

迎著風的感覺

愛上直排輪

Feel the Wind, Inline Skating

■ 文 / 鄭佳如 大林慈濟醫院外科加護病房護理師

從國小開始有的體育課一直到大學都是必修的課程，因為大家都知道適度的運動對身體有許多的好處，而小時候喜歡體育課是因為不用考試啦！一直沒有固定運動習慣的我一直到專科，在一時好奇之下，陪著同學去球隊的甄試，沒想到自己因此跟排球有了不解之緣，也讓自己慢慢有固定運動的習慣。或許有許多人覺得運動是個無趣的事，事實上它是個真正的可以放鬆心情的一件事！

能配合工作的運動 加入院內社團

開始踏入職場後，發現護理工作特有的繁瑣與疲累，再加上輪三班的時差調整與壓力，有時讓自己都有點喘不過氣。剛開始只要一到放假日，就愛往球場跑去，讓自己活動筋骨之外，也享受流汗的感覺。每次運動後，什麼工作壓力、身體不適因此都不見了。

後來因為工作環境，現在可以打

球的機會減少許多，原本習慣運動的自己總覺得怪怪的，且一直沒有睡眠問題的我，開始出現了失眠的情形，讓我真的是驚恐不已，那時開始到附近的大學運動去，不論是慢跑還是打球，就是要讓自己有運動流汗的機會，之後卻因輪班的關係，持續時間不到一個半月就結束了。就在苦惱時，同事突然問我，對直排輪有沒有興趣，院內即將要成立直排輪社，要不要去看看。

就這樣抱著試一試的心情，忍痛買了輪鞋，就這樣踏入了直排輪的世界。其實對於直排輪是陌生的，只有小時候有玩過四輪溜冰鞋的經驗，而且是很休閒的那種，雖在唸書時，曾看過有人在玩直排輪，但我一直想，輪子排成一直線是怎麼溜呢？現在我終於知道，真的可以溜呢，且還順暢的很！

克服心理障礙 跌出好心情

記得第一堂課，教練教的第一項技術，很重要也很簡單，就是——



院內的直排輪社團，給了鄭佳如一個全心的體驗，從此愛上直排輪，樂此不疲。

「跌倒」！克服跌倒的心理障礙後，從開始用可笑的動作向前溜、轉彎、剎車，到現在開始學習的「平花」，甚至飛越障礙物；每次的社團時間都是驚奇不斷，尖叫連連、笑聲不斷，因為每次只要學新的動作一定會從「跌倒」開始，但「跌倒」的心情是一種無法言喻的輕鬆，甚至還會大笑自己跌倒的樣子。當然也有認真的時候，我們也會認真的一起研究新的動作，當然也會認真的教剛入門的新社員，讓他們知道直排輪好玩的地方。

美化下半身曲線 親子樂趣多

溜直排輪的好處，除了能夠燃燒脂肪，也能以自然的方式形塑腿部與大腿的肌肉。我自行體驗的結果是，直排輪對膝蓋負擔沒有跑步那樣重，且

在運動的同時兼顧趣味，也較不受場地限制，我覺得對於現在忙碌的我是一個很好的運動方式。

或許大家會以為這項運動有些危險，不適合家中的小寶貝，其實一點也不呢！現在有許多小朋友都在玩直排輪，玩到連在一旁陪看的家長到最後也穿著輪鞋一起下場，家長開始跟著小朋友一起穿著輪鞋學基本的跌倒、起步、轉彎……等等，許多家長發現在大笑學習過後，反而讓親子間的距離在無意中拉近了許多，也多了共同的話題與興趣。

假使暑假期間家長與小朋友有空閒想到戶外學個好玩有趣有可以增進親子感情的運動，我想這應是個不錯的選擇。而我依舊會持續直排輪活動，將運動的好處分享給更多人。