

出國報告 (出國類別：實習)

國立體育大學休閒研究行為
「日本山岳健行訓練」

服務機關：國立體育大學

姓名職稱：陳龍弘副教授

派赴國家：日本

出國期間：中華民國 105 年 4 月 1 日至 4 月 5 日

報告日期：中華民國 105 年 4 月 28 日

摘要

105 年 4 月 1 日帶領本校休閒產業經營學系及管理學院碩士班等 7 名學生赴日本赤岳進行休閒研究行為課程「山岳健行訓練」，藉此讓學生實地的親身體驗學習登山技巧與培養領導思維與知能。八岳山位於日本本洲中部，山體廣闊，南北長約 30 公里，東西闊約 15 公里。它的取名是由於山體由八個主要的相連山峰所組成，而其中的主峰為赤岳，標高 2899 m，在日本百名山之中排名 33 位。由於攀登赤岳是日本冬季健行訓練之最佳入門路線，所以冬季赤岳傳統路線亦為日本最熱門之冬季健行路線之一。

目次

一、目的.....	1
二、過程.....	1
三、心得及建議.....	2
四、附錄（參訪之照片）.....	4

一、目的

本活動目的在於運用休閒行為研究一課前往日本進行雪地健行訓練，希望能增進管理學院碩士班學生研習國外文化資產與人文體驗之機會，並擴展國際視野，訓練出國規劃執行能力，實地的親身體驗學習登山技巧與培養領導思維與知能，挑戰陌生事物，並暫時跳脫校園浸身於國外文明之中，比較不同時空的文明進化演變，開闊內心無限可能的思緒，由體驗中啟發學生終生衍生性的學習，對於全方位領袖人才的培育是有深遠的影響和重大價值。

二、過程

茲就本次訓練行程，逐一說明如下：

(一) 行程總表

日期	活動	說明	備註
4/1(五) 第一天	出發日	臺北→東京→長野縣、茅野市	移動日
4/2(六) 第二天	健行訓練	長野縣、茅野市→赤岳鉦泉營地→硫磺岳→ 赤岳鉦泉營地→長野縣、茅野市	訓練日
4/3(日) 第三天			訓練日
4/4(一) 第四天			訓練日
4/5(二) 第五天	返程日	長野縣、茅野市→東京→臺北	移動日

(二) 訓練行程

1.4 月 2 日 健行訓練

雪地健行訓練第一日，從飯店出發前往美濃戶登山口，填寫入山資料並向學員們解說健行路線及登山禮儀，確認裝備後即往赤岳鉦泉營地出發。出發時，天氣晴朗，不少學員們對於準備的裝備有些困惑，冰爪、雨具及羽絨外套會有派上用場的機會嗎？行進了約 1/3 的路程後，進入到路面結冰的路況，由指導員指導各學員如何穿著冰爪、行走技巧及注意事項，並藉此機會與各學員分享雪地健行準備充足裝備之重要性。

沿途遇到許多日本本國登山客，日本登山健行活動相當盛行且普及，登山文化也相當成熟，日本登山客即使已跟上前面的登山者，也不會從旁超越，只會跟著前者的速度繼續行走。藉此，指導員與各位學員講解健行禮儀：「健行時，若後方行者已跟上，請靠邊禮讓後方行者先行通過。切勿慢行，阻擋他人！」

本日行進約花費六小時抵達赤岳鉦泉營地，行進的速度較預期的慢，不過學員們的體能狀況及心理狀態皆為良好，沒有出現不適徵狀。

2.4 月 3 日健行訓練

雪地健行訓練第二日，山上氣候多變，已不像第一天豔陽高照的天氣，氣溫也較低，考量天氣及學員們的體能狀況，指導員建議健行目的地為硫磺岳。出發前往硫磺岳前，指導員向學員們解說雪地保暖的重要性及雪地登山裝備的使用方法。

此次健行路線多為上坡且積雪較深，透過指導員指導學員們如何正確使用雪地裝備及行走技巧，學員們能較為輕鬆地於雪地中行進。沿途指導員向學員們解說雪地地形，避免踩踏易塌陷的地方及選擇適合暫作休息的場所。

本日行進約花費五小時往返硫磺岳，學員們已逐漸熟悉雪地健行技巧，故行進速度已比第一日較快。

3.4 月 4 日健行訓練

雪地健行訓練第三日，當天醒來山屋外下著不小的雨，考量雨勢越大會導致越難行走，指導員建議提早下山。因下雨不便休息，所以下山的途中僅有卸冰爪時，讓學員們整裝稍作休息。本日行進約花費四小時抵達美濃戶登山口。

三、心得與建議

(一) 心得

此次課程活動共有 10 名人員參與，包含指導員以及參與學員，在活動前進行一次的說明會、一次的裝備教學、兩次的活動訓練，第一次從小油坑到七星山進行體能訓練，第二次從冷水坑到七星山進行負重訓練。本次活動規劃路線從美濃戶登山口→赤岳鉦泉營地→硫磺岳→赤岳鉦泉營地→美濃戶登山口，共花費三天的時間。課程活動以探索教育方式進行學生輔導，在活動中引導學生突破自我障礙、增加對自身的瞭解和自信。

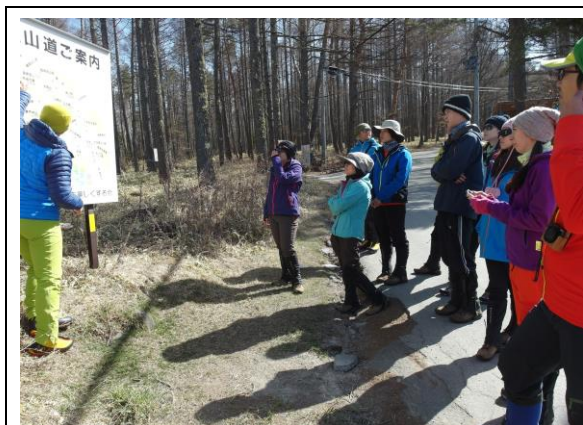
在修課前，舉辦了一場說明會，學生都相當踴躍得參加說明會，但說明會結束後，許多學生因費用或是活動中可能遇到的問題及挑戰而放棄，不過還是有學生願意走出自己的舒適圈，勇於挑戰自我，並且相信自己有無限的可能。

感謝學校給我這個機會帶領學生赴日本參加山岳健行訓練，參與的學員皆為第一次從事雪地健行的活動，甚至許多學員平時並無運動的習慣，也不了解登山的文化及禮儀，藉由此次的課程讓學生能感受不同的登山文化，並培訓探索教育的專業引導人才，培養升學之外的其他專業技能。

(二) 建議

- 1.日本登山文化已深根，應於臺灣多加推廣登山文化禮儀：在日本登山活動相當盛行，臺灣亦擁有景色優美的山岳，國人也漸漸興起登山熱潮，不過登山的禮儀還需要再加宣傳及推廣，讓國人在國內登山也能享有優質的登山環境。
- 2.日本的山屋設備相當完善，足以為臺灣學習之榜樣：在日本的山屋設備相當完善，且有專人每日整理環境，相當乾淨整潔；反觀，臺灣山屋的衛廁相當老舊，環境衛生讓人擔心。應與日本取經，改善臺灣山屋環境，提供國人良好的登山住宿環境。

四、附錄



第一天出發前，指導員解說行進路線



於八岳登山入口前合照



學員們準備穿著冰抓



穿著冰抓後於結冰路面上行走



第二天，前往硫磺岳前，向學員叮嚀注意事項



前往硫磺岳的路途



學員們開心的在雪中合照



攀登至小山頭合照



山屋陳設



山屋住宿環境