

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 舉重 來源 民生報 日期 790531 版面 二版放下三鐵 舉起槓鈴 苦下功夫
倪嘉萃改行 名利雙收

記者 何長發 / 特稿

●從亞青田徑國手轉行成為我國女子舉重頂尖國手的倪嘉萃，在世界女子舉重賽拿下3面個人銀牌，成為中華女子舉重隊參加國際賽4年來，個人成績最輝煌的選手。

倪嘉萃現年22歲，現就讀體育學院運動技術系2年級，她本來是田徑三鐵好手，並曾在4年前入選我國的亞青田徑國手，得到一面鉛球銅牌。

在台南德光女中畢業後，女子舉重運動正值在國內剛要萌芽，由於田徑三鐵

選手在訓練上都玩練過舉重的槓鈴，倪嘉萃在新鮮好奇下，也嘗試去練舉重項目，竟愈練愈起勁。

4年前，倪嘉萃一個女孩常混在左營訓練中心的奧運培訓（男子）隊中，跟著大男生一起學習練舉重，因此，國內在民國75年10月首次試辦全國女子舉重賽時，她便輕易得到冠軍，往後，她每逢全國比賽都拿冠軍，並且成為破紀錄的常客。

倪嘉萃初試舉重奪標時的成績，抓舉才50公斤，挺舉70公斤，總和120公

斤，如今她的實力已增進抓、挺舉各27點5公斤，總和進步了45公斤，而她實際練舉重的時間為3年半。倪嘉萃在練田徑時體重曾達70公斤左右，為求舉重成績出色，她曾減肥10公斤以上，目前還保有全國女子第4至第6級的紀錄，但為在國際賽爭牌，她得營養學專家的飲食控制體重，使她得以減肥又有力量拿下世界杯3面銀牌。

改練舉重使倪嘉萃更為名利雙收，她舉重得到的獎金早已達上百萬元，成為學生型的小富婆了。

