

柔 軟 體 操

年 協 會 書 局 出 版

柔體操

麥克樂著

CALISTHENIC DRILL

By

C. H. McCloy

ASSOCIATION PRESS OF CHINA

20 Museum Road Shanghai

Price: Thirty Cents, postage extra

民國二十年十一月四版刊行

每冊實價大洋三角

郵費外加

撰 著 者

麥 克 樂

校 訂 者

青年協會書報部

刊 行 者

青年協會書報部

總 發 行 處

上海博物院路廿號
青年協會書局

印 刷 者

上海岳州路二八二號
民衆印書館

分 售 處

各省青年會

柔輦體操目次

緒論 柔輦體操之作用

學者注意 柔輦體操秩序中之要點

柔輦體操本論

柔輦體操之概要

壹 地點

貳 次序

參 教育

柔輦體操秩序

壹 準備運動

柔輦體操目次

柔軟體操目次

貳 上肢運動

叁 下肢運動

肆 改正動作

伍 軀幹動作

陸 軀幹四肢同時之動作

柒 快速運動

捌 舒緩動作

玖 呼吸動作

學客注意 柔軟體操中之要點

體操 柔軟體操之功用

柔軟體操目次

柔輦體操

緒論

柔輦體操之作用

柔輦體操唯一之作用。卽健身是也。從健身方面而言。方法之善。無有逾於柔輦體操者。因其種種動作。適合運動者之需要。且因操法周密。可激動全體各部之功用。改正不良之姿勢。使身體得以健康。加增精力與元氣。柔輦由廣義的體育言之。柔輦體操之作用。不得謂爲完全。一因此項運動。多屬主觀。但能使運動者發展身內之機能。不能操練身外之技巧。雖能調和本身四肢之動作。而不能助其發達身外有益之功夫。然主觀的操練。可使人預備其他種種運動。亦不得謂非重要也。

今日因文明進化之潮流。凡在平民。往往少得運動之機會。且在學校以內。

無廣大之運動場。亦無其他方法。強健學者之體力。惟在使人人熟習柔輦體操。並熟悉其普通之教材。即可使運動之習慣。得以普及。

訓練柔輦體操時。果有良好之教授法。可使學者養成以下種種之習慣。(甲)聽從口令。(乙)熟習準確之動作。(丙)自尊。(丁)自信。(戊)動作有規律。

因此項體操教授法。爲被動的。可助教員養成學者訓練之工夫。總之柔輦體操。在衛生方面。有最大之作用。且可改變運動者之體力。雖在身體較弱者。尤有莫大之利用。惟不能含有多種天然之活動。於習學時。大率身體不靈活。又因無若何之興味。不免多費腦力。從以上各方面觀之。可知柔輦體操。雖有利益。且爲文明開化之時代所不可少。然專用之。即不能得充分之效益。因是需有其他之種種運動。如武術、器械運動、與田徑賽遊戲運動等等。以補其不足也。

學者注意

柔輦體操秩序中之要點

凡作此項體操時。通常之病有二。

一、立正時之姿勢。

甲、頭太向前。胸脊柱必至下降。且胸膛不能廓充。

乙、腰脊柱過向後彎。腰部之韌帶必至受傷。

丙、腹部太向前向下挺。易使腹內之臟腑。移動位置。

丁、肩膀太向前向下。易使肩膀之重量。盡壓於胸部。

二、動作時之姿勢。

甲、兩臂向前或向左右舉時。肩膀太高。易失良好之姿勢。欲免此弊。應將

肩骨向後或向下降。

乙、兩臂左右屈時。肘不甚屈。且離身旁太遠。兩臂不向外轉。行此動作。兩臂須十分屈。緊靠身旁。且竭力向外轉。

丙、行蹲之動作時。脊柱過向前彎。惟將頭頂上聳。即可保存良好之姿勢。

丁、行彎體或轉體之動作時。易於妨礙氣管。

戊、行彎體向前之動作時。不能使挺直之姿勢。十分還原。即無改正之價值。

己、凡行各種運動時。若無充滿之精神。即少利益。

庚、身體不可呆滯。

柔軟體操變通之次序

作柔軟體操時。欲求簡易。則有一變通之法。即由各部運動中。選出一新有之次序。運動中所含之動作。如下列。

一、準備動作。

三

三

三

三

三

二、上肢動作

一

二

二

三

三

三、下肢動作

一

二

三

三

三

四、改正動作

一

一

一

一

二

五、軀幹動作

二

二

二

二

三

六、軀幹四肢同時之動作

二

二

二

二

四

七、快速動作

二

二

二

二

二

八、舒緩動作

二

二

二

二

一

九、呼吸動作

二

二

二

二

二

動作之分數

12

15

17

19

22

凡有十二動作者。如第一條所列。有十五動作者。如第二條所列。餘可類推。秩序內所有之動作。熟悉之後。教員可略為變更。其變更時。則有下列數法。

甲、行上肢動作時。亦可行下肢簡單之動作。

乙、行下肢動作時。亦可用手抱頭。或抱頂。或行其他種種之動作。

丙、行軀幹動作時。亦可用手抱頭。或抱頂。或行其他上肢種種之動作。在

行此動作以前。由立正之姿勢。先行箭步。或出步。或其他種種之動作。

丁、行軀幹及四肢之動作時。可變更上肢之動作。如（子）行第二十三運

動時。彎體向前之後。可挺直至兩臂左右平舉。或上舉之姿勢等等。（

丑）行第二十四運動時。挺直上體之時。兩肘可向左右屈。

戊、行快速之動作時。可加上肢種種之動作。

按以上各法。可變更任何之動作。果能研究有得。新動作即可由此而

發明。

柔輦體操本論

柔輦體操之概要

壹 (地點)

- 一、宜有新鮮之空氣。若在室內。宜洞開窗戶。亦可於露天行之。
- 二、露天行此體操時。宜避烈日。設當日光酷烈。仍以在室內爲佳。
- 三、室內行此體操時。宜有一合宜之溫度。太冷則少汗。太熱則缺乏精神。
- 四、地方宜潔淨。空氣內不可有灰塵。
- 五、學者所立之地位。不可面向强光。

貳 次序

一、準備運動。

甲、使身體發煖。俾肌肉筋帶。準備後來較劇烈之運動。

乙、使學者注意。

丙、預備身體之姿勢。擴充胸膛。

二、按生理之次序。運動身體各部。

正甲、上肢。

四乙、下肢。

丙、頸。胸。

(改正運動)

丁、軀幹。

戊、二三部分同時之動作。如(子)四肢。(丑)上肢與軀幹。(寅)下肢與軀

幹。(卯)四肢與軀幹。(凡平均動作與其他教育動作包括在內)

己、快速動作。

庚、舒緩動作與呼吸動作。

三、以上種種運動。須彼此相稱。免使一部肌肉。有過累之弊。肩膀上之三角

肌最易受累。故運動此肌肉之時間。不宜過多。一部之運動。宜於多分門類。並宜有適中之力量。

四、運動宜由易而難。由簡而繁。

甲、先運用四肢之小肌。後運用四肢之大肌及軀幹肌。

乙、先用簡易之動作。後用劇烈之動作。

五、運動之疾徐久暫。以能使身體出汗爲度。

六、運動時不宜屏氣。宜多作呼吸。

七、運動應分四部。其最劇烈處則在第三部。此部宜用快速運動。激動心肺

腺部種種之作用。

八、第四部之運動。較第三部爲簡易。使身體各器官之作用。漸次發達。以調和經脈之壓力。

九、各種複雜之動作。及其他教育之動作。宜列於快速動作之前。

十、挺直身體肌肉之運動。較軀幹肌肉之運動爲多。因此胸背及肩後之肌肉。宜多加運動。以求養成良好之姿勢。

十一、次序中應包括數種振動身體之動作。以求刺激腸部之蠕動。及消化部與腺部之作用。

十二、作柔輦體操時。多求生理之結果。少求心理之結果。各動作勿過複雜。六且宜偏重下肢。及軀幹粗大基本之肌肉。

十三、此項運動之作用與利益如下。

甲、健壯身體。

乙、改正體式。

丙、發達特殊之技藝。

丁、加增體力及耐勞。

戊、加增興趣。

十四、運動宜合於學者身體之需要。

十五、二三部分聯合之動作。

甲、各部分之動作。速率宜求相稱。

乙、行軀幹動作時。先固定下肢之部位。

叁 教法

一、教員之聲音。

甲、聲音發出時。宜令學者滿意。

乙、聲音宜洪亮。教員所立之處。須使所發聲音。能達於距離最遠之學生。

丙、口令宜清楚。

二、口令。宜分三部。

甲、預令。預令之作用。在使學生於未聞動令之先。胸中了解。言預令時。

亦可於同時動作。使學者易於明曉。

乙、停頓。

預令之後。教員須稍爲停頓。俾學者得有機會。領悟所行之動作。

甲、作。

三、教法。約分二項。

甲、每一動作以前。教員須發一口令。此法有二。

子、用動字爲動令。如雙臂左右平舉。——舉。

甲、丑、用數目字爲動令。如雙臂左右平舉。——一。

用此法時。學者須俟教員發出口令後。方可開始動作。此種教法。多

用於改正動作。平均動作。及新發明種種之動作。

乙、連續之教授法。

用此法時。以起字爲動令。發動令後。學者開始動作。須連續數次。教員

用動字或數目字。引導學者之快慢。其引導時。則在各部動作之末端。

此法可分爲二。

子、單數教授法。用動字或數目字時。每動作之各部。僅用一字。
丑、雙數教授法。用數目字時。每動作之各部。則用雙字。學者開始動作。用第一字。其動作停止時。則用第二字。用此法。可使學者運動。養成良好之姿勢。

四、教員爲學者之模範。因是自身之動作。必須十分準確。
五、各項動作。如引臂向後。或向下。或平伸。均宜達於完全之度。
六、教授者宜善爲引導。勿涉嚴厲。當自視爲領袖。不當自視爲教師。
七、欲使軟柔體操。有特別之興趣。可用下列之法。

甲、有時向學者說明運動之作用。惟此法不可過多。因動作專在運動。不可以多言耗費時間。

乙、有時使學者在運動時。或呼唱。或打哨。或唱歌。或蹬地。或擊啞鈴等等。以生其興趣。