

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 全民運動 來源 中國時報 日期 91.10.21 版面 三十一版

全民運動會系列十之六

拔河與健力 力與美的競技

強大的力量往往來自最單純的動作，拔河就是這種「平凡中見偉大」的運動。

在各種運動項目中，拔河運動堪稱最平凡且易懂的運動項目，只要兩隊人數相同，一條繩子，兩隊就能拔來拔去，一拚高下，而超乎想像的力量就在繩子上面傳遞，力量之大，和簡單的拔河比賽規則恰成反比。

根據中華民國拔河協會測試，拔河選手的瞬間爆發力可以達到體重的兩倍。一般8人制600公斤級的拔河比賽兩隊對拉，在繩子中間產生了2.4公噸的張力。

由於拉力太大，世界盃拔河比賽規定，8人制600公斤級的拔河賽，必須採用兩英寸直徑的馬尼拉麻拔河繩，才能確保繩子不會斷裂，並保護選手安全。

拔河運動所以風靡全球，除了力量的對抗外，拔河運動也被視為藝術、智慧、科學和人性的綜合體。

拔河是兩隊力量的對抗，符合人性既合作又競爭的本性；拔河整合了力學，所以是科學的運動；此外，拔河協調了動能和平衡，其間需要智慧居間審度；而就像大多數熱門運動一樣，拔河俱備力與節奏的美感，也是一種藝術。

中華民國拔河協會於1992年向世界拔河協會正式登記成立，1997年達到35000位會員的標準，成為正式會員國。91年全民運動會拔河賽男女組賽事，將於10月27日起展開為期4天的力與美的饗宴，比賽地點在北市南港高工活動中心。

全民運動會另一個展現力與美的競賽項目是健力。健力在全民運動會，和拔河同屬第一類競賽，將於27至30日，在台北市幸安國小舉行，比賽項目分為男子11級，女子10級。

健力和亞奧運競賽項目舉重類似，健力雖非亞奧運競賽項目，卻能展現力與美，和挑戰人類體能極限的特性，而贏得全球健力迷的喜愛。

其中蹲舉鍛鍊腿部，臥舉著重手部力量，硬舉則是背部力量的展現，和舉重相較，健力雖然不像舉重項目，挑戰人類舉起重量的極限，但是健力選手似乎有更均稱的肌肉線條，和更小的運動傷害風險，廣受台灣健力族的喜愛，在國際間也受到廣泛的支持。包括台灣，健力在全球有85個會

