

劍道寒訓 毅力耐力大考驗

學生大代誌

【記者丁孟暄淡水校園報導】用毅力擊破嚴寒冬天吧！本校劍道社於1月22日至28日在淡江劍道館舉辦為期一週的寒假訓練，總計有28名學員參與。集訓將每天分為早、午、晚三個時段進行，包括手持加重竹劍空揮、長距離長時間的送足，以及雙腳綁上沙包等，除了訓練體力、肌力及技術，亦鍛鍊社員們意志力，期望大家在高強度鍛鍊下，學會以毅力克服肉體的疲勞。

劍道社社長資圖三林怡君說：「這次寒訓印象最深刻的是在最後一場，全體社員們一起完成一千支擺振，拖著疲乏的身軀、拚著最後一口氣，途中甚至有學長小腿抽筋，臉部扭曲倒在地上，但最後還是一同完成這項考驗！」

林怡君欣慰地說，從前大約8成新生都撐不過高強度訓練而退社，但這屆繼續留在劍道社的新生比率卻超出以往許多，所以肯定他們對劍道的熱情，更期待未來的出賽表現。

2018/03/05



於1月22日至28日在淡江劍道館舉辦為期一週的寒假訓練（圖／劍道社提供）