

我愛運動 - 2020 第二期 佳作 文化國小 張 ○ 綾

- 4 年級 7 班

大家都知道運動帶來健康，在我身旁的人都愛運動，像是爸爸擅長打桌球，還曾經代表學校出去比賽；媽媽熱愛游泳，舉凡蛙式、自由式、仰式和蝶式她都會，也最喜歡在炎熱的夏天帶著我去游泳，一起享受泡在冷水池裡的清涼；至於姊姊則喜歡跳繩，她總是活力四射的跳來跳去。而我，喜歡在大太陽下跑步，常常跟著影子玩起「看誰跑得快」的比賽，爭先恐後的搶著冠軍寶座。

你們都覺得跑步很簡單嗎？其實這並不是像你想像中的容易呢！跑者必須要調整手腳的協調性，保持平衡；前腳要跨得很大步，才能節省時間；眼神要專注地看著前方，迎向終點。最重要的是呼吸的問題，一路上必須要保持呼吸，不能憋氣，這也是個致勝的小技巧喔！回想第一次跑步，是在我四歲的時候，當時是姊姊教我跑步的，跟在姊姊身後的我時常跌倒，但姊姊會把我扶起來，慢慢教我手腳的協調性。

等到我已經越跑越快了，就跟姊姊開始比賽，當時一度自信滿滿，以為我一定會贏，結果還是輸了，我一邊哭了好久，一邊心想：「下次我一定要贏過姊姊！」經過兩個月的練習，我不但速度越來越快，腳步也越來越穩。我再次跟姊姊比賽，一馬當先的跑在前面，讓姊姊雖然緊追不捨仍跟不上，果然最後的結果是我贏囉！

我愛運動，運動讓我保持健康，也學會跑步的方法，更知道要努力練習才能成功的道理，希望以後我可以當上國手，有機會出去國外比賽，為台灣爭光。