

中華郵局特准掛號認爲新聞紙類

育體

館長秦紹文肖像



第二十期

第四卷

北平市國術館出版

館址北平西單西斜街五號電話西局六六四號

國立北平圖書館藏

體育月刊第四卷第十二期目錄

言論

提倡體育之我見.....通 辛

專著

何為太極拳武當拳(續).....沈家楨

教材

捷拳(續).....許笑羽

譯述

體育之施設及管理(續).....無 我

紀事

歡迎馬子貞將軍及陳伯涵教務長紀事

體育紀聞

世運委員會組織就緒

黃伯祥技藝超羣

各省市縣體育會組織條例

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。兼採拳術之各種精步。本體操教練之法。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。

現代青年

第四卷 第五期目錄

中華民國二十五年九月十五日出版

蘇聯北極探險記(一六)	讀者團體	風兒	蘇州人物	大兵生活	甘肅之精神及其主義	陝西成林中學學生生活	現在我們所需要的理論與實踐	現代知識	名古英	青年消息	論享	日本國少年團	奧林匹克大會中之形色
郭孫	張	風	蘇	大	甘	陝	現	現	名	青	論	日	奧
孫	張	風	蘇	大	甘	陝	現	現	名	青	論	日	奧
明	張	風	蘇	大	甘	陝	現	現	名	青	論	日	奧
梅	張	風	蘇	大	甘	陝	現	現	名	青	論	日	奧

北平宣武門內抄手胡同現代青年社發行

言 論

提倡體育之我見

通 平

我國世運會出席各選手，鍛羽歸來實力不足，原不足羞，語云：失敗者，勝利之母。又云：知恥近乎勇，亦返求諸己而已！夫國家提倡體育之意，在乎強種，而使其間接收德育智育之效果，以四萬萬五千萬之民衆爲目標，固不僅在乎少數選手，於奧林匹克會中，得分多寡，錦標有無，以爲民族強弱標準也。民衆訓練，必須全民人人體魄強健，品學兼優，庶將來服務社會，適應其選，始爲難能而可貴耳！此次赴德團體在途時間，已發見不服管理，不恤下情，膜視團衆之種種弱點，紛傳道路，登載新聞，爲吾界羞！吾民族豈真不適宜於團體生活乎？平日乏訓練故也。體格不强，耐久力弱，技術之基本練習及鍛練上之素養，平時均未注意故也。聚烏合之衆，臨時方抱佛脚，欲以當節制之師，訓練之衆，不必交鋒，勝負之數，已可預決，往者已矣！來猶可追。憶前歲北平國立某校體育畢業生歡送會中，曾聞某君言曰：「吾國體育不發展，另有原因，非廢除選手制，及另覓途徑不可」。吾聞斯言，欽佩不置，拭目以待各當局之採擇，時越三載，體育界之選手如故，自由練習如故，無組織，無

訓練如故，國家舉行全運會，華運會如故，在辦理者與赴會者之間。每出各種笑話爭執，多不歡而散，思如歐美之整齊畫一，稍具表面儀型，而不可得，是誰之過歟？七年之病，需三年之艾，素無準備，臨時召集者，或藉以爲聚斂，於選手紀律技能何若，不過問也。送選手者，以此爲號召之具，與選者，以此爲出風頭交際之場，於體育二字距離不啻天淵也。等而下之，各省市近因中央提倡體育，亦各設專員司其工作，無非攷查調驗，強辦各種臨時比賽，雖與會者寥寥，而司其事者，以不費之惠，坐事評判某也良，某也劣，亦可爲工作之一，其報名者，祇不過爲各校之學生，而全國民衆無與也。似此提倡，豈非緣木而求魚乎？吾以爲欲求民衆健康，宜從訓練體格下手，暫勿驚於歐美劇烈運動，應選擇相當教材，勿分中西，合於中國國民之體魄者，慎爲選用，以期身體健全，平均發育爲功效，暫不專尙技術，且並不專尙比賽，以健壯吾國全民身體爲宗旨，不以造成少數陳列品的選手爲目的，並注意紀律化，武德化之訓練，通達人生技能爲指歸，俾智、德、二者，胥受影響，以求吾民之健全人格，庶乎其可矣。

其在各校，近市府有中等學校實行強迫運動辦法，用意甚佳。至社會體育，則應以各巷爲單位，擇巷中之稍有體育知識者，加以訓練，用爲本巷之體育指導，視其巷人口之多寡，而定指導員數目，每晨定一時間，少則五分，多則十五分鐘，命各巷中住戶，羣列戶外，由

指導員規定教材，(簡單為主)指導同時練習，並嚴囑其家長監視家衆，每晨督促早起，晨操不到者有罰，如此養成運動上之習慣，再期深造，是亦初步之法也。

專 著

何爲 太極武當 拳 (續)

沈家楨著

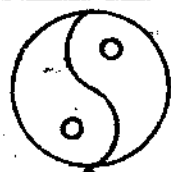
太極拳練習程序審查表

第一段	架子之學習	分段分項分着以校正	適用第一步審查法
第二段	抽絲之學習	分清十二抽絲之運動	適用第二步審查法
第三段	勁別之學習	求棚攏擠按與採捩肘靠	適用八門五步之定義
第四段	氣功之練習	求鬆淨沉着與捲放蓄發	適用第三步審查法
第五段	精神之練習	求鼓盪內斂無有缺陷	適用第三步審查法
第六段	內外聯合之練習	求神氣勁勢節貫串	適用第一二三步審查法
第七段	得機得勢之推求	求沾黏連隨去頂匾丟抗	適用第四步審查法
第八段	舍己從人之詳求	求拿掉要給與空結挫揉	適用第五步審查法
第九段	知己知彼之要求	求閃還撩了與纏接逗抖	適用第六步審查法

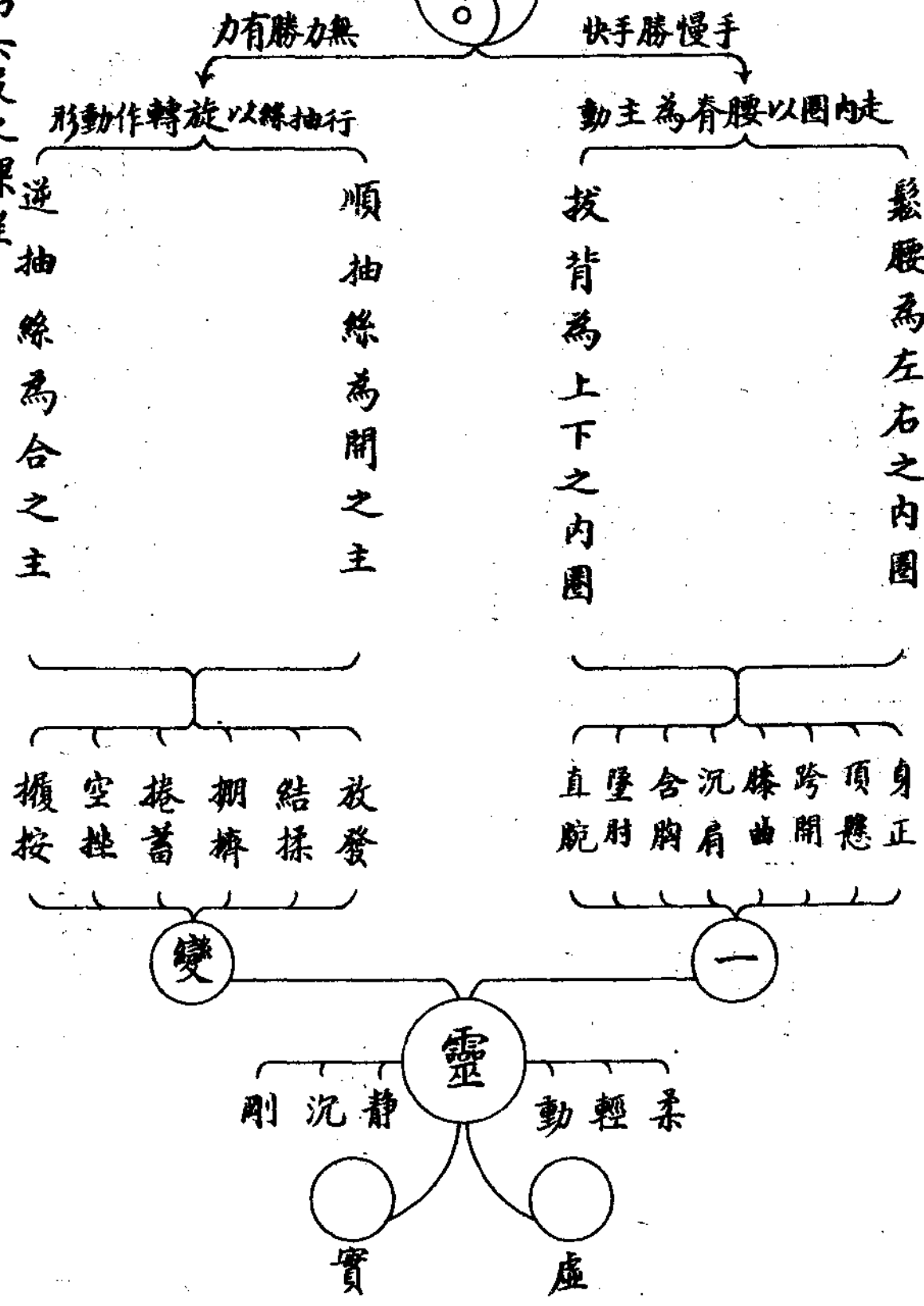
走架子修練根本圖

體育月刊

力心離於基勁運



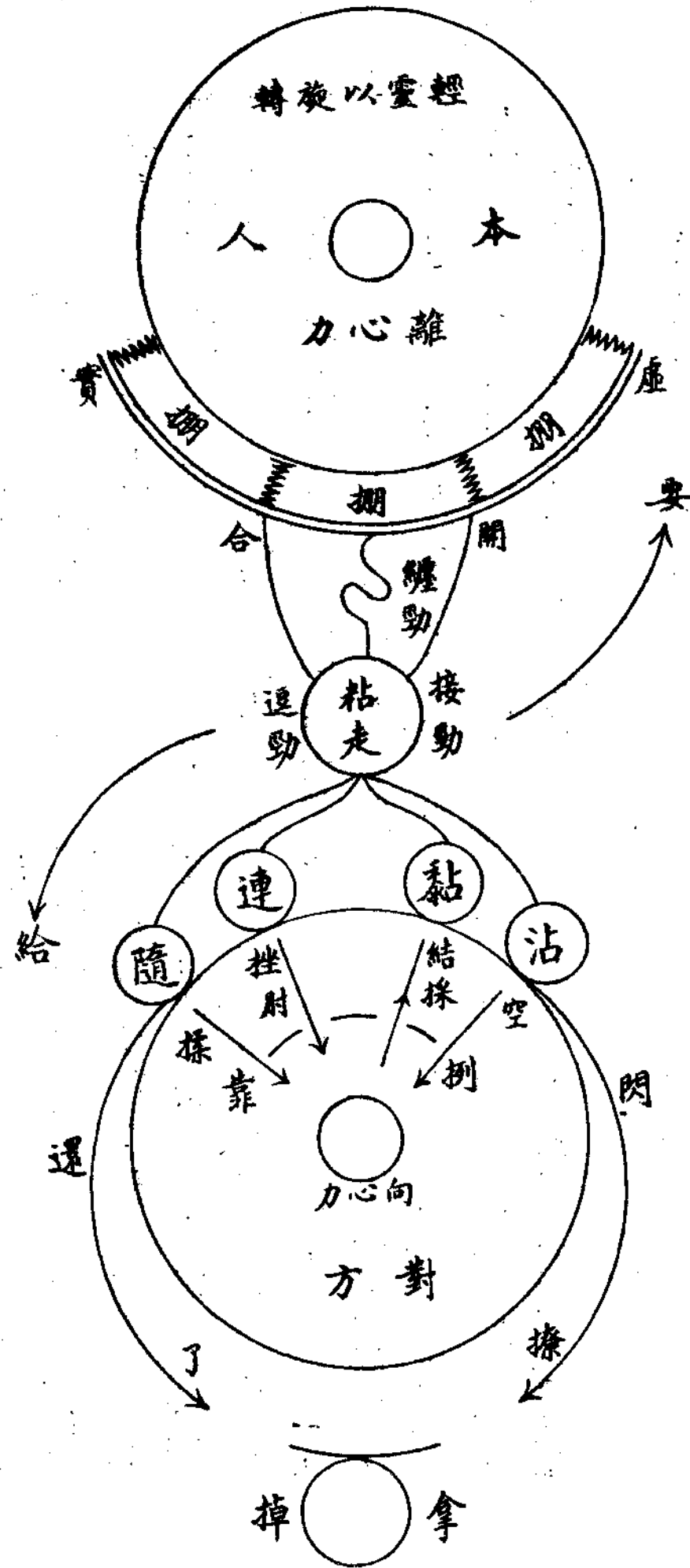
第一至第六段之課程



推手修練根本圖

第七第八第九三段之課程

體育月刊



附太極拳術語辭典

凡一種專門學術，常有一種術語，以資簡單代表應用之方法，此種術語，多係習慣上所染成者，亦有因俗語而漸成者，有時字面與意義完全不同者，亦有按照字面內中毫無意義可言者，惟經過多年之後，一再傳授，則為確定之名詞，轉視為當然矣，學習太極拳者，如不知太極拳術語之裏面，徒為字面意義所拘束，則不易得到正確運動之精神，倘聯想易經及神秘之名詞，作為根據，是有實數而不用，反求代數以成抽象說明，可謂之開倒車矣，未免愈錯愈遠，離開拳術之本題矣，料想現時懷疑太極拳之名詞意義者，大有人在，蓋解釋不一，意見紛紛，令人心中具有苦悶難言之概，而無所適從，致欲求上進者，因此項詞意之不明，如入五里霧中，各自摸索，於修練上多有妨礙矣，茲為便利學習計，似應有一種確定之解說，以範圍其用，而後本此解說以努力前進，則不致差之毫釐失之千里矣，茲分項說明如下，

- (1) 搨勁 求有彈性之勁也，*Elasticity* 乃練習氣功貫串放內，使身手中有如打氣之橡皮帶也，
- (2) 搬勁 求有摩擦性之勁也，*Frictional Force* 乃換移地點之內下搨勁也，使雙方接觸之點，互相緊貼，以行摩擦之功也，
- (3) 擠勁 兩力合之勁也，*Resultant Force* 乃以兩種不同方向之勁，交叉聚於焦點，以

放出之勁也，

(4) 按勁 抑捺不離開之勁也，*Repressible Force* 乃範定對方之一點，使之發生反應彈性，不令滑脫或亂舞也。

(5) 採勁 兩力分之勁也，*Component Force* 乃拿住對方之一點而分之，使對方不得不表示力之出發點，兼可制止一切油滑手法也。

(6) 捌勁 擊鼓之搥勁也，*Benten Force* 乃旋轉以蓄加大彈性突然發出之勁，意義中有入內之可能性也。

(7) 肘勁 轉換於肘擊之勁也，*Elbowing Force* 乃轉換於肘之上下臂部，以突擊之謂，為用捌之二道防線也。

(8) 靠勁 旋轉由體倒出之勁也，*Upseting Force* 乃轉換於身體一部分，以倒出人身之勁，為用捌之三道防線也。

(9) 沾勁 乃定住一點而不移也，*To Root in* 乃定住一物之上，如生根於其地，無論如何變化，而不離開此點也。

(10) 黏勁 含膠質以移動也，*To sticky around* 乃沾定一物而緊貼之，以移轉而不離開其面也。

(11) 連勁 退中含有牽動之勁也，*To lengthen* 乃將對方之勁延長入己之圈內以拿之也。

(12) 隨勁 進中含有牽動之勁也，*To Follow* 乃將己勁延長，入他人圈內而擊發也。

(13) 空勁 瀉去人之勁也，*To let off* 乃不以頂勢相對，轉側以瀉人之勁，使之落空也。

(14) 結勁 補助人之勁也，*To bear up* 乃用於對方勁匾者，由己勁補之，以資雙方緊貼可以牽動也。

(15) 挫勁 逆轉於內下之勁也，*To Refract in* 乃轉換內纏逆纏姿勢，以瀉空其勁，使其不得勢也。

(16) 揉勁 順轉於外上之勁也，*To wipe out* 乃轉換外纏順纏姿勢，以散化其勁，使其不得勢也。

(17) 纏勁 螺絲以繞轉其點也，*Rifle entwine* 乃旋轉以環繞其點，使之不能離也。

(18) 接勁 延長己之勁也，*Connected* 乃接續己勁以加長，并能接續他人之勁而為一也。

(19) 逗勁 投筈以入之勁也，*Counter attraction* 乃接續對方之勁，投筈以成相對之線也。

(20) 抖勁 突然以震動也，*To shake out* 乃全身捲蓄後，突然勃發之勁也。

(21) 閃勁 側身以去其勁也，*Side* 乃轉身以化其勁，不以強硬抵抗之也。

(22) 還勁 裏纏外反也，*Revolve* 乃採奪其勁，在不停頓中，復回以放之也。

(23) 撩勁 引誘其勁而出也，*To get hold up* 乃旋轉壓迫其點，使之發生反動以持之也。
(24) 拿勁 節而抓之也，*To seize* 乃用指勁，虛籠住人之身手一部分也。
(25) 換勁 移動用勁之部分也，*Replace* 乃轉換此節之勁，展至他節以化人也。
(26) 了勁 突放以標手之勁也，*To knock off* 乃出其不意，遇有空隙，即投入，擊之而不分別捌放發之謂也。

(27) 受勁 人給我受也，*Accept* 乃對方勁來，坦然以捲而收之也。

(28) 給勁 人要我給也，*offer* 乃人要勁，決不吝嗇，毅然送出，下場以給之也。

(29) 捲勁 大圈化爲小圈也，*To Roll up* 乃用逆纏，由大外圈以入於小內圈也。

(30) 放勁 小圈化爲大圈也，*To expand* 乃用順纏由內小圈以成大外圈也。

(31) 蓄勁 成爲勁弓也，*Bow Rein Forcement* 乃加大棚勁，而捲放之，張弓以待也。

(32) 發勁 突直其性也，*To Shoot* 乃由彈性之脫扣，以發出其勁，而不計是捌是放也。

(33) 兩儀 平行之偶力也，*Coupee* 乃順逆抽絲互爲應用，爲偶力之功也。

(34) 虛實 重心偏差也，*Eccentricity of gravity* 乃使所有重心，均須在三分之二以內

活動，而留有偏差數也。

(35) 平準 立身中正也，*Neutral equilibrium* 乃不使身體，有俯仰傾斜之形也。

(36) 沾點 豎來橫沾，橫來豎沾也。Pever Arm point 乃本槓桿方向之法以求沾也。

(37) 缺陷 氣不飽滿也，Do Feet 乃身體一部分缺乏棚勁之謂也。

(38) 陰陽 兩者相異而相對也，Positive & Negative 乃放，出，發，開，剛，肉，用，氣，身，武與收，入，蓄，合，柔，骨，體，理，心，文，兩者相對而相異之名詞也。

(39) 聽勁 靜待對方表示出勁也，Waiting For express 乃對方沾定之時，靜待對方微動，而順之以先動也。

(40) 得關 有隙可乘也，Get Hollow 乃因對方有隙可入，得以乘之也。

(41) 得勢 重心安定也，Safe of gravity 乃重心偏差，不過兩足三分之一，可以順遂以活動也。

(42) 開展 加大動作之圈也，Enlarge the Circular motion 乃伸長手足內部之筋帶，以加大動作也。

(43) 緊湊 縮小動作之圈也，Reduce the Circular motion 乃收斂手足之動件，而以氣運身之謂也。

(44) 八卦 八種勁別也，Kinds of muscular 乃動作時，因用勁之地位不同，故別之爲八也。

(45) 五行 五種步之方向也，Kinds of steps 乃動作時，因步之方位不同，故別之爲五也。

(46) 摺疊 意上寓下之反行也，A Reiterate Force 乃正行必先反，反行必先正之意也。

(47) 借力 給人以加速力 Acceleration 乃沾定一點，順其所走方向，而以加速力引隨之也。

(48) 氣功 氧化運動也，Oxygen Efficacy 乃練就血液內氧氣加增，且能由精神意志以指揮而運行也。

(49) 牽動 倒換偏沉以牽引也，Attraction by eccentricity 乃利用偏沉倒換之勁也，作發動機，以吸引一切外方之勁也。

(50) 順抽絲 往外上以旋轉也，Male Screw 乃屬於攻勢之抽絲，用以逼人之勁也。

(51) 逆抽絲 往內下以旋轉也，Female Screw 乃屬於援救回守之抽絲，用以瀉人之勁也。

(52) 接骨逗符 尋向心力也，Centripetal Force 乃尋求向心力之點，而後發之，恰在對方重心之上也。

(53) 運化主宰 本離心力也，Centrifugal Force 乃一切運使，均以腰脊作中心，以化人

之勁也。

(54) 神氣鼓盪 神氣活潑而振作也，*tangitate the spirit* 乃運動時，氣隨神，神隨意，以週行而發揚也。

(55) 上下相隨 手與足分虛實也，*the Same Side of Hand & leg are mutually in Drifting & to Sink* 乃右手右足，及左手左足動作時務須手沉則足虛，手虛則足實也。

(56) 周身一家 全身筋節貫串也，*All Joints are Connected* 乃週身各項關節，能貫串如一，一動無有不動也。

(57) 收斂入骨 神氣隱於內也，*to straighten the muscle* 乃將全身之筋，使有拉長之意，以運行也。

(58) 懂勁 知己知彼也，*Generation of Force* 乃係身手中感覺靈敏，明瞭對方勁之動靜變化也。

(59) 兩膊相繫 兩肱膊間如繫也 *2 humeruses are drawn like a Stiff bow* 召兩肱膊之間，如有一綫相繫以動作也。

(60) 兩腿相隨 兩腿間亦如繫也 *2 legs are drawn & moved mutually* 乃兩腿間加強彈性如一足邁大時餘一足必隨之也。

(61) 虛領頂勁 乃頂有上擗勁也。 The highest Part of the Head is Hanged by thought 乃頂頭懸起有如頭之上部有一綫以繫住也。

(62) 含胸拔背 不使胸部凸出須含住也。 The back-bone is drawn like a spine bow 乃脊背有拔長之意，則前胸自含矣。

(63) 沉肩墜肘 不使肘肩揚起也。 The Elbow moves depreaty 乃使肘往下沉以運轉則肩亦連貫自沉矣。

(64) 鬆腰開跨 腰如帶束因帶能旋轉方謂束也。 Sacrum Stands in Vertical Plane 乃尾閭中正以立身，則腰自鬆，腰鬆，則跨亦自開也。

(65) 頂病 出頭太過也，Protrude 乃擗勁太過，突出其尖，有類鼓滯之勁以上撞也。

(66) 匾病 擗勁過弱也，un-Sufficient of Elasticity 乃用擗勁不夠其度，致雙方不能生活，虛有其表也。

(67) 丟病 離開對方之一點也，Separate 乃手中未含有彈性兼離開太速，不能與對方以連之功也。

(68) 抗病 應之太速而相衝也，to Rush against 乃彼此應而應之過早，致有衝突也。

(69) 俯病 身前伏以鼓後腰勁也，Down-ward 乃因身之前伏，致重心越過足尖也。

(70) 仰病 身後仰以腆胸也，Up-Ward 乃後仰之勢，致重心越過足跟也。

(71) 斷病 勁斷意亦斷也，Un-Connected 乃勁斷時之意亦連帶而斷也。

(72) 接病 似接而未接也，Un-Continued 接非其點，外形雖接，而勁實未接也。

以上七十二項名詞乃太極拳常用之名詞，凡傳習太極拳者，莫不知之，而樂引其詞於所授方法之中，惟解說意義，常有不同，有是有非，致就學於彼者，悞於所授之謬解，往往以先入為主，不復計及實在如何，反盡力擁護其說於不知不覺間，自身已隨其悞解趨入歧途矣，功夫進步既遲，所得效果自微，往勢往返，有負熱心學習此業之旨矣，足見名詞解說適當與否，關係所練之成績甚重且大，如上列所有名詞，乃練習太極拳所常用者，茲根據力學原理以譯之，附以英文，以資易於明瞭，至譯出之意，均本此拳精義而來，並不拘以以字面，解作爲標準，願世之同好此拳者，審查自身之所練有無含藏此等名詞之類目在內，如有之，是否作此解說，如是之，則請將此等名詞，一一實現於練法用法之中，自不致有名無實，似是而非之太極拳矣。

上編太極拳一部完

教 材

捷拳

許笑羽編

捷拳之由來及其優點(續前)

(9) 抽身跨虎

由前式，右足作軸，身體向右轉，左足尖釘右脛骨處，兩腿下曲，兩膝靠攏，同時左掌變鈎，向後鈎起，鈎尖向上，右掌自左腋下向前平伸，掌尖向上，高與耳齊，目向左看。

(10) 拘護肩掌

由前式，右足作軸，身體向左轉，左鈎左足不動，右掌收至左肩窩處，掌尖向上，掌刃向前。

(11) 插花架打

由前式，自左足起向前兩步，提起左足，換出右足，落地成弓箭步，同時左鈎變掌自左向右平繞一周，經過頭頂，然後握拳，收回拳位，右掌向左斜前方伸出，向右平繞一周，經過額前方仍落左肩窩處，再向上架起，橫置於距額前上方，臂圈頭上成弧形，左拳亦隨之向前平打，拳眼向上。

(12) 竝步砸打

由前式，左足向前竝步，同時右掌握拳自上向前平砸，拳眼向上，左拳變掌，托於右肘下。

(13) 臥步跳打

由前式，右掌收回拳位，左掌向左斜上方挑起置于距額前上方，臂圈頭上成弧形，同時身體向後轉，自左足起向前兩步，然後躍起，將左足向右足後落下成臥步式，再將右拳向前平打。

(14) 拘護肩掌

由前式，兩腿立起，以左足掌右足踵同時作軸，身體左向後轉，右腿下曲，左足尖着地，置于右脛骨前成丁虛步，同時左掌變鈎向後勾起，右拳變掌置于左肩窩處。

(15) 挑打七星

由前式，自左足起連進三半步，仍成丁虛步，同時自右掌起連挑兩次，將左掌橫置于距額前上方，臂圈頭上成弧形，右掌向前平打。

(16) 再七星式

由前式，再重作一次。

(17) 拘挂撲掌

由前式，左足提起，左掌向左足面外方後挂變鈎，左足落地成弓箭步，同時右拳變掌，向前平撲。

(18) 震脚擅打

由前式，左足不動右足震脚前進一步，左足隨之並擺，同時右掌握拳，收回拳位，左鈎變掌前伸，向右擅開，右拳隨之向前平打，左掌收于右肩窩處。

(19) 鋪地鋪式

由前式，右拳變鈎向後勾起，左掌不動，同時右腿下曲，左腿隨之向左鋪地。

(20) 順步穿手

由前式，右鈎不動，左掌沿地向左前方穿出，高與肩平，成弓箭步，身體亦隨之立起，

(21) 順步飛脚

由前式，自右足起向前兩步，左足站定，右足棚直脚面向上直擦，同時右掌直向後落變鈎，右鈎向前高舉，再張掌照定右足面上拍着，然後右掌揚起，右足落下，足尖着地成丁虛步。

(22) 左飛脚式

由前式，右足落實，自左足起向前兩步，右足站定，左足棚直脚面向上直擦，同時右掌

值向後落變鈎，左鈎向前高舉，再張掌照定左足面上拍着，然後左掌揚起，左足落下，足尖着地成了虛步。

譯述

體育之施設及管理 (續前)

在日本開世運會之希望

既如前文所述，日本自「阿木司特爾達木」(Amsterdam)大會以來，日本之於世運會(奧林匹克 Olympic)，可占有重要之位置，至於所餘留之新問題，即奧林匹克大會(Olympic)，能否在日本國內開會之一問題也，日本之於「奧林匹克」大會，優勝之數，漸次增加，在參加國中，確實可稱為最有力者，然而有力之參加國，與召集開會之國，固全然另一問題。

最近東京市長，與鐵道省及其他各機關，擬於自今十年以後，即神武天皇紀元二千六百年之時，舉行盛大紀念會，並希望世運會，於彼時在東京開會，此種論議，諒讀者諸君，固已早於新聞中，知之熟矣，惟是世運會，其開會地點之決定，為國際奧林匹克委員會所專有之權限，因爭欲受其指定之故，各參加國，每演成最猛烈之競爭，於外交莫不努力進行，現

於第十一屆，開會地點之候補地，約爲柏林等十一大都市云。

再則西曆一九四四年，爲奧林匹克復興，五十週年紀念，職是之故，奧林匹克委員會，已有決心，擬於是年，在該委員會所在地之瑞士開會，且無論如何，必欲達其目的，故該委員會，竭力運動，其結果之形勢，頗有決定在該地開會之可能，第十一回即一九三六年，奧林匹克大會，在日本開會之運動，自今日起，早經成立，然能否成功，其後之形勢，一九三六年，在日本開會，尙未敢必也，因此問題，第十二回即一九四〇年，奧林匹克大會，且恰值東京市長等所計議，即自今十年後，神武天皇紀元二六〇〇年紀念，然而第十一回奧林匹克大會，假定其開會地點，其所決定者，爲十一候補地中之一，則其所餘之十都市，必重復競爭，爲第十二回即一九四〇年，奧林匹克大會開會之地，此故不待言者，而新規定之候補地，據推測觀之，亦必有若干之增加，則我日本，必須有非常之覺悟，及今開始其競爭。

就此問題言之，即日本對於接受指定，是否有此可能性之一問題，與接受指定能否充分盡其責任之問題，固不可不分別研究之，國際奧林匹克委員會，對於開會地點，均可指定，然其於決定之際，某國中其國民對於奧林匹克大會之同情，其國之風俗，及其感覺之興味，亦均爲決定時，參考之資料，第一必須爲距歐洲中心最近之地，此則關於旅費，及往返日數，有重大之關係，如前所述，在美國聖路易地方，第三回國際奧林匹克大會時，時爲西曆一

九〇四年，自歐洲參加選手，其出席員之數字，固甚可驚，蓋僅六人而已，彼次大會，遂遭大失敗而閉幕，而此第十回大會之所以成功，緣於美國之參加歐戰，確實為聯合國中之勝利者，藉此餘威，自美國集合數十名之有力者，直趨「安特瓦普」(Antwerp)，內外共作猛烈之運動，其結果不外如此。

(未完)

紀事

歡迎上將參議馬子貞將軍及鐵大教務長陳伯涵先生講演

記事

馬子貞將軍此次伴送段前執政靈車來平，將軍素嫻中國柔術，畢業於保定軍官學校，善書法，創造字體合真、草、隸、篆四體，融為一爐，古樸可愛，余未見馬君，先識其字。民八年，將軍著新武術以教練部下士卒，頗著成效，請教部審定推行於教育界，時將軍在濟南任鎮守使幫辦山東軍務。教部派鄙人率領北京高師體育教員孔廉伯，醫學專門學校教員周歌庭等前往參觀，歸後復於北京高師特設體育專修科，以研究新武術，並參以中西各種運動如拳術武器太極拳柔術田徑賽球術各科為中國國立學校始設體育專班；而為後來提倡體育國術

之矯矢。時陳筱莊做校長，吳清俠爲主任；而余亦被聘爲教員。段公當政，馬將軍升任師長，花園之戰，勇聲卓著，尋段公退政，將軍同時退位，及段公再起任執政，馬將軍改參政院參政，頗有政聲，馬將軍令姪馬西民，爲余及門弟子。隨閻主任任衛隊長。山西之役，陣亡以歿，及國民政府成立，馬將軍任國民政府軍事參議院上將參議。民國十四年在滬發起全國第一次武術大會。凡國家提倡體育會議，無不有將軍參與其間，其所著之新武術，通行全國各界，占國術教材重要部份。將軍國術知識精深，經驗宏富，今趁其在平機會。特請到校，爲吾同學講演國術精義，俾各生有所遵循，幸垂聽焉。

陳伯涵君爲美國益利諾大學經濟兼鐵路管理學士碩士久在交通界服務，曾任交通部育才科長北大，交大教授，現任鐵路大學教務長，凡交通界服務人員，率爲陳君訓練出來的，陳君係體育研究社名譽職員，與余有數十年交誼，精深國術，曉暢科學，今日請來本校講演，定能爲我們輸入許多的知識，其諦聽之。

馬子貞先生講演詞

此次北來舊都，承老友許禹生先生歡迎，並觀光體育新校，歡欣異常，余與禹生先生數十年來意志相同，今北平有此新校，實爲努力之結果，諸君須知國家之創立，莫不由武術而成功，在昔創天下者，武術界人不能須臾離，待大功告成，政由文治，武人多被遺棄或被殺

戮，武術因以不傳，且編史者多爲文人，對於武人之優點，絕不載諸典冊，此吾國衰弱之原因也。

庚子之役，拳匪以扶清滅洋爲口號，武術家投入此者頗多，實則其志可喜，其愚可憫，而武術之價值，因不能因此而喪失也。余在保定武備學堂任教員，即提倡練習武術，時有以拳匪爲戒者，後至山西武備學堂任教官，又至直隸速成學堂，及常備軍，均提倡此事，余所編中華新武術，經教育部審查，民國八年四月二十八日全體通過，認爲相當之教材，當時余在山東，招各處鍛工，練習製劍，余亦佩劍，以爲倡導，現在余不佩劍而持棍，因棍加尖爲鎗，加片爲力，國民均可備此，爲練習最上之方法，戰爭之事，余在拚命，拚命之成功，全在練習武術之素養；所設自信心足，愈戰愈勝，武術之重要如此，而在學校反無相當之地位，誠爲可歎。再國術名詞亦不妥，若以技擊爲國術；則中國之美術彫刻，不爲國術耶！

體育一端，首宜講五育，五育者；吃、喝、便、溺、睡也。諸君聞之，當爲誹議，實則有至理存焉。次講四戒；即戒風寒，戒飲食，戒煩惱，戒嗜慾，設五育通暢；則無不通暢，海寰先生，及潘馨航先生，均以不溺之症，而喪失其性命，實因冬日不受冷，夏日不受熱，平日對冷熱均避之，對於外間氣候，不能抵抗，實爲致命之主因，若練習武術，何致如此。

山東齊魯大學素重醫科，余雖未深習醫理，以爲人身純爲一種機械，心、肝、脾、肺、

腎、中爲橫膈膜，諸器均懸於中，人類生存，賴乎元氣，元氣充足，則機械便利，否則有崩潰之虞，練習元氣，又爲武術是類。

總之，凡各種成功，無不需乎武術，諸君勉旃。

陳伯韓先生講演詞

本人對於國術，略窺門徑，與諸君可稱同志，僅以個人改得之利益，與諸君言之，本人髮原強半多白色，原因殆屬於遺傳，然自練習國術後，已由白變黑矣。

諸君須知練習國術，係有歷史性，自遜清道光，鴉片之戰，吾國幾無役不敗，堅槍利砲，機械新，而國術則日以消滅，保殘守缺者，僅下層階級之民衆而已，余在平旅居已二十餘年，在前十餘年，於北平體育研究社，得晤許禹生先生，其後社中波折甚多，奮力掙扎，得有今日光明之結果，實許君之力也。鄙人並非爲許君宣揚，事實昭然，將來成功可期，嘗謂成功之要端有四：一曰耻。二曰誠。三曰堅。四曰苦。有此四者，則無論何事，均可成功。

更有進者，厥爲道德與體育之關係，試以最近史實九一八，冀東，西安種種事件，卽道德不堅而釀成之結果，領土，國權，國威，均受極大之影響。昔蘇武持節，留胡不辱，所謂富貴不能淫，貧苦不能移，威武不能屈，如果道德不良，則反不如禽獸，致令教育，無論中小大，均缺乏此種訓練，良可浩歎，如研究科學者，無道德之素養，危險更大，或受社會環

境支配，或為經濟所迫，不能認定宗旨，朝東暮西，實於國家有害而無利，一如飛機升航，不辨四方，結果東南西北亂撞，危險最甚，習體育者與普通人不同，普通人意志不堅，其破壞程度尚慢，習體育者，體質比一般人健壯，如無道德，則危險甚大，試衡今日之叛黨，不能謂初生之始，即屬惡劣，根本無道德訓練之陶冶，既長又無良好之引導，使之然也。今日在座諸公，畢業後，即為人師，又為社會團體之領袖，處處當為人之模範，為新社會之南針，諸公負此重大責任，民族興亡，實利賴之，如不重道德；則：

一、容易傳染惡習，……甚至損傷身體。

二、不能為社會上之模範……遺害社會於無窮。

三、不能征服環境，反為環境所征服，……經濟上損失。

是故無道德陶冶，小則傷身，大則誤國殃民，其品格亦江河日下矣。為個人計，為體育計，道德訓練，實為重要。

昔日目標 孝、悌、忠、信、禮、義、廉、恥。

今日目標 忠、孝、仁、愛、信、義、和、平。

昔日與今日，文字上雖稍有不同，實則一也。其中最重要者，則為「恥」字，孟子曰：「人不可以無恥」。管子曰：「禮義廉恥，國之四維，四維不張，國乃滅亡」。禮記云：「恥諸嘉

石」。又如「知恥近乎勇」。諸語，其次爲誠，後漢書「窮當益堅」。再則爲苦，佛經云：「克苦己之身心，行人之所不能行」。以上種種，雖屬陳言，亦認爲最好之參考材料。至於科學方面，閱貴校出版物，所列諸課文字，修養方面；有論理諸科；教學方面，有行政教授諸科，不過習武者，有最大缺欠，卽不知文，宣傳無法，而再傳亦無法，希望於文字方面，多加研究，所謂：「行有餘力，則以學文」。是所希望也。

體育紀聞

世運委員會組織就緒

德川家達榮任會長 日體協會亦選定

關於東京世運大會之準備，決定一切根本方針組織委員會，由各方面期待其急速實現，在文相官邸開會之首腦部第二次懇談會，人選已經終了決定如下：

公爵德川家達，伯爵副島道正

嘉納治五郎

以上國際世運委員會員

文部次官河原春作

東京市長牛塚虎太郎

東京市第一助役大久保

陸軍次官梅津歐治郎，中將

市會議長森俊成(子)

日本體育協會會長(未定)

同副會長平治亮三，大島又彥

又組織委員會會長內定德川家達公，副會長並體協會長內定牛塚市長。

長大島又彥與專務理事久保田男間進行協議，就四圍情勢觀之，仍已決定推戴日本划船協會會長海軍大將竹下勇，在

東京世運組織委員會之成立，在文相官邸之世運第三次懇談會而已入軌道。日本體育協會以應推為東京大會組織委員會副會長之體協會長，有迅速決定之必要，經副會

丸內中央亭開會之體協新理事第一回理事會將提出報告以求承認而即發表。

我國唯一摔角名手

黃伯祥技藝超羣

在滬以二比一摔倒菲島冠軍 表演驚人不愧為第一流名手

我國旅美華僑黃伯祥君，為當代全世界最著名摔角選手之一，於本月四日，黃君在杜美路聖喬琪舞廳與菲律賓重量級冠軍阿魁那度角賽，觀者千餘人，黃君果然名不虛傳，於五十一分鐘內，以二比一擊敗阿氏，博得觀眾熱烈之掌聲，第一盤黃勝，歷時三十七分鐘，第二盤阿勝，費時九分鐘，於是形成均勢之局，第三盤亦即最後之一盤，

遂成解決勝負之關鍵，開始後，黃即採取攻勢，其一切摔角技巧之演出，實足表示渠為太平洋沿岸之第一流選手，反觀阿氏，則處處感受威脅，備露不支之狀態，不數合，阿已被摔倒地，甘拜下風，檢閱時計，僅祇五分鐘耳，修養之深，有如此者。

各省市縣體育會組織條例

政委會昨轉令頒發

冀察政委會，奉行政院訓令，抄發各省市縣體育會組織條例，並令飭知照一案，該會當即轉飭冀察平津兩省市府知照。條例原文誌左：

第一章 總則

第一條 體育會以普及體育，增進人民健康，發揚民族精神，及研究體育學術為宗旨。

第二條 體育會依照中央民衆訓練部，所公佈之國民體育訓練實施辦法之規定辦理，左列事項：(一)關於地方體育之研究設計改進事項。(二)關於增進國民健康知識之指導事項。(三)關於地方體育之調查統計及編纂事項。(四)舉辦各體育會中之研究會，學術演講會，競技會。(五)建議體育指導行政機關，改進體育事項。(六)解答體育指導行政機關之諮詢事項。(七)辦理體育指導行政機關委辦事項。(八)辦理其他合於體育會宗旨之事項。

第三條 體育會分左列各種：(一)區體育分會鄉鎮體育支會。(二)縣市體育會。(三)省或特別市體育會。

第四條 同一區域內每級體育會以一個為限。

第五條 體育會之區域，依現有之行政區域為準，但區體育分會及鄉體育支會，如有特別情形，經指導監督機關之核准，不在此限。

第六條 下級體育會應接收上級體育會委辦事項。

第七條 各級體育會當受各該地黨部之指導，及各該

地行政機關之監督。

第二章 會員

第八條 體育會之會員分左列各種：(一)團體會員，凡在各省市縣黨部登記之各種團體及學校機關，均得為團體會員。(二)個人會員，凡未褫奪公權，熱心體育事業之國民，均得為個人會員。(三)上級體育會以其直屬下級體育會為會員。

第三章 組織

第九條 縣體育會之組織，應由該縣內具有第二章個人會員資格者，二十人以上聯名發起召集設立大會訂立章程，呈請當地黨政機關核准備案。(註)如一同區域內，同時有二組以上之發起，由指導機關核定之。

第十條 縣市體育會員在一區域一坊內有會員二十人以上，經縣幹事會認可者得成立，區或坊，體育分會鄉鎮「有會員二十人以上，經區幹事會認可者，得成立之鄉鎮體育支會。

第十一條 省體育會之組織，應有所屬縣市體育會過半數之同意，訂立章程，呈請當地黨政最高機關核准，備案，轉呈中央民衆訓練部備查。

第十二條 體育會章程，應載明左列各款：(一)名稱區域及會所。(二)會員入會出會及除名之規定。(三)職員名額，職務及選任解任之規定。(四)關於會議之規定。

(五)關於經費之規定。

第四章 職員

第十三條 區坊體育分會設幹事五人至七人，候補幹事二人，鄉鎮體育支會設幹事三人至五人，候補幹事二人。除由當地指導監督機關各派代表一人，為當然幹事外，餘均由會員大會選出之。

第十四條 縣市體育會，設幹事七人至九人，候補幹事二人，除由當地指導、監督機關各派代表一人為當然幹事外，餘均由會員大會選出之。

第十五條 省或特別市體育會設理事九人至十一人，監事三人至五人，候補辦事五人，候補監事二人，除由當地指導監督機關各派代表一人為當然理事外，餘均由會員大會選出之，互選常務理事三人執行日常事務。

第十六條 體育會職員除體育指導及僱員外，餘均為義務職。

第十七條 體育會幹事理事監事，應於就職後十五日內，呈報當地指導監督機關並直屬上級機關備案。

第五章 會議

第十八條 體育會會員大會分定期會議，及臨時會議兩種。由幹事會理事會召集之。

第十九條 體育會會員大會之決議，以會員過半數之出席出席會員過半數之同意行之。

第六章 指導

第二十條 體育會各項工作以體育事業為中心，普及體育為原則，得請體育專家為義務指導。

第七章 經費

第二十一條 體育會經費以自籌為原則，除徵收會員入會費及常年費外，並得經幹事或理事會之議決，向外募集或由其他方面補助之。

第二十二條 體育會收支，每年除呈報當地指導監督機關備案外，應公布之。

第八章 附則

第二十三條 各級體育會，每半年應將會員名冊，及會務概況，呈報當地指導監督機關，並直屬上級機關備案。

第二十四條 已成立之體育會，應於本條例施行後，依本條例之規定改組之。

第二十五條 本條例施行後，各縣市黨部政府應於二年內自促成縣市體育會區，坊體育分會及鄉鎮體育支會之組織。

第二十六條 本條例施行後，各省黨部政府應於三年內促成省及特別體育會之組織。

第二十七條 本條例由中央民衆訓練部制定，呈經中央常務委員會核准，公佈施行。

北平市國術館民衆國術訓練班簡章 二十五年三月修訂

一 宗旨 本館遵照教育部頒國民體育實施方案組設國術訓練班以期國術普及民衆爲宗旨

二 入學資格 凡本市政學軍警工商各界人士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均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細目另行規定之

甲 國術概論 乙 拳術 丙 器械

除前列科目外並隨時舉行精神訓練

四 訓練期間 本班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 凡經本館錄取各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 (1)在訓練期間內有繼續二星期不來館受課者即以退學論

(2)在授課時間有不守館規妨礙他人學業或在外有不規則行爲妨害本館名譽者應令其退學

(3)學生藉故中途退學者應補行繳納全部學雜各費如該生本人不能照繳時由原保證人負責代繳之

(4)學生中途退學保證人不能負責代繳全部學雜各費或因違犯館規由本館令其退學時即將其所交保證金全部扣償之

之

七 證書 凡受訓練各生期滿後由本館考察成績及格者得發給修業證書以資證明但在修業期間請假逾授課鐘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

十 地址 本市西斜街五號本館

介紹良醫

白允升先生醫學精湛方劑適宜於男婦老幼各科皆有縝密之研究一經診治立見奇效凡抱探薪者請往一試 先生寓西四北受壁胡同十六號

電話西局七四號

本刊啟事

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。極為歡迎。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、本刊認為有價值書籍得出资收買。

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、本稿務請寫清楚，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為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勝任教授此啟

北平市國術館全啟
體育研究社

北平市國術館第四卷第三期

中華民國二十五年十二月三十日出版

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

北平 宣內好望書店
山西 青雲閣佩文齋
陝西 西單協資社
綏遠 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 安昭光書局
重慶 北新書局

廣告刊例

每方寸大洋六角
每方寸大洋六角
封面加倍
長登特廉
議