

滑雪會刊

本刊在申請登記中

會刊物

中華民國五十八年九月卅日出版

中華全國滑雪委員會

台灣省體育會滑雪協會

發行人：沈家銘

電話：七一四一五〇號
地址：台北市龍江街五
七七五五四二號

3

中華民國滑雪選手儲訓隊

五十八年暑期體能集訓記實



時間：五十八年七月十五日至八月四日

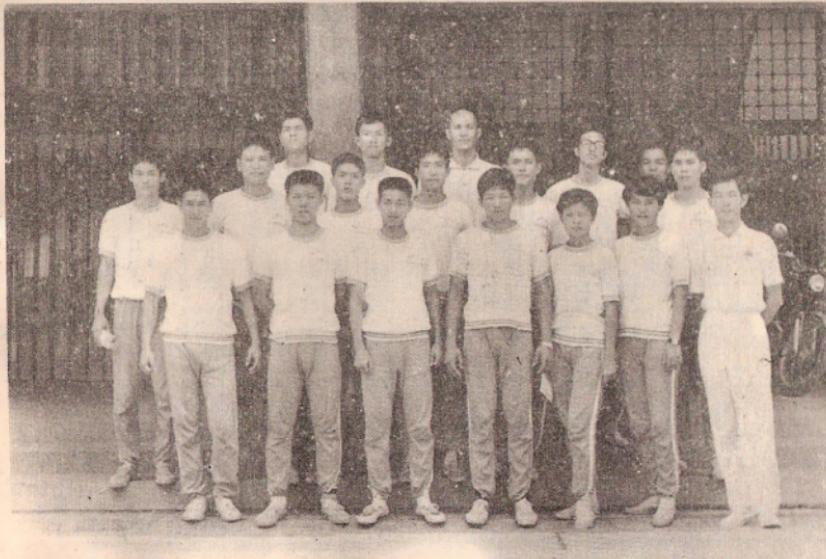
地點：台中市省立體育專科學校

第十一屆冬季世運滑雪選手五十八年暑期訓練營訓練日程表

訓練組訂
生活管理組訂

																				月
8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	日
4	3	2	1	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
1	日	6	5	4	3	2	1	日	6	5	4	3	2	1	日	6	5	4	3	2
結	訓	典	禮	登	登	山	登	山	登	山	登	山	登	山	登	山	登	山	登	期星
				晨	會	跑	步	休	長	距	訓	練	晨	會	跑	步	體	育	講	6:00
				晨	會	跑	步	息	離	練	練	晨	會	跑	步	操	操	座	座	7:00
				晨	會	跑	步	息	跳	練	練	晨	會	跑	步	操	操	座	座	8:00
				長	距	訓	練	息	繩	練	練	長	距	離	訓	練	操	操	座	8:50
				訓	練	練	練	息	體	練	練	訓	練	練	練	體	操	操	座	9:00
				練	練	練	練	息	育	練	練	練	練	練	練	體	操	操	座	9:50
				練	練	練	練	息	講	練	練	練	練	練	練	體	操	操	座	10:00
				練	練	練	練	息	座	練	練	練	練	練	練	體	操	操	座	10:50
				練	練	練	練	息	體	練	練	練	練	練	練	體	操	操	座	11:00
				練	練	練	練	息	育	練	練	練	練	練	練	體	操	操	座	11:50
				練	練	練	練	息	講	練	練	練	練	練	練	體	操	操	座	14:30
				練	練	練	練	息	座	練	練	練	練	練	練	體	操	操	座	15:20
				練	練	練	練	息	體	練	練	練	練	練	練	體	操	操	座	15:30
				練	練	練	練	息	育	練	練	練	練	練	練	體	操	操	座	16:20
				練	練	練	練	息	講	練	練	練	練	練	練	體	操	操	座	17:30
				練	練	練	練	息	座	練	練	練	練	練	練	體	操	操	座	19:00
				練	練	練	練	息	體	練	練	練	練	練	練	體	操	操	座	19:30
				練	練	練	練	息	育	練	練	練	練	練	練	體	操	操	座	21:40
				練	練	練	練	息	講	練	練	練	練	練	練	體	操	操	座	十點熄燈
				練	練	練	練	息	座	練	練	練	練	練	練	體	操	操	座	備註

中華民國滑雪選手儲訓隊暑期體能集訓班
職員：



七月十五日（星期二）

全隊在下午二時報到並分發團體服。

下午三時半在省立體育專科學校舉行開訓式由沈主任委員親自主持並介紹沈教練。

男隊員寢室設在省立台中第一中學，女隊員寢室設在體專女生宿舍，開訓式後分別整理內務。

晚間在南夜餐廳聚餐。

七月十六日（星期三）

開訓第一天，晨操後一六〇〇公尺長跑。

埔里林區管理處借調交通車一輛由集訓班使用

晚間康樂活動由黃幹事采瑛帶領全體隊員欣賞電影。

七月十七日（星期四）

晨操後作二四〇〇公尺長跑。

訓練項目照課程實施。

隊員逐漸適應環境，表現良好。

晚餐後全體隊員外出理髮。

十時息燈就寢。

七月十八日（星期五）

晨操後長跑增為二八〇〇公尺。

體專徐教授講運動與體育之意義，其他訓練項目照課程實施。

下午由江教練預備乘車前往東海大學附近相思林園間訓練曲道跑步。

晚間在寢室舉行檢討會由施教練主持。

七月十九日（星期六）

晨操後長跑仍減為二四〇〇公尺。

訓練項目照舊實施，下午游泳時間縮短。

七月二十日（星期日）

本日星期起床時間延至六時三十分。

長距離徒步訓練沿中豐公路行走，上午八時出發至十一時十五分回程，行走約十公里。

下午休息全體自由活動晚間七時前歸隊。

七月二十一日（星期一）

晨操後長跑仍為二四〇〇公尺。

訓練項目照課程表實施。

隊員黃柳宗消化不良由施教練陪同前往台中醫院診治，病情無妨。

晚餐後全體至體專欣賞美國太空人登陸月球電視實況轉播。

七月二十二日（星期二）

晨操後長跑減為二〇〇〇公尺因為下午有長距離跑步訓練。

訓練項目照課程實施。

中午特別延長午睡時間準備長距離跑步訓練，長跑男隊員四〇〇〇公尺測驗結果張明泉速度十五分二十秒，女隊員二二〇〇公尺。

七月二十四日（星期四）

▲因為逐日在長距離訓練，本日晨操後長跑改為二〇〇〇公尺。

▲訓練項目照課程表實施。

七月二十五日（星期五）

▲晚餐後全體至聯美電影院欣賞「最後坦克」。

▲晨操後二〇〇〇公尺長跑。

七月二十六日（星期六）

▲訓練項目照課程表實施。

七月二十七日（星期日）

▲午後登山訓練目標為彰化八卦山，乘車至彰化。到達後下車，徒步登山，順便前往參觀大佛。

七月二十八日（星期一）

▲夏抗生本日來台中，參加登山。



▲晚餐後八時舉行生活檢討會由江教練主持。
七月二十三日（星期三）

▲長距離訓練在晨操後實施，男隊員長跑五〇〇○公尺，女隊員三〇〇〇公尺。

七月二十七日（星期日）

▲技巧運動由沈教授指導，各隊員進步甚多。

七月二十八日（星期一）

▲下午野外徒步自體專開始出發，順中清公路向

大雅鄉方面，進行約七公里，中途遇雨，搭車返同。

▲晚餐後在男隊員寢室舉行同樂晚會。除全體隊員外尚有特別來賓在體育訓練保育班幾位女學員前來參加。

訓練項目照課程表實施。

沈主任委員本日上午前往視察集訓情形。

次。

下午游泳訓練提早收操。

晚間大甲林區管理處招待全體欣賞電影。

七月廿九日（星期二）

本日提早上午五時起床。

晨操後長距離訓練不分男女隊員均跑畢三二〇

○公尺，並在體育場看台階登階跑步往復五

次。

訓練項目照課程表實施。

下午第一節及第二節由施教練教授日語。

游泳訓練跳水。

本日提早一小時就寢準備三十日長距離五〇〇

○公尺測驗。

七月卅日（星期三）

本日仍提早五時起床。

晨操後長距離訓練男隊員五〇〇〇公尺女隊員

三〇〇〇公尺。

訓練項目照課程表實施。

下午繼續跳繩測驗。

八月一日（星期五）

晚間欣賞「特種戰鬥兵團」電影。

日文用語。

晨操後長跑二〇〇〇公尺。

全日綜合測驗，測驗項目：

(1)滾翻轉體走，轉身魚躍。

(2)側翻後接復滾翻。

(3)跳箱後騰躍。

七月卅一日（星期四）

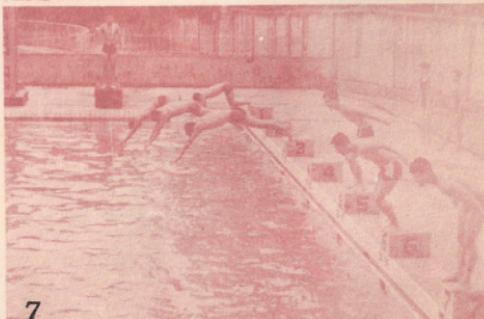
會餐。

下午野外徒步改為跳繩測驗。
晚間大甲林區管理處丘處長招待全體在新陶芳

會餐。

七月卅二日（星期五）

晨操後長跑二〇〇〇公尺。



(4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

彈床之坐彈。
彈簧床之背彈。
彈簧床之後空翻。
綜合測驗後，下午由施教練教授日語。
晚上全體自由活動。

八月二日（星期六）

本日登山目標為合歡山五時半起床七時集合，七時十五分乘專車出發。參加登山者除施教練及江教練率領全體隊員外尚有體專沈教授夫婦及滑雪協會幹部黃采瑛、姜清吟小姐及廖宗和君。

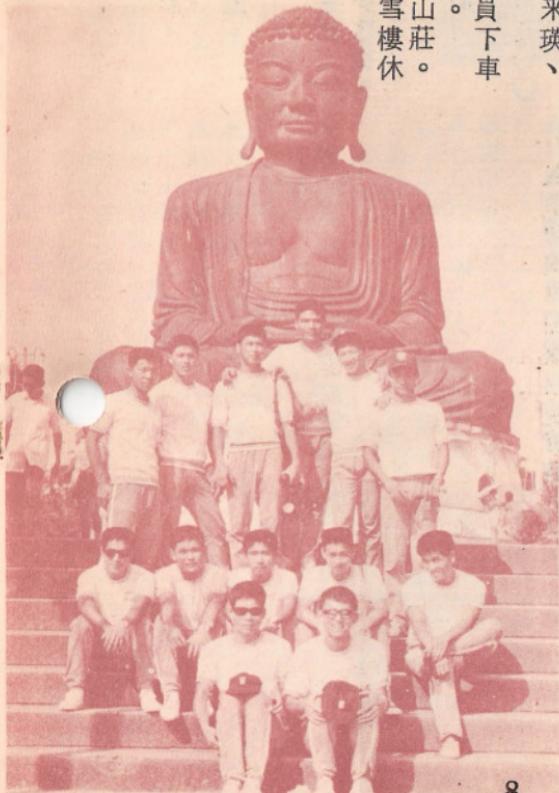
專車至翠峰停車除教練及幹部外全體隊員下車徒步十五公里於下午二時半到達松雪樓。施教練率領全體參觀新建滑雪場及合歡山莊。午餐後全體再至克難關往返於六時返松雪樓休息。

八月三日（星期日）

清晨全體登東峯。
上午八時自松雪樓登車出發下山。
返台中路線係經克難關至大禹嶺。
經梨山時全體下車休息。
下午一時許抵達台中。

八月四日（星期一）

本日結訓，上午不舉行升旗。
七時早餐後全體整理行囊並打掃寢室，恢復原狀。
八時半至省立體專集體撰寫集訓心得。
十時三十分舉行結訓式由林總幹事代表沈主任委員主持。周校長亦蒞臨致詞，集訓隊致送省立體專元山牌電扇周校長親自接受。
中午由埔里林區管理處許處長招待全體在台中酒店午餐。
下午回抵體專由林總幹事訓話後解散。



五十八年暑期集訓

受訓心得

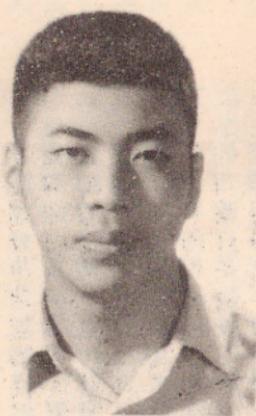
黃維中

雪在亞熱帶的臺灣固屬少見，滑雪那更是別說了，可是我却參加了冬季世運滑雪選手儲備隊，受訓地點是合歡山爲期四週，以及日本草津滑雪場在這二次短短四週內，我學到了很多東西，雪的認識關於滑雪的基本動作及等等技術在這四週內，我學到了一般人所不易學到，得到的，我更高興我的身體比以往更加強壯，滑雪對於我們青少年的確是一件很有意義的活動。

七月我接到了暑期集訓的通知十五日我住進了台中體專，開始三週的體能訓練體操，重量訓練，徒步，跑步，登山，最初幾天還不太適合，過幾天也能適應了到現在我已接受了廿一天的訓練，我相信，我現在的體力已超過普通一般同齡的青年，這都是參加滑雪，體能訓練所培養出的結果，對於精神上也有很大的鼓勵和啓示增強了我的自信心。

運動對於身體與智慧的發展有平衡作用，任何運動不只是鍛練我們身體，也是促使我們智慧成長的因素，於是我就懷着興奮狂熱的心情來參加在我沒有接觸到滑雪運動之前只是從電影上，畫報上看到滑雪飛騰優美的姿勢，我也從來沒有想到穿上雪板那了一根雪杖在雪地上滑翔，我發現它不如所想的危險，而且它能夠訓練反應，適應環境，

像合歡山和日本草津的訓練的時候，雖然是那麼冷，手腳都凍住，可是一想到我們能夠在大自然中磨練我們的身心，我又覺得是多麼幸運。在這暑期集訓中，我發現我的體力已能適應目前的訓練，可是在最初幾天還是不能適應，這都表現出日常訓練的不夠，希望今後能加強我日常的訓練，可能的話參加第三次的滑雪實地訓練能夠更進步，如果不能如願的話，對於我的身體也是很有益處的。



雄英雪滑 傑克

本文是描述傑克在去年冬季世運會贏得三塊金牌之前如何有計劃的苦練及參加比賽的過程，他的職業是滑雪雜誌社的技術主任他是一位具有高度信心的競爭者，同時也是一位特殊的滑雪技術指導人物，他更是一位生活多采多姿的運動員。



傑克在一九六七年贏得世界杯的滑雪冠軍後，才想到並下定決心要在一九六八年的冬季世運會中爭取(1)巨型曲道滑雪賽(2)曲道滑雪賽(3)直滑降等三項的金牌。這句話說起來倒很簡單，不過做起來時則難如登天。他過去參加多次世界滑雪比賽的經驗，深知比賽成績的相差只是幾妙左右，而誰又能預料得到不會有爆出冷門的選手出現呢？所以要使自己有拿金牌的信心是很難辦到的。傑克在準備參加奧運之前深知事前的準備工作是比什麼都重要，他提醒自己說：「不要將自己估計過高，應集中全力下的功夫苦練，以便將來比賽日子來臨時，才可對自己說：我已經準備好參加比賽了。」

當世界杯比賽完畢後，傑克在春天來臨時就回到家鄉，空暇時偶爾也參加比賽車，因傑克喜歡富有刺激性的運動。

。但是他仍不放鬆對滑雪的訓練，經常騎着腳踏車到維地色拉城外朝着山坡往上騎，到山頂後再直滑降下山，因騎單車往山下滑的情況與滑雪往山下滑的情況完全相似，而且它也可訓練一個運動員的機警性。在七月份傑克的好朋友米契爾爲了鼓勵傑克在冬季奧運會中爭取金牌，拿了很多雪板給他試用，因各種雪板的彈性及構造是不相同的，有些適合於鬆雪上使用，有些則適合於硬雪及冰上使用。爲了適應谷倫堡的比賽，傑克每種雪板都試驗，最後傑克和米契爾選擇了雙最好的雪板而由米契爾拿到工廠，再去修改爲最好的雪屐。之後，他們才拿去高山上練習了四天，最後決定採用二百二十公分長的直滑降雪板，因爲這種長度傑克在過去一季節中嘗試過並且感到非常有利。在奧會直滑降比賽中，有九個轉彎點，此種長度的雪板是非常

適合的，以傑克過去參加比賽的經驗，在比賽中使用二三百公分長的雪板在彎道上比較容易控制，而且在比賽中要取勝的話，轉彎是其關鍵所在。傑克對於好朋友米契爾所給予的協助非常感激。傑克與米契爾是於一九六一年參加法國的滑雪代表隊而相識的，因他倆滑雪的姿勢大體全一樣，而兩人的滑雪裝備也大致相同，甚至於他們兩人可以隨時互相交換使用各人的滑雪裝備。米契爾知道傑克是最不善於保養雪板的人，所以當米契爾在一九六五年退休後便進入一家製造雪板公司當技術顧問。

當時他曾對傑克說：「我將對你有很多的助益，如果你跟我一起工作的話，我可供給你全部的滑雪裝備。使你盡量參加比賽。米契爾以後就像一位教師一樣的幫忙傑克，使傑克不論在練習或參加比賽時都比別的選手可在床上多睡二個小時，因米契爾每天早上一大早就替傑克把雪屐準備好，使傑克起床後只須將雪板拿起來就可帶到山上去練習或參加比賽。而米契爾對傑克，無論在正式比賽或是練習中，他總是將傑克與別位選手的成績紀錄下來供傑克作參考比較之用。使傑克戰無不勝，攻無不克。傑克說：如無米契爾之協助，也許他不會有今天之成就呢！」

時，其速度必能達到最理想的地步。在今後準備參加世運的工作上儘管傑克在各項準備工作中已下了不少工夫，但是他有待加強努力的地方還很多。由於氣候非常惡劣，使傑克非常氣餒，但他沒有失去信心，因為當一個人想得太多的話，反而會增加精神的負擔。所以你必須要有自發性的機警動作，像一隻貓那樣只是快速的動作而不加思慮。傑克在參加世運前的最後一次滑雪比賽是在庫茨布爾舉行的，傑克在直滑降比賽中因速度太快而衝出了比賽場外而犯了一個大錯誤，但傑克並未受傷，最後還得了第二名，這成績令傑克自己都不敢相信。傑克心理想：如果沒有那個錯誤他就是冠軍了，所以傑克對奪取世運金牌是很有信心的。在庫茨布爾，傑克最大的收穫是遇到了上屆冬季世運三項金牌得主湯尼色勒。湯尼告訴傑克在世運會中得金

牌的秘訣，就是在參加世運比賽前三天就必須停止練習，大事休息一番。傑克認為湯尼所說的話全是湯尼親身體驗的，非常寶貴。傑克當然樂意聽湯尼的話，何況湯尼又是一位偉大的運動家呢！傑克在參加世運前幾天就駕車到他的朋友路易斯傑佛雷特家去作客幾天，因為那裡陽光普照氣候晴朗。在那裡傑克什麼事也不要做了，只有每天享受着日光沐浴及儘量的放鬆自己的身心。路易斯對待傑克非常好，並告訴傑克說：「我希望你在此玩得愉快，在這幾天我們不談滑雪的事情，在這幾天我們不談滑雪的事情，使你有良好的情緒以贏取冬季世運會的最後勝利。他們多半的時間躺在陽光底下，談論女孩子，晚上也玩玩橋牌，有一次他們還走了二公里到意大利境內去吃他們的通心麵過一過癮呢！」

傑克經過了幾天休息之後，再做滑雪練習時就感到身心非常的舒服。在第一天練習中，速度有些減慢，但在第二天中他的速度大為增快，並且和其他的選手並駕齊驅，第三天的成績就遙遙領先其他選手了，使傑克成為直滑降的王牌人物。因為傑克在經過每一個重要轉彎處所須的時間都比別的選手快很多，這對傑克心理上是很重要的，使傑克內心充滿了自信。同時使他更加努力的從起滑點出發，一遍又一遍的做着直滑降的練習。最能造成傑克戰志高昴的就是米契爾，因他在練習之後便到各個選手的房間及夜總會探聽別的選手之雪屐所擦的腊及其裝備之特性，不斷地供給傑克其他選手之資料，使傑克在知己知彼的狀況中內心有充份的準備。米契爾給傑克最好的情報就是告訴傑克他的最大敵手格哈德余瓦所的雪屐發生了毛病，使

傑克非常高興並更充滿了奪取金牌的信心。因格哈德爾是上屆世運直滑降的冠軍，實力非常堅強，現在他在比賽前因雪屐發生毛病，在心理上是一重大負擔，尤其是這場重要關鍵的生死決賽。而傑克在直滑降比賽之前也犯了一個很大的錯誤，就是他依照往例，在參加任何比賽之前必須在比賽場地練習滑行一英里，然後視該處的雪軟硬程度，而在雪屐上打多少的腊。為了做這個試驗，傑克爬上了一個山坡，認為山上一定會有鬆雪的，那知強風早把鬆雪吹走了，剩下的只是堅冰壘壘而已。當傑克滑到坡下時，雪屐下所打的腊完全磨光，而當傑克滑到起滑點時已來不及重新再上腊了，傑克問米契爾怎麼辦呢？傑克說道：「我想這次比賽我也許會失敗的。」但米契爾對傑克說：「沒有問題，我想你雪屐上沒有腊也會勝利的，你目前所應

做的只是要有一個好的開始，而且你現在正處在顛峯狀態，一定會勝利的不要再擔心了！」

傑克聽完了米契爾鼓勵的話後，就集中全力在起滑點用盡力猛滑幾下，希望有一個好的起滑出發。

當裁判喊「準備！」「去」的時候，傑克不知道用了多大的力量去推動自己「起滑」。

「傑克認為這一定是很驚人的，一衝就出了起滑門。在第一道的雪道滑行中，傑克的速度已大增了，在經過第二段比賽門時，傑克的速度出奇的快，快到足夠贏得勝利的地步，因為傑克已領先其他選手，所以傑克沒時間想到他的雪屐沒腊的問題，只有集中全力在雪道上下功夫，尤其是注意到達坡下終點時所經過的兩座小山丘，在那裡滑行中的分秒時間都要被紀錄下來的，傑克在經過兩個小山丘之後，就增加在平

地上滑行的速度。這是勝敗的關鍵，在，如果在平坦地帶滑行不順利的話就會輸給別的選手，最後傑克以一秒中百分之八的時間而贏得直滑降冠軍。

第二項比賽是巨型曲道滑雪賽，這是傑克最拿手的項目，他很有信心拿金牌的，因這個項目幾年來一直都是傑克拿冠軍。比賽結果很明顯易見的，傑



克以兩秒之佳績贏得了金牌。第三項比賽是曲道滑雪賽，此項比賽是最易引起爭執的比賽，因此項競賽要拿金牌須參加三次比賽後方計算成績，這樣才能決定優勝者。初賽是淘汰賽，每組六名選手先淘汰三名，另三名再參加複賽與決賽。傑克在初賽時以非常快速而健的速度領先其他選手，順利的到達了終點。複賽時傑克用盡了全力急速滑行，但却輸給挪威的漢克梅喬一秒，另外還輸給卡爾史蘭茨半秒，傑克屈居第三，但挪威的漢克因犯規被取消資格，最後決賽時傑克與史蘭茨競爭比較激烈，但史蘭茨在起滑點處出了麻煩，傑克就靜靜的等待進一步的消息而不加以批評，裁判們經過了很長的會議後裁判會始決定取消史蘭茨的資格而提名傑克為優勝者，最使傑克遺憾的是很多觀眾對傑克拿到金牌懷疑。

傑克最後說：「這次滑雪比賽並沒有使他找出真正勝敗的原因，然而有許多零星的小事綜合起來也許與一個滑雪選手的成敗有關，那就是：你的情緒、天候、雪道、裝備及選



手的食物。還有就是我在賽前到友人傑佛雷特家中幾天的休息及米契爾對我的幫助。這些都是使我在世運會中成功獲勝的主要原因之一！」



舉行十一屆冬季 世運的札幌

札幌市，是日本北海道首府和文化中心，也是
一九七二年將舉行的冬季奧林匹克運動會預定地點。
到這個地方訪問的旅客，如果只是想遊覽一下附
近火山和土著部落等原始情形的話，將會感到大吃
一驚；因為他所看到的，是一個擁有八十萬人口的
大都市。這個勝地在很早以前就已出名，不僅由於
它優秀的滑雪場地、它的許多熱礦泉，同時也因為
它代表了純粹未變傳統日本的一面。觀光客們自然



可以從導遊書本上領略到這些，但他們却絕想不到這個都市大得足以容納五家報紙、三個無線電台、四條電視頻道、以及十二所專科學校；其中還包括北海道大學在內。

在接待設備上，這個城市能夠供應高雅的西式或精緻的純日式旅舍與庖厨。但不論他的選擇如何，沒有一位旅客會錯過一嘗日式「天婦羅」（油炸大蝦）與「壽喜燒」（牛肉火鍋）等的機會。在整個市區內約有好幾千間這種食店，裏面供應應時的海味食品。同樣的，另一種稱為「成吉斯汗」的日式燒烤料理也是必嘗的珍饈之一，它是札幌市特有的「吃的藝術」。

市中心有一座「踊」公園，意思是指舞蹈或舞者而言。縱深一百〇五公尺，長一點六五公里，是札幌市的靈魂所在。夏季時園內滿佈鮮花與噴泉，景色怡人。至於在冬季中，特別是在舉辦「雪祭節」（日本五大祭程之一）時，園內則見巨大的冰雕藝術品。市中心區即通過此公園向四方伸展而去，街上多為日本著名工廠、企業公司，以及百貨公司的商店。此區之外圍繞著數不清的土產小商店，構成一個奇妙的迷陣。要想走遍一區內所有這種商店，至少要花上一天以上的時間。

這個城市的地形相當奇特。它是建立在一條古河床所形成的平原上，四環繞著險峻的高山。從市中心的「踊」公園，就可以看見附近丁寧山一千

公尺的最高峯。此外，市郊摩瓦山頂上設有纜車站，旅客可以乘坐密封式舒適的車廂上山遊覽。整個都市佔地一千平方公里，由山邊向北直伸至日本海為止。

從東京羽田機場乘坐噴射客機，只要七十分鐘的時間就可以抵達札幌市。此外，由於它是北海道的交通中樞，所以也有公路與鐵路可通。由這個都市向外劃一條半徑三十公里的圓弧，就將太平洋、日本海、國家公園、蝦夷富士山、以及熱礦泉等地區全部包含在內，交通極為方便。參加一九七二年冬季世運會的選手與觀眾們，將會發現札幌是個可愛的地方；不僅由於它擁有優秀的運動場地，以及怡人的觀光勝景等，同時因為它包含了現代與傳統日本一些最佳的特色，也是冬來旅遊的好去處。