

# 體育專校刊

## 余晉猷題



第十八期

中華民國

廿九年一月十六日

### 教育局訓令

教一字第三三號

令市立體育專科學校

為令遵事查前據該校呈為修理體育器械附送估單等件核撥臨時費等情當經據情彙轉飭撥并指令知照各在案茲奉市公署公字第四六八九號指令照准飭轉遵辦等因奉此除分令外合亟令仰遵照即按原估分別辦理所需工款叁百陸拾元零貳角五分併仰備具領據來局具領事竣具報勘驗核銷此令

中華民國二十九年一月五日

### 教育局訓令

第四七號

令市私立各校館園場

為令遵事查各級學校近來舉行各項集會多臨期呈報甚或竟不呈報殊屬非是自通令日起各級學校嗣後無論舉行任何集會儀式均須在事前相當時日內呈報來局俟核准後再行辦理除分令外合行令仰遵照切切此令

中華民國二十九年一月六日

體育專校刊

第十八期



#### 撐竿跳高在人體機動學上之分析

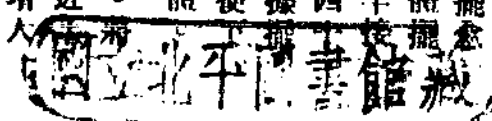
胡靜齋先生

三，身體離地后之動作 跳者離地后之動作。應據擺之運動之理。可分數步研究之。

(一)身體之擺法 跳者離地后即為擺之運動。據擺之運動之理，即擺愈長則位能愈大，而擺過竹竿時之動能亦愈大，故起跳后，身體宜伸直。當身體擺過垂直線(即竹竿)后。擺愈短則擺角愈大。而身體愈易高起。故當身體擺至竿與地面成四十五度角左右時，身體向竿擺近，待身體擺過竹竿時。(即竿與地面成四十五度角左右時。亦即身體擺過垂直部位時)據擺之理宜使擺縮短，以增加擺角，故跳者易使肢向前高舉，於是擺短而擺角增，以便引體。

(二)引體法 當跳者身體擺過竹竿后。將身體彎曲。以便引體。跳者下肢向上高舉近時則極力引體。兩腿極力高舉。以使擺角增人，全身屈肌極力收縮，維持舉腿弓身懸垂之姿勢，繼舉腿弓身懸垂之部位后。即行蹬足轉身之動作。

(三)蹬足及轉體法 蹬足動作。應繼引體之舉腿弓身懸垂部位之后，即引體之舉腿愈高。則距竿愈近，蹬足亦愈高，蹬足之方向宜向上，當足向上蹬時，此動作易使上體受反動力



之作用，則擺角更大增，而使身體騰起。易於轉體而達倒立之部位。以便繼行推竿之動作。

(四)手推竿及膝下擺之動作 此動作須繼身體倒立之后行之，當跳者身體達倒立之部位時，行膝下擺之動作，使上體起向上迴轉之反動。而達弓身撐之部位，此時兩臂伸直，行推竿之動作。但兩手不得同時推竿，宜先將下手離竿而上振，於是再用上手推竿，上手離竿后，使向上振。以免觸落橫竿。

一、助跑動作之肌肉主要機械作用 撐竿跳高助跑動作之肌肉機械作用可分二部述之。

(一)助跑動作之肌肉主要機械作用 跳者起跑后，則兩腿相互屈伸而推動身體前進，速度由靜而動。由動而加速，由加速而達至極速，此動作肌肉主要機械作用之程序：首為下肢肌，(一)股四頭肌，縫匠肌，恥骨肌，腓后肌，腓腸肌，脛骨前肌。次為腹肌，(一)腹內斜肌，腹外斜肌。(二)臀肌，(一)臀大肌，梨狀肌，(二)腰方肌，腰腸肌，(三)最后為上肢肌，胸肌，背肌，當跳者先開右腿時，則身體右方之腹肌，腰肌

，與右腿之縫匠肌，恥骨肌，腓后肌，脛骨前肌等，同時收縮，則屈髖關節膝關節，及踝關節，而提起右腿前擺，作進步之姿勢，同時身體左方之臀肌，與左腿之股四頭肌，腸肌等收縮。則伸直左腿之股關節，膝關節，及踝關節。而向后蹬地，如是兩腿交互屈伸，而推動身體前進。

(未完)

小學墊上運動與其教材 (續) 本二賈玉瑞

20. 前跑魚躍滾翻——前跑，以雙足齊併躍跳身向前，雙臂向遠伸，使身體成微彎式騰空，潛頭，雙手撐墊向前滾翻乘勢起立。



21. 前跑平仆躍遠——此動作宜高而遠，跳起時，背部稍弓曲，起跳後，身體前跳，雙臂前伸，手抓墊時，即將雙肘下屈使胸部向下仆落而伏墊上，嗣後屈腿至全蹲部位，昂身起立。



22. 三角倒立——以頭之額部置墊，雙手彎曲放於額前，手指向前，手與頭成三角形，先以一足踢上，他足繼之，使重心多放於手臂上，雙足併攏，足尖伸直，此時重心落於三角形之中點。



23. 環臂頭肘倒立——環臂於胸前，俯身，以頭與肘成三角形而倒立。



24. 單手平撐倒立——由頭手倒立，慢慢將身體重心移於頭與右手上，或左手上，而將左手，或右手抬起，此動作兒童做之較難，但勤練習亦易。



(未完)

伯爵(Bonnet-Lafour)。

茲將第十一屆世界運動會中現代五項錦標

列下：

冠軍(德)漢德力克(現代五項運動，冠

軍一向是瑞典人保持；自德人

漢德力克中尉奪得冠軍後，頃

由希特拉氏下令晉級上尉，以

酬其世運會比賽中之成績云)

第二(美)里諾特

第三(意)阿巴

第四(瑞典)荷伊夫特

(完)

本校校友留京服務概況(續) 趙守城 苗孔章

張振美 師範科第一班畢業，少年老成，學術

兼優，君畢業後，曾任中華中學體育指導兼市

立丞相胡同及廣安門大街小學體育教員，自匯

文第五小學成立後，君被聘為該校體育主任，

就職才數月，該校機巧運動及壘球運動即樹

立，風聲，故目下一般私小中，該校體育能手

屈一指者皆張君之力也。

關順立 字樹人師範科第一班畢，體格魁梧，

擅長籃球，曾任勵志中學體育教員，現改任市

立東觀音寺小學體育教員，領導兒童，頗具熱

心云云。

張正銘 字平明，師範科第一班畢業，君長於

短跑跳遠，向留心各國著名選手之田徑訓練方

法，喜口琴，畢業後即任市立化石橋小學科任

教員，專門指導體育及音樂，其刻苦進修之精神，殊堪欽佩也。

馮先信 師範科第一班畢業，聰穎逾恒，君在

校時於各門學術，稍經指示，即能領悟，且膽

量過人，故於機巧運動之高級動作，均克成功

，現任明德中學專任體育教員，年富身強，前途

希望，未可量也。

張仲芳 字仙芝，師範科第一班畢業，短小精

幹，擅長機巧運動，現任市立象鼻子中坑小

學體育教員，聞技術方面較在校時更為進步云

云。



少年團上課素描

維仁

△湖風下揮斧掘坑，磨破手掌。

△門外漢冒充廚夫，炒菜不鹹。

是一個雪後的下午，朔風瑟瑟的颳着，吹起了地上雪花，在空中飛舞，打在人們臉上，像

針刺般的痛苦。

體專學校的西院裏，發現了兩團青年，在作

不同的工作。一團是在辦公室的門前，彎着腰

揮斧掘地，每個人的嘴還不斷的哼着小曲。

其中偶爾有人在說：「這樣冷天，地都凍了尺

半厚，要挖大坑不是強人所難嗎？」終於衆目

睽視之下，停止了怨話，任勞的掘下去，可是

## 現代五項運動 (續)

劉麟經

實行五項競技之秩序已有變動。實在說起來，把馬術放在第一項，而不放在末項，是經過熟慮的。在競賽中把運氣也有相當作用的一項放在最初，而殿以游泳越野賽跑二項，那是一種便利。

五項運動委員會：

由瑞典國的提議，一個現代五項運動的國際委員會，是於一九二八年八月六日成立了，其目的即在使競賽與規則確定。委員會中有國際奧林匹克委員會及田徑賽，馬術，擊劍，游泳及射擊之五個國際聯合會的代表們。委員會主席是國際奧林匹克委員會的會長貝萊。拉杜

大家總陣陣的揚頭問西而轉送秋波，表示出有所期待什麼似的。

西邊宿舍的南牆根，驟起了炊煙縷縷，又不斷的傳出鐵杵響，和東面的掘地聲相伴奏，成了一種討人厭的燥音。這正所謂「炊煙與雪片齊飛，斧音共杵聲同鳴。」接連有人喊道：「金先生，快來，看我們炒菜。」於是甜，香，酸，辣的氣味彌滿全院。

這正是西面那團人開始工作，哥兒們都是家庭的享享者，那會幹過過大的勾當，門外漢幹起立巴事來，當然不免貽笑大方嘍！於是炒菜忘了攔油，忘了攔鹽的事都出來了，炊煙與杵聲在人們歡笑聲中斷絕來源，大家接着蜂擁而散。

下課鐘響了，辦公室門前，堆起了五丈長的一斷木竿圍牆，宿舍南邊的飯盒裏放滿了八個炒菜，這幾個菜一直等到晚飯時，携伴着小米粿絲糕鎖進了黑哥兒們的腹腔。



### 扁平足——足掌全部着地——新夢嵐

人總是好高騖遠的，喜歡對大的事物作無味的空想，而不肯對目前的事物作一些實踐工作。雖然不能不承認「理想」有它的價值。但是偉大的理想，實在不如一點腳踏實地的工作。譬如人足部的健康，向來即不被重視；或者有人只注意到鞋的美化，和襪的顏色而已。但

此種「削足適履」的工作，適足以防害足部的健康。

扁平足是足部畸形發展的結果。雖然有一部分是先天的，但大部都是因為人們不注意所致。例如常穿不合適的鞋，走路時用力不正確（兩脚不平行，或脚內緣用力）及時常站立，或少足部運動等。漸漸都能使人成爲扁足。

中國對於扁平足，尙無精確統計，他國人調查的數目，亦不一致：

田代氏調查東京小學生；有2%爲扁平足。

Bardethner氏統計德國騎兵有50%；步兵有2%爲扁平足。

但總計各家調查，可得三點意見相同：

- a. 女子較男子多，b. 後天較先天多，c. 小孩較大人多。有平脚病的人，不但走路時脚痛。作各按運動亦非常低能，尤其是跳躍運動。扁平足的哥們：下次告訴您，關於它的矯正法罷！

### 格言選錄(接物類)

幼新

- △能容小人是大人，能培薄德是厚德。
- △我不識何等爲君子？但看每事肯吃虧的便是。我不識何等爲小人？但看每事好便宜的便是。
- △律身惟廉爲宜，處事以退爲尙。
- △以仁義存心，以勤儉作家，以忍讓接物。
- △經路窄處留一步與人行，滋味濃處減三分讓。

人嗜。

△任難任之事要有力而無氣，處難處之人要有知而無言。

△窮寇不可追也，滑辭不可攻也，貧民不可感也。

△禍莫大於不讎人而有讎人之辭色，耻莫大於不恩人而詐恩人之狀態。

△恩怕先益後損，威怕先緊後鬆。

△善用威者不輕怒，善用恩者不忘施。

△寬厚者勿使人有所恃，精明者不使人無所容。

△輕信，輕發，聽言之大戒也，愈激，愈厲，責善之大戒也。

處事須留餘地，責善切戒盡言。



△本校定於月之十八日停課二十二日舉行季考二十七竣事下月一日即行放假云。

△本校班級足球賽已於上週圓滿結束本三隊榮獲王座云。

△本校學期終了同學健康檢查已於十五日開始十七日當可竣事云。

△本校本學期課程即將結束學期考試亦將開始校方爲商討本學期一切結束事宜於十二日下午四時特召開全體教職員會議開出席教職員二十餘人對校務研討甚詳云。