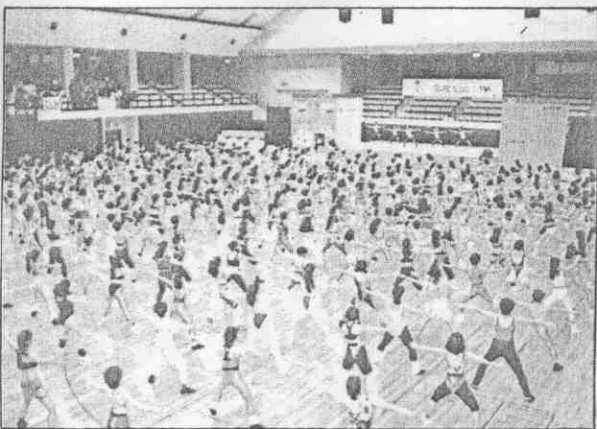


國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 舞蹈 來源 民生報 日期 800119 版面 三版



↑複賽只剩下40人，分4組(每組10人)進行，由1名教練示範，與賽者跟著作。

←有氧運動比賽在日本國內已辦了6屆，圖為初賽的情景，大家一起作，裁判在旁評分。

陸莉玲 / 提供

有氧運動不是有氧舞蹈

經過專門研究 適合全民參與 是運動中的運動

記者 雲大植 / 專訪

●有氧運動是運動中的運動，如此形容它一點也不為過。因為有氧運動是為太空人所設計的，經過研究對心肺功能、肌力協調性，以及耐力增強，而發展出來的一套動作。

所以說，有氧運動並非女性專利，是適合男女老幼的全民性運動。

在美國的美式足球員基本訓練課程之一，就是有氧運動，我國職棒球員必修科目也是有氧運動。

自1968年美國太空總署把有氧運動作為太空人體能的訓練項目開始，迄今已有21年歷史，在發展過程中最重要的一環，就是6年前成立國際有氧運動聯盟，使這項運動發展更具組織化，目前已有24個會員國。並且在去

年舉辦第1屆世界杯錦標賽，第2屆將在3月2日在東京舉行，我國也將首次派選手參加。

世界杯賽會台北負責人陸莉玲指出，有氧運動原本是為太空人所設計，可見其運動量很大，且其運動場所不受限制，1人也可以作，上百人也可一起作，是最適宜推展的全民運動。

國際有氧運動聯盟總裁小西晃一說，在美、日由於發展最早，目前運動人口在400萬以上，這是一項與音樂結合的運動，所以跟潮流走在一起，美、日有氧運動不僅成為時髦運動，同時有氧運動場所也成為大家情誼交流、意見溝通的地方。

小西晃一同時也表示，舉辦世界杯賽其宗旨在提升有氧運動技術，經由比賽，有

氧運動的動作勢將被研究，透過比賽使大家認識「有氧使其更具運動功效。當然也運動」不是「有氧舞蹈」。

91 台灣大塚杯 2 月舉行

我將選派選手參加世界杯賽

記者 雲大植 / 報導

●91台灣大塚杯有氧運動大賽，定2月10日在台北中興大學法商學院體育館舉行，優勝選手將參加世界杯賽。

主辦單位表示，這次比賽將選拔出4位選手，代表我國參加3月2日在東京舉行的第2屆世界杯賽。

由於國內從未辦過有氧運動比賽，所以國際有氧運動聯盟這次派人給予技術支援；世界杯賽總裁小西晃一將在今天下午的記者會上，對比賽的規則、評分情形有所說明，以及報告世界杯賽的籌組過程。

比賽項目分男女個人賽及配對賽，依世界杯賽的程序是，團體初賽錄取40人進入複賽，再取10位優勝作最後決賽。

