

# 國中第一場全中運，也是最後一場

國三丁 舉重隊 孫瑀

110年全中運銅牌

三年的努力值得了,但一定可以更好。  
平時練習不夠認真,降體重也沒很積極，  
想要成一件大事沒有那麼容易,一定要每天日復一日、年復一年的練習，才有可能達到自己想要的目標。

如果一開始就很認真，我相信今天的結果不是只有這樣,但是競爭就是這樣,不是你死就是我活，總覺得自己很努力,但其實別人也是在努力,三年的成果就在那兩個小時之間呈現成果。

謝謝教練團，三年來每天都是不厭其煩的一直教我、給我信心，一直不斷告訴我「妳可以的」，在我降體重的時候給我很大的鼓勵和營養,如果沒有教練團根本沒有機會比全中運，更不用說站上頒獎臺上。

也謝謝隊友們的鼓勵，有你們在場館支援，我們才能安心比賽。

還有謝謝家人的一直以來的支持

#為舉重隊服務！忠誠

#雲林上場•精采飛揚



# 辛苦了一年，就是為了這一場比賽

舉重隊 丁欣薇

110年全中運金牌

高三的全中運拿了第一名，非常的刺激，謝謝coach 和阿志哥6年的教導和陪伴，也謝謝我的隊友們的幫忙和陪伴，這個金牌是屬於我們台東體中舉重隊的，沒有你們也沒有今天這一面金牌。今天表現的還不錯，非常的感動，大家辛苦了一年，就是為了這一場比賽。

#謝謝阿志哥

#謝謝coach

#謝謝團隊

#謝謝校長來現場到場幫忙打氣

謝謝家人到現場看我比賽

#為舉重隊服務忠誠



# 這些拼搏的日子裡

舉重隊 孫瑤

110年全中運銀牌

在這些拼搏的日子裡，有多麼辛苦及多麼的不容易，大概只有教練團及自己最清楚了。

為了能在比賽獲勝，告訴自己，不能夠讓汗水、鮮血和淚水白流了，不能讓結果遺憾。

不管過程中，有多麼的艱難，告訴自己一定要拼。

我不做不值得的事情，因為這是一輩子賠不回來的時間。

每日的訓練，感謝隊友們的鼓勵，讓我們能在打氣中，不斷的進步，甚至進步到連自己都不可思議的成績。

告訴自己不要急，就像宇生結弦說的：「沒有不拂曉的夜晚」一步一步踏實的走，才能走到更長遠，結出來的果實也是最甜美的。

#為舉重隊服務忠誠

#謝謝台東體中舉重隊的每一個人

#謝謝我的家人

