

為運動 為環保 為打卡

香港衝浪及直立板總會小資料

地址 觀塘成業街19至21號成業工業大廈3樓31室

網址 <https://hksurfsup.org/>電郵 info@hksurfsup.org

電話 35021823

踏上直立板 玩樂多樣化

消暑
好去處

2

平板賽艇可以讓大家在夏日追風逐浪，近年「人氣」急升的直立板便是大家和陽光玩遊戲的理想平台。它令原本不諳水性的超級馬拉松選手黃俊橋克服弱點，藉此為環保出一分力，大家還可以在板上做健身運動、普拉提和瑜伽，甚至打水球和衝浪等，最引人入勝之處是「打卡」旅遊元素，可謂一塊板能滿足你所有願望。

大公報記者 黃智佳（文、圖）

黃俊橋自幼便是運動健將，跟隨哥哥接觸攀石和獨木舟等活動，後者2016年左右成為直立板教練，他便接觸這項新興玩意，惟本身不諳水性，故還是參與跑步等陸上項目為主。不過有一次出海，他要由船跳落海游到直立板，原本猶豫不決，最後在朋友慫恿之下放手一博成功了，自此放心玩直立板，還替讀者示範初階和進階上板動作（見附表）。

黃俊橋：環遊港島為籌款

除此之外，黃俊橋還在直立板上做體能運動、普拉提和瑜伽，進一步考驗自己的平衡力。他指出：「它令到運動變得更有意思和變化無窮。」他2020年還跟不同機構合作，利用回收膠樽製作直立板環遊港島，為環保組織籌款：「很高興自己的興趣可以為環保出一分力，增添社會意義。」

香港衝浪及直立板總會主席吳宇豐補充，直立板玩法千變萬化：「在靜水，大家可以在板上做健身運動、普拉提和瑜伽，還可以玩水球，在海中心設兩個龍門便可以了。離開靜水，大家還可以乘風浪前進，更可以衝浪，而且海的狀況每一天都不同，玩家每次的體驗都有所不同。」

吳宇豐：旅遊元素記錄美景

吳宇豐指出直立板是全球其中一項冒起得甚快的運動，勝在一般如競速的比賽之外，還有旅遊的元素，由近年很多直立板玩家的「打卡」相片吸盡「眼球」便可見一斑。他表示要出海「打卡」並不難：「如果不懂的話，你最好找專業導師教授相關技巧。一般來說，上了兩小時初級課程便學懂基本操控和安全知識，但應留在近岸體驗運動。完成中級銅章課程，一般參加者可以完成一次離岸1至2公里旅程，之後取得銀和金章，以及累積更多小時的經驗，便可以划得更遠。」

直立板又寬又厚容易平衡，不過吳宇豐提醒大家不要小看大自然：「大原則除了跟隨專業導師學習，更不要高估自己低估環境。我覺得一定要正確的觀念，懂得避開危險就通常不會出事。」



▲就像直立板這類水上運動，更能讓參與者互相關照。



▲黃俊橋挑戰12小時完成波比跳世界紀錄。

吳宇豐小檔案

出生日期：1982年4月15日 身高：1米77 身份：衝浪及直立板總會主席 興趣：水上活動

主要成就：

- 2008年成立直立板總會，20年改名香港衝浪及直立板總會，舉辦7屆直立板聯賽、6屆直立板國際賽
- 2020年聯同3名直立板好手，經歷5日180公里環港之旅，為本地醫護籌得約10多萬港元。

運動的意義

黃俊橋：以波比跳挑戰自己

黃俊橋小檔案

出生日期：1984年7月26日 身高：1米75

正職：運動器材代理 興趣：耐力運動

主要成就：

- 2020年回收膠樽製作直立板環遊港島，為環保機構籌款
- 2018年「8」字環台跑
- 2019年日本「縱斷」（北海道跑至沖繩）
- 2022年美國紐約跑至洛杉磯

本身是超級馬拉松選手的黃俊橋，曾經完成由紐約跑到洛杉磯等驚人壯舉。他下一個目標是一個新項目——波比跳，力圖在9月初於香港創下12小時完成更多次的男子健力士世界紀錄。從事營運健身器材代理生意的他敢於挑戰自己，他這次衝擊波比跳的男子健力士世界紀錄，亦是為慈善而努力。他現已積極操練，務求成功挑戰6013次紀錄。至於更長遠目標，他計劃明年底赴非洲挑戰維多利亞湖超級馬拉松，同時進行有關保育的工作。他期望親身體驗世界，透過#StrongerTogether理念帶出透過挑戰，一起令整個世界變得更好。

吳宇豐：回饋社會介紹香港



▲吳宇豐希望向外宣揚香港的美麗。

雖然兒時曾赴英國讀書，但吳宇豐一直視香港為家。疫情期間，他曾跟3名直立板運動員划行180公里為醫護籌款，而且成立總會令運動規範化，目前致力普及化和邀請外國選手到來比賽，以不同角度欣賞漂亮的香港。

吳宇豐2020年聯同黎紀賢、伍英麟和戴廣達兩代直立板港將，由龍鼓灘出發，經歷5日划了180公里，在海下灣完成環港之旅，為本地醫護籌得約10多萬港元。於2010年，吳宇豐成立香港衝浪及直立板總會，矢志將這新興運動規範化。他們先培育符合國際資格教練來指導初學者，推動普及化，亦培育本地選手和邀請外國選手在港比賽交流。

上板基本動作

1. 準備

進行直立板運動前，先要調校槳的長度，一般長度是玩者身高加一個拳頭左右，之後便可以搬直立板到海邊。落水上板站前，玩家緊記要戴上腳帶（下圖），萬一跌落水也不會和板分離，而腳帶不用太緊或太鬆，感覺舒服便可。



2. 初階上板

初學者留在淺水處以跪姿上直立板，首先將槳橫放在直立板前端，雙手好像做掌上壓般按着槳，然後單膝跪上直立板，接着另一隻腳也跪上直立板，這樣便完成初階上板動作。這時候，玩家可以握起槳，慢慢划出去。



3. 進階上板

技術較好和經驗較豐富的玩者，可赴水深及膝蓋的地方上直立板，這勝在受到海浪的影響較輕微。起始動作跟初階上板動作一樣，但先用手推直直立板，然後由胸口「闖」上直立板再跪起划數槳，最後撐起身體站着划槳。



▲吳宇豐（前排右）希望直立板課程讓更多人參與這項運動。

▶黃俊橋（前）認為通過推動環保活動，令直立板更加有意義。

瑜伽



普拉提



健身運動



▲黃俊橋坦言直立板令運動變得更有意思。

水上運動者更懂關懷

香港衝浪及直立板總會主席吳宇豐指出，水上與陸上運動文化大不同，最明顯是前者的愛好者更加互相關懷。另外，水上運動的休閒寫意感覺只是「為勢所逼」。

直立板來自夏威夷，吳宇豐跟人打招呼也會造出類似「6」字手勢，源自夏威夷的手勢「沙卡」（Shaka）。他透露水上運動獨特文化：「在海上，任何人好像感到不適，所有人不論相不相識都會上前幫忙照料。」他更補充：「選手分散在世界各地參賽，但每次相遇都像久別重逢，互相擁抱和送上紀念品。」

吳宇豐亦笑言水上運動休閒寫意印象是「為勢所逼」：「因為水阻和水底石頭等，水上步速會慢很多，而且會變成肌肉記憶，所以我跟家人逛街，節奏一定及不上一般都市人，予人慢半拍感覺。」



▲近年不少參與者踏上直立板出海「打卡」。



▲黃俊橋2020年曾以直立板環遊港島，為環保出一分力。