

全大運》年初重拾去年被拋棄的舊愛 葉乃慈創最佳破懸 14 年紀錄

[感謝本校秘書室媒體公關組提供資料](#)

去年另結「新歡」把「舊愛」擺一邊，年初因為要寫論文，練習時間被壓縮，和三級跳遠再續前緣的中興大學葉乃慈，今天在全大運田徑一般女生組三級跳遠決賽，以 11.26 破懸 14 年大會紀錄，笑納生涯第一筆全國賽新猷，也是個人全大運第三金。

113 年全大運田徑賽在臺體大田徑場登場，一般女三級跳遠決賽出現令人振奮的好成績，陸軍專校吳思瑩於 99 年創的大會紀錄 11.23，高懸 14 年終於被以 11.26 奪金的葉乃慈送入歷史，南開科大洪瑄禧 10.86 得銀，南臺科大林雅沛 10.35 收銅。

中興大學台灣文學與跨國文化研究所三年級的葉乃慈，上臺灣大學戲劇系後才接觸田徑。「我堂哥葉宏揚曾代表台大在全大運 100、200 公尺拿過牌，我就想說我也來試試，一開始跑 100，成績不好轉 800，有比過全大運，但沒晉過決賽。」

大二那年她幾乎沒去練，大三直接退隊，大五時才又重拾跑鞋，練跳高、跳遠還有三級跳遠，前年全大運首度拿下三級跳遠金牌，去年只比跳遠也拿金牌，今年比三級跳都跳遠，目標是拿雙金，至於破大會，她坦言有想過，但沒想到這次就破了。

葉乃慈笑說，自己的興趣非常廣泛，什麼都想去試試。「5 人制足球、標槍、鐵餅、撐竿跳高我也都試過。撐竿跳高每個高度有三次機會，每次都很緊張，很刺激，而且有些很神奇的動作，是我的『新歡』，加上腳踝有點鈣化不能練太多三級跳，所以去年先放棄三級跳。」

但今年年初要寫論文，時間不夠用來練撐竿跳，葉乃慈決定重新練三級跳遠。「其實每一項我都喜歡，跳遠的好處是不是想那麼多，跳就對了，三級跳遠則是我認為動作最漂亮的一項，可惜我目前還做不到那個動作就是，基本上我比較愛田賽，因為是跟自己比。」

葉乃慈原本個人最佳是 10.88，今天她第三跳就以 10.99 創最佳，接下來一跳比一跳好，第四跳 11.13、第五跳 11.16、第六跳 11.26 破大會。葉乃慈說：「今天沒想太多，但前陣子有加強基礎重量訓練，也有練習跳箱，減少落地時的壓力。」

雖然是一般生，但葉乃慈平均一週練五、六天。「我會儘可能在傍晚之前，把其他的事情都做完，再利用下課後的時間練田徑，練田徑不僅已經變成習慣，也是生活的一部分了，不練反而覺得怪怪的。」她說。