出國報告（出國類別：其他）

柔道隊赴日本移地訓練計畫

服務機關：國立臺灣體育學院
姓名職稱：羅友維教練
派赴國家：日本
出國期間：96 年 9 月 10 日至 96 年 9 月 17 日
報告日期：96 年 9 月 25 日

摘　要

本校柔道隊前往柔道強國日本，參觀日本國際武道大學之各項場館設施，並實施適應不同環境、場地及氣候之訓練，期使學生能在實地觀看與訓練的過程中，學習、精進柔道運動的技能與涵養，拓展國際視野與胸襟，進而作爲運動生涯之參考及努力的目標。

最難得的是，隊員們確切實在的體驗及教練時時刻刻耳提面命之柔道場上的精神與比賽的態度。所謂百聞不如一見，此趟日本移地訓練之行，見、聞增廣，兩相呼應，可說是豐富之旅。

目　　錄

壹、訓練目的與行程 1
一、訓練目的 1
二、訓練地點 1
三、訓練期間 1
四、參與人員 1
五、訓練行程 1
六、訓練內容 2
貳、訓練心得 5
參、活動照片 7

柔道隊日本移地訓練計畫

壹、訓練目的與行程

一、訓練目的

2004 年雅典奧運會素有柔道王國之稱的日本隊，在柔道比賽 14 面金牌中獲得 8 面，獨占半數以上的獎牌，自柔道運動發展以來，日本在國內的培訓制度和精湛的的技術展現及國際的比賽成績，一直是許多國家學習的對象和追求的目標，此行柔道隊以優秀女子隊員爲主，赴日本國際武道大學移地訓練，該校素以柔道的寢技爲名，由世界冠軍柏琦克彥教練指導，由於國內女子柔道選手較偏重立技的學習和訓練，此行讓選手深刻感受寢技的重要及技術之學習。相信將對選手有著莫大的助益和衝擊。

二、訓練地點

日本國際武道大學

三、訓練期間

96 年 9 月 10 日至 9 月 17 日止，共 8 天。

四、參與人員

教練 1 人、選手 8 人，共 9 人，包含教練：羅友維　選手：菅慈慧、侯樺萱、吳雅樺、楊憲慈、陳佳欣、鄭伊華、林唯妮、程秋蓉。

五、訓練行程

柔道隊赴日本國際武道大學移地訓練行程表

日　　期	活　　動　　內　　容		
	上午	下午	晚間
9 月 10 日	啓發	抵達	
9 月 11 日	訓練	訓練	智能訓練
9 月 12 日	對抗比賽	訓練	
9 月 13 日	對抗比賽	訓練	智能訓練
9 月 14 日	對抗比賽	訓練	
9 月 15 日	訓練	參訪訓練	智能訓練
9 月 16 日	參訪訓練	參訪訓練	
9 月 17 日	訓練	返國	

六、訓練內容

9 月 10 日

啓程→桃園國際機場→日本成田機場→國際武道大學

9 月 11 日

0930-1200 柔道訓練

準備活動
Uchikomi × 10 min
移動 Uchikomi × 10 趟
三人摔倒 5 下 × 5 組
Randori 5 min × 12 場
伸展操

1500-1730 柔道訓練

準備活動
Nawaza Uchikomi × 10 min
Nawaza Rawaza 3 min × 10 場
Uchikomi × 10 min
Randori 5min × 10 場
動作研究 × 40 min
伸展操

9 月 12 日

0930-1200 柔道訓練

準備活動
Uchikomi × 10 min
移動 Uchikomi × 10 趟
三人摔倒 5 下 × 5 組
Randori 5 min × 12 場
動作教學 (立技、寢技) 帶取返－前、後、側
伸展操

1500-1730 柔道訓練

準備活動
隅返 × 10 下
連絡帶取返 × 10 下
Nawaza Uchikomi × 10 min
Nawaza Randori 3 min × 10 場
Uchikomi × 10 min
Randori 5 min × 7 場
G S 1 min × 2 場 × 7 組
伸展操

9 月 13 日

0930-1200 柔道訓練

準備活動

Uchikomi × 10 min

移動 Uchikomi × 10 趟

三人摔倒 5 下 × 5 組

Randori 5 min × 12 場

完全動作 10 下 × 5 組

伸展操

1500-1730 柔道訓練、體能訓練

準備活動

隅返 × 10 下

連絡帶取返 × 10 次

Nawaza Uchikomi × 10 min

Nawaza Randori 3 min × 10 場

長跑 × 15 min

斜坡衝刺 300 m × 3

背人 × 300 m

鴨子走路 × 150 m

倒退跑 × 100 m

慢跑 × 15 min

波浪前進 × 4 趟

伸展操

9 月 14 日

0930-1200 柔道訓練

準備活動

Uchikomi × 10 min

移動 Uchikomi × 10 趟

三人摔倒 5 下 × 5 組

Randori 6 min × 10 場

伸展操

1500-1730 柔道訓練、體能訓練

準備活動

隅返 × 10 下

連絡帶取返 × 10 次

動作教學

動作拍攝

9 月 15 日

0930-1200 柔道訓練

準備活動

Uchikomi × 10 min

移動 Uchikomi × 10 趟

三人摔倒 5 下 × 5 組

站台 Randori 5 min × 10 場

G S 1 min × 20 場

Nawaza Randori × 20 min

伏地挺身 大 × 50 下　小 × 50 下

伸展操

1500-1730 柔道訓練

準備活動

隅返 × 10 下

連絡帶取返 × 10 次

Nawaza Uchikomi × 10 min

Nawaza Randori 3 min × 10 場

9 月 16 日

1000-1200 柔道訓練

準備活動

Uchikomi × 10 min

移動 Uchikomi × 10 趟

三人摔倒 5 下 × 5 組

Randori 5 min × 12 場

伸展操

1500-1700 柔道訓練

準備活動

隅返 × 10 下

連絡帶取返 × 10 下

Nawaza Uchikomi × 10 min

Nawaza Randori 3 min × 10 場

Uchikomi × 10 min

伸展操

9 月 17 日

0900-1030 體能訓練

準備活動

長跑 30 min

伏地挺身 × 50 下

仰臥起坐 × 50 下

背肌 × 80 下
小伏地挺身 × 100 下
倒立 1 min × 3 組
伸展操

11：30 出發至成田機場
15：30 飛往台灣桃園機場
17：00 抵達台灣桃園機場
21：00 回校

貳、訓練心得

（一）營養方面：日本的選手的飲食都很清淡，練習的時候他們會自己準備運動補品來補充，在日本的校園裡，在中餐和早餐學校裡都有替選手們準備，這樣可以管理他們的飲食，不會讓選手吃垃圾食物，但在我們學校就沒這麼管理，也沒有餐廳或福利社之類的，這樣都會讓我們到外面吃垃圾食物，所以建議學校對我們的營養補充，能夠讓我們的營養足夠，也不會到外面亂吃食物，而讓我們的營養不足，希望在學校這方面能夠向日本的武道大學一樣，有清淡的中餐和早餐，這樣對我們選手也有營養一點。

（二）環境方面：我們訓練的地方在比較市區的地方，而武道大學則在山區，他們和我們不一樣的地方有很多，像控制體重方面，他們就可以控制的很好，因爲他們附近只有一間便利商店，而我們一出去就是有很多吃吃喝喝的，常常會忘記控制體重。

（三）心理方面：因爲武道大學四周都是山，沒什麼熱鬧的地方，所以心理可以很專注的訓練柔道。而我們住在較熱鬧的地區，較容易受到影響。

（四）速度方面：與同級選手之間的速度不是差很多，但是對方的搶攻都是非常積極的，會讓對手常反應不過來，應該要加強第一攻擊的時間，而且國內的選手搶攻都是要抓到雙領才開始帶動攻擊或是等對方攻擊再反摔，但日本選手或是國外的選手非常注重第一時間出腳攻擊，往往就是勝負的關鍵。國內選手如果沒有到國外移地訓練，根本沒有辦法適應那種速度跟感覺，畢竟國內選手水準環境對象都大大不同，最重要的是沒有嘗試過被完全破勢，無法抵擋的超快速度，這就是我們現在國內選手最欠缺的。

（五）技術方面：早上我們都是做立技的動作，我們有做帶動的 Uchikomi 10 趟，可以自由發揮做自己的得意技，向帶出或追進，我們還有做了 3 人摔倒 5 下 5 組，就是一個人上去站台，其他下面的人就會

上去讓站台的人摔。後來就開始 Randori 5 分鐘 12 場了，從搶手開始就有一點不夠強勢，而且武道大學的學生，他們抓到就會開始帶動作連絡動作，而且他們會很積極的搶攻。下午就是做寢技的動作了，我們去到那邊，他們的老師有教我們壓制的動作，叫帶取返，雖然它只是一個動作，但是卻可以有很多變化。而且日本選手他們的壓制就是只能用一個字來形容，就是「黏」，他們不管做什麼動作，就是會跟對手黏緊，跟著對手隨時做變換動作。不管立技或寢技基本動作，我想我們都還不夠熟練，導致做連絡動作時速度會受影響，都還需要加強學習，讓自由對摔或壓制的時候可以應用自如。

（六）力量方面：日本選手的力量不是單一，一直出力氣是支配體力的合作，而台灣的選手部會支配自己的體力而去適當的使用，日本選手會練習小肌肉，還有細微的肌肉，還有一些訓練選手的重量器材，但台灣的訓練選手器材並沒有這些器材，所以台灣選手的小肌肉，還有一些細微的小肌肉都不發達。日本的選手對摔的時候，不會像台灣選手讓對手知道要做動作的力量這是台灣選手尚未發展的地方。

（七）管理方面：訓練不遲到早退，低年級生會在訓練時間前一小時到訓練場做整理打掃，並在訓練後留下做清潔工作。訓練中，無法正常訓練(受傷)之選手，在訓練場旁做復健，幫忙裝水裝冰塊注意訓練時的安全，並加油打氣，不因自身無法參與訓練，而不去協助，反倒積極去給予幫助，綜合以上應加強選手禮貌及素養(團結)，以提升該項目之文化素養進而提升該項目之運動地位。

（八）體型方面：日本其實在最近幾年也有不斷地更新他們的觀念，重量訓練讓他們力量上也不會輸給西方人，但是我們在日本很少看到他們在做重量，事實上在現今的國際賽會上沒有一定的力量的話是很難摔倒對方的，破勢要力道帶動要力量，摔倒也要力量所以說力量很重要日本人的身材不會很突出體型跟台灣人差不多大致身材都比較瘦小，但是他們卻很靈活他們的體型感覺就是壯碩很少身上會有那種肥肉這也跟日本的飲食多少有關係了。

（九）選手未來發展：透過國外的移地訓練，增進選手的視野及學習不同的柔道文化，增其國際觀。並積極培養選手國際成績的突破，以培育優秀的運動選手及教練。

（十）柔道隊未來方向：近程以爭取 2008 年北京奧運會參賽權爲目標，由於隊中優秀選手多爲大一學生，中程目標以 2009 年世界大學運動會及 2010 年亞運會奪牌爲目標，在向長程目標 2012 年奧運會邁進。

參、活動照片

國際武道大學女子柔道部訓練場地

左爲國際武道大學女子教練矢崎老師右爲台灣體院羅友維老師

移動連攻法訓練情形

與國際武道大學女子對摔訓練

與武道大學學生訓練寢技時的景象

練習完柔道接體能訓練（雙手並跳）

與武道大學創辦人銅像合影

全體合影

國際武道大學男子部越野教練指導

國際武道大學師生全體合影