

出國報告（出國類別：其他）

2016國立臺灣體育運動大學葳格女子壘 球隊赴日本移地訓練報告書

服務機關：國立臺灣體育運動大學

姓名職稱：教練楊賢銘、陳建邦

選手胡瀨文、周宜萱、紀泳帆、郭婕妤

朱宴亭、楊憶珊、林馨如、游惠幀

派赴國家：日本

出國期間：105年6月27日至7月5日

撰寫者：楊賢銘、陳建邦

報告日期：105年9月30日

摘 要

「第一屆企業女子壘球聯賽」於2016年6月25日正式開打，本校女子壘球隊獲得葳格教育體系贊助，並以「葳格豹」之隊名參加本賽事。

為備戰企業聯賽及國際賽事，利用聯賽休息期間，加強本隊競技水準，強化個人技術經驗，透過多元國際交流，提升投捕之專項技術與專業觀念，以及學習外國語言與瞭解國際文化，進而增進國際視野，以體育交流相互學習機會，進而提昇選手文化素質，邁向國際觀。

日本東京女子體育大學壘球成立以來，其戰績輝煌，2015年7月本校在中華航空贊助下，赴東京女子體育大學移地訓練，讓選手不只技術的提升，更強化精神面，促使選手在身心、技術、體格各方面能達成目標。

2016年2月邀請東京女子體育大學來台參加臺日韓邀請賽，賽後日本隊教練建議本校需加強投手及捕手各方面之技術。有鑑於此，為快速提升投捕之專項技術，特辦理此計畫，讓葳格豹女壘球選手與日本選手一同進行訓練，以達到預期之成績。

目 錄

摘 要.....	1
壹、目的.....	1
貳、行程表及隊職員名單.....	2
參、移地訓練過程.....	3
肆、心得與建議.....	5
附件：日本移地訓練照片.....	6

2016國立臺灣體育運動大學葳格女子壘球隊 赴日本移地訓練報告書

壹、目的

為備戰企業聯賽及國際賽事，利用聯賽休息期間，加強本隊競技水準，強化個人技術經驗，透過多元國際交流，提升投捕之專項技術與專業觀念，以及學習外國語言與瞭解國際文化，進而增進國際視野，以體育交流相互學習機會，進而提昇選手文化素質，邁向國際觀。

本次移地訓練，除了可提升選手投捕之專項技術外，讓葳格豹女壘球選手與日本東京女子體育大學壘球隊一同進行訓練及比賽，藉由更高等級的訓練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，相信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	上午	下午
6/27	臺灣-日本	起 程	抵達日本東京女子體育大學
6/28	日本	投手練投調整	與東女球隊一起練習
6/29	日本	基本動作練習	投手狀況性演練
6/30	日本	投手教練調整動作	投手體能訓練
7/1	日本	捕手基本動作練習	投手基本動作練習
7/2	日本	觀看東女友誼賽	觀看東女友誼賽
7/3	日本	與東女聯隊比賽	與東女聯隊比賽
7/4	日本	參訪	參訪
7/5	日本-台灣	返國	

二、隊職員名單

編號	職稱	姓名	性別	英文姓名
1	領隊兼 總教練	楊賢銘	男	YANG,SHIEN-MING
2	教練	陳建邦	男	CHEN,JIAN-BANG
3	選手	胡瀨文	女	HU,CHING-WEN
4	選手	周宜萱	女	CHOU,YI-XUAN
5	選手	紀泳帆	女	CHI,YUNG-FAN
6	選手	郭婕妤	女	KUO,CHIEH-YU
7	選手	朱宴亭	女	JU,YAN-TING
8	選手	楊憶珊	女	YANG,YI-SHAN
9	選手	林馨如	女	LIN,HSING-JU
10	選手	游惠楨	女	YU,HUI-CHEN

參、移地訓練過程

本次移地訓練內容分別針對守備、打擊以及投手投球動作之修正為重點，特別針對投手部分，特聘日本一部球隊伊予銀行總教練秋元理紗指導，分別針對我們投手的缺點一一修正，並建議改進的練習方法，讓此次參與的投手受益良多。其建議方向如下：

(一)投手部分

1. 投手投球瞬間，身體往前延伸的動力不足。
2. 投球時，身體重心保留的不足，穩定性待加強。
3. 揮臂投球、出手瞬間加速度的不足。
4. 配球觀念運用的不佳。
5. 投球出手瞬間，手指用運的不足。
6. 與日本投手一同練習，選手較能夠瞭解自身之缺點，進而修正，日後再加強練習，以增強投手之投球及控球能力。

(二)打擊部分

分別針對野手揮棒動作及自由打擊動作之建議：

1. 揮棒打擊時，重心的運用。
2. 打擊時，保留重心在軸心腳。
3. 擊球前的準備，針對投手的攻擊策略。
4. 揮棒瞬間力量的釋放。

5. 重視出棒的角度。
6. 球棒的擊球面，須保持往投手方向。
7. 選手依身材的不同，給予的教法、想法與技術也會不同。
8. 日本的教法大同小異，但與日本隊一同練習，選手吸收力較強，成效明顯提升。

(三)守備部分

捕手、內外野手強調基本動作的熟練。

1. 傳接球的準確性。
2. 傳球時，須喊聲，利用聲音的傳達，讓接球者知道來球方向。
3. 接球時，身體動作整體的流暢度。
4. 重視下半身及重心的運用。
5. 協調性的訓練。
6. 傳接球的節奏感。
7. 特別加強，在最短的時間內，完成所有守備動作。

肆、心得與建議

- (一) 在與日本東京女子體育大學壘球隊一同練習時，選手在心理層面明顯提升，精神集中力及學習力也增強，將所學於回國後延續及傳承，增進球隊實力。
- (二) 與日本東女比賽時，發現選手在跑壘觀念上稍嫌不足，兩場比賽跑壘發生了幾次失誤，錯失了得分的機會，為日後訓練需積極加強跑壘的觀念。
- (三) 本次移地訓練，非常感謝日本東京女子體育大學協助，由大四學生照顧選手們的生活起居，與球隊一同練習及比賽，讓選手們快速吸收不同國家的訓練方式及專項技術。
- (四) 本次出國比賽之經費來源由蕨格女子壘球隊之贊助款支應，為減輕教練及選手之負擔，建議除尋求企業之贊助外，學校亦能增加出國經費之補助。
- (五) 另建議我國應多舉辦或參加類似國際性交流比賽及移地訓練，以增加選手競爭力、比賽經驗及吸收不同國家的訓練方式。

附件：日本移地訓練照片



打擊修正動作



打擊動作修正



打擊動作修正



守備練習



守備練習



捕手接球訓練



捕手接球訓練



捕手接球訓練



投手基本條件講解



投手基本動作訓練



投手教練示範



投手核心訓練



投手教練示範



投手教練示範



與東女聯隊比賽



與東女聯隊比賽