淡江時報 第 1082 期

劍道社集訓 意志力鍛鍊

學生大代誌

【記者丁孟暄淡水校園報導】展現毅力，堅持到底！本校劍道社於1月14日至20日在淡江劍道館舉辦為期一週的寒假訓練，總計有29名社員參與。集訓內容包括調整基本動作、核心肌群強化、揮重劍、長距離送足、戴面練習等，除了訓練體力、肌力及技術，亦鍛鍊社員們意志力，期望大家在高強度鍛鍊下能夠有所成長。

劍道社隊長、運管四余祐寧分享：「社員們在做一千支跳躍擺振時，儘管又累又痛，身體已經傷痕累累，仍然堅持完成訓練，這精神令人十分佩服。」余祐寧表示，「高強度的訓練不只是鍛鍊身體，也是鍛鍊我們的意志力，過程雖然痛苦，但付出的努力不會背叛自己，現在流下的血與淚會轉變為實力開花結果。」他說，對一年級的新生來說集訓是進入社團以來最累、最痛苦的一週，同時也是最多人放棄劍道的時候，但社內的學長姊們都是這樣走過來的，期許學弟妹們也能堅持到底。

淡江剣道館
淡江時報社