

結合營養界與體育界

李寧遠談運動與休閒



李寧遠博士
本刊營養保健顧問
國立體育學院訓導長
運動科學研究所營養學教授

食品營養科學與體育運動科學是二個可能交集的領域嗎？橫跨兩科技領域，投入運動圈的食品營養專家李寧遠教授，目前也是國立體育學院的訓導長，深以為然。他說：身體強健的運動員十分需要營養專家的照顧。如果運動員營養調配得當，更可促使他們的體能達到顛峰，締造更優異的成績。

科技交集 造就金牌選手

李寧遠本身跨體育營養與食品營養兩界，經過這些年來努力經營，愈能肯定在此科技整合的時代，體育運動界確實需要各方人才的參與，來充實它，廣大其發展空間，且聽

李寧遠怎麼說。

以運動食品的開發為例，例如運動飲料、健康食品，就必須靠有營養基礎，兼了解運動特性的專家來引導，所研發的食品，才能符合運動營養食品的實際標準。

又如集合生物力學專家，透過運動員與科學儀器的分析

測試，才可能設計一流的運動球鞋與運動服裝等。

運動建築及設施，如游泳池、球場、舞蹈教室等之設計，除必須要建築師有對運動各單項之了解，仍必須結合運動科學及管理的人士來共同規劃，才會成功。

運動醫學家的投入，更不可缺乏，如此方可培養更多的優秀運動員。因為除了極少數的運動天才外，經挑選後的運動選手在營養的攝取、教練策略性的指導、技術的科學化訓練等各方面求取突破之後，免於運動傷害，及傷害治療與復原等，更需要專業知識來照顧，即需要醫學界，特別是運動醫學科、復健科的提供。

當今國與國之間的競爭，運動是凸顯一個國家的實力項目之一。在世界級的運動競賽中，榮獲金牌也是運動員與國民所追求的最大榮譽。李寧遠說，2年多前，陳怡安在跆拳道表演賽勇得金牌，在中華民國國旗歌的旋律初次在頒獎會場迴盪時，場面之感人，令他畢生難忘。

創造屬於中國的體育文化

李寧遠早在輔大食品營養系任系主任時，因為替體育系開了一門運動營養的課程，而得與體育界接觸，且保持了密切的關係，並擔任體協若干委員職務，及自第一期起之國家教練的擔任講座。直到民國78年，體育學院運動科學研究所成立，李寧遠幾經考慮加入培養高級運動科學研究人才的行列，在研究所教授運動營養的科

目及參加研究工作。

甫成立4年的國立體育學院，其該校的理想，是秉持國家體育推動的政策和目標，以運動科學研究，協助提昇運動技術水準；加強運動經營和體育推廣人才的養成，落實全民體育。依循運動科學、運動技術和體育管理三大架構，發展培育各種體育人才，塑造屬於中國的體育文化。

國立體育學院已招收新生的系所有運動技術學系、2年制體育學系、體育研究所、運動科學研究所及80學年度剛招收40名學生的運動保健學系，共計學生377人。

李寧遠說，依設校目標成立系所，有先後秩序，81學年度起陸續計劃增設的體育管理學系、體育研究所博士班，及運動休閒學系、武術學系、教練科學研究所、學校體育學系、特殊教育學系、體育傳播研究所、人體工學學系、舞蹈學系、運動生化營養學系與相關研究所等，如果依計劃將在5年後，有1600多位未來的學生與研究生在桃園龜山鄉林口台地占地67公頃的體育學府內活躍，接受專業化、科學化的教育訓練，並從事運動科學的研究。

倡導運動休閒需要專業人才

在美國，十分熱門的運動休閒健康系，它就是融合運動、休閒、健康等現代人迫切需求的三大生活要素的一門科學，未來傑出運動員的培育、全民體育的促成，及病人復健的服務，將可由此類專業人員來一展長才。

深深認識體育領域非常廣泛的李寧遠，十分企盼能有社會科學、企業管理、運動技術等現代科技專家的投入，則國內運動休閒風氣的提昇，將可樂觀其成。

高品質的運動休閒生活

如何實現這個理想呢？李寧遠認為開放學校場所最適切，不僅可提供社區民眾夜間活動空間，使人人運動習慣化，並可推動全民運動的風氣。同時，重視運動興趣選項，技術與理論並重，都是十分必要的。

由於年齡的不同，應有不同的運動項目的選擇，如青少年的躲避球、籃球、棒球、柔道等，及中老年人的登山、土風舞、槌球、慢速壘球、外丹功、太極拳、高爾夫球等，均可配合現代社會需求做終生規劃。而最具中國特色的民俗體育的車鼓、跳繩、踢毽子、甩陀螺等也不可拋棄。

至於運動學理的推廣教育，可以在活動的同時一併解說，例如慢跑，可以在起跑點告知參與者為何而跑、如何跑、那些肌肉在運動、如何避免受傷及受傷後如何治療等。事先或之後又有儀器配合測量。

如果舉辦登山、健行等活動，參加的獎品盡量採用各種運動器材與設備，也未嘗不可。李寧遠說，甚至在各休息站，有特殊運動食品供應，此一運動季時，可舉辦運動醫療座談會。如此一來，完成一趟鄉間之旅，還帶回豐富的運動醫療智識，實在最理想不過了，這就是高品質的運動休閒生活。