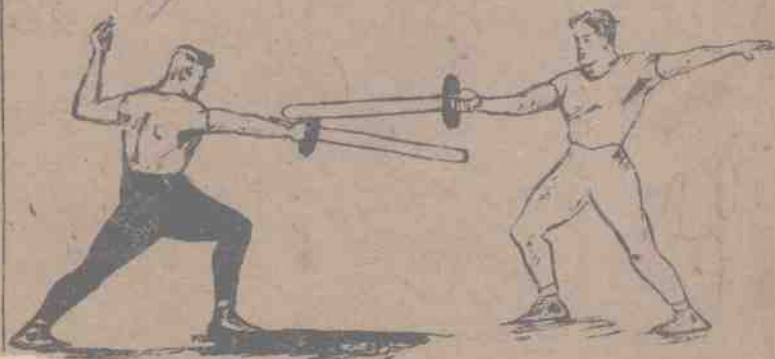


教育部國民體育委員會主編

短兵術

校審者 編輯者
張之江 溫敬銘



教育部特設體育師資訓練所印

凡例

一本編以中等以上學校之學生及已有國術根基者為教學對象。

一本編共計六章二十八節。各章節編排方法力求簡明。若干部份可在室內講授。教者可斟酌內容妥為利用。

一本編第六章攻防要領。各方法均分甲乙兩方。以甲為主攻者。

一本編各種動作除說明其作法外。另繪押圖。凡一圖不能表明者。先繪以虛圖。又押圖中有虛線帶者。係該動作所經之過程及方向。

一本編各動作均附有着眼點。即各動作應注意之點。

一本編第六章各方法均附有防守法。即該方法之破解方法。

序

「中西體育溝通」這個口號我們喊了很久，這個問題確為我國體育界同志當今的大責重任。中西體育溝通之方法：一是將已有之中西體育方法取長捨短，創造一種新的系統；一是使我國固有之體育方法科學化，短兵是依照我國古代短兵之重量長度設計出來之的一種新的運動器具。短兵術雖然是我國固有的體育方法，但亦可用歐美擊劍學比賽的方法來競賽。這是我國體育方法歐美化，亦可說就是中西體育的溝通。

現在根據整理國術及研究中西體育溝通之心得，設計這假兵器，寫了這一部教材。經多次之修改和數年的實驗，覺得當可應用。今承國民體育委員會之約，將此稿出版，惟恐尚有錯誤，深望讀者不吝指教。

溫敬銘於北碚國術體育專

三十四年五月

短兵術

序

目錄

第一章

緒論

第一節

短兵之詮釋

第二節

短兵之價值

第三節

我國短兵與東西洋短兵之比較

第二章

短兵之設備

第一節

短兵之製法

第二節

短兵之場地

第三章

短兵術之基本動作

第一節

基本步法

第二節

基本方式

第四章

各部之位置及各種運用

第一節

短兵之位置

一一

第二節

手之位置

一二

第三節

短兵尖之位置

一三

第四節

握柄之要領

一四

第五節

短兵身之運用

一五

第六節

左臂之運用

一六

第七節

各種步法之運用

一七

第八節

身法之運用

一八

第九節

協同之運用

一九

第五章

攻防原則

二〇

第一節

攻擊要義

二一

第二節

攻擊目標之選擇

二二

第三節

基本防守法

二三

第六章

攻防要領

二四

第一節	腕部攻防法	三九
第二節	頭頸部攻防法	五三
第三節	喉胸部攻防法	五七
第四節	脇腰部攻防法	五八
第五節	腹部攻防法	六一
第六節	腿部攻防法	六二
第七節	短兵接觸法	六三
第八節	虛實互用法	七二
第九節	攻防互用法	七七
附錄		八〇

第一章 緒論

第一節 短兵之詮釋

短兵二字在社會上尚不習見其實遠在古代戰史上即有短兵相接一詞。晉傅元之晉宣武歌短兵篇云：劍為短兵其勢險危疾喻電馳回旋應規武節齊聲或合或離雷聲星發若景若差兵法攸像軍容是儀足見短兵為古代通俗之詞更可以知道劍是短兵之一種現在用簡單的話來解釋短兵就是我國古代兵器之較短者一手使用攜帶便利且攻擊目標較近者均為短兵。兩手使用者即為長兵再具體解釋刀劍之類為短兵槍棍之類即為長兵現在所研究之短兵可說是刀劍與其他較短兵器之混合談到這裏也許有人問刀與劍之性能與使用方法是否相同可以說刀與劍之性能不同其形勢不同其運用之奧妙也不同但是其長短相同重量相同依據其重量及長度設計了一種假的練習兵器其運用之方法刀劍兼而有之擅刀者操之即為刀術擅劍者操之即為劍術比賽時以之作刀作劍均可後之實際操刀操劍亦無不可。

第二節 短兵術之價值

短兵製造簡單易於推行頗能發揮刀劍之效能且於訓練中可養成勇敢和不屈不撓等良好精神運動時運動量很大比賽時又絕對安全茲將短兵術之價值簡簡分述如后：

一、教育方面

- (一) 短兵術平時可用比賽之方法作實際之練習。
- (二) 短兵術可以列入各級學校體育課程之內作為競賽之一種。
- (三) 短兵術可以列入軍事教育課程之內訓練士兵作為白刃戰開之準備。
- (四) 短兵術可以列入民衆體育訓練之內作為武裝民衆之基礎。
- (五) 短兵術可以列入社會教育項目之內作為休閒教育方法之一種。

二、經濟方面

- (一) 短兵製造簡易可以自製。
- (二) 短兵術方法簡單易教易學並易普及。
- (三) 短兵術之設備簡單便於推行。

(四) 短兵術為我國固有之技術，擅刀劍術者到處都是，絕無師資困難之感。

三、公民道德方面

(一) 短兵比賽可以培養尚武勇敢之精神。

(二) 短兵比賽可以培養豪爽之風度，以及其他公民應具之道德。

四、自衛方面

(一) 短兵術為練習刀劍技術個人習之以為自衛，推之軍隊可以增強國防實力。

第三節 我國短兵與東西洋短兵之比較

世界各國流行之短兵，在歐美為擊劍術。在日本為劈刀術。其性能與我國之短兵術大致相似，其使用之方法，則大同小異，茲分論如後，以資比較。

一、歐美之擊劍術

歐洲之擊劍術，古代都攜劍以自衛，故持劍決鬥之事，時有所聞。今則已列入體育項目之內，故比賽之事亦隨時可見。劍術家每遇受傷，深引為榮，受傷次數愈多，其光榮愈大。西部劍痕多者，才是大英雄，才為社會所崇拜。其提倡之

力可以想知。

歐洲所用之劍，為輕而細之鋼質品，因其械輕而且細，所以動作特別靈活，指揮非常如意，轉變亦至迅速。故於比賽時，可云唯精唯妙，且其使用之器械，甚為鋒利，技術不高超者，不能參加比賽。在練習時，為求安全起見，面部與胸腹部必需戴護具，以減少危險，但儼若對敵，頗能訓練格鬥精神。

二、日本之劈刀術

攷日本之武士道，無不交友擊劍。凡不擅劍術者，不配作武士。後更緣著擊劍而發明了劈刀術，作為國民體育之主要項目，意在使每一個國民，有自衛之本領，並具武士道之精神，便可增加其國防實力。

日本使用之劈刀，為四塊竹片組成之假兵器。有兩手使用者，名之為雙手刀術；有一手使用者，名之為單手刀術。其主要之方法，為劈砍刺，其攻擊之目標，為頭、頸、脇、腕。其方法普及簡單。

日本之劈刀術，為圖比賽及練習者之安全計，頭上戴有鉄筋皮面之護面，身上穿有竹心皮面之護胸，及笨而且重之護肩與護手。練習時，雖不甚方便，

但亦儼若對敵，頗能養成格鬥之精神。

三、我國之短兵術

短兵是我國古代較短兵器之總稱，短兵術即刀劍與其他較短兵器之使用技術。其方法之多，不言可知。為初學者便利，特製假兵器名之曰短兵。其分量之輕重，製成之樣式，長短之尺寸，悉仿照真兵器，可用之練習，亦可用以比賽。因無護具之束縛，其動作靈活，身法機巧，手法敏捷，各種動作可盡量發揮。

第二章 短兵之設備

第一節 短兵之製法

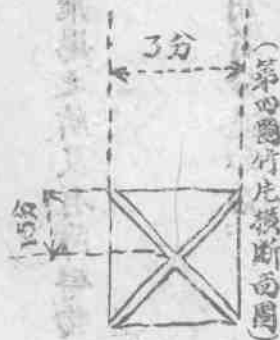
古代之短兵是殺人之利器，用之重則有性命之虞，輕則有流血受傷之險。所以除戰場格鬥外，極少實地應用。今之短兵為套路之練習，套路之練習雖為實際使用短兵之基礎，但至實際比賽與實際格鬥時，能否應用確無把握。俗語有云：「三年拳不如當年角。」就是練了三年拳，與空氣奮鬥了三年，與一身從實際得來的摔角技術，比賽起來三年的苦功不及一年的技術。

事實告訴我們，無比看則無實際之經驗，無比賽即不能判定優劣，則不能促

又因我國產藤之域未見普遍可用竹片四塊以鐵絲合纏一起以代之可
參第三四圖



(第三圖竹片之立面)



女子所用者可減至二尺八寸長柄長可減至五寸六分柄長合佔全長五
分之一其粗細不變。

第二節 短兵術之場地

一、比賽場

以平坦之土地或是草地或是地板均可。以白色劃三十二市尺直徑之圓
圓內為比賽場白線為界線粗為一寸。(如第五圖)

二、練習場

練習可利用各種平坦之場地，切忌在灰塵飛揚之所，及有障碍物之處。

第三章 短兵術之基本動作

第一節 基本步法

短兵術應用之步法很多，茲將其普通而適用者分述如后：

一、活步

此步因其易於活動，且可不變步位，而自由活動以名。分左右兩種，其左足在前者為左活步，右足在前者為右活步。此步兩足之距離適宜，重心易於維



持前進後退方便，所以為短兵術中之主要步法。

動作：以一足上前一步，足尖向正前方，後足足尖向外斜開四十五度。兩足跟在一條直線上，體重可以前後移動。如體重前移時，則將後腿伸直，前足跟微提離地，上體微向前傾，體重向後移時，則將前腿伸直，足微提離地，體重微向前移。（如第六圖）

着眼點：腿部肌肉不可太緊張。

二、趨步

此步因向前趨進以名，其特點為前進迅速，上體不致因前進而搖動。動作：活步站立，欲前進時，先將前足微提離地，繼向前趨，同時後足速向前移，前進後仍成活步。（如第七圖）

第六圖



第七圖



九
着眼點：兩足之跳躍不可太高，上體忌有起伏，肌肉勿太緊張。

三、退步

此步因向後退以名。與趨步相應合。其特點與趨步同。

動作：活步站立，欲後退時，先將體重微

向前移，繼將後足微提離地，速向後退，同

時前足後移，仍成活步。（如第八圖）

着眼點：與趨步同。

四、閃步

此步因向一側閃移以名。其特點為轉移角度變換方向。

動作：右活步站立，欲向右（左）閃步

時，將左足微提離地，猛向右（左）跳上

體，隨向左（右）轉，右足隨之向右（左）

移，仍成活步。（如第九圖）

着眼點：身體轉移之度數，則以臨時之情況而定。步之移動與身體之轉動

須協同。

第九圖



第八圖



五、躍步

此步因其跳躍進退以名。分前躍退躍兩種。其特點前退退後迅速動作機巧。

動作：活步站立欲躍進時後足猛向前躍前足隨之躍起前落仍成活步（如第十圖）如欲退躍時前足猛向後躍後足隨之躍起後落仍成活步。

着眼點：兩足跳躍不可太高上體不可有

大的搖動及起伏。

六、其他步法

在短兵術中應用之步法尚有左右趨步左右退步其動作與趨步退步同惟方向稍異何右左前方趨進者即為左右趨步何左右後方退者即為左右退步其特點除與趨步退步相同外尚可轉變方向轉移角度此外尚有左右橫躍步動作與躍步同惟何左右橫躍較之躍步應用之機會尚多。

第十圖

