

出國報告(出國類別：其他)

男生手球隊赴日本移地訓練比賽 報告書

服務機關：國立臺灣體育學院

姓名職稱：張簡坤明

派赴國家：日本

出國期間：99年8月16日至8月23日

報告日期：99年10月20日

目 錄

摘要	I
第一章 目 的	1
第二章 過 程	1
一、 訓練地點：	1
二、 訓練期間：	1
三、 參與人員：	1
四、 每日行程及內容：	4
第三章 選手賽後心得	30
第四章 建議事項	52

摘 要

本校男子手球代表隊在國內成績向來名列前茅，也因此球技較難有所突破，為使本校球隊技術能更上層樓特計畫赴日移地訓練及交流比賽，此次赴日行程由前主委陳全壽教授率領教練 2 名及球員 20 名參與，安排為期 8 天與日本關西地區大學聯盟前六名球隊進行 6 場交流比賽，賽況激烈本校以 6 戰全勝之戰績，獲得日本手球界相當高的評價，球員從中受益良多，除此之外對日本球員的作戰精神、全體球隊職員各自分工各師其職及場館的經營維護，留下深刻的印象，值得我們的效法。

此行收穫匪淺之餘，亦有些許的心得與建議：

1. 政府相關單位寬列預算促成國外移地訓練，增加球員國際賽會經驗。
2. 政府相關單位邀請企業團體成立社會隊伍使大專球員能有繼續打球管道。
3. 能有較佳的室內球場訓練。

男生手球隊赴日本移地訓練比賽報告書



男子手球隊赴日本移地訓練比賽報告書

第一章 目的

日本手球水準在亞洲地區有相當高的評價，在完善的培訓制度下，培育出扎實的基本動作和精湛的技術，在以往的國際賽中一直有不錯的佳績，是我國學習的對象及超越的目標，由於國內男子手球選手欠缺扎實的基本動作及團體配合戰術，希望藉由此次赴日本移地訓練及友誼賽，相信對選手有著莫大的成長。

第二章 過程

一、訓練地點：

日本同志社大學、大阪體育大學、大阪經濟大學、關西學院大學。

二、訓練期間：

99年8月16日至8月23日止，共8天。

三、參與人員：

領隊1人、教練1人、管理1人、選手20人，共23人。

隊職員簡介

職稱	姓名	出生年月日	性別	服務職稱或系所別
領隊	陳全壽		男	國立臺灣體育學院教授
教練	張簡坤明	1965.01.05	男	國立臺灣體育學院組長
管理	唐誌陽		男	國立臺灣體育學院教授
隊員	李政翰	1985.12.17	男	國立台灣體育學院學生
隊員	劉島泐	1988.11.18	男	國立台灣體育學院學生
隊員	刁世勳	1989.04.05	男	國立台灣體育學院學生
隊員	張期旭	1987.02.23	男	國立台灣體育學院學生
隊員	王大偉	1989.04.04	男	國立台灣體育學院學生
隊員	王暉雄	1987.11.05	男	國立台灣體育學院學生

職稱	姓名	出生年月日	性別	服務職稱或系所別
隊員	吳凭徽	1987.10.07	男	國立台灣體育學院學生
隊員	陳逸樵	1989.10.18	男	國立台灣體育學院學生
隊員	呂東原	1990.06.20	男	國立台灣體育學院學生
隊員	翁家瑋	1988.01.20	男	國立台灣體育學院學生
隊員	黃孝凱	1991.01.05	男	國立台灣體育學院學生
隊員	闕宇鋒	1990.12.07	男	國立台灣體育學院學生
隊員	傅丞邑	1989.03.25	男	國立台灣體育學院學生
隊員	張郡嘉	1988.11.28	男	國立台灣體育學院學生
隊員	趙顯章	1991.08.09	男	國立台灣體育學院學生
隊員	李天威	1991.06.23	男	國立台灣體育學院學生
隊員	林學勤	1990.11.24	男	國立台灣體育學院學生
隊員	胡學昌	1988.11.29	男	國立台灣體育學院學生
隊員	吳修民	1991.07.23	男	國立台灣體育學院學生
隊員	王清仟	1989.11.27	男	國立台灣體育學院學生

国立台湾体育学院ハンドボールチーム訪日親善日程表予定

日 期	午前	昼食	午後	夕食	宿泊
8月16日 (月)			関西空港着(12:10 エバー航空 2132 便) バスで京都(同志社大学)へ移動 15:00 着 到着後練習?	田辺駅前焼肉店(同志社大学近辺) 予定	同志社大学 体育ハウス ス ニュー銀閣 イン
8月17日 (火)	9:00? 朝食(弁当) 10:30 試合 台湾体院 VS 京都産業大学		15:30 試合 台湾体院 VS 同志社大学	レセプション 同志社大学主催	同上
8月18日 (水)	9:00? 朝食(弁当) バス 同志社大学 9:30 出発	バス ⇒ 清水寺見学(昼食) ⇒ 東映映画村見学 ⇒ 同志社大学	バス	未定	同上
8月19日 (木)	9:00? 朝食(弁当) バス 10:00 同志社大学出発 ⇒ 大阪体育大学	弁当 (バス の中)	15:00 試合 台湾体育 大学 VS 大阪体育大学	レセプション 大阪体育 大学主催	同上
8月20日 (金)	9:00? 朝食(弁当) 10:30 同志社大学出発 ⇒ 大阪経済大学	大阪経 済大学 経済大 学負担	15:30 試合 台湾体育 大学 VS 大阪経済大学	レセプション 大阪経 済大 学主 催	同上
8月21日 (土)	9:00? 朝食 10:30 試合 台湾体院 VS 関西大学		13:30 台湾体院 VS 関西 学院大学	レセプション 関西学院・ 関西大学主 催	兵庫 関西 学院大学 ホテルクラ イトン江坂
8月22日 (日)	9:00? 朝食(弁当) バス 関西学院大学 9:30 出発	バス ⇒	バス	関西学生ハ ンドボール 連盟主催歓 迎会	同上
8月23日 (月)	7:30 関西学院出発(スタッフはホテルクライトン出発学生とは途中のパーキングで合流) 11:00 中部国際空港到着 13:00 中部国際空港出発(エバー航空 2127 便) 15:00 桃園国際空港到着				

四、 每日行程及內容：

手球隊赴日本移地訓練比賽行程表

日期	活動內容		
	上午	下午	晚間
8月16日	出發	抵達	體力調整
8月17日	比賽	比賽	檢討與改進
8月18日	觀摩	觀摩	戰術討論
8月19日	坐車	比賽	檢討與改進
8月20日	坐車	比賽	檢討與改進
8月21日	比賽	比賽	檢討與改進
8月22日	觀摩	觀摩	休息
8月23日	整理	返國	

(一)8月16日

啓程→桃園國際機場→日本關西國際機場→日本同志社大學。

1.手球訓練、體力調整

準備活動→兩人跑傳→半場快攻→四點傳球→六隊六攻防→個人位子射門→收操。



日本京都產業大學（球場）



由於日本球隊很懂得愛護球場，所以一般在外面穿的鞋子，是不能穿進體育館，而且禁止在球場使用球膠。因此日本隊員很熱心的教導我們在手上貼上一個很像雙面膠的東西代替球膠(如圖)，讓我們在往後的比賽也能發揮出應有的水準。

2. 檢討與改進

個人在寢室調整心情，討論戰術，做賽前準備，迎接比賽的到來。

(二)8月17日

1. 晨操

準備活動→兩人伸展→馬克操→收操。



晨操-兩人伸展

2.比賽(上午)



賽前-臺體張簡坤明總教練最後賽前叮嚀



臺灣體育學院 VS 京都產業大學
(臺體-趙顯章球員射門)
比數 35 : 23 (臺體勝)



臺灣體育學院 - 京都產業大學-全體拍照留念

3.比賽(下午)



臺灣體育學院 VS 同志社大學
(臺體-李政翰球員七米罰球射門)
比數 33 : 21 (臺體勝)



臺灣體育學院 - 同志社大學-全體拍照留念

4.歡迎會（同志大學主辦）



歡迎會由同志社大學主辦



臺體球員和同志社大學球員-歡迎會照片

5.檢討與改進

對日本隊的印象是，他們有個特色，就是他們的腳步雖然不見得是頂好，但是節拍都非常的快，不像台灣球員打球會一波一波的慢慢來，他們絕對會搶在第一拍進攻，最後沒有才會慢下來打戰術，加上不能使用黏膠導致傳接球失誤、射門成功率不高，接連失誤，中場休息老師就馬上給我們個震撼，終於在下半場回穩了一些，拿下首勝。

(三)8月18日

觀摩及戰術討論，經過今天的調整放鬆之後，明天即將面對關西聯盟冠軍球隊，雖然他們身材比我們高一點，只要我們穩扎穩打，減少失誤，個人基本動作都做到，相信要贏他們應該不是個問題。

(四)8月19日

1.出發前往大阪體育大學比賽



臺體球員熱身防守時的照片



守門員訓練



臺灣體育學院 VS 大阪體育大學



臺灣體育學院 VS 大阪體育大學
(臺體-王暉雄球員七米罰球射門)



臺灣體育學院 VS 大阪體育大學（防守照片）
比數 37：35（臺體勝）



臺灣體育學院 - 大阪體育大學-全體拍照留念



臺體球員賽後精神喊聲

2.歡迎會-(大阪體育大學主辦)



歡迎會-(大阪體育大學主辦)



臺體球員享受晚餐照片

3.檢討與改進

大阪體育大學是日本關西地區第一名最強的隊伍，非常有競爭力，大阪體育大學防守隊形以 06 方式為主，對持球者迅速上步壓制，導球流暢加上攻擊節奏快讓我們在體力上有點吃不消，一點喘息機會都沒有，需非常的謹慎，上半場因為我方多人被判退場兩分鐘，所以上半場大部份時間都是 5 對 6 的情況，導致上半場落後 4 分，中場休息經過了老師的調整，下半場開始我們便穩住陣腳慢慢的一分一分追趕，最後反而贏了大阪體育大學兩分，以些微的差距險勝。

(五)8月20日

1.出發前往大阪經濟大學比賽



臺體-賽前熱身（馬克操）



臺灣體育學院 VS 大阪經濟大學



臺灣體育學院 VS 大阪體育大學
(臺體-吳修民球員中樞射門)



(臺體-傅丞邑守門照片)
比數 43 : 21 (臺體勝)



臺灣體育學院 - 大阪經濟大學-全體拍照留念

2.歡迎會(大阪經濟大學主辦)



陳全壽教授和關西手球聯盟長官合照



臺體球員享受晚餐照片

3.檢討與改進

累積幾場球賽後，對日本隊的球風漸漸的熟悉，加上老師每天賽前的叮嚀讓我們一再修正提昇信心慢慢成長，由於前幾場幾乎都是由高年級先發，等比數拉開時再替補低年級同學，而低年級上場後，在防守方面沒有用聲音的交代，造成補位的不確實，很輕易的就被對方破了，而攻擊方面則是沒有用團隊配合來做攻擊，大部分都只是個人突破拿到球就出手，沒有想要與隊友合作，看來還要再一段時間的磨鍊，才可能有所成長。

(六)8月21日

1.出發前往關西大學比賽



臺體-熱身時 6 對 6 攻防照片



(最後一天的比賽) - 臺體張簡坤明總教練最後賽前叮嚀



臺灣體育學院 VS 關西大學



臺灣體育學院 VS 關西大學
(臺體-闕宇鋒球員左翼射門)



臺灣體育學院 VS 關西大學
(臺體-翁家瑋球員中鋒射門)



臺灣體育學院 VS 關西大學（結束比賽照片）

比數：29：17 （臺體勝）



臺灣體育學院 - 關西大學-全體拍照留念

3.比賽



(最後一場比賽) - 臺體張簡坤明總教練最後賽前戰術分析



臺灣體育學院 VS 關西學院大學



臺灣體育學院 VS 關西學院大學（臺體防守照片）



臺灣體育學院 VS 關西學院大學
（臺體-李天威球員外線長射射門）



臺灣體育學院 VS 關西學院大學

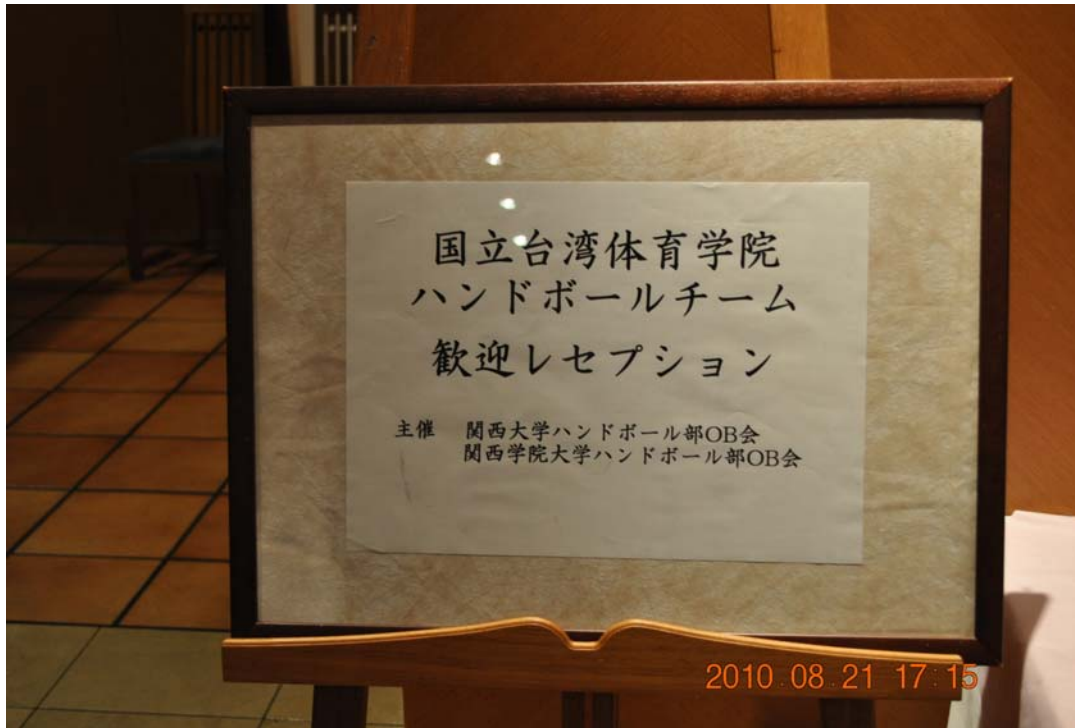
(臺體-王洧仟球員吊球射門)

比數：31：23 (臺體勝)



臺灣體育學院 - 關西學院大學-全體拍照留念

4.晚餐-歡迎會（關西學院、關西大學主辦）



歡迎會（關西學院、關西大學主辦）



享受晚餐照片

5.檢討與改進

一連串的比赛終於落幕，這次我們六場比賽幾乎都遇到不同的對手來讓我們磨練，這次戰績是六戰全勝，雖然贏的人是我們台灣體育學院，可是他們很多地方值得我們學習提升，關西地區裡有幾隊的慢攻打的很好，節奏變化多，有快有慢，只要一鬆懈就會被出手，這點值得我們效仿，可以用隊形公式，帶出團隊攻擊流暢度和速度，我們導球慢、大多是單打，最為不好是習慣單打前還運顆球、缺少耐心和團隊配合合作性。

(七)8月22日

- 1.觀摩及調整
- 2.晚餐-逢萊餐廳（關西學生手球聯盟主辦）



關西學生手球聯盟主辦



林輝雄教授和日本關西學生聯盟會長合照



張簡坤明總教練難得露出輕鬆神情



感謝關西學生手球聯盟為我們主辦的歡迎會



餐會結束大家集體拍照留念

(八)8月23日

關西學院出發前往關西國際機場搭機返國

第三章 選手賽後心得

日本比賽心得

張郡嘉

這次去日本大阪地區和他們友誼賽，共有六間大阪地區的大學和我們進行友誼賽，我們這次也準備了、體能、技術、團隊組合及默契上的配合，由於這次的組合跟以往比起有很大的變動，所以也做了一些調度。

我們從學校出發去桃園機場，飛往日本大阪時間大約需要兩個多小時才會到達，到了日本機場我們也很快的前往住的地方，到了目的地後大家把行李一些雜物放好，隨即前往他們的球場地適應場地，我們也開始練習前的熱身活動，在熱身的過程中聽他們當地學校的老師說他們的球場不能使用球膠、大家都有點不知所措，因為在我們學校是可以使用球膠的，而他們的選手就拿一些白貼和類似雙面膠的東西給了我們說這個可以代替球膠，他們還教我們該如何去使用，在大家都準備好後我們也開始練球，在傳球的過程大家都亂成了一團完全無法適應，而且他們的體育館裡真的有夠悶熱、非常難受。

隔天早上大家起床吃早餐，看到他們的早餐是我們台灣的便當一開始大家沒什麼胃口剩了一堆飯菜，用完餐後我們就去他們的宿舍休息準備等一下的比賽，時間過得很快我們開始準備比賽的東西出發去球場，到了球場後也開始熱身活動準備比賽，當比賽開始沒多久大家不太習慣，日本的球風當他們被得分後會很快速的去發球，讓我們來不及的回神過來，到了下半場也比較清楚他們的球風、於是得分後也很快速的回防以免再度讓他們快速的發球進攻，漸漸的習慣且掌握比賽節奏，他們的分數也慢慢的被我們拉開，一些大的學長就慢慢的換下來休息換一些低年級的上場磨練，低年級的學弟一開始攻擊時都會膽怯不敢攻擊防守也漏洞百出，很快的比賽時間終了我們贏了這場比賽。後面的幾場比賽都非常的類似，我們也一一擊敗了他們，但其中有一場是跟大阪體育大學比賽，據聽這所學校是能奪取日本大學的冠軍，一開始雙方比賽實力相當分數都是一到二分的拉鋸

戰，最終我們還是打敗了他們贏了這場比賽。結束在日本的友誼賽，我們也準備回國了，在回國的那天我們很早就起床了準備出發到日本的機場，幾乎做了快一整天的車跟飛機，到了台灣已經是下午三點多了，從桃園機場坐車回學校都已經快晚上，感覺有些疲累，但是這次去日本的比賽也是圓滿成功了。

這次的日本行，花費了不少的人力、物力、與精神，終於在大家的辛苦之下促成，目的地是日本大阪，在這次的日本行中，陸陸續續遇到日本關西地區的手球隊伍，分別是關西地區的第 1 名至 6 名，雖然行程看起來有些超出負荷，但這也算是另一種的體驗，每隊都各有自己的球風。

第一天到達日本真的有些不習慣，天氣竟然比台灣還要悶熱，不論是天氣、食衣住行、以及比賽場地都需要適應與調整。

第一戰遇到的隊伍其實並不強，但我們的狀況也不佳，有以下缺點： 1.掉球、2.射不進、3.沒有進攻慾望、4.只想把球往 6 公尺裡放，或許是在這場地不能使用黏膠不習慣導致傳接球失誤、射門成功率不高，中場休息老師就馬上給我們個震撼彈，終於在下半場回穩了一些，拿下首勝。

接著跟其他隊伍比賽，感覺都有比前一場來的好很多，也許是慢慢習慣了環境、場地。

令我印象深刻是大阪體育大學，實力最為堅強，是一隊不容忽視的隊伍，雖然他們在攻擊前，會在 9 公尺外不斷的交叉，但只要一不注意隨時都可能出手，所以需要非常的專注，實力遠超過其他隊伍，不論是速度，射門技術，戰術。聽說是今年最有希望獲得日本聯盟冠軍隊伍，不過我們也沒有這樣就退縮，一開始稍微落後，因為守門員守不到球導致分數無法拉開，下半場守門員有比較回穩一些，迎頭趕上，終於在比賽結束前超前了 2 分為我們球隊再添一場勝績。

在這次的比賽中，老師有特別叮嚀我們，打球要有自己的球風、在球場上也要有基本的風度、還有個人的脾氣控制，在這次的比賽當中也遇到一隊球品並不是很好的隊伍，不論對方有怎樣的姿體語言，我們依然拿出該有的風度與技術，使比賽順利的結束，這支隊伍讓我感受到，打球講求的不只是技術、體能，還要有最基本的風度與品德。

這次的大阪行，因經費的不足，有些晚餐都是日本隊伍幫我們舉辦所謂的歡迎

會，也順便藉由歡迎會認識彼此，過程也相當開心。

每次的出國比賽，都能給自己一些經驗，不論是球技上或是生活、禮節上都有所改變，新的體驗讓我們有新的觀念。

在這 8 天的行程中，老師們以及台體手球隊們都有所付出都很辛苦，也不負眾望的獲得全勝，在這次的旅行中，畫下完滿的句點。

日本比賽心得

傅丞邑

自從知道八月中要去日本關西地區與別人交流比賽，所以從七月那個時候就開始密集的訓練，集訓期間真的很熱也很累人，到了出國那天真的是既開心又興奮，開心的原因是終於不用再每天辛苦練習啦、而興奮則是要去日本了，因為這也是我生平第一次去日本這個國家。

第一天到達日本感覺真的很不一樣，不論是街道還是建築物，坐著小巴士沿路看著風景抵達宿舍，我們即將要在這渡過五天的同志社大學的學生宿舍，不過有點大失所望因為是睡大通舖，跟我想像中的差好多，東西整理好休息一下後馬上就要出發去練習了，來到同志社大學的體育館要開始練習時才知道，日本的體育館不只要穿室內專用鞋以外，就連我們打球要用的黏膠也是不能使用的，不過他們有教我們代替的東西那就是雙面膠，但用了真的很不習慣，練習時，大家也因此都沒有甚麼手感，造成失誤連連。

而這次來日本共比了六場比賽，這六場比賽中，最有競爭力的一場就是對上大阪體育大學，上半場時因為我們多人被判退場兩分鐘，所以上半場大部份時間都是5對6的情況，導致上半場落後4分，但下半場開始我們便穩住慢慢的一分一分追趕，最後反而贏了大阪體育大學兩分，以些微的差距險勝。而最後兩場的比賽，老師想要訓練我們這些低年級的同學，不過都有點大失所望了，在防守方面沒有聲音的交代，造成補位的不確實，很輕易的就被對方破了，而攻擊方面則是沒有用配合來做攻擊，大部分都只是個人突破拿到球就出手，都沒有想要與隊友合作，看來要還要再一段時間的磨鍊，才可能有所成長。

此次來日本與當地球隊的交流比賽，戰績是六戰全勝，雖然贏的人是我們，但是他們值得我們學習的地方也很多，最讓我佩服的是他們的攻擊模式，非常的快速、又流暢，個人的突破性很強、一不注意瞬間就出手射門，而且大部份的人射門技巧都很不錯，不只有球速快、也有時間點的變化，他們之所以可以常用配合

來得分也是因為個人能力都有達到一定的水準，如果我們想要達到更上一層的球技，個人的基本技術勢必是要加強訓練的一環。

這一趟日本比賽，不只看到了日本球隊精湛的球技，也看到日本科技進步的地方、還有環保的概念，在日本的街道上很少會看到地板上會有垃圾的，這也是我們台灣應該要效法的地方，雖然我是第一次來到日本，不過這一趟的旅行讓我留下了一個很好的回憶，真希望還有機會能夠與球隊的人再來一趟日本。

日本比賽心得

王大偉

這次到日本的移地訓練，我們要出發前，很努力的提升自己的能力以及體能，到達日本時，剛開始很不適應那裏的環境，氣溫也很炎熱，跟預期的不太一樣，到日本的第一次的練習中，我發現自己真的有些恍神，很不適應，練起球來跟在台灣的感覺落差有點大，抗壓性、穩定性，是我該加强的地方，訓練了這麼久了終於可以把所練的東西發揮出來了，但在第一場的比賽中，自己的狀況只能說很差，根本無法發揮，緊張變成我的致命點，雖然比賽獲得勝利了，但總覺得自己在原地踏步，不敢跨出去。

日本的移地訓練中，發現日本球隊的特質與優點，是我們值得學習的，他們的反應、觀察力及流暢的攻勢，是我們做不到的，而我們的優點，就是體能和堅持到最後一刻，這也是我們的王牌。

能力的提升和成長是我們一定要加强的，在比賽中，都是靠大的學長們在撐場面，我們即將要靠自己來撐場面了，不能再依賴著他們，這次的出征讓我想了很多，也想改變很多，我們應該要能獨當一面了。

不過在這次的日本行中，也發現他們的環境非常的乾淨，和台灣比起來實在差很多，他們也很堅持著他們的傳統，發現很多不同的文化特色，列如說：日本的食物，說實在的我有點吃不太習慣，這時就會想到台灣的食物，跟他們也不太一樣，這次去日本實在好炎熱，當地人說他們那邊是現在全日本最熱的時候，自己也有體會到，我的汗不停的在流，有點受不了。

這次的日本遠征我們是大獲全勝，但自己的心中也有個警惕，跟學長們的球技之間有一段落差，是該好好加強了，我們已經面臨到要靠自己上戰場了，而不是靠大學長們，希望自己能好好加油！

99 年日本關西行之心得

陳逸樵

因為不能使用黏膠且不適應比賽用球的關係，導致我們團隊射門的成功率下降不少，但這都只是藉口，既然要比賽，就要把狀態調到最好，即使是突如其來的變化，也要想辦法去克服。

（一個團體項目的選手，如果想自己不小心失誤一顆不會怎麼樣，以手球七人制來講，就失誤七顆了，以射門來講射不進兩顆，整隊算起來就十幾顆了。）老師這句話真的讓我學到很多，很寶貴的學習經驗。關西地區裡有幾隊的慢攻打的很好，節奏變化多，有快有慢，只要一鬆懈就會被出手。

這點值得我們學習，可以用隊形公式，帶出團隊攻擊流暢度和速度，我們隊形太少，導球慢，大多是單打，缺少耐心和團隊配合合作。他們大多防守都是六零防守居多，即使身材不好也大多都是，沒有相當程度的破壞和牽制，長射也不好射。防守方面我們較他們好，大致上表現不錯，但時常會鬆懈，讓對方有機可趁，有些小細節，也做的不夠好。

這次見識到了許多不會在台灣見過的球風，但還需要一些時間來消化吸收，才能算是真的學到東西，希望可以讓我的球技有所提升，才不會白白浪費這次寶貴的關西之旅。

一開始到日本就感受到資源的差距，等級差太多了，待遇不同，但是我們因該要知足，有些地區的小孩子活著就是個問題了，我們還能為自己的興趣而打拚努力揮灑汗水，已經很幸福了。

日本地上幾乎不會有垃圾，也不會有動物糞便，除了一些鬧區，比較髒亂，其他都很乾淨。國家的根本是人民，而人最重要的就是道德修養，這方面我們還有待改進，許多人沒什麼公德心，國民素質需加強。這次日本行學到不少，感觸良多，期待他日有機會能有類似的機會

爲了去日本比賽，我們手球隊從放暑假到去日本的前一天都沒有鬆懈，我們把這次去日本的比賽看得非常的重要，既是對自我的磨練，也是我們國家的一種面子，但是這段時間的努力，也讓我們最後嘗到甜美又豐碩的果實。

在開學期中，我們就已經收到要去日本比賽的訊息，因此就算大專盃結束，我們依舊是努力的練習，一個禮拜也最多休一兩天，因爲老師生怕我們放假一長了，技術體能也跟著生疏了，尤其是大專盃結束後，老師不斷的加強戰術以及各個狀況的防守實戰，雖然辛苦，但是我們知道自己的目標在哪，也就不覺得辛苦了。

前往日本的第一天，心中帶著一點興奮，還有一點的緊張，我們到了大阪下飛機後，前往同志大學卸下行李，並開始第一天的移地訓練，在日本這個國家對球場非常的尊敬，也非常的愛護，一般在外面穿的鞋子稱爲土鞋，是不能穿進體育館的，因此大家都特別帶了一雙新鞋，而且大多的場地，是禁止使用球膠的，這點讓我們的球員非常不能適應，但是他們也很熱心的教導我們另外一種方法，就是在手上貼上一個很像雙面膠的東西，讓抓球不至於太困難，也讓我們在往後的比賽至少能發揮出七八成的實力。

我對日本隊的印象是，他們有個很特別的特色，就是他們的腳步就算不是這麼的好，但是節拍都非常的快，不像台灣打球會一波一波的慢慢來，他們絕對會搶在第一拍進攻，最後沒有才會慢下來打戰術，而且他們的每一隊，都會有一兩位球員放球很出色，能夠放的很巧妙，騙開防守的眼睛，這是台灣的球隊很欠缺的，台灣現在首屈一指的放球選手就是葉國輝，但是能出其一，我卻不見其二能放的如此精準與巧妙，在日本卻能看到很多這種球，這或許是他們的訓練重點和對手球的認知不太一樣，因此會和我們有這樣的差別，來到日本對到最強勁的隊伍就是大阪體育大學，他們是大阪縣的冠軍，也是很可能今年的日本冠軍，看他們打球，節拍搶得非常快，常常會來個出其不意，但是因爲我們前面已經有對到

幾場隊伍都有這種特色，所以我們早有心理準備，並沒有吃太多的虧，而且他們順手四五的長射球速很快，時間也抓得很準，如果稍微一不注意，沒有封球，守門員也很難守到，但是老師在台灣就已經料到這點，有特別加強外面防守的封球能力，因此也很有效率的能封住球，最後終場我們才能險勝兩顆，這完全要歸功於我們的防守。

從日本回來覺得自己守門的專注力有提升，但是覺得自己身材矮小，動作沒辦法做得很大，在球點很好的球，我會守不到，這點我還需要改進。

日本回來，很多大的學長都畢業了，我們不能再靠著他們打了，必須要靠自己的力量，這點雖然有點擔心，但是也是我們成長的里程碑，回台後放鬆一下，但是不能鬆懈，未來還有更多的挑戰，例如全國賽對手之一的國訓隊，幾乎都是我們自己的學長，很了解我們的打法，也很了解我們的特性和弱點，我們必須靠著這將近半年的時間，讓自己有效的提升，並且加強團隊的默契，現在球隊的位置趨勢還沒有非常的明顯，未來還必須好好的努力，守住台體的全勝紀錄，抓緊時間自我成長，不能讓台體的威名淪陷在我們手上，大家好好的加油。

赴日比賽心得

王清仟

當我得知暑假要去日本友誼賽的時候，心情是多麼的喜悅！因為這中間一度因為經費不足而無法成行，最後是在教練老師的努力籌措之下才完成，這次的日本行也是我第一次去日本。

知道出國這個消息後，暑假一開始就沒有閒下來，球隊趁著其它專長隊還沒開始暑訓的期間，只要體育館沒有人使用，我們就從室外的球場移動到體育館內來練習，增加對室內地板的熟悉度，因為日本學校的手球場都是室內的，甚至還有專屬於手球隊的手球館，真的很羨慕，下雨天不怕沒場地可以訓練，也不用跟其他專長隊搶體育館練習，到了日本，我們接連的跟關西前幾名的大學手球代表隊做友誼賽，雖然最後的結果是六戰全勝，但幾乎都還是靠著畢業的學長們在撐場面，身為二升三的我感到很無能，因為我不但沒有表現出自己的水準，還比水準更爛，就連最基本的射門就是個問題，機會給我了，空檔也做給我了，但就是射不進門，回國後還要更注意我自己的射門，不然老師也不敢派我上場比賽。

在日本這幾天，晚上都住在他們的大學選手宿舍，跟我們台灣不一樣的是，他們一進宿舍要換室內拖鞋，就連進體育館比賽，也都要換室內乾淨的球鞋，才能進去比賽，這麼麻煩爲了就是維持室內的乾淨，這點是我覺得可以像他們學習的地方，還有他們那裡的物價真的好貴欸，貴到讓我這趟日本行沒有買過他們一罐飲料。

這次的日本行讓我深深體會到他們的日本精神，不僅僅是在球技方面，就連他們日常生活作息的態度，都是值得我們學習的。這次能出國還是要感謝老師給的這個機會，還有其他老師的大力相挺才有這次圓滿順利的日本行。

比賽心得

刁世勳

學期結束後，放了六天的假期，就接著暑假的訓練，據我所知我們是台體運動代表隊最早暑訓的運動團隊，雖然只放了六天，但是大家都知道，八月我們要出征到日本關西打重要的友誼賽。大家都知道雖然比其他運動團隊辛苦，但是心中滿懷期待與熱血的回來練習，都是爲了要去日本球場上揮灑熱血，而不帶遺憾。

雖然大都滿腹熱血，但是台灣的太陽非常炙熱，每一次休息都得換上另外的衣服，炙熱的太陽更加重了繁重的訓練，還記得第一個禮拜幾乎每一位球員的雙腳都已經鐵腿了。大家練完都會去買檸檬汁回去喝，都是爲了排出乳酸，使接下來的訓練能夠更能達到教練的要求，使自己與球隊都能更加進步。而一再的要求更快更強，在最後要出發的前一個禮拜，大家都顯得疲憊，都想快一點去日本比賽。

終於到了日本，在飛機上看日本，覺得這個國家真是厲害，有在海上蓋出來的機場與大型的漁場，看到這些就想有這麼高技術的國家他們的手球也一定很有內容，而我對日本的了解，知道他們球風有很多假的動作，例如：偷拿、假傳、假射等… 都是我們台灣球隊比較少用到的技巧。我想這次就是要好好看他們的球技與球風，一定會有很多我們要去學習的地方。

一下飛機，搭車前往我們要住六天的大學，進去要脫掉鞋子才能進入屋內，還得換上室內拖鞋，睡在十人一間的榻榻米地板的房間，很像是漫畫裡運動團隊外地集訓的合宿，日本很愛乾淨，宿舍管理人員還教導我們要如何使用床套與枕頭套，去廁所也還要換廁所專用的拖鞋，垃圾桶分的很細，既愛乾淨也愛地球。到他們的體育館，也是要脫鞋，換體育館穿的球鞋，而且球鞋還要乾淨才行，來到手球場，看他們每個手指都包起來，想說他們很保護他們的手指，看我們要準備練習他們就拿白貼與像是雙面膠的東西過來，原來他們手指包起來是因爲怕球場因爲黏膠弄髒，把手指包起來後貼上特殊的雙面膠來替代黏膠，纏手指成了來

日本比賽的第一個課題，我的腰很不給我面子… 竟然在台灣上飛機的前晚痛起來，雖然已經有痛三個禮拜了，但是一直有去中醫看，醫生只說是肌肉太緊所造成的疼痛，只要針灸與推拿就好了，持續去看醫生就這三天沒去看醫生，沒想到竟然這時給我痛起來。還勉強做前半段的熱身就因太痛而停止練習。

而晚上吃完晚餐，想說請學長幫我踩一踩也許明天就好了，沒想到隔天更痛！根本無法站直與走太久。我想是昨天踩得更嚴重了… 原本滿懷期待來日本比賽能夠一吐悶了一年沒報到比賽的悶氣，結果都來到日本了還不能比賽… 讓我好傷心，只能看著別人在場上奮鬥。

雖然不能在場上比賽，但是也要抱持著正面的心態。雖然不能比賽但是能夠看到每一場比賽，從中吸取經驗也是值得的。既然來了就不要帶著後悔的心回去！我這麼告訴我自己，身體上沒辦法去成長，那就要成長想法。綜合日本隊的打法，跟原先預期的會假傳、假射沒有很大的落差，但是也從中看到假的跑位來吸引防守者，再做出大空檔給不知道哪裡跑出來的攻擊者，一開始防守都會非常的吃緊，再加上不知道哪個是假射哪個是真的要出手，都吃了不少悶虧，但是我們也不是省油的燈，幾次的吃虧就能很快的找到破解的方法予以擊破。我們的優點在於防守，找到他們攻擊的路線我們就能很快的掌握他們的攻擊公式，加強防守在他們攻擊的路線上，守住之後就是我們最強的武器反快攻。雖然很多次都能成功，但他們也很常是用偷射的方式破門，時常都會被抽冷箭，多元的攻擊變化也是我們要與他們學習的地方。

關西那麼多的大學，最強的是大阪體育大學。他們的球隊是與我們實力最為接近的，有幾名都是有來台灣比賽的選手，而到了他們學校，我們都看傻了，外面兩座足球場，四個網球場與兩個獨立的體育館，一個是排球另一個是手球還有個田徑場。隊員們紛紛讚嘆，這才是真正的體育大學吧？

台灣找不到哪間大學會有如此大的規模。我想這一定孕育出很多頂尖的選手吧？在這麼好的環境下一定有很好的運動成績！果真在此孕育出來的手球隊非常的強，且有紀律，根本是翻版的台體，每個都氣勢十足，一路上都五五波實力

分數都非常接近，但關鍵就是我們最後的成功率比對方高因次險勝兩分。我也好希望台灣會有這樣高規格的運動環境，就能孕育出更多更了不起的選手，用運動來做外交，這樣也不會到處被打壓。

很謝謝一路上所有老師們的關心，這次的日本行真的收穫良多!謝謝各位老師與每一個隊員。

日本比賽心得

吳修民

很高興能夠出國去比賽，這種機會是非常難得的，而且是我第一次代表學校去國外比賽，而去的國家又是我最喜歡去的國家『日本』，去的時間大約是一個禮拜，從八月十六號到八月二十三號，第一天到了住的地方是學校的宿舍，他們的學校好大校門到宿舍還有一大段路，放下行李後休息一下就去練習了，到了他們的體育館覺得真乾淨，進去還要再換鞋是個好習慣，既可以保護場地又可以讓球場很乾淨，不過他們體育館很悶，練一下球就感覺很不舒服、快喘不過氣來，而且他們也不能使用球膠只能用他們給我們用的雙面膠，這一個禮拜的賽程有六場，第一場是跟京都產業大學、第二場是對同志社大學、第三場是對大阪體育大學、第四場對上大阪經濟大學、第五場對上關西大學、第六場對上關西學院大學。日本隊的打法跟我們的很不一樣，他們有呈現出該快的時候快，該慢的時候慢，他們慢的時候就會在九公尺外一直繞然後壓在放球，然後看到我們防守有漏洞時就會盡全力衝，衝那個空檔，如果防守的沒有兩人去包夾，很容易被他們牽著走，這樣子我們就很容易被判兩分鐘，而且他們也很喜歡作假動作，感覺他們要長射，但是他們是要放給中鋒，他們打起球來整個就是很細膩，在來他們的打球態度，很認真不管輸我們多少分，他們都是盡全力的打完比賽，不會有半刻鬆懈，他們的傳球也很厲害只要我們覺得他們不會傳的球，通常他們常常都會傳，他們的觀察力很好，看的很廣，這一點是值得我們好好學習一下，有一場對上大阪體育大學，真正是那個區域最強的，不僅防守好攻擊又好球又流的很快，讓我們打起來很吃力，他們雖然身材沒有很好不過他們守六零，讓我們攻擊就很吃力，再來他們導球很流暢，節奏控制的很好，我們雖然很不適應他們場地的限制，不過我們還是有發揮應有的實力取得獲勝，這幾場比賽下來顯然都是大的打的很穩，雖然剛開始會不太正常，但比了一段時間就都恢復過來，反觀我們小的跟大的比賽在還是差很多，防守都沒有出聲交代，也沒有包夾導致變成一守一而不是二守

二，所以一個點很容易就破了，再來攻擊導球很不順，多半都是個人腳步，很少搭配團體組合，都比較是在做個人，整個打起來還滿亂的，默契還是需要再加強，不過對上大阪體育大學下半場我們小的防守的還不錯，不僅交代很清楚，換人也不會換錯位子，該上步的都有上步，自己都知道自己該守誰，所以讓大的有些喘息的機會，這場看起來其實我們小的也做得到，或許就是要再多練一些，才會更加的穩定一點，這次的比賽我給自己五十分，覺得自己打的很差，跟在學校練的有一大段落差，總覺自己已經做好準備，不過每當上了場，總是表現的很不理想，一直告訴自己，可以做得到，冷靜一點不要緊張，不過到了最後做出來還是很差，機會不是常常有的，每當機會來了我却一次都無法掌握好，或許說再多也於事無補，只能說再多練一點，也許是方法用的不對，重新再來過會是最好的選擇，日本行雖然多半的時間都是在比賽，但還是很開心能讓我們多了解世界是多麼的大，科技是多麼的發達，別的國家的建設，做事情的态度是如何，還有一些好的習慣都是給我們最好的範本，很開心比賽能夠全贏，這一次日本行是個很好的旅行。

日本行 心得

趙顯章

這次去日本比賽學到了在地的打球風格，我所了解到的他們打球節奏很特別，能夠使對方跟著自己的節奏然後瞬間變化讓對手跟不上，像是攻擊時剛開始導球沒有什麼攻擊力而且很慢，故意讓我們鬆懈下來，然後會突然的加快傳球節奏再配合公式，這種攻擊在台灣是沒有的，他們長射的技巧方式很獨特（看著隊友，讓防守鬆懈時突然出手），常常讓防守者和守門員來不及反應，公式也做得很確實，在做公式中也可以有很多的變化不是只有單一的把公式做完，防守上採取比較被動的方式，比較沒有像我們學校大區域防守，防守雖然比較沒有突出可是卻能夠抓到上步的時機，讓對手長射增加難度，守門員的站位也很厲害，讓我們射門的空檔很少，無論攻擊上的節奏還有防守都很值得我們去學習。

攻擊缺點

1. 公式不多
2. 快攻得分機會沒有把握
3. 個人破壞與牽制力不夠
4. 長射次數太少
5. 沒有看清楚隊友要怎麼配合
6. 個人動作較多配合很少
7. 打雙中鋒時四五度配球次數不夠

防守缺點

- 自己的人沒有注意
- 守06時很少上前壓制
- 太被動了沒有上前干擾
- 補位的時機不夠準確
- 防守的聲音
- 回防時沒有先把球破壞掉
- 交換防守沒有很清楚

台灣和日本環境衛生真的差很多，回來後發現日本真的好乾淨很有道德修養，相對的，在台灣看到的是隨手亂丟垃圾真的很糟糕，看來人民的素養真的有待加強。在街上走路真的好不適應和台灣是完全反方向連司機的座位都不一樣，真是讓我開了眼界。

這次比賽大家準備很久，不管是經費還是球技上的準備，學生與老師都準備很長的一段時間了，準備經費還需很多人幫忙，不管是主任.老師等等，所以這次比賽我們必須表現到達水準才能報答老師準備的一切。

我們第一天到日本去，感覺他們的路上沒什麼人但是路邊都很乾淨，可能是因為我們住的地方，附近都像台灣的鄉下，他們果然是個進步的國家，都很遵守法律，都會先禮讓行人。

這次比賽第一場是他們那個地區的第六名的球隊，實力不是非常好，但是我們因第一場，剛到日本，必須適應日本沒有球膠，必須黏雙面膠，有時出手時都會過黏，所以我們沒有打的非常理想，第三場對到是日本西區的冠軍隊，他們的球風跟台灣的球隊相當不同，他們都是很多跑動，在模糊地帶才發動攻擊，而台灣的球風是，衝上去單打不行放球，他們這種球風有優點也有缺點，他們攻擊模式必須大家同時跑動，且基本動作相當扎實，我們球風就是加強基本動作，在開始配合，腦筋就用的不是很多，比較偏向是速度與動作。

第六場是最後一場，對上是關西學院，他們的球風跟我們台體的球風相當將近，都是以防守為主，趁別人沒射門成功與失誤打反快攻的球隊，一開始我們的射門成功率與失誤率都偏高，所以我們上半場打的相當辛苦，只有三分的小幅領先，但下半場我們的水準慢慢的回溫了，把比數拉開好讓我們二軍上場磨練。

這次比賽我覺得我都打的不是非常理想，腳步缺少了速度感，射門即傳球失誤過多，防守移位也太慢了聲音交代不清楚。這次比賽我的優點是，有幾場腳步移位還蠻大的，可以導致別人有兩分鐘的犯規。

日本比賽心得

闕宇鋒

爲了這一次要去日本友誼賽，不管是經費還是球技上的準備很久，最後老師和陳前主委的努力籌措之下才完成這一次的日本行。

當我們知道暑假有可能會去日本，暑假一開始就沒有閒下來過，趁著其他專長還沒有開始練習的時候，老師不斷的加強戰術以及各種狀況的防守實戰，還有只要體育館沒有人使用，我們就會從室外移動到體育館練習，因爲日本的大學隊都是室內的場地，所以要增加對室內地板的熟悉度。

我們到了日本，感覺他們路上沒有什麼機車大部分都是腳踏車和汽車，路邊也很乾淨都沒有垃圾，就連各種職業都有他們的制服，到了同志社大學卸下行李，就趕緊去練習一刻都不敢馬虎，到了他們的球場，得知一般在外面穿的鞋子稱爲土鞋，是不能穿進體育館的，必須換上室內的鞋才可以進入，而且大多的場地，是禁止使用球膠的，這點讓我們的球員非常的不能適應，接連跟關西地區的同志社大學、京都產業大學、大阪體育大學、關西大學、關西學院、大阪京技大學進行友誼賽，雖然六戰全勝，但幾乎都是靠畢業的學長們在幫我們撐場面，因爲我們沒辦法表現出應有的水準反而還比應有的水準差很多，就連傳接球都有問題，可能是因爲日本的室內球場不行用球膠的緣故，導致我們完全適應不了，不過身爲好球員就應該再最短的時間內適應。

在日本的這幾天都住在他們的宿舍，跟我們學校的宿舍差很多，他們一進門就要拖鞋換上室內的鞋子，和我們完全不一樣，就連體育館也是，雖然很麻煩不過這都是爲了室內乾淨，還有他們的物價很高都是我們這的兩三倍，還好日本的大學手球隊都很用心的招待我們，讓我們省下了不少錢，不過這次的日本行讓我深深體會到他們的日本很重視禮節，不僅僅是在球技方面，就連他們日常生活作息的態度，都是值得我們學習的。

這次去日本比賽缺點就是缺乏速度感、適應能力、快攻推進的能力、長射能

力、穩定性，日本隊，他們有個很特別的特色，就是他們的腳步就算不是這麼的好，但是在重點的時候加出來的速度非常快，不像台灣打球會一波一波的都慢慢來，而且他們的每一隊，都會有一兩位球員放球很出色，能夠放的很巧妙，騙開防守的眼睛，這是台灣的球隊很欠缺的，也是值得我們學習的地方。

日本比賽之旅

黃孝凱

當初老師跟我們提到要去日本比賽的這件之後，我的心情感到很開心，因為這次也是我第一次出國，在這當中有發生一些經費不足的問題，之後是在老師們的努力之下，才可以順利的到日本移地訓練。

自從知道要去日本這個訊息之後，暑假就沒有閒下來也比其他球隊早一步練習就是爲了要去日本比賽而準備，雖然暑假練習的過程當中很艱苦，但就是爲了要爲自己學校爭一份榮耀。

到日本之後，我們接著跟關西前幾名的大學手球隊做一個禮拜的友誼賽(來個以球會友)，雖然每一場都贏但是在這每一場的比賽裡還有很多要改進要再加強的地方，也在這每一場球賽收穫到許多東西，像是防守上很多的缺點，交換人上的缺失，空切沒有擋好，最大的缺點就是注意力不集中，攻擊上也有一些部分做的不理想，像是球的流動不是很好，慢攻時也太注於傳球給中樞，破壞力不夠，傳接球失誤率太高，得分的成功率有頗低。

在日本這個禮拜，晚上我們住在同志社大學選手宿舍，他們一進去就要換室內拖鞋，因爲他們嚴禁土鞋，就連進體育館比賽或是練球，也都要換上室內乾淨的球鞋，才能進去比賽，這麼麻煩就是爲了維持室球場的清潔，這點是讓我感到非常值得學習的地方。

這次的日本行讓我體會到他們的體育精神，就連他們待人的方式都是這麼熱情、熱心，都是值得我們去學習的。這次可以順利出國比賽還是要感謝老師給的這個機會，還有其他老師們的大力支持與幫助才有這次圓滿的日本之旅。

第四章 建議事項

此次前往日本移地訓練，增進選手的視野及學習，讓選手了解自己缺乏哪些技術及能力，我們還有很多進步空間，這次看到日本人體型上雖然較瘦小，但也能靠靈活度及基本動作來增強個人的能力，進而達到團隊合作，這是我們應該學習的地方，我們雖然不能像西方人一樣，身材高大手長腳長的，但是我們可以靠後天的努力，也許有一天也能讓我國的選手在國際間有好的成績，然而除了球技方面外，在文化與科技方面也是使我們讚嘆！

在降落日本的飛行中，還看到了海上的機場與海上漁場，可見日本的科技與技術水準相當的高，而文化方面，對環境的環保概念相當的注重，透過這次的日本之行，見識到日本高科技與高技術外，對體育有相當的重視，每個運動代表隊都有專屬的球場或體育館，不用因為隊數、時間關係或是天氣因素來爭搶場地練習，印象最深刻的是大阪體育大學，有兩座足球場四個網球場與兩個獨立的體育館，一個是排球另一個是手球，還有個漂亮的田徑場。

在這那麼好的運動環境設備下一定有亮眼的運動成績，而日本對手球的重視，就是他們有企業手球聯盟，在大學打完以後還有管道可以繼續提升手球的技能，企業所贊助一方面可以提升手球技術水準一方面也不用擔心家計問題，相較之下台灣的選手到大學之後就沒有繼續發展手球的空間，因擔心打球而放棄其他學習的機會，而往後的工作也沒有因為打球而受到保障。這是我們台灣選手一直面臨的問題，我想也是極需要解決的課題。