

二林工商陳怡津全國健力錦標賽勇奪4金 打破3項全國紀錄

2020/02/05 中時 吳建輝



二林工商陳怡津參加今年在高雄舉辦的「109 年全國青年盃健力錦標賽」拿下 57 公斤量級，蹲舉、握舉、硬舉及總和項目四個冠軍，還打破多項全國紀錄；左 1 指導老師黃雅菁、中陳怡津、右二林工商校長劉玲慧。（吳建輝攝）



陳怡津二姊也是舉重國手，受到姐姐影響，因此也懷抱國手夢，希望有朝一日能夠為國爭光。（吳建輝攝）



怡津去年 4 月就曾到香港參加亞洲青少年建立景標賽，當時奪得 3 金 1 銀的成績，8 月又到加拿大比賽也榮獲 1 銀 2 銅的佳績，更讓她拿下青少女組最佳舉重獎的殊榮。（吳建輝攝）



二林工商校長劉玲慧（右 1）說，怡津（中間）因家裏因素，使他比同齡孩子更能吃苦，而且有不服輸的個性，人嬌小但志氣很大，不斷突破自己；左為教練黃少棋。（吳建輝攝）

就讀彰化二林工商體育二甲的陳怡津同學，參加今年在高雄舉辦的「109 年全國青年盃健力錦標賽」，拿下 57 公斤量級，蹲舉、握舉、硬舉及總和項目四個冠軍，還刷新全國蹲舉、硬舉及總和的全國紀錄，怡津二姊也是舉重國手，受到姐姐影響，因此也懷抱國手夢，希望有朝一日能夠為國爭光。

陳怡津國中畢業後，就讀二林工商體育班，受到二姊影響也加入舉重的行列，練了一年後遇到瓶頸，成績一直無法突破，後來在指導老師黃雅菁的建議下，轉戰健力項目，經過短暫的指導與特訓，就獲得不錯的成績；黃雅菁老師說，怡津去年 4 月就曾到香港參加亞洲青少年建立錦標賽，當時奪得 3 金 1 銀的成績，8 月又到加拿大比賽也榮獲 1 銀 2 銅的佳績，更讓她拿下青少女組最佳舉重獎的殊榮。

「曾經想放棄過」陳怡津說，剛開始練習健力時並沒有很投入，因為訓練時間長，假日也要練習，幾乎沒有休時時間，練習時會流很多汗，手長繭又痛又累，但練習一段時間後，慢慢抓到訣竅，練習重量也慢慢疊加上去，逐漸產生興趣與成就感。

二林工商校長劉玲慧說，怡津因家裏因素，使他比同齡孩子更能吃苦，而且有不服輸的個性，人嬌小但志氣很大，不斷突破自己，這次在全國賽打破全國紀錄，除了怡津自己的努力，也要感謝黃雅菁老師及黃少棋教練的技術指導，期許怡津未來能夠繼續接受挑戰，為國爭光。

<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20200205003403-260405?chdtv>