

臺中市政府公務出國或赴大陸地區報告提要

類別：其他

出國報告名稱：2015年 臺中市東山高中韻律體操隊赴日本移地訓練報告 含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：臺中市立東山高級中學 聯絡人：龔妍芝 電話：04-24360166	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 龔妍芝/臺中市立東山高級中學/	
出國類別：其他 <input type="checkbox"/> 國際會議 <input type="checkbox"/> 業務接洽 <input type="checkbox"/> 洽展 <input type="checkbox"/> 表演 <input type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 擔任裁判 <input type="checkbox"/> 海外檢測 <input checked="" type="checkbox"/> 體育團隊出國移地訓練	
出國期間：104年7月25日至104年8月3日	出國地區：日本
報告日期：104年9月9日 (填寫一級機關首長核定日)	

目的

日本東京女子體育大學為日本傳統韻律體操學校，歷年來曾多屆當選日本奧運國家代表隊，在國際上表現成績斐然，堪稱亞洲韻律體操之表率；為加強訓練本校韻律體操選手提昇素質與技術，期待藉由此次的移地訓練，透過不同的訓練與刺激，提昇競技實力；我隊於102年全國運動會前也曾至東京女子體育大學實施為期20天的移地訓練，效果非常好，該年度的全國運動會，我們為台中市奪得團體金牌；今年適逢二年一度的全國運動會，因此希望能於賽前再次造訪東女取經，作為104年全國運動會之賽前訓練，以求締造最佳成績。

過程

項次	日期	時間	說明	備註
1	7月8日	18:00	行前說明會	
2	7月25日	06:00	出發至桃園國際機場	搭小巴士
		10:05	搭機前往日本成田機場	日本航空JL804
		14:50	抵達日本成田機場	
		15:30	搭巴士前往東京女子體育大學	預計17:30到
3	7月26日	08:00~18:00	開始訓練	
4	7月27日	07:00~19:00	訓練	
	7月28日	08:30~20:30	訓練	
5	7月29日	08:00~18:30	訓練	
6	7月30日	08:00~19:30	訓練	
	7月31日	08:00~20:30	訓練	
	8月1日	07:00~12:30	模擬比賽	
		16:00	離開東女	JR
	8月2日		休息一天	逛輕井澤並採買選手需用之器
	8月3日	06:30	離開輕井澤	
		09:00	抵達日本成田機場	
		11:15	搭機返回台灣桃園機場	日本航空JL805
		14:05	抵達台灣桃園機場	
		15:30	搭車返回台中	小巴士

心得

在編配方面，看到幾位經驗老道的教練，尤其是負責幫我們修改團體整套的小野田老師，只看過我們跳一次，便能根據我們選手的能力及音樂風格，馬上就能將我們的團體整套改編的高潮迭起、內容更豐富更精彩，且針對規則的要求提交的符號表分數也相對提高許多；另外日本選手在學習上的企圖心，及在練習時那種心無旁騖、全心全意努力的精神與態度，相信對於我們的選手應該有起到相當大的刺激作用，使我們選手在練習上能更加積極，自我要求也更高，相信這是我們此行次最大的收穫，也希望藉由此次的移地訓練幫助我們在今年的全國運動會本及未來的賽事能有更好的表現並獲得佳績。

建議

- 1、 希望未來不是代表隊的選手也有機會參與這類的移地訓練。
- 2、 除了日本，也希望能有機會接觸其他幾個韻律體操項目較先進的國家。