



第九十八年三月卅一日的第 750 次例會，邀請楊基旺先生(大腳丫長跑協會 2009 會長·慧國工業公司生產管理部副理)，做「跑步重點指導」的專題演講。



KNEADER 報告高爾夫國外賽，目前正就泰國行程與日本行程規劃中。PLASTIC 報告前往各社聯誼活動，HOME 正在台中東南社、CONCORD 在溪湖中區社，只剩最後四社就要完成。

ILLIG 講金融風暴的故事版，有一男人帶著美眉進 LV 騎艦店大方的挑選血拼，結帳時開出支票交給店員，店員面有難色，男人說「我知道你擔心什麼，我先把支票交給你，等週一支票兌現，你再把包包交給這位小姐」，週一支票退票，店員打電話給男士，生氣的說「你怎麼可以使用芭樂票！」男士告訴店員「你生什麼氣？包包還在你店裡，你根本沒有損失」「那位小姐呢？」「週六晚上我就搞定了！」，ILLIG 說，買基金的金融風暴，就如那位小姐面對的期待是空虛而發生！

SPORTS 秘書報告擬定中的「一桿進洞公約」；請家庭懇談會未辦者應儘速召開；有關拜訪友社二社以上贈送運動衫的登記，因為社友熱情參與，決定不用登記我統統送了！

ART 社長報告，5 月 26 日的職業楷模表揚，請社友踴躍推薦，中二分區 GSE 接待已經在 1 月 16 日完成，謝謝接待的社友 ALUMI 和 CONCORD



之投入。09-10 團隊在地區年會的上台，社友們成功的把 CONCEPT 總監當選人及團隊展現。接下來 4 月 17 日北京之旅，等待大家一起來參與。

LOBSANG 介紹演講人楊基旺先生，台灣大腳丫長跑協會 2009 會長，慧國工業公司生產管理部副理，民國 89 年完成第一場馬拉松比賽，迄今完成 73 場次，最佳成績 3 小時 16 分 25 秒。明年 3460 地區要舉辦的日月潭國際馬拉松比賽，就是委託大腳丫協會辦理。



楊基旺先生說，馬拉松起源於希臘，在一場戰爭勝利後派使者回去報佳音，結果使者跑回家鄉時累倒了，這一段路程 42.195 公里，往後就用這個距離做為馬拉松的標準距離。目前台灣一年約有 108 場馬拉松比賽，參加全馬年齡以 40-50 歲居多，半馬以 20-39 居多。

楊基旺先生介紹「大腳丫長跑族協會」演進成立的經過，1994 年 9 月在台中成立。

跑步可舒解壓力，改善心臟血管機能，即使運動不足或體力不足的人，按照適當的順序開始跑步，都可以保持健康。如何開始跑步？視各人情況，可以從走路或慢跑開始，如何成為一個慢跑者？從快走、慢跑、參加路跑賽開始，記得跑前要有伸展熱身，跑後也要有緩和運動。

買一雙好的鞋子，買時一定要試穿，連鞋帶也要綁好，不能太合腳，趾間要留 1 公分活動空間，初跑者鞋底要選擇較厚的。理想的跑步呼吸法，以能夠談話的速度跑步，呼吸的重點在口，不是集中在吸的方面，而是要放在吐氣上。

跑步時要準備些小道具，如手錶、小錢包、小背包、收音機、橄欖油、凡士林、反光條。跑步時感覺疼痛的部位，多在膝關節，腳的毛病原因有跑





楊基旺先生演講，社友提出許多問題請教，他並送好幾件排汗衣給社友。

步過多、路面不良、鞋子不合、準備和整理運動不足。腳痛時若安靜仍痛就要停止；跑步時疼痛，可先改做步行、騎腳車、游泳等流汗運動保持體力；若跑的時候漸好轉，盡量找泥土地或草地跑。

跑步可採取跑一天休息一天、或一週二日不跑，或一週跑三至四天，不必勉強，只要身體狀況可以，慢慢增加跑步量。理想的跑步場所如：人行道、繞著建築物跑、公園或河堤、運動場或草地。可隨時做好能跑的準備，早起十分鐘，出差或旅行可帶運動服、跑鞋出門，維持跑步並不困難。楊基旺先生演講後，社友提出許多問題，如那裡可買到合適跑鞋？品牌如何選……等等。他並送好幾件排汗衣給社友。



▲謝謝楊基旺先生演講



C.P.A.在糾察時間中提醒，此次區年會時間控制欠佳，社友普通感覺不好，而本社例會時間最近也有延遲，各委員報告應該在 7:15 分結束，以免影響演講者時間。

▼社友們與大腳丫長跑協會團隊合影





▲98年2月24日 Space 懇談會



▲98年2月5日 Lawyer 懇談會



▲98年3月2日 Rich 懇談會



▲98年3月2日 Rich 懇談會

懇談會剪影



▲98年2月10日 Model-House 懇談會

▼張帆與 Model-House 小扶輪



▲98年2月15日 Clever 懇談會

▼張帆與 Model-House 小扶輪

