

# 剑道： 对意志力和品格的修行

● 达人故事

下午3点,40平方米的房间里,21岁的李思瀚身着深色剑道服,手拿木刀挥舞击打,重复做着同一个动作。短短10分钟,他已汗流浹背。一小时后,他结束练习,赶到Prozac酒吧打工。李思瀚十分喜爱剑道,就算再忙,每天都会抽点时间运动一下。

因为疫情关系,就读香港理工大学的李思瀚目前天天在无锡家中上网课,上课之余顺便将自己毕业后的计划提前了,“我想自己创业,开酒吧是我的第一步”。李思瀚表示,自己一直对酒文化充满了好奇,也花了不少时间研究,所以开酒吧似乎是最贴合自己兴趣爱好的创业模式。于是,李思瀚过上了上午上网课学习、下午到剑道馆练习、晚上到酒吧打工的充实日子。大部分00后还在过校园生活时,李思瀚却选择提早走上创业之路,他直言,是剑道这项运动给了自己勇气,“剑道不仅是一项体育运动,更是一项对个人意志力和品格的修行”。

剑道在国内属于一项小众运动,李思瀚是因为一部讲述剑道热血故事的漫画而迷上这项运动的。“当时觉得剑道太帅了,上网找了不少关于这项运动的资料,并搜索无锡在哪里可以学习。”经过长时间的寻找,在一个剑道爱好者的贴吧里,他找到了无锡一家小型剑道馆“杨派武馆”。他说,剑道馆是在一个连锁酒店里,很难找,馆主杨敢峰是中国剑道国家队的领队。“那时候我才高二,一开始练习时觉得太无聊、太枯燥了,因为基础



动作一天就能学会,随后重复同样的动作,我一天曾挥舞木刀1000次,但练习时间长了,每一次的挥舞、击打都会有不同的感受,甚至连手指发力都会有不同。”李思瀚表示,关键是要能坚持下来,从自己进入杨派武馆至今,近5年里,馆内学员的人数其实没有变化,因为部分人无法坚持,所以馆内的核心学员始终就是那么七八个人。

记者发现,剑道服饰主要分为三部分——头盔、护手以及护甲。为减缓击打时的震荡力,头盔里面还要扎一条头巾,头盔部分保护面部处是网状的钢结构,非常坚固。“整套剑道服和盔甲、木刀等,初学者需要自己购买。”李思瀚说,当时买主刀、木刀价格在150元左右,剑道服约300元,盔甲因为是从日本量身定做的,比较贵,5000元左右,这些装备至今他还在用。至于学费,一年

是4000元,不限次数。李思瀚练剑道已5年了,就算到香港读书也没有停下来。他认为剑道和很多项目最大的区别在于,它的目的不只是为了胜利,更重要的是培养心性。很多练习剑道的人更愿意把剑道称为一种修行,而不是一项竞技运动。

李思瀚在剑道学习过程中,有着满满的快乐回忆,“杨敢峰教练一周会来馆里教学几天,但不会一直在馆内,我学习过程中,多亏了一位师兄,他手把手教我,随时纠正我的动作,看我年纪小,练习完还会送我回家,让我觉得特别温暖”。在李思瀚印象中,剑道馆跟外面的场馆不一样,并不完全以盈利为目的,更多是为喜欢剑道的人搭建一个平台。在无锡开设颇有规模的剑道馆,是李思瀚另一个创业计划,他直言,希望让更多的人来感受剑道文化。

延伸阅读

## 小众运动逐步进入大众视野

据不完全调查,无锡目前有剑道馆七八家,但一半以上的剑道馆是结合跆拳道、击剑的综合场馆。在大众、美团甚至百度上搜索“无锡剑道馆”,仅能搜出两三家。前几年,按照FIK(国际剑道联盟)中国事务部CKOU正式认证的道场数量看,最多的是华东地区,不过也就43家。

在国内,橄榄球、冰球、马术、帆船、冲浪等小众运动是欧美文化舶来品,在尚未成熟的小众运动培训市场内,仍需要满满培育,不过前景广阔。2008年,

中国马术代表队第一次参加奥运会,此后,国内兴起了一股马术热,马术俱乐部逐渐在国内兴起,除了江阴海澜马术场,无锡小规模的马场也有多家,学员一年比一年多;频频在电视屏幕上亮相的“巴西柔术”,近年来“线上爆红”。无锡仅有一家巴西柔术馆,2017年开业后曾无人问津。2018年1月,因为有明星练巴西柔术的关系,巴西柔术又火了一把,“我们场馆突然有很多小姑娘来报名,因为她们的偶像黄景瑜喜欢。”场馆负责人刘超

表示,这成了场馆经营的转折点,如今场馆学员人数每年递增,已有数百人,虽不能和大众运动培训市场相比,但足以维持场馆正常运营。

无锡市体育产业发展集团董事长张宏表示,随着人们收入水平的提高以及体育市场需求的多样化,消费者不再满足于足球、篮球等主流热门体育项目,而会进一步关注适合自己的体育项目,未来小众运动项目会更受追捧。

(晚报记者 璿璐)

## 绿色微循环集市 宛山湖边开市 闲置物品 “换”出新乐子

本报讯 近日,一场“绿色微循环”闲置物品交换集市在宛山湖边的大诚苑东区北广场举行。不少社区居民带来了琳琅满目的物品,前来“交换”绿色生活的另类视角。

大诚苑社区是本地“土著”中的一个大型新社区,人流密集。生活广场串联起了社区、居民、商家之间的密切联系,平日居民们在此散步、休闲、聊天,感受城市化生活日渐浓郁的烟火气息。对居民们来说,在日益精致和繁华的城市颜值变化中,生活方式也可以更时尚:带有公益环保理念的绿色微循环主题在这个初夏显示其落地的高人气,由厚桥街道组织的这场集市,吸引了众多当地的社区居民、远近地区的社工、志愿者、小记者前来交换物品。“我家里的一些书籍和玩具还都挺新的,可以过来看看有没有其他小伙伴好看的书籍或文具交流一下,挺好玩的。”一名上小学的少年将自己的部分闲置好物拿到了集市上,体验物品“循环再出发”的新旅程,换完,小朋友还获得了一个换物纪念护照本。

20个临时集市摊位分两边排开,原木色的基调令来者感觉温馨。让社区居民们觉得新鲜有趣的是,绿色循环的交换范畴不仅仅是“以物换物”,还可以“一个故事换一杯咖啡”,参与者坐在一起,将自己的故事写在小卡片上,凭借故事卡换一杯现场手磨咖啡,卡片收集完后,还能相互分享各自的故事。这个活动博得了当地不少白领的喜爱,平时各自忙碌,不经意地回味一下生活中的“小确幸”,何尝不是一种释放和快乐呢?

还可以“以物换技能”。“我教你怎么用手机拍出大长腿,什么角度和光线环境下拍起来更好看”“我会手工织毛衣,可以给宠物或者任何心爱的物品编织梦想般的外套,入门针法跟我学很简单的”“我会小戏法,教你怎么变出扑克牌”……集市现场,年轻人结伴而来,即使未曾“有备而来”,也可以借助自己的巧手或奇思妙想,“交换”自己想要的东西。

还能“共创一次野奢聚餐”。尝试一次自带自制午餐分享,在感受“百家饭”风味的同时,吃完后践行厨余垃圾发酵再利用的流程。“这个牛柳不错”“这个鱼香肉丝正宗”“这个冬瓜虾球真别致”……围绕着草地上的餐布,美食趴就这么不经意地到来。

集市地点的选择、参与交换的“业态”,厚桥街道的年轻干部对此进行大量的创意调研、活动保障和种种方案落实,在引领绿色主题的生活氛围时,结合当前的党史教育热点,三组受邀家庭上台和大家一起科普家庭环保知识,交流旧物改造技巧,现场还进行了一场红色主题党史故事分享会,集市可以如此津津有味。

(陶冶)

