48170

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 馬拉松 來源 民生報 日期 750220 版面 二版

《台北國際馬拉松系列報導》

「黑狗」吳國男 橄賽靈魂人物

中華橄欖球隊的⑧號主力前鋒吳國男（見圖，郭運復攝），雖是第一次入選國家代表隊，但他在教練的心目中，早已成為不可或缺的戰將，日前與斯里蘭卡對陣時，完成全隊唯一的達陣，成為此役的功臣。

當他在基隆二信高職就讀時，便被林清宗教練所發掘，並曾隨二信橄欖球隊赴紐西蘭參加邀請賽，表現相當優異，目前他就讀於省立體專。

由於皮膚黝黑，隊友們都直呼他「黑狗」。（劉善群）

老將新手不可不讀

本報記者 劉延青

跑步，追求的是健康，問題是，我們在跑步時不可能百分之百革除個人的缺點，但是我們可以花些腦筋來面對它們，盡量減少它們的破壞力量。從頭到腳，我們就能把健康和不適分開來。

腦子

有些人會忽略自己的體能極限，只要稍微對本身能力有個估量，就能確保跑向健康之途。重要的關鍵是，知道何時該休息。

眼睛

睜著雙眼跑步；路上總是充滿了危機。

耳朵

聆聽你的身體反應。

心

戴蓬兒總是以觸摸手腕展開她的一天；如果她的脈搏比正常快了些，她就知道這天自己容易受傷或者生病，而減少訓練份量。

步幅

有些人的步幅大，有些人的步幅小。如果勉強自己拉大步幅，即使是幾英寸，都會帶來過度的撞擊，並使自己失卻平衡，縮短一點點距離，可以使跨步流暢，出腳輕鬆。

腳步

定律一：身體的重心在中央時，腳落地。

定律二：擾亂你的出腳習慣，會是危險的事；如果你是後跟落地的跑者，只有在跑短距離時，才提起腳尖，腳尖跑者則盡可能避免長跑，並且盡量在軟地面上跑。

鞋子

找一雙適當的跑鞋，在目前不是難事，而許多研究結果顯示，鞋子裡的緩衝材料，有一半在跑了五百英里後就喪失功能，腳病學家們因而建議當鞋子使用到這個程度時，即須換新。

不管您是新手或老將，「跑步世界」雜誌提供的以上意見，都值得一讀。

「東方超級特快車」復活日近了

郭泰源恢復練投．肩傷似已痊癒

本報記者 楊武勳

郭泰源參加西武隊一軍集訓的第八天（本月十七日），練習投球一百五十球，這是郭泰源自從去年七月，因右肩傷退出球場七個月以來，練習投球最多的一天，監督森祇晶及兩位投手教練都很高興，認為有「東方超級特快車」稱譽的郭泰源「復活」的日子近了。

郭泰源因在前天已練投九十球，右肩有稍微疲勞的感覺，監督與兩位投手教練西三雄及八木沢，本來決定只讓郭泰源練投七十球，但郭泰源投完七十球後面露笑容，覺得右肩情況很好，因此又自動要求繼續投下去。

教練們在旁仔細地觀察郭泰源投球，並要求他用力投球，其中有廿球練投曲球，上飄球及叉球等各種變化球。

由於練投情況很好，球速加快很多，因右肩傷困擾，一直不敢以全力投球的郭泰源，不安的心理因此一掃而空，信心已逐漸恢復。

監督森祇晶非常興奮地表示，郭泰源已可全力地練投各種變化球，顯示右肩傷已痊癒，而心理障礙也解除了。

他認為，郭泰源的爆彈肩已恢復了，四月四日起就要展開的今年日本職業棒球季就要展開了，郭泰源從開幕戰就可加入一軍，且可再踏上投手板，再擔任西武隊的主戰投手。

西武隊期望在今年球季，不但要蟬聯太平洋聯盟冠軍，還要打敗中央聯盟冠軍，登上全日本總冠軍寶座，這必需靠郭泰源，因此監督森祇晶最關心就是郭泰源恢復雄心。

另有「時速一五六公里之男」稱譽的郭泰源就要「復活」了，這對於日本及我國棒球迷都是大好消息，大家都期待他在今年球季，比去年表現更精采、更出色。