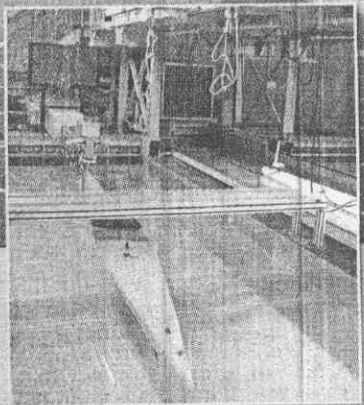
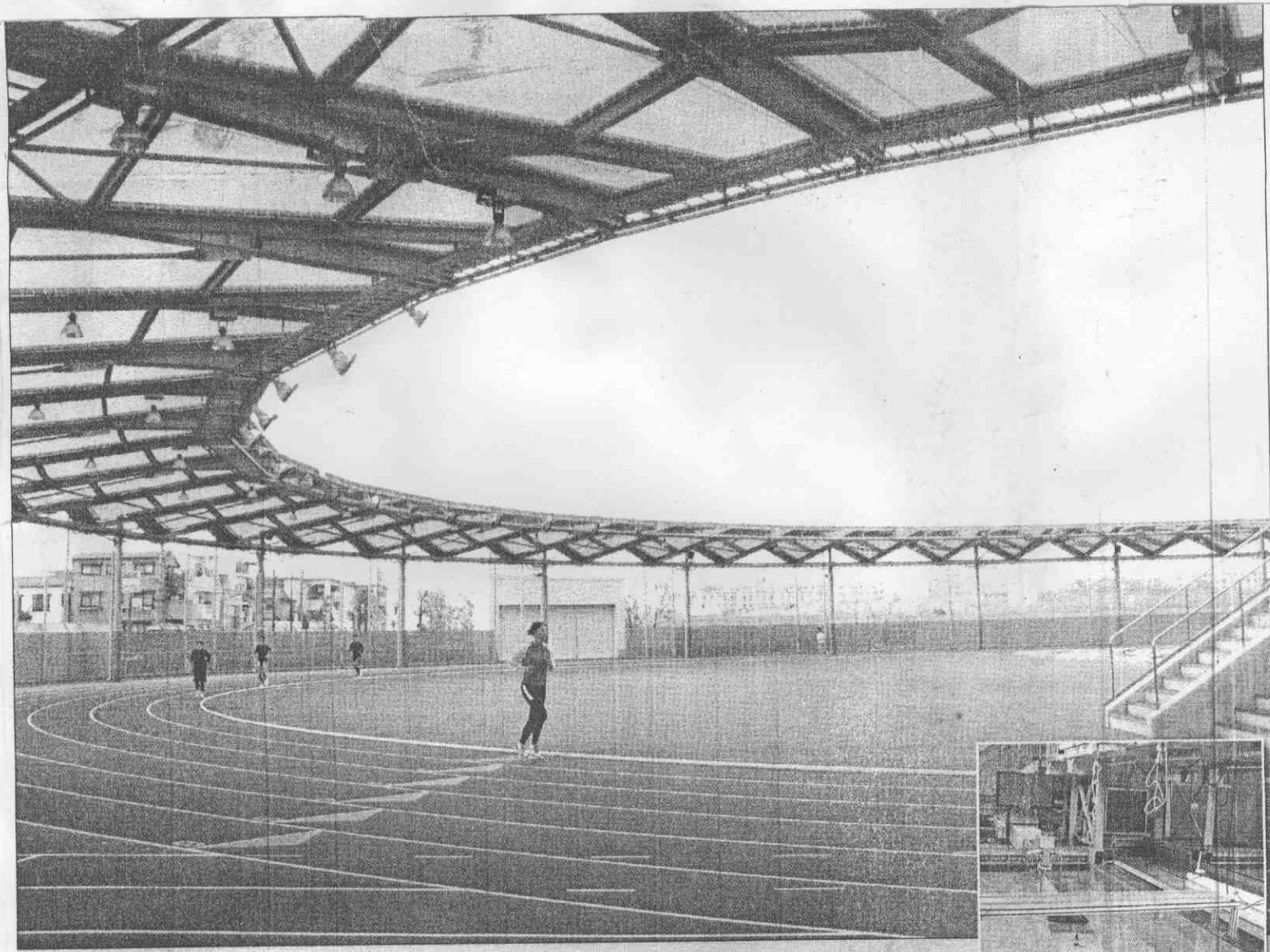


## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 **奧運** 來源 **中國時報** 日期 **97. 4. 13** 版面 **F一版****黃金計畫**

▲日本在東京北區建蓋，於07年1月啓用的田徑國手訓練場，四百公尺的跑道上都設有屋簷，即使下雨也不影響，可供全天候練習。(黃菁菁攝)

▶運動科學中心利用醫學、生化科學等研究，從心理和生理來輔助、加強國手實力，這裡的室內獨木舟實驗室中詳細分析划槳的動作與速度的關係。(黃菁菁攝)

# 拚奧運金牌 日國訓科技掛帥



黃菁菁  
東京

日本政府為培養奧運選手，新建蓋「國際訓練中心(NTC-NATIONAL TRAINING CENTER)」趕在北京奧運前半年的1月21日啟用，此中心凡事以選手為第一優先，連媒體採訪都有諸多限制，選手午休的時段才開放拍照。

國際訓練中心是繼2001年在東京北區設立國立運動科學中心(JISS)後，事隔多年又建蓋的選手培訓新設施。過去日本的經濟發展很快就躋身先進強國之林，但是運動競賽方面卻一直是落後國，這兩個國家級訓練設施也就是在這樣的背景下誕生的。

日本在1988年首爾奧運慘敗後痛定思痛，於2000年訂出一套運動振興基本計畫，又被稱為「JOC黃金計畫」，目標是要在10年內讓在96年亞特蘭大奧運中獲得的獎牌數倍增，將日本的奪牌率從1.7%提高到3.5%。

日本過去多仰賴各競賽團體和選手所屬的企業自行訓練，為躋身運動大國，政府開始有計畫地培養奧運選手，並交由財團法人日

本奧運委員會(JOC-JAPANESE OLYMPIC COMMITTEE)統籌執行。

日本國立運動科學中心是利用醫學、生化科學等的研究，從心理和生理方面來輔助、加強國手的實力。例如，用電腦分析選手跑步的每個細部動作，檢討應改善的地方；在室內獨木舟實驗室中分析划槳的角度及速度的關係，以指導選手改進動作；72個提供低氧環境的宿舍讓選手赴國外比賽前先習慣當地的低氧環境，在室內進行高地訓練。

運動科學中心於2001年啟用後，成果意外豐碩，日本在04年的雅典奧運一口氣奪得37面獎牌，包括16面金牌、9面銀牌、12面銅牌。原本設定10年達成的目標，在短短的4年內便提前達成，這讓日本建立了前所未有的信心。

新的奧運選手強化訓練設施原本預定在北京奧運結束後的2009年完工，但是受到雅典奧運贏得好成績的鼓舞，在前日本首相小泉純一郎「不在北京奧運前完工即失去意義」的堅持下，緊鄰運動科學中心建蓋了田徑訓練場和國際訓練中心。

07年1月啟用的田徑訓練場上，400公尺的跑道上都設有屋簷，即使下雨也不影響，可供全天候練習。NTC共耗資370億日圓建蓋，占地面積達2萬2千平方公尺，7層樓高的建築只蓋了地上3層和地下1層。

室內設施裡有田徑、籃球、手球、體操、柔道、桌球、排球等10項競賽的專門練習場，還有符合國際規格的運動器材及高科技電腦分析的體能訓練器材等，各練習場中還架設攝影機，可供選手隨時從記錄影像中分析訓練成果。

NTC有號稱世界最大的柔道場，約有上千個榻榻米大。為了方便搬運體操用平衡台，備有一次可容納55人、3600公斤，兩層樓高的電梯，還有可以容納250人住宿的房間設施，讓國手在此調整體能，為北京奧運做最後的衝刺。

針對北京奧運的準備工作，笠原表示，JOC早已派遣研究營養等的工作人員到北京收集情報，也與北京方面建立好聯絡網，會陸續提供各種情報給各團體，屆時將為奧運選手的身心健康提供最好的後援。