

統一 OAO 自然教室④

攀爬 與生俱來的能力 攀岩 訓練重拾本能



●如果達爾文說的沒錯，我們人類是從猿猴進化來的，那麼「攀爬」其實是每一個人生下來就會的本能，只不過現代人生活的水泥叢林並沒有太多的機會讓我們從小發展這項本能，所以要借重

攀岩這樣的活動來喚起我們的本能，重拾靈活的身手。

攀岩最早是登山活動的一部分，因為在登山的過程中，有很多時候必須四肢並用來克服地形障礙，所以被視為登山不可或缺的技能，不過近幾十年來它已經獨立發展出自己的活動規則，並且有不同的等級和比賽，喜愛攀岩運動的人甚至在天然的岩場之外，利用人工的設施研發出不受天氣和地點限制的人工岩場，更使得攀岩運動大為風行，甚至有直追登山運動的趨勢。

攀岩運動除了可以訓練屬於體能上的肌肉強度、彈性、平衡感之外，也是培養一個人專心、勇氣、冷靜和獨立判斷能力的最佳機會；在國外，攀岩運動也經常被用來訓練小朋友的人己關係，因為在進行攀岩活動時都要互相確保，小朋友可以藉由與夥伴互相確保的過程，學習合作與信賴。

目前在國內，最受攀岩愛好者歡迎的天然岩場大多集中在北部，如北投大炮岩、東北角龍洞等。不過近幾年人工岩場十分盛行，北、中、南各地已有不少學校及私人機構在全台設置了超過百座人工岩場，如果有機會，別忘了上場試試自己的身手。

(朱家瑩)

