

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育委員會 來源 中國時報 日期 93. 4. 16 版面 C七版

林義傑 出任體適能大使

7月挑戰智利沙漠 體委會主委慷慨贊助

李惠真／台北報導

繼勇闖戈壁沙漠後，林義傑將再度自我挑戰，準備征服智利阿他加馬沙漠及亞馬遜河，受教育部之邀擔任學生體適能護照活動大使的林義傑強調，挑戰沙漠需要嚴密訓練，相同地，要維持健康，更需要養成終身運動習慣。

全球狂吹健康風，從小朋友到銀髮族，全都投入健康養生行列，而教育部推行提昇學生體適能計畫6年來，國內中、小學生體適能究竟如何？

根據教育部研究報告顯示，無論各年齡男、女生肌肉適能都有明顯進步，瞬發力（肌肉最短時間所發出的力量）則有退步跡象，女生體重、身高變化不大，男生則有體重增加現象。值得注意的是，女生方面，除12至16歲外，都有心肺耐力退步狀況。報告中也提出建議，體重增加通常會影響瞬發力、心肺耐力等體適能情況，應從運動與飲食著手，控制體重。

已先後征服撒哈拉沙漠及戈壁沙漠的林義傑，將於7月先挑戰智利阿他加馬沙漠超級馬拉松，9月則勇闖有死亡之谷之稱亞馬遜河，由於訓練與報名費用不貲，體委會主委林德福已於日前允諾贊助50萬元，幫助林義傑征服大自然。

