

孫和賓編

柔軟體操基本動作圖解

上海東亞體育專科學校發行

自序

考運動之性質。不外天然與人造兩種。天然運動者。乃人類遠祖之本能動作。遺傳至今。始準科學之原理。改正方法。訂定規則。即世界通行之球術及田徑賽等運動是也。人造運動者。爲近代瑞德美三國人士所創造。自生理方面論。有平均發育。保護健康諸功能。自訓練方面論。可集數千百人於一地。同時教學同樣之運動。故其一舉一動。靡不有一定之口舌。一定之名稱。尙協同之精神。矯正不良之姿勢。以養成服從。注意。模倣。記憶等美德。而補救天然運動之不逮。即現今學校中所習之柔軟操是也。我國學校體操始仿日本。進而效法歐美。有瑞典式。德國式。美國式等。名稱各異。教材亦殊。甲是乙非。新舊互競。日益紛歧。然究其內容。各有利病。若人步亦步。人趨

亦趨。捨本逐末。而欲與歐美各國相頡頏。不亦難乎。不佞有見于是。因集各派之精華。鎔冶一爐。編成基本動作百種。攝成一大幅。茲輯是書。訂定有系統之中英名詞。簡括明瞭之口令。詳釋姿勢之優劣。並述其對於生理上之效果。圖說對照。相得益彰。區區之意。蓋在供編配柔軟操之參考。資矯正姿勢之借鏡。且以謀口令統一之發軔云爾。

民國十七年八月孫和賓序於上海東亞體育專科學校

分類

人體各部之名稱。區分爲四類。(甲)頭。(乙)上肢。(一)手指(二)手(三)下臂(四)上臂(丙)上體。(丁)下肢。(一)足(二)小腿(三)大腿

第一圖(圖詳拙著之柔軟操基本動作圖。以下均同。)

名詞 立正(Attention)

注意 立正爲體操中之根本動作。其注意點。厥惟挺胸縮頸。目前平視。頭頂向上聳。肩向後張。腹勿前凸。兩臂自然垂於體側。手指併攏。貼伏腿旁。使身體無礙滯之態。不損天然姿勢。

口令 立………正

效果 能養成身體自然直立之姿勢，並引起學者之注意力。

第二圖

名詞

稍息(Rest)

注意

兩足平行・立於一線上・距離與肩闊相等・膝勿屈・兩臂伸直・兩手相組(右手握左手)・手背貼於臀部・兩肩略向後張・

口令

稍息

效果

增大基礎・休息身體各部肌肉・並略減其注意力・預備繼續以下之運動・

□頭之動作

第三圖

名詞

頭前彎(Head bending forward)

注意

脊柱伸直・目向前斜下視・兩肩後張・上體勿向前傾・

口令 頭向前彎……………彎

效果 發達胸鎖乳突肌。胸舌骨肌。二腹肌。胸骨甲狀肌。頭長肌。

頸長肌。頭前直肌。前斜角肌。中斜角肌。及後斜角肌等。

第四圖

名詞 頭後彎(Head bending backward)

注意 挺胸縮腹。目向前斜上視。上體勿向後傾。

口令 頭向後彎……………彎

效果 發達頭夾肌。項夾肌。頭棘肌。項棘肌。項最長肌。頭最長肌。
頭後大直肌。及斜方肌上部等。

第五圖

名詞 頭左(右)彎(Head bending to left(right))

注意 下頰稍後縮。上體挺直。右肩勿聳起。目仍前視。

口令 頭向左(右)彎……………彎

效果 發達胸鎖乳突肌・肩胛舌骨肌・前斜角肌・中斜角肌・後斜角肌・頭外側直肌・橫突間肌・頭夾肌・項夾肌・斜方肌中部・及提肩胛肌等。

第六圖

名詞 頭左(右)轉(Head rotation to left(right))

注意 挺胸縮頸・目側平視・上體勿轉。

口令 頭向左(右)轉……………轉

效果 發達胸鎖乳突肌・前斜角肌・中斜角肌・後斜角肌・迴旋肌(頸部)・頭夾肌・項夾肌・及多裂肌等。

□ 上肢部位

▲ 手之動作

第七圖

名詞 伸指 (Fingers extention)

注意 手背向前。由屈指部位（此動作兩臂無論前舉。上舉。側舉。

皆可行之）手指分開用力伸直。兩臂勿屈。

口令 伸指……………伸

效果 發達伸指總肌。伸拇長肌。伸拇短肌。固有伸食指肌。固有伸小指肌。及外展拇指肌等。增加指部血運。

第八圖

名詞 屈指 (Fingers flexion)

注意 從伸指部位。兩手用力握拳。餘同伸指姿勢。

口令 屈指……………屈

效果 發達屈指深肌。屈指淺肌。蚓狀肌。屈拇長肌。屈拇短肌。及

對掌握指肌・對掌小指肌等・準備上肢較難之動作・增加指部血運・

第九圖

名詞

屈腕 (Hand flexion)

注意 兩臂伸直・稍離大腿・手向內屈・掌伸直・肩勿上聳（此動作兩臂無論前舉・上舉・側舉・皆可行之。）

口令

屈腕……屈

效果 發達掌長肌・橈側屈腕肌・尺側屈腕肌・屈指深肌・及屈指淺肌等・

第十圖

名詞

伸腕 (Hand extension)

注意 由屈腕之部位・用力伸腕與臂成直線・餘同屈腕姿勢・

口令 伸腕……伸

效果 發達橈側伸腕肌。尺側伸腕肌。及伸指總肌等。

第十一圖

名詞

搖腕(Hands circle)

注意

繞圈時以腕關節爲軸。兩臂伸直。勿隨之搖動(此動作兩臂無

論前舉。上舉。側舉。皆可行之。

口令

搖腕……搖

效果 發達肱橈肌。旋前圓肌。及伸腕屈腕諸肌。

▲臂之動作

第十二圖

名詞

兩臂前後屈(Fore arms flexed downward)

注意

兩手握拳。掌心向上。置於腰旁。兩肘後張。挺胸縮腹。

柔軟操基本動作圖解

口令 兩臂前後屈……………屈

效果 發達屈指深肌。屈指淺肌。肱橈肌。橈側屈腕肌。尺側屈腕肌

。屈指長肌。屈指短肌。旋前圓肌。肱二頭肌。肩胛下肌。及大圓肌。小圓肌等。增加臂部血運。

第十三圖

名詞 兩臂側屈 (Fore arms flexed sideward)

注意 手指併直。點於肩側。兩肘緊貼脅部。兩肩後張。挺胸縮頸。

口令 兩臂側屈……………屈

效果 發達肱二頭肌。肱前肌。肱橈肌。橈側屈腕肌。尺側屈腕肌。旋前圓肌。對掌拇指肌。對掌小指肌。及蚓狀肌等。

第十四圖

名詞 兩臂側上屈 (Arms side horizontal, fore arms flexed upward)

注意 上臂與肩成水平綫。手指伸直。點於肩上。兩肘後張。挺胸縮

頸。頭向上聳。

口令 兩臂側上屈……………屈

效果 發達三角肌。岡上肌。肱二頭肌。肱前肌。肱橈肌。橈側屈腕肌。旋前圓肌。對掌拇指肌。對掌小指肌及蚓狀肌等。運動臂部各關節。增加血液循流。

第十五圖

名詞 兩臂前屈 (Fore arms flexed forward)

注意 行此動作。肩頭最易前突。壓迫胸廓。致呼吸不暢。欲除此弊。兩肘緊靠胸旁。手指點於肩前。肩向後張。挺胸縮腹。

口令 兩臂前屈……………屈

效果 發達肱二頭肌。肱前肌。肱橈肌。旋前圓肌。橈側屈腕肌。尺側屈腕肌。對掌拇指肌。對掌小指肌。及蚓狀肌等。

第十六圖

名詞 兩臂前上屈 (Arms front horizontal, fore arms flexed upward)

注意 手指併直。點於肩。兩肘向前。距離與肩闊相等。上臂與肩須成水平綫。

口令 兩臂前上屈……屈。

效果 發達胸大肌(上部)。三角肌。(前部)肱二頭肌。肱前肌。喙突肱肌。肱橈肌。橈側屈腕肌。尺側屈腕肌。旋前圓肌。對掌拇指肌。對掌小指肌。及蚓狀肌等。運動臂部各關節。增加血液循環。

第十七圖

名詞 兩臂前平屈 (Arms Front horizontal, fore arms flexed inward)

注意 上臂與肩成水平綫。下臂平屈於胸前。掌心向下。兩肘向側。

肩向後張。

口令

兩臂前平屈……………屈

效果

發達三角肌。肱前肌。斜方肌中部。大稜形肌。小稜形肌。肱二頭肌。岡上肌。旋前圓肌等。

第十八圖

名詞 兩臂過頂屈 (Arms vertical, fore arms flexed inward)

注意 兩臂由側上屈。手指併直。點於頭上。挺胸縮頸。頭向上頂。

口令

兩臂過頂屈……………屈

效果

發達斜方肌上部。提肩胛肌。岡上肌。三角肌。肱二頭肌。肱前肌。喙突肱肌。旋前圓肌。橈側屈腕肌。尺側尺屈腕肌。掌長肌。對掌拇指肌。及對掌小指指肌等。

第十九圖

名詞

叉腰(Hip grasp)

注意

四指併直在前。拇指在後。掌之前部。叉于腰上。兩肘正對側方。

口令

兩手叉腰……………叉

效果

發達肱二頭肌。肱前肌。旋前圓肌。外展拇指肌。此動作常作下肢及軀幹運動之部位動作。

第二十圖

名詞

叉頸(Finger tips neck)

注意 兩臂由側平舉部位兩手叉于頸後。中指與中指相接。肘向後張

。挺胸縮頸。頭勿前傾。

口令 兩手叉頸……………叉

效果 發達斜方肌。大稜形肌。小稜形肌。岡上肌。三角肌。肱二頭肌。肱前肌。喙突肱肌。旋前圓肌。橈側伸腕肌。及尺側伸腕肌等。

第二十一圖

名詞 叉頭 (Finger tips head)

注意 與叉頸同惟兩手叉於頭後。

口令 兩手叉頭……………叉

效果 與叉頸同。

第二十二圖

名詞 抱頸 (Class neck)

注意 兩臂由側。兩手手指交組。抱於頸後。兩肘力向後張。其他與

叉頸同。

口令 兩手抱頸……抱

效果 發達肌肉與叉頸同。此動作常作彎體及轉體運動之部位。抱緊後使頭不致彎曲。並可增進運動量。

第二十三圖

名詞 抱頭 (Class head)

注意 兩臂由側兩手手指交組。抱于頭後。餘與抱頸同。

口令 兩手抱頭……抱

效果 與抱頸同。

第二十四圖