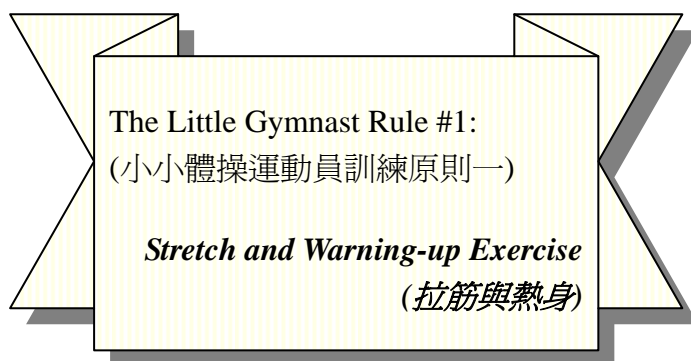


Follow your dream and follow your heart

這長達八十三分鐘的紀錄片，拍攝了宜蘭縣公正國小體操隊經過一年半的奮鬥，一位從都市回來、曾經放蕩的昔日體操黑馬，林育信教練帶領七位最小六歲最大九歲的小朋友，在家長和同仁的支持下，很累-勇敢一點，很痛-忍耐一點，一路又教又哄，直到勇奪十五面金牌且得到全國團體冠軍。歡笑與淚水交織，以翻滾著的既細幼又強悍的身子反覆印證著生命的堅實理念。

《不翻怎知身體好，不滾怎知夢想美》，這片紀錄了世代交替著的選手，因為自己的喜歡和潛能而承擔起來的任務。



六歲的小恩，每天拉筋都是哭著完成，總是一跛一擺地歸隊，每次模擬比賽都只能領到代表第七名的牛奶糖，卻絕不離開隊伍，直到練出人生的第一塊金牌。

被暱稱「菜市仔凱」是個天生骨頭超軟、可以把自己塞進垃圾桶的頑皮蟲，媽媽攤位旁的叔伯姨孀用了各種魚菜點心，就可鼓勵他在從小當做遊戲場的市場裡進行移地練習。

Floor 地板動作

媽媽說:看他受傷了，心裡怎麼不痛?.....

...我和先生溝通過不要練了，先生說過程啦，總是要忍耐!

Pommel 鞍馬

爸爸說:做人啊!要服輸，不要認輸，不可以提早放棄，他就是有遺傳到這一點。

Horizontal Bar 單槓

導師說:這些小孩就是比較耐操些，比其他小孩更有毅力。

Rings 雙吊環

...未來的社會以專業取勝，要把他自己的潛力發展出來啊!

Vaulting Horse 跳馬

教練說:以前練習時我也曾經打到頭，還暫時失憶，在醫院電視看到楊麗花歌仔戲翻滾的武場戲，才想起來我是誰。

信志在班上是一個膽小有點自閉的學生，寫起造句只要能寫到體育的全部都

是運動字眼，也寫不出別的，但是一但到了體育館卻是天才型運動員。

教練說：只有在練習時候很棒，有什麼用，最重要的就是換個場地、換個心情，在測驗和比賽時還是很棒才有用。

所以，每週六都進行模擬比賽，大家來體會殘酷的挑戰和排名。

The Little Gymnast Rule #3:

The Stimulated Competition Training
(模擬比賽訓練)

The Little Gymnast Rule #4:

The Mind Imagery Training
意象訓練

體操一定要自己去想，才會有動作出來，是要靠自己去練習那個動作，數量多了，才會成功。…面對死板板的東西，要用手、用東西去想像，去把它復活。每一個人的動作都是不同的方式去完成的。(林育信教練)

生活的方式，
努力的方式，
用心的方式，
找到我的方式，

一直靠自己不斷地去想，
反省自己真正想要的感受、真正想要的作為，
不是別人所云，不是模仿和抄襲，
而是可以讓自己安心下來、放心下來的決定！

掌聲在完成動作之後響起，
我在完成動作之後回到一片寧靜。

然後，成長，還是靠自己。

The Little Gymnast Rule #6:

Today, We are going to jump

後記：這片紀錄片是林育信教練的弟弟團隊拍攝的，由「翻滾男孩電影有限公司」出版，一群同好紀錄一群小體操隊，夾雜各自不同的生命理想的實現，曾參加日本福岡和韓國釜山影展。