



鄭吉明

練出來的好習慣

投身體育教育四十餘年，鄭吉明老師每天仍帶領小學田徑隊練習。從來不用嚴厲的方式訓練，而是強調平常認真練習，培養好習慣。

鄭吉明每天早上五點半起床打外丹功，然後到池塘邊快走兩三圈，再到學校準備體育教材，幫忙訓練龍潭鄉的小學田徑隊，寒暑假也不休息。鄭老師起床的第一件事就是用電壺煮開水，他說：「喝溫開水很重要，我不讓小朋友喝冰的，喉嚨才不會沙啞，身體也不容易受傷。」現在他已經七十二歲了，還在指導小學的田徑選手，堪稱龍潭鄉體育界的國寶級人物。

克難環境帶出好選手

鄭老師本來學的是數學，年輕時對體育並不特別熱中，倒是喜歡投稿寫文章。在台北讀師範學校時，他開始代表班上參加田徑比賽，經常拿到全校長跑冠軍，從此跑出興趣來。師專畢業後，鄭老師就到龍潭國小服務，開始訓練班級學生賽跑，有了不錯的成績。

擔任體育組長時，鄭老師有機會到高雄左營受訓，曾被奧運金牌得主、「亞洲鐵人」楊傳廣，以及打破短跑世界紀錄的紀政指導。鄭老師說：「那次的訓練將我很多的觀念突破。像是有人問說體能訓練要爬樓梯，可是沒有樓梯怎麼辦？楊傳廣說台階只要一個就夠了，左右腳上下三十秒就可以訓練。」即使沒有完好的設備，還是可以從中訓練出好的選手。雖然不是體育系出身，憑著對體育的熱情、受訓進修、自己看書研究等努力，鄭老師成爲一名非常專業的體育老師。現在很多學校都用PU跑道，可是民國六十年代的運動設施非常簡陋，連跑道線都要自己畫。那時，鄭老師還自己訂做鐵耙，要用跑道時就必須拿鐵耙畫線，滾筒滾一圈，非常辛苦。

鄭老師說自己隨時都在調整訓練方式，只要書裡有看到好的方法就會運用，不但曾經訓練出一百公尺十三秒三的全省紀錄、跳遠四公尺

五十的全縣紀錄，還有鉛球等多項全縣紀錄。

雖然他早已從學校退休，仍然活躍於龍潭鄉的體育界，不但擔任龍潭國小的輔導員，每天早上訓練學生體能，每年寒暑假必定會帶領龍潭鄉各校的選手集訓，準備工作都是自己動手做。

走出不同的天空

寒暑假學生的練習時間從早上八點半到十一點，從慢跑、基本體能訓練、分別項目訓練，到最後的接力練習、收操，鄭老師都親自帶領。而且他還叮嚀學生回家前一定要先洗澡，這樣可以消除疲勞。學生可以請假，鄭老師卻從來不休息。

每次的集訓前，鄭老師都會親自寫信給家長，說明集訓



內容，也方便家長安排學生其他活動。不僅照顧到學生，也考慮到家長的感受。

鄭老師從來不用嚴厲的方式訓練，而是強調平常要認真練習。鄭老師說：「選手要在心中一直對自己說，『我是第一、我是第一』。比賽時盡力而為，失敗了，我一定不會責備他們，以後改進就好。」

超過四十年的奉獻，現在有超過二十八位的體育老師都是從龍潭鄉田徑隊出身，在國小階段受教於鄭老師的，這些學生也都和鄭老師有聯絡。鄭老師說，曾有一位學生體育系畢業，卻跑去當幼稚園老師，於是他主動幫學生報名體育老師的招考，後來順利考取，讓學生非常的感恩。

現在的教育重視學科表現，從田徑比賽中則可以學習到不同的好習慣，像是重視榮譽、吃苦耐勞、鍛鍊身體、培養意志力等。對於有特

殊專長的小孩，鄭老師非常鼓勵他們往才藝發展，而不是只有重視學科的表現。像他自己的女兒從小就學習音樂，現在是學校的音樂老師；兒子國小是田徑隊、手球隊，體專畢業後也開始擔任體育老師。從才藝去發展出路，也許可以走出不同的天空。鄭老師最小的兒子還是全國唯一的桌球奧運裁判呢！

熱愛體育的鄭老師，除了擔任教練之外，還協助龍潭鄉成立各類早起運動社團，像是太極拳社、土風舞社、國際標準舞社等。儘管很辛苦的籌備各項體育事務，鄭老師卻賺到了健康，身體非常硬朗，雖然每天都都很忙碌，還能夠保持不睡午覺的習慣，心情也特別開朗。

如果哪天你遇到了鄭老師，一定會看到他精神飽滿的面容。

鄭老師一定會告訴你，這就是多運動的好處。（文 黃美華）❤

你有運動的習慣嗎？
對你有什麼正面的影響嗎？