

中国体育史
近代中国体育运动史

日本 笹岛恒辅 著
武 恩 莲 译

编者的话

为了使中国读者了解外国人如何看待和评价中国的体育历史，我们请沈阳体院武恩莲同志将日本笹岛恒辅写的《中国体育史》、《近代中国体育运动史》两本书翻译出来，供大家参考。

笹岛先生1924年出生在京都，1943年应征入伍，参加过侵华战争。在此期间，他亲身领略了中国历史悠久，幅员辽阔，自然景色优美，曾有反战情绪。二次世界大战结束以后，他进入庆应义塾大学法学部学习政治学专业，1949年毕业留校任教，后为体育学研究所副教授。现为日本体育史学会常务理事、日本体育学会会员以及日本游泳协会规则制定委员会委员等。

笹岛先生写的《中国体育史》自1960年出版到1978年共再版15次，说明这本书在读者中有较大影响。作为一个外国人，虽然他几次到台湾或中国大陆访问，但掌握的材料总是有限的。他的有些观点，如把农民起义说成是“作乱”，称台湾省为“中华民国”等，则是明显错误的。

作者引用的资料有的是节选，有的是概述，译者在翻译时尽量恢复其原文。有些是作者对中国的古文理解错了，译者作了部分改正。

原书是两册，现合成一册，分前后两部分，《中国体育史》包括古代、近代两部分，近代部分与《近代中国体育运动史》重复，

译时只列题目，将内容删去了。《近代中国体育史》中列出的新中国各种体育制度，很容易找到，为了节省篇幅，有些删去了。

中国体育史学会编辑部

1985年5月

中 国 体 育 史

【日本新体育学讲座第5卷】

卷岛恒辅 著

武恩莲 译

道 遥 书 院

1968年15版

绪 言

从奈良、平安时代至德川时代，中国一直是我国学术方面的样板。然而，我国输入体育时，中国已处于衰退时期，而日本进入了崇尚欧化的时代，体育基本是从欧美引进的。

因此，体育史研究者主要研究欧美体育，几乎无人研究东洋和中国。据我的记忆，仅在昭和初期出版过一次中国体育史的书籍。

现在笹岛恒辅写出了中国体育史。他在庆应义塾大学学习时即对中国感兴趣，是目前少数中国体育史研究者之一。

此次出版的中国体育史，从公元前1100年周朝开始，至中华人民共和国【中共】时期。特别引人注目的是，详细介绍了劳卫制、运动员制度、教练员制度、业余体校等，由于这些制度的推行，中共掌权之后，运动记录提高速度惊人。在本书之前，我国几乎无人介绍过这些制度。

本书不仅可供体育史研究者参考，也可从中了解到中共运动成绩飞速提高的情况。

浅野均一

1960年3月1日

自 序

我对中国发生兴趣，是在昭和18年末（1943年）做为学徒兵出征华北，看到广阔的大陆风光时开始的，之后，在辗转作战当中，眺望雄伟的黄河，接触到中国人民桃花源样的生活，兴趣更大了。战争结束后，我回到庆应义塾大学法学部政治学科继续学习，受到多次去中国的恩师及川先生的教诲，对中国的兴趣更增一层。

毕业后，由及川先生推荐，有幸留校在浅野均一先生身边工作，专攻中国体育史。前年，庆应义塾创立一百周年校庆时，及川先生抱病参加，在归途车中，先生对我说：“你快些把《中国体育史写成》，出版。”然而，书未成，先生却于去年一月逝世了。

正当我念念不忘实现及川先生的遗愿时，大石三四郎先生邀请我为新体育学讲座撰书，想到要完成恩师的嘱托，我不顾才疏学浅，便接受下来了。

中国历史悠久，一个时期是世界第一强国，以世界文明古国夸耀于世。因此，越研究中国，越惊叹它的伟大！

中国体育史的特点，一是遵从古代传统，二是受政权变更的影响。特别是汉族以外的民族掌握政权时，影响更大。例如蒙古族建立元朝后盛行骑马，满族建立清朝时，盛行冰上比赛。又如，现在做为国术在中国盛行的拳术（它起源于古代，盛行于明代），在清朝曾遭到禁止。王朝交替引起的战争兵祸，曾烧毁了大量珍贵的文献。中国古代体育史方面的文献极少，必须从历史书、风物志、随

笔中搜寻，极端困难。在这方面，台湾师范大学周鹤鸣教授惠赠的吴文忠编着的《体育史》，对我查找文献给予很大帮助。

中华人民共和国建立后的体育工作，正如法令所规定的那样。中华人民共和国政府对体育的重视是非常惊人的。不论那一国家，如能象中华人民共和国那样支出体育运动经费，毫无疑问，体育运动也会象它那样提高。日本如能花费中华人民共和国同样的费用，采用同样的方针，一定会称霸奥林匹克。

中国将象棋、围棋归入体育运动，航空模型、航海模型、无线电通讯等也列入体育运动。由于日本体育运动不含上述内容，所以本书未包括。

本书脱稿之际，深感研究的粗浅，只能做为中国体育史入门的向导。

最后，向为本书寄来资料的大石三四郎先生、惠赠珍贵藏书的台湾大学周鹤鸣先生、在编写过程中给予种种指导的浅野均一先生、以及承诺本书刊印发行的逍遥书院社长国谷祐一先生，深致谢意。

笹岛恒辅

1960年3月8日于 鎌倉

译者前言

绪 言

自 序

第一章 前言

第二章 古代

第一节 古代中国

第二节 古代中国的教育

第三节 古代中国的体育

第四节 古代女子体育

第五节 古代中国思想家的体育观

第三章 中世

第一节 中世的中国

第二节 中世中国的教育

第三节 中世中国的体育

第四节 中世女子体育

第五节 中国唐代体育运动对日本的影响

第六节 中世中国思想家的体育观

第四章 近世

第一节 近世的中国

第二节 近世中国的教育

第三节 近世中国的体育

第四节 近世女子体育

第五章 现代(一)

(1949年中华人民共和国成立之前)

第一节 现代(一)的中国

第二节 现代(一)的教育

第三节 现代(一)的体育

第六章 现代(二)

(1949年以后)

第一节 现代(二)的中国

第二节 中华民国的体育

第三节 中华人民共和国的体育

参考文献

作者介绍 (略)

索引 (略)

中国体育史

第一章 前言

对古代文明古国之一中国体育的了解，几乎是空白，远不如对欧洲、日本的了解。在体育史书中，关于中国古代体育，除了康复^①以外，几乎没有记载。凡接触到中国古代体育的书，都说，在儒教的影响下，体育没有存在的余地。然而，孔子是公元前551年至478年的人，儒教成为官学，在学校教育中占重要地位，是汉朝第七代皇帝汉武帝（公元前141年～87年）执政时的事。

在中国，古代周朝（公元前1100年～256年）是古代教育、体育的黄金时代。

中国有记载的历史，是从公元前1400年黄河下游地方开始的。被称为中国历史之父的司马迁（公元前135年～84年），在他的著作《史记》中说，中国第一王朝是夏，第二王朝是殷，第三王朝是周；又说，在夏、殷、周之前，还有以黄帝为起始的五帝（黄帝、颛顼、帝喾、尧、舜）时代，再往前，叫做三皇（伏羲、女娲、神农）时代，这些都属于传说时代。

中国确实存在的王朝一般认为是从公元前1100年的周期开始，但19世纪从殷墟（河南省安阳县小屯村）出土了甲骨文，此后又进行了多次发掘，确认了殷王朝的存在。

关于中国历史分期，历史学家有种种说法^②，我在本书做如下的分期：

古代 从原始社会至周、秦、汉（？～公元220年）

中世 魏、晋、南北朝至隋、唐（公元220年～906年）

近世 五代至清（公元907年～1911年）

现代 中华民国成立以后

谈到中国体育史的特征，莱斯^③做过下面的分析：“中国国民在漫长的历史中，一贯保持勤劳、朴素、顺从、平静。他们从古时就采取了闭关自守的政策，喜马拉雅山成为国境的屏障，犹嫌不足，又修筑了长城，长城未挡住，便制定禁止外国人入境的法令。杜绝与外国交往，使国内秩序不变，成为他们的重要工作。中国人非常崇敬祖先，重视古人的教诲。这种观念造成了社会一成不变。”从上述可知，家族制度和崇敬祖先，成为几个时代社会生活的中心。当时的社会，是以一个个家族为单位牢固地结合起来的。每个家族包括孙、子、祖父母、祖先。家族不仅顺从家长，对祖先的灵魂也敬畏，可见中国一贯存在着遵从古老传统的思想。另一个突出特点是，受王朝交替的影响。特别是汉族以外的民族统治时，影响更大。例如，蒙古族统治的元朝，举行赛马，满族统治的清朝，进行冰上运动比赛等。

【注】^①公元前2600年开始，中国进行叫做“康复”的一系列医疗运动，公元五世纪由一个僧侣记载下来。它是治疗各种疾病，恢复人体机能，与呼吸运动结合的一定的身体运动，目的是保持身体各器官的机能，延长寿命，使灵魂不死。见【注^③】莱斯著

《世界体育史》。

②中华人民共和国是这样划分的：鸦片战争以前（1839年以前）为古代史，鸦片战争以后至中华人民共和国成立以前为近代史，中华人民共和国成立以后为现代史。我国关于中国史时期的划分有和田清、那珂通世、仁井田P生、宫崎市定、内藤湖南、宇都宫清吉等各家的说法。

③艾米特·A·莱斯原著，胶恩·哈琴森修订，今村、石井合译《世界体育史》，昭和30年（1955年）不昧堂书店出版。

第二章 古代

第一节 古代中国

从原始社会开始，历经殷、周（公元前1100年～公元前256年）、秦（公元前221年～公元前206年）、汉（前汉——西汉公元前202年～公元8年，后汉——东汉公元25年～公元211年），构成了古代。

汉民族的生活从黄河流域开始，究竟是何时尚不清楚，已明确的是，殷代中期（公元前1400年左右）使用青铜器，成为有文字有高度文化的民族，并形成了城市国家。王奴役庶民和被征服民族的奴隶，过着奢侈的生活。

周做为殷的一个城市国家在山西省汾水流域建国，由于殷的压迫，于公元前14世纪迁往陕西省渭水流域。之后，继续受到殷的压迫，于是周合并了四方部族，充实国力。公元前1100年，殷讨伐山东部族，周武王乘机灭殷。然而，周武王立殷王之子，允许以殷为首的其他城市国家自治。周建都于镐京【陕西省西安附近】。

武王死后，殷联合山东方面各城市国家反周，想再建殷王朝。于是周讨伐殷和殷的同盟国，并把殷人及其同盟国人做为奴隶送给周姓和功臣，建立诸侯国。把被征服人民做为生产奴隶，这一做法与古希腊斯巴达人把被征服的希洛人称为生产奴隶相似。

周的封建制特点是宗族制，以土地为媒介结成君主关系，臣忠于君，君保护臣。周与欧洲中世纪的封建制一样，然而，欧洲中世

纪的封建制一样，然而，欧洲中世纪的封建制，是个人对个人订立契约，周的封建制却是由血缘关系结成的。

周在初期，威势达到绝顶，之后，王朝与诸侯的血缘关系日渐松散，地处边境的诸侯，由于新领土的开拓，逐渐强大，周朝衰微。此时周又受到外敌的攻击，公元前771年，幽王被杀，周东迁，定都洛邑（河南省洛阳附近）。一般称东迁以前为西周，以后为东周。东周时期又分为春秋与战国。战国末期，诸侯中有七个强国，公元前249年，周被强国之一秦所灭。

周朝是中国最繁荣的时代之一，教育、体育都盛行。后代把周看做理想化的社会。秦不断向陕西、四川方面扩大国力，正如杨幼炯在《中国政治思想史》①中所说：“秦以武力兼并六国，建立起中国历史上第一个强大的中央集权国家。在这里法家政治思想取得最后胜利。”消灭周朝的秦，于公元前221年统一了中国，建立了大帝国，实行法家主义的君主专制，建立了中央集权郡县制的政治制度。然而，由于不合时代潮流，建国仅15年（始皇帝死后三年），便于公元前207年灭亡了。

汉朝的刘邦（高祖），乘秦末的衰败混乱而起，灭了秦，打败了项羽。从公元前202年在长安（陕西省西安）即位，至公元8年孺子婴被王莽所废止，这210年间，叫做前汉（西汉）；从光武帝刘秀在洛阳即位，汉朝复兴开始，至献帝被废的公元221年止，这197年间，叫做后汉（东汉）。

前汉的高祖，郡县制与封建制并用，实行郡国制。六代景帝利用公元前154年“吴楚七国之乱”的机会，对诸侯加强统制力，实行中央集权，地方无力争势，因此，前汉由于权臣的横暴而亡。

后汉初期，国力亦充实，中期开始，几代皇帝年幼，宦官、外戚专权，政治混乱，因此，国力衰微。二世纪末，华北地方“黄巾之乱”^②兴起，成为转折点，220年曹丕夺国。

西汉讨伐匈奴，开始与西域各国交往，屡次远征。第七代汉武帝定儒教为国学，开始制定年号。后汉在强盛期，征服了匈奴等西域各国。后汉流行“五行思想”“谶纬思想”，佛教逐渐传入，虽然道教亦流行，但佛教受到重视。

〔注〕^①杨幼炯著《中国政治思想史》（民国26~1937年），商务印书馆出版。

^②后汉末公元184年张角领导的河北农民叛乱。贼徒的标记是黄巾，被叫做黄巾贼。由于这场叛乱，汉朝威信扫地，造成群雄割据。

第二节 古代中国的教育

《礼记》王制篇说：有虞氏上庠养国老，下庠养庶老。夏后氏东序养国老，西序养庶老。殷人右学养国老，左学养庶老。周人东胶养国老，虞庠养庶老。虞庠在国元西郊。这些说法不尽可靠，因为有虞代、夏后氏都处于传说时代。到了殷朝，已开始把生活方式、生产手段传给年青人，但还没有学校。任时先说：“周以前的教育

只是传说，实际上什么也没有。”（《中国教育思想史》）。

孔子在《论语·八佾篇》中说道：“子曰：周监于二代，郁郁乎文哉，吾从周。”可见，中国文化到周朝初期形成体系。

周初几代，是中国教育的黄金时代；春秋，孔子、孟子等思想家辈出，被称为诸子百家，对后代影响很大。

周朝政府在中央设大学和小学，这种学校处于过渡状态，从最初成年人、青年人的聚会场所，逐渐变成学校。周的封建诸侯也仿照王朝，在首都设大学、小学。

小学收太子、国士及贵族子弟，大学收王太子、王子、群后的太子、卿大夫元士的嫡子及国中选出的优秀人才。入学的年令尚不清楚，一种说法是8岁入小学，15岁进大学，另一个说法是，13岁进小学，20岁进大学。

周朝大学的教学科目称为“六艺”——礼、乐、射、御、书、教。小学的教学内容是，日常生活必备的洒扫、接人待物、家庭道德等，适应当时的社会生活。（《中国教育史》）

周的大学，依照《礼记》的说法，是8年制。这些学校是为了培养官吏。

到了春秋时期，这种学制衰落了，仅在“党”中有教育青少年的学校（叫做“序”），“党”是以祭祀和军事需要组成的地方共同体。周朝初期的教育是结合实际，采用全面教育，孩子们身心两方面都得到发展。和后代比，这时身体运动占重要地位。

秦统一了天下，但基础不稳固，秦的政治遭到许多人的反对，为了政权的安定和统一，必然寻求教育的统一。为此，出现了焚书、坑儒等暴行，进行思想统一。《史记·始皇本记》说：“今天下已定，法令出一，百姓当家则力农工，士则学习法令辟禁。”又说：要学法令，以吏为师。可见，在秦代，读不到法令以外的书。

汉代初期采用国家主义的法家思想。前汉七代皇帝汉武帝（公元前141年~87年），采用儒教思想做为官学。元后汉代三权分立，学校成为专门进行儒教教育的场所，成为培养官吏的机关。为此，学校只学儒教经典，没有体育，没有美育，学生的生活只是背诵经典和解释经典。到了后汉，设置五经博士负责教育。

汉代的教育思想以经学为主，教育的目的是培养“尊君”“明经”的人材。汉创立了博士弟子员制度，是国家正式主宰学校的开端。

第三节 古代中国的体育

一、原始时代的体育

殷以前属于传说时代，我们只能根据出土文物和今天仍处于原始社会阶段的部落来推测当时中国人的生活。也许那时也进行过今天原始部落那样的舞蹈、游戏之类。

在原始时代的中国，为了进行城市国家间的战斗准备，或者做为生活的手段，也会有狩猎之类的军事训练。

在中国，弓、箭、刀、剑，以及其他等等，都说是黄帝创造的。