

漫

談

游

泳

衛國垣

筆者曾於民前八年在上海南洋公學(交大前身)畢業，先至法國，繼至英國，在校時向喜運動，當時曾爲足球健將，屢勝聖約翰隊(包括顏惠慶，刁作謙等名將)出國後，仍喜愛各種運動，而對於游泳洵術更感興趣，少年游學英國時，即加入游泳總會，其時對於此項運動可謂完全門外漢，但既加入此會，遂延師從事學習，以該會室內游泳池設備完美，可以終年游泳，每於課餘之暇，即從事練習，故對於游泳應有之技術稍有門徑，經四年餘之不斷練習，教師認爲可向皇家游泳拯溺學社報名投考，考時除各種游泳姿勢及速度外，並有解圍、救人、水面脫衣及水底找物等考試，均爲拯溺應有之技術，總算評爲及格，曾於一九一〇年由該社發給畢業文憑及銀質獎章。回國後，執教於上海南洋大學，曾

於宣統三年暑假時期，率領該校商船班全體學生赴烟臺海邊教練游泳，頗有成績，旋執教於南京海軍軍官學校，亦有同樣之教練，後又服務於北京交通部，每乘暑期常至北戴河海濱游泳，故二十年以來，對於此項運動，雖無進步，並未荒疏。民國十九年起，服務於青島港務局，承當時海軍司令沈鴻烈(兼青島市長)派充青島市體育委員會委員，每逢夏季，義務擔任游泳教師，抗戰時期，仍留青島，執行私人游泳教練(如去夏橫渡基隆港之聶小姐，即係當時小學生之一)，藉以補助生活。勝利以後，服務於基隆港務局，兼擔任船員訓練班游泳教師，及船員游泳考試主任委員，直至現在，除服務外仍兼執上項職務。所幸性喜游泳，經常不斷練習，故雖已屆古稀，又係殘廢餘生，仍能入水如常；尤

以數十年對於教練後進，頗有一得之經驗，故願將對於游泳應有之常識，以及練習之步驟，供獻大衆，使不會游泳者，入水不致滅頂，要會游泳者，幾次即可學成。根據格物學理，人的身體折衷密度爲零點九五，換言之，吾人身體總比水輕百分之五，故任何因不小心而跌入水中，如能慢慢仰面輪下，一如臥在牀上的姿勢，聽其自然，即可發見全身雖剛在水面之下，但必不致下沉，而且總有身體全部的百分之五可以露出水面，是果物之原理，亦天賦吾人身體組織之權利，此百分之五之區區小數，苟能輪得合式，所謂運用得宜，即可將頭之上半部露出水面，絕對不會滅頂，於是即可隨便呼吸，既能呼吸，即不致遭受危險，此即所謂不會游泳者，亦不致入水滅頂之原理也(但一般人都不明瞭此理，總是一入水中，立即驚惶失措，勢必手足亂動，因此身體失去平衡，無不立即下沉，沉下時不免

將水吸入，氣呼出，因而失去知覺，其時手足如已不動，身體仍能浮起，但已近於溺斃矣。○筆者根據此項原理，教練游泳時，即以令人仰面輪在水中爲入手，務使學者明瞭此理，不要怕沉，經幾次矯正其輪的姿勢之後，任何人均能自然浮於水面之下，而將頭之上半部露出水面。既能浮矣，即可開始教其如何仰游之法，其所以用仰游爲開始之方法者，因爲各種游泳姿勢之中，只有仰游一種，游時可以動手而不動脚，也可動脚而不動手，因此易於學習，又可以免除初學游泳時，往往顧手忘脚及手忙脚亂之通病，一俟手足各項動作均已合法，呼吸亦已配合，於是即可教其手足並動矣，故計算自仰浮開始，以及仰游之手足動法，呼吸配合，容須學習兩三次後，任何人即可將仰游完全學會，如在海水中，以其浮力比淡水稍大，可以更快而易，是即所謂要會游泳者，幾次即可學成之原理也。證以前日大華晚報上所登，在美

國洛杉磯有兩個月的嬰孩，即能游泳文餘遠之新聞一則，大家認爲奇事，其實根據上項原理，可以說並不希奇。茲再申言之：（一）此兩個月之嬰孩，生在美滿家庭，每日沐浴三次，飲食合宜，營養豐富，自必十分肥胖，故能浮在水中，露出水面之處較多，可以優然自得而不下沉。（二）兩個月大的嬰孩，當然毫無知識，既不知水，即不怕水，換言之，當其輪在水中，一如臥在牀上，非常輕鬆而自然，全身自必平衡，寔之大部份在水面之上，故能呼吸自由。（三）嬰孩在水中，非但毫不怕懼，而且非常快樂，自必用其天然姿勢，手舞足蹈，亦係當然之事，而其動時，往往兩手分開向身邊拍，兩脚伸屈而再挺直，雖非正泳者，而暗合游泳之動作，身體當然向前浮動，由此三項原理，此項事實可以說並不希奇，但只能說此係自然浮動，而非游泳也，深盼吾人如有志學游泳者不妨以此嬰孩爲借鏡，自必更能入水不怕，游

泳不難，事半功倍，一學即成矣，至對於在水中之輪法（即仰游法）以及仰游時手足各別動法，呼吸如何配合自當於日後詳細繼續發表，以供有志游泳者之參考。

——待續——

代 郵

啓者：本刊「年會特大號」一文收到逸非，錢用知，萬琮等校友佳作計二十餘篇，除分別刊登第二卷第二十、二十一期外，茲按照本（四三）年二月八日「年會特大號徵文啓事」第五條之規定，由本刊致贈紀念品以資酬謝。惟本刊經費不甚豐裕，而致入選作品僅十四篇（請閱第二十一期第八十三頁總目錄），祈各徵文當選作者逕向「臺北火車站前餐旅服務所」馬延齡同學處洽領紀念品，恕不另函通知，此啓。

友聲月刊編輯部啓