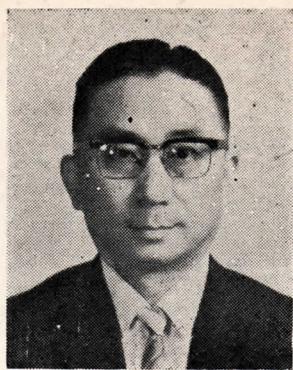


# 會長的話

• 沈家銘 •



台灣省體育會滑雪協會

## 刊會 SKI

臺北市延平路南三號九三號

混人行發

### 秋季號

中華民國五十六年八月廿五日出版

數人加參		定檢人	間時	點地	名隊	度年	本會歷年活動概況
計合	女	男					
80	32	48	日三月一日三月二至	山歡合	隊雪滑	52	
171	58	113	級五人八	日一月二日九月至	山歡合	隊雪滑	53
600				山金	隊沙滑	53	
314	80	234	級五人五	日三十二月一日三月二至	山歡合	隊雪滑	54
262	98	164		日四月廿一日四月二至	山歡合	隊雪滑	56
辦停雪無上山因度年55(1)							備註
人1,427計數人加參員會度年56—52(2)							

位於亞熱帶的臺灣，在平地終年不見霜雪，很少人知道怎麼樣才是真正落雪的地方，為着嚮往北國的寒天，只有奔向高山峻嶺，才能够看到白皚皚的雪原。臺灣省體育會滑雪協會，為發展這新興的冬季戶外體育活動，近幾年來，克服不少困難，當時確實沒有充份能力，來解決這新成立的組織中所面臨許多問題，一切事物往往需要一段艱苦與努力，才能達到目標，滑雪協會也是一樣。

我們為實現年青人所冀望冬季戶外運動與寒地生活的理想，滑雪協會已盡其所能，承合臺灣省林務局為配合森林遊

樂事業，在臺灣中部，海拔三千四百多公尺的合歡山上，開闢了東峰的滑雪場，新建一座現代化的松雪樓以及電動纜車，這些設備，當然的並非想像那般輕易，但，經過艱苦的策劃，一切終於完成。而在五十六年新正寒假中，滑雪協會在合歡山上主辦第四次滑雪訓練已經啓用。這對於本省最困難而且近乎奇蹟的發展冬季滑雪運動，漸漸顯露了曙光。

合歡山，在冬季裏不僅是賞雪的勝地，更是我國在亞熱帶地區，有史以來首創唯一的滑雪場，我們知道，年青人，隨時都在尋找富有刺激，帶着美麗而新鮮的生活，當陽春初臨，歲序更新，正

是山上飄下瑞雪的日子，許多青年男女，為着磨練自己的體魄，都紛紛走出溫暖的家，不畏嚴寒，不避艱險，冒着惡劣的氣候，奔向合歡山頂，在多采多姿的青春歲月中，一直是充滿活力與歡笑，也表現了年青人進取的戰鬪精神。

滑雪協會每年主辦滑雪訓練，也是屬於中國青年反共救國團冬令運動的一部分，除為促進冬令戶外運動外，更希望能夠從每年訓練中培養一些優秀人材，因此，下年度滑雪訓練計劃已開始擬訂，並盡力加強合歡山滑雪一切設施。

滑雪協會，雖然在經費萬分困難中，出版了這份定期的會刊，除報導會務之外，儘量介紹各種滑雪及溜冰技術，更希望利用這份會刊，能够和許多愛好滑雪運動的合歡滑雪俱樂部的會員們多多連繫。

轉眼間，冬天即將到臨，滑雪協會為許多年青朋友的需要，必定再安排更妥善的滑雪活動，在合歡山的松雪樓等待着歡迎你們。

我們會長沈家銘先生說：「一切事物往往需要一段艱苦與努力，才能達到目標。」的確的，滑雪協會成立之初，誰都懷疑，冬季滑雪運動怎樣在亞熱帶的臺灣會倡導起來。我們沈會長，他就有這毅力，給許多年青人，創出近乎奇蹟的活動，目前在合歡山上，就實現了他這



## 合歡山的雪松樓與滑雪場

克難關，是從大禹嶺往合歡山最高處公路隘口，海拔三千四百多公尺，因崗巒起伏而高低，所以這山路極為險峻，克難關也有人叫它做「鬼門關」，是從太平洋海風吹進臺灣西部唯一的通口，傍晚之後，或是氣候惡劣，那種威力強大的狂風，吹得砂飛石走，谷震山搖，有時可能把一輛載人的吉普車吹落萬丈深淵，造成災害，殊有怵目驚心之感。

我們不畏艱險，通過了這一段最艱苦的行程，去路盤曲下降，遠遠的看去，萬山皆白，自高處俯瞰整個合歡谷，塑成一個銀色世界，由合歡谷直伸山頂，那一片廣大雪原，是山中最美麗一幅圖畫，亦為宇宙間的奇景，面對着將要到達的目的地，心裏不禁浮起無限的喜悅。

臺灣各地，雖屆隆冬，到處還是溫暖如春，可是在三千四百多公尺的合歡山，已經瑞雪紛飛，溫度降至零度以下，恰似大陸北方的冬天，一日之間從山下到山上，簡直是兩個季節。

登上合歡谷，氣溫驟降，寒風刺骨，雪隨風來，雪花夾着細雨，飄飄而下，高崖臨空，雲騰足底，我們雖然覺得寒氣迫人，但是，在荒山幽曠之中，氣象廻異，初次呼吸這新的氣息，人間煩惱為之蕩滌一空。

松雪樓，出現在合歡谷中，依山而築，環境清幽，秀麗堂皇，這是去年臺灣省林務局為發展森林遊樂事業，並配合冬季合歡山滑雪活動而建的一座新型兩層大樓。據說，是救國團蔣主任登合歡山時命名為松雪樓。這座松雪樓在三千多公尺的山上，不但建築雄偉，從美的觀點來看，整體也非常調和，登上石階之後，進門便是可容一百多人的大廳，兩旁大小普通寢室各一大間，都附大浴室與新型衛生設備。內部還有空氣調節，為冬季禦寒各廳房都裝上壁爐，大廳中也有電視機、電唱機以及其他各種娛樂性的器材，讓滑雪隊員在訓練後能够享受身心的康樂生活。再上一層有六間高貴設備的套房臥室以及豪華的大客廳，以便招待高級人員以及觀光遊客，比起一般觀光飯店，也不會遜色。

在松雪樓陽台上，可以看到旁邊一座圓形的纜車發電控制台，以及蜿蜒的鐵架，這是新近完成的電動纜車，為方便滑雪隊員登上東峰滑雪場而建，原來預定計劃自石門初級滑雪場直達東峰高級滑雪場，共一千二百公尺，第一期已經完成四百公尺，背着大塊的號碼布，套上雪屐，持起雪杖，游滑穿梭在滑雪場，實在令人留連忘返。

入晚，這山上新型現代化的松雪樓，亮起點點的燈火，滑雪之後的年青男女，都聚會大廳裏，烤火而攀談，輕鬆而歡笑，多采多姿的詩情畫意生活，真是有寫不盡的際遇。冬天不長，尤其合歡山上滑雪日子很快就過去，誰都在盼望着明年合歡山降下更大的瑞雪，時間快點到來，絕不讓它輕易放過。

—— 郭生文



合歡山上

• 紋 繡 林

明年，我一定還要再來！

滑四隊的車子，駛經海拔一千九百多公尺景色宜人的梨山，向大禹嶺進發，迎着蕭蕭的寒風，翻越前面公路，我從車窗放眼對那飄着輕雲巍峩的高峯，在一陣迷濛裏望去，連綿不斷隱約山影，就似一幅暗淡墨色的古畫。

我們一行到達大禹嶺，全體下車，大家都背起自己的行囊，準備徒步前進，從大禹嶺到合歡山，雖然僅有九公里的距離，走山路必需有三個鐘頭的行程，在攀越山澗峭壁，只好耐心地循着崎嶇的羊腸小道而去，很遠很遠的，可以看到前面罩着白色的合歡山頂，我們雖然肩背着沉重的行囊，在嚮往着山頂的瑞雪，已經忘却擔負的辛勞，大家都鼓起勇氣，必定按照時間走完全程。

合歡山，平時是人跡罕到的山野，當大雪紛飛，嚴寒驟至的季節，給這地方帶來了青春和歡樂的氣息。這裏除滑雪隊以外，每天有川流不息的登山賞雪團體，許多來自不同地方的青年朋友們，讓這本來一片荒涼的合歡山充滿了繁榮。

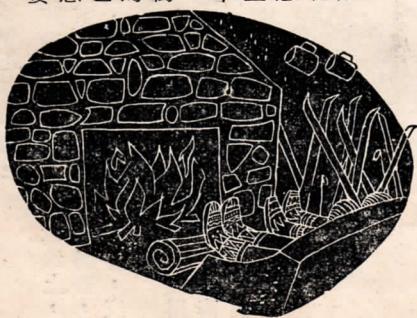
滑雪訓練的第一課，我們滑四隊全體到距離松雪樓約一公里的寒訓中心參加講習。滑雪協會今年新製很多套的滑雪板（雪屐），每人可以分配一付。寒訓中心前面，就有一片廣大的雪原，是學習初級滑雪技術最好場地，有時，我們從高處迅捷輕靈滑下，猶如御風而行，真有說不出的愉快。滑雪訓練的教官們，他們孜孜不息給我們指導，當然的，短短幾天中的滑雪，論起技術，就像在盛暑往海邊，泡在水裏會浮起來就算不錯。學習滑雪我們穿上滑雪板（雪屐），可以站立滑走已經很好，如果能够從高處滑下，更是了不起。學習滑雪，不但需要體力，為適應高山寒冷的氣候，更需要堅強的毅力與耐性能以及敏捷的身手，跌倒的機會最多，但是，還要爬起來再滑，決不可氣綏。

滑雪訓練活動的幾天當中，我不覺得疲倦，因為我在合歡山這一段美好的日子，曾經歷到別人所不會體會到的快樂，山上的氣候，寒風刺面，有時手脚會凍得發抖，但是內心一直感到無限的溫暖。

我們四隊有六位同學指定督營一天，我也是其中的一個，我們送他們下山，同時也去迎接滑五隊的隊員上山，那一天的氣候特別惡劣，經渴克難關，這是從大禹嶺到合歡山中間最困難的一段路，正值狂風夾着飛雪，我們都是蹲着連袂爬帶走，通過關隘。這次才嚐試到這風口的惡。

晨霧很濃，我在第二  
天又背起行囊離開合歡  
山，幾天間在另一種氣氛  
中相聚，度過最理想  
的團體生活，當我們互  
道再見，也就是一生中  
最難忘時刻。

下山，回頭在濃密樹木中，看到氣派不凡的松雪樓和豎立旁邊紅色鐵架的纜車，心裏在想：「明年，我一定還來。」



# 滑 雪 技 術 入 門

(一) 黃共芳編譯

## 第一章 雪具的選擇，攜帶與穿戴方法

### (一) 滑雪板(雪屐)的選擇：

滑雪板的標準是根據一般競賽(包括越野)或爬山等各種用途而異，但其一般標準主要為其長度，豎立地上，舉手時，中指能觸及尖端者為適合，若體重較身長為重，或運動神經較發達者，其使用之滑雪板，較一般標準略長為宜，因長度增加愈使滑雪板穩定，且易於加速滑行，但，增加長度迴轉比較困難。選購滑雪板時，必須特別注意其長度，寬度及重量是否適合本身需要，選擇木紋平順，富彈性、木質乾燥不易歪曲為宜。

### (二) 雪具的搬運法：

搬運滑雪板，因其長度較體高為長，搬運時切要小心，不可妨礙到別人，尤其在人多之處，尤為特別留意。

1. 在人多繁雜地區，以(1)圖搬運方法為宜，應特別

注意雪杖的尖端，不可突出於滑雪板之上，以免

傷及他人。

2. (2)及(3)圖適於從宿舍至雪場，步行雪地上的搬運方法。

3. (4)圖的搬運方法，適於長距離的步行，先以皮帶在金屬的穿鞋處，將滑雪板繫緊後，交叉地放在背囊上，然後以兩手各持雪杖照圖上的方式，在雪地上行走，較為方便。



## 第二章 平地滑走及平地向後轉

### (一) 平地滑走

#### 1. 平地步行(平地滑行)：



(二) 雪杖的種類與選擇：

雪杖可分為竹製品與金屬製品兩種，普通均用竹製雪杖，需竹節整齊，富彈性者為佳，一般標準長度；將雪杖側身豎起，雪輪恰至腋下者為宜。

選擇竹製品雪杖，應先由中央試彎，富彈性者較適用，但須注意其雪輪不宜太大，而尖端必須尖銳，杖身較輕而垂直均勻者，易於揮動使用。



通常滑雪板易向前後滑動，為向前滑走，須將體重移向前腳的滑雪板上；同時手臂相反如同推進船竿般地向後推動，若不將體重完全移在前滑雪板上，將會發生往後滑走的現象，為使一步一杖，滑雪板會順利地向前滑行，在滑行時，不但要保持步伐寬大，而體重也必須一直往前移動。

### (四) 穿戴滑雪板及持雪杖之要領：

1. 穿戴滑雪板時，先將滑雪板平行地置於雪地上，再以一脚蹲下或跪下，(如圖)將鞋套入金屬器，再行緊拉皮帶，但，在滑行後因濕度的影響，皮帶隨時會鬆，應注意拉緊，以免鬆落。

2. 雪杖的握法：雪杖上端附有套手的皮帶，不但用以預防雪杖之脫落，而且對於登行，步行，滑降等各種動作之幫助，至極重要，故在滑行出發前，必須加以檢點，其套法如圖。

△滑走的要領：(如以左腳起步)

- A 直立姿勢，先以右腳站穩，身體前傾，再將左腳滑雪板向前滑動。
- B 待左腳滑雪板向前移動後，膝部應稍彎曲，再將右杖前伸。
- C 先將體重移載於左腳滑雪板後，再將右杖往後推進。(若以右腳起步返覆同一動作)

△注意事項：

- A 滑雪板切勿抬高，必須經常保持滑行雪面，雙腳滑雪板相距約十公分(如掌頭寬)，踏前滑走時，腳膝應保稍微彎曲的姿勢，身體向前，脚步自然的向前移動。
- B 身體向前，再以後腳及兩杖往後推動，才能得到滑力。
- C 手臂若用力過度，易於疲勞，因之手臂只要輕輕向後推動，便可使滑雪板滑走。

△二步滑走(二段滑走)

- 在平地，或自緩斜面雪地滑下時，所應用方法；先踏出一大步，第二步併攏兩腳滑雪板，再以兩雪杖往後用力推動。



2. 推進滑走：

以兩雪杖為推進之滑走法，適於增加緩斜面有小坡度之雪地的滑降速度。

△推進要領：

- A 兩腳的滑雪板並排，體重均勻，上體向前，以手臂將兩雪杖由腋下輕輕的往前擺伸。
- B 所擺伸的兩杖寬度以肩幅為準，插於滑雪板尖端之兩側，再將身位稍微往前。
- C 腰部稍彎，憑倚兩杖，上身前屈，然後再將腰部拉前，使滑雪板向前滑行。
- D 趁兩雪杖過滑雪板中心時用力後推，上身同時前傾，使加速向前滑走。
- E 由前傾姿勢立正，兩雪杖擺前，返覆前述之動作。

△注意事項：

- A 兩雪杖應由腋下輕輕往前伸出，切忌橫擺。
- B 持用兩雪杖距離，應以肩幅為準。
- C 兩手用力握杖，將身體拉攏。
- D 兩雪杖往後力推過滑雪板中心時，增加速度，並以腳尖承受體重，身體前傾。
- E 利用推動的反動力，直起上體再擺出雪杖。

4. 三步滑走(三段滑走)：

二步滑走再加上一步助走之方法，左一步右一步，再將左腳與右腳併攏，以兩杖推進；前腳可充分利用後腳踢的動力，往前滑，此一姿勢雖為輕鬆，却難以加速，故需多加練習。



(二) 平地向後轉：

1. 兩滑雪板並排身體略向左轉，左雪杖插在右滑雪板後端與腳踵中間之外側，再將右杖插在右滑雪板尖端與腳尖中間。
2. 先將體重右移，再將左滑雪板略為後退，利用其反動力將左滑雪板往上提起，後端豎立於雪地上。

3. 身體往新方向旋轉，以左滑雪板後端為支點，向左旋轉，再與右滑雪板平行放下，體重也隨之而移。
4. 右滑雪板稍離地面，以左腳為中心左轉，再將右滑雪板在左滑雪板處平行放下。



# 后皇冰溜式花子女界

## 碧琪·法蘭明



現年十八歲的美國溜冰健將碧琪·法蘭明小姐 (Peggy Fleming)，於今年二月底至三月初在維也納舉行的世界溜冰比賽中，再度保持世界女子花式溜冰冠軍的榮銜，亦為美國選手自一九六一年以來連膺此一榮譽的首次。

一九六一年二月，美國最佳冬運健將男女共十八人，在乘機赴比利時首都布魯塞爾的途中（他們都去參加世界錦標賽的，而且個個都是未來的冠軍厚望者），所乘飛機撞山出事，機毀人亡，而美國的花式溜冰人手因之喪失。自一九六一年至一九六五年，在世界賽或奧運賽中，美國選手幾乎難得晉入決賽，到一九六六年二月，世界冬運錦標賽在瑞士的達沃斯舉行，當年才十七歲的碧琪·法蘭明一鳴驚人，在花式溜冰賽中奪得金牌獎，於是美國在冬運項目乃藉之重振聲譽。

碧琪是科羅拉多州科羅拉多泉人；當她九歲時，她的父親請她及她的姊姊珍妮絲同去克利夫蘭市一個戶內溜冰場去溜冰。她回憶這一樁事說：「我記不起這一次事情的經過詳情，但我記得，我從此便對溜冰發生了興趣。」

但比她大一歲的珍妮絲却記得清清楚楚：「我們從前未曾到過溜冰場。而令人驚奇的是，碧琪一上去好像就會溜冰似的。她沒有搖擺不定，也未曾失去身體平衡！」

不久，碧琪便開始認真地學花式溜冰。最初，她

任何社交生活的。

全年中，只有八月份不練溜冰；在這一個月中，她打哥爾夫、網球及游泳。不過，她對這三項體育活動只是偶然的消遣而已。

這位瘦小的、頭髮赤褐色的漂亮女郎，儘管過着斯巴達式的刻苦生活，天生却是害羞和沉靜的。她的性格趨於內向，是一位嚴格的守紀律者，有時她甚至懷疑滑冰的價值。她說：「滑冰常常會使人遭遇許多失望的事。有時，我必須克服想過正常生活的念頭。」

前美國的奧林匹克溜冰金牌獎得主迪克·勃頓 (Dick Button)，曾幫助碧琪，教她溜冰的技術。他形容「她是冰上的一個纖弱女郎」。

碧琪·法蘭明有兩個願望：一個是奪獲世界花式溜冰的冠軍，另一是榮膺奧林匹克金牌獎。

在一九六四年，她第一次躍登全美花式溜冰后座；同年她參加奧林匹克冬運會，列第六；一九六五年世界大賽中已獲季軍。一九六六年二月，在世界賽的第一天，她在必需演出項目中的表演十全十美，已獲得超卓的領導地位；第二天，她的不規定的花式演出，更使裁判及勁敵驚異欽佩。結果，九位裁判衆口一致，列她為冠軍。

這位五呎三吋半體高、一百零八磅體重的溜冰王后，現在重登寶座之後，正等待一九六八年奧林匹克冬運來臨，以完成她的宿願。

的課程還易於對付，後來逐步增加，直至到她目前的課程：每星期六天的劇烈鍛鍊。她每天清晨五時起身，從六時到十時半，真練旋轉、複式轉身，足趾豎起作全身愈轉愈快的旋轉和突然煞住，以及其他溜冰的花巧技術。然後，她到學校去上課，下午五時後再赴溜冰場練習三小時。她由於溜冰課程繁忙，所以幾乎是毫無時間作

圓山育樂公司，新建圓山冰宮後，溜冰運動在臺灣逐漸開始，九月十日，臺北國際獅子會即將主辦第一屆獅子盃花式溜冰比賽，在基隆路臺北游泳池內，亦將於今冬季，創辦溜冰場，愛好冬季運動的朋友們，又有新的，好的去處。

碧琪溜冰連續姿態



# 滑雪選手訓練計劃



## (五) 專任教練：

選聘國內長於滑雪溜冰  
人士擔任外，必要時得  
聘請國外滑雪溜冰專業  
教練擔任之。

## (六) 訓練器材：

訓練所使用器材等全部  
由協會供應。

## (七) 訓練內容：

除主要滑雪溜冰理論講  
解及實作外，應包括冬  
季以外之舉重、長跑（  
越野）及臂、腰、腿部  
之分段訓練，至於其他  
精神訓練，亦為重要之  
項目。

本案乃三月廿一日滑雪協會全體委員會議中，沈

會長親自提出，經決定請趙委員吉慶草擬，該計劃  
已經草擬完成，但尚未經全體委員商討決定公佈，  
先將該計劃內容重點略為刊出，以饗愛好滑雪運動

青年朋友：

(一) 訓練期間（滑雪溜冰實作訓練）：

57至58年間一月至二月間各實施四至六週。

59至60年間每屆冬季在日本訓練八至十二週。

(二) 訓練地點：

57—58年在合歡山  
59—60年在日本札幌

(三) 選手來源：

由滑雪協會在合歡山滑雪訓練中选拔。  
國外僑胞須具在國外比賽之成績證明者。（可在

第三四年次參加在日本訓練）

(四) 選手必具條件：

一、中華民國國民（不拘性別）而年齡須在十五  
足歲至十七足歲之間（年齡自57年參加滑雪  
訓練時起計算）

二、體格健壯，能適應高山氣候，並有忍受寒帶  
生活之耐力者。

日五月二年一十五

## 臺灣省體育會山岳會舉辦大會

## 合歡山行雪紀實

多年以前，臺灣省體育會山岳協會，好幾次登  
山中發現在本省中部合歡山，冬季積雪甚厚，是一  
所非常理想的滑雪場地，山岳協會的蔡禮樂先生，  
雷樹水先生發起山岳協會在冬季中舉辦一次「合歡山滑雪行」的登山活動。邀請了參加冬  
季世運滑雪選手程鴻路先生為指導。這次「合歡山滑雪行」，是民國五十一年二月五  
日，正值農曆春節，臺北氣溫大約二十度，一行  
二十三人經臺中轉霧社，二月六日到達合歡山，  
白雪遍野，此時氣溫降零下三度，至二月八日回  
臺北。在本省滑雪運動尚未開創前，這一批二十  
三人，算是合歡山滑雪的拓荒者，為我們滑雪史  
上留下珍貴的一頁，芳名如後：

## 合歡滑雪俱樂部點滴

△ 合歡滑雪俱樂部會員，舊會員登記者八一人，申請加入為新會員者一一〇人，目前統計共一九一人。

△ 俱樂部擴大徵求會員，不論新舊會員均可介紹親友加入合歡滑雪俱樂部為會員。

△ 凡加入合歡滑雪俱樂部為會員，入會費新臺幣二十元常年會費十元。會員申請手續辦妥後，由俱樂部發給會員證一張，會員證章一枚，每年出版會刊各期均免費寄送。

△ 希望加入為合歡滑雪俱樂部會員者，請來函臺北市延平南路三十九號三樓「臺灣省體育會滑  
雪協會合歡滑雪俱樂部」索取會員登記卡。

△ 合歡滑雪俱樂部本年聯誼晚會尚未舉行，有待籌備妥善後，另函通知，歡迎全體會員參加。

△ 合歡滑雪俱樂部幹事七人，經總幹事遴選會長批准聘定以下人員擔任：

夏抗生 江詞宗 黃共芳 簡添松 郭尚五  
吳慧莎 許政治

△ 二十六屆體育節，本俱樂部會員，張光裕（男），林琇瑩（女），經滑冰協會遴選為本年度滑冰優秀青年，除由沈會長頒發獎牌外，已報送臺灣省體育會接受表彰。

△ 合歡滑雪俱樂部幹事七人，經總幹事遴選會長批准聘定以下人員擔任：

王登火 吳文統 陸耀彬 黃得良 王景  
彭必高 楊東海 張綏忠 何東輝  
許金榮 邱鴻章 廖健朗 黃詹榮  
丁美月 廖健朗 黃詹榮  
吳東興 張振儒  
黃麗雲 廖勝國  
廖勝國  
王振聲

## 合歡山—— 滑雪拓荒者

