

## 水環四何瑋翔 啦啦隊不設限 獨撐3人壯舉

校園話題人物

書卷廣場前，人聲雜遝並不時傳來歡呼聲，原來是競技啦啦隊成員在演練，在1人舉起3人的瞬間，全場驚呼連連，豎起大拇指狂比讚！他是該隊隊長水環四何瑋翔，突破自我撐起3個加起來近135公斤的隊員，但掌聲的背後，其實有著努力堅持的故事。何瑋翔自高中開始接觸啦啦隊，至今已7年，現在回想當初誤打誤撞走進啦啦世界他備感意外，「從未想過有如此大的熱情！」就像上癮般，一頭栽進這園地。

練習過程遠比想像辛苦且耗時，不僅要練個人技術、姿勢正確度，團隊合作的整齊度、空間運用，甚至是技巧的難度、帶領的口號等都是啦啦隊表演的環節。他表示，基本上一週需練習5個晚上，較高難度動作更要密集演練，如：空拋後空翻須事前模擬，底層拋投動作須熟練，在防護措施充分下才能練習。每場表演經過無數討論、協調演練才能上場，大型表演準備時間更要2個月。

他投入啦啦隊的程度，不僅縮短與親朋好友、家人的相處時間，身上無數的傷疤便可知。何瑋翔苦笑著回憶，曾在比賽現場意外造成膝蓋十字韌帶斷裂，讓他好一段時間不敢做翻騰或對膝蓋負擔過大的動作。但即使如此，他對啦啦隊的使命感，也不輕言放棄，「不希望錯過任何一場比賽。」在大專盃、北市盃、或是中華民國台灣競技啦啦隊協會盃等國內各類賽事，都能看見他與啦啦隊成員的身影。不僅如此，更曾受邀至淡水名統百貨的開幕典禮表演、廟會遊行的定點表演以及IBM尾牙。

練啦啦也非一路順遂，回想起去年大專盃比賽，從何瑋翔眼中仍能看出失落和惋惜，練習將近3個月的時間，卻在結束前定格的那一瞬間未完成最後動作，讓他相當遺憾且挫折。但他不因如此一蹶不振，反而將失敗視為進步動力，與團隊更加積極練習，投入更大量時間培養團隊默契，在同年年底的協會盃拿下第二名的佳績。

大四開始，他更肩負起隊長一職，不只需想著如何帶領團隊向前衝、激勵士氣，更要設法讓自己不斷突破，他在偶然間看見國外的啦啦隊案例，讓他萌生一口氣舉起3人的想法，啦啦隊隊員的經濟四魏采娟崇拜地表示：「要承受破百的重量極度困難，難以想像能完成此壯舉，令我相當佩服！」「要舉起3人是要有本事的！」前啦啦隊隊員英文三王政文補充：「通常坐上手、推延伸2個啦啦技巧動作要練近半年之久，雖他身高180公分，85公斤，仍須花大量時間苦練肌力，他現在舉起一個女生都輕鬆自如。」

對何瑋翔來說，啦啦隊就像「拉拉隊」，如同隊員間拉著彼此一起往上提升變得更強、更好，一路走來或許非常辛苦，但夥伴的支持及陪伴讓他走來不孤單，也越來越堅

定。(文／巫旻樺、圖／何瑋翔提供、攝影／王政文)





淡江時報社