

# 2019 千百樂運動（護身道）指導員研習實施辦法

- 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，也稱為護身道。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。

千百樂運動介紹



2014 千百樂歐洲賽實況



德國千百樂運動  
兒童賽實況



歐洲千百樂運動  
兒童課程訓練實景




兒童格擋動作練習



- 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，特舉辦此研習活動。

- 三、主辦單位： 國際千百樂運動協會  
(International Sports Chanbara Association)

- 四、承辦單位：台灣千百樂運動協會（立案字號：台內社字第 1070043801 號）、  
國立臺灣體育運動大學體育學系
- 五、協辦單位：國立臺灣體育運動大學
- 六、舉辦日期：民國 108 年 3 月 29 日（星期五）至 3 月 30 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）  
備案活動場地為國立臺灣體育運動大學中興堂體適能教室  
（臺中市北區精武路 291-3 號，精武路、雙十路交叉口）
- 八、報名資格：凡對千百樂運動或技擊運動有興趣之學生、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 100 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：台灣千百樂運動協會）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 00214240268589。
  - （二）報名時間：自即日起至 3 月 25 日（星期一）止。
  - （三）報名方式：請至下列連結填寫報名表。  
<https://goo.gl/forms/rcFvXKfp6IBp2sNI2>  

  - （四）活動聯絡人：林俊憲老師，聯絡電話 0924179524。  
e-mail: taiwanspochan@gmail.com
  - （五）匯款後因故無法出席，請於活動舉行前三日（3 月 25 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）學員可現場參加指導員考試、段級檢定、裁判檢定，由 International Sports Chanbara Association 授予相關證書。  
檢定通過後證照費（需另外繳交）----  
級（每一種器械 500 元）、段（每一種器械 1200 元）、  
B 級指導員（800 元）、A 級指導員（1200 元）、

裁判員（1200 元），以上均為新臺幣。

- (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----

1. 細川健一老師（師範）  
國際 SpoChan 協會副會長、日本 SpoChan 協會常務理事
2. 金井正老師（師範代）  
日本東京都 SpoChan 協會理事
3. Dev Kumar Lama 老師（師範代）  
尼泊爾 SpoChan 協會會長
4. Bir Bahadur Tamang 老師（師範代）  
尼泊爾 SpoChan 協會秘書長

附件

## 2019 千百樂運動（護身道）指導員研習 課程表

時間 / 日期	3/29 星期五	3/30 星期六
08:30 ~ 08:50	集合報到	集合報到
09:00 ~ 10:00	SpoChan 的運動精神	基本動作演練
10:00 ~ 11:00	基本動作 (小太刀、長劍)	基本動作號令練習 測試
11:00 ~ 12:00	創意教學與課室管理	基本動作比賽
12:00 ~ 13:30	中午休息、用餐	
13:30 ~ 14:30	小太刀競技與防禦	競技比賽與 裁判實務實習
14:30 ~ 15:30	短槍訓練	
15:30 ~ 16:30	競賽裁判方法	
16:30 ~ 17:20	比賽練習與段級檢定	指導員與裁判檢定
17:20~	賦歸休息	珍重再見