



## 沒有安全 就沒有啦啦隊

2012-01-08 韓捷 報導



每個跳躍、每個金字塔、每個翻騰、每個技巧，都會奪得台下觀眾的掌聲，而這些，正是啦啦隊吸引人的地方。場上的啦啦隊一直以來都是各個場合最亮眼的表演，為了能在台上完美演出，私底下付出的辛苦和時間實是難以言喻。

### 練習啦啦隊身亡 父母堪憂

去（2011）年的11月8號，新竹縣某私立大學啦啦隊為校慶比賽練習時，一名大二的學生在練習拋接動作，她的底層因為反應不及而失手，導致她後腦勺直接撞擊到水泥地，重傷送醫後宣告不治。這個事故引起全國的高度關注，許多家長紛紛打電話到學校，希望自己的孩子不要再跳啦啦隊。

其實啦啦隊比賽具有相當的危險性，許多選手以前都沒有啦啦隊的練習經驗，卻必須要在二至三個月短短時間內，從甚麼都不會到上場比賽，又因為比賽壓力致使教練求好心切，更可能導致選手操作超過自己能力負荷的動作。而最讓人百思不得其解的，有些隊伍練習的場地並未鋪設保護墊，現場甚至沒有任何的防護措施，一旦發生失誤情形，會造成更嚴重後果。去年新竹女啦啦隊員出事時，就發現現場並無任何保護措施。



在啦啦隊練習中，麗波龍墊是最基本的保護墊。（照片來源／韓捷攝）

曾經擔任全國啦啦隊全女組教練的廖志華表示，這整件事情其實就是一個意外，他說這就跟平常在路上騎摩托車一樣，就機率而言必然會有意外發生。對專業的啦啦隊訓練來講，因為這個不幸事故並非是非常高難度動作時發生，但還是不能否認啦啦隊的一些動作本身，像是空拋這個動作本身的確具有危險性。他更強調，就是因為這個動作具有危險性，如果再加上練習的能力不夠、時間不夠、場地的安全不足時，就可能有意外發生。

啦啦隊可區分為「競技啦啦隊」與「啦啦舞」兩種項目。競技啦啦隊在練習時需要注意場地的選擇。由於競技啦啦隊會有大量的拋擲、立肩動作以及金字塔，這些動作一不小心，很容易造成重大傷害。因為室外各種因素，像是場地過於濕滑、或是太陽過於刺眼等，都可能增加練習過程中的危險性，因此競技啦啦隊通常會選擇室內的場所進行練習。

就讀於清華大學資工所的喬彥豪，本身並沒有接觸過啦啦隊運動，他憑自己想像，認為啦啦隊並不算是個危險的運動。但是根據美國2008年統計，大學生啦啦隊在出現的災難性運動傷害的比率達65.1%，其中不乏扭傷、骨折與脫臼，這顯示了啦啦隊的安全更需要受到重視。

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，或值得紀念的人事物。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

## 啦啦隊 沒有想像中危險

以前許多人認為啦啦隊只是附屬於運動上的表演，但是現在啦啦隊已朝正式運動發展，算是一種新興運動。任何運動都會造成運動傷害，可是關鍵在於大家對於這項運動的觀念和重視。廖志華說：「運動本身並不危險，危險的是對這項運動的不了解。啦啦隊比起拳擊和跆拳道而言，危險性其實更低。」他希望大家能對啦啦隊這項運動有更多的認識，這樣才能真正降低危險性。



專業的啦啦隊練習時，一定會鋪上適當的保護墊。（照片來源／韓捷攝）

擁有六年啦啦隊練習經驗、目前就讀於交大外文所的倪孝勇，則認為啦啦隊算是一項危險的運動，只是啦啦隊因為是多人一起參與，它的危險性和個人式拳擊、攀岩有很大不同。「個人在拳擊和攀岩的危險總是存在，但是啦啦隊卻因為有許多人一起演出，只要大家技巧一致，便可減低個人危險。」倪孝勇的看法是，正因為啦啦隊的練習過程中不會只是單獨一個人，當大家一起練習時，可以互相保護、互相提醒。因此只要有良好的運動觀念，危險是可以降到最低的。

許多啦啦隊在練習的時候，都會要求隊員要有足夠的熱身後才能上場，同時地上必須鋪好落地墊、麗波龍墊、體操墊等保護墊，許多學長姐也會不斷強調安全的重要性，並且將正確觀念教導給新生。啦啦隊有一句話這麼流傳著：「沒有安全，就沒有啦啦隊！」因此啦啦隊員才會時時刻刻提醒自己，一定要把安全視為第一要素。

### 練習 需要高度專注力

啦啦隊比起其他的運動，需要更高的專注力和注意力。廖志華在一開始訓練啦啦隊員的時候，就會灌輸他們安全和保護的觀念，對於許多動作都會非常要求。他說，要大家聚在一起練習專注力不是件容易的事。尤其初學者必須一心多用，一方面必須了解動作的能力限度和規定、還要和別人配合、還要記拍子、聽音樂、又要注意上層，所以在很多條件下，他的注意力必須要很集中才行。」

對於啦啦隊員本身來說，只要注意力一不集中，就很容易受傷。目前就讀於交通大學材料系大三的鄭皓云，同時也是交大競技啦啦隊社長。她認為啦啦隊這項運動本來就會有一定的風險，她說：「外行人看到啦啦隊身亡的新聞報導，一定會認為啦啦隊是很危險的運動。」她也同意，只要有正確的觀念和適當的場地，傷害是可以降到最低的。

啦啦隊在練習的時候，旁邊一定會有保護員，目的正是為防止上層因不穩而掉落的意外發生，所以不管是在操作技巧的人，或者是在旁邊保護的人，都需要非常的專心，因為別人很可能因自己的疏忽而受傷。因此，當每個啦啦隊員心中都能注意安全的時候，就會更專注自己的上層，意外發生的機率就會降低許多。



操作技巧的底層，目不轉睛地注視著上層的動態。(照片來源/Google)

### 觀念和設備同等重要

在去年的不幸事件發生後，教育部已經補助各個啦啦隊學校採購安全設備。不過，設備雖然比過去安全，卻不代表一定沒有問題，還是必須從應有的基本觀念做起才是。廖志華認為，啦啦隊非常需要專屬的練習場地，才能夠讓啦啦隊員在良好的觀念下，可以有更安全的練習。



關余膚色 我想說的事

活出自我「不留白」，小麥膚色的宣言。

變化自如 幕後的聲音演員



資深配音員蔣篤慧，娓娓道來身為臺灣配音員的酸甜苦辣。

▲TOP