

2018 千百樂運動教練培訓班實施辦法

- 一、簡 介： 千百樂運動（Sports Chanbara）源起於兒童喜歡拿器具相互砍劈對打的扮演武士活動，為了安全、自由、公平的考量，日本田邊哲人先生設計了「充氣式」的安全刀劍，並要求參與者在誠實的自我評審心境下與同儕相互練習、競爭。千百樂運動的參與，可以在歡樂、自由與安全的環境中鍛鍊自衛防身的動作技能，更可以培養學習者追求自我榮譽價值的運動家精神。也由於千百樂運動的形式多元性、器材安全性，本運動可以在幼兒至老年人或各種身體活動能力者實施，以滿足體育運動的全人教育需求。
- 二、目 的： 為推廣安全、自由的千百樂運動，並培養優秀千百樂運動指導人才，特舉辦此培訓班。
- 三、主辦單位： 國際千百樂運動協會
（International Sports Chanbara Association）
- 四、承辦單位： 臺灣運動學協會（立案字號：台內社字第 0980027625 號）、
國立臺灣體育運動大學
- 五、協辦單位： 國立臺灣體育運動大學體育學系
- 六、舉辦日期： 民國 107 年 3 月 30 日（星期五）至 3 月 31 日（星期六）
止，共 2 天。
- 七、舉辦地點： 國立臺灣體育運動大學體操館 1 樓。
（臺中市北區雙十路一段 16 號）
- 八、報名資格： 凡對千百樂運動或技擊運動有興趣之年滿 18 歲（含）以上學生、各級學校教職員或社會相關人士，均可報名參加。
- 九、參加人數： 限 150 人，額滿為止。
- 十、報名手續：
- （一）報名費：
 1. 新臺幣 2,500 元整。
 2. 報名費以郵政匯票（匯票抬頭：臺灣運動學協會）寄至「國立臺灣體育運動大學唐人屏老師收」，以完成報名手續；或直接匯款繳交，帳號資料：郵局（代碼 700）、帳號 00214240267825。
 - （二）報名時間：自即日起至 3 月 19 日（星期一）止，因需將報名資料彙整寄送國際千百樂協會製發證照，逾期不候。
 - （三）報名方式：請至下列連結填寫報名表。

<https://goo.gl/forms/4LA1SCE1Ub2UjFYm2>



- (四) 活動聯絡人：唐文毅老師，聯絡電話 0985494373。
e-mail: taiwanspochan@gmail.com
- (五) 匯款後因故無法出席，請於活動舉行前 3 日（3 月 26 日 23：55 以前）e-mail 告知主辦單位，否則概不退費（退費須扣除報名費 10% 作為主辦單位之行政管理費用）。

十一、課程表： 詳見附件。

- 十二、附 則：
- (一) 學員全程參加培訓班課程者，由承辦單位頒發結業證書。
- (二) 學員經考試通過者，由 International Sports Chanbara Association 直接授予國際 B 級指導員證書。
- (三) 承辦單位提供學員之意外險、講義及午餐，其餘膳宿、交通等請學員自理。
- (四) 承辦單位備有國際千百樂協會核可之小太刀 20 把、面具 6 個供學員輪流練習使用，參加學員請穿著無拉鍊、無鈕釦之運動服裝參與，以避免充氣器具的損壞。
- (五) 為了維護參與者的人身安全，請勿攜帶未經國際千百樂協會核可之器具參與練習。
- (六) 如需代購器具者，請儘速於報名表單中填寫，裨益日本來臺授課教師之提早準備。
- (七) 相關訊息，請詳見“臺灣千百樂運動”的 Facebook。
- 十三、未盡事宜者，由承辦單位擁有臨時依需求修正實施之權利。

授課教師資訊----

指導員 細川健一

國際スポーツチャンバラ協会副会長

日本スポーツチャンバラ協会 常任理事

師範

1996 年世界チャンピオン

指導員 金井 正 かない ただし

東京都スポーツチャンバラ協会 理事

師範代

模範選手 細川智穂 ほそかわ ちほ 11 歳

2017 年 アジア・オセアニア大会 基本動作 5・6 級の部優

勝

国別対抗団体戦 日本代表 優勝

附件

2018 千百樂運動教練培訓班 課程表

3月30日

8:30 ご挨拶
スポチャンの歴史
用具説明
競技説明

9:30 準備体操 グループ分け 10人一組くらい
素振り
打ち込み

10:30 基本動作 小太刀

11:30 基本動作 長剣 二刀

12:00 終了

13:30 打突競技 小太刀 防御

14:30 互角稽古

15:00 試合・審判説明

15:30 試合稽古

16:30 団体戦説明

16:45 団体戦

17:20 終了

3月31日

8:10 準備体操
素振り
打ち込み

8:30 基本動作

9:30 基本動作号令練習・試験

10:30 基本動作試合

11:30 基本動作試験

12:00 終了

13:30 打突競技 長剣フリー

14:00 打突競技 長剣両手

14:30 打突競技 二刀

15:00 打突競技 試合

16:30 打突競技 異種

17:00 終了

時間 / 日期	3/30	3/31
08:10 ~ 08:30	集合報到	熱身操 (約 10 人 1 組) 練習揮擊
08:30 ~ 09:30	問候 Sportchan 的歷史介紹 使用器具及賽事規則說明	基本動作演練
09:30 ~ 10:30	熱身操 (約 10 人 1 組) 練習揮擊	基本動作號令練習 測試
10:30 ~ 11:30	基本動作 (小太刀)	基本動作比賽
11:30 ~ 12:00	基本動作 (長劍 二刀)	基本動作測試
12:00 ~ 13:30	中午休息、用餐	
13:30 ~ 14:30	競技競賽 (小太刀 防禦)	競技比賽 (自選長劍、雙手長劍) (各 30 分鐘)
14:30 ~ 15:00	不分勝負的練習	競技比賽 (二刀)
15:00 ~ 15:30	比賽、裁判說明	競技比賽
15:30 ~ 16:30	練習比賽	
16:30 ~ 16:45	團體競技比賽 規則說明	競技比賽 (不同類型器具)
16:45 ~ 17:20 (17:00 3/31)	團體競技比賽	
17:20 (17:00 3/31)~	賦歸休息	珍重再見