

讓夢成真

財精三 A 99155108 許智皓

原本不可能發生在生命中的事，因為一學期的體育課，讓夢成真了。

回想大學二年級下學期，原本還是想修讀輕鬆的體育課，不過運氣不佳，沒能如願選上，所以就不假思索的填了”慢跑”體育課，就在第一次的上課，便讓老師的課程要求給震驚住了，老師說每位同學皆需要參加九公里的路跑才能通過本課程，對公里數不太有概念的我，回想以往體適能的慢跑測試，也頂多只有一點六公里，但老師的要求卻足足多了五倍多，面臨那麼大的挑戰，退選的想法萌然而生，在與修同門課程的朋友討論之後，決定先硬著頭皮試試看，如果體力還是無法接受這試煉，期中退選也還來的急，這趟奇妙的旅程就此展開。

帶著忐忑的心情來上第二次的課程，老師馬上引領我們到自由廣場展開練習，做完簡單的熱身後，老師便出了道難題，繞自由廣場三圈，一圈的周長是二公里，所以三圈就六公里，第二次想退選的心聲又跑出來，不過人都在現場，所以至少也要撐完這堂課，於是咬緊牙踏出第一步。

在整整一小時的跑步中，我要求自己再怎麼慢也不行停，在過程中遇到二、三次撞牆期，希望能停下腳步喘口氣，這時意志力便是重點，如果撐不下去，選擇休息，則很容易就此結束訓練，變成聊天散步，但如果堅持下來，當完成此次的任務，內心的喜悅不能言語，看到自己一步一腳印的突破原以為的困難，轉而挑戰更艱鉅的難關，就是一種成長。

即便體會到每次的慢跑課都能讓我在鐘聲響起後的下課，有種身輕如燕，感覺自己完成一件不可能的任務，但是在任何訓練最困難的部分，就是把鞋子穿上，怠惰的習性引誘著我，不停試圖阻止我往前的動力，即使如此，對課程的責任心總是戰勝，而且漸漸的，我愛上疲憊這隻野獸，他每來一次，我就更能應付、駕馭它，每周的訓練下，精神與體力與日俱增，身體感覺越來越年輕。

離當時修慢跑課，現在已經經過一整年，自從當時就養成每周運動的習慣至今，參與的路跑次數有四次，在每次的慢跑中，與自己對話，最深層的感受透由身體表達出來，流出的汗水，像是洗滌心靈後的汗水，總是覺得身輕如燕，精神抖擻，也重新認識自己。

跑步有種魔力，能讓心靜下來。雖然感覺慢跑只是重覆在做同一件事，而且還是很普通大家都會做的事，沒什麼價值性，但在親身體會後，持續的跑步中才發現，慢跑的變化性，在於心的改變，他不是外在能觀察出來的，每次的跑步，心都不斷在進步，從堅持不下，到能持續跑六公里，一直到持續四十二公里，這過程的毅力、心力，都是我成長的經歷，回頭看看自己這段期間的成長，感到很高興。

去年的十二月底，勇敢的報名富邦路跑四十二公里，為了這不可能的任務，增加練習長度與強度，同時配合飲食，辛苦的鍛鍊三個月，當天終於來臨了，七

點整路跑開始，五點多就起床吃香蕉、拉筋，做足準備。槍聲響起，幾千名跑者一同接受這足足可以從台北跑到新竹的距離，面臨撞牆期不計其數，腳的不舒服，從些微的酸，到痛，從腳踝到膝蓋，從身體的勞累，到精神的潰散，太多境界在這五小時的參賽中出現，但是我把持著一個原則，”當我從起點出發時，世界上最重要的事，就是跑到終點為止”，最後抵達終點時，我足足跑了五小時三十二分鐘，穿越終點線，拿到跑完證明的獎牌，滿臉的水珠，曬到微微發燙的臉頰，但是神情卻是無比歡喜，我讓夢成真了。

在很多地方我的毅力都不夠，久而久之將這現象當成理所當然，忘了人的潛能無限，不過在慢跑課程中，我看到自己展現出堅忍的毅力，在雨中，在烈日中，我都能持續的跑，為自己努力、流汗，無論跑步或人生都沒有所謂失敗，只要你拒絕停下來，這種種的體會，如果只單靠文字表達，很難深刻烙印於心，但是藉由身體去感受，那感動才能永恆不滅。