

出國報告(出國類別:海外實習)

學生日本筑波大學海外實習

服務機關：國立體育大學

姓名職稱：蔡櫻蘭教授

實習國家：日本

出國期間：中華民國 103 年 7 月 6 日至 7 月 17 日

報告日期：中華民國 103 年 8 月 6 日

摘要

此次主要是帶領 6 位學生前往日本茨城縣的筑波大學進行高齡者健康促進活動(預防照護)之實習。7 月 6 日早上 4 時 30 分由中正機場啟程，於 9 時抵達成田機場，當天進住筑波大學的平砂國外研究員宿泊處。7 月 7 日起至 7 月 17 日止除 11 日颱風天及 13 日週日之外，每天進行實習，其實習場所為白帆湯高齡者運動中心、筑波大學高齡者檢測、Kasimi 公民館高齡者教室、筑波大學減重教室、取手心血管疾病運動教室、名荷台學院儲筋運動教室、日本股關節研究振興財團之醫學體操教室、石神井高齡者舞蹈教室等。此次實習大致可區分為學校及業界之高齡者健康促進活動，兩者之不同，在於學校會有運動前、後介入評估，運動方式為走路、器材指導、徒手肌力指導為主之技術要求較低；業界則是無介入評估，運動方式以球、椅子、瑜珈等技術要求較高。學生在此期間除體認到個人運動指導技能之重要性之外，應也體驗到高齡者的接觸方式、實習態度及指導時之專業知識。

目次

| | | |
|----|----------------|----|
| 一、 | 目的----- | 4 |
| 二、 | 過程----- | 5 |
| 三、 | 心得及建議----- | 14 |
| 四、 | 附錄(實習之照片)----- | 15 |

一、目的

- (一) 了解日本區域之預防照護之推廣模式
- (二) 學習預防照護之相關專業知識、技能與態度
- (三) 透過實習累積預防照護的指導經驗
- (四) 將日本之預防照護相關專業知識、技能融合台灣文化，以創造出適合我國高齡的預防照護運動模式。
- (五) 體驗外國文化，踏上接軌國際的第一步。

二、過程

(一)行程表

| | |
|------------|------------------------|
| 7月6日(星期日) | |
| 04:30 | 桃園國際機場出發 |
| 09:00 | 抵達日本成田機場 |
| 15:00 | 抵達平砂國外研究員宿泊辦理 check in |
| 7月7日(星期一) | |
| 上午 | 檢測見習 |
| 下午 | THF-行方市白帆湯實習 |
| 7月8日(星期二) | |
| 終日 | 筑波大學高齡者體適能檢測實習 |
| 7月9日(星期三) | |
| 上午 | 與 Kasimi 公民館的老師討論課程內容 |
| 下午 | Kasimi 公民館實習 |
| 7月10日(星期四) | |
| 上午 | 筑波大學校園導覽 |
| 下午 | 與筑波大學減重教室的老師討論課程內容 |
| 晚上 | 筑波大學減重教室實習 |
| 7月11日(星期五) | |
| 終日 | 颱風天檢討會 |
| 7月12日(星期六) | |
| 上午 | 與取手市心血管疾病運動課程的老師討論課程內容 |
| 下午 | 取手市心血管疾病運動課程實習 |
| 7月13日(星期日) | |
| 上午 | 假日 |
| 7月14日(星期一) | |
| 上午 | 與名荷台學院的老師討論課程內容 |
| 下午 | 名荷台學院的儲筋運動實習 |
| 7月15日(星期二) | |
| 上午 | 與醫學體操教室的老師討論課程內容 |
| 下午 | 醫學體操教室實習 |
| 7月16日(星期三) | |
| 上午 | 與石神井教室的老師討論課程內容 |
| 下午 | 石神井教室實習 |
| 7月17日(星期四) | |
| 下午 | 搭機返台 |

(二)實習行程

本次行程自 7 月 6 日早上 4 時 30 分自桃園中正機場搭中華航空 CI-2106 飛機出發，7 月 17 日下午 6 時 30 分搭中華航空 CI-0017 飛機於 10 時 30 分抵桃園機場，行程內容與過程悉依計畫進行。本次主要實習課程由筑波大學田中喜代教授設計，實習場所為筑波大學開發研究成果活用型合資之 THF 股份有限公司所進行之業務為主。此次實習課程含有檢測方法見習及實習、現場指導高齡者的見習及實習，以及現場帶領日本高齡者進行有氧運動等。

7/06(實習注意事項及辦理住宿的 check in)

由桃園機場 04:30 出發，於 9 時抵日本成田機場，之後搭乘巴士抵「筑波 Center」，由田中教授研究室的日本研究員大須賀先生、韓國研究員楊小姐及中國博士班趙曉光先生來接我們，由於當天是週日，又加上 check in 時間為下午 3 時-5 時，因此該三位建議我們在筑波 Center 用餐，之後進學校研究室，在研究時說明此次實習行程及注意事項，待 3 時左右再進學校的「平砂國外研究員宿泊」辦理 check in。實習之注意事項如下

1. 由於日本個資法的關係，因此在拍照時需先取得當事者的同意，且盡量由背後照，若是當事者反對的話則不同拍照。
2. 運動指導過程中不可全程錄影。
3. 實習課程因語文的關係，最好使用簡單的英文與實習現場的負責人溝通，或是藉由蔡老師的溝通，以避免發生誤解。

7/07(週一)高齡者體適能檢測見習及『白帆湯』實習

上午我們在筑波大學中央 D 棟進行高齡者體適能檢測見習，先由研究員指導我們日本的檢測方法，內容包含：身高體重的測量、握力測試、抓背測試、三十秒坐姿起立、八英尺站走、坐姿體前彎、三十秒屈臂啞鈴測試、六分鐘步行。

下午我們由株式會社 THF (Tsukuba Health Frontier) 指導員帶領我們去『白帆湯』實習。白帆湯位於茨城縣行方市，它是茨城縣內高齡者第二多的地方。白帆湯是一個溫泉大眾澡堂，一般日本國民來洗澡或泡溫泉的地方，在此設有讓高齡者活動的簡易型健身房、由榻榻米和平衡墊組成的和室空間、多功能訓練器材和油壓器材組成的重訓系列以及跑步機和飛輪組成的有氧系列，讓高齡者使用簡單的機器從事運動。一開始由我們和 THF 指導者帶領做熱身伸展運動，接著依高齡者自己意願選擇要從事的運動器材，包含了有氧和重訓，而我們在一旁做協助指導。簡單的運動形態是和台灣最大的不同，舉例：無音樂的搭配、遊戲的結合。優點：

白帆湯採的是小班制，一班只有 12 位高齡者可以參與，由於日本的高齡者認為運動是需透過自己的努力去擁有健康的身體，故經由 THF 先前的運動指導與一些安全上的叮嚀，可以使高齡者自己在閒暇時間到白帆湯做運動，而且每台機器上都詳述操作方式，所以指導員不一定每天都需要在。器材為油壓式，降低使用

者受傷的機率。此點是茨城縣社會局委託 THF 的補助案，一個月 3 次，每次由早上 10 點到晚上 8 點，參加者不需要付任何費用，指導員的費用是由茨城縣社會局所支付。

缺點：

指導員沒有針對特殊性做個別處方，只是以指導運動器材、在平衡墊上做伸展操以及一些平衡訓練，未能達到 FITT 的訓練目標。缺少音樂以及舞蹈部分，整體而言，簡單較為枯燥

7/8(週二)筑波大學高齡者體適能檢測實習

檢測的方式為 2 個小時一梯次的高齡者，每梯次 12~16 位，從報到開始，先量血壓和填寫問卷，以及講解今天的流程，之後分為 4 站，一站約 3~4 位，每站分別 1~3 個檢測項目，待高齡者和檢測員都就位之後就可以開始，一站是測驗 30 秒椅子坐站及 30 秒屈臂測試，一站是坐姿體前彎及八英尺站走，一站是六分鐘步行，一站是身高體重、握力測試以及抓背測驗。

日本與台灣檢測方法之差異：

1. 屈臂測試，測量的啞鈴磅數和台灣測得不一樣，台灣男性與女性使用的磅數不同，而日本則是一樣的磅數，男女都相同。
2. 坐姿體前彎，日本檢測員會拿固定板，讓高齡者將腳底板抵住固定板固定，並且檢測員會以自身身體重量用膝蓋壓在固定板上，避免固定板移動而台灣則沒有；日本使用硬尺測量而台灣使用布尺測量；施測腳為慣用腳並非選擇最佳成績的那一腳。
3. 抓背測試，台灣在施測時以中指間的垂直距離為測量數據且下隻手為反手，日本施測時以中指與中指連線距離而下隻手不限姿勢；日本使用硬尺測量而台灣使用布尺測量。
4. 六分鐘步行，日本規格為長 23 尺、寬 2 尺、斜對角 25 尺，檢測員分別站於四個角錐旁，方便記錄圈數且預防高齡者在轉角時被絆倒而台灣規格為長 15 尺、寬 10 尺。

各站的優點

1. 30 秒椅子坐站，優點為檢測員會在檢測前先親自示範並解說也請高齡者注意自身安全，施測過程中，檢測員確認高齡者身體姿勢是否正確。
 2. 坐姿體前彎，優點為有工具輔助使高齡者腳底與小腿確實為 90 度且確認直膝腳不彎曲時才給予測量
 3. 八英尺站走，使用較大角錐，給予高齡者確切目標
 4. 六分鐘步行，給予的空間大，一次施測的高齡者少，檢測者為一對一紀錄，過程中不讓高齡者分心，只在最後一分鐘時才提醒。
 5. 身高，測量身高的儀器以有放大效果的鏡面且有紅線標示讀取數據，減少誤差，測量中，儀器的測量板會自動下降到達高齡者頭部頂端而非人為操作
- 整體的優缺點

- 1.優點:全程保持安靜，讓受測者能安靜且專心的測驗；檢測員會在檢測前說明施測流程並且示範姿勢，過程中給予適當的保護避免高齡者受傷；同一檢測站在前後測都是同一檢測員減少人為誤差。
- 2.缺點：過程中未給予鼓勵，未提醒正常呼吸，需花費較久的時間及人力。

7/9(週三) 公民館 KASIMI 的實習(一般高齡者)

今日指導高齡者的地點-公民館 KASIMI，與筑波大學的大須賀等研究員討論今日指導高齡者的課程相關事宜，包括操作流程、動作確認、時間控制、強度，以及其他的注意事項，項目如下：

一、 操作流程

高齡者報到、問候高齡者 → 與高齡者講解今日的課程規劃以及流程 → 暖身:伸展動作 → 方塊踏步指導 → 有氧舞蹈指導 → 收操:伸展動作 → 結束。

二、 動作確認:

- 1.暖身:伸展動作:伸展八大肌群的動作，分別為胸部肌群、背部肌群、腹部肌群、肱二頭肌、肱三頭肌、股四頭肌、腿後腱肌群、小腿肌群。
- 2.方塊踏步指導:確認方塊踏步指導的步伐。
- 3.有氧舞蹈指導:確認有氧舞蹈指導的動作。
- 4.收操:伸展動作:伸展八大肌群的動作，分別為胸部肌群、背部肌群、腹部肌群、肱二頭肌、肱三頭肌、股四頭肌、腿後腱肌群、小腿肌群。。

三、 時間控制:

討論暖身、方塊踏步指導、有氧舞蹈指導、收操、以及課間的休息時間，所需運用的時間。

四、 強度範圍:

強度為中等強度，不宜過度強烈或過度輕鬆。

五、 注意事項:

- 1.指導員時時注意高齡者們的臉部表情，是否有不舒服得神色出現，或是臉色蒼白。
- 2.在旁指導高齡者的動作，確保動作是否確實。

確認完以上事宜之後，我們與日本的研究生開始進行上課前的前置作業，包括場地布置、排列椅子、設置音樂、擺放簽到表以及高齡者的名牌夾，之後等待高齡者陸續進場，並且與老師一同和高齡者們寒暄，以增加他們對我們的認識，減少之間的距離，以及詢問他們今日的身體狀況如何，是否適合進行運動。在簽到等事宜完成之後，集合高齡者開始進行今日一系列的運動。首先由日本的研究生介紹我們，介紹完畢之後，開始今天的運動課程。

由於日後的運動指導教室進行的模式大都是相同的，因此今天所討論到的在上課前的課程會議內容，現場的前置作業、以及現場的接待及指導等，都是雷同

的，只有課程內容會有變化。另外，由於此次實習人員 6 位，因此上台指導動作者只有一位，其它同學則在台下修正高齡者的動作，及同時進行運動等。

1. 暖身運動

在此過程中發現，日本的高齡者動作頗為標準，可能是因為日本的高齡者平常就有運動的習慣。

2. 方塊踏步運動

方塊步的動作由簡單的腳步移動，再加上手腳併用的困難運動。先為較簡單的一步一步踏著格子的腳部動作，先讓高齡者熟悉方塊踏步的步伐，之後為”內內外外”是有點難度的腳部動作，每個人都練習兩趟之後再增加難度，動作為”內內外外後後內內”，由於這個動作最困難，高齡者比較難以記住腳步步伐，所以多花時間去指導他們的動作，但經過多次練習之後，高齡者漸漸掌握方塊步的要領，在腳部動作都熟悉之後，加入手部動作，當腳部動作為”內內外外”時，手部動作為”開開合合”，用手腳並用的動作來增加難度，在指導的過程中發現，當高齡者無法完成正確的動作時，日本的研究生不會馬上過去指導正確的動作，會給高齡者一些思考時間去回想以及嘗試正確的動作，如果高齡者仍然無法完成時，他們才會過去指導，而我們是看到高齡者一做錯動作就會直接過去指導。

3. 有氧舞蹈的教學

在方塊踏步結束後，先讓高齡者休息一段時間，再開始進行有氧舞蹈的教學，首先為無配音樂的舞蹈動作教學，台上的指導者將舞蹈動作以分解動作進行教學，其他指導者也在台下幫忙指導高齡者的舞蹈動作，將舞蹈動作練習過幾次，直到高齡者可以跟的上舞蹈動作後，開始搭配音樂，跟著音樂跳有氧舞蹈，其他指導者在台下一邊跟著跳有氧舞蹈，一邊確認高齡者的舞蹈動作是否正確。過程當中氣氛很愉快，因為他們原本的課程只有肌力訓練，今天讓他們跳有氧舞蹈，他們覺得是一件非常開心以及新奇的事情。

4. 緩和運動

一樣是八大肌群的伸展動作，收操結束之後，送高齡者們離開公民館，進行場地復原，再與日本的研究生討論今日上課的優缺點。

7/10(週四)認識校園及減重運動教室

早上與研究生進行筑波大學校園導覽，認識校園環境，以及地理位置，直到中午吃完午餐之後，一起出發前往筑波大學中央 D 棟研究大樓的研究室，下午與減重教室的老師一同討論今日的上課內容，經過一番討論及建議之後，決定今日的上課課程含有暖身、有氧舞蹈教學、繩梯訓練教、肌力訓練教學及緩和運動。其它的前置作業及現場接待等就不再重述。

上課內容

1. 暖身運動

暖身為八大肌群的伸展動作(分別為胸部肌群、背部肌群、腹部肌群、肱二頭肌、肱三頭肌、股四頭肌、腿後腓肌群、小腿肌群)

2. 有氧舞蹈的教學

首先台上的指導者將有氧舞蹈的動作以分解動作進行教學，其他指導者也在台下幫忙指導學員的舞蹈動作，以確認學員們的動作是否正確，將舞蹈動作練習過幾次後，開始搭配日本的「長生音頭」跳有氧舞蹈，而其他指導者也在台下一邊跟著跳有氧舞蹈，一邊指導跟不上有氧舞蹈的學員，也確認學員們的舞蹈動作是否正確。雖說今天的學員大多數都是男性，但是在過程相當的努力跳，由於是日本的「長生音韻」音樂，該歌曲的內容非常有趣，所以學員都跳的很開心，他們覺得可以配合日本「長生音韻」音樂跳有氧舞蹈是一件非常新奇的事情，讓他們對有氧舞蹈有不同的看法。有氧舞蹈教學完成後，讓學員們休息喝水。

3. 繩梯訓練教學

由日本負責人先示範，而我們則在一旁進行協助。繩梯訓練為訓練敏捷的一種方式，由快速以及複雜的腳步變化進行訓練，動作由較為簡單的一步一步踏著繩梯格子的腳步動作，逐漸變成較為困難，需要進出繩梯格子等較為複雜的腳步動作，我們除了跟著學員們一起進行繩梯訓練，也協助教導其他跟不上腳步動作的學員，直到學員跟上腳步動作。之後讓學員們休息喝水。

4. 肌力訓練教學

進行肌力訓練時需要兩個人一組並進行互動，肌力訓練的動作分為:深蹲動作加上倆倆互相傳小抗力球-訓練股四頭肌、四足跪姿動作加上抬腿-訓練腿後腓肌群、倆倆用腳畫圈圈，一圈順時針一圈逆時針-訓練腹部肌群、一腳踩上STEP另一腳做抬膝的動作，兩腳互相輪流做抬膝動作-訓練股四頭肌、倆倆做伏地挺身時互相擊掌，兩手互相輪流做擊掌動作-訓練胸大肌及肱三頭肌，我們也與學員們倆倆一組進行肌力訓練。

5. 緩和運動

八大肌群的伸展動作，收操結束之後，送學員們離開運動教室，進行場地復原，與減重教室的老師討論今日上課的優缺點。

7/11(週五)--颱風天檢討會

因日本颱風，故今天的所有實習課程被取消。我們都留在住宿處，進行這幾天的實習檢討。

7/12(週六)取手心血管疾病運動課程的實習

早上我們一同至筑波大學中央D棟研究大樓的研究室集合，先與心血管疾病運動課程負責的老師(大窪老師)，討論今日上課的課程內容以及流程，上課的內容有:暖身、有氧舞蹈教學、肌力訓練教學、核心訓練教學。待相關事宜都確認以及討論完畢之後我們出發前往今日的運動教室，開始今日的實習。

在經過大約一小時的車程之後，我們終於抵達今日實習的運動教室-取手，

由於車程以及路況的關係，我們抵達時學員已經陸陸續續進入今日的運動教室，大窪老師先帶我們認識教室環境、講解教室內的設備，介紹完畢之後，我們開始進行前置作業，之後隨即展開今日的課程。

進式上課前，先由大窪老師向學員們介紹我們意，並說明今日的課程將由我們協助他們進行運動，介紹完畢之後，開始進行運動課程。

1. 暖身運動

進行八大肌群的伸展動作。

2. 有氧運動

首先台上的指導者將有氧舞蹈的動作以分解動作進行教學，其他指導者也在台下幫忙指導學員的舞蹈動作，以確認學員們的動作是否正確，將舞蹈動作練習過幾次後，開始搭配日本的演歌跳有氧舞蹈，而其他指導者也在台下一邊跟著跳有氧舞蹈，一邊確認學員們的舞蹈動作是否正確。雖說是心血管疾病患者，但在過程中相當的努力運動，由於是日本的早期歌曲「愛」，故對學員們有憶舊的效果。再者由於動作簡單，強度不高，所以一學馬上就會，讓學員很有成就感，故學員都跳的很開心。有氧舞蹈教學完成後，讓學員們休息喝水。

3. 肌力訓練及核心訓練

肌力訓練的內容有：深蹲-訓練股四頭肌、划牆運動-訓練三角肌以及矯正駝背姿勢、擴胸運動-訓練胸大肌，在三分鐘之內計算自己所能做的次數為多少。肌力訓練的教學結束之後，讓學員們休息喝水，開始進行核心訓練的教學，核心訓練的內容有：反向 CRUNCH-訓練腹部肌群、四足跪姿加上抬腿-訓練腿後腓肌群、坐姿抬腿-訓練股四頭肌，我們則在一旁進行教學上的協助，以及確認學員的動作是否正確。

4. 緩和運動

一樣是八大肌群的伸展動作，緩和運動結束之後，送學員們離開運動教室，進行場地復原，與大窪老師討論今日上課的優缺點。

7/13(週日)週日一休息

7/14(週一)名荷台學院的儲筋運動實習(一般高齡者)

早上抵達現場時，先與運動課程負責的老師(石田老師)，討論今日上課的課程內容以及流程，上課的內容為伸展運動、運動表現測試、儲筋運動、有氧舞蹈教學、緩和運動。

1. 伸展運動

上課開始時做一系列的坐姿伸展，包括頸部、肩部和腰部。

2. 運動表現測試

測試項目包含：仰臥起坐 30 秒，坐姿起立十次計秒數，平均日本高齡者仰臥起坐 30 秒次數介於 10~15 次，坐姿站立 10 次秒數也都不超過 14 秒。

3. 儲筋運動

由石井老師帶領學員和我們一起進進行儲筋運動，儲筋運動包含：舉踵、抬

膝、側抬腿、起立坐姿站立和腹肌的訓練，每一組做十次，每一次做三組，動作和動作間會以走路做銜接，避免心跳下降幅度過大。在運動過程中，搭配專門的日本音樂，讓高齡者能夠按其節拍運動。

4. 有氧運動

因為此次的高齡者活動能力較佳，所以選擇的舞蹈較為複雜一點，首先由基本動作教起，每個動作做 4-5 次，較難的動作則增加練習的次數，在沒有音樂的情況下指導，讓他們把動作做確實，以達到訓練的效果，當高齡者熟悉動作後再與音樂做結合。由於現場無法播放音樂，因此利用手機播放音樂，但由於聲音太小，故造成學員們無法搭配音樂來運動，故整體效果不佳。

5. 緩和伸展運動

讓肌肉達到放鬆。

待緩和運動結束之後，送學員們離開運動教室，進行場地復原，與老師討論今日上課的優缺點，即完成今日的實習。

7/15(週二)醫學體操教室

今日一早即出發前往今日的實習地點-日本股關節研究振興財團所設立的醫學體操教室。抵達實習地點之後，上課的老師為我們介紹今日上課的課程、以及上課的方式……等。由於是日本外科醫師所開發的各種運動，在此所有課程均需由學員自行付費，每個班級都是 7-8 位學員左右。

今天的我們總共會參與他們四堂課的課程，前三堂都是高齡者的運動課程，第四堂是專門開課給有下背疼痛的患者的課程，在一切介紹以及準備就緒之後，開始今日的實習課程。

第一堂課(10:15-11:45)和第三堂課(13:15-14:30)是讓高齡者在抗力球上做運動，一開始先為分解動作的教學，分解動作教學完畢之後，就搭配音樂做全部的動作，動作有踮腳尖-訓練腓腸肌、勾腳背-訓練脛前肌、弓箭步-訓練股四頭肌、橋式-訓練臀大肌和腿後肌、仰臥起坐-訓練腹肌、活動踝關節的動作、活動肩關節的動作，主運動結束之後，伸展今日訓練到的肌肉，結束第一堂課和第三堂課的課程。

第二堂課(11:45-13:15)是椅子運動，一開始先為分解動作的教學，分解動作教學完畢之後，就搭配音樂做全部的動作，動作有踮腳尖-訓練腓腸肌、勾腳背-訓練脛前肌、抬腿-訓練股四頭肌、抬膝-訓練髂腰肌、仰臥起坐-訓練腹肌、活動踝關節的動作、活動肩關節的動作，主運動當中還會適時的加入一些伸展動作，例如伸展身體側邊的肌肉和伸展背部的肌肉，主運動結束之後，伸展今日訓練到的肌肉，結束第二堂課的課程。

第四堂課(14:30-16:20)是針對下背疼痛的患者的課程，課程內容為強化腹部及下肢肌力的肌力訓練以及伸展下肢動作，搭配的音樂純粹為背景音樂，主運動結束之後，伸展今日訓練到的肌肉，結束第四堂課的課程。

在所有課程結束之後，送學員們離開運動教室，進行場地復原，與老師討論

今日上課的優缺點，即完成今日的實習。所有課程在進行時都有配合音樂進行，不管是在暖身運動、主運動、緩和運動等，而且針對各關節設計不同的動作，其動作不會太難，而且在授課課程過程中有 2-3 位助教在旁進行協助學員，指導學員進行正確的動作，力求動作的確實性。

7/16(週三) 石神井教室(高齡者指導員)

我們抵達石神井公園旁的石神井教室和這次的授課老師討論課程及流程，由於是專門為各地高齡者教師們所開的集訓及日本 311 大地震的賑災表演練習與排演，故所到的學員都是在日本東京附近的高齡者指導員，有埼玉縣及千葉縣遠道而來的老師，所以我們只是參與前段的暖身運動。

由於這群高齡者指導員自己本身也是高齡者，年齡層為 55-75 歲，但是她們身體素質方面都相當優異，不亞於年輕人，其中有幾位曾經是舞蹈老師及習舞之人。這群高齡者指導員的老師也是一位舞蹈老師，目前年齡八十餘歲，但身體相當硬朗，外表及行為比實際年齡年輕很多，談吐舉止優雅。

剛開始上課之時進行寒暄問好，由老師介紹我們來此的目的，隨後我們一起和這些指導員們做伸展和肌力訓練。由於每一位學員都是高齡者指導員，因此他們身體素質相當好，伸展的訓練強度都非常高，下肢伸展部位包含腿後、股四頭、臀部肌群、小腿肌群及髖關節的活動度訓練；上肢則強調旋轉肌群、肩胛骨、和手腕的活動度。接著伸展搭配肌力訓練，包含橋式、嬰兒式、下犬式及四足跪姿的手腳肌力訓練。此訓練進行 40 餘分鐘後喝水休息。

這群高齡者的身體及體能素質讓我們著實驚訝，他們能達到的動作姿態並非一般所有年輕人能達到的。讓我們不禁讚嘆與驚訝，原來只要透過不斷的練習，高齡者的身體能力能夠維持的比青壯年人還要好。因此，這有助於增強我們未來在推行高齡者運動上的信心，也可以讓我們預期高齡者透過運動之後改善的狀況。

接著是他們為日本 311 東北大地震震災表演的排演練習。這些老師們來自東京附近各地，集結起來排舞表演撫慰 311 地震中受創的災民，也提供日本社會正向的力量，重拾日本社會往日的平和與笑容。表演中包含了很多高技巧性的舞蹈動作，隨著音樂，這群高齡者指導員的身體素質讓我們看到歲月並未使一個人的身體逐漸老去，反而更有韻味。排舞的一開始帶入焦躁不安的元素，融合現代舞的舞步編排，展現出地震發生後人心的惶恐及不安。隨後音樂逐漸轉為輕快，融合國標、捷舞等輕快舞步，透露出曙光在惶恐中綻露，人心逐漸轉向安定、快樂，拋去地震中所帶來的傷痛。

三、心得與建議

(一) 心得

1. 日本的預防照顧推廣模式

有官方委託學界(筑波大學)及業界自行推廣，且各有不同的推廣方式及市場，故可知日本的高齡者運動市場已有一定的發展。也由此可理解到日本的高齡者對於健康的重視。

2. 相關專業知識、技能與態度

學界在推廣運動方面較偏向於技術性較低的運動，而業界則是各有技能專長(如抗力球、椅子、瑜珈等)。在指導運動相關專業知識上不管是學界或業界都有相當的程度，可以隨時回答高齡者的問題，而態度上則是親切、體貼、服務為主之概念。

(二) 建議

1. 強化學生的指導技能及態度

雖說學界會有一定的推廣，但畢竟學生畢業後是需要就業，因此應以市場取向來強化學生的指導技能。指導態度，學生年齡還小，也許無法理解高齡者心理，但是熱誠的接待及親切的指導態度，對指導任何年齡者而言都是很重要的，故有必要再強化學生的指導態度。

2. 增加類似此種的課程或活動

百聞不如一見，由於學生是初次到日本實習，相信此次學生們應可體認到運動指導技能是無國界。再者，親眼目睹日本指導員的專業知識、指導態度，以及認知到日本高齡者的想法，相信對學生日後在學習及實習上有一定的影響。



7/7 筑波大學 學習日本的檢測方式



7/7 白帆湯 伸展運動



7/8 筑波大學 與研究生和受測者合照



7/9 公民館 繩梯運動



7/9 公民館 繩梯運動



7/9 公民館 繩梯運動



7/9 公民館 有氧舞蹈教學



7/10 減重運動教室 有氧舞蹈教學



7/10 減重運動教室 腹部肌力訓練



7/12 取手 有氧舞蹈教學



7/12 取手 肌力訓練



7/14 名荷台學院 椅子運動



7/14 名荷台學院 有氧舞蹈教學



7/15 醫學體操教室 高齡者的抗力球運動



7/15 醫學體操教室 高齡者椅子運動



7/15 醫學體操教室 高齡者的抗力球伸展



7/15 醫學體操教室 下背痛患者的抗力球運動



7/15 醫學體操教室 與老師和高齡者合照