



奧運及殘奧運動員與孩童一起對抗肥胖問題

美國奧運選手與殘奧選手們除了每天不間斷的鍛鍊自己以站上國際舞台發光發熱外，他們也花時間與洛杉磯的學生一起參加第一屆年度「Ready · Set · Gold！」活動。

Ready · Set · Gold！（RSG！）透過奧運選手及殘奧選手的影響力幫助洛杉磯的學生建立健康的生活習慣，以對抗糖尿病以及肥胖問題。

良師益友計畫（Mentoring Program）於 2006 年啟動並且已在 60 所學校中執行。現在團隊中共有 50 名奧運及殘奧選手，每年約接觸到洛杉磯地區五年級、七年級及九年級的學生約共 17,000 名。

三一小學的五年級生兼青年奧運選手 Miranda 表示：「每個小孩都希望在長大後能完成偉大的事。當你在學校中看見這些偉大的人，就會觸發我們思考『我想要和他們一樣。』、『我要怎麼做才能和他們一樣呢？』」

在年終結業典禮時，學生、家長和教職員在 12 個擁有世界級運動裝備活動站點中表現優異。

三一小學的學生 Rogerlio 說：「今天我學到了很多，也玩得很開心。我希望我也能成為奧運選手。」

而運動員們同樣從交流中有所收穫。這樣的交流對運動員來說不僅是運動生涯的延續，更為社區提供了幫助。RSG！運動員們與他們所認養的學校配對，每學年至少前往學校五次進行交流。

奧運選手 Peter Vidmar 說：「我們有機會利用奧運選手的身分做一些非常好的事情。走入校園，認識孩子，看著這些孩子成長茁壯同時也讓他們知道照顧好自己健康的重要性。」

他們所獲得的回報可不是只有在這方面。在年度 FitnessGram 測試中，全國各州都使用綜合報告工具來評估孩童的身體健康，RSG！的參與學童不僅在身體測試上的表現優於非參與者，對於營養及身體健康的知識也比較充分。

RSG！導師們也希望孩子們利用他們所學到的去幫助他人。

奧運選手 Gideon Massie 表示：「這關乎參與活動和與他人交流，進行對話並且讓他們問問題，同時也要讓他們明白為什麼積極地參與這個活動並且樂在其中這麼重要。希望孩子們能夠將所學內化，並傳散到自己的社區、家庭以及朋友之間，讓所學變成日常生活的一部分。」