

【記者洪韻慈／明湖國小校園報導】

一星期的連綿細雨，終於在11月28日這一天放晴了。一年一度讓明湖國小學生既興奮又期待不已的大隊接力比賽，總算在今天下午正式登場！其中，五年級組競爭非常激烈，而最引人注目的體育班，在驚濤駭浪中最終奪下第一名，但其他班級也是不遑多讓，最後五年二班脫穎而出，和體育班並駕齊驅同列第一名的殊榮。

這次的大隊接力是採計時賽制。「碰！」槍聲一響，比賽開始了，每班的第一棒手中緊握著接力棒，代表棒次的號碼衣隨風擺動，跨出的每一步都充滿自信，少數的選手在途中跌倒了，趕快忍痛爬起來繼續往前衝！有些班級因默契不佳而在接棒時掉棒，但仍依舊盡全力的向前衝，每個選手都希望可以為團隊盡一份心力，也為班級爭取榮譽。

一開始，五年十班體育班跑在第三跑道，前兩棒跑得很穩卻沒有領先，維持在第3名，但是從第三棒開始速度逐漸加快，個個健步如飛，就算落後了也毫不棄，反而加快腳步的追上領先班級。直到第13棒開始逆轉戰局，之後的跑著像風一樣，接棒時更是天衣無縫，甚至領先別班整整一整圈。他們擁有體育班應有的團隊精神，不輕易放棄並且全力以赴，為爭取榮耀的衝刺。

棒棒相傳著友誼和默契，令在場的老師和家長感受到熱情與活力，每個人都跑出信心和笑容，大家一起見證團結力量大。明湖國小這次舉辦大隊接力比賽，是為了培養同學的團隊精神，凝聚班級向心力，五年級體育班做了最好的示範，值得大家的掌聲和喝彩。

自從五年級進入游泳隊之後，我每天的計畫表就被排得滿滿的。放學後的時間，不是去練琴就是游泳，回到家還有堆積如山的功課要寫，幾乎沒有休息玩樂的時間。不過，我知道這些都是我得去克服的，畢竟，這是當初自己的選擇。

我參加的游泳隊，一大早 6 點 45 分就開始訓練，教練為了讓睡眠惺忪的同學清醒一點，都會要求我們先跑四圈操場。接著下水後，才是一天最辛苦的訓練，一次二十趟的練習量，對我們來說已經是家常便飯了。

這麼早到校練習，我們面臨的第一個問題就是「準時」。教練曾說過五年級女生——「沒有一個準時到！」我想這一點，我們實在還有很大的進步空間。再來，大家的訓練態度，教練也常說我們態度太隨便，需要大大的改進。另外，練習時有些人還是會偷懶，不想訓練，但如果大家都想偷懶，不認真練習，我們是絕不可能得到夢寐以求的冠軍。

早上練習完，我們就像一群精疲力盡，飢腸轆轆的難民走進教室，一進教室就把早餐一掃而空。緊接著，第一堂課就開始了，我們泳隊的同學卻需要一邊趕走惱人的瞌睡蟲，還得一邊思索難度不斷升高的數學題目，這真是一件非常困難的挑戰。

參加游泳隊之後，迎接我們的是一天又一天的辛苦訓練，以及一場又一場的激烈的比賽。俗話說：「台上一分鐘，台下十年功」，因為「堅持」是運動員最重要的精神，所以再辛苦我要也要堅持下去。我認為替自己設立目標是激勵自己最好的方法，每當游不動時，它就成了我最大的動力。而我現在的目標是，在暑假前 50 公尺自由式進步到 40 秒以內。

我希望我能持續進步，最終拿下金光閃閃的獎牌。我會為了自己和明湖泳隊加油打氣！