

酷滑雪、飆滑板之滑遍天下 - 滑雪、雪地滑板大集

合 - 要滑雪, 要飆板, 到這兒來就對了!

從登山到滑雪

類別：一二三事

_MD_POSTEDON由 [Kumoski](#) 發佈於 2004/3/23

約莫在九年前，因冬季攀登的興起、為我開啟了登山活動的另一頁！不只是夏季登山、腳印也留在覆著白雪的高山，於是乎我開始接觸雪地上的活動

話說登山這可要將記憶拉回十几年前啦！那時我才二十初頭（這不就洩露了我的年紀哩），雖然沒有過人的腳力及負重的體力，但憑著對山的一片癡情，流連忘返於台灣山林，留下了“小小”的足跡（因為個子小所以腳印也是小小啊！），「小不點」就是我闖盪江湖時的名號啦！

記得第一次成扔n頂（之前失敗了三次）的路線是雪山主北峰下志佳陽山，也陶o不是一條困難的路線，但是對第一次參加縱走的我而言，卻有如腳綁沙包、背負鉛塊般走一步休息好幾步，再喘上好幾口..，就怕沒吸到氧氣。因此也讓壓後的嚮導只能陪我在雪山主峰慶祝首登百岳，再目送其他山友輕裝前往北峰啦！雖然行走的過程非常辛苦，但是在登頂的那一瞬間，突然覺得辛苦有了代價。身處在三千八百公尺的高海拔，感覺上世界好像就在自己的腳下一般，那心情真是難以形容；風景優美自然不在話下，但給我最大的衝擊卻是那份悠閑和與世無爭的情懷。約莫在九年前，因冬季攀登的興起、為我開啟了登山活動的另一頁！不只是夏季登山、腳印也留在覆著白雪的高山，於是乎我開始接觸雪地上的活動。

夏季和冬季登山活動在裝備上是有差距的，先得花一筆置裝費，購買雙重靴、冰爪、冰斧、露宿袋、鉤環、安全吊帶等等“重”裝備，再把它們扛在肩膀上。以我當時的體重這些個裝備還真是不輕啊！而我依然樂在其中，我的朋友對我說我得了山癩（當然不是那群已經得山癩很久的朋友啦！），而登山過程的甘苦也不是我三言兩語就可以一筆帶過，唯有親臨現場才能體會吧！然而在一次的冬季活動中，因為自己的疏忽使左腳受了傷，這也讓我休息了有一年多的時間無法踏足山林，但並未讓我放棄對登山的喜愛，在拿到醫生的野i證後馬上又投身於大自然裡。也閉0天意不可違；自己竟無法克服對懸崖地形的恐懼，登山與我漸行漸遠。一個偶然的機會裡，我參加了滑雪的活動，這有一點兒補償的心理；沒想到穿上雪靴踏著雪板就再也離不開滑雪了！癩症也轉了地方 - 由“山”變“雪”。

開始接觸滑雪的我，也和大多數的學員一樣，一年只滑一次（一次三天的滑雪活動營），前兩年在韓國的ALPS滑雪場，對滑雪漸漸產生興趣的我，為了能更上一層樓，還特地進醫院把陳年的腿疾給搞定，花了快一年的時間才痊癒（不堪回首的往事），我的滑雪生涯也漸入佳境。也閉0幸運吧！第三次的滑雪就遠征歐洲奧地利（滑雪六天才35000元，真是便宜），雖然雪況不佳讓行程稍有遜色（不過仍比韓國好玩上百倍），但是看著自己從生疏的全制動到能夠做出一點點的併腿動作，心裡還是感覺蠻開心的。回程時還買了一雙新雪鞋做為對自己的犒賞，這時的我對滑雪的興緻濃厚極了！同年八月又報名紐西蘭北島滑雪的活動，這次除了新雪鞋，還買了一副時下最新的“大湯匙”雪板（砸下不少的資金吧），這一年的滑雪活動玩的雖然愉快，但是身手還祇能算是普通的爛！

86年12月有機會第一次參加協會辦的海外教練講習，地點在韓國的ALPS。三天的講習活動中，由教練JAMES帶領我們從基礎的全制動開始重新學起。滑了三年的雪，僅有的一點點小成就在那次的教練講習就全部消失了，也才知道自己的基本動作不夠扎實（應該說很“肉”）！看著JAMES流暢的示範著全制動轉彎、半制動轉彎、橫滑、斜滑等不同的動作，輪到自己時卻是那麼的彆扭不自在，心裡真的是給他很生氣；不是上半身太硬太挺，就是膝豪S有上下動作。這時我才知道原來滑雪的學問真是高深莫測。三天裡的滑雪課程不斷的練習基本動作、及調整滑雪的姿勢，心裡想的祇是如何練好所有動作；JAMES不斷的糾正我左右搖瞻W半身來帶動腳作轉彎的錯誤動作，但在講習結束時我還是無法改過來

。經過了這次打擊信心的講習讓我明瞭自己的缺點在那兒，也深知唯有不斷的練習才能修正過來。當年的雪季除了在韓國帶了一團純學生的滑雪活動營外，我還自費前往法國LES 3 VALLEE（元月份）和澳洲PERISHER BLUE（八月），尤其是八月份的澳洲滑雪活動，我也參加了當地的滑雪學校。雖然不太聽得懂外國教練在講什麼“碗糕”，不過每天二小時的教學課程，靠著 BODY LANGUAGE的溝通，我的滑雪動作似乎更加的有模有樣。這是令人開心的一年；除了滑雪技巧突飛猛進外，我也步入了結婚禮堂（很幸福呦！）。

為了驗收去年一年的成果，我再次參加87年12月的教練講習。五天的訓練課程，在JAMES和阿輝兩位教練的指導下，還是由最基礎的全自動開始練起！半自動、併腿、點杖、橫滑、斜滑，苦練一年的動作，全部施展出來。雖然動作上仍有不少的缺點需要調整，不過比起去年有信心，動作上也較流暢。看著那些第一次參加教練講習的儲備教練們正努力的做出JAMES要求的動作，不由得又想起去年的我。辛勤的練習總是有收獲的，不但我自己覺得有進步，旁人也發現這個事實（真是虛榮），感謝教練們的辛苦了。

滑了幾年的雪，花了不少銀子，終於有了點成就；我想這些都得歸功於[教練講習]。有興趣參加教練講習者，可別以為在講習中能馬上就學到高級的滑雪動作！我想大部份的滑雪愛好者和我一樣 - 從一年三天的滑雪活動開始起步。基本動作不夠純熟外，在雪場上想到的祇有“好玩”兩字，根本不會去思考如何把動作滑的美美的，所以教練講習最講求的就是調整不正確的姿勢。教練要求的是標準的基本動作；全自動轉彎時就要將up-down動作正確的做出，不能再像之前那般隨隨便便；有些儲備教練會說當他滑到併腿時已經忘了全自動如何滑了！其實這就是基本動作不紮實的緣故。教練講習的效果因人而異，參加過的人有的認為有收獲，也有人越滑越胡塗。我想滑雪很重視實際體會，太注重滑雪理論（很像物理），反而無法配合實況，那動作是無法進步呦！參加教練講習的另一個好處是可以看到自己的滑雪動作，因為有專人在拍攝練習情形，晚上還有“鬥爭大會”，藉由教練的分析解釋，就更能夠瞭解自己的問題出在那裡，同時也可以觀摩他人的動作；這種方式對我很受用哩！因為不只是看到自己的缺點也看見別人的缺點，再回想自己是否有同樣的毛病。

兩次的參加滑雪講習，使得我的滑雪動作開始脫胎換骨，正當想大展身手時，卻發現到肚子裡多了一個小生命！難到滑雪生涯得暫時中斷？再停一年滑雪技術會不會又退步了？心裡真是懊惱。所幸我遇到了一位會滑雪的婦產科醫生，在醫生野i下，懷孕後的我又走了一趟日本，一趟韓國，再加上一趟義大利，直滑到小腹微凸滑雪褲快扣不起來為止！不過很可惜的是我還是不能參加夏天的皇后鎮滑雪活動（正在做月子）。時間一眨眼，又到了滑雪的季節，為了重振雌風，得加緊腳步鍛練體能，畢竟有體能才有技術。期待今年的教練講習能讓我的滑雪動作更上一層樓，想要進步的人兒啊！有機會就來參加教練講習喔！（小不點寫於2000年）