

體育門派大蒐奇

特刊

文/熊君君、林筱庭

攝影/邱湘媛

話說秋日的夕陽下，青衣少女立於PU跑道上，緩緩運起內力，雙腿運動就絕塵而去；籃球場上，少年英雄腳踩青雲而飛身上籃，興奮地縱聲長嘯，直震得簌簌葉落。真實世界的淡江師生們或許沒有武俠小說中的神勇，但是認真的神情、健康的體魄卻一點也不落人後。配合紹謨紀念體育館新建成，校長張家宜宣布今年是體育年，鼓勵師生每人都選一種運動強身，校方也熱烈推展各種「一人一運動」的活動，邀請「飛躍的羚羊」紀政帶領大家健走，不愛曬太陽的同學，體育館、游泳館也多了是運動器材可用。

其實校內體育活動、課程多樣豐富，只要有心，不怕沒處拜師，沒機會互競高低。體育室課程舉凡球類、舞蹈、水上運動、武術無一不包。員福會開設的一系列體育課程供教職員參加，有游泳、瑜珈養生、太極拳、體適能有氧、桌球等，校慶期間體育室更將舉辦各項教職員體育趣味競賽、校友球類聯誼賽，下學期舉行海洋運動體驗營，讓大家接觸獨木舟、衝浪、風浪板，甚至是帆船等水上活動。

至於今年的體育盟主戰，除了原有的「校慶運動會」、「新生盃系際球賽」，和「全校水上運動會」外，還將規劃「系際盃啦啦隊錦標賽」、「校長盃系際球賽」。體育室也將協助各運動性社團及系所友會辦理校際、系際、班際各項比賽，各運動代表隊也可以舉辦大專校院邀請賽的活動，淡江體育武林精采可期。

運動種類林林總總，且看探子深入武林，採訪這些勤於修習運動的武林高手吧！

門派：逍遙派《凌波微步》——網球

掌門人：校長張家宜

總護法：土木系教授吳重成

從大學時代起就是網球校隊的張家宜，運動的經歷說來嚇人，從網球、游泳、高爾夫球等，都是張家宜喜歡的運動，擔任校長逐漸忙碌的她，只好暫停打了一陣子的高爾夫球，轉而重拾學生時代最喜歡的運動——網球。一週1次一小時半，張家宜從網球中深深體會到運動的快樂，「運動令人喜悅，因為腦中會產生腦內啡」，進而提出規劃今年為體育年的構想，此外，紹謨體育館落成，便提出「一人一運動」的口號，希望這不只是口號而是全校師生都能達到的願景。

而總護法吳重成也是在大學時代就開始接觸網球，後來赴美念研究所，興起想要研究網球的念頭，「想了解它為什麼如此吸引人」，網球越打越上手，步法越來越精進，曾參加華人社區辦的小比賽，回台於本校任職時，也曾參與教職員盃。「還記得四、五年前，跟電機系賴友仁教授一同奪下雙打第二呢！」吳重成臉上得意的笑道。「運動會促進血液循環，健康則是一切的根本。」吳重成道出他對運動的看法，覺得現代人要活就要運動。

門派：鐵劍門《神行百變》——健行

掌門人：學術副校長馮朝剛

總護法：行政副校長高柏園

馮朝剛總是踏著疾疾如風的腳步，穿梭在校園裡，彷彿金庸小說中袁承志輕功的翻版。健行是他每日必行的運動，只要在自然呼吸的情況下步行，讓心跳維持在最高心跳數的50-60%之間，就能提升有氧運動的效能，是一種鍛鍊雙腿肌肉、預防體力衰退的最佳運動。

高柏園受到馮朝剛的影響，「現在我也會刻意加快走路的速度，隨時隨地進行運動。」他平時就將運動融合於生活中，平日早晨會在校園做體操，丟垃圾的時候，就順便騎騎腳踏車，不小心吃了過於豐盛的餐宴，還會在家搖呼拉圈呢！

門派：少林寺《金鐘罩》——健身房

掌門人：人事室主任徐錠基

總護法：英文研究所三年級李映

一星期運動七天，天天走大安森林公園一小時半的人事室主任徐錠基，練就一身好體魄。打從6年前接任教育發展中心主任開始，便勤上健身房，舉凡胸部推舉機、二頭肌彎舉機、交叉訓練機、斜靠式腳踏車等，徐錠基如數家珍。直至遇到SARS才暫停天天至健身房報到的日子，他買了部Spinning（飛輪勁速腳踏車），自己在家中強身練腿，「飛輪功需搭配音樂節奏，速度可快可慢算是種精神享受」他說，利用可轉踏板阻力的Spinning，隨心所欲鍛鍊。「運動完的感覺很好，通體舒暢；沒運動的日子早起都腰痠背痛。」徐錠基笑著說，現代人總是找藉口說沒時間運動，「想運動就不要找藉口說太忙。」

總護法李映 身上結實的肌肉，有如練過神功鐵布衫一樣健壯，一週練功5至6次的他，一練就是一小時半，「血液衝進肌肉的快感，總令我覺得活著的感覺真好。」李映開心描述著在健身房裡雕塑肌肉的樂趣，從一開始只是選修體育的上課內容，到健身融入生活作息，「我能感受到身材明顯的改變。」一開始李映 身材福泰，練上兩三

個月後，班上同學皆開始驚訝他的改變，路上也有女生來搭訕。李映 說，現代人總有迷思，認為一旦停練健身身材便會開始走樣，其實不會，「不是因停練而身材走樣，而是因食量沒有因為停練而減少。」對於現代人越來越不喜歡運動，他丟出個疑問：「人生出來四肢健全，為什麼不好好利用它呢？」

門派：丐幫《降龍十八掌》——排球

掌門人：法文所研二宋宥臻

總護法：經濟三陳慧珊

國小便加入排球校隊的宋宥臻，是本校排球校隊的攻擊手，與隊員們合作無間的默契，總是能讓宋宥臻發揮擅長的殺球，給予對方致命一擊，如同降龍十八掌般，一擊就取得勝利。究竟排球有何種魅力呢？她說明，和隊員們同心協力戰鬥是最快樂的事，而且能欣賞各個角落喜愛排球的球員們，並彼此切磋著球技，「就算是輸球也會覺得很棒！」

身材玲瓏有致的陳慧珊，走在路上常吸引不少人注意，尤其是由內而外散發出的嫵雅特質，總令人想好好認識她。身為親善大使的陳慧珊，說起話來格外親切動人，細問她是如何維持姣好身材，只見她輕聲笑道：「要維持體態除了別吃得過多，更重要的是運動。」她細數平日喜好的運動，舉凡排球、桌球、田徑等，無一不通，「運動是我日常生活中的一部份呢！」陳慧珊非常享受運動後的感覺，說起流汗的快感，她笑稱，渾身舒暢，「像是身心都獲得解放了。」

門派：少林寺《提縱術》——籃球

掌門人：歷史一黃贊益

總護法：中文四蔡佞庭

身高六呎三吋（約190公分）的黃贊益，目前是歷史系隊中鋒，在球場閃展騰挪，提縱跳躍，頂天立地的身高絲毫不影響他打球敏捷的身手。一週練球2至3次，一次狂打兩三小時的他，時常出沒在學校及北投焚化爐附近的球場。籃球場上總是神采奕奕的他，令人幾乎看不出他身受馬凡氏症所苦，且右眼近千度近視度。馬凡氏症俗稱「蜘蛛人症」，患者手腳與手指尤其細長，眼睛及心臟系統皆有潛在問題，如弱視或心臟衰竭等。為了自己的健康，黃贊益從國中就參與籃球校隊，「可以與很多不同類型的人打球是種極大享受。」黃贊益笑著說。

總護法蔡佞庭也熱愛籃球，同樣是中度近視，左右眼各600度以上近視的她，因白化症眼睛產生病變，瞳孔缺乏黑色素導致畏光，皮膚亦呈蒼白。但這些因素都不影響她喜愛運動的心，「我享受在團體中的感覺，」蔡佞庭說，「與朋友一同打球永遠是我

最大的享受。」一週總會跟朋友約個2、3次，一打就是3個小時，她最愛在傍晚時跟朋友相約，到北市明德中學的籃球場來場鬥牛。「運動對血液循環很有幫助呢！」蔡佞庭開心說道。

門派：武林至寶《長生訣》——游泳

掌門人：體育室副教授黃谷臣

黃谷臣從小就在鄉下溪畔玩水，努力修習游泳這門學問24年，如今已是學道有成了。舉凡自由式、蛙式、仰式還是蝶式，都難不倒他，可以隨心所欲變換各種招式，他笑說：「自由式游累了就換蛙式，偶爾也用仰式練練腳呢！」游泳對健康的好處很多，包括可增進心肺功能，強化肌力與肌耐力，對溫度的適應也較佳，改善身體組成雕塑體型等等，更重要的是，游泳造成的運動傷害最低。總之，想要長壽，每週游泳就對了！

門派：步驚雲《三霸劍》——劍道

總護法：保險系三年級游騏瑞

劍道校隊副隊長游騏瑞，穿著一身沉重的護具，規律向前邁前，不停揮動著木劍，不禁要為他覺得辛苦，要是真在路上遇到歹徒，還得趕緊撿根木棍反擊不成？游騏瑞反駁：「劍道雖不同於空手道這類徒手的武術，然而練劍道可以增強敏銳度，重點不在使用的武器為何。」他學習劍道已經有6年了，他說劍道攻擊部位只分四處，但卻一輩子也學不完，除了基本的體能訓練，還得學習心理層面的戰鬥，劍道是一門武術也是一門藝術，「雖然有讓人聞之色變的寒、暑訓，仍然覺得快樂。」





淡江時報社





淡江時報社