

培訓及參賽計畫

111 年 11 月 28 日

一、個人簡介(含開始訓練時間/約 200 字)

陳姿憶

從國小開始就在參與學校內的校隊訓練、田徑、躲避球、籃球、八人制拔河、直排輪、跆拳道。
大學畢業之後的工作也都以運動相關，像是救生員，墾丁水上活動教練，因緣際會下在韓國打工度假時觸碰到了滑雪這塊未知的領域，深深的著迷了，一路從 2016 年開始練習單板滑雪考教練證，增進技術參加比賽，也自費參加專業選手開設之課程，增加自己的技巧與實力。

從 2021 夏季在日本的乾式跳台參加前北京奧運金牌選手教練開設之課程，
練習數個月從基礎開始慢慢的可以旋轉至一圈半，後續也計畫持續在該教練指導下繼續學習。

主要參賽項目想以 B I G A I R 為主

目前持有的教練證書：單板 C A S I L V2.、SAJ 1 級、SIA SB 1 級、雙板 SIA 2 級

二、目的

為獲得 2026 奧運出賽資格，擬具此訓練計畫。

三、過去兩年內參賽成績

2021FWQ(FReeride world Qualifire) 國際巡迴排名賽

2021TOYO TIRES FREERIDE MAIKO FWQ1*排名 7

2022FWQ(FReeride world Qualifire) 國際巡迴排名賽

2022 TOYO TIRES FREERIDE MAIKO FWQ1*排名 4

2022 TOYO TIRES FREERIDE APPI FWQ1*排名 3

2022 TOYO TIRES FREERIDE ARAI FWQ3*排名 10

2022/3/2

第 7 回ハクバパラダイススラローム @白馬岩岳シリーズ

バンクドスラローム 一般女子スノーボード 排名 26

2022/8/7 The ARASHI R2 職業賽事 (psa asia 以日本來說這個比賽有得前三名就可以成為職業滑雪選手)

エキシビション アマチュア Over20 女子 排名 9

2022/4/2 SnowBoard Masters 第 3 回大会 排名 24

2022/4/08-09 FIS KAGURA CROSS CHALLENGE 2022 排名 16(FIS 積分賽)

四、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

2023/1/1~5/30

地點：日本

國際大賽 (freeride world tour) 日本站

2023/1/27-29 japan maiko QUALIFIER 1*

2023/2/7-2/10 japan hakuba QUALIFIER 4*

2023/2/23-26 japan ARAI QUALIFIER 3*

2023/1/1~5/30 期間

參加日本舉辦的 F I S 積分賽事

2023/3/20-3/21

2023 ALL niigata snowboard championship

2023/4/08-09

FIS KAGURA CROSS CHALLENGE 2023

日本各個滑雪協會主辦的日本當地小比賽,累積比賽經驗

2024

地點：日本

國際大賽（freeride world tour）日本站
參加日本舉辦的 F I S 積分賽事
2024 以參加 **Big Air** 為主（因為冬季賽事都會以雪況為主只能以 2023 年度的推算時間）
國際大賽（freeride world tour）日本站
2024/1/27-29 japan maiko QUALIFIER 1*
2024/2/7-2/10 japan hakuba QUALIFIER 4*
2024/2/23-26 japan ARAI QUALIFIER 3*
2023/2024 2/12-2/15
FIS ALTS BANDAI Big Air by Hoshino Resorts
2023/2024 3/30-4/1
BOOKOFF presents FIS Big Air Japan Cup 2024
2023/2024 3/25
The29th All Japan SKI Championship Snowboard BigAir NISEKO HANAZONO
2023/2024 3/27-3/29
COWDAY SLOPESTYLE

目前都以日本參加比賽累積經驗，有一定成績再前往歐洲賽事參賽
X-GAME 國際大賽

五、教練簡介

無

六、計畫年度訓練內容(可敘述週訓練、月訓練，須含實施時間、地點、方式及內容)

(一)週期規劃(仍須視各專項運動特性進行規劃)以日本時間為主

1.比賽期-

2023,2024 冬季 12 月～5 月

中週期	一	二	三	四	五	六日
肌力	滑未整地雪道	小轉滑行	大轉滑行	跳躍動作	高速滑行	休息
體能	6 小時滑行	6 小時滑行	5 小時滑行	6 小時滑行	6 小時滑行	5 小時滑行
專項	小跳台練習	小跳台練習	中跳台練習	中跳台練習	中大跳台練習	小跳台練習

2.準備期-建立基礎體能素資 OR 提升專項技術能力

2023,2024 夏秋季 7 月～12 月

中週期	一	二	三	四	五	六日
肌力	1.體幹部旋轉肌的強化 2.核心的強化	1. 股關節的可動範圍最大化 2. 單腳蹲	1. 上半身的可動範圍最大化 2. 抗伸展	1. 腳踝的可動範圍最大化 2. 爆發力	1. 協調性訓練 2.平衡訓練	休息
專項	乾式跳台轉體 FS180	乾式跳台轉體 FS360	乾式跳台直跳	乾式跳台轉體 FS180	乾式跳台轉體 BS360	乾式跳台轉體隨意

3.休賽期

2023,2024 6 月 休賽期

中週期	一	二	三	四	五	六日
肌力	核心的強化	平衡訓練	抗伸展	專用練習板 (跳)	休息	肌耐力
專項	彈跳床 增 加空中感	專用練習板 (轉體)	彈跳床 增 加空中感	專用練習板 (轉體)	休息	彈跳床 增 加空中感

(二)訓練方式

1.專項體能訓練

加強肌力(棒式/深蹲)

肌力/肌耐力-重量訓練 (40KG) 12X4 組

深蹲 12X4 組

飛鳥 (肩) 12X4 組

臥推 (15KG) 12X4 組

棒式一分鐘 5 組

坐姿夾腿機 (大腿內縮訓練) (110 磅 12 下 X4 組)

引體向上 (彈力帶扶助) 10 下 X4 組)

腹部訓練：抗力球兩側點地 30*3 ,抗力球兩側跳躍 30*3

2.協調性訓練平衡為主要項目

瑜珈 (樹式) /下犬式/蛇式/英雄式/腹部內轉式/ 快樂嬰兒式/駱駝式

彈跳床 專用練習板 (附影片) 平地，彈跳床上皆可用

2-1. 漂亮轉體練習,抓板練習 2 小時

2-2.平地上練習跳上桿子 上 180 出 180

上 180 出 360

上 360 出 180 合計 2 小時

3.專項運動技術

以基本運動技術-

基本運動技術訓練 (直板下滑 TOP TO BUTTON) x3

(夏季乾式跳台) (冬季黑線 black line)

未整雪滑行 2 小時

訓練髖 /膝 /踝 靈敏度

比賽專項動作-

夏季乾式跳台 F180 F360 F540

B180 B360 B540... 每日三小時

直跳-每日三小時

冬季雪場的P A R K 練習

F180 F360 F540

B180 B360 B540... 每日三小時

直跳-每日 2 小時

4.精神力訓練

意象訓練（每日一小時意象訓練）

決斷力和創造力，採日常生活訓練法及訓練生活訓練法等實施之。

(三)訓練地點及時間

1.冬季訓練：增加雪地上的經驗與適應不同雪況

時間：0900-1030 熱身 地點-日本神樂滑雪場

10:30-1200 未整雪滑行

1300-1500 中小跳台練習直跳 或是轉體 地點-日本神樂滑雪場

如遇到大風雪廠關閉就移動到室內彈跳床練習

2.夏季集訓：

時間 1.3.5：0900-1100 基礎直跳 地點-日本Q U E S T埼玉

下午健身房 練習肌力訓練

時間 2.4.6 1000-1200 直跳訓練 地點-日本Q U E S T埼玉

1300-1500 轉體訓練(中小跳台)（180-540）地點-日本Q U E S T埼玉

1530-1700 大跳台直跳練習 地點-日本Q U E S T埼玉

七、預期效益

(一)TOYO TIRES FWT QUALIFIER 比賽前三名

(二)FIS Big Air 積分賽拿取積分

(三)日本公開賽冠軍

(四)讓台灣更被冬季國際賽事看見

八、目前遭遇之困難，擬解決方案

比賽費用：

因比賽費用、車資、住宿費用偏貴，希望藉由**企業，還有個人的贊助**，讓我能順利參與比賽。

九、經費需求及用途

經費需求				
項目	單價	數量	小計	說明及備註
選手營養費	27,000/月	18 個月	486,000	日本飲食價位偏高(每餐約300*3餐*30天=27,000/月) 需要攝取一定的熱量來消耗練習時的能量。
教練指導費				
課業輔導費				
運動科學支援費				
運動防護費	10,000/月	18 個月	180,000	B I G A I R 是高強度訓練項目，練習完需要按摩師幫助肌肉回復，一個月3~4次
訓練器材裝備費	62,000/年	2 年	124,000	雪板：一年一板 15000 固定器：一年一個 12000 單板雪鞋：一年一雙 12000 護目鏡：一年一個 10000 手套：一年一個 5000 打蠟用品：一年份 8000
參賽報名費	5,000	16 場	80,000	2 年預計 16 場賽事 (FTQ 國際賽事一場報名費為154 EUR)
移地訓練費 1	35,000/月	18 個月	630,000	冬天雪場月票 15000 租房一個月 20,000
移地訓練費 2	33,000/次	6 次	198,000	1. 乾式跳台費用購買 P A S S 比購買單天的還要划算，BIG AIR 需要長時間的訓練，增加空中時間感，動作的完成度等。(一次需購買3個月費用 55,000 日幣，約新臺幣 12,000 元) 2. 彈跳床基本上整年都可以去訓練(室內)(一次需購買3個月費用 55,000 日幣，約新臺幣 12,000 元)

				3. 健身房費用 3 個月 9,000 元 於日本訓練共計 18 個月，需購買 6 次。
選手零用金				
參賽旅運費	30,000	16 場	480,000	預計 16 場賽事 日本、紐西蘭 賽事多以日本為主
總計金額			2,178,000	

備註:1. 教練指導費:需附教練資格證，若有變更教練情形，需報本部備查。

2. 移地訓練費:可參考國內、外出差旅費報支要點相關規定。

3. 參賽旅運費:可參考國內、外出差旅費報支要點相關規定。

十、過去一年已領取及未來預計受捐補助金額之相關文件資料

無

十一、聯絡人：

姓名：陳姿憶

電話：8821066

手機：0989284915

Email：zeta240897@hotmail.com



2021 3月參賽證明



國際 R E D B U L L 大 賽

2022 國際賽事

舞子場MAIKO



樂天場lotte arai



docomo 4G 午後9:55 96%

× リザルト 共有 - Googl...

2022 TOYO TIRES FREERIDE APPI FWQ1*
RESULT

SNOWBOARD MEN

Ranking	No.	First Name	Region	Nation	Score
1	40	Yoshino	Kanagawa	JPN	87.00
2	19	Yoshi	Yamaguchi	JPN	86.00
3	33	Yoshino	Tokyo	JPN	85.00
4	10	Nakamura	Miyazaki	JPN	84.00
5	27	Higashimura	Miyazaki	JPN	84.00
6	18	Ishii	Chiba	JPN	83.00
7	17	Saito	Nagano	JPN	82.00
8	44	Fujisawa	Kanagawa	JPN	81.00
9	35	Yoshino	Nagano	JPN	80.00
10	43	Miyazawa	Kanagawa	JPN	80.00
11	38	Yamaguchi	Nagano	JPN	79.00
12	45	Chiba	Nagano	JPN	78.00
13	42	Chiba	Nagano	JPN	77.00

SNOWBOARD WOMEN

Ranking	No.	First Name	Region	Nation	Score
1	23	Saito	Tokyo	JPN	83.00
2	24	Yoshi	Nagano	JPN	82.00
3	25	Yoshino	Chiba	JPN	81.00
4	26	Nakamura	Tokyo	JPN	80.00

TOYO TIRES



安比場APPI

2022日本参加賽事

ハクバパラダイススラローム



公式成績表

順位	スタート	競技者	所 属 名	1本目	2本目	時 間
1	54	東 果歩		01:18.79	01:22.73	01:18.79
2	50	八田 小春		01:19.47	01:19.71	01:19.47
3	69	白石 菜々子		01:22.03	DF	01:22.03
4	52	半田 美沙紀		01:22.07	01:27.29	01:22.07
5	61	石内 彩未		01:22.17	01:22.83	01:22.17
6	62	吉富 萌		01:23.27	01:22.32	01:22.32
7	51	星 東里奈		DF	01:23.70	01:23.70
8	41	草野 杏奈		01:25.99	01:25.25	01:25.25
9	48	酒井 彰		01:40.69	01:25.54	01:25.54
10	40	神藤 花澪		01:26.19	DF	01:26.19
11	42	西牧 史帆		01:29.38	01:26.67	01:26.67
12	49	藤川 美樹		01:28.23	DF	01:28.23
13	55	神原 綾乃		01:28.58	DF	01:28.58
14	44	安西 智保		01:29.37	01:34.28	01:29.37
15	65	廣田 百合子		01:39.54	01:29.90	01:29.90
16	66	西尾 安代		01:31.41	02:00.89	01:31.41
17	59	桶井 久美子		01:34.25	01:32.18	01:32.18
18	53	小川 瑠美子		01:33.58	DF	01:33.58
19	67	山田 泉		01:36.19	01:42.51	01:36.19
20	68	佐藤 ユカ		01:37.05	01:42.21	01:37.05
21	43	藤井 佑衣		01:41.47	DF	01:41.47
22	56	山口 帆香		01:41.64	01:49.63	01:41.64
23	60	野本 かもめ		01:44.15	DF	01:44.15
24	57	土井 湧子		DF	01:52.99	01:52.99
25	58	河合 千紘		01:56.49	DF	01:56.49
26	64	Chen tzu hui		DF	02:01.13	02:01.13
27	45	廣野 ひかり		DF	DF	
28	46	山田 麻耶子		DF	DF	
29	47	西村 花恋		DS	DS	
30	63	宮坂 秋香		DF	DF	

SnowBoard Masters 第3回



順位	ビブ	名前	計
1	116	佐々木 菜々子	211
2	116	佐々木 菜々子	203
3	102	藤田 菜々子	201
4	112	佐々木 菜々子	201
5	112	佐々木 菜々子	218
6	112	佐々木 菜々子	217
7	112	佐々木 菜々子	214
8	112	佐々木 菜々子	214
9	112	佐々木 菜々子	211
10	112	佐々木 菜々子	201
11	104	佐々木 菜々子	201
12	104	佐々木 菜々子	201
13	104	佐々木 菜々子	201
14	104	佐々木 菜々子	201
15	104	佐々木 菜々子	201
16	104	佐々木 菜々子	201
17	104	佐々木 菜々子	201
18	104	佐々木 菜々子	201
19	104	佐々木 菜々子	201
20	104	佐々木 菜々子	201
21	104	佐々木 菜々子	201
22	104	佐々木 菜々子	201
23	104	佐々木 菜々子	201
24	104	佐々木 菜々子	201
25	104	佐々木 菜々子	201
26	104	佐々木 菜々子	201
27	104	佐々木 菜々子	201
28	104	佐々木 菜々子	201
29	104	佐々木 菜々子	201
30	104	佐々木 菜々子	201



順位	ビブ	名前	1本目	2本目	ベスト秒	RANK
1	116	佐々木 菜々子	1'40"60	1'40"60	1'40"60	15
2	116	佐々木 菜々子	1'38"25	1'38"25	1'38"25	9
3	102	藤田 菜々子	1'31"26	1'31"26	1'31"26	1
4	112	佐々木 菜々子	1'39"48	1'39"48	1'39"48	12
5	112	佐々木 菜々子	1'38"50	1'32"50	1'32"50	2
6	112	佐々木 菜々子	1'37"35	1'37"35	1'37"35	7
7	112	佐々木 菜々子	1'33"70	1'33"70	1'33"70	4
8	112	佐々木 菜々子	DO	DO	DO	
9	112	佐々木 菜々子	1'44"13	1'44"13	1'44"13	18
10	112	佐々木 菜々子	1'34"63	1'34"63	1'34"63	6
11	106	佐々木 菜々子	1'33"38	1'33"38	1'33"38	3
12	107	佐々木 菜々子	1'37"37	1'37"37	1'37"37	8
13	126	佐々木 菜々子	1'30"04	1'30"04	1'30"04	21
14	120	佐々木 菜々子	1'39"65	1'39"65	1'39"65	13
15	121	佐々木 菜々子	1'43"29	1'43"29	1'43"29	17
16	112	佐々木 菜々子	1'42"41	1'42"41	1'42"41	16
17	111	佐々木 菜々子	DO	DO	DO	
18	125	佐々木 菜々子	1'38"42	1'38"42	1'38"42	10
19	127	佐々木 菜々子	1'45"61	1'45"61	1'45"61	20
20	130	佐々木 菜々子	DO	DO	DO	
21	119	佐々木 菜々子	1'39"85	1'39"85	1'39"85	14
22	101	佐々木 菜々子	1'45"06	1'45"06	1'45"06	19
23	109	佐々木 菜々子	1'37"12	1'37"12	1'37"12	6
24	124	佐々木 菜々子	DO	DO	DO	
25	128	佐々木 菜々子	1'38"79	1'38"79	1'38"79	11
26	131	佐々木 菜々子	2'11"34	2'11"34	2'11"34	26
27	115	佐々木 菜々子	1'52"03	1'52"03	1'52"03	23
28	115	佐々木 菜々子	1'55"58	1'55"58	1'55"58	25
29	114	佐々木 菜々子	1'50"64	1'50"64	1'50"64	22
30	104	佐々木 菜々子	1'54"34	1'54"34	1'54"34	24
DNS		佐々木 菜々子	DNS	DNS	DNS	

2022日本参加賽事FIS(CROSS)



H1			
1	宇野 智也	01:05.47	
2	坂本 悠希	01:09.35	
3	佐藤 大樹	01:09.91	
4	佐藤 大樹	01:10.79	
H2			
1	宇野 智也	01:08.33	
2	坂本 悠希	01:09.35	
3	佐藤 大樹	01:10.79	
H3			
1	宇野 智也	01:08.33	
2	坂本 悠希	01:09.35	
3	佐藤 大樹	01:10.79	
H4			
1	宇野 智也	01:08.33	
2	坂本 悠希	01:09.35	
3	佐藤 大樹	01:10.79	

THE 28TH ALL JAPAN SKI CHAMPIONSHIP SNOWBOARD SBX			
1.8 Final			
1	宇野 智也	01:08.33	
2	坂本 悠希	01:09.35	
3	佐藤 大樹	01:10.79	
1.4 Final			
1	宇野 智也	01:08.33	
2	坂本 悠希	01:09.35	
3	佐藤 大樹	01:10.79	
1.2 Final			
1	宇野 智也	01:08.33	
2	坂本 悠希	01:09.35	
3	佐藤 大樹	01:10.79	



<< (6413) FIS KAGURA CROSS CHALLENGE 2022 >>			
開催日 2022/04/10			
【回転(SL)】			
St順	Bib	FISL	受付NO
1	106	2.60	003
2	107	10.80	002
3	108	2.40	004
4	109		008
5	110		013
6	111		017
7	112		007
8	113		011
9	114		009
10	115		010
11	116		015
12	117		005
13	118		016
14	119		006
15	120		014
16	121		012

THE ARASHI R2 (BIG AIR)



The ARASHI R2			
OVER20 Women			
1	宇野 智也	01:08.33	
2	坂本 悠希	01:09.35	
3	佐藤 大樹	01:10.79	
OVER20 Men			
1	宇野 智也	01:08.33	
2	坂本 悠希	01:09.35	
3	佐藤 大樹	01:10.79	

雪場季票,夏季練習設施費用,雪場纜車票
都只是冰山一角

