

從人為什麼要運動？

——談我對運動的選擇

/王瑞禎

人 爲什麼運動？要回答這個問題可以很簡單，也可以比較複雜。簡單的回答是人是「動物」，當然要運動；複雜的回答是運動的理由因人而異，沒有固定的答案。

誠然，如果用心調查，是可以從不同的人那兒得到不同的答案。賴金鑫（民國72年）歸納人之所以運動的理由主要有五項：

1. 為了健康的理由：如希望藉運動加強心肺功能，增加肌力或耐力，改善身體的柔軟度，預防心臟血管老化，促進食慾，治療失眠……等等。

2. 為了改變體型的理由：胖子希望減肥，瘦子希望增加體重，發育中的青少

年希望長得高一點，練健美的人希望肌肉更發達一些。

3. 為了娛樂消遣的理由：希望藉著某種運動來打發時間，或從中獲得樂趣。

4. 為了榮譽的理由：這是業餘運動員努力練習，希望在比賽時出人頭地，爭取最高榮譽的珍貴精神。

5. 為了謀生的理由：這是現代職業運動員，爲了高薪或獎金，必須不斷地苦練、比賽。

前三者是一般人之所以運動的理由，後二者則屬於業餘和職業運動員的動機。一般人如果想成爲業餘或職業運動員，則大多須由專家，教練指導，平常也得勤於練習才行。



爲了娛樂消遣而運動健身，獲得的身心快樂，一定難於形容

我運動的理由

我從小就不是一個好動的孩子，對於運動，我並沒有特別的喜好，也沒有特別的排斥。在寫這篇文章的同時，我自問一下自己為什麼運動？我發現似乎我一直並沒有很明確的理由，如果說有，那麼大概是覺得運動蠻好玩的。所以，娛樂休閒，調劑身心，該是運動最吸引我的地方，偶爾也可以滿足成就感，超越自己、突破個人記錄。

呂俞徵等（民國74年）曾引用 Bucher 等人為「休閒」所下之定義，指出「個人除工作時間外所參加的活動統稱為『休閒活動』，它意指個人之所以志願選擇從事某些活動乃受自我動機驅使的結果，以期從參加中獲得滿足的經驗。」並進而分析休閒活動包括下面五種特質：

1. **餘暇時間（Leisure time）**：必須先要有空閒的時間，才有休閒活動，工作不在消磨餘暇的時間，因此工作不能算是休閒活動。

2. **自願的（Voluntary）**：不受任何外力的控制，參加活動的人對於活動種類可以根據自己的興趣自由選擇。

3. **有樂趣的（Enjoyable）**：對參加的人來說，休閒活動必能給予心靈上的歡樂及情緒上的滿足。是一種獲致人類幸福和滿足的活動。

4. **建設性的（Constructive）**：餘暇時間可以消遣的活動很多，但若違反善良風俗、習慣、道德時，就不能列入休閒活動，例如：賭博也是一種消磨時間的方法，但因為它缺乏建設性，所以不能算是休閒活動。亦即，所謂休閒活動必須是具建設性、有益於身心健康又能獲得快樂和滿足的活動。

5. **為了生存以外的理由而從事的（Non-Survival）**：凡是僅單純為了生存而從事的活動，都不具有休閒的性質，所以飲食和睡眠不能算是休閒活動。然而，同樣是吃，野餐的性質就不同。因為野餐除了飽吃一餐外，還包括了交誼和遊戲，活動的目的並非是單純的吃，自然就具有休閒的意義了。

對我而言，運動亦包含了上述五種特質。當我自發地從事運動時，便經常能由其中得到樂趣和滿足感。與他人共同運動時，更在無形中交了不少朋友；此外，藉運動來調劑身心，使身心更為健康。運動的時候，拋開一切俗務，放開心胸，達到渾然忘我的境界。若運動後汗流滿身，洗個澡、沖個涼，更覺暢快。當天睡得甜，翌日做起事情來更加帶勁。

什麼運動是最好的運動？

這個問題應根據不同的項目如心肺耐力、柔軟度、平衡感等來衡量。幾年前，有七位運動科學的專家，應美國總統的體能與競賽運動委員會的邀請，在一起開會討論。被全體專家公認對心肺耐力最有益處的運動，也是對增加肌肉耐力最好的運動是跑步和游泳，其次是騎自行車和手球（或「回力球」，一種類似手球和網球的運動），再來是網球和步行，而高爾夫球和保齡球在這兩項的得分都很低，表示對改善心肺耐力或肌肉耐力都不是很有效。

就改善身體的柔軟度而言，游泳、手球和網球是比較理想的運動，而跑步和騎車的效果就比較差，步行、高爾夫和保齡球則更不理想了。

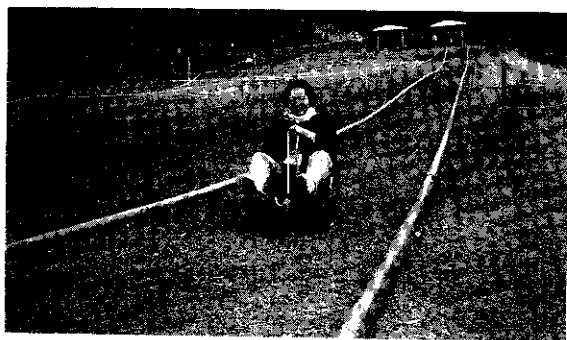
就消耗熱量以達到減肥的效果來比較時，跑步、騎車和手球都是非常好的運動 →

，其次是網球、游泳和步行，而若期望藉著打高爾夫球或保齡球這兩項運動之一來控制自己的體重，那是非常困難的，因為它們所能消耗的熱量太少。

從鍛鍊肌肉、幫助消化及改善失眠的觀點來比較時，跑步、游泳和騎自行車的效果最好，這三種運動之間幾乎沒有什麼差異。其次是手球、網球、和步行，最不理想的是高爾夫球和保齡球。

運動的選擇

曾昭旭（民78）認為，人生的內容固然多彩多姿，但就性質而言，不外兩個層



滑草好玩又開懷

次。一是我們為維持生存所做的努力，即基本生存的層次（謀生活動）；一是與生存沒有直接關係但它可使生活更有意思，即達到基本生存以外的層次（文化生活）。人類為了維持生存，滿足基本溫飽需求，往往不得不從事一些活動，以賺取所需。若有多餘時間，則可隨個人自由意願，輕鬆自如的過日子。

適當的遊樂活動是絕對需要的。只是方式不同，在環境許可下，選擇方便的，自己喜好的去接近、去探索、去從事應是再好不過的一件事。

談到個人對運動項目的偏好、選擇的情形，大概以游泳、單車和羽球最為喜歡且最常從事。游泳和騎車都是在小學二、三年級就學會了的活動、羽球則比較晚至國一左右才比較會打。

先從游泳談起吧。在很小的時候，我是個愛水而又怕水的孩子，每回到了游泳池，總離不開游泳圈；大一點（約九歲）時，一次鼓起勇氣嘗試讓整個身體縱在水面上，竟發現自己浮起來了，那感覺真是

農藥安全使用

農藥毒性長短不一

生育後期：不用長效性農藥。

施藥後：不到安全採收期絕不採收。

美妙，自此大抵克服了對水的恐懼感，漸漸游泳的學習在老師的指導下日有起色，到後來我幾乎可以想游多久就游多久。我可以自己控制運動量，體力充沛時游快些、游遠些；體力不足時便游慢些、游短些，而不會有過分劇烈的弊病。而且我發現游泳是全身運動，從頭到腳、四肢五官、甚至皮膚毛孔以至內臟器官無不參與活動。不像某些運動，或只用手、或只用腳、或僅用單手，以致把身體練成畸形發展，甚至運動傷害。它還有一個優點就是人數不限。此外，因離水面三至六吋的空氣最爲潔淨清新，肺活量因而增大，會吸進大量氧氣，使得游完泳總覺得全身舒暢。

騎腳踏車也是我一直喜愛的活動。喜歡騎著車兜風、欣賞路旁的人和風景，而將煩惱消除化解。繞了幾圈，才滿足地伴



曾茂生擔任產銷班班長，經驗告訴他，種得好也要賣得好價錢，才划算！

農村臉譜

種得好 不如賣得巧

／木易

曾 茂生身兼里港土庫蔬菜產銷班班長，平時喜歡栽培瓜類蔬菜。經驗告訴他，農作物栽培種得好不如賣得巧。他說，與其收100斤，1斤賣5元，倒不如採50斤，每斤賣8~9元。因此他希相關單位多提供各地蔬菜栽培面積、時期，供農民種植參考。



打網球，有益身心

著夕陽回家。羽球也是我喜歡的運動，在球類運動中它並不算太激烈，而且只要兩個人，不難找伴。以前在高中時體育課有一位很好的球友，後來兩人成了很好的朋友，這便是羽球運動帶給我的另一個收穫。打球時，球在空中飛揚，拍子一來一往，有時意外地救到球或調對方球，都會是很有成就感的事！

至於其他的運動，如舞蹈、體操、跑步等也偶爾從事，球類方面、壘球、排球等在團體活動時可以培養團隊精神與隊友的默契，當人多時，便是很適合的運動。需注意的是，大多數的運動在從事之前，均應該做好充足的暖身運動，並配合自己的體力與柔軟度，才不致造成運動傷害。

結語

總之，運動的好處多多，我們可以選擇適合自己體能的活動來從事，在運動的同時，無論在身體或情緒上都可獲得相當好的紓解，甚至使我們重拾自信心，無疑地，它在我們日常的生活中扮演著不可或缺的角色。只是，在從事運動時，我們也不可疏忽隱藏中的危險，應事前防範運動傷害，才能使之成為真正有益身心健康的活動。 ■

要勉勵自己多看農業雜誌

／田文



岡 山鎮嘉潭番石榴產銷班班員許永先生表示，種田人平時很忙，比較沒有時間閱讀農業雜誌，不過，還是要盡量抽空看，或者多參加講習會及其他活動，藉以吸收農業新知識。 ■

許永先生建議種田人，不要忘記隨時充實自己