

游咏新木

編主五雲王
庫文有萬

種千一集一第

術新泳游

著岑石李

路山寶海上
館書印務商

者刷印兼行發

埠各及海上
館書印務商

所行發

版初月十年八十國民華中

究必印翻權作著有書此

The Complete Library

Edited by

Y. W. WONG

MODERN SWIMMING

By

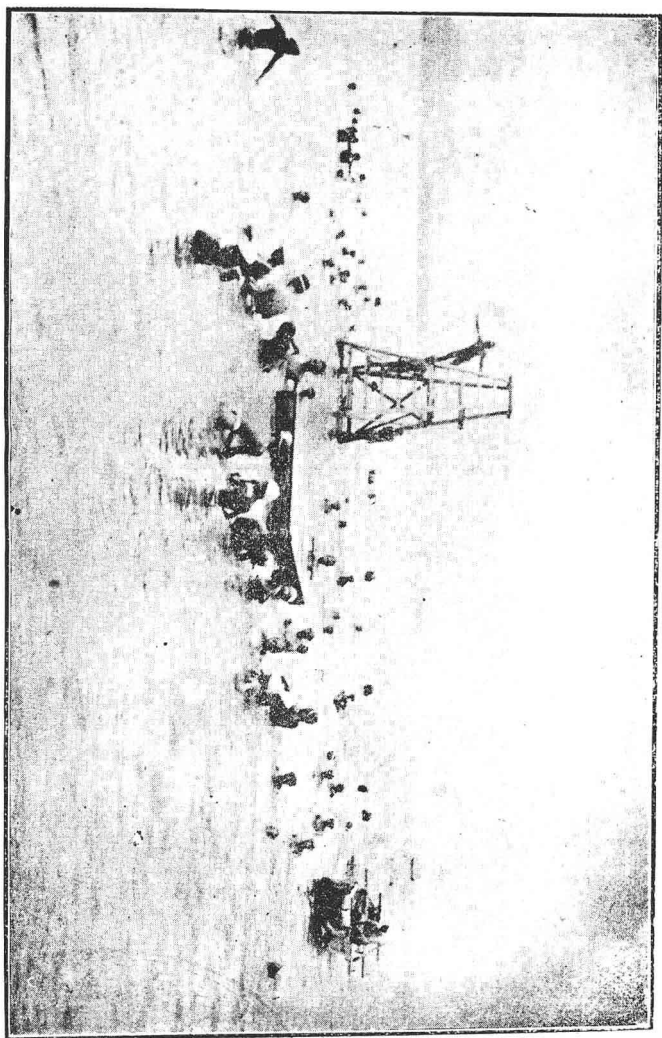
SHIH-TSEN LEE

THE COMMERCIAL PRESS, LTD.

Shanghai, China

1929

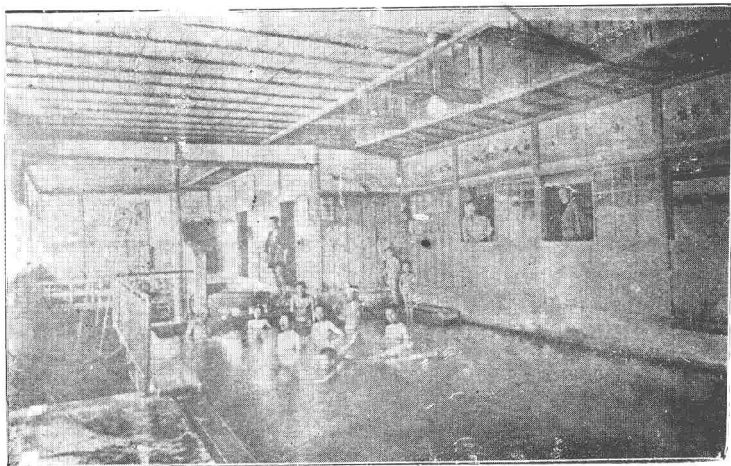
All Rights Reserved



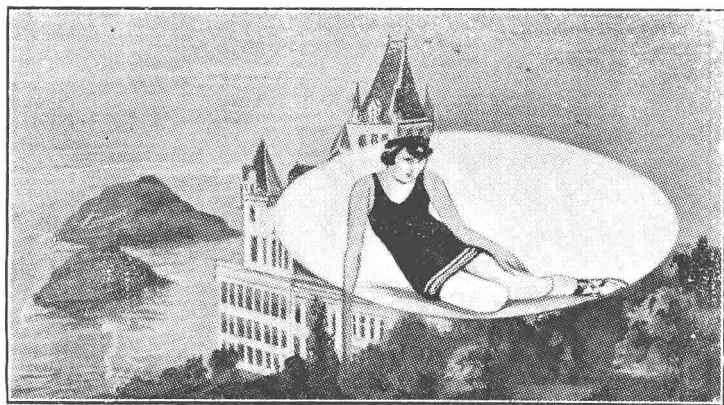
安房海水浴場



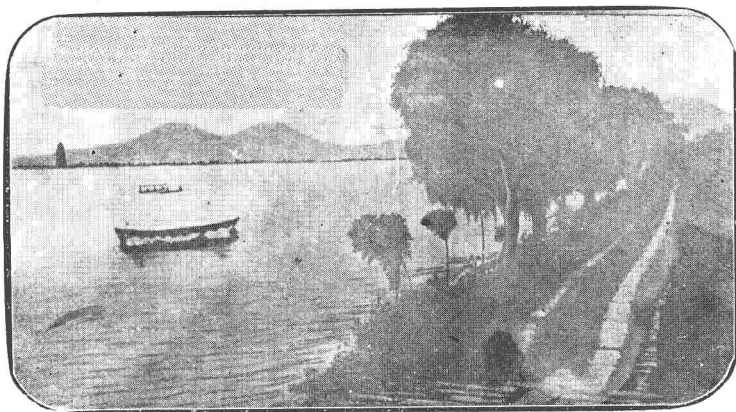
桑港懸崖浴場六池之一



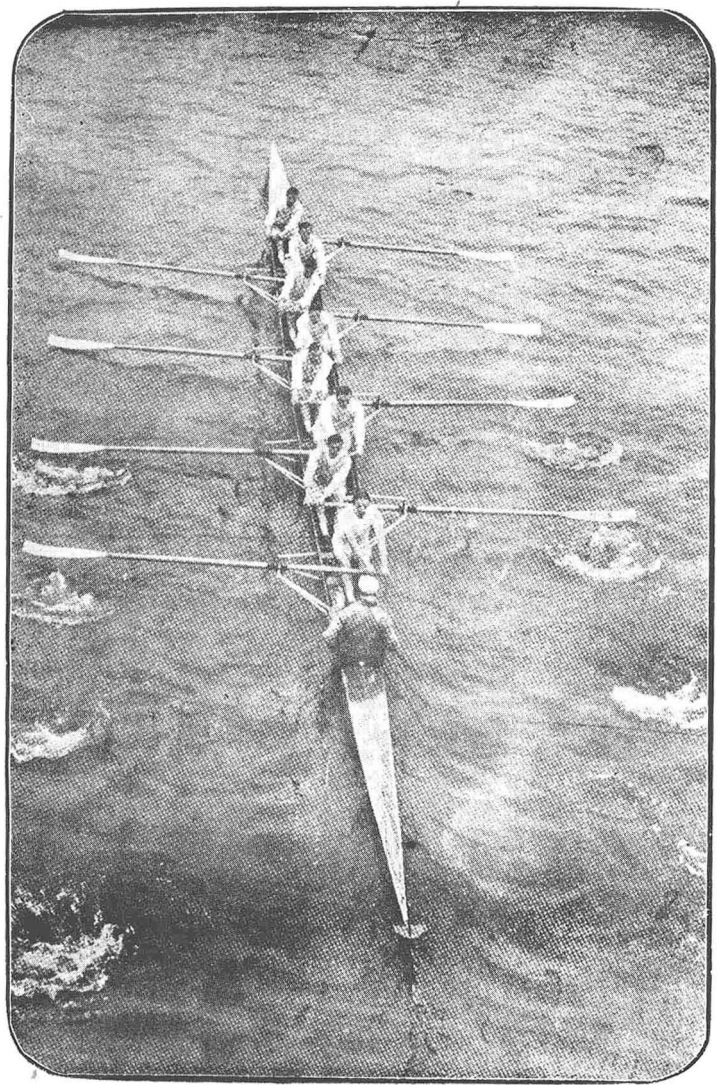
伊豆千人溫泉浴場



桑港懸崖浴場外景



西湖來水浴場



渡競艇端

游泳新術目次

緒言

第一章	游泳注意事項	一
-----	--------	---

第一節	時期與年齡	一
-----	-------	---

第二節	游泳練習之場所	六
-----	---------	---

第三節	游泳服帽	七
-----	------	---

第四節	入水前注意事項	九
-----	---------	---

第五節	水中注意事項	一〇
-----	--------	----

第六節	上陸後注意事項	一一
-----	---------	----

第二章 游泳各術……………一三

第一節 游泳術之初步……………一三

一 游法之初步……………一三

二 足之動作法……………一六

三 游泳術之三體……………一九

第二節 游泳諸法……………二〇

一 平體游法……………二〇

二 側體游法……………三一

三 立體游法……………三八

四 潛水法……………四〇

五 平體泳法……………四三

六 側體泳法.....四八

七 跳躍法.....五〇

八 浮身法.....六九

第三節 應用技術及遊戲.....六九

一 個人的遊技.....七〇

二 團體的遊技.....七三

第三章 游泳教授及游泳場設備.....八二

第一節 游泳教授法.....八三

一 教授法.....八三

二 教授之順序.....八五

三 進級法.....八九

第二節 助手·····	九一
一 助手之資格·····	九二
二 入水前之注意·····	九二
三 游泳中之注意·····	九八
四 遭難時之注意·····	一〇〇
五 救助法·····	一〇一
六 操艇法及板子使用法·····	一〇八
第三節 游泳場設備·····	一〇九
一 構造·····	一〇九
二 組織·····	一一五
附游泳練習日記樣式·····	一一七

游泳新術

緒言

游泳者。體力增進之源泉。精神修養之捷徑也。請就體力之方面言之。吾人全身運動。可分爲上肢下肢二種。上肢之動作。爲臂之伸屈運動。與其他臂之回旋。臂之側開等。與現今體操科上肢運動之主要材料相一致。下肢之動作。爲脚之伸屈運動。與體操科屈膝舉股同其要領。在陸則兩種動作不必同時并行。在水則非調和運動。無以施其技術。此在全身運動。陸不如水之處也。

然全身運動。非限於上肢下肢一局部之運動也。他如張胸廓。正姿勢。增進全身之活力。使胸腔及腹腔內諸器官之作用日益旺盛。莫非此全身運動之效。此外促進皮膚之抵抗力。增長呼吸之度。尤非此種運動莫屬也。

更就精神方面言之。游泳之樂。非身歷其境者不能道。當炎威肆虐之時。閒眺遠山。臥游蒼海。舉一切煩思雜慮而空之。其樂真未可以言喻。況乎游泳跳躍及其他種種遊技。更足以增進吾人之愉快。而在此愉快之中。復養成沈着奮鬪忍耐剛毅果斷諸美德。則精神上之豐穫。爲何如耶。如遠游一行十里百里。非忍耐剛毅不能也。如跳躍高度。動以丈計。非沈着果斷不能也。如競技。或猛進。或漸進。或勢取。或力爭。非諸德并備不能也。則游泳之足以助精神之修養者。又可知矣。

況乎吾人立於兩間。不與陸遇。則與水遇。防身之具。豈可偏廢。吾國視游泳爲畏途。甚者視游泳爲小道。舉游泳上身體精神所得之利益。豈惟無人稱道。抑且無人了解。是不得謂非吾國教育上一大缺點也。頃者國中不乏提倡游泳之人。而苦於無人教授。更苦於無游泳書可購。自惟不敏。謹以經驗所得。輯成是編。暫承其乏。尙深盼高明續續以名著公諸世。或亦裨助青年體育之一捷徑歟。

第一章 游泳注意事項

第一節 時期與年齡

歐美各國。備有常設游泳場 (bath)。在春夏秋冬四季。皆可隨時游泳。復備有各種水池 (pool)。如男池 (manhood pool)。女池 (woman pool)。童池 (children pool) 等。隨四季與游泳者之體溫。以增減水之溫度。故無論何人。可不擇時而行快適之游泳。惟在我國。此種設備極少。欲行游泳。不能不選擇適當之時期。此時期問題所由發生也。

我國游泳時期。以南北氣候而異。然概以七八兩月爲最適宜。七八月前後。非不可游泳。惟六月爲梅雨期。水泳之結果。易沾疾病。九月既入深秋。水溫變化甚速。若偶感寒冷。或致刺戟內臟。故皆所宜避。雖近年不乏寒中游泳之人。然此爲例外。不可據爲游泳時期之慣例。要之全年中以梅雨期後

七月初旬至八月末之五十日間爲最適游泳之時期也。

至一日之中。以何時間爲適宜耶。此在醫學上論之。限定極爲嚴格。余則以爲無嚴格限定之必要。故或有謂午前十時頃至午後三時頃（除正午前後之時間）爲適宜者。或又有謂日中酷熱時之游泳。宜戒避者。而自余之經驗言之。除食時前後與夫一切明白有害身體時之外。則自朝至暮。儘可任意游泳。惟身體虛弱之人。自當別論。若身體既秉有普通人之體質。則由限定時間所得之利益。與不限定時間所蒙之損失。皆無關重輕。且限定過於嚴格。反生弊害。況游泳之事。原非生理上之見解。所能獨斷。朝暾初上。清月未落。海水如鱗。砂礫可數。此時運以輕臂。臥遊水上。精神上之快樂。豈可言喻。顧猶以不符生理少之耶。

潮有干滿。游泳者以滿潮爲適當。潮滿之時。浮揚力加大。精神亦異常爽快。卽自醫學上論之。亦與衛生以良好之影響也。

至在水中。之時間。則視各人之體質。男女性之差異。河海湖沼之區別。與天時如何而定。大抵以十分乃至三十分爲適度。若在水中太久。反有害健康。概言之。游泳時間每次三十分。每日三四次。實

爲適度之時間。然此不過就普通人體質而言。若在水中感寒較易者。當短縮其時間。反之。若二三時間繼續游泳。毫無異感者。則在水中愈久。反愈有利益。此不可不察也。

其次請論年齡。施密特博士分人類發育爲五期。

- (一) 兒童期（自誕生至十四歲）。六歲至九歲。骨格漸成。九歲至十四歲。身長及體量增加。
- (二) 發育期（十五歲至二十歲）。在此期間。身長完成。肺及心臟盛行發育。他機關亦然。
- (三) 移行期（二十一歲至三十歲）。在此期間。身長體量增加。橫幅亦然。
- (四) 完熟期（三十一歲至四十歲）。
- (五) 過熟期（四十一歲至六十歲）。

第四第五兩期。頗不適於游泳。此無待言。第三期筋骨已硬。且多思慮。亦難壹志游泳。惟第一第二兩期。元氣既極旺盛。腦中復異常清晰。真游泳之適當期間也。但八九歲時。骨格尙未完全形成。入水似屬未可。若十歲至二十歲時。則肺與心臟。既充分發達。爲各種機關運動之本根。且年達十三四時。畏水之念日減。習技之望日熱。焉得不收效極速。提倡水上運動者。當於此兩期兒童特加之意也。

第二節 游泳練習之場所

欲習游泳術者。於選擇游泳場所一事。極宜注意。否則害多而效少。游泳場所最安全者。爲特設之游泳教場。我國各省此種教場。尙未見萌芽。不似他國以設游泳場爲正當營業。雖我國爲大陸國。不能與島國相提並論。然設游泳教場。並不限於海灣。卽在各處江河湖沼。亦可擇地行之。況我國良好海灣。適於游泳者。正自不少。特無人提倡耳。惟游泳教場之選擇。關係生命風紀及技術至巨。不可不慎。就我國目前社會情形而論。男女游泳場。尤宜分設。且女子游泳場。更宜特別布置。蓋游泳教場。實一種教育場所也。

若無一定之游泳教場。但爲任意之游泳。則場所之選擇。尤不可忽。否則動罹性命之虞。茲就選擇游泳場所時必備之件。開列如左。

(一) 水須清淨。

(二) 水溫不可在攝氏十五度以下。

(三) 水底無危險（藻草泥潭之地須避之。）

(四) 水流不急。

(五) 波浪不激。

(六) 水勢不陡。

若初習游泳者。不宜赴水深處。此當切記。
即稍能游。亦以水深與乳齊時爲適度。

第三節 游泳服帽

游泳服帽。男女異製。婦人游泳服。如
第一圖所示。率用羅紗(alpaca)爲之。每
件約三四圓。然太貴。頗難購備。普通洋貨
店所售布製之品。雖稍廉。然易破裂。最好



圖 一 第