

JUN 9 1928

體

育

梁啟超

本雜誌啓事

本雜誌自第一期出版以來，承國內外同志熱心贊助；同人等正當從此努力，以期不負贊助者之厚望。惟近以國內交通及本刊經濟方面之種種困難，勢不能不由月刊改爲季刊。茲自民國十六年十月十五日起每三月出版一次，全年改分爲四期；仍望國內外同志繼續贊助，並盼指導一切。

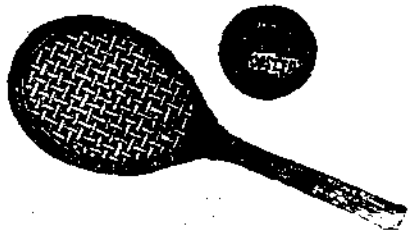
行商華耀京北

號四十二百一街大井府王

YEW WHA SPORTING GOODS CO.

124 Morrison Street, Peking.

Dealers also in :
Stationeries and
Miscellaneous articles



體
育
用
品
教
育
用
品
中
外
雜
貨



"EVERYTHING TO HELP YOUR GAME"

Tel. 4188 E. O.

號八八一四局東話電

RUGS

FINEST WOOL

BEAUTIFUL DESIGNS

FAST COLORS

JEN LI COMPANY

97 Morrison Street,

Peking.

啓者本公司象牌磁藍底皮性鞣而堅此種底皮最
合體育之用凡 惠顧者請認明象牌商標是荷北
京代銷家廣發源廣聚開泰恆聚大同源等號均專
售本公司底皮諸君試用後結果如何尙希
指教

華北製革股份有限公司敬白

體育第二期目錄

插畫

民國十四年全國運動大會中之舞蹈

第六次遠東運動大會中之起跑姿勢

北京各校本年春季體育進展之一斑 (一)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)(九)(十)(十一)

言論欄

十年來我國之體育

娛樂

鄉村教育與婦女體育

現代我國體育發展上之缺點

中國體育之背景

體育與社會

體育家與社會

研究欄

瑞典式體操

跳舞

目錄

十年來我國之體育	郝更生
娛樂	高梓
鄉村教育與婦女體育	龔業雅
現代我國體育發展上之缺點	宋建銘
中國體育之背景	余永祚
體育與社會	李芸
體育家與社會	杜庭修
瑞典式體操	屠鼎鏐譯
跳舞	顧毅若

小學體育教員學識之商榷……………杜庭修

武術之討論……………楊文輝

棒球……………王慎名

雜談欄

為本屆遠東運動會中國選手諸君子進一言……………杜庭修

我國體育之我見……………尹鴻訓

現代體育上批評之一斑……………尙樹梅

關於遠東運動會一個簡單的提議……………杜庭修

衛生欄

衛生概論續前……………李子雲大夫講
武三多記

體育與康健……………格蘭大夫

康健之要素……………李廣勳大夫

通信欄

今年北京中等以上學校體育聯合會之工作及我的感想……………魏樹桓

北京「高夫」球本年發展概況……………梁致祥

全球體育新聞一束

國民十四年全國運動大會中之舞蹈

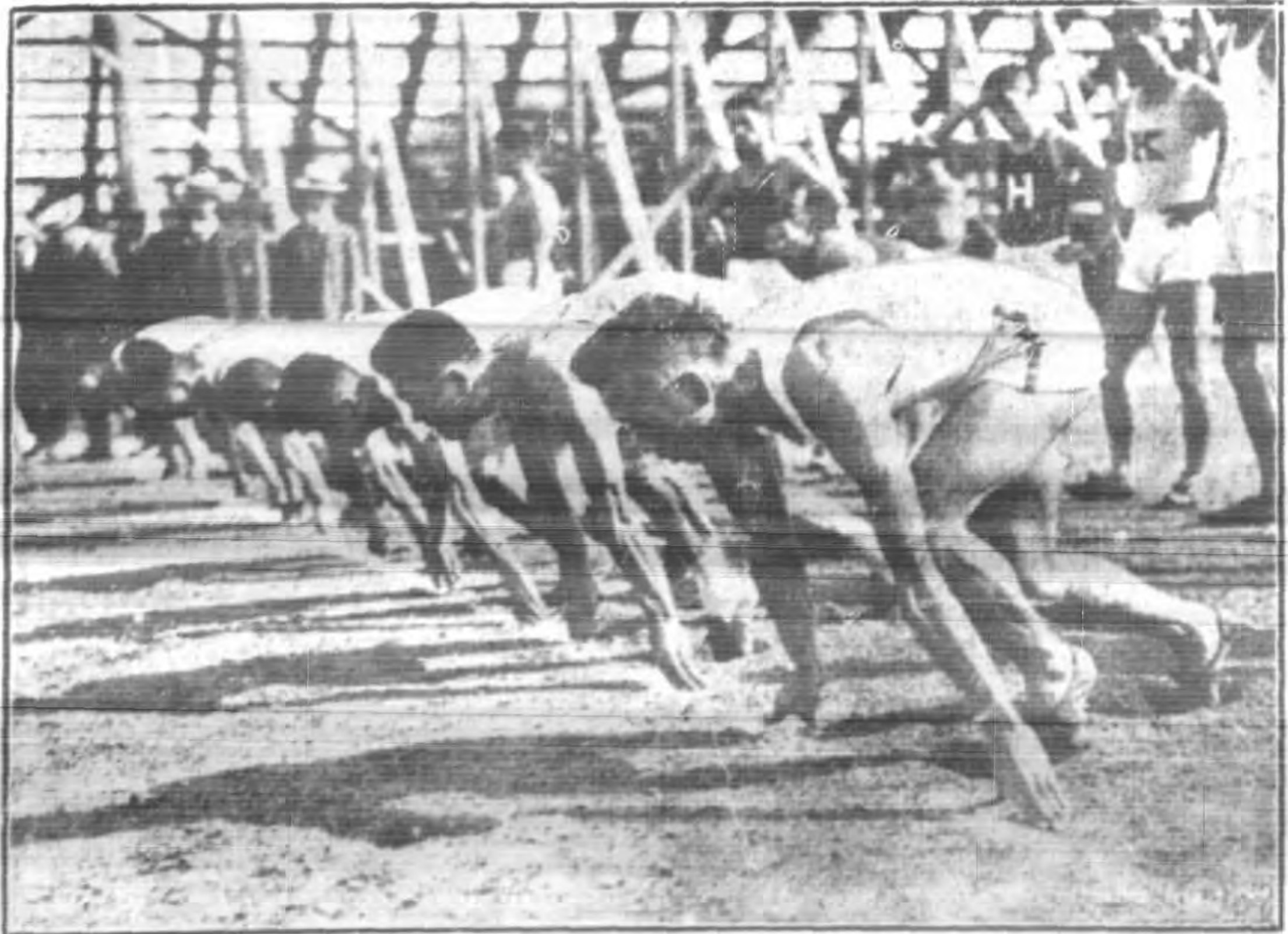
「若翺若行若竦若傾」



「兀動赴度指顧應聲」
傅毅

第六次遠東運動大會中之起跑姿勢

「齊心同所願」



大詩

「巧捷惟萬端」

曹植

北京各校本年春季體育進行之一斑

北京育英學校



春季郊外遠足中之野餐

(一)

北京燕京大學



運動會中之百米賽跑

(二)

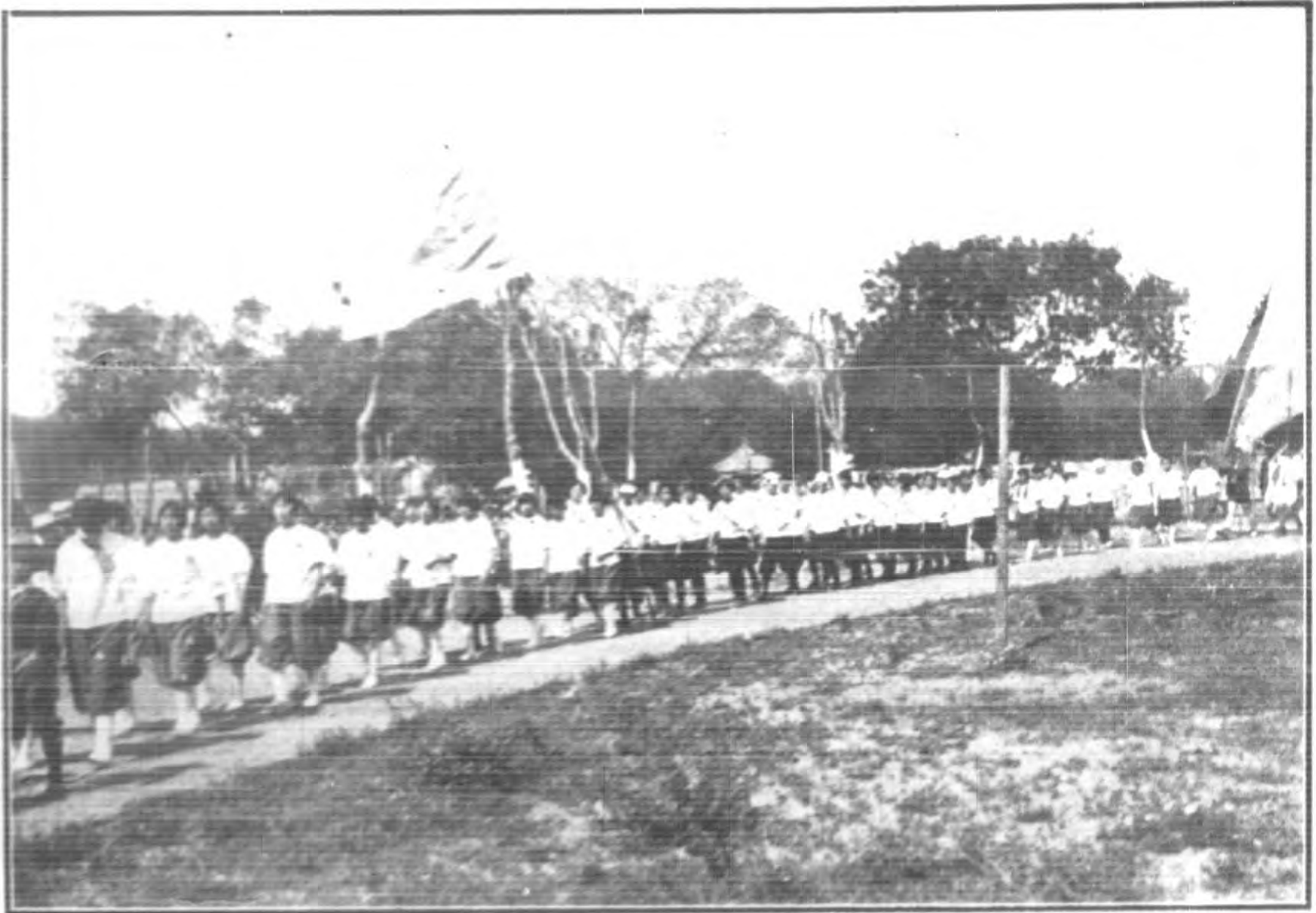
北京中等以上學校體育聯合會運動大會



擲鐵球優勝者之姿勢 (成績十二米九)

北京各校本年春季體育進行之一斑

北京聯合運動會



各女校運動員之遊行

(四)

北京聯合運動會



女生隊球比賽

(五)

北京各校本年春季體育進行之一斑

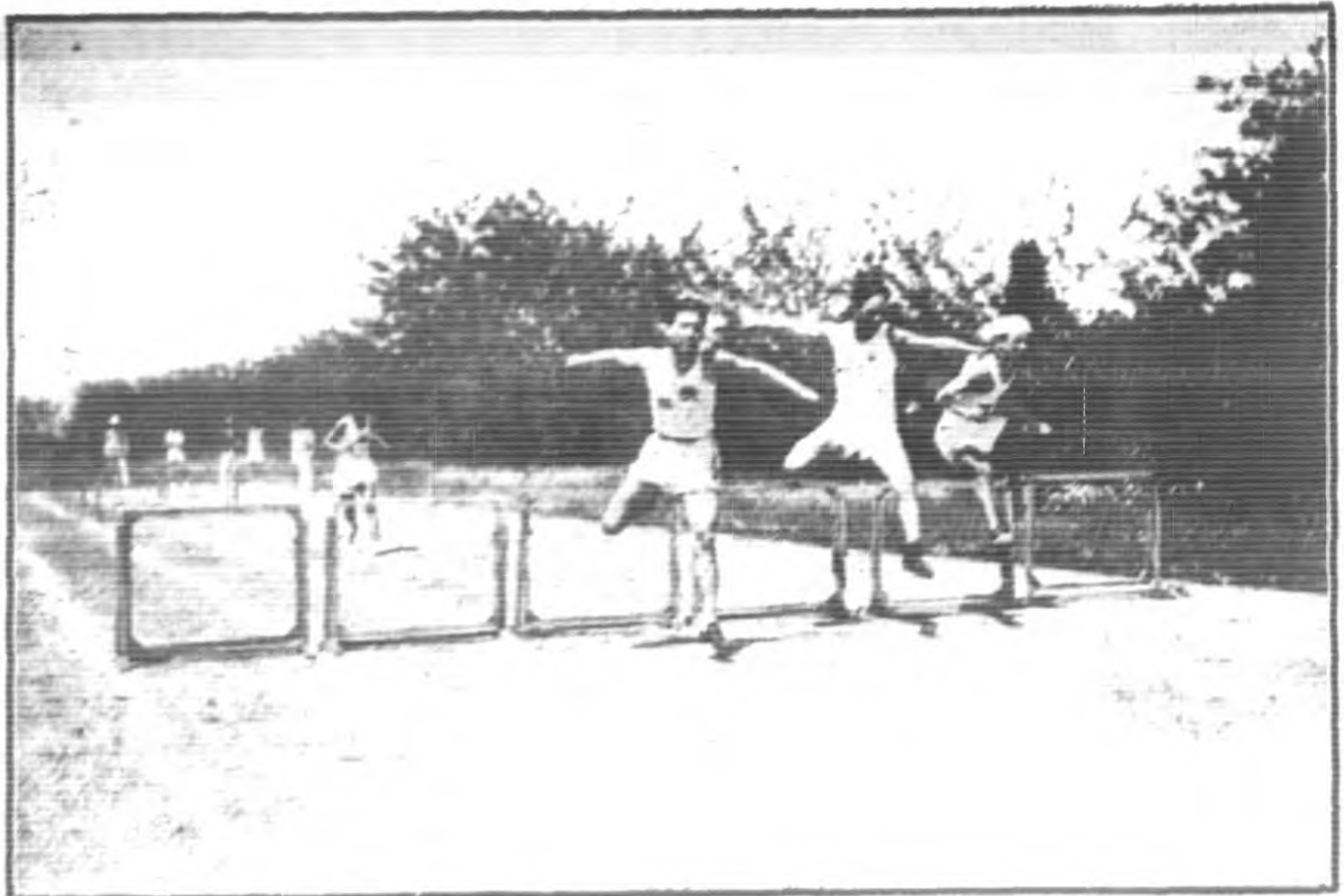
「因因舞」



北京女子大學游藝會

(六)

二百米低欄賽跑



北京清華學校運動會

(七)

北京各校本年春季體育進行之一斑

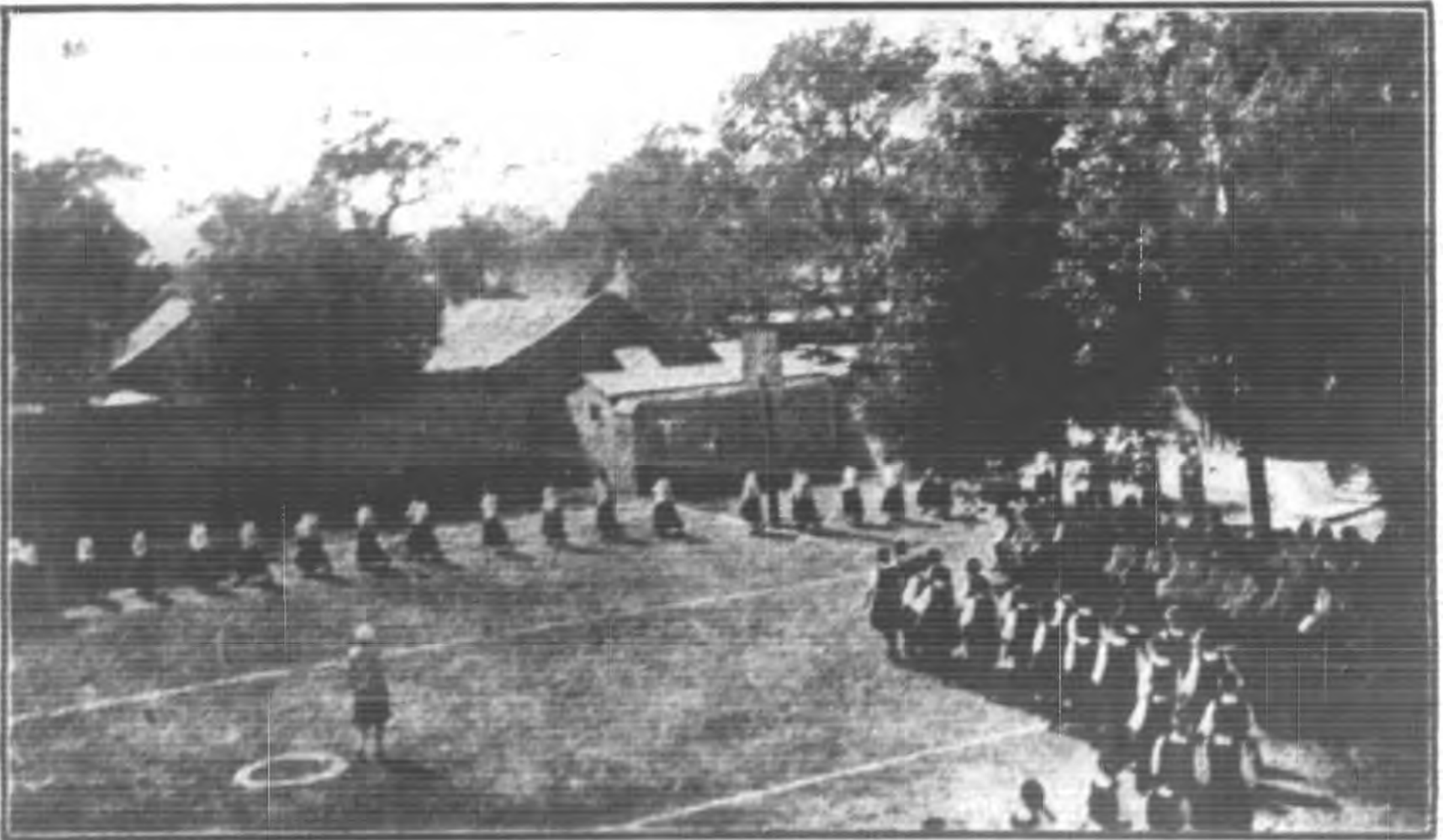
北京貝滿女子中學



(八)

全校運動會中之全體遊行

北京貝滿女子中學



(九)

全校運動會中之團體遊戲

北京各校本年春季體育進行之一斑

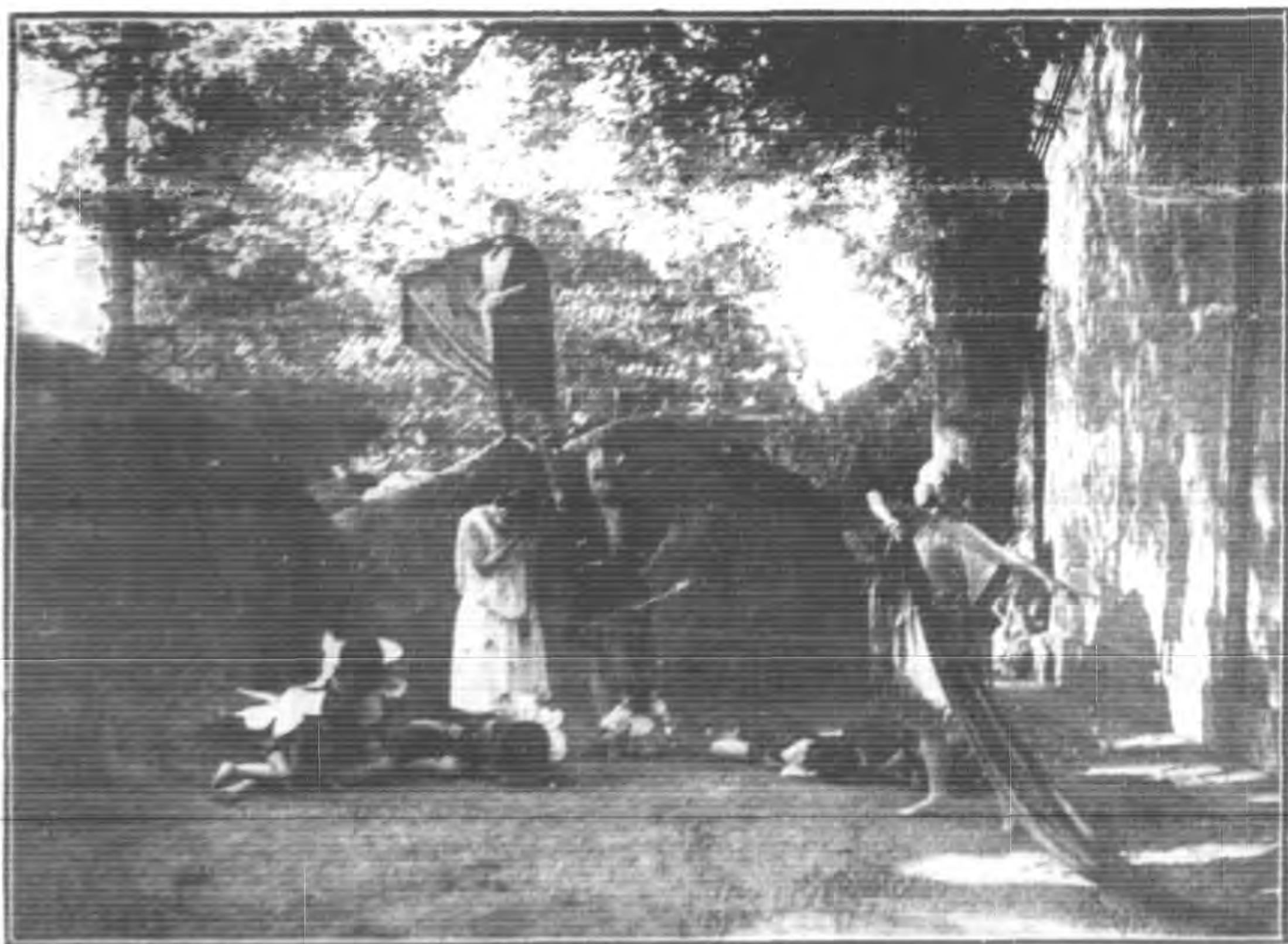
北京女子大學游藝會



「風摧雨虐」舞之一

(十)

北京女子大學游藝會



「風摧雨虐」舞之二

(十一)

言論欄

十年來我國之體育.....	郝更生
娛樂.....	高梓
鄉村教育與婦女體育.....	龔業雅
現代我國體育發展上之缺點.....	宋建銘
中國體育之背景.....	余永祚
體育與社會.....	李芸
體育家與社會.....	杜庭修

十年來我國之體育

郝更生

此篇係為青年進步雜誌十年百冊紀念號所作，已於該雜誌第一〇二冊中登載。茲轉刊於此，俾供體育界同志之參考，並求指正。更生附識。

體育二字，本為我國歷史紀載中所無。然體育義意之發源，千百年前，固已昭然，——陰康氏之以舞消腫；華佗五禽戲之發明；陶侃運甓習勞；宋太祖之拳術外家；岳飛之八段錦，其明證也——惟中古以後，文風日盛，民氣漸浮。所謂體育意義之存在，亦僅矣！及至清季，聯軍入寇，強暴橫行。國人始知實力不充者，不可以言戰。於是提倡新式教育，而認體育為新式教育之一種。我國有次序體育教育之提倡，自此時始。故新式體育教育在我國之歷史，迄今亦不過二十餘年。此二十餘年中之前十餘年，為最初醞釀時代。所可紀載者，僅為斷簡殘篇之背景。後十年中之發展，雖無偉大之成績，然依歷史眼光觀察之，固不少驚人之事實，可供吾人之參考者。

體育教育之設施，係依教育原理；用天然及科學方法，以謀各個人身心上之進步，俾享有快樂及康健之生活也。故學校及社會體育之根本命意；于在學校時，養成體育上之良好習慣；俾于畢業後入社會服務時，能因業餘之暇，而從事身體運動

，以增加個人服務之精神及毅力。此學校體育與社會體育，所以先後爲用；而能影響于社會上各種事業；及人民生活之效率者也。

由此觀之：體育之提倡，不僅須本身之發展及努力。其環境及其他連帶問題——如教育環境及遺傳等問題——皆有共同研究之必要。惟十餘年來，我國國內戰爭不已；社會種種事業，無從發展；風雨飄搖之中，百政荒廢久矣。體育之發展，又何能超其他事業之上，而有較好之成績哉？茲就個人觀察所及，分學校及社會兩項。從反正兩方面，約略言之。此篇當然不敢視爲有根據之作，僅可認爲我國無組織無系統之體育狀況中，個人之感想耳。

十年來學校體育之正面觀察

十年前學校體育，處于醞釀時代。從提倡方面言，學校當局，對於體育意義，既未了解；而設備方面，亦無精細計畫。所謂體育教師者，大都爲軍隊中人。體育理論既無；而所練習者，亦僅爲德國式之步法及淺腐之器械動作。若球類競爭，團體或自然遊戲等，則不多見。學生對於體育練習，因好奇而加入者固多。然因無根本準確觀念，而袖手傍觀者，亦復不少。處此種狀況之下，各校級際比賽或大規模之團體比賽，實無法舉行。至于校際比賽，除上海之南洋與約翰；北京之清華與高

師；廣州之嶺南與保羅等校外，則寥若晨星。

斯時學校體育，當局者既無努力提倡之熱忱。而學生家長對於學校體育，更無明爽之觀念。家長對於學生在校之體育訓練，不獨無督責勉勵之意；且有疑運動為戕害身體之動作者。更有認學校體育為非理舉動而令子弟中途輟學者。噫！提倡者如此；而被提倡者如彼。十年前學校體育之不易發展，豈無故哉？

至于建設方面，學校當局，則又視為具文。每設一二球場，（足球場居多數），圈以跑道，聊壯觀瞻。間或有所謂風雨操場者，亦僅規模較大經濟較裕之學校有之。蓋當時學校當局，對於體育練習，既不努力提倡，則學生體育設備上之需要，當然稀微。總之十年前學校體育，雖具雛形。但其影響學子生活之能力實少。所謂「三育並進」之旨，亦渺乎其微矣。

今日學校體育，雖未能根本普及。然近十年來之發展，確有差強人意者。茲先從學程方面言之：

近十年來我國學校體育，可謂由醞釀時代而入成熟時代。所謂成熟時代者，即于此時代中，學校體育學程，已向普及方面發展而有一定之計畫也。縱觀全國今日各校體育學程之設立，約有三種：

(一) 每級每週，有規定體育課程。其上課時間；其成績計算；及其教材採取，與他種課程同。且認為必修科之一種。

(二) 上課期內（星期六與星期日除外），每日下午四時至六時或五時半，除疾病或有事請假外，全體學生，皆分別加入各種運動。（不拘何種運動，以性之所近為選擇標準，）運動時，有專門教師，輪流負責指導。不到者，以缺課論。此種運動，雖認為必修科；但大多數學校，皆不予學分。

(三) 全校學生于上課期內，每日早起有短時間之早操；或於下午四時後有相當運動時間。但非必修科。此外由專門指導者，任訓練代表學校各種比賽隊之責。惟此項訓練，多限於運動技能之較佳者。

近年來全國採用第(一)種學程，而成績較著之學校為：——北京清華學校；南京東南大學；廣州廣東大學；上海光華大學；約翰大學；滬江大學；蘇州東吳大學；杭州之江大學；長沙湖南大學；成都華西大學等。

近年來全國採用第(二)種學程，而成績較著之學校為：——天津南開大學，北洋大學；廣州嶺南大學；福建協和大學；武昌中華大學；文華大學；長沙雅禮大學；濟南齊魯大學；南京金陵大學；北京稅務學校，協和醫學校；上海復旦大學；

南方大學，大廈大學，暨南大學等。

近年來全國採用第(三)種學程，而成績較著之學校爲：——上海南洋大學，商科大學，大同大學；廈門廈門大學；北京北京大學，師範大學，燕京大學；太原山西大學等。

(以上調查，係根據各學校民國十五年份之校章。錯誤處，知所不免。)

全國中等學校之體育學程，除少數環境不良，管理不周之學校外，大都有一種較普及而較強迫之體育訓練。簡單言之：公立學校，體育訓練之趨勢，多注意於器械操及徒手操之發展；而教會學校，則多注意於球類及團體比賽之發展。此固由於各校訓練目標之各異。然所聘教師之思想，亦有根本不相同之處。此外各地青年會所主辦之中學校，多有規定必修之體育課程。蓋青年會體育部之設備，多較其他中學校爲佳。加以「四育並進」之旨，青年會亦較其他團體提倡爲力。

全國女子學校體育教育，除少數女子大學——如北京國立女子大學，燕京女子大學；南京金陵女子大學；福州華南女子大學等；——有規定體育課程外，近十年來，却無明顯之成績。雖然，學生之個人衛生方面；因體育之提倡，已進步多矣。嚮時「多愁多病」之謬解，今已變爲「強種強母」之觀念矣。鑒於年來女子參加各

種政治或社會運動中遊行及演講之熱忱。一種耐勞勇敢氣概，已能表現女子學校體育發展之一斑矣。

女子中等學校體育教育，因年齡及環境關係，較大學女子爲有進步。近年來公立暨教會女子中學校聘請專門女子體育人才者日多。而國內所有女子人才，已感供不應求之苦。體育人才需要如此。則其成績，亦必有可觀矣。貴陽各女學校全體學生築路之成功，誠最好之證據也。（事見本年二月二十七日天津大公報，）此不僅可以打破我國歷史上女子「足不出閨門」之遺訓，及「無才便爲德」之謬解；且可駕乎歐美女子祇知運動以強身，而不能寓遊戲於服務社會公益中者之上矣。

以上所述，係學校體育學程方面之發展；及其短時間之成績。至於設備方面，近年來之成績，亦有可觀。上海南洋大學，約翰大學，及南京東南大學之體育館，華東學校體育進步之基礎也。此外上海光華復旦等大學建設體育館之計畫，現正在進行中。聞旅外華僑，對於此種建築經濟上之幫助，非常勇躍。此華東學校體育發展中之好現象也。至於華北方面，則有北京清華學校之體育館。該館建設之完美，雖求之於歐美普通學校中，亦不可得。全國各大學之有體育館者，固不僅此。惟以上所述，係較完美者耳。女子學校體育建設成績，雖未顯著。然上海中西女塾，南

京金陵女子大學，福州華南女子大學中之體育館，已爲華東華南女子體育發展中之基礎矣。此外北京燕京女子大學，體育館之石基已立。將來完成之後，更能助華北女子學校體育之發展。雖然，此種設備上之進步，固不必認爲發展學校體育中之最要條件。然實爲我國學校體育圓滿發展中，不可少之工具也。

至於人才訓練方面：十餘年前，學校中既無專門課程；而學校當局又常疑體育與軍事爲性質相同之教育。致學校體育指導者，多爲軍隊中之下級軍官。祇求其一知半解，敷衍從事。對於體育人才之根本培養，則未嘗計及。斯時北京高等師範之體育科，幾爲全國之僅有體育專門學校。其後全國青年協會，鑒於體育人才缺乏之困難，於上海始有體育速成科之設。此十年前體育人才訓練方面之概況。真可謂求木之長，不固其根；欲流之遠，不浚其源者矣。今則不然。一般辦學者，對於體育觀念，已根本改善。知體育教育，爲專門學識之一種。斷非軍隊中人，所能代庖。致對於體育人才上之訓練，提倡甚力。卽以上海一隅而論：女子體育學校之設立，日見增加。其成績較著者爲——兩江女子體育師範學校，中國女子體育學校，及滬江女子體育學校等。至於男子體育專門訓練方面：南京則有東南大學之體育科，及南京體育師範等；蘇州則有中國體育學校與中華體育學校。全國青年協會，近且

與蘇州東吳大學，合組一程度較高之體育專科。於畢業時，可得專門學位。此外杭州之浙江體育專門學校；上海之東亞體育專門學校等，俱爲華東體育人才訓練上之發展根基。華北除北京師範大學之體育科外，民國大學朝陽大學等，亦均有體育專門科之設。至於湖南湖北四川貴州河南廣東等省，體育專門學校之倡辦，更有一日千里之勢。將來根深蒂固，花落果實之時，其成績與今日觀察所及者比較，當不可以道里計矣。

十年來學校體育之反面觀察

天下事物。有善必有惡；有正必有反，所謂反面觀察者，即從好現象之對面觀察之謂也。換言之：我國十年來學校體育之正面發展，既明顯可見。則其不良方面，亦必有足供吾人之參考者在也。茲從歷史，環境，指導三方面，分別言之：

歷史方面。——我國歷史紀載中，關於體育一項，除於軍事敘述外，從未有專門之正面說明。吾人今日所可推想者，僅反面造成之事蹟耳：老子無爲，孔子好學。根本影響於體育者實多。「勤有功戲無益」觀念之造成，良有以也。迨唐宋以來，學子每尙空談。儒者習氣，專以筆墨爲生涯。先賢修身習勞之道，亦祇認爲口頭之美談而已。及至科舉大興，青年學者，重文輕武之觀念益深。蓋功名利祿之獲取，引

誘於前；師長父兄之督責，驅逐於後。全國受教育之青年，身驅體力，摧殘盡矣！此歷史背景中之較遠者也。及至科舉廢；新式教育興。辦學者，祇知體育爲新式教育中所不可不提倡者。而所以提倡之道，仍屬茫然。曾見辦學者，登臺演講體育之重要；及歸，見年事較輕之子弟，手舞足蹈，表現天真時，反詫爲輕率不文，其提倡體育之真意義，每令人不可解。故今日我國學校體育，雖經近十年來繼續不斷之提倡，然所得之結果，大都爲一種乾燥無興趣之器械動作。至於體育訓練之能影響於學子行爲，及改良學生生活者，實少。此十年來學校體育發展中，遠近歷史上之反面觀察也。

環境方面。——思潮漲澎之今日。青年學生，因思想上研究所得；而享有美滿之人生觀者，固無處無之。然盲從主義，不能行其所知；而最後因精神及環境上之激刺，體力方面，一蹶不振者，亦不可勝數。前者知行合一，身心方面，俱可感覺有次序之進步矣。後者猶豫人生道上，進退維谷，精神方面，既不能有良好的感覺；則體力方面，又何能有「有次序」之進步哉？然此僅爲全國學校中少數優秀分子，受思想的環境所支配者。此外受物質的環境所支配者，更不勝枚舉。所謂受物質的環境所支配者：係因物質上之舒適或引誘，而不願作有次序體育之訓練是也。今

日通商大埠中之學生，飲酒賭博；狎妓浪遊者，固所不論。即在教育成績較佳之地，亦每見青年學子，錦衣繡服，緩步生春；油頭粉面，顧盼自雄。至於師長方面，則一爲人師，便老氣橫秋；當年個人學校生活，已視爲隔世。同事中，間有一二繼續體育訓練者，則視爲輕浮。更有知體育運動爲生活中所必需，而力不從心，無練習之餘勇者。學校師長生活如此，安望學子對於體育上有良好之觀念哉？噫！強國強種之剛毅訓練，至此竟無設施之可能矣。女子方面：則有因力謀環境之解放，而誤爲環境所縛束者。社會中纏胸及高足等惡習，尤不減當年。所謂強母強種的生活，斷非受不良環境所縛束而身心不自由者，所可想望？由此觀之：近十年來我國學校體育之發展方面，一切良好成績，固不可埋沒。然思想及物質上環境之改善，尙未能有具體之進步也。

指導方面。——十年前學校負體育指導之責者，多爲軍人。其指導方法，未能合於體育原理，固不待言。但近十年來，學校中所謂新式體育教師，以身作則；認體育訓練爲完成人格及發展心身之良好工具者，雖不乏其人。然祇知提倡器械動作；而不能改善學生生活者，亦比比皆是，致使青年學子，經此種器械式之提倡，趾高氣揚以能運動而自雄者有之；終日從事於體育運動而不厭者有之；祇知錦標得失

而不問學業之成績如何者有之；運動太過，不知體育與衛生表裏相關而因以戕身者有之。噫！體育教育，教育之一種也；所得結果，應如斯耶？此種結果造成之重要原因，當不外以下三種：

(甲)大多數學校，常聘善於運動或於運動上稍有成績之普通學生，為負體育指導責任之人。致學校中所提倡之體育結果，每成為器械式或錦標式之動作。

(乙)間有少數學校，聘請歐美歸來之專門人才太多。學校中所提倡之體育結果，每嫌太新。蓋提倡者一方面惑於歐美各國提倡體育之熱烈趨勢；一方面昧於我國歷史及社會心理上之背景。致所提倡之結果，若依歐美各國之體育發展程序論，固不可謂不美。惜我國社會及經濟狀況，較歐美各國，相差太遠。故吾人實不能認此種過分發展之成績為合宜。

(丙)大多數學校，對於體育指導者之待遇，太敷衍難堪。祇希望指導者發展全校學生身體方面之器械動作；而少勉勵指導者自身修養之道。致體育教育本身，幾完全變為一種「不學無術」之技能。欲以一種「不學無術」之技能，去改善學生之生活及其思想，天下寧有斯理？雖然體育指導者自身之不努力，未嘗非根本重要原因之一也。

十年來社會體育之正面觀察

從理論方面言：社會體育，當為學校體育之結晶體。蓋所謂學校體育者，所以訓練青年學子於求學時代，造成體育上之良好習慣也。果學校體育普及，則社會體育，應有相同之發展。所謂表裏為用；一而二二而一者也。惟從事實方面觀察，不必竟然。蓋學校與社會環境不同；生活亦異。每見在學校時體育成績比較圓滿者，一入社會，便感身不從心之苦。有時對於體育興趣，雖仍舊存在；然練習方面，終不能如在學校時之勤且專。此無他，環境使然也；生活使然也。故吾人今日欲求國人勞逸有時，且能有百折不回之服務精神，當以發展社會本身體育為急務。惟歐美國，數十年來，致力於此，尙未得有圓滿之結果。此種發展，本為社會問題中所未易圓滿者。況我國今日社會，為一新陳代謝生活複雜及事業彫零之社會耶？雖然，靜觀我國十年來社會人士對於體育觀念之變遷，未嘗不可推測將來發展之圓滿也。欲知今日之變遷，不可不知十年前普通社會人士，對於體育觀念之概況，茲用敘事方式，舉一例如左：——新式教育初發展時，廣東以地理關係，接受國外思想及潮流，較他省為早。故該省人民與外人接觸機會，亦較他省為早。十年前有一粵紳士，偶見三五西人，相聚拍網球。因好奇而問之曰：「君等作此何為？」曰：「吾人

借拍球的興趣；引起身體的活動；而使心胸舒暢；血液流通；及可助其他種種生理上之改善。「紳士現驚異之色而言曰：「君等拍球，果有如此之利益乎？從今以後，吾將僱一傭人，逐日代我拍球也。」夫此事之耐人尋味處，不在無科學眼光。却在依他人之勞苦而欲坐享個人之利益。「勞心者治人；勞力者治於人」之謬解，於此益明顯可見。至於「君子非禮勿動；」「行不由徑」等之教訓，更深刻於十年前我國社會人士之腦海中。諺云：「君子遇雨時，甯濕衣而不亂步」。當時社會人士，「以靜默爲高尚」「以活潑爲卑鄙」之心理，概可知矣。此十年前之事也。今日社會人士，對於體育觀念之改善，幾有一日千里之勢。以下事件，或可間接證明十年來我國社會體育之進步：

(子)近十年來，我國社會人士，對於遠東運動會籌備及參加上之努力。自第二次遠東運動會在上海舉行以來，全國社會人士，知國民體力不強，萬無爭存於國際戰場上之可能。故對於歷次遠東運動會之籌備及參加，均勇躍贊助。至於政府方面之提倡，幾等於零。我國十年來所以能參加每次遠東運動會而不致中斷者，社會人士努力之結果也。

(丑)全國各大城市中，各種球類比賽之盛旺。——全國各大城市中，進年來多

有舉行網球足球籃球等之比賽。更有以一城爲單位，互相比賽者。每次加入比賽之分子，學界方面雖較多，然其他各界之加入者，亦復不少。以服務社會任重事繁之人，而願拋擲可寶貴之光陰；作體育之訓練。社會人士，對於體育觀念之改善，可想而知。至於各種聯合球隊，出國比賽，（如足球隊往紐西蘭，網球隊加入「戴維司」杯比賽等）。尙屬餘事。

（寅）社會人士，參觀運動比賽者興趣之濃厚。——去冬上海舉行中西慈善足球比賽時，售票收入，近五千元。他如華南華北每次舉行較有興趣之比賽時，觀衆之擁擠；亦常出人意料之外。今日社會人士漸能以看戲的態度及觀念，來參觀運動比賽。體育可以幫助改良社會之機會，當不遠矣。

（卯）社會中老年人，對於體育練習之熱心。——觀各地青年會體育部之報告，知年逾半百，加入體操班而練習無間斷者，數見不鮮。此不僅可將千百年來「君子無戲」之觀念打破；且更可進一步作有恆心有次序之體育訓練，而爲青年人之表率。

（辰）青年人士，對於社會體育組織上之奮發。——提倡社會體育之意義，不僅在謀各個人生理上之進步；亦所以借體育訓練，分青年人之心，不使有危害身心之

妄動。蓋酒色誤人，人盡知之。然業餘之暇，苟悶坐斗室，無舉行正當消遣之可能，好動心理，人皆有之，其不爲惡習所沾染者幾希矣？今日我國社會青年人士，於努力體育訓練之餘，更能從事於社會及家庭體育上較有興趣之組織。誠我國社會體育發展上之一大進步。揚州「魏氏籃球隊」之成立。可以爲我國社會體育歷史上，開一新紀元矣。（事見本年二月二十日上海圖畫時報。）

（巳）全國體育主要機關，及各區體育組織之成立。——社會人士，鑒於全國體育事業日繁。對內對外，皆須努力。領袖機關，尤應設立。故上海有全國體育協進會之產生。成立以來，聲譽昭著；成績亦佳。此我國十年來社會體育發展中之一部分成功也。此外各區組織。除華西尙未具雛形外，餘如華北，華中，華東，華南各區，皆已有良好之組織。至於城市體育聯合會，亦有先後成立之趨勢。（如天津北京等處，皆已成立。）

（午）全國公共體育場之增加。——今日全國各城市中，除個人或團體所建設之各種運動場不計外。公共體育場之建設實有日新月異之勢。卽以江蘇一省論，各縣公共體育場之成立者，今已四十餘縣之多。此雖不能認爲社會體育發展中之偉大成績，然各地社會人士今日對於體育設備上需要之情形，可窺見一斑矣。

(未)社會上各日報中，宣傳體育佳音之熱烈。——全國各教育團體，關於體育上所出版之專門印刷物，今日已計不勝計。近年來全國各種報紙上，對於體育新聞之熱烈登載，更能引起社會人士不少體育上之興趣。若上海申報，時報，新聞報；北京晨報；及天津大公報等。近且闢體育新聞專欄。將來我國社會體育事業之進一步發展，必有賴於此種不斷的晨鐘暮鼓也。

(申)國技發展之進步。——千餘年來，國人對於國技，雖不斷的練習。但練習者，多隱而不宣，不獨無公開研究之機會；且難有「有系統」之組織。今日各地精武體育會之成立，長幼婦女，從事於練習者。日多一日。我國自古及今未斷之國技歷史，此後可以延長而光大之矣。

今日我國女子社會體育，尙無本身發展之可言。所有者，女子學校體育發展之變象耳。(如女子隊球隊與網球隊加入遠東運動會事)名爲社會體育組織，但加入者皆爲學校學生。雖然社會上普通青年婦女，不感纏足之苦。名門閨秀，已解蹻闔之禁。此十年來社會女子生理及衛生上之進步。未嘗不可視爲將來女子社會體育發展中之良好基礎也。

十年來社會體育之反面觀察

社會狀況，本無定態。每隨人民思潮及外來影響而變更。欲求一準確之觀察，誠不易易。況我國近十年來之社會，常處於不良環境之下及惡劣影響之中乎？若分別言之：則不難見今日我國政治及經濟方面影響於社會者，新舊互衝，勢力各異，干戈相見，民不聊生。學術及思想方面影響於社會者，各是其是，各非其非；分門別類，取舍無定；同具愛國之熱忱，反貽鬩牆之大禍。處此混亂社會狀況之下，各種事業，皆難發展。況體育爲我國新式教育中之後進；而與舊式思想及風俗所最不相容者耶？茲將社會中有礙體育發展之事實，粗言大概：

今日通商大埠中，頑紳劣商之腐敗，固不論矣。卽立身於教育界者，亦何嘗不賭博吸烟花天酒地？衙門重地，官僚軍閥之腐敗，固不論矣。卽寄居於學校中之青年學子，亦何嘗不麻雀撲克，公寓旅館？社會各方面之生活環境如此，真正社會體育之發展，從何說起？

且體育定旨。係依教育原理。助各個人身心上之適當進步也。乃我國社會體育，提倡未久，而歐美各國借運動以賭博之惡習，已漸鑄成。嘗見運動技能較佳者，每一比賽，輒要求優待。參觀比賽者之心理，亦因之而變。不久將見此淨潔無比之大好運動場，一變而爲西商遺毒之跑馬場矣：

總而言之：今日我國社會中東身自好；精神充足；體格堅強；而能努力於事業者，固不乏其人。然而大多數羣衆，皆沉沒於昏天黑地之中；以言氣概，則萎靡不振；懶態橫生。以言體質，則心跳氣促；迎風欲舞。噫！國人處此不良社會之中，欲求有強健之精神，作偉大之事業，豈可得乎？再從國際方面觀察，以言民氣，不有實力；氣何以張？以言國勢，不有壯民；勢何以強？此不僅我國社會體育一方面之問題，實有待夫全國教育，政治，經濟，環境，遺傳上各方面之改良也。所謂體育者，僅爲教育之一種耳。值此國家多事之秋。匹夫負有興亡之責；凡我國人，其各本所知。共挽此狂瀾乎？

娛樂

高梓

(甲)娛樂的意義及與人生的關係。

社會中的人，對於娛樂二字的真義，都不十分明瞭，誤作嬉遊解釋，因而忽視而以爲無關緊要的，大有人在。殊不知娛樂對於人生，有極重大的關係，對於生存有莫大影。嚮娛樂乃是人類的天性，他的範圍極廣，包括人類一切本能的活動。爲何呢？因爲人們無論貧富，每日除工作之外，不論多少，總有閑暇的時間，怎樣消遣這個閑暇非工作的時間，確是一個很重要的問題。譬如我們在閑暇的時間，作有益的娛樂，如運動，遊戲，練習樂器，歌唱，下棋等事，不但能強健筋骨，發達神經，並且有補於道德之涵養，身心的培養。反過來說，如果將有益的時間，作不正當的娛樂，如賭博等，那就豈獨耗費金錢，傷損身體，並且使人格道德墜落了。吾人閉目一思，娛樂關係人生是何等的重要呀！

按人類本能發生衝動的時期，即發生一種願欲，這時環境，必須給這種願欲以相當的表示的機會，否則這種願欲，不能得正當的發展，必定驅向他種不正當不自然的活動上去發洩。所以人們不能得正當娛樂的機會，多向非道德的場中尋快樂，因爲這樣可以滿足他的願欲。美國著名社會學家愛登斯女士說：「不給青年準備正當

之娛樂，是不獨奪取其本能的自然發洩的機會，並且使青年，受有傷人格，或消滅性靈娛樂的試探。」試舉一事以證明：有一小兒，因為偷人家園中的蘋果，被警察追逐。有人問他，是否喜歡蘋果，故作偷竊之舉。小兒回答說，不是。警士追我時，實有趣之至，竊菓冀得奔跑之娛快耳」。給本能以正當發洩，有如此的重要。我們應羣起努力運動，給人人以正當娛樂的發洩機會，才是。

(乙) 家庭娛樂的緊要。

有人說，現在社會裡的人，忽視娛樂，是一時不能補救的，因為他們已是根深蒂固。據我看，根本的救濟法，必須從家庭娛樂方面着手。要知道，社會種種惡習和心，家庭教育不良，也是一個極大的原因。社會之所以有種種墜落人格的娛樂，因為家庭缺少正當有興味的娛樂。換一句話說，要是家庭有適當的娛樂，一家都享受正當的娛樂，子女自幼養成愛好正當娛樂的習慣。那末，那根深蒂固的社會惡習，可不是根本剷除了麼？所以我說，家庭是提倡娛樂運動最好的地方。

吾們考查一下，國內中等的家庭，對於娛樂設施是如何情形？我敢說，一百之九十九，是要令我們失望的。兒童娛樂的一方面，多數家庭中成人的觀念，以為兒童正當的遊戲，是頑皮，是虛耗精力，並沒有什麼價值。往往討厭他們，奔跑呼笑，甚

至加以禁止，所以連最簡便的沙箱，或是廉價的玩具，都覺沒有購買的必要。有時常聽見做母親的說，要送他小孩子入學了，因為在家裡吵不過。送小兒進學的目的，原來如此。幸而近年來學校對於兒童遊戲，稍稍注意，所以兒童始得數小時舒暢的遊戲。學校放學後，往往許多兒童，仍是戀戀不忍離開運動場呢。近代教育家，認遊戲為教育兒童唯一的工具，但是學校是不能獨負其責的。做父母的，須了解遊戲乃是兒童的天性。兒童藉以運用本能，發展屬於社會所需要的性質，練習以成將來的事業。家庭是最適當的環境，為兒童作自然的活動，自由的發表一切情感。做父母的，從旁善為引導，教以正當方法。這重大的責任，如何可以完全委在學校方面呢？更不可加以遏止，因本能在運用的時機，受外界的阻力，必漸就退化了。人均希望他的子女將來做偉大的事業。但是偉大的人物，不僅是富有學問，必須有完全的人格。欲達到這種目的，兒童幼時的習慣，不能不注意。良好的習慣，必賴正當遊戲養成。家庭對兒童娛樂的設施，是豈可漠視？

關於成人娛樂，據我所知，中國家庭也是極其忽視的。記得有一次，友人告我一段她家庭的風潮，我受了無限刺激，至今猶覺耿耿在心。她告訴我說：「伊的丈夫，與伊決絕，已有三日未歸。」我問為什麼原因呢？伊說：「他公畢之後，常作邪狹

遊，必三更後始歸。視家庭有如客棧，故吾畧有勸誡，而彼即絕裾而去。」要曉得中國家庭，大半都是乾燥而無樂趣。除了賭博以外，毫無娛樂的可言。青年不能覺着家庭生活有興趣，於是除了少數心地明白的，能够尊重自己人格，注意選擇正當娛樂外，其餘的人，那能不轉向他處尋不道德的娛樂如酒，色，賭博呢？

(丙) 施行娛樂的方法

施行家庭娛樂，可以分作兩點說：

(一) 實行娛樂的地方

(子) 戶外遊戲場——差不多的家庭，都有大小不等的院子，可以供小兒奔跑成人散步或遊戲的。這是家庭體育的中心點，提倡娛樂不可缺少的工具。

(丑) 俱樂部——屋子裏面，可以老幼團聚，唱歌，奏樂，猜謎，談笑，或爲小兒講故事，或作室內遊戲，天倫同樂，這是無上的幸福。

(二) 設備——設備一層，與經濟有直接的關係。吾祇就最簡單而易於備置的，說出來給大家採用：

(子) 沙箱——沙對於兒童，有特別吸引力。無論那一國小兒，都是喜歡玩沙。試看小兒在街市上走過，看見沙堆，沒有不跑上去玩的。沙，是很有價值的遊玩

，因爲小兒可以用手掘堆，在沙上寫畫，得着最高覺官的練習。沙箱不是一個純粹社交性的遊戲，每每一個小兒單獨的玩得極饒興味，自樂其樂。所以比較是適合於家庭。備置極容易，祇須做一個箱子，約十二尺長，六尺寬，一尺高，家中舊木箱，亦可廢物利用，將潔清的沙子和圓石子同蚌殼放在裏面，安置在屋外，最好是樹陰之下太陽有時亦曬着的地方。一事應注意的，就是保守沙子清潔，是很緊要的。

(丑)鞦韆——鞦韆本來購置是很貴的，但是小兒最喜歡搖盪的動作，對於鞦韆有特別的愛好。家庭有樹的，可以用兩根粗繩掛在樹上，下繫木板一塊即可，所費極微。

(寅)梯子——梯子差不多家家有的，普通人以爲梯子是造屋時用的，却不知梯子也是兒童遊玩頂好的器械。兒童喜歡爬梯子，因爲可以發洩他攀高的天性，並且可以練習膽量，得着極好的運動。如將梯子放在地上，兩頭墊幾塊大磚頭，兒童行走其上，可以練習平均力，與膽量。往往看見小兒歡喜在門檻上走，隨跌隨起，毫無厭倦，但是門檻乃是人出入必經之道，兒童遊戲，是必被呵責的，不如用梯子爲佳。此外梯子還可做軒輊，橫梯，等用，利用家庭用具去做

兒童遊戲器械，是最經濟的。

(卯)玩具——關於兒童玩具種類很多，如球類大的可以踢，小的可以拋接，毽子，空鐘，小兒都知道玩法的，繩子可以作跳繩之戲，鐵環可以滾，豆囊，籐圈，可以擲接。除了玩具以外，如養善歌的鳥兒，馴良的家畜，種美麗的花草等，可以啓發小兒喜愛動物的心，並能欣賞天然界的美景。以上所述，大都是專屬於兒童，至於成人娛樂的設備，如乒乓球，棋盤棋子，有益書籍，骨牌，同各種樂器如笙，簫，笛，琴等。如果經費稍裕，如留聲機，鋼琴，網球場，是最合宜家庭娛樂的。他如汽鎗，自行車，及騎馬等等，都是正當有的益娛樂。

(丁)家庭娛樂組織。

當此過渡時代，家庭的人物，半舊半新，欲打破許多根深蒂固的舊習慣來提倡有益娛樂，實非容易的事。必須有組織方可。婦女尤須特別努力。第一是自身的解脫；女子所以單弱，是因爲深處閨房，少有運動的緣故。若是婦女有正當的娛樂，他們體格可望健強，不但於自身有益，而且於國民體力健全上，也有很大關係。第二是女子暇時較多，並且這也是女性的特長，所以我以爲婦女應努力娛樂運動，決絕地剷除一切家庭不正當的娛樂，去徒事組織正當的娛樂。

說到這裏，不能不請求知識階級的女同胞來倡始了！光光埋頭讀書，是無用的！這謀家庭幸福的改革的責任，也應當決然毅然擔在自己兩肩上才是！

體
育

八

鄉村教育與婦女體育

龔業雅

鄉村教育之重要

近年來提倡鄉村教育的聲浪，一天高似一天。這種現象，對於我國前途，實在可以樂觀的。因為我國鄉村土地的面積，占全國百分之九十以上。鄉村人口的總數，亦占全國百分之八十以上。國家既是以土地人口為主體；教育又是強國的要素。對於鄉村教育，自然不能不特別注意了。換句話說：就是對於鄉村的人民，應當按照他們的生活習慣環境經驗，設法施以各種相當的知識；使他們能實用環境，應附需要；使全國教育，達到普及的地步；人人能識字；人人有普通的知識才好。因為知識，是競爭生存必不可少的東西。無論個人國家，知識完備的，必能占優勝；知識缺乏的，必定遭劣敗。世界上文明強勝的國家，幾乎人人都能識字。我國識字的，不過少數又少數；住在鄉村的人，大多是不識字的。若是不努力提倡鄉村教育，中國前途，恐怕沒有希望了！他們有口和啞者一樣；有眼和盲者一樣；有耳和聾者一樣。像這樣不健全的國民，充滿全國，怎麼不致于貧弱呢？所以我說提倡鄉村教育，實在是我國當今要務。

體育之目的

知識固然是很要緊，但是對於精神和生活方面，也是很要緊的。體育在社會上的價值，就是使人類的精神和生活有一種愉快健全的調和。有人問體育究竟是什麼一回事？達阿盧惟斯說：「體育爲直接鍛鍊吾人身體之工具；並由此而間接有益于吾人之心意，使精神愉快；志氣高尚；爲陶冶道德之最妙方法也。」郝伯陽氏說：「體育者，依據天然方法，直接以發育吾人之心身；間接爲增進吾人之智識與道德之科學也。兼言之：即造成人的新教育也。」由上二人所解釋體育的意義看來，體育的目的，絕對不僅是鍛鍊身體。現在容我把體育真正的目的，很明瞭的說出來：第一，關於生理方面，能激動生長；改正姿勢；活動筋肉關節；增加元氣；得快樂的精神。第二，關於教育方面，借遊玩訓練，能養成義勇協和的精神；發達相關的知識與習慣；且能利用所有的本能情緒，擴充美的範圍。第三，關於社交方面，有正當的聯絡；互相攜手；合羣心特強。總之對於經神，思想，生理，精神，社交這四項，是有同樣的注意及整個的目的，並且是不能缺一的。

體育與教育之關係

體育的目的，既如上所述。那末對於教育有密切的關係，是顯而易見的了。本來

教育的發達，可以說有三方：一，是長。二，是高。三，是厚。教育全國人民沒有一個不識字；把人類以前的經驗，使每個人都能應用，這是長的一方面。普及教育，平均起來，應當使各個人的發達，能達到甚麼限制為止，這是高的一方面。至於說教育的內容和注意的範圍，是甚麼？那就是厚的一方面了。教育的內容，不外智育德育美育體育。體育是教育中要素之一。教育的完成，又全賴體育的幫助。由這樣說來，教育與體育，實在是互相爲用，不可分離的。麥克樂氏說：「體育乃人格教育之實驗。」因爲人們的行爲與神經筋肉，有密切的關係。據學者的調查，凡犯道德及法律的人，他們的身體，多半是有缺陷的。有健全的身體，然後有健全的精神；有健全的精神，然後有健全的思想；有了健全的思想，道德也就可高尚了；而身體之發育，又可康強勻稱，生氣勃勃，對於德育智育美育都有莫大的助益。歐美各國著名的大教育家如雅典的 Athen，他說體育與音樂，是造成完全教育的工具。意國的教育家 Feltre 謂體育是教育上最不可缺少的。法人 Montaigne 謂要造成完全人格的國民，必須受體育的訓練。又美國教育家 Malcaster 對於體育論調，主張在兒童教育中，體育課程占三分之一。就是人人知道的盧梭和伯拉圖，憑着他們十數年的經驗，也承認體育在教育上占很重要的位置。體育在教育上既如此的重要，

提倡鄉村教育程序中，對於體育事業，也就不能不提倡了。

婦女與人類之關係

智德體三育，既是教育本旨上的要素，好似鼎下三足，不可缺一的。那末對於家庭教育，也是一樣的了。但是涵養兒童的德性，啓發兒童的知識，發育兒童的體軀，不是父母所負的責任嗎？以今日中國社會情形而論：做父親的，多因職業謀生的原故，常奔走在外面，和兒童相處的，多半是母親，母親所負的責任，實在較為重大。母親對於兒童的關係，也較為密切了。達爾文說：「兒童的心意發展，簡直像河泥中的種子，萌芽於不知不覺間。」若是做母親的，不能用教育去啓發他，感化他，誘導他，祇任他自然的發展，結果是不能有良好完美的新國民出現。斯賓塞說：「兒童是什麼呢？就是寫照他父母行爲的一面鏡子。」福萊擺爾氏又說：「生後四閱月的小孩，已能有反射性的摹仿。」可見母親對於兒童，無形中實有一種偉大潛移默化的勢力。兒童好像是人類中的新細胞，這種新細胞的個體，如果都是健全的，那末人類將來所表現出來的，也自然是健全的了。不過後天的教育與境遇，絕對不能變更兒童的本質。因為個人的性質，常受遺傳節制。環境僅與遺傳以發現的機會，而不能變更先天的性質。教育僅與天才以發現的機會，而不能化庸人爲天才。

教育只能使個人的能力，發達至先天確定的程度而不能超越的。所以要求人類的健全，後天的教育，固是重要。但是先天的遺傳，尤覺不可忽略。葛爾頓百拉圖類之所以提倡優生學，就是這個原因。所謂種瓜得瓜，種豆得豆。我們的種族性精神能力，都是決定在祖先的生殖細胞中。可是母親體對於遺傳，更有密切的關係。由此看來！母親對於兒童先天的遺傳和後天的教育的責任，實在重大。換句話說：就是婦女對於人類的關係，實在是最密切最重要了。

體育對於婦女之必要

婦女對於人類，既如此重要。對於她們的教育，應當怎樣提倡；怎樣注意；怎樣設施呢？體育是教育的先步，對於婦女，自然是萬不可缺少的了。衛中博士在新婦女與新中國的演說詞中說：要有新中國，非建設在新的婦女身上不可。新婦女第一步必要走的途徑，就是要受體育的訓練。因為受過體育訓練的人，才有健全的身體和高尚的思想。若是身體不健全，即使有學問，他的心是虛弱不能適用的。況且我上面已經說過：教育和生育方面，母親對於兒童的責任，是特別重大；假使母親身體不健全，思想不高尚，產出的幼兒，也就不能健全良善了。兒童教育，既以體育占三分之一；若是母親沒有受過體育訓練，對於正當遊玩的設施與合乎教育原則的

遊戲及一切衛生習慣，都不能實現。就是對於自身及家庭間的生活，當然也是枯寂無味。既得不到人生樂趣，他底思想和人生觀，就自然而然的趨入悲苦消極的路上去了。人人若沒有積極向上的心，人類也就沒有進化的希望。提倡體育，確是興國の上策。提倡婦女體育，實在是改良社會的第一緊要的藥方。

提倡鄉村婦女體育之計劃

現在各學校各城市，對於體育事業，漸漸的發達。婦女們也漸次的能了解體育上的價值；對於正當娛樂的習慣，也有進步。譬如公園中散步，划船，滑冰，跳舞；球戲室內遊玩等，在開化文明的都會城市中，很可以看到。不過鄉村裡，還是寂然無聲。苦苦地過她們死板枯燥的生活；她們的環境，她們的習慣，都不能給她們以真實的生氣，使她們走到人生的正途。她們自身既不能得到健全的氣象，對於兒童教育，更不用提了！今日我國婦女體育，固然緊要；但提倡鄉村婦女體育，尤其是急務。至于應當怎樣進行呢？用怎樣的計劃去達到目的而能收偉大的效果呢？實有討論之必要。現在把我個人的計劃程序條列於下：

一，調查——調查一鄉村中有多少戶宅，每戶中有多少婦女；有多少出外讀書的子女。再詢問各人如何利用閑暇的時光；家庭中有何種娛樂的習慣等情

形。

二，宣傳——借鄉村中的學校爲宣傳的總地點。於星期假日，招請附近各婦女，聚集一堂，講演體育的益處，正當遊玩的娛樂。或者，編些關於健身衛生運動等問題的故事，說給她們聽。同時可以表演幾種遊戲和運動動作；並可映衛生運動和有趣的電影片給她們看，使她們發生一種興味和一種新的思想。然後她們對於自身的將來，至少可有一種改良的趨向及基礎。

三，籌款——請熱心教育的人，解囊捐助，或舉行遊藝會，售票集資，由少成多，以供一切設備用費。

四，施行的方法——

1 劃分區域——分一鄉村爲幾區。按調查的結果，每區以三十人組成。在每區中，選擇一天然優美的場所，稍爲加以人工的佈置，再加以適合婦女遊玩運動而不費錢的幾種設備。使每區的婦女在暇時，有遊散運動的地方。

2 組織指導委員會——按照調查的結果，請各家在外讀書的學生（除小學生外）都加入充當委員。視人數多少，分配到各區去負指導的責任。利用假期歸家的時期，隨時宣傳；隨時指示。使每區各有完善的組織，並規定遊玩時

間與運動項目。

3 組織糾察委員會——由辦鄉村教育的，或提倡婦女運動的負責人和鄉村學校的體育教員組織。隨時輪流到各區觀察。有不善的地方，隨時設法改良辦理。如各家衛生上不清潔，應有相當的處罰，督促其改過自新。

4 鄉村平民學校之邦助——辦鄉村婦女體育，應當與主持鄉村平民教育的，一同攜手。雙方進行，使每人有體育上的知識，羣策羣力，自動的努力提倡。

五·鼓勵——如各區對於體育事宜，漸有進步與心得，可組織各區遊玩比賽會，以增興趣。也是鼓勵她們向上謀進取精神的好方法。結果就是各區協力謀各區的優勝。

六，連絡感情——提倡各區運動比賽，就可以間接連絡感情。一鄉村中應有一個公共體育場。因為經濟時間和經費起見，應有一定的時間，為全村婦女聚集遊玩的機會。如此一方面連絡感情；一方面能使她們感到羣衆生活中的合羣和協的必要。

總之，凡一種事業，必定審酌各地方情形風俗和習慣，因地制宜；因人設施，一

一步一步的慢慢擴張，自可收事半功倍的效果。

總結

由以上所論的看來，鄉村教育與婦女體育在今日中國中實在是急待提倡的。社會文化的進步，完全依賴個人相當的教育。但是增進文化的工具，又不能不賴體育教育。因為體育不但操練身體；而且能強健社會的根基。中國社會的改造，可以說大部分全賴鄉村遊戲場的教育——鄉村體育上的教育了。所以我敢說鄉村教育與婦女體育問題，人人應當注意！人人應當提倡的！

體

育

十

現代我國體育發展上之缺點

宋建銘

中國古時體育，原不過爲民間及軍政中一種戰鬥武術。組織合行政方面，本無一定系統；一定主張之設施。於教育原則上，尤隔離遠甚。故沿革數千年，民族體育，迄無絲毫之發展。直到近來歐化輸入，振興體育之風浪，始漸盪及耳鼓。所謂「三育並重；」「有健全之身體，然後有健全之精神，」種種口號，在在爲促進體育之標幟。學校列爲專科；教育部有專司之職責；社會上有運動競賽會之組織；公共體育場之建設。從形式上之設施看來，固可謂應備盡備矣。但究其實際，體育進展之成績，尙屬幼稚，且多缺點。殆所謂驚其名不務其實；捨其本而逐其末歟？茲就普通學校體育方面之缺點，略舉如左，尙望負體育之責者，有以研究而改革之：

(一) 體育課程的分量太少。——從生理合教育方面的原則上定規：小學每日至少應有三小時之體育課程；中學應有兩小時；大學應有一小時。方能滿足須要；獲得體育上之真效果。試觀中國現代中小學體育課程，每日至多不過一小時。大學幾等於無。實乃缺點之一。

(二) 體育教材之內容太乾枯，且極單純。——按小學校體育之目標：在注意生理上之發展，及心理上之舒暢。故教材以適應自然環境；發展個性爲前提。跳舞模倣

操及野外等遊戲爲適宜。中學校之體育目標：在預備養成偉大之人格。故須有堅強之訓練，以堅強其體格，及其經驗。教材以比賽運動，競爭遊戲，童子軍之訓練爲要。大學校體育目標：在使個人能有天然發展及體育上興趣之增長。俾畢業後爲社會服務時，能保持業餘運動之興趣；幫助精神方面之健全；事業方面之努力。教材以高級器械操，及各種天然遊戲爲宜。試觀目下中國各學校之體育教材，多屬一種機械被動式的柔輦操。天然活潑之遊戲，多所不取。實乃缺點之二。

(三) 負體育訓練之責者，多半虛榮心太盛，注重選手制，而忽略多數人之興趣。——目下中國一般學校當局，多以選手運動爲獵取聲譽之惟一捷徑。因之素常訓練，亦以少數選手爲主體。苟選手技術高強，能獲得運動優勝之獎章，卽認爲可以代表全校體育之成績；而視爲目的已達。以是每當運動會比賽之初，各校即爭相參養運動員。終日施行技術上之訓練；其他功課一切，在所不顧。其結果：在學校有違普及體育之真諦；在運動者之個人，有感受課業上無窮之犧牲。試問體育目標，果在是乎？雖然，選手制，運動比賽之競爭，亦不應完全推翻。蓋在目下體育振興伊始之中國，若不在少數人技術上求精練，以提高比賽興趣，徒言普及體育，亦爲不可能之事。惟我國今之提倡體育者，太注意錦標之得失，致運動者之學業方面

，犧牲甚鉅。其結果，祇造成機械式之動作。實乃缺點之三。

(四)體育之訓練，須從德，智，雙方齊進，萬不可偏重技術，而失却體育本身之立腳點。——吾人皆知體育之目標，在養成健全之人格，為社會人羣服務。非祇求強健之體力；活潑之技能已也。惜今之提倡者，對於此旨，多未顧及，致國人於體育目標尙未真正明瞭。實乃缺點之四。

(五)缺乏理論上之宣傳。——此項缺點，初觀之，似不甚重要。但仔細研究，其有關於體育之進展極鉅。蓋無論任何一種工作，苟希望其成功，非藉有大規模的力量來幫助及贊同不可。但贊同合幫助，又非使羣衆能瞭解該工作之意義不可。試問若無理論方面的宣傳，羣衆將從何瞭解體育之真意義耶？中國目下體育發展中所以不克獲羣衆之同情及襄贊者，實因缺乏理論上之宣傳。實乃缺點之五。

(六)關於體育上建築及設備上不完全。——今日我國社會體育建築之缺少，固不論矣。即學校方面，有浴室健身房，及其他器械或檢查體格用具者，亦極少。間有之，亦多為鄙陋不合用者。此雖于初步體育發展發程序上，無偉大之影響。然實為缺點之六。

體
育

中國體育之背景

余永祚

「中國體育不發達」！這是誰也相信，誰也不能否認的；如果說：「中國根本便沒有體育之可言」！這却完全是沒有根據而且錯誤的謬論。

我們試考究我國史，歷代都可以找出很顯著的體育上的背景來；不過因為種種的關係和影響，其提倡的結果，往往成爲個人或部分的技術，而不能普及於社會，影響於社會的各個人。所以祇能說：中國的體育是不科學的，缺乏社會性民族性的，因此中國體育之背景，祇能以個人爲單位而不能以時代爲單位。

我們對於中國史若要想把歷代體育之背景，找出一個連貫的具體的系統來，自然是絕對不可能的。所以只能在我們可能的範圍內，很簡略的無條理的舉出幾端來證明，中國斷不能說沒有體育。

禮記內則篇有云：「六年教之數與方名；九年教之數目；十年學書計；朝夕學幼儀，請肄簡諒，十有三年學樂誦詩舞勺；成童舞象學射御；二十學禮悖行孝弟，三十博學無方。」

中庸：「智，仁，勇，三者天下之達德也。」

周六藝：「禮，樂，射，御，書，數，」分析其意旨，亦不外是智，德，體。

僅就此三端，我們便很明瞭的知道，我國古代，對於智育，德育，體育恆視爲同等的重要，與近代三育並重之說，頗爲吻合。

後漢華陀考察各動物之特長，根據其日常動作爲基礎，而獨倡一種健康術名曰五禽法：一虎，二鹿，三熊，四猿，五馬。

佗氏精通醫學，而明生理原理，常語人說：「人體欲得勞動，但不當使極耳，動搖則穀氣得銷，血脈流通，病不得生，譬如戶樞終不朽也。」又說：「五禽法亦以除疾兼利蹠足，體有不快，起作一禽之戲，怡然汗出，身體輕便而欲食。」後漢書華陀傳云：「廣陵美普從佗學，佗語普以五禽之戲，普施行之年九十餘，耳目聰明，齒牙完堅。」這都與近代體操原理，生理原理很相合之理論，有近代體操運動一般的效能，但惜當時不尚體育，社會上絕不注意。故動作之法，乃不得傳。

以後蒲處貫根據佗氏之五禽法倡小勞之術，其著作，保生要錄有云：「養生者，形要小勞無至大疲，故水流則清滯則污，養生之人，欲血脈常行如水之流，生不欲至倦，行不欲至勞，頻行不已然亦稍緩，卽是小勞之術也。」

八段錦亦爲吾國舊時之練身法，其動作亦頗合生理，且功簡而有神效，流傳於社會極廣，影響亦頗大。其術傳自宋人郡齋讀書志云：「八段錦一卷，不題撰人，

吐故納新之術也。」

技擊家歷代背出，而少林寺之拳術，達摩之羅漢十八手以及易筋，經則爲影響最大者。

劍術騎射，皆始於黃帝，歷代亦頗注重，故其於社會體育上歷史最長，與歐美劍術和賽馬，頗相彷彿。

秦漢隋唐所盛行之角抵戲，與歐洲之角力運動相類似。至於舞蹈，泅泳，遊戲，蹴鞠，鞦韆拔河等運動，歷史中亦不乏其人。

至於近代自歐美的科學的體育教育輸入中國以後，瑞典式體操，德國式體操，以及各種球類遊戲，田徑賽運動，也漸漸實施於學校。雖然說較之歐美尙相殊遠甚，然亦大有蒸蒸日上之勢，亦且漸普及於社會全體。

從這簡單的歷代體育上的背景看來，我們很明確的可以斷定我國決不能說沒有體育之可言；但是同時使我們最驚奇而且懷疑的，就是爲什麼我們一個國家經過幾千年的歷史到此刻反會變成這樣一個柔弱的民族來？這是很值得令人注意而有討論價值的一個問題。

我以爲橫亙在我國體育進步的路程上的最大的障碍物有四：

(1) 政治方面：

春秋戰國之際，數強並列，終年風煙不靖，非兢兢於右武，不足以圖自存。所以我國的軍事體育於此時最爲發達，人民皆有一種尙武之精神。

迨秦政卽位，六國爲一，墮名城、殺豪俊收天下之兵器，聚諸咸陽，銷鋒鑄鏢，以弱天下之民，自是人民身體，日流文弱。簪纓之族，佔畢之士或至終身袖手雍容，無一用力之時。日久此種遺傳，成爲天性，非特人民體骨柔弱，志氣亦脆弱而不武，委靡而不剛。這可說是中國民族進化上最大的一個創痕，影響於中國體育之發達唯一的一個大惡魔。

自唐宋以來，復以科舉取士，把利祿來引誘一般人們都趨向於文章方面，重文輕武之觀念，自是乃深入於人們的腦袋中。所以歷代對於體育上的所發明和提倡，都不得喚起人們的注意和興趣，因爲他們根本便看不起；卽是近代各學校體育的施設，亦不易得社會一般的同情。

(2) 學說方面：

代表時代的學說，自然也是最能影響於當代社會上一般人們的思想的。

儒家道家爲中國數千年間學術上最受人們崇拜的，儒家重禮，以雍容揖讓爲嫻

雅。如孔子之斥子路之好勇，宋人復標生靜之說，流播所及，人民體力益萎靡不振。至於道家之學，崇尚無爲，葆精惜氣，不使勞瘁，放者習之，至欲蕞棄禮法，以飲酒爲高，以疏懶爲達，這都是足以碍阻體育之發達者也。

(3) 提倡者的目的和方法的錯誤：

中國歷代體育提倡者，其提倡的，對衆往往只限於個人或少數的學徒，而沒有普及社會民族國家的思想和目的。其術雖也許有如瑞典的林氏德國的楊氏所提倡的有同樣的效果，但其結果則相差懸殊。究其故即林氏楊氏之提倡體育，乃以發達社會民族，富強國家爲動機爲目的。

再者，便是中國的體育的提倡，都是沒科學的根據和方法的，所以不能把直接的利害關係去激發一般人們對於體育上的覺悟和興趣，最奇怪的，便是中國技擊家的傳授，是一代比一代退步的，因他們傳授時每不願完全傳授與他的學徒，所以他的精華是漸次消滅的了。

(4) 日常生活上的習慣，於體育上之影響：

中國科學幼稚，不發達，所以中國人的生活也都是極不合衛生的，如污穢的道路，空氣閉塞的房屋，齷齪不潔的食品等，在在都可以發現有碍於身體發育之習慣

，毋待一一舉出。

鴉片之爲害，這是誰也知道的，而中國人獨以爲社會上的酬應品，並視爲高尚之好嗜，誠無怪外人之稱我爲病夫了！

以上所說的，不過是中國體育背景之大概，雖不能於將來改良及發展上生直接的影響，但或可爲溫故知新中之一種參考。

體育與社會

李 芸

我國向來不重體育，科舉時代，無用說得；即今學校時代，亦是如此。未受教育者如此，受教育者亦是如此。這其中的原故，大概是因對於體育的價值，尙多誤解所致。試觀體育之重要，經歐戰而亦顯。故無論協約聯盟各國，莫不以推廣體育，爲戰後惟一之急務。誠以其有裨於社會與個人，非淺鮮也。回觀我國，號稱病夫。社會情況，不堪問聞。宜如何提倡體育，以增進個人健康；培養高尚人格；改良社會生活；鞏固國基；而絕強鄰覬覦之念；野心家染指之心？乃今日雖有少數教育家及體育家之大聲急呼，極力鼓吹，而國民之昏憤如故。卽有一二稍明體育之真義者，亦以爲此係訓練兒童之工具，與社會何干？甚有目爲不倫，詆爲非禮，謂好弄非德者。無怪乎日云振興國家，而國家之紛亂如昔；倡言改造社會，而社會之腐敗如故。是緣木求魚所應有之結果也。故苟欲改造社會，建設強有力之國家，則普及社會體育誠不可視爲緩圖。茲就管見，略述如次：

（一）使社會有活潑之生氣：「健全之精神，寓於健全之身體」「教育的出產品，就是活潑的個人。」夫體育之最大目的，卽在訓練一康健之身體，兼有由內部發出活潑之生氣。俾可服務社會事業，有所發展，不致失敗。試觀我國一般人

之身體，有如外人之康健者乎？內部之精神，有如外人之活潑者乎？身體精神，既皆不能與外人相比，宜乎社會沉默，一無生氣。且我國人天性，泥守成法，事業及科學，皆少有進步，外人稱我為病夫之國，夫豈冤哉？故欲雪病夫之恥，使社會有活潑之生氣，則急宜普及社會體育。使各人有正當之娛樂，以愉悅其心志；有適宜之運動，以活潑其肌體。如此，則社會中均係健全分子，病夫之名，由此可以洗滌，社會生氣，亦可蒸蒸日上矣。

(二)·改良社會之風尚：今日中國社會之腐敗，已達極點，考厥因原，雖非一端，而社會體育不普及，實主因也。現在社會上一般人之生活，於正常工作完畢後，其餘剩精力，多消磨於茶坊，酒肆，煙館，賭局，與妓院之中。而此等處所，皆為游民之製造所，萬惡之出產地。其結果，釀成今日社會上種種不良之現象。雖然不良處所之所以存在者，亦為應閒暇無聊者之需要耳。體育原理中之精力餘剩說，實與此有關。蓋物有餘力，必思拋洩。今日社會上既無正當娛樂之地，可以舒展一般人之身心，及無遊戲之所，可以活潑一般人之肌體，則惟有藉此不合理之消遣，以發洩其餘剩精力。積久愈深，種種罪惡，因此而生。此實社會問題中之一大問題也。若不力謀補救，將待何時？

(三) 充裕社會之經濟：中國之貧，多由閒於之一字。惟其閒也，故有不正當之消遣，耗糜精力金錢於無用之地。因賭淫而傾家蕩產者，比比皆是。故普及社會體育，實為減少社會經濟破產之要圖。蓋提倡社會體育之效果，既足以改良個人之生活，又可以節省無謂之消費。況個人既得健全之體魄，活潑之精神，有為則事半功倍，建業亦什百而倍蓰。生衆食寡，社會之經濟。自然充裕；百廢因之以興；國自泰而民自安矣。

(四) 培養協和之精神：中國人向以個人為單位，協和之觀念，互助之精神，從來少有。凡事之有益於己者，趨之惟恐不及；雖犧牲社會，在所不惜。事關公眾，則互相推諉。不然則彼此傾軋，爭權奪利，顧私忘公，幾成為中國人之特性。社會事業之阻滯，國家政潮之黑暗，莫不受害於此私心二字。換言之，莫感無協和之痛苦。此種精神，能得之於體育中者實多。不觀夫遊戲時之共同協力，隊衆一心乎？只知戰勝其他團體，不復知有個人，勝則歸諸團體，敗則共任其咎。毫無私見存於胸中。苟有可以增本隊之榮光者，雖犧牲個人，亦無難色。故今欲團聚如散沙之中國人民使有互相和協之精神，以社會為前提，公眾為目的，舍從普及社會體育外將何由得此高尚之精神哉？

由上觀之，可知普及社會體育，實為解決當今社會問題之急務。然果何從而着手乎？謹聊貢獻於後：

- (甲) 組織各種社會體育機關；
- (乙) 增設公共體育場；
- (丙) 敦請有才識者，負指導社會體育之責；
- (丁) 開放學校體育場；
- (戊) 工場內宜增設體育場；
- (己) 宣傳社會體育之意義及興趣。宣傳方法，不外以下數種：
 - (子) 利用印刷品或廣告，竭力鼓吹淺近體育及衛生的原理；
 - (丑) 請專家講演關於「體育與人生之關係」等問題；
 - (寅) 常舉行各種比賽，以發展技能上之興趣；
 - (卯) 注意文字之鼓吹，如體育雜誌週刊等之發行；
 - (辰) 提倡者以身作則，他人自必興高采烈而樂於運動；不致使社會有上所懷疑而目為空論；
- (巳) 組織研究會，討論一切較深遠的問題，如改良社會上各種生活之研究。

體育家與社會

杜庭修

普通以「體育家」爲「光棍」的變相。有好多「體育家」亦以「好漢」自豪。體育家三字儼然成了飛毛腿，羅漢拳，膀粗腰圓，赳赳武夫的代名詞！又何怪體育不能向普及處發展呢！又何怪社會以體育家與耍拳的，踢腿的，捧腳的，賣藝的相提並論呢！其實體育家對於知識的生活羣居的生活，與美的生活，全應當爲社會的表率。謹簡單說明如左：

- 一，體育家是社會上健康的表率。健康不當黑粗碩大講。健康是精神充足心廣體胖的意思。
- 二，體育家是社會上有用的人材。因爲他身體健強，常抱樂觀，輔人之仁，濟人之急，樂善不倦，驅惡有力。
- 三，體育家是社會上的組織家。因爲體育學最注重的，就是領袖的能力，合作的精神，服務社會的人生觀，及調和新舊衝突。
- 四，體育家是社會上生活的經濟家。因爲惟獨體育家，能知道每日二十四小時工作，遊戲，讀書，休息，如何分配爲適當。
- 五，體育家是社會上的團結力。因爲他的學識，包含甚廣，閱人極多。故容易調劑

融洽心意不同之人類，而趨社會於進化之一途。

六，體育家是代表受完善教育者。因其所受普通之教育，與他人等。所有實際之經驗，比他人多。言願行，行願言，允宜高出羣衆。

七，體育家的生活是社會上最有趣味的。大凡體育家每日的生活，比他人快樂的多。身體健康，應當快樂。多爲社會服務，應當快樂。使人不爭，應當快樂。作事遊戲，讀書，睡眠，各得其宜，應當快樂。能使社會團結，以謀公共之幸福，應當快樂。因身無疾病，行有餘力，可以週覽四海名山大川，與世界豪俊交游，應當快樂。

研究欄

瑞典式體操	屠鼎鏜譯
跳舞	顧毅若
小學體育教員學識之商榷	杜庭修
武術之討論	楊文輝
棒球	王慎名

瑞典式體操

屠鼎鏜譯

R. T. McKenzie 著

瑞典，德意志兩國之體育，蓋均原於彼國民愛國心之激發而產生。而瑞典式之體育，則更較德國式者為美備，其範圍所包含者有：娛樂運動，學校體操，及兵式操；而其最特著者，則為醫藥體操 (Medical Gymnastics)。

瑞典式體操之首倡者為林彼德氏 (Peter Henry Ling)。林氏於千七百七十六年誕生於瑞典南部之斯美倫 (Smalund) 省。彼為富有幻想及模仿性之童子。初入威克沙 (Wexio) 學校，即以其聰明之智力，堅強之個性與意志，及不拘拘於作業諸特點見異。故旋即以犯規而被斥。此後乃旅行瑞典丹麥，德法，英倫諸邦。所至輒研究一國之語言文字。至一八零一年，遂投身於哥平哈律 (Copenhagen) 海軍中以抗英。在哥凡十年，從法人芒德力却 (Montrichard) 學劍術，而得技擊教練之證書。更入納許蓋爾 (Nachtgall) 健身房，從事鍛鍊。知體育對於國家之重要。乃以其所學，依解剖學之定理，以精研而分析之也。

一八一四年，林氏曾返瑞任倫德大學 (University of Lund) 劍術教授，兼授體

瑞典式體操

操馳馬等科。其於解剖生理等科，益覃精研究，而以其所得，應用於所授之劍術中。於是彼之新技術，遂因學者興趣之增加，而普遍於倫德。聲望所及，如哥森堡，(Gothenburg) 滿穆，(Malmo) 及克利斯興德 (Christiansstad) 等處，均於暑期中邀彼為游泳，劍術，技擊，及體操等教授也。

在倫德凡八年，除從事體育外，更醉心於斯干的納維亞之神話學，(Scandinavian Mythology) 而從事於文學上之研究。嘗以法德丹瑞諸國文字，著為愛國詩歌。在吉弗爾 (Gylle) 一詩中曾述瑞典喪失芬蘭 (Finland) 之故事，因以引起國民對於國恥之同情，激發國民之愛國心，使從事於身心之鍛鍊，而為雪恥之準備。故方其從事文學及體育之提倡也，其後雖以回復個人之健康與發達國民之體質為標的；而在初則確由於熱烈之愛國心的激發而興起者也。八年之間，探理索真，首明人體之梗概，進求人體之需要，然後慎選各種動作，以適合其需要。蓋勞神苦思，其功亦足多矣！

彼嘗欲依丹麥陸軍體育師範，及哥平哈津納許蓋爾健身房之組織，而設立一中央體育學校於斯多哥姆 (Stockholm)。至一八一四年，其理想遂得實現。該校有主要功課之教室，健身房，劍術室，及辦公室等。其中若干建築，蓋就原有之廠廠而

改建者。後得政府之嘉許，及朝野之贊助，乃繼續擴充。至一八三零年，遂合原有者而得三學校焉。

林氏深信體操在教育上，醫學上及軍事上，均佔有相當之位置；故其起始時，即標此三者爲教授之鵠的。當時雖遭反對者之嫉妒與反抗，然以勃納駝 (Bernadotte) (即却爾斯王第十四) 之鼓勵，仍爲陸軍中劍術及體操之教練。其時法晉等國，風行槍刺術，(Bayonet Fencing)，林君乃搜羅此種動作，運用於其劍術中，遂盛行於各國，而成爲軍隊中固定之訓練矣。

一八三六年，林氏成陸軍槍刺術一書。後又成體操術一書，其中詳述動作之宜於簡單，而以少用或不用器械爲適當云。

在斯多哥姆學校一年，彼即反對舊派醫學家之主張；而毅然開始其醫藥操之工作。

當時瑞典式之學校體操，僅有少數伸展之動作。有時間以二人相助或反抗之動作 (Assisted or Resisted Movements)。即至今日，瑞典式之教育動作，實爲較後之發明。

在此時期中，林氏對於文學仍甚熱心。常出入於神話學及斯干的納維亞古代民

族史之範圍間；遂得瑞典軍隊之榮錫，尊之爲教授，而名之曰北方之「明星」。其平生著作之三大集中，蓋僅有三百五十頁屬於體操也。

林氏原配早卒，遺一女曰及德 (Jetta)。其繼室所生七子中有：海及滿，海爾特，及溫特拉三子者 (Hjalmar, Hildur, and Wendla)，均繼承爲體育教授。前二子則均就教於中央體育學校。一八三九年，林氏遭不治之疾，淹然而沒。其生前著作，均由中央學校勃蘭丁 (Branting)，喬治 (Georgii)，及其徒李答博士 (Dr. Liedboeck) (林氏之婿，及德之夫)爲之整理而付梓。當年林氏所著體操原理 (Principles of Gymnastics) 一書出版(此書在一八三二年起稿)。此書首述人體機官之定律，次述教育，兵式，醫葯及優美等式體操之原理，而最後以豐富之瑣屑意見結論焉。

林氏之體育 (Ling's System)，蓋就當時所發現之生理學而編制。其於生命之性質，機官之規律，身體各部之關係，多異於近代之生理學，故亦不易爲之趨譯。然其對於體育上之訓練則極合自然規律。彼於優美體操，未嘗有系統的計劃；至于學校體操，則直至其子海及滿時，始爲之完成云。

林氏沒後，勃蘭丁繼其職，先後凡二十三年。勃氏爲瑞典最大醫學之學生，又爲方言家及旅行家；嘗取林氏之學理，熱心研究。遂使醫藥操一部，益臻完盛。繼

又發明體操之功效，不特及於所運動之肌肉，并及於該部之神經及血運。又嘗爲審定名詞之工作，至今瑞人畧加更改，仍復沿用。當此之時，該校聲名，漸及鄰邦，於是羅斯林及梯趙二將，亦承德皇之命，就學於斯多哥姆。羅氏歸後，著書述林氏之體育，其後瑞典體育，遂傳入德境，所缺者惟醫藥操耳。

此時各國人士及醫生等，多來參觀。如般那特羅多之父，英倫馬撒羅多博士，亦來觀光。般那特者，即研究脊柱彎曲之專家也。

中央學校教授喬治副將 (Karl August Georgii)，於一八三九年，任該校解剖學及體操實習主教。嘗著書述林氏之醫藥操及體育教育。閱三載，乃赴英倫，設私立學校，其課程除醫藥操外，并授劍術，及學校體操，在英二十八年，先後著：林氏傳略，醫藥操動作，及體育原理等書。勃蘭丁之後，那不羅斯 (Colonel Gustave Nyblaus) 繼之，始改修業期之一年者爲兩年。又組織體育實習班；分教育，醫學，及兵操三部，每部設主教及助教各一人。

中央學校醫學科畢業生約翰哈得羅 (John Hartelius) (1818-1896)，於一八六四年，被任爲醫藥操部主教。彼於著述解剖學，組織學，生理學，衛生學之外；更著醫藥操一巨帙，遠近多爲之重譯。更創辦“Tidskrift i Gymnastik”雜誌，其中彼之巨

著，實屬不少。

海及滿之瑞典式教育操。實開近世教育操及健身房組織之初基；彼爲其父之信徒，後在巴黎大猷旅館 (Hotel Dieu) 聆般那特演講實驗生理學。次又在柏林旅居一年，所至輒介紹瑞典式醫藥操於其國人。一八六四年歸斯多哥姆，任學校體操部主教，乃以新式之器械操，編配於學校體操中，并設法使多數之人，能同時操作，增加教材之節數，使各個生徒，得其效益。彼實爲分節體操之首倡者，即後此瑞典式操中著名之每日間程序：「Day's Order」是也。海氏又熟習各種體育書籍，曾手著各種動作及部位之姿勢，近二千種，至一八八六年乃卒。

海氏之後，湯格林 (Lars Mauritz Torngren) (1887) 繼之，更延長該部之修業期爲三年。湯氏著海軍體操及學校體操等書。其助教西羅氏 (Major Karl Sirow)，襄助部務甚力；且於器械操動作之結構及組織，多所改進。一八八七年，曼麗氏 (Robert Murry) 繼哈得羅爲醫學操部主教。同時白克氏 (Viktor Gustaf Balck) 亦被任爲兵式操科主教。白氏對於青年戶外之運動及遊戲，亦熱心贊助；爲之建設各種集會，并著巨帙，述各項運動之方式。一八八一年，倡辦運動報 (Sporting Times)。竭力傳佈瑞典式體操之聲譽於各國。嘗偕其國人，往來於勃羅散斯 (Brussels) 巴黎倫敦

哥平哈津等處。從事表演；至一九一二年，遂被選為萬國運動會瑞典出席總代表。

瑞典式體操漸由波倫氏，(Baron Nils Posse) 傳至美國。在當時實以波士頓城為中心；波氏組織體育傳佈會，從事講演及著述。其後曼麗夫人(Mrs. Mary Hemenway) 於一八八九年，創立一波士頓體育師範。凡波士頓各校主任及副主任欲研究林氏之體育而為該校謀利益者，均得就學。於是瑞典式之體操，遂於一八九零年，由尼孫氏(Hartwig Nissen) 介紹於波士頓各小學中。閱兩年後。波氏辭職，納勃斯，(Claes Enebuske) 繼之。波氏乃更創立體育師範及波氏健身房於波士頓。教授體育上各種科學，及體操之理論與實習。其修業期定為兩年。至此波士頓體育師範，遂併入威爾斯來女子大學(Wellesley College)。

瑞典式體操，雖漸經林氏之子及其後起者，逐漸改善；然其發達之程途，則仍未能離林氏之初旨。

林氏嘗依動作之性質，分為軀幹，首，臂，下肢各類，而列成一表，實為近今每日間程序之嚮矢。其表初列時，僅包有三節動作，後更增至五節，繼又增一腿部運動為第六節，臂部運動為第七節，又腿部運動為第八第九節，臂部運動為第十第十一節。各節運動，均含有呼吸運動之性質。表中各項運動，逐漸進步，都可推測

，此為瑞典體操之特點。

林氏久事戎伍，故對於其學理中之發明，影響頗巨。哈得威氏（E. M. Hartwell）嘗以為近今瑞典式體操，仍含有半軍事之色彩。而其體育之目標，與其訓練之方法，因受兵式之束縛；亦頗異於瑞典其他各部之體育。然以瑞典人之含有軍事性質，遂使體育教練，列於正當之職業；而體育教練對於智識界及社會上之位置，亦因之而增加焉。

瑞典式教育操之特點凡三：

- 一，每日間程序；
 - 二，體操之引進；
 - 三，用口令釋明動作，而不用模仿式；
- 每日間之程序，略如下列十部；每部均可依學生進步之程度，而漸加複雜：
- 一，準備動作——排隊，轉體動作，走步；
 - 二，展體動作——如上體向後灣，脊柱作弓形向後；此等動作，用器械與否均可；
 - 三，擴張胸部之動作——以養成彈性及擴張肺量為目的；
 - 四，平均動作——平均動作，須各部肌肉，同時協作，而不專尚用力，其功效在改

進身體之姿勢；

五，肩背動作——此爲臂部之運動，其部位常使頭胸二部，各自獨立，不相牽制；其目的在提高及擴張胸部；

六，腹部動作——運動腹部之肌肉，以輔佐消化機關；及強健腹部肌肉，以護臟腑；

七，腰部動作——如上體左右轉，左右灣等；

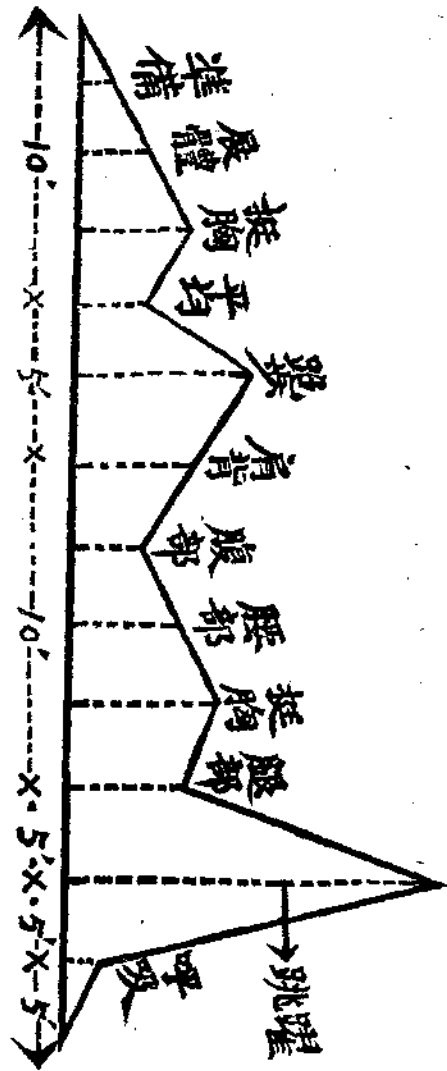
八，腿部動作——所以鬆馳腿部靜脈之漲壓，以減少其疲乏；

九，跳躍動作——跳躍或騰越過一繩或一瑞典木馬；

十，呼吸動作及輔佐呼吸之動作——所以恢復激烈運動後之正當呼吸。

在平均動作之後，或可插入走步及跑步等動作；在腰部動作後，亦可插入挺胸動作；如此則合成十二節。在斯多哥姆體育會，則以走步，跑步及體操遊戲，加入每日間程序中；又加增肩背及腹部動作各一節，合成十五節。

瑞典操之程序及各種動作，其刺激心肺力之強弱，可以下圖表之；程序中所需之時間爲四十分鐘云。



瑞典操之器械，與德國式頗有出入：凡雙槓，單槓，及跳板等，均棄而不用；其木馬之形式亦略異。至其所特創者：則有肋木，橫桿，懸梯，及懸桿等；而傾斜繩（Inclined Rope）及平衡板（Balancing Board）二者，應用尤夥。至醫藥操中所用之運動檯（Plinth）則為可成平面又可折成相當之角度者。

瑞典式體操，頗注意於各種動作對於身體各部之影響，不若德國式之專注意於動作之性質也。

瑞典操常依身體各部所受之效能而分節，德國式則專依器械之性質而分別其動作，瑞典操常應用各種器械動作，以求得生理上之效益，德國式則視每項器械之可能，而造成各種動作。

初，林氏嘗欲完成其一己創造之體操式，爲全身普編的體育訓練。奈功未竟而身已卒，乃以其斷簡殘篇之工作，傳諸後人。故設以精密的觀念來批評瑞典式，則爲忽於忍耐力之訓練，而於生徒操練時始終之注意力，似太編重。然對於兒童不良之姿勢，實能矯正之；且其正確之體態及動作，實足爲學校中高度不適合之課棹之反對劑。

雖然，瑞典操之姿勢，亦有矯枉過正之弊，其胸部恆成鴿式，凹背凸胸，極免強不自然之態，而下背之肌肉，亦嫌收縮過度；其徒手操之動作，則板滯而少自動，且每動作間停留過久，易致疲乏。

瑞典操對於動作之節拍，不甚注意，可任意久暫；更有少數之動作，與生活上不相關。其結果遂不若天然之基本動作較爲興趣。要之瑞典式爲拘泥於姿勢的體操。即其大隊運動時所發生之興趣，亦非由動作之自身而獲得。乃以適當之管理與訓練，以完成其整齊劃一之工作，及軍事上之價值耳。

然則瑞典操之所以有教育上之價值者安在？曰：蓋以其一，爲進步的；二，一切支配，都依定律；三，能依口令而作適當之反應。至其所以能成完全式者，實賴近今體育家爲之改造，并加入戶外之競技及遊戲也。蓋自白克氏深知瑞典式之缺點

以來，即竭力提倡戶外運動，以矯正其謬誤之觀念也。

在斯多哥姆漢姆登十九號，已建一新式之體育學校以代舊者；第五屆萬國運動會，即在其新築之跑道及運動場上舉行。斯校爲世界最完之體育學校。關於田徑賽，球類及游藝等之實習與指導，均與體操同樣有充分之設備。至理論方面，則亦有充分之設備云。

瑞典各校之體育功課，頃以改爲溜水，長距離競走，或健身遊戲及舞蹈等；在體育師範則以跳舞步法及柔軟操動作，配合音樂，名曰優美操；此蓋承林氏之意，而完其未竟之工作者也。

至近今兵式操之性質：原非純粹之瑞典式，蓋以其包有槍刺術，及短刀，大刀，馳聘與其他兵式運動故也。惟醫藥操，雖已流傳頗廣，然尙當詳爲考慮也。

按摩術之分類及實習方法，均爲瑞典技擊專家之工作。至各種重要動作之名稱及解釋，則均依林氏所定，蓋因其明晰而準確。

瑞典新式體育學校之計劃中，至今無醫藥操中病人教授之設備，蓋恐日後此校將變成爲醫院性質故也。

跳舞

顧毅若

跳舞實居體育教育中之重要地位，我國體育教育，較諸各國，已稱幼稚，欲云跳舞，則更不如其他，實由于我國古代跳舞，未能保留，最近取材，都自歐西，兒童又無聽音樂之習慣，故研究此項者少，而收效不易也。

我國除體育專門學校外，祇有少數女學校教授跳舞，然恒授以一種跳舞，使之熟練，然後加以音樂者，十居八九。跳舞之所以能得優美姿勢，引人以情感者，由于聞之以耳，而應以手舞足踏，實非有跳舞而合以音樂，蓋有音樂而應以跳舞也，故願同志在教授跳舞之前，必先使學生知其聲調。

普通心理以爲跳舞非步伐複雜，音樂深奧，不足以令人入勝，實則不然，在普通學校，音樂愈簡單，學生愈能晤其聲調，所表演者愈切實而自然。

跳舞或出于團體，或由個人演表，茲擇錄土風舞四則，都係團體表演，初中，高中及普通大學，均所適用。

體育

二

A ALL BLACK BROTHERS

B

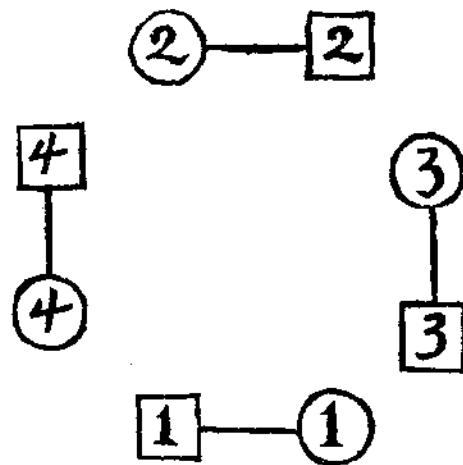
All Black Brothers (From Germany)

音樂： 分 A, B 兩段每段八小節每小節 A 為 2/4 即兩拍 B 為 3/4 即三拍動作如音樂分兩段

排列： 四對成一方形各有號數如下圖

○=女

□=男



動作: 第一節

“大圓圈”

A. (小節1-8 跳舞者握手成一圓形, 活潑的向左演 8 踏跳步 hop step)

[hop step: 左足向前踏 (1) 左足跳 (2) 右足同式]

『小節1-8 同上複演一次惟向右進

“第一男舞”

B. [小節9-10 第一男與第四女鈎右臂跑步(每小節三步)繞轉一周

(小節11-12 第一男與第二鈎左臂跑步繞轉一周

[小節13-14 ” ” ” 三 ” 右 ” ” ” ”

[小節15-16 他回至本位與同伴跑步 ” ” ”

第二節

“大圓圈”

A. [小節1-8及1-8]同第一節之A(小節1-8及1-8)

“第四男舞”

B. (小節9-16)第四男與第二, 三, 一及四女跳舞與第一節中第一男跳舞同

第三節

“大圓圈”

A. (小節1-8及1-8)大圓圈動作如前

“第二男舞”

B. (小節9-16)第二男與第三, 一, 四及二女跳舞

第四節

“大圓圈”

A. (小節1-8及1-8)大圓圈如前

“第三男跳舞”

B. (小節9-16)第三男與第一, 四, 二及三女跳舞

“大圓圈”

A. (小節1-8及1-8)踏跳步如前而精神益壯

TURNING DANCE

The musical score is presented in three systems. Each system consists of a treble clef staff (melody) and a bass clef staff (bass line). The key signature has two flats (B-flat major), and the time signature is 2/4. Section A is marked with 'A' and contains measures 1 through 8. Section B is marked with 'B' and contains measures 9 through 16. The notation includes eighth and sixteenth notes, rests, and various chordal textures in the bass line.

Turning Dance (From Lithuania)

音樂：音樂分兩段A及B，每段八小節恰合跳舞兩段

排列：此為兩人舞人數任何雙數即可共同跳舞每對接踵於後成雙行圓形。

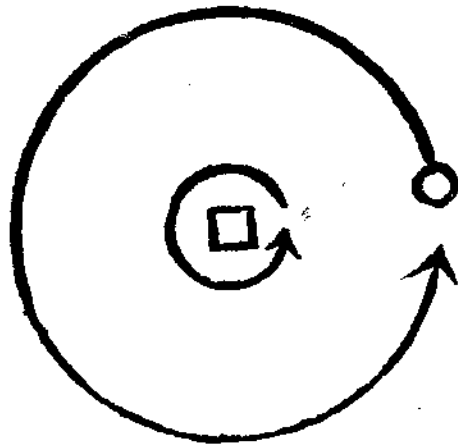
動作：男女左右並肩立女在男右男將右手繞過她與她右手相握女將左手伸出由他前握他左手

A. (小節1-8)如上述排列與姿勢循圓圈進 S Polka 步自左足起

(Polka 步：(小節1)左足進一步(1)右足並左踵後(and)再左足進一步(2)休正(and) (或左足跳)

(小節2)自右足同上式此步動作都在足尖上有極大之彈力)

B. (小節9-16)如前之姿勢各對用 Polka 步向左繞轉兩周跳舞時男跳在一點上女繞男用大步跳如下圖



此為連續跳舞第二次開演 Polka 時女進男退于是各得新伴如此連續跳舞至得原有同伴而止(人數過多者不必如此)

A Very fast

LITTLE MAN IN A FIX

B Slower

Little Man in a Fix (From Denmark)

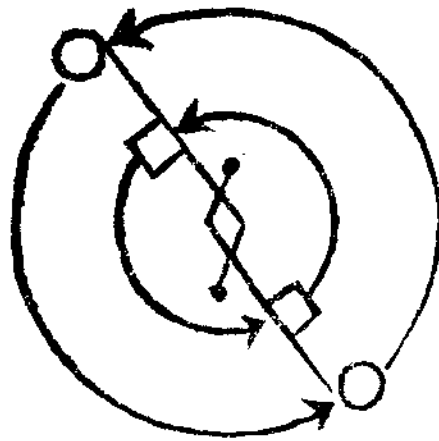
音樂: 兩段, 每段八小節, A 與 B, 每段重複一次.

排列: 男女左右並走女在右男在左, 男將右臂繞她腰間女將左手由後方搭他左肩上每對成如此姿勢再兩男互鉤左臂

動作: “揮舞”

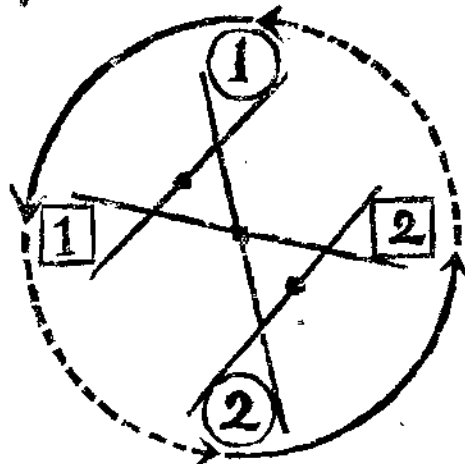
A. (小節1-8)如上述隊形, 按本有方向跑步旋轉每小節三步男在原位互相繞轉揮其伴同進, 女必傾體向後以免拖過 如圖一

圖一



(小節1-8)跑步不停兩男互握左手, 揮其伴由前繞過, 男將右手握其伴之左手同時他們高舉左手成弓形, 女俯首跑過弓形然後右向後轉與他女對面兩男手放下兩女互相握右手在男左手之上此時四人都向內交叉互握(觀圖二)繼續跑步旋轉至音樂完止

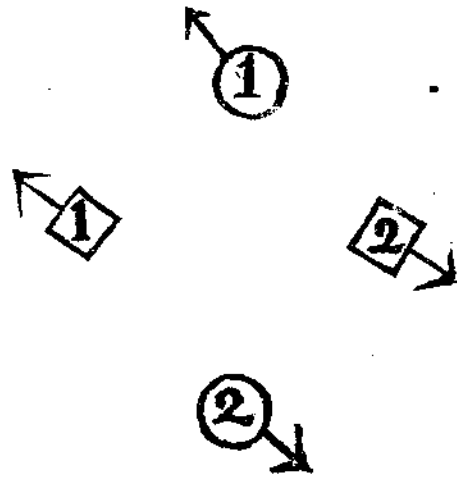
圖二



“TyrolianWaltz”

B. (小節9-12)男放左手女放右手,兩對成背對背每對男女並肩立女在右男在左
(如圖三)如此隊形做4 Tyrolian步.

圖三



[Tyrolian步: (小節9.)外足向外一步 (1) 內足點地,同時兩踵起 (2) 置全體重量于外足上 (3) 同時搖內手向前,身向外轉相離開]

(小節10.) 內向內一步 (1) 外足點地同對時兩踵起 (2) 置全體重量於內足上 (3) 同時搖內手向後,身向內轉相引合.]

小節(13-16) 演Waltz兩對互相繞轉.

B. (小節9-16) 複演 Tyrolian 步及 Waltz.

此跳舞自首至尾無片刻休息, 畢後兩男再鈎左臂繼續重演. 倘有單獨之對可加興趣如在再鈎臂對單獨對之男可乘他人之不備速以左臂鈎他左臂于是可安心跳舞此時另有一對為單獨對.

此跳舞可隨所欲連續對表演

A. Waltz

THE GARDENER

B. Polka

The Gardener (From Czechoslovakia)

音樂：音樂與跳舞均分兩段。第一段A分八小節，每小節三拍。(Waltz)第二段B，八小節每小節兩拍。(Polka)

排列：此為一男兩女之跳舞，三人並肩而立，男在中間兩女左右各一，均在同一方向，男兩手各携一大手巾，女之在左者右手執他右手所携手巾之對角，女之在右者左手執他右手所携手巾之對角，兩女之外手均叉于腰。

動作: A (小節1)均右足起演“Waltz Balance”向前同時執手巾之手都向前擺動
(1-2-3)

[Waltz Balance 如下右足前一步(1)左足尖點地在右足前同時兩踵起(2),
右足踵落重量在右足上(3).

(小節2)都左足起演 1 Waltz Balance 向後同時攜手巾之手向後擺動.

[此Waltz Balance 如下: 左足退一步(1)右足尖點地在左足前同時兩踵起
(2)左足落重量在左足上(3).

(小節3-4)左女與男同演 Waltz Balance 向前與向後同時右女演 Waltz
向右自轉過執手巾之手下

(小節5-6)同(小節1-2)

(小節7-8)右女與男合演 Waltz Balance 向前與向後;同時左女演Waltz
向左自轉過執她手巾之下.

(小節1-8)複演(1-8)

B (小節9-10)右女演2 Polka 步(不放手巾)過左女與男之手巾(成弓形)
下

(小節11-12)男隨她演 2 Polka 步過同一弓下均歸原位

(小節13-14)左女演 2 Polka 步過右女與男所成之弓下

(小節15-16)男隨她演 2 Polka 步過同一弓下均歸原位.

(小節9-19)複演(9-16)

在第二段 A 跳舞時一齊演 Polka 不論穿過弓形或留在本位時

小學體育教員學識之商榷

杜庭修

吾國重文輕武，已數千年。故武人不識字，不足引起社會之驚異。自教育制度改進以來，教育界對於體育教員，多以『武人』目之。而教員已身之動作，亦赳赳其氣概。一若不如此，則名實不稱然！三十年來國人身體孱弱如故，聚毆武之比賽會，日進無已。胡爲乎來哉？師資不得其選，根枯葉萎，結實無望耳。今幸也，頑固領袖，已受天然淘汰，教育新理，得以升堂。遂使教育界，對於體育之觀念爲之一變。於體育教員之人格之學識，之道德，之品行，亦有積極提高之趨勢。甚願吾體育界同志，自愛愛人，固結團體，獎勵後來，使『體育化』之社會，早日實現。則中國其庶幾乎。師良然後學尊，學尊然後人知敬學。茲將小學校體育教員學識之最低限度，分列於左。良以小學教育，教育之基礎也，故斯篇特注重小學教育教員。

甲，關於體育學者

一，體育史

二，生理學略解

三，衛生學大意

四，兒童心理學

五，運動規則

六，教育原理大綱

七，泅泳術

八，遊戲教授法

九，遊戲一百種

十，兒童身體發達史

乙，關於普學通者

一，須有高級中學畢業程度

二，讀過四子書（學，庸，論，孟，）及詩經

三，唐詩三百首

四，童子軍教育

五，老莊哲學，墨子及杜威哲學

六，普通社會學

七，演說學及論理學

八，音樂——唱歌或器樂

丙，關於個人者

一，有讀新書之習慣

二，好潔淨——面光，髮理，衣潔而稱體

三，好運動

四，喜與兒童游

五，舉止文明，無村夫或綠林氣

六，無吸煙飲酒之習慣

七，不多食，不以食量大爲比賽之工具

八，樂與體育界同仁爲友

九，學而思，思而學

十，誠實，誠懇，誠敬

十一，喜游覽名勝

十二，有君子之爭，無小人之苟

十三，時常快樂

體 育

十四，注重公德私德。

武術之討論

楊文輝

幾個略辨之無的小孩子，我們試給他們幾樣泥人車馬器具等玩物，他們一定去做家庭學應酬，以及其他等等的玩耍。我們再試給幾件單刀花槍齊眉棍等，他們一定扮成尙武的人物，你爲大將，我是小兵，他是敵人，刀槍並舉的，混戰一陣。就這一點看起來，要提倡尙武精神，不可不提倡武術。因普及的武術，可使人人從兒童時代，即得有尙武的觀念。但是武術到底好不好？有沒有提倡之必要？我們不得不先來討論一下。

武術在未討論之先，當先分作兩方面來講：一方面是實用，一方面是體育。在實用方面，現在已成過去時代，不過牠的效力，並未完全消失，尙保存一部份的補助能力。現在先專就體育一方面來討論。

武術在體育上之價值。——武術在體育上，是否應佔一有價值之地位？這一個問題，體育家尙未有暇顧及，遂使武術，在不生不死狀況之下，苟且生活。十數年來，不但無大發展，且有江河日下之勢。考查牠的原因，武術本身，固是強點與弱點，各得其半。亦是研究體育的人，未加以精密的眼光。來考慮牠，和輔佐牠。我們先

就牠的強點來分析：

武術不是打一路拳，使一路刀，就完了牠的本事。至少包含下列幾樣的意思：

- 一，拳術
- 二，器械
- 三，站功或坐功
- 四，相撲或對打
- 五，練氣
- 六，身體各部單獨練習
- 七，跳躍
- 八，練力
- 九，拿法
- 十，空手奪器械法

十一，療疾法或按摩術即 *Massage* 之類。

拳術和器械，至少可以代替柔軟體操。站功和坐功，合宜於年老或虛弱及有病的人。換一句說話，拳術並非一種，各有專長。我們試就幾大派中，簡單的來講：

形意派 堅實，

長拳派 活潑，

太極派 柔慢，

合於年老女及性者的運動原理。

八卦派 圓滑，

小團體練習，——從二人至十二人，——最富興趣，有類於舞蹈。

並且習拳術，有下列幾種便利：

一，設備 極簡單，一切刀槍等，皆係國產，隨處皆可購得，價值極廉。

二，時間 極經濟，無須經過設備手續。

三，地方 隨地皆宜。

四，興趣 相撲，對打，拿法，及空手奪器械等，既富興趣，且可練習武勇

精神。

五，便利於個人運動 個人運動，因設備及時間的關係，往往發生阻礙，拳

術則能補救這種缺憾，隨時隨地皆可。

就以上所說，武術在體育上當然是一有價值的東西。但是牠的不發達的原因，至少

也應有下列幾個弱點：

一，武術雖經體育家許可牠是運動之一。但是從未加以注意，並未輔助牠充分發展。

二，武術界中，無人起來研究進步的方法。並且未將牠的成績，供獻與社會，博得大多數人的信仰。

三，缺乏良好師材。現在的一般拳術教員，多係舊日遺下來的老拳師，既乏知識，更不懂什麼叫合乎「體育原理」。

四，武術較其他運動，因性質上不同的關係，團體教授上，頗感困難。且缺乏較有興趣的教授法。

五，缺少比賽方法，及聯合運動等，致無鼓助興趣的真能力。

六，武術不止是運動，且是一種技擊的藝能。人既學武術，即存有擊人必中心。一要武術成爲技擊，其成功確甚困難。人常因不得要領，漸覺乏味，故多半途而廢。

七，武術派別太多，不能互相融洽。且常起爭端，使大多數人，覺得武術粗俗，失去愛護精神。

八，缺少有價值的記載，和研究的書籍。坊間雖偶有出版，但少善本。就以上各弱點看起來，非體育家有根本的輔助，和武術家有努力的改良，是不能提高武術的價值。在現狀下的武術，最困難的問題，莫過於和體育家互相不瞭解。體育家多不講武術，武術家亦多未習體育。大家漠不相關，當然難得合作。所以各學校，各團體，凡有體育的地方，雖也有武術，不過徒具形式而已。實際上，仍然不能充分的發展。使國有的特長，淹沒無聞，實堪痛惜。希望體育家，和武術家，大家起來討論，去其短，留其長，發揚國光，在中國體育史上，開一新紀元。

體
育

六

棒球

王慎名

棒球，又名棍球，日本人叫牠壘球，就是英文 Base-ball 的意譯。這個球戲，是在美國南北戰爭時，一個兵士所發明，以後玩的人日益增多，到現在成爲美國的「國家球戲」(National Game)，並傳撥於世界各地，此刻在日本也盛行一時。

棒球最初是兩人打的，以後三人四人慢慢的加上，到了八人之多。這第九人是很近加入的，這個後加的便是游擊手 (Short stop)。一切的比賽規則，也是隨人數和時代而演進，到了現在，仍是年年有更改的地方；打球的本事越高了，規則也不得不繁瑣起來。在美國幾乎人人都懂這球戲，到了比賽時期，舉城去看；大的比賽，收入極多，從別的地方來看的，亦是人山人海，小孩子們，多崇拜一些球場上的英雄，以能一握手或攝影爲莫大榮幸。「北必入斯」(Babe Ruth) 等大球手的名字，在比賽棒球季中，不絕于耳，可見得美國人對於棒球的興致和棒球在美國的盛行。

日本人從美國學了這個球戲——好像他們學別的東西一樣——便極力的鼓吹提倡，不遺餘力，到現在也差不多是日本的唯一遊戲，七八歲的尋常小學學生，常常在休息時間，拿了手套出來，擲來擲去，正與冬天的小學生踢毽子一般高興。近年以來

，早稻田大學的球隊，常約同美國加州大學的球隊比賽，前年還來京津與日僑及美兵賽球；亦可見日人對於運動，不肯步人後塵的地方。

棒球何時來到中國，實不易考出，大概這種輸入的娛樂，總是先在港滬等處上岸，然後再慢慢的散布到內地來。姑且不論是那年進口的，然而到了現在，仍不見國人對他發生多大興趣，雖有港滬京津各地的運動界提倡，棒球的勢力，比起足球籃球網球來，要差得很遠。這自然是有許多原故，但依作者看起來，只有兩個大原因：最初是經濟的限制，再就是學習不易。棒球看起來是很粗野，但是用品比起別的球戲，多而且雜。鞋，帽，手套，棒，壘，護罩，護甲，護腿等等，多要預備。這一些用品，大多還是要從美國運來，售價昂貴，很難備置。且球又經不起多打，用上幾回，便不好再用，更是一種重的消耗。現在一般學校，經濟拮据，更不能提倡這種遊戲，所以華北一方，對於棒球，實屬冷淡，有正式組織的，亦不過是清華大學，南開大學，與天津的新學書院；通州的潞河中學；現在燕京大學和協和醫學，也各組織了球隊，起首練習，但總覺人少爲患。現在一般人慢慢的對各種運動發生興趣，棒球的倡行，只是時間的問題了。但是棒球却不十分容易學習，比如拋接一事，自然是在短期內可以辦到的，一到了擲球，(Pitch)，非有了長久的預備，則不

能登場，否則一擲一歪，結果將不堪言。拋接一面，也要有把握，拋接快而準，則比較上佔很大的勝利。再就是擊球，擊球是勝敵的唯一方法：你無論守的多好，但你若不能跑幾次家 Home，則終久只是在那裡招架。全靠守，是不成功的，而攻的辦法，就是在擊球。大多數的球隊和隊員，對於擊球，往往漫不注意，更不肯多加練習，所以一般的批評，都是說擊球術太壞，其實是沒練習的緣故！那麼不能擊準擊遠，如何能使球員發生很大興趣？再就是上場之後，一切傳球，遞球，攻守的方法，奧妙無窮，決非新手一時所全能了解，所以更覺糊塗。棒球的真味道，是在把全盤了解之後才嘗得到。打球程度越高深，興味也越濃厚，新手既然不能很快的明白一切，則不能多發生興趣，當然不成了。這便是棒球現在之所以不能盛行的緣故。

棒球這東西，不但是身體筋肉一方面的運動，並且也是一個很費腦筋的球戲。棒球的球員，除了身強力壯等普通條件外，還得有清晰的頭腦。打起球來，筋力壯的不一定贏，思想靈敏的，一定不輸。

棒球這東西，除平常的靠眼手的筋力的合作，也是要會鬪智取巧，不是全以力取勝的。于是打棒球的便要有三個條件：

頭一個是準備。在球未出擲手的時候，全場的球員，都應當聚精會神的等候着，預備着，好像球要到你這裡來是的。球一擊出，便是戰爭開始，你若沒有準備，便非失敗不行。球的速度和球場比起來，球是很快，場是很大，所以你事先沒有準備，到臨時再追趕，是來不及了的。普通的隊員，大都很懶惰，不肯事先準備，以為球在擲手手中是不關已事的，往往是防禦疏弛，遇到會擊球的，一下即可大勝。那三個外面接球手 *Fielders*，更比較難注意和準備；因為他們距離全場較遠，又常常得球，所以最易于一下鬆下去。可是能全局都是準備着的 *Fielder*，便是我們最需要的球員。在裏面的各壘和游擊手，更要準備得有一觸即發的形式，他們簡直的要兩手加膝，曲灣着背，好像百碼賽跑，靜候發令員的鎗聲。球一棒打出，便飛也似的把他抵住，或接住，立刻便向一定的方向擲去，這便是真正的球術。所以打起棒球，全局全場，空氣都很緊張，一有鬆懈，便立刻要輸球，這是不可不注意的。

準備之外，還得有靈敏的思想和計策。假如這球來到了我這裡，我便怎麼辦？假如中途有了變化，我應當怎樣的拋？這都要事前想到於臨時決定，這便要看球員的腦筋是否快而且靈了。打久了球的，也許有時可以照舊法子做去，可是球的方

向和地位及全場的情形，不是千篇一律的，所以仍是要看臨機應變的本事。跑壘的

人，更是要富於迅速的決斷，因為他的進退，完全是以當時的情形為轉移的。跑起來雖有旁邊的助手 Coach 可是兩個人就是一個，所以兩人都非熟悉一切進退的方法 and 能快想快作不行。這個條件，不是能在紙上談的，倒是全看實行的本事如何。總之，我們有了一個目的，我們要借着一切目前的局勢，用極快的思想和計劃來達到我們的目的，便是第二條件的本義。

那麼我們準備了，想好了，我們更要鎮靜不亂。不但全場的陣勢，要井井有條各有職守，依照地位而變化一切戰畧！就是各個人的腦筋，也得一點不慌才好。若是守勢亂了，則大家不知如何辦法，球也不知向那裡遞，再加上個人慌了，野擲，接不到，都是自然的現象，結果只好任別人跑回家去。跑壘的人，一下慌了，更是取死之道。所以鎮靜一條，是最後而最要緊的。

棒球是一種攻守的球戲，不但是體力的比賽，也是智力的比賽：只靠守球是無濟於事的，攻是最要緊的一個條件，但是不幸在普通的球隊中，往往忽略這點，因為大家覺得練習擊球是太費時間的事。果要想到不攻不勝一層，則擊球亦得練習。故除普通練習之外，大家更應該注意這點，還要特別花些時間去練習才好。等擊球進步，比賽自然有興味，而棒球的盛行，也就指顧間事。至於一切比賽規則，本篇

暫不討論：還有個人攻守秘密的地方，也留到以後再述。

雜談欄

- 爲本屆遠東運動會中
國選手諸君子進一言 杜庭修
- 我國體育之我見 尹鴻訓
- 現代體育上批評之一斑 尙樹梅
- 關於遠東運動會一個簡單的提議 杜庭修

爲本屆遠東運動會中國選手諸君子進一言 杜庭修

諸君以青年英姿，文武全才，經十數年之練習，歷數十次之比賽，始克奪得代表中華民國之榮權。行將見諸君與菲日兩國選手乘風於運動場上，破浪於泅泳池中，角力馳騁，爲邦家光。以諸君之英勇，奪得錦標歸。固意中事也。興念及此，不禁額手爲中華民國慶，爲諸君賀。然而綜觀遠東運動會之歷史，與夫近數年來教育廢弛之情形，不覺悚然而懼，樂潮半消。細繹前途，有不能已於言者。謹貢一得，願垂察焉。

(一) 練習之宜得法也：練習固宜勤奮，然不得其門，則適蒙其弊。值此暑假假期內，正宜專心致志。倘能得體育專家而爲練習之輔導，好身手不難顯現也。

(二) 運動規則之宜熟悉也：運動會中，往往起無味之爭端。而爭辯之原因，多由盲然於規定之條例。設與賽之人，熟悉規則，斯弊自免。運動會而有爭端，爲體育界之大恥。無理取鬧，貽士林羞，不可忽也。

(三) 個人思想行爲之宜檢點也：值茲「大敵當前」之候，當其衝者應聚精會神。「必志於毅」，遠離惡人道途，趨避不良引誘。質言之，「戒之在色」，思想尤宜純潔。每日起居有定時，飲食有定序，讀書習字有定數，惟練習無量不及乏。

(四) 宜曉然於遠東運動會之宗旨也：運動會，君子之爭也。聚羣英於一堂，深相結納，互砥礪以道義，交相親以誠心。物質獎品之所得與否，不足深計也。夫遠東已爲世界進化之中心，早經社會學家及政治家所公認。今日之選手，卽將來遠東之領袖。今日之運動會，亦無異遠東國際聯盟。吾人宜深注重體育之道德，不欺之精神，不亟亟於肌肉之發展，不戚戚於物質之失敗。幸勿效東西洋之外交家，以武力爲後盾，以蠻橫爲得理也。

(五) 宜知應負之責任也：諸君代表世界上最大最古之民族。換言之，卽諸君爲歷史最長，開化最早，文明古國之新領袖也。故立身運動場上，赳赳而無野氣，彬彬而有六勇，勝而不驕，敗而不辱，矜而不爭，羣而不黨，卒然臨之而不驚，無故加之而不怒，進則發強剛毅，退則寬裕溫柔，勝己者不怨，敗己者不輕，使遠東選手同仁，與列國參觀代表，因諸君之文明舉動，道德精神，而曉然於我中華民族之不以利爲利，以義爲利也。

余謹掬誠爲中國選手諸同志告曰：中華民族所期於諸君者深，所望於諸君者切。拭目八萬萬目以待諸君之凱旋也。諸君勉乎哉！諸君勉乎哉！

我國體育之我見

尹鴻訓

三育並重，已爲世界各國所公認；三育爲人生之要素，而體育又爲三育之要素。有德育智育，而無體育，則修行與聰慧，莫由施用，蓋體魄爲人生之實質；體魄強，則百事可爲；如家庭之操作，社會之服務，國家之宣勞，以至建偉大之事業，享赫耀之勳名，苟有強健體魄則能幼學壯行，勝任愉快。至若體魄不強，委靡不振，一事未舉，而心志已憤，精神頹喪，終日懨懨如病夫，且貽父母之憂思，啓社會之憎惡，終則受天然之淘汰，爲國家之贅瘤，可慨孰甚！由此觀之，體育之關係於吾人之生活也深矣。其間接關係國家也，亦良非淺鮮。蓋一國之民，若皆能身強力健，其國際地位，亦必能因之增高；且能執世界之牛耳，而俯視羣邦，爲所欲爲。反是任人魚肉，無力解脫，必至滅亡而後已。書云：「民爲邦本，本固邦寧」。一國必先有強健之國民，然後方有鞏固之國家；欲謀國民之強健，非特別注重體育不爲功。西諺云：「健康之精神，恆寓於健康之身體」。旨哉言乎！當今世界各國，對於國民之體育，皆有特殊鍛練之術，又豈無故哉？我國自宋儒談哲理以來，重文輕武之見解，竟沿爲風俗，舉國男女，對於身體之訓練，未嘗稍加注意，至於武士之

技擊，雖代不乏人，然鳳毛麟角，實不多見；且常爲縉紳先生等所鄙視。千百年來，遂造成今日東亞病夫之國勢！舉凡內政外交，教育實業，下至一身一家之事，大都不能努力爲之，委靡不振，絕少生氣。我國國民未講求體育而影響於國家者，於此益明顯可見。及至海禁大開，歐風東漸，科學紛興，三育兼進，知體育之重要，因而提倡體育之聲，充滿國內。清季末年，廢科舉，興學校，學校爲適應潮流之所趨，亦設體操一科；其後更增設各種運動，授以各種體育學理，列爲專門學科，各種運動會遂亦應運而生；上之大學，下之小學，莫不有相當之組織。體育由此遂漸視爲教育中之重要設施。近數年來，學校聯合運動會，各省區聯合運動會，時有所聞。此不過全國體育進步中之一種表現耳。此外則參加遠東運動大會，與國際體育機關，共謀發展。我國體育前途之進步，誠未可限量。惟從實際上之體育成績而論，較諸歐美各國，實瞠乎其後，大有望塵莫及之概。即以遠東之體育而論，日菲二國之體育，初非發達；我國於前數屆遠東運動大會中，尙能稍獲優勝；迨至今日，日菲二國，奮發前進，蒸蒸日上，而我國十年來一切比賽之成績。每有江河日下之勢。固由於我國體育發展時間較短，然亦未嘗非提倡不力之咎也。吾人詳攷其所以因循不進之原因，頗爲複雜。茲擇其最主要之數點，分述如次：

1，政局關係 內政不靖，時局飄搖；教育無從發展。體育設施方面，因受莫大打擊。

2，經費不足 欲求體育之發達，非有良好之場所及美滿之器具不可，欲解決此問題，惟經費是賴。處此國亂民困情形之下，各種政費，具形竭蹶；關於體育事業，焉能顧及？

3，提倡不普及 體育之發達，僅限於學界；而學生一出學校，誘於環境，舉凡體育思想，完全置之腦後。對於社會上公衆衛生，且不能注意及之，況體育乎？換言之體育提倡，僅限于學校中。

4，專門人材太少 無正當之專門人材，負組織指導之責。故對於體育一門，少有有系統之組織，致難收推廣之效。間有少人才數，亦供不應求。

5，無設備有善之場所 全國各地乏相當之設備以資鼓勵。即在教育發達之區，亦少有設備完善之公共運動場所，可供練習。工商各界中，雖有具練習之熱心者，亦難得適當之機會。

6，缺乏完善機關 舉凡各種事業，必得有完善之機關，主持一切，方能見其事業之進展而有成效。我國體育事業上組織甚少，有之，亦未見完善。

7，運動觀念根本錯誤。今日我國體育界有一種不良之趨勢，即專注意於勝負而少留意於體育之實際及精神。至於一切體育思想及學理之研究，更無論矣。致社會人士對於體育提倡，無良好之贊助。

8，體育界同人了解個人之責任及其影響者甚少。今日我國體育之發展，僅限於學界；而學界又多不明體育之真理，此固由國家之不提倡，國民之不重視；然體育界同人，不能導以正軌，示以模範，實爲其中重要原因之一。至若提倡體育者，腦筋簡單，道德墮落，其影響于體育發展者，更不堪設想矣。

總上所述，吾國體育既如是之黑暗，然則吾輩將聽之任之。使我國體育永落人後，一蹶不振乎？曰，不然，凡事所患者無進步，苟有寸進，卽有可爲。全視國人之自覺及體育界同人之努力耳！

現代體育上批評之一斑

尙樹梅

我們中國自提倡體育以來，不過幾十年的工夫。從前一般人只知道操法武術八段錦等；無所謂上肢運動下肢運動，合乎生理衛生的運動。但那個時候人民體力，并不完全弱於現在的人。非惟沒有關於體育上的惡問題發生，而且有武士健將種種的人材。若從現代的表面體育狀況看一看：成立了不少的體育會——如各學校所組織成的：各種運動會——如華北華中……以及全國：照這樣說起來，中國現代的體育不發達嗎？爲什麼一般同胞還是些病夫呢？中國境內的醫院，及留診院內者，只是日見增加，何以不減少呢？據我個人的見解，推測現在的體育所以發生以上問題的原因，不外六種：

(一) 偏面的提倡。——我國非不提倡體育。但提倡體育者，實際上只提倡一部分的學校體育。學校中，實際又只提倡一部分男子中等以上學校的體育。在這種極小範圍內，得到體育效果的，究有幾人？中國現代全國大學校，除了幾個學校有較圓滿體育學程外，大多數提倡體育方法，只注重於幾個選手。目的既錯，效果自異。要想全國體育發達，豈不是做夢嗎？尤其是在各種運動會臨開以前，加入的各學校就努力訓練幾個運動員。其他大多數學生，則置之不問。別的

學生也就自暴自棄，視自己無奪得運動會錦標之可能，此時則遠避他方。那麼開運動會的目的是什麼？加運入動會的目的是什麼？是否為錦標與銀杯問題？提倡體育者尤不能不有相當的觀念及解釋。我以為開運動會的宗旨，不過是用他做一種工具，來引起全國人民對於育體的興趣及努力。若依此刻學校提倡的方法做去，恐對於中國的體育，非但不能普及，並且更有阻止前進的趨勢。

(二) 沒有科學的精神。體育是一種極細緻的科學。所以必須用科學的精神去研究，對於各人的生理衛生社會教育及其他力學定律等，極有關係的。如現在的運動員，大多數是只知運動，不顧一切，隨便而作，至於一般負擔運動指導之責的教師們，多數都抱了「得過且過」的態度，不向精細一條路上走。因此體育也就變成了一種極單調的事業，而不易發展了。

(三) 宣傳不努力。體育能够普及，必賴宣傳機關為之傳播，而從事提倡。我國現在關於體育的書籍雜誌，實在缺少。致體育真義意，無從普及。所以學校中，很少，真正了解體育的學生。大多數學生，是灣腰曲背，面黃氣短。間或有喜愛運動者，也只知打球，跳跑；并不管理論是什麼東西。加以指導田徑賽的教師，對於跑跳應如何的練習，才合乎生理衛生等問題，不願研究。致使人不

知這種運動的目的安在？在教育上的位置如何？這樣提倡，可以說是盲從；有害無益。像這樣，一般人對於體育何能了解而生尊崇體育之心？所以有人說：「幹體育的頭腦極單純，」這種壞批語，真是野蠻式的體育指導所造成，也是宣傳不力之結果。

（四）經濟缺乏。——在此刻這個時代，一般人的思想，已稍微有點開化。提倡體育是比較容易的。不過空手瞎說，是不行的。假若經濟充足，在各處開闢幾個大運動場，使一切設備非常完善，并同時有講演所，出版處，及各種關於體育上的游藝。要說這樣提倡不起來，我絕對不信。試問中國的教育部同財政部有無一部分計畫及款項，提倡體育？我敢說沒有。就學校說，非但對設備上無經濟的扶助，就是一個學校的體育教員，所受待遇，也不圓滿。這種現象，實在是阻止體育事業發展的大障礙。

（六）全國大多數人不肯盡一分的責任。——體育事業，既然是教育事業之一種，人人有負擔的責任。考查中國現在的實情，除去幾個體育專門人材敷衍了事指導幾個學校體育以外；其他如商工農等，自認為作商，作工，作農，不是學校中人，就無學體育之必要。再從學界方面說，除了當體育教員應該擔任體育事業

外，別科的教員則以爲教書是教書，管不到體育的事。因此學生方面就有很多的。以爲是唸書是唸書，不是學體育。依上述情形看來，可以知道一般人，對於體育事業的見解，都弄錯了。把這人人必須有的「體育」完全送給幾個幹體育的去幹，如何可普及？「育」字是不是人人有的麼？「育」字是不是作培養的解釋麼？「體育」是不是人人應該受的教育麼？爲何人人不各自努力提倡呢？

以上所說：只就中國現代體育一小部分的情形，畧加評論。似有使人失望之勢。但退一步看，中國現代的體育，還算有進步。不能說無發展的希望。如體育人材，一天天的增加；體育的刊物，也漸漸發行；製造體育用品的，也有幾處，雖不完善，總算是中國體育向前走的好現象。不過此刻提倡的人，不論如何努力？只能將體育普及到一小部分的學校中，是不能認爲滿意的。在這不滿意中，以下幾種補救方法，或許有研究的價值：

- (一) 設法多養成專門人材；
- (二) 使人人相信體育真義意；
- (三) 普及社會體育；

- (四) 各種運會及應用器械由國人自造，俾可減少經濟負擔，而易普及；
- (五) 體育宣傳上努力；
- (六) 組織大規模之體育執行機關；
- (七) 獎勵運動成績上之進步；
- (八) 促進體育上各種專門問題之研究。

體
育

六

關於遠東運動會一個簡單的提議

杜庭修

我國除了在第二次遠東運動會「果然奪得錦標歸」外，每次都是失敗。更是一年不如一年。不但技能上失敗，道德上更是一敗塗地。體育界的奇恥大辱，不是不平等條約，不是二十一條，實在是運動員的精神太劣等，道德太薄弱呵。

聽說本年遠東運動大會，已經決定，八月二十七日，在上海舉行了。如果屬實，不過還有兩個月零十二天的光景。而返觀我們運動界的成績，較前相差益遠。若在我的疆土裡輸的太難堪，亦就太難堪了。爲急起直追計，我提議左列各項：

一，分中華民國爲華中，華東，華南，華西，華北，五部。每部設一人，經理運動員訓練各事宜。

二，每部覓一合宜地點，作爲該部運動員選手招待處所。

三，各部聚其選手爲六個禮拜之訓練。

四，訓練程序內，應有各種球類，田徑賽各項目，泅水，個人衛生，體育道德，體育史，遠東運動會史，唱歌，社會問題討論，演說會，運動會等。

體
育

衛生欄

衛生概論 續前.....	李子雲大夫講 武 三 多 記
體育與康健.....	格蘭大夫
康健之要素.....	李廣勳大夫

衛生概論 續前

疾病既是外來的現像，那麼當然要考究牠來的原因是什麼？是在何地發生？知道了疾病的原因，就容易想到對待牠的方法，也就容易去防止牠。所以研究疾病的要點，第一在尋疾病之原，第二在防止，不然的話，則費力多而討好少，然而實行這個防止方法，要社會普通一班的人得着些好處，須得依賴環境的助力，和平時考察並力行的功夫。茲分說之。

(4) 實行衛生之要務：

(1) 養生必需品：普通言之，計有三！

A 空氣 (Air)

B 水 (Water)

C 食物 (Food)

空氣是動植物不可須臾離的必需品。如果一個人在一日內吸不着充分的或新鮮的空氣，則此人之生命必即時有危險，可以說此爲人人皆知之事，然普通人對於空氣之吸取，其危險不在無充足之空氣，乃在無新鮮之空氣，因空氣不充足而受害者極少，除非在不人道的牢獄裏和鑛窠裏才有這樣情形，可以說絕無此事發生的機會

；但因空氣不潔而受害者，幾乎無地不有，尤以工廠林立之城市爲最利害。

水之重要亦不在空氣下，蓋人身血液之流通及廢物之排泄，多依水量之充足與否而定。水之污者，最易生微生物，人若飲之，則必病無疑。

再次爲食物，一日三餐，所以供養人身精力之要素。然古人有「病從口入」這句話，就是說食物不慎，即可招極大之災。

要之，凡人身所必需之要素品若空氣，飲水，及食物，其第一要意在保持清潔。

(2) 統計：此當然指疾病統計或死亡統計言，因有係統的疾病統計後，吾人可探知一地或各地衛生之實況，疾病之來源，或疾病之結果。且可知某地生種某病，因是當用某種方法去防止。所以統計學對於衛生事項有極大的關係。

(3) 法律：人的行爲，不是完全受道德的支配，應當同時受法律的裁制，才能實地裏謀到公衆的幸福。所以在人類行爲尙未走到能受道德裁制的時期前，法律是必需的，關於衛生一事，地方政府應有規定之法律，限制有疾病的人們之行動。如整潔街市和劃清房室之建築界限；如禁止隨地便溺及不准疾病者結婚；如強迫小孩種痘及隔離危險病人之居住飲食，在在皆可依法律而實行之；

(4) 扶助衛生的科學：扶助衛生的科學，就是與衛生有切要關係的科學，其最

普通而最重要者，計有地質學（Geology），化學（Chemistry），建築學（Architecture），及土木工程（Engineering）等。地質學對於衛生之增進，可以考察地層之優劣而定鑿井之方位適宜否，蓋地層稀鬆或接近污濁之域者，若鑿井後，則此飲料必含有多數之不潔物，對於吸取者將發生疾病之危害。化學之供獻在分析飲料或食物之成分，以評定此飲料或食物果否宜於吾人之採用。建築學的供獻在指示吾人如何取定房屋適宜之方位；如何建築空氣流通之居室；並如何能得充分之日光同時而可避去潮濕寒風，土木工程之供獻差不多與建築學有相連的關係，其範圍或較建築學為廣大，例如造屋於山中，則必就山之陽面為最適宜，因有充分之陽光及避北風之山頂故也。

二 個人衛生（Personal Hygiene）

個人衛生之意義，首在謀如何保持我固有之康健不使為外物所侵犯而致疾病，同時要至少曉得最普通之醫學常識或康健規律。茲分個人衛生應注意之事項為數段講之，

A 食（Eating）——吾人當注意四事，計（一）食物之種類，（二）食物之烹調，（三）食物之來源，及（四）食物之咀嚼。

食物之種類極夥，且每個不同種之食物，都具有特別滋養人身之養料。若吾人只食一種食物，所得之養料必不足吾人身體之需用，因是吾人之食物取用，當合各種不同之物調和之。則此一食物中缺少之滋養料，他一食物可補充之；結果因食物所含滋養料有平衡之調和。而吾人所得之原素亦充實。譬諸鷄子含蛋白質最多，最宜於人身之滋養。然若盡食雞子，而不及他物，則雞子之功用亦不見著矣。

食物之烹調亦很重要，吾人並極須注意；我國烹調法，極爲世界所推重，然注重點多在味美，而對於清潔則忽略焉。至若熟食法，乃爲我國食物烹調法之特長。且亦極合衛生要意。蓋多數食物含有一種微生物在內，尤其是肉類；此種微生物爲眼力所不能見者。其繁殖力極大，非經過極高度的熱力烹調，不足以滅其繁殖本能；在將肉類食物烹煮極熱後，即可免微生物之再生。故食物除菓品外必許熟煮後方可食。

食物之來源對於潔淨有莫大之關係；通常吾人所用之菜蔬菓品，其來自田間而未經洗滌者，均極不潔淨；因菜蔬由田中取下，上邊當然帶有肥料之附屬物及各種細小之昆蟲。菓品亦如之；吾人若不經意此種食物之來源並詳察其是否潔淨或整腐，則食後必招無謂之疾病。

再次爲吾人當注意的一點，就是食物的咀嚼：細嚼慢嚥是助吾人消化力最良好的方法，但普通人們在食飯時，多採狼吞虎噬的政策，因爲他們深信細嚼慢嚥是美麗婦女們的禮貌。果子不應該要的：實則這種主見是完全錯誤，一些理由也沒有：依醫學並生理的研究結果，吾人食物費長時之細嚼後，有充分之唾液調和被嚼碎之食物，此食物經過口液的侵潤，再送進胃裏。才易於消化。而食物之功用才易表現；否則食物消化的工作，不經過口嚼而直接的送胃入裏。如此胃器官要加倍的功作來消化此吃下的食物。一次或兩次也許可以勉強做去。不過日子過多就要有胃病發生了：所以食物時必許細嚼慢嚥。切不可狼吞虎食似的猛吃猛喝：

食物應有定時的。否則也易於生疾病：比如一個工人在作工，你應該讓他有休息的時候，不然。任他有多強健的身體。也是終要疲倦的：胃器官作消化的工作。也應有休息的時間，且這個休息時間必要常保持一定才好：每天吃三次飯，普通就很有够胃器官的工作了，若在三餐外。再加食無定時的零食品，則極不衛生。平常成人們很少有這種無定時食物的習慣。小孩們犯這個惡習的極多，當父母兄弟的應當多注意這點

食物過多也是一個極有害的事：因胃器官的容積是固定的，食物過多，胃器官即

有容不下的危險，同時已失去了消化力；所以吃食物時，不應過飽；最好的習慣，是多吃幾次有定時的食物，而每次吃的量要以少爲妙。

排泄亦是一件極重大的事，吾人不可，因此事爲一極瑣碎污濁之事，即忽略視之；一個人每天至少有一次大便，最好有兩次——一在早晨，一在睡前。如果這個人能養成這種一定的習慣，則他的身體，雖不經運動，亦必強健：

B 飲 (Drinkings) —— 水的品質，選擇極易，一言一蔽之，清潔而已；故吾人

最當注意水之來源是否清潔？蓋不潔之水，多含有極夥之微生物，飲後必致生疾；牀後；及在晚睡前，一在飯後；但飯後的飲水亦不可過多。至飲水的最大功用，即在活動血液之循環；調擠排泄之順利；並滋補身體的溫度。飲水以涼水爲最宜，然此種水之來源，必許極清潔才可，否則當以煮沸者爲佳；對於小孩的飲料，吾人更當特別注意；不可飲之無定時，亦不可飲之過多：

在吃飯時，最好先不要渴水，也不要一旁吃一旁飲；最好的習慣是先吃飯，待吃完了再飲些水。

在飲料類的品物，除水外還有酒，茶，加非等；但這些物品都是可有可無的！用了也不見得好，不用也不覺得壞。其中以酒爲無用而有害；蓋這幾種物品都含有激

刺性的原素，在人們神志疲倦時，不防稍喝一點，提提精神；但要喝的多了，則刺激之反動力很大，吾人的神經及精力反要疲倦，且有時可轉入非常的狀態。

C 口之衛生

口之衛生第一在保持清潔，而保持牙齒之清潔更爲重要。吾人應當在每天起牀，睡覺，及餐後洗刷牙齒，不使牙內藏有食物；至洗牙之器具，最當注意：牙刷當選擇潔淨而刷毛軟硬度適宜者；牙粉萬不可用市面之低劣品，蓋比類牙粉之成分，不是酸質過多，即是粉粒過粗，酸性質太多，則最易消蝕牙磁；粉粒過粗則不免消磨牙磁；牙磁即是牙的最外層，有光澤而堅固，爲保護牙齒內部之外牆，若牙磁一經破壞，則全牙即腐潰而脫落；

刷牙的方法，吾人亦當注意：平常我們刷牙，總用牙刷在嘴裡來回的橫刷；實則這樣的刷法是不好的：因牙齒的排列系上下的，而且牙磁的條紋也是上下的；若用牙刷上下的洗牙，則刷毛能適合的與牙齒條紋相合，才能不傷牙磁而易于除去藏物：

牙齒的工作，爲嚼食物以助消化，爲保持牙齒強固計，吾人當對於牙齒亦有充分之運動：牙齒的唯一運動即是嚼物，所以在平常食物時，不應當盡吃軟的或硬的物

品，應當間隔的吃軟的或硬的食物：物不用則腐，牙齒也有同樣的情形：爲保持老年人牙齒強固計，當在少年時常保持牙齒的清潔及牙齒的合宜運動：

刷牙時用的水，不可過冷，亦不可過熱：當以溫水爲最宜：

甜的食品——尤其是糖菓類的食品，自以少食爲最適宜，因吃甜的食物過多，牙齒最易腐敗：對於小兒們，更當注意這一點：

D 皮膚之衛生

(一) 清潔——保持皮膚之衛生要旨，第一在保持清潔：施行這個清潔的方法，就是在勤洗澡：

洗浴有兩種：一是冷水浴，一是熱水浴：前者最宜於早晨，後者則宜於夜晚，然在未有的洗冷水澡習慣之前，也不必定要強洗冷水，總當視自己的環境和身體能否受用爲定，吾人除在有特別疾病或他種情形不宜於洗浴外，每天至少應該洗澡一次：

洗浴的好處，不止清潔皮膚，還可以順利身體的排泄及急速身體的排泄：人身的排泄除便溺外，有皮膚的排泄——出汗，在每出一次汗，皮膚上的毛孔，即爲此汗汁所蔽，因之人身就感覺到不快：待洗個澡後，將這些排泄物全除去了，身體也即時回覆了快愉的狀態：

與皮膚有關係的頭髮及指甲。在這裏也應當講一講：頭髮應當在一星期洗一次或兩次就够了：指甲當要時時剪短。不令有垢物能積存；然亦不必剪得太短。致易傷指端的神經系：頭髮應當保持滋潤。故不可長時在曝露強烈的日光下：頭油的用處，除增加光澤芬香外，幾乎無甚大用，且有時若油類本質不良不獨無益而有害：

E 衣服

衣之功用在於保護體溫並阻止外寒：其原料計分五種：棉，麻，毛，絲，及皮：對於衣服應注意之點如下：

- (一) 當注意衣服原料之傳熱力好壞；
- (二) 當注意衣服原料是否易於沾染垢物；
- (三) 當注意衣服原料之吸收力若何；
- (四) 當注意衣服原料滲透空氣之度如何

上列五種衣服原料中，有四要素全備者，有僅備一二者：棉之傳熱力及吸收力均極好，亦易於透空氣，但同時也易於藏垢物；絲不藏垢物，但吸收力及傳熱力不及棉；麻之傳熱力及透氣度亦好。唯亦易於藏垢及缺少吸收力；皮則僅保護身體之溫度並禦外冷而已，最理想之衣服原料，首數毛製品：故吾人之外衣原料，最好能用

毛製品：

靴鞋方面吾人應注意者，僅大小與樣式而已：大小當以足之是否舒適爲標；樣式亦當以不妨足之天然構造爲準：我國人不習穿灣底鞋，因之十人中幾有九人犯平足病（Flat Foot）：救之之法，自當以不穿平底鞋爲最宜：

通信欄

今年北京中等以上學校體育
聯合會之工作及我的感想.....魏樹桓

北京「高夫」球本年發展概況.....梁致祥

全球體育新聞一束

今年北京中等以上學校體育聯合會之工作及我的感想

魏樹桓

體育這件事情，本是一個死東西，非有人去提倡，他是不會發展的。今年北京中等以上學校體育聯合會全體會員，全是抱一種犧牲各人時間及精神的心而努力提倡公共體育的人，其熱心提倡之成度，真有不可埋沒之處。如會長郝更生君之完全埋頭於聯合會事業中者，實非易易。因此之結果，北京體育之發展，乃有一日千里，巍巍乎獨行國勢蠲蠶之中，勇往直前，百折不饒之勢！余不敏，願將個人對於該會所知之事及個人感想，略述如左：

(一)該會委員姓名及職務

會長郝更生

副會長王石卿

宣傳部長魏樹桓

書記徐英超

會計陳昌佑

幹事魏樹桓

王瑞生

李如松

阮志珍

陳國樑。

(二)春季會務

十六年一月八日全體委員在清華學校，舉行今年第一次會議；討論舉行去年秋季球術比賽給獎會，及今年春季球術比賽，春季運動會等。是會自一月八日，舉行第一次會議後，直到五月二十日末次會議，其中五六個月之久，每星期六晚，必舉行會議一次，間或有舉行二三次者。全體委員，除有特別要務者外，

今年北京中等以上學校體育聯合會之工作及我的感想

無有不到會者，其一切聚餐費車費等等，完全各人自出。其一種熱心公務，寧犧牲各人事情，而為團體公務之精神，實有令人佩服而無微不至者也！

(二)春季球術比賽

項目分爲網球隊球兩項，網球又分單拍雙拍兩種，學校分爲大學中學兩組。大學網球加入者六校，大學隊球加入者四校，中學隊球加入者五校，中學網球加入者三校。均按輪流比賽法。比賽地點均在滙文學校。裁判事項仍與去秋一樣，由裁判委員會辦理，裁判長仍爲陳福田君。日期由四月十六日起，五週賽完。比賽結果 大學組網球單拍：協和第一，網球雙拍：稅務第一。大學組隊球：民國大學第一。中學組網球單拍：師大附中第一。中學組網球雙拍：潞河第一。中學組隊球：師大附中第一。

(四)秋季比賽給獎大會

去年秋季球術比賽，延至十二月底，始行完畢。比賽結果。大學組籃球：師範大學第一，大學組足球：民國大學第一。中學組籃球：潞河第一。中學組足球：滙文第一。此次加入比賽者！大學組共七校。中學組十一校。均按輪流比賽法，舉行比賽。

秋季比賽給獎會於三月二十三日，假青年會禮堂舉行。並有各校遊藝及電影等。給獎者爲熊秉三夫人。演說者爲清華學校校長曹雲祥君，致開會詞者爲會長郝更生君

。除將本季獎品，發給各優勝隊外，並補發十四年秋季球術比賽獎品。因上季委員會經費不足，本年委員會，不得不代為設法發給也！

(五)遊藝大會 北京中等以上學校體育聯合會，為提倡各女子學校體育表演及映演遠東全國等運動會電影起見，故於五月十三十四兩日，在青年會大禮堂。舉行遊藝大會。加入遊藝者！有女大，女師大，男師大女生，貝滿女校，藝專女生等十餘校，此外尚有第三次全國運動會及中國奪得第一之第二次遠東運動會電影及他種電影等。計兩日遊藝結果，日夜四場，俱是車水馬龍，人山人海。遊藝會之盛況，由此可知！

(六)春季運動會 聯合會於五月十四日，舉行北京中等以上學校第十一次聯合運動會。假滙文操場舉行。於是日早八時，各校運動員及運動會職員，即皆到齊。周寄梅君為總裁判，郝更生君為當然會長。九點開始舉行，至下午七時始畢，此次運動會，其中有兩項事體為歷次運動會所不能及者！其一為女生加入運動，其二為成績之優良，內中有數項超過全國運動會之成績者，茲將兩項特色，略記如下：
女生加入者有十餘校，除各種武術表演外，尚有田徑賽運動十種，茲獎其中成績優良者，列名於後：

五十米：女大王景芝，成績八秒五分之二。立定跳遠：女大王景芝，成績一米八十九。三級跳遠：女大王景芝，成績八米。急行跳遠！女大王景芝，成績三米四十六。壘球擲遠，師大附中女生黃淑慎，成績二十九米四十九。藍球擲遠，師大附中女生何祝萱，成績十九米二十。學校成績：女子大學第一，師大附中女子部第二，女子一中第三。個人成績：女大王景芝第一，師大附中女生黃淑慎第二，師大附中女生何祝萱第三。

男子部總成績如下

項目	大學組			中學組		
	優勝者	學校	成績	優勝者	學校	成績
一百米	黃金鯨	師大	十一秒五之二	陳勝奎	潞河	十二秒
二百米	王炳南	清華	二十四秒五之四	陳勝奎	潞河	二十四秒五之四
四百米	王贊賢	師大	五十七秒五之四	陳勝奎	潞河	五十六秒五之三
高欄	金巖	師大	十六秒五之一	閻華堂	潞河	十七秒五之四
低欄	黃金鯨	師大	二十八秒	桂一勝	潞河	二十八秒五之四
八百米	佟錦標	民大	二分十七秒五之二	康景新	潞河	二分二十三秒五之一
一千五百米	佟錦標	民大	四分五十九秒五之二	康景新	潞河	四分五十秒

五千米	修錦標	民大	十八分十九秒五之四			
跳高	金巖	師大	一米九六五	譚家耀	今是	一米六二五
跳遠	金巖	師大	六米二五	閻華堂	潞河	五米九七
三級跳	孫雲藻	師大	十二米四一	黃中孚	今是	十二米二四
鐵球	尹商屏	民大	十三米九	孫世英	崇實	十一米八〇三
鐵餅	張鳳瀛	北大	三十一米	王振聲	匯文	二十七米一〇
標槍	尹商屏	民大	四十五米七四	趙啓明	潞河	三十七米二二
撐竿跳	黃金鰲	師大	三米二七	羨鐘汾	匯文	三米一二五
八百米接力	師大		一分四十秒五之二	潞河		
一千六百米接力	清華		三分五十五秒五之一			
個人第一	金巖	師大	二十三分	陳勝奎	潞河	十七分半
學校第一	師大		六十九分	潞河		九十九分半

(七)春季比賽給獎大會

五月二十五日春季比賽給獎大會，在青年會大禮堂舉行

。主席郝更生致詞。周寄梅君演說。劉維英，高仰喬，趙玉崑三女士給獎。奏樂及演說畢。乃將順天時報社，晨報社，世界日報社，歐美同學會，耀華商行及各學校各人所贈獎品，按名發給。除春季球術比賽贈給學校優勝者外，凡運動會中在前三

今年北京中等以上學校體育聯合會之工作及我的感想

名者，皆有獎品。其學校高級第一之師大，與初級第一之潞河，亦有團體獎品。給獎後，繼演各種遊藝及電影等，至夜十二時始畢。

(二)綜合以上各事觀之，吾對於該會所發生感想者有三：

北京歷年的春秋比賽會，總免不了多少糾紛，不是甲校同乙校開了火，就是某校毆打了裁判員。像這樣的事，所謂提倡體育，表揚道德，喚起國人的運動興味，聯絡各團體的友誼，促進運動的事業，豈不是南轅北轍，愈走愈遠了麼？所幸今年的各種比賽，加入男女學校二三十，加入男女運動員千餘人，自始至終，未聞有何種開火及毆打裁判員的事情。這固由於各學校及各運動員的運動道德進步，然亦由於該體育會辦理之得當與適宜耳。此吾對於該會所感想者一。

(三)女子體育，在我們這個老大的病國，本來是絲毫未常注意的。若再不加以提倡，我們中國的二萬萬女同胞豈不永久沉淪於衰弱之鄉麼？況且女子爲將來國民之母！爲母者身體不强，則將來之國民，豈亦不將轉於衰弱麼？如是以往，中國豈不將永無强健之國民，而國家豈不永無强盛之一日歟？所幸今年該體育會，能與各女校聯合起來，使男女同胞，皆得運動之益，則將來中國國民豈不有日渐强健之幸福歟？此吾對於該會所感想者二。

(三)北京歷年的運動，總是寂而無聞，除去幾個學校之外，社會方面，差不離就全不知道。夫吾人提倡體育，其重要部分，非在學校，乃在社會，社會方面，非有人去提倡，是不易發展的！然提倡之道，非先引起其運動興味不可；欲先引起其動運興味，非先與以充分的運動機會不可，欲與以充分之運動機會，必先使其常接觸運動新聞；欲使其常接觸運動新聞；提倡體育者，非常將其運動新聞，廣爲宣傳不可。所幸今年該會能將每日之運動事項，登諸報端，使社會常相接觸，發生信仰心，因而社會人士好運動之心，亦油然而生矣。今後若再與以各種運動之學識，則社會體育，不患無提倡及發展之道也！此吾對於該會所感想者三。

體
育

八

體 育 雜 誌

廣告價目表		
四分之一面	半面	全面
每期八元	每期十二元	每期二十元
全年二十五元	全年四十元	全年七十元

定價閱目表				
國外每冊郵費大洋伍分	國內每冊郵費大洋貳分	全年	每期	每三月一期全年共出四期
		四冊	壹冊	
		洋大壹元	洋大三角	

EXCELLENT WORK	MODERATE PRICE	PROMPT SERVICE
Ting Ho Printing Co.		
56 T'ENG SHIH K'OU		TEL. 3235 EAST
PEKING		

<p>定和印刷公司</p>	<p>本公司自備各種新式印 機揀選上等材料承印中 西書籍報章雜誌銀行簿 記表冊支票學校講義股 票證書仿古碑帖五彩圖 畫單據名片并精製各式 商標金屬珂羅等版莫不 意匠新穎力求優美兼售 各種文具如蒙 賜顧價值格外從廉</p>
<p>崇內燈市口五十六號 電話東局三二三三號</p>	

育 體

(期二第)

PHYSICAL EDUCATION

Vol. I No. II

營 業 部 主 任 編 輯 衛 生 欄 編 輯 主 任 編 輯 總 編 輯

詹 李 武 李 余 尹 宋 郝
文 三 岡 永 鴻 建 更
耀 騰 多 祚 祚 訓 銘 生

PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH

By John B. Grant, M.D.

Head of Dept. of Hygiene and Public Health, P.U.M.C. Peking

The expectation of life at birth in Europe in the sixteenth century was only twenty-one years as compared with the present expectation of life in Australia of over sixty years. This great improvement in the length of human life has been due to a combination of economic, hygienic and educational factors. Although there are not countries today with conditions so poor as to result in as short an expectation of life as twenty-one years, still there are many places not availing themselves sufficiently of the application of modern science to obtain the maximum of community healthiness. For instance, the present expectation of life at birth in India is approximately only twenty-six years, while that *estimated* for China is less than thirty-five years.

One of the increasingly outstanding needs in China is better health for her population. This country is undergoing a transition from mediaveal to modern society. Life under former conditions was much more simple than even at present or what it will be in another generation. For, modern society is a complex structure made up of many community activities as education, judiciary and police, communications, hygiene, etc., and the plane reached in the development of each is dependent to a great degree upon the corresponding development of all the others. The position of hygiene in society was emphasized by Gladstone, who said "The health of the

people is the foundation on which repose the power and happiness of any country and the care of public health should be the first concern of every statesman.”

The fullest degree of community health is obtained through the application by the people, both individually and collectively, of knowledge which helps to maintain health and to avoid disease. Physical education is one of the essential factors making up that part of modern knowledge designated as hygiene, the application of which is necessary for especially the maintenance of health and, to a lesser extent, the avoidance of disease.

Disease is any departure from health and may be due to internal and external causes. Diseases arising from intrinsically internal causes may be explained by likening the organs of the body to the parts of a motor car, the normal functioning of each being essential to the work of the whole machine. Unfortunately, organs of the body wear out with use just as the parts of a machine and cause the bulk of the constitutional diseases, such as heart, kidney, circulatory diseases, etc. When these occur in the normal course of events we have death from senility. The length of time the body-organs will last is greatly influenced at times through the individual's preventing derangement either from internal or external causes. One of the most important preventive measures is to maintain a strong constitution.

Diseases arising from intrinsically external causes, aside from accidents, are due to organisms which invade the body and either by attacking vital organs or by setting up a chemical reaction cause a

departure from health. There are some 100 different kinds of micro-organisms which possess this ability of producing illness. In China, the most important are those causing tuberculosis, typhoid, dysentery, cholera, schistosmiasis, tetanus, pneumonia, smallpox, etc.

The practice of physical education especially in childhood is very essential in building up a "healthy" constitution. The latter is probably the most important single factor in the maintenance of health and the prevention of disease both of internal and external origin. Bacteria are so widely distributed that most individuals would be constantly ill instead of only the minority being sick at any time if it were not for the possession of a healthy constitution, which prevents organisms from damaging the body even if they do gain entrance. This ability to maintain health is dependent upon various factors, one of which is "general resistance"—a term synonymous with a "healthy" constitution. The latter is dependent to a large extent upon inheritance from one's parents but, just as in addition to the quality of seed so the development of a plant depends upon the factors of soil, rain, fertilizer, etc., also the healthiness of individuals depends upon environmental factors especially during growth. Newman has given these as the seven essentials of food, fresh air, exercise, warmth, cleanliness, rest and regular habits of life, collectively designated as "personal hygiene". Exercise is one of the essentials that has been found necessary to develop as society has evolved from the purely physical life of the early human race to the more mental and consequently sedentary habits of today.

It has been exceedingly interesting from the medical view-

point to note the transition of practice in the evolution of modern physical education. Begun from patriotic motives in Sweden and Germany during the Napoleonic wars in order to develop stronger muscled-soldiers, it was natural that the technic should have been confined to exercise thought best suited to accomplish the objective in view. Physical education was limited for nearly a century to a formal type characterized by regimentation. A broader conception of physical education has now become possible based upon the growth of allied biological sciences, especially physiology and psychology. This has not only modified the original organic physiological objectives but extended and strengthened the position of physical education in general education as an important means of developing character and personality when applied scientifically and systematically. In the purely physiological phase of exercise, the modern tendency is to substitute spontaneous mass plays for the previous formal callisthenics. The former can be developed for various age-groups and secure the desired physiological results better than exercise limited to formal drills.

China should attempt to introduce only scientific education into her new system of general education. If this can be done effectively, it will be one of the most important steps which can be taken to maintain a healthy nation in the next and succeeding generations of adults through developing a sound and resistant constitution.

VITAL FACTORS IN HEALTH.

By **K. H. Li, M.D.**

Head of Medical Department, Soochow Hospital, Soochow

Introduction—Life is not mere existence. We live not because we are born to do so. That is to say every one of us has a purpose to fulfil or an ideal to carry out in this world. We owe it to ourselves to develop our faculties in all directions—morally, intellectually and physically. We owe it to the family to provide for all its needs. And, as good citizens, we should further take it on ourselves to promote the welfare of the community and to extend the greatness of the nation. In order to fulfil the purpose of our existence, we must, first of all, have healthy bodies. It is the aim of the present article to indicate in a general way a few fundamental principles upon which the building of a healthy body and consequently, the fulfilment of the purpose of life are dependent.

The human body is essentially a living machine. When it is running smoothly, it is in a condition which we call "health." As it takes a watchmaker to know whether a watch is running smoothly and a mechanic to tell whether an automobile is sound in all its parts, so it takes a medically trained person, who understands the structures and functions, etc. of the body, to really know whether the body is healthy or not. This brings up the question of the definition of health. On this matter the doctor and the layman will naturally differ because their viewpoints are different. It is therefore essential to correct, at this point, some of the layman's erroneous notions about health.

First of all, health is not what one can tell by the outside appearance or by the strength or muscular power, nor does it mean the ability to take three good meals a day. Health is not inherited as some would think so. Therefore do not be disappointed even if you have but a mediocre health to begin with because by intelligent training and proper environment you can strive to attain a state of health which will make efficient living not only possible but probable. Remember that health is more than mere freedom from disease. It is the sum-total of harmonious working of all bodily functions plus the extra vigor or energy for carrying on life's task with enthusiasm and cheerfulness. This comes only through intelligent care and constant training. In other words it must be gained through daily effort and right living.

However, this does not imply that health is only to be secured in schools of physical education or on the athletic field and in the gymnasium. If one wish to gain and maintain his health, he should make daily effort to secure it and live his life in such a way that health is possible. The following are some hints on the acquisition of a healthy body.

I. Food—Food must be wholesome. Eating for health should be the watch word and not eat to live. Our body is made up of millions of living cells and hunger is the expressions of cells for food and this must be supplied in order to maintain growth and to yield energy. In other words nutrition is the physical basis of life. There is constant wear and tear going on in the body and this must be replaced by food. So in the selection of food we should be guided rather by what the cells want than by our appetite

and taste. The following are some of the most important requirements of food if this is to serve the best internal economy of our body tissue and cells.

Simplicity—Not only food must be simple but the cooking of it must be simple also. In fact our ancestors in the primitive stage of civilization ate most things raw and they maintained a state of health which is not possible at our times. Cooking spoils some of the best and essential ingredients of the food. If it were not for the advantage of making food safe and free from germs causing disease, cooking would not have been practised in our times.

Freshness—Fresh food or food freshly prepared is of great importance. Some food is valuable for their vitamine content and this will be spoiled by aging or cooking. In this class of food, the vegetables and fruits are included and they should be consumed in a fresh state.

Balance in food elements. These consist of: 1. Carbohydrate which includes starch, sugar, bread and all vegetables. They are mainly energy producing materials. 2. Protein is group of foods which are essentially tissue building substances. Meats and eggs are examples of this group and they furnish the body substances essential for growth. 3. Fats—This is the fuel supply of the body. Butter, lard and vegetable oils belong to this group.

Refuse—This is important for the healthy action of the bowels. In order to make the action of bowels efficient so as to expel the waste product of our food we must provide the bulk for them to act on and this material is supplied in the cellulose which all

vegetables are rich in. They are important therefore from the view point of constipation.

Besides the quality of food the way and mood with which we take our food is also important. Thorough chewing is necessary in order to prepare food for proper digestion in the stomach. Cheerful mental attitude of enjoying the meal is equally important for proper assimilation. After all, it is not what we put in the mouth that counts but what the cells could assimilate is most essential. Hence never eat in a hurry but rather eat less so that you may have due time for chewing each mouthful of your food. A period of rest after each meal is desirable for the proper digestion to start.

Water—Over 90 percent of our body is made of water and a sufficient supply is necessary to promote the proper elimination of our waste products. Any large quantity of water should not be taken with the meals but rather in empty stomach as in the morning or between the meals.

II. Work—There is a physiological point of view with regard to work which is just as important as the economic point of view. All parts of our body are made for doing work and unless we use them properly and at proper times, they will not function well and efficiently from the physiological point of view. This applies more so to the muscles and nerves. If we do not use our muscles they will become flabby and even atrophy. If we do not use our brain and nerves they will clog up and become inactive. But the function of work is more than to prevent atrophy as a result of disuse. It is useful to keep our minds occupied. No man can grow in the proper sense

of the word by idling. Whether work is mental or physical it seems to occupy one's mind so that mischief will not result.

There is no such thing as over work. The feeling of fatigue or over work is a result of improper work and the bad conditions under which work is done. One can do more work with less fatigue if one does it leisurely and under good hygienic surroundings. This means that no work should be done under worry, anxiety and mental strain. Fresh air and ventilation and temperature of the room in which work is carried out are of utmost importance. To undergo an examination in a poorly ventilated room for two hours when a student has not prepared the lesson well and is afraid to fail is productive of greater fatigue than to walk 5 miles in the country in the same length of time. It is not the amount of work that actually exhausts a person but the way with which our works and the conditions in which the work is carried out. Unnecessary strain of nervous energy is a great waste; while if properly directed will accomplish better work. The reason is that after work, there are waste products accumulated in our system and this can not be readily eliminated if the temperature and ventilation and air of the surroundings are not conducive to its proper oxidation in the body.

III. Rest---As it is important that we should work so it is natural that we should rest after work. Work and rest should be adjusted in such a way so that one will make good the effect of the other. On general principles short intermission of rest between working periods is better than one prolonged period of rest after

tedious continuous work. It is more beneficial to rest a week after 3 month's work than 3 months out of a year. Look into nature for its wise provision for work and rest. The heart beats 72 times every minute and it keeps up day and night for a period of say 60 years. It does not seem to rest at all. But each of its beats consists of a contraction—which is the work done—and is followed each time by a short pause of relaxation which is its rest. These alternate contractions and relaxations continue throughout the life of the individual.

Rest is more than doing nothing or be idle. It need not be fixed in form or in time, because that will vary according to condition and individual. If a person who has been running, walking is a form of rest for him. For a person whose work is chiefly mental walking or light exercise is rest to him; while for a person whose work has been manual labor, sitting in the house or reading will be the proper rest. It is important to break the monotony of life which is the underlying cause of fatigue or exhaustion. Rest comprises a sense of diversion, a change of mind and this is absolutely necessary in order to prevent one system of body from being completely exhausted by concentrated activity.

IV. Sleep—We must get our major part of rest in the form of sleep when recuperation takes place from fatigue resulted after the day's work is over. However it is erroneous to think that during waking hours we tear down and wear out our tissues and cells, while during sleep we build up. This is only true in part. In fact we tear down day and night and we build up all the time. The work of destruc-

tion and repair goes hand in hand. The difference is that we destroy faster during the day when we are working hard and we build up faster when we sleep at night. This is why we should on the average sleep eight hours out of 24, and the younger the person in age the greater the length of time required for sleeping. Unless we do give one third of the entire 24 hour cycle to sleep so as to allow our work of repair a chance to get ahead of the wear-and-tear process we will not be able to live and grow healthily.

The benefit a man gets out of sleep does not necessarily go in proportion to its length. At certain times, five minutes of sleep in the middle of the day will often give a refreshing brace-up to the system.

Do not go to bed immediately after severe mental effort, excitement or great intellectual activity. All these will bring up a rush of blood into the head to cause insomnia. It is advisable to allow the mind to relax from the strain by quiet walking so as to equalize the circulation thro the entire body. Deep breathing is an exercise not extensively followed and should be the first mild exercise for people having sedentary occupation. Good ventilation in the sleeping quarter is the first essential to produce good sleep and many people who wake up in the morning feeling dull instead of refreshed is because they breathe constantly foul air in the confined room. Prevention is better than cure, and if tuberculous person is benefitted by fresh air how much more will healthy people be benefitted. Remember also that night air is just as good to breathe as morning air.

V. Exercise—Human life is like a great race and the one

who wins out in the final race is the one who knows how to live efficiently. To keep one's self in tip-top condition requires regular daily exercise, that is to say to train our muscles and nerves. This is especially necessary for people with sedentary work whose activity is preponderately intellectual, leaving their big muscles in a state of more or less disuse. The best type of exercise, therefore, is that which brings the big muscles into play. These are the muscles of the legs, trunk, abdomen, and the diaphragm. Walking is as good an exercise as running if one walks vigorously enough. Walking for health is seldom appreciated by most people but is an excellent and convenient exercise that is available to anyone at any time any where. For those who have much work over the desk, bend-exercise of the trunk will strength the back as well as the abdominal muscles which are essential in the proper stimulation to the activity of the bowel. Deep breathing will not only properly ventilate the chest but also massage the large and small intestines through the rising of the big muscular bellow of the diaphragm. These exercises are superior to the dumbbell exercises which only develop the arm muscles locally without affecting the general muscular system.

VI. Mental hygiene—The advice of keeping in good health will not be complete without a word on the mental side of the question. The state of mind has a predominate influence over the state of body. If you lie on a very accurate and finely adjusted balance with your body absolutely quiet and relaxed, the mental process of solving a hard problem will tip the balance on the head end. If you concentrate on the thought that you are running a hard race, the balance will tip on the feet end. These phenomena are explain-

ed by the fact that the mind controls the function of the circulation. If you have a fit of an anger the blood rushes into you back and you could hardly even talk straight. Your eyes will stand out, red shot. You would not feel hungry and if this happens after a meal you will soon feel the effects of indigestion.

So always assume a happy and joyful mood and your bodily functions will work much better. Eat your meals merrily and seek pleasant and healthful pastime and you will have much better appetite even if the food is but of the ordinary kind. Save all the unnecessary energy in worry, fear, and anxiety and direct them to useful and constructive work and you will be blessed with health and success.

NOTES ON GOLF IN PEKING

By C. C. Liang

Tennis Singles Champion, Peking Open Tournament, 1926-27

There are at present about 180 golfers in Peking, the majority of them are members of both Clubs, namely: the Pao Ma Chang Golf Club and the Pa Pao Shan Golf Club or the Peking Country Golf Club. There must be at least another 30 and 40 golfers in Peking, who for reasons have not joined the Golf Clubs.

At present, there are 18 Chinese members in the two Clubs and the results attained by these golfers during the past season is quite worthy of comment. It is hoped that more Chinese will take up this sport and it is summoned that there are at least half a dozen good Chinese Golfers in town.

A check over the Handicap lists, shows there are at present 14 one figure handicap men in Peking. P. K. C. Tyau (2), K. W. Johnstone (2), T. V. Gilfillan (4), W. W. Fowler (5) C.C. Liang (5), Y. Mishima (5), R. Cormack (6), H. Sato (6), A. Shearer (7), A Shoemaker (7), D. A. Phuston (8), Earl of Gosford (8), W. A. Grant (8), G. Pettingill (8), E.H. Cartwright (9), H. Kauai (9), and J.M. McHugh (9). At Present there are only two Chinese, Dr. P. K. C. Tyau and Mr. C.C. Liang, holding this honor and it is hoped that more Chinese will get the honor of having the figure handicap during the coming season.

NOTES OF THE RESULTS OF THE MAIN EVENTS AT THE PA PAO SHAN GOLF CLUB

The Captains Cup, a 36 Holes against Bogey Competition was won by Mr. Y. Okuma and the Cup was duly presented to him.

The Furguson Cup, a 36 Hole Bogey Competition was won by Dr. P.K.C. Tyau with 3 down to Bogey. The Cup was presented to Dr. Tyau at the Club House by the Captain of the Club, Mr. A. W. Harvey. The Cup will be retained by the winner for one year with a small replica as souveuir.

In the final round of the Henning Cup, Mr. C.F. Liu by winning from Mr. W. Uohara took possession of the Cup. There were 23 Competitions and it was a knockout competition.

The April Tombstone Competition was won by Mr. C.C. Liang who died in the 20th hole and to whom the silver Cup was presented.

His Excellency, Mr. Yoskizawa won the March One Cup Competition and a silver Cup was duly presented.

The American Cup is in full going and it is hoped that Dr. Tyau will win the beautiful Cup.

The Young General's Cup, presented by Mr. Chang Hsiao Liang, was played for in May which resulted in a tie between Mr. W. H. Donald and Mr. Y. Okuma. The tie will be played off in due time.

The Chinese members of the Club have presented to the Club a large Chinese Challenge Cup to be competed yearly and they have also presented a similar Cup to the Pao Ma Chang Golf Club.

The passing season at this Club will close on June 1st, 1927 and the coming season will start in October.

**NOTES OF THE RESULTS OF MAIN
EVENTS AT THE PAO MA CHANG GOLF CLUB**

In the final round of the Captain's Cup, Mr. C. C. Liang won the much envied annual trophy, presented by the Captain of the Club, Mr. W. A. Grant, by defeating Major A. L. Robb in a 36 hole contest. 32 players competed for the honor and the prize, a large silver bowl, becomes the property of the winner. The cup will be presented to Mr. Liang at the coming annual meeting.

In the Donalds Cup, the Entry Sheets were signed by 32 players, both ladies and gentlemen competed for the attractive silver cup presented by Mr. W. H. Donald for a 36 Hole Bogey Competition. Mr. C.C. Liang won the Cup with 5 down to Bogey and Mr. E. W. Johnstone was a close second with 6 down.

Dr. S. P. Chen won the seasons Speed Competition with record time and a silver cup was duly presented to him.

Mr. Reverse course Competition of the season was won by Mr. C. C. Liang and to whom a silver cup was duly presented.

The American Mixed Foursomes, was won by Mr. and Mrs. H.C. Lowder and a beautiful little cup was presented to them.

Mr. C. C. Liang with a net of 32 won the Best Ectectic Competition for April and took Possession of the cup for the event.

Mr. P. K. C. Tyau won the Young General's Cup with a wonderful score of 151 for 36 holes.

The Men's Knockout Singles Competition is in its semi final stage and the following four will play in this round: Mr. C. C. Liang and Mr. E. H. Cartwright and Mr. H. C. Lowder and Mr. A. Shoemaker.

The Club season will end July 1st and the new season will begin the 1st of November.

WHAT'S WHAT IN THE SPORTING WORLD.

DAVIS CUP CONTEST

HARROGATE, England, May 20 (Rengo Sports Service)—In the doubles of the Britain-Danmark round of the Davis Cup contest here, today, Worm and Ulrich, of Denmark, defeated Gregory and Godfree, of Britain, 6-4, 6-2 and 7-5.

AMERICA-FRANCE TENNIS AT PARIS

PARIS, May, 20 (Rengo)—Eight thousand enthusiasts assembled at St. Cloud today manifesting the great interest being taken in the Tilden-Hunter vs. French tennis stars match on Davis Cup lines being staged here.

In the singles, Borotra beat Hunter, 4-6 6-4, and 6-4. In another singles match, however, Tilden beat Lacoste in two straight sets. 6-4 and 7-5.

Borotra and Hunter played only moderate tennis, while as to the other match expectations were not fulfilled, as it was not expected that Lacoste would lose two straight sets. Tilden, if anything, is improved since his last visit. He sends over a greater proportion of his favourite tempting balls and uses a perfect "cut-shot" which drops dead sharp at the net.

DAVIS CUP CONTESTS IN THREE COUNTRIES

BERNE, Switzerland, May 21 (Rengo Sports Service)—In the Davis Cup competition here, South Africa bent Switzerland by 3 matches to 0, thereby earning the right to meet Germany in the third round. Details follow:

SINGLES: Condon, South Africa, beat Vuarin, Switzerland, 6-0, 6-2, 2-6 and 9-7.

SINGLES: Spence, S. A., beat Aeschliman, Sw., 6-4, 6-4, 9-7.

DOUBLES: Spence and Raymond, S. A., beat Aeschliman and Ferrier, Sw., 6-2, 9-7, and 6-4.

BRUSSELS, May 21 (Rengo Sports Service)—In the second round of the Davis Cup competition, European Zone, Belgium beat Poland by 3 matches to 0, winning the right to meet Czechoslovakia in the third round. Following were the scores:

SINGLES: Botsford, Belgium, beat Czetwertynski, Poland, 6-2, 7-5, 4-6 and 6-2.

SINGLES: Washer, B., beat Kleinadel, 6-0, 6-0 and 6-1.

DOUBLES: Washer and Botsford, B., beat Kleinadel and Stolarow, 8-6, 9-7 and 6-1.

HARROGATE, May 21 (Rengo Sports Service)—In the continuation of the Britain-Denmark contest of the Davis Cup competition here, Gregory of Britain beat Worm of Denmark in the third singles match, the score of matches being now even, Britain having taken two singles and Denmark 1 single and 1 doubles. The decisive match between Higgs and Ulrich is postponed till tomorrow.

FRANCO-AMERICAN TENNIS

PARIS, May 21 (Rengo Sports Service)—In the doubles of the exhibitional tennis matches here between the two American visitors, Tilden and Hunter, and various French net stars, the French team, Brugnon and Borotra, beat the American team, the score being: 4-6, 6-2 and 6-2.

AMATEUR INTERNATIONAL GOLF

HOYLAKE, May 21 (Rengo Sports Service)—The singles in the usual Anglo-Scottish international preliminary amateur golf tournament here were won by England 5½ to Scotland's 4½, England also taking the foursomes, 4 to 2.

GERMAN SWIMMERS INVAD E ENGLAND

LONDON, May 21 (Rengo Sports Service)—A team of first-class German swimmers, including Radsmasher, holder of the World's breaststroke record; Frolich, holder of the European backstroke record; Bonecke, the German sidestroke champion; and Cordes, the international water polo player, will arrive in London on June 1, to tour England and Scotland.

BASEBALL SCORES

NEW YORK, May 21, (Rengo Sports Service)—Following are the big league scores for the past week:

NATIONALS

AMERICANS

May, 14.

New York 2 Cincinnati 1	Cleveland 5 Washington 2
Brooklyn 1 Pittsburgh 26	St. Louis 10 Philadelphia 2
Philadelphia 12 St. Louis 3 (uncompleted)	
Boston 2 Chicago 7 (18 innings)	

May, 15.

New York 6 Cincinnati 3	Chicago 1 Boston 2
Brooklyn 6 Pittsburgh 9	St. Louis 8 Philadelphia 6

May, 16.

Brooklyn 6 Pittsburgh 3
Philadelphia 1 St. Louis 2

Detroit 2 New York 6
Chicago 5 Boston 2
St. Louis 8 Philadelphia 10

May, 17.

New York 2 Cincinnati 0
Brooklyn 2 Pittsburgh 1
Boston 3 Chicago 4 (22 innings)
Philadelphia 4 St. Louis 3

Detroit 2 New York 9
Cleveland 0 Washington 12
Chicago 3 Boston 6
St. Louis 11 Philadelphia 4

May, 18.

New York 6 Pittsburgh 13
Brooklyn 4 Chicago 7
Boston 8 St. Louis 1

Detroit 5 Washington 3
St. Louis 8 Boston 6

May, 19.

Chicago 3 Philadelphia 0
Cleveland 3 New York 4
Detroit 0 Washington 3
St. Louis 6 Boston 5

May, 20.

New York 3 Pittsburgh 8
Brooklyn 4 Chicago 7
Philadelphia 3 Cincinnati 6
Philadelphia 15 Cincinnati 2

Cleveland 2 New York 1
Chicago 5 Philadelphia 12

DEMPSEY TO MEET SHARKEY IN AUGUST

NEW YORK, May 21, (Rengo Sports Service)—Jack Dempsey, former heavyweight champion, will fight J. Sharkey early in August to determine Gene Tunney's opponent for the World's Title Bout in September, according to Dempsey's previous agreement to meet the winner of Sharkey-Maloney bout.

Sharkey beat Maloney last night by a technical knockout in the fifth round.

lead FRANCO-AMERICAN TENNIS

PARIS, May 22, (Rengo Sports Service)—France beat United States by three matches out of five.

In the two remaining matches La Coste beat Hunter, 6-0, 6-0 while Tilden defeated Borotra 6-0, 6-3.

DAVIS CUP (lead HARROGATE, May 21)

HARROGATE, May 22, (Rengo)—In the Davis Cup competition between England and Denmark here, Denmark defeated Britain by three matches out of five. The scores of Ulrich and Higgs were 1-6, 3-6, 6-2, 6-2, 6-4.

DAVIS CUP COMPETITION

ZAGREB, Jugoslavia, May 23 (Rengo Sports Service)—In the India-Jugoslavia contest in the Davis Cup competition, India has beaten Jugoslavia by winning 3 out of the required 5 matches. The details follow:

Singles: Prasada of India beat Dungyersky of Jugoslavia, 6-2, 7-5 and 6-2.

A. H. Fyzee of India beat Bales of Jugoslavia, 6-4, 6-2 and 6-1.

Doubles: Fyzee and Prasada beat Bales and Dungyersky of Jugoslavia, 6-1, 6-2 and 6-4

DAVIS CUP FINAL INTERZONE DATE

LONDON, May 23 (Rengo Sports Service)—It is officially announced that the interzone final for the Davis Cup will be played at Chicago on August 26, 27 and 28.

GERMAN RELAY RACE

BERLIN, May 23 (Rengo Sports Service)—In the Potsdam-Berlin relay race of 25 kilometres, the Loutsche Sport Club was 1st, setting a new record of 59 minutes $\frac{1}{8}$ secs., the Charlottenburg Sport Club being next coming in 7 seconds later.

Thirty-two clubs were represented and 1,000 runners participated in the races.

FRENCH HARDCOURT SENSATION

ST. CLOUD, May 24 (Rengo Sports Service)—A sensation marked the opening of the French Hardcourts Tennis Championship Tournament here when the 17-year-old American, Sydney Woods, attired, in sartorial emulation of the golf veteran W. Hagen, in white plusfours and brilliantly variegated hose, defeated Ricou of France.

Tilden of America defeated Andreu of Spain, 6-2, 6-2 and 6-0.

BRITISH APPEAL FOR OLYMPIC TEAM

LONDON, May 24 (Rengo)—The Earl of Birkenhead, Chair-

man of the Appeals Committee of the British Olympic Association, has sent a letter to the press, appealing for £30,000 to send a team of about 300 to Amsterdam to participate in the Olympic Games there in 1928.

INTERNATIONAL "SOCCER"

PARIS, May 26 (Rengo Sports Service) — In glorious weather, before 25,000 spectators, England won the international "soccer" match with France to-day, by 6 goals to 0.

A GERMAN "SUZANNE LENGLEN"

ST. CLOUD, Paris, May 27 (Rengo Sports Service)—The first German team to compete on French soil since the war in participating in the French Hard Courts Championship Tournament here to-day produced a "second Suzanne" in the person of 18-year-old Frauloin Aussen, who, in the second round, brilliantly defeated Miss Ridley, of England, 6-3 and 6-4.

In the third round, Frotzheim, of Germany, beat Turnbull, of Britain, 6-3, 4-6, 6-4 and 6-0, while Lacoste, of France, beat Kleinschroth, of Germany, 6-2, 6-1 and 6-3.

MAJOR LEAGUE SCORES

NEW YORK, May 28 (Rengo Sports Service)—Following were the results of games played by the Major League teams on May 26.

NATIONALS

AMERICANS

Thursday, May 26

Chicago 1, Cincinnati 2

Detroit 3, Chicago 4

Pittsburg 2, St Louis 1

St. Louis 2, Cleveland 1

St. Louis 7, Cleveland 1

Boston 1, Philadelphia 3

Boston 4, Philadelphia 3

TENNIS IN FRANCE

ST. CLOUD, Paris, May 28 (Rengo Sports Service)—In the third round of the French Hard Courts Tennis Championship Tournament here, Raymond of South Africa beat Boussus, of France, 3-6, 6-1, 3-6, 6-4 and 6-3.

Spence, of South Africa, beat Hunter, of America, 3-6, 2-6, 6-1, 6-3 and 6-2.

Lester, of Britain, beat Condon, of South Africa, 7-5, 6-8, 3-6, 6-3 and 6-4.

In the fourth round, Tilden, of America, beat Aeschliman, of Switzerland, 6-1, 6-1 and 7-5.

LADIES TENNIS IN ENGLAND

CHISWICK PARK, London, May 28 (Rengo Sports Service) — In the final of the Chiswick Park Middlesex Championship Tournament, Miss Elisabeth Ryan, of America, beat Miss Joan Fry, of England, 6-0, 4-6 and 6-2, Miss Fry in the semi-final having defeated Mrs. Mallory, last year's champion, 6-4 and 6-0.

U. S. INTER-COLLEGIATE ATHLETIC MEET

PHILADELPHIA, May 28 (Rengo Sports Service)—In the 51st Annual inter-collegiate amateur athletic association track and field meet here, Stanford University with 36½ points won the championship, followed by Pennsylvania with 27 points, Yale with

23 ½ and Southern California (last year's champions) with 23.

Sabin Carr, of Yale, polo-vaulted 14 ft., a world record.

Winners of other events were:

100-yds. dash—Borah, S. California, 9 8/10 secs.

Discus-throwing—Hoffman, Stanford U., 150 ft. 7 in.

220-yds dash—Borah, S. Cal., 20 9/10 secs.

220-yds low hurdles — Steindronner, Mass. Inst. Tea., 23
9/10 secs.

Hammer—Ide, Penn. State, 162 ft. 1 ½ in.

High Jump—Maynard, Dartmouth, 6 ft. 4 ½ in.

One Mile—Cox, Penn. State, 4 mins. 1 2/10 secs.

Shot-putting—Gerkin, California, 47 ft. 3.8 in.

880-yds run—Proudlock, Syracuse, 1 min, 55 secs.

Broad Jump—Bates, Penn. State, 24 ft. 5 3/4 in.

2 Miles Run—P. Avre, Pennsylvania, 9 mins. 25 8/10 secs.

440-yds dash—Alterman, Mich., 48 3/10 secs.

Javelin—Hines, Georgetown, 205 ft. 7 5/8 in.

120-yds. high hurdles—Wells, Dartmouth, 14 8/10 secs.

MAJOR LEAGUE LEADING PLAYERS

NEW YORK, May 28 (Rengo Sports Service)—Major League
leaders at date are as follows:

NATIONALS

Batting average.....	Farrell, New York.....	407
Runs	Hornsby, New York.....	35
Hits	Farrell New York	50
Home runs.....	Williams, Philadelphia ...	9

Washington	34	17	17	.500
Cleveland	38	18	20	.474
St. Louis	36	17	19	.472
Detroit	36	16	20	.444
Boston	34	10	24	.294

WASEDA 4, WEST VIRGINIA 3

MORGANTOWN, W. Va., May 28, (Rengo Sports Service)—Waseda University defeated the University of West Virginia here today by the close margin of 4 to 3.

Nakatsugawa, who held down the mound for the Tokyo aggregation, allowed only five hits.

TENNIS IN FRANCE

ST. CLOUD, Paris, May 30 (Rengo Sports Service)—In the fifth round of the French Hard Courts Tennis Championship Tournament here, W. T. Tilden, of America, beat the South African, A. N. Raymond 5-7, 6-2, 8-6 and 6-3, thereby entering the semi-final.

The French player, Gentien, hitherto ranked as a second-rater, caused a surprise by defeating the veteran, Borotra, 6-2, 10-12, 6-0 and 6-4.

MOTOR-CAR RACING IN AMERICA

INDIANAPOLIS, May 30 (Rengo Sports Service)—George Souders, of Lafayette, Indiana, driving in the first major event of the motor-car meet here, won the 500-mile automobile race and prizes of about the value of \$25,000, his speed being 97.54 miles per hour on the average.

None of the veteran drivers succeeded in getting a place in the big money.

TENNIS IN FRANCE

ST. CLOUD, Paris, May 31 (Rengo Sports Service)—In the quarter-finals of the French Hard Courts Tennis Tournament here for Championship honours, 18-year-old Miss Heine of South Africa beat Senorita de Alvanez, of Italy, last year's Wimbledon finalist, 3-6, 7-5 and 7-5.

Cochet beat Frotzheim, of Germany, 6-1, 6-1 and 6-4.

Borotra and Lacoste, of France, beat the British players, Turnbull and Lester, 6-3, 6-4, 1-6 and 6-2.

Tilden and Hunter, of America, beat Landry and Boussus, of France, 6-1, 6-1, 8-10 and 8-6.

A RECORD "DERBY" IN ENGLAND

EPSOM DOWNS, England, June 1 (Rengo Sports Service)—The curtain of mist cleared away after noon on another historic "Derby Day" here to-day, for which, notwithstanding the dulness of the weather in the morning no less than 300,000 spectators had gathered to witness the classic blue ribbon event of the English turf, that was this time to yield a record in the time.

The Royal Party which was headed by their Majesties and included the Prince of Wales, Prince Henry, the Duke of Connaught and Prince Arthur of Connaught, received an ovation as they arrived with their suites in seven cars. The Earl of Balfour, who was the guest of the Earl of Derby, witnessed the race for the first time. The American trans-Atlantic flyer, Captain Charles Lindbergh, was also among the distinguished notables present.

The result of the race was:

1..... Callboy

- 2..... Hotnight
- 3..... Shianmore

Twenty-three 3-year-olds got off for the 1 mile and 4 furlongs contest to a fairly good start, except Stampede, who tailed off. From the outset, Callboy led from Sickle, Flashing Star and Restigouche. After half a mile, Callboy was still in front, followed by Shianmore and Sickle. Rounding Tattanham Corner, the order was: Callboy, Shianmore, Hotnight and Knight of the Grail.

Callboy maintained the lead to the end, resisting the challenges of Hotnight and Shianmore, and won easily by two lengths, eight lengths separating second and third. Buckfast was fourth and Sickle fifth.

The official time was 2 mins. 34 $\frac{2}{5}$ secs., a record for the race, the former record having been made, 2 mins. 34 $\frac{3}{5}$ secs., by Captain Cuttle in 1922.

The post-betting was: Callboy 4 to 1 against, Hotnight 9 to 2 and Shianmore 22 to 1.

TENNIS IN FRANCE

ST. CLOUD, Paris, June 1 (Rengo Sports Service)—In the quarter-finals of the French Hard Courts Tennis Tournament here, to-day Mrs. Peacock, of South Africa, beat Fraulein Aussem, of Germany, 4-6, 6-2 and 6-4; and Spence, of South Africa, beat Borotra's conqueror, Gentien, of France, 6-2, 3-6, 6-4 and 6-3.

WASEDAS PLAY CHICAGO UNIVERSITY

CHICAGO, June 1 (Rengo Sports Service)—The "Maroons" or Chicago University baseball team met and defeated the visiting

Waseda University team to-day, the score being 8 to 5. The "Maroons" score included three homers. Following are details:

	RUNS	HITS	ERRORS	BATTERY
Chicago University	8	11	0	Macklind & Webster
Waseda University	5	8	2	Nakatsugawa, Asakura & Itami

WASEDA BEATS CHICAGO

CHICAGO, June 2 (Rengo Sports Service)—In a closely contested return match between teams representing Chicago and Waseda Universities, respectively, here, to-day, the visiting Wasedas beat the home team, the score standing 1 to 0.

DETAILS OF GAME

CHICAGO, June 2 (Rengo Sports Service)—ADD WASEDA BEAT CHICAGO—Working a double steel, with three on bases, Waseda scored the winning run in the third inning.

Both teams fielded well behind brilliant pitching. Details were:

	R	H	E
Waseda	1	5	0
Battery.....	Haragushi and Itami		
	R	H	E
Chicago	0	4	1
Battery.....	Kappan and Webster		

TENNIS IN FRANCE

ST. CLOUD, Paris, June 3 (Rengo Sports Service)—Follow-

ing are survivors in the semi-finals of the French Hard Courts Championship Tennis Tournament here:

Lacoste, of France, beat Spence, of South Africa, 6-1, 6-3 and 6-3.

Tilden, of America, beat Cochat, of France, 9-7, 6-3 and 6-2.

Mrs. Peacock, of South Africa, beat Miss Bennett, of England, 5-7, 6-1 and 9-7.

Mlle. Bouman, of Holland, beat Miss Hoine, of South Africa 5-7, 6-4 and 6-3.

FINLAND TO PARTICIPATE IN OLYMPIC GAMES

HELSINGFORS, June 3 (Rengo Sports Service)—The Finnish Sports Association has now rescinded its previous decision and decided to participate in the Olympic Games at Amsterdam in 1928.

TENNIS IN FRANCE

ST. CLOUD, Paris, June 4 (Rengo Sports Service)—In the semi-final doubles of the French Hard Courts Tennis championship Tournament here, the French players, Lacoste and Borotra, beat the American team, composed of Tilden and Hunter, 4-6, 6-2, 6-2, 3-6 and 6-2.

BRITISH INTER-VARSITY TENNIS

OXFORD, June 4 (Rengo Sports Service)—In the Inter-Varsity Lawn Tennis Tournament, an annual event of the greatest collegiate interest, just concluded here, Cambridge defeated Oxford by 13 to 8 matches.

A NEW WORLD WELTERWEIGHT CHAMPION

NEW YORK, June 4 (Rengo Sports Service)—Joe Dundee, the Italian-American, won the World Welterweight Championship here to-night by decisively outpointing Pete Latzo, the holder, in a fifteen-round bout.

MAJOR LEAGUE STANDINGS

NEW YORK, June 4 (Rengo Sports Service)—Following are the standings of the major baseball leagues to-day:

NATIONALS

TEAM	PLYD	WON	LOST	P.C.
Pittsburg	41	28	13	.682
New York	42	24	18	.571
St. Louis	41	23	18	.560
Chicago	41	22	19	.536
Brooklyn	46	22	24	.478
Philadelphia	40	18	22	.450
Boston	36	15	21	.416
Cincinnati	45	13	32	.288

AMERICANS

New York	45	30	15	.666
Chicago	47	30	17	.638
Philadelphia	45	23	22	.511
Cleveland	46	22	24	.478
St. Louis	44	21	23	.477

Washington	42	20	22	.476
Detroit	43	19	24	.441
Boston	42	12	30	.285

MAJOR LEAGUE LEADERS

NEW YORK, June 4 (Rengo Sports Service)—Following are the leaders in the two major league teams:—

NATIONALS

Batting	Harris, Pittsburg391
Runs	Hornsby, New York	40
Hits	Wright, Pittsburg... ..	62
Homers	Williams, Philadelphia ...	10
Pitching	Meadows, Pittsburg,	7 won 1 lost

AMERICANS

Batting	Gehrig, New York416
Runs	Ruth, New York	50
Hits	Gehrig, New York	74
Homers	Ruth, New York	16
Pitching	Hudlen, Cleveland	6 won 1 lost

WASEDA BEATS BUTLER

INDIANAPOLIS, Indiana, June 4 (Rengo Sports Service)—Playing Butler University here, the Waseda team won handily, the score being 6 to 0.

HOLLAND WINS

St. CLOUD, June 5, (Rengo Sports Service)—Miss Bouman of Holland defeated Mrs. Peacock of South Africa here today in the French Hard Court Championship competition.

The score was 6-2, 6-4.

In the finals La Coste beat Tilden by three out of five, the scores being 6-4, 4-6, 5-7, 6-3, 11-9.

MIXED DOUBLES

St. CLOUD, June 6, (Rengo Sports Service)—In the semi-finals of the mixed doubles Mme. Bordes and Borotra beat the South Africans Mrs. Peacock and Condon by 6-1, 6-1.

add HOLLAND WINS (La Coste and Tilden)

St. CLOUD, June 6, (Rengo Sports Service)—The La Coste and Tilden match lasted for 200 minutes and was an exhibition of lawn tennis the like of which has been rarely seen anywhere in the world.

The play of both was superlative, especially in the third set when there was a brilliant exhibition of footwork together with several remarkable rallies, in one of which the ball crossed the net 60 times.

COUNTY CRICKET IN ENGLAND

LONDON, June 6 (Rengo Sports Service)—Nottinghamshire beat Surrey to-day by 9 wickets, Surrey compiling 249 in the first innings, to which Shepherd contributed 62, and 128 in the second. Larwood took 7 wickets for 35.

Notts in its first innings ran up 296, of which George Gunn

was responsible for 72, and Whysall 51 net out. Geary bowled 6 wickets for 76 in Surrey's 1st and 1 for 84 in its 2nd innings.

TENNIS IN FRANCE

ST. CLOUD, June 6 (Rengo Sports Service)—In the Mixed Doubles of the French Hard Courts championship tournament here, Tilden and Mlle. de Elvarez of Spain defeated Lacoste and Mlle. Bourgeois, 6-4 and 6-2.

Mrs. Peacock and Miss Heine of South Africa beat Mrs. Watson and Miss Saunders of Britain, 6-2 and 6-1.

In the final, Borotra and Mme. Bordes beat Tilden and Mlle. Alvarez, 6-4, 2-6 and 6-2.

IN THE Men's Doubles final, Cochet and Brugnon, of France, beat Borotra and Lacoste, also of that country, 2-6, 6-2, 6-0, 1-6 and 6-4.

RUNNING RACES IN GERMANY

BERLIN, June 6 (Rengo Sports Service)—In a 1,500-metres run here, the German champion Boecher covered the distance in 4 mins. 1 1/10 secs., followed by the French champion Baraton in 4 mins. 2 1/10 secs.

In the 100-metres dash, Koenig equalled the world's record by a registered performance of 10 2/5 seconds.

WASEDAS LOSE TO INDIANAPOLIS

BLOOMINGTON, Indiana, June 6 (Rengo Sports Service)—The Indianapolis University defeated the visiting Waseda University team in a baseball game here to-day, the score being 4 to 2.

Following are details:

	R.	H.	E.
Indianapolis	4	5	1
Battery	Paugh and Burke	
Waseda	2	7	2
Battery	Makatsuwa, Askura and Itami.	

JAPANESE TENNIS STARS IN ENGLAND

LONDON, June 7 (Rengo Sports Service)—The Japanese participants in the forthcoming Wimbledon tennis tournament have arrived — Harada getting here this afternoon from America, and Ota 48 hours earlier from the Continent.

Both are in excellent spirits and are keenly looking forward to their coming experiences in the British Courts, the first of which will be in the London championship tournament at Queen's Club on June 13 and 18.

WIMBLEDON PROSPECTS

LONDON, June 7 (Rengo Sports Service)—The publication of accepted Wimbledon tennis tournament entries reveals 118 Men's Singles by representatives of American France, Spain, Germany, Holland, Czechoslovakia, Japan, Rumania and Hungary, and also of India, South Africa and Egypt; and 70 Women's Singles, in which, in the absence of Mlle. Suzanne Lenglen, Mrs. Godfree, Miss Helen Wills and the South African players, Mrs. Peacock and Miss Heine, are expected to reach the closing stages.

Additions to the list will be made as the result of trials next week.

As in other outstanding sporting events this year, the umpires'

decisions, the scores and descriptions of play at the Wimbledon contest will be freely broadcasted.

PYLE AS A PROPHET

NEW YORK, June 7 (Rengo Sports Service)—“Cash-and-Carry” Pyle, the sports promoter, prophesies that Tilden and Johnston in addition to some noted Frenchmen, will turn professionals before the end of the year.

Representative sporting authorities here, however, do not believe that Tilden will listen to Pyle until he has had another fling at the national title.

COUNTY CRICKET IN ENGLAND

LONDON, June 7 (Renge Sports Service)—Following are the features of County Championship cricket matches just concluded:

Playing at Leyton, Essex beat Worcestershire. In its 1st innings Essex piled up 300, Russell making 84 and Hipkin 60, while Hill took 5 wickets for 90. In its 2nd innings, Essex ran up 283 for 7 wickets and declared. O'Connor scoring 101 and Nicholas 51. Worcestershire compiled 137 in their 1st innings, Douglas taking 5 wickets for 52, and 267 in their 2nd, King scoring 91 and Palmer bowling 5 for 71.

At Taunton, Somerset beat Gloucester on the first innings. Somerset made 427 in the 1st innings, to which White contributed 113, Case 122, Young 64 and Lee 60. In their 2nd innings, Somerset made 138, Young making 52, Parker taking 5 for 35 and Goutds-worthy 5 for 52. Gloucester compiled 331 in their 1st innings, of which Hammond was responsible for 197, and in their 2nd, 123 for 3, when rain interfered, Hammond putting together 58 not out.

At Northampton, Leisestershire beat Northamptonshire on the first innings.

At Manchester, Lancashire beat Yorkshire by 8 wickets.

At Lord's, Middlesex beat Sussex by six wickets.

At Southampton, Hampshire beat Kent by 4 wickets.

At Birmingham, Warwickshire beat Derbyshire on the 1st innings.

NEW ZEALANDER CRICKETERS DRAW WITH OXFORD

OXFORD, England, June 7 (Rengo Sports Service)—This year England is having a visit from a party of New Zealand cricketers captained by T. C. Lowry, the old Cambridge University captain and Somerset county player. Over forty matches are arranged for the visitors, who for three days past have been playing a University team here, the result having been a draw.

In their 1st innings, Oxford compiled 337, to which Holms contributed 165, and in their 2nd, 229, A. Crawley scoring 72 and thereby being awarded his "blue", Page, the New Zealand bowler, taking 4 wickets for 10 runs. The New Zealanders then made 263, Mills making 54 and Greenstock taking 5 wickets for 91, in their 1st innings, and in their 2nd, 214 for 6 wickets, in which Captain Lowry contributed a useful 69.

WASEDAS BEATEN BY CHICAGO

CHICAGO, June 7 (Rengo Sports Service)—The University of Chicago team defeated the Waseda University team in a baseball game here to-day, the score being 9 to 3.

WORLD'S MIDDLEWEIGHT CHAMPIONSHIP

LONDON, June 8 (Rengo Sports Service)—Mr. Cochran, the promoter, and Jack Kearns, Mickey Walker's manager, have decided on Eugene Corri as Referee for the Walker-Milligan fight for the world's middleweight championship which will take place at Olympia, London, on June 30, the bout to be limited to 20 rounds.

Mickey Walker hails from the United States and Tommy Milligan from Scotland. Walker is the present holder of the title.

INTERNATIONAL TENNIS IN IRELAND

DUBLIN, June 9 (Rengo Sports Service)—In an international tournament here on Davis Cup lines, Hunter of America beat McCrea Ireland, 6-3, 4-6, 6-4 and 7-5.

Tilden, of America, beat the Hon. Cocil Campbell, of Ireland, 3-6, 6-3, 6-1 and 6-2.

NEW ZEALANDERS WIN

WORCESTER, June 10 (Rengo Sports Service)—In their march with Worcestershire here today, the New Zealanders won by 194 runs. The visitors made 276 in their first innings and 349 for 5 wickets when they declared, in their second, Captain Lowing contributing 106 and Page 140 not out in the latter.

Worcestershire, against this total of 625, compiled 222 in their first and 209 in their second innings, or a total of 431 with the result stated.

COUNTY CRICKET IN ENGLAND

LONDON, June 10 (Rengo Sports Service)—Following were the results of first class county cricket-matches concluded today:

At Leicester, Surrey beat Leicestershire by 10 wickets.

At Leyton, Middlesex beat Essex by an innings and 103 runs.
At Manchester, Sussex Kent beat Lancashire on the first in-
nings.

At Taunton, Derbyshire beat Somerset by 7 wickets.

At Birmingham, Warwickshire beat Yorkshire on the first
inning.

At Northampton, Kent beat Northamptonshire by 7 wickets.

At Bristol, Notts beat Gloucestershire by 4 wickets.

DEMPSEY NOT "COMING-BACK" THIS YEAR

NEW YORK, June 10 (Rengo Sports Service)—The World states that Promoter Tex Rickards announces on Monday a match for the heavyweight championship between Gene Tunney, the holder, and Jack Sharkey, and says it understands Sharkey has pledged his services to Rickard for one year if he wins the title.

The World interprets this to mean that Jack Dempsey, previous holder, will not attempt to "come back" in 1927, if ever.

DAVIS CUP CONTEST

COPENHAGEN, June 10 (Rengo Sports Service)—In the 3rd Round, European Zone, of the Davis Cup contest singles here, Petersen, of Denmark, beat Prasada, of India, 6-4, 6-4 and 6-2.

BERLIN, June 10 (Rengo Sports Service)—In the singles of the 3rd Round, European Zone, of the Davis Cup contest, Raymond, of South Africa, beat Landmann, of Germany, 7-5, 8-6 and 6-2.

TENNIS IN IRELAND

DUBLIN, June 10 (Rengo Sports Service)—In the Interna-

KENT CHAMPIONSHIPS

BECKENHAM, Kent, England, June 10 (Rengo Sports Service)—In the semi-finals of the Kent championship tournament, Miss Helen Wills beat Mrs. Mallory, both of America, 6-0 and 6-1, while Mrs. Godfree of England beat Miss Ryan of U.S.A. 2-6, 6-3 and 6-2.

In the ladies doubles, semi-finals, Mrs. Peacock and Miss Heine of South Africa beat Miss Wills and Miss Ryan, 6-2 and 6-2.

ADD DAVIS CUP CONTEST

BERLIN, June 10 (Rengo Sports Service)—In the continuation of the Davis Cup contest, Spence, of South Africa, beat Frotzeim, of Germany, 2-6, 6-4, 6-3, 4-6 and 7-5.

COPENHAGEN, June 10 (Rengo Sports Service)—The second singles match was also won by Denmark, represented by Ulrich who defeated A. H. Fyzee, of India, 1-6, 6-3, 6-7 and 11-9.

WASEDAS LOSE ONE OF SERIES TO WASHINGTON

SEATTLE, June 11 (Rengo Sports Service)—In the first of a series of five games, the Waseda University team was defeated by the Washington University team by a score of 9 to 7. The details follow:

	R	H	E
WASHINGTON	9	12	3
Battery:	Gardner and MacKenzie		
WASEDA	7	10	5
Battery:	Asakura, Harajuchi & Itami		

TENNIS IN ENGLAND

BECKENHAM, Kent, June 11 (Rengo Sports Service)—In the final of the ladies' singles in the Kent Lawn Tennis Championship Tournament here, Miss Helen Wills, the California champion, beat Mrs. Godfree, the English champion, 6-2 and 6-4.

In the final of the men's singles, D. M. Greig, of England, beat C. H. Kingsley, a British representative in the Davia Cup contest last year, 4-6, 6-4 and 6-3.

ATHLETIC SPORTS IN ENGLAND

CAMBRIDGE, June 11 (Rengo Sports Service)—In the annual athletic sports event of the Amateur Athletic Association vs. Cambridge University, held here today, the following were the University and Association wins respectively:—

CAMBRIDGE UNIVERSITY

120-yards hurdles...Lord Burghley, 14 $\frac{4}{5}$ seconds, equalling the British record.

Pole Vault.....Bond, 11 ft. 3 in.

Long Jump.....Powell, 22 ft. 3 in.

220-yards hurdles.....Lord Burghley, 24 $\frac{9}{10}$ secs,

AMATEUR ATHLETIC ASSOCIATION

100-yards dashHodge, 9 $\frac{4}{5}$ secs.

One Mile run.....Stallard, 4 mins, 18 $\frac{4}{5}$ secs.

Half-mile run.....Ellis, 1 min. 55 $\frac{4}{5}$ secs.

High Jump.....London, 6 ft. 2 in.

Putting the Weight...Woods, 44 ft. 1 in.

Three Mile runJohnston, 14 mins. 35 2/5 secs.

440-yards dashButler, 49 4/5 secs.

"BABE" STILL SWATTING THEM

NEW YORK, June 11 (Rengo Sports Service)—In two mighty swats "Babe" Ruth twice smashed a home-run against Cleveland, to-day, in two consecutive trips at the bat. They were his 19th and 20th homers this season.

Incidentally, the game went to the New Yorks, the score being 6 to 4.

DAVIS CUP CONTEST

BERLIN, June 11 (Rengo Sports Service)—In the 3rd Round of the Davis Cup contest, European Zone, South Africa beat Germany by 3 matches to 0. In the doubles, Raymond and Condon beat Landmann and Kreinschroth, 7-5, 6-4, 9-11 and 6-3.

COPENHAGEN, June 11 (Rengo Sports Service)—In the 3rd Round of the Davis Cup contest. European zone, Denmark beat India by 3 matches to 0. In the doubles, Ulrich and Henriksen beat A. F. Fyze and Prasada, 6-2, 6-2 and 6-3.

ROME, June 11 (Rengo Sports Service)—In the 3rd Round of the Davis Cup contest, European Zone, Cochet of France beat De Stefani of Italy, 6-1, 6-3 and 6-3 Lacoste of France beat Demorpurgo of Italy, 2-6, 6-0, 6-2, 0-6 and 6-1.

TENNIS IN IRELAND

DUBLIN, June 11 (Rengo Sports Service)—In the international tennis tournament played here on Davis Cup lines, Campbell of

Ireland beat Hunter of America, 6-1, 7-5, 3-6 and 6-4, while Tilden beat MaCrae 6-1, 6-2 and 6-2, America thus winning 4 matches to 1.

LEAGUE STANDINGS

NEW YORK, June 12, (Rengo Sports Service)—Including Sunday's games, the big league standings are as follows:

NATIONAL LEAGUE	PLD	WON	LOST	PERCENTAGES
Pittsburgh	8	31	17	.645
St. Louis	48	28	20	.583
New York	49	26	23	.530
Chicago	39	20	19	.513
Brooklyn	55	25	20	.455
Boston	44	19	25	.431
Philadelphia	47	19	28	.405
Cincinnati	52	18	34	.346

AMERICAN LEAGUE

New York	52	35	17	.672
Chicago	54	32	22	.593
Philadelphia	51	28	23	.549
St. Louis	50	23	27	.540
Washington	49	25	24	.511
Detroit	50	24	26	.480
Cleveland	53	24	29	.453
Boston	49	13	36	.265

DIAMOND LEADERS

NEW YORK, June 12, (Rengo Sports Service)—The big League Leaders to date are as follows:

NATIONALS

Batting:—Harris, 440.
Runs:—Hornsby, 47.
Hits:—Phamer, 72.
Homers:—Wilson, 12.
Pitching:—Meadows won, 8, lost 1.

AMERICANS

Gehrig, .403.
Ruth, 55.
Gehrig, 79.
Ruth, 20.
Lyons, won 11, lost 2.

NEW WORLD RECORDS

BERLIN, June 12, (Rengo Sports Service)—Three new world records were established at the Anglo-German Women's Athletic meet here.

Miss Bredow, Germany, won the 80 meter hurdles by 12-2/5 seconds.

Miss Edwards, England, won the 200 meters dash by 25-2/5 seconds.

A German woman won the spear throwing contest, making a cast of 37.57 meters.

Other winners were: 100 meters, Miss Edwards, 12-4/5 seconds. 800 meters, Miss Trickey, England, 2 minutes 27 seconds. Long jump, Miss Gunn, England, 5.27 meters. High jump, Germany, 1.41 meters. 400 meters relay, England, 50-1/5 seconds.

DAVIS CUP

ROME, June 12, (Rengo Sports Service)—In the third round of the Davis Cup contest here De Morpurgo and De Stefani beat Cochet and Brugnon by 6-4, 6-4, 6-4.

OHTA OPENS WELL IN LONDON

QUEEN'S CLUB, London, June 13 (Rengo Sports Service)—In the second round of the London championship tennis tournament, Ohta, of Japan, beat H. Lester, the young British Davis Cup player, 10-8, 5-7 and 6-3.

Ohta's powerful forehand drive was the chief topic of conversation at the Club during the afternoon. Showing infinite patience, he used the famous stroke and a minimum of wrist-work.

Ohta was within a point of winning the first set 6-4 as he led 4-0 and 5-3, while in the second set he was within a point of winning the match in the ninth game. The match lasted nearly two and one-half hours.

Harada, of Japan, had a walkover in the second round.

DAVIS CUP CONTEST

ROME, June 13 (Rengo Sports Service)—In the third round of the Davis Cup contest, European Zone, France beat Italy by 3 matches to 2.

Demorpurgo of Italy beat Cochet of France in the singles, 7-5, 5-7, 6-1 and 6-5, while Lacoste of France beat De Stefani of Italy, 6-3, 6-8, 6-1 and 6-3.

TENNIS IN IRELAND

BELFAST, June 13 (Rengo Sports Service)—In a Lawn tennis match here. Higgs, of England, beat Hunter of America, 8-6 and 6-3; Tilden of U.S. beat Greig of England, 6-4 and 6-2, while Tilden and Hunter beat Greig and Higgs, 6-2 6-3 and 6-2.

add LEAD DAVIS CUP

COPENHAGEN, June 15, (Rengo)—Ulrich of Denmark beat Prasada of India by 6-4, 7-5, 6-4. Axel Petersen, Denmark, beat Ah Fyzee, India, by 6-0, 6-2, 6-4.

Denmark has thus won five straight matches in the Davis Cup competition.

Lead DAVIS CUP

PRAGUE, June 13, (Rengo Sports Service)—In the third round of the Davis Cup Competition here, Czechoslovakia defeated Belgium by four out of five matches.

S. Africa Has 4-1

BERLIN, June 13, (Rengo Sports Service)—Spence of South Africa defeated Landmann of Germany by 6-3, 6-8, 6-4, 1-6, 6-2. Moldenhauer, Germany, beat Condon, South Africa, 4-6, 6-3, 6-3, 3-6, 6-4.

South Africa has now won 4 out of 5 matches.

ADD JAPANESE TENNIS STARS IN LONDON

QUEEN'S CLUB, London, June 14 (Rengo Sports Service)—When he was leading 4 to 2 in the first set, Ohta met with unexpected opposition. His antagonist, Eeman, went up to the net and out-volleyed the Japanese player, winning four games successively, but subsequently Ohta was always on top.

JAPANESE TENNIS STARS IN LONDON

QUEEN'S CLUB, London, June 14 (Rengo Sports Service)

In the third round of the singles in the London Tennis Championship Tournament here, both Messrs. Ohta and Harada, the Japanese representatives, who are playing their first tournament in England since their arrival this year, won laurels.

Ohta beat (?) Eeman, a member of Queen's Club, 4-6, 6-3 and 6-3.

Harada beat King, 6-1 and 6-2. Harada opened out splendidly to everything and hit amazingly hard. He had little to beat and won without effort.

CRICKET IN ENGLAND

LONDON, June 14 (Rengo Sports Service)—Following were the results of County matches ended to-day:—

At Lord's, Notts beat Middlesex by 10 wickets.

At Stourbridge, Somerset beat Worcestershire by an innings and 40 runs.

ADD CRICKET IN ENGLAND

Other matches concluded today resulted as follows:—

At Oxford, Oxford University beat the Free Foresters by an innings and 30 runs.

At Southampton, Essex beat Hampshire by an innings and 26.

At Kettering, Northamptonshire beat the New Zealand team by 82.

At Bristol, the Gloucestershire vs. Cambridge University match was drawn.

ATHLETICS AND POLITICS

SHANGHAI, June 15 (Rergo Sports Service)—Owing, it is said, to the prospective participation of British and American soldier-competitors, whom some of the Chinese consider "cat's-paws" of Imperialism, no Chinese are expected to enter the Shanghai International Athletic Meet to be held here on June 18 and 19.

It is reported, however, that the six Chinese baseball experts now in Hawaii and the Chinese tennis players who defeated the Aragon Brothers in Manila and who are now staying at Singapore, will participate in the Far Eastern Olympic Games to be held here at the end of August.



Physical Education

Chief Editor GUNSUN HOH
General-Manager Teng K. F. Lee

Price: 30 Cents a copy
One Dollar a year

Vol. I No. II

June 15, 1927

TUNG KID PRINTING CO., PEKING.

CONTENTS

A Review of Ten Years' Progress in Our Physical Education	Gunsun Hoh
Leisure Hours.....	Miss T. Kou
The Place of Physical Education for Women in A Royal Educational Program.....	Miss Y. Y. K'ung
Defects in Our Physical Educational Development.....	J. M. Sung
A Physical Educational Background.....	Y. T. Yü
Physical Education and Society.....	Y. Li
Physical Educationalists and Society.....	T. S. Tu
Swedish Gymnastics.....	D. Y. Tu
Dancing.....	Miss K. N. Ku
Qualifications of Physical Educationalist in Our Elementary School System.....	T. S. Tu
Chinese Boxing.....	W.H. Yang
Baseball	S. M. Wang
Concerning Chinese Athletes in the Far Eastern Olympics...	T. S. Tu
Concerning Essentials of Our Physical Education.....	H. S. Yin
Another Criticism.....	S. M. Song
Another Suggestion—On Sectional Representatives for the Far Eastern Games.....	T. S. Tu
The Peking Inter-collegiate Athletic Association's Activities for 1926—1927.....	S. H. Way
What's What In the Sporting World.....	Rengo Sports Service
Physical Education and Health.....	J. B. Grant, M. D.
Vital Factors in Health.....	K. H. Li, M. D.
General Hygiene (continued from Vol. I, No. II).....	K. Li, M. D.

PHYSICAL EDUCATION