

手巾體操法

吳縣王懷琪編輯

手巾體操法

商務印書館出版

女子手巾體操

一冊

二角

王懷琪譯 神經

衰弱爲女子通病。究其

原因。皆由不研究體育所致。

是書分十三節。輕而易舉。苟能按

日行之。未嘗間斷。不特疾病可祛。且

能增進天賦之機能。誠女界最簡易

之體育書也。

商務印書館出版

元(498)

中華民國十年十月三初版

(手巾體操法一冊)

(每冊定價大洋貳角伍分)

(外埠酌加運費匯費)

編纂者 吳縣 王懷琪

發行者 商務印書館

印刷所 上海北河南路北首寶山路 商務印書館

總發行所 上海棋盤街中市 商務印書館

分售處 商務印書館分館

長沙 常德 成都 重慶 瀘縣 福州
廣州 潮州 香港 桂林 梧州 雲南
貴陽 張家口 新嘉坡

★此書有著作權翻印必究★

序

同學王君懷琪。研究體育。編輯宏富。於注重國技外。尤多特殊材料。不限於學校體操用也。個人家庭。各適其宜。其用心於體育。謂非別具苦衷乎。近又以手巾體操稿見示。悉已實驗而見效者。行將付梓。句爲序言。余不文。又不敢辭。而空泛稱揚之語。更非余贈序於人之素志。無已。請一抒鄙見。以告同志可乎。夫今日之所謂體育者。已公認於教育上占一重要地位。人云亦云。惟新是圖。然而無理解可乎。無統系可乎。無理解則不能證明其事實。無統系則不能貫徹其根本。紛雜離奇。盲人瞎馬。尙何重要之足云。試就本地風光。進論編輯之事。我國自有體育書出現。在十年前。徐氏卓呆其第一人也。當時類皆譯述。東西洋原本。縱然依樣葫蘆。實際上尙不乏可採處。惟於理論上鮮研究耳。迨至今日。口頭禪之新潮流澎湃而來。時時震盪於吾耳鼓者。不外乎新體育新研究新材料之種種。然而無書可考。無理可尋。一二學士。從歐美體育畢業歸來。大都。不知本國文字爲何物。而對於一般不識蟹行文之同胞。又鄙棄之爲不足。

教。噫。提倡體育。何等責任。不速從事於明瞭的編輯。而徒以口頭禪相傲。是直無心。烏得爲新。然則今日之所謂新體育者。吾人可不大大覺悟。斷非口頭禪可以了事。所最急要者。當以忠實之精神。根據最新學理。編輯有統系有價值之圖書。或雜誌。餽餉國人。方有實益。而能任此者。以余之所知。在江蘇言。惟郝君伯陽。朱君霞邨。足以當之。歐美人嘗因中國無體育雜誌。詆謂中國體育不能發達之因。郝君朱君。遊學海外多年。諒亦耳聞之熟矣。急起直追。匪他人任非然者。以江蘇提倡新體育之發源地。而出版物僅一種。陳舊乾枯之體育界。不將貽辱於江蘇乎。信筆揮來。不禁感慨係之。王君此編。是一種應用的教材。亦無理解統系之可言。惟能就自己所得。載之於篇。出而就正有道。無論其有無價值。要亦爲個人研究上進步之機。較之口頭禪之表示者。不已高出一等乎。南窗靜坐。沈寂無聊。謹敘數言如是。

中華民國八年夏正己未六月吳興徐一冰

自序

手巾體操。爲輕器械體操之一種。方法簡易。器具便利。而效力至大。既適於男子。尤合於女子之練習。爲學校與家庭最適宜。最有益之體操也。若於入浴之前練習一次。使毛孔開通。排泄較易。然後以冷水或溫水沐之。不但身體清潔。卽精神上亦甚覺愉快。出浴後再練習一次。能增高體溫。使寒氣不易侵入。若能常時練習。其功效在彈簧繩之上。蓋繩是鋼質製成。爲物力的運動。而其反抗力甚強。力弱者習之。益少害多。強有力者。或能行之。此種手巾體操。則爲體力的運動。故無論強者弱者。各依自己之能力。均可練習。得保身體健全之幸福。懷琪編此操法。已有數載。經各地學校之試驗。屢次改正。幸無困難之處。上海澄衷學校與愛國女學

校曾採取之。以爲中等學校體操科之教材。經諸體育家贊許。謂爲可用。唯是倉卒成書。仍恐未能完備。爰乘課暇。搜集原稿。編成小冊。質諸海內同志。願得互相商榷。倘亦有以進而教之者。歟。中華民國七年孟秋吳縣王懷琪序於南京江蘇省立第一中學
校體育部

凡例

一手巾體操法。係懷琪數載教授之心得所編成。爲家庭與男女中學輕器械體操中。良好之練習。

一本書所載之手巾操法。卽未曾習過體操者。亦易於領會。按圖索說。卽能演習。

一本書演習順序。悉由簡入難。先各個。後連續。學者依次習練。毫無困難。

一個人練習。可弗呼唱。數卽唱團體練習。因爲動作整齊起見。故宜呼唱。然有時如首胸、腹腰、呼吸等運動。亦不宜呼唱。應默唱。或由教師代唱。

一學校練習。程度適於中學師範之用。年齡宜在十六歲以上。

一 全書計次序有八。每一次序有十一種運動。按照瑞典式順序編定。

一 每次序演習之前。宜行深呼吸若干次。

一 此種體操之練習。學者緊要注意點有二。

(甲) 兩手握拳。宜用力握固。

(乙) 兩臂宜挺直。用力互相抵抗。使手巾時時張直。弗鬆。

一 此種體操之練習器械。即吾人平常所用之洗面手巾。又名毛巾或用堅韌之布代之亦可。惟長須有二尺五寸。寬須在一尺以外。

一 手巾之兩端斜角。宜各作一結。以便演習時握於手中。免有脫

落之慮。

一 預備練習握巾方法。先將手巾之兩結。分納於兩拳之中。拳用

力握固。

按拳握固之一方法。似與練習彈簧啞鈴之一方法相同。

兩臂用力向左右分開。

兩臂離

五身
寸旁
計約

使手巾張直成水平線

張按平兩一臂用法與力練五習相彈抵贅抗繩將之手巾

異無橫於腹前肩挺後腹挺出

一此種體操之順序列左

一準備運動

二頭部運動

三挺胸運動

四上肢運動

五平均運動

六肩部運動

七腹部運動

八腰部運動

九快速運動

十舒緩運動

十一呼吸運動

圖稱名部各體身



圖稱名出足



圖稱名臂舉



圖稱名脚舉



手巾體操法

目錄

頁數

第一次序	各個演習	一
第二次序	各個演習	八
第三次序	連續演習	一五
第四次序	連續演習	二七
第五次序	各個演習	三七
第六次序	各個演習	四五
第七次序	連續演習	五三
第八次序	連續演習	六六

手巾體操法

第一次序 各個演習

第一運動 二八動作

預備

直立姿勢。兩手各執手

巾之一角。兩臂用力將

手巾張直。臂挺直。垂於

身前之兩旁。手掌心向後、

於腹前如第一圖。

動作

(一) 兩臂向上舉。

同時兩足跟提

起。如第二圖。

手巾體操法



第一圖



第二圖

(二) 兩臂下垂。兩足跟放下。如第二圖。

第二運動 二八動作

預備 同前。如第一圖。

動作

(一) 兩臂上屈。前掌、手、心、向

胸平橫於頭向左屈。如

第三圖。

(二) 兩臂下垂。頭復正。

如第一圖。

(三) 兩臂上屈。頭向右屈。

(四) 兩臂下垂。頭復正。

第三運動 二八動作

預備

直立姿勢。兩臂屈於肩前。兩拳肘掌向心下、手對、巾拳圍孔於正頭對後、肩如



圖 三 第

第四圖。

(一) 兩臂肘向後挺。兩

拳向左右分開。向掌前

手巾平橫同時左足

向前出一步。足尖胸

部向前挺出。如第五

圖。

(二) 兩臂與左足及胸

部還原。如第四圖。

(三) 與(一)同。惟換右足向前出一步。

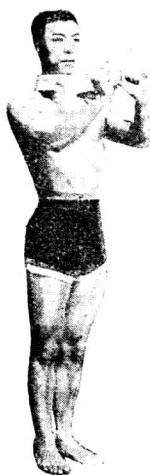
(四) 兩臂與右足及胸部還原。

第四運動 二八動作

手巾體操法



圖五第



圖四第

預備 直立姿勢。兩臂上屈。心掌

向
前、手巾平
橫於胸前、

動作 (一) 右臂肩前平屈。左

臂向左伸。如第六圖。

(二) 左臂肩前平屈。右

臂向右伸。

第五運動 二八動作

預備 直立姿勢。如第一圖。

動作 (一) 兩臂向上舉。同時左腿屈膝向前舉。

(二) 兩臂向前舉。同時左膝伸直。腿仍前舉。右膝屈。

(三) 復(一)之姿勢。

(四) 兩臂下垂。左腿還原。



圖 六 第

(五) 兩臂向上舉。同時右腿屈膝向前舉。

(六) 兩臂向前舉。同時右膝伸直。腿仍前舉。左膝屈。

(七) 復(五)之姿勢。

(八) 兩臂下垂。右腿還原。

第六運動 二八動作

預備 同前。

動作 (一) 兩臂向前舉。

(二) 兩臂向上舉。

(三) 兩臂復前舉。

(四) 兩臂下垂。

第七運動 二八動作

預備 兩足向左右分開一步。兩臂下垂於身旁。