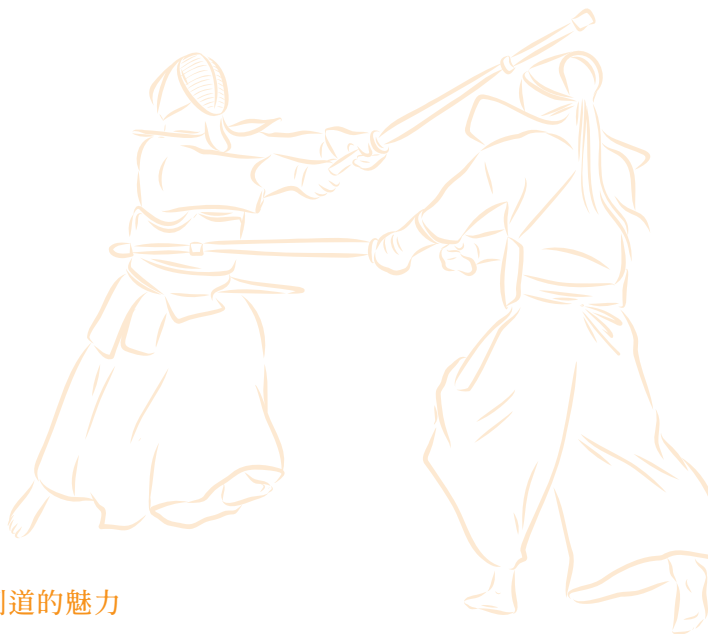




勝負就在一刀之間

劍道社

成大劍道社 楊錦誠



劍道的魅力

來到成大劍道社的社員大多都是對這個運動陌生的完全新手，對比從小開始練劍道的人來說，我們在客觀上就是弱者。我們的校外教練——李亮樟先生，也就是我們的「師哥」說：「要接受自己是一個弱者，可能對手有很多刀的機會，而我們只有一刀的機會，對我們來說，勝負就在一刀之間。」我認為這就是劍道的魅力，把握一瞬即逝的機會，來考驗千錘百鍊的技藝。

劍道社的社課時間在週二和週四晚上七點至十點，在中正堂外的芒果樹下進行。我們會先熱身，之後是基本打擊的練習。大約九點後，我們會進行自由對打。

基本打擊大概可分為三種：面，小甲，胴。分別對應頭部，手腕，軀幹三個打擊部位。在練習時能否精準地打擊就成為了關鍵。和其他運動一樣，劍道的基礎練習也十分重要，從中段（劍道的基礎站姿/架勢）到打擊，需要不停的練習，從初學時手臂很快就沒力，到揮劍數百次仍能維持同一姿勢，不止是肌力的增加，更是對竹劍的熟悉。把握每次揮劍的力量，把握劍揮舞的



角度，劍在何時停下等，慢慢把動作改正。教練常常對我們說：「不是要求快，而是要追求動作的精準。」把同一件事千錘百鍊，盡力做好，在磨練劍技的同時何嘗不是在錘鍊心志呢？

回到劍道的魅力上，我認為劍道的魅力在實戰中能更好的表現，兩個選手穿著道服、護具，戴上面，在互相敬禮後，全神貫注地觀察對手，彷彿世上只有你和你的對手，和兩人之間的竹劍。仔細地留意，看他的呼吸、他的肩膀、腳步，保持合適的距離，兩把劍尖相對，在他露出破綻的一瞬間攻擊。

又或者，預判對手的攻擊，使出「出端擊」（一種後發先至的技巧），在他抬手的同時發動攻擊，並先擊中他，在擊中後保持「殘心」，也就是對對手反擊的警惕心，才是一個完整的打擊。

對時機的掌控正是劍道的重點，如果你在不合適的時機出擊，就會被抓住破綻，打不到人的同時有機會被反擊，白白浪費體力。因此，如何試探對手，引誘其出刀便是重中之重，高手的比賽中，往往兩人在交劍至中結皮（劍尖後大約30公分）時就會開始試探、互相攻擊，化解對方的攻擊，十分精彩。





社團經營甘苦談

社團經營上，我認為劍道社的經營難在招生上，畢竟算是比較小眾的運動，而且在夏天練習時30多度下還要穿著道服、護具，的確是比較辛苦，因此如何招募並保留新生成為了挑戰。

令人印象深刻的小故事

印象最深刻是今年寒訓的時候，幫一名將要畢業的學長「立切」，我們辦的方式是連戰在場的所有人，記得當時是8個人，每場5分鐘，聽說日本是3小時內連戰33人，中間沒有休息時間。不但是耐力的挑戰，也是對自己極限的挑戰。平時氣合聲巨大的學長在幾場之後就開始變得小聲，40分鐘過去，當他下場時手一直在抖。用這一種方式從劍道社畢業我覺得非常的帥氣熱血，希望我畢業時也能辦一場立切呀。