

百步穿楊的神射手

撰文者 ■ 許文齡

李清鑑



李清鑑小檔案

出生地：桃園縣蘆竹鄉

學歷：延平中學畢業

經歷：桃源麵粉廠經理、河合鋼琴營業部經理、1976年加拿大蒙特婁奧運射箭國手、1978年澳洲坎培拉世界盃國手

專長：射箭

指導教練：自己摸索

座右銘：「勤練就對了」

歷年成績：

- ◆1975年射箭比賽第一名
- ◆1975年全國會長盃第二名
- ◆1976年奧運射箭測驗賽第二名
- ◆1976年中正盃射箭賽第一名
- ◆1976年台灣區運動會第一名
- ◆1977年台灣區運動會第二名
- ◆1976年1977年連續二年七項破全國紀錄，兩次獲頒體育獎章

前言

年過七旬已經退休的李清鑑，在60年代曾是台灣射箭界的奇葩，無師自通的李清鑑，經常在比賽中破全國紀錄，也贏得了「紀錄王」的美號，1976年及1977年曾獲頒兩次體育獎章，對李清鑑來說，這是他人生最光榮的一刻。

射箭不只是一種體育活動，更是一種修身養性培養君子風度的運動，經過時代的變遷，科技的進步，弓具的本身在使用上更加方便，射程更遠，加上現在喜好射箭運動的民眾越來越多，李清鑑期盼能創造一片射箭新天地及新氣象！



桃園射箭三老友（教練、國手、裁判）

求學過程與經歷

※ 回憶當年，英姿風光

從小在桃園縣農村家庭長大的李清鑑，曾經在麵粉廠擔任經理職務，也從事過鋼琴買賣工作，1973年李清



當代桃園射箭同好相約射場見，右為陳瑞祥團體破全國

鑑在好友的影響下，開始學習射箭，對於射箭非常有興趣的李清鑑，每到下班時間，就飛奔到射箭場練習，短短一年多的時間，成績進步很快，當時在高雄運動會，李清鑑以初生之犢不畏虎的姿態拿到銀牌，1976年台灣區運動會，李清鑑在射箭項目包

辦了五面金牌，成績

相當的亮眼。當時

在台灣號稱

的三箭客，一

位在台北，另

一位在高雄，

而中區的代表就

是李清鑑，每當有射

箭比賽，前三名都由他們三

位包辦。

1976年李清鑑入選為射箭隊國手，當時正是我國退出聯合國的時候，也因為受到中國的政治施壓，有許多比賽無法成行，1978年澳洲坎培拉世界盃的比賽，正因為簽證延發的問題，眼看著為國爭光的機會就此錯失，讓李清鑑非常遺憾，以當時全世界射箭的實力來說，美國排名第一、日本位居第二，我國則排名第三，對

我國射箭成績來說能擠進世界前三強，是相當不容易的事。

運動暨其他成就貢獻

※ 突破紀錄，創造榮耀

在1976年及1977年，二年中

破全國七項紀錄，奪金

八面，把李清鑑射

箭生涯推向最高

峰，李清鑑開玩

笑的說：可惜當

時還沒獎金制

度，若比照現在的

獎勵標準換算，破一項

紀錄將金二十萬，李清鑑總共

破全國七項紀錄，就可獲得一百四十

萬元的高額獎金，若是能在打破世界

紀錄，李清鑑應該是當時射箭界裡最

富裕的射手。當年李清鑑獲得參加加

拿大蒙特婁奧運的比賽資格時，政府

的補助費用不多，必須要自掏腰包料

理一切事物，但他認為自己能代表國

家參賽為國爭光，已經是相當光榮的

事。

李清鑑說射擊動作看起來非常簡





昔日三箭客合影



中壢射箭場賽後選手合影

單，但對精確度要求很高，在比賽中心理負荷很大，要做好每一個動作，精準的命中目標，的確不是容易的事，因此培養選手的穩定性是訓練的關鍵。他也認為練習場的條件對選手的成績提昇有相當大的影響，最好能選擇可以讓精神集中的場地，盡可能選擇風較小的練習場來練習，這樣對自己的成績才能提昇，進而培養本身的信心。李清鑑表示，可以常做移地的訓練，尋找多風且風向不同的場地，



與中華民國射箭協會副理事長賴文郎合影

以培養對風向的適應及應變能力。

在射箭訓練中想要有出色的表現，最有效的方法，就是要勤勞的練習。李清鑑就是秉持著這樣的精神，每天至少練習射二百箭，這樣一年下來就射了七、八萬支箭，禮拜天更是勤勞的練習一整天，必須要訓練到隨便拿一箭、一弓，閉著眼睛就能射箭的境界。不要為外界分心，在靜默中，傾聽你的心，便能體會出弓箭運動的樂趣。

期許與感想

✧ 集中精神，勤加練習

科技愈行發達，射箭弓具上也愈精密，相對地分數、成績也相對地提高，李清鑑認為靠著長時間練習，摸索出最適合自己的弓箭，能配合自己的才是最好的弓箭，要成為弓箭的主人，並非被弓箭牽著鼻子走。他也希望選手，要本著腳踏實地、克苦耐勞的精神，認真學習基本動作，把動作做到最好，才能在箭壇中與人競賽。

李清鑑告誡自己，選定射擊項目作為自己奮鬥的事業，就應該下定決心堅持到底，即使面臨困難或挫折也要百折不撓、不怕失敗，敢於在逆境中挑戰磨練，時時刻刻以最高標準要求自己

己，合理地調節思維，使自己保持清醒的頭腦並處在平穩的狀態中，就一定可以實現自己的理想。

結語

李清鑑期望選手在參與射箭活動中，能讓自己昇華到理想的境界，找到自己的榮譽，樂於在體育競技場上扮演運動員的角色，是每位運動員應該具有的本份，李清鑑也很樂意分享他的經驗，希望能藉此讓更多人不再恐懼射箭，延續射箭運動的紳士精神。



全家福合影右為女兒修成清大博士學位