

難忘的經驗

四年3班 張怡靜（投稿國語日報）

上了小學之後，幸運的我擁有許多參賽的經驗，不論是校內的作文、田徑以及朗讀比賽，或是校外的跳繩、游泳等各項比賽，每一次都讓我留下難忘的體驗。但最令我難以忘懷的，則是參加小鐵人競賽。

由於是第一次參加，對於比賽規則及環境的不熟悉，內心感到十分惶恐不安。賽前，俊其老師一再耳提面命，提醒我們凡事量力而為，不要為了名次逞強而發生意外或危險。為了舒緩我們對於陌生路線所產生的不安全感，老師還特地開車帶大家去熟悉路跑的路線。比賽當天開始檢錄時，我的心情也跟著七上八下，參賽選手不僅個個來勢凶凶，身材更是人高馬大，給人不寒而慄的感覺，想必今天會是一場硬仗。

檢錄完成後，工作人員就帶選手們到游泳池畔，這時的我手腳也開始不聽喚抖個不停。此時，槍聲突然響起，我就奮不顧身的跳下水往前游。游完五十公尺上岸時，我已成了一隻軟腳蝦。但為了不被其他人趕上，我還是加快腳步跑到轉換區。為了節省時間，便手忙腳亂的穿上鞋子，還一邊跑步，一邊穿上衣服。剛起跑時還自信滿滿，但隨著體力的流失，開始上氣不接下氣，有一種快要斷氣的感覺。為了能夠跑完全程，我便放慢腳步來調整呼吸，等身體狀況調適好之後，便繼續加速開前追趕。終於，我跑到了衝刺區，同學們的加油聲此起彼落，我也不斷的告訴自己要有運動家的精神，即使體力透支，我還是得咬緊牙關跑完全程。當跑到終點，領到證書時，我竟然淚如泉湧，不敢相信自己能跑完全程，但此時的我也因筋疲力盡已攤坐在地上，久久無法言語。

這次的參賽經驗到現在還是讓我津津樂道。有了這次的經驗讓我體會到，五十公尺的游泳對我而言輕而易舉，一千五百公尺的路跑可就難如登天。想要拿到好成績別無他法，只有靠自己每天一點一滴的訓練。俗語說得好：天下沒有白吃的午餐。想要怎麼收穫，就要先怎麼栽。