

西洋劍社移地訓練 凝聚團隊向心力

學生大代誌

【記者吳沂誼淡水校園報導】西洋劍社4月6日至7日至蘭陽校園進行移地訓練，由西洋劍社社長、西文三胡廣雁及擊劍隊隊長、機械三王爵嘉帶領，逾10人參與。

本次的訓練內容和平時在淡水校園的大同小異，因為同樣的訓練做久了，難免會枯燥乏味，所以特地換個地方，讓大家產生新鮮感，同時也培養團隊情感，日後出隊比賽較有向心力。這次的訓練集中在第二天，上午先進行基本的熱身，除了在蘭陽校園的操場晨跑，也在操場旁的大階梯進行來回跑和肌力訓練，下午則至紹謨紀念活動中心的韻律教室練習擊劍。

王爵嘉分享，這次移地訓練機會難得，雖然參與人數不多，但參加的人都很熱愛擊劍這項運動，他希望藉由這次活動，讓大家稍微跳脫平時一成不變的練習方式，加深對擊劍的熱情。

