



關於跑步這檔事，我想說的是…

文／法蘭欣 圖／法蘭欣、編輯部

知名日本作家村上春樹(むらかみはるき)寫過一本《關於跑步，我說的其實是……》(走ることについて語るときに僕の語ること)，其中描述作者村上從33歲那一年開始跑步，每天大約跑10公里，持

續20幾年，分享他在跑步中所理解的人生。關於跑步這檔事，我從民國108年開始參加全女性賽事開始，時光飛逝直到現在已整整5年，在這5年當中完成大小賽事共12場的馬拉松路跑活動。所舉辦的每



從參加女性路跑開始 (左圖)，開啓了路跑人生。

場路跑有不同的活動主題，展現特有的風格及體力考驗，每場馬拉松路跑都是我越跑越往內心設想獨一無二的「自助」旅行，沒有人可以幫你跑到終點，必需配著適合自己的節奏速度，不斷地在雙腳起落中跑完。

“ 自體驅動的活動 ”

關於跑步這檔事，我想說的是……跑步，我的定義是想像自己是一輛自體驅動的休旅車，藉由自己的節奏與動能，有目的地的抵達終點，完成追風的旅程。沒有參加過路跑活動的人們，應該很難理解，為什麼有人會花錢報名買罪受？然後，跑在一條很既定的路線上，或許「健康馬」10公里，或者「半馬」21公里，或是「全

馬」42公里，這到底是什麼支撐這些衆多跑者，從起點跑到終點，是苦行僧？是歡喜做甘願受的心情？總有什麼東西支撐，可以一直跑下去吧！我能夠理解這種疑惑，原因是曾經莫名其妙中籤，登上玉山而且我也不願意再登峰一次，因為那過程實在太過痛苦了！但是，路跑，我從第一次參加到現在不下10次，很自然地覺得是稀鬆平常的事情，反倒是因為疫情很多路跑都被迫停辦，還真得會想念長程跑步的感覺。

不管參加幾公里的跑步，參賽者大家都只為了一個目的一抵達終點而奮力向前跑努力，對我來說跑步是在一個動感的狀態中與自己相處對話，更需要專注力，像是在跟自己跳舞，如何踩在節奏上，體能



極限下仍然可以協調，跟自己優雅跳舞，是一種接納自己、體會自己及抱緊自己的感覺，沒有人可以幫助你，在這場路跑比賽當中，是靠自己一步一腳印抵達終點，專注下的神馳，即便外表看起來汗流浹背、灰頭土臉，在內心卻是以領銜主演之姿突破了目標！跑步的魅力就在於此，在淋漓盡致的過程下，以特別移動的方式，與自己共處的過程，跟自己獨白對話著，用步伐跑出屬於自己的路線圖騰，可以是單調無趣、可以是繽紛色彩、也可以是五味雜陳、當然也可以是彩虹曲線，一個自由發

揮的路程，你就是拿畫筆的人，但是，唯一不變的是你必須堅持而且完成抵達，這樣的完成也正代表自己從起點到終點，個人內心拉鋸戰，堅持意志不放棄，正向支撐必須靠自己，跑出對生活的態度，跑向對自己的期許，即便經過改用步行的跑者，他們也正挑戰著自己的意志力，路跑，是給自己一個交代的活動。

“自我探索的成就”

關於跑步這檔事，我想說的是…跑步不僅是為了健康，更是自我探索的成就感。

當我跟朋友說參加馬拉松的時候，大多會用非常驚訝的表情說：「哇(誇大狀)，你好厲害喔。」「為什麼要花錢及時間，去做自虐的事？」「兩條腿機械地交替運動，怎麼看都寫著枯燥無趣。」而我只想著「不了解跑步樂趣的人生，是多麼可惜啊！」

跑步是體力、耐力、智力、意志力的總體活動，也是自我探索的最佳時刻，單純的放空的面向終點線，在意志力磨難中與自己的身心靈對話的好時機，我跑步，會看見不一樣的風景，成為不一樣的人，不僅僅為健康，而是想跑出單調生活中，去豐厚、去看見、去欣賞身邊周遭環境的

力與美，有意識得去強化自己的意志力，只要比過去的自己更前進一點，就是突破！

路跑的人，都是自願站上起跑線的，所有跑者要征服的是距離，對於馬拉松跑者來說，每個人都有不一樣的參賽理由，對所有跑者唯一共通的感受，就是抵達終點時的那份「成就感」！跑步者不分年齡、性別、職業，目標就是抵達終點，身旁的跑友無論認識或陌生，彼此都發自內心互相理解、慰勞、加油，賽程路線上的辛苦與努力，個人肉體雖然緊繃，心靈卻成就滿足，再加上衆多跑者之間，那份在江湖





走跳當中，共同走出困境的相濡以沫，這些都是馬拉松跑步的魅力與吸引力，沒跑過的人真是無法體會這種奇妙的癮頭。

「挑戰自己的紀錄」

筆者上大學的時候，馬拉松跑步還算是很偏門的一個運動，但倒是與我有相當的緣分，當時在選修體育課程的時候，想要的項目都額滿了，只好選擇還有名額的慢跑，記得最後學期末考試是要跑校園 8 公里，當時就已經覺得好了不得了，也由於這樣，跑步這件事情，我是相當有接受度的。

近幾年，大家生活水平早已超越求取飽暖的安全需求，開始重視健康休閒，大大小小馬拉松路跑賽事，如雨後春筍般的遍及全國，馬拉松成為運動顯學，馬拉松不是看年輕或肌力強弱的運動，馬拉松的成功公式是「挑戰自己的紀錄」只要肯努力，有意志堅持，對訓練多下點工夫，任

何人都可以成功挑戰自己的紀錄，有很多跑馬拉松的人，年紀愈大愈熱中於跑馬拉松，因為在跑步的世界裡，矯健奔跑的樣子，是被賦予價值的對自己另眼相待。

每位跑者在抵達終點前，支撐下去的原因不盡相同，筆者剛開始跑步的時候，快撐不下去的時候，腦袋一定會出現的標竿人物是海倫凱勒，她又聾又盲在多重殘疾下永不放棄「雖然我沒有徹底征服無聲的世界，終究還是找到了屬於自己的聲音」這樣的為人類貢獻的堅毅不拔勵志人物鼓勵著在跑道上的我，畢竟，我們好手好腳





只是跑個馬拉松，怎麼可以輕言放棄自我挑戰呢？於是，我依舊在跑道上，咬緊牙關為抵達目的地而努力，馬拉松的過程很痛苦，年齡絕對不是馬拉松的天花板，要說服是相信自己的潛能，勇敢挑戰自己的紀錄。

“關於跑步這檔事，我想說的是…”

關於跑步這檔事，我想說的是…跑步是驅動自己有益身心靈的活動，是我對話探索的過程，是訓練意志力挑戰自我的紀錄，筆者將近 5 年跑了大大小小 12 場馬拉松賽事，其中想留給自己一個路跑里程碑，至少要有個 21 公里的半馬紀錄，於是，在疫情還沒鋪天蓋地前，刻意選擇民國 110 年在新竹家鄉舉辦的浪漫台三線新竹縣「戀戀桐花」全國路跑賽，完成人生第一面 21 公里的半馬賽事，雖然台三線的跑道路線是傳說中的困難，但我也在咬緊

關走走跑跑下想著不便行走但仍堅持突破的海倫凱勒，並在跑道上互不相識的跑友們鼓勵下，在設定時間內完成賽事，豐厚自己的生活、突破自己的成就，也挑戰成功自己的紀錄，人活一世，跑一次半馬、全馬都是很有意義的事，來自全國各地的上萬跑友齊聚一堂，在一個跑道上，共同完成心目中的目標，完賽後，就盡情佩服自己吧！

跑步的習慣，就像每天帶著計步器的手環一樣，持續每天達到目標，跑步一旦成為習慣，就會想繼續跑下去。就像榮獲奧斯卡金像獎最佳影片電影「阿甘正傳」，阿甘發現自己擁有跑步的天賦，從此就專注在跑步這件事，關於跑步這檔事之於阿甘是對每一件小事都會拼盡全力去做，並且專心做到最好，阿甘打乒乓球時「眼睛只要盯著球打就好」，跑步時就只要專心向前，這種與其做一件大事，有時不如專心把一件小事做到最好的毅力，使他在短短幾十年裡就完成了許多成就；關於跑步這檔事之於我，是在跑道上專注觀察自己的感覺，是種最好的舒壓，跑步過程是踩著屬於自己的節奏神馳奔放，猶如人生的馬拉松，如果能夠超越自己，就值得留在跑道上圓自己的夢想。

關於跑步這檔事，我想說的是…你得(ㄉㄨㄟ)要自己試試看！🏃