

出國報告(出國類別：其他)

97 年赴日本東京移地訓練比賽計畫

服務機關：國立臺灣體育大學(臺中)

姓名職稱：趙榮瑞教授

派赴國家：日本東京

出國期間：97 年 6 月 22 日~6 月 28 日

報告日期：97 年 6 月 30 日

摘 要

本校男子足球隊師生共 20 人，於 6 月 22 日~6 月 28 日（共七天六夜），赴日本東京移地訓練比賽。其中包括與東京地區一級球隊進行四場（東京學藝大學、朝鮮大學、神奈川大學、慶應大學等四隊）比賽及觀摩亞洲俱樂部足球冠軍隊〈浦和隊〉的練習，並參觀各校人工草皮及自然草皮足球場設施比賽地點分別在東京學藝大學等地舉行。

此行是本校男子足球隊年度訓練計畫重要工作之一，經費均由兩校整併經費支出，基於經費限制，僅能採低消費，高效率的方式完成此行。赴日本移地訓練比賽，雖然很累，但師生們所得到的效果及親身體驗的經驗，非旅行團所能辦到，自從到達機場、巴士到住宿（奧林匹克青少年中心）之安排、搭車、用餐、及赴比賽場地…等，均都是自己精心籌劃、並安排讓學生實地體驗日本生活文化，是此行目的之一。

目 錄

壹、訓練目的及行程.....	1
一、訓練目的.....	1
二、邀請函.....	2
三、隊職員名單.....	3
四、住宿名單.....	4
五、負責公物名單.....	5
六、訓練分組名單.....	5
七、比賽成績表.....	5
貳、心得及檢討.....	6
一、教練 梁建偉.....	6
二、陳毅維.....	7
三、黃正宗.....	9
四、陳俞霖.....	10
五、郭紘旺.....	11
六、黃楷峻.....	13
七、陳昱銘.....	15
八、徐振勛.....	16
九、郭宏偉.....	19
十、陳建成.....	20
十一、楊朝勛.....	21
十二、陳柏良.....	23
十三、李冠毅.....	24
十四、吳俊青.....	25
十五、陳崇豪.....	26
十六、陳昌博.....	28
十七、范振浩.....	29
十八、曹冠祥.....	31
十九、張健治.....	32
二十、吳春臨.....	33
參、活動照片.....	36

97 年赴日本東京移地訓練比賽計畫

壹、訓練目的及行程

一、訓練目的

透過種種實地體驗使學生對日本經濟、文化、建設、管理、環境及風俗習性等均有深入瞭解，不僅是難得之機會，同時也讓學生如何學以致用？乃是此行重點之機會教育。

日本足球運動非常盛行，實力也達世界水準，尤其以上四隊均是日本國內實力堅強球隊，更是日本職業足球隊的搖籃，反之我國足球水準遠遠落後日本許多。尤其兩年前曾遠征東京，戰績為四敗，而且每場平均被進五到六個球，全軍覆沒。但今年再度前往切磋球技及吸取比賽經驗，均有超水準的演出，拼勁十足，鬥志高昂，整體搭配的默契及個人技術也表現相當稱職，並以一勝一和兩敗的佳機完全此行的任務，雖然兩敗但是實力相差不多，平分秋色，幾乎有勝的機會，主要是輸在經驗不足。

此行，曾以 4 比 2 擊敗實力堅強的東京學藝大學（關東大學一級球隊），全隊球員表現非常稱職，均有超水準的演出，可謂滿載而歸。以下歸納幾點機致：

1. 訓練及比賽均在人工草皮球場實施。
2. 每位球員皆有以下場比賽磨練的機會，另在比賽吸取經驗的累積及視野吸收上，更有很大的助益。
3. 觀看亞洲俱樂部足球冠軍隊〈浦和隊〉的練習，有助刺激球員學習的動機。
4. 觀看亞洲俱樂部足球冠軍隊〈浦和隊〉日本職業足球隊之比賽，場地的設施、球場內的氣氛都令每位選手稱讚，並且吸收職業運動選手的經驗及視野。
5. 參觀現代化體育軟硬體設施。
6. 欣賞日本選手在訓練及比賽時之學習態度及積極投入之進取心，實在令人佩服。

二、邀請函

『東アジア COLLEGE FRIENDSHIP CUP 2008 in JAPAN』

招待状

台湾体育学院大学 蹴球部

趙 榮瑞 殿

この度、「東アジア COLLEGE FRIENDSHIP CUP 2008 in JAPAN」に貴大学蹴球部を招待いたします。貴チームの参加がサッカーを通じて東アジアの親睦と交流を深め各地域の大学サッカーの発展に寄与するものと信じてやみません。

大会期間： 2008年6月2日 ～ 6月8日

大会会場： 朝鮮大学校、東京学芸大学など

大会方式： 予選リーグ後 順位決定トーナメント

It is our greatest honor and pleasure to invite your football team to the East Asia College Friendship Cup 2008 in Japan. We believe that your attendance will contribute to the friendship and exchange of Asian countries and the development of college football in this area.

在日本朝鮮学生連合会
理事長 李 情敬
2008年6月



三、隊職員名單

	姓 名	班 級	英 文 姓 名
01	趙榮瑞	總 教 練	MR.CHAO JUNG JUI
02	梁建偉	教 練	MR.LIANG CHIEN WEI
03	鄭宇均	防 護 員	MR.CHENG YU CHUN
04	黃正宗	競四四 A	MR.HUANG CHENG TSUNG
05	陳俞霖	競四四 A	MR.CHEN YU LIN
06	張 涵	競四四 B	MR.CHANG HAN
07	許志彰	競四四 C	MR.HSU CHIH CHANG
08	陳俊銘	競四四 C	MR.CHEN CHUN MING
09	洪誌琦	競四四 D	MR.HUNG CHIH CHI
10	徐銘宏	競四四 D	MR.HSU MING HUNG
11	郭紘旺	競四三 C	MR.KUO HUNG WANG
12	黃楷峻	競四三 B	MR.HUANG KAI CHUN
13	陳毅維	競四三 C	MR.CHEN YI WEI
14	陳昱銘	競四三 D	MR.CHEN YU MING
15	徐振勛	競四二 B	MR.HSU CHEN HSUN
16	陳建成	競四二 D	MR.CHEN CHIEN CHENG
17	郭宏偉	競四二 C	MR.KUO HUNG WEI
18	楊朝勛	競四二 B	MR.YANG CHAO HSUN
19	陳柏良	競四二 A	MR.CHEN PO LIANG
20	吳俊青	競四一 D	MR.WU CHUN CHING
21	曹冠祥	競四一 D	MR.TSAO KUAN HSIANG
22	陳崇豪	競四一 A	MR.CHEN CHUNG HAO
23	吳春臨	競四一 B	MR.WU CHUN LIN
24	陳昌博	競四一 A	MR.CHEN CHANG PO
25	李冠毅	競四一 A	MR.LEE KUAN YI
26	范振浩	競四一 D	MR.FAN CHEN HAO
27	張健治	競四一 C	MR.CHANG CHIEN CHIH
28	詹哲淵		MR.CHAN CHE YUAN

四、住宿名單

職 稱	姓名(中/英)	年 級	房間號碼
總 教 練	趙榮瑞 CHAO JUNG JUI		
教 練	梁建偉 LIANG CHIEN WEI		
防 護 員	鄭宇均 CHENG YU CHUN		
隊 員	李冠毅 LEE KUAN YI	競四一 C	
球 員	黃正宗 HUANG CHENG TSUNG 陳俞霖 CHEN YU LIN 洪誌琦 HUNG CHIH CHI 張 涵 CHANG HAN	競四四 A 競四四 A 競四四 D 競四四 B	
球 員	許志彰 HSU CHIH CHANG 徐銘宏 HSU MING HUNG 陳建成 CHEN CHIEN CHENG 陳俊銘 CHEN CHUN MING	競四四 C 競四四 D 競四二 B 競四四 C	
球 員	陳毅維 CHEN YI WEI 郭紘旺 KUO HUNG WANG 黃楷峻 HUANG KAI CHUN 陳昱銘 CHAN YU MINC	競四三 C 競四三 C 競四三 B 競四三 D	
球 員	曹冠祥 TSAO KUAN HSIANG 徐振勛 HSU CHEN HSUN 陳崇豪 CHEN CHUNG HAO 吳春臨 WU CHUN CHING	競四二 C 競四二 A 競四一 A 競四一 C	
球 員	楊朝勛 YANG CHAO HSUN 吳俊青 WU CHUN CHING 陳柏良 CHEN PO LIANG 詹哲淵 CHAN CHE YUAN	競四一 A 競四一 D 競四二 D	
球 員	郭宏偉 KUO HUNG WEI 張健治 CHANG CHIEN CHIH 陳昌博 CHEN CHANG PO 范振浩 FAN CHEN HAO	競四二 B 競四一 D 競四一 B 競四一 C	

五、負責公物名單

項 目	人 數	負 責 人	備 注
清點及搬運行李	6	郭紘旺 楊朝勛 陳昌博 李冠毅 張健治 吳春林	
球、器具等	2	陳崇豪 吳俊青	
紀念禮品	7	陳昱銘 曹冠祥 陳昌博 吳俊青 陳崇豪 李冠毅 張建治	
醫藥箱	2	陳柏良 張建治	
總 務	2	郭宏偉 范振浩	
行程日記	3	陳毅維 徐振勛 吳俊青	
攝影、錄影	2	范振浩 吳春臨	
護照管理	2	黃楷峻 陳建成	

六、訓練分組名單

組 別	組 長	組 員
第一組	郭紘旺	陳俞霖 徐振勛 徐振勛 吳俊青 曹冠祥
第二組	黃楷峻	張 涵 陳建成 郭宏偉 陳崇豪 吳春臨
第三組	陳毅維	許志彰 陳俊銘 楊朝勛 陳昌博 張健治
第四組	陳昱銘	洪誌琦 徐銘宏 陳柏良 李冠毅 范振浩

七、比賽成績表

場次	比賽隊伍	比賽成績	比賽場地
第一場	東京學藝大學 V.S 國立台灣體育大學	2：4	東京學藝大學
第二場	神奈川大學 V.S 國立台灣體育大學	4：1	陸上競技場
第三場	朝鮮大學 V.S 國立台灣體育大學	1：1	朝鮮大學

場次	比賽隊伍	比賽成績	比賽場地
第四場	慶應大學 V.S 國立台灣體育大學	3：0	慶應大學

貳、心得及檢討

一、教練 梁建偉

(一)前言

首先還是感謝老師的安排，讓我們再次的造訪日本，不一樣的這次來到了東京，這裡的足球水平可說是日本數一數二的，想起去年代表隊來到這裡，可是被欺負的很慘。而回想起三年前大四的我，跟老師和學弟們一樣來到東京，也被電的很亮的，不過那一年可是有收穫的，回國後贏得了大專盃冠軍呢！

(二)比賽結果

比賽日期	比賽隊伍	比數	結果
1·6月23日	國立台灣體育大學 VS 東京學藝大學	4比2	勝
2·6月24日	國立台灣體育大學 VS 神奈川大學	1比4	負
3·6月26日	國立台灣體育大學 VS 朝鮮大學	1比1	平
4·6月27日	國立台灣體育大學 VS 慶應大學	0比3	負

(三)每日心得之賽後檢討

六月二十二日… 下了飛機，看見了下雨，有點壞了心情，好討厭出國下雨喔，在巴士的一路上，大家都累了，睡了一整車，到達了住宿地方，有點熟悉又有點陌生，開個小會議，想說出去吃晚餐及走走，但雨還是下不停，只好取消今日行程，準備明日比賽囉。

六月二十三日… 今天的比賽是晚間六點的，一早大家到“明治神宮”走走，之後到了年輕人喜歡的地方“原宿”車站，附近有很多商店街及體育用品店，到了中午時刻，前中華隊教練『今井明敏』與師母來到了我們住宿的地方，與我們見面了，再次的見面，感觸很深很深。中午時間大家一起吃飯與聊天，也送上了見面禮（黃金玉山高粱唷）。

拍了照片，就此送『今井』教練與師母離開了，真不知道下次再見面會是何時。晚間的比賽真讓我大吃一驚耶，我們成長很多，打的很順，很主動，不會輕易放棄每一次的攻擊與防守，反觀學弟們，踢的也還算不錯，但總是缺少了一點用心，成長的空間還有很多，希望接下來的練習賽，大家要有學習的心態，好還要再好，吸收更多對球隊有幫助與自己想要的東西。

六月二十四日… 祝我生日快樂

一早起床，腳好疲勞，或許是昨天晚間的比賽，今日又早起的關係吧，但這不是理由，今天的比賽遭透了，完全與昨天相反，態度與心態完全沒有，加上隊上自己簡單的失誤，造成了上半場多被壓著打，中場休息被老師罵了一頓，下半場就醒過來了，積極與企圖心又與昨天相同了。覺得大家要好好調整自己，好與壞差

太多，高低起伏太大了，不能因為打了一場好球，就此結束Y，各位加油辣。晚間也與幾位要好的學弟們，一起慶祝我的生日唷。

六月二十五日… 今日的行程滿檔，今天是休息日，沒有比賽，早上先是安排了“淺草寺”，跟以前來過的都一樣，還是粉熱鬧，很多遊客都是台灣人，因為那是必去的景點之一，但是最具吸引我們的眼光則是旁邊的體育用品店，大家開始血拼，而老師也大方的買了明年度要穿隊服。之後轉往“上野”，那邊像是台灣的年貨大街一樣，可惜的是，我們目標還是體育用品店。下午則到了『今井』教練安排的〔浦和紅鑽〕職業J聯盟的練習場地去觀摩，而師母也再那接我們，又回送我們精緻的小禮物，真是窩心喔。

六月二十六日… 今天又是一場好球，明天呢？

記得上次來與朝鮮大學比賽，打的不是很好，而今天好可惜喔，進球機會很多，包含我也是，但都沒能把握住，兩邊都壓的很快，節奏也相當不錯，指在於哪一方能把握進球的機會，或是防守上的失誤，我想球賽要贏也不是那們的難。缺點少於優點，這就是一場好球囉！

六月二十七日… 可惜的一場球賽，今天對上了慶應大學，他們的球風跟前幾場的球隊有了一點的不相同，多了長射與近距離的小動作，但長射的威脅性還好，不過想要進球的企圖心是不改變的。今天的球賽與昨天相同，進球機會不能把握，過多簡單的非壓迫性失誤。而學弟們更糟，鬥志與精神都沒有，看不出來想贏有進步的感覺，互相喊聲與補位也不行，體能浪費的太多，每個人都打自己以前的球風，不像兄弟一起踢球的感覺，每個人傳球都像放炸彈給自己隊友一樣，不互相去接球與支援，真的比賽都只想踢半場就好了嗎？

是該好好簡討檢討，都要升上二年級當學長了，不該會有這種情況出現的，好失望，講了好多，做出來的好少，都沒有主見與樣式，大家對你們的期望是多麼的高Y。

六月二十八日…

(四)結語

要回國了，在日本的最後一天，早上自由行，與巴西、六甲、小子，在去“原宿”逛走走，一路上看見了景點、建設、建築物與周邊道路，先進高科技國家就是不一樣，而人們彬彬有禮的禮貌、態度是我最具深刻的，只不過消費高了點。到了機場，買一些禮品，坐上了CI 101 的 747 大飛機，心還想著日本，但我們已經起飛回 TAIWAN ㄌ…。

二、陳毅維

這次到了日本又是不一樣的感覺了，因為這次是到比較熱鬧的地方東京。前幾次來日本都是到名古屋的中京大學，因為那裡離市區都有一段距離而且要出去比較麻煩一點，但這次是在東京所以電車地鐵交通比較方便也比較熱鬧不會像在名古屋那樣無聊，而且這次要比賽的隊伍都比名古屋那的球隊更強更快，讓我覺得這次來到日本一定有會學習到很多很寶貴的經驗，畢竟日本的足球環境比台灣

好，而且日本球隊的強度還有速度都比台灣的好，所以這次這幾場比賽下來可以讓球隊每個人都學習到很多。

從這幾場比賽下來歸列出台灣體育大學和日本各大學的一些優點和缺點，最後的結果一勝一平兩負總共四場比賽。

台灣體育大學缺點

1. 短球太多，長球太少，導致攻擊面不夠大。
2. 後衛處理球太慢，傳球的空間變小，讓對方好防守。
3. 後衛防守離攻擊者太遠，讓對方好轉身處理球，應防守距離拉近讓對方不好處理球，才是好的防守。
4. 中場和後衛的防守距離太近，中場防守出現漏洞。
5. 門前機會沒有把握，得分率下降。
6. 定位球處理不夠好，常常錯失進球得分的機會。
7. 兩翼吊起來的球都太高，對攻擊沒有幫助。

日本各大學優點

1. 小組進攻速度很快，出現 one two 的傳球很多。
2. 進攻時隊友都會拉出空間讓進攻空間變多，隊友相對也多出很多傳球的選擇，也製造出很多空檔讓隊友接應。
3. 全場壓迫防守很快，讓對手很難處理球。
4. 角球進球的機會很高，球點和球速都很快不會太高。
5. 後衛簡單不拖泥帶水，很快的把球交給中場處理。
6. 防守時該剷球時就會剷球，不會考慮太多。
7. 球不會輕易失誤，相對控球權較高。
8. 兩翼吊中的球很快而且球質都很重。

這幾場比賽下來感覺到後衛的防守還需要加強，因為每次對手拿到球我們防守的球員總是離對方很遠，沒有給對方壓力，相對的日本這幾場比賽壓迫都很快，也給我們拿球者很大的壓力，這是我們需要學習的地方，而且進攻時隊友拉出空間接球是很重要的，每次我們進攻總是看到大家沒有移動位子要接球，總是站在原地等球來不會想說拉開位子讓隊友進去，都只看球而沒有看到隊友。這次有角球的機會都沒有好好把握，角球其實是進球的最好機會，但我們都沒有把角球好好利用，像這次日本大學隊角球進球率都很高，重點是他們知道球一定要強，而且球的高度不能太高，而且球的落點都接近六碼角跟十八碼之間，不會偏離太遠而且大部分的進攻者也都集中在那裡，但因為身體素質的關係所以高球都搶不贏對方，還有對方兩翼吊中的球都很快，而且不會要到底線才吊球，幾乎都在兩邊離球門四十幾碼就吊球了，而且球都會旋到中間來讓前鋒爭球，相信這次我們把我們的缺點改掉，然後學習對方的優點就可以讓球對的狀況更好。

這次來到日本不只學習到球場上的東西，場下的也學了很多，像要怎麼買車票然後要怎麼去看電車的圖，也都學起來了，相信下次到日本我們也可以當導遊了。而且這次去日本也學了一些基本的對話，也學習到很多日本的一些地方習

俗，而看到很多日本當地的一些文化，這次來到日本不只是學習球技也是去了解日本的文化和環

三、黃正宗

出征日本東京吸取日本人的足球風氣與觀念的跑位停球的方向，另外參觀日本的文化看一下先進國家做事的態度跟科技的發達是我們台灣應該要學習的目標。

以下是我們這次去日本比賽的賽程結果

第一場對手東京學藝大學	4 比 2
第二場對手神奈川大學	1 比 4
第三場對手北朝鮮大學	1 比 1
第四場對手慶應大學	0 比 3

我這次去日本東京體驗有太大的不同，因為上一次去東京已經是三年多前去的那時候去跟這一次的隊伍有相當大的差異，不知道是自己變強了還是他們沒有拿出真實力，第一場我們對上東京學藝大學三年前的記憶，就是覺得他們是一支很快又很強的球隊，因為我們上一次好像輸他們四比零水準上有一大落差，結果這一次再去日本讓我覺得他們沒有像以前的那麼強跟快，反過來是我們傳球的變很確實沒有很容易就被對手搶到我們的球，整體方面我們的組織比東京學藝大好很多，也有打出應有的水平，所以這一場的比賽結果也有相當好的成績終場我們以四比二擊敗對手，來日本這麼多次終於有贏球的感覺了，我們真的慢慢在茁壯，希望可以一直維持現有的踢球方式。

第二場我們對手是神奈川他是屬於在大學裡面甲組球隊排行第七名的球隊，實力相當的好，開賽的時候我們不知道對方的實力是怎樣，因為第一次碰到，所以剛開始大家都打的比較保守沒有很積極的要去進攻，想說先試試看人家的實力，結果反而造成相當大的危機，沒有進攻就是會被壓著打，所以造成後防線有相當大的壓力，因為他們再進攻方面，很迅速跑位、觀念也很好，讓我們的隊形整個都亂掉，那場球上半場大家都不知道再幹嗎？很久沒有遇到這麼強的隊伍，突然這樣被壓迫著進攻與逼搶，大家都亂了腳步，但是中場休息讓老師指點了一下，大家下半場就有比較正常在攻守，沒有只有在防守而已，改進後我們抓住一次的進攻得到一分也是全場唯一的一分終場我四比一輸掉了比賽，再次在日本被人家修理，回家後真的要再好好加強自己的觀念與傳球。

後面 2 場也都差不多，因為日本他們是有一系列的體系，從國小要鍛鍊到什麼程度，國中要到什麼階段日本都要依依把它們歸類出去來，所以在日本牠們的打法大致上都是一樣，我們去日本這麼多趟也慢慢的有融入他們的踢球方式，不會說很多不過我們在壓迫方面就做的很徹底，失球後那個反搶動作也慢慢的都有用在台灣，始著台灣的隊伍也很難適應我們這種壓迫性的防守，但是在進攻方面我也有學習到人家的傳球技巧，有幾次在對日本隊的時候，都有做出很流暢的傳球射門，這一點是我們這一次來進步最多的地方，因為以前來都是練習防守，可是現在已經不一樣了，我們可以跟人家面對面的攻擊，不用之顧著防守而失去進

攻，這趟來日本所學到的就是我們的進攻傳球的流暢性，還有防守的壓迫性強度。

希望有機會可以多多來日本跟一些比較強的隊伍再交手，這樣我們的進攻跟防守一定可以進步的更迅速，也可以在台灣繼續的連霸。

四、陳俞霖

日本！我又來了，這一次是我在台灣體大代表學校的足球隊第四次來到日本，兩次名古屋兩次東京，真的好幸運可以不斷的出國，今天是六月二十二號星期日，大家早安現在目前是凌晨四點，我想應該有很多人都還沒睡覺就來到學校集合，可是我們卻不是第一個到學校的，因為早在三點半學校的柔道隊也要出國，四點時五我們準時搭著遊覽車邁向桃園機場，打盹了一下六點就到了機場，整理一下辦裡玩出入境手續我們就準備搭飛機去日本了，九點起飛到達日本的時間是台灣時間十二點半，日本快台灣一個小時日本時間為一點半，弄了一個多小時我們終於入境日本，搭著老師安排的遊覽車要到住宿的地方奧林匹克青少年中心，接近兩個時程的車程我們抵達了目的弟，休息一會，便在青少年中心享用精緻又好吃的晚餐，結束晚餐大家各自回到房間整理行李，安排好房間安頓好行李洗個澡不久後，九點半在家老師簡單的開個會就結束疲憊的第一天。

這一次日本行一共七天，老師安排了四場比賽，有些兩隊是之前沒有遇過的，但只要是日本的隊伍想必都是不容小覷，日本的球風就是快、快、還是快。而我們來日本也是爲了想要從他們的身上學些東西回來，在這四場比賽我們的戰績是一勝一平二負，在一班人看來或許是一個很差近的表現，但在我們多次來到日本看法則是我們的表現已算是不錯了，因爲前幾次來到日本我們總是輸的抬不起頭，可是這一次我們卻贏了一場平手一場，是有機會贏下三場，只是我們沒有好好的把握住而已，運動場上人常說的一句話，誰把握了機會就等於是把握住了勝利，只能說日本隊計高一籌，老師也說可惜可惜，在日本的第二天已也是第一場我們的對手是東京學藝大學，這一場我們把平時努力的練習完完全全的表現出來，他們快我們也跟著快，而且我們的防守也多次化解了門前危機，再加上我們也把握了幾次的射門機會，這一場我們四比一第一次贏了日本的大學隊，我們球員還有教練沒有一個不興奮的。第二場遇上的是神奈川，或許是第一次較勁，我們一直抓不到場上的節奏，防守也破洞百出，進攻也只是零星的幾次射門，加上守門員兩次的失誤，上半場結束我們零比三暫時落後，經過老師一番的解說以及怒罵後我們好像又醒了過來，下半場開始我們拿出自己應有的實力，進攻更積極、防守更加努力，大家互相鼓勵互相喊聲補位，而我們也有做了幾次不錯的組織，在防守上不斷給對手壓力，一直破壞對方進攻、擾亂他們的節奏，下半場的比數爲一比一，成績下來一比四當然是我們輸了。休息了一天，我們搭著電車在轉公車到朝鮮大學，兩年半前他們的場地都是土，這次來卻是全新的人工草皮只能說環境真的差太多了，而今天我們差一點點就贏了可是還是缺了臨門一腳，最後以一比一平手收場真是可惜，最後一場我們對手是慶應大學，他們學校每一種項目的場地都有真是令人稱羨，我想在台灣應該很困難吧。在上半場我們兩隊平手，下半場我們遲遲無法把球放進對方球門，反觀他們有把握住機會就這樣最後

一場，我們零比三輸了比賽，雖然我們輸了但是老師說我們輸的值得。

來到日本我們只有第一天跟最後一天搭遊覽車，中間的五天我們靠的是電車、地下鐵以及公車，還有最重要的兩隻腳來抵達我們的目的地，每一年來到日本總會發現它們又有新的東西新的資訊新的地點，來提供日本人以及觀光客源源不絕的新鮮感，在日本最快速最便利的交通工具就是電車，而我們去比賽也都是搭電車，老師總是不辭辛勞的教我們大家如何買票，如何看車班，就好比台北的捷運一樣，讓我們就算是一個人也可以來日本玩而不會不見，進去電車站好像是在排演唱會一樣，人多到就像是一群沙丁魚不斷的游來游去，而搭車如果遇到上下班，就好像戰爭逃難的人民，要躲進防空洞避難，不斷把你塞進去擠也要擠進來，到達新宿站或是池袋等等大車站，車廂裡面就像是放了煙霧彈人受不了不斷的往外竄逃，這些在台灣都很難看見，在這裡我們可是都一一親臨現場，感受不同國度的不同文化。

五、郭紘旺

這次去日本已經是第三次了，不過這次去的地方不一樣。前面兩次去的都是名古屋，這次要去的是東京。聽學長說東京的水準比名古屋還強，在名古屋比起來我們已經跟別人有差了。所以這次去東京報者能被禁越少球越好的心態去比賽，今年大四畢業的學長說他們3年前去都被進好幾科，所以相對的我們已經知道對方的能力很強所以在台灣練習就已經要先做好萬全的準備，準備去日本接受訓練。

6月22號今天是我們前往日本移地訓練比賽的第一天，想必這次去日本一定可以學習到很多東西。不過是在球技已經他們國家的發展上都可以得到很多寶貴的知識，等到我們到達住的地方奧林匹克青年中心已經是傍晚了，大家在吃完晚餐後回到宿舍休息準備明天比賽的到來。6月23號 今天是我們比賽的第一天，我們比賽的對手是東京學藝大學因為我們比賽的時間是晚上6點所以白天老師帶我們去明治神宮讓我們多了解一些日本人的文化。這是我第一次來東京比賽所以剛開始的感覺怕怕的，因為印象中東京是個足球很進步的地方，所以感覺我們的實力會跟他們有差。第一天的比賽是雨戰這也是我第一次在日本比賽遇到下雨，因為下雨天球勢必會比較快所以防守起來跑起來也相對的比較消耗肌力。上半場比完1比1平手雙方的攻勢有來有往，我們後衛在防守上出了一些問題所以導致出現在防守漏洞，還有我個人的傳球點很容易被對方抓到，這是我該趕進的地方。第二個半場可能因為下雨天的關係肌力的快速減少感覺起來對方的攻勢變強變快，他們的交叉跑位很容易使我們兩邊出現漏洞使他們傳中射門，這是我們防守上的觀念該加強的地方。第三個半場是由一、二年級的學弟下去比，他們的傳球都太慢所以導致被對方逼死失誤，以及自信心的不足球都拿不下來。最後以5比2贏了這場比賽。

6月24號由於今天比賽的地點比較遠在橫濱，早上9點30分我們就出發前往比賽地點。這次的比賽對手是神奈川，我們11點就到達目的地，比賽的時間是下午1點。可能因為前天的比賽比太晚所以我們賽前的熱身大家都很沒精神，

上半場大家都沒進入狀況被對方導球而造成了漏洞百出。對方的跑位很活傳球點很準讓我們的後衛來不急補位，第一球被進是角球他們的角球點的點很準人也很確實的去爭點頭頂射門。第二球被進是因為中場球被攔截導致反快攻，加上後衛的協防沒做好被得分，第三球是他們的攻擊面拉的很大導致中間防守出現了漏洞被射門補門得分。中場休息趙教練跟我們說了很多我們的缺點：1.精神不夠集中 2.防守沒有看人看球，人跑掉了都沒注意 3.防守離拿球者太遠沒積極的壓迫使對方好處理球。經過中午趙教練的講解，我們下半場煥然一新。積極的壓迫很對方不好處理球，也因為我們的積極防守使對方的後方出現了致命的失誤讓我們得到了寶貴的一分，到了後半段因未補位上的溝通沒做好很中間出現了漏洞被對方射門得分。第三個半場一樣換一、二年級的學弟下場磨練比賽的經驗，他們現在最缺乏的就是比賽的經驗。因為他們的經驗、基本動作、觀念的不足所以以防守為主，但最後防守還是出了問題被對方得分。

6月25號今天沒有比賽休兵一天，所以老師帶我們出去走走看看日本的發展。我們一大早就去淺草的雷門，這裡也是一間很大間的廟宇。特色是中間有各很大的燈籠，中午我們去上野吃午餐，是在一間很有特色的拉麵店。店裡完全沒有椅子要完全站著吃，這可以說是我第一次體會這種感覺。吃完後我們就去逛逛體育用品，下午去看亞洲俱樂部冠軍隊浦和職業隊練習。看他們的練習環境、設備等等，跟我們台灣比起來差多了，感覺上他們每個人都有自己的目標在拼。而相較之下台灣就差很多了台灣的選手就沒這種動力了。所以我們都很羨慕日本這各國家給他們的運動員那麼好的環境。

6月26號經過一天的休息所以今天的體力、精神加上昨天看完職業隊的練習，大家都幹進都十足了。今天的對手是韓國的選手，是一間在日本的韓國學校朝鮮大學。這間學校也是再日本相當有名的一間學校，他們全體的速度都很快放兩邊的球都讓我們左右後偉跑起來相當的吃力。上半場大家的攻勢有來有往，但我傳球還是都太慢都被對方壓迫的死死的，所以讓我深深的體會到他們壓迫的快。上半場比玩大家都還踢的不錯，有互相的呼應互相指揮。下半場我們也是攻勢不斷但都沒好好的把握機會，到最後因為後防的一個致命失誤被得了一分。來日本幾場都是在下半場的後半段被進球，由這點來看證明了我們比到最後防守上都會出現了漏洞，可能是因為體力上的不足或精神上不集中了。最後還是以一比一打成了平手。跟朝鮮大學比賽讓我們體會到他們踢球的球風跟速度這是讓我們學習的地方。

6月27號這是我們在日本最後一場的比賽了，大家都很把握這場可以學習到日本足球的球風。對手是應慶大學，他們目前是前半部聯賽的冠軍想必一定是一隊實力相當強的隊伍。他們日本的球風幾乎都差不多，跑位都非常的活只要接不到球他們又會再跑位這點是我們該好好學習的地方，這樣讓我們的後衛非常難防守。還有他們的角球的吊球點是一個很可怕的攻擊，每次到了角球都是一次很可怕的攻擊。上半場大家盡力的守了下來以0比0平手，但到了下半場他們的攻勢還是不斷，最後後防被突破得分了。比賽結束以3比0輸掉了這場比賽。

6月28號今天是這次來日本移地訓練比賽的最後一天了，大家帶這捨不得的心情要回台灣了。這趟來日本我們學習到了很多東西深深的體會了東京的球風，他們的傳球的準確性跑位的靈活性，是我們這次來該好好學習的地方。很開心這次可以來到日本看到他們的國家經濟的發展、對體育的重視以及他們的交通的便利他們的地下鐵真的是一個很方便的大眾工具。

六、黃楷峻

6月22日 星期日

凌晨3點20分就起床，檢查一下有沒有遺漏掉的行李，4點到校門口集合，還是一副很想睡覺的樣子，4點多車子來了我們就上車，等學弟搬完行李我們就出發了。一上車就開始睡，睡到6點到達桃園國際機場，下車搬完行李，大家就往機場裡面走，之後我跟老師還有建成去處理護照的事情，之後入境到裡面的免稅商店逛了一下，幫爸爸買了五條七星煙，之後再走到等候區，離登機還有一段時間，在椅子上又睡了起來，登機時間到，大家陸續往登機門的方向移動，上了飛機，台灣到日本的時間要三個鐘頭，在飛機上還是繼續睡。之後到達目的地，有專車接送到住的地方，到了之後，就各自整理行李然後在房間休息，晚上去澡堂洗澡，根本就是世界奇觀，哪一國的都有，有大陸的、日本的、台灣的、美國的等等…根本就是在比大小，一進去大家都在互看，真的是好有意思阿！第一天就這樣過了…

6月23日 星期一

今天早上睡到9點起床，等大家都盥洗完畢，9點30分從住的地方出發，今天要去的地方是明治神宮，走了好一段路才到達目的地，在那裡買了兩個護身符，一個要日幣800圓，共花了我1600圓日幣，希望買這個護身符會有用。然後去新宿街頭逛一逛，逛了一個鐘頭，沒有買東西，只買了一個類似可麗餅，但是裡面是包冰淇淋跟奶油的，偉哥推薦的～真的很好吃，之後就回住的地方吃飯休息。到了下午4點，出發去跟東京學藝大學比賽，下場的好像是二軍的，上半場踢了之後，覺得他們技術還好，上半場結束是1:1，下半場我們越踢越好，也讓自己很有信心，下半場結束我們以4:2贏了他們，後來又比一個半場，是讓學弟下去踢的，學弟們也踢的不錯，後來是1:0贏他們，比完之後又走回飯店休息，走了一整天還真不習慣。

6月24日 星期二

今天早上一樣走路到地下鐵準備搭電車，之後搭計程車到球場，一上計程車，看到跳表是從710圓日幣起跳，等於台幣200多塊，真的是嚇了一跳，更誇張的是，每次跳表都是80圓日幣在跳，到了球場共花了900多圓日幣，到的時候是11點半，休息了一下，12點15分開始熱身，熱身的時候感覺腳特別酸，可能是前一天的比賽跟每天長距離走路造成的吧。1點準時比賽，今天的對手是神奈川大學，上半場他們用一軍的下來比，真的跟昨天的比賽差很多，速度很快、跑位又很靈活，整個小組真的很漂亮，有幾個個子很小，身體強度又夠，上半場以0:3結束，下半場他們換二軍的跟我們比，二軍的也不錯，但沒有一軍的快，

跟我們有來有往，終場以 1:4 輸了。回成的路上直接去逛街，腳酸的要命，只好放棄逛街的機會，跟柏良、哲淵在麥當勞休息將近兩個鐘頭才離開。

6 月 25 日 星期三

今天早上 8 點 30 分出發去淺草雷門，風景很漂亮，在那邊拍了幾張照片，逛了一下，要走之前還買了當地的人形燒，真的很好吃唷!後 11 點 30 分到上野逛，在那裡吃拉麵好特別喔，竟然沒有椅子要用站的吃，吃完午飯就在當地的小街逛了一下，那裡有賣好多東西喔，但是我在體育用品店就呆了很久，因為買球鞋很猶豫，之後買了一雙，逛街的時間真的不夠多，沒有買到餅乾、糖果還有巧克力!後來去新都心要去看蒲和紅磚球隊練習，一開始走錯路腳酸的要命，後來是問路人才找到球場的，看他們練習真的是很穩，還有那裡的草皮真的好漂亮，在裡面踢球一定很享受吧!也看到當地的球迷真的很瘋狂，都練完了球迷們還是在外面等球員出來，好像是要跟他們要簽名吧!今天的天氣有點冷，下午去看他們練習我都快冷死了，還好阿旺借我外套，今天還是帶著疲憊的身軀回來，一天又這樣過了。

6 月 26 日 星期四

今天 11 點出發，搭車到國分寺，今天比 3 點的，為什麼會那麼早出發呢?因為，趙教授要跟在日本的老師聚餐，所以我們才會那麼早出發，到國分寺才快要 12 點，在那邊吃了午餐，逛一下街，到了 1 點 30 分才集合去做公車，在公車站等了 10 幾分鐘，才發現原來我們跑錯公車站，之後是問公車司機才知道我們走錯公車站，走到另一個公車站，剛好有公車要往朝鮮大學的方向，我們 27 個人就上車了，整台公車幾乎都是我們的人，真的好擠喔，到朝鮮大學已經快 2 點了，走到校門口已經有人在門口等我們，帶我們去休息室，我們就直接換衣服準備熱身。朝鮮大學沒有神奈川大學強，上半場踢起來算還好，但是他們還是很快，個人技術也都比我們好，體能也很好，操的我好喘，上半場 0:0 結束，到了下半場他們又換一批跟我們踢，這批比較弱一點，我們進攻的次數也變多了，好幾次都突破他們的防線，但是就差臨門一腳，最後我們失誤被射進，終場結束 0:1 輸掉了，後來換學弟上去跟他們第三批的踢，學弟踢的不錯，最後還進球，學弟以 1:0 贏他們。

6 月 27 日 星期五

今天早上 9 點 50 分集合出發，跟前 5 天一樣用走的到車站，之後轉車到了哪裡我也忘了，反正轉車真的很麻煩，如果要我一個人坐電車，我真的會在那邊哭死，因為它有好幾條線，只要一走錯線道，就完蛋了，語言又不通，算了!回到主題，之後 11 點多到了目的地，一下車就有他們的隊員來帶我們去他們的球場，也走了將近 30 分的路程，11 點 30 分到了他們的休息區，離 1 點比賽還有一段時間，所以就在休息區睡了起來，到了 12 點 15 分就開始換衣服準備熱身，今天的對手是慶應大學，之前在裡面的休息區看到他們的獎盃，是冠軍!他們是 2 部的冠軍，看來今天的對手應該很強，上半場比起來他們真的好快，快到幾乎都用一腳球，整個小組也都很好，或許這是他們日本的傳統吧，他們的觀念都很

好，值得我們去學習，上半場我們以 0:0 結束，中場休息時被趙老師噓了一頓，下半場他們也換了一批跟我們比，一樣很快，但是比第一批差一點點而已，我們下半場才開始進入狀況，越踢越好，要是有他們的那種觀念，我相信我們一定不會輸給他們，最後下半場結束以 0:3 輸了。後面還有兩個半場讓學弟下去踢，前幾場的比賽都他們都只踢了一個半場，今天給他們踢了兩個半場，不知道為什麼踢的很差，讓坐在場外的老師及學長們都快看不下去，老師真的很生氣，因為他們踢的很差，最後學弟以 0:5 輸給他們，本來比完還要去上野逛逛，因為踢的太差所以取消了，就乖乖的回宿舍休息了，在日本的最後一天就這樣過了。

七、陳昱銘

第一次要去日本的首都東京比賽，因為東京也是我很嚮往的地方，而且之前的學長都說過東京球隊和名古屋球隊的強度有差，上一次學長們去東京被慘電，也許那次去是冬天的關係，可能不習慣那麼酷寒的氣候，身體都暖不起來。

這次我們的比賽對象是：東京學藝大學、神奈川大學、朝鮮大學、慶應大學，第一場是晚上對東京學藝大學，這場比賽跟他們打的很精采，雖然有下雨，但是我們並沒有因為這場雨而進攻減少，還是持續的跟對方有來有往，搶球、跑位、傳球樣樣都表現都很出色，上半場我們 1 比 1 收尾。下半場起，我們士氣被激勵了起來，他們像是自亂陣腳的樣子，都打不起來，傳球也失誤連連，我們也把握機會攔截到球，還因此連續射進 3 顆，我們都很高興、很興奮，雖然我們最後被射進，但終場我們已 4 比 2 贏了東京學藝大學。

第二場比賽是下午對神奈川大學，這天我們起來整理一下，就馬上去做電車了，經過了漫長時間，拖著疲累的身軀到達了球場，所以大家精神都很疲勞的感覺。這場的比賽，大家的攻勢不像對東京學藝大學那樣勇猛，相對的連防守都跟不牢，而且傳球傳不好、控球也都控的不好，而神奈川大學跑位很靈活，前鋒不只是單純的前鋒，可以拉人、跑位或是變成中鋒，神奈川的前鋒讓我們的後衛抓不住，好像他們的走位都有一定的模式，位置都不會重複或重疊，他們的打法很簡單，就是將球傳了出去，就馬上跑離那個位置，不會還停在那邊，如果前面沒有空間可以打，他們的後方永遠都會多一個人來接應，況且我們的搶球沒有像他們的快速，導致他們都有很多的時間可以慢慢的處理，相反的我們拿到球之前，他們就已經在準備預測要搶你的球，而且他們搶球不是一個兩個去搶，而是全部一起指揮一起搶球，而且他們失誤了，回防的速度也很快，所以終場我們已 1 比 4 輸給了神奈川大學。

第三場也是比下午，對象是在日本的韓國學校---朝鮮大學，因為中間我們有休息一天，所以比起第二場，精神狀況都好很多，而且溫度也比較冷，跟朝鮮大學的這場比賽，我們的表現就像是第一場那樣好，也許我們已經慢慢熟悉他們的打法，而且有很多次的射門機會都沒有把握好，大家也都很積極的跑位、逼搶，朝鮮大學也是跟我們一樣，好幾次的射門都沒把握好，所以終場以 1 比 1 平手。

第四場我們對上慶應大學，慶應大學目前是聯賽前半部的冠軍，所以相對的比起之前三個球隊都強很多，比賽開始，我們被壓著打的時間多，但還是有好幾

次的進攻威脅到他們，而且他們的基本動作也都很穩定，他們很會做越位陷阱，有好幾次的漂亮攻擊，都掉入他們的越位陷阱，不然是有機會可以破慶應大學的球門的，他們的組織也都很完整，上半場我們0比0平手，下半場我們打的很亂，人沒有確實的防守好，雖然下半場的攻勢比起上半場好，但都欠缺臨門一腳，要是有進球我們士氣肯定會更高昂，也不會被他們狂射3顆球，終場我們0比3輸給了慶應大學。

日本的足球我覺得，他們會很積極的去做任何事情，不管是防守或是進攻，前鋒也不停的跑動，這個位置接不到球，他會跑到下個位置去，而且都沒有停下來過，所以讓我們很難去防守，進攻的流暢性也都比我們好，他們很少會讓進攻速度慢下來，位置也很靈活的跑動，不像我們會停下腳步用走的。日本的球場都很保護，我們去比賽的場地在台灣根本無法看到，就算是天然的草皮，也都很平整，不會有凹凸的地方。我們這次也去看了亞洲俱樂部冠軍隊的練習，他們練球跟我們不同的地方，就是練球的態度，是否有全力以赴，比擬為比賽的狀況去練習，而且他們職業隊都是只要你球員到，然後參加練習就好，其他東西像是球衣什麼的，都會有人幫你準備好好的。

日本人很有禮貌，從我們下飛機時就能感覺的到，司機會幫你搬運行李，警衛到一個時段會站在外面向我們問好，而且他們的綠化城市做的很好，到處都會看到茂密的大樹，對地球環保觀念也做的很好，像是我去使用廁所時，它的燈是用感應的，有人在就會亮，沒人在燈就會自動關；公車停下來時，司機會關掉引擎，以減少二氧化碳的排放量。日本的環境都很乾淨、街道也都很平整，不像台灣街道都凹凸不平。日本的地下鐵很發達，國鐵和私鐵的交替、電車的數量很多、每一班之間都差不了多少時間，因為時間在東京地區來說是分秒必爭的，連他們的管理都電腦化，藉由電腦去操作，以致可以省下很多的人力，他們的辦公大樓都會有很大的落地窗，能夠看見裡面的狀況，日本人也非常的喜愛運動，只要到公園去或是其他地方，都能看見許許多多的人在慢跑，或是做些其他的運動，也會看見一群人在練習話劇或是排演、看見有人在練習音樂彈吉他，就日本人的運動人口可說是高於台灣的運動人口。

最後，日本東京真的是一個很漂亮的地方，那裡的水質就像美國一樣，只要看到水龍頭都能一開即飲，這方面台灣就必須多努力了，希望未來能夠到日本去留學，學習他們的語言、精神、態度、禮貌等等，都是我們該學習的方向。

八、 徐振勛

(一)前言

1、比賽隊伍

日 期	比賽隊伍/比賽時間	比賽場地	比數
6 月 23 日	對東京學藝大學 〈關東 1 部〉 pm6:00	東京朝鮮高校 人工場地	台體大：東京學藝大學 4 ： 2

日 期	比賽隊伍/比賽時間	比賽場地	比數
6 月 24 日	對神奈川大學 〈關東 1 部〉 pm1:00	陸上競技場 天然場地	台體大：神奈川大學 1 : 4
6 月 26 日	對朝鮮大學校 〈關東 2 部〉 pm3:00	朝鮮大學校 人工場地	台體大：朝鮮大學校 1 : 1
6 月 27 日	對慶応大學 〈關東 2 部〉 pm1:00	慶応大學 人工場地	台體大：慶応大學 0 : 3

(二)比賽內容

第一場對東京學藝大學：

因爲下大雨使得球場積水，我們的組織快速，防守壓迫不但快而且密集。

東京學藝大學	台灣體育大學
優點： 打球乾脆，傳完球馬上跑衛防守壓迫快速，高空球較少。	優點： 積極接球，換邊較多 前鋒把握機會良好，基本上大家表現不錯，所以才能以四比二贏東京學藝大學，雖然經驗跟觀念比不上對方，但我們有精神有衝勁，能彌補我們的缺點與不足。
缺點： 無法連貫到最後， 中場失誤太多。	缺點： 後衛導球太短 球場積水，後衛橫傳力道不夠 後衛跟中場線距離太大使得中場太空，造成後衛的壓力。

第二場對神奈川大學

神奈川大學	台灣體育大學
優點： 完全封鎖住中場線，壓迫快速，尤其是中場斷球，高空球取得優勢，前鋒不停跑衛使防守者不易防守，換邊速度很快。	優點： 戰術運用變化多端。 反快攻速度較快。
缺點： 攻擊時後衛只剩三名防守者，容易被反快攻。	缺點： 前鋒跑衛不夠靈活，對方防守者容易防守，對方封鎖住中場，後衛給中場的球失誤變多，體能消耗較大，換邊較少對手容易預測球路。

第三場對朝鮮大學

朝鮮大學	台灣體育大學
優點： 節奏控制良好，後衛、中場、前鋒三條線保持一定的距離，進攻左右兩翼拉很開，體能較佳。	優點： 精神較佳 兩翼的球員敢與對手一對一對抗，個人信心大增，全隊壓迫較緊，使對方失誤率大增。
缺點： 失誤率較高，傳球穩定性不高，	缺點： 節奏有時太急或太慢，節奏被對方控制住，

第四場對慶應大學

慶應大學	台灣體育大學
優點： 組織進攻較佳，長射較多，踢球乾脆，臨門一腳把握性佳，積極接球，中場跟前鋒配合都是一腳兩腳，簡單明瞭。	優點： 防守較集中，使對方不容易深入禁區，
缺點： 長射較多命中率自然較低，對球門威脅性不高。	缺點： 接球較被動，小邊打太多，換邊太少，接球空間變小，跑衛不夠靈活，難以擺脫敵人

(三)日本跟台灣差異性；

日本的球員體能、基本技術、肌力都具有一定的水準，這是一位好的球員所需具備的條件，很有組織，踢球乾脆，整體表現快與慢的節奏很平衡，攻擊火力大多是從兩翼居多，換邊球快、狠、準，搶點意識又強。自信心足夠，不到最後一秒永不放棄的精神，搶球積極，企圖心很強，這是我們需要學習的地方。

日本的建設比台灣還要進步，管理很好，有條有理，很有紀律，足球場相當多，不論是人工或是天然草皮都整理相當漂亮，地鐵線路如此發達，街道很乾淨，人民的知識水準要高，這是他們的傳統，有是他們的優點，我們台灣需要學習的地方，我想這是為什麼日本是如此強盛的國家。

(四)結論：

這一趟日本之行，除了參與比賽外也觀看當地職業隊的訓練，也體會到在台灣從未接觸過的人工草皮，讓我們見識到在台灣所學習不到的東西，也讓我大開眼界，國外原來是這樣踢球的，他們把日常所學習到的技術在球場上發揮得淋漓盡致，還有他們永不放棄的精神跟態度是我們需要去學習的地方。

九、郭宏偉

這次第二次赴日本移地的訓練，這次的主要目的，是學習日本踢球的技術、踢球的觀念、踢球的意志，當然還有見識日本國各方面的發展，不論是在交通、建築、環境、文化等．．．都值得讓我們大開眼界。

6月22號剛到日本，是個下大雨的天氣，大家大包小包的提著行李，到了我們這次來日本住宿的地方【國際交流會館】，這邊的環境跟台灣比起來真的是差太多了，空氣的清澈度我想就比台灣高出許多，我想這也是日本人會比較長壽的其中一大因素吧。而說到日本的電車，日文看不懂就算了，光是路線就看的很複雜了，要搞清楚我想也要花上好長一段時間吧，我們總共會在這住上5天，每天都會使用到電車這項大眾工具，我想大家多多少少有了解一些，之後再有機會到日本這個地方的話，大家一定也能四處跑了。

6月23號，早上我們先到了日本【明治神宮】參觀日本的文化，欣賞他們的宮廷之美，與參拜的場所。下午16：00我們出發前往第一場比賽，我們的對手是【東京學藝大學】，上一次到日本是到【名古屋】，那邊的水準比東京的低了一級，學長說；在東京選不上的選手，才到名古屋踢球，可見東京的球隊真的是有一定的水準，場地好的沒話說，這就是打進前八強世界盃的國家，果然足球對他們而言，是一種很值得尊重的運動，而我們也備好一切的準備要來跟他們PK，結果這場比賽很出乎意料的我們已4：2獲勝，大家很拼的拿下了這場勝利，不過日本隊的打法果然很有職業水準，傳球的方位、停球的連貫動作、位置移動的時機，都讓我們大飽眼福，東京的球隊果然不是普通的強。

6月24號，早上9點30分我們就出發前往第二場比賽的地點【神奈川大學】，他們小組配合、體能、個人技術、肌力都比我們好，應該是目前為止我們所碰過最強的球隊，最後比數是1：4落敗，神奈川大學真的是一個很不錯的球隊，是一個很值得我們學習的球隊，之後我們到了新宿吃飯，然後逛了一下日本的街道，我發現日本真的是走在潮流上，衣服穿著很潮流，也很大膽，這就是日本的年輕人吧。

6月25號，今天是讓我們休息的一天，早上八點半時我們出發到了淺草雷門，這裡是一間很大的寺廟，門外有一個很大的燈籠，然後我們去了一間體育用品店，老師買了一套衣服給我們，雖然不知道是什麼牌，但我想這件衣服之後應該就會成為我們的隊服了吧，中午我們到了【上野】吃飯，上野是個日本舊式的夜市街道，裡面的東西比較偏向鄉民，中餐我們吃了一間很有名的拉麵店，這間店最大的特色就是裡面沒有椅子，要站著吃麵，一碗拉麵就要台幣一百多塊，不過湯頭麵條材料，都讓覺得值得，日本不愧是有拉麵王國的稱呼。下午時我們到了這次亞洲俱樂部冠軍的球隊【蒲和】的練習場地看他們的練習，看到他們有這麼好的環境和草皮讓我真的很羨慕，可能是他們國家支持推動足球這項運動使得他們的足球進步的這麼快，如果我們也有這麼好的環境和草皮我們一定會很認真的踢球…這樣我們台灣過不久一定也會有職業足球隊的。

6月26號，我們早上十一點出發到國分寺，第三場的對手是【朝鮮大學】，

戰力分析這場比賽兩邊實力都差不多一開始我們就有很好的進攻機會但是都沒有好好的把握，比賽後半段可能是我們體力下滑專注力不能集中導自在比賽結束之前被進球，接下來老師要求比第三個半場讓學弟下場磨練磨練，一開始雖然沒有進入狀況但是後來我們就打緊迫釘人讓對手傳接球沒有這麼容易讓他們失誤我們接下來有一個機會把握進球今天比數 1：1 踢平。

6 月 27 號 我們 9 點 45 分出發對手【慶應大學】我們一開始也是有來有往但是『久攻不入』後來我們被他們反快攻進球我們的士氣就沒有賽前的這麼高昂，後來老師就換學弟他們下去，學弟每個人在台灣都是不錯的選手但是就是缺乏經驗使的我們不斷失誤被進球，老師很生氣從一年級到現在都沒有什麼進步，但希望大家這趟日本比賽都有學到東西和進步回到台灣我們一定還要加強不足的地方。

這次赴日本移地訓練，學習到的不只在足球上，看到日本的交通建設與房屋建築，就可以知道日本是一個經濟繁華的國家，看到他們可以在日本的職業隊與大學踢球，心裡面真的是很羨慕，能夠在這麼支持踢球的國家中踢球，還有這麼發達的經濟生活與交通建設，我相信這幾點是我們台灣還需要努力的。

十、陳建成

桃園中正國際機場，讓我很緊張又興奮又很暈感覺一定是很累的一天，我們到日本結果日本在下雨天氣又有點冷，但是我們到日本的目的是爲了要比賽而不是要出去玩所以下雨對我們來說影響不大。

6 月 23 號 我們早上 9 點 30 分老師就帶我們到附近走走然後我們就走到【明治神宮】我也看到他們的一些文化，這次來到日本除了比賽但是還可以了解他們的習俗環境等等…我覺得這一切就值得了，接下來老師帶我們到附近【原宿】體育用品店逛一逛我們就回去用餐了，日本人他們很重口味東西都很鹹一開始有點不能適應我們用完餐就先回去寢室休息，我們到 16：00 出發準備與【東京學藝大學】比賽這也是我們的第一場比賽我們大家也都很小心謹慎的替這場比賽做準備，我們這場比賽以 4：2 獲勝，雖然我沒有下場但是我們還是盡全力幫球隊打氣加油，能在這麼好的人工草皮熱身我就很快樂。

6 月 24 號 我們早上 9 點 30 就出發去迎接第二場的比賽，對手是【神奈川大學】他們小組配合.體能.個人技術.肌力都比我們好，我是第三個半場才下去比賽的教練讓我有這個機會下場比賽我心想我一定要好好的表現不想讓教練失望，可能是腳的酸痛還沒有恢復所以大家的爆發力也沒有前天這麼好，大家就變的過於被動我們人沒有跟緊所以一直發生失誤所以導致被進球，最後比數是 1：4 落敗我覺得他們真的是一個很不錯的球隊所以我們要好好向他們學習！接下來老師就帶我們到新宿吃飯然後留一些自由時間讓我們逛一逛放鬆，我們 8：00 就從新宿回住的地方結束又疲累好玩的一天。

6 月 25 號 今天休兵但是我們很早就起來了 8：30 就出發到淺草雷門那裡最大的特色就是有一個很大的燈籠，接下來我們中午就到上野吃拉麵特別的是要站著吃一般的人體會不到這種感覺，我們 1：30 分就去看亞洲俱樂部冠軍隊浦和職

業隊練習，看到他們有這麼好的環境和草皮讓我真的很羨慕，可能是他們國家支持推動足球這項運動使得他們的足球進步的這麼快，如果我們也有這麼好的環境和草皮我們一定會很認真的踢球…這樣我們台灣過不久一定也會有職業足球隊的。

6 月 26 號 我們 11：00 出發到國芬寺今天對手是【朝鮮大學】我們是比下午 3：00 的但是老師要去跟他的老師吃飯所以我們就提早出發，戰力分析這場比賽兩邊實力都差不多一開始我們就有很好的進攻機會但是都沒有好好的把握，比賽後半段可能是我們體力下滑專注力不能集中導自在比賽結束之前被進球，接下來老師要求比第三個半場讓學弟下場磨練磨練，一開始雖然沒有進入狀況但是後來我們就打緊迫釘人讓對手傳接球沒有這麼容易讓他們失誤我們接下來有一個機會把握進球今天比數 1：1 踢平。

6 月 27 號 我們 9 點 45 分出發對手【慶應大學】我們一開始也是有來有往但是『久攻不入』後來我們被他們反快攻進球我們的士氣就沒有賽前的這麼高昂，後來老師就換學弟他們下去，學弟每個人在台灣都是不錯的選手但是就是缺乏經驗使的我們不斷失誤被進球，老師很生氣從一年級到現在都沒有什麼進步，但希望大家這趟日本比賽都有學到東西和進步回到台灣我們一定還要加強不足的地方。

心得感想：這次去日本我學習到的不只是足球而已，足球方面他們有職業隊與職業選手的待遇都超好的令我非常羨慕他們，日本真的是一個經濟繁榮的國家，他們國家的建設地鐵有很多條路線要到哪裡都隨心所欲他們的人都會搭乘大眾運輸工具，真的是一個方便又環保的一個國家。

十一、楊朝勛

令人滿懷期待的【日本東京移地訓練】，終於在 2008 年 6 月 22 日這一天出發了，不同於以往，這一次的屢成許許多多的事宜，都是由球隊一點一滴來完成的，沒有旅行社的安排與指導，所有行程規劃都是由趙榮瑞教授權成帶領與指導。這一趟赴日移地訓練，從無到有真的很辛苦，從剛決定赴日經費一直籌不出來，剛好教育部有一筆經費，經過教練的努力，才能完成大家赴日的心願。

6 月 22 號這一天，全隊上下共 28 人，利用最艱辛、最簡單、以及花費最少的方式，來將這一次的行程完成下去。早上在桃園中正國際機場，搭乘 CI 100 的班機，在早上 8 點 55 分緩緩升空，內心興奮緊張的心情也跟隨著班機的升空，而水漲船高，在當地時間 13：05 分抵達日本東京成田機場，還在飛機上時，外面的天氣是下雨，看來這次比賽要打雨戰了，最後我們來到奧林匹克青少年中心，這裡有 A、B、C、D，4 棟住宿的，這裡跟其他地方比較不同的是，要住宿前就要把美伊天的行程規劃好交給接洽人員，好讓他們安排時間，安排好房間和隔天行程後，就地解散到各自的房間，整理一下就休息了，準備隔天的比賽。

6 月 23 號早上我們一群人浩浩蕩蕩的來到明治神宮，老師稍微跟我們解說一下後，參觀後就前往下一個目的出發，坐電車到原宿，老師讓我們在那逛一小時後，就回住宿的地方吃飯、休息，準備下午到東京朝鮮高校的比賽。開始熱身

時，飄起綿綿細雨，老師說要分兩組人跟他們比賽，總共要比 45 分，三個半場，比賽開始時還在適應場地及對方，對方傳接球很流暢，很少失誤，但在我們壓迫很緊、很快時，對方頻頻發生傳接球失誤，我們適應後，失誤慢慢減少，我們先進球，雖然有被迫平，機會製造出來時，我們的球員有把握導致我們領先對方，兩個半場比完時，我們以 4：2 領先對方。換學弟上來踢時，也表現的不錯，雖然說失誤有比較多，大家還是很認真的再做逼搶，讓對方不好傳接球，這場比賽發現我們的高空球不如對方，要再加強高空球的練習，比賽完時，我們 5：2 贏對方，整理東西完後，吃個飯，做電車回住宿地方休息。

6 月 24 號這天很早就去做電車，出發到很遠的橫濱，今天的對手是神奈川的球隊，到達橫濱競技場後，已經是 11：30 分了，老師怕我們肚子餓，買了麵包補充一下，由於昨天一個碰撞，腳受傷，今天沒辦法下去踢球，只好上去幫球隊攝影，再攝影的過程，發現神奈川隊，比昨天東京學藝大學，水準高很多，一直利用以多打少的局勢來突破我們的防守線，像是中央突破、邊路小組 2 過 1 或是 3 過 2，他們這種小組配合打的很好，傳接球更順暢，換邊快，不拖泥帶水，第三者的接球，不會等第二者控好球才跑，都是還沒控球就在跑位了，讓我們很難防守，他們每個人的強度，傳、控球和盤球、護球能力都很好，要搶他們的球並不好搶，必須靠壓迫來造成他們的傳接球失誤，我們有幾次射門機會，但沒射好，向前攔截的時機要判斷好，不要造成不必要的失誤。

6 月 25 號今天是休息的日子，老師帶我們去雷門、上野和去看浦和職業隊訓練。一早我們先到雷門（淺草寺）拜拜，那裡不像台灣的寺廟，感覺很不同，中午我們在上野吃拉麵，這家店很特別，是站著吃拉麵而不是坐著吃，大家吃完後，就去附近逛逛，買球鞋、衣服……等等，然後我們做電車到浦和跟馬沙會面，馬沙是之前日本教練的翻譯，這個行程又是日本教練安排的，馬沙來帶我們到職業隊訓練場地，雖然有走錯路，但還是要謝謝他，看完我們就回住宿的地方了。

6 月 26 號今天我們到朝鮮大學比賽，對手沒有神奈川那麼強，傳接球也沒有很順暢，實力跟我們差不多而已，兩隊都有許多的機會，都沒有把握，下半場後防失誤，漏掉最後面一個人才失分的，第三半場大家都很拼，後防線一直被對方攻破，但沒造成失分，還壓迫著對方，讓隊方造成失誤，我們前鋒把握機會進球，這場很明顯的高空球都輸對方。

6 月 27 號今天這場是再東京的最後一場比賽，對手是慶應大學，在日本當地，二級球隊的第一名，強度明顯比前三場硬很多，有許多球在台灣會吹犯規的，在那都沒有犯規，可能是球風不同，所造成的，我們的機會比對方好很多，但就是不提早射門，讓對方利用反越位戰術攻進一分，明知道對方角球要吊第一根門柱，還是沒有站好防守位子讓對方頂進這分。這四場下來發現對踢球不拖泥帶水，很簡單、乾脆，不行就換邊，都是利用 2 個人撞牆過我們防守，或是 4 個打 3 個，用小組配合來破我們的防守，對方一腳傳球很多，還有第三者的跑位，這是我們要學習的地方。

十二、陳柏良

6月22日

今天真是累的一天，從早上 4:00(am)到學校到現在 20:00(日本時間)都沒什麼睡到，感覺好像要爆肝了!!但我覺得我們這次住的地方還不錯『奧林匹克青年館』來到了日本結果在下雨，而天氣有點冷，但還是沒有改變我要來日本的目的，明天就有一連串的比赛，加油吧。

6月23日

今天早上 9:30 出發，早上天氣還不錯沒下雨然後老師帶我們到”明治神宮”走一走，然後又到附近的”KAMO”體育用品店逛，然而逛到一半就有人來叫我們回去說『今井』教練要來找我們，今天見到今井教練感覺有點怪怪的，有點尷尬不知怎麼了，吃飽飯我就先回寢室休息了，然後 16:00 出發去球場跟”東京學藝大學”比賽，然而我們比 18:00 的，這場比賽最終我們 4:2 獲勝，當時比完有點驚訝盡然贏了，我想這應該不是他們一軍的吧。

6月24日

今天 9:30 出發去球場比一點的，但腳還在酸休息還不夠就要接著比賽了，今天的對手是”神奈川大學”，感覺跟昨天就有差整體、個人技術、肌力、體能都比昨天那對更好，但有可能我們體力還沒恢復就踢感覺很被動，今天我們體力爆發力明顯下滑也不夠主動，今天 1:4 輸了 3 球，但有幾球是不該被進的因為自己失誤而讓對手有機會，我們比完老師帶我們到新宿逛、吃飯，但當時腳超酸又想睡覺所以就跑去麥當勞買了一杯飲料坐到時間到，然後 20:00 從新宿返回住的地方，然而明天要去『淺草雷門』、『上野』放鬆一下。

6月25日

今天 8:30 出發到”雷門”走一走，11:30 從雷門離開去”上野”吃飯、買東西，到了上野我們去吃一家拉麵很獨特因為都要站著吃，吃完就去上野裡面逛一逛，13:00 我們又去新都心看蒲和職業隊練習，看了職業隊練習只有”爽”可以形容，如果台灣有那種草皮讓我們踢球的話我會更想踢，不要說看職業球員光看到那個草皮我就很開心了，看他們在練習每個都很積極但這些都是環境所逼，如果台灣有職業隊的話我想我們也會很積極的練習，為什麼我不是出生在日本呢？但我知道這些職業球員一路走過來也是很辛苦的，”努力不一定會得到目標，但沒努力永遠都得不到目標的”加油!!

6月26日

今天我們 11:00 出發到國芬寺去跟”朝鮮大學”比賽，我們比 15:00 的因為老師要去跟他的老師吃飯所以我們提早去，今天我們 1:1 踢的還可以，但臨門一腳還是沒把握，還有剩下不到 5 分鐘我們卻被進球真的很可惜，沒有贏得這場比賽，所以比賽越接近尾聲越要集中精神，可能是我們體能不足而無法撐到最後，回去要加強了，比完賽老師再帶我們回原宿補貨，明天剩最後一場了。

6月27日

今天我們 9:50 出發去跟”慶應大學”比賽，我們比 13:00 的，最終 0:3

結束比賽，雖然我們機會比他們多但我們都不會把握，我們比完換學弟他們下去比，老師很生氣因為說他們從進來到現在都沒進步，但我覺得是有進步只是他們放不開來踢，比完我們吃個飯就回去住的地方，結束了我們明天要回台灣了，但也希望這次來日本有進步有收穫，但回去真的要加強不足的地方，回去苦練做好準備。

結語：這次到日本讓我學到很多，不光只是學到足球，還有人、事、物等等，可能是他們的教育跟我們不一樣，他們時間=金錢很會掌握時間，還有日本這個經濟大國真是太厲害了，一個地下鐵有十幾個不同的公司在用，人家能做成這樣而我們呢？然而看到了他們職業隊真的很羨慕，因為他們有那種環境可以培養出那些優秀選手，如果台灣有那種環境不知該有多好，所以這次從日本回來也發現自己缺點在哪裡？如果再有機會去的話一定要把那些缺點都改掉，把我所學習到的展現出來，才不會讓這次的移地訓練白費！

優缺點

日本

1. 企圖心強
2. 基本動作紮實
3. 積極性佳

台體大

1. 心理建設不夠成熟
2. 基本動作有待加強
3. 懶散

十三、李冠毅

雖然日本這個國家不是我第一次來，但是每一次來日本都會讓我很興奮。這次是到日本的東京比賽，我看到跟台灣足球不一樣的足球場地，也親身體驗到國外跟國內的草皮，有什麼不同，那種天然草皮可不是一、兩天就可以形成的，那不知道要花多久的時間來保養才有今天的場地。還有球技上的差異不是用言語就可以形容的，不管是什麼動作，每一個都處理的很完美，傳球、吊球的精準度，跑位接球的時間差，沒有親身體驗過的人是很難想像這其中水準的差別到底在哪裡。

日本球隊與臺灣體大的差異

日本

控球穩定
基本動作扎實
傳、吊球快又準
互相呼應隊友
企圖心強烈
壓迫速度快
身體強度夠
瞬間判斷快

臺灣體大

控球不穩
處理球太慢
失球率高
失球後沒有積極反搶
壓迫太慢讓對手好處理球
球門前把握度不夠
球傳出去後沒有馬上去接應
看不夠遠、不必要的短傳太多

這趟來日本我看了很多、聽了很多、也學習了很多，希望回國後我能好好運用我所看到的、聽到的、以及學習到的東西，花了這麼龐大的一筆數目，希望我

能成長更多，進步更多，不希望日本這趟是白去的。

十四、吳俊青

這次到日本東京移地訓練，和去年去名古屋的感覺有點不同，不過主要還是爲了學習跟進步，是否真的有學到東西，要看自己，在這幾天，除了和日本隊比賽，也到處看了很多地方，爲什麼日本是經濟大國，從他們平常生活就可以略見一二，他們生活步調很快，在搭電車時幾乎都是爆滿的，他們會做好他們自己應該做的工作，很敬業也很有禮貌，雖然物價高，相對的生活品質也很好，公共建設也很周全，真的很不錯。

這次很日本隊比賽，比上次進步很多，整體上或者球風上有來有往，不過對方的觀念很洞察力還是比較好，他們不做無謂盤帶，球流動很快加上控球的面跟角度很好，要搶實在不容易，另外老師說希望我們達到每場比賽跑滿1200公里，就是盡全力打完一場比賽，不停的壓迫，不讓對手有時間休息，現在是全攻全守的足球。

發現自己的缺點，要如何改進，除了練習還是練習，不過要動頭腦，不是一味的踢，而是思考如何去踢，有效利用自己的優點，並且找敵人的缺點，拼勁固然重要，不過現在最需要學的，就是冷靜用頭腦踢球，自己的障礙要自己突破。

6/23

台灣體大 VS 東京學藝大

結果:台灣體大 4:2 東京學藝大

台體大	東藝大
1. 發揮因有的實力 2. 對手取得控球權前確實壓迫 3. 組織配合流暢 4. 充分利用到每個人的長處使整體戰力提昇 5. 精神鬥志維持到最後一秒鐘 6. 反快攻迅速且有威脅性 7. 不讓敵人有喘息機會 8. 下場球員表現十足的企圖心與拼勁	1. 利用球流動不做無謂盤帶 2. 支援快速,不讓對手單打獨鬥 3. 壓迫快速 4. 懂得利用對手空檔

6/24

台灣體大 VS 神奈川大學

結果:台灣體大 1:4 神奈川

台體大	神奈川大學
1. 壓迫不足,沒有給對手壓力 2. 鬥志精神不足,積極度不夠 3. 支援不夠快速,加上對方積極壓迫,失誤變多 4. 下半場較正常,積極跑位,防守,使	1. 每個人跑位積極 2. 傳控球快速扎實,轉移快 3. 懂得利用我方弱點,製造威脅 4. 傳完球一定跑位支援 前鋒壓迫積極,造成後衛壓

台體大	神奈川大學
對手不好進攻 5. 進攻較零星,單打獨鬥多 未能有效利用控球權 6. 壓迫不足,沒有給對手壓力 7. 鬥志精神不足,積極度不夠 8. 支援不夠快速,加上對方積極壓迫,失誤變多 9. 下半場較正常,積極跑位,防守,使對手不好進攻 10.進攻較零星,單打獨鬥多 未能有效利用控球權	

6/26

台灣體大 VS 朝鮮大學

結果:台體大 1:1 朝鮮大

台體大	朝鮮大
1.3 線距離維持的好支援快 2.全場壓迫讓對手不好處理球 3.有阻擋好源頭 4.攻守節奏掌握的穩定 5.處理球的速度可以再快點 6.短傳太多 效益不高	1. 當取得控球權時有效利用場地的空間 2. 攻守轉換快不輕易讓對方好處理球 3. 換邊球多讓防守移動造成敵方漏洞 4.打球拼勁非常強

6/27

台灣體大 VS 慶應大學

結果:台體 1:8 慶應大

台體大	慶應大
1. 沒有發揮因有的實力 2. 第二隊失常完全被對方押著 3. 處理球太慢 4. 沒有事先觀察拿球時自亂陣腳 5. 沒有動腦筋踢球	1. 控球佳 連控帶過做的很好 2. 利用球跟已多打少的優勢 3. 解危球不亂踢 做有建設的清球 4. 全隊一起壓迫積極跑位讓我方拿球 壓力極大 角球利用第一點得分率高

十五、陳崇豪

這次的東京移地訓練，有無比的期待。到這個先進國家經濟大國日本東京移地訓練，這是別的球隊前所未有的。我想有這個機會這麼好的福利是前人種樹後人乘涼是學長所打拼過留下來的好機會。所以才有這次出國磨練的大好機會，東京擁有強大的球隊是我們成長的最佳時機。學長畢業了，再來就是要換我們繼續把好的成績延續下去。這是出國的重要目標。

從機場到住宿地的路上時，也看到日本人的守法及做事態度。到住宿地方時有 A B C D 四棟但只有兩人管理，住宿上很有規律，這是國內前所未有的。晚上電視轉播著球賽，日本隊掌握著全場控球權，但不一定代表就能贏球，所謂球是圓的不到比賽結束都不知道勝負。如俄羅斯教練希丁克所說，球員要有全場 90 分鐘的體力每個球員一場球賽至少要跑 1 萬 3 千公尺的能力。除了球隊練習外重要的是球員要自我訓練，所謂鍛鍊是最強的教練。

第二天先到了明治神宮參觀，看見了日本帝國主義的文化、精神。在到年輕人最喜歡的原宿去，有各式各樣的商品和不一樣的流行文化。下午到了東京朝鮮高校和東京學藝大學比賽。這場比賽感到失望沒看到對手打出水平。但也看到了跑位及傳控球的積極性和速度。這場球賽我們也打得相當出色。這場球賽也是我出國以來所進的第一球。

第三日到了橫濱跟神奈川大學比賽這場球賽的場地是我踢球十年來最好的天然草皮，第一次有這麼好的場地比賽。也看到人家對球場的愛護及用心保養。開賽前十分鐘才能下去練習。比完後馬上做維護及對球場的尊敬。

這場球賽對方的傳球跑位接應都相當靈活。擁有 90 分鐘的衝力。基本動作的細膩敏捷性。我方則傳接球被動，靈機應變不夠個人能力肌力、耐力、敏捷速度爆發力不足。還有打球的態度。

第四日休息日，早上先到了著名景點淺草雷門參觀，看到不一樣的習俗文化。接著到上野先到一家道地日本拉麵店吃中餐，很特別的是店內是站著吃的。但覺得日本人吃的口味都比較鹹，不過真的很好吃。逛了上野看到各式各樣的產品，手機、鞋子、衣服及運動用品等。

下午到新都心看亞洲俱樂部冠軍隊浦和紅鑽練習。看到球員練習時所投入的精神態度，也了解如何管理一支職業球隊，也看到各式各樣的場地設備。但看到與我相近的球員時，心裡有非常大的感觸為什麼不是我呢？球隊在練習時分成兩邊，一邊是前鋒射門練習，一邊是中後場隊型練習。看出練習的細膩，更看到人家射門的欲望非常強烈，每個球員都很珍惜每顆球的練習機會。

第五日到朝鮮大學比賽。這個球對整體技術上沒前兩隊細膩穩固，由守轉攻沒那麼快速準確！但整體的壓迫防守非常出色不讓對方輕易傳過半場，中前場跑位靈活及前後交叉不停的跑動，傳球不會拖泥帶水。這場球賽發揮得不理想，傳球和跑位上跟不上節奏由這三場球賽感到自己瞬間啟動慢了，老師也跟我提出了這個缺失！

最後一場球賽。學長都表現的都很出色，但換我們下場時總是差那麼多！我進到球隊也第三次出國了不進則退。沒有用腦去打球隊友間沒去溝通，默契沒建立起來，變成各打各的球風無法成一個隊，這是要去改進的地方！這場我們缺乏領導者來指揮，導致無法做到完善的攻防更缺乏呼應。

這次四場都有下場感觸比起以前出國更深，我想這要感謝老師的用心給予機會。

1. 日本球隊球是控活動的不會在原地。傳完球去支援隊友，一腳傳球，頂多不超

過三腳。傳接球跑位時機與成熟度(優)

2.帶球不花俏，用速度時間差過人。防守更是緊迫釘人。

這次感觸非常深回國後一定要去做改進。做任何事要去思考對錯從失敗中找出缺失與改進才能讓自己更進步。

十六、陳昌博

【日本!我又來了】從踏到日本機場那一刻起，興奮的神情可以從我臉上看出，日本一直是我很想來的國家，因為這裡的文化，環境以及人文氣息都很好，每一個人幾乎都很親切且對人也都有禮貌，沒想到相隔半年我又有機會來到這裡了，但是比較不一樣的是，這次是來他們的首都-東京，跟上次的名古屋，真得差了十萬八千里！這次我也抱著一種虛心學習的態度、希望能讓自己學到更多東西也更上一層樓，並期許自己可以藉這次的機會來讓自己成長。

日本這個國家不得不讓我們佩服，不管是對任何事情，都非常認真執著，生活上的習慣以及一些文化等許多東西真得很值得我們去學習，無論是在經濟、文化、建設、管理、環境及風俗習性等。日本的學習文化以及生活態度，真的不難看出為何日本為現今世界強國之一。

日本讓我感覺的就是很乾淨，不論是到哪裡很少看到有垃圾的出現，在電車上大家都不能講手機，只看見大家都在打簡訊，或是玩遊戲，但是他們的電車真的好複雜，有國營的跟民營的，路線有好幾百條，第一次去搭乘的人我想真的不知道該怎麼坐吧！在日本很少看到機車的出現，幾乎都是以電車、腳踏車或是走路代步比較多！在路上的走路，車子都會先讓行人，不像我們台灣都是行人讓給車子，在吃飯的時候也不像我們台灣都是一桌一桌的，幾乎都是一個一個位置，甚至是站著吃。日本最讓我佩服的是他們的敬業精神充滿朝氣的"歡迎光臨" "謝謝光臨"還有讓人感受到十分愉快的笑容親切細心的服務，我想可以讓每個光臨的人都擁有好心情，也是所有服務業的人所值得學習的，其實他們的生活禮貌也讓大家很稱許。

這七天下來比了那麼四場比賽，感覺上東京跟名古屋的球隊踢球的方式大同小異，我想他們日本的方式都差不多吧！差別就只差在個人的技巧、經驗、身材、肌力等差別，不過那種打球的方式還是類同，覺得自己更人家差了一大截，無論是體能、速度、肌力等方面都跟人家差好多，他們的觀念都很好，團隊的默契也都很好，他們每一隊的打法都很類似，都會多跑位製造出空檔，球員的位置也都很靈活，在逼搶的速度也都很快，小組的搭配也很好，傳個兩三腳便能製造快攻，只要一有機會就會把握，反倒是我們，在跑位都不夠積極，放球得速度都不過快，造成他們很容易攔截到球，導致失誤率過高，雖然最後一天的比賽成績不是很理想，但大家的拼勁是可以肯定的，雖然技術方面我們比他們差，但在精神方面我們可沒有輸，也展現出我們的韌性精神。

我們也利用一天休息的時間去觀看J聯盟的球隊練習，浦和紅鑽(浦和レッドダイヤモンズ)，他們的練習場地是在一個有點偏僻的地方，但是來這裡看他們練習的球迷，已經遠遠的超過台灣去看我們比賽的觀眾以及球迷了，他們這裡

是來看球員踢球的觀眾多於球員，在我們台灣則是球員都比觀眾多，這個就是台灣的足球以及日本的不同了，為什麼只是觀看球隊練習就有那麼多迷在觀看？別說是台灣的足球，我想我們台灣連會去看我們職業棒球練球的人也沒他們的多。

因為有這樣的環境，讓他們的選手從小就有目標，就是朝 J 聯盟邁進，然而在我們台灣的企業聯賽，一點制度都沒有，都只有幾隊在比，J1 有 18 隊旗下 J2. 等聯盟不要算，觀眾都比我們台灣球員多，我們怎麼跟人家比，免費的球賽又沒觀眾，球員沒有一個目標，日本可以靠踢球吃飯，而在我們台灣踢球只能當興趣，也難怪為什麼人家會一直進步，世界盃都能進入 32 強，而我們卻只能在原地踏步。

十七、范振浩

這次我是第一次到日本東京比賽，但我在要去的前幾個禮拜出了意外讓我不能跟著球隊練習。看著隊友為了跟日本的球隊有對抗的力量而拼命的練習時我卻感到很難過，因為我卻在這緊要關頭時不能下場比賽讓我錯過了這次的機會，我看到了隊友一天天的進步心裡感到很高興卻也難過。希望這次到日本東京的比賽能夠讓我們的隊伍變的更堅強，好應付明年的大專盃比賽。

(一)比賽隊伍：慶應大學、神奈川大學、東京學藝大學、朝鮮大學校。

(二)心得：

1.今天我們凌晨 4 點集合、4 點半從臺灣體大出發到桃園機場搭 7 點 55 分的飛機到日本東京的成田機場，在飛機上睡了一會，到達成田機場時天空下起了濛濛細雨，跟著我們降落到了跑道上，日本的天氣涼涼的讓我很喜歡，拎了行李到了出境的窗口讓我們在這忙了一會才到機場的門口搭上了日本的專車直達住宿的地方奧林匹克青少年中心，在房間分配好後到了餐廳用餐完後老師開會先說明這次我們到這的目的是為了什麼，開完會之後回房間整理自己的物品。

2.我在場下看了學長們的比賽，日本球隊的技術、經驗、強度、速度...等。都比我們台灣的球隊都還要來的好，而學長們也不差。有來有往的跟著日本的節奏打球。日本的打球方式很快又有目標，強度夠、傳球的準確度高，接傳球的速度快又準，求勝意志強，個人動作好，團體的默契好。學長們的強度不夠，第二波的球沒能夠拿下，跑位不夠積極，互相呼應夠讓自己打起球來頭腦清醒注意力提高，體能方面能夠在激烈的環境下保持，不會無謂的消耗本身的體能。第三場的球賽沒有學長們的好，不知道是害怕對手還是害怕自己似的亂踢一通，像個無頭蒼蠅跑來跑去的消耗自己本身的體能，場上也沒有互相呼應的聲音出來，導致後防線破洞而被對方看出一個一個的突破我們的防線到了禁區起腳射門。比賽就是讓自己的實戰經驗增加而每一場比賽增加一點經驗讓自己進步的速度快，這就是我們比賽的目的。先了解自己缺乏什麼而學習什麼，而不是一直看人家進步自己卻反而是退步的那一個，成功是靠人一點一點累積起來的。

3.禮拜三老師有帶我們去看職業隊的練習，那裡的草皮真是好，叫我不要練習都難呀！而在那麼好的草皮練習是享受踢足球的快樂，讓我真的好想呆在日本踢球。那裡的球場、環境、設備、人員，都是我們台灣沒有的，練習也有球迷

在旁觀看、記者拍照，休息區還有專屬人員為球員打掃、洗衣、擦鞋...等。球員的練習好像是享受踢球的快樂而不是痛苦，球員不知道努力了多久、留了多少的汗，才有今天這樣的成就。假如台灣有這麼一個場地設施配備等，對台灣的足球一定有很好的發展。

4.在日本的人每天都忙工作，每天早上你都會看到地下鐵的人潮擁擠忙著上班拼經濟，電車上跟走道上幾乎都是水洩不通，生活節奏快速，日本的電車是有很多條線的，有私營、國營...等一堆。假如不是日本人的話可以要摸索一下才知道你該搭哪條線才能到達自己想要去的地方，到了街道上也是車水馬龍的交通，但日本不一樣的是日本的駕駛很有禮貌不會跟人們搶紅綠燈一律是人行優先，也不會隨便的亂按喇叭。還有不一樣的是日本的東西很便宜喔。對我們來說雖然日本的幣值很高但以我們台幣換算的話，在日本買東西比我們在台灣買東西還要來的便宜。但一到晚上 8 點時就休息連街道店面都關店休息，這也是跟我們台灣不一樣的地方，因為日本那麼早休息應該也是為了明天能夠有精神的面對自己的工作，我們台灣是想要再一天賺更多的錢一直的工作到晚上，甚至有的也到了凌晨。我們也應該學學日本的經濟，該休息時要好好的休息好面對接下來的工作。

結語：結束了這次的東京之旅，讓我覺得日本的球隊與台灣的不同，不只是個人技術上、團體默契、穩定性高、打球的頻率快，他們都是有目標的傳球，知道自己該跑什麼位子而不是像無頭蒼蠅般的亂跑一通。瞭解了國外的球隊是怎樣訓練，如果我們也可以模仿一點國外的訓練的話，我想進步的空間是非常大的。日本的街道不像台灣一樣髒，他們的街道是非常的乾淨、空氣非常的好，做事方式也非常的細心，待人有禮貌，我相信這些我們也可以做到的。

十八、曹冠祥

爲了往後的大專盃以及重大的比賽，藉此從 97 年 6 月 22 日~6 月 28 日遠赴日本移地訓練和東京學藝大學、神奈川大學、朝鮮大學、慶應大學四所學校進行友誼賽以達到學習及增加經驗之效果。

6 月 23 日 台體大 V.S 東京學藝大 4：2

台體大：

1. 逼搶迅速
2. 全場氣勢旺盛
3. 傳球後馬上跑位
4. 臨門一腳把握相當好

東京學藝大：

1. 都以一腳傳球居多
2. 小組配合很流暢
3. 臨門一腳把握不足

6 月 24 日 台體大 V.S 神奈川大 1：4

台體大：

1. 傳球時機掌握不好
2. 有點在等球
3. 逼搶有點慢
4. 傳球後沒迅速跑位

神奈川大：

1. 傳球到位
2. 積極逼搶
3. 企圖心足夠

6 月 25 日 休息

早上 8 點半坐電車到淺草寺，再拍很多照片，再來去上野，在上野的球鞋和衣服都很便宜的，接下來去看亞洲俱樂部冠軍隊伍的練習，看他們練習簡直是享受阿！

6 月 26 日 台體大 V.S 朝鮮大 1：1

台體大：

1. 全隊士氣極佳
2. 逼搶迅速
3. 傳球到位
4. 企圖心強烈

朝鮮大：

1. 前鋒跑位靈活
2. 不等球
3. 從兩翼進攻
4. 中場節奏控制很好

6 月 27 日 台體大 V.S 慶應大 0：3

台體大：

1. 體力略顯不足
2. 臨門一腳把握不足
3. 積極性不足
4. 太多短傳
5. 防守的距離離的太遠
6. 支援不足

慶應大：

1. 抓住對方重心過人
2. 都傳對方的背後空間
3. 跑位靈活

6月28日 搭乘16點55分的飛機返國

在這次的移地訓練中，讓我學到很多，也知道我要改掉哪些的缺點，我也看到他們日本對球場的保養工作以及球場設備都很具全，什麼時候台灣才會有那樣漂亮的場地呢？

日本是個先進的國家，就如他們的地鐵就有很多條路線，要到各個地方都很方便，也都不會誤點，但是他們的地鐵站很複雜，一不小心就會走錯月台，還有他們電燈也已經做到感應的了，在台灣無論是環境、科技、交通都輸了別的國家很多，這是應該要改進的。

十九、張健治

第一場

今天的比賽，我覺得自己踢的很差。不知道是不是不適應的關係，還是自己本來就差別人一大截，感覺就是累壞了，可是並不覺得他們很強。

第一隊學長跟他們的比數是4：1。一開始比賽時就下起了大雨，學長們剛開始踢的有點亂，可能是下雨的關係，還有一點不適應的感覺，踢的不是很理想，到了比數3：1時，大家似乎已經都適應了，組織的進攻明顯的多出很多了。

到了換我們第二隊上場，我們只踢一個半場而已，可是我自己感覺有點快沒力了，一直都跑不動又很累，我們打的沒有組織，整個感覺就是散掉了，傳接球也不停的斷線，很勉強的踢完了這一半場。

第二場

今天坐了很久的車，到橫濱比賽，對手是神奈川，在比賽還沒開始前，我到了休息室外觀看他們熱身挑球，只能說他們是很好的對手，看他們挑球時與球之間的互動真的棒極了。

第一對學長和他們的比數是3：0，一開始和第一場一樣總是放不開，比數到了2：0時，慢慢的才打開來，但對方實力仍然很堅強，學長們只能拿下幸運的一分。

換我們上場時，真的深深的體會到什麼是真正的強度，他們強壯的身軀讓我一直拿不住球，用盡了全力撞開他們，使我的體力下滑的更快，比完賽後，有種徹底服輸的感覺，回台灣之後我該好好的強練自己的身體，也該好好的檢討自己了。

第三場

今天是第三場的比賽，一開始聽說這是一之最弱的隊伍，同樣的比了三個半場，前兩個半場一樣是學長們，但他們已經不會像前幾場一樣放不開，踢的非常的好，就差一點點就進球了，很可惜今天的對手雖然是弱的，可是也沒有差到哪裡，他們的組織一樣可以和前兩隊比的。

換上我們第二隊時，大家也起了勁要上場，大家也都用盡了全力，在這場比

賽中，防守變的更加嚴密了，全場不停的緊身防守著，我也在一次猜測到他們失誤下，拿下整場的一分。很高興，真的非常的開心，不相信自己真的可以射門的分，比賽結束後，學長說你很忙喔！從左邊打到右邊，又跑上跑下的，而我覺得在左邊一直拿不到球，所以才會不停的左右奔跑，因為教練要我們打的陣容是 5.3.2，所以中場必須很累，要補過來補過去的，我只是盡我該盡的本分，去實行這個戰術。

第四場

這是第四場比賽，也是最後一場了，有了前一天的進球，今天的我信心滿滿的上了球場。

今天有點不一樣的是，一、二隊都必須打兩場，一場 35 分。在球場旁看到他們的積分表，他們目前是大學組的第一名，在旁觀看他們和第一隊的比賽，真的非常的不錯，可是學長他們也打的不錯，組織、進攻上很明顯的開始適應這樣球員的節奏，在下半場快結束前，凱俊受傷了，教練一開始還沒換其他人，第一個就叫我上場，我心裡好開心，可是下場不久，在第一次高空球我爲了和他們爭球，被對方踢中了大腿，很痛讓我再跑時大腿都會使不上力，第一場比賽結束，我緊接著踢第二隊，一開我還撐的住，可是我的腿越來越痛了，已經影響了我的回防，跟跑步的數度，我就教練說我不行了，這一場比賽我們第二隊踢的很差，我也讓大家很失望了。

回去的行程本來還要去逛一下街，因為比賽結果讓教練失望，所以取消了，回到宿舍時，我還擅自的跑出去外面買東西，結果回來時被教練罵了，你到底來補貨的還是來比賽，原本好不容易教練已經對我有信心了，而我又讓他失望了。

二十、吳春臨

令人滿懷期待的東京移地訓練，終於在 6 月 22 日這日凌晨前往日本『東京』，這次是我第一次和學校一起出國移地訓練，希望在未來的幾天、幾場比賽之中能夠讓我學習更上一層的球技，增加更多自己本身的經驗。

(一)比賽隊伍:東京學藝大學、神奈川大學、朝鮮大學校、慶應大學。

(二)比賽草皮:人工草皮、天然草皮、人工草皮、人工草皮。

(三)6 月 22 日出發到日本，這次出發是在凌晨…所以有很多人在上車後就倒頭呼呼大睡，直到到達桃園機場才漸漸醒來，7:55 的飛機也讓我們到了機場後有很長的時間能夠好好休息，經過了三小時的飛行之旅，從三萬英呎的高空降落到地面，終於到達了我們這次的目的地，東京成田機場，不過天空卻不作美，灰灰的天夾帶著滔滔不絕的雨水，就在我們降落在機場時，也降落在我們的視線中。氣溫大約是 22 度左右，涼涼的很清爽！在入關以及辦理出境手續就花了我們不少時間，出境後要到達我們住宿的地方奧林匹克青少年中心還要將近一個半小時，在車上大夥休息一會兒就到住宿地點了，行李下一下，房間分配好之後就馬上到餐廳去用晚餐，之後開一下會就回房間自由活動睡覺了。

(四)這是我第一次在日本的球場比賽，前兩個半場看著學長比賽，覺得日本人的節奏很快失誤之後再反搶的時間也很快，幾乎是整場緊迫盯人，不讓妳有喘息的機會，要與他們拼就要提升自己的技術、速度、強度…等。只要一個不小心，不注意，就會受傷!強度真的與在國內有非常大的差異!

(五)這四場的優缺點有很多以下是我的舉例:

- 1.優點:有互相呼應在打球就會比較順，頭腦也會比較清醒，隊友有幫你喊，就會去注意到球場上的各個地方!!腦筋在轉也會比較快，如果隊友沒有幫你呼應，在球場上根本反應不過來，而且對方又是強度夠，經驗充足的球隊，前幾場比賽大家都有喊出來在比賽就會很順很流暢，體能在比賽中也夠，看球員本身巴結不巴結，還有不要像無頭蒼蠅一樣亂跑，就不會消耗無謂的體能。
- 2.缺點:比賽剛開始前幾分鐘似乎是還未準備好心理建設，都不知道在踢甚麼球，直到老師喊了我們才醒過來。比賽之中會有不喊聲的時候，在這時候我們防守的就會出現問題，對方速度太快，中後場跟上的速度也很快，導致我們後衛就會在防守上亂掉，對方的人也會一個跟著一個跑出來，補都補不滿!在比賽中的氣勢也不能輸人，對方氣勢強我們要比他們更強!技術沒有比對方好，就要用體能去彌補技術上的不足!
- 3.需要改進的地方:對著每一樣事情的態度要積極，比賽就是在吸取經驗，每比一場比賽就要增加一點經驗，經驗是慢慢累積起來不是一天兩天就能達成的。每學一件事情就要學習到一點東西，每比一場比賽也是一樣，都要累積一點東西，不能越比越退步，東西也不能越學習越少!出國要買一些禮品給朋友或家人以及犒賞自己都可以，但是必須先做好自己的事情，那就是把比賽比好，比賽比完，要怎樣再來說，事情的重要先後順序要清楚。
- 4.看了職業隊了練習:感想深觸…球團的設施，場地，連在訓練的時候都會有觀眾與記者在場邊看著，者是在台灣很難得的一件事情，職業球員付出多少汗與淚水我們不知道，但是我知道她曾經努力過，不然不可能會有今天的他在紅鑽石!練習前穿便服到達球場，就有專人在球員專屬的櫃子裡放上球衣，練習後只要衣服放在洗衣籃就有人會去幫他清洗，他們這種練習，真像是在享受足球的樂趣，台灣成立職業對我相信對台灣的足球一定會有好的成長，因為有競爭才會有成長，人要成長就要有壓力。

(六)日本的經濟成功的原因

繁榮的地下鐵..每天有成千上萬的人群，上班的巔峰時期，以及下班的巔峰時期，幾乎在走道跟電車上都幾的水洩不通，生活的節奏是快速的，一個人的工作也不只是一份，有可能是身兼 2.3.4 職，只爲了要養家餬口!日本的地下鐵範圍很廣，還有分好多縣，私營、國營，一堆…很多看得我都花了。不過只要專心研究，不出一會兒就大概能夠領悟其中的意義了，對我來說大概花了半小時能

夠把我自己帶到上野再帶到其他地方去玩玩在回家沒有問題!!而且坐地鐵還能減少二氧化碳排放!又不會和別人在街上停紅綠燈。日本的駕駛很有禮貌，有行人在路中間他不會按喇叭，會等你過了她在過，但是如果這是在台灣，駕駛員就狂按喇叭了!!

(七)結語

這次來日本讓我收穫良多，讓我了解到國外的足球是如此的進步，希望我們回國後，也能如老師說的，讓台灣的足球活起來，越是不可能，越要讓它變成可能!日本的街道很乾淨，和台灣差別真的很大，在做事上也講求細心，把東西做到精緻，完美。待人禮貌也很好，我很喜歡。

這次我第一次出國，就讓我吸取到不少經驗，期待回國後能夠延續在日本學習到的任何有幫助的東西，不管在球場上，日常生活上，能夠讓自己進步就要多去學習，絕對不能輸!!!不相信他們能做得到我們會做不到!因為:他們是人、我們也同樣是人。

參、活動照片

一、比賽情景



(與東京學藝大學比賽情景)



(與神奈川大學比賽情景)



(神奈川賽前熱身)



(與朝鮮大學比賽情景)



(與朝鮮大學比賽前)



(與慶應大學比賽情景)

(二)參觀職業隊練習情景



(觀看亞洲俱樂部冠軍隊蒲和職業隊練習)



(觀看亞洲俱樂部冠軍隊蒲和職業隊練習)