

Tsukuba Summer Institute 2018 - Erfahrungsbericht

Als eine von 120 StudentInnen durfte auch ich dieses Jahr am Tsukuba Summer Institute (TSI) teilnehmen. Dort kamen für eine Woche TeilnehmerInnen aus der ganzen Welt zusammen, wie z.B. aus Indien, Korea, USA, Schottland, Brasilien oder eben Deutschland. Vor Beginn konnten wir uns für eins von vier Programmen anmelden: Collaborative Research Planning (CORP), Sports, Physical Activity & Culture in Japan (SPAC), Laboratory (LAB) und International Development through Sport (IDS). Dabei haben die „CORP-ler“ an einem eigenen kleinen research project gearbeitet und viel über wissenschaftliches Arbeiten gelernt, die „SPAC people“ jeden Tag aktiv asiatische (Kampf-)Sportarten ausprobiert, die „IDS-ler“ viel diskutiert und die „LAB students“ die Labore der Universität von innen gesehen. Mittags gab es immer eine public lecture, in der Professoren aus verschiedenen Ländern ein paar ihrer Projekte oder allgemein Themen von Interesse vorgestellt haben. Danach sind alle zusammen Essen gegangen, das war immer nett! Außerdem gab es Mitte der Woche ein Barbeque, wo wir selber Ramen Nudeln gemacht haben und Ende der Woche ein soccer tournament und eine poster session organisierten. An unserem freien Tag haben wir einen Ausflug in den Norden gemacht, wo wir in verschiedenen Kunstmuseen waren, einen Spaziergang am Meer gemacht haben, ein japanisches Bad genommen haben und ein traditionell japanisches Mittagessen probiert haben (sehr interessant! Aber viel roher Fisch - Geschmackssache!).



LABORATORY PROGRAM

Mit 20 anderen war ich im Lab program. Dort haben wir jeden Tag ein anderes Thema behandelt – morgens als Lecture und nachmittags als praktischen Anteil im Labor. Die Themen waren tatsächlich sehr verschieden und wurden auch jeden Tag von anderen Professoren vorbereitet (viele davon selber nur für die TSI in Japan). Gleich am ersten Tag ging es um Exercise Biochemistry und den Effekt von Taurin auf verschiedene Blutwerte im Ausdauersport. Großer Schock: Es ging sofort ins Rattenlabor, wo einer kleinen weißen Ratte ein Venenkatheter einoperiert wurde. Zum Glück (für mich) haben wir in den nächsten Tagen aber nur noch Experimente „an uns selbst“ gemacht, zum Beispiel unsere eigene Knochendichte und Body Composition gemessen, VO2max und Laktat Tests auf einem Ergometer gestrampelt oder „exercise in enriched environments“ (also z.B. mit Gute-Laune-Musik) gemacht. An manchen Tagen hatten

wir auch Themen wie den Zusammenhang zwischen Sport und Demenz oder Sport und Osteoporose. Allgemein waren die Themen sehr abwechslungsreich – ich denke jeder hatte seine Lieblingsthemen. In meiner Lab Gruppe waren sehr viele Kinesiology students aus den USA, die sich immer sehr für kinematische Messmethoden interessiert haben, während die Japaner und Koreaner doch eher an den Rattenexperimenten interessiert waren. Am letzten Tag haben wir in Gruppen nochmal die Woche in Präsentationen (thematisch) Revue passieren lassen – was auch witzig war, weil wir alle mit sehr verschiedenen Englischkenntnissen dort ankamen und uns manchmal mit Händen und Füßen verständigt haben – total witzig!



Die Gegend

Tsukuba ist eine totale Unistadt! Eigentlich besteht die Stadt, glaube ich, fast nur aus dem Unicampus – der ist dafür aber riesig! Ich bin morgens immer 40 min von der ON-CAMPUS student accommodation zur Sport Fakultät gelaufen, vorbei an lauter anderen Fachbereichen und Unigebäuden. Man kann auch mit dem Bus über den Campus fahren – aber hallo, wozu ist man Sportstudent?!



Nach der Woche in Tsukuba habe ich noch drei Tage in Tokio verbracht – ein sehr ungewöhnlicher und beeindruckender Ort! Bei 40° kann man entweder durch riesige Shopping-Areas latschen und die berühmte Shibuya-Crossing beobachten, oder aber total schöne alte Tempel besuchen. Dort sind natürlich viele Touristen, aber auch viele Japaner, die dort zum Beten hingehen oder sich mit deren

heiligen Wasser waschen – allgemein eine ganz ganz schöne Atmosphäre! Es gibt außerdem einen Tokio Skytree, ein super hoher Turm von dem aus man eine tolle Aussicht hat. So richtig alles kann man in Tokio nämlich (natürlich) nicht besuchen! Eine Stadt von solchen Dimensionen hat man vorher wahrscheinlich kaum erlebt, ich zumindest nicht. Ich bin dort stundenlang mit dem Zug von Nord nach Süd gefahren und war trotzdem immer noch in Tokio! Das habe ich am Anfang ganz naiv ignoriert und dachte mir „ach naja, läufste mal los“ – aber ne, vor



allem bei 40° läuft das eben genau nicht. Allgemein also auch wieder ein sehr beeindruckender Ort, wo man z.B. auch lernt, sich die Formen von japanischen Schriftzeichen zu merken, um auch an der richtigen Haltestelle auszusteigen. Außerdem ist ganz Japan ein sehr sicherer Ort. Ich bin dort überall alleine herumgelaufen und auch wenn Verkäufer oder Busfahrer mich meist eigentlich nicht verstanden haben, waren sie doch immer sehr hilfsbereit. Das ist dort wohl einfach Teil der Kultur – wie auch das Schuhe ausziehen, nicht-nein-sagen (eher „it might be difficult“), das Verbeugen und das ständig nette Lächeln.

Als Fazit kann ich nur sagen, dass die Zeit in Japan in vieler Hinsicht sehr lehrreich war. Einerseits auf einer kulturellen Seite oder einfach durch die Tatsache, dass man sich in Japan eigentlich kaum verständigen kann und oft gar nicht weiß, was man sich da gerade zu Essen gekauft hat (fand ich immer witzig) – und andererseits aber definitiv auch auf einer fachlichen Seite, da in der TSI wirklich konzentriert Inhalte übermittelt werden, die hier in Münster einfach weniger Thema sind.

Meike Hettwer