

66 歲失戶明奶奶「西島美保子」堅持你的夢想！

今年東京帕運 T12 (視障組別) 女子馬拉松，日本的下美里以 3:00:50 摘金，刷新了帕運紀錄。不過當天最引人注意的是第 8 名的西島美保子，她以 3:29:12 跌跌撞撞地衝破終點，重點是今年她已經 66 歲了！雖然在最後 5 公里她反覆地停下來行走，甚至一度差點摔倒，但 SUB 330 的成績仍讓她排在女性 65-69 歲組別名列世界前 25 名！對此西島和其他人一樣震驚，「過去幾年，我一直是在日本同齡人中跑得最快的女性，但我不知道我在世界上位於什麼位置。」

西島美保子是先天眼力受損，她兼職按摩治療師，她的丈夫西島徹是一名狂熱的業餘馬拉松運動員，受到他的影響，她在中年開始跑步。「當我 40 歲時，我真的意識到，在 80 年的生命中，我已經繞過了折返點，」她繼續說道，「我想找到我可以享受的事情，當我看著丈夫，看到他所有的跑步朋友們，以及他在跑步中看到、經歷的所有故事，我想，我應該要試看看。」在 2003 年的國際大阪女子馬拉松，47 歲的她跑出了生涯最佳成績 3:11:33，這也是過去獨自奔跑的她，在視力惡化後第一次有人陪跑。自此，她身旁總有一名陪跑員。

原本她的生活就是工作、和朋友歡樂跑、參加馬拉松賽事，在 2013 年她對這項運動和對自己的看法產生重大轉變。日本盲人馬拉松協會通知符合條件的跑者參加 2016 里約帕運馬拉松，而西島也是其中一位。她獲得了參加里約帕運的資格，並首次接受國家隊教練的指導，但她的人生初帕運，但是她她在里約帕運失利。之後整整五年，她的目標就是要前往東京帕運，並完成它！當東京帕運宣布延期，她只想著，「無論是在四年、五年，都要讓它實現！」

東京帕運馬拉松的比賽日，是在烏雲密布和大雨下展開。西島開始起跑後稍微收了速度，並試著保持舒適的狀態。比賽來到半程時，她排在第 9 名，並換了一名陪跑員。西島在比賽後段已經疲憊不堪，跑步姿勢也變形了，可以說是以意志力量在支撐。最後勇敢西島美保子終於完成比賽並實現了自己的夢想。



文章來源：運動筆記/人物故事

____年____班 姓名：____

請寫出正確答案 O 或 X：

() 1. 西島美保子有先天的視覺障礙。

() 2. 視障者比賽時，不可以有陪跑員。

() 3. 西島美保子參加的比賽項目是視障女子馬拉松。

____年____班 姓名：____

請寫出正確答案 O 或 X：

() 1. 西島美保子有先天的視覺障礙。

() 2. 視障者比賽時，不可以有陪跑員。

() 3. 西島美保子參加的比賽項目是視障女子馬拉松。

____年____班 姓名：____

請寫出正確答案 O 或 X：

() 1. 西島美保子有先天的視覺障礙。

() 2. 視障者比賽時，不可以有陪跑員。

() 3. 西島美保子參加的比賽項目是視障女子馬拉松。

____年____班 姓名：____

請寫出正確答案 O 或 X：

() 1. 西島美保子有先天的視覺障礙。

() 2. 視障者比賽時，不可以有陪跑員。

() 3. 西島美保子參加的比賽項目是視障女子馬拉松。

____年____班 姓名：____

請寫出正確答案 O 或 X：

() 1. 西島美保子有先天的視覺障礙。

() 2. 視障者比賽時，不可以有陪跑員。

() 3. 西島美保子參加的比賽項目是視障女子馬拉松。

____年____班 姓名：____

請寫出正確答案 O 或 X：

() 1. 西島美保子有先天的視覺障礙。

() 2. 視障者比賽時，不可以有陪跑員。

() 3. 西島美保子參加的比賽項目是視障女子馬拉松。

____年____班 姓名：____

請寫出正確答案 O 或 X：

() 1. 西島美保子有先天的視覺障礙。

() 2. 視障者比賽時，不可以有陪跑員。

() 3. 西島美保子參加的比賽項目是視障女子馬拉松。

____年____班 姓名：____

請寫出正確答案 O 或 X：

() 1. 西島美保子有先天的視覺障礙。

() 2. 視障者比賽時，不可以有陪跑員。

() 3. 西島美保子參加的比賽項目是視障女子馬拉松。