

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類

評論

來源聯合報 日期90.3.30 版面三十版

動腳增強體能 在否能台在

民間力量有限 專家認體育委會主導事半功倍

本報記者黃顯祐
街頭遊行是台灣民主運動的一部分，健走運動為什麼不能成為台灣全民運動呢？

健走在歐美極為風行，國內卻是蜻蜓點水，銳步公司曾在五年前引進，也邀請美國專業教練來台指導，但這股風潮卻未吹起，去年十二月康健雜誌也辦過健走活動，使民眾短暫投入這項最「平民化」的運動，而今呢？

五年前及去年都曾參與的台大田徑

隊教練簡坤鐘說，健走絕對值得推廣，但靠民間及企業的力量確實有限，如果能由行政院體委會主導，持續有效的推廣，才能使民眾保有健康快樂。

五年前美國的健走教練訪台後，隔年曾在台北市各社區辦過類似的活動，但這項用人類最美麗的腳丫子走出健康的運動，卻從未帶動風潮，也不像科技電腦等新世代商品炫目，如果不是體型像「中廣」，或是疾病纏身，誰會想到運動？

簡坤鐘說，教育部目前大力推行的體適能檢測，治標不治本，如何了解檢測的數據，進而教導民眾培養或維持體能，才是根本之道，但政府單位或學校已具備這些指導民眾或學生的師資嗎？

簡坤鐘說，以台北為例，如果能利用假日在大安森林公園或基隆河河濱公園持續舉辦健走或體適能等相關的推廣工作，指導民眾正確的運動習慣，一定可以使民眾「動」起來，相同的推廣也可以在各縣市的體育場或運動公園進行。

去年成立慢跑隊的台灣紐巴倫公司今年計畫將健走納入活動之一，將在八、九月間在北中南三地各辦一場活動。

該公司廣告宣傳部主任楊景新說，去年在荷蘭曾舉辦世界性的健走活動，數十萬人走上街頭，證明這項強度比慢跑低、年齡及階層比慢跑更普及的運動，將跨過世紀，持續成為歷久不衰的運動。

