

本學期新社團專訪之一

學生新聞

【記者張紫琳報導】開學第一週，在總圖前的路上，一群對有氧舞蹈滿懷著理想的年輕人，隨著強烈的拉丁節奏起舞，瞬間將自己身體的爆發力點燃！這就是體的適能有氧社。在新學期的一個漂亮的開始，希望能將健康的概念成功的推廣至校園角落，讓大家的體適能可以藉著有氧運動，調整至最佳狀態。

「運動其實是廉價的，我們應該要用廉價的方式去取得健康」，體適能有氧社社長陳秀雯如此表示。由於亞洲人普遍體適能都不佳，尤其是青少年，更缺乏運動，仗著自以為年輕，不去揮霍自己的健康，而當開始步入中年，發現了健康警訊時，才投入大筆金錢，想去挽回，但都為時已晚。繁重的課業壓力之餘，仍毅然決然在背負著大的訓練，達到利用有氧運動來預防疾病、促進健康的目的。

而究竟「體適能」這個專有名詞是什麼意思？大家可能不知道，現在正在閱讀著報的你也正在使用體適能呢！因為體適能即為提供給身體的一種基本能量，藉著它的發達，讓我們去達成日常生活的活動，及應付突發狀況的發生。因此對身體不好同學來說，體適能有氧非但會有一大負擔，還可藉著它去調理自己的身體，可說是一大福音。

目前體適能有氧社一週上課二次，每週二的課程以外聘的專業師資去進行「主題有氧」，而每週五則是由學藝有成師兄姐們帶領「基礎有氧」的訓練。其中較特別的，是專的師兄姐們還安插了二節「水中」的課程，希望在水流

的阻力下，讓學員們去感受身體潛在的力量。另外，學期末也有「強力塑身」、「間歇性肌力訓練」等安排，讓大家的身材曲線，就像指導老師蔡忻林所說的，能「改善體內脂肪與肌肉的比例，進而達到塑身目的」。

即使必須面對種種阻力，如場地的難求、經費不足等刻苦環境，這一群對有氧運動滿懷理想的夥伴，還是一起闖出了體適能有氧社的一片天空。未來，他們將以舉辦校內有氧比賽，及組隊參加校外比賽的方式，將體適能有氧的觀念一步步帶給大家，期望貫徹他們所秉持的「運動就是要專業、創意及一份舒服的心情」。