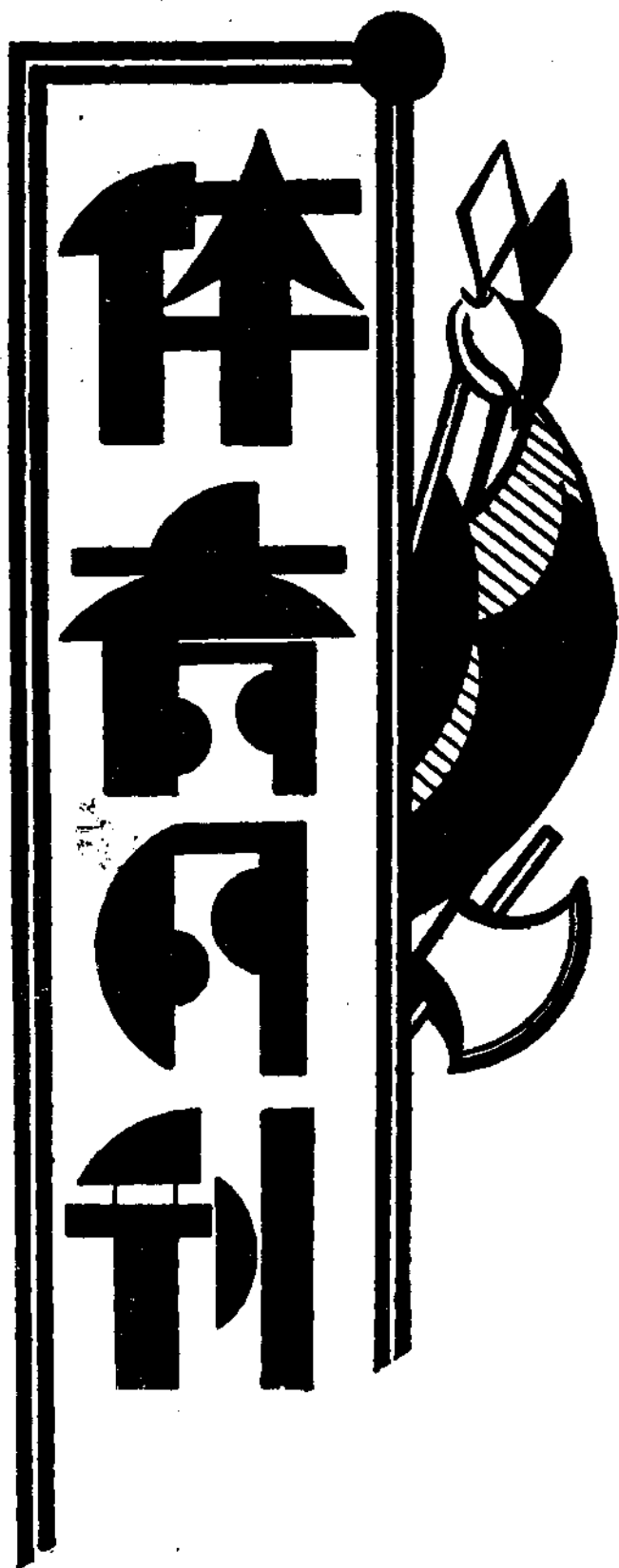


中華郵局特准掛號認爲新聞紙類

第五卷 第一期



北京特別市國術館

館址：北京西單斜街五號

電話：西局六四號

國立北平圖書館藏

本刊啓事

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

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

一、本刊歡迎交換刊物。凡以刊物見寄者。本刊亦按期寄贈，以資交換。

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

本刊徵集國術秘本

一、本刊徵求家藏或坊間舊有國術書籍，或秘本。

一、本刊認爲有價值書籍得查出資收買。

一、凡欲出售者必先送本刊編輯處審核，不合者得發還之。

本刊投稿簡章

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

一、本報才疏學淺，並加標點。

一、譯稿請附寄原文，或原文不便附寄時，務詳註譯自何處及原作者姓名題目。

一、本刊有選擇來稿權。

一、來稿得由本刊酌量修改之，但不失作者原意。

一、凡稿件已在他處登載者，本刊概不代登。

一、本刊只代發表，言責自負。

一、來稿勿論登否，概不寄還。

一、來稿請寄交北平西斜街五號北平市國術館編輯部。

本館出版書籍

- 太極拳勢圖解 每冊一元
- 太極拳運動順序圖 每幅四角
- 羅漢行功法 每冊三角
- 體育叢刊 每冊一元二角
- 少林十二式 每冊五角
- 張三峯先師像 每幅一角
- 形意拳圖解 每本五角

介紹國術體育教員

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

北京特別市國術館
體育研究社全啟

北京特別市國術館第五卷第一期

中華民國二十七年一月一日出版

主編兼發行人 北平市國術館

定價	
零售	每冊一角
半年	大洋五角五分
全年	大洋一元
歐美郵費	照加郵票
通用遠路郵票	九五扣

代售處	
北京	宜內好望書店
山西	青雲閣文齋
山東	西單協資社
陝西	六部口博雅書局
綏遠	太原城內青年會國術促進會
綏遠	綏遠城國術館
西安	安曙光書店
重慶	北新書局

廣告刊例	
每期	每方寸大洋六角
六方寸起碼	每方寸大洋六角
封面加倍	彩色另議
長登特廉	

體育月刊刊誤表

頁	行	號	誤	正
六	十二	廿八	仄	不
六	十二	五	防	訪
九	五	八	以	已
七	八	四	燕擊之變	燕擊之變
七	二	九	折	折
八	四	二	台	二
九	二	七	歡	該
九	七	三	歡	歡
四	一	三	荷	學員
六	十四	十五	六	七
四	四	四	緊	察
五	八	六	後	紋
五	八	九	緯	歸
六	二	九	後	攜
六	三	八	派	所
六	三	五	沈	從

再第三頁第十行何為「武松」應為「下道」
 落著者沈泰植三字

言 論

提倡國術之途徑



許禹生

國術之發源，由來已久，精於斯術者，代有傳人。降至後世，重文輕武，遂至數千年之國粹，幾湮沒而無聞，近數年來，始知習武之重要，乃極力提倡，然提倡者自去提倡，不習者仍是不習，遂處於無可奈何之境，溯其原因，要不外下列七種：

- 一、當局漠視。
- 二、一般人不瞭解國術之意義與功用。
- 三、視國術爲江湖賣藝之流。
- 四、國術家本身之學識不足，道德缺欠。
- 五、門派之見太深。
- 六、師資缺乏。
- 七、教材無標準。

綜上觀之，欲求國術之發達，憂憂乎難矣。當此民生凋敝。財力不濟的時期，應速起提倡國

術，在此恢復道德的聲中，應速起提倡國術，然提倡之途徑，不可不加以研究，茲將管見所及，略述於後。

一、行政方面：由當局令行各機關公務員，必須練習國術，規定時期試驗，不及格者，予以處分。

二、學校方面：

1. 各校教職員，必須練習國術，規定時期試驗，不及格者懲戒。

2. 學生練習國術，每學期試驗一次，不及格者，予以警告，每學年試驗一次，不及格者，不得升級，畢業時試驗不及格者，不得升學。

三、社會方面：各地多設國術練習場，聘請國術教師，規定時間，担任教授市民學習國術。

四、設立國術專科學校：由當局設立國術專校，以造就國術師資。

五、設立國術專員：由市當局聘請國術專家擔任，以視察市內各機關學校等練習國術之成績，監督而考核之。

六、編印國術圖書：選擇適合體育原理，國術原理，不違背生理的國術教材，編印成書。

七、檢定國術教員：凡欲任國術教員者，必須受檢定之試驗，取得資格，始能充任。

八、拍照電影片：將國術演習姿勢動作，製成影片，分發各機關，各學校，各團體及體

育場，電影場映演，使人民認識國術，以便引起其練習國術之興趣。

九、廣播國術：在廣播電台講演國術之原理及功用，使人民瞭解國術爲何物。

十、舉辦國術表演大會：擇地址寬廣之處，舉行表演大會，任人參觀，凡曾習國術者均加入表演，以資提倡。

十一、警憲一律必須學習國術。

十二、取締江湖賣藝，以便減少一般人民輕視國術之觀念。

以上各條，於提倡國術均屬切要之圖，如能逐漸實行，則國術自能發一異彩，惟視當局之提倡如何耳。

專 著

何爲太極拳

下編 緒言

武當拳譜著作者，黃百家先生曰，自外家至少林，其術精矣。張三豐既精於少林，復從而翻之，是名內家，得其一二，足勝少林，王征南先生，從學於單思南，獨得其全，余少不

習科舉業，喜事甚，聞先生名，因裹糧至寶幢學焉，先生亦自憐其技，授受甚難其人，亦樂得余而傳之，（有五不傳，）居室欹窄，授余於其傍之鐵佛寺，其拳法有應敵打法，（打法有四言，五言，及七言，）色名若干（長拳滾砍，分心十字，等色名，）穴法若干，（死穴，啞穴，等穴，）禁犯病若干，（懶，散，遲，緩，等病，）而其要在乎練，練之既熟，不必顧盼擬合，信手而應，縱橫前後，悉逢肯綮，其練法，有練手者三十五，（如斫，削，科，磕，等手，）練步者十八，（如猿步，碾步，冲步，等步，）而總攝於六路十段錦之中，均有歌訣，（如佑神通臂最爲高，等句，）（十段錦歌訣，如立起坐山虎勢等句，）顧其詞，皆隱略難記，余因各爲詮釋之，以備遺忘，（詮六路曰，斗門左膊垂下，拳拳相對爲斗門，等句。）詮十段錦曰：坐山虎勢起斗門，連枝足搓向右，等句，）先生見之笑曰余以終身之習，往往尤費追憶，子一何簡捷若是乎，雖然子藝自此不精矣，先生之所注意，獨喜自負，迥絕乎凡技之上者，則有盤斫，（拳家惟斫最重，斫有四種，滾斫，柳葉斫，十字斫，雷斫，而先生另有盤斫，能以斫破斫，）此則先生熟久智生，劃然心開而獨創者也，方余之習拳鐵佛寺也，琉璃慘淡，土木猙獰，余於先生演肄之餘，濁酒數杯，團圍繞步，候山月之方升，聽溪流之嗚咽，先生談論古今，意氣慷慨，因爲余兼及刀槍劍鉞之法，曰，拳成此外不難矣。某某處卽槍法也，某某處卽劍鉞法也，以至卒伍之步伐，陣壘之規模，莫不淋漓傾倒，曰。我無

傳人，我得盡授之子，余時鼻端出火，興致方騰，慕睢陽伯紀之爲人，謂天下事，必非齷齪拘儒之所任，必其能上馬殺敵，下馬勤王，始不負七尺於世，當是時，西南既靖，東南亦平，四海晏如，此真挽強二石不若一丁之時，家大人見余斷弛放縱，恐遂流爲年少狹邪之徒，將使學爲科舉之文，而余見家勢飄零，當此之時，技卽成而何所用，亦遂自悔其所爲，因降心抑志，一意夫經生業，擔簦負笈，問途於陳子夔獻，陳子介眉，范子國文，萬子季雅，張子心友等，而諸君子適俱在甬南，先生入城時，嘗過余齋，談及武藝事，猶爲余淳淳愷切曰：拳不在多，惟在練之純熟，卽六路亦用之不窮，其中分陰陽，上十八法，而變出卽有四十九，又曰拳如後花槌，左右中前後皆到，不可止顧一面，又曰拳亦由博而締約，由七十二跌（卽長拳滾斫，分心十字，等打法色名，）三十五掌，（卽斫，科，磕，靠，等掌，）以至十八（卽六路十八法，殘，推，援，奪，等法，）由十八而十二，（卽倒，換，搓，挪，等字，）由十二而總締存心之五字，（敬，緊，徑，勁，切，）故精於此學者，所記止有數字，余時注意舉業，雖勉強聽受，非復昔日之興會，而先生亦且病貧交纏，心枯容悴而憊矣，今先生之死，止七年，吾鄉盜賊羣相蟻合，流離載道，白首蔽野，此時得一桑梓，足以除之，而二三士子，猶呀唔於城內晝閉之中，當事者命一二守望相助等題，以爲平盜之政，士子撫拾一二兵農合一之語，以爲經濟之才，龍門秦士錄曰，使弱在，必當有以自見，言念先生，竟空稿三

尺蒿下，寧不惜哉！嗟乎，先生不可作矣，念當日得先生之學，豈敢謂遂有關於匡王首霸之略，然而一障一堡，或如范長生樊雅等保護黨閥，自審諒庶幾焉，亦何至援往海濱，擔簣四顧，望塵起而無遞派如今日乎，昔以施學於先生而悔者，今又不覺甚悔夫前之悔矣，先生之術，所授者惟余，余既負先生之知，此術已爲廣陵散矣，余甯忍哉。故特備著其委厝，庶後有好事者，或可因是而得之也，雖然木牛流馬，諸葛書中之尺寸詳矣，三千年來能復用之者誰乎。

此篇乃黃百家主一所著。除姿勢無法繪出外。所有武當拳之精華。無不記載詳明。應有盡有。藉以追悔既往，紀念其師。誠爲黃百家之不幸，正爲後來人士之大幸也，不然以古之，文豪之子，若非從學未竟其功，聞法未盡其能，中心如不生愧悔，有負知遇，安肯詳將所聞之拳技要訣，振筆直書，以惠後世耶，再查王征南先生之時期，乃順治中人，與陳家溝，第九世陳王庭先生同一時代，在此時代，所謂內家武當派者，海內當仄乏人，況古之學習拳藝者，到處防求師友，互換智識，徒學於師，決非一師，師傅於徒，決非一徒，觀王征南先生，從學於單思南，而獨得其全之句，此雖頌揚其師之詞，然單思南所授者，決非王征南一人也明矣，然則陳王庭先生，處武當拳術盛出之時，有無就教外人之處，以資借鏡，已不可考，若觀夫官逼民變，以李際遇爲首，陳王庭與之善，故上山往止之，遇一敵手之紀事云云

，可是陳之爲人，決非株守鄉間，孤陋寡聞之人可比，交遊既廣，觀摩自多，則溫縣陳王庭先生對於當時著名之內家武當拳術，必然有所交換意見矣，若言祖上已精太極拳，可以不必外求，而論本人又係此中翹楚，然則何以在半途與其昔日上山所遇敵手之蔣僕，以另編其拳，呼之爲太極十三勢之新架乎，新架雖分爲二趟，而招數尙不及舊架數目之多，當已將太極之精神劃分爲二，以合動之則分之義矣，觀其第一趟注重在柔運，以四正手爲主，四隅爲賓，第二趟注重在剛發，以四隅手爲主，四正爲變，兩趟合之，則太極之剛柔俱備，正隅互變，較比初學時卽導之以剛柔，容易悞於僵硬之病也，如稍有僵硬，則不能致柔無柔則彈性何能生，無彈之硬，則終身不能成剛，亦不能成柔矣，何得稱爲兩儀之太極哉，所以進一步分之爲二，其作用正如武當拳之有六路與十段錦也，亦可見陳家改編之新架，乃陳家太極拳之進步也，（按楊露蟬先生赴陳家溝學習時，太極拳老架已無人練矣，惟楊家雖習過二趟，自己練習時，並不照練全趟，祇將第二趟中特出之發勁招數及隅手提出折開，另行專練之，呼之爲散手，固專一而練，較比練全趟者尤易進步也，惟拆開單練，後人不明，則易遺忘，是爲缺點，若遇未曾練習第二趟全趟者，對此散手，總覺姿勢上多有雷同之處，多願合併以練，則散手之數目不免因合併而愈傳愈少矣，其實內中之勁何常有雷同之處也，待至楊澄甫先生之時代，楊家散手之數，已減至八數矣。然此八數非入室弟子仍不易得之也，凡從學於楊

家者，莫不知太極拳最後練習散手，但未悉散手之由來，其實仍有所本，並非楊家自作聰明，個人所造也，此種拆開專練之散手，又爲再進一步之徵，因第一趟所缺者是隅手之使用，與剛發之功夫若能補其所缺，何必不憚煩再在第二趟中重複學習四正及柔運乎，所惜者未練第合趟全趟架子者，則散手之數目，及跳躍；轉換，易致遺忘耳。

至改編時，蔣僕是否爲之主動，不得而知，然新架之比較舊架進步可以斷言也，再讀所謂蔣僕者，即係當年敵手之句，雖用之爲僕，決非普通僕人可比，或者借此避禍，投陳門下，以隱其真名，然蔣僕所善之拳，係屬何種，又不得而知矣。（觀楊露蟬先生携回王宗岳之太極拳譜，共計四十三篇之多，譜中係叙由張三手所傳留，）諸傳此類，均足令後人懷疑，而欲查考，而又無從查考者也，太極拳即武當拳乎，非武當拳乎，誠爲現時學習此拳者，所喜知之究竟也，天幸武當拳尙有公開之譜，以惠後世所缺者，能按照其譜，以練之人耳，若以現時太極拳而論，則情形完全相反，能練者大有人在，亦有拳譜可作練習之南針，所惜者此項太極拳譜係屬秘密手抄本，在昔時非有可造之資格者，其師不肯令見其內容，因是古代無公開出版之刊物，雖言之鑿鑿，人何能信，雙方比較，各有缺點，是爲美中不足，倘將公開之武當拳譜，拆開研究其中之精神，以及運用之原則，如能適合現時太極拳，則陳家在半途改編太極拳之動機，及蔣僕所善之拳術，係屬何種，可以思過半矣，因是不厭煩瑣，將黃

百家所著之全篇，除去三十五拳，（係三十五種姿勢之精神，）七十二跌，（係七十二種變換之摺疊，）係屬形勢無法討論外，先行檢討核篇內之紀事數項，中有三項說明，似為武當拳之原則，特為提出討論之。

教 材

捷 拳

許笑羽編

（23） 竝步擅打

由前式，左足落實，右足前進，左足隨之竝擺，同時左掌落平向右擅開，右鈎握拳收回拳位，再向前平打，是時左掌，亦撤至右肩窩處，掌尖向上。

（24） 分手蹀躞

由前式，右拳變掌，兩掌交叉，置于胸前，再橫掌向左右平分，同時左足向左橫踢。

（25） 拘護肩掌

由前式，身體向左轉，左掌變鈎，向後勾起，右掌收回左肩窩處，同時右腿下曲，左足落下，足尖着地，成丁虛步。

(26) 迎面撞腿

由前式，兩手不動，右腿挺直，左足尖揚起，用足踵向前上方撞去。

(27) 拗步斜飛

由前式，左足落地，右掌向前平捧，右足隨之前進，左鈎變掌，自右掌上向前平穿，右掌再沿左膀外方向前撩起，兩臂成一斜線，兩掌心向左，同時左足前躍，右足隨之反躍，兩足落地，成弓箭步，身體右向後轉，目反看左掌。

(28) 上下分掌

由前式，身體向右轉，兩足成騎乘步，同時兩掌隨之收回，交叉于小腹前，再將兩掌由左右向上下分開，使右掌直上，左掌下垂，洽成一直線，兩掌心向前。

(29) 順手彈腿

由前式，兩腿挺直，右掌不動，左掌向前平舉，同時左腿向前平彈。

(30) 丁步攢耳

由前式，左足向左落步，左掌向左平切，右足向左足前急跳一步，兩腿並攏曲下，左足尖着地，置于右脛骨處，同時右掌落平，向左平攢，掌心向下，左鈎撒于右肩窩處。

(31) 拘護肩掌

由前式，身體向左轉，左掌變鈎，向後勾起，右掌收回左肩窩處，同時兩足隨身左轉，姿式不動。

(32) 迎面彈腿

由前式，身體立起，兩手不動，左足向前平彈。

(33) 躍步探掌

由前式，左足落地，右足提起，躍步換出左足，落地成弓箭步，同時左鈎變掌，摟左膝，右掌摟右膝，左掌再摟左膝畢，急橫掌置于距額前上方，臂圈頭上成弧形，右掌亦隨之前下方橫掌探出，高與臍平。

(34) 領單鞭式

由前式，兩足作軸，身體右向後轉變成右弓箭步，同時兩掌握拳，兩臂交叉，向前後分開，拳眼向上，成一斜線，目回看左拳。

(35) 提步劈打

由前式，左足提起，右拳不動，同時左拳向下，沿左足外方挂回，再反拳向前平劈。

(36) 趕步砸打

由前式，左足落地，右足前進，單跳一步，換出左足，落地成弓箭步，同時左拳落下，

向後平撩，右拳由後向前平砸，兩臂成一平綫，拳眼向上。

(37) 白鶴掠翅

由前式，身體右向後轉，提起左足，同時兩拳變掌交叉，由胸前向下經過左膝前，再向左右平舉，掌心向上。

(38) 左撩掌式

由前式，左足不落，身體半面向右轉，同時右掌變鉤，向後落去，左掌沿左胯外方向前平撩。

(39) 右撩掌式

由前式，左足向左斜前方落下，提起右足，同時左掌變鉤，向後落去，右鉤變掌，沿右胯外方向平撩。

(40) 落步挑打

由前式，右足向右斜前方落下，右掌亦隨之向前挑起。橫置于距額前上方，臂圍頭上成弧形，同時左足前進，成騎乘步，左鉤握拳，向前平打。

(41) 英雄獨步

由前式，右腿挺直，左足提起，同時右掌變鉤，向前平搭，鉤尖向下，左拳變掌，貼于

右肘處。

(42) 落步摔掌

由前式，左足落地，右足前進，成騎乘步，同時右鈎變掌，自胸部反掌向前平摔，掌心向上，左掌落下，由後向上照起，橫掌置于額前上方，臂圈頭上成弧形。

(43) 上步挑打

由前式，左掌握拳，收回拳位，右掌撤于左肩窩處，再向前挑起，橫掌置于額前上方，臂圈頭上成弧形，同時左足前進，成騎乘步，左拳向前平打。

(44) 撲面掌式

由前式，左拳收回拳位，右掌自上向前平撲，同時左足在前，變成弓箭步。

(45) 抽身挑打

由前式，將右掌左拳以及步法，完全還原成挑打式。

(46) 矮身鈎護

由前式，身體右向後轉，左腿下曲，右足抽回，兩膝靠攏，足尖着地，貼于左脛骨處，同時右掌變鈎，向下垂直，鈎尖向前，左拳變掌，收回右肩窩處，掌尖向上。

(47) 躍步飛腳

由前式，將身立起，左足向前高舉，右足擲直脚面躍起，向上直擦，同時右鈎變掌，與左掌一齊向上高舉，在距額前上方，用左掌心與右掌背接着，再用右掌拍右脚面，左掌變鈎，向後勾起。

(48) 臥步鎖掌

由前式，右足落于左足左斜後方，成臥步式，同時左鈎變掌，兩掌向左右開出，自下向中捧起，右掌在前，置于胸前。

(49) 分手蹬子

由前式，將身立起，兩掌向左右橫掌分開，成一平行綫，同時左足向左橫踢。

(50) 捋手蓋打

由前式，左足落下，左掌捋回握拳，平置後方，同時右足前進，成騎乘步，右掌握拳，向前平蓋，兩拳眼向上。

(51) 臥步抱籃

由前式，兩拳變掌，以右掌背擡右大腿外方，左足向右足右斜後方邁出，成臥步式，同時兩掌心相對，如抱籃狀，置于右肩窩處，身體半斜面四十五度。

(52) 退步撐抹

由前式，將右足向右斜方擦地撤去，成弓箭步，同時左掌變鈎，向後勾起，右掌順式向前平推。

(53) 抽步搬拳

由前式，照前抽步搬拳式動作，復演。

(54) 開步搗拳

由前式，兩掌握拳，右拳自上搖下，收回拳位，左拳向前平打，同時左足向前開步，成騎乘步。

(55) 竝步照掌

由前式，左拳不動，左足向右收回竝攏，同時右拳變掌，自右向上照起，橫掌置于距額上方，臂圍頭上成弧形。

(56) 抱拳收式

由前式，兩足不動，右掌握拳，兩拳落下，同時自左右向前相抱，兩拳之大指食指互相接着，兩臂成圓形，拳心向下，置於臍前。

(完)

譯述

體育諸問題

日本大谷武一原著
無我選譯

選擇運動之根據

舉行運動比賽，其目的不過二種，一為保持健康，一為享受娛樂，此仍祇為運動的性質，然各人之健康狀態不同，境遇彼此互異，對於某種運動，自然為之，其初或不覺，其不適合於各人之體質者，久之，不但不得其益，反而蒙其害者有之，職是之故，是以任為何人，於運動之開始，必先選擇運動之種類，實為切要之事，當此之時，對於自身之狀態，與運動之性質，自此兩方面，必須加以考慮，以下所述者，為運動家可以自思之事項。

運動之種類中，有須強為努力之運動，有稍努力即可之運動，於此必須知者，即某種運動之性質，對於自己身心發達之程度，不可不相應，故實習運動者，於選擇之前，必先明瞭自己之發育程度，為他人選擇，亦應用此方法，當此之際，其考察發育程度之方法，最簡單者，先檢察其年齡，嚴格論之，年齡問題，欲其表示正確之發育程度，雖不可必，然由此於發育程度，亦可大體了然，故因年

齡關係，以選擇運動種類，實為極重要者，然尚有言者，年齡雖云相等之人，因男女性別，則體格，性質，有甚大之差異，故於選擇運動種類之時，對於性別之關係，不可不慎重考慮也。

然而年齡相同，性亦相同，唯個人之體力，性質，及健康狀態，若有其大之差異，對於某種運動，在健康之人習之，不但無害，而且漸漸增進其體力，設使孱弱之人，亦同習此，則必蒙其害，故實習之人，於此等處，亦應十分注意者也。

選擇運動之種類，對於各人職業之考慮，亦為最要之事，設使其人為勞動者，其所工作，為勞其筋骨之業務，或兀坐終日之人於選擇運動之種類，當然變更其旨趣，為勞動者所需要，毋寧選擇娛樂方式之運動，類如¹⁾，若對於終日兀坐之職業者，又必須使其筋骨，得相當之活動，以應其所需要。

紀事

本館民衆國術訓練班授課情形

本館自設立民衆國術訓練班以來，已畢業者六班，共計一百五十餘名。過去的成績，極爲良好，頗蒙社會上一般人士之贊許。爰于去年八月招考第七班學生，經取錄合格者有二十五名。每週星期二四六日下午五時至七時爲練習時間。課程方面已授者，爲國術基本，國術教材，少林十二式，由善效坤、蘇紹眉二人擔任，現授者，爲岳氏連拳，岳氏散手。兩種拳術，聘善效坤、吳彥清兩先生教授，學生雖值嚴冬，均按時到館練習，教員亦熱心教學，成績極有可觀。

本館主辦國術教員講習會

本市社會局，自將本市各市私立中小學校體育改爲體操，童子軍改爲國術後，並規定課程，以通背、太極、形意三門爲限。復鑒於國術師資，必須加以訓練，乃委託本館主辦

國術教員講習會，通令各校國術教員入會講習，乃由本館擬訂簡章(一)資格分現任國術教員與曾習通背、太極、形意三種拳術之一，品行端正者爲合格。(二)課程分學、術、兩科。學科爲：國學概論，國術概論，國術史等。術科爲：通背拳法科，太極拳法科，形意拳法科。(就素習門類各認一門)國術教材，(三)門學員均習。(三)修業期限爲四星期。費用每人學費三元。(四)入學試驗。現任者免試，非現任者表演國術。(五)證書。凡講習合格者，給予證書，得充中小學校國術教員。一方由館登報招生，計報名者八十餘名，十一月十日，在本館舉行試驗，錄取五十四名。現任保送者，計一百五十九名。本館以地址狹小，商借通縣師範學校爲會址，於十四日舉行開學典禮。十五日正式上課。教員方面聘定南煥臻先生，擔任國學概論，許禹生先生擔任國術概論。賀振芳先生擔任通背拳史。吳彥清先生擔任太極拳史。尙雲祥先生擔任形意拳史。蘇紹眉先生擔任國

術教材史。白樂民先生爲通背拳術教員，王文煥先生爲太極拳術教員。許笑羽先生爲形意拳術教員。許小魯先生爲國術教材教員。班次共分六班，上午三班，下午三班。學員每日到會上課，均極孜孜向學，成績極佳。教員亦熱心教授，誨人不倦。在講習期間，並請江市長，潘局長，李局長，瀧川顧問蒞會講演，對於各學員，多所賜勉。武田先生對於拳術，素有研究，於通背拳術，尤爲精通，亦嘗到會指導，學員受惠非淺。又李局長爲查學術成績起見，特於會期中，檢閱學術練習情形，並舉行臨時試驗，於十二月十二日講習期滿。十四日舉行畢業試驗，由李局長親臨主試，經核算分數，及格者二百一十一人，均准予畢業，於廿六日下午二時舉行畢業典禮云。

本館成立國術研究班

本館自受社會局委託主辦國術教員講習會以來，學員於講習期滿後，對於國術仍欲繼續研究者甚多，乃要求本館設立研究班，以資深造，本館乃擬訂簡章，規定課程，報名者極爲踴躍，計分男子太極拳組。女子太極拳組。通背拳

組。形意拳組四班。每班學術有廿餘名，聘定許館長禹生，許小魯，范聖授爲太極拳指導。白樂民爲通背拳指導。許笑羽爲形意拳指導。已於一月十六日開班。每週於星期日上午九時至十一時爲練習時間云。

本館添招第八期民衆國術

訓練班

本館爲提倡及傳習國術之機關，十年以來，所造人才，不下五百餘人。近以市民紛紛要求入館學習，乃決定添招民衆國術訓練班一班。以便傳習市民國術。定於一月十九日起報名。二月五日止。六日上午舉行試驗。凡市民年在十八歲以上，均可報名。其手續交半身二寸相片二張。報名費一角。致試合格後，填具入學志願書，保證書。即可入學。學雜各費，均免收，課程分國術概論，拳術，器械三項，每週星期一三五日下午五時至六時，爲練習時間，六個月畢業，發給修業證書，得升入本館高級國術訓練班云。

體育月刊第五卷第一期目錄

言論

提倡國術之途徑.....許禹生

專著

何為太極拳武當拳(續).....沈家楨

教材

捷拳(續).....許笑羽

譯述

體育諸問題.....武谷武一原著
無我譯

紀事

本館民衆國術訓練班授課情形 本館主辦國術教員講習會

本館成立國術研究班 本館添招第八期民衆國術訓練班

少林十二式

拳術基本 少林嫡傳

定價大洋五角

本館館長許禹生先生。取達摩祖師少林十二式。參加羅漢手中運動之意。兼採拳術之各種樁步。本體操練之法。每式編作法數節由淺入深。由簡而繁。並注明運動部分。主要骨節肌肉。以明運動生理。就原有歌訣。闡明其義。以起學者之注意。復本其姿勢動作。以求應用之所在。用者習拳術者之初步。教授中小學體操或國術者。均可採為教材。

介紹新出版

武術專著

通背拳法

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

支那學概論

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

重印國術彙刊徵文啓

敬啓者伏念武風憂盛，矯矢於吾華，體育之興，權輿夫我國，降至今日，已泯昔風，力輝劍影，竟等魯靈光，洗髓易筋，更成廣陵散，此有心人所棄軀而歎，投筆以興也，本館成立以來，於今十載，會就研究所得，印行體育月刊，茲擬擇精去冗，彙爲一帙，就其有系統之教材，編成叢書十二冊，期在國術界發一異彩，敬祈國術專家，體育名宿，錫以鴻文，以光篇幅，或賜以箴言，俾有遵循，無任企盼，此啓

北京特別市國術館民衆國術訓練班簡章二十五年三月修訂

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

介紹良醫

白允升先生醫學精深方劑適宜於男婦老幼各科皆有精密之研究一經診治立見奇效凡抱探病者請往一試 先生寓西四北受盤胡同十六號 電話西局七四號