

國立臺東大學棒球隊

《114 年暑假國外移地訓練成果報告書》



活動單位：國立臺東大學競技與運動科學學系

派赴國家：日本

出國期間：114年8月18日至8月23日

報告日期：114年 月

目 次

摘要	3	
壹、目的	4	
貳、過程	4	
參、活動成效	9	
肆、心得、檢討及建議	9	
<table border="1"><tr><td>附件一</td></tr></table>	附件一	11
附件一		
<table border="1"><tr><td>附件二</td></tr></table>	附件二	13
附件二		

摘要

國立臺東大學原先運動競技學士學位學程，114 年升為競技與運動科學學系可說展開新氣象。競科系棒球校隊依計畫性安排國外移地訓練及參賽，為了提升學生棒球技能水平、體能狀態、心理素質以及國際競爭力，選擇到國外進行交流訓練。移地訓練包含多項活動，如交流比賽、專業指導、棒球文化交流、以及隊伍的團隊協作等。這樣的訓練有助於學生球員開闊視野，並且能夠在不同的環境中提升其適應能力，讓學生學習到棒球的各種技術及團隊合作精神，並讓臺東大學棒球隊在甲組一級的競爭力踴躍直上。

競技與運動科學學系王信民總教練、謝承勳教練於 2025 年 8 月 18 日帶領棒球校隊學生共 22 人至日本仙台大學進行 6 天的境外移地教學，計畫透過日本仙台大學參訪與移地教學、訓練、友誼交流賽等方式進行交流，並討論未來兩校如何就特色運動項目—棒球，來發展進行合作。期望藉由競技運動來拓展本校與國際交流的管道，同時提升本校特色運動的競爭力。

整體而言，棒球隊這次國外移地訓練給予同學們在大學期間能有全面的學習和成長機會，讓隊員在多方面得到提升，不僅有助於運動能力的增長，還能拓展國際視野，如球場上積極學習態度、增強心理素質方面都提升了不少，並加深對團隊合作的理解。臺日兩國的教練也在訓練上做了經驗交流和技術上的分享，以提升未來訓練成效及國際比賽中的適應能力。

壹、 目的

本校棒球隊計畫 114 學年度暑假期間赴日移地教學。參訪本校姊妹校-日本仙台大學。透過參訪與移地教學、訓練、友誼交流賽等方式選手可以學習到其他國家隊伍的技術和戰術，進而擴展自己的視野和思維，不僅有助於學生自身的發展，也能激發更多競爭意識。

藉由國外移訓參訪幫助選手在專項技術、心理、戰術等方面得到全面提升，提高選手的心理韌性和面對壓力的能力，為未來的比賽做好更充分的準備。並討論未來兩校如何進一步就特色運動項目—棒球、發展與合作。期望藉由競技運動來拓展本校與國際交流的管道，同時提升本校棒球特色運動的競爭力。

貳、 過程

一、規劃及執行：活動實施計畫如附件一

二、活動內容簡述：

日期	活動內容	活動照片
8/18 (一)	<p>臺東大學知本校區宿舍搭乘巴士 06:30 出發高雄國際機場。</p> <p>搭乘 IT772 KHH/SDJ 班機，於台灣時間 13:25 出發，日本當地時間 18:10 抵達仙台機場並由巴士接送至原田飯店</p>	
8/19 (二)	<p>參訪仙台船岡城址公園</p>	
	<p>與仙台棒球隊訓練</p>	

8/20
(三)

第一場交流賽
賽後與仙台棒球隊合照



8/21
(四)

第二場交流賽
賽後兩隊教練互相交換意見



8/22
(五)

第三場交流賽
投打對戰



文化參訪
仙台城



8/22
(五)

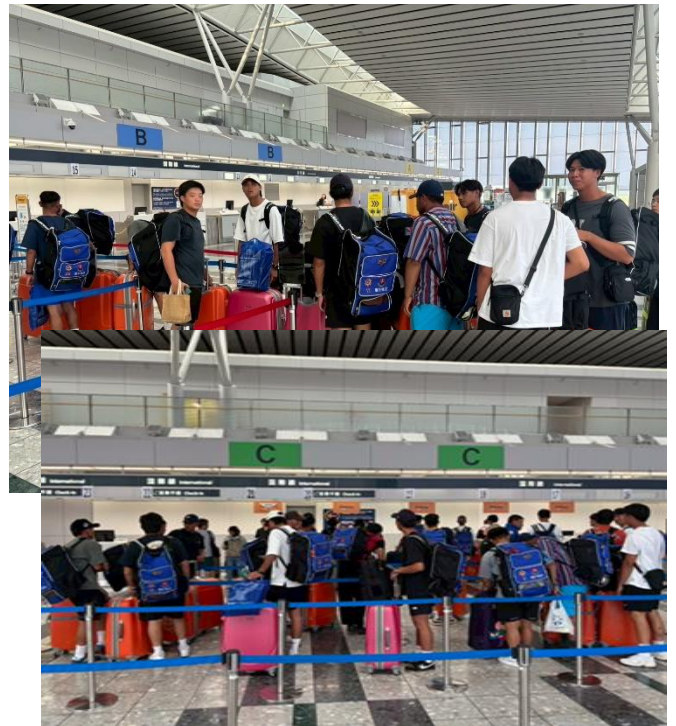
送別會



8/23
(六)

回程

搭乘 IT773 SDJ/KHH 班機，於日本時間 19:00 出發，台灣時間 22:10 抵達高雄國際機場並由遊覽車接送回臺東大學知本校區。



參、活動成效

- 一、 由於本校與日本仙台大學建立交流合作計畫，使得本校棒球隊得以安排此次移地訓練。
- 二、 仙台大學對於本校師生非常親切及禮遇，安排仙台大學師生協助每日安排學校巴士接送。
- 三、 安排本校師生於該校食堂用餐，費用比照國際交流學生。
- 四、 帶隊教師與仙台大學姊妹校棒球隊相關人員進行競技運動教學交流及棒球場館管理、球隊經營管理經驗分享。
- 五、 本校同學經過實際與仙台大學同學練習交流之後，技術、態度、觀念皆有明顯成長進步，不僅有助於學生自身的發展，也能激發更多競爭意識。同學們的努力也獲得仙台大學師長肯定，歡迎本校師生日後有機會再到仙台大學進行交流、訓練。
- 六、 本校棒球隊經過這次的與仙台大學交流之後，獲得仙台大學師長肯定，仙台大學棒球隊也期待有機會來臺灣與本校棒球隊進行交流，讓本校棒球隊增加國際比賽經驗。

肆、心得、檢討及建議

一、心得：

這次帶棒球隊學生們日本仙台大學移地教學，從申請境外移地教學計畫開始到完成，感謝競技與運動科學學系主任、師長們及助理提供我們意見及協助，最重要是感謝在日本仙台大學留學的學長們，參訪期間協助我們翻譯及嚮導多虧了他們讓我們一切非常地順利，讓我們出發前都很順利。規劃過程中競科系陳秀惠主任希望能讓學生參與學習，與修課同學共同討論規劃行程，對於授課教師的教學方式及修課同學的上課學習多元化型式的學習與體驗，因此同學們又多了另一種學習、體驗學成長的機會。

這次境外移地教學師生共 24 人，對於授課教師增加了許多行政工作，例如，國際線飛機訂位、與仙台大學的聯絡、課程設計、場地租借、安排比賽及如何有效提升兩校師生的教學成效等，另外還有國內外交通動線規劃及安排，所幸有安排學生的協助讓我們在日本的住宿及飲食的規劃，教師減輕很多事務。每次的移地交流比賽花的經費一定很多，這些安排都需要支付龐大的費用，行程的安排還必須朝經費最節省的方式進行規劃。

這次移地教學的主要目的為 **(一) 訓練交流 (二) 比賽交流 (三) 觀摩**

- (一) 訓練交流：發現仙台大學學生都有設定自己的目標，努力朝著自己的目標前進，我校學生也學習到仙台大學棒球校隊訓練氣氛有所感染變的有活力了。他們的禮儀、精神及態度都值得我校棒球隊學習。
- (二) 比賽交流：觀察出仙台大學每位球員在場上的拼戰精神及鬥志都非常好，會互相提醒，讓彼此之間有凝聚力，不斷去影響我校選手的守備，讓我校學生無法發揮應有的實力。這就是我們回校後所要加強訓練的重點、讓我校學生訓練抗壓性及如何面對壓力。
- (三) 觀摩：與仙台大學森本吉謙副校長兼棒球隊監督、交流過程中談到，學校校隊要強大，首先具備標準的訓練場地及完善的設備讓學生有好的學習環境，以及良好的安全防護措施。仙台大學都具備了以上的條件，現今仙台大學棒球隊成績是日本大學端數

一數二的球隊。

這次的移地教學中也讓我見習很多我們需努力去修正、改變的地方，我會更努力的去激勵同學們學習的欲望與自我突破的企圖心。整體而言，這次的移地訓練，選手在技術、經驗、體能、身體素質方面都提升了不少，台日兩國的教練也在訓練上做了經驗交流和技術上的分享，以提升未來訓練成效及國際比賽中的適應能力。

二、檢討：

- (一) 可看出訓練的過程中精神不佳，無積極態度是無法達到訓練成效。
- (二) 要學習仙台大學棒球校隊每位選手，在棒球場上學習的精神及態度，才能在辛苦訓練過程中找到目標及樂趣。
- (三) 學長學弟的身分不同，更要清楚個人份內的責任，但是在球場上學長學弟卻不知在什麼時間做什麼事，往往就浪費了寶貴的練習時間。
- (四) 可增加日語訓練課程及行前訓練，能夠用簡單之日文與當地人溝通。
- (五) 機會得來不易，更應該將每日所學記錄下來提醒自我修正缺點、分享及回饋等經驗給大家。
- (六) 團隊的凝聚力，很明顯這是我們輸球的原因，仙台大學在這塊做得非常扎實。
- (七) 完整的團隊要強大，行政人員、教練團、球員、大家都要有一致的目標，團隊合作、強烈贏球的慾望，相信我們離冠軍更進一步。

三、建議：

- (一) 維繫及加深與仙台大學交流活動對我校棒球隊發展有重要及正面的效益。
- (二) 希望下回日本交流可安排室內的靜態課程，與對方監督(總教練)，座談教學教法與台日有何差異性的不同。雖然目的相同，但教法不同，可以給我們多一點不同的方式學習。
- (三) 仙台大學棒球校隊有配防護員協助及訓練，建議本校校隊出去比賽可以安排護員幫助選手賽前的貼紮保護及完善的照顧。
- (四) 仙台大學場地設備完善，雙方未來交流機會很多，建議我校能夠有標準棒球場地，提供我校學生與棒球校隊上課及訓練，可安排比賽及國際交流。
- (五) 暑假在去日本前，希望可以開一個月的日文增能班，到日本能多用日文交流聊天。

四、學生心得報告：如附件二。

國立臺東大學棒球隊 114 年暑假國際學校交流暨移地訓練實施計畫

一、目的：計畫參訪本校姊妹校—日本仙台大學。透過參訪與移地訓練，討論未來兩校如何就特色運動項目發展上進行交流。期望藉由競技運動來拓展本校與國際交流的管道，同時提升本校特色運動項目的競爭力。

二、實施日期：114 年 8 月 18 日至 8 月 23 日，共計 6 日。

三、參加人員：

(一) 老師 2 名 + 學生 22 名，合計共 24 名

(二) 隊職員名冊：

序號	身份	系所／級別	姓名	性別
	團長	競技與運動科學學系	謝承勳	男
	教練	競技與運動科學學系	王信民	男
1	學生	競技與運動科學學系	何 靖	男
2	學生	競技與運動科學學系	李冠中	男
3	學生	競技與運動科學學系	李振綸	男
4	學生	競技與運動科學學系	林承恩	男
5	學生	競技與運動科學學系	張甯翔	男
6	學生	競技與運動科學學系	葉一竣	男
7	學生	競技與運動科學學系	朱宸毅	男
8	學生	競技與運動科學學系	李聖韓	男
9	學生	競技與運動科學學系	王弘彥	男
10	學生	競技與運動科學學系	許少捷	男
11	學生	競技與運動科學學系	李宗學	男
12	學生	競技與運動科學學系	林承恩	男
13	學生	競技與運動科學學系	陳培民	男
14	學生	競技與運動科學學系	曾顯恩	男
15	學生	競技與運動科學學系	蔣林昱丞	男
16	學生	競技與運動科學學系	林浩震	男
17	學生	競技與運動科學學系	陳培力	男
18	學生	競技與運動科學學系	吳誌珈	男
19	學生	競技與運動科學學系	顏子謙	男

20	學生	競技與運動科學學系	吳星樺	男
21	學生	競技與運動科學學系	林丞圻	男
22	學生	競技與運動科學學系	高恆恩	男

四、活動內容：

(一)棒球交流、訓練。

(二)日本文化體驗。

(三)仙台大學參訪。

(四)行程表：

日期	地點	課程內容
8/18(一)	臺東→高雄→日本仙台	出發日本
8/19(二)	日本仙台大學	兩校球隊共同訓練
8/20(三)	日本仙台大學 練習賽	台東大學 vs 仙台大學 (A)
8/21(四)	日本仙台大學 練習賽	台東大學 vs 仙台大學 (B) 文化古跡參訪與體驗
8/22(五)	日本仙台大學	台東大學 vs 仙台大學 (B) 17:00~19:00 送別會
8/23(六)	日本仙台→高雄→臺東	回台灣-台東

國立臺東大學棒球隊

114 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：競科三 李冠中 11221135

這次隨著球隊到日本仙台大學進行三場交流比賽，對我而言，不只是單純的競賽經驗，更是一場深刻的學習。從一開始踏上球場的那一刻起，我就感受到日本選手對棒球的態度與我們有著明顯的差異。他們的一舉一動、每一次的練習與比賽細節，都展現出對這項運動的尊重與嚴謹，讓我深受震撼。

在三場比賽中，我觀察到他們的球技並不一定全面優於我們，甚至在某些環節上雙方的能力相差不大。然而，真正決定比賽勝負的，往往不是技巧上的差距，而是他們對待比賽的態度。無論是在場上喊聲、守備時彼此提醒，還是每一次攻守交替的迅速進退，都展現出高度的專注與紀律。相較之下，我們有時顯得過於隨性，少了那份嚴肅與堅持。

這讓我深刻體會到，「態度決定高度」並非空談。棒球是一項團隊運動，不僅是個人能力的展現，更需要所有人對比賽抱持同樣的認真態度。當一支球隊能夠保持整齊劃一的行動、專心一致的精神，即使技術相仿，他們也往往能在關鍵時刻脫穎而出。這正是仙台大學球隊帶給我最大的啟發。

透過這次交流，我開始反思自己過去對待訓練與比賽的心態。或許我太常把棒球當成一種「習慣性的運動」，而不是全心投入的挑戰。未來，我希望能把日本選手那種嚴謹的精神帶回到日常練習中，不論是守備細節的處理、跑壘時的全力衝刺，還是比賽中對隊友的支持，都要做到不馬虎、不隨便。

總結來說，這次的日本交流不僅提升了我的球技，更重要的是讓我明白，態度才是真正影響勝負的關鍵。我會將這份體悟化為動力，提醒自己時刻保持專注與敬業精神，讓棒球不只是場上的比拼，更是一種人生态度的磨練。

國立臺東大學棒球隊

114 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名: 競科四 何靖 11121108

這次前往日本仙台大學進行移地訓練，對我來說是一段極為寶貴的經驗。不僅能夠體驗到不同於台灣的訓練方式，也讓我更深刻地理解到日本棒球文化的嚴謹與精神。從第一天踏入球場開始，我就感受到當地教練與球員對細節的重視，不論是熱身、守備動作的基本功，甚至連場下的禮儀，都展現出高度的紀律與專注，讓我由衷佩服。

在訓練過程中，日本球員展現出的專注力與毅力，對我帶來很大的啟發。他們不僅動作確實，而且在每一次練習都要求自己做到最好，即使是最基礎的傳接球，也會重複練習直到完美。這種精神讓我反思，過去自己在訓練上有時會想要追求速度或成果，而忽略了基本的重要性。讓我重新認識到「細節決定成敗」，也提醒自己在日後必須更加扎實地累積。

和他們選手們也有聊到，要讓自己更加突破的方法就是要有自己的目標，這樣才會去思考說要練什麼才能讓自己進步，而不是一昧的跟著課表練，只有自己知道自己欠缺什麼東西要練什麼，這就是自律

透過這次的三場比賽，我觀察到他們球員對於上場的機會是非常的渴望，不論是練習還是比賽總給人積極的態度，因為他們隊員的人數超多的關係，想要進入 A 隊是相當競爭的更何況是先發選手，所以選手們都將自身的優勢展現出來，要表現給大家看爭取自己的機會。

在投手的方面發現到他們每一位選手都有自己的配球模式，根據自身的優勢以及擅長的球種來去解決打者，不會像有些人一樣都是靠捕手去配球，而沒有去動腦思考自己該要怎麼投球，只會盲目的投球，導致上場腦袋都是空白的，這點非常的重要

總結來說，仙台大學的移地訓練不僅提升了我的技術，更讓我在心態與態度上獲得成長。未來我會將這段經驗內化，運用在自己的訓練與比賽中，期許自己能在棒球道路上走得更遠，也希望能把這股嚴謹與熱情帶回台灣，與其他人一同進步。

國立臺東大學棒球隊

114 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：競科三 王弘彥

這次隨著臺東大學棒球隊前往日本仙台大學進行交流賽，我們一共打了三場比賽，最後戰績是一勝兩敗。雖然結果稱不上完美，但卻讓我收穫良多。這次我上場投了 3.2 局，表現並沒有到最佳水準，控球稍微不穩，被打下 1 分。其實原因很清楚，因為在出發前中間空了一個禮拜，訓練連貫性沒能維持好，狀態也沒有調整到最佳，因此才導致投球表現不理想。這次經驗讓我深刻體會到，投手最重要的是狀態管理與自律，不能因為短暫的空檔就鬆懈，否則場上一定會反映出來。

除了比賽本身，我也從日本球員身上學到許多。他們對球場的尊重與對待訓練的態度讓我很佩服，每一個細節都展現出嚴謹與敬業。比賽之餘，我特別去請教仙台大學的王牌投手，詢問他如何提升控球與球速，以及保持比賽心態的方式。他分享了許多細節，尤其提到「自律」與「堅持」的重要，讓我對未來的訓練方向有了更清楚的認識。這樣的交流經驗，無疑給了我很大的啟發。

在生活上，日本也給我不少驚喜。街道乾淨整潔，整體氛圍令人感到舒適；每天的早餐都非常美味，讓我印象深刻。我們還抽空逛了名掛丁商店街，熱鬧又充滿特色，我也買了不少伴手禮，準備帶回來與家人朋友分享。

總結來說，這趟日本之行讓我看到自己的不足，也讓我更明白未來該努力的方向。雖然戰績只有一勝兩敗，但能夠親身體驗日本棒球文化、學習到精神與態度，對我來說比勝負更有價值。我相信，只要持續自律並專注在訓練上，我一定能在下一次表現得更好。

國立臺東大學棒球隊
114 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：競科三 林丞圻

這次前往日本仙台大學參加交流賽，是我人生第一次踏上日本。對日本的第一印象非常深刻，街道乾淨整齊，幾乎看不到煙蒂、檳榔渣，也沒有流浪狗，整體環境給人很舒服的感覺。日本人待人有禮貌，無論在生活細節或交通習慣上都能看出他們的規律與秩序，例如他們是靠右駕駛，行車方向和台灣完全相反，讓我一開始覺得新鮮，也在想如果台灣人來旅遊會不會一時不習慣。

來到仙台大學第一次與他們一起練球時，我感受到很大的不同。他們的精神面貌讓我非常佩服，每一次練習都全神投入，好像每一顆球都特別珍貴。最讓我印象深刻的是外野手在最後一顆守備練習時，接完球後不是輕鬆丟回來，而是用全力奔跑衝刺進內野再傳球，那份拼勁與態度在台灣真的比較少見，也讓我覺得值得好好學習。

雖然這三天的交流賽裡，我因為大腿拉傷沒有上場比賽，但我仍然很想投入其中。在全體守備練習時，腳痛依然困擾著我，但因為被他們的精神感染，我還是努力撐下去接了一顆球，直到真的不行才選擇下來休息。雖然心中充滿遺憾，但也提醒自己必須更重視身體狀態。

這趟仙台大學的經驗，不僅讓我看見日本球員對練習的態度與精神，更讓我反思自己能在哪些地方進步。我希望回台灣之後能認真復健，把傷養好，並把這次學到的精神帶回來，應用在未來的訓練和比賽中。

國立臺東大學棒球隊

114 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：競科二 11326120 李振綸

這次到日本與仙台大學棒球隊進行三場交流賽，對我來說不只是一次比賽經驗，更是一場態度上的震撼教育。雖然我覺得我們的球技並不輸給他們，但比起技術上的差距，更讓我印象深刻的是他們「絕不放棄」的精神。

比賽中，不論是領先還是落後，他們都全力以赴。每一次上場打擊，每一顆守備傳球，他們都保持著相同的專注度與決心。即使局勢對他們不利，也從未見過有人垂頭喪氣或隨便應付。他們對待比賽的態度非常嚴謹，像是每個細節都不能馬虎，從賽前熱身到場上跑壘，每個動作都盡力做到最好。

反觀我們，雖然球技不差，但在態度上顯得過於隨便。有時候領先時會鬆懈，落後時又容易放棄。這樣的心態不僅影響了比賽內容，也讓勝負結果有所不同。比起球技的差距，更讓我反思的是「對比賽投入程度」的不同。仙台大學棒球隊讓我看到，勝負往往取決於態度，而非單純的技術。

這三場比賽讓我深刻體會到，棒球不只是身體的較量，更是精神的比拼。只要有不放棄的決心，即使實力稍遜，也能打出令人敬佩的比賽。回到台灣後，我希望能把這種態度帶回球隊，提醒自己與隊友：不論比分多少、不論情況多困難，都要專注且全力以赴，因為真正的勝利，不只是分上的贏，而是態度上的堅持。

國立臺東大學棒球隊
114 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：競科三 曾顯恩

這次去日本的交流、聯誼 讓我自己受益良多 不管是對在地的歷史、故事 還是仙台大學棒球隊的球技、拼勁、態度、精神 真的是讓我大開眼見 首先 很開心能夠參與這次的行程 也因為這次的行程 讓我在訓練上面 有更多的投入 當我得知仙台大學棒球隊的人數差不多落在 200 多 並且分成四個等級 我是有點嚇到的 因為要在一個球隊 並且那麼多人的情況下 想要當上球隊的頭 是一件很不容易的 更何況 這只是一間學校 而已 外面還有其他縣市 其他市區 也因為這樣 讓我了解到一間學校的競爭力是多麼的激烈 當我看到他們在練球時 每個人都很積極的面對每一顆球 也很珍惜每一次的機會 那個精神 是他們想要把 握住那個等到的機會 也因此想要把這份感染力 帶給球隊的大家 讓大家都能夠把自己的心力跟努力 全力投入在練球及比賽當中 藉由這次的體驗 有去日本的其他球員 我相信他們也跟我一樣感受到驚訝 感受到那個想要拼的心 這份精神 其實不管是用在球技上 還是棒球以外的事 都會對自己有更好的提升 所以我想要帶著這份力量 分享給沒有去日本行這趟的隊友們 讓大家的向心力能夠更強 讓大家能夠把棒球這趟路程走得更遠 我相信不久 球隊的戰績 或者課業的成績 都會有不少的進步 最後也感謝協助舉辦這次活動的老師 主任 各位官人們 感謝您們 讓我們有一個很好的體驗很好的回憶 如果還有下次 我還會想再參加 因為很多東西 在台灣很難體會到

國立臺東大學棒球隊
114 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：競科三 林承恩 11221115

很高興有機會去到日本學習還有交流。

第一天跟仙台大學的 C 隊整體守備，真的有嚇到，雖然他們內野還是有一點失誤，但他們的穩定性及流暢的動作絲毫沒有一點卡頓，這樣就已經足以證明他們的守備能力，在比賽中，他們很重視團隊合作與戰術執行。每一個球員不只是為了自己的表現，而是思考如何幫助整個球隊獲勝。這讓我意識到，棒球不是一個人的比賽，而是需要大家互相支持、信任。還有他們對於球場、球具的尊重，對每一顆球的珍惜，對棒球的熱忱、對職棒最高殿堂的崇拜、對每件事情都是感激與感恩。

第二天開始連續三天的比賽，自己的表現真的覺得非常不滿意，有很多需要去學習，像第一場跟第三場比賽我先蹲打第四棒，攻擊上 2 場 4 打席都接沒貢獻，守備上的瑕疵、失誤、判斷都讓這兩場比賽葬送在我的手上，作為場上的指揮官表現真的不行，被教練搖頭，我甚至還把情緒帶到球場影響球隊，第二場則是替補上場，守備中規中矩，打擊有發揮但最後一局我沒注意到即將換我打擊，導致讓教練生氣，我既然還沒準備好，讓全部人被唸。

這次的日本行，我深刻體會到我自己做錯事，做錯了還在為自己找藉口，這些種種都是我不敢面對錯誤跟失敗。我也真正了解自己的缺點還有跟外面選手的差距，沒有不好只是覺得自己還有很大的進步空間，我也在這趟日本行，發現了自己的問題，反思自己有沒有把每件事做到最好，並且告訴自己只有越來越好，才會成功，並不是有做就好。

這次能夠到日本學習棒球，對我來說是一個非常特別的經驗。日本的棒球文化相當成熟，不論是基礎動作、比賽精神，甚至是球隊的紀律，都和台灣有很多不一樣的差異。最後，這趟經歷讓我不只提升了技術，也改變了我的心態。我學會更加專注於基本功，懂得在比賽中保持冷靜，也更明白要尊重隊友與對手。未來我會把這些所學帶回台灣，繼續努力，讓自己成為一個更全面的球員，也會讓自己越來越強大，讓自己在這個球隊能有極大的貢獻與表現。

國立臺東大學棒球隊
114 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：競科三 林承恩(大恩) 11221113

日本移地訓練心得

這次去仙台參加棒球交流，對我來說是一個很特別的經驗。第一次到日本打球，感覺一切都很新鮮，也讓我學到很多。

最讓我印象深刻的是日本球員的態度。從熱身、比賽到結束，他們都非常專注而且有禮貌。不管輸贏，最後一定會整隊鞠躬，感覺他們是真的很尊重棒球。這讓我想到自己平常有時候會比較隨便，可能只顧著比賽結果，沒有像他們那麼重視細節。

在練習的時候，雖然我們是跟 B 隊一起練習，但他們做出來的東西不輸給台灣前八強的球隊，無論是練習時積極的程度或是守備時的細節，讓我感受到「小地方決定成敗」。也讓我明白自己在練習上還有很多地方需要努力。

除了球技上的東西，這趟交流也讓我交到一些朋友。雖然語言不太一樣，但大家透過棒球就能溝通，場下還會互相聊天、交換經驗。他們都很熱情，也很謙虛，讓我覺得很溫暖。

整體來說，仙台的這次棒球交流讓我不只提升了球技，更學到一種態度，認真、尊重和團隊精神。我希望能把這些帶回台灣，在每天的訓練和比賽中慢慢實踐，也期待以後還有機會再跟日本的球員一起切磋。

國立臺東大學棒球隊
114 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：張甯翔 11326116

這趟去日本仙台，對我來說真的是很特別的一次經驗，因為這是我第一次到國外比賽，也是第一次真正走到外地看看世界。第一天我們是跟仙台大學一起練習，當時就覺得他們的態度很不一樣。從熱身到守備動作，每個細節都很認真，沒有一個人是隨便帶過的。光是跑位、補位的速度和確實度，就讓我覺得難怪日本的棒球會那麼強。

接下來三天，我們跟他們打了三場友誼賽，最後的結果是一勝兩敗，雖然輸多贏少，但我覺得過程比結果更重要。比賽中可以很清楚看到雙方的差距，特別是態度跟精神的部分，他們做什麼事都反應快、動作迅速，感覺每個人都很清楚自己該在什麼位置。這讓我反思自己平常練習時是不是也能更專注、更要求這些細節。

除了球場上的交流，我們在比賽結束後還有到仙台各地走走，看看日本的文化。整個城市乾淨整齊，當地人也很有禮貌，讓我覺得日本真的是一個很有魅力的地方。能邊打球邊體驗這樣的文化，對我來說是一種很新的感受。

總結這幾天，我覺得收穫真的很多，不只是打了比賽，更重要的是學到一種態度：不管是練習還是比賽，都要像他們一樣全力以赴。這趟交流賽讓我看到自己的不足，也給了我動力，希望回去之後能把在日本學到的精神帶進自己的訓練裡，繼續進步。

國立臺東大學棒球隊
114 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：競科四 陳培民

這次到日本仙台的行程，對我來說是一段非常珍貴的經驗。距離上一次踏上日本，已經是我小學六年級的時候，如今再次回到這片土地，心境與眼界都有了很大的不同。特別是這次的重點活動——與日本仙台大學棒球隊的交流，讓我收穫滿滿，不僅僅是技術上的啟發，更是在態度與精神上受到深深的震撼。

在與日本選手的互動過程中，我強烈感受到他們對棒球的熱誠。他們在每一次訓練中都全神貫注，無論是熱身、接球還是比賽中的每一個 play，都展現出認真與專注的態度。即使是看似簡單的基本動作，他們也毫不鬆懈，始終抱著「做到最好」的信念去完成。這樣的精神讓我十分敬佩，也提醒我自己在日後的訓練中，更應該珍惜每一次上場的機會，不把任何細節視為理所當然。

除了在球場上的學習之外，這趟旅程也讓我有機會深入體驗仙台市的文化與生活。自由行時，我觀察到日本社會的秩序與規律，不論是在交通、公共場所，還是日常小細節上，都能看到他們的生活態度。這些看似平凡的習慣，其實反映出他們對彼此的尊重與對生活品質的重視，也讓我對「文化」有了更深的理解。

回想起這次的仙台之旅，我不僅看到了九年前沒有注意到的風景與事物，更重要的是透過這段旅程，我獲得了新的啟發與成長。能夠再次踏上日本，與當地人交流、學習，對我來說是一份榮幸。這趟經驗不僅增廣了我的見聞，也讓我更堅定地告訴自己，無論是在棒球或人生的道路上，都應該保持熱情、專注與拼勁，這樣才能不斷進步，迎向更好的未來。

國立臺東大學棒球隊
114 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：競科四 吳誌珈

這次日本行可以說是收穫滿滿，
首先先講踏進仙台這個土地的時候，
路上真的是一點垃圾都沒有，
路上一個抽菸的人都沒有，
再看看我所在的台灣，
到處都是垃圾、都是抽菸的人以及煙蒂，
再來是練球的時候，
因為仙台大學球隊的成員非常多，
大約 200 人按照實力分成 ABCD 四個隊伍，
第一天練習是跟著 D 組訓練，
聽奕誌學長說「C, D 組很少能來到這座球場練習。」
能看得出他們是很珍惜的在這座球場練習，
他們這種態度很值得學習，
每一顆球都很認真去對待，
每一顆球都很仔細的做「接、拿、走、看、丟」
在比賽的時候，
我認為我們其實也不差，與他們所謂的 A 組的相比
我們輸在了態度以及專注度，
他們總能把握機會表現，
在能為球隊建功的時候的沒有在手軟的，
他們的第四棒所謂的中心棒次，也能在必要的時候
去做纏鬥，把不好打的球消耗掉
增加建功的機率，
雖然他們主力投手沒有上來，
沒辦法體驗到 150 以上的球是有點小遺憾，
後面兩場與 C 組的比賽，
實力也沒有降低多少，
看上的是他們的態度，給人的感覺就是很舒服
很喜歡這種氣氛，球隊內部非常有競爭性，
然後中場休息對待球場也非常有禮貌，
會感謝幫忙整理球場的隊友，
一直排開對他們鞠躬感謝，
再來是他們的學餐，
真的很美味，既便宜又好吃
選項也多、份量也足，

國立臺東大學棒球隊

114 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：競科二 林浩震

首先先謝謝教練 讓我有這個機會到日本看日本球隊的練球模式，還有再上場的精神、態度、拼勁。他們仙台大學有分四個層級，全隊 200 多個人，這是要付出多少的努力以及汗水才能跟升上去 A 組，所以每個人都很珍惜練球時間！也很珍惜練習的每一個顆球。

第一天跟著他們練習，讓我感受到前所未有的壓力，因為他們不管做什麼都專注，不管是做操很整齊，或者球場上的喊聲，接球的腳步，還是接拿，以及判斷球落點，傳球，都讓我大吃一驚，每個人都不敢鬆懈，連最後傳本壘的，大家回去都是衝刺。

也藉由這次的練習，也跟他們溝通如何接拿能那麼快，接球也那麼順，他們說練習時這些小小的動作已經是他們練習的過程，只有一直接，才會習慣，自然而然身體就會做出反應來。

再來就是跟他們比了三場比賽，他們在場上的觀察能力很好，像是這三場比賽，被盜壘了很多次，他們觀察投手的動作很快，起跑時機也很好，還有不管幾壘有人，捕手傳給投手，他們的二遊都會跑去投手後面補位，還有他們不管場上場下無時無刻都會提醒隊友要做什麼，聲音從來不會沒有，還有他們兩好球不好被三振，因為他們會握短棒去破壞，他們說兩好球不求大隻，把球打進去，都有機會上壘，一個方面是靠速度，一個就是靠對方失誤，因為被三振等於什麼都沒有了。

最後我會帶著到日本學到，以及看到的會帶回來台灣，跟同學學弟學長分享，相信對整個球隊都有幫助！

國立臺東大學棒球隊
114 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：競科一 蔣林昱丞

通過這次去日本的交流讓我不只在球場上或是球場外都學習到很多，也感謝教練團願意帶我一起去日本參加移地訓練。第一天跟仙台大學一起練球的時候就被震撼到了，他們不管是要做什麼甚至是要休息也都是用跑步的，每一個環節除了訓練上做好以外，在禮節上更是讓我知道我們與他們的差距，讓我更感到震驚的是他們全隊有兩百多個球員總共分成四隊，這種競爭環境下真的必須非常自律，只要沒把握機會很快就會被超越了，也有問他們的教練，他們的教練也說有不少的球員因為這樣而放棄，選擇不打球了。後面幾天都有安排練習賽，

第一場是對他們最好的那隊，可以感受到真的非常有實力，不管是技術上還是心理層面都非常成熟穩定，這些都是我們可以去學習的，他們的團隊意識也非常好，每個人都很珍惜每一顆練習的機會，失誤了會馬上去做彌補，這些東西很值得去學起來，帶回來給沒有日本的隊友們，讓大家一起共同成長。除了練球比賽以外我們也去參觀了許多仙台地區的古蹟和遺址，也了解到了許多的當地文化，這些都可以讓我們增進更多的知識。

在最後也要感謝所有辦理這次活動的長官及老師還有教練團，讓我們能夠有機會可以出去看看外面的世界，也希望還能夠有下一次的機會再到國外做交流

國立臺東大學棒球隊

114 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：競科二 李聖韓 11326118

你是投手嗎？這句話有點戳中心中的疑惑。

我是投手，沒錯，但我還是對自己有所疑問，也許他人對於最好的投手和差勁的投手，是對方打不到、三振才能算到上好投手，但是，這麼高的要求，那為什麼有些一直被打中球的投手會備受青睞，其實他們也不算是真正的被打中球，而是他們能夠讓打者打不好，對仙台的時候也是一樣就算也只要一兩局被夯的很狼狽，但整體來看，他們都能快速的找回自己該怎麼做，從這看我想這就是我所缺失的吧。

對於這次和日本仙台的交流，收穫良多。不管球場上的態度，就連生活態度和品質都不是我能夠比較的，仙台大學人多，競爭張力高，回頭看看自己曾待過的團隊，或許有和他們相像的地方，但我還是遠遠不及他們。三場的比賽，第二場由我主投先發，但先前第一場由於自身技術不足而無法站穩後援的位置為球隊貢獻，那日晚上我深感自責，已經習慣學長們的嘲諷了，也已經了解教練師長言語中的含義了，但自己好像怎麼再努力還是都做不好，就算不被外界叨擾，還是會被自己不服輸的態度壓抑，明明可以做的更好的東西，為甚麼要在這裡給自己那麼多遺憾？

我再繼續這樣努力徒勞無功的走下去等待我的是甚麼？教練逐漸喪失對我的信任，團隊不斷阻撓思索的言語，安慰但聽起來充滿指正的話語，我都放得開放的下，壓垮自己的還是自己，第一場上去甚麼都沒做就被換下，心裡也不是滋味，沒熱好身、還沒準備好，那些都是藉口，真正想上場貢獻表現的人，早就準備好自己了，我在懷疑自己，懷疑自己的能力無法壓制他們，但誰跟我說過要壓制住他們，一切都是自己自作多情，給不了自己一分勇敢的心態去嘗試，反而一而再再而三的推託自己、逃避機會，想太多了，不去試試看怎麼知道自己的缺點呢，第二場我確實整理好自己、心態，反而自己上去了還是沒能讓教練們感受到我的進步，就算是微乎其微的進步都沒能讓團隊感受到，確實丟進去確實他們真的打不好，在這短短的三局裡，在丘上感受是一小時左右的時間，雖然投得很勉強，但我對我那天敢在第四局走上去，我確實感受到不去做什麼就只會在這裡碰壁，但三局也許是團隊對於我的大限去規劃，我也牢記住這三局甚至是看這三場的教誨，如今，到了桃園盃，我也不斷的去回想自己在日本得到什麼。

桃園盃，大二首次征戰，投了兩場共計 7~8 局，就繳了一大堆的保送，參雜些許的三振，我在這裡感覺的到日本給我的收穫，仙台給我的教誨，從這裡開始，也就是新的起點，雖然沒那麼亮眼的表現，但持續的追到了我所想像的樣子，也許沒有感受到那麼多的受教並應用，但很感謝這一次日本有去觀摩到，我們不在一個水平上，不論技術，心態我就比別人退縮，遇到自己要去處理的事，只有逃避，沒有信念，在日本以我的觀點來去感受，我感受到的是：你都不相信你自已了，還敢要求誰來相信你，你都不自己勇敢這一次，誰來見證你蘊含

國立臺東大學棒球隊

114 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名： 競技三 吳星樺

臺東大學 X 仙台大學 姐妹校棒球交流

從一開始得知可以前往日本與仙台大學棒球交流時，我就毫不猶豫的馬上報名，到了日本之後，第一天我們與仙台大學的 D 隊練習，雖然他們的實力遠遠不及 A 隊，但我看到他們的態度是非常積極的，並不會因為自身的能力不足而自甘墮落，反而更努力的去訓練，而那天的練習我也看到了日本大學球隊練習的效率，量都沒有很多，時間也有限，所以選手會在有限的時間裡拼命展現自己，畢竟仙台大學棒球隊一共有 200 多個人，想要拼上 A 隊需要付出百分百的努力才有機會。

第二天我們與仙台大學的 A 隊打練習賽，一進場首先震撼到的是他們選手的身材，每個都很像臺灣業餘成棒隊的身材，跟 D 隊猶如天壤之別，比賽過程中，他們守備的細膩度也讓我讚嘆日本人對於守備的講究，比賽過程中完全沒有任何一個失誤，每個傳球也都精準的傳到胸口位置，他們的打擊同樣也讓我見識到日本打者出了名的「黏」，他們的打者在 2 好球之後絕對不會輕易揮空，拼了命也要摸到球，就連第四棒的打者也是，甚至 2 好球之後纏鬥了 10 多顆球，最後也沒有被三振，這是讓我最感到驚訝的地方，而我們最後也以 8:3 敗下陣來，也讓我見識到臺灣棒球現階段跟日本棒球的差距。接下來的兩場我們都與仙台大學的 C 隊比賽，雖然結果是一勝一敗，但過程中我們有太多細節沒有做好，包括像是投手的保送過多，野手在守備細節處理上不夠細膩等等，這些都是我們回臺灣之後要再去多加強的地方。

這次的日本行，我看到了很多日本球隊好的地方，包括像球場禮貌，對練習的態度，還有對棒球的尊敬，這些都是值得我們學習的地方，希望下次有機會再與仙台大學交流的話，我一定會再前往造訪。

國立臺東大學棒球隊

114 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名： 競科四 顏子謙

這一次前往日本交流賽，收穫真的蠻多的，也讓我重新認識到棒球，甚至打破我的認知。他們球隊總人數來到了兩百多個人，光是用想的就覺得機會非常的少，必須從 D 組一路爬到 A 組你才有可能出去比賽，這個競爭的壓力是我無法想像的。

在第一天跟他們練習時，和他們一起做守備練習，我甚至被他們的內野手看傻了眼。那個腳步的轉換、處理球的細膩度和傳球的穩定性，任何一個內野手到台灣的大專球隊都有可能是對上最好的，就算不是最好，也一定是名列前茅的。

再來的外野手，他們在做長傳的瞬間，並不是像我們一樣會直接自己來，反而他們會是投在內野手的頭上方，讓內野手好做轉傳或是抓後面一位的跑者。但更厲害的是，他們並不是單純只是丟在內野頭上方，而是會抓好距離，剛好內野放掉會是一顆彈跳進到對方的手套裡。還有他們不會有多餘的腳步，讓他們傳球的時間非常的短。套一下周星馳的話，我對他們的景仰有如滔滔江水，連綿不絕，又如黃河氾濫，一發而不可收拾。而且他們做完全場守備練習後，都會全速衝刺下來排好隊，我覺得我們可以學習看看。

再來是比賽，他們的離壘真的是非常的大，只要上到一壘就會想攻佔下一個壘包，那種企圖心真的讓我嚇到。如果你保送或是安打讓他們上壘，他們會想辦法讓跑者上到二壘。無論是一出局還是兩出局，都會下短打，送上二壘，拼一隻安打搶那一分，也可以證明他們的作戰執行力非常厲害，很少看他們會出現很大的錯誤。

再來是打擊，兩好球時他們會往前站，為的就是能碰到球，去拼速度上壘，真的不得不佩服他們對球棒的控制能力。或許我的技術不輸他們，但態度、精神、對比賽的解讀等等，他們都抱持著「好練到專，專練到精」的心態。做不好就是一直練，練到爬上一軍。他們練習的時間雖然短，但自主性非常高，這是一個成功選手必備的條件。

國立臺東大學棒球隊

114 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：競科三 陳培力

這是我人生第一次去日本，然後是去日本仙台大學打交流賽，對日本的第一印象非常深刻，街道乾淨，幾乎看不到煙蒂，也沒有流浪狗，整體環境給人很舒服的感覺，然後他們的車子都要正正方方小小台的，然後再來是日本人待人有禮貌，無論在生活細節或交通習慣上都能看出他們的規律與秩序。

來到仙台大學第一次與他們一起練球時，我感受到很大的不同，也感覺到一點點的壓力，他們的精神面貌讓我非常佩服，每一次練習都全神投入，好像每一顆球都特別珍貴，而且很多小細節值得讓我們去學習，就像是每一顆球來都要把動作做完也要看到最後，再來是他們人很多，團隊整體訓練的量很少，所以他們很積極、很專注的做好每一顆，漏接了也會說請麻煩再給我一顆，不是人越多或環境不好就沒有優秀的選手，而是看你自己想不想要不要成為那個最突出的人。

在這三天的交流賽裡，我自己覺得打擊狀況是不錯的，但還是要再穩定一點，因為太想出力或想打遠，導致我會去衝球然後擊球點會不穩定，再來是守備方面，接球方面我自己對自己的球感很有信心，所以我不會去擔心接球這塊，但基本動作還是要再加強，再來是傳球這方面真的要再加強，很不穩定也沒辦法給教練團或團隊放心，我自己也有想辦法把這點做好，老闆也有跟我說重心放低手往前送出去就好，的確我自己還有很多地方不足，所以走的路還很長還有很多地方要學習。

這趟仙台大學的經驗，不僅讓我看見日本球員對練習的態度與精神，還有要練習的東西擺的整整齊齊，我會把這次學到的精神帶回來，應用在未來的訓練和比賽中。

國立臺東大學棒球隊
114 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名: 競科三 高恆恩 1221114

基本功與嚴謹的態度。他們在守備上的流暢度，以及在打擊時對球數的耐心，讓我們深刻體會到日本棒球講求細節與團隊的精神。雖然三場比賽結果並非全數獲勝，但我們從過程中學習到許多值得帶回球隊的訓練方法與比賽思維。特別是他們在場上彼此鼓勵、不輕易放棄的精神，讓人印象深刻。

除了比賽，我們也有機會與仙台大學的隊員面對面交流。他們熱情友善，帶我們參觀校園與宿舍，並且分享他們平時的訓練流程與飲食管理。我們也贈送紀念品給仙台大學球員以及教練和老師們，建立起跨國的友誼。透過這樣的互動，我感受到語言雖然不同，但因為有棒球這項共同的熱情，彼此之間很快就拉近了距離。

整個五天四夜的交流行程，讓我體會到棒球不只是競技，更是一種文化的分享與心靈的交流。這段經歷不僅增進了我的球技，也開拓了我的視野，讓我更加明白團隊合作與堅持的重要。我相信，這些收穫將會成為我今後在球場上持續努力的動力，也希望未來還有機會再次與仙台大學棒球隊相遇，延續這段珍貴的情誼。

國立臺東大學棒球隊

114 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：競科三 11221112 朱宸毅

日本行心得

這次能夠前往日本，並與當地的棒球員進行交流與比賽，對我來說是一段非常特別且難忘的經歷。出發前，就從在當地留學的學長口中得知仙台大學是一支非常強的球隊，因此心裡既期待又帶著一點緊張。

雖然因為受傷沒有實際上場比賽，但從第一天的訓練開始，我就深刻感受到仙台大學球員的專注與投入。即便是與我們一同訓練的 D 隊，他們的態度依舊展現出高度的紀律與精神，每一位球員在守備訓練結束後，都會用最快速度衝下場，這樣的細節讓我十分驚艷，也讓我意識到平常的訓練強度與紮實度，與仙台大學仍有不小差距。

在交流過程中，我更加看見自己的不足。從熱身開始，仙台大學球員就展現出專注與嚴謹，他們在補位、跑位上的速度與確實度，遠比我們更加細膩。甚至在比賽時，連一旁的球僮都會全力衝刺去撿球，這些細節正好反映了平日訓練的扎實度與嚴格要求，也凸顯了我與日本選手之間的差距。

除了比賽，這次日本行也讓我體驗了當地的文化與生活。仙台的街道乾淨整潔，讓人看了心情愉快；食物不僅美味，份量與品質也令人印象深刻。而日本人禮貌待人的態度，更是值得學習與效仿。

總結來說，這次赴日比賽是一段極其實貴的經驗。它不僅讓我看見了外面世界的殘酷與競爭，也讓我明白一支球隊要從兩百人中選出二十四名比賽成員，需要極強的自律與堅持。我期許自己未來也能達到這樣的高度，不斷提升，朝著更高的目標邁進。

國立臺東大學棒球隊
114 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：競科四 許少捷

日本行心得

這次是我第一次去日本，也是第一次跟日本的球隊進行比賽

第一天的練習就嚇到我了，完全就是網路上看到的一摸一樣，全力衝刺 對每一項訓練 甚至每一顆球都表現出了非常積極的態度更何況這只是 D 組，由於他們的人數是我們的好幾倍，所以他們才會如此認真去對待。因為想要上到更高層級 必須認真對待每一次練習。

第二天比賽的時候又再一次被震驚到了

這次對上的是實力強悍的 A 組 每個人的身材都很精壯 動作都很漂亮很標準

投手明明感覺很輕鬆去丟球 但是丟出來的球都很衝 這天沒有上場 比較可惜 沒能跟最強層級的選手切磋

第三天比賽對上的是 C 隊 強度就沒有跟第二天一樣了 但是還是非常強悍

我是最後一局上場的 上去前 在牛棚狀況不是很好，但是上去之後 發現我的直球好像還不錯 就想說先用直球對決看看，沒想到差點被打全壘打 後面就丟開一點 結果還是被打我這時候才意識到要用變化球。但是太晚了前面不用是因為變化球狀況非常差，但是到現在再不丟就真的會丟不完了，後面就嘗試去丟結果還是丟不進當下的心態是非常糟糕的 完全不知道要怎麼辦 後面也是以被安打 保送 最後被得 4 分下場。到場下後奕誌學長有來找我，我就跟他說我在上面的狀況

他說他剛來的時候也是這樣沒關係最重要的是你要知道如果下次還遇到這種狀況怎麼辦 要怎麼解決才是現在需要想的，現在不是懊惱的時候 每個人都會被打爆很正常現在我才發現我的想法還是太死了 需要回去多加練習才行這次到日本去 讓我學到蠻多東西的，不管是技術 或是心態都有所成長。

謝謝教練給我這個機會去到日本學習

國立臺東大學棒球隊

114 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名： 競科四 李宗學

日本交流心得

這次是我第一次去日本，只能說日本生活起來太舒服了，先說環境的部分，在路上幾乎看不到垃圾，他們也不能隨便在路邊抽煙，只有特定的吸煙區才可以抽煙，在沒有燈號的路口要過馬路的時候，車子都一定會停下來等你過，讓我覺得跟台灣落差最大的就是駕駛的態度，因為他們讓我們過還會跟我們點點頭很親切的感覺，台灣人有些都會不耐煩的臉，因為在日本生活很新鮮，所以我們都會用在日本學到的詞語來跟路人或是住家打招呼，他們也都會回應我們，但在台灣的話就會覺得很莫名其妙幹嘛跟我打招呼，所以像我們這種鄉下活潑又開朗的人很適合待在這裡生活。

再來是他們的球隊，日本的球隊在我們的印象裡，一直都是很積極很自律的球隊，果然來一趟日本看到的跟我們所想的一樣，這就是這趟日本行需要我們去學習的地方，他們在球場上只要不是休息時間，他們都是用跑步的在做任何一件事，因為他們球隊有很多人分成四組都需要練習，所以每一組的練球時間都不長，所以做任何事都不能拖到練球時間。

進行了三場的比賽，只能說我們不能再繼續當井底之蛙活在自己的舒適圈，外面的球隊一山還有一山高，在最後一天也有跟他們的選手與教練，做言語上的交流，他們也覺得在我們身上也有他們值得從我們這邊學習的地方，他們教練也覺得有時候他們的選手太強調接球一定要用什麼方式，導致很多需要不同應變方式的球他們都很容易失誤，說我們都很聰明會找方法去應對不好接的球，打擊方面就是他們在兩好球後的攻擊能力，纏鬥能力真的是沒有話可以說，不管第幾棒都一樣，然後他們在比賽的時候就會一直去針對對方都落點去做攻擊，例如捕手傳球不是很好，他們就會利用壘上有人的時候瘋狂盜壘，這趟交流對我來說太重要了，讓我的視野更開闊，讓我知道在這條路上比我更拼命的人太多了，如果還有機會我一定會再來一趟日本。