



體大走繩團隊

走繩運動的起源、現況與發展

走繩運動(Slackline)自1980年代起流行於攀岩者之間，是攀岩者為了打發行走時間而衍生出來的一項活動。

走繩這項運動風靡歐美已久，在世界各地也已漸漸形成走繩社群並受到政府相關單位重視(太陽報，2010)。在國內，走繩運動的發展仍處於萌芽階段，目前正由國立體育大學師生協助推廣(曾增勳，2010)。

本文詳細介紹走繩運動，希望藉此讓更多人瞭解走繩運動，使走繩運動更加普及。





走繩運動的由來

類似走繩的活動在歷史上已有千年紀載，從古希臘和羅馬有走在繩上的舞蹈類型、中世紀的雜技團表演、十九世紀繩索藝術家、韓國的Jultagi (圖一)、新疆維吾爾族的民間傳統絕技「達瓦孜」高空鋼索表演 (圖二) 以及最近代的Philippe Petit雙子星大樓 (圖三) 等等，這些繩索的雜技表演者是走繩運動的先驅，更是攀岩者們的靈感來源 (Landcruising Slackline Products) 。



圖一 韓國的Jultagi



圖二 新疆維吾爾族的「達瓦孜」

圖三 Philippe Petit雙子星大樓





體大走繩團隊

現代走繩運動的起源

走繩運動 (slackline) 源於美國加州的優勝美地國家公園 (Yosemite National Park, 圖四), 是攀岩者為了打發無聊的行走以及在營地休息時間利用自身攀岩的扁帶架設在途中的行人扶手欄行走或是在停車場鐵鍊、鋼索上行走, 藉此訓練攀岩中所需的平衡感, 因而衍生出來的一項活動, 自1980年代起流行於攀岩者之間 (Landcruising Slackline Products, 2010)。

走繩運動不僅可訓練肌耐力及平衡感, 亦可同時培養專注力, 可說是老少咸宜的一項活動 (Balcom, 2005; Ashburn, 2011; Wikipedia, 2011)。



圖四 優勝美地國家公園



體大走繩團隊

台灣走繩運動的發展

在國內，走繩運動的發展仍處於萌芽階段，目前台灣走繩運動發展正由國立體育大學師生（下稱體大走繩團隊，圖五）和四見會協助推廣。體大走繩團隊屬於走繩校園社團性質，而四見會則屬於走繩同好會的性質。

體大走繩團隊是由國立體育大學產經系的師生們在2010年組成，進而開始進行單車環島推廣走繩活動（圖六）以及在台灣推廣走繩運動等等活動，並且創立了走繩特報。體大走繩團隊期望走繩運動能成為台灣最新穎的青少年運動，甚至是全民休閒運動。圖八至圖十為體大走繩團隊推廣走繩活動的照片。



圖五 體大走繩團隊



圖六 2011年16天的單車環島+走繩推廣



圖七 2012 AAEE第七屆亞洲體驗教育年會工作坊



圖八 體大武術隊推廣



圖九 西門町走繩推廣



圖十 信義香堤大道非走不可走繩表演秀

走繩運動的應用



走繩是一項有助於增加身體的平衡感、肌耐力與專注力，在歐美國家廣泛應用於專業運動選手的基礎訓練、學童的平衡感能力培養以及復健器材等。走繩是一項富有高度樂趣兼具健身效果的新興運動器材，希望能推廣為全民休閒運動。

★走繩是具有風險的運動，因此在推廣時必須非常注意安全

台灣走繩運動的未來發展趨勢

- 一、成立各級學校運動社團
- 二、建立民間運動組織
- 三、培養專業走繩運動推廣員與指導員
- 四、舉辦走繩競賽活動



第一屆 2012走繩推廣員認證

本周人物：盧幸宜

國立體育大學產經碩二

我，喜歡在走繩上如此專注的自己；我，喜歡為了推廣走繩運動如此賣力的自己；我，就是如此的喜愛走繩。

走繩運動在台灣只是萌芽階段，但它就像出生的嬰兒需要大家更多的關注與愛護。而我願意耐心地陪伴它走到茁壯的那一天，我也相信走繩運動未來在台灣肯定會發揚光大。

