

運動遊戲 1

從愉悅中鍛鍊體力

雙人運動

松浪健四郎／著
荒木祐治
李玉瓊／譯



充滿愉快、趣味才是運動！訓練兼遊戲的運動琳瑯滿目。
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！

大展 出版有限公司

雙人運動／松浪健四郎、荒木祐治著，李玉瓊譯
——初版——臺北市；大展，民84
面；公分——（運動遊戲；1）
譯自：ペアーワーク
ISBN 957-557-563-3（平裝）

1.體操 2.運動

528.93

84013206

PAIR WORK

© MATSUNAMI KENSHIROU/ARAKI YUUJI 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】

雙人運動

ISBN 957-557-563-6

原著者／松浪健四郎
編譯者／荒木祐治
編譯者／李玉瓊
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）

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

致遠一路二段12巷1號
電話／（02）8236031・8236033
傳真／（02）8272069

初版／1995年（民84年）12月

郵政劃撥／0166955-1

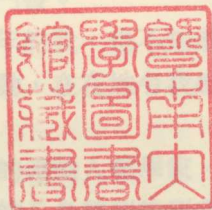
定價／160元

登記證／局版臺業字第2171號

運動遊戲 1

雙人運動

松浪健四郎／著
荒木祐治／譯
李玉瓊／譯



大展出版社有限公司

二人的力

(財)日本業餘角力協會理事長
日本加工製紙株式會社代表取締役專務

塩手滿夫

本書的兩位作者都曾經是知名的角力選手。擔任角力選手時集榮耀於一身，擁有衆多的獎杯、頭銜，而目前二位是日本角力界指導幹部。

這二位角力高手難能可貴出版了有關雙人運動的技術書。其內容是目前國內未曾發行而無與倫比的專門書。

就連在角力界混跡數十年的我，也不知道利用雙人之力可以變化出這麼多采多姿的運動，在在地令我感佩與驚訝作者二人的造詣之深。

作者二位也是廣為人知的運動人類學家，其專業的研究書已獲得相當高的評價。共著的『身體觀的研究』是人類一再思考並著手研究如何使自身更美麗的論文輯。

其研究極為獨特，書中並記載其著作的原動力，乃是他人無法比擬本書所收藏、介紹的雙人運動，不僅發揮了作者二人豐富的想像力，此番創見更得力於他們豐富的國際經驗。作者二人為了研究，經常忙中偷閒到各國視察，從這本書也可窺見其成果。

無庸贅言角力所表現的身體文化自古以來乃是以裸體格鬥



4 雙人運動

。彼此展現各自鍛鍊的身體而較勁衝力、速度及技巧，為此在鍛鍊上乃是以雙人運動及跑步為原點。

當然，不用武器只憑自己的肉體與對手格鬥的角力選手們非常瞭解肉體能力有其限度。因而才有雙人運動的發達與開發。衆所周知的全世界的角力選手，乃是利用雙人運動鍛鍊頑強的體力，本書則殷切而仔細地記載著這些實行的方法。

我們所期望的是推廣並強化屬於最古老格鬥技的角力運動，而能夠以這種形式做介紹，使世人理解角力運動所以令人歡喜的事。而且，本書的內容不限定男性，所有老弱婦孺都可練習，希望大家以「鍛鍊健康」、「鍛鍊體力」的心態善加利用。藉此不僅可令大家瞭解角力選手們平日如何鍛鍊強化體魄，也能因而讓大家對角力運動產生興趣。

總而言之，對我們角力關係者而言，讓從國際運動、民族運動的角力延伸而出的雙人運動，滲透到學校、社會等各個角落直叫人喜出望外。

我們的身體比想像地富有柔軟性並具備各種機能。但是，如果不善加利用，原有的柔軟性會僵硬化並因而喪失這些機能，甚至會造成某些身體方面的障礙。柔軟性可促進身體的血行，增進健康，然而必須藉由運動才能擁有。

不需指導者也不侷限場所，更不要任何器具的雙人運動，若能隨時隨地放輕鬆來練習，必定能增進健康又可保持年輕。

當然，雙人運動對於體重鍛鍊之類，令人瞠目咋舌的肌肉鍛鍊並沒有太大的助益。同時，這也不是雙人運動的目的。

雙人運動的目的是建立基礎體力、增強身體的柔軟性，強化持久力等做為身體機能部份的鍛鍊法。

但是，從可以愉快地鍛鍊這一點來看，沒有其他運動可與之比擬，即使有些辛苦保證你會因有同伴的練習而不覺得痛苦

，甚至感到喜樂、有趣。

我認為這乃是雙人運動最大的優點。同時，由於它的危險度非常低，從小孩至年長者或女性都可以駕輕就熟。為了健康與美容及鍛鍊體力，請務必嘗試本書所介紹的雙人運動。

我個人平日無時不刻地思索如何讓角力這種格鬥技在國內更為普及，並成為身體文化之一、人類的遺產。正當我苦思該如何推廣這個運動時，獲知二位作者的著作即將付梓而雀躍不已。將角力的訓練法濃縮成雙人運動而出版的構想不愧是作者的創見。筆者誠懇地向作者表示敬意，並代表日本業餘角力協會獻上推薦文。

平成四年春 東京・赤坂

序 文

現今有多數討厭競技或運動的年輕人，而強制他們運動也非善舉。不過，既然競技、運動在教育上具有正面的效果就應想辦法讓年輕人參與。如何促發其動機是研究者們最大的課題，直到今日為著這個目標反覆地研究更有效的方法。

人除了身為動物而有身體活動之外，也有因為是人所從事的身體活動。我們所參與的各種競技或運動是屬於後者，也有人以「身體文化」來表現。

現今社會存在著對「身體文化」缺乏興趣的年輕人，這不僅會助長人性喪失，也會產生一批對智育、德育、體育的一部份否定的人。無論如何必須讓全身精力充沛的年輕人對競技活動、運動產生興趣。

競技活動有強弱、優劣之分。其間的優劣會使年輕人產生勇氣，也帶給其努力的目標，而另一方面也可能使其喪失自信、感到自卑或形成偏頗、警扭的性格。

換言之，身體活動和學歷同樣地會影響性格形成，在教育面上有如兩刃之劍。因此，在指導之際應選擇避免優劣之差的教材。而且，沒有技術性、簡單的活動才能促使所有的兒童積極地參與。技術能力上的差異多半和基礎體力的優劣有關，因而個人的發育程度會影響之。任何人都可與高采烈地參與，同時不會呈現發育發達程度差別的身體活動才是最優秀的教材。

總而言之，如果由多數人同時參與運動，必須選擇沒有優劣之分而危險性低的運動。其中以所參與的運動對身體能造成刺激，又具有娛樂性、令人愉快的方式最佳。

基於以上的見解，我們思考不用道具、用具而能運動的方

法，並設計其教材時，長久以來做為角力的準備體操、訓練法、柔軟體操等，隨即浮現腦際。運動在可能的範圍內最好是，簡便又隨時隨地可輕易練習的方式。而有些運動必須準備道具或用具。

角力不愧是人類最原始的競技。對於如何運用身體的一切已有深入而廣泛的研究。由於其競技特性乃是以裸體彼此格鬥，因而自古以來針對身體的各項特徵進行研究。而其預備體操、訓練法、柔軟體操等精湛絕妙，幾乎無與倫比。這些運動流傳於全世界具有其國際性。

我們興緻勃勃地觀察各外國隊伍如何練習運動，並從中蒐集資料。當然，其中也添加了適合國人的方法。

人是無法獨自生存的動物。隨時都必須有夥伴的配合。正因為身邊有夥伴，才能順利地消化個人無法完成的事情。更重要的是可以因而輕易地捨棄羞恥心，並產生協調性。同時，不僅會慢慢理解與同伴相處的重要性，也可看穿同伴的個性。這些都有助於彼此理解並具有重大的社會意義。

輔助夥伴給予協助的行為乃是隨時置身於對方的立場，這也有助於藉由身體的運動建立友誼的交流。從角力競技延伸的運動就是雙人運動（Pair Work），我們把蒐集的資料發表出來，希望有更多的人因而獲益。

雙人運動在國內也有其中數項頗為流行，但是，我們未曾發覺其內容竟然如此多采多姿而豐富。

我們把雙人運動區分為四種，並添加提高其效果的創意。這四種是①富趣味性的內容 ②提高體力的訓練內容 ③屬於柔軟體操的內容 ④雙人組合的體操。

利用這四種搭配練習倍增樂趣，同時我們也顧慮到利用調和的形式進行指導。①純屬娛樂的遊戲。②雖然有點辛苦卻可

因同伴的激勵而鍛鍊的訓練法，可強化全身所有的肌肉，培養強健的體格。③對於平常鮮少活動身體的人而言可能較為吃力，不過，使肌肉、關節柔軟並促進血行，無庸置疑對健康極為有益。④培育美意識的組合體操。如何搭配①②③④而給予實施，全賴指導者的創意，不過，希望各位不要忘記其目的乃是令人對競技運動產生興趣，促使人對身體擁有自信的動機，希望能在愉快的氣氛下做練習。

在國內各個分野上都可看到體育、競技運動書的刊行。而我們發現市面上並沒有只利用雙人運動的專門書。我們想如果有這樣一本書就可隨時隨地輕易地指導他人，而積極地編輯、記述、並渴望大家多加利用。

不過，指導者如果從未身體力行而只站在教導的角度也不妥。希望指導者務必能實際地操練親身理解這些運動之後再指導他人。其中某些內容對初學者而言也許負荷太大，做起來相當艱苦。而有些運動可能因年齡的差別顯得有些困難。以遊戲而言，也許過於刺激吧。如果因雙人運動而造成受傷者，即表示沒有達成本書發行的目的。希望不要無理強求，請從簡單的項目依序指導，這乃是我們懇切的願望。

本書承蒙理解我們的要求與企劃的棒球雜誌社給予發行。在此對平常全面支援我們的著作活動的棒球雜誌社的池田恆雄會長、池田郁雄董事長表示衷心的感謝。因為，我們的研究是在棒球雜誌社的支持下才有發表的機會。

平成四年春
松浪健四郎
荒木祐治

目 錄

二人的力	3
序 文	6

第一章 愉快的遊戲・有趣的相撲

具備休閒性與訓練性的運動	14
--------------------	----

1. 拉腳相撲 / 15	2. 拉手拉腳相撲 / 17	3. 單腳跳躍手推相撲 / 19	4. 纏腿相撲 / 20	5. 單腳站立碰肩相撲 / 22	6. 蹲立拉腳相撲 / 24	7. 兔子跳相撲 / 25	8. 碰胸相撲 / 27	9. 碰膝腕相撲 / 28	10. 跪膝互推相撲 / 30	11. 壓頸競爭 / 31	12. 腳底踩踏相撲 / 33	13. 搏膝相撲 / 34	14. 手臂交抱坐式相撲 / 36	15. 鬥牛相撲 / 37	16. 車軸強拉相撲 / 39	17. 三點定位強拉相撲 / 41	18. 重心移動角力 / 42	19. 靠背角力 / 44
--------------	----------------	------------------	--------------	------------------	----------------	---------------	--------------	---------------	-----------------	---------------	-----------------	---------------	-------------------	---------------	-----------------	-------------------	-----------------	---------------

小知識——暖身運動 / 15	跳躍 / 17	下肢 / 18	大腿肌 / 20	大臀肌 / 22	巧緻性 / 23	慣用腳 / 25	握力 / 26	關節打撲 / 28	扭傷 / 30	壓迫骨折 / 31	鞭打症 / 33	休養運動 / 34	Osgood—Schlatter病 / 36	運動神經 / 37	鎖骨骨折 / 39	協同肌 / 40	脫臼的定義 / 42	氣質 / 43	強制運動 / 45
----------------	---------	---------	----------	----------	----------	----------	---------	-----------	---------	-----------	----------	-----------	------------------------	-----------	-----------	----------	------------	---------	-----------

第二章 愉快練習的近代訓練法

遊樂其中的訓練法	48
----------------	----

1. 躺臥推壓(A) / 49	2. 躺臥推壓(B) / 51	3. 平行棒伏地挺身 / 53	4. 雙重橋伏地挺身 / 56	5. 親子伏地挺身 /
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-------------

58 6.手推車伏地挺身/60 7.人體起重機/62 8.人體舉高/64 9.倒立伏地挺身/66 10.搖搖晃晃倒立/68 11.機器人擴張臂/70 12.木棒人抬舉/72 13.頸垂懸/73 14.腹肌活塞/75 15.飛鳥/77 16.特技騎士/79 17.烏龜翹翹板/80 18.乘膝腹肌/82 19.對坐挺起上半身/84 20.背肌蝴蝶運動(A)/85 21.背肌蝴蝶運動(B)/86 22.背後上體翹起/88 23.劈腰上體抬起/89 24.夾剪刀/91 25.空中腰剪刀/93 26.人體翹翹板(A)/95 27.人體翹翹板(B)/96 28.跪膝/97 29.膜拜上體抬起/99 30.臥地拱橋/101 31.載人劈腰/103 32.雙膝舉高機/105 33.高加索舞蹈/106 34.躺臥活塞/108 35.躺臥W活塞/111 36.站立升降電梯(A)/112 站立升降電梯(B)/113 37.起立運動/115 38.稻草人相撲/116 39.拱橋機器/118 40.安全拱橋/120 41.頸後加擊(A)/122 42.頸後加擊(B)/123

小知識——Isometric Exercise/49 脊柱/51 集中法/53 阿吶的呼吸/55 阿基里斯腱/57 心肺機能/60 大胸肌/62 Acrobatic feat/64 瞬發力/66 運力運動/68 倒立/69 肌收縮的種類/71 肌肉的三種類/73 垂懸/75 外腹斜肌/76 調整力/78 脊髓/80 重心/82 平衡感覺/83 腰肌/85 Rehabilitation/87 背肌力/89 骨關節/91 肌速度/93 肌持久力/95 舒伸反射/97 徒手抵抗/99 巧緻運動/101 鬆弛運動/102 舒展體操/104 腳肌力/106 規律/108 心態飽和/110 Interval Training/112 橫紋肌/114 行動體力/116 交叉訓練法

/118	屈伸	/120	延髓	/121	頸	/123	肌痙攣	/124
------	----	------	----	------	---	------	-----	------

第三章 柔軟體操可廣泛運用

柔軟性最好能持之以恆	126
------------	-----

1.按肩拱橋	/127	2.跪膝搭肩拱橋	/128	3.抱膝搭肩拱橋	/130	4.回教膜拜式伸肩	/131	5.隨風搖曳的雌蕊	/132	6.手舉萬歲上體反翹	/133	7.跨坐上體反翹	/135	8.跳欄式壓肩體前屈	/137	9.對面體前屈翹翹板	/139	10.大餅包小餅	/141	11.後部腳肌舒展	/142	12.海軍刀舒展體操	/144	13.弓狀舒展體操	/145	14.直立天鵝舒展體操	/147	15.上體反翹舒展體操	/148	16.拉起舒展體操	/150	17.背面雙手互拉	/152	18.屈膝背面雙手互拉	/153	19.單腳站立前屈舒展體操	/155	20.單腳站立扛肩舒展體操	/157	21.單腳站立L字型舒展體操	/159	22.雙手交握側屈舒展體操	/160	23.互拉上體側屈	/161	24.扛肩抬高	/163
--------	------	----------	------	----------	------	-----------	------	-----------	------	------------	------	----------	------	------------	------	------------	------	----------	------	-----------	------	------------	------	-----------	------	-------------	------	-------------	------	-----------	------	-----------	------	-------------	------	---------------	------	---------------	------	----------------	------	---------------	------	-----------	------	---------	------

小知識——身體感覺	/127	僧帽肌	/128	膝關節	/129	肩甲骨	/131	肩關節脫臼	/132	絕對肌力	/133	積極的休養法	/135	胸廓	/136	跳欄賽跑	/139	急性關節炎	/140	痛覺	/142	運動按摩	/144	JACKKNIF	/145	脊柱彎曲	/146	脊髓反射	/148	延髓的機能	/150	變型性關節炎	/152	拮抗肌	/153	血腫	/155	三角肌	/157	內腹斜肌	/158	肉裂	/160	無條件反射	/161	腓腹肌的「痙攣」	/163	「痙攣」「肌痛」的預防	/164
-----------	------	-----	------	-----	------	-----	------	-------	------	------	------	--------	------	----	------	------	------	-------	------	----	------	------	------	----------	------	------	------	------	------	-------	------	--------	------	-----	------	----	------	-----	------	------	------	----	------	-------	------	----------	------	-------------	------

第四章 多采多姿的二人組體操

增強運動意欲的二人組體操 166

1. 抱轉運動/167 2. 倒立扛起回轉/169 3. 人體回轉車輪/170 4. 馬上倒立回轉/172 5. 太鼓橋後擲/173 6. 背負空中回轉/174 7. 後擲回轉/176 8. 空中反轉盪鞦韆/178 9. 溜滑梯後方空中反轉/180 10. 腰部起重後方空中反轉/182 11. 人體四肢吊籃/184 12. 人體四肢吊天花板/185 13. 互插兩腋合胸/187 14. L字形抱起頸後加擊/190 15. 背面拱橋伸肩/191 16. 馬上平衡前轉/192 17. 馬上平衡後轉/194

小知識——三半規管/167 眩暈(目眩)/169 回轉運動/170 脈搏/171 鞍馬/173 急性腰痛症/174 大腿屈肌群的「痙攣」/176 運動競技與「足痛」/177 氣勢/179 安靜時狀態/182 腦震盪/184 護身守勢/185 競技運動障礙的定義/186 營養素/189 打撲傷(撞傷)/190 整理運動/192 呼吸運動/194

全身骨骼肌肉圖 196

第一章

愉快的遊戲 有趣的相撲

具備休閒性與訓練性的運動

分佈在世界各地的衆多民族幾乎都有其民族特有的相撲運動與舞蹈。這乃是各民族傳統的身體文化財產，也是象徵民族情結的祭典的儀式。

相撲或角力等格鬥技無庸贅言是二人徒手交戰。其中摻雜著勝負的神秘性，而帶有被神聖化的印象。因此，深受任何地域民族的喜愛，尤其是男性們的歡迎。

在此所介紹的遊戲或相撲，並非攸關勝敗的競技，純屬遊戲性的運動。正因為如此，必須考慮到簡便性、危險度低、訓練的輔助性高並兼顧愉快、有趣等要素。同時，為了因應國際化社會的需要，我們蒐集世界各地都能指導而被接納的內容並給予修飾。

當然若要使兒童積極地參與，必須具備愉快、有趣的要素。雙人運動所要求的同伴並非機械式做動作的人，而是彷彿朋友一樣的夥伴。和自己的朋友玩遊戲、做相撲運動一定倍覺樂趣。而且，完全不重視其中的勝敗優劣，自然可使人輕易地樂在其中。

身體文化是全世界的共通語言。我們深信雙人運動所構成的遊戲或相撲，一定可以獲得世界所有民族們的喜愛。只有簡單的規則並不需要準備器具、道具，只要有兩人，隨時隨地都能盡興其中。

而富於遊戲性的運動中應該也有其某種形成的有效性。本書所介紹的雙人運動純粹是享受遊戲、愉快地做相撲運動，並充分包含強化身體各部份的訓練性。

一般而言，格鬥技是過於激烈的運動。而雙人運動的相撲

、遊戲排除了幾乎可能的危險性，是最為安全的運動。我們誠心渴望從幼兒至婦女所有的人都能熟習雙人運動，因此，我們蒐集並考察這類遊戲與相撲做為休閒活動之一。

在動手處理某事之前不妨利用這裡所介紹的遊戲或相撲做為暖身運動的材料，把它們應用在您的生活上吧。

小 知 識

暖身運動

心理學上通常譯為「提神」是指戰勝精神上、身體上的惰性。譬如，睡醒後、長期休息之後，一般以為作業效率會提高，其實反而提不起勁無法達到效率。這乃是因為睡眠或休息的惰性使然，為了戰勝這個怠惰的必須「提神」。改變不同的作業時也是一樣。

一般在競技上暖身運動是表示準備運動，是在開始劇烈運動之前為身心的準備所做的柔軟運動。任何人都瞭解暖身運動的必要性，然而其效果卻無科學上的根據。但是，這個運動可避免身體受到傷害、做為身心的準備。

如果運動中發生問題，乃是事前有無暖身運動的問題。在做任何競技之間一定要做暖身運動。

1 拉腳相撲

《方法》

彼此伸直左或右腳，緊緊握住對方的腳腕。保持這樣的姿勢互相推擠、拉扯、抬高、壓下、扭轉，自由自在地做各種動