

身體活動의 價値에 關한 考察

李 熙 泰

教養課程部

〈要 約〉

身體活動은 人間의 生命維持를 위한 生活活動이다. 또한 그것은 人間의 基本的 身體欲求의 充足을 위해 서 存在하고 또한 보다 참되고 훌륭한 生活營爲를 追求한다. 人間의 生活이 身體活動을 떠나서 생각할 수 없드시 人間의 生活과 不可分의 關係를 맺고 人間의 歷史와 더불어 그 生活의 內的인 바탕으로 存屬해 왔다. 오늘날 우리는 이 身體活動을 人間의 諸般生活 側面에서 높은 價値로 認識하고 있으며 그러므로 身體活動은 發展해 가고 있는 것이다.

A Study on the Value of Physical Activities.

Lee, Hea-Tea

Dept. of General Education

〈Abstract〉

The physical activities represent itself a maintenance of human life, and that exists for the sufficient condition of the physical desire, and also it persuades human running more elevated and sounder life. We cannot consider anything without physical activities, which are inseparably related to the human life and existed as a part of the interior aspect of human historical background. Today we recognize that the physical activities be increased to a high value in the general aspect of human life.

I. 序 論

身體活動은 人間의 歷史와 더불어 있어 왔다. 더구나 오늘날 身體活動이 切實하게 그 必要性을 느끼게 되어 눈부신 發展一 路에 있는 것은 거기에서 그만한 價値가 內包되어 있기 때문이다 하겠다.

價値에 關한 研究는 本質的으로 哲學이라는 學問과 연결된다. 人生의 大部分의 決定은 價値問題로 限定된다.①

사람은 人生의 여러 狀況과 주위환경, 客體, 事物 그리고 經驗등에서 價値를 發展시키고 또 形成하기 때문에 결국 여러종류의 價値를 가지게 된다.②

이는 사람마다 가지고 있는 人格이란 말로 表現

할 수 있겠다. 人格에 대해서는 여러가지 表現이 있지만 대체로 “人間活動의 有機的인 全體 또는 人間이 活動하고 있는 環境에 關한 表現”③이라고 말할 수 있을 것이다.

이 表現이란 말에는 ‘참과 거짓’ ‘착함과 악함’을 判斷할 能力과 자유로이 意志를 決定할 수 있는 倫理的 意味가 內包되어 있는 것이다. 그러므로 人間의 活動은 眞理체로서의 有機體가 環境에 대해 反應을 하거나 도전을 하는 것으로서 人間의 活動은 모두 人格의 表現이 되는 것이다. 그런데 身體活動은 人格形成에 큰 影響을 준다. 다시 말하면 身體活動(全人的 表現)을 教育的 立場에서 볼 때 습관적 체제의 통합으로가 아니라 勞力으로서 修正하고 調整하는 可能性과 그 結果 얻어진 總和로서의 人間活動이라는 점에서 教育的 價値性이 또한 크다

하겠나. ④

이러한 意味에서 全人의 人格形成을 위한 身體活動이 과연 어떠한 價値가 있는가에 대해 論해 보코저 한다.

II. 本 論

身體活動의 價値에 關하여 크게 生物學的 價値, 心理學的 價値 그리고 社會學的 價値등 크게 세 分野로 나누어 考察하고자 한다.

1. 生物學的 價値

① 成長, 發達面

라마르크(Lamanck)가 “神經系를 가지고 있는 動物들은 일상생활에서 使用하는 器官 만이 發達, 強化, 增大되고 그렇지 못한 것은 弱화, 縮小된다.” 라고 한 말이나, 루우(Roux)의 “身體를 恰當히 使用하면 增大 強化되고 使用하지 않으면 弱化되어 간다.”고 한 말이야 말로 成長, 發達에 身體運動이 甚대로 必要 불가결한 것임을 立證한 것이라 하겠다.

우리는 흔히 것먹이가 부단히 다리를 움직이고 있는 光景을 보게 된다. 이것은 生命體로서의 生物學的 要求의 일부로 팔, 다리의 筋肉과 이에 따른 가슴 등 肱은 뼈와 肱부의 筋肉을 發達시키려는 刺戟이 더 나은 肢體의 成長을 위한 體力 調整의 過程이다. 이와같은 운동은 意圖된 것도 아니고 누가 시킨 것도 아닌 生物의 二大 本能인 自己保存의 本能과 種族保存의 本能에 의해 이루어 지는 것이다. 그러므로 人間에게서 운동을 除去할 수 없는 것이니 그 운동은 통하여 成長 發達하게 되는 것이다.

② 生理的인 面

가. 形 態

대체적으로 人間의 體形은 文化的 發達과 더불어 變化되어 몸의 폭과 두께가 작아져 가늘고 평평하게 되어가는 傾向을 보인다. 운동을 하면 대개 上體의 폭과 두께가 늘고 胸廓의 發育이 顯著하여지며, 그 안에 있는 內藏, 器官이 發育하게 된다. ⑥

나. 機 能

㉔ 筋肉의 變化를 가져온다.

- 筋肉은 단련하던 縮여져서 能力이 增大된다.
- 筋肉이 단련 그 안에 에너지원이 되는 物質인 글로코겐(Glocogen), 크레아 틴(creatine), 아데

노신(adenosine)이 增大된다.

- 筋運動은 筋 안에 미오글로빈(myoglobin)을 增加시켜 酸化 能力이 높아지고 따라서 持久力을 增大한다.

- 筋肉運動은 筋肉의 흥분 소요시간을 短縮시켜 敏活한 反應을 일으키게 한다. ⑦

㉕ 呼吸의 變化를 가져온다.

- 이과의 容積을 增大하게 하여 肺活량을 크게 한다.

- 肺 換氣量이 增大된다.

- 酸素 攝取量이 增加된다.

- 最大 酸素 消費量이 增大되어 에너지 발생이 活發하게 된다.

㉖ 神經에 變化를 가져온다.

- 運動은 神經의 機能을 向上시켜 動作을 敏捷하게 한다.

- 筋知覺, 姿勢知覺, 運動知覺등의 知覺을 改善한다.

- 肝腦에 刺戟을 주어 行動의 原動力을 強化한다.

- 時間, 空間에 대한 知覺이 發達되어 타이밍, 리듬감이 向上된다.

- 불필요한 緊張이 除去되어 에너지의 消費를 減아 준다. ⑧

㉗ 血液 循環을 늘인다.

- 심搏을 強化하고 容積을 增大시켜 血液 拍出의 效率을 增加 시킨다.

- 運動 후에 安定脈으로 還元되는 時間을 짧게 한다.

- 毛細血管이 증대, 발달하여 最低血壓을 維持시키고 脈搏을 크게 하며 同時에 拍出量이 增加된다.

- 赤血球의 增加를 促進시킨다.

- 白血球의 增加를 促進시킨다.

위에서 列擧한 外에도 身體活動은 營養의 消化, 吸收 能力을 向上시키고 新陳代謝를 旺盛하게 하여 身體에 活氣를 일으키게하나 항상 주의할 것은 適正한 營養과 休息을 가져야 하며 무리하지 말아야 한다.

2. 心理學的 價値

人間의 行動은 個體와 環境과의 逆動的 相互關係에서 不均衡 狀態를 가진때에 일어나는 것으로서

$B=F(P, E)$ 라는 公式으로 關係를 설명할 수 있다. 즉 行動(B)은 個體(P)와 環境(E)과의 函數關係가 있는 것으로서 그 因子의 變動에 따라 行動이

나타난다.⑨

內的環境(유전, 생리, 심성, 경험)의 變化와 外的環境(物理的, 社會的)의 可變性이 混合되어 個體의 行動은 수시로 다른 樣相을 나타내게 마련이다. 다시 말해서 人間이 內在하고 있는 衝動이나 要求가 動因(Motive)이 되고 環境의 모든 要素가(incentive) 誘因이 되어 서로 作用할 때 行動誘發(Motivation)이 發生되는 것이다.

“健全한 精神은 健全한 身體에 깃든다.”는 말도 있느니 身體의 活動은 心理의 諸 狀態를 改造 變化할 수 있고 醇化할 수 있다.⑩

① 慾求의 充足

慾求不滿의 排出口의 하나가 스포츠나 身體活動으로서 人間의 遊戱性이 慾求充足의 役割을 하게 된다. 여러가지 技巧과 競技도 自身의 情緒를 調整하는 機會를 갖게 되고 技術의 發展과 記錄向上의 成功感, 不可能의 解消, 勞力과 忍耐로서 이룬 成就感 등 精神衛生的 面은 물론 積極的이며 動的인 生活의 原動力을 얻게된다.⑪

흔히 活潑하게 뛰어 노는 아이가 구김살 없고 明朗하다는 것과 스포츠맨의 性格이 활달하고 素朴하며 愉快하다는 것은 慾求充足에 의한 心的狀態라고 말할 수 있는 것이다.

② 根源의 傾向性的의 淨化

사람은 一定한 刺戟에 反應하는 독특한 傾向性을 지니고 있다. 이것을 根源的 傾向(original tendency)이라고 하는데 人間은 수 10만년 동안 여러가지 生活形態를 가지며 進化해 오는 過程에서 所有感充足, 攻擊, 毆打, 殺生 등 自衛의 心性이 몸에 배어 根源的 傾向을 이루었으며 이것이 刺戟을 받으면 爆發하게 되고 抑制하던 情緒의 緊張을 가져오며 이 根源的 傾向이 그대로 發露되던 反社會的 行動이 誘發되기 쉽다.

스포츠의 活動要素를 보면 치고, 받고, 차고, 던지는 등 난폭하고 原始的인 듯한 行動과 들치기, 날치기 같은 反社會的인 즉 根源的 傾向性을 充足시킬 수 있는 行動으로 짜여져 있음을 알 수 있다. 복싱(Boxing)은 强者가 弱者를 때려 눕히는 것이요, 럭비(Rugby)는 攻擊과 掠奪로 남의 所有地를 占領하는 것으로 快感을 갖는다. 이렇게 人間의 根源的 傾向性을 發散할 수 있는 契機를 身體活動에서 찾고 身體活動을 통해서 人間에 內在하고 있는 原始的, 反社會的 傾向性을 醇化시키는 것이다.

③ 現代生活의 緊張 解消

現代에 사는 사람은 큰 機械群에 연결된 生産大衆이며 機械的 組織에 종속된 部分品으로 踐락되었다고 볼 수 있다. 따라서 物質앞에 人間의 尊嚴性과 高貴性을 잃은 人間 不在의 現實에서 자신 없는 個體로 변질되어 가고 있다.

分業은 活動을 편중시켜 全身活動을 제약하고 人間 원래의 多樣한 作業慾求를 充足시키지 못하는 한편 多元化된 社會에서 오는 隔離感, 經濟的 不安, 각종 犯罪 등 不調理 現象은 人間에게 緊張을 過重시켜 社會的 不滿을 助成시키고 있다.

스포츠나 身體活動은 이러한 緊張과 不滿을 解消시키고 怠탈에서 벗어나게 하는 유일한 方法인 것이다. 왜냐하면 스포츠는 個人의 特性과 具體的 自我를 이용시켜 주기 때문이다. 大衆의 要求에 自我를 解體하는 것이 아니라 個體의 特性을 모아 粗立하는 팀((Team)이기 때문에 自意的 主體로서 活動하고 自我 表現이 可能하게 된다. 그래서 他意的으로 縮緬된 緊張이 自意的 活動에 의해 解消되는 것이다.

④ 意慾과 實踐의 人間의 形成

現代 教育은 教育의 效率을 위해 여러 方面으로 檢討되고 있는데 그 하나가 教育學의 立場에서 보는 腦生理 研究이다. 人間의 腦는 간단하게 설명하면 知性과 理性의 根據地로서 記憶, 再生, 思考, 判斷, 創意 등의 貴重한 일을 맡고 있는 大腦와 感情과 각종 欲望을 일으키는 中心體로 衝動에 의한 動作의 中樞로서 感情을 隨伴하는 行動을 일으키는 原動力을 갖고 있는 情動腦 그리고 不隨의 運動의 中樞로서 각종 生理作用을 相互 圓滑하게 調整하며 生命現狀을 維持하는 腦幹 및 脊髓系 등으로 크게 나눌 수 있다.

가. 大 腦

腦란 生理學적으로 볼 때 하나의 器官에 불과하며 따라서 적당한 刺戟에 의해 發育하게 마련이다.

腦에 매치된 血管이나 毛細管은 身體活動을 통해 발달되어 腦에 營養과 酸素를 供給하게 되는 것이다. 血液拍出量의 20% 이상이 腦로 가게 되니 얼마나 有機的인 人體의 影響을 받고 있는지를 알 수 있다. 펜필드(Penfield, W.)는 大腦皮質에는 實踐의 能力이 없기 때문에 知識을 實生活에 適用시키고 知識과 實踐의 兩面이 遊離되지 않게 大腦皮質 뿐만 아니라 다른 部分의 腦도 均衡있게 發達시

켜야 한다고 단하였다.⑫

나. 幹腦와 邊緣系(情動腦)

智的 教育이 필요함은 물론이고 그 知識을 實 踐하는 意 慾과 底 力의 源 泉이 되는 곳 이 바로 情 動 腦 이 다. 情 動 腦 는 感 情 과 欲 望 이 자 리 잡 고 있 는 곳 으 로 本 能 이 자 리 잡 고 있 는 곳 이 라 볼 수 있 다. 존 슨 (Johnson G. F.)은 情 緒 는 모 든 行 動 의 發 生 力 이 라 고 말 했 드 시 情 緒 란 原 來 內 的 要 求 에 서 생 긴 外 界 에 行 動 혹 은 行 動 傾 向 을 말 한 다. 이 本 能 이 나 情 緒 는 人 間 活 動 의 發 生 力 을 가 지 고 있 다. 칸 트 (Kant. I.)의 倫 理 學 說 에 서 認 識 理 性 은 理 論 理 性 이 고 行 動 理 性 은 實 踐 理 性 으 로 道 德 的 能 力 은 實 踐 理 性 에 의 하 여 이 루 어 지 는 것 이 다. 그 러 고 보 理 性 이 思 惟 的 方 向 으 로 作 用 하 면 實 踐 理 性 이 되 어 道 德 的 能 力 을 갖 게 된 다 고 말 했 다.

이 것 도 大 腦 皮 質 에 의 한 紙 粹 思 惟 와 情 動 腦 에 의 한 行 動 理 性 과 의 관 계 를 설 명 했 다 하 겠 다. 그 런 데 身 體 活 動 은 生 각 과 理 論 을 몸 으 로 옮 겨 나 타 내 는 것 으 로 情 動 腦 를 발 달 시 켜 情 緒 를 개 발 하 고 精 華 하 여 意 慾 의 이 고 힘 강 意 志 를 갖 도 분 해 주 는 다.

다. 腦幹 및 脊髓系

腦 幹 및 脊 髓 系 는 不 隨 的 運 動 의 中 樞 로 서 각 종 生 理 作 用 을 相 互 圓 滑 하 게 調 整 하 여 生 命 現 象 을 維 持 하 는 重 大 役 割 을 한 다. 특 히 呼 吸 과 循 環 의 中 樞 이 며 生 活 에 에 너 지 를 만 들 어 供 給 하 는 器 官 들 을 管 掌 하 는 곳 이 다. 이 부 분 의 強 弱 은 곧 生 命 과 直 接 되 며 生 活 의 最 小 限 의 必 要 條 件 을 이 곳 에 서 주 로 賦 與 하 게 된 다.

身 體 活 動 은 이 와 같 은 에 너 지 의 生 產 을 強 化 補 充 하 고 機 能 向 上 에 注 力 한 다.

3. 社會學的 價 值

① 社會的 性格의 培養

사 람 은 이 미 個 體 다 기 보 다 相 互 依 存 的 存 在 로 서 人 間 關 係 를 떠 나 살 수 없 게 되 는 것 이 다. 그 러 고 보 “나”는 “우 리”속 에 存 在 하 고 “우 리”는 各 個 人 으 로 構 成 된 큰 “나”인 것 이 다. 그 래 서 나 는 우 리 와 同 等 해 야 하 고 우 리 는 社 會 에 歸 屬 되 어 存 在 하 게 마 련 이 다. 때 문 에 사 람 은 人 間 關 係 를 가 지 고 結 차 확 대 된 많 은 人 間 과 接 촉 한 다. 즉 個 人 → 遊 戲 集 團 → 이 웃 集 團 → 學 校 集 團 → 職 業 集 團 으 로 發 展 한 다. 이 와 같 이 複 雜 한 社 會 에 適 應 해 나 가 기 위 해 서 는 오 랜 傳 統 과 習 慣, 風 習 그 리 고 規 範 을 學 習 으 로 익 히 고 經 驗 을 修 正 해 나 가 는 것 이 다. 사 람 은 社 會

에 있 어 相 扶 相 助 와 相 互 依 存, 自 他 共 榮 的 社 會 的 關 係 에 있 어 混 濁 한 生 活 을 하 는 것 으 로 여 기 에 도 教 育 的 使 命 이 必 要 하 다. 身 體 的 活 動 의 大 部 分 은 本 來 團 體 的 인 參 加 와 協 力 과 童 爭 등 複 雜 한 人 間 關 係 를 갖 고 各 個 人 의 努 力 을 要 求 하 지 마 도 혼 濁 하 고 單 獨 적 行 動 을 배 우 게 된 다. 身 體 活 動 의 競 爭 은 單 獨 적 대 峙 가 아 니 라 合 意 된 競 爭 이 요 당 력 적 대 峙 이 므 로 상 대 는 敵 이 아 니 라 同 儕 이 行 動 하 는 團 體 概 念 속 의 構 成 員 이 다. 여 기 에 서 그 들 은 協 力, 責 任, 社 交, 禮 儀 등 은 風 俗 의 範 疇 이 고 發 展 시 켜 는 秩 序 와 規 則 의 尊 嚴, 約 束 의 移 行, 時 間 嚴 守 같 은 德 性 을 涵 養 하 며 주 고 받 는 相 互 惠 澤 은 同 情, 同 情 自 制, 寬 容 的 態 度 를 배 우 는 다. 따 라 서 이 와 같 은 運 動 의 場 面 에 서 가 지 게 되 는 社 會 的 行 動 의 結 果 形 成 된 習 慣 과 態 度 는 生 活 場 面 에 轉 移 되 어 充 分 히 그 價 值 을 나 타 내 게 된 다.

② 餘暇 善用

오늘 날 世 界 的 인 現 象 은 餘 暇 의 增 大 와 餘 暇 를 즐 기 고 저 하 는 사 람 들 이 急 激 히 늘 어 나 고 있 음 을 분 수 있 다. 그 들 은 餘 暇 를 利 用 해 서 氣 分 을 轉 換 하 고 즐 거 우 음 을 찾 고 生 氣 를 돌 우 어 내 일 의 일 에 能 率 을 올 리 고 있 는 것 이 다.⑬

프 랑 스 의 한 經 濟 學 者 는 人 類 는 앞 으 로 20年 後 한 사 람 이 一 生 을 통 해 서 4萬 時 間 이 職 業 生 活 에 割 당 될 것 이 며 37萬 時 間 이 餘 暇 時 間 으 로 割 당 된 것 이 라 고 말 했 다. 이 많 은 時 間 을 어 렵 게 有 效 하 게 利 用 하 는 가 하 는 問 題 는 社 會 的 으 로 매 우 重 要 한 問 題 인 것 이 다. 頹 廢 의 이 고 非 生 產 的 인 消 費 나 奢 侈 로 時 間 을 浪 費 하 거 나 歡 樂 에 耽 溺 하 고 淪 落 된 행 위 로 時 間 을 보 면 다 면 큰 社 會 問 題 가 될 것 이 다. 그 러 나 이 러 한 時 間 을 生 活 의 緊 張 을 解 消 하 는 대 나 活 力 素 를 만 드 는 데 利 用 한 다 면 恰 當 으 로 보 란 있 는 時 間 이 될 것 이 다. 身 體 活 動 은 氣 分 을 轉 換 하 는 役 割 을 하 고 活 氣 를 북 돋 우 며 生 業 에 시 달 리 는 職 業 人 들 에 運 動 不 足 을 배 위 주 며 生 活 은 潤 澤 하 게 하 며 나 아 가 서 社 會 에 明 朗 성 을 높 이 고 頹 廢 風 潮 를 막 고 不 良 化 를 防 止 하 는 役 割 을 한 다.

③ 國家 民族의 衛生

原 始 時 代 的 弱 者 는 自 然 淘 汰 되 어 強 者 만 이 살 아 남 았 는 데 지 금 은 醫 學 的 發 達 로 弱 者 도 살 수 있 게 되 었 다.

人 間 의 元 祖 는 惡 食 을 먹 어 도 消 化 시 킬 수 있 는 강 한 消 化 系 를 가 졌 으 나 營 養 學 的 發 達 은 美 食 을 만 드 는 素 材 를 주 었 고 쉽 게 消 化 되 는 方 法 을 研 究 하 여

胃腸을 弱화—路로 몰아 넣고 있다. 또한 原始人은 짐승을 잡아 먹이로 하고 敵을 살피 生命을 지켜야 하기 때문에 視力이란 點으로 貴重했으나 오늘날은 弱視者도 生活할 수 있도록 眼鏡이라는 보조기가 생겼고 聽覺과 齒牙의 보조는 물론 兪통과 疝과도 移植 可能한 時代가 되었다(1)

더우기 現代生活에서 오는 緊張은 精神病 患者를 증가시켰으며 法の 發達은 個人을 保護함으로써 自己保護를 위한 鬭爭力도 별로 필요 없게 하여 現代人은 몸도 마음도 弱化되어 가고 있다.

이와 같이 文明에 사로잡힌 現代人의 缺陷을 除去하고 이에 對策하기 위해서 計劃의이며 意圖의인 方法을 講究하고 그 實踐에 注意를 기해야 한다. 그 方法의 하나가 身體活動의 獎勵로 生活化다. 身體活動은 人間의 本質에 立脚한 모든 活動을 통하여 文明의 惡影響을 물리치고 健全한 人間으로 再生할 수 있도록 해 줄 것이다.

Ⅲ. 結 論

以上과 같이 身體活動의 價値를 生物學的 價値, 心理學的 價値 그리고 社會學的 價値로 考察하여 보았다. 그것을 要約하면 다음과 같다.

1. 生物學的 價値

人間의 身體는 生命을 維持하고 生活을 營爲하기 위하여 不断地 움직이며, 많은 活動과 運動을 통하여 成長 發達하며 또한 이러한 身體活動은 모든 機官을 強化 發達시키고 機能도 增強하고 圓滑하게 하여 준다.

2. 心理學的 價値

身體活動을 통해서 人間에 內在하고 있는 根源的 傾向을 淨化시킬 수 있으며 그 遊戯性이 欲求 充足의 役割도 하게 된다. 또한 身體活動은 생각과 이론을 몸으로 옮겨 나타내게 되므로 情動腦를 發達시켜 情緒를 開發하고 淨化하여 意慾의이고 輕爽 意志를 갖도록 해 준다. 그리고 스포츠 活動은 個人의 特性과 具體的 自我를 허용시켜 주므로 自意

的 主體로서 活動하고 自我表現이 可能하게 되어 他意的으로 縮減된 緊張이 自意的 活動에 의해 解消될 수 있다.

3. 社會學的 價値

身體活動의 대부분은 本來 團體的인 參加와 協力과 競爭등 複雜한 人間關係를 갖고 各個人의 努力을 要求하므로 훌륭하고 바람직한 社會의 行動을 배우게 된다.

또한 身體活動은 氣分을 轉換하는 役割을 하고 活氣를 북돋우며 餘暇를 善用하여 生活을 潤澤하게 하고 나아가서 社會의 明朗性을 높이는 한편 頽廢風潮를 막고 不良化를 防止하는 役割을 한다.

參 考 文 獻

1. 金大植 外, 體育哲學: 普信文化社 p. 287(1973)
2. 金大植 外, 體育哲學: 普信文化社 pp. 301—302 (1973)
3. C. C. Cowell, Scientific Foundations of P. E. ; Harten & Brothers p. 52(1953)
4. 문교부, 체육자료 총서 (1) p. 7(1973)
5. Roux(Wilhelm Roux 1850—1924)의 法則 p. 146
7. G. L. Rarick, Exercise & Growth; Harper & Brothers p. 45 (1960)
8. 문교부, 체육자료총서 (1) p. 12 (1973)
9. 桐原保見, 環境의 心理: 山中書店 生理學 講座 第五卷 p. 95(昭和 44)
10. 體育教材編纂委員會, 大學體育: 道和書院 p. 18 (1975)
11. C. A. Hagman, op. cit.: pp. 75—76
12. 大學保健體育研究會, 大學保健體育: 道和書院 p. 67—68(昭和 46)
13. 立命官大, 體育研究會, 體育實技講義案: 三和書房 p. 3 (昭和 37)
14. 大學保健體育研究會, 大學保健體育: 道和書院 pp. 157—159(1971)