

壓馬路 國人最愛運動3連霸

李弘斌／台北報導
台灣人最喜愛的運動是什麼？答案是散步——「壓馬路」，比例高達3成17！然而，在「全民運動」政策的推動過程中，卻也有37%的民眾今年沒有花過半毛錢在運動上。

體委會調查國人最常從事的運動類別及項目，低消費的「散步」已連續3年排名第1，比率達3成17。爬山則從去年的17.5%驟升至21.9%，躍居第2，慢跑的比例則滑落7.1%，落到第5。

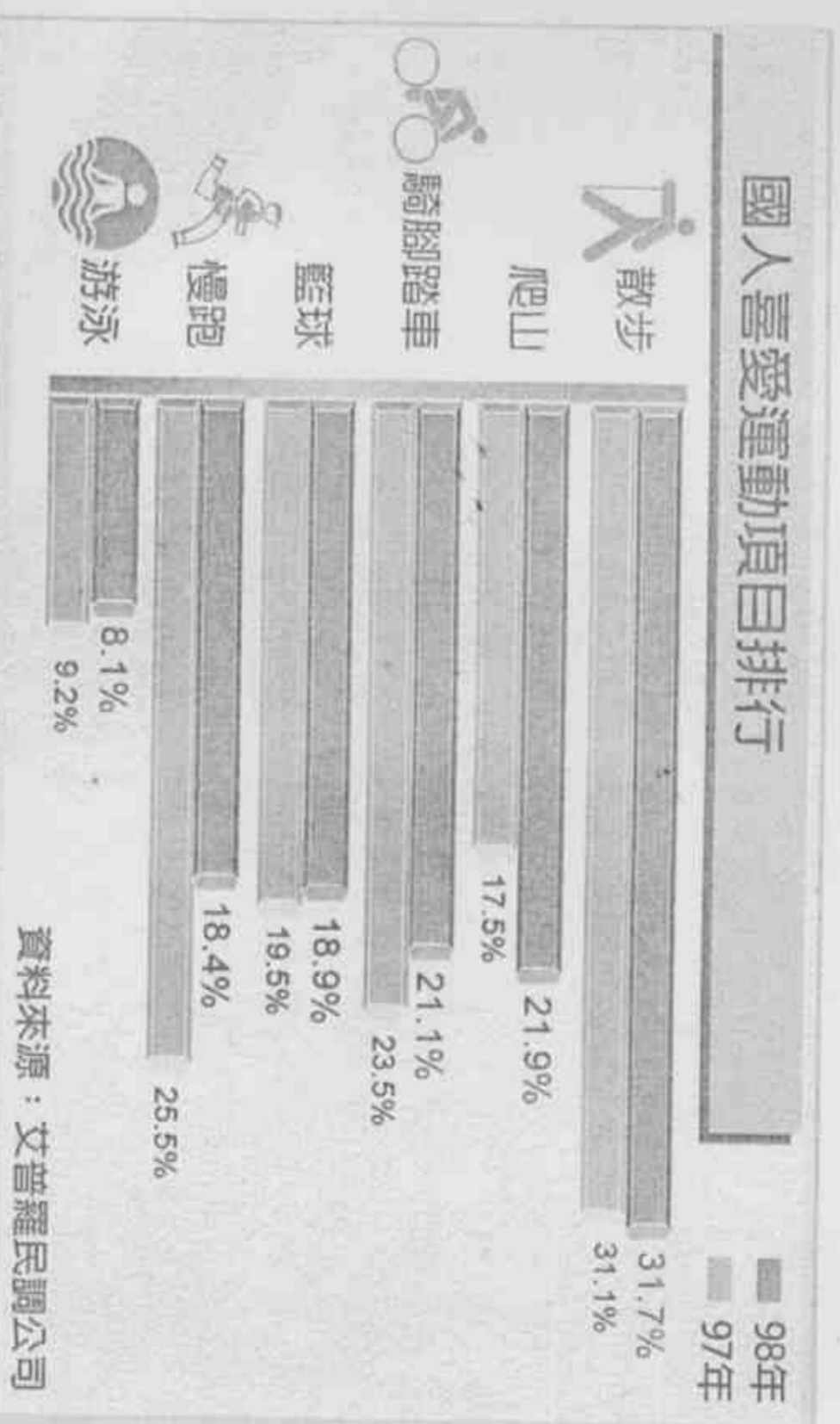
國人的運動風氣確有逐年提升趨勢，範圍卻有點「宅」。根據調查，國人目前從事運動的地點，有84%是在住家或辦公室附近，步行30分鐘內可達的範圍內；7成的民眾在游泳池、運動場館、戶外空地或公園學校運動，獨自或非團體運動

休閒比例更高達83%，但也有37%民眾今年沒花半毛錢在運動上。體委會全民處輔導委員、國立體大教授高俊雄分析，這顯示目前台灣還處於「運動社區」階段，國人大多選擇距離近、不花錢的運動，如散步、健走、伸展、打球、游泳和健身等。從事運動的比例雖逐年提升，但品質和內涵都有待加強。體委會和全民處未來努力目標，是要把「運動社區」變成「運動島」，讓民眾把步伐踏出到外縣市，走向風景區，從事登山、自行車、

長跑、海泳和船艇等運動觀光的活动，享受團體一起運動樂活感覺。

針對爬山人口比例的提升，體委會全民處處長吳龍山表示，政府近4年斥資170億整建登山步道，可能是更多民眾參與登山活動的原因。高俊雄則認為，體委會今年力推登山健行活動，各縣市也相當積極，成效也確實呈現在調查數據上。

特別的是，一般民眾最容易接觸的慢跑運動，比例卻從去年的25.5%跌至18.4%，還低於籃球的18.9%，排名第5。



4年16億 體委會打造運動島

李弘斌／台北報導

體委會昨天公布98年運動城市調查結果，顯示有運動的國人比例雖超過8成，但中小學體能僅65%達到低標，體重過重的民眾也超過3成。鑒於國人每年平均醫療支出已高達34000餘元，更堅定體委會以4年16億、打造台灣成「運動島」，藉運動來強身的決心。

「大多靜態的生活，會讓我們失去健康，」體委會全民處處長吳龍三引用管理大師大前研一的名言，「下班後的生活方式，決定你的競爭力。」鼓勵民眾多多運動。

根據體委會委託艾普羅民調公司的調查，目前我國「有運動人口」已占全國的80.5%，「規律運動」的人口也有24.4%，都比去年增加了0.2%。其中規律運動人口是以「

每周運動3次」、「每次運動30分鐘」和「運動強度會喘會流汗」為標準。

全民處輔導委員、台灣體院教授林房償指出，台灣平均每4人就有1人有規律運動的習慣，與美國、德國、澳洲與日韓等體育大國相比，當然還有很大的努力空間。不過台灣在今年夏天遭到天災侵襲，許多人力不得不投入救災及復原工作，相當程度也影響民眾參與運動，比例仍能上升已屬不易。

結合近年來運動城市調查結果，體委會將在99年至102年，透過4年期的中程計畫，推出「運動健身激勵」、「運動樂趣快易通」、「運動社團建置輔導」與「運動樂活島推廣」等4個專案，全力打造台灣成為「運動島」。