

女子健美操

朱花 重素 明珍 同編

正中書局印行

編 同 明 珍 重 素 朱 花

操 體 麥 丹 子 女

行 印 局 書 中 正

版權所有
翻印必究

中華民國二十六年一月初版

女子丹麥體操

全一冊 實價國幣八角

(外埠酌加運費滙費)

編著者 朱重明
花素珍

發行人 吳秉常
南京河北路本局

印刷所 正中書局

南京河北路童家巷口

發行所 正中書局

上海福州路
南京太平路

(568)

北平師範大學圖書館藏

朱金明謹贈

蔣 序

我友朱重明先生，爲體育界前輩，致力體育事業數十年如一日，教導學生，培植人才，其數可以萬計；而其求知之精神，亦與年俱增，茲雖年屆知命，而猶感所學之未足，於去年負笈東渡，冀一吸新鮮空氣，俾返國後出其所得，課諸後學，蓋學術無止境，而體育則尤在日新月異中也。若先生者，可謂深諳中山先生“行易知難”之學說者矣。

先生近與花素珍女士合作，編譯女子丹麥體操一書，都三十教程，乃日本體育會體操學校女子部所審訂頒行者，插圖明瞭，解釋清楚，足資國內女子高級中學教本之需。

查體操之源流有三：一爲凌氏之瑞典體操；一爲楊氏之德國體操；一即本書以步克氏爲宗匠之丹麥體操也。丹麥操自始創，以迄今茲，經無數學者之研討改進，其形式與方法，雖多化合；而其實際的精神與關係，固仍一貫，且臻於至善矣；此書可謂最近丹麥體操之典型。

體操爲一切體育運動之基礎，即習田徑賽與球類者亦未

可忽視。東西各國之競技運動員，無不以此爲培養體能，維護健康之方法，故東西各國之運動教練員，在開始訓練時，必以體操爲第一課者，亦正在斯耳。體操之宜重視也可知。然近頃我國學校，田徑賽與球類已粗具規模，而體操則並形式而未具備，原因何在，令人莫解！學生對之不發生興趣耶？抑嫌其被動而呆板耶？學校無共和，即在蘇聯，學生自治亦受嚴密之監督，學生殊無軌外自由之可能。體操之主旨，除強健身心外，正在訓練有組織，有規律，有步調之生活。凡此種種，均爲強國國民所必具之條件；不能服從，不願在口令下動作者，決非有組織國家之公民。我國當此非常時期，需要有組織之公民至要且亟；然則體操猶不受重視若此，可謂舍其本而齊其末者矣，此種風氣之急待轉變，誠不待辯而自明。朱先生有心人也，其編譯此書，不在貢獻體操之新方法，以炫其所見之廣，蓋欲由此新方法之提倡，進而轉移體育界之風氣，使能以體操樹其堅實之基礎，促成我國體育真正之發展。手此編者，誠能曉然此旨，則體育教育之煥然一新，其將由此發軔乎！

中華民國二十五年六月

蔣湘青序於上海時事新報館

陳 序

近來我們中國體育界裏有一種趨勢，就是注意提倡田徑運動和球術；一般人對於體育的觀念，好像只有田徑運動和球術纔是體育。不知道體育裏面還有一種最最基本的門類，那就是體操。在一二十年以前，大家還知道體操的重要，到了近來，體操已被田徑和球類運動所掩沒了。目前教授體操的人才實在很少很少，這一種情形可以說是畸形的發展，我們必須加以矯正。

朱重明先生可說是擅長教授體操者中間的魯殿靈光。他是我十八年以前的老師，那時我在上海中國女體師肄業。後來我到美國學習體育，覺得朱先生平時注重體操的宗旨，以及他對於體操的技術，都很可以佩服，而且很和世界先進國體育界的趨向相符合。去年我到日本考察，在東京的中華青年會

裏，不期而遇地看見朱先生，知道朱先生以五十之年，放棄了中山體育專科學校校長的位置，在日本重行求學。後來朱先生就率領我到各個有名的體育學校參觀，使我得益很多。我知道朱先生仍舊抱定宗旨，注重體操。他同時在三個學校裏，學習研究，一個是男校，注重理論的學習；兩個是女校，注重實習研究。這兩個女校向來沒有收過中國學生，這回居然破格容納，其中一個，是專教德國體操的，另一個是專教丹麥體操的。朱先生這樣求學的方法真是太特別了，但是他的收穫也是很豐滿的。他預備編著五本書，一是丹麥女子體操，二是德國女子體操，三是丹麥男子體操，四是田徑賽補助運動，五是日本社會體育之剖視。據朱先生的觀察，覺得現在中國最需要提倡丹麥體操，所以先把丹麥女子體操一書完成，現在這本書就是朱先生從日本回國後的第一部新貢獻。

這部書的內容是十分充實的，對於高中女子體操非常適

用，我覺得體育界研究應用這部丹麥女子體操的時候，應該認識1.在目前中國應提倡體操，以矯正體育的畸形發展；2.丹麥體操在現今世界上佔有重要的位置，值得提倡。這都是朱先生二十多年體育經驗，以及最近嶄新研究的結果。以朱先生在本

國體育界的資歷和最近熱誠的態度而論，他所指示我們的一定是很正確的意見。這一點倘使大家認識清楚，便不負編著者的一番苦心了。

陳詠聲，二十五年六月，於上海工部局女子中學。

自 序

我國學校現正提倡丹麥體操，但此種體操國內苦無指導機會，即以參考書籍而論，除上海勤奮書局出版之一冊女子丹麥基本體操外，未見其他系統著作，一般體育界同志，欲研究丹麥體操者不免抱無從入門之苦。

日本近年來提倡丹麥體操，不遺餘力，始則派有名體育教授赴丹麥考察，繼又派有名副教授赴丹麥學習，返國後組織丹麥體操研究會，編訂教材，在各級學校實驗，實驗結果，僉認丹麥體操較瑞典體操收效宏大。至去年年底止，日本出版之丹麥體操參考書，已不下三十餘種之多。

六年前丹麥體操創始者步克氏，應日本文部省之聘，率領

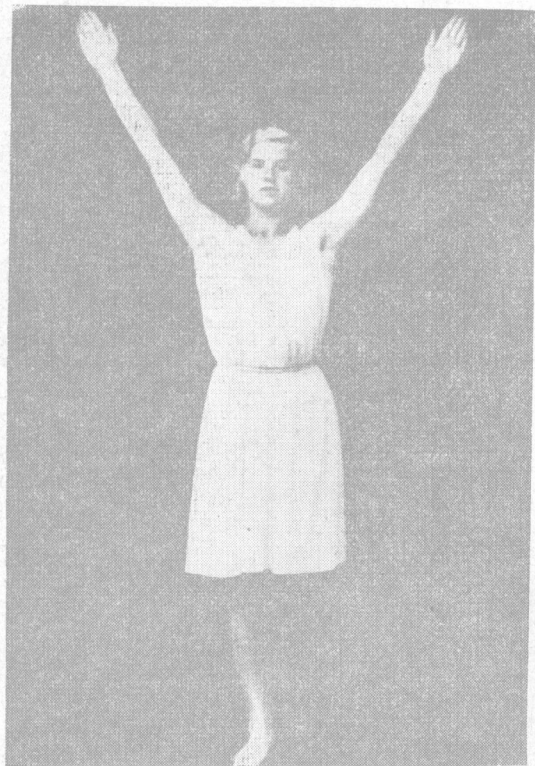
男女學生二十六名，至日本體育發達之區，表演及講習，先後共四十餘日，使各處體育教師，均能確實明瞭丹麥體操之動作與功效。日本教育當局所定辦法，誠爲切實有效也。

我國田徑賽及各種球戲，近年來頗有相當進步，唯對於體操方面，尙少注意。余在國內教授體操，已達二十餘年，頗感相當興趣，去年重來日本，專心研究丹麥體操及德國體操，擬返國後從事提倡。茲將日本體育會體操學校女子部所訂丹麥體操三十教程，與花君素珍共同譯成中文。此種教材堪充國內女子高級中學教本，故勉付剞劂，尙希海內體育界同人，加以指正焉。

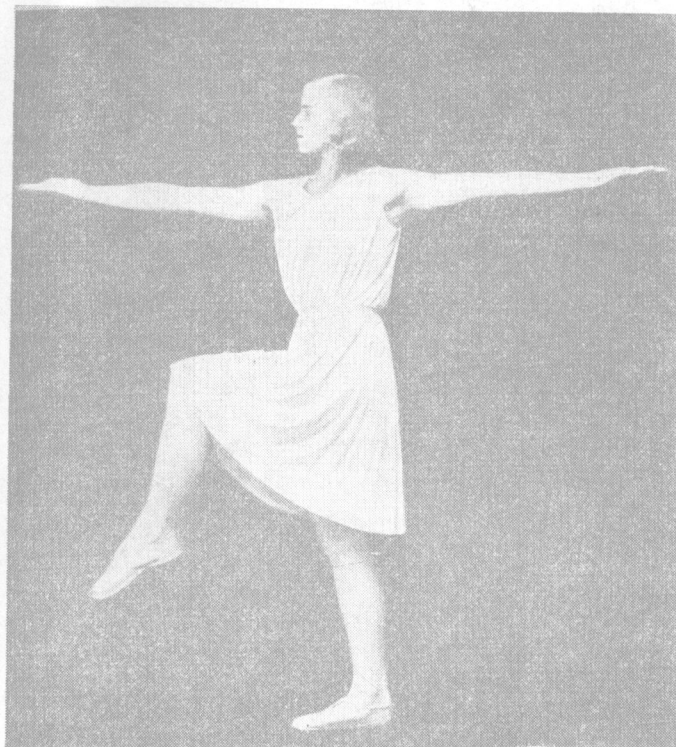
朱重明序於日本體育會體操學校教官室



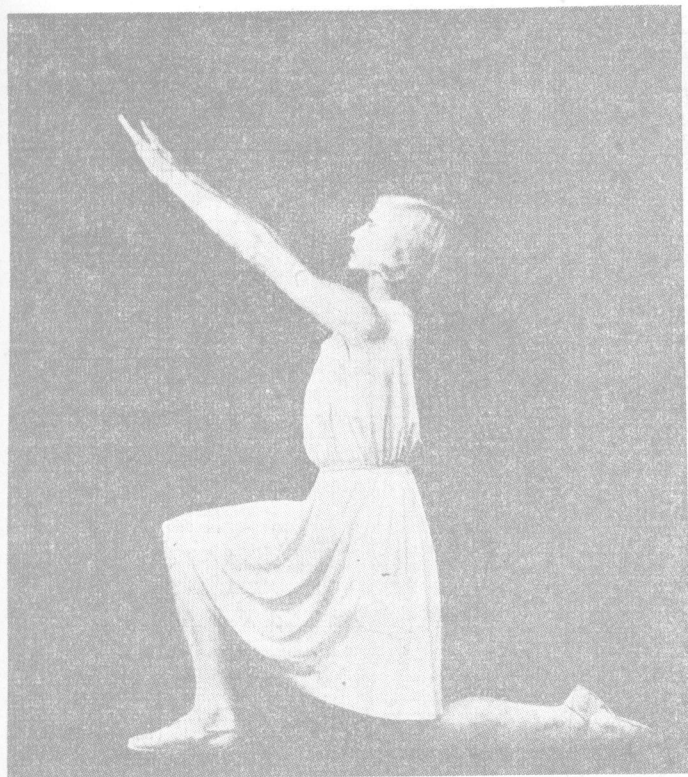
丹麥體操創始者步克氏



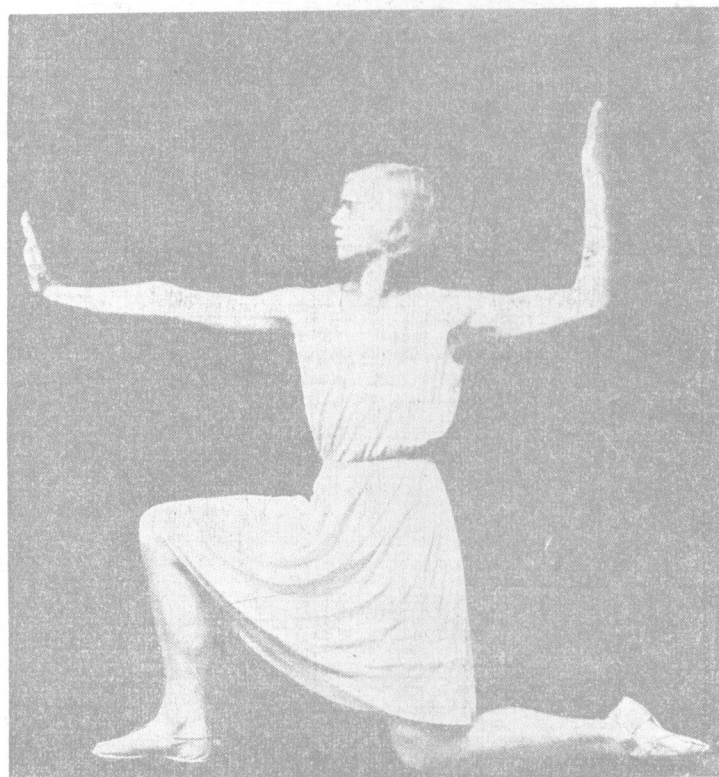
丹麥體操學校女生基本動作圖之一



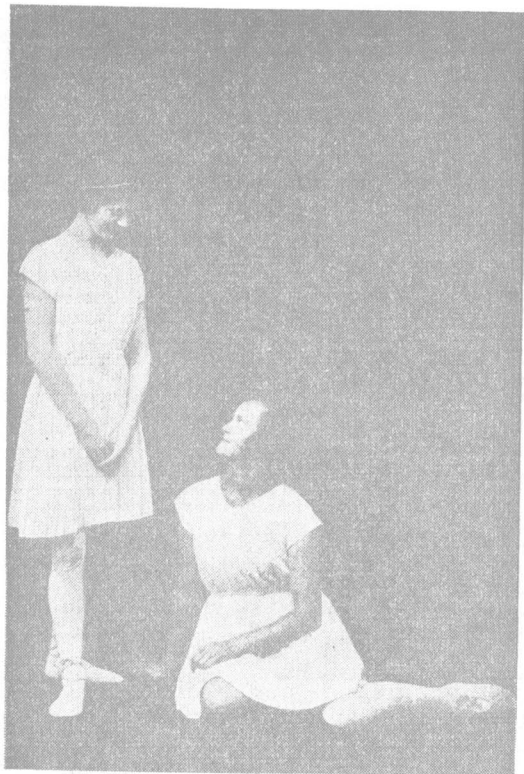
丹麥體操學校女生基本動作圖之二



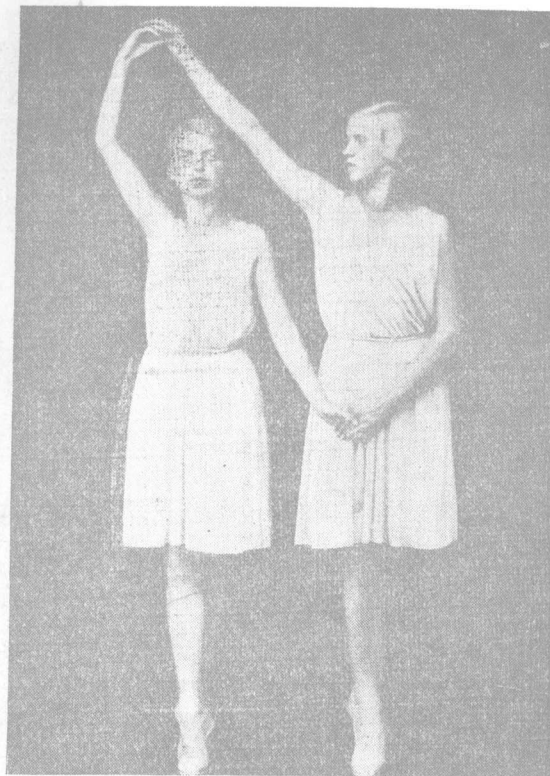
丹麥體操學校女生基本動作圖之三



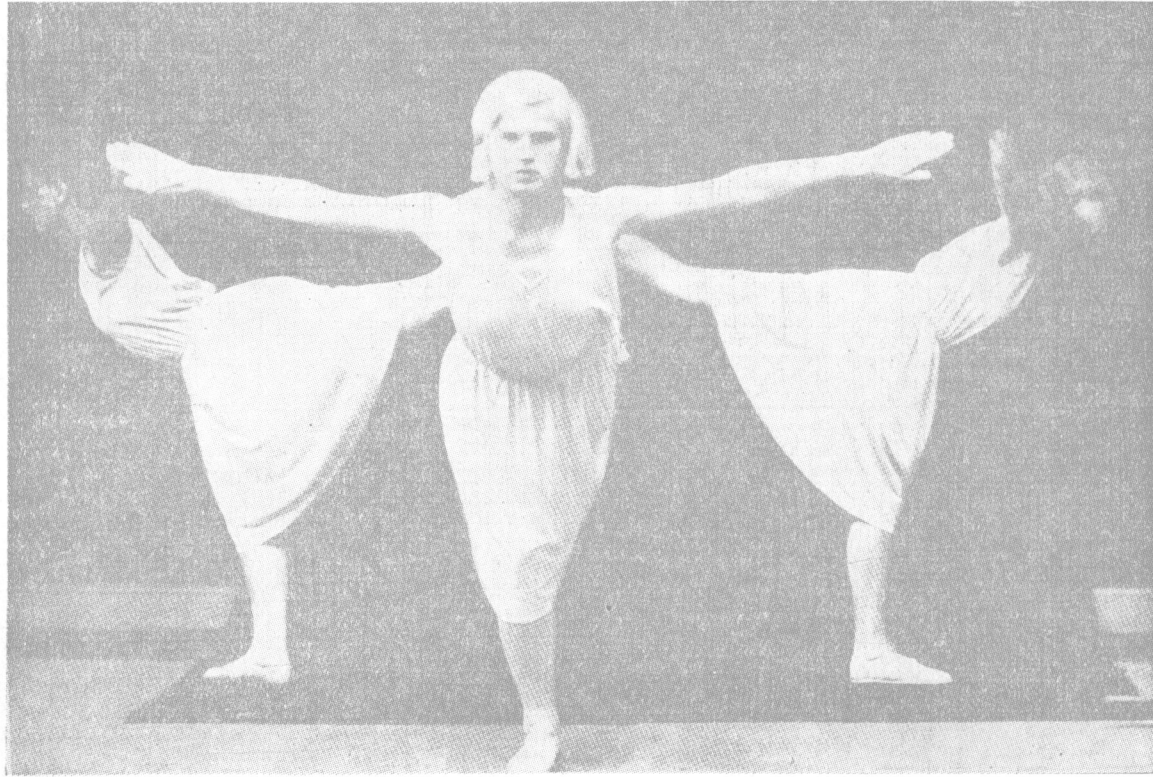
丹麥體操學校女生基本動作圖之四



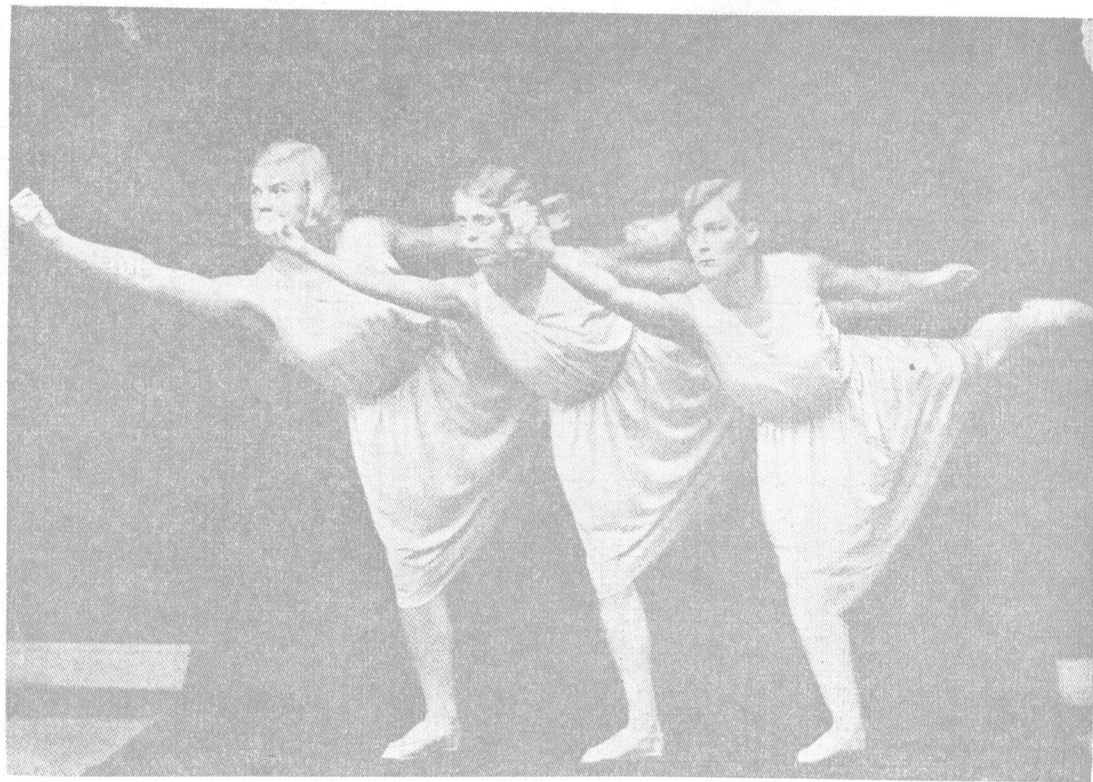
丹麥體操學校女生基本動作圖之五



丹麥體操學校女生基本動作圖之六



丹麥體操學校女生基本動作圖之七



丹麥體操學校女生基本動作圖之八



丹麥體操學校女生基本動作圖之九



丹麥體操學校女生基本動作圖之十



丹麥體操學校女生基本動作圖之十一