

## 國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 田徑 來源 聯合報 日期 99.5.10 版面 A五版

## 萬米銅牌長跑像論文 逼他往前衝

台大外文所許俊傑(右)昨天在大運會一般男子組一萬公尺獲得銅牌，對他來講長跑就像寫論文。

圖／國立體育大學提供



「記者楊育欣／桃園報導」長跑對我來講就像寫論文一樣。」台大外文所四年級許俊傑說即使一路上很辛苦，可是有夥伴支持，不會放棄，咬緊牙關也要撐到最後。

卅歲的許俊傑在六年前受學長邀請，加上個性低調及想紓解課業壓力，開始練長跑，九十六年大運會首次參加一萬公尺就奪金，昨天則跑出卅四分〇四秒五〇，拿下銅牌，輸給摘金的亞東學院李銘勝、披銀的中國醫大劉建忠。

「不能說有天分，就是默默持續練習，跑步練多少，進步多少，從跑步中學到很多。」許俊傑說，跑步進步會得到成就感，進而鍛鍊耐力，「不管是體能上，或者是日常生活應對，都格外有毅力和耐心。」他從開始接觸後，每天練習量幾乎固定，早上六點左右起床，練跑九十分鐘，下午放學後練習兩至三小時，「那時每天都很規律，盡量保持這種運動量。」他坦言首次摘金後，非常緊張，所以往後更積極練習，深怕退步或被追過去，「那時選手實力大家差不多，沒有特別強的，我算運氣好，但這幾年，大家進步很多，我也不能落後太多。」

他和亞運培訓國手張嘉哲一起訓練，跑木柵貓空，儘管課業繁重，他還是硬擠出時間來練習。