

體育小叢書

毽賽

商務印書館發行

體育小叢書

賽

健

徐震池著

商務印書館發行

中華民國二十一年五月初版

 ** 有 所 權 版 **
 ** 究 必 印 翻 **

體 育 叢 書
小 叢 書
毽 賽
一
冊

(10111)

每冊定價大洋叁角

外埠酌加運費匯費

著者 徐震池

發行人 王雲五
上海河南路五

印刷所
商務印書館
上海河南路

發行所
上海商務印書館及各埠

序

曩時長廣州市立師範學校，與諸同學研究兒童心理，以中國固有各種遊戲極有研究之價值，乃從事搜集，得百數十種，復加以改良，以求適用；將欲付梓，而全稿失於兵燹之亂，至今惋惜不置。蓋邇來歐美遊戲之傳入中國者多矣，但非有廣闊之場，極昂之具不行，於鄉村學校，勢難普及；而中國之遊戲亦多缺乏團體精神，且往往帶有賭博性質，故非改良不可。近來有志之士，亦有從事於改良者；但除一二人竭力提倡外，尙未多覩。今徐君震池有見及此，毅然以改良中國遊戲自任，於編

輯南洋週刊之暇，先述毬賽一種，計畫周詳，長幼咸宜。夫毬雖小道，要亦國粹之一，國人均有提倡發揚之責。苟能普及全國，則其有助於國人，良足多也。余深慶徐君發揚國粹之功，因樂爲之序如此。

民國十四年五月，杜定友序於南洋大學校圖書館。

緒言

在我們廣闊的中國裏，無論在何時，到何地，都可以遇見一些兒童，相聚踢毽；因為踢毽係我國最普通的遊戲之一種，而且簡便有趣，所以習者極多。但一般人於少年期內，雖喜歡賽踢，一到成年，便裹足不爲了；不但裹足不爲，還要說一句：『毽賽屬於兒童遊戲，不合大人；且玩物喪志，無益身心，故成年之後，不宜再習，不當再習。』殊不知功效積自細微，教育利在普及，我們鍛煉身心正是一般無二的。今日毽戲在各地既極時尙，又何妨順勢提倡，並加以完善的改革，作爲競賽，使全國人

民在體，羣，德，智，美，五育上，自然而然，得到絕大的利益。一般人不肯提倡，反說玩物喪志，無益身心，真是豈有此理！

要之，毬賽是一種極有益的正当娛樂，輕而易舉，婦孺俱宜，風雨無阻，人數不拘，占地狹小，費錢無多。如果真能盛行於社會上，或家庭中，學校中，必有一日——我想必有這一日——孱弱者強壯（體育），獨樂者樂羣（羣育），愚蠢者機智（智育），放蕩者恬靜（德育），板滯者活潑（美育）。又就著者平時的觀察看起來，善踢毬的人大都足部長強，身體因之亦長強；而心及目則因運用日久，異常靈敏；由是更可知踢毬實爲需用足力，心

力，目力之各項運動的基本練習，有提倡之必要。

武進沙濤君著有踢毽術一書（商務印書館出版），詳載各種遊戲方法，至爲完善。現在爲避免重複起見，專就競賽方面立論，詳訂法則，供全國學校採用，即名踢毽賽。至於其中的競賽甲各節，係節錄（並加修正）自商務印書館學生雜誌十一卷二號拙著毽子競賽的。著者素來提倡國粹，以抵制列强的文化侵略；國中不少愛國志士，同道爲謀，觀此會不油然而感嗎？

毬賽

目次

毬及鞋 (附圖)	一
踢毬法	五
一 踢毬式 (附圖)	五
二 練習及宜忌	一一
競賽甲——方形競賽	一五
一 毬場 (附圖)	一六
二 毬員 (附圖)	一七

三	競賽·····	一九
四	公正人及記錄員 (附圖) ·····	三二
五	變通比賽 (附圖) ·····	三六
競賽乙	— 矩形競賽 ·····	三八
一	毬場 (附圖) ·····	三九
二	毬員 ·····	四一
三	競賽 (附圖) ·····	四一
四	踢毬方法 (附圖) ·····	五一
五	變通比賽 (附圖) ·····	五四

小競賽……………五八

一 一二三四五……………五八

二 競走……………六〇

三 正步走……………六一

四 接力競走……………六二

五 合縱連橫（附圖）……………六二

六 伯勞飛燕……………六五

七 供毬……………六六

結論……………六八

毬 賽 目 次

四

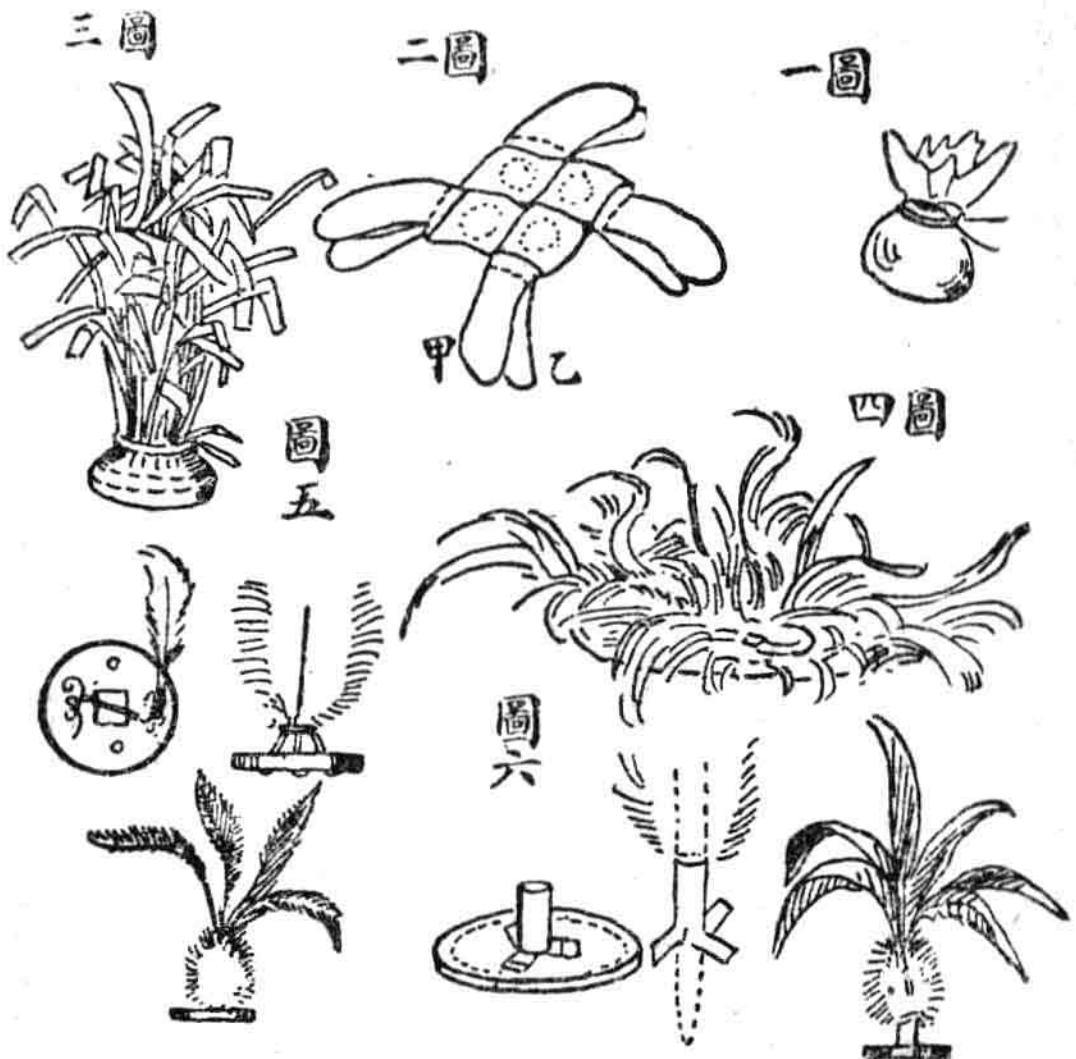
附與友人論毬賽書……………六九

毬賽

毬及鞋

毬的進化史頗不明瞭。大概最初之毬係紙包泥沙(圖一)，如石榴子狀。其次係草包瓦片(圖二)，如織籃狀。甲乙係同一

毬賽



草葉的兩端，四小瓦片即縫在四草葉中間。再次係紙纓配銅錢底（圖三），先把紙包銅錢，用繩縛牢，剪剩紙作纓。再次係羊毛纓配銅錢底（圖四），先割下連毛羊皮一方，銅錢即縫在皮底。再次係鷄羽纓配銅錢底（圖五），先在銅錢上鑽穿三個或四個小孔，鷄羽硬管各由小孔穿下，復由方孔穿上，用線輕輕箍縛四羽。再次係鷄羽纓配小皮底（或紙布底）（圖六），將一大鷄羽硬管縫牢於皮片上，各小羽則插入大硬管裏，坊間盛行小毬即係此類。最後係鷄羽纓配大皮底（圖七（五））專作毬賽用：毬上部係雄鷄尾部的軟羽，或頸部的軟羽；毬下部係

體 賽



軟而韌的獸皮。羽部製法：將一端打結的長線一條，穿貫逐條雞羽的硬管（各羽須同垂向一方），將羽排好拉實後，卷好紮實，成麥冬草形狀。皮底製法：將皮料剪成直徑約二寸餘的圓片數枚；其中兩枚各劃兩平行裂罅，相距約

五六分；其餘各枚則鑿一方孔，每邊約五六分；另用一闊五六分長四寸的軟皮條，將各枚穿疊（有罅的兩枚在底，餘在上。）皮底製成後，將紮好的鷄羽插入皮條兩端間之方孔，連皮條用細繩縛實，即成一毬。毬的羽部和皮部重量之比約爲一比三，全毬重量約二三兩；太輕難落，太重費力，均非所宜。毬不用時要收藏得好，否則被蛀。

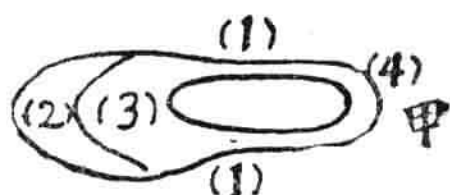
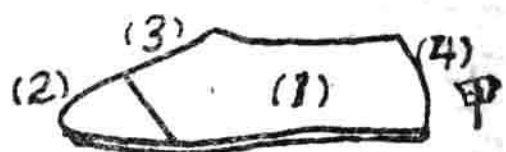
毬賽所用的鞋，係將華式帆布鞋改製。鞋頭宜加軟皮，可免趾痛；鞋底宜用橡膠，可較軟熟；底的周圍勿過彎曲，否則鞋牆不平，有礙正踢法和反踢法；鞋背最好不加鞋繩。

踢毽子

一 踢毽式

用脚部位，如下圖，左右脚同理：

毽 賽



(乙)

鞋底

(甲) 鞋面

(4) 鞋後跟

(3) 鞋背

(2) 鞋頭

(1) 鞋牆

外 內