

走繩運動

現代走繩運動源於80年代美國優勝美地國家公園，攀岩者常在當地停車場鐵鍊上練習平衡，之後更利用繩子與扁帶於樹間架設，藉以鍛鍊攀岩所需的平衡感與強化肌肉，這項運動逐漸發展開來。類似走繩的活動在歷史上已有幾千年記載，包括結合舞蹈與音樂的韓國傳統民俗Jullagi、新疆維吾爾族的民間傳統絕技「達瓦孜」高空鋼絲表演以及大家熟悉的馬戲團走鋼索特技。走鋼索是一般人對走繩運動的初次印象，但是與堅硬的鋼索不同的是繩子是軟的(slack)，走起來更有挑戰，這也是走繩稱為slackline的由來。



走繩精神

走繩的精神就是simple & share!

- 簡單：less is more. 透過慢慢的走在一條繩子上，走繩傳達慢活、運動、環保的訊息，在今日強調快速科技的社會中更凸顯其特色與重要。
- 分享：走繩的樂趣在於與人群面對面互動與分享感動，提醒過度沈浸虛擬網路社群的人們，偶爾可以走進戶外，試試不插電的線上遊戲。

安全聲明

走繩運動有其潛在風險，請保護好自己、他人與我們最珍貴的大自然環境。走繩前請確認你有合法使用權，切勿損壞樹木、擅闖私人土地或破壞公物。Slackline is not a crime. It's our responsibility to keep it that way.



最酷的線上遊戲

認識slacklining走繩運動

文、圖：吳冠璋



走繩的各種效益

一、心理效益

- (一) 提升專注：走繩時需要高度的集中與專注，藉由走繩玩出專注力。
- (二) 減低焦慮：在自然環境中走繩，有舒壓、減緩焦慮，達到放鬆的效果。
- (三) 建立自信：走繩時需要自我察覺與勇氣，進而增加自我的成就感。

二、生理效益

- (一) 增強平衡：研究指出走繩能刺激小腦、視覺、本體感覺與肌肉的發展，增進平衡協調的能力。對中老年人而言可透過運動發展肌力與強化平衡，避免跌倒引發的嚴重身體傷害。



- (二) 強化肌群：走繩運動訓練肌肉的均衡發展，是運動員最愛的訓練項目之一。
- (三) 復健治療：國外物理治療師利用走繩運動來幫助病患復健。

三、社交效益

- (一) 促進人際交流：走繩已在全球形成一股風潮，因為走繩運動鼓勵人與人之間的互動，是一種汗水與歡笑的結合。
- (二) 和樂家庭氣氛：透過趣味及歡樂的活動，走繩是一項極具親子同樂的運動，拉近親子間的距離及熱情。

體大走繩團隊

走繩運動不只是體能和平衡感的訓練，亦可培養專注力與膽識，因此被廣泛運用到運動員交叉訓練、復健治療等，甚至在國際上也開始出現走繩運動競技賽事。而走繩運動在台灣的推廣則是自2010年以來，透過國立體育大學師生的單車環島推廣走繩活動以及媒體相繼報導，國人才逐漸認識走繩進而喜歡上這項運動，我們期望走繩運動能成為臺灣最新穎的青少年運動，甚至是全民休閒運動！更多資訊請至國立體育大學休閒產業經營學系網頁查詢。

<http://dsm.ntsui.edu.tw/front/bin/home.phtml>

