



柔道班

高一翻譯 鄺文秀

在輔助課程(ACC)體育類的項目中，柔道班是一項較熱門的課程，每年都會有不少同學報名參加，但由於收生人數有限，故每年公佈ACC名單時都會有不少同學失望。

為了讓更多同學對柔道班有較深入的認識，筆者訪問了柔道班的教練毛順貞老師(毛老師是我們的體育老師，學習柔道多年，功力深厚)，讓大家對柔道班有多一點的認識，即使今學

年未能被抽中入班，但也可以認識多一點，待新學年再接再厲，在毛順貞老師的教導下，成為柔道班的一員猛將。



ACC 柔道班上課情況

小記者：現時 ACC 柔道班有多少位同學？架構如何？

毛順貞：由於場地有限，而上課時又須要鋪柔道墊，故容納不了太多學生，因此每年開班招收名額最多 15 位，而今年參加 ACC 柔道班的同學已爆滿。上課時我會擔任教練，同時，會在以往曾參加過 ACC 柔道班的同學中挑選其中一些擔任組長，或者以師兄師姐的稱呼來上課，師兄師姐們會教新的同學一些簡單的入門基本功。

小記者：柔道班的練習時間和地點除了在校外還會在哪裡呢？

毛順貞：除了每逢星期三 ACC 的練習時間外，若同學們有興趣的話，可以到我們澳門柔道協會那裡練習，但必須有一個條件，就是完全懂得基本的“受身”動作（俗稱拍席）和基本的“入招”動作（即立技），並且要有黃帶以上的級數，以及已經掌握一般的基礎知識，就可以到柔道協會報名，交了月費後便可以去協會練習。每個星期的練習時間大概有 2 至 3 節課，1 至 2 節課是跑步和健身，另外時段則練習技術。經過比賽及篩選後，教練會因應同學的能力作考量，挑選與澳門柔道代表隊的運動員一起練習。

小記者：學柔道會不會很辛苦？

毛順貞：其實，學柔道是挺辛苦的。好像我們學校上 ACC 柔道班那樣，因為沒有固定的柔道場，每次上課前都要把柔道墊搬出來鋪好，練習完後又要將墊子收回去。柔道墊都很重，一張大約有兩三公斤，而且很大張，同學們搬起來也很吃力，純粹開場和收場便已經很累了。不過，學柔道也講求體能和身體的協調性，因此，搬柔道墊可視為體能的訓練也未嘗不可。所以說，學柔道是否很辛苦，真的因人而異！如果你有興趣和熱誠去學的話，相信同學怎樣辛苦也能克服的！

小記者：學柔道會不會很容易受傷？

毛順貞：同學如果沒有學過柔道，單單在比賽時看到選手被對方凌空摔倒在地板上，相信會覺得很痛、很容易受傷。其實這只是對柔道不太瞭解之故。我們學校 ACC 柔道班是會從基礎的“受身”學起，教同學先學會如何保護自己。每一次練習前都會重複做這些動作，務求讓同學清楚知道當被別人摔倒時應如何保護好自己。當然，每項運動都會有運動傷害，我覺得學習了柔道後，身體會有種自我保護意識，當倒地時會自然反應保護自己，不會那麼容易扭到手和撞到頭部。

小記者：如果有同學想報名參加 ACC 柔道班，那應該具備什麼條件？

毛順貞：身體沒有特殊病例，例如不能做劇烈運動的同學就不建議參加了。如果沒有身體不適的話，只要同學們有興趣學柔道，對柔道有熱誠，都可以報名參加。唯一的要求是上課時必須自備一件柔道袍。一件柔道袍大約 300 元左右，基本上可以穿很多年。若有同學真的很有興趣參加柔道，但卻不錄取，可以主動來跟我談談。



ACC 柔道班上課情況