

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體操 來源 民生報 日期 781029 版面 四版

體協審查通過 送請教部審核

自由車 擊重 33項69人次破全國
游泳 射擊1項1人次超亞運
蛙王蔡心嚴最風光

記者 江彥文/報導

●全國體協昨天審查通過自由車、游泳、舉重、射擊共33項69人次打破全國紀錄，1項1人次超亞運紀錄，將送請教育部查備。

蛙王蔡心嚴最風光，參加泛太平洋賽200及100公尺蛙式雙破全國，接著在亞太分

齡賽與李士宏、陳俊宏、許峰銘合力打破400公尺混合接力全國紀錄；區運會時再破100公尺蛙式全國紀錄，成績並超越亞運紀錄。

李士宏成績也相當驚人，除兩度締造400公尺個人四式全國紀錄，並與隊友兩度刷新400自由式接力及1次400公尺混合四式接力全國紀錄。

不過，李士宏、李大麟、陳城益、許峰銘4人，於去

年區運所創400公尺自由式接力全國紀錄，因泳協申請審查時效已過，未獲通過。

昨天獲得通過項目尚有：自由車：1600公尺團隊追逐賽及100公里團隊計時賽，2項8人次。

射擊：女子10公尺空氣手槍40發團隊賽、男子10公尺空氣手槍60發團隊賽、及男子10公尺空氣手槍團隊賽。

游泳：男子自由式1500公尺及800公尺中途計時（吳明勳）、女子400公尺自由式接力、男子50公尺自由式（姜基禮）。

另有舉重蔡惠婉等19項25人次全國新紀錄。

自由車 兩項新紀錄

李福祥 蘇皓志 雙喜臨門

記者 李炎權/報導

●全國體協紀錄審查會昨天通過兩項新的自由車比賽全國紀錄，李福祥及蘇皓志雙喜臨門。

一是由李福祥、鄭南宗、周宗德及蘇皓志4人組成的中華隊，在今年7月21日大馬國際邀請賽，創下的4000公尺團隊追逐賽4分44秒64紀錄，原紀錄是4分45秒53，由高市隊在去年區運所創，中華隊獲得這個項目第3名。

另一是今年區運會高雄市隊在100公里團隊計時賽，以2小時15分13秒13，改寫台中縣保持的2小時16分6秒47的全國紀錄並獲冠軍，高雄市隊4位好手是李福祥、蘇皓志、巫千鈞及賴賜文。

腰痠背痛不用愁！
② 遵守“健背操”基本原則

記者 呂美娟/特稿

●青年會的「健背」課程，動作的設計分成3種，一是放鬆肌肉，一是增加柔軟度，一為伸展肌肉，主要的動作有18個。

放鬆肌肉的運動在每次做操前後都要做，它能解除肌肉緊張，幫你準備好做柔軟或伸展操，還能減輕肌肉痠痛。

柔軟操主要是為接下來更難做的動作而安排的，幫你克服僵硬的肌肉，讓你能更有效地控制自己的軀體。

伸展操則專為伸展腹部肌肉而設計，衰弱的腹肌是腰背痛最主要的原因，因為背肌太弱的人實在少見，所以這套課程裡並不包括背肌的伸展操在內。

以下是進行青年會「健背操」的幾個基本原則，這是絕對必要遵守的，否則會使你的努力徒勞無功：

①每天為「健背操」排出時間，同時別看電視或聽收音機，必要時把話筒拿

掉，以避免一切干擾，最好是在安靜而幽暗的房間做，時間最好排在身體活動開之後，千萬別一起床就做。

②別操之過急，每個動作都需要耐心慢慢做。

③只做課程進度內的動作，不要提前做下一動作。

④初加新動作時，如果覺得不舒服時就暫停，一週後再試試看，要是還是不舒服，可以跳過去。

⑤每個動作應當是順暢的，不要太過激烈。

⑥選一個舒適的墊子，躺在上面做，禁用硬地板。

⑦穿寬鬆舒適、便於活動的衣服，不要穿緊身衣。

⑧假如你參加慢跑、網球、舉重、瑜伽或健身操課程……等體能活動，在進行青年會健背操期間，請統統暫停。