

運動遊戲 2

從愉悅中鍛鍊體力

愉快的跳繩運動

太田昌秀／著

廖玉山／譯



充滿愉快、趣味才是運動！訓練兼遊戲的運動琳琅滿目。
既安全又有趣，不論是休閒娛樂、上課授業、社團活動都可運用自如，空前絕後值得矚目的專業書！

大晨出版社有限公司

愉快的跳繩運動／太田昌秀著；廖玉山譯

--初版 --臺北市；大展，民84

面， 公分，--（運動遊戲；2）

譯自：楽しいなわとび遊び

ISBN 957-557-569-5（平裝）

1.跳繩

993.6

84013255

TANOSHII NAWATOBI ASOBI

©MASAHIDE OHTA 1992

Originally published in Japan in 1992 by

BASEBALL MAGAZINE SHA CO., LTD..

Chinese translation rights arranged through

TOHAN CORPORATION, TOKYO

and KEIO Cultural Enterprise CO., LTD

【版權所有・翻印必究】

愉快的跳繩運動

ISBN 957-557-569-5

原著者／太田昌秀

編譯者／廖玉山

發行人／蔡森明

出版者／大展出版社有限公司

社址／台北市北投區（石牌）

致遠一路二段12巷1號

電話／(02) 8236031・8236033

傳真／(02) 8272069

郵政劃撥／0166955-1

登記證／局版臺業字第2171號

承印者／國順圖書印刷公司

裝訂／嶸興裝訂有限公司

排版者／千賓電腦打字有限公司

電話／(02) 8836052

初版／1995年（民84年）12月

定價／180元

運動遊戲 2

愉快的跳繩運動

太田昌秀／著
廖玉山／譯

大辰出版社有限公司

前 言

使用繩子的遊戲是自古相傳，且廣受世界各地民族喜愛的娛樂。二千多年前人類早已和繩子結緣，在日常生活或休閒娛樂中，繩子有各種不同的使用法及遊戲法。如利用繩子的魔術、童子軍操練的投繩術、拔河、越繩、短跳繩（自己甩動繩子跳躍）、長跳繩（跳躍他人所用動的繩子）等。

跳繩運動常被蔑視為女孩的遊戲，其實它和其他的競技運動一樣，只要訂定跳躍的規則與方法即具備成為一項技藝的要素，藉此可以燃起對新技藝挑戰的意慾並產生興趣。同時，跳繩是從幼稚園時期即已熟稔的運動，不論任何人隨時隨地都可輕易地練習。它不但是一般人隨時都可享受其中的運動，且具有高度技術性，並不遜於其他競技運動。

本書為了網羅跳繩運動的種種內容，舉凡屬於遊戲階段的繩子運動、幼兒或家庭主婦，可輕易娛樂於運動的階段，乃至具備高度技術性的階段，跳繩運動只要有確實的規則，將來一定會發展為競技運動的項目。而本書也基於運動形態學的立場，尤其是運動發達的觀點，嘗試掌握更廣泛的運動。詳細地觀察運動並給予客觀化是非常重要的。在練習運動方面連續局部圖面特具效果，因而儘可能利用圖面資料解說。同時，基於練習與指導的兩面立場來掌握實際的運動。

運動是所有人類的共有財產。不論男女老幼深得一般庶民喜愛的運動，除跳繩之外別無其它了。

在本書發行之際承蒙棒球雜誌股份有限公司的渡邊義一郎先生的鼎力相助，在此表示由衷的謝意。

如果本書能成為階層人士們的參考，並有助於對運動的啓發，乃是筆者的榮幸。

目 錄

序 文	3
總 說	5

第一部 短跳繩運動

第一章 有關短跳繩運動的理論	12
1. 短跳繩運動的歷史	12
2. 短跳繩運動的特性	19
3. 短跳繩運動的用具與施設	19
4. 短跳繩運動的跳法	20
5. 做為競技運動的短跳繩運動	25
第二章 有關短跳繩運動的實技指導	27
1. 有關短跳繩運動的術語	27
2. 有關短跳繩運動的實技指導	31
第三章 有關短跳繩運動的競技	77

第二部 長跳繩運動

第一章 有關長跳繩運動的理論	106
1. 長跳繩運動的歷史	106
2. 長跳繩運動的特性	114
3. 長跳繩運動在指導上留意點	115
第二章 有關長跳繩運動的實技指導	119
1. 有關長跳繩運動的用語解說	119
2. 有關長跳繩運動的實技指導	122

總 論

1. 競技運動的播遷

競技運動的歷史悠久，不論是農耕民族或狩獵民族都會利用閒暇玩遊戲，或在各式各樣的祭典中舉行用肢體活動的儀式、典禮，這些利用肢體活動所表現的慶典儀式，慢慢地發展為競技活動。

近代的競技活動多數是英國等歐洲先近國家，貴族之間所盛行的內容，經年累月之後變成傳統性的競技活動。而隨著近年來一般人民的生活日漸富裕，在庶民之間也開始盛行競技運動。但是，和歐洲傳統式的競技活動相較起來，對長年度過貧困農耕生活的民族而言，並無法真正地落實傳統的競技運動，其間缺乏歐洲競技運動的形式面的轉移。

第二次世界大戰之後從美國、歐洲各地突然移入大量的冠軍型競技運動，結果專以勝負為目的，使得整個潮流發展為只有和奧林匹克運動的金牌有關，才是競技運動的傾向。

一般在食、衣、住等其他方面吸收外國文化時，都是經過長久的歲月從中挑選適合自己國情，而便利的內容。西風東漸後慢慢地褪掉長袍馬褂而改穿西裝打領帶，但其間的轉移是潛移默化有一段長久的孕育期。相對的，競技運動是在短期間內大量地引進擁有數百年傳統的歐洲競技運動，使得人們無法以自然發生的競技運動為接納的主題去享受運動，反而引進了以勝負決戰為目的，爭奪冠軍的競技運動。

競技運動引進的經過若以文化的播遷為例，彷彿是某天突然脫掉長袍馬褂，而不思索國人所必要的內容，即逕自接納穿戴西裝打領帶的歐洲文化的形式，其間的過程相當勉強。因此

，無暇解譯訓練的方法或競技運動的本質，及其必要性而流傳至今。

2. 競技運動的錯誤認知

競技運動已先訂定了培育教養、禮儀法度或鍛鍊體力、耐性、耐力等目的。而失去發自內心去享受運動、做為與朋友溝通的社交手段，或紓解精神壓力競技運動原有的本質。在經濟富裕的現代應從根本重估國內競技運動的必要性，使我們能加入歐洲具有傳統競技運動文化的一員。

正如電視播放的以競技運動為主題的卡通節目所象徵的，國內的競技運動全屬培養耐性的性質，兒童們已抱有這樣的運動概念，並對艱難的競技運動帶著憧憬。更可悲的是競技運動原本是從遊戲發展而成，但現代的兒童從未體驗在山野間奔馳的自然遊戲，幼小即參加運動社團，利用特訓學習高難度的技術，由於身體、精神兩方面都受到偏頗的灌輸而成長，未曾接觸所有競技運動的趣味性，而無法專注、熱心地投入於單一的項目中，這乃是目前的現狀。

小學、中學時期只接受單一競技項目的特訓，被迫做艱深的肌力訓練後，已出現了不少身體上或精神上的競技運動障礙。

3. 運動的喜悅

最近各公司行號已陸續實行週休二日制，個人的休閒時間有年年增加的傾向。如何度過休閒時間已成為現代人的重大問題。最近有不少人呼籲應利用休閒時間與競技活動、運動親近。

人參與運動而以某種目的做運動，即使運動本來的價值減半。

為了苗條、增加體力、保持年輕、促進健康等，以各種名

目參與運動會令人漸漸感到厭惡且無法持久。最重要的乃是所參與運動的內容。所從事的運動應該是任何人都覺得有趣，並可以練習又具有技術性，且能做系統性發展的內容。依形式一再反覆實行設定在同一個階層的運動，只會令人感到痛苦而沒有任何樂趣。一般人都喜歡先設定某種目的，在「應該……」「必須……」的意識形態下採取行動。在歐洲各地只要有一個足球又有五、六名伙伴，隨即分成兩組自行訂定一個目標而開始玩起遊戲。他們懂得利用僅有的少許時間盡興地享受運動。

人本來就具有愉快地活動的基本慾望。從這一點看來運動的喜悅和享受美食的歡愉是一樣的。在健康的狀態下我們毫無忌憚，會自由選擇喜愛的食物享受餐點的美食。而健康的人從事運動時，也是自由地選擇自己愛好的運動，只要從運動中舒暢身心感到喜樂就行了。如果運動是為了某種目的會減輕興趣，並失去運動本身的意義。雖然身體某部的機能出現障礙時，為了機能回復利用運動做復健是有其意義，但健康的人除了運動員之外，利用運動為各種目的的處方是毫無意義的。

雖然醫師對病患有時必須限制其內容，但健康的人如果一味地在意攝取的營養份、卡路里不論看見何種食物，都已失去飲食的樂趣。

選擇運動時也應自由地挑選適合自己且有趣的內容。從事運動時我們所思考的第一個條件是有趣、第二是專心投入，而排泄大量的汗水亦即運動量豐富，第三是藉由反覆數次的練習使技術漸漸純熟。選擇運動時必須過濾這三大原則。

不論任何民族，對人體健康的關心自古不變。貝原益軒（1630～1714）的著作『養生訓』可說是日本這方面最古老的文獻之一。

以下簡單介紹『養生訓』的內容。將其內容依各個項目分

8 愉快的跳繩運動

析整理成下表。

內 容	所介紹的項目	百分比
1 節制內欲	98	37.83%
2 誠心養生	51	19.69%
3 身體活動	40	15.44%
4 慎 言	25	9.65%
5 養 生 觀	20	7.72%
6 預防外邪	9	3.47%
7 培養元氣	9	3.47%
8 其 他	7	2.72%

從上述的內容看來，有關身體活動只佔整體的15%。一般人一提起健康往往和運動聯想一起。特別是體育界人士應該糾正這樣的概念。人體健康除了體力之外，精神面、飲食面及其他各個方面都會對整體造成影響。

有關運動與人之間的關連應該返回原點，正視人之所以運動乃是原本具有的基本慾求。貝原益軒是出生於距今約300年前的日本江戶時代初期，他的養生之道使其延年益壽走完84歲的生涯。

隨著文明的發達現代社會的結構產生了各式各樣的變化，但人基本上的觀念不論古今從未改變，我們不可忘記隨時冷靜地正視人之所以為人的原點。

4. 身為遊戲人的運動

以往對人的本質特徵是以「智慧人」(homo sapiens)、「工作人」(homo fabers)、「遊戲人」(homo ludens)等觀點來掌握。其中「遊戲人」和運動的人特別有關。

Johan Huiziga以遊戲人（homo ludens）做為人的特徵，從遊戲的特質、遊戲的心等層面闡明了人所具有本質上的機能。

他對於遊戲做了以下的論述。

所謂遊戲是自由的行為或活動。遊戲具有規則，而規則一旦訂定後，則具有絕對性的強制力。因為，規則受到破壞時遊戲的世界即崩壞。

遊戲是和「日常生活」有所區別的特殊內容，它具有主動參與的秘密性。

Johan Huiziga並指稱在工作、買賣、政治、祭典、競技活動中人應隨時帶著遊戲（PLAY英、SPIELEN德、JOUER法）心去參與。

有關遊戲的本質在此無法詳細說明，不過，我想特別強調的是競技運動應該和Johan Huiziga所指稱的遊戲（LUDENS）的領域有所關連。

尤其是競技運動越盛行會失去遊戲的要素。但因奧林匹克運動盛會的主導，競技運動已被利用為國家的威信及商業的廣告。雖然運動設施一再擴建加大，但運動選手們被職業化之後變成利益得失的傀儡。

第一部 短跳繩運動

第一章 有關短跳繩運動的理論

1. 短跳繩運動的歷史

利用短跳繩的遊戲在世界各國自古以來盛行已久。尤其是歐洲在十九世紀初期，以德國為中心已出現了高度的技藝。

在此介紹德國於1804年由格茲·姆茲及1816年由亞恩、艾賽廉恩所出版的『青年體操』（Gymnastik für die Jugend）與『德國體操』（Die deutsche Turnkunst）的內容。

『青年體操』（Gymnastik für die Jugend） 格茲·姆茲、1804年

麻繩舞蹈（Der Tanz im Strick）

這個運動的種類非常多。並不像繩圈（Reifen）的運動只是利用腳和手臂的運動。它還具備技術性乃是手臂與全身的運動。即使只是一條麻繩（Strick）在這裡卻是神通廣大的用具。用樹木精細地鞭策而成的麻繩極為柔軟。但剛購買的麻繩未經琢磨派不上用場。使用越久的越好。在一切講究完美的英國對平淡無奇的麻繩也特別製造，外部用羊毛線覆裡而著色。麻繩的兩端附有把手。而把手的外端又附帶當麻繩旋轉時會跟著迴轉的東西。這些裝備並不一定是為應付多采變化的運動。而是預防我們擅自加長或縮短麻繩。最好只在單邊的尾端裝置這樣的把手。預防麻繩迴轉時的扭曲，只要在單邊的尾端加上把手就足夠了。如圖1的斷面圖所示。

a 是麻繩穿過後打下的繩結，這個繩結會穿進b的凹陷部

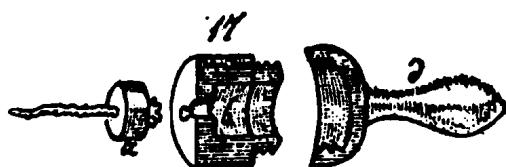


圖 1 麻繩的把手

Gymnastik für die Jugend (J, C, F, Guts Muths)

份。因此，麻繩會通過 c 的洞孔。尾端的 d 把手部份會套在 b 的上頭。其他的程序由此自然理解。演技者只要單手握住這個把手則可用另一隻手（直接握住麻繩的手）自由地縮短或加長麻繩。一般的跳躍運動是雙手握住麻繩的兩端，在跳躍時讓麻繩通過雙腳下及頭上。但如此簡單又耳熟能詳的動作卻有許多的變化。因此具備以下的課題。

1. 向前的簡單跳法 (Einfacher Durchschlag vorwärts)

身體的姿勢和繩圈的 1 號動作一樣保持筆直。

我們在這項技藝或其他技藝上，並不需要一再主張胸部朝前雙腳保持良好的姿勢。簡單的跳法 (einfacher Durchschlag) 是在各式各樣的跳躍方式中最容易的方式。演技者用雙手抓住麻繩兩端讓麻繩置於雙腳前呈圓弧狀，中間長度不長也不短。演技者踩在麻繩之上，雙手握住麻繩的位置與腰部同高，這是一般的長度。不停而順暢地讓麻繩從雙腳通過繞過背部上方，穿過頭頂再通過雙腳下，在這個循環動作中不停地揮舞麻繩且享受跳躍的樂趣必須有若干的技術。剛開始先將麻繩置於身後，再擺動手使其晃過頭上。演技者開始做跳躍動作時，必須充分地擺動麻繩才能產生跳躍運動。下面的方式是手臂和手腕最適宜做跳躍的姿勢與運動。

雙手臂在身側彎曲做輕微的運動。雙手置於腰高之前。雙

14 愉快的跳繩運動

手由上往下做畫圓運動以便充分地繞轉麻繩。課題 1 的演技在這一點有最詳細的說明。

2. 向後方的簡單跳躍法 (Einfacher Durchschlag rückwärts)

將麻繩做反方向的運動。麻繩從雙腳前方往上揚起越過頭頂往背部下方而落。接著再穿過腳底。雙手運動也呈相反動作由下往上做畫圓的動作。

3. 向前方的簡單跑跳法

這和課題 1 的技藝相同。不過，演技者要邊跑邊跳。這和課題 3 拿著繩圈相同。

4. 伴隨踏步的簡單跳法

這和拿著繩圈的運動完全相同。演技者當然要停留在所站立的場所。雙腳派上用場的舞蹈姿勢位於上空。或者在第 1 個跳躍時用第 1 的姿勢跳躍。第 2 個跳躍時用第 4 個姿勢右腳先出。第 3 個跳躍時用與第 4 個相反的狀態跳躍。亦即左腳先出。第 4 個跳躍時雙腳以第 2 個姿勢跳躍。因為這樣才可以從頭開始。而我們也可以隨意地配合。

5. 簡單的順序跳和交叉跳 (前方和後方)

這個動作有點困難。開始做跳繩的跳躍動作時，如課題 1 的動作要讓麻繩穿過雙腳下。但是，在第 2 個跳躍時手臂要交叉著跳。左手臂朝右方伸出而右手臂置於左腰附近。因此，麻繩在穿過腳下之前會在空中變換位置。前者的旋轉方式是「筆直繞轉」(Gerade)，而後者的回轉方式稱為「交叉」(Gekreuzte)。這個課題中兩者要經常交互練習。一般是先學向前方再向後方跳躍。前後方的跳躍都非常簡單。

6. 順序跳、交叉跳、二迴旋跳的變化

為了輕易地習得令人感到快適的這個課題，兒童必須學習在一次的跳躍中讓麻繩穿過腳下兩次。上述的課題之後應該可

以辦得到。換言之，已經不必要再學習打拍子了。或者也不必在呈變化的連續回轉中有確實的順序。譬如，剛開始做兩次順序跳躍再做二迴旋跳。接著改做交叉跳。然後再做用兩個簡單擺動的新組合。這些或其他的迴旋順序必須具連貫性，彷彿打拍子一樣地串連起來。

7. 和(6)同樣的運動做跑步跳躍

前述的運動確實練習後，這個運動並不困難。但必須留意不正當姿勢。

8. (6)的後方

順序或交叉跳做起來容易，但二迴旋跳卻非常困難。利用不斷的練習可以慢慢地駕輕就熟。

9. 用舞蹈的步伐做(6)的課題

我們把課題(6)做以下的變化。這時必須配合課題 4 所教導的步伐來練習。

10. 手臂交叉做一迴旋跳（交叉跳）

這個課題是讓雙手臂彼此遠離而握住麻繩。亦即使雙手臂交叉。左手在身體的右身側，右手在身體的左身側做運動。雙手並不靜止於一次手臂交叉的狀態，而是在各個麻繩的回轉之際呈交叉狀。這時一次是置於左，另一次置於右手上方。

11. 雙手交叉做一迴旋跳、跑跳

這和前面的課題採相同的方法而帶有若干的變化。演技者勿停止動作必須同時做跑步動作。這時通常會忘記身體保持良好的姿勢。

12. 二迴旋跳

做這個課題時當離地做各個跳躍時，麻繩必須通過腳下兩次。為了在雙腳落地之前使麻繩通過兩次，必須讓麻繩快速地旋轉，做起來相當困難。但不斷地練習可駕輕就熟。