

【校園話題人物】縱橫國際扯鈴賽場 陳辰碩：心態與練習不可偏廢

校園話題人物

【記者彭證睿淡水校園報導】在扯鈴競技領域中，「四鈴」（同時操控4個鈴）被視為高門檻項目，能穩定駕馭者寥寥可數。淡江大學日本語文學系四年級學生陳辰碩，正是臺灣少數專注鑽研四鈴的競技型選手，不僅活躍於國際賽場，亦在校內各大慶典活動登臺演出，成為校園矚目的扯鈴好手。近年他於世界扯鈴競賽、大阪國際扯鈴大賽及Moyostage亞洲經典賽等國際賽事中屢獲佳績，展現卓越的競技實力。

陳辰碩自小學三年級加入扯鈴隊，開啟與扯鈴長達十餘年的緣分。國中時期轉為自學，將扯鈴視為個人興趣持續鑽研，高中開始接觸教學，逐步累積實戰與指導經驗。進入淡江大學後，他在精進個人技術的同時，也擔任多所小學社團與校隊教練，在「選手」與「教練」之間轉換角色，深化對扯鈴技藝的掌握。

談及加入淡江大學花式扯鈴社的契機，他回憶，高中時期曾與學長在同舟廣場練習，因緣際會下被當時的社團幹部邀請加入，從此與花式扯鈴社結下深厚連結。然而長期高強度的訓練也曾讓他飽受傷勢困擾，一度因為頻繁就醫而影響學業進度。面對身體與課業的雙重壓力，他選擇調整學習與練習的節奏，降低修課學分，並於大四透過跨學制選修補足學分進度，找回穩定步調。

專攻「四鈴」項目的他指出，技術突破往往需要長時間反覆練習，每一次成功完成新動作，都是對自身極限的再確認。他印象最深刻的是，2025年赴日參加靜岡國際扯鈴賽，在疫情後久違的國際舞台上奪得技術組與Battle雙料冠軍，寫下自己的重要里程碑。

在大阪國際扯鈴大賽（OIDC）中，他再奪低四鈴耐力賽冠軍及四鈴挑戰賽亞軍。然而賽前過程並不順利，他因颱風影響滯留機場，被迫改道名古屋再轉乘新幹線趕往大阪，壓縮備賽與休息時間。「雖然狀態受到影響，但我對自己還是有信心。」他表示。最終在四鈴挑戰賽中，以0.2分之差與冠軍擦肩而過，也讓他更加體會賽制理解與編排細節的重要性。比賽過程中，失誤與臨場反應亦是關鍵，他分享，有時大招完成至最後關頭卻失手，「觀眾歡呼到一半變成嘆氣」，反而成為最深刻的記憶。

平時訓練方面，他每週練習三至四天，每次約兩至三小時，賽前則提升為每日訓練，從熱身到動作清單逐一練習，每項技巧反覆操作數次，累積操作的穩定度及成功率。

曾擔任花式扯鈴社社長的他，期望社團不僅是技術練習的場域，更是社員彼此支持的空間，能在練習的同時建立歸屬感與凝聚力。他也指出，競賽與表演本質不同，前者

追求難度極限，後者則強調穩定與舞台張力。

面對低潮與壓力，他選擇以更成熟的心態看待，適時休息或轉換心情，即使暫時放下某個動作，也會持續練習其他技巧。「結果固然重要，但過程才是精髓。」陳辰碩分享，「盡人事，聽天命」，正是他面對競技與人生的核心信念。

