



跑酷旋風 翻出新潮流

2016-09-25 記者 郭宜婷 文



2016年9月24日在新北市五股區舉辦首屆「跑酷無懼」活動，將20種跑酷的障礙設施難度降低，讓每個人都可以挑戰在趣味中認識跑酷。「跑酷」，從Parkour一詞音譯而來，又稱「城市疾走」，不需要任何特殊設備，只要不斷練習便可以做到。對於熱愛跑酷的跑者來說，跑酷並不是運動，更多是自身心靈的提升。

跑酷與流行文化的結合

從2004年發展至今，全球跑酷愛好者已逾百萬。2008年英國倫敦舉辦首屆世界跑酷冠軍賽（Barclaycard World Freerun Championships），便有來自17個國家23名選手參加，吸引了近2000名粉絲觀看，隔年觀看人數躍升為8000，發展極為快速。世界著名的英國跑酷團隊「跑酷世代」（Parkour Generation）甚至在2012倫敦奧運會進行演出，使民眾能近距離觀賞跑酷文化的力與美。

除此之外，許多電玩廣告也搭著這一波熱潮紛紛響應。因為韓國電影「屍速列車」（Train To Busan）爆紅而推出的線上遊戲「喪屍之戰」便與跑酷玩家合作，於YouTube上推出3分半鐘的生存實境模擬短片，以第一人稱視角，帶領觀眾享受在屋頂上跳躍的刺激感，短短2週便吸引超過2,000萬人次觀看。

「喪屍之戰」與跑酷玩家合作拍攝短片。（影片來源/YouTube）

而2015年底上市的日本輕小說「疾走王子」（プリンス・オブ・ストライド），首次將跑酷文化以跨媒體的方式呈現，除了書本，還發行相同主題的遊戲、漫畫、動畫，熱血沸騰的畫面，更是在日本掀起模仿風潮。

自然之道 心靈哲學

這項運動啟蒙者是一名法國海軍軍官喬治·赫柏（Georges Hébert），他第一次世界大戰時到外地駐守，深受非洲土著「自然之道」影響，被他們流暢的律動、靈活矯健的身體吸引，決定將這種運動方式及思想帶回國內，納入軍隊及消防隊的訓練內容。

而後，被譽為跑酷原創者的大衛·貝爾（David Belle），受到赫柏主義思想的啟發，與一群志同道合的朋友開始了街頭跑跳生活，進而開創出跑酷運動。其受歡迎之處在於，人們可以擺脫健身房有限空間，自由地利用城市中的日常設施和建築物鍛鍊身體。

跑酷講求動作連貫性，亦指中途不能停止。最常見的就是攀爬牆壁、翻越欄杆、屋頂跳躍等等，這在多數人眼裡是極為危險的行為，甚至被戲稱為死亡遊戲。然而跑酷熱愛者認為「當人正視死亡的恐懼時，真實屬己的自我才會顯露出來。」他們並非為了一個很帥的飛躍得到關注，而是訓練自己遇到危險時反應可以更加迅速，將傷害降到最低。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 幽默人生 插畫家馬克
- 女人走味
- 牙刷小日常 轉動物聯網

總編輯的話 / 鄧涵文



本期喀報第兩百四十七期，共二十二篇稿件。包含藝文評論一篇、文化現象五篇、科技新知五篇、人物特寫三篇、照片故事兩篇、自由創作五篇及影音新聞一篇，側欄廣告為「2016哈客流行列車音樂會」。

本期頭頭王 / 涂易暄



試圖成為新一代文青

本期疾速王 / 林有成



有成是我，在一個香火鼎盛和四周都是田地的地方長大，不管如何，開心的過每一天，才是最重要的！再怎麼平凡的事情，一定含有其不平凡的內涵！

本期熱門排行



用聲音了解自己 理解他人
王廷瑄 / 人物特寫



音樂不夜 夢想不滅
涂易暄 / 樂評



女人走味
何書馨 / 自由創作



拍照打卡 是極酷還是自由
張芸瑄 / 文化現象



1485公里外的夢想
黃佳俐 / 人物特寫



跑酷中常出現高難度跳躍動作。(圖片來源/fanpop)

跑酷創始人的貝爾曾說：「跑酷的目的就是讓人們表達自我，你需要最大的開放性，你需要在嘗試各種可能中綻放自己。」探索人類潛能，追求身體與心靈的極限是跑酷的中心思想，唯有專心練習，提升突破障礙的能力，才可以將身心素質提升到更高的境界。

積極推廣 創立大學社團

這個運動直到2004年法國動作片「暴力特區」(Banlieue 13)上映，才開始在世界各地引起關注。臺灣大約於2008年開始萌芽，最初露面是在國立嘉義大學體育系「移動的藝術」表演裡，負責學生莊肇廷後來加入高雄跑酷團體「FRMP」，其指導教練洪仲緯則擔任「中華民國跑酷協會」的首任會長。他們積極在臺灣推廣這項運動，期許將跑酷帶進各大校園。

2016年1月臺灣與外國團體合作舉辦跑酷訓練營。(影片來源/YouTube)

經過8年，臺灣的跑酷由原本不到30人，擴大到近4000人的規模，洪仲緯更是於2012年組成「中華民國跑酷協會」，成為全球第一個通過政府登記非營利組織的跑酷單位。他們這幾年來積極舉辦大型活動，讓臺灣各地跑者參與交流，並與跑酷專業團體合作進行學生培訓計畫，目前臺灣已有6所大學創立了跑酷社團，分別為國立臺灣大學、臺北市立大學、國立中央大學、臺北藝術大學、中國文化大學以及高雄應用大學。

安全疑慮和法律問題 爭議不斷

風險無處不在，跑酷並非如電影上看得那麼簡單，玩家在完成危險動作時，都有大量的保護措施，技巧也是經過長久的磨練，沒有一夕達成的捷徑。但各地依然相繼傳出跑酷者失足的新聞，輕則摔傷，重則死亡，而目前累積死亡人數已達18人之多。

世界跑酷速降紀錄的保持人，俄羅斯高手巴維爾·卡中(Alexei-Kens)，保持紀錄為15米，也在一次跳躍中，從5樓墜下身亡。網際網路日漸發達，跑酷相關影片隨處可得，許多人看著影片，直接挑戰帥氣的高難度動作，反而略過跑酷最重要的基礎練習，是導致意外最主要的原因。

健康方面，美國運動醫學學院(American College of Sports Medicine)發言人傑弗里·羅斯(Jeffrey Ross)認為，跳躍容易造成腳踝韌帶拉傷、膝蓋扭傷以及其他潛在問題，如果長期練習高難度動作，跑酷將是一項非常危險的運動。現任「中華民國跑酷協會」理事韓順全，便曾在一次的快速降落中左腳踝嚴重翻船，導致急性韌帶受傷。



「跑酷無懼」活動訓練跑者平衡感與技巧。(照片來源/郭宜婷攝)

目前全球尚未針對這項運動提出相關法規，在街頭跑酷依然有觸法的風險。例如香港就曾發生跑者觸犯「公安條例」中「公眾地方內擾亂公眾行為」的案例，而嚴重者如跳躍鐵路軌道等等，則可能同時負上刑責。此外，自家屋頂屬於個人財產，若玩家未經屋主許可逕自進入這個區域，除了令民眾擔心家中安全問題，也可能觸犯刑法第306條「侵入住宅罪」。跑酷運動對民眾造成的安全隱憂，是跑酷文化一直無法真正被大眾接納的原因。

超越自我極限

英國跑酷團體「STORROR」曾說：「跑出自己的生活態度。」即便跑酷有其疑慮及危險性，但也不應該在還沒了解之前就隨意否定跑酷的文化內涵。對跑者來說，不畏艱辛、勇往直前的精神才是跑酷的精髓，每次障礙的挑戰，都讓他們再一次突破自我，挑戰極限。跑酷文化將在臺灣持續延燒，並創造擁有當地風格的跑酷運動。



智慧型眼罩 調整睡眠問題

介紹睡眠相關科技產品，以及結合穿戴式科技的助眠技術。

追求美食 咀嚼心理滋味



現代人瘋美食的現象相當嚴重，藉此去探討享受美食的背後，究竟深受哪些心理意義的影響。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2016 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0