

# 身「短」與年「長」無礙奪金牌！ 三國圭一 立下好典範

●本屆大運會游泳賽，有位來自日本的游泳好手三國圭一，與旅日名將吳明勳是日本拓殖大學前後期同學，吳明勳要叫他聲學長。

身高僅一六五公分的三國圭一代表師大出賽，壯碩精悍，來台三年已練就一口流利國語，在拓殖大學主修國貿，「副業」則

是混合四式游泳校隊。目前就讀師大體育系一年級。

雖然已廿四歲，昨天他仍以二分四十三秒〇二取得大男甲組二百公尺蛙式金牌，保持實力的訣竅值得國內「大未必佳」選手參考。

為鍛練體力，他在台前兩年曾到健身房練健美，渾身肌肉豐沛紮實，師大

選上他當校隊，成績之外，還看上他豐富的經驗和鬥志。

他自承在日本並非一流好手，游泳全為興趣，鬥志由此而生，放棄國貿系絕佳的賺錢本事，轉投師大體育系，家長也支持，因此能愈游愈勇，不受「高齡」所限。

本報記者 陳筱玉



一圭國三生學籍日的大師讀就 ↑  
金式蛙尺公百二組甲男大得贏在，  
手的「一第是我」出作地奮興，後牌  
(真傳中台復運郭 者記報本)。勢

《篇害傷動運》

## 王欣欣在傷那裡？

哲濬吳師醫總榮訪專——

群善劉 者記報本

●昨天使四百女將王欣欣淚灑跑道的運動傷害，據榮總運動醫學科主任吳濬哲表示：是屬於左腿膝蓋附近三頭肌內側，靠近骨頭的肌腱斷裂，是一般短跑選手最常見的運動傷害，國內如李訓榮、賴正全等短跑好手，都曾嘗過此種苦頭。

王欣欣昨天受傷的原因，除一個月該部位因練習受過傷外，最主要還是她大腿四頭肌和三頭肌訓練比例不對稱所造成。

短跑選手四頭肌（大腿前側）和三頭肌（大腿後側）比例，最理想應為一比一，如果無法練成，至少也要有一比零點八的比例，但王欣欣卻只有一比零點六的比例，因此跑步加速四頭肌伸張，三頭肌無足夠肌力拉回，就會造成肌腱拉傷或斷裂。

以王欣欣的傷勢，必須將受傷部位固定二至三週後，再開始做復健治療，至少要兩個月後才可痊癒。