

國立斗六高級中學

參加 2018 年日本福岡市「台日高校女子軟網邀請賽」

【報告書】

一、前言：

球隊之養成須要多方面的行政配合，且需經長時間的辛苦訓練，我們本著養成身心健全，文武兼備的優秀青少年之外，優異的比賽成績也是我們追求的目標，為了吸取更好的經驗，驗證自己的訓練效果，除了國內比賽外，與外國球隊競爭，互相切磋球技是最好的訓練方式。

本校自 104 年起與福岡西陵高校女子軟網隊連續三年進行軟網交流活動，成果豐碩，今年在 106 年全國中等學校運動會榮獲一金三銀一銅佳績。本次首度獲邀參加福岡市台日高校女子軟網邀請賽，由福岡西陵高校進行接待，期望透過實質參訪與比賽，進行更多元的活動。

此次應福岡西陵高校邀請，參加日本福岡市台日高校女子軟網邀請賽，參賽經費來源承蒙各界對斗六高中軟式網球的愛戴，感謝本校校友會、張滄彬學長、張唐榮會長、福懋股份有限公司全力支持，得以順利成行。

二、主辦國、主辦單位：日本福岡市立福岡西陵高校

三、比賽日期：自 2018 年 1 月 5 至 1 月 8 止。

四、比賽地點：日本福岡市今津運動公園

五、隊職員：領隊：體育組長林志豪、指導教練：張穎洲、隊員：高詩婷、陳沛羽、張嘉芳、柯育蓁、楊采鐸、許珮楹、穆筠總、陳俐文、沈宸語。

六、行程：

107 年 1 月 5 日我們一行 11 人，早上 2 時在學校搭專車，前往中正機場，再搭乘 06:50 起飛之中華航空班機。於日本時間 09:55 抵達福岡機場，福岡西陵高校立道昌久教練率全體軟網隊員接機，隨後由立道教練開中型巴士赴太宰府天滿宮用午餐，此次交流行程交通部分皆由立道教練親自開巴士接送與移動，相當不一樣的體會。用完午餐後，前往福岡市博多織工廠見學，博多織在當地已有 800 多年歷史，同學們在工廠體驗古老的紡織工藝，並參觀工廠現代化製作過程。隨後回到福岡西陵高校準備練球。

此次參訪是住宿在由校方安排在校園裡的招待所(SMEINER HOUSE)，相關食宿安排節

由福岡西陵高校師生協助，包括在學校食堂用餐、練習等等，充分感受福岡西陵高校軟網隊師生的用心。

1月6日上午8時出發前往今津運動公園，9時00分舉行開幕典禮，個人單打參加人數共134位，場面相當盛大。開幕結束後馬上進行比賽，比賽一直進行到下午4點結束，本校同學榮獲前四名。傍晚回到福岡西陵高校，進行本次邀請賽的懇親會，所有參賽學校皆要表演節目與分享參賽心得。

1月7日進行團體賽程，9點開始進行，參賽隊伍共24隊，採預賽分組循環、決賽單淘汰賽制，一直進行至下午6點，因場地時間限制，只進行到四強，本校兩隊皆進入四強賽，經主辦單位決議由猜拳決定名次，本校榮獲1、3名。晚上由福岡西陵高校學生與家長帶領本校同學一同到福岡市區用餐與觀光。

1月8日搭中華航空早上日本10:55班機，返回中正機場，抵達學校為16:30。

七、比賽記事：

本次邀請賽由福岡西陵高校主辦，邀請福岡、久留米地區的女子軟網隊參加，同時以本校參賽為號召，吸引了相當多支隊伍參賽，規模盛大。

1月6日上午8時出發前往今津運動公園，個人單打參加人數共134位，使用12面網球場進行比賽。此次9位選手參加有7位進入決賽單淘汰賽制，八強賽有5位選手進入，比賽進行到下午4點結束，本校同學榮獲前四名。第一天單打賽平均每位選手都可進行5場賽事，也達成此次行程最主要目的。

1月7日進行團體賽程，9點開始進行，參賽隊伍共24隊，採預賽分組循環、決賽單淘汰賽制，本校AB兩隊，B隊因選手身體不適人數不足，委請福岡講論館高校支援2位選手，並與本校選手搭配雙打賽。因團體賽有雙打賽程，每場次比賽時間較長，競爭相對激烈，八強場次後，皆須進行至第三點後才勝出，尤其B隊選手第一次與他校選手搭配，默契上的搭配不甚理想，不過選手適時調整與溝通，在辛苦奮戰下也進入四強，實屬不易。最後本校榮獲1、3名。

兩天賽程下來，因賽制關係，選手們幾乎整天都在球場上進行比賽，頂著極度寒冷的天氣，身體狀況的調整相當不易，比賽同時還需兼任裁判、紀錄等工作，是一個相當值得學習的賽會。

八、感想與建議：

(一) 日本對軟式網球的大力提倡，本次比賽僅是福岡鄰近縣市的高校女子好手參加比賽，參賽人數就多達130人，規模更勝於國內一般比賽人數。本次比賽場地今津運動公園網球場部分共有18面，在台灣僅高雄陽明網球中心與台北市網球中心可比擬，日本對於基層的賽事安排及球場數，給青少年有足夠的休閒空間，設備齊全，是值得我們借鏡。

- (二) 對於球場的整理與保養值得我們學習及教育。比賽或練習後每個人都自動自發且徹底的整理器具。在比賽中，所表現的奮戰、合作精神、不管輸贏皆能完美的表現，值得我們學習。對於教練極為尊重，服從性高，對於長輩先後有序，值得我們學習。
- (三) 在賽會過程中，類似的比賽在日本各地習以為常，競賽組僅 2 到 3 位師長負責，裁判、紀錄工作皆由參賽選手一同擔任輪流，由當地選手的熟練度看的出來，因此比賽機會相當多，也因參賽人數眾多，有機會與各種形態選手交流比賽與觀摩。這是台灣選手目前困境，國內比賽次數也不少，但因運動人口有限，對戰組合差異不大，造成彼此選手間競爭力減少，選手成長有限。
- (四) 本次賽會本校選手幾乎整天都在球場上比賽，對手都沒重複，是一次很好的練習機會，面對各式各樣的好手，如何自己去調適賽場上的節奏或技術，是以往在台灣沒有過的經驗。進入八強賽後，對手也不是省油的燈，往往需要打到搶七才辛苦勝出，希望本校選手們經由這次的比賽大大提升經驗值，為未來的比賽更添勝算，創造好成績。
- (五) 在福岡西陵高校教練立道昌久教練力邀，以及各界關心斗高軟網的師長、校友支持，促成此次交流活動，除了比賽活動外，其餘時間皆由福岡西陵高校軟網隊學生與本校學生共同相處，所有食衣住行育樂的安排，盡善盡美，適逢日本過年連假，給同學們體驗日本當地風俗、餐飲習慣，在求學生涯留下一段美好的回憶與經驗，就如同我們接待福岡西陵高校來台一樣，賓至如歸。

九、未來方向：

經由這次到日本參賽的機會，看到日本選手的動作的紮實度、技術成熟度、心理層面的穩定度，加上在場上拼鬥的精神，真的值得我們去探討的部分，在未來的日子裡，訓練這區塊要再去做調整與改變，而且體能的部分是對於選手最重要之一，希望在往後的時間可以繼續創造出更好的表現。

(一) 體能方面：應要再加強腿部的肌力與肌耐力，以及選手的耐力訓練，另外手臂的肌力也是需要再要求，才會讓選手在揮拍擊球的穩定性更好，也可以從體能訓練的方面，提升強化選手的堅強意志力。

(二) 技術方面：不管前、後排加強移動步伐、變化削球、上網截擊、前進後退、殺球等動作。提高後排穩定控球、前排攻守之成功率，才能發展更多戰術取分。

(三) 心理層面：利用不斷比賽，補強缺失，吸取經驗，培養比賽自然心態，來營造成選手間絕佳之默契，賽間了解教練之指示，使雙向溝通完美，培養敵愾同仇，發揮團結向心力。

活動照片



抵達福岡機場，西陵高校熱情接機



太宰府天滿宮祈求學業



太宰府天滿宮前合影



福岡西陵高校練習完合影



體驗日本過年傳統習俗搗麻糬



體驗日本過年傳統習俗製作蕎麥麵