

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 和社 來源 大成報 日期 861228 版面：四版

●2-④松拉馬 康健與動運●

要重很地場 身健跑慢

害傷動運低減可皆 地草草短或路道土泥 道跑PU

記者 朱逸寧／專題報導

台灣近八年來運動風氣旺盛，每到假期，馬路上、公園裏、河堤邊、山坡地甚至人行道上，只要不是下雨天，處處都可以看到清晨起來慢跑的人，有的跑幾百公尺，有的跑幾千公尺，也有跑幾公里或幾十公里的長跑者和馬拉松選手，大家知道慢跑不錯，慢跑可以健身，所以經常跑步。然而，很少人重視選擇適合慢跑場地去跑的重要性，硬硬的水泥地或柏油路、高低不平的野外泥道、太濕的斜坡草地等，都不是理想的慢跑處，尤其不適合長跑者練跑，不良場地隱藏著許多可能受傷的因子。

預防跑步產生運動傷害，應儘可能找適合慢跑的地點進行慢跑，例如反作用力比較小的PU跑道，地面比較平坦的泥土道路或短草草地，車輛較少行經的偏遠地點柏油路（未經車輛經常重壓，路面還保有少許柔軟度）等，跑柏油路最好選擇路中央，因為柏油路邊緣會有高低落差的斜坡，不但跑起來重心不穩，容易摔跤，也容易因腳踏不平而扭傷腳踝等。輔大體育系的吳錦雲老師則建議，選擇馬路跑者，最好和車輛逆向跑，這樣才能看清楚迎面而來的車輛。

吳錦雲表示，一般人慢跑，除了選擇以上安全地點外，不妨選擇長跑團體經常慢跑的地點，或者自己喜歡的地方，以她自己為例，她選擇在中正紀念堂慢跑，風景不錯，空氣佳，早晨的廣場，運動者也很和善，現場感覺很舒服，也很安全，唯一的缺點，就是水泥地嫌硬了點，硬地可能使腳部疲勞提前產生，所以不能跑太久，但可以靠良好的慢跑鞋來避免腳傷。

不過，最好的辦法，就是有專用的慢跑訓練場地讓大眾使用。吳錦雲說，歐美國家相當流行慢跑健身，他們的都市多半規劃有慢跑專用場地，歐洲的芬蘭，便設有慢跑訓練專用的綠草地，而且規劃成不同長度的跑道，上面清楚標示著適合那一類跑者，例如十公里跑者專用道、半程馬拉松專用道、全程馬拉松專用道和一般性短程慢跑跑道等，設施非常完善，顯示他們對慢跑環境的重視，更說明了，慢跑不是隨便跑一跑就算的運動。

由於國內慢跑人口越來越多，事實上，從事任何運動都需要跑步來維持體能，所以跑步入口是運動人口中比例最多的，為此吳錦雲向台北市政府建議，在幾處河濱用地規劃出慢跑訓練專用跑道，已經獲得教育單位首肯，吳錦雲已經著手收集資料並展開規劃，但願很快地，我們也有慢跑專用訓練地點，還有專人進行坑洞填平保養。