

體專校刊

余晉餘題



第三十三期

中華民國
廿九年十月一日

政令

北京特別市公署教育局指令 教一字第二五九七號

令市立體育專科學校

呈一件呈報建築宿舍第二期工事興工日期及遵令訂立承攬合同情形送合同副本請備案由

呈件均悉准予備案此令件存

中華民國二十九年九月廿五日



撐竿跳高之簡易訓練法

楊顯庭

撐竿跳高在田徑運動中不但是難於學習，而且其動作亦非常複雜，故學者須具有健強之體力，靈敏之體魄，及堅忍耐勞之精神，然後應用簡易訓練法，瞭解各部之主要動作，以分段學習法及全部學習法逐漸學習之，方可以成爲撐竿跳高之好手，並能表達出優美之姿勢及良好之成績，而達到理想之收穫也。

茲將撐竿跳高之簡易練習方法及步驟程序

一、開始前所應作之活動——身體各部肌肉首先作各種緩慢之活動，或輕輕跑步，作徒手體操活動身體各部之肌肉，使其得到準備之運動，否則突然用力猛烈，難免發生各種意外之情形。

二、撐竿跳高所用之竿是否適宜——因爲每個人所使用之竿長短粗細都不同，總之須適合自己所用，以富於彈性而長之竿爲好，並且在動作上而沒有防礙，因此所用之竿極有直接之關係，而且尤能影響個人之成績矣！

三、助跑之動作——許多運動員往往持竿跑得太急烈，未免過於耗費精力，而於跳時却失去了臂部撐竿之力量，雖然成績與速度成正比，但是在跑時若過於勞累臂力，一定影響成績及上竿之動作，故於跑時之步伐須輕鬆而微代彈力，距離以二十五公尺至三十公尺較爲合宜，並須有準確之步點起跳之。

四、持竿法——凡以左足起跳者持竿須在身體之右側，左手在前握竿，謂之下手，右手握竿之後部靠近身體，謂之上手；雙臂微屈，無須乎用力緊握，而求其自然，使臂部輕鬆活動而不致有呆板用力之現象，切忌兩肩左右之扭動及竿頭之左右擺動，若需要增加助跑之速度，則以前後擺動之而不防止前跑之阻力也；以右足起跳者則反之，竿頭之高度合宜於頭平，過高滑竿動作不能準確，過低則影響助跑之動作。

五、滑竿之動作——初學者無須練習此動作

、但是不可不知之；插竿入穴須心中沉着，並須果斷，而不會使竿頭猛觸穴壁之弊，故於竿頭入穴而未抵觸壁之際，雙臂前上舉，左足恰踏至起跳點上，左手此時即開始於剎那間，自然上移，多至上手下面約四吋處握竿，同時雙臂伸直，開始引體作起跳之動作。

六、起跳及引體之動作——左腿力彈，右腿猛向上踢，身體成「V」形面向橫竿，雙腿靠攏微屈，幾乎和上下平行，此時力屈雙臂，將身體上引，當腿高舉，當全身已至空中，將近橫竿高度之半時，左足須用力穿到右足之前面，如此經過兩次之掙扎，可以上去很高，此時身體藉腿之擺動力而向左力轉，將臀部反轉過來使面向橫竿，身體成倒立之狀態，和橫竿之水平面約成三十度角，全身成一弓形。

七、越竿時身體之姿勢——普通運動員成績若達不到相當高時，則越竿時身體往往不能成倒立狀態，可是恰似一山谷之形，臂力較小之運動員越竿之姿勢皆類似山谷形。

弓形勢——身體成A之形狀，橫竿接近腹部而不相觸，此勢尤須雙臂能有支持全身之力量，並有健強靈敏之腹肌，才能達到弓形之姿勢，若成績高超時，則握竿點須低於橫竿，應用臂長可以向上增加高度，故學者練習此式較難。

八、推竿之動作——並不是以兩手同時脫離跳竿，實是左手先鬆屈於肩部，脫離左臂觸竿之危險，同時右手繼之用腕力將竿稍行外推，

以防內傾墜落橫竿，同時力揚右臂身體自然下落。

過竿後落地須肌肉放鬆，輕巧落於地上而完成之。

九、結論——一般撐竿跳運動員，皆以為早點推竿可能避免身體下落時之觸竿，錯矣！殊不知在慌張中錯誤叢生，故必須從容自然，並用自己敏銳之眼光，和機警之頭腦而減少觸竿之動作，否則不但無優美之姿勢，若再繼續跳躍，亦多歸于失敗，故學者尤當澈悟之！

撐竿跳高補充之動作。

1. 練習倒立，以雙手作行路之狀。

2. 練習靠牆倒立，以發達雙臂耐久力及平均力。

3. 在高橫杠上兩手正握，身體懸垂作引體向上之動作。

4. 在高杠上兩手正握，作雙腿同時向前上方舉起，或攀附橫杠上之動作。

5. 練習吊環，爬繩向上，及跳繩等皆為發達臂力及彈力之動作。

6. 在尚未將撐竿之方法作到純熟之先，不可過於急迫純躍過高之成績，宜多練習持竿法，跑步法，插穴法，舉臂引體法，舉腿法，轉身法及推竿法等皆是基本主要之動作，一經將動作能從容聯貫後，再用全部學習法逐漸練習之，自會有良好之成績也。

7. 每星期中作撐竿跳高練習至多不過五六次，若身體感覺到不適或肌肉疲憊時，須立即休息，施行按摩術，恢復肌疲勞。

8. 暇時宜作拉力，舉重，或攀登等皆為發達臂力良好之動作。

9. 作肋木之動作，以求發達腹肌，使其堅強靈敏，或於雙杠上作前擺上體向後仰之動作，亦為練習腹肌之簡單動作也。

10. 在跳台上向前跳下，由低處逐次增到最高處跳下，以增加跳下之信仰力及胆力。

按以上所述各部簡單之動作訓練之，定可獲得相當理想中之效果也。



賞月雜感

希業

中秋節的晚上，

月兒射出亮晶晶的光茫，

織女似乎在暗中微笑；

嫦娥又好像含有無限惆悵。

嫦娥呀！請你不要惆悵，

更不要如此悲傷；

月宮既然是你的安樂鄉，

也許是你幻想中的天堂。

月在天上，

人在地上，

淒涼的月夜呀！

我不願再欣賞。

曾記得古人詩中有兩句——

抬頭望明月，
低頭思故鄉。

我是一遊子；

誰能同情我這愁悶心腸！

無題

小六

鈞月衰老了，

又是秋寒迫萌的颯動時候！

夢中老是廣大平原，

路，無路！

月傍只有可怖的星眼，不可測的耀

望不到邊的海，

在窗外；

秋風飄蕩過了松林寒影，

枯乾的是自己的夢。

本校第四班畢業生參觀團

報告

「續」

參觀女部畢，復返男部，適該校之器械體操課，教導者乃去歲去北京表演機巧團之有本先生，其講解之詳盡，指導之熱心，殊堪欽佩，下課後並特別表演單槓木馬等項目，姿式動作均至爐火純青地步，聞現仍繼續苦練，誠來日世界一流之機巧家也，繼之參觀二年級唱遊班，乃加藤先生教導教科良好，師生努力，令人久賭不厭，下課後復參觀校內，宿舍膳堂

等處，亦整齊清潔，所有整理洒掃工作均為學生自作，可見學生吃苦耐勞精神令人欽羨，參觀畢復備茶點招待，雅意殷眷，感激莫銘，離校時不覺已午十二句鐘矣。

午飯食於東橫百貨商店，飯後原擬參觀東亞競技會田徑賽，奈因時間過晚，復加同學過度疲憊，不克如願，遊覽兩處商店後即返逆旅，晚八時相繼入寢。

（六月九日）今日禮拜，不克到學校參觀，復加連日體力精神較疲，故作公園之遊，早八時出旅館乘地下電車直達上野公園，入門後，首至公共棒球場，適有兩公關隊練習，隊員之精神振發奮勉，技術亦極熟練，園內遊人多踴立參觀，察其外表情態似對棒球感莫大興味，可見棒球之在日本可謂普遍極矣。

繼之復遊博物館動物園等處，內中遊人多係中小學學生，并有教師率領，隨時解釋以期貫輸普通常識，足見彼邦對小學教育之重視也。

遊園畢至聚樂大飯園用午餐，每人八角，即能飽食西餐，日本飯價底確不昂，唯不論西食，中食，均以米飯為主而無麪包，實一美中不足處，飯罷即又見東亞競技會田徑賽，計有撐竿跳高，女子跳高，五千米，八百米，等項其中以村社蔣平君之五千米最為精采，起跑後即以同一速度貫澈到終，恰似一架機器之發動，其努力之勤功夫之深可謂已達極點，深望我

中華田徑界同志，以彼為借鏡奮勉苦幹，他日定能駕於他國之上也。繼之為三級跳遠，我中華隊竟有一人錄選，實為數日來破題兒第一章，殊堪慶幸，田徑賽畢，即為我中華對日本比賽足球，雙方實力，相差不多，戰來精采倍出前半時因逆風關係，敗彼一球時忽大雨，諸同學輒返逆旅，未得看至終場深以為憾，晚飯後，稍事談歡即入睡。

（六月十日）早八時出旅館乘電車至第一中學入門後，由該校校長接見，遂將彼校體育所情形簡單報告，少選，即由該校訓育主任導之參觀，適為初中一之柔道劍道體操三班同上，各班情形均極良好，該校每週共有六小時體育，計體操二小時，教練二小時，柔劍道二小時，至於設備方面，計有體育館，游泳池，柔劍道場，可謂完備極矣，參觀畢，校長復設茶點招待，稍事停留，即辭出，繼之至永田町尋常小學，該校處境極優，附近均係皇家大臣之住宅，故校中設備，教員，經費等均較他校為優。猶對衛生方面更為重視，營養不良之兒童每日由校方負責補給牛乳魚肝油等滋養品，並設有完備之衛生，隨時實行檢查與矯正，音樂，圖書，手工，等科目亦有特別教室，室中桌椅，光線，溫度均合衛生條件，更有完美之體育館，與水門汀鋪建之室外運動場，故參觀後，心極滿意，唯因今日為彼校成立紀念，放假一日，未得一階上課情況甚憾，離校時適午後

一時。

午飯後至日華學會，得見總理事砂田先生，乃教育部長近澤先生，該會因負招待華人責任，故款吾頗優，賈，劉，諸君來日後，均係該會指定住所及求學場所，上兩次我參觀團亦蒙彼會幫忙，心殊感激。繼之復至彼會附設之東亞學校參觀，賈劉二君學習日語亦在此校，參觀後即返旅館，途中並至目黑書店購書數本，進館已午後四句鐘。

四時半至日比谷山水樓，赴外務省實業部之筵，飯後復請觀寶塚少女歌舞團之演劇，晚十時始館入睡。

體育導師應注意的要項 靳開威

一、表現於學生面前的，要多於所說的話。

一、寧可使多數學生為中庸之才，不可使少數學生技術超羣。

一、教練學生固是教師的責任，然仍須時常充實自己。

一、不要在學生面前，竟自懷疑自己所授之教材。

一、教材的分配要科學化，特別要留意學生的心理，生理，及空間，時間等條件。

一、要時常鼓勵學生，當學生有些微的進步時。

一、要有責任心，果斷力，不要自大，或賣不着的心理。

一、教師應時常訓練學生，將運動中的優點——如忠實，合作，勇敢，熱心等，發揮於平時。

一、體育教員應兼為訓育員，並生活指導員。

一、教師應時常述說與體育有關之問題，以引起學生對於體育的興趣，及明瞭體育的真義。

一、要訓練學生有良好的習慣，例如訓練學生以運動為正當的娛樂等。



介紹 李書簡

高高的個兒，一身健康色的皮膚，給人印象最深的是一雙笑迷迷的眼睛，總讓人覺着和藹可親是的。本來他是第三班的同學，因為事變失學一年，現在是第五班官稱「大師哥」。資格老，閱歷也深，對於功課方面，絲毫不放鬆，總喜歡一個人不言不語的用功，說實在的，將來真不可限量呢！

威



1. 邇來天氣逐漸涼爽，本校越野運動，亦已開始，全程計由先農壇西牆，繞至永定門，北折過天橋，而西南行歸校。每日參加者極多云。

2. 體育第二期新宿舍建築工事，開始以來，極為迅速，預料數日內即將工竣矣。

3. 本校為訓練同學教學能力起見，每星期有六小時為三年級同學實習時間。除此以外，體操，早操，運動裁判等，亦均由三年級同學輪流担任。

4. 本校苗主任所著之「近代學校體操」現已出版，內容極為豐富；除將體操之目標，價值，特徵等詳細說明外，並有近、學校體操教案數十個，及肋梯運動，羅馬漢姿勢甚多。實為事變後，體育界最有價值之著作。

5. 本校球類比賽，已早揭幕。第一期為排球，次為壘球，籃球，足球等。其負責人員如下：總務股房廷羣，毛金和，裁判股郭湧恩，范政濤，佈置股陳鈴，崔文仲。

6. 本校十月份伙食團已由學校派定郭世華，王希業，楊公正，袁友珍，負責辦理。

7. 本校開學已一月，新同學之制服，已全部製齊，茲為整齊劃一起見，特規定自十月一日起，內堂課一律穿着黑色制服，外堂着紫色絨衣。