

快乐



(日) 滨田靖一 著
赵振平 译

健身法



人民体育出版社

G805

393104

18

1421108

全民健身指南丛书

快乐健身法

(日) 滨田靖一 著

赵振平 译

人民体育出版社

(京) 新登字040号

正文设计: 张 力

图书在版编目 (CIT) 数据

快乐健身法 / (日) 滨田靖一著; 赵振平译. -北京:
人民体育出版社, 1995

ISBN 7-5009-1202-1

I. 趣… I. ①滨… ②赵… II. 游戏—健身运动 IV. G883

中国版本图书馆CTP数据核字 (95) 第06354号

*

人民体育出版社出版发行
昌平环球科技印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092毫米 32开本 $6\frac{8}{32}$ 印张 75千字

1995年11月 第1版 1995年11月 第1次印刷

印数: 1—4,650 册

定价: 7.50 元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号 (天坛公园东门)

电话: 5113708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 7016129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

本书一册在手， 可使您享有：

自当对手，自娱自乐。
比试本领，愉悦有趣。
家庭共乐，消遣欢快。
育儿情志，激励进取。
朋友聚会，多样活泼。
体育课堂，丰富多采。
健身益智，开发能力。

前 言

人类与其他动物不同。动物是顺应自然环境而生存，而人类是在与大自然进行各种挑战中发展起来的。经过无数次的失败，必然能够累积成功的经验。当今的人类社会生活，是由于人类无数次对自然挑战，经过了挑战——失败——成功，逐渐发展而来。获得成功的最重要的基础，是人们对新鲜事物的兴趣，以及获取新经验跃跃欲试的冒险心理，还必须有积极的实际行动。因此，可以说人类今日的成就，是两种因素构成，一是人类对外界——大自然的挑战及积极的行动；二是人类持有开发自身能力的欲望。

自己的力气有多大？能力有多少？一般人都会怀着试试看的心情，并努力身体力行，开发自身的潜在能力。

自古流传着许多种形式的活动，都是属于力的测试、开发自身能力的运动。比如，乡村祭祀活动时的相扑，神社中保留下来的举石、拔河等活动，是属于在体力、技术方面的力的测试运动；还有旅行、武者的修行活动，也都属于测试和开启自身能力的活动。在精神、心理方面，比如，为了考验自己的胆量，孩提时代，不是常有夜间独自到墓地走一趟的事吗？！这类试胆的比赛活动，都是属于测试、开发自己能力的一种行为。

笔者曾在青年援外工作队担任教官十多年，接触过许许多多的青年人。当我问这些青年：“你为什么想到发展中国家去工作？”大多数人的回答是：“在帮助发展中国家发展的同时，考验一下自身的能力”“在艰苦的地方锻炼自己，同时也可体验不同风格的文化生活。”每个人都希望通过考验自身得到成长。这种进取心是青少年儿童十分必要的品质。培养他们对新事物感兴趣，启发他们的好奇心，鼓励他们对任何事情都有想试一试并努力去完成的欲望，是教育孩子们成长的重要内容。

自己对自己的体力、技能进行自测，实际上就是体育测验和体力的测定。

本书所介绍的“力的测试运动”与体育测验、体力测定虽然大体上是相同的，但各自所追求的目的和性质是不同的。体育测验和体力测定都有人为规定的数量要求和动作标准程度的要求等等。而本书介绍的力的测试运动，自然、有情趣、有表现力，具有浓厚的趣味性，它既可以与体育运动结合运用，又可作为生活中情趣活动的内容。力的测试运动最突出的特点是具有休闲消遣娱乐性。因此，也可称之为趣味快乐游戏。

战后，日本学校的体育教育中，力的测试运动曾很普及，并有相当的历史。然而，目前，这项运动似乎有些被忽视。我认为，现在的指导者，如能把握力的测试运动特点并深刻理解其意义，就会设法生动地运用这项富有魅力的运动进行教学。此书正是为了能在这方面提供参考而编写，如果本书能起到此作用，本人将不胜荣幸。

著者

原书名：力試し運動

著者：（日）浜田靖一

原出版者：日本ベースボール・マガジン社

人民体育出版社与日本ベースボール・マガジン社

协议出版。版权所有，未经许可，不得翻印，

违者必究。

图书出字：01—1995—002号

目 录

前 言	(1)
新西兰的试胆运动	(1)
力的测试运动之性质和目的	(2)
力的测试运动 (stunts)	(3)
学校体育中力的测试运动	(4)
“力的测试运动”运用方法	(6)
趣味快乐健身——力的测试运动	(8)
走、跑、爬的健身法	(8)
猫步走	(8)
象步走	(9)
小步、大步走	(9)
握足前进	(10)
锁膝走步	(11)
麻花腿走路	(12)
蹲步走	(12)
三条腿的小兔	(13)
海豹走	(14)
直臂俯撑横向移动	(15)

渡臀.....	(16)
毛毛虫蠕动.....	(17)
虫子爬动.....	(18)
手脚亲近.....	(19)
仰撑行走.....	(19)
臀步走.....	(20)
小兔跳.....	(22)
拱腰引足跳.....	(23)
膝步走.....	(24)
握足膝步走.....	(25)
V字形滚动.....	(25)
“桥”走步.....	(26)
圆圈跑.....	(27)
低重心变换跑.....	(28)
多姿势起跑.....	(29)
向后绕步走.....	(32)
旋转横移步.....	(33)
交替旋转横移步.....	(34)
芭蕾跳步.....	(36)
站姿健身法.....	(37)
能看到多高.....	(37)
仰身后望.....	(38)
膝盖碰手.....	(39)
膝顶下巴颏.....	(40)
肘膝相碰.....	(41)
金鸡独立.....	(42)

单腿蹲起·····	(44)
跳起拍膝·····	(45)
跳起拍脚底·····	(46)
腾空摸脚尖·····	(46)
空中转身·····	(48)
越腿跳跃·····	(49)
钻膝拉手·····	(50)
背后握手·····	(51)
缠颈抓耳·····	(52)
拍脚尖、脚跟·····	(53)
反躬拍踵·····	(54)
脚迈过“圈”·····	(55)
蹲、坐姿健身法·····	(57)
“V”字平衡·····	(57)
仰撑举足·····	(58)
跪姿头触地·····	(59)
转向站起·····	(59)
腕撑横翻转·····	(61)
反“V”字形拍膝·····	(62)
侧卧撑举手足·····	(63)
跪撑平衡·····	(64)
左坐右坐·····	(65)
跪跳起·····	(67)
足缠颈·····	(68)
俄罗斯舞蹈 (A) ·····	(69)
俄罗斯舞蹈 (B) ·····	(70)

盘腿坐悬起.....	(70)
陀螺旋转.....	(72)
握踝单腿站起.....	(73)
单手单脚仰撑.....	(74)
仰卧腕撑交替上踢腿.....	(75)
仰卧腕撑剪式踢腿.....	(76)
仰卧腕撑空中碰足.....	(77)
单脚旋摆.....	(78)
躺、卧姿健身法.....	(79)
仰卧抱膝.....	(79)
仰卧起眺望.....	(80)
仰卧起坐手碰足尖.....	(82)
组“V”字形.....	(83)
仰卧跳起.....	(84)
俯卧直臂撑.....	(87)
俯撑跳跃.....	(88)
脊背跳.....	(90)
“小摇车”.....	(91)
倒立平衡健身法.....	(92)
倒立运动.....	(92)
举足平衡.....	(93)
肩倒立.....	(93)
“蜗牛”.....	(94)
“5点”变“3点”平衡.....	(96)
倒立.....	(96)
三角倒立膝顶肘.....	(98)

三角倒立·····	(100)
手倒立平衡·····	(101)
腕支撑·····	(103)
腕撑举足·····	(104)
数数倒立·····	(106)
“造桥”·····	(107)
二人游戏健身法·····	(108)
盘腿坐站起·····	(108)
站起蹲下·····	(110)
小马和小猫·····	(112)
拉手平衡·····	(113)
两人拉手翻转·····	(114)
独轮车 (A) ·····	(115)
独轮车 (B) ·····	(116)
互顶背而起·····	(117)
托举上跳·····	(118)
切跳·····	(119)
牵起·····	(120)
迈过拉手·····	(121)
高抬腿跳·····	(122)
跳越开、合腿·····	(123)
俯卧拍掌·····	(124)
钻、越过·····	(125)
俯卧撑抬手·····	(126)
灵宝舞·····	(127)
双人匍匐前进·····	(128)

破其平衡·····	(129)
提足倒立走·····	(130)
重叠水平仰卧·····	(131)
三、四人游戏健身法 ·····	(132)
小风车·····	(132)
小木人·····	(133)
喇叭花和扇子·····	(135)
相互破坏平衡·····	(137)
仰身走步·····	(137)
小飞机·····	(138)
大风车·····	(140)
多人游戏健身法·····	(141)
双木偶·····	(141)
排队搭肩跳·····	(143)
8 字形行进·····	(144)
蛇钻洞·····	(146)
手拉手快跑·····	(147)
漩涡·····	(148)
谁站得最稳·····	(150)
利用轻器械健身·····	(152)
球绕身转动·····	(152)
脚投球·····	(153)
腹顶球移动·····	(153)
抛球拍手·····	(154)
抛球转身·····	(154)
爬起接反弹球·····	(156)

前滚翻接球·····	(156)
自抛自接球·····	(157)
球钻隧洞·····	(159)
仰卧运球·····	(160)
膝下掏球·····	(161)
背顶球·····	(162)
腹弹球·····	(163)
双人背夹球, 头顶球·····	(164)
跳起接球 (A) ·····	(166)
跳起接球 (B) ·····	(167)
拍地后接球·····	(167)
藤圈和球 (A) ·····	(168)
藤圈和球 (B) ·····	(169)
头上胯下传递球·····	(171)
脚趾抓绳·····	(172)
膝碰绳·····	(172)
用绳破对手平衡·····	(173)
足后取帽·····	(174)
绕腿戴帽·····	(175)
斜面转身·····	(176)
高台反弓身·····	(177)
腹支撑平衡·····	(178)
脚趾挂巾·····	(179)
单脚独立·····	(180)
臀跳·····	(182)
濑户大桥·····	(183)

钻短棒.....	(184)
北斋漫画中的力的测试运动.....	(187)
著者简介.....	(195)

新西兰的试胆运动

这项运动是试试自己的胆量有多大，是一种十分富有刺激性的运动。做法是将两脚腕并列捆绑在一起，再拴在橡皮绳索上，从足有50米以上高的两座大山之间架起的铁桥上，纵身向桥下溪谷跳，当身体接近山涧急流水面的刹那，橡皮绳索的伸展力已到极点时，人体自然被反弹回上空。两侧是悬崖陡壁，头下是奔腾的急流，人体处于头朝下脚朝天的状态，由于橡皮绳索的弹力作用，人体在空中上下弹动着。最后，勇敢者被落放在小船上。

尝试一次这种运动的费用是新西兰币 100 元，相当于日元7500元(译者注：按1994年 9 月汇率，相当于人民币约 650 元)，价格并不便宜，然而希望一试身手的人常常排队等候。这项运动，在新西兰到处可见，不仅是在溪谷铁桥上有，在小山崖、海岸高崖处也有。有的不把橡皮绳索拴在双足上，而是拴捆在躯干上。

这项活动起源于南太平洋的一个名叫New Hebrides的小岛上，岛上的人们，到了成人的年龄，要举行这种试胆运动作为成年标志的仪式，而现在，这项运动在新西兰已变成一种带有商业色彩的体育运动。

力的测试运动之性质和目的

“这个，我也能做到！”

“那个，让我来试试看！”

自古以来，在孩子们以至大人们的生活中，流传着许许多多各种各样的测试自己能力的游戏。当然，不是体育系统中有组织的教育活动，有些看上去傻乎乎的，纯属于民间的滑稽把戏。比如，孩子们看到喂狗时狗仰头接食的动作，突发奇想，也想试试，就把糖块等食物抛向空中，而后用嘴去接；又如，试着用自己的舌头舔自己的鼻子，这也许是饲养牛的农家小孩子发明的游戏；还有不用手拉而使耳朵做颤抖的动作，说不定是喜爱猫的孩子最先试着做的把戏。不少人清晰地记得自己孩提时代也做过诸如将上嘴唇上翘，将铅笔夹在上唇和鼻子之间；下唇反卷夹住一根纸捻儿等等儿童玩艺。还有些地方的运动会中，比赛争吃面包也是力的测试的一种。当然，这些游戏不仅是用脸部，用手指、用脚等做的这类游戏也很多。总之，有趣的民间游戏在孩子中间传来传去而被继承下来，成为无形的文化财产。

力的测试，如上述的这些游戏不仅日本有，世界各国