

萬有文庫

第一集一種

王雲五主編

柔軟體操與步法

蕭百新著

商務印書館發行



柔體操與步法

蕭百新著

體育叢書

編主五雲王
庫文有萬

種千一集一第

法步與操體軟柔

著新百蕭

路南海海上
五雲王 人行發

路南海海上
館書印務商 所刷印

埠各及海上
館書印務商 所行發

版初月二十年二十二國民華中

究必印翻權作著有書此

The Complete Library
Edited by
Y. W. WONG

GYMNASTIC EXERCISES AND STEPS

BY SIAO PÊ SIN

PUBLISHED BY Y. W. WONG
THE COMMERCIAL PRESS, LTD.

Shanghai, China

1933

All Rights Reserved

萬有文庫

第一集一千種

總編纂者

王雲五

商務印書館發行

柔軟體操與步法

目次

第一篇 柔軟體操綱要	一
------------	---

第一章 準備姿勢	六
----------	---

第一節 兩腿之姿勢	六
-----------	---

第二節 兩臂之姿勢	八
-----------	---

第三節 身體之姿勢	九
-----------	---

第四節 臂腿連合之姿勢	一一
-------------	----

第二章 運動	一三
--------	----

目次	
----	--

第一節	兩腿之運動	一四
第二節	兩臂之運動	二〇
第三節	頭部之運動	二四
第四節	臂腿連合運動	二七
第五節	胸部之運動	二八
第六節	懸垂運動	三〇
第七節	平均運動	三一
第八節	背部之運動	三三
第九節	腹部之運動	三五
第十節	進行運動	三九
第十一節	側腹運動	三九
第十二節	跳躍運動	四五

第十三節	呼吸運動	五五
------	------	----

第二篇	步法綱要	五九
-----	------	----

第一章	徒手操練	六五
-----	------	----

第一節	立正姿勢	六五
-----	------	----

第二節	稍息姿勢	七一
-----	------	----

第三節	原地轉法	七三
-----	------	----

第四節	行進	七六
-----	----	----

第五節	行進間轉法	八〇
-----	-------	----

第六節	跑步	八三
-----	----	----

第七節	快跑	八八
-----	----	----

第八節	快步	九〇
-----	----	----

第九節	匍匐	九一
第二章	持槍教練	九三
第一節	持槍立正	九三
第二節	持槍稍息	九五
第三節	操槍	九六
第四節	行進及跑步	九九
第五節	編隊	一〇〇
第六節	隊形行進要點	一〇四
第七節	變換隊形	一一四

柔軟體操與步法

第一篇 柔軟體操綱要

〔名稱〕 近代體操，多取法於瑞典，而柔軟體操之於瑞典，素稱醫學體操，因其着眼在生理作用，凡運動上有礙人體之姿勢與生理者，或動作繁雜難於行使者，概須屏棄，堪稱醫理上之大助，故研究斯項體育者，皆倣法焉，因有瑞典式柔軟體操之稱。此外尚有慣用器械，如啞鈴、球棒等類之德國式柔軟體操，又有德瑞兩式合併之美國式柔軟體操，日本則綜合瑞、德、美諸式，採用其折衷方法，將柔軟體操分門別類，而視其需要，分別實施之，凡不用器具，專求發達筋肉，矯正姿勢者，則謂之徒手體操，其於伸長或跳躍運動時，亦有借用器械者，如懸垂於橫木，鐵槓，或吊繩，鐵環之上，而演習擴胸運動，在跳躍動作時，則利用平臺木馬，諸如是類之運動，乃稱之曰器械體操。

我國做倣東西各國之操典，截長補短，擇善相從，雖無軍學設施之異同，而於教學方法，亦不無借鏡之便利，在軍隊教育方面，則以柔軟體操爲鍛鍊心身之基本運動，故名爲基本體操。

〔目的〕 柔軟體操，既以鞏固體力之基礎爲主旨，則其目的當在促進人體各部之發達，及其機能之旺盛，以確立體力之基礎而養成其氣力。

氣力與體力之強弱關係極密，蓋能力乃以體力之強健與氣力之旺盛爲轉移而行使增長，故在體操時，應注意體力氣力之併進爲要點。

〔運動〕 此項體育運動，在軍隊練習時，最初當以個別行之，使其領會運動之綱要，然後分別體操之種類，依次令部隊行之。但在學校教育，通常爲顧慮時間經濟計，均以團體練習爲合宜。

欲使人體各部普遍運動而舉行柔軟體操時，應包括各種運動，然爲保持健康，或施行教練演習前之準備，或在劇烈運動以後之調劑，或對於矯正固有之惡癖等，則均以選擇適宜之運動爲合理。

〔姿勢〕 人體之姿勢與運動，關係極其密切，非絕對正確不爲功，若稍有疏忽，則可使運動之

效果完全喪失，故於教學雙方均宜慎重行之。

迅速發見學習者之缺點，而與以切實矯正，務須使之熟習，乃為體育指導上必要之件，但於矯正姿勢時，必須考察其原因，當由緊要部分着手，漸次及於細部。

〔呼吸〕 在運動時之呼吸，雖不能一概而論，但在普通柔軟體操之際，當以保持自然為必要，如在強度較大之運動時，更須注意，切不可使呼吸中止。

〔速度〕 柔軟體操之速度，乃按其目的與種類及學習者之程度而為臨時之決定，其要領大致如左——

（一）須使身體各部得到充分發達，但以恢復其心身疲倦為目的時，則宜從容實施，若欲使其動作敏捷而施以柔軟體操時，可依其運動之種類而決定其速度，即在同一運動，亦宜使之敏捷操演。

（二）實施腿臂及跳躍運動時，應以敏捷為宜，但對於軀幹平均及呼吸運動，則當從容行之。

〔服裝〕 柔軟體操之服裝，務以寬裕為便，蓋當使其容易運動，不致被服裝所縛束也。在軍隊

或男校實施此項體操時，如屬時令所許，當以暴露上體而行之，最爲合理，蓋暴露上體以行運動，則可增進皮膚之抵抗力，其於身體健康上爲益實非淺鮮，尤以在日光之下施行爲宜。女子柔軟體操，亦宜換着運動薄衫，務使皮膚多受陽光，但於時令關係亦當略加考慮耳。

〔口令〕 欲實施柔軟體操，須率先使之作準備姿勢，隨即發出運動之口令，再數「一」「二」等等口令，若欲使學習者在運動之初卽自數「一」「二」以行運動時，可發出「開始」之口令，如欲使學習者各自運動時，則給與「個別開始」之口令。

倘欲令學習者在操練中途開始自數或停止自數時，可發出「自數」或「停止自數」之口令。

如欲停止其運動，復作準備姿勢時，可發出「停止」之口令，若欲使學習者由準備姿勢復作立正姿勢時，則可給以「還原」之口令。

如柔軟體操中之某項運動，原無口令，則須豫先指示其種類，然後給與「開始」之口令。

凡屬兩臂或兩腿，或臂腿聯合及跳躍運動，當考慮學習者之熟習程度，而使之適宜自數爲有

益。

〔插圖〕 本書之插圖，係採用日本體操教典所說明，前面爲指示主動筋絡之所在，其黑色記號乃表明人體背面之主動筋絡。

第一章 準備姿勢

準備姿勢，爲使柔軟體操之運動歸於正確，及增減運動之強度，而於運動最初所應取之姿勢。此種姿勢，可分爲左列四種，其次序如下：——

(一) 兩腿之姿勢

(二) 兩臂之姿勢

(三) 身體之姿勢

(四) 臂腿連合之姿勢

第一節 兩腿之姿勢

〔動作名稱〕 開腿

〔動作方法〕 兩膝微屈，兩足尖向左右展開，聽其自然之方向，足踵相距約半步，體重須平均托於兩腿。

兩足之間隔，通常定為一步，亦可略行增減，但至少不得在半步以內，至多不得超過一步半以外，但此時須將其間隔說明，發出預令，使學習者動作一致。

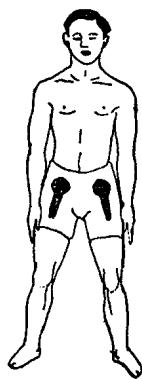
〔口令〕 兩腿向左右離開（姿勢如第一圖）

〔動作名稱〕 出腿

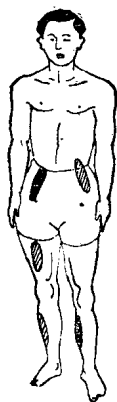
〔動作方法〕 上體仍須保持正面，足尖之方向不變，惟將左（右）足向前踏出約半步，體重須平均托於兩腿。

如須換腿時，當發出「換腿」之口令，學習者聞之，即可將前出之腿復歸原處，再出他腿。

〔口令〕 左（右）腿向前（姿勢如第二圖）



第一圖



第二圖

第二節 兩臂之姿勢

〔動作名稱〕 叉腰

〔動作方法〕 將兩手提至腰際，拇指向後，其餘四指應併排，確實叉於腰骨之上部，臂節微屈，兩肘稍向後，兩肩下垂，稍向後展開。

〔口令〕 叉腰（姿勢如第三圖）

〔動作名稱〕 兩手向肩舉

〔動作方法〕 兩肘之位置不變，僅以兩前臂由前面斜方上屈，握拳，使拇指向上，手背向外，臂節須微屈向內，臂與手均宜端正，保持於身體之兩傍。

〔口令〕 兩手向肩舉（姿勢如第四圖）

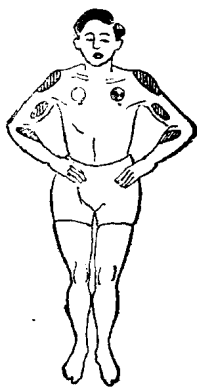


圖 三 第

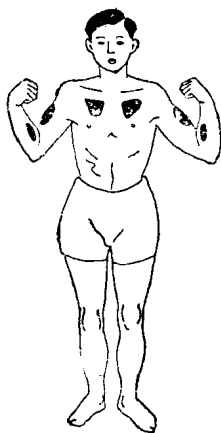


圖 四 第

〔動作名稱〕 兩臂平伸

〔動作方法〕 兩臂依照原來伸直之姿勢，由兩

旁向身體兩側抬平，自指尖至肘節，腕節，及肩部，須成一直線，手指併排，伸直，掌心向下，肩骨須固定。

〔口令〕 兩臂向左右平伸（姿勢如第五圖）

〔動作名稱〕 兩臂上伸

〔動作方法〕 兩臂伸直，同時兩臂平行，由前方

向上高舉，其間隔須比兩肩稍寬，手指併排而伸直，掌心相對，挺胸，縮腹，兩膝不可屈。

〔口令〕 兩臂向上伸（姿勢如第六圖）

第三節 身體之姿勢

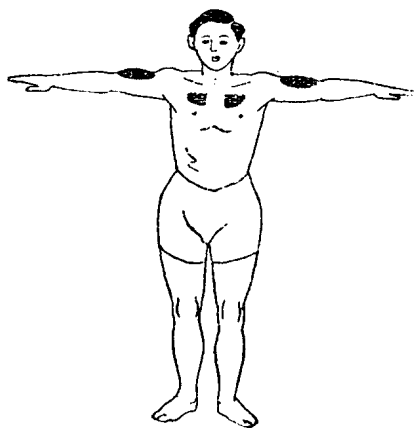


圖 五 第



圖 六 第