

不用想那麼多，勇敢的往正面方向跑吧！

楊嘉華

以前我不愛跑步！應該說：我從來沒喜歡過跑步！即便這兩年多以來我有跑過五場半程馬拉松（21Km），兩場超半馬（29Km），還有一次挑戰全馬（42Km）失敗的經驗。由於我本身就不是很熱衷練跑，喜歡為自己偷懶找藉口，每次跑半馬或是超半馬總是在關門時間左右完成。在沒有充分練習狀況下去跑馬的下場通常都是跑得超慢、艱辛、又痛苦，通常在 15Km 以後就舉步維艱很難再跑下去，剩下的 6Km 只是靠意志力死撐活撐走完全程。既然跑的那麼辛苦，為什麼又繼續參加馬拉松呢？跟著這兩三年路跑風潮，以及朋友熱情相邀就跟了幾場半馬。每次跑出來的成績都只能用慘不忍睹來形容了，有多慘呢？個人半馬最佳成績是 3 小時整。是的，沒錯！那幾乎就是關門時間了。

如此慘烈的跑馬人生到後來還弄傷了自己的腳，髌脛束症候群讓我休息了好長一段時間，徬徨無助，遍尋名醫。到後來逐漸了解自己的身體，休息、復健、伸展、找專業教練請益，最近才剛有起色能慢慢練跑 5-8Km 的距離。以前我總是挑自己喜歡的運動拚命練習，對於討厭的跑步則是盡量能省則省。雖然我知道跑步是運動之母，對於我熱愛的登山、自行車運動都有幫助，對於我有興趣的鐵人三項更是非常重要的一環。我希望我可以把慢跑調整成生活習慣中的一部份，就像該吃飯、該睡覺、該休息一樣的自然。因為每次練跑，我可以清楚感受自己的身體，剛開始的 2-3Km 是不順暢的甚至會有些排斥，但是跑了 3-4Km 後身體暖暖的，就像天生賦予的能力，忘了自己到底會不會跑，只是希望就這麼一路一直跑下去。

歐陽靖：「連我都能跑了，妳一定也可以！」
講座徵文活動 得獎作品



我想要了解為什麼有跑者會義無反顧的栽進馬拉松的世界裡？是什麼樣強大的信念支持他們一直跑下去？也許聽了他們的故事，了解他們內心的想法，我也能克服我的困難，打掉重練、從零開始、找回我的初衷，找回奔跑的本能。

當初在裕元教育基金會運動講堂看到歐陽靖小姐演講資訊，其實我有些遲疑，這麼年輕的美眉，到底演講的內容會是如何呢？後來聽了歐陽靖小姐分享關於她的幼年生活、人生轉折、跑步帶給她的轉變。就如同她說過的，就連她都能跑了，我一定也可以。我想起前輩們說過的話：跑步沒有奇蹟，只有累積！就像歐陽靖小姐這樣慢慢跑，一步一腳印，用對的方法累積自己的實力。

在這場演講我看到許多和我年齡相仿又熱愛運動朋友，歐陽靖小姐台風自然、幽默、風趣，和大家像熟識的跑友一樣互動，拉近了我們大家的距離。因為跑步讓我們同聚一堂，因為跑步讓我們有共同的話題，我很慶幸我也同為愛運動的一員。我也學到了，無論跑步或是人生都沒有所謂的失敗，只要我拒絕停下來。以前我總覺得一定是自己體重問題，腳哪裡有問題，逃避自己。現在我給自己重新開始的機會，慢慢跑、慢慢練習、慢慢調整自己。在明年三月，我給自己規畫了一個 21Km 半程馬拉松的目標，就依照我能力的課表，腳踏實地慢慢跑起。只要完成，就是一個成功的跑者。不用想那麼多，勇敢的往正面方向跑吧！因為人生就像馬拉松啊！

