

五公里的約定

文/施錫昌

路跑的風氣，在全世界盛行，台灣亦然。由於經常在學校跑步，學校師生知道我有跑馬拉松的經驗，偶而也會有師生陪著一起跑。真心覺得運動後身體的病痛較少發生，心中便想著：「何不把這個好處也推薦給同學，讓同學在課業學習之餘也能培養運動的習慣，帶給身體健康？」凡事總有個開始，我選定今年(2017)員林獅子盃路跑活動作為誘因，開啟了本班的路跑活動--五公里的約定！

它具有下列特點：

1. 早上 7:00 開跑，不會太早，以免學生趕不上。
2. 5 公里組，路程不會太長，學生容易完賽。
3. 路線規劃在市區，都是平地，難度適合初學者。
4. 價格親民，僅 350 元，送 60 元餐券，及其他物資。
5. 晶片計時，可留個人完賽證明作為回憶與備審資料使用。

有了目標，今年 6 月開始邀請同學參加，原本以為同學意願不高，沒想到最後竟然高達 40 人報名，連同學的父母也共襄盛舉，令我又驚又喜！

既然已經開始，就建議同學認真把它當一回事，成為全班共同美好的回憶，我便規畫了一系列的訓練課程。自 9 月起，每周一、四、五 3 天放學後 17:10~17:50 進行團練(圖 1)，請報名同學至少擇一參加，以”跑完”全程為目標。剛開始練習時，知道 5 公里約等於學校操場 17 圈，許多同學便覺得不行、做不到，我建議從學校操場 4 圈開始，以每周增加 1-2 圈的速度來練習跑量。接近 9 月 28 日時，我突發奇想，進行本班專屬「路跑期中考」，請參賽同學跑完操場 10 圈(3 公里)，也請沒參加的同學幫忙統計圈數，並從旁給予鼓勵、加油！在整個情境氛圍的渲染下，幾乎所有的同學均在 30 分內完成挑戰，僅有一位同學未能完成，邊跑邊流淚的說：「老師，我已經盡力了！」心中雖有不捨，我還是告訴她：「妳仍未完成，要繼續努力。」沒想到，此言一出，她哭得更兇，這時同學蜂擁而上，給了更多的鼓勵與安慰！在旁邊的我，看到同學為了一件事情共同努力、團結一致的畫面，我的心也暖暖的收下了這美好的教師節禮物！在此時，「我可以完成五公里路跑」的奇妙氛圍正悄悄的形成。

經過了「路跑期中考」3 公里的挑戰，同學覺得 5 公里也能完成，此後的訓練越來越順利，同學的笑聲也比開始訓練的哀號聲多了許多，就這樣，時間來到 2017 年 10 月 29 日(日)，這個值得紀念的日子。

路跑當天，天氣不錯，溫度適中。心想，天時地利都有了，不知道人是否能到齊，預定 6:50 分的集合時間到了，只有十來位？！驚嚇之餘，一群人出現了，因為集合點在涼亭，殊不知員林國小有 2 個涼亭，他們從另一個涼亭趕過來，成了出發前的小插曲。匆忙寄物後，順利開始此次活動的重頭戲----5 公里路跑。一路上看到同學認真的神情，在旁陪跑的我也深受感動，隨者每個轉

彎、民眾的加油聲、加上事先請俞廷、芷涵 2 位本班同學，分別披上班旗與校旗作為精神支柱，讓每位同學都順利在 27-40 分鐘內完賽，也讓沿途民眾稱讚不已！也遇到校友主動前來加油，連原先「路跑期中考」未完成 3 公里的那位同學，也在 50 分鐘內完賽(圖 2)。還記得完賽的第一件事，就是跑來我面前說：「老師，我也跑完 5 公里了！」說完便嚎啕大哭了起來，我知道，那是一份達成目標的喜悅，一份自我肯定，著實令人感動！

完賽後的效應，也像漣漪一樣在班級渲染開來，同學紛紛在社群網站上 PO 完賽照，留言互相肯定，在週記心得上也是滿滿的感動，甚至激勵部分同學明年想挑戰 10 公里路跑的計畫。我也在隔天 10 月 30 日(一)班會時間和大家一起慶功，而一切的過程與成長，高二 4 班同學都清楚，而我也深深地被同學感動。一起完成一件事的感覺真好，期待下一個 5 公里、10 公里…(未完待續)



圖 1 學校放學後的練習



圖 2 完成 5 公里路跑的快樂合影