

吸取日本排球技術作為男排發展參考 報告書

參訪地點：日本—東京、大阪

參訪日期：97 年 12 月 26—30 日

報告人：陳帝佑

服務單位：國立彰化師範大學體育學系

中華民國九十八年三月十五日

吸取日本排球技術作為男排發展參考報告書

一、參訪目的

日本國家之運動產業發展在國際上佔有舉足輕重的地位，於亞洲地區更是首屈一指；因此，藉由本次的參訪，諸多先進之運動訓練、運動管理之方法可作為我國未來運動產業發展的借鏡。

二、參訪過程

此次參訪行程共五天，分別為：

第一天：臺灣桃園－日本東京

第二天：東京－大阪

本日參訪大阪日本香煙（JAPAN TOBACCO，簡稱JT）職業女子排球隊，觀摩其球隊技術訓練與體能訓練的方式；同時，進一步瞭解職業球團的經營方式、運動訓練場館的管理與運動員的健康飲食管理等細部內容，以作為本校排球隊訓練與管理之借鏡，進而提升國內排球運動技術水準。



圖一：運動技術訓練過程。



圖二：運動員體能訓練過程。



圖三：運動員健康飲食管理。

第三天：假日

第四天：東京

本日參訪日本東京 FITNESS APOLLO 國家級運動選手體能訓練中心，此訓練中心之軟硬體設備與經營規模，皆為全日本最先進的表率；其體能訓練中心亦結合全日本棒球、足球、排球、網球、高爾夫球等職業運動球會及醫療院所體系之復健系統，並整合五星級飯店之健康休閒設施，因此，除了提昇競技運動水準以外，更充分發揮現代人所需身心理健康之功能。在參訪過程，除觀摩現場許多職業棒球和高爾夫球選手，正在進行體能及復健工作之方法外，同時也深入瞭解日本國家引以為傲的運動情報蒐集系統，作為我國提升競技運動之重要依據。



圖四：運動員參與重量訓練過程。

第五天：回國

三、參訪心得及建議

日本運動產業的發展乃亞洲地區之先驅，更是二次大戰後，帶動日本經濟發展的重要核心。本次參訪日本職業排球運動發展的內容，包括現代化競技運動技術與體能訓練之現況，從其政府與民間投入運動產業經營管理之用心，可從各階層之細部考量看出端倪。

在觀摩球隊技術訓練與體能訓練的過程中，除了運動訓練方法的多樣化以外，其運動員積極參與訓練之態度，及訓練後之自我生活管理的每一細節，舉如運動員的健康飲食管理等細部考量，皆可見其成功背後所付出之深厚價值。同時，配合其民間企業體的用心經營方式，堅持以健康、運動之產業形象，作為其企業市場行銷之策略，實足為我國發展運動產業之借鏡。

此外，在參訪日本東京 FITNESS APOLLO 國家級運動選手體能訓練中心的過程，發現此體能訓練中心之所以能成為全日本最先進的表率，在於其瞭解現代人所需身心理健康與老年人口增加之趨勢；因此，藉由競技運動的推展績效，以帶動全民運動人口的增加，進而提昇全民平均健康之水平，以減少醫療體系與政府財政之負擔，亦足為臺灣邁入已開發國家之借鏡。

同時，也藉由日本引以為傲之運動情蒐方法介紹，瞭解其現代化運動競賽資訊管理的作法，亦為我國競技運動水準提升之重要參考依據。因此，在現今臺灣運動情蒐之起步階段，建議應從高等教育體系做起，舉如大學部之運動相關學系應開設此相關課程，並添購相關儀器設備，以完善其人才培育體系，始能在運動技術提升之際，更強化其戰術與競技心理素質。

最後，本人由衷地感謝彰化師大給予這次出國參訪的機會，以提升個人之國際觀與專業能力的成長。



圖五：與日本香煙職業排球隊總監督寺迴太先生互贈紀念品。

三、攜回資料名稱與內容

（一）運動場館規劃照片。

- (二) 專業運動訓練器材型錄。
- (三) 運動競賽情報蒐集介紹總輯。



圖六：與 FITNESS APOLLO 國家級運動體能
訓練中心總監比佐仁先生互贈紀念品。