

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 健美 來源 民生報 日期 770109 版面 三版

美

嬌

娘

身心愉快 女人四十一枝花 健美台上 沈漾漾志在國手

(本報記者何長發專訪)

沈漾漾四十四歲，兩個孩子都上高中了，明天(十日)她將出現在健美比賽台上，與年輕的國手劉雁文，一較短長，競逐亞洲杯女子健美國手。儘管她已進入中年，能保持良好的身材已讓人羨慕，更何況又勇於參與健美運動，走上比賽台，這種精神與勇氣均令人欽佩！

這幾年女子健美運動在國內是新興發展，而有勇氣站上健美比賽台的人，每次不出十人，並且大都是三十歲以內的未婚小姐，媽媽型的健美選手還沒有見過，更遑論一個年已四十開外的中年婦女參與，直到沈漾漾的出現，使國內女子健美運動的年齡為之拉長。

沈漾漾多年來一直保持三百六十五天，天天早起晨泳的習慣，並因而入選我國參加世界成人分齡泳賽的代表；她為加強重量訓練，而走進健身房，結識了「亞洲健美小姐」連桂乙，進而拜劉永煥與連桂乙為師，參與健美運動。

實際練健美運動的時間，還不到三個月，不過，沈漾漾從小喜愛游泳，基本上她便擁有一不錯的肩、背肌條件，在教練的鼓勵下，上月中她還很羞怯

的首次站上健美台，與劉雁文較量一番，吃虧在表演經驗上，她說：「很不自在！」

過去她從未看過健美比賽，第一次接觸，開始會覺得怪怪的，不過，她認為女子肢體有線條肌肉突出，也不難看嘛，而且現在她看自己的線條，愈看愈順眼！

「像我們這把年紀的中年婦女，孩子都大了，時間多，多參與正當的活動，總比無聊的窩在屋裡打麻將好。畢竟身體健康是最重要的。」沈漾漾說出她的生活哲學。

她的先生是政府派往巴林的農耕隊技術人員，長年在海外，只要她參與健康活動，從不反對，就是反對她去打麻將。

她的兩個大孩子，都支持媽媽這次出來參加健美比賽，更給她站上健美台的勇氣。

沈漾漾從小在碧潭玩水長大，成為文山中學的游泳選手，結婚育子後，家事繁忙，有十幾年未曾參與運動。等孩子長大了，在八年前才又恢復游泳健身，每天大清早四點起床，為孩子準備好便當後，到青年公園參與青龍早泳會的活動。

去年九月，她在全國成人分齡游泳賽中，參加二百公尺個人混合四式比賽，達到選拔標準，今年十月，將代表國家到澳洲，參加世界成人分齡泳賽。

沈漾漾這幾天在永和台北健身院，模擬她所不熟悉自選與規定動作，週日的選拔賽，不管她輸或贏，起碼以一個四十四歲的媽媽，能擁有可以站在健美台上的身材，她已贏了時下許多的年輕小姐。



▶在亞洲健美冠軍連桂乙(左)身邊擺姿勢，四十四歲的沈漾漾(右)有點怯怯，但初練健美有此成績，「歐巴桑」可不比一般的健美女選手差到那裡。(本報記者 林少岩 攝)