

## 梁寶心：剛中帶柔的柔道雌



【體路專訪】武術總予人一種強硬感覺，甚至是男性的專利運動，就算是柔道亦不例外。雖然柔道〔Judo〔じゅうどう）在日語中是「柔之道」的意思，即是「溫柔的方式」。但其創始人嘉納治五郎也曾指出柔道是要剛柔並濟才是最高境界。香港柔道女子代表梁寶心，為香港目前唯一體院全職柔道運動員，她想以行動證明柔道亦是女性運動，甚至能打得比男生更精彩。



寶心外表有點「男仔頭」，連她自己也不否認「我自小就鍾意打交」，說的是在公園幾個小孩鬧著玩那種，當年的小孩都是自己走到公園就玩，沒有父母或工人姐姐陪伴在旁，打成一團，輸的一方會哭著回家，然後下次見面又會「攬頭攬頸」或者「又打過」。之後，寶心在康文署興趣班課程報了柔道，從此展開柔道生涯。





隨著入選港隊，寶心的目標更明確，去年更曾為衝擊里約奧運奮鬥，惜最終差少許積分與里奧擦身而過。談起最難忘的比賽，寶心會說起當年在毛里裘斯的比賽，「那是我人生第一次在IJF柔道比賽（成年組）贏到獎牌，首次面對界級的選手，發覺自己原來在力量上都不輸給她們。其中一名我的手下敗將，之後更能參加奧運。」從此寶心就立下決心當上全職運動員，一星期訓練七日，每日早上先跑半小時至一小時練氣，晚上再在作柔道訓練。「這種持續訓練的日子都已經有幾年，那時剛大學畢業只能在

餐廳做Part Time「因為我訓練的時間很多，好少工種可以夾到。」運動員為自己所愛的運動，不計較地付出一切。直到去年，寶心終於可成為體院的B級精英運動員，展開全職運動員之路，能更專心一致地行她喜愛的路。

明天，將是寶心在香港主場讓觀眾一睹她技術的機會。亞洲柔道錦標賽會於明日至28日（星期五至日）在香港單車館舉行，世界各地的好手包括日本高藤直樹、南韓郭同韓、鄭普經與中國程訓釗等都會參賽。





「今次亞錦賽我們都備戰很久，更請了蒙古的訓練員到來。我們曾經請過日本與韓國的師範，今次就是蒙古。亞洲地方中日韓的選手我們都會仔細研究他們的打法。」今次來港與寶心陪練的是蒙古的前女子世界排名第一Munkhbaatar Bundmaa。寶心坦言獲益良多。「在香港自己已經是最Top，很難找練習對象，與男仔對打又始終不同，現在能夠與前世界第一練習與對打，她才剛退役，那種機會是很難得。」能於平時的訓練感受世界的節奏，寶心對比賽滿有信心。她冀望藉著亞錦賽證明給世界看，香港的柔道運動員也能創下佳績。



今年亞錦賽香港會派出11名運動員上場，包括2009年東亞運金牌得主余建霆，他與寶心會帶領一眾師弟妹迎戰，余建霆謂對於主場比賽十分期待：「始終是香港首個大型的柔道比賽，不用舟車勞頓又不用克服時差，更可以在一個熟悉的環境出賽，一切都很有利。」賽事今晚8時會進行抽籤及過磅儀式，明日不妨入場到來香港單車館，支持梁寶心及香港柔道代表隊！







**梁寶心過往成績（只列部分）：**

2017年非洲柔道公開賽（卡薩布蘭卡站）女子57公斤級以下季軍

2017年香港國際柔道公開賽女子57公斤級以下季軍

2016年東亞柔道錦標賽女子57公斤級以下季軍

2015年大洋洲柔道公開賽女子57公斤級以下季軍

2015年非洲柔道公開賽（毛里裘斯站）女子57公斤級以下季軍

「亞洲柔道錦標賽2017」賽事資料：

日期：2017年5月26至28日（星期五至日）

地點：香港單車館

[賽程請按此](#)

「亞洲柔道錦標賽2017」香港隊名單：

男子組	
60公斤級以下	余建霆、劉樂添
66公斤級以下	徐振聲、麥康年
73公斤級以下	李珽穎
81公斤級以下	胡智衡
女子組	
52公斤級以下	徐淑琪、劉樂兒
57公斤級以下	梁寶心、郭杰芳
63公斤級以下	余亦嵐

亞洲焦點運動員

國家	運動員	成績
韓國	AN Baul	里約奧運男子-66kg銀牌
韓國	郭同韓[GWAK Dong Han]	里約奧運男子-90kg銅牌
韓國	鄭普經[JEONG Bo Kyeong]	里約奧運女子-48kg銀牌
哈薩克	GALBADRAKH Otgontsetseg	里約奧運女子-48kg銅牌
日本	高藤直樹[TAKATO Naohisa]	里約奧運男子-60kg銅牌
中國	程訓釗	里約奧運男子-90kg銅牌

蒙古	NAIDAN Tuvshinbayar	倫敦奧運男子+100kg 銀牌
蒙古	DORJSUREN Sumiya	里約奧運女子-57kg銀 牌

文、圖：黃梓