游泳術

游泳術

浙江編譯局印行

中華民國九年六月初版

游泳術全一冊

定價大洋六角

譯者　諸暨孟晉

校勘者　武進孫掞

發行者　浙江編譯局
上海三馬路畫錦里
西面西鼎新里

印刷者　國光印刷局

版權所有

游泳術序言

人欲鍛鍊身體使由弱而强、必習體育。體育之運動於陸地者、方法頗多、譯著甚富。然體育、豈獨陸地運動已哉。汪洋巨浸、波濤洶湧、能於其中、載沉載浮、以游以泳、於鍛鍊身體、俾益良多。文明國人、於夏秋之時、多就海水浴以爲樂。體育家於運動競爭之際、多於游泳一科取勝、而我國則多不甚注意。觀於前三次之遠東運動會、我國人於游泳一門、能有勝之者乎。其故無他、此無專門書籍以資研究耳。抑近來國家多故、世亂頻仍、用兵者多籍海軍以克敵。而我國海軍人材、寥若晨星。游泳實爲海軍人材之基礎。諸暨孟晉君譯游泳術成、而屬予爲之序。自愧不文、因誌數言、以弁其端。

中華民國第一庚申夏日醒公序

實驗游泳術

目次

第一章
第一節　游泳之教育的價值
第一　游泳之實質的價值
第二　游泳之形式的價值
第三　游泳與身體之保護
第四　我國學校與游泳科
第二節　浮力之研究
第一　游泳與浮力
第二　浮力與呼吸作用
第二章　游泳法之區別

第三章 實際論
第一節 游泳法之順序
第一 浮體練習
第二 器物之利用
一 固定之器物
二 移動之器物
三 利用器物上肢之練習
第三 犬搔游
第四 下肢之練習
一 扇脚
二 繼扇
三 蹙脚

四　繼脚
第二節　橫體之游法
第一　橫體之姿勢
第二　一重伸
第三　二重伸
第四　兩手伸
第五　繼手伸
第六　拔手伸
一　拔手伸
二　單拔手
三　單拔手一重伸
四　單拔手二重伸

第三節　平體之泳法
第一　平體之姿勢
第二　平伸
第三　兩輪伸
第四　拔手
一　大拔手
二　小拔手
三　兩拔手
第四節　立體之游法
第一立體之姿勢
第二立游
一　仰浮身

二　卷脚
三　立浮
第五節　平體之泳法
第一　水中平體之姿勢
第二　平伸
第三　蹴伸
一　單足蹴伸
二　單足兩輪蹴伸
三　兩足蹴伸
四　兩足兩輪蹴伸
第四　兩輪伸
第六節　橫體之泳法

第一 水中橫體之姿勢
第二 一重伸
第三 兩手伸
第四 繼手伸
第七節 各種游泳法之優劣
第一 下肢之運動
一 扇脚
二 繼扇繼脚
第二 各種游泳法
一 一重伸
二 二重伸
三 兩手伸繼手伸

四　拔手伸
五　平伸兩輪伸
六　大拔手兩拔手
七　立游
八　仰浮身
第八節　躍入法
第一　直立跳
第二　逆下跳
第三　躍入上各種之注意
第九節　潛水法
第一　潛水法其一
第二　潛水法其二

第三 浮水法
第四 潛水上之心得
第四章 游泳科教授上之注意
第一節 游泳上之一般的注意
第一 游泳前應注意之各點
第二 游泳中之注意
第三 游泳後之注意
第四 場所之注意
第五 深淺並水勢之識別
第六 體質並年齡
第七 游泳之時季及時刻與水之溫度
第八 水勢與游泳法之變化

一　靜水
二　流水
三　溜水
四　波浪及渦
第九　事變與注意
第二節　教授者之一般的注意
第一　教授者之心得
第二　監督之方法
第三　救護法
一　救溺者之時
二　對於溺者之應用法
A　吐水法

B 人工呼吸法其一
C 人工呼吸法其二
第四 渡船之心得
第五 教授之一般方法
第三節 入水前後之體操法
第五章 游泳與遊戲
第一節 遊戲之必要
第二節 遊戲之種類
第一 水合戰
第二 捉鬼
第三 投球及送旗
第四 千鳥競爭

第五　潛波　乘波
第六　遠游
第七　遠泳
第八　游泳競爭
第九　游泳教練
『附』奪西瓜　水上寫字
第六章　游泳場之設備
第一節　游泳場之選擇
第一　水之性質
第二　水之深淺
第三　波浪與流勢
第四　水底

第五　水面之周圍
第二節　游泳場之設備
第一　小屋
第二　水中之設備

實驗游泳術

諸暨 孟晉翻譯
武進 孫掞校訂

第一章 總論

第一節 游泳之教育的價值

第一 游泳之實質的價值

游泳與拳術或打球、以及不論何種運動、其精神上之事、姑不具論。而其目的、要皆以身體之强健是期。惟欲應此目的、毫無偏倚、使全身得收圓滿之效果者、殊屬不可多得。無已、其惟游泳乎。

茲欲說明游泳術、可大別之爲二。卽上肢之運動、與下肢之運動。是就上肢之運動言之、以臂之屈伸運動爲多。其他則臂之側開、臂之回轉等屬之。次言下肢之運動、大率與徒步運動相同。而要以脚之屈伸運動爲多。