

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 _____ 來源 大成報 日期 860527 版面：九版

《(一)篇賽徑》

松拉馬辦舉先率烈必忽

腿毛飛就練人人 兵步靠仗打代古



記者 高正源 / 特稿

賽跑是人類的天生本能，但對賽跑這項現代人稱之為競技型的運動，記載最詳細的是中國人與希臘人。而首先舉辦現代馬拉松競賽的，是一二八一年的元世祖忽必烈。

我們的老祖宗在春秋戰國時代，即有明文記載，其中最著名的軍事學家孫子即說：「兵之情主速，乘人之不及，以攻其不備。」由於古代的打仗，都只是主帥及將軍有戰馬可騎，大部份靠的是步兵，所以步兵的行動要快，每個人都必須練有一雙飛毛腿，才能使對方措手不及、攻其不備。

墨子的「非攻篇」更記載有吳國訓練士兵速度的要點，內容大意是說平常即要求身穿甲冑，手持兵器，奔跑三百里後宿營。荀子在「議兵篇」中更記載有魏武帝考選士兵的內容，大意是士兵要能穿三件甲冑，拉一百二十斤的硬弓，背著裝有五十支弓箭的箭囊，還要攜帶其他兵器，戴頭盔佩長劍。再背上三天口糧，早晨出發，中午時刻要跑完一百里路，合格者免賦稅，還贈田地給住宅。秦國大將王翦看到士兵勤於練習賽跑，高興的說：「這樣的士兵才可以用。」

元世祖忽必烈在他的禁衛軍中，組織了一支善於長跑的快速部隊，取名為「貴由亦」，這支部隊每年舉行一次長跑比賽，規定用三個時辰跑完一百八十里路，名列前三名者頒發金銀綢緞作為獎賞。

忽必烈是在一二八一年稱帝，所以在一二八一年時，中國人已有正式的馬拉松競賽的紀錄了，而且發的獎，可能比現代奧運的金銀銅牌還優渥呢！

明代大將戚繼光，規定士兵平時就要練跑，練習時還要在腿上綁著沙袋，並逐漸增加重量，在訓練一段時間後，就舉行一次比賽，應該說是測驗，綁著重沙袋能跑完一里路不會喘氣者，才算合格，他把這個訓練叫做「練足」。