

國家民族與體育關係

—黃裕光—

「有了健強的體格，始能建立偉大的事業」。這是一句值得我們以之為座右銘的格言，可是要有健強的體格，却非注意體育不可，體育的唯一方法，便是運動；或者我們還會這樣說：「體育者運動也」。譬如我們想身體某一部份發達。就得注意此部份的運動；因為各器官部份的所以發達都因常運動之故；我們常常用手去取拿物件，所以我們的手指因而長大，相反地，腳趾我們很少利用它（所以使縮小，或者說他不長大，到現在的樣子）比之手指真有大巫小巫之別，但是猴子，牠的腳趾却是與手指差不多一樣大小，這是因牠的手脚都一超應用。象的鼻及耳，猴子的尾巴等等，都比我們的來得長大（我以猴子的尾巴來比人，實在覺得有點豈有此理但根據「達爾文」氏進化論說：人類起先亦為有尾之動物，但因沒有利用它所以經過相當時期，便漸漸消失）甚且還能應用自如，但我們的呢？却實在萬萬比不上的了，推究他的理由只不過是因為我們有了雙手可以充分供給我們工作不須耳鼻或足趾，再來輔助，所以這些器官都因為沒有運動而停止了他的發育，所以運動是足以使身體肌肉發達，器官健全。假如將來科學再進一步，人們到可以不必行路，到各處去只須乘直升飛機代步，這事成了普遍化的時候，人們的兩條腿，說不定也會因缺乏運動而漸漸縮小到不知怎樣小的地步去了。我們由此可以知道運動對於身體的發展是有着極大的關係。

亞林洋服

新嘉坡大坡吉寧街一百二十一號

AH LUM TAILORS

121, CROSS STREET, SINGAPORE.

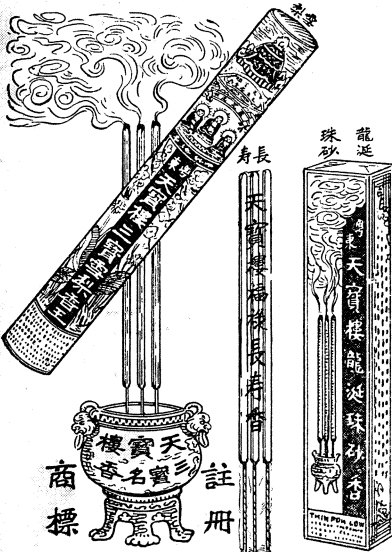
本號採辦呢羽布疋
專造車衣聘請技師
裁剪得法縫工精良
包稱滿意如蒙惠顧
格外克己以副盛情

粵 港

三寶香

星馬雜貨香號均有代售

本號製皮雪梨香檀各貢香龍檀貴香壽香各界賜顧無任歡迎



廣 就 記

星嘉坡大坡盒珍街（豆腐街）四十八號

KWONG CHOW KEE

48, UPPER CHIN CHEW STREET, SINGAPORE.

電話：二六五二四號 TEL: 26524

本號承接車磨髮剪較洋耳彈弓各國代理一切理髮工具

(續)係關育體與族民家國

運動一方面直接可以促使身體的健康由衰弱轉至強壯，由頹廢的氣概進至成一英氣勃勃的健兒，間接可以增加精神促進辦事效率，這是無可疑義的事。可是另一方面，他還能養成一良好的習慣與活潑精神，那就是因為他能吃苦所至。從前「陶侃」在廣州做官時，每日搬磚頭。在房內房外搬出搬進，難道他真的活得不耐煩嗎？他的所以如此，只不過是欲養成一種刻苦耐勞的精神，使自已不要過於安逸吧了。這是他體能到體育的重要。醫聖「華陀」曾經這樣說過：「不用久了便生銹，溝中之水停久了不流通便腐臭，人的身體亦如是，不運動便會衰弱下去。」

世界上的人類不斷繁殖，可是任何的人，或物，都占着一空間，站着一耗消者的地位，為了供不應求，故而產生了鬥爭！強者存，弱者滅！人與人鬥，物與物鬥，為了是要生存，所以數萬萬年至今，都是強併弱，弱者亦奮起圖強，三十年前各小國家，都被大國併吞，及至發生一次人類大鬧爭史後，壓迫者失敗了，被壓迫者便風起雲湧般獨立自主起來！到第二次的大屠殺後為自由獨立生存而戰的，又是如「雨後春筍」般。總而言之，離不了是為生存而鬥爭（亦因鬥爭而有進步）為了應付鬥爭，所以就非有獨特之本領，與及強健的人民不可，這是從國際方面來看，就個人方面亦如是，沒有健強的體格與本領，在社會就只有趨於失敗。

體魄的健全，在戰爭時是認為最重要的一件事。世界各國的海陸空軍將領，亦都一致承認是對於戰鬥技能與特質之發達最具有重要性的。但試看我們的全胞，有強健體格的，能有幾人？除

大星電器工程

電話：二六一五三

星加坡大坡摩士街門牌拾壹號

承接各種電器水喉工程精工修理各款電器用具

及電動機械兼售各國燈胆與

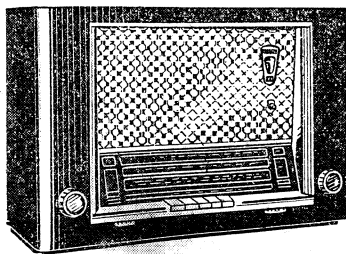
電器用品諸君光顧無任歡迎

國際電器有限公司

星加坡大坡大馬路三八號

(即牛車水)

電話：三二二一



專家設計
商標招牌
店面裝飾
舞廳戲院
公會等各
種七彩電
虹燈廣告
門市部兼
營名廠出
品各種收
音機電櫃
冷氣機及
電器用品
分期付款
現銀交易
一律歡迎

國家民族與體育關係(續)

了一部份的勞動工作，軍人，學生，及少數的人外，大都不是過於癡肥，便是過於瘦弱，而合於標準體格的，可說是百不得一，體格對於戰爭這樣的占有位置，他有時還能使一次的戰爭轉敗為勝，所以戰時各國對於青年的體育訓練更為嚴厲，尤其是學生幾乎以體育一科，為一主要科目。訓練的方針以激烈運動為着重而得到的效果價值，亦特別來得鉅大，關於戰時着重的激烈運動，有水活動，摔角等等。

水上活動，在現代戰爭中是認為最重要而萬不可缺的一種。原因是現代的戰爭，皆以海空權之擴展為主，尤其是美國，地位於大西洋太平洋之間其接觸海洋的機會更多，無論海軍空軍海軍陸戰隊都須有海上作戰之經驗，而非深諳游泳不可，亦因懂得游泳而挽回不少生命，故美國軍政當局尤為重視，水上活動素被認為一種運動全身的運動不可當之作娛樂，故頗值得我們效法之。至如摔角，是最有效的訓練我們體育的方法，他的効用在於臂肩背各部的發展，拳術在訓練搏鬥的活動中，算是占有重要的位置，他能發達速度耐力機巧，加強意志力等等。其他如足球，籃球，水球排球等等，皆為促進體格最有功效的運動。以上所舉，只不過略爰戰時各國所注重的體格訓練明証而已，至於乒乓，一道，則更一向為體育界所稱頌，他不但能練成一靈活的身體，更能使身體各部充份發達，更能增進對時間空間的斷力，敏捷思想與及適應千變萬化的情境之動作！實為一種神經肌肉運動功能之訓練。

新紀元

酒樓

新嘉坡牛車水戲院街
八至二十號

電話：二二八二
二二八二
七五八二

素持薄利主義

喜酌筵席 隨意小酌

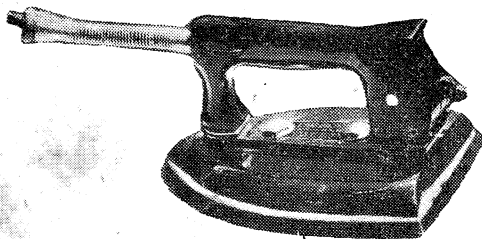
上門到會 龍鳳禮餅

名茶美點 各式麵食

最靚月餅 光顧歡迎

LEUNG SENG ELECTRICAL CO.

No. 14, Smith Street, Singapore,
Telephone. 22681



聯成電器公司

新嘉坡大坡士敏街門牌十四號
(即牛車水戲院街)
電話：二二八二

總代理美
麗牌洗衣
機乾衣機
承接電器
工程修理
電器用具
發售電器
材料專出
品新式大
型電熨斗
及代替燒
柴燃油機

(續)育體與族民家國

時代的鉅輪天天地前進着，世界的一切一切也跟着變遷而變遷的改革，這三十世紀人類在進化史上可以說是到了一個大演變的時候，人類由巢居宇處的野人而到現在的住高樓寓大廈。以前終日藏伏房中的閨女也從閨房中衝破舊禮教的範疇，跑到這喧嚷的社會裏。更有擲臂高呼不讓於鬚眉的，這些都可見現在已不是數十年前的時代了。以前只知書中自有「黃金屋」自有「顏如玉」整天關在房中讀死書，死讀書的，到今天也得跑了出來到這大地上來奮鬥了。

以前別人稱我們為「東亞病夫」，（恐怕現在仍未解除）說得文雅一些的，是「睡獅」，而我們的全胞或也有直認不諱的，因為獅是獸中之王，一種了不起的動物，我們被稱做「獅」，也不辱沒了我們，至於醒或睡，那可不必計較，橫豎是「獅」就是了。有一些人卻別有見解地說：睡了「獅子」總有一天會醒過來，那時便可一展雄威了，不錯，這話實在是對的，但說這話的人未免有點說了再做，或說了不管做不做的，因為獅子是不睡的究竟到何時才醒呢？我們被稱為「睡獅」，「東亞病夫」到今天，我們很多的同胞不仍然是病夫嗎？更有一些不自愛地尚在吞雲吐霧。倘若同胞們還不醒悟，恐怕這睡獅將就永沒醒覺的一日矣！為了國家民族，我們更應發出怒吼，決定我們的目標去奮鬥，以求自強不息，免蹈弱國的覆轍。自強的目標，應先從體育先決條件，因為有了健強的體格，其餘的一切事情始能順序做出。假如沒有健強的體格，空有學問，本領，結果是像沒有橋樑，讓你達到彼岸，所以應先着手體育鍛鍊成野蠻人一般的體格，文明人的腦子，則我中華民族睡獅，不難一蹴而臻於強盛的境地。

陳洪記

專營生菓
啤酒歐洲
餅乾食品
正白糖榴
棹糕汽水
發行

祥利酒莊

中西各色美酒

石叻牛車水登嘉樓街

門牌二十二號

電話：二一〇八三號

永星修理汽車公司

星加坡(打加因拿路)門牌十九號
牛車水吧殺後

WING SENG MOTOR REPAIRING CO.

No. 19, Kadayannallur Street,

BEHIND THE MAXWELL ROAD MARKET
SINGAPORE,

電話：二一〇三五 五三零一二

華安藥行

星洲廣合源街七十六號

WAH ON MEDICAL HALL

IMPORTERS & EXPORTERS & GENERAL MERCHANTS.

Office: 67, Pagoda Street, Singapore.

電話：三二七六九 TEL: 37269

本號專辦
正西藏紅
花油玉桂
油棹楓油
香茅油紫
草茸各式
香料茶油
中西藥品
馳名百花
油諸君光
顧無任歡
迎