

總統能，你一定也能！

美國歷任總統藉運動以健身，卡茲邁爾提出許多實例，值得深思。

本報記者 呂美娟

「我太忙了，實在沒時間運動！」

這是一句最常聽見的藉口，美國總統的體能及運動顧問委員會主席卡茲邁爾說，如果日理萬機的美國總統都抽得出空來運動，那麼你也一定能。

這個超部會的組織成立於一九五六年艾森豪總統任內，艾森豪當初授權設立委員會的目的，除了促進國民體能，還要消耗青年人過剩的精力，以免誤用造成危機。

艾森豪以降，歷任美國總統多能配合委員會的建議，藉運動維護自己的身體健康，並留下一些與運動有關的馬語。

比方甘迺迪總統曾言簡意賅地說：「體適能是追求其他形式卓越之基礎。」詹森總統說：「休閒運動可以強化並更新我們，以扮演好富創作力和生產力的國民這個角色。」福特總統說：「運動教我們促進和維護健康，教我們尊敬自己和別人的能力，也教我

們視完美為自己已成就的標準。」至於美國史上最老的總統雷根，據他的醫生說，他當總統時身體健康狀況更勝過剛進白宮時。卡茲邁爾透露，雷根每天大約運動三十分鐘，包括十分鐘的暖身體操，十五分鐘的各式機械運動，然後五分鐘的緩和運動。他有兩套不同的運動項目交互進行，為了充份利用時間，雷根甚至養成一面看電視新聞，一面在跑步機上運動的習慣。

美國總統如此，中華民國又如何呢？

李總統登輝先生應是我國史上運動素養最好的總統，曾經是單差點的業餘高爾夫好手。

可惜李總統為了以身作則，要政府官員「少揮桿，多下鄉」，已經許久不打球了。看看美國總統的例子，李總統是否考慮「解禁」重打高爾夫，還是也做些室內健身運動呢？

蒙特婁 世界青棒賽



精神沒養足 揮棒吃敗仗 中華白敗給澳隊 列名第四

【本報訊】中華青棒白隊在蒙特婁世界青棒賽決賽，第二戰以一比二輸給澳洲隊，得到第四名。

中華隊在力戰古巴後，僅睡眠了五、六小時，便出戰澳洲隊，而比賽場地的天氣轉壞，溫度劇降，中華隊員們在不太適應的情況下，表現自然不夠理想，打擊無法發揮。

中華隊這場比賽在澳洲隊兩名左手投手的壓制下，全場只擊出四支安打，而中華隊三名投手賴有亮、

曾政雄及陳立仁被擊出六支安打。

中華隊先攻，首局兩隊均未得分，二局下半，澳洲隊獲得一次保送後，利用一支安打及一支高飛犧牲打，先馳得點，以一比零領先。

到了五局上半，也是利用一次保送及一支安打，將比數以一一扳成平手。

比賽打到八局下半，澳洲隊連續出現三支安打，又攻得一分，中華隊遂以一一輸了比賽。

美國總統體能及運動委員會 成立卅二年

卡茲邁爾 來華推介新觀念

【本報訊】美國布希總統的體能及運動顧問委員會主席卡茲邁爾，昨天在訪華記者會上介紹成立已三十三年之美國總統體能及運動顧問委員會，強調運動是紓解壓力、維護健康和建立良好體能的最好方法。

卡茲邁爾是應大都會人壽保險公司台灣分公司之邀來華，他個人的背景相當耀眼，是普林斯頓大學榮譽畢業生，哈佛大學企管碩士，一九五一年並獲美國

大學美式足球的最高榮譽——海斯曼獎。目前除顧問委員會主席這個義務職，個人事業與體育相關，而且很成功。卡茲邁爾於十九日來華，曾到左營訓練中心並拜會全國體協理事長張豐緒。他在左營演講時，鼓勵運動員在訓練之外要接受完整的教育，習得謀生技能。今天他將拜會衛生署長施純仁，明天在美僑俱樂部及外貿協會都將演講，定廿四日離華。