

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類人物特寫 來源民生報 日期790926 版面二版

# 舉重，讓我有成就感！

## 當上女力士 陳淑枝無怨無悔

特派記者 何長發／特稿

●國內女子舉重界舉得最重的女力士陳淑枝，昨天在亞運拿下1面銀牌，她對練舉重不後悔，反而認為舉重使她覺得更有成就感。

出生在彰化埔鹽鄉的陳淑枝，也是從田徑三鐵項目轉行改練舉重，並因頻破紀錄

及在國際賽拿獎牌，獲頒不少舉重獎金。

陳淑枝在初中階段，主攻田徑鉛球，曾得到全國田徑分齡賽第3名，4年前，她曾首次以玩票性質，參加舉重比賽，未經訓練成績還不突出，但她整整1年未亮相後，77年3月又在青年杯突然出現，成績已令人嚇一跳，很

快便取代首屆世界杯第4名黃麗子，成為國內舉得最重的女力士。

阿枝的條件很好，連大陸女子舉重隊總教頭李啟龍，也稱讚她是塊練舉重的材料，只要在技巧上加改進，肌力也強化的話，她未來在舉重台上將更加厲害。

## 拜陳明哲為師 先找老爸挑戰 阿枝 扛水泥紮下基礎

記者 應致德、林世明／專訪

●改練舉重4年的陳淑枝，家中存放著各式獎杯、獎牌及厚厚一疊獎狀，陳淑枝的父親陳利夫興奮的表示，從小就在家幫忙扛貨是陳淑枝能吃苦耐勞的原因，沒想到，如此家庭環境竟能造就出一名為國爭光的舉重選手。

陳淑枝高中就讀台南德光女中，高一時仍專練三鐵，但該校舉重隊的訓練，也吸引著她。

高一暑假那年，彰化縣達德工商校長黃源榮深感陳淑枝在舉重運動的潛力雄厚，網羅陳淑枝轉到達德就讀，

並拜在陳明哲教練門下學舉重。

第1年，教練嚴格禁止陳淑枝參加任何比賽，由於每次比賽陳淑枝總能獲得彰化縣政府的獎金鼓勵，不出賽自然沒獎金，為此，陳淑枝一度頗有怨言，但在陳明哲「縣府給多少獎金改由我給」的一句話激發陳淑枝力爭上游的決心，閉門苦練整整一年，先找父親挑戰，結果輕鬆的就將捆工出身的父親「撂倒」，高二那年，陳淑枝的舉重成績整整進步40公斤。

此後陳淑枝在舉重場上大放異彩，陳家大多數的獎牌、獎杯，多是陳淑枝在往後3

年中得來，陳利夫深深以為，小學時代就能扛1包水泥的日子，為陳淑枝紮下今日基礎，陳明哲教練的調教，創造陳淑枝今日的殊榮。

和多數舉重女選手的母親一樣，陳淑枝的母親起初也反對女兒練舉重，但漸漸的由擔心變成關心，現在則是放心，因為這個女兒從未令她失望過，她的成就總是家人引以為榮、談論不盡的話題。



↑陳淑枝(左)與教練陳明哲。  
←陳淑枝在國內比賽時留影。

照片  
陳利夫提供