

# 極限運動大補帖

撰文◎劉昱君·張明堂（亞洲運動會滑板教練）  
攝影◎編輯部 繪圖◎木口子

無論是在空中飛的、海中游的、冰上滑的、地上跑的，極限運動總是讓大家看得熱血沸騰，一顆心撲通撲通狂跳，但你知道極限運動是什麼嗎？極限運動竟然早就被納入奧運正式比賽，延至2021年舉辦的2020東京奧運又有哪些極限運動項目呢？



## 極限運動是什麼呢？

極限運動就是「挑戰極限」的運動，這是不同於傳統運動的高風險運動，運動員必須面臨來自自然環境，包括天氣（風、雨、雪）及地形（山、海、雪地）等不可控制因素，同時具備高強度的生理及心理素質，才能獲取好成績。

極限運動也是競爭性運動，運動員在與其他人競爭勝負的同時，其實也在與自己競爭，提升自身生理和心理強韌度。

