

I-8-10 棒球夢啟航

- ◆ 主題類別：(八) 專業職能培訓
- ◆ 國家城市：日本東京
- ◆ 見習機構：

見習機構	見習機構參考說明
株式会社 i-connect-move(Sponoba訓練中心)	<p>了解自己身體使用方式</p> <p>Sponoba訓練中心的首席訓練師木村匡宏，畢業於日本名校慶應大學硬式棒球隊，於畢業後研讀日本國家認證「柔道整復師」之資格後，將所學融會貫通至棒球技術指導，強調棒球的投球及打擊動作至今並無一套正確的動作，因為每人的身體狀況不同，感覺也不一樣，所以該如何找出最符合選手的姿勢才是最重要。</p> <p>實際案例</p> <p>現今有全日本超過約 1500 位選手以上之身體使用方式資料庫，透過此經驗及資料庫必能協助選手找出「最輕鬆但卻能最有力，身體負擔較小」的身體使用方式。近年更有中華職棒球隊以實際導入此項檢測系統來協助選手。</p>

I-8-10 棒球夢啟航

見習機構	見習機構參考說明
株式会社 i-connect-move (Sponoba訓練中心)	<p>實際見習內容</p> <ul style="list-style-type: none">• 實際了解如何測量選手身體使用方式講座。• 見習MTX訓練中心如何實際導入到國小、國中、高中、大學、社會人、職棒選手之個人技術指導• 見習MTX訓練中心如何使用此測量身體方式之檢測數據實際套入日本各校訓練。 <p>透過以上三項見習內容，預期可期待年輕教練們能在回台後實際套用在訓練及比賽上，讓臺灣棒球實力能向上提升。</p> <p>參考連結： https://matchspo.com/connecting/</p>

I-8-10 棒球夢啟航

見習機構	見習機構參考說明
<p>日本侍Japan U12-成人代表隊 所導入之心理測量系統及心理 輔導系統</p>	<p>日本於 2014 年起由日本職棒 12 球團合資成立了「NPB Enterprise, Inc.」，並統一將日本代表隊命名為「侍Japan」，此公司主要目的，為各層級日本代表隊的國際比賽規劃及實施，從國小（U12）、國中（U15）、高中（U18）、大學、社會人、職業成人代表隊的選才、教育等所有項目。</p> <p>日本WBC、12強侍Japan的首席數據分析師日本Track Man Baseball代表</p> <p>數據的搜集其實都大同小異，關鍵在於如何解讀數據，並實際套入在比賽當中才是最重要的，我們將與日本代表隊的首席數據分析師星川太輔合作，由星川來教導臺灣年輕教練們，到底如何實際使用數據來提升選手在球場上的表現。</p>

I-8-10 棒球夢啟航

見習機構	見習機構參考說明
日本侍Japan U12-成人代表隊所導入之心理測量系統及心理輔導系統	<p>日本侍Japan U12、U15、大學、社會人、成人隊之心理測量輔導系統「Updraft」</p> <ul style="list-style-type: none">課程說明 此心裡測量系統使讓選手及教練們可清楚認知自己到底是個怎麼樣的人，了解該為選手的行動特性。也可了解每位選手的基本特性、欲望特性、壓力特性、能力特性後，並針對現在球隊所面臨到的狀況來設計課程，實際導入至球隊訓練中，透過心理輔導，提升球隊的向心力外，也可讓每位球員的心理層面變得更強。實際內容 首先會花兩天的時間學習如何測量並分析每位選手的心理狀況後，並實際赴日本學校見習如何實際套用至每天的訓練上。 <p>參考連結： https://greenproject.asia/</p>

I-8-10 棒球夢啟航

見習機構	見習機構參考說明
TOiRO株式会社 (updraft)	<p>專注於運動員發展與企業培訓的日本公司，旗下品牌 updraft 主要提供生涯規劃、團隊建設、心理技能訓練及教練服務。</p> <p>參考連結： https://updraft-sports.jp/</p>

I-8-10 棒球夢啟航

- ◆ 見習名額：12 名
- ◆ 圓夢期間：115 年 11 月 2 日至 11 月 16 日間，共計 15 天（含飛行日）。
- ◆ 青年申請資格：
 - 必要條件
 - 具中華民國國籍 18 - 30 歲之青年。
 - 須全程參與計畫行程（含行前培訓、說明會、集訓及成果發表會）。
 - 青年需自備基本用品，如個人用電腦、棒球器材等個人所需設備。
 - 優先條件
 - 從事運動相關行業，或對於運動相關行業有極大興趣者。惟如具棒球專業背景、基層棒球教練或棒球訓練背景之人員將優先考量。
- ◆ 行前培訓：需參加兩次行前培訓，線上模式進行

主題	課程內容
第一次行前培訓 - 出發前一月	主要說明本次計劃概念、規劃課程邏輯、各單位介紹，其他基本提醒與確認。並說明整體行程內容，以及事先介紹見習設施及團隊等基本資料，並會實際指導基本日語及日本文化，讓見習計畫的成效能提高。
第二次行前培訓 - 出發前兩週	再次提醒所有注意事項，同時要求每位學員進行相關課程之前備課程，並針對青年所提出之問題做解答。就相關專業課程，如運動心理、運動科技，提供預先課程及測驗進行。

I-8-10 棒球夢啟航

◆ 見習行程：

日期	行程
D1	移動 (臺灣 → 東京) 。 行前培訓 (日程、課程確認，相關前置溝通) 。
D2	赴SPONOBA Academy 。 授課「上半身的身體使用方式及檢測項目」。 於SPONOBA Academy見學 實際指導日本國小，國中，高中，大學，社會人，職棒球員。
D3	赴SPONOBA Academy 。 授課「下半身的身體使用方式及檢測項目」。 於SPONOBA Academy見學 實際指導日本國小，國中，高中，大學，社會人，職棒球員。
D4	赴SPONOBA Academy 。 授課「投手、野手實際指導運用」。 於SPONOBA Academy見學 實際指導日本國小，國中，高中，大學，社會人，職棒球員。
D5	實際赴日本的甲子園名校見習 守備及投手訓練。 實際赴日本的甲子園名校見習 打擊及實戰訓練。
D6	實際赴日本國中名校見習 守備及投手訓練。 實際赴日本國中名校見習 打擊及實戰訓練。
D7	日本侍JAPAN 數據分析。 日本侍JAPAN整體規劃及日本棒球發展。

I-8-10 棒球夢啟航

日期	行程
D8	日本侍JAPAN導入之心理教育系統。 講解每位青年的特性。 講解心理情緒特性，意識習慣特性。
D9	日本侍JAPAN導入之心理教育系統。 講解意欲活力特性，對人社會特性。
D10	實際國小隊伍指導 訪查。
D11	日本職棒日本火腿隊 訪查。 球團行政團隊、教練團隊交流座談會。
D12	日本的大學 練習訪查。
D13	實際赴日本的甲子園名校見習 守備及投手訓練。 實際赴日本的甲子園名校見習 打擊及實戰訓練。
D14	實際赴日本的甲子園名校見習 守備及投手訓練。 實際赴日本的甲子園名校見習 打擊及實戰訓練。
D15	針對臺灣青年實際問題進行講解交流。 臺灣青年檢討會·讀書會·發表會。 移動(東京→臺灣)。

I-8-10 棒球夢啟航

◆ 經費規劃

本案每位錄取青年獎勵金總經費為新臺幣（以下同）306,840 元，整筆經費將統一由合作單位辦理，由青年發展署撥付予合作單位，並由合作單位將生活費零用金 6,840 元撥付予青年。

經費項目	金額	支用內容
合作單位辦理		
機票	306,840	臺灣至計畫地來回經濟艙等機票。
生活費		<ul style="list-style-type: none"> 包含餐費、住宿費及當地交通費。 包含零用金每人 <u>6,840</u> 元。
保險費		投保 200 萬元意外險及 20 萬醫療險、旅平險。
專業課程研習費		辦理本計畫所需之課程費用（含SPONoba Academy 3天、Updraft 2天）。
其他機構場地費、參訪費		辦理本計畫所需之學校與機構參訪費、場地費、中介費、演講費用。
行前培訓費		辦理本計畫所需之行前培訓費用。
口譯費		辦理本計畫所需之專業課程、參訪專業內容口譯費。
場地使用費		辦理本計畫所需之日本成果發表會場地使用費。

I-8-10 棒球夢啟航

經費項目	金額	支用內容
合作單位辦理（續上頁）		
行政管理費	306,840	執行本計畫所需負擔之行政管理費。
其他與雜支		例如郵資、翻譯費用或其他必要費用等。
合計		共 <u>306,840</u> 元
本案獎勵金總經費		共 <u>306,840</u> 元

I-8-10 棒球夢啟航

◆ 其他注意事項

- 請依本計畫簡章規範辦理相關事宜。
- 日本對我國提供 90 天的免簽證措施，國人赴日見習、訪問並不需要事先申請長期簽證，僅需備妥參與見習證明，並在出發前到「VisitJapanWeb」網站登錄訪日期間住宿與海關申報事宜即可。
- 錄取者須全程參與計畫行程（含行前培訓、說明會、集訓及成果發表會）。
- 出國圓夢期間不得因個人因素請假或無故缺席，若無法全程參與則視同未完成本計畫，須繳回未執行日數或全部之獎勵金金額。
- 青年若未能依據計畫學習、經輔導未改善者、未能遵守管理及輔導情節嚴重者，或違反當地國相關法令者，得予以終止本計畫提早返國，並追回相關獎勵金。