

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體委會 來源 大成報 日期 89.12.31 版面 九版

足十趣樂 畫計山青

廣推極積會協各 動運項10等溪湖、岩攀、行健、山登

記者 許金禾 / 專題報導

列為體委會陽光健身計畫的「青山計畫」共有十項，包括技術攀登、登山、健行、攀岩、溯溪和露營等，大多屬於傳統的休閒運動，但隨著周末双休二日的實施，相關單項運動協會都擬定符合新新人類活動計畫，讓喜歡「青山計畫」活動的民眾，可以有更樂趣。

青山計畫的休閒運動項目分屬於中華民國山岳協會、登山協會、健行協會和露營協會等，近年來不斷的舉辦各項登山、露營等活動，讓民眾在星期假期間可以有戶外運動健身的機會，同時也舉辦各種大會師的活動，讓喜愛登山露營的民眾和團體可以彼此聯誼和交流。

至於攀岩和溯溪，由於必須有更多的經驗和技術，參與的民眾較多，但許多年輕朋友對有挑戰極限的該兩種休閒運動特別偏好，參加的人數和團體也愈來愈多，未來在新的年度將成為山岳協會和民間團體所積極推行的休閒運動項目。

