

時時展現笑容

追風女俠陳宇璿 永不放棄

在台灣跑馬史上，陳宇璿絕對佔有舉足輕重的地位，憑著勇往直前、克服困難的毅力，馳騁於跑道上，揮灑青春的色彩。

文／羅怡如 攝影／何佳華 部分圖片／陳宇璿臉書

馬 拉松女將陳宇璿的臉上總是掛著笑容，不論歡喜、興奮、緊張，她總是笑，然後一路一步一腳印，順利走過。

啦啦隊 夢想應援團

高中才練長跑的陳宇璿，二〇一五年代表國立體大出征全大運公開女子組一萬公尺賽事，摘面金牌；二〇一六年時因為在金標級別的廈門馬拉松跑進前十名，一舉獲得奧運門票，首度登上運動員最高殿堂，最終以三小時九分十三秒完賽，拿下第一二七名；接著二〇一七年年台北世大運，她更攜手曹純玉、游雅君和張芷瑄拿下馬拉松半馬團體銅牌。陳宇璿說：「對我來說每一場馬拉松比賽都是在追夢，」陳宇璿說：「壓力讓我成長，雖然有時會有挫折，但完賽後

的成就是讓我一直持續堅持的動力。」

陳宇璿分享自己實現馬拉松夢

想的心路歷程，啦啦隊在一旁的熱血應援，更是幫助她達標的動力。她表示，馬拉松選手要達成夢想，除了自我努力訓練，賽道旁的加油團隊也扮演相當重要的夢想推手；有時累到無法支撐，往往聽到路旁熱情的加油聲才有了繼續堅持的動力。

她還透露自己的練跑小訣竅，她喜歡

邊聽音樂跑步，但不像一般人

喜歡快節奏的音樂，她喜歡聽抒情歌，但又不會影響配速。「像我有時候比路跑賽，會帶個手機撥音樂，邊跑邊拿著，但怕旁邊的人覺得我很吵。我都按隨機播放，沒固定聽什麼歌。」





每次練習，她會為自己設立目標，如果達成就給自己一些鼓勵，如果沒有達成就反思自己，「我盡力了嗎？」她表示，如果盡力了那就問心無愧，如果沒有盡力就該改變一下自己的心態，藉由這些目標增添自己的自信心，也讓她訓練狀況越來越穩定。

漸進式讓慢跑成習慣

身為一個田徑選手，跑步對陳宇璿而言可能就如同日常生活的一部分，但是跑步對她而言，也是忘卻煩惱、排除低落情緒的一種方式，每當遇到不順心的時候，出門跑跑步總能讓她的心靈獲得解放，透過跑步獲得心靈上的提升。

慢跑已成時下流行的運動，對於有心想跑的人，陳宇璿建議，一週最好能夠空出三天的時間練習跑步，維持個人基本體能。初期以漸進式的訓練累積訓練量，以能夠完成連續三〇分鐘跑步做為階段性目標，因為慢跑三〇分鐘身體燃燒脂肪的需求增加，減重瘦身的效果會較明顯。

有些女孩開始練跑時會有側腹痛的狀況，她表示，要避免側腹痛除了提醒自己不要跑得太長、太快之外，也可以在跑步之外的時間練習前撐（棒式運動），每次練習三〇秒，練習二至五次，藉由練習前撐的方式能夠加強腹部肌力，除了可以讓腹部更緊實外，也可以降低側腹痛發生的機會。

另外，對於想要練習長跑的人，陳宇璿表示，熱身相當重要，首先要慢跑，

讓自己微微出汗，接著再來做動態操。

第一個動作是伸展髖關節，第二個是拉股二頭肌，兩個動作都是大概做個二〇到三〇次就可以了，而第三個拉小腿肌的動作，在原地或是有台階的地方做，次數不限，以個人狀況去調整。

長跑之後，陳宇璿透露，自己跑完半馬後，最常吃海鮮類例如蝦子、牡蠣、蛤蠣等等，補充蛋白質。

做公益 愛心不落人後

除了平日訓練，陳宇璿也相當關注公



益，平時就有在捐款的她，日前也參加永達「紅包愛」活動展現愛心，和喀瑪國際慈善協會的孩子一同完



成挑戰，她表示自己本來就很喜歡做善事，參與活動做公益，就覺得很開心。

居住基隆也關懷環境的她，也支持「為守護海洋而跑」環保行動，她說：「從小在基隆長大，海洋對我來說親切又熟悉，看著污染問題越來越嚴重，很開心自己腳下跨出的每一步，能協助海洋環境的改善，期待更多人加入我們的行列，用實際行動一起守護海洋環境。」

對於馬拉松場上的個人表現，陳宇璿坦言，個人最佳成績停留在二〇一五年創下的二小時五五分，目前積極備戰明年白金級別南韓馬拉松，她有信心將有所突破，能一步朝東京奧運邁進。

陳宇璿指出，二〇二〇年將把賽事重心擺在海外，將會前往日本短期受訓，讓自己速度與能力能更上一層樓。未來陳宇璿將以爭取更好的國際賽表現而努力，為了完成自己的目標全力以赴！

陳宇璿 Profile

學歷：國立體育大學陸上運動技術學系

個人成績：

- 800公尺：2分20.90秒（2011年基隆市中小學聯合運動會高中女子組紀錄）
- 1500公尺：4分44.56秒（2011年）
- 5000公尺：17分22.20秒（2013年）
- 10000公尺：36分15.10秒（2013年）
- 馬拉松：2小時55分21秒（2015年）
- 3000公尺障礙（76.2公分）：10分43.05秒（2017年）
- 半程馬拉松：1小時18分26秒（2017年）

最高世界排名：

- 夏季奧林匹克運動會：馬拉松第127名（2016年）
- 【10000公尺】：第968名（2019年3月26日）
- 【2000公尺障礙-3000公尺障礙】：第279名（2019年4月16日）

