

田徑賽的理論與實際

謝似顏 著



上海明書店印行

謝似顏著

田徑賽的理論與實際

上海開明書店發行

一九二七年八月初版

版權所有

著者 謝 似 顏

發行者 開 明 書 店

發 行 所 上 海 望 平 街 開 明 書 店
一 六 五 號

田徑賽的理論與實際 實價大洋壹元 外埠酌加
寄費運費

發刊前告讀者的話

發刊前告讀者的話

(1)

在相沿幾千年「尙文輕武」成爲習慣的民族裏，「尙武」的責任，幾乎完全操在要錢不要命的江湖賣技者的手中。社會上對於這類「尙武」者既然輕視，那一般爲社會崇拜的「尙文」的士大夫，更是置之不齒。「識丁爲貴，挽弓爲賤。」於是社會上發生兩種很奇異的現象：

(1) 吟弄風花雪月，畢生做些非科學的議論，養成民族思想上的籠統和武斷。
(2) 描寫窮愁老病，前人對於這種的文辭，淋漓盡致，造成民族身體上的殘缺和惡劣。

民族既偏嗜虛僞和疾病的文學，不提倡確實和健康的文學，所以翻開中國數千年的哲學文學和一切作品，對於體育上有系統的著述，非但是「僅有」或者竟可說是「絕

無。」在這幾千年積重難返底下，要想提醒民衆的耳目，喚起民衆的精神，實苦於無所憑藉。

反過來，翻開西洋的歷史第一頁就是文化燦爛以競技會紀年的希臘。因自己民族發現缺點，故國家被亡於羅馬，而文化被壓於希伯來。到十五世紀方有文藝復興之發生，一直到了十九世紀，又發生身體復興的潮流。雖然是起伏無常，畢竟民衆對於體育，已有多大的覺悟和充分的發展。

開關以來，身體復興的潮流輸入中國，學校也加入體育一科，但既沒有歷史上的憑藉，又不是民衆的覺悟；況且擔任此科的人，自身尚且沒有明瞭的見解，和堅強的意志，那裏有學理的研究？一味祇是形式的模仿。施的受的兩方面，都不感到十分需要，怎樣能得到社會的信仰？那結果何怪其然。

中山先生再三鄭重的告訴我們：「我民族已由四萬萬遞降至三萬萬一千萬，」我們推想這九千萬減少的原因，戰爭自殺等類，雖沒有精密的統計，但敢武斷說一句決沒

有這樣巨大的數目，則疾病死亡率的增加，何等可怕！即退一步而言，我們民族量的方面的減少，固足痛心，而民族質的方面的惡劣，尤為慘目。我們立在十字街頭，冷眼觀察，平心批評，那面目憔悴，身體歪斜，以及駝背平胸種種奇形怪狀，未有不為之痛哭流涕長太息者也！

社會的建設，不是靠民衆的精神和體力嗎？這般病態的民衆，在積極方面，使生活圈內各種事業能率的不向上。因此，產業的生殖和品性的修養，均蒙莫大的損失；在消極方面，使人類性情的憂鬱，民衆生活的墮落，其結果必歸於種族的淘汰，這是何等危險的事呵？

我感到介紹體育書的必要，故百忙之餘草此一書。惟本書目的，單講體育中的競技一部分。競技的長處，能使身體機敏耐久，和野蠻人一般。因我們腦經越求文明，而身體則希望野蠻，這便是十九世紀潮流復古而得解放的意思。

競技會的獎賞，不足以滿競技者的慾望，競技者的慾望，乃是發揮生活力的成績，這

種生活力的成績，乃是競技者人格的表現。故凡學業不佳，品性不良者，不得參加競技會。而社會和學校當局者，因要提倡競技，特別造成競技員的階級制度；這雖能救急於一時，而流弊至於無窮。著者以爲這種「利未見而害已顯」的事情，願與國內體育家和教育家禁絕之。

至於本書文字的粗糙，那是表現著者個性的本色。如賜教言，當於再版時更正。十六年六月六日，謝似顏作於西子湖濱浙江省立公衆運動場。

本書脫藁以後，蒙第一中學體育主任陳柏青先生意義上加以補充，從事師範教育十年以上的金鑑仙先生文字上加以修正，書此數語，以誌感謝。

凡 例

凡

(1) 本書自民國十六年一月起稿至五月脫稿，其間不過五個月的光陰，而且自四月間接辦浙江省立公衆運動場以來，從朝至晚忙得不得了，是百忙之餘的著作。其中錯誤遺失的地方，既沒有細心的覆看，又沒有餘暇的校對，務望海內名達專家赤裸裸的賜教，則重版時得以改刪增補，不勝幸甚。

例

(2) 本書是著者在留日時代，師友所指示和自己所採錄與譯述的，搜集雖十年之久，而整理不過五月。自知冒昧從事，但看了日本競技界加速度的進步和普及，現在的成績已與國際競技會開始時相伯仲。回顧國中，酣夢未醒，鼎鼎大名的教育家，對於競技屢有懷疑之言論，甚至發生競技有害身體之主張。所以不嫌譴陋，竟敢出版。

(3) 本書文字務求簡淨，但描寫身體動作，雖一等名手也覺爲難，況著者之不學，更

屬擔重力輕，不勝其任。惟目的在求讀者之明瞭，故句少不明瞭，寧可句多，字少不明瞭，寧可字多。因求明瞭却把字句增多，所以書中屢有反覆字句使人起厭惡之心。惟望讀者諒其苦衷而恕之。

(4) 競技是人類本能的慾望，我們提倡競技固該有廣汎的普及，但事實上不得不首推學校中的學生。因此本書內凡關於英文者均依原文抄錄，不加翻譯。

(5) 競技是體育中的一部分，不是體育全部。此書出版後，若能得海內教育家的指導，著者將從事體育學體育史以及關於運動上的生理衛生等著作，使國民了解競技在體育中的位置。

(6) 本書極注意人格的修養和練習的順序，自信對於競技毫無流弊，若有練習不依順序，身體上發生故障，務請賜教。惟對於競技毫無興趣和智識，袖手批評競技有害的先生們，請免開尊口。因這一般是競技界的唯一障礙物。

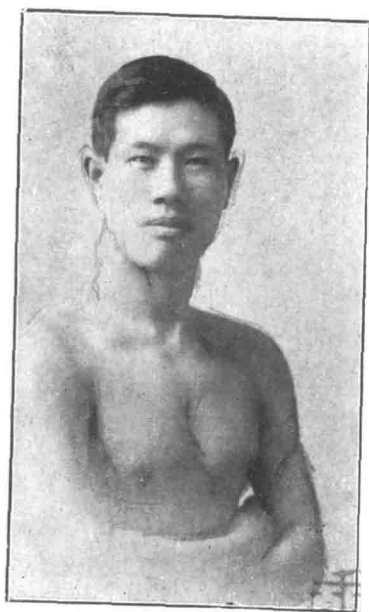
(7) 關於競技有一點貢獻者均加採取，故本書末張附參考書一表，惟其中參考

最有益於本書者爲美人 Murphy 所著之“Athletic Training”和日本人野口源三郎所著之陸上競技法兩書，野口先生爲著者受業師，爲日本競技界之指導者，獲益更多。特識數語，以表敬意。

(8) 著者極願以誠懇的態度，與讀者相見，故對於競技員的品性，不啻言之再三。此後各學校體育教師對於競技，應當有相當的留意和訓練，惟學生對於體育教師亦不可過於苛求。吾師野口先生雖爲競技界的先輩，然他的技術多不如學生，但不愧爲日本競技界的指導者。青出於藍而勝於藍，願青年同學牢記著這一句的古訓。

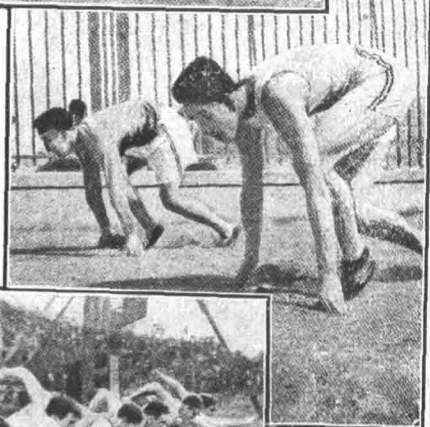
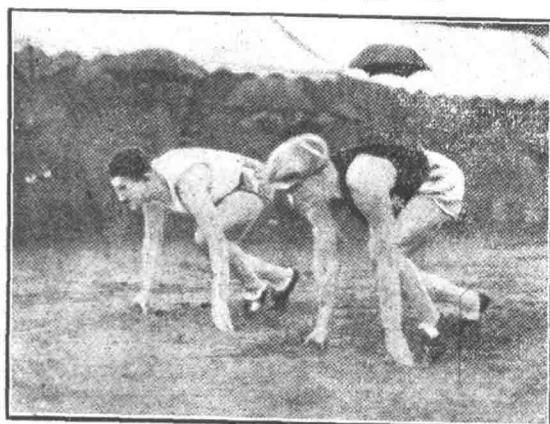
(9) 日本競技界在我們看起來，已覺得望塵莫及，但他們自己還說是幼稚時代，我們今日的競技界，竟不會受胎。著者此書，倘若競技界認爲一個媒介，實著者莫大之榮幸。

(10) 本書爲初學者設法，下筆力求淺近，如有專家賜教，亦著者莫大之希望。

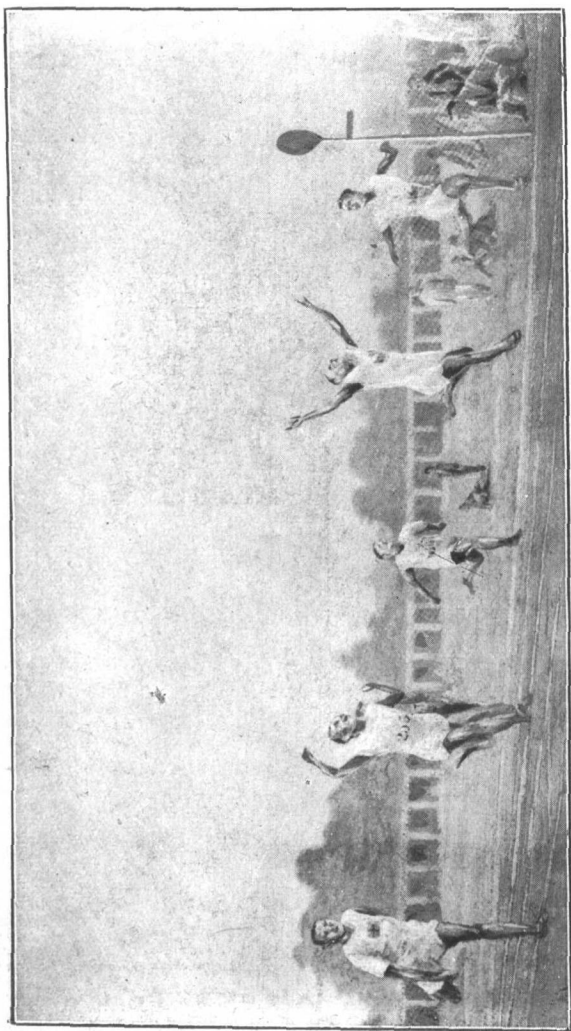


生先顏似謝者著書本

(一) 短 距 離 競 走



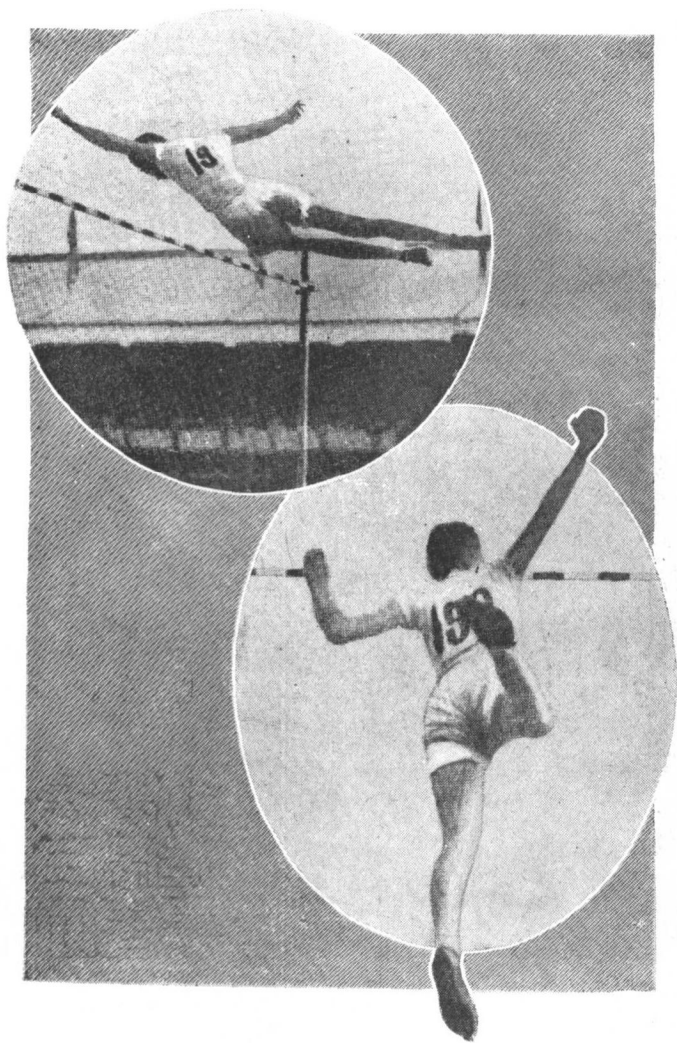
(二) 走 競 離 距 短



(一) 勢 姿 的 跳 高 走



(二) 勢 姿 的 跳 高 走



(三) 勢 姿 的 跳 高 走



(一) 跳 高 棒

