

出國報告（出國類別：參訪）

國立臺灣體育運動大學至日本參訪報告

服務機關：國立臺灣體育運動大學

姓名：林華韋教授/校長、吳鴻文副教授/體育學系系主任、
許立宏/研究發展處國際事務組組長

派赴國家：日本

出國期間：105年9月15日起至9月20日止

報告日期：105年10月5日

摘要

本校林華韋校長率領體育學系吳鴻文主任及研發處國際事務組許立宏組長一行三人於 2016 年 9 月 15 日至 9 月 20 日前往日本知名體育重點大學筑波大學參訪與交流。參訪期間達成諸多重要交流成果。另外，許組長於 9 月 10-14 日期間也應邀至千葉大學與日本體育大學進行奧林匹克學術專題演講，並拜會早稻田大學。其中，我校首次將與日本體育大學、早稻田大學及筑波大學締結姊妹院校與院際層級交流，並受到該三校高度重視三方學校未來與我校學術的各方面交流活動。該三校皆獲得日本政府指定為全日本各縣市奧林匹克教育推廣工作的主要領導大學，值得後續交流。同時，我校代表團也於 9/20 至日本國家運動科學學院與國家訓練中心 (JISS) 參訪。圓滿順利達成此次參訪與交流任務。

關鍵字：日本、千葉大學、日本體育大學、早稻田大學、筑波大學、JISS、國際交流

目 錄

摘要.....	I
壹、參訪計畫.....	1
一、參訪目的.....	1
二、參訪地點.....	1
三、參訪時間.....	1
貳、參訪行程表.....	1
參、參訪內容.....	2
肆、參訪心得與建議.....	10
一、參訪心得.....	10
二、建議事項.....	11

壹、參訪計畫

一、參訪目的

此次出國行程主要目的係參訪日本知名體育重點大學筑波大學與日本運動科學研究院 (Japan Institute of Sports Sciences)，並達成將與日本體育大學、早稻田大學、筑波大學簽訂交流合作協定，期望擴展本校在日本地區的版圖，從體育運動科學的學術領域，擴展到與奧林匹克教育在東亞的推展，以增進更廣大的交流範疇。

二、參訪地點

日本體育大學、早稻田大學、筑波大學、日本運動科學研究院(JISS)。

三、參訪時間

105年 9 月 10 日至 105 年 9 月 20 日

貳、參訪行程表

表一、本次日本參訪行程整理表

日期	行程	參加人員	備註
9/10-9/11: 千葉大學	運動哲學研討會奧林匹克教育專題演講	許立宏組長	千葉大學、日本體育大學、早稻田大學
9/12: 日本體育大學	Olympic Philosophy 研討會專題演講並拜會校長		
9/13: 早稻田大學	拜會早稻田大學院長與國際處處長 Dean Dr. Tomozoe and Dr. Uchida		
9/14: 筑波大學	與 Satoshi SHIMIZU 教授，碩士班主任 Master's Program in Sport and Olympic Studies (TIAS) 會談	許立宏組長	筑波大學
9/15: 筑波大學	搭乘長榮航空 BR198 至成田機場 (8:50-13:15) 17:00 林華韋校長與筑	林華韋校長 吳鴻文主任	筑波大學

	波大學永田校長會談		
9/16: 筑波大學	臺灣文化周 11:30-13:00 台灣文化 ウィーク関連昼食会 13:00-14:00 台灣文化 ウィークオープニング セレモニー	林華韋校長 吳鴻文主任 許立宏組長	筑波大學
9/17: 筑波大學	臺灣文化周 Global science week 12:00: 與筑波大學 Sanada 真田院長與清水 教授見面會談	林華韋校長 吳鴻文主任 許立宏組長	筑波大學
9/18: 筑波大學	臺灣文化周 Global science week 9:00-16:30:TGSW Alumni session (同窓 生)セッション	林華韋校長 吳鴻文主任 許立宏組長	筑波大學
9/19: 筑波大學	臺灣文化周 Global science week 10:00: 與阿江副校長 見面	林華韋校長 吳鴻文主任 許立宏組長	筑波大學
9/20: JISS	13:30-15:00:參訪 JISS	林華韋校長 吳鴻文主任 許立宏組長	筑波大學
9/21: 臺灣	搭乘長榮 BR195 班機返 國(20:40-23:20)。受天 候影響，抵達臺中接近 凌晨 3.40	林華韋校長 吳鴻文主任 許立宏組長	返國

參、參訪內容

本校林華韋校長率領體育學系吳鴻文主任及研發處國際事務組許立宏組長一行三人於 2016 年 9 月 15 日至 9 月 20 日前往日本知名的體育重點大學筑波大學與國家體育科學研究中心參訪與交流。另外，許組長也於 9 月 10 日至 9 月 14 日運用個人參加研討會的契機分別與千葉大學、日本體育大學與早稻田大學進行更進一步的學術交流。參訪期間達成諸多重要交流成果，茲說明如下：

9/10-9/11:

許組長拜訪千葉大學並受日本體育運動哲學學會邀請於年度運動哲學研討會擔任奧林匹克教育專題演講。該校為綜合性大學，經評估後，與我校建立姐妹校及往後實質交流機會不大。

9/12:

受邀至日本體育大學參加 Olympic Philosophy 研討會並發表專題演講。演講前提出拜會校長需求，由於該校早已於國立體大建立姐妹校關係。此次透過日本體大好友關根正美教授兼所長的協助，校長谷釜了正先生破例接見許組長，並達成將來建立姐妹校的共識。

9/13:

拜會早稻田大學院長 Dean Dr. Tomozoe 與國際處主管 Dr. Uchida。由於該校 Suzuki 教授早已與我校方世華主任有學術合作關係，加上該校運科學院院長與竹村瑞穗教授的領域皆與許組長領域相關，自然而然就有機會拜訪並討論到未來合作的可能性。由於參訪的校區是在所澤校區，該校園的地理位置有點偏僻，但空氣新鮮且非常安靜，若要進行碩博研究，不失為是一個良好校園。

9/14:

許組長先行抵達筑波大學，並由該校 Fukasawa 教授先行導覽校園及圖書館。令人印象深刻的是，該校的校園綠化做得很好，且圖書館機能健全，甚至還有附屬的咖啡廳及餐廳，非常適合師生聚會及討論學業。

9/15:

下午 3.30 左右，林校長與吳主任抵達筑波大學會館。林校長進駐大會安排的另一飯店。17:00 林校長與筑波大學永田校長、副校長等會談兩校交流相關事宜，會後並共進晚餐，筑波大學深澤浩洋老師安排吳主任及許組長至當地市中心一起用餐。順便介紹筑波大學在市中心的辦公室。本週也是台灣文化週，因此深澤先生特別介紹此台灣文化週的相關活動讓我們知道。

9/16:

16 號一早 10 點，吳主任與許組長先至深澤辦公室會合，並且由他帶我們去與吳主任領域接近的 Okura 教授見面分享彼此對高齡長者健康運動及介入活動這方面的研究。然後，我們也有機會拜訪阿江教授，他的專長為運動生物力學，目前是筑波大學名譽教授，吳主任也藉此一機會代表學校邀請他 12 月份到台體大擔任運動生物力學專題講座。

隨後，我們有機會先參觀了室外的運動設施，與室內的運動科學相關實驗室，特別是針對運動員復健與表現的物理治療中心與體適能訓練空間。

下午約一點時，在車站二樓有台灣文化週開幕典禮。校長與我們兩位皆在會場，駐日大使謝長廷也到場致詞，我院校長及筑波大學正副校長皆在開幕時致歡迎詞。活動有品茶與鳳梨酥。也有電影欣賞。此一活動尚有介紹台灣文學與台語等專題講座。晚間，由校長安排與筑波老校友聚餐。

9/17

今早 9:30 參加 global science week 的第一天活動，其中第一場在 10:45-11:30 是由日本的內閣辦公室科技創新委員會執行委員 Yuko Harayama 談第五代的科技基本計劃及談產官學之間的合作。重點在於我們人類如何去克服與準備更多未來的不確定性及不可預見性。未來需要以下四大支柱來處理問題：

1. 為未來的產業與社會做準備
2. 解決社會經濟與全球挑戰
3. 投資最基本的事務：人與卓越
4. 更好的機能科學與技術與創新系統

我們必需與更多相關利害關係人來加強合作關係，除了產官學外，還包括公民，才能達到第四要點的目標，開拓新的產官學的特別新方向。

下午一點，我們約了筑波大學體育學院院長與清水先生在臺灣文化週現場體驗台灣美食文化及討論兩校未來的合作方案，除了將來簽訂正式合作備忘錄外，我們也希望有一些實質性的交流，包括：

1. 針對東亞奧林匹克活動來開發主題研究內容。
2. 舉辦奧林匹克研討會，並邀請吳經國委員於 10/19 來演講。
3. 針對和平與禁藥這兩個議題來加強研究。地震震災中，運動可扮演的角色。
4. 奧林匹克教育與殘奧教育
5. 兩個中國的問題重新討論（足球與青棒事件）
6. 運動交流部分有棒球，手球，軟網，田徑，體操，水球，游泳
7. 自行車環島並擔任社會服務工作
8. 台日棒球友誼賽融入慈善與和平教育活動。
9. 隨時交換情報並與台師大合作跨校多元交流。

9/18

早上十點，校長，吳主任與我三人前往筑波大學前副校長，現任名譽教授阿江先生見面會談，內容要點如下：

首先是代表學校正式邀請他於 12/18-12/19 來我校參加運動生物力學會議擔任專題講座。隨後，阿江教授給予我們三位一人一本他最新出版的新書，與即將在日本體大所演講的運動生物力學重新介紹論文摘要。他也介紹他目前正在進行的學術動態。在日本體大：

1. 成立專屬為運動教練發展的研究所，並帶領 15 位碩士生與五位博士生進行相關研究。
2. 協助成立運動管理與運動文化研究的系所
3. 發展針對兒童到短跑頂尖運動員的標準動作模式(standard motion)。
4. 蒐集世界級頂尖短跑運動員的資料做為將來與各層級運動員做分類與比較。

同時也對棒球投打動作做分析。

5. 與國際體育組織 ICHPERD、IOC、德國合作舉辦 2020 年的奧運前國際研討會。
6. 針對現行兒童的基本動作及體能虛弱建立基礎的運動強化研究，提出給日本首相建議。

晚間，校長宴請清水先生及筑波大學棒球隊教練與一些老校友，席間我方與清水先生再次提到未來可合作的研究及研討會計劃。清水先生也致贈校長有關他先前出版與棒球有關係的相關書籍。

9/19:

早上聆聽了幾場有關全球老化的議題，其中來自美國的學者 Carmen Morano 教授特別從 connecting interprofessional education and practice: overcoming challenges and maximizing opportunities 的主題中，談到美國在醫學教育與實務聯結所產生的落差，並認為許多醫療資源應該好好的充份實現最大化，來加以照顧更多需要照顧的大眾。隨後有筑波大學校長代表該校致詞並感謝與會參與者並介紹該校近年來 Nanako Tamiya 教授的努力下帶領團隊進行相關議題的研究。

隨後，便是各個專題論文研究的分享。有從文學及語言的角度來談歐洲的老化，也有從經濟政策的意義來談全球老化議題，以及未來發展趨勢，也有從法律角度來分析如何處理日本老化社會的問題。更有從促進運動與健康的政策來看日本高齡公民的生活品質的問題。特別是近年來日本高齡者雖然在規律運動人口有 60-70% 之多，但大多都是從走路的心肺功能的加強而已，少了肌肉骨骼力量的強化。筆者特別問這位來自賽爾維亞的學生，有無其他國家可資借鏡，他特別提到德國的模式可加以參考。

根據日本總務省最新公布的資料，日本六十五歲以上的高齡人口估計約有三千四百六十一萬人，占總人口百分之廿七點三，比去年增加七十三萬人，創下新高紀錄，其中六十五歲以上的女性人數首度突破女性人口的三成。以二〇一五年國勢調查的初報值為基礎所做的推估顯示，六十五歲以上男性有一千四百九十九萬人，占男性人口比重百分之廿四點三；女性則有一千九百六十二萬人，占女性人口比重的百分之卅點一。以年齡別來看，七十歲以上者有兩千四百卅七萬人（總人口的百分之十九點二）、七十五歲以上者有一千六百九十七萬人（總人口的百分之十三點四）、八十歲以上者有一千零四十五萬人（總人口的百分之八點二）。在德國、義大利等七個主要國家當中，日本高齡化速度最快。日本國立社會保障暨人口問題研究所推估，六十五歲以上的高齡者在八年後，可能超過總人口的三成。在少子高齡化的情況下，有工作的高齡者也增加。總務省的勞動力調查顯示，六十五歲以上的就業人數連續十二年增加，二〇一五年為七百卅萬人，比前一年增四十九萬人，創新高。其中，六十五歲至六十九歲的就業率，男性占百分之五十二點二、女性占百分之卅一點六。

以上這些資訊也值得我們臺灣參考，若能適時介入健康運動這方面的各種活動規劃，將有

助於降低整體醫療成本，並減低社會負擔及增加生活品質。身為體育大學的一份子，這份責任責無旁貸。

下午則為一系列的海報發表。整體來說，發表者的內容品質水準都比台灣來得好，特別是許多國際學生的口語表達能力都是具有高水準的表現，不過，美中不足的是，每場次發表僅有10分鐘，因此很少有後續討論的機會。由於台灣文化週今天也還有持續相關活動，我們一行人也參與了作家的簽書會及發表會，並蒐集台灣文化週的一些出版品，作為我校將來辦理相關活動的參考。

9/20:

參訪日本運動科學研究院(JISS)，該中心所安排的行程如下。並討論以下幾個子題:

1. Send or exchange some elite-students athletes for a short term or long term training.
2. Exchange coaches or co-hosting Coaching training courses or workshops.
3. Exchange sports researchers and research results.
4. Exchange Olympians/ athletes education programs, including athletes careers programs.

結論是第三點比較可行。因為第一點牽涉到與各單項協會的配合，並需經過特別申請才有機會進駐訓練。第二點也是搭配第一點，若有日本各單項運動協會的協助會更好。最後，有關運動員的教育課程或生涯規劃，則是由日本奧會來主導。

Japan Institute of Sports Science (JISS)

schedule		remarks column	
<u>13:30</u> ~ <u>13:50</u>	20min	4F Meeting Room	Watch DVD about JISS
<u>13:50</u> ~ <u>14:20</u>	30min	4F Meeting Room	Q & A session
<u>14:20</u> ~ <u>14:30</u>	10min	4F High Performance Gym	
<u>14:30</u> ~ <u>14:35</u>	5min	2F Human Performance Lab	
<u>14:35</u> ~ <u>14:39</u>	4min	B1F Swimming pool	

14:39 ~ 14:42	3min	JISS→NTC
14:42 ~ 14:46	4min	1F Table tennis
14:46 ~ 14:50	4min	3F Artistic gymnastics
14:50 ~ 14:53	3min	NTC→JISS
14:53 ~ 14:58	5min	7F Restasurant
14:58 ~ 15:00	2min	4F Meeting Room



千葉大學專題演講



日本體育大學專題演講



拜會日本體育大學校長



拜會早稻田運動科學學院院長



向早稻田大學教授介紹台體大



拜會早稻田大學副校長及國際交流主管



拜會 TIAS 碩士班主任



拜會 TIAS 碩士班主任



拜訪筑波大學適應體育研究教授



Global science week 會場



參與筑波大學臺灣文化周



臺灣文化周現場



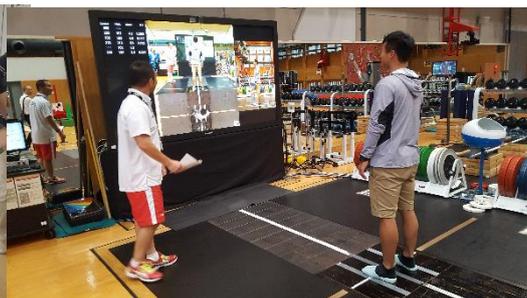
與筑波大學真田久院長等人合影



拜訪筑波大學運動生物力學專家阿江教授



筑波大學運動科學與復健研究中心



JISS 運動力學實驗室



與 JISS 主管等人合影

肆、參訪心得與建議

一、參訪心得

(一) 日本體育大學:

此次參訪該校被視為破冰之旅。由於我校目前對日本具有正式姐妹校關係僅為名古屋產業大學，加上本校有多位老師皆是留學過日本，因此許組長藉由此一研討會的專題演講關係，有機會拜訪到該校的校長，實屬不易。更令人有意外收穫的是，在先前與該校關根正美教授多次聯繫並與該校校長懇切的會談中，該校最後終於同意與我校簽訂姐妹校協議。該校也是日本政府所指定將來訓練奧運志工的重點學校。目前大學部的學生人數就有將近 6000 人，也出了許多奧運國手，值得我校後續與該校進行運動競賽的交流賽會活動。

(二) 早稻田大學:

藉由該校運動倫理學者竹村瑞穗教授的協助，此次有機會由許組長親自拜訪到該校的副校長、運科學院院長及國際交流處的主管。由於該校 Suzuki 老師已與我校方世華主任先前已有一些共同發表的合作成果，此次前往也了解到後續兩校應還有共同合作機會，特別是針對運動禁藥教育與運動倫理學這一系列主題的開發。

(三) 筑波大學:

經過去年研討會在我校舉辦邀請到該校運科學院院長來我校專題演講，且經過林校長及許組長不斷與該校保持互動聯繫，筑波大學相關主管感受我校的高度誠意，表達願意與我校簽訂進一步的合作備忘錄。該校也具有獨特的體育專業博物館。體育博物館內的典藏除可做為體育史相關的特色課程搭配外，它也是對外接待外賓的重要場所。更是推廣體育史相關研究的重要基地。很值得我校借鏡，並可做為後續與運動教育學院研究體育文史哲的同仁日後學術深化交流的管道。

該校也是日本政府所指定推動奧林匹克教育的首席大學，目前已有一系列短期與長期的活動與碩士班全英文課程，值得我校深耕並推薦優秀學生及老師前往交流與進修。

(四) 全球科學周與台灣文化周:

筑波大學在此次所舉辦的全球科學周期間也同時穿插文化活動。今年適時推出臺灣文化周，本校校長也應邀恭逢其時並致詞。期間，有一系列活動，如簽書會，臺灣食品品嚐會，電影欣賞與演講等活動，很有意義的讓日本人多了解臺灣文化，同時也加深筑波大學對臺灣的好感，這也間接促進此次兩校交流的情誼。此外，值得一提的是，臺灣文化周會場就在市中心，且與觀光辦公室及學校對外宣傳辦公室分享同一空間，並在地鐵出入口有一店面販售該校紀念品及農產品，值得我校學習參考。

(五) 日本運動科學學院(JISS):

由於時間限制，加上一行三人必須於當日下午三點趕赴機場，此次參訪僅只看到該學院的運科實驗器材儀器，而未能有機會進一步參觀日本國訓中心的幾個重要訓練場地，將留待下一次進行更進一步的交流，也將該中心的資料帶回給我校相關同仁參考。至少，我們也了解到該科學學院的器材，我國及我校大部份都有，重點是如何落實科研成果並嘉惠給需要協助的單項協會及教練與選手。

二、建議事項

(一) 參訪筑波大學 Physical Education & Sport, School of Health and Sport Science

1. 由 Prof. Fukasawa 的協助帶領參觀 Physical Education & Sport 及 Sport Performance and Clinic Laboratory。
2. 學校對教師研究室規劃相當不錯，每位老師的空間雖都不大，但都有獨立的空間，也並未因職等而有差異，相當尊重老師。每位教師研究室中，充滿書籍及研究文獻並皆整理得相當整齊，具有滿滿的研究氣息，亦顯示出教師教學研究的用心。
3. 體育系 Prof.大藏倫博等人，亦有發展高齡者運動，主要是藉由在不同格子間的移動，達到認知與平衡的訓練。過去很多相關文獻亦顯示，日本的高齡者認知功能的退化比例及程度相當嚴重，也因此大多日式的高齡運動皆著重在認知功能上的訓練，鮮少著重在心肺耐力及全身功能性肌群的肌耐力與柔軟度上的設計。臺灣與日本雖同屬亞洲地區，但高齡者對運動的需求因社區發展及生活型態的不同，在功能性上的需求也有所差異。以中部地區而言，以里長為中心發展的里民活動中心及廟口式社交文化，及行動上騎乘機車等需求，高齡者的心肺、肌耐力及關節活動度的需求相對較大。也因此，日式高齡運動在台灣中部的社區，相對推廣較不能長久，但在日式運動中的互動模式上，是有助於人際關係的。同時，我國教育部推動的高齡運動體適能檢測是採用美式的心肺、肌耐力、柔軟度、平衡與協調等項目，也是影響高齡運動在台灣發展模式的另一因子。參訪過程中，剛好身上有攜帶近來為國民健康署設計的高齡健康操影片的記憶卡，在訪問中播放我們設計的內容作為交流。綜觀台日的社區發展型態、高齡者體能狀況及台灣政策上的導向，個人認為應以美式功能性體能運動為主，並涵

入日式高齡運動的互動設計，將會比較適合未來在台灣社區發展的高齡運動模式。

4. 在 Sport Performance and Clinic Laboratory，主要是生物力學的動作分析實驗室，由於並未見到實際實驗情形，但由實驗室牆壁上的海報來看，主要是著重在 Sports Performance 的分析，探討各種運動的動作模式，而較少著重在肌肉骨骼上的力學探討。在運動傷害防護上，也設置防護室，並由學生實習。防護室中會有醫師駐診，另外配置有防護員(AT)及物理治療師(PT)，與台灣的模式類似。同時，AT 及 PT 也各有考照的方式，與我國發展大致相同。唯一的差異，防護室中並未見到短波及超音波器材的使用及其他熱療的模式。然而，在病患/運動員的復健上，他們做得較徹底，除使用等速肌力測試儀來進行肌力評估外，並有專業的體適能教練利用槓啞鈴、重訓器材、藥球...等，來進行個人化處方的復健與訓練。然而，本校學生大都只是猛練個人肌肉，著重在個人肌肉局部肥大的外表，而並未用大腦在體適能訓練、運動處方的學理上與應用的學習，這是有待進一步去思考與學習的地方。畢竟，就業的競爭性與廣泛性，並不是個人體能與外表，而是專業領域上的差異。
5. 在本校林校長與真田久院長午餐討論，雙方同意未來兩校將可藉由學院間建立合作的關係來開始。在筑波大學的體育專門學群長(院長)也是社會學領域，若簽訂 MOU 後，未來應很容易與本校社會學領域教師先建立互動與合作，再進一步擴大至各領域的教師交流與合作。
6. 在拜訪阿江教授時，並邀請其 12 月至本校參加生物力學研討會並進行專題討論，也獲得初步的同意。在會談中，得知筑波大學主要的生物力學設備包括動作分析系統、測力板、足底壓力及等速肌力測試儀，與本校設備相同。阿江教授目前主要研究重點規劃在青少年學童的動作分析(探討各種運動模式，希望能設計體能活動/遊戲，來增進學童的體能狀況及改善身體組成)。同時，阿江教授亦有進行運動表現及肌肉骨骼生物力學的相關研究，與本校生物力學教師群的研究方向類似，雖然阿江教授將轉換至日本體育大學任職，而該校也即將與本校建立姐妹校的關係，因此未來應可進一步討論合作交流的可能性。
7. 在國際週的研討會部分，可發現筑波大學在辦理研討會的用心與成效。在設備上，國際會議廳的現代化設備與規劃，是本校未來仍有相當大的進步空間的地方。然而，利用相當精簡的人力，卻能將研討會規劃及進行的相當完美，並減少不必要的活動與浪費，是國內辦理研討會可學習的地方。
8. 在研討會議程中次主題上，主要參加了老化發展的部分。從自然科學領域的角度上來思考，研討會美中不足的是大多數研究生發表的內容，都是計畫書概念或文獻資料的整理，感覺上國際週研討會應該是訓練研究生為主要的目的，且每場發表時間很短，大約只有 10-12 分鐘，且更無足夠的問題討論時間，這是大會在研討會設計上的缺憾。

(二) 參訪 Japan Institute of Sports Science (JISS)

1. JISS 是結合選手訓練場所與運動科學研究的中心，將運動科學研究應用於選手的體能及運動技能上的分析，是本校運動科學研究發展可學習的好模式。中心亦有醫師及相關醫學人員、放射線工程人員、營養師、運動傷害防護員、物理治療師及體適能教練...等，完整地為運動員提供全方面的照護。中心的設備包括心肺最大攝氧量檢測(氣體分析儀)、平衡與動作控制(使用攝影機及力板，自行設計即時回饋程式)、氣體式身體組成測量儀、生物組抗式身體組

成測量儀、手搖車心肺測功計、光學體態(體型)測量儀、人體動作分析系統(配合大型跑步機)、體適能暨生理、生化檢驗等。大多數設備本校皆有，然而分析的模式及參數如何去應用，是本校教師未來研究交流可學習的地方。

2. 在體能訓練上，有攀岩、敏捷性與協調訓練區、TRX 核心訓練、低壓訓練環境下心肺訓練(跑步機及腳踏車功率計)、冰凍療法(CRYO shower)、體適能訓練區(各種心肺訓練及重量訓練器材皆有)。特別的是，在體適能訓練區中，同時多達 10 位以上的個人教練同時在場，顯示他們應相當重視並徹底實施個人化處方的訓練模式。
3. JISS 是一個結合運動科學與選手訓練的好環境，也是本校未來可積極進行合作的對象。未來，中部地區若真的有設立選手訓練中心，應是本校研究發展與選手訓練的好場所。此外，本校在跨領域研究團隊的相互尊重與合作上，及申請/爭取校外的研究經費及資源，也是未來要去整合及努力的重點，才能將運動科學研究的成果與實際應用再提升。