

MAR 5 - 1934

# 體育週報

期五十五第 卷二第

• 日十二月五年二十國民華中 •

THE SPORTING  
MAGAZINE  
VOL. II No. 15

類紙聞新為認券立號博准特政郵華中

始創日六月二年一十二國民華中

◀ 版出日六期星每 ▶



### 本報優待訂戶辦法

- 一、本報訂戶得享有本報各種紀念特刊等不必出費
- 二、凡本報出版各種叢書書刊價值在兩角以下者一律贈閱不另收費
- 三、訂戶欲購本報出版各種叢書無論預約期滿與否均照預約價目計算惟須聲明定單號碼(每一訂戶只限購每種一冊凡不直接向本社買購者不在此例)
- 四、凡自第二卷第一期起之訂戶得享有定閱第三卷照七折收費之利益

### 本報合訂本 第二册出版

自第二十七期至紀念刊  
本報合訂本第二册(同第一卷第二十七起至周年紀念特刊止)現已出版全書得八十餘萬種言內容非常精彩僅售洋三元整(郵費兩角在外)存書無多購者從速

#### 體育周報

##### 第二卷第十二期節目

勞軍籃球賽的教訓	記者
短笛	記者
河南體育幼稚的原因	杜石人
晉河東市各校體育概況	竹馬
用科學說明中國拳術的神施	王健吾
平大農院越野賽	吳慶森
廣州女青年會舉辦女中球類比賽	吳慶森
淺近田徑術(五)	亨譯
威可夫傳	四星
體周畫報(七)	四星
惠陽的鄉土遊戲(完)	程鳳陽編
本年度上海足球的形勢	莫言
范恩士成功秘訣	星
開封自行車比賽記詳	抵夫
烟台話	中言
晉省談屑	亨山
西安省會社會體育之概況	益
陝體委會規程	記者
運動界紀事	記者
體育界人士名錄——「黎士釗」	記者

#### 體育周報

##### 第二卷第十三期節目

對津春運會的希望	記者
短笛	記者
廿二年全國運動大會競賽規程	記者
體育教師對於學校體育究竟應該負什麼責任	王健吾
華南籃球沿革史	麥志強
關於旋律活動的基本知識張金鑑譯	張金鑑譯
小學校各種體育活動的相對價值	張金鑑譯
體周畫報(八)	三星
西安公私立各中級學校體育概況(一)	益
運動會的哲學(三)	王健吾
上海各中學體育概況調查	記者
運動界紀事	記者
體育界人士名錄——陳光錦	記者
長篇小說「野馬」	無隱
碎錦	記者

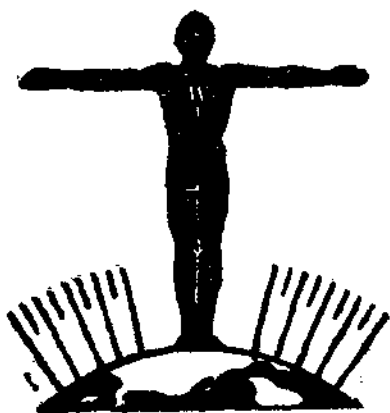
#### 體育周報

##### 第二卷第十四期節目

定海運動會糾紛	記者
短笛	記者
全國男女田徑最高紀錄	記者
田徑賽基本操(一)	東
淺近田徑術(六)	亨譯
運動會的哲學(四)	王健吾
華南區大學聯運會追紀	金翔慶森
體周畫報(九)	三星
意大利集團運動	碧奇
全國運動會歌	記者
開封排球賽	抵夫
大夏大學體育概況	莫言
滬中校運動會感想	莫言
台盃展望	星
上海各中學體育調查(二)	記者
廣州籌辦暑體班	飛熊
運動界紀事	記者
體育界人士名錄「袁仲耀」	記者
碎錦	記者

「工農國蘇聯有句俗語

說：「我們不要造成一百個健壯的工人，不要造出一個運動的選手」，我們不要以為參加到世界運動會就是光榮



，因為我們在國際間所爭的不是這一點，而有更重要的「爭」。

錄金強男子康健美的標準



### 關於本年暑期體育學校

在過去的幾年中，我國體育的前進，大都均由各省各地個人的努力以及學校和社會體育團體的提倡。

當時是得不到政府的援助，更沒有由政府組織任何關於研究體育的機關來領導一切：所以找到的只是些有數的幾個體育專門學校，有數的幾個對體育有興趣的人，他們在努力着，他們感到體育人才的缺乏，曾糾合同志，利用暑期的餘暇在北平清華大學辦了幾次暑期體育學校，使各地對體育有濃厚興趣的人，得到了研究體育的機會，這種設施確有很大的力量，注射在中國社會裏。然而無論如何，因為各個人和各學校的力量有限，這種提倡的效果，總是局部的，是不普遍的，實在能獲益的也不過是當地人和臨近幾個地方的人。

猛進，漸趨普遍之勢。

今年的暑期政府已準備在南京開辦暑期體育補習學校，現在已經籌備就緒了，同時河北教育廳，廣東省教育廳，也有同樣的計劃，三方爭聘著名講師，專家指導，並各奉製着一部份學生，這種現象固然是很好，但是以我國目前的體育狀況來看，各地分別組織尚非其時，終不如全國同策同力擇一適合的地點。政府成立的唯一的暑期體育學校，其號召力能更大，其收效更宏。

我國體育專門人才有限，專門的講師，經驗豐富的指導。除了北平廣東上海的幾位體育專家已經得到社會相當的信仰和在社會體育上已有超卓的成績者外，能在體育專門機關裏担任教師的，尙屬缺乏，在這情形之下，倘再將這少數的人，分散到各省各市的學校裏，則各該校以後的成績如何？各學生所能得到的多少？是不言可知的了。

### 體育周報

第二卷 第十五期

關於本年暑期體育學校

校 記者

短笛 記者

對於杭州小學體育的

獨見 俞立文

運動會的哲學(五)

田徑賽基本操(二) 王健吾

游泳講座 史興隆

游泳員小腿之運用

鄉村化的游泳 歧譯

朱恩德軼事 陳普初

體育畫報(十) 紫氣

意大利運動建築 四頁

蹴氣球 碧奇

上海各中學體育調查

(三) 記者

運動界紀事 記者

體育界人士名錄「梁

應麟」 記者

碎錦 記者



# 對於杭州小學體育的芻見

俞立文

我在小學服務至今已三年，到杭州來已足足半年，在這半年中，我有閒暇時候，總是跑到本市各小學去參觀，以作借鏡，可是乘興而去，總是掃興而歸，總沒有一次滿足我的慾望，尤其是去年杭州市二年來未舉行過之杭市小學分區運動會，我參觀了之後，更使心中懷疑和懊悔；同時還使生了許多的感想，現在將我平日參觀各校及去年這次杭市小學分區運動會後，所感到的幾點述之於下，希望教育當局及教育專家商榷，所舉是否適當，尚希同志們多加指正教我幸甚！

## 甲、教育當局方面：

(一) 缺乏專門指導人員：浙江小學教育素稱杭州市為中心，對於體育一科，政府方面尚無聘請專門人員負責指導和視察，雖有幾位督學每期視察各校，可是這般督學對於學校行政及主要科目很詳細的攷察，什麼批評會，談話會，很精密的討論，對於體育科方面，成績的比較，教法的優劣，教材的深淺，

場所的寬窄，設備的裕缺，均不聞問，這也不知道為督學的根本不懂呢？還是不喜歡指導和視察呢！真使我莫明其妙，老實說這是暗示體育教師敷衍了事的機會，反轉說是體育不能發達的重大原因。

(二) 無確定之體育經費：俗語曰：「工欲善其事，必先利其器。」我們想謀體育事業的發達，須要充實的設備，要充實的設備，先決問題，就是經濟。經濟既不定，那能辦得到充實的設備，既無充實的設備，真是體育教員藉口的良機，也是體育不能發達的大原因。

## 乙、學校方面：

(一) 無專門的體育教師：學生成績的好劣，是靠教師的教導，體育的發達是靠體育教師的輔導，現在各小學所聘的體育教師大都是師範生，師範生為小學的教師，這是最好的資格，最好的良師，可是體育一科，以過去的師範學校觀之，非但無專科的設立，連必修科的體育也是馬馬虎虎，要這樣的師範生

來充任斯職，那體育的進程可想而知了。

(二) 各教師的摧殘：兒童好勝性的旺盛，這是一般為小學教師的所知，無論什麼事要兒童成就，須多加鼓勵，才能有好結果，體育科當然也不在例外。可是一般教師非但不協助體育教師去鼓勵，反加以摧殘，常見到常聽到，各教師在兒童運動得興高采烈的時候，來加以壓制，「什麼算術題多少，生活錄多少……今天一定繳的。」這樣的責任當兒童在運動時壓上來，就無形之中，使兒童把熱烈的運動趣味壓迫下去，非特不能協助而且傷害兒童身心，這不是摧殘嗎！

(三) 場所和設備問題：本市各小學的校舍都是舊式的寺廟，祠堂改建，除開原有方硯相似的天井和堂地外，還有什麼空地可做運動場呢？體育經費所無規定，又不確實，那裏會有充足的設備呢？既無場所，又無設備，叫體育教師那有這樣天大本領來做那無米之炊的事情呀！

四、無充分的運動時間：觀各小學日課表關體育課的時間，總有問題；城市間各小學，因為形式的



# 短笛

山東第一次全省國術考試業於本月十四日在濟南開幕，這次參加者的踴躍，秩序的嚴整，觀者的衆多，以及主席韓復榘特別的提倡，無一不表示山東對於體育注意，也可以說是山東正在積極的努力於民族健全的基础工作，這怎樣使我們鼓舞：不幸的很在十六日的第三日長兵初試時，來了一位「神鎗」王肖雲，他以為自己鎗法神出鬼沒，十分了得，一定要在比賽的時候，要耍他的鐵桿鎗，而不遵守規則使用軟布包頭的假鎗。沒想到結果碰了一鼻子灰，沒有如他的意，真是一場笑話。其實，你如果有特殊的技能，自能隨機應變，運動自如，不一定非在那桿鐵鎗上纔能施展。使用假鎗的意思，在「取其利」而「防其弊」這正是山東提倡國術的苦衷，王肖雲竟不能諒解，無怪討了一場沒趣。這種不守規則的劣根性，必須根本剷除。

最近天津開了兩次盛大的運動會，一是六七兩日全市運動會，一

關係，雖早操也有，課外活動也有，正課也照部頒規定，可是苦熬了體育教師，二級合一節，七八十八班一班，（我是過來人）這也是常有的事，鄉間各校，雖有其名而無其實，好在督學不顧及於此，怎麼令兒童有充分的時間來運動呢？

五、無系統的組織：無論什麼事體，愈繁多，牠的組織和計畫更須精密和完善，否則，忙無頭緒，弊端百出，一無所果，現在各校體育一科，毫無組織，由一人主持，好像盲人似行路的做着，那裏有好結果，我認爲統轄全校體育事宜，應該組織一個獨立的體育機關——體育部——與教務，訓育，總務，三部並立，一則可提高體育的地位，二則可以專管理全校體育事宜。

### 丙、教師方面：

一、教材問題：上課所用的教材，東襲西抄，不顧兒童的心理適合與否，施以主觀的教學，往往使一般兒童懼怕，一到上課，託故逃課，借病請假……這也不知是爲體育教員選擇材料沒有顧及環境及興趣呢？也不知道機械式的去做着呢！

### 二、準備問題：每見體育教員

在上課時間，事先無充分的準備，到了整隊之後，不顧性別，不顧年齡，糊裏糊塗，作幾節上肢下肢——等運動敷衍課節，這也不知體育教員不願準備呢？還是隨便呢！

三、不認真的訓練：平時體育教員身穿洋服，脚着革履，吃飯睡覺，不認真的訓練，到了結果，學業成績劣等的，操行成績頑劣的，都是一般能運動的學生，以致各教師各校長的忿恨，把體育給社會中無形的摧殘！這不是體育教育教師自己的罪過，是誰的罪過呢？

四、臨時抱佛脚：到了運動會時，東奔西跑，爲着團體操教材的忙，起三更，落半夜，爲着運動訓練的碌，整天令兒童操着，跑着，跳着，擲着，弄得許多兒童，頭痛，腦暈，骨斷，皮傷，百病齊出，豈不是有損無益，違反原則，平日的訓練，到那裏去呢！

五、太重虛榮心：爲着自己的名譽，學校的面子，校中兒童擅長運動的太少，想入非非，矇蔽局外，商借教員，充爲己有，來出風頭，這豈不是失了正真目的。例如在開運動會時，本校兒童比賽處，因觀衆擁擠，秩序紊亂，有碍成績，

不顧一切，亂罵亂撞，失其常態，引起糾紛，爲了讚語，喪失人格，試問體育教師道德何在？（我親眼所見到的）

六、不注意普及：常見到各校存有「養兵千日，用於一時」的觀念。平時優待幾個善跑能跳的兒童，不上課也無事，不守規也無事，養成這少數人驕氣冲天，弄得多數兒童妬嫉，這也算體育教師應有的責任嗎？

### 丁、家庭方面：

（一）社會沿革：中國人的「重文輕武」觀念已在腦子中深深的印着，常聽到做父母的，兄長的對於子女弟妹們說：「你做人好像猴子一般，東跑西跑，使人討厭，你看隔壁王哥哥李妹妹，他們多麼好，多麼靜，他們讀書多麼用功，你再是如此，我要罰你，」於是把一個天真爛漫的小孩子，弄得木偶一般，這也是體育上一個重大的阻力。

二、模倣關係：父親喜靜不喜動，他的兒子是這樣，那就是因爲受到暗示關係，爲體育教師的，應該注意這種兒童，須特別設法誘導，使他能到動的一面來，使他有健全的體格。

是十三四兩日的中校運動會，總計兩次參加競賽的人數，約有八百餘人，這數量的增加，的確是普及體育的好現象，也足以見到主持兩會的人士辦事是前進的。雖然並沒有突破各項田徑紀錄，但是我們決不認爲失敗，因爲實際參與運動的人數加多，不久的將來。自然會有好成績，所以希望這兩會的當事人下次再繼續的努力。

天津排球裁判員會已經成立了，曾規定本月十日爲考試排裁判員的日期，未料到報名應考的只有一人。到了考期，這僅有的一位投考者如時應試，該會竟根本忘掉了這一樁事，事前就沒有絲毫的準備，使得這位投考者空勞往返，真是遺憾。我們不只希望該會急速補救這件事，還盼望此後不要再發現同樣的事。

敵人的炮火已快落到平津了，而河北省和北平市的華北預選會仍在積極的籌備，日內就可舉行了；而華北運動會籌委會也有「決不停辦」約表示。這種鎮靜的態度，確是對的，即便兵臨城下，也應當完結我們最後一課的體育！

三、生活關係：中山先生說：上一個病根！

「我國只有大貧和小貧，」各生家屬大都是貧寒，尤其是本校。地處鄉間相近，貧陋之境，各生多屬農家子弟，因家長為生活的忙，為經濟的困難，多補助家長的瑣碎工作，因此早歸遲到，屢屢有之，對於運動，家長尤嫌惡，在兒童本身心所喜折，受家庭的關係，不無阻力，或者環境富裕，養成嬌的的的少爺小姐式的人物，弱不禁風的病態，對於運動，彷彿蛇蝎，也是體育

綜上幾點，雖是老生常談，確是病源，人之常情，忽於微細，待到病入膏肓，悔之晚矣。所謂涓滴水可成江湖；星星之火可以燎原，我覺到的看到的，老老實實說出來，其他很多，同志們不要見責，我們應該放出遠大的眼光，來指摘和糾正，亦是我們應該的責任！

一九三二，五，十，脫稿於杭州立中正橋小學。

x x x x x

碎錦

上海申報，新聞報，與時事新報與晨報四報編輯部足球比賽已於本月十一日在申舉行，此誠我國新聞界體育史之重要紀錄也。該日結果申報以一與零比勝新聞，時事與晨報以一與一之比成平局，惟時事之醫師，頗為有趣，茲姑錄之以資碎錦：

我們不怕打碎眼鏡，不怕做地上的孫行者，不怕痛，不怕輸，其抱有勇有德的精神，和我們最親愛的同仁，作友好的比賽，奮鬥到底，決不中途脫逃，如幸而勝，決不驕傲自大？如不幸而敗，決不怪三怨四。我們的旨趣，是在筆桿生涯外，求一滑稽的聯歡，其餘一切的一切，都是瞎子擔稱，不放在心上，謹督。

諸君注意

國難嚴重宜謀救濟  
強身保種首重體育  
敝廠供獻格外努力  
運動用品素承滿意  
自今而後日新月異  
捷足先得莫失良機

函購手續敏捷 批發價格低廉 貨目承索即寄

營業部 天津南開學校大街

製造廠 天津中國馬場道

電話總局 二二二〇五

電報掛號 三三〇五

春合體育用品製造廠啟

分公司上海愷自邇路建安里

春生體育用品公司



## 運動會的哲學

五、中國買辦資本主義之繁榮與運動會之燦爛  
王健吾

中國是次殖民地的國家，政治經濟皆不許有獨立的發展。中國在世界資本主義侵略之下，獨立的工商業，是不能發展的。所以中國維新數十年，不能走上資本主義的道路，自倚於現代國家。在中國所能够發展的，在經濟方面是買辦資本主義，政治方面是買辦政治，教育方面是買辦教育，體育也是買辦體育。所以運動會在中國不久即變為買辦資本主義的裝飾品，歌頌買辦政治功績的工具了。同時也變為買辦體育家出風頭貼廣告出買國民體育唯一的利器了。

中國受世界資本主義的壓迫，中國的工業不能發展，所以中國的工廠，結果惟有倒閉，這是帝國主義使然。中國的商業祇能替帝國主義搜集中國人民工商品的原料，換取帝國主義的商品，替帝國主義向中國人民販賣，從中賺取利潤或佣金。作這種事業的人，上海洋行名之曰「買辦」。由這種利潤或佣金的積存，即成為買辦資本。集合這種思想行為，便形成了中國的買辦資本主義。這一種買辦，剝取中國人民的利益，奪取中國工人的工作原料，向外國洋行賺取利潤或佣金。所以買辦的利潤越多，外國洋行賺的錢越厚，中國人民損失越大。換句話說，中國買辦資本主義，是專門拍買中

國人民利益，向世界各國帝國主義賺取佣金的。拍買人民利益的佣金，集成了偉大的資本，則中國農村之破產，工業之毀滅，舉國民窮財盡，那是必然的結果了。

中國的政治，最大的任務，是保護帝國主義在華的利益，老百姓並沒有得到政治的恩惠。保護在華利益，就是保護帝國主義的侵略。所謂中國統治階級，也不過在保護帝國主義侵略之中，分潤榨取人民的利益，維持自己的政權罷了。他的利益，如同買辦賺取佣金，所以這種政治叫作買辦政治。

中國的教育，也是從外國批發，在中國來叫賣。從美國販來，說美國教育如何之新奇摩登，從英國來說英國教育如何貨真價實，從日本來的說日本教育如何物美價廉。中國老百姓祇聽見留學生在中國喊叫的天花亂墜，英美日的教育法都比中國老書院好，但是子弟受了新教育便會穿洋服，說洋話，吃洋飯，替外國作一個模範洋貨消費者。尤能毀壞中國的禮教，詆誹中國的文化，崇拜外國的偶像，誇耀外國的文明，此外還會什麼？外國的飛機大鐵鐵路，鑛山輕重工業沒學會！只學會了買飛機和坐飛機，買汽車坐汽車，買大廠放大廠。中國的教育，只會向外國批發，到中國叫賣；不會在外

國研究，到中國製造。和洋行的買辦一樣。這樣叫賣的結果，斷送了中國真正需要的國民教育，自己賺取「外國博士中國教育大家」的頭銜，分取買辦政治的餘潤罷了。受了這種教育的人才，混入中國的政治，造成了中國親日親英親美三大系派，其結果皆不外爭向英美日出賣中國。這正是中國買辦教育的效果。

中國的體育，也是同樣從外國批發些運動法則，到中國來叫賣。外國有什麼，到中國賣什麼，不管中國人要不要。外國有的便是適合體育原理，外國沒有的便是，最不合體育原理。並不能研究外國體育原理，斟酌中國國情，創造些適合中國人民的運動法。這一種叫賣的結果，中國學生沒跑鞋，便不跑了。沒有合法的運動場，便不運動了，沒有體育館便不講體育了。學生動則要挾，虛矯空疏，莫此為甚。叫賣外國的運動法則，斷送中國人民真正需要的國民體育，賺取中國體育家的頭銜，分取買辦教育之餘潤，這便是中國買辦體育了。

中國政治經濟教育體育都走上了買辦階級的途徑，直接間接與上海買辦階級之大本營，互相結合，創造了中國買辦資本主義之繁榮。在中國買辦資本主義繁榮之下，產生了偉大富麗的杭州全國運動大會。偉大富麗的杭州全國運動會，是裝飾在中國買辦資本主義的繁榮上面。表示買辦資本主義的「黃金燦爛」「天下太平」。歌頌買辦階級的功德無量了。

買辦資本主義在中國的繁榮，反映到中國

農民之破產，災黎之載道，共匪之橫行。一九三〇年之杭州全運會，耗款四十萬，鋪張揚面，廣大組織，設官給薪，儼然一運動政府。無線電播音，飛機傳訊，專車運輸，極似一科學國家。黨國要人，紛紛贈獎品，多如山積，金銀輝煌，琳瑯滿目，見者咋舌，恍如要人腰纏萬貫，中國財富甲天下。一切的一切，都打破了中國前空的紀錄。這樣富麗堂皇的運動會，點綴買辦資本主義的繁榮。誰知道金銀輝煌，腰纏萬貫，陝西尚有餓死飢民百十萬，大河南北尚有鬻子女為食的災民呢！這餓死的飢民，鬻子女為食的災黎，各地共匪之猖獗，和運動會之糜費四十萬，黨國要人之贈品山積，滿目琳瑯與滿目瘡痍，都會象徵到買辦資本主義之繁榮的。

繼杭州全運會之後者，則有南京全運會之籌備，僅會場之建築，即耗款百三十萬，可謂極富麗堂皇之能事。這是表示政府提倡體育之決心，也是點綴天下太平，與民共樂，高城買辦資本主義萬歲應有之意義。不幸在買辦資本主義繁榮之過程中，日本帝國主義者，對於中國親英親美疏日的態度，表示絕大的不滿，再佔三省，砲轟津滬，艦列長江，威脅首都，政府倉皇遷洛陽，首都全國運動大會無人籌開了。要說四海昇平，可惜無人歌舞了。

在此國難當中，運動會一變而為體育救國，以黨挽回過去之繁榮，安慰全國的民衆，無奈不討人愛的日本大敵，震動了中國人的心弦

雖然口頭上高喊體育救國，但是事實上終不敢在日本敵口之下，坦然的再開運動大會了。中國年來運動會突現異彩，偉大的運動場，先後建築於瀋陽濟南開封耗款皆以十萬計，呈中國未有之奇觀，極似中國之繁榮，一日千里，豈料日本之飛機巨砲，炸破了中國運動會黃金的美夢。運動會與中國之迴光反照，頓現目前。新中國之創造與運動會之新變化，或可應運而至；是皆在中華神胃黃炎子孫今後之努力！

一九三三，五，十一，健吾於日本飛機繞平示威之日。

**碎錦**

墨西哥六日電，維斯杯網球競之北美賽區，中美兩國昨打連勝墨西哥兩次，今日雙打美國以直落三勝，其比數為六對零，六對一，七對五。

請 諸 君 惠 顧

料原多豆 造煉學科 美味潔清 富營養滋 用質清潔

紅鐘牌醬油

青親愛的青年朋友！任在對於諸君的期望，利要誠的！因為諸君熱是有建設新中國的，負都！所以諸君一方時，社若深造學術一方會努力鍛煉體育。同還要注意到增加身體的營養。宏中醬油公司的紅鐘牌醬油是進步的——科學的——清潔的——衛生的——滋養的——國貨的出品。希望諸君共同的採用！提倡——介紹。

天津宏中醬油公司謹啟

總廠：天津南開路樂東里電話：二二二二  
分廠：天津法租界樂東里電話：二二二二  
分廠：天津法租界樂東里電話：二二二二

各埠香村雜貨店均有代售



# 田徑賽基本操 (二)

東

## (三) 整理運動 (Cooling off)

作強烈之主運動終了時，不應立即靜止，須藉輕運動或緩跑，以減替體溫。此蓋因主運動所致心臟，肺臟諸官器，及精神方面過於奮興，設立刻停止運動，則不易恢復其疲勞。若作輕便之整理運動，則呼吸及肌肉作業，可漸次減替其奮興，而至恢復原狀。

照上述之準備運動，主運動，及整理運動三階段而練習，則雖體力較弱者，亦可參與競賽，且可不致一般運動者陷於過勞，專能使技術之向上，有益於心身之鍛鍊。若不運用此三階段之練習法，則心身甚易於作激急運動時，惹起意外之禍恙。

## 三 增進體溫之方法

### (一) 全般的增進體溫法

全般的增進體溫法，為賽前之一種準備體操。從事運動者，不可一意傾向於技術之研究，對於表現人體美與力亦不可忘却。增進體溫之運動法，為一種可表現美與力之調和運動體操。茲記其秩序如次。

#### (A) 腕與肩之運動

兩足併而直立，兩腕前伸，作由上方向後方之迴轉運動，續行十次至二十次。次再作由

後方向前方之迴轉運動，次數同前。

作此運動時應注意之點，為腕於迴轉時腹部前出，但上體不特別後仰，換言之，作此運動時，上體之姿勢須端正。

#### (B) 胸腹背之綜合運動

此運動為以單一之運動方式，使胸腹背三部均得到活動。競賽時所行之運動，多半為綜合性質，故於行增進體溫時，以採用此種胸腹背之綜合操為最得法。

作此運動時，其最初之姿勢，為左右兩足分開，先將兩腕舉向上方，上體努力屈向後方；次再將兩腕揮向下方，腰部作充分之深躬。

作此運動時，初先輕屈，經數次後，再努力深屈，以運動十次為適當。

#### (C) 體之側面運動

作此運動時，將左右兩足分立，先以右腕由側方乍舉向上方，上體屈向左方；次再以左腕由側方，乍舉向上方。時同將右腕放下，上體乃屈向右方。

在此運動中，上體向左方屈時，右腕非僅於形式上之上舉，並須求其能遠觸頭部之程度，以助上體之側屈。上體向右屈時，左腕之動作亦相同。

身體向左右行屈曲時，須向正側方，不可

使身體作捻轉之式，以運動十次為適當。

#### (D) 體之捻轉運動

作此運動時，將左右兩足分立，兩腕橫伸。捻轉時之姿勢，為上體向左方捻轉時，腰部向前下方，此際以右手稍能達到脚尖處為度，同時右腕伸向後上方。經此一動作之後，將身體歸復原位，此為第二部之運動。第三部之運動，為上體向右捻轉，腰部屈向前下方，同時左手伸向右足之足尖處，右腕伸舉向後上方。第四部之運動，為身體再恢復最初之姿勢。

作此運動經十次即可，左右捻轉時由輕而重，對鍛鍊體側諸筋甚為得力。

#### (E) 提股運動

兩手按於腰部而直立，一先將左膝屈曲，使大腿股部努力上提，旋即歸復原位；二將右腿之股部上提，方法與左腿相同。左右兩腿，各運動十數次即可。

提股運動之目的，在使股關節可以自由高抬；惟腿於復原位時，足不可叩擊地面。

#### (F) 舉腿運動

最初之姿勢，為兩腕向前伸而直立，掌面向下，先將左腿伸直，向前踢舉，旋即下落；次再以右腿上舉，動作與舉左腿時相同。最初抬舉時，以揮至水平部位為佳，漸次而求重高，左右兩腿各運動十數次即可。

#### (G) 橫內股筋之伸張運動

左右兩腿分開，兩手按於兩膝蓋上。運動之姿勢，為使兩腿交互左右伸屈。此種運動，

可使內股諸筋，以及足頸關節，膝關節，股關節等，均作充分之伸屈。左右運動十數次即可。

#### (H) 膝關節屈筋之伸張運動

兩腿前後分開而立，第一將上體前屈，兩手按地，使膝關節屈筋伸張；第二將上體抬起，兩手離地。如此運動十餘次，左右兩腿交替而行即可。

#### (I) 跳躍運動

以上八種運動，係身體各部之局部運動，今次所作者，為全身之綜合跳躍運動。最初之姿勢，為身體真直立正，先用兩足尖向左右跳開約三尺許，在跳動之同時，兩腕由側方而揮舉至上方，次再用兩足跳歸原位，兩腕從上方落下。如此運動約二十次後，再行兩腿前後開閉運動，同時兩腕由前方舉向上方。

此種動作可以運動全身，同時可使內臟諸器官增進至適當溫度。

#### (J) 慢跑

經由A至I諸運動之後，即可給與全身以適當之奮興，但對內臟諸器官並未與以直接之準備運動，故現在須藉慢跑以達到增進體溫之目的。至於慢跑之距離，須依據所參加之競賽種目而定；且因運動員之體力有所不同，及節季之變化關係，故自不能一律。慢跑之適當度數，以至面發紅潮，身發輕汗之程度為佳。若於作此運動之後，身體感覺不快，目眩，貧血，並身體覺似疼痛，及認有其他異狀時，須

停止其將行之主運動，退場而休養，宜速求醫診視為佳。

以上諸運動，如經熟慣，則於四五分鐘內可以練完。

#### (二) 特殊的增進體溫法

於練習前記之全身增進體溫法終了時，尚須行於運動會所參加之種目及練習時所練習之種目之直接補助運動。經全般的及特殊的準備運動之後，則可促進對比賽之奮興，發揮十分之成績。茲記徑賽與田賽之各項特殊的準備運動如次：

#### (A) 短距離賽跑之準備運動

1. 起步數次。
  2. 作高提股部之慢跑運動，步伐自由，作樂快之態度。
  3. 作強烈之揮腕運動。
  4. 二百米賽跑，如跑道須轉灣，應練習轉灣數次。
  5. 百米賽跑時，以全力試跑六七十米。
  6. 二百米賽跑時，應試跑百二三十米。
- (B) 中距離賽跑之準備運動
1. 四百米與八百米賽跑時，應練習起碼數次，其中有一二次以全力跑七八十米作轉灣之練習。
  2. 四百米賽跑時，應以中快速度，試跑由百米至二百米之距離。
  3. 八百米賽跑時，應以中慢速度，試跑由二百米至三百米之距離。

4. 千五百米賽跑時，因各人之體力不同，大體以試跑四五百米之距離為佳，並試行四五十米距離之中快跑。
5. 試觀自己之步調及呼吸如何？
6. 試步伐如何？

#### (C) 長距離賽跑之準備運動

1. 以適相之呼吸及步調而試跑，至身體發熱汗時為止。試跑時最好着長褲及及絨衣（春秋冬），以期身體早得柔軟。
2. 依步調而試跑。
3. 試跑中換以二三度之輕快跑，每次約五六十米。

### 碎 錦

日內瓦十日電：國聯討論有關不承認滿洲偽組織各問題之小組委員會，今日決定研究能否將偽國屏絕於國際運動競賽之外，如台維斯杯網球賽及世界歐林匹克運動會等，均不准其加入。此間觀察時事者聲稱，荷偽國能被擯於歐林匹克運動會之外，則本年四月三十一日開始之歐林匹克象棋競賽，或亦可擯偽國選手。不令加入；目下已有一哈爾濱隊請求加入該棋賽云。



# 游

# 泳

# 講

# 座

史·興·隆

## ——游泳總論——

春去夏來，運動的季節，現在該輪及游泳的時候了。史君興隆爲我國有名的游泳家，去年應南京中央大學體育部之聘，在那面擔任游泳指導職務，現應編者的要求，他答應在運游泳期內，作本座的講師，希望讀者能做個好好的學生，才不負史君一番有經驗談話，史君並且答應我們，關於任何的游泳疑問，他是很高興回答的。

編者識

我游泳的第一目的，可以老實告訴你們，是爲鍛鍊身心而已，後來得着良師的指導，技術上確有特殊的進步，但對於目的方面，仍是始終未變，所以爲比賽而運動。我是沒有這種意思的，並且我覺得這種態度也不是正確的。

游泳的人，第一我希望他們不要心急，心急是根本沒有用的。在此講座內所談的話頭，最重要的是關於各種游泳基本訓練方法。我希望讀者能耐心的來研究。

游泳的好處，想是人人都明白的，在你學習的時候，切忌虛榮，和沒有用的夢想，此外對於職務的牽制，時令的阻碍，體力的薄弱，環境的惡劣，都應該有種奮鬥的精神把它們

克服了，戰勝了。你祇要抱定一種念頭，你祇要抱定一種「鍥而不捨」的念頭做去，所謂「有志竟成」，最後的目的，是不難達到的，雖然這裏的問題祇是時間和決心罷了。

現在依着人生的四個過程，來談游泳的練習方法：

(一)小學時代：這是人生最快活的時期，天真爛漫，模倣性大，這時期內最重要的訓練，是在教導他對於游泳發生極濃厚的興趣，興趣真是各種事業之母，這時若能予以一種極好的印像，日後的成就：就易着手了。以游泳運動來論，關於各種游泳方式，像潛水，跳水，近泳，遠游，甚至比賽，皆請其一試，使其樂而不厭，他和水發生親切有趣的關係，那就好了。反之，我們切不可令小孩子們強其學習一種練習，這是狠不適宜的，實在可以說是會減低兒童學習心理的。

(二)中學時代，這個時期正是身體剛在發育的一個緊要時期，游泳練習方法，在初中三年時，最好還像小學時代的一樣，循序漸進。自然，在訓練時間方面，不妨加多，工作方面，不妨努力，以備將來造成一個偉大的體格。至高中二三年級時，是游泳的一個重要試驗時期，若是你的興趣和訓練，都適合你的身心，

則你應該在此時期，立下決心，矢志勤習，無論何種痛苦和阻礙，都得忍受，以求技術的猛進，身心的健康。

(三)大學或專門學校時代：此期身體發育漸臻完美，對於中學時代所喜學的一種游泳背泳，蛙泳，或Crawl Stroke等，總得擇一精練。此外對於比賽，有機亦得加入，否則參觀和研究比你程度好的游泳比賽也是狠要緊的。在這時期，一人的理解力較比中學時代一定強得許多，所以對於一切運動的惡習氣，像得勝驕傲，失敗懊喪等等，千萬不要傳染着了才好。

(四)壯年與老年時代：這個時期，人們差不多全在社會服務，想要大學時期的那樣能有一部分時間來運動，來游泳，恐怕是不易的。但仍可抽暇來練習，若你有興趣和有經驗的話；因爲運動，尤其是游泳，一上了癮的話，真比其他嗜好的上了癮，還難舍去呢。無論如何，在老年那時，精力一定較比衰弱的，倘若前壯三個時期練習有成績的話，那時會覺着身心仍還康健，雖然一不能返老爲童。同時，在老年與老年時期，因爲地位和經濟的關係，對於游泳事業，你所喜歡的一種運動事業，一定可以予以多量的贊助和提倡。



# 游泳員小腿之運用

原文載於本年一月號美國體育雜誌 (Athletic Journal)  
美國西南大學游泳指導 Tom Robinson 著 歧譯

自從一九一〇年湯姆魯濱遜在依靈乃司州西南大學發起游泳組織以後，在一九三〇年他又組織一個最負盛名的紫隊，那年紫隊連勝 Intercollegiate Conference 同 National titles 與紫隊同負盛名為美國個人游泳家阿爾伯特氏 (Albert Schwartz) 氏於一九三二年歐林匹克世運會中，為游泳百米競賽項目中之惟一得

分之美國選手，該項前二名均為日本選手所包辦。

自從去夏洛杉磯所舉行歐林匹克世運會閉幕後，關於日本選手能在歷來有實力的游泳名家中，顯其驚人之成績，有許多的輿論，議論紛紛，其說不一，我常常的遇到有些人要我說明，日本選手所用的最新游泳術 new stroke，但是日本選手在洛杉磯，並未曾介紹給我們新游泳術，所以以後關於這項的誤解，我要加以說明。

歐林匹克世界運動會閉幕後，不久，芝加哥吹奏 Tribune 健康編輯伊文思博士 Dr. W.A. Evans，對於游泳小腿運用的變化，發生幾點興趣。他說：游泳員小腿運用的變化，能影響速度的增加，他設計指出幾種方法，關於在劇烈

競賽中小腿如何運用出水，當頭部扎入水中，足部如何拍打水面，以及如何應當免除足部伸直如同制動機的动作，(brake action) 和從小腿運用水時所得拖伸的結果。

曾經發起游泳組織的精練指導，他們對於腿都在各種游泳項目中，運用的意見相同。關於這項我要指出制動機的动作，是從正確姿式美國爬行狀之游泳 (Crawl) 中實地推演出來的。當着此種游泳姿式做得正確時，則小腿的动作正如魚尾一般的擺動，此種情形大都發生在側身游泳 lateral 惟垂身游泳 vertical 是例外的情形。我們知道腿都在上下變動位置的每一個活動裏，都能力迫水上來下去，如比可以身貼近水，有直接的勢力，並能將體部向前推進。

當着用足拍打後方水面時，則身體可以保全敏捷而迅速的動態。制動機的动作，在此種情形，不能實用，並且也不能實施側身的衝進 side lashing。側身衝進在側身游泳 side stroke 同緩進的游泳 T rudgenn Stroke 兩種游泳法中，腿正如剪刀一般的動作。精練的指導員，對於臂部的運用，有些不

同的意見。臂部運用的差異，是很可令人驚異的。關於這種事實研究的方法，就是挑選五十名中等技術男女游泳員，指示他們用同一方法，運用臂部，然後觀察他們臂部的運用，便能發現他們在爬行游泳狀中，臂部的運用永遠不會相同的，但是腿部拍水的動作，是很相同的。

我將對於臂部反正的活動，敘述一個大概的情形：當着臂部離水而向身體下部往前推進的時候，臂部即在水面呈露，為避免將水騰起因之手部靠近身邊，手部轉向身邊，並非是手腕同時部的力量，完全是用肩部筋的扭動，肩部連續的活動，正如臂部的活動，如此手掌不向後也不向上動，完全是向下和向前的活動，肩部的筋將臂部高高舉起，庶可將水排開，這種是在向前活動時，為避免制動機动作的需要，肘部的彎不要大過直角，是從頭部上方向裏而向下的轉動，因臂向下和向後推進的兩個動作，而能使身體前進達到欲獲達之點。

把臂部伸向前方成平行線，身體的動壓向下方，這為游泳員之通病。用手部作爬水清形，輕輕的撥動水，並且用臂部的前方作划船的动作，從肘部至肩部，為臂部上方，揮動的姿式要正確，並且肩上大筋的揮動力要均勻。

向下方同向後方的動作，身體應當與水面相齊，穩健的動作，使身體盡力伸直成一條直線形，臂部與腿部的揮動，應當連續不斷。當着面部露出水面時，由口向內吸氣，而在面部

轉向水的下方時，由鼻孔向外呼氣，如此不致影響臂部與小腿的活動，一個善於與水面相齊的游泳姿勢，能夠保持急速的速度，面部永遠不要低過眉毛的高度，呼吸永遠不要被斷絕，所以說游泳員的呼吸，是永遠連續不斷的，不過在鑽躍入水時，是一種例外的情形。

綜如以上所述，身體在穿過水中，或在水面游泳時，制動機的作用是惟一的抵抗力，並無任何角度，可以實施側身游泳。所以我們用身體向前的一點抵抗力，加上最大的可能如同人魚姿式的力。

如我所述過的一切小腿活動，是永續的，同向上方用脚踏水，使身體前進，但腿揚起在水面上，輕鬆的姿式裏，身體不會向前推進的。

讓我拿船上的司機人，做爲引證，無論是大船或是小船，只要她們需要速度同最大的駛行力，必須將推進機 Propeller 按放在水面以下，這正如同人在爬行游泳時，用足拍放後方的水和魚在水運用尾部一樣，輪船兩旁的明輪 side wheel，正如人臂部的動作，與現代人類所施用杆桿的作用，有相同的理由。

伊文思博士拿傑姆森 Jamison Handy 同他所用的一種爬行游泳 Legless Crawl 做爲引證的一例，只有一個游泳家，對於他所用的游泳法成功，名字叫佛來弟 Fred Tracy，生於依靈愛司州。他用小腿成功是在一九〇六年，一九〇七，一九〇八三年。他們兩個游泳家

，均用大腿輕輕的搖擺小腿，他們有很柔軟的小腿，和很有力量臂部。這幾年芝加哥游泳家絲惟太克氏 Dr. E. P. Swatak 同紐約游泳家高得文 Bud Goodwin 用的舊英國式的緩行游泳法，Old English Indgeon 紐約游泳家 C. D. Daniels 在最早一九〇四年時，就用正規跳躍的爬行游泳法 Six Feet Crawl 他是美國近代爬行游泳法的創始人。

現在關於小腿動作的網狀結果，伊文思說明，當着小腿制動機效力 Drag Effect 從小腿所施行游泳技術力減去餘剩的一點，是小腿推進動作，正如織網。這種錯誤，我敢大胆的改正一下，魚尾向左側擺動要產生五磅的壓力，向右側轉動也要產生同樣的壓力，合攏起來是十磅的壓力，但人小腿的擺動，正如壓力一般的有連續性，所以不能說網狀結果是無壓力的。

一九三〇年在司木靈佛爾德大學青年會裏，設備一個秤，足能證明我所陳述的事實。秤頭是一個圓形的盤子，附在秤桿上，游泳員可以試驗出腿與臂部分合的力量，雖然是技術劣的游泳員，也可以計算出本有小腿的力量 Positive Leg Power。

日本優勝者，在歐林匹克競賽中，大露其驚人成績，因使美國人大受震驚。日本榮膺八百米接力冠軍，並在以下幾種游泳競賽中，日人佔有相當之位置，百米自由式游泳競賽中，第二，第五，爲日人，四百米自由式游泳競賽

中，第三，第四，第五，爲日人，二百米胸泳 200-Meter Breast Stroke Event 第一，第二，第三，爲日人，一百米背泳 100-Meter Back Stroke Event 第一，第二，第三，爲日人，1500米自由式游泳競賽中，第一，第二，爲日人。

日本選手並未參加躍水姿式，同水上球戲，Water Polo 根據這種事實，看他們在歐林匹克游泳競爭中所得的優勝，而斷定日本並未顯露新日本之爬行游泳技術，但是我們可以看出，日本在各種游泳競賽中，爬行游泳，背游，以及胸泳，暴露出他們純熟的技術。

首先我們應當知道，在虛無的幻想裏，無有實地的操作幻想的事情，只能實現於無形之中。日本各處的游泳家較美國爲多，日本小孩如若不懂得游泳，差不多是一種罪過。一九〇〇年百分之十弱的美國人，懂得游泳，一九三一年便進展到百分之四十，並且美國青年會發起美國惟一之游泳指導機關。此後又有許多體育會，大學同高等學校，舉行游泳競賽，我們必須要同日本每年所做的一樣，組織許多游泳團體，以爲在學校裏的男孩和女孩練習游泳的機會，日本整年有很合適的天氣，專爲室外游泳運動的目的，但是美國沒有像日本那樣好的天氣。

一九〇八年日本只有幾個私人組織的團體，一九三〇日本便突飛猛進增添到五百多個游泳組織，差不多道許多組織，均以五十米長度

的池子，美國與之相較，實覺為數太鮮。自從一九〇八年，日本政府公映世界著名游泳家海哩游泳於銀幕上之後，著名游泳家如 Weismüller, Borg, Carlton, Duke Kahanamoku Ross, Zorilla, Kealoha brothers, Kojac Skelton, Radamacker.....等，日本對於這些游泳家，加以詳細的研究，並邀許多著名游泳家，作客到日本遊歷，使他們表演游泳技術，為未成熟青年的游泳出力表演，並且決定矮小強壯之日本人適宜於那幾種游泳姿式，而加以訓練，正如現在日本體育界的男女孩子們，所常用的姿式。

日本優勝游泳家之年齡，百米優勝者，為米亞賊開 Miyazaki, 十七歲；一千五百米之優勝者，為太開馬拉 Takemura 十四歲，只有胸泳優勝者蘇拉他 Tsurata 是惟一的老手，他也是——一八二八年阿馬絲特丹 Amsterclan 運動會中之優勝者。其餘的游泳員，大都為十四歲到十七歲。如此我們可以看出，日本男孩正如美國男孩一樣容易成功，為得到這些顯明的利益，我們必需要等級學校制度的訓練。

現在我們關於日本有新爬行游泳技術的思想，加以否認。因為他們有中等身材，同健壯的軀體，而能有高翹足部的游泳技術，去維持爬行游泳時的身體。瑞士游泳家包格，Arne Borg，是速揮臂部游泳最好的例子。他用這種方法，在從百碼到一英里的各種競賽中，他能用九種不同游泳方式，在六〇英尺的短距離的

水池裏，維絲瑪拉，魯絲，白雷，好威兒，好勃恩，丹尼爾斯，阿伯特，山伯森，海蓋，均只能用六種游泳方式；麥克葛立佛用七種；好樂用八種；漢米兒，喘絲，兩人能用幾種或十種游泳方式；包格有游泳天才；始終能保持各種距離之不可思議的速度。凡人精細的考察他臂部速揮動作，便知他是日本姿式，日本人頭部保持姿式，正如維絲瑪拉，並且身體進行，同拍水動作，正如約翰尼 Johnnie。

現在讓我們考察日本與他國的不同點，日本起首在幼年，並且能永遠延長他們的技術有進無退，他們不注意爬行游泳，背泳，或胸泳，只注意到足部翹起動作，讓我們將美國同日本均衡的技術比較一下，維絲瑪拉同其餘的美國游泳家，在六十英尺長度的水池裏，進行六種游泳技術，小腿可以拍打三六次，呼吸可六次，米亞沙開 Miyasaki 同其餘日本選手，在六十尺長度的池裏，進行九種或十種的游泳技術，小腿拍打的次數為五十四次到六十次，呼吸為九次或十次，因日本有足部可以翹起的技術，而能在水面上高高的浮起。

在各種游泳競賽中足部翹起動作的情形，而使日本有今日的成績，這些加上特別的努力，他們是需要去做像是能够維持速度，加上好的游泳情形，加上以前的機遇。而產生日本的國魂。

一八六〇到一八八〇歐羅巴州是錦標保持者。

一八八〇到一八九〇英國是錦標保持者。  
一八九〇到一九〇四澳洲是錦標保持者。  
一九〇六到一九三一美國是錦標保持者。  
一九三二——日本是錦標保持者。  
一九三六——錦標不知誰屬？

最後當美國歐林匹克運動會委員會，得到在競技舉行的前一月七月一號收集國內游泳隊，一種思想時。我們便得一個好的機會，做為研究的材料，並且從游泳隊中選出躍水姿式與水上球戲 Water-polo 的優秀選手。

### 碎錦

●倫敦六日電：台維斯網球賽之歐洲區，德國與埃及昨日單打，德國兩次皆勝，今日雙打，德國復占優勢，結果為四對六，六對四，八對六，六對四。  
意國在佛洛倫斯以四對一戰勝南斯拉夫，意國昨得兩對一之勝利，今日又連勝單打兩次，皆係直落三四，一次為七對五，六對二，六對二，一次為六對一，六對二，六對二。  
日本在東京以三盤對零打敗匈牙利，其比率為六對〇六對二，六對二。  
比國與奧國刻已在北京決戰，第一次單打與以四對六，六對二，六對四，七對五戰勝比國，第二次單打因雨展期至明日。  
荷蘭在海牙雙打戰勝波蘭，結果為三對六，六對一，六對二，六對三，荷蘭在歌帶中勝二敗一，雙方皆勝單打一次。



## 鄉村化的游泳

陳晉初

游泳，這兩個字在中國體育界發現了並不怎樣悠久吧？不消說，自然自有體育以來；就有這名詞，不過現在比較從前特別風行于市罷啦。所以大家覺得新奇，其實有什麼新奇呢？老戲新翻罷啦！但是自然有一批摩登小姐，却引為這名詞無上的時髦，而且知道游泳是養成健康美無上的運動。所以儘管水不敢下，而對於這名詞不能不唸唸有詞，津津樂道，如果已能下水游幾下，那可了不得，就是女游泳家不管筋骨挺得高，游泳見不能不着，高興起來一個楊貴妃出浴圖，畫報登登，露露一付瘦得可以見到骨頭，旁邊再題一個某某女游泳家，女游泳家，女游泳家，中國的女游泳家何其如此的多。國際游泳比賽，儘管沒有掛號的地位，成績儘管退步，女游泳家不能不多，這是體育將興的徵象；民族將興的預兆。笑破了碧眼兒的黃毛卑酒肚及，不干我們提倡體育的事兒。

有，並無缺少，腹游，默游，側游，仰游，一應俱全，譬如拿他們認為最普通的所謂腹游來說，游起來兩腳乒乓拍動水面，同時兩手往腿後一推，兩肩往前一送，看上去用力很大，結果是肩頭突出水面有餘，前進助力不足，因此面前的水浪到激起很高，但他們並不求迅速前進，祇以水浪之高為雄，亦常以此比賽能壓倒對方的浪頭，就算勝利。在一般鄉君的目光中看來，能和人比賽比浪頭的人，游泳的技能，已算人略有可觀了，速度快慢他們不計較的，要同練新式游泳的比速度，那自然他們祇好瞠乎其後，追遂不上，如和他們比起浪頭來，不一定能勝過他們各熟一功，各有巧妙不同，其中也有我們所看不到的技能，如手舉重物，能側游過一條很闊河面，還有能直立河底步行過河這許多我們平時不會學着的技能，他們習以為常不算一回事。他們的跳水，也不得其法，而且很危險，跳下水的姿勢，鮮有脚上首下逼直的合度入水的，總是脚朝下向前一跳，水化四濺，聲振水面，有時也翻筋筋斗，翻起來到也和新式的大同小異。

總觀鄉村化的游泳，太不科學化，離科學化，新式游泳，相差得太遠，不過他們對游泳的興趣是總歸很好的。這幾天在學校的四郊已遠遠的聽見水聲了，校裏的學生上體育時也有要求要游泳了，現在正是在檢查塘河裏的障礙物，撈掉水面上浮萍水草，架搭水面上的繩梯，以防不測，不久就要實行利用天然游泳池，游新式的游泳術，改良鄉村化的游泳，提倡游泳貧民化，普及化，被剝削殆盡的鄉民，不能享受幾十萬溫水游泳池，沒有嚐試過幾兩銀子一件的游泳衣，到能享受天然游泳池，天然游泳的時間，我們吃體育飯的，還能不替他們弄得好點麼？不過在城裏養尊處優的少爺們，不要一個人輕易去嚐試天然游泳池，如果一定要去的話呢？多同幾個人或精于此道的人，不然你祇有走近來的路上去。兩年以前你沒有聽見江蘇某廳長的公子，要想享受天然游泳池，遭滅頂于鎮江某河嗎？你不要看見鄉人子弟在河面上游來游去眼紅，他們的身體是克苦耐勞抗寒抵熱慣的，不像你們像豆腐般的，一來就要發熱，二來就要感冒，而且他們的勇氣，比訓練出來的要勇敢得多。提倡游泳的同志們，如果你們能多吃一點苦，把目光轉移到鄉間去，去改良鄉村的游泳術，把游泳弄得貧民化點，鄉間有的是支離的河流，鄉民有的是克苦耐勞的體格，有的是不怕危難的精神，都比市裏專門學摩登，趨時應的少爺，小姐，總來得容易造就些，而且幾十萬溫水游泳池的建築費，省下來也可以補救補救鄉村經濟的破產，我想這話並不是辦不到的高調吧！

完



# 朱恩德軼事

紫氣

朱恩德是中國田徑界的先驅，尤其是在先期的遠東運動會中，獨有朱恩德和杜榮棠能够抑非挫日，自然他的功績是不可埋沒的，並且值得我們永久紀念着。

朱恩德的一生，很偉大，很勇敢，很可憐。他未受過像今日所謂的科學指導，他只憑他個人的磨練和毅力而成名。他在中國田徑界中，足足站了十幾年，到了他的中年，不幸病魔——瘋狂——纏着他的身，斷送了的運動生活。

民國二年的時候，朱恩德初次到通州協和書院讀書，當時他才十八歲，帶了一副鄉下的孩子皮氣，一片爛漫的天真。他生來有些傻氣，常常被人家瞧不起，所以入學未久，就有人贈他一個外號，叫他「朱大傻子」。

朱恩德生來很笨可是力量很大，食量也倍於常人，在校的時候每餐要吃六盤。但是腦筋也很簡單，在校的功課也不好。

第三屆華北運動會於民國三年

十月在北京開會的時候，這時朱恩德是初次出席運動會，他以身高六尺餘的身巨軀，力大無敵的腕力，可是參加的鐵球鐵餅兩項，因為不諳姿勢，所以盡遭失敗。同學的李如松，則勝了百碼，二百二十碼，和四百四十碼三個第一三項，其他的協和書院選手，也都入選，只有朱恩德一人落選。

這時朱恩德對運動並沒有感到十分興趣，不過學校裏的田徑隊，要他的身高力大，將來頗可造就，所以勉強把他拉攏在一塊兒練習。

民國四年，第二屆遠東會舉行於上海，朱恩德又代表北方出場，想不到他又失敗了。回到通州的時候，一天在食堂裏午餐，同僚的人們便譏諷他說：「朱傻子真飯桶，憑你這樣壯，連遠東會中都掛不上名。看看李如松，那次都拿錦標。」

朱恩德受了這火的刺激，遂即發奮為雄。他首先練起來的是百碼和二百二十碼其次是撐竿跳跳遠和高跳，後來又練低欄和高欄。他以

為跑碼是需要衝刺力，他那樣健壯的體魄，還以為不足用。他一必要把肺量和腦廓擴大，他除了每天行幾次深呼吸之外，在晚上睡覺的時候，他把寄宿舍裏的牆，挖了一個洞，洞口恰在他睡覺的床頭上，他把腦袋枕在洞上。洞通室外。雖然在冬天，外邊的雪下得很大他在睡覺的時候，也要這樣，總不肯把頭縮進牆內，他以為這樣才可以吸些新鮮空氣。早些助長他的肺部的發達。

夏天的雨，縱然傾盆的大降，意在此時，朱恩德練得愈吃勁，他在雨中跑起，雖然泥濘四散，但他反因之發興。冬天的雪，刺骨的北風中，朱恩德也是這樣練，縱然在冰天雪地中，他也只懂得着夏天運動穿的短褲和背心，可是他從來並沒有因此而致病。

這樣的苦練了二年，他對於跑跳擲，無一不精，而尤擅長於撐竿跳鐵球，高欄三項，最拿手的是撐竿，每跳必越十一呎，所以這項就是他保持的第一個全國紀錄。他練撐竿跳的方法，和普通人不同，協和書院的牆，當着了朱恩德的跳架。他撐着竹竿跳來跳去。全是跳牆。雖地面很硬，但他並不覺得怎樣。

民國六年第三屆遠東在東京舉行，朱恩德在全國預賽中，雙雙榮膺五項十項兩冠軍。到了東京。他乃奪來了一個五項第三，那時他的成績還未能十分的進展。記得他在會前所造就之五項全國新紀錄如次：

項目	成績	分數
(一) 跳遠	九呎十吋半	九十八分
(二) 六磅鉛球	三呎六吋半	五十九分
(三) 二百廿碼	二十五秒	五十九分
(四) 擲鐵餅	九十三呎三吋	八十六分
(五) 一英里	五分五十七秒	四十三分
總分	三四一分	

民六回國以後，他繼續鍛鍊下去，並且主練十項，在民國七年的時候，他又保持了中國的鐵球鐵餅和高低欄的中國紀錄，中國的田徑賽，幾乎被他一人包辦。民國八年的第四屆遠東，朱君被派到馬尼拉去，這時是朱恩德的黃金時代，他一人參加五項十項兩種，總計兩天內比賽了十五次，他造就了五項十項的雙雙遠東新紀錄，對五項三五九分，十項七五三分。遠東史中一人獨得五項十項兩冠軍，恐怕只有朱恩德一人，這不但是他一人的榮幸，也是中國的光榮。

民國十年的第三屆遠東，朱恩



德依然稱霸，他雖然屢次在國內和遠東，造就了無數的新紀錄，但是他的鍛鍊，未嘗一日稍懈。

民國十年以後，朱恩德的鍛鍊運動，愈趨尖銳化，每次華北運動會的時候，他輒必參加。司令台上所陳列的獎品，朱恩德恒敢豪語皆屬於彼一人。他常為運動而廢寢食，常為運動置毀譽而不顧，因此人們才知道他已經瘋狂了！

朱恩德本是一個模範的體育家，他那始終不懈的精神，實足令人取法。因為他在歷屆遠東及國內，所獲的榮譽過厚，精神上所受的刺激太深，以致終至因運動而瘋狂了。

他瘋狂了以後，一直在他的故鄉中鋼鎖了八九年，但是精神既無知覺，身體復不得自由，外間鮮有聞聞朱君的消息，舊日和他同處一室的老同學們，多以為朱君是已經死了。想不到他在去年經恢復健康，重到保定，舊課重溫，表演起揮竿跳來。

現在他已經恢復了健康。雖然他已經老了，可是虎老雄心在，威風仍未減當年。深祝朱君仍够本其當年抗日挫非的精神，拿他蓋世的技术，於痊愈後努力指導後進，為國善才，而備將來！

# 利 生 工 廠

是

Dunlop (鄧祿普) 和 Wisdens' (紅線網球)

華北的總包銷處

除

自製美觀耐用的國貨球拍外

並

運銷歐美各大名廠的拍子

棒球應用品早已全備

夏 季

營業部 東馬路

田徑賽各種用具

線毛最新式游泳衣

分 號 朱家胡同

拍子

網球

- |                       |                   |              |           |          |
|-----------------------|-------------------|--------------|-----------|----------|
| 1. 自製                 | \$2.50 - \$18.00  | 1. Dunlop    | 每打\$12.00 | 每個\$1.10 |
| 2. Spalding           | \$12.50 - \$38.40 | 2. Wisdens'  | 每打\$13.00 | 每個\$1.20 |
| 3. Slazenger & Dunlop | \$14.00 - \$30.00 | 3. Slazenger | 每打\$14.50 | 每個\$1.50 |

電 話 2 0 2 4 2

# 體周畫報

十

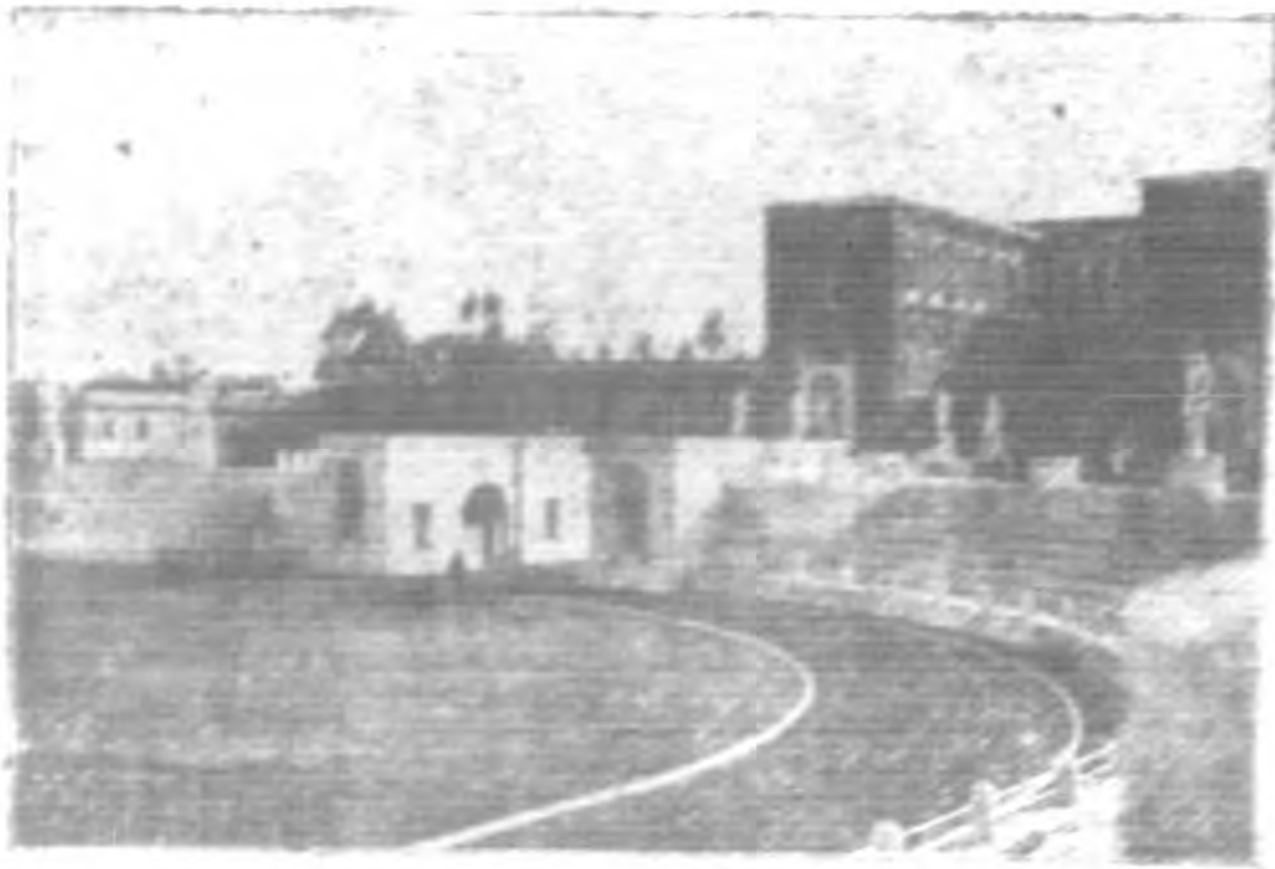
法西斯蒂大學集團下之體育

它的宗旨並非在造就幾個十至十萬的選手，却用力在

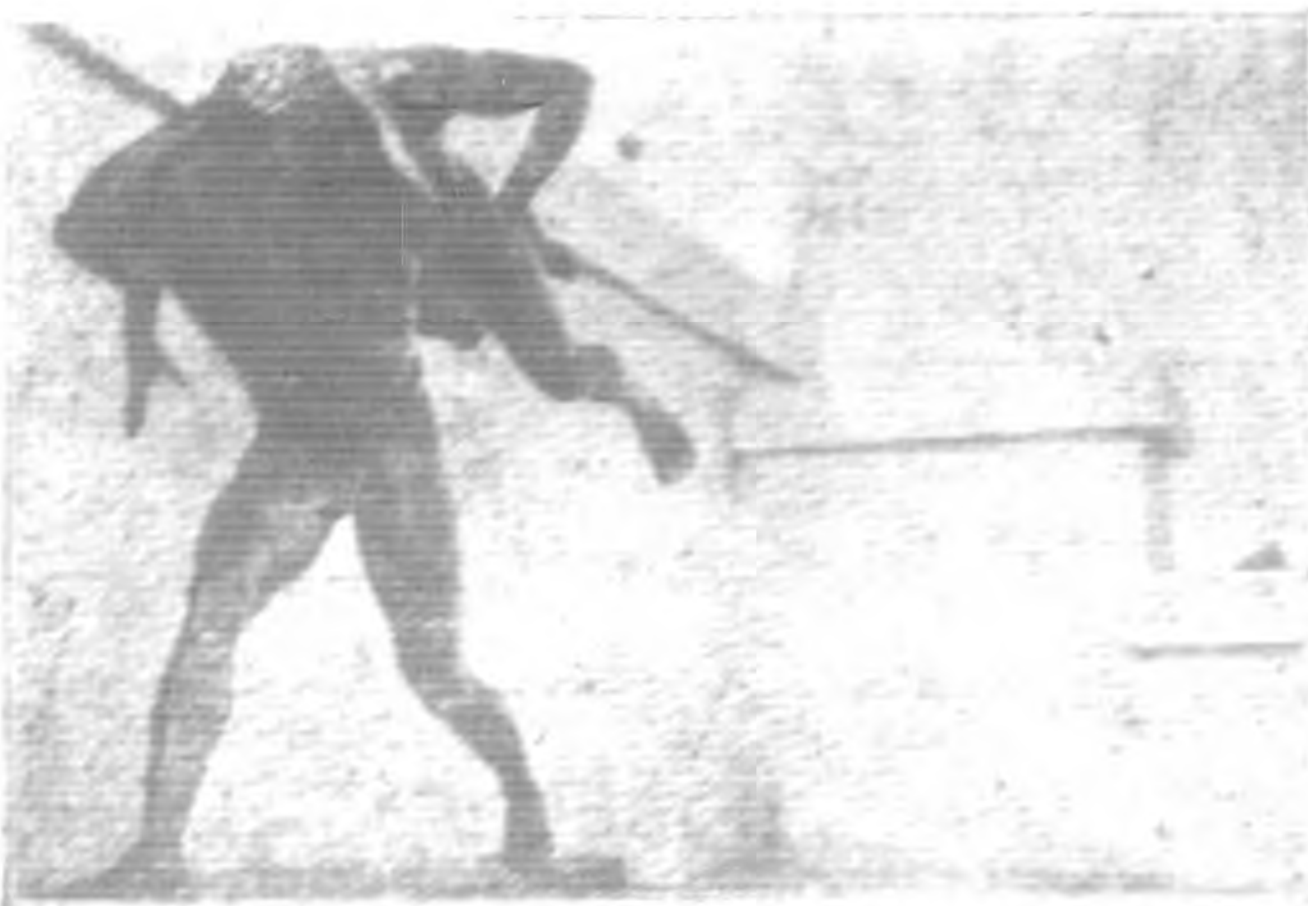
訓練一般民衆使其運動，詳見前期本報。



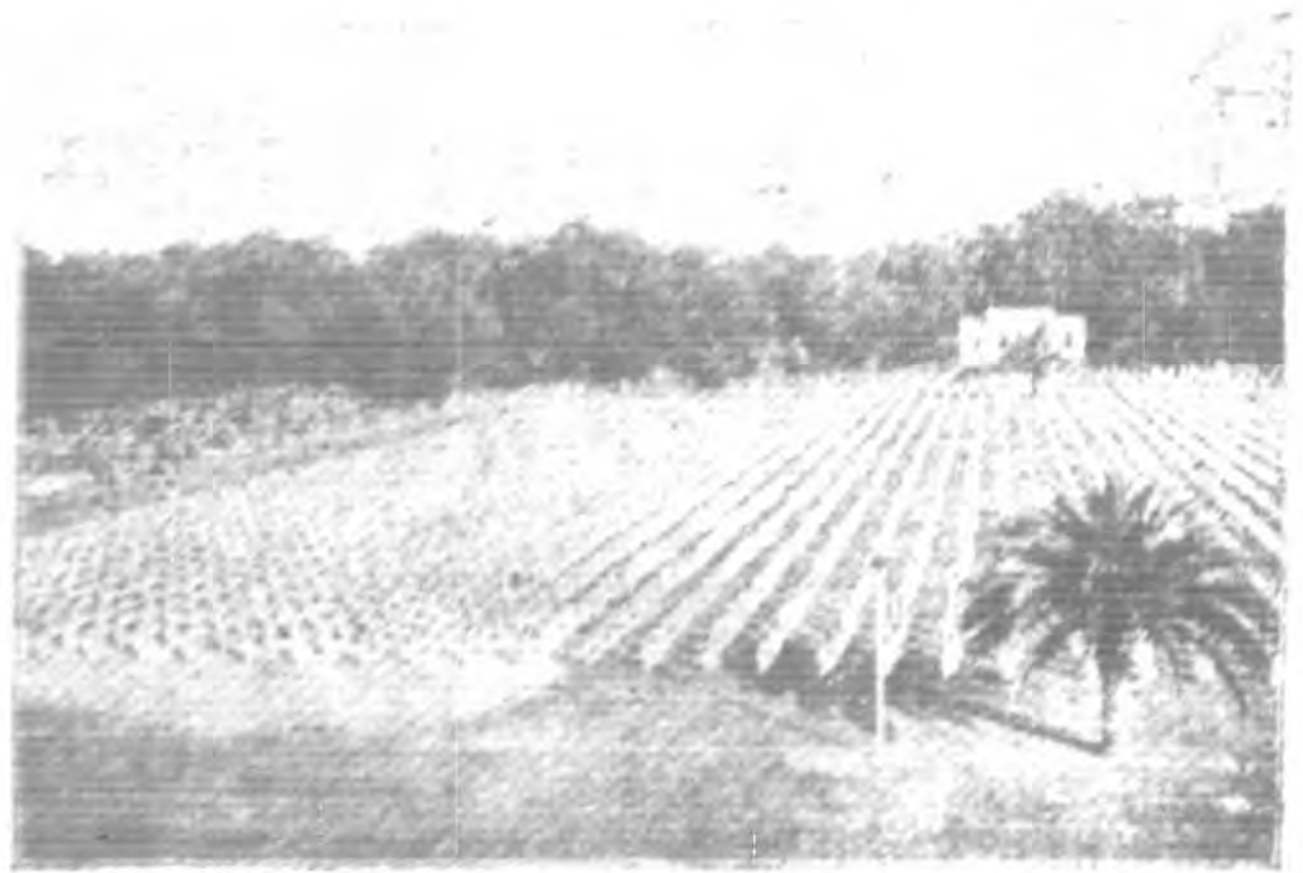
羅馬索里尼競技場之鳥瞰



體育訓練之所壯觀



羅馬之格勞德集團運動場  
(The "Litteriale" at Bologna)



羅馬索里尼競技場之銅像



# 上海春季運動大會寫真

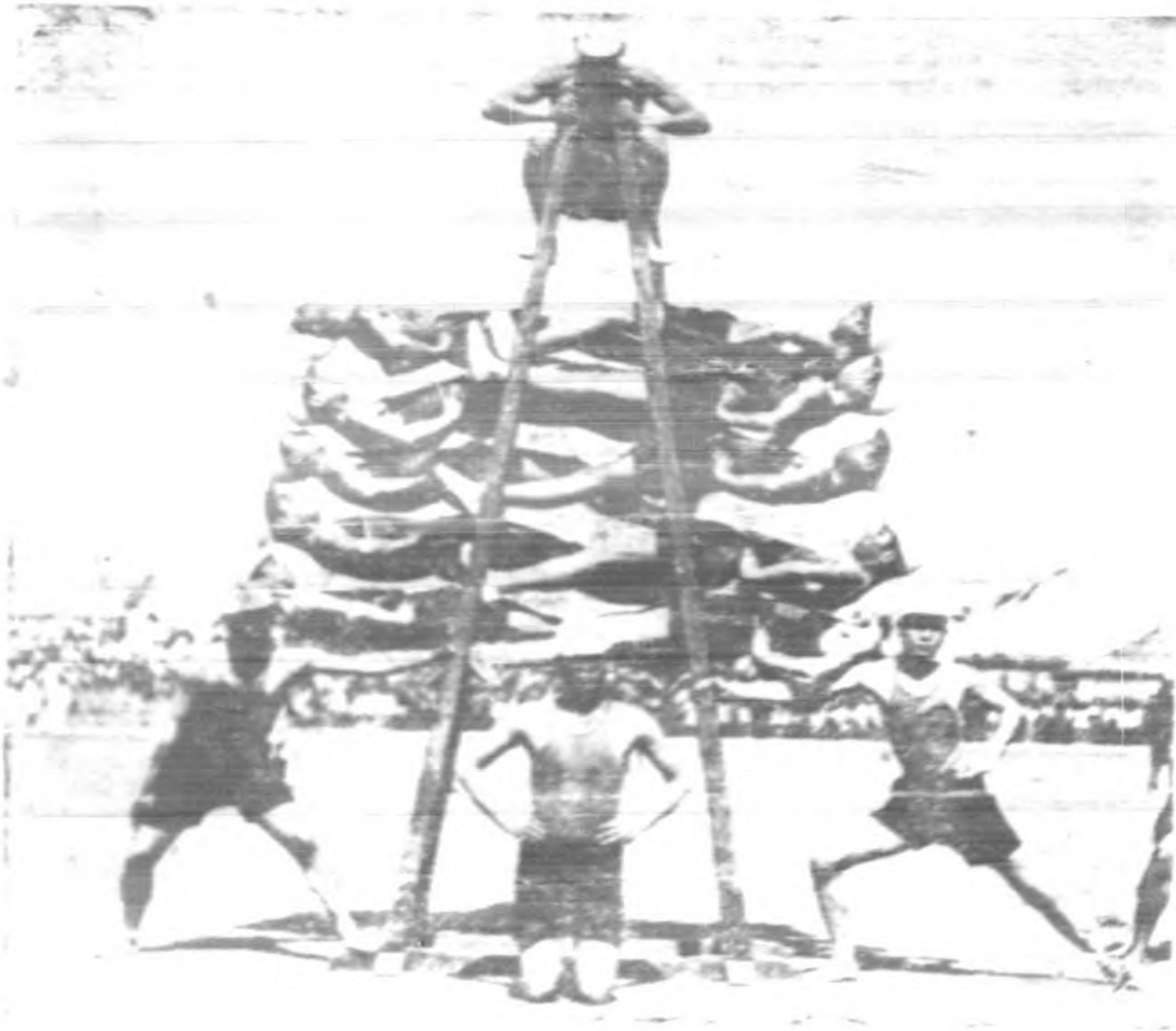
滬春運動會中全市女學生學校生會集場合



## 春 運



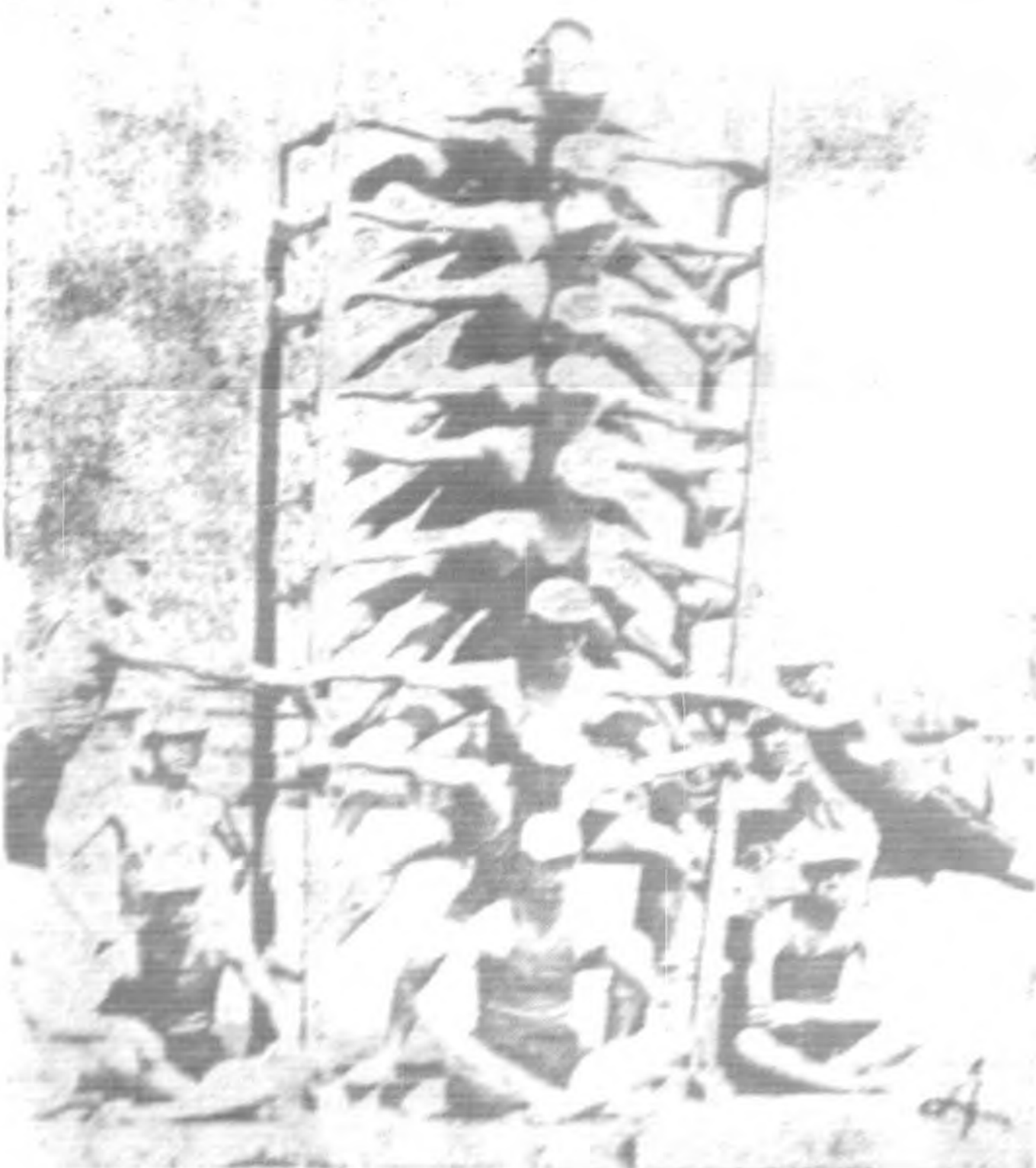
滬春運動會開幕時市長吳鐵城(圖中前行者)裝者  
率全體運動員繞場遊行之情景



滬春運會中！上海中學學生  
表演疊羅漢之形狀



津市運會會場所見之摩登女  
(其裝服式樣為新穎)



崇羅漢之另一樣

運動家結婚了，瓦硬璋強



有情人成眷屬，男歡女樂

英秀陶……和……魁盛陳



部一之員動運師女北河會運春津天加參（上）

員動運學女西中津天（下）





# 意大利運動建築

——萬國大學運動會——

碧奇

(意大利特約通訊) 在上次通訊裏，記者把意大利新興的集團運動制，約略的敘述一下，在末尾時，尙且提及萬國大學夏季運動大會，將於今夏在意大利舉行，這封通訊內，很想把文簡敘，但事先還須把這國自從法西斯蒂黨秉政以後的運動場建築，簡單一敘，可知該邦對於運動的建設猛進的一斑。

這次的運動大會，規定是在杜倫(Turin)舉行，這是意大利最著名的一個大學區所在地。它們現正大興土木建造起一座足容納六萬人的競技場，所繪的圖樣和所用的材料無一不是最新式最堅固的。意大利在最近不是沒有很完美的比賽場址和宏敞的看客臺，像集團運動於一九三二年第一次在鮑羅納(Bologna)那地舉行的場址，就能容納四萬觀衆，而且各種建築都是用三和土屬高質的磚瓦建造的。在看客台的中間，雕刻着墨索里尼的銅像奕奕如生，爲全台最精彩的裝飾。再如在福勞倫斯(Florence)的看客台東面上，刻着法西斯蒂革命健將勃脫(Giovanni Beria)的遺像，令人起敬，這正是意大利現當局的意思，把政治和運動打成一片，所以在著名的運動場裏，都有革命先烈的雕刻，以誌紀念，這也可算是意大利運

動的一個特徵。米蘭(Milan)在法西斯蒂執政前，是意國惟一的運動中心點，同耐波兒(Napoli)之爲新興的運動中心剛好相對。但前者已把舊址重行建築，後者又新添一個場址，足容五萬觀衆。該邦最大的運動場，要屬羅馬的那座中央運動場(National Stadium in Rome)；場址寬敞，建築美麗，意國全國歐林匹克辦事處即設於此，亦即是指揮全意運動事業的首府。離場址不遠，在法納散山谷中(Farnesina)當局還開闢一個運動城市，專備試驗和提倡運動用的。這裏有個體育教員的專門學校。依意大利的新制，該校的學生須讀四年嚴格的體育教程，才能畢業。意大利的計劃，關於教師那方面的，就在希冀在一定時期內，造就出一羣新頭腦的專門人才，來代替那些舊的，促進全國體育事業。在這個小坡子裏：除去這個專門學校外，還有墨索里尼講壇，這雖是一座足能容納二萬左右的運動場，但設備精緻，建築宏麗爲全世有名的場址。場中有座看客台，台的四週，雕滿着大理石的各種運動神像，非常偉大，充滿了真實的歷史觀念。

在十年中，已新添了五十八座看台，四百客九十三座新場址，同三千五百多個運動機關了。這種數目字的統計，已够指示我們意大利運動事業的蒸蒸日上。

現在即談萬國大學運動，這裏又可分兩節來敘：冬天的和夏天的：

冬天運動是早在今年一月二十五日起至二月四日止舉行過了，它是在意大利有名的冬日名地勒陀却(Bardonecchia)舉行的。運動的節目有滑冰等等，經過非常優良。

夏日運動，規定在一九三三年九月一日至十日止，在杜倫舉行，當局已發出請帖，邀請各國代表參加。運動的節目包括：游泳，門劍，田徑賽，競船，以及各種球類運動。除去這些技術的競賽外，尙有旅行，參觀等等餘興云。

錦	碎
比京白魯塞爾七日電，比奧兩國，繼續舉行台維斯盃比賽，奧國瑪底加，以六比三，六比四，六比二，擊敗比國拉克羅華，旋因天雨，第二單打，延期舉行。	比京十日電：比奧比賽，昨日奧方勝單打一盤，嗣因陰雨展期，今日續賽，奧方以直落三戰勝比方二，其結果爲六對三，六對四，六對二。



# 蹴氣毬

## 水滸之一節

讀過歷史，不如說讀過水滸的人，可會記得這一段？話說：

神宗在位一十八年，傳位與太子哲宗。那時天下盡皆太平，四方無事。

且說東京開封府汴梁宣武軍，

一個浮浪破落戶子弟，姓高，排行第二，自小不成家業，只好刺槍使棒，（並且）最是踢得脚好者氣毬，京師人口順，不叫高二，卻都叫他做高毬。後來發跡，便將氣毬那字去了毛傍，添作立人，便改作姓高，名傑。『百二十回水滸之十四頁』

知道嗎，高傑原來是高毬，祇是踢得好一脚氣毬也，是先雷記可了！可是高毬之所以成爲高傑，田毛而人，不過爲發跡也，不過如何得以發跡？發跡後終不離求，爲了恁的原故？且看：

『次日，小王都太尉取出玉龍筆架，和兩個鎮紙玉獅子，看一個金盒子盛了，用黃羅包袱包了，寫了一封書呈，卻使高傑送去，高傑

領了王都尉鈞旨，將看兩般玉玩器，懷中揣着書呈，逕投端王宮中來

『百二十回水滸二十七頁』

不來使吧，而這一來，有分教高傑依球運，平步登雲，破落戶榮耀門庭。却說當時：

『院公道：「殿下在庭心裏和

小黃門踢氣毬，你自過去。」高傑道：「相煩引進。」院公引到庭前，高傑看時，見端王頭戴軟紗唐巾，身穿紫羅襪袍，腰繫文武裝總纏，把繡龍袍前襟拽扎起，揣在襟兒邊。

足穿一雙嵌金線飛鳳靴，三五個小黃門相伴着蹴氣毬，高傑不敢過去衝撞，立在從人背後伺候。也是高傑合當發跡，時運到來，那個氣毬騰地起來，端王接個不着，向人叢裏直滾到高傑身邊。那高傑見氣毬來，也是一時的胆量，便個駕着拐，踢還端王。端王見了大喜，便問道：「你是甚人？」高傑向前跪下道：「小的王都尉親隨，受來人使令，齎送兩般玉玩器來，進獻大

王，有書呈在此拜上。」端王聽罷，笑道：「姐夫直如此掛心。」高傑取出書呈進上，端王開盒子看看玩器，都遞與堂候官收了去。

『那端王且不理玉玩器下落，卻先問高傑道：「你這來會踢氣毬！你喚做甚麼？」高傑叉手跪覆道：「小的叫高傑，胡亂踢幾脚。」

端王道：「好！你便下增來踢一回要。」高傑拜道：「小的是何等樣人，敢與恩王下脚！」端王道：「這

是『齊雲社』，名爲『天下圓』，但踢何傷。」高傑再拜道：「怎敢！」三回五次告辭，端王定要他踢，高傑只得叩頭謝罪，解膝下場。幾踢幾脚，端王喝采。高傑只得把平生本事都使出來，奉承端王。那身分模樣，這氣毬一似膠膠粘在身上的。端王大喜，那裏肯放高傑回府去，就留在宮中過了一夜。」——七十八頁

看官你道這一夜後，又當怎的？難道高傑後世功名竟由此而起。次日：

『王都尉說道：「這高傑踢得兩脚好氣毬，孤欲索此人做親隨如何？」王都尉答道：「殿下既用此人，就留在宮中伏侍殿下。」端王歡喜，執飲相謝。」

正巧『哲宗晏駕，無有太子，文武百官商議，偏巧冊立端王爲天子，立帝號曰徽宗，便是玉清教主徽妙道君皇帝。』自征遼際端王，每日跟隨，寸步不離的高傑，『沒半年之間，直被抬舉到殿前太尉職事。』

雖又敢道行行出不起狀元郎？想高傑是何等出身，祇爲了小時頑皮，練得一脚「吃不飽，穿不着，」玩時還要惹人叨嘮的氣毬兒，雖說是端王脾氣古怪，但他又何曾就想到一伸脚間就爬到萬人之上去的，無怪當時還有人含糊的做這樣一首歪詩：

『不拘貴賤齊雲社，一味糝稜天下圓。抬舉高球氣力，全憑手脚會當權。』

看得出感慨系之，便是說明此事的。

——二十二年五月十四號——



# 上海各中學體育調查(三)

## (三)澄衷中學——上海虹口塘山路

### (一)目標

1. 平均發育身體各部，養成優美正確之姿勢。
2. 增進全身健康，養成衛生生活之習慣；
3. 發展個性，養成生活上所需要之運動技能；
4. 注重團體運動，養成遵守紀律崇尚仁俠之德性。

### (二)組織

本校設體育主任一人，普通體育教師及課外運動指導員各一人，分掌朝操訓練課內教授及課外運動等事宜；又設體育委員會，由其他教職員參加組織，協議全校體育改進計劃。學生方面之編制，則以一級為一隊，設級隊長一人，級隊視人數多寡，分為四小隊或二小隊；每小隊設小隊長一人，各級第一小隊長即兼級隊長，合若干級隊為一校隊，校隊設正副隊長各一人，由小隊長公舉之。又課外運動各組均設組長一人，選手起每隊設隊長幹事各一人，均協助體育教師及課外指導員處理體育事宜。

### (三)課程

朝操每星期五次，每次十五分鐘，教材為高級八段錦，徒手操，各種大隊遊戲及替換跑等。

普通體操每星期每級二小時，教材大綱如左：

1. 基本動作教練——歸隊，散隊，立正，少息，看齊，報數，原地各種轉法等；
2. 步法——應用走步法：快走，較複雜走步法，各種穿花跑等；
3. 操法——矯正姿勢體操，普通模仿柔軟體操，技術模仿柔軟體操；
4. 自試的活動——重器械，各種機巧運動等；
5. 韻律的活動——健身舞，各式進行舞蹈等；
6. 自衛的技能——國術，角力；
7. 遊戲活動——簡單團體遊戲，各種接力賽跑，田徑賽基本方法，球類運動之基本練習方法。

### (四)課外運動

課外運動，暫分足球排球籃球乒乓球國術田徑賽器械操八組。為提高學生興趣起見，每種均組織級際比賽及各小隊比賽，每學期規定日期，依次舉行。課外運動由各組長負責點名，指導員隨時查察。

選手運動，分球類各隊及田徑賽隊，選拔運動成績最優者組織之，備與他校比賽，期運動成績之進步。

各種比賽優勝者，由校分別給予獎品，以資鼓勵。

### (五)運動標準

本校各項運動，除依照王懷琪著體育測驗法規定標準外，並定運動成績最低限度標準，以期適合普及體育之原則。其最低限度如左：

### (六)成績考查

本校體育成績計算法，以體操分數(包括朝操等動作分數)五項占百分之三十，田徑賽運動五項占百分之三十，球類三項占百分之十，體操分數五項占百分之十五，運動品性分數占百分之十五，又器械運動之加分，最低限度不及格之扣分等，亦均有規定，考查極嚴。

### (七)體格檢查

每學期會同校醫，舉行體格檢查一次，藉明學生身體發育之狀況，為體育教學之標準，並以檢查結果，通知學生家屬，其有缺點及疾病者，即設法治療補救之。

### (八)體育設備

- 一、健身房 內分五部：
1. 體育部辦公室一間，
  2. 運動用具儲藏室一間，
  3. 更衣室一間，
  4. 浴室三間 1. 浴室管理處 2. 浴室更衣室 3. 淋浴室，
  5. 房內——籃球場，雙槓，單槓，跳箱，墊子，助躍台，雙梯，倒立架，吊棒，吊環，



# 上海私立澄衷中學秋季運動成績最低限度標準

類別	項目	初 中 一					初 中 二					初 中 三				
		丁	丙	乙	甲	乙	甲	乙	甲	乙	甲	乙	甲			
田徑	廿五米	5.2	5.1	5.0	4.4	5.2	5.1	5.0	4.4	5.1	5.0	4.4	4.3			
	五十米	9.2	9.1	8.4	8.2	9.2	9.1	8.4	8.2	9.1	9.0	8.3	8.1			
	百米	16.4	16.2	15.4	15.2	16.3	16.1	15.3	15.1	16.3	16.0	15.2	15.0			
	六十米賽手跑	19.1	18.2	17.4	17.2	19.0	18.1	17.3	17.1	18.4	18.0	17.2	17.0			
	長跑	1000	1200	1400	1800	1400	1600	1800	2000	1800	2000	2200	2400			
	原地跳遠	5.0	5.3	5.6	5.9	5.1	5.4	5.7	5.10	5.2	5.5	5.8	5.11			
	三連跳遠	12.6	14.6	16.6	17.6	13.3	15.3	17.3	18.3	13.9	15.9	17.9	18.9			
	四跨跳遠	22.3	24.3	21.3	27.3	23.0	25.0	27.0	28.0	23.6	25.6	27.6	28.6			
	三級跳遠	16.9	18.9	20.9	21.9	17.6	19.6	21.6	22.6	18.0	20.0	22.0	23.0			
	急行跳遠	9.4	10.4	11.4	12.4	9.7	10.7	11.7	12.7	9.9	10.9	11.9	12.9			
	急行跳高	2.10	3.0	3.3	3.5	2.11	3.2	3.4	3.6	3.0	3.2	3.5	3.7			
	推八磅鉛球	17.0	19.0	20.0	23.0	17.9	19.9	21.9	23.9	18.3	20.3	22.3	24.3			
	星球	每學期正式練習至少有30次														
	籃球	每學期正式練習至少有30次														
	足球	每學期正式練習至少有30次														
球類	籃球投籃	十中三	十中四	十中五	十中五	十中三	十中四	十中五	十中五	十中三	十中四	十中五	十中五			
	足球	十中四	十中四	十中五	十中五	十中四	十中四	十中五	十中五	十中三	十中四	十中五	十中五			
	足球踢門	十中四	十中四	十中五	十中五	十中四	十中四	十中五	十中五	十中三	十中四	十中五	十中五			

註 籃球投籃如身長不滿四尺八寸者得用足球代。  
 滿十五項者。則不給體育學分。  
 左列最低限度有滿五項不及格者。每項扣體育總分數二分。

- 吊索，繩梯，
- 擺槓，直雷梯，
- 雲梯，肋木，
- 平均台，乒乓球檯等；
- 二、大操場一籃球場，足球場，排球場，星球場，九十米直徑跑道，一百八十八米圓圈跑道，沙坑等；
- 三、校園內一平台，沙坑，排球場等；
- 四、教學室，圖書室，
- 五、三層記數樓，

六、天井內  
——星球場  
，排球場

七、大講堂前  
——滑板  
，軒廊板

(本節完)

碎錦

城日墨西哥美京  
六日維電：哥  
比台新亞：美  
勝單賽打，兩整  
，今日，又勝兩  
。昨，對，對，對  
○，對，對，對，對  
六六六，對，對，對  
二六六，對，對，對  
一，對，對，對，對  
。七，對，對，對，對  
今日，對，對，對，對  
及兩，對，對，對，對  
為一，對，對，對，對  
對，對，對，對，對  
對，對，對，對，對

類	籃球手擲遠	26.6	30.6	35.6	39.6	27.6	31.6	36.6	40.6	28.6	32.6	37.6	41.6
	籃球雙手擲遠	36.6	40.6	45.6	49.6	38.0	42.0	47.0	51.0	40.0	44.0	49.0	53.0
類	足球踢遠	30.0	40.0	50.0	55.0	33.0	43.0	53.0	58.0	36.0	46.0	56.0	61.0
	排球擲遠	29.6	43.0	60.0	70.0	30.6	45.0	64.0	74.0	34.6	48.0	68.0	78.0
類	引體向上	2.2	2.2	3.2	3.2	2.2	2.2	3.2	3.2	2.2	2.2	3.2	3.2
	雙槓上落	25.	30.	33.	35	28.	33.	36.	38.	30.	35.	38.	40.
類	雙飛腿	9.	10.	12.	14.	10.	12.	14.	16.	11.	13.	15.	17.
	雲梯	循級通過一次				循級通過一次				循級通過一次			
體	吊棒	攀	攀	登	登	攀	攀	登	登	攀	攀	登	登
	吊棒	攀	攀	登	登	攀	攀	登	登	攀	攀	登	登
體	軟梯	攀	攀	登	登	攀	攀	登	登	攀	攀	登	登
	肋木	廿四格來往橫行一次				廿四格來往直臂橫行一次				廿四格來往直臂橫行一次			
操	窗格	斜牆上				斜牆上				斜牆上			
	墊上運動	五種				五種				五種			
操	單槓	單掛腿上 反回下				單掛腿上 反回下				單掛腿上 反回下			
	雙槓	分腿通過 側俯劈出				分腿通過 側俯劈出				分腿通過 側俯劈出			
國	跳箱	跪跳跨乘跳立穿出跳側跳				跪跳跨乘跳立穿出跳側跳				跪跳跨乘跳立穿出跳側跳			
	術	爛熟二套				爛熟二套				爛熟二套			
體	握力	15.	20.	25.	30.	15.	20.	25.	30.	17.	21.	26.	31.
	肺力	1.0	1.2	1.5	2.5	1.2	1.4	1.6	2.6	1.4	1.6	1.7	2.7
格	胸圍	5.	6.	8.	9.	5.	6.	8.	9.	6.	8.	9.	10.



# 運動界紀事

民國二十二年

四月廿二日 星期一

▼：青島春運會第一日決賽，共五項，計：女初學球擲遠，二十米九十，張天英等四名；跳高一米一，王玉珍等四名；標槍二十米八十，女高紀淑雲等四名；鉛球十二米六八，男中周順生等四名；三級跳十二米八一，王強等四名。第二日午前男女五級田徑賽，二十七項，計：女子初級丙組三十米，焦偉美等四名，五秒五；乙組壘球擲遠，李惟燕等，二十三米一五；甲組六磅鉛球，朱桂珍等六米二；女高餅餅張慕霞等，十九米四二；二百米接力，市立女中文德女中，三十秒；男初丙組跳高，徐學金等，一米二十；乙組壘球擲遠，張峻等，三十八米八五；甲組跳遠劉學禮等，五米一四；男中百米，王強等，二秒八；持竿跳高，魏元恒等；男高二百米，任國棟等，二十五秒；跳遠匡洪祥等，五米八。午後共十二項，計女初丙組，跳高王文貞等，一米六；乙組二百米接力

，鐵小等四校，三十二秒四；跳遠郭宛生等，三米五七；甲組二百米接力，鐵小等四校，十二秒；女高壘球擲遠，紀淑雲等，三十七米三九五，唐其貞等；七秒八，跳遠，郭文簡等，四米六；男初乙組二百米接力，鐵小等四校，二十九秒六；跳高，王立成等，一米一八；甲組壘球擲遠，曹繼會等，四六米二四；跳遠，張錫志等，四米二八；男中四百米接力，鐵中市禮賢季中，四九秒六；八百米，蔡洪庭等，二分二十秒六；餅餅周樹棠等，二十九米七；四百米接力，山大教導隊中華異軍，四九秒二四；百米，任國棟等，五七秒六；一千五百米，胡玉連等，四分三十六秒四；餅餅作岱等，二十九米七三。

▼：京金大廿一二兩日舉行運動會。

▼：常熟廿一日舉行全縣運動會。

▼：平情華舉行運動會。

四月廿二日 星期二

▼：南京中大春季運動會，分體育科普通組兩組，農學院得普通組錦標，體育科百米徐鏡，十一秒九，二百米徐鏡，十四秒五；四百米胡士焯，五十四秒六；八百米胡士焯，二分十九秒五分；二千五百米胡士焯，四分三十九秒五分；三萬米包和清，四十一分二秒五分三；高欄仇英俊，十七秒四；中欄朱守訓，成績缺；跳高周孟喬，一米六三；跳遠陳寶章，六米一九；三級跳鄧堪舜，十二米六九；撐竿跳陳福清，三米零九；鉛球張捷春，十米二七五；鐵餅張捷春，三十三米二五；標槍鍾季卿四十一米十；一千五百米及餅餅均破江大紀錄；又普通組撐竿李滋生，三米二七，八百米林宜，二分十七秒五分三，均較體育科為佳。

▼：香港中華對香港會賽尋常杯，七比一，中華大勝，上場三對〇，下場四對一。

▼：全國分區足球賽，今午二時起繼續在武昌公共體育場舉行，華東對華西，結果為十一對零，華東全勝，計羅海光得四球，鍾勇森得三球，萬象華得二球，陳洪光曹秋亭各得一球，全局成一面倒之勢

。華東在開戰後即猛烈進攻，一路無阻，華西在初尚能奮力招架，上半時成三對零之結果，於茲可見華西臨陣之初，尚稱不弱也。全局中華東守門徐亭，除救出三次險球外，其餘時間均在休息狀態中。華東李霖、顧尚勤，防守甚嚴，陳鎮和指揮有方，此外梁樹棠及黑炭之弟，常能攻過中線，與五前鋒呵成一氣，深入華西腹地，致能建樹十一球之特殊紀錄，洵屬可貴。

▲華東區

李霖	陳鎮和	陳鎮祥	萬象華
顧尚勤	曹秋亭	羅海光	鍾勇森
梁樹棠	鍾勇森	鍾勇森	鍾勇森
陳光耀	鍾勇森	鍾勇森	鍾勇森

▲華西區

裴宗澤(下)	尹世金
唐秋廣(上)	曹正氣
張蜀樵	董顯光
馮黎俠	董顯光
古文禮	董顯光

▼：粵省女師排球隊在港以三比零勝梅芳。

▼：青島春運會第三日，(甲)午前田賽項目，女初學球擲遠決賽，成績三十米三十，男初甲組八磅鉛球決賽，成績十一米八十，男中標槍，三十六米三五；男高標槍三

十七米一五；男初丙組跳遠四米零一；女初甲組跳遠三米五七；男高跳高一米五九；男中跳高一米五七；(乙)徑賽項目：男中二百米，二十五秒；男高八百米，二分二十五秒；男初甲組五十米，七秒二；男初乙組五十米，七秒四；男初丙組五十米，七秒八；女初甲組五十米，八秒；女初乙組五十米八秒二；女初丙組五十米，八秒八；男中八百米，十四秒二；女高百米，十五秒三，女初甲組百米，十六秒；男中中欄，一分八秒；男中八百米接力，一分四十五秒；男初甲組四百米接力，五三秒六；女高四百米接力：(一)女中，(二)文德，六十秒；男高千六百米接力：(一)山大，(二)海救隊。女初個人總分：甲組，(一)于希嫻，(二)王玉珍，(三)朱桂珍；乙組，(一)石瑞娟，(二)郭宛生，(三)李惟燕；丙組，(一)焦偉美，(二)劉貞美，(三)歐陽雪珍。團體總分：甲台小，乙鐵小，丙鐵小，總分：甲台小，男初個人總分：甲組，(一)鄒立，(二)開宗祥，(三)王保榮；乙組，(一)張峻，(二)陸誠，(三)王煥安；丙組(一)王騰書，

(二)徐學金，(三)張福順。男初團體總分：甲台小，乙鐵小，丙鐵小，錦標鐵男中。田賽個人總分：(一)周順生，(二)周樹棠，(三)王強。男中徑賽個人總分：一宿笑如，二蔡耀庭，三李德俊；甲中團體田賽及錦標，市中男高，田賽個人總分一劉希文，二王光元，三呂洪祥。男高徑賽個人總分，一任國東，二許振儒，三王發祥，男高全能總分一劉希文，二鄭遠達。男高團體總分，田賽中華體育會，徑賽海救隊，全能山大，總分中錦標錦標。小大女高，田賽個人總分，一紀淑雲，二袁誠森，三唐其貞。女高田賽總分，一文德，二女中。團體表演：一白小，九九四分；二江小，九九零分；三朝小，九五零分；四鐵小九四四分。國術表演，一海陽，二圓角班，三第十三練所，四國練班，五四十四練習所。午後五時結束，雷法章致閉會詞，沈鴻烈贈獎券發獎，最後萬米結果，為海救隊楊美顏獨佔鰲頭。

鏡心等三人為監察員，潘鵬凌為攝影員，報名者達五十餘人。自汽車總站至新東門一段三公里，為賽跑途程。今日下午二時，賽跑員齊集汽車站，鳴笛發令，即開始賽跑，健步如飛，往返六公里，以吳子靜跑廿分五秒為冠軍，次為楊耀會，吳中玉，陸應麟，周介人，王中顯，沈龍圭，吳銳鋒，吳關榮，尹瓊英，饒關福，范銀壽，沈佩運等十人，旋在公共體育場給獎而散。

▼：瀋西青排球錦標，早經結束，甲組冠軍為中青隊保持，乙組中俄華與英華一為勝局最多，一為勝分最多，兩隊舉行決賽於西青健身房，結果俄僑隊十五比四，十五比十五，十五比十一，十五比九勝英華，乙組冠軍遂歸俄僑。

▼：浙江省政府主席魯滌平，察於歐美各國之機關職員，恒有公餘運動之舉行，故特諭令省府秘書處各職員，舉行遠足競賽，親自捐贈獎品，以示鼓勵，其路線以湖濱陳英士銅像旁為出發點，沿湖濱向南山路進行，經湧金門，清波門，淨寺，蘇堤，六橋，杏花村，岳墳，走汽車路直達靈隱廟，十船光，達乾雲峯，以北高峯大門為終點。

於本日上午八時開始舉行，參加者二十七人，上午八時七分出發；俞保守第一，於九時四十六分到達北高峯巔，二名陳慶三，三名仰詩伯，四名陶懋渠，五名朱幼谷，饒樹標本有第三希望，因過東坡橋時，有保安處勤務兵由橋上率腳踏車衝下，將饒衝傷腰部，錢仍負痛而行，到達終點，遂屈居第十名，全隊均到達終點，惟吳文言因病止於中途，全隊有平路十五華里，北高峯山路九千八百丈高坡，第一名以一時三十九分到達，開賽會自此次賽後，即改為省政府健身會，總合四處二處，成立一大運動團體。

▼：全國分區足球賽，最後一日華東對華中，於下午二時繼續在武昌公共體育場舉行，觀者較前兩日益為擁擠。雙方健兒在銀角聲中開始接觸。其初，兩軍混戰達一刻鐘之久，各無建樹，旋華東五前鋒步步進迫，勢不可當，自羅海光首先獲中後，華中陣內頓覺烏煙瘴氣，草木皆兵，在極度恐慌之中，先後被陳光耀，羅海光，續中兩球，上午時華東以五比一佔優。易墨再戰，華中陣容略變，出全力反攻，並嚴密監視華東五鋒之行動，相持

約十分鐘，程約輪乘華東守門徐亨離位未遠之際，暗放冷箭，應聲命中，鄂人歡呼若狂，呢帽與手帕齊飛。不意歡聲甫罷，而華東之攻擊又起，在片刻之間，海光與陳光耀各有所獲，相繼華中又倒戈自己碰入一只，華東乃以九對一遙遙居上，其後華東因勝利已在掌中，不作窮逼，且與漢中西混合隊或有比賽，不得不善養兵力，以資應付，華中乘隙報復，程約輪二度襲擊空門，如願以償，其後黃淑衍主罰華東十二碼，亦連一球，下半時四比三，總結為九對三華東大勝。

▼：分區足球賽，於今日下午五時閉幕，華東初戰挫華西，再戰克華中，錦標一席，途繼續為華東所保持，華中，而敗於華東華西戰勝，得亞軍，華中兩戰兩北，屈居殿軍。

▲華東區  
李 寧 陳鎮祥 萬象華  
陳鎮和 陳洪光  
鍾永森(下)  
顧尙勤 梁樹棠 曹秋亭(上)  
陳光耀  
▲華中區  
程國印 李本心 王業勤  
盧克定 上程約輪 王以德  
周慶宜 黃淑衍

劉峻民朱雲龍

鄧百宜 杜定健

▼：鎮江男女長途競走，男子邱德昌第一，路程約四英里成績四二分二四秒六，女子趙菊珍，路程約二千餘公尺成績十八分十三秒六。

▼：嘉興四萬米長程賽跑，十九人參加，李培德第一，成績一小時二十四分二十四秒。

▼：寶山民教館舉行風箏賽，風箏百三十餘具，觀衆二萬餘人，

▼：嘉定小學籃球賽開幕。

▼：津青年會室內籃球甲乙組決賽，乙組保安隊以二十八比十九勝津西，膺冠軍；甲組，新學以四十七比十八勝香賓，膺冠軍。

▼：湘鄂軍定五月五日在漢檢閱。

▼：津究真仰山舉行運動會。

▼：津行際足球決賽，北寧以十比零勝英工局，膺冠軍。

▼：平女子春季排球賽開幕。

▼：晉國師舉行運動會，崔榮彩八百米二分八秒五，張維熊跳高一米七〇五造華北中級紀錄。

▼：津愛羅鼎國際足球決賽，中華隊一二隊員聯備，裁判員又偏袒，以二比三敗於英國隊。

▼：津公開排球比賽開幕。

▼：平勞軍女排球賽，燕京以三比二勝婦女班，收入甚佳。

▼：平弘遠舉行運動會。

▼：濟春季球賽起始。

四月廿四日 星期三

▼：教育部通令，(一)提倡民衆體育場之設置，注意成年人與婦女之體育興趣，(二)學校注意團體運動，務使各個學生爲普遍之發展。

▼：吳淞水產舉行小組運動會。

▼：粵運動會聘張之江爲國術股主任。

四月廿五日 星期四

▼：廣東省立女子師範學校排球隊，古港比賽，始終無敵，成績極爲美滿，昨晚全隊乘山夜船返省。

▼：國民體育會日前派其兵足球隊前往澳門比賽，本日返港，查在澳戰績，均獲勝利，足球以三對二之比勝西洋會，而乒乓球隊則以二十六比九勝冠南女子隊，十九比十六勝冠南男子隊，十四比七勝振華女子隊，十九比六勝振華男子隊，二十比五勝陶英男子混合隊，

而以二十七對八勝西洋會隊。

▼：全國運動會籌委會，派彭百川張信孚郭遠峰等接收中央運動場，大會經費正向財部交涉撥發。

▼：粵全省運動會定五月二日檢驗體格高度，三日球類預賽。

▼：澳聯合籃球隊，晚假青年會籃球場，與華東隊比賽，結果華東以三十七比二十勝聯合。

▼：教育部二十五日公布全國運動會競賽規程，共十五章，三十五條，會期定十月十日至二十日，就賽單位，爲各省市區及華僑團體，錦標種類，男子部分：田賽·徑賽·全能·游泳·足球·籃球·網球·排球·棒球等九種；女子部分：田徑賽：游泳·籃球·網球·排球·壘球等六種；國術部分：拳術·擲角·器械·射箭·彈丸·踢毬·測力等七種。總錦標分男女兩種，各以單位之獲錦標數最多者得之。

國術總錦標亦分男女兩種。參加各單位，應於九月廿五日以前，將全部名單寄到大會。選手名單如有調換，應於十月三日前向大會接洽。

▼：青島地方隊蒞滬。

▼：滬閩行民教館舉行兒童健康比賽。

# 體育界人士名錄

(五六)



梁 應 麟

梁君應麟，粵人，為南華著名之長途賽跑家也。三英里及五英里等項，尤所擅長。第八屆遠東運動會在滬舉行，君亦為我國徑賽之代表焉。

# 國聞周報

第十卷第十九期出版

## 本 期 要 目

- 插圖【時事畫報數幅】
- 國家歲出理論分析……………崔敬伯
- 美俄邦交之展望……………仲珊譯
- 蘇俄的家庭……………林鳳譯
- 蘇俄文詩壇……………張緒鴻

每冊零售一角五分

每週一冊全年五十冊  
定閱連郵費五元五角

◀號一十六百一路號十三界租法址社▶

## 中國健康月報聯售券

費洋五角 可看本報一年！

益人利己 何樂而不為！

本報力求普通及鼓勵讀者起見。今發行一種「聯售券」。每人只費洋五角，並代銷該券三張。即可享閱本報一年。此不但節省己身之書報費。同時亦可介紹友人得閱此有益身心之雜誌。誠益己利人之美舉。手續簡便。辦法如下：

(1) 將下印「索券單」剪下。附大洋五角。(郵票通用)寄來閱本報一年。(2) 「聯售券」一冊。俟將全冊售完時。即贈本報一冊。(3) 凡購「聯售券」者。可憑券向本報索取同樣之「聯售券」一冊。將該券轉售他人。三張售完時。該介紹人亦可享閱本報一年。如此類推。(4) 詳細手續。於聯售券上另有說明。該券印製無多。購者從速。

茲奉上海北河南路念號  
中國健康月報發行部

姓名 \_\_\_\_\_

住址 \_\_\_\_\_

報費五月十日 前半年二元一角 後半年二元五角

### 投稿簡章

- 一、本報歡迎，關於體育之論文，專著，譯述，記載，調查，珍聞，衛生，諷刺畫，照片等，文言語體皆可，惟以清順為主。
- 二、本報對於來稿有刪改權，不願者須預先聲明，來稿除附有十足郵票者外，概不退還。
- 三、投寄譯稿，請附原稿，如原文不使附寄，請將原文題目原著姓名，出版日期，及其地點等註明。
- 四、稿末請註明姓名，地址，以便通信，揭載署名，得由投稿人自定。
- 五、稿費于每月底核算，登載稿件，酌致薄酬：
  - (一) 現金——每千字一元至五元。
  - (二) 本報——贈閱半年至全年。
  - (三) 諷刺畫及照片——每張自五角至二元。
- 六、來稿若已在別處發表者概不接收。
- 七、來稿請寄至天津法租界巴黎道青年會內體育周報社

### 廣告簡章

- 一、凡連接刊登在四期以上之廣告照上價目八折核算十二期以上者照七折核算廿四期以上者照七折核算。
- 一、廣告概用白紙印刷如用彩色每加一色照廣告費之全數加四分之一。
- 一、廣告所用圖版由本報代製亦可惟製版費則須另算。
- 一、廣告刊費須一次付足如訂立長期合同亦可分期交付。
- 一、本報每星期一六日出版廣告底稿至遲須於星期日六日午前送到。
- 一、廣告文字中西均可惟底稿須用楷書。
- 一、凡在登載廣告期內贈閱本報一份。

### 本報每期刊廣告價目表

特等	優等	普通	等次
正封內	底封內	正文後	地位
位	位	位	價目
加一倍	加半倍	九分之二	全頁二十元 半頁十一元 三分之一八元 四分之一六元 九分之二一元起碼 大洋三元

● 版權  
● 保留  
● 禁止翻印  
● 轉載

### 定閱價目

期限	冊數	埠外	埠內
半年	十二冊	二元五角	二元二角
全年	二十五冊	四元五角	四元二角

郵票按九五折計算  
以兩角以下者為限

加照外國。內任費郵

中華民國廿二年五月二十日

第二卷 第十五期

編輯者  
發行者  
總經理

天津法租界巴黎道青年會內  
體育周報社

分經理

- |     |     |     |     |     |     |      |    |    |     |    |     |      |      |    |        |       |       |      |      |      |      |      |      |     |       |      |      |     |    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|----|----|-----|----|-----|------|------|----|--------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|------|------|-----|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 杭州  | 上海  | 南京  | 運城  | 廈門  | 成都  | 重慶   | 廣州 | 漢口 | 太原  | 長安 | 濟南  | 保定   | 北平   | 蘇州 | 無錫     | 南通    | 揚州    | 長沙   | 鄭州   | 西安   | 西寧   | 南寧   | 汕頭   | 煙台  | 武昌    | 常德   | 昆明   | 綏遠  | 蘇州 | 益州   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 明書局 | 小書局 | 代辦社 | 活字部 | 具書店 | 標準司 | 中央書局 | 作社 | 麗社 | 新智社 | 明社 | 現代社 | 北新書局 | 良友公司 | 公司 | 真善美圖書社 | 青年圖書社 | 大公圖書社 | 中山書局 | 東方書局 | 中華書局 | 直隸書局 | 清華大學 | 燕京大學 | 品公司 | 利華體育局 | 良友書局 | 益州書局 | 小書局 | 文怡 | 蘇州書局 | 無錫書局 | 南通書局 | 揚州書局 | 長沙書局 | 鄭州書局 | 西安書局 | 西寧書局 | 南寧書局 | 汕頭書局 | 煙台書局 | 武昌書局 | 常德書局 | 昆明書局 | 綏遠書局 | 蘇州書局 | 益州書局 |

本報已出版

第一種叢書

董守義先生著

# 最新籃球術

實價大洋二元

郵費一角三分

## 要目

- 第一章 籃球小史
- 第二章 籃球場及隊員應用品
- 第三章 訓練的時期
- 第四章 隊員的資格與攻守術——資格，進攻法，防守法等
- 第五章 接球法
- 第六章 傳球法——種類，方法，秘訣，實習法
- 第七章 拍球法
- 第八章 擲球法——方法，秘訣，罰球，實習法
- 第九章 足部及身體動作
- 第十章 進攻術——總論，中鋒，互戰時，球出界時，或爭球時
- 第十一章 防守法——中鋒，互戰時，球出界時，罰球時
- 第十二章 比賽情形的觀察

本報將出版

第二種叢書

阮蔚村先生著

# 中國田徑賽小史

發售預約

## 內容概要

中國田徑賽的起源——法國顧伯丁致牒李鴻章勸誘參加首屆世界運動會（光緒二十年）清末時中國的田徑運動——第一屆南京全國運動會（宣統二年）中國選子的最初出洋——第一屆上海全市聯合運動會（民國元年）——保定教會的創始華北運動會——遠東運動會的發祥——第二屆北京全國運動會（民國三年）——中國榮膺二屆遠東大會田徑錦標（民國四年）——六個時代的分——華南華北華東田徑運動史略——民國五年前之中國田徑紀錄——杜榮榮時代之中國田徑紀錄——改米制後之中國田徑紀錄——近年中國田徑成績的落沒——一三三四屆遠東中國田徑界的興盛——五六七屆遠東中國田徑界的衰頹——八九屆遠東中國田徑的慘敗——杭州全運——劉長春參加世運——由清季末葉直述至第十七屆華有北——對於歷年中國之田徑紀錄及對三十年來之名選手，均詳之批評與紀載

預約每本二角五分