

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 人物特寫 來源 民生報 日期 92. 2. 17 版面 B2

王桂圓要把音樂帶進空手道

記者許瑞瑜／專訪

●「運動其實一點也不難，只要用對方法！」我國空手道界的「博士女狀元」王桂圓，在美修得博士學位返國後，積極融合中國武術、西方技擊項目優點，企圖將音樂帶入空手道世界，讓教學更活潑化，並透露將成立「防身、健身運動協會」構想。

目前任教於台灣體院的王桂圓，為民國75年世界空手道錦標賽金牌得主，對於以往國人不喜歡女性習武的觀念，王桂圓很不以為然，「其實女性習武後，整個人變得更有自信，更有活力了。」除空手道外，柔道、跆拳道、武術王桂圓也都有涉獵。

在台灣體院執教多年，王桂圓印象最深的是，10幾年前有位贏得世界搏擊冠軍的男同學，公然向王桂圓下戰帖，「他看我個兒小小的，應該很

容易對付。」王桂圓笑著說：「結果兩三下就被我擺平，輸得心服口服。」

為更上層樓，王桂圓赴美三年，在德州一所大學修得運動管理博士學位後，於去年12月初返台，「博士女狀元」美譽不脛而走，同學口耳相傳下，在美期間逢寒暑假，總有人主動找王桂圓學空手道，王桂圓也成功幫忙兩位躁鬱症及長短腳病患找回自信。

「其實所有的技擊項目都是一脈相承。」在美三年讓王桂圓收穫良多，「拳擊對手部力量的訓練相當有幫助，空手道的空拳缺乏撞擊，若能藉助目標靶訓練更好，同時也能讓反應更快。」

有些人以為有氧運動中的比手畫腳及唸唸有辭，只是一種噱頭，「除了讓運動活潑、趣味化外，其實也是讓身體協調、運動到全身每一吋肌肉的

一種訓練。」王桂圓強調：「而且快節奏的音樂會讓人的神經High起來，空手道結合音樂也是不錯的點子。」

儘管有人質疑，這種中西合璧的方式會讓空手道走味，但王桂圓認為，運動本該是件快樂的事，尤其是對初學者而言。治安不佳也讓王桂圓體認到防身技能的重要性，考慮要成立「防身、健身運動協會」，希望能讓空手道成為更實用的運動。

