

國立臺東大學柔道隊

《107 年寒假國外移地訓&友誼賽成果報告書》



實施日期：107 年 2 月 23 日至 3 月 2 日

活動地點：日本仙台大學

承辦單位：運動競技學士學位學程柔道隊

目 次

壹、活動緣起	03	
貳、活動內容及執行	03	
參、活動檢討	07	
肆、檢討及建議	07	
<table border="1"><tr><td>附件一</td></tr></table>	附件一	09
附件一		
<table border="1"><tr><td>附件二</td></tr></table>	附件二	11
附件二		



壹、活動緣起

本校柔道隊 107 學年寒假期間赴日參加仙台大學創校 50 週年所舉辦女子團體對抗大賽暨移地交流。計畫透過移地教學、訓練、友誼交流賽等方式進行交流，並討論未來兩校如何就特色運動項目—柔道發展進行合作。期望藉由競技運動來拓展本校與國際交流的管道，同時提升本校柔道特色運動的競爭力。

貳、活動內容及執行

一、規劃及執行：活動實施計畫如附件一

二、活動內容簡述：

日期	活動內容	活動照片
2/23 (五)	搭火車出發至台北	
2/24 (六)	10:40 桃園→14:45 仙台 (MM776)	

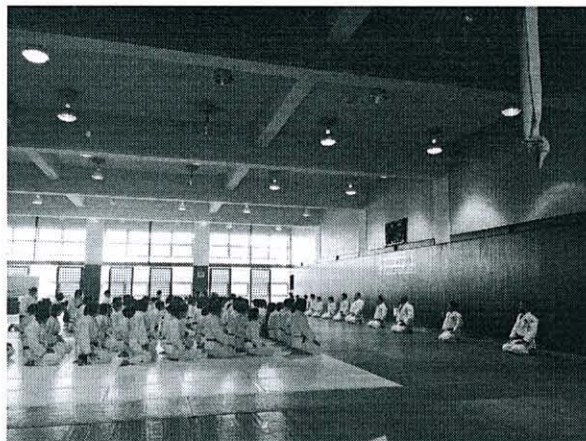
2/25
(日)

體驗日本文化交流



2/26
(一)

參加比賽開幕式
共同練習



2/27
(二)

《日本全國女子學生柔道團體對抗賽》
之
選手之夜



<p>2/28 (三)</p>	<p>共同練習&交流訓練</p>	
<p>3/1 (四)</p>	<p>離開仙台大學 16:40 仙台→20:05 桃園(MM775)</p>	
<p>3/2 (五)</p>	<p>回程 12:58 台北→16:28 台東</p>	

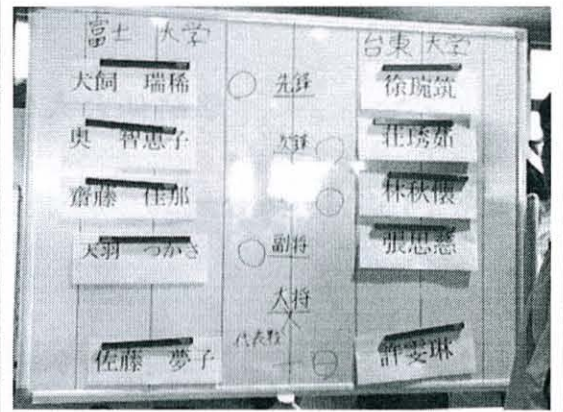
《日本全國女子學生柔道團體對抗賽》

對戰表

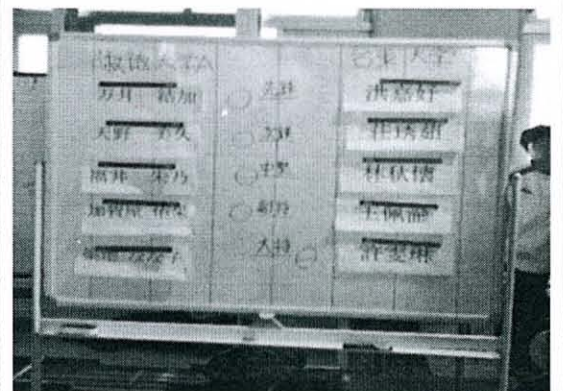
帝京大學 B V.S 台東大學				
出賽選手	勝負	位置	勝負	出賽選手
檜垣由利奈	勝	先鋒	負	徐琬筑
小林由依	勝	次峰	負	陳俐文
古川玲菜	負	中鋒	勝	林秋懷
岡本希望	負	副將	勝	張思慈
田內理沙	勝	大將	負	許雯琳



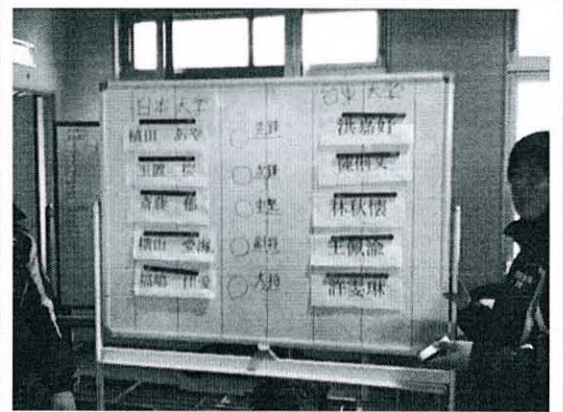
富士大學 V.S 台東大學				
出賽選手	勝負	位置	勝負	出賽選手
犬飼瑞稀	勝	先鋒	負	徐琬筑
奧智惠子	負	次峰	勝	莊琇茹
齋藤佳那	負	中鋒	勝	林秋懷
天羽	勝	副將	負	張思慈
佐藤夢子	負	大將	勝	許雯琳



淑德大學 V.S 台東大學				
出賽選手	勝負	位置	勝負	出賽選手
万月結加	勝	先鋒	負	洪嘉好
天野美久	勝	次峰	負	莊琇茹
福井朱乃	勝	中鋒	負	林秋懷
加賀屋佑果	勝	副將	負	王佩渝
築地子	負	大將	勝	許雯琳



日本大學 V.S 台東大學				
出賽選手	勝負	位置	勝負	出賽選手
植田	勝	先鋒	負	洪嘉好
玉置櫻	勝	次峰	負	陳俐文
齋藤郁	勝	中鋒	負	林秋懷
橫山愛海	勝	副將	負	王佩渝
福嶋佳愛	勝	大將	負	許雯琳



參、活動成效

- 一、由於本校與日本仙台大學大學建立交流合作計畫，使得本校柔道隊隊得以安排此次友誼賽與訓練。
- 二、安排本校師生於該校食堂用餐，了解日本餐廳文化。
- 三、帶隊教師與仙台大學姊妹校柔道隊相關人員進行競技運動教學交流及場館管理、隊上經營管理經驗分享。
- 四、本校同學經過實際與仙台大學同學練習交流之後，技術、觀念皆有明顯成長進步，同學們的努力也獲得仙台大學師長肯定，歡迎本校師生日後有機會再到仙台大學進行交流、訓練。
- 五、本校柔道隊經過這次的與仙台大學交流之後，獲得仙台大學師長肯定，仙台大學柔道隊於 108 學年度計畫持續舉辦全日女子團體對抗賽，有機會再次請本校柔道隊進行交流，讓本校柔道隊增加國際比賽經驗。

肆、檢討及建議

一、檢討:

- (一) 自行處理伙食方面，因需與餐廳人員溝通，發現外語能力不足，須加強練習外語能力。
- (二) 可學習仙台大學柔道校隊在踏上柔道場後的精神及態度，才能在辛苦訓練的過程中找到目標及樂趣。
- (三) 從生活、訓練及各個小細節，看見台日之間的不同，應該將所體會到好的部份吸收；壞的部分改進，才不會失去此次交流的意義。
- (四) 可加增日語訓練課程及行前訓練，能夠用簡單之日文與當地人溝通。

二、 建議：

- (一) 維繫及加深與仙台大學交流活動對我校柔道隊發展有重要及正面的效益。
- (二) 目前我校與仙台大學交流協議已有「雙聯學位」及「交換學生」等具體措施，應積極鼓勵柔道隊學生前往仙台大學交流進修，發揮二校簽訂交流協議之效益。
- (三) 仙台大學場地設備完善，雙方未來交流機會很多，建議我校能夠建造更大的場地，提供兩校學生在更完善的場地交流，可安排比賽及國際交流。

三、 學生心得報告，如附件二。

國立台東大學柔道隊 107 年寒假國際學校交流暨移地訓練實施計畫

一、目的：計畫參訪本校姊妹校—日本仙台大學。透過友誼賽交流與移地訓練，討論未來兩校如何就特色運動項目發展上進行交流。期望藉由競技運動來拓展本校與國際交流的管道，同時提升本校特色運動項目的競爭力。

二、實施日期：107 年 2 月 23 日至 3 月 2 日，共計 8 日。

三、參加人員：

(一) 老師 2 名 + 學生 9 名，合計共 11 名

(二) 隊員名冊

序號	身份	系所／級別	姓名	性別
1	主管	運動競技學士學位學程	陳秀惠	女
2	教練	運動競技學士學位學程	陳燕修	男
3	學生	運動競技學士學位學程四年級	林秋懷	女
4	學生	運動競技學士學位學程四年級	王佩渝	女
5	學生	運動競技學士學位學程三年級	張思慈	女
6	學生	運動競技學士學位學程三年級	莊琇茹	女
7	學生	運動競技學士學位學程二年級	洪嘉妤	女
8	學生	運動競技學士學位學程二年級	陳俐文	女
9	學生	運動競技學士學位學程二年級	許雯琳	女
10	學生	運動競技學士學位學程一年級	楊宇潔	女
11	學生	運動競技學士學位學程一年級	徐婉筑	女

四、活動內容：

(一) 柔道交流、訓練。

(二) 日本文化體驗。

(三) 參加仙台大學(創校 50 周年日本全國女子學生柔道團體對抗大會)。

(四)行程表：

日期	活動內容	備註
2/23	12：50 集合 13：10 台東→16：40 台北	住宿：國軍英雄館
2/24	8：00 桃園機場第一航廈集合(樂桃航空) 10：40 桃園→14：45 仙台 (MM776)	住宿：仙台大學
2/25	體驗日本文化及交流	地點：仙台市
2/26	13：00 參加比賽開幕式 13：30 共同練習	仙台大學 (柔道場)
2/27	10：00 參加《日本全國女子學生柔道團體對抗賽》 18：00 選手之夜	仙台大學 (柔道場、學生餐廳)
2/28	9：00 練習 15：00 練習	仙台大學 (柔道場)
3/1	12：00 離開仙台大學 16：40 仙台→20：05 桃園(MM775)	住宿：國軍英雄館
3/2	12：58 台北→16：28 台東	

五、檢核：於本計畫實施完成後，召開檢討會並製作成果報告書，做為日後辦理相關活動之參考。

六、本計畫經呈校長核可後實施，修正時亦同。

國立台東大學柔道隊 106 年暑假移地訓練參加學生心得

姓名：楊宇潔

這趟來仙台的交流賽我覺得有遺憾，練習第一天就扭到腳，隔天的比賽沒辦法參賽，甚至之後的練習也無法下場，雖然沒有練習感到可惜，但在旁邊看是可以一場看到很多不同人的摔法，我都注重於搶手的方式，日本人搶手幾乎都是兩手去搶，不會放著單手撐在那，而且我覺得日本選手習慣手腳一起並用，我有觀察到一位選手她在進內腿時，手帶動一下，腳就跟著一起，然後不管是攻擊模式還是搶手模式，並不會每次都一成不變，是會按照對手出的招數做改變。再來腳步的攻擊，像是小外割她們很多是追到倒為止，如果是我，我只會選擇接下個動作，但因為手部控制不好反而在連絡的時候被反摔或者是勾完後就停止動作了，在旁邊受傷自主訓練的人她跟我一樣腳踝受傷，可是她可以在那樣的情況下練到狂流汗，我覺得很厲害，因為就我目前為止所看到的，包括我在內，身上有傷就是在旁邊休息自主訓練時也不大會練到有汗，我覺得這樣一個小小的差異，就足以影響後面的結果，在調訓前能有這個機會去到日本學感受她們這樣的精神態度，對我之後的練習很有幫助，前年暑假也是因為去了日本學到很多觀念，才讓自己有進步一些。

姓名：許雯琳

這次受仙台大學的邀請，參加他們創校 50 週年所舉辦的女子團體對抗大賽，出發前滿心期待著可以跟很多日本人交流比賽，所以很興奮。抵達日本仙台大學的第一天，因為我們是跟其他外國學校和宿，所以我們在仙台大學交流期間全部住了教室，過程中發現了其他國家的文化內涵與他們的生活品質，最讓我印像深刻的體會是日本人的生活細節真的很細膩，舉例來說在-2 度的氣溫還可以坐到溫暖的馬桶，讓人覺得上廁所也可以很舒服。比賽當天我們跟四所大學進行對抗交流賽，很幸運我能比到 4 場和不同對手交流比賽，過程中了解自己的實力與日本選手的差異。在練習中發現日本選手積極的態度讓我很佩服，當練習很累時也能夠用盡全力去完成所有訓練，這是我該學習與練習的地方，希望未來自己成功申請到日本交換學生，讓自己在體會更多日本文化，成為更好的自己。

姓名：陳俐文

這次很突然的得知要去仙台大學進行友誼賽，心情的轉變也很大，從一開始得知的期待到中間買不到機票的失落，然後後來主任買到票的驚喜到最後出發的興奮，過程中每種情緒都使我想去學習的心更加強烈，也很感謝學校及系上的支持讓我們能常有機會出去學習，而這次去的感受也跟上次十分的不一樣，一到日本的氣溫、與他人溝通的能力、我們團隊合作的氛圍、最重要的是訓練過程的成長。

第一天一起訓練後覺得自己跟前年相較起來有所進步，之前是連手都搶不好就一直飛，身體素質也不夠良好，所以導致練習前段就鎖骨受傷，後面也沒辦法跟著訓練，但這次卻能夠跟她們抗衡甚至摔到她們好幾次，搶手的部分也較能夠抓到優勢及保持控制，到後面也好幾個中量級的來找我摔，自己的心態就是保持著盡力但不受傷為原則，只是在寢技的方面我覺得自己還是差人家太多太多，所以在這部分要更加用心鑽研，而整體下來的合訓我覺得是讓我練的很起勁的，因為她們練習的氣氛跟每個人的練習心態都很好，我覺得這是我們需要更加努力的目標。也很幸運的能夠藉由出國移訓趁機體驗不一樣的生活習慣，例如他們的通勤方式通常是以搭電車或是走路騎腳踏車為主，他們的超市付錢

方式是透過機器自己付款以節省時間，他們洗澡都是非常開放的不害羞人家看看，還有他們的飲食習慣是早上通常以飯食為主等...看到了好多跟台灣不一樣的生活習慣，還有日本人做什麼事都要做到最好的精神，還有經歷了人生中的第一場大雪，跟著隊上的夥伴待在一起生活了一個禮拜，這些都會是我人生中最深刻的記憶。

姓名：張思慈

在日本練習比賽的這幾天練習的想法，對於他們練習的積極度練習的強度，相較起來我們似乎有一些差別，找對手的速度、搶手的優勢、動作的持續性、很多都是我們要去學習的。

在比賽的過程中發現到一個隊伍的團結，當在比準決賽或是決賽時，看到一隊隊伍連候補選手一起敬禮而不是只有比賽選手致敬而已，我覺得這就可以看得出來一個隊伍的精神，日本人什麼事情都必須做到完美的。

我們也發現在日本這一個禮拜中我們團隊合作變得更好了，我們都互相扶持互相鼓勵，在練習時給予鼓勵與指導，讓隊友們更有信心在練習當中。

練習的部分，檢討自己在搶手的改變會讓自己不知道如何攻擊，也會因為左右的改變搗亂自己的節奏，動作也沒有持續性，而且幾乎都是點到就出來，並沒有把動作完成，因為害怕被摔，後來想想其實練習被摔沒有關係多去想想自己為什麼被摔，再去改變就好。在比賽過程中，搶到自己好的位置卻不敢攻擊，也沒有帶動就要攻擊，也因為這樣抓到位置沒有帶動直接攻擊進入地板，基本的夾腳拖腳不會處理而輸了比賽。

結束練習和比賽不要覺得自己已經最完美了，要時常不斷的提醒自己好還要在更好，讓自己可以追求到完美。像主任說的自己的優勢要繼續強化繼續精進它，成為自己的節奏。

姓名：王佩渝

在日本練習比賽的這幾天練習的想法，對於他們練習的積極度練習的強度，相較起來我們似乎有一些差別，找對手的速度、搶手的優勢、動作的持續性、很多都是我們要去學習的。在比賽的過程中發現到一個隊伍的團結，當在比準決賽或是決賽時，看到一隊隊伍連候補選手一起敬禮而不是只有比賽選手致敬而已，我覺得這就可以看得出來一個隊伍的精神，日本人什麼事情都必須做到完美的。我們也發現在日本這一個禮拜中我們團隊合作變得更好了，我們都互相扶持互相鼓勵，在練習時給予鼓勵與指導，讓隊友們更有信心在練習當中。練習的部分，檢討自己在搶手的改變會讓自己不知道如何攻擊，也會因為左右的改變搗亂自己的節奏，動作也沒有持續性，而且幾乎都是點到就出來，並沒有把動作完成，因為害怕被摔，後來想想其實練習被摔沒有關係多去想想自己為什麼被摔，再去改變就好。在比賽過程中，搶到自己好的位置卻不敢攻擊，也沒有帶動就要攻擊，也因為這樣抓到位置沒有帶動直接攻擊進入地板，基本的夾腳拖腳不會處理而輸了比賽。結束練習和比賽不要覺得自己已經最完美了，要時常不斷的提醒自己好還要在更好，讓自己可以追求到完美。像主任說的自己的優勢要繼續強化繼續精進它，成為自己的節奏。

姓名：林秋懷

首先，非常感謝仙台大學的邀請，在這次的交流讓我學習到很多，日本人對人的態度，做事的責任及用心，都是我們值得學習的，到日本的第一天天氣很冷，大家抱著期待的心情來到了仙台大學，期待著練習及比賽。

第一天的練習，大家都很積極，其實跟他們比起來，其實我們並不差，只是在觀念上相較我們並不好，在於搶手的控制做得不好，雖然語言不通，但透過比手腳什麼都通，第二天的比賽，雖然我們只獲得分組第四，但是有幾場其實我們都差一點就能贏了，覺得非常的可惜，我們這組的前二的隊伍最後也獲得第三及第四，所以我們非常的幸運，能和這麼強的學校比賽、交流。

對於我來說，經過這次的交流及比賽，我必須加強的是搶手的控制，其實在訓練的過程，我發現其實我強手都會贏他們，但是搶到位置之後的控制都做得不好，這是我需要改善的地方，而我觀察及感受到，日本人對於手的控制及推拉做得非常好。

來到日本的第四天，我們遇到下雪，大家都非常的興奮，因為都是第一次看過雪，互相丟雪球、打雪仗，讓我們的回憶多添了一筆美好，選手之夜大家一起準備了表演，為了就是帶給每位選手歡樂，促進大家的交流。

這次的交流，我們學習到很多，不只實際的交流，用眼睛觀察學習，訓練、比賽後與隊友開檢討會，大家互相分享檢討，其實大家都很不错，都有認真的去感受及學習，希望大家有更多機會到國外交流學習。

經由這次的移地教學，我感受到大家的團結，每個人展現自己的特長，互相協助照顧，大家的用心，使這個團隊更好。

姓名：洪嘉妤

很開心這次可以被仙台大學邀請我們去參加他們學校的50週年舉辦的女子團體的對抗賽，在這一次的練習跟友誼賽讓我看到很多跟台灣不一樣的地方：在練習上覺得他們對搶手這方面會很計較抓到了位置就不會再去放開就算這個位置不是他想要的他們也不會像我們一樣隨時的放開手再去搶，也不會因為抓不到自己想要的就一直退縮一直閃他們反而會想辦法去搶到一個好位置來抓，也看到了日本了對動作的持續性做的很好動作攻進去了就算沒有很完整把對手摔倒但他們會第一時間的馬上進入地板動作覺得他們只要有機會做到動作的時候連一秒鐘都不會停頓的感覺。在跟他們對摔的時候不能不專心或是一個恍神妳只有一個不專注就會有可能被日本人摔過去。在這次的過程中讓我看到了日本人的精神跟態度還有企圖心跟積極度，就算練習很累了也不能因為累了而鬆懈他們還是盡他們所有的力氣去完成每一項的練習，這是我覺得我們該學習的地方。

姓名：徐琬筑

這是第二次去日本仙台大學，第二次去多了好多很強的學校一起比賽練習～在比賽部分自己覺得，壓制真的不能和他們壓，因為只要下去地板，幾乎就沒有機會起來了，也讓自己知道，其實自己的寢技沒有很好！要多加磨練～在一起練習的時候，尤其跟左邊，我發現自己跟左邊摔的時候，當她鈎手上來，給我很大的壓力，會讓我一直想要退，然後他就會利用我退的時候做大內割，雖然沒有倒，但對我的威脅超大！他們的控制也很好，要摔倒他們很難，日本人搶手就算搶到不是他們想要的位子，他們不會放，反而會利用抓到的那個位置照樣把你摔倒，這就是我覺得日本人很厲害的地方，因為我抓到不好的地方！不是自己想要的地方，我就會脫手要不然就是攻一個動作，去換手。這是我覺得自己

不好的地方！因為在脫手的時間，會讓對手有機會攻擊！對自己造成威脅！搶手，進動作很快，不像在台灣，還有喘息的機會，跟他們摔，就要讓自己速度跟他們一樣，要不然就比他們快，要不然只有挨打的份而已，我很喜歡跟他們練習，因為他們總是很不客氣的跟我摔，我想要的就是這樣的對手，因為唯有這樣我才會進步，總是很客氣的對手，摔起來沒什麼成就感！我反而喜歡摔起來像在打架一樣的對手～這次的赴日取經，學習到了很多東西，也看到日本環境的不同，如～有自助結帳機，我在去大超市的路上，連一台監視錄影器也沒看到，讓我覺得日本的自制能力很好，因為他們很遵守交通規則，所以路上根本不用有監視器，日本這一個禮拜都很冷，還下雪，第一次看到雪，覺得很興奮，很酷，感覺真的很開心，還打雪仗！初次碰雪，雖然你知道很冷，但你不曾想回房間，因為這樣的事物你不知道下次還有沒有機會再遇到，所以真的很感謝學校給我這個機會讓我出來學習，讓自己知道自己不足的地方，回去加以改進讓自己成為更好的選手！也很謝謝教練每天都不辭辛勞的訓練我們，教練辛苦了！

姓名：莊琇茹

一場得來不易的赴日經驗，從一開始的機票問題到順利成行，要在這二二八假期中，要訂到前往日本的機票著實難上加難，但支持我們參與交流的秀惠主任大力相救，要不是主任訂到機票，我們就沒有這趟日本行，也失去難得的成長機會。

在出發前，我們開了一場行前會，確認行程、分配工作及討論其他相關事宜，我分配到的工作是在 Facebook 的粉絲專業上更新動態。在整趟行程結束後，我覺得自己有很大的進步空間，發文內容、排版及發文的頻率等，除此之外，最讓我捏把冷汗的一件事是歸國前所發生的問題，因為一開始沒有跟學校做進一步的發文權限確認，所幸一切在歸國後順利解決，若以後有機會再次身負重任，我會事先確認發文版位置及權限問題的，後續的發文也會與隊友討論發文內容及排版方式，避免相同的問題一再發生。

赴日的短短一週間，柔道部分僅有寶貴的兩場訓練、一場比賽，隊上的同學們都相當爭氣，把握每場與日韓選手交流的機會，無論是士氣、對摔的內容或是相互指導都比 2016 年的狀況顯得進步。尤其在檢討會上，更是聽出大家從中得到了許多經驗與成長。而在日本的其餘自由時間也有不一樣的體會，尤其是靠自己的時間變多了，沒有會說日語的學長學姊常常在身旁帶著我們，靠著弱弱的日語、英語單字及手機 app 在日本度過沒有姿婷學姊在身旁的時間。在這段期間，除了比賽訓練及外出購物之外，最印象深刻的事情莫過於那一場雪了！第一次看見細雪紛飛；第一次堆雪人；第一次打雪仗，這番美景實在令人動容！而這場雪，讓這趟已經得來不易的日本行，添加了更可貴的美麗回憶。