



尋找運動的綠洲

體育運動項目五花八門，要尋找一項適合自己的運動並不容易。如能在工餘或課餘時間做自己喜愛的運動，可說是在繁忙的生活中找到綠洲！別以為下班或放學後再去做運動是一個負擔，事實上，運動有助消除壓力，強健身心。金海豚體育會不斷鼓勵在職和在學人士多做運動，除提供恆常訓練外，亦鼓勵學員多些參加比賽，挑戰自己，達致更高目標。參加比賽不一定求名次，也可以是為了挑戰自我。本會在游泳、拯溺、跑步及體能方面均為學員提供全面訓練的機會；除了在拯溺運動獲得佳績外，在跑步方面亦相當進取，訓練跑手參加個人及接力長跑比賽，使他們建立團隊精神。今年3月24日，本會派出多名運動員參加「扶輪香港超級馬拉松」中的50公里接力賽。今年已是本會第三年參與這項饒富意義的比賽，完成時間比去年大有進步。跑手們排除障礙，分擔不同里數，以4小時18分完成比賽，充分發揮「同會同心」的團隊精神，實在令人鼓舞，亦盡顯運動的意義。希望跑手們下年再接再厲，挑戰更佳時間。



攝於2019年3月24日 龍和道(扶輪香港超級馬拉松)

金海豚體育會
體育競賽部

香港運動員精神

香港運動員人才輩出，以熱誠、投入及專業的態度，在不同領域發揮體育精神，屢獲殊榮，為港爭光。

今年三月，本會教練黃楚恩師父在澳洲阿諾運動節街頭健身賽的花式及耐力項目中勇奪冠軍殊榮，學員皆甚替他高興，師徒一同慶賀。

香港名望柔道會
總教練 黃廣榮



柔道形 Kata — 講道館護身術 Kodokan Goshin-jutsu



說起柔道，大眾會聯想到立技、寝技、亂取，較少人熟悉的是擋身技，這種柔道技術以拳、踢攻擊及防守為主。

柔道形是一種演武練習，與平常亂取練習的情況不同，將練習者分為取方和受方，練習時所用的禮法、招式、次序等細節都有嚴格要求，目的是通過有序的方式，學習柔道技術的原理。

今天介紹擋身技的其中一套形 — 講道館護身術，特點是出拳、踢腿及使用武器，是現代的自衛防身術。取方須根據受方的攻擊，作出適當的防守並制服對

方。徒手部分有12個動作，其中7個動作以徒手捉住對方，另外5個為短距離的拳腳攻擊；武器部分有9個動作，模擬對手使用短刀、木棍及手槍各3個動作，以最低武力制服對手。

康文署去年邀請我們在香港文化中心表演柔道，加入了講道館護身術的元素，令觀眾感受到另外一種演繹方式，對柔道多一份新鮮感。在未來的日子，我們會繼續向大家介紹其他柔道形！

荃青柔道會主席
謝麗儀