

產品質地與成本等的控制等。

誰都知道現行「伐植平衡」的政策是千準萬確的，但在這政策下的木材生產工作，尙大有可爲。但是林管需要一批中級幹部，雖不能全是如上所述的工程師，但也須是優秀的林業技師，土木工程師，機械工程師，和管理師，打成一片，致力於生產技術的改進。至於林政林產不分家

漫談游泳

(二)

衛國垣

上面說過根據學理上密度的關係，人的身體總比水輕一些，故任何人入水一定不致下沉的，而且總可以有身體全部的百分之五露出水面，但不會游泳者，以心理關係總是怕水故欲克服此觀念，並如何利用此百分之五的部份，將頭之面部可以保持在水面之上，此仰浮之所以爲游泳之人門而不能不開始學習也。

第一課 仰泳練習

法

凡練習仰浮處，以水深不過

的問題，似乎關係很小；當然林政方面需要「法」的建立與「人」的齊全，林產方面需要企業化的經營，以及林業人員的待遇如何能與國營事業並駕齊驅（或像公賣局那樣標準）等等是值得考慮的。

這是林業三所談關於臺灣林營的綜合意見，借友聲一角，錄供老學長們指正。

一公尺及四份之一爲度（如係兒童須更淺一些）初學者立在水中，由教師在旁先將其腰間扶住然後合其兩腳舉起，身體向後，兩手向前作翻水勢，即可慢慢躺下，再由教師改用兩手在水面下托住其背之中間，於是身體即可平輪在水面之下，然後令其兩臂分開手心向下，與兩肩相平作一字形，頭儘量向後仰，於是双脚亦自然向上浮起了（如第一圖）然後告其切勿緊張，不要怕沉，吾已在水面下用手托住你，你可以

第一圖 一字形仰游法



全身鬆馳，一如躺在牀上，頭向後仰於是面之上部自然會露出水面，幾分鐘後，果然穩穩當當全身浮在水面之下，鼻與嘴得自由呼吸，此時學者因有教師在旁托住，故極有不會沉下之自信力，於是教師輕輕將一手移去僅用一手托住，學者仍能平浮如故，幾分鐘後，再將一手移去，但仍立在旁邊，其時學者以並不知兩手已經移去故仍能安然浮在水面之上，幾分鐘後教師舉起兩手，告以你已能浮水矣，此時學者一見兩手舉起，勢必驚惶失措全身忽然緊張，身體即有下沉之趨勢，

於是教者即用兩手再在其背下托住，告以不要緊張，吾又用手托住矣，果又平浮如故，如是者數次，於是學者始深信我的身體如此輪法可以完全浮在水面上，決不下沉，以後即可自己照樣練習，毋庸教者在旁扶助矣。

以上為一字形之浮水法，經數次練習之後，可教學者漸漸變更其手足部位，即將兩臂由水面下慢慢向頭部移動，手心向上，再以兩足慢慢分開(如第二圖)變

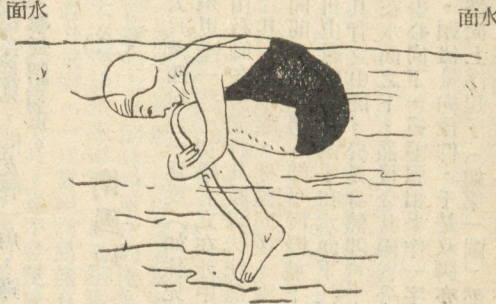
(第二圖) × 形仰游法



成×字形，仍保持全身肌肉充分鬆弛，身體靜止不動，學者可以自覺身體能照樣浮起，面部仍舊保持在水面之上，此稱為×形浮水法亦可以作為下次練習仰游時，手足開始發動之步位，以外尚有

幾種姿勢的浮水法，如蕈形之浮水，看來好像一個冬菇(如第三

第三圖 蕈形游水法



水面

水面

圖)，其露出水面的百分之五為背脊的部份，以頭部完全在水下，故無法呼吸，而且並無任何用處，可以不必練習，僅用以證明身體在水中無論如何是不會下沉的，而且總有一小小部份可以露出水面的，使學者得以改變心理，故阻練習下去，游泳就容易學

會了。

此第一課之浮水法，可在海水浴場淺灘處或游泳池之淺處練習，水既不深，毫無危險，故即非教師，或竟不會游泳者，亦可立在學者之旁，照樣在水中用手扶助其仰浮，並可互相替換學習，經幾次這樣練習以後，兩人同時可以均會仰浮矣。

第二課 用手仰游

法

學者仍在水深不過一公尺四分之一處，先做一字形的仰浮姿勢，教者立在其身旁，令其將兩臂挺直，一齊在水面下向身之兩邊直拍而緊靠身旁，於是身體即向前浮動矣，不過向前浮動時，頭部頂水，水花不免流及面部，故須囑其在向前浮動時，嘴要緊閉，用鼻呼氣，等到身體不動時候，然後將兩手慢慢沿身兩臂彎曲舉起，在水面下將兩臂挺直，與兩肩相平作一字形，其時身體已完全不動，一如第一課之仰浮部位，頭向後仰，使面部露出水

面，於是令其用嘴吸氣，一經氣吸足後，再如前將兩臂挺直一齊在水面下向身之兩邊直拍，同時用鼻呼氣，於是身體及向前浮動矣。此即所謂用手不用脚之仰游也，惟須注意，兩臂向身邊直拍時務必一樣快慢，換言之兩臂用力務須平均則身體自然筆直向前，否則不免有彎曲之趨向，練習數次以後可將兩臂變更部位，即由×形浮水法開始將兩臂一齊挺直在水面下向身之兩邊直拍而緊靠身旁時可以覺得身體向前浮動更快一些頭部水流進更多，故須囑其仍在此時將嘴緊閉用鼻呼氣。等到身體似乎不動時，再將兩臂慢慢沿身彎曲舉起，在水面下將兩臂向頭部兩旁挺直，於是又可開始第二次動作矣，是亦所謂用手不用脚之仰游也。

第三課 用脚仰游

法

學者仍在淺水處作仰浮式，惟將兩臂不作一字形，而須站靠身邊教者立在其旁全其將兩脚慢

慢曲起在水面下儘量伸直分開一如×形浮水姿勢然後令其將兩脚同樣快慢併合成直線形。於是身體即又向前浮動矣，水花不免流及面部故仍須如前令其閉嘴用鼻呼氣。等到身體似乎不動時，再令其將兩脚照前樣分開，同時嘴吸氣，一經氣吸足後，即將兩脚一齊在水面下併合，同時用鼻呼氣。於是身體又向前浮動無此即所謂用脚不用手之仰游法亦即以後救人之游泳法也，惟須注意兩脚併合，是一如兩臂，亦須一樣快慢。換言之兩脚用力務須平均，則身體自然筆直向前，否則不免有彎曲之趨向，不啻浪費力量也。

第四課 手脚並用仰游法

兩脚動作既已練熟，于是可以將第二第三兩課之動作併在一起開始教其手足並用，學者仍在淺水處作仰浮姿勢（先以一字形仰浮開始）教者令其先將兩脚伸直儘量分開同時用嘴吸氣，氣吸足後脚亦分開，于是令其將兩臂兩足照第三課所述之動作，同時舉行（即兩臂向身之兩邊直拍兩

足挺直併合）使身體成一流線直字形。其時自覺身體向前直進，並可聽覺頭部水流作聲，而水花不免流及面部，故務須于此時將嘴緊閉，用鼻呼氣，其時手足雖已停止動作身體向靠餘力前進，即可趁此休息片刻等到身體似乎停止不動，氣亦已呼盡，于是再進行如前之手足動作及用嘴儘量吸氣，一俟手足分開氣已吸足，再將手足開始動作之前，于是身體又向前直進矣。是即所謂仰游也。經幾次練習以後，學者可將兩手不作一字形，而作×形，同樣將兩手臂與兩脚一齊動作，即兩臂向身邊直拍與兩脚一齊合併，則身體向前進行似覺更快一些，此即日後仰游比賽時所用之游法也。以上三課，如有教師在旁，可將手足動作一一表演，三次即可學會，否則照上述之法，即無教師，任何人均能于淺水處慢慢練習，一二星期後，亦可照樣學會也，至其餘俯游（即蛙式）側游等游法自當于日後繼續發表以供有志游泳者之參考。——待續——