



# 樂於嘗試 揚威護身道場

## 天主教新民書院

### 李晉楠

「第一次參加世界賽便能代表香港和學校獲獎，感到很开心、很興奮，相信不會有很多人能在16歲時代表香港，這是我會一世記著的事情。」在天主教新民書院就讀中五的李晉楠說。他學習新興運動「護身道」（Sports Chanbara）才三個月，便獲教練邀請，於去年12月前赴日本參加一年一度的世界杯錦標賽，更在短劍項目中勇奪銅牌。

護身道源於日本，是類似劍道的運動，使用不同長度的充氣或軟海綿仿劍，亦可使用護身盾，較著重保護自己的防禦技巧。根據參賽者所屬等級和所用的劍的長度，分組進行比賽，只要擊中對方身體任何一個部位，便能取勝。除了一對一的對抗賽，還有演練基本攻擊動作的標準動作比賽，以及團體交戰賽等。

#### 難忘的比賽回憶

李晉楠憶述，在去年9月考慮要參加甚麼課外活動時，碰巧有護身道的教練到校宣傳。從小便喜歡看日本動漫的他，對小太刀、長劍等武器很感興趣，發現護身道所使用的劍與動漫兵器相似，「心想應該不會太難學，我也快要畢業了，便趁這個機會嘗試接觸這新興運動。」

參加第一課時，他卻未能跟上進度，不過沒有放棄，改為到較輕鬆的班別練習，慢慢適應下來。他每星期訓練一、兩次，每次兩小時，包括動作練習和對打。過了個多月，教練跟他說12月將舉行世界賽，著他與隊友一起參加，汲取經驗，他欣然答應。

抵達日本後的第二天，大家先到比賽

場館練習，與其他參賽者對打。李晉楠笑言，本以為練習會很輕鬆，怎料每名對手也令他陷於苦戰，結果慘敗，後來才知道對手們全是最高等級的「黑帶」高手。因此，他在正式比賽時，「純粹以『玩玩下』的心態嘗試，沒想到勝出數個回合後，教練著我不要放鬆，要撐下去，這樣至少能拿個銅牌，向學校的體育老師交代。」

#### 盼更上一層樓

他笑言，所屬等級的不少參賽者都是從小開始學習護身道，年紀比他小一截，相信自己的優勝之處在於「身高」。他又說，完成所有賽事、正在更衣室換衣服之際，忽然被叫回去參加閉幕禮，「場內其他人仍穿著深色制服，只得我一個穿白色便服，很尷尬呢。」他慶幸在過去三個多月裡，認識了很多關照他的師兄，希望能學習他們對打時的機靈，能迅速看穿對手的動作及作出反應，「在下次世界賽能拿到冠軍。」

校長吳華彪笑謂，教練於去年11月告知他李晉楠即將代表香港出戰，感到有點驚訝，「這麼厲害，接觸了這項運動才三個月，便能代表香港比賽，最後還獲得好成績，很感恩。」他補充，獲獎與否也是其次，運動能鍛鍊體格，激勵決心和鬥志，並提升抗逆力，希望其他同學也能效法，參與更多體育項目。

體育科主任黎可基表示，李晉楠很願意嘗試各類不同的運動，在校內參與排球、籃球、跨欄、三級跳等項目，不論是練習或比賽也會積極、認真地準備。他期望李晉楠可以在護身道更上一層樓，延續這份樂於學習的精神，及好好享受訓練和比賽的樂趣。（黎）



01



02

體藝  
傳情



03