



## 交大競技啦啦情

2011-11-27 記者 劉玉蘋 文



一連串的練習、比賽與表演，讓我的大學生活踏實了不少，原本只有課業的生活也變得豐富，果然，大學絕對不能不玩社團！到底交大競技啦啦隊給了我什麼？說真的，好多好多.....

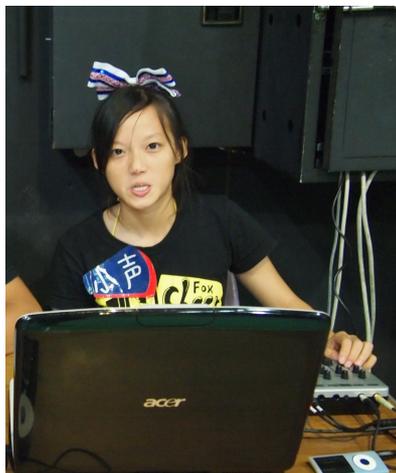
### 責任與傳承

很難想像一個社團，到現在還有畢業十年的學長姊回來看學弟妹吧！交大競技啦啦隊就是如此溫馨的一個大家庭。從剛畢業的、和畢業近十年的學長姐，一直到創社元老，有的甚至已論及婚事，就像自己家庭裡的大哥哥大姐們。只要社團舉辦或參與大型活動，他們就一定會回來看看大家，關心現任幹部及社員，社團經營狀況、活動舉辦流程等等。如有發現缺失，總會及時給予幫助，根據他們豐富的經驗，解決我們林林總總的大事和小事，讓我們學會如何看待事情、解決事情。

一個很深刻的例子，就是一年一度的體驗營。體驗營是每年為了大一新生所舉辦的活動，讓新生初步體驗啦啦隊，而這項活動的分工不外乎總副召、教學、隊輔、主持人、音控等。雖然當年任職的人員都算是新手，但我們不會是從零開始，靠的即是上一屆的經驗傳承。

今（2011）年體驗營，我首次擔任音控。雖然在此之前我曾經向社團中熟稔音樂的學長（大雄、光）學習剪接音樂、聽音樂，而且我事先還和社團音控老手（寶寶）請教過，但越到營期就越緊張。寶寶甚至不吝嗇地將他幾年來整理收藏的音樂庫，一併給我，也教我使用DJ軟體，體驗營當天更把外接控制音量的器材帶來，讓我在音控這個位子，一天下來越做越順手。

不說不驚訝，這位社團音控老手，已是八年前的社員了，我想，普通的團體，能有前四年的學長姐出面幫忙就很難得了，更何況是畢業將近八年，且忙於公事又論及婚事的學長。



一台電腦直播音樂，外接音量控制器，還有即刻救援的音樂播放器iPod，後兩者皆由寶寶提供。

（照片來源／劉怡潔攝）

### cheer團隊精神

不僅是啦啦隊，許多運動也都講究團隊精神。也許是因為啦啦隊員之間有著生命攸關的連繫，因此隊員間更不分你我，我們就是一個team。去（2010）年梅竹表演，我還是個黃毛大一，沒想到才剛進社團幾個月，卻找到自己最深刻的感動。

梅竹表演可說是每一年度最盛大的表演，整個流程長達八到十分鐘，梅竹賽為期三天，身為啦啦隊的我們每一天都得上場表演，為球員及觀眾打氣，振奮人心。而交大競技啦啦隊為了這場盛事，從寒假就開始準備，每天早上九點開始到下午五、六點，不分假日，隊員們一起過著規律的生活。

媒體歷屆廣告

#### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

#### 總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

#### 本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

#### 本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

#### 本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡  
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界  
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方  
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲  
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員  
張婷芳 / 人物

參與梅竹表演的隊員，約有四、五十個，雖然為數眾多，卻一個也不能少。在啦啦隊的六大元素裡面，除了口號、舞蹈、翻騰、跳躍是比較偏向個人的，剩下的技巧與金字塔，是極為重視團體出席的。這兩項的完成，不論底層、中層、上層，甚至保護，缺一個就無法全上！

而這為時八分鐘的流程，跑起來真不是蓋的，我可以慢跑持續半小時，但這邊跑、邊喊口號、邊出力做動作的啦啦隊運動，每跑完一次全上，都讓我的精力和體力消耗一大半！尤其每到最後一段流程，那種想就此休息的念頭，著實油然而生。然而，交大競技啦啦隊最不缺互相打氣的團隊精神，最後一段流程開始前，全體人員統一做clean動作（雙手握拳，由肩膀位置垂直往下劃）並同時喊「let's go」，隊員們眼神相互交會，彼此肯定，彼此相信，相信場上的大家能持續到最後！

還記得梅竹的閉幕表演，已經晚上十一點了，白天的練習，加上晚上在球場邊吶喊、加油，當天的活動不僅耗上大量的時間和精力，體力與氣力也是隨之消滅。但是秉著為了球員、為了觀眾、為了交大人，更為了交大競技啦啦隊的這一份心，即使在場邊已經喊破喉嚨，精力和體力已消耗殆盡，也要吃下十盒喉糖，喝下一打蠻牛，精神奕奕地上場表演。

在場上，個個表演細胞大爆發，先前的疲勞皆拋諸腦後，一心只想著「全上」，並且給予觀眾大大的、燦爛的笑容。那一刻，我臉部抽筋的那一刻，記憶猶新，當時已經笑到無法控制臉部的肌肉神經了，「天哪，我怎麼這麼累！」的感覺似跑馬燈閃過腦海。我知道場上的大家不會不比我累，卻還是這麼拼命，尤其我還在底層的手上，因此我更不能放棄！

去（2010）年梅竹一表演完，我就發誓：「明年還要再跳梅竹！」

去（2010）年梅竹閉幕表演，在09:20時大家統一喊聲「let's go」！（影片來源/YouTube）

## 態度與觀念

我參加啦啦隊已邁入第三個年頭了，說我學到了什麼？真的非常多，啦啦隊內容莫須再提，更重要的是觀念與態度。

「你們男生女生碰來碰去不會害羞喔？」這是在我加入啦啦隊後被問過的一句話，也是這個社會質疑啦啦隊的情感觀念。我已經忘記當時我怎麼回答的了，只不過現在聽到類似這種問題就覺得很可笑，難道世人的眼光就這麼膚淺？

在操作技巧時，底層（多為男生）光想著要接住上層（多為女生）、保護上層就來不及了，哪來的時間想我要看底褲、我要摸到胸部等的無聊事情？更何況為了技巧的安全與穩定，肢體接觸是必要的，難不成底層不用動手，只要呼一口氣，就能將上層拋得高高的？外界不應戴有色眼鏡來看待競技啦啦隊。

我的個性不會隨他人競爭，不習慣去爭取，其實也不知道從小到大自己所渴望的是什麼。但如果在啦啦隊裡還是這樣的想法，是不會進步的。競技啦啦隊是包含許多元素的全能運動，不管在任何方面，知道自己的不足，一定要主動積極進取，不間斷地加強改進，才有可觀的進步成效。像是柔軟度或肌力不佳，有事沒事就得找人拉筋，或者自己做肌力訓練，如上層許多單腳的亮相動作，也是抓到時間就練習單腳站立。自我加強真的很重要，一旦加強了就會進步；只要有進步，就會增加信心。

自信，來自於自我，若沒有自我的肯定，就更難得到他人的肯定。雖然從小到大參與過不少表演與比賽，台風不差，但仍不足以應用在啦啦隊中的展現。上層除了笑容，亮相動作的俐落感更能展現出自信。

進入交大競技啦啦隊初期，不管在技巧或跳躍等方面，都無法得心應手，真的令我大受打擊，好像高中歷史怎麼念就是念不好的感覺。很幸運地，啦啦隊裡不會有悲觀存在，往往都會有學長姐

適時地鼓勵你，陪你練習，讓你嘗到成功的滋味，建立信心。如果問我：「你哪來的自信啊？」我可以很驕傲的告訴你：「交大競技啦啦隊給我的！」



最有力的叫喊，最具活力的展現，盡在交大競技啦啦隊。（圖片來源／喀報2011梅竹特刊）



那些年 爸爸與芭樂的回憶

在阿爸生日那天，摳摳憶起爸爸與芭樂的故事。

橙色的季節 唯美「柿」界



新竹九降風吹起陣陣柿香，一片澄黃映入眼簾，那既是辛苦的結晶，也既是甜美的滋味。

▲TOP