

三浦喜明先生（自行車／鐵人三項）



— 以鐵人三項參加首次世界老將運動會，請問您的感想如何？

我在大賽開幕之前肋骨骨折，身體狀況也不是很好，簡直是屋漏偏逢連夜雨。比賽途中一陣無力感襲來，居然還是完賽了，獲得第 9 名。

游泳讓肋骨的疼痛加遽，陷入一番苦戰，但擅長的自行車卻是得心應手。能有機會和現正活躍的職業級選手 Mike.Trees 在自行車項目較勁切磋也是相當美好的回憶。經由這次參賽經驗，讓我首次意識到即便是最壞的狀況之下，也能發現自己的強處。

一直以來都是完美主義的我，總是朝著爭取第一的目標前進。但是在這個大會，讓我了解到長久持續運動的重要性。

— 請問您為什麼會產生這樣的變化呢？



回過頭來細想，我從國中開始就不斷挑戰第一。當時熱愛古典吉他的我在全國大會贏得優勝。19 歲開始參加機車比賽，也曾經獲得業餘組全國冠軍。

爭奪第一就自然而然成為我的目標。但是，目標越高遠，給自己的壓力就越大，就更加要求自己，因而受了很多傷。為了想要獲得獎牌，身上所累積的傷痕有增無減。隨著年齡漸長，成績也越來越不理想，深感再這樣下去或許自己沒有辦法繼續運動下去了。

現在我希望就算活到 100 歲也要動到老。想要轉換成適合現在自己的運動方式，適當休息。

— 不再追求第一之後，現在支持著三浦先生的動力為何？



其中一點是透過參加國際比賽而認識了新朋友，加深了和他們之間的羈絆。我有一個韓國朋友，他叫我大哥，當我們互相去對方國家遠征比賽時，都會去住對方家，自然而然和他的家人也熟悉了起來。

另外，我也很喜歡去一些沒去過的地方旅遊，品嚐當地的美食，搭火車瀏覽當地風景，總總體驗烙印在心頭的喜悅可是無可取代。

所以我考慮參加國際比賽時，會優先選擇沒有去過的地方。世界老將運動會每次舉辦的地點都不同，這也是樂趣之一。

— 請聊聊您覺得享受國際比賽和運動的魅力是什麼？



目標奪牌全力奔跑。Asia Pacific Masters Games 檳城 2018 (APMG) 單車競賽項目獲得雙項冠軍。回國後和孫女合照紀念。

面對高齡化社會的課題，社會呼籲老年人需自立。而活到老動到老，將成為身心自立的重要關鍵。

我的大女兒是鐵人三項的選手，生了兩個孩子。長孫 30 歲那年正好是 2047 年，到時我 79 歲。如果 s 我繼續運動下去，就有可能實現三代同堂一起參加世界老將運動會的夢想。

我覺得我現在的使命就是讓更多人知道活到老、動到老的樂趣，讓後來的人看見運動多麼快樂。

還有想要讓大家知道跳出自己國家的框架，走出世界有多麼重要。新聞報導等相關資訊通常都有贊助商資助，無法徹底了解當地的國情與文化。

希望越來越多人透過運動，用自己的雙眼去看這個世界，打從心底享受運動的樂趣。

