

女界新報



人見絹枝著

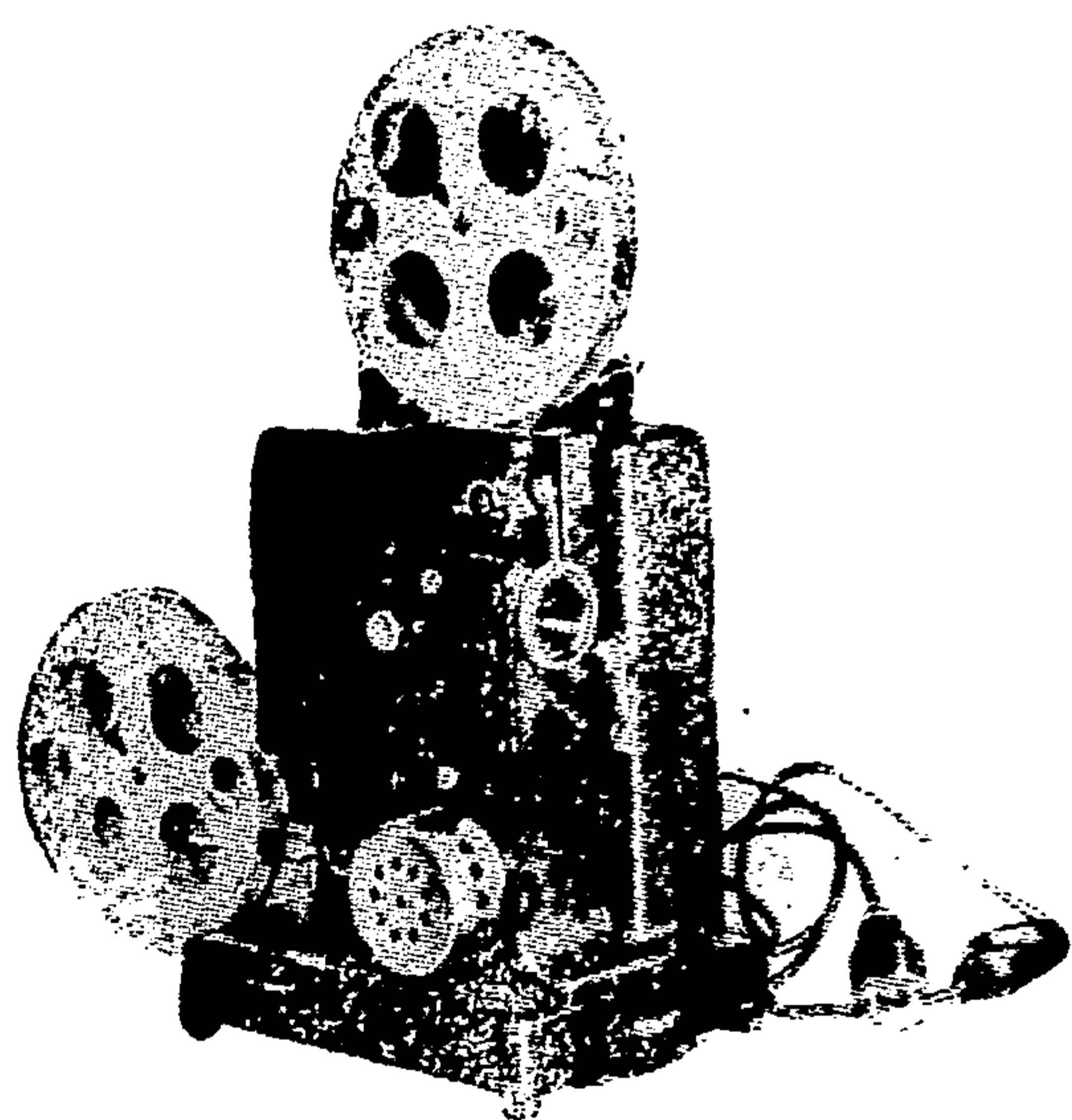
活栩栩
現栩栩

Agfa

舉人生
動生

MOVECTOR 16A

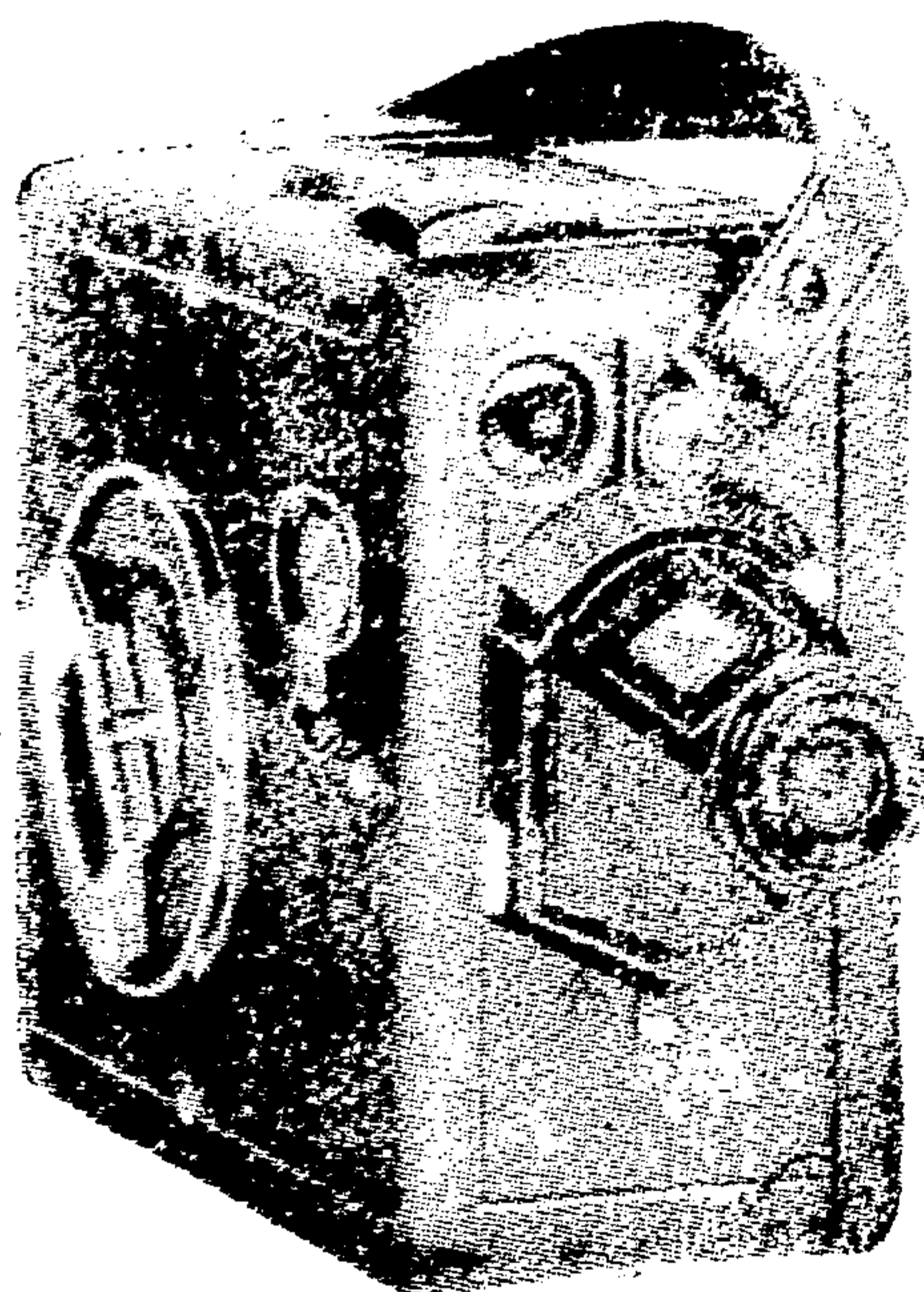
機映放



此放映機無論交流或直
流電力。凡百一十磅或二百
廿磅之電流均可通用。且此
機安有吹氣風扇。故此機轉
動時間雖長。對於影片可保
無虞。此機所放之圖畫能有
四尺高六尺闊。此機光線異
常均勻故圖畫維肖維妙。

MOVEX

Cine Camera,
16mm-40 Ft.



摩維克司
家庭影片鏡箱

鏡頭 F. 三·五
重量 四磅餘
面積 高五寸半
每次能拍小影片四十
尺本行代沖免費于廿
四小時內可洗妥奉還

上海四川路第六十八號

矮克發洋行

說明書附郵票四分即奉

體育叢書

女運動員臨陣以前

著作者 人見絹枝

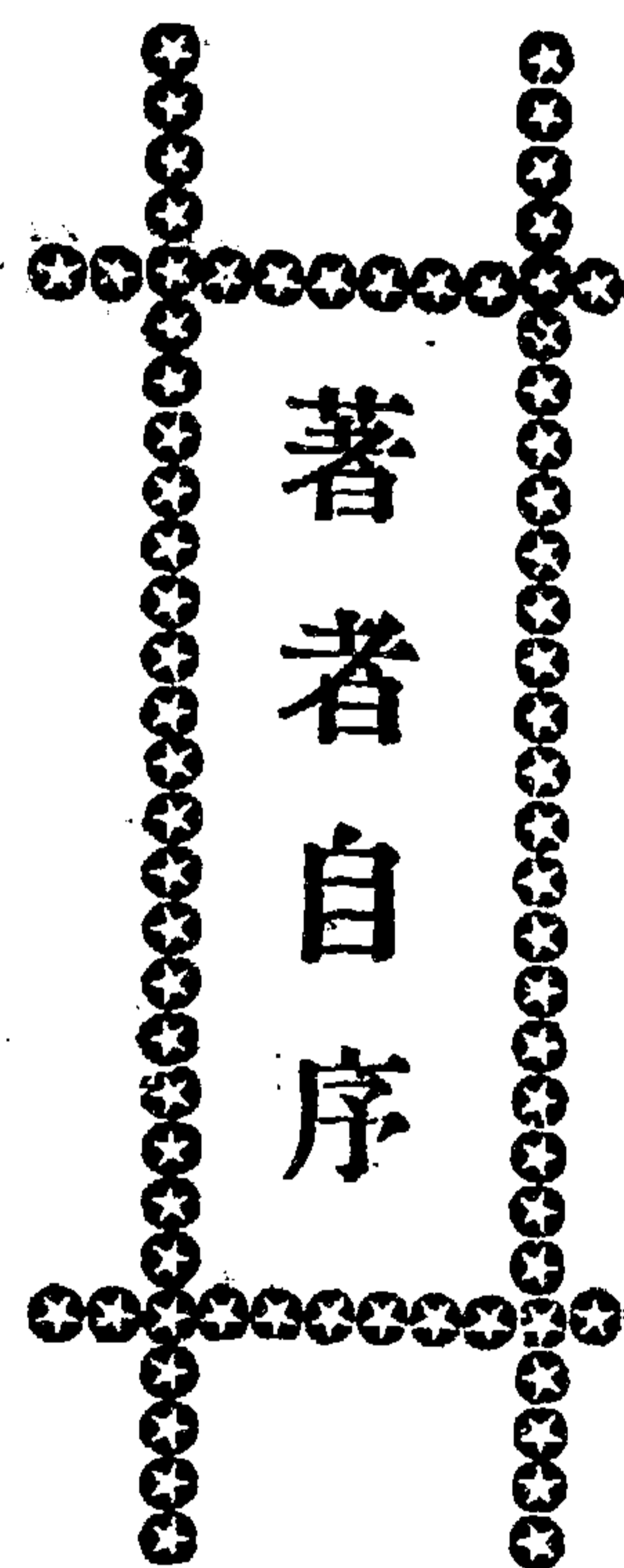
譯述者 劉家壩

勤奮書局發行

體育叢書序言

中華全國體育協進會會長 張伯苓

中國稱病夫，久矣！近年國人始知推求吾族致病之原，與夫其他民族所以健全之由來，思設法而為救藥，實一絕好現象。鄙人前此赴日參與第九屆遠東運動會事，目覩彼族對體育進步，真足驚人，迥非吾族一蹴可能幾及。但有志者事竟成，故不揣冒昧，當為今後吾國體育改進，擬有治標治本二法。治本即自中小學起施行強迫體育教育、養成青年體育之愛好；治標即常與本國或外國隊作長時間多次數之比賽，藉增經驗，而免怯陣。二者並進，再益以精良訓練，將來自不無成效可言。茲之體育叢書所載，皆不啻吾藥籠中物，治標治本，隨在可以取材者也。有功於體育前途之發達，之改進，為益甚大，故樂為之序，一為吾國關心體育者正告焉！



著者自序

人見絹枝女士

臨陣以前，此乃余過去三年間幾十次出席日本之運動會，或渡海而遠征之經驗，綴集在運動場技術以外之戰法而作成者也；余又謂之爲運動場戰術。

兒童等在學校之運動會獲得一等獎賞時之欣喜，與余等之出席世界奧林匹克運動大會，在各國民衆之前，能一揭日本旗時欣喜，毫無何等之差異。

然所以能獲勝者，固非僅技術而已也。愈是出席大會，愈須有技術以上之偉大精神力，實爲獲得優勝之因。余雖僅受技術之指導，但對於養成偉大之精神力，亦多賴之。此偉大之精神，固不僅在一二次運動場上所茹苦而成功者，亦決非人所能教之者。

最後之五分間，對於此場決死之勇毅，始可見其人之精神，脫却困苦，進而占優勝之冠軍，亦決非容易之事也。

此時余等需要何者？以伯仲之技術與技術相搏，握最後之榮譽者；在常人視之，幾若爲因

序自者著

具有神聖之偉大精神力，即在優勝者本人，亦覺有意想不到之不可思議的力存於其中。

齊集地球上一切人類之世界奧林匹克運動大會，在選而又選技術相伯仲之選手中，強者固未可一定獲勝。凡預期優勝者，頗少能有如預期之結果，蓋全不在技術也。

「偉大之精神，與熱誠之愛國心」愈強，選手之成功亦愈易。

日本國民，在此比賽，意外的不忘所謂「大和魂」之發露，亦常以此自拯，此不僅運動之道而已也，即延而至行將不知底涯之現代運動，對於容易忽忘此種精神力之養成者，雖只一人，余對於現今女子運動界諸女士，誠心懇望對於此點之訓練，尤其是女子，更宜較男子尤為注意。

運動場戰術之篇中，加入跳遠，短距離兩項者，此蓋因二者有不可離之關係，且為最親近之競技，更為余將日益親近之競技，故合前篇，於此處發表也。

出版之時，承福間次郎先生及谷三三五郎君為此小著序文，感謝滋甚！福間先生為余岡山高女時代之主任，受教三年之恩師，谷三君為余自遠征瑞典以來以迄今日之指導。

昭和四年初秋

譯者言

劉家堦

中國現在的出版界，雖如雨後春筍，方興未艾，然若想找一兩部關於體育的著述，恐怕是鳳毛麟角，不多可得，有之；只怕就是馬崇淦先生主編的這部體育叢書了。

崇淦先生本着一言人所未言，做人所未做的精神，糾合同志，編纂這部體育叢書，對於體育界，固然造福無量，將來影響所及，就連「東亞病夫」這個雅號，也有取消之一日，故我在接受馬先生囑託翻譯此書之時，也鼓舞勇氣，附和驥尾，期以所得，貢獻國人。

原著者日本人見絹枝女士的大名，是任何人都知道的，無須譯者介紹。不過，譯者在翻譯此書時，有一個感想，不能不向讀者言之：

人見女士以一個女子，成名當世，一半固然是由於她負有運動天才與興趣，一半就不能不歸功於她的努力了。她更在努力之餘，居然把她的經驗，要訣寫成幾本書，貢獻給後進學子，這真是使我們鬚眉丈夫自愧無地！反觀我國體育界之著述，幾乎可說沒有。譯者不敏，深願此

譯者言

書出版，能夠「拋磚引玉」作一場開台鑼，引起專家的興會，大發其鴻論著作起來！

譯者雖曾譯過幾本書，但未有如此書之堅澀難譯者。譯者不文，固然是根本上一個大原因。要之，原著者是個「閑雅閨秀」，譯者是個魯莽男子，不能揣摩異性心理，也是一個大原因。譯者為譯此書，澈夜不寐者，幾及旬日；為譯此書，臥床不起者，三日夜。這並不是想以此居功，實在因為時間短促（二十五日間）和酷暑逼人，所以致此。謬誤之處，在所不免，尚乞讀者，有以諒之！

最后，因恐不能按時譯竣，頗承謝華輝先生幫忙不少，復承原書著者人見女士病中惠賜像片附此藉申謝悃。

人見絹枝女士上跳遠之姿勢



人見絹枝女武士賽跑出發之姿勢



民十九年人見絹枝女武士(右首第三人)在滬留影(葉長烈攝贈)



人見絹枝女士略歷

馬崇淦

人見絹枝女士，明治四十年一月一日生，原籍岡山縣御建郡福濱村，爲人見伊之作之長女，大正十三年三月岡山縣立女高畢業，同年四月入東京二階堂體操女塾，大正十四年三月畢業。任京都女高體操教員。十五年四月入日本女子體育專門學校。同年八月充日本第一次女選手，單身往瑞典戈登堡之第二屆（一九二八）世界女子奧林匹克運動大會，得個人總分第一，破四項世界紀錄，因之世界咸知其名。歸國後任大阪每日新聞社社員，直至病歿。曾於昭和三年，參加荷蘭亞姆斯得登之第九屆世界奧林匹克運動大會，三十年又往捷克普拉克參加第三屆世界女子奧林匹克運動大會，路過我國瀋陽上海等處，均受歡迎。回國後，年終罹疾，病勢漸重，於三十一年八月二日下午零時二十五

分逝世，享年二十五歲。

▲病歿原因

女士逝世原因，多疑爲運動過度，而兼爲一般女運動家憂。其實女士之死，確因三十年自捷克三屆世界女運動會歸來，連在日本各地，作激烈之演說；因無暇休憩，致傷肺臟，旋染肋膜炎，其後日感沉重。三十一
年四月，入大阪醫大病院診治，五月底畧愈；惟身體則日趨衰弱。雖然療養得法，但已病入膏肓，忽於八月一日午後，劇起急變，注射數十強心針，延至翌日逝世。臨終之際，尙表其疆場餘威，持筆作絕書云：「勝負已成往事，胸蟲致余死命矣。」遺體於三日午後在大阪阿部火葬場焚化。

▲造成紀錄

五十米

六秒四

(世界紀錄)

一百米

十二秒二

(日本紀錄按世界紀錄爲十二秒)

二百米

二十四秒五

(世界紀錄)

前以陣臨員動運女

四 百 米	五十九秒	(世界紀錄)
跳 遠	五米九八	(日本紀錄按世界紀錄爲六米一六)
跳 高	一米四五	(日本紀錄按世界紀錄爲一米六〇)
三 級 跳	十一米六二	(世界紀錄)
擲 鐵 餅	三十四米一八	(日本紀錄按世界紀錄爲三九米六二)
擲 標 槍	三三米一三	(日本紀錄按世界紀錄爲四一米三二)
三 項	二百十七分	(世界紀錄)

歷略士女校前見人

女運動員臨陣以前目錄

第一篇 運動場戰術

第一章 臨陣之日 一

(一) 運動會之前日 一

(二) 運動大會之當日 五

(三) 到會場以後 七

(四) 出賽跳遠 八

(五) 二百米預賽 一

(六) 運動會之第二日 一三

第二章 運動員之準備 一一

(一) 勇氣・鎮靜・態度・修養 一一

(二) 鎮靜 一一

(三) 應變之修養	二四
(四) 競賽之前後	二五
(五) 選手之攝生及修養	二六
(六) 睡眠	二六
(七) 飲食	二七
(八) 指導者及其人格	二九
第三章 性及個人差與運動	三一
(一) 因性而須選擇之運動節目	三一
(二) 個人差與運動	三七
第四章 服裝 禮儀	三八
(一) 女子選手與服裝	三八
(二) 運動員之服裝	三八
(三) 運動場之禮儀	四〇
第五章 關於女子運動之注意事項	四三

(一) 疲勞之辨別法·····	四三
(二) 月經期內之練習·····	四四
(三) 不良性之運動·····	四五
(四) 女運動員與分娩·····	四七
第六章 餘論·····	五一
(一) 迷信 附會·····	五一
(二) 選手與新聞記載·····	五二
(三) 運動之歌頌·····	五三
(四) 英國人與運動·····	五四
(五) 天才·····	五七
(六) 觀眾·····	五八
第一篇 技術篇	
第一章 短距離賽跑·····	五九

(一) 短距離賽跑者之體格與生命	五九
(二) 賽跑之姿勢	六二
1. 腕之擺法	六三
2. 脚之動法	六四
3. 引膝至胸之補助運動	六六
4. 身體之姿勢	六七
(三) 出發及蹲踞法	六八
1. 出發點之孔	七〇
2. 出發之姿勢	七二
3. 正當之出發	七五
(四) 中途之跑法	七八
1. 未入中途前之跑法	七八
2. 中途跑法切勿呆板	八〇
3. 終點前之跑法	八一

(五) 達到終點.....八二

1. 照短跑姿勢之方法.....八三

2. 跳躍觸線法.....八三

3. 前衝法.....八四

(六) 短距離跑之練習法.....八五

1. 季節外之練習.....八九

2. 入季節後之練習.....九二

第二章 跳遠.....九二

(一) 女子與跳遠.....九二

(三) 跳遠必需之預備運動.....九五

(三) 跳遠之跑法.....九七

1. 跑道之距離.....九七

2. 跑時之步數測量.....九九

3. 跑之練習.....一〇一

(四) 踏板	一〇二
(五) 空中之動作	一〇六
1. 併脚跳	一〇七
2. 分脚跳	一〇八
(六) 着地之方法	一〇九
(七) 跳遠之練習法	一〇九
(八) 運動會當日之注意	一一三
附錄	一一四
奧林匹亞之起源與近世之奧林匹克	一一四

第一篇

運動場戰術

女運動員臨陣以前

人見絹枝著
劉家壩譯

第一章 臨陣之日

(一) 運動會之前日

臨陣之日，已迫為明日，余與平時赴社一樣，進普通之早餐後，作輕體操，更與余妹作五回勝負之『五子』戲，並不覺有何等之奮興。

讀吉田絃二郎氏之『太戈爾之詩及語錄』約四十頁，今日仍然鎮靜。

一星期前即停止社內夜間事務，提早歸廬，睡眠亦正確定為九小時，蓋為出席運動會萬全之策也。練習殆亦不為過度，所謂明日之戰者，即第五次日本女子選手權大會也。

對於跳遠與二百米，未知能否將六個月苦心之結果一得顯揚？抑或竟歸諸水泡？誠為一可擔心之事，不須考慮！不須考慮！

即如此考慮，今已無可如何！只好付之運命，歸諸神靈所握之運命，然既有如此之努力，其他唯有聽諸神靈。



如果一存此念，心中不覺發熱！十二時赴社，時正四月杪，春既云暮，夏亦將至，一思及此，不覺暑氣逼人！

余所着之服裝太熱，若思在蒸熱逼人之社內工作，亟欲換着薄者，但反而一想，萬一傷風，豈非不了。以患扁桃腺之余，更非與此惡魔掙扎不可。

明日之運動大會，爲余社（大阪朝日新聞社）所發起，近來爲此準備，頗形忙碌，今日始將秩序表定出，雖尙有些雜務須待理，余已託他人代理，一切余可不假手矣。

余對於「請託他人」雖覺有多少之責任觀念，但爲明日出席大會計，今日似可予以原諒。

少女雜誌請余執筆之稿件，僅書五六頁即赴樓下食堂。

余等團團課長，談及明日大會，冠軍屬之廣島乎？抑爲和歌山乎？新進選手之活躍乎？抑爲長年期待之老老乎？

「人見女士之跳遠，恐將逾六米。」

「二百米如能作二十五秒之記錄，較之跳遠，既爲容易，且能出色。」
話雖如此，且姑聽之，一至明日，自可明瞭。

決不致全軍覆沒，一定要做，做着看。

雖然如此決心，心中不覺漸熱，蓋為明日接戰着急也！

費二十分鐘之考慮，擬往運動場作一回輕練習，結果仍然中止此念。

練習與不練習，似與身體無大關係，不過精神上或能稍感舒適。下午八時出社歸寓。

沐浴後進晚餐時，已與早飯不同，因奮興之心理，而使手中所執之箸加重，嚙嚼十分，因覺余之胃今夜似不肯如往日動作，故欲以健全之齒助之。

後將明日着用之服裝檢視一過，新製之運動服，胸前之號碼為七一八號。

近來每於出席運動會時，常覺羞澀，蓋為憶及最初運動時自己之服裝，余何竟不知羞而着此，與內緊貼之男子用之衛生衣，且無褲子而為一上下相連之衣，每一憶及，尤覺紅暈滿面，此非余之罪，乃時代之罪也，因視男女為一樣故耳。現在若有服此之兒童，余亦將與以注視也。

兩日前，新製運動服，未知能否合體。

背負風如鼓，頗為不妙。七一八之號碼，七與九之兩數字，與余之緣頗深，七與一加八為九，此兩數字均佳，豈為余成功之兆乎？

跑鞋上之泥，除之盡淨。鞋底之釘，亦灼灼發光。明日天氣雖可望好，跑鞋釘子，長短亦甚適

日之障礙

度。跳遠靴，雖係此次初用於競賽，但得如此，亦頗稱意。

若以從前之跑鞋，經過六回用勁之踏脚。易使踵部發痛；但此鞋踵部張有皮塊，決不致起如何之苦楚。余已將橡皮膏，紗布，萬應膏，完全準備，納入手提箱中，置於大門內，但又不免擔心！倘樑上君子進而光顧，將大門內放置之手提箱携去，如之奈何。非僅如此，若將明日應用之服裝，亦放置大門內，則恐招天罰。

因此，復由大門內移置於客室，方稍安心。

再度與余妹作『五子』五回，第一回余勝，第二回余以輕敵之故，爲妹所敗，第三回又敗，第四回余竭力應戰，競爭頗烈，始得轉勝。

第五回決勝時，余心中默念以此一戰而明日之跳遠能否作世界之新記錄？

慎重而又慎重，每着必留意而進，但對手亦不示弱，且善虛擊，惡戰苦鬥之結果，費時可一

小時，勝利終歸于余。

「迫矣！迫矣！明日豈非六米之戰乎？」

心中不覺雀躍！

戰後遞紅茶一杯，時已將十一時。

後，始即就枕。
若如平時十二時方始就寢，似覺爲時尙早，但無論如何，上床不能如往常即尋好夢，刷齒

正讀未經讀完之晚報，兩目疲倦欲睡。
幾時方入夢鄉，其後余均不知。

(二)運動大會之當日。

熟睡醒來，亦如往日一樣，晨間清氣，滿充室內，光輝朝陽，已由窗簾透入。

庭園松木，高棲小雀，正唱黎明之歌，九官小鳥，亦連呼「早安！」余亦以漸覺清醒之腦經，
考慮今日之接戰。

跳遠爲二時，二百米之預選爲四時，如此天氣，夫復何言！

雖稍感暑熱，但亦爲無上之氣候，亦必成爲田賽徑賽絕好之情形。

余以外若尙有一人能跳五米之跳遠，尤爲絕妙，有之，恐亦爲京都之濱崎或中西，在有世界紀錄之望之余，並無對敵不安之心，故較之他人，尙爲可喜之事。一般小選手之胸中，現在不知如何爲此所苦，實覺可憐！

心中頓覺奮興，然非如此奮興不可。

余在大會當日，雖覺有鎮靜之必要，如心中不感些許之奮興，心中反覺缺乏緊張。起床行冷水摩擦，使有爽快之神氣，順適之身體，立起而欲試跳之堅毅精神，有此體魄，不復更作他望矣。

注意練習體操之後，早餐已經準備，即入席就餐。

麥醬湯，鹽海胆，溫飯。

此係余妹親手調理之早餐，雖甚可口，但因心中奮興，殊難下咽，勉強飽餐，始盡兩碗。

進餐時，余妹亦如往時一樣，必唱余素喜聽之留聲唱片，如此經心，在今日之余，實有無上之快。

每晨例行之「五子」，今晨亦中止，蓋恐萬一余負，豈不令人喪氣！

際此時會，余決不再賭任何勝負。

互談許多關於今日接戰的話，不覺已逾十一時，將近正午，徐徐收拾，以為出發之準備。大毛巾，梳子，雪花膏等及替換用之下裳一件，忘而未備，故更將此等置於四個袋中。

入場式為下午一時，雖尚有一時半之餘裕，但余則徐徐而往。余每當旅行時，常在開車前一兩分鐘購票，趨至月台趕車，但在運動會當日，則不敢作此冒險。

大會之當日如稍有不自然之感實爲一大禁忌。

(三)到會場以後

運動場之清美，地面之富有彈力，幾爲余每日練習所用之大阪市立運動場所不可想及。樹于看台之大國旗六面，迎着由築港拂來之西風，而微飄蕩。

對於田徑運動大會，非有特色不肯集來之大阪市民，今日亦以此爲「全日本選手權」大會，看台已滿十分之七。

一至女子選手休息室，活潑可愛的女選手，均圍余而話久違。

「人見女士請汝中止跳遠，因余將出場也。」

M女士天真瀟灑的，開始了她的無理要求。

余見後輩諸女士，不覺自大，且余亦嘗作似爲先輩之想。入場式將漸開始，即換運動服與諸人整列於運動場。

猶憶于去年女子奧林匹克時，當舉行入場式時，有穿着如銅鼓式之下裳，邊接草履之索，而邊進場者，當時頗覺甚爲可厭；入場式乃運動會之一部分，選手對於此種儀式，尤其是女選手應與正式運動會時一樣之服裝。堂堂列隊入場，方爲正當，大會後報章所載，雖非事實，但今

日入場式之整齊，令人見之，能不高呼：「日本女子運動界們！真醒覺了！進步了！各選手萬歲！」會長朗誦開會詞，幹事申述注意事項，選手之宣誓，知事之祝詞等，余等待立頗久，太陽直射頭上，不覺爲之悶煞，「僅如此等之事，今日當不致有犯規情事。」

入場式如能及早完竣，選手等不知如何感激！

（四）出賽跳遠。

及再入休息室時，距跳遠之時間僅半小時，遂出場練習。

余持跑鞋及跳遠靴立于跑道上，以一分二十秒左右之速度，繞四百米之跑道一週，不覺汗流浹背。

余坐于草地以乾毛巾拭汗。夕陽之下，涼風徐來，余體爲之一爽，約五分鐘後，汗既乾退，脚疲亦恢復原狀。

脫去下裳，復去上褂，顯出黑色而兩側綴有紅白二線之褲。此時情境之愉快，殊難形容。

一見在初夏天空之下，得自由伸展余之姿態，此種幸福，未知向誰感謝。

練習伊始，作百米四分三之速率練習，五十米之出發三次，即此已耗去十分鐘，復練習百米四分三短跑一次，汗又遍體。

中止練習，距正式競賽時間僅十分鐘，乃急赴淋水浴室。比經完畢淋浴，將汗試乾，即以舒暢之精神，來至運動場。與余同時出場之十四五人，亦集在一處，靜候幹事之點名。幹事角笛一鳴，羣情歡躍，所喜者幸無一棄權者。

「特與三次之試跑，請均從速實行。」

如是有用皮尺測量跑道距離者，返復校勘，更有測量步數者，此實賽前之一大苦心。

余與平時一樣，在二十二步處立一目標，更於其後二十二步處立第二目標，然後試跑，足距跳板，尙餘二寸左右。

復試一次，仍與前次相同。

稍覺偏促，復鎮靜再試一次。

此次甚覺完滿，如此跳法，大概可得九十分。

雖然如此，心中仍感着「倘開始時，亦有此現象，豈不？」故堅持鎮靜，實爲要旨。

於是乃放心而赴競賽。

第一次之五米五八，跳法尙佳，跑走似較省力，惟空中動作，則稍感不甚自然，以着地時頭

部受猛烈之震動，亦可知其過於勉強矣。

第二次爲五米七二，第三次爲五米八〇，預選終了，更入決賽。

小學兒童，自晨間追隨余後以來，殊爲可厭，及至決賽時，後面看台上之少女們，復蜂擁而至，跑道之兩側，幾若人山。

第四次將開始時，兩側兒童又不肯退去，所立之第一目標，爲此輩兒童所踏，幾至不可辨認。

「得之矣！想亦不關緊要。」

如此思慮，走於人叢中之跑道，在最吃緊時，又逢一個不滿意。

「真討厭的小孩！」

雖正如此想時，忽有幹事五六人竭力叱斥，然終未能禁阻伊等。

「汝等係在何校？」

如此應付，始將此輩嚇走，讓出出發地點，而候第五次之舉行。

「人見女士！真有偉大之號召力！」

余聞此語，不得不說「打擾之處，甚爲抱歉！」與之應酬。

秩序雖覺稍亂，但此時亦不能掛意，故即舉行第五次。

第五次爲五米八三，記錄雖漸上昇，終恐不能超過六米，蓋此後僅有一次故也。

第六次爲五米九八，實未免過於惡作劇！六米將已達矣，何僅至五米九八。

「余固未當以此謂爲滿足，但即此五米九八，亦足打破世界記錄，六米即在下次耳。」

跳後余方自視所跳之足跡，二三幹事忽用極親切之言詞，謂余曰：「人見女士！恭喜！真偉

大呵！」

拭淨疲乏帶沙之足，繼聞由看台所發之掌聲，復解頭髮，然後入休息室。

距二百米之豫賽，尙有五十分鐘。

余塗斯巴爾達于疲勞之足上，更用手按摩之，雖無甚大効，但心理上，仍覺較爲舒適。

翹首凝視，而入於萬念俱寂之境。

（五）二百米預賽。

四時二十分，即步至跑道。

輕作四百米一週，約一分四十秒左右，更以一分二十秒繼續繞習一週，合計練習八百米，

方始休息。

本賽與二三人反覆試行出發之練習五次。以三十秒之時間，衝跑百五十米四分之三一次，但獨在跳遠之後，又係預賽，是以稍蓄精力爲愈。雖明知預賽可獲第一，但如謙抑過甚，亦無補于明日之決賽。故約以二十六秒五之預定而出發，出發雖應出於舒暢，但在日本之女運動會，實爲不可能之事。

照例須有二三次出發。出發點之出發穴孔，將漸消滅，第四次無論如何，亟須出發。出發時之片刻，亦無大苦，且頗得手。

時間爲二十六秒。

此誠精神所至，何戰不克。

明日之優勝，錦標可以立待。

經溫水淋浴後，易以普通服裝時，今日賽跑已經終了，頓感疲乏，即欲就眠。

奮發雇一汽車，即刻回家。

抵家後，晚餐已備，一見浴水已溫，以素嗜好沐浴之余，雖亟欲再浴一次，但頃間已用溫湯淋洗，思如此無度，雖爲良劑，亦無裨益，遂強自抑制。

競賽之日或前一日，雖有禁制沐浴者，然以好浴如余，若過於抑制，將汗臭之體，遽爾入睡，

反爲不好。然苟不似年老者之以沸湯洗體，似亦無妨。

今日跳遠之有世界記錄，與夫二百米預選之欣慰，猶不忘懷。就食時，尤覺怦然心動，不如往日進餐之舒暢。余以數年經驗，每值運動會之前，以迄終了時，其間僅對於「緊張空氣中之進餐」無可奈何！

類如兒童時代之將作旅行的前一夕相仿。

每值運動會之前或後，必囑余妹爲余預備易於消化之食品，今晚晚餐，雖係余妹獨出心裁所治，然亦只能下咽而已。

雜誌社囑撰之稿，雖約定今日交卷，但余已電告，展至明晚，蓋如爽約，殊覺愧對！

現已無事可作，余則揩拭翌日應用之跑鞋，並預爲兩時更換之用，另爲收拾兩雙。

京都女學生二人，借宿余處。渠等浴罷，與余作「葉子戲」，消遣約一小時，爲時雖較往日爲早，因明日開會爲九時，故鐘一報十時，卽入床就寢。

（六）運動會之第二日

一覺醒來，正午前四時，聞雨打窗聲，心爲焦慮！但迄未終止，庭園花木，不復如平時之靜寂，風勢亦甚強。

無何！雨仍不停，只可謂諸運厄而已。

朦朧之腦經，雖風雨聲擾，但終復入夢如故。

余側之二選手，睡興正酣，罔有所覺。風雨交加，令人生厭！

聞二選手談話聲，醒來已逾八時。

雨勢纏綿，悶損無似！「中西女士，今日君參加何種運動？三級跳遠……爲十一時？」

「余爲四百米，及跳高，二時開始。」

「雨下方酣，絕無晴意，且愈下愈大，似不能出席運動會矣。」

「余十一時二十分將出席二百米決賽。」

余等無論如何癡望，但雨終不肯聽余等之言而稍息。

無精打彩的收拾床被後，隨即盥漱，天公雖雨，運動會仍可繼續舉行。

一見斜打玻璃窗上的雨，亦嘗與「聽其自便」自暴自棄之心理，早餐已畢，即從事準備

出發。

因在大雨之下，舉凡運動服裝，均非預備兩套不可，幸余昨晚已備得跑鞋兩雙。

復預備大毛巾一條，蓋如此大雨，絕不可稍懈也。

時針已指九時半，三人同乘汽車冒雨向運動場出發。

大雨之後，氣候已不如昨日之炎熱，余等汽車內，足部頓覺奇冷，儼若隆冬，及將所備之毛氈，覆于三人足部。此時三人心中，均未存「新記錄！優勝！」等野心，且亦未作此希望，今日乃爲義務的出席耳。

及抵運動場，先往視跑道，大雨之中，兒童等正舉行百米競走，跑道並未受雨衝毀，僅最中第一部運動場之低窪處，積雨少許，殊爲懸懸！

雨後寒氣襲人，一見在此寒慄而待之兒童等，殊爲心痛！余每見如此年少兒童等之競賽，輒作成人每強「無力量之兒童，使其強作過重，無理之遊戲等工作。」之感想。

余至休息室，待十一時二十分之出場決賽。天雨室暗，愈覺時長；迨十一時前，余即從容易運動服，雨雖繼續不停，但仍出場練習。

余御較劣之鞋，立於跑道上時，雨已不若晨間之傾落，余頗欣慰！

余體雖頗感沉重難過，思必爲雨所浸，故八百米仍以相當強力行之。

汗流遍體，既不能在雨中休息，乃復輾轉練習出發五次。

距出發時間，僅餘十分鐘，急跑赴淋浴室，將體拭乾，復以油濡腰及足，俾保溫度，易以余未

沾雨濕之衣褲及鞋，即相將出運動場。

運動場之情形，並不如余所料，除第一部運動場外，雖不敢謂為絕對完好，但亦無可指摘之處，甚為堅實。

將開始否？因仰視看台上之大鐘。

天晴矣！

仰視天空，雲色由黑而白，誠余意外之喜！

雨已完全停止。

時正在競賽五分鐘前。

「加賀女士！雨已停止矣！」

欣喜之餘，興致蓬勃，與競賽者開始談話。

「雨既停止，風亦平息，正可創造新記錄，望君努力！」

「謝君厚意。」

「將開始分組抽籤矣。」

抽籤結果，余為第四組，乃急以手握出發孔，練習出發三次。

雨現停止，風亦平息，組爲第四。

尙有何想，所思想者：厥爲競賽之結果，然雖如此凝思，終屬無濟于事。

余合眼力求心中之鎮靜，晨間以來之雨，余體並未稍受影響。

「夫——」爲自出發點至決勝點之幹事等所發「準備已妥否？將出發矣！」之號笛聲，頓呈靜寂，二百米組，已將出發。

「夫——」爲答「準備已竣」之笛聲。

「各就位置，」預備！」不守規者，已不待口令而先出發。各歸鎮靜，重行出發一次。

「各就位置！」預備！」出發如前，唉！真無可奈何！

「聞槍聲方可出發，七號如再有一次，即須受罰。」

余復用眼養神，以期鎮靜。

「各就位置！」預備！」砰！」

出發時之舉步，似未過於勉強。

五十米！七十米！百米！不知不覺間，已跑了一半。

「恐失之過弛罷！」

余如此凝思時，已逾百米，即將兩手之擺動法，上身之起法，從新變換，努力以求最後百米之勝利。

至百七十米之間，速率頗快，距終點僅三十米，雖覺即在目前，但足部已不能如前之有秩序。

速率遽爾減小，手雖仍舊擺動，但心臟似覺已將停頓，將頭上下俯仰，復以手輔全身，奔向終點。

至此更用強力而進。

終點！白色之絨線，一觸余眼，乃鼓最後餘勇，將身向此白色絨線投去。

「置於死地而後生。」

支住蹣跚之體，轉望裁判台時，幹事七八人之面，已向余處。

「偉大之記錄！」不知爲誰所發。

「偉大！」所謂偉大，時間當在廿五秒以下。

卽至裁判台前，方知爲「二十四秒七！」

余將堅纏兩足之鞋，易以拖鞋。

「二十四秒七，可謂捷足者矣！」

余視釘鞋之跑跡，萬感交集，不禁喜極！淚竟沾襟。

「茲將二百米決勝之結果，報告如下：

第一爲七一八號，人見女士，時間爲二十四秒七，此爲突破世界記錄保持者愛多華路之二十五秒四，而爲世界之新記錄。」

繼之以不約而同之掌聲。

余聞此喜信，卽赴休息室。

「二十五秒四，爲愛多華路一九二七年英德對抗競技時所作之記錄，此大記錄，非愛多華路本人不破之記錄，豈八閱月苦心之結果，而能作出之記錄乎？」余思及此，不覺去年遠征英國時，友好愛多華路之顏，忽現余眼前。

與嚴寒相搏三個月之冬期練習，及入練習季節之猛烈練習等種種回憶，忽又環繞余腦。

二十四秒七：

余終至流淚！

日之陣陣

「人見女士，恭喜恭喜！偉大偉大！」

余在此等褒讚之下，無詞置答，唯報之以喜出望外之淚而已。

第二章 運動員之準備

(一) 勇氣。 鎮靜。 態度。 修養。

出席運動場，參加競賽時之選手，除技術外，關於精神方面之戰術，亦異常重要。

下列四大要素，缺一不可。

勇氣。

鎮靜。

態度。

修養。

出席大運動會，固宜如是，即參加普通運動會，亦非僅恃技術所能應戰。

大凡技術與精神，各占其半，有時技術占其四，精神占其六，亦頗不奇。

余平時對於技術之練習，雖研究不遺餘力，然對於精神戰術，則未甚研究，指導者與被指導者，對此種修養，實為缺乏。敗北固出之一哭，勝利亦喜極而涕，尤以嬌弱之女選手等，對於此種身心修養，較之男子尤為必要。

雖小如在日本國內之運動會，其選手往往不得一逞其所有之實力而終場者，亦屬不少，世界舞台之奧林匹克等，對於此點之宜非常注意，固毋論矣，蓋集地球上各國選手於一堂，若欲一顯身手，固非僅以技術而戰，其實力互相伯仲之選手，亦以其具有偉大精神者，始可獲得世界之錦標。

出場臨戰者，對此精神的戰術，並非與技術之練習相同，非一朝一夕可以造出，若非經過千軍萬馬，備嘗艱苦者，決不能致此。

在運動場中，如能修養精神，至可表示自己實力以上之力量時，世人必謂此乃超凡之人，或偉人。

(二) 鎮靜。

堅持鎮靜態度，每能征服急難，場內他人，既不可信賴，自己之力量，亦不可過信，大敵當前時，心中之焦急，最為難過。

處此境地，惟態度鎮靜，斯足制勝。尤憶一九二八年七月上旬，在倫敦之惠勃爾登舉行之網球大會決勝之日，美國主將鐵爾登與法國主將拉克斯篤兩氏交鋒時，該日之惠勃爾登村之汽車，成一長列，由村口至會場，幾須半小時。

當時余等突往參觀，佳座已罄。後雖以六十先令，始易得一立足地，但入會場亦頗費事，約四十分鐘，始得擁入場內，觀衆已圍數十重，三等座次，幾不能窺全場之半。未幾，開始賽拍，可憐以矮小之余，更立于高大外國人之後，不復得見一物，所見者惟前列之人首與人背而已。幸未幾得由觀衆脇下探首而觀，但亦只能得見一網而已。

第一盤爲鐵爾登所勝，次爲拉克斯篤所勝，第三盤復爲鐵爾登所得，至第四盤，鐵爾登攻雖益烈，又爲所勝。此時兩選手間，接戰愈酣，一球之出，幾寒觀衆之膽。第四盤最初三球，雖爲鐵爾登所得，勝利似非彼莫屬。但轉視拉克斯篤，態度絕不慌張，仍力持鎮靜，徐徐而攻，身體疲乏之鐵爾登，在此緊要關頭，惟恐與敵以隙，雖出死力應戰，但心中過焦急，反致拍擊頓失準確。由此操有神技之球拍所發之球，觀衆之膽，幾全爲攝去。

結局鐵爾登乃不幸而失此盤，成爲二對二之局勢，遂作第五盤戰。

最初鐵爾登仍強施攻擊，進迫拉克斯篤，連得三球。拉克斯篤此時，似已絕無制勝之望，然由脇下窺彼勞頓神色，依然無若何驚慌之顯露，以逸待勞之拉克斯篤，值此機會，仍從容不迫，時或且以決心之反手擊拍，進迫鐵爾登，努力之結果，遂成了對局之局勢，此時鐵爾登在心理上，既懷一前途艱險之觀念，卽身體亦不及年富力強之拉克斯篤。

誠不愧爲地球上之二大選手，余實爲之傾倒。此最後競賽，惜余筆鈍，未能描寫盡致，和局反覆三次。最後狄爾登所拍之球觸網，一場大競賽之榮冠，遂爲法國青年拉克斯篤所得，余自有生以來，未有如此之顛倒若狂也。

拉克斯篤勝利之因，究何在乎？實緣彼能以所有之勇氣，鎮靜之意志，決斷力等等，方克臻此。此種精神，遂得受此榮譽。

非僅網球選手如此，卽如余等運動選手，亦常有接近此種機會之時，卽爲跳遠至第五次決勝時，而能出奇制敵，得最後之成功者，完全非具有此鎮靜之意志不爲功。

唯鎮靜之意志，方克拯此危急，且爲成功之道，幸勿河漢視之。

(二) 應變之修養

競技中余等每需此應變之修養，如遇此時，余等非迅速判斷和處置不可。蓋僅此修養，卽可決定競賽之成敗，無論對於運動當日之氣候，或對於跳遠之跑道，均須有種種之工夫。無論其爲晴天，抑爲雨後，對於跑道，已爲他人所跑鬆者，或舉行多數預選時，若無此種修養，影響所及，多招不利之結果。以上所舉，僅及一端，非特此也。余等出席大會時，多有不可思議之機遇，此時宜臨機應變，機不可逸，務以此應變之修養，以得最後之勝利。

(四) 競賽之前後

在會場接視秩序表中所列余自己出場節目之舉行時間時，心中頓呈一種難以形容之興奮狀，而待時候之到。但此時若在休息室守候過久，決無良好結果，宜時至看台為戰友之啦啦聲援，或時至場外之空地作輕微之散步。但啦啦太過，神經受過劇之刺激；對於自己之競賽，恐有不能完滿之慮，此全在競技者各個人之機變，並非由他人一一說明，而可辨到者。將至競賽前十分鐘，則鳴第一預備號笛，競賽者聞此笛前——距競賽約二十分鐘——即須出場為完全之練習，練習能有十分鐘或十五分鐘，即已充分。此種準備運動終了時，亦恰為第二次號笛亦即最後笛聲告終之時。此時若俟第二次預備笛鳴後，方始出場者，恐不能行良好之競賽，不僅徑賽如是，即田賽運動，最低限度亦須與第一次預備笛同時出場。如無上述練習之時間與場所，則在運動場之外側，所設之練習場行之。

競賽前五分鐘，準備練習終了，一切競賽預備已完妥，則非持鎮靜態度，以待競賽開始不可。

運動終了後，即須收拾服裝，運動衣褲仍着身上，換去跑鞋，及早離開運動場，至休息室時，更須入浴，拭淨塵汗，俾得爽快之精神，以靜待次回之競賽。

(五) 選手之攝生及環境。

選手在日常生活之攝生法，無論選手互相之間，或其他外界之人，俱皆視爲重要，且爲一希奇之事。

然在實際上，選手本人，對於所謂攝生，並無若何之苦楚與困難，不過其人若爲意志薄弱者，則其攝生方法，無論如何簡單，在三百六十五日之內，至多三年四年之長時間中，其攝生法，則不能繼續而行。

如由運動鍛練而來意志強健之運動家，其攝生既不難爲，應爲羣衆之模範。所謂攝生者何？普通不外。

睡眠。

飲食。

衣服，三大要素。幸運動家無衣服之慮，唯於前二者，則非充分加以注意不可。

(六) 睡眠。

成人之睡眠時間，大概七小時或八小時即可滿足，但練習疲乏之運動選手，則非有九小時間之熟睡不可。睡眠不足，實爲一大障害。失眠最劇烈之翌日，如果練習，極爲危險，甚或有意

外之不測。

晚七時或八時，雖無勉強就寢之必要，但至遲十一時，即非就枕作九小時之熟睡不可。就枕雖早，倘在睡中爲惡夢所擾，或終夜不能成眠者，非探明其原因，施以根本之治療不可。

熟睡之法，亦因人而異，

「余自己若經沐浴後，晚間即可安眠。」

「就寢前冷水摩擦全體。」

「飲冷水一杯。」

故各須就其特性，努力以求熟睡之方法。

(七) 飲食。

飲食固不必過于求美，惟須適口即可，食亦不必過飽，常以「八成」爲度。

準此；將己所嗜之物，常食八成之度，最爲適宜。

此法雖妙，但好運動者，多貪口腹，見有美味之食物，亟欲飽餐，無論在夜深或食後，均非禁入腹中不可。

猛烈練習之後，對於腸胃，不可使有不快之障礙。

胃患不良時，雖欲練習，亦只可暫忍；否則上體亦覺沉重，胃出酸水，誠為可厭！

對於飲食之注意，雖極困難，但余對於飲食之攝生，為：

一、自己所喜之物，每日隨心所欲，盡量飲食，但以食至八成為度。

一、雖非美食，但對於食物，亦不宜因過貴而節省之。

一、鯷、鱈、鹽櫻桃等之富養化鈉性者，盡量飲食。

除睡眠飲食之外，尚有一大攝生法，即：

「平常以靜寂和平為主，盡量除却自己生活以外無謂問題。」

對於睡眠飲食，雖極注意，但心中常感不安，或存焦慮嫉妬之念時，則有失運動選手生活之精神。

對於自己生活絕不宜生無謂之問題，萬一受他人之影響時，亦須及早除却，以期於盡。須本寬恕態度，如在空場之投槍，跑道之疾走者然，以求生活之安適。

不僅此三條而已。

無論偶然外出，或居家之生活，或旅行，或在談笑之間，均須以運動選手自居之高尙精神，

與夫身體上細心之注意，不怠不斷的努力與自覺，方可得他人不能窺知之高尚人格。

最後，如欲成一心身健全之運動選手，在某種程度，其環境常有不肯與以諒解。家庭中之父母，兄妹，長者，或社會，對於運動能有十分理解，自己之嗜好，能不生阻撓而順意進行者，最爲幸福之人。但其中亦有具優秀之技術，而生於毫無運動理解者之環境中，或因金錢上之束縛，致不能造成優秀選手之目的者，可惜孰甚！

(八) 指導者及其人格

對於選手，常須供給最新之練習法及知識，使之安于泰山，舉行競技，爲指導者之最大任務；且亦爲需要指導者之處。

或謂對於女選手，無須指導者，此誠一種可發笑之事。余嘗謂女子之需要指導者，較之男子，尤爲必要。

指導者不僅須爲技術教育者外，且須爲一精神的教育者，更非爲一熟悉人體之機能及構造之醫師不可。

指導者之必要，雖無待申述；然對於女子運動指導者之條件及要求，決非可以勉強忽視者。負有發展女子運動任務之直接關係者，捨此其誰。

因此；對於女子運動之須依賴指導者之許多的要求與問題，頗多煩言。在此學校。每當聘請指導者時，爲當局一最煩惱之事。蓋因被指導者與指導者之間，往往容易發生男女間之關係。現在日本尙無女子指導者，則對於此問題，似非加以考慮不可，亦爲必須考慮之一大問題。然在此申述余等之希望，既不存民族之區別，不分國境界限；男女雖蒼萃一處，亦不能有若何之差異。在運動所賦許神聖的運動道上，男女之間，甚至師弟之間，本可不至發生種種不純正之問題。然人多因忌此，遂至多費無謂之煩惱，是則不能謂爲已達運動正道矣。

以上所述非僅希望而已，亦一普通應有之事實也。

次須信任指導者之人格，仗賴其技術，一經選手委託，則須始終借重其人，更非絕對服從不可。

女子對於指導者之服從心，較男子爲薄。蓋稍具技術之選手，對於年少指導者之言語，多置若不聞，此爲余所諗知。然既任其爲指導矣，則無論何事，皆須順從，且非常存一指導者之言，卽爲神聖之言」之觀念不可。

對於指導者能有絕對服從之精神，技術斯日見進步，指導者不僅爲有技術者，同時且非爲一具人格者不可。有技術與人格，方能與選手互相融洽，和藹相親，而樂於練習。能受指導者

人格之陶冶，方可造成男運動家或女運動家之高尙精神。

總之，指導者與選手之關係，無論如何，不可須臾或離。自運動盛行以來，我國（日本）對於指導者問題，曾作非常慎重之研究，而努力於指導者之養成。目下為養成優秀之指導者，與夫職業運動家之出現，實為我國（日本）運動界之要務。

日本現在如無指導者即所謂職業運動家時，正式之指導者，雖在男子之間，亦不能得一人，其所謂指導者，即第一流之選手耳。

一到第一流選手之地位，其任務之忙，與負擔之重，固不必論；即如指導後進，及一般運動者等，一年間之精力，除自己練習外，幾非完全消耗於是不可。

余現在為此，雖非常苦惱，然為第一流選手若欲更事發揮其天才，求其技術之日益進步，或為謀日本現在運動界之上進，則優秀指導者之產生，又焉可一日或緩哉。

第三章 性及個人差異與運動

(一) 因性而須選擇之運動節目。

醫學者所謂「因性而須選擇之運動節目」之一言，女子較男子由一般之體質上，骨格上觀察，非有差異不可。即如由高處跳下之運動，或如跳遠等與身體激劇動搖之運動，似不適宜于女子。所適于女子者，惟輕體操，跳舞，網球，乒乓等而已。

然余等無須如斯之神經過敏，運動節目，似覺不必選擇過苛。

網球，游泳，乘馬，陸上運動，考而夫，排球，籃球等運動，雖不適于女子，不過此中有為男子所為，在女子與其謂為不宜，毋甯謂為「不必為」可也。

我國（日本）現在之女子陸上運動會，對於此點，似欠慎重之考慮。

男子之運動，對於「女子」直接並無何等特別之差異，而移用于女子之間。如所採用之節目，指導之方法，練習法等。其尤顯著者，即男子之服裝，亦莫不模倣盡致。

余等亦深入此漩渦，自昔日之運動時代，以迄今日，皆由男子直接傳播，步步蹈其道。然較之五六年前，日本女子運動界，不僅技術而已，即其他方面，亦有顯著之進步與發展。

此雖不外因有日本女子運動聯盟之組織常能與世界女子運動聯盟接近依據世界聯盟制定之規則，歡迎海外已進步之女子運動於我國（日本）之結果；然亦因以個人資格出席外國之各種大會，接近世界各國選手而得來之影響，頗為不少。對於「女子運動之本質」乃漸有正確之反映，亦係事實。

世界女子運動聯盟之創立，對於世界女子運動界，實為指導女子運動，以向光輝的真正女子運動正道而行之機關。

現在聯盟會長法國米里沃度夫人，實不愧其為「女子運動界之理解者，先進者。」

一九二六年，在瑞典開第二次萬國大會後，在各國委員總會席上，米里沃度夫人對二百五十米賽跑，發表下說：

「女子二百五十米，如作為女子短距離賽跑，非常困難，此後女子短距離賽跑中，須除去二百五十米一種。」

此說一出，除第一二兩次曾採用于奧林匹克之節目外，自此即消滅於女子運動之節目中。

此外尚有標槍，擲鐵餅，鐵球三種投擲運動，認為能「鍛鍊圓滿之體格」遂將標槍鐵球兩種加入，用左右兩手投擲。鐵餅一種，雖可一手投擲，但在「各國競賽時，凡投擲運動，均須兩

手投擲。」

如常將女子運動之「女子」二字，作精詳之研究，實爲一不可言狀之欣喜。

凡負女子運動之責任者，並非如神經過敏之醫師，在視玩代女子之體格，須不忘此「女子」二字，而加以指導與研究。

如忘此二字，世人或將起而非難，倘研究不怠，則可不受一切惡評。

使女子之爲撐高跳運動者，有蘇俄與美國。若作此推想，亦有置跳遠爲「障害女子之機能」之說於不顧，而如日本之有三級跳遠者。

此實爲一良好之對照，縱不使女子爲撐高跳，倘其肩強而有彈力，雖擲鐵球或鐵餅，亦均可能，若欲作跳躍之競技，跳高與跳遠，亦無不可。

如謂跳遠，不宜于女子，而連續三次跳遠之三級跳遠，則反適宜之說，余則不甚了解。世界女子運動聯盟制定之節目中，亦無三級跳遠，及撐高跳。僅有跳高，跳遠，立定高跳，立定遠跳四種。

余曾見某運動雜誌，有人謂余如參加五項運動或十項運動，捨命練習，得分何可百計。余縱運動萬能，豈能與男子同等作此五項或十項運動耶？如撐高跳，擲鐵錘以及十二磅之鐵球，

女子亦能爲之。此種輕率論調，與其謂爲一種褒獎之詞，毋甯說是嘲笑弄人。

如此。不能欽佩世界女子聯盟本部之偉見，高一籌，而制定百米，跳遠，標槍等三種混合而成之「三項運動」。

女子運動，有此三種運動，已十分美備；實無須勉強參加與男子同樣之五項及十項運動。況所採用之三種中，有可代表短距離之百米，可以代表跳躍之跳遠，可以代表投擲之標槍，無論何人視此，決不感有不足，對此「因性而須選擇之運動節目」等事，作爲互相之常識視之，即可解決也。

以下所列，爲世界女子運動聯盟制定之節目。

【個人賽跑】

五十米，六十米，八十米，百米，二百米，八百米，千米，八十米跳欄。

【接力賽跑】

三百米（七十五米——四人）

四百米（百米——四人）

八百米（二百米——四人）

千米(百米——十人)

千二百米(百米——百米——二百米——八百米)

二千四百米(八百米——三人)

【野外賽跑】

以三千米為度

【跳躍競技】

跳高，立定跳高，跳遠，立定跳遠。

【投擲競技】

標槍(用腕) 同(兩手投)

擲鐵餅(用腕) 同(兩手投)

擲鐵球(用腕) 同(兩手投)

萬國奧林匹克所採用之節目，(一九二八年度制定)

六十米，百米，二百米，八百米，八十米跳欄，跳高，跳遠，標槍，擲鐵餅，擲鐵球，四百米接力競走，

三項運動。

(二)個人差與運動

因性固須選擇運動節目，同時，雖同一性，因人之差異，其運動節目，亦決不能一致。十人之體格，十人互異，蓋因所好不同也。適於跳遠者，亦有不能適于擲鐵餅；適於短距離之體格者，亦有本心嗜好標槍，而厭惡賽跑者。

「唯其所好，技方上進，」故運動須因其體格及嗜好，決不可加以強制也。

凡當指導之任務者，對此「個人差與運動」尤須加以特別之注意，其要點有二：其一，由選手任意無根據所定之好惡；其二，指導者雖認為其體弱而不適於應為之競技，而選手尤以己之所好，勉強而固執者二種。但在指導者務須以「不傷選手之體，而可使其技之上進」為指導上正當之標準，是為第一要素。

第四章 服裝 禮儀

(一) 女子選手與服裝

我國（日本）之女子運動，因男子之運動而發達之，進步之，男子運動之色彩，完全傳播于女子運動之中者，已如前述。即就服裝而論，在五六年前，陸上選手之運動衫等，與男子幾無若何之差異。

余即為實行之人，對於上下衣着與顏色等，亦無考慮之餘地，不用襯衣而穿之運動服，乃係一種半袖之衛生衣。此種衛生衣若為女子特造者，即美國與英國亦多採用，但此乃係以男子褲子材料作所，實未免太難為情。世界女聯盟規則中，對於女子之服裝，制定如左：

(二) 運動員之服裝

一切國際運動會，莫不禁止着用密貼身體之衣服，競技者須着用可以代表其本國之顏色，及附有標幟之襯衫，或運動衣。

運動褲須寬而且大，色彩為濃暗色，長短須在膝上。一〇米，但如着裙子或號衣而可遮蓋時，不在此限。

總裁判對於凡不合于以上規定之服裝或奇異服裝之運動者，有除名之權力。

女子之服裝，與男子不同，雖無以油膩或染有塵埃之服裝而誇示其為老資格者，但時亦有服用難看之運動衣褲者。服裝固不須如何優美，但亦須有清潔雅致之必要，尤須能講究適合己體。對於此點，英國之女子選手，早已設想週到，而着用實用之服裝。各俱樂部有各自之運動服，其衣襟及褲之兩側或褲子等之顏色，亦各不同。其顏色即可代表俱樂部，其材料並不特別考究，上衣多以毛絲綸為之，普通則以毛葛製成者為多。

運動服之最輕快者，當推德國第一。平素練習所用者，雖質地稍厚，無袖貼體之衛生衫。着時與無曲線美之日本女選手不同，乃係着於身體十分發育而有優美之曲線美者之體上，故亦令人不致抱不快之感。惟其腋下畢露，殊不合日本國情，外國人多於服裝上嵌入各自之國旗，甚為精巧，此雖無若何之美觀，但亦可表示其愛國心之一般，而遠征海外之選手，觀此服裝，誠有無上之喜悅。

總之，日本女子選手之間，既與前時不同；對於服裝一層，亦已十分顧及，其材料雖須本諸「女選手」精神，採用上等美觀之材料，但亦無浪費鉅資之必要。

在過去及現在之女子服裝中，對於所謂運動服裝，多未從事研究。

跳高時繫在腰部及股部銅鼓式之寬大運動褲，及賽跑選手所用如船帆式之運動服，此乃爲人所常見者。但此係根據「過去之服裝」而特爲制定之「女子式服裝」歟？抑無謂而然者歟？余雖不知，但跳高時，此種服裝之有障礙，則不待言；且在競走時，着用狀似船帆之衣服，亦無能向前進行之理。

故對於舉行各運動時之各種服裝，均非研究其式樣不可。

跳躍及賽跑所用者，不宜過于寬大。反之，如投擲運動，即稍寬大，對於運動上，須不以發生障礙者爲上。

過與不及，均非所宜。

在小學校少女等之運動會上，最常見者，爲桃紅色衛生衫褲，或着男子所用之運動衣者爲最多。對於女學生選手，及一般選手之服裝，須加以改良；同時，更非加以注意不可。

(三) 運動場之禮儀

今日之女子選手，雖多知室內之禮儀，但對於運動場之禮儀，則全不諳。即教授此種禮儀之人亦無之，故女子在運動場之禮儀，亦非女子指導不可。

日本女子之競技，技術與儀式，因多爲男子所傳播，故在運動場之禮儀，亦多與男子相同，

對於所謂「女」之一字，在一般人視之，多加以「不似女流」之評語。

然男選手中，對於此種禮儀，多能明悉。

余當初在大阪運動場練習時，每日均有三四十人練習出發者。出發地附近之土質，極為鬆弛，出發孔雖不堪使用，但各自使用之後，即以土填還原狀，再以足踏固。如此處置，即令有人再行掘用。如能如是處置，雖夜間降雨，亦不致滯留積水，天氣晴和時，則昨日所用之孔，亦不致毀損，仍可復用。只此一事，已足互造福利，選手而不愛運動場，更有誰能愛之。運動者須以運動場為高尚慰安之所，修養之地，應愛如己物。蓋有此運動場，方足使余等日益強健，成一真正運動家也。

此為運動場禮儀之一。

非僅此也，即沙坑及跑道之使用，亦均各有禮儀。常見有人于往復之跑道中，任意掘穴，或于多人正在跳遠時，獨在沙坑擾亂，他如越規搬取器具，開放水管等，亦時有之。

運動場決非一人所專有，蓋為多數人集會之所，亦決不容個人主義者所獨享，須使練習愉快也。

運動場內，如有不守秩序之練習者練習，則全場之人，均將因此而咸感不快。

儀禮 裝服

雖有謂「女子與任性，爲生來惡習之一」者，但女子在運動場，須謙讓，靜雅，且非如天真爛漫可愛之少女不可。

第五章 關於女子運動之注意事項

(一) 疲勞之辨別法

選手之間，有謂「已經疲勞」爲「今日工作過度者」。

此工作過度之程度如何？在初習運動者，多不諳悉。

所謂有工作過度之練習，非具有相當之分量不可。在年少者雖稍感工作過度，顧亦無大關係，現今日本女子選手練習之程度，雖決無所謂疲勞之狀態，但如有過度之處，苟不注意，恐有惹起疾病之事。

過度工作之先兆，最顯著者，爲身體之倦怠，骨節之酸楚感，脫力感等。繼續練習，則生不快。如成此種態狀，則其疲勞已相當深刻，入夜雖極欲睡眠，亦終不能成寐。

若至此時，亟應中止練習，安靜休養，以俟身體之復原。

在上述真感疲勞之外，筋肉之疲勞，亦漸次襲來，前股筋之肉頓形鬆離，而阿利克斯腱切斷等等，多係筋肉疲勞之時，無理之所爲。練習過度之結果，或入練習季節，往往發生；但筋肉局部如有輕微之疾痛時，即應對於該局部施以按摩，或敷用膏藥，或作注意之體操後，更作輕微

之練習；如無理勉強之，則反招不治之傷，短促之時間，決無還原之事。因此，致將大好之練習季節，為病魔所纏。非陷于悲慘之境不可者，亦不為奇。

自身所起疲勞之程度，過度工作之狀態，在尙未經他人注意時，應自行迅速對此調治，而非除去過度工作不可。

(二) 月經期內之練習

此為醫師，指導者，或選手互相之間之一重大問題。亦為非慎重考慮不可之處也。

此在運動者練習之時，尤其是當大會將屆之旬日前。因有五日後或一星期間不能練習，實非常痛苦，雖有勉強欲出場練習者。余則在此期間，絕對中止練習。

體質健強之選手等，雖在病中，而作短距離之練習，似無何等之障害。但為在月經期間，而能視為大事不忽者，余則未嘗一度聞之。年富力強，雖無關係，但如為將來之母親着想，則月經期間，中止練習，實為絕對安全之事，此亦防患于未然之唯一方法也。

跳高，跳遠之于女子運動，似不適宜。

雖無所謂「有傷女子之體質，而招將來為母親之障礙」之事；但月經期間之跳躍練習，既有相當之痛苦，且于身體有增加沈重之負擔，故有中止練習之必要。

月經期中，如作籃球之練習，中途時有溢洩多量血液之事。以余所知之後輩中，爲忽視此點，而致有傷身之慮者，頗不乏人。女子運動中最劇烈者，實爲月經期間之作籃球運動。如勉強行之，誠係無理且粗暴之事；如此大病，縱不診治，亦非對於身體加意保養不可。

余等在女學校四年間，以網球選手，而能征服全縣（岡山）者，實由猛烈練習之結果。及今思之，有指導者三人，指導余等五六人，一入練習季節，則廢寢忘食，捨命相爭，有時竟至步履維艱。較之今之練習疾走，更爲猛烈，選手等雖在病中，亦不因而稍怠，余當時之伴侶，今則舍余一人而外，俱已結褵矣。

余之後衛，已爲二兒之母親，其他三人，亦均各有一兒。

所謂月經期間之養生云者，雖無息臥床第之必要，但亦毋謂體質壯健，勉強從事，強自與平常一樣練習。對於此點，爲競技者之應擔心處，爲自身計非善爲保攝不可。

最后，爲月經期間之運動會，在報名參加時，雖可預計該時身體是否康健。但萬一開會期間爲病魔所襲時，無須顧慮學校與己隊之責任，而中止出席。

選手中有帶病亦無妨出席大會者，此則非審慎不可。

（三）不良性與運動。

產生不良少年少女之家庭，雖有許多之缺陷，但此等不良少年少女之通病，其光明之生活環境，多轉變黑暗，而浸潤于惡劣之環境中，設想既非，所行亦乖，此在運動之正道，則絕對不容許者也。

某醫學博士發表「救濟早熟之子女，而整理環境」一題，其意見如下：

「環境之整理，極易見到者，在消極方面，須除却周圍之惡劣影響，與在積極方面之須培育子女健全之心情……（中略）……在確具早熟之兆時，須先移轉于光明而不惡之環境，誘之于有興趣之運動方面，在相當之狀況下，許其栽培花木，使其常與自然親近。此種方法，頗為良好。

有謂親近運動者，能防不良性之侵入。

最近專門學校大學校之男女學生之中，帶有左傾或右傾及不健全之思想者，日益增多。雖為教育當局處心積慮之原因，但反觀騷擾社會之學生赤化者中，運動選手，並無一人，實為一可喜之現象。蓋真誠愛好運動者心中，決不予此等惡魔以潛入之隙也。

運動選手之品行惡劣，學業不良之說，已為過去野蠻的選手所作之言，現在已進步之選手，已不適用此等之論調矣。

若對於選手中之品行上，有受人指摘者，此乃選手放棄其選手之資格而墜入戀愛之道，不得謂之爲運動選手矣。然因有時爲遠征或練習過激，而致荒廢學業，但此則不應提倡者也。不能因其頭腦惡劣而選任爲運動選手，實由其怠惰而發生，在女學校之選手，品行端正，與學業優良，爲必要之條件。日本專門學校聯盟規約，凡不及格滿一年者，禁止其出席大會。因此，選手即爲一般學生之模範，爲將來社會人之模範。

(四) 女運動員與分娩。

「嫺雅而艷冶之日本閨秀，手拂團扇，立于富士山之原野，」此雖爲外國人對於日本女性之一般觀念，但最近此等觀念似多變更。

一、如此對於日本女性之概念，所以變更之者，究何在乎？此雖由于日本女性種種之言論，及世界的輿論之注目；然余則覺日本女子運動競技之能一躍而進至世界舞台，實與有力焉。換言之，即第一流女選手偉大之功績，有以致之也。其始也，有如處女，其終者，尤如脫兔，變化之速，不特外國人見而驚訝，即本國（日本）人見之，亦莫不駭倒。自此始知余等女性，已非從前之終日伏居閨閣者矣。全國女學校，亦與男學校一樣，獎勵生徒運動，尤以對於競技特別熱心，此中苟稍有可取之材，則舉全校之力，應援而培育之。如外國選手一來，則頓狂熱，而促其運

動之進步與發展，日本女子運動競技之前途，將從此多事矣。

二、吾等在此，日本女子運動之于保健衛生上所及之影響，則不可忽視者也。此即女子生理學與女子運動之關係。其中對於運動女子之恐懼分娩一項，余欲一言以申述之：即運動之女子，一旦妊娠時，在其分娩時有無障礙也。假如有障礙時，則對於妊婦之運動，非加以限制不可之問題，于是以起。

此種恐懼，雖出諸二三婆心者之舊思想，然則爾哈門氏亦有一決不使女子與男子作同樣之運動，只能在女性運動範圍之內，予以容許，否則細柔之纖維變硬，而為產科醫師不感激之論云云。

則氏此說，似有與男性作同樣之運動，恐于分娩時，便發生困難之暗示也者。然無論為纖維柔弱之女性，或纖維堅硬之女性，此說之存在，皆不可靠。且此種論斷，亦非根據實驗而來，或係一種理論之考察。如此消極之考察，在德國自一九二〇年以來，曾由他方面發表。但另據斯特瓦托氏等之意見，則又多不同，氏謂：「青年女子之運動，無論其種類如何，決與男子同樣，」在醫師嚴重監督之下行之，此為質問多數醫師解答之立論，與則氏之理論的考察不同，其價值似又超出一步。

三、日本對於運動婦人之分娩時，有無障礙，尙無論斷。此蓋因日本女子之運動尙在初期也。最近德國醫事週報雜誌上，所載卡斯巴氏之「運動對於分娩之影響」一文，亦謂：德國女子運動之流行，爲最近之事實，因之徵集運動對於分娩之影響的實際經驗，頗爲困難。爲前提。卡氏只對於曾作數手之運動或體操之女子，質問其分娩之特別經驗，而整理其答案，竟無一人因運動而影響分娩。此種結論，誠與多利額爾斯基氏之就野蠻人之經驗，同出一轍。

四、卡氏此種質問，僅得五十人之回答，其中雖有曾數度分娩者，但爲避免複雜計，祇對於最初之分娩者，而加以質問，其最初之分娩年齡，平均爲二十六歲，此雖似乎過遲，但如就德國之社會狀態觀之，實亦無可如何之數字也。此五十人中，十三人爲機械體操，十三人爲輕微圖技，七人爲體操，八人爲旅行，一人爲各種之運動家，其運動繼續時間，平均爲十四年，惟亦有一二例外爲一手者。

大多數能爲如此長年月之運動，實值得吾人之注意。因此，雖欲徵集其例，亦大費苦心。又調查此等婦人分娩時之模樣，對於婦人因運動而鍛練得來之筋肉，於其分娩過程上，均不認爲有何等之障礙與困難，其詳細質問之項目，此處暫從略。

卽在我國（日本）家庭方面，雖有對於運動而懷有敬而遠之之傾向，但關於分娩，可以

關於女子運動之注意事項

保證決無顧慮，爲「康健第一」計，則女子之於運動，余等決不反對。

（以上錄自東京日日新聞）

第六章 餘論

(一) 迷信 附會

男選手之間，多有沈於迷信附會之人；但在女性間，則每事必賴迷信，而妄昧附會，吾人若一加計算，其數頗多。憶昔臨陣之日，清晨起床，凡映於眼簾之事物，均足奮興精神，雖懸筭落地，或飼犬悲吠，莫不頓感其日之將有失敗之事者然。彼時情景，仍未能忘。

有於臨陣之晨，盥漱後即伏神前祈福而習以為常者；亦有為貫澈信仰心謂晨間如不食巧格力糖，決不能致勝者；又有着用其二三年來戰勝時所着之運動衣者。其方法雖互不同，要之，其所祈禱「一戰必勝利」之精神則一也。雖然，余等對此無識之迷信與附會之驅除或避免，認為並非必要。

世界網球選手，法國拉克斯篤，當其出席大會時，常持大筆記簿，將世界各國之運動者 (Player) 之長短，不分鉅細，均載此中。美國之新聞社會擬以百萬美金收買此筆記簿，但拉克斯篤則斷然予以拒絕。在拉氏視此，實較百萬美金為尤貴，蓋為保持其第二生命之網球選手計也。

日本之標槍選手住吉氏，每當大會之晨，必食巧格力糖，且謂此巧格力糖非扁如板狀者，則不能勝。

如此種種，苟稍一研究，雖近於癡愚，但在選手本人，則非常重視，此雖不能操諸必勝，然此種迷信與附會，往往能衝動大會當日之心緒，使其能安心應戰。

「今日因未祈於神佛之前，故不能安心，因或未食巧格力糖，致有失敗」等說，似應捨棄為佳。

然無論祈禱神佛，或食巧格力糖，亦為余等心中之一大信仰。

(二) 選手與新聞記載

當今運動盛行之世，許多報章，多為此騰出廣大篇幅，登載此種大小新聞，在運動界之得有今日發展與進步者，報章實與有力焉，自非感謝不可。然時亦有對於選手作煽動之記事，致使前途有為之青年選手，頓生怠心，或使其放蕩不羈，有失運動神聖之精神，此等事情，亦復不少。

不僅報章而已，即各種婦女雜誌，普通雜誌，對於運動家批評，頗多採載。而一般閱者亦謂無運動消息欄之雜誌，為時代落伍之讀物。此等雜誌所載之消息，多為世間注目之運動界領

袖之日常生活及內幕情形，故意張大其詞，以博閱者歡心。如僅載選手之日常生活，或日常發生之記事，必不能滿足。遂至將不可公開之內幕生活或私人之戀愛事件，既無一面之雅，更未經本人之許可，亦有揭出之者。

近世小說家，借用運動小說之名，而著為運動小說等書，已甚流行。在了解運動者視之，因無涉及于運動精神之本領，似無興趣之可言，徒以第一流選手為號召而墜入無謂戀愛之途徑。此等著作，誠有害於運動界，而使選手精神墮落，實無絲毫之益也。

無論報章或雜誌，此等之生命，均賴新聞之傳遞。余等選手之口，因未可一一緘默，但余等對此種煽動之記事，無何等之影響，須持強固之意志。有更强更高之修養以對之，則此等貧弱之誘惑，可以無事而終了。選手在此許多之苦難與迫身毀譽褒貶之中，而欲鍛鍊其技術，求其身心之向上，恐終不可能？如謂此等些許之誘惑而小視之，則遭遇更猛烈之威迫，或困難時，而不受其影響，則非力求上進之道不可。

(三) 運動之歌頌

自平等之聲，風靡世界以來，雖有漸趨激昂之勢，但大多反有江河日下之慨！在此使萬物一致，習染成風之現在社會，獨不失昔日崇拜英雄之風者，僅運動界而已。

舉世之人，對於運動選手常多歌頌，而受此赫赫之推崇寵惠者，亦僅選手而已。

然此決非無因，非僅正堂堂之競爭，為興味之中心，即運動所獨具之純正與其偉大之精神，亦可為選手應受此種尊敬之理由也。

世人之所以多讚賞選手而不可已者，固由於彼等具有各種運動卓越之技能；而選手之在運動場或平常生活，常有決斷、忍耐、犧牲之美德，與正義、公明之態度，極盡人間之能事者，要亦有關係也。

凡事之成，非一朝一夕之功。我日本選手，無論代表何種運動，赴外國遠征，頗具有不落人後之決心，而出場時對於他國選手，亦善能發揮此種精神。因此，常多被人贊賞！被人羨慕！但此種精神，究從何而發生之歟？余固無須多味置辯，蓋為自昔日傳來之武士道與大和魂之精神，浸潤於現代運動選手之體中，與其壯快之腦海也。

從余等日本帝國之心中，或日本運動選手之頭腦，若失去此傳統之力，則運動恐將墮落。且日本選手對於他國，亦有將其地位等於零之障礙，此非覺悟不可也。

日本選手與外國選手比賽時，因具有他國民所不許之精神，故常見成功。

（四）英國人與運動。

從歐洲大陸，以至于英國，在男子固備有昂藏之軀，而女子亦有優美高長之體格。英國女子若與法國較，其身體既為強健，而忍耐之點，亦較為優美；此蓋因於各種情事，皆持有永續性故也。即就英國人之面貌觀之，亦可知其性質之美，勇氣，精練之心情，固不止余一人而已也。

在托拉發爾格將死之勒爾生，對於其友沃度可里谷托，尙寄其愛情，如將去寢之天真爛漫之學生者然，而謂：「請吻余頰哈特！」即死之說。如勒爾生者，兼備溫和與勇氣，及優美可愛之性質，此誠為英國人優美性情之一特徵也。

英國之男子，既具男性之勇，又具女性之秀美，而女子又於秀美之中，復具男性之勇。即在競技一道，英國人富於勇氣，而厭惡卑怯，此種特性，抑係從國民之氣質而來之歟？

英國人無論任何之競技，皆出全力以爭勝負，未有不顯然區別者。且頑強爭持，雖勝不驕。惟若作出優良之記錄，縱敗亦決不常念戰後之結果，即在女選手亦不如日本女選手之或怨或泣。縱有時獲勝，亦不若美人或法人之欣喜如狂也。余曾有兩個月間，與英國第一流女選手相親睦，觀察運動會當日之休息室，無論所見所聞，在在令人羨煞！自豫賽以至決賽，自第一預賽，第二豫賽，複賽，以至決賽之選手，一至休息室，即互相按摩，每競賽一次，均歸至休息室，敗者對於勝者則致懇切之祝辭，勝者亦不驕傲，即相擁而至淋浴室，互相嬉戲，或復返而至運動場，

論 錄
爲親友應援。

即當奧林匹克運動大會之前，英國選手之練習，亦有爲余等想像不及之餘裕。運動場備有留聲機，在初夏陽輝之下，或作晝寢，或與友人習舞，與其謂之爲練習而來，毋甯謂之爲遊戲而來，反爲適當。

其一種優閒情況，幾忘有激烈之接戰之在眼前也。

無論女選手或男選手，英國選手之實力，若不觀其出場臨戰，實不易知。

決不與美國或德國一樣，其盛氣既不凌人，亦決不以爲祕密。英國選手對於平常小競技之記錄，雖有驚人之力，但彼等亦決不以爲滿足。如飛躍而登世界舞台，彼等胸中必常存不敗之決心，而表現其更上更高之精力與精神，此視雖小事，常能克服大敵，而獲優勝。

即平常之練習，或在出發點之掘穴法，或出發之姿勢，亦不如日本選手頭腦中之不合法，即稍有些許之不合法，亦無妨礙。運動會之競賽中，即有爭先而稍占前之事，選手等既不作無謂之抗議，亦不與幹事發生問題。出席英國運動會之日本選手，對於出發一事，均謂「如不犯規，即認爲吃虧」，此等犯規問題，極爲平常，余等日本之競技界所培育之人，如參觀英國之運動會，對於規則，似未注意，而喜觀其競賽。彼等國民對於競技之觀念，實持有單純的深刻的意

義。

此等情狀，因不關緊要，自覺者既無不正行爲，即選手之間，亦決無祕密作戰等情事。

英國之運動所以能如此發達與進步者，全由彼等之環境使然也，實歐洲第一之君子國也。在英國之運動，吾人應學之點，固不必拘泥於勝負也，其從容不迫之態度，與愛國之熱誠，實吾等應學之處也。

在奧林匹克運動大會，（無論男女）英國之能有如此成績者，不外其有熱誠如火之愛國心耳。

（五）天才。

對於持有非凡的技術之選手，世人多以「此乃天才」一語，簡單了之，此則一大錯誤也。多數第一流選手之中，不問男女，其先天所賦與之天分，雖係事實；但大多數選手之所以能有今日之記錄與偉大之名譽者，非僅恃此先天之天分，實緣彼有不絕努力之結果，即由後天而獲得者也。

天才！天才！之呼聲，終不見有真正之天才，遂墮而至與凡夫爲伍之選手，處今之世，在所多見。天才有兩種，一即恃先天所賦與之天分而不自求努力，一則不賴此種先天所賦與之天才，

而自以不屈之精神，由努力創造天分以成名者。惟後者方得謂之爲真正之天才。真正之成功者，非爲競技界之大俊傑不可。

(六) 觀衆。

觀衆雖多爲正義者而應援，但偏袒者亦頗不少。無論何時，均選自己所好之一方而應援之，若幸而有所好者應援時，則應利用此種好意，而努力于得到充分之靈感；如不幸觀衆爲敵方而幫忙，亦須不作個人之侮辱，宜愉快而寬恕，且須能以超越之技能而應戰。

此等冷靜態度，自然能吸引人心，對於此等勞心而不能勞力之事，卽已失却競技選手資格之半。

**第
二
篇
技
術
篇**

第一章 短距離賽跑

短距離賽跑者，乃係可以疾衝之短程賽跑，蓋爲對中距離或長距離而言者也；五十米，六十米，百米，以至二百米，最爲適當。世界多採用之，日本自七八年前，已採用五十米，百米，二百米三種，以至現在。

一九二六年在瑞典開第二次萬國女子運動會，短距離賽跑中，加有二百五十米一項。

余當時雖爲參與此項比賽之一人，但二百五十米，實爲一種吃力之賽跑。大會閉幕後，世界女子運動聯盟會長米里沃度夫人在會議中聲言：「女子賽跑二百五十米，殆不可能。」從此世界各國之女子運動節目中，始不見有此一項目。

蓋男子之最高度的短距離賽跑爲三百米，而女子之短跑力，當以二百米爲最高限度。據余之經驗，百七八十米，已足完全表示女子體力所能及之短跑距離。

(一) 短距離賽跑者之體格與生命

馬福伊氏謂：「短距離賽跑者和詩人一樣，是生成而不是學會的。」對於各項運動，凡能爲一世一代的名選手者，非有充分之天才而能造成之者，尤以短距離賽跑者，若無天稟之性

能，即令捨命練習，亦無成功之望。

所謂天分者，要素如次所列：

- 一、須有強韌而富於彈力之腳筋。
- 一、敏銳的神經系統。
- 一、健全之心臟，肺臟，固勿論矣，即內臟諸器官，亦須健全。
- 一、身長雖無關緊要，但以五尺三寸至五尺五寸前後爲好，其體重亦須與身體長短爲相稱之比例。

余等在尙未見上列諸條件之前，每謂賽跑，常認「某人腿長，必可獲勝，」殊不知腿長步幅寬，如爲短距離賽跑者之必要條件，實爲一種錯誤。余等接晤世界第一流短跑家時最引人注目者，即爲彼圓滿發達之胸圍，穩健的步伐，與適中的身材，其內臟諸器官之強健，更不問可知。蓋短跑家之體格所不可缺者，爲強韌而富有彈力之腳筋，及敏銳之神經系統，與適中之身材。在養成選手上負有指導之責者，對於此點，不可不注意焉。

身長五尺四寸，體重十四貫八百兩；（譯者註：每貫約中國百兩）身長五尺六寸，體重十五貫四百兩（譯者註：每千兩爲一貫。）此爲完全短距離者之體格。余在適順之季節中，以十

五貫二百五十兩左右（相差百兩，並無關係，所謂左右者，即指此也。）為最佳。若到十六貫，即失去短跑之威力。（身長五尺五寸六分）

女子如欲保持其短跑之適順的體格，實為一大難事。

此蓋因女子自十五歲至十七歲正當春機發動期，皮下脂肪激增，內臟諸器官發生種種變化之時，若稍疎忽，即斷送其天才。

稍有疎忽者何？即現在女學校對於天才活躍之女選手的訓練，只為每季的運動會而練習，在一季運動會閉幕後，選手均退居閒處，仍過其閨秀生涯。荏苒韶光，及次一季之運動會期將近，於是重整旗鼓，從事練習。但因其經過數月間之不規則生活，筋肉鬆弛，脂肪豐滿，及入運動場中，不特前季之活躍天才，不能顯出，即胃部亦因之失常，而心臟之薄弱，肺部之苦悶，亦因之而起，如欲捲土重來，殊不可能。

余若休息兩月，不事練習（無論每日生活如何規則）體重而增加兩貫，此為擔任指導者，所不可不注意者。西洋女選手，多為十九二十歲；及年齡較大時，雖無擔心之慮，危險率亦較少。但在十六歲左右之少女，對於平時訓練，最宜細心注意。

就短跑家之生命而言，此種技術，欲達最善之域，總在二十歲左右。十七八歲，決不是完成

此種技術之年齡。蓋女子之體格，至二十歲前後，始能發育完整也。固有的競技之天分，至此始可使技術日益上進。

現在世界各國女子短距離選手。其年齡多在十九歲至二十四五歲之間，逾二十五歲之短跑家，余則尙未一見。此雖有謂爲體力薄弱，但短距離之賽跑，無論如何細心，女子如逾二十五歲，卽無征服此種賽跑之力；余則如此作想。余專心練習短跑，已整三年而有餘。余並覺自二十歲至本年（一九二九）二十二歲爲已達最高點的時期；不過對五十米，百米似已不感興趣。

要之，賽跑達到完成時期，亦卽人生青春之血的高焰，戰鬥精神高亢達到極點的時期，是爲短距離賽跑家生命的極點，亦卽短距離賽跑家生命之終結。

（二）賽跑之姿勢

世人多有「姿勢萬能」之說，其實競技之姿勢，決不一定，欲人人取同一之姿勢，事實上亦殆不可能。

余厭姿勢萬能主義，余等應尊重各個人獨特之姿式。蓋因姿式係不斷而有長時間規則的練習之結果，所形成的各各不同之動態也。余現在以個人的固有之姿式爲基礎，研究最適

於各人之姿式，分述如下：

1. 腕之擺法、

一、腕之擺法過重。

一、腕之動作過大。

上述二者，指導女選手時，不問其場所與時日，初學者，固不必論，即有相當記錄而曾作長期練習之人，腕之動作，總不如脚之動作一樣得法。

此蓋對於腕之動作，未作研究，而等閒視之也。

賽跑不僅用脚，而兩腕之動作，亦有相助之必要。此雖為任何人所知者，然余猶時忘注意腕之動作。余遠征外國兩次所得腕之擺法，若與原來腕之擺法相較，真有逕庭之別。

余等僅將兩腕微微擺動而已。

余之兩腕前後擺動，不平均，向前擺上時，雖僅稍有角度，但向後方擺出時，則頗延長。

出席奧林匹克之選手，在此一點，能表現其完美之姿勢。

即手腕常宜曲成直角，或較直角略銳，而作A字形，兩腕無論向前或向後，須常平正，而不變其角度。

腕之動作之弛緩與敏捷，關係步伐之調整，故腕之擺動，須依其自然之速度。欲調整步伐，在注意腳之動作之前，須先注意腕之動作。

左右兩手握拳，母指向外緊貼四指，（握拳不可太緊）曲兩腕為直角，此時兩腕緊貼於體之兩側，兩拳位置在兩乳之際；兩腕擺動時，先將左腕向前方，拳與目齊，約在目之前面五六寸左右，再向後方擺動，惟仍須保持其角度，至身體之旁脇而止。同時，左腕與右腕，前後交替動作。

手腕向後方擺動時，稍不注意，即易張大其角度。

練習腕之擺法時，先如上述佈置緩緩擺動，次第加速，每日如有五十回至百回之練習，即有非常效果。

余每日在練習出發之前對於百餘回之「腕之擺法」的準備運動，從未稍懈。初學者試行此種運動，其腕不甚活動。若多加練習，則兩肩能助腕之動作，自然可以形成優美之姿式。

2. 腳之動法

腳之動法，大概可分兩種。

一、灣膝能提高至胸部賽跑者。

二、膝不太灣，距胸部相當遠者。

以上兩種，女子大多採用第二種。此兩種方式，若為相等之練習，定可互見優點。惟女子之所以採用第二種者，第一因為無充分之訓練，其次因為女子大腿腿筋及膝部骨節比較虛弱；不過，若因此兩種原因，而採用第二種方式，可以說決無短跑之望。大腿腿筋及膝部關節，除作體操訓練之外，更須不斷的練習，方有強韌之筋肉。

今將上述二者之長短，論之如次：

無論其為何種方式，須因各人之體質而互異，決非絕對不變者也。

但膝節灣曲，向胸部提高，實為短跑之一大生命。第二種方式，決非普通一般人之模範姿式，此知之也。

試看男子選手對於短跑，如何提高其敏捷之足，姿式之美，令人生愛！余曾觀察一馬之跑法，「此實有益之研究也。」

何故須如「馬之跑法」？試觀駿馬加鞭，馳驅於廣場之上，其四足之動作，恰可作短跑家之一好模範。

余等若注意馬之前脚動作，立于跑道上，高提膝部，（足指須垂直）再佐以完美姿式之

腕，則短跑之成功，已有一半矣。

女選手賽跑時，其膝距胸之度，較男子爲遠，此蓋因兩性天賦之肌肉與筋力，均不同也。卽世界第一流女選手，其脚能屈而引至胸部與男子同稱者，余尙未之見。然若較之日本女選手，則又遠勝十倍，我國（日本）女選手，如謂膝部不能提高，則可蹴起，或向後提起，恰如「郵差」步伐。

此種步伐，最足以減殺速度。對於短跑百害而無一利。

3. 引膝至胸之補助運動

一、須不忘脚部之操練。

二、每日練賽跑之先，須提高膝部步行百五十米或二百米。

每日早晚，各作十分鐘之體操，以活動手脚，腹，胸，背，各部；此爲競技者所不可缺之課程。如此比賽，尤宜將膝提高，步踏百餘次。此種練習，決非苦事；苟有如此努力，必可收數倍之效。

脚筋尤以舉行膝部時，必要之各筋，不知不覺之間行之，舉行此種練習時，以脚尖爲重心之事，則決不可忽視。

4. 身體之姿式

賽跑時身體之姿式，實爲一非常困難問題。若爲學理之說明，尤非易事。不過就事實上觀察，則不難得相當之解決。

膝部高提，腕作大擺（所謂大小，並非如前述腕之屈曲角度，乃動作之大小）身體向前傾斜。此時，非僅腰部以上前傾，身體全體，恰如背中之有支木一樣（非僅腰部以上屈曲）向前傾斜。

此身體向前傾斜之多少，實一非常問題。其傾斜之度，雖因速度而異；但在賽跑時，身體之重心，若不忘却置於前脚之尖或稍前，則自然可得適度之衝前。

以上所述腕之動作，脚之運法，身體之姿勢爲短跑者之三大要素，於此方可爲美滿賽跑之模範。

然就以上諸點，一一加以細心注意練習，雖爲一法，但跑時如同時考慮腕之擺法，與解釋數學問題不同，技術因而不能進步。舉行練習時，心理只作此想即可。練習後，再靜心回想是否與自己所想者相同；或近於所想者，是否練習成功。

以上諸動作一一連續練習完成後，則長時期之後，即可造成一名選手矣。

(三) 出發及蹲踞法

如對兒童等說「走」則即以手伏地，高抬腰部。余等當初在女學運動會賽跑時，一聞「預備」聲，急起立前進。當此兩種出發時，出發之法有二：前者謂之蹲踞出發法；後者謂之直立出發法。

最近關於出發，有一種學理之研究。現在四百米，八百米等中距離賽跑，雖用直立法，但已漸多採用蹲踞法。（長距離更無論矣）此法已在世界各國發揮其偉大之力，且漸多進而研究之。西歷一八八七年，即距今四十二年前為美國馬福氏所創議。經四十餘年之進步與改良，始有今日最合理之出發法。此法何時輸入日本，何時為各級運動會所採用，余雖不知；但余覺日本自有運動會以來，當初即已採用。至於採用有幾年，何人最先採用，余亦無從探知。現在幾無男女大小之別，無不採用此法。

此種方法，較之他法，效果之多，事實上已有明證。與其謂「如用蹲踞出發法，而能迅速出發，一毋甯作蹲踞出發法之研究，反有效果，亦未可知。

最近小學校之三四年柔弱之幼女等，余時見彼等試行此法，全無若何之考慮，而遽爾行之，此蓋指導者無充分之知識，故時有可笑之事。

余頗以爲小學校無須用如蹲踞出發法之重大工作。

小學校之兒童，若在五年級六年級或高小班之學生猶可，若對於僅具人形虛弱之二三年級兒童，教此有規律之運動，反多有害，爲圖發展女子競技之於兒童身體，終恐不得一利。

總之，此法用途甚廣，雖十分熟練之人亦時有不自然之出發，故此法若非依據一定之法則，決難見其效果。因個人之差異，人種之互殊，與國家之區別，各具各個出發之特長。現余將余所自信之方法陳述如下：

「出發！」吾人無論對於人生之出發，或對事業，對此出發兩字所示之意義，無不十分熱望，且亦無不具雄壯之心理者，則短距離之出發，其賽跑愈欲得優美之成績時，則有欲愈言而不能言之神秘。若多數優秀分子集合于所舉行之短距離競賽，則決不可忘此。出發係具有八分運命之一語，因出發之善否，可以支配自出發以至決勝點全程也。

依此意義，出發實較任何動作困難，余立於出發線上凝視前方遙遙可見之決勝點時，每不能自禁而現緊張，且無不爲莊嚴而雄壯之心情所刺激。出發之研究，實爲余所經驗之一大難事。

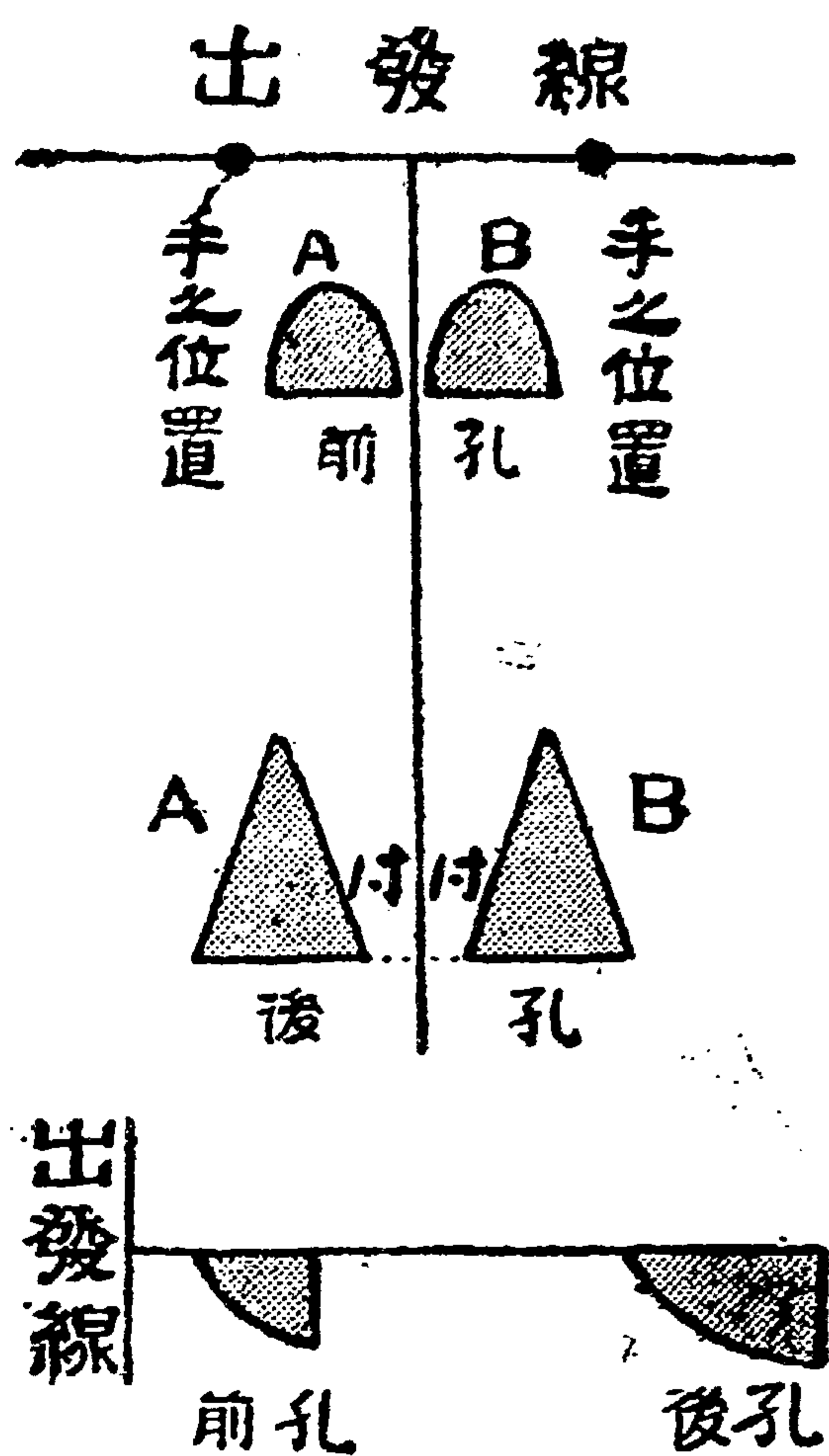
在女子賽跑者或指導者，此蹲踞出發法，雖極必要而直立出發法則無必要，以下依此方

法逐為說明如左。

1. 出發點之孔。

關於出發點之孔，（譯者註：出發點之孔即出發者兩脚所踏之穴）一般人雖多忽視，但運動者則非先知此二孔所具有相當重大之任務不可。

先就出發線之中央在直角畫下一線（今假定A賽跑者之脚，左足為最得力。請參照下圖細讀以下說明）距出發線八吋——一呎之處掘一前孔，（孔形如下圖後壁務須陡峭，前壁則與後壁反對而稍傾斜，前孔掘畢即將左足納入前孔。）



此時六支鞋釘非緊貼前孔之後壁不可，且須強令陡峭，左足已納於前孔，即將手置於出發線上，手之位置如上圖，非取與肩幅相同之寬度不可。左足已納於前孔，手之支勢既妥，右足之膝部須不擾前孔左足，則決不致誤事。

依如此之姿勢，將後足伸直，以直立之足指作一標記（此時若後足過曲，或足首過於向內，或向外，或足底伸後太過，均不得謂為正確。）其標記之處即為後孔之位置。

對於後孔須加以注意者，為前孔與後孔之位置。前後二孔同在一直線上者，在吾等兩脚踣踞而大腿部猶相磨擦之時，則絕不可，如前圖上部所示，雖各在距中央線一寸許之外側，但此不過為大概之測度，因人之體格實不能一定也；若大腿部較胖之人，其兩腿之距離即須取一寸以外之度。體格較瘦之人，則稍狹亦無不可，後孔之式樣與前孔所不同者，後壁比較的須為高峭。後孔在出發時之任務比之前孔較為重要者，固不待言。

後孔之前壁如前圖下部所示，須掘成約四十五度角度之斜勢。何則？因在出發時後足之動作，無論如何須將足由後孔運至前方故也。此時後足非特僅可拔出而已，務須由平滑之處於十分之一秒間即可輕鬆將足運出，萬一前壁與後壁同樣，則鞋尖必觸及此。因此致招失敗，可斷言也。

前後兩孔之深度，以能掩隱六支鞋釘之程度最為適宜。過淺或過深，均非所宜。孔則非急速掘妥不可，如僅為兩孔而費貴重之時間，實為可惜！且亦太無意識，掘孔已妥，尙有大事在後。至此，出發之孔已掘妥，前面所說之一對出發線中央畫一直角形線，由中央線之外側

約一吋許之處，掘一後孔」等雖經詳述，但余日日練習所用之孔，雖如此注意一一掘出，一旦出席運動會時，則無此時間，且畫線時如稍躊躇，則被人笑爲「蠢奴」！故兩孔之位置，非練至於一分鐘以內能定妥不可。

2. 出發之姿勢

孔已掘妥，即待號令之發出，自己之視線即須向跑道之前方，鎮靜以期精神之統一；亦爲要策。能縮少掘孔之時間作爲立在出發線上靜候之時間尤妙！否則因掘兩孔而費多時，對於迫於眼前之出發而抱不安，實爲大忌；決不可忘賽跑前精神之貫注也。

置前足於前孔，置手於出發線上，置後足於後孔。如此動作，則出發之第一動作之「各就位置」已完成，茲再詳加說明如下：

「各就位置」

此號令未發之前，兩足則併立於前孔相近之處。「各就位置」出發之聲一入耳際，左（假定爲左，倘右足較有力則爲右）足緊貼於前孔之後壁，以六支鞋釘及鞋底與後孔之壁緊緊釘住，將兩手直垂於與肩幅同寬或稍寬度之出發線上。其前足及其兩手，對地上之出發點，務使成完美之垂直形。此時腰之高度，背之角度，及頭之位置，切須牢記。依此姿勢，將後足納於後

孔，其六支之鞋釘緊支於後壁，腰之高度則不宜降下。此種姿勢，即爲「預備」號令發時應有之姿勢。

此時手，前足，後足，三個力之配分：兩手百分之二十五至三十（或百分之二十至二十五）前脚百分之七十至七十五，後足用微力（不到百分之二）

出發之際，自己着眼之處，則置於自己將踏之第一步處。（二呎五六吋處）

上述各項，十分記住後，乃靜靜將腰降下，然兩手則仍如前垂直而立，不能有何等之變化。

「預備」

各就位置之時，即須回復後足納入後孔當時之姿勢，動作務求敏速，一聞預備——之聲，即非取此動作不可。

身體之重心多放於前足，兩腕則使之輕快，女選手雖有相當訓練之人，但欲將體重百分之四十，或百分之三十放於兩腕亦殊困難。故女子選手在可能範圍，務求體重不加諸兩腕。否則在出發前，其兩腕恐不能支持全體之出發姿式。

常見有將體重加重於兩手，使其全體似立將向前傾出之出發姿式。試一觀採此種格式之選手，其面即現紅潮，兩手則痠擊而慄。因此聽到最後出發之號令，其兩手似已爲釘釘住於

短距離賽跑

出發線上，反使出發遲慢。在腕節強硬之男子雖無不可，但女子如採此姿式，則可謂全無功效。縱可跑出，其兩腕亦已疲乏終不能為美滿之振作。故對於加諸兩腕之體重程度，非十分考慮不為功。

賽跑時，雖僅一回即可完了，但每日之練習，則非作十回或廿回之出發練習；否則一顏紅手慄，不須五回，即已疲乏不堪。

如小學校之兒童而採此方法，其愚更甚。

「兵！」

號砲已鳴，兩腕十分振動，在後孔之足則用力推去，（蹴則不可）務比前足早向前方拔出。此時使身體保卅度與四十度之角度，身體之重心則幾全加於前足，重心之落處與其使之在足尖毋甯使之在前方，已如前述。

此第一動作（前足未由前孔拔出時）身體雖有過直過低而成不完全之角度者，但此乃係完全失却，因由出發所得速力之不良姿式，此為初學者必須嘗到一次之苦經驗。

立在出發線，靜候而精神貫注時，應一掃所有之邪念，至完全立於無我之境時，雖須萬念俱寂，一心以期開始賽跑，但尚有決不可忘者，為：

「與槍聲同時須先作何事？」

「如何使手急速振作？」如何運出其足？」吾等若有如此之考慮，即可矣。

兵！此時腕須如前述「腕之振作法」非即取走的姿式不可。

兩腕前後伸出或兩腕併向後方振動，均爲大忌。

3. 正當之出發

自「預備」至鳴手槍之號砲之時間爲二秒，已明載於國際運動規則。

若於未鳴號砲之先，誤先出發，繼續二次，即將取消賽跑資格，此亦與前項相同，載明於規則。此不合法之出發，余曾見一段極可憐惜之事。

一九二八年第九次奧林匹克大會之女子百米決賽，到出發線上之選手，雖爲美國一人，德國二人，加拿大二人等連余六名。在所選六名中，美國之魯敏遜與加拿大之屈克二人，其力量全相伯仲，且各爲無敵之十二秒正之選手。

第一次之出發，兵！最後之號槍聲方過，繼而第二槍聲又響，六名選手面面相覷青問。

「是誰犯規……？」

當時發令人德國之密又納對於加拿大之屈克即令加以注意後，再令六名選手排於出

發線上。至此六人之敏銳之神經，已興奮至於極點。

第二次之號砲又鳴，又將六名選手喚回。非但如此，六人中之屈克被除名。

兩次犯規之出發，（不正之出發）遂使彼女失却賽跑之權。此時正思此五人之選手，或能以槍聲為號一同跑出。但第三次又歸失敗。此回德國之選手一人僅犯規一回，即被除名。屈克泣而不退出，德國之選手，則握拳衝至發令人前幾欲動武，場內立為異樣之空氣所佈滿。在此不自然之空氣中，無貫注精神之四選手，第四回始得平安之出發。到處幸運之美國魯敏遜，在第二預選，已將余與德之雲客打倒。此回決勝又以意外之發生將加拿大之屈克打倒，輕輕將此優勝之榮冠奪去。

屈克之賽跑被取消資格，與德國選手僅一回之犯規而受除名，雖各有可同情之處，但德國有名發令員，出此決斷的行爲以前，彼必有十二分之考慮。

女子互相之間，其所有之神經作用，非常敏感，故對如此之出發，自然容易暴露其缺點。

自預備至發令，祇有二秒鐘，但運動員視此二秒鐘十分重大。

運動員未聞號砲，誤先出發，將被除名。反此，若稍錯過，則除持有比他人更優之實力者外，將得不能不放棄其競賽權，蓋無論如何短距離競賽，其運命之八成全繫於此出發之善否。

過急與過遲，均非所宜，以適中爲是。然能適中，並非容易。須有長時間之練習，方可得到。所謂適中，並非指號砲之聲已入耳內之謂，故競技者非練至已發之號砲聲將入未入耳內之剎那，即動作不可。

上述之技能，絕非普通人可辦到，須訓練有素之選手，方可致此。日本女子運動會，時使人最不愉快者，實在出發之際以重複出發，同組者之不快，更爲余等所常嘗之味。

不合法之出發，然亦有程度問題。若日本競技會之視不合法出發爲常事，其與視竊偷爲常事，又有何異。不合法之出發若反覆四五次，雖持有優秀技術之人，亦失其精力。非僅如此，並時興「我若不同樣試一回，未免太吃虧」之念。

優秀出發，雖亦須一步步由正當之出發漸漸練起，決非由不純正之心理所可造成者。若經一次不合法之出發則欲矯正亦非易易。茲假定六人或七人同組之選手立於出發線上，其中之一人在未鳴號砲之前，已起動作而出發，此時無論號砲已鳴未鳴，倘在兩側之其他選手中，若有發見其行動者，必將引起其他選手隨之出發。

此種情形若在男子發令員時，彼必能明白其合法與否，但若爲女子，則將不合法之出發反覆四五次時，雖認爲不合法，稍抱不安，但終仍使其出發，此種滋味余嘗之已非一次。不合法

之出發，雖不可由自己開端，但兩側中若有一人爲此動作而將出發，即繼之以行。

(四) 中途之跑法。

前述係爲完全之出發，其次即爲出發後之跑法。

途中之跑法，可分爲三種：(一) 出發後身體自然起立至恢復短跑之姿勢，(二) 其次爲至終點之間，若稍加詳說，即(三) 終點前之姿式等三種。

1. 未入中途前之跑法。

中途之跑法於出發後第幾步方可應用？雖因人而各異，但能早一步恢復短跑之姿勢者，則更爲妙。

如五十米之賽跑者，則不必俟其身體至能保平均之時。故雖稍爲勉強，亦須速變爲中途之姿勢。爲便利計，余特分爲二說：

(一) 初學者大概在出發後廿米或十五米即可作此姿勢。

(二) 曾經相當訓練之人，依其出發時之情形，其雙腳若可十分取得全體之平均，其時即謂爲已得姿勢亦無不可。但其距離早者即四五步亦可辦到，有至十步而未能改正者，余普通即於第六步改正此姿勢，已習以爲常。

總之此兩法均非固定，依各人而不同，務須以平靜之心緒，膝部高提，兩腕擺動適宜，則腕與脚之調和既勻，於是疾衝之勢由兩脚而生，此法無論如何熟練之人，有時亦易變如初學者之固執，殊為困難。出發後上體之傾法，余嘗見良好之訓練方法。

第九次奧林匹克大會，男子百米決勝時獲第二名之英國之傑克倫敦於未出場前，每日練習於倫敦士丹福特橋之運動場，余亦常在此一同練習。

余勾留英國時，倫敦之指導員，亦即為余之指導，故余得與倫敦氏受同樣之指導，約有一個月。其情形在離出發線十五碼附近處畫一線。

出發練習，每日須記錄約六次之時間，十五碼之距離，欲記錄時間，殊覺困難。出發之姿式稍有不慎，即不能完全，不完全則無所用。其次須先練習出發後能急速改為短跑之動作。至此稍為休息後，再於出發七步處橫張一繩，在跑道兩側各立一人，使跑者可向繩下穿過。此乃完全之上體傾法之練習，由可穿過之高度之繩下返復練習。

倫敦選手雖為六尺一寸之人，但須依其身長適合之高度而為加減。指導員每日指導頗為周到，且繼續二星期之指導。余就此指導者後，亦頓變為在日本所未嘗見到之優秀出發。

在日本之運動場，余實未見有如此盡心訓練之選手與指導者。但一到運動國之英國，對

其訓練之完備，余不覺爲之感服！無論採何方法，出發後改爲短跑時之數步之跑步，爲出發後之第一要關，故出發後務須盡力，急速使早變爲短跑姿勢，最爲重要。

2. 中途之跑法，切勿呆板。

出發後如已變爲短跑之姿勢，即漸將兩腕擺動，膝部提高，以身體向前傾去之心理，則腕與脚亦可得完善之調和。

此後，除對其疾衝盡己能力，力求達到最高速度外，雖無他法，但此時余等非特別注意不可者；切勿呆板，務須任其自然，是爲最要。

如變呆板則跑調雖好，然決不能因有跑調而可得到闊步。心理如不自然，若僅恃雀躍之高跳，或過於呆板，自己雖覺非常之快，但結果終歸失敗。

和爾之奧林匹克預選開於大阪時，余參加百米之第一預選，雖以最輕且最低之步調而走，但結果卒能造出十二秒八之紀錄。

余思照此情形今日必可造出十二秒以下之紀錄矣。第二預選時，跑時余自覺此時余之心緒，已非第一預選時之輕快，由出發而至疾衝後，余已變成呆板之人。振手動脚，一到終點之時，即急欲聽報告者之聲，久待方到之報告，仍爲一十二秒八，豈有此理！此非鐘有誤乎？余意

氣頗曠而疑自己之時間。及往一觀，則並非虛造，且被詰責。

「爲何用此走法？足雖向前高舉，但步寬並無少進，速度更毋論矣，到決勝點後反見速度」云云。

余實爲難堪！尤其是一到終點後方見速度」之一言最爲奇突，於此更可見余之如何呆板。因此，余至第二日之決勝乃回復平靜，亦無野心，抱「能跑則跑」之心理，於是乃造出十二秒二之世界紀錄。

此非僅余之經驗，蓋造出良好紀錄之多數選手，其紀錄亦皆在其心中存有「尚可跑得」幾分餘裕觀念時所造出。

3. 終點前之跑法

如上法跑去，可直跑到離終點十米或十二、三米之處，再易式樣。

跑五十米，固不以爲奇。若跑百米或二百米，即精神恍惚。對於自己跑的姿式與腕之振動及膝之動作如何，已無考慮。現在日本之運動會，常不許在運動半途過於上前。但在點前終上前，時常許之。世界運動會則以最後之一、二秒鐘爲最重視。

日本之女子選手，對此終點前之跑法，並無何等之技術。常見有照原姿勢自始至終者。在

二百米之運動，於終點前欲再更較猛烈以向終點者，決不可望。

若跑六十米或七十米時，頭如前傾，足亦漂漂不能定者，其為百米跑選手之資格已等於零。不過無論如何優秀之第一流選手或男選手所難免者，在達到終點二十米附近之處，精神無不為之恍惚也。

此並非全身之精力，就此消失，實為一時失於振作，所謂精神的疲乏是也。雖然如此，但在此處，若不考慮，仍照前跑去，即為真正之門外漢所行之事。況其已為具有百米賽跑資格之人，對於此點，尤非十分考慮不可。已至所謂最後一秒鐘之處，此時余等須再起一度之振作，此振作非僅心理，身體亦須高高起去，腕則大大振作，頭向前傾，體似缺失平均之姿勢，而保持出發以至疾衝時之正當賽跑姿式，用精神的喚起猛然之氣慨。同時，對於體之傾法，腕之振作法，腳之拔步法等，更加注意，則可繼續跑至終點。

(五) 達到終點

終點一·二一米處，張有終點之細繩，若能胸部或腹部早觸此線，即為優勝。故賽跑者雖在十分之一秒之時，亦須使胸，腹早觸終點線。

跑百米者，到九十九米時，最後一繩之觸法，因其優否，實有失之毫厘，差之千里之概。賽跑

勝至九十九米，若因毫厘之差，則其失敗固在意中。然達終點之方法，亦有種種，世界各選手雖各有其種種異樣之姿式，但可分爲三種：

一、照短跑之姿勢不加任何技巧，而衝斷此終點之細繩。

二、跳躍觸線法（在終點前一·三米處向終點繩跳躍之方法）

三、前衝法（最近日本盛行之方法）

1. 照短跑姿勢之方法

此法用者甚廣，且多合女子體格之處？

何則？因此方法不須如二三兩條用特別技巧，可使疲乏之身體，不致過於勉強，且終點前之跑力亦不爲所奪。其次如第二條之跳躍觸線法，雖絕對不致失敗，但除其選手之脚具有特別跳力，或對第三條之前衝法，具有妙技者外，對於初學者或有相當訓練之人，亦可爲互相勉勵之良好方法。

惟用此方法時心中非抱「終點前尚有五米或十米之跑道」之觀念，而向終繩跳去不可。

2. 跳躍觸線法

吾人在賽跑時若得到第一名，則欣喜達於極點，將兩手高舉向終點跳去。

小學校之兒童，在運動會之賽跑得勝時，亦常可見到此種姿式。

用此方法之選手，必具有非常之跳力，且非為腳筋強健之所有者不可，在終點前之四、五米之處，與其用短跑法，不如用跳躍較為快達，但此姿式，時易招意外之失敗。

因步調既少，跳躍若過高，非特終點繩觸於腹部下方，即其已跑至九十九米或在一、二米以後之人，亦可以巧妙之跑法而追到，自己之身體尚在跳躍未下遂致功虧一簣。

無論跳高跳低，一旦既已跳躍，其胸或腹務須及先觸此終點繩，故此實為困難之方法。

此法在女子選手雖無甚可取之處，最近但我國（日本）女學生之運動會，則用此方法為最多。且皆不明此法性質而運用，故其愚與危險實無可比擬。余到此尚未見有外國選手之用此法者。

3. 前衝法

此法在最近世界（男子）選手等與日本短距離選手之間，雖甚風行，但在女子，則未見有巧妙運用此姿式者。

於終點之前，將體向前衝傾，兩手敏捷往後引去（以助身體向前傾倒）宛然如將體向

終點繩投去之姿式。

然此並非易易可爲，實爲最費力之工作。

在終點前，身體須向前倒傾，雖如前述，但至七八米時至多十米處時，更須向前倒傾。然此時若僅上體衝傾，或後舉之足蹴起過高，則爲大忌。

向終點繩將體投去，已進終點，體若任其自然，則似傾下，如此，則前衝法可告成功矣。

然此殊爲困難之事，且亦非簡單可以練習者（普通之姿式，雖不論何者均可練習，但此法甚苦到最後之一步不能忽視，故極端之練習，平常實爲不可能。）故欲得到極端之熟練，非經過長時間之經驗不可。

（六）短距離跑之練習法。

一星期如可得五日之練習，即已充分，外國之女子選手普通定爲三日，此雖因種種工作所使然，但日本之女子選手，除學業以外，並無何等工作之人，一星期五日之練習，亦不爲困難。短距離之練習，比之他種運動，在季節外與季節中之練習，因種種之原因，頗多差異之點。

1. 季節外之練習。

季節外者，乃係時候而言，可分爲自十二月起至次年二，三月止，與七月至八月之暑期。

兩期。

冬期中之練習，其方法非常困難，且舉行之本人亦爲十分困苦。

冬期練習時，非注意不可者，有左列各點：

- 一、全力短跑之練習，頗帶有危險性。
- 二、舉行中距離之練習，
- 三、停止出發之練習，
- 四、服裝須十分束固，

雖如此約略分爲四節，但因在零度以下極冷之戶外練習，故雖欲作季節中之練習，事實上亦爲不可能，縱令舉行，則身體亦將不保。

若欲作全力短跑，亦須於十分溫暖之日，先作準備運動，對於體中關節，及其他內臟諸官，施以萬全振作，然後方可舉行。體中筋骨爲寒氣所迫，俱皆緊縮，欲勉強行季節中之動作，實爲不可能，故全力短跑，最好避去，俟春間十分溫暖之天氣，每月舉行二三次，以轉換精神，是爲至要。一到冬間無論身體方面與跑之方面，俱多受拘束，故時與「跑跑看」或「試試記錄看」之念，爲最普通，此時若不注意，加以十分之考慮，恐將遭意外之大不幸。

其次全力短跑若不可能，即用四分之三疾跑（此係以己力整個分爲四分，三即其力稍下，假定其人有十三秒之力，即爲十三秒四，十三秒六左右，此係指二分之一或五分之三之自己力量爲基礎比例而言）最爲適宜，在寒冷之運動場，以四分之三短跑，欲跑百米五，大都實不易，爲身體不暖，心臟又感急促，亦不成冬季之練習。無論男女選手，若欲補救此點，須先跑四百米——八百米時或到一千二百米，不問速度如何緩遲，如此慢跑，則可征服寒威。

此種練習，雖似辛苦，但後跑若感困苦，即改爲步行，然後不稍休息改爲環繞運動場，或亦不致若所思之困苦。此種冬間之鍛練，可助腳筋之強韌，可增心臟之強度，一到季節亦可助技術之非常進步。

全力短跑既不可能，且僅爲長距離之跑，故出發前之練習，不能如季節中之自如，但余則勸冬期中可完全停止出發之習慣。

所謂出發之練習，其真正要點，並非掘孔工作，亦非雙手支於出發線上即可了之，其重要者：爲開號砲後應如何早爲跑出之唯一修養耳。

但此唯一要領之修得，亦決非易易，且五六回之練習，亦須相當體力。

此時雖有以出發之練習作爲短距離之陪襯而爲義務的練習者，然此即爲錯誤，蓋出發

之真正要領，非到二月或三月決不能充分練習也。因冬季中之出發練習，以致肉僵膚裂者，皆由此不注意而來。

冬中踣踞出發法，不能應用，余等常用直立出發法，以四分之三之速率而舉行。最後須注意者：爲服裝，因冬季之練習如招風寒，實爲不應有之事，故服裝以阻碍練習之程度，務求溫暖，先以綿布爲上下之裏衣（爲便於更換計，因冬季中若不將濕汗衣服當天換去尤易招致風寒，）其上加以季節中所用之服裝，於此：下邊再加毛織類極薄長統衛生褲，上邊則穿稍薄之絨線坎肩，以此雖可作長跑，但練習至練習中間之休息時，又恐太冷，故其上可用現在日本無論男女所廣用之運動大衣再加褲子。

如爲服裝，而奪其精神，則不能行冬季之練習，故非將此等應用各物完全預備，與嚴寒一戰不可。大地之冷氣常由脚部引入，故襪亦不能不穿。

前述諸點，冬季之練習，雖稍可行，但吾等除此預備之外，對於精神上更非注意不可。人皆圍爐而娛冬天之樂，余等則須在無人肯到之運動場，征服寒冬，實非容易之事。

夏季之練習，季節既短，且亦不如冬季之種種困難。要之所謂季節外之練習者爲何？是乃欲將前季所鍛練之身體與所造得之記錄，原原本本運至下季之工作是也。在嚴寒之冬天，與

酷暑之夏天，欲造季節以上之力者，實爲無望，且亦無理。

2. 入、季節後之練習

由季節外移至季節時之練習，爲最須注意之時。優秀之第一流選手，抱其所有野心與希望，以迎此季節之來，但在季節最初之練習，即筋斷肉裂者，其多數皆在此時發生。

經過寒冬苦練之青年運動家，在明媚之初春，不能靜默而蟄居者，固爲當然，但此時若隨心之所欲而行動，則身體之節奏，必致紛亂，無論在身體之內部與外部，其關節與肌肉之弛緩狀態，或內臟諸器官之不堪受由冬至春突然猛烈練習者，余等雖非醫師，但用常識考慮，亦可明瞭。自三月之上旬或九月之上旬則可開始入季節之練習，最初約二星期，決不可過於勉強，（自己雖以爲不過於勉強，不至於過重，但漸漸則會至於過度，）務須自然的靜心身體節奏轉好，如此約經過半個月之間，即可安心盡力從事於正式練習。

已行猛烈練習，其練習以外之生活狀態，尤須比平時更爲有規律，無論如何非保護身體至能耐此練習不可。

對於練習之分量，前輩先進者，已有種種之說，故茲僅就過度工作加以說明。余就此過度工作，對於女子選手有特欲說明之點。

過度工作，如文字所指為工作過度，現在之女學生之練習，余謂決未過度，真正之過度工作者並非如此輕易練習即可過度也。

出發之練習五，六回，短距離之練習至多三百米，步行四百米，跳遠五回，此等節目，各人是否舉行？若將如許之節目於一日做完，亦決不致有過度工作。況女學校之學生，每於舉行時並不一一負研究上之勞心，故雖云疲乏，翌日亦不過休息而已耳。

對於現在之女子選手，不如謂其不肯為過度工作之練習與不希望技術之進步，較為確切。余嘗見某中學之指導者指導其選手時，其態度似過於嚴酷，於是某日將心中所感，「指導似稍過激烈，不致於損壞身體否」詢之，該指導者即答「在彼等之時代，此等之努力，亦不算如何，一至明日，即可休息，且決非因體育有所損壞，彼等既不用腦力，亦不致有精神之疲乏」余不覺為之大有所感。

選手等次第練習而至自己一人可以練習時，愈優秀選手，其分量亦愈加多，故由於精神之疲乏，甚易罹過度之疲勞。

真正之工作過度對於身體與技術，皆有非常之害，故若為第一流選手，尤須注意勿近於過度工作，對於自己之練習分量，亦不可有誤。

在年少之運動家，與其以過度工作爲意，余則將謂其非持有向過度工作而幹去之勇氣不可。

其次在季節中時，有陷於睡態者，練習者陷於睡態時之爲苦，恐無比此更甚者。

猛烈練習繼續二十日或至一個月則有幾分疲勞，同時睡態而隨之俱來，於是從前之漸成調而進步之記錄至此亦將變更，身體之節奏全失，無論如何用力，一旦到運動場，其節奏仍舊錯亂不堪，不論跳遠，出發，或其他俱各失其節奏，此種期間非經長時日則不能脫去。

此睡態之期間，休止練習乎？抑繼續乎？雖有種種之說，但余則以繼續爲上。

任其不成調子之姿勢，以自然的心緒而練習，決不可過於勉強，否則難免不招意外之不幸，照平時練習之分量，不慌不忙而行之，在不知不覺之間，即可脫去此種時期。

睡態之出現，是爲進步之象徵，一旦脫去睡態後之實力，有使人不敢相信之進步。

雖然遭逢如此種種之事故，但每日事故發生時不可誤其處置，以待所企望之實現。

第二章 跳遠

跳遠者係行廿米——卅米之短跑由脚踏板上跳出，使身體在空中跳躍，以踏板至其身體着地之長短爲決勝負之運動也，此雖小學校之兒童，亦皆明瞭。

跳遠者並非跳之運動，其實乃由短跑之結果所得而來者，故與前章所述短距離賽跑有不可分離之密切關係。

對於跳遠且有主張不應加入在跳躍運動（跳高，三級跳遠，立跳遠，立定跳高）而以加入短距離賽跑中方爲合法者，故先以短距離作爲基礎，後及跳遠，則頗有相通之性質，余自己因對此兩種運動，具有四五年之經驗，故每次短距離後，必選此所謂姊妹關係之跳遠。

（一）女子與跳遠

日本之跳躍運動中，持最久歷史者，當爲跳遠。

若謂女子之跳躍運動，認跳高與女子特有之機能有障害，因其跳板過強，引爲有害之無根風說，一時頗爲盛傳，此說未知如何傳出，並非因跳高或跳遠之第一流選手，由學校而結婚後，目擊女子特有機能如風傳所云受有障害，而現悲慘之狀態後，而有此說，其實乃不過一種

之空論而已。

在女學校之校長會議，文部省（教育部）因全國女學校校長會議有討論此種無根據之空論，未幾傳偏日本全國，於是人人競傳，以致不可收拾。

短跑對於身體，雖亦不見得有何障害，然如跳高或跳遠以一足支全身體重而跳起時，即亦不免有「如此，豈不傷害女子之身體？」之念，然此非到實地則不能明瞭，日本全國有人能為跳遠選手而耀武揚威保持三四年之勝利者乎？縱有之，在採用陸上競技未久之日本，此等人亦未見有至結婚而造悲慘之家庭者。

將無根之空論儼若果有其事的傳說，其愚實不可及。跳躍運動中，若加入如撐竿跳之運動，或有別說；但如跳高或跳遠，余則覺尙無其事。

英國亦有以跳遠選手而出場奧林匹克者，余確知此人有溫和美滿家庭，且生有可愛之兒童。主觀見解，於是無論在何處，亦作異樣之見解矣。

對跳遠跳高已如此非難，對於三級跳遠，則又何以緘默不發一言？

與連續跳遠三回相同之三級跳遠，其所認為危險之跳板，亦須行三回，在神宮大會，地方之運動會，中央之大會，三級跳遠並無若何非難，仍舉行如常。

三級跳遠之能盛行，而作女子跳躍運動之代表者；乃因神宮大會採用此種節目。跳遠則早已爲日本之女子運動界所採用。

世界女運動聯盟，對於「女子運動」常爲萬全之考慮。所有跳躍運動之中，跳高外又加跳遠，三級跳遠，則「不作爲女子跳躍運動節目而採用，且不認其爲世界之記錄。」日本女子運動界自採用三級跳遠以來，在今日三級跳遠之熱度與技術雖甚旺盛，今暫避去其三級跳遠之種種不良批評，若思欲使日本女子運動之稍合世界的之趨勢，余甚望將對此三級跳遠之熱度，移於跳遠。

「神宮運動」可謂日本全國民之主要運動，吾等日本國民之如何重視此會者，固不必論。其女子之運動會中採用之三級跳遠，今日雖見其十分進步，但因此跳遠不甚爲人注意，且不能十分進步，實爲可惜！跳遠比之三級跳遠，其練習較易，而上進之程度，亦較速，故余甚恐其漸由女子運動界而遺忘。然神宮大會因種種問題已無往年之氣焰，一般國民對此之熱度，亦一年不似一年，主特之先輩亦漸醒覺，故漸能採用跳遠以代三級跳遠，殊爲可喜！（此稿將畢時，聞神宮大會之復活，實不勝喜躍之至！）

我國（日本）須依遵世界中之女子運動會所採用之節目者，因吾等日本女子一見外

國記錄，可以知己之實力，欲師世界之動作，亦最爲必要，欲示日本大勢於世界，則不可不謂絕好之機會也。

向來日本女子之運運節目，似未經十分之考慮，而即應用者居多。有學男子之節目而採用者，亦有不考慮女子運動者之體力而採用者。然日本之女子陸上競技與世界女子運動聯盟有密切之關係，而至採用國際章程，一掃對於跳遠之不安。對於日本女子之體力，加以考慮後，非向光明之前途與世界之大勢進展不可。

跳遠運動之隆盛，亦能隨此變爲「女子跳躍運動」之代表的運動，而爲完美之發達者，可預卜矣。

(二) 跳遠必需之預備運動

跳躍運動係全身筋肉之運動，現雖不須贅述，但對其刺激筋肉之運動，對於全身筋肉之活動，使無弱處，其弱之部分，非用種種方法，使其強健不可。

其最要者，須先養成短跑之實力。

跳遠與其由跳躍之姿式或踏板之方法，不如先作第一預備，而由短跑入手不可。若思於踏板後卽爲巧妙之跳，實乃大誤，短跑而來爲欲踏到始跳耳。短距離賽跑之運命之八分，操在

出發者，前已申述之矣，在此跳遠即不可忘其運命之八命係支配於短跑速度之如何。

短跑已完全之人，或對短跑具有相當自信之人，其第二必要之預備運動為踏板之練習。一說跳遠，雖多有人思先作空中之姿式者，但短跑之次為踏板，其次為空中之姿式，方為順序，况踏板之練習，非短時間可成，亦非簡單易為者。

雖然有良好之速度，但踏板之工作若過於惡劣，則無論如何，亦無辦法。速度已到，踏板之工作既完美，其次空中之姿式，自然能在理想之上昇。萬一空中之姿式，稍有不合，若非過甚者，亦不至有何影響。

踏板之練習，不可等閒視之，且不可不知其負有跳躍運動之主要使命。

第三雖為空中之姿式，但此非經半年之練習不能辦到。經長時間之練習，第一短跑能增加速度，短跑所必要之彈力，亦漸增高，如此練習之間，其在空中雙手之動法與着地時兩腳之動作，在不知不覺中，漸漸而能完成。姿式之研究雖有人勸用猛跳法者，但此亦不如何見效，何則：因用猛跳之跳法，與用踏脚板之法，跳之感覺，全不相同，而有非常之差異。

猛跳雖可得空中之姿勢，但因短跑速度之結果，所得踏板彈力，于身體上昇，恐不得其效果。

故空中動作之練習，與前述兩個補助運動，同時非依個人之力造出不可。最後一般女子，其腹筋俱不甚強，其腹筋之弱，對於跳遠實有巨大之不利。空中動作之時，其已出跳之身體須先向四十五度或至四十度之處高高跳去，欲其動作之能十分完善，非有強健之腹筋不可。

余近二年以來，對於此點，十分注意腹之運動，已加於補助運動之中而不忘。普通之人，對於腹筋之強弱，雖不甚注意，然此實亦為一必要之條件。

(三) 跳遠之跑法。

對於跳遠跑法之研究，既如上述，含有重大之使命，而需要困難之技術。

短距離跑之選手，跳遠兼能成功者，此例無論在日本或外國，余等知之甚多。

跑時之需速力，固不待言，但欲得跑時速度之完全，非先知跑道距離之長短不可。

所跑距離之長短，並非人人相同，有三十米者，有二十五米者，亦有四十五米者，決非一定不可變之距離，故非先研究速力與距離不可。

1. 跑道之距離。

跑道之距離，須依運動者之跑力，彈力之強弱，跑道之情形，及其他種種並各人性質之如

何而定。

五十米賽跑，無論如何強者，有自出發後即猛衝者，有至後半方始猛衝者二種。雖為短跑之健者，其距離亦不一定。

要之，跳遠之跑，在未到踏板以前，而能使其人之短跑能力達到最高程度之精神，即為適宜。故二十五米可能得完全速度者，二十五米即足。若非三十五米，不能得到自己得意之速度者，則非取三十五米之距離不可。體格不十分強之人，如亂取過長之距離，至緊要之踏板時，反將速度鬆弛，實非得策。脚部彈力之有無，於跑時之距離，雖無多大影響，但在此假如有非常良好之彈力者，對於短跑方面而無優秀之能力者，此段短跑如不十分得力，可由彈力取補之。雖然，如由體力之強弱，彈力之強弱，及短跑力之有無，而欲一一定所跑之距離，雖非常困難，但：

助跑之長短，——可在未到踏板三四步以前，以能達到短跑之最高速度之距離為佳。

此種距離，言之雖易，但在實行之本人，實非二三年之程度，所可了解。

余自己雖思以三十二米二〇，為最適當，但如在他人視之，或將謂為尚未達到最高之速度，或有謂所跑過長者。此種距離之取法，在會費如許苦心之余，有尙未能十分了解之處。

然日本女選手所跑者，大半過短，不及余等所跑之半，而僅為二十米。此恐不能得到完全

之速度，如謂三十米，三十五米之短跑，即能使人疲乏，勿寧謂其訓練未足，又亦何妨。

若能七秒跑五十米，且能以完全之短跑而跳五米者，並非至難之事，日本具有七秒五十米之人甚多，而無一能跳五米者，其最大原因，蓋為跑時有缺點也。

2. 跑時之步數測量

跳遠所跑之距離，假如已經妥當，如跑而已達最後踏脚之時，倘得力之足，不能完全合於踏板上，則所跑無論如何優良，亦等無用。

無論何人之左右兩脚，均有得力足與不得力足之分，決無左右同力之人。

故在此時，非測量其得力足能否完全踏到踏板上之步數不可。

所謂測量步數者，今假如以三十五米八十之距離為跑道，而其人以右足為踏足，在跑時之出發，須先預測幾步可到，而決定以何足先行舉步。

在神宮大會之出場選手中，對此步測，似亦相當注意。但在其他大會之出場選手中，亦有的以自己的目力，而取距離，亂向踏板出發者。

此雖無可無不可，右足如須到踏板，但欲使其達到，跑時預計將脚步伸縮，或用疾馳，其精神上之痛苦，實不可言狀。此非從事跳遠之人，應取之方法，實為運動者之常識。

對於全距離之間，多有預定兩個目標為最普通，所謂兩個目標者：

先由踏板上測至第十六步，或十八步之處，定一目標；而為第一目標，次再由第一目標起，更進十八步，二十步，或二十二步之處，為一目標，此為第二目標，所跑距離，假定為三十二米，則如此測量所得之步數，而可計及全距離矣。

測量步數之取法，可如次：其最初之一步，將得力足踏於板上，（此間測量步數之人，須以背向沙坑，）踏板雖有八寸之寬，但於八寸之上，無須得力足底全部踏上，須留寸餘之餘地，此乃為跑時萬一最後之足尖（即現在踏板上之一足）出踏板外故也。但此在實際上，雖係一種心理作用，然亦為一種信仰。

得力之足，已上踏板，即以普通之步法，一步二步三步向前直進，此時如有曲折，必遭失敗，故須於前方定下目標，以便前進。步法決不可不同，而在第十六步（十四步或十八步，亦可隨意）之處，須定一準確之目標。

以是測定目標之外，尚可豎立小旗代為目標，要之總以跳時能認出目標，最為安全，將上踏板時之得力足，一到此線，再由此第十六步或二十步之處，定一目標。

如是則步數測量告終，此種步數測量，如不以步法測量，而用急跑代測，亦無不可，惟須普

通步之第二步，約合急跑之一步，最爲適宜。

然間亦有定三個目標者，但此實過繁，以余之意，若將第一目標，確實踏妥，（此時之速度，與衝跑之步法，則非正確不可）其他之目標，亦無甚重要。織田選手，於四十米之距離，而置兩個目標，余於三十八米四〇之距離，不置一目標。

3. 跑之練習

短距離之跑，與跳遠之跑，除有特徵者外，凡跳遠選手，多爲短距離之選手，蓋非有此相當之短跑能力不可也。

出發之練習，五十米，百米之練習，與短距離之練習，並無何等之差異。

常有未作跳遠特別練習之短跑選手，一出沙場，多有使專門之跳遠選手驚嘆技術之妙術者，亦不足爲奇。

在日本最初跳出五米一〇爲高村繁子，對於五十米之短跑，亦能於七秒跑到，造成日本記錄，世界久無人能破之紀錄，爲五米三十七之世界記錄，保持者麥則利古巴氏，其五十米爲六秒四，六十米爲七秒六，自一九二三年以來，經過五六年之時間，未有人能破此記錄。麥則利古巴氏之次爲英國之顏女士，由五米四七，五米五五，五米六〇，而漸升高其記錄，其短跑之速

度，百碼爲十一秒四，十一秒六之成績，會時時表現其偉大之能力。

余自身以五米〇五，破高村女士之五米。一時，僅有五十米七秒之力，後竟將記錄增至五米七〇，五米八〇，五米九八，其時短跑速度，亦由五十米六秒八，六秒七，六秒五，六秒四。終得以五米九八，而獲世界紀錄，而百米十二秒二之世界紀錄，遂於是日午後得之。

依前所述，種種跳遠選手之須能短跑，固不待言，但在跳遠之短跑，亦有一二不同之點。

當達第一目標之間，須以加速度而整其姿勢前進。既到第一目標之前，則非使用其最高速度不可。

如過第一目標，此時應以得力足，將第一目標踏過，即可放心，再以五十米賽跑時之跑法，而增加其速度。但此時步法如有不同，在未到踏板以前，非停跑不可；倘不停止而仍繼續跑進，則踏出時非遭失敗不可，或招不利之結果。

第一目標，如能完滿合法踏過，而姿勢不亂，對於步法加以注意，至踏板前三步或四步處，速度須達最高點，在跳遠時之短跑，與短距離之衝向終點不同，在未到踏板三四步以前，即非先作踏到之準備不可。

(四) 踏板。

踏板之需要，在使所跑能完全得力。

如欲身體之升高，非設完全之踏板不可。

跑至踏板，雖分二重動作，但余則以爲此乃互相不能分開而爲相連一體之動作。

跑既完全告終，如欲行理想的踏板之動作，則非由跑之最後二三步動作起，換以踏脚之動作不可。

跑將踏過第一目標時，雖謂可以短跑競爭之心理，向踏板前進；但此有速度之短跑，進至踏板上，亦決非優良之跑法，不能作完全之踏過。故前項所述，在未到跑板前之二三步時，須達極高速度者，在此不能不爲說明。

短跑之跑法，其速僅爲一種，故其至終點，可以同一步法進行。但在跳遠時之跑，其在踏板上，若亦如短跑之姿勢猛跑，則其速度太過，必招不良之結果。

若在踏板之二三步前，達到最高速度時，此後之二三步，卽利用最高速度之餘力，決不致減弱其速力也。

跑之方面，已無後顧之憂，則移至踏板之動作。至踏板二三步前之處，無須加急，而將上體變爲跳跑之勢。已踏最後一步而將得力足移至踏板之時，其一步非十分注意不可。此一步無

論過寬過狹，皆與踏板有非常之關係。過寬則上體尙在後而足已載于踏板，過狹則上體前屈，同時得力足之膝部，非受無謂之痛苦不可。

以上二種跑之速度，均將完全受其打擊。

跑之速度已失時，踏板之結果，身體不能上昇；同時在空間之動作，亦不能得如意所欲之結果。

最後之一步，如長久練習，雖可精練，然若欲踏到完全之一步，練習踏板時，即非每日重複溫習不可。

茲將余所嘗之辛苦經驗，作爲參考，說明如次：

無論何人，如欲跳遠，其非一度嘗到不可者，厥爲最後過廣之一步。凡跑雖可完全告成，至最後之一步時，因踏板迫在眼前，突變其步調，而作一大步跑上踏板。步調過狹，雖可補救，但如過寬，則無辦法，蓋因踏過踏板時，體重尙留在後面，不能十分踏過也。

故當練習跳遠時，須各以其普通步調，由踏板上取下二步。余之二步爲一米九〇至二米之間，即在該處作一顯明之標誌。

十二步或十四步，尙可辦到，即於全距離之半程（余約取四十步至四十四步，故大概爲

十八步）之處而為跑之練習。

最後一步之正確踏法之練習，須反覆七次以至十次，如此則雖跑全距離時，其最後之一步，亦可準確踏上。

舉行一次之後，即須查勘自己之足跡，復消去此足跡，使地平坦，再練習之，查勘之，或寬，或狹，對自己所定之目標，是否完全踏着，如能精心顧慮，時加注意，即可避去不良習慣。但此習慣無論如何完全而能將最後一步，正確踏上，如遇不順手時，亦恐易招不良之習慣，余開始此種練習，已經二年，每當練習，決不忘此準備運動。作此練習，同時亦能作踏脚之練習。

其先，倘得力足已完全踏到踏板時，則利用肩與腕力將得力足底全部覆在板上，（如欲得如橡皮之彈力動作）在上邊非用強力踏下不可，踏下之脚之膝部，即為彈簧作用，然如為次回之動作計，須稍曲屈，固不待言矣。

此時腰與膝雖未見有屈曲之勢，其實則完全屈曲，其不能十分明瞭者，乃為動作非常敏速之故。若稍差之選手，則其膝更現屈曲，膝曲則一切之動作弛緩，多可窺見。同時非將兩腕猛向上舉，以助體之上昇不可。

腕之利用，依其方法之如何，而能得非常幫助。

踏脚如右足較爲得力，則以右足猛力向踏板踏上，同時，自然的將兩手由體側運至前方，再將左足之膝猛向前方舉出時，左手向後，右手即向上邊舉出。

此時踏下之足，充分伸直，以足尖將踏板踏住（謂之蹴住亦可），而離開踏板，其體始全部躍入空中，由是則由踏脚之動作，而移于空中之動作。

至最後踏出時之心理，與其欲伸至前方，毋寧將體向上躍昇爲妙，否則欲將身體運至四十五度之理想的角度，實爲困難，故須放棄向前跳之心理，而不可妄行向上躍昇。

（五）空中之動作。

對於跳遠之空中動作，在男子之間，雖有種種之姿勢，然在女子方面，無論世界何國之選手，僅用一種非常簡單之姿勢。

余初與世界選手爲伍時，由各國所集而來之三十餘名選手，未知用何種姿勢而跳，余頗存觀察，但當時到場者，以持有世界記錄二英國顏女士爲首，如捷克、波蘭，及法國等無論何人，皆爲併脚跳，余當時頗爲失驚！

試再觀一九二八年參加英德法大會所有之選手，均爲併脚跳，始知分脚跳者，僅余一人。所謂分脚跳者，係將空中跳起時之動作，反覆爲之，即在空中將足互換而行，成一缺形。併

脚跳者，係由踏板踏出後，兩足須有規律，併向前行也。但女子選手，在踏出踏板後，較之男子在空中之高度為低，故在空中不能得如分脚跳有餘裕之動作，即間或可得，亦不過僅能為一回或一回半之分脚動作而已。

雖然，用併脚跳法，對於身體之上昇，在可能範圍以內，往往能以腕之動作互相輔助之方法，或可得較好之結果。

若能跳至五米七〇——六米時，則分脚之動作，雖能顯其功能，但如在五米左右之人，余則勸其以用併脚跳為宜。

1. 併脚跳

其踏下之外另一足，高舉胸前而緊貼之；踏下之足俟踏畢時，速舉至另一足之處，兩脚能高舉併貼於胸前，此為併脚跳特徵。

腕之動作，則於踏下之外另一足，（假定為左足）向前舉上時，右手則舉向前上方，次俟踏下之足，將至與另一足處時，急速併舉向前上方。

此腕與足之動作，係助體之上昇，故踏下同時即須舉行，次俟身體漸次向下降落時，雙手則由上向下，次再向後而引，脚則同時將膝部伸直，雙脚能使其完全併行向前伸出。

在空中身體如達最高點時，上身切不可反身，在不障礙身體前進之度，非與雙手向前屈下不可，此方法在初學者極易習得。

然觀女選手以此併脚跳，而能跳至五米六〇——七〇時，其姿勢頗為奇妙，雙手之動作，脚之動作，尤其是着地前雙手向後引去，兩脚則急速向前併行而伸出之姿態，其美觀實使人驚絕！

2. 分脚跳

一、踏下動作之瞬間，踏下之足（右）置於體之後方，而另一足之膝，則高舉向前而邁。

二、跳躍身體尚未達最高點時，兩脚之動作，並無變化。

三、身體既達最高點時，則兩脚互換其位置，在空中前後成缺狀，兩手則隨脚之動作，雙方漸向前方併舉。

四、兩脚完全互換之後，身體則變下降之態度，舉向後方之脚一旦伸直時，須立即縮回與前方之脚併行，而為着地之準備。

五、兩脚，兩手之動作，至最後時，則變與前述之併脚跳同樣姿勢。

此種姿式，如能完全實行時，女子之中，能跳六米左右者，恐復不少。若欲分脚跳完全時，非能將身體高聳空中，決不能有分脚之動作。

(六) 着地之方法。

跳躍自此告終，完全行之至此，則當着地之際，非持鎮靜態度不可。

兩脚併向所行方面，兩手向後引去，身體即落於沙上。着地之際，為欲使身體不向後傾計，前方須平衡，一方上體向膝部盡量屈曲。

脚之動作伸直膝部之脚部動作，不可過急，過急之動作，即為造出身體後傾之原因。

已跳至五米七〇，而將巨大之身體，向後傾倒，令人難堪之事，實無逾此者，將傾倒之時，若能力忍，亦可現出優美精神，此時踵部若用力過猛，而向沙中踏下，反能向後傾倒。

余於着地之際，頭向前屈至膝部，膝將與下頷相接觸之度。膝既與下頷相觸時，必可得完全之着地，與夫良好之成績。

(七) 跳遠之練習法。

欲為跳遠選手者，非自知不可。即對於自己之脚，是否有彈力？能否衝躍？身體輕否？各節關節是否動作如意？須先就以上各點，靜察自身，倘體上所有之各條件，認為有能作跳遠選手之

可能性者，即須以十二分熱心前進直追。

初學者與其練習姿勢踏脚，或其他種種，毋寧先行練習短跑，放却跳遠之心理，而從事充分練習跑法之後；然與短距離選手為伍，亦須備有優秀之短跑力，方不遜色。

短跑若至相當程度，始可反覆作沙場練習，即照前述踏脚，跑，空中之動作等等各種詳細說明，從容層層做去，以達完美之境。

有謂以一月或二月即可將所有動作，完全學成者，此種思想，實非常錯誤，無論具有如何天才之人，至少非經過一年間之練習，不能表現其實力。

余至今年，雖整經三年之練習，然或稍一不慎，即於跑之一點，亦有迷亂之事，况無天分，僅恃努力而欲立足者，若心過急，則決不能成功。

天才並非天授，故自己非努力得之不可，經過攸久不斷之練習，在不知不覺之間，其人即可得到天分。

自春至夏，自夏至秋，約有七八個月之練習，在一年之間，必可辦到，此七八個月之熱心練習，至翌年春季，必可見其結果也。

大概一年習得，二年繼續練習，非期于三年完成之不可。

余在一年之間，秋季練習既終，一過十一月而交十二月時，即中止跳遠之練習，決不涉足沙場，至極高興而欲跳時，即於極暖之日（稍跑即可出汗之日）將跑之距離分爲兩段，而稍作輕微之踏腳，至踏腳約能準確時即止。

一方對於徑賽方面，由二百米，四百米，八百米，充分養成腳筋，並努力培養秋季練習所得之力。如此，至翌年二月，即全不作跳遠，亦無不可。

一到三月，徑賽方面，則由百米，二百米，三百米，漸縮爲短距離；若移入短跑練習，三月和暖之日（三月中旬）方可開始：先作跑，次及踏板前最後之數步，尤其是其中最後之一步；再次則爲踏腳及空中之姿勢等等，漸加分量練習。二月將終時，對於短跑及跳遠，亦須將去年秋季所得之力量恢復。如此：及入四五月練習季節，則由各季之練習短跑及跳遠，均可見相當之進步。在一季能增加三〇米或四〇米，決非難事。

冬季若勉強而作踏腳之練習，足部關節，即須受傷。在非練習季節時，縱不作猛烈之練習，但能保持其短跑力，對於跳遠，亦強有力。

跳遠；可以視爲短跑，亦無不可，吾等如欲跳遠能得良好之記錄，切須先行練習短跑。入練習季節後，每日之練習：

一、四十米之出發練習 六・七回。

二、百米 二回（或五十米二回）

（四分之三猛衝之練習）

三、跳遠跑之距離，折為半程，對於最後數步，加意注重，尤以其中最後之一步，能為準確踏下之練習（六・七回）

四、踏脚之練習，（與三同時行之）

五、空中之姿勢（Form）練習（與三・四同）

六、對於跳遠全距離之跑，以全力行三或四回，若非常得手，則行六回左右。

七、再將三・四・五・等項之動作，反覆三四回。

以上練習時，相間行之，每次雖有三十五，四十分鐘則可完了，但一般日本女子，均無此體力。

余練習時，則倍此分量。練習靴與跑鞋，則用同樣之物，雖亦有鞋上僅有釘一二枚之人，但在跳遠，余覺反以跑鞋為上。

有鞋釘之靴，往往與吾人以笨重之感，跳時若穿重鞋，則愈穿愈感不快，故有凌亂步調之

慮。

(八)運動會當日之注意

運動會中，無有比跳遠更困難者，何則？因其他無論何種運動，無所謂踏板之難物故也。此雖與平常練習，無多大之變化，但跳遠時，與自己日常練習所用之沙場不同，心理上即感覺一種異狀。其次困難者，即為跑時步數之測量，非先準確定下不可。

對於大會當日跑道之乾濕，風向，亦非充分加以注意，而步數測量亦不可少。準確步數測定後，即跑全距離約二回，（如得許可，可行至放心後而後止）得力足更非準備能準確踏上踏板不可。如此若踏脚可得準確，即於跑道上，將自己之目標，立于不與他人混雜之處，便可放心舉行。

競賽如已開始，第一回之踏脚，能完全行去即可，若稍前出，則犯規，稍不及，則有損。犯規，則須由前次跑時之出發點之後方開始；不及，即由其前方而出發。

第一回如受犯規之宣告，決不可心慌；心慌則跑之步調，易起變化，而不能得正確之踏脚。若全為如此困難的剛柔並有之運動時，則愈困難愈宜下決勝之決心，決不可以此時之心理，而影響自己之成績。

● 附 錄

奧林匹亞之起源與近世之奧林匹克

某某國際會議，某某國際大會等之大集會，在現在之世界，每年雖必有二三次，由某國爲世界人類之和平及親睦而舉行之。但在此並無國際會能如近世萬國奧林匹克運動大會之有重要使命與功績者。

追溯此現代奧林匹克之起源，較之讀希臘時代中之神話，更爲有趣。（以下係照通俗世界全史——希臘史）

雖照希臘英雄時代之傳奇，亦如所推察，希臘固一彈丸之地，蠅頭之邦，但自太古以來，已爲羣雄割據之國，及入正史時代，後之國史與後之羅馬史，英國史，法國史等絕不相同，其實不外爲幾多小獨國之集團而已。然其小獨立國，並非指全州或全國，乃指其首府而言。首府卽爲國家，而所謂國民者，則市民耳。

首府以外，均謂之外領，居住此處者，非爲奴隸，卽爲外領民。

此等獨立一市國，一各據一方，不斷爭鬪，故希臘國史，缺於統一，此如作連續的一國之歷

史，申述頗難。其各市鬪爭之狀況，宛然中國之春秋戰國，尤似日本元龜天正之羣雄割據，但上無皇室，天皇；雖有王，而無侯伯，且漸傾民主政治，髣髴如縮小規模之現代歐洲列強之權力相爭。

是以此等帝國，在其國力平均之政治競爭上，常分裂不顧死命，互為激烈之鬥戰。然在其互相之間，猶存所謂同一血族之同情，故希臘以外之國民，如有加害彼等情事，則列國相合，協力以當。

蓋彼等亦如神話中所示，深信其祖先為同一神種所出，將己等與希臘先住民之皮拉斯加伊（派拉斯俄伊族）分別之，自謂為海禮熱斯（即海甯）之子孫，將全國土地，名之為海甯國，即海拉斯，其不屬海禮熱斯者，呼為巴巴利揚，且甚賤之。

國內有多數山脈縱橫，分為多數自然之小國。其許多小獨立國之便於發展者，幸因其語言，風俗，習慣，宗教等等並無偏異，彼等之所互相差異者，僅以未十分經過封建時代，而似各屬之民，故一見深有同種族之感。

此外尚有使彼等列國國民連結之有力媒介在焉。

其一，每年有二次在麗爾夫愛及溫泉關（德爾毛皮禮）地方所開稱為『安非克終』之

大會議。

此係浦羅米秀士之子，柔開利翁之二男安非克終爲亞子接克王時，痛希臘列邦之時常互相吞噬，至不知其際，爲救民衆之患苦，自稱會蒙麗爾夫愛之神託，始開宗教上之全國會議，以期和衷協作，締結無故不能侵略之盟約，因此傳爲安非克終。

雖然，安非克終者，亦爲「近邦人會」之意，在某神殿附近之住民，平素於守護神及愛稚美兒神前，獻以供物，此亦不外指爲舉行祭禮之集合而已耳。

種種近邦人會之中，最爲重大者，乃係尊崇麗爾夫愛之愛普應爲其守護神，卽所謂「安非克終」之大會是也。

其會員係以十二大種族之代表各二人而成，每年會合二次。

春季會於愛普應神之殿堂，秋季卽會於西里斯神之殿堂，其主要目的，若此會盟之參加邦，如有橫暴專恣，故弄干戈，侵害此會盟者中之他國時，加盟列邦，則互相聯合而懲戒之，或有買賣麗爾夫愛之神殿，或侵犯神領之屬地者，則會盟聯邦，聯合而嚴罰之。

時亦有利用此會議及他事，但此乃屬例外，不過爲臨時之政策而已。

若此以宗教爲主之大會議，而成爲議決全國政事之會，大可促成希臘之統一，或可一變

其文明之方向，不此之圖，殊爲可惜！

其次，能保列國之一致與有力者，乃列國協同所舉行之大祭禮。

此種大祭禮，全國之同族有非悉行參與不可之例。以此爲互相交換文化之機，而得採長補短之利。

希臘之歷法，則以此種祭禮中每四年所舉行之奧林匹亞祭之當年爲其基本，以每四年爲一期，是名爲奧林匹亞，爲算其年數計，而稱爲第幾次奧林匹亞以爲常。第一次之奧林匹亞在紀元前七百七十六年，此實希臘正史之紀元也。

註、現在之奧林匹亞實起源於此，在希臘國爲一非常重要之祭禮之發源。

此種例祭之緣起，極古而不詳，一時雖有廢絕之勢，後有謂係斯巴達市之立法官賴卡牙斯（稱可爾俄斯）爲之復興，亦有謂爲與伊利斯王協議之後而行者，復有如左之傳說者：

紀元前八世紀時，位於派羅沙陣斯半島之西部之伊利斯（愛利斯）有國王伊夫伊達斯者。

某年以已蒙麗爾夫愛神之託，在其領內之一市之奧林匹亞舉行大祭禮，廣徵希臘列邦，使各地之民衆，集合其他，行盛大之祭儀，同時並計劃執行種種之大競技，以助餘興。

其第一次，開始于紀元前七百七十六年時，從來設關互守，不相交通之各市民，亦以此祭係出諸神意，祭日則許自由通行，且皆競集伊利斯州而來，雖昨日猶相敵視之國民，至此互握手而言笑。

宛然成爲一國民大親睦會。

自是將此祭禮名爲奧林匹亞祭，以後每四年必舉行一次爲例。

此舉一告成功，其後外國倣此舉行同樣之祭禮者漸興，可林斯地方，舉行伊斯美雅之禮祭；麗爾夫愛舉行皮西雅之禮祭；阿俄利斯則舉行尼美雅（乃美雅）之禮祭，且各以大運動爲餘興而執行之。

是爲古代希臘之四大祭禮。

四大祭禮中之最大者，不待言亦當推在柔彼得所舉行奧林匹亞祭，其大式典之設備，既極完全，對於餘興之大運動，列國之民衆皆熱狂參加。

初所謂運動者，迨不過裸體賽跑而已，及至自紀元前七百二十年起，乃漸增加運動之種類。

角力，跳高，投槍，拳鬪，擲鐵餅等是也。運動中並奏樂唱歌，以助興。

對於優勝者則與以曲枝之月桂樹爲環形之冠，以爲獎，且將其姓名報于全國，同時並造其肖像，將其安置于相當之神殿，更請當時之詩人作讚歌，一經朗誦公衆之前，則人皆以爲無上之榮。

期間以五日爲定，惟女子禁止參加。

前流運動中，角力係雙方裸體而角，其藝殊爲巧妙，若在多數觀衆之前而演，出演者尤爲興奮，實爲一壯快之運動，萬一受傷或挫骨，亦決不以爲苦。

其次跳高，係跳越縛在樹上之橫棒，欲加入此運動者，須先有十個月練習之證明。

拳鬪爲最受人歡迎之運動，其鬪法與今日在歐洲所行者略同，若稍橫蠻或用狡計，則嚴罰之。

擲圓盤者，係以石或銅鐵等金屬所製之圓盤，向前投擲，以其迴轉能達最遠距離者爲優勝，此爲最須力量之運動。

其他尚有以鐵球等，擲於最遠處以爲勝者，又徒步競賽，分爲短距離，長距離等種種，而留有近世人萬不能及之記錄。

賽馬與戰車之競賽，最爲人所重視，尤以戰車之競賽，貴族名門之子弟，亦多參與。

亞力山大大王等聞亦加入此種運動，而獲優勝。更有四頭立之競車。

愛美雅伊斯美雅之禮祭，因其規模較小，以及二年一度之規定不同而已。運動之始末與奧林匹亞並無所異，特皮射之祭禮，係以文雅之神麗爾夫愛之愛普盧神爲其主宰，故其運動中，特加入音樂詩歌。

如是全國之詩人，音樂家，哲學家，歷史家等皆蟻集於此祭禮，爭相披露其傑作。因此希臘之文藝，頗受其鼓舞，即如彼古代之大歷史家黑若奪達斯，傳亦曾于此例祭，朗誦其名篇。

奧林匹亞之監督爲伊里斯人，在執行祭禮時持有審判運動之特權。除爲娛樂之觀衆，蟻集麇至者外，其他代表各州之使節，亦皆臨此。各人爲欲誇示其國威，莫不力整儀容，服壯麗之禮裝，而獲萬人注目之供物，參列盛典。如此盛會，故凡行商負賈，多携各種商品，齊集於此，每當祭典，廣大之奧林匹亞平原，亦頓呈繁華，宛然成市。

然則奧林匹亞祭禮，在種種意義，已成爲『溝通全國文化之機關』矣。

體育家所述奧林匹亞之起源，與歷史家所研究之以上所述之起源，在同時之狀況或有不同，在種種之點，雖有異說，但溯前述之經過，奧林匹亞之祭禮，則在二千七百餘年前，希臘所創始也。

然此奧林匹亞之祭禮，最初雖僅舉行一日，但後即延至五日，第一日與第五日為個人及團體在神前獻儀，列隊遊行，宴會等宗教上之儀式，多在此兩日行之。盛大之行列，優美隆重之供物，似多為其都市或部落，表現威富。

第二日為兒童及青年之運動，第三日乃舉行奧林匹亞中心運動之短跑，角力，拳鬥。第四日有賽馬，五種躍技，戰車競賽等，此日最後，則以武裝賽跑而告終。

出場選手，全部皆係男子，但亦有因宗教上之關係，而加入處女賽跑者。

賽跑場禁制女子，觀覽席，亦不許女子入座。

勝利者得授以月桂冠，而受社會的待遇，免納租稅，減輕捐款，在鄉一生飲食之招待，或受戲院名譽座位等之贈與，猶如現代奧林匹亞優勝者歸國時之受歡迎者然。與芬蘭之納米選手一九二四年自巴黎第八次奧林匹亞克奏凱旋國時，成為名譽選手而建銅像者毫無何等之差異。

然奧林匹亞之祭禮，因希臘時代之變遷，遂統治于羅馬勢力之下，其體育亦與風俗習慣

之改變，而漸趨廢頽。

奧林匹亞之運動與希臘之時代，在內容與精神方面，各呈異形，舉行至紀元後四世紀時，至德阿托秀士皇帝時代，以奧林匹亞為異教徒遺物，而禁止之。遂至冒瀆運動之神聖，鬪牛，或牛與獅鬥，終至于人與牛鬥，人與獅鬥，墮落至于腥血而不顧，萬不如希臘人手創時之意旨純粹，故奧林匹亞之祭，亦無存在之必要矣。

在任何西洋歷史中，或體育史中，亦不能見如此奧林匹亞之儀式，經過幾千年之星霜，至一八九四年七月十六日法國之古別爾丹始舉行如太古在奧林匹亞所舉行運動會之大會。為圖國民體力之向上及精神的訓練，更為國家相互親睦一融和計，招集各國代表於巴黎，協議其可否，結果無一人反對，滿場一致贊同，遂進而組織奧林匹克委員會，第一次為一八九六年，在與奧林匹亞有緣之希臘之雅典舉行，自是每四年舉行一次於各文明國，一九二八年第九次之奧林匹克舉行於北歐荷蘭之亞姆斯得爾登，日本亦已參加四次，在世界運動界亦已二度獲勝，此固日本國力之初步也。

最後，該會自第一次以來，每次舉行之所在國，均奉其國之皇帝或元首為總裁，子或內閣總理為名譽會長，以為例。

(完)



勤奮體育叢書（已出版者）
書局

（一）體育學理

體育行政	國立中央大學體育教授	金兆均著
人體測量	復旦大學體育系主任時事新報運動編輯國立中央大學商學院東亞體育學校體育教授	蔣湘青著
運動場建築法	光華大學體育主任	王復旦著
世界體育史略	南開大學體育主任	章輯五著
體育場指南	上海市立第一公共體育場場長	王壯飛著
舞蹈入門	愛國女學舞蹈教授	沈明珍女士著
（二）運動訓練		
田徑賽訓練法	國立中央大學體育教授	張恆著
田徑賽裁判法	光華大學體育主任	王復旦著
足球訓練法	中央大學體育教授江蘇省立鎮江公共體育場場長	吳邦偉著
足球規則問答	中央大學體育教授江蘇省立鎮江公共體育場場長	吳邦偉著
籃球訓練法	中央大學體育教授江蘇省立鎮江公共體育場場長	吳邦偉著
籃球裁判法	美國籃球指導東北大學體育指導	聶克爾著 彭文餘譯
游泳訓練法	中華全國體育協進會幹事	錢一勤著
網球訓練法	第七八九屆遠東運動會中華隊網球指導	馬德泰著
排球訓練法	留日運動家	阮蔚村著
棒球訓練法	南華體育會幹事棒球專家	蔡慧一著

體育行政	國立中央大學體育教授	金兆均著
人體測量	復旦大學體育系主任時事新報運動編輯國立中央大學商學院東亞體育學校體育教授	蔣湘青著
運動場建築法	光華大學體育主任	王復旦著
世界體育史略	南開大學體育主任	章輯五著
體育場指南	上海市立第一公共體育場場長	王壯飛著
舞蹈入門	愛國女學舞蹈教授	沈明珍女士著

(二) 運動訓練

田徑賽訓練法	國立中央大學體育教授	張恆著
田徑賽裁判法	光華大學體育主任	王復旦著
足球訓練法	中央大學體育教授江蘇省立鎮江公共體育場場長	吳邦偉著
足球規則問答	中央大學體育教授江蘇省立鎮江公共體育場場長	吳邦偉著
籃球訓練法	中央大學體育教授江蘇省立鎮江公共體育場場長	吳邦偉著
籃球裁判法	美國籃球指導東北大學體育指導	聶克爾著 彭文餘譯
游泳訓練法	中華全國體育協進會幹事	錢一勤著
網球訓練法	第七八九屆遠東運動會中華隊網球指導	馬德泰著
排球訓練法	留日運動家	阮蔚村著
棒球訓練法	南華體育會幹事棒球專家	蔡慧一著
女運動員臨陣以前	世界女運動著名健將	人見絹枝著
越野跑訓練法	光華大學體育主任	王復旦著
乒乓訓練法	上海乒乓聯合會會長	俞斌祺著
考而夫訓練法	上海民國日報編輯	姚蘇鳳著

書 叢 育 體

前以陣臨員動運女

究必印翻權作著有書此

中華民國二十年十月初版

一册全定價大洋九角正

(外埠酌加郵費匯費)

著者 譯者 述者

劉人見 家 絹

崇 堦 枝

發行所 發行人

馬 上海四馬路(畫錦里口)M一七號

印刷者

勤 上海法租界馬浪路新民郵三九號

經售處

華 上海浙江路三百四十一號

上海(四門路)公共體育場標準運動器具公司

中華全國體育協進會

公司(四川路)強華公司連長記網板號(掛盤街)啓新書局文華發行所(南京路)文明書局(尙文路)尙文商店(金神父路底)明華書店(北四川路)小書店精武體育會(德儲蓄會)徐家匯)蘇新書店(真茹)南新書店(江灣)復新書店(新)家 坡)世界書局(南京)共和書局(杭州)世界書局古今圖書館小說林開明書店文藝書店(蘇州)文怡書局(無錫)文華書局樂羣書局(常熟)常熟書局(江陰)四民書社(鎮江)中央書局商務分館(南通)南通日報營業部(松江)世界書局(安慶)世界書局特約所(長沙)商務書館中華書局博古書局佩文齋(北平)書局(重慶)平民書局(廈門)新的書局(天津)天津書局民智書局共和書局華南書店新亞洲書局(廣州)商務書館中華書局世界書局民智書局共和書局華南書店(漢口)現代書局(吉林)裕興書莊(泰縣)大同書局(濟南)中山書店及各埠各大書局