



軍事教育

一位95公斤胖子減重運動的意志力訓練心得分享

104年班學生 陳思安、助理教授 蔡玉敏
空軍少校 王勁鈞

提

要

「運動有益健康」，「運動可以減重」，「運動具有調節身心的作用」……，常可聽到許多運動對人體有正面影響的口號，但是，一般大多仍懷著疑惑的態度加以面對。本文第一作者將以親身經歷的實際例子，驗證這些口號是真實的，是可行的。

唯，在成功達到目的之前，必是不經一番寒澈骨，哪得梅花撲鼻香。持久不間斷的訓練期程、自動自發的心態、科學化的訓練計劃、均衡的飲食與受到控制的攝入飲食熱量、充足的休息、避免發生各種可能的傷害，林林總總各個相關因素皆必須一起相互配合進行，才是健康獲得最有效率減重成效的正道。

壹、背景

我現在是空軍官校正期班四年級學生，在穿上筆挺、合身的軍校服裝的掩飾之下，乍看活像一位體型酷似風吹就飄走的瘦長型男生。也因為這個體型，不久前曾引發一則笑話；校內一位熱愛運動的航空太空工程學系女副教授對我說：陳思安，看你那麼瘦，我跟你比賽跑步，我一定會贏。結果，此話方出，就惹得哄堂大笑，因為…我可是才於103年10月4日榮獲2014年空軍官校鐵人兩項比賽的M20組第一名（



圖1左1)，間隔一個多月之後，再度於11月23日榮獲台南馬沙溝LAVA鐵人三項比賽M20組的第二名(圖2中間)、總排名第七名的空軍官校長跑悍將耶！不過，一般人可能無法想像，當我在二年級上學期時，竟是一位體重高達95公斤，甚至一度將近破百，最後被生活管理單位強迫納入「減重班」列管的大胖子(圖3)，而今經過兩年改變生活習慣的洗禮，已呈現出身高180公分，體重只有72公斤的瘦長、微壯型男生(圖4右1)。

依稀記得，那段被列管期間的運動菜單，就是每天早上先來一圈比較輕強度的8公里環場跑，下午則安排除了可以訓練到有氧的慢縮肌之外，還可以訓練到無氧的快縮肌(FAST-TWITCH FIBER)的兩小時以上長距離慢跑(LONG SLOW DISTANCE, LSD)(山姆伯伯，2012)，或亞索800(3分30秒以內完跑一趟800公尺)課程，所有艱辛的訓練，都是為了積極的幫我達成減重的目的。

雖然當時我的BMI(身體質量指數)高達29，帶著



圖1 2014年的空軍官校鐵人兩項比賽



圖2 2015台南馬沙溝LAVA鐵人三項比賽



圖3 二年級95公斤的陳思安



圖4 四年級72公斤的陳思安



笨重的身軀跑步確實很吃力，不過，不知怎麼的，跑著跑著竟讓慵懶的我從此愛上了跑步這個動作簡單的運動。也真虧長期的跑步運動，幫助我消耗掉多餘的攝入卡路里，以及囤積許久的體脂肪，讓我得以在二年級下學期，就以BMI降至27以下而脫離減重班的束縛。

不過，熱愛跑步的心並未隨著退出減重班而跟著消失殆盡，反而因為過去半年所養成的規律運動生活習慣，導致每當到了下午自由活動時間，身體就不由自主的、自動自發的跟隨著目前身為空軍官校鐵人三項運動代表隊總教練、飛行指揮部少校飛行教官王勁鈞，當初因為熱愛跑步及鐵人三項運動所創立的意志力集團及成員們，一起繼續自我訓練，並互相分享跑步心得與技巧。這樣持續訓練至今，體重隨著歲月的增長而逐漸下降，身體變得更健康，體態也變得更好，完全享受到教育部提倡「運動有益健康」口號的益處。

貳、心路歷程

從二年級上學期開始，因BMI過高而被迫參與以減重為目的的跑步訓練，直到現在身為四年級生，仍會自動自發的跟著教官一起參加鐵人三項的運動訓練。期間所有的跑步與腳踏車訓練課表，皆由王教官不間斷的義務為大家精心安排。或許是因為我一直默默遵循著課表的訓練進度，才得以讓我的3000公尺跑步成績，從二年級上學期被納入減重班時的12分29秒鐘，進步到目前四年級下學期的10分12秒。在此期間，我在國軍基本體能測驗3000公尺的跑步時間，因平日苦練有成而大幅進步了2分17秒鐘，更進而榮獲人生第一座鐵人運動競賽的第一名獎盃，並開始引人注目。另一個令人矚目的焦點，就是我的體重數字在三年內

表1、陳思安二年級上學期至四年級下學期的3000公尺跑步測驗所需時間與體重、BMI值變化

項目	2上	2下	3上	3下	4上	4下
完成時間	12'29	12'08	11'54	11'18	11'02	10'12
進步情形		21 秒	14 秒	36 秒	16 秒	50 秒
體重	95					72
BMI	29					21
跑步所需時間減少 2 分 17 秒						
體重減少 23 公斤						
BMI 減少 8						

進步狀況

勇往向前，不斷的挑戰自己的能力、不斷的突破極限！。

讓我得以成功的、安全的產生體能與身體基本條件上的優化結果，探討原因，大致可分為運動訓練與平日飲食兩大方面的控制得宜。此兩要件，將於下列內文中加以簡述。



一、體能訓練：

在訓練的部分，平日在校時間除了依照訓練課表，不打折的按表操課進行有計劃性的跑步訓練之外，還會穿插由熱忱的少校體育教官盧泰志義務教導所有成員最弱項的游泳技巧；到了週末假日，感情好的大夥兒，也會一起相約至校外進行腳踏車的騎乘訓練，除了特殊的國定假日之外，全年幾乎無休。

我們這一群人，在同樣熱愛運動的教官們的引領下，以母鴨帶小鴨的活動型態，逐漸成為校區內相當活躍的好動份子，並間接引發了校內人員自動參與運動的風潮。此外，由於我們自動自發運動的精神受到特別注目，因而自103學年開始，空軍官校首度創立了鐵人三項運動校代表隊，並以我們這群好動份子作為成員組成的基石，再向外號召具有相同運動志向的學生們。鐵人隊的帶訓教官為了讓團隊更像個專業的運動團隊，在訓練計劃的訂定上，也變得更為積極、更為紮實，甚至開始為每位選手規劃短期、中期、長期、甚至更長遠的運動訓練目標，讓原本枯燥乏味的訓練過程，變成有所本、有所求的運動訓練態度，此作法有效的提升了全體人員參加訓練的意念。

我人生中第一次參加正式、公開的運動競賽，就是2014年的10月4日在空軍官校舉辦的空軍官校鐵人兩項比賽，當時在既緊張又興奮的高昂情緒下，終於拿下人生中的第一座運動競賽第一名獎盃。不久後，在同年的11月23日報名參加由台灣鐵人三項有限公司舉辦的台南馬沙溝LAVA鐵人三項比賽，並再度笑納分組的第二名獎盃。本人能榮獲這兩座獎盃，真的非常開心，因為，從沒想過自己的名字竟能與空軍官校這四個頗具威嚴的大字，同時透過運動大會的廣播器傳送出來，更沒想到，為校爭光竟是如此令人振奮的感覺。自此，我又多了一項嗜好，就是穿著由空軍官校教官自行設計的意志力集團服裝，參與各項馬拉松與鐵人運動的競賽活動。

2015年初，空軍官校校內廣徵有意參加2015年全國大專校院運動大會的選手，爾等鐵人三項運動校代表隊成員，無不積極挺身而出，每個人都爭著想要為校爭光。在正式提出大運會的報名名單之前，集訓工作早已積極展開。由於一直期許自己能代表學校參加一年一度的大專校院運動大會盛事，於是經常不恥下問的請教王教官，該如何訓練才能精進自己的跑步能力。王教官不僅不吝於分享個人自修於「丹尼爾博士跑步方程式」（徐國峰，2014）專業書籍的讀後心得感想，並以其帶隊訓練經驗，還有自我進修而獲得的鐵人三項運動B級教練證的專業知識，熱忱的為備戰大運會選拔賽的我們，每週開出不同的訓練課表，以求精進。



經過努力不懈的練習，身上早已不知流出多少斤、多少頓重的汗水，最後經過激烈的公平公正公開的正式選拔賽測驗之後，由於我在整個受測集團中跑出第二名成績，因而順利獲選為代表學校參加大專運動會田徑賽10000公尺競跑的正選選手資格，此又再一次驗證了，唯有透過艱辛的訓練過程，才有可能達到自己預先設定的目標。

二、飲食調整：

在加入減重班的前期，心裏總是很安穩的想著：我的體重，一定會隨著這麼龐大的運動量而自然下降。因此，對於飲食方面，並沒有刻意的加以控制或限定，任何食物皆不忌口，至於三餐的份量，每餐都是兩個餐盤，非正餐時間的零食與飲料，也不曾少過，所吃進肚子裏的食物量、熱量，甚至比在加入減重班之前的量還要來得更多。結果，每天的跑步訓練，反而變成自己可以更肆無忌憚餐飲的理由。

約莫經過一、兩個星期，由於體能訓練所獲得的生理適應，讓我的肺活量變好了，跑步速度變快了，不過，體重卻沒有如願的下降，反而卻呈現些微的上升。對於這個現象，我並沒有給予太多的注意，因為自認此結果是緣於肥肉轉成肌肉所導致的體重上升現象，心中仍想著，只要持續的跑步，最後一定會瘦身成功。當從事體能訓練一個月之後，我的體重值不僅沒有如願下降，反而因為我開始懷抱著要跑得更輕盈、更快的期望下，過高的體重已形成了我的身體負擔，支撐龐大身軀的雙腳，似乎也快負擔不了，膝蓋開始產生一些病痛感。於是請教王教官，為何這樣的跑步量，仍然不會讓我變瘦。王教官解說：瘦身，並不是只要運動就會達成目的，而是需要多方面的配合，尤其必須搭配良好的飲食習慣，才能有所見效。至今仍很慶幸當初的不恥下問，才能幫我換來一生受用不盡的標準答案。

於是，我開始對我的飲食進行控制。起初，優先拋棄所有的零食與飲料，但是三餐仍然照常吃，而且份量不減；沒想到，就是這麼簡單的習慣性行為改變，竟然讓我的體重開始產生逐漸下降的現象。不過，由於休假日子常常會刻意解放自己的口慾，因此導致體重降到85公斤，就維持一個恆定狀態，不再下降了。

後來，我選擇採取比較激烈的飲食方法進行瘦身，也就是三餐只吃蔬菜，但是不吃飯，甚至晚餐也不吃了；果然，這個方法讓我的體重就像坐電梯一樣的直直往下降。剛開始我真的很興奮，因為每個人看到我都對我說：你變瘦了。可是，我的訓練量與運動強度卻出現無法順利的繼續增加、提高，另外，



我的身體也經常因為血糖不足而發出一陣陣的警訊，一再的通知我，不應該這麼做。雖然此時我的體重已經快速的降到76公斤了，不過，為了健康著想，我深知一定要改掉這個飲食不正常的壞習慣。再者，由於人體內的熱量使用與囤積順序為活動時先消耗蛋白質，之後是脂肪，但是最先囤積的卻是脂肪；換言之，當人體從事激烈活動時，當熱量供應來不及提供消耗的時，體內最先被分解、使用的就是肌肉，因此，過度節食所導致的熱量供給嚴重不足，將導致體內肌肉被大量逐漸分解，雖然脂肪也會被分解，不過，相對於肌肉不分解的數量來說，算是少數，因此，最後反而會呈現體脂肪佔有比例愈來愈高的反效果（常春小編，2010）。

其實，對於一位好的運動員來說，比賽之後的恢復能力，是攸關後續是否可以延續先前訓練成效的重要影響因素；鐵人隊裡的教練們，也經常灌輸隊員們這方面的知識；於是，我不再一昧的追求體重數值所減少的差距，而是更注重在訓練之後的恢復狀況。

現在，我的三餐都正常吃，食量是以1個餐盤的菜量，再加上半碗的白飯。不過，由於有時下午的訓練量相當龐大，因此，會特別在完成龐大訓練量之後的30分鐘之內吃4顆BCAA（胺基酸）膠囊，以及阿華田或豆漿，除了補充訓練時所消耗掉的大量熱量，還有補充蛋白質以促進有利於提升日後運動成績表現的肌肉量生長，加速身體的恢復狀況，晚餐不必減量。經過大約半年此等適當的飲食控管與規律運動，我的體重數值很穩定的一直停留在72公斤，不會出現忽胖、忽瘦的窘況，完全從一位危及健康狀態的大胖子，回復到一個健康小夥子體態。我深深體悟到，自己已找到最佳的體重數值，同時也找回一個健康的自己。

參、結語與建議

回想自己從原本的減重班到現在成為學校參加大運會田徑10000公尺競跑的校代表隊選手，體重值從原本的95公斤降到現在只剩72公斤，BMI從原本的29降到現在的21，一切看似不可能的任務，但是我卻做到了。雖然整個訓練過程是充滿艱辛的感覺，此期間的辛酸也只有自己能深刻體會，不過，能夠成功達到自己與所有愛護我的長官的期許，所靠的就是運動員最依賴的意志力！

建議所有跟二年級的我有相同的減重願望者，若想達到自我期許，就一定得打從心底的說服自己，絕對要有恆心、有毅力、不間斷的從事自我體能訓練。除了藉由長時間的有氧運動訓練之外，更要搭配耐乳酸的無氧運動訓練，以及可以提升核



心肌群肌肉力量的肌力訓練，因為，除了要有效降低體脂肪含量，同時也必須注意肌肉量的增加，因為，體內含有的肌肉量愈多，代表所能消耗的熱量也愈高，即使處於靜態時刻，也會因此而提高新陳代謝率，消耗更多的熱量；另一重點，若消耗同樣的體脂肪，但對於減重期間也同時增加肌肉量的人來說，其復胖的機會，會比未同時提升肌肉量的人來得低。

還有，不當的運動訓練方法，過度訓練的運動強度與訓練量，都可能造成運動傷害，一旦受傷了，反而不利於後續的訓練意念與成效，因此，絕對不可盲目的從事體能訓練，一定要有所依據的擬訂科學化的訓練計畫，並設定訓練目的(標)，才是提升體能水準，同時達到減重目的最有效的秘訣。

離首次代表學校參加今年五月於新北市舉辦的104年大運會比賽的日子越來越近了，希望屆時自己與意志力集團、空官鐵人隊的成員們，大家一起加油、奮戰，成功的為學校爭取最高的榮耀。

參考文獻

1. 山姆伯伯(2012年10月19日)。LSD (LONG SLOW DISTANCE)會訓練到快縮肌(FAST-TWITCH FIBER)【部落格文字資料】。取自<http://www.unclesam.cc/blog/long-slow-distance-will-train-fast-twitch-fiber/>
2. 徐國峰譯(2014年11月1日)。丹尼爾博士跑步方程式。原著：Jack Daniels, PhD: Daniels Running Formula- 3rd Edition。台北市：遠流出版社。
3. 常春小編(2010年5月13日)。降低總熱量，體脂才會開始下降—降體脂食譜【部落格文字資料】。取自http://blog.ttv.com.tw/blogv2/ellen/post/2010/05/13/post_18.aspx

作者簡介

104年班學生 陳思安

學歷：中正預校畢業。經歷：空軍官校實習班長、實習區隊長、實習輔導長。曾榮獲2014年空軍官校鐵人兩項比賽M20組第一名、2014年台南馬沙溝LAVA鐵人三項比賽M20組第二名。現職：空軍官校四年級學生。

助理教授 蔡玉敏

學歷：桃園國立體育大學教練研究所碩士。經歷：空軍官校總教官室助教、講師，曾擔任學生田徑校代表隊教練。現職：空軍官校網球社團指導老師、學生網球校代表隊教練、總教官室助理教授。

空軍少校 王勁鈞

學歷：空軍軍官學校95年班、空軍作戰參謀軍官班101年甲班、空軍99年情報軍官班、空軍103年飛安官班。經歷：飛行官、飛行教官、區隊長、隊長。證照：中華民國鐵人三項B級教練。現職：空軍軍官學校飛行訓練指揮部少校飛行教官。