

英百沈 農經朱
編 主

庫文 學小 新
集 一 第



科育體 級年六

話 講 術 國

光竹趙 者著編

行發館書印務商

國術講話

國人最大的劣根性便是敷衍，尙空談和重外表。官辦體育也不能例外。

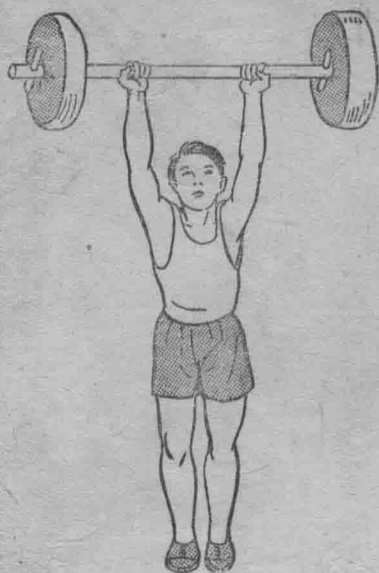
商界如此，

自從民國以來，我們都在喊着體育建設的口號。可現在，我們得到一種怎樣的成績？平心靜氣的說一句，假如有的話，那末這種成績未免太渺小了。

我國的國土並不算不大，人口也不算少。可是不論在每次世運或遠東運動會中，我們都沒有表現出良好的成績，甚至連複賽的資格也沒有。難道我國就沒有可造之材。關於這一點，筆者就不肯贊同。換句話來說，我國并非

沒有可造之材，惜乎沒有適當的選拔，與充分的訓練。

別的不必說，就以我國之舉重與摔角而論，很可以訓練一班人才。因為這兩種運動，為我國每個國術



家所必鍊。舉重（俗稱舉石擔，或仙人擔）在我國的確已有悠久的歷史，應有特出的人材。在摔角方面，蒙族同胞，可稱個中能手。雖則在規則及習慣上，和國際比賽所用之希臘羅馬式和自由式不

同；但至少在技術的運用和魄力的對抗上，原沒有多大的分別。如能加以適當與充分的訓練，當可一鳴驚人！

同時我們最怕做事沒有一定的計劃和次序。別人在要進行來做一件事之前，必須先有個整個的計劃，有充分的準備。有了計劃和準備，才能有條不紊的做去。

我國目下之所謂提倡體育，顯然地，是沒有一定的計劃和步驟。今天想到這樣就做這樣，所以步伐是零亂得很。更甚的是把標與本顛倒來做，弄到今日之一團糟。一般學校體育，都陷於半死不活的狀態中。我們且將其中的弊病指出，並將補救的辦法引述出來，俾置身於教育事業者，有以改正。

我們誰都不否認學校體育重要的課題，是在把學校裏每個學生的身體，鍊到強壯起來，使他們在現在，或最近的將來，能負擔需用智力或體力的

工作。

我們的目標既認識清楚了之後，現在我們就要設法來達到我們預定的目的。

目下各中小學的體育制度，顯然沒有跟着這個目標做去。

關於這個問題，我們可分開兩方面來說：（第一）有許多學校根本就不注重體育。（第二）不少的體育教師，沒有受過適當的訓練。甚至有許多連最基本的生理衛生常識也不懂。所以有許多小學的體育教員，甚至在學生飯後來上體育課時，也叫學生們來賽跑，這只有對於小學生的健康有損而無益。

現在前進的各國，都在反對小學生來做劇烈的競技運動，因為小學生的年紀太小。心肺等主要器官，究未發達成熟，平常既無循序和經常的訓練，

往往到了比賽的前數天，然後趕緊練習。小孩子是無知的，到了比賽的時候，既受着同學們及先生們的鼓動，便唯有拚命的跑。結果有許多身體因此受傷。若在賽跑的時候，吃得過飽，更有性命之虞。關於這一點，每個體育教員，不能不特別注意到。因為就算當時不致馬上發生毛病，但倘使因之把他們的心臟受損，以致遺害終身，學校當局，尤其身為體育教師的，是應負其責的。

就筆者個人的意見而論，學校體育不妨分以下三個階段來實施：

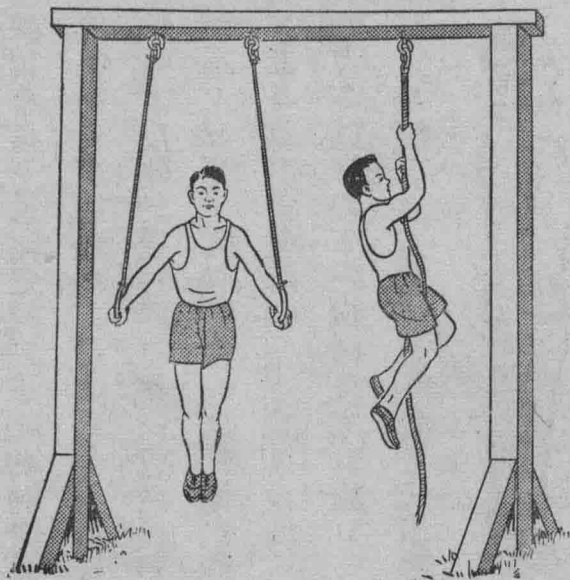
(一) 小學時代——不妨多着重於配合着遊戲性質的運動，尤其對於站立時，適當姿勢的訓練上，加以特別注意。使他們從小便養成良好的姿勢。對於競技式的運動，因為他們的內臟，尤其是心臟和肺部，究未發達成熟，還是儘可能避免的好。

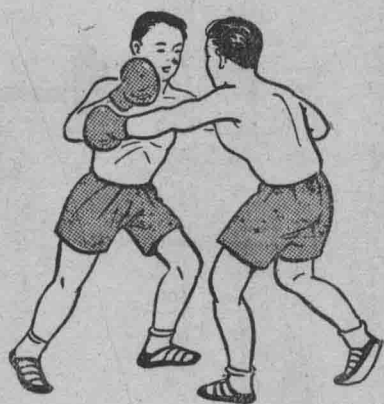


同時對於普通健康和衛生常識，也應隨時加以指導。

還有一點更有意義的，便是最好能藉休假日，或星期日，帶他們到郊外去旅行。一方面可以使他們能有機會和大自然接觸，使他們明瞭室外團體生活的意義，一方面養成他們以後對於自然生活的愛好。

(二)中學時代——在初中的時候，除了有系統的健身操之外，可加以爬繩，爬軟梯，單雙槓等運動，使他們在體育上，有正當

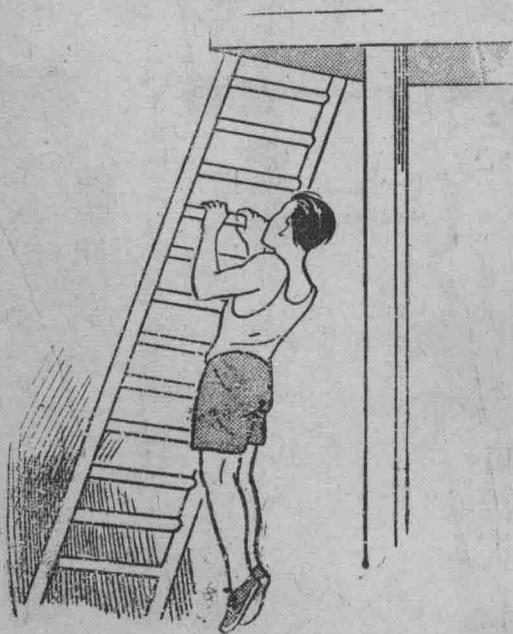


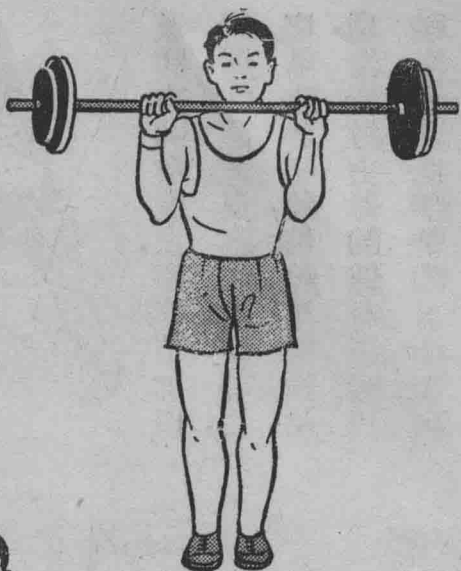


及體力的增進上，不能不加以特別的注意。這時的主要課目，應着重於啞鈴，槓鈴，單雙槓，吊環，滑輪拉力器的健身運動。再輔以摔角或拳擊的自衛術。到

的發展，並輔以田徑及球類等，富有興趣的運動。

到了高中的時候，對於全身之肌肉發達



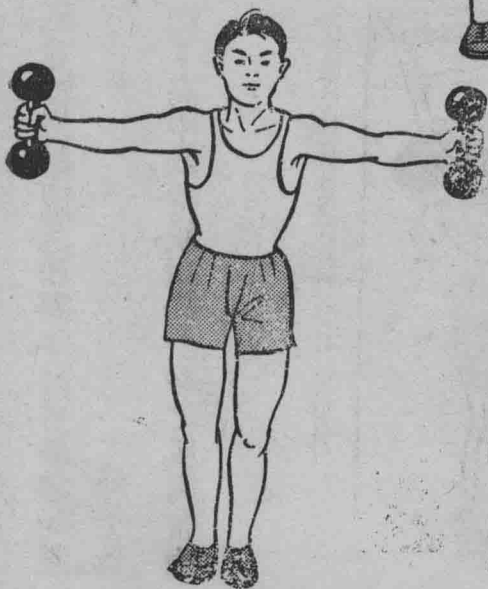


續。在中學時代，他們既有了一個穩固的基礎之後，他們不妨就各人之所好，來選擇他們的運動。這時應在力，競技（包括田徑和球

了高中三的一年中，自衛術的鍛鍊時間應加長。

（三）大學時代——大學

時代的體育，只是高中時代的繼



類）和自衛術尤其是國術方面，加以特別和專門的訓練。

假如我們能按照這個程序做去，將來每一個大中學的畢業生，都是文武全才。小之可以增加工作效能及自衛能力。大之可以隨時執戈鞏衛社稷。那時我們再不是東亞病夫了！

自然一種事情說來容易，實行起來，自非有超人的魄力，貫徹到底不可。但我們既有了



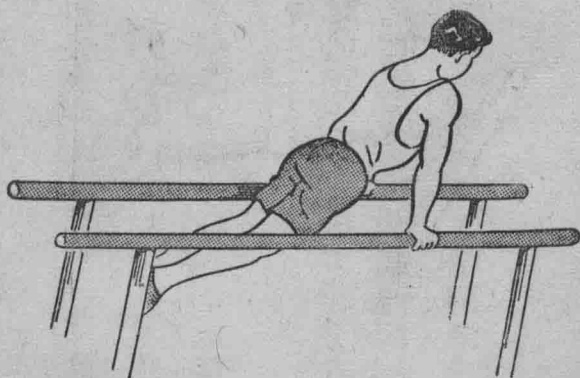
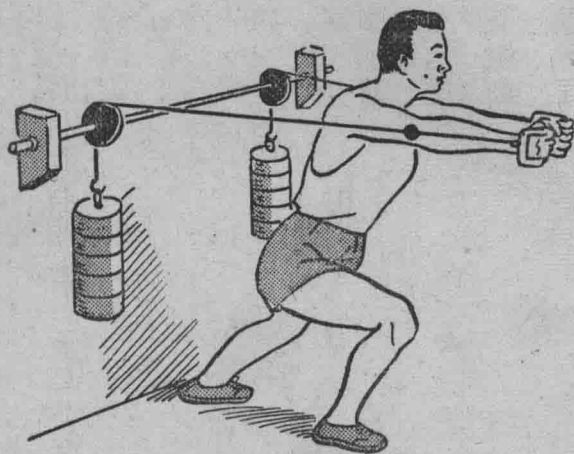
一個固定的
目標和綱要
之後，只要我
們能決心做
去，絕對不會
有辦不到的
道理！

我們都

知道知識青

年，是國家的

柱石，可是目下我國青年的體格，都是瘦弱的居多。假如一個國家充滿着病



態的青年人，這個國家的命運，也就可想而知了。

再講到我國中年人的體格，可就更差了。照生理和心理上的解釋，一個人的體格，直到三十歲，才算達到他的完全成長期。所以外國人常常說生命到了四十歲才開始。這個意思就是說，一個人到了四十歲，才開始他的壯年期。可是我們的腦子，直到五十歲，方達到牠的成長期。換句話來說，我們的腦力，直到五十歲，方能完全成熟。

在歐美各國，一個身居要位的人，總是年紀超過五十歲的居多。可是在我國，年紀還不到四十，已自稱老頭子了！他們終日籌思的，不外是爲利爲名，叫他們來運動，簡直比登天還難，無怪乎我國人平均的壽命，還未能超過三十歲了。

各人有各人的長處，所謂人各有專長。國家也是一樣的，一國也有一國

的長處。這差不多是必然的道理。

就運動方面來說，芬蘭是以長跑著名，美國是以美國式足球和棒球著名。我國則以國術見稱，為世界各國所不及。可是近來因自衛武器之日益進展，生存競爭方式，亦已由體力而進入腦力之後，再加以懂得國術的人，類皆缺乏學問修養的居多，不能傳之後世，並且每個師傅，總不肯將全套功夫，傳給徒弟，深怕教了徒弟，便沒有師傅，於是我國的國術，一代代的失傳。這是一種很可惜的事情。

對於國術改良的建議：

(一) 破除門戶之見——我國的國術，向來門戶之見很深，以至分為各式各樣的宗派。這種風氣，可謂由來已久。考其成因，大約是鍊武的人，往往當武術為看家本領。假使與人交手萬一失敗，便認為奇恥大辱。以致養成門

戶之見。一旦養成了門戶之見，便缺乏彼此切磋請益的精神。結果形成故步自封的毛病。這大約跟當時的社會和經濟環境，有着很大的關係。

現在社會環境已與往昔迥然不同。人權既有法律保障，自不能隨意傷人。練功夫的目的，祇是在乎自衛與強身。所以無須乎再保守祕密。

關於這一點，最好由政府設立機關，廣羅國內有絕技的人，於一個機關內，俾能從此破除成見，共相研究，則將來對於國術之貢獻必然更大。

（二）國術宜科學化——大多數學國術的人，都是知其然而不知其所以然。做教師的，也只是循例的，一套一套的教下去。至於那套的用法和解法，總是沒有循循善誘，向學者解釋，一任他自己去暗中摸索。這種成規半寄於教者無教導之方，半寄於教者不肯明白說出，使得練者不獨事倍而功半，并且容易失了對於國術的興趣。這是有望於教者改良的一點。

若能在教的時候，把每一種動作，都能詳加解釋，不獨練者能夠觸類旁通，并且練起來，興趣必然加倍，這是增加練者的恆心方面，一種很好的方法。

（三）國術宜速成化——我們并非不知道大器晚成。武功也正如別的學問一樣，若欲有所成就，非得加以經年累月的苦練不可。

但是我們須要知道，目下是一個人事紛忙的时代，生存競爭日烈。我們固然須要強健的體魄，與基本的自衛能力，但我們於求生學問的修養上，尤為重要。我們既然不能像從前一樣，可以把大部分或甚至全部的時間與精力，化費在練功夫上，而我們也的確很需要一個強而有力的身體，所以國術應該力求簡潔而實用，方能達到普遍的階段。

（四）國術與健身術應平行練習——國術最高的目標，是在於自衛。健身術的目的，在除了把一個人的身體各部分的肌肉鍊到發達完滿，以臻

於健力美的境界之外，還給予每個人一種生理、衛生、營養等等常識。這個意思就是說，健身術不獨教人怎樣把身體鍊強，并且還教他怎樣永久保持身體在最强健的狀態中。關於這一點，尤爲重要。因爲當我們開始鍛鍊身體的時候，我們於無形中，便有了一個共同的目標，這個目標便是努力把身體鍊到强健及肌肉發達起來。但是一旦當我們既達到了我們的目的之後，便很容易流爲疏懶。所以假如以後不能繼續下去，身體便會漸漸的呈退化狀態了。

此外練國術的人，身體肌肉不大發達，同時姿勢方面，也沒有留意到。所以如能兩者同時來練，或先用健身運動把全身練到平均發達後，再練國術，可謂兩全其美。

（三）摔角有強迫學習之必要——摔角是國術之一種，同時也是我

國一種最好的自衛術。到元朝的時候，流入日本，經日人之悉心研究與改良，遂成爲今日之日本柔道。經日人之積極提倡，並將柔道列爲學校裏的必修科，所以差不多每一個日本人，對於柔道方面，都有相當的修養。反之我們對於摔角，祇有極少數人懂得。這皆因爲提倡的人太少的緣故。以後我們也應把摔角列爲學校裏的必修科。如別科一樣，非考試及格，不能畢業。如此三年以後，至少每個從學校裏出來的學生，便是文武全材了。

對於學者方面的建議：

（一）恆心第一——不論我們做任何一件事，假如我們沒有恆心，是很少會得成功的。練國術也是一樣，決非一朝一夕便可以成功，必須不問寒暑的練習，才能有所成就。同時練國術也正如做別的運動一樣，初練時，必然會感到全身酸痛，但多練後，精力既漸次增加，筋骨也比較強壯，自再不會有