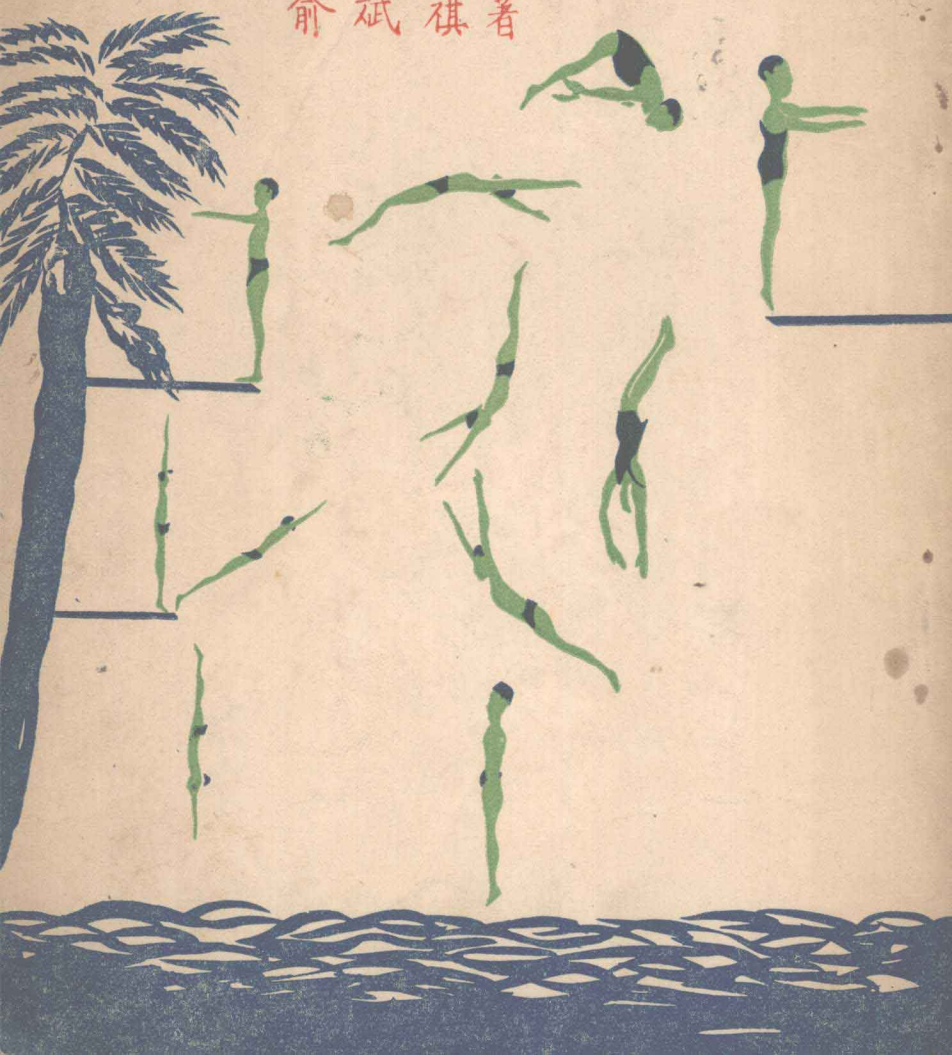


游泳速成新術

俞斌祺著



游泳速成新術

有著作權 翻印必究

中華民國三十八年八月

定價

著者
發行人

俞

斌

祺

校閱者

許守強

王大明

總發行所

標準運動器具公司

上海南京西路五八一號
電話 三九四四〇

印刷者

新

三益印刷廠

上海巨鹿路二七二弄四號
電話 七六六二〇

作者略傳

陸禮華

俞君斌祺，浙江蕭山縣人。年幼失恃，隻身來滬工讀，迄今已三十載矣。公餘之時，殫心研究體育，如游泳，乒乓均爲個中健者。民國七年，在上海中國青年會發起組織上海乒乓聯合會。九年，組織青年游泳隊，出席與聖約翰大學比賽。十六年，復組織全國乒乓聯合會，發起召集中，英，美，日，代表審訂乒乓規則。同年領導選手出席日本。第八屆遠東運動大會在滬舉行，氏任全國乒乓聯合會會長及大會乒乓部總裁，游泳部幹事等要職。十七年，領導中國乒乓選手遠征日本。十八年，發起組織中國游泳研究會。同年參加娃栗姐游泳比賽，獲個人冠軍。第九屆遠東運動大會在日本舉行，氏被聘爲游泳裁判，並以全國乒乓會主席率領選手參加比賽。十九年，第四屆全國運動大會開幕，上海市游泳比賽，獲得個人總錦標。二十年，舉行高橋渡海比賽。廿一年，率領兩江女子體育專校選手，遠征全日本及朝鮮，並觀摩日本明治神宮游泳大會。廿二年，任全國體育協進會游泳委員。第五屆全國運動大會在南京舉行，氏被聘爲上海代表團管理及大會游泳檢錄裁判。上海市中心游泳池新建落成，氏被聘爲管理主任，發起組織上海國際游泳大會，訓練上海市選手，親自教導，數達千百餘人。廿二年，萬國游泳競賽在明圓舉行，氏獲仰泳冠軍。廿四年，第六屆全國運動大會在滬舉行，氏被聘爲游泳總幹事及上海市代表團指導。廿五年舉辦國際性之游泳大會，氏被舉爲委員兼中華隊領隊，

並參加比賽重創仰泳之新記錄。三十年，氏被聘爲全國體育協進會常務理事兼游泳委員會主席，乒乓委員會主席。著作以游泳圖解，及乒乓訓練法，最爲著名，氏非但熱心體育，對於事實亦頗多供獻，裨益於社會。氏自青年會學校畢業後，入東南商大，轉赴日本，早稻田大學，研究工業，返國後，首創中國機製煤球，提倡國貨，興辦中華國貨聯合大商場，經多年之研究，發明俞式中文打字機，三用旅行枕凳，政府特准專利，並授工業機械技師，爲提高工業界，學術界，之研究興趣，組織中國發明人協會，抗戰時間，顧及民生交通，始創三輪車事業。勝利後，將全國二百五十萬噸之沉船，打撈計劃，貢獻於政府，惜不能全部採納，後赴台灣，研究打撈事業，及開伐森林，今春返滬，舊雨新交，識者頗多，請氏著游泳速成新術一書，以供初學之楷模，精研之參考，余與作者多年舊友，書成之日，樂爲略傳以贈。

誌謝

本書經游泳名將許守強，陳景忠，曹興康，吳薄穎先生等，供給資料，以及李耀榮先生繪圖，使本冊內容充實，姿勢標準美觀，茲當全刊問世之時，用特紀言鳴謝。

斌祺八，一三

游泳速成新術目錄

- 一、游泳新術
- 二、加強浮力法
- 四、划手練習法
- 六、水中呼吸法
- 七、天然池之練習法
- 八、蛙式俯泳法
- 九、蝴蝶式泳
- 十、仰泳法（挾脚）
- 十一、仰泳擊鼓式
- 十二、擊鼓式仰泳四部動作之姿勢
- 十三、出發時之入水圖（總圖九）
- 十五、附跳板出發圖（總圖十）
- 十七、附入水圖十種

- 附新術頭出水面之擊水圖（總圖一）
- 三、雙手脫離水漕
- 五、手足動作連貫法
- 附擊鼓式之爬泳練習之姿勢圖（總圖二）
- 附練習圖（總圖三）
- 附三部動作圖（總圖四）
- 附動作圖五種（總圖五）
- 附挾脚三部動作圖（總圖六）
- 附擊鼓式練習圖（總圖七）
- （總圖八）
- 十四、跳板上動作步伐
- 十六、入水比賽又名花式跳水

游泳速成新術

俞斌祺

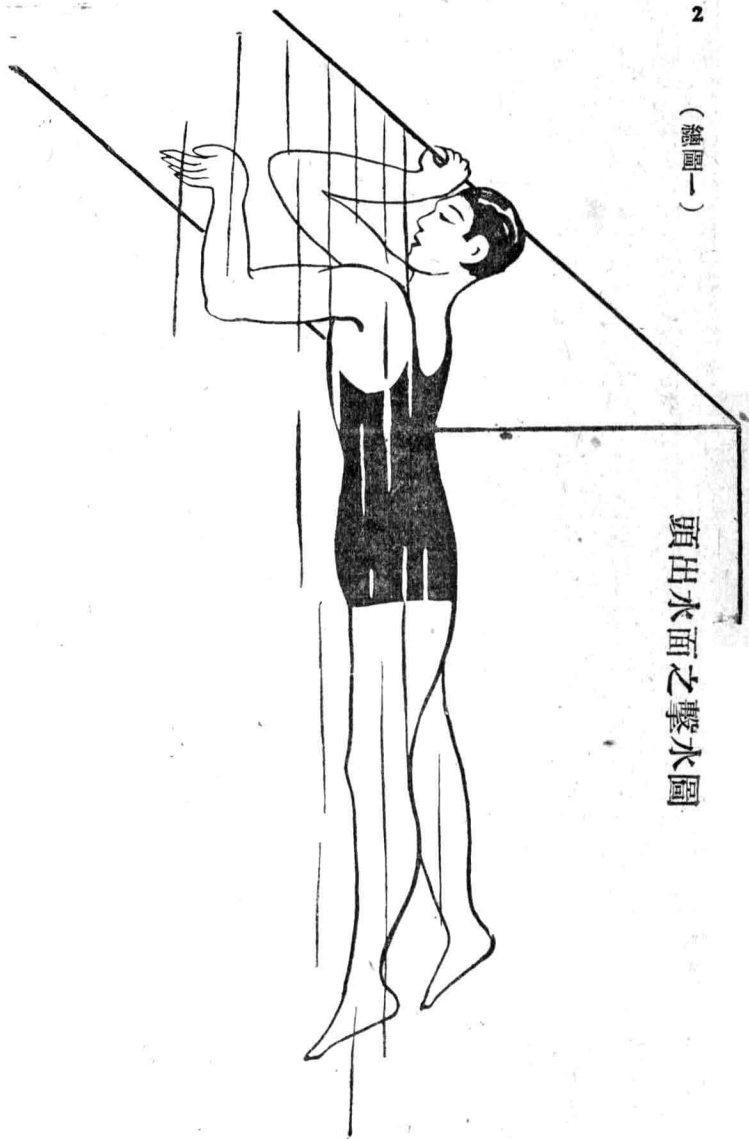
所謂游泳速成新術者，卽世界各國游泳導師，迄未發見。初學者，可將頭部露出水面，而正確打水之方法。在書本中尙未有所著述者也。

一、新術速成者，第一要學者，初步頭部不浸入水中，非但使其不畏水，且要感到興趣，作者自選手至教導凡三十餘年，將所得之經驗，提供初學者，作爲研究之資料。

蓋以初學游泳者，水齊腰部，身受水之盪漾，飄飄不能自主，發生恐怖之狀，當所難免，是以最好徵得一同伴，攜手入池，俾得克復水力之波動。由淺入深，水至胸部，學者已乏主持能力，故需執其雙手，率至池邊，浸其全身於水中二三次，頭可露出水面，不使其有畏水之心，並令其左手握住水槽，將小臂彎曲直靠池壁。（參一圖）右手伸直，全手張開放平，手掌向上，托住池壁，將全身平衡於水上，雙足上下作擊鼓式之打水。足部之打水動作需由大腿挺直連接小腿，（膝部不能彎曲）上提而下壓，而足趾亦需挺直，並需二大指向內，向上提時，需肌肉放鬆，下壓時挺直，得其有充分之舒

(總圖一)

頭出水面之擊水圖



展，力可持久也。打水之深淺以八英寸至十五英寸爲適宜，按此練習，頭部仍有出水，呼吸暢達，可使其一心於打水，以及全身浮於水面也。另有一法置氣囊於學者之胸下，或以雙手托住其腹部，頭不浸入水中，亦可使其有相當之浮力，待其浮力健全，可除去氣囊及托腹。

二、加強浮力，訓練頭部入水，頭部浸入水中時，應停止呼吸，初以十秒鐘，抬頭呼吸一次，次則二十秒抬頭一次，經過十餘次之試驗，可使學者成爲習慣。再實行以上之方法擊水，此時浮力必強有力，可將其握住水漕之雙手，漸漸放鬆，使其浮力自然爲止。

三、雙手脫離水漕，試其浮力強否，可將握住水漕之雙手，漸漸放鬆，與池邊脫離，俾得測其浮力是否全健。（好像一個孩子，在陸地上訓練其學走），雙手能離池邊者，像小孩已能自立之狀態，此時再教其行走，較爲合理，游泳亦然，學者覓一同伴，全身平衡水上，頭入水中，雙足擊水，將雙手挺直拉住同伴或導者之雙手盂水。如是練習三五次，使其能盂水過五公尺以上之路程爲止。

四、划水練習，先將人體下蹲，水齊肩部，四指併靠大指在下手成元寶之凹形雙手

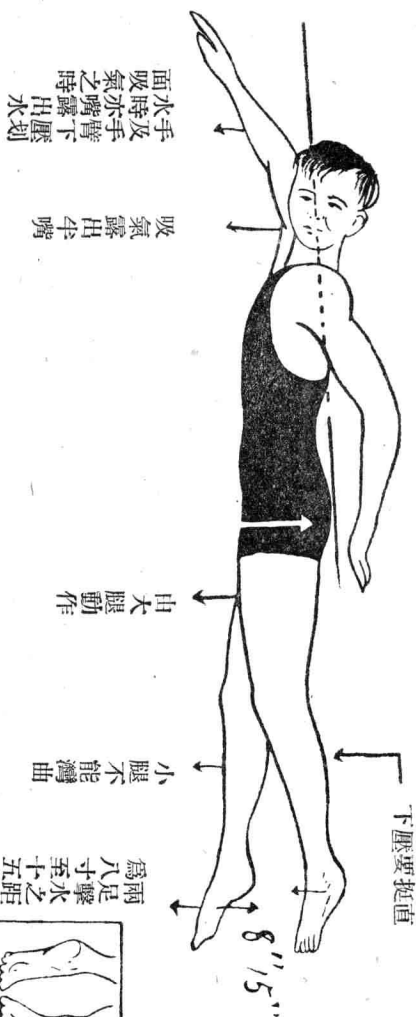
划水，惟手指及手臂伸出水面之時，必須將肌肉放鬆，使其有充分之舒展，在着水之時，水與手臂齊水，撲入水中，由過頭部划至腰部爲止。如是，在淺水中練習成熟，使其手與手臂着水自然而有力，再行訓練手足連貫法。

五、手划脚敲同時推進法，手足連貫，必須單行擊水，及划手練習成熟後，可以連貫，否則手足不能並行。連貫之方法，雙手循環划水，雙足上下擊水，手與足動作比率，爲一比三之動作，即手一划，單足打水三下以上，如能擊四、五以上更佳。取得連貫爲止。

六、水中呼吸法，游泳之呼吸與陸地相反。陸地以鼻吸入，以口吐出，在水面上則用口吸入空氣，在水中以鼻盡量噴出，口在露出水面吸入空氣之時間，亦較鼻部噴出時間短促，吸入之時爲四分之一，噴出之時間爲四分之三，在吸入之時，頭宜轉動左或右，指定一方爲宜。利用手在握水手臂由空中撤入水中時，頭部略作側形吸入，以半嘴露出水面爲度，不宜露出全嘴，或頭高舉，必須使其頭手足三部一體連貫並進，初學擊鼓式之爬泳可謂成功矣。

(二)擊鼓式之爬泳練習圖

臂向前划出水面肌肉放鬆狀



為兩足擊水之距離
八寸至十五寸



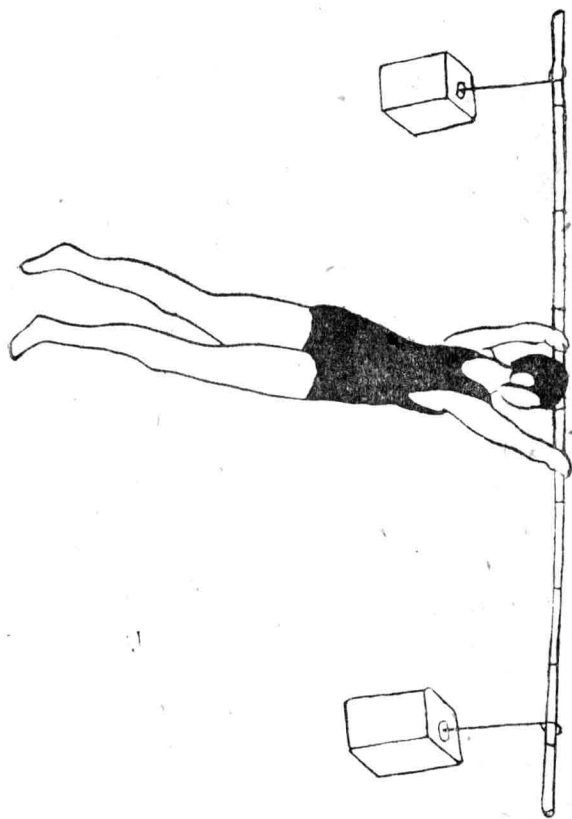
壓力並一
下上對大
時伸打脂
用放水回
力鬆有內

天然池之游泳法；

游泳之練習，必須雙手有握住之處，使其身體上浮，在人造游泳池有水

漕之設備，天然游泳池，如河，江，海等，無握手之處，學者必發生困難，今法可用竹竿一支，兩端繫以不漏水之空火油箱，雙手握住竹竿而擊水，其功用不亞於水漕，極合鄉村農民以及軍訓之練習也。

(三) 天然池練習圖



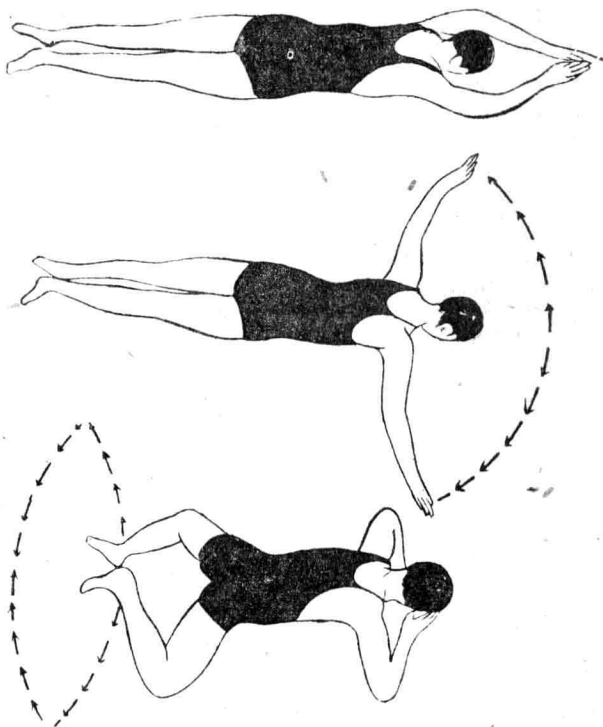
蛙式俯泳法；

蛙式俯泳之姿勢，如青蛙然，雖其速度不及爬泳，然亦爲世界公認之一種式樣，對於肺部之加強，爲無上之鍛練方法也。且最適合於長程，及年較老者練習。

一、如係初學，宜覓一同伴至游泳池之邊，手握水槽，齊肩部浸入水中，使全身平衡浮起於水上，可將雙走捶攏曲膝，向水面略陞，（以雙足不出水面爲度）再行雙膝分開，挺直夾攏，在夾攏之時，全體水平畢挺，使其前進得法，候雙足下沉之時，再行漲開動作。下沉之時，必使肌肉放鬆，得有充分之休息，且膝部下沉動作時，可不出水面，凡練習半小時，分別練習划手法，其法，學者蹲於水中，雙肩齊於水面，雙手合攏，由手心漸漸轉於手背，及手臂，分開如是練習成熟。

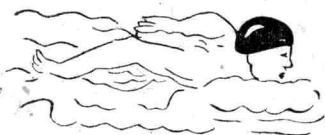
二、連貫練習法，游泳者，必需取得頭部，手部，足部，三部連貫練習得法，其動作爲三部同時並進，雙手向前，膝部曲起，頭部浸入水中，雙手漲開時，即雙膝與小腿捶攏挺直時，頭部出水前進時，全體完全平於水面，吸氣時僅以頸部上伸縮，使嘴露出水面，全體必須平穩，雙肩不可擺動。

(四) 蛙式之三部動作圖



蝴蝶式泳；

蝴蝶式泳，與蛙式俯泳，大同小異，在錦標賽中，列入爲俯泳，一九三六年，在德國舉行十屆世運會中，發見蝴蝶式泳，較之俯泳爲速，在此數年中，研究者日衆，惟頗費力，僅適合於一二百公尺之短距離，其訓練之法，與蛙式同，僅異者，在划時，雙手出水，較在水中動作有力無阻，雙足挾攏時，亦較之蛙式有力。雙方同時連貫推進。



(一) 二手朝後時二足挾緊



(二) 以鼻噴氣時



(三) 以口吸氣前進之時



(四) 推進之動作



(五) 腿與手伸直挺進之時

仰泳法；

仰泳，又名背泳，有俯泳式及擊鼓式之二種方法。仰泳不易喫水，故一般指導游泳教師，認為初學最宜，一般畏水之初學者，亦極喜歡學習，非常容易入其門徑，對於水上救生術上有無限的幫助。攜物帶人，為其他方法所不及，其原因，因泳者面部及口鼻均在露出水面，呼吸自然也。

一、俯泳式之仰泳，在一九二五年以前，非常盛行，後因競賽失敗於擊鼓式之仰泳，故學者，要在比賽中爭奪霸王位者，已多學擊鼓式之仰泳矣。惟俯泳式之仰泳，可以持久，適合於長程，及不論老幼婦女均感咸宜，學者仍其踴躍。

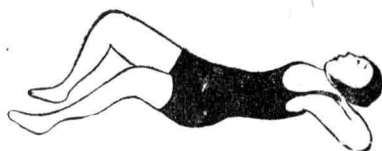
二、俯泳式仰泳之基本學習法；初學者，不宜於過深處練習，以水至腰部為宜。最好徵一指導或同伴，引其至池邊，雙手背着握住水漕，全身仰臥於水面，將雙膝捶攏，作曲灣狀，齊齊由大腿連同小腿分開，同時漸漸伸直夾攏，在夾攏之時，肌肉緊張，夾攏後，漸漸把肌肉放鬆，得有充分之休息，使小腿少許下沉，再循環動作，使學者有浮力為止。

又法，學者臨空仰臥水上，指導者托其背部，或置一氣囊於背部，使其浮起，雙足

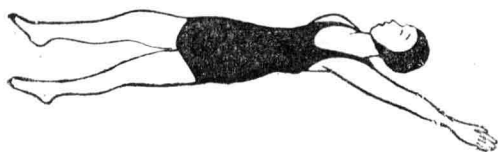
如前述之方法挾水，得其余水平穩，漸漸去其氣囊，或解除抱住，必須練習至其穩平爲止。

(六)

時之習練足二(一)



時之作動開張手足(二)



時之原復進推(三)

