



攝／助天李 者記。影合軍衫黑的子甲一過超隊創與雄武吳長校↑

天一的班育體

青春少年兄 志氣比天高

黎明即起勤練體能 深夜攻讀不怕勞累 進軍奧運列為目標

記者 賴德剛／報導

明星學校體育班學生於專項術科之外，大多還會自動自發努力念書。

清晨五點，紀國鈞和桌球隊隊友都已經起床盥洗，振作自己還想睡覺的情緒，五點半準時出發由重慶南路的住處一路跑到中正紀念堂，為一天的訓練做個暖身。

才十六歲的他，平常有空時喜歡到處去逛逛，但每天例行訓練，可不能像逛街一樣悠閒。到了中正紀念堂，一行人開始跑階梯鍛鍊體能，一旁教練也不斷鼓勵他們，鍛鍊基本體力才能應付往後的比賽。時間過了七點，一行人返回住處沖涼，馬上又要趕去學校上課。

建中課業繁重，就連體育班也不例外，所以上課必須聚精會神以免學習進度落後。下午兩點半開始為體育班訓練時間，桌球隊開始練習直到晚上八點半，才結束一天的訓練回到住處。

田徑隊的鄭名盛為了趕上六點半開始的晨操，早上五點半就必須起床。「可不能遲到阿，不然又要被罰了」。到了學校，許多隊友都已換裝完畢準備開始熱

身，他也跟著大家一起做。

晨操直到七點五十分結束，馬上又要開始上課了。由於練習份量不輕，加上早起，所以鄭名盛有時會偷偷的打個盹，可是如果被抓到，會被教練處以練習份量加重的「極刑」，所以還是乖乖上課好了。

下午頂著大太陽練習真的很難過，不過為了自己的最高目標：參加奧運，他還是照著課表把該做的份量都做完了。晚上回家，靠著打電腦來放鬆一天疲憊的身軀，明天又是新的開始。

游泳隊洪佳煥不像其他同學一樣需要那麼早起床，因為家住建中附近，所以可以多睡一會兒。不過，游泳的運動量相當大，所以在練習時常會感到疲倦。他覺得累的時候，會看些勵志的書籍來激勵自己。

下午練習結束後，有些隊友會去補習來加強自己的學業，而洪佳煥則是回到家自修。將來想進入師大唸書的他，獨自用功唸書直到深夜才上床休息，結束一天忙碌的生活。

住在學校橄欖球隊休息室的古昭宏是橄欖球隊的

隊長。每天下午兩點半是橄欖球隊練習時間，他引領著學弟慢慢去適應橄欖球這種以前沒碰過的運動。

很多隊員跟他一樣，一開始都不太能適應這種激烈的運動，所以需要更長的時間來適應。不斷的傳球、接球、跑步、衝撞，等到整個人都累垮了，教練才喊休息，不過也就因為大家是一起苦過來的，所以至隊感情都很好。

五點半球隊解散後，還是有很多人摸黑在球場上練習，希望能夠加強自己不足的地方，一直到真的動不了，才拖著疲憊的身軀回家休息。

同樣是下午開始練習的網球隊，林岱樵和隊友的練習方式是做操、抽球、發球、比賽、收操，雖然只有短短的三小時，可是他覺得相當有效率。

每天練習結束後，林岱樵回到家都會認真複習功課，他不是體育班的學生所以更須努力唸書。即使每天的練習再累，他還是會堅持複習完上課所學才會休息，雖然在十六歲級全國排行榜上他已擠進第五，但他還是不放棄課業，回家即使再想打球，仍然要求自己先把書唸完，希望能升上好大學。