

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。即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。即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。即不能成完全之行爲。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。即又不可得而實現。

又人每以自然或勉強之美。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。卽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。一即狹義。守一定之宗旨。而以爲運動者也。今所述者即狹義。其範圍爲最狹云。

第三章 體育之種類

體育之範圍。既以狹義爲斷。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 係守一定之宗旨。行於學校之運動也。體操、遊戲二者實兼而有之。其性質、程