

的具用球桌

在桌球規則上沒有硬性的規定，因此就有某種牌子的球重，某種牌子的球輕的差別。通常攻球的球員愛用重球，守球的球員却愛用輕球。

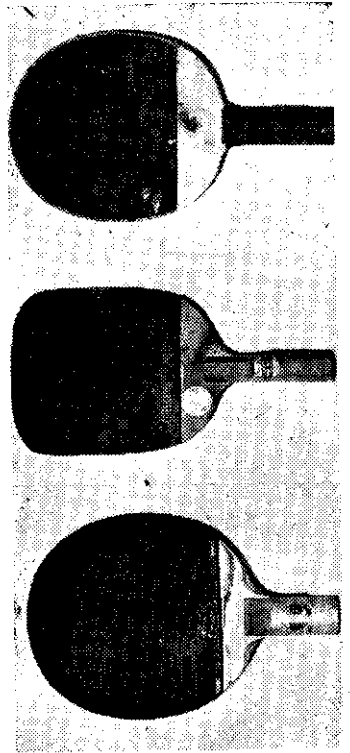
(1) 每位球員在平日練習時，重球和輕球都要打，遇到比賽時，才不會有不習

慣的情形發生。

(2) 精細的選擇時，要注意球的接縫良好，把球放在平坦的地方(例如在桌面或玻璃上)用拇指和食指把它像轉陀螺般地旋轉起來，就可以看出它是否良好。

球

我們在前兩期中，已經把桌球運動的意義，以及標準的球桌和球場，作了比較詳細的介紹。現在再來談談桌球運動的球、球網、球柱、球拍以及球拍上貼的橡膠。



球網

(1) 要選擇長一八三公分，高一·二五公分的球網。

(2) 合成樹脂製成的網，要比棉紗製的網好。

(3) 要選擇球網上端的白布邊質料精良的。

(4) 為了使球網的高度保持標準，可以在球拍上作個高度記號，以便隨時測量。

網柱

(1) 網柱是支架球網的金屬製品，裝置在球桌中央兩側。

(2) 球網和網柱應密接，網的下端應該全部和桌面密接。

(3) 新式的網柱，裝置在球桌中央兩側，它的鉗夾器不露在桌面上。

球拍

(1) 球拍的形狀，大小和重量，都沒有限制。

(2) 球拍的質料是用木材製成。禁止用軟木拍面打球。

(3) 球拍有用單層木板製成，也有用三夾板、五夾板或七夾板製成的。

(4) 球拍的兩面都貼橡膠時，兩塊橡膠的顏色必須相同。如只一面貼橡膠，而又使用未貼橡膠的木質面打球時，應塗成和橡膠同樣的顏色，但不可使用油漆。

(5) 如只用球拍的木質面打球，不論是使用那一面，木質必須是「微暗」的原色。

農村健身操

從事農耕工作的人，運用的肌肉，多半偏重於身體的一部份，其中彎腰的姿勢佔得最多，因而容易使血液的循環不良。農村健身操跟熱水浴一樣，可促進血液的循環，恢復疲勞。每天就寢前，或利用休息時間，多做幾次。健康的秘訣就是當天的疲勞當天祛除，不要拖到次日。

本文所介紹的健身操，要是能够有恒心的做下去，不但消除肩上升肉僵硬和手脚的麻痺，也會促進安眠增加食慾。

深呼吸：配合一二、三四的口令，雙手由前面向上舉，用鼻子盡量吸氣。配合五、六、七、八的口令，雙手由身旁放下，將肺部的氣盡量用口吐出來。

踏步：大腿盡量舉高，手盡量向前後搖擺，做踏步動作。(時間以呼吸十六次為準)

轉動手肘：手輕輕握拳，配合一、二、三、三的口令向外扭轉四次；再配合五、六、七、八的口令向內轉四次。(反覆兩遍)

搖擺手臂：放鬆手腕的肌肉，迅速搖擺。(做十六次)

轉動肩膀：肘

部略彎，肩膀由前面向後轉動四次，由後面向前轉動四次。(反覆兩遍)



轉動頸部：雙腳分開雙手插腰，配合一、二、三、四的口令，將頭部從左向右儘量轉一圈；再配合五、六、七、八的口令，從右向左儘量轉一圈。(反覆兩遍)

握肩：輕握右拳握左肩四次，同樣的輕握左拳握右肩四次。(反覆兩次)

挺胸：配合一、二、三的口令，雙手由前面向上舉，配合四、五的口令彎肘挺胸，配合六、七的口令放鬆肌肉，恢復原來姿勢。(反覆四遍)

橫側彎身：配合一、二、三的口令，手向上舉，配合四、五的口令加兩次彈力並向側面彎身，配合六、七、八的口令，恢復原來姿勢。配合五、六、七、八的口令，再向反面彎身。

擡腰：雙腳立正，上身向前彎，配合彎膝的動作加上彈力，槌打腰上背骨的兩側。(反覆十六遍)

前後彎身：配合一、二、三的口令身體向前彎三次，配合四的口令恢

種類和選擇

李隆一

球拍橡膠

種稱為「負手球拍」。選擇球拍，最好向有經驗的前輩請教。

目前球拍上貼用的橡膠有三種：

(一)單層顆粒

面橡膠。最適控球，球速尚合適，不適旋轉，適用於在短檯和削球的守備中間施展反攻。

(二)顆粒面三明治橡膠(是在單層顆粒面橡膠下，加貼一層海綿狀橡膠。)對球速最適，旋轉尚適合，不適於控球，適用於以速度為中心的攻擊型。

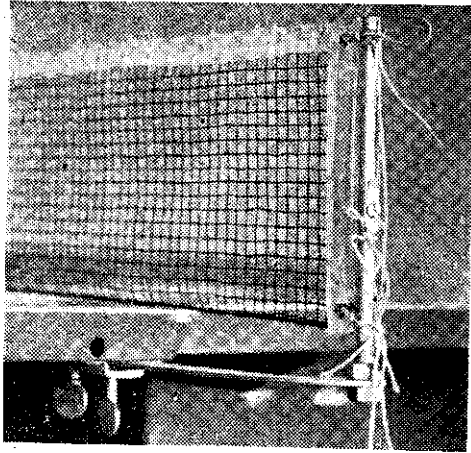
(三)平面三明治橡膠(表面平而軟，顆粒向內，其下加貼一層海綿狀橡膠)。

合於標準的球網和網柱

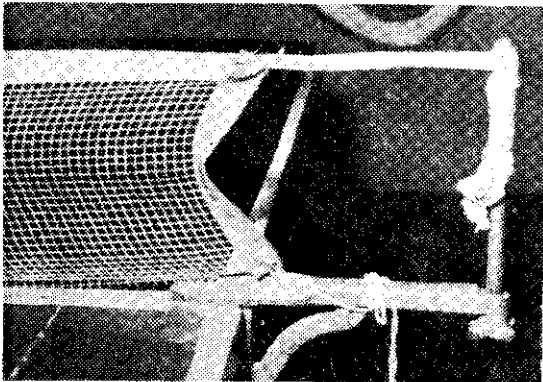
球拍和橡膠選擇好了之後，如非萬不得已，不要輕易更換。假如認為自己的球技不好，是受了球拍的影響，而怪球拍或橡膠不好，經常更換它，將會嚴重的影響球技進步。球拍應該是自備，打起球來才會得心應手。並且應該愛護它。不用的時候，要把它放在防潮和防壓的球拍包內；台灣氣候潮濕，最好在裝球拍的包內放些乾燥劑。更重要的是不要把它遺失。

語日報社最近出版的拙著「桌球論叢」附錄「國際桌球協會顏色樣本」。橡膠的性質是越厚越能表現出來。球拍貼上橡膠之後，其重量以一百公分左右為宜。它的彈性以能打球與弱球，最為適當。

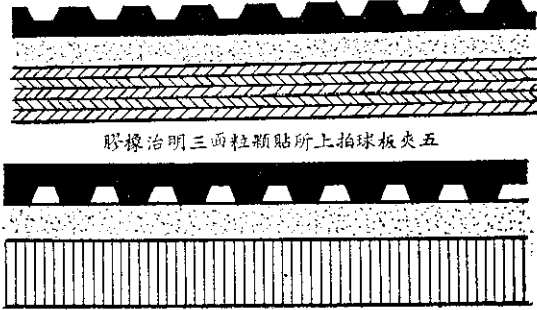
依照桌球規則，球拍用橡膠有下列規定：
(一)橡膠的厚度不得超過四公厘。
(二)橡膠的顏色應是單一深色，並且是不反光的紅、綠、藍、咖啡、黑五種顏色，白色和黃色絕對禁用(詳見國



不合標準的球網和網柱



不合標準的球網和網柱



不合標準的球網和網柱

瑟瑟風秋

材料：刈芒五支，結實月桃二支，山茶葉枝二支，絲雞冠花紅、黃各一支，紅心小白菊二支。
花器：籐或竹編花籠，高約二十五公分，劍山放置籠底。
插花：(一)刈芒五支，最長者約九十公分，逐漸排低。根部約十五公分處結住，然後插在把柄的右後方。(二)較長的月桃在把柄右前方傾斜插，短的月桃靠長的左方，穗向前方插。
(三)山茶①在籠子左方把柄前，伸出左方二十五公分插定。山茶②靠山茶①後方，枝尾向左上面，傾斜插。
(四)黃絲雞冠花在左邊把柄前方比山茶②低些插。紅絲雞冠花較黃的略低，靠紅的前右方籠口邊插。
(五)紅心小白菊插在籠子中央，籠口以上約留十公分長插定。紅心小白菊插在中央靠籠口邊，籠口上方約留十五公分

復原來姿勢。手叉腰，配合五、六、七的口令身體向後彎，配合八的口令恢復原來姿勢。
旋轉身體：以腰為軸心，配合一、二、三、四的口令慢慢向左轉一次，再配合五、六、七、八的口令向右旋轉一次。(反覆兩遍)
伸腿彎膝：雙脚擺正，手按膝，配合一、二、三、四的口令盡量彎膝，配合三、四、五的口令將膝伸直。(反覆四遍)一的口令雙手向前伸，二的口令手放下同時彎膝，三的口令站起來，四的口令恢復原來姿勢。
深呼吸：一、二的口令雙手由前面向上舉，同時吸氣，三、四的口令，雙手從側面放下後交叉，並吐氣，五、六的口令挺胸



的口令將膝伸直。(反覆四遍)一的口令雙手向前伸，二的口令手放下同時彎膝，三的口令站起來，四的口令恢復原來姿勢。
深呼吸：一、二的口令雙手由前面向上舉，同時吸氣，三、四的口令，雙手從側面放下後交叉，並吐氣，五、六的口令挺胸

前方向，傾斜插。玉貴。

