



愛國女青年

女界運動會



# 女子田徑賽運動序

玄黃初判。聿生人類。男女氣稟雖殊。體格實無二致。厥後內外分職。女子人主中饋。鞠育子女。專司閭內之責。於是貧者躬操井臼。主持家務。猶得勞其筋骨。保其康健。富者則深閨長鎖。跣步自封。不復以習勞爲事。馴至肢體怯弱。身軀多病。而體壇。積習愈深。以視男子之馳驅奔走。耐勞任苦。其體質之強弱。不啻霄壤。論者遂謂女子天生弱質。本不及男子之堅強。而不知失於運動之實足以戕賊其身也。近者國體更易。男女地位平等。爲女子者。知怯弱之無以自立。於是。於研習學科外。復從事體操鍛練。以運動相提倡。每屆春秋佳日。必羣集廣場。各顯身手。作田徑比賽。奔馳踴躍。投射擊擲。其矯捷勇武之氣概。不屈不撓之精神。固無遜於男子也。吾校成立最早。對於田徑賽各項運動。尤多訓練。是以去歲上海中等學校體育聯合會。舉行女子田徑賽運動會。吾校榮獲冠軍。本年又連獲錦標。蓋各項運動之姿勢及其方法。實含科學原理。苟能深明其動作之意義。朝夕加以訓練。其成績之優越。固可操左券也。茲爲復興民族普及體育起見。從西文譯成專書。庶使人手一編。對於練習之方式。深知奧蘊。則將

來各項驚人紀錄。不難駕男子而上之。是書主譯者爲浙江趙守方先生。沈明珍先生。復經福建沈昆南。浙江孫義光兩先生。精心校訂。實爲今日女子田徑運動僅有之善本。封面畫由浙江何明齋先生設計。更覺生色不少。行見不脛而走。洛陽爲之紙貴矣。是爲序。

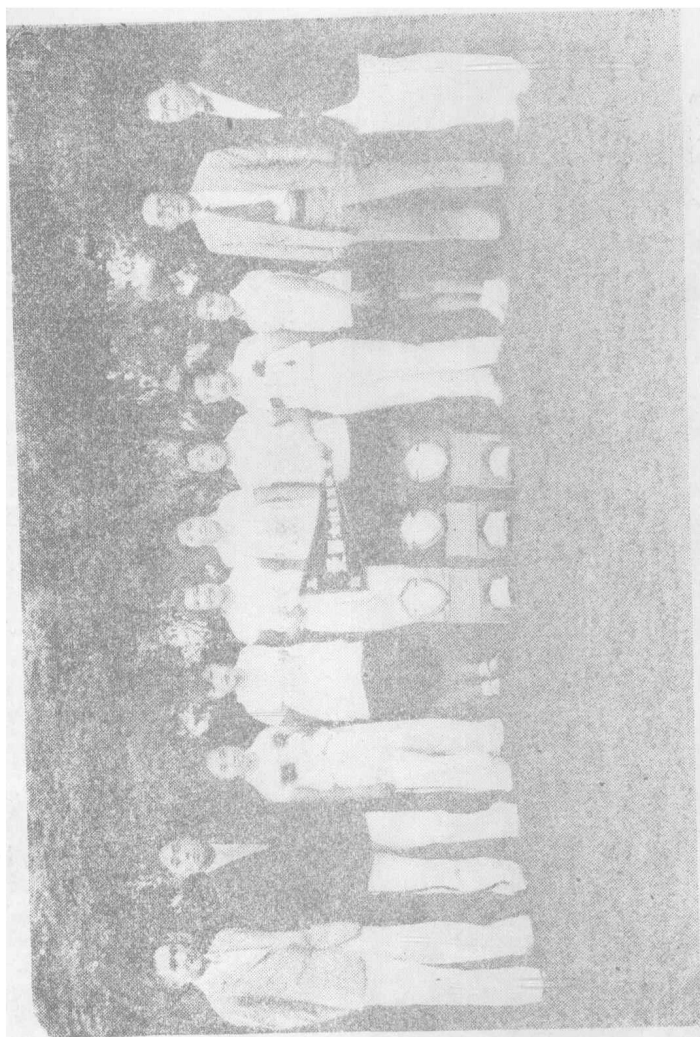
中華民國二十四年八月江蘇季達



上海中等學校聯合運動會  
愛國女子中學錦標隊

(民國二十三年)

(第一次)



上海中等學校聯合運動會

愛國女子中學錦標隊

(民國二十四年) (第三次)

# 女子田徑賽運動目錄

跑.....一—二

起跑.....三一八

短跑.....九—二十三

四百公尺.....二十三—三十三

八百公尺.....三十一—四十四

接力跑.....四十一—四十七

跳欄.....四十九—五十五

跳欄.....五十一—六十六

競走.....六十一—六十六

跳躍.....六十七—六十八

跳高——西方滾翻式.....六十九—八十五

跳高——東方捷徑式.....八十六—九十三

跳遠.....九十四—一〇三

投擲.....一〇四—一〇五

鐵餅.....一〇五—一二〇

鐵球.....一二一—一三一

標槍.....一三一—一四二

# 女子田徑賽運動

## 跑

足爬地曰跑，俗以疾走曰跑，凡藉足之力量，履地驅馳，即謂之跑。然跑度遲速，跑力強弱；苟欲參與競賽，不得不憑其技術之優劣也。

凡女子欲造成偉大之短跑員，應具有充份之壯力。而在速度及動作上，應有一定之驅策。至彼四百公尺跑員之特質，其應增加精力，以及勇敢之決力。彼長距離跑員，尤需技巧之心機，方足以策畫其競賽之戰略。深呼吸之肺，穩定之心，以及臨事之鎮靜，並聯以無限之忍耐，以待各種機會。在決戰之時，自需有精力，及充份之強壯力與速度，而達其最後奮發之決勝點。總之：女子之遠距離賽跑，必須有良好之速度，與忍耐之能力，方足以發展其精確之步伐判斷力。

競走，長跑，及短跑之基本原理，概括言之，乃在其連續之俯伏。當奮努之時，即在此中，以自取其均力；每次俯伏之後，即續上次步。但人不能單獨跑步，而不以其身體向前傾者。傾伏之角度，在其相當限度中，依據其所欲進行之速度而定。女子，在實



際上，能作直立之跨步。其身軀較小者，設其舉行遠距離賽跑，在其平均速度上，則有傾伏之必要。但短跑員由蹲伏而起跑；當其出穴之際，身體向前傾斜之角度，在三十七度左右；決不能超越七十五度以上也。短跑時之俯伏動作；連續而短促。長跑之際，略有休止時間，介於俯伏動作之中。因長跑員跋足跨步之時，其鞋底釘接觸跑道，當其向後曳引，能為其鞋底釘緊刺煤渣所拖拉也。

各種方式之跑步，手足動作，必須和諧一致。設如手臂動作，不能隨足步之速率而行，則其神經組織，即受束縛；結果：則短跑員失其速度；長跑員亦不能維持其步伐之長度。其後者，自然亦失其速度，但較短跑者小耳。

更有一種，對於短跑員，及長跑員手臂動作之重要區別；無論其用向前動作，及橫身振盪；短跑員之手臂動作，必須常作增高與努力；彼長跑員宜降低而押韻，手臂作適舒之擺動。四百公尺跑員之手臂動作，介於彼二者之間。

女子之跑二百公尺或四百公尺，須善自觀察其距離，並不能自起點一鼓作氣，直衝至終點。故其間必有一平緩衝跑 (Float) 時間。平緩衝跑，則須熟習長而且速之跨步；其法適介乎跑步與衝跑之步度。

## 起 跑

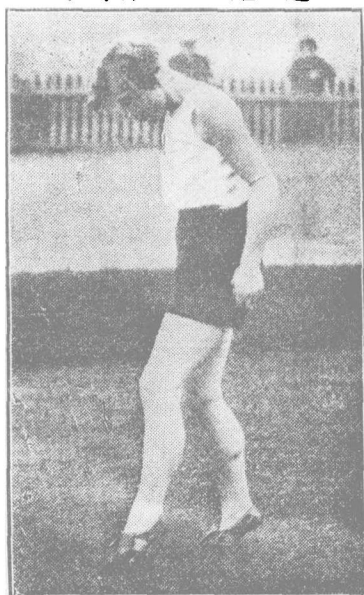
出發動作之快速與準確，乃賽跑速力之根本要素。一百公尺跑員，亦以出發趨捷爲貴。此種動作，須有充份忍耐之練習。短跑者之於出發純熟，重於他種任何動作。蹲踞，乃常用之姿勢；蓋其足使所跑女子，在跨步中，得最低限度之奮力。

選擇跑穴，以足趾觸及出發線；於是由每足中趾，向後引畫一線，使至出發線，各成一直角。嗣乃以手指按出發線，約自該線（出發線）向後，六吋（十五公分強）至九吋（二十三公分）所在，作一記號，卽爲前穴之地位。其後穴，卽以小腿向後一直線之距離。兩穴地位既已擇定；而掘空之，試驗之。如圖一。

掘鑿跑穴，前穴深度，約二吋半（六公分強），後穴約三吋半（九公分弱）。其深度之伸縮，須按足之大小爲標準。並築垂直而堅實之後壁。跑時宜注意穴之泥土，毋破壞後穴之後壁。

跑起。

(一圖)



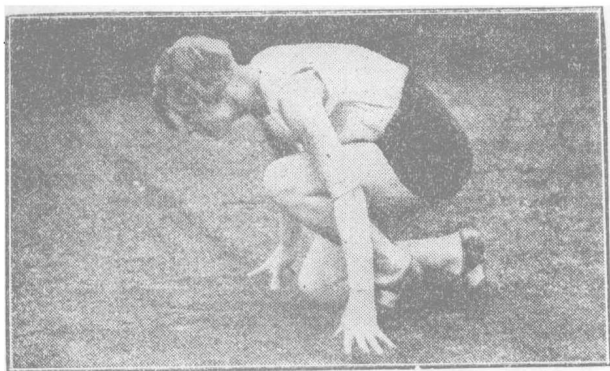
，必致乏力。

短跑女子，就位姿勢，雙手應置於出發線上；隨肩分開，手指伸展，拇指略向內轉。雙手指尖（並非手掌），支接跑道。前引一足，踐入由十五公分，至二十三公分；或出發線後，隨該女子一足長短，相距地位之跑穴。後一足，踐入另一跑穴；其距離正如該足小腿之長短。膝節跪地，適與前一足之足盤 (Ball of the foot)，相近而平行，其間隔為三吋（七公分半）或四吋（十公分）。足須直向其膝，而予中間以空隙之地，以備後一腿第一步之出穴地位。

試穴

當蹲伏就位之時，以前引之足，安置前穴；而以鞋底釘堅插入地（見圖一）。乃以手指按出發線。諸事既妥，然後置後一足入後穴。宜鎮靜而毋急躁，致有破壞穴之後壁等事。倘兩足同時入穴，則後足起步

起 跑 (二圖) 就 位



於是此運動女子，須注意適舒控制，以及均衡之姿態。雙足垂直，膝節向前。

頭顱略越出發線，雙目注視第一步所欲

踐踏之地位，(見圖二)。

或有教師，教授學生，以雙目向前注視六公尺(二十呎)至九公尺(三十呎)之所在；然此並非正確；蓋其牽制頸項肌肉；不如此短程觀察，雙目恆能引快第一步之動作也。

就位待令之時，兩臂宜伸直而鬆弛。更應連續作呼吸運動；此足輔助鎮靜動作之力量者也。

預備命既發，往往有許多女子，過於躁競，竟即向前衝跑。此實何急之有，蓋槍上之火，尚未燃燒，宜鎮靜以待槍聲之發也。

起 跑 (三圖) 預 備



兩臂宜堅直。前引之膝，應向前迫，而微下屈。乃以體重支持在前一足及外伸之手指上。於是；後跪之膝，由跑道迅速提起，兩臂亦隨之高升；故自背部以下，微高於首。頭部完全維持就位時姿勢（見圖三）。

在預備過程上，應作深呼吸。此為曾經訓練之女子，皆宜自動作之者。苟其呼吸，能作至歷經百公尺進程，則其獲效巨大。蓋此足以推進膂力，堅實胸壁；尤以此種深呼吸，足以輔助集中出發者之激動力者也。

當跑步猛烈，兩臂飛振，逆氣喘息之時，則可略吸新鮮空氣，以事補充。惟勿太多吸。

圖三為預備姿勢，取準備狀態；向前傾越出發線上，全身重心，悉趨於手指及前一足上

。而後腿引伸，足踐後穴，藉維均勢。

## 提要

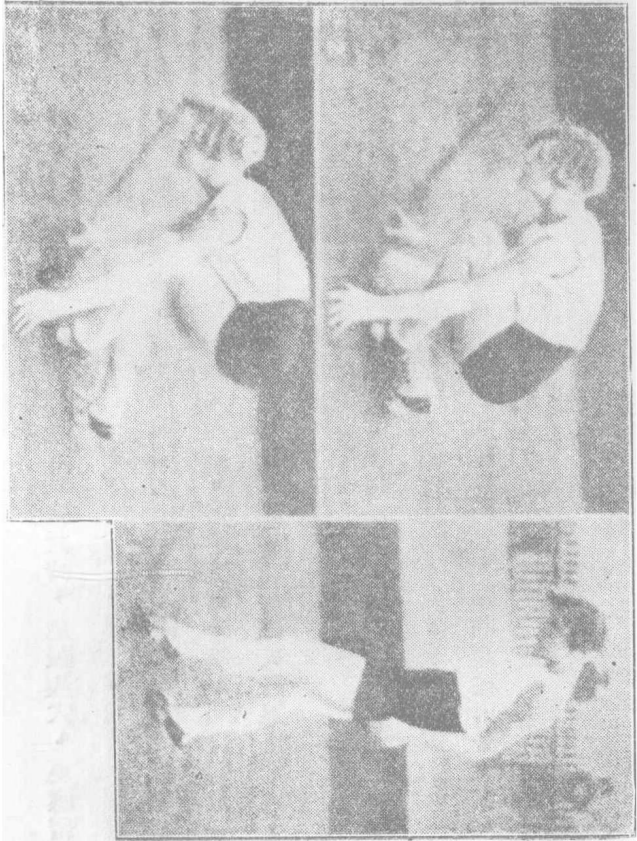
掘鑿砲穴，不可絲毫忽略。既掘以後，試穴之時，足踐入穴，更應留意。姿勢見圖一。

就位之時，向前略行數步。並先以前引之足，踐入前穴。而在鞋底釘堅入穴中之後，屈身俯下。手指按出發線，拇指略向內轉。兩手隨肩分垂；然後將後一足踐入後穴，膝節跪地。其膝之所在，與前一足盤 (Ball of the foot) (在足底前端，大趾關節之後，形狀如球) 相近而平行。

雙目須注視第一步所踐踏之地點。安頓適舒，以待發令。姿勢見圖二。

預備令發後，兩臂伸直。前引之膝，前迫而略下屈。全身體重前移，支持在前一足及外伸之手指上。跪地之膝，自動提起，維持均勢。頭顱適在出發線上。背之下部，微高於首。而作深呼吸。尤以頭部姿勢，切勿改變。亦毋凝視，靜待發令。見圖三。

起 跑 圖



本圖姿勢據自英  
 國國際短跑名將  
 Miss  
 D.F. Ridgely

圖一 登穴  
 圖二 就位  
 圖三 預備

## 短跑

短跑，隨出發動作而推論，則於槍令既發；向前衝力，隨之而生。尤應身心集中。多數教師所教（亦係一般初學者所作），謂兩足宜分別出穴而驅馳；或謂兩足突發，後腿更用力前驅。猶有提議，後腿提膝，前足驅馳者。

在事實上，於每一足之衝動，無從容之試探。當槍令既發，跑員祇飛動兩腿，擺動兩臂，身向前俯，作第一步之跑步。

短跑  
(四圖)



穴離

當作預備姿勢時

(見圖三)，身體安

伏出發線之後；體重

幾全支於前一足暨手

指之上。槍聲幾發，

左手（假如蹲伏之時

左足在前者）向前飛

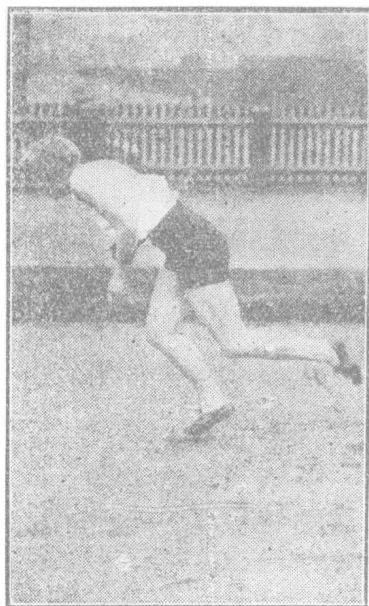


振，約進頭部十五公分（六吋），或揮過身體，如圖四所示。如用半橫臂動作，則右臂迅向後移，手肘略彎，手至右臂約五公分強（二吋）或七公分半強（三吋）之後。動作之時，兩臂宜保彎曲之勢。

左臂前振之時，右足即離後穴。右膝提起；即作第一步踏下之準備；隨即踏落，完成此步，愈速愈佳。離穴之後，半部動作，見第四圖所示。

初學者，往往在發第一步時，即大步邁進。此種有害而愚昧之練習，殊有損及後續諸步之危險。其尤甚者，乃短跑動作之韻律，爲之毀壞無遺矣。

短 跑  
(五 圖)



急速動作，在實

第 際之速度上，遠勝邁步前進。是誠短跑之

一 成功祕訣也。

步 第一步出發，應以身向前傾，如第四及第五圖所示。在事實上