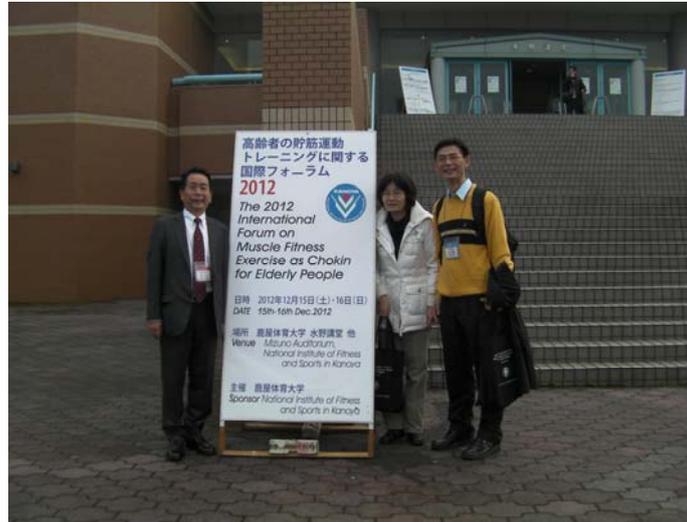


出國報告(出國類別:考察、國際會議)

參加 2012 年日本高齡者儲筋運動國際研討會



服務機關：國立體育大學

姓名職稱：蔡櫻蘭教授  
鄭鴻衛講師

派赴國家：日本

出國期間：中華民國 101 年 12 月 14 日至 12 月 17 日

報告日期：中華民國 101 年 12 月 26 日

## 摘要

今年的 12 月 4-5 日在高校長訪鹿屋大學時，在兩校達成教師之間共同合作與研究的共識之下，高校長表達，台灣已達高齡化社會，對於高齡者的自主獨立生活能力的養成是很重要的，而鹿屋體育大學的高齡者計畫【儲筋運動計畫】是短期內可以互相交流與學習的機會，因此派遣運動保健學系的蔡櫻蘭老師和鄭鴻衛老師前往參加【2012 年國際高齡者儲筋研討會】，希望藉此學習日本之高齡者運動推廣之專業智能及方法。再者，藉此機會更進一步討論兩校同領域教授的合作研究或網路遠距共同授課之可行性。由此次的研討會深深的了解鹿屋體育大學的高齡者的儲筋運動，不管在體適能、心理各方面都已證實具有很好的效果，同時也在日本全國共有 32 鄉鎮實施，健康俱樂部總計有 156 位參與，另外在鹿兒島也實施了 3 年，其成果也不錯。再者，世界各國對於高齡者的體適能強化，和強化自主生活能力都非常的努力，希望此種運動也可以在台灣進行。另外，在共同授課方面也達到初步的共識，這有待未來更進一步了解雙方的遠距教學設施、授課內容等，再實施。

## 目次

一、目的.....	4
二、過程.....	4
三、心得及建議.....	9
四、附錄.....	10

## 一、目的

藉由參加此次【2012 年國際高齡者儲筋研討會】可了解日本之高齡者運動推廣之專業智能及方法，同時也了解國際間對於高齡者研究之動向趨勢。再者，藉此機會更進一步討論兩校同領域教授的合作研究或網路遠距共同授課之可行性。(竹島伸生---高齡者授課，低氧訓練---山本正嘉教授、狄田太研發長)

## 二、過程

本次行程自 12 月 14 日早上 7 時自桃園機場出發，10 月 17 日早上 10 時 55 分抵桃園機場，行程內容與過程悉依計畫進行，相關活動內容與參與協助人員詳如附件行程表。本次交流窗口為竹下俊一教授【takesita@nifs-k.ac.jp】運動產業專長，曾為國際交流主任，現為生涯發展主任，曾多次陪同鹿屋歷任校長來台灣。此次也由此位教授負責規畫所有行程，除有授課之外，該教授全程接待，同時也動員國際交流職員之瀨戶口先生、的場先生等兩位。

### 12/14

桃園機場 07:00 出發，於日本時間 10 時抵達鹿兒島(Kagoshima)機場。抵達鹿兒島機場時，由瀨戶口先生來接機，經 2 小時的路途抵達鹿屋體育大學，先到學校登記處報到，之後由竹下老師陪同共進午餐。接著返校拜訪高齡者運動指導專長之竹島伸生教授，談及是否進行兩校視訊教學之可行性，之後隨即拜訪低氧對競技選手的訓練、低氧對健康的影響等專攻之狄田太老師、山本正嘉教授，討論未來進行兩校視訊教學之可行性。

最後拜訪福永校長，並轉交高校長的親筆信和本校領帶等禮物，代表學校轉達高校長前次來訪時之熱情接待。而福永校長也立即親筆回函，除表達謝意之外，也希望早日進行兩校的合作事宜，並告知轉交該信給高校長。之後先到飯店辦理住宿手續並於六點 30 分出發，參加七點資訊分享會議，在會中與各國學者專家會面，包括美國學者 Dr. Michael E. Rogers 及 Dr. Mary E. Sanders，澳洲學者 Dr. Ken Kazunori Nosaka，德國學者 Dr. Wiebren Zijlstra 及泰國學者 Dr. Ouaypon Tungthongchai 等國際知名專業學者日本，此資訊分享會議於晚上 8 時 30 分結束，之後返回飯店休息。



圖 1：蔡櫻蘭教授拜會日本教授



圖 2：鄭鴻衛講師與各學者合影



圖 3：蔡櫻蘭教授拜會相關領域教師



圖 4：蔡櫻蘭教授與校長合影



圖 5：蔡櫻蘭教授拜會相關領域教師



圖 6：鄭鴻衛講師與校長合影

12/15

早上 9 時 30 分是【2012 年國際高齡者儲筋研討會】開幕儀式，由鹿屋體育大學的福永校長致詞，歡迎國際的知名專業人士及相關領域的學者專家參加此次的研討會，同時希望藉由此次的研討會可以增加與會人士的認識。10 時由日本公益財團法人健康體力促進事業財團理事長下光輝一先生主講【日本高齡者的身體活動現況和未來的課題】主要內容為日本的高齡者的人口比率已是 22%，2030 年被推測約為 3 人中就有 1 位高齡者，目前最重要的是如何減少使用長期加照顧者，也就是無法自立生活的高齡者人數的減少，是我們健康科學體育指導員的重要使命。接著 10 時 30 分—12 時 30 分由美國學者 Dr. Michael E. Rogers 主要是報告使用彈力帶對中高齡者的身體功能的影響，由實驗證明，彈力帶有助於中高齡者的減重，以及增加平衡性、3 秒椅子站立測試、屈腕運動測試等有效。Dr. Mary E. Sanders 主要是探討水中運動對美國和日本 50 歲以上婦女的日常生活活動能力的影響，雖說兩國的水中運動條件有些不同，因此造成各測量項目的改善比率不同，但兩國有一共同特色就是此運動課程是可以改善 50 歲以上婦女的日常生活活動能力。

澳洲學者 Dr. Ken Kazunori Nosaka 旨在比較離心運動和向心運動的效果，結

果證實雖說一開始離心運動較易造成肌肉疼痛，但是在第二回離心運動時則其疼痛則會降低，同時對於功能性體適能項目的測試也發現是有幫助的。德國學者 Dr. Wiebren Zijlstra 則發表以身體活動調查高齡者的日常運動的狀況，及泰國學者 Dr. Ouaypon Tungthongchai 則發表以橡皮筋組成的帶子伴隨著音樂的運動，同時也開發一般健康者的健康促進、高齡者的健康促進，癌症患者，以及住院患者等的運動處方 綜合上述的發表可知，現今中高齡者的運動課程和健康促進等之不同運動種類、方式等對於高齡者的身體功能是有效的，而這些研究同時也說明了如何減少高齡者的不活動狀況是現今國際研究趨勢。

12 時 30 分—13 時 30 分爲午間休息時間，13 時 30 分---15 時 30 分爲鹿屋體育大學介紹該學校的【儲筋運動計畫之運動效果】由北村尚浩副教授、武岡佑磨研究員、高井洋平助教、中本浩輝講師及吉武康榮副教授等人進行發表，經由科學性的研究證實儲筋運動對於人體身心各層面都有不錯的效益。

16 時—18 時由鹿屋體育大學和健康體力促進事業財團之產學合作案的【日本總合型區域健康俱樂部的儲筋運動之推廣計畫】由日本女子美術大學之澤井史穗教授、公益財團法人健康體力促進事業財團之事業部調查員的柳川尚子小姐、NPO 法人總合型區域健康俱樂部理事的松本弘志先生，以及垂水市保健福祉課課長助理的堀之內貢子小姐等共同進行發表，說明儲筋運動在日本推行的現況。

19 時—20 時 30 分爲大會的歡迎晚會，由鹿屋體育大學福永校長作東宴請各國與會專家學者，各與會者並上台發表與會感想與心得，期間也觀賞日本傳統擊鼓音樂表演，體會不同文化。



圖 7：研討會各位學者專家合影

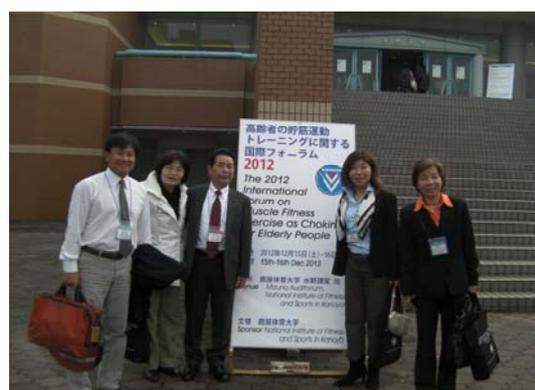


圖 8：蔡櫻蘭教授與各學者合影



圖 9：研討會現場情形



圖 10：研討會現場情形



圖 11：研討會現場情形



圖 12：歡迎晚會



圖 13：鄭鴻衛講師與該校校長合影

12/16

早上八點十五分自飯店出發前往鹿屋體育大學研習會場，課程於九點十分開始，由美國學者 Dr. Mary Sanders 主講【水中運動】。Dr. Mary Sanders 以美國及日本推廣水中運動為例，說明水中運動不僅可適合高齡者，也適合其他族群，因為水具有浮力與阻力的物理特性，可以彈性運用，達到各種訓練效果。她以一位美國肌肉萎縮症的患者為例，用影片呈現水中運動如何進行，並看出她快速進步改善的狀況，水中運動訓練之後，不只改善她的體適能，也增加獨立生活的能力和提高社交活動，也讓她可以重新找到工作，可以說運動幾乎改變了她的生活

與生命。在教室課堂講解說明之後，10 時 10 分前往鹿屋體育大學的游泳池實地進行水中運動的示範與練習，在熱情音樂的引導中，Dr. Mary Sandes 親自示範教學與指導技巧，讓學員們在專業與歡樂氣氛下充分學習，也讓各國學者在課程中互相討論心得與意見，達到互相交流的效果。值得一提，在鹿屋體育大學的游泳池內有懸掛他們獲得 2004 亞特蘭大奧運游泳金牌學校學生的姓名及相片，也在游泳池外設立牌碑，說明獲獎事蹟的見證，充分代表鹿屋體育大學學校全體師生的榮耀。



圖 14：美國學者 Dr. Mary Sanders



圖 15：學科課程現場情形



圖 16：鄭鴻衛講師與各學者合影



圖 17：蔡櫻蘭教授與各學者合影



圖 18：術科課程現場情形



圖 19：術科課程現場情形



圖 20：術科課程現場情形



圖 21：得名選手海報

### 心得與建議

- 1、日本鹿兒島的高齡者人口比率為 35%，排行日本前五名內。此次日本鹿屋體大辦理的【2012 年高齡者國際研討會】，旨在將由政府補助該校推廣國民預防長期照顧(儲筋運動)之成果呈現。同時也藉此讓美國、澳大利亞、德國、泰國等諸國學者了解此預防長期照顧之模式。
- 2、辦理國際研討會，邀請相關人士來談發表儲筋運動之方法及相關經驗，希望藉由該校之經驗，以縮短推廣高齡者預防進入長期照顧之方法。
- 3、先在台北或桃園地區辦理該推廣儲筋運動 3 個月，同時也進行前、後測，測量相關指標，以驗證是否具有相同之效果，以便他日推廣至全桃園縣或其它地區，同時也可以做為兩校之共同研究結果。
- 4、了解目前兩校師資之專長領域(除術科外)，兩校較為可行的科目為高齡者方面以及低氧對於競技成績和健康促進等之影響課題，建議朝此方向開設共同授課事宜。

#### 四、附錄：行程表

##### 12月14日(週五)

07:00〔台北〕 → 09:50〔鹿兒島機場〕 中華航空 0118  
10:30〔鹿兒島機場〕→前往鹿屋體育大學(車程2小時)  
12:20 抵鹿屋體育大學，用餐  
13:30 拜會相關領域教師及校長  
19:30~與此次發表之國外學者共進晚餐，分享資訊

##### ■12月15日(週六)

08:10~由飯店前往鹿屋體育大學  
09:30~12:00 國外學者發表  
12:00~13:30 午餐  
13:30~15:30 儲筋運動的各項成果發表及  
16:00~18:00 鹿屋體育大學儲筋運動與產學合作之報告  
18:00~ 歡迎晚宴

##### ■12月16日(週日)

08:15~ 由飯店前往鹿屋體育大學  
09:30~10:00 水中運動之學科上課  
10:20~11:40 水中運動之術科上課  
11:40~11:50 結業式  
12:20~ 前往鹿兒島中央中站，中途用午餐  
14:50~ 搭新幹線前往福岡  
16:30~ 抵福岡  
17:00 飯店 Check in

##### ■12月17日(週一)

07:50~ 由飯店出發往福岡機場  
10:10〔福岡機場出發〕 →11:40〔台灣桃園機場〕 中華航空 0111