

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育政策 來源 民生報 日期 790324 版面 二版

《他山之石》

音樂結合體操 大家一起來
日本大力倡導“廣播體操”做法值得借鏡

記者 鄭清煌／特稿

●推展全民體育的關鍵在民眾能將體育融入生活之中，除了有關單位應提供充份而完善的場地，吸引民眾從事活動外，推展技巧和管理都要配合社會型態及生活特性，才能事半功倍。

以日本最著名的廣播體操為例，不過將音樂及體操結合，最初在小學校第2、3節課之間穿插實施20分鐘，由於幼童及青少年健身效果極佳，自然影響家人參與而擴及全國「全日本廣播體操

總會」繼而應運而生，不僅負責宣導普及，還在日本各地一年4季相繼舉辦大型會演，有市民會演、幼兒會演、4季會演、耐寒會演、工業會演等不同類型，質與量都很可觀，所以廣播體操被譽為「生涯體育」。

而日本文部省因勢利導，大力輔導倡行外，更積極安排各大型運動會中將集體徒手操列為指定表演節目，還與郵政省合作發行紀念郵票，更加速了推展效益。

究其成功因素，即是廣播

體操不受場地條件及時間限制，動作簡易明快，連上班族都可在辦公室健身。

目前教育部正著手推動運動公園、學校場館增建計畫，未來民眾將有更多的運動空間與設施，但如僅有硬體依然不夠，需要專家研究設計幾種簡易運動處分，建議民眾選擇從事。例如在運動公園內設置體能測驗場，或鋪設慢跑道、越野車道，既可滿足不同年齡層的需要，也自然營造出親子同歡的最佳環境。

