

出國報告(出國報告類別：移地教學)

國立臺東大學棒球隊 《107 年暑假國外移地訓練成果報告書》



服務機關：國立臺東大學

姓名職稱：運動競技學士學位學程王信民講師

派赴國家：日本

出國期間：107年7月27日至8月3日

報告日期：107 年 8 月日

目 次

摘要	3	
壹、目的	4	
貳、過程	4	
參、活動成效	9	
肆、心得、檢討及建議	9	
<table border="1"><tr><td>附件一</td></tr></table>	附件一	11
附件一		
<table border="1"><tr><td>附件二</td></tr></table>	附件二	13
附件二		

摘 要

國立臺東大學運動競技學士學位學程今年已成立第五年了，棒球校隊依時程有計畫性的訓練及參賽，讓學生學習到棒球的各種技術及團隊合作精神，成績一年比一年好，並讓臺東大學棒球隊在甲組一級的競爭力踴躍直上。

運動競技學士學位學程棒球隊高克武總教練、王信民教練以及高鵬翔教練於 2018 年 7 月 27 日帶領棒球校隊學生共 27 人至日本成蹊大學進行 8 天的境外移地教學，計畫透過參訪與移地教學、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—棒球，來發展進行合作。期望藉由競技運動來拓展本校與國際交流的管道，同時提升本校特色運動的競爭力。

整體而言，這次的移地訓練，選手在技術、經驗、體能、身體素質方面都提升了不少，臺日兩國的教練也在訓練上做了經驗交流和技術上的分享，以提升未來訓練成效及國際比賽中的適應能力。

壹、 目的

本校棒球隊計畫 107 學年度暑假期間赴日移地教學。參訪本校姊妹校—日本成蹊琵琶湖大學。計畫透過參訪與移地教學、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—棒球，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，同時提升本校棒球特色運動的競爭力。

貳、 過程

- 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
7/27 (五)	於臺東大學知本校區宿舍搭乘巴士 12:00 出發桃園國際機場。 搭乘中華航空 CI172 班機，於台灣時間 14:20 出發，日本當地時間 18:05 抵達關西	 

	<p>機場並由巴士接送至成蹊大學招待所。</p>	
--	--------------------------	--



每日電車往返

7/28

成蹊大學進行友誼賽

(六)

成蹊大學 VS 台東大學



7/29

(日)

成蹊大學高橋教授上課



7/30

(一)

比叡山文化古蹟參訪

滋賀縣大津市坂本比叡山延曆寺



7/31 (二)	電車往返成蹊大學 棒球訓練 &	

棒球投手投球研究測試

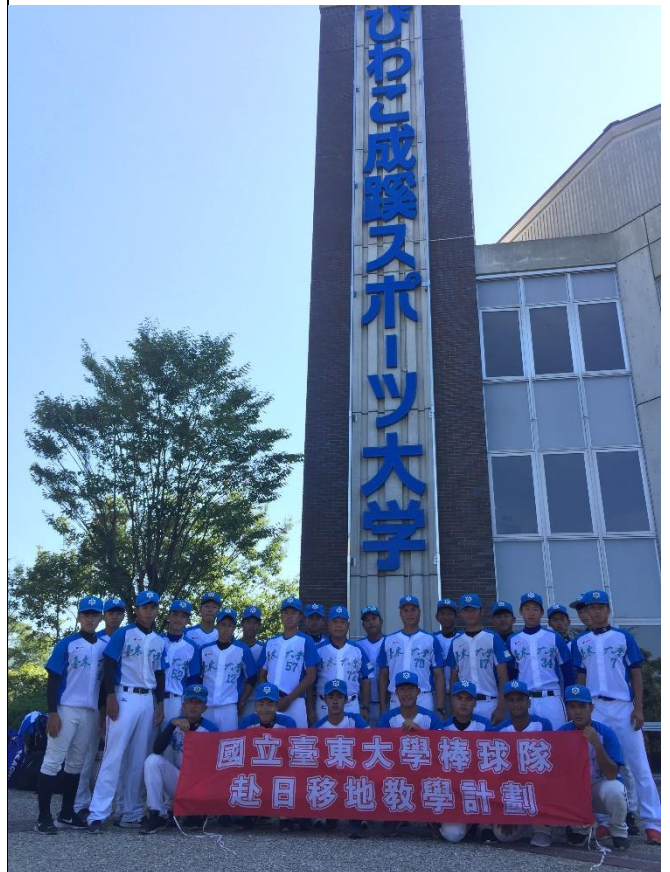


8/1

電車往返成蹊大學

(三)

棒球訓練



<p>8/2 (四)</p>	<p>京都市區參訪 文化古跡參與體驗 參訪稻荷神社</p>	
<p>8/3 (五)</p>	<p>回程 搭乘中華航空 CI157 班機，於日本時間 13:10 出發，台灣時間 15:10 抵達桃園國際 機場並由遊覽車接送回臺東大學知本校 區。</p>	

參、 活動成效

- 一、 由於本校與日本琵琶湖成蹊運動大學建立交流合作計畫，使得本校棒球隊得以安排此次移地

訓練。

- 二、 成蹊大學對於本校師生非常親切及禮遇，安排本校師生住宿於該校國際交流學生宿舍，比照交換學生收費。
- 三、 安排本校師生於該校食堂用餐，費用比照國際交流學生。
- 四、 帶隊教師與成蹊大學姊妹校棒球隊相關人員進行競技運動教學交流及棒球場館管理、球隊經營管理經驗分享。
- 五、 本校同學經過實際與成蹊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成蹊大學師長肯定，歡迎本校師生日後有機會再到成蹊大學進行交流、訓練。
- 六、 本校棒球隊經過這次的與成蹊大學交流之後，獲得成蹊大學師長肯定，成蹊大學棒球隊於 107 學年下學期也要來臺灣與本校棒球隊進行交流，讓本校棒球隊增加國際比賽經驗。

肆、 心得、檢討及建議

一、心得：

第二次帶學生到境外移地教學，從申請境外移地教學計畫開始到完成，要感謝運競學程的主任、老師及助理提供我們意見及協助，最重要是感謝在日本留學的學長們，在當地當我們的翻譯及嚮導多虧了他們讓我們一切非常地順利，讓我們出發前都很順利。規劃過程中運競學程陳秀惠主任希望能讓學生參與學習，與修課同學共同討論規劃行程，對於授課教師的教學方式及修課同學的上課學習都是另外一種型式的學習與體驗，因此同學們又多了另一種學習、體驗學成長的機會。

這次境外移地教學師生共 27 人，對於授課教師增加了許多行政工作，例如，國際線飛機訂位、與姐妹校的聯絡、課程設計、場地租借、安排比賽及如何有效提升兩校師生的教學成效等，另外還有國內外交通動線規劃及安排，所幸有安排學生的協助讓我們在日本的住宿及飲食的規劃，教師減輕很多事務。每次的移地交流比賽花的經費一定很多，這些安

排都需要支付龐大的費用，行程的安排還必須朝經費最節省的方式進行規劃。

這次移地教學的主要目的為 (一) 訓練交流 (二) 比賽交流 (三) 觀摩

- (一) 訓練交流：發現成蹊大學學生都有設定自己的目標，努力朝著自己的目標前進，我校學生也因為成蹊大學棒球校隊訓練氣氛有所感染變的有活力了。他們的禮儀、精神及態度都值得我校棒球隊學習。
- (二) 比賽交流：我校與成蹊大學的實力並齊，但成蹊大學的拼戰精神及鬥志都非常好，會互相提醒，讓彼此之間有凝聚力，不斷去影響我校選手的守備，讓我校學生無法發揮應有的實力。讓我校學生訓練抗壓性及如何面對壓力。
- (三) 觀摩：與成蹊大學高橋教授兼教練交流的過程中說到，學校校隊要強大，首先具備標準的訓練場及完配的設備讓學生有好的學習環境，以及良好的安全防護措施。成蹊大學都具備了以上的條件，目前成蹊大學棒球隊的成績也越來越好了。

這次的移地教學中也讓我學習成長不少，我會更努力的去激勵同學們學習的欲望。整體而言，這次的移地訓練，選手在技術、經驗、體能、身體素質方面都提升了不少，台日兩國的教練也在訓練上做了經驗交流和技術上的分享，以提升未來訓練成效及國際比賽中的適應能力。

二、檢討:

- (一) 訓練的過程中精神不佳，無法順利將在臺灣所學妥善運用。
- (二) 要學習成蹊大學棒球校隊在棒球場上學習的精神及態度，才能在辛苦訓練的過程中找到目標及樂趣。

- (三) 學長學弟的身分不同，要做的事也不同，但是在球場上學長學弟卻不知在什麼時間做什麼事，往往就浪費了寶貴的練習時間。
- (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。
- (五) 機會得來不易，更應該將每日所學記錄、分享及回饋等經驗給大家。
- (六) 團隊的凝聚力，很明顯這是我們輸球的原因，成蹊大學在這塊做得非常扎實。
- (七) 一個球隊要強，是大家都要有一致的目標，比如大家都想贏球的慾望，比別人好這樣我相信我們離冠軍更進一步。

三、建議：

- (一) 維繫及加深與成蹊大學交流活動對我校棒球隊發展有重要及正面的效益。
- (二) 去日本交流可以有室內的靜態課程，向對方監督(總教練)，就有教我們台日不同的教法，雖然目的的一樣，但教法不同，可以給我們多一點不同的方式學習。
- (三) 成蹊大學棒球校隊有配防護員協助及訓練，建議本校校隊出去比賽可以安排護員幫助選手賽前的貼紮保護及完善的照顧。
- (四) 成蹊大學場地設備完善，雙方未來交流機會很多，建議我校能夠標準棒球場地，提供我校學生與棒球校隊上課及訓練，可安排比賽及國際交流。
- (五) 暑假在去日本前，希望可以開一個月的日文增能班，到日本能多用日文交流聊天。

四、學生心得報告：如附件二。

國立臺東大學棒球隊 106 年暑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—日本琵琶湖成蹊運動大學。透過參訪與移地訓練，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 7 月 27 日至 8 月 3 日，共計 8 日。

三、參加人員：

(一) 老師 3 名 + 學生 24 名，合計共 27 名

(二) 隊職員名冊：

序號	身份	系所 / 級別	姓名	性別
	團長	運動競技學士學位學程	高克武	男
	管理	運動競技學士學位學程	王信民	男
	教練	運動競技學士學位學程	高鵬翔	男
1	學生	運競三	賴宇桓	男
2	學生	運競三	陳鴻志	男
3	學生	運競三	黃 威	男
4	學生	運競三	李聖裕	男
5	學生	運競三	黃瑄	男
6	學生	運競三	林雨力	男
7	學生	運競三	林浩瑜	男

8	學生	運競二	吳彥廷	男
9	學生	運競二	張君豪	男
10	學生	運競二	戴鈞	男
11	學生	運競一	潘見綸	男
12	學生	運競一	蔡旻昇	男
13	學生	運競一	鍾學超	男
14	學生	運競一	彭立中	男
15	學生	運競一	羅念恩	男
16	學生	運競一	趙智傑	男
17	學生	運競一	翁庭皓	男
18	學生	運競一	林軒平	男
19	學生	運競一轉學生	洪亦濤	男
20	學生	新生	魯鴻恩	男
21	學生	新生	楊竣翔	男
22	學生	新生	徐承逸	男
23	學生	新生	陳羽辰	男
24	學生	新生	陳冠濤	男

四、活動內容：

(一)棒球交流、訓練。

(二)日本文化體驗。

(三)成蹊大學參訪。

(四)行程表：

日期	地點	課程內容
7/27(五)	臺東→臺北→日本關西	出發日本
7/28(六)	日本成蹊大學	成蹊 VS 東大友誼賽
7/29(日)	日本成蹊大學招待所	成蹊大學高橋老師上課
7/30(一)	比叡山&滋賀縣	文化古跡參訪與體驗
7/31(二)	日本成蹊大學	棒球訓練
8/1(三)	日本成蹊大學	棒球訓練
8/2(四)	稻荷伏見、京都	文化古跡參訪與體驗
8/3(五)	日本關西→臺北→臺東	京都市區參訪

附件二

國立臺東大學棒球隊 107 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：林雨力

今年又再來一次了，日本成蹊大學移地參訪。從台灣要出發到日本，心情都是很興奮的，因為又可以體驗到，日本平整的馬路，整潔乾淨的環境，以及禮貌的人。我們有跟成蹊大學友誼賽，有天早上練完，還有看成蹊大學練習。總覺得我們的實力都在他們之上，如果分開一個一個看，我們不會輸，但結合起來，成蹊不知道哪裡的力量突然很強大，把團隊運動發揮到淋漓盡致！這是我們所要探討的，為何我們都做不到。移地參訪想當然爾，就是要參觀當地的文化！神社一直都

\

國立臺東大學棒球隊

107 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名:林浩瑜

這次的移地訓練我感到有點可惜，遇到了颱風只能跟成蹊大學交流到，沒有辦法跟京都大學來場練習賽，不過這次跟成蹊大學交流賽讓我又突破自己了，教練說的沒錯我們每一位選手都不輸了，但集合成一支球隊卻無法贏得勝利剩至輸的很不好，我也一直在想為什麼也檢討自己為什麼會這樣，這也是我上大學之後發現到的問題，我也曾經跟幾位同年級的選手問過這樣的問題，這答案也是我在這次的移地訓練當中發覺到的答案，不單單沒有團結這麼敷衍的兩個字就能說這是球隊的缺點，我個人認為大學生要有自己的想法去做事，大學生了必須知道該做的是什麼，其實說明白一點我們這些大四的幹部只要督促就好，我為什麼這麼的說是因為我們球員明知道要怎麼做卻不做，高年級的又覺得這不用去說就會去做了吧，導致都沒有去做全部都站在這坐在這，我也體會到教練一直這樣的喊這樣的叫心裡很不開心的想這不用說吧，我去綺麗練球比賽學到的再回來自己的學校練習比賽再加上這次的移地訓練，球技上是觀念都不是很好非球技上欠缺了不知道自己的本分自己能幫助誰，在球場上不是做好自己就好我們還要學會怎麼去輔助另一個人這樣就是傳染，練習完我們都會各個區域野手會集合討論，我也聽到為什麼每次練完要這樣集合又要講很久，我就直說的講你不想集合就離開會，集合不只要檢討今天的缺點也是為了讓你們的心都能一致，要團結要一次讓整個對團結起來很難那就從小小區域開始，這是我移地訓練回來學到的球技小於觀念，我們球隊缺乏的也是為什麼沒有辦法發揮到球隊的價值，這就是選手們必須檢討的重要環節。

國立臺東大學棒球隊

107 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：李聖裕

第一天，從一起床就有點懶懶的因為前一天坐了交通工具，但是想到今天要比賽，就又要很興奮，又在一次吃到日本的早餐真的有點吃不習慣，每個食物都很鹹。

吃完早餐開始走路到車站，到站之後又再次走路到成蹊大學球場，這段路程每次都讓我們滿身大汗，好像一到球場就已經熱身的差不多了，所以一到球場做操很快，投球動作也很快馬上的就要跟他們比賽了，這整場比賽過程我們有很多不足的地方，很多的失誤也有觀念的的錯誤這都是我們欠缺的地方，如果能改變我們一定會變得更好，很喜歡這次的奮鬥精神，也看到了日本球員好的地方，這些我們看在眼裡的我都希望我們能從中學習起來，很喜歡他們。

第二天，因為有颱風所以影響當日的行程，比賽的行程改成由成蹊大學的教練兼教授來教課，上了一些可以讓我們更了解在運動時使力的點要怎麼的釋放會更好，還有柔軟度對我們也很重要，還有整個身體的軀幹，教了有大腿直肌、體幹(大腰肌、大腿二頭肌、胸鎖關節、胸骨)，這幾個肌肉、關節、軀幹都有一些姿勢是可以發最它的最大效益，讓身體可以更穩定更有力只是要先去懂它得原理在去慢慢做練習，很喜歡高橋教授的教學，互動很多，也說明的很清楚雖然我們聽不懂但由日本學長的翻譯就讓我們很清楚的懂了。

第三天，從一大早起床吃飽飯，就準備出門要去比叡山這座很有歷史的神社看一看走走，在坐纜車上山的時候很舒服，風景看了也很舒服，不知不覺就到了中午準備在到下一站吃午餐然後買個東西就回去休息。

國立臺東大學棒球隊

107 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：賴宇桓

7/27 出發前往日本移地訓練，在台東到桃園的路途真的很長，凌晨出發早上才到桃園機場，因為是下午的飛機，還有一些時間能逛逛消磨時間，到達日本後，緊接著也是巴士的車程時間，9 點才到達成蹊大學宿舍，花了整整一天的時間，通行吃完了晚餐的泡麵。

7/28 緊接著交流的第一天，將與成蹊大學棒球隊進行一場友誼賽，來到球場大家都忘記，路途的疲勞，不管是喊聲與精神都進入了狀況，比賽開始也是你來我往，整場比賽下來最大的不同是，日本球員上壘了，很積極的進攻下一個壘包，當兩好球了對自己不利時，會儘量纏鬥的好球，很難讓投手取得三振。日本人也很樂於交流，在拍照也是有說有笑的比手畫腳。

7/29 第二天因為颱風來襲，預定與京都大學的友誼賽也取消了，就好好休息了一晚，早上由高橋教授教導一些，關於力學的相關知識，讓自己稍微有些概念與改進的方法，過程內容真的讓我很驚奇，不管是教授的關節柔軟度、支點的尋找、腕關節的站姿影響的承受力。上完課真的收穫滿滿，希望這些知識在未來的應用能使我更上一層樓。

7/30 第三天是文化交流的行程，以健行爬山的方式，參觀了比睿山的神社與古蹟。通行很特別是以地上纜車爬上山，過程經過了相當美的風景、山林、湖面景觀。可惜的是到達寺廟，因為寺廟剛好在整修，導致整個的參觀不是很完整。

7/31 移地訓練第一天豔陽高照，初次使用日本場地以及設備訓練，導致整理畫線時，時間稍微拉

國立臺東大學棒球隊

107 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：陳鴻志

這次去日本移地訓練，第一天我們跟成蹊大學的棒球隊比賽，他們從踏入球場的那刻起，他們對棒球的態度就是不一樣，不管是精神、禮貌、紀律都很好，在我們比賽的過程中，領悟到了很多事，他們在比賽中全部的人都全心全意的投入在比賽中，就算是沒下場的人也會幫忙場上的人加油鼓勵或給予意見，他們上下場都是用跑的，完全展現了一個球隊的精神跟團結的態度。這些都是我們需要去學習的地方，我們缺乏的就是這些精神跟團結的態度，我們常常都在比個人的球賽，很少有互相鼓勵互相提醒給予意見，如果我們能做好這些，我們球隊一定能更加強大，球技的方面我們都不會差太多，我們欠缺的是日本積極正面的態度，比賽、練球的態度，還有他們球隊那種凝聚力，要把這些我們欠缺的，帶回來運用在我們球隊。

這次去日本還有去比叡山 延曆寺還有京都稻荷神社，這兩個神社我都第一次去過，讓我了解日本的文化，這兩個地方是擁有歷史的東西都讓我大開眼界，這兩個地方風景好房子又美，真的很一個很好參觀的景點。

在這趟移地訓練中我收穫很多，日本球隊在球場上的事情教練都交代給隊長，都是由學長去帶領學弟，這些都是他們好的地方，也是我們最欠缺的，不管是精神還是凝聚力，我們都遠遠不及他們，如果我們可以把這些好的東西學起來，我相信我們球隊一定會變的更強的，好的東西我們學起來，我們不好的就改掉，球隊是大家的，所有大家的心一致我們一定做得到的。

國立臺東大學棒球隊

107 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：黃瑄

在這短短的幾天中，發生了一些新奇的事情，不管是在練習中，或者是在比賽的過程中，多多少少會學習到日本人的事情，像是在球場上的喊聲加油，或者是場下提醒場上球員的喊聲，我覺得這些是我們台東大學所沒有的，很高興學校會安排這種的行程給我們，經過這次日本的交流賽，我相信學弟們一定會吸收到很多關於球場上的東西，在日本有很多規定，像是路邊沒有垃圾桶，垃圾一定要帶回住宿丟，之類的規定，這次出國不只是有比賽，有學長帶我們去認識關於京都的歷史，瞭解日本京都的文化，觀察他們的古蹟，學習如何當個京都人，真的很喜歡日本的人事物，希望未來還會有這種行程，在日本走在路上只要有行人經過，都會對人打招呼，早安之類的，覺得這樣小小的舉動，是一件很好的事情，希望在台東大學的學生，可以效仿他們的這種習慣，這次也要感謝學校給我們這種機會，去日本見見世面，去到那裡就知道我們球隊，所欠缺的東西，不管是精神或者是一些技術上的東西，希望明年還會有這種機會，覺得每去一次，都會學習到很多東西。

國立臺東大學棒球隊
107 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：黃威

7/28 VS 成蹊大學

熱身不足在牛棚時無法投到位（熱身要確實）連接下來第一局兩人出局投保送，跑者盜壘上去，被打一支安打得分。再來比較細膩的地方就是在壘上有人的節奏，無法幫到捕手的阻殺，如何看管一壘的跑者，打者也會抓在領先球數投手會用引誘球(球)（變化球）來起跑！3、5、7 秒要做好在練習牽制時！

日本的球場設施很好，還有很多大量的球大量整理場地工具，在訓練上也可以很好的效率，就不用浪費很多時間在撿球或是整理場地。再來是他們練球的精神與態度都值得學習，在球場很積極很專注，而且他們有我們最欠缺的提醒，無時無刻都在提醒他的隊友，這是很棒的模範！

日本人做的最好的就是他們的禮貌，不管你在什麼時候遇到人，他們都會跟你問好，他們的禮貌從小就教育的很好，在日本這幾天也是要主動的像別人問好，持續保持到台灣，建立人與人之間溝通的橋樑。

這次移地訓練也有去到日本的神社，也是一種視野的開闊，神社裡面還有分很多不同的寺廟，而且還有 2000 多年的神社，神社可以保存這麼久非常的厲害，有時真的很佩服日本人的精神。

日本人很節儉，分類都做的很仔細，在路上幾乎看不到垃圾，餐廳廁所都很乾淨，連停紅綠燈也會熄火，值得我們去學習。

國立臺東大學棒球隊
107 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：吳彥廷

這次的日本行，真的讓我感受到很多事，去年去的時候，還只是以球員身分去的，這次是以球隊管理的身分去的，多了很多事情，像是在那邊的開銷、交通什麼的，樣樣都要精打細算，真的是有夠累。

本來要去那邊與那邊幾所的大學進行比賽，但礙於天氣狀況導致我們只比了一場，不過也學到了高橋教授的訓練方法，非常認同他的想法，有時候自己覺得不重要的地方，他卻講的很有道理，讓我非常佩服他。那邊的生活，真的是無比的自在，或許是只有幾天而且是招待所的關係吧，不過中午去他們餐廳吃飯的時候，也覺得他們學生的舉動，非常的自由，非常的充實的感覺，如果台灣的教育跟他們比的話，可能比較壓榨吧。不過有件事不得不說，就是他們的處理事物的能力，應該說他們謹慎嗎？還是說多此一舉？他們車站站務人員的做事效率真的差到極點，真的好顯慶幸我不會日文，不然我真的很想現場教育他們怎麼做事，日本的科技發達，但日本的教育卻停留在某的階段，事情一定要一步一步來的那個階段，實在沒有跟著他們的科技進步，這是我看到日本唯一的缺點，也不是所有人，但這個問題卻在日本一直存在著。

但是日本也有很多值得我們學習的地方，像是他們對待人的態度，以及對於比賽不放棄的那種精神，真的是讓我感觸良多，非常希望我們球隊能跟他們一樣有那種不放棄的精神，不會因為失誤或差距懸殊而放棄的那種態度。

國立臺東大學棒球隊
107 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：張君豪

第一天比賽再賽後檢討時，我個人發現，我們的打法是力量的打法，可是成蹊卻是用加速度在打，一開始就延伸出很多問題，教練說我們一個一個拆開比我們不會輸，我相信，我覺得我們的個人因素(力量.速度.球技)不輸他們，但他們的贏球慾望(團結.觀念.還有全隊一致的贏球目標)比我強太多，我覺得要改變我們球隊，目前的狀態，是否要有領導人出來帶動，我覺得我們球隊的都想當英雄，不切實際，我覺得什麼時間該做什麼就做什麼，全隊為了贏球，哪怕是第四棒我也要短打，結算是保送，我也是一壘安打，就算沒上場我也是在場下互相鼓勵提醒，這也都是貢獻，也都是為了一致的目標，[贏球]，台東大學棒球隊加油！

國立臺東大學棒球隊

107 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：戴鈞

心得:

在這次的日本移地訓練中，看到很多日本人的特色。在交通上，每個人都很遵守秩序，街道上很乾淨，放眼望去井然有序。飲食上面，早餐都是吃飯還有喝味噌湯配魚吃，這和在台灣吃早餐有很大的不同，口味也特別的鹹。在與成蹊大學棒球隊友誼賽時，他們最大的特色是會大聲的提醒隊友該注意什麼，不管是在守備時或是攻擊時，休息區的隊友們都會發出聲音不斷的去提醒隊友。教練只在一旁負責下暗號，幾乎是學長在帶。他們在打擊時，韌性非常強，就算投手投到兩好球了，也不容易解決打者，他們會大膽的出棒，消耗投手的用球數跟體力。成蹊大學的投手球速雖然沒有有很快，但會透過抬腳的停頓或是節奏的改變去影響我們的攻擊。他們的團隊觀念都非常強，是值得我們學習的地方。高橋教授是動作分析的專家，他特別教我們如何強化肩頸骨的力量，在實際操作時感到特別的痠痛，因為平常沒有在活動，這次的教學可以幫助我在投球時可以更充分運用身體的力量來使我的動作更有效率，感覺受益良多。

檢討:

在面對宿舍的招待人員時應該要比他們先問好

保持禮貌的習慣

建議:

應再出發前把日語的問候語在背的更熟練

在面對日本人時才有交流的機會

國立臺東大學棒球隊

107 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：潘見綸

7/28 東大 vs 成蹊

雖然這次沒上場投球，但是在休息室也是很融入在這場比賽裡面，這才是應該有的態度，第一次與成蹊大學進行交流賽，一到球場看到成蹊大學的選手，就覺得也沒有想象中的厲害，但是比賽開打，有一種感覺就是，他們組合起來變的很強，他們每個選手都投入在這場比賽裡，就是要贏的心態，決不能輸的鬥志，值得讓我們學習的地方，成蹊大學的打者，每個都非常黏，把球破壞掉的機率很高，又把球帶的很裡面，讓自己有比較好的攻擊機會，讓我們的投手變比較難投，只要一失投就被打的很紮實很遠，也讓我們投手學習到遇到很有企圖心的打者，我們該怎麼去應變，去玩打者，這樣我們投手要去思考地方，這樣才可以成為很好的投手🔥🔥。

這趟日本移地訓練文化交流，讓我深深體會到日本棒球為什麼會這麼強，因為每個選手的心態都一致，就是要比別人更強，不能輸的鬥志，一直保持這樣的態度一定會比別人進步還來的快，還有就是高橋教授給我們投手上了一門對我們非常有用的課，身為投手，不能只靠手臂在丟，這樣很容易就受傷了，要運用到我們的背肌來投球，這樣投起來更輕鬆更有力球速又可以增加幾公里，又不容易受傷，背肌的訓練是非常重要的，核心也是非常重要的，核心只要穩，投起球來就很穩定，核心訓練也是自己要去多要求的，聽了高橋教授的課，讓我們有很多的收穫，也可以讓我們在訓練當中去嘗試看看不一樣訓練方式，或許這樣多多少少對自己都會有幫助的，很感謝高橋教授能從你身上學習到東西，是很棒的事。這次來日本，有滿滿豐富的行程讓我學習到很多可以學以致用的事情，這一趟行程回來以後，會把學習到的事情套用在生活上，相信我會成為一個更棒

45 1

國立臺東大學棒球隊
107 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：鍾學超

很開心這次暑假有機會來到日本成蹊大學做移地交流 這次來日本主要就是學習日本選手在球場上的技術與精神 可以發現日本選手在球場上不管做什麼事都是盡自己的最大能力去完成 不管是每次換場前跑到場上的速度及喊聲 接球 打擊 投球 他們的動作都毫不馬虎 雖然說他們每個人的力量 速度那些 可能在台灣都不是最頂尖的可是他們組合起來實力絕對不容小覷 還有就是他們的教育方式 我覺得他們蠻注重科技訓練 在聽高橋教授的課程時才發現 原來有這麼多觀念是在台灣學不到的 例如如何使用肩胛骨的力量以及什麼的準備姿勢才是最輕鬆然後有力量的 再來就是他們的環境 可能也是因為國家的進步 像是水 食物 交通 練習環境等等跟台灣都有些差距 雖然說有些事情無法改變 可是我們來這趟行程的目的就是要改變這些我們所可以改變的 進步才是我們最需要的

國立臺東大學棒球隊 107 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：蔡旻昇

這一趟的日本交流，目的是因臺東大學跟日本成蹊體育大學是姐妹校，每年也都有東大的學生赴日修雙連學位，一方面提升自己的另外一面的專業專長，不只是只會運動，是要用運動成跳板讓自己充實更多。

這一次的交流，不管是在對抗賽，還是生活上，都可以看到日本人跟臺灣人的差別，當他們打不好時，其他球員都會，不斷的去鼓勵他，而他，對自己的自我要求會變的更高，再來球場上的精神更是我們需要徹底的去學習，不管今天表現好不好，那個精神都要拿出來，而不是垂頭喪氣，還有到了球場他們都很主動的去做任何事，而不是教練一個口令一個動作。

在生活上，他們更是注重禮貌禮節，不過看到誰 都會打招呼，不管認不認識，就是主動問候，這也是我們要學習的地方，加上，他們做任何事都是很謹慎，不隨便，要做就要做到最好，這也是我們要學習的地方。

這一次的交流，真的對我們幫助很大，有了這一次出國，才可以告訴我們，我們雖然強，但總是原地踏步，不是我們練的不夠，而是那個質沒有練出來，就像信民教練說的，我們如果跟他們一對一比球技，我們一定都比他們強，但為何組在一起，卻贏不了人他，在來就是像高教練說的，球場上 70%靠心理，剩下的 30%是技術，有沒有那個心要練，有沒有那個心要進步成長，都是從心理出發，只要有那個心，我們就一定會成長，日本人就是抱著這樣的心態去練習，不馬虎，不敷衍。

這一次出遠門，就是看到我們球隊該學習的東西，把我們欠缺的，從人家身上學習起來，變成白

國立臺東大學棒球隊

107 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：彭立中

這次是第一次和球隊到日本來參加移地訓練，一到了日本就覺得和台灣差很多，主要是日本人比較有禮貌比較遵守規定，環境什麼的都比台灣來的好太多了！

第一天就和成蹊大學來一場友誼賽當天兩隊精神都非常好～兩隊表現的也不錯..

但原本要打兩場比賽的因為怕下雨和可能對方還有補課問題！所以改為了一場比賽！後半段教練給了我機會換我上去守備上沒有什麼球打來這裡..但自己認為有一點點的失誤簡單的外野轉傳我拉的轉傳線沒有準確的到位…就是歪掉了所以外野傳來的我沒有辦法做轉傳打擊上面就沒有任何表現對方球速上沒有特別快！但在我策略上出錯了對方屬於變化球投手所以相對變化球會比較多但我就設定錯誤就一路被投手牽著走了！最後遭到三振出局了！

第二天原訂要去京都學園大學做友誼賽的..但剛好遇上了颱風所以比賽也取消了但那天安排了高橋老師來給我們上課這堂課吸收了不少，高橋老師告訴我們肩胛骨如何訓練及訓練出會有什麼樣的進步..他說要是會運用肩胛骨的選手會比一般使用蠻力的人更佳有優勢…也叫我們看大聯盟鈴木一朗他說他就有利用到這個優勢！也教我們很多訓練肩胛骨的方法和如何跑步走路比較快及下半身的運用這些訓練對我們來說是一個非常棒的收穫在接下來的訓練上我們會去試試看他所教我們的，我想這個對我們來說是重要的一課，因為我們也是第一次所學到，希望做了這些我們能夠更進步！有兩天去了神社學習也去看看不一樣的文化！這次出去看到了很多不一樣無論是球技上的文化上的都有許多值得我們去學習最簡單的那邊的人不亂丟垃圾分類做的徹底而球場上的就是精油他們跟我們不一樣的就是自我管理做的很好這些都值得我們學習，希望在這個移地訓練結束

國立臺東大學棒球隊

107 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：羅念恩

這次去日本已經是第二次了，每次去都會有不同的感受，但不變的是他們依舊非常有禮貌，禮儀方面做得不錯，而且對於環境問題他們也非常的重視，這是我去了幾趟日本所感受到的，球場上他們非常清楚知道自己的身份，什麼身分就去做什麼事，而且都知道要分工合作，不會像我們球隊的一樣，都不主動去幫忙，大多數都是被動的，這是我們要學習的地方，再來就是精神，這次去就可以知道人家跟我們的差距，也許是因為成長的環境不同，所以打球的態度也不一樣，但大家一定不會想要打球還死氣沉沉的，在球場就是要有精神跟氣氛，打起球來才會開心、快樂，大家都這樣的話，自然而然凝聚力就會慢慢出現、慢慢成形，這正是我們球隊最需要的，我們也欠缺在場上提醒的聲音還有隊友彼此之間的鼓勵，技術不好沒關係在練就好，但應有的觀念就必須做到最好，就像教練說的我們各個分開技術都不輸他們，但團隊合起來就輸給他們，這就是一個團隊不是打個人的需要大家團結起來，因此我相信未來全隊上下都一條心的時候，我們一定會更強，而且我相信我們正在往這個方向前進，也許離成功還很遠，但大家一步一腳印走下去，一定能離目標更近，加油台東大學棒球隊!

國立臺東大學棒球隊

107 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：趙智傑

這次會自願去日本，主要是因為自己從來沒有去過國外，剛好這又是以專長為主題的大學交流，有第一次出國的經驗，同時也可以學習日本的一些禮儀~最重要的是可以和當地的球隊比賽，藉此累積經驗，畢竟因為受傷所以在台灣能參加的比賽也不多，所以希望來到日本有機會下場。但因為颱風的關係，很可惜只有比到一場，但是在旁邊觀看比賽也是有一些收穫！日本選手比賽一開始，整個就很投入很專注，從他們的喊聲還有互相提醒出局數的動作就可以看出來。另外當日本球員在守備時，邊線的滾地球，在裁判還沒有說是界外球之前，他們不會自己先覺得是界外就慢慢撿，他們會當作比賽進行中，確實的接球後，將球傳向一壘。在盜壘方面跟離壘方面也是非常大膽，包含投手在投球也是，非常敢投內角球，他們的內角球也真的很精準，內角球確實對打者來說會有一種壓迫感，而且內角球也相對比外角球還難選球，這是我個人的感覺啦！因為在看任何比賽的時候，如果內角球很準，跟外角球很準，通常打者會放掉或是來不及出棒被目 K 的球感覺多半是內角球，我不確定是不是因為比較難選，但台灣的選手確實在內角球的運用比較少，兩好球後更是外角居多。儘管球速不快，若是內角球投的很精準，帶來壓迫感，也是可以有效壓制打者，所以控球這方面也是自己要多加油的地方。

國立臺東大學棒球隊

107 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：林軒平

這次的日本成蹊大學做移地交流 主要是學習 日本選手的技術、態度與精神，我發現到！日本選手真的不簡單，他們在球場上都是盡全力的在場上發揮自己的長處來完成自己的任務與責任，每個人換場進出場的速度、場上場下的喊聲呼應、接球與打擊的拚勁與責任感，都是最快、最大聲、毫不懈怠不馬虎的，遇到的這些球員，都不是最頂尖最好的，但是就像教練說的，我們與他們的素質相比 我們不比他們差 一個個來看 我們很多都贏 但是我們合起來打，就是比不過他們合起來。看的出來風格其實很不同，他們都是以團隊勝利為最高責任個人表現擺後確實執行，我們的絕大部分是個人比團隊多一點，不夠凝聚才會差他們一點，這就是教育的不同。再來就是高橋老師所教的新觀念，在台灣很少有這麼細膩的觀念跟準確的指導，利用肩胛的力量、鎖住上半核心、力量中心放在後側下盤肌肉，讓自己最輕鬆卻能發揮很大的力量。這一趟真的學習到了很多東西，看得出來環境不同，教育的不同，選手觀念上就會有極大的不同，去日本學了很多觀念與新知識，要的就是自己吸收可以帶給球隊每個人，上球隊慢慢的進步也提升自己。

國立臺東大學棒球隊

107 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名:翁庭皓

我第一次出國，剛坐飛機，本來很緊張但發現還蠻不錯的，很舒服。

去日本跟成蹊大學比友誼賽，雖然沒有下場，但在旁邊看覺得成蹊大學的學生很有精神，從做操開始就一直喊聲喊到比賽結束，比賽中他們場下的選手一直不斷的提醒場上的人注意戰術、接到球傳哪裡、下一步要怎麼進行甚麼的.....，他們投手雖然被打全壘打、一直被打安打，但還是繼續投球速也沒有變慢，後來我們被反攻，很羨慕他們的不放棄的精神以及在球場上的態度，希望我們大家都能學習他們的精神帶回台灣告訴沒有去的人一起學習把球隊比賽的氣憤越來越好。去他們學校蠻辛苦的，因為要一直走路然後又要走很遠，但也好啦！順便熱身。第二天因為遇到颱風天沒有比賽也沒有練習，雖然沒有練習教練有邀請成蹊大學的高橋教授來幫我們上課，教授教我們做間頰骨的運動和柔軟度，高橋教授說他們的球員常做這些動作，也可以保護到自己不容易受傷，大家也都很配合教授當場一起做，教授也很希望我們可以多做然後帶給大家保護自己也保護別人。我們不只有練球、逛街買東西，也有去比叡山走走看看和去神社參觀日本的文化。

國立臺東大學棒球隊
107 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：洪亦濤

此次的日本移地訓練，讓我看到日本人在棒球訓練上的精神跟態度果然名不虛傳。無論教練是否到場叮嚀，都能夠有足夠的自我要求，全心全意地專注在訓練上，有別於台灣大多數的球員。其實我們球隊的個人實力都比日本大學隊員都要來的好，但是組合起來他們不比我們弱，甚至略勝我們一籌，這就是我們所要檢討的地方。

比較雙方隊伍的不同，第一，他們在場上很有拼鬥精神，無論是第一局還是第九局，他們始終都保持著高昂的士氣。第二，他們在場上會不斷的互相提醒，幫助隊友更加快速釐清場上需要注意的地方，讓他們能夠有效減少粗心大意的失誤，能夠先把狀況假設好放在腦中，以隨時應對場上的突發狀況。第三，他們守備動作非常扎實與確實，沒有華麗的動作，能處理掉的穩穩處理，該給對手安打的就給對手安打，不會硬要處理反而變成失誤，給予投手很大的安定感，以至於投手能夠很放心地投給打者打。

我認為他們這些優點是很值得學習的，也正是我們所缺乏的，然而不只在球場上，日本人在球場以外的文化以及禮儀也讓人豎起大拇指，日本到處能見歷史悠久的神社，可見他

國立臺東大學棒球隊

107 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：徐承逸

這是我第一次去日本,一到日本出機場時我就看到了日本的機上是如此的乾淨,道路上和海邊都沒有看到任何的垃圾,這都是我們需要改進的地方,不管是看到垃圾或是自己的垃圾都是要做好分類或者自行帶走,日本人的衛生習慣是從小養成的他們從小就注重垃圾分類每樣都分得很細,不像台灣有些地方就只是分回收跟一般垃圾。

我們去了成蹊大學跟他們比賽,雖然沒有下場比賽但學到了很多我們沒有的東西,從做操開始他們就很扎實的做好每項動作,喊聲也是很有精神的,他們給的感覺就是做每件事都是全力以赴毫不保留的去做好,比賽剛開始他們的聲音就沒有停過,場上場下都是一直鼓勵一直加油,打者的纏鬥力也是很強,他們會把球跟把很裡面用眼睛去跟球然後選擇攻擊或破壞,不管打好打壞都是全力衝刺,每次的打擊都很珍惜,他們的投手很敢塞內角球,很敢跟打者對決跟搶第一顆好球,這是我們投手還要進步的地方,他們會運用頭腦玩打者,他們靠速差 控球 節奏的慢去投球,他們幾好幾壞下跟下一顆該投麼球頭腦都很清楚,這是我要很努力去進步的。

第二天因為颱風取消了比賽,但成蹊大學的高橋老師來教了我們有關棒球的課程運用了擴背肌,肩胛肌,腕關節,和甩手去投球,他們運用身體的關節施力點讓身體可以以最輕鬆的方式出力,連走路都有學問,如何讓自己以最輕鬆的的方式來走路或跑步,這點就可以看出來日本人對每項運動每樣個動作的堅持和用心,我們可能是有做到就好但他們的努力和認真是可以從表現中看出來的。

後面幾天我們到了比叡山和稻荷神社參觀,體驗了日本的文化,他們的建築物都是非常的壯觀,風景

國立臺東大學棒球隊

107 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：楊竣翔

很開心今年有一個機會可以去日本看日本棒球跟台灣棒球的不一樣，看看日本風格以及日本的文化。而我的目的是能夠更扎實了解日本棒球。

第一天我們和成蹊大學打了一場有一賽，雖然結果九比四輸了，但我看見了我們日本的差別，他們從比賽開始到結束，不管是落後還是領先喊聲從來沒有停止過，完完全全看到他們對棒球的熱情，看著他們打球很享受在場上，而反觀我們卻是會隨著局數拉長，或著是領先放鬆了還有落後放棄了，顯現出我們不是那麼團結，還有日本的守備看的出來都是從基本做起，很扎實的感覺，這是我個人看到落差的部分。

第二天原本有安排比賽的，因為颱風的影響取消，但也很慶幸這樣才能上到高橋老師的課程，老師第一個講解的是肩頰骨，他也親自示範給我們看，只能講說很震驚，第一次有人可以把肩頰骨練得那麼靈活，後來才發現原來日本人做操都在做這個，柔軟度越好就越不會受傷，接下來是跑步，要利用腳尖加上腳趾頭的抓力，這個就要從平常走樂做起，還有要將身體的力量全部集中之後，做些核心都會比較輕鬆，要以最小的力量去撐起身體的重量。

第三天我們去了日本的古蹟比叡山，大家放鬆一下，一起爬山淨化心靈。

第四天跟第五天我們到了成蹊大學的球場練習，其實心裡很開心有這機會在黑土球場練習的感覺，但實際練球狀況並沒有那麼好。

最後一天我們到了京都的稻荷神社走走，第一次看到神社很壯大，然後也去了 outlet 買了一堆東西，也結束了這次去日本的行程。

這次去日本行，我發現自己守備方面還是很不足，回到台灣又是新的開始，把自己的守備

國立臺東大學棒球隊
107 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：陳羽辰

這次是我第一次跟著球隊出去國外移地訓練，雖然只有一場比賽而已但是在哪一場比賽之中我學習到了不少東西，日本的投手只要站上投手丘的都是很有自信的就算被打安打也是不痛不癢的，再來就是他們的控球就算是壞球也是在好球帶附近的很少有很明顯的壞球而且內外角都分的很清楚，內角很敢丟都不怕丟到人，再來就是他們給隊友鼓勵的精神喊話了都是從第一局喊到比賽結束不論贏或輸他們還是一樣很努力的在幫自己的隊友鼓勵，他們的比賽節奏很快不會拖泥帶水的就換場都是全力衝刺的沒有人是慢慢跑的，他們的守備都不會有什麼很花俏的動作每個都是很確實的，這就是他們對於棒球的細膩度，經過了這一場對成蹊大學的比賽雖然只丟了一局，但是在這一局裡面已經把自己不足的地方完全的表現出現，不論是控球還是在球速方面都有很大的進步空間，再來就是要用頭腦去對付打者不能一直都死死的，還有節奏方面有時候要改變節奏去擾亂打者再來就是要有一顆很強的心臟去對付打擊者，這次也學習到了第一顆好球是多麼的重要，而日本的投手都是先搶下兩顆好球之後開始丟邊邊角角的來欺騙打者，再來就是我的節奏都拖的太久了，而之後信民教練有提醒我要我的右手要在慢一點不然我的手都一直跟不上經過了調整之後整個控球都比較好了，這些就是我在成蹊大學所看到跟學習到的。

第二天我們上了高橋老師的課老師教了我們如何運用肩胛骨投球還有腕關節的活動度跟一瞬間的投球爆發力，我覺得經過這次的體驗很有新鮮感在往後我以後會嘗試加進自己的投球動作裡。而日本人不管認不認識你他們都會跟你打招呼讓人感覺很親切。

國立臺東大學棒球隊

107 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：陳冠濤

2018 夏季是 18 年來最豐富的一次，應該是 18 歲了充滿許多新鮮感，到了台東大學讓我接觸到更多有趣新事物，不僅僅在學習方面獲得更多資訊，還可以讓我出國拓展更多視野。

這次的 8 天日本移地訓練，吸收了非常多的可貴經驗，第一天到最後一天我都非常仔細觀察日本人做事的效率跟態度，再拿來跟我們比較就知道我們欠缺什麼，為什麼會比人家差，一些小小瑣碎的事就有很大的差異了。

在球場與跟他們交流時，在還沒開賽前，我就覺得這場不好打了，我所看到的是在他們熱身時每一個動作每一次的衝刺、接球、喊聲，他們的態度都是積極、熱血熱忱以及動作確實的，這是他們對自己的要求相當的高，他們的態度就代表一切了。開賽後，場上的選手全部拼了命不讓球落地不讓打者輕易上壘，而場下的更是拼命的幫場上的球員加油，都快喊破喉嚨的感覺，選手都很珍惜每一次能上場表現的機會，這些都是我需要學習的地方。

第二天因天氣問題沒辦法去球場，成溪大學的老師親自到宿舍為我們講課，內容是有助於我們在球場上的運用，不僅是打擊、傳球都有，他所說的是不要單靠手臂丟，要用到肩胛骨的力量，打擊也是，也示範了很多訓練肩胛骨的動作。

隔天去了比叡山文化參訪，到了山頂一眼望去整個滋賀真的很美，我也是第一次可以到那麼高的地方往下看風景，參訪了他們的廟宇，他們非常愛護以前留下來的古蹟，畢竟已經 2 千年了！

在接下來連續兩天的訓練，早上都是在球場下午做重量訓練，做重量時也能看得出來他們的態度，

他們會與我們比較的是，他們會與你比較誰的動作更準，當下我們始

國立臺東大學棒球隊

107 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：魯鴻恩

這次去到日本移地訓練其實是很興奮的，因為是第一次去到日本，這次很開心有這個機會可以出國，可以學到別人的優點學習他們好的地方來借此補足自己缺點，也可以多看看外面的世界。語言上的不通，文化上的差異，文字上的差別，日本跟台灣差別很多，我覺得最重要的還是語言，因為你沒辦法跟別人表達你想要的東西，然後別人說的話你又聽不懂，這樣一來一往容易造成誤會也會很麻煩。

跟日本成蹊大學隊友誼賽，看到他們的精神都很好，看到我們也會很有禮貌的打招呼，他們的機動性很好，然後他們開始到結束休息室裡的聲音一直都沒有停過他們的休息室很熱鬧，在比賽的時候，一直從他們的休息室裡傳出聲音，雖然聽不懂但是應該都是些鼓勵提醒的話，他們對棒球的那種熱情跟精力好像都用不完，隨時都處於很很亢奮的狀態，每一球都是盡全力的投打守，每一球都很有企圖心，即使落後了也不急慢慢的追上來，從落後變成領先。

我覺得我們該學習他們的有：在球場上的精神就算落後了也不低頭全力去拼逆轉的機會，球場上的喊聲提醒每一球打去哪裡傳去哪裡都有聲音去幫忙輔助，團隊的凝聚力就是需要全部人的力量一起去贏得這場比賽。

這次還有上到一堂高橋老師的課，是有關於運動力學的，大概就是在講肩胛骨的運用，運動的方式，怎麼樣去使用肩胛骨的力量，老師的肩胛骨很靈活可能他有常在使用訓練吧，他的肩胛骨可以活動的範圍很大而且可以夾到背都紅掉真的很厲害，老師也有教我們訓練跟使用肩胛骨，才發現我們跟老師有一大段的差距，多使用到背部的力量可以節省一些力氣，因為人背部的肌肉會比前面的肌肉來的強壯一些。