

## 游泳池走繩的歷史

體大游泳池走繩是台灣頭一遭，創下台灣走繩歷史上的新紀錄。走繩活動源於美國攀岩運動聖地的優勝美地國家公園。起初攀岩愛好者為了打發無聊的行走時間，常常在途中的行人扶手欄行走或是在停車場鐵鍊、鋼索上走。走繩同時也可以訓練專注、肌耐力與平衡感且沒有時間、地點限制，只要多加練習平衡感就能上線，是大人小孩都能接觸的健康運動



Tip:游泳池走繩在水上其實比在路上更困難，因為有水的浮力反而會平衡不穩，所以每次站好都要更注意，以免因落繩而撞到池壁。



體大走繩 fun 聯盟

## Slacklining at the swimming pool



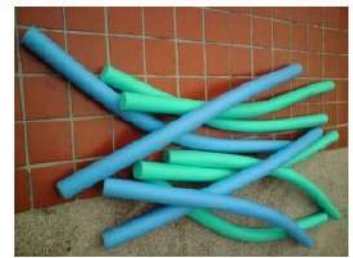
## 所謂的走繩



走繩，slacklining，是一種能夠鍛鍊平衡力與專注力的運動。一般用 1 吋寬的扁帶與鉤環即可架設，因扁帶之彈性而導致在行走過程中非常具有挑戰性。市面上亦有專業走繩組如 Gibbon Slacklines 能做各種花式動作，請洽高雄百岳。

## 游泳池走繩時…

1. 在你計畫走繩的地方，請先確定你有合法使用權。
2. 如需使用泳池邊欄為固定點，請確定其強度足夠並用厚布繞邊角保護保護繩子，避免割損。
3. 重心不穩時應立即下繩，不要撐到完全失去平衡。
4. 下繩時應往單邊落下，避免將繩子跨在兩腳中間，容易受傷。
5. 初學者上繩後，可扶著池邊堅固的物體前進，練習平衡。



6. 一條繩上至多 1 人，不可於繩子上嬉鬧。
7. 兩端距離越長、繩子越鬆、難度越高，視個人能力挑選距離。
8. 泳池內不應有太多人停留，掉下水後應盡速游到岸邊，僅留一人在池內確保。
9. 池邊請勿嬉戲，隨時配合岸邊救生員的指示，以免跌倒發生意外。
10. 請尊重其他遊憩者之經驗，勿過度嬉鬧喧囂。

更多資訊，請至

**體大走繩 fun 聯盟**

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