

長野ウエルネス大学新聞

2009韓国研修旅行

2009韓国研修旅行

「韓国研修について」

長野ウエルネス大学理事長
寺沢宏次

韓国研修が2009年3月26日から29日の3泊4日の日程で行われました。

今回は、韓国の亀尾1大学と提携して行われましたが、この亀尾1大学とは、2003年に子どもの脳の調査を、2004年には、長野ウエルネス大学のプログラムを亀尾1大学で実施し、その結果を中島先生や張先生が日本体育学会で発表されました。

このようなご縁があってこの韓国研修が行われたわけですが、このことに加え、長野ウエルネス大学の講師でもある、松本大学の呉泰雄先生がさらに本研修をより充実させるためにご尽力してくださいました。

韓国人でもいらっしゃいます呉先生は、韓国在住時の人脈を生かして、普段は見学することができない、サムスンシニアセンター (Samsung Noble County) や韓国体育大学、Kyong Hee 大学等に訪問見学することができ、とても有意義な韓国研修ができました。この場をお借りしましてお礼申し上げます。

本当にありがとうございました。

海外研修は、ラスベガス、上海、ハワイ、韓国で4度目になり、来年はオーストラリアのパーズを予定しております。海外研修を、できるだけ安く行けることは、良いことなのですが、現地集合で、食事も付いてなく、ホテルもシャワーが出なかったりすると、楽しさも半減していくことから、ある程度のステータスを付けていくことも重要であることが分かってきました。

今後スタッフ一同、受講生の皆さまがより満足のしていただけるよう心がけ努力してまいりますので、今後とも何卒よろしく願い申し上げます。



「長野ウエルネス大学の『韓国研修旅行』に参加して」

石黒 善夫

はじめに

NPO法人『長野ウエルネス大学』が主催する研修旅行は、今回で4回目になった。昨年3月の『ハワイ研修旅行』の後、教育学部に訪問してくれた韓国亀尾(クミ)の皆さんへの返礼、大学の学期末休み、の都合があり本年も3月下旬、2009年3月26日～29日と決まっていた。

1回目ラスベガス、2回目中国上海、3回目ハワイオアフ島の研修旅行に参加してきた。これだけ羅列すると、単なる物見遊山に思われるが、そんな趣旨の旅行ではない。

我ら中高年世代が当面している『これからの老後をどう過ごすか?』構成員の多くは、職場をリタイアした者であり、手探りで生き甲斐作りを模索勉強し、1年のまとめとして開催してきた4回目の研修旅行である』

受講の最初に、体力測定にのぞんでデータを提供し、日々万歩計を携帯し、集計値の分析から日常生活の改善に還元する。失礼ですが、私は提出しておりません! 講義を日常生活に勝つようし、日々研鑽に努めてきた? つもりであった。

今回の研修旅行に至るまでには、先生方の並々な準備によっているのは勿論である。また我々も、日程を調整し体調維持に勤め、27人無事3泊4日の旅行を終了する事ができた。

1. 韓国訪問施設の印象

○26日(木)、午前5時教育学部を専用バスで発ち、セントレア空港着後、同10時に仁川空港に向かった。仁川空港着午後2時、ただちに韓国中部地区、亀尾市に専用バスにて高速4車線の左端バスレーン、100kmを越える速





世界経済、韓国及び日本の経済状態の委細は、私には理解できないが、交通量、物流の多さからは不況とはいえ、韓国産業経済の順調な発展ぶりが伺われた。20余年以前に見た2車線の高速道路は、4車線となり、通行車も多く混雑し、比較にならないものであった。同日26日は、亀尾のセンチュリーホテルに宿泊した。



我らの席は別に演壇前のテーブル席を用意されていた。最初、会場に入る前、何でこのような多くの人が会議室で集まっているのか解らなかつた。これらの方々は、すべて我々を歓迎してくれていたのだ。望外の事であった。



度で走った。その間に、韓国産業の発展を伺わせる貨物自動車の混雑した様を目の当たりにした。ソウル市内、近郊の高速道路の両側には林立する高層マンション群があり、ソウル市街をすぎるとそれらは、畑、雑種地、ハウス栽培のテント等になった。また、丘陵地にはビッシリと饅頭を並べた韓国特有の、可愛い土葬のお墓の群れが見られた。



○27日(金)は、亀尾1大学にて講義と交流会になっていたが、コミュニティーセンターでの印象が強い。我々を迎え歓迎してくれた方々が、すでに会議室の後方に着席され、待機して下さっており、その人数は100人を優に超えていた。



歓迎会の余興として韓国伝統衣装チマチョゴリをまとった女性だけによる社交ダンス、次に、男性と女性による社交ダンス、最後には真鍮色の鐘、太鼓による賑やかな民族踊り、いずれもレベルが高く説明者の話では、競技会で何度も入賞しているグループであるそう。昼食後は専用バスにて元来た高速道路をソウルにもどった。27日は、ソウルアンバサダーホテルに宿泊した。



○28日(土)は、サムスン電子、サムスン財閥が支援している総合福祉施設の見学と、体育館での韓国の方々と我々合同の徒手体操をした。私は、日頃の運動不足がたたって、とてもついて行けないし、リズムにも乗れなかつた。

27日、28日に見学した各施設の建物や中の設備の充実ぶりは、予想以上のものであり、今まで見てきたラスベガスのサンシティ、ハワイの老人ケア施設と比較しても、遜色ないものであった。





施設の廊下を歩きながら多くの方が、異口同音に吐露した事は、「我々が、老後？いまも実際に老後なのだが・・・こんな立派な施設に入れるか？お金が無くて入れないのでは？」



しかし、説明者の話ではお金のある人は、入れるのは勿論であるが、お金の無い人は市が面倒を見てくれる。にわかには信じられないが・・・・とにかく、素晴らしい施設であった。



KYONGHEE 大学は、私立の体育大学である。学校メインの建物が白い御影石で、柱が大きく長く、中央部が膨らみを持ったギリシャ神殿のようである。我々の中から「パルテノン神殿の新しいものみたいだ！」と聞こえた。



施設も校舎も綺麗で塵一つ無い。こんな立派なものを学生の月謝から賄えるのか？小人の勤ぐり、が先に先いたった。教授陣を始めとするスタッフも充実しているようである。

午後は、韓国体育大学の見学であった。ここは、午前の大学と違い、綺麗では無くゴミがやたら目立った。日本の現在の国立



大学と同じようである。しかし、応対して下さった先生は冬期オリンピックのメダリストで「スケートの清水選手もこの大学に来る！」と言われた。

我々が視察見学した各施設も、そこの最高のスタッフが対応された。韓国のバスガイドさんの説明では、「今回の見学会は、よほどの人が手を回して調整してくれたのか？今までに、各施設でのトップクラス対応があり、今まで経験していない・・・」とのことであった。



2. 韓国のバスガイドさん

韓国でのバスガイドさんは、ロッテ観光の金先玉という60才位の女性で、日本語が上手で説

明も耳障りな所は無く、全く不足はなかった。自国韓国の政治、文化、歴史はゆうに及ばず、日本の歴史、文学についても詳しかった。韓国に修学旅行に来た日本の高校生に対して、『石川啄木の一握の砂』を朗読し解説したという。今の高校生は石川啄木を知っている。なかなか啄木の詩は知らない生徒は多いのではないか。



また何よりも、彼女は遅くアグレッシブである。自分の俸給から毎月、何十万円を娘さんに支出し、日本の大学に留学させたという。現在は立派に



社会人として、旅行会社に就職しているという。ガイドさんは今は、時間ができたら日本の温泉場の箱根等に行くのが余暇の一番の楽しみだという。日本に留学させた娘さんも最初は、日本が好きでなかった。しかし、日本に生活し日本人に接し大変好きになったといわれる。今は、『日本人と結婚したい!』と言っているとか。

韓国は日本に地理的に一番国であり、歴史的にも経済的にも最も近い国である。今後も、通商や観光面で協力し、ともに繁栄して

いかなければならない関係にある。それには一般市民同士での交流、まさに上記のような事例が、政府レベルの関係とともに、これからは重要視されて行くと思われる。



3. 南北朝鮮問題

韓国に行って国内に入ったら、南北朝鮮問題や拉致問題を話題にするな!という人は多い。確かにそうした方が賢明かも知れない。けれど、韓国人が集めればすぐ政治の話をすると言われるくらい政治好きな国民性だと聞く。それなら一番大事なその事を避けるより、直に南北問題、拉致問題を聞くのが大事だと日頃思っていた。

たまたま、韓国人で日本の松本大学の先生である呉先生に食事の時、隣り合わせになったので、「北朝鮮の今のままでは、国が立ち行かないのでは、先が見られないのでは?韓国は北を合併していくのがいいのではないですか?」思い切って聞いてみた。

すると先生は、「私たちの世代で、合併されては困る。現在の豊かな生活レベルは維持できない。



もっともっと先になってもらいたい!」拉致問題については、躊躇し、聞いてはみなかった。拉致問題は、日本に置き換えれば、北海道の人が、本州の人を拉致したというようなもので、する方もされた方も、国民同士である。自分の家族がそういう目に遭ってなければ、こんなに関心をもたれないのでは、そんな風に端からは思われた。

おわりに

今は、昔に比べ豊かになり、海外旅行をする人達は多い。ましてや隣の韓国は、長野ウエルネス大学の受講生には多くの方が既に行っているの、今回の研修旅行は少なかつたように思われる。しかし、我々の単なる観光旅行でない。過去3回の研修旅行では一貫して、訪問国の福祉施設、大学施設、病院等を、視察、見学し交流して



きた。先生方、我々にとっても大きな実績、経験である。今回の旅行で滞在したホテルノグレードや食事も十分満足のいくものです。費用もリーズナブルである。

旅行を準備し、安全に実行させて頂いた先生やスタッフの方々に心からの感謝を申し上げます。



「韓国研修旅行に参加しました」

大学院生 丸山喜代子
最近の韓国は、グルメ、エステ、ショッピング、韓流ドラマと女性に大人気。我々は、大学施設、福祉施設、コミュニティセンターなどの視察と交流、個人旅行では絶対行けない所に行け、とてもよい体験をさせて頂きました。美味しい物を食べ、アカスリエステも受け、ショッピングは少々足りなかったけれど、楽しい旅をしました。



ラスベガス、上海、ハワイ、韓国と、毎年一年間しっかり講座に出席すると（しなくても）ご褒美に旅行がオプションされます。海外旅行が趣味の私にとっては、こんなに恵まれた講座はありません。

一期生の私は、たくさん勉強や経験をさせて頂き 大勢の友人もできました。先生方も親しくさせて頂けます。大勢の大学教授の講義や実技、各専門家の授業、健康チェック、体力チェック、屋外でのお楽しみ等、毎日の歩数記録も励みになっています。



長野ウェルネス大学在籍は、私の生活の一部です。私にとって有意義な出会いになっています。六年目が楽しみです。そう、次はオーストラリア。

「韓国研修旅行に参加して」

高橋豊江

新学期が始まり、先生方におきましては、さぞお忙しいことと存じます。過日韓国研修旅行では、大変お世話になりました。とても楽しく勉強になる旅でした。

普通では、入ることのできない大学の中を見学させていただいたり、素晴らしい施設を見せていただいたり、大きな大きな世界を感じさせていただきました。そして、韓国女性の明るさとパワーに触れ、元気をもらって帰って来ました。思い出のスナップ写真が出来ましたのでお送りいたします。一枚余分なものが入っておりますが、帰りの空港で大島さんと遊んだチマチョゴリ姿のものです。(略)



私、この講座に入れていただいたおかげで定年後の生活が日々楽しく過ぎていきます。余された一年一年を大切に健康に生きたいと思います。

これからどうぞよろしくお願い申し上げます。かしこ

韓国でお土産として購入されたボールペンの使い方がうまくわからないというご相談を受けました。呉先生に見ていただきながら、二人で「わからない、わからない」といじくっているうちに使えるようになりました。

答えは単純で、先の部分がキャップに強く入っており、先の部分だけがキャップの中に残ってしまっていたのです。何事も、わかれば簡単なことばかり・・・ですね。

でも良かったです。しっかりと使えるようになったのですから。ホッ!! (K. N.)

「韓国ツアーの感想」

松本大学スポーツ健康学科 呉泰雄

去年の8月か9月だったかと思いますが、信州大学の寺沢先生から「3月あたりで韓国へ行くのでソウル中心でアカデミックな日程を組ん



いいだろうか」と大変と悩みました。私の韓国の知り合いの後輩に相談したところ「韓国では一番の福祉施設が見学できる」という情報を得ました。絶対に一般人には公開していないところを「社長さんさえ動いてくれればいいらしい」とのことでした。そこで、私は電話をしまっくって社長さんを説得しました。社長さんも「日本の方々が来られるのであればよろしいでしょう」とおっしゃってください、今回の福祉施設が見られ運びとなりました。



でほしい」という頼みを受けましてすごく悩みました。なぜかという寺沢先生は松本大学の中島弘毅先生にご紹介していただいてから、まだあまり時間が経っていませんでした。失敗してはいけないというプレッシャーがありました。しかも、30人くらいの大人数です。「どこが



また、日程の件であまり早く話したものですから忘れられてはいないかと何回も確認しました。たぶん、福祉施設の社長さんにとっては少し迷惑であったかもしれませんが、当日に見学ができない場合も想定しないといけなかったので仕方ないことでした。



私の任務は果たせたのではないかと思います。長野ウェルネス大学の皆さんもそのところはだいに自慢していいところではないかと思えます。

今回は韓国のお仕事で寺沢先生、中島先生を始めさまざまな先生方と一緒に仕事ができてとても光栄に思いました。また、いろいろ



韓国研修旅行に参加して（番外編！？）

F. S.
 今回の研修では大学やコミュニティーセンターなど複数の施設を訪問しましたが、その報告は他の方に任せることにしまして、2日目の夜に希望者を募って行った「韓国アカスリマッサージ」について報告します。（ちなみに男性陣ではN先生と私のみの参加でした）
 アカスリやオイルマッサージ、きゅうりの顔パックといったも



今回の2か所の大学の見学は私の欲張りすぎでだいぶ時間がかかり、皆さんの買い物時間を減らしてしまいました。その点は反省点だと思っています。今回の韓国のツアーは寺沢先生にも言われたとおり「普通のツアーで行ったら絶対に見られないところ」を見学できたところで



ろなことでご一緒にお仕事ができればと思っております。最後になりましたが、長野ウェルネス大学の皆さんとご一緒させていただいたこの研修旅行は、私にとってもとても有意義なものでした。どうもありがとうございました。カムサハムニダ。

のが基本コース（¥6,000）なのですが、店員に勧められるがまま、リンパマッサージやカップング（吸玉療法）などのオプションコース（プラス¥4,000）もしっかり体験してきました。初めての体験でしたが、終わった後の爽快感は忘れられません。ただ、カップングに関しては、思ってもみなかった衝撃的な結末を迎えました。コップ状のガラスカップを背中に乗せ、中の空気を抜いて真空状態にしてから約3分後にカップを外すと、体内に溜まった毒素の量に応じた跡が残るそうです。二日後の背中状態をお見せしますが、見るも無惨な姿です…。しばらく消えそうにありません…。今後は、長野ウェルネス大学の名に恥じない健康体を目指して精進したいと思います。ちなみに、N先生はカップを外した直後でもほとんど跡が残っていませんでした。さすがです！（お見苦しい画像をお見せしてすみませんでした…）



さて、楽しかった韓国研修旅行も終わってみればあっという間でしたね。大学の見学、老人福祉施設の見学、施設における歓迎パーティー、歴史的建造物の見学に買い物、垢すり体験、そして、おいしい食事の数々…大変盛りだくさんでした。私は、ちょっと食べすぎて・・・ということもありました。ご心配をおかけしました。

皆さんにとって今回の研修旅行は、どのようなものだったでしょうか。それぞれのプログラムは、どれ一つとっても貴重な体験であ



編集後記に代えて

研修旅行に参加されました皆さま、大変お疲れ様でした。また、研修旅行の新聞作成が大変遅れ、失礼いたしました。何卒、ご寛恕下さいますようお願い申し上げます。





り、本研修旅行でなければ味わえないオリジナルプログラムでした。盛りだくさん過ぎて、消化不良をおこさなかったでしょうか。あと1～2日ぐらい滞在して韓国を味わいたかったと思っているのは、私だけでしょうか。ついつい、またとない機会ということもあり、是非、皆さんに、あれも、これもと、思ってしまうんですね。これも参加して下さる皆さんへのスタッフの想いとして、寛大なお気持ちで受け止めて頂ければと思っています。

ところで、皆さんの心に一番残ったものは、何だったでしょうか。私が特に印象的であったのは、大学の研究室においてのその研究室の先生と内場先生による白熱した討論でした。専門家は、つい熱くなってしまふんですね。真剣に生きている証拠でしょうか。



そして、さまざまな人との出会い、その生き方が印象的でした。バスガイドさんしかり、施設でお会いした中高年の方々しかり、それを支えている方々しかり、みんな一生懸命に生きているんだなという思いを強く持ちました。前に進んでいる、人生を精一杯生きているというのでしょうか。前向きっていいですね。たくさんエネルギーをいただいた気がします。



皆さんは、如何だったでしょうか。そして、どのような思い出をお土産としてお持ち帰りになったでしょうか。普通のお土産は、あげれば終わってしまいますが、お土産話は、尽きることはありません。話をするたびに、また、数々の場面を思い出した時に、心がほんわかとし、からだの羽毛に



でも包まれたようにほんのりとあたたかくなります。そして、身体の中にエネルギーが湧き起こってゆく感じがします。一緒に行った仲間と話をしようものなら、



周りの人が振り向きそうな大きな笑い声と、何とも言えない素晴らしい笑顔でその場が包まれることでしょう。皆さんには、何が残りましたか。

兎にも角にも、皆さんの笑顔とご協力によって韓国研修旅行が無事終了したことを心より感謝いたします。そして、引率して下さった先生方、ありがとうございました。特に、シニア健康講座の中心として、そして本企画を強い信念を持って毎年実現させて下さっている寺沢先生と本研修旅行をより素晴らしいものにして下さった呉先生および受け入れに奔走して下さった韓国の先生方に感謝いたしたいと思います。ありがとうございました。(ちょっと長い編集後記 K. N.)

