

●劍道也是謝水木教練（中）喜愛的運動種類之一。



淡水小鎮柔道推手～ 謝水木

■ 謝水木小檔案

撰文：林麗如

生日：1937年7月27日

出生地：臺北縣淡水鎮

學歷：淡水中學

經歷：淡水柔道館館主兼總教練

淡水商工柔道教練

淡水鎮賢孝國中柔道教練

淡水鎮邵公國小柔道教練

現職：臺北縣體育會柔道委員會常務理事暨段審委員

淡水鎮體育會理事

淡水鎮柔道委員會主任委員

淡江大學、屯山國小、興華國小柔道總教練

臺北縣立板橋體育場特聘運動書法教師

專長：柔道、運動書法



指導成就：2002年指導選手榮獲全民運動會摔跤第四名
2003年指導選手榮獲全國運動會柔道項目冠軍及季军
2003年指導選手榮獲亞青杯第五名

運動成就：2002年榮獲臺北縣體育有功人員
2004年榮獲臺北縣社教有功人員

一、前言

「要讓淡水青少年發揮旺盛的精力，還要從事正當休閒活動，遠離不正當的是非休閒娛樂場所的理念。」從小學習各類藝術的謝水木教練，於1982年在淡水地區，創辦第一家柔道館，提供淡水地區學子一個「不犯法的運動場地」。雖然，這一家柔道館在慘澹經營四半年後，還是面臨結束的命運，但謝水木並不就此放棄，反倒是因為他個人的堅持與努力，在淡水小鎮播下柔道的種子。

二、求學過程及擔任教練經歷

熱衷學習柔道

出生在日據時代的謝水木，年約7歲就讀小學的時候，在偶然機會中與母親親行經當時由日本人管理的派出所前，先是聽見斷斷續續的碰撞的聲音，後來才發現，原來是日本人練習柔道時，身體碰撞到榻榻米所發出的聲音，在好奇心使然的觀察之下，竟意外燃起內心對武術的愛好。甚至後來因緣際會之下，向柔道的啟蒙者日本人山彥警和以及後來的已故岳父天野森吉研習柔道。不過，當時正是對日抗戰時期，空襲警

報不斷發出的時節裡，謝水木的柔道訓練幾乎是斷斷續續的進行。但這也無損他熱愛柔道的態度，依舊把握時間在柔道的世界裡鑽研。

首創淡水柔道館

對日抗戰勝利後，國民政府遷臺，由於國情的改變，連帶的也使人民的生活方式改變。慢慢地在日本陸續離臺後，臺灣的柔道運動也受到現實情況使然，也因此後繼無人，無法再推廣下去。

在現實環境缺乏對柔道發展的契機下，謝水木對柔道的愛好，也只好擺在心裏，直到1982年謝水木在淡水工商管理專校也就是現今的真理大學，與臺灣省柔道委員會總幹事林春生教授以及其學生柯彥惠老師，談起臺灣柔道的發展，經過一番的暢談，才又燃起對柔道運動的熱情，更在當下興起於淡水地區創辦第一家柔道館的念頭。雖然說，在淡水開辦柔道館是謝水木的願望，但除了對柔道運動的喜愛外，更希望「這項對青少年極佳，又可強身的運動項目，能讓青少年有正當的休閒活動。」

當時，謝水木滿心喜悅，立志在淡水地區創立首家柔道館，獲得柯彥惠老師和妻子天野久子的熱情支

持後，就將自宅的二樓，原本是出租給淡江大學學生的宿舍，改裝為柔道會館。有了柔道練習的場地，卻沒有學生上門拜師學藝。謝水木和內人久子、柯老師三個人走上街頭分送傳單。不過，三個人的積極態度卻被當地的市場小販，甚至是國小老師給潑了一盆冷水，不是嫌他們擋在街頭妨礙攤販做生意，就是在校門周圍製造垃圾。第三者冷眼旁觀的態度，甚至還帶有冷嘲熱諷的言語，並沒有因此打擊到他們，反倒是越挫越勇。謝水木回憶：「內人久子每天在上菜市場時，一定先發傳單再去買菜，著實發揮柔道精神。」柔道講求的是以柔克剛，在三個人不肯向現實環境輕易低頭的情況下，日夜奔走的努力之下，終於讓三個人的辛苦得到回報，首批上門的學生就有四十幾位之多。

謝水木創立的柔道館，在開幕當天，地方首長、議員、鎮代、警局人員還有臺灣柔道之父黃滄浪、林春生教授、柯彥惠老師及板橋、土城的柔道館好友，都一起前來參加淡水首家柔道館的開幕典禮，見證柔道館在1982年7月在淡水落地生根。當時道館開張的熱鬧景況，直到現在謝水木再度回憶，開創柔道初期的的一切，隱約歷歷在目。

柔道館順利開張，卻賠上了謝水木的健康，過度勞累之下住進馬偕醫院療養一個星期。不過，謝水木說：「能夠再度穿上相隔三十多年的白色道服，心中的喜悅實在難以形容。」

三、指導成就

柔道館熱鬧開幕，

不敵經營壓力四年半結束

淡水道館開幕以來，每週一、三、五、日訓練大人，其餘時間則是訓練小孩。謝水木抱著奉獻的心態成立道館，一心想培養柔道人才，也的確讓許多人在

柔道界找到自己的一片天。不過，道館經營仍舊逃不掉現實經濟的壓力，謝水木說為了節省成本，道館裡所用的榻榻米，幾乎都已經壞掉不能再用了，輕輕一碰都會發出灰塵，更何況是練習柔道時的力道。「那時候，道館中間的榻榻米壞掉了，就拿其他榻榻米來替換，幾次交換使用下來，道館內的榻榻米根本沒有一塊是完整的。」最後，即使謝水木出錢出力，加上畢業學生的支援，道館還是在維持四年半後被迫關門。謝水木難以將當年道館關門的記憶抹滅，卻也印證柔道之父黃滄浪「對他推廣柔道的付出能維持多久？」的一番話。

在經濟的沉重壓力下，道館不得不停止營運，但並不代表柔道的延續在淡水再次斷根，由於謝水木的教學認真態度，訓練出來的學生個個成績優越，在柔道界闖出名號來。雖然道館結束了，但謝水木也受到淡江大學的邀請，擔任柔道隊指導教練，這份教練工作，一直到現在，謝水木還肩負起訓練淡江大學柔道選手的重大責任，而該校柔道社在他指導下還曾勇奪全國大專杯的亞軍呢！而也正因为謝水木的不放棄，加上地方人士的大力支持，在柔道館關門後，淡水各界也興起一股柔道風。後來更在一些柔道同好的支持之下，1998年共同籌備淡水鎮體育會柔道委員會，並且推舉謝水木擔任第一屆主任委員。

在淡水鎮柔道委員會成立之後，不僅肩負起推廣柔道的工作，更舉辦多場比賽，來磨練學生。透過比賽，不但吸引了淡水鎮的青少年對柔道的印象與認識，更提昇了學習柔道的意願。

四、教練工作對自我及選手的影響

嚴肅教學，學生又怕又愛

「再次接觸柔道已經是30幾歲，早已經錯失比賽的機會。」無緣與對手一較高下的謝水木說，把所有精



●謝水木教練（前排右三）任教於淡江大學柔道社二十餘年，現任臺北縣立板橋體育場場長呂宏進（第二排右四）也是其得意弟子。



●謝水木教練榮獲臺北縣2002年體育有功人員，左為蘇貞昌縣長；右為陳幸進副議長。

力以及時間放在訓練柔道人方面。面對這一群正值發育期的小學生，謝水木對其中一位國小應屆畢業生印象相當深刻。小孩子頑皮在所難免，但這一位小朋友不但時常捉弄同學，更是皮到時常讓自己受傷。謝水木回憶說，當時，小朋友時興騎腳踏車拍單輪，結果沒想到，還沒秀到騎車的精濕技巧，小朋友已經弄到手肘脫臼。謝水木還來不及安慰他，甚至還暗自佩服小朋友不哭的勇氣，他以好的一隻手扶著脫臼的手，告訴謝水木：老師，我的手又脫臼了，不過沒關係，我去找紅馬國術館的師傅幫我治療，就自己捧著受傷的手離開了。後來，在和他的母親談過後，才發現這個孩子手肘脫臼的紀錄，還真是難以計算。謝水木也說：不過，小孩皮蹄皮，對於柔道練習，卻一點也不馬虎，印象中這個孩子還真的特別勇敢，不能來練習的日子，照著來道館看人家練習。這位讓謝水木印象特別深刻的學生，就是現今正德國中體育組組長白昭宏老師，謝水木驕傲的說：「白昭宏是他最有成就的

學生之一。」

當年為了讓這些有精力，卻又頑皮過人的學生，謝水木的教學態度：「百分之七十以上柔道課程，百分之三十上道德課程。」對謝水木而言，就算武術技巧再怎麼好，不懂道德觀，還是徒然無功。另外，謝水木也相當強調：「要有毅力與恆心，流多少汗，收回多少成績。」來鼓勵孩子學習柔道。

對於這群孩子，謝水木相當了解孩童的心態，知道他們注意力很難集中，跟他們長篇大論說些大道理，倒不如利用生活中的小故事，讓學生了解做人處世的重要性。謝水木對教育下一輩的苦口婆心，讓學生是對他又怕又愛，謝水木笑說：學生有時候可會嫌棄他說教太多，變成一個愛碎碎唸的教練。另外，謝水木相當重視「身教」，自我要求相當高，相對的對學生的教學態度也很嚴謹。對學生嚴厲的教學態度，是謝水木所堅持的，但他強調「對學生也要有肚量，不能忽如學生的成就。」能在淡水這個小鎮上，讓柔道運動開枝散葉出去，就是靠這一群學生的協助。

而謝水木也強調，在這些教練學成獨立開道館後，小小一個淡水地區，就有十三個重點學校加入推廣柔道行列，如果教練重視的只是學生的比賽成績，反而不重視整體表現，分成派系，彼此勾心鬥角，反倒分散了團結力量。「從一個家庭、社會甚至到國家，只要有出現不合的情況，就會變成一盤散沙。」應該是為了淡水地區柔道的團體表現為前提，而不是互相競爭到底是哪一個人的柔道技巧比較高招。

另外，謝水木也說，訓練過的學生可稱得上是桃李滿天下，可是自己的五個小孩，似乎沒有遺傳到他對柔道的運動基因與愛好，不想跟他學習柔道，甚至只有二兒子拜過其他老師學過跆拳道，結果還是因為受傷，放棄學跆拳道。五個孩子當中根本就沒有繼承衣鉢的想法。謝水木說：「當年幾乎忙於照顧柔道館

的孩子，根本無法留下任何財產給自己的小孩，想想自己當年也沒機會唸書，就把讀書成就大事的觀念灌輸給五個孩子。」現在五個孩子在專業領域上各有成就，就是沒有一個人傳承他的柔道教練事業。當初，忙於柔道推廣的謝水木說，孩子們聽話懂事就是他最大的財富，讓他無後顧之憂專心在培育其他柔道選手。謝水木相當驕傲的說，即使孩子未在柔道界付出一己之力，但在其他領域貢獻所學，也算是對社會有所幫助。

五、自我期許及建議

熱愛所學，貢獻心力不落人後

「有三件事，半夜找他去，即使再怎樣忙碌，他都會去。」謝水木指出，這三件事指的就是柔道、摔角以及書法。柔道與摔角，謝水木在這兩個領域上，貢獻了自己的大半心力，現在過了耳順之年，除了繼續傳授武藝之外，則是致力於運動書法的鑽研。「練習書法，是可以使人收到怡養性情的效果，對老年人來說是排除寂寞、精神寄託、成就感之娛樂。對於年輕人來說，自有身定心靜之效果，更有助於內斂鋒芒的作用。」謝水木分析書寫毛筆字的益處，無論年輕、年長，練習書法都有不同的收穫。在體會書法藝術之美後，又因為了解運動力道，體驗兩種截然不同的領域，竟有相通之處，甚至可以相輔相成。結合運動原理與書法技法，讓書法中的指、腕、力、意與氣的結合的流暢度中，展現運動的勁道，既會動態的武藝還可以秀出靜態的書法技巧，謝水木稱得上是文武雙全。臺北縣立板橋體育場場長呂宏進就是謝水木其中之一得意弟子，呂宏進本身是中文系畢業也是田徑和柔道選手，因此更能深切體會到運動與書法結合的力與美。故極力邀請謝水

木老師在體育場開課教授運動書法課程。另外，為了推廣運動書法，謝水木在2001年與2004年還出版了『佛經手抄本』與『水木曜日』兩本書法字帖範本，透過執筆書寫佛經的同時，也能動人向善，並接觸與世無爭的佛家思想。

六、結語

已過耳順之年的謝水木，到現在還活躍在淡水柔道界中，繼續擔任柔道推手的角色。從年輕時的堅持，到年老時的守成，謝水木幾乎無時無刻都堅守在柔道崗位上，為柔道盡一分棉薄之力。也就是因為謝水木的不計較付出，淡水小鎮上，才能訓練出一批優秀的柔道選手。也因為謝水木的謙虛，不計較名利，柔道運動在子弟兵的推廣之下，造就出淡水另外一個體育奇蹟。



●謝水木教練運動書法作品受邀於臺北縣93年體育季系列活動展出，其身旁為參贊副縣長。