

4. 勇氣膽識：在進行彈跳等高

階動作時，需要更多自信心及自我的對話，成功的經驗更可以在無形中增加自我的成就感。

5. 分享體驗：在活動過程中

透過言語的交談鼓勵，在教學相長過程中以及在反覆不斷的練習階段，是一種分享也是一種心流體驗(flow experience)。

6. 正面思考：藉由旁人的鼓勵，激發參與者正向思考的效益，永不放棄的精神、專注力的培養都是不錯的訓練方式。

一、心理效益：

1. **感受樂趣**：是走繩帶給運動者的最直接感受，隨著身體在繩上的自由擺動很隨興地即可創造出一些遊戲和動作，並可達動娛樂的效果。
2. **恢復平靜**：站在繩上結合一些瑜珈動作及固定的簡單動作，可使心裡達到平靜及多思考的能量結合。
3. **減低焦慮**：若在自然環境中從事該項活動，可透過周遭環境達到舒壓減緩焦慮的產生使參與者達到放鬆的效果。

走繩特報

走繩的效益



三、社交效益：

1. 人際交流：透過運動拉近人與人之間的距離，是一種汗水與歡笑的結合。
2. 親子互動：由於不受年齡限制，走繩已是一項極具親子同樂的運動，藉由專注的引導及鼓勵拉近親子間的距離及熱情。
3. 廣結善緣：在自然環境下以簡單工具，透過趣味及歡樂的活動，可以讓人藉由走繩拉近人與人之間的疏離感，透過與他人交流對談不失為一項同樂的活動。



二、生理效益：

1. 平衡感：在繩上維持平衡是接觸走繩的第一步，而走繩可以增進姿勢控制與平衡協調的能力。
2. 核心肌群：透過走繩平衡的訓練刺激小腦、視覺、本體感覺、以及肌肉的均衡發展。
3. 靈敏度：國外有研究顯示走繩對於平衡感及靈敏度的訓練具有一定的幫助，甚至物理治療師也會透過此項運動來建議病患協助復健。

本週人物：

吳冠璋



走繩年資：1年

絕招：原地跳躍

最喜歡的走繩點：

台中綠園道



走繩的想法：

「走繩」-走不同的路，走自己的路。第一次接觸走繩是 2001 年在美國的攀岩訓練，而走出熱情是 2010 年將走繩運動融入課程中，學生反應熱烈，看到了走繩運動所帶來的無限可能及教育性。

而走繩是什麼呢？走繩是指走在尼龍扁帶上的動態平衡運動，走在其上因有彈性，可以做彈跳、搖擺等動作。走繩運動需要專注、平衡、肌耐力、反應力；當然也是一個充滿歡笑、挑戰，有時像跳舞、太極、甚至有類似飛行感的新興運動！

回想你多久沒有赤腳踏在綠地上與大夥同樂呢？一條繩、兩棵樹，不需插電、不用繳年費、不用穿名牌球鞋就可從事的活動。生活可以這麼簡單、這麼饒富趣味，希望能將走繩運動推廣成「回歸儉約的全民休閒運動」。