

出國報告（出國類別:移地訓練及參賽）

第 35 回東海學生陸上競技秋季賽暨 移地訓練報告書

服務機關:國立臺灣體育學院

姓名職稱:乃慧芳 田徑隊跳部教練

陶武訓 田徑隊短跑教練

派赴國家:日本

出國期間:97 年 10 月 10 日至 10 月 17 日

報告日期:97 年 10 月 30 日

摘要

爲增強與日本東海學生陸上競技聯盟與本校競技運動密切交流與合作，該聯盟前於今年三月組隊參加本校所舉辦之 2008 年中區大專校院田徑錦標賽暨學生實習運動會，並回邀本校田徑代表隊參加 10 月份在日本名古屋市舉辦之第 35 回東海學生陸上競技秋季賽。且爲促進中日學生體育交流及提昇田徑運動水準，日方並邀請本校於比賽後續留中京大學進行移地訓練。在移地訓練期間，中京大學提供了充分完整的訓練環境與資源；在強大的外界環境下，移地訓練雖僅短短的幾天，但其所產生的效益及心理層面的提升卻是相當的廣大。

目 次

摘 要	-----	I
目 的	-----	1
人 員 名 冊	-----	2
行 程 表	-----	4
比 賽 成 績	-----	5
績 效 評 估	-----	7
建 議	-----	7
活 動 照 片	-----	8
心 得	-----	16

一、目的：

這次由田徑菁英選手所組成的代表隊赴日本參加東海學生陸上競技秋季賽，主要係緣於日方在三月份組隊至本校參加「2008年中區大專校院田徑錦標賽暨學生實習運動會」，並回邀本校田徑代表隊參加10月份在日本名古屋市舉辦之第35回東海學生陸上競技秋季賽，故為促進中日雙方田徑之交流，故有此次赴日比賽暨進行移地訓練之行程。

本次行程最主要目的在於增加學生的比賽經驗，以及比賽時的穩定性。同時因為這場比賽對於本校學生而言並非是下半年度最重要的賽事，因此並未將學生最佳的運動表現調整在此一賽事之中。但是學生仍在比賽中表現優異，獲得4金5銀1銅的佳績。而東海學生聯盟投擲部曾獲得奧運金牌，所以其經驗值得學習，故本次的交流除正式賽事外，也可讓中日雙方的學生能有實質上的互動，並感受一流的環境與技術。

日方並提供於秋季賽後在中京大學進行3天的移地訓練，天數雖然不長，但是由於每天皆進行三次的訓練，強度足夠且紮實；並且由於訓練環境十分良好，學生的訓練成效相當的顯著。雖然大家的生、心理都已疲憊不堪，但卻因為能在不同的環境下進行訓練，更加激發出學生的潛在能力，相信回國後的參賽成績一定能夠大幅度的提升。

二、比賽及移地訓練人員人數：領隊 1 人、教練 2 人、
選手 21 人，共計 24 人。

No	Position	Name	Sex	Event	Best
1	Team Leader	林華韋 Lin, Hua-Wei	M		
2	Coach	乃慧芳 Nai, Hui-Fang	M		
3	Coach	陶武訓 Tao, Wu-Shiun	M		
4	Athlete	董承穎 Tung, cheng-Ying	M	Javelin Throw 110MH	65m14 14.77
5	Athlete	王伯倫 Wang, Po-Lun	M	Pole Vault	5m00
6	Athlete	張銘煌 Ching, Ming-Huang	M	Shot Put	20m20
7	Athlete	鄭勇信 Cheng, Yung-Hsin	M	Shot Put	16m73
8	Athlete	王文堂 Wang, Wen-Tang	M	100M 4x100M	10.62
9	Athlete	金大衛 Chin, Ta-Wei	M	100M 4x100M	10.89
10	Athlete	李灝 Lee, Hao	M	100M 4x100M	10.61
11	Athlete	楊清智 Yang, Chin-Chih	M	100M 4x100M	10.98
12	Athlete	陳致銘 Chen, Chih-Ming	M	400M 800M	50.60 1:56.0
13	Athlete	陳鈺靜 Chen, Yu-Ching	W	Discus Throw	46m66
14	Athlete	張惠玲 Zhang, Hui-Ling	W	Discus Throw	46m42

No	Position	Name	Sex	Event	Best
15	Athlete	宋心怡 Sung, Hsin-Yi	W	Hammer Throw	50m37
16	Athlete	陳婉如 Chen, Wan-Ju	W	Javelin Throw	46m31
17	Athlete	鐘瓊瑩 Jung, Chiung-Shiuan	W	Long Jump	6m29
18	Athlete	楊靚妤 Yang, Chin-Yu	W	Long Jump	5m85
19	Athlete	葉芷瑄 Yeh, Chih-Hsuan	W	Pole Vault	3m50
20	Athlete	陳婉君 Chen, Wan-Chun	W	100M 4x400M	12.33
21	Athlete	顏代婷 YEN, TAI-TING	W	400M 4x400M	55.15
22	Athlete	何姿含 Ho, Tzu- Han	W	400MH 4x400M	62.00
23	Athlete	王敏姿 Wang, Min-Tzu	W	400MH 4x400M	60.04
24	Athlete	許嫦惠 Hsu, Chang-Hui	W	400M 800M	59.6 2:17.0

三、行程表（時間、地點、內容）：

時 間	地 點	上 午	下 午
10月10日	臺灣->日本		搭機至日本
10月11日	中京大學	參訪校園及熱身活動	
10月12日	瑞穗運動場	參賽	參賽
10月13日	瑞穗運動場	參賽	參賽
10月14日	中京大學	恢復及補強訓練	速度耐力訓練
10月15日	中京大學	技術訓練	重量訓練
10月16日	中京大學	技術訓練	專項訓練
10月17日	日本->臺灣	搭機回台	

四、比賽成績：

編號	姓名	性別	項目	名次	成績	備註
1	董承穎	男	Javelin Throw 110MH		56m45 15.24	
2	王伯倫	男	Pole Vault		-	
3	張銘煌	男	Shot Put	第一名	16m19	
4	鄭勇信	男	Shot Put	第二名	15m63	
5	王文堂	男	100M 200M 4x100M	第二名	10.86 21.57 42.05	
6	張倍銘	男	100M 200M 4x100MR		10.97 22.74 42.05	
7	李灝	男	100M 4x100MR		10.92 42.05	
8	楊清智	男	100M 4x100MR		11.04 42.05	
9	陳致銘	男	400M 800M		52.69 1:58.73	
10	陳鈺靜	女	Discus Throw	第三名	46m02	
11	張惠玲	女	Discus Throw	第一名	47m79	
12	宋欣怡	女	Hammer Throw	第二名	49m97	
13	陳婉如	女	Javelin Throw	第二名	42m85	
14	鐘瓊萱	女	Long Jump	第一名	5m72	
15	楊靚妤	女	Long Jump	第二名	5m59	
16	陳宛君	女	100M 200M 4x400MR	第一名	12.71 26.23 3:55.84	

編號	姓名	性別	項目	名次	成績	備註
17	顏代婷	女	200M		26.37	
			400M	第四名	59.84	
			4×400MR	第一名	3:55.84	
18	何姿含	女	400M	第五名	60.22	
			400MH	DNF	63.53	
			4×400MR	第一名	3:55.84	
19	王敏姿	女	400MH	第四名	63.78	
			4×400MR	第一名	3:55.84	
20	許嫦惠	女	800M		2:26.08	
			1500M		5:07.12	

五、績效評估：

由於本次參賽本校學生並未將身體狀況調整至最佳狀態，而日本是亞洲田徑強國之一，本校參賽成績共獲得 4 金 5 銀 1 銅，實屬難得。選手除了高強度的競技刺激外，心理上的強化更是此次比賽及移地訓練獲得的最大收穫，我們將再爭取更高成績及榮譽，提昇田徑運動在國內及國際之競爭力。

六、檢討與建議：

- 1.此次參賽及移地訓練能夠成行，必須感謝學校的支持與相關處室的大力協助幫忙。
- 2.經費不足是此次參賽及移地訓練最令人擔心的地方，學生必須負擔部份的費用；但因部分學生經濟狀況不佳，在報名前夕曾萌生退出念頭，期望今後若有相關比賽，學校能夠補助更多的經費。
- 3.在移地訓練期間利用夜間照明設備進行訓練，天氣、溫度、氣氛等都相當良好，訓練的效果相對獲得更大效益。但回顧本校並無此種夜間照明設備能夠進行夜間訓練，是本校可以借鏡學習之處。
- 4.中京大學田徑隊使用之訓練器材是利用貨櫃屋方式進行管理與收藏，而本校田徑隊專用器材必須與一般學生共同使用，因此耗損率極高，若學校能讓田徑代表隊器材專用及獨立管理，相信器材使用年限必定能增長，亦可省下許多更新汰舊的經費。
- 5.中京大學田徑隊擁有獨立的重量訓練室，重量訓練器材排列整齊且乾淨。因投擲項目每天都會使用重訓器材，期望本校也能設立專項專技之重量訓練室(重訓區)，讓選手可以更加專注在訓練上。

七、活動照片：



搭機前林主任行前談話



比賽前一天的熱身活動



團體照



選手與日本奧運鏈球金牌得主室伏廣志合照



晚宴上林主任獲邀上台致詞



林主任與大會交換禮物



開幕典禮



電子螢幕-顏代婷選手



本校在女子 4x400MR 獲得冠軍



本校女子 4x400MR 獲得冠軍



男子軍團



交換禮物



擲部欄架補強訓練



短跨欄架補強訓練



短距離技術訓練



夜間訓練

七、心得：

張銘煌

這次我們田徑隊派了幾位精英選手到日本比賽，順便到中京大學移地訓練並且當作一項體育交流活動，我們可以去日本比賽非常感謝田徑隊三位教練，陶武訓老師、乃慧芳老師以及鐘瓊珠老師在時間非常緊迫之中，大力的幫我們爭取經費也幫我們籌備這一次的比賽。

10月10日中午要從學校坐校車出發到桃園國際中正機場，結果發生了行李太多，導致校車坐不下的情形，然後要幾位學生去坐高鐵到機場去，日本這一場比賽除了我們學校有派隊參加，還有中華民國田徑協會也有派幾位國內精英選手去參加比賽。

我們搭了三個小時的飛機，終於抵達日本名古屋機場，這是我第一次到日本名古屋比賽，一下飛機感覺天氣有點涼，日本的國家給人第一眼很好的印象就是禮貌還有這一個國家非常乾淨，我們到名古屋已經晚上八點多，然後出關還要從機場搭巴士到我們住的飯店，路程差不多要一個小時，抵達飯店已經很晚了，大家幾乎都累了要早點休息，因為明天早上要到中京大學去訓練，所以早上要很早就起床，因為我們在台灣再籌備一場比賽，時間非常緊迫之下，所以我們飯店今天住一晚明天早上就要退房，第二天要到名古屋機場附近飯店住一晚，第三天才又回到第一天住的飯店，會發生這樣的事情，是因為剛好遇到旅遊旺季，所以飯店非常難訂到房間。

第一次參加日本名古屋比賽模式，是日本中區大學生的比賽，所以選手的水準都相當不錯，另外參加這一次的日本選手，其中有幾位，在今年我們國立台灣體育大學(台中)有辦一場實習運動會的比賽，我們學校也邀請的日本中區選拔出來的大學生田徑選手來到本校比賽，所以這一次我們學校也派隊來參加這一場比賽，這是一個很好的體育交流，在這次比賽中我們學校的成績表現非常的優異，成績也不輸中華隊，我們學校選手有幾位選手在這次比賽也創個人最佳成績。

結束了兩天的比賽賽程，我們學校要準備出發到中京大

學去訓練，這個學校也是我本人第一次去參觀，比賽前一天我們到了中京大學去訓練，當準備要離開中京大學時，剛剛好遇見的一位田徑運動明星，他曾經在 2004 年雅典奧運獲得田徑男子鏈球冠軍，他是鼎鼎大名的室伏廣治！真的是讓我們太驚訝了，大家二話不說形象失控，就像野獸般一樣，一直跟這一位運動明星拍照，我們真的是太幸運了。

中京大學的校園根本實在太漂亮了，運動硬體設施很完善，環境非常的棒，我們學校比完賽就來到他們學校移地訓練，順便做體育交流，也認識這一次比賽中的中京大學比賽選手，在每天跟他們一起訓練中，我們也學習到很多不一樣的東西，也和他們成爲很好的朋友，感覺他們就很有禮貌又很親切和善，在中京大學的最後一晚，我們受邀跟他們一起聚餐，我們聊了很多感性的話，因爲這三天的體育交流下，在訓練中培養出許多歡樂，他們也希望明年還可以到台灣比賽，與我們做體育交流。

這一次非常感謝競技運動學系林主任華章，與田徑隊兩位教練陶武訓老師、乃慧芳老師，希望下次還有機會與你們同行一起去比賽，你們辛苦了。

鄭勇信

第一天在台灣就發生不可思議的事，就在上車的時候行李都上車了卻沒有我和承穎的位子，我們就去坐高鐵了，坐高鐵坐到桃園還遇到系主任真的是很巧，主任就拿餅乾給我們就跟我們講「餅在人在，餅亡人亡」，這一句話讓我們很錯愕，一直到了機場，遇到中華隊的朋友跟他們寒暄了幾句就去登機了。

經過了幾小時後到達日本，日本天氣還真冷的不習慣，到了飯店之後就真的傻眼了，房間小就算了，連浴室一樣，這可是苦了我跟學長，因為我們洗澡很辛苦就像在打仗一樣浴室裡一堆碰撞的聲音，洗完澡就到街上尋找東西吃了，在一間賣飯的店裡面有一位員工會講中文讓我們非常喜悅，我們就跟他問一堆關於這裡附近的種種，吃完飯時已經是 12 點多了，大家就回去休息。

第二天要去中京大學練習參觀，嚇到了，他們的練習環境很好，幾乎每一個團隊都有自己的場地，場地內的保養也很好，不像我們擲部要跟其他球類隊伍爭場地，而且他們天氣涼爽就算是中午練習也不覺得累，大家的練習氣氛都很好，就到了要回飯店時，還跟室伏廣治拍照，我覺得來日本這一趟有跟他拍到照片就值得了，我們比其他人還幸福說，誰叫他是我們亞洲擲部最強的人，到了傍晚要去名古屋車站那邊吃晚飯，日本路上競技協會招待我們台灣選手，大家從飯店走到吃飯的地方腳都軟了，因為名古屋車站的地下街真的是有夠長的，大家都抱怨連連，到了會場之後聽完了老師講完話，我們就開動了，大家像是好幾天沒吃飯一下子就把餐桌上的東西都清光了，讓我印象最深刻的就是一位日本老教練，他在講台上教我們一個提升士氣的方式，全場轟動，我也把影片也拍下來留存，結束之後大家就在外面等待車子，我就跟學長去隔壁的電子百貨商場逛逛，日本電器比較便宜，其他都貴的嚇人，所以我也只是看看就好，直到車來了我們就到機場附近的飯店住，這一間飯店比我們第一天住的飯店好太多了，什麼都大，住起來也比較舒適，只是外面沒什麼地方可以逛，我們就休息了。

第三天我們早早起床去吃早餐，吃完就去搭電車了，大

家可能經過一夜的疲累，一上電車大家都睡了，他們電車超快的好像比台灣的自強號還快，經過轉車我們來到了體育場，我們就去看女子鐵餅的比賽，期間還遇到了之前來我們學校參加實習運動會的朋友，跟他們比手畫腳了幾次我們就繼續看比賽了，學妹比的不錯，都有達到自己的目標成績，還認識了幾位中京女子大學的學生，我們幾個很引人注目，因為長的太高大了，我也學會一句日語（歐寄）高大的意思。

第四天我們鉛球比早上 10 點的，我比的不好，可能是前幾天走太多路導致滑步出去下半身完全用不到力量都只靠上半身在丟，所以成績不是很好，中午去看承穎比標槍，承穎也丟的不是很好，沒關係盡力就好了，回到體育場休息室就遇到中京女大的學生，聽他們再講他在休息室等我等很久了，他拿一件衣服給我，我那時才想到我之前有拿徽章給他，所以他才拿一件衣服送我吧，一直到了閉幕式，我們在歡笑的時候落幕了。

老師還帶我們去吃燒肉吃到飽的，還不錯吃的很飽，吃完我們就前進中京大學了，到達中京大學我們居住的地方叫青雲館，設備很好只是沒有網路而已，他們的浴室也很特別是個大澡堂，我們洗完澡就約一約去他們的校地逛逛走走，我們走到足球場，嚇到！那麼晚了還有人在踢球而且他們燈光全開，真的是太棒了，我們一群人就在他們的觀眾席聊天玩樂，結束就回飯店了。

第五天大家拖著疲憊的身軀參加晨操，天氣很冷，我們也沒有慢跑就直接作欄架操熱身了，直到集合時，乃老師說我誠心的邀請擲部一起慢跑，這下害我們就只能苦笑已對，到了中午大家提議去他們足球場踢球，這時我才發現他們草皮是用人工草皮的，大家也踢的很高興、快樂，下午就跟中京大學投擲的人一起訓練，跟他們一起練，比手畫腳講一些簡單的英文他們也會知道動作哪裡做的不好要改進，訓練完他們就帶我們去學生餐廳吃晚飯，那一間餐廳的食物比較多元化也比較便宜，我們一邊吃也一邊跟他們聊天，也跟他們約好我們訓練時間是幾點他們也是很配合我們，一起練習這樣才算是交流，互相學習優點，不對的地方就互相告知，跟他們的練習氣氛很好已經融入了。

第六天我們就跟他們說我們明天就要回台灣了，他們晚上辦歡送會歡送我們這些台灣來的選手，他們也很捨不得我們回去，因為我看他們好像也沒有教練在監督練習，而且他們也沒在督促隊友的投擲動作種種，因為他們只要沒課就會來自主練習，所以練習時間都不一定，難得我們來跟他們交流，跟他們講動作問題，還有哪些基本要每天做的，他們也是很感激我們。

我很感謝他們為我們辦的歡送會，大家都玩的很高興，也互留了 E-mail，這幾天真的是很難忘的台日友好交流。

董承穎

這次我們去的地點是名古屋 特色應該是古屋居多吧！我也不太清楚，但給我的印象就是環境好 空氣好 那種很放鬆的感覺慢慢的顯現出來。

到日本的當天，已經是晚上的時間了，大夥坐著接待的車子緩緩到了飯店！人生地不熟，先找個地方吃個晚餐。回到了飯店 感覺就像小木屋一樣，廁所好窄小，精簡的一間房間，雖然不大，但能睡的舒服就是福了。

來到了第二天的早晨，豐富的早餐吃的津津有味，海量的把它吃到飽、飽、飽！早上與中華隊員們一起搭車到中京大學調整比賽前的狀況，路程真夠遙遠，像從台中到雲林一樣！兩個小時的訓練時間緩緩結束了，趕緊吃個中飯。還要坐著車回到飯店，晚上中京大學招待我們晚宴！途中發現了一個很可愛的老師，他年紀雖大，但還是活力十足！在餐宴結束的時候，他教了我們一個結束宴會的禮儀。象徵著我們的心永遠都在一起！全場的選手一起跟著做，手劃了一個大圈圈銜接的蹲下來再起立，最後擊掌喊一聲…噲！這是我第一次體會到這樣的禮儀！好特別又好有趣。

來到了第二天，就是競技比賽的第一天，我們體大坐著電車到比賽場地，他分做兩個場地來進行比賽！好龐大的運動場…讓我大吃一驚。在進行比賽的過程中，我發現他們選手的精神，跑完該項的項目，卻邊走著邊哭的去換鞋子！讓我感受到那種好像我明明可以比的很好的，怎麼會只有這樣！很敬佩他們的精神。

十月十三日我們來到的中京大學，目的是來到這做移地的訓練。這裡天氣早晚比較冷，白天是個曝曬的好天氣來到了這兒看到許許多多的不同，校園佈滿了許多的樹木環境是如此的美好，不用擔心訓練場地會人群聚眾個項目有每個項目的標準場地實在是有夠驚人。標準的足球場、綠野片地的橄欖球場、紅綠雙搭的田徑場驚人的是有個完善的野球場、還有室內跑到可以使用，下雨天不怕沒地方訓練實在是太驚人太驚人了。

大家經過了幾天的疲憊，先好好的睡一晚的覺！等著第一天早晨的訓練，然而~日本時間要加一個小時，而我們晨

操就要更早起<台灣時間四點半>，黑濛濛的~天氣稍微寒冷<早知道多帶件外套 冷死我，很踏實的幾天訓練，一天練三餐…酷！時間過長，不擔心沒有照明燈的幫助，晚上訓練那種感覺就是不一樣。雖然沒有與那裡的選手一起做訓練，但他們讓我感覺每個人都是有目標的自主訓練的意識很強大<或許這是我們可以學習的>、在那裡的環境給選手在訓練時的氣憤不同，讓自己靜下心來專注的做一件訓練的事不怕被干擾 不怕讓自己分心，他們那專心的眼神，讓我感到很驕傲很欣賞。

田徑場是他們很尊重的很神聖的一個地方！當來到訓練場都會表示禮儀鞠躬 看到學長姊 就是立正鞠躬問好<口尼基挖>-日本語！ 日本是個乾淨的地方，體育場就是乾乾淨淨的，看了就讓人舒舒服服，對運動支持的國家，就是有這樣的環境來給選手好的訓練風氣

與他們那選手的相處，雖然溝通會有些嚴重的不良，挺好笑的但時間的長久，彼此會有些默契，溝通上就會更好一些互相學習彼此的優點，達到彼此的共識！來到這我所學習到的，所看到的，相比較起來雖然有些差距，或許是環境的因素給每個人有不同的想法與做法，每個國家有每個國家的習俗吧！或許我們欣賞他們哪些什麼，但也許她們也很欣賞我們些什麼！！有機會的話~我也會想再去一次！朋友們，有緣再相會。

王伯倫

由於今年三月中區的學生實習運動會，我們邀請日本中京大學的學生來學校交流，所以他們十月一樣邀請我們過去交流，很榮幸我是裡面其中一位能被選上的，不只是能去日本而且還是去中京大學耶，那不就是每年二月的西田修平撐竿跳紀念賽的場地嗎，今年已經去過一次不過是去比賽，只待了三四天，沒什麼太多的交流，這次聽說一去就是七天，抱著期待的心情去，順便去看看朋友吧。

第一天出發是雙十節十月十日，我們中午要出發去機場，出發時有點耽誤到，因為學校的小小巴士位子不夠，所以辛苦了兩位學長要去坐高鐵，我懷疑是不是真的很辛苦，因為中午出發天氣有點熱，車上又坐滿了人，昏昏欲睡捱了兩個多小時終於到了，處理了竿子的問題，上了飛機太無聊又繼續睡，終於到了名古屋(NACOYA)聽起來很耳熟，類似某個廣告，到了機場後天氣涼爽到讓我精神頓時間涼爽起來，又讓我想到中午的時候熱的要死，根本不能比，到了飯店卸了行李洗完了澡，不知道是白天睡太多，還是壓抑不住的興奮感，讓我精神百倍，跟著學長他們去吃飯然後，到處逛逛就回飯店睡覺了。

第二天我們去中京大學的操場慢跑做操，剛好有些選手也在訓練，跟平常熱身時感覺不太一樣，一些好奇的眼光直盯著看，忽然看到一位漂亮的女生，那不是中京大學二年級的惠里香，用了一些破爛的日語跟他打了招呼。回到飯店後，老師跟我們說要趕快整理一些行李要去聚餐，然後今晚直接去機場附近的飯店住，隔一天直接去比賽，聽起來很簡單，可是卻是非常辛苦。

我們再第一天住的飯店的澡堂洗澡，才剛進去就發現一些隊友很害羞躲在外面不太敢進去，似乎不太習慣裸湯，洗完後揹著晚上盥洗用品和私人用品，和隔天比賽用的釘鞋衣服等等，穿越了地下街、大大小小馬路走了差不多三四十分鐘，心想等下吃飯要好好坐一下，因為隔一天就比賽了。

第三天到了比賽場地看到好多人，他們幫我們安排在一個小房間，上面寫著台灣選手休息室，我稱他為VIP包廂，我在裡面等比賽時間，時間到了我跟往常一樣，慢跑熱身做

操，雖然比賽結束了，成績相當難看，但是我知道我狀況還不錯，所謂內行的看動作、外行的看成績，我拿平常練習用的竿子根本都太軟，只是覺得很可惜，跳完後因為大家要趕著回去，所以我連最高跳多少都不知道。

第四天我已經沒有比賽了，所以我跟著學長他們比賽，看有沒有要幫忙的地方，比賽完我們今天晚上要去中京大學的招待所過夜，直到十七號回去都住在那裡。

第五天下了一整天的雨，一直到下午我們跑到室內的場地去練習，這天練習的重點部位都在起跳，練到後面小腿有點不聽使喚了。第六天早上練欄架台灣時間四點多就起床了，這時候有感覺到還是有時差，練到日本時間七點半回招待所休息到八點半，去學校餐廳吃早餐，早餐就是飯、湯、肉、沙拉，光看就有點飽，但是真的很好吃，吃完回去再休息到十點半繼續練習，中午不像台灣那麼熱，也是蠻適合運動的，我們選擇了踢球熱身，我們去了中京大學足球場，天阿，太專業的場地了，還是人工草皮，學長說這個要好幾千萬，幾乎把錢踩在腳下嘛，在這樣的場地運動因為實在好舒服了，我們有史以來踢過最久的一次球，一個多鐘頭，踢完球後練跳遠，好久沒有玩沙了，感覺也是蠻新鮮的，練完後吃飯，吃完再回去休息，下午在練四點，應該說是晚上，晚上課表是重量，強調大肌肉，我們在田徑場一千五百公尺起點邊，有個田徑隊專用的重量訓練室，不僅沒有人跟我們搶重量，而且旁邊還有休息室、器材室，雖然不大只是幾個貨櫃屋組成，可是已經顯現出他們的專業了。

李 灝

10月10號中午，臺灣體育大學田徑隊一群人浩浩蕩蕩的擠上一台小到不行的校車，上面堆滿了行李外加撐竿，讓車上所有人都十分擔心說這台車有沒有辦法安全抵達桃園國際機場。幸運的，我們在時間內抵達機場，卸下行李，辦好登機手續，搭機離開台灣。

四個小時的旅程，外加一小時的時差，到日本時是當地時間八點多，一下機就發現一件事，日本人真的很有禮貌，凡事必恭必敬，讓人覺得很窩心，再坐了一個多小時的車直達下榻飯店。

10月11號早上九點，一行人和中華隊的隊員一起搭巴士到中京大學練習，一下車；就看到兩座獨立的球場，一座是橄欖球場，另一座則是足球場，所有人不禁發出讚嘆的聲音，並開始討論台灣的設備，再慢慢的往上走，一進到田徑場，又發出了讚嘆的聲音，很漂亮，有一種很有秩序的感覺，草皮也十分平整，心裡突然有種感覺：台灣的體育水平會落後日本那麼多，不是沒有原因的，日本的設備是如此的齊全，光是從足球場與橄欖球場就是台灣沒辦法做到的地方，想想我們學校，或是台灣其他的體育院校，足球隊、橄欖球隊共用一個草皮練習，外加田徑隊的擲部，草皮要如次完整漂亮是不太可能，外加沒有在保養，在看看跑道，中京大學的跑道完全看不到一個地方是凸起來，平整，也蠻好跑的。接著其他物品的擺設，很有秩序，一點都不凌亂。

驚嘆完後當然就是練習，在當地練習的感覺很棒，雖然天氣有點冷，但是真的很適合練習，每位選手不分年紀，看到對方都會很有禮貌的打招呼，就連對我們這些非他們學校的學生也是如此，在練習結束後，學校的接待人員帶我們去參觀他們學校最驕傲的地方－室內滑冰場，同時，也是日本國家花式溜冰隊的訓練場所，幸運的，一進去就看到一位世界排名第五的選手在裡面獨自練習。靜靜的坐下來，看著他一遍又一遍的練習不熟悉的動作，在平常看電視感覺花式溜冰並沒有那麼吸引人，但是到了現場，整個被迷到了，要是我是女生應該會馬上陷入瘋狂吧，哈，真的有種莫名的感動、吸引力。

接著去參觀他們的體操館、綜合體育大樓，最值得一提的是綜合體育大樓，一樓是重量訓練室，進去必須先換室內鞋子，所以很乾淨，再往裡面一看，我想應該不能稱它為重量訓練室，反而要叫它健身中心會比較恰當，場地很大，器材很齊全。二樓，是室內體育館，應該是綜合球場，也是上課用的地方。三樓就是真的令人驚艷的地方，室內跑道，這種場室內場地除了屏科大有之外，應該沒有一個地方有這樣的設施吧，雖然跑道沒有像外面那麼好，但是在氣候不佳時是一個很好的練習場地，而且也滿寬闊的。

參觀完學校這些設施之後，當天的行程也差不多結束了，回飯店整理一下，前往他們為我們準備的歡迎派對場地，走了一大段路，應該有快一個小時吧，每個人都很累，差不多到晚上九點多，大夥又上了巴士，驅車前往另一個飯店，還是一個多小時的車程，到了飯店每個人都累了。梳洗一下，差不多也是晚上一點多就寢。

10月12號，早上六點多就起床，這兩天都是睡五個小時，因為一直在坐車走路。吃完早餐，搭乘地鐵前往比賽場地。到了比賽場地有點趕，因為第一個比賽項目就是男子4x100公尺接力，所以匆匆忙忙的熱身、檢錄、上場比賽，在日本比賽，跟台灣不一樣，在台灣比賽會覺得很趕，賽程容易延後，裁判態度也不是說很好；在日本，比賽很準時，有延後，也不會讓人有種很趕的感覺，最重要的，裁判的態度很好。

這場比賽，是我上研究所的第一場比賽，雖然不是在台灣，但是我覺得心情格外的放鬆，這種狀況真的很少遇到。在接力比賽方面，可能是默契還沒那麼好，或是過度緊張，所以在第二棒傳接第三棒的時候發生了些狀況，所以我們是以分組第三的成績進終點，成績，當然跟預期的差很多，所以沒晉級決賽，我們四個都很失望，因為其實這場比賽，強度沒有想像中的那麼高。要拿冠軍，真的機會很大。

接下來個人賽方面，一百公尺預賽來自台灣體大的四人分別分在第一、第二、第三及第五組，當然也都是分組第一，算有點風光啦，但是我比賽的老毛病還是出現了，經過陶老師的指導，在後半段時保持縮下巴的動作，這樣身體比

較不容易後仰。複賽時，感覺比預賽還好，但是出來的成績卻是比預賽還慢，所以，我們四個在複賽時紛紛遭到淘汰，真的很可惜。

10月13號，第二天的賽程，成績也慢慢好轉，尤其是在女生部分，在女子一千六百公尺接力大幅的領先其他日本大學奪取冠軍，文堂在兩百公尺也奪得第二名，但我相信這絕不是我們最好的表現，一定可以再更好，尤其時在第一天的賽程，真的很可惜。結束了兩天的賽程，拖著疲勞的身軀，前往中京大學，因為後來的幾天都要住在中京大學的宿舍，也很感謝陶老師跟乃老師在途中請我們吃大餐犒賞大家。到了中京大學也差不多晚上八點多快九點了，宿舍很高級，因為是新建的，歐式風格，但唯一的壞處就是沒辦法上網。

10月14號，早上八點到餐廳享用日式早餐，第一天有點不習慣，因為一大早起來就吃飯，還有味增湯，但是還是很滿足，原訂十點半要練習，但是天公不作美，所以取消了練習，到了下午三點半，老師要大家換好衣服，準備到室內場練習。課表不會很累，以補強為主。練到晚上七點多吃完晚餐，洗個澡，洗澡的地方也滿特別的，類似大眾池，又跟台灣不太一樣，感覺還滿新鮮的。

10月15號，應該可以說是最辛苦的一天，因為練三餐。早上六點晨操，日本早晨的空氣品質真的不錯，在這種環境下練習心情特別的愉快。享用完美好的早餐，休息一下，十點半練習，這次的熱身方式跟一般不一樣，是以踢足球的方式熱身，原定只踢半小時就好，沒想到大家越踢越起勁，就連老師也下來參一腳，樂趣十足，不知不覺就十二點了，踢這麼久，身體早就疲勞了，所以在接下來的練習真的很累，想出力想快，卻始終沒辦法做到，就這樣練著練著已經到下午快三點了，真的累了，吃完午餐回到宿舍，每個人倒頭就睡，到晚上六點起床，練第三餐。雖然在大學時期就常常因為上課的關係，處於晚上練習的狀態，但是在這邊感覺又不同，雖然很累，但是卻比平常還更有精神，晚上練習也是以體能為主，經過一番折磨後，終於可以在他們的草皮作收操，跑在上面的感覺只有舒服兩個字，在台灣，腳應該已經扭到了吧，哈哈。

10月16號，進行晨操，然後是自由時間。

10月17日，早上起了個大早，收拾行囊，前往機場，搭十點的飛機回台灣，這幾天在日本的日子，感觸滿多的，前面所提的，為什麼台灣的體育水平會落後日本那麼多，從最基本的場地及器材就可以看的出來，我的感覺是，一所大學裡的體育設備，就比台灣國家訓練中心還要完整，對於這點，是值得台灣體育界來做省思，因為他們重視體育、因為他們真的很專業，也很敬業。以上這些，我想有參予這次日本比賽的選手及老師都可以感覺的出來。

在個人方面，我的老毛病還是出現了，雖然這次比賽是我一生當中覺得最放鬆最沒有壓力的比賽，但是對於比賽過程中後半段容易僵硬、速度下降很快的問題還是存在，對於這點，可能是練習時沒做到應有的強度，還有自己對於比賽時如何放鬆的技巧還沒有掌握的很好，相信這些問題可以被改善，也希望下次還有機會，還能在一次到日本，與他們較勁。

王文堂

這是我第一次來到日本比賽，我很期待，而我對日本選手的感覺是敬佩且好奇的，會這樣說是因為我認為同樣是黃種人，他們的實力卻遠遠高出我們台灣選手一大截，為何他們可以跑出這樣高水準、高水平的成績，想知道他們的訓練環境、訓練方式跟台灣有什麼差別，這些都是我這趟日本之旅想要探討的問題。

這次我們來到的是日本名古屋市，到達後的第一天，我們到了中京大學，主要的目的是熱身和適應場地，而且這裡也將是我們結束比賽後的移地訓練場地，一踏進校園後，感覺就是很不一樣，土地很大，各個的專項訓練場地設施都很完善，足球場、橄欖球場、棒球場、田徑場，各個林立於校園中，讓他們最引以為傲的是還有一個提供國家隊訓練用的花式溜冰場，心想，這學校也太高級了吧!!反觀台灣的體育大學校院，真的是完全比不上，這也算是台灣跟日本學校差異很大的地方。

這一天的早上天氣有點冷，暖身活動時間拉長了一些，之後做了幾次的起跑練習，感覺還不錯，在加上使用攝影機拍攝每個動作的流程，更能掌握動作的缺失和要點，整個熱身活動算是順利。

結束了早上中京大學一日遊的行程，我們準備參加歡迎晚會，但是晚會沒有專車接送，必需步行到會場，再加上訂飯店程時間上有些晚，導致我們要更換飯店，因此就扛著行李走了一個多小時的路程才到晚宴會場，在晚會結束後，我們又接著趕車到我們更換的飯店住所，但這已經影響了我們隔天的比賽狀況。

比賽的第一天早上，因為更換飯店的關係，我們必須早上五點多就起床盥洗吃早餐，然後再次趕車到體育場，睡眠不足的大夥兒，都在車上打盹；到了比賽場地，男子四百公尺接力是第一項賽程，但我們到達的時間已經有點晚了，匆忙的熱身後就下場比賽，成績不太理想:42” 05，可能是因為熱身不足再加上傳接棒時有失誤，所以沒進決賽，接下來的比賽就剩個人單項一百公尺、二百公尺。

在一百公尺項目，預賽跑出了 10” 86 的成績，有點差，

起跑沒太大的問題，只是後段遞減期來的很快，可能是都在練接力套棒，所以間歇課表做的太少，導致尾速不足。

到了準決賽時，因為身體的疲勞關係，一直無法集中精神，又受到旁邊道次選手的影響，我的起跑失誤了，一路上的追趕，動作全變調，最後成績更不理想 10” 96 慘遭淘汰。

一百公尺沒能進入最後決賽，對我來說受到了些打擊，但我沒因此退縮，心想二百公尺一定要好好的拼一場，不能花了這麼多金錢和心力卻無功而返，當時給自己定下闖進二百公尺決賽的目標。

第二天的賽程，有了充足的休息而且也適應了比賽節奏，狀況有所提升，給自己擬定了作戰計畫，盡量保存體力，二百公尺的預賽穩穩的照著自己的節奏跑，成績:21” 91 雖說不是很理想的成績，但順利的進入準決賽。

準決賽時，對手的實力不容小覷，用了自己一貫的跑法，先速度全開，後面再維持節奏，起跑沒太大問題，前段也 OK!!但問題出現在後段，速耐練太少，過彎道後的七、八十公尺，一路縮缸回終點，實在是很難受，成績 21” 82 以分組第二的成績闖進決賽。

二百公尺進入決賽，目標算是達成了一半，接下來是要爭取最高的榮譽，為了避免像準決賽時的情況，再次改變跑法，起跑速度全開，過了七、八十公尺後順著速度跑，過彎道後想再做一次加速，但心有餘而力不足，加不上去，只好維持動作和速度跑完全程，成績:21” 57 算是有達到自己的水準，這個成績也讓我獲得了第二名。

結束了兩天的賽程，我們轉移陣地又回到了中京大學，展開為期四天的移地訓練，雖然說沒跟日本大學生一起訓練，但他們的訓練場地真的很完善，而且禮節跟訓練的自主性要求很高，每個時段段都可以看到人在練習，跑課表時也不見教練會再一旁督促，每個選手都知道自己要做的是什麼，在做什麼，這些精神都是很值得我學習的，見識到日本的訓練環境跟態度，讓我也想融入到這裡來訓練，或許有機會，我真的想到日本這的地方闖一闖，想知道自己到底有多少能耐，而能突破到什麼境界，此時心中又有新的目標浮現，破兩百公尺的全國紀錄，或許有點難度，但我一定要挑

戰，總之我要繼續拚下去，加油!!

楊清智

在未出發去日本之前，在多媒體方面已知日本和台灣的差別，雖然都是亞洲人，不過他們在體育、經濟等成就卻遠遠高出台灣許多。

到達他們的場地訓練時，中京大學的運動場地是分開獨立的，足球場就是一個標準的足球場地，橄欖球也是，不像台灣往往都是把所有運動都放在同一場地進行；例如：田徑場往往都是3、4個以上的隊伍在同一時間訓練，在進行課表時，都在注意會不會突然有球飛來，或其他不明物體，都沒辦法很專注的在訓練上。

日本和台灣的民族性有很大的差異性，進入中京大學的田徑場，一股莫名的親切感，迎面而來，在場的日本選手，每個都很有禮貌的跟我們問好，場地也很舒適，四處都是樹，但跑道和週遭卻很乾淨，沒有很多落葉，他們也很尊敬田徑場，絕對不會在田徑場內吐痰，練習完了，一個團隊也都會排排站好跟場地道謝。

主辦單位也相當有心，在比賽的前一晚，安排宴會來招待我們，不過唯一不太能接受的是要站著吃東西，一般在平常都是坐著圍著吃，不過站著有個好處，可以自在的移動。

比賽當天，到達場地時，我看見了令我吃驚的事，所有的裁判和服務人員，都是穿西裝，而且幾乎都是學生，這場比賽是由他們的學生組成的東海學連所舉辦的，但是感覺起來的素質比台灣的全國大賽好很多。

在比賽時，日本的選手都表現出感覺是全力以赴，就算自己已經輸了仍然還是全力在拼，還有爲了贏的執著。例如：1600接力，一出去就是進入高速度，不讓後面的對手有任何反擊機會，到最後最難熬的末段100公尺也能維持。

在任何決賽當選手各就位時，全場的音量會降到最低，在觀眾席上沒有任何人說話，體育場外紅綠燈的聲鳴都聽的到，開閉幕也是，大家也都站好，聆聽台上的人說話，也沒有其他吵雜的聲音。

比完賽後在中京大學移地訓練，第一天在體育館3樓的200公尺田徑室內跑道練習，因爲外面下雨，所以很多體

育隊伍進來訓練，感覺很新鮮，跑道中間中空可以看到 2 樓的球類練習，訓練環境相當良好，1 樓的重量訓練室很大間，非常乾淨，重量相關器材也是應有盡有，進去進行訓練時，還必須要換上室內鞋子才能進去，對場地是相當的愛護。

第二天沒下雨在田徑場練習，我們很辛苦（超累），練三餐，那邊的選手都是利用課餘時間來練習，看著他們陸陸續續的來，全部的人都是自主訓練，而不是教練帶隊訓練，不過他們並不會因為沒有教練盯著，而放鬆自己，而是同樣努力的在訓練上，深深的覺得那邊在訓練上的態度是我們所缺乏，該學習的，害我在那裡都被感動到，想跟他們一起認真。練習完大家到大澡堂一起洗澡、泡澡，聊聊今天練習的心得或閒事，可以增加凝聚力，放鬆心情。

這次去日本比賽兼練習，讓我感受到我們與日本的差別，除了在設備上沒有那麼的完整，最主要還是在心態和態度上缺少以田徑為重心的感覺，這些心態必須要在生活中慢慢的學習改進，從他們的日常生活中就可以感受到，他們做事相當有原則，任何事都是先以有效率做到完整為前提進行，而我們都是想要求快速卻沒有腳踏實地的完成，例如那邊的便利商店就算後面有很多客人，他們還是以服務到客人滿意為止，東西都是小心翼翼的在處理，而台灣的便利商店則是想要快速的處理掉這些繁雜的事物或者是怕客人等，所以常常就忽略很多重要的東西，就像我們在接受訓練時，常常因為這個動作很累或是很繁雜，所以就不會想要很完整的做完。

日本是亞洲頂尖的國家，不管在哪方面都有相當成就的發展，體育也不例外，什麼東西都是有條有理的在規劃，從開閉幕就可看出，他們多相當服從比自己上位的人領導，遵循著去完成，又有力求完美的情操，不太能容許自己犯錯，也許我們看到人家日本做的如此成就，並不一定要一味得模仿，而是要弄清楚自己到底缺少什麼，如何改進，找到自己最適合的方式。

PS.如果還需要改進的地方請跟我提醒我會改進的。

張倍銘

在這次的比賽中很多事情對我來說都是第一次，像是第一次做飛機，第一次跟外國人比賽，等等，到達日本後就是先到飯店休息，然後出去吃晚餐。隔天我們就跟中華隊到中京大學練習。看著日本人是怎麼的練習模式，還有熱情的打招呼，這都是我們要學習跟改進的地方。練習完後主任就帶我們去看中京大學的滑冰場，日本的世界選手正好在裡面練習，然後我們就坐在觀眾席看他表演，世界的選手果然不同，做出很多高難度的動作，讓全場的人都拍手叫好，也讓我們大開眼界。中午我們就到他們的餐廳吃中餐，在那邊點餐是用投幣取票然後到櫃檯領餐點，所以很迅速的就可以大快朵頤了。吃飽後主任就帶我們參觀中京大學的環境，我們逛到他們的健身房，他們的設備跟器材都很先進，而且二樓還有體操場地，有籃球場、排球場、練啦啦隊的，整個氣氛就是很有活力，而最重要的是他們有室內的PU場地，因為在日本會下雪，導致他們外面的場地會積雪，所以就可以在室內的場地進行訓練。再要回去的時候，我們遇到的雅典奧運會的鏈球金牌選手。就是“室伏廣治”，我們就一起合照，他也很熱情，讓我們都很高興。雖然對別人室伏廣治不算是他們的偶像，可是對我們練田徑的青少年們，能夠在奧運拿獎牌，就都算是我們的偶像，因為那是運動最高的殿堂。

一早吃完早餐我們就出發到車站坐車到體育場，到達那邊後我們就趕緊熱身，因為一開始就是400m接力。比完後很自責，明明在學校已經知道問題了，到了這邊還犯一樣的錯誤，整個就是很難過。想一想在學校練習那麼久，就因為我的失誤，讓其他三個人失去一面金牌，對他們就很抱歉。

在100m的比賽中，預賽我們都跑進複賽，複賽跑完我們最後就都沒進決賽了，也不知道怎樣，整個狀況就不是很好，第二天的比賽，還有200m的項目。在比賽當中突然抽筋，我還硬撐完比賽。之後就到防護組做治療，也不知道是抽筋還是拉傷！我就先冰敷20分鐘，之後就回休息室。這時的心情就更加低落了，昨天的比賽比成這樣，今天還受傷，就開始在想：我怎麼對的起老師，怎麼對的起主任、學長、學校、跟家人！他們的素質明明跟我們差不多，怎麼會發生這麼多

狀況，是心理問題嗎？還是實力就只是這樣。行李搬好後老師請我們吃飯，說是爲了獎勵我們這兩天辛苦的比賽，我還真有點吃不下去，因爲這兩天我表現實在太糟糕了。吃完後我們就坐車到中京大學的宿舍，又讓我們見識到他們的宿舍跟我們台灣的差別了，雖然沒有網路又有點狹窄，不過他們設備真的很好，洗衣機不用錢而且還提供洗衣粉，洗衣機還會自動烘乾，而澡堂是一起洗澡的，一開始有點不習慣，最後就慢慢適應了。

第一天原本10點半要練習，因爲雨下的太大就取消了。最後就3點半練習，因爲還下著雨，我們就到室內場地練習。在室內場地裡有很多隊伍在一起訓練，有棒球隊還有測量科的。今天的練習是乃老師帶我們做體能訓練。一開始先做腳的部份，再來就是手跟腹肌，做的我們哀哀叫！而隔天我們就開始晨操，乃老師這次教我們欄架練習。跨的我腳好痛，所以最後只能做一隻腳。收操後吃早餐就睡覺了，因爲10點還要練習。中午的練習我們是先踢球做熱身，想不到移地訓練也可以有球類活動！結果我們一踢就踢了一個小時多，當然還要練習阿。我們就回到田徑場做一下伸展操就換上釘鞋，先做起跑然後跑120m、70m X 2組就收操冰敷了。

我們晚上是練6點。還是我第一次這麼晚練習！晚上我們就練小欄架動作，因爲昨天的體能訓練，在做小欄架的時候手腳都很酸，有移地訓練的感覺了。在這次的日本行，本身的感受跟經驗都學習很多了，雖然每次比賽完自己都會檢討這次怎麼會比成這樣，雖然每次比賽完都想說回來後要怎麼加強訓練，可是只是時間一過又開始鬆懈，又開始想要偷懶，不過現在已經是大學了，不能再像以前高中的時候一樣，雖然我現在才大一，不過我還是想在全大運的時候，能夠跟學長們一起接400m接力跟1600m接力，因爲我相信自己能夠達成，不過在這之前還是要認真訓練，努力爲自己的單項做足夠的準備，那麼才能踏出成功的第一步！

陳致銘

關於這次去日本的比賽，是第一次出國比田徑賽，雖然以前曾去過日本，但這次跟上次的去的心情感覺又不一，之前是抱著玩的心情，這次卻是代表著學校出外比賽。出飛機場就感覺到那邊的天氣還真的有點冷，今天的晚餐就自行處理，去日本的八天，中晚餐幾乎都是自己處理的，除了晚餐第一天跟倒數第二天沒吃飽而已，第二天吃完早餐就去中京大學晨操練習了，這邊的選手都好有禮貌喔！不管看到誰都會很有禮貌的問好，而他們的練習時，做操、集合講事情…等都很有規矩，跟台灣差很多。日本天氣整天都滿冷的晨操慢跑30分，一邊跑一邊流鼻涕，練完還去看中京大學超水準的溜冰選手，而且還全世界排名第五的溜冰選手，超強的！之後也有去看他們的室內跑道，晚上回飯店準備東西就去參加日本的一些會長為我們台灣選手準備的晚會，中間發生了許多好笑的事情，為了隔天的比賽，今天吃的好飽！第三天我十點多就有比賽了，這邊的場地還真好，有一個比賽場地，還有一個給我們選手熱身的場地還真不錯！！但雖然有這麼好的熱身場地，但這次400跑的真差！心裡是很緊張的，但也滿興奮的，一想到馬上就可以跟國外的選手交流就覺得滿興奮了起來！但跑的時候的有種加不起來的感覺，可能自己熱身做不夠的關係吧！感覺都是硬開上去的，下午我們先回飯店，沒看到阿平跑1萬，阿平這次1萬跑到30分內了，真是恭喜他了，真強！隔天10點25分就要比800了，這次我提早了熱身時間，對我來講800也比較有信心點，雖然退了一些跑了1分58秒，沒進決賽，滿嘔的，因為跑的時候，那個感覺還不錯說，感覺第一圈應該可以再快一點的，下次有機會一定要近去拿個名次來，閉幕時也有接收到日本學生們的禮物^^之後拍個照就去吃晚餐了！晚上陶老師跟乃老師也請我們吃炭烤，滿好吃的，謝謝陶老師跟乃老師~第五天跟第六天都住中京大學在那邊練習，感覺滿累的，因為之前都沒練過三餐的，去到那邊都練三餐，感覺沒休息沒睡到啥，就又要練習了。最後一天早上就出發回台灣了啦！

這次去日本比賽感覺學習到滿多東西的，也看了日本那邊的練習和比賽，這次比賽也就當作一個寶貴的經驗！回去再

努力練習，成績再進步有機會在跟國外的選手交流比賽！

鍾瓊萱

這次比賽很特別，是由日本邀請台灣參加比賽。以往都是台灣邀請國外選手參加比賽較多，這次經驗也相當特別，相信我們也有不錯的回憶。這次，台灣也派出中華隊及台灣體育大學（台中校區）學生一同參加比賽，資格的部分則是以大學身為主。這次去的人不多，算一算不到校隊的三分之一，非常可惜。也因為日本經費相當昂貴，似乎是無法到全員到齊。經費方面，一直都是老師所考量的。其實，台灣到別的國家不管消費、開銷都很大，所以爲了這方面的擔憂才決定以成績較優秀學生當爲這次比賽的人員，這次去是爲了與日本交流、不管是練習、生活、禮貌、比賽精神，都是需要我們學習的，覺得這次去日本其實有很多優缺點。接下來就是我們後幾天的行程。

一開始抵達日本，我們以愉快的心情下了飛機。以爲天氣會比台灣冷些，但並沒有差別。沿路開著車離開日本機場，看看外面風景、其實跟台灣沒什麼差別，只是駕駛座方向相反，望著玻璃外我們可以看到很多小小的車子從我們旁邊經過，真的很可愛。看看沿路的路程，我發現跟台北道路很像更確定了這裡是『市區』。我們一下車，看到乾淨的街道，只能說台灣該好好檢討嚕！乾淨的道路，向來是我對日本的印象，因爲這是我第二次來日本了。坐了一整天的車程我們也累了，分配房間及鑰匙，帶著我們的行李到各自房間休息，結束從台灣到日本的第一天。

第二天，去田徑練習場天空下著雨，不過田徑場上還是很多人在訓練著，那天我們各自帶開訓練，在過程中我們也看到中京大學的一些隊友在練習，他們非常有禮貌一見到我們就立刻打招呼，我們也立即的跟他們回應順便敬禮。在慢跑的過程中，試著去看看別人練習的模式跟方法，從中也瞭解到（欄架爲主）其實他們的訓練方式真的很專注也很注意一些小肌肉群的訓練方式，這是我們需要的。在收操時，中華隊的隨隊教練『戴老師』也教我們伸展操，從中學到不同的伸展操的方法，以往我都以爲只有那幾個動作，這趟旅程也學到一些新的東西。

第三天，我們到比賽場，而我是第一天的賽程，心情沒

有特別緊張，不過以我最近練習模式看來，在助跑方面我覺得非常不穩定。所以，我非常擔心自己在比賽時助跑會影響我比較大的問題。果然，在比賽當中好幾次試跳都踩超過板。而且在比賽中，身體重心都無法跟前，我發現這是我最近以來的缺點，因為我本身不是跳高選手，跳遠是要求水平速度、垂直速度。但似乎我的垂直速度多過於我的水平速度，所以每次我都是見高不見遠，這是我很懊惱的地方。而且擺動腿每次都等到身體已經超過重心才抬起，也會導致擺動腿太慢沒快速向上、向前擺動，騰起時間也比較慢，然而整個起跳就只會往上不會往前。前幾跳幾乎都只跳 5 米 50 左右，中間也是有超板的情況，好在最後幾跳有慢慢恢復到 5 米 72，但最近的實力就差不多是這樣了。去年，還有 5 米 80 的實力，但近期卻都跳不太起來，原因我想一半是因為速度沒進步！假使要比明年的大專盃及全運會，在速度方面我需要加強。所以，欄架是我需要去練的，以欄架訓練把速度帶上來，也會使我的跳遠進步。這次跳遠第一名，但事實上我並沒有很開心，曾想說自己是怎樣的選手、曾想說自己能力跳這樣的成績。太多的曾想是了，現在的我能比起當年的我嗎？我不知道，只知道，正常訓練、正常的把速度練起來，應該是沒問題的。這是我今年的缺點，我希可以加強、改進，更何況明年有大專運動會跟全運會，我會加油的！

比賽的這幾天，我們瞭解日本運動家的精神、禮貌、態度，而且日本人很熱情，他們很注重比賽，不管賽程編排、服務態度都很好，還有大螢幕可以觀看每場的精彩比賽。這次比賽，雖然在成績上日本隊並沒有很突出，但他們真的很盡力去做好選手應有的態度，至於台灣這場比完的成績也沒有很理想，但對這次來日本的要求也有所達到，因為更可以看到自己的比賽優、缺點，更能為下場比賽去突破、進步，運動員不就是如此，進步更進步，努力再努力。

後幾天，我們到中京大學練習。中京大學校園非常大，環境也非常好整個環境很像台灣大學那樣的大，不會像體大只有小小一塊地，而且前幾天我們也參觀他們訓練的室內跑道及重量室，我真的覺得那才是所謂給運動員良好的運動場所。但因為我們練習的地方（重量室）常使用，用完之後我

們也沒固定保養，所以導致最後器材容易損壞，也因為很多隊的使用，雖然我們在練習完都有收拾器材，但似乎不夠，也許我們可以推派一些工讀生算（時薪），讓他們在大家使用完之後可以幫忙整理、清潔器材。體育大學，我想就是需要一個更合適的環境、器材的保養、愛護，而不是學校器材隨我們用但我們卻不愛惜。我們常看到，一個好的場所，需要室內一雙鞋、室外一雙鞋，去做這樣的實施，更能保養重量室的地板清潔。我們常在想，體大的重量室，很多器材都放著沒用？是因為壞掉？還是看起來比較多器材？既使壞掉，應該修理？還是該拿來展示？我想，要讓選手有好的環境、有好的訓練，這些器材應該可以丟棄了？好的訓練，既使器材沒有很多沒有很好，只要訓練模式、訓練的東西足夠，我想不管只有幾個重量器材都是 OK 的，所以在這方面，體大可以考量一下。

訓練不外乎，訓練課表、鬥志、模式、團隊氣氛、老師講解，更要的是一份訓練的心，這次去移地訓練我並沒有參與到，因為我受傷了。但日本的練習氣氛很好，去練習很有禮貌的打招呼、訓練環境優良，這樣的感覺其實就非常舒服，很享受這樣的舒服雖然我沒練到，但也感受到那幾天下來的氣氛。日本人很和善，也喜歡結交朋友。器材很乾淨、環境也很乾淨、尤其是他們保養的草皮，讓我們記憶猶新，那天我們整隊去踢球，看到那樣的草皮我想是台灣做不到的，有股衝動想要躺在上面，有點不想回髒髒的台灣，但我還是喜歡台灣那樣吵雜、充滿人情味的台灣。反正有利有弊，來這裡比較不通的是語言，我們也只能用略懂得英文去跟日本人說話，有時才知道『書到用時方恨少』。所以，有時多念點書，這樣交談也比較容易。

我喜歡日本，更喜歡台灣，世界真的很奇妙，只是幾個小時、只是坐個飛機就可以認識地球另一端的人，其實人跟人拉近距離很容易，只是看你有沒有遇到你聊得來的人，感覺似乎這趟旅程真的讓人回味無窮，這場比賽、訓練也讓我們更瞭解更珍惜運動的美跟價值，也希望未來的日子裡，能為田徑爭光。也希望地球的另一頭，也為著田徑很奮鬥的年輕人加油，我想我們都愛田徑，不管是哪個國家，都會盡情

努力，這就是我喜歡當運動員條件。人不就是不想被看扁，所以爲了努力而努力，希望這次的旅程也帶給我更多體驗跟出國機會，更能使成績更加突破，而我相信大家都會更好的。

王敏姿

某個天氣燥熱的一天，在訓練課表結束後，教練集合全隊宣佈在十月初，隊上將會挑選大約 20 位同學赴日本名古屋，參加為期七天的比賽與移地訓練。在今年的三月份，一場學生實習運動會，開啓了本校田徑隊與日本東海學連陸上競技部的比賽交流，經過一場角逐競爭後，我校與前來參賽的日本隊員，競技水準明顯相當，期望我們還能再續兩岸的訓練觀摩或是比賽上的經驗交流，教練們隨即擬定將會規劃前往日本再度與他們較勁，隊員們對於可以參與國際上的賽會經驗與觀摩學習，充滿興奮與期待，終於，半年以後的這一天，十月十日星期五，二十位同學前往日本名古屋，參加第三十五屆東海學生陸上競技秋季選手權大會，再度一場技能與體能上的角逐、切磋。本校全體田徑大隊有一百多個人，在這一百多位隊員裡，我幸運的被挑選為二十位的其中一名，覺得很開心，可以有這機會繼續吸收國外競技運動方面的知識與經驗。

此次出征日本比賽交流，由競技系系主任林華韋老師領軍，這是主任第一次率領本校田徑代表隊出國比賽，我希望自己能藉此機會從主任身上學到不一樣的賽事面觀。曾在日本就學的主任，對於日本的生活環境早已不陌生，無論是人事上的接洽、語言上的溝通，都替我們減輕了大半的困難。在出境前，主任與教練們為隊員勉勵幾句，我也期許自己能有一場滿意的表現。一行人在 10 月 10 日晚上 8 點抵達名古屋中部國際空港，帶著些微睡意我們直往下場飯店去。日本人的禮節，眾人皆知，他們習慣行禮鞠躬，當我坐上巴士，我看見了司機親切有禮的對每個人問候，雖然很多人都說，日本人客氣有禮，內心卻未必是這樣，但我覺得，總好過我們不做回應或者目中無人的待人方式吧！進入飯店後，整理行李、梳洗完畢，我們將要迎接隔日的賽前調整。由於比賽場地限制賽前進入使用，於是我們 11 日下午前往賽後移地訓練的目的地—中京大學，做環境的適應與調整。

中京大學坐落在日本愛知縣，是一所相當重視體育培育的私立大學，有名古屋和豐田兩個校區，而我們的移地訓練是在豐田校區舉行。中京大學對於體育活動方面很盛行，固

然場館設備、體育相關資源也豐富，除了擁有室外田徑場，標準的足球場與橄欖球場，也是獨立擁有；最讓我嘆為觀止的是設備齊全的室內重量訓練室，已可媲美標準的健身房，訓練室裡的管理與維護，讓使用者有套完善的訓練方式；還有綜合體育館內的室內跑道、各式球場，以及去年新建的國際級溜冰場，都是讓這所學校體育人才輩出的主要資源，而想想自己的國家，可培育更好的優秀運動員，環境與資源是不是更該向國外看齊？參訪完畢，全體隊員開始進行熱身，各自為賽前做最後調整，這一天，心情意外的平靜，沒有賽前的焦慮，相對的，我也找不出比賽的感覺，讓我很擔心該怎麼去應付後兩天的比賽。

由於前一天抵達日本已是晚上接近睡覺時間，沒辦法立即享受日本的人文環境，所以我便在車子開往比賽場地途中，簡短的為自己做了一場知性之旅。日本的環境到處都是整整齊齊、乾乾淨淨，位於郊區的環境更是優美，交通也不像台灣車多雜亂，道路上行駛的車輛是井然有序，行人優先；這裡的空氣也很清新，放眼望去讓我起了一陣舒適感，經過一個多小時的路程，車子停駛在體育場邊的道路旁，下車後，第一印入我眼簾裡的，不是壯碩宏偉的田徑場建築，也不是平坦整齊的田賽草皮，而是那身軀約有台灣三倍大的日本烏鴉，洪亮的烏鴉叫聲，吸引了我的目光移向牠們的身上，早已聽聞日本人視烏鴉為吉祥，更是引起我對日本烏鴉的好奇，停留在他們身上的視線好一陣子才移開，俗說入境隨俗，我便也將烏鴉視為吉祥的代表。

比賽場地位於名古屋市的瑞穗田徑體育場，於 12、13 日展開為期兩天的比賽。這次我的參賽項目為 400 公尺跨欄與 4x400 公尺接力，由於受傷緣故，使得跨欄技術上的訓練停擺了一陣子，對於這次的成績，我不敢奢望會有多傑出的表現，我只告訴自己，面對比賽，無論是內在因素或外在影響，都要盡力而為，最大敵人永遠是自己。第一天沒有賽程的我，在隔壁的練習場地，不斷地在做心態上的調整，努力地感受比賽氛圍，找出感覺。自從受傷以後，始終不相信自己還可以有多少的突破，所以面對這一場比賽，也是在做對自己另一面的挑戰。第二天，一共跑了兩趟預賽、兩趟決賽，

賽前最讓我擔心的還是自己的專項四百欄。因為不常碰觸欄架技術訓練，對於欄間的技巧上有點疏離，加上腳傷仍在，多多少少在心裡面也有了一層負面影響。這一次的比賽，我少了以往該有的焦慮，在比賽過程，好像忘了要怎麼去與人較勁，最後，我又嚐到一次落敗後的感覺，不知該怎麼自責自己，只覺得，自己在體能上、技術上或是速度方面的缺失很多，然而，我也知道，傷痛沒有持續做治療，也是造成自己在訓練上很大的影響。面對自我挑戰，我也輸在自己不敢去大膽嘗試，輸在自己心態始終仍處於負面狀態。

在賽後的三天訓練，不知是否與前兩天比賽的疲勞有關，一日練三餐，疲勞度倍增，讓我每天都只知道要珍惜睡眠休息的時間。在這裡的訓練課表，一點也不輕鬆，體能上的補強，還有速度、耐力、敏捷，都讓我們感覺到練的很踏實。二十個人一起訓練，雖然感覺人數不多，卻也能有合諧融洽的氣氛，同甘共苦的滋味是美好的，訓練過程雖然辛苦，但這也是成功運動員必經的過程。中京大學是個很好的訓練環境，在這裡不用擔心設備不完善，氣候乾爽宜人，各運動專長練習場地獨立使用，資源也可有效的運用。移地訓練讓我印象深刻的，是某一天我們在晚間六點開始訓練，原來運動場上不是只有我們在實施訓練，校園各個角落仍可見還在勤加練習的代表隊，或是晚間上課的學生們。夜晚的中京大學在十點以前仍是明亮、熱鬧的，我抬頭望向田徑場上的燈源，四座燈桿電源全開，校方真心有力於推廣體育活動、培育人才，相信中京大學的學員們不會辜負校方的用心，繼續延續他們的優良傳統。

這一次與日本隊的交流，最大的學習，是在挫敗中該如何讓自己在站起來。不只是在比賽中，就連在移地訓練的過程中，我也對自己的表現感到很絕望，失落感很大。在赴日本交流前，訓練的狀況一直很不穩定，好幾次都有想要放棄訓練放棄比賽的念頭，我想，現在的我，是在跟意志力搏鬥吧？！人不可能一直在勝利，我希望自己能在挫敗中不斷地磨練自己，再從挫敗中創造出最好的一面。這次參訪中京大學，也讓我體會到訓練環境與資源給予，也是佔了要成爲一個頂尖選手很大的關鍵，國內外的競技水準有差別，是不予

否認的，期盼國內對體育的發展能會更大的突破。

宋欣怡

早上抱著期待到日本的心情練完課表，中午就搭著校車前往機場去，校車裡載滿了大家的行李，很長的一段時間，終於到了機場，這是我第三次出國，很慶幸自己還是學生，才會有這個機會能夠參加這次比賽，此次是臺灣體大（台中）與中華隊同行，台灣時間下午4點20分飛機準時飛往日本名古屋。

在飛機上吃過晚餐後，開始玩起線上遊戲，時間飛快的就到了名古屋，下了飛機後三位東海學生的幹部來接機，看的出來他們很有禮貌也很用心，接著就搭著當地的巴士前往今晚的旅館，也是一段遙遠的路途，看著窗外的景象，日本是如此的乾淨，路是如此的平順，到了旅館已經是當地的10點多了。

早上吃完早餐後，又是一段遙遠的路開往中京大學，隔天要比賽，輕快的課表很快就結束了，我們去參觀了中京大學的室內場館，校園的規劃很漂亮，也很乾淨，室內運動館的一樓是重量訓練室，是需要拖鞋換室內鞋子才可以進入的，二樓是教室，三樓是綜合球館，四樓是室內跑道，中空的還可以直接看到三樓，之後又到了花式溜冰場，看到了年僅19歲世界排名第五的男運動員在練習，令人嘆為觀止呀！中午到學校餐廳吃了中飯後，回到田徑場時，遇到了偶像室伏廣治先生，大夥兒跟他拍了幾張照片後，我們就搭著巴士到體育用品店。

晚上參加了東海學生役員舉辦的餐會，是個輕鬆又正式的餐會，大家都吃的很開心、玩的很開心、笑的很開心，今天換旅館，餐會結束後又搭著巴士往旅館出發。

今早吃完早餐後，搭電車去瑞穗運動場，今天要比賽，一點都不會緊張，只是等待的感覺有點累，上午的鐵餅比賽，台灣前三名全包，其中第一、三名是代表臺灣體大（台中），張惠玲第一名而且創PR，真的是太棒了。

下午3點30分，女子鏈球開始比賽，我已經做好十足的準備，比賽過程中，我也觀察了一下對手，我發現她們的技術跟我們的截然不同，他們全程都是全腳掌踩，而我是用前腳掌踩，速度感還不錯，只是出手時的動作變調，這個還

需要再加強，成績 49.97 公尺，雖然最終我拿了第二名，不過成績有維持住，比賽時不僅隊友替我加油，還有烏鴉也替我加油耶，哈哈～

晚餐我點了一個咖哩飯加大，讓自己吃飽一點，還去逛了數家便利商店，很滿足。

今天只是看比賽當加油團，男子鉛球與女子標槍同時間比，所以我們去看女子標槍比賽，看完女子標槍後，回來休息室準備看下午最刺激的女子 1 6 0 0 公尺接力，最後臺灣體大（台中）奪冠，那種團結的加油聲令我很感動。

兩天的賽程已經結束了，閉幕式結束後老師帶我們去吃鐵板燒，超好吃，謝謝老師～

我們往中京大學出發，接下來的四天的生活都在中京大學裡，天氣涼爽，很適合訓練，練習的場地僅屬於田徑隊專用，重量室雖小，該有的都還是有，器材也都整理的乾乾淨淨整齊齊，最重要的是他們都非常的有禮貌，讓我受益良多。

陳鈺靜

這次到日本比賽和訓練深刻的感受到日本中京大學和我們臺灣體大訓練環境、場地、器材設備還有訓練態度的大不同。

第一天剛到日本就已經很有新鮮感了，有當地大學的學生會組織來迎接我們，超有禮貌的，日本的天氣很涼爽道路都很乾淨，在台灣的煩躁感不翼而飛；第一天因為是晚上到達日本所以我們直接到飯店休息，房間內的擺設和規格都和台灣有太大的不同，太窄小了，這時候會覺得台灣的飯店真不錯，日本飯店還會有公共的大澡堂~~~很新鮮也很害羞~因為是要全裸泡湯，日本的女生真的很豪放。

第二天我們到中京大學參觀和練習，他們的場地真的很讚，場地使用分配的很清楚，田徑場不會出現非田徑的項目，也不會有路人甲來打擾我們練習，讓我們可以無後顧之憂地專注在練習上，他們的訓練器材也很讚，該淘汰的東西就要淘汰，沒有完整的訓練設備和環境成績怎麼突破，選手不只要加倍努力訓練時也要有婉善的器材，才能相輔相成吧，"工欲善其事必先利其器"，重量訓練室更是不話下，他們田徑場有一個田徑專用的重量訓練室，槓片和槓鈴都是沒有絲毫破損的，跟我們學校真的差很多，我們的田徑場每當專長時就會擠入一堆項目的人，我們田徑隊的要使用跑道或草皮時都很擁擠，以至於常常會有很多的危機四伏，重量訓練室也是會擠進一堆專長的人，訓練時間會拖的很長，在中京大學我們練到傍晚天色漸黑的時候，田徑場的大燈幾乎全開，練習起來就會覺得很舒服，不會因為視線模糊而有所危險，在日本訓練時不會感到焦慮，因為不用怕練太晚沒燈看不到東西，也不用顧慮到很多其他的意外會發生。

練習上的態度也有很大的差異!他們會採納我們的意見，不會因為我們是女生而有所差異，練習時多做少講話，所以訓練時不會有雜七雜八的叫囂聲，會讓我們很專注的在訓練上，成效很好，所以回到台灣後，訓練時很難適應。

第3天和第4天是比賽日，他們的裁判和服務同學都穿的很正式，都穿套裝和西裝，感覺很厲害~對待選手也很有禮貌，比賽時氣候乾冷，跟在台灣也有大不同，所以熱身時間

拉的好長才熱開，比賽時身體狀況不是很好，但是又不想輸給日本的選手!所以這場比賽讓我學到的就是放鬆，唯有強迫自己放鬆心情放鬆肢體成績才會突破，動作才不會僵硬又不協調心情也不會那麼的焦慮，當自己比完賽時就和學妹一起幫未完成的人大聲加油吶喊，給在異地的我們大家一個鼓勵加油，

這次我們學校派出去的選手幾乎都拿了前三名，頒獎時，頒獎臺上的幾乎都是我們台灣的選手，感覺好驕傲~~~。

我們和日本的選手互相交流技術、訓練方法和一些生活上的模式，也互相留了 e-mail 可以在回台灣之後仍然繼續當朋友~，再日本的最後一個晚上，和日本擲部的選手一起吃晚飯，他們很厲害的下廚煮晚飯給我們吃，聊天和訓練的時候都用英文溝通，當下深深的覺得英文真的很重要，哪怕只是多會幾個單字都覺得很受用，期待看到我們自己的成績和學校的環境有所改變進步。

張惠玲

十月十日，台體大田徑隊重台中搭乘學校小巴士至桃園機場，到達桃園機場老師一再叮嚀要平平安安的出門，平平安安的回來，但也要快快樂樂的。大家辦完登機手續，就搭乘華航至日本名古屋，參加日本當地大學的田徑比賽，並藉由這次比賽進行日本台灣的交流。

名古屋雖然不是非常熱鬧的地方，那裡幾乎都是住宅，街道上聽不到噪音感覺很寧靜，而且環境都保持得很乾淨，看起來就是很整齊。

第二天早上，全隊搭巴士到中京大學練習，為隔天的比賽作調整。中京大學設於比較偏僻的地方，校園很廣，學校設施幾乎俱全又保持得很完整乾淨。不知是不是場地維護得很徹底，田徑場的設備質感很好，練起來的感覺很舒服。中京大學正在練習的學生看到我們都會像我們打招呼，我原以為是基於禮貌才向外來客打招呼，直到後來才知道，其實他們在平常練習時，隊員之間都會互打招呼，這已經是他們長期養成的習慣及禮貌。中午練習完，正準備要回飯店時，很幸運的在中京大學巧遇奧運男子鏈球金牌室伏廣志先生，大家都爭相合他拍照，因為機會難得。

當天下午換洗完畢就出發參加日台交流餐會，在去餐館的沿路上，處處都見得到時鐘，由此可見日本人真的很守時。餐會上我們和日本的幾位代表幹部都聊開了，不要以為語言不通就不會有交集，其實只要簡單得英文加上肢體語言就可以交流了。那晚的餐會不知道大家有沒有吃飽，因為餐點都吃得精光，日本人都嚇到說我們怎麼那麼會吃，剛上桌的菜放沒多久就吃完了。

第三天是比賽的第一天，在名古屋的瑞穗運動場上比，比賽秩序都維持的很好，看起來不會很雜亂，鐵餅是這天上午比，比賽時選手最大，都會讓選手有機會去練習投擲，器材也都準備齊全，不怕沒有鐵餅可以丟，裁判都穿的很正式，看起來就是很重視這場比賽。

這場比賽在試擲鐵餅時，我整個都亂掉了，我很擔心正式比賽時能不能調整回來，擔心會不會投的很差，於是我到旁邊衝刺跑和做動作，盡快的把狀況調整回來，沒想到第

一擲就創最佳，有點嚇到自己，最後以 47.79 拿下第一。心情很開心，當然也很謝謝學長姐的教導。經過兩天的比賽，台體大都有不錯的比賽成績，大家也都很努力。也因為這場比賽我認識了幾位日本選手。

比賽完的那天晚上就移到中京大學的宿舍住，隔天就在中京大學訓練，算是一種交流，透過練習我們和日本學生在技術上都有許多的交流，日本學生很喜歡大家一起練習的感覺，因為他們如果要練習是一空閒時間自行去練，所以不是大家一起集體訓練，這幾天技術上我們交流很多，他們也在生活需要上照顧我們很多，大家都相處的很愉快。在日本訓練其實很累，一天練三餐，沒天都過的很充實，而且氣候、溫度、環境的不同，所以訓練起來會有點吃力。

在要回台灣的前一晚，和我們一同練習的日本學生都很捨不得我們，他們很喜歡大家一起訓練，互相告訴對方有哪些地方需要改進，而且大家感覺就像朋友，沒有距離感。

八天的日台交流就這樣結束了，這次很謝謝日本對我們招待得如此周到，提供場地讓我們訓練，這次的交流讓我開了眼界，讓我知道其他國家還有更好的選手，不要侷限於台灣，應開放眼看世界，去學習去突破自我。

陳婉如

這一趟日本行讓學到了很多東西。十月十號，我們坐下午四點二十分飛往 JAPAN 名古屋的飛機，雖然不是第一次坐飛機但是我還是很興奮。

大約日本時間九點我們抵達 JAPAN 名古屋，就搭車前往我們住的地方，到我們住的地方大約十點多。

第一天一早我們吃完早餐，就出發前往中京大學進行參觀練習。路途有一點遙遠，就在車上小睡一下，可是他們的車子有一點小不好睡，哈哈!小小的抱怨一下。

抵達中京大學我們就到他們的田徑場先練習，練習完他們就帶我們去參觀他們學校，他們就先帶我們去參觀他們的溜冰場，好像是世界級的場地，剛好有一個世界排名第五的一個男生正在練習，哇!他真的好厲害喔!

參觀完我們就去吃午餐，他們的餐廳點餐是用投幣式的，跟台灣有一點不一樣，還蠻有趣的。吃完老師就再我們去參觀他們學校，先是參觀他們的重量室，還有室內跑道。當我們要回去我們住的地方的時候，他們的老師問我們要不要跟奧運第一的拍照留做紀念，當然大家都說要，哇!可以跟奧運第一的靠這麼近拍照，好開心喔。照完我們就回去我們住的地方，準備晚上的餐會衣服還有隔天的東西，因為晚上我們要去住另外一個地方，有一點麻煩。

晚上的餐會，我以為會有很多學生跟我們一起交流聊天，結果只有他們幾個學生代表還有他們的老師，不過大家吃的很開心，聊的也很開心。吃完還有一些時間，老師他們去開會，我們就有時間去外面逛一逛，可是大家幾乎都累了，我們就在聚餐的外面那裡休息，等老師他們回來。老師他們結束我們就準備出發前往我們第二天住的地方，在飛機場附近，有一點遠。到我們住的地方我們趕快用一用就準備睡覺，因為隔天還要很早就要起床準備去比賽的地方。

第二天一早我們東西趕快收一收吃早餐，趕的去搭電車前往我們比賽的地方，他們的電車好快喔，一開始開的很快，快到的時候煞車，所以在車上都不可以好好的睡一下。

到達他們的田徑場，有比賽的就都去熱身了，他們有兩個場地，一個是比賽的場地、一個是熱身的場地。可是他

們的草皮在維護，所以投擲項目都在熱身的那個場地比賽，只有鉛球的在比賽場地比賽，從比賽場地走到熱身的場地有一點遠，第一天我沒有比賽，但是我還是去動一動。

第三天我們還是一樣搭電車前往比賽的地方，今天我要比賽所以比較早出門，所以在電車上還是好想睡，到比賽的場地，我到處看看，準備等一下的比賽。這一場比賽雖然我的成績沒有很好，但是我已經努力過了，能來到日本跟他們比賽交流，可以當作是一場經驗，下次我會在努力的。

比完當然是跟他們照相留做紀念，這一場比賽有幾個有來我們實習運動會比賽，看到他們有熟悉的感覺。最後結束的時候他們送我們禮物，好開心喔！

這兩天比賽他們給我的感覺是他們不管是不是一場大比賽，他們都好正式喔，他們都穿著西裝...等等。比完賽我們準備前往我們移地訓練的地方中京大學，去中京大學前，老師請我們去吃飯，謝謝老師！

到達中京大學，大家拖著疲憊的身軀，到他們的宿舍，他們的宿舍好好喔，跟我們的宿舍差好多喔！哈哈不過唯一的缺點就是公共澡堂，第一天大家洗澡超害羞的，一個一個慢慢去洗，洗澡完，用一用就睡了，累了！

隔天因為下雨所以早上就沒有練習，哈哈是個大好補眠的時間，下午三點就展開我們的練習，不過還是下著雨，我們就到他們的室內跑到練習、熱身。熱身完我們今天的課表是重量，我們就到他們田徑場旁邊的一個小房間裡面壓重量，他們的重量器材都很好，高翻抓舉都很好做。我們去的第一天他們好像是放假所以就都沒有什麼人在練習，但是他們還是有幾個男生跟我們一起練習，練習完，我們用簡單的英文或是用寫的溝通。他們很熱情的帶我們去吃飯還有在我們去 7-11 買東西，因為他們附近只有田地很空曠。她們說走路去至少要二十分鐘，他開車再我們去只要五分鐘，所以很謝謝他們在我們出去買東西。

在中京大學的第二天，一早我們的第一餐六點，欄架操。十點第二餐，我們一開始先踢足球，踢完我們就去做技術、藥球，這一餐練完大概兩點了，大家休息一下，六點進行我們今天的最後一餐，技術訓練，他們晚上練習燈都全

開，哪像我們只有開一盞燈田徑場黑黑的。

第三天也就是最後一天，今天一早第一餐一樣欄架操、拉筋。下午四點今天的課表是重量訓練，重量訓練完是模擬，模擬完收操。

楊靚好

10月10日星期五，抵達日本名古屋，時間大約是晚上八點。很高興地這次以代表國立台灣體育大學（台中）的身分，遠征到日本與他們同場競技、互相交流；知道自己可以前往日本比賽，當然，相當的興奮且期待，很想知道日本人的生活作息？很想知道有什麼事是與我們台灣比較不一樣的？很想知道他們的實力在哪？很想知道他們的訓練模式？很想知道日本的人、事、物等等……好多好多。

第一天住在看似豪華，裡面卻是迷你可愛的飯店，空間小、電視小、浴室小、冰箱小，什麼東西都小，不管再怎麼小，還是睡得很安穩、很舒適到是真的。第二天的早上，開始我們賽前最後的調整，這時就來到一間大學 -----中京大學，路程雖然有段距離，在偏山上的學校，當時飄著小雨，不過空氣還是這麼新鮮、環境還是這麼的優美；那標準的足球場、標準的橄欖球場，這時的我看傻了眼，心想說：台體大那時候可以跟他們一樣擁有這樣的場地呢？這樣在操場上訓練時，就不用顧慮到會被足球給擊中可能，真令人羨慕啊！一踏進跑道，就可以感受的到中京大學的學生，彬彬有禮的像你問好，待人處事很識大體，幽默不失風趣，非常熱情地歡迎我們，還幫我們挖砂、整理場地到收拾，我想這就是他們的紀律，或許這就是我們該學習的地方；因為是做賽前調整，所以練習的時間不會很長，趟數只有2至3趟，見好就收的那種；結束訓練課程，該是填飽肚子的時間到了，說到吃；整個就是開心，日本的點餐方式，又讓我感到好奇，如販賣機般，看要吃什麼餐就按什麼按鍵，更訝異的是，吃一餐竟然要兩三百塊，哇哇哇！這碗飯要慢慢的享用、好好的享受才行喔！填飽了肚子，老師帶領我們參觀中京大學校園，重量室、體操館、室內跑道還有看日本知名滑冰選手練習，第一次這麼靠近，也是第一次進到世界標準的滑冰場地，好壯觀，又讓我吃驚了；晚上有個重要的聚會，滿懷期待的與他們多聚，穿著要正式，這讓我發現到不管在什麼場合，他們的穿著男生就是西裝，女生就是西裝裙，這樣的餐會是我人生第一次穿，好特別耶！重點啊！到最後要做最後的結束時，日本的長官就說：原來你們這麼會吃。聽到了連自己都覺得好

笑，不過真的吃的還真飽啊！我們台灣人沒形像啦！隔天就是比賽的第一天，少走動避免肌肉太過於疲勞，可是回到飯店也已經 10 點多了，趕緊泡冰水、伸展、抬腳及整理行李，準備躺在床上休息，迎接下午兩點的比賽。

期待已久，這天終於到來，時間好像走的特別快速，天氣也開始變天轉涼，這樣的天氣有點不太好熱身，慢跑熱身時卻要做比在台灣時還來的長許多，跑了很久手腳還是冰冰涼涼的，但跑起來的感覺，感覺的到這天的狀況還不錯，不時提醒自己保持適當的放鬆、維持高潮的狀態把握每一次的試跳，沒有多想什麼，腦袋瓜只想著跳遠流程，最後以 5 公尺 59 的成績畫下了句點。第二天的賽程有 4X400M 接力，好看好看、刺激刺激，體大的選手很用力的吶喊加油聲，因為是代表台灣體大，所以喊到失聲還是要繼續；在他們毅力與堅持，再加上吶喊聲，果然沒有讓大家失望，拿下 4 X400M 接力第一，看完女子接力，換男子登場，看場邊各個學校地為自己的學校賣力吶喊加油，他們就是如此的團結；這兩天的賽程很順利的結束了，轉換一個心情挑戰下一階段的訓練，第一天練習就來個跳躍訓練及小肌肉群的肌力訓練，訓練空間有限，訓練量沒有很多，但光是跳躍訓練就把我操到呱呱叫，這裡的訓練環境非常好，中京大學的選手幾乎都是自主訓練占多數，教練課表一開，自己就自我要求，看到他們拼進十足的精神，讓我深深的感覺到自己不行不認真；到了晚上受訓時，操場上卻開著兩座大燈柱、天氣清爽下練習，在做每一趟的跑或跳，有一種莫名的感覺，雖然累，但卻有著想繼續拼命的念頭，這種氣氛在台灣很少見，還真有點可惜啊！

時間過得很快，每天都過著很充實，很快地就要回台灣了，中京大學這個地方雖然偏僻，卻有這麼好的訓練環境讓我很不想離開這邊；謝謝老師給我這次有這麼好的機會能夠參與這次的比賽，不僅可以體會到日本比賽的氣氛，感受到周圍的參與感與熱絡感跟台灣的差異性，讓我頓時間感嘆了，田徑周圍的熱絡感差異好大，有時選手優異的表現也會來自現場氣氛所影響的吧！所以在日本比賽雖然沒有創佳績，但讓我在台灣練習的低潮慢慢地瓦解，如果往後還有機

會，我會更加證明自己。

何姿含

轉眼間這七日到日本參加比賽及移地訓練就這樣結束了，在前兩個禮拜之前得知要去日本參加比賽，雖然心情是愉悅的，但是背後不斷反問自己準備好了嗎？老實說這場比賽對我來說是個充滿著挑戰性的一場賽事，怎麼說呢？因為來的臨時，還沒做好心理準備同時也還沒把狀況調至最佳的情況下滿腦子全都是負面的想法去面對。捲起了這樣的心態踏進了日本國，當地的氣候涼爽，跟台灣悶熱比起來差多了！走出了機場搭上了纜車前往休憩的旅館，當地比台灣快一個小時，雖然只有一個小時之差，但這一個小時就像時光機一樣把前一個小時的我拉進現在的我，感覺好不真實，害的隔天早晨還過著台灣的時間，整整耽誤了昨天主任宣佈早餐用餐的時間，真是糟糕！所以就要像快轉一樣，十分鐘就要把一小時的事情做完，魯莽的姐妹(敏姿、姿含)必須趕在出發前往中京大學以前把一切打理好！其實即使只有短短一個小時它就可以為自己做很多事情，哪怕是無意義的有意義的！

第二天的行程好充實，有著晴朗涼爽的天氣，足以讓我充滿著動力讓我全心投入每一件事，到了中京大學地方很偏僻，當我看見他們的球場和建築及設備，才知道什麼是專業然而也感受到他們對體育的重視，當我踏進田徑場，當地人彬彬有禮向你打聲招呼，認識也好不認識也好，他們的行為態度，讓我深深感受到離開家鄉出自遠門也可以受到尊重，好親切，如同一家人一般，而後陸陸續續發現他們不僅只對人們尊重連場地器材像自己喜愛的東西一樣珍惜愛護，想必他們的教育及紀律遠遠高了我們一等，或許這就是我們該好好檢討向他們學習的地方吧！接下來適應場地，狀況一直都還沒調上來，不過依然用最正面的態度及心態把感覺找回來，時間過的很快我們必須按部就班的照著今天所安排的行程走，尤其是晚上有個重要的餐會，所以更不能遲到，到了會場，哇~大吃一驚這種場景好像在電視螢幕上才看的見的畫面，唯一的缺點就是我們穿的不夠正式，因為他們的穿著給人們的感覺就是很重視這場餐會，就連學生會的幹事和一些幹部也都是，可想而知他們多麼的重視，雖然我

們遜掉了，不過沒關係沒有什麼是比誠心最重要的了！我相信今晚的餐會將會是我這一生最寶貴的經驗，接著吃完了晚餐離開了會場，帶著疲憊的身軀前往休息的飯店休息，馬上的要迎接明天的第一天比賽。

來到日本國已經是第三天，我這次比賽的項目是四百公尺、四百公尺跨欄及一千六百公尺接力，比賽場地看起來很舒服很乾淨，沒有任何垃圾，同時也看不見他們的垃圾桶，不知道是我找不到還是沒看到，到現在在我心中還是個疑問？今天比賽的第一場是四百公尺預賽，久違的感覺就在第一趟發生了，最後的五十公尺像拖了二十幾公斤的東西一樣，拖著回來完全是靠鬥志回到了終點，會出現這樣的狀況馬上的就知道我的肌力跟以往比起來退了許多，也因此這樣針對這些問題該好好的檢討及加強了，也很有可能是因為昨天太累的因素而影響了運動表現，不過四百公尺決賽就比預賽好了許多，但秒數卻沒預賽的好，總之今天的我還沒恢復以往的水準，我決定今晚該好好想想明天要怎樣才可以淋漓盡致的把每趟發揮一定的水準，甚至挑戰自己最佳極限。

比賽第二天，第一個項目就是最有看頭的女子千六接力，第一次早晨就跑這團體性的項目，感覺很不一樣，在台灣都把這項目安排至下午進行，而早上時間幾乎都是個人項目居多，所以比個人項目的心態與團體項目的心態會有所不同，可能是團體項目具有壓力和責任在，所以拼死拼活就是不能拖累他們，這次接力成員是新搭檔，看著學姐學妹盡力的模樣自己都感動了起來，很喜歡大家爲了同一件事有著目標努力奮鬥的態度及精神，就算再累心情一樣是喜悅的，讓我難以忘懷的是千六接決賽，那種強烈的企圖心不到終點決不放棄的精神，現在想起來心裡還是澎湃的，而後看著學妹跑完虛脫的樣子更不用說了，可想而知她們是多麼的盡力，看了是多麼心疼及感動，唯一讓我痛徹心扉的是我的專項四百公尺跨欄，充滿著信心及企圖心，因爲猶豫在第七支欄架觸碰欄，我犯規了，破壞了表現，我很生氣也很難過，或許這是一個很好的經驗而後必須好好的省思加強，再做改進讓這樣的經驗降至於零，這天擁擠的賽程並沒有給我負面的心

態反而更積極的面對每一場比賽，同時也讓我體會到心態會影響整個運動表現，你有目標就會奮不顧身的勇往直前，就算沒力了也會矜持到最後，感觸很深。接著這兩天的比賽漸漸尾聲到了閉幕儀式，大家開開心心的與日本隊的選手們一起閉幕，他們的閉幕儀式簡單扼要，這樣的模式我很喜歡，因為時間的關係接收了他們的小禮物與他們道別馬上的就離開了會場，明後天的我們將會一直在中京大學接受訓練，放下重重的行囊結束了這場比賽。

在中京大學訓練的第一天早晨是個陰天而後卻下起雨來了，氣溫也隨著冷了許多，於是早晨的訓練改至下午，到了他們的室內跑道，場內人潮擁擠，練習的空間有些侷限，雖然這樣我們訓練還是有一定的成效，做了一些肌力及彈跳訓練，很多動作還是頭一次做過很新鮮，看著老師示範覺得沒什麼，但是當自己親身體驗後才知道老師不是人，根本就不是自己所想的那麼簡單，尤其是肌力訓練雖然每個項目只要維持短短的一分鐘但這一分鐘就好像是十分鐘一樣，看大家抖個不停當然我也不例外，確實難熬但是在隊友互相鼓勵警惕之下才能撐到一分鐘結束，大家一起奮鬥一起訓練的感覺真好！尤其是看見他人奮鬥不懈的精神振奮了我想摸魚的心態，這就是我喜歡團隊的原因所在，這三天的訓練的很扎實但是很開心。

這次來到了日本，讓我學到了很多也讓我想了很多，如果那邊訓練的風氣、禮貌的風氣、重視體育的風氣帶至台灣，不知道那該有多好。很感謝老師給予我這樣的機會還為我們爭取了那麼多，有了這麼多的寶貴經驗我想值得了！

顏代婷

今天我們坐下午四點二十分的飛機前往日本名古屋，到這晚上八點五分，時差一小時；從機場到飯店大概也坐一小時巴士，有點累，不過有很多東西都還沒安排好，所以花了有點長的時間來處理，也浪費許多休息時間，弄得差不多一點多了，而明天又要早起去練習場地，真的沒什麼休息到。

今天起了一個大早，有點爬不起來，可能昨天太晚睡的關係吧，也遲到了一下子，匆忙的吃完早餐，就出發前往中京大學練習場，天氣是陰天，從飯店到練習場大概一小時，到了練習場感覺還不錯，日本選手也都很有禮貌向你點頭或打招呼真的很熱情，今天練習的內容是彎道起跑，跑起來感覺還蠻順的，希望明天有個好成績，練習完有人帶我們參觀中京大學的一些練習場地，看到才知道日本多麼重視體育，還有衛生與環境，都跟台灣差很多，中午吃拉麵，真的超好吃，而購買方式也是很特別，真是一個先進的國家，吃飽和參觀完準備回飯店時，遇到一位奧運鏈球冠軍選手，今天的收穫真是不少呀！就在今天晚上也有人幫我們準備一場 party，但因為我們明天飯店與今天不同，所以要帶著明天的比賽衣服和鞋去參加，整個包包都爆滿了，而且還走了大概三十分鐘的路程，走到最後兩隻腳好像不是自己的了，真的超酸的啦!!還要去今天要住的飯店，到了飯店已經十點多了，都整理好也已經快十二點了，而明天也要趕車所以要早起，真的是好累，沒有比賽的感覺。

今天六點要起床，不過因為疲勞和睡眠不足的關係我們睡過頭了!!跟昨天一樣匆忙得吃完早餐，背著爆滿的行李趕車去~~做了很久的地鐵也坐到睡著，真的很累，只要有空閒的時間就想要睡覺，而一閉上眼睛就睡著了，還好我的賽程中午才開始，早上可以小小補眠一下，比賽時間慢慢接近，心情也不知道是緊張還是興奮，知道自己體力還沒恢復，槍聲一響也不太敢開，跑了58.84秒，以前身體就不好的我，跑了這種秒數還頭暈想吐和肚子痛，這成績真的很差，有點失去比決賽的信心，決賽時因為怕自己像中午那樣所以出去就不敢開，一出去就不敢開，最後覺得自己還可以就全速衝到終點，秒數比預賽好一點點，跑了58.46秒，這成績也不太理

想，唉~~回去要好好加強自己的速耐囉!!

今天的賽程有兩百公尺和一千六接力，早上九點多就開始一千六接力的預賽，不知道怎麼了，腳一直很酸，也開不出來，一千六接力完就知道等等的兩百成績可能也不理想，果然預賽完就被刷下來了，成績跑了26.37秒，又失望了一次，不過我把全部的力量放在一千六接力決賽上，因為我們有機會冠軍，跟他們拼了!!果然結果真的讓我們那下冠軍，真的太開心了，前幾天的疲勞感覺好想瞬間都不見了，雖然成績是4分55秒多，但來到這；拿到小小一個獎勵感覺也不錯，就這樣我們比完了所有的賽程，也坐巴士回去拿了行李準備前往下一個讓我們住的地方，途中老師請我們去吃了燒烤，而且還是吃到飽的唷!!而也真的好吃耶!!吃了一個多小時當然是繼續趕路啦!!到了中京大學宿舍外面，本來不期待的宿舍竟然那麼舒適，也跟學校宿舍差的很多，如果學校有這的一半就好了，開始羨慕起日本的大學生活，到了這邊大概九點多了，等大家都洗完澡，去澡堂泡個澡真的很舒服，一天的疲勞都消除了，弄好大概也十二點了，雖然明天不用趕車，不過還是要八點二十分準時吃早餐。

今天早上七點半起床，不過真的很想再睡，可是大家又要一起去吃早餐，還是要爬起來，今天的早餐真的算不錯囉!!吃得很飽也吃得很開心，本來吃飽就要再去睡覺，但聽到老師說十點半要練習心情都跌入谷底，調了十點的鬧鐘，鬧鐘響了還是關掉想在賴床一下，不過十點十五分了，就算爬不起來也是要起來，到樓下等時，雨真的下點有點大，可能也因為這樣老師停止了這一餐的練習，好開心的原本想回來繼續睡覺，不過想想可能會越睡越累，打些心得好了，打了一下子就中午了，早餐都還沒消化就去吃中餐了，今天中餐吃拉麵，真的吃了還要再想要吃，吃完回到宿舍休息，等著下午的練習時間，今天三點半練習，跑了室內跑到兩百公尺十五圈，後來做了一些乃老師的練習課表，現在走樓梯都快軟腳囉!!真的有酸到，練習完就是最期待的晚餐啦!!今天晚餐吃飯，雖然語言不通，但是換些方式他們也是可以知道的，日本連飯也都很好吃，在這的生活真的輸給台灣唷!!吃完飯休息一下準備去洗澡，因為明天要晨操所以今天十點半就睡

了。

今天早上晨操，今天早上晨操課表是欄架，乃老師教了許多從沒做過的欄架課表，感覺還蠻好玩的，這兩天與前兩天的疲勞累積了不少，所以做起來腳還有點酸，希望十點半的課表可以輕一點，聽到老師說要踢球還蠻開心的，不過踢完還要練習，想到球都踢不進足球網裡了，我們踢了一個多小時的足球，想說快到十二點了，老師應該會放我們回去吃飯吧!!結果還要練習，而課表也不是很輕，跑了兩百四趟間歇，三百兩趟，一趟80%一趟全速!!雖然不是說很重的課表，但因為腳真的很酸，所以也都跑不起來，下午要是再跑腳可能明天就無法下床了，結果下午沒練，練晚上的，先跟著跳部的學長姐做一些活動操，在跟老師做了一些小欄架操，雖然腳很酸，不過沒早上的累，,晚上課表也算還好吧!!晚上練六點，練完已經八點半了，所以直接去吃晚餐，老師說明天晨操完要出去玩，整個活力都來了，明天晨操加油。

今天早上晨操，今天晨操課表老師給我們跑中京大學校園，做操完再去騎腳踏車，這樣就收操了!!明天就要回台灣了!!耶~~

陳宛君

我們今天搭乘下午四點二十分的飛機到名古屋，一到日本機場，真的嚇到了，空氣很新鮮，也很有秩序，他們的駕駛座也跟我們台灣跟好相反，我們搭乘巴士到飯店，一路上也發現他們都很有禮讓之心，跟台灣真的差很多，老師也告訴我今天是他們體育節，所以是放假一天，到飯店已經很晚了，真的很累，所以大家到飯店就趕快洗澡、吃個飯，就睡覺了，因為明天還要去訓練。

今天一大早就起床，吃了早餐即走路去另一飯店坐車到中京大學練習，搭車大概一小時多，到了中京大學，他日本人禮貌真的很好，我們跟他們還是有落差的，今天練習起跑，感覺還可以，希望明天比賽能比的不錯，練習完我們要回去時，遇到日本奧運鏈球第三名的國手，大家就湧過去跟他合照，之後我們就去逛逛日本的體育用品店，一進去真的好大，不過東西還是有點貴，逛完我們就回飯店，準備參加晚會，到晚會會場，日本人真的很用心在準備也很熱情，大家就在歡樂下度過，希望大家明天都有好成績的表現，盡自己最大能力去比。

今天也是很早就起床，覺得好累，一直趕車，感覺都很匆忙，一進到瑞穗體育場，真的讓我大吃一驚，日本人連小小的一場的比賽都是很重視，辦得如此盛大，如我們台灣全運會般，他們開幕典禮，雖然簡單，但是很慎重，也很熱情招待我們台灣團，最讓我吸引的是他們的大螢幕，如果台灣也有那該有多好，無論坐在哪個角落，都可以很清楚得看到比賽，每個角度都很明顯，今天第一個項目是男子的四百公尺接力，想說應該有機會拿下金牌，但是很可惜，接棒產生失誤，不過大家都盡力了，日本都比賽都很準時，時間到了就比賽了，很準時，有點嚇到，我在十一點多比一百公尺，果然讓我真的好失望，秒數怎麼退這麼多，成績不是很理想，讓我好難過，從縣運後就沒有好成績，來到日本卻比得更差，可是我發現我要改的地方的確還很多，起跑沒有用到板子力量，也沒有做到推蹬的動作，完全恢復到以前的姿勢，很不穩定，重心會往前，腹背肌也還要加強上半身也太單薄了，希望我回去可以好好調整心態，重新出發，回到飯

店真的好累，睡眠不足，一直走路腳好酸，好好調整，明天還有千六接。

一大早起床，第一個項目就是女子千六接預賽，真的快嚇死了，好緊張，整個心情很亂，以前我最害怕就是跑四百，但是我告訴自己，我要突破自己才可以，站上起跑架，我還是很緊張，我害怕害到大家沒有好成績，但是我告訴自己我要努力盡最大能力去完成，知道自己耐力很差，沒有練到什麼，但是就是盡力去完成，鳴槍出發，沒錯，一開始我不太敢跑，我怕後面會沒力，過兩百後，我才開出來，跑完我成就感很高，我知道我跑不好，但是我盡力了，讓我開心的是我成長了，我沒有賽前哭，也比較敢跑了，這是我這次比賽讓我學到最多的是成長，兩百跑得不是很好，後面都會後仰，做大的缺點，可能腹背肌不足吧！接著就是千六接決賽，真的好緊張好刺激，這趟讓我更加緊張，因為我們有機會拿下金牌，我怕因為我而讓大家失去金牌，起跑出去，比預賽更不敢跑，但是後面有加上去，我想這趟應該跑得比預賽差，果然我們拿下金牌，真的好開心，我完成這次來日本的任務了，我做到了，原來我是可以的，真的覺得自己成長很多，拿下金牌。

今天來到中京大學移地訓練，因為下雨所以我們到他們室內場地進行練習，調整好心情重新出發，慢跑十五圈，然後做些補強，今天做的補強真的很酸，很多肌肉都很久沒有用它了，所以很酸，希望可以趕快把這些肌肉失去的補強回來，練完我就去吃飯了，日本有很多東西我不敢吃，我不可以挑食，不然營養會不平衡，又是好累的一天，所以洗澡、泡個澡，就準備睡覺囉。

今天一大起床晨操，早上練欄架，以前就很怕練欄架，今天有跳欄架，以前是完全不敢跳，但是現在也進步很多，變比較勇敢了，會想試著去嘗試，到了中午課表，是練起跑，和跑一百二，起跑感覺還是抓不太住，覺得都沒有用到板子力量，推不遠，起跑還要改的地方真的還很多，我的穩定性太低了，屁股總是抬的太高，抓不住那角度，整個人變得好沒自信，回去一定還要再加強起跑部分，加油，晚上練習是補強敏捷，我也覺得自己敏捷跑走了，希望趕快把敏捷找回

來，一百就會比較恢復了，他們日本人都很認真練習，沒有教練也是如此認真練習，今天練了三餐，好酸、好累，吃個飯；洗個澡，就睡覺囉。

今天早上晨操，慢跑校園一圈，早上空氣果然很新鮮很棒，他們校園真的好大，跟我們學校比起來有點落差，風景也很美麗，真的很讚！

回台灣，這次來到日本成長很多，學到很多經驗，真棒的旅程。

許嫦惠

今天下午出發到日本去，心情真的有興奮有害怕，前者是期待好久終於可以出國去比賽，可以看看外面的世界擴展自己的視野，後者則是因為自己在這場比賽上沒有準備的很完美，知道自己的成績表現可能會不理想，下了飛機後就到旅館休息了，日本的時間快台灣一個小時，整理了一下行李，大概十二點就寢，經過了一天的交通路程身體跟精神也很疲勞，睡眠狀況也算不錯。

今天早上六點就起床了，吃完了早餐將要準備到中京大學去練習，順便參觀校園，早餐的內容是果醬麵包跟鮮奶大約八分飽，到了中京大學晨操，耐力跑三十分鐘加上伸展操早上就這樣結束，中午在學生餐廳吃了日本的拉麵，好鹹喔！看來我還沒適應日本的飲食，晚上有一個簡單的派對，東西很好吃，雖然日本人麻煩囉唆又龜毛，可是卻覺得他們的招待又熱情又誠懇，美食當前但我內心卻來在思想明日的比賽。

昨天換了飯店，早上沒接到電話而睡過頭，匆匆忙忙把早餐解決，今天是比賽的第一天，是我自己的專項八百公尺，自己最拿手的項目也應該是最輕鬆才對，今天的氣候早晚都有點冷，空氣很乾，熱身的時候感覺鼻腔很刺痛，喉嚨很乾燥，上場比賽，前面第一個四百公尺是七十秒，很順暢到了五百開始被超越，準備進入最後一個彎道的時候卻被卡的死死的，腳步跟呼吸也亂的節奏，彎到出來，軟掉，對手越拉越遠，而我卻還在後面，成績真是比我預想的還要糟，原本幫自己設定兩分二十秒，卻跑到了兩分二十六秒，心情好糟糕。

昨天又換了飯店，好疲勞，在車上都在睡覺，今天是比賽的第二天，早餐吃了一碗白飯和一杯鮮奶，今天要比一千五百公尺，這次我第一次比這個項目，我好緊張，以前在學校測過一次成績是五分整，這次我幫自己設定的秒數是四分五十秒，由於天氣較乾冷，我將熱身的時間拉長，熱身操也做比較快速度快節奏的，比賽開始，一出去就被推到後面了，第一個三百公尺是六十秒，再來七百公尺是兩分二十一到了一千一百公尺已經是三分五十幾了，剩下最後了四百公

尺準備做最後的加速，成績是五分零六，過程中被踢到了腳流血，成績比練習的時候還要慢，我真的對自己很失望，很沒信心了，比完賽後跟日本的選手交換了禮物，晚上老師們還帶我們去吃燒烤，很好吃，吃的我好飽，學姊們的手藝還不錯，我也有幫忙，我都幫忙吃。

昨天比完賽就搬來中京大學了宿舍住，今天晚上睡眠狀況也很好，今天早上沒有晨操，吃完了早餐稍作休息後十點半要練習，不過因為下了場大雨所以就取消了，改下午五點半練習，慢跑熱身晚後，做了一些基本的動作，最後也是最累的，就是深層肌肉的訓練，想不到一個簡單的動作短短的六十秒就把我給整死了，真的是又酸又累，不過今天做的東西都是我第一次做，很有新鮮感很好玩，今天練習的心情很快樂。

今天早上六點半晨操，耐力跑完三十分後做個操再做馬克操，結束休息一下十點半第二餐的練習，今天天氣好太陽大，大家一起去踢足球，又要跑又要搶球，真的有喘到，玩得的累，天真的我以為這就是課表，想不到踢完球後還有主課表在等著我，先加速跑熱身，再來又是兩百閒歇，秒數三十一秒中間休息九十秒一共四組，結束後休息十分鐘在三百兩趟，第一趟四十七秒，第二趟四十四秒，大家的速度都好快，追不到，後面才有拉近距離，難道這就是有速度跟沒速度的人的差別嗎？我得加油趕快追上學姊們，下午睡個午覺，到了五點半是第三餐的練習，大家先一起熱身，再來做了小欄架，還有很多單腳跳、雙腳跳、一起跳，真是肌力的大考驗阿，結束後慢跑 20 分收操，今天真是充實的一天，很多的練習模式都是我第一次接觸，很有趣可是也很累。

今天早上大家都很開心的到運動場去晨操，可能是昨天的練習讓我很疲勞，每走一步都讓我感相當的煎熬，好酸又好痛喔，決定今天就繞校園跑四十分鐘的耐力跑，讓我的酸痛快快的排掉，結束後就是伸展操跟輔助加強，到了十點半，我們要去市區玩，雙腳很酸，可是今天是在日本的最後一天了，還是要去給它逛一下，認識一下日本，心情也放鬆了許多。

今天就要出發回台灣了，回顧過來覺得這個禮拜過的很

快，這次比賽對我最大的收穫並不止是讓我知道我自己練習的方式哪裡要改進，也擴展了我的視野，我覺得自己像一隻大海中的小蝦米，我好想要趕快練起來，好想要多出國去比賽，這場比賽結束後讓我知道，不但讓我有更遠見的想法，也開始有更多的規劃在我自己的身上，也讓我我知道，我需要什麼，我要堅持什麼，什麼是我該捨取的，這是我的人生，這是我的比賽，我要認真的去經營它，許老師給了我一句話，戰勝自己、不屈不饒，我得先戰勝自己的惰性，戰勝自己的心思意念，絕不輕易向環境妥協，我要時常用這句話來勉勵我自己。