板鞋竞速

板鞋是广西民族地区普遍使用的一种生活用具，即用两块木板制成的木板拖鞋，称之为“板鞋”，通常称“木屐”。三人板鞋的起源年代无从考究，相传明朝倭寇侵扰我国沿海地区，壮族女英雄瓦氏夫人率狼兵出征江浙抗倭时，为了让士兵步调一致，令3名士兵同穿上一副长板鞋齐跑，长期如此训练，士兵的素质大大提高，斗志高涨，所向披靡，挫败了倭寇，为壮乡人民立了大功。虽然只是传说，但在史学研究中《瓦氏夫人研究》提及的《岑氏兵法》描述：“瓦氏是田州岑氏五百年历史上《岑氏兵法》的第一位女传人。”“《岑氏兵法》根据广西山高林密的特点，制定出以7人为基本作战单位。”“7人基本上又分为两部分：主击刺 4人，护卫及割首级3人。4人在前，3人继后，互相掩护，共同推进。因为两个部分互相依赖，不可分割，好比鸳和鸯一样不可分离，所以后人又给它起了一个美丽的名字——鸳鸯阵。”由此看来，瓦氏夫人有可能采用三人板鞋练兵之说不无道理。

板鞋竞技是一项集群众性、娱乐性、竞技性于一体的民族传统体育活动，同时也是一项非常独特的健身娱乐活动。板鞋竞技的发展与壮族人民生活的自然环境、生产特点和风俗习惯密切相关。它既是壮族人民改造自然、改造社会的智慧结晶，又是人们强筋壮骨、锻炼身体的一项传统体育运动。其主要特点是运动时步调一致，行走灵活，协调自然。民间传统的三人板鞋竞技内容包括集体舞、板鞋秧歌舞、板鞋拳术等。同时三人板鞋的技巧性也比较强，如板鞋竞赛、板鞋抢粽粑、板鞋戏水、板鞋抢水球、板鞋抛绣球(或其他球类)、板鞋踩气球等，所完成的每一个运动项目都离不开齐心协力，协调配合。

大约在20世纪80年代初期，广西壮族自治区南丹县文艺工作者将三人板鞋创编成为现代板鞋舞，人数多达10人、20人或者更多。舞者脚穿板鞋，徒手攀肩或扶腰，手持鲜花、绸带、扇子或各种装饰物，编排不同的队形，踏着欢快、协调的步伐，在音乐的伴奏下进行表演，气势恢宏，十分壮观。从此，三人板鞋登上了大雅之堂。

三人板鞋于1987年成为广西壮族自治区第五届少数民族传统体育运动会表演项目，1993年广西壮族自治区第八届少数民族传统体育运动会上被列为比赛项目（三人穿板鞋竞速）。2006年8月8—9日，在南宁市举办了第一次全国少数民族传统体育项目板鞋竞速裁判员、教练员培训班，并举办了首届全国板鞋竞速邀请赛。2007年11月，正式成为第八届全国少数民族传统体育运动会比赛项目，并根据其比赛特点定名为板鞋竞速。板鞋竞技已成为人们竞技、表演、娱乐的运动项目之一。

随着社会的发展，板鞋这一古老的竞技体育项目也逐渐走向世界。在我国的外国学生和我国在美国、澳大利亚、加拿大、日本、新加坡等国家的留学生，学习之余休闲娱乐时，常利用板鞋竞技进行各项娱乐活动。许多外国游人观看壮乡的板鞋竞技后，都被它的竞技性、体育性和娱乐性所吸引。每逢喜庆节假日，三人板鞋竞技成为壮族体育爱好者、学校学生开展健身活动的项目之一，吸引着众多的群众参与，且在开展群众文体活动中尤为普遍，一些县（城区）还将该项活动纳入全民健身活动项目。