

叢書

跑冰術

一 序論

跑冰運動在幾十年以前，美國和加拿大早已盛行。凡在二千居民以上的城市，就有一個跑冰場，那些大城市竟有兩個到六個或八個。而且成立會社，頗有興盛的希望，可惜事欠完善，到會的人數日漸減少，到後來成爲一個無人出費的組織。雖則當時頗有幾個想設法重興，但是沒有成效，也只得放棄初念了。

直到一千九百零五年的春天，社會上方在露出重興的萌芽。在前一年英國許多大城市已先行重興，並且很得到公衆的贊助，美

國立即倣效，也得到不少贊助，且出乎發起人意料之外，二十年前有一百個人到會的跑冰，現在可看見十倍的人數，同時那些較小的城市，也有同樣百分比的增加。

關於跑冰發達的原由，也有幾層。人口增加，國家富庶，男女當然易於尋求娛樂。新式跑冰鞋較舊式的靈巧，大足增進跑冰的興趣，並且使跑冰成爲一種非勞力的工作，而爲一種優美的消遣。尤其重要的原因，是許多穀倉和將倒的建築，都改爲跑冰場，大而空氣流通的廳堂，都改良以應來跑冰者安適與便利。

國內許多著名人物也都來跑冰，於是跑冰一道，更爲社會重視。他們來跑冰的時候，大半在清晨，這因爲他們下午有社交的緣故。

靠了他們繼續不斷的扶助，跑冰的前程，還有什麼疑惑呢？

據人計算美國跑冰場有一百五十多處，平均每處有一千人。有幾處大跑冰場，如 Madison Square Garden 平均每日有二千五百人。像這樣清潔而有益衛生的遊戲運動，我想有許多年數可發達嗎？

二 對於初學跑冰的忠告

跑冰得到的興趣和在真正冰上得到的興趣簡直一樣。在真的冰上，最易使跑冰的人困難，就是冰不是常有的，而且不能耐久。在跑冰場並不受天氣的影響，不受天氣影響就是進步，在各種事業中的進步就是快樂。有人以為練跑冰術，在冰上是大有助力的，但

有好幾千人在家內練得很好，然在真的冰上，絲毫沒有進步。這項困難不難決定。因為雖有好幾萬用跑冰鞋的人，但是二十個當中沒有一個能知道所以用跑冰鞋的緣故。

其實各式花樣的跑冰雖用有小輪的跑冰鞋，仍比在真的冰上難。據跑冰專家估算，用跑冰鞋練習，二十個鐘點的成效和在真的冰上一個鐘點得到的相同。但能運用以後，是很滿意的。在幾十萬已試將試的人，沒有幾個能除掉向前跑冰外，另有他法，這是膽小嘗試的緣故。倘若在跑冰場上僅能兜幾個圈子，實在是乏味得極。要免掉這種弊病，只在跑冰的人用功夫練習，運用各種跑冰方法。跑冰的快樂，在絕止批評的地方。跑冰者在真的冰上所用的各