



才幼稚園大的林聖文，個頭比雙槓還低，當初是因為好動而跟著哥哥來玩的，如今已玩出一身靈活俐落的手腳。

預見下一季 雨後的彩虹

文／顏秀竹 攝影／林枝旺

很多事情的開始，都是由一些專注、有熱情、有傻勁的人，一頭栽進去做；然後，有一天，我們終於發現，美麗的花是從哪兒開出來的。

哇

！一群小小孩翻來跳去，像極了活蹦亂跳的豆芽菜；放眼觀看一下四周，是個禮堂，有舞台、簾幕，還有二樓的觀禮席，但地上鋪滿了軟墊，靠門口有一具大型的單槓和吊環，有個裝石灰粉的台子；小孩兒們裸著上身，只穿著一件小短褲，而且顏色都不同，有鮮黃色、紅色、綠色、藍色，他們拱起腰身，連續翻轉著，此起彼落，好像彩虹，是活潑的一彎彎彩虹。

「喂喂……！你叫什麼名字？跟姊姊聊一下天好不好？」

林聖文，一個小班五歲的孩子，瘦瘦的身軀、大又圓呼呼的頭，好可愛，問他幾歲，為什麼想學體操，他抿著唇，歪著腦，半天說不出一句話，但問他「練體操辛不辛苦？」馬上就肯定的點點頭，「那辛苦為什麼還要練呢？」又歪著腦思考著：。「這個問題對他來說可能太難了」，帶著他們經歷各大小比賽的游元亨老師說，「很多小朋友一開始是因為好動，而來玩體操的，玩一玩也就認真起來了。」

一天不練，

要花三天練回來



人家是排排坐，吃果果，他們是排排「站」，精神抖擻的準備暖身。五顏六色的小褲子，欲顯他們的活潑可愛。

這是宜蘭羅東公正國小的體操隊，已連續三年奪得全國錦標賽冠軍，在校長黃榮坤的支持下，將原來的禮堂改成專供體操隊練習的場所。在這樣輝煌戰績的背後，是不是也有一些阻力、困難，或一些絕招呢？其實小朋友的練習，父母的態度是很大的關鍵，有些父母捨不得孩子辛苦，有些父母擔心影響功課，然而從出國比賽的經驗中，教練們感到我們選手的柔軟度是較不夠的，因為起步太晚。

「其實功課的影響倒還小，只是體操這種東西，一天不練，就要花三天把它練回來。」公正國小第一屆體操隊的成員簡宏儒教練，以過來人的經驗讓我們瞭解了體操選手的這份毅力。小朋友們除了星期天，每天從下午三點練到晚上七點，星期三、六更從一點就開始，國定假日亦不休，只是這些嚴格的教練爸爸們也有寬鬆的一面，小朋友們可以在假日和家人一同出遊，但一定

要請假，請完假回來後，教練爸爸們會耐心的幫他們把硬回來的肌肉再調整拉開，就是這樣日復一日的練習，即使受傷了，還是可以運動別的部位，譬如手受傷了，那麼就避開傷位，改做臂力練習或腳的彈跳練習。

只是小朋友畢竟是小朋友，有時也會鬧彘，碰到了困難的動作，當初的玩心似乎也構不成動力了，鬧著情緒說不想練，這時老師、教練得再出奇招了。由於成員從幼稚園到國小高年級都有，也有畢業的哥哥會回來陪他們玩玩，利用同儕相激勵，鼓勵他突破困難的關鍵動作，一旦突破了，又可以再很得心應手的邊玩邊練好一陣子；或者站在孩子的立場，觀察他為什麼做不好的原因，比如：「你腳尖再抬高一點，整個動作就容易做好喔！」如果他仍是不能體會何謂腳尖踮起的感覺，那麼游老師就會將他的腳尖壓下去，叫他說「你腳跟不能碰到地喔！」

頓時間他就能體會何謂腳尖踮高了！

一點一滴的耐心，讓這些活潑好動的孩子們，可以忍受比一般小孩更嚴厲的磨練，而且一個個壯如小牛呢！

常常挫折之後，就能容許挫折

比賽總有輸贏，特別是體操這樣的運動有時也得靠半分運氣，游老師說「比賽時，往往求好心切，一個動作沒做好，就失敗了。比如單槓這個項目，若心一急，還沒倒立就掉下來，那金牌就沒了！」游老師笑呵呵的說，看來他是有獨門秘訣安撫小朋友吧！「讓他瞭解，任何人都這樣！先要有能力，才有機會，但機會不見得完全屬於你，你要去爭取，與其說運氣，到不如說你的穩定度到哪裡！」鏗鏘而堅定的回答，讓我明白體操不但是體格的訓練，也是心志的訓練。

「有的人平常練得很好，一

到比賽，就緊張，肌肉緊繃；而有些人，平常鬆鬆軟軟，緊張對他來說剛剛好，誰都沒想到他會在比賽時變成黑馬衝出來。」游老師繼續說「所以小朋友們常常會有失敗的挫折，常常挫折之後，就能容許挫折，久了就不會覺得驕傲。你贏了，說實在有時是你運氣好，比你強的人還很多，因為平常練習大家看得出來嘛！誰強誰弱，誰的能力到哪裡，慢慢的他們會發現各有各的優點，有的力量強的，他在比賽時，多做力的動作；有的擺動性、流暢性好的，就多做流暢性的動作。每個人都有自己的優點，不必羨慕，畢竟本身就

有不同，要達到頂峰，就要發揮優點，補足缺點。」這群小豆芽，每個人都能用肢體在空中畫出美麗的弧線，每個翻轉、跳躍，都充滿活力，加上一件件不同顏色的小褲子，像是一道道不斷閃動、變化的彩虹，他們的未來是不

是也能像彩虹般絢麗呢？

紮根不易

小朋友們的大哥哥鍾誠良先生，今年二十八歲，也曾經是公正國小體操隊的一員，今天也回來練練身手，活動一下，陪小朋友們一起玩。在巨匠電腦當輔導老師的他，除了體操也別具電腦專長呢！體操對他說，是興趣、是運動、是休閒，如果有可能，也希望能在體操界帶隊練習、出賽。

路，是可以無限寬廣的，只是這種運動紮根不易，需要有一場地、設備、師資、及選手本身的毅力，和家長的支持，今天可以把禮堂當體操館暫時使用，但是明天是不是還能滿足這支正在成長茁壯的隊伍呢？

「現在舖在地上的墊子是民國八十一年區運所留下來的，」從高雄北上來羅東教導體操的王源宏教練說「早期小朋友所使用的的是台製的墊子，彈性差，腳比較承受不了，到了民

國七十幾年時的區市運之後，才將會中所用的設備轉成校內資源運用，給小朋友們一個較安全舒適的練習環境。」隨著這些幾經縫補的墊子，公正國小的體育班也有十多年的歷史了，從體育班變成體育重點學校、實驗班、到現在揚名全國的體操隊，我們看到的是傲人成果，而我們看不見的是他們點點滴滴克服困難、付出心血的過程。

很多事情的開始，都是由一些專注、有熱情、有傻勁的人，一頭栽進去；然後，有一天，我們終於發現，美麗的花是從哪兒開出來的。

「來！我們拍照囉！」這群五顏六色的豆芽菜們竄動地歸到自己的位子，從小到大，由矮到高，擺出各自的姿勢，「一、二、三、開始！」教練一聲口令，有的昂起頭，有的劈開腿，有的將腳整個伸直拉高至頭部，笑容燦爛……

一彎彎彩虹劃上了鏡頭。