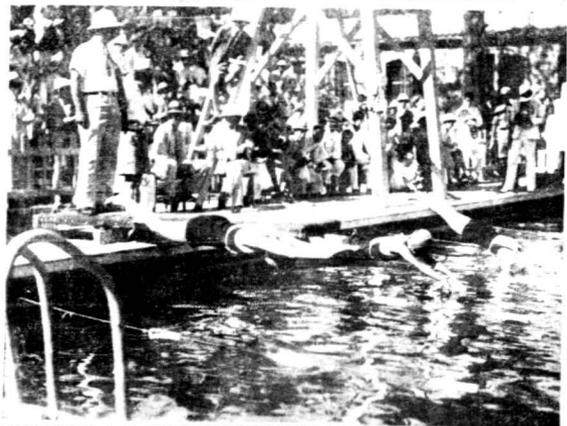
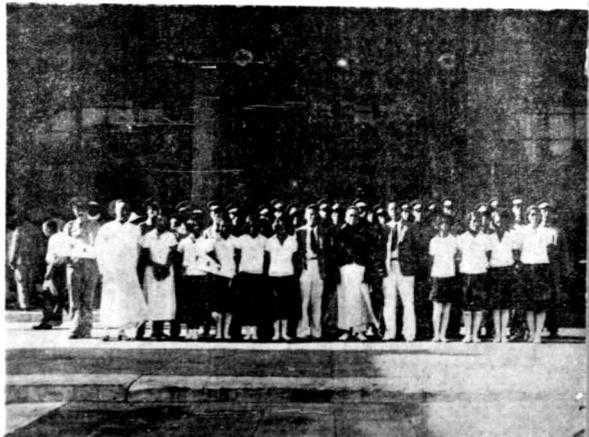


華 北 游 泳



上：四百公尺一百公尺兩項接力第一之青島隊
 下：袁市長與青島隊在市府合影
 左上：青島女選手試水留影
 左中：女子五十公尺入水姿式
 （以上趙銓分攝）
 左下：袁市長與青島領隊職員握手歡迎情形
 （李堯生攝）





(純景董一第分處人個爲者×有) 隊北河軍冠子男

第十八屆華北游泳比賽會記實

不合作：顯露了事事不負責
不負責：表現出處處不合作

附同第十八屆華北運動會而單獨舉行於北平之第二屆游泳比賽會，在不發展之情況下，總算圓滿結束，記者得隨青島隊赴平參加之便，特將大會種種，記實本刊，以留鴻爪。

華北運動會游泳一項，去歲第十七屆因在青島，得地利之便，遂作首次舉行，以資提倡，蓋華北體聯會鑒於華北游泳之不振作，不得不力圖發展也，本年第十八屆華北運動會，定十月十日舉行於河北省之天津，游泳一項，因時間之不宜，經籌委會議決，提前舉行，嗣因設備關係，復決定單獨舉行於北平，因北平中海建有游泳池，堪爲會場之用故耳，惟大會決定之初，原擬將游泳比賽會委託北平市辦理，嗣因種種關係，北平市未能接受，華北體聯會以此事不容擱淺，遂改由體聯會自行籌辦，以北平市人才之衆，對此一部分游泳比賽，諒不致有若何困難，不意僅商借游泳池一事，竟大費周折，幾使大會流產，所幸體聯會主持人員，委曲求全，得未發生意外，而能如期舉行，於是各單位乃得安然預選，預備參加，以上爲大會未舉行前之概略，茲再將關於大會開幕之前前後後，分述如次：

(常 庶 趙)

手續

問題

本屆游泳會參加者，共有九單位，即遼、吉、黑、熱、哈、平、冀、魯、青是也，九單位中，東北五省區暨北平大單位，均就近在平，外來者，祇冀魯青三省市，山東隊八日到平，青島隊九日晨到達，河北隊九日晚亦到，關於報到一事，竟使人發生下述不良之印象，即大會報名須知規定報到地點為中海游泳池，並規定報到日期為自八日起至十日下午六時止，青島隊到平之日（八日），正值陰雨，經招待人員招待至宿舍安置後，領隊趙化程即偕記者冒雨赴游泳池報到，乃抵該池進門時，每人須付門票廿枚，經告以係參加大會前來報到者，據答報到雖在池內，但此門票不能不買，因關係不同，手續必如是也，子等以既已來此，廿枚之數，似不便據理力爭，當即照付，始得放行，詎進抵游泳池門，依然須購門票，嗣經說明原委，得予通融，入內後，晤及該池負責人楊潤芝君，告以前來報到，據楊君答稱，報到地點應規定在此，但尚無負責人前來，且一切冊籍證章，均不在此，亦不便代辦，當經代致電話師大體育部，據回電稱，負責之某君，適不在校，請明晨（十日）十時至師大體育部報到可也云云，子等遂離池而返，迨次日子等准時前往，雖未冒雨，而路途天熱，亦殊覺不適，詎到師大體育部，又值負責人外出，坐候多時，亦未見返，無已，乃託該部滕女士代達，按報到一事，乃大會之手續，到而不報，為參加隊之錯誤，報而無着，參加隊本可不必着急，惟因報到不上，一切證明物件不能領下，而選手赴池練習，必需經過兩道關卡，要收買路錢，未免過于滑稽，而使人不快也。

聯席

會議

出人意料之外而為體育界留一話柄者，厥為此游泳比賽會近在咫尺之北平市，竟忘報名，于等抵濟之日，即于平津報上閱得此項消息，初謂北平市忘却報名，籌委會決照章辦理，繼又有東北五單位建

議大會請准北平市參加，大會將召開各單位聯席會議提出討論云云，子等以此事違背大會定章，曠屬毫無疑義，而聯席會議是否可以通融辦理，向屬疑問，子等在車中經詳加商討，議定一看風使舵之辦法，以備應付，果爾抵平之後，以迄于舉行聯席會議，其必須准北平市參加之空氣，極為濃厚，故聯席會上，青島領隊趙化程君，首先起立，作如下之表示：「北平市之能否參加問題，籌委會本可全權解決，今既有東北五單位向大會提案准許其參加，本席謹代表青島表示歡迎，因青島市在華北大會中本為極小之單位，此次參加大會，亦不過率領學生，藉作一度之觀摩，北平市參加則更多一觀摩之機會，故本席代表青島表示態度，若大會准許其參加，使大會結果更為圓滿，青島市絕不反對，並踴躍歡迎，惟此非建議於大會，更非附議任何單位之提案，只表明青島市對於此事之態度而已。」惟此事雖幸各單位原情通過，使北平市照舊參加，而大會得以圓滿結束，但在華北體聯會會上，不得不謂已留一污點，而影響將來也。

開幕

盛況

大會于十一日之下午一時，舉行開幕禮，看台上觀衆，坐為之滿，九省市區之水上健兒，先後到場，其中以青島隊之制服整齊，精神一致，博得觀衆之美譽，實則青島隊之參加大會，即注重此「團體精神」，至于技術之如何，尚在其次也，大會開幕禮如儀舉行，首由袁敦禮主席報告，繼為北平市長袁良致詞（報告及致詞從略），全體選手，均換着浴衣，排列主席台前，是時北平市之新聞記者，極形活躍，記錄者，攝影者，大肆活動，絕無僅有之青島女選手，竟成攝影記者衆矢之的。

競賽

情形

開幕禮如儀竣事後，即開始競賽，第一日多係預賽，而女選手除青島隊八人外，其餘各單位均付缺如，哈爾濱雖報名，但史瑞聲未到，胡

芝又未肯下水，故女子各項，竟成表演，而無比賽，在第一日之競賽中，青島隊先聲奪人，幾無一項而不入選，更無一人而不預料此次總錦標為青島隊之囊中物，詎第二日決賽之結果，竟以一分之差，為河北奪獲冠軍，青島隊乃屈居第二，茲將預賽及決賽成績，分誌如次，以資參考。

男子組預賽成績

項	目	組別	名	次	成	績	
百公尺自由式	第一組	一、孫喜文(青)二、何汝楫(平)三、喬傳振(青)	一分二十一秒十分之四	第二組	一、宋德祿(青)二、黃耀華(平)三、陳香九(魯)	一分二十一秒	
		一、王世傑(冀)二、張成鏗(青)三、鄭文遠(平)	一分二十一秒十分之四		第三組	一、董景純(冀)二、徐錫璠(青)三、石大陸(平)王錫明(青)	一分二十七秒十分之八
		一、鄭文道(青)二、婁介田(遼)三、汪興瑞(冀)四、王修誠(青)	一分二十八秒十分之六				
一、呂守孝(青)二、周炳麟(遼)三、許大木(冀)四、王世傑(冀)	三分四十四秒七分之二						
二百公尺仰泳	第一組	一、周長英(遼)二、朱之傑(冀)三、張成鏗(青)四、梅憲(平)	三分四十五秒十分之八	第二組	一、宋德祿(青)二、王世傑(冀)三、張成鏗(青)四、李慶庚(遼)	三分九秒十分之八	
		二百公尺自由式第一組					

男子組決賽成績

項	目	名	次	成	績		
二百公尺蛙式	第一組	一、孫喜文(青)二、趙光(冀)三、何汝楫(平)四、劉東山(遼)	三分二十二秒	第二組	一、董景純(冀)二、婁介田(遼)三、徐錫璠(青)四、牛漢錦(冀)	三分十七秒十分之四	
		一、周長英(遼)二、朱之英(冀)三、鄭文道(青)四、王修誠(青)	三分二十四秒十分之四		第三組	一、高又新(冀)二、宋德祿(青)三、高維賢(冀)四、孫遜(吉)	十五分三十三秒十分之四
		一、高又新(冀)二、董景純(冀)三、陳興烈(魯)四、婁介田(遼)	十四分四十四秒十分之四				
自由式千五百公尺第一組純(冀)三、婁介田(遼)四、姬長宏(青)	二十九分十六秒						
四百公尺自由式第一組	第一組	一、孫喜文(青)二、趙光(冀)三、姬長宏(青)	七分十七秒十分之四	第二組	一、牛漢錦(冀)二、高文敏(冀)三、陳興烈(冀)四、王修誠(青)	二十九分二十四秒	
		一、宋德祿(青)二、高又新(冀)三、陳興烈(魯)	七分十五秒		第三組	一、高文敏(冀)二、陳景雲(平)三、張保祥(青)	七分十秒
		一、高又新(冀)二、宋德祿(青)三、高維賢(冀)四、孫遜(吉)	十五分三十三秒十分之四				
自由式千五百公尺第一組純(冀)三、婁介田(遼)四、姬長宏(青)	二十九分十六秒						
八百公尺自由式第一組	第一組	一、孫喜文(青)二、趙光(冀)三、何汝楫(平)四、劉東山(遼)	三分二十二秒	第二組	一、董景純(冀)二、婁介田(遼)三、徐錫璠(青)四、牛漢錦(冀)	三分十七秒十分之四	
		一、周長英(遼)二、朱之英(冀)三、鄭文道(青)四、王修誠(青)	三分二十四秒十分之四		第三組	一、高又新(冀)二、宋德祿(青)三、高維賢(冀)四、孫遜(吉)	十五分三十三秒十分之四
		一、高又新(冀)二、董景純(冀)三、陳興烈(魯)四、婁介田(遼)	十四分四十四秒十分之四				
自由式千五百公尺第一組純(冀)三、婁介田(遼)四、姬長宏(青)	二十九分十六秒						
四百公尺自由式第一組	第一組	一、孫喜文(青)二、趙光(冀)三、姬長宏(青)	七分十七秒十分之四	第二組	一、牛漢錦(冀)二、高文敏(冀)三、陳興烈(冀)四、王修誠(青)	二十九分二十四秒	
		一、宋德祿(青)二、高又新(冀)三、陳興烈(魯)	七分十五秒		第三組	一、高文敏(冀)二、陳景雲(平)三、張保祥(青)	七分十秒
		一、高又新(冀)二、宋德祿(青)三、高維賢(冀)四、孫遜(吉)	十五分三十三秒十分之四				
自由式千五百公尺第一組純(冀)三、婁介田(遼)四、姬長宏(青)	二十九分十六秒						
八百公尺自由式第一組	第一組	一、孫喜文(青)二、趙光(冀)三、何汝楫(平)四、劉東山(遼)	三分二十二秒	第二組	一、董景純(冀)二、婁介田(遼)三、徐錫璠(青)四、牛漢錦(冀)	三分十七秒十分之四	
		一、周長英(遼)二、朱之英(冀)三、鄭文道(青)四、王修誠(青)	三分二十四秒十分之四		第三組	一、高又新(冀)二、宋德祿(青)三、高維賢(冀)四、孫遜(吉)	十五分三十三秒十分之四
		一、高又新(冀)二、董景純(冀)三、陳興烈(魯)四、婁介田(遼)	十四分四十四秒十分之四				
自由式千五百公尺第一組純(冀)三、婁介田(遼)四、姬長宏(青)	二十九分十六秒						
四百公尺自由式第一組	第一組	一、孫喜文(青)二、趙光(冀)三、姬長宏(青)	七分十七秒十分之四	第二組	一、牛漢錦(冀)二、高文敏(冀)三、陳興烈(冀)四、王修誠(青)	二十九分二十四秒	
		一、宋德祿(青)二、高又新(冀)三、陳興烈(魯)	七分十五秒		第三組	一、高文敏(冀)二、陳景雲(平)三、張保祥(青)	七分十秒
		一、高又新(冀)二、宋德祿(青)三、高維賢(冀)四、孫遜(吉)	十五分三十三秒十分之四				
自由式千五百公尺第一組純(冀)三、婁介田(遼)四、姬長宏(青)	二十九分十六秒						
八百公尺自由式第一組	第一組	一、孫喜文(青)二、趙光(冀)三、何汝楫(平)四、劉東山(遼)	三分二十二秒	第二組	一、董景純(冀)二、婁介田(遼)三、徐錫璠(青)四、牛漢錦(冀)	三分十七秒十分之四	
		一、周長英(遼)二、朱之英(冀)三、鄭文道(青)四、王修誠(青)	三分二十四秒十分之四		第三組	一、高又新(冀)二、宋德祿(青)三、高維賢(冀)四、孫遜(吉)	十五分三十三秒十分之四
		一、高又新(冀)二、董景純(冀)三、陳興烈(魯)四、婁介田(遼)	十四分四十四秒十分之四				
自由式千五百公尺第一組純(冀)三、婁介田(遼)四、姬長宏(青)	二十九分十六秒						
四百公尺自由式第一組	第一組	一、孫喜文(青)二、趙光(冀)三、姬長宏(青)	七分十七秒十分之四	第二組	一、牛漢錦(冀)二、高文敏(冀)三、陳興烈(冀)四、王修誠(青)	二十九分二十四秒	
		一、宋德祿(青)二、高又新(冀)三、陳興烈(魯)	七分十五秒		第三組	一、高文敏(冀)二、陳景雲(平)三、張保祥(青)	七分十秒
		一、高又新(冀)二、宋德祿(青)三、高維賢(冀)四、孫遜(吉)	十五分三十三秒十分之四				
自由式千五百公尺第一組純(冀)三、婁介田(遼)四、姬長宏(青)	二十九分十六秒						

項	目	名	次	成	績	
百公尺自由式	第一組	一、孫喜文(青)二、王世傑(冀)	一分二十秒十分之八	第二組	一、宋德祿(青)四、何汝楫(平)	又十分之八

二百公尺自由式
一、王世傑(冀)二、孫喜文(青) 三分十一秒
三、宋德祿(青)四、張承鑑(青) 又十分之八

四百公尺自由式
一、宋德祿(青)二、趙光(冀) 七分七秒
三、高又新(冀)四、高文敏(冀) 十分之四

八百公尺自由式
一、高文敏(冀)二、曲松喬(青) 十四分五十二秒
三、高又新(冀)四、陳興烈(魯) 十分之二

千五百公尺自由式
一、黃景純(冀)二、牛漢錦(冀) 廿九分十秒
三、高又新(冀)四、高文敏(冀) 又十分之八

二百公尺蛙式
一、董景純(冀)二、徐錫瑤(青) 一分廿八秒
三、鄭文道(青)四、婁介田(遼) 又十分之六

二百公尺仰泳
一、董景純(冀)二、牛漢錦(冀) 又十分之七
三、婁介田(遼)四、周炳麟(遼) 又十分之二

二百公尺仰泳
一、呂守孝(青)二、周炳麟(遼) 一分三十七秒
三、朱之傑(冀)四、侯書堂(青) 又十分之七

二百公尺仰泳
四(打破華北一分四十三秒十分之七之紀錄)

四百公尺接力
一、周長英(遼)二、呂守孝(青) 三分四十一秒
三、周炳麟(遼)四、許大本(冀) 十分之八

八百公尺接力
一、(青島)二、(北平)三、(河北)四、(遼寧) 五分半四分
又十分之四

入水比賽
一、(青島)二、(河北)三、(遼寧) 五分半四分
又十分之四

入水比賽
一、黃開祿(平)六六·三分。二、麥儻曾(平) 五分·二分。三、管敦俊(青)五五·八分。四、徐錫瑤(青)四二·二分。

團體總分

第一河北省五十六分，第二青島市五十一分，第三遼甯省二十二分，第四北平九分。

個人總分

第一名董景純(冀)五十分，第二名宋德祿(青)九分。第三名孫喜文(青)·呂守孝(青)·王世傑(冀)周長英(遼)各得八分。

女子組決賽成績

項 目 名 次 成 績

五十公尺自由式
一、何文雅二、何文錦三、歐陽翠屏四、何文靜(均青島) 四十九秒

一百公尺自由式
一、何文雅二、何文錦三、何文靜(均青島) 一分四十九秒
打破華北最高之一分五十秒紀錄

二百公尺蛙式
一、何文靜二、何文雅三、卓逸 二分四秒

二百公尺仰泳
一、何文錦二、歐陽翠屏 成績四分二十四秒

團體總分
第一青島市四十五分

個人總分
第一名何文錦十六分，第二名何文雅十三分，第三名何文靜八分。

計分

辦法

此次競賽結果，青島隊所獲分數，計各單項共三十五分，兩項接力第一共為二十分，入水比賽第三第四合為三分，總計應為五十八分，乃本屆大會將入水比賽改作單項，而接力復改接八、六、四、二、計分法，事前既未見有正式通知，而大會閉幕報告分數時，亦未說明，後經青島領隊趙化程向大會負責人口頭查詢，據稱已有通知，青島領隊職員以此次臨時改定計分法，期前毫無所聞，既據大會負責人稱已有通知，諒係選手隊出發後寄到青島，故當時不便提出書面質問，俟返青島查閱通知函後，方知究竟，乃歸來後，領隊職員向教育局雷局長報告參加經過，查明並未收到大會改定計分法之通知函，是手續上之錯誤，為不可掩之事實，按去歲

第十七屆華北游泳首次舉行時，接力係照十、六、四、二、計分法，入水分數合同各單項計入總錦標，本屆大會籌委會既既定「比賽規則採用民國二十二年全國運動會游泳比賽規則」，雖採用二字大有出入，但對此全國遊行尚未修正公布之計分法，竟臨時予以變更，而通知手續又殊不合，（按二十二年全國運動會游泳比賽計分法，接力為十、六、四、二、入水比賽列入總錦標，彼時男子二百米接力以十分計，故廣東團體總分得為四十四分，入水比賽第一北平曾清射，第二北平黃開祿，故北平團體總分得有八分），閱八月二十八日北平晨報載有如下之一段：「第十八屆華北運動會游泳比賽會所頒佈之各單位團體總分，各方多認為紀錄處一時核算錯誤，青島市不只五十一分，而為五十四分。該籌備會方面因記分法係採用世界運動會最新游泳記分法，接力比賽以八、六、四、二、計算，故特再函青島市教育局，申明所頒佈之分數，並無錯誤。茲錄其原因如下：

逕啟者第十八屆華北運動會游泳比賽計分法，係採用世界運動會最新游泳計分法，每一單項比賽分數以五、三、二、一計算，每項接力比賽分數，以八、六、四、二計算，前各單位選手抵平後，業經函達在案，事後各方對於本會所頒佈貴單位團體分數，均認為核算錯誤，其實所頒佈之分數並無錯誤，相應錄案，再行奉達，即請察照為荷，此致青島市教育局。

（附記分法一份）

附報告一：單項比賽計分法第一五分，第二三分，第三二分，第四一分。

附告二：接力比賽計分法第一八分，第二六分，第三四分，第四二分。

附告三：入水比賽不計分（只定個人名次，無團體分數）。按接力計分法之所以定為十、六、四、二，諒係為兩個單項

分數之倍數，否則若按遞加或遞減分數平均計，單項亦應改為四、三、二、一，方為公允，關於此點，希國內體育專家，有詳加商定之必要（且第十八屆華北徑賽接力仍按十、六、四、二，計算未免矛盾），否則華北如此，全國如彼，試問華北各單位，究將以何者為標準，（若華北可以越全國而遵照世界，則各單位自可以越華北而遵照全國，況全國為各單位之全國耶。）

轉易

運動會之有啦啦隊，蓋意在助興，而非助威，惟每遇大會，（尤以球類為甚）雙方助興之人，

風氣

輒因一時意氣，互相攻擊，所謂針尖對麥芒，

類似兒童爭吵之詈詞，竟亦出諸啦啦隊衆人之口，不僅影響競賽之進行，對於運動道德上，亦殊屬不宜，此次大會，青島隊為轉易風氣起見，特亦組織啦啦隊，變呼喊為鼓掌，由選手張國賓等作短時間之練習，竟能花樣多出，且整齊一致，在會場上不僅對青島隊助興，即其他各單位遇有優勝時，亦全體伴有組織之鼓掌，表示敬意，此種精神，頗足矯正歷來大會不良之吶喊，而使觀衆得有良好之印象。

招待

北平為我國之故都，古跡名勝，凡初到北平者，必須游觀，此次青市選手隊到平，全體運動

遊覽

員咸思乘機一遊，一飽眼福，但各名勝處所，如故宮頤和園等處，門票頗昂，似有未便，記者因與北平社會局

藥局長為舊識，開會之日，相值於會場，乃請彼代為商洽，可否於遊覽時，代為通融，予以便利，嗣經與袁市長商洽，袁氏對於此舉，表示歡迎，不僅青島隊得此方便，即其他各單位，亦可自由遊覽，袁氏並於大會閉幕日（十二）之下午四時，在市府招待各單位選手茶會，表示歡迎之意，會後袁氏應記者之請，欣然與青島隊全體選手合攝一影，藉留紀念，袁氏及市府人員，對青市選手隊整齊之精神，極為贊許，因在全體選手中，祇有青島隊制服

整齊，行動一致，故使人特別注意。

記後

贅言

記者自閱本文，對大會不無指責之嫌。但記者之所以「照實講來」，實因對華北體育前途，抱
有極大之希望，藉此文之便，希促進體育界之
注意，因本屆大會，雖告圓滿結束，但按會前情形看來，確犯有
「不合作顯露了」事不負責，不負責表現出處處「不合作」兩語之弊
，因地方政府，為地方上之行使職權者，而體育界人，則為為地
方服務者，二者同為地方服務，同為國家效力，然相背而行，不
能合作，其何能使必須合作而得收實效之大會，能以順利進行，
精神既不能一致，工作自難期其美滿，此本屆游泳比賽會表現其
組織之不健全也。實則二者之間，雖確有不能合作之痕跡，亦應
破除私見，力求合一，一切事務，方能順利進行，而最後之目的
，亦不難達到，並非合作之後，政府當局即係屈服於體育界掌握
之中，而體育界亦非投降於政府羽翼之下，蓋政府官員，為國民
之公僕，體育界人，學當致用，二者均不能離社會國家以自存，因
其合作與不合作之利弊，不待智者而後知也，記者在青言青，因
青市體育界人才，雖不及平津之濟濟，但體育界與政府之間，則
以合作為前提，以謀地方體育之發展為己任，體育界同人均本犧
牲個人服務社會之精神，而政府當局亦體恤民情，予以實力之贊
助，此第十七屆華北會之所以結果圓滿，而青市體育之所以日趨
發展也。



幾部普通操

陳盛甫

我收到體育週刊的信，說星期六以前必須要稿子，直把我難倒了，老着面皮不作吧？在開會時曾說過抱奮勇的話；作吧？想

了好多時想不出題目來，關於諷刺和評論文章，不但我不會寫，而且也不願寫了。找人家的討厭或責難，關於運動的方法已有人繼續的寫着，而且我個人的技術落伍，恐怕說的天花亂墜也沒人肯聽，寫吧找不到題目；不寫呢不好意思，不得已，想到自信較擅長的是普通操。我就寫幾部略以塞責，並借以提倡一下吧。普通操現在幾乎成了歷史上的陳物，大學師範以及中小學，上體育班時，大半開始就是田徑賽球類或國術，這算是這幾年體育界提倡自然運動的結果，我寫普通操這不是開倒車嗎？不過我所以想到寫普通操，還有幾種動機：一是作運動時，應由小運動漸至大運動，再至小運動結束，這是體育家所共認的，普通操比較他種運動量小，所以在他種運動之前應作幾節普通操。一是有不少不宜於激烈運動的人，惟有作普通操可以幫助身體的發育，增進健康，一是在每次開運動會之前，總有幾個作小學體育教員的朋友，寫信給我，使我替他作普通操教材，於是我想到了這種東西的缺乏和需要。一是現在師範畢業的有不少人找不到作事；而同時有些小學校找不到體育教員，原因是現在的師範學校也同普通中學一樣不學普通操，而小學則有時非要不可，我的意思，是作師範生的，對於普通操更應當特別注意，一備不時之需，說了不多少顛三倒四的廢話，還沒歸到正題，一定會引起閱者的討厭吧，不過現在大家都不注重普通操，我偏來寫牠，怕有人不能諒解，所以又不能已於言。

A 徒手操一部 (初中及小學五六年級適用) 每節作十

六拍

排列——四行分列縱隊。

第一節——四肢運動，(一)兩臂側屈，左足側點地，(二)兩臂上伸，左足側箭步，(三)還(一)之姿勢，(四)還原，(五)(六)(七)(八)向右行之。

第二節——挺胸運動。(一)兩手叉腰，左足前出，(二)兩臂用力後張，右踵離地，挺胸縮頸，(三)還(一)之姿勢，(四)還原，(五)(六)(七)(八)右足向前行之。

第三節——彎體運動。(一)兩臂前屈，兩足左右跳開，(二)上體前彎，兩臂下伸手指觸地，(三)還一之姿勢，(四)還原，(五)(六)(七)(八)同。

第四節——轉體運動。(一)兩手抱頭足尖靠緊，(二)轉體向左，足不動，(三)還(一)之姿勢，(四)還原，(五)(六)(七)(八)向右行之。

第五節——上肢運動。(一)兩臂前舉，(二)兩臂上舉，(三)兩臂側平放，(四)兩臂還原，(五)兩臂側平舉，(六)兩臂上舉，(七)兩臂前平放，(八)還原。

第六節——平均運動。(一)兩臂前平屈，兩踵提起，(二)兩臂側展兩膝半蹲，(三)還(一)之姿勢，(四)還原，(五)(六)(七)(八)同。

第七節——腹部運動。(一)左足提起，兩手抱膝，(二)兩臂用力拉大腿近腹部，(三)還(一)之姿勢，(四)還原，(五)(六)(七)(八)兩手抱右膝行之。

第八節——彎體運動。(向左右彎)(一)兩手叉腰左足側箭步，(二)左手仍叉腰不動，右臂上伸，同時向左彎體，(三)還(一)之姿勢，(四)還原，(五)(六)(七)(八)向右行之。

第九節——肩臂運動。(一)兩手握拳抱肘，兩臂用力向後，(二)兩臂側伸，(三)還(一)之姿勢，(四)還原，(五)同(一)，(六)兩臂前伸，(七)還(五)之姿勢，(八)還原。

第十節——斜體箭步。(一)兩臂肩左屈左足前斜箭步，(二)兩臂上伸上體調斜傾，與右腿成直線，(三)還(一)之姿勢，四還原，(五)(六)(七)(八)改用右足前斜箭步行之。

第十一節——跳躍運動。預備，兩手叉腰，動作(一)兩足開離跳

(二)兩足交叉跳，左足在後，(三)開離跳，(四)跳還原，(五)同(一)，(六)同(二)，惟右足在後，(七)同(三)，(八)還原。

第十二節——呼吸運動。預備，左足前出，動作(一)兩臂上舉，側平放，掌心向上，足跟提起，同時挺胸吸氣，(二)還原呼氣，(三)(四)(五)(六)(七)(八)同。

第一部完



何謂國術家

樂秀雲

我常在各種報紙上看見某某國術家比試或摔跤角如何的乾脆的評論；看見某某國術家表演得如何的精彩。我常常這樣的思想在比試台上打幾回合，在舞台上會練一二趟，就算得是國術家嗎？如果是這樣，則中國會表演會比試或摔跤的人；以及會打一拳會踢一脚的阿貓阿狗，都可稱為國術家了。在我看來，國術家三個字，決不是任何人都擔受得起的；不然，又何貴乎這個尊稱呢？我以為國術家至少要有下列幾個資格：

一、要有獨到的技藝。凡是祇會幾路腳，幾種器械，沒有精彩的研究的，不能算是國術家。國術家對於國術是專職的，一定要豐富的修養，對於各種的技藝，要有獨到的工夫。

二、要有健全的思想。一般研究國術的拳師，我武斷批評他們一句：可以說沒有健全的思想；他們練拳的動機，初則由於鍛鍊身體，繼則工夫學會了，或許不免有升官發財的傳統思想，什麼社會國家，根本就沒有這個觀念，所以他們每天的生活，除每天早晚練一二趟，其餘的精神和時間，不是消磨在戲場裏，就是耗費在無聊消遣上；渾渾噩噩簡直沒有思想。我覺得真正的國術家，他決不是這樣不長進的糊塗虫，他是

時時刻刻為民族人類謀幸福的！

三、要有良好的習慣 雖然有些國術家，技藝精深的很多；可是隨時隨地可以發現他們惡劣的習慣：指甲不翦，牙齒不刷，隨地吐吐，言語粗俗，歪持帽，吸香烟……不勝枚舉；這樣的習慣的國術家，於國術前途絕少受點影響！所以我認為要有良好的習慣，也是國術家必要的資格。

四、要有豐富的科學智識 無論研究什麼專門學問，一定要有豐富的科學智識，這是任何人不能否認的！譬如研究國術，解剖學，生理學，衛生學，物理學的智識，是必須要有的；否則決不能進一步來利用科學的發展。現在練拳的，大多數只知道某種拳是這樣練法，倘若問到這種拳與生理衛生有何關係，便不懂的很多；這就是不研究科學智識的緣故！但也難怪，因為他們平素根本就沒有受相當的教育機會，欲求其知而又知其所以然，更是我們國術家應該注意到的。

五、要繼續不斷的努力 故步自封，嚴立門戶，是學拳最壞的毛病，也就是國術進步最大的障礙！他們常存着先入為主的見解，往往以為自己的師傅所傳授的都是好的對的；學會了一家，也不繼續努力，探求別門的拳術，所以他們的工夫，學到最好的地方，也不過和師傅一樣罷了，真正的國術家，應該不分派別，不立門戶，恕人之短，敬人之長，惟知學問是，不知老之將至，活一天，就繼續努力一天，國術纔有進步。

六、要有公開研究的態度 練過拳術的人，沒有不知道師傅不輕易把拳教給學生，實在可笑，有許多拳師，竟把拳術看得比寶貝還要尊貴，秘而不宣，視為個人的私產，什麼公開研究，他們是談不到的；他們恐怕本領給人家學會，就不值錢了，飯碗就給人家奪去了；他們那裏懂得學而不厭，誨人不倦

的道理，現在政府是怎樣的鼓勵和提倡！如果拳師們仍在那樣開倒車，不肯開誠佈公，把整個的心獻給民衆，就是提倡一百年一萬年，國術還是不會普及的！

七、要有創造發明的能力 研究國術者，一味模仿固有的技能，不專心鑽研，力求創造，究其極，也只有學到和古人一樣為止。我們所希望的國術家，是要集中國各派拳行之大成，舍短取長，治為一爐，改造舊國術。發明新國術，現在所缺乏的，就所這種有創造力的國術家！這是最低限度的國術家的資格，缺少一樣，就不配稱為國術家；我不知道一般人耳聞目見的，所謂國術家，是否合乎這幾種資格？研究國術的同志們！我們要撫心自問一下，我們有沒有這種資格？我們要怎樣努力，纔不愧稱為國術家？



電影與兒童身體發育之影響

人體發育之遲速，與土地氣候營養等有關係，大概熱帶的人發育速，寒帶地人則較遲，若熱帶的人處於二者之間，即使同一族人其各人發育之遲速亦不等，其故或因營養之不足，乃發生是類之差異，觀今日人類生活日繁，物質競爭益劇，為謀身心上之調濟，遂有電影之發明相延及今，雖為時不久，然亦能傳播世界其勢力之大幾能使各階級人類——上等社會階級下等社會階級——心理發生作用，精神得以一剎那之愉快就電影之性質和設備講，於兒童身體發育似有絕大之影響吾人切不可漠然視之，以為不足輕重也茲擇一二略述于后：

(一)活動電影對於身體上之影響——凡電影院其空氣流通恆不良且室中常居黑暗，此點對於兒童已為不合，若院內之清潔保

持之監督不周時，尤屬不宜。影戲院中常見有輕症結核患者為精神之散鬱起見而來，亦有於星期假日家中，有傳染病者之兄弟姊妹等蒞院，亦有傳菌者，及持續之排菌者之光臨焉。

黑暗之電影院，病原菌生存上較彼向日光之室為適宜如結核菌，先傳播於貧民之狹隘房屋中，附着於不潔之衣服而攜帶之健康者，故兒童家長或學校當局利用電影院為兒童娛樂的場所，對於此點尤須特別注意。假使兒童蒞電影院次數過多，則兒童之戶外運動愈減少，於是呼吸心臟轉動血液液新生等機轉隨之起損害，亦不可不加以注意。

以上謂應注意黑暗之有害於身體而一方面對於眼，亦甚有害，即隨眼力之過勞而來之眼花閃發是也。

H. Tahmann 嘗報告一例，謂神經過敏的人，有起失神眩暈等者。

眼花閃發，若每秒鐘各影像之移動數增多時，即得除去，欲眼幕上所映之像鮮明且映像之連續不斷者，每秒鐘內各影像之移動數不可不增多，即融合速度之增加是也。

據 Paton 氏之實驗，即可知防止眼花閃發所需各光度間融合速度，此融合速度之增加與光之強度成正比例云。

影戲銀幕之衛生的光度為十至二百米突燭光而對於此十至二百米突燭光的光度每秒又必須有二十八至五十四張像片之移動。如是則完全能除去眼花閃發矣，然在普通之影戲，每秒祇約十五至二十像片移動耳。

(二)影戲對於精神上之弊害——文潑氏嘗著「由醫學上及心理學上觀察之活動電影」一書。據氏之說謂活動電影對於兒童之神經系統疲勞，弛緩，注意力之過勞等，恐以活動影戲，無聽覺及色彩之補助，更易起如是之結果也。

觀影戲時若不常注意於畫面則不能了解其內容因而精神疲起

勞。然無論如何之兒童，恐無如是之特別注意力也。奧愛氏嘗提倡以幻燈夾雜於活動影戲中，以固定精神，此法當然極佳，蓋由是特防上述之弊害，學校中映活動影戲時，須如是為宜。

成人觀難於了解之畫面時尚得由自己之經驗而推想之，但在兒童甚屬困難，因之受害亦較深，尤於有精神傾向之兒童及發情期者，對於神經系更有不良之影響，此亦應注意之點也，又有教育上道德習慣諸點，亦有應加考慮者若就事實上之調查有更可證者。

某氏嘗調查三百五十種之影片其中之類別如左：

種類	殺害	自殺	姦淫	誘惑	拐誘	竊盜	其他
數目	九六	四一	五四	一九	二二	九六	二五

觀此，可以知影片之價值果如何了！故對於低能兒童尤須注意雖經政府審查之影片，兒童觀之尙有起強度之運動神經興奮，腦充血，惡夢夜間驚悸等事。

如上所述，活動電影對於兒童精神上之危險之存在，可想而知。但一方面若能選擇佳良之種類，縮短時間，而利用之，亦可得很大之效果也。

歐美各國常有將科學上種種現象攝入影戲者，如白血球之與侵入血中之細菌決鬥亦血球之被瘧疾原虫破壞以及關於公衆衛生之有益材料蒐集利用，其得益常非淺鮮，而吾國目前之危機，人所共知，外人時佔我領土，慘案常現于耳目，外患日極，故救國愛國等事尤須攝入，藉以激起兒童愛國家之觀念，則身體上精神上雖受損害，亦有其代價在焉，深望我國教育界與影戲業者急起圖之！

「芬蘭式」標槍擲法

楊鍾秀

標槍一項，由歷屆世界運動會觀察，幾為芬蘭所必獲之錦標，美國雖為田徑運動之霸王而於此項竟未嘗喪之爭衡也；但其所以能獨尊不失，永膺常持之緣故，則必有其惟一自具之常處，今以此項紀錄保持者，傑維農 Terhonen 氏，投標時，其各部動作，分析觀之，的確與通常所用之擲法不同，其曾以 71.02 米造成世界紀錄，茲將其擲法分寫於下，以供練習者之參考：



圖 槍 持

持 槍

槍之持法，是以拇指及中指之指端置於以繩纏繞握手處之後緣，此二指須與繩結抵觸，曲繞槍柄；並且拇指宜與中指之指端相接，否則，因個人手之情形不同，甚感相接不便，亦可將拇指順臥於槍柄與之平行，食指彎曲，引伸其後環於槍柄，無名指及小指須於中指隔離，放於握手處上，將槍靜持手中，不宜用力緊握，以安穩輕浮於掌上為妙。

(如圖)

此種持法，優點多甚：中指較食指長，且強而有力，並於投槍時，可得食指之輔助，又可管束槍柄不致來回擺動，與槍之後移，再返至前投時，可維繫槍柄與動作之方向位於同一之切線上，更為重要者，即於槍將要出手時，腕部彎屈之動作，可得其莫大之輔助，以上諸多優點，均為顯而易見之實際情形，自無須流述，但此種持法，在用他法已慣者，始試之，殊為不便，而於數次之練習後，

則亦與前法之適意無異矣。

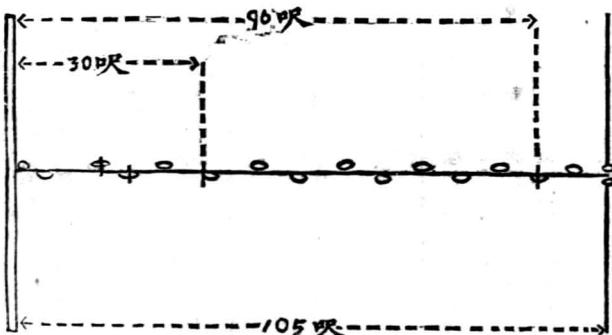
攜 槍

當向前跑擲時，必須將槍置於肩之上部，持槍之手治與耳之上緣相平；但就吾人適用之攜法觀之，乃將臂伸於後下，位槍於身側，是種攜法，因槍之部位居於側方，以致牽引身體不得與投擲之方向相同，故向前跑擲之速度乃因是而減低，並且槍柄易於擺動，難以保持用力之方向與槍柄成一

圖 點 步

步 點

擲槍之步點有二：由起擲板量至 30 呎處，為第一點，再由起擲板量至 105 呎處為第二點，所跑全程之距離約計 105 呎（如圖），



此步點上之距離，非為絕對不可更動者，亦可依個人身材之高低，步伐之大小，而加以伸縮之。當攜槍跑進時，此一二兩點，均須以左足踏踏，並於此兩點間，要僅以八步迅速間步之飛跑法跑之，但於踏到第二點後，擲者即以五步完成其最後階段之距離，練習時，此五步之動作，可自數自聽之，數一時，右足踏地，數二時，左足隨進，是時之注意者，即身體與雙足須保持原來向前之方向；但於第二步時，左足着地後，足尖遂即內旋，第三步時，以邊步式，右腿向前跨進一步，右足着地後，足尖遂即外旋，兩足之方位，是時正與前方起擲板平行，至第四步時，左足向前極跨大步，遂即出槍，第五步乃為流步，即右足隨擲槍之動向帶進，踏於起擲板後，與擲板正成一直角，身體之上部乃成一傾向前屈之姿勢。

此五步均須踏於一線上，並於作此動作時，不可游移，不躍行，不可消失速度，應表示為一種極簡單，極自然之動作，初學時，宜返復練習之，直至此動作成爲極便利極調諧時而後已。

臂之動作

在數第一步時，右臂移向上後方引升，並俟槍與肩成爲水平線時，須注意槍柄與正前方向對，手直伸於肩後，至第三步時爲止，當臂伸向後方時，身體自動向右方轉去，數第四步時，臂開始向前投擲，但於投擲時，手必須與耳上緣平行經過，如稍高數寸亦可，但使手一定直接由頭之上中部經過，身體必須舉起，腹部不可前促，頭不可太前傾，太左向，是時宜將全身之力量，施於投槍之動作上，當投槍之前，身軀不可扭向右方太遠，右臂宜向後下方低垂，直至槍之尾端將近地面時爲宜，並將力量完全集中於右腿上，膝屈曲，成爲半蹲踏之姿勢，左腿向左方壓進，而所壓進之步伐，以愈大愈好，槍於此時順勢投出。

技術之要點

開始投槍時，雙腿外開穩置於地上，於可能之範圍內盡力向外開展，於數第四步時，左腿挺直着地，以增屈體前彈之力量，軀身前進時，以固定步法開展雙腿之情形，揮槍投擲時，身體各部機式之動作，均能許以迅速之快跑，可不必有任何之顧慮；否則以通用之擲法，尚須以右足跳一步或兩步，以調轉投槍之趨勢，是以身體不能得到準確適當之部位；且減失不少投槍之原動力，但此整個投槍之原動力，乃發之於腿，繼至右趾，上升於膝關節，股關節，身軀，肩，抵臂達腕終於指端，以及身體前屈等，均爲一貫不滯之力量，故決不可有礙發動此原動力之情形。

芬式之學習

芬蘭式與普通之擲法的確不同，其中之種種動作，事前須以大部之精力和時間返復練習之；尤以他法擲慣者，其昔日擲法中之動作且易發生，故更須竭力避免，以求新肌肉之發展，裨獲更改後之益，就練習之經驗所得，技術中之各部動作要以擲槍之本身爲最難，故須多加練習，並第四步之開展，步點之跑法亦應熟習之。

初學時可分爲兩段：第一步，單獨學習，即跑步點，五步法，投槍（不用步點）投槍（不跑）等動作各個練習之，第二步，即各種動作聯貫一起，作整個之擲槍；但於始作時，動作宜慢，繼則漸快，最後乃正式投之。

本期刊目錄

- 一、第十八屆華北游泳比賽會記實.....趙庶常
- 二、幾部普通操.....陳慶甫
- 三、何謂國術家.....樂秀雲
- 四、電影與兒童身體發育之影響.....慶之
- 五、芬蘭式標槍擲法.....楊鍾秀

光華製版社

本社專製

照像銅版
網模鋅版
凹凸銅版
技術精良
出品迅速

本社開設李村路東首
為青島首創唯一之鑄
版營業青市各大印刷
所及各報所用之銅版
鋅版均係委由本社承
製即體育協進會出版
之體育週刊所刊之銅
版完全由本社代製成
績如何可以參閱

體育界的急先鋒！

運動界的興奮劑！

上海體育評論週報

精警公正的批評

生動有趣的紀載

體育界的秘聞軼事

包羅萬象應有盡有

每星期六出版另售每份大洋四分，定閱全年五十二期連郵費
大洋一元二角，半年廿六期大洋六角，郵票代匯十足通用。

社址：上海法租界馬浪路振華里四十號

體育教育員注意

本會出版的

中國男女學生運動力標準測驗計分法按學生年齡

齡，身高，體重。分析其運動之能力。標準準確

，測驗甚易。諸位體育教員，不可不人手一冊。

每冊大洋貳角

青島體育協進會出版委員會

匯泉體育場內
電話二〇六〇

天真

有美術的攝影
有精妙的放大
有靈活的轉機

中山路五十一號
電話四八零零號

代客沖晒 不收沖費
如蒙賜顧 定價從廉