

學海無涯、築夢踏實—

日本中高齡者對終身運動參與之海外實習第一週學習分享

112年的暑假，充滿行動力，運保系有三個選送學生出國的海外學習活動，在這個暑假分批前往日本、美國與中國。

6/29一早由楊雅婷老師獲得的教育部學海築夢計畫補助案--『日本中高齡者對終身運動的參與調查-以鹿屋體育大學公開講座為例』，先行啟航前往位於日本鹿兒島的鹿屋體育大學，進行為期一個月的海外學習~~

此計畫之目標意欲使學生透過實際參與、觀察及實作，瞭解國外特殊族群-中高齡者的終身運動，學生可從中體會不同文化的差異與價值觀，並藉以拓展國際視野。



楊雅婷老師帶領一名碩士班學生、三名大學部學生從清晨天濛濛亮到黃昏天濛濛亮，歷經一整天的搭機、轉機、轉車，終於抵達日本鹿兒島

第一週在適應環境、體驗研究生一年級的集會、「儲筋運動」計劃和方塊踏步公開講座的實習、健康促進的學科課程，以及幫助我更快融入情境、結交日本朋友的日語課的緊湊充實行程中，順利度過了。

實際接觸高齡者的「儲筋運動」和方塊踏步公開講座，讓我們發現高齡運動實習課程與台灣有頗大的不同，日本的高齡者是願意付出金錢成本到外面來主動參加健康促進的課程，以維持更長久的健康，也順便與其他人交流，如何達到能營造出這樣的風氣的能力，也是我們將來努力地的目標。本來以為日本人比較內向，殊不知反而是我們比較害羞，但在儲筋運動的課程中，我們與長者的互動幾乎沒有距離感，雖然有些語言上的隔閡，這些活潑的長輩對我們都很親切，會很主動的跟我們交流，讓我們很順利的完成活動，獲取難能可貴的實務經驗。



方塊踏步講座實習



參與「儲筋運動」課程實習，課後與活潑可愛的長輩們一同用餐

健康促進的課堂內容，各有不同的收穫，對研究生學長而言，覺得與國內大學課程大同小異，但能夠體驗不同的教學模式，對我們這幾個踏入專業實習階段的大學部學生而言，有許多新知與啟發，例如：認識到在學校較少接觸到的概念，例如評量日常生活活動（ADL）除了巴氏量表（Barthel Index）外，還可以用功能獨立性評測（Functional Independence Measure, FIM）來觀察。



中垣内老師的學科課程

為了能讓我們獲得更多的學習成效，鹿屋體育大學特別請吉重老師為我們開設基礎日文日語課，我們也幾乎每天都找雅婷老師開會，了解如何能夠更好的學習日文，我們也會在課餘時間到圖書館、或是在宿舍裡加強日文。



書到用時方恨少，舌頭打結日語班

這一星期受到很多貴人相助，讓我們更快融入日本的生活，經過這一週的歷練，吸收相當多的養分，日語程度也漸入佳境，也結識了日本朋友，在知識及文化都有深刻交流，從來沒有這些機會可以用這種方式認識一個地區，期待接下來三週在日本的課程，更期待我們在完成這趟海外學習後的蛻變。