

# 青島體育週刊

星期日

(第八期)

廿三年二月四日



## 編者報告

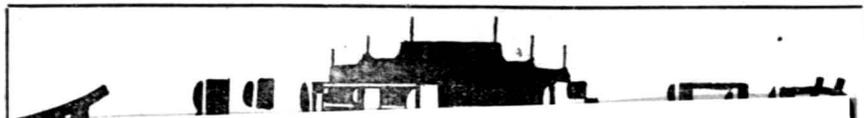
本期的內容：很顯然的大部份都是關於技術上的指導；尤其是李又晟君之「滑冰的初步研究」一文，在本市滑冰運動初興時期，這是很需要的材料，據李君云：此文僅係初步的寫述，將來對於滑冰技術，或有較詳的作品，在本刊發表，滑冰同志們，請留意。

修復然君之寒假返籍同學的幾件工作「獻給」一文，是同學們的指南，是體育到民間的有力作品，在都市的同學，勿要忘了自己的責任，

「怎樣作籃球裁判員？」一文稱稱是籃球前線將士們的信條，楊鍾秀君本其經驗忠實的寫來，實屬難得，尚望體育界同志們對於其他球類及田徑等項職員職務之經驗，照樣的寫來。

## 本 期 目 錄

滑冰之略述	宋君復
滑冰的初步研究	李又晟
獻給寒假返籍同學的幾件工作	修復然
怎樣作籃球裁判員	楊鍾秀
體協會工作報告	楊鍾秀
本市女子排球	楊鍾秀
教局體委會過去一年之工作	鍾



## 明說圖銅

(八)

### 場泳游市島青

(攝時會動運北華屆七十第)

#### 本 期 目 錄

滑冰之略述	宋君復
滑冰的初步研究	李又晨
獻給寒假返青同學的幾件工作	楊鍾秀
怎樣作籃球裁判員	楊鍾秀
體協會工作報告	楊鍾秀
本市女子排球之趣聞	楊鍾秀
教局體委會過去一年之工作	楊鍾秀

#### 編 者 報 告

本期的內容：很顯然的大部份都是關於技術上的指導；尤其是李又晨君之「滑冰的初步研究」一文，在本市滑冰運動初興時期，這是很需要的材料，據李君云：此文僅係初步的寫述，將來對於滑冰技術，或有較詳的作品，在本刊發表，滑冰同志們，請留意。

修復然君之寒假返籍同學的幾件工作「獻給——」一文，是同學們的指南，是體育到民間的有力作品，在都市的同學，勿要忘了自己的責任，「怎樣作籃球裁判員？」一文稱稱是籃球前線將士們的信條，楊鍾秀君本其經驗忠實的寫來，實屬難得，尙望體育界同志們對於其他球類及田徑等項職員職務之經驗，照樣的寫來。

本行各抵國利匯手續  
 辦理各種押內息水續  
 蓄儲放匯優低簡便  
 款兌厚廉

爲便利顧客起見

特發行各種



自兩元至五十元共計十四種

式樣美觀·紅素通用·隨時兌取·

按週息四厘計息。

# 金城銀行

青島行址

天津路

元善里口

電話

三七三八

五一八〇

電報掛號

中七英  
 文〇〇文  
 Kinchen

地址一  
 四方路西首

## 世界書局

電話一  
 四九七三號

教育部審定 新課程標準

### 世界小學教本

材料豐富 任意採選

朱氏高中化學實驗

朱吳兩氏高中化學

房龍世界地理

地理學

人文地理

中國修辭學

國語與國文

上古世界史

教育哲學

哲學大綱

教育學原理

教育心理學

西洋教育史

朱吳著

吳治民著

房龍著

王益崖著

布留諾著

楊樹達著

杜天摩著

伍蠡甫譯

范錡著

坎寧亨著

蓋茨著

蓋茨著

馬品蘭著

教育用品

運動器具

體育泳衣

物美價廉

## 滑冰之略述

— 宋君復 —

各種運動，皆含有時季性，如網球與游泳在夏季運動最為適宜，足球與籃球，乃冬季地帶普及之遊戲，滑冰乃寒帶唯一之運動，此自然之習例，使運動項目增加，人生之意義充實，人類所得之文化與文明，益為光明，最近冬季期內，寒氣降臨，素稱冬暖夏涼之青島，湖沼亦能如期結凍，回憶一年來經本市長官努力提倡體育，各界人士對於運動興趣，甚為濃厚，因欲避免嚴冬乾燥之社會，而享受自然幽美之運動，市府有鑒于此，特撥款在第一公園內利用小西湖建築滑冰場，明知氣候關係，較平津一帶為期略短，但使本市老少男女於冬季期內又增一種新運動，尤其是使一般用腦過度之人士，可利用冰場，著鞋登場，一馳一聘，萬慮盡消，而得有完美體養之機會，故冬季滑冰為最好戶外自然之運動也。

世界各國，對於滑冰最著名者，有瑞典瑞士芬蘭加拿大美德奧俄諸國，查滑冰可分為兩種，一為速度滑冰，一為花式滑冰，速度滑冰在冰上滑溜其速度可隨個人練習及經驗而定，學習者較為容易，花式滑冰多至十餘種，必須有優美之姿勢，並純熟之練習，方可奏效，大概以滑者之天材與練習之時期而定優劣，速度滑冰須一足，蹴蹬冰面，一足踏在冰上，直前滑，如稍感疲乏之際可用左右兩足交替，我國對於冬季冰上運動，皆甚幼稚，望我同志努力提倡，使身心與技術有無限之成績也。

## 滑冰的初步研究

— 李又晨 —

時至冬臘，北風凜冽，

海濱遊人冷落，運動場裏沉寂；

只有中山公園小西湖內，還有無數健兒，

往來馳驅，努力於滑冰之戲。

## 體協會工作報告

### 一 執行委員會

### 二 十三次例會

日期：二十三年一月二十五日

地點：教育局會議室

出席：宋君復 張貽先 沈瑞珍 趙庶常

委員：向宗鼎 傅寶瑞 谷源容 宋國樸

衛國垣

請假：顧綬卿 高粹

列席：趙化程

幹事：宋君復

紀錄：宋國樸

甲、開會如儀

乙、報告事項

一、文件收發報告計收函十二件發函七十六件呈一件

二、經費收支報告上月滾存洋一千三百

三十元八角二分收十二月補助費洋

三百七十元收銀行利息洋十三元六

角七分支本會職工薪水洋一百七十

二元支國術教員車馬費洋十元支籃

球裁判員車費洋二十二元支籃球裁

判員午餐費十二元支籃球網等洋五

好玩的滑冰。

鍛鍊體魄的滑冰。

練習勇敢性的滑冰。

余愛慕得很！欣喜得很！回想自己過去狂戀滑冰的時期，為滑冰也曾有很大的冒險，為滑冰也曾犧牲了很多的光陰，很多的金錢；同時因為滑冰，身體得着很大的好處，精神也獲得意外的高興，但是現在余因為環境的關係，已成了滑冰的追隨者，和落伍者，但是我對於滑冰的提倡尚不甘賦，謹將個人心得略述於下！

### (一) 滑冰 (Skating) 的歷史

滑冰 (Skating) 是冬天最為適宜的運動，牠的起源地是挪威，在斯干的那維亞半島及北歐等地方，數千年以前，他們以滑冰，為當地交通最迅速的利器，在歐洲於一八八〇年以後，才以滑冰為遊戲，漸漸風行北部，流傳到日本，近來我國北部也相繼而起，最初本為隨意的遊戲，現在已成了北部冬季首屈一指的運動了！

### (二) 滑冰運動與生理

1. 血液——據 Brunsby 氏說：永續的滑冰練習，與短時間的行軍比較，俱可使血液黏度同樣的減少，所以滑冰運動可促進呼吸的良好；由此就可以證明血液的流通充暢。

2. 血行和呼吸——滑冰運動因為使腿部各肌肉的大努力，占了全身骨骼筋的半數以上，所以牠單位時間的運動量最大，因之骨盤以上的體部諸筋，為防人體的倒轉，時刻變化，也促進相當的運動，以適應位置，因行大平均運動 *Balanced Move*，體內燃燒作用甚強，結果血行及呼吸均被促進，因曠野及雪上空氣的清淨，對於衛生上價值甚高。

心臟由滑冰運動，可得良好的鍛鍊，不僅促進他的發育，并可引起心臟的肥大發育。

3. 筋的發達——運動兼有永續，急速，平均，三種運動，但均與平時的步行賽跑不同，膝足與關節，因防傾倒，常常稍屈，則四頭股筋，腓腸筋，縫匠筋，前脛骨筋等，均非常緊張，至於行平均運動，傾斜多少，亦不能一樣，為保持平均及重點關係，將腹部，上肢等諸肌肉各關節均能牽動，可得到相當之運動，養成隨

元九角收支相抵外結存洋一千四百八十一元五角九分惟體育週刊費用尚未清算

三、出版委員會報告收網球會報費洋十元國術館洋八元零定十元八角會款六十八元支印刷費(自一期至四期)九十二元三角四分，計餘洋四元四角六分體育週刊已出至第六期

四、十二月份工作報告  
1. 與教育局合作冬季競賽會已於上週結束

2. 為體育場置備籃球架足球門石礮等

3. 添置小足球門及球網全套

4. 排球場上擬添置蒺藜圍籬已呈教育局轉市府核辦

5. 為體育場添置大號垃圾箱

6. 為體育場造報九十一月份支計算書及預算書

7. 冬競會每次賽裁判員之招待事宜

8. 到體育場運動人數十二月份共二千四百四十人

9. 球類比賽次數計足球籃球賽四十六次友誼賽十一次補賽二次共六十六次

### 丙、討論事項

一、執委會改組案

體的靈敏，所以久嗜滑冰運動者，可使姿態靈活，優美。

4. 皮膚——作滑冰運動者可促進汗流增加，雖在嚴冬練習，身體尚覺溫暖。皮膚受寒氣的反應，可改善營養機能，但須注意發汗後的衛生，若練習適當，於皮膚的抵抗力有強大的效果！

5. 消化——滑冰運動，既如前面所述，各部筋勞動甚劇，當然有促進消化的效力，一般滑冰運動者在練習時間，食慾必增，故滑冰後，常能成爲健飯的人。

6. 神經系統——滑冰運動爲一種平均運動，可訓練神經系統，以促進牠的機能。且練習時環境的清靜，和運動的迅速較快，如騰空架雲一般，可得精神上無限的快樂，神經系統亦因之舒適暢快。同時一切憂鬱的症狀，及不良的性格，都可導之於正軌。

### (三) 什麼人可以滑冰？

滑冰有如上的好處，所以人人都可以滑冰，尤其是在我們提倡體育的：應當盡可能的力量，來號召一般市民都來參加滑冰運動，我們決不取締任何人來參加，也不限制某人，才許來滑冰，我們決對不希望這個滑冰運動成爲特殊階級的運動，貴族化的運動。但雖然如此，滑冰運動的本身上却阻止了很多人的參加，因爲滑冰必定要先有雙冰鞋和冰刀，這個鞋和刀，便要先拿四五元錢的本錢，雖然這樣，可是牠的代價一定要加強幾十倍的。因爲許多中國人是圖安適，對於有益的運動不肯嘗試，他認可打麻雀，講迷信，去化錢，還不可惜，要作有關於個人或多數人的利益事，他反到不能去作。再因許多人的時間限制，所以實在能來參加滑冰運動的人，還是比較特殊的一部分，我們所希望的：是用些什麼方法，能鼓勵一般市民普遍的來參加：就是市長局長及體協會所計劃的普通滑冰場，舉行化裝滑冰大會，使一般市民先有很好的印象，然後滑冰才會使大家感到興趣。

### (四) 滑冰的幾件基本常識

甲 怎樣才可以學成滑冰：要想滑冰有點成就，一定要具備下列的幾件信條：

- A. 有勇敢性！
- B. 有冒險精神
- C. 有堅強毅力
- D. 有不畏難的精神

## 本市女子排球之趣聞

△女中文德雙雙佳場棄權  
△日本女學不勞而獲錦標

(鑫)

三年之前，本市排球運動，僅男子方面稍見活動，而女子對此，真可謂「莫明其妙」；欲其臨陣對壘，寧非「綠木求魚」，是以民十九萬國體育會舉辦國際球類賽時，女子排球一項，報名參加者：華人方面，有女中文德兩隊；日人方面，只日本女學一隊，總共三隊，若以實力相較，華方較日方爲大，乃比賽秩序排定（單循環制）：第一場，日本女學對文德，文德棄權未賽；第二場，日本女學對女中，女中援例免戰；第三場，文德對女中，兩隊以大勢已去，竟心投意合，訂立互不侵犯條約，雙雙將排球錦標，客客氣氣，拱送日人，此種精神，值得令人稱頌，及今思之，尚不覺啞然，是亦本市體育進步過程中之一段趣聞，茲列表如左，以供一察。



如此才能在冰場上，勇往直前，屢跌屢起，不愁滑冰不能很快的成功，若是一味的畏首畏尾，前怕狼後怕虎，躊躇不前的樣子，既便有怎樣好的冰刀和冰鞋，也無補於實際技術的進展。

我曾在哈爾濱，看見這樣的一個故事：「就是哈爾濱的一個某大滑冰場，那裏有無數的中外男女，絡繹不絕的成天的去滑冰，有一天我在那個冰場滑冰的光景，我看見一對俄國夫妻拉了一個四五歲的小孩子下了冰場，那個小孩子雖說很活潑，但是一邁步一跌脚，却帶着很恐懼的態度，兩隻小手緊緊握住他的媽媽爸爸，看那樣子，可以知道那個小孩是初次到冰場的，他的爸爸媽媽把他拉到冰場中心，毫無倚靠的地方，便拋了這個孩子，兩個人便飛奔似的滑起冰了，孩子在冰上行動不得自由，就放聲哭起來了，可是他的爸爸媽媽却毫不理會他的，仍然是照舊滑着，別人看了都很奇怪，可是他們夫妻倆並不怎樣心痛他的孩子，待一回就滑到他孩子跟前，逗引他孩子招呼，他孩子，這個小孩處於無可奈何的時期，便得一步一步向他爸爸處滑動着，趕滑到跟前，他爸爸給他一點鼓勵，果然不到五天，我又來滑冰，看見那個小孩子，可以很自由的在冰場上跑來跑去。」

我看了這段故事，給我很深刻的印象，這不但表示西洋民族的精神，實在這是給才學滑冰的一個最好的示範，以後我常把這段故事，講給新學滑冰的朋友們去聽，他們也因為受了這個故事的激動，滑冰的成績，是有了意外的進展。

### (乙) 滑冰前的準備工作：

(1) 冰鞋一定要配得很合適，冰刀與冰鞋，要按得很堅固，零件是否妥實，如果在事先，發現到那一點不合適。一定把他整理妥當，以免到滑冰場出危險，或零件損壞，使你不能再繼續下去，這都是給你興趣一個打擊。

(2) 衣服要很輕便，務必要戴上絨帽或皮帽以及手套子。因為戴帽子，是防備腦頭意外的危險，戴手套以免跌倒弄上冰水。一切闊綽的衣服。和紳分矜貴的習氣，都要除去！

(3) 在未入冰場之先，你可把冰鞋先穿上在室內地板上練習行走，最要緊的是找出中心點來，行走自如，再練習作冰上種種的準備動作，借此可以鍛鍊全部筋肉靈活，如能在地板上長久充分的練習，不但能得到最快的效果，並且免去初到冰上，手忙脚亂

議決：請市長召集全體會議決定  
二、二十三年工作計劃案

議決：推定宋君復張貽先趙庶常向  
宗鼎各源容五委員從速擬定由  
宋君復委員召集

三、二十三年本會工作報告案

議決：推幹事趙化程負責彙撰

四、提倡溜冰比賽案

議決：推宋君復修復然傅寶瑞衛國  
垣張貽先谷源容六委員負責籌  
備國際化裝溜冰比賽及滑冰表  
演由宋委員召集

丁、散會

## 教局體育委員會 過去一年之工作

### 第一次臨時會議

日期：三月廿六日午后四時半

地點：山東大學體育部

出席：郝更生 高梓 沈瑞珍 顧經卿

委員：文進之 趙化程 趙庶常 谷源容

宋君復 宋國棟 張貽先

請假：向宗鼎 陳廉鈞 衛國垣 張勤之

列席：王政  
主席：郝更生

，無所適從，或出危險的弊病，在地板上，應練習的次序：

1. 雙腳佔立——惟與立正姿勢不同，就是將上身向前傾，兩腿稍屈作到冰上之準備，練習平均立點。

2. 單脚佔立——上體與腿之姿勢與上同，惟左足着地，右足向後抬起，但不能久立，左右足互相為之，其姿勢必須保持以上形式。

3. 滑步——其姿勢與單足佔立同，惟左右足互相向前滑步時前足尖作用力登之姿勢，落步之着點如八字形。

以上三基本動作，無論練習某種，初練時身體一定發板——且笨，頂好是上身活動些為佳，但冰鞋最忌走沙土地及硬石上以免傷損刀刃。

#### (丙) 滑冰的初步練習：

(1) 一進冰場自己就要抱很大的自信心和勇敢氣，一意孤行的照以上滑步的姿勢實習下去，但是仍免不了跌下幾次，抱着跌了再練的決心和艱苦從事的毅力，同時可以留心熟練的人如何滑步，或者可以經熟練的人指導一下。最好不用木架或爬犁等，造成依賴器具的一種心理，因為這樣是不容易進展的，或者利用已經熟練滑冰的人，拖帶和誘導幾次，倒有些裨益的。

(2) 姿勢方面，身體上半部，決定要保持着向前傾屈着，成一種弓形，至於角度多少，倒不一定，因為這樣要跌倒時，可以避去後腦海的危險，但在換足時，上身一定要起些，所以足要互換，而上身也要互相屈直，這是一種生理關係，也是一種運動的作用。

(3) 要隨時揣摸技巧的方法，盡量改去呆板的姿勢，更要善用利刃的兩邊利刃，所以冰刀要時常保持鋒利，如有遲遲便要去磨好，以免發生危險，在未練習純熟，萬不可用力太猛及太快，以防意外危險，現在謹將入冰場練習的次序列後：

1. 單脚滑——先用一支脚穿冰鞋，一脚穿便鞋，依照地板上滑步法及姿勢試滑，兩脚互相換着，此法雖成功慢，但較穩妥一些，現在被限多西洋的女人和小孩們採用着。

2. 雙脚滑——如地板上法同，惟左脚着冰，右脚尖必須用力登，以助左脚的滑力，

3. 雙脚滑之步法，仍如八字形，惟換脚時，換左脚時全身力量一定往左傾斜，並要注意但換右脚着冰時，全身一定要往右傾斜，換右脚時全身力量一定往右傾斜，並要注意左右脚着地滑之線長短，如左右脚着地滑線，越長越好，但是兩足線要平均為佳。

紀錄：張貽先

甲：開會如儀

乙：報告事項  
一、由張貽先報告春季體育競賽會棒球、壘球報名者每項僅有一隊照章停止比賽

丙：討論事項

一、春季運動大會章程案  
議決：照修正案通過請教育局核准公佈

二、規定春季運動會報名截止日期案  
議決：定於四月十六日晚七時截止

丁：散會

## 第四次會議

日期：四月九日午後三時半

地點：山東大學體育部

出席：趙庶常 沈瑞珍 顧綬卿 谷源容

委員：趙化程 宋國模 宋君復 郝更生

高梓 文進之 張貽先

請假 陳慶鏞 衛國垣 向宗鼎 張勳之

列席：王政

主席：郝更生

紀錄：張貽先

甲：開會如儀

乙：報告事項

一、由張貽先報告春季體育競賽會排球

這雖然是幾點初步滑冰的常識，但如能照法去作，不費兩日工夫一定可以得到良好效果。至於技術較好，更可學習單人 Curve 雙人 Curve 多數人 Curve 和冰上的跳舞，以及打冰球等遊戲，更是興趣勃勃的。

拉雜寫來，謬誤之處，在所難免，敬希體育專家，滑冰健將予以指教是荷。

## 獻給假期內返籍同學的幾件工作

——倏復然——

按着中國現在的情形，再來高呼體育救國的口號，似乎不能救急，有人說：現在的中國，是需要鐵血來對付帝國主義，需要頭顱來度此國難，「這種犧牲也是國民應有的精神，然而體育救國的口號，並非即不適用，不過效力較為迂緩了幾年罷了，若是要根本的解決，還非實現這種口號不可，而且這是絕對不能忽略的，試看歐美先進國家之強，那一個不是以體育為致強之要素呢！大不列顛之虎視全球，美國的稱雄世界，和野心特大而與我們為鄰的倭寇，他們的體育那一國不超人幾等呢！實在是這樣；有了體育才能有體魄健全的國民，才能完全負擔抵抗這嚴重的國難重責，我們要找唯一的出路，也只有大家聯合起來，積極的奔向這條大道。

體育是這樣的重要，所以全國上下都抱有決心來不遺餘力的提倡，這確是最可慶幸的好現象，不過事實告訴我們：現在體育發達的地方，只有幾個學校多一些的大城市。同時我們知道，城市的民衆佔全人口的極少數，這樣若是不去擴大宣傳努力的推行；使體育深入民間，只高喊着體育救國的口號，就想能達到了目的，那真像緣木求魚一樣，只是一個夢。所以要實現我們體育救國的目的，完成民族復興的偉業，須本着國家興亡匹夫有責的精神，盡己之所知，出己之所能，使體育深入民間，提倡社會的體育，力求全國國民體魄的健強，那樣或能和大不列顛的民族一樣的虎視全球，而不再作這與殖民地的國民。

歲月飛逝，時光如駛，現在已是寒假了，諸位就要短期離開學校而去回到鄉間享那

丙：討論事項

比賽結果及壘球棒球網球報名情形

一、擬定春季運動大會會場職員表

議決：擬定以下職員請會長聘任或

指派之

總裁判 郝更生 山大

總幹事 張貽先 本市

發令員 趙化程 豐區 顧綏卿 市中

檢錄員 吳同倫 山大 趙松鶴 膠濟

劉程九 豐區

田賽裁判長 谷源容 膠濟

田賽裁判員 傅寶瑞 山大

陳慶浦 膠中 張東生 膠中

郭慶一 膠小 田鴻春 實華公司

王履平 崇德 湯春霖 市中

彭玉麟 明達 翟鳳止 華新

李興豪 海教 蘇永信 海教

徑賽裁判長 宋君復 山大

徑賽裁判員 文進之 海教

孫輔元 海教 金在華 海教

王志進 司令部 吳支吾 司令部

奚均 礪市中 張漱蘭 文德

王 劍 膠中

記時長 高梓山 山大

記時員 黃任初 山大 康肇祥 海教

黃慶之 李村 郭貽誠 山大

譚友仲 市中 沈瑞珍 市中

天倫之樂，各人心中我都在忐忑着起些矛盾的幻想，在此擬有幾件關於提倡體育的工作，希望諸位回到鄉間後，列在你的生活日歷裏，按照着盡量採訪和實施！

自從歐美各國的遊戲流傳到我國以後，民間故有的遊戲漸漸的沒有人來理會，在都市幾乎見不到我國故有的民間遊戲了，這大約是我們中國人信任外國的東西總比我們好的原故，但我們回頭看看，鄉間的小孩和成人們在玩着民間故有的遊戲時，不也都與高彩烈麼？他們的遊戲是如何的經濟，不受一切的限制，在這經濟破產的現在豈不很可採用麼？不過有的有些不合體育原理罷了，諸位是受過體育訓練的，深望諸位回到鄉間不要擺着學生威嚴，乘着他們閒暇的現在，和他們很親熱的纏綿着，把你們所受的體育訓練，盡量傳授給他們，同時把他們的遊戲盡量採訪帶回，在這刊物上公佈，以期大家共同研究改良備將來的採用！下面是調查民間故有的遊戲的表格，可按照填寫，這是兩件工作。

### 民間故有遊戲調查之？

姓 名	籍 貫	
	人 數	佈 置
遊戲名稱		
用 具		
遊戲方法		
附 則		

國術是我國獨有的武術，牠有相當的地位，用不着什麼費用，運動場所又沒有限制，人數也不論多寡，時間隨便規定，很可利用個人的閒暇，雖說牠本身有些派別，但不能因此而失去了應當提倡的價值，諸位若是練習過的，可把個人的心得，到鄉間傳授給他們！若是沒有練習的話，希望諸位盡力的宣傳提倡！這又是一件工作。

踢毬子是民間故有的一種遊戲，來曆甚古，牠的利益能達于全體，舒筋長力，視高

王詠聲 山大 沈胤天 市中

檢査長 宋國模 觀衆台

檢査員 吳伯蕭 山大 王子粹

王貫三 山大 鄧以從 山大

毛雍琛 寶慶 蔡 明 車站

張英澄 李中 司子芸 路局

報告長 鮑東生 山大

報告員 丁昌奇 海教

記錄長 計儒懋 電報局

記錄員 李秉璋 青年會

李慶三 山大

國術表演評判員 請國術館擬定  
團體表演評判員 請教育局二  
科擬定

### 二、規定新聞記者入場辦法案

議決：按照上年春運會辦法請趙席  
常委員担任會場記者由大會函  
發各報館通訊社記者來賓證

丁：散會

## 第五次會議

日期：五月二日午后五時

地址：體育協進會

出席：郝更生 趙化程 趙席常 宋國模

宋君復 谷源容 顧授卿 衛國垣

向宗鼎 沈瑞珍 高 梓 文進之

張貽先

見遠，一人練習，可以強身，多人練習，可以益智，數人圍踢，爭奇鬥勝，五花八門有補腦力之效能，且其製造最為簡便經濟，鷄鵝及各種絨毛絮以制鐵即成，雖各地作法式樣不同，要皆簡而易學，甚宜于平民運動，且男女老幼，體格強弱均可練習，全國體育委員會，曾于去年三月間公佈踢毽子比賽規則，實行提倡。鄉村的民衆對於此道，多有相當之根基及興趣，諸位回鄉後，若能稍加宣傳提倡，必有相當之收穫，這又是一件工作。此外如抖空中，和冰上打的轉，這都是很好的遊戲都應當到鄉間去盡量的宣傳提倡，不過還有一件最重要的事，請諸位特別注意！就是回到鄉間去作這幾個工作的時候，對於體育道德和體育精神要特別注意！不要僅是技術的傳授！

除了這幾件重要的工作之外，還有專為諸位預備的一件工作，希望諸位每天能以按照着去作！這件工作便是早操。

諸位在學校每天少不了運動，現在就要離開學校回到家鄉，雖說心中總在忘不了運動，但是學校中的運動，到鄉間去是大半不適用的，這樣難免就要受了環境的影響停止了運動，若是果真這樣了，那最不合生理衛生的。早操和練習國術一樣容易實行，也不用着費用，場所也沒有限制，時間並可節省，實在，處到全是大自然風景的鄉村，每當旭日初昇，萬彩雲霞籠罩着大地時，去到曠野呼吸着新鮮的空氣，為充足的操練，實是鍛鍊體魄最有效果的，並可補助失了學校運動的缺如，至于動作節段，可以採照着在校中所學習的，和傅寶瑞先生在本刊第五六期所擬的「練習田徑賽前應作之幾節柔軟操」，不過他那「全身運動之柔軟操」可以不必採用，還有他那第十三十四十五三節的呼吸運動裏面，印錯了幾個字，採用時可以注意，再就是應當加上幾節跳躍和平時的運動，他那幾節柔弱操的意思，是作練習田徑賽的準備運動，並不是主要運動，現在我們採用來作主要運動，自然活動的數量要不同的，是要按着那動作盡力的去活動，直至運動量十分滿足了為度，不過我所說的要按着那動作盡力的去活動，並不是請諸位幾次都要全作，其實每次就選出五六個動作，盡力的去多作幾次，也可以滿足了運動量的，至于他的順序，可以先由上下肢起以至於頭部、胸部、背部、腹部、和屈側、跳躍、平均的運動，最後作個呼吸運動，這樣就算完結了你一日的第一件工作，可即回家更換了你已溼透了的內衣，略事休息，再去作你日歷中的第二件工作。

附列跳躍的幾個運動：

- 出席：陳廉鏗 張勳之  
 委員：王政 雷局長  
 主席：郝更生  
 紀錄：張貽先  
 甲：開會如儀  
 乙：報告事項  
 一、由張貽先報告青島市春季運動會比賽情形(從略)  
 丙：討論事項  
 一、規定參加華北田徑賽運動員訓練辦法案

- 議決：男子高級自五月十五日起每逢星期二四六午後五時假山東大學運動場開始練習  
 女子自五月十五日起每逢星期三午後四時十五分及星期日午後二時假山大運動場開始練習  
 男子田徑賽訓練由郝更生傅寶瑞文進之順授張貽先負責  
 女子田徑賽訓練由傅寶瑞沈瑞珍張漱蘭負責  
 二、選定各級排球運動員及訓練辦法案  
 議決：由選拔委員負責選拔責任自五月十五日起開始訓練男子高中兩級每逢一三五午後五時女子每逢星期六午後三時半均假山大排球場練習

## 旋轉跳躍

部位 站立  
動作：

(1)全體作自然之灣曲(如圖)兩臂自右後方隨勢向前擺動，同時雙足躍起，跳成半個或一整個的旋轉，(一) 軀體亦隨之向左後轉如螺旋狀

(2)兩臂自左後方面前擺動，軀體隨之向右後轉跳躍同一  
(3)同(1)  
(4)同(2)



## 躡身跳躍

部位 蹲立  
動作：

(1)兩臂上舉同時躡身迅速躍起，至最高點，雙手雙足與軀體均宜隨勢伸直，全體各部以盡量舒展爲要，



(2)還原至蹲立部位  
(3)同(1)  
(4)同(2)

## 勇氣跳

部位 跪坐  
動作：

(1)體略向前傾，同時兩臂向後擺動，  
(2)上體隨兩手由後向前擺動之勢，向上登起，兩腿同時在地面上用力躍起成蹲立姿勢，

(3)兩足還原與(1)同  
(4)同(2)



## 三、規定網球比賽日期案

議決：自五月十五日起開始比賽由

裁判委員會規定時間及裁判員

四、規定男子棒球及女子網球壘球如何  
參加案

議決：男子棒球由宋君復趙化程谷

源容辦理

女子網球壘球由宋國模沈瑞珍

高梓辦理

## 丁：臨時動議

一、關於參加華北游泳預選問題

議決：由衛國垣郝更生宋國模趙化

程負責辦理

二、關於華北運動會小學及女子參加團

體表演問題

議決：小學由王科長約請負責人員

女子中學由高校長韓校長負責

## 戊：散會

## 第二次臨時會議

日期：五月十六日午後七時

地點：體育協進會

出席：郝更生 高梓沈代宋君復 趙化程

委員：趙庶常 文進之 沈瑞珍 谷源容

請假：顧綬卿 宋國模 張貽先

列席：王政 衛國垣 陳廉鈞 張勳之

主席：郝更生

# 怎樣作籃球裁判員

——楊鍾秀——

(一)裁判員與比賽隊的關係——遊戲可分爲 Formal Game 正式遊戲及 Informal Game 不正式遊戲兩種。正式遊戲爲有規則的比賽遊戲；不正式遊戲爲隨個人意志自由支配的消遣遊戲。後者只要使各個人之精神得到充分滿足的地步就達到此種遊戲最終的目的；前者因規則的限制，組織的牽繫，不是很容易的就能略過遊戲中的真正興趣，所以須有 Referee 裁判員的監督及指示，才能使整個遊戲的價值不會失掉。

裁判員在一個正式遊戲的比賽中，負有兩種使命：一、興趣；遊戲中所定的規則，就爲維持遊戲自身的興趣；但僅有規則的限定，而無執行處置的人員，仍不免有爭執違法的行爲發生。所以須有裁判的監視，才不至有喪失遊戲興趣的可能。二、技能；遊戲的各種動作，就是技能，技能的好壞，由比賽後所得的結果而決定，所以在比賽的時候，選擇真正以技能勝人的優秀者，非要有裁判員的維護及處罰，才不會有因僥倖或取巧的事發生，泯滅了真正技能的實現。

籃球爲一種最有興趣的遊戲，其場地之小，人數之多，動作之快，傳遞之速，無一時不使運動員在緊張的空氣中，也無一時不是裁判員小心注意的。在這樣嚴重的情態下，裁判任務是絕對不可輕忽的。否則，問題百出，弄得無法維護，以至釀成辱罵毆打裁判的事情發生，此種不幸的事件，自然是運動員缺乏 Sportsmanship 仗義的精神；但是當時的裁判員，也是不能辭其咎的，所以裁判員對於裁判的執行及規則的認識，須有相當的研究和經驗的。

(二)裁判員執行裁判的態度——一個籃球的裁判員，要不因個人的執裁而影響整個遊戲興趣的減少和技能的泯滅，必須具下列兩種資格：

(甲)精神的執裁：裁判員執行裁判時，其自身精神表現之有無，很有關於比賽隊奮鬥精神的大小及守法精神的好壞；換而言之裁判員的精神懈怠，就能使兩隊賽員奮鬥的精神渙散；而把裁判員神聖的威權失掉，以賽員乘隙放肆不拘，胡來亂打，使全場比賽無法管理，設若其精神振作，賽員一見就大有不可侵犯的態度，全場的比賽自會順利的進行。所以裁判員在執行裁判時須注意下列三點：

1. 服裝：裁判員的服裝，應整齊方便，在外表上，使人見到就是態度可人，不至引

紀錄：張貽先

甲：開會如儀

乙：報告事項

一、由張貽先報告被選參加本屆華北運動會運動員姓名(從略)

丙：討論事項

一、上週網球比賽因球場泥濘延期請規定日期案

議決：改至廿一日上午八時半舉行

二、規定棒球壘球及女子網球如何選定案

議決：棒球壘球及女子網球決意參加本屆華北運動會

三、請擬定選手訓練簡則及時間分配表案

議決：照修正案通過並推定各項指導員

男子中兩級田徑賽指導員

傅寶瑞 文進之 郝更生

顧綬卿 趙化程

女子田徑賽指導員

沈瑞珍 傅寶瑞 張漱蘭

男子中兩級排球指導員

沈瑞珍 傅寶瑞 張漱蘭

起令人討厭的反感，同時含蓄着一種尊嚴的意味，一見而敬服的神氣，並且服裝的顏色，應與比賽隊制服色特別的分明，以免混亂賽員的視線，倘或者西裝革履登場執裁，非但個人動轉不便，且表示對於該場比賽而不鄭重的樣子，所以關於服裝一事，是不可不在意的。

2. 語音：裁判員當宣判某種犯規時，其所發出來的語音，應以清楚、短促、沉重的語調，在笛聲後，立即叫出，顯明個人的判斷是毫無疑意的。否則，遲緩緩慢的聲調，就要一方面因個人的不景氣，影響比賽的精神，一方面引起賽員對於個人判決的結果發生疑心。就是笛聲也應響亮短促，以助賽者的精神。

3. 作動：勳是裁判員執裁時必具的要件；但是作也是助增裁判員尊嚴的良法，所以須有莊重沉着聚精會神的態度，始能博得賽員的信仰。是以裁判員于比賽開始時，即將哨笛置于脣邊，身體作半蹲踞的姿勢，隨球的去向，而跑動，兩眼不住的上下觀察，同時于球入籃或犯規等情形時，以手作出相似的代表，且尤應注意的，是裁判員的面宜永向記分員，俾得比賽進行時互相報告問的便利。

(乙)規則的執裁：裁判員對於規則應熟讀研究，除在字面上了解以外，還要進而探討其精神，不然只是似是而非的知其大概，或是從耳聞目視所知的一些毫無把握的見識，不求更進一步的在規則裏下工夫，當然于執裁時，發生錯誤是免不了，要知「知其當然」是不足以解決難題，須要「知其所以然」才能敲鑿難關，所以規則是萬不可馬胡的；但是于規則澈底了解以後，而于實行規則時，要有三點是應注意的：

1. 概述：在開始比賽前，裁判員將兩隊賽員召集一起，概述本年規則的更改處及規則中應注意的要點，使賽員在規則上得有明白的領略，同時在比賽進行時，賽員和裁判員也能得到合作的精神。

2. 公正：語云：「不平則鳴」所以裁判員應該鐵面無私，不論那隊和我有無關係，只是抱着不合乎規則就依法處罰的精神去幹，理直氣壯，定不會有抗議的事情發生的。

3. 恰當：執裁時，賽員無論是犯規或違例，而當時的情形和所處罰的辦法，應該事實與規則所載的條文恰好確實，不然如有 DribbleCharging 運球犯規，而竟處罰防衛者的背擊事件，豈不是大錯而特錯，像這樣相似而反的情形，裁判員應該特別注意。

這篇小玩意，不能說把裁判員具應的事件，寫得一筆無餘，當然是不免有遺漏的地方；不過敢說一個裁判員要將這幾點作得盡至，總可以比作不到這幾篇的要強一些的。所以才胡亂的把牠寫了出來，以供閱者的參考。

宋君復 谷源容 顧綏卿

陳盛甫

女子排球指導員

高 梓

沈瑞珍

張漱蘭

男子棒球指導員

宋君復 趙化程

女子壘球指導員

沈瑞珍 趙化程

張漱蘭

男子中兩級網球指導員

谷源容 文進之 郝更生

(未完)

## 勘 誤

本刊第六期中傅寶瑞君之練習田徑賽前應作之幾節柔軟操一文內；第十五項第三行之「待深呼吸飽滿時」句中，多一「呼」字，有背原意，合亟勘正，希讀者注意是荷。

## 通 告

第九期本刊應為

宋君復兩委員撰稿即請

沈瑞珍於下星期二日以前交到為盼

## 最有趣運動

最有興趣的運動，  
莫過於各種球類。  
最合規則的球類，  
莫過於利華公司的出品。  
北平利華公司，  
是華北體育界同志的唯一組織。  
來青分銷，為日不遠。

## 體育教育員注意

本會出版的

中國男女學生體力標準測驗計分法按學生年齡，身高，體重。分析其運動之能力。標準準確

，測驗甚易。諸位體育教員，不可不人手一冊。

每册大洋貳角

青島體育協進會出版委員會

匯泉體育場內  
電話二〇六〇

勤奮體育月報

是中國唯一體育參攷書

勤奮體育小學教本

是小學體育教員的食糧

勤奮體育叢書

是全國體育界的指南針

## 青島平原書店

▲營業科目▼

出售書籍批銷各書局各大學新書，並出售各種家藏木版善本。

編輯新書編輯社會經濟書籍兒童科學書籍農村生活書籍等。

出借書籍凡本店出售各書，不論科學書

文學書，均可借閱，另有詳章，函索即奉。

教育用品出售各種教育用品，中西文具

，以及各種紙張簿冊，應有盡有。

地址：平原路新二十五號