

●羅友維幸福的家庭（左起羅友維、夫人黃愛春、一歲半的女兒翹瑄與三歲的兒子詒霖）。



## 無數努力砌出柔道 傳奇～羅友維

### ■羅友維小檔案

撰文：何立心

生日：1969年7月4日

出生地：臺北縣土城市

學歷：國立體育學院教練研究所碩士

經歷：國家級柔道教練與裁判

教育部臺灣區健康體適能檢測講師

現職：國立臺灣體育學院競技運動學系講師

專長：柔道

FOCUS

臺北縣體育人物誌

Athletes



運動成就：柔道五段

- 1991年亞洲杯銅牌
- 1993年~1998年臺灣區運動會六連霸
- 1994年廣島亞運銅牌
- 2001年釜山東亞運銅牌

- 其他成就：
- 1993年臺北縣十大傑出體育青年
  - 1993年臺灣省優秀體育青年
  - 1998年~2003年擔任國家代表隊教練
  - 2002年全國優秀社會青年

# JUDO

## 一、前言

「從1980年11月至今，土城柔道館第一批收的學生當中，到現在從未間斷的，只有我一個人。」從11歲開始接觸柔道，到如今35歲，羅友維在臺灣柔道界的名聲可以用如雷貫耳來形容，包括奧運國手的身分和區運會六連霸的紀錄，不過成功並非僥倖，因為他的確確付出了每一分相當的努力。

爬到巔峰後，羅友維轉換成為教練身分，追求完美的個性使他依然走在最前面，不過經過許多人際關係洗禮，他漸漸體會到眾樂樂的重要，現在的羅友維，正學習讓更多人一起分享榮耀。

## 二、求學過程及運動經歷 從玻璃竿到柔道服

羅友維從國小六年級時，於土城柔道館開始學柔道。小時候因為嚮往體育老師的帥氣，開啓了對運動的興趣。當聽說家附近要成立道館時，羅友維就用自己的零用錢，再跟鄰居借了一些去買柔道服，為了不給父母增加負擔，他不但衣服自己洗，連練習累了肚子餓時，菜都自己做。不但如此，羅友維還告訴自己「要就要做到最好的！」並且拿同樣的標準來要求兩個教法他練柔道的弟弟。

上了土城國中，羅友維順利

●羅友維與差4歲的親弟弟林友銘（左）感情甚篤。兄從母姓，弟從父姓，故不同姓，這個姿勢也是羅友維擅長的「單臂過肩摔」。

進入田徑隊，練習撐竿跳。當時的指導老師是楊宗澤老師，現在楊老師已經到永和國中教英文了，但楊老師對羅友維的用心，卻讓他印象深刻，永難忘懷。

凡事求好的個性，使羅友維在正規的練習外，還會花上雙倍時間鞭策自己。或許是上課前、放學後，這個孜孜不倦的身影感動了楊老師，1983年，羅友維國二時，楊宗澤老師竟然自掏腰包，買了支一萬多塊的「玻璃纖維竿」送給他練習。當初的一萬元，價值是今天的好幾倍，羅友維並不清楚，卻大受感動，更加努力的練習。

不過或許是冥冥中注定，半年後發生一次意外，昂貴又意義非凡的玻璃纖維竿，頂端被羅友維跳斷了。雖然還是可以用，只是變短了，但對羅友維的心理，卻造成很大的障礙。往後當他助跑完畢要縱身一跳時，總是會情不自禁地去看一眼，從此在表現和心理上都成了一個瓶頸。

不服輸的羅友維還是拼命練習以求突破，直到有一天，楊老師對他說：「你現在一直練，如果將來沒有成就，會不會怨嘆老師啊...」。

楊老師不忍眼前的孩子埋頭苦練，卻戰勝不了心魔；羅友維則是擔心給老師帶來心理負擔，雖然他確定自己絕不會怨怪老師，但在聽了這番話後，羅友維正式放棄了撐竿跳，全心全意學柔道。

## 兩位恩師提攜，打下紮實基礎

回溯羅友維與柔道的結緣，就不能不提「土城柔道館」的兩位恩師：劉添丁與劉克峰老師。劉添丁老師至今還在道館中栽培後進，羅友維始終記得，國二參加社會組比賽，打敗了其他成人，奪得冠軍時，老師劈頭就罵他：「你為什麼要這麼驕傲啊？」



●羅友維之恩師—劉克峰老師（右）與劉添丁老師（左）。

14歲的羅友維百思不得其解，自己明明沒有驕傲，卻被老師罵到臭頭。想也想不出原因，以後他也只好更加小心，不要做出會被評為驕傲的言行。原來是劉添丁老師故意種下一個教他謙虛的因，好讓他一路行來，都能收謙沖有禮的果。多年後老師才告訴羅友維，當年就發現他很有資質，為了不讓他被成功的喜悅沖昏頭，所以一開始故意用重話來挫挫他的銳氣，讓他時時警惕。而這份用心，在羅友維知道真相後，更加地珍惜與感動。

另一位劉克峰老師，更有如羅友維柔道場上的父親。「老師對柔道的執著和用心讓我非常感動，如果不是他，我可能表現不會這麼好。」

當時的柔道在臺灣並未風行，也沒有悠久的歷史傳統，但在日本則不然。為了給學生奠定基礎，劉克

峰老師蒐集了日本的訓練步驟和秘訣，從伸展操、包紮等各種細節，都是以日本的方法來教導孩子。劉克峰老師每天還從板橋騎腳踏車到土城，學生問他，為什麼不騎大人用的車子，輪子比較大，不是比較快也比較好騎嗎？老師則回答：「騎矮的是因為要轉比較多圈，可以練腿力。」生活中的小細節，劉克峰老師都會把握，作為鍛鍊的一部份，羅友維受到老師影響，更是自動自發，精益求精。

為了加強自己的訓練量，在沒有任何人規定下，羅友維每天從道館跑到山上的承天禪寺再跑回來，來回要花一個多小時。即使是下雨天，他仍穿著雨衣照跑不誤。有次在山邊抽筋了，羅友維並不害怕、也不退縮，就靜靜地坐下來休息，等身體恢復再完成訓練。「除了大年初一我媽說不可以洗澡以外，我每天都練，從不間斷。即使是結婚的隔天，也馬上恢復晨練。這份動力，就是來自劉克峰老師。」

## 容易被啓發，貫徹力一流

上了臺中體專後，羅友維還是日復一日不間斷地苦練，他說自己很容易被啓發，而且一旦下定決心就會傻傻地去做，不會花時間多想。「本來我也覺得四點就要起床好辛苦，可是有一次我看到已經有清道夫在掃地，我就覺得他們都可以這麼早起來，為什麼我不行？」雖然謙稱自己做事是靠傻勁，不像聰明人會多打聽或求證，但是行動派的精神，卻是羅友維一步步靠近成功的敲門磚。

## JUDO

### 三、運動成就

#### 奧運洗禮與覓得良緣

「現在想想選擇柔道真的還滿幸運。如果那時候沒有放棄撐竿跳，就算繼續練下去，可能連在亞洲都拿不到名次，更不要說世界級的比賽了。」雖然曾經百戰，但對羅友維來說，最有意義的一場賽事，還是1996年參加亞特蘭大奧運。這場比賽對他有三大意義：見到心目中的偶像——日本選手古賀稔彥、以40秒不到輕鬆解決歐洲杯冠軍的對手、還有認識同隊學妹黃愛春，日後締結良緣。

古賀選手的身高、體型，甚至擅長招式過肩摔，都跟羅友維相同，古賀還有世界杯三屆金牌，以及奧運金牌得主的光環，因此羅友維將古賀視為技術和戰術上的師法對象，時常觀摩古賀的出賽錄影帶。聽說奧運第一場比賽就碰到古賀時，羅友維還以為教練在開他玩笑，但實際上場後，羅友維的心情簡直high到最高點，而能跟古賀足足比完五分鐘，更是難得光榮。「古賀畢竟是古賀，看錄影帶親身接觸的感覺完全不一樣，跟他比賽我才知道那種速度感和力道是怎樣，太厲害了！」羅友維的話氣仍然帶著崇拜。

過去不敵古賀的對手，往往一兩分鐘就莎啞娜啦，但羅友維堅持到最後一秒，表現比預期更好，也讓他對自己信心大增，在下一場敗部賽中，以「一勝」輕取波蘭選手，用的還是他自小苦練的招式「雙臂過肩摔」。「奧運的對手全都是世界級的強將，已經不是單純比技術，而是一種感覺，我那時大概都是身體自然的反射動作。但是在奧運贏的感覺還是不一樣！」羅友維回味起勝利滋味，語氣中的興奮，讓人彷彿也感受到當時的榮譽跟喜悅。

不過古賀1996年奧運只拿到銀牌，羅友維的心情有些矛盾，對心目中的偶像似乎也帶點抱歉。「因為一開始我就消耗他不少體力，可能也影響了他的信心，畢竟一開始可能沒人料到來自臺北的選手，會是什麼厲害角色吧！」另一方面，能跟古賀一起比賽，對羅友維來說，意義更大大於輸贏。而他也熱愛這種挑戰的感覺，他認為，只有透過國際賽事，和世界各地的高手接軌，才能有更大成長。

### 四、運動對人生的影響

#### 精神力定輸贏

羅友維認為，自己是一個「精神力」很強的人，從小的個性，加上持之以恆運動所需的毅力，只要他下定決心，幾乎從不荒廢。想加入校隊或練柔道時，剛開始都瞞著父母咬牙苦練，等到有成績了，才抱著獎杯回家；他也堅持不請假，因此有了自豪的國中小九年全勤獎。強壯的精神力，往往更是在比賽難分高下時，扮演了關鍵角色。「到最後每人都很累，我就會告訴自己，誰能夠撐下去，誰就可以勝利。假想對手比你更努力，所以要加倍要求自己。」

在軍中羅友維就時時提醒自己，因此也絲毫不敢鬆懈。他的超級訓練真令人倒吸一口氣，包括拿著磚塊跑步以加強指力，還有學日本選手，刻意挑選日正當中、熱到快虛脫的時候練體能，好讓身體適應各種溫度。

#### 締造良好學習環境許選手一個未來

羅友維的耳朵因為練習的撞擊，產生血塊硬化，對身體沒有影響，在日本反而成了人們尊敬的象徵（日本人對體育選手的敬重超過臺灣甚多）。羅友維也嘆口氣指出，臺灣選手的身體素質和精神力其實不輸

給日本，但是環境給予選手的重視不夠，使得體育發展大不相同。最讓人洩氣的就是，即使選手日後從事教育工作，當初的運動成就也對職等或升遷沒有幫助，讓師生同聲感嘆運動選手的前途艱難。因應之策是動員全體柔道專項運動人口及社會公益力量來締造良好的學習環境，許選手們一個有願景的未來。

### 五、自我期許及建議

#### 過程重於結果，自我成長最可貴

不是每個選手都有機會變成羅友維，當然也並非每個人，都嚮往這麼辛苦的過程與結果。身為一個成績斐然的運動人，羅友維建議後輩，不要只追求結

果，「因為突破自己的過程，一定能對將來生活和事業上有很大幫助。」

目前在國立臺灣體育學院任教，羅友維開給旁系學生的選修課受到學生的喜愛，但主修柔道的學生，反而比較怕他。他很坦率地說，他都跟外系的學生說：「你們是來“玩”柔道的，開心就好」，不過對主修的學生，要求嚴格當然態度就不同。羅友維誠懇地說，也曾想過從事別的行業說不定過得更好，但基於對柔道的熱愛，希望看到更強的接班人，因此最後還是留在教職耕耘。

### 盼望國家給專任教練更多空間

而對於現實環境的期許，羅友維也大聲呼籲，目前好不容易通過「專任教練法」，對體育教育原本是好事，但卻把專任教練的員額放在教師員額中，這麼一來等於擠壓原本教師的空間，對發展體育的機會又化為烏有。羅友維希望專任教練能盡快獨立於教師員額外，要發展重點體育項目才更能如虎添翼。

### 六、結語

羅友維對人生的態度是「確立目標、全力以赴」、「讓遺憾減到最低」，在家裡，他盡量不讓比賽、練習剝奪與家人相處的時光，工作上，也不斷調整心態，從過去的菁英訓練，漸漸把目光放寬到基層，希望培育更多種子。雖然在一路輝煌的背景，有時免不了遭人眼紅，但是羅友維正慢慢的收斂自己的鋒芒，更希望未來能夠達到「精力善用、自他共榮」的柔道最高理想。

●羅友維於1994年參加廣島亞運，使出得意招式「釣袖進腰」對付怪物人偶。

