

視障女孩的日本弓道習練日記

作者：芊芊

騎著酒紅色款的重機，無線電傳來長官交代的任務，「注意～注意接近目標車輛！」我帶著全罩式安全帽，穿著皮質手套有力量的催著油門，奔馳在高速公路上，這是我曾經做過的夢，夢境裡酷酷的女孩，身分是勇敢的便衣刑警，熟練的把槍射擊！

為了實踐夢境中酷酷的自己，學什麼樣的射擊武學呢？能夠讓身心健康，同時身為視障女性、以往接觸過的，除了田徑、盲人門球、直排輪、我還有其他可能嗎？甚至哪天我全盲了，這個武學運動還能讓我繼續習練。

左思右想，思考了許久，我一直很喜歡日本，一是因外公家祖籍是日本人、二是透過旅行非常欣賞日本文化與環境，一般熟知的武學，有空手道、劍道、柔道，於是我上網查看有關射擊，當我確認台灣真的有日本弓道時，讓我又驚又喜淚流滿面，開心一整晚，至今還是讓我難忘那當下的感動和喜悅。

一關一關突破，享受每次的習練

我記得跨出第一步時，內心的確是恐懼的，傳 email 說明視力狀況，走不熟悉的上課路線，學習從沒接觸過的武學，一開始學習細節的基本體、想辦法算心裡節拍聽感來跟上別人的速度，讓動作做到一致，一次又一次地面對內心的擔憂，想辦法貼上凸點記號用觸覺去架箭，穿著白足踏透過觸感去探地板紋路，確認我進場射箭定位點，一關又一關的突破視力的障礙，恐懼感慢慢退去。有次在指導老師的弓道採訪中得知，弓道不需視力，也能射中靶位，後來得知北海道函館盲校也正在讓盲生學習弓道，得知這些讓我變得信心、動力滿滿呢！

我喜歡每次的習練，感受冬冷夏熱的天氣，靜定內觀自己的呼吸、動作、心境，與自己連結的感覺真好！

我嚮往未來七老八十的我，還能優雅、自在、獨立地射箭，那樣的慢活當下，那樣沉穩，那一定很美！

2017年9月加入弓道，我能與指導老師、同學一起共學，有共同嗜好，真踏實！

在學習的過程中，總是有長輩與朋友說過，女生學弓箭能做什麼？
至今日，我謝謝內心勇敢堅持的女孩，願意做回完整的自己！