

重振全民運動 基層做起

劉世珍：大環境造成國人體能不足 年輕人愛運動值得重視

官文炎：中央日報是各報中率先舉辦這類座談會的報社，臺北市是國內最早做體能檢測的城市，民國六十八年李登輝總統在臺北市長任內舉辦體育季，隔年臺北市編列五十萬元預算進行國民體能檢測，一個上午可以檢測四、五百人，一季下來可以做二千人左右，七十五年缺乏相關經費，體育季內改設事務站檢測，一個上午可以檢測四、五百人，七十八年時研究報告指出，與日本、尼泊爾相比，國人體脂肪最高，特別是許多從事經濟、商業方面的上班族體脂肪均過高，甚至比老年人還差

這是一個嚴重的警訊，國民相關概念不夠，甚至只是一知半解而已。
劉世珍：體能與體力不同，體能是基本，從小開始鍛鍊，例如前臺視體育主播傅達人是遺族，從小營養不良，雖然有訓練，但是，基本體能不夠，在比賽時容易受傷，現在體能不足則是社會大環境造成，當年楊傳廣因為是山地人體能佳，能承受更多訓練，現在交通便利，人們很少磨練，光走入健身房並非上策。
健身房如果人多空氣並不好，我發現現在社會上老年人運動的比率比年輕人多很

多，年輕人愛運動，只想看電視、電影、小說等，有一則笑話說彰化的八卦山白天是老年人在運動，晚上則變成年輕人上山玩。國內早在民國四〇年代先總統蔣公時代即提倡全民運動，許多公務機關均會舉辦各種運動會，有正規比賽，也有休閒比賽，例如拔河、折返跑、登山等活動。
可是，近年來這些全民運動風氣正在消失，過去由老師帶領的晨操也少了，日本許多企業都有做晨操，此外，學校體育課時間安排不當，例如上午上體育課卻缺乏課後淋浴設施，要有好環境才能運動。

促進國民體育 主動出擊

官文炎：擴展範圍車站、夜市、菜場也不放過 藉親子傳播深耕

劉世珍：提倡全民運動就是要分層負責，不要某一個單位來全權負責，規模不要大，但範圍要廣，美國有一位運動家會指出，年輕時代運動夠打好基礎，年老就不要參加太激烈的運動，很多年紀大的球員往往不服老，結果就發生意外。因此要提倡全民運動，首要條件運動休閒場所要多建設，且要從基層鄉鎮做起，讓人人有機會在交通方便之處休閒運動，自然會讓全民運動孕育而生。

而德國在一九六〇年提出兩道運動計畫，第一道經濟新運動計畫，第二道提倡市民健康、疾病預防計畫，再來一九七五年歐洲全民運動憲章裡面，載明人人應該有享受運動、健康的權利，在一九九〇系列烏拉圭提出二千年運動健康年，這一系列體能發展，而過去我國教育部曾提出「三、三、三」計畫，第一個「三」是每星期運動三天，第二個「三」是每次運動達三十分鐘，第三個「三」是每分鐘心跳一百三十次左右，這時候大陸也提出「二、一、二」計畫，第一個「二」是兩天要運動一次，第二個「一」是一輩子選擇一項終身的運動，第三個「二」是雨天、晴天

各選擇一個運動。
另外，我要為體育教師請命，目前高中、大專體育課程要改為選修，對體育教師有很大的衝擊，而早期老師動輒教十八堂課，每種運動都要會教，其實老師並不是天才，所以未來在課程安排上應該要有所調整，把每個人終身運動的方向與老師教學的課程相結合，或許就不會出現學生排斥上體育課的情形。至於推廣國民體育，我則有兩項建議，與其等著生意上門，倒不如主動出擊，第一、主動性，把範圍擴展至車站、夜市、甚至菜市場，達到推廣體能的目的，第二、藉由親子傳播的方式，讓小孩子從幼稚園開始就有體能訓練的觀念。

官文炎：讓我們來談體能運動的發展，美國總統艾森豪在一九五四年，發覺該國青少年體能比鄰近國家差，因此特別設立總統青少年體能審議會，由總統直接負責

終身的運動，第三個「二」是雨天、晴天