

51.5km 的瘋狂—賈永婕的三鐵美麗人生

閱讀講座心得

1012012 體推職二 曾湘淳

很難想像為人母，已經是三個孩子的媽，還能每天勤練，參加鐵人三項運動，連她女兒也受媽媽積極的參與影響，想參加鐵人三項運動；而且現代多半女生爲了愛美，都不喜歡曬太陽，也怕練出肌肉，但是賈永婕卻不這麼想，反而用運動保持身材，讓自己天天健康又陽光。本身不擅長游泳的我，聽到賈永婕述說，她挑戰冬山河接力、獨力完成碧潭三鐵的感想時，整個就是佩服不已，對運動和比賽堅持的「態度」，更值得我們學習。演講中，印象最深刻的橋段是，有位同學提問：「跑完步，會想要馬上最下來嗎？還是想做什麼？」賈永婕的回答是：「想來一杯啤酒」，全場哄堂大笑，這回答真的太有趣了。

關於書籍部分，有看到再立主任簡報秀出來的書籍目錄，特別是最後的運動後肌肉舒緩操和核心肌群鍛鍊操特別有興趣，想深入去了解及學習。

賈永婕對運動的積極參與與投入，影響了周遭的藝人朋友，帶動了大家一起運動，更帶動了藝能界的運動風氣，除了鐵人三項運動之外，最近流行路跑，創新的運動活動，增進了大家的對運動的參與度，漸漸的參與運動的女性也增加的不少。