

體育叢書
德國室內體操

商務印書館發行

：G

書叢小育體

操體內室國德

譯編泰欽吳

行發館書印務商

民國二十一年一月二十九日敝
 公司突遭國難總務處印刷所編
 譯所書棧房均被炸燬附設之涵
 芬樓東方圖書館尙公小學亦遭
 殃及盡付焚如三十五載之經營
 隳於一旦迭蒙 各界慰問督望
 速圖恢復詞意懇摯銜感何窮敝
 館雖處境艱困不敢不勉爲其難
 因將需用較切各書先行覆印其
 他各書亦將次第出版惟是圖版
 裝製不能盡如原式事勢所限想
 荷 鑒原謹布下忱統祈 垂鑒

上海商務印書館謹啓

版 權 所 有 翻 印 必 究

中華民國十四年七月初版
 民國廿二年四月印行
 國難後第一版

(九三九)

體育小叢書
 德國室內體操一冊

每冊定價大洋叁角

外埠酌加運費匯費

編譯者 吳 欽 泰

發行兼印刷者 上海河南路
 商務印書館

發行所 上海及各埠
 商務印書館

德國室內體操

滑伊茲式徒手體操

滑伊茲式體操。實吾人最適用之良法。就此技術。該氏嘗於醫療協會陳述其真理。而且實地試驗者。是不可不謂爲有名譽之操法也。

尼台爾石克材之醫療通信紙。於千九百十六年六月十三日報告亨拿培爾醫療協會之會議結果曰。

體操教師滑伊茲氏。自組織完全之室內體操。此次付其技

術於醫療協會。特附詳細之說明曰。一般欲增進健康。且欲保持者。必須日日行身體之適當運動。然余以彼之爽快散步、或自轉車、及漕艇術等。爲非適當之運動也。蓋是等之運動。活動一部之筋肉而已。身體全部之筋肉。尙有未運動者。況易於過勞乎。此室內體操之全課目。其於實施。無是等缺點之可言。稱爲最良之運動方式。誰曰不宜。云云。

滑伊茲氏爲體操教師。而又世人所夙知之體育家。關於身體之運動。大多經驗有素。今次組織此不使身體過勞、而使身體全部適切運動之方法。其注意之周到。選擇研究之慎重。不待

言矣。

滑伊茲氏於醫療協會陳述終時。卽以其法實際實施。該方法以九個徒手體操而成。使身體全部之筋肉運動平均。就中大腿及上體之筋肉。以屈膝或身體迴旋及屈伸而運動之。各運動皆以徐緩之節度施行者。

結論 獨克德爾開爾欽古氏曰。滑伊茲式體操法。爲與醫師有多大利益者。對於下腹筋虛弱之婦女。須極力獎勵其實行。實際消化不良者。及患肝臟病者。大都因腹筋虛弱所致云。氏又以滑伊茲式體操試驗之目的。自將該體操之全課目實

施之而言曰。滑伊茲式體操者。能使全身運動。而爲最適當之體操。其實施之回數適當。且以徐緩之節度實施時。斷無身體過勞之虞云。

有此之描畫解說。且成會悟最容易之良書。提供社會。必得多數之實施者。殊可博女醫界之實施也。

諸新聞之評論

千九百六年九月二十三日。烏印納一般遊戲新聞評曰。

新式體操之價值。於第一回之介紹。已完全無缺。能於實際證明之。諸君若以此體操之全運動試驗一度。必使身體各

部之運動平等。方知此爲容易簡單而適於實際之有力體操術矣。

千九百六年八月十六日。亨拿培爾誇克伊爾新聞評曰。去年室內體操法之由滑伊茲氏完成者。爲普通人所熟知。其特長在於容易實施。凡疏於體操之人。實施上亦有良好之方式。

千九百六年十月十五日。尼台爾石克材醫療通信紙曰。滑伊茲式體操。比現世界通行之種種體操大有卓越處。而圖說亦稱完備。

千九百六年九月十七日。伯林日日新聞曰。

彼之滑伊茲式體操。撰定得宜。諸君必須一度實施。自覺其效力。更希望此體操將來傳播於世間。

千九百六年八月二十二日。亨拿培爾報知新聞曰。

目下各處以米由爾來爾式體操爲優秀。然滑伊茲式體操已卓越其上。而世間無不歡迎之者。將來滑伊茲式體操當爲模範方式。一般人皆須採用矣。

千九百六年九月十二日。亨拿培爾通信日報曰。

著者依此著述欲得良好結果。曾將滑伊茲式體操自行實

驗。認爲實際有益之法。

千九百六年八月十七日。亨拿培爾日報曰。

滑伊茲式體操法。非單重於流行的工夫。著者以多年之經驗。與醫術界之商議。而有特別之價值者也。關於此體操方式。據亨拿培爾醫療協會商議決定之報告。謂某女醫對此方式。極力讚譽其有效。廣爲推薦。以圖擴張發展云。

千九百六年九月二十一日。遊戲畫報第三十八號。

內有未習體操者。及素來體操之實施不足者。對於滑伊茲式獎勵之圖畫。蓋以滑伊茲式操法。本諸自然之旨。其實施

容易而簡單。其效力卓越而易見。且理解明瞭。而其實施法之描畫與說明之淺顯。雖兒童亦可了然而實施也。

千九百六年九月二十三日。蒲來士爾肯通報曰。

滑伊茲式體操實施時。教官及幫助者。須注意附表中簡單之記載而遵守之。但其實施時。以十分間爲滿足。且滑伊茲氏自身實施之圖像。足以供參觀之用。該氏之諸筋絡及諸器官如何作用。不難得而知也。又附表內九運動之各種圖形。乃由不動之資勢而至運動終結。有簡單之記載。亦順序而明晰。

德國體育新聞第四十號所載云。

滑伊茲氏之方式甚巧妙。由九個運動之法。編組一不用器械材料而實施容易之操式。使身體各部運動平均而無遺憾。凡欲增進健康。此法得達確實之目的。

編者曰。此運動各法。均有三回之節度。不使筋絡急遽努力。須以緩徐之節度實施爲宜。

此演習爲簡單之徒手體操。而各運動卻完全記載。且附以圖。一般練習者。容易得正確之實施。至其圖像之卓越。不外一見驚嘆而已。

題辭 簡單明瞭之真理

滑伊茲氏曰。通全般國民。日以發見體育深遠之真理爲必要。近來德國之體操術及遊戲。於實際已有日進月步之象。其學理可稱爲大進步矣。醫術界察知其效力及必要。而屢屢對於患者。獎勵其規則的適當之運動。雖然。就世人體操之實施論。不得不認爲稍有未充分之點。

凡人於體操之法。不可不日日習練。雖短時間亦不宜放縱也。蓋國家之隆盛。祇在國民之強力及健康。故國家鑑於深遠之真理。顯著之效力。而對學校及一般公衆。命其實施也。

近時學生。每星期有僅施二三時之體操。長時間埋首案頭。以致回復身體之不良狀態者。果能增加體操時間。日日練習。不使間斷。則結果之良好。可無疑慮。

悲哉。世之爲父母者。往往以兒童身體上些微之不適爲口實。加之一般庸醫毫無理由之證明。必使兒童免行體操。此等爲父母者。實由於智識之淺陋。如何知妨礙少年身體發達及強壯。卽起因於自己愛惜兒童。而適害其健康也。是故醫術界高明諸君。於真正必要之事情以外。不妄付證明書。而對於世界之父兄及兒童。選擇適當之體操。得順序實施。增進身體之健

康。且保持之。則具體的證明其效果。極力獎勵實施。切望斯道之日進也。

中年之人。亦往往有輕蔑體操者。此等總係學識不深。真理不明。安逸之心生。遂使良體操法規則的實施之效果。不及其身。甚可惜也。請觀醫術界諸賢。年紀雖高。而於體操良法。尙在繼續實施。畢竟保全其身體之健康。維持其精神之興奮卓越及快活。而青年者究以奮勵實施體操爲主。務使身體之機能良好。精神爽快。一生一日不可缺乏之生活力。務須催促其增進。凡病神經過敏。身體衰弱。及貧血性者。宜促全身之血液循環。

速其新陳代謝。選定合理之體操。施行不怠。於實際應獲利益。依其效果。如上記之病症。容易痊愈。

欲身體之強健。增進彈力及抵抗力。不可不日日無怠。實施數分間之體操。以運動全身之筋。余有鑑於此。選定九個體操之法。俾學者得於短時間實施。而運動身體之全部。此練習。在於不堪長時間體操之人。亦得實施之。依此可維持其健康。

對於右之論旨。或有以散步、自轉車、漕艇術等之運動。亦得圖身體之強壯爲駁者。是未探究體育之真理耳。此特種運動。但使身體一部分之筋肉勤勞。不能得全體之發育。或反而有害。

不可不知也。

近年來因體育之發達。現出幾多之體操方式。及體操器械。此等器械。雖各有其特長。而價格不廉。不能供人人使用。暫時之後。必取除者。蓋此等器械。概設於庭中壁側等處。且固定者。運動之人。不得不於其設置之場所實施也。若人數過多。或爲場所所限。有不得實施之情事。余固確信體操之方法。以多數人同時實施爲緊要者。因此得大加獎勵其實施也。但欲達此目的。必須設置夥多之器械。則費用之巨。不待言而喻矣。

關於此等器械之效力。曾有將其廣告圖面。巧妙著色。施以解