

游泳訓練圖解

俞斌祺編



上海勤奮書局出版

體 育 叢 書

游 泳 訓 練 圖 解

編 著 者
中 國 游 泳 會 會 長
俞 斌 祺

上 海 勤 奮 書 局 出 版



書 叢 育 體

游 泳 訓 練 圖 解

版 權 所 有 翻 印 必 究

中華民國二十四年八月出版

全一冊定價大洋伍角

外埠函購加掛號寄費九分

著 俞 斌 祺

人 馬 崇 淦

所 勤 奮 書 局
上海勞神父路三九二號

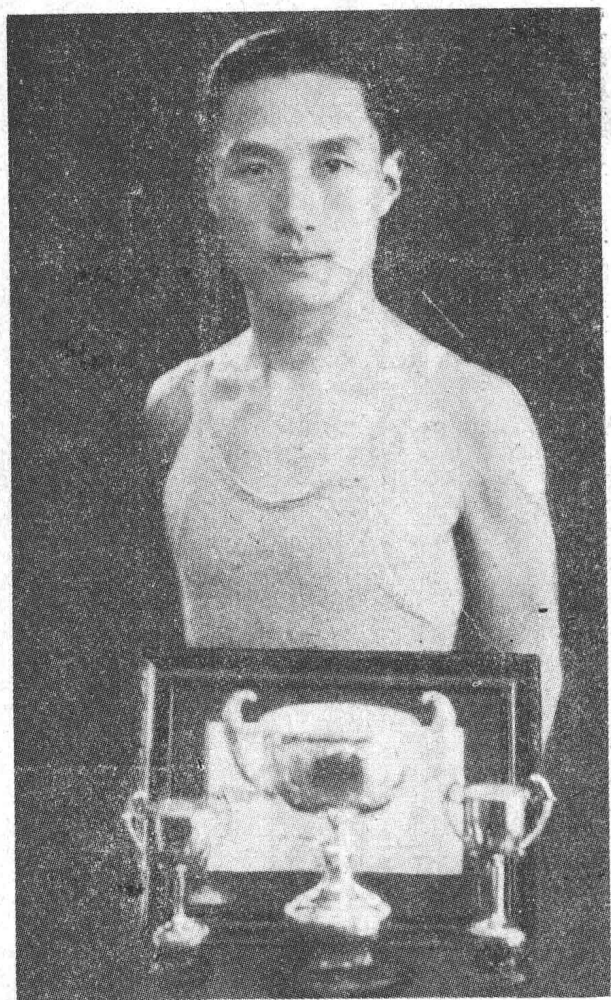
部 勤 奮 書 局
上海四馬路二七七號

所 勤 奮 書 局

處 全國各埠大書局

俞 斌 祺 先 生

(本書著者)



俞斌祺先生小史

俞君斌祺，浙江蕭山縣人，年幼失恃，輟學就商。迄今已近二十載矣。公餘之暇，殫心研究體育，如游泳、乒乓均爲個中健者。於民國七年在上海組織上海乒乓聯合會召集各團體比賽。民國十年上海中國青年會組織游泳隊與聖約翰大學對抗比賽，被舉爲隊長。十六年組織全國乒乓聯合會，發起召集中美日代表審訂國際乒乓規則。同年，領導選手出席日本及參加在上海舉行之第八屆遠東運動大會比賽。歷任全國乒乓聯合會會長及幹事等要職。民國十八年有鑒於我國游泳之幼稚，好學之士，乏人指導，與上海特別市黨部葉君爲怡兩江女子體育學校陸禮華女士等組織中國游泳研究會，任委員及指導部長等職，每屆得其指導而成功者，不下數百人。十九年上海市舉行全市運動大會，俞君參加游泳比賽，獲個人總錦標。是年全國運動大會在杭州舉行，俞君任上海市游泳隊長。二十年與西僑青年會體育主任托平君、日本體育協會川勝君發起組織三國游泳比賽，廿一年麗娃栗姐舉行全滬公開游泳比賽，君又獲總錦標。設備頗完善，深得各界之贊許。是年八月在上海明園發起上海萬國游泳比賽，參加者達十三國之多，君任總幹事及裁判長，整整有條。是年十月十日，第五屆全國運動大會在南京舉行，君任大會游泳裁判及上海市游泳隊男女總管理。民國二十三年推任萬國游泳會委員，及中華全國體育協進會游泳委員。二十四年爲觀摩日本之水匕技術，特於五月中赴日參觀明治神宮游泳比賽，搜羅名家游泳姿勢，及各種花色跳水，將歷屆經驗所得，著成游泳訓練圖解一書，以作學者之指南。內容之完善，指導之詳明，不謹爲國內之模範教本，而國外日本歐美均稱異著。

例

言

一、本書之編著，在指示一般游泳之技術與方法，儘量用插圖解釋之。務使讀者易于瞭解，並便于摩倣。

一、本書之取材，由淺而深，由簡而繁。前數章述叙游泳之基本練習方法，可供一般初習游泳者之參考。最後刊花式跳水一章，可共精于斯技者之研究。

一、吾國之游泳方法，殆已陳舊不堪。以是本書特搜集世界最近新之方法，附有照片，可使習者鑒之，不難仿倣及取法。

一、本書之取材，多採自日本。因日人之游泳，已凌駕于各國之上，並曾獲得第十屆世界運動大會游泳冠軍，而日人之保特世界紀錄者，

亦不乏人，深望同人之習此道者，能步彼邦諸健兒之後塵，讀者勉之！

一、書成之時，承日本游泳名指導本山先生，及上海西僑青年會體育主任托平先生，精心校閱，指正殊多，在此特申謝忱！

勤書
奮局

—體—育—叢—書—

中國唯一之體育專書——

——教師學生運動員必備

本局爲提倡體育發行體育叢書著作人均係國內外專家貢獻最新體育理論與標準的運動方法歷年以來深蒙政府當局及社會各界之稱許舉凡關於體育原理行政建築歷史體操舞蹈田徑球類游泳以及規則解釋等無不齊備堪稱唯一之體育用書誠如 教育部長王世杰氏之讚美語云『……今幸得上海勤奮書局諸君子熱心提倡發行體育叢書舉凡近世中外優良體育教材方法均有所貢獻將來我國國民體育之發展實多利賴……』於此可見本書價值之一斑

原 理

體育原理

中央大學體育科主任 吳蘊瑞 合作 精裝 二元二角
北平師範大學體育系主任 袁敦禮 平裝 一元六角

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教授 蔣湘青著 一元九角

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 一元七角

民衆體育實施法

江蘇省立教育學院體育主任 王 庚著 一元四角

健康教育實施法

江蘇省立教育學院體育主任 王 庚著 一元四角

標準運動實施法

衢州中學體育主任 孫 燦著 五 角

行 政

體育行政

國立中央大學體育教授

金兆均著 二元二角

中學運動會指南

江南體育師範校長

小學運動會指南

小學體育專家

運動救急法

運動著作家
東亞體育專門學校教授
醫運動著作家
東亞體育專門學校教授

運動衛生

王復旦著

六角

項翔高著

六角半

阮蔚村著
蔣湘于校
汪阮蔚校
蔣汪阮校

六角半

六角

建築

體育之建築及設備

東北大學體育科教授

運動場建築法

江南體育學校校長

體育場指南

上海市立第一公
共體育場場長

吳蘊瑞著

二元八角

王復旦著

一元四角

王壯飛著

七角

歷史

世界體育史略

南開大學體育主任

遠東運動會歷史與成績

運動著作家
全國體育協進會主幹

林寶華網球成功史

體育記者

邱飛海網球成功史

體育記者

劉長春短跑成功史

體育記者
青島大學體育教授

章輯五著

六角

阮蔚村著

九角五分

蔣槐青編

三角

蔣槐青編

三角

蔣槐青編

三角

體操

初中男生體育教授細目

三冊

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

早操與課間操

中央大學體育教授
湖南省立一師體育指導

德國復興早操

江蘇省立體育場編輯
上海中等學校體聯會主席

晨操教材

成都大學體育主任

童子軍禮操

成都大學體育主任

德國新禮操

中央大學體育教授

實用早操一週教材

勵志社體育指導

和緩運動

中央大學體育教授

基本體操

金陵女子文理學院體育系

教育部 每冊七角半

金兆均合著

二元

陳奎生合著

五角

金兆均合著

五角

陸翔千合譯

五角

彭禮南著

七角

彭禮南著

七角

金兆均著

八角

倪則舜著

五角

張匯蘭著

一元

孫徵和著

一元二角

中學機巧運動 江南體專教授 鄒吟鷹 七 角

機巧運動和鄉土遊戲 暨南實驗學校體育指導 蔡雁賓著 四 角

舞 蹈

舞蹈入門 愛國女學舞蹈教授 沈明珍著 九 角

舞蹈新教本 愛國女子中學舞蹈教員 蔣佩瑛著 一 元

歐美土風舞 愛國女學舞蹈教員 沈明珍編 一元二角

各國舞蹈新選 金陵女子文理學院 體育系編 一元六角

田 徑

田徑賽訓練法 國立中央大學體育教授 張恆編 二 元

田徑賽裁判法 江南體育師範學校校長 王復旦著 六 角

田徑訓練圖解 東亞體專教授 江良規著 八 角

田徑新術 體育著作家 阮蔚村著 七 角

五項十項訓練法 運動著作家 阮蔚村著 九 角半

女運動員^{臨陣以前} 國立青島大學體育主任 郝更生校 九 角

越野跑訓練法 江南體育師範學校校長 王復旦著 四 角

競走訓練法 光華大學體育指導 陸翔千著 六 角

球 類

足球訓練法 中央大學體育教授 吳邦偉著 九 角

足球規則問答 蘇省立鎮江公共體育場長 吳邦偉著 三 角

足球成功術 英國足球家 亨脫著 五 角

籃球訓練法 江蘇省立鎮江體育場場長 吳邦偉著 九 角

籃球裁判法 美國籃球指導 聶克爾著 六 角

光華大學體育主任

聶克爾著
彭文餘譯

美國籃球新術	美國體育記者 上海中華裁判會會員	白爾凱 原著 張國勤 合譯 錢一勤	四 角 半
女子籃球訓練法	山東大學體育主任	宋 君 復	一元四角
網球訓練法	第七八九屆遠東運動 會中華網球隊指導	馬德泰著	五 角
鐵爾登網球術	美國網球教練	波魯斯著	五 角
網球要訣	美國女網球家	白瑯女士 著	七 角
世界網球家 獲勝秘訣	世界網球大家	馬 迪 夫 人 海 倫 雅 各 白 女 士 鐵 爾 登	四 角 半
排球訓練法	運動著作家	阮蔚村著	九 角
排球裁判法	江蘇省立公共體育場場長	吳邦偉著	六 角
女子壘球訓練法	山東大學體育主任	宋 君 復	九角五分
棒球訓練法	南華體育會幹事棒球專家	蔡慧一著	在印刷中
小學壘球訓練法	安徽省立實小體育指導	俞子箴著	三角五分
乒乓訓練法	上海乒乓聯合會會長	俞斌祺著	四 角
考而夫訓練法	考而夫專家	姚蘇鳳著	六 角
毬子比賽法	上海市毬子賽冠軍	周柱國著	五 角
子球訓練法	體育著作家	阮蔚村著	印 刷 中

游 泳

游泳訓練法	上海青年會游泳指導	錢一勤著	二元四角
游泳成功術	英國游泳名指導 中國游泳會指導	英國海傑 著 俞 斌 祺 校	六 角
游泳訓練圖解	游泳專家	俞斌祺著	五 角
女子游泳訓練法	游泳專家	江良規譯	七 角

勤

奮

體

育

月

報

▲體育專家執筆

▲理論教材並重

是中國首創的體育月報！

是體育教師的萬有文庫！

月出一冊定價每冊二角全
年十二冊二元四角郵費三
角特價全年二元國外郵費
三元五角

優待

讀者

舉行

特價

本報旨在提倡體育，復興民族，貢獻最新體育教材，貫輸中外體育智識。出版以來風行全國，現為優待讀者，舉行特價。並贈中華全國體育協會出版之體育季刊全年（值洋一元六角）

勤奮體育月報社出版

勤奮書局發行

總發行所 上海勞神父路三九二號

門市部 上海四馬路二七七號

游泳是消夏唯一良好運動！

欲習游泳，切不可
不備游泳參考書。

錢君一勤，前服務于上海青年會，任游泳指

導，該會自建游泳池，常年開放。歷年以來，

經錢君造就之游泳人材，不可勝計。錢君根據其

指導之經驗，編成此書。內容有插圖百

餘種。均係錢君本人示範姿勢。

布面精裝一冊一元七角

游泳訓練法

勵志體育社主錢一勤著

游泳 成功 術

女子游泳訓練法

本書係美國游泳名指導海萊特原著，內容對

於女子游泳之方姿勢，以及各式花式跳水等，

詳明無遺，亦由江良規君譯述，文筆簡潔，尤為

難能。（每冊定價大洋七角）

本書敘述游泳練習之各種方式，
及跳水術；為空前之游泳專書，
對於各種動作，有照片數十餘幅
，教授法宜於效用。

英定 國價 海六 傑角 著正

游泳規則 每冊八分

勤奮書局出版

上海法租界勞神父路三九二號

游泳訓練圖解目錄

第一章	初學之步——陸上練習	(一)
第二章	水上練習——爬泳	(二)
第三章	仰泳——背泳	(七)
第四章	蛙式——俯泳	(一一)
第五章	競賽及出發	(一九)
第六章	名家游泳技術	(二一)
第七章	競賽選手宜注意之要點	(二五)
第八章	花式跳水	(二七)

游泳訓練圖解

俞斌祺編

第一章 初學之步——陸地練習

泳者，柔輦運動，老幼咸宜。使身浮於水面，而得流利適合之划法，取其精巧，在長短距離有驚人之推進技術。本法，先行陸地練習。其法以一呎闊，四呎之長橈，一人平俯其上，兩足及頭伸出橈之二端，二足上下敲之。脚尖向內相對，動力必須由腿方直接。故膝絕對不能屈。由此純熟，繼續手之划法，及同時練習手划脚敲。惟其敲足與划手之速度，足應四倍於手。在初練習時，手足必無適合之動作。是以必須分部練習，至成熟合拍為止。

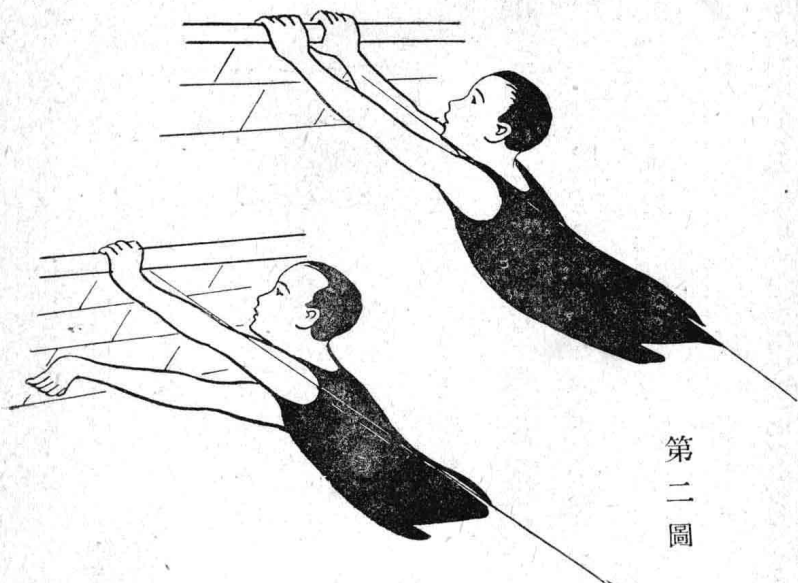
第二章 水上練習——爬泳

未嚐水上之興味者，水至半身，身受水之攪動，已力不能支。心慌吊亂，手足無措。其法應入水時，宜由淺處漸至深處，以水到半身爲度。最好有人扶着，否則必須靠於池邊，心可少安，參閱第一二兩圖。

第一圖以雙臂挺直，握於水槽，身亦直挺，向水上浮起平俯，雙足直伸，脚尖與脚背朝裏，上下打水。惟對於體育素無鍛練者，按法或有不能游浮起者，可按第二圖行之。一手握於水槽，一手托於池壁。此閱無論男女，身體必可上浮。由此練習熟後，再練習第一圖。其足之打水法，參閱第三圖及第四圖。

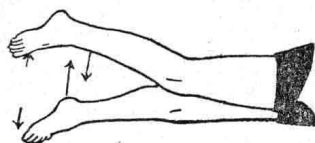
打水時，脚尖與脚背必須向裏挺直。如能下壓時，稍加打力，則前進更速。敲足之練習，基本練習，全體之浮力，全憑打水良善與否。打水兩足

第一圖



第二圖

第四圖



第三圖

