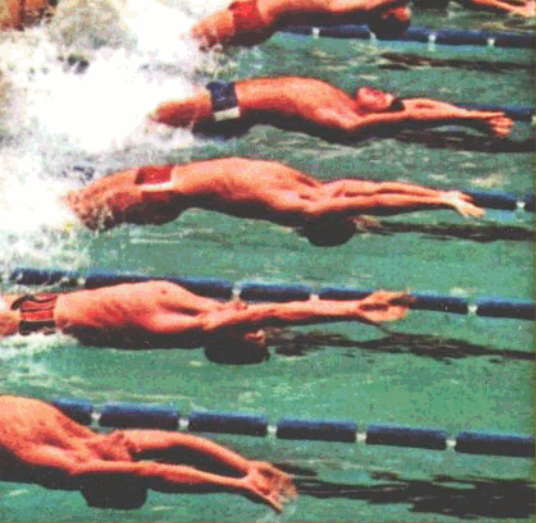
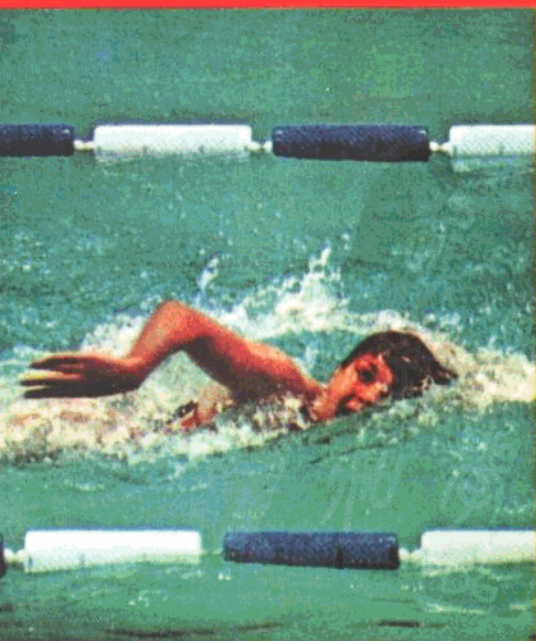




初學游泳入門

黃太郎編譯



譯者序

去年（民國六十年）八月，被派前往日本東京，參加日本Y.M. C. A（基督教青年會）同盟舉辦的「游泳教練研習會」。為期三個禮拜。

在這期間中，除對「游泳教學法」頗有收穫外，亦常用課餘的時間，盡量參觀日本各地之游泳訓練情形及其設備。尤其能夠參加東京警視廳武道館的劍道訓練班與日本各地雲集而來的高段者交鋒是一件令我終生難忘的事。

東京的研習會完了之後，隨即前往大阪。並以大阪為中心走遍日本各大都市，如京都、神戶、姬路、岡山、四國地方、和歌山、奈良、鹿兒島、官崎等地。共四十天。

在這四十天裏譯者所參觀的游泳訓練班及其設備真是不勝枚舉。

總而言之，他們的訓練情形是有計畫的而且相當積極，設備方面相當新穎標準。

尤其在東京參觀國立競技場游泳池（即東京世運時日本選手集訓的場地）及大森區小野女高中游泳池時的訓練情形來說，使我有不如人之感。這不是因為它們的設備堂皇，而是它們學習游泳的人口之多及學習情緒之高昂，我國之情形與之相較，真有大巫小巫之別。

前者以國中，小學生為中心，後者即專門訓練小學生。每班大約有一百多人，分組訓練。組裏又分能力，用繩子隔開區域，使盡方法及器材加以教授。然而最使我驚奇的就是一群未入學的3~5歲的幼兒班。由此，可以想像日本對後代的期望及培養選手所傾注的精力。

自從台南 Y. M. C. A ，七年前開辦夏季游泳訓練班以來，譯者每年總前往幫忙訓練工作。在這七年當中不知訓練了幾百位受訓者。這些受訓者有些成為一流泳者在台南市泳界相當活躍，可是大部分的受訓者却在半途退縮，實在可惜。如果這些人能夠繼續或給予適當的時間及場地加以訓練，一定會為台南市泳界多添許多生力軍。想起去年在日本各地所參觀的情形，難免使人感慨萬千。

今天有機會翻譯這本書，不但感到榮幸，同時也感到無限的惶恐，因為第一是語言能力不足，難期流暢，第二是感到培養選手的困難。

如果本書能促進各位對游泳運動的了解，並增加興趣，進而養成國民對游泳風氣的提高，這也是譯者殫智竭慮毅然翻譯此書的最大心願。

古人說「可教兒女游泳，不可教兒女爬樹」。可見游泳的被重視，因為它不但能帶給你健康和正當的娛樂，同時也是你自救救人的法寶。

作者 太田光雄先生在日本泳界是相當有名的，（請參見著者介紹）與譯者同年。本書在日本極被重視。敘述詳盡，內容豐富，且用語簡單，並配以圖解及照片說明，是其特色，倘人手一冊，廣為利用，對游泳之訣竅可收無師自通之效。

本書日文原版雖係名著，但譯者綆短汲深，錯誤之處在所難免，尚祈專家先進惠予指正。本書翻譯工作皆於課餘完成，承蒙林寬能，陳明曉兩君惠予校正，專此申謝。

民國六十一年八月二十七日

譯者 黃太郎

序於台南。

著者序

過去持有輝煌歷史的日本游泳界。在這幾年當中，被歐美相當激烈的力量，取而代之。大家認為再也不能讓其更糟而繼續掙扎下去。這一段時間，日本游泳界有關人士們，默默地繼續了他們不開花的努力。但是在實力至上的競賽界，記錄就是鐵證。今天日本人能夠堂堂正正的列入世界游泳十傑者實在稀少。這是因為歐美各國，游泳運動的提倡與防止青少年的不良化的國策相應，而供給小孩有更多游泳的機會，所以選手雲集，比比皆是。但在日本，相反地，在游泳風氣不高提的國情下，小孩們不能自由自在地游泳，這是被公認為變成今天這麼落後的原因。

但是最近在日本，也開始使用「社會體育」這句話，緩慢地，漸漸地進行學校以外的俱樂部體育活動。游泳方面，在各地也誕生了游泳俱樂部，小傢伙們也開始了他們最喜愛的水上生活。雖然遠不能與外國的俱樂部組織相比，但是積極的游泳風氣的隆盛將帶給我們無限光明的希望。

游泳是被認為最適宜於少年者的運動，最盛期為十七歲至十八歲。因此由這些游泳俱樂部的隆盛使我們心底下有一個在不久的將來，將會產生許多選手的快樂和期待。這些小孩們，如果能早一點體會正確的法，我們相信一定很快會趕上先進的歐美技術。

承蒙很多先輩的指教，再加上自己以經驗做基礎，嘗試着整理游泳本來的真面目。雖然遠不及歐美職業教練傾注心血的技術書，而且部份不能以筆舌來表現，所以不敢說是一本完整的書，但是如果能夠幫助有志於游泳或是教練諸賢。則將感到萬分的欣慰。最後「要善於游泳，即得要游泳」，

正如人之不同各如其面。所以游泳，也要在正確基本方法下，強調每人都有不同個性的游法。

一九七〇年十一月

太田光雄

著者介紹

太田光雄先生是，從小學生就擅長於游泳，後來被東京商職羅致入學，稱霸全國之後，進入立教大學。然後就當起遠征菲律賓團的教練，及第三次日美對抗，墨爾鉢世運，第四次日美對抗，羅馬世運的教練等職，發揮了教練的真才學。

另一方面，在日本歷任游泳聯盟競泳委員長，體育科學委員長，學生部會名譽主席，現任理事長兼任年代集團委員長等重職，活躍於向慕尼黑世運進軍的日本游泳代表團。

身高一八〇公分，體重七〇公斤，從他那種魁偉的身體，所講出來的溫雅動聽的說法，就使人窺知其溫馴的人格。一九二二年（大正十一年）出生於靜岡縣伊藤市。

爲入門者而言

1. 開始學游泳的人	2
人和游泳	2
學習游泳的適齡期	3
2. 怎樣才能成爲游泳選手	5
身體的條件	6
環 境	10
精神的條件	11
3. 現代的游泳界	12
游泳界的現狀	12

—技術編—

基本技術

1. 自由式	17
自由式的泳法	17
游法的調和	39
出 發	42
快速轉身法	48
自由式泳法的練習	52
2. 仰 式	55
仰式的現況	55
仰式的泳法	56
游法的調和	71
出 發	72

6	轉身和觸壁.....	78
	仰式泳法的練習.....	82
3.	蛙式.....	84
	蛙式的現況.....	84
	蛙式的泳法.....	86
	游法的調和.....	95
	出發.....	106
	轉身和觸壁.....	106
	蛙式泳法的練習.....	109
4.	蝶式.....	112
	什麼叫蝶式.....	112
	蝶式的泳法.....	113
	游法的調和.....	125
	出發.....	126
	轉身和觸壁.....	126
	蝶式泳法的練習.....	127
5.	接力.....	130
	個人混合式.....	130
	接力.....	131
	混合式接力.....	132

—練習編—

練習計畫和練習方法

■	為指導者而編的練習計畫.....	136
1.	長期練習計畫.....	138
	競賽生活期間中的全盤計畫.....	138
	以參加世運等為目標的四年練習計畫.....	141
2.	短期練習計畫.....	149

練習目標·····	150
課程或日程表·····	150
練習的實施·····	151
3. 訓練的方法·····	154
間隔訓練·····	154
重量訓練·····	156
補強訓練·····	159
4. 練習的實際情形·····	163
冬季的陸上訓練和室內游泳池的練習·····	163
活動季節的練習·····	166
季節最盛期的練習·····	167
完成期的訓練·····	169

附 錄

■ 比賽用語解說·····	174
■ 游泳競賽中容易被取消資格的主要因素·····	180
■ 競賽規則·····	181
■ 競賽游泳池公認規則·····	193
■ 競賽記錄·····	197

爲入門者而言

為入門者而言

1. 開始學游泳的人

◇◇人和游泳◇◇

人類是棲息於陸地的動物，但是爲了維持生活，有時就要進入水中，或者作潛水活動來撈捕魚類，或者要渡水而過等。因此，就自然地學會游泳技巧。

四肢腳的動物，大體上都不學而會游泳，但是人類却要經過練習才可以。可是人體的比重比水輕，所以將人體看作物體來講，人體在水中是能夠漂浮的。在美國曾作過試驗把未滿一歲的嬰孩放進水裏讓其試游，如果特別注意其呼吸，就浮著而在不知不覺中自己會做出游水的動作，從這個例子就可以證實人是會游的。



長距離游泳的情況

◇◇學習游泳的適齡期◇◇

(1) 4歲～5歲程度

雖然個人有能力上的差異，但如果僅在使其能漂浮玩水的話，最適合的年齡是4～5歲。這個時期個人已略具智識和理解力，只要供給游泳的環境，就可以在短期間內，學會游泳。

(2) 9～10歲程度

在這段時期當有了游泳基礎後，一定想學各種不同的方法，或者想要游得更快，即是欲求更進一步的技術。能夠使這些欲求滿足最有把握的年齡，是9～10歲，這時他們在肉體上和知能上都已發展成熟了。



小孩的游泳：在世運游泳池的游泳教室。

(3) 不可忽略的指導法

在4～5歲時期，以雙親的指導最好。在9～10歲程度的小孩就需要由指導員依照正規的技術來教導正確的基本動作。

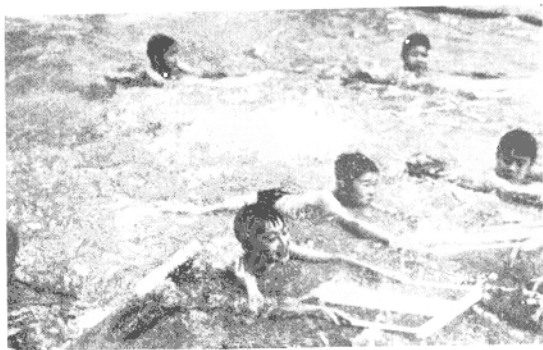
① 不要使其發生恐怖心。

在家裏的浴池，嘗試A：肺部吸滿空氣身體就漂浮，B：呼出空氣身體就下沉。或者在盛滿水的洗面器裏練習睜開眼睛，把空氣從口和鼻孔排出。這些動作一定要在快樂的情境下練習，勿使滋生驚怕的感覺。

② 使其對游泳感到興趣。

開始時先不必講求動作的技巧，讓其潛水檢石頭，或在水中猜拳等遊戲，來引起對水感到興趣就可。

經過這些引發興趣的步驟之後，才由正規的指導員負責指導。如能依此而行，就是幼兒也可以在短期間內學得正確的游泳方法，游術自然會大有進步。



小孩踢水（上下）

為入門者而言

2. 怎樣才能成為游泳選手



200m，高田選手的蝶式泳姿

在稚齡中就學會游泳的小孩們，復對游泳感到興趣的年齡是小學的3～4年級。在這段時期好勝心甚強，不但想游得更快，而且急着要學習不同的游法。對指導員來講這是一個不可放棄的好機會。如果善於利用這個機會，教授各種泳法，指導正確的姿勢，雖然免不了要受苦，但是必然是會有收穫的。

但是在這段時期有一些較顯明的事，就是個人能力的差別和適應性。有些非常柔軟而能輕易漂浮的，有些則不能，有些雖吃了些苦仍能繼續練習的，有些則不能吃苦，有些對問題能馬上理解，有些則不能自求理喻，這些都要看小孩的先天素質來決定。

在游泳技術達到了高度水準的今天，要成為一個良好的

選手，如果沒有優秀的素質是很困難的。

當然不能只以素質一概而論。金言說「努力勝過天才」，由努力可以創造後天的素質，又雖然有良好素質如果其他的條件差，也不能成功。但是，如果其他的條件相等，有優良素質的那一方就較為有利。

我們現在試想能夠成為一個很好的游泳選手，對其適應性，一般而論，分為以下三點來考慮。

- ① 身體的條件 ② 環境 ③ 精神的條件

❖ 身體的條件 ❖

在陸地上生活的人，要在柔軟的水中做激烈的運動，所以跟在陸上的運動不同，要求特殊而被限制的肉體上的條件，即是要求能夠輕易漂浮。

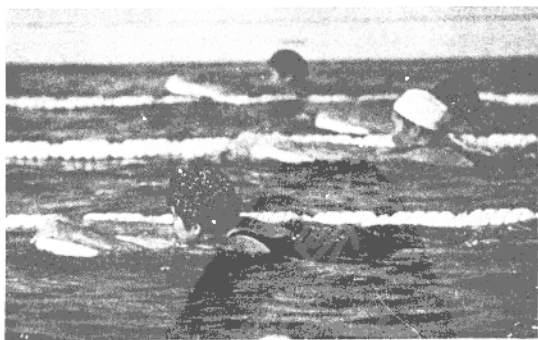


在海岸的訓練

這個能夠輕易漂浮的身體對游泳選手本身來說，就是一種最有利的條件，而這些條件是與年齡、肺活量之大小有關，所以對這些問題試加說明。

(1) 年 齡

游泳被認為是年青人的競賽，因為年齡越少比重越輕，而容易漂浮。容易漂浮對於游者本身就更為有利。但是，能夠耐住激烈運動的肉體機能，只靠年青是不夠的。被認為最適當的時期，即容易漂浮且肉體機能發展又達平衡程度，大約是17～18歲。現在，世界的一流選手中這個年齡者占絕對多數。偶然有例外超過20歲雖仍可創下世界記錄的，但是近幾年來14～15歲就寫下世界記錄者已漸增多，這些說明了年齡與游泳的關係至為密切。



女子游泳

從前，日本游泳界風頭最健的時候是在洛山磯世運，這時日本的14～15歲少年選手大顯神通，震撼世界泳壇，然後各國才注意致力於指導年少者，始造成現代20歲以下年

青人的黃金時代。戰後的日本限制兒童學生對外比賽，違逆當時的社會情勢，忽視指導年少者，乃至有不如人的今天。

(2) 體 格

由受過嚴格鍛鍊的游泳選手的體格來看，依照其種類可分爲：

- ① 肌肉形，又成逆三角形一般的體格者，就是自由式短距離選手（蝶式泳者也差不多屬於這一類）。
- ② 稍爲脂肪質而胸部厚者，是自由式長距離選手。
- ③ 肩膀雖濶，但胸部較不發達者是蛙式選手。
- ④ 身材高碩細長是仰式選手。

依照上述，約可看出體格與游泳類別的關係。有些體型是經過長期鍛鍊後而成為能適應的體格。但也可以說還未成為這種體型以前，由於這種體格可自己選擇適合於自己體型的游泳項目。

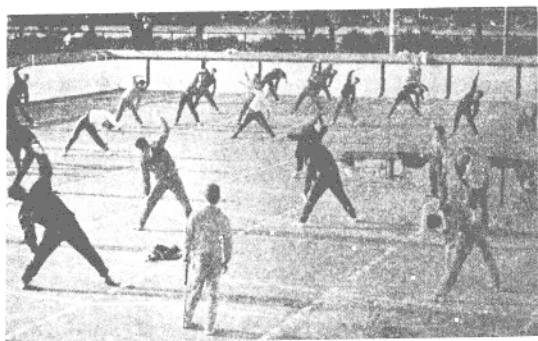
游泳時，身體的大部分都在水中，因此，身體較大的其抵抗力就大，反之，小的抵抗力就小，所以除了在出發，轉身時的踢擲以外，對身體的大小不必過分重視。

此外，尚其他的要素，因為游泳是在水中的活動，所以對肌肉和關節的有否柔軟性，要特別重視。

身體有柔軟性，就是能使水的抵抗成為最小限度，而利用這個優點，可以輕鬆而像藤條般的有彈性，能產生更大的推進力，所以身體直硬的人就無法做良好的動作。柔軟的肌肉又被認為有耐久性，疲勞時也易於恢復。

對游泳選手來說，這都是必須俱備的條件。

不過柔軟性多屬於先天的，但是也可由柔軟體操，或游泳訓練得到的。（即後天的訓練）。



柔軟體操



肺活量的檢查

(3) 肺活量

因為與陸上的運動不同，在水裏游泳的時候，有一段必須吸氣後，然後完全停止呼吸而仍繼續運動的時間，所以需要又強又大的呼吸。因為抵抗水壓而張開胸膛，必須吸入更多的空氣，所以游泳選手的肺活量一般都是很大的。張開胸膛，吸進更多的空氣，就是增加浮力，所以肺活量可以說對一個游泳選手是不可欠缺的適