

率世界盃相撲代表隊赴日本移地練習

服務機關：臺北市立大學 技擊運動學系

姓名職稱：林錫波

派赴國家：日本大阪

出國期間：107年6月19日至6月25日

報告日期：107年7月12日

摘要

此次參加世界盃相撲代表隊日本移地訓練本校有三位學生參加男學生參加訓練，此次日本移訓練讓本校學生學習到比賽的寶貴經驗，對後續參加重要賽會累積奪金實力有很大的助益。

一、訓練目的：提升本校相撲優秀選手技術水準達國際化、並期於國際賽會得牌。

二、訓練期程：107年6月19日至6月25日

三、訓練地點：日本大阪

四、本校參賽名單

教練：林錫波

選手：王○鈞、林○億、楊○云

五、訓練對象：日本近畿大學相撲隊選手

六、訓練情形

(一) 聯合訓練：著重相撲專項動作技術訓練、配合專項步法移位、結合主動式和被動式

攻擊動作訓練，同時配合技戰術模擬之技術運用，並加強體能訓練。

(二) 對抗賽：依正式比賽規則辦理對抗賽。

七、訓練成效

日本近畿大學在傳統訓練模式，皆以札實著稱，故在訓練動作的執行和養成過程中，其細膩度明顯優於我們，在訓練的態度和積極精神都值得我們選手效法，透過這次移訓交流，了解日本大學相撲訓練和對戰模式，藉由此高強度的訓練和比賽，來強化選手心理素質，並檢視我們之不足和尚可提升之處，作為日後訓練之借鏡。

八、經費來源：中華民國相撲協會支付。

關鍵字：相撲、日本大阪移地訓練

目次

壹、計畫緣起.....	4
貳、日本移地目標.....	4
參、訓練日程.....	5
肆、心得及建議.....	5
伍、附錄.....	8
一、本校團員名冊.....	8
二、訓練照片.....	9

壹、計畫緣起

相撲運動在日本是以國技著稱，它需要靈活的技巧，聰敏的智慧並同時剛柔兼具，更是一項力與美的代表巨作。相撲屬重競技運動種類之一，按一定的規則，兩人透過徒手相搏，以各種技術、技巧和方法摔倒對手，世界各國都有其民族特色的相近相撲形式和方法的比賽。目前除日本有相撲的職業比賽外，世界各國都相繼投入訓練，在世界各國的發展已相當普及。

在台灣我們的選手都是一時之選，但為什麼每次到了國外參加國際比賽，我們選手都是敗陣下來，興起我們是不是該到國外看看人家為什麼能在國際賽會上得到獎牌。經多次評估到日本近畿大學移地訓練的優點如下：

- (一) 沒有語言障礙，訓練模式能充分溝通協調，因有台灣在日本學習相撲的人幫忙翻譯。
- (二) 有訓練場地、重訓室、暖身區，能有效提升體能與肌力等，訓練環境良好。
- (三) 日本近畿大學擁有多名知名教練及多名全國前幾名的選手，在對練及技術有很高的提升。
- (四) 日本6月份氣候溫和，適合訓練活動。

而中華民國相撲協會選派我們學校三位在學生參加世界業餘相撲最高級別的比賽。因此世界相撲錦標賽我們台北市立大學來了，我們跨出了這一步，讓我們國際得牌的夢近了。

貳、日本移地目標

一、提升選手專項技能

只要相信自己可以，你就可以。激發選手的鬥志是我們來日本移地訓練的首要目標，因為我們選手在練習時會有保留體力的習性，所以平常練習不會用最大力量來練習，在比賽輸時就聽天由命，而日本在相撲是一個發展的強國其教練會要求選手，明明知道贏不了，才要去拼，才要去摔，教練要的是選手的拼勁，尤其是意志方面訓練沒有不累的，堅持到最後才是自己的。日本優秀選手所擁有的拼搏的心，是我們的選手所不能比的，來這移地訓練可以讓學生看到日本優秀選手的訓練情形。在訓練時看到的一個進攻的切入，那種擊倒對手的決心，令人感動，那一連串的连接動作就是為了擊倒對手，相較之下我們臺灣選手的拼勁真的是不夠，我覺得我們現今所需要增強的就是選手們的拼勁，具體的做法就是給予他們一些心理方面的動力，讓選手們在到達極限時，能夠

去突破自己的界線，這樣才能有卓越的成長，世界相撲強國的教練會一直要求選手去拼、去攻、不放棄，我們就是需要這種逼迫選手突破自我的力量，我想這就是我們現今臺灣最缺乏的地方，另選手的身體素質也是我們要補強的部份，今天我們選手有機會親自體驗比賽的拼勁和態度，希望回臺後選手能將在此感受和體驗的拼勁帶回臺灣。

二、預計 107 年世界盃或亞洲盃能得牌

世界盃和亞洲盃是我們國際最重要的比賽，國家隊選手無不為此一賽會努力，今日我們來此比賽，藉由這次比賽學到的相關技能，而我們北市大有三位選手參加今年的世界盃和亞洲盃，我們會努力等到今年 7 月世界盃和亞洲盃的到來。

參、訓練日程

日期	地點	行程內容
107/6/19 (星期二)	臺北到日本	移動日
107/6/20 (星期三)	日本	上午 08:00~11:00 近畿大學相撲場練習 下午 15:00~17:00 體能訓練
107/6/20 (星期四)	日本	上午 08:00~11:00 近畿大學相撲場練習 下午 15:00~17:00 體能訓練
107/6/20 (星期五)	日本	上午 08:00~11:00 近畿大學相撲場練習 下午 15:00~17:00 體能訓練
107/6/20 (星期六)	日本	上午 08:00~11:00 近畿大學相撲場練習 下午 15:00~17:00 體能訓練
107/6/20 (星期日)	日本	上午 08:00~11:00 近畿大學相撲場練習 下午 15:00~17:00 體能訓練
107/6/20 (星期一)	日本到臺北	移動日

肆、心得及建議

一、心得

(一) 身材重量優勢

這次來日本近畿大學讓我覺得他們最大的優點就是他們的身材優勢，跟我們同樣重量級的選手最矮應該都有 130 公斤以上，身材優勢的好處就在於他們

可以很輕鬆的把身體的重量全部壓在我們選手身上，我們選手就要消耗更多的力量和體力去對抗他們的力量和重量。

(二) 對摔觀念

在對摔時會主動進攻，我們大部分都在防守，或許是他們教法的關係，但對我們來說這也是一種訓練，訓練我們的思考和進攻模式、防攻方法，如何在最有效的方法擊倒對手，而不是花太多多餘的力氣去做沒有有效的動作而導致後繼無力。

在動作練習裡面我感覺到他們的動作連貫性和觀念都滿不錯的，每個動作都會做完整，不會做一半就收手，這個對我們來說是一個我們需要去學習的點，我們常常動作沒做完整，而導致比賽動作都沒有連貫性，造成比賽成績不是很好，這是我們要改進的方面。

(三) 高強度訓練

這次能夠到日本移地訓練，讓我能夠看看日本相撲整個運動體系，與規模。這次的日本移訓來到了近畿大學，體型都很巨大也很強悍經過幾次對摔，在對摔過程中他們的強度很強，選手們要練練自己的強度，並提升自己的實力，是目前我們所需要的，

(四) 服從和自動的態度

日本的選手們都很自動自發都不用教練講自己就會開始熱身了，而且教練叫他們做事時就會馬上去做了，不像我們還要三推四請的才要去做，態度決定一切，有積極的態度才會贏，來了日本後我們的選手整個人都變得積極了，很怕跟不上然後被教練罵，很怕自己做不好，好不容易適應了一點點，卻要回去了覺得有點可惜，希望下次可以學到更多的技術，還有他們積極的精神，不要怠惰自己。

二、建議

(一) 多國外移地訓練以利找到重量級的選手對練

在國內 120 公斤已經是體型非常大的選手，國內已是珍品，但這一次到日本看到他們有很多位超級大的選手，讓我們感到自己的渺小，在對摔上倍感費力，經過幾天的練習，才慢慢學到對應的方法。

(二) 培養選手拼奮的精神

在動作練習裡面我感覺到他們的動作連貫性和觀念都滿不錯的，每個動作都會做完整，不會做一半就收手，這個對我們來說是一個我們需要去學習的點，我們常常動作沒做完整，而導致比賽動作都沒有連貫性，造成比賽成績不是很

好，這是我們要改進的方面。

(三) 增加高強度訓練

到了日本才知道他們的訓練強度很強，我們平常的量可能够，但強度要再加強。

伍、附錄

一、本校團員名冊

序號	職稱	姓名	年級
1	教練	林錫波	
2	學生	王〇鈞	大五
3	學生	林〇億	大四
4	學生	楊〇云	大四

二、訓練照片



合影



訓練中



合影留戀



日本相撲餐



訓練



練完後禱告