

國立斗六高級中學

參加 2019 年日本福岡市「高校軟網福岡國際大會」

【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進行軟網交流活動，成果豐碩，今年在 107 年全國中等學校運動會榮獲一金二銀佳績。本次再次獲邀參加福岡市「2019 高校軟網福岡國際大會」，此次賽會除本校外，邀請韓國又石女子高校、長興大德中學校兩校參賽，增加比賽強度，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。男子隊由福岡講倫館高校負責接待，並邀請福岡地區各校好手參加交流，安排 HOMESTSY 體驗活動。

此次應福岡西陵高校邀請，參加日本福岡市「2019 高校軟網福岡國際大會」，參賽經費來源承蒙各界對斗六高中軟式網球的愛戴，感謝斗中文教基金會莊勝通榮譽董事長、黃聰敏董事長、陳明杰會長、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 2019 年 1 月 4 至 1 月 7 日。

四、比賽地點：日本福岡市今津運動公園(女子)、西部運動公園(男子)

五、隊職員：領隊：體育組長林志豪、指導教練：張穎洲、隊員：楊采鐸、許珮楹、穆筠總、陳俐文、沈宸語、鍾凱文、陳韋丞、尚嘉勝、高本承、林秉佑、呂伯宸。

六、行程、比賽記事：

108 年 1 月 4 日我們一行 13 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員接機，隨後由立道教練開巴士赴福岡西陵高校，安排日本新年活動體驗並用餐。下午 1 點，男子隊赴福岡講倫館學校練球，女子隊在福岡西陵高校與韓國高校一同練習與交流。

此次參訪是住宿女子隊住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、家長協助，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。男子隊由福岡講倫館教練安排住宿HOMESTAY，體驗日本在地生活文化，食衣住行皆由學生家長協助。

1月5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，第一天進行團體賽，共有32隊170人場面相當盛大。開幕結束後馬上進行比賽，比賽一直進行到下午4點結束。此次本校女子隊第1場不幸落敗，隨即由大會安排練習賽，一共進行4場比賽，充分利用時間進行比賽，吸取經驗。男子組共8隊參賽，獲第三名。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6日進行個人雙打賽程，9點開始進行，參賽共81組，採預賽分組循環、決賽單淘汰賽制，本校共三組參賽，皆於16強止步，隨即由大會安排練習賽，進行至下午6點。賽後由立道教練接送到福岡市區住宿飯店。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。

1月7日由福岡西陵高校、福岡講倫館高校學生陪同本校學生以自由行方式進行市區觀光體驗，增進彼此交流情誼。隨後搭乘20:55班機，返回中正機場，抵達學校為1月8日01:30。

七、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好手參加比賽，參賽人數就多達170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



學生代表致贈感謝卡



桃園機場出發前合影



SMEINER HOUSE 合影



體驗日本新年活動



體驗日本新年活動



福岡講倫館高校協同練習



福岡講倫館高校協同練習



男子高校交流賽賽前合影



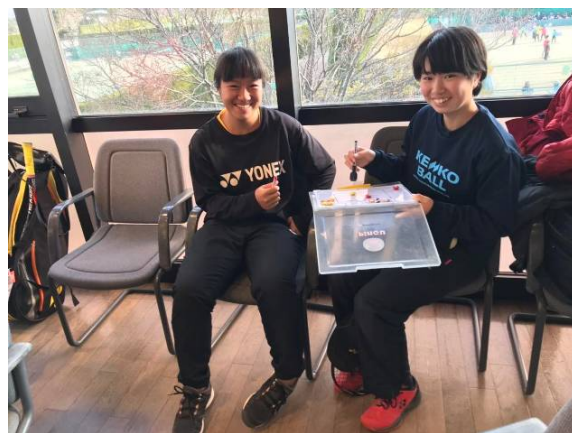
Homestay 家庭合影



交流賽後合影



女子組比賽實況



與日本高校選手搭配、戰術討論



女子組比賽實況



女子組比賽實況



男子組團體賽合影



男子組比賽實況



比賽賽後合影



享用日本新年傳統食物蕎麥麵



韓國又石高校聯誼賽



韓國又石高校聯誼賽



致贈感謝卡給立道教練，感謝招待



賽前領隊會議



福岡國際大會開幕式



福岡國際大會開幕式



福翔高校團體賽合影



下門中學校團體賽合影



福翔高校團體賽合影



韓國又石高校、福岡講倫館高校合影



比賽實況



與日本高校學生交流互動



選手之夜



大合照



個人賽比賽實況



個人賽比賽實況



個人賽比賽實況



個人賽賽前報到



協行日本媽媽合影



台日韓交流學校合影



男子組團體賽合影



男子組團體賽合影



青豐高校團體賽合影



賽後整理球場



8月來台交流學生學校探班致意



女子組比賽實況



福岡機場出境合影



一日市區觀光自由行



福岡西陵高校陪同送機



搭乘福岡大眾運輸系統

