諸生研究體育之目的安在並詳論體育與美的觀念有

何關係

楊壽椿

試述內分泌之意義並列舉屬於內分泌之器官以對

章凌信

試述神經傳導興奮之種類

章凌信

試述動脈血由心臟到全身經絡之大概

丘修文

試述脊髓神經前枝的大略

丘修文

試擬學校身體檢查表

張家順

雜俎

精神上之修養說

譚言

水滸傳武技評註

楊季子

左納

劉希哲

百年生活

劉希哲

專件

體育研究社提出全國教育會聯合會擬請提倡中國舊有武術列爲學校必修科案

體育研究社提出全國教育會聯合會請設國立體育學校案

體育研究社呈教育部請規定武術教材文

體育研究社呈教育部請通行各省令講演所實行講演體育問題文

體育研究社呈教育部請酌派學生赴各國留學體育並選派各校教職員赴各國調查體育狀況文

況文

體育研究社呈京都市政公所請設立京都市公衆體育場及兒童遊戲場文

體育研究社呈教育部爲請飭各省教育機關轉令各學校應兼授體育理論文

北京體育學校呈教育部請將本屆畢業學生通令各省區儘先聘用文

世界教育會關於體育議決案之報告

記事

體育研究社略史

伊見思

體育研究社十三年來社務經過

伊見思

北京體育學校之組織

伊見思

演技助賑記

伊見思

赴中華全國武術運動大會記

郎晉墀

小學體育研究會記事

蘇紹眉

十二年夏期體育講習會記事

許小魯

體育研究社北京體育學校春季游藝會記事

郎晉墀

北京體育學校第二班學生畢業式記事

伊見思 金慶卿
郎晉墀 許小魯

體育研究社附設夏期國技音樂講習會記事

伊見思

附錄

體育研究社章程

北京體育學校簡章

體育研究社職員名單

體育研究社社員名單

體育研究社名譽職員一覽表

北京體育學校校董一覽表

北京體育學校第二班職教員學生一覽表

歷屆體育講習所畢業生服務狀況

體育學校第一班畢業生服務狀況

體育學校第二班畢業生服務狀況

致各省中學以上學校調查體育狀況函

全國急募賑款大會致謝函

王華傑致許禹生討論武術函

王華傑致許禹生再討論武術函

答函

馬子貞致許禹生邀同人加入武術運動大會函

其二 其三

袁觀瀾致沈商者言太極拳術南方應提倡函

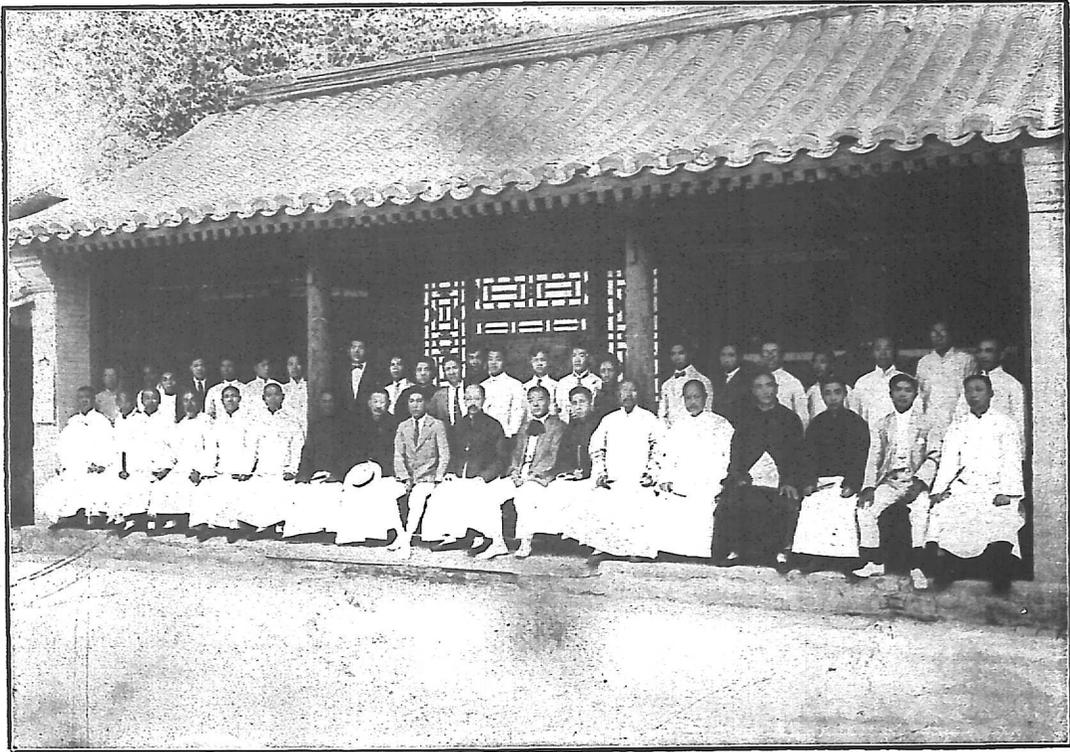
全國武術運動大會致謝函

劉毅孫致許禹生先生函

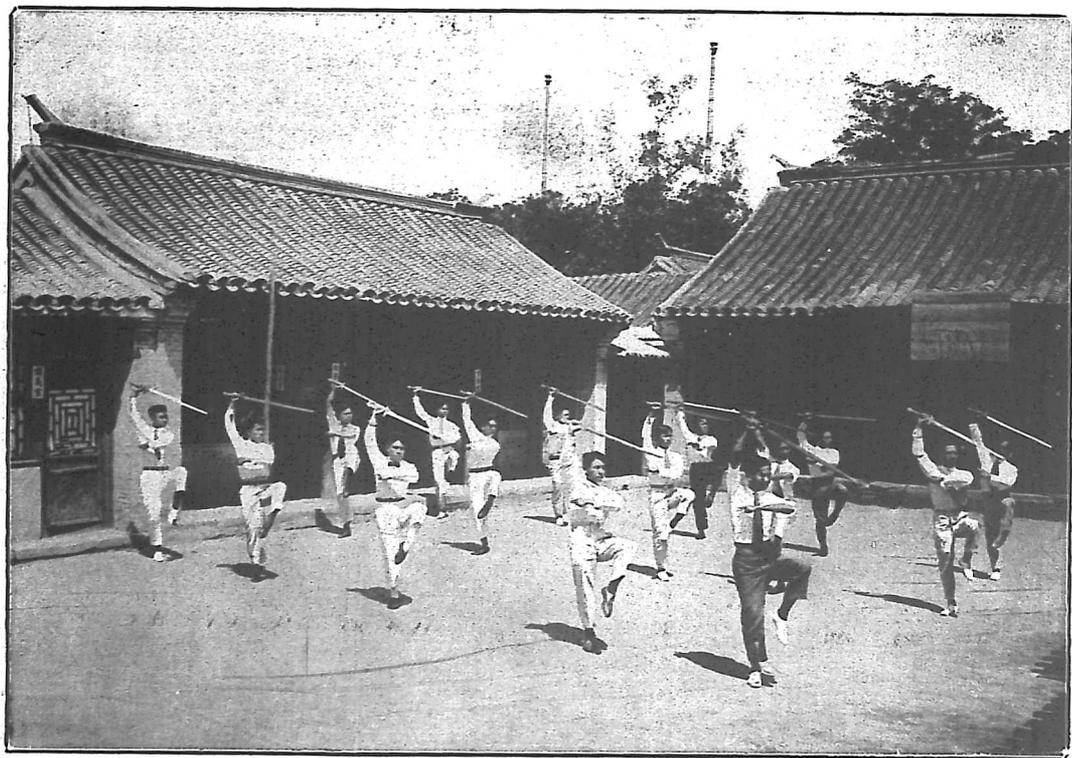
答函

北京育英學校第一班學生畢業紀念照





(月六年三十) 影合式業畢生學班二第校學育體京北



（術劍） 影撮技國習演生學校學育體京北



（術棍）影撮技國習演生學校學育體京北



北 京 體 育 學 校 籃 球 隊 攝 影



體育研究所附設暑期音樂講習會畢業式合影





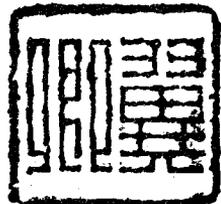
(癸亥春) 影攝人同表代會大術武國全海上加參校學育體京北社究研育體

雖柔必強

車題

器育器利
甲子年

靳雲鵬



蓋國強國必先強種體育先貴
體育本固技藝所闕匪細我國
自宋儒偏重文學以來尚文輕武
遂造成今日東亞病夫之國勢舉
凡內政外交教育實業下至一身一
家之事大都萎靡不振絕少蓬
勃生氣此皆體育未能講求之
故也近年北京創設體育研究社
並立體育學校造就甚夥成績
斐然現編輯發行體育叢刊一書
記載宏富編纂精詳為吾國研
究體育者之先導吾知頑虛儒立
必多聞風興起者異日人盡于城園
躋強盛雄飛全球實基於此是為

序

中華民國十三年歲次甲子孟夏廕昌序

弁言

袁良

體育之術在吾國發明爲最早三代校制以射御二事與禮樂書數並釐爲定課自貴庶愚俊一體研習其用意固彰彰也漢魏以後學校制廢國家尙右文之治於是全國才彥率竭其生平精力以從事於詞章聲韻之學而體育一途遂輟焉弗講第屬諸軍人卒伍之所從事衣冠子弟莫不鄙夷視之矣然而一二奇人豪士破荒闢起往往能冥心孤往獨闢畦徑由手足運動之粗迹窮探極討直造於神化淵微之絕詣拳之精可以佛劍之法可以仙是豈規規科學之恒律所可繩測而矩限之者耶蓋吾國凡百學術皆含有哲學形上之微蘊不能則已能則必馴至其極超絕於人類思議之所不可及其藝通乎道者以此其不能普及者亦以此蓋天下上智少而中人多飛行獨上無迹可循則洋洋河漢未有不望而却步者也坐此之故以吾國發明最早程度最高之體育方術乃至曠世中斷聲消而影滅偶遺一二粗迹第以供游僧強丐江湖賣技者之炫弄而堂堂華夏轉以東方病夫貽誚萬國是可嘆也自歐化東漸教育家仿泰西學制列體育於各級校課於是吾國人士靡然忻服且駭且恠以爲彼強國強種之秘籙乃在於此而不知爲吾國二千年之芻狗所謂人取而我棄之者也今以東西各種體育程式與吾國三代古制相

較其主義用意自迥然不侔即以較諸吾近世技擊名家其功候所至精粗高下殆亦有不可同日語者顧我則以長而自棄彼乃以短而見師是何故耶毋亦太深太高不可概求之中人以下耶竊嘗深思默計力求其所以然之致大抵關連條緒亦至繁複而不立文字實爲此術不振之一大原因古制且無論已即如近世所傳南北支派武當少林之流考其本末亦自鼎鼎然足樹一幟而數千年來除裨官小說外乃絕無一字之記載足以信今而傳後蓋邇始者既自以得之神秘皆抱道不虛傳之旨而其中之精微元妙亦自有不可形之楮墨者匠石運斤庖丁解牛丈人承蜩宜僚弄丸父不可以詔其子兄不可以告其弟此則過高過深之弊俯之不能就而仰之不能企也外此則知之者不能言能言者不及知至以超絕人類淵微神化之絕詣颺起而烟滅徒留幾許奇聞軼事若疑若信佐談興於鄉兒里老之口是又重可惜也同人等曩深慨體育古法之頽廢爰糾合同志創設此社遴選通材廣攬名流古德相共講習數年以來青年學子先後輩出粗有成效復鑒於前此不立文字之弊乃議發刊本社季刊就傳習所得分別記錄期以科學條貫彙成簡冊藉廣傳聞而資津逮出版已數期頗蒙海內賢哲深相讚許惟是一鱗半爪不足以罄此術之秘藏而鑿閱者之心自有志未逮殊用歉然今歲之夏更相集議擬廣爲雜誌益搜輯各種材料增拓篇幅名曰體育叢刊雖精思妙諦終不可落之言詮而

取多用宏網羅較備深心之士自不難潛搜默討循迹象以悟神明抑且望海內異人聞風興起或有以殊聞秘術遠相餉遺者亦庶幾千金駿骨之意也良自弱冠馳驅戎馬間親與東西健兒角逐邊塞頗感吾國體力孱弱之弊因而有志斯術晨夕淬厲蓋逾八年本社初興忝効奔走近謬承同志推主社事幸雜誌發刊有期敢就管蠡所及述其崖畧以就正於當代之偉人長德倘蒙不吝援助共相邪許俾本社得以竟其施設則有基可藉發揚光大自易爲功由京師而推暨於各省各埠由雜誌益廣爲旬報日報先聲所樹全國嚮風如太和魂如武士道發揮吾國體育之精光異彩以供餉於世界一雪我東方病夫之耻則非特本社之幸抑亦全國青年所馨香而鼓舞之者也則區區雜誌之開幕安知不爲吾國將來體育史上一絕大紀念耶謹附數言以當左券

弁
言

體育研究社提倡體育之大綱

1. 本社以提倡國技爲主旨兼及東西洋各種體育

2. 本社所提倡之體育分個人體育家庭體育社會體育學校體育四種

A. 個人體育 主張用正當體育方法健強體質兼注重訓育務使人人身體由訓練

之結果得影響於德智美羣諸育以養成完全人格

B. 家庭體育 主張家庭中每人均通曉一種運動技術或正當遊戲方法並講求家

庭衛生

C. 社會體育 主張陳請官廳建設公衆體育場聘請專人擔任指導並注重舟車街

市公共場所之衛生及組織體育衛生講演團以輸入一般人民體育衛生之常識

D. 學校體育 主張普遍運動以期發育之平均並使感覺機關日臻健全

(甲) 學校體育應規定每日運動時間爲身體上之練習

(乙) 體育各科除在操場教練外應兼用講義講授體育原理

(丙) 普通學校教授關於體育新教材其教材之分配宜用混合制即以各種教材

依生理順序編爲教程

8. 本社宣傳體育方法採用口頭講演編譯書報傳習技術三種凡本社社員均負宣傳之義務

論說



提倡拳術應保存其固有之眞精神說

許麗厚

夫物各具其特性。學術各有其精神。不能絕同。故鳧足雖短。續之則贅。鶴脰雖長。截之則傷。違其性也。我國體育日益發展。凡有關體育各種教材。無論爲新爲舊。皆有投機者流。變形求售。或善價待沽。以求達個人之目的。而採用之者。亦猶葉公之好龍。非眞知龍者。驚於虛名。不求實際。故愈加提倡。愈益以僞亂眞。斯誠可慨歎之事也。拳術爲我國最特殊之體育。亦自有其特殊之精神。然提倡者。或將某基本姿式。加以改造。或巧爲聯合。使成階段。或將拳路分爲數節。俾便教練。均可任意爲之。但其中。必仍具此拳術之眞精神。方足稱爲國技。近見有體操專家。以個人之一知半解。竊取拳術中三數無系統的姿式。編爲國技體操。徒襲皮毛。全失本意。而賣藝者流。或更加以點綴。謬爲粉飾。不問學理。而互相標榜。舍其精華。而拾其糟粕。方自詡爲創造家。亦多見其不知量也。所謂拳術之眞精神者。其起。止。有法。則其進。功。有程序。其運動。有路線。其練習。有椿步。其動作。有身法。且其每姿式。必含有應用之意味。必如此而後有價值。必如此而後有興趣。亦必如此而後生徒始不爲盲動。樂於向學。或謂拳術皆爲全身運動。不如瑞典



式體操。按身體各部編成教段。某式運動某部分。周而復始。全身普及。吾則曰此體操家之欺人語也。凡任何姿式。斷無僅及身體一部分。而他處全無影響者。祇能曰偏重某處而已。（譬如直立式作雙臂上舉之上肢運動時。苟足部不用力支柱。則必仰倒。軀側運動亦然。又身體前屈時。雖爲腰部運動。然起落之際。首及胸何能不用力也。）拳術當運動時。因身法及樁步之故。全身皆易受影響。但基本各式。皆力有專注。習者知識幼稚。不能真知某部運動。故漫言拳術動作皆係全身。且夫體育方法。除衛生而外。以運動爲重要。苟有方法。能使吾身同時運動普及。豈非深合體育原理。平均發育之旨。即令拳術果如淺識者所言。概爲全身運動。則一舉而衆善備。方歡迎之不暇。而枝枝節節分部運動之體操。更不可同日而語矣。倘或以爲用拳術運動時。全身各部究有畸重畸輕之弊。則無妨以生理的眼光。考查某姿式主要運動身體某部分。依生理順序。按拳術性質之異同。聯合各式。成一拳路。用作教程。而事練習。但其各式之獨立及其聯貫處。尤當注重拳術之特殊精神。方不失拳術之原性原意。抑更有進者。體操之各個姿式。其運動效果。僅身體外部之大體而已。（大體。括大部分也。如首胸肩背上下肢腰腹軀側等大部分。）其運動之效果。僅限於表面之筋肉而已。（拳術之所謂外壯是也。如無根之水。無源之氣。久必消散。）是真限於局部。限於方法。勢難普及。無可諱言者也。拳術除以大部分運動。強健筋肉外。更爲微細緻密之運動。使人心思習於細密。身手習於巧妙。於精研各種學科。供給諸項職業之應用。並學習各種職業。皆有百利而無一害。不若他種運動偏重一部。致生流弊。如久練大部分運動者。其手指或僵硬。不善屈伸。久練重器械者。當持輕物時。每患手顫之病。爲努力運動者。眼每多凝視。致人腦力遲鈍。或曰

練習鐵槓者。胸部擴張。肌肉過於發育。而俯仰爲艱。練舉重者。大腿肌肉過於充盈。或致行路登高不便。久練直立式者。腰部雖挺直可觀。而不善迴旋。此皆專習大部分運動所養成者也。茲就拳術之性質效果。分爲三大類別如左。

(一)強健肌肉發展體力者。如形意拳。八卦拳。八極拳。羅漢功等。其運動較爲遲緩。然富於注意力。(二)活潑思想敏捷肢體者。如各種長拳。其運動捷速。跳躍便利。(三)流通氣血強健精神者。如古之按摩導引術。少林十二式。各種內功拳術。太極拳。莫家二十四氣等。以心意作用及呼吸作用。運動肢體。外而筋絡神經。內而五臟六腑。不隨意筋。令全身內外感覺觸覺靈敏。身心二者同時發育。爲極高尚之運動方法。然凡此練習。均須按一定之程序。進修方有功效。非可一企而及。更非剽竊一二姿式。爲之所能收效者也。然亦非甚難。必依前所言拳術之真精神。依法修練。自能達到彼岸。俾人人得登仁壽之域。庶不負提倡者之苦心。而矯飾者自無所藉口矣。

余之武術觀

一峯

余習武術時。生已二十年矣。當時年少氣銳。睹國事之陵夷。民生之塗炭。每怒焉憂之。既兒視一世豪傑。因具舍我其誰之概。故彼時習武志在致用。年及三十。閱事較多。國事復值墜入五里霧中。莫知端倪。而我含辛茹苦。靜觀默測。因悉物極始反。本係不期然而然。未及其時而操切求用。不過徒見其拙劣耳。於事何濟。勿謂天下亂。亂者治之始。勿望天下治。亂尙未至其極。強求致用。迹近庸人自擾。此鹵莽滅裂者。

所以多叢脞之憂也。故一變致用之志。而以武術爲衛生之方。然而身者軀殼也。皮囊也。易其筋。堅其骨。皆屬外功。無關宏旨。蓋人之主宰。以實言之。則爲殼。以虛言之。則爲靈。靈還其位。精安其舍。然後氣平。而元復神動。而物伏。功夫至此。然後始悉人之所以爲人。因悉天之所以爲天。此爲人生之一回顧。蓋林林總總。中外古今。醉生夢死。而造詣至此一回顧者。千百中一人而已。余生四十。而偶悟斯旨。因視吾所素習之書畫文章。皆作美術觀。以養吾靈。而培吾精。而視武術。尤爲美術之一種。致用云乎哉。衛生云乎哉。考吾國技擊之術。原不始於六朝時代。達摩之入少林。黃帝造弓矢。驅蚩尤。爲武術之濫觴。周秦之間。以此著稱者。多重劍術。迨漢晉隋唐。此術日趨於盛。試讀太史公游俠與漢書方伎等傳。其時豪壯之士。間有著聞。宋元以降。代有傳述。而必推達摩爲斯術始祖。其繼復推洪蘊禪師。覺遠上人。一貫禪師。激隱上人。獨杖僧張邁。邇等方外之士。爲名家巨手者。蓋有故焉。武術之精微。必通乎禪。合乎道。禪與道之結果。在天人合一。而其術之一貫。在養其靈。而培其精。余久不爲文。運筆生澁。復加溽暑侵人。更覺構思乏術。現逢體育雜誌出版。編者以論文尙缺。邀余塞責。因謹述二十年來習武之三變其旨。以就正海內。諒必有不吝珠玉。而加以批評者。

甲子五月書於滙文大學學舍

改良拳術之我見

張四維

拳術爲我國固有之健身法。盡人而知之矣。溯自西洋體育輸入中國。吾國思以保存之。提倡之。故別稱

之曰。國技。顧一方面提倡。在他方懷疑者。並發爲言論。爲誤會的無理之攻擊。魯迅君於新青年五卷五號。隨感錄中發表之言論。可代表之。魯君誤將「拳術」與「義利團」之拳匪。冶入一鑪。認爲習拳術。即含有「鎗砲擊不入」之觀念。（原註指爲內功）繼此則有陳鐵生君之論文。起而釋之。但陳君之爲文。仍欠明析。指馬子貞先生新武術序中之「……前庚子變時。民氣激烈……」數句。以爲馬先生與義利團表示同情。未曾審其上下文字如何。亦不審其下文之「自衛制人之術」云云。其術字之意義。竟指爲鎗砲擊不中之術。而一體例之。拳術可以健身。擬以烏頭附子。只能偶爾療病。并謂外國 *Boxing* 與吾國之拳術不同。因不承認外國有拳術。夫外國之拳術。固與中國之拳術不同。然則俄人之不能道中國語言。不能唱中國戲。即可指爲俄國無語言。無戲劇乎。且世界各國所無者。我國不當特有乎。魯君作品小說中。固有若干爽人心脾者。而此爲解釋拳術上諸問題。則誠誤會。此外之攻擊論調。各有出入。大都爲不曾明瞭拳術真像。或未曾嘗試者耳。

在昔之習拳術者。所抱之第一目的。因爲防身禦敵。今之攻擊拳術者。亦以此爲第一理由。固也。實則未足爲拳術之重傷也。好勇鬪狠。恃力凌人。固不可。而防禦非常。亦不能指爲不當。吾輩因求健身。而附帶獲得防禦意外之技能。亦不爲失計。又奚規避爲。同學張君操單槓而失手。章君操雙槓而失手。皆曾應用柔道姿勢而獲安全。此外如球場等。意外實多。而因身體靈便。以免危害。或遇兇暴之侵犯。雖不能完全避免。而在最小限度。亦可略減皮肉痛苦。蓋人以非常手段凌我。本有法律制裁。我縱獲勝利。而實際上。已先受痛苦也。

或謂拳術爲不合生理者。此種批評。較爲明白。亦占有體育上地步。夫拳術原不專以健身爲主。今以體育眼光觀之。實有不適當處。但僅評以不合生理之一語。殊爲廣泛。亦不能因此而屈服拳術。試觀各應用操。器械操。田徑賽。球戲等。以增加運動興味。往往與生理出入處甚多。拳術派別繁甚。更不能以某種拳術之疵點如何。而概括一切。偶見江湖賣藝者流。使幾路花拳。便作爲批評拳術之根據。自屬易於誤謬。如釋家十八手。易筋經十二式。十二段錦。八段錦等。都屬拳術基本鍛鍊。其動作中。十之八九。竟與瑞典式體操。不約而同。且其原始目的。固在健身。而不在攻擊。其旨亦與生理符合。惟多屬全身運動。是其特點耳。各踰連續拳技。可拆爲單式。而各單式。亦可合爲整踰。練習時。成路者興味較濃。應用時。單式者易於分析着數。所謂「內三合」。外三合」等。不知者引爲玄談。而按諸運動生理學。實亦符合。不稍背謬。即手眼身法步之講求。亦以姿勢優美爲主。至於插沙。打椿。磨掌。披釘等術。爲另一種工夫。非拳術中固有者也。如斯諸法。本屬鄉曲粗野之把戲。竟將靈巧敏活之筋肉。強使化爲頑石槁木。即使成功。斯亦入下下乘。故有因練習拳技。誤入邪途。而獲咯血諸症。實因背於生理。閉氣努力所致。拳術之正途。決無此種歧路。或有以演對手易出危險者。至於對手亦注重手眼身法步。於應用方面言。則演對手時。於攻守諸法。較易領會其着數。比諸運動會上各種田徑賽。拚命競爭。以致影響於身體發育。却較勝一籌。施之學校。或可減去對手。而在個人方面。則有存在理由。我等若處於危險態度中。欲處之泰然。思獲安全。則對手者。固可練習鎮定工夫。故能臨事不亂。此點直可謂爲拳術上特具之精神也矣。又或有以拳術中以足踵「振脚」爲有傷有腦筋。此層爲甚易改良者。特拳術之振脚。非專以脚之後踵。其聲雖大。乃共

鳴作用。與體操中正步之音響。同出一理。實無大害。

總之。拳術雖不能代表體育全部。但可謂爲體育中確有極大價值者。我輩不能以一二小疵。即抹殺全部。棄而不見。我輩果察其中確有疵點。當根據學理。以糾正之。期他日之克臻完善。不當藉爲口實。肆意詆譏。致拳術有根本剷除之虞。予外人以可乘之機。甚無味也。

試考日本自眩之柔術。即我國之「摔跤」。馬子貞先生所輯新武術中之率角也。爲明「嘉靖」「隆慶」間。國人陳元贊所傳。目的不外使敵人傾倒。大部爲太極拳術利用重心之理。而注重下路之掃拌也。一方以摔人至仆爲目的。他方則屬被人摔倒以後。如何始不致受傷。除數基本練習爲單式外。餘皆以兩人搭手相撲。日本既獲此術。歷經變遷。以致如斯。茲舉柔道於與摔跤不同之點。分析述之。

1. 目的在摔人及自保。禁用普通拳術上之踢打鎖拿等着數。摔跤與柔術皆同。特摔跤倒後即止。柔道在撲倒後。且加以按拿。使不能翻起。

2. 摔跤在軟土地上。柔道則特備厚褥。多在室中。

3. 摔跤特製之衣。爲七八層粗布納成。厚約三分。極堅且緊。不能折疊。未經訓練之擒衣緣。不克拿住。柔道之衣。只較尋常稍厚。仍柔軟寬大。

4. 摔跤有大拌三百六十餘法。小拌不計其數。均屬立式。柔道撲法。只八十餘。內有倒地後橫臥。仰臥。翻滾。翻蹬諸法。

5. 摔跤倒時。將身旋成平面弧形。以減摔下之重力。柔道則取助於手。拍地是也。

6. 摔跤除前清善撲營外。無等級。無符號。柔道分八段（以上）一段爲初級。二段爲二段……以次漸高。進段用色帶誌別。

7. 摔跤比賽。以三決兩勝爲率。柔道不論次數。以無抵抗力爲止。

8. 摔跤穿布鞋。柔道赤脚。

此外。則摔跤開式無定式。起立有定式（盤足）柔道開式有定式。起立無定式。諸如此類。節目尙多。夫摔跤術自流入日本。經過此種鑄冶。角鬪能力。曾否有差。今擱置勿論。即筋肉之發達。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。以後銷滅於何時。今已不可考矣。今之摔跤術。乃元時自蒙古流於內地。蒙古本有貫跤之俗。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。雖述宋時故事。但係明人作品。則明時流傳此術可知。特皆不甚發達耳。邇後清季。設有「善撲營」。善撲營者。專習此術之機關也。營中分一二三等。超乎一等等者稱「丫丫兒云丫」（喀耳達）蓋滿洲語。領袖之義。年終競技於紫光閣。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。亦以此爲最。降及今日。日本定柔道爲中等學校必修科。而我之摔跤。反日衰一日。推原其故。則摔跤術。雖爲中國國技之一。以其動作激烈。練習場所醜陋。習之者多有鹵莽之夫。是以較爲高尚之人。置而弗顧。相沿而下。不一設法。吾知廣陵散不遠矣。摔跤既如此所述。而一般拳術亦然。長此因循。將不知離體育原理。殆若幾種烟山。吾輩立身體育界中。

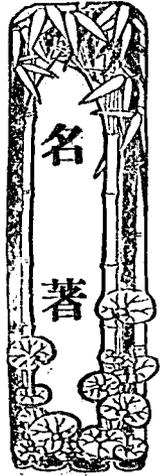
者。際此時也。烏可日販西洋材料。而舍我固有材料於不顧乎。故必有研究改良提倡之必要明矣。或疑拳術最重師法。改之匪易。不知是爲拳術陋習。按諸實際。一般人亦未盡恪遵此項訓條。試觀董師海先生發明八卦拳。楊露蟬先生流傳太極拳。於今不過再傳三傳。已有若干派別。其他各門各派。更屬指不勝屈。攷所改者。或有使我輩不滿意。及懷疑之點。但已可資證明恪遵師法之訓條。非無通融餘地。惟糾正拳術之疵點。宜有標準耳。果有多數明瞭生理之拳術家。或頭腦清楚之拳術家。佐以生理學家。經詳細之討論。緻密之考慮。精確之試驗。察出疵點所在。再施以相當之改良始可。否則改頭換面。徒事外表。焉知其不失之於此。而又失於彼耶。容歲某先生。歸自全國武術大會。道及滬上武術情形。提取某項化裝表演。及某某幾項。謂爲『作踐武術。未免欺吾等未曾親及武把戲。』言時殊憤憤。若改良拳術而出於此種途徑。爲武術前途着想。未免不寒而慄。吾人固希有人出而糾正拳術之疵點。而一方面對於習拳術者。苟無十二分把握時。尤不可輕於動手。以輕於改正未克完善者。尙不若暫事保留。以存廬山真面之爲愈也。

(註)按八卦拳之稱係取走八方之意。其基本拳母。爲單換掌。雙換掌。研掌。盤龍。龍行。虎坐。鷹翻。鶴縮。八式。非八卦教中之乾字拳。坎字拳等。讀者不可誤會。

一九一四年四月二十六日

論
說





松溪墜緒

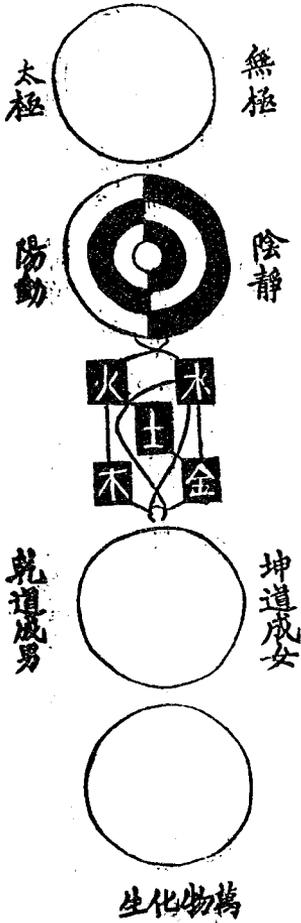
拳 菴

原道第一

昔庖丁解牛。自言臣之所好者道也。進乎技矣。然則精于技者。必有合於道。況技擊一藝。設形勢。明攻守。有養氣之秘訣。備兵法之機要。其近於道也。明矣。自孟軻著論。小勇遭嗤。蓋聶無傳。斯技遂晦。內家拳法。蹶起元季。劉名太極。緣飾道術。超羣絕倫。有自來已。竊錄圖說。以冠此冊。庶幾參悟。可資淵源。有本云耳。作原道篇。

引證發明

周茂叔太極圖說。



名 著

無極而太極。

拳勇家假儒術以自重。其所解太極之理。不免附會穿鑿。蓋利用一二字句以神其法理。非純依太極之精義也。茲以淺語發揮深意。

凡鍊架之先。必須存神靜氣。少息片刻。然後按式習練。再按度每式用意之所以然。身法中正。指頂心含靈覺。氣不間斷。目隨顧盼。此自修之式。靜爲無極。若夫與敵交手。中心淵靜。隨感而應。皆出自然。此應敵之式。動爲太極也。一說自習拳法。亦爲太極。

太極動而生陽。動極而靜。靜而生陰。靜極復動。

凡與敵遇。發勁制人。謂之陽。動以意隨敵。謂之陰。靜。陰陽往來。動靜倚伏。

一動一靜。互爲其根。分陰分陽。兩儀立焉。

前條以形勢動靜分陰陽。此以氣息呼吸論陰陽。蓋身心已定。始講調息。氣吸爲陰。氣呼爲陽。故每一式必用八法。法有宜呼宜吸之別。故習拳式者。於八法之呼吸。不論急遲。不得舛錯。方能精進。入法者。即捧攏擠按采捌肘靠也。

陽變。陰合而生。水。火。木。金。土。五氣順布。四時行焉。

與陽動陰靜之理同。陽主變化。以剛制人。陰主翕受。以柔應敵。既有剛柔。又生出五行之步法焉。又生出五行之勢法焉。皆本乎天氣。而運於技擊也。

五行一陰陽也。陰陽一太極也。太極本無極也。

雖有五行之變。而原本仍自太極。復歸於無極。

五行之生。各一其性無極之真。二五之精。妙合而凝。乾道成男。坤道成女。二氣交感。化生萬物。萬物生。而變化無窮焉。

陰陽相滲。剛柔乃形。氣別陰陽。質生剛柔。故金火之氣。質屬剛。水木之氣。質屬柔。土質在剛柔之間。拳家效之。故有五行之勢法焉。近習太極家。偏於陰柔。失陰陽之義。而五行之拳路失傳。尤爲遺憾。五行各有陰陽。故曰二五之精。一說兩儀五行亦通。

唯人也得其秀而最靈。形既生矣。神發知矣。五性感動而善惡分。萬事出矣。

人得陰陽五行氣之全。故最靈。拳家亦須擬之。形既生矣。神發知矣。二句括盡拳理。

聖人定之以中正仁義而主靜。立人極焉。

拳家擬以脊不失中。步不雙重。生意勃然。殺機隱伏。效中正仁義。而中心之靜。造次不離。

故聖人與天合其德。日月合其明。四時合其序。鬼神合其吉凶。君子脩之吉。小人悖之凶。

言聖人與天地參。拳家功行圓成之驗也。

故曰立天之道。曰陰與陽。立地之道。曰柔與剛。立人之道。曰仁與義。又曰原始反終。故知死生之說。大哉易也。斯其至矣。

或謂武當拳派。爲修行之路。因傳太極拳者。張三丰先師也。書傳簡略。不得其詳。此節與修道之理。有相通者。予重在技擊。註解從略。

內家拳法原道歌。

技擊雖云是小道。亦有理致可推尋。命名太極原易象。蓮溪圖說耐鉤沈。

內家拳名曰太極。最有理致。不同世俗血氣之勇。宋周子蓮溪首發明太極理氣之論者。其圖與說。自當探討。以之援入技擊。無不吻合。

太極訓詁本大中。先以主靜爲學箴。拳法別解爲靈覺。靜中求動機最深。以太極名拳。即取大中之義。以拳中以身式爲主。不可失中也。以心爲運動之樞。不可無靈覺也。外形極力求靜。靜極之動。有觸始發。所謂機也。

神氣相貫虛爲實。呼吸循環陽與陰。

內家拳純以神御氣。以意運神。而氣則隨身。勢而有陰。陽主呼。陰主吸。與手之曲。伸。開。合。步之進。退。挪。移。均相應合。

步法圖書跡易隱。形原卦畫敵難侵。

步用河圖之五行。洛書之九宮。形擬伏羲之八卦。卦之三畫。象人之頂腰足也。

八式正隅分八面。渾元却是指南針。腰手足目迺形迹。變化之妙在一心。

八式八卦之式也。手用先天。步行後天。

八卦五行。手步之要。然尙有形迹可言。至渾元一式。神乎技矣。

內家拳法原道論

拳法者。設形勢。明攻守。有致人而不致於人之機。有後人發而先人至之巧。剛柔互用。進退乘時。虛實相換。詐智迭生。千變萬化。無不與兵家合。今乃以太極為名。以道家理氣之說飾之。亦不可謂無理致。故取周子太極圖說。強釋以技擊之理。仍恐不能貫串。并詳論之。以證拳法之有本。非盡臆說也。蓋內家法傳自張三丰先師。師服道家教。固當以道術言技擊。既神其術。又從所學。事使之然。浙江通志。載張松溪傳。拳法於浙中。其言云。內家以自衛為主。非遇困阨則不發。發則所向披靡。與少林主於搏人者不同。是其妙處。專以乘人之勢。借人之力。所謂以簡御繁。以靜制動。以柔破剛。以逸待勞也。習武技原為禦敵。若徒恃血氣之勇。曷能必勝。是以理氣之學灌輸之。以養其義理之勇。此百戰不殆之術。高出世上諸拳家。非以是歟。蓋治技易而鍊心難。孟施舍之守氣。曾子之養勇。皆言養氣之難也。心定則氣靜。氣定則心亦靜。相依不離。相勝能亂。故習拳者。先明無極之理。使中心淵靜。空無所有。形神堅定。犯之不驚。自修如此。遇敵亦如此。定則生慧。感而遂通。此治心之要也。由無極而太極。則有形有象。自鍊拳法或與敵交手時矣。既有形象。陰陽乃生。於是身靜為陰。動為陽。氣吸為陰。呼為陽。力柔為陰。剛為陽。手往為陽。復為陰。步退為陰。進為陽。足起為陰。落為陽。守己為陰。攻為陽。制人為陽。隨為陰。凡一舉動。皆屬陰陽。所包甚廣。可以類推。所謂無極之真者。在拳法即指心中一點靈覺。又生理學之觸覺也。譬如與人交手。彼手足身勢有一些與我身相挨處。我即時知之。即有抵抗躲避之意。是靈覺也。能將此覺鍊得極靈。隨心應用。勁或陽剛。力或陰柔。而拳勢諸法。與之相隨。則習技為入門矣。所謂二五之精者。在拳法即陰陽二氣。一吸一呼也。五行之形。用生用克也。呼吸為拳中秘奧。凡曲伸起落進退開合。應呼應吸。不可紊亂。緩鍊自易調息。

唯急速飛走旋折之時。倉猝折疊起伏之際。氣長氣短。亦須相合。不得喘促閉制。則鍊法必有其術矣。至四象即指四支。有剛柔急遲之用。八卦即謂八式。如乾捧。坤按。坎擠。離擲。巽采。兌肘。震捌。艮靠。四正。四隅也。於是八卦有錯綜之義。八方有變化之機。故成六十四式。皆不出八式之範圍也。所謂陽變陰合而生五行者。在拳法則陽變制人。陰合化人。又生出身有五形。手有五式。步有五方。身勢手步。相合爲一。謂之三五連珠。至五行之形。則木形直而長。金形圓而堅。火形銳而急。水形曲而通。土形方而重。身勢有之。手步亦同。至謂五藏。五德。五情。五氣。五音。爲內。五頂。五目。五指。五腰。五步。爲外。各有相生相克之理。相制相維之權。當體驗之於身內也。又剛柔有雀蛇之義。形神有貓鶴之形。皆本於理氣之論。形神之說。知者味之。會心不遠。拳法雖多。一以貫之矣。略標斯論。詳著後編。

射經

明 李呈芬

李呈芬曰。前輩有言。兵險道也。而陽言之。我能往寇亦能往。射家手口相傳。不立文字。豈謂挽二石不識一丁耶。蓋秘之矣。周官保氏教國子五射曰。白矢。白鏃至指也。此彎弓之法。所謂發率也。曰參連。謂先發一矢。三矢夾于三指間。相繼拾發。不至斷絕。此注矢之法也。曰剡。注剡銳也。弓梢也。注指也。箭發則靡其梢。直指于前以送矢。所謂鵠租說切。擗丁結切是也。鵠者後手摘弦如鵠斷之狀。翻手向後仰掌。仰上分見掌紋也。擗者以前手點鵠如擗物之狀。令上指指的下指指脾骨也。或謂矢頭刻處直前注于侯。不從高而下。即諺所謂水平箭。此發矢之法也。曰囊尺。囊平也。尺曲尺也。謂平其肘。使肘可置杯水。蓋架弦畢便引之。比及滿。使臂直如矢也。或曰囊包也。肘至手爲尺。射者常以肱敵其胸脇。無使他人之矢。從虛而入。此自防之法也。曰井儀。言開弓圖滿。似井形也。或謂四矢集侯如

井字。即詩四矢如樹。此射法之妙也。嗚呼。射之道備矣。鄧鍾曰。射法雖多。大要不過審固滿分四字耳。持弓欲固。開弓欲滿。視的欲審。發矢欲分。分者兩手齊分也。如鏃者。滿之象也。而審益精。臂力者。固之徵也。而分始齊。射有臂力。知鏃工夫。靡不命中矣。而先之以入扼壁。立爲入門。凡執弓欲使把前人扼把後當四指本節平其大指承鏃却其頭指便不碍則和美有聲而俊快也。凡開弓身正心養氣爲根本。至於射敵。又與射的不同。射的貴從容。射敵貴神速。從容則引弓稍輕而調。猶可以及遠中微。神速者。非強弓重矢。安能殺敵於百步之外哉。故倭虜矢重弓勁。中之者必斃。彼近而始發。發必中人。乃華人徒畏之。而不知用其所長也。雖然。弓矢器耳。射藝耳。器形而下。道形而上。藝成而下。德成而上。禮不盡于玉帛。樂不盡于鐘鼓。射亦不盡于弓矢。張弓挾矢。下學之方。得手應心。上達之妙。下學可言。上達不可言。可言者。吾不得而秘之。其不可言者。在乎人之自得矣。故以所嘗試師友之法。分篇十三。系之以歌訣。而射儀附焉。願同仇者。共力之。

利器第一

荀子曰。弓矢不調。羿不能以必中。夫調之云。矢量其弓。弓量其力。蓋手強而弓弱。是謂手欺弓。弓強而手弱。是謂弓欺手。余所交遊善射之友。有能引滿數十力弓者。其所常習。無過九力之弓。所以養勇也。蓋弓箭力量。欲其相稱。古者弓以石量。力今之弓以箇量。力未詳出處。然相傳九斤四兩爲一箇。力十箇力不穩。而三箇力之弓。重七錢之箭。發之必運而不捷。何哉。力不相對也。故三力之弓。用箭則長。十力之箭。則力一。舉名曰。一把十把之箭。其重四錢五分。如四力之弓。則用箭九把半。以長或至十把。猶爲相稱。其重則五錢五分。至于五力六力之弓。用箭亦長九舉之半。七故箭之長短。隨弓力以輕重。絃紉之精。亦視弓之力。八力之弓。用箭只長九把。即長至九把半。亦可也。是故調弓審矢。使輕重長短強弱適均。然後目力會意。縱送無虞。而弓面之強弱。粗細者。屬弦以附弓。弦不調。粗細不稱。則弓弦不調。

於絃口把力之方。箭翎之製。不以工拙。而貴乎適宜。宜十字箭之製。貴上粗而下細。若秤幹。狀寧粗。則宜箭翎。貴短。弓弦。貴粗。粗弓矢調矣。而於閑習。臨敵。器不同用。弓窄則美。觀平時用之。可矣。若禦敵。則宜滿扣。則穩當。而不走。滾。舉重六錢之箭。似不如法。而其射。甚平。快。是必有法。在於加意精熟之也。此利器之概也。訣曰。弓用輕。箭用長。搭箭得弦。意怒強。開弓勢。前後分陰陽。箭出門時一點功。平準狠去。何用忙。曰。平日準曰。狼夫善事者。必利器。斯則知其端倪矣。

辨的第二

夫箭稱百步威。所謂殺人于百步之外者也。故其效在于中人。而所習先于破的。俗通呼為把子。世諺曰。箭無落頭。不知遠近。是名野矢。落頭謂落矢之所至。如射的者。至的射人。故的分遠近。而前手應之。如把子。則前手與前肩對。把子一百步。則前手與眼對。把子一百三四十步。則前手必與帽頂對矣。目力審真。氣至注意。二目審顧。不真則由近及遠。漸習求精。善學射者。其的必始于一丈百發百中。寸以加之。漸至於百步。亦百發百中。是為衛正望。把子根底射之。故學射之初。必滿拽而遠發。寧高而過。勿底而不及。能及遠矣。然後自近求準。毋畫地以自局焉。初學者。曾未開弓。便止射二三法。曰。莫患弓軟。服當自遠。莫患力贏。引之自任。弓之力強。小而弱。曰軟。服者。久而習熟。夫力勝於弓。則氣和而命中。及其升高俯壑。隨地勢之低昂。必移的以習之。之謂也。贏猶弱也。任有力也。臨敵進退之熟也。需威將軍曰。對敵射箭。惟膽大力定。勢險節短。則人莫能避矣。凡敵必挽弓矣。且勿備掩。且或思將切身。或為賊先鋒。然後一發而中。收功十倍矣。蓋弓矢長兵也。長兵短用焉。力百步者。五十步而後發。力五十步者。二十五步而後發。長則謂之勢險。短則謂之節短也。力百

其力可至百步也。力甚倍而半用，故馬戰射敵。射其大者，不必的于射人。語曰：射人先射馬，擒賊先擒王。所以論其要也。嘗觀時俗嘖武舉試圍之箭，謂其徒能博第，而不足以臨敵也。於戲！士取功名何爲哉。

明毅第三

孟子曰：羿之教人射，必至于毅。學者亦必至於毅。又曰：羿不爲拙射變毅率。毅率者，盈滿之謂也。蓋鏃與靶齊爲滿。靶必屬切半弛之間，謂之貫盈。明乎貫盈之旨，不以目而以指。是故拽弦扣矢之節，屈押撒

放之方。古人秘妙，可以意授矣。凡射必大指壓中指把弓此至妙之古法須以大指上一指節探過中指屈無名指與小指要十分屈十分緊自肩至肘要平直如箭若一節彎曲骨節不對便無力二指靠弓靶平以二指勾大指上一節二指要斜靠箭扣指頂下垂箭扣搭宜最正稍上亦可若搭下恐箭多上起而不直前也。拽弓未滿時前後手且少用力至箭鏃方進法曰：鏃不上指，必無中理。指不知鏃，同於無目。此指弓弛之時，前後手掌十指並加力上緊，審固撒放之。勢甚險觀者惊心此非初學可能然當效法之習也。必指未知鏃然後爲滿，必箭箭皆知鏃方可言射。把持定而知鏃，則無打袖搖指之患。凡打袖皆由把而弱者皆因鏃。箭有脫靶之射者，名家也。非初學可語。脫靶箭名射之號也。其鏃進過虎口審顧而發爲不上指故也。箭有脫靶之射者，名家也。非初學可語。勢甚險觀者惊心此非初學可能然當效法之習也。自能也。然有志之士，縱不能過，何可不及。不及者，非力不足也。不努力之故也。人不努力，百事無成。豈獨射藝乎哉。故曰：中道而立，能者從之。

正志第四

按列女傳曰：怒氣開弓，息氣放箭。蓋氣怒則力雄而引滿，氣息則心定而慮周。此正志之則。若夫校試於演武之場，則競業操持，而神凝思曠。若無監司之臨其上，若無大衆之列其左右，徐徐然若閑習於野曠之間，則心泰而力完，必無嘈雜之驚，倉皇之失。於是鏃鏃能知，而矢矢審固，如之何不中。故中之箭，可

取必者。自從容閑暇得之也。未有匆忙恍惚。而可取必。可匆忙有中亦幸耳。從容閑暇乃善射之主。若試場校射一發至五矢上下而猶未中者。更要從容審決。勿因不中而動。荒忙又如長驅接戰之期。旌旗蔽空。鉦鐃震地。倭鋒耀日。念動念則益乖。張而六七八九矢更無中理矣。而來敵馬揚塵以進。懼心一動。則手顛身寒。即平日能穿七札。亦必委而不振矣。故爲將之道。當先治心。譽之不喜。激之怒。勝而不驕。敗而不懾。若泰山之崩於前而不驚。若虎兕之出於後而不震。無動容作色。而和其肢體。調其氣息。一其心志。備此五德。惟穀率之是圖。矢諸正鵠。反求諸其身。此君子之道也。昔之觀射者。見其百發百中。乃曰可教射。問之則教以善息。善射者技。善息者進乎技矣。苟志不先正。隨氣爲盈涸。即命中。烏能比乎禮樂哉。

身法第五

夫人之射。雖在乎手。其本主於身。每射時如身挺然直立。兩足相並。此謂大架。第足並而下無力。肩高而手易搖。如兩股盡開。身伏手低。此謂小架。第身伏手不能起。足開腿急難收。二者若與敵人對射。大架不便躲避。小架苦於收足。均未爲善。身法之善。莫若蹲腰坐胯。最爲便宜。腰蹲則身不動。坐胯而臀不顯。肩肘腰腿力萃於一處。易起易伏。遇敵之際。前手挽弓。可衛一身。控拽撒放。身俱不動。在射者有法。而旁視者美觀矣。射經曰。頤惡傍引。頸惡却垂。胸惡前凸。背惡後偃。皆射之骨髓疾也。故身前竦。爲猛虎方騰。額前臨。爲封兕欲鬪。出弓稍。爲懷中吐月。平箭闊。爲弦上懸衡。此皆有威儀之稱也。

手法第六

昔晉平公使工爲弓。三年乃成。射不穿一扎。公怒。將殺工。其妻見公。曰。妾之夫造此弓。亦勞矣。而不穿一

扎。是君不能射也。妾聞射之道。左手如拒。右手如附枝。右手發箭。左手不知。公以其儀。而射穿七扎。此儀也。端身如幹。直臂如枝。左臂毫髮不動。巧力盡用之。右手是射家極則也。射鵬穿楊之技。非學者所易到也。今學射者曰。前手搦弓。以緊爲主。後手拽弦。撒放有法。是前力也。後巧也。其法左手執弓必中。中云者。在把其中。且欲當其弦心也。右手取箭。覆其手。微拳大指。第三節齊平。以三指捻箭三分之一。加於弓亦三分之一。以左手頭指受之。則轉弓令弦稍離身就箭。即以右手尋箭羽下至鬮。以指頭第二指節。當鬮約弦。徐徐送之。令衆指差池如鳳翻。使當於心。又令當鬮羽向上。弓弦既離身。即易見箭之高下。取其中平直。然後前手如推泰山。後手如握虎尾。一拳主定。前後直正。慢開弓。緊放箭。射大存於小。射小加於大。務取水平。前手撤。後手絕。存云者。壓其前手。加云者。舉其前手。總之。欲拳與肩齊也。前撤後絕。射之玄機。一撤一絕。乃相應之妙。萃聚精神。奮力推拽。胸銳前挺。背猛後夾。則箭疾而加於尋常數等矣。學者之病。在始拽弓時。兩手就緊。至放手轉不加力。矢去不遠。若肩手不對。矢向兩傍。或後手得法。前手不應。箭不平快。出門便動。或前手得法。後手不應。箭必懈怠。將落必動。此巧力之妙。在撒放時用。凡箭出搖頭。乃右手大食指扣弦太緊之故。其扣弦太緊。是無名小指鬆開之故。射時。用小草梢一寸。以無名指小指。共插於手心。箭去而草不墜。即箭不搖擺矣。凡此皆下學之方耳。今之射者。疇能右發而左不知也。不知云者。學造乎熟。形神俱凝。乃上達之妙也。聖人天君泰然常應常靜。左手如拒。亦復如是。吾輩由用力以造於不動。由知儀以造於不知。庶乎古之絕技哉。

足法第七

人射。前腿似槩。後腿似癩。隨箭改移。只在後脚。左肩與跨對垛之中。兩脚先取四方立後。次轉左脚大指對左肩尖對垛中心。右脚橫直鞋袂對垛。此爲丁字不成。八字不就。射右改左。射左改右。射的之常法也。迨學之既熟。則便截如轉環。所以能應變。此又不可不知。

眼法第八

昔飛衛教紀昌射。以螿懸虱著牖。望之三年。若輪貫虱心。而懸不絕。視小如大。學不瞬而後能。此射家第一義也。人每拽弓便看把子。滿眼俱把子矣。箭多不真。如兩目正視把子亦不得真。然用目看扣着鏃。非能射也。對敵之際。目稍瞬則不及避。而制於人矣。故凡射。對賊或對把站定。意在把子或敵人。不得看扣。至箭頭進弓靶時。使審顧把子中心。即放箭去。未有不中的者。其審顧法。要兩眼角斜視得真。我輩欲求箭穩多中。皆於此注意焉。

審固第九

南塘子曰。記稱持弓審固。審者詳審。固者把持堅固也。審字與大學慮而後能得慮字同。君子於至善。既知所止。而定而靜。而安矣。又必能慮焉。而後能得所止。君子於射箭引滿之餘。發矢之際。又必加審而後中的可決。今射者多於大半矢之時審之。亦何益乎。且夫審者。今人皆以爲審的而已。不知審的。第審中之一事耳。蓋弓滿之餘。精神已竭。手足已虛。若卒然而發。則矢直不直中。皆非由我心使矣。必加審之。使精神和易。手足安固。然後發矢。其不直不中。爲何。故欲知審字工夫。合於慮字工夫。玩味之乃得。

指機第十

射之有決。俗名指機。宜少長不宜圓。所以然者。取其緊夾大指。庶臨陣無疎虞。此不易之法也。吾友於一躍別有獨得之妙。其言曰。用決之策。原爲手指皮肉。不能與絲弦相當。用此借木堅也。今人多苦用大力勾挽。致箭縱橫不調。用是機者。其中有微妙焉。如用於大指極根。箭去木而不靈。動搖遲鈍。隨之。用於大指紋中。扯拉無力。滑泛易去。巧力審顧。撤放之法。會用不及。而箭去矣。世人有此二病。莫知其端。今善射者。用決於大指近根處。搭箭拽弦時。決自徐徐前行。方到大指紋中。弓開已滿。審顧用力。即放矢去。平快俊妥。良由此耳。指機徐徐之妙。難以言形。惟以意會。學射者參之。

馬射第十一

王珣馬射法曰。勢如追風。目如逐電。滿開弓。急放箭。目勿瞬視。身勿倨坐。不失其馳。舍矢如破。夫馬者。人之命。則調馬先之矣。凡馬須平日適飼養。時調度。蹤躡聽令。觸物不驚。馳道不削。前兩腳從耳下齊出。後兩腳向前倍之。則急且穩。而人可用器。馬慣戰數倍中國。居常調度之功也。馬上射把。有以箭插衣領內。或挿腰間。俱不便。必須以箭二枝。連弓把把定。又以一枝中弦掛爲始騎時。左手挽弓。右手攬轡。馬一縱時。身即左跨。便搭箭當弦。左手高張。如鳥舒翼。右手拽圓滿至把子。與馬相對。左手即落。與左膝相對。望把根射。百發百中。凡開弓必至九分滿。乃發。即七八分亦難中也。馬多右開。人身左跨。左重。馬不能右。門間有左開身。一右轉馬即過矣。馬行直否。盡在兩腿。若久馳純熟。則馬上身法。如分鬚對鏡。抹鞦云者。惟所用之。鄭若曾曰。武士之常技三。曰。分鬚。向前射也。曰。對鏡。向傍對也。曰。抹鞦。向後射也。分鬚者。以馬之頸鬚爲界。一邊挽弓。一邊發矢。乃弄花巧之法。邊軍不然。以身俯出馬外。於此挽弓。就於此發矢。

臨敵倉皇之際。庶無謬誤。對鏖者主左一邊而言。今北方響馬。常勒馬由道右而行。讓客於左。以便發箭。亦此義也。然是法但可施於途遇一二人耳。設使衆敵叢射。或敵在右將旋馬以應酬之也。學騎射者。須習左右手皆便方可。雖然。此以射言也。若披堅執銳。攻戰於白刃之外。又必兩邊用力。身活直坐。以張弄武藝。身若太伏。恐馬前失。身若後倚。恐馬仰坐。左右少跨。與射不同。蓋射不用力。身猶輕也。手持器械。盡力使用。身太離鞍。馬蹶人仆。是可以不慎乎哉。

神奇第十二

夫射。貴神貴奇。凡射以目至。神射以意至。凡射惟中左。奇射兼中右。此今世之所間有。而學者所能致也。今夫彈鳥雀者。不視弓。不視彈。以意逆飛者。而中之。挾矢者何獨不然。初學時手足身眼之法。毫不可廢。及其後也。諸法渾忘。意的之所在。而矢無虛發。若樊進德輩是已。夫射左者。敵出乎右。則難矣。射右者。敵出乎左。則難矣。吾友張一白左右開弓。命中如一。擬古岳武穆之臂。或有用撒懷射法。正馳馬張弓以向左。忽轉跨而射右。前後上下。隨其所欲。射之勢險節短。莫過乎此。孟子有言。夫仁亦在乎熟之而已。惟射亦然。是以君子習焉。習射以壘爲圈。兩人各立圈內。由遠及近。對射相較。以避矢出圈者爲負。眼明手疾。身法步法俱到。而矢不及於其身。若獨習於家者。環堵之室。懸草荐於梁下。中粘紅紙。大如指頂以爲的。日日射之。的雖數步。其引滿盡力。悉如百步法。至於箭箭紅心。則出而射百步猶是矣。故曰閉門造車。出門合轍。古人以投壺寓射。以滴油寓射。惟其理一機。而願所習謂何耳。諺稱武藝長一寸。射爲五藝之首。以其長也。更有長於射者。必也大器乎。雖然。三軍之命。懸於一將。今特患無將耳。易曰。師貞。丈人吉。丈人

者。爲人所倚仗者也。使有仁義之將。恩威足以服吾人之心。智勇足以破敵人之膽。將見衆有所恃。而技藝可施。自皆膽大力定。一發五絜矣。不然。雖有神射。亦何益哉。

考工第十三

按古天子之弓。合九而成規。諸侯合七而成規。大夫合五而成規。士合三而成規。蓋弓以直爲良。故勾弓者。謂之弊弓。夫弓有六善。一曰性體少而勁。二曰大扣而有力。三曰久射力不屈。四曰寒暑力一。五曰弦聲清實。六曰一張便正。凡性體少則易張而壽。但患其不勁。欲其勁者。妙在治筋。凡筋生長一尺。乾則減半。以膠湯濡而極之。復長一尺。然後用則筋力已盡。無復伸弛。又揉其材令仰。然後傳角與筋。此兩法所以爲筋也。凡弓節短則和而虛。挽過吻則無力。節長則健而柱。挽過咳則木強而來。節謂把節。得中則和而有勁。仍弦聲清實。凡弓初射。或天寒。則勁強而難挽射久。天暑。則弱而不勝矢。此之爲病也。膠欲薄而筋力盡。強弱任筋而不任膠。此所以久射力不屈。寒暑力一也。弓所以爲正者也。此相材之法。視其理。其理不因矯揉而直。中繩則而不跛。此弓人之所當知也。噫。古者上有道。則百工信度。且得執藝事以諫。唐太宗聞弓人論木心不直。則脉理皆邪。深致取焉。猶有古人遺意。若射而穿則斬函人。射而不穿。則斬矢人。雖曰威克厥愛允濟。然於正心以正百工之道遠矣。夫兵凶器也。始之以正心。終之以來百工。則遠人將服之。其可忽哉。其可忽哉。

鄉射直節

信陽何景明

古者飲畢而射。射之司馬。燕之司正也。此禮久不行。而其文具儀禮。然儀禮古文難讀。雖昌黎韓子且苦

之。今即與諸生言。或弗解。故復刻北使就此習之。而後求之儀禮。則其文辭緒理可尋也。

序器

夫器一弗備。則無以即事。惟樂放失久矣。其器莫之有能備也。今但以笙比人聲。而以鼓馨節之。

序事

夫事以明賢。故遠而後蒞。故賓主必孚。司馬以下。必能其事。雖役必當其才德焉。

樂譜

夫射之節於樂也。天子以騶虞。諸侯以騶首。大夫以采蘋。士以采芣。采蘋采芣示敬也。敬則可以修諸其身。而施於天下矣。

射儀

右射儀予視學漢中。至金州集漢陰平利紫陽四學。師生將行射焉。問其禮不知也。乃使學官草具其儀。予稍稍爲說其文辭義意。略去恢復。輯其理節。實近可行者。爲之先屬。范推官紳肄於東城之圃。而予與呂憲使克中往觀焉。憲使曰。予在漢中。蓋修其器矣。未究其禮也。謂紳曰。其悉布茲。何景明曰。語曰。禮失而求之野。古禮亡不可見者。何可勝道哉。然鄉射之禮。學校尙或習之。予由鄆鄒抵鳳漢。攷之於學。旣已無聞。而有司並其器亡之。往往督使旋修舉行之。斑白之老。有相與環堵駭視者矣。嗟夫。古人揖坐旋辟之容。與夫修於其擲。而一日不可缺者。至使人以曠世聞見之事。風俗於古。豈不邈哉。

射義

夫爵齒德三者。通乎天下者也。鄉飲尙齒也。飲畢而射。察其德也。夫然後可以爵之於朝。是故古者以射擇士。

三射之節。其於命辭見乎。始射而命曰。毋射獲。毋獵獲。知始射而獲也。再射而命曰。不貫不釋。知三射而釋也。三射而命曰。不鼓不釋。知三射而鼓也。

始釋獲而不釋。試也。懼弗審也。再射而釋。則審矣。三射而鼓。而禮樂備矣。

始射不及賓者。不敢役賓也。不飲者不釋。則不飲也。耦射先賓。不敢齒賓於耦也。衆賓不耦。賓在賓位則不敢踰大賓也。故非主則不敢與賓耦。

勝者張弓。不勝者弛弓。勝者立。不勝者飲。夫何言哉。賢不肖喻矣。

夫物惟時。事惟宜。先後不踰。詳略有漸。其惟射乎。是故高而無用。美而無當。欲速而求成。聖人勿爲也。

弓矢敵器也。聖人以揖讓用之天下。復有可爭者乎。夫射也者。禁肆制躁。履序蹈和。一衆心貫萬事者也。以此於天下也。故治理而生遂。

子曰。君子無所爭。必也射乎。揖讓而升。下而飲。其爭也君子。是故君子之於射也弗爭。則其求諸己也弗力。

夫君子仁人之心也。亦觀諸射之道焉已矣。子曰。射有似乎君子。失諸正鵠。反求諸其身。孟子曰。仁者如射。射者正己而後發。發而不中。不怨勝己者。反求諸其身而已矣。

〔完〕

名
著

十八



女子健康法運動目次

呼吸運動

第一式 兩臂側高舉

第二式 兩臂前高舉

第三式 兩臂前平屈

第四式 身體仰臥兩臂高舉

健康法

第一段

第一運動 兩臂向前高舉由側面落下

第二運動 一腿向前平屈一臂高舉

第三運動 兩臂高舉脊背貼近牆壁

第四運動 身體上部左右旋轉

第五運動 一手指尖觸地一腿平舉

目次

第六運動 兩臂向前平舉一腿屈膝高舉

第七運動 頭向後屈一臂反置背上以指尖探觸頭之後部

第八運動 身體仰臥兩腿作環狀運動

第二段

第一運動 兩臂左右平舉及高舉

第二運動 一臂置脊背之上用手背撫摩對面腰部

第三運動 兩踵舉起

第四運動 上體前傾兩臂向前方及後方斜舉

第五運動 一足踏於足凳之上就勢將身體立起

第六運動 下肢蹲屈兩踵相接或兩腿微開下肢作蹲屈之運動

第七運動 身體仰臥兩腿交互高舉

第八運動 身體左右衝出軀幹作迴旋式之俯仰運動

第三段

第一運動 小臂左右伸開手掌向上翻轉

第二運動 大腿前平舉小腿直伸與大腿成直線

第三運動 身體前後屈

第四運動

一足置于椅凳之上就勢屈膝傾身

第五運動

身體向前突出兩臂高舉與軀幹成直線

第六運動

以尻骨盤爲軸軀幹作環狀運動

第七運動

身體左右旋轉下俯

第八運動

身體俯仰地上兩腿互舉

第四段

第一運動

兩臂前高舉及兩臂交互前高舉

第二運動

一腿向前側後三方斜舉

第三運動

頸部之環狀運動

第四運動

兩臂作刈禾式之運動

第五運動

一腿橫過椅背

第六運動

舉踵跳躍

第七運動

身體仰臥兩臂作高舉平舉及左右舉

第八運動

躡身行進

第五段

第一運動

一小臂上屈一臂平伸

第二運動 小腿後屈高舉

第三運動 身體增高法

第四運動 身體左右斜傾

第五運動 以尻骨盤為軸作旋轉軀幹之運動

第六運動 兩臂按牆身體前傾

第七運動 身體仰臥兩腿作屈伸運動

第八運動 身體左右衝出作俯仰運動

第六段

第一運動 兩臂後高舉

第二運動 兩腿前後搖舉

第三運動 身體左右屈

第四運動 身體作劈劍式之突進運動

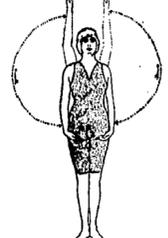
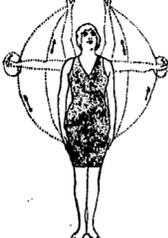
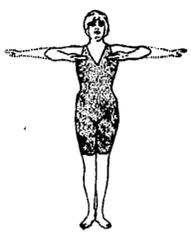
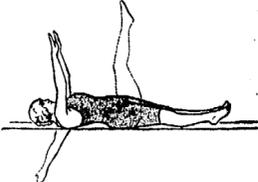
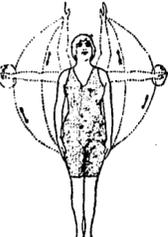
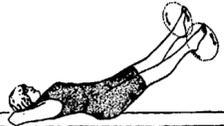
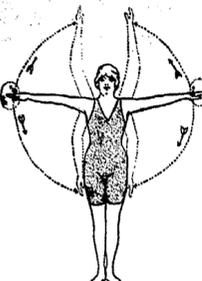
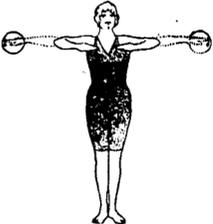
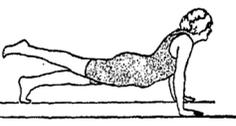
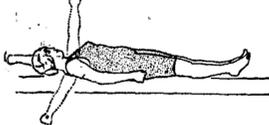
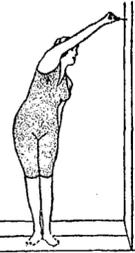
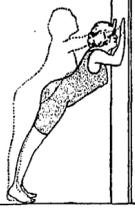
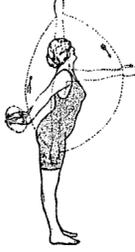
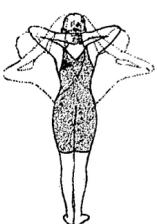
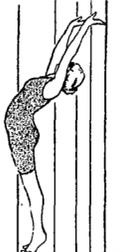
第五運動 舉踵身體後屈

第六運動 一踵向後高舉一手提踵一手高舉

第七運動 身體仰臥上身舉起前屈

第八運動 身體下蹲兩腿作左右交互屈伸運動

女子健康法運動總圖

<p>直立 與 呼吸運動</p>	1 	2 	3 	4 	5 	6 		
<p>第一段</p>	7 	8 	9 	10 	11 	12 	13 	14 
<p>第二段</p>	15 	16 	17 	18 	19 	20 	21 	22 
<p>第三段</p>	23 	24 	25 	26 	27 	28 	29 	30 
<p>第四段</p>	31 	32 	33 	34 	35 	36 	37 	38 
<p>第五段</p>	39 	40 	41 	42 	43 	44 	45 	46 
<p>第六段</p>	47 	48 	49 	50 	51 	52 	53 	54 

女子健康法

巴奈特著
石梓壽譯

呼吸運動

第一式

預備 身體直立，兩臂垂直，兩手十指伸開，置於身前，腕內平屈，掌心上仰，手指相接作水平勢。
動作 (一) 吸氣 由原勢兩臂自身旁盡量高舉，兩手至頭上時，手心相對，同時用鼻孔吸氣。(如

第三圖)

(二) 呼氣 兩臂還原，同時用口呼氣。

第二式

預備 身體直立，兩臂垂直，位於體側，兩手伸開，掌心向內，十指向下。

動作 (一) 吸氣 兩臂向前高舉，同時用鼻深深吸氣。(如第四圖)

(二) 呼氣 兩臂由高舉勢，向身之前面下落，至臂與肩平時，掌心向下，同時用口深深呼氣。此種運動，亦可另式行之，兩臂側上舉與身體成一直線，舉至臂與肩平時，兩掌須隨之轉動，即當臂高舉時，掌心向上，下落時，掌心向下也。

第三式

預備 身體直立，兩臂平屈，兩手位於胸前，掌心向下，十指相對，大臂與小臂現水平勢。

動作 (一) 吸氣 依水平勢側伸兩小臂，胸部極力廓張，同時用鼻作深吸。(如第五圖)

(二) 呼氣 兩臂還原。同時用口作深呼。

第四式

預備 身體仰臥。兩臂垂直高舉。

動作 (一) 吸氣 兩腿伸直。慢慢高舉。至垂直時。兩臂向側方下落。與身體成十字形。用鼻深深吸

氣。(如第六圖)

(二) 呼氣 還原。兩腿下落。兩臂高舉。用口深深呼氣。

功用 此種運動。為減少腹部肥大之惟一妙法。

健康法

第一段

第一運動 兩臂向前高舉。由側面落下。

預備 直立。

動作 (一) 兩臂由前面高舉。距離與肩之闊度相等。(如第七圖)

(二) 還原 兩臂向側面落下。至兩臂成水平時。掌心向下。漸漸接近兩股。

功用 此式專運動肩、胸、腹三部肌肉。

注意 臂高舉時則吸氣。臂下落時則呼氣。

第二運動 一腿向前平屈。一臂高舉。左右交互為之。

預備 直立。

動作 (一)左腿提起，左膝前平屈，小腿垂直，足下伸，同時右臂向前高舉，掌心向內，其所站立之腿，

務須穩固不曲。(如第八圖)

(二)還原 左腿下落，右臂收回，兩腿兩臂交互爲之。

功用 此式專運動股、腹、胸、臂四部筋肉。

第三運動 兩臂高舉，脊背貼近牆壁。

預備 正身直立。

動作 (一)將脊背貼近牆壁，作直立姿勢，然後兩臂更迭由前面及側面高舉，以手背觸接牆壁，爲

度。(如第九圖)

(二)還原 兩臂還原。

功用 此式特別運動肩、胸、腹三部筋肉。

第四運動 身體上部左右旋轉。

預備 直立，兩手叉頸。

動作 (一)腿足不動，上身向左方旋轉，尻骨盤亦隨身輕微轉動，頭部保持原態，僅隨身體轉移方

向。(如第十圖)

(二)還原 身體向左右交互爲之。

功用 此式專運動腹部肌肉，並消除肝、腎諸疾。

注意 此式運動畢，當行呼吸運動第一二兩式。

第五運動 一手指尖觸地，一腿平舉。

預備 直立。

動作 (一) 身體傾向前方，右臂下伸，以手指尖觸接右足所立前面之地，同時左腿向後高舉，堅直

不曲，與站立之右腿相同。(如第十一圖)

(二) 還原 一手一腿還原，左右交互爲之。

功用 此式專運動腹、股、小腿三部肌肉。

第六運動 兩臂向前平舉，一腿屈膝高舉。

預備 直立。

動作 (一) 兩臂向前平舉，手指伸開，掌心向下，右股屈膝前舉，右足下伸，膝蓋盡力上抵相近之臂。

其站立之腿，堅直不曲。(如第十二圖)

(二) 還原 右腿及兩臂還原，左右腿交互爲之。

功用 此式專運動腹部、大腿、小腿三部肌肉，並增加膝部關節柔韌力。

第七運動 頭向後屈，一臂反置背上，以指尖探觸頭之後部。

預備 直立，兩足併攏，或兩腿微開。

動作 (一)頭後屈。一臂反置脊背之上。而軀幹隨之後屈。盡力用指尖探觸頭之後部。如第十三圖。

(二)還原 左右臂交互爲之。指尖探觸頭部時。兩腿須堅立不曲。

功用 此式專運動頭項。臂。肩。背。胸。腹。六部肌肉。

第八運動 身體仰臥。兩腿作環狀運動。

預備 身體仰臥。兩手叉頸。或叉腰。或兩臂伸開。與身體成十字形。掌心向下。

動作 (一)兩腿伸直斜舉。兩足腕挺直前伸。兩足同時由右向左作環狀運動。再由左向右作同勢

運動(如第十四圖)

(二)還原 兩腿還原

功用 此式特別運動腹部肌肉。並於消化器管有特殊利益。

注意 此式運動畢。須行呼吸運動第三四兩式。

第二段

第一運動 兩臂左右平舉及高舉。

預備 直立。

動作 (一)兩臂左右舉。掌向下。當兩臂舉至相平時。掌心轉向上。仍繼續上舉。直至兩臂在頭上成

垂直爲度。(如第十五圖)

(二)還原 兩臂下落至水平時。掌心轉向下。還回立正姿勢。

功用 此式專運動肩、胸、腹三部筋肉，並發展胸部，通利關膈。

注意 舉臂時吸氣，落臂時呼氣。

第二運動 一小臂橫置脊背之上，用手背撫摩對面腰部。

預備 直立，兩腿分開，距離約九英寸，兩足參差勿立於一直綫上。

動作 (一) 右小臂後屈，橫置背上，即用所伸開右手之背，盡力探摩腰之左部，左右臂交互爲之。(

如第十六圖)

(二) 還原 右臂還原，左臂照前動作。

功用 此式專運動肩、背、胸、腹四部筋肉，並按摩腎部諸疾。

注意 此式運動之效果，影響於腸胃者甚大。

第三運動 兩踵舉起。

預備 直立，兩手叉頸，或叉腰。

動作 (一) 軀幹垂直，頭勿低下，兩腿挺直，足尖着地，兩踵盡力高舉。(如第十七圖)

(二) 還原 兩踵還原，此式可反復多次行之。

功用 此式運動，最爲佳妙，專能發達小腿，並運動大腿筋肉。

第四運動 上體前傾，兩臂向前方及後方斜舉。

預備 直立，兩足分開，距離約九英寸。

動作 (一)上體前傾。兩臂依身體之方向。前斜舉。掌心向下。然後兩臂由前面下落。盡力後斜舉。掌心向上。此式可反復多次行之。但頭宜挺直。腿勿曲。(如第十八圖)

(二)還原 兩臂由前斜舉之方向放下。上身復正。

功用 此式專運動肩、臂、胸、背、四部肌肉。尤增加胸部力量。

注意 此式運動畢。須施行呼吸運動第一二兩式。

第五運動 一足踏於足凳之上。就勢將身體立起。

預備 直立。兩手叉頸。或兩臂側伸。身體立近足凳。作預備姿勢。

動作 (一)右足向前置於足凳之上。腿彎伸直。身體隨之立起。左腿伸直後舉。兩足交互爲之。(如

第十九圖

(二)還原 作直立姿勢。

注意 前云身體立近足凳者。其身體之位置。或對足凳而立。或順之而立。均可。

又法將足橫放於足凳之上。如前勢左右足交互爲之。

功用 此式運動。不但增加大小腿力。並增膝部關節柔韌力。

第六運動 兩踵相接。或兩腿微開。下肢作蹲屈之運動。

預備 一直立。

動作 (一)舉踵。兩腿蹲屈。兩膝微開。身體下蹲時。兩臂前高舉與身體成一直綫。(如第二十圖)

(二) 還原 兩腿直起，兩臂下落，復回直立姿勢。
功用 此式運動足、小腿、大腿、腹、背、胸、肩、七部筋肉。

第七運動 身體仰臥，兩腿交互高舉。

預備 身體仰臥，兩手叉腰，或叉頸，或兩臂側伸，與身體成十字形，掌心向下。
動作 (一) 右腿挺直高舉，足腕直伸，至腿成垂直爲度。(如第二十一圖)
(二) 還原 左右腿交互爲之。

功用 此式專運動腹部筋肉，並爲減去腹部肥胖之絕妙方法。

第八運動 身體左右衝出，軀幹作迴旋式之俯仰運動。

預備 直立，兩手叉頸，或兩臂隨身體左右伸出。
動作 (一) 左足向左方側出一大步，身體隨之向左衝出，兩踵仍左右向，足趾向外，約成八字形。左

膝前屈，右腿挺直，尻骨盤不動，只上身旋轉，使對左膝，盡力前俯，還原，再將上身向右方旋轉，使背背對左膝，盡力後仰，左右兩膝交互爲之。(如第二十二圖)

(二) 還原 復回直立姿勢。

功用 此式專運動大腿、小腿、腓、及腹、四部筋肉，並導引肝腎諸疾。

注意 此式運動畢，須施行呼吸運動第三、四兩式。

第二段

第一運動 小臂左右伸開，手掌向上翻轉，

預備 直立，手置胸前（其姿勢與前呼吸運動第三式同）。

動作 (一)兩臂盡力向後左右平伸，掌心向下，至已伸開時，反使掌心向上（如第二十三圖）

(二)還原 欲還原時，須先使掌心翻轉向下，然後再回原勢。

功用 此式專運動肩、臂、胸、腹、背、五部筋肉，尤能擴張胸力。

第二運動 大腿前平舉，小腿直伸與大腿成直綫。

預備 直立，兩手叉頸。

動作 (一)左大腿向前平舉，小腿垂直，足下伸，再將小腿平舉，俾與大腿水平，其站立之右腿宜直

而勿曲（如第二十四圖）

(二)還原 左腿還原，左右腿交互爲之。

功用 此式專運動大腿、小腿、腓、足、腹、及軀幹諸筋肉。

第三運動 身體前後屈。

預備 直立，兩腿微開，兩手叉腰或叉頸，或兩臂伸出與身體成直綫。

動作 (一)身體盡力前屈，膝勿曲，頭挺直，身體復原，再向後屈（如第二十五圖）

(二)還原 復回直立姿勢。

功用 此式專運動脊背與腹部筋肉，並能使脊柱上部挺直，而改正其僵僵之病。

第四運動 一足置於椅凳之上。就勢屈膝傾身。

預備 直立兩手叉頸或叉腰。或兩臂下垂。置右足於椅上。

動作 (一)右膝前屈。身體隨之前傾。同時左足伸直。足趾着地。此式應反復多次行之。並左右腿交

互爲之。(如第二十六圖)

(二)還原 右足還原。

功用 此式專運動腹部。大腿及腓三部筋肉。並增加其他關節柔韌力。

注意 此式運動畢。應施行呼吸運動第一二兩式。

第五運動 身體向前突出。兩臂高舉。與軀幹成直綫。

預備 直立。

動作 (一)左足向前邁出一大步。與右足在一直綫之上。兩臂前高舉。與身體成直綫。左膝前屈。身

體隨之前傾。但右腿須挺直。(如第二十七圖)

(二)還原 左足及兩臂還原。左右足交互爲之。

功用 此式專運動肩。臂。胸。腹。大腿及腓諸部筋肉。

第六運動 以尻骨盤爲軸。軀幹作環狀運動。

預備 正身直立。兩足分開。距離約一英尺。兩手叉腰。或叉頸。或兩臂舉起。與身體成直綫。

動作 (一)上身由右至左向前傾。作環狀運動。不稍停止。屈身後仰。由左至右作同勢運動。尻骨盤

不動。兩腿挺直。(如第二十八圖)

(一) 還原 上身還原。

同勢運動。亦可自左方開始。向右行之。

功用

此式專運動腹背二部肌肉。並按摩肝腎諸疾。尤能使腸胃各器管得有定律之效益。

第七運動 身體左右旋轉下俯。

預備

直立。兩足分開。距離約十八英寸。

動作

(一) 兩手握拳。兩臂左右平舉。轉身向左。身體自右方下俯。使右拳垂至左足尖及其外邊為度。膝微曲。頭須直。(如第二十九圖)

(二) 還原 還回直立姿勢。左右交互為之。

功用

此式專運動腹部肌肉。並按摩肝腎諸疾。

第八運動 身體俯伸地上。兩腿互舉。

預備

身體俯伸地上。兩手及兩足趾將身體支起。腰部凹下。

動作

(一) 身體不屈。兩腿交互盡力高舉。其所舉之腿。尤須堅直。(如第三十圖)

(二) 還原 身體起立。

功用

此式專運動胸腹臂腰諸部肌肉。

注意 此式運動畢。應施行呼吸運動第三四兩式。

第四段

第一運動

兩臂前高舉及兩臂交互前高舉。

預備

直立。

動作

(一)兩臂前高舉。至垂直爲度。掌心相向。若兩臂能高舉過垂直之度。尤爲有益。(如第三十

一圖)

(二)還原 兩臂還原。

(三)又法仍作前項運動。但一臂前高舉。左右臂交互爲之。一臂高舉時。其他一臂則盡量後伸。

功用

此式專能舒發胸膈。並運動胸。腹。背。三部筋肉。

第二運動

一腿向前側後三方斜舉。

預備

直立。兩手叉腰或叉頸。

動作

(一)右腿挺直。向前斜舉。足尖向下。移向側方及後方斜舉。當腿向各方斜舉時。身體可微向

前傾。但站立之腿須堅直不曲。(如第三十一圖)

(二)還原 右腿還原。左右腿交互爲之。

功用

此式專運動腹。臀。大腿。及腓四部筋肉。

第三運動

頸部之環狀運動。

預備 直立兩手叉腰。

動作 (一)頸部自右方開始。作環狀運動。頭前屈。移向左後兩方旋轉。復回至右方。(如第三十三

圖)

(二)還原 再自左方開始。向右後兩方旋轉。左右交互爲之。當頸項旋動時。身體切勿傾移。

功用 此式專活動頸項之關節與筋肉。

第四運動 兩臂作刈禾式之運動。

預備 直立。

動作 (一)左臂向左高斜舉。右臂向左平舉。位于胸前。兩手如握刈禾鏟柄。左手虎口向右。右手虎

口向上。同時左足邁出。如行路然。殆右足前邁時。兩臂即自左方抽回。右臂向右高斜舉。左臂

向右平舉。右手虎口向左。左手虎口向上。右足亦邁出。如行路然。(如第三十四圖)

(二)還原 兩臂還原。一腿還原。

(三)注意 此種運動。應左右連續行之。當兩臂左或右舉。一足邁出時。身體則隨之向前微

俯。但其速度。須與兩臂左右交換動作相稱合。

功用 此式專運動肩。臂。胸。背。小腿。各部筋肉及腰部關節。

注意 此式運動畢。應施行呼吸運動第一二兩式。

第五運動 一腿橫過椅背。

預備 直立兩手叉腰。而椅背而立。身體與之距離約十八英寸。

動作 (一)右腿前平舉。足腕挺直。先使右腿向左舉起。然後令腿自左至右由椅背上面橫過。右足

落地。再由右至左作同勢運動。(如第三十五圖)

(二)還原 右腿還原。左右腿交互爲之。

(三)注意 無論運動左腿或右腿。其站立之腿。須直立不曲。

功用 此式專運動軀幹。腹。腓。足。諸部筋肉。

第六運動 舉踵跳躍。

預備 直立。兩手叉頸。

動作 (一)兩踵舉起。兩腿垂直。作前後左右輕跳。一向前跳。二向後跳。三向左跳。四向右跳。(如第

三十六圖)

(二)還原 兩踵落下。

功用 此式專運動大腿。及腓。二部筋肉。

第七運動 身體仰臥。兩臂作高舉平舉及左右側舉。

預備 正身仰臥。手握拳。兩臂順放身旁。

動作 (一)兩臂高舉。再向頭部後方平舉。與身體成水平勢。

(二)還原。作高舉勢。復使兩臂左右側舉。與身體成十字形。

(三) 還原 仍作高舉勢。(如第三十七圖)

(四) 再還原 兩臂順放身旁。

功用 此式專運動胸背二部肌肉。並於腹部。筋肉有特殊功效。且能減少身體肥胖。

第八運動 蹲身行進。

預備 兩手叉腰。或叉頸。兩腿下蹲。

動作 (一) 兩腿下蹲。無須過彎。屈膝行進。但行動時。軀幹上部要直。並須與地面有相同的距離。不得忽高忽低。(如第三十八圖)

(二) 還原 兩手兩腿還原。

功用 此式專運動大腿肌肉。並膝部及踝骨關節之柔韌力。

第五段

第一運動 一小臂上屈。一臂平伸。

預備 直立

動作 (一) 兩手握拳。兩臂左右平舉。兩手指甲向上。一小臂盡力向肩屈。如以拳觸肩之意。(如第三十九圖)

三十九圖

(二) 還原 小臂還原。兩小臂還原左右交互爲之。每邊運動至少須二十次。並須用一定之速度。

(二) 兩臂還原。

注意 兩小臂亦可同時作屈伸之運動。

功用

此式專運動肩臂二部肌肉。發達肩臂及小臂諸部。並增加胸部氣力。

第二運動 小腿後屈高舉。

預備

直立。兩手叉腰。或叉頸。

動作

(一) 右小腿後屈。盡力高舉。足腕伸直。右大腿向後伸過左腿。但左腿須直立不曲。運動時頭項挺直。軀幹前挺。腰屈。(如第四十圖)

(二) 還原 腿還原。腰部及頭部還原。左右腿交互爲之。

功用

此式專運動臀。腹。股。腓。諸部肌肉。

第三運動 身體增高法。

預備

正身面門或壁直立。

動作

(一) 在門或壁上釘一長針。其高須以兩踵舉起手指尖端能及之處。以外約半英寸爲度。一手向壁高舉。一手隨身下垂。用高舉之手指尖。探摸針位。若指尖已能按及針位。須再將原針

上釘。(如第四十一圖)

(二) 還原 右臂還原。左右臂交互爲之。

功用

此式爲身體增高之運動。專能伸張兩臂。兩腿。及軀幹之肌肉。並醫治身軀纖弱之病。若人兩

肩有不平齊者，可多舉其不平之肩，使之至平齊爲止。

第四運動 身體左右斜傾。

預備

直立，身體位於後左(或右)兩方均爲牆壁之處，背與牆相距約六英寸，肩與左(或右)方面牆壁相距，尤須較遠，兩足拼攏，或兩腿微開。

動作

(一)將對於左(或右)方牆壁之臂，由側面高舉，貼近頭部，然後傾身向牆，用指尖觸接牆面，兩腿須直立不曲，其他一臂則隨身下垂。(如第四十二圖)

(二)還原 左右臂交互爲之。

(三)注意 練習者，如能用指尖握一長針，於運動時以針刺牆壁，則更顯身體屈曲之效。

功用

此式專運動胸、腹、二部筋肉，並增加腰部關節柔韌力。
注意 此式運動畢，應施行呼吸運動第一、二兩式。

第五運動 以尻骨盤爲軸，作旋轉軀幹之運動。

預備

直立，身體位於後左(或右)兩方均爲牆壁之處，背與牆相距約十八英寸，肩與左(或右)方牆壁相距，尤須較遠，一手握長針，兩足拼攏，或兩腿微開。

動作

(一)將對於左(或右)方牆壁之臂，由側面向左或右平舉，上身隨之轉向牆壁，即用平舉手內所持之針，盡力向身後牆壁觸刺，其他一臂則隨身下垂，兩腿堅直，兩踵著地。(如第四十三圖)

(二)還原 左右臂交互爲之。

功用 此式專運動背腹二部肌肉。而對於腰部關節之活動。以及腎臟之按摩。尤見功效。

第六運動 兩臂按牆。身體前傾。

預備 身體面牆而立。距離約一英尺。兩腿分開。約九英寸。

動作 (一)用手掌按牆。上身傾向牆壁。以胸部將貼近壁面爲度。然後藉兩臂伸直之力。將身撐起。

此式可反復行之。(如第四十四圖)

(二)還原。 上身及兩臂還原。

功用 此式專運動兩臂。兩腿及胸背諸部肌肉。

第七運動 身體仰臥。兩腿作屈伸運動。

預備 正身仰臥。兩手叉腰。或置頸後。或兩臂順放身旁。

動作 (一)兩大腿向胸部提起。兩膝屈。兩小腿平。兩足腕伸直。與小腿成直綫。然後再令兩腿全部

伸開。但必須挺直。不使其與地面相接。(如第四十五圖)

(二)還原。 兩腿還原。

功用 此式特別運動大腿及腹部肌肉。

第八運動 身體左右衝出。作俯仰運動。

預備 直立。兩手叉頸。

動作 (一)左腿向左踏出一大步。身體隨之衝出。左足踵向右。足趾尖向外。左膝前屈。右腿伸直。兩

臂高舉。上身前傾一次。後仰一次。但上身作俯仰運動時。可用兩手叉頸。與高舉法交互行之。

(如第四十六圖)

(二) 還原 左腿還原。左右腿交互爲之。

功用 此式專運動胸。腹。大腿。小腿。及胛。諸部肌肉。並能消除腎臟諸疾。

注意 此式運動畢。應施行呼吸運動第三四兩式。

第六段

第一運動

兩臂後高舉。

預備 直立。

動作 (一) 兩臂後高舉。至頭上垂直爲度。當高舉時。兩臂兩手順勢翻轉。俾兩臂高舉至垂直時。兩

手掌心相向。(如第四十七圖)

(二) 還原 兩臂向前下落。此式應連續爲之。

功用 此式專運動肩。腹。胸。三部肌肉。尤增力於胸部。

注意 臂高舉時吸氣。下落時呼氣。

第二運動

兩腿前後搖舉。

預備 直立。

動作 (一) 一手按於牀欄或椅背之上。將與手相對之腿。緩慢前後搖舉十五次或二十次。其他一

手則扶助腰部。兩腿交換搖舉時。務須盡量運動。尤以腿向後搖舉。最爲注意。兩腿均須直而勿曲。足腕亦須伸直。(如第四十八圖)

(一) 還原。復回直立姿勢。

(二) 注意。若將一足置於足凳之上。使足伸開。而作此種運動。尤覺有益。

功用 此式專運動背、腹、臀、三部筋肉。

第三運動 身體左右屈。

預備 正身直立。兩足拼攏或兩腿微開。兩手叉頸或叉腰。

動作 (一) 軀幹盡量左右側屈。兩腿堅直。頭項勿屈。尻骨盤尤須穩定。(如第四十九圖)

(二) 還原。軀幹還原。

功用 此式專運動背部斜角筋。及腹部筋肉。尤鍛鍊腰部關節柔韌力。

第四運動 身體作劈劍式之突進運動。

預備 直立。兩足互作直角形。其突進之足。亦須成直角方向。面向前看。

動作 (一) 右足側出一大步。足趾向前。兩足相距約三英尺。兩踵須在一直綫之上。右腿由膝至足

與地成垂直直線。左腿斜伸。左足平置地上。

同時右手握拳。右臂向前平舉。高與目齊。左臂垂直。手掌伸開。位於左股上。(如第五十圖)

(二) 還原 右臂右腿還原。左右交互爲之。

功用 此式專運動肩、背、胸、股、小腿及腓諸部肌肉。

注意 此式運動畢，應施行呼吸運動第一二兩式。

第五運動 舉踵身體後屈。

預備 正身背牆而立，身體與牆相距約一英尺，兩足微開。

動作 (一) 兩踵舉起，兩臂自前方或側方高舉，身體後屈，以手指尖觸及牆壁爲度。(如第五十一

圖)

(二) 還原 復回直立姿勢。

功用 此式專發展腓部，並運動胸腹肌肉，尤能矯正脊骨不良姿勢。

第六運動 一踵向後高舉，一手提踵，一手高舉。

預備 直立。

動作 (一) 右踵向後高舉，身體後屈，即用左手將踵上提，同時右手前高舉，手掌伸開。(如第五十

二圖)

(二) 還原 兩臂兩腿左右交互爲之。

功用 此式專運動肩、臂、胸、腹、軀幹及大腿諸部肌肉。

第七運動 身體仰臥，上身舉起前屈。

預備 身體仰臥，將兩足放於帶履箱櫛或矮足器具之下，兩手叉腰或叉頸，或兩臂向後平舉與身

體成直綫（如第五十三圖）

動作（一）身體上部挺直舉起。至已成坐勢時。順勢盡量前屈。

（二）還原。還回仰臥姿勢。但還原時脊背尤須挺直。只用頸背着地。兩腿不必堅直。

功用 此式特別運動腹部筋肉。

第八運動 身體下蹲。兩腿作左右交互屈伸運動。

預備 直立。身體下蹲。左腿側伸。兩手叉頸或叉腰。或兩臂左右斜高舉。

動作（一）令身體由下蹲之勢。移至側伸左腿之上。仍作蹲勢。如此則左腿換作屈勢。右腿換作伸

勢。但身體移動時。其與地面相距之高度。須相同一致。左右腿交互爲之。（如第五十四圖）

（二）還原。復回直立姿勢。

功用 此式專運動大腿與小腿二部筋肉。

穆勒爾氏之兒童強身術

韓菊候譯

緒論上

「民族之強弱智愚果何自乎。曰。惟視乎兒童體育之發達與否耳。」此語余於前書已詳言之矣。今更標於此篇之首。以明兒童體育之講求。至爲重要而不容忽視也。余於「成人之練身術」中又言曰。吾人能於每日行浴之後。於週身遍施摩擦。則行之日久。必獲健康之良果。而於兒童時代行之。尤見功效。且按之兒童之天性。莫不以被人摩弄爲樂事。或搓弄其四肢。或輕揉其胸腹。每每發歡聲以表示舒快。發

育未完之嬰兒。每欲自行活動躍而苦不自由。斯時若常使仰臥而施以各種之運動。既可博其歡心。又可促其體質之發展。然兒童亦有因揉練而致曲其肢體者。是則並非由於肢體之動用。或被搓弄特勞動爲時之過久耳。操練兒童一事。其術不一。所應注意之主要原訣。則運動之宜柔緩。不宜猛烈。宜輕慎。而不宜粗率。且最妙宜先施以引導之動作。或力僅半強之操。使兒童之筋骨。宜先具開展運動之準備。庶繼續之動作。出乎自然而不至受損傷筋肉。或折斷骨節之患。余之兩兒自幼即受操練。余或余婦每日晚間。必費半小時。從事於兩兒之洗浴撫摩。及種種之運動。日必爲之。無稍間斷。余與余婦並日久不煩厭。蓋余等所消用之時間。每日不過半小時。此亦僅尋常父母。每日吸烟閱報所耗時間之三分。或四分之一耳。然爲時雖短。而收效至大。蓋此等操練。實可樹兒童健康之基礎也。至稍長之兒童。應受之操練。則各種遊戲。或團體運動。是爲最佳之操練。尤以露天運動最爲適宜。教授操練之法。初不必強使其解運動之理解。以擾亂其腦筋。但宜由教授者先自動作。而令兒童注視。如天然之摹仿性。必能漸引其大致爲同樣之動作。然後再行加以指正。自能動作合宜。蓋自動的操練。獲益更非淺鮮也。大半爲父母者。尤以母爲甚。往往以余之操練法。爲有損於兒童身體。甚至認爲生命之虞。然余則以爲多數父母。均以愛護兒女過常之故。反成兒童之罪人。蓋其所謂愛護。不過嬌養溺愛。惡勞善逸之愛護。殊非真正有益於兒童之愛護也。丹麥醫藥協會。曾將兒童各年齡中之體重。高度。胸膛等量之一般。測量列爲細表。據表考察。可知多數兒童之身體。均受發育上之阻碍。故不能十分完健。此等兒童。倘使經過相當之操練。則其體質之狀態。比較現在之體態。優越當不啻倍蓰也。但無論男女孩兒。吾人所期望者。爲肺部或

胸部筋力或膂力。將來福利與災殃。均於此幼小時代。操於其父母之手。爲父母者。如能依余之操練法。毅力行之。則收效致大。而費時至短。蓋每日不過八分鐘耳。余之操練法。對於男女嬰兒。均同一適用。至稍大之女兒。其操法雖稍有不同。然亦僅形式上之區別耳。

緒論下

體育之重要。雖盡人皆知。而能實行講求者。尙屬寥寥。故竭力提倡。足爲吾人應盡之責。吾人死可引爲慶幸者。則吾人在兒童時代。均天然具有一種趨向體操之性能。爲父母者。當利用此種性能。而加以引導。務使養成有益健康之動作習慣。加呼吸。站立。行走以及種種自能知覺之肢體動作。均應加以審慎之訓練。使循正軌。此後之第二步訓練。自應注意於不自知覺之運動。如心臟之跳動。消化器之動作。以及分泌之功用是也。

晚近以來。兒童之患病者。時有所聞。且所患者。不僅屬兒科尋常各種之病症。並有患老年人所患而兒童不應有之症候。余且夙聞有患靜脈炎症者。斯亦奇矣。究其所以致病之因。不外缺欠運動。余之兒童操練法中。主要目的。即在阻塞各病之兩大來路。其一爲來自外面。由受寒而引起者。此種病症之預防。惟在設法練習皮膚。強健肺臟。發展心臟。堅實而達此目的。則行浴按摩與呼吸。是在必行矣。其二爲病症之發自內部者。如胃。腸。肝。腎各臟腑之虧損。或其他內部之虛弱症候是也。凡此內部各臟腑。若欲使之強健。不致虧損。其法無他。惟施於浴前之八段操練而已。此八段操法。余常名之爲筋肉運動。蓋此等運動。專操練包圍各臟腑之筋肉。而間接的傳達效力於內部也。且此八段操練之效力。不僅發生於內

部各臟腑也。至於體軀之完全發展。胥於是乎賴。所有一切畸形之體態。及不完整之發育。如脊骨之彎曲。兩肩之傾斜。胸膛之縮小。腿部之彎曲。以及筋骨之不完。均可藉余之操練法。預爲防止。並可使態容美雅。步履輕捷。凡此效果。由於幼時之正當操練而來。不能視爲生理上自然發育之結果。然而經此操練而發育完全之後。則楷模已具。將來子孫之體格。亦必粗呈完整之狀態。由是而種族相傳。蓋臻美善。故此種操練。亦含有自發育之效力焉。兒童之操練愈早愈妙。蓋幼時筋骨柔軟。最製成正確之形狀。故兒童及至稍長。施術者可於行術之時。加以誇獎之語。如聰明伶俐能幹等。則兒童更能興趣勃興矣。施行筋肉運動。或按摩術時。最好使兒童橫臥鋪有墊褥之桌上。小兒在初生之數月內。頸部未強。應置枕於頭下以支之。至於按摩術。自須於小兒裸體時行之。故最好時間。莫若小兒沐浴之後。若在初生之數月內。因脫皮極多之故。小兒須日浴二次。則按摩術。可分二次行之。亦一善法也。

小兒脊骨未強。切不可誘使坐立。或裝以車欄。支以枕靠。蓋此等強制動作。足以損傷其脊骨也。

小兒進食之前後。切不可施以動作。蓋消化器所需之動作力。不可同時又爲外部侵奪。致妨其消化作用也。

讀吾書者。應於施術之前。將全書澈讀一過。務將所有應行注意之點逐一了解。然後再行着手。倘徒照法施術。則稍一不慎。即有損害之虞。讀者注意可矣。

(未完)

體育上身心之關係

節譯瀨之九郎博士解剖生理及體育

Y W S

體育之意義 吾人日常所用之「體育」二字。雖可分廣義狹義兩種解釋。廣義包含運動衛生及其他

能使身體良好之一切事項皆與焉。狹義則指所有之運動是也。若以體育爲教育之一方法。則預定運動之方式。進而實行之。養成健全之身體。同時養成完全之人格是也。

身體生活與精神生活之關係 欲答此問題。應分下列二項研究之。一身體生活及於精神生活之影響如何。二精神生活及於身體生活之影響如何。

身體生活及於精神生活之影響 又分下列五款說明之。

(一)神經系統與精神作用之關係 神經細胞若不活用。則其量減少而萎縮。故精神活動。其基礎全在於腦。可以證實神經系統之作用。與精神現象之關係。比其他機關尤爲密切。神經系統不健全者。欲望精神作用之完全。不可得也。

(二)感覺機關與精神作用之關係 感覺機關者。知識收得之門戶也。如感覺機關有細微之缺點。則因此而得之知識難免有不完全之弊。故欲得知識之發展完成。不可不謀五官之健全。例如兒童智力之發達。與感覺機關有甚深之關係。此不可不注意者也。又如欲得一物之完全智識。視之不能盡知也。敲之而聽其音。持之而感其性之硬軟粗細。舉高之。旋轉之。盡其圖形。而後能十分了解。其性質。感覺爲知識之基礎。其銳敏之程度高。則知識進步之程度愈速。且大。又如感覺機關有疾病。則其影響及於精神生活之全體。甚至影響及於品性。故在品性修養之點觀之。五官之健全。實爲不可缺之條件也。感覺機關之狀態。爲全體之狀態所左右。均求全身之健全。又爲最關緊要也。

(三)內臟與精神作用之關係 內臟不健全。即使吾人之體氣不良。而尤以消化機關之不健全爲

感覺更速。故體氣實直接影響於精神活動者也。體氣稍壞，即乏勇氣與忍耐。因極小之事而激怒或喪膽。由此可知體氣爲品性之基礎。欲養成高潔完全之人格，以內臟之健爲最緊要也。

(四)筋與精神作用之關係 筋之運動能促神經系之活動。因而使神經中樞發達。而意志作用之發達。又有待於神經中樞之發達也。筋之運動能使筋力增加。全身之狀態良好。同時又能使神經系之營養佳良。使其活動增進。促精神作用意志之發達。故完全之精神作用。必待有健全之身體而後能得也。

(五)身體之姿勢態度與精神作用之關係 身體之姿勢態度。直接間接及於精神之影響者甚著。例如昂頭張胸。自起積極的思想。垂首駝背。自現消極的思想也。

精神生活及於身體生活之影響 分下列四款說明之。

(一)精神生活與身體生活 感情及意志對於身體有甚大之關係。例如精神不快。則筋力減少。反之精神爽快。則筋力增加。如遇火災或其他意料之外之事情發生。忽受大刺激。頓起大決心。或能爲平日所絕不能爲之事。此亦筋力頓生之一例也。

(二)精神與身體之姿勢態度 起積極的感情之際。張胸步行。呼吸器及循環器等之機能旺盛。反之起消極的感情。其影響正與相反。

(三)感情與生理的機能 感情能使乳汁變化。或令飲乳小孩因此得病。又遇悲嘆驚駭等事。亦常令食慾減少。或至下痢。

(四) 注意與生理的機能 注意作用與生理的機能大有關係。如注意一物則眼膜興奮。能視及極細微之點。或注意於音。則耳之鼓膜緊張。能聽得及細微之聲。又不注意之時。身體之或一部分被傷。並不感覺其痛苦。及一注意。則痛苦頓增。神經質之人尤能日注意其身體之狀態。稍有異狀。其感覺即甚大。故得氣管支加答兒者。常以爲患肺病。患頭痛者。以爲已得神經衰弱。由此而痛心消極。即成爲肺病或精神病者。往往有之。此等人一但得病。則治愈甚難。吾人若執一神經衰弱者而問之曰。汝之膝痛否。彼即不患膝痛。而隔日必頓感膝痛。且以告人。有如受催眠術。而使身體異於常日者。反之神經無病之人。即有些細之異狀。亦極易恢復。雖重病亦不難即愈。與用催眠術治病實同一理。此精神狀態影響於身體之實例也。因家事而苦心。至於憔悴。惹起疾病。此又吾人所屢見者也。

教育上體育之位置 兒童之好運動。爲其本性。故放任之。令其自由。可得完全之發育。強健之身體。如鄉村之兒童及貧民之兒童。對於一般衛生上之事項未必良好。而多數健康者。以其有十分之運動也。由此可知運動利益之大甚明。苟欲爲文明國之一國民。或爲文明社會之一會員。應注意於國家社會之全體。不可以獨身之健全爲已足也。如欲成有爲之人物。必須爲知識及道德之訓練。故國家認爲有強制智育德育之必要。欲智德之修養完全。其勢不能不束縛兒童。限制其運動。使其靜止於室內。因此不惟兒童之運動減少。其健康上所必要之日光。及新鮮空氣。亦不能得充分之領受。使其身體受害日臻衰弱。甚至爲畸形之發育。成多病之身。由此觀之。智德之修養。與身體之發育。豈非已不相容耶。惟吾人固不可捨教育而專言健康。亦不可捨健康專言教育。二者實相需而不可偏廢者也。其品性無論如

何高尚。其才具無論如何優長。若身體不強健。則必不能發揮其天賦。每見不得已而中途廢業。欲愉快以度其幸福之生涯而不可得者。又非惟自身之感痛已也。自己之事業不能達欲得之結果已也。甚至損害及於他人。此等事豈特個人喪志。爲國家計亦覺寒心。譬如殖產興業。經營工商。與列強競爭。國民之體力若不如人。則欲伸張權利。亦必有志不逮。誠爲國家莫大之損失。假令必須犧牲身體之健康而後能求得智德之修練。則教育事業畢竟成何用也。況身體與精神實有極密接之關係。上文已再三說明。心志之活動及其發達。常爲身體之狀態所左右。無可避免。欲置身體之鍛鍊於不顧。而求智識及道德之修養。其勢必不可得乎。故身體之鍛鍊者。養成強健之體魄也。非惟間接助智德之開發。實直接實行智德之啓發者也。故教育之根本問題。使身體得完滿之發達。一方由訓練而養成道德的品性。他方由教授而給予多方的興味及實際的技能也。體育在教育上所佔之地位其重要如此。從可知矣。

柔道大義

緒言

四段 有馬純臣著
古燕 許禹生輯譯

柔道爲我國獨得之妙技。世界萬邦鮮有其匹也。蓋防禦己身。係人生自然之性。我國封建時代。大促此術之發達。及諸大家輩出。各本研究之結果。自樹旗幟。於是有柔術體術等之異稱。其流派之多。不下數十種。而嘉納治五郎先生。原習天神真楊流。及起倒派。後復習其他各派。終乃參酌衆長。潛移默化。融爲一爐。極先人所未極。明治十五年。創設柔道講道館。至十八年而大成。邇來先生誘掖後進。循循不倦。今其門生約七千有奇。其他諸學校團體等。尙不在內云。講道館實爲其高等弟子之指南。而外人在其中

受傳習者。爲數亦不尠。先生有功於柔道社會。實爲偉大。予曾遊先生之門。受教於茲有年矣。雖未極其奧義。然自信得其一斑。今草柔道大義。介紹於世。公諸同好。且使初學者。緣是得攷究斯道之端緒。但處處不免加以卑見。或難盡副講道館之教旨。且爲用語所拘束。乏高尙趣味。望讀者於言外求之。勿拘泥於文字以辭害意則幸矣。

第一編 總論

第一章 柔道之意義

柔道者。乃柔術最完全進步之名稱。而柔術者。則係個人徒手相搏之術也。夫不持武器。而欲求勝於敵。則必訴之力矣。應視力之強弱爲勝負矣。而柔道殊爲不然。其旨全在因敵之力以制敵。而獲最後之勝利於己身。原來體力大小強弱。毫無關係。僅求運用得當。足以制敵而已。不徒恃乎力也。其運動以柔爲主。故曰柔道。如老子齒弊舌存之說也。試爲說以譬之。

假令有甲乙二隊。乙隊五人。甲隊六人。其個人之體力均相等。設使兩隊相鬥。各逞其體力。則乙隊因人寡力竭而易敗。若乙隊五人。各養其全力以待敵弊。當敵力加來時。吾惟變易其方向。使不中己身。無須妄用己力。以相敵抗也。然終局之勝利必爲乙隊。是寡可以禦衆。弱可以勝強矣。非柔道之功。曷以至此。又當此場合。乙加力於甲力之方向。甲自身反覺不利於支配及己力屢蹈危地。遂至取敗。故弱者得以勝強。

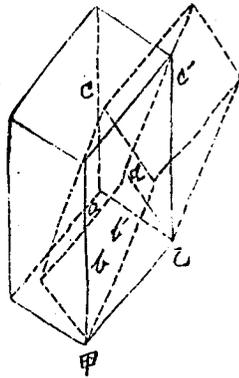
蓋柔能制剛。爲此中奧理。今據此理而研究之。併求練習實用方法。以達柔道之目的。

第二章 柔道與諸科學

柔道與科學有直接關係者。為物理學。生理學。及衛生學。心理學。倫理學。修身學是也。

(二)柔道與物理學之關係 柔道不以直力與直力反對。而以小力與大力反對。以求獲終局之勝利。故其研究應據物理學之例。『凡物體立平面上。則其重心不出支撐面之範圍以外。』今茲以方形為底面之物體直立之。倒轉其物底角之一點。於此體所在處迴轉之。其重心必居於迴轉角之垂直綫上。即如第一圖。直立一物體。其重心為(a)甲乙為迴轉角上之一點。由(a)加以極微弱力。便容易倒轉之也。又物體底面愈大者愈不易倒。物體底邊中最長直綫之垂直綫。為最容易倒之方向。若係圓形。則直徑延長向何方向。即為易倒之方向也。其他不等邊形亦不外此理。

第一圖



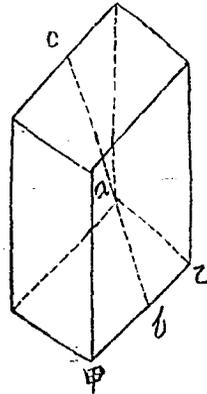
- c = 上面之中央點
 - b = 底面之中央點
 - a = 連結cb直綫之中央即重心
 - a' b' c' = 傾斜體上記
- 三要點

人體當直立時。其支撐面以兩足所在之位。圍繞作一種不等邊形。體稍傾斜。則其重心（通常在下腹之最底部）甚易越出其迴轉點外。凡兩足相接有一定之距離時。皆同此理。今據此繪圖。並表示其支

撐面。

故兩足左右開而直立。雖其體向前或後。易於傾斜。而於足之延長方向。係向左右。從其開度。底面遂廣。故難傾斜也。又右足為右前進之位置。則右後並左前。均易傾斜。但就今略為研究者。如足之構造依右例。常具變則。即足接腿之下部。後方雖直其踵。而前方之出張仍多。故指尖之方向。比踵之方向為難傾。茲以直立物體倒轉之。當其上端為加力部分。準槓桿之理。如第二圖。

圖二第



準 槓 桿 之 理
(重) (支點)
a = 重心
b = 乙丙迴轉點之中央
c = 對此加力所向之點
力bc = 量ac

由左公式(b)(c)減時。則割合力必增。是亦利用力點距支點遠則需力少之理正相同。又此力最初向上方揚時。不可不兼有押向所望方向之運動。故力點可以力點與支點間之距離畫半徑經過之。人體其外形可以第二圖如直綫之斷面表示之。膝腰屈伸。則左右上半身必傾側。姿勢因之亦變。然變化雖多。要與倒轉之理無少異也。

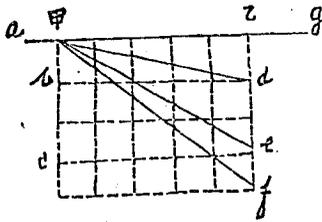
(案)前圖所示。乃人身不動時固定重心所在之點。擊之即倒。然使敵人亦知此理。則必游移變化。使

人莫測其重心所在。當此時則應故爲破綻。以利誘之。以勢迫之。及彼貪功。或支持反抗。則重點顯露。然後從而擊之。一發中的矣。雖然。苟非於我國內家諸術研究功深者。不能善其用。日本柔術諸家。間有悉其理者。及其致用則異矣。

故柔道者。非僅於靜止時轉倒之術也。無論敵者如何變化。其姿勢位置當如何場合。皆能合用之。或敵以倒轉之術施我。則我當如何防之。此柔道之更進一步立說也。凡此其可勿研究乎。向敵所來之力。利用之以求達目的。其力可就平行方形說明之。

於第三圖如甲之力爲六。乙之力爲四。而甲以全力向乙。自(a)而進時。乙於垂直方向加以一之力。或瞬息間後甲力進至於(b)。則乙可免不利之衝突。此直綫(a)(b)爲平行四方形。(a)(b)(d)(c)乙

第三圖

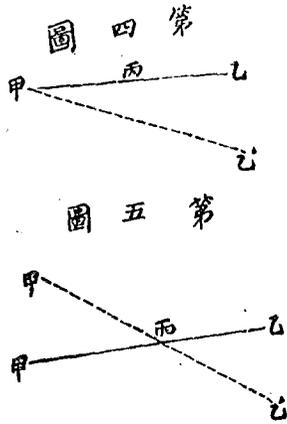


之對角綫。如知此例於六力之用。僅以一力加之乙。可得保安全。又用三力或四力時。則(a)之力得移於(e)或(f)。於此場合。甲直向乙加以危害。且準備而進其力向(d)。雖不過幾分。預料自己位置。可無危險。不料移於(e)或(f)也。此時無相應之準備。則甲殊可陷於危地矣。

右例(a)乙之力。於(a)點垂直方向加以(a)(b)(c)(a)(g)之力。而示其結果。惟力原不

限可加於垂直。所加之角度小則合成力愈大。角度大則力反小矣（吾國內家各派如太極功等術之運用動作。所謂化勁法者。圈掌中所謂領勁者。其理均與此合。而運用變化之妙。遠勝柔術。）故無論如何情形之平行方形之對角綫爲示合成力之強弱及方向。

又於有三圖乙自換其身避甲之衝路於此同方向。加以若干（假定爲三）強度之力時。其合成力等於二力之和。甲力延長於非預期點（假定爲 g ）則乙對於甲。以小力而得立於勝者之地矣。



與欲轉倒物體加力於上端同一理。由欲變有兩部分物體之方向。須施其力於左右兩端。如第四圖甲爲支點。自甲乙位置轉爲甲乙位置。又爲第五圖。丙爲重心及支點。迴轉甲乙於甲乙。皆基於槓桿之理。力點距支點愈遠。則所須之力愈少。其他運動及反動。皆可據振子之法則。

運動所以不能猝然停止。由於惰性之理。

又力之強弱由物體之輕重。及運動之遲速而定。體量多與動作敏活。爲柔道中貴重條件。故柔道別無不可思議者。不過祇以其所有之力顯其最大之效用耳。故體力強者應用此法。較弱者之效果尤大也。
 (二)柔道與生理及衛生 凡人之動作。其筋肉必起收縮。筋肉起收縮力之強弱。則視其發育之狀況爲何如。筋肉使用則其質消耗。必由營養以恢復之。或更增長強固焉。所謂新陳代謝之機能是也。人生

之營養缺乏。則肌肉使用即不能十分發育。習柔道者。四肢百骸無不動。夫謀身體之發育。實爲衛生之要件。而身體十分發育。又爲柔道技術之必要。如是則柔道與人體完全發育。必互爲原因結果。有不可離之關係矣。但前所云者。運動則肌肉消耗。而運動過度及不運動。均有害。故人體應得適宜之運動休養。以完全其發育爲主。運動爲人體之必要。固無異於食物也。

人體之發育本於自然。取各種適宜運動法以完成其天賦之模型。實爲人當盡之義務。故或飛球於草地以奔馳。或操艇於荷池而快駛。或逍遙於郊外幽遠之區。或鋤犁於庭園空曠之地。皆以運動而兼娛樂者也。雖人生各從其好。而取捨不一。然求其達肌肉運動之目的。使合於運動法則一也。但此等運動一舉一動。殆無意識。其效果僅能於某處肌肉反覆熟練。得一部之發育而已。若柔道者。身體諸部之肌肉同時並用。其變化極多。實爲良好之運動法。通達藝術。併得鍛鍊精神之利益。雖弓術。馬術。劍術。游泳術等。頗類似柔道。然或拘於場所。不得盡人而習。非最多數者之運動法也。

或曰柔道運動激烈。有害於身體之發育。殆知其一未知其二者之言。柔道教授之際。常察學者心身強弱之狀況。斟酌施教。何至於斯也。試以醫學名家各言論證之如左。神經由腦及脊髓所發。布滿身體之諸部。其末端中樞司通信機關。恰如架設電綫。肌肉之伸縮。均由此神經之刺激所起。而受運動意思之支配。其所受有二種。一爲自動的。如心臟腸胃等之運動。一爲他動的。受外部之刺激。如手足等之反應。自起無意識之運動是也。且凡運動均以最出意思之力以爲運動。及反覆久之。漸成習慣。則變爲自動的矣。即神經及肌肉之狀態。因一種事情生適樣之變化是也。茲著一例以明之。譬如有一老練之兵。退

伍歸家後或備於他處。偶經風吹簷前際鐵馬作聲。則疑爲金鼓號令。兼多習熟於軍隊之姿勢。至不能盡改。非習慣使然乎。凡人平日習熟於或種運動。至全無意識吻合。亦能動作。此種運動。殆因其人神經肌肉。鍛鍊日久。富有習慣性使然。彼音樂師指端靈動。讀書家一目十行者。非皆由於熟練之結果乎。且不覺疲勞者。蓋筋肉習熟。此際僅須意思之媒助而已。故不覺勞倦也。

是故習柔道者。最初須逐件考察。加意實習。久則神經肌肉等之狀態。次第應其變化。得心應手。苦狀爲之減少。目映而手斯動作矣。洵至觸類傍通。隨機應變。職是故也。

此習熟之理。非僅限於柔道。無論何種藝術皆同。而對於身體之狀態。尤爲必要。換言之。習慣者。由反射的運動而生之手段也。

柔道者。乃最良之運動。應各人身體狀況。爲適度之實習。使人人於天賦之模型。得遂發育。如上所陳。且技多興味。堪補他法之不足。並能養成腹力。茲就編者所經驗附記之。聊供讀者參考。

余少時從立花子爵。一日試共遠足。子爵溫容而行不倦。因語予以步行之狀。曰。『步行雖以足實則須腹力』云。其說深感動。予即時實習焉。其時之遠足專在此點注意。沿途風光娛目。殊不覺行路之遠也。蓋學友談笑步行。故忘勞倦耳。其後稍稍練習。跋涉山野。頗以健脚家自誇。嗣又聞子爵云。『起居進退。無論何時。下腹氣力均應盈滿。』此時余正研究柔道。遂力行此法。當柔道亂捕時。頗覺體之浮上時甚少矣。

吐納法氣海丹田說。抄信天生養生術

(上略)每晨向東方旭日直立或靜坐。中等呼吸三十六度。深呼吸七度。眼半開。閉口由鼻深深平吐納其陳廢之氣。納太陽之生氣。收入氣海丹田。以蘇解氣血。如旱苗之得沛雨。常使出氣少入氣多為主。(下略)

(案)我國及東洋之吐納術。即西洋體操之所謂呼吸運動。及深呼吸法是也。然彼都所傳。僅具形式。較我國太極工渾元氣等之純法自然。不啻天淵矣。

思存丹田則氣力滿。於柔道之練習上。不易轉倒矣。此處(以精密論之。爲重之位置。萬人皆同一也。身體重心之所存在也。

又友人福井彥次郎云。

行養元氣呼吸法。於食前空腹時。常通新鮮空氣處而坐。以兩手加腹之兩側。(拇指向後方)軀幹及頭直豎。鼻微吸空氣。十分滿足而止。下腹脹出。以兩手少補助之。續續爲之。覺苦悶則從鼻少吐氣。徐徐出盡。則又由前法循環反復數次。凡行二十分鐘爲限。但初行時以五分間位行之。漸次延長時間。先由腹部肥滿。次兩脚。遂及上幹。增全身勢力。凡試行二月。得見效果云。

修業柔道者。於是等呼吸法。有直接之必要。本人身重心之理。並如何用呼吸。考之此法。實出於鱗角柔道補助法。有志者盍注意焉。

(三)柔道與心理及道德之關係 求全身之完全發育。以心爲樞府。而腦實主之。動其所凝滯。則自健全矣。故柔道與心理之發達。實互爲原因結果。且其修業上之要主定則。與智育德育並有關係。其有益

於教育方面。豈淺鮮哉。

凡事務之興義。常由感悟而得之。柔道依心之本體而修練。故易感悟。並資師傅。各隨其程度而階梯之。以達到爲歸止。然其達到點之方向。又以人之性質爲標準焉。

柔道之修業。首應習諸種動作。次則追隨人爲之自動的運動。漸漸增加。以心靜而不感勞苦爲主。小動作則由無意識爲之。大動作則顯其真相而判別其誤點。及其應急應緩之動作。循環相生。常以制勝。

柔道之興意。旣以修心之本體爲主。如上所云。又柔術家以不動心。或以無我無心稱者。何也。其以此心之本體不假外求乎。今就關於心之本體諸說。及右之不動心。並無我心各說評論之。不動心云者。似以不易動心稱。方爲適當。以心之中立不偏不倚。他方面動之難也。又無我無心。似應代之以有我心。方爲適當。有我心。即英語之 (Presence of Mind) 心不少爲他物所奪也。完全存在之稱。爲喪心病狂之反對。有無二字雖相反。然其極一也。

此心之本體。與宇內萬有有理法相合。爲德義之本原。故潔白。義俠。禮讓。義務。體面等之觀念。與柔道相伴。而不可須臾離也。

今以柔道與心之影響。略表示之如左。

(甲) 柔道修業與德育之關係。

(1) 風氣高尚

(2) 驕奢之風息 崇尚節儉

(一)對於他人之德

- (3) 重正義
- (4) 輕身命
- (5) 待人親切不失其度
- (6) 公正
- (7) 守禮讓
- (8) 信實
- (1) 對於身體之關切
- (2) 制止不正之情
- (3) 習慣艱苦
- (4) 富忍耐力
- (5) 富勇氣
- (6) 受教自知考究其關係(富考察力)
- (7) 善準備
- (8) 迅速判斷
- (9) 熟慮斷行
- (10) 先取性

(二)對於自身之德

(11) 爲先取之手段

(12) 見自他之關係

(13) 置我於安置相手於危

(14) 知所止

(15) 制御之法

(乙) 柔道修業與智育之關係。

- (一) 記憶
- (二) 注意
- (三) 觀察
- (四) 推理
- (五) 試驗
- (六) 想像
- (七) 分類
- (八)

言語 (九) 美妙 (十) 大量

(丙) 柔道修業得其他之利益。

- (一) 快樂
- (二) 護身
- (三) 健康
- (四) 筋肉使用之自在
- (五) 制他
- (六) 交際等

由此觀之。爲心動之必要。可取以爲人生百行之標準。彼倫理爲諸學之學。而柔道爲諸術之術。故百事之規矩準繩。苟近取諸柔道。實裨益非鮮云。

(未完)

柔道教範

日本講道館

八段橫山作次郎 共著
四段大島英助

金之錚譯
許靄厚校

第一章總論

一 柔道之目的

「柔道者何」本書以闡明斯義爲目的。然其奧義浩如煙海。決非如斯之一小冊子所能發揮盡致。茲不過僅述其一般而已。至其技術微妙處。及精神活潑處。則非筆墨所能形容者也。設使勉強以文字表明之。苟非遇精於斯道者。即熟讀之。亦不易記憶。故說明柔道之奧義。決非易事也明矣。雖然。柔道果爲何物。修行者果應持何等態度。則不能不略述梗概如左。

柔道之目的有三

第一 身體之發育

第二 勝負術之熟練

第三 精神之修養

若換以修行上之名稱

第一 以身體發育爲主者名曰練身法

第二 以熟練勝負術爲主者名曰勝負法

第三 以鍛鍊精神爲主者名曰修心法

就便宜上雖區分如右。然三者有密接不可分離之關係。非可僅研究一種方法也。茲簡略說明如左。

(一) 練身法

練身之法與普通體操不同。普通體操是器械的運動。運動甲部分。則甲部發達。運動乙部分。則乙部分發達。並未含有他種意味。故興味鮮而利益亦鮮。至練身法則不然。除以筋肉發達爲主外。凡任何筋骨。一動皆含有勝負之意味。換言之。即如何攻擊對手。如何避免對手之攻擊。其身體之運動。及姿勢之變易。皆基於勝負之理。而決非純以器械運動爲主之普通體操可得相提而並論也。故匪特興味饒多。精神活潑。而且能輔助智德二育之發展。又普通體操之運動。多限於身體上局部的筋肉。而柔道多及於人身之全部。故苟得適宜之教授而修行之。則身體全部之發達狀況足有令人驚駭者。誠能依此練身法而修煉之。久則身體之運轉自如。常人身體之所不能運轉者。亦可以運轉之。故往往能免不意之危險。現今體育界之種種體育法。雖各具特長。余以爲優於柔道之練身法者。尙不多覩也云。

(二) 勝負法

勝負法者。以保衛自己。攻擊對手爲目的。雖然身體之各部運動。若不合分於生理學。其用力若不合於力學。其用心若不合於心理學。決不能勝敵愉快也。故修煉勝負法者。必須研究體育之理論。計算筋肉之發達。並注意精神之作用。及智德之修養而後可。

(三) 修心法

修心法者。乃基於練身法勝負法及修行作法。而修高尚道德之方法也。夫人間萬事能脫勝負之範圍者甚鮮。設能將此勝負理論運用於人事。得處世上有用之知識。終可達安心立命之域。故修心法者。雖不必拘定在道場與對修行練身法及勝負法時。即默會勝負之理論。亦未嘗不能鍛鍊其精神也。然若

能時與對手作實地之練習。更易獲增長經驗。精熟技術強固意志。禁制有害之情慾等種種益處也。練身法與勝負法原無大異。不過練身法率皆略其危險方法。僅修適於身體發育並不背勝負之理論者已耳。故有時從勝負術上觀察之。雖不甚相合。但因其有益於身體之發育者亦練習之。至於勝負法固亦非有妨於身體之發育也。且均多少有裨於體育。不過其選擇法多注重有利於勝負術者已耳。故有時所擇之方法。雖於體育上無大效力。且於危險之虞。但只於勝負上有大利益。亦樂於實地練習之。由此觀之。練身法適於幼童及身體羸弱者之練習。而勝負法則適於青年及堪於行稍激烈之運動者之練習。固不待贅言也。至於修心法如前述專以修養精神為宗旨。此精神之鍛鍊可謂之為勝負法之結果。亦即柔道之最終目的也。故柔道之目的在先依練身法而發育其身體。次依勝負法而磨練其勝負術。進而修養其不拔之精神。堅固其高尚道德之思想。故柔道之修行者。其心術與行為若有缺點。任其身體如何發育。勝負術如何巧妙。亦非完全達到柔道之目的也。修行者可不審歟。

第二章 勝負之理論

二、方法(着術)之種類

柔道決勝負時其方法有種種茲類別如左

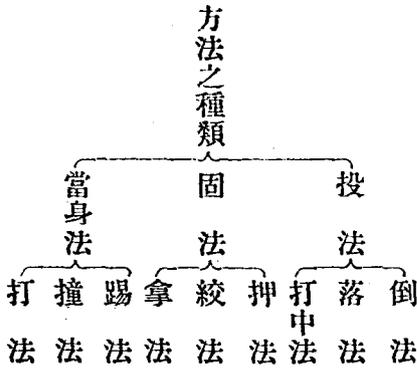
(一)投法 (二)固法 (三)當身法

投法者。倒對手或打中對手而獲勝利之方法。其中使用最多者為倒法。其方法有數百種。落法最少。打中法次於倒法。惟打中法其法甚屬危險通常不實地練習之。

固法者。細別爲押法絞法及拿法之三種。

押法者。將對手放倒而更接住其胸部或四肢。不使對手立起之方法也。絞法者。將對手之咽喉或胸部用手或足絞住。使對手苦悶之方法也。拿法者。將對手之關節用力伸張之彎曲之或振轉之。使對手苦痛之方法也。

當身法者。用指拳骨足肘膝頭等踢撞對手。或用掌及掌之側部打對手。使對手苦痛。甚至一時絕息。或昏迷不醒。茲將方法之種類列表如左。



三. 勝負之要素

柔道有種種方法已略述如前。欲想勝敵。必熟達種種方法。不待贅言。然方法無論如何巧妙。機會不到

亦不能成功。換言之。即機會到時。再施以巧妙方法。始能希望成功。所謂機會者無他。即對手之姿勢。露有空隙。俾我易於施法之謂也。當對手之姿勢俾我易於施法時。名曰「對手傾危」。使對手到此狀態時。名曰「傾危對手」。但是對手雖露可乘之隙。而我所占之地位不易於施法亦不能謂之爲機會。又通常所謂方法者。其意義甚廣。指自對手身體傾危。俾我易以施法。至對手完全失敗時而言。然此處所用者。係狹義的。專指當對手在傾危狀態時。自己所使用之勝敵方法而言。勝敵之要素有三。

(一) 傾危對手

(二) 保持自己之安全姿勢

(三) 方法熟達

以上三者甚屬重要。雖然有時二人比賽。並未見對手之身體傾危。即將對手打倒。甚覺奇異。其實對手之身體已有傾危之經過。不過因使用之方法甚爲敏捷。對手之傾危狀態。微特旁觀者不能目覩。即對手本人亦不自覺。蓋所用之方法若不如是敏捷。決不能勝敵愉快也。自古武術之名人號稱無敵者。率皆精於以上所言之三要素。以下專述關於三要素之必須事項。後章再研究柔道之方法。

四、自然體

昔日之修鍊武術者。不特在道場內恒保持其自然姿勢。即日常起居亦莫不於茲留意焉。關於道場以外者暫不贅述。茲就道場以內者而研究之。初學者當與對手練習時。誠恐被敵所倒。率皆失其自然姿勢。屈其腰。手向前伸。足向後撤。此等姿勢。甚

為危險。蓋因此等姿勢。身體運動殊不自由。不但不易倒敵。且易被敵所倒。故此等姿勢為柔道所最忌者也。柔道所謂正常姿勢者。(如第一圖)身體直立。首不彎。腰不曲。足稍開。膝稍伸。全身不用力。心體安

第一圖
自然本體



泰。不偏注意於局部。眼望前二三十步之處。斯為極正當之姿勢也。故運動自由。隨機應變。易於倒敵。易於自守。且精神亦可持久。斯等姿勢名曰自然本體。

比賽時率多將自然本體變更之。身體及手足恒向左或右。稍為出動。向左出動時。名曰左自然體。向右

第二圖
右自然體



名曰右自然體。茲圖示右自然體於左。有時膝稍曲。足稍開。腰稍向後彎。體稍下落。作防禦之姿勢。名曰自護體。左方之手足向前出

動時。名曰左自護體。右方之手足向前出動時。名曰右自護體。原來自護體運轉甚不自由。且易疲憊。背

第三圖
自護本體



乎柔道原理。係不正之姿勢。故往往對手雖有可乘之隙。亦不易施以方法。即避免對手之攻擊。亦不似自然體之輕便。不過對於尙未熟達之對手。可以防衛己耳。至對於技術巧妙之對手。不但防衛之效力甚鮮。且易

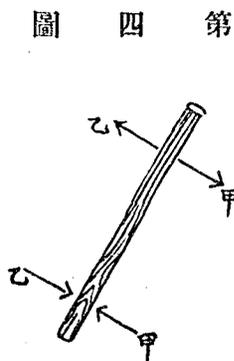
招不測之禍。故初學者，萬不可養成用自護體之習慣。

五、已傾危之姿勢

使用投法或避人之投法。任其使用何法，而自己本身最適於運轉之姿勢爲自然。已略述如前。茲再將對手必持如何姿勢時始謂之「已傾危之姿勢」說明如左。

使用投法之機會甚多可大別爲二。即對手之足站立不動時。與對手之足移動不止時之二種姿勢。對手持第一種姿勢時。若其身體偏向於一方。又其全身重力集於一足。或集於兩足之局部。是其身體已呈傾危之現象。斯時使用投法於其偏向之處。則極易成功也。

以上係當然之理。若闡明所以然之理。而研究身體之重力中心居於何處。物體如何放置易於推倒。重力中心作如何運動。一一按照力學原理而說明之。反不易明瞭。茲省略之。僅就棒倒之理而說明之。原來人身由能伸縮之筋肉與有關節之骨格而成。屈折自如。與木棒決不相同。雖然吾人之身體被對



手打倒時。率皆挺直如棒。故吾人應用棒倒之理說明人身倒之理亦無不可。棒若直立不偏。與人之自然體相同。棒立若第四圖之偏於一方。即與吾人之姿勢已露傾危之隙相同。傾危過甚時。即不加大力。任其自然。亦有傾倒之虞。若於此棒之上。再加二個反對方向之力量。（如第四圖上下甲之矢狀線

所表示之力的方向)更不須大力即可將棒放倒。

第四圖所表示之矢狀線。上者率皆表示手力的方向。下者係表示足或腰力的方向。雖然有時手力用多。足與腰之力用少。亦有時手力用少。足與腰之力用多。因時不同。因勢各異。總之向對手傾危之方面。使用方法。始獲勝利。爲緊要之條件也。反之。若如第四圖乙之矢狀線的方向用力。是正與對手傾危方面相反。故用力多而成功少不特此也。有時更能使對手負傷。甚爲危險。初學者當以用此不合方法之動作爲深戒。

如上述棒與人當站立不動時。其傾危狀況雖大致相同。然傾倒之方向。棒與人則大有差異。蓋以棒之傾倒狀況。四方一樣。而人身因其胸部稍呈偏平狀況。故其傾倒之方向大抵如左列之六種。

- 一。前。
- 二。後。
- 三。左右之前隅。
- 四。左右之後隅。

以上六種外。亦有橫倒之時。不過甚少。故謂傾倒方向只有六種。亦無不可。傾倒之方向與全身重量集聚處。有密切關係。茲一一說明於左。

- 一。向前傾倒時。如第五圖。其全身重量集聚於兩足之指尖。
- 一。向後傾倒時。如第六圖。其全身之重量集聚於兩足踵之後部。

第五圖



第六圖



一、向右前隅傾倒時。如第七圖。其全身重量集聚於右足小指之上。

圖 七 第



一、向左前隅傾倒時。其全身重量集聚於左足小指尖上。

一、向左後隅傾倒時。如第八圖。其全身之重量集聚於左足踵之左後隅。

一、向右後隅傾倒時。其全身重量集聚於右足踵之右後隅。

圖 八 第



以上各種姿勢。均非安全之體。惟自然體將吾人之全身重量集聚於兩足之全體。實屬安全姿勢。既能持久。又不易被對手打倒。

其次說明第二種之姿勢。即對手之足移動不止時之姿勢。大抵吾人步行時。兩足不同時並行。亦不同時並止。必也先將吾人全身重量集於一足。再移動他足。他足既移動後。再將此足負擔之全身重量移

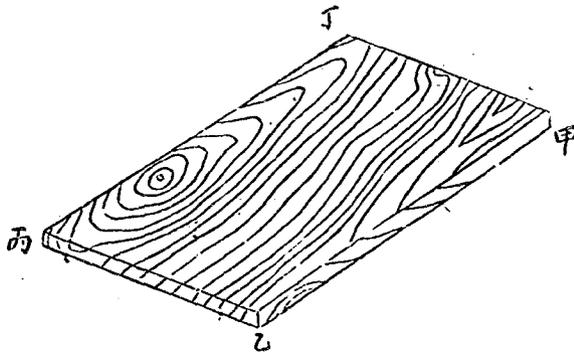
集於他一足而移動此足。如斯交換不已。乃普通步行之態度也。故人當站立不動時。其全身重量集於一足或兩足。而步行時則交換不已。集於左右足。故當對手步行時。其舉起而未踏地之足即是不負載全身重量之足。對此足即施以方法。不特不能成功。而且有被反攻之虞。蓋對手舉起而未踏地之足。可以運用自由故也。雖然當對手足將踏地而未完全踏地時。其體重已殆完全移於此足。其身體亦現幾分傾斜之一瞬間。若向其傾危方面施以方法。僅用些須小力。即可將其放倒。其理由若當對手足已踏地。體重亦已完全載於此足時。即施以掃足法。亦不易勝敵。反之。當其足尙未完全踏地之一瞬間。其體重縱完全載於斯足。恰與繩釣之物相同。從橫面加力易於移動。例如寺內釣鐘其重量即有數百斤。當釣於鐘樓時若從橫面用力比較的易於動轉。若放置於地上再想移動則困難多多矣。

六、傾危對手之方法

用投法時關於正當之姿勢及已傾危之姿勢。已述如前。茲說明攻破對手持正當姿勢時之方法。夫欲攻破對手之自然體。自身必先後退。再將對手身體左或右之前隅。向吾人所退之方向牽引之。斯時若對手一任吾之引退。其體必向前傾倒。故對手不隨吾前來。即抵抗之。若隨吾前來。即順其前來之力。再加以力量。其進行必更速。則其體亦必現向前傾危之狀。若向後引退。即再順其力加以推力。其體必向後傾危。此自然之勢也。雖然。吾用推力或引力時。彼必反抗之。斯時仍順其力之方向而加以力量。變換不已。終有達到目的之一時。傾危對手之法。雖因所用之方法略有不同。而其理則一也。

實際二人比賽時。彼此均努力倒人。而不欲自倒。故其手足之活動。及其心理作用。甚爲複雜。欲對手露

第九圖



出傾危現象。亦非易事。然傾危對手之方法。唯如上述甚為簡易。古人云道在邇而求諸遠。事在易而求諸難。蓋謂任何妙法。其原理極為平常。雖然言之非艱。行之維艱也。

七臥之姿勢

以上所述概係站立時所用之法。至於臥時。即使用押絞拿等方法時。之攻敵及防禦。亦有相當之姿勢。惟是不能一概而論。蓋絞法與拿法。當人站立時。亦可使用故也。茲省略而不叙。惟押法用力之處。主在胸部。今專將用押法之姿勢說明於左。

例如第九圖之甲乙丙丁為倒在地之長方形板。欲起立之。從一隅最為容易。反之若防其起立時。則於其起立之隅。用以壓力即可。人身之胸部亦同此。當對手仰臥在地時。欲押之。令起立。即押其腰或肩之欲起立方面。雖然對手往往亦有時出其不意。向反方面起立之。故押人者必注意各方面。勿令其逃脫為要。

八力之必要

二人程度相等力大者勝。固不待言。然力大者。有時被力小者施以巧妙方法。較倒力小者尤易。又力大者往往恃其力大。其用力竟背柔道原理者亦有之。斯對於力之極小者比賽時或者發生効力。對於技術巧妙者或與已有同等力量者。均不易占取優勝也。至對有同等以上之力量者。更不待言矣。況養成此等不妙習慣時。大有妨碍斯道之進步乎。由是觀之。力大者却似不利學習斯道。而孰知其有大謬不然者。夫以上所舉之弊非力大之罪。研究力不足之故也。若能潛心研究。用力均一一遵照柔道原理。吾知力大者較力小者其進步當更迅速。蓋傾危對手。保持自然體。及使用方法。均須強大力量。故學者宜養成強大之體力。更努力於應用適當。是爲至要。

九筋骨之調和

傾危對手任其用推力或引力。若僅以手指之力。則不易收效。又不可用愚笨力量。蓋用愚笨力量時。自己身體易露傾危姿勢。亦易被敵打倒。故欲倒敵。必先保持自己的自然姿勢。調和全身各部的筋骨。俾運動自由。易達目的。而後可。又對手雖露可乘之隙。亦知用某種方法。定可制勝。而己之手足及腰部。竟不能一致。或使用之方法與原理相背。均不能獲美滿之勝利。譬如音樂。必也數種樂器節奏一致。始足動人聽聞。又如陸軍衝鋒令一下。必也步兵騎兵砲兵諸隊。秩序井然。一致進行。始克收獲全勝。故初學者練習時。必須注意筋骨之調和。以及如何保持自己之自然姿勢。破壞後又應使用何種方法。一一研究之。是爲至要。

十 筋肉之感覺

柔道比賽時。有「乘機」與「利用」之二法。乘機者何。對手少一露隙。即施以攻擊方法之謂也。利用者何。自己身體雖陷於危境。仍利用對手之力而傾危對手之謂也。以上二法當比賽時甚爲切要。

原來比賽時所謂機會者。甚不易乘。譬如對手業已露出絕好機會。及吾之手足伸出時。而對手之姿勢早已變更。則吾所使用之方法。即等於無用。蓋所謂機會者。非繼續不變者也。故欲乘機。必當機會未到之先。即知其機會將到。預施以方法。始能奏效。然預知此等機會。苟徒恃以目力。決不能奏效。必依賴筋肉之感覺。始克成功。即如「利用」之一法。當自己之身體已陷於危境時。而仍能轉敗爲勝。而其可乘之機會。不過一轉瞬間耳。當此時也。除依賴筋肉之感覺。別無良法。

吾人在黑暗場所爭鬥時。所以能知彼此之狀態者。亦不過恃筋肉之感覺耳。古語所謂「心眼」者。非指以目看物。純指以心看物。亦即指筋肉之感覺而言也。要之柔道之比賽時。或乘機。或利用。若其筋肉不十分發達。欲奏奇效。誠不易言也。

十一 心之作用

柔道之比賽。身體各部須運轉自由。又須保持自己之自然體。而傾危對手。並施以適當之方法。已如前述。然以上數事。須充分鍛鍊。而所謂鍛鍊者。非僅指身體而言。即精神亦不能不有充分之鍛鍊也。平日隨便練習時。大抵自然體亦可以保持。亦可以傾危對手。方法亦可以自由運用。然一經比賽。往往與平日相反。不但身體運轉不能自由。自然體不能保持。而且對手雖露出傾危姿勢。亦不能施以適當之方

法。此等情形。雖由於恐懼對手。重視比賽而生。然畢竟因精神鍛鍊之不充分。與未矯正胆怯病所致也。總之。當比賽時。任對手如何輕視自己。如何污慢自己。終持不懼。不怒。不亂。之沈靜態度。一心注視對手之舉動。臨機應變。演電光石火之活動。攻擊之防禦之。爲至要。

第三章 學習者之心得

十二 學習者之覺悟

柔道之初修者。有不研究柔道果爲何物。而專以護身爲目的者。有專以打勝他人爲愉快者。亦有目觀修習柔道者身體異常強健。而專爲體育修習者。惟是此等人往往有僅聞一二方法之說明。即私心竊謂曰。是何難指日即可成功。其初甚是熱心練習。及至實際不似自心所期之速。即行中止者。又有希望早日上達。用力過度。以致筋肉疼痛而中止者。人有始終一意進行不懈。而因染病中止者。誠斯道之憾事也。

原來柔道與其他學問不同。非僅讀講義與聽理論即可成功。必也積累練習之經驗。始能精巧其技術。發育其身體也。故修習斯道者。不可半途而廢。亦不可希望速成。

十三 修習者之年齡及體格

世人一般謂柔道之修習。失於激烈。不適於少年與老弱而孰知其有大謬不然者。柔道之教授因年齡與體格之不同。而教授法亦自各異。無論何人。均可修習。

依相當之教授法而修習之。經相當之時日。老年者可以漸次強健。少年與羸弱者匪特可以促身體之

發育而且可以巧於技術。由劣弱一變而爲優秀者。若能於少年時代熱心練習。年愈長而身愈壯。技術亦愈巧妙。老弱者與少年較。比較的進步遲緩。乃自然之理也。非但習柔道者如是。習任何學問亦無不然。故習其他學問。有相當時期。而習柔道亦有相當時期。柔道之相當時期。以十七八歲至二十四五歲爲最相宜。

十四修習者之腦力及知識

柔道之原理。乃應用種種學理而成。已如前述。故修習者其年齡及體格。雖均相宜。而腦力衰弱。知識淺薄者。亦不易達巧妙地域。至於修心法。大抵屬於精神作用之研究。較之勝負法。其理論更高一層。苟非普通以上之腦力及知識。其進步決不能迅速也。

釋
述

六
十



拳術教練法

古燕許翬厚誦

緒論

拳術教練法者。依習拳術當然之順序。按習他種科學的方法排列之。使教授者本之。易於施教。學者遵之。易求進步。庶可底於成功也。夫拳術一學。爲我國四千餘年之國粹。而學者每感困難。望而生畏。畏而却步。至不敢問津。教者椎魯無文。每守秘密。不肯以進功程序示人。究之自亦不知由何種方法。何種順序。逐漸習成。一傳再傳。每況愈下。較之東西各種科學體操柔術。遞嬗日進者。不可同日語。豈拳術真不易學。蓋於教授之法。未經研究也。僕學拳術有年。艱辛備嘗。而所獲有限。及以轉授於人時。覺已之十年所學者。使生徒一年可以竟業。向之數十語不能明者。今則一語卒可破的。余豈善於教授哉。殆因曾習各種科學。講授拳術時。昔之不易說明者。不期然而然。即假他種科學的理解說明之也。加以從學者多爲知識界人士。於他種科學均有素養。自能以此例彼。根尋意味。舉一反三。故能事半功倍耳。至練習順序。則參考體育各書。並加以己意擬定之。未能盡合。尙望同志隨時改造之也。

第一章 拳術在教育上之價值

昔之言教育者。曰德智體三育而已。今之新教育家。更推衍爲美羣諸育。故體育在教育上所占之地位。

除強健身體。增人幸福之本能外。更當與德智美羣諸育發生關係。始可謂爲有教育性之體育。其取用教材。初非就中外地域之區分。技能新舊之派別。上加以限制也。今試就各種方面推衍拳術與諸育之必要。分論如下。

第一人生幸福上習拳術之必要。生物之存在。以生命爲本。故保持生命。爲人類第一要義。苟無生命。則無自身之存在。尙有何幸福之可言。但人生幸福。應兼肉體與精神兩者言之。洪範五福。以康寧爲重。（康即身體康健也。寧即精神安寧也。）即所謂以快活身心爲幸福也。我國拳術。能使人氣血充足。精神暢適。心安體泰。食量日增。全身健康。爲之增進。人生之幸福。即於此無形中享受矣。否則。雖錦衣玉食。廣廈千萬。而精神萎靡。身體孱弱。對於種種娛樂。俱生厭棄。雖富且貴。何足欣乎。人苟欲精神愉快。身體健康。以享幸福。自不可不練習拳術也。

第二國民經濟上習拳術之必要。按經濟原則。財產及時間二者。均不能有一息之虛耗。身體孱弱者。醫藥之費。固無論矣。虛擲光陰。減少收入。其時間及財產之損失。不問可知。且因個人身體不良。而影響之及於國家者甚大。如職業廢弛。疾疫侵尋。天折相繼。飢饉立至。貽國家最大之不幸。可不懼哉。惟拳術能使身體各部均齊發育。由臂腕及腰脚之筋力強大。馴至增長其全身筋肉骨骼系統之發達。便於運用。外則使手足工作細巧。藝術發達。內則使諸臟機關之機能。同時受其裨益。而湊理堅實。疾病自少。對於己身應進行之事業。自無畏葸惰慢之弊。國家富強。指日可期矣。

第三學校教育上習拳術之必要。國民體格之改良發育。乃國家百年之大計。『以體育乃智德美羣

四者修養之基礎也。』習拳術者，直接之目的，在保持其身體各部固有之機能，並增進其身體各部抵抗之實力。其間接之目的，一方誘導智識之官能，一方修養道德之忍性。蓋五官者精神之門戶，感外界之激刺，俱有印象之留。近據教育病理學及神經學之探索，例如耳鼻患病即心思爲之沈鬱，作用全不活潑。每至窒滯其智識，甚或變易其忍性。是知身體之健全，於智德二者固有至密切之關係也。

第四審美上習拳術之必要 何謂審美。即吾人對於山川風月之美景，飛鳥昆蟲之美音，以及圖畫雕刻音樂等諸美術，均有一種怡情悅性之感覺是也。前者爲天然美，後者爲人爲美。天然美乃爲人爲美之淵源，而天然美中之最美者，實惟人體。蓋人類身體之形狀，全係由曲線所成，四肢軀幹之變化甚富。其聲音顏色行動舉止均足表示至美之感情。然如何能持其固有之美質，則非恃正當之體育不可。如容貌雖由先天之稟賦，而其筋肉與血色則關於營養。習練拳術，能使全體機能作適當之活動，則筋肉自然發育，血脉自然流通，顏色必增腴潤矣。反之，深居簡出，運動不足，營養不良，日光空氣之供給均不充足。人體之真美，如何能發現耶。精神之美，更無論矣。我國舊時於體育之道，非不注意。若角觥等其例也。然往往以角筋力勝負爲主，於全體筋肉等之均齊調和美術上重要之點皆置而不顧，所得之結果，不過腹部膨滿，胸部凸起，非但不能美觀，反增醜態。習練拳術，則視角觥等之專以腕力競爭偏重技術者迥異，必就個人之特質，或毗陰毗陽之點，以特殊之方法矯正之。無論動靜，常保其自然之姿勢，不因屈曲偏倚，及一切人爲之習慣，與其他之情事妨害其全體之發育。故凡教拳術者，於生理上之順序如頭部軀幹部上肢下肢等每使均齊之運動，凡前後左右俯仰屈伸關於運動之方向，及種類者，務去其

偏傾之患。庶被教者之身體行止作息。均勿失其自然之姿勢。保持其固有之優美。蓋即以解剖及生理等科爲基本而檢以最規則之運動者也。

第五合羣競爭上習拳術之必要。今日之世界。競爭之世界也。非特個人與個人競爭。實一國國民與他國國民競爭也。個人的競爭失敗者。流爲貧賤。甚至死亡。國民的競爭劣敗者。其國民陷於貧弱。動遭他國干涉壓抑。甚或至於滅亡。吾人處今日之世。無論個人與國民。必立於優者勝者之地位。次亦應立於對等者地位。倘使不幸。一旦立於劣敗者之地位。其命運則遭遇用阨。動輒得咎。回復無望。實堪悲憫焉。夫競爭之用意。雖在戰爭。然身體之修練。實爲不可缺之一要件。何者。身體孱弱。精神不振。萬種焦灼。一籌莫展。事事消極。無競爭之能力。優勝地位。坐讓他人。豈不惜哉。近年歐美各國民。競爲人體之修練。一國之內。體育會多者數十起。體育場建者以百數。或立體育學校。改良運動遊戲之方法。或著新聞雜誌。或從事演說。上而至王公貴人。下至匹夫匹婦。均優爲之。甚至拋棄巨額費用。或於公園特設男女老幼運動場所。或爲獎勵女子乘自轉車而改修街路。或因初寒酷暑。水泳難以適宜。設水泳池。寒中特爲溫暖裝置。或出高格俸給。聘體育教師。以教國人。其獎勵體育。殆達極點。何則。蓋皆欲競爭上占優勝之地位而然也。然或需適當場所。或費巨額金錢。獨此拳術練習場所。大小咸宜。無須多置器械。而善此者。莫不有俠義心腸。合羣意志。強國強種。固國技之盡美盡善者也。昔日本以柔道爲大和魂。而國因以強。故不龜手之藥。或用以以強國家。或僅供泔泔之用。則在善用不善用之別而已矣。

第二章 拳術與科學

況言科學。則科學甚多。豈能一一與拳術均有關係。故當以拳術所自具之性質爲限。如力學幾何學生理解剖學運動生理學運動衛生學體育心理學圖畫學靜坐法。均與拳術有直接關係。教授者有通曉之必要。

一力學 拳術不恃多力。而以善用己力爲要。力學以時間與距離速度互爲消長。拳術則時似經濟學。理。消費少（用力少）而求效力大爲條件。其運力時。與力學之六種助力器槓桿。斜面。尖劈。滑車。輪軸。螺旋。均一一符合。

1. 槓桿 上肢如肩臂肘腕之屈伸。手之持物。下肢如膝腕之屈伸。腿之行步站樁等。均合槓桿。倚。重。力三點距離之理。西洋體育各書。關於運動合於槓桿之理。圖說甚多。教授者宜取以自鏡。

2. 斜面 如拳術腿之跳躍。手之推按。身之閃躲。岳氏連拳之撐躲式等。均合此理。

3. 尖劈 如拳術雙臂之支撐。八卦拳之雙撞。長拳之挫劈雙遇。太極拳之野馬分鬃式及進步錘形。意拳之砲捶等均是。

4. 滑車 太極拳之海底針。單鞭下式。擲通背式。撇身鎚之迴轉。長拳之架打纏手等。皆如之。

5. 輪軸 如腰之平運。腿之旋轉。掌之揉化。除八卦太極二種拳術幾全用輪之力外。其餘各拳。合此運用者甚多。教授者以意逆志。自能之矣。

6. 螺旋 運動複雜。非極深拳術者未足以語此。如身法中之脊椎運動。手法中之纏絲手。擒拿術中

之各運動法均深合此運用也。

餘如合於動力學（一曰幾何力學者。如身法運用之速度。應與敵之速度合拍。如遇外力加來。應如何因應變換。使不落入己身。受其支配。凡此則罄紙難述。習拳術所應深知者也。

二幾何學 運力必有方向。運行須按線路。發勁應有定點。受合力避平面。運動注意重點。行步或按三角。（太極拳之肘底撞八卦拳之換掌式）或爲半圓（岳氏散手步）正圓（掃蹠腿及八卦之行步）等。樁步之兩足平行。腿之廻旋起落。亦自成爲平行。拋物橢圓弧形各種線路。搭手時應如球面切線。擲人時應用垂直。或準割線。餘如應用正矢半徑對角垂直中分各線之處正多。至反正圓椎立體諸理。徒以限於篇幅。難以枚舉。

一生理解剖學 教授運動。不明生理及人體構造。必致如孟子所云戕賊杞柳。或握苗助長。則非徒無益。而又害之。兒童何辜。受此虐刑。故教授拳術者。必明生理解剖學也。

一運動生理學 爲生理學之一部分。所以明人身各機關由運動可得如何效果。而統計比較以說明之。不啻財政家之示人以預算概算也。教授者紹往知來。得依生徒之年齡身體之強弱。規定教程也。

一運動衛生學 運動衛生學。所以防止由運動而生之弊害。運動前後之飲食起居。應如何調攝。拳術爲比較的劇烈運動。諸凡節飲食。慎起居。流通空氣。採擇日光。清潔身體等。在在均關緊要。

一心理學 拳術以心意作用。運動肢體。非如體操之僅事機械的運動已也。雖一方可以強健身心。反

之亦能魯莽憤事。故體育家採擇教材。自以有關身心者為主。關於精神方面。知情意三者。須處處留心。拳術種類某者增進勇敢。（如形意拳）某者平和心氣。（如太極拳）某者增人機警敏捷。（如各種長拳）某者增人粗擴。選擇者務須合於訓育。而有教育上之價值者。方可採用。其易養成好勇鬪狠。有害性情者。則力避之爲是。故教授斯術者。不可不知心理學也。

一圖畫學 說明姿勢。指示運動。以及生理部分。均非圖不明。教授者於簡單圖畫當略事講求之。

一靜坐法 道家以行住坐臥四種工夫修養身體。如體操之原地教練。可謂之爲站功。（住拳術行步者。可謂之爲行功。但人過於運動以後。心臟每患不寧。是宜靜坐休養。故教授者於普通之靜坐法。不可不知。

第三章 教授拳術應以訓育爲目的

普通教科教授之目的。不外授與知識及傳與技能而已。然教授之精神。則有訓育的與非訓育的之不同。就體育教授而論。其直接目的。雖在授與運動技能。然其授與之精神。則在訓育兒童也。換言之。即其教育目的。非僅使被教育者明瞭運動方法。精於技術已也。更於被教育者之身體精神。習受良好的影響。使得自抒心裁。妙於應用。若祇以習熟技術爲達到目的。是拳術一科。不啻爲養成藝人而設。全民健身之本旨矣。學校體育之主旨。原在訓練學生心身。養其健全精神體魄。使成完全人格者也。故當教授拳術時。教者每每批評他人技術優劣。矜矜自喜。不覺輸入學生以門戶之見。漸啓無謂之爭。是舍本逐末。不合訓育目的。深可惜也。教者務宜力戒。

訓育目的之順序有二。一爲生理的順序。一爲心理的順序。茲分別言之。冀得喚起教育者之注意云。

第一 運動目的之生理的順序

運動目的直接影響於生理活動。夫人人而知之矣。而其關於生理活動之各項目的。非能一蹴而就其踐履也。必有前後之步驟。此其順序之必須排列也。

(一) 異常狀態之矯正 即爲教授運動者當教生徒時。必注意彼等身體。若其骨骼有彎曲傾側不自然之狀態。則應先施以矯正。令其復常。斯爲首務。如智育教科首在端正兒童固有之表象。使至精確。俾便施教同一方法。

(二) 正常狀態之保護 人每因習一種運動。技術未成。體格已異。於行動態度上。不覺表示強悍之惡習。如膜胸疾視行步蹣跚或搖動昂首健步等。令人望之生厭。有違訓育之意。教者應隨時訓戒。務保護其正常之體格。糾正其態度。使益遂其正常之發育焉。

(三) 健康之增進 運動適當。不至過度。或偏頗。而爲身體之害。則健康日增進矣。

(四) 補助發育 運動合宜。則全身原有機能(良知良能)備極活潑。而在身體發達期之兒童。練習拳術得法。乃能充分遂其發育。

(五) 敏捷動作 練習拳術者。肢體活動。正當發育。則動作靈敏。無手足拮据弊害。以之應付各種職業手工。無不相宜也。

(六) 優美姿勢 拳術姿勢優美。舉動敏捷。教者時矯正其異常狀態。身體惡癖。則凡有動作態度。無不

優美。蓋(五)(六)二者全由前四者而來。倘四者之中有一不注意。即難收肢體敏捷舉動優美之效。不惟徒勞無功。反於身體有害也。教者可不慎諸。

(七)強壯身體 於上之各種目的既達。則更進一步。不獨以身體機能活潑中節。保持其健康優美狀態爲已足。尤必養成堅忍耐勞。不畏激動之軀。足以任重致遠。方爲究竟也。教者當鑑兒童年齡大小。身體強弱。於其力能勝任之限度內。稍課以激烈之運動。亦教學拳術者所必要也。

(八)防禦外侮 拳術本能。在於應用。古人以之施於戰爭。然吾人選此入學校教科。實以體育爲最初目的。然當今之世。公理無存。強者凌弱。衆者暴寡。人民之忍受欺凌。飲恨吞聲者。隨處皆是。苟有仗義之人。力能敵衆。爲之昭雪。豈非快事。但語云其父殺人報仇。其子必且行劫。教授者當訓練時。出語不可不慎也。宜時取我國古聖先賢。如關岳往事之堪爲模範者。作爲演說。時時訓導。久久當能收效也。

第二 運動目的之心理的順序

體育目的。大別之不外身體修練(衛生的)與精神修練(訓練的)二種。然學校體育之目的。則應以次者爲主。故運動之影響於精神方面(即心理方面)雖係間接。(拳術以心意運動肢體直接修練精神此處蓋指一般運動而言也)但就學校體育上立論。則殊不可不重視之。蓋具人格者。雖爲生徒有形之身體。然所以完成此人格者。實存乎無形之精神。故以人格修養爲目的之普通教育。必先注重於此。誠不易之論也。彼司運動教授者。當教授時於生徒之精神界必與以所期之影響。而學校體育。始能得良好之結果焉。吾人精神修練上。仍可區分爲二。

(一)智之修養。注意・觀察・記憶・思考・判斷・想像

(二)德之修養。快活・服從・果斷・沈着・勇敢・忍耐・規律・協同・是等訓練的目的。每件衛生的目的(身體修練)始能完全達到。換言之即健全之精神。宿於健全之身體是也。又運動之關係於精神的效果。常因運動種類不同。而收效歧異。難以概言。然歸納之。不外下之四者。

(一)敏活其觀察注意之作用。

(二)養成服從秩序之精神。

(三)增進協同一致之情緒。

(四)作其剛勇敢之德性。

以上數者。皆人生所不可缺者。或失之。則無以完成其人格。故掌運動教科者。當施教時。須就所授技術之種類。而暗示生徒以道德智慧之修養。庶藉以完成其訓練目的。若徒反復模擬。漫爲示範。令學者依樣葫蘆。便爲畢其教授能事。則究於生徒之身心有何益也。昔人云。凡善教授者不可不爲適當之教授。不可不爲真合目的之教授。苟運動教師昧於運動直接間接之目的。而不期其達到。則非善於教授者也。

精神生活之目的。雖難如身體生活。立一定秩序。然如前項所舉。亦順序之大略也。蓋運動教科之教授。式依指示式爲主。倘受教者不注意觀察教師之模範示例。則終不能成其教授事業。況在運動複雜之拳術乎。故於教授需要上。必須先發揚敏活生徒是等_{注意}觀察之精神作用。而是等作用與感覺機關有密

切之關係。當運動時教師於學生之觀感。宜一一特爲注意。例如教員動作時。學生是否用目凝視。講演時學生是否注意聽從。學生練習時。是否游目亂視是也。若練習拳術。則更應精神貫注。凡一舉動。必須用意。以其養成注意觀察力。較他種運動更爲有效。又秩序服從之精神。無論何種教科。不可少此。然他種教科雖得養成此種精神。究不如運動教科最屬適宜。以修養觀察注意諸作用時。即兼養成服從秩序之眞精神也。進而協同一致之精神。剛勇果敢之氣象。則或由各個服從性團結得來。或於共同游戲上陶冶。或於兵式體操對手武術中養成。惟賴教師隨時提示注意。以一己之精神。感化生徒。俾不失此機會耳。

第四章 指導者之教態

前節所述。欲施訓育教授法於運動教科。於方法設備之先。不可不以教育者精神之感化爲重。故教者之教授態度。不可不講求焉。從來東洋習俗卑視勞動。學校生徒於體育教科一項。鮮有得此科目而加之意者。此雖社會趨勢使然。亦由體育教師之不得其人。常以兵士武弁擔任體操教席。以粗野拳師。或江湖賣技者流。擔授國技。而新式之體育教員。又習尙外表。重游戲。事競賽。喜博虛名。於體育之眞正目的。毫不了解。自欺欺人。互相標榜。招學生之輕視。非盡無因。求能重視體育。誠懇指導。從事於訓育的教授者。殆眞鳳毛麟角也。

體育之信仰。雖基於教師之精神的感化。然教師之技術亦不可輕。蓋技術者。即精神之客觀的發現。深足以動生徒也。教師性情溫和。態度優美。技術精良。每蒞操場。以身作則。模範以示學者。曰。盡爲吾所爲。

乎。則學者未有不受其感化力者。蓋運動教科之教授。貴知行合一。言行一致。空言訓育。不如實際表示。得達教授之目的也。運動教科。關於此點。與倫理修身等教科最爲接近。體操遊戲武術之諸教科。關係德育豈偶然哉。教師除當教授之際。於自己之舉動態度常注意外。日常行事之間。務貴處處實際。尚活潑。戒粗野。貴敏捷。戒輕躁。恭禮儀。而戒因循。生徒日接教師之容貌。目擊教師之作爲。自然習與俱化。感於無形矣。倘僅矯僞於一時。未足以感化也。夫以教壇之神聖。而先自慢。自侮。自現情容。自缺禮儀。而徒嗾嗾責生徒。難期收效亦明矣。運動教師之秘訣無他。惟以實行養成模範而已。

第五章 練習者之自覺

天下事必先有計。畫而後施。爲知其目的而行者。收效易。不明其目的而行者。收效難。至初習體育者。知識未充。務須迷信教者之方針。而事遵守。所謂民可使由不可使知之時代是也。及稍知門徑後。則教者當隨時示以目的所在。俾學者本而行之。逐漸理解。則運動之心自誠。收效亦自速矣。若不先明其目的。而徒施被動的教授。是恰如機械。任汽鍋而運轉。毫無自動之精神。及熱力方止。立即停頓。雖或者偶亦模仿自習。然將信將疑。難期有效也。試觀吾國學校。設體育科目有年。然學生體育成效罕觀者。究其原因實在乎此。即學生不明運動之目的。對於己身缺點毫不自覺。每週校中雖列有二三小時體操或武術之運動鐘點。然上課時勉強照行。迥不根尋意味。下堂後復不自修以求技術精熟。如是而欲求收效。豈非南轅北轍。戛乎難哉。語曰。不憤不啓。不悱不發。易曰。童蒙求我。非我求童蒙。蓋謂學者對於所學。苟不憤悱求知。教者雖欲啟發亦無由也。爲教員者。匿其目的。不事講解。以愚生徒。固教者之責。然學者

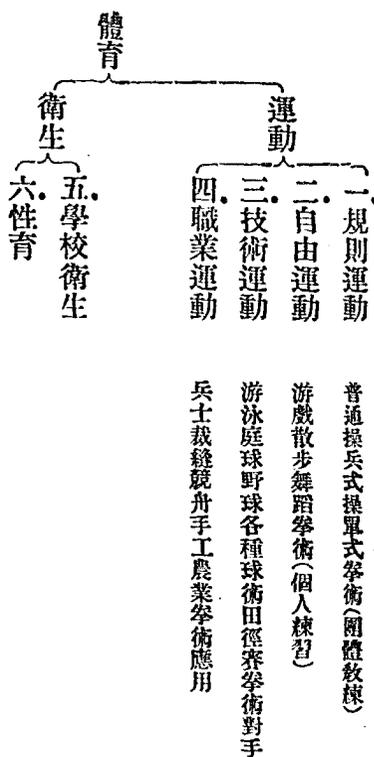
怠惰苟安不求甚解不事演習力不足以探討雖聞空理亦難覺悟此亦爲學者之責任也在舊日啟發式教育主義及今日自動的教育主義之下而惟教授者是賴不亦過乎吾故曰此責任教者與學者當分負也由此觀之任體育教授者當使學生明瞭運動之目的學者當自覺身體之缺點（竊謂各校於人身生理檢查表以外當另設一種運動姿態檢查表給與生徒人各一紙令將自身弱點一一記載力求矯正經若干日一比較之學生能自動的隨時注意原來惡癖當改正也）秉自動的精神行適宜之運動則其身體未有不強且健者人苟學有專長（如拳術養成勤勞習慣則將來服務社會保護身體豈不懿歟。

第六章 團體教練與各個教練

拳術一門在昔均爲各個教練即單人教練也自民國紀元吾社體育研究成立京師各校漸向社中聘請教員教授斯術乃查照體操教練規程訂定團體教練之法惟是拳術階段與體操不同而動作遲速逐式而異不能僅以機械式的口令勉強施用必須體查性質宜速宜緩呼之方能合拍若遇聯貫體式或演習拳路則習熟後仍宜輪流各個教練或令自行演習教者指正謬誤方能收效蓋教授時雖依團體方法使學生共同動作以免費時間但人之稟賦不同巧拙各異須隨時注意指導以應其個性要求也。

第七章 拳術在體育上所佔之地位

欲知拳術在體育上所佔之地位應先知學校體育之種類試列表區分之如左。



依上表觀之。學校體育。為運動及衛生兩大類。運動為積極的體育。衛生為消極的體育。相需甚殷而不可偏廢者也。運動之種類有四。拳術之團體教練。則合於規則運動矣。其單人練習時。起人興趣。非甚自由。而有遊戲價值之運動乎。拳術本身原為技術。而當對手練習時。尤須精巧。至輔助各項職業精巧手工。練拳術者均優為之。非居職業運動之地位耶。至練習拳術者多喜清潔身體。早起早眠。可以節制性慾。則又合於衛生矣。學校體育之項目六。而拳術居其五。價值可貴如此。而國人不知注重。吾不知其是誠何心也。

第八章 運動與人身生理各部之關係

戶樞不朽。流水不腐。易曰。天行健。君子以自強不息。故運動者。為人體生存之不可須臾離者也。蓋人體

之生活力。全持新陳代謝之作用。而促此作用者。實爲運動。今試分言其關係如後。

(一)運動與骨骼之關係 骨之原素。由動物質與礦物質二者合成。但礦物質之成分與年俱增。人之年老者。骨堅硬難彎曲。緣礦物質太多。哈倍司管漸塞。不能供營養料於骨之故也。善衛生者。習運動。而保守動物質。與骨以生活力。常使富有彈性。故身體敏捷。雖老而猶壯。不至萎靡。

(二)運動與肌肉之關係 凡人動作。其肌肉必起收縮。然收縮力之大小。每視肌肉之發育爲轉移。故體力與肌肉有相互之關係。而爲正比例。肌肉使用。則其脂肪消耗。更由營養以恢復之。則增長強固焉。所謂新陳代謝之機能是也。欲謀肌肉發育。首宜運動。否則雖食以珍錯。徒增脂肪。豐碩而已。其肌肉必不強健。反易致中風等症。則運動爲人生之必要。固無異於食物也。且肌肉不惟因習練而益強。並能因習練。而能爲精妙之工作。今列強美術發達者。以此故也。

(三)運動與皮膚之關係 皮膚者。不惟保護身體。防禦外部之刺激。及被覆筋肉以爲形狀之美觀已也。將賴以保持調和全身之體溫。與辨別壓迫溫涼之感觸。若長練習。則皮膚強健。顏色潤澤。而觸覺發達。異常。內家所謂十三勢及推手諸法者。即利用此觸覺而磨練焉。使愈靈敏。藉以察知敵力之方向也。

(四)運動與消化系之關係 身體中。因新陳代謝之作用。變換遷移。殆無一刻之停。其新得之營養料。爲活動力之根源。方其新陳代謝。又有種種作用。而以攝受營養物。化爲身體成分爲主。是爲同化作用。食物中有由同化作用。而化爲身體成分者。有不化爲身體成分。而化爲力與溫者。其化爲身體成分者。更分解而成溫與力。是二者。均爲體力之根源。由食物營養有直接間接之異耳。其重要機關爲口。胃。小

腸。大腸而機關之消化液。爲唾液。膽汁。脾液。腸液。習運動者。食量增加。不惟以外部動作。助腸胃消化。且由氣血充足。分泌各種液質。以助內部的化學作用。但須力求適當耳。運動家食物逾量。有害腦力發達。不可不知。

(五)運動與循環系之關係 循環系由心臟動脈及毛細管而成。內含血液。其主要部分。爲紅白二種血球。若能常習運動。由筋收縮力。使血液流通。增加循環之作用。且使心房收閉適度。血液清潔。增加白血輪。(白血輪。捕殺微菌。頗屬有益)但不可過劇。致傷心臟耳。又運動不惟強健身體。且於精神作用多能御制。如忿怒。悲哀。驚愕。失望等感情。最易使循環過度。或遲緩者。均可以運動術調和之。

(六)運動與呼吸系之關係 呼吸系。由肺臟。氣管。及皮膚等所成。人體除營養機關外。實以此爲最要。故古之修養士。今之衛生家。均主深呼吸之說。莊子曰。真人之息。以踵。踵者。深深之意也。蓋常人之呼吸。每至中腕橫隔。即回。不能下達氣海。其呼吸短。則不能使血液清潔。若用力之呼吸。則能擴張肺部。壓橫隔膜下降。使肺內之空氣容量加增。藉以多吸收養氣。(酸素)呼出炭養氣。炭酸使血液之污濁者變爲清潔。以營養全身諸部。故人能時爲呼吸運動。大有裨益。拳術中之太極拳。及少林十二式。練習時。與呼吸動作。闔關相應。可資以練習深呼吸也。

(七)運動與排泄系之關係 吾人身體。由運動而營養。由營養而消費。消費之後。所餘陳舊之物。排出體外。曰排泄。機關有三。泌尿器。皮膚。及肺臟是也。人欲身體清潔。血液紅活。則非使三種機關。各司其用。不爲功。即皮膚以汗排泄。腎以泌尿器排泄也。運動。則呼吸增。汗腺利。鼻孔與皮膚得以時時排泄。不然

汗量減少。尿量加增。是使皮膚閉塞。令腎臟獨負排泄之重任。則易病矣。然爲過度之運動。則腎臟之位。置有變易之虞。不可不慎也。至拳術演習。則不及五分鐘。便可使全身汗出。無過度運動之虞。又練拳者。由橫膈膜。得時常運動之結果。增加腹內腸之蠕動力。而無便秘之患矣。

(八)運動與神經系之關係 神經系爲動物體所特有。而於人類最爲發達。其生理作用有兩種。運動及感覺是也。動物機能。由腦神經及脊髓神經主之。布滿身體諸部。其末端中樞司通信。筋肉伸縮。均由此項神經受外界刺激而起。近生理學家測驗之結果。謂全腦各局部。分司全身某部分之運動。故身體動作基於神經。精神活動基於身體。互爲因果。神經可以支配運動。運動亦可以強健神經也。

(九)運動與感覺系之關係 感覺有受動自動之二種。外界萬般之事務。環繞吾身。以發各種之刺激。而吾身之各部。遂生各種之感覺以應之。此種感覺。謂之受動者。感覺之起。有不由外物之刺激。而自具動力者。謂之自動。受動者。則有內部外部之別。內部之感覺。喜怒哀樂。愛惡懼是也。外部之感覺。視聽嗅味。觸壓冷溫是也。自動者。筋覺是也。其主要之機關爲筋肉。若體覺_部則無一定之機關。其視覺聽覺等。爲感覺中之最高者。輸入智識全恃乎此。至若觸覺。味覺。嗅覺等。其質之差。及強度之差。全因感覺機關受適當之刺激。以引起神經之活動而然也。若機關有故障。則感覺或知覺難免不完全矣。拳術家精神氣血皆使充足。於內部的感覺。美善者。易興奮之。鄙惡者。能制止之。於外部的感覺。如視聽嗅味觸等。各能增益其作用。防止其危害。而於觸覺作用。尤異常發育矣。

第九章 運動之衛生條件

運動之有益於人體各部。前已詳言之矣。然用之不善。或反致有害者何也。曰。非運動之不善。因人不知講求衛生。及其禁忌條件故也。今試略舉其重要者數條如左。

(一) 時間 人每日十二時中之疲勞現象。如波之起伏。而運動之時間。以清晨爲最相宜。(九至十時)然學校中寶貴之時間。其勢不能全用於體育。不得已時。在午後三四時亦可。須距食之前後二十分鐘。方與消化器無碍。且運動之前。不可過用腦力。故功課表之配製。甚宜注意。至個人因鍛鍊身體而習拳術。則每日宜有定時練習。不可或作或輟也。

(二) 地點 運動宜擇清靜區域。庶生徒精神專注。有人參觀。則生徒有矜持心。動作必不自然。宜拒絕爲是。

(三) 空氣 運動時。須呼吸清潔空氣。操場須常灑淨水。無塵土烟火之氣。大風濃霧。非所宜也。

(四) 呼吸 運動時宜閉口。由鼻孔自由呼吸。若於運動時兼行呼吸運動。使橫隔膜上下。更有裨益。練拳時動作不可太速。以致哮喘。更不可強自閉息運氣。至發拳時有抑息(閉氣)努力者。尤須禁止。

(五) 節勞 老子曰。神太勞則竭。形太勞則弊。運動宜按一定程度。逐漸加增。過勞則筋力疲倦。一時不易恢復。反與進行有碍。語云。其進銳者。其退速。苟過度練習技術。反覺退步。練習拳術者。宜知之也。體育原理云。人貴有適當之運動。適度之休息。然後強壯。

(六) 起止 運動之起止。均宜徐徐。故運動前。須略舒腰腿。運動後。即宜沉氣行走。務宜俟氣息平後。方可停步。及開口語言。萬勿突然而起。遽然而止。致傷心肺兩臟。

(七) 游散 運動後若能散步或習靜坐法。更於身體有益。並可活潑精神。增長智慧也。

(八) 飲食 初習運動時。食量易增。然宜加節慎。不可過度。致使精神疲倦。有害腦力發達。則人必愚蠢。於知育有碍。務宜勸告生徒。

(九) 休息 事運動者。每日須有適當之休息時間。以慰悅性情。若憂慮過度。及睡眠不足。徒事運動。無益健康。運動後睡眠時。宜屈膝側身而臥。方能收斂精氣。晨醒即起。不可貪眠一時。致終日昏沉也。

(十) 潔淨 運動前。宜先大小便。不可忍耐省事。致生他患。運動後。身體多排泄污垢。宜常沐浴。衣服或潮濕時。宜速更換。

(十一) 居處 運動後毛孔正開。不可當風。劇勞之後。於情慾上亦宜戒慎。

(十二) 烟酒 飲酒。運動氣易促喘。吸烟。害腦筋之發達。體育家以不用爲是。

(未完)

羅漢行功法

許龜厚

序言

拳術基本教練之法有二。一曰散手。旨在熟練應用。一曰行功法。旨在強健身體。類皆單式練習。行功法則形似體操。而運動較之遲緩。其不同者。以精神爲主。運用肢體。每式均以意運動。務令氣血徧於周身。達於四肢。固而復始。無一部偏頗之弊。久則筋肉緊張。氣血暢達。內而五臟六腑。外而筋骨肌肉。概收發育強健之效。而智慧亦從而增進矣。我國舊傳五禽圖。八段錦。十二式等。皆行功法也。體育學校設立之初。曾將易筋經內十三式。加以詮釋。用作教材。學者稱便。辛酉歲吾友楊君季子。以手抄羅漢行功論相

示。姿勢優美。論述精深。視十二式尤美善矣。甲子春體育研究社擬刊行體育書報。同人以是書委余詮釋。再四披閱。益深嘆服。惟原書總式凡十八。每式中均含有分式。或三或五不等。說明均用詩歌。文字未盡能達其意。繪圖之法亦嫌簡略不完。鄙人不自度量。輒爲詳審。其詩歌中運動之原意及各式名稱。由來。慎辨性質。編列動作。次其秩序。使每一分式爲一動。一作聯各動作成一階段圖式。未善者另繪之。俾得施以口令。用作學校教材。竭數月之力。乃獲成編。較原書不無出入。然大體要旨無敢歧也。海內研究體育之同志。盍教正焉。

民國十三年八月古燕許翹厚識

凡例

一此書所列各運動。分量頗高。高等小學及中學師範學校用之最爲適宜。

一行功法各節內。含有拳術基本姿勢。習拳術者按式練習。自能穩固樁步。增長膂力。靈活身體。發展智識。

一凡習一種運動。若不明瞭其效果應用。則難引起興趣。茲按式記其功效。以便依之練習。

一體育家每謂拳術姿勢。概爲全身運動。殊不盡然。茲體察每式主要部分。分記於後。以備編教案者之採擇。

一此書圖式詳明。學者依圖自行練習。亦能強健身體。調和氣血。令弱者轉強。柔者安康。有醫療體操之價值。

一此書解釋務期明顯。教授體操或國技者。均可用充教材。
一書中用語。間有粗俚者。惟意有專指。未便更易。概仍其舊。

一書中間有拳術上名詞。非常用者。概加註釋。

一此書編撰時。由龔厚說明動作。舍姪絨曾筆記。舍甥郎晉堪繪圖。至辨正姿勢。商定說明。則有孔君廉白。石君子壽。李君劍華。蘇君紹眉。矯正錯誤。則有沈君商者。楊君季子。伊君見思。金君麗卿。極資輔助。並書於此。用誌勿諼。

原序

天地萬物一氣之所結成而已。天地無氣則陰陽息。萬物無氣則生機滅。養氣顧不重哉。人爲萬物之靈。則養氣當爲尤重。欲求其道。應以十八羅漢功爲最勝。學者誠能鍊氣歸神。鍊神歸氣。直養無害。塞天地而憾鬼神。則爲聖爲神。誕壽卻疾。忠孝仁義。皆由於此。而迂闊之士。往往以短打爲隣。於邪不知。文教武備。千古並用。王公庶人。未有專恃文教而不需武備者也。夫和風甘雨。與雷霆而俱懾。長養滋培。復肅殺以爲心。是天地不能有文而無武也。天地猶如此。人奚可弗講哉。夫行功短打。其道亦非淺鮮者。以乾坤交泰。以坎離既已定位。水火相濟。山澤通氣。雷風相薄。太極兩儀。四象八卦。三百八十四爻。悉在行功之內。是又武備之中而兼文事者也。然則謂短打可弗講者。是其人猶謂通乎文事者也。雖然短打之傳。世乏其人。惟雲花觀升霄道人。親謁河南少林寺。得福海禪師秘授羅漢真傳。並行功譜。呼吸演練。藝技冠

編者識

羣。而自以爲未臻妙境。復遊勞山。遇一緇侶少林僧也。詢斯道曰。未學。跪而請焉。曰。竊嘗聞之。遂手舞足蹈。口授目傳。經宿而去。遍尋無跡。自是心目豁然。頭頭是道。於是武藝無一不精。而短打尤其卓卓者。余素仰其人。一日齋宿奉謁。蒙教終日。叩之響應。諸子百家。種種異人。短打乃其餘技耳。先生身不滿六尺。凜凜然有萬夫不當之勇。一動手足。神速變化。恍惚莫測。令人可望而不可即。是豈人所易能哉。先生曰。吾用功於此道有年矣。身無樹立。而身已老無爲也矣。受業門徒。祇曉其大概。而未底精深。所授形圖。註釋精詳。意欲傳後。但恨識淺學疏。有愧高明。亦非予之所敢私。故敬書於紙。留贈後賢。略備採取。以爲養氣之助云耳。至於行功短打。奧妙無窮。非余所敢知也。噫。先生之道成矣。先生進乎技矣。而猶此。若夫外道旁門。稍有竊取。不惟不諳行功。並未知羅漢短打者。輒詡詡自矜。欲兒撫天下豪傑。其去先生何如哉。因不揣固陋。退掃雲軒。沐手焚香。以誌先生之高義云。

行功歌訣

子午卯酉晝夜還。燒酒房事總休貪。輕擊重打有先後。日就月將無斷間。昔人依此成羅漢。我輩學來作奇男。千錘萬鍊猶嫌少。功夫何惜一百天。

行功一道。或全用或摘用。皆要清心寡慾。朝乾夕惕。行時固宜存神固氣。由心經而達於四肢。自時流通略無矯強。即不行時。作止語默。亦須全真養氣。使無散亂。斯爲精行功矣。

第一式 仙人拱手式

束帶緊腰。偃氣全神。交指反掌。推送雙捶。曲膝下腰。伏地施禮。仰首朝天。凹腰腴肚。

第二式 霸王舉鼎式

雙手分水。兩脚掙力。大鵬展翅。全身使力。力舉千斤。提杵騎馬。雙捶分襠。搬鞍騎馬。金盤托月。全身積力。

第三式 左右插花式

雙手扶鏡。兩脚並立。仙人指路。騎馬曲膝。單手過腦。逼氣實腹。一手抱肋。曲膝勾脚。雙手交合。收功提氣。

第四式 枯樹盤根式

犀牛望月。推送雙掌。鶴子翻身。窩裏抱捶。海底撈月。曲腰下腰。背面回手。貼閉收功。

第五式 夜叉探海式

單手舉鼎。曲腰撲地。單捶偏肋。把灣掬水。

第六式 推窗亮桶式

來往抽鋸。推山拔木。提網蹬膝。迎風雙掌。

第七式 韋陀獻杵式

腦前分手。二郎擔山。合今舉鼎。騎馬收閉。

第八式 老僧入禪式

降龍伏虎。偈禱劈岔。分襠騎馬。燕子雙飛。

第九式 鐵牛耕地式

背面定息。並立偈穴。拔力分筋。攢捶積力。

第十式 青龍擺尾式

撐腿合手。揚鞭跨馬。提步纏封。招前擋後。

第十一式 左右驢馬式

扣手獨立。鐵門蹬膝。

第十二式 燕子啣水式

抽梁換柱。回馬撲蟬。翻身合手。金鷄獨立。

第十三式 虎奔人身式

兩脇扇風。四柱懸空。死蛇踢地。胸前掛印。

第十四式 陳搏大睡式

井底栽花。攢拳劈空。劉全進瓜。浮水渡力。

第十五式 父子三請禮式

翻身撞捶。把刀千斤。翻手扣手。霸王掖弓。

第十六式 鯉魚挺身式

黃龍翻身。曲弓扣弦。

第十七式 張遼獻袍式

起膝抱月。蹬力曲膝。雙捶崩硬。跨馬勒繮。

第十八式 金鈎掛玉瓶式

避月交脛。疊身存腎。擎天玉柱。

羅漢行功法總訣

呼吸定息。偃氣全身。虛心實腹。養氣生津。

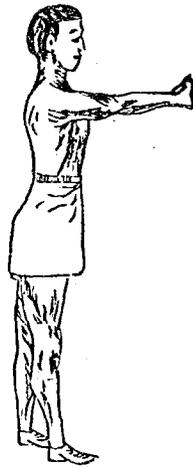
實腹者。練丹田氣滿。虛心者。鼻孔提氣存於心。聽其自然。行功積力。氣足則力壯。

第一式 仙人拱手式

(動作) 有四 (一)交指前推 (二)屈身打躬 (三)仰身托掌 (四)兩臂下落

(一)交指前推 左足側出一步。兩手指交叉。橫掌向前平推。(手心向前)

交 指 前 推



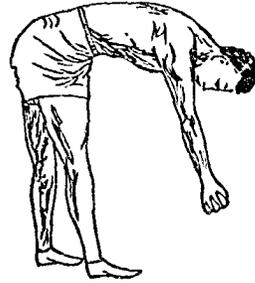
(注意) 掌前推時。胸椎骨向後。臂彎處須伸直。

肩勿上聳。掌心用力前推。腕與肩平。

(功用) 本動作運動肩背肘腕各關節。及上肢肌肉。增加脊力。

(二)屈身打躬 上體向前深屈。兩臂隨之下落。同時運用腕指之力。使手心合併。作打躬式。

躬打身屈



(注意) 上體向前屈。頭宜抬起。否則難免腦充血之病。膝蓋宜挺直。

(功用) 此動作爲腰部運動。可以堅固內腎。療治腰疾。并增長腕力。

(三) 仰身托掌

上體後屈。兩臂翻掌上舉。

掌托身仰

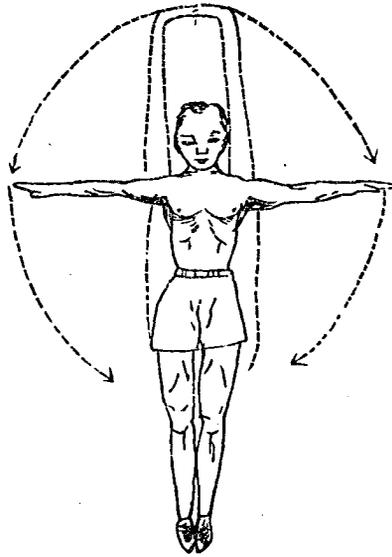


(注意) 上體向後屈。胸宜挺出。腹部內收。臂上舉宜伸直。掌心用力上托。

(功用) 本動作爲胸部運動。調理三焦諸病。胸膈不快等症。

(四) 兩臂下落 兩臂由側方下落。上體隨之復正。左腿收回靠攏。

兩 臂 下 落



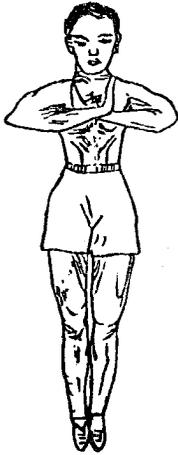
(注意) 臂下落時宜徐徐勿用力。
(功用) 本動作爲肩臂運動。

第二式 霸王舉鼎式

(動作) 有八 (一) 屈臂抱胸 (二) 伸臂分推 (三) 兩臂迴屈肩上 (四) 兩肘上提 (五) 雙拳分檔下打 (六) 兩臂平托 (七) 兩臂上托 (八) 兩臂下落

(二) 屈臂抱胸 兩臂平屈於胸前。(兩腕十字相搭左手在內) 左掌向右。右掌向左。兩臂微離身。

屈 臂 抱 胸

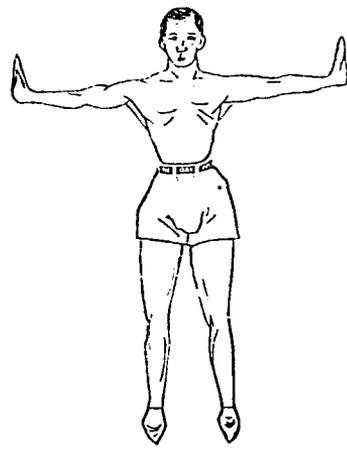


(注意) 兩腕相搭處距胸約半尺。肩肘腕三者水平。

(功用) 本動作爲肩背運動。增長兩膀及臂腕之力。

(二) 伸臂分推 左步側進。兩手舉至額上。向左右分推。與肩平為止。立掌。掌心向前。

推 分 臂 伸



(注意) 兩臂分向左右推出。宜與肩成水平。坐起

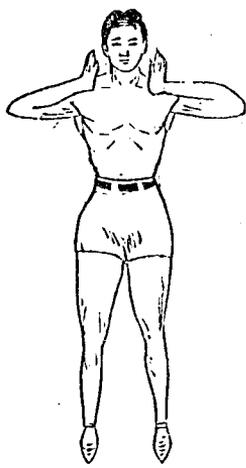
兩腕。指尖向上。肘尖向下。掌心向前。掌鋒

分向左右着力平伸。務使雙臂肌肉緊張。

(功用) 本動作爲上肢運動。增長臂力。開擴胸部。

(三) 兩臂廻屈肩上 兩大臂不動。小臂下落。兩掌翻轉上托。至與肩齊時。手向左右分開。立掌於肩窩上。坐腕立掌。掌心向前。

上 肩 屈 廻 臂 兩



(注意) 兩肘尖向左右分張。胸宜挺出。肘腕均

與肩平。

(功用) 本動作爲肩背運動。

(四) 兩肘上提。兩肘向上提起。兩手握拳向下。虎口向內。掌心向外。

提上肘兩



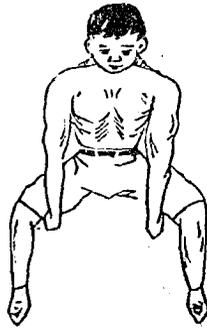
(注意) 兩肘宜儘力上提。肩胛骨亦隨之聳起。鎖

骨及肩窩須用力下沉。

(功用) 本動作爲肩背運動中之最有力者。

(五) 雙拳分襠下打。兩膝蹲屈作騎乘式。兩拳分襠下打。手背相向。

打下襠分拳雙



(注意) 作此式時。腰宜挺直。上體不可前俯。臂宜

伸直。

(功用) 本動作爲肩背兼腰膝下肢運動。

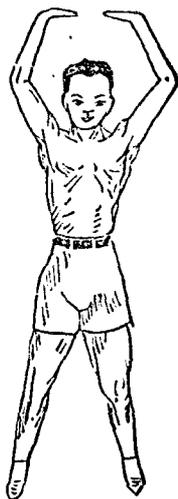
(六) 兩臂平托。兩臂提起與肩平。手指伸開。掌心向上平托。兩腿伸直。

(注意) 平托時。肩勿上聳。肘宜與肩平。手腕宜平直勿屈。

(功用) 本動作爲肩背及上肢運動。練習腕力。

(七) 兩臂上托。兩手分開。自前經後方而旋。轉成相對式。由耳際向上托。兩臂微屈。

兩臂上托



(注意) 十指水平。掌心用力上托。肩勿上聳。

想力由兩脇上達兩手。

(功用) 本動作爲肩背兼上肢運動。發達兩

脇筋肉及掌腕之力。

(八) 兩臂下落 兩臂由左右放下。左腿收回。還原立正。

兩臂下落



(注意) 臂下落時。宜徐徐勿着力。

(功用) 本動作爲肩背運動。

第三式 左右插花式

(動作) 左右各六動 (一)左獻掌 (二)右打虎式 (三)左打虎式 (四)右腿前踢 (五)上

體右屈 (六)還原立正

(二)左獻掌 左腿側進一步。屈膝作左弓箭步。兩手作掌向左推出與肩平。立掌坐腕。右臂在左肘下。與左臂平行。上體半面向左轉。

式 虎 打 右



(注意) 屈肱宜近肋下。若按物然。揚拳雙目向前平視。
若下擊物之狀。

(功用) 本動作爲上肢運動。練習運拳下劈之力。

(二)右打虎式 兩手作拳。兩臂下落。經過膝前。右臂上舉置拳頂側。左臂橫屈腹前。置拳右肋側。左拳虎口向上。右拳虎口向後。同時右膝屈。左腿伸直。作右弓箭步。上體復正。

掌 獻 左



(注意) 向左右推出時。身手腿動作務須一致。

(功用) 本動作係平均運動。爲拳術基本姿勢。

(三)左打虎式 兩臂下落。經過膝前。左臂上舉置拳頂側。右臂橫屈腹前。置拳左肋側。右拳虎口向上。左拳虎口向右。臂微屈。同時左膝屈右腿伸直。作左弓箭步。

左打虎式



(注意)

同右打虎式。

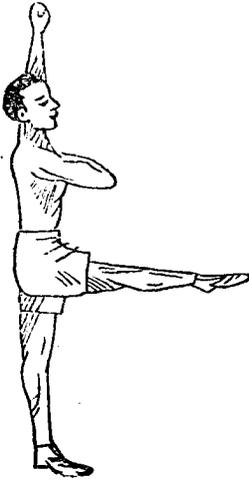
(功用)

同右打虎式。

(四)右腿前踢

左腿伸直。右腿向前平踢。足面擲直。足尖與胯平。

右腿前踢



(注意)

腿前舉時。上體不可前俯後仰。跨宜收回。

勿隨腿前出。

(功用)

本動作爲下肢運動。練習彈腿術之基本式。

(五)上體右屈 上體向右侧方屈。

上 體 右 屈



(注意) 上體側屈。宜正向側方。下肢勿動搖。
(功用) 本動作爲軀側運動。

(六)還原立正 兩臂放下。右腿落下。還原立正姿勢。

(一)(二)(三)(四)(五)(六)與(一)(二)(三)(四)(五)(六)式同。惟第(一)動先向右作獻掌式。

第四式 枯樹盤根式

(動作) 有四 (一)透右步推掌 (二)右後轉身抱肘 (三)透左步推掌 (四)左後轉身抱肘

(一)透右步推掌 兩掌向左侧方推出與肩平。立掌坐腕。同時右腿由左腿後向左侧方進一步。兩足成丁字形。

身 轉 後 右



(注意) 上體宜直立。不可前屈。
 (功用) 本動作爲腰部兼下肢運動。

(二)右後轉身抱肘。兩腿向下深屈。手隨之下落。體向右後方轉。兩腿徐徐伸直。兩手經過兩腿前上屈。手握拳作抱肘式。左腿靠攏作立正式。

掌 推 步 右 透



研 究

(注意) 掌推出宜與肩平。眼視掌。
 (功用) 本動作爲平均運動。練習拳術中倒步透步諸法。

(三)透左步推掌 兩掌向右侧方推出與肩平。坐腕立掌。同時左腿由右腿後。向右侧方進一步。兩足成丁字形。



(注意) 及(功用)均與(一)動同。

(四)左後轉身抱肘 兩腿向下深屈。手隨之下落。體向左後方轉。兩腿徐徐伸直。兩手經過兩腿前上屈。手握拳作抱肘式。右腿靠攏作立正式。

(注意) 及(功用)均與(二)動同。

第五式 夜叉探海式

(動作) 左右各五動 (一)左臂上托右臂後屈 (二)右臂上托左臂後屈 (三)屈上體手前探

(四)右腿上舉 (五)還原立正

(二)左臂上托右臂後屈 左臂自左側向上高舉。掌心向上托。(指尖向右)同時右臂後迴。屈肱橫置腰間。掌心向外。以手背附於腰眼。



(注意) 掌心用力上托。頭左上顧視手背。
(功用) 本動作爲肩背運動。調理脾胃。醫治胃病。

二 右臂上托左臂後屈。右臂伸直由側方向上高舉。掌心向上。同時左臂落下後迴屈肱橫置腰間。掌心向外。

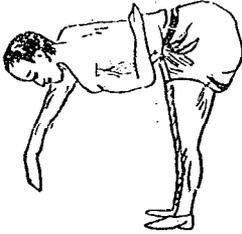
屈後托上臂



(注意) 與(一)動同。
(功用) 與(一)動同。

三 屈上體手前探。上體向左前方深屈。伸右臂。右手向前斜下方探。

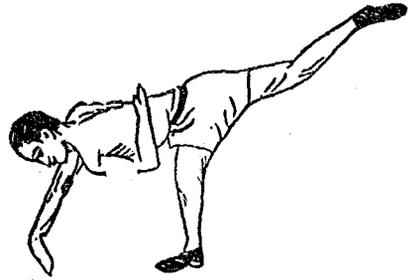
探前手體上屈



(注意) 體前屈。手宜向前斜方遠伸。頭宜抬起。
(功用) 本動作爲腰部運動。兼肩背上肢等運動。

四 右腿上舉。右腿向上高舉。足面擲直。

右 腿 上 舉



(注意)

腿宜量力向上高舉。足面宜擱直。足尖勿斜。足掌上。低腿亦須挺直勿屈。

(功用)

本動作爲平均運動。可矯正由腳蹬。或所得之不良姿勢。

(五) 還原立正 右腿落下用腰運體向右行至正前方時徐徐直立。兩臂隨之落下。還原立正式。

(二)(三)(四)(五)與(一)(二)(三)(四)(五)同。惟右臂先上托。左臂後屈。左腿向上高舉。

第六式 推窗亮榻式

(動作) 左右各二動 (一)立正抱肘 (二)雙掌前推

(二)立正抱肘 由立正式。兩臂屈於兩肋傍。兩手握拳。作抱肘式。

立正抱肘



(注意)

身體宜挺直。

(功用)

本動作爲肘關節運動

(二) 雙掌前推 左腿前進一步。左膝屈作弓箭步。同時兩拳變掌。向前推出。腕與肩平。掌心向前。指尖向上。

雙掌前推



(注意) 上體宜直立不可前傾。力由腋下前推。臂宜微屈。雙腕距離與肩闊相等。

(功用) 本動作為平均運動。

(三) 兩臂左腿收回。還原抱肘式。

(四) 兩掌前推。右腿屈膝前進。與(二)動同。

第七式 韋陀獻杵式

(動作) 有五 (一)合手屈肘 (二)左右分推 (三)兩掌上合 (四)分肘屈膝 (五)還原立正 (二)合手屈肘 兩掌相合。指尖向內。兩肘平舉與肩平。同時左足側出一步。

推 分 右 左

研
究



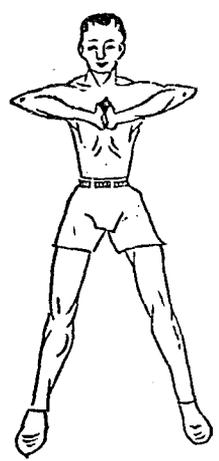
(功用)

本動作爲上肢運動。練習騎乘式椿步。

(注意)

兩掌左右推出宜與肩平。掌鋒努力。想力由兩腋循肘裏以達於雙腕。由腕以達於指尖。

肘 屈 手 合



(功用)

本動作爲上肢運動。練習肩背肘腕之力。

(注意)

指尖向內約抵胸骨。俾腕肘肩三者水平。

(二)左右分推 兩掌上舉至額前。向左右分推與肩平。兩掌立起。掌心向前。掌鋒用力向左右推。兩膝屈作騎乘式步椿。

(三)兩掌上合 兩臂上舉至頭上。兩掌相合。同時兩腿伸直。

兩掌上合



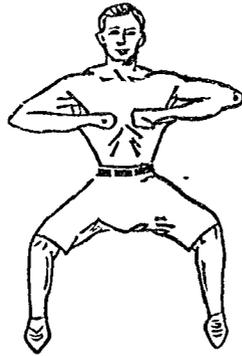
(注意) 下肢及軀幹植立。(如木之堅)想力

由兩肋上昇。自肩肘腕以達於指。

(功用) 本動作爲上肢運動。

(四)分肘屈膝 兩掌徐徐下降至胸前。兩手握拳相對。拳心向下。兩肘向左右分開。同時兩腿蹲作騎乘式步樣。

分肘屈膝



(注意) 兩臂落至肩肘腕相平時。兩肘尖向左右

用力分扯。如開硬弓意。

(功用) 本動作爲肩背運動。練習肩臂及兩拳開扯之力。及膝關節之運動。

(五)還原立正 兩臂落下。左足收回與右足靠攏。還原立正式。

第七式 老僧入禪式

(動作) 左右各四動 (一)右半仆腿 (二)坐身立足 (三)立身抱腿 (四)還原立正 (一)右半仆腿 由立正式。右腿側出一步。左腿向下蹲屈。右腿伸直作半仆叉樣。同時左手作拳屈於

肋傍。右臂伸於右腿上。右手作掌。上體直立。

右半仆腿



(注意) 上體不可過於前傾。

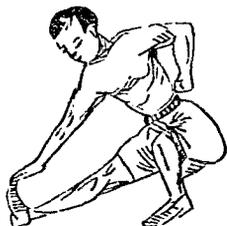
(功用)

本動作爲下肢運動。練習拳術中之半鋪叉樁步。

(二) 坐身立足

右足尖翹起。右手指尖攀於足尖上。身向下坐。上體直立。

坐身立足



(注意)

練此動時。腰部宜多用力。否則易於傾倒。

(功用)

本動作爲下肢運動。強健腰腎。

(三) 立身抱腿

上體直立。兩腿變成騎乘式步樁。兩手由窩內攀托兩膝蓋後腿彎處。目平視。

立身抱腿



(注意) 上體宜立起不可前傾。
(功用) 本動作爲全身運動。

(四) 還原立正 兩臂放下。右腿收回與左腿靠攏。還立正式。

(一)(二)(三)(四)與(一)(二)(三)(四)式同。惟先作左半仆叉姿勢。

第九式 鐵牛耕地式

(動作) 左右各三動 (一) 握腕屈臂 (二) 探拳下打 (三) 還原立正
(二) 握腕屈臂 兩臂屈於胸前。右手握拳上指。左手握於右腕上。以助其力。

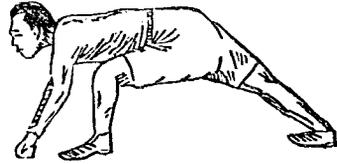
握腕屈臂



(注意) 上體直立。不可前俯後仰。
(功用) 本動作爲上肢運動。

(二) 探拳下打 左腿前進一步。左膝屈作左弓箭步。上體向前深屈。同時右拳向前斜下方打出。至拳上端能着地爲止。右臂伸直。左手仍握右腕上。

打 下 拳 探



(注意) 作弓箭步時。踏出之腿。儘力前屈。後腿儘力伸直。

力伸直。

(功用) 本動作爲腰部運動。以全身之力。注於一

拳。使支柱之。故能增長腕力也。

(三) 還原立正 兩臂放下。左腿收回與右腿靠攏。還原立正式。

(一)(二)(三)與(一)(二)(三)動作同。惟右手握左腕。右腿屈膝前進耳。

第十式 青龍擺尾式

(動作) 左右各五動 (一) 側推掌 (二) 揉身架打 (三) 領手右擺掌 (四) 領手左擺掌 (

五) 還原立正

(二) 側推掌 左腿側進一步。屈膝作左弓箭步。兩手作掌。向左推出與肩平。立掌作腕。右臂在左肘下。與左臂平行。上體半面向左轉。

打 架 身 揉



(二) 揉身架打 左臂向上高舉。微屈於頂上。左掌心轉向上。右臂向前打出伸直。右手立掌坐腕。掌心吐力。上體向左轉正。目前視。

(注意) 姿勢宜正確。掌心吐力前打。
(功用) 本動作爲肩背運動。臂架敵肘後。進掌前擊。

掌 推 側

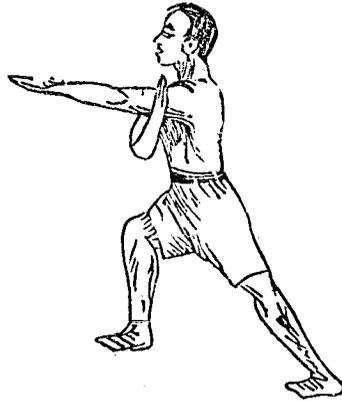


研 究

(注意) 向左右推出時。身手腿各動作務須一致。
(功用) 本動作係平均運動。爲拳術基本姿勢。并練習樁步。

三 領手右擺掌 上體向右後轉。右腿屈膝。左腿伸直。兩足尖隨之後轉。作右弓箭步。同時左臂向後伸直與肩平。向右方擺掌。運行至與鼻端對準爲止。掌心向上。右臂屈於胸前。右手立掌置於左腋下。目視左掌。

領 手 右 擺 掌

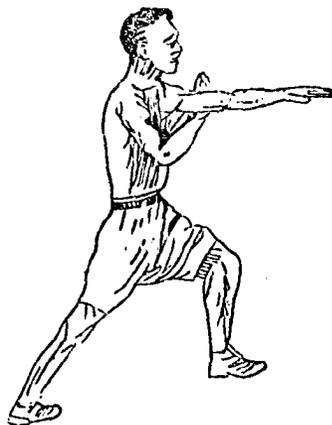


(注意) 擺掌時。掌鋒宜用力。身手腿各動作務須一致。

(功用) 本動作爲腰部兼肩背運動。引領敵臂使之前跌。

四 領手左擺掌 上體向左轉。左腿屈膝。右腿伸直。兩足尖隨之後轉。作左弓箭步。同時左臂向左方擺掌。運行至與鼻端對準爲止。左掌翻轉。掌心向下。右手仍置左腋下。目前視。

領 手 擺 掌



(注意) 與(二)動同。
(功用) 與(三)動同。

(五) 還原立正 兩臂放下。左腿收回與右腿靠攏。還原立正。

(二)(一)(二)(三)(四)(五)與(一)(二)(三)(四)(五)動作同。惟先向右侧推掌耳。

第十一式 左右驅馬式

(動作) 左右各五動 (一)手叉腰 (二)腿前舉 (三)足尖上翹 (四)騎乘式 (五)還原立正
(一)手叉腰 兩手叉腰。併足直立。

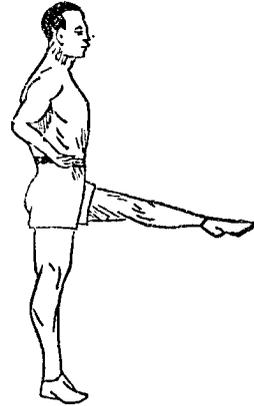
手叉腰



(注意) 身體直立。不可動搖。
(功用) 兩手叉腰。練習他種動作時。可免上體搖動。

(二)腿前舉 左腿向前平舉。足面崩直。

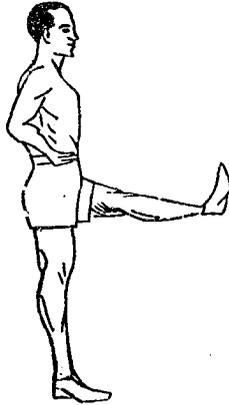
舉前腿



(注意) 腿舉起。足尖、膝蓋、與胯宜成水平。上體不可前俯後仰。

(功用) 本動作爲下肢運動。練習彈腿術之舉腿。

(三) 足尖上翹 左足尖翹起。足踵用力前蹬。



(注意) 足尖翹起。上體仍不可動搖。右腿在下宜崩直勿屈。

(功用) 本動作爲足關節之運動。練習拳術中腿部之收胯。

(四) 騎乘式 左腿向左擺。至左側方落地。兩膝屈。蹲作騎乘式步格。



(注意) 作騎乘式時。兩膝蓋不可過足尖線之外。

(功用) 本動作爲膝關節及胯關節之運動。練習拳術之蹲身法。

(五) 還原立正 兩手放下。兩腿伸直。左足收回還原立正式。

(二)(三)(四)(五)與(一)(二)(三)(四)(五)動作均同。惟右腿向前平舉耳。

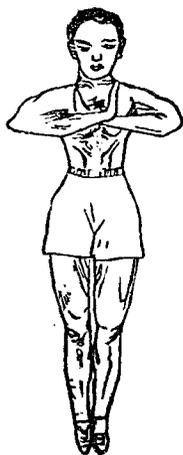
當十二式 燕子啣水式

第一段

(動作) 四動 (一)兩手交叉 (二)右分手式 (三)兩手交叉 (四)左分手式

(一)兩手交叉 兩手腕相搭交叉於胸前。左手在內。右手在外。左手心向右。右手心向左。

兩手交叉



(注意) 上體宜直立不可前傾。

(功用) 本動作係兩小臂上舉。為肘關節之運動。

(二)分手式 左腿向右前斜方進一步。屈膝作左弓箭步。同時兩臂分開。右臂向右前斜上方伸直。

掌心向上。左臂向左後斜下方伸直。掌心向下。上體左轉微前傾。頭左後轉視左手。

手 分 右



(注意) 上體不可過於前傾。作弓箭步後足踵不

可翹起。前膝蓋前屈之度。不可逾足尖線之外。手足身運動均須一致。

(功用) 本動作爲腰部運動。又可作平均運動。可

按拳術剪手法應用。

(三) 兩手交叉 左腿收回靠攏。左臂亦屈回。兩腕仍相搭。還原兩手交叉式。惟右手在上。左手在下。

(注意) 及(功用)均與(一)動同。

(四) 左分手式 與(三)動同。惟右腿向左前斜方進。兩手分開。左臂向左前斜上方伸直。右臂向右後斜下方伸直耳。

(注意) 及(功用)均與(二)動作同。

第二段

(動作) 有四 (一)右撲面掌 (二)兩手伏地 (三)左撲面掌 (四)兩手伏地

(二)右撲面掌 身體左轉。左腿前進一步。屈膝作左弓箭步。同時左臂屈於左肋傍。手心向上。右臂舉起。右手向前打出。橫掌手心向前。

右 撲 面 掌

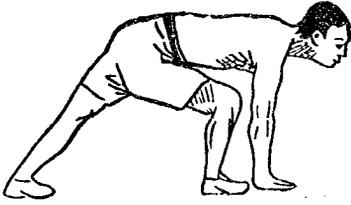


(注意) 上體宜直立不可前傾。

(功用) 本動作爲平均運動。應用略如太極拳之
高探馬式。

(二) 兩手伏地 上體向前深屈。兩臂伸直向下落。至兩掌著地爲止。

兩 手 伏 地



(注意) 上體前屈。頭宜抬起。否則難免腦充血之

害。後足踵不可翹起。背如砥之平。

(功用) 本動作爲腰部運動。爲拳術中練習身法
最妙之術。

(三) 左撲面掌 上體徐徐直立。向右後轉身。右腿

屈膝。左腿伸直。兩足尖隨之右後轉。同時兩臂
舉起。右臂由上向下屈於右肋傍。右手心翻轉

向上。左臂向前伸直。左手橫掌向前推。作左撲面掌式。

(注意) 手臂、腿與身體後轉。動作均須一致。

(功用) 本動作爲腰部運動。

(四)兩手伏地。上體向前深屈。兩臂伸直向下落。至兩掌著地爲止。

(注意) 與(二)動同。

(功用) 與(二)動同。

第三段

(動作) 有二 (一)右撲面掌 (二)左撲面掌

(一)右撲面掌 上體向左轉。左腿前進半步。足尖點地。作左丁虛步椿。兩腿微屈。同時左臂屈於胸前。手心向上。右手向前打出。橫掌掌心向前。兩手若抱球狀。

右撲面掌



(注意) 全身體重均寄右腿上。左腿僅點地而已。

手足之起落。均須一致。

(功用) 本動作爲上肢肩背及腰部運動。

(二)左撲面掌 左足落地。右足踵舉起。作右丁虛步椿。上體向右後轉。右臂由上向下撤屈臂於胸前。

手心向上。左手橫掌向前打出。手心向前。兩手若抱球狀。

(注意) 與(一)動同。惟全身重點寄於左腿上。

(功用) 與(一)動同。

第四段

(動作) 左右各二動 (一)舉臂屈腿 (二)還原立正
 (二)舉臂屈腿 右臂舉起。大臂與肩平。小臂立於左耳傍。左手立掌掌心向左。右臂橫屈於胸前右手作拳掌心向內。同時右腿屈膝向後上方舉起。目視右足踵。

舉 臂 屈 腿



(注意) 腿舉起時。上體不可過於前傾。

(功用) 本動作爲平均運動。

(二)還原立正 兩臂右腿放下還原立正。

(三)(四)與(一)(二)動作均同。惟左右互換。

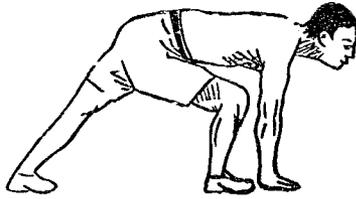
第十三式 虎奔人身式

(動作) 有六 (一)抱肘 (二)屈膝手伏地 (三)右腿後撤
 (四)上體後撤前衝 (五)右腿還原 (六)還原立正

(一)抱肘 兩臂屈於肋傍作抱肘式。

(二)屈膝手伏地 右腿前進一步屈膝作右弓箭步。同時上體向前屈。兩臂向下伸直。兩手掌著地。

地 伏 手 膝 屈

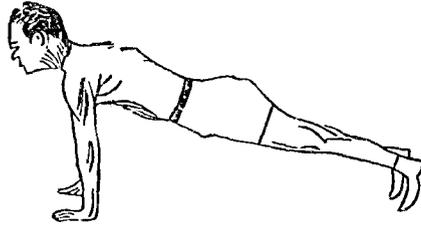


(注意) 上體前屈。頭宜抬起。

(功用) 本動作爲腰部背部運動。療治腰膝諸疾。

(三)右腿後撤 右腿後撤伸直。與左腿併齊靠攏。

右 腿 後 撤



(注意) 臂宜伸直。腰部宜用力挺直。

(功用) 本動作爲下肢運動。

(四) 上體後撤前衝。身向後撤。兩臂屈身向前攢出兩臂再徐伸直。

(注意) 身宜挺直。兩手着力。

(功用) 本動作爲肩背運動。增加兩膀膂力。

(五) 右腿還原。右腿前進一步。仍還原屈膝手伏地姿勢。

(六) 還原立正。右腿撤回。上體直立。還原立正姿勢。

第十四式 陳搏大睡式

(動作) 左右各五動 (一)舉臂屈腿 (二)上體側傾 (三)立身兩手上托 (四)提拳下翼

(五)還原立正

(一)舉臂屈腿 右臂舉起。大臂與肩平。小臂立於左耳傍。左手立掌。掌心向左。左臂橫屈於胸前。右手作拳。拳心向內。同時右腿屈膝向後上方舉起。目視右足踵。

舉 臂 屈 腿



(注意) 腿舉起時。上體不可過於前傾。兩臂屈伸時。切勿貼身。

(功用) 本動作爲平均運動。

(二)上體側傾 右腿向右侧方落一步。右膝屈。左手伸直。作丁八步椿。同時上體向右侧方屈。右手下落。經腹前自右下舉起。頭右屈枕於右手掌上。左手下落伏於右膝蓋上。目視左斜上方。

上 體 側 傾



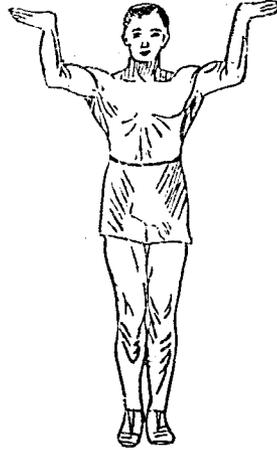
(注意) 身體側傾。宜正向側方。不可前俯後仰。

以免傾跌。手足動作均須一致。

(功用) 本動作爲軀側運動。

(三) 立身兩手上托。右腿向左靠攏與右腿併齊。上體及頭復原。同時兩臂下落。分向左右側舉。伸直與肩平時。兩臂在屈。兩肘相併與肩寬。與兩大臂與肩平。兩小臂直立。兩手掌上翻。(指尖向外兩腕門相對) 向上托至左右兩額上爲止。

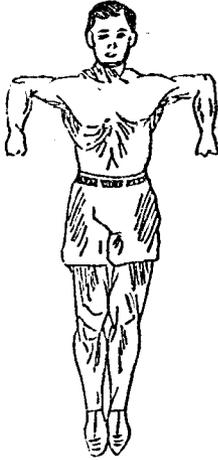
托上手兩身立



(注意) 肩宜垂。掌心用力上托。
(功用) 本動作爲上肢運動。

(四) 提拳下翼。兩手下落向左右分至肋傍。兩手握拳。拳心向後。兩肘尖向上提與肩平。兩小臂向下垂直於兩肋傍。

翼下拳提



(注意) 肩勿上聳。兩小臂及手宜用力向左
右分。與肘成直角。雙臂上提。
(功用) 本動作爲肩部運動。

(五) 還原立正。兩臂放下。還原立正式。

(一)(二)(三)(四)(五)與(一)(二)(三)(四)(五)姿勢動作均同。惟向左行之。

第十五式 父子三請禮式

(動作) 左右各五動 (一)左抱拳 (二)右抱拳 (三)進步冲拳 (四)轉身開弓 (五)還原

立正

(一)左抱拳 由立正左足前進半步。兩臂舉起。平屈於胸前。兩手作拳。拳心向內。同時上體向左轉。

左抱拳



(注意) 上體轉時下肢勿動。

(功用) 本動作爲軀側兼腰部運動。

(二)右抱拳 右足再前進半步。同時上體向右轉。兩臂仍平屈於胸前。

右抱拳

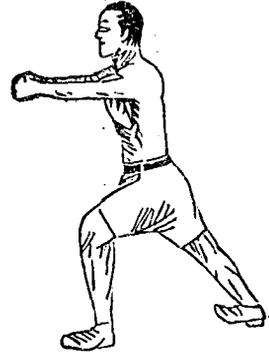


(注意) 與(一)動同。

(功用) 與(一)動同。

(三)進步冲拳 左足前進一步。屈膝作左弓箭步。同時上體復正。兩臂向前伸直與肩平。兩拳相併。手心相對。

進 步 冲 拳



(注意)

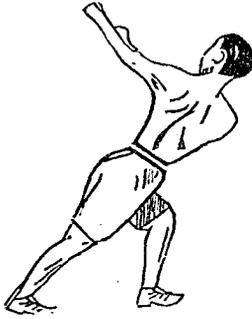
上體不可前傾。肩宜鬆。

(功用)

本動作爲平均運動。

(四)轉身開弓 兩腿不動。兩臂向左後方舉起與肩平。兩拳分開。右拳與左臂臂彎處接近。同時上體向左轉。再向前傾。作轉身開弓式。目視左拳。

轉 身 開 弓



(注意)

上體轉身前屈。下肢宜用力站穩。以免傾跌。

(功用)

本動作爲腰部運動。

(五)還原立正 上體直立。兩臂放下。右足前進與左足靠攏。還原立正式。

(二)(三)(四)(五)與(一)(二)(三)(四)(五)動作姿勢均同。惟先向右作右抱拳式。

第十六式 鯉魚挺身式

(動作) 有八 (一)豎臂伏臥 (二)兩腿後伸 (三)身體翻轉 (四)身體還原 (五)兩腿收

回 (六)身體直立 (七)提肘體後屈 (八)還原立正

(一)豎臂伏臥 由立正式。兩腿儘力屈膝。上體微前傾。兩臂下伸伸直。兩手掌著地。距離與肩寬相等。兩手指相對。

豎 臂 伏 臥



(注意) 頭勿垂。胸勿縮。臂宜伸直。

(功用) 本動作爲平均運動。

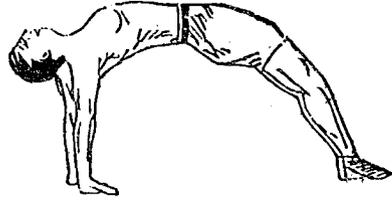
(二)兩腿後伸 兩腿向後伸直。足尖著地。身體正直。臂與身體成直角。與虎奔人身第三(三)動姿勢同。

(注意) 腰部宜用力挺直。兩臂兩腿宜伸直。

(功用) 本動作爲下肢運動。

(三)身體翻轉 身體向右後方翻轉。右手隨之翻轉。仍伏於地上。胸向上挺。足尖著地。

身 體 翻 轉



(注意)

頭勿向後過垂。胸腹部宜儘力向上挺。兩腿坡直。足尖著地勿翹起。兩臂伸直。

(功用)

本動作爲胸腹部運動。

(四)身體還原 身體轉回。還原兩腿伸直姿勢。

(注意) 與(二)動同。

(功用)本動作爲全身運動。

(五)兩腿收回 兩腿收回。復原(一)動姿勢。

(注意)及(功用)均與(一)動同。

(六)身體直立 上體直立。兩腿伸直。還原立正姿勢。

(七)提肘體後屈 兩臂向前平舉。兩小臂屈於肩上。肘向上提。同時上體向後屈。

提肘體後屈



(注意) 體向後屈。下肢勿動搖以免傾跌。
(功用) 本動作爲胸部運動。

(八) 還原立正 上體復正。兩臂放下。還原立正式。

第十七式 張遼獻袍式

(動作) 左右各五動 (一) 提肘舉腿 (二) 屈膝後坐 (三) 兩掌前推 (四) 屈臂平托 (五) 兩臂放下

(二) 提肘舉腿 兩肘由側方向上提起。肘尖與肩平。兩小臂垂直向下。兩手手心向後。同時右腿屈膝後舉。

提肘舉腿



(注意) 腿舉起。上體不可前傾。低腿宜伸直勿屈。
(功用) 本動作爲肩背兼下肢運動。

(二) 屈膝後坐。右腿向後落地。右膝深屈。身向下坐。左腿伸直。同時兩肘下落。靠近肋傍。兩掌立於兩肩傍。手心向前。

坐後膝屈



(注意) 上體宜直立不可前俯後仰。腰部宜多用力。

(功用) 本動作爲平均運動。

(三) 兩掌前推。左腿屈膝。右腿伸直。作左弓箭步。同時兩掌相前平推。立掌手心向前。

推前掌兩



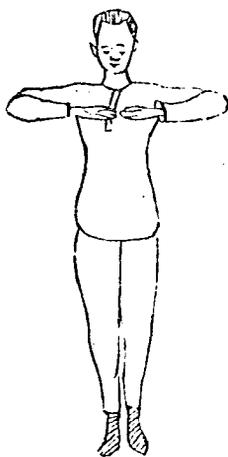
(注意) 上體宜直立不可前傾。力由腋下達於手掌。

臂宜微屈。兩腕距離與肩寬相等。

(功用) 本動作爲平均運動。

(四) 屈臂平托 左腿收回與右足靠攏。同時兩臂平屈於胸前。兩肘尖與肩平。兩手掌翻轉向上。

屈 臂 平 托



(注意) 肩勿上聳。腕宜平直。
(功用) 本動作爲肩臂運動。練習腕力。

(五) 兩臂放下 兩臂放下還原立正式。

(一)(二)(三)(四)(五)(與)(一)(二)(三)(四)(五) 姿勢動作均同。惟左右互換。

第十八式 金鈎掛玉瓶式

(動作) 有八 (一) 豎臂伏臥 (二) 兩腿前伸 (三) 舉臂屈胸 (四) 上體前屈 (五) 上體復

直 (六) 兩腿收回 (七) 立身舉臂 (八) 還原立正

(一) 豎臂伏堅 與鯉魚挺身式。第(一)動姿勢動作均同。

(二) 兩臂前伸 臀部坐於地上。兩腿併齊向前伸直。兩臂垂直兩肋傍。上體直立。

(三) 舉臂屈胸 兩臂向上高舉伸直。兩掌相對。同時胸向後屈。

胸 屈 臂 舉



(注意) 胸向後仰。下肢勿動搖。
(功用) 本動作爲胸部運動。

(四) 上體前屈 上體前屈。兩臂落下。兩手伏於脚上。



(注意) 上體前屈。頭勿下垂。腰宜挺直。
(功用) 本動作爲腰部運動。練習四肢及脚腕之力。

屈 前 體 上

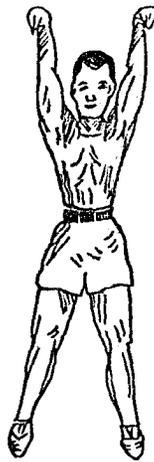
(五) 上體復直 上體直立。兩臂高舉。還原舉臂屈胸式。

研 究

(六) 兩腿收回。兩腿屈回。兩臂落下。手掌伏地。還原豎臂伏臥姿勢。

(七) 立身舉臂。兩腿伸直。身體直立。同時兩臂向上高舉。兩手十指相合作鈎形。左足向左側一步。距離與肩寬。

立身舉臂



(注意) 兩臂高舉宜伸直。胸宜挺出。

(功用) 本動作爲上肢運動。練習拳術提腕。

(八) 還原立正。兩臂落下。手指伸開。左足靠攏。還原立正式。

(完)

太極拳術單式練習法

許龍厚

第一式 單鞭式

(釋名) 單者，單手之意。鞭者，發勁如鞭之擊人也。其用雙手同時向左右分擊者，名雙鞭式。單式練習。因其椿步之不同。有騎乘式單鞭、丁八步單鞭、丁虛步單鞭、弓箭步單鞭之別。今以其練習難易淺深。編練教程如左。

(1) 騎乘式單鞭 騎乘式步椿即八字地盤也。兩足著地如八字形。兩腿膝下與騎乘無異。

(動作) 左右各二動。 (一) 垂腕護肩掌、 (二) 伸臂放掌、

(口令) 騎乘式單鞭數一、二、三、四、



鞭單式乘騎

(說明) 由立正式。(一)左足向左側出一步。(兩足距離較兩肩各寬五寸)兩膝蹲屈作騎乘椿步。同時右臂舉起約與肩平。手腕下垂。五指攏作鈎形。左臂上屈。肘貼胸前。左手立腕作掌。置右肩前。作護肩掌式。(二)右臂不動。左臂循上半弧線向左伸出。手與肩平。坐腕立掌。掌心向前。五指分張微屈向上。作放掌式。兩腿不動。眼視左

掌。(三)左腕下垂作鈎形。右臂屈回。右手變掌。置於左肩前。作護肩掌式。腿仍不動。(四)右臂循上半弧形向右伸出。作放掌式。(還原)兩臂放下。脚靠攏。還原立正式。

(2)丁八步單鞭 前足如丁字之豎後足如丁字之撇故名丁八步又名子午椿

(動作) 左右各二動。(一)垂腕護肩掌。(二)伸臂放掌、

(口令) 丁八步單鞭數一、二、三、四、

(說明) 由立正式。(一)左足向左側方進一步。(足尖向左)左腿箭直。右腿向下屈。膝膀水平。作丁八步椿。全身重點寄於右腿上。同時右臂舉起。右手作鈎形。左手作護肩掌式。置於右肩前。與(一)式同。(二)左手向左伸推作放掌式。同時左膝微向前屈。右腿不動。仍作丁八步椿。目視左手。(三)(四)

與(一)(二)同。惟向右行之。(還原)同上。

(3)丁虛步單鞭 後足如丁字之橫前足如丁字之豎名丁字步丁虛步者將前足尖點地虛起也

(動作) 左右各二動。(一)丁虛護肩掌。(二)開步放掌、

(口令) 丁虛步單鞭數一、二、三、四、

(說明) 由立正式。(一)左足踵提起。足尖點地。兩腿蹲作左丁虛步樁。兩臂動作與(1)式(一)動同。

(二)左足前進一步作丁八步樁。同時左手向左推伸作放掌式。(三)(四)與(一)(二)式同。惟右腿

向左撤回半步。足踵提起。作右丁虛步樁。(還原)同上。

(4)弓箭步單鞭 即長三式樁步也因其前腿膝蓋前屈如弓後腿向後伸直如箭故名

(動作) 左右各二動。(一)垂腕護肩掌。(二)屈膝放掌、

(口令) 弓箭步單鞭數一、二、三、四、

(說明) 由立正式。(一)與(1)式第(一)動同。(二)左腿屈膝。右腿伸直。作左弓箭步樁。同時上體向

左轉。左掌向左伸出作放掌式。(三)與(一)式第(二)動同。(四)右腿屈膝。左腿伸直。作右弓箭步

樁。同時上體向右轉。右掌向右伸出作放掌式。(還原)同上。

(注意) 作騎乘式與丁八步樁時。兩腿前屈。膝蓋勿逾足尖。作丁虛步樁時。全身重點多寄於後足。前

足虛立。作弓箭步樁時。前膝不可逾足尖以外。以免重點移出底盤。致身易傾倒。後腿宜儘力伸直。惟足

弓 箭 步 單 鞭



略前傾。即伸掌進擊其胸。用推按勁或切勁均可。

第二式 雙鞭式

(釋名) 見前。有順步拗步之分。在長拳中或曰掙鎚。或曰亮翅。或曰騎龍。均不如此式運動之圓活。密也。

(動作) 有八。(一)丁步十字手。(二)開步放掌。(三)擰身十字手。(四)拗步放掌。(五)丁步十字手。(六)開步放掌。(七)擰身十字手。(八)拗步放掌。

(口令) 雙鞭式數一、二、三、四、五、六、七、八。

研 究

踵不可離地。上體脊柱。宜依自然態度。堅立。不可前俯後仰。宜含胸墜肩。氣沉丹田。前手向前放掌時。後手須默用心意。想其力由腕而肘。而肩。通過脊背。運動以助之。而前臂須垂肩墜肘。臂微屈。左右腿與臂之屈伸。務須一致。

(要旨) 此式為全身運動。而特注意於肩背。伸長上肢筋絡。可使肩肘腕膝等關節。運動靈活。筋肉發達。并療治肩背疼痛。

(應用) 敵以順手進擊時。我則乘勢引領其臂。使敵身

(說明) 由立正式。(一) 身體下蹲。左足尖點地。兩臂上屈。兩手腕相搭交叉於胸前。手背相對。手心相外。狀如十字。(二) 左腿向左側方進一步。兩腿屈作騎乘式。兩腿分向左右伸直。成一直線。掌心向前。坐腕立掌。五指分張微屈。作開步放掌式。目視左手。(三) 上體向左轉。左膝前屈。右腿伸直。作左弓箭步。同時兩臂循下弧線抱收。兩手仍交叉作十字手式。(四) 兩腿不動。兩臂再向左右伸直。兩掌循上弧線用力向前後分推。作拗步放掌式。目視右手。(五) 右腿前進一步。與左腿靠攏。身下蹲。右足尖點地作丁虛步。同時兩臂循下弧線屈回。兩手仍交叉作十字手式。(六) 右足向右侧方進一步。兩腿蹲屈作騎乘式。兩臂向左右伸直。兩掌分向左右推出。作右開步放掌式。(七) 上體向右轉。右膝前屈。左腿伸直。作右弓箭步。同時兩臂屈回。兩手作十字手式。(八) 兩腿不動。兩掌向左右推出作右拗步放掌式。如此反復行之。(還原) 兩臂放下。左腿前進靠攏。還原立正式。(注意) 兩臂分開(由上半弧)與屈回(下半弧)所行路線。共成一圓形。作十字手時。肩勿上聳。開步放掌時。臂宜伸直。掌心吐力前推。作拗步放掌時。雙肩宜順。上體宜直立。不可前探。(要旨) 此式練習身法起伏。膝臂屈伸。靈活不滯。而腿之重點。左右挪移。進行無礙。便於應用。倘練習時。其動作之屈伸開合。運動之浮沉抑揚。能與呼吸相應。則調和血脈。莫善於此式也。(應用) 設敵迎面擊來。或順步以手引領其臂。伸掌前擊。或拗步以手引領其臂而擊之均可。

第三式 提手上式

(釋名) 提者、勁名。若提物向上也。一名上提手。

(動作) 左右各二動。(一)合手。(二)上提手。

(口令) 提手上式數一、二、三、四。

(說明) 由立正式。(一)右腿前進半步坡直。足尖向前。左腿微屈。同時兩臂舉起屈於胸前。兩手向

合 手



上 提 手



懷內抱。右手在前。兩手心左右相對。(一)垂右手腕。從左掌內經過向上提。提至前額上為止。左手掌心下按。左臂向下伸直。同時左腿伸直前進與右腿併齊。(二)左腿前進一步坡直。右腿微屈。兩手向懷內抱。左手在前。(四)垂左手腕上提。右手下按。右腿前進併齊。如此反復行之。(還原)兩臂放下。還原立正式。

(注意) 練此式時。宜用頂勁向上提。而腰腿隨其伸縮上下。方得機勢。

(要旨) 此式練習脊骨之伸縮力。且可使肩、肘、腕、膝諸關節。運動靈活。

(應用) 敵用順手迎面直擊時。一法。我由上搭其臂。用腕擠之。一法。用左手下按敵腕。掏出右手。提腕

上擊敵之類鼻處。

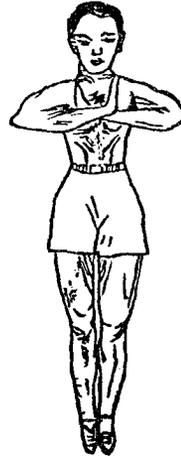
第四式 白鶴亮翅式

(釋名) 此式分展兩臂。斜開作鳥翼形。兩手兩足。皆一上一下。一伸一屈。如鶴之展翅故名。華陀五禽

經之鳥形。婆羅門導引術第四式之鶴舉。第十二式之鳳凰展翅。閩之鶴拳。均取此意也。

(動作) 左右各三動、(一)十字手、(二)展臂、(三)雙舉手、
(口令) 白鶴亮翅數一、二、三、四、五、六、

十 字 手



(說明) 由立正式。(一)兩臂平屈於胸前。兩手腕相搭。左手在內。右手在外。左手心向右。右手心向左。(二)上體半面向左轉。左足側出一步。足尖點地。兩腿微屈。同時左手向左前斜下方撐。手心向下。右手

向右斜上方展。全身重點寄於右足。(三)兩腿伸直。左足尖內扣。身體轉正。同時左臂屈肘上舉。約與頭齊。或略高。掌心轉向上。右手手心亦翻轉向上。兩手作同一姿勢。頭與臂恰如山字。(四)(五)(六)與(一)(二)(三)式同。惟向右作展臂式。(還原)兩臂放下右腿靠攏。還原立正式。

展 臂



雙 舉 手



(注意) 練時須脊背用勁。以爲兩臂之樞紐。則開合自然矣。手足動作均須一致。

(要旨) 此式爲練習胸部及背部之伸縮力。且可使肩、肘、腕各關節運動靈活。

(應用) 設敵在左側。我用左手由腋下穿提上展。右手下撫。則敵必仰倒矣。

第五式 左 右 摟膝拗步式

(釋名) 摟膝者。即以手下摟膝蓋之意。拗步者。步名也。拳術家以進左足伸左手。進右足伸右手。謂之順步。反是如出右足伸左手。出左足伸右手。則謂之拗步云。

(I)

(動作) 左右各五動。(一)合手。(二)原地摟膝。(三)拗步掌。(四)上步摟膝。(五)拗步掌。

(口令) 摟膝拗步掌數一、二、三、四、五、二、三、四、五、

(說明) 由立正式。(一)左腿向前進一步坡直。右腿向下蹲屈。左臂順左胯傍上舉與肩平。肘微屈。同時右臂亦舉起屈於胸前。雙手內抱。十指向前。兩掌參差相對。若抱球狀。兩肘下垂。前手食指約對鼻準。後手當胸。掌心約對前臂肘彎處。(二)左膝微向前屈。同時左手向左下方摟。經過左膝。至左膝傍暫停。掌心向下。指尖向前。臂微屈。肘尖向後。上體仍直立不可前俯。此時右手上昇。大指貼右耳側。手指前向。手心對臉。(三)左腿不動。右腿在後伸直。作左弓箭步格。同時右手向前伸出。腕與肩平。立掌掌心

合 手



目視左手。右手不動。攏還原立正式。

(一)(二)(三)(四)(五)與(一)(二)(三)(四)(五)同。(還原)臂放下脚靠

左 摟 膝 步



右 摟 膝 步



(動作)

左右各三動。(一)合手。(二)原地摟膝拗步。(三)上步摟膝拗步。

(2)

向前吐力。臂微屈。肘下垂。目視右手。左手不動。(四)左腿不動。右足前進一步。右膝微向前屈。同時右臂下落。右手下摟。經過右膝。至右膝蓋傍暫停。掌心向下。指尖向前。臂微屈。肘尖向後。此時左手上昇。大指貼左耳側。手指向前。手心對臉。(五)右腿不動。左腿在後伸直。作右弓箭步。同時左臂直向前伸。伸至極處。指尖上翹。掌心吐力。臂微屈。肘下垂。

(口令) 樓膝拗步掌數一、二、三、四、五、六、

(說明) 由立正式。(一)與(1)式第(一)動同。(二)以(1)式第(二)(三)動同時動作相合而成。(三)以(1)式第(四)(五)動同時動作相合而成。(四)(五)(六)與(一)(二)(三)同。(還原同上)。

(注意) 練時須蹲身。而臂以脊椎胸椎爲樞紐。兩腿運動。以腰椎爲樞紐。運行路線皆爲橢圓形。腿之屈伸。須與手之屈伸一致。

(要旨) 此式以運動脊柱各椎骨爲主。而脊骨之兩傍。爲交感神經。脊骨之內。有脊髓神經。常事運動。則可促神經系統之新陳代謝。使營養佳良。神經細胞纖維增多。加大精神興奮刺激銳敏。腦部神經活潑聰明。智慧日進。而交感神經中樞器官。及所司各機能。自必健全。而腎臟尿量增大。排泄適宜。自無腰痛腎臟諸疾矣。

(應用) 敵由下方擊來。即以順手向傍樓開。以拗手前推其胸。

第六式 進步搬攔鏈式

(釋名) 搬者。內搬。攔者。外攔。搬攔鏈者。即用手搬開敵人手而攔阻之。復用拳迎擊之稱。南人名拳爲鏈。此爲太極拳五鏈之一。

(動作) 左右各三動。(一)裏搬手。(二)進步外攔手。(三)前擊鏈。

(口令) 進步搬攔鏈數一、二、三、四、五、六、

(說明) 由立正式。(一)右足前進一步屈膝。左腿伸直。作右弓箭步樁。右臂屈於肋傍。右手握拳。拳心

柱旋屈自由。且保正脊柱。而促進消化、循環、排泄等作用。

(應用) 設敵右(左)拳當胸擊來。即以左(右)手向內搬敵之臂。敵欲外逃。即攔之而乘機以右(左)拳進擊其胸。

第七式 如封似閉式

(釋名) 封者、逢迎。閉者、前逼。即格攔敵手之意。與岳氏連拳之雙推手。形意拳之虎形相同。但其運動路線則有橫豎之異耳。

(動作) 左右各三動。(一)下搬迎面掌。(二)坐身雙分手。(三)前推手。

(口令) 如封似閉式數一、二、三、二、三、一。

(說明) 由立正式。(一)左腿前進一步。屈膝作左弓箭步。同時左手由上向下搬。手心向下。左臂橫屈於腹前。右手向前打出與肩平。立掌掌心吐力。作迎面掌式。目前視。(二)身向後坐。右腿微屈。左腿

前推手式



坡直。同時右掌向左畫一平圈形。右腕收回至左腕上。此時左臂舉起。與右手腕成十字交叉。隨即分開屈回於肩前。兩手距離與肩之寬度等。手心轉向內。(三)雙手外轉前推。伸直與肩平。立掌掌心吐力。同時左膝屈右腿伸直。仍作左弓箭步。(二)右腿前進作弓箭步。右手下搬。左掌打出。(二)身向後坐。雙手屈回作雙分手式。

(三) 兩手前推。作前推手式。(還原) 手足還原立正式。

(注意) 掌向回撤時。須躡身後坐將掌帶回。不可僅屈兩臂。搭腕即分開。分手時身向前進。兩肘尖下垂近肋。切勿旁開。致勁分散。前推時。手指前伸。掌心吐力。上體宜直立。不可過於前傾。

(要旨) 此式為平均運動。作弓箭步乃下肢諸筋之運動。其目的在使下肢完全發育。而運動自由。臂之屈回及前推。乃上肢及肩帶各筋之運動。其目的在使上肢及肩帶。肌肉發育。關節靈敏。其身體後坐及前進時。專練腰部諸筋。可愈內腎各疾。

(應用) 敵以右(左)拳擊我時。我則以左(右)手下撥其拳。以右(左)掌迎面打去。敵若以左(右)手推吾右(左)拳。我即將右(左)拳向內撤回。而以左(右)手從下向外方攔其手。復騰出右(左)手向前推之。

第八式 抱虎歸山式

(釋名) 抱虎歸山者。擬敵為虎抱而擲之也。又名抱虎推山。當抱敵時。敵思逃避。即乘勢用手前推也。兩說均是。

(動作) 左右各三動。(一)轉身擡膝拗步。(二)坐身抱擡。(三)雙掌前推。

(口令) 抱虎歸山數一、二、三、四、五、六。

(說明) 由立正式。(一)右腿向右後斜方進一步。屈膝作右弓箭步。上體半面右後轉。同時右手下擡右膝。左掌向前打出。作右擡膝拗步。(二)左手不動。右臂向後伸。以肩為中心。臂為圓圈之半徑。

抱 虎 歸 山



下摟左膝。右掌向前打出。作轉身摟膝拗步式。
肩平。(還原)兩臂放下脚靠攏還原立正式。

(注意) 兩臂運動。以脊椎胸椎為樞紐。兩腿運動。以腰椎為樞紐。手腿之屈伸務須一致。兩掌前推。掌之距離宜與肩寬相等。臂宜微屈。掌心吐力前推。

(要旨) 此式以腰身運動肩背。可以促進血液循環。及療治腎臟之疾。

(應用) 設敵以左手由吾身後側擊來。即以右手下摟其臂。以左掌迎面擊之。倘敵左臂乘勢上抬外逃。或左轉隨手擊吾頭部。應即進身以右肩承接其臂根。圈右臂後抱敵身。設敵思逃遁。應正身以右手外例其雙手前推其胸。

第九式 肘底看鏡式

(釋名) 立肘時。肘之下曰肘底。看者。看守之意。一名肘下鏡。

從下後方翻轉向上。至前方作大圓圈下抱。至手肘與肩平時。左腿屈膝。右腿伸直。身向後坐。雙手隨向後擺。上體微向左轉。作坐身抱攏式。(二)右小臂屈回。右手腕與左手腕相搭。作十字形。隨即兩手分向前推。同時右膝屈左腿伸直。仍作右弓箭步。上體轉正。目視兩手。(四)左腿屈膝。右腿伸直。上體左後轉身。左手(五)身向後坐。左臂向下擺。(六)雙手向前推出與

(動作) 左右各三動、(一)進步領手、(二)上托手、(三)肘下鎚、

(口令) 肘底看鎚數一、二、三、四、五、六、

(說明) 由立正式。(二)左腿前進一步。兩膝屈作騎乘式椿步。上體向右轉。同時右臂屈於右肋傍。右

手握拳。拳心向上。此時左臂向前舉起。肘與肩平。小

臂立起。左手由外向內作圈。掌心向內。作捋手式。

(二)上體向左轉。左腿伸直。足尖向上。足踵著地。同

時左手腕略外轉上托。(三)右手轉腕。虎口向上。沿左肘底向前打出。作肘下鎚式。(四)(五)(六)

肘下鎚



與(一)(二)(三)同。惟左右互換。(還原)臂脚還原立正式。

(注意) 宜鬆肩垂肘。手足動作務須一致。

(要旨) 此式練習肩、肘、腕、膝各關節運動靈活。筋肉發達。

(應用) 設敵以右手擊來。以左手握敵右肘前領。轉腕上托。而以右手下擊其肋。

第十式 倒攆猴式

(釋名) 倒攆猴者。因猴遇人即前撲。以手引之。乘其前撲。一方撤手。一方以手按其頭頂之意。一名倒趕後。即向後倒退。引敵趕來。隨以手乘勢襲擊之意。

(動作) 左右各四動、(一)合手、(二)退左步伸掌、(三)退右步伸掌、(四)退左步伸掌、

(口念) 倒擡猴數一、二、三、四、二、三、四、

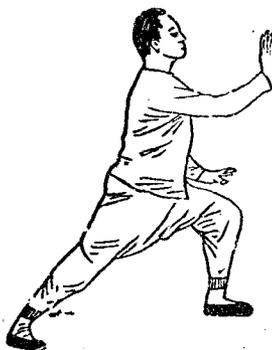
(說明) 由立正式。(一)與左右擡膝拗步式第(一)動同。(二)由前式右足不動。左腿向後退一步。

左臂向前伸至極處。左手掌心吐力。五指向上。腕與肩平。同時右手下落至胯傍。與右擡膝拗步姿勢同。
(三)左腿不動。左膝屈。右腿向後退一步伸直。同時右手由後翻轉向上至耳邊。前伸至極處。指尖向上。掌心吐力。腕與肩平。左手下落至胯傍。與左擡膝拗步姿勢同。(四)與(一)動同。(二)(三)(四)

退左步伸掌



退右步伸掌



(四)與(一)(二)(三)(四)同。惟先作右合手式。

(還原) 兩臂放下。脚併齊。還原立正式。

(注意) 身體宜正直。頭頂宜懸。提脊骨。以運動督脈。(十二神經)

(要旨) 與左右擡膝拗步同。

(應用) 設敵用拳擊或足踢。即以前手擡以格攔之。復以後手迎擊其面部。

(未完)

拳術叢言

劍華

一學拳須以德行為先。涵養爲本。遇人謙和。慎勿恃蕩凌人。爲非蔑法。以致橫行敗德。辱名喪身。

一學拳要教品勵行。簡默寡言。以豪傑自勵。聖賢爲法。方能明哲保身。

一學拳不可輕易與人比試。蓋輕則人嗤吾無能。重則觸其惱怒。與我與人。皆無益也。

一學拳宜鄭重將事。敬業勸學。不可視爲兒戲。始可免粗疏苟且之病。

一學拳宜在靜處用工。不可到處張揚。逢人賣弄。須知學拳原以健體保身爲主。自己學拳。自己有益。何必定要人知。致起標榜攻擊之風。

一學拳宜心領神會。博聞廣見。凡人所不知者。我必知之。凡人所不能者。我必能之。處端必竟委。聲入則神通。如此方可有成。

一學拳宜專心致志。殫精竭力。勿以煩難自阻。勿以孱弱自畫。方能日進有功。倘僅獲一知半解。便自矜爲已足。則終身難期有進益矣。

一學拳之人。往往有自矜聰明。謂他人之拳一見即會。然再見則不會矣。夫拳理幽深。有習之累月。而不能肖其勢。或積年而不能解其理者。比比皆是。詎可謂一蹴而就也。

一學拳不可妄分門派。入主出奴。互相標榜。須知凡一種拳術。皆由上智先民。經無數研究經驗。始克編成。決非淺嘗者所能評議。

一學拳宜明其理。傳其神。顧其名。思其形。方能精細入微。鞭策入理。

一初學拳時。於各式之步眼身法。均宜講求正確。不可說先記住大概。熟時再正。再正則終不正矣。

一初習演式時。無論偏正反側諸勢。宜氣沉丹田。將全身重量放於兩腿中間。如此方能穩如泰山。少有歪斜。便東扭西出。步武不固矣。

一初習演式時。步法不可貪遠。恐有傾跌之患。語云。但能跳得高。不愁躍不遠。高字當在遠字上。良有以也。

一習拳左動必右應。右攻必左輔。左右相生。方得一氣週流之妙。

一演拳時。遇式中停頓處。須沉着用力。轉折處。須活潑隨機。

一習拳先以運用氣血爲主。一身血氣週流。方能虛靈活潑。而無凝滯之弊矣。

一學拳不拘年齡老幼。身體健弱。只要忍得暫時肌肉酸楚。持之以恆。不患無成。

一凡習一種拳路。於其停頓轉折處。須要細心體會。務求式式合拍。方易精進。如演時於某式中覺有不合。須於其式之前後聯貫處。求其謬誤而改正之。

一拳術有兩大類別。內家外家是也。此就拳理而言。非分門派也。內家運動于內。長於應用。外家表形於外。強健體魄。

能造其極。則殊途同歸。體用兼備。原無軒輊。然初學之士。則宜自外家各拳入手。因其皆有形跡可尋。授者易於矯正。習者易於模倣。昔南海論碑。以方筆爲學書入手之門。拳術中之外家。猶碑中之方筆也。

一初學拳者。宜擇運動沉著。動作敏捷之拳習之。以立基礎。俟精熟後。再擇性之所近者一二種。而精研之。

一凡初學者。演習拳脚器械。有最易犯之弊。如用力則瞋目切齒。縱躍則頭頸歪斜。每一演習。則五官易位。殊不雅觀。授者萬勿以爲小疵而不矯正之。

一眼光爲拳術最要之處。無論拳脚器械。每一演習。均要以眼光爲之先驅。眼光所至。拳械繼之。不惟有裨實用。並可增演習上之眞精神也。

凡初習拳術之士。往往盲從於歧路。靡所適從。或授者不善指點。罔用苦功。或躡等而進。徒勞無益。皆爲習拳者之大障礙。是以不揣鄙陋。就管見所及。條舉數則。略述初學門徑。挂一漏萬。在所不免。

尙希

方家指正爲感。

劍華附誌



教材

劍術基本教練

緒言

許霏厚述

劍者檢也。古之文人武士莫不佩御。非僅以塗飾美觀。兼以防檢非常也。周禮桃氏爲劍。臘廣莖園。各有等。以定上中下之制。即以爲上中下士之服。蓋古者自天子以至庶人。有事皆得佩劍。惟其法甚古。近世言武器之書。如戚繼光紀效新書。諸器具俱備。惟無劍術。俞大猷劍經。多言棍棒。其遺失已久。從可知矣。西人刺劍八法。Eschme日本劈刺術教練十二法。一則僅用劍鋒刺敵。一則兼用擊刺。然其法甚粗。不足以言術也。或者名佩刀曰劍。(如警官吏)則并武器形式。尚不知區別。違言用術也。勿讀茅元儀武備志。見有二十四劍圖式。歌訣。具備用法。精妙。惟詞意艱深。推解匪易。乃就平素所知。闡明其意。編爲教材。以爲習劍術基礎。云爾。茲將其優點列於後。

- (一) 簡單易習 此劍僅分十數式。每式之連續動作。多者不過四五式。且無跳躍難習之弊。
- (二) 矯正姿勢 成路之劍姿。勢繁難。不易初學練習。此劍姿勢正確。各動作均左右互習。無偏頗之弊。
- (三) 富於應用 此劍每式均含着法。富於應用。熟習後。可隨機應便。惟心所欲。無不勝利。
- (四) 便於教授 此劍動作簡單。段落分明。進退舉止。均有節序。團體教授。最爲便利。

預備式

(動作) 有二。(一)立正持劍。(二)開步看劍。

(口令) 持劍數一二二。

(說明) 由立正式。左手持劍。垂直於左肋傍。手心向前。手掌緊貼劍之吞口。大指與中指。四指。小指。在吞口下緊握劍柄。食指直向下垂。緊貼劍柄中間。劍身直立左臂上。右臂垂直於右肋傍。右手四指。小指與大拇指攏合一處。其餘二指伸直。作劍指式。呼(一)左臂平屈。劍身隨臂屈後傾。同時右手接握劍柄。作立正持劍式。眼平視前方。(二)右手運劍。劍身順左肩向後垂。由後下方。順左腿傍。向前上方擦。擦至劍尖與手腕將平時。翻手坐腕。運劍尖上挑。(時右手手心向左)右臂垂直前下方。臂微屈。肘尖下垂。劍身向斜上方直立。劍鋒向上。而左臂彎屈當胸。左手作劍指撫於右臂臂彎處。左肘緊貼左肋傍。同時右足隨劍上挑時。向前進一步。右足尖點地。兩腿屈膝。作右丁虛步。上體直立。眼前視劍尖。

(二)後劈前撩式

(釋名) 劈者。以劍刃由上下劈之謂也。撩者。反劍由下向上撩擊之謂也。後劈前撩者。用劍向後劈。而復前撩是也。

(動作) 有四。(一)左回身後劈。(二)進右步前撩。(三)右回身後劈。(四)進左步前撩。

(口令) 後劈前撩數一二三四。

(說明) 由預備式。(一)左腿前進一步。屈膝作左弓箭步。上體向左轉。同時右手運劍。由前上方順

左肩傍。向左後方劈。至與肩平爲止。右臂平屈。手心向內。虎口向上。左臂彎屈。左肋傍。左手作劍指。撫於右手上。頭左後顧。平視劍尖。(一)右腿前進半步。右足尖點地。兩膝屈。作右丁虛步。同時劍向下垂。沿左腿反腕向前上方擦。至劍尖手腕與肩平爲止。右臂伸直。右手虎口向下。左臂亦伸直。左手撫於右腕上。上體亦隨之還原。頭轉回視劍尖。(二)右腿再前進半步。屈膝作右弓箭步。右腿伸直。上體向右轉。同時右手運劍。由前方向右後方劈。至與肩平爲止。右臂伸直。右手虎口向上。左臂屈回胸前。左手撫於右肩傍。頭右後轉視劍尖。(四)左腿前進半步。左足尖點地。兩膝屈。作左丁虛步。同時劍向下垂。沿右腿傍。反腕向上方擦。至劍尖手腕與肩平爲止。右臂伸直。右手虎口向下。左臂亦伸直。左手撫劍斂上。上體及頭亦隨之轉回。如此反復行之。

(注意) 練習此式。上體宜直立。不可前俯後仰。劍向左右後劈。身宜隨之左右後轉。劍後劈前擦。劍尖宜與手腕。肩部成水平。劍刃宜上下立。不可扁平。頭宜隨之前後顧視。

(應用) 設敵人用器械由後刺吾背部時。吾即可回身以劍由上劈其手腕。若敵由前刺吾胸部。或劈吾頭部時。吾即可以劍由下向上擦敵人之臂腕處。又左右回身後劈式。可使腰身靈活。并練習弓箭步。丁虛步。使腿部穩固。爲習劍之基礎云。

(二) 左右推劍式

(釋名) 推劍者。爲劍術中之一種名辭。即橫劍前推。或左右傍推也。

(動作) 有二。(一)左推劍。(二)右推劍。

(口令) 左右推劍數一二二。

(說明) 由預備式(一)左腿向左侧方進一步坡直。左腿深屈。身向下坐。作右半步叉式。劍斜行右膝前。同時左腿向左屈膝。右腿伸直。兩足尖均向左轉。成左弓箭步樁。上體亦隨之左轉。此時右手持劍。隨左腿屈向左方平推。右臂伸直。腕肩成水平。手心向上。劍身扁平。劍尖向右與劍斂成水平。左臂伸直。左手撫劍斂上。眼視劍尖。(二)左腿深屈。身向下坐。上體轉回。右腿伸直。作左半步叉式。右臂下垂至左膝前。同時右腿屈膝。左腿伸直。兩足尖均向右轉成右弓箭步。上體隨之右轉。此時劍隨右腿屈膝向右方平推。右臂伸至腕肩水平爲止。右手手心向下。劍身扁平。劍尖與劍斂成水平。左臂伸直。左手仍撫右腕。眼視劍尖。

(注意) 劍向左右推出時。劍身宜扁平。高低宜與肩齊。臂宜伸直。兩腿宜隨劍左右推。作弓箭步樁。上體亦隨之左右迴轉。

(應用) 設敵用器械橫擊吾肋部或肩部時。吾即以劍橫推。抵禦其器械。而以劍尖刺其腕部。

(三) 後跨前劈式

(釋名) 此式由跨左式跨右式兩式組成。跨者。劍順胯而後也。劍橫腰際曰跨。俗稱佩刀曰跨刀。劈者。立劍刃自上而下也。

(動作) 有四。(一)左跨劍。(二)進右步前劈。(三)右跨劍。(四)進左步前劈。
(口令) 後跨前劈數一二三四。

(說明)

由預備式。(一)左腿前進一步。屈膝作左弓箭步。上體向左轉。同時右手運劍。劍尖下垂。順左腿傍向後跨。劍身平橫左肩傍。劍尖向後。劍身直立。右臂平屈。右手心向內。左臂向後伸直與肩平。左手作劍指。頭後轉眼視劍尖。(二)右腿前進一步。屈膝作右弓箭步。左腿伸直。翻右手運劍伸右臂由上向前下方劈。至劍尖手腕肩部水平爲止。右臂伸直。右手虎口向上。同時左臂向上高舉於頭上。臂微屈。上體轉正。頭轉回眼平視。(三)兩腿仍作右弓箭步。上體向右轉。右手翻腕。運劍由前下方。劍尖下垂。順右腿傍向右後方跨。至劍身右臂與肩平爲止。劍身直立。右臂伸直。右手虎口向上。左臂屈向胸前。左手撫於右肩傍。眼後視劍尖。(四)左腿前進一步屈膝。右腿伸直作左弓箭步。同時上體轉正。右手運劍上昇。由後向前下方劈。右臂伸直與肩平。左臂仍上舉屈於頭上。頭亦轉回眼平視。如此反復行之。

(注意)

練習前劈時。劍尖不可過低。約對鼻準。兩腿作弓箭步時。屈膝之腿。宜儘力前屈。但不可過足。尖線之外。一腿在後伸直。足踵不可離地。足尖均宜向同一方向。

(應用)

設敵入用槍或刀刺吾腿部。或左右肋時。吾即可以劍向左右格攔其槍刀。急進步以劍劈敵頭面或臂腕即解矣。

(四)左右提劍式

(釋名)

提者向上提起之意。提劍即以劍由下向上提以抵禦敵人之器械也。

(動作)

有二。(一)左提劍。(二)右提劍。

(口令)

左右提劍數一二二。

(說明) 由預備式。(一)右手運劍。由左前上方。順左肩傍。向左後下方劈。下垂沿左腿傍。反腕向前上方高提於頭上。右臂伸直。劍身豎立。劍尖向下垂約對鼻準。同時左腿屈膝向前舉。膝膀水平。小腿直向下垂。足面擲直。右腿在下伸直。左臂隨劍上提時。向前伸直與肩平。左手作劍指。指尖向上眼平視。(二)左腿伸直。前進一步落地。右手運劍。由上向後下方劈。下垂沿右腿傍反腕向前上方提於頭左上方。右臂高舉微屈。劍尖斜向下垂。同時右腿屈膝向前舉。膝膀水平。小腿直向下垂。足面擲直。左腿在下伸直。左臂隨劍上提。向上高舉伸直。眼平視。

(注意) 劍右上提時。右臂宜伸直。劍左上提時。右臂宜微屈。劍尖向下垂。劍刃上下立。腿左右舉起。膝膀宜水平。小腿直向下垂。足面擲直。上體勿前傾後仰。及左左搖動。劍左提時起右腿。劍右提時起左腿。在下之腿。宜挺直勿屈。否則易於傾倒。

(應用) 設敵人以器械劈吾頭部。或刺吾胸部時。吾即可以劍向上提。以抵禦之。

(五) 轉身後劈式

(釋名) 見前。

(動作) 有二。(一)進右步前撩。(二)轉身退左步後劈。

(口令) 轉身後劈數一二二。

(說明) 由預備式。(一)右腿前進半步屈膝。左腿伸直。作右弓箭步。同時右手運劍上昇。翻腕向右後下方劈。沿右腿傍向前上方撩。至劍尖手腕與肩平為止。右臂伸直。右手反腕。虎口向下。手心向上。左

手撫於劍斂後。(一)上體向左後轉。左腿隨之向左後方退一步屈膝。右腿坡直。作右半仆叉步。同時右手運劍上舉。向右下方劈。至劍尖與肩平爲止。右臂伸直。左臂向左斜後上方伸直。上體直立。眼視劍尖。再呼(二)左腿向左後方前進一步屈膝。左腿伸直。仍作右弓箭步。上體隨之左轉。右手運劍。沿右腿傍向前上方擦。作進步前擦劍式。左臂落下。左手仍撫劍斂上。(三)上體再向左後轉。左腿隨之後退一步。屈膝作右半仆叉步。右手運劍。向右下方劈。作轉身退左步後劈式。左臂仍伸直於左後斜上方。如此反復行之。

(注意) 作擦劍時。臂宜伸直。肩勿上聳。劍身。手腕。肩部。成水平。作半仆叉步時。上體宜直立。不可前俯。

(應用) 設敵以器械劈吾頭部。或刺吾胸部時。即以劍由下向上擦敵之臂腕處。若敵由吾身後刺吾背部。或腿部時。吾即可轉身退步。以劍由上向下劈其手腕即解矣。

(六) 後劈前削式

(釋名) 橫劍刃向外曰削。向裏曰片。削者。剝削之意。如削樹枝。削鉛筆等運動類似。片者。扁平運動之意。如片肉。片果皮是。神禹劍之橫擊腰擊勢。均含外削之意。純陽劍之片攔及抱月勢。八卦廿四式刀之捧刀。均爲裏片也。

(動作) 有四。(一)左回身後劈。(二)進右步前削。(三)右回身後劈。(四)進左步前片。
(口令) 後劈前削數一二三四。

(說明) 由預備式。(一)左回身後劈。與後劈前撩式。(二)動之姿勢。動作均同。(三)右腿前進一

步屈膝。左腿伸直。作右弓箭步。同時翻右手伸臂運劍。向右前方橫削。至劍身與腕肩放平度為止。右臂伸直。右手手心向下。劍身扁平。同時左臂屈於左肋傍。左手手心向上。眼視劍尖。上體直立。(三)右回身後劈。與後臂前撩式。(三)動同。(四)左腿前進一步屈膝。左腿伸直。作左弓箭步。同時上體還原。右手運劍向前方捧削。(亦名片劍)左臂伸直。劍尖與腕肩水平。劍身扁平。右手心向上。左臂伸直。左手撫於劍鏃上。眼視劍尖。

(注意) 練習橫削劍時。劍身宜扁平。劍尖宜對鼻準。上體直立。

(應用) 外削用法。有上、中、下之別。上削。敵人之左頰。中削。肩腕。右肋。下削。膝。膀。脚等處。裏片則常用於項頸及腕部也。

(七) 翻身後劈式

(釋名) 見前。

(動作) 有二。(一)反接劍。(二)進左步翻身後劈。

(口令) 翻身後劈數一二二。

(說明) 由預備式。(一)上體向左轉。右腿前進半步屈膝。作騎馬步。同時左手運劍。由右前方順左肩傍向後下方劈。沿左右腿前反腕向右前方撩。至劍與手腕。肩水平為止。右臂伸直。右手虎口向下。左臂向左伸直與肩平。左手作劍指向下。眼視劍尖。(二)左腿前進一步屈膝。右腿挺直。作右半仆步。

同時上體隨之右後轉。右手運劍上舉。向右下方劈。至劍尖。手腕。肩水平爲止。右臂伸直。左臂隨後劈上舉。屈於頭上。上體直立。眼視劍尖。(一)上體再向右後轉。右腿隨之後撤一步。作騎馬步。右手運劍向右上。右前上方撥。作反撩劍式。(二)左腿在前。進一步作半仆步。劍向後劈。作進左步翻身後劈劍式。如此反復行之。

(注意)

與轉身後劈式同。

(應用)

與轉身後劈式同。

(八)左右展旗式

(釋名)

展旗。展開旗子也。展旗劍者。運劍如展旗之形也。

(動作)

有二。(一)左展旗劍。(二)右展旗劍。

(口令)

展旗劍數一二三。

(說明)

由預備式。(一)左腿前進一步屈膝。右腿伸直。作左弓箭步。上體向左轉。同時右手將劍立起。向左方展。手心向裏。停於左肋傍。劍身直立左肩前。右臂屈於腹前。左臂亦屈。左手撫劍斂。眼前視。

(二)右腿前進一步屈膝。左腿伸直。作右弓箭步。上體向右轉。右手運劍向右方展。手心轉向外。停於右肋傍。劍身立於右肩前。右臂仍屈。左臂亦屈。左手仍撫劍斂。眼前視。

(注意)

左右展劍。劍身宜直立。上體宜隨劍向左右轉。

(應用)

設敵以器械刺吾左肩部。或左肋時。吾即可用劍向左掛開。若刺吾右肩部。或右肋時。吾即

可用劍向右掛開。

(九) 後劈前推式

(釋名) 見前。

(動作) 有四。(一)左回身後劈。(二)進右步前推。(三)右回身後劈。(四)進左步前推。

(口令) 後劈前推數一二三四。

(說明) 由預備式。(一)左回身後劈。與後劈前撩式之(一)動同。(二)右腿前進一步屈膝。左腿

伸直。作右弓箭步。同時右手運劍向前平推。劍身扁平。橫於體前。右臂伸直與肩平。右手手心向下。劍尖向左與劍斂水平。左臂亦伸直。左手撫劍斂上。眼前視。(三)右回身後劈。與進步後劈前撩式之(三)同。(四)左足前進一步屈膝。右腿伸直。作左弓箭步。同時右手運劍向前平推。劍身扁平橫於體前。右臂伸直與肩平。右手手心向上。劍尖向右與劍斂水平。左臂亦伸直。左手撫劍斂上。眼前視。如此反復行之。

(注意) 見前。

(應用) 見前。

國技徒手操二則

張家順

國技之有裨身軀。勿容贅述。惟是動作偏全身。少局部。連貫演習。又於生理順序多有不合。故團體操練時。殊感困難。蓋係一種高級之個人演習的體操也。茲擇國技中之單式。按其運動之性質。隨普通體操

之順序。而編定國技徒手。但國技之運動有未完全者。仍借體操一二節以補充之。是否適宜。尙望海內先覺有以正之。

第一節 (初中學生適用)

第一節 下肢運動(國技基本勢單又)

(一)兩臂胸前交組。同時左足向左半步。(二)左足再向左半步膝全屈。(三)還(一)之姿勢。(四)還立正姿勢。(五)(六)(七)(八)同上。惟換右足。向右行之。連續至四(八)止。

(注意)足尖之方向。仍照立正姿勢。全足掌始終着地。上體挺直。目視正前方。

第二節 首胸運動(八段錦五勞七傷望後瞻即鴉願式)

(一)頭向左轉挺胸。目竭力向後視。(二)頭復正。(三)頭向右轉挺胸。目竭力向後視。(四)頭復正。

(五)(六)(七)(八)同上。連續至四(八)止。

(注意)下顎宜內收。上體勿轉。動作宜緩。

第三節 上肢運動(新武術向前合肘)

(一)兩臂前半屈。手握拳。手心向內。同時兩足分開。(二)兩臂向左右平伸。手心向下。(三)兩臂平屈。手心向下。(四)同(二)。(五)同(三)。(六)同(二)。(七)同(三)。(八)手足還原。連續至四(八)止。

(注意)臂平屈時。不可擊胸有聲。兩肘宜竭力向後。肩勿聳。

第四節 調和運動(岳氏連拳第一路)

(一)兩臂側舉。手心向上。同時兩踵分開。(二)兩臂前半上屈。手握拳。拳之部位。高與眉齊。(三)兩膝屈。(四)右足尖着地。左足踵着地。上體左轉。兩膝交叉。(五)兩臂側伸。拳眼向上。目視右拳。(六)右臂撤回。手心向上。肘貼肋骨。兩腿少屈。(七)右臂前伸。拳眼向上。同時右足向前擦出一步。兩膝均屈。作驕馬式。目視右拳。(八)休止。(八)換左方行之。(三)仍右。(四)換左。

(注意)兩膝交叉轉體時宜緩和行之。目宜視平方。脊柱勿屈。

第五節 肩背運動(少林十二式雙手上托式)

(一)兩臂側舉。手心向下。(二)兩臂上舉。手心向上。(三)還(一)之姿勢。(四)還立正姿勢。(五)(六)(七)(八)同上連續至四(八)止。

(注意)手上托時。背勿上聳。頭勿傾仰。

第六節 腹腰部運動(新武術俯仰運動)

(一)手握拳。臂前半屈。手心向內。(二)左臂上伸。手指伸直。手心向上。同時上體半面向右轉。目視左手。(三)(四)左手落下。大指貼於右肩前。上體前深屈。左手順右肋下行。再順右腿下行。至右踝骨間攀住。(五)(六)(七)(八)左手由足前回至左足左旁。上體漸漸直起。仍還(一)之姿勢。(二)(八)換右臂上伸行之。(三)(八)仍左。(四)(八)換右。惟至(八)時。兩手放下。還立正姿勢。

(注意)上體前深屈時。兩腿勿屈。頭稍抬起。

第七節 平均運動(少林十二式兩手撲地舉腿式)

(二)兩臂前舉。左足一步前出屈膝。(三)上體前屈。兩手着地。(四)兩手前移。仍着地。右腿向後方平舉。(五)休止。(六)還(二)之姿勢。(七)休止。(八)還(一)之姿勢。(九)還立正姿勢。(一〇)換右足前一步行之。(三)仍(左)。(四)換右。

(注意)腿後舉時。足尖宜伸直。腿與上體成水平。

第八節 跳躍運動(國技基本勢提腿互換)

(一)手叉腰。左腿前平屈。(二)左腿還原。右足隨作下跳躍。即腿前平屈。(三)左腿行同右腿之動作。(四)同(二)。(五)同(三)。(六)同(二)。(七)同(三)。(八)手足還預備式。連續至四(八)止。

(注意)足落下時。宜用足尖着地。上體亦不得搖動。

第九節 呼吸運動

(一)兩手叉腰。左足向前踢出。距地約尺許。(二)左足落下。右足同樣前踢。(三)同(一)。(四)同(二)止。

第二部 (初中學生適用)

第一節 下肢運動(新武術前進正踢)

(一)兩手叉腰。左足向前踢出。距地約尺許。(二)左足落下。右足同樣前踢。(三)同(一)。(四)同(二)。(五)同(六)。(七)同(八)同上。連續至四(八)止。至末之(八)時兩手放下。

(注意)足踢出時。足尖宜向下。腹部及跨骨後收。

第二節 頭部運動(少林十二式屈臂抱頸式)

- (一)兩臂側舉。手心向下。(二)左臂繞頭上。抱於右側頸上。同時頭左屈。右臂屈於背後。手心向外。(三)同(二)。(四)兩臂還原。(五)(六)(七)(八)同上。惟右手抱頸。頭向右屈。連續至四(八)止。
- (注意)抱頸之時背勿隆。

第三節 上肢運動(少林十二式雙推手式)

- (一)手握拳。臂前半屈。手心向上。(二)兩臂前伸。手指向上。手心向前。(三)同(二)。(四)兩臂還原。(五)(六)(七)(八)同上。連續至四(八)止。

第四節 調和運動(新武術前進正打)

- (一)手握拳。兩臂前半屈。(二)左足前一步屈膝。同時右拳前伸。拳眼向上。(三)右足前一步屈膝。同時左拳前伸。拳眼向上。(四)同(二)。(五)同(三)。(六)同(二)。(七)同(三)。(八)手足還立正姿勢。連續至四(八)止。

(注意)前進時。兩腿宜屈。其屈膝之膝。不能越過足尖。

第五節 肩背運動(少林十二式撲地伸腰式)

- (一)兩踵起。(二)兩膝全屈。(三)兩手着地。(四)兩腿向後伸。成立臂伏臥姿勢。(五)兩臂屈。使頭胸近地。(六)腰部上提。兩臂直。此時身體略成三角形。(七)同(五)。(八)同(六)。(九)同(八)。(十)及四(八)之前四動均同。(一)之(五)。(六)。(七)。(八)四(八)之(五)。(六)。(七)。(八)由立臂伏臥姿勢。

還立正姿勢。

第六節 平均運動(國技基本勢站椿)

(一)兩臂胸前交組。(二)兩足分開屈膝作騎馬式。(三)兩踵起。(四)休止。(五)同(三)。(六)休止。(七)兩足還原。(八)兩臂還原。連續至四(八)止。

(注意)舉踵時。上體勿前傾。

第七節 腰部運動(八段錦兩手攀足固腎腰)

(一)(二)上體前深屈。兩手握住足尖。頭宜抬起。(三)(四)徐徐還立正姿勢。(五)(六)兩手叉腰上體後屈。(七)(八)兩臂上體徐徐還原。連續至四(八)止。

(注意)上體前深屈時。腿宜挺直。上體後屈時亦然。

第八節 跳躍運動(國技基本式連環腿)

(一)手叉腰左足向前踢出。距地約尺許。(二)左足還原。右足隨即踢出。(三)同(二)。(四)同(二)。(五)(六)(七)(八)同上。連續至四(八)止。至四(八)之(八)時。兩手還原。

(注意)上體不要搖動。足踢出時。腹及跨均宜後收。

第九節 呼吸運動

(一)(二)兩臂側上舉。舉踵吸氣。(三)(四)踵臂還原呼氣。(五)(六)(七)(八)同上。連續至四(八)止。

國技舞蹈二則

張家順

國技舞蹈。係於國技各姿勢內。選優美嫻雅者。按舞蹈之作法以成之。惟須先習單式。然後練習各節。自易明瞭。茲先將各單式列前。舞蹈列後。以便演習。

國技舞蹈單式

- (一) 照掌。兩掌置於額前上。手指相對。手心向前。兩臂屈作圓形。目視兩掌。
 - (二) 十字手。兩手於額前交叉。搭手。右內左外。手指向上。手心向側。目視兩手交叉之處。
 - (三) 分手。即兩臂於身前。由內向外。各畫一正圓也。
 - (四) 護肩掌。(一)右手立掌於左肩前。手心向左。左臂後舉手作鈎。(二)換右手立掌於右肩前。手心向右。右臂後舉手作鈎。
 - (五) 敗式。(一)左足前一步。自由左肩後視。(二)右足前一步。(三)同(一)。(四)同(二)。
- (注意)此種步法。行時宜兩膝屈。足尖着地。尤宜使足尖踏起地上之土爲佳。
- (六) 坐盤。(一)右足向後半步。右膝置於左膝關節後。(二)(三)(四)兩膝漸漸全屈。左足橫右足尖着地。(五)(六)(七)(八)兩膝漸漸伸直還原。(二)(八)換左足後半步行之。
 - (七) 照掌坐盤。即於坐盤式加一照掌也。
 - (八) 十字手坐盤。即於坐盤式加一十字手也。
 - (九) 分手坐盤。即於坐盤式加一分手也。

(十)護肩掌敗式。即護肩掌與敗式二者之動作合一也。

(十一)鷄行步。(其一)(一)左足前斜出一步。(二)右足靠於左足踝骨間。兩腿宜稍屈。(三)(四)同上。惟換右足前一步行之。

(十二)鷄行步。(其二)(一)左足向前一步。(二)右足背置於左膝後。左腿稍屈。(三)右足前一步。

(四)左足背置於右膝後。右腿微屈。(五)(六)(七)(八)同上。惟至末拍時還立正姿勢。

(十三)龍行步。(一)左足前一步。(二)上體左轉。使右肩向前。右膝蓋貼於左膝後屈處。左足橫。右足尖着地。(三)(四)同上。惟換右足前一步行之。

(十四)照掌龍行步。即於龍行步之第二拍加一照掌也。

(十五)十字手龍行步。即於龍行步之第二拍加一十字手也。

(十六)金鷄獨立。(其一)(一)左足前進一步。(二)左足不動。右腿前平屈。同時左臂下伸。手指向前。手心向下。右臂作前半上屈之姿勢。右肘與右膝相接。目視正前方。(三)(四)同(一)(二)。惟換右足前一步始行之。

(十七)金鷄獨立。(其二)(一)右足前一步。(二)左腿前平屈。同時左臂前平屈。右臂屈於頭上。大指距額約寸許。(三)(四)換自左足前一步行之。

(十八)推窗望月式。(一)右手置於眼前。約距尺許。手心向內。臂微屈。同時左足向左半步。(二)左手貼右肘下。向上再向左旁畫半圓形。左臂略成側半上屈姿勢。手心向左。右手隨之。手心亦向左。食指貼

於左肘下。右臂橫於胸前。同時左膝屈。右膝亦屈。惟用足尖點地。目視前上方。(三)(四)換右足。向右方半步行之。

(十九)金鋼式。(一)左足前一步。同時右手置於額上。手心向上。左手置於左腋下。手心向下。肘尖向前。同時右腿前平屈。(二)休止。(三)同(一)。惟換向右方行之。(四)休止。

(二十)照掌轉身步。(一)右足向右侧出一步。(二)左足由右足後向右足右方一步。同時兩腿稍屈。左足踵向右。足尖向左。(三)兩足踵作軸。左向後轉。兩足距離一步遠。力點平均。(四)右足併於左足傍。還立正姿勢。同時照掌。(五)(六)(七)(八)同上。而還原位。(二)(八)換左足側出一步行之。

按以上各步法。可斟酌情形。變成後退前進側進諸步。較爲活潑。如鷄行步(其一)(其二)。龍行步金鷄獨立(其一)(其二)等。均可變爲後退側進等諸法也。

國技舞蹈

(二則)

張家順

(一)起始舞。(小學五六年級適用)

排列。 面向中心之一列圓陣。

預備 手叉腰

(一)八拍子。 互握手自左足始。行(其一)鷄行步。

(二)八拍子。 由左足始。向左行敗式步。

(三)八拍子。 由右足始行(其一)鷄行步。

(四) 八拍子。由右足始。向右手行敗式步。而還原位。

(五) 八拍子。放手由左足始。照掌坐盤。

(六) 八拍子。由右足始。照掌坐盤。

(七) 八拍子。由左足始。金鋼勢。

(八) 八拍子。由右足始。金鋼勢。

(九) 八拍子。由左足始。前進鷄行步。(其二)

(十) 八拍子。由右足始。後退鷄行步。(其二)

(十一) 八拍子。行鞠躬禮二次。

(二) 賞月舞(初中學生適用)

排列 面相對之二列圓陣。

預備 手叉腰

第一段

(一) 八拍子。二人握手由左足始。向排尾行敗式步。

(二) 八拍子。由右足始。向排頭行敗式步。(至八時手放下)

(三) 八拍子。由左足始。向左前斜方。行推窗望月式。

(四) 八拍子。由右足始。向右前斜方。行推窗望月式。

教 材

教

材

(五)八拍子。

內圓人十字手坐盤。

外圓人握手由左足始。向左前側行鷄行步。(其二)

(六)八拍子。

內外圓交換動作。

(七)八拍子。

內圓人照掌坐盤。

外圓人由右足始。向右前側行鷄行步。(其二)

(八)八拍子。

內外圓人交換動作。

第二段

(一)八拍子。

內圓人向排頭。外圓人向排尾。行護肩掌敗式步。

(二)八拍子。

內外圓人行交換動作。

(三)八拍子。

內圓人自左足始行分手坐盤。

外圓人十字手龍行步。

(四)八拍子。

內圓人自右足始。行分手坐盤。

外圓人照掌龍行步。

(五)八拍子。

同(三)之八拍。惟內外圓人交換動作。

(六)八拍子。

同(四)之八拍。惟內外圓人交換動作。

第三段

(二) 八拍子。自外足始。向排頭行鷄行步。(其二)

(三) 八拍子。自內足始。向排尾行鷄行步。(其二)

(三) 八拍子。照掌轉身步。

(四) 八拍子。同前。(惟換二八動作)

(五) 八拍子。由左足始。金鋼式。

(六) 八拍子。由右足始。金鋼式。

(七) 八拍子。握手龍行步。自繞半週互易地位。

(八) 八拍子。同前而還原位。

(九) 八拍子。鞠躬二次。

行進遊技 (二則)

(一) 田邊月(小學五六年級生適用)

排列。一伍八人之方形隊。(面相對各伍報數)假定一伍爲第一伍。其對面一伍爲第二伍。第一

伍之左。爲第三伍。其右第爲四伍。

預備。本伍臂交組。其排尾排頭之外臂。手背叉腰。

(一) 八拍子。一二伍屈膝步。

三四伍四拍子急踏步前進。四拍子後退。

(二) 八拍子。一二伍與三四伍交換動作。

(三) 八拍子。本伍成圓。

(四) 八拍子。屈膝默禮。

(五) 八拍子。一二伍共成一大圓。

三四伍每四人成一小圓。

(六) 八拍子。一二伍拍手均衡步。

三四伍各小圓。四拍握手向左轉。四拍向右轉。

(七) 八拍子。各伍退還原位。

(八) 八拍子。一二伍各四人成小圓。

三四伍共成一大圓。

(九) 八拍子。一二伍各小圓。四拍握手向左轉。四拍向右轉。

三四伍拍手均衡步。

(十) 八拍子。各伍退還原位。

(十一) 八拍子。握手前進急踏步四拍。(注意至四時兩手高舉) 後退四拍。

(十二) 八拍子。默禮。

(二) 天花亂墮。(小學五六年級適用)

用具。每人握細小紙製花葉各十數枚。

排列。面相對之二列圓陣。相距二步。

預備。臂前半屈。(置手於胸腹之間。)

(一)十二拍。內圓人自左足始。行單舉手搖籃步。

外圓人自左足始。行側振盪步。

(二)十二拍。內圓人行舉手叩步。

外圓人自右足始。行側振盪步。而還原位。

(三)十二拍。同(一)十二拍。惟內外圓交換動作。

(四)十二拍。同(二)十二拍。惟內外圓交換動作。

(五)十二拍。水鷄步之進退步。(內外圓人换位時。宜靠右肩。)

(六)十二拍。半交叉迴旋步。(內外圓人均自左足始。)

(七)十二拍。內圓人跪膝默禮。

外圓人前六拍。行雙舉手水鷄跳步。至手上舉時。隨即將一手所握之花葉。向空擲拋。

後六拍踏足。拍手作極快之狀。

(八)十二拍。內外圓人交換動作。

還原令下。兩手齊放下。

舞蹈遊技

(二則)

張家順

(一) 兒童舞。(小學五六年級適用)

排列。 一列圓陣面向中心。一二報數。(一二數為一伍)。

預備。 手叉腰。

(一) 八拍子。 (一)(二)(三)(四)左臂前舉搖腕四次。作招人狀。(五)(六)(七)(八)換右手行前

之動作。

(二) 八拍子。 (一)(二)(三)(四)本伍生用右手行握手禮。(五)(六)(七)(八)鄰伍生用左手行

握手禮。

(三) 八拍子。 互握手向左跑八步。

(四) 八拍子。 拍手均衡步。

(五) 八拍子。 互握手向右跑八步。

(六) 八拍子。 (一)(二)(三)(四)前跑四步。並漸漸兩手高舉。(五)(六)(七)(八)後跑四步。漸漸

兩手還原。

(七) 八拍子。 本伍生握手向左旋轉一週。

(八) 八拍子。 拍手踏步。

(九) 八拍子。 鄰伍生握手。向右旋轉一週。

(十)八拍子。拍手踏步。

(十一)八拍子。前四拍本伍默禮。後四拍鄰伍默禮。

(十二)八拍子。向圓心跪膝默禮。

(二)木匠舞。(小學三四年級適用)

排列。面相對之二列圓陣。

預備。兩手腹前五握。

(一)八拍子。(一)外圓生左足前一步屈膝。右踵起。臂前伸作推鋸狀。內圓生右足後退一步屈膝。

左足尖起。臂前上屈。作扯鋸狀。(二)外圓人足不動。作內圓人之扯鋸狀。內圓人作外圓人之推鋸狀。(三)(四)推扯各一次。(至四時還預備式)。(五)(六)(七)(八)同上。

惟換外圓生後退一步行之。

(二)八拍子。(一)(二)以右拳擊左拳二次。(三)(四)以右拳再擊左拳三次。(五)(六)左右足各

踏一步。(七)(八)踏三步。

(三)八拍子。(一)外圓生左足前進一步屈膝。右踵起。兩臂前斜下伸。作推鋸狀。內圓生右足後退

一步。隨即跪下。兩臂前上屈。作扯鋸狀。(二)(三)推扯各一次。(四)還預備式。(五)(

六)(七)(八)同上。惟換外圓生後退一步行之。

(四)八拍子。同(三)八拍。惟擊拳變拍手。

(五)八拍子。

(一)兩手仍握。上體右轉。隨即左臂前振。右臂後振。作扯鑽式。(二)上體左轉。隨即右臂前振。左臂後振。作扯鑽式。(三)(四)同(一)(二)。(五)(六)(七)(八)同上。(至八時手叉腰。)

(六)八拍子。

(一)右足後退一步跪下。右拳擊左拳一次。(二)(三)(四)連擊三次。(五)(六)(七)左拳擊右拳三次。(八)還預備式。

(七)八拍子。

內手相握。向排頭跑跳八步。

(八)八拍子。

相對默禮。

表情遊技

(二則)

(一)雲 (小學三四年級適用)

張家順

F, 雲, 4/4

(答)

1 3 5 - | 5 56 57 1 | 2 36 50 |

那裏來? 水面受了 日光晒,

(問)

2 23 10 | 2 2 3 - | 4 46 50 |

風 送 來, 天上雲, 那裏去?

2 12 30 | 5 3 2 1 | 2 36 50 |

雲 凝 聚, 點 點 滴 滴, 降 為 雨,

2 61 50 | 65 65 65 65 | 3 22 10 ||

吹 口 氣, 一 片 小 雲, 一 陣 小 雨, 君 見 也 未?

排列。 一列圓陣二數報數。每二人左右轉。面

相對。

預備。 手叉腰。

天上雲——四拍(一)(二)(三)(四)一數生右手

向右前斜上方伸食指。左臂屈於胸前。

食指貼右肘間。目視右手指之處。

那裏來——四拍(一)(二)一數生兩臂由下上舉。

(問)
 1 3 5 - |
 天上雲,
 5 53 2 1 |
 蒸氣成雲
 5 56 5 3 |
 受着冷風
 5 53 2 1 |
 君試對鏡

(三)(四)兩手扶胸。同時右足移至左
 踵後膝稍屈。

水面受了日光晒○八拍(一)(二)(三)(四)二數生

右手伸食指。指前斜下方。(五)(六)右手向右前斜上方。左手貼右肘間。左臂屈於胸前。同時左足移至右踵後。兩膝稍屈。上體稍向左屈。目視右前斜上方。(七)(八)兩手由右前斜向左下。按。同時左足向左一步。右足移至左踵後。兩膝稍屈。上體稍向右屈。目視雙手所按之處。

蒸氣成雲四拍。(一)(二)二數生。由上節雙手。下按姿勢。雙手畫圓。(三)(四)兩手高舉。同時兩足還原。風送來一四拍。(一)(二)二數生。右手向右前斜上方。左手貼於右肘。左臂屈於胸前。同時左足移至右足後。兩膝稍屈。(三)(四)兩手由右下。向左上畫圓。再扶胸。

天上雲四一。拍一數生。同第一四拍。

那裏去一四指一數生。同上。惟向反方向行之。

受着冷風四拍。(一)(二)(三)(四)二數生。兩手向己之前。前煽四次。

雲凝聚○四拍。(一)(二)(三)(四)兩手由前。向左右展開。再歸原位。畫一圓。至末拍。兩臂胸前交組。

點點滴滴四拍。(一)(二)(三)(四)自左足始。踏足拍手四次。

降為雨○四拍。(一)(二)(三)(四)兩臂前舉。搖腕四次。作降雨狀。

君試對鏡四拍。(一)(二)以右手指一數生。(三)(四)兩手手指並緊。向面作照鏡狀。

吹口氣○四拍(一)(二)(三)(四)由上雙手作照鏡狀。不動。下顎前挺。作吹氣狀。

一片小雲一陣小雨四拍(一)(二)將左手立掌向一數生。(三)(四)再以右手指繞左掌心畫二圓。

君見也未四拍(一)(二)以右手指一數生。(三)(四)再用右手指左掌心。目視一數生。完後兩手下垂。

(注意)此歌演時先一數生問。二數生答。其無動作者。可以目視動作者之指點。作受教教狀。且每至答者完後。互行一鞠躬禮。以示謝意。一數唱間段後。再換二數唱間段。以示平均。

(二)國旗歌(小學三四年級適用)(其一)

預備。 排列。 面向中心之一列圓陣。

手叉腰。

D, 國旗, 2/4

3,3 21	3,3 21	5,6 53	2 -
這是我們	中華國旗,	高旋與雲	齊,
我的國旗	我的國旗,	代表我國	體,
3,3 23	5,6 53	2,2 32	1 -
紅黃藍	與白黑,	五色真美	麗,
漢滿蒙	與藏回,	五族共一	氣,
5,5 55	6,6 53	1,1 61	5 -
五色	真美麗,	壯我國民	氣
五族	共一氣,	誰敢與我	敵,
6,6 16	5,5 33	5,3 23	1 -
大家立正	齊鞠躬,	表我恭敬	意,
大家舉手	齊歡呼,	中華萬萬	歲,

這是我們二拍。(一)(二)右手叉腰

不動。左手伸食指。向空中

指。目視手指之處。

中華國旗二拍(一)(二)右臂前伸

舉大指。

高旋與雲齊——四拍(一)(二)(三)(四)

(四)右手伸向身前。由右

下向左上畫一正圓。同時

兩踵起。目視前斜上方。

紅黃藍二拍(一)(二)右足向右半步。同時左足移至右踵後。點地。上體半左轉。右手伸食指。指空間。目視手指之處。

與白黑二拍同上惟易反方向行之。

五色真美麗四拍(一)(二)左手五指張開。臂半前伸。(三)(四)兩臂胸前交組。目視空間。

壯我國民氣一四拍(一)(二)以右手拍腹四次。(三)(四)右臂前伸舉大指。

大家立正齊鞠躬四拍(一)(二)手放下。立正隨即脫帽。(三)(四)鞠躬。鞠躬畢隨即帶帽。

表我恭敬意一四拍(一)(二)(三)(四)以右手伸食指指己之鼻端。

(其二)

排列。 同前

預備。 同前

我的國旗二拍(一)(二)左手舉大指臂前伸。

代表我國體一四拍(一)(二)(三)(四)左足前一步屈膝。同時兩手兩臂前伸。

漢滿蒙二拍(一)(二)左手小指大指屈。餘指伸。臂半前伸。手心向前。

與藏回二拍(一)(二)右手伸食指。中指。臂半前伸。手心向內。

五族共一氣一四拍(一)右手五指張開。手心向內。臂半前伸。(二)(三)(四)互握兩手。同時左足前

步。右足移至左踵後。點地。兩膝稍屈。

五族二拍(一)由上節握手右足還原。(二)左足移至右足前點地。同時兩膝屈。

共一氣二拍左足前一步。右足前併立正。兩手放下。

誰敢與我敵——四拍(一)(二)兩手拍腹四次。(三)(四)左足前一步屈膝。右手握拳臂前伸。拳孔向上。

大家舉手二拍(一)(二)右臂上舉隨即脫帽。

齊歡呼——二拍(一)右手向左前上搖。(二)再向右前上方搖。

中華萬萬歲——四拍(一)(二)(三)(四)同上搖三次。

唱畢教者立於圓中。領全體學生三呼中華民國萬歲。

(注意)如在游藝會表演時。可於圓中豎一長桿。高旋國旗以爲表演之標準。

循還行進

蘇 健

大旨 此種行進法。共分四大段。在主要運動以

前行之。較用走步。踏脚等開始運動。能引

起生徒之興感。遇天氣嚴寒時。可用跑步。

以增加身體之溫度。若遇天氣和暖時。並

可合之以琴。作行進遊技之一種。在小學

校三四年級。亦可作主要運動。

排列 令全體學生。成一單行圓陣。分成四排。每

排再分兩半排。

預備 教師令出。各大排排頭排尾。原地踏脚。餘

者前進看齊。成方城形。再向後轉。面向外。

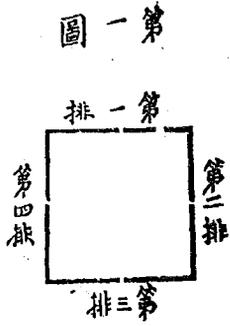
如下圖並可在方形四隅。及中央。插以五

色陣旗。更可增加興趣。

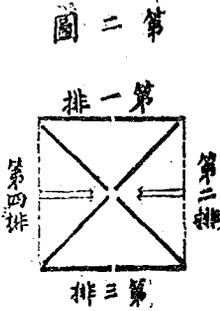
第一段

第一節 斜十字(十六拍)

一三排。全排踏脚。二四排上半排。半面向左成一路。下半排面向右成一路。即成斜十字形。如第二圖。



圖一第

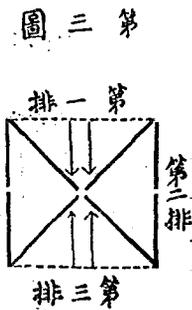


圖二第

教材

第二節 斜十字(三十二拍)

二四排還原。方城式。一三排上半排。半面向左成一路。下半排半面向右成一路。即成斜十字。如第三圖。作畢再還原方城式。

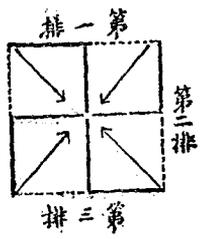


圖三第

第三節 萬字式(三十二拍)

各上半排踏脚。向左轉。下半排向左成一路。即成萬字式。如第四圖作畢還原方城式。

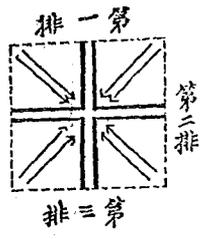
圖四第



第四節 雙十字(三十二拍)

各排上半排向右成一路。下半排向左成一路。即成雙十字形。如第五圖。作畢還原方城式。

圖五第

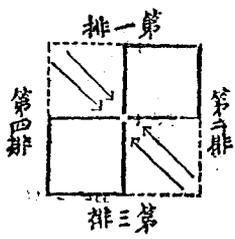


第五節 雙口字(三十二拍)

一三排下半排。原地踏脚。上半排向右成

一路。二四排上半排原地踏脚。下半排向左成一路即成雙口字。作畢仍還原方城式。

圖六第



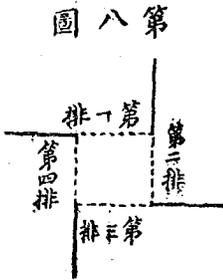
第六節 四環形(三十二拍)

各排中間踏脚。餘者前進。以排頭排尾相接爲止。携手即成環形。或在此時間。作各種步法。均可。作畢仍還原方城式。向後轉改成面向方城內。作下段之預備。

第二段

第一節 四路形(十六拍)

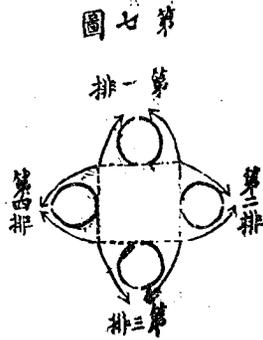
各排向左成一路。即成四路形。如第八圖。



第八圖

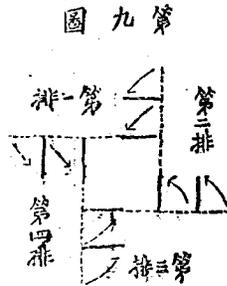
第二節 重濠形(三十二拍)

散材



第七圖

由四路形各半排向右成橫排。即成重濠形。如第九圖作畢各下半排。向右成橫排。即還原方城式。



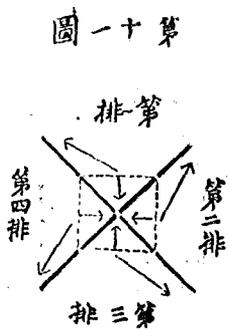
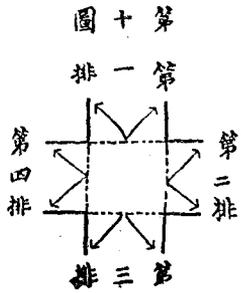
第九圖

第三節 直角形(三十二拍)

由方城式。各上半排。尚右成一路。下半排。尚左成一路。即成直角形。如第十圖作畢。仍還原方城式。

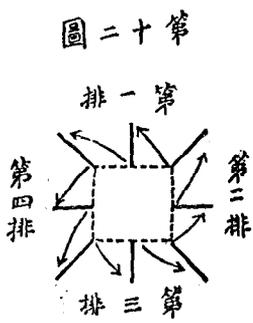
第四節 交叉形(三十二拍)

各上半排。大半面向右成一路。下半排左轉彎。再向右轉。即成交叉形。如第十一圖作畢仍還原方城式。



第五節 八路形(十六拍)

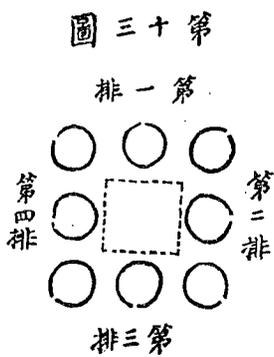
各半排向右成一路。惟各上半排。大半面向右成一路。即多加四十五度。即成八路形。如第十二圖。



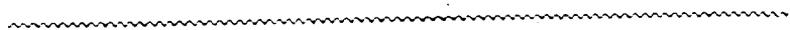
第六節 八環形(三十二拍)

由八路形。各排向右轉踏脚排中退步。兩翼前進。首尾生携手。即成八環形。作畢還

原方城式。或走成單行大圓圈。如第十三
圖第二段終。



致
材



三
六



拳師紀德傳

楊季子

師名紀德字子修。姓吳。札拉氏。滿洲正白旗人也。性質直而嗜武技。少從回教徒王某受潭腿及花拳。繼冠其曹。弱冠入護軍營。又從雒縣劉士俊學技。技名岳氏散手。相傳宋岳武穆得之於麗泉山僧。其初



僅九手法。分爲上盤三。中盤四。下盤二。其後每手各變爲二十手。更分左右。衍爲三百六十手。其站莊用川字地盆。身法用半馬式。步法則以足尖由外向內鉤盤。練時每進一步。輒成半圓形。謂即達摩祖師所創之鉤腿盤旋法。爲技簡老精。到樸而不華。習之九年。技乃大成。更能虎縱及過車諸術。虎縱者跳躍如虎。過車者臂能承車。一日師在

北新倉。有米車過市。師臥地以臂當輪。輪過而臂不傷。衆大驚。咤曰此鐵臂也。由是以鐵臂名。同治六年。以技擅護軍校。又從永年楊露蟬受太極十三式。習之既久。豁然會通。乃以散手之剛。太極之柔。合而爲一。故推手發動。堅實縝密。當之者或如箭之離絃。或如魚之脫網。被擲尋丈以外。如觸電然。既不能抗。亦

不能避。蓋熟極而化。神乎其技者也。其使器械亦然。而尤神於槍術。每當場弄舞。神宇蕭閒。了不矜持。而圓轉如意。見者若忘其持械然。及與敵遇。則制勝於幾微之間。因敵之瑕。以爲己利。槍柄略旋。敵械已落。竟莫測其勁所自發。識者謂得水張槍法之髓。水張者道光時山東人張氏。賣水北京。槍法無敵。都中習槍者皆其門下。故云。師繼入神機營。爲技藝隊教習。光緒十七年奉檄爲科布多屬之瑪尼圖各圖拉幹卡倫侍衛。地邊俄疆。廣漠荒寒。張幕以居。巡徼之餘。輒縱士卒游獵。習槍馬。時兩國戍幕相望。將校亦間相款接。以材武相矜傲。俄人以華人短小無力。常意輕之。俄校有以技勇稱者。能隔衣數襲。以指傷人。一日造謁請角。師固辭不獲。乃迎以披肩式。敵立仆地上。仍揉進。師復迎以雙衝式。兩臂下壓。乘其抵抗時擊之。敵立飛起。作拋物線墜榻上。頭觸皮幕有聲。於是服師。乞師常持槍爲紀念。往還日密。人多服其識略焉。五年任滿回京。宣統元年。賞戴花翎。民國六年。升任參領。年七十矣。然師性謙抑好學。見有勝己。即欲從學。有宋書銘者。年與師相若。而師願爲弟子。宋與師約祕不傳人。師曰。余習技即以傳人。若祕之寧勿習耳。其坦白類如此。先是與師同習散手。技成者約二十人。皆先師歿。惟師與兄紀緒老壽。兄爲正陽門門領。性孤介不樂授技。師不娶無室家累。乃以傳世自任。自遜政後。旗營事簡。時同人等組設體育研究社於京師。以提倡國技。延師担任教席。社中友人獲益匪鮮。尋各學校多增設拳術一科。師任高等師範學校醫學專門學校京師第一中學校北京體育學校等教授。善誘不倦。諸生樂之。士大夫亦多與游。惟都中風氣尊太極拳。以散手無拳路不美觀。習者憚其艱苦。鮮卒業者。師以民國十一年春二月歿。年七十有七。湘潭楊敏從師習拳法數年。見其待人接物。和而有禮。聞其終身未嘗一與人爭。蓋平時靜坐。

養氣所得者深。技也。而進於道矣。敵因散手無名。乃就所習者爲之條理類別。並命以名。如所述披肩雙衝等式是也。附識之以明拳學淵源焉。

(一) 披肩類

- 一 披肩
- 二 披肩拳
- 三 披肩內拳
- 四 披肩外拳
- 五 披肩上掌
- 六 披肩下掌

(二) 扼肱類

- 一 扼肱掌
- 二 扼肱肘
- 三 扼肱上掌
- 四 扼肱下掌
- 五 扼肱套步雙掌
- 六 扼肱套步提膝
- 七 扼肱探陰掌
- 八 扼肱雙掌

(三) 扼吭類

- 一 扼吭
- 二 銜吭
- 三 雙手揚肘銜吭
- 四 隻手進步扼吭
- 五 仰頂推臀
- 六 扼吭挾眸

(四) 迎風類

- 一 迎風掃葉
- 二 葉裏藏花
- 三 迎風擊傘
- 四 迎風捲葉
- 五 迎風折枝
- 六 迎風掘井

(五) 擒擲類

- 一 擒擲腕掌
- 二 擲腕掛拳
- 三 擒腕揚肘掌

四 擒腕攪腰掌

五 擒腕攪肩掌

六 折肘擊胸肋

七 截臂

八 點睛

九 振肱

十 折腕

(六) 十字手類

一 十字手

二 十字點睛

三 十字踐足

四 十字躡足

五 十字鑽拳

六 十字提膝

(七) 無可歸類者

擊肋

雙衝

雙掌

探陰

擊胸

按腕承頰

挾臂拳

抹肩

擒臂蹙脛

撈月

理髮

按以上各手當時練習困苦於無名易忘故命名專重用法以便顯名思義致多牽強生湊之弊異日當細加審訂並詳述用法以簡同志今姑略識其意義如左

(1) 動詞皆屬於己身(扼腕肘之肘字亦動詞)

(2) 八身部位除掌拳膝外一切名詞皆指敵身

(3) 舊日有名者惟披肩迎風掃葉蕙蕙花撈月理髮等五手餘皆無名此五名意義雖不明瞭然不易得適當之名故沿用之

宗眉公行狀

二十三世孫奎謹述

公諱鴻宰字宗眉生於清康熙丙辰五月十八日。大父明邑庠生青回公。父區庠生純旃公。承遠祖明大

學士文靖公奉詔手創義莊。後極意善舉。頗多義行。兄弟五人。府君其季也。天資敏篤。膂力過人。幼卽異於諸兄。能舉巨石擲丈外。及壯。始以考授縣丞。遊宦於京。嗣以清廷對於滿漢士族。多不平例。遂棄官而歸。矢志不仕。旋從毘陵大俠白泰官遊。久之得其刺擊超距等術。外壯內壯。諸功皆有心得。並與同里路石旃白下甘鳳池等善。仗義疏財。暴客皆憚之。邑中每屆冬令。業運糧船者。往往多五百數十艘。皆山東幫。恃其強。常爲地方苦。一日。因細故。欲與石旃相見。石旃固健者。其名幾與泰官齊。與泰官亦有舊。遂垂夜約同里諸俠及泰官相助。商定令傷而不死。蓋欲以恩威並用。爲鄉里除害也。擇城東空地。自朝至暮。角技終日。糧船上下七百餘人。皆受傷。經和事者出而調停。糧船遂解纜去。後果不再至。府君亦與有力焉。府君雖負絕技。初無自滿意。嘗慕漢司馬遷之爲人。喜漫遊。工吟咏。登山涉水。習以爲常。一日。府君有事於山東。過徐州。時守將某。漢人也。恃武驍橫。侮辱士類。人咸側目。府君儒服往。思有以警之。適庭前有大樹。僞爲結屨。而樹已折。守將知府君所爲。設宴相款。延之上座。約諸健者作陪。示意欲與角技。府君曰。焉用此。我勝則傷君。君勝未必以爲武。因爲語古名將事。合座竦然。守將亦謝過。頓改前非。其能以氣服人。有如此者。至臨清。入訪長兄懷來公家。懷來公會官是邦。因家焉。途中入村肆。嘍若。聞鄉人談逆子毆父事。逆子能立河中。以胸逆順風船。梗其行而索詐。不予。即損其船。親屬畏其橫。無如之何。府君邀鄉人爲導。訪其父。適逆子自內出。府君以善言戒之。逆子曰。汝何人。獨不畏胸逆順風船之某耶。府君以手按其背曰。孺子敢爾。時逆子已踏地。汗下如雨。府君乃掖之起。教以事父之道。逆子自是判若兩人。事父惟謹。聞者多府君之能焉。府君之赴山東也。原以訪道。一日遊泰山。登甫半。有兩小沙彌。伺於

道左。謂府君曰：奉師命候久矣。請往某寺。府君隨行。見一老僧迎於中庭。曰：頃見飛劍殺賊。得非與白某有舊乎。不嫌蔬食。願留數日。以觀技。蓋老僧劍而隱者也。遁居於此。爲泰官師輩行。緣府君曾於泰山左近。見兩盜與一鏢師鬥於山坡下。鏢師固健者。兩盜亦不弱。久之鏢師漸不支。踣於地。兩盜即越貨將行。府君飛一劍。白光到處。兩盜皆仆。衆商拾貨而去。故老僧見而逆之。府君知爲非常人。因語之。故且願受教。老僧鑒其誠。更傳以秘。乘授隱身術。神龍矯天。變幻無窮。於是府君學益大進。乃裹糧更遊燕趙。冀交當代豪俠。爲人間鳴不平事。時清廷屢興大獄。羅織人罪。凡朝野遇事敢言者。幾無幸免。府君名亦躁甚。一夕。方理案牘。忽聞颶颺有聲。恍若劍之將至。心大異之。急掣劍還擊。惟見空際黑白光無數。往往上下。狂風怒號。金鐵皆鳴。未幾。砉然巨響。火星四射。諸光悉斂。府君亦招回。號聲哭聲。相聞遠近。東方亦將放白。府君不敢留。又不敢即歸。乃改裝就道。垂夜西行。而爲人間鳴不平之志。仍不稍衰。府君旣西行。或登高。或臨深。或飾山僧。或飾道人。或僞爲獵戶及商人。時則深居簡出。時則躑躅道中。雲遊四方。飄泊無定。無非爲國鋤奸。保護善良而已。凡遇同道。深相結納。所收義士。亦不下十餘輩。各視其能而教之。如是者數年。始倦而歸。歸則更將所得。傳諸子孫。謂曰：刺擊一道。精則足以傷人。不精又足以傷身。傷身不孝。傷人召禍。故學以自衛則可。學以驕人。取禍之道也。汝曹其勿忘。以雍正壬子六月十九日卒。享年五十有七。配任太孺人。壽登七十七。無出。側室王太孺人。壽登八十六。子一。太學生耐可公。孫二。長郡庠生厚田公。次翼文公。均克紹其業。厚田公即奎之高祖也。三傳至曾祖邑增廣生恕齋公。兄弟行十行。均習刺擊。樂而不倦。某年從祖宇周紫霄等。爲平鹽價事。力與蘇撫某抗爭。撫係旗人。怒飭逮捕。誓必殺之。而後快。

曾祖先後爲賣業田二千餘畝。竭力營救。始寢其事。義俠凜凜。猶有府君之遺風焉。府君以俠名。而俠爲清庭厲禁。故其卒也。碑版闕如。傳誌從略。茲不敢張大其詞。爰依父祖傳聞。撮其概要。願大君子傳次其事。以闡幽光云爾。





北京體育團體一覽表

十三年七月調查

近癡

類別	名稱	宗旨	主旨	要事	項成立之年月	主任人姓名	事務所	所備	考
體育研究社	體育研究社	研究體育振興 尚武精神	組設體育學校講習會調查體育狀況編譯各種體育圖書 研究中國固有武術東洋柔道歐美體育等		元年十二月	社長 袁良 副社長 許耀厚	西單牌樓北西 斜街五號		
劍術研究會	劍術研究會	發達體育振起 尚武精神	研究劍術		元年七月	會長 殷學滋	左四區界內		
北京體育會	北京體育會	養成強壯身體 振起尚武精神	專重操課 保衛治安維持個人之生命財產		元年十月	會長 史履晉	前門內願學堂		
中華尚武學社	中華尚武學社	研究中國武術 實行體育	研究柔術劍術		元年	發起人 李架 金還等	原在東單總布 胡同 後已遷移		
青年會童子義勇團	青年會童子義勇團	造就國民偉成 有用之材	仿上海青年會童子義勇團辦理		四年七月	幹事 王景春	米市大街		
京師中小學校體育公會	京師中小學校體育公會	促進中小學校 學生之體育發達	評議調查編輯關於體育上各件		七年	會長 袁觀瀾 副會長 張繼煦 張謹	西單鐵匠胡同		

調查

一

北京武術體育會	發達中國各種武術養成國民健全體育	研究中國各種武術	七年十月	胡岡	地安門內二眼	
行健會	以從事高尚之舉辦左列各種遊戲 1 射擊 2 毽球 3 投壘 4 着棋 5 網球 6 台球 7 足球 8 拳技 9 設射 10 乘自行車 11 器械體操 12 騎馬 (另擇地點) 13 打靶	三年	張仲仁	中央公園內		
中華國技武術研究社	促進國技發達 研究八卦門其他各門各種武術 技學術及關於其他武技等	十一年十二月	申楚漢	東四牌樓五巷水月庵內	原名中華國技鎮英武術社	
國強武術研究社	研究國技 研究通背門各種武技學術及關於其他武技等	十二年二月	劉月亭	東四十條二十八號		
群武社	提倡國人尚武 研究武術 籌設學校 發行季刊	十二年四月	吳鍾霽	地安門外帽兒胡同		
陶然武術團	提倡武術輔助體育之進行	十三年	鄧雲峯	西直門南小街路東		
四民武術研究社	研究太極形意八卦及其他各	十三年六月	鄧雲峯	安定門內國子監火神廟內三十三號		

天津武術團體一覽表

卓然

中華武士會	宗旨 提倡中國固有之武術鍛鍊國民之體魄	主要 以形意拳劍術為主	成立之年 元年	主任人姓名 發起人 李存義 李存義 卞月亭	員數 百餘人	地址 天津河北公園及河北河東南	備考 講演所
-------	------------------------	----------------	------------	--------------------------	-----------	--------------------	-----------

調查京內外中等以上學校體育情形一覽表

十三年六月調查

校名	(一) 全校學生共 (二) 校中體育 (三) 校中體育 (四) 除體育正課外 (五) 校中田徑賽 (六) 校中常關運動會 (七) 校中關於體育之設備 (八) 校中已施行之體育檢查 (九) 體育員之薪金 (十) 對於學生之徵收費 (十一) 校中備有之體育書籍 (十二) 校中備有之體育器材 (十三) 校中體育之競賽
方同是育關於若學生 針一否訓於于其 之取練體人共	
方選明講否理體內在是訓在一於 法動各義尚並育講詢在否否練操科體 之種說用是原授室尚外場除育	
味對技加課列並授已類操教 如其學授如入是國否否如其種 何與生國已正否技加何種體中	
之外何外育正 組運項尚正課 織動課有體	
否徑對於 教賽是田中	
種項會並勤常 目重運會關 若係要否否運	
種均技械械何設育關於 有器及重輕備上於 何械國器器如之體	
較大查時隔查身已 如致一問若否體施 何比次檢干每體行	
準按若月資為教 致何干薪格何員 送標係金每種係	
體育費 否徵收	
干並書育關中 種有籍差於備 若否否放於有	
組賽合無技與 織之競聯聯有他 綫之競聯聯有他	

天津道德武術 研究會	天津進德武術 會	天津武術學會	發展體育提倡 國技	毘掛 彈腿	十二 年七月	王毅夫	五十五人	天津西講演所	取混合教法採各 門精華
	德為宗旨 弊增進個人道	以發展體育及 矯正武術之積 習		翻子戰脚太極 注意翻脚及對 翻子戰脚太極 翻子戰脚太極 翻子戰脚太極	十二年八月	武希臣	一百餘人	天津城隍廟內	
	形彈入 意腿紀	翻子戰脚太極 翻子戰脚太極 翻子戰脚太極			十二年十一月	寶美堂	數十人	河東沈王莊	基督教徒創辦

調查

三

北京交通大學	北京師範大學	北京體育學校
學生二百三十人	學生八百四十人 除體育系外均取之	學生二十一人 講取體育方針
本以體育為正課 除體育外尚有球類	在教室教授生理衛生概論 體育與修味之必要	在室內體育 原理解剖生理衛生
有田徑賽	分徒手器械列選 現無正式運動器械	本校體育除正課外已教授 溫習
各級時常比賽	每年開小賽 運動會一次	本年開會 以次開會
棍棒球 鐵球 劍術 釣	輕器械雖 備現器械雖 完備器械雖	有雙槓 小槓 均槓
體育部 主任 元	入校時檢 查一次	查入校時檢 查一年一次
體育部 主任 元	共計九十元 每月薪金	體育教員 免收
體育部 主任 元	有六十餘 種生理學 剖解書	有參考書 五百餘種
曾與他 校比賽 加入	常與他 校比賽 足球籃球	常加入 京師高 中聯合
會合北京 聯合	蹴球等 運動	運動聯合
鐘月薪三元	每月薪金 九十元	每月薪金 一元
亦指學師 元	體育部 主任 元	體育部 主任 元

<p>中立京師 學第三公 校</p>	<p>校業北 大京農 學</p>	<p>校交北 大京滙 學</p>
<p>針一育三十學生 訓十人百 之練人體 方取取體</p>	<p>隊術用事發21方餘學生 個個業育的身針人三 等如上的體技分體百 應應3之的為育育百</p>	<p>方取上餘學生 針同之訓體七 之一之練育百</p>
<p>理授重內講 體育原</p>	<p>有學術球術賽籃足體 與對器棒網特球球育 味此頗同武隊騎球會設</p>	<p>躍生期練自團設 甚三習加有任有學 形次每加入員技 跡學星入</p>
<p>正技手分教授體 課亦器械徒操 加入國鐵跳籃 賽跑球高球隊 等鐵跳球遠球</p>	<p>有學術球術賽籃足體 與對器棒網特球球育 味此頗同武隊騎球會設</p>	<p>躍生期練自團設 甚三習加有任有學 形次每加入員技 跡學星入</p>
<p>餅遠高係動不 國鐵撐賽會常 球球杆跑項開 等鐵跳棍球目運</p>	<p>有學術球術賽籃足體 與對器棒網特球球育 味此頗同武隊騎球會設</p>	<p>時均均有 四種 特別 訓練 按四 時開</p>
<p>餅遠高係動不 國鐵撐賽會常 球球杆跑項開 等鐵跳棍球目運</p>	<p>者校甚國雙重 最技多連器 完為爲械械有 備本械積有</p>	<p>鈞寶標鐵 劍槍花球 頭槍棍餅 次每 星期一</p>
<p>元月修範京動元會北國八月學湖體 薪科體高教雜月京枝元新校北育育 十畢育等員項薪體教四畢武教員員 二業專師北運八育員育已徵收體</p>	<p>務長佳選由 全者出同 係爲技學 義隊術中 元體入 育費學 二納</p>	<p>生任西 等生洋 學理人 術元乘 每學 期一 有 多 種</p>
<p>元月修範京動元會北國八月學湖體 薪科體高教雜月京枝元新校北育育 十畢育等員項薪體教四畢武教員員 二業專師北運八育員育已徵收體</p>	<p>務長佳選由 全者出同 係爲技學 義隊術中 元體入 育費學 二納</p>	<p>生任西 等生洋 學理人 術元乘 每學 期一 有 多 種</p>
<p>種師軍陣軍知書體參 操指管制前操考 練要見度國敵教書 六水行陸陸須科有</p>	<p>球比聯與 賽合他 籃只校</p>	<p>比校會立公與 賽聯各及立國每 合學教私學季 均</p>
<p>種師軍陣軍知書體參 操指管制前操考 練要見度國敵教書 六水行陸陸須科有</p>	<p>球比聯與 賽合他 籃只校</p>	<p>比校會立公與 賽聯各及立國每 合學教私學季 均</p>

北京崇德學校 學生二百 無他講授 有徒手操 足球籃球 不教授	平民體育 學生七百 時常請體育家講演 歸學生會 田徑賽自 無指導員並	清華學校 學生四百 在體育館 分徒手器 足球籃球 選隊練習	直隸省立第二中學 學生四百 遇風雨時 有徒手操 足球籃球 已教授
八十一人 體育訓練 方取 頗正現國 課已技有 與對加入 味之入頂 網球	數一組歸 項項學生 係國技會 習少技會 田徑賽自 無指導員並	原講並體育 法並推運 技列游泳 與入正器 味基 擊野球 溜冰技	三在教遇 十有體育風 一訓體在雨 之方取取時 針同育授 一之方取
每年一次 或二次運 有足球籃 球網球等 每年檢查 一次 並無專師 由學生內 稍為隊長 者為隊長	每年一次 設備有田 徑賽球等 器具均 每年二次 專門學校 及體育科 畢業者 收四元 種二十餘	每年分春 秋年分春 球比餅 遠三級跳 竿跳高 遠二碼四 碼二百 十碼四 英里一 外里力 衛向有力 塔跑各 球類及 各種築	每年檢查 二十元或 徵收 直隸高等 師範體育 業月薪四 十元 每學期每 有數種 同等學 校甚少 日與高 小比賽 足球
每年實 文有實 角組動三 概為組動 徑賽田	與他校 比賽球 為最動	同等學 校甚少 日與高 小比賽 足球	每年實 文有實 角組動三 概為組動 徑賽田

會奉天 書院文	校華中 學文基	校一立直 中第隸 學十省	中直 學第隸 校七省
方五學生 針人訓生 一六 致練六十 義調練 無講場	同六學生 一十訓人 方針取體 針取針體 針取針體 有 時 講 授	同育十五 一訓人 方針取體 針取針體 講義及 方 法 原 理 用	取育六十 一訓人 致練體 無體 講育 義原 理
有除正 網課外 球課已 乒授	與學有國 味入正課 平對列 田 球 類 等 徑 賽 已 教 授	味之分舉國 顏學行謀 鏡生對部 與 球 類 等 徑 賽 已 教 授	授戲等步 國等步 技項法 未游 鐵跳籃 槓高球 球遠球 網小 已 教 授
均操次每 有田凡年 徑徑通開 賽賽一 甚重有 完器輕 備械械 不不 取全一 者次校 不檢不 健查查	徑種共每 賽多養年 為十五 田十六 次 大 致 粗 備	另開校 一運中 見次每 會會季 刊目開 會會會 目目目 查一 次 期 檢	運本 動年 會未 開 有 各 種 球 檢 查 本 年 未 行
現正 聘請 小洋 兩元	四元 月新 元三十 山東 武術 元 體育 教員 每 年 收 兩 無 多	六元 業習 元所 薪十 畢 保 定 武 術 十 元 為 北 京 二 人 一 為 數 體 育 費 餘 種 有 二 十	薪科 六畢 十業 元月 元 保 定 體 育 每 年 收 洋 無 多
運邑加 動聯入 合本	比賽有 球類 徑	動華三直 會北區隸 運運及第 會會會	本 年 無

調
查

七

中山東省 立第 中學校 三第 省校	中山東省 立第 中學校 四第 省校	吉林 立第 師範 學校 第五 省校	吉林 立第 中學校 第三 省校
一學生 十人 一訓練 方體 針取	美生重 注強健 優女訓	一學生 一十人 一訓練 方體 針取	一青四 致訓十 練人百 概體
只有體育 訓練在操 場學	講星衛 期生上 常理於 會論及	運童軍 動事育 方常原 法識講	義方理 法及體 無運育 講動原
各種田徑 並重技	球其添 類興加 稍味國 減較技	授國技 技未加 團戲舞	學國用 技十分 彈段鐘 腿錦操
運動田徑 等	賽之組 織綠	徑球隊 及田種	滑鐵跳 冰餅遠 春跳標 網槍級
已教授	教授	已教授	以上學 一一人 種至類
每季開 會二次	舞球日 蹈類田 等徑國 技賽會	十一年 項次開 目項會	賽選次 手的分 的團開 比體二
國技器 械	等內四 場設週 球植二 術樹畝	浪單木 槓槓助 木樑木	棒架高 陸架跳 棍欄跳
每年檢 查一次	行學查 期二每 之始次 終學期	查每學 一二期 次期檢	之進意 九者比 十較尤 分增為
元月者 薪校專 六為業 十合格	五畢專 十業門 元月學 薪校員	致元洋 送按三 鐘六點	送課五 元吉專 點按五 致正十
二元 徵收	育部經 理費	千姓每 錢年收 一三	收學期 費育費
有十數 種	種等書 籍多	三參考 十二書 備	籍田球 徑術刊 規各各 則種種
球比 比賽	動華動 會北會 運及運	比與組 賽各聯 縣擬合	動衛比 等術賽 運球他

校師立山 範第西 學三省	校師立山 範第西 學三省	校專立河 門農南 學業公	校三立河 中第十南 學省
一訓餘學 方練人三 針取體生 同育百	針取八學 同育十生 一方訓四六 方練人百	同育二十 一方訓練生 針取體百	一訓三 方練百 針取三十 同育
法種義理講月高 運說並體育上年 動明編育體教級 方講原室生	運講育室有 動義原講時 方說理授在 法明用體教	練只在 習在操 場	方理在陷 法授在定 及體在教 運育室時 動原講間
操械兵柔種教 游操操軟分 遊器操四	非對正技種教 當其課已加兵材 濃興列授式分 厚味入二普	授技遠球球體 尚鐵跳籃育 未槓高球分 加國跳網足	課體 外操 運遊 動技
球球有籃 網等球足 隊球抵	動職有 外課育 運外組 教運教聘 授有專員	外賽 之跑 運為 動課 已教 授數	等球有正 田網足課 徑球球外 賽隊籃尚 年
賽目運紀本 球動會念校 術徑項日開 徑項開校	項十動每 目徑會年 七項賽三開 項賽目次運	動不 會常 開 運	目大運每 球田田學 術徑徑會期 等項賽一開 項械球體
槍槓槓槓 劍雙槓槓 戰棍棍棍 鈞刀鐵木	十國器械五有 餘技機八種輕 種械種重器館	械一 有 輕 器	球術器械 徑賽器 器械
有一檢每 次比驗學 較身期 體終	幾較相二每 無差次學 比期 檢	疾一每 者次有年 少隱查 查	較有每 進一次學 步比期 檢
薪科體北 五畢育專京 十業月專高 元月修師 一費時生 元收新 只入 育校	遇與三 相他元 同科五 待角十	薪校亞為 四畢畢上 十業業海 元月學東	月四畢保 致十元府 送元月師 按元月師 按元月師 按元月師
一 元	育校時學 費二收生 元入初 籍有參 十考 餘書	費不收 體育	不 收 費
一 元	籍有參 十考 餘書	上書體 五育參 種以考	二參 十考 餘書 其
賽球中與 術學本 比有地	術會每 比及運年 賽球動月	比校有 賽球與 術他	運作與 動聯他 合校

山西立業 專工西 校門學公	山西立 中學校 學第二	山西立 師國西 範學省
除學生四百 及為目的 訓練體育	除學生四百 一方取針 訓練體育	學生一千 零七十一 人體一 練取針 之方針
內義則及體 講在均有各 授教室講規 室講論	其他外操 方並場 法無訓 衛通體 賽各操 種田分 球徑普	法明用育 各講原內 種理講在 方說並體 味課授國 濃對列已 厚於技兵 與奧正加 奧正加
數於課技兵 歡此學生入 迎技生入操 多對正國 操	衛通體 賽各操 種田分 球徑普	味課授國 濃對列已 厚於技兵 與奧正加 奧正加
賽類有各 及之田種 組徑球 權徑球	動授會織 各練之體 種習生 運所育 組	織外球球 運等對足 組動項球球 網課網籃
主要別已 科注授 為特	教授	教授
辦華日 理北均一 章遊次開 程照項運 念	浪木器杆械 橋馬棍棍 天平鐵棒 橋台積球	日本開校 紀念
應球徑重如 有類賽器器 備器械田國 械械械械	浪木器杆械 橋馬棍棍 天平鐵棒 橋台積球	刀刀杆浪平 黃劍單木台 又矛刀平天 大雙筋橋積 橋積單木 橋積單木
次年入檢招 查學查考 後學查一 二每大生	進比年一 步較尚次 有	角每畢軍員 五點官係專 分鐘新學專 七俸校定數 七俸校定數
月六畢專均 致十業門係 送元元體員 按薪育育人	月元月修師 致按薪科體 送十畢育專 個十業專高	角每畢軍員 五點官係專 分鐘新學專 七俸校定數 七俸校定數
會徵每生 費收收每 一元育年	五分二角 十參考書 餘種三	角每畢軍員 五點官係專 分鐘新學專 七俸校定數 七俸校定數
十餘體育 種有書 籍	十參考書 餘種三	游操講全實 技典義豹驗 各步體舞二 種兵操蹈術
等田如次每 徑球項年運 賽類目二會 入加	賽館類學二 的作校師僅 比友球師與 比友球師與	較他時 球校有 術比與

<p>江蘇省 第七師範 立青</p>	<p>江蘇省 第一商業 立業校</p>	<p>江蘇省 代用商業 立業校</p>	<p>江蘇省 第二師範 女子</p>
<p>二百三十 人體育 方針 方針 方針</p>	<p>學生四百 除人體育 訓方針 訓方針</p>	<p>學生一百 五十二人 體育訓 針取同 針取同</p>	<p>學生四百 別練稍有 分</p>
<p>除在操場 講授外並 用講義說 明各種遊 戲之方法</p>	<p>在操場訓 練無講義 與趣</p>	<p>有運動方 法印刷品 說明</p>	<p>無國技</p>
<p>有柔軟操 器械操 技仿效操 遊戲等</p>	<p>學生對於 球類有 興趣</p>	<p>無國技</p>	<p>無國技</p>
<p>課外有早 操國術 徑賽國技</p>	<p>有籃球足 球隊之組 織</p>	<p>課外有球 術田徑賽</p>	<p>各種球術 均有本城 設有體育 比賽會每 週一次</p>
<p>已教授</p>	<p>已教授</p>	<p>已教授</p>	<p>已教授</p>
<p>本校紀念 日開會田 徑賽七種 徑賽八種 更有團體 表演</p>	<p>每期開運 動會一次 重要器械 田徑賽</p>	<p>每年一次 項目田徑 賽球術等 槓球槓</p>	<p>每年一次 酌定臨時 設備不多 尚可敷用</p>
<p>有鐵槓平 台梯槓平 器械等 器械等</p>	<p>有輕重器 械國技器 械</p>	<p>有啞鈴短 槓球杆鐵 槓</p>	<p>每學期檢 查二次有 進步</p>
<p>學期開始 時檢查一 次</p>	<p>每期檢 查一次</p>	<p>每學期檢 查一次</p>	<p>每學期檢 查二次有 進步</p>
<p>體育專修 科畢業月 費六十元 徵收體育 費五角</p>	<p>教員為大 學畢業生 者每月薪 五元</p>	<p>教員係江 蘇省體育 協會會員 每月薪十 元</p>	<p>學期專門 費按時開 致元送時 間</p>
<p>徵收體育 費五角</p>	<p>每學期徵 收體育費 一元</p>	<p>徵收體育 費一元</p>	<p>徵收體育 費一元</p>
<p>每年約三十 餘種</p>	<p>僅有體育 規則十餘 種</p>	<p>僅有體育 規則十餘 種</p>	<p>僅有體育 規則十餘 種</p>
<p>與本地 各中學 聯合比賽 足球術</p>	<p>與十中 聯合比賽 足球術</p>	<p>揚州加入 江蘇省 聯合體育 協會</p>	<p>本城有 每週一 次</p>

校專立浙 門工江 學業公	館中波浙 師部江 師四甯	校師立福 館第建 學一省	校農立安 業第徽 學三省
育不生三九學 不加因年十 授實期生七 體習學人百	一訓八一百 方人九 針取體十	同育六 一十生 針取體三 針取體百	一訓四一 方人七 針取體十
說明在習 原時操 理附場 帶練	說童童意理有 時子教小體有 之講軍學體育原	教級原至 學原授三 法及體四	講原講在 義授授教 說並說室 明用育內
手起課技度十 球改自列專一 術授本入授年	國籃網球足球 課外練習	性對正國國 味課課技列 頗有學生入	不之入賽早 乏國技操操 興課技田體 趣向加徑課
網球足球 課外練習	餘乒有 練球球 習等衛 課兵	十晨賽練 分練球習 間習術田 二每徑	分徑徑外 部賽賽有 練球球田 習術術
已教授	已教授	已教授	已教授
每年一次	種分項年 球鐘目開 術操二一 各十次	亦不常 無無開 定期會	一動終校 次必各內 比項每 賽速月
備械如 學球輕 生類器 自器械	劍刀類遊磁短 單大木槓平豆 刀刀柔台養 棍棍雙台	行開每 檢學年 查後一 施次	有技重場 器器器有 械械械種 均國球
多胃神致查開 病經以一次學 等衰沙大檢 為弱眼大檢	十業門江 元學月教 薪科育係 六畢專浙	季次查每 行春身學 之秋體年 二檢	次期每 檢查一學
送員按薪授學 標專一英滬育 準任百文士大 致數元月兼大	費不收體 育	育入每 費校屆 三元收新 種約生 二十參 餘改	送元月學專 按月薪校門 月六畢業體 致十業育
僅書國 備技參 教員種考 員三考	多考現 書關於 籍不參	賽他時 球校常 術與	育期每 費徵生 一元收每 體費學
參書國 考備技參 員三考 員三考	多考現 書關於 籍不參	賽他時 球校常 術與	費數十 種考
二賽每 三足年 次球競	合球有 會隊冬 聯聯季	賽他時 球校常 術與	賽運無 運學本 動校地 比無等

<p>四川省 立第二 中學校</p>	<p>陝西省 立第三 中學校</p>	<p>湖北省 師範 第三 學校</p>	<p>浙江省 第四 中學校</p>
<p>學生八十 三人在 操場訓 練體育 亦無講 義</p>	<p>學生三百 六十一 人在教 室授以 體育原 理及各 種運動 方法</p>	<p>學生二百 一人在 操場體 育訓練 體育訓 練</p>	<p>學生一百 六十三 人在教 室內講 授</p>
<p>徒手輕 器械游 戲舞</p>	<p>體操分 器械體 操器械 球術</p>	<p>國技已 入正課 表對此 歡迎</p>	<p>體育為 日二十 鐘操國 課外加 授均有 團體</p>
<p>課外有 足球網 球球</p>	<p>課外有 足球網 球球</p>	<p>課外有 足球網 球球</p>	<p>均有團 體</p>
<p>由本期 教授</p>	<p>已教授</p>	<p>已教授</p>	<p>課外隨 時說明</p>
<p>開校紀 念有十 餘種</p>	<p>不常開 會各種 體育</p>	<p>校中運 動不常 開會</p>	<p>不常開 會</p>
<p>有陸鈴 足</p>	<p>各種球 術</p>	<p>有陸鈴 球</p>	<p>設備簡 單</p>
<p>尚未實 行</p>	<p>器具體 操</p>	<p>半身體 檢查</p>	<p>每學年 檢一次 身體</p>
<p>教員係 成每人 每月十 元</p>	<p>教員北 京專修 每學期 收一元 體育費</p>	<p>教員係 北師專 收一元 體育費</p>	<p>教員係 專未實 行</p>
<p>修科專 業半年 致送十 點</p>	<p>外元每 薪九業 月十元 職務在</p>	<p>新校京 四體育 十元學</p>	<p>致送非 按鐘十 點元</p>
<p>每人每 年有三 種</p>	<p>與他處 曾聯合 比賽六 項運動</p>	<p>徵收少 許體育 十種考 書數</p>	<p>關於體 育</p>
<p>無比賽</p>	<p>與他處 曾聯合 比賽六 項運動</p>	<p>時與他 校聯合 比賽</p>	<p>與就近 學校類 賽球類</p>

廈門大學	廣東高等師範學校	四川省立第三師範
學生四百餘人 專在操場練習 不講義	學生九百餘人 專修科 並用講義	學生八十餘人 專修科 並用講義
體育器材 未列入正對 味頗有與動	體育器材 頗有與味	體育器材 頗有與味
課外尚有已教授	課外有各種球類及游泳術	課外有籃球、排球、網球、乒乓球
每年開賽各種球具 每年檢査一次比較	每年開賽各種球具 每年檢査一次比較	每年開賽各種球具 每年檢査一次比較
教員係體育專門學 至二百六十元	教員係體育專門學 至二百六十元	教員係體育專門學 至二百六十元
每年徵收有數種	每年徵收有數種	每年徵收有數種
常與他校比賽 籃球足球	常與他校比賽 籃球足球	常與他校比賽 籃球足球

(完)



孔廉白先生批評體操實習自摘要

張家順

孔先生擔任體操實習之批評將盡兩月對於體操之口令動作等一一矯正記者逐日記錄次序頗爲參差并有憶一漏萬之疵且實習未終對於孔先生立論未能錄其全豹深以爲憾
閱者諒之

教授體操之佳否對於材料之選擇固有差別而口令及精神亦爲教者之第一要務蓋教者之口令明確洪亮精神活潑無滯即可提起學生之精神及趣味使學生之疲倦怠惰立即消失故教者宜有此種手段及魔力。

教者示範時應立于學生全體均能得見到之處如遇兩手有向後之動作宜轉身向後以示學生使之易於了解如作腹腰部運動可使學生由傍面觀之以明正確之姿勢如學生自喊自作時教者宜立於側面或後面來往觀察以便矯正不良之姿勢也口令要簡單明確免除閒言以經濟時間尤宜有動令預令之分使學生易於了解免致錯亂操作自然齊整如向右看齊宜喊爲向右看——齊兩手叉腰宜喊爲兩手叉腰——叉等是也。

學生自喊自作時宜先說明自喊自作發預備——起之口令當學生自喊自作時欲行停止即在末動

之前。次末動之後。喊「停」字。使學生得以聽明。不可與學生所喊之聲音相混。致有錯亂之弊。腹腰部之運動宜稍緩。上肢之運動宜稍速。

體操之步伐。宜活潑敏捷。全足掌着地。開步之第一步。及後轉左右轉走之第一步。均宜特重。復易整齊。均衡。步係足尖於地上。畫半圓形。非以足尖點地也。上體亦宜隨之半轉。及側傾。

一小時之體操。至末後收隊時。呼吸運動宜漸漸緩和行之。蓋在普通學校體操後。尙有其他內堂功課。不可不注意學生血液之調和。

在普通學校一小時之體操。先用緩和之下肢運動及消極之遊戲等。漸漸活動。使腦部之血液調和於全身。然後再課以稍激烈之運動。以免血管受害。及神經疲勞等弊。

教者示範時。不宜來往活動。以亂學生之注意力。如說明某項運動係某數。宜先說明動作。次說某數。如一兩踵起。二兩膝屈。可先說兩踵起——兩膝屈——等是也。立正與立定。當然分清。蓋少息後宜喊立正。行進時宜喊立定。

常步時。腿宜伸直。步伐亦不宜過速。

互助操。作者與助者。均宜按運動之性質。而行呼唱。以便整齊。

教者之教態。宜特別精神。示範之姿勢。尤貴正確。一則可以提起學生之精神及敬仰心。二則堪使學生仿效良好之姿勢也。

上肢運動及其他不妨發音器諸運動。均宜令學生呼唱自作。一則可以練習純熟。二則可以振作精

神及提起興味。

教者所立之地位宜與學生之橫排成三角形。以便目力能達到全體學生。教授管理均感便利。

教者喊口令時不宜作出用力之姿勢。以顯免強態度。宜自然輕便。左右轉彎走之口令。可無預令動令之分。惟宜高聲喊之。如全體學生前進時。過操場全面積之半。即當預備擬喊之口令。以免突然錯亂之弊。

常步走後。隨即左轉彎走。宜喊左轉彎常步走。較爲妥善。

操場之內。不可隨意亂吐痰。尤不可用手塗抹鼻涕於牆間壁上。最好備手帕一方。於少息時。轉向一隅。摸擦之。俟下課後。即行洗淨。此係公衆衛生的知識。必不可少者也。教師者。學生之標本也。標本不良。必遺害於學生。故體操教師之言談舉止。必具和藹之態度。須有活潑之精神。及正確優美之姿勢。學生於面向東方既作一種動作。可按日光及風向等。再變一方向或地位。然後續行以下之運動。蓋所以變換學生之厭故心理。以振其精神也。

體操之取材。苟非專門性質者。總以淺近爲主。蓋體操係團體運動。非若田徑賽之選手運動也。

兩臂左右高舉合掌運動。其目的不在合掌之聲音大小。要在運動其肩胛部之筋肉。而一般之習慣。皆對於合掌之聲。力求其大。反不顧及兩臂已否彎屈。兩臂由側下還原時。切不可擊腿有聲。蓋有聲。則臂之力量必減少。

兩膝半屈還原之動作。宜敏捷。蓋運動膝部關節故也。

教者之口令固宜洪亮，然亦須有抑揚頓挫之調律，不然徒賣氣力，效果較少，且日有體操數小時者，恐不能繼續教授，且學生久聞其聲，必不能永久收效也。

無論何項運動，其運動之部位均宜以簡明概括之口令表明之。

兩臂側屈之動作，宜先由手心向前手指相對兩臂前舉之姿勢作成之，蓋所以厚其運動力也。

跳躍運動，兩足着地後，強起高跳，足再着地時，兩腿仍宜屈，兩眼始終看前，方以免上體前伏後仰之弊。

體操教員須沉着安靜，尤宜注重學生之發問及其理由，以免鹵莽粗率之弊。

二數報數可以省去，蓋報數時，即有單雙數也。

歸隊時，可以喊向前靠隴走，或併隊走，跑等口令，一則經濟時間，二則較為活潑。

作遊戲宜先在少息時說明法則，然後分隊演習，庶免學生突然被動，及動作遲緩之弊。

重器械上諸動作，亦宜加以口令，如其動作難以口令證明者，宜先說明作法，然後用一二三等口號。

無論何種運動，均宜左右平均，以免偏頗之弊。

矯正姿勢，宜以敏捷為要，如一次未得矯正者，俟下次再矯正之，以免他人之疲勞，如在少息時說話，學生有不注意者，宜喊一立正，再少息，再說話，以提起學生之注意力。

舞蹈之姿勢動作，宜特別優美嫺雅，尤貴嫺熟自然，關於舉腿之動作，切忌高踢及高舉。

一種口令發出後，其預令動令不能過三拍子之長，否則易散學生之注意力而不易整齊也。教者如當長方隊形講話時，宜立於隊之前面當中部位，以便使學生聽聞也。

各類運動教授時，不必說明作某種運動，蓋運動種類，係教案上之次序，無告明學生之必要。

作遊戲時，說明作法，宜在兩排之中，以便學生領悟，如一排少一人，教者欲行加入遊戲，可立于排尾或中間，爲妥，蓋便於發令也。

學生演習之方向，是否受日光之注射，或其他不便之處，宜於未分隊之前，詳細考查之。

未報數以前，不能喊分隊之口令，其理頗易明，如報數後，有一二人臨時缺席，亦須重行報數，以免錯亂。胸部運動，宜喊爲胸向後屈，不宜喊爲上體向後屈，蓋上體後屈，即變爲腹部運動矣。教者於實習之時，最忌背誦教案，對於學生之運作及姿勢，須力加矯正，如作腰部側屈之運動，宜利用日光所照自身之影，而自行矯正之。

兩臂前舉，不宜喊前進之口令，反排時，不宜喊看齊口令，一排橫隊時，不宜喊左轉彎常步走，宜向右轉後，始可行之。

體操動作之式樣，各有不同，務宜察其運動之性質合理與否，而定取捨，絕不可一味盲從。

足之前進，前斜進，側進，後進，後斜進諸動作，方位宜特別明晰，足前進（或後進）舉踵之平均運動，宜將身體上提，使兩足之重點平均，方不失該運動之本旨。

矯正學生之姿勢時，不可過於用力。

上體側屈時宜特別注意學生之下顎。

體育教師對於清潔上宜特別注意。蓋體操之時恒有兩手着地及握取不潔之物以致兩手不潔。宜養成勤洗手臉之習慣。以吾人之手臉不以白潤爲美。實以清潔爲美也。

教者之服裝。雖不必講求華美。總宜清潔整飭。如領帶之結法。是否適宜。襯衣是否清潔。領及袖是否潔白。褲之鈕扣。是否扣緊。西式褲不宜裹腿帶。腰帶頭不宜露出等等。均須特別注意。

上體側屈之時。宜注意足踵離地及用手推膀等弊。蓋足以妨害動作之良規。失運動之本旨也。各個操之口號不宜有二八三八等之口號。蓋非連續操也。

姿勢與動作。要特別分清。姿勢係幫助動作者。動作係練習肢體者也。

手叉頸一步屈膝前進上體前屈之肩背運動。宜以手叉頸一步前出屈膝爲姿勢。上體前屈爲動作。較爲清楚。不然將變爲調和運動矣。

手叉頸足開舉踵屈膝之平均運動。足開時喊左(右)足向左(右)一步。亦可喊兩足分開。兩臂前平伸側平伸之口令。宜喊爲兩臂前伸。兩臂側伸。較爲簡便。

兩排橫隊分隊時。前排宜向前五步。再單數向前三步。然後各人前後之距離。始可平均。

取法他人所編之教材。不宜以改換爲能事。宜察其動作是否合理。或有未合學生之程度者。宜變一初步或易作者。庶免錯誤。

體操時。參加拳術教材。宜取一種拳術之單式。察其動作之性質係何運動。以代體操之運動。然後日久

漸將各拳之單式聯絡一氣而成一種拳術之原路。再連續而練習之。較易收效。

示範時。不宜手指目視。使姿勢不確。宜詳細說明動作之主要點。及運動部位。兩目始終保持立正之姿勢。但頭部運動不在此例。如兩臂前舉。宜先說明兩臂前舉與肩齊。手心相對。臂之間隔稍寬於肩胸。勿後凹等是也。

作重器械操時。宜特別大聲呼唱。以振起學生之興趣。而去其畏難之心。

在一處解散。至他一處集合時。教者宜高舉右臂。立定一處。使排頭易於認定標準。

一小時之教材。其姿勢宜變換無滯。一則較為活潑。二則免學生厭惡之心。

上體前屈。只能行四十五度之屈度。兩腿仍宜保持立正之姿勢。方能達該項運動之目的。

喊向右看齊。口令後。隨即至排頭處。觀學生之不齊者。隨即呼其名。或指某數。而令其前進或後退。較易齊整。

向後轉走。及左右轉走。動令後之一步。及轉正後之第一步。均宜稍小。以其易於動作也。

體操之所以有價值。而能獨立一科者。即因按生理順序。故能堅確不移。若順序雜亂。運動顛倒。是不啻予人以取消體操之口實。而失體操之真精神矣。

呼吸運動。吸氣時。宜張大鼻孔。竭力吸氣。不宜使鼻孔有聲。蓋鼻孔有聲。則鼻孔必緊閉。殊失呼吸之本旨。尤宜面向太陽為佳。蓋人之心理。向陽則精神暢舒。呼吸係注重肺部開展者。此層尤宜注意。

隊既分開。宜先向右轉。各隊向排頭看齊。再向左（右）轉前往。或其他動作。較為整齊。

雙膝跪下或單膝跪下。足尖宜伸直。使足面着地。還原時。宜先足尖還原。然後腿再還原。步法遊技之口令。與體操之口令。迥乎不同。宜特別和藹活潑。嫻靜自然。

雙膝跪兩臂前舉上體後屈之腹部運動。其兩臂若改側舉或上舉。必較適宜。

國技動作之口令。亦宜按普通操法之口令教授之。如有特別難以簡括之口令表明者。宜在示範時說明之。多爲示範。或教者在前示範。學生在後仿作之。亦可。

踏足後行呼吸運動。宜另擇一清靜之地方行之。蓋踏足時。地上之塵土飛揚。使空氣不潔。不利呼吸也。體操加入國技單式。仍宜照原式教授。以其有特點存焉。倘有欠缺之處。仍宜說明原路之作法及其欠缺點之所在。再將已改之動作授之。

我國體育不發達之原因

章凌信

書曰。民爲邦本。本固邦寧。故有強健之國民。然後有鞏固之國家。欲謀國民之強健。非特別注重體育不爲功。不然。皮之不存。毛將安附。西諺有云。健康之精神。恆寓於健康之身體。旨哉言乎。當今世界各國。對於國民之體育。皆各有其特別鍛鍊之術。以強健之。如瑞典則有瑞典式體操。日本則有柔道術及近日之日本式。美國則有美國式。其他各國。或於本國原有鍛鍊術之外。更採用他國之鍛鍊術以爲助者。然亦當準其國中民情風俗習慣。及其國民體魄之強弱等爲衡。否則勢成張冠李戴。削足納履之弊。非所宜也。致若我國體育。日來賴以維持一線者。厥爲國技而已。故我國體育之發達與否。則又視國技之能否普及而定。考我國國技。衰頹原因。非常複雜。茲就其重要者。一。由于政府不事提倡。有重文輕武之積

習。二、鍛鍊術之動作複雜。初學不易。教者不能因材施教。順勢利導。不問其學者程度年齡性質如何。竟以前人如何教我者教之。于學者身體有益有害。則未嘗計及。三、注重訓育。故每善國技者。身體固極強健。然其品性多暴戾粗野。使國人誤會講求體育者。爲武夫爲野蠻。相戒勿與。致使國技不克振興。良可惜也。迄前清末年。知體育重要。廢科舉。興學堂。注重體操。然教師乏人。類多以軍士充之。若輩字不多識。體育原理。與夫生理心理等更無論矣。及至民國。雖極力提倡國技。以謀普及。然能注重訓育。因材施教。使其動作由淺入深。引起學者興味。而又不悖生理與體育原理者。有幾人哉。且當此之時。黨派紛歧。各是所學。既不準。國中民情風俗習慣。及國民體魄強弱。爲衡。以謀進行。又不能共同一致。有此種種原因。此我國體育之所以不振也。願海內熱心有志之士。羣策羣力。共謀體育統一。一致進行。則又我國前途之幸也夫。

● 遊戲精神與人生

唐鎮坤

遊戲的範圍很廣。本篇所講的，是指比賽的遊戲；足球，籃球，隊球，網球，棒球，田徑賽……等。什麼叫做遊戲精神？遊戲精神就是，比賽時候，運動員表演出來的一種精神。下面所講的，是專指好的一方面；

(一)合作的精神 「合作」二字，是比賽時最緊要的。例如打隊球的時候，必定要共同合作，才能取勝；後排的人，先前排球至前排，前排的人將球向上一托，然後第一排的人，再向上用力跳，打球至對方。第五次遠東運動會，中國隊球大勝日本，就是一方面有合作，一方面

沒有合作的原因。上面是講打隊球的合作精神，其他比賽的遊戲，都是如此。凡是玩過的人，和常看比賽的人，都是相信的。

(二)犧牲的精神 犧牲個人，爲團體爭榮，是比賽時最注重的精神。例如打籃球的時候，有同樣的甲乙二人，甲距所擲之籃球稍較乙爲遠；但擲籃技能稍勝於乙，此時甲應犧牲個人名譽，傳球與乙擲籃，因乙距籃近，雖技能稍遜，然進籃的機會，實勝於甲。這不過是一個最淺近的例。其他如犧牲個人意見，服從多數。犧牲個人的光陰，爲團體效勞！這都是比賽的遊戲精神。

(三)服從的精神 這是最顯著的。例如運動規則，須絕對服從；公正人的裁判，須絕對服從，此外服從指導員；服從隊長；服從團體等，都可在遊戲時候，養成正當服從的精神。

(四)盡忠的精神 凡是加入比賽的運動員，我敢說沒有一個不是盡力爲之，這就是養成做事盡忠；爲團體盡忠；推而廣之，爲一族一縣一省一國盡忠的精神。

(五)堅持到底的精神 做事最怕沒有堅持到底的精神，遊戲運動，首重此種精神，比賽時，攻者攻，守者守，自始至終，不肯一刻放鬆。凡有訓練的球隊，多具此種精神。

(六)快樂的精神 遊戲運動，可以養成快樂的人生觀，比賽的時候，個個帶着笑容，雖遇困難，或遭失敗，亦不改常態，比賽終了的時候，勝者固喜形於色，敗者亦皆歡呼而散。這豈不是快樂的精神麼？

(七) 誠實的精神 這種精神，在遊戲比賽時，最易養成！與他隊相約，必須準時到場，比賽時不以欺詐與不正當的手段，誘人失敗；公正人不諳規則，或看不見犯規舉動的時候，球員依舊不得有侵規的行爲；這豈不是誠實的精神麼？

(八) 親愛的精神 遊戲時，不但本隊隊員互相親愛，即客隊隊員，亦彼此親愛不失高尚態度，有真正運動員之資格者，一方面雖盡力攻守，一方面仍願全友誼，這才是真正親愛的精神。

(九) 守禮節的精神 在比賽的時候，對於客隊隊員，來賓，及公正人等，無不以禮相待，不失運動時君子的精神。

上面所講的合作，犧牲，服從，盡忠，堅持，快樂，誠實，親愛，守禮等精神，豈不是與人生做事有密切的關係麼？但是現在主持教育的人，和指導體育的人，在運動場上運動或比賽的人，多不以遊戲爲一種教育，甚至以江湖賣藝之流視之，豈不可惜！豈不可歎！希望此後我國的體育界，把遊戲的範圍看寬一點，向正當的路上去走，這就是我做遊戲精神與人生的惟一目的！

達摩謂修養身體有洗髓易筋之別試述其義

劉祖源

從來善於修養身體者莫不知內外兼修。未有專重於此置彼於不顧。而能成功者也。達摩之所謂洗髓易筋者。蓋亦本乎此義耳。夫髓者。人身之精神氣血。即今日之所謂精神也。髓何以洗。非洗之也。不過清

虛自守。將一切煩惱卑污之觀念思想悉屏除之。血部已死之細胞。由新陳代謝之機能促其進化。俾內清虛而無滯。心專一而無垢耳。筋者。筋骨也。即全身之肉體也。易筋者。蓋謂身體經鍛鍊之後。筋骨皮肉。皆若改易。則疲弱者。可變爲強健。是猶以疲弱之筋。而易得堅強之筋也。總之。洗髓易筋之說。即修養精神鍛鍊肉體之意。亦即內外兼修之旨也。

拳術流傳有武當少林之別試詳言二者不同之點並述其各在體育上之價值

王文彬

拳術之流派甚夥。約言之。不外武當少林二派。茲述二派不同之點於下。

武當派。即太極拳。此內家拳也。其練習之法。以柔和爲主。以用意爲上。姿勢自然。無拘無束。待至練習純熟。其氣自順。其力自生。並能於應用之時。遇己力所不能勝者。即藉彼之力以勝之。此尤其特點也。

少林派。即各種長拳。此外家拳也。其練習之法。以有力爲上。以強硬爲高。其姿勢多拘而不舒。其氣恒積於內而不使外出。此等人就外形觀之。誠有赳赳武夫之像焉。但其內多空虛。若至應用之時。雖亦能乘機取勝。特不能敵多人耳。

上二者之練習方法不同。用意亦殊。故其在體育上之價值。亦不能無高下之別。武當派。因其自然之姿勢。以鍛鍊其身心。緣其用意之純熟。以順其氣力。故其姿勢不拘束。其呼吸自暢達。並於精神之修養。亦有莫大之利益。與體育上鍛鍊身心之法較之。誠意合而質同。可謂有體育上之價值矣。若就少林派之

練習法言之。其姿勢多鼓腹出臀。並只練習外部之筋肉。而於內部之氣意。不加注意。雖此等人亦身體高偉。氣勢赫然。但於體育上之本質。只顧其身之練習。而忘其心之發達矣。較之武當派於體育上之價值。自稍遜焉。

近世體育家頗主身心合一之說我國太極拳術運動時以精

神爲主頗合其意試任擇一式而述其運動之法

劉祖源

體育上之鍛鍊。以身心均齊發育爲主。如欲爲上肢之運動。非獨上肢能達其發育之目的已也。同時其心意亦必因其運行而加鍛鍊。乃合體育之質矣。太極拳之運動。實與此意相合。今就攬雀尾一式。而述其運動之法。此式在體操上。爲全身之運動。但其主要之運動。爲上肢。故以上肢之發育爲主。此式之練習。兩臂在身前由左而前而右。而歸原位。在身前平繞一週。當臂之由左而前也。其用意。一在抵却敵人之手。二在乘其退却而進擊。其在。上肢之鍛鍊。則以伸縮靈活爲主。至其由前而右而返也。其用意。在順敵人之勢。而消其力。反乘其虛而進攻。故此時之鍛鍊。非獨上肢。其心意亦與焉。

槍術棍法均貴四平姿勢其要點安在

劉祖源

槍棍術之均貴四平姿勢也。以其可以保護自己之身體。使敵人難以乘機而進。且進退上下左右。均得捷徑而變換。故以不失中平爲善。不然。如尖端稍高。則腿難自衛。尖端稍低。則頭易失慎。偏左則右虛。偏右則左空。皆易使敵人乘虛而入。故欲進攻。須先破其四平。而後可進槍棍之貴四平姿勢者。蓋以此也。

試言形意拳術之內外三合并身法步法之運用

張四維

形意拳術中所謂內三合者。即心與意合。意與氣合。氣與力合。是也。外三合即手與足合。肘與膝合。肩與胯合。是也。雖曰形意拳術中之六合。實則其他拳術亦不能須臾離此。所謂內三合即精神上的趨使。外三合即動作上的姿勢。精神上不有專一注意。則拳腳之動作如機械轉動。毫無意義。動作上若無正確之姿勢。則一身力點常在恍忽飄搖不定中。稍被擊逆。即如摧枯拉朽。何拳術之足言。故六合之說。在拳術上極爲重要也。至於形意拳術中。身法則以縱橫高低進退反側八字盡之。是凡拳術之身用法。已盡於此八字中矣。蓋手足四肢。附生於身。身一轉一變。可助手足極大效力。可省手足無數奔馳。極扼要之點也。至步法之要。亦與手與身之關係同等重要。因身支於足上。進退左右。無不恃步法之敏捷。步而捷。可使敗逃者成擒。幾敗者轉勝。是上三者形意拳之精意。亦即各種拳術之要法也。

說太極拳之要點及其功效

張家順

太極拳吾國古拳法也。世之所謂內家拳者是也。以其相傳既久。中經多人之研究。其優於他拳之要點。自亦不鮮。茲分述於下。

關於姿勢者。此拳之姿勢極形簡略。且全路共有四五十勢。無論男女老幼。均能習學。且順生理之次序。使自然優美。絕無勉強難效之弊。故能矯正不良姿勢。以趨於優美。而使初學者又便練習。普及社會。自不難也。

關於動作者。此拳之姿勢。既簡且正。已爲人所樂習。而動作輕靈遲緩。尤爲初學者所歡迎。一則易習。一則衛生。蓋人體之血液及呼吸。非必頓足高跳及手足快舞等。而其循環遂速也。即徐徐運動。亦能使

血液循環加速。呼吸增量。其對於體力之效力。較之急動者。反益大而無害。又運動速者其氣易於上浮。運動緩者其氣易於下沉。所謂丹田正氣者。自能暗合。非若他拳之易入歧途也。

關於應用者。此拳之應用。系本周易太極無極之理。以柔克剛。以靜制動。其運用之理。與近世之力量相合。故能以無力勝有力。純以巧妙致勝也。

太極之要點。已如上述。其功效亦自易明。亦分述於下。

關於體力者。此拳之姿勢動作既簡且便。苟能久習不輟。則體力自能增進。大有易筋之功。絕不致如他家拳之有意外弊害也。

關於修養者。此拳之動作。既尙遲緩自然。故習之日久。恒導人以文雅穩重之態度。使人之粗暴浮躁者。立化無有。較之他家拳法。實有天壤之別也。

關於智力者。此拳之應用。既以虛靜爲主。而尤貴見機生變。順勢利導。能使人之腦筋靈巧活潑。非若他拳之徒尙形勢。不究內容。洵拳法中之有價值者也。

形意拳術所謂體骸運動一致與太極拳運動之完整聯貫是

否相同

王文彬

形意拳所謂體骸運動一致者。乃由頂至足。內而臟腑筋骨。外而皮膚五官百骸。相聯爲一貫也。故當運用之時。欲上斯上。欲下斯下。意左則左。意右則右。心意一動。四肢百體即遂而應之。宛如形影相依。不待思索。不煩擬議。不期然而然。莫之致而至。實以其氣意力合而爲一。不使散而爲二也。是故練習形意拳

之人。身體雖爲拘促。不甚活潑。四肢雖爲收縮。不甚開展。但進則捷若閃電。猛似虎豹。勢力之凶勇。真令人觀之而生畏懼之心焉。若太極拳之完整聯貫者。乃使身體完整。不偏不倚。姿勢正確。重心穩固。不假敵人以機會。而受其攻擊。並其運動與呼吸。前後聯絡。不使間斷。以懈其勢。故無論進退俯仰伸屈。以意導氣而應之。是則太極拳之運動。肢體完整。則無隙可乘。已先立不敗之地。而再以氣聯貫之。故其運用虛虛實實。陰陽剛柔。應機而發。非若形意拳之運動體骸一致。雖氣與力合。而動作猛烈。對於左顧右盼。絕不能旋轉靈活。此乃體骸運動一致。與完整聯貫之相異也。

試言中國古代體育與宗教之關係

楊少庚

體育之道。乃人類自然需要發達之原則。亦天演競爭之自然衛生術耳。凡物之生也。必自身具有生存競爭之能力。始可以拒外物之侵害而謀生存也。若以運動之方法爲主。而溯體育之起原。必先稽吾國體育發達之史。而後可以考其源流。察其關係焉。史之所載。體育之原始。在在與宗教有關。宗教家雖多。形上之譚。偏於精神方面。而置軀殼於不顧。然一切體操之術。概爲釋道二家所發明。先就釋家而言。擊技之術。由來最古。而有一定之成法。足以資人學習者。則有達摩之羅漢十八手。以及易筋經。諸術皆爲拳術之基礎。故吾國國技之發達。以釋家之功爲最巨。再就道家而言。吾國養生學。發明於黃帝。而後世道家祖之。亦研究養生。而有導引之術。是術乃一種有規律之運動。且極適於生理。由是而觀。吾國體育發明之早。而且精者。惟宗教是賴。雖未盡合於生理。而對於身體精神之鍛鍊修養。於今之研究體育者。均暗相符合。使當時繼之者。有人不致有失傳之虞。來至於今。體育之增進。不知至於何等地位也。

試詳述教材及口令之變換方法

姜庚年

無論何種科學。分配教材。能有變換。方可引起學生之興趣。而得以達到其目的。體操一科。乃一種精神之學科。教材尤宜有變換。而煥發學生之精神。及其興趣。以達其目的。教材如何變換。茲分列於左。

(一) 上課時。學生精神頹敗。宜多課以有興味之遊戲。而煥發其精神。

(二) 上課時。學生精神滿足。宜課以極規則之體操。而杜其輕率之弊。

(三) 天氣嚴寒。宜課以劇烈之運動。

(四) 天氣炎熱。宜課以平和之運動。

(五) 遇有大風靈霧時。宜禁作呼吸運動。

總之教授體操。宜利用時間。窺察學生之態度。因時制宜。因勢制宜。而施以相當之教材。使不肯平體育上之生理。而求得達鍛鍊筋骨。發育身心之目的可矣。

體操之整齊與否。與口令自有關係。口令清楚。聲音洪亮。堅固。為體操教師者。固宜如此。然倘不足以求其整齊。必須口令長短不等。聲音或高或低。以養成生徒之注意力。喚起其精神。而增加其興味。故預令與動令之距離。及聲音之大小。皆宜時時變換。乃克整齊。而收美滿之效果。茲舉數則於左。

(一) 例如第一次發立正口令。其預令發出三秒鐘後。始發動令。第二次預令發出。即發動令。或比第一次延長時間。使其不知教師之習慣。而養成其刻刻注意口令之習慣。

(二) 如上肢或肩臂運動。第一次令一二三四之距離相等。第二次演習時令一二快。三四慢。第三

次則令一二三快。四慢。第四次一二三慢四之口令發出。即發一之口令。如此變換演習。生徒初不免錯誤。如其注意習慣養成。運用自如。自能整齊。於訓練方面及精神方面。當獲莫大之利益也。

(三) 如首胸腹腰部運動。雙數休止。普通宜一三三四聲音。大小高低平均。若於休止拍子發小聲音。表示此時休止。而易整齊。不過演習幾次。聲音亦可稍大。或一次聲大。二次聲小。或數次聲小。而忽聲大。以鍛鍊其注意力。而求其整齊。

因材施教說

姜庚年

古聖有云。有教無類。足見天下無不可教之人也。又云因材施教。夫教之一字。古聖曾有明訓。足見施教之不易也。蓋教授難。而教授體操。爲尤難。體操者。係一種精神上之學科也。其宗旨一使生徒身體得均齊之發育。一精神得以敏活。一鍛鍊其各機關運用靈敏。宗旨如此。而教授之方法則異。夫生徒之年齡大小不同。賢愚不等。男女之性質亦異。如男子性剛。宜施以稍劇烈之運動。女子性柔。則施以平和運動。年長者如高級學校。宜施以高深之教材。年幼者如國民學校。宜施以簡易之教材。且女子較男子美的觀念強。宜多課以審美體操。兒童性情天真爛漫。宜多課以遊戲運動。總之爲教師者。照生徒之年齡大小及性質賢愚與男女之差別。而施以適當之教材。使不背乎體育上之生理。則斯可矣。

瑞典式體操其基本形式中何以將準備運動冠之於首能言

其理由否

章凌信

瑞典式體操之基本形式中。所以將準備運動冠之於其首者。因被教者。多為學校之生徒。終日多在教室內研究科學。使用腦力。故血液皆充注於腦部。若此時即行劇烈之運動。非特無益而已。且有害焉。如此。欲行運動之時。必先行準備運動。導充積於腦部及心臟之血液於下肢。然後再行運動。因身體各部。距腦及心臟之位置。以下肢為最遠。且其容納血液之量亦較大。故以下肢運動為準備運動。至於行此運動時。可勿須特別注意。其目的在導血液於下體。一方面使學者於此時凝聚精神。以為他各種運動之準備。故準備運動於基本形勢中居其首之理由者。此也。

全身姿勢與部分姿勢其區別若何

章凌信

全身姿勢與部分姿勢之區別。如直立坐狀臥狀懸垂等姿勢。為全身姿勢。由直立姿勢。再加上肢。或下肢。及其他動作而成之姿勢。謂之部分姿勢。如由直立姿勢。再加下肢足前出之動作。則成為直立足前出。此直立足前出之姿勢。即部分姿勢也。

運動時附以呼唱有無利弊

楊少庚

運動時附以呼唱。大概而論。有利無弊。然亦在用之得當與否耳。何謂得當。如下肢。上肢。及其他與呼吸器管無直接關係者。運動時附以呼唱。則利大而無弊。如頭部。腹部。腰部。運動時附以呼唱。其害大矣。對於運動時附以呼唱。當體操師者。宜特別注意也。

自由運動與規律運動之區別若何

楊守禮

自由運動。純以活動為主。學者確居於自動之地位。可以各就本人之力量與嗜好。求充足之發展。但斯

類運動。只可以爲補助之運動。苟非持之有恆。難期久長。倘時作時輟。爲偶然之興奮者。不特無益。甚或有過勞之弊。故其效果之微。亦爲意中之事。蓋因無督促之道。又缺一定之標準。學之者是否努力進行。是否獲有良果。皆不易考察。如今之散步遊戲旅行跳躍等是也。規律運動。以能遵守規律爲主。學者確居於被動之地位。不能求充足之發展。個人意志及能力。但集多數人於一場。聽同一號令。而行各項動作。極易整齊。且收得之功效。亦至宏大。是其特長。如今學校所行之各個普通操器械操及兵式教練拳術等皆是。以上乃自由運動與規律運動之區別也。

試述體育於經濟上之價值

楊守禮

夫人之所謂經濟者。常以利祿爲斷。意得厚祿高爵。卽爲富有。否是則鬱鬱不舒。此乃一隅之見也。要知吾人之身體健康。精神滿足。一切事物。俱皆得心應手。實爲至大之經濟。若體格不健。精神萎靡。耗資無論矣。耗費光陰。損失學業。百事難能。甚或疾病侵入。終成廢人。貽害國家。罪莫大焉。舉凡士農工商。無論何人。苟身體不強。諸事廢弛。於經濟上。關係重大。故重體育者。其身體各部均齊發育。由全身筋肉骨骼之發達。並使內臟諸機關之機能。同受其裨益。則賤裡堅實。疾病自尠。對於己身應行事業。絕無畏葸怠惰諸情形。遇事欣然而行。力足氣壯。始終如一。如是可知體育關於經濟上之價值高矣。

試述人之厭倦因何而生並詳言厭倦與疲勞之差點安在

楊壽椿

人之厭倦。乃因無興趣而生。是以研究乾澀無味之學業。及不常變換其從事之規律者。未有不生厭倦

者也。至厭倦與疲勞之差點。則是疲勞者。乃因運動過度。而內部之消耗營養物太盛。不足以運輸供給。故有疲勞之現象。與因無興趣而生之厭倦。固自不同也。

吾人未感疲勞之先如何預防既感疲勞之後如何治法試申

論之

楊壽椿

吾人未感疲勞之先。宜與以適量之睡眠。及休息。俾精神暢快。腦力充分。且當任事之時。常改變其規律。則腦力轉移其方向。雖任事時間延長。亦不覺疲勞。此皆先事預防疲勞之法也。迨既疲勞之後。則當休息。或稍事睡眠。而其最良之治法。則在靜坐。完全不用腦力。尤宜除却一切思慮。正直其體態。使外界一切聲色。皆暫為謝絕。如是則元氣恢復。疲勞自然若失。此外如遊戲散步。或觀覽山水。圖畫等。亦治疲勞之良法也。

古今體育之比較若何諸生研究體育之目的安在並詳論體育與美的觀念有何關係

楊壽椿

上古之世。文化未開。獠獠狃狃。人食禽獸。禽獸噬人。交相食。交相爭。故處斯世者。不能不鍛鍊其堅強之軀幹。庶能登山涉水。攀樹穿穴。而與猛獸鷲鳥等相爭。不然。其亦靡有孑遺矣。於今之世則不然。文化既開。交通亦便。科學發達。已臻極點。優勝劣敗。適者生存。禽獸等雖兇悍。已不能施其技矣。故吾人之於軀體。非特鍛鍊堅強。所能了事也。尤宜以強健之軀體。愉快之精神。研究道德學問。使身心均等發育。方能應世界之潮流。其與古之所謂體育。洵有霄壤之別焉。夫今之體育。既由實際而趨理論矣。故予研究體

育之目的。亦在身心均等發育。庶將來爲己爲人。俱不相誤。乃爲可貴。至體育與美的觀念。尤有密切之關係。軀體健康。姿容優美。五官百骸。靈敏無缺。於精神也。則活潑非常。於腦力也。則充滿無比。而謂體育之於美的觀念。有關係乎。無關係乎。雖下愚者不難判焉。

試述內分泌之意義並列舉屬於內分泌之器官以對

章凌信

夫內分泌之意義。即身體內一器官之產物。影響於他器官。他器官受其刺激。則起特異之作用。且此種物質。非如腸液胃液唾液等之灌漑於外。概由細胞直接入於淋巴液及血液中。並不受神經系統之支配。而對於他器官起特異之交互作用。稱此化學物質。名曰 *Hormone*。故有內分泌之名。至屬於內分泌之器官。如甲狀腺。副甲狀腺。大腦下垂體。副腎腺。睾丸。卵巢等。皆是也。

試述神經傳導興奮之種類

章凌信

神經傳導興奮之種類有二。即求心性及遠心性神經是也。求心性神經。又名知覺神經。即由末梢向中樞傳導其興奮者。是也。而遠心性神經。又名運動神經。即由中樞向末梢傳導其興奮者。是也。

試述動脈血由心臟到全身經路之大概

丘修文

大動脈。出自心臟左室之總動脈。分上行弓。下行弓。三部。上行動脈。自心起。無名動脈處止。有二分枝。一爲右心冠狀動脈。沿冠狀溝右方後行。至後縱溝。向下行。一爲左心冠狀動脈。本動脈又分二枝。至前縱溝。向下行。爲前行枝。大動脈弓。凸側向上。凹側生二三枝。有無名動脈。左總頸動脈。左鎖骨下動脈。無名動

脉。又分爲右總頸動脉。及右鎖骨下動脉。又行爲內及外頸動脉。外頸動脉又分前後內終數枝。前枝上行爲上甲狀腺動脉。舌骨動脉。外頸動脉。後枝上行爲胸鎖乳頭動脉。後頭動脉。再行爲後耳動脉。內枝有一。上行爲咽頭動脉。再行爲下鼓室動脉。終枝有一。爲淺顛顛動脉。內頸動脉分爲三部。第一部分深耳鼓室。下齒槽等動脉。第二部分咬肌。後及前顛顛翼狀等動脉。第三部分下眼窩。翼狀口蓋等。動脉。內頸動脉。上行於腦眼內容及前頭部。上行爲動脉管眼動脉。在內頸動脉彎曲之處。再行爲有淚腺。網膜中心等動脉。鎖骨下動脉。分枝有五。下行變爲腋窩內動脉。分若干枝經於全臂。胸部大動脉。分內臟枝有四。氣管枝。食道。心囊。縱隔等動脉。又分體壁枝。下行爲腹部大動脉。再下行分若干枝爲總脇骨動脉。又行分若干枝爲股動脉。又下行爲膝動脉。經膝動脉。下行爲後脛骨動脉。由此下行。爲前骨動脉。再下行爲足背動脉。動脉血由心臟到全身經路的大概。即如此也。

試述脊髓神經前枝的大略

丘修文

脊髓神經前枝。共有三十一對。分五部。即頸胸腰薦尾閭諸部。是也。頸部八對。胸部十二對。腰部五對。薦部五對。尾閭部一對。其成叢者。由頸神經之第一對。至第四對組成者。曰頸神經叢。由第六至胸部第一對神經組成者。曰膈神經叢。由第一對腰神經。至第三腰神經。及第四腰神經一部分數之組成者。曰腰神經叢。由第五腰神經。及第四腰神經之一部分。再與第一至第三薦骨神經組成者。曰薦骨神經叢。由薦骨神經第二。至第四形成者。曰陰部神經叢。由第五薦骨神經。及第一對尾閭神經形成者。曰尾閭骨神經叢。

試擬學校身體檢查表 張家順

年月	民國 年 月 日
姓名	
籍貫	省 縣人
年歲	歲
履歷	
體重	
高 度	立高
	坐高
圍	軀幹長度
	頸圍
	胸圍
	上部胸圍 (休息時)
	下部胸圍 (呼氣時) (吸氣時)
	腰圍
	右上臂圍 (屈時)
	右前臂圍 (收縮時)
	左上臂圍 (屈時)
	左前臂圍 (收縮時)
	右大腿圍
	右小腿圍
	左大腿圍
	左小腿圍
	度
深 度	胸深
	腹深

成績

二十四

寬度	肩寬			
	胸寬			
	腰寬			
	腹寬			
肺量				
體力	握力	(右)	(左)	
	臂力	(引體向上)	次	
	腿力	(跑步情形)	(跳躍情形)	
	全身體力	(舉重)	(挽重)	
目力	遠視力	(右)	(左)	(顏色之辨別)
耳	聽力	(右)	(左)	(清潔否)
動脈	(休息時)	(臥)	(坐)	
皮膚	(顏色)	(情況)	(局部變化)	
頭部	(尋常)	(前傾)	(右傾)	(左傾)
脊柱	(胸脊前彎)	(左彎)	(右彎)	
肩部	(圓)	(斜)	(左低)	(右低) (肩胛骨形狀)
胸部	(尋常)	(平)	(凹)	(小) (鷄胸) (漏斗狀)
腹部	(膨大)	(前突)	(弛緩)	(下垂)
足部	(足踝)	(足弓)	(足腫)	
腿部	(右長)	(左長)	(內翻膝)	(弓形腿)
心臟	(搏動調律)	(不規則)		
肺臟	(呼吸次數)	(深)	(淺)	
鼻部	(阻塞)	(右)	(左)	
齒牙	(健全)	(潔)		

喉	(加答兒)	(扁桃腺)	(發音)
大概情形			
備考			

成績

三六



精神上之修養說

諤言

諺語云。『身病易治心病難醫』此心蓋指腦中精神作用之心也。自文明進步。人慾隨之亦增。奢望無窮。難填慾壑。七情六欲。時因不足之感。而事衝動。則其人無論平日運動如何得法。衛生如何講求。身體如何強健。此精神上之不安。必致影響於身體。使立呈衰弱之現象。故善體育者。於運動及衛生二者之外。仍當從事於精神上之修養。以陶冶其性情。涵養其道德。庶足爲體育之助。余幼多病。間嘗讀古醫書。得療心之法三則。曾試爲之。因以却病。亟應介紹於世。當可爲主精神治療者之一助云爾。

古臞仙曰。『古之神聖之醫能療人之心。預使不致於疾。今之醫者。惟知療人之疾。是猶舍本逐末。不窮其源。而攻其流。欲求疾愈。不亦愚乎。雖一時僥倖而安之。此則世俗之庸醫。不足取也。』

太白道人曰。『欲治其疾。先治其心。必正其心。乃資於道。使病者盡去心中疑慮。一切妄念。一切不平。一切人我悔悟。平生所爲過惡。便當致下身心。以我之天。而合所事之天。久之遂凝於視。則自然心君泰寧。性地和平。知世間萬事。皆是空虛。終日營爲。皆是妄想。知我身皆是虛幻。禍福皆是無有。生死皆是一夢。』

慨然頓悟。頓然解釋。則心地自然清淨。疾病自然安痊。能如是則藥未到口。病已忘矣。此真人以道治心療病之大法也。』

又曰。『至人治於未病之先。醫家治人已病之後。治於未病之先者。曰治心。曰修養。治已病之後者。曰藥餌。曰砭灸。雖治之法有二。而病之源則一。未必不由因心而失也。』

水滸傳武技評註

楊季子

吾國說部書。每語及武技。不流於荒誕。則涉於浮誇。未有能準情度理。切於事實者。惟水滸傳一書。每叙武技。真實縝密。條理井然。動作既有法度。着數皆可實施。以此證之。益服耐庵之博雅。爰摘錄書中關於武技之事。最詳而有價值者。爲之評註。俾不習武技者。讀此等處。亦可一目瞭然也。

第一回

王教頭私走延安府

九紋龍大鬧史家村

王進道無禮。去鎗架上拿了一條棒在手裏。來到空地上。使個旗鼓。

(註) 旗鼓即架式也。

那後生看了一看。拿條棒滾將入來。逕奔王進。

(註) 滾者。將棒挽花。且走且打。旋轉舞弄。故云滾。惟臨敵用此類着數。足見史進只會花棒。與下文(只是令耶學的都是花棒)句相呼應。

王進托地拖了棒便走。

〔註〕王進前在後槽空地上看史進使棒，已知其棒法尋常，故拖棒便走以誘之。

那後生輪着棒又趕入來，王進回身，把棒望空地裏劈將下來。

〔註〕王進所用，爲鶴鷹撲鷄式，亦名孤雁出羣式，係破敵人追擊之法。

那後生見棒劈來，用棒來隔，王進却不打下來，將棒一掣，却望後生懷裏直搦將來，只一繳。

〔註〕王進見史進用棒來隔，即將已棒掣回，史進棒即落空，再向史進懷裏搦去，繳者，將棒一擰，棒尖

即畫圓圈也。

那後生的棒丟在一邊，撲地望後倒了。

〔註〕史進棒既落空，王進乘虛搦入，復加以一繳，自不得不丟棒也。

王進道：「真是令郎學的都是花棒，只好着上陣無用。」

〔註〕拳脚器械皆有花與不花之分，花者美觀而不適用之謂。

評曰：王進知史進棒法尋常，故一味戲弄，視如無物，其證有二。

（一）見史進奔來，並不迎敵，拖棒便走，若以此法施之他人，未免冒險，蓋交手時，以全神注視敵人，

猶患疏忽，豈有拖棒便走之理。

（二）把棒望空地裏劈將下來，見史進用棒來隔，却不打下而忽掣回，若史進功力相敵，則王棒劈

下之時，非一劈到地，不能封住史棒，且一隔之後，王棒即不能掣回也。

第二回 史大郎夜走華陰縣 魯提轄拳打鄭關西

鄭屠右手拿刀，左手便來要揪魯達，被這魯提轄就勢按住左手，趕將入去，望小腹上只一脚，騰他踢到在當街上。

(註) 鄭屠所用，亦尋常單刀着數，魯達以右手按住鄭屠左手，而以右腳踢其小腹，其勢甚順。
評曰：魯鄭二人功力懸殊，故鄭雖持刀，未得一用。

第六回 花和尚倒拔垂楊柳 豹子頭誤入白虎堂

智深相了一相，走到樹前，把直裰脫了，用右手向下，把身倒攪着，却把左手扳住上截，把腰只一趁，將那株綠楊樹帶根拔起。

(註) 此法係上身向下，左脅貼樹，兩足在樹兩旁，左手執樹上截，右手執樹下截，一齊握固，然後將腰一趁，周身之力都到也。

評曰：此節關鍵在腰而不在手，把腰只一趁五字，寫得有聲有色，讀者不可僅訝其力之大，尤應知其身法之難也。

第八回 柴進門招天下客 林冲棒打洪教頭

洪教頭把棒來盡心使個旗鼓，吐個門戶，喚做把火燒天勢。

(註) 把火燒天，大約係仰棒向上之勢。

林冲也橫着棒，使個門戶，吐個勢，喚做撥草尋蛇勢。

(註) 撥草尋蛇，係蹲身使棒向下左右撥打之勢。

洪教頭喝一聲來來來，便使棒蓋將入來。林冲望後一退，洪教頭趕入一步，提起棒又復一棒下來。

〔註〕洪教頭氣急敗壞，一棒既蓋不着，進一步又蓋一棒。

林冲見他脚步已亂了，便把棒從地下一跳，洪教頭措手不及。

〔註〕林冲故作敗退以誘洪，忽將棒尖點地，使一虛着，洪兩擊不中，又見棒奔其下部，故措手不及。

就那一跳裏和身一轉，那棒直掃着洪教頭臉兒骨上，撇了棒，撲地倒了。

〔註〕林冲將棒頭點地，隨即將棒隨身一轉，即所謂旋風棍也。洪正顧下部，而上部被擊，棍經云：打下須防上，洪不知此理也。

評曰：林冲前在堂後空地與洪教頭使棒交手，早已知其深淺，故一靜一躁，高下顯然，耐菴寫此大致與第一回王進史進寫法相同，惟洪教頭在書中僅一配角，故不妨將其醜態形容盡致。

第二十五章

偷骨殖何九送喪

供人頭武二設祭

武松左手提了人頭，右手拔出尖刀，挑開簾子，鑽將入去，把那婦人頭望西門慶臉上攢將來。西門慶認得是武松，吃了一驚，叫聲哎呀，便跳起在櫥子上去，一隻腳跨上窗檻，要尋走路。見下面是街，跳不下去，心裏正慌，說時遲，那時快，武松却用手略按一按，托地已跳在棹子上，把些盞兒碟兒都踢下來，兩個唱的行院驚得走不動，那個財主官人慌了脚手，也倒了。西門慶見來得兇，便把手虛指一指，早飛起右腳來。武松只顧奔入去，見他脚起，略閃一闪，恰好那一脚正踢中武松右手，那口刀踢將起來，直落下街心裏去了。

(註)西門慶立在棧上，武松立在棹上，西門慶較武松約矮一尺，則踢刀時較兩人同在平地踢起高度，必須高出一尺，足見其腿上功夫不弱。

西門慶見踢去了刀，心裏便不怕他，右手虛照一照，左手一拳，照着武松心裏打來。

(註)先用虛手，後用實手，係引敵落空之法。

却被武松略躲個過，就勢裏從脅下鑽入來，左手帶住頭連肩胛，只一提，右手早捧住西門慶左腳，叫聲下去。

(註)按武松躲過西門慶左拳，就勢從脅下鑽入，所謂脅者，當然係西門慶左脅，既已鑽過，便在西門慶之左後方，然後用左手從西門慶左脅下插入前方，向上帶住左肩胛連頭，右手向下擦住西門慶左腳。

評曰：西門慶與武松對敵，手脚伶俐，確是能手，武松此種舉起敵人方法，不甚簡便，想必極其迅速，使西門慶無還手工夫，否則不易致勝也。

或問武松既已鑽在西門慶之左後方，形勢已佔優勝，何以必用此種不簡便之着。

答武松欲將西門慶擒擲街心，故用此着。

第二十八回 施恩重霸孟州道 武松醉打蔣門神

蔣門神見了武松，心裏先欺他醉，只願趕將入來，說時遲，那時快，武松先把兩個拳頭去蔣門神臉上虛影一影，忽然轉身便走，蔣門神大怒，搶將來，被武松一飛腳踢中蔣門神小腹上，雙手按了，便蹲下去，武

松一盪盪將過來。那隻右腳早踢起。直飛在蔣門神額角上。踢着正中。望後便倒。武松追入一步。踏住胸脯。提起這醋鉢兒。大小拳頭。望蔣門神頭上便打。原來說過的打蔣門神撲手。先把拳頭虛影一影。便轉身。却先飛起左腳。踢中了。便轉過身來。再飛起右腳。這一撲有名。喚做玉環步。鴛鴦脚。這是武松平生的真才實學。非同小可。

(註)把雙拳虛影一影者。誘其來追也。武松此種腿法。即現在蹶子脚門或名截脚門之鴛鴦腿也。評曰。武松洪醉後。尚能用此種腿法。真不愧真才實學四字。

左納

Zota (by Do Frank Crane, Oct., '21 P. 18 Ph. Cl.)

劉希哲譯

人體之組織。常須行有次序及有恒之操練。不可過於逸樂。世之享大年者。多爲勤勞之人。蓋人苟息惰。其纖維質之衰敗。血管之銷磨。生活機能之枯槁。常較力行運動者爲速也。左納者。土耳其人。有馱貨馬之稱。現年一百四十七歲。尙能負重二百磅。氏初爲彼脫里司 (Bithia) 之農夫。三十七歲至君士但丁堡。執業於土國製造局。凡勞動八十年。其人身長五呎十吋。魁梧胆壯。皮膚棕色。目力完善。思想敏捷。記憶甚佳。居恒愉快。常曰。余所需者。厥爲勞動。懶惰則傷余之健全。人身之健康快樂及智慧。皆自勞動中得來。其健康之訣。爲勤工。早睡。冷浴。戒烟。禁酒。戒飲咖啡。禁食肉類。油腥。戒飲水。惟飲熱茶。嗜蜂蜜糖果。餅乾。麪包。牛乳餅。尤嗜乳酪。每五年必回本鄉。休息三個月。凡娶四次。皆物故。生一子一女。子年九十七。不及氏之健全。女年六十。甚健全。左納之父。卒年七十六。母卒年八十三。皆享大年。故伍茲博士 (Dr.

Woods Hutchinson) 嘗謂勞動與操練不能殺人。殺人者。惟煩腦與疾病。於左納可以證明矣。凡人苟能講求身體活動。腦經清醒。則俱可以享上壽也。

百年生活

(Da. Frank Crane, P. 20 P. C. Nov., 21)

劉希哲譯

美國支加哥。有一百齡會。為欲生活百齡者所組織。凡入會者。俱須享百年大壽。倘會員中有不及百年而死者。謂為有敗會章。必須除名。關於此種人壽問題。頗有研究價值。吾人能否生活一百年。吾人應否為有理由之希望。在此科學進步時代。此問題雖不能迎刃而解。但吾人大胆。可以最近之發明。作數種強有力之推測。宇宙間一百之數。並非若在數學中之有變幻。但人生倘至九十八而遇疾病。或微生蟲至死不更。待滿足二年。畸零之數。亦為常有之事。雖然。吾人倘能特別注意衛生。壽命亦未嘗不可以延長。卡來博士 (Dr. Richard Carsel) 為最有名之醫學著作家。從研究生物學及黴菌學之結果。而發奇異之講演。氏謂吾人試思能增加其生活歲月之長度否。此種問題。為吾人意料所不及。但人身亦屬機械。此種機械。是否在七十年或八十年消磨淨盡。卡氏根據論理學上之觀察。以為凡尋常健全之人。俱可有理由的生活一紀。但其重要器官。須無意外之損壞。其理論謂人死係由於細胞纖維質之消磨。卡氏在八年中。實驗下等動物之生活纖維質。以參察其或者由於時間以死亡。抑或由于外界影響而消滅。卡氏所究各點。由愛賓博士 (Dr. Bojanc) 之實驗補助而益彰。渠等報告。謂小塊細胞纖維質。從生物身體分離後。仍可繼續生活數年。嗣後經過多數學者之證明。其說完全不謬。故老年人延壽十年之

問題。亦非若何重要。但須有生活情趣。在死時之前。如何可保養此纖維質。不致消磨而已。保養之法則。惟遵行下列數條之古訓。

- 一、無多食。多食無益。宜食簡單之食物。
- 二、免除嗜欲。凡物之有刺激性而非當食物者。縱不能完全免除。亦嚴加限制。如烟酒茶咖啡等等。
- 三、常行有恒之運動。有恒者。最良之保壽險者也。
- 四、常作有興趣之事。
- 五、勿煩惱。快樂爲生命之良友。憂鬱爲死亡之兄弟。

雜
俎





體育研究社提出全國教育會聯合會擬請提倡中國舊有武術列爲學校必修科案

竊維天演公理。優勝劣敗。弱肉強食。值此競爭劇烈時代。國於天地。國民不具一種尙武之眞精神。欲占優勝之地位。勢必不能。考英之立國也。以活潑進取之精神。法之立國也。以高尚優美之精神。德之立國也。以堅忍強毅之精神。美之立國也。以獨立不羈之精神。日本之立國也。以尊王尙武之精神。之數國者。或則因於地理。或則感於歷史。或則沿於風俗。或則胎於思想。固各有特性之不同。然其含有一種尙武之眞精神。則無不同。吾國素稱文弱。無庸諱言。憂國之士。迫於時勢之所趨。潮流之所激。因亦提倡尙武之精神。體育與德育智育並重。學科之內。加以體操。然皆襲他人之形式。未克振己國之精神。以故興學幾廿年。而國民之強健。未覩有若何之進步也。今擬提倡中國舊有武術。以振起國民勇往直前之氣。夫器械不良。尙可以陶冶。船艦不利。尙可以改良。惟此國民之不強。決非一朝一夕間所能作其氣。必也養之有素。練之有方。始克有強固之體幹。活潑之精神。我國武術。數千年來。代有傳人。嫻其術者。大之殺敵致

果。小之亦除暴安良。且各具一種慷慨激昂之氣概。徒以教者口傳。學者心受。素乏專書。致使有用之學。不能普及。殊為可惜。近年北京天津之體育社。北京各學校之教授拳術。青年會且特開此班。南中運動會亦演此術。其名譽交贊於人口。是稍事研究。已覘實效。果能竭力提倡。實心奉行。則文弱躄精神斯振。安見十數年後。不一躍而為雄國耶。僅就管見所及。草擬辦法三則。敬候公決。

一 擬請於學校體操科內。兼授中國舊有武術。列為必修科。以振起尚武之精神。

（說明）體育原理。注重全身各部平均發達。現徒手兵式器械各種體操。雖有手足腰四肢之別。但其動作。一部完畢。始及他部。且僅及半部大肢。習之者。了無意味。故今之各校中學以上學生。往往目體操為無足輕重。相率缺席。吾國興學。十數年矣。各校畢業生。數亦不鮮。試檢查其體格。與常人無甚差異。是其收效甚微。於茲可見。吾國拳術。大異於是。動作敏銳。意味特長。如太極八卦等拳。剛柔并用。如劈刺槍等法。互相抵敵。可使體力各部平均發達。磨氣日以豪邁。較之體操功效。奚止倍蓰。今擬將武術加入體育科內。列為必修科。如小學體操科目。改列為遊戲普通體操武術。中學改列為普通體操兵式體操武術。

一 擬請教授武術者。編定講義。用科學的目光。以喚起學生之注意。

（說明）今各校教授體操。大都為口號的施教。使學生成一機械的動作。多不知其原理之所在。學生在校。尚有注重者。出校後。相率棄之。殊不知體育一道。最裨實用。自當終身講求。既以武術加入。即應編訂講義。說明原理。然後實施動作。則其人入者深。庶時時有研究之興味。

一 擬請於師範學校內。將中國舊有武術。列為主課。以裕師資。並多設體育傳習所。使振起一般人士之體力。

(說明) 師範學生爲直接施行教育之人。前中央教育會。提倡軍國民教育議案。定師範生入隊練習。是亦尙武之一道。今尙未能有入隊之舉。則宜於校內。注重舊有武術。定爲主課。精研其法。互相討論。俾成統系。并編訂教授法。以利推行。更於通都大邑。廣設體育傳習所。召集現充體操各教員。及普通人士。入所練習。畢業後。則擔任武術教授。

體育研究社提出全國教育會聯合會請設國立體育學校案

欲學校舉辦完善之體育。宜先造就深明體育旨趣與方法之人材。於是體育學校尙焉。是種學校。關係國家體育前途。至深且鉅。確有國立之必要。其理由有五。

一、爲提倡體育起見。不可不設國立體育學校。

國家對於重要學術。莫不設國立學校。以培植人材。農工商而外。如北京國立美術學校。亦於七年設立之。今茲國際競爭時代。體育一項。較美術尤爲緊要。宜設國立者。以資提倡。前此聯合會議決。推廣體育計畫案。曾經陳請教育部。設立體育研究所。以爲體育之根本研究。會蒙教育部採擇。惟至今未見施行。擬請改設學校。以資提倡。

一、爲調和新舊各派之意見。不可不設國立體育學校。

日本擬調和體育派別之衝突。而設國立體育研究所。今中國關於體育事項。新舊思想。尤多衝突。同一體操運動也。而有方法之爭執。同一武術也。而有門戶之歧見。派別畫然。勢同水火。究之各有所長。未可厚非。融會貫通。調濟適當。是所望於國立體育學校者也。

一、爲謀體育上之統一。不可不設國立體育學校。

現在體育教材。甚爲複雜。無論瑞典式、德國式、美國式之不同。即同一操典。而運用各異。取舍從違。折衷至當。非國立體育學校。不能爲之。

一、當設國立體育學校。使負體育上審查評議之義務。

思想動作。各有不同。難免無是非之爭執。又運動器械。日新月異。其果適用與否。宜先加以審查。故審查評議之事。宜在最尊崇之國立體育學校。

一、當設國立體育學校。使其學科設備完善。以爲各校取法之資。

上海體育專門學校。東亞體育學校。體育師範學校。南潯中國體操學校。暨北京上海體育學校。均爲私人團體所設立。絀於款項。規模未宏。難爲各校之楷模。且一切設備。所費甚鉅。尤非私立學校所能辦到。故應設國立體育學校。以爲體育界之模範。

總之。欲謀體育發達。求得完全人材。非有國立體育學校不可。故特申敘理由。謹請大會公決呈請施行。

體育研究社呈教育部請規定武術教材文

爲呈請規定武術教材敬陳管見事。竊查我國拳術。以美術技能之興趣。引人入勝。鍛鍊身體。能使全體內外身心二者平均發育。爲最良好之運動法。前經 大部通知各校。列爲課外運動在案。本年全國教育聯合會暨部中召集各種校長會議。多有請將中國舊有武術列入學校正科者。聞已蒙採擇。將見實行。伏思 大部提倡體育之意。有加無已。國民健康幸福。當可預期。但教材選擇。以詳加審慎爲是。倘用

非其材。學童轉受其害。則有負 大部之意矣。敝社向以提倡中國武術研究使成系統。並充教材爲主旨。成立以來。已逾六載。旁徵博採。務求詳備。伏思我國武術。相傳已數千年。分門別類。派別繁多。然大別之。不過內外兩家剛柔二種。長拳致遠。短者近身而已。至其要素。一曰鍛鍊身體。二曰防衛致用。即體育的技術的二者是也。學校體育。自當以體育的爲主。技術的次之。其教材以合於體育原理而無害於生理衛生爲主。不然握苗助長。適以害之。與提倡原意不合。故於選擇教材上。不可不審慎者也。如徒求筋肉發育。而不顧及內臟受損。尤爲不可。且運動材料。與年齡攸關。如青年兒童身體雖正在發育。尙未完全。稍激烈之運動固不妨。過激烈者尙宜避忌。蓋學校體育與軍事鍛鍊絕對不同。一以體格爲主。一則兼及智育。一以職業爲主。一則兼及人格之修養者也。兼及智育。則與腦力神經發達及感覺觸覺均不可不同時注意傳習。故學校體育。應探知覺運動之材料。所謂身心合一。內外交鍊者是也。非如軍隊之僅如機械的運動即呈敷衍也。技術優良爲其職業。如好勇鬪狠。恰其本色。故取用教材愈足以激發其勇氣者。尤爲適當。學校體育則須注意人格之修養。及陶冶性情者方爲適當。故學校鍛鍊與軍隊鍛鍊不可混視者也。敝社約集中外名家。或通信協商。或集合討論。研究之外。從事講習。總以合於體育而無害於生理衛生者爲教材之去取。約得數種。尙爲適用。茲謹另冊臚陳。再社中同人。現將所陳教材按照各校學年詳爲規定。茲正填列詳表。俟完畢後。再行續呈。此呈 教育部總長。八年一月二十三日

(一) 內功拳術 原名太極功。亦曰十三式。又名內家拳術。係明儒張三丰所發明。本儒家之理。融會各家之長。納五行八卦等哲理於拳術步法方位之中。而以太極陰陽剛柔動靜。喻其作用。提綱挈

領。名爲內家。蓋所以別於方外也。就著勢言之。太極圖固無異於各家拳術。然其用勁行氣。只以虛靜勝人。注重精神上之修養。堅凝意志。增進智慧。則非外功拳術專從事於筋肉鍛鍊者所可同日而語也。素習外功拳術者。倘稍師其意。亦能不勞而獲。由是觀之。易學得太極。而衆理一貫。拳術得太極功。而各家統一矣。其優點有八。

(1) 使人身全體內外平均發育。現代體育界上最新之理論曰。身心合一。即體魄與精神求同一之發育是也。如我國舊說之存心養性。孟子之所謂養浩然之氣。及現在新學說之靜坐法。均可謂精神上之修養法。普通一般操練。戶外運動。以及我國他種操練身體各法。均可謂爲體魄上鍛鍊法。未有能內外兼修如太極拳者也。太極拳經之運動作勢。兼採心意作用。以意爲主。而運動筋肉。意至之處。氣與力二者自附麗而行。由中達外。如善文者得心應手。善書者意在筆先。不僅運動外部之隨意筋。即內部之不隨意筋。如心腎等臟。亦可獲運動之效。其餘循環系呼吸系消化系神經系等。更無論矣。

(2) 得精神上之修養。此拳以心意作用運動筋肉。發達人身固有之良知良能。更由二人推手法。磨練筋肉。增進感覺觸覺。能於鍛鍊筋肉之外。兼鍛鍊精神。堪稱知覺運動。非機械的運動可比。

(3) 增進智慧。學校體育與軍隊教練不同。一方面健其體魄。一方面更須兼顧德智二育。否則徒養成粗暴蠢魯。如昔日武科舉時代之人才。於社會上鮮有所補。故學校體育。必合教育原則。方無流弊。否則教育前途。有不堪設想者矣。太極功者武而能文。本中國舊日哲學之奧理。經文人所創。

造。其用勁作勢。暗合於幾何動力心理衛生諸學。有科學之價值。本科學而研究講習。則思致力莫不發達。智慧因之而自增。理解因之而自敏。故思以體育發展智育德育者。其教材莫太極功者。

(4) 陶冶性情。太極功以柔靜爲體。剛動爲用。深合老聃虛靜之義。習之者心氣和平。絕無浮躁氣。習柔而能伸。剛而能禦。知白守黑。以體育規則養成人生自然之體力（良能）並健全其精神。精神既得健康。自無邪僻不正當之行爲。爲無上之修養。人格得以增進。道德可以崇高。殆莫如此拳者。且練習此拳。要在懂勁。知己知彼。近乎恕。自無好勇鬪狠之弊矣。

(5) 便於教練。此拳姿勢。共三十七式。均可單習。便於教練。倘欲化散式爲整式。則三十七式。無論前後。均可相接爲連續動作。教練之便。無如此拳。

(6) 富於應用。太極功三十七式。雖一式有一式之用。然不專恃著勢勝人。以制敵之勁爲主。以柔制剛。以靜制動。以小力敵大力。以慢敵快。探之學理。亦無不合。蓋制其力點。使敵力不能發展。並移其重點。使出身體以外。不能保持原來之位置。所謂因力於敵。以柔制剛是也。蓋敵力雖巨。按力學分力合力之理。可以化之使爲我用。致之幾何動力諸學。大小輪周在同一時間。用同一之力運動。則其速度以輪輻之長短作反比例。太極功以靜制動實藉此理。

(7) 材料豐富。拳勢上單式練習。複式練習。推手中之四正四隅三才四相方圓進退各推手法。暨連環步三角步五行步八方步九宮步等。均可採用。

(8) 長幼咸宜。此拳運動調和。動作簡單。固合幼齡兒童之練習。而其義深奧。恰合科學原理。倘分

段練習。頗耐人尋味。雖終身亦不能窮其竟也。

(二)少林十二式。世之言拳術者宗少林。而少林之傳。實自達摩五祖。蓋於五代之季。達摩來居此寺。見僧徒等雖日從事於明心見性之學。然類皆精神萎靡。筋肉衰弱。每一說法。入坐即覺昏鈍不振。殆於身心合一性命雙修之要旨。尙未徹悟也。於是達摩師乃訓示衆徒曰。佛法雖外乎軀殼。然不了解此性。終不能先令靈魂與軀殼相離。是欲見性必先強身。蓋軀殼強而後靈魂易悟也。果皆如衆生之志靡神昏。一人蒲團。睡魔即侵。則明性之功俟諸何日。吾今爲諸生先立一強身術。每日晨光熹微。同起而習之。必當日進而有功也。乃爲徒衆立一練習法。其前後左右不過十八手而已。後人變化增添。以作技藝。又嘗觀達摩傳武穆岳氏之內壯易筋經外功圖勢。與少林拳術十八羅漢手。及達摩十八羅漢功。大半相同。疑出一源。今以其圖式爲主。去其繁瑣者。而參以羅漢手中之易習者。仍成十二式。以爲基本動作。其優點三。

(1)動作簡單。十二式動作與體操無異。甚爲簡單。合於運動生理。初習拳術者。最爲適宜。

(2)姿勢正確。依圖作解。最爲明顯。學者細加玩索。姿勢上易於正確。

(3)便於教授。教授者每以拳術種類繁多。不易取擇。十二式意簡而賅。於拳術之普通動作略備。於教授上最爲適宜。其運動作勢。純以心意爲主。尙工夫純熟。再得善拳術者。爲之講解。則發着應用。處處勝人。爲習拳之成始成終者也。

(三)六合拳母。六合拳母。乃初學之基礎。由各種拳術中擇其最普通而最重要者。共得六法。使初

學者先習。以立其基礎。迨基礎既立。而後由淺及深。自不覺其難矣。其法有六。曰搬臂。曰推掌。曰穿掌。曰跨虎。曰挑打。曰提手。均左右相互爲同等之動作。實爲平均發達之理。勿以淺近而忽之。則獲益良多矣。

(四)岳氏連拳。岳氏連拳爲少林派之嫡系。一名八翻手。又名子母拳。以其子母相生變化無已也。相傳岳武穆研習達摩易筋經而獲神力。乃創雙推手之法。後人增益之爲一百七十三手。因名岳家散手。清同光之際有雄縣劉仕俊者。授徒於京師之護軍營。劉君德寬。從而習焉。遂擇其精華。歸納成八母勢。令連貫易習。故名連拳云。凡拊拿鎖靠推打擲跌諸要訣均具中。學者誠能研究玩索。獲益當不淺也。

(五)唐拳。爲拳術中最古者。於各家拳術之着勢。無不具備。精此一門。勝習他拳百路。練習之法有三。或取敏捷以便應用。或以意行氣。使達四肢。以求却病。或兼呼吸運動。以養成無上體力。洵爲拳術中之上乘者也。

(六)潭腿。彈腿者。北方武術之特出者也。先有十蹠。後增二蹠。有七寸彈。與平跨彈。相傳爲嵩山一老仙人所遺。其詞云。頭蹠冲稍人難當。二蹠十字奔脚尖。三蹠劈頂利盡。四蹠捏抹帶擦陰。五蹠栽捶看與踢。六蹠冲插試單看。七蹠雙看雙剪挫。八蹠撞剝帶轉還。九蹠捧鎖分掌式。十蹠冲挑與刁攔。十一蹠雙挑奔脚。十蹠二冲撲箭彈。此拳前後相因。互相變換。富於興味。引人入勝。

(七)八卦拳。創自前清中葉爲董海川所發明。其練習時。多行圓周步。換勢時步法。常爲三角形。出

手用掌。前後參差雁行。若易筋經十二式之青龍獻爪式。左右互換。其換法有八母式。故曰八卦。俾長筋肉。令氣貫丹田。達於四體。亦可採用。

(八)岳氏散手。岳氏散手者。其源出於達摩師。世傳達摩禪師有坐功站功行功諸法。散手即行功也。岳武穆得之於麗泉山僧。其初僅九手法。分爲上盤三手。中盤四手。下盤二手。傳之既久。每手各化爲二十手。共一百八十手。更分左右應用。合爲三百六十手。其站椿用川字地盆式。身法用牛馬式。步法則以足尖由外向內鈎盤。練時每進步畫一半圓圈。兩足互畫。殆即達摩師所創十八手中之鈎腿盤旋法也。惟岳氏迄今。其間制承遞嬗。不得其詳。清末季劉君仕俊者。直隸雄縣也。居人邑城東北之孤鐘頭。幼嗜武技。一日在邑中磨菇屯寺旁空地練習劈肩等式。轉師寺僧。得岳氏散手法。後避役至野寺。見殿磚階石。皆有足磨凹痕。方疑訝間。適遇其師友法成。乃轉師事之。三年。盡得其術。授徒於京師。徐盛武查訥封阿季德奎蕭賓紀德等。於是岳氏散手乃流於京師。其爲技也。簡老精到。樸而不華。開場演式。殊無可觀。亦武術中之傑出者也。動作敏捷。便於教授。

武器之宜採擇者五種。短者曰劍。曰刀。長者曰槍。曰棍。曰戟。是也。

一劍術之堪於選擇者三。

(1)神禹劍。又曰二十四式劍。爲劍術中之最古者。見清初茅元儀所輯之武備志中。據云得之於朝鮮。以我神州固有之學。求之於四裔中。良可歎矣。其勢法具備。圖說詳明。或雙手練習。或左右換手練習均可。其練習之訣。有擊刺格洗四法。敵社主任。用其圖勢。編成劍路曰神禹劍。於練習上最

爲適宜。

(2) 純陽劍。此劍運用敏捷。着法巧妙。身手合一。富於應用。且動作簡單。姿勢正確易學。於初習尤爲稱便。

(3) 太極劍。動作輕巧。其靈妙一如其拳。

二刀術之堪於選擇者三。

(1) 八卦刀。此種刀術。步法均爲圓形。其行步方位。純仿河圖洛書方圓形容之意。錯綜變化。極爲靈動。應變有方。爲羣敵羣戰之法。有正圓半圓連環三才四相五行八方之別。可爲圓周教練。至其對手各法。尤稱應用。

(2) 太極刀。進退敏捷。其內中各式。均簡單易學。至於變換。一若其拳。

(3) 六合刀。上下四方。故曰六合。其動作於初學上甚爲適宜。

三槍術之堪於採擇者二。

(1) 楊家梨花二十四式槍。一名六合槍。紀效新書曰。槍法之傳。始於楊氏。謂之曰梨花。天下咸尙之。其法手執槍根。出槍甚長。且有虛實。有奇正。有虛虛實實。有奇奇正正。其進銳。其退速。其勢險。其節短。靜如山岳。動如雷震。故曰二十年梨花槍。天下無敵手。信其然乎。其勢共二十四。均有圖說。其目有纏攔破纏破攔中平死復生一進一退一上一下撲守櫓頭蘇捉看即諸法。及身法。坐法。運法。六封。六閉。白鷄。黑鷄。邊攔。裙攔。八母槍等。

(2) 太極槍。其對手練習四法。如其拳中之推手法。可採用。

四棍術之堪於選擇者一。

(1) 少林棍法開宗。書爲程氏所作。曾採入武備志。其材料豐富。共分三卷。上卷譜圖。姿勢五十五。均有說明。中卷譜棍路。附棍法行步路圖。蛛絲馬迹。均有蹤跡可尋。下卷問答。藉師生問難。發揮棍中奧理。現敵社擬就原書。稍加編制。作爲教科材料。

五戟術之堪採擇者一。

(1) 方天戟。戟與槍不惟形式不同。其用法亦迥異。有六路。並有專書。可資採用。附教育

附教育部批 八年四月二十四日

呈暨册均悉該社所擬定武術教材簡要易行與體育要旨既不相背於生理衛生亦無抵觸堪供學校體育參考之用除分行各省區轉飭各校知照外合亟批示仰即遵照此批

體育研究社呈教育部請通行各省令講演所實行講演體育

問題文 十年六月

呈爲請通行各省令講演所實行講演體育問題。敬祈鑒核事。竊查全國教育會聯合會。推廣體育計畫案中。曾有施行各項講演。及他方法。以力謀體育普及之建議。已蒙鈞部采擇。通行各省斟酌辦理。茲經調察。舉行者尙少。願體育問題之重要。現已爲教育界所公認。惟研究提倡之實力。只能限於學校範圍。既狹。成效遂微。故非將體育知識。普及於社會。未易收美滿效果。而與一般人接近。且能輸入此項知識。

者。實莫如講演機關。茲爲促進社會體育。力謀發展起見。擬請

鈞部查照原案。通行各省。轉令各講演機關。實行講演體育問題。俾收實效。是否之處。理合呈請。鑒核施行。謹呈

教育總長

附教育部批 十年六月二十四日

呈悉。已據情通行各省。並令知京師學務局暨模範講演所查照辦理矣。此批

體育研究社呈教育部請酌派學生赴各國留學體育並選派

各校教職員赴各國調查體育狀況文

十年六月

呈爲請酌派學生赴各國留學體育。並選派各校教職員。赴各國調查體育狀況。敬祈鑒核事。竊維我國體育。昔少研究。自設學以來。雖列有體操一科。惟形式僅具。成效未宏。邇來一般人士。已漸知體育爲重。特人材缺乏。知識薄弱。一切設施。難求適當。查全國教育會聯合會。推廣體育計畫案。曾請年派適當之人材。就學海外。業經

鈞部採擇。誠以東西各國。對於體育一端。素極注重。皆有精密之研究。適當之設施。堪爲我國所取法。當此提倡體育之際。培養人材。不可再緩。擬請

鈞部就每期各省派遣留學生時。兼派留學體育學生。以爲吾國將來改良體育之預備。並酌派現在各校教職員。赴東西各國。調查體育狀況。以擴充知識。而謀改善。其現在留學他科教職員。宜令對於各國

體育情形。隨時調查。報告

鈞部及原送省分。介紹於各體育團體。以資研究。是否之處。理合呈請

鑒核施行。謹呈

教育總長

附教育部批 十年六月三十日

呈悉查培養體育人材並輸入新知均爲當務之急該社所陳各節不爲無見應准留備採擇此批

體育研究社呈京都市政公所請設立京都市公衆體育場及

兒童遊戲場文

十二年三月十三日

呈爲陳請設立京都市公衆體育場及兒童遊戲場。以期體育普及事。竊維體育爲德育智育之基。國家強勝之本。是以東西各國。對於體育一端。莫不重視。學校體育之外。復於村區建設公共體育機關。兒童遊戲場。組織完備。指導周詳。凡一般人民及兒童於公餘課暇之時。咸得有相當運動之機會。故身體強健。學術以昌。吾國此種機關。組織甚少。京師地方。爲國首都。則從未設置。在京師學務局於西安門內後庫地方。雖立有學校公共體育場一處。然地勢偏僻。設備不完。且顧名思義。係爲學生運動而設。年來場門久閉。無人前往。尤非一般市民所得享用。當茲提倡體育之際。關於公衆體育機關之建設。未可再緩。而此種機關之性質。本爲市內所應有。非由貴公所籌建。未易觀成。敬祈

貴公所。選擇相當地點。設立公衆體育場。及兒童遊戲場數處。以爲市民兒童運動遊戲之所。並延聘富有體育知識之人。擔任管理。及負指導監護之責。則京都市體育前途。受益匪淺。理合具文建議。懇請鑒察施行。謹呈

京都市政公所

體育研究社呈教育部爲請飭各省教育機關轉令各學校應

兼授體育理論文

十二年十二月五日

呈爲請飭各省教育機關。轉飭各學校。於體育一門。除教練運動方法。應兼授體育理論。俾明運動原理。而宏體育事。竊查學校體育。旨在修養人格。使生徒身心二者同時發育。換言之。即間接增進其智慧。涵養其道德。令德智二育。同收體育之效果也。蓋人之身體。爲精神與肉體二者所合成。習體育者。能明斯二者之關係。則精神與肉體。互受其益。倘不明其理。必鍛鍊違法。則適得其反。故有身體頑強。而精神頹喪者。有脂肪充盈。而智識蠢魯者。有體魄健康而好勇鬥狠者。有技術勝人而性情乖戾難與友善者。凡此所云。就體育方面觀之。不得謂無效果。然非吾人所期望之增進智慧。涵養道德之學校體育也。究其所以致此之由。殆於體育原理。及運動生理諸學。未能研習。而妄施體育教練故也。欲矯此弊。須令各校體育教員。於操場教練之外。採取有關體育諸科學。如心理。生理。運動衛生。體育原理等科。編爲教材。隨時講授。務使理論與事實相符。精神與肉體兼顧。則學校體育前途。庶有多乎。敝社同人。對於此項問題。幾經研討。一得之見。如蒙

採擇。即請
令飭各教育關機。轉飭各學校。極力推行。實爲公便。爲此謹呈
教育總長

北京體育學校呈教育部請將本屆畢業學生通令各省區儘

先聘用文

十三年六月二十六日

呈爲請將本屆畢業學生。通令各省區儘先聘用事。竊本校第二班學生。係於十年暑假後。由

鈞部通行各省區。選送入校肄業。現在三年修業期滿。舉行畢業試驗。業經另文呈報鈞部在案。查本校簡章第一條開。本校以養成完全體育師資爲宗旨。又附項開。本校畢業生。得充各級學校教員。該畢業生等。在校三年。所修各科。成績均尙可觀。理合開列名單。呈請

鈞部通行京師學務局及各省區教育廳。轉飭各學校儘先聘用。藉資服務。實爲公便。謹呈
教育總長

計呈名單一紙（略）

附教育部批 十三年七月十二日

呈悉該校第二班畢業學生請分行各省區聘用一節已據情分行各省區主管機關查照辦理矣此

令

世界教育會關於體育議決案之報告

本社名譽職員謝君仁求。去歲由教育部派赴世界教育會代表出席。茲將其有關於體育各項議決案之報告。節錄如左。

1 關於總旨者

提倡健康。爲有進步國家中教育程序之根本目的。且健康教育。由多方觀之。在學校課程中。占主要之位置。本會同人。深信國際的聯絡及合作。於促進教育上健康之進步。深有益。因以議決如下。

1 世界教育會中。附設萬國健康教育組。

2 將此次萬國健康教育會之報告。及其他關於此類有價值之出版物。譯成各國文字。以謀需用此種材料者之便利。

3 在能供給健康教育完美設備之地。應備免費學額。以輔助及鼓勵改善此類教師。及領袖之專門訓練。

II 關於健康教育之狀況及目的者

教育家正在尋求專家之輔助。以計畫一廣大充分之健康程序之課程。社會上亦有輔助其發展之準備。以及學校健康程序。應根據於積極健康教育之基礎原理。即訓練實行與注意。事實同一重要。並養成愉快生活之精神。因以議決如下。

經驗家行政家及非學校而提倡健康教育之各種機關。應求彼此之充分合作。教員應與兒童之父母聯絡。以求學校及家庭之合作。

復次。訓練五歲以下兒童身體精神。社交上之習慣與態度。與訓練學齡兒童同一重要。且已往關於此種之實驗甚有價值。故議決如下。

訓練五歲以下兒童。實驗各國皆應鼓吹使之更加進步。以便供給充足之知識。以爲普通採用之程序。所根據之原則。兒童在此時期。應免去身體上之缺點。以免其入學時受身體上之障礙。再次。發育成績預爲片面的。然係簡單的具體的健康指標。故議決如下。

本會議兒童身體度量於應用體重標準。爲臨床病理指標外。且與在臨床病理上所應用訪查不同。在教授設計上甚有採用之價值。

III 關於營養及健康育者

因食物爲唯一建設體力之資料。及爲維生素 (Vitamins) 之來源。以不良食物與動物食之。所得生理上之結果。甚爲可怖。食物之營養質。根本上各有不同。且散佈關於營養上之需要及各種食物之營養價值等知識。有極急迫之需要。故議決如下。

1 爲母親者應學習對於胎兒期。嬰兒期。學齡期前。學齡期前成長期。各期之兒童食物之重要。食物選擇及準備。並應知食物在市價上之相對價值。使不至因入款多寡之關係。而能常常最大營養品之食物。

2 營養科應編入學校課程。

3 無論爲在職及在預備期中之教育。皆應有適當受訓練者授以營養之知識。

4 無論何人。凡預備教授食料之需要於教員或父母者。皆須有食物及營養化學之充足研究與心理學。社會學及其他相關學科之基礎知識。

IV 關於醫士及牙醫士在健康教育上之位置者

欲達到下列數條所述者。醫士及牙醫士在學校健康程序中有根本的重大的緊要位置。

a 理想的兒童身體及牙齒的試驗。

b 時常的及有效的身體檢查以預防傳染病。

c 健康教育所根據之科學知識的團體適當組織。

復次。因需要加意審慎及精確之學校兒童身體檢查。及對於服務公共健康事業者之再求深造之健康教育知識故議決。

醫學校及牙醫學校內關於兒童健康預防方面以其為極重大之需要更求深邃之訓練。大學校及公共健康院應特別增加訓練學校健康專家及行政家之課程。

V 關於看護士在學校健康上之位置者

本會同人認看護士參加健康教育程序有良好之機會及成就。故議決。

建議於世界各國協同努力提倡看護教育。以造就有在世界學校健康教育領袖中占一位置之資格之看護士。各國之專門以上學校。應協助看護學校之成立及發展。并應承認此種教育之發達。即為普通教育一部分之進步。

VI 關於體育與健康教育之關係者

體育中之遊戲及競賽運動，應在各國各社會之生活中占重要之位置。蓋以適當應用的體育，有陶冶道德培養健康訓練正當行為等價值。因以議決如下。

1 推廣分別適合於青年男女競賽運動之應用。以爲發達更完美之模範青年男女各方法。而非注重少數加入及足以誇耀於人之強烈比賽。

2 身體活動應與健康試驗。健康習慣之養成。健康國家之促進。互相關聯。以便無地不造成更完善之青年更優美之人類。

VII 關於健康教育教員及領袖之訓練者

成功的健康教育皆恃下列各種成分。

a 具有促進健康預防及管理疾病各方面及根本上之知識。

b 明瞭護得積極健康及身體效能不可少之公共健康事業之機能。

c 熟悉及能運用有效能完美之教育法以教授健康。造成兒童活動的猛進的積極健康之欲望。及訓兒童永久之健康習慣。

d 具有對於健康教育之熱誠。如健康教育之學識。及活動以及個人之積極健康之護得足以表示之。故議決如下

建議於所有培養教師之機關。設立健康教育學科及課程。以便上叙之成分得以實現。并可以產出

再議決

學校健康種種方面及活動上有效能之教員及視察員。

所有現在預備時期之教師，應修促進健康、預防及管理疾病、特別參加學校衛生等基本知識之適當學科。則將來之教員皆可稍有學校兒童健康之知識及興趣。

專
件

二
十
二



體育研究社略史

伊見思

德智體三育皆爲教育之本而三者之中以體育爲尤要蓋身體不健不惟道德學術無所寄託而國家亦無由強盛況吾國講求體育由來已久代代相傳未或稍止迨及後世重文輕武視武術爲外道體育一門因而中墮固有國粹將漸淪湮武士道之榮名幾爲東鄰所獨有陸軍學校刀劍諸科反學自外洋識者憂之乃有京師志士許禹生郭秋坪鍾一峯岑履信關伯益金湘甫延曼生諸君謀組織體育研究社對於體育從事研究更得佟旭初吳彥卿治鶴清于子敬王模山章聯甫祝蔭亭劉芸生伊見思鍾受臣趙靜懷陳筱莊維效先王鶴齡趙紹庭梁載之郭志雲郭幼宜諸君之贊助乃于民國元年冬正式成立嗣蒙各機關批准立案所標宗旨係以提倡尙武精神養成健全國民並專事研究中國舊有武術使成系統不含宗教及政黨性質社址則借西四牌樓公立第一公衆補習學校餘屋數楹設之初不過雛形僅具而已

民國二年夏因社務較前加益乃修改章程擴爲十章三十條執行機關分爲編譯交際庶務會計四部並規定集會方法推舉陳二厂文伯英董恂士嚴範孫四君爲名譽社長總幹事則推由許禹生君任之

由此以至八年終所有社務與年俱增頗爲社會上之稱道

嗣以社務日繁社員日衆八年秋乃遷社址於西單牌樓北西斜街于九年春將組織變更以前社務之大端多注意于社員之練習今則爲一種純粹研究體育學會章程則完全改訂以研究體育振興尙武精神爲宗旨社務分爲研究編譯交際會計文牘庶務等六部職員計分設社長一人副社長一人基金監二人評議員九人均用社員投票選舉幹事若干人由社長就社員中指定提交評議會公認嗣于十一年春復將評議員額擴充爲十五人所有社務進行唯一討論機關即爲評議會

本社自元年成立以迄今茲共計十三年凡關於體育各問題莫不努力研討以貢獻于社會中間所感困難未識凡幾幸能出以堅忍得維持于不弊至于十三年來所經過社務甚爲繁劇當別爲記述茲不贅及

體育研究社十三年來社務經過

伊見思

本社成立於民國元年茲已十有三載社務經過不可不有記述惟此十三年中所辦社務甚夥若必一一詳列未免過繁茲結至十二年終擇取重要各端略揭如次其餘迹近瑣屑者概從割棄

元年

十二月本社成立(發起人及贊成人已詳本社略史內)

二年

四月修改社章並設分社于京師公立第二中學校

四年

四月全國教育會聯合會開第一次會本社提議請提倡中國舊有武術列爲學校必修科案由北京教育會代爲提出（議案另錄）

五年

九月教育部派本社總幹事許禹生君同孔廉白君赴濟南參觀馬子貞鎮守使武技隊

六年

一月北京教育會開新年茶話會邀請本社社員蒞會表演國技承贈以尙武精神鏡額

二月附設體育講習所推舉許君禹生爲主任伊君見思郭君志雲延君曼生楊君伯壘王君仲猷爲副主任主任分任教務庶務各事並蒙京師學務局批准每月補助經費一百元

三月附設體育講習所第一班學生開課

八月借歐美同學會房屋組織第二分社

十月開遊藝會並歡迎本社名譽贊成員劉君芸生伍君仲文赴黑龍江浙江教育廳長任

十一月北京高等師範學校開第一次武術會本社社員蒞會表演國技

十二月冀屬水災義賑會在中央公園舉行募捐本社社員蒞會贊助表演國技

同月開會籌備編輯書誌事宜

七年

一月教育部特予補助編印書誌費鈔洋五百元

二月體育季刊一期出版

三月添招附設體育講習所第二班學生開始上課

四月北京小學聯合運動會本社致贈獎品二份

六月附設體育講習所第一班學生畢業

七月舉行游藝會由本社社員及講習所第一班畢業學生表演國技

同月贈送熱心贊助本社諸君名譽徽章

八月附設體育講習所第一班學生石松齡等二十七名蒙教育部令行京師學務局飭各學校儘先聘用

九月體育季刊第二期出版

十一月本社名譽贊成會員劉君芸生伊君見思由黑龍江回京開會歡迎並歡送楊君鼎甫遊歐

八年

一月開新年茶話會並表演國技

四月呈請教育部規定武術教材並陳管見蒙批所擬定武術教材簡而易行與體育要旨既不相背於

生理衛生亦無抵觸堪供學校體育參攷之用並通令各省轉飭各學校採用

六月附設體育講習所第二班學生畢業呈蒙教育部令行京師學務局轉飭各學校儘先聘用

七月擴充附設體育講習所招取中等學校畢業學生修業年限改爲二年蒙教育部批准備案並通行各省選送學生

八月託駐各國中國使館調查各國體育狀況

同月教育部以附設體育講習所職教各員成績昭著伊君見思郭君志雲延君曼生毛君子龍紀君子修劉君恩受劉君彩臣吳君劍泉均獎給四等獎章楊君伯壩王君仲猷均獎給三等獎章許君禹生孔君廉白均傳令嘉獎

九月附設體育講習所第三班開課

十一月本社社址遷移於西斜街

九年

一月修改社章添設社長一人副社長一人基金監二人評議員九人幹事員若干人

二月照章選舉袁君文欽爲社長許君禹生爲副社長王君仲猷郭君志雲爲基金監伊君見思胡君秀松耶君晉池延君曼生張君春霆毛君子龍石君子齋梁君載之楊君季子爲評議員

三月開第一次評議會照章推定石子齋胡秀松呂鏡樓王仲猷耶晉池秦澤生諸君爲研究部幹事楊季子延曼生郭志雲孟廣堯諸君爲編譯部幹事郭幼宜趙靜懷陳味軒徐樸人梁載之楊伯壩諸君爲交際部幹事張景蘇延曼生兩君爲會計部幹事吳立齋伊見思兩君爲文牘部幹事耶晉池姚朗西爲庶務部幹事

四月呈報各官廳選定職員備案

同月開幹事會擬訂各部辦事細則

同月開第二次評議會議定分社招生辦法及設立星期武術研究會事項

同月第三期體育季刊出版

同月附設體育講習所奉部令准更名爲北京體育學校

五月開第三次評議會討論募集附設體育學校基金及設董事會事項致送捐款人錢幹丞屈文六郭

嘯麓袁文欽諸君紀念徽章

六月開第四次評議會決定募集附設體育學校經費籌備提出全國教育會聯合會議案

七月歡迎胡馨吾公使並表演國技

同月開編譯會討論編輯第四期體育季刊事宜

同月開第五次評議會討論徵集社員事項

八月開第六次評議會決定擬徵集特別社員規定社員練習項目添置器械審查提出全國教育會聯

合會議案

九月開第七次評議會決定實行徵集特別社員規定練習時間

同月提議請設國立體育學校案及請將武術實行加入正課案由北京教育會代爲提出全國教育會

聯合會

十月開第八次評議會決定籌備特別社員練習事項並擬開會歡迎

同月本社評議員張春霆君升任安徽教育廳長開會餞別

十一月開職員會決定歡迎特別社員辦法並推專員辦理

同月歡迎特別社員表演國技並由北京教育會代表梁載之君到會報告本社提出議案議決情形請設國立體育學校案成立請將武術實行加入正課案因各處多已實行暫從緩議附報告上海體育狀況

十二月開第九次評議會規定教授課程分給特別社員

十年

一月舉行新年茶話會附帶研究社務進行

同月開常年大會報告經過社務附設體育學校狀況議決組織體育學校董事會案請教育部派遣留學生赴各國留學體育並調查各國體育狀況請由各講演所實行講演體育問題等建議案又修改章程加增評議員額爲十五人照章選舉袁文欽君爲社長許禹生君爲副社長王仲猷君郭志雲君爲基金監楊季子伊見思石子壽錢伯淵譚夢賢吳立齋王鐵公延曼生陸尹甫胡秀松徐致一高黃甫樊從周耶晋池濮青蓀爲評議員

二月加入全國急募賑款大會表演國技襄助募款

三月袁觀瀾君由歐美回京開會歡迎由袁君講演歐美體育狀況

同月開第一次評議會照章推定胡秀松王仲猷陸尹甫錢伯淵濮青蓀蘇紹眉譚夢賢楊季子金華軒
石子壽徐致一秦澤生諸君爲研究部幹事楊季子柯鶴庚黃元生徐樸人楊毓琰孟廣彥毛子龍吳
新吾延曼生沈商者董魯安柴競夫趙學安崇伯高諸君爲編譯部幹事吳立齋伊見思南煥璘呂允
甫金麗卿諸君爲文牘部幹事梁載之嚴仲楨朱意銘徐樸人錢賞延趙靜懷郭幼宜呂允甫秦澤生
袁文謙錢砥平陳味軒涂子厚王希尹楊伯璫許仲青許赤誠王鐵公顧允中蔣梅生楊仲桓許幼芝
孫景揚林笠士馬紹眉唐甘泉諸君爲交際部幹事耶晉池楊伯璫張星樵高黃甫吳彥青諸君爲庶
務部幹事延曼生蘇紹眉樊從周張景蘇諸君爲會計部幹事又議決各部分籌進行事項

同月開幹事會各部照章推舉主任並分商進行事項

同月當選職員呈報各官廳備案

四月開第二次評議會商議附設體育學校第二班組織方法並通行董事會

五月開第三次評議會決定印行太極拳勢圖解附設體育學校董事會組織方法

六月第四期體育季刊出版

同月呈教育部請通行各省令行講演所實行講演體育問題又請酌派學生赴各國留學體育並派各

校教職員赴各國調查體育狀況

同月附設體育學校第一班學生畢業

七月開第四次評議會推舉廢午樓張仲仁靳翼青錢幹丞嚴範孫傳沅叔胡馨吾屈文六陳二厂傳治

鄧郭嘯麓孟秉初唐伯文涂子厚蔣竹莊濮青蓀嚴仲楨許幼芝陳筱莊張春霆劉芸生袁觀瀾沈商者袁文欽許禹生爲董事

同月附設體育學校董事會成立推定蔭午樓爲總董張仲仁爲副總董沈商者爲基金監並決定募集基金辦法

同月推定專人籌備附設體育學校第二班進行事項

八月開第五次評議會議決凡各團體開會邀請演技除必要者外餘概謝絕又決定組織星期體操研究會

同月附設體育學校董事會呈報官廳備案

同月湖南賑災急賑會開會本社社員加入表演國技襄助募款

九月開第六次評議會通過組織星期體操研究會辦法

十月開第七次評議會決定特別社員交費辦法改訂教授方法

十一月附設體育學校第二班開課

同月星期體操研究會成立並報京師學務局備案

十二月評議員楊季子因公赴滬附帶調查滬上體育狀況

十一年

二月舉行新年茶話

同月補開第八次評議會籌商編譯圖書辦法

同月太極拳勢圖解出版

三月開第九次評議會討論進行問題并籌備改選事項

同月開常年大會報告經過社務照章選舉袁文欽君爲社長許禹生君爲副社長王仲猷郭志雲兩君爲基金監胡秀松楊季子石子壽高黃甫南煥璘呂允甫吳立齋譚夢賢錢伯淵伊見思劉希哲郎晉池延曼生趙靜懷梁載之諸君爲評議員又本社發起人郭秋坪君由葡萄牙歸國即於是日開會歡迎

同月開第一次評議會討論改革社務並照章推定胡秀松錢伯淵譚夢賢秦澤生楊季子王仲猷濮青蓀金華軒蘇紹眉石子壽諸君爲研究部幹事楊季子毛子龍沈商耆那伯川崇伯高徐樸人柯鶴庚黃元生趙仲博許小魯葉膺唐諸君爲編輯部幹事伊見思吳立齋南煥璘呂允甫金麗卿郎晉池諸君爲文牘部幹事梁載之趙靜懷楊伯壘徐樸人秦澤生郭幼宜呂允甫朱意銘袁文謙錢賞延陳味軒霍澍霖魏堯勵許仲青許赤忱王鐵公顧允中許幼芝嚴仲植孫景楊林笠士馬紹眉諸君爲交際部幹事金麗卿張振之張星樵關海英姚朗西諸君爲庶務部幹事吳彥卿蘇紹眉裘子元濮青蓀諸君爲會計部幹事

四月開第二次評議會並同時開幹事會合商進行各問題並擬定期追悼教員紀子修君

同月開會追悼紀子修君

五月開第三次評議會同時並開幹事會會商社務進行事項

同月選定職員呈報官廳備案

六月星期體操研究會研究期滿舉行畢業式發給證書

七月開第四次評議會決定組織夏期體育講習會

同月夏期體育講習會開辦

八月大總統因本社及附設體育學校襄助前急募賑款大會特頒急公好義匾額一方

同月開第五次評議會決定停辦第二分社

同月夏期體育講習會講習終了

九月開第六次評議會籌備懸掛匾額儀式及歡迎學制會議代表

十月舉行懸掛匾額禮舉行夏期體育講習會畢業禮發給證書歡迎教育部學制會議各省代表並贈

予出版物表演國技

同月開第七次評議會討論社務進行事項

十一月開第八次評議會決定社員分班練習又擬歡迎精武體育旅行遊藝團

同月開會歡迎精武旅行遊藝團並表演國技

十二月開第九次評議會討論社務進行事項

十三年

一月舉行新年茶話會

同月開第十次評議會決定馬子貞君發起全國武術運動大會本社用個人名義加入發起又加增柔術一科招致練習員

二月開教員會議商籌改良教授方法

三月開常年大會報告經過社務決定擬請京都市政公所設立京都市公衆體育場及兒童遊戲場案並照章選舉袁文欽君爲社長許禹生君爲副社長王仲猷郭志雲兩君爲基金監楊季子胡秀松伊見思石子壽耶晉池南煥璘錢伯淵劉希哲蘇紹眉楊伯壩梁載之趙靜懷譚夢賢延曼生李劍華諸君爲評議員

同月開談話會研究赴上海全國武術運動大會問題

同月呈京都市政公所陳請設立京都市公衆體育場及兒童遊戲場以期體育普及

同月調查各處體育學校組織

四月開第一次評議會籌備赴上海全國武術運動大會事項

同月開臨時評議會推定赴上海全國武術運動大會代表十人決定補助經費並委託調查上海體育學校組織狀況

同月赴上海全國武術運動大會代表回京開會歡迎並由代表許禹生耶晉池兩君報告開會情形及參觀體育學校所得情形

六月開第二次評議會決定研究武術門類及由教員分任指導及續辦暑期體育講習會擬請劃撥北海空地組織公共體育場組織海淀分社各案又照章推定王仲猷錢伯淵譚夢賢李劍華楊季子濮青蓀金華軒蘇紹眉石子壽諸君爲研究部幹事楊季子毛子龍沈商者那伯川劉希哲黃元生趙仲博許小魯葉膺唐諸君爲編譯部幹事伊見思吳立齋南煥璘呂允甫金麗卿耶晉池諸君爲文牘部幹事梁載之趙靜懷楊伯壘李劍華呂謹菴郭幼宜呂允甫朱意銘錢賞延陳味宣許仲青許赤忱顧允中許幼芝嚴仲楨孫景揚林笠士馬紹眉諸君爲交際部幹事金麗卿吳彥卿濮青蓀高黃甫諸君爲會計部幹事許小魯葛馨吾張星樵關育才爲庶務部幹事

同月選定職員呈報官廳備案

同月開幹事會商定擬組織練習班及修改各股辦事細則

同月開第三次評議會因北京教育會委託代表來商擬公共組織體育講習會當決定照辦又決定組織武術講習班規則

七月本社同北京教育會合辦之暑期體育講習會開辦並舉專員辦理

八月開第四次評議會決定加增暑期體育講習會教授鐘點及籌備武術講習班開課事項

九月開第五次評議會暑期體育講習會會員請求設立小學體育研究會當將大體通過並推定專員研究辦法

同月暑期體育講習會講習期滿舉行畢業會式

同月武術練習班開班

同月開第六次評議會決定小學研究會辦法又商擬組織體育講演團調查全國體育學各校狀況又

改刊章記

同月附設小學體育研究會成立

十月新刊章記呈報官廳備案

十一月開第七次評議會決定調查各省中等以上學校體育狀況建議各省教育當局飭令各校體操

功課應兼授體育理論又小學校應練習體育項目交由小學體育研究會研究

同月通函全國中等以上學校調查體育狀況

十二月開第八次評議會討論社中進行事項

同月建議教育部請飭各省教育機關轉飭各學校于體育一門除教練運動方法外應兼授體育理論

俾明運動原理而宏體育同時並公函各省教育廳

同月調查各體育學校狀況

北京體育學校之組織

伊見思

(一)緣起

吾國向來重文輕武、又兼庚子之變、對於舊有武術、無人敢習、雖間有習者、然不過爲個人身體之活動、教授方法既乏研究、施諸團體教練、或加入學校課程、倍覺困難、教育部雖有注重課外運動之明令、亦

只有遊戲一項，究竟有益身體之運動，尙有何種，甚屬茫然，厥後北京教育會通過小學校加授國技爲隨意科，標名爲練身法，民國四年，全國教育會聯合會通過提倡中國舊有武術列入體操科，其教員由師範學校養成之，教育界能注意於體育，實自此始，吾國舊有武術，得加入學校課程，亦自此始。五年秋，教育部派部員及體育研究社主任幹事許禹生君，赴濟南參觀馬子貞君之新武術，頗有所感，適值京師學務局副局長劉芸生君亦由日本及江浙考查教育歸京，視各地體育狀況，皆非京師各校所能及，爰思欲謀京師各校體育之改革，第一要著須先培養師資，於是乃有體育研究社附設體育講習所之組織。

自六年春，講習所成立，屈計至今，已屆八年，中間經若干次之改革，始成爲今日之體育學校，所感困難，未識凡幾，倘此校之存在，永久不弊，體育前途，得放光明，是固同人所抱極大之志願也。

(一)名稱之變遷

民國六年初成立時，定名爲體育研究社附設體育講習所，至八年暑假後，另行擴充，程度提高，惟名稱仍舊，但實際上，確與高級學校無異，乃於九年春間，呈請教育部派員考查，批准改爲北京體育學校。

(二)校舍之沿革

校址原假西四牌樓北公立第一公衆補習學校餘屋數楹，作爲教室，空院一方，作爲操場，及擴充後，已不敷用，外省學生，復要求寄宿，乃蒙教育部撥借西斜街部有官房一所，計六十餘間，(即現在之校址)作爲校舍，房屋雖可敷用，惟大規模之操場及風雨操場，因限於地勢，尙有待于籌畫耳。

(四)經費之籌措

創辦之際、蒙京師學務局、特爲批准、每月補助經費一百元、學生均免納費、職員概爲名譽職、故開支上、尙不十分困難、至八年暑假後、校務擴充、所費較鉅、蒙教育部三次臨時補助、嗣蒙核准按月補助五十元、國務院方面、於靳翼青總理在任時、特准每月補助一百元、惟只領到一月、即未續發、後教育部因減政問題、由十二年十二月起、將補助費全數停止、京師學務局、亦減去十分之六、此於進行上、至有阻碍、至於基金、則由董事會隨時募集、學生學費雜費每名全年六十元、所有宿舍講義等、均由學校供給之、開支力求撙節、得以維持、終因經費之拘束、不能大圖擴展、

(五)職員之組織

講習所初創、所有職員、概由體育研究社職員兼任、許禹生君爲主任、王仲猷伊見思楊伯壩郭志雲延曼生君爲副主任、分任教務文牘會計庶務各事、另聘書記一人、專供繕寫講義等事項、及八年暑假後、組織變更、設所長教務主任庶務主任學監事務員書記等職、九年春、改組爲北京體育學校、由董事會推舉許禹生君爲校長、並由校長聘定耶晉池君爲學監、兼代教務主任、伊見思君爲庶務主任、金麗卿蘇紹眉君爲事務員、劉丕青許筱魯君爲書記、數年以來、未有變更、

(六)會議之組織

一評議會、評議會評議員、由校長就學校教職員體育研究社職員推舉十人以上組織之、主任一人、由校長充之、每月開會一次、其職權爲(一)討論本校進行事項、(二)董事會交議事項、(三)考核教授

狀況及其改良事項、(四)審訂預算決算事項、(五)其他重要事項、至於平時庶務之處理、會計之開支、另由評議會推舉二人隨時到校稽核。

(二)教授研究會 此會由校長教務主任庶務主任學監全體教員組織之、開會無定期、專研究教授改良事項、

(三)職員會議 凡關於校內事務方面、遇有應行會商事件、由校長召集協商、開會無定期、

(七)學生修業年限之規定

在講習所開辦之際、原定爲修業一年、旋因應授之功課、不能完畢、乃加長半年、第二班亦如之、至體育學校第一班、則改爲修業二年、第二班又改爲修業三年、以期程度可以提高、得應各方之需要、將來或再將年限加長、俾與大學程度相等、

(八)體育修習科目及程度

在講習所第一二班時代、鐘點既少、年限復短、及體育學校第一班、平均每週已達三十六小時以上、所有科目、旣然加多、程度亦隨之提高、至第二班、修業年期復加爲一年、科目及程度、較第一班更形增益、平均每週在四十小時上下、全部課程、分爲學科術科兩種、(甲)學科爲倫理學、禮制大要、心理學、教育學、各科教授法、中國教育史、東洋教育史、歐美教育史、教育行政、新學制大概、體育原理、體操理論、武術理論、中外體育史、體育上教授法、體育上處理法、軍事學、生理學、解剖學、運動生理學、身體檢查法、急救法、創傷療法、音樂、圖畫、國文、(乙)術科爲(一)國技(徒手)太極拳術、八卦拳術、形意拳術、少林十二式、

彈腿術、岳氏拳術、散手連拳、各種長拳、太子拳、捷拳、六家式、唐拳、六合拳、練手拳等、短拳、擒拿法、拳術對手、子母拳、新武術、拳脚、器械、刀術、六合刀、太極刀、八卦刀、段門雙刀、六合雙刀、春秋刀、斬馬刀、槍術、二十四式槍、棍術、夜叉棍、少林棍、戟術、劍術、劍術基本練習、七劍、十三劍、神禹劍、飛龍劍、乾坤劍、鋼術、器械對手、十二棍、兼槍、棒、太極槍、單刀對槍、雙刀對槍、新武術、棍術、劍術、(2)體操、(兵式訓練)徒手教練、持槍教練、(自單人教練始至連教練止)普通體操、徒手及遊技、(各種徒手操、各種球術及各式遊技法)器械體操、輕器械、重器械、(3)童子軍、(初級課程、本級課程、優級課程) (4)田徑賽、(田賽、徑賽) (5)日本柔道

(九)入學之資格

第一二班講習所、意在速成、其入學資格、爲現充及曾充中小學校體操教員、及高等小學校以上畢業學生、厥後提高程度、改爲體育學校、入學資格、以師範學校及中等學校畢業、或與有同等學力者爲限、

(十)學費之額數

講習所時代、學生均不繳學費、只納少許雜費、及擴充後、性質既然變更、學費等亦另規定、計學生每名、全年學費雜費六十元、官費生於每年之始交齊、自費生得於年假暑假前分兩期繳納、宿舍燈燭茶水、均由學校預備、惟飯食制服及冬日之煤火、均歸學生自備、

(十一)圖書器械之預備

關於體育圖書出版者較少、極力購備、現止有一百數十種、並備各種雜誌、以供學生之研究、器械計分

國技體操游技等三項，凡屬於重要之件，有備無缺。

(十二) 訓練之方針

本校之程度，則儕於專門，其性質，則為體育師範，人格之修養，實較重於一般學校，故以誠毅謙誠四字，懸為校訓，校長本諸校訓，常施以相當之訓話，學監隨時舉行各別訓話，遇必要時，並開全體學生談話會。

(十三) 管理之方針

注重學生自治，取寬嚴相濟主義，各項管理規則，均詳細釐訂，學生對於教授上及校務上各事宜，如確有見解，隨時由級長記於學級日誌內，以備採納，對於學生操行之考查，特別注意，執行獎懲規則，不稍假借。

(十四) 衛生之講求

體育與衛生二者，所關至切，對於清潔，特為注意，其清潔方法，分平時及定期二種，並施行疾疫預防法，按時施行身體檢查，浴室亦粗為預備，惟限於房屋，亦不能十分完全耳。

(十五) 畢業生之服務

講習所第一班畢業學生，共二十八人，第二班畢業學生共十三人，均在京師公立中小學校充任體育教員，體育學校第一班畢業學生共二十人，均回本省充任中等學校體育主任或教員，第二班畢業學生，共二十人，均充任北京暨各處學校體育教員。

(十六) 學生假期之作業

本校躋於專門學校之列、暑假期間較長、往年除一部分學生回籍外、其餘在京學生、只有溫習舊課、十二年暑假、學生鑑於社會體育之提倡、刻不容緩、乃舉辦夏期體育講習會、爲期三十日、教授頗爲熱心、成績至屬優良、在北京由學生主辦講習體育、此實創舉也、

本校之組織及經過之大略情形、已如上述、自知不完備處甚多、或限於經濟、或限於地址、如何而使其擴充進益、現正著手籌策、俟有機會、當再詳記、

演技助賑記

伊見思

全國急募賑款大會於十年二月二十五日至二十七日在中央公園開游覽會、釀資助賑本社及附屬體育學校經該會與教育部學界委員機關之約請在中央公園社禮壇演習中國武術因募集賑款事屬慈善尤於二十六日二十七日演習二日先期推定職員籌備一切並約請北京大學技擊會會員北京成達學校教員學生同往襄助

第一日(即二十六日)午後一時三十分演起首由許副社長禹生報告演習宗旨後即開始運動至四時十五分止共演八十餘項中間由社員梁君載之演說各地災情及本社在此演習純爲助募賑款並希望國民咸注重體育是日大風揚塵冷氣逼人觀者約五千餘人

第二日(即二十七日)午後二時演起由許副社長禹生報告後即開始運動至五時二十分止共演一百三十餘項是日爲星期日天氣尙佳觀者約一萬數千人

兩日所演習者計分徒手器械對手團體等四類每屆休息時間均由消防隊軍樂作樂助興觀者於演習各項稱贊不已閉會後尚有流連不忍去者

本社在公共場所演習武術此次實爲創舉兩日之間演習各員於獻技時莫不精神奮發幹事各員執行職務亦莫不各盡其力故會場秩序井然爲觀者所贊許嗣經

大總統頒給急公好義孫慕韓會長贈見義勇爲匾額各一方此亦本社襄助義舉之榮譽也

赴中華全國武術運動大會記

郎晉堦

全國武術運動大會爲馬子貞所建議並邀本社副社長許禹生等爲發起人於十二年四月十四十五十六等日在滬開會本社推定許體厚(字禹生)程有龍(字海庭)吳愛紳(字鑑泉)劉鳳山(字彩臣)周峻山(字秀峯)錢嘉猷(字伯淵)李湛然(字劍華)許續曾(字紹先)郎豫增(字晉堦)等九人赴滬與會并附帶調查滬上體育狀況同人於四月九日起身四月十一日到滬由馬子貞等人到站迎入南京路臨時賓館翌日參觀精武總會精武第一分會及附設精武體育師範中國女子體育學校等是日同人推定郎晉堦加入幹事會討論大會招待事宜十三日大會在公共運動場特開各武術團體及武術專家茶話會到會者有北京天津濟南南京松江常州等處武術家四百餘人許禹生演說略謂對於武術略有三種希望(一)融合各派消除門戶之見(二)希望與會諸君將各派武術優點有所著述作爲將來研究之資料(三)使武術成爲有系統有學理之體育云云參觀東亞體育學校及萬竹且華師範附小等學校十四日開會同人表演爲許君禹生純陽劍程海亭八卦掌吳鑑泉太極拳劉彩臣形意

拳八式飛龍劍周秀峯插拳李劍華雄拳許紹先二耶拳八卦二十四式刀雙斧等並散布太極拳術八卦拳術說明書十五日因雨停會赴養正學校歡迎會十六日因雨停會參觀滬江女子體育專門學校及中等職業學校是日下午赴馬子貞談話會十七日午前赴江蘇省教育會童子軍聯合會中華武術會中華武德會公共運動場五團體開歡迎會午後赴中華武術會吳志青陳琴軒歡迎會許禹生皆有演說十八日赴滬江女子體育學校開歡迎會同人因天氣連雨開會需時議定許禹生偕吳劉李諸人赴浙恭謁岳墓其餘留滬參觀青年會尙公小學吳淞公學水產學校及商務印刷所等二十一日許等自西湖歸二十二日大會開會同人表演爲許禹生太極拳及推手程海亭六合戰身槍吳鑑泉乾坤劍劉彩臣六合雙刀周秀峯子母雙鈎錢伯淵太極拳許紹先形意拳八卦單鈎是晚赴精武歡迎會同人登報致謝各界由滬返京近年上海武術團體之多甲於各埠同人此行既擴聞見復資觀摩獲益實非淺鮮也

小學體育研究會記事

蘇紹眉

十二年夏本社與北京教育會合辦暑期體育講習會來就學者多都中各校教員畢會後各學員請求本社附設小學體育研究會以求增進知識改良教課經本社評議會可決於十二年八月十六日開成立會到會會員二十四人茲將簡章及會員姓名列後

會員姓名

李翼聲 金普彩 全 德 許絨曾 蘇 健 關海英 關承琳 張世顯

蕭蔭棠 羅蔭信 金壽延 耶啓銳 洪斌桂 葉景裕 佟鑑 李蘊孫
李崑懋 何世泰 于恆 譚成祐 祁蕙卿 陳似蘭 潘毓秀 葛潤琴

體育研究社附設小學體育研究會簡章

一 定名 本會定名為體育研究社附設小學體育研究會

二 宗旨 以研究小學體育學識為宗旨

三 會員 凡具下列三項之一者均得為本會會員

甲本社社員有志研究小學體育者

乙曾入夏期講習會取得社員資格者

丙凡有志研究小學體育經過入社手續取得社員資格者

四 會務 本會會務暫定左列各項

一 研究小學體育教材及教學法

一 選訂小學體育標準

一 調查小學體育狀況

一 邀請體育家到會講演

一 發行體育書報

一 發起小學聯合運動會

記 事

二十三

五 職員 本會設委員以理會務其每次開會之主席臨時推舉之遇有提議事項得推舉代表出席體育研究社評議會陳述

六 會期 每月開常會一次

七 經費 由本會會員常年社費撥給遇有不足時設法籌集

八 地址 在西斜街五號體育研究社內

九 細則 另行訂定

十 附則 本簡章如有不適宜處得提議修改

十二年夏期體育講習會記事

許小魯

體育研究社因謀增進京師中小學校教員體育學識起見曾於十一年暑假舉辦夏期體育講習會成績甚佳本年暑假仍擬繼續辦理已函請教育當局通知各學校徵求會員當此時北京教育會亦決議舉辦夏期體育講習會嗣聞體研究社已組織同樣之會無須重設當委託王繼根伊齊賢兩君與體育研究社接洽商訂合辦乃將原擬章程略事修改(詳後)應需經費另行預算所有經費則由兩方各任其半並各推舉幹事(北京教育會幹事為顧孟餘祝椿年伊齊賢王繼根萬華趙毅劉耀曾趙崇華王永清于權等體育研究社幹事為袁良許龍厚王丕謨石松齡李浩然耶豫增蘇健金普彩金齊賢張景佑劉長漢許絨曾漢良至伊齊賢等)辦理會務主講各員計曾紹興先生擔任體育理論魯也參先生擔任運動生理學後因曾魯兩先生因事請假改由吳志敏先生擔任體育理論及運動生理學黃傳霖

先生擔任體育上之設備許翹厚先生擔任講授太極拳及少林十二式羅一東先生擔任徒手重器械體操李戛聲先生擔任體操球術田徑賽黃淑貞吳慧文廖坤泰三先生擔任舞蹈游技汪文俊先生擔任少林十二式吳愛紳先生擔任太極拳術劉殿昇先生擔任岳氏連拳徵求會員於七月十六日舉行開會儀式十七日開始講習至八月二十四日講習畢會於九月二日舉行畢會儀式發給證書並攝影以爲紀念計會員出席在三分之二以上得有證書者爲李懷鈺耶敢銳楊贊臣許絨曾王健雄全德關承琳祁蕙卿葛潤琴于恆潘毓秀李繼謙葉景裕陳似蘭洪斌桂孫摺中白耀先佟鑑金壽延佟英儒楊潔蘇健羅廷錕羅蔭信關海英傅恩靜崔書府蕭蔭棠李崑懋于世觀張世顯許志雨張鑑澄張廣鐸丁啟勳童自強李蘊蓀何世泰胡奎澤等三十九名

體育研究社
北京教育會
合辦夏期體育講習會簡章

(一)宗旨 以增進京師中小各學校教員體育學識技能爲宗旨

(二)指導員 聘請體育界夙負名望者擔任指導

(三)會員資格 京師公私立中小學校教員(不限男女)

(四)會員名額 以四十人爲限

(五)課程 體育理論 體育上之設備 運動生理學 體操(徒手)
(注重模倣)

游技(注重) 簡單球術 簡單田徑賽 國技(徒手器械)

(六)期間 以四十日爲限自七月十六日(星期一)起至八月二十四日止(星期五)每日三小

時自上午九時起至十二時止(星期日照常講習)

(七)證 書 會員講習時間凡至三分之二以上者給予講習證書

(八)會 費 免收(只收雜費四角)

(九)地 址 西單牌樓北西斜街東口內五號體育研究社內

(十)報名日期 七月十四日以前除星期日外每日均可來會報名

體育研究社
北京體育學校 **春季游藝會記事**

郎晉堦

體育研究社例於每年春季舉行游藝大會茲值今年暑假附設北京體育學校第二班學生畢業之期特於五月二十日在本社校開游藝大會表演成績藉資觀摩此次開會純以附設體育學校學生為主體除表演各種拳術武器之外兼練習體操教授法實習及器械操游戲等種類繁多而精神活潑不感疲倦最難者無論舊式新式運動均能步法整齊動作一致毫無參差錯亂之處都中體育專家武術巨子及本社社員間於學生休息時間參加表演故益覺精神煥發是日大風揚塵白晝昏晦而參觀者仍有數百人之多演畢攝影時將六時來賓尚徘徊不忍即去尋於禮堂茶話賓主盡歡而散茲將是日開會程序及體操教授法實習各件分述於左

春季游藝會開會程序單

(一)振鈴開會

(二)會長報告

(三) 表演

甲 團體練習

一 田賽 二 徑賽 三 球術

四 體操

(徒手) 徒手操

(輕器械) 生理啞鈴 球竿 運動棒 短棒

(重器械) 單槓 跳箱 平均台

五 游戲(袋鼠競走)

六 體育教授法實習

七 國技

(徒手) 少林十二式 彈腿 岳氏連拳 形意拳 太極拳 新武術

(器械) 六合刀 二十四式槍 神禹劍 太極劍

乙 單人練習

一 拳術 揮拳 二郎拳 六合拳 少林拳 四平拳 地功拳 練手拳 唐拳

八極拳 羅漢拳 大土花拳 六家式 二十四式 形意拳 八卦拳

太極拳 各種長拳

二刀術 六合刀 八卦二十四式刀 五環刀 梅花刀 玲瓏刀 馬眉刀 太極刀

六合雙刀 八卦雙刀 春秋大刀

三劍術 玄化劍 虬髯劍 虛無劍 神禹劍 八仙劍 純陽劍 太極劍 昆吾劍

四槍術 五虎槍 六合槍 套環花槍 戰身槍 五合槍 十式槍 梅花槍 子龍槍

五棍術 太祖棍 夜叉棍

六戟術 七鏡術 八鈎術 九鏢術

丙 對手練習

一(徒手) 對手拳術 太極推手術

二(器械) 單刀對槍 兼槍棒 十二棍 雙梢子進槍 對劈刀

(四)攝影

(五)茶點

(六)振鈴閉會

體操教授法實習

苗景祺

高級中學適用一小時體育教案

準備

(一)整 隊 立正 看齊 報數

(二)分 隊 報數分隊

(三)轉 法 左(右)轉半左(右)轉

(四)行 進 常步後轉走

(五) 掙鏈式

(岳氏連拳)

主要

(一)首胸運動 兩足跪狀臂半屈
胸後屈

(瑞典式體操)

(二)上肢運動 臂前側上下伸

(瑞典式體操)

(三)調和運動 斜飛式

(太極拳術)

(四)肩背運動 棍棒操第二部
第十四節

(連續體操)

(五)腹部運動 伏臥(立臂)
腿後舉

(瑞典式體操)

(六)腰部運動 臂側舉足開
一手叉腰一臂側上舉體後屈

(瑞典式體操)

(七)全身運動 左右斜打

(新武術)

整理

(一)下肢運動 朴喀步之一 Poeka

(步法遊技)

(二)呼吸運動 臂斜下舉舉踵

(瑞典式體操)

敬告

記 事

來賓

學校裏面的體育科，是鍛練吾人學生健康的基礎，並且有包含「德育」、「智育」的能力，西人說，「健康精神寓於健康之身體」的那句話，就可以證明體育重要的關係，所以外國各學校，把體育這門功課，看得非常緊要，甚至有體育不及格不能畢業的規定，我國學校近幾年來，總算略知體育的關係了，亦把體育科，加在必修科的裏面，但成績是一點沒有，不過是一種表冊上的文章罷了，主持學校的人，不肯竭力的去注意，學生方面，因為得不着練習體育的方法同機會，大半抱定「一動不如一靜」的消極主義，懶得去做，所以把狠緊要的體育，就耽誤下來，最近更有倡言「廢除體育免得耗精神」的奇談，請想三育並行的體育，要是真果廢棄不習，那還像話嗎？

體育的重要既然如此，敝校以體育為名，又以養成完全的體育教師為主旨，所以對於體育科的教授法，是不能不竭力研究的，今天表演這節體育教授法實習，就是把我們學校對於將來學校體育科每小時應取各類教材按生理順序混合支配，本校現將所教的教材，同其他的主張，選出平日實習最普通的一個教案來，表演表演，請諸位指教，還有幾點對於上面這個教案要說明的，也寫在下面，請

諸位費點時間，細細的看下去。

一、這個教案，是學生自己編成，預備平日練習中的一種，不是特為今天用的，也不是將來畢業出去，只用這一個教案去教學生的，不過這個教案，比較的簡單些，利用今天表演成績的機會，

表演出來，「一」可以表明我們學校對於將來學校體育的主張，「二」利用今天「羣賢畢至」的機會，請諸位先生指教批評。

二、現在學校體育，大半有「正課」同「課外運動」的分別，這個教案是專為體育正課用的，諸位要問課外運動的教材是什麼，請看我們表演的各種武術、各種球術、田賽、徑賽，那都是我們將來提倡課外運動的教材。

三、這個教案，是適高級中學一小時應用的一種，並不是高級中學三年的體育功課，全用這個教案去教的。

四、學校體育的主旨，是「練習身體各部」平均發育，不是希望學生成為技術專家，更不希望學生發達一部分的筋肉，變為粗臂膀、大腿肚、不美觀的姿勢，所以一小時的操課內，自頭至腳，都要根據生理的原則，運動的次序，局部鍛練，不使學者受運動偏重的害處，教案上面，有準備，主要，整理，三大綱，有各部運動的細目，就是為學者身體發育能到平均的緣故。

五、學校體育，既是注重發育的齊均，那末一小時內，專授一種發達一部分筋肉的體育教材，是不可能的了，不但違背體育原則，並且容易引起學生的疲倦，不注意，沒興味，所以教材種類，不厭其多，本教案上，有拳術、有體操、有游技、有器械，亦是引起學生的興味的意思，不是故顯其能。

六、敝校是提倡武術的，但學校正課內，不能專授武術，所以將各種武術中簡易的單式，擇其無碍生理，同主要運動的性質，列入教案以內，隨課練習，將來練習既多，再將各單式連成一氣，即

成一種正式的武術，教案上面所以列有各種武術的緣故，還含有這層提倡武術的苦心在內呢。

七、吾國武術好處太多，一時也說不完全，但因歷代學者不加研究，所以日見式微，到了現在反不如體操的易於領會，這亦是一件痛心的事情，目下提倡武術，第一須從單式上入手，因為不如此，不能普及，教案上各種武術單式的教法，已經略加改變，請

諸位多賜南針，至盼，至盼。

八、學生在操課前後，必有他種科學的功課，那種功課，必是用腦力的居多，用腦力的前後，不能強其操作，這是生理上的關係，教案上面，有「準備」「整理」等簡易的動作，就是先要調和學生血液的平均，及心理上的遷移，然後再課，主要各部運動，或另授他課，方無妨礙，這種次序，極重要，極有價值，一小時的體育，非按次施行不為功，不如此，不成為正當的體育。

九、教案上面，所列的教材，初見時彷彿太多，一小時決教不完，其實不然，只要教授得人，必能措置裕如的，此次表演，雖是九個實習生，分節教演，但事實上，同一個人完全教演，沒有絲毫的分別。

十、「棍棒操」「朴喀步」都是連續的性質，同整路子的拳術，同是不便分成單式的，但這兩節加在教案裏，一點也看不出破綻來，這就是有系統，有組織的關係，這樣看來，武術是非改良不可。

北京體育學校第一班學生畢業式記事

伊見思 金麗卿
郎晉堦 許小魯

本校第二班學生。由十年秋季入校。至本年暑假。已三年修業期滿。舉行試驗。奉教育部及京師學務局核准畢業。當於十三年六月二十九日舉行畢業式。是日上午十時開會。教育長官代表、校董、職教員、來賓、到會者五十餘人。首由教務主任報告本班畢業學生之成績人數、及其省分。次由校長授予各生畢業證書。並致訓詞。教育總長代表、校董、體育研究社社長代表、教員、相繼致訓詞。學生答詞。來賓演說。再次。攝影茶話。十二時餘畢會。茲將是日訓詞等記述如下。

校長許禹生先生訓詞

今日爲本校第二班學生舉行畢業式之期。回溯諸生入校至今。斗忽三年。三年之內。師生相聚於一堂。研究抉發古今中外體育學術。或釋疑義。或究學理。或矯正姿勢。或創造教材。務求合於準繩原理。可謂融合古今中外體育學術。冶爲一爐。凡此作爲。校中費幾許精神。學生費若干體力。其宗旨莫不在改善吾國之體育。今者。三年期滿。諸生學業完成。正所謂幼學壯行。君子窮則獨善其身。達則兼善天下。正大丈夫。以天下爲己任。以改良體育責任負於自己身上之時也。校中宗旨有三。(一)在提倡中國固有之武術。改善教授。由學校入手。普徧全國社會。期以此尙武之精神。強吾國家。強吾種族。(二)諸生將來能授各種體育。務須技術與學理并重。闡明體育原理。使生徒知行合一。力避機械式的運動。(三)注重體育。以身作則。隨時隨地趁機訓練生徒。務期由運動使生徒德知二育間接明體育之效果。鄙人代表體育研究社。及本校。敦囑諸生者也。至三年相聚。臨別之時。不能依依。但吾等既以改善天下體育爲己任。

以足跡徧天下。方能達此目的。苟諸生抱此主義而不失。則主義常相同。精神必永聚。人雖相離在數萬里之外。仍如在一堂之中。偷徒以哺啜爲懷。雖終日相對。有何益處。至畢業後之研究辦法。或閱譯書籍。或參觀自鏡。或將心得筆之於書。通函互相討論。或每年同學集會一次。以聯感情。現在社會。必有團體。而後始能競存。體育研究社。及體育學校。均堪爲諸生團結之後盾。諸生亦當自知爲此兩個團體分子。時時通函報告在外一切情形。俾能相爲互助。庶能達吾等所期改善體育之目的也。爲此預祝諸生前途順利。吾國體育發育。本社校與有榮光焉。

教育總長代表雷人白先生訓詞

總長今日因事不能蒞會。委 鄙人代表。鄙人近來多參與各校畢業式。而學生最整齊者。莫如此校。足徵成績優良。令人滿意。世謂德知體三育並重。實則體育爲尤要。因中國德育。向來甚高。在外國研究學問者。其智力之銳敏。並不較遜。惟體育則遠不及人。緣中國人多注意他種功課。不注意體育。以致身體衰弱。學未竟而身死者甚多。故吾人對於體育。應特別注意。但吾所謂應注重之體育。不在田徑賽之選手。而在團體之練習。今觀諸君精神滿足。身體強壯。足徵學養有素。亦足見學校教育對於精神身體平均發育上加之意也。現今世界。外表講公理。實則仍重強權。西人有言。might is right。此言信然。欲扶公理。當遏強權。體育之宜注重如是。觀彼歐戰。美國平日並不多兵。只以混合德瑞等式體育。而爲一種國民體育。卒能六月之兵。可以用命。是平日鍛練之效也。我人練習武術。原不爲打仗。而外侮之來。執挺可禦。人自爲兵。人自爲戰。國家賴之。體育之宜注重者。又如是。中國體育人材缺乏。諸君責任甚大。望淬勵精。

神。勿忘國粹。將新舊學術。冶於一爐。以爲改良民族之基礎。是所希望者也。

本校校董武昌高等師範學校校長張春霆先生訓詞

今日本校舉行第二班學生畢業式。適值鄙人來京。得逢盛會。至爲欣幸。頃教育總長代表雷先生訓詞有云。「我國對於體育。應加提倡。」現在第一問題。即爲我等須研究提倡何種體育。自小學以至大學。各種科學皆備。皆有體操一科。遂認體操即爲體育。練習體操。即爲畢體育之能事。是不無疑問。蓋體育所包甚廣。體操不過爲體育中之一種。此外如衛生學及生理學等。亦均在體育範圍之內。故各校近已無體操之名。而皆改爲體育矣。

體育一端。由來已久。而人不察。遂不之知。非學校列有體操一科後始有體育也。亦如非有學校始有教育也。自吾國歷史上觀察。最適宜於體育之練習者。莫如武術。(即國技)後來學校興起。練習啞鈴棍棒等操。專取法於外人。反置原有武術於不顧。遂有人謂練習武術。不合生理。不能承認爲體育。按諸事實。殊屬不然。蓋發此論者。對於武術。未嘗研究。並不知武術爲何物而漫加評判也。厥後研究者衆。因練習拳術。而身體宿疾痊愈。日臻健康者。頗不乏人。世人方始覺悟。認爲武術於人身上。最屬相宜。不惟無害。而且有益。因研究有素。而事論列。皆爲經驗之談。自易見信於人也。

今後吾人研究武術。宜取何種方針乎。其最要者。宜加以真理之研究。某項良。則應如何提倡。而發揚之。某項不良。宜如何改革。而更善之。使武術成一種完全無缺之體育術。再不至仍如前此之湮沒不聞。且武術之傳習。相沿至今。已有數千年。正宜加入學校體育科中。與其他各項體操。混合教授。成爲一種中

國式之體操。

校長許禹生先生。辦此體育學校。苦心毅力。畢業學生已然兩班成績優良。頗爲人所稱道。得此結果。良非易易。此節諸君須要理會。至於武術。所以不克發達者。其理由所在。及應改良之點。亦不可不知。第一。以前視武術爲神秘的。可意會。不可言傳。且加以神仙之誤會。以故不能通用於普通人士。此宜改良者一。第二。中國舊日研究武術者。胸中甚爲狹隘。是己非人。且好爭鬪。勝則自雄。敗則報復。此由一般小說。及鄉間人士之舉動。可以考察知之。而教師教人亦嘗云。宜留最後一着。以資防備。此宜改良者二。

適許校長云。研究武術。除練習技能外。更須加以學理之討論。是誠提倡武術之第一要點。惟以前多由口傳。著述極少。欲就書本研究。實有未能。現在書籍。既有多種出版。可供參考。則神秘之說。不攻自破。再無誤會可言。今諸君已然畢業。尙宜多加研究。從事著述。將來體育革命。武術未始非重要之工具也。諸君離校後。出膺教職。一方爲教人。一方爲宣傳。須使人人皆知研究武術利益之所在。及其重要之關係。是諸君在校時。責任尙輕。離校後。責任反重。是不可不注意也。

本校校董教育部司長陳筱莊先生訓詞

今天北京體育學校舉行畢業式。鄙人躬逢盛會。非常榮幸。不過鄙人對於體育。很少研究。謹就所知。略爲陳述。聊備參考。一。體育與道德。常見一般比賽者。時有種種不道德行爲。如欲與某人比賽。先使他人勞其筋力。而後與之賽。或在場中。絆之使倒。以達我優勝目的。凡此行爲。皆與德育有碍。殊無教育之價值。前在赴美參觀教育報告書中。曾載美國維士康華大學。比賽。其選手須品行無缺點者。此種規條。頗

有教育上之價值。故吾以爲寧使藝敗。勿傷道德。語云。揖讓而升。下而飲。其爭也君子。吾國古之習武者。大抵如是。可見中國武術極重道德。二體育與科學。譬如一樣學習武術。無科學知識。終不能發達。故解剖學在體育上。亦爲重要。當初本國武術。自三代歷漢唐至今。所以不能發展者。全在無科學的眼光。諸君子體育之傳布。務須注重科學。必能事半功倍。三體育與國粹。瑞典式體操。日本柔術。現在盛行一時。因其有生理關係。始爲一般所歡迎。中國武術。若改爲體操式練習。亦非難事。擊劍等類。古亦有之。能以科學改造之。實有研究之必要。譬如道德很高知識很富之人。練習武術。一定高超。諸君以後擔任教席。當注重理論。發展自廣。總之以科學的眼光研討之。尤以不傷道德。是爲至要。

社長代表秦友荃先生訓詞

社長因事出京。不能到會。由鄙人代表說幾句話。各位先生所訓之詞。甚爲詳盡。勿庸鄙人多贅。諸君此次畢業後。深信在社會上服務。必能本諸所學。爲個人之傳布。或團體之傳布。使學術得以進步。是不特一人之聲譽。實本社國體之光榮也。諸君行其所學。是爲殷盼。

教員孔廉白先生訓詞

今日畢業式。即表現諸君將來必能傳布吾道。不勝欣悅。體育種種關係。已由諸位先生說過。尙於一言望注意者。即將來無論何時。在講堂或操場。對於自己所教的及學生所學的。均負責任。此事甚易。但多不注意耳。觀近來校外所參觀。每每學生姿勢不正確。教員精神欠振作。皆教員不負責任之故也。校長訓話。在發達體操。與改革武術。吾以爲實行方法。固在（一）與母校聯絡。改正武術程序。（二）注重道德。

努力自愛。二者要點。即在負責任去作。諸君三年所學。可謂完全。譬如爲商。資本既裕。但在去作也。作時要負責任。體育界肯負責者甚少。緣種種不舒泰。比較的甚苦。故負責不易作到。初不知一不負責。萬無一成。欲使學校有中國式體操的一天。即看諸君負責去作的何如。

畢業學生答詞

現在體育界。只算是消極的覺悟。只知道體育不可不講。並不會積極的努力提倡或發展。換言之。即能說不能行。所以在這黯淡的空氣裏。辦體育事業。真不容易鼓起興趣。本校之成立。完全建設在各位董事和各位教職員的熱心和毅力上。在這環境裡。社會上表同情的又不多。以實力援助或提倡者尤少。然而我校當事先生。依然苦心孤詣。慘淡經營的進行。並不因社會上不表同情而灰心。並不因何事實的打擊而懈弛。改變原來預定的計畫。使我們同學隨時都得以安心求學。達到今天很圓滿的結果。這種奮鬥的精神。我們同學們。極以爲不容易。而很誠懇的感謝。我們同學。將來在社會上服務。大家都極力的自勉。願用這種奮鬥的精神。去提倡體育。再得各位先生的隨時指導我們。相信必定可以得到社會上的同情。濃厚的興趣。我們並相信各位先生辦事的奮鬥精神。必能使我校日益穩固。日益擴大。謹代表同學致謝各位先生。給我們許多的切實的訓詞。而極力遵照去做。並祝 各位來賓、董事、教職員先生的健康。祝母校萬歲。

來賓羅肖華先生演說詞

今天時候很短。天氣很熱。本欲不言。適聽諸位先生演說。頗有趣味。故簡單言之。現在研究體育。對於青

年。負有一種責任。因教員二字。在西洋兼指導而言。中國教員。則專教授知識技能。對於一舉一動。不負責任。行爲道德。不負責任。如機械一般。論道理。當然不合。要知我們責任。不專在教授知識技能。其一舉一動。以及衛生等類。皆當負指導之責。斯乃教員二字之本意也。至於希望。則願諸君爲責任之的教員。勿爲機械的教員。

體育研究社附設夏期國技音樂講習會記事

伊見思

民國十二年夏。與北京教育會合辦體育講習會。雖列有國技一科。惟時間較少。會員多以未能講習爛熟爲憾。本社因應學校之需要。會員之請求。又以音樂一科。與體育頗有關聯。乃組設夏期國技音樂講習會。事前推舉專員籌備。繼推定社長袁良爲會長。副社長許韻厚爲副社長。耶豫增伊齊賢李湛然南隆彬石松齡楊敏王丕謨關承琳金普彩吳俊秀俞樹人任教務。金齊賢任會計。蘇健任庶務。劉長漢許絨曾任繕寫講義。聘請蕭友梅講授中西音樂比較。沈彭年講授樂理。關良講授風琴練習。許麗厚講授武術理論羅漢行功法拳術教練法。吳愛紳講授太極拳術。劉殿昇講授岳氏連拳。張忠元講授唐拳六合刀。劉鳳山講授棍術。汪文俊講授劍術。李湛然蘇健金普彩許絨曾任助教。自七月十四日起。至八月十三日止。共講習一月。雖大雨時行。有二十餘日之多。而會員仍舊出席。從未稍倦。國技之惹人注意。于此可見一斑。是會出席時間三分之二以上得有領受證書之資格者。爲康文霞李繼昌孟慶霖鄧寶賓鍾毓秀李松源楊崇煦靳吉山李崑山鄂玉成金壽延潘伯遠沈鴻儒林文福耶啟銳丁啓勳那樸源佟鑑董長志魏蔭棠張世安鄧述彭龔哲達楊鳳采趙克昌何錫綬斌春馬恩懋張繼光陳錦譚成祐郭恆植

等三十二人、會員李崑山、爲振儒女學校校長、年已五十有二、仍孜孜研究、尤可貴焉、
八月二十四日上午八時、舉行學會式、首由副會長許體厚演說國技宜注意研究之點、希望有何改善
之意見、隨時提出討論、並授予講習證書、關良演說研究音樂之方法、孔繁俊演說國技之價值與體操
之比較、將來拳術、必能稱雄世界、會員李崑山代表全體會員致答詞、畢合撮一影、以爲紀念、

附 體育研究社附設夏期國技音樂音講習會簡章

第一條 本會以提倡國技音樂適用於小學教授爲宗旨

第二條 有左列資格之一者即可報名入會

(一)現任或曾充公私立小學教員

(二)本社社員

(三)本社附設小學體育研究會會員

第三條 本會講習科目如左

國技 武術理論 拳術教授法 羅漢行功法 太極拳術 岳氏連拳 唐拳 六合刀術 神

禹劍術 棍術

音樂 樂理 風琴練習 中西音樂比較

第四條 講習期間爲一個月自七月十四日起至八月十三日止每日三小時(自上午八時至十一
時星期日照常講習)出席三分之二以上者予以講習證書

第五條 學雜費免收報名時交報名費一元講習期滿者退還(中途輟學者概不退還)

第六條 本會附設於西斜街五號本社內

第七條 報名期間截至七月十日爲止

記
事

四
十



附錄

體育研究社章程

第一章 宗旨

第一條 本社以研究體育振興尙武精神爲宗旨

第二章 社務

第二條 本社事務分部如左

(甲) 研究部 組設體育學校講習會及調查體育狀況

(乙) 編譯部 編譯各種體育圖書

(丙) 交際部 掌本社對外一切交際事宜

(丁) 會計部 掌管本社經費之支出收入

(戊) 文牘部 掌管本社往來文件及編製社務統計保存各種表簿

(己) 庶務部 經理本社庶務保管圖書器械及出版發行各事項

第三條 各部辦事細則另行規定

第三章 社員

附錄

第四條 凡本國人民身體完健品行端正年滿十六歲經社員二人以上之介紹均得入社

第五條 社員入社時應填具志願書並繳納入社費

第六條 凡社員均有輔助本社提倡體育之義務

第七條 社員遇有特別事故得自行聲請出社

第八條 凡社員在外有損害本社名譽之行爲或受刑事處分者應令其退社

第九條 社員退社已納各費概不退還

第四章 職員及職務

第十條 本社職員及職務如左

(甲)社長一人 總理全社事務

(乙)副社長一人 輔助社長處理社務遇社長有事故時代行社長職務

(丙)基金監二人 保管本社款產

(丁)評議員十五人 議決社務進行及改善事項

(戊)幹事員若干人 分任各部事務

第十一條 凡學術優良聲望素著贊成本社宗旨或捐助圖書器械及補助經費者除爲名譽贊成員

外得推舉爲名譽職員

第五章 職員任期及選舉

第十二條 職員任期一年期滿後得連舉連任

第十三條 社長副社長基金監評議員於每年大會時選舉之

第十四條 幹事員由社長就社員中指定提交評議會公認

第十五條 職員選舉細則另訂之

第六章 會議

第十六條 本社會議分左之三種

(甲)大會 每年一月舉行報告社務經過情形議決進行事項但社長認為必要時得開臨時會

(乙)評議會 每月開會一次討論社務進行但遇必要時得開臨時會

(丙)幹事會 各部幹事對於執行事務如須討論時得開幹事會

第七章 分社

第十七條 本社為謀社務發展起見得於適宜地點設立分社

第十八條 分社章程另行規定

第十九條 分社事務由本社委託經理員經理

第八章 經費

第二十條 本社收入共分三種

(甲)入社費 社員入社時交納入社費二元

(乙)常年社費 社員每年納社費二元分兩次交納

(丙)特別捐 由社員及熱心提倡體育者自由捐助

第二十一條 本社收支均由會計隨時登記會議時報告

附則

第二十二條 本章程有應修改之處得於大會時提議修改

北京體育學校簡章

八年八月奉 教育部核准

第一章 總則

第一條 本校以養成完全體育師資為宗旨

本校畢業生得充各級學校體育教員

第二條 修業年限定為三年畢業試驗及格者給予證書

第二章 學科及程度

第三條 本校課程分學科術科兩種

(甲)學科

實踐倫理 國文 心理學 教育學 教育史 教育制度 學校管理法 體育原理 體操
理論 武術理論 體育史 體育上教授法 學術教練法 體育上處理法 軍事學 生理
學 運動生理學 解剖學 學校衛生學 急救法 檢查身體法 音樂 圖畫 外國語

(乙)術科

國技

(徒手)太極拳術 八卦拳術 形意拳術 少林十二式 彈腿術 岳氏拳術 各種

長拳 短打及擒拿法 拳術對手 新武術 拳脚 拳角

(器械)刀術 鎗術 棍術 戟術 劍術 鉤術 鐮術 器械對手 新武術 棍術 劍術

體操

(兵式訓練)徒手教練持鎗教練(自單人教練始至營教練止)

(普通體操)徒手操及遊技(各個徒手操及各式遊技法)

(器械體操)輕器械 重器械

球操

網球 籃球 足球 壘球 隊球

童子軍

初級課程 本級課程 優級課程

田徑賽

田賽 徑賽

柔道

第四條 教授實習於第三學年第二學期行之其實習方法另行訂定

第五條 課程標準及教授時數另行訂定

第三章 名額入學及懲戒

第六條 本校學額每級定為四十人每年暑假招生一次

第七條 入學學生須具左列之資格

(一)師範學校及中等學校畢業或與有同等學力者

(二)年在十八歲以上二十五歲以下者

(三)身體強健品行端正者

第八條 本校招生分由各省教育長官選送及自行招考二種學生入校除檢驗身體外應受入學試

驗但各省長官選送之學生得免除之

第九條 學生入學之始應填具入學願書並須在京覓保證人填具保證書不得中途輟學

第十條 凡學生操行不端學業曠廢及不守規章者應由本校施以懲戒或即令退學

第四章 試驗

第十一條 試驗分學期試驗學年試驗畢業試驗

第五章 費用

第十二條 學生每名全年學雜費六十元於學年之始交齊自費生得於年假暑假前分兩期繳納

飯食制服冬日煤火均歸學生自備

第六章 學期及休業日

第十三條 遵照教育部規程每學年分兩學期以八月一日爲學年之始

第十四條 國慶日民國紀念日孔子誕日祀關岳日年假暑假春節夏節秋節冬節日曜日本校紀念等均爲休業日期

第七章 附則

第十五條 本校各項細則另訂之

第十六條 本簡章如有不適用時得隨時修改呈報教育官廳備案

體育研究社職員名單

十三年

社長

袁良

副社長

許麗厚

基金監

王丕謨 郭家騏

評議員

附錄

耶豫增 石松齡 伊齊賢 蘇健 李湛然 南隆彬 楊敵 金普彩 楊鳳起 許絨
延年 孔繁俊 吳俊秀 關承琳 吳忠本

研究部

主任 王丕謨

幹事 錢嘉猷 譚兆熊 李湛然 孔繁俊 楊敵 吳俊秀 金普彩 蘇健 石松齡
袁華

編輯部

主任 楊敵

幹事 毛邦偉 沈彭年 孔繁俊 樸源 劉昌景 黃于協 鍾啓 許絨曾 葉潤猷
李湛然 石松齡

文牘部

主任 伊齊賢

幹事 吳忠本 南隆彬 金齊賢 耶豫增

交際部

主任 梁錫光

幹事 袁華 趙世安 楊鳳起 李湛然 俞樹人 郭家驊 呂式斌 朱肇新 錢承懋

陳祖良 許寶棻 許保之 顧允中 許家瀚 嚴家幹 孫用時 林彥京 馬丕緒
濮良至

庶務部

主任 劉昌景

幹事 劉長漢 葛永德 張景佑 關海英

會計部

主任 金齊賢

幹事 吳俊秀 濮良至 呂以謙

體育研究社社員名單 十三年

許繼厚	郭家騏	鍾啓延	年	楊鳳起	許丹	汪世瑞	裘善元	王丕謨	伊齊賢
岑履信	楊維新	郭家驊	梁錫光	郭家驥	呂德清	陳祖良	趙世安	秦家潤	曾魯
蕭綱	毛邦偉	胡家鳳	吳忠本	楊敞	孔繁俊	凌煦	袁良	張修	王爲
蘇健	張景佑	楊友誠	石松齡	趙學安	關海英	宋統舜	杜文惠	郎豫增	蘇德福
金普彩	張彝	侯慶雲	郭存誠	葛永德	楊憲鼎	羅璧潤	楊統衡	祖兆霖	陸鴻吉
徐承基	楊壽鏞	楊壽椿	李湛然	劉迺桐	汪鈺	魏道慈	張韶	劉惠霖	孟廣壺
李鐸	羅樹潛	汪希董	徐械	董璠	姚長庚	方鍾	章鳴遠	陳挺生	馮漢鼎

張毅遠	季龍圖	劉毓琦	楊毓泉	安長齡	葉潤猷	劉殿昇	吳愛紳	劉鳳山	興福
周峻山	王本榮	柯興耀	南隆彬	金齊賢	黃于協	王志羣	譚兆熊	姜金陵	張忠元
袁華	沈國鈞	王敬璽	徐麟瑞	呂式斌	袁翼	楊恩蔭	王承孚	樊修	鄭肇煌
馬丕緒	張繼屋	謝宗陶	許保之	吳秉徵	陸大湘	陳同環	林柏棠	胡錫安	楊琦
許寶葵	馬鑄源	高元吉	林彥京	張一鵬	張恂	林志	林景	吳景洲	錢承懋
束士方	何士良	吳觀光	金崧壽	嚴家幹	孫用時	徐德虹	王亮	朱士抃	楊彥潔
楊承祚	許家瀚	胡宗銓	劉淪智	唐在章	郭可詵	黃覺	陳訓琛	王運孚	劉一清
楊祖詩	陳曾則	錢嘉猷	濮良至	錢震	陳淦孫	陳丙東	阮永墀	涂鳳書	蔣芬
錢承愷	劉毓瑤	許鴻友	張晉三	魏宗棟	顧允中	陳佛純	陳玉如	馮祖荀	朱肇新
于宗琦	關瑄	馮煥	關葆謙	安建勳	厲毓海	許紱曾	許紹曾	許纘曾	金聲
佟永元	吳俊秀	鍾世謙	吳潤澤	吳潤沛	劉文海	丁溶	白永福	郭雨三	趙曾善
趙定安	關俊德	陳英	陳文祥	蔡寅	薛維勤	施錦淙	吳銘三	馬巍	鄧為
劉昌景	徐明甫	劉采明	費仁基	謝國輝	霍澍霖	楊應舒	陳兆楹	陳兆培	趙永明
孟廣輅	童自強	王英	魏元晉	李家驥	陶鎔	孫乃驛	張辛孫	李健侯	張紫建
朱聯第	樸源	魏蔭棠	趙國綦	蘇耀祖	馬葛祥	徐觀	劉子周	李文同	李鳳璘
關裕厚	鄭衡伯	劉煥章	王寅齡	陳祖臣	秦家瀾	洪仲雲	方玉田	費景春	胡祺同

朱心一	方夏	李吳楨	袁齊善	唐麗璋	陳培章	彭漢超	陸品春	孫宗武	楊壽漢
劉惇	陳冲朗	呂以謙	郭延祥	李自修	吳席珍	莊鉄山	趙元成	黃俊三	莊年
雷作霖	彭興藝	歐陽復	吳新齋	沈子啓	史朗存	劉道斌	沈國楨	閔星槎	馬仙蟠
余懷清	虞克梁	巢手景	胡本農	袁瑾如	曾恕道	梁杜衡	喬信孫	俞樹人	段雲颺
沈鴻儒	張舫	奚在西	胡伯龍	陳鎬	陳季烈	胡蘭蔭	楊永元	李宏毅	藍森
張世顯	蕭蔭棠	羅蔭信	關承琳	金壽延	耶啓銳	洪斌桂	葉景裕	佟鑑	李蘊孫
李崑懋	何世泰	于恒	祁蕙卿	陳似蘭	潘毓秀	葛潤琴	鄧寅賓	鄧述彭	歐陽侃
謝春廷	李曾祐	鮑竹震	錢新民	潘鎮昌	何恢禹	劉維藻	陳緯	劉志禮	劉志信
劉志和	謝英	徐鍾葢							

體育研究社名譽職員一覽表

名譽社長

陳宦二厂	范源廉靜生	蔡元培子良	嚴修範孫	張一慶仲仁
文斌伯英	廢昌午樓	屈映光文六	袁希濤觀濶	胡維德馨吾
傅嶽棻治癖	張繼煦春寔	郭家驥秋坪	傅增湘沅叔	

名譽贊成員

劉潛芸生	陳寶泉筱莊	周頌聲歌庭	蔣維喬竹莊	陸整廣侯
------	-------	-------	-------	------

孔祥柯則君

韓振華誦裳

鄭朝熙際唐

錢家治均甫

祝椿年陸庭

孟憲彝(秉初故)

湯爾和爾和

洪達斐齡

周岐支山

佟永元旭初

高松秀次石

陳祐佛純

章桂陞聯甫

朱其輝內光

晏才猷屏如

李光榮仲謙

王祖彝念倫

張邦華燮和

白雄遠

王建中樹丞

趙樹潤德普

楊乃康莘相

錢稻蓀稻蓀

葉潛鶴伏

陳衡恪(師曾故)

袁榮參道冲

孫壯伯衡

唐在章伯文

趙繼曾紹庭

萬華子石

沈彭年商者

趙毅貫一

馮祖荷漢叔

談錫恩君訥

徐恩元愈齋

饒鳳璜聘卿

解樹強斐青

陳炳武允武

饒孟任伯與

徐譚巽言

童德乾用九

蔣崇謙益吉

王嘉榘(惟忱故)

高丕基鐵民

程臻頡華

王印川月波

徐宗浩養吾

萬毓崑玉拂

賀徽冕唐僕

張天元性初

周詩蘊仰辰

蔡世溶君庭

黃中塏並潤

朱炎炎之

蔡璋子英

朱肇新意銘

黃雲鵬墨涵

劉恩格鯉門

李家浦少齋

陳鴻疇錫九

黃康年賦陶

王曾思念敏

陶履謙益生

程華銘仰呂

馮承鈞子衡

秦錫銘友荃

柯興昌世五

莊恩祥瑞陔

陳榮鏡萬仰

錢能訓(幹丞故)

汪幼通

李文權道衡

龔政德宣

李萼源泉

吳思訓仲漁

治格鶴卿

英熙子敬

維藩效先

王樸模山

王祿鶴齡

趙海天

陳履平

金樸清則夷

志鈺騰雲

吳法鼎新吾
(故)

楊天驥千里

金文濬仲泉

王章祐叔鈞

曾紹輿仲魯

李翼聲受聲

黃傳霖濟國

羅一東肖華

魯也參贖儕

吳志敏亮孫

名譽幹事

張廣明月庭

徐延貴月庭

王有林茂齋

恒泰壽山

巴彥布潤芝

宋書銘頌亭
(故)

春秀志先
(故)

王本榮子固

劉鳳春森清

李志權仲英

張漢羣漢澄

崇貴伯高

紀德子修
(故)

姜金陵殿丞

趙全仙洲

李玉璋

王志羣潤生

瑞沅仲瀾

姬鳳翔集安

姜永慶繼昌

劉永華殿臣

鄧雲峯

金之錚錫青

吳清林勵忱

程友龍海亭

名譽社員

陳泮嶺

龔德順

徐玉貴文海

李占魁鼎臣

高克興子明

柴競夫學如

北京體育學校校董一覽表

總董

廕昌午樓

附錄

副總董

張一鑾 仲仁

基金監

沈彭年 商耆

董事

靳雲鵬 翼青

嚴修 範孫

傅增湘 沅叔

胡維德 馨吾

屈映光 文六

陳宦 二厂

傅嶽棻 治癡

郭則灝 嘯麓

唐在章 伯文

涂鳳書 子厚

濮良至 青孫

嚴家幹 仲楨

許家瀚 幼芝

陳寶泉 筱莊

張繼膺 春鑑

劉潛 芸生

袁希濤 觀瀾

林錫光 芷馨

馬良子 貞

黃鄂 府白

談錫恩 君訥

袁良 文欽

許霽厚 禹生

北京體育學校第二班職教員學生一覽表

中華民國十三年七月

職員

職員	姓名	別號	籍貫	通信處	備考
校長	許霽厚	禹生	京兆宛平	北京西城禮路胡同十四號	

學監
代理教務主任

鄧豫增 晉堦 京兆宛平

北京西城後車胡同四號

庶務主任

伊齊賢 見恩 京兆宛平

北京西城後百戶廟胡同

事務員

金齊賢 麗卿 京兆宛平

本校

司書

蘇健 紹眉 京兆宛平

本校

劉長漢 丕卿 京兆涿縣

本校

許絨會 小魯 京兆宛平

本校

教員

姓名 別號 籍貫 通信處

倫理學 國文 教員

沈彭年 商耆 江蘇青浦 北京西城安兒胡同一號

心理學 教育學 教員

陳懋治 頌平 江蘇吳縣 北京東城東觀音寺頂銀胡同

體育原理 教員

毛邦偉 子龍 貴州遵義 北京西城屯絹胡同

武術理論 教員

孫掖 雨蒼 江蘇武進 北京東四三條胡同

體育上處理法 教員

許霽厚 禹生 京兆宛平 北京西城禮路胡同

生理學 教員

李戛聲 戛聲 奉天鐵嶺 北京西城屯絹胡同

關中憚 致和 京兆宛平 北京西城弓弦胡同

黃震泰 震泰 京兆宛平 北京西城弓弦胡同

附錄

運動生理教員

黃傳霖

濟國

江西宜黃

北京西城報子街

圖畫教員

吳法鼎

新吾

河南信陽

北京西城安兒胡同一號

音樂教員

沈彭年

商者

江蘇青浦

北京新簾子胡同

白宗魏

述先

京兆宛平

北京新簾子胡同

關良

善庭

京兆宛平

北京宣南關記風琴廠

軍事學教員

譚兆熊

夢賢

貴州貴陽

北京西安門外丁字街

童子軍教員

王繼根

裔恆

江蘇崇明

北京西城半截胡同

國技教員

紀德

子修

京兆宛平

北京宮門口苦水井

吳愛紳

鑑泉

京兆宛平

北京宮門口苦水井

劉殿昇

恩綬

直隸衡水

北京西四帥府巷一號

劉鳳山

彩臣

直隸寧津

北京西四大拐棒胡同十六號

張忠元

昇庭

直隸南皮

本校

興福

石如

京兆大興

北京東單正藍滿固山廳

汪文峻

華庭

京兆大興

北京安內大三條胡同四號

周峻山

秀峯

山東歷城

北京大溝沿三號

新武術
兵式操教員

曾紹興

仲魯

江西金谿

北京西河沿前鐵廠

魯也參 黠儂 湖南

黃傳霖 濟國 江西宜黃 北京西城報子街

游體 技 李戛聲 戛聲 奉天鐵嶺

徐碧城 碧城 江蘇 北京女師大學校

指導體操實習教員 孔繁俊 廉白 浙江杭縣 北京宣外教場五條

球術教員 李戛聲 戛聲 奉天鐵嶺

田徑賽 王榮春 耀東 黑龍江 北京師大學校

學生

姓名 年 歲 籍 貫 入 學 前 經 歷 通 訊

王文彬 蔚廷 二十九 直隸深縣 直隸第一師範學校畢業會任深縣第二高小教員 直隸深縣良知台村河西

姬學成 國用 二十九 河南太康 河南省立第四中學畢業 河南太康縣常營集

丘修文 瑞符 二十七 山東高密 山東高密縣立中學畢業 山東高密縣城西南柴溝街德隆號

陳泰春 和之 二十六 廣西賓陽 廣西省立第三師範學校畢業會任廣西百色縣公署教育科員 廣西賓陽蘆圩碗行街廣利號轉

章凌信 澤羣 二十六 廣西柳州 廣西省立第四中學畢業會任馬平縣立第一高小教員 廣西馬平縣城外沙街白長春轉或馬平縣省立第四中學校轉亦可

張四維 四維 二十六 雲南蒙化 雲南省立第一中學畢業 雲南省立第一中學轉或蒙化城內南街

楊壽椿 二十六 廣西貴縣 貴縣縣立中學畢業 廣西貴縣橋圩安棧藥房交柯村

張家順 伯清 二十六 直隸東光

楊少庚 幼仙 二十六 山東高唐

唐鎮坤 伯尼 二十六 湖南衡山

蔣鍾瑞 季祥 二十六 山東高密

陶芝芬 紫榮 二十五 廣西鬱林

范興文 啓周 二十五 廣西荔浦

劉祖源 沛霖 二十五 廣西興業

姜庚年 耀西 二十五 吉林長林

沙國璽 寶臣 二十三 雲南昆明

楊守禮 樂田 二十三 京兆房山

劉寅 敬之 二十三 山東濟南

黃祥霖 澤蒼 二十三 廣西桂平

苗景祺 祝民 二十 京兆房山

石松齡 教育部員曾充京師公立第一
二中學校教員

金普彩 懷幼中學暨新中學體育教員

直隸第一師範學校畢業曾任北京公立第二十二小學教員

山東省立第三師範學校畢業曾任山東省立第三師範附小教員

湖南嶽雲中學畢業曾任嶽雲中學校事務員

高密縣立中學畢業

西廣省立第九中學畢業

廣西省立第十一中學畢業曾任廣西荔浦新坪高小教員

廣西省立第九中學畢業

吉林省立第一師範學校畢業

雲南省立第一中學畢業

京兆第一師範學校畢業

山東正誼中學畢業
曾任北京師範附小體育教員

廣西省立第八中學畢業

北京四存中學畢業

直隸東光縣城西南大龍灣村西頭開交

山東高唐城內公聚昌號轉交

湖南湘潭花石轉白果新橋乾豐昌號轉交退思堂

山東高密縣東注溝交學聖堂

廣西鬱林城內東門街陶春山館轉陽護里安源押

廣西荔浦北門街中和寶號轉或修仁縣黃豆行陳同吉轉

廣西貴縣橋圩南興街洪昌號轉

吉林長春朱家城子天德厚或黑龍江拜泉縣圖書館

雲南府護國門內南昌街一號

京漢支路坨里車站成興順轉交東莊村楊宅

山東濟南東門裏振英街三號

廣西省桂平城內宣化坊黃宅
北京宣外車城根德豐源或京西坨里恩隆永交

歷屆體育講習所畢業生服務狀況

耶豫增 內務部部員本校學監

蘇健 崇德中學校體育教員本校事務員

張 蘇 奉天錦縣扶輪小學校校長

關俊德 鄭州扶輪小學校教員

趙學安 鄭州煤礦辦事員

許續曾 扶輪第五小學校國技教員曾充京師第一小學校國技教員

許紹曾 天津河南銀行練習生

張廣鐸 曾充錦縣扶輪小學校教員

宋毓舜 京師公立第三中學軍樂教員

郭存誠 京綏鐵路電報生

體育學校第一班畢業生服務狀況

胡濟美 江西體育場主任及體育學校教員

李翔鸞 湖北襄陽第三師範體育教員

劉子周 湖北建始中學校體育教員

孫廣信 遼中中學校體育教員

譚偉英 廣西中學校體育教員

張家順 綏遠師範學校體育教員

楊友誠 陸軍第三師陸軍部副官曾充京師公立第一中學教員

丁 濬 第二扶輪小學校辦事員

關海英 西郊第三小學校教員

許紱曾 銘賢高等小學校教員

劉文海 振儒女學校英語教員

杜文惠 曾充師大附屬小國技教員

張景佑 曾充公立第一中學庶務員

魏漢偉 江西公共體育場教員

王卓羣 河南省立第十中學校體育主任

李義成 雲南省立中學校體育主任

劉振翮 遼中體育學校教員及模範小學體育教員

黃 憲 長沙師範十三聯合中學復初中學體育教員

體育學校第二班畢業生服務狀況

章凌信 京師公立第一中學體育教員

附 錄

楊守禮 山西省立第二中學體育教員

姜庚年 吉林第二師範體育教員

黃祥霖 廣東第一中學校體育教員

蔣鍾瑞 青島西鎮小學體育教員

楊少庚 山東省立第三師範體育教員

沙國璽 雲南省立第一中學體育教員

張四維 雲南省立第一中學教員

唐鎮坤 湖北青年會體育教員

劉寅 北京師範附屬小學體育教員

苗景祺 京師公立第五小學校體育教員

王文彬 回本省(直隸)服務

楊壽椿 廣西省立第五中學體育教員

劉祖源 回原送省分(廣西)服務

范興文 廣西省立第五中學體育教員

陳泰春 回原送省分(廣西)服務

陶芝芬 回原送省分(廣西)服務

致各省中學以上學校調查體育狀況函

敬啟者敝社自成立以來十有二稔對於體育隨時研究期有所得以供獻於教育界邇來學校體育已成知注重惟施行方法各有未同茲擬詳細調查以爲研究之具特將調查項目附開於後敬祈

鑒察按條賜覆至爲盼禱倘能從速尤爲緬感專此敬頌

公祺

體育研究社謹啓十二年十一月二十五日

北京西單牌樓北西斜街五號

中等以上學校體育狀況調查項目

- 一 全校學生共若干人，關於體育訓練，是否取同一之方針，
- 二 校中於體育一科，除在操場訓練外，是否尚在教室內講授體育原理，並是否尚用講義說明各種運動之方法，
- 三 校中教授體操，其種類如何，已否加授國技，並是否列入正課，如已加授國技，學生對其興味如何，
- 四 除體育正課外，尚有何項課外運動之組織，
- 五 校中對於田徑賽，是否教授，
- 六 校中常開運動會否，並運動會重要項目，係為某若干種，
- 七 校中關於體育上之設備如何，輕器械，重器械，及國技器械，均有何種，
- 八 校中已施行身體檢查否，每隔若干時間，檢查一次，大致比較如何，
- 九 體育教員，係為何種資格，每月薪金若干，係按何標準致送，
- 十 對於學生是否徵收體育費，
- 十一 校中備有關於體育參考書籍否，並有若干種，
- 十二 與他校有無聯合競賽之組織，並競賽何項，

注

意

- 一 上列各項中，貴校如缺某項，某項即可不覆，
- 二 覆件請注一二...等字樣即可，無須抄寫原項全文，
- 三 覆件請於十三年二月二十九日以前寄下，

體育學校調查項目

(一) 名稱

(二) 係為養成何種體育人材

(三) 學生入學之資格

附 錄

(四) 修業年限

(五) 現有班次若干學生人數若干

(六) 已畢業學生若干是否均任體育教授

(七) 教員之資格

(八) 經費之來源

(九) 學生徵費數目

(十) 教薪每時若干

(十一) 體育場之面積是否有風雨操場

(十二) 所備運動器械之類目

(十三) 學科術科如何分配每週每一種課目各為若干時

(十四) 已否加授國技

(十五) 對於體育理及生理衛生是否特為注意

(十六) 學科術科是否均備講義

(十七) 學生於課外有何項研究體育之組織

全國急募賑款大會致謝函

逕啓者本會前因急募賑款會印行游覽券售價助賑並於二月二十五六七等日在內廷及天壇等處開游覽會三天承 貴研究社全體會員分日演習中國武術使會場得以興盛游人因之衆多所裨益於災區者實非淺鮮謹代各省災民潔誠致謝即希 查照爲荷此謝敬請 善安

全國急募賑款大會會長孫寶琦啓

王華傑致許禹生討論武術函

禹生老師大人鈞鑒敬肅者華傑歸晉以來已逾四載雖濫竿督幕碌碌無所顯揚而於研究武術固無時或輟也三晉習武之士不一而足其最盛行者以形意長拳砲捶爲多傑出者頗不乏人然求其所謂剛柔相濟如吾師所傳太極功者皆不知其爲何物去年秋有善某拳者傑伴作未學技進而請益客即獻其所長並述運用之法傑謂太剛則折君知之乎客意不憚曰先生曾習何拳者傑以太極對客固請一試傑再四辭謝然客之右拳已向右肋下進擊矣因作正當之防衛急曲腰以左手扣其腕斜進左步以右手背擊其面部客左手向外推我右手掌及肘上其力甚大急移全身力於左足以左手下纏右足蹴其左胯客遠跌數尺外起後復奔而前經人勸解得免傑事後追思倉卒之間並未及使手式而客即仆繼以右分脚之勢雖彷彿似之然終不大相同大有是誠何心哉之感去冬先君病危護送歸里道經某村偶因細故差役與一人勢將用武傑進前分說彼轉身向傑以右手前揪急斜進左步以左手托其腕右手擊其臂彼急以左手下按乃用搬攔捶進擊之亦跌出數步旋經村人排解無事及今事過知悔惟思所以避免之策不與人妄動身手耳前兩事皆發於倉卒未知其手法果合於太極否望吾師進而教之此間習太極者無人欲切磋而未能近有一二同志已能推手然不易進步也倘蒙賜示解釋不勝盼禱之至

受業王華傑頓首稟

王華傑致許禹生再討論武術函

禹生老師大人鈞鑒客冬謹上一函知達 典籤蒙 手示教誨循循善誘不啻再坐春風化雨中也 受業歸晉以來於武術一科既遠師門兼鮮同志而三晉習武之士又皆以門戶異同爲前提一聞與彼輩所學不同即北之門見訪語言之間大有臥榻之旁不容他人鼾睡之意甚至輒邀比試一意橫行受業鑒此潮流於焉致慨惟以學而未成謹守退縮主義五六年來於太極各式朝夕求之不輟竟於去歲大見功效凡所謂前後左右進退趨避之法上中下三部前後仰合照應柔化之妙及身手法之靈似已略窺門徑覺此中別有天地其妙純係先天自然之能非一旦可得而了然也此間太極拳術從未見一人習此受業 每與武道中人探詢手法究其極不過恃力而已所謂死命亡徒又烏有所謂手法哉然彼輩於太極最初視爲不足重輕咸一笑置之殆去歲受業 極力提倡得專門學生數人相從練習現亦有由他門曾習數年或十數年者幾人願請相授受業 開誠布公就昔日所習之各式以晉 師所編之拳勢圖解遂爲詳釋參以數年來用功之管見學者亦頗勤而太極拳之名已遍滿并門矣雖不時有旁門見訪受業 亦殷懃相告即有不逞者以冷手相加從未爲彼輩所侮來角者皆相率不復至蓋彼輩所視爲不肯告人最靈妙之手法者即吾道之糟粕耳受業 之用手法以每星期中專習一手朝夕坐臥以揣摩之若干日後重覆練習迄今數年從未或輟倘未遇外侮即以最近所習之手法加之於不能奏時再換他手雖亦有自己尙不知用何手法而敵已遠跌者是誠莫名其妙也承 示撥攔捶手法恍然於變化靈轉之妙非吾 師孰與啓之若使受業 得備社員之末又從而教誨之更幸甚矣專此拜上敬請

著安

受業王華傑謹肅

習太極拳之經過 初習時只求姿勢正確各部柔軟靈活手眼步相合爲一心平氣靜日夕練習過一年半後始悟功效之神速於進退趨避之方已不覺稍有根基矣循是以習未一年於手法之用即得其大凡但有時能使有時不能使復審其式中之用意致力之方法如某式如何可以自然如何進如何退或左或右或上或下如何不爲人制細心以求一式既竟復求一式此三年中自覺意味深長日有進益更與一人習推手法悟拳論中無過不及云云以守其中去雙重單重之弊更覺有效與人交手惟心平氣靜若無事然動急應動緩隨如彼不動我即先發其發也速其變也快要或在或下制其步或上制其手使敵自謀不暇而我之手操必勝矣竊意以爲快似車輪一語必心平氣靜乃可用否則不足以語此也迄今五年愈覺日有所悟拉雜陳之懇 賜教言

受業傑再拜

答函

星吾賢弟如晤前接一函適值事冗未及奉覆吾 弟造詣已深殊出意料之外蓋太極拳術爲形而上之學苟得門徑之後專心揣摩用工不輟自能發展人身自具固有之良能自悟其當然之應用固不必盡由師傳也來書所言均合太極之應用所謂歸而求之有餘師無煩兄爲之一一解釋也搬攔鎗向裏爲搬向外爲攔不可不知吾 弟想於十三式拳路已熟練時惟求『自然』二字而已至於練習應用之

術健身之方法必須將拳路中不同之三十幾勢一一分開單獨練習左右互練一式練熟再陳一式久久自覺進益也兄既正編此拳單式練習法倘能編成付印時必寄 弟一份（拳勢圖解已囑社寄）尙望時常通信兄甚喜研究也此間 春禧

小兄瀧厚復

馬子貞致許禹生邀同人加入武術運動大會函

禹生仁兄閣下遠隔 鴻儀彌殷渴念近維 道履庶嘉慰如所頌敬啓者良前寄居青島瞬息多年僻處海濱自念頗甚相安比交還期近附近土匪蜂起謠譟繁興爰携眷南來卜居滬上到滬以來諸事順適請勿 塵念此次移滬目的專爲推廣我武術教育月前提倡全國武術運動大會擬具草章徵求各界名流公同發起未承咸表同意即欲專函奉商 台端並請轉邀同志列名發起緣當時尙未稍具端倪恐趨冒昧頃已由江蘇省教育會同仁假定上海公共體育場爲籌備處並於本月十三日邀集滬上各武術團體舉行第一次預備會成績尙佳預料舉行大會時當能哄動全國人士使咸知趨重我武術教育用特略述經過請 予會同發起並請轉邀孫祿堂先生加入再大會開幕之期與同仁商定本年陽歷四月上旬屆時務希 台端偕各位同志先期 駕臨是爲至盼惠風多便佇候 示覆爲荷專肅 順頌 道安諸希 荃照不宣

弟馬良謹啓

體育社同人請代致意 附草章十份（從略） 簽名册一份

其一

馮生仁兄閣下不奉尺素又數月矣近維道履休嘉動定綏吉爲祝武術運動大會籌備以來各處報名加入者甚爲踴躍公決定於陽曆四月十四五六日開會三天昨已由本會致函 教育部請其派員參觀但同人等皆甚希望 台端借貴社同仁並轉邀各界武術名家屆時與會以光盛舉 台端推廣武術教育振導社會尙武精神不遺餘力今逢此盛會與我武術教育前途極有關係想 兄必不淡漠置之倘荷早日駕臨尤所盼禱再就道前務請先期函示蒞滬日期人數以便招待 祿堂兄務請轉邀恕不另函專此順頌 公綏並候 貴社諸位先生均吉 祿堂兄統此致意 附規程細則發起人單各十份

弟馬良謹啓

其二

馮生仁兄偉鑒奉到 手翰敬悉壹是前本會開會推定職員因 兄等遠在京師各項職務未便煩勞惟有稽察係開會臨時事務故冒昧推 兄等擔任荷想既承 兄等不棄會同發起對於此項職務必不見拒故未函達憾甚 貴社各位先生預備遠道 駕臨同人無任盼禱 兄與祿堂兄倘能與會共襄盛舉尤所切盼務請轉邀借來爲荷再教部已上一函茲預備續發一函惟 兄等何時蒞滬共計來人若干先示以便招待此次開會已議決賣票所有入款除本會開支外餘款悉充浙江賑災既可推廣武術又作慈善事業國家光榮人民體面亦我國史上一種點綴強國基礎其在斯乎萬望 同仁萬勿淡漠視之本埠武術團體甚多悉數加入外埠來函加入者亦復不少預料屆時必有一番盛況把晤有日餘容面罄專復順頌 時綏並候 潭安

弟馬良謹復

袁觀瀾致沈商耆言太極拳術南方應提倡函

商耆先生鑒二日惠函奉悉馬子貞發起武術運動大會其主張係各表其所長不分派別故滬上同人贊同其事北京體育社同人如加入自亦甚好如太極拳一類南方極少大應提倡也專此覆頌

台祺

濤啓

全國武術運動大會致謝函

謹啓者同人此次在滬舉行全國武術運動大會發起伊始仰荷 贊助比將開幕又蒙 遠道蒞臨參加運動不辭辛勞玉成盛舉顯我尚武精神立我強國基礎 毅力熱忱莫名欽佩 貴校諸位先生武術優美功夫精純觀者驚爲罕見賓主盡歡雖經閉幕多日各界人士猶復稱道不已其因雨未克赴會者羣怨天不作美未獲觀光各界歡迎武化運動之至誠如是實 諸先生武術之超絕有以致之也同人既感且佩惟事出創舉招待不周殊深歉仄用肅寸楮藉鳴謝悃專此頌頌 台祺

中華全國武術運動大會謹啓

劉毅孫致許禹生先生函

禹生先生賜鑒久思御李未遂瞻韓 尊著少林十二式毅孫短才小見不克貫徹摘疑於下望 先生有以教我

(一)雙推手式 解曰用柳葉掌向前仰出覆推……未識「仰出覆推」如何動作又曰仍覆掌用採勁回至兩胯間……「採勁」二字如何解釋三曰其經過之路均爲曲線成一立圓形而向前歸回

各得其半弧……成立圓形之面與地平面作直角乎抑平行乎再有若習熟時則爲半面勢前推後應左右進退全賴腰肩常與空際作對角線各得其半弧……「半面勢」前推後應「作對角線」各得其半弧「姿勢動作均不明瞭 更檢少林拳術排山運掌有將足排開用柳葉掌向前推排左右前後次第推運……又不知作如何解

(二)左右分推式 解曰練時以腰用力想短馬變高馬乃膝部起伏 尊謂以腰用力其鼓氣堅腰之謂乎 尊解又曰左右前後起落伸推左右伸推起落均有其動作矣前後二字未識所指爲何

(三)達摩十八羅漢功是否與少林拳術之十八羅漢手相同十八羅漢手之揖肘鉤胸動作如何腿力跌蕩之橫腿盤旋其動作又如何

(四)金鈎露爪與攔護式推手之方向同否

(五)半馬是否作丁八步解又子午躡是否爲丁字步之變名

先生當代技擊界巨擘又仁濟爲懷荷以穀孫爲可教而辱教之則何幸如之專此敬頌 道安

晚穀孫敬上

答函

(一)雙推手式

問 解曰(柳葉掌向前仰出覆推)仰出覆推如何動作

答 仰出者仰手而出即手心向上也覆者覆手也仰手上出若遇敵手來格架時將手腕運轉掌心

下按以殺其勢遂即前推敵身也

問 解曰(覆掌用採勁回至兩胯間)採勁二字如何解釋

答 採勁係太極拳用語回手時仍含順制敵力之意也

問 解曰(其所經過之路均爲曲線成一立圓形而向前後歸回各得其半弧)成圓形之面與地平

面成直角乎抑平行乎

答 所謂立圓形者對人體站立之地平面將其各點向下引長作垂線也

問 解曰(若習熟時則爲半面勢前推後應左右進退全賴腰肩常與空際作對角線各得其半弧)

「半面弧」前推後應「作對角線」各得其半弧」姿勢動作均不明瞭

答 半面者體操上常用之名詞如半面向左或半面向右云云蓋非正面向前之謂也前推後應既

爲半面向前則手有前後在前之手先推出在後之手相繼而出也對角線係以兩人正面相對作

一正方形則半面互對時爲前正方形之對角線矣

問 更檢之少林拳術排山運掌有將足排開用柳葉掌向前推排左右前後次第推運……又不知

作如何解

答 前爲正式左右係側式後係回身式

(二)左右分推式

問 解曰(練時以腰用力)想短馬變高馬乃膝部起伏

答 腰力非鼓氣，堅腰乃運用腰力也。

問 解曰（左右前後起落伸推左右伸推起落均有其動作矣）前後二字未識所指爲何？
答 前者前推後者回身向後也。

（三）達摩十八羅漢功是否與少林拳術之十八羅漢手相同？

答 十八羅漢功又名羅漢行功法，本期叢刊內載與少林拳之十八手不同。

問 十八羅漢手之揖肘鉤胸動作如何？

答 揖肘鉤胸想即雙跪肘也。

問 腿力跌蕩之橫腿掃擊是否即掃步之動作？

答 橫腿掃擊或可作掃腿解。

問 鈎腿盤旋其動作又如何？

答 鈎腿盤旋疑作玉環步岳氏散手中常用之，即作騎乘式，再以兩足爲畫規而疊作半圓也。例如作騎乘式以前足爲圓心不動，以腰力運後腿前旋足所經過成半圓形。

（四）金鈎露爪與攔護式推手之方向同否？

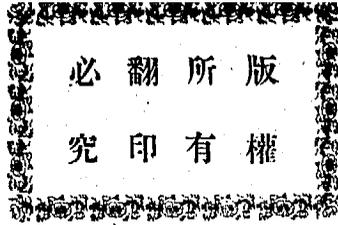
答 金鈎露爪與攔護式推手之方向同。

（五）半馬是否作丁八步解？又子午疔是否丁字步之變名？

答 以上二者原書甚明，閱之自知不再贅語矣。



中華民國十三年十一月初版



體育叢刊 一冊

定價大洋一元二角

編輯者

北京體育研究社

發行者

北京西單牌樓
體育研究社
北西斜街五號

印刷者

京華印書局

寄售處

各大書坊

52
5-1101

52

751101

廿五年十月廿三日
朱桂章先生贈送