**天才跑者戰勝心魔 雷理莎為自己而跑**

【臺北訊】臺北市體育局為鼓勵全民運動風氣，舉辦一系列的「全民瘋運動體育饗宴」多元運動知能講座，20日邀請到體適能專業講師-何佳洛，曾經擔任國家隊防護師的他，帶來實用的運動防護知識，讓民眾了解體適能對健康的重要性，現場教學簡單的體適能訓練動作示範，並建立運動傷害及防護的正確觀念。22日是運動名人第一場講座，特邀法日混血美女雷理莎分享自己從跑步中學到的智慧，在田徑體壇上美譽為天才型跑者，受到各界矚目，但也因此讓她壓力大到棄賽，並從此退出田徑場。沒想過自己會回到跑步的道路上，時隔7年，她找回了最初喜歡跑步的自己，重拾運動的快樂時光，關鍵在於相信自己。

**自我檢視體適能 建立身體健康防護罩**體適能在運動防護中佔相當重要的一部分，包含的範圍很廣，包括柔軟度、肌力、身體組成、心肺適能等身體各系統器官的運作功能，可以定義為個人身體適應環境的能力，何佳洛老師指出脊椎方面的傷害最為常見，不只是運動員，一般民眾與愛好運動的民眾都容易發生的傷害。會造成此類傷害的主要原因有：(1)長期不良的姿勢(2)核心肌群的鍛鍊不足(3)不正確的搬重物動作，若對體適能疏於管理和檢視，很容易造成各種疾病，肌肉缺乏彈性會容易腰痠背痛，嚴重會導致椎間盤突出、五十肩等嚴重傷害。

運動傷害的發生通常是因為民眾容易忽略熱身與緩和運動以及動作的正確性，何佳洛老師為大家解說，運動強度不強時可能不會立刻感受到對身體的影響，但時間越長，身體累積的傷害會拖長治癒的時間，也可能嚴重到難以用復健的方式解決問題。運動時也要注意自己可以承受的強度和時間，以漸進式的方式帶動身體慢慢進步，體育署現正推廣的『7333定義』(每周運動三次、每次30分鐘、每次運動心跳率維持在130下每分鐘)，可以當作養成運動習慣的初期目標。

**運動基因是一種天賦 跑與不跑是一種選擇**法日混血的美女跑者雷理莎在甜美的外表下，流傳著運動家族的熱血基因，從小就非常好動，跑步對雷理莎來說是快樂的，國中選擇加入田徑隊，更一舉拿下全中運一千五百公尺項目三連霸紀錄，國三(2005)還以五秒的差距破了全國紀錄，夢想著自己有一天能夠參加奧運，為國爭光。帶著無比榮耀的光環升上高中後，因為所有人的眼光和期待逐漸變調。她分享了自己在高中運動員時期，為了讓成績更好，接受教練嚴苛的訓練，當同學們在玩樂的時候，她選擇在田徑場練習，為降體重不擇手段，但成績卻不進反退，壓力與日遞增，甚至身體出現異狀，停經七個月，但她也從來不在家人和朋友面前輕易地流露出脆弱的一面，不想讓大家失望的她，越來越害怕失敗。可是她已經忘記跑步有多快樂，忘記只有相信自己才能超越自己，意識裡剩下的只有恐懼。直到高三(2008)的全中運，讓她崩潰地頭也不回的選擇棄賽，逃離田徑場，放棄跑步，開始叛逆地放逐自我，讓關心她的朋友和家人十分擔心。

生在自由開放的家庭教育之下，家人的愛對雷理莎來說非常重要，叛逆時期的她，若是沒有家人的包容，相信她可以為自己負責，就不會有現在的雷理莎。經歷過一段黑暗的荒唐歲月，身體不堪負荷，一度腎發炎住院，醫師警告：再繼續這樣下去就要洗腎一輩子。雷氏教育對她影響甚深，家人的愛和另一半不離不棄的支持，成為讓她重新出發的動力，她下定決心，找回健康的自己，開始戒掉一切的惡習，再度踏上跑步機的那一刻，她回想到小時候跑在媽媽機車後面追時，對跑步的那份單純信念，對跑步的熱情更是源源不絕，積極的請教路跑各界好手，汲取跑步的知識，她不再埋頭苦練，透過專業教練的課表按部就班地調整作息和生活習慣，心理上她更懂得調適，學會了傾聽自己內心的聲音，不再去在乎旁人的看法，和路跑團的跑友互相交流互相鼓勵，重要的是，現在的她，不是為了滿足別人的期待，而是為了自己而跑，雷理莎說：「跑步是我和我自己的事」。過了七年，雷理莎選擇重拾跑步之路。

這次重新投入跑步，雷里莎自從開始分享自己的跑步歷程，她發現有許多運動員都有同樣的問題，運動員的心理壓力容易被忽略，他們不擅長表達自己，那些累積在內心的壓力無法輕易地訴說，她想要告訴愛運動想拚出好成績的運動員們：一場比賽不能定義你是誰。每個人都有壓力，但不應該把它藏起來，適度的休息，了解自己到底想要什麼，為何而做，用健康的心態運動，才能從中獲得樂趣。

多元體育運動知能系列講座報名方式：
報名網址可上：臺北市政府體育局 <http://www.tms.taipei.gov.tw/>
或洽<http://allcrazyforsport.vgocities.net/>

報名費用：免費進場，但因座位有限，請先至網站預約報名