

体育之理论及实践



如山 震皋 澤徐 陰駱 黃福 元生 師吉 曾校 訂述

體育之理論及實際

上海商務印書館印行

體育之理論及實際目次

緒論

第一章 體育之所以爲要道

一

第二章 體育之範圍

三

第三章 體育之種類

四

第四章 體育之定義

五

本論

第一章 體操科概論

七

第二章 體操演習之基本形式及其生理之目的

十六

第三章 體操科訓練之目的

三十一

第四章 身心之關係

三十四

第五章 基本姿勢

三七

第六章 體操演習之種類

七六

第七章 體操演習要例

一三七

第一 體操(各箇)演習例……………一三七

第二 體操(連續)演習例……………一五七

第八章 行體操遊戲於普通教室……………二〇〇

第九章 運動遊戲論……………二〇一

甲 運動遊戲之理論……………二〇一

乙 運動遊戲之實際……………二〇五

第十章 通體操科一定之事項……………二一〇

第十一章 體操教授論……………二一八

第十二章 體操教室……………二三三

第十三章 體操教授所用器械……………二三四

第十四章 女生徒之操衣……………二三八

第十五章 體操與作法之調和……………二三八

第十六章 擊劍柔道……………二四一

第十七章 學校運動會……………二四三

第十八章 練習處變之動作……………二六

體育史

第一章 體育之起源……………二五〇

第二章 歐洲之體育……………二五〇

第三章 李克略傳……………二五二

第四章 日本之體育……………二五四

餘論

第一章 設立國立體育研究所……………二五七

第二章 隆禮體操教員……………二五七

第三章 置體操科視學官……………二五八

附錄

日本文部省體操遊戲調查報告

體育之理論及實際

緒論

第一章 體育之所以爲要道

今由生物學家證明。知人類至今日。能有若是之形態者。殆不知幾歷年所。從下等生物。依其系統而發達者也。而此形態最微妙之機關。卽爲神經系統。蓋人類超越一切動物。有高尙之精神作用。無非由於神經系統之發達卓絕。乃人人有意識。能知能感。能求所欲。各從其意之所注。而營複雜之行爲。其間顯有賢不肖之分。卽各人注意所在。不能同一其程度。然欲發展自己之進步。次第進於完全。則固人人之所同也。而吾以爲求進步者。所對於種種之方面。必以具體爲斷。若惟泛濫無益也。

發展進步之方面。雖不一而足。其大別有三。曰眞、曰善、曰美、是也。蓋此三者爲人生之三大理想。而世之人不察。往往昧此理想以行其動作。然則人可不求所以實現此理想。爲其動作之準則歟。夫人居常之動作。無非實現此理想之方法。而在有教育者。尤覺知之明而見之確。其取法也。爲最完美而有根柢。是故生物之存在。以生命爲本。保持生命爲第一要義。苟無生命。則無自己。

之存在。既無自己之存在。又安有理想。體育者。卽保持生命之理論與其實際。所以爲要道也。且使生命發展於應用爲適當。乃其所尤要也。綜而計之。吾人以普通之生命實現理想。要於體育爲不可缺云。述其理由如次。

所謂眞者。吾人知識之所歸也。吾人之知識雖無止境。而其所基者不外感覺與思想。惟感覺則恃有感覺之機關。思想則恃有思想之機關。感覺之機關。五官是也。思想之機關。大腦皮質是也。五官與皮質或有缺陷。卽感覺與思想亦難保其無缺陷。感覺思想既有缺陷。則眞理不可得而知之矣。然則眞理之能知之也。固明明有待於五官皮質之健全。而五官皮質之健全。實與身體之健全。相得益彰。故使之能灼知眞理者。體育爲之也。

又所謂善者。不惟能知之也。必實徵之於行爲。而行爲與神經、筋肉有密切之關係。苟神經、筋肉不能健全。卽不能成完全之行爲。彼背道德、犯法律者。無非由於身體之缺陷者多也。故凡理想之在善者。其身體不能豫定其爲健全。卽又不可得而實現。

又人每以自然或勉然之美。起其興觀。而必欲表著於其身。不知身體之美。無非由正當之體育而發現者也。故凡美之理想。實現之者。必藉體育。且美與美之評論。尤以身體之健全爲斷。患疾病者。任使精神支配。終不可得正當之美之定評也。

由是觀之。知人生之三大理想。實藉體育發現之。而凡學術技藝及種種之事業。所以實現此理想者。胥以體育爲不可闕之義云。

第二章 體育之範圍

通常言語。無確然執一之意旨。而實具廣狹二義者爲多。例如教育一語。以其廣義論。則作養育、教授、訓練等解法。含有自然之感化及境遇之影響等情形。而以其狹義言。則執一定之宗旨。以致其所期之感化。

體育亦然。蓋體育云者。係指身體之教育。而對於心育。即精神之教育爲旨趣者也。故有時以廣義解之。舉凡身體情事所關。皆得使之包含於體育範圍之內。衛生界廣闊之領域。運動界無限之種類。皆體育範圍內事也。衣食居處之注意。疾病之豫防。推而至於手工家、能辯家、音樂師、書畫家、農夫、水手、兵士、職工等之動作。蓋無非體育也。

雖然。體育之普通意義。祇以運動爲限。不兼含衛生也。而所謂運動者。亦不盡含一切種類。祇以身體教育特設者爲限。故體育與教育同。教育既可執一定之宗旨。以致其所期之感化。體育爲教育之一端。因以例推。而亦以狹義爲言。論理必然之所致也。

狹義之體育。係專就學校及凡營設。豫期一定。而施之運動。此外無有他說也。

要之體育云者。實具三種之意義。一爲最廣義。如衛生運動及凡於其身體有關係者。胥包含在內。一爲次廣義。係專指運動一類。凡涉運動。不論有意無意。一切包含在內。一卽狹義。守一定之宗旨。而以爲運動者也。今所述者卽狹義。其範圍爲最狹云。

第三章 體育之種類

體育之範圍。旣以狹義爲斷。而狹義中非遂無種類可分也。蓋爲狹義則同。名義不相合也。名義相合。而其性質或不同也。今由其名類之不相合者分三種。(一)民間體育。(二)軍隊體育。(三)學校體育。其性質之異。則爲體操、爲遊戲凡二類。

(一)民間體育 對於精神之教育。則有社會教育。對於身體之教育。則有民間體育。民間體育。更分爲家庭、社會兩種。凡於家庭所行各種遊戲及運動。屬於家庭體育。凡於社會所行運動中之遊戲。如競走、投球等。及凡公園或其他各運動場一切之運動娛樂。皆屬於社會體育。

(二)軍隊體育 係用於海陸各軍與其教育相應之體育也。有特殊之宗旨。不啻由普通教育而入於專門教育。蓋屬於身體教育之專門科修練者也。故雖非軍隊。而或在特殊之團體。因欲使適合於特殊之事業。守一定之宗旨。以行其運動者。皆屬此軍隊體育。

(三)學校體育 保守一定之宗旨。行於學校之運動也。體操、遊戲二者實兼而有之。其性質、程

度、種類。雖隨學校而異。而其大要。無非以修練身體爲主。若運動技能出於特殊者。即非學校體育之本旨。故其運動之定程。以解剖、生理、衛生及教育、心理各科學爲基礎。以助身體自然之發育。本書所論。即係學校體育。爲普通教育之體育。兼含體操、遊戲二類。問或論及民間、軍隊體育。無非因其爲學校體育所兼容。而遂連類并及耳。

第四章 體育之定義

由前諸章所論。體育之意義。亦既明瞭。今特表學校體育之定義。更說明如次。

學校體育。即以體操科爲主。體操科與修身、國文、數學等科並重。爲普通教育中之一教科。故其教授上。所直接之主義。在習知運動之技能。即以教育者所示之模範。被教育者依之作適當之運動。然此雖爲直接主義。而尤以間接主義爲較顯。間接主義。凡分爲生理、訓練二類。因運動而使身體得良優之效果。生理之說也。因運動而使精神得良優之效果。訓練之說也。顧訓練之效果。必俟生理之效果。既可徵實。而始能達也。例如愉快之心神。必由於身體之健全。乃始能得之。因述體育之定義如次。

所謂體育者。基於一定之宗旨。而令所作運動。必於被教者之身體及精神。得所期良優之效果。

所謂一定之宗旨者。即所授於被教者規定之運動也。而其規定之原理。必本於科學。若徒動之便。而於被教者之生理。不復察及。則爲不軌於正之形式。必取準於生理學之原理。俾教者之身體。無慮失當。又規定之運動所期者。在使身心得良優之效果。本論體操科概論及之。宜參證。

本論

第一章 體操科概論

體操科凡分技術修練、身體修練、精神修練三大別。茲爲立綱分目詳論之。

此要領以日本文部省體操遊戲調查委員之所調查者爲最詳審。揭之如次。而詳爲說明焉。

專賣委員之報告者。皆日本體操遊戲調查委員之報告也。

無論身體動靜。宜常保自然之姿勢。

體育之所注重者。以使被教者之身體。常保其自然之狀態爲第一。所謂自然之狀態者。即係生理自然之姿勢。不因屈曲偏倚及一切人爲之習慣與其他之情事。妨害其自然之發育及運動是也。故自然之狀態。即爲優美之姿勢。凡關於人體優美之美學。其議論雖有種種。而從其體育即生理學而論。則以人體具正當之機關。保正當之姿勢。無論行動靜止。必當全其爲美也。故任體操教授之人。所最宜注意者。在使被教者之身體。行止作息。勿失自然之姿勢。以能保其優美。蓋即以解剖、生理等科爲基本。而授以規定之學校體育者也。所以凡體操科所教之動作法。以之應用於日常之動作。必可以永久不渝。

身體各部。必使發育均齊。

民間所行之隨意運動。輒不計及發育之均齊。而在科學所設之體操。則必使身體各部均齊發育。故凡學校體操。宜常注意於身體全部之運動。縱令運動時間短促。亦宜設法使不偏於一部。即頭部、軀幹部、及上肢、下肢等。從生理之順序。運動一周。又前後、左右、俯仰、屈伸等。凡關於運動之方向及種類者。亦必使無偏傾之患。

雖然。此各方向之運動。必使之行於普遍者。其意不在運動之均齊。在均齊身體之發育耳。故被教者先天或後天。苟有一種偏傾之發育。爲體操教員者。當以特殊之注意矯正之。而此矯正之術。不必有一定之形式。視被教者個人之狀態。進以適當之運動。例如被教者上肢、下肢。皆於右方有特著之發育。左方未有發育之明徵。則其原因確係左方之運動欠缺。因特增多左方之運動數量。以爲補救。然此必不便於全班教授之時。故必於全班教授以外。使行特殊之運動。以施其矯正。要之學校中所授體操。初不期於身體一部之發育。必如上肢、下肢等偏傾於一方者。乃行特殊之運動遊戲。以濟其所規定之體操。然則教授體操者。無論所課爲何種運動。須常注意於身體各部。使得均齊之發育。

保護增進全身之康健。

康健云者。謂體質堅實。而自然之機能。一任其自由行動。即身無疾病之狀態也。英語謂之黑爾

斯 Health 實具神聖 Holiness 完全 Wholeness 之意味。健康 Healthy 神聖 Holy 強壯 Hale 完全 Whole 諸語皆自安庫羅撒克瑣語根而出。因知安庫羅撒克瑣民族其於康健之思想爲何如也。今由其語意以證科學之體育益覺信而有徵。蓋康健爲身體精神所營事業之基礎。故學校體育以此爲最重之注意。不謀所以保全其康健而惟快心於強壯敏捷等之修練者。必且陷於危險。以彼競爭遊戲之競技激烈者。外觀誠爲武耀。實則心臟、肺臟等主要之機關。或因此受病。甚致促其生命。此無非好爲過度之修練。而不一致意於庸常之康健法故也。由是以觀。知施行普通教育之學校。斷不可侈言競技。求逞於激烈之運動。

保護增進之法若何。是亦從解剖、生理等科之結論。而使全身機能之作用。達於充分而已。凡運動行之適度。則筋力直進於發達。延及內臟之機能。因以受其裨益。若失之過度。則無益而有害。終且陷於危險。故以康健之故。而欲保護增進之使行運動。宜特注意於其運動之程度。如以保護爲主義。則其運動必不騁於激烈。蓋保其固有之健康。求免於疾病而已足。此消極之主義也。而以增進爲主義者。則體察被教者之身體狀態。漸次課以強毅之運動。以進其抵抗力。而健各部之機能。此積極之主義也。學校體操關於被教者之健康。因有此兩主義。教者須審知之。求於兩義並進可也。

使用四肢。以強壯、耐久、機敏爲主義。

被教者既得保持康健。教者當更謀所以進於強壯。康健云者。僅無病之謂。故進之以強壯。使體質堅實。能耐強度之抵抗。今關於人力之強度。尙無定準。卽康健與強壯。尙無顯然之區別。然診斷其全身之機能。未始有缺憾。具普通人所具之力。耐普通人能耐之事者。則謂之康健之人。苟其力較普通人更強。則必特稱之爲強壯之人矣。故教者既注意於被教者之康健。又必使之進於強壯。抑不特此也。強壯而外。尙宜養其耐久之力。嫻其機敏之運動。耐久之力。雖與強壯同時並進。然究不可無特殊之練習。機敏之運動。尤非加意教育不爲功。凡此皆於使用四肢時。特爲修練。例如始時所行者爲徒手體操。繼使持木製之器械以行之。則其力加強。至習之漸熟。更重其器械。以鐵製者行之。由是被教者愈用其力。愈臻強壯。而耐久之力。且因以並進。蓋當其課授運動時。使反覆施行。漸次以成長時之運動。固足以養成其耐久之力也。又機敏之運動。不以機敏行之。不成爲競爭遊戲。故必使習此種適合之體操。以養成其機敏之習慣。

體操以異日營職業或服役義務者爲衡斷。而與以適宜之練習。

小學校教科。係課授普通之知識、技能。異日所就業務。卽於此植其基也。故必度及兒童異日必當遭遇之事。使之練習。以爲準備。農業地方之小學校。必加課農業。商工業地方之小學校。必加

課商工業。體操亦然。其通常所期者。雖在運動技能之熟習。心身之修練。而被教者異日之遭遇。以何事爲最多。使之習練。實尤爲切要焉。此在男子則有家庭累世之職業。或服兵役之義務。故對於男兒。宜特注意於職業上之運動。且於適當之時期。課及兵式教練。又女子整理家事。則於競爭遊戲等。必使敏捷。靜肅。以養成其處理事物之習慣。

課兵式教練者。其主義無他。惟使異日服從兵役。得據以爲基準耳。教者宜善體此意。毋遽視生徒如兵卒。等學校於軍隊。蓋所以教之者。不過漸次振作。使知有軍隊之精神。以成其服從規律之習慣。乃能爲兵士正確之動作。彼徒以軍隊中教練兵士之法。行於學校教育。叱咤譴責。紛難於一時。豈其所宜出也。

又女子練習實用之運動。不必藉特殊之遊戲體操。卽在此普通學校體操中。兼顧其異日之所必遭遇者。按運動之種類而參酌以應用焉。卽如活潑。敏捷。靜肅。優美之姿。爲其切要之圖。必當注意於此。使之實行。要之教者必注意於被教者異日處世之動作。與現時所教之運動相聯絡。精神之快樂。從順。果斷。沈着。勇往。忍耐。諸德。胥涵養之。而又進以注意。觀察。思考。斷定。想像。諸作用。

此蓋以訓練爲主義者。而與以生理爲主義者同時並進。其快樂。從順。注意。觀察。無論何種體操

遊戲皆足以養成之。此外諸德、諸作用之養成，則各有適宜之運動以應之。凡此各種之意義，詳論於後章體操訓練及遊戲之項。茲陳其概說如左。

凡訓練以保持精神之快樂爲最要。蓋保此快樂之精神，以之接物，以之處事，實爲持身第一要義。卽以快樂之心接人者，人亦以快樂之心迎之。因此而交際日盛，又以快樂之心整理庶務，其成績必良優。若不然而以沈鬱憂愁出之，則任事且中餒，人亦逡巡引去，無貲爲懽笑。此豈持身之道宜爾也。從順之德，卽與快樂相因而致。故惟能保快活之精神者，始可期其品性之修養。然快樂非康健者不能保。則課運動者，必先注意於康健。俾有以養成快樂之精神，又從順之德，明爲被教者修養之要素。當課體操時，須加意養成此習慣。

注意觀察諸作用，乃爲一切事業所必著之心狀。故於教授體操科，必思有以養成之。蓋體操科之教授，無非用指示式。苟被教育者怠於注意，疏於觀察，其結果必顯呈於動作之間。所以教者必精察被教者之心狀，歸於適當。由是對於生徒之不注意，或疏於觀察者，使之再三復習，則因適當之處置，可修練是等之精神作用。

果斷、沈著、勇往、忍耐諸德，當於競爭遊戲及強激之全身運動以養成之。此競爭遊戲，非兼備諸德者難以制勝。而強激之全身運動，非以勇往、忍耐二者行之，頗覺困難。故行是等運動者，自能