

談

## 擊劍運動

與

## 北醫擊劍社之展望

醫三 劉輝雄

### I 前言

擊劍，以前一直稱之為劍道（Kendo），自民國四十八年起，台灣省擊劍協會成立，正式舉辦此項運動，便更名為“擊劍”。現在，本省大部份人還誤認擊劍是日本人固有的玩藝，其實擊劍是中華文化固有的一部分。春秋戰國豪客義俠輩出，擊劍運動風靡一時。為何擊劍會盛行於日本呢？隨唐之際，日本大化革新帶走了我國文物典章。同時，擊劍亦傳入東瀛。在異國，一再接受取用與改良，日趨完善，但分歧頗多，派別層出（據統計約有一百四十多流）。從明治維新後，才再度統一綜合傳授。追根究底，正其名分，擊劍運動原是我國固有的國粹，絕非外襲的運動項目。

### II 擊劍的益處

本人學習擊劍五年，深深體會到它的好處。尤其對醫學院百忙的同學是一種最理想的運動，日夜在福馬林薰陶下；總應該找時間運動。擊劍只須費時3~5分鐘，就可達到運動的效果。擊劍好處詳

言於下：

- (1) 養成守禮尊師的習慣：擊劍是「以禮始，以禮終」的運動。練習開始與結束時，低段位的學員必須向高段位的教練行禮與切返（Kilikaesi 擊劍專有的禮貌動作）。比賽亦同，墨守禮節，這完全合乎孔夫子「其爭也君子」的高尚運動員之風度。
- (2) 鍛鍊堅忍任重的體魄：擊劍是事半功倍，專求效率的運動。每位學擊劍的同學決無彎腰駝背的。練習一下來，喘個不停，還須整理收拾護套（按一定規矩），不可躁急馬虎，無形中培養我們忍耐力，遇事不亂的性格。
- (3) 培養奮鬥邁進的精神：擊劍無論在練習或比賽時，雙方全力以赴，屢挫屢戰，不惜犧牲，爭取勝利。如此訓練大家奮鬥邁進，把握勝利的信心。將之學以致用，在學業上，社會上，不管何等障礙，必可乘風破浪，克服困難。
- (4) 訓練眼明手快的反應：劍下無情，刀光劍影。比賽進行的每秒鐘，雙方必須隨時注意，全心灌注

。眼明手快是訓練神經反應的好運動。在轉瞬間，對一切狀況的判斷與處置，有賴此神經反應（感受、判斷、表現）的培養。

### III 基本動作的系統解剖

參加救國團五十七年度青年暑期活動擊劍營（嘉義縣大林鎮團務會主辦），身為隊長。接受顧問劍道八段範士町田 貢先生（日本岐阜縣劍道連盟副會長）親自指導十天，略有所得，綜合以往中華擊劍諸先輩之指正。將擊劍基本動作略述於下：基本動作主要注意三個部位：脚、腰、手。全身必須鬆弛下來。

- (1) 脚：所有動作（進退攻守）的發動點在脚，必定要站穩平衡。膝蓋保持彈性，後脚跟（左脚）稍稍擡起，以便接步進退。前後左右運動尤重雙脚面平行。
- (2) 腰：不論靜止或動作進行中，腰部均須用力。保持姿勢平穩不亂，以備反攻出擊。
- (3) 手：要輕鬆，放力出力必得其時。握劍把，雙手都是利用拇指，無名指與小指頭。左手為主出力，右手輔之。手持劍猶如手中一蛋，不讓其摔下又不可用力擠破。擊中對方，雙臂擡平，雙手手指要擰（如同擰毛巾）。

攻擊部位三個地方：頭部、手部、腹部。

### IV 臺灣省擊劍協會與世界性的擊劍比賽

臺灣省擊劍協會於民國四十八年成立。許金德先生（前省議會副議長）為會長，徐銀格先生（劍道七段教士，本校夜間部主任）為副會長。協會每年舉辦南北錦標賽（以台中縣為界分南北）、縣市團體賽，中上擊劍賽。本省習劍劍友日增，各縣市擊劍協會陸續成立。目前，成立世界社會人士業餘擊劍俱樂部，每年舉辦友誼賽，參加國家計有十一國：中、美、日、韓、越南、琉球、加拿大、墨西哥

、西德、英、法等國。

第一屆比賽：1965年由中華民國主辦，國父百年誕辰紀念日，在台北市比賽。

第二屆比賽：1966年由琉球主辦，在那壩比賽。

第三屆比賽：1967年由日本主辦，在東京、大阪分別舉行職業性與業餘性比賽，中華擊劍隊榮獲大會亞軍，個人賽方面亦得輝煌成績。

洞觀三次世界性比賽，知道本省擊劍是夠世界水準的，所以擊劍在台灣，是很有前途與希望的。

### V 北醫擊劍賽：

基於愛好此項運動的同學多方面奔走，北醫擊劍社終於民國五十五年三月間，正式成立為活動中心的登記社團之一。聘請劍道七段教士李阿達先生，主計主任翁化余先生（四段）為教練。社員們協力合作，勤勉苦練。促使本社日漸茁長，能在全省大專院校擊劍界中，佔有後起之秀，舉足輕重之勢。下面就是本社光榮的歷史：

56年3月30日：日本玉川大學擊劍部組隊來校比賽，我隊以五勝四負一平兩次取勝。

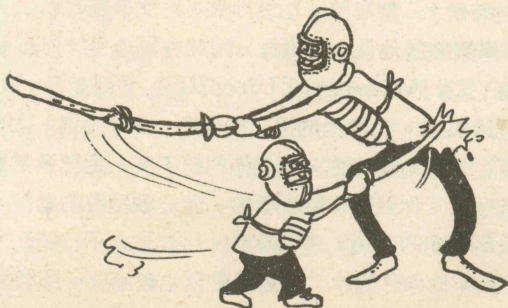
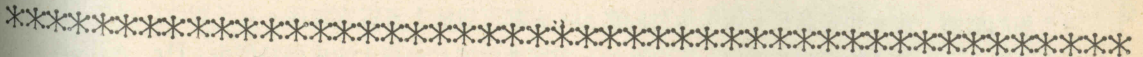
56年4月9日：第四屆中上比賽，本校獲亞軍。

57年5月4日：第五屆中上比賽，本隊榮獲亞軍。

### VI 本社的潛力與展望

北醫擊劍社擁有最權威，經驗的好教練及四位上段的同學。在全省大專各隊中，是潛力最雄厚的一隊。而且我們有優秀活潑的北醫青年為後盾，北醫擊劍社是屬於全體北醫同學的，凡對此項運動有興趣的同學或師長，我們將以十二萬分的熱忱歡迎諸位加入我們的行列，為本社，為北醫創寫更輝煌燦爛的一頁。

本文承中華民國總教練劍道七段教士劉乾元博士指正，特此感謝。



泌尿科江萬煊教授說：「長的，大的不一定中用。」（……畫）