●就算不參加比賽，許玉芳仍持續訓練自己維持最好狀態。



挑戰自我的長跑女王

許文豪

■許玉芳小檔案

撰　文：陳祥麟

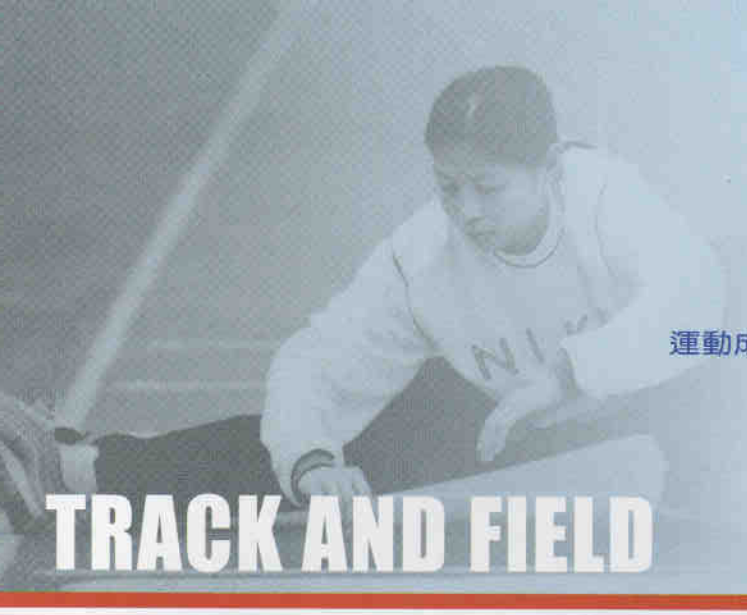
生　日：1974年2月2日

出生地：彰化縣花壇鄉

學　歷：國立體育學院運動技術系

現　職：臺北縣立丹鳳國中教師

專　長：田徑五千公尺、一萬公尺、馬拉松



TRACK AND FIELD

運動成就：第八屆亞洲杯馬拉松錦標賽第七名

2003年全國運動會打破三項全國紀錄（五千公尺：16分43秒60；一萬公尺：35分14秒55；馬拉松：2小時46分45）

2004年慶門國際馬拉松（2小時39分53秒）破全國紀錄

2004年泰國公開賽一萬公尺第一名

2004年雅典奧林匹克運動會中華隊馬拉松國手

一、前言

馬拉松是一場毅力和耐力的大考驗，能堅持到終點的人，就是能向自己挑戰的人。2003年全國運動會三破全國紀錄的「長跑女王」許玉芳在人生的馬拉松賽上，始終堅持超越自我、挑戰極限。她說：「這是一條艱苦、孤獨的道路，我很感謝有先生在旁陪伴，陪著我跑向生命顛峰。」就算鞋子磨破了、腳掌也跑出水泡，許玉芳仍然要堅持跑下去，永不放棄。

二、求學過程及運動經歷

國小加入田徑隊，開始跑步生涯

小時候就愛跑跑跳跳的許玉芳，就讀臺北縣丹鳳國小時接觸田徑，四年級時體育老師到各班點將，要每個學生做抬腿動作，瘦瘦的許玉芳抬腿相當有架勢，被老師選上參加田徑隊，老師問她願不願意跑步，許玉芳想說：「試試看，好像蠻好玩的。」就這樣開始了跑步生涯。

由於參加田徑的學生不必早自習，對這點「優待」，許玉芳覺得相當興奮，相較之下，田徑隊裡的體能訓練就一點都不辛苦了。除了在學校受訓，放學回到家，她也會把握時間練習，許玉芳家裡開工廠，在工廠工作的原住民阿姨看到許玉芳練習跑步時，會加入她的練跑行列，陪著她邊跑邊玩。

在國小五、六年級時，許玉芳就慢慢跑出了成績，也開始跟著老師路跑，「以前從沒有跑過路跑，我就邊跑邊數電線杆，過了一支又一支的電線杆，才知道自己跑了多遠。」

當時讓許玉芳印象很深刻的是看到馬拉松小將蘇子寧，小小年紀為了抗議無法參加馬拉松比賽，頭上綁著白布條，跟著爸爸一起跑。

許玉芳說：「那時候我還不知道什麼叫做馬拉松，只知道好像要跑很久，看到小小的蘇子寧勇於爭取自己的參賽機會，相當感動。」沒想到後來，許玉芳自己也跑上癮了。小六參加宜蘭青少年路跑選拔賽，許玉芳就獲得兩千公尺冠軍，代表臺灣到芬蘭比賽，這是許玉芳第一次出國比賽，「我覺得自己很幸運，第一次離開家到那麼遠的國家比賽，既緊張又興奮，這是很難忘的經驗。」出國比賽前，許玉芳還獨自一人到彰化集訓一個月，她說：「也許和自己在家排行老大有關，從小我就很獨立，也不用父母操心」

國中遇到啓蒙教練謝溪林，全中運勇奪冠軍

國中時，老師建議她若要朝體育發展，就到田徑選手培訓搖籃的新泰國中就讀。許玉芳上了國中，父母希望她能專注學業，不過許玉芳仍花相當多的時間在訓練上。她說：「我上了國中，遇到謝溪林教練，才算接受了田徑的正規訓練，謝老師帶領我發現運動的樂趣。謝老師用遊戲的方法來訓練我們各項體能，受訓就像玩耍，根本不覺得辛苦。不只如此，老師在日常生活上也很照顧學生，常常煮東西替我們補充營養，遇到成績低潮時，也不會給壓力。」

當時只有國一的許玉芳，在運動場邊看到學長姐能參加全國中等學校運動會就相當羨慕，希望自己也能趕快進步，能代表學校參賽，她說：「我看到學長姐參賽，心想他們怎麼那麼厲害，期許自己『我也要像他們一樣』。」老師看她那麼有企圖心，還帶她到處觀摩比賽，國二時她如願以償參賽，那年全中運首度將一千五百公尺項目列入比賽，許玉芳一跑就贏得冠軍，一舉成名，「我爸媽是從報紙上看到我得名，才知道自己的女兒原來那麼『厲害』，不過他們還是反對我繼續跑下去。」

挫折不斷，一度想放棄

國中畢業後，培訓許多田徑好手的省立臺中家商多次到許玉芳家中「挖角」，要她到臺中讀書；不過，在高中三年，是許玉芳遇到挫折最多的時間、多次受傷加上沒有拿到保送權，她形容：「這是人生最大的痛」。

她回憶：「我國中畢業是帶著腳傷到臺中讀書，當時腰骨痛到連走路都難過，想要去醫治，卻因為要適應新環境，沒時間做復健，跑步成績一直沒進步，高二時看到學妹們成績追過自己，心理壓力更大，只要一看到學妹就會很害怕。」

多次抱傷參賽，成績都沒有起色，許玉芳陷入低潮，高二升高三那年暑假，她決定讓自己「暫時離開」，離開臺中回臺北，一方面可以回家，還可以回母校新泰國中，許玉芳跟著國中教練謝溪林一起練習，這段期間謝溪林不斷鼓勵她，陪著她調整體能、恢復實力。沒想到就在許玉芳一切準備就緒，要參加全國中等學校運動會前，再度受傷，這場比賽攸關許玉芳能否取得大學保送權，腳傷卻讓她和保送權擦身而過。命運捉弄人的是，高中畢業那年，許玉芳參加全國田徑錦標賽，在一萬公尺項目以38分創下自己最好的成績，不過這場比賽已經無法拿到保送權。

許玉芳回想起來還是忍不住嘆氣說：「我相當懊惱呀！但又能怎麼辦？當時只覺得自己的運氣很不好，高中三年幾乎有兩年半的時間腳都是受傷的，好成績出現的又不是時候。」

重返田徑場，回到起點

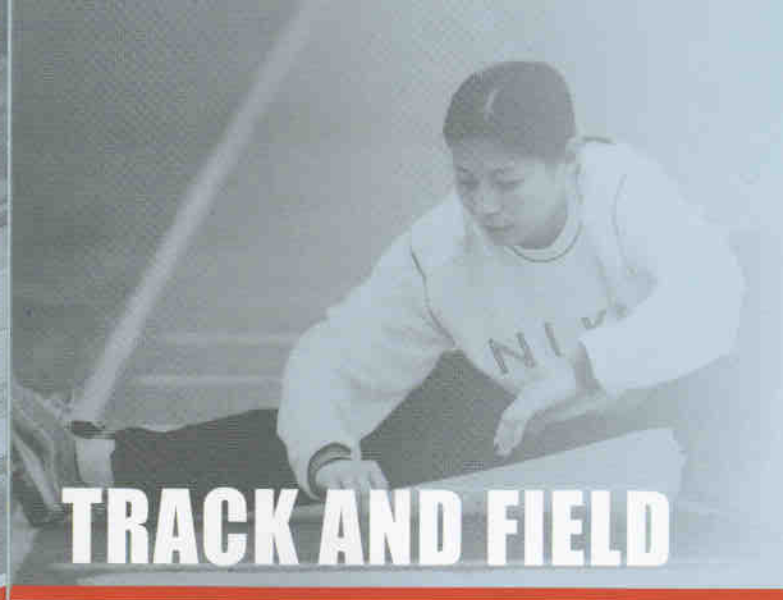
沒考上大學，改行開餐廳的父親要許玉芳回家幫忙，「當時我心想可能從此就要離開田徑界了吧！，因為沒學校讀，眼前又只有回家幫忙這條路。」放假時許玉芳偶爾會回到新泰國中找謝溪林，謝溪林經常對她說：「沒練太可惜，練一練一定會有學校可以讀。」剛開始許玉芳沒把謝溪林的話放在心上，謝溪林也沒放棄鼓勵許玉芳，半年後，許玉芳總算被謝溪林說動，重回田徑場練習。

「重回田徑場相當辛苦，半年沒練，肌肉都鬆弛了，加上在餐廳工作，吃好睡好，人都胖了，簡直一切都得重頭來。」「跟在學弟妹後面練習，以前總是遙遙領先，現在不但落後別人，還差一大截，我辛苦地在後面拚命追趕，真的是一步一腳印，希望能追回自己的成績。」

許玉芳記得，在新泰國中練習時，有位翁文卿老師，帶著自己的學生也在練習，翁文卿看到許玉芳都會開玩笑說：「很胖耶！老人家還在跑！」許玉芳聽了心裡下定決心：「我一定要跑出好成績！」她說：「翁老師的激將法後來果真對我起了



●許玉芳在人生道路上不斷地挑戰自我極限。



TRACK AND FIELD

作用，因為從小只要有人激我，我不服輸的個性就會顯現出來。」

七年漫長大學生涯，忙碌又充實

腳傷加上沒考上大學的挫敗，並沒有打倒許玉芳，她重返運動場練習，也決定到臺中報考省立體專，她記得當時考八百公尺，跑完後的成績連她自己都嚇一跳，她說：「2分23秒是我從國中畢業後最好的成績，一跑完，體專教授吳賢文就對我說：『許玉芳，妳跑得不錯呢，要記得來讀我們學校呀！』」就是吳賢文這番話，激勵了許玉芳非讀不可的決心。

許玉芳花了七年讀大學，她自己都開玩笑：「我好像在讀醫學院一樣，雖然時間花得久，收穫也多。」體專畢業後，剛好遇到體專改制學院，她又讀了兩年，畢業前學校新開辦教育學程，她也考上了，又延畢兩年留在學校修學分。

許玉芳在臺中體院修教育學程的同時，還到彰化正德高中兼課教體育，她說：「每天早上我要早起受訓，然後開車到彰化教書，教體育課都要頂著大太陽在操場上課，下課後還得趕回臺中受訓，有時候邊開車邊打瞌睡，想說自己幹嘛那麼辛苦，乾脆回家算了，這時候意志力非常重要，我得努力撐著再回學校跑操場，那時候通常天色都暗了，只有我一個人在跑步。」



●許玉芳參加馬拉松比賽全力衝刺，始終維持領先。

辛苦最後總是有代價的，不管是跑步成績還是生涯規劃，許玉芳都越走越順，她在畢業後順利考上新莊市丹鳳國中教師，還同時考上國立體育學院運動技術研究所。

三、運動成就

全運會三破全國紀錄

2003年全國運動會是許玉芳表現最亮眼的時刻，她不但三破全國紀錄，還被票選榮獲最佳運動員獎；2004年奧運，她更是田徑馬拉松項目中，臺灣僅有的兩位選手之一。

許玉芳說，她為了參加那次的全國運動會，賽前還自費到中國山東集訓四十天，沒想到回來後體能狀況都維持在巔峰，比賽時先是在一萬公尺以35分14秒刷新自己保持的全國紀錄；五千公尺比賽時，又因為勁敵吳曉秋受傷無法參賽，讓她輕鬆以16分43秒改寫全國紀錄；在最艱辛的馬拉松比賽，面對四十二點一九五公里的漫漫長路，她幾乎跑不下去，沒想到跑到三十公里時，她已經把其他選手遠遠甩在後面，最後以2小時46分45秒的成績打破全國紀錄。

許玉芳在全國運動會裡，四天的時間共跑了五十七公里，三破全國紀錄，不但跑出自己最好的成績，也幾乎完成不可能的任務。

2004年雅典奧運，田徑協會在賽前培訓十多位跑、跳、擲的選手，最後只有兩名馬拉松選手入選，許玉芳就是其中之一。她說：「能參加奧運是我追求的目標，賽前我到大陸昆明進行四十二天的高原訓練，在昆明的訓練量是每週跑兩百一十公里，剛開始根本跑不來，因為昆明的海拔高度近兩千公尺，那是我第一次做高地訓練，一到昆明就扁桃腺發炎，打好幾次點滴，每天都覺得跑不完，眼淚也經常不自覺流下。」

許玉芳是我國第一位參加奧運女子馬拉松的選手，她以2小時55分58秒跑完全程，名列第五十七名；由於雅典的天氣酷熱，加上路線難度高，有一大段陡坡，八十二位參賽選手中，有十六人中途放棄，許玉芳能堅持跑完全程，不放棄希望，相當不簡單。



●許玉芳於2003年全國運動會獲紀政頒獎並合影。

四、運動對人生的影響

感謝生命中的貴人

不服輸、獨立自主的個性，讓許玉芳在艱困的馬拉松比賽中，能夠脫穎而出。她說：「先生簡招旺是支撐我繼續跑下去的力量。」簡招旺是許玉芳的大學同學，他是中距離選手，每次許玉芳練習時，簡招旺都會陪著她先跑半程，後半程再騎著機車一路跟隨送水、遞毛巾。兩人認識十多年後結婚，婚後許玉芳曾想休息，是簡招旺在旁鼓勵她：「既然有實力得牌，為什麼不跑？」也是這樣的支持，讓許玉芳有機會參加奧運。

除了簡招旺，臺中體專校長蔡長啓也是許玉芳相當感激的人，許玉芳說：「蔡校長每天會請司機開車陪我們路跑，還在車上裝設警示器，維護我們的安全；他每個月也拿出五千元當我們的營養金，有時候做移地訓練，他還會自己帶菜來辦桌，他對選手的照顧讓我至今難忘。」

至於新泰國中教練謝溪林，更是影響許玉芳最深的人。她說：「謝老師總在我沮喪時拉我一把，把我拉回田徑場，能有今天的成就，謝老師功不可沒。」

五、自我期許及建議

能吃苦才能堅持下去

「臺灣國內長跑選手人數不多，因為現在環境好，年輕一輩的選手也較不能吃苦，有些考上大學後就被大學多采多姿的生活吸引，忘了要持續訓練，想要在長跑界裡跑出一片天，一定要先下定決心，有目標、有規劃，意志力要堅強，只有堅持下去，才有成功的機會。」許玉芳以自身的經驗提醒後輩選手。

給自己兩年時間衝更好成績

奧運結束後，許玉芳沒有中斷訓練工作，她決定再給自己兩年時間好好衝刺，希望能衝出更好的成績，兩年過後，她就打算退出運動場，好好培育下一代選手，做經驗傳承。

六、結語

「跑步時，我腦子什麼都不想，只想到要超越自己，挑戰極限。」在漫長的馬拉松旅程裡，許玉芳眼裡看的、腦子想的不是路旁美麗的風景，她一心一意只想超越自己、創造佳績，這是她跑下去的動力。她說：「這幾年來，如果不是我的成績一直在突破，我可能已經退休了。」