

人小志氣高！二林工商陳怡津健力賽創全國紀錄

2020-02-05 17:58 聯合報 / 記者林敬家



二林工商學生陳怡津（中）在指導老師黃雅菁（左）的建議下，從舉重改練健力，表現出色。圖／二林工商提供

彰化二林工商學生陳怡津人小志氣高，今年1月初參加109年全國青年盃健力錦標賽，參加57公斤量級奪得4金，蹲舉161公斤、握舉67.5公斤、硬舉153.5公斤、總和382公斤均是全國第一名，其中蹲舉、硬舉、總和等三項成績更是刷新全國紀錄。

高二陳怡津從小發現自己的力氣大，出門購物、搬東西都覺得輕鬆，國中就讀埤頭國中體育班，因二姊曾是舉重國手，也因此懷抱舉重國手夢，在二林工商體育班選練舉重項目，但訓練過程碰到瓶頸難突破，指導老師鼓勵下改練「健力」，短短一年抓得訣竅，明顯進步。

陳怡津說，剛開始練健力並不投入，訓練過程穿著服裝不適，流很多汗不舒服，假日又要長時間練習，幾乎沒辦法休息，手長繭，又痛又累，一度想打退堂鼓，隨著重量一直往上疊加上去，產生成就感及興趣，願意挑戰更高難度。

陳怡津去年就參加香港的亞洲青少年健力錦標賽榮獲 3 金 1 銀，又遠赴加拿大榮獲 1 銀 2 銅，並拿到青少女組最佳舉重獎，出國比賽開拓了視野，陳怡津說，希望練得專業，將來也能當教練。

教練黃少麒說，健力與舉重相比更重視在瞬間發揮最大力量，陳同學一星期訓練 6 天，這樣的佳績是苦練來的，連他都相當驚喜。

校長劉玲慧說，陳同學家裡清苦，使她比同齡的孩子更能吃苦，而且有不服輸的韌性，面對枯燥無味的訓練，從來不曾喊苦，人嬌小但志氣卻很大，這次能在全國大賽打破全國紀錄也突破自己，鼓勵她最創巔峰。





二林工商學生陳怡津（中）在教練黃少麒（左）與校長劉玲慧鼓勵下，表現出色。

記者林敬家／攝影



二林工商學生陳怡津參加 109 年全國青年盃健力錦標賽，刷新全國紀錄。

記者林敬家／攝影