

運動中的感動

陳怡伶

國立臺灣體育運動大學競技運動學系暨碩士班

壹、緣起

2013 年四月我受學校長官指令帶隊參加新北市教育局辦理的校際 30 人 31 腳比賽，由於新北市政府採鼓勵參加，剛好逢球隊比賽季結束，對於沒任何經驗的我，想說從學校代表隊中的選手來訓練是最快的，由於是第一年參加沒有何任何經驗，加上受人數上的限制(15 男生、15 女生)於是我請校內田徑隊的女選手幫忙協助，以校內田徑隊與手球隊成軍，由於專長項目不同學生之間的身高、體重落差頗大，鉛球選手 80 公斤，徑賽選手只有 36 公斤；在組訓過程中受限太多，我只抱著志在參加的心態去比賽，正式比賽第一跑，有同學的鞋子飛了出去跌倒，只跑出 11 秒 04 的成績，但是第二跑，全隊竟以「黑馬」的姿態，跑出 7 秒 54 的成績，一舉奪冠。

在國內，新北市政府教育局在 4 年前仿照日本最流行的 30 人 31 腳及 10 人 11 腳競賽，舉辦以來受到各校的肯定，小選手、大選手在總長度 40 公尺的球場上狂奔，從行動中學習團隊互助合作，配合團隊步伐，凝聚榮譽感與體育精神，我覺得這是一項極具教育意義的運動。而比賽期間如腳帶掉在場上，或有隊員倒在地上等原因導致隊伍解體時，全體隊員需回到東西掉下處或隊員倒下處重新起步，而比賽時間並不停止；在兩次的參賽中我看到很多隊伍因為跌倒，互相幫忙、互相扶起左右邊的隊友，即便一跛一跛的慢慢走回終點，也讓所有參與的孩子覺得開心、興奮。

貳、參賽心得

30 人 31 腳比賽必須要 30 人要一條心，將 30 人綁在一起，彼此環環相扣，第一年參加的第一次正式比賽中在奔跑的時候因有同學過於緊張鞋子因此而彈飛出去，所以全隊在全場驚呼聲跌跌撞撞僅獲得 11 秒 4 的成績，孩子跌倒後我深怕孩子會有所恐懼而不敢去跑，在休息的同時我試著告訴孩子只盡力就好相信你旁邊的隊友，不要有任何壓力，你們都表現得不錯，專心一點你們就可以一起到達終點。果然第二次不放棄再努力奮力一拼，終於齊心協力一舉得到 7 秒 54 的佳績奪得冠軍。

由於第一年孩子們對於活動的意義及活動的當下深感難忘，第二年參加我們也抱持著連霸的心態參加，也順利的連霸成功，但是順利連霸的背後更是血淚交織而成的，由於成員有所變動，為了奪標孩子難免過於求好心切，在練習過程中常常一不小心就會集體跌倒，導致其中一位女同學臉部受傷，另一位同學的下巴也有撕裂傷，縫了 12 針，學校師長們不但連夜到醫院探視關心，返校後更集合學生團體輔導。由於練習時學校沒有室內場地，學生受傷更造成師長們的憂心，校長不忍學生再次受傷，親自到班關懷，勸導學生放棄比賽，然而學生們卻異口同聲拒絕，決定堅持到底、絕不放棄，師長們被學生們感動得流下眼淚，學生們也跟著哭成一團，凝聚出難能可貴的革命情感。

我覺得透過競賽讓孩子學習團隊與默契，重視過程比成績來得更重要，從行動中學習力量，配合團隊合作，凝聚榮譽感與體育勝不驕敗不餒的精神，我更相信曾經一起努力的回憶將會讓孩子們永生難忘，孩子們對此項競賽從完全陌生到默契練習是格外的艱辛，從 2 人、2 人，再來 4 人、8 人，最後到 30 人拼出勇氣、信心與一致的默契，也才能贏得最後勝利，並希望這份榮耀能繼續傳承下去。如果問我會不會再一次冒險參賽，我想我的回答是肯定的。就如同學校老師曾經說過回想自己的國中生涯有甚麼事情與回憶是令自己難忘的，答案好像沒有，一般處於升學階段的孩子除了拚課業，放學回家後就是進補習班加強，對於學校的一般活動更是沒有參與意願，三十人三十一腳的活動讓我深深體到，一同努力辛苦奮鬥的成果可以讓人深刻感動。



比賽中準備起跑



賽前練習



校內練習