

出國報告（出國類別：其他）

2015國立臺灣體育運動大學女子壘球代表隊
赴日本移地訓練暨交流比賽報告書

服務機關：國立臺灣體育運動大學

姓名職稱：楊賢銘總教練

前往國家：日本

出國期間：104年7月21日至31日

撰寫者：楊賢銘、陳鳳盈

報告日期：104年9月7日

2015國立臺灣體育運動大學女子壘球代表隊 赴日本移地訓練暨交流比賽報告書



日期：104.7.21 至104.7.31

總教練：楊賢銘

教練：陳鳳盈

摘要

本校壘球隊為國內大專及全國超級聯賽勁旅，為增加競技水準及強化個人技術並加強國際比賽經驗，提升學生團隊競技運動能力，球隊平常除在晨操及專長訓練課程進行訓練外，也利用假日及寒暑假實施訓練、移地訓練以及友誼交流賽等強化練習。暑假期間自7月21日起至31日，赴日本東京女子體育大學進行移地訓練。分別與東京女子體育大學、淑德大學、鹿島學園進行為期11天8場的比賽及共同訓練。

「東京女子體育大學」女子壘球隊成員為教練3人，1-4年級的選手人數竟高達69人，是本校的3倍之多，其中「東京女子體育大學」曾在全日本大專校院所舉辦的比賽中連續蟬聯16屆冠軍。

本次訓練比賽，共計八場球賽，雖然本校只贏二場，但從各場比賽中，教練團及選手不僅在技術方面，獲得寶貴的經驗外，並且從日本選手的學習態度及精神方面，更值得我們所有選手需要更加強的地方，期盼未來能有機會再度前往交流。

目 錄

摘 要.....	1
壹、目的.....	1
貳、行程表及隊職員名單.....	2
參、比賽成績.....	4
肆、比賽過程.....	5
伍、心得與建議.....	9
附件：活動照片.....	10

2015國立臺灣體育運動大學女子壘球代表隊 赴日本移地訓練暨交流比賽報告書

壹、目的

本校女子壘球代表隊為增加競技水準及強化個人技術並加強國際比賽之經驗，提升學生團隊競技運動能力。球隊平常除在晨操及專長訓練課程進行訓練外，也利用假日及寒暑假實施訓練、移地訓練以及友誼交流賽等強化練習。暑假期間自 7 月 21 日起至 31 日，赴日本「東京女子體育大學」移地訓練暨交流比賽。本次移地訓練重點與東京女子體育大學進行友誼交流賽及訓練交流，期間再與淑德大學及鹿島學園等三所學校進行共 8 場的比賽。

國外移地訓練比賽，除了可提升選手壘球專業技術觀念外，選手藉由比賽來進行彼此壘球技術水準、友誼及文化上的交流，讓選手能更進一步的認識與瞭解並增加選手之臨場比賽的表現、熟悉與掌握，對選手有著莫大的成長。

貳、行程表及隊職員名單

一、行程表

時 間	地 點	行程內容	上午	下午
7/21	臺灣-日本	起程至東京女子體育大學		練習
7/22	日本	臺灣體大 VS 東女體大	比賽	與東京女子體育大學共同練習
7/23	日本	東女體大壘球場訓練	因雨調整練習	休息
7/24	日本	臺灣體大 VS 東女體大	比賽	參訪
7/25	日本	參訪	DAY OFF	
7/26	日本	臺灣體大 VS 淑德大學	比賽	比賽
7/27	日本	臺灣體大 VS 鹿島學園	比賽	參訪
7/28	日本	臺灣體大 VS 東女體大	比賽	比賽
7/29	日本	臺灣體大 VS 東女體大	比賽	明治神宮棒球場 觀看日本職棒
7/30	日本	參訪	DAY OFF	
7/31	日本-臺灣	返國	DAY OFF	

二、 隊職員名單

編號	職稱	姓名	性別	英文姓名
1	領隊	張武隆	男	CHANG, WU-LONG
2	總教練	楊賢銘	男	YANG, SHIEN-MING
3	教練	陳鳳盈	女	CHEN, FENG-YIN
4	教練	李秋靜	女	LI, CHIU-CHING
5	教練	李秣萌	女	LI, LI-MENG
6	隨隊翻譯	唐誌揚	男	TAUN, CHIH-YANG
7	管理	邱圓珠	女	CHIU, YUAN-CHU
8	選手	鍾逸潔	女	CHUNG, I-CHIEH
9	選手	林佳瑩	女	LIN, CHIA-YING
10	選手	張家瑜	女	CHANG, CHIA-YU
11	選手	陳怡君	女	CHEN, YI-CHUN
12	選手	胡瀨文	女	HU, CHING-WEN
13	選手	周宜萱	女	ZHOU, YI-XUAN
14	選手	李雅筑	女	LEE, YA-CHU
15	選手	林佩蓉	女	LIN, PEI-JUNG
16	選手	陳敏華	女	CHEN, MIN-HUA
17	選手	陳妍靜	女	CHEN, YEN-CHING
18	選手	史筱慧	女	SHIH, HSIAO-HUI
19	選手	陳琳	女	CHEN, LIN
20	選手	鍾欣雅	女	ZHONG, XIN-YA
21	選手	黃依夢	女	HUANG, YI-MENG
22	選手	紀泳帆	女	CHI, YUNG-FAN
23	選手	黃佩真	女	HUANG, PEI-TRUE
24	選手	郭婕妤	女	KUO, CHIEH-YU
25	選手	谷晨玟	女	KU, CHEN-WEN
26	選手	李欣玫	女	LI, SIN-MEI
27	選手	林禎孟	女	LIN, ZHEN-MENG
28	選手	連奕涵	女	LIAN, YI-HAN
29	選手	朱宴亭	女	JU, YAN-TING

參、比賽成績

一、本校友誼交流賽成績

場次	比賽隊伍	成績	勝負	比賽場地
第一場	東女體大	5:4	負	東京女子體育大學壘球場
第二場	東女體大	10:0	負	東京女子體育大學壘球場
第三場	淑德大學	6:1	負	東京女子體育大學壘球場
第四場	東女體大	14:0	負	東京女子體育大學壘球場
第五場	鹿島學園	3:8	勝	東京女子體育大學壘球場
第六場	東女體大	2:7	勝	東京女子體育大學壘球場
第七場	東女體大	3:0	負	東京女子體育大學壘球場
第八場	東女體大	18:2	負	東京女子體育大學壘球場

肆、比賽過程

一、7月22日

(一)早上09:30至10:30(賽前練習)

(二)早上10:30至13:00(第一場比賽)

	一	二	三	四	五	六	七	R
臺灣體大	0	0	0	0	0	0	4	4
東女體大	0	4	0	0	0	0	1	5

整體狀況：

1. 守備方面：東女體大的場地除外也是人工草皮之外，內野與台灣場地較為相似且平坦，部分選手適應上還算良好，守備並無太多狀況發生。
2. 打擊方面：對於日本投手的快慢交替的配球無法適應，在六局前都無法有效地攻擊，雖在第七局攻下四分，但對於日本的投球節奏及快慢球的適應調整尚有待加強。
3. 投手方面：郭婕妤壞球率偏高，第二局因控球穩定度不佳過多的保送失掉四分。李雅筑及紀泳帆控球穩定度較佳並無失分，新生朱宴亭整體投球動作有待加強及改善。

二、7月23日自主訓練

(一)早上09:00至11:30

1. 熱身活動
2. 傳接球、短距離傳接球
3. 分組打擊練習
4. 投手自主訓練

(二)下午調整休息

三、7月24日

(一)早上09:30至10:30(賽前熱身)

(二)早上10:30至13:00(第二場比賽)

	一	二	三	四	五	六	七	R
東女體大	1	0	0	6	1	0	2	10
臺灣體大	0	0	0	0	0	0	0	0

整體狀況：

1. 守備方面：對於壘上有人安打回傳球穩定性及成熟度不佳，遇到狀況處理較為倉促，狀況發生前並無將比賽狀況在腦海中做一次演練，狀況觀念較為薄弱。
2. 打擊方面：相同的對於快慢球搭配的投手無法做出有效的攻擊，也無法

立即做打擊動作的調整，而造成無法上壘的情況。

3. 投手方面：左投手李雅筑，表現尚可，唯有在內角球的對戰上出現恐懼，心理層面仍須加強。郭婕妤整體投球上問題仍然出現在控球不穩定，保送過多造成單局大量失分。由於朱宴亭體型過於單薄，投球威力有待加強，現階段會以調整動作及增強體型為主要目地。

四、7月26日與淑德大學、東京女子體育大學二場比賽

(一)早上09：30至10：30（賽前熱身）

(二)早上10：30至13：00（第三場比賽）

(三)下午14：30至16：30（第四場比賽）

	一	二	三	四	五	六	七	R
臺灣體大	0	0	0	0	0	0	1	1
淑德大學	3	1	2	0	0	0	0	6

整體狀況：

1. 守備方面：本場比賽前三局野手穩定度及專注力較差，出現了多次的滾地球失誤，造成投手不必要的失分。
2. 打擊方面：來到第三場比賽打擊依舊呈現出相同的問題，對於投手快慢球的搭配一籌莫展無法調整自身揮擊動作，使得整場比賽只出現零星的三支安打。
3. 投手方面：李雅筑、紀泳帆兩位投手本場比賽控球偏高形成對方連續的安打，再加上三次的觸身球以及野手失誤三局失掉六分。四局才開始進入狀況穩定投球節奏，控球及個人情緒管控仍有待加強。

	一	二	三	四	五	六	七	R
東女體大	1	0	9	0	1	0	3	14
臺灣體大	0	0	0	0	0	0	0	0

整體狀況：

1. 守備方面：外野手及內野手對於深遠安打球，回傳時須注意及到達的定位仍需加強。
2. 打擊方面：相同的面對日本選手快慢的搭配仍無法做出有效的攻擊，打擊觀念仍需強化改善。
3. 投手方面：朱宴亭、林佳瑩、紀泳帆、郭婕妤四位投手，控球略顯偏高且穩定差，面多選球能力佳的日本隊形成過多的保送，在第三局及第七局形成大量的失分。未來訓練控球仍是主要強化及改善的目標。

五、7月27日

(一)早上09:30至10:30(賽前訓練)

(二)早上10:30至13:00(第五場比賽)

	一	二	三	四	五	六	七	R
鹿島學園	0	1	0	0	2	0	0	3
臺灣體大	2	1	0	2	1	1	0	7

整體狀況：

1. 守備方面：本場比賽對戰高中球隊，內野手出現了幾次失誤，滾地球接球不夠確實，接球動作尚未完成急著將球丟出手造成失誤，連續的失誤加上安打在第五局失掉了兩分。
2. 打擊方面：打擊的連貫除了第三、七局沒有得分之外，每一局皆能發揮打擊並攻下分數。
3. 投手方面：本場比賽李雅筑、紀泳帆、郭婕妤投球穩定度皆有成長。

六、7月28日

(一)早上08:00至09:00(賽前訓練)

(二)早上09:00至11:30(第六場比賽)

(三)下午14:30至16:30(第七場比賽)

	一	二	三	四	五	六	七	R
臺灣體大	0	1	0	2	0	4	0	7
東女體大	1	0	0	1	0	0	0	2

整體狀況：

1. 守備方面：本場比賽之表現，動作雖未盡完美，但整體表現較為穩定。
2. 打擊方面：二、四、六局藉安打連貫，因此連續三局都有分數的進帳。
3. 投手方面：昨日控球比今日控球更為穩定，快速球與變速球的搭配讓比賽的張力更加提升，如同東女體大投手一般。

	一	二	三	四	五	六	七	R
東女體大	3	0	0	0	0	0	0	3
臺灣體大	0	0	0	0	0	0	0	0

整體狀況：

1. 守備方面：第一局一壘有人一三壘處理短打球造成失誤，形成一、二壘有人，第四棒的一支全壘打一口氣拿下三分。短打的處理早成嚴重的傷害，期盼選手在處理短打時能夠更加地確實。
2. 打擊方面：日本隊投手雖球速不快，但控球十分精準，加上捕手配球靈活，使得我方打擊完全被封鎖。

3. 投手方面：經過第一局的亂流後，李雅筑控球開始穩定，壘上有跑者時都能適時的自己化解危機。

七、7月29日

(一)早上08:00至09:00(賽前熱身)

(二)早上09:00至11:30(第八場比賽)

	一	二	三	四	五	六	七	R
臺灣體大	2	0	0	0	0	0	0	2
東女體大	2	2	5	0	0	2	7	18

整體狀況：

1. 守備方面：野手表現正常，對於外野安打回傳球處理球進步許多。
2. 打擊方面：第一局連續的安打得到兩分，第二局開始打擊一樣受到快速球與變速球的球搭配所牽制，無法有效的發揮攻擊。
3. 投手方面：投手穩定度依舊不夠高保送過多，加上日本隊都掌握住攻勢，在關鍵時刻都能將壘上跑者送回來得分多次的保送及失投造成大量的失分。

伍、心得與建議

- 一、本移地訓練目的在於增強投手穩定度，培養第三位主力投手。來到日本訓練比賽共計8場比賽，雖只獲得兩勝，對於投手、野手的臨場比賽經驗及技術獲益良多。由於日本運動環境與風氣的不同，讓選手同時學習到場上及場下的精神、態度及禮儀。本次移訓除了選手的能力提升，也讓選手們體認到當一位選手該遵從的訓練態度與精神，讓本次移地訓練比賽，達到預期效果。
- 二、我們看到日本東女體大的選手利用時間自主訓練，她們的態度直接的影響本校選手，在訓練後與東女體大選手一起打擊與守備的強化，選手們不斷的互相學習與成長。比賽結果雖不理想，每一場比賽都展現出想贏球的企圖心，全體選手臨場表現適應能力尚為穩定，攻擊的節奏有待加強，防守並無太大的缺點，本校的表現獲得東京女子體育大學總教練的高度肯定，更提出願意協助本校選手接受測試進入日本職業隊。
- 三、非常感謝「東京女子體育大學」壘球隊細田總教練及佐藤教練協助安排訓練場地及食宿，讓選手能有好的環境訓練，更感謝本校韻律體操兼課教師中田教練的細心安排連繫，使得本次移地訓練順利完成，亦期盼能與臺灣學校持續進行國際學術及教師學生交流。
- 四、本次日本移地訓練經費方面，除選手自行負擔部分費用外，特別感謝中華航空公司贊助本次機票、本校球類運動學系、特色計畫補助款以及育冠企業經費贊助，使得本次移地訓練能順利成行。
- 五、建議我國應多舉辦或參加類似國際性交流比賽，以增加選手競爭力及吸收外國比賽之經驗。
- 六、出國比賽最常發生經費不足而無法成行，所以建議除學校補助經費之外，應積極尋求企業之贊助，方能減輕教練及選手之負擔。

附件：活動照片

(一)比賽



(二)訓練及賽後合影

