

田徑新術

阮蔚村著

薛學海
方萬邦校



上海勤奮書局出版

體 育 叢 書

編 著 者
校 閱 者

勤奮體育月報社編輯
美國威司康辛大學田徑隊長
前北京匯文大學田徑教練
上海大夏大學體育主任

阮蔚村
薛學海
方萬邦

田 徑 新 術

上海勤奮書局出版

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

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

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

序

方萬邦

田徑運動是人類天然的活動；跑跳擲這些動作，都是我們日常生活所需要的技能。古代人民早就運用了跑、跳、擲的本能去維持他們的生活；但爲了缺乏科學訓練之故，一切的技能便遠不及於現代。

迨希臘創辦奧林匹克運動會，人類本能活動的訓練始漸形科學化。現在科學昌明，體育訓練的方法日益精研，運動的成績亦隨之突飛猛進。運動家打破世界的紀錄，或爲司空見慣之事了。

根據槓桿力學的原理，各項運動的格式與姿勢應隨體格之不同而異。一種運動的方法，適用於矮者胖者，却未必適用於高者瘦者；所以指導田徑運動者，對於各種的方法與應用，都該有充份的研究，才能夠得到良好的結果。

我國田徑成績是非常落後的，其原因即在于缺少科學訓練方法的緣故。現在我國已經正式加入世界運動會了，專書指導正是我國運動者今日的要需！

阮蔚村先生留日研究體育多年，對於田徑運動的研究尤有心得；更從實際的經驗，省識了國人的體格，體力，與體能均與日人較為相似，特著田徑新術一書，以為學習田徑者的指導。此書內容豐富，方法新穎，誠為國內田徑運動不可多得的良書。故樂為之序，以資介紹。

自

序

阮蔚村

作者留學日本時，于體育一科，尤喜田徑賽，故曾注意細心研究。常與彼邦名教練共相切磋。數年來所注意及之者，爲日人一般之主張，謂東方人之體格，如完全抄襲歐美之方法，恐有未適。因東西人之體格相差過遠，西人所用之方法，未必儘能適用於東方。故日人之于田徑訓練，另創一格。于每種方法，每種姿勢，多經積年之實驗，而創一種適于東方人之姿勢，風行于全國。如日人之于跳高，大都用「鍊式」，而用「滾式」跳者鮮見。又如日人之于推鉛球及擲鐵餅，大都採用「上步法」，投標槍亦皆用「拖槍法」。其姿勢所以一律之原因，完全係根據東方人體格，體力，體能爲依據。斯以日本田徑之能稱雄世界，與西人抗衡無所屈撓者，此其之一大原因也。

國人思想複雜，觀念不一，且因國內缺乏良好之指導，對於姿勢，缺乏研究，故成績之落伍，不堪言喻。以國人之體格，體力，體能，自不能與歐美健兒較角，而與日本，殊屬接近。故敢謂日人所適用之方法，國人亦適之。日人所得之成績，國人亦能達之。

本書之編著，多半係採取國人最能適用之方法。雖然各種姿勢方法多偏重於日本，而對於歐

美方法之能適用於國人者，亦不加以排斥。特將國人所適之方法，繪成標準之姿勢。以是斯書之命名，以「最新穎之方法」與「最標準之姿勢」而謂之田徑新術也。

本書之編著，採取日本理論甚多。而對於歐美所流行之方法，亦儘量網羅之。在本書第十三章，對於德國式跑法，特提出討論，希吾國田徑同志，本其理論，而作一度之實驗研究，俾此問題在吾國得次付之解決也。

作者深懼本書採用日本之方法過多，故於付印之前，特請方萬邦、薛學海二先生校閱。方先生爲留美體育專家，對於本書文字方面矯正之點甚多。薛先生爲前美國威司康辛大學田徑隊長，爲國人在海外任田徑隊長之第一人。技術理論俱精，全國田徑界其所景仰者。對此書之各種繪圖，尤爲讚美，並認此書甚可供習者之參考。

體育叢書序言

中華全國體育協進會 張伯苓

中國稱博大 久矣。蓋中國人始知體育者，晚近也。抑夫其他民族所以能全
身而事 建設者，則其體魄 實一絕好現象。鄙人自赴日，與歐美諸遠東諸
會事，自俄波戰，體育進步，實足驚人。總之，吾人，雖未能普及，但有志者事
竟成。故不覺耳。然爲今後我國體育改進，應有指導之方法。茲本會自北
平起程，於時既重體育教育，養成青年體育之愛好，治標而兼治本，我國體育探
長時而多次數之比賽，藉增經驗，而免法障。二者並舉，而益以精良訓練，體
魄自不無表效可言。茲之體育叢書所載，皆不啻吾輩軍中物。治標治本，隨有
可以取材者矣。有見於體育前途之發達，之改進，爲益甚大。故爰爲之序，一
爲吾國關心體育者正告焉。

勤奮書局

—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異體育教材方法均有所貢獻將來我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 吳蘊端 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 時畢新 著 一元九角
報運動編輯 東亞體育教授 蔣湘青 著

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

王復旦著 六角

小學運動會指南

小學體育專家

項翔高著 六角半

運動救急法

運動著作家
東亞體育專門學校教授
醫

阮蔚村著 六角半
蔣湘子校

運動衛生

運動著作家
東亞體育專門學校教授
醫

阮蔚村著 六角
蔣湘子校

建築

體育之建築及設備

東北大學體育科教授

吳蘊瑞著 二元八角

運動場建築法

江南體育學校校長

王復旦著 一元四角

體育場指南

上海市立第一公
共體育場場長

王壯飛著 七角

歷史

世界體育史略

南開大學體育主任

章輯五著 六角

遠東運動會歷史與成績

運動著作家
全國體育協進會主幹

阮蔚村著 九角五分
沈嗣良校

林寶華網球成功史

體育記者

蔣槐青編 三角

邱飛海網球成功史

體育記者

蔣槐青編 三角

劉長春短跑成功史

體育記者
青島大學體育教授

蔣槐青編 三角
宋君復校

體操

初中男生體育教
授細目

三冊

教育部 每冊七角半

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

金兆均合著 二元角
陳奎生

早操與課間操

中央大學體育教授
湖南省立一師體育指導

金兆均合著 五角
陳奎生

德國復興早操

江蘇省立體育場編輯
上海中等學校體育聯會主席

裴熙元合譯 五角
陸翔千

晨操教材

成都大學體育主任

彭禮南著 七角

童子軍禮操

成都大學體育主任

彭禮南著 七角

基本體操

金陵女子文理學院體育系

一元二角

中學機巧運動

江南體專教授

鄒吟廬 七角

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 陳慕蘭	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	印 刷 中

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
五項十項訓練法	運動著作家 國立青島大學體育主任	阮蔚村著 郝更生校	九 角 半
女運動員 ^{臨陣以前}	世界女運動著名健將	人見絹枝 著	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 蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	九 角
足球規則問答	中央大學體育教授 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 光華大學體育主任	聶克爾著 彭文餘譯	六 角

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 張國勳 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	世界網球大家	馬迪夫 人 海倫雅各白女士著 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
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
手球訓練法	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
女子游泳訓練法	游泳專家	江良規譯	七 角

勤奮書局體育叢書

新程準
課標

小學體育教本全書目錄

(一) 遊 戲 類

書 名	適用 年級	編 著 者	冊數	價 格
唱歌遊戲 甲編	低	上海東亞體育專門學校教授 潘伯英	一	四 角
唱歌遊戲 乙編	低	小學體育家 音樂專家 胡敬熙	一	五 角
故事遊戲	低	上海市立第一體育場編輯 項翔高	一	三角八分
摹仿遊戲	低	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	二 角
追逃遊戲	低中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三 角
摹擬遊戲	中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	一角五分
競爭遊戲	高中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三角五分
競技遊戲	低中 高	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	四 角
鄉土遊戲	低中 高	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三角八分

(二) 舞 蹈 類

聽琴動作	低	小學體育家 音樂專家 胡敬熙	一	四 角
小學歌 舞	中	中國女子體師校長 杜 宇 飛 中國女子體師教授 郁 茲 地	一	五 角

小學歌 舞	高	中國女子體師校長 中國女子體師教授	杜 宇 飛 郁 茲 地	一	五	角
小學土 風 舞	低中	中國女子體育 師範學校校長	杜宇飛	一	五	角
小學土 風 舞	高	中國女子體育 師範學校校長	杜宇飛	一	五	角

(三) 運 動 類

模 仿 運 動	低中	上海市教育局 體育視察	邵汝幹	一	四	角五分
小學機巧運動	中	江南體育 師範教授	鄒吟廬	一	四	角
小 足 球	高中	湖南省立第一師 範學校體育指導	陳奎生	一	二	角八分
小學田徑運動	高中	體育著作家 東亞體專教務主任	阮 蔚 村 孫和賓校	一	三	角
小學遠足登山	低中高	體育著作家 上海市教育局體育視察	阮 蔚 村 邵汝幹校	一	二	角八分
小學器械運動	高	湖南省立第一師 範學校體育指導	陳奎生	一	二	角八分
小學游 泳	高	體育著作家 中國游泳研究會會長	阮 蔚 村 俞斌祺校	一	三	分
小學籃 球	高	體育著作家 兩江女子體師校長	阮 蔚 村 陸禮華校	一	三	角五分
小學排 球	高	體育著作家 東南女體專教務主任	阮 蔚 村 秦醒世校	一	三	角二分

(四) 其 他

小學姿勢訓練	低中高	上海市立第一 體育場編輯	項翔高	一	三	角五分
小學準備操	低中高	上海教育局 體育視察	邵汝幹	一	三	角五分

田徑新術錄目

第一章 起步法……………(一)

A. 蹲踞起步法……………(一)

B. 起跑……………(二)

C. 直立起步法……………(三)

D. 比賽時之注意……………(四)

第二章 百米……………(六)

A. 起跑之數步……………(六)

B. 全力疾走法……………(六)

C. 最後三十米……………(八)

D. 比賽時之注意……………(八)

第三章 二百米……………(一〇)

A. 跑力與跑法.....(一〇)

B. 呼吸.....(一〇)

C. 轉彎路之出發.....(一一)

D. 轉彎路之跑法.....(一一)

E. 耐久力.....(一二)

F. 比賽時之注意.....(一二)

第四章 四百米.....(一四)

A. 跑員之體型.....(一四)

B. 跑法.....(一四)

C. 跑力之分配.....(一六)

D. 耐久力.....(一六)

E. 比賽時之注意.....(一七)

第五章 八百米.....(一九)

A. 起步.....(一九)

B. 大股跑法.....(一九)

C. 小股跑法.....(二〇)

D. 步調.....(二一)

E. 衝刺.....(二一)

F. 比賽時之注意.....(二二)

第六章 千五百米.....(一二三)

A. 起步.....(二三)

B. 跑法.....(二三)

C. 步點之判斷.....(二四)

D. 衝刺.....(二五)

E. 比賽時之注意.....(二五)

第七章 長距離賽跑.....(一二七)

A. 長跑員之體格.....(二七)

B. 跑法.....(二七)