

運動·先從體適能開始

李明榮：選擇適合自己的運動項目

做起來不吃力又富趣味



【新華社記者黃媛清專訪】國立台灣體育專科學校休閒運動科主任李明榮，對現代人太少「動」，十分擔心；他說，其實長壽不難，但動太少或錯誤的動，都對身體與健康有不良的影響。

李明榮在兩年前國體創設國內第一所「休閒運動科」時，即擔任首任科主任一職；兩年來，他發現學生們普遍不瞭解什麼叫休閒運動？且認為運動就是運動，為什麼還要休閒運動？

對於悠悠眾口的疑問，李明榮除諄諄解說外，也慨嘆國人對運動「懂得太少」。

他表示，休閒運動望文生義，就是一種強調以休閒為主的運動，它的重點不是「休閒」兩個字，而是「動」。

國人平常活動的項目，大多以欣賞媒體節目居多；其次是定點旅遊，如：郊遊、聚餐，有的連唱KTV也包括在內。這些活動的「方式」，若要計算「動」的比率，是根本不足為道的。

李明榮說，真正的運動，應從認識「體適能」開始。「體適能」的觀念，目前在歐美最流行，它不僅是一些有氣運動，如：游泳、慢跑、走路、騎車、舞蹈的代名詞，更是每個人健康和活力的指標。

這種由關心健康為出發點，使每個人確切知道自己各方面的體能，並選擇適合的運動項目，做起來既不吃力，又饒富趣味，日復一日，在餘暇之際，以各種不同的體適能活動作為休閒的目的，就是休閒運動的精髓。他指出，由於體適能需要專業人員檢測指導，國體成立休閒運動科就是要大量培育這類素養的「生力軍」，希望帶動國人對休閒運動的熱心參與。

而為進一步「豐富」該科的課程內容，他將仿效加拿大安大略省麥克斯特大學體育系開設向大自然接近的野外課程，將使休閒運動科在日後推動國人健康時更能「有料」。

李明榮強調，現代人生活隱藏著營養過剩、體力欠佳的健康警訊，正確的選擇「休閒運動」，不但讓生活充滿樂趣，也可以使辛苦的節食、吃力的運動劃上休止符。

