

## 炎炎夏日不宅家 社團暑訓增強技能促進情誼

學生大代誌

為期二個多月的暑假是社團成員自我充實、快速累積經驗值的機會。網球社、吉他社、星相社、舞蹈研習社、劍道社、西洋劍社、管樂社等社團皆在炎炎夏日裡舉辦暑訓，藉由完整的密集練習，增強社員們的技能，凝聚團隊向心力。

<br />

**\*\*網球社\*\***6月23至27日在網球場舉辦暑訓，活動內容除了基本的網球訓練外，也透過多項靜態及動態遊戲，快速拉近彼此的距離。社長、資圖三程文劭表示，暑訓相較於平時的社課，有完整的時間進行訓練，可以紮實培養球感及提升球技，是相當重要的一項活動。為了讓不同程度的社員都能有所收穫，採取分組方式因材施教，前三天課程以基礎練習為主，第四天進行比賽，第五天則從比賽中的缺失找出問題及改進方法。社員、電機二林詠絮分享，透過此次暑訓的安排，溫暖地感受到幹部們細心的指導，「我覺得暑訓讓我在短時間內進步很多，透過模仿學習別人的動作，調整自己不足的地方。」（文／李作吟）

<br />

**\*\*劍道社\*\***6月24至30日在淡江劍道館舉辦暑訓，計有14名社員參與。集訓時間為上午10時至晚上9時，每天皆由不同的教練帶領大家進行高強度訓練，練習內容雖不固定，都著重於體能訓練、基礎動作的調整和精進、磨練各種攻擊招式，以及升段考試中的劍道型練習等。副社長、統計三周愉倫表示，藉由此次鍛鍊機會，提升肌耐力、意志力及擊劍技術，讓社員們在各方面都能有所成長。「劍道社會持續舉辦並參加不同比賽，其中大專盃是年度最重要的賽事，去年我們的成績還不錯，今年一定要更好！」（文／范浩群）

<br />

<center>



<font color="#670400">劍道社6月24至30日在淡江劍道館舉辦暑訓，提升社員擊劍技術。（攝影／范浩群）</font>

</center>

<br />

**\*\*星相社\*\***6月24及25日在E805舉辦暑訓。第一天，由中華民國占星協會理事繆心帶領參與學生，認識月亮、金星、十二星座之間的關係及不同之處，課程中繆心以社員的生日為例實際進行星盤推運，讓大家更容易理解行星之間的影響與作用。第二天，由中華民國占星協會會長星宿引導大家思考未來的職涯方向，現場氣氛熱絡。社長、財金四游沛蓁表示，社員們對於此次活動都很滿意，也提供改善建議，相信在大家的努力下，一定可以把社團活動越辦越好。社員、財金碩二劉俊偉分享，因為對占星很感興趣，想要獲得進階的知識與練習機會，所以參加暑訓。「繆心老師示範星盤推運的過程與結果，讓我印象深刻，透過持續精進自己的知識和技能，期許未來我也可以幫別人推測星盤運勢。」（文／侯逸蓁）

<br />

<center>



<font color="#670400">星相社暑訓邀請中華民國占星協會理事繆心（右）及會長星宿（左）到校授課。（攝影／鄧晴）</font>

</center>

<br />

**\*\*西洋劍社\*\***8月25日至9月7日在紹謨紀念體育館B1舉辦暑訓，逾15人參與，在擊劍對練和對打等專業訓練時，皆須穿著擊劍裝備，預防傷害發生。隊長、財金三張彥琛表示，「感謝教練王順民、于子昭及畢業學長廖浩鈞、莊瑞昌、胡廣雁，特地返校帶領我們練習。雖然暑假期間大家多有安排打工，集訓活動較難統籌，但社員們都能盡力配合，透過反覆的體能鍛鍊與擊劍練習，技術明顯都有進步。」社員、公行二雷華

蓮表示，此次集訓利用角錐進行跑動訓練，過程中為因應各種練習方式，腿部須隨之變換不同姿勢，這個環節十分有趣。社員、經濟二羅慎祈分享，「我對障礙賽跑感到印象深刻，訓練時利用各種器材進行不同的練習，在繩梯上跳格子並撿球放到指定位置，整個過程充滿挑戰。」（文／曾晨維）



