

競走訓練法



陸翔千著

上海
商務印書館
出版



好

書 叢 育 體

競走訓練法

此書有著作權翻印必究

中華民國二十一年十月出版

朱子語類

一冊全定

(外埠酌)

著
作
者

陸

翔

于

發行人

馬州

崇

塗

發行所

勤

奮

1. *Introduction*

局

上海四馬路（貴錦里口）M一一七號

總事務所上海法租界馬浪路新民邨卅九號

經售處

神上
父海
路勞

中華全國體育協進會

▲外埠（南京共和書局、中央書局、新民書局、天一書局、（南通）三友書店、日報營業部、（如皋）二友商店書籍部、（鎮江）商務分館、中央書局、（太倉）文華書局、（泰縣）裕興書莊、大同書局、（蘇州）文治編記書局、振新書局、（無錫）文明書局、樂羣書局、常熟、常熟書局、（江陰）四民書社、（安慶）世界書局特約所、（廣州）華南書局、會文堂、（長沙）商務書局、世界書局、明德書局、長沙書局、（湖州）中華書局、（廈門）英文文具書局、商務書店、汕頭、文華圖書公司、新時代書店、現代書局、（漢口）開明書局、益美善書局、天津、天津書局、博古書局、佩文齋、會友書局、南關消費合作社、（涪州）壽春書社、（重慶）北新書局、平民書店、（四川廣安）安慶商書局、店富華書社、（茂）西南書局、三晉圖書局、（成都）普益協社文化部、（小呂宋）國民商業公司、（濟南）山東書局、中山書局、（重慶）重慶大學分館、（福州）福建省立圖書館、（梧州）翰文書局、豫鄒文書局、（西安）大公報西安分館、（福州）福建省立圖書館、（梧州）文瀾書局、（萬縣）中華書局、（北平）新亞洲書局、佩文齋、（南寧）強華書局、（杭州）和記古、今圖書店、（洛陽）文林書局、（西安）世界書局、（青島）中華書局、及各埠各大書局。

體育叢書序言

中華全國體育
協進會會長張伯苓

中國稱病夫，久矣！近年國人始知推求吾族致病之原，與夫其他民族所以健全之由來，思設法而爲救藥，實一絕好現象。鄙人前此赴日參與第九屆遠東運動會事，目覩彼族對體育進步，真足驚人，迥非吾族一蹴可能幾及。但有志者事竟成，故不揣冒昧，當爲今後吾國體育改進，擬有治標治本二法。治本卽自中小學起施行強迫體育教育，養成青年體育之愛好；治標卽常與本國或外國隊作長時間多次數之比賽，藉增經驗，而免怯陣。二者並進，再益以精良訓練，將來自不無成效可言。茲之體育叢書所載，皆不啻吾藥籠中物，治標治本，隨在可以取材者也。有功於體育前途之發達，之改進，爲益甚大，故樂爲之序，一爲吾國關心體育者正告焉！

序

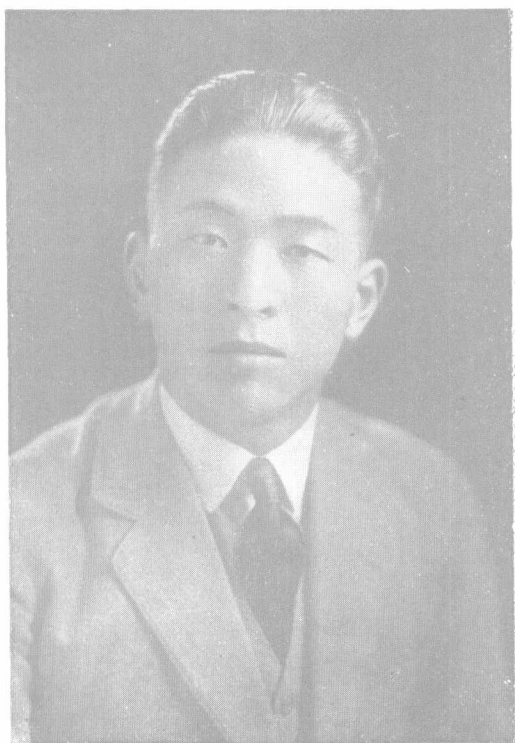
上海中華競走會教練 史友惠

試執塗人問之曰：請作數英里之競走可何渠必答以我身舒然，我體適然，何苦徒勞精神，傷其足骨，摧其筋肉，曷愚蠢若此。何哉？蓋不知運動之能強身也。夫戶樞不蠹，流水不腐，常動故也。彼輩視運動爲畏途者，殆不知其益耳！慨我國體育之幼稚，言之慚愧，加之頻年內戰，水旱爲患，政府既不暇顧及，人民又喘息難安，如此欲求體育之發展，誠不可得矣。然則此修廢興替之責，誰負之耶？非我體育界諸同仁乎？鄙人才淺識陋，心素戇直，苟有所得，必願貢諸社會，爰有中華競走會之發起，更蒙程貽澤、沈嗣良、譚雅聲、王明道諸先進之襄助，督促隊員，奮勉練習，數載以還，

且以繼夕，卒克加入萬國競走比賽，荏苒六年，連獲四屆萬國競走錦標，不可謂非我體育史上最光榮之一頁也。雖然，其去成功之途尙遠，蓋提倡普及尙有待於國人之努力。友人陸君翔千擔任體育教職有年，競走一項，研究有素，今出其心得，著成是書，俾供同好。諸凡競走姿勢，步伐，速率，規則，以及中西競走歷史等，無不敘述詳明，指示清晰，縷析條陳，細微不至，洵爲競走訓練之完書。鄙人不文，承馬君崇淦之囑，聊撮數語以爲序。

陸 翔 千 先 生

本 書 著 者



陸翔千先生小史

陸翔千君，無錫人。自小即酷嗜體育。中華民國八年，畢業於上海東亞體育專門學校，歷任無錫中學，第三師範，宜興中學等校教職。民十七，始來海上，任教光華大學，至今五年，上下推重。君虛懷好學，富研究心，辦事勤慎幹練，任教之暇，時從事於著作，歷爲海上各大報撰述體育稿件，頗受聲於新聞界。並爲上海中等學校體育聯合會會長及中華運動裁判會會員之一，歷充中西各種運動比賽之裁判員，蓋亦體育界中富於服務心之一人也。

小言

陸翔千

科學一天一天的發達，機械一天一天的進步，現代的人類，祇顧着盡量的發揮他們的腦力，幾乎把他們的體能——體力的運用完全放棄了，這是多麼矛盾而又危險的事啊！健全的精神，屬於健全的身體，體腦的交互運用，早已昭然若揭，所以人類應當盡量發揮體力以後，才能盡量發揮腦力；否則，是自相矛盾，自相殘殺，對人類前途怎樣的危險呢？競走是發揮體能最容易最便當的一種體力的運用，世界上已有不少男男女女正在練習着，去調濟他們的生活，協進他們的腦力。我中國的青年男女也已經感覺到牠的興趣和利益，都相率起來提倡或練習。著

者爲着逼切和需要起見，我竟不揣謏陋，草成是書，掛一漏萬的地方，定不在少，希望海內明達，有以指正。書中材料得自阮蔚村君的地方很多，各種照片，都承上海競走名將張造寸、周余愚、石金生諸君襄助拍攝，特在此處附誌數語，聊表謝意。

中華全國體育協進會審定

各種運動最新規則

最新全徑賽規則.....	實洋二角
最新男子籃球規則.....	實洋二角
最新女子籃球規則.....	實洋二角
最新足球規則.....	實洋一角
最新網球規則.....	實洋一角
最新男女排球規則.....	實洋一角
最新游泳規則.....	實洋一角
最新業餘運動規則.....	實洋一角

(郵購每冊加寄費二分掛號費八分)

發行所

上海四馬路
錦里口
一一七號

勤奮書局印行

總務處

上海法租界
馬浪路
新民邨
卅九號

勤奮書局體育叢書

中國唯一之專書
體育專家之結晶
強身救國之利器
國民人人所必讀

(一)體育學理

體育原理

東北大學體育科專任教授
北平師範大學體育系主任

吳蘊瑞 合著
袁敦禮

在印刷中

體育行政

國立中央大學體育教授

金兆均 著

定價二元二角
特價九角九分

人體測量學

復旦大學體育主任時事新報運動編輯東亞體育專門學校教授

蔣湘青 著

定價一元九角
特價一元四角

運動場建築法

江南體育學校校長

王復旦 著

定價一元九角
特價一元四角

世界體育史略

南開大學體育主任

章輯五 著

定價六角
特價九角

小學體育

之理論與方法

湖南省立第一師範體育指導

陳奎生 著

定價一元七角
特價一元七角

實用按摩術與改正操

中央大學體育教授
湖南省立一師體育指導

余兆均 合著
陳奎生

九月出版

早操與課間操

中央大學體育教授
湖南省立一師體育指導

余兆均 合著
陳奎生

定價五角
特價九角

運動救急法

運動著作家
東亞體育專門學校教授
醫師

阮蔚村著
汪于岡校

定價六角半
特價九折

運動衛生

運動著作家
東亞體育專門學校教授
醫師

阮蔚村著
蔣子岡校

定價六角特
價九折

體育場指南

上海市立第一公共體育場場長

王壯飛著

定價七角特
價九折

舞蹈入門

愛國女學舞蹈教授

沈明珍著

定價九角特
價九折

(二)運動訓練

田徑賽訓練法

國立中央大學體育教授

張恆著

定價二元特
價九折

田徑賽裁判法

光華大學體育主任

王復旦著

定價六角特
價九折

足球訓練法

中央大學體育教授江蘇省立鎮江公共體育場場長

吳邦偉著

定價九角特
價九折

足球規則問答

中央大學體育教授江蘇省立鎮江公共體育場場長

吳邦偉著

定價三角特
價九折

籃球訓練法

中央大學體育教授江蘇省立鎮江公共體育場場長

吳邦偉著

定價九角特
價九折

女子籃球訓練法

滬江大學體育主任
東北大學體育指導

宋君復著

(九月出版)

籃球裁判法

美國籃球指導
光華大學體育主任

聶克爾著
彭文餘譯
定價六角特
價九折

游泳訓練法

上海青年會游泳指導

錢一勤著
定價二元四
角特價九折

網球訓練法

第七八九屆遠東運動會中華隊
網球指導

馬德泰著
定價五角特
價九折

世界網球家

獲勝
祕訣

世界網球大家

馬迪夫人
海倫雅各白女士著
定價四角半
特價九折

排球訓練法

運動著作家

阮蔚村著
定價九角特
價九折

棒球訓練法

南華體育會幹事棒球專家

蔡慧一著
在印刷中

女運動員

臨陣
以前

世界女運動著名健將

人見絹枝著
定價九角特
價九折

越野跑訓練法

前光華大學體育主任

王復旦著
定價四角特
價九折

競走訓練法

光華大學附中體育指導

陸翔千著
九月出版

乒乓訓練法

上海乒乓聯合會會長

俞斌祺著
定價四角特
價九折

考而夫訓練法

考爾夫專家

姚蘇鳳著
定價六角特
價九折

競走訓練法目錄

競走訓練法

第一章	競走歷史	一
第二章	競走沿革	三
第三章	競走興趣	五
第四章	競走定義	七
第五章	競走資質	一〇
第六章	競走服裝	一一
第七章	競走方法	一三
(甲)	總論	一三
(乙)	正當步法	一四

(一) 踵趾動作	一四
(二) 兩腿動作	一四
(三) 腰部動作	一五
(四) 兩腕動作	一六
(五) 上體動作	一七
(六) 頭部動作	一七
(七) 全身動作	一八
(丙) 不正當步法	一八
(一) 跑跳與走的分別	一九
(二) 錯誤動作	二〇
(三) 足趾方向	二〇
第八章 訓練總論	二二
第九章 基本訓練	二四
(一) 肌肉訓練	二五
(二) 步法訓練	二五

(三)	野外訓練	二六
(四)	注意衛生	二六
	第十章 訓練日程	二八
(一)	第一期訓練法	二八
(二)	第二期訓練法	三〇
(三)	第三期訓練法	三一
(四)	第四期訓練法	三三
(五)	第五期訓練法	三五
	第十一章 競賽策略	二七
(一)	步伐與速率	三八
(二)	從小處着想	三八
(三)	團體的代表	三九