

公務出國報告（出國類別：其他—比賽）

臺中市立新社高中參加 2013 日本靜
岡臺、日棒球交流賽心得報告
—日本青棒運動文化新體驗

服務機關：臺中市立新社高級中學

姓名職稱：朱健良校長

派赴國家：日本

出國期間：102 年 11 月 14 日至 19 日

報告日期：102 年 12 月 31 日

目錄

壹、摘要.....	1.
貳、出國人員名單.....	1.
參、目的.....	2.
肆、過程.....	2.
伍、心得.....	3.
陸、建議.....	4.

壹、摘要

本校受臺中市棒球委員會推薦，臺中市政府教育局經費支持，於 102 年 11 月 14 日至 19 日赴日本靜岡縣參加台日青棒交流賽。賽程於 11 月 16、17 日二天假富士球場進行，本校於首日上下午分別對戰富士高中、飛龍高中，次日對戰桐陽高中、三島高中。一天二場中午休息不足一小時，二天連續的密集賽事，對本校選手是一項考驗。交流戰績為對富士高中 5：5，飛龍高中 1：8，桐陽高中 2：8，三島高中 5：6x，計三負一和。

此次赴日為本校棒球隊成軍十年來首次出國交流比賽，面對的四所學校皆有八十年到百年以上的「高中野球」發展歷史，若不以勝負論成敗，此次交流本校收獲豐碩，更對本校棒球隊未來的發展具有重大意義，讓本校發展僅十年的棒球隊得到成長與茁壯的新動能。從日本選手穿上球服上場的第一刻起到比賽結束止，我們見識到他們對棒球運動的高度尊崇與精緻細膩，日本球員上場的每一分鐘展現的專注與自我激勵不放棄的精神都值得本校選手深刻學習。經過此次日本高中野球文化洗禮後，相信本校棒球隊從教練到每一位選手，都能更加專注的提升個人棒球基本功，學習棒球團隊合作的真諦，並從「心」建立投入棒球運動的新態度。

貳、出國人員名單

一、 新社高中：朱健良校長、徐岳文主任、許祐鵬組長、李逸楠教練、陳少青教練。

二、 力行國小：張振楠教練

三、 吉峰國小：陳禾青主任

參、 目的：

一、 藉由國際棒球交流賽方式，讓選手從比賽實戰中學習各隊技術、戰術，並增加國際比賽經驗，有效提升基層棒球運動選手技能。

二、 學習日本各高中球隊在賽前準備的用心與生活管理的嚴謹，反思目前本校選手賽前管理及訓練方式，藉以有效強化整體球隊素質，進而提升本校棒球隊競爭力。

肆、 過程

102 年 11 月 16、17 日，每日安排二場與日本靜岡當地高中學校進行棒球交流賽，過程中不僅讓學生在比賽中吸取比賽經驗並獲得球技的精進外，更學習到日本選手在生活禮節上的好表現。此外，熱心華僑犧牲二天假日，為台灣來的同胞熱情加油，讓人難忘。

本校棒球隊與日本高中學校交流賽成績如下：

11/16（六）上午新社高中 5：5 靜岡縣立富士高等學校（和）

11/16（六）下午新社高中 1：8 私立飛龍高等學校（負）

11/17（日）上午新社高中 2：8 私立桐陽高等學校（負）

11/17（日）下午新社高中 5：6 私立三島高等學校（負）

伍、心得

亞洲地區的棒球運動，以日本發展最久，也最有規模，光是靜岡縣就有九十幾支高中棒球隊，本校對戰的四所學校球隊都已有八十年以上的歷史，各校都以打入甲子園為目標。從這次比賽中發現日本高中青棒選手在守備穩定度最為人稱讚，也就是落實平日訓練，基本功扎實。整體的攻擊爆發力，因體型限制或許不若歐美國家的強力棒球，但注重防守動作技巧的細膩與流暢性，極令人讚賞。另外，日本高中球隊訓練流程也朝向科學化，依據科學原理來調整及訓練安排課表，對於選手的身體狀況較能有效掌握，球員也較不易受傷。

本校選手在與對手對戰時，攻擊或防守往往過於保守。在遭遇比數落後、身體能狀況不佳或是外界干擾時，經常自亂陣腳；反觀日本高中隊伍，雖處逆境卻能穩紮穩打、臨危不亂，一步一步、一分一分的追趕，造成對方的壓力。在這次的交流賽，遇見絕佳的學習對象，可以讓本校在訓練過程及實質比賽上建構新的概念，未來我們將全力融入此新概念，續保原有優點，以全面增進球隊的實力爭取佳績。

此外，這次比賽發現：一天安排二場賽事，中午休息不足一小時，有的選手午餐也來不及使用，加上連續二天的密集賽事，本校選手

體能狀況明顯不足，到了下半場時更加明顯，攻擊的連結、防守的壓迫都沒上半場來的好，再加上對方加油團利用大鼓或其他聲響來為自己加油干擾對手，本校選手均坦承受到影響。體能加強、專注力和意志力的提升，是未來訓練刻不容緩的課題。

鑑於比賽過程中，主辦單位細心的為每位需要的選手（主要是換下場的投手），安排防護員主動為選手做緩和及冰敷等照護，延續選手運動生命的用心可見一斑。建議基層體育重點發展學校都能設置運動防護室及防護員。

最後感謝臺中市政府教育局推薦本校參予這次的棒球交流比賽，並給予全力的協助，讓本校發展僅十年的棒球隊得到新的成長茁壯的動能。這次出國比賽，除了讓本校選手們看到日本精緻細膩的棒球文化，拓展自己的視野之外，對於選手日常生活管理及訓練時態度的要求，都有很大的幫助。更能讓基層教練學習到日本教練球隊管理及選手服從性的養成方式，期許明年還有機會代表臺中市參加類似的國際交流賽，以吸取經驗再創佳績。

陸、建議

- 一、 棒球運動，不論是教練或是選手，都要不斷學習吸收新的知識。以亞洲棒球強國日本來說，選手身材不見得比我們好，但是都可以打出比我們更好的氣勢，而這是可以觀摩學習

的。建議多讓選手及教練透過國際交流賽獲得新的知識及正確積極的打球觀念，以提升整個台灣選手的實力。

- 二、教練在比賽前對選手的叮嚀和信心喊話，確實能讓選手心理的層面提升。往後的訓練，建議能適度安排心理激勵的課程，讓基層選手心理素質日益穩定成熟，將有利成績提升。