

來起動衆民讓 區社根扎

與參勵鼓 訊資動運播傳會員委理管過透：智美許

呂光烈：體能的增進並不是從單一的運動中獲得，而是應選擇自己喜歡的運動，並從其中培養體能，因為各種運動對體能的影響並不同，例如田徑強調速度，但彈性的講究則不如排球，如果多參與各項運動，對全身的體能是有幫助的。如果以年齡層來看，小時候身體還在發育，必須要從事運動；進入中年後因工作的關係需要體能；到了年老後爲了維護健康更需要運動，因此，不管是任何年齡，事實上都需要運動。

體委會成立後這二年來提供很多讓民衆可以從事休閒運動的場所，並鼓勵不同行業及各年齡層的人共同參與，包括社區運動、職工運動等。另外，對於幼兒體育研究座談及青少年、婦女、中老年等不同年齡層，也分別出來各種不同運動提供給各年齡層，民衆可以依自己的狀況做選擇，例如年紀較長者可以選擇槌球、木球或高爾夫，年紀輕的人可以玩直排輪或慢速壘球等較激烈的運動。也就是說，體委會鼓勵民衆多選擇運動，因爲，運動不只有可以增進體能，對於人際關係的建立也有幫助，家庭親子關係的維繫也是重要管道。

至於學校體育課程方面，至國中後學生體能就開始走下坡，其實應該是到廿五歲之後才會下降，因此是一個反常的現象，但國內又不能採取像日本或大陸的政策，對體育不及格的學生給不能升學的處分。實際上對學校的老師來講，如果對體能較差的學生能安排在寒暑假到學校進行加強，給學生一些他們喜

歡的運動，相信學生家長也能接受。

據體委會對上班族所做的調查，休閒運動較少的行業以營造業占百分之十七點六人數最多，其次是水電業的百分之十六點一三與運輸通業約百分之十五。行政與教育界則尚可。實際上，不管多忙，工作壓力愈大愈需要運動，因爲必須要有應付工作的體能，如果每天能花五分鐘，甚至只是二分鐘做做簡易體操或在原地跑步等，持久運動對身體都有很大的幫助。

許美智：體委會做了很多計畫，但本人住在社區裡，如果全民運動能推廣到社區裡應該很受民衆歡迎，體委會也能獲得更好的績效。個人因工作關係可以很快獲得體育運動的相關資訊，但一般民衆要獲得這些資訊並不容易，因此，如何讓民衆了解體委會的好意，並讓民衆動起來，未來不妨透過社區管理委員會傳播訊息，讓民衆能獲得資訊參與各項活動。

官文炎：目前我國國民所得接近一萬四千元美元，這其中的意義與指標可做爲推展體育的參考。民國八十五年臺北市舉辦座談會，有專家指出，當國民所得達到一萬美元水準時，政府應普遍設立運動場館，這是國家發展體育的一個指標；如果達到一萬五千元美元以上則應興建大型體育館；但目前國內還停留在談基層體能訓練站，個人認爲基層體能訓練站應該多設，並設社區巡迴檢測車，定期到社區裡指導民衆從事休閒運動。另外，以往臺北市每年都編列五十萬元經費，這些小錢都可以做大事，在體委會、內政部與國防部研擬的替代役，讓二千個年輕人取得專業證後，不必服役而分配到基層到社區擔任體能指導員，應可以解決教練的問題。