

【特別企劃】

# 日本超馬 百K菁英 交流工作坊



教育部體育署  
Sports Administration, Ministry of Education



風見 尚

2018-2022 男子世界紀錄  
PB : 100K 06:09:14  
42.195K 02:13:13

2025/8/2 (六)

09:00 - 12:00

東吳大學外雙溪校區

全馬精論  
適用



兼松 藍子

亞洲排名13/亞錦賽團體冠軍  
PB : 100K 07:38:38  
42.195K 02:46:04

100公里超馬

訓練經驗傳授

多次入選代表隊的他們  
究竟如何安排訓練備戰賽事

## 2025 日本超馬 百K世界紀錄 風見尚、兼松藍子來臺交流工作坊

### 壹、活動目的：

臺灣曾於2014年在宜蘭冬山河親水公園舉辦過100公里亞洲盃，而作為地主我們選派出9男9女共18人組成代表隊迎戰，最終成功將男女子第一名留在台灣。而2023年於印度舉辦的100公里亞洲暨大洋洲錦標賽，中華隊分別於男子團體、女子團體兩個項目雙雙摘銅。由此可見台灣超馬中除了24小時之外，100公里亦是極有潛力發展的項目。

近幾年歐美跑者成績突飛猛進，世界超馬成績態勢呈現東降西昇的狀態，但日本跑者成績仍然能夠名列前茅，成為少數能站上世界級頒獎台上的亞洲國家，因此引領著亞洲超馬圈的復甦。本活動規劃邀請日本超馬代表隊的國際級男女好手一風見尚、兼松藍子一兩位來台，針對100公里超馬賽程進行經驗分享與訓練技巧傳授，希望透過實際地討論與練習，有助於提升臺灣跑者未來在國際賽事上的表現，同時也促進臺日之間的跨國運動交流。

### 貳、活動說明：

- 一、指導單位：教育部體育署
- 二、主辦單位：社團法人中華民國超級馬拉松運動協會
- 三、活動日期：2025年08月02日(六)09:00-12:00
- 四、活動會場：東吳大學外雙溪校區-G101會議室
- 五、活動費用：報名費 1000元。
- 六、參加對象：  
(1) 超馬跑者、想了解超馬運動的朋友。



教育部體育署  
Sports Administration, Ministry of Education



(2) 馬拉松運動者、想了解跑步運動的朋友。

(3) 想再精進馬拉松能力的跑者。

(4) 追求健康身心者、歡迎踏入慢跑運動。

六、參加人數：最多50位。本活動將分男女運動知識類別帶開分享、最後再一起統合交流分享。

七、報名方式：

(1) [點我直接報名](#)。

(需自費15元ATM轉帳手續費、街口支付0手續費)

(2) 繳費：(擇一)

A. 報名費1000元轉至

銀行：合作金庫-城東分行(銀行代號：006)

戶名：社團法人中華民國超級馬拉松運動協會

帳號：0600-717-933050

B. 無摺存款者請在存款附言欄上寫明(姓名)。

C. 使用街口支付對象：塗雁菱901198303

(個人街口暱稱，請務必設定為本名以利對帳。)

(3) [查看已繳費成功名單](#)

(4) 報名完成者於 07/15(二)前都可提出退費要求，但須扣除100元手續費用，寄E-mail：[ctau.runner@gmail.com](mailto:ctau.runner@gmail.com)，來函請書寫 A.報名活動項目 B.姓名 C.檢附本人銀行存簿封面照片。行政作業時程：07/16(三)起，因活動成本已發生，不接受任何理由申請退費，08/06(三)前會完成退款手續。

(5) 所填報名參加本活動之個人資料，僅供本活動相關用途使用，報名者同意所提供個人資料作為大會辦理本活動使用。

(6) 對他人騷擾者，若觸犯刑法，將處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣十萬元以下罰金。如遭遇性騷擾事件，可撥打113保護專線尋求協助，或撥打110向事件發生地警察機關報案。

參、活動時程：

一、報名時間：即日起至07月28日止、額滿將提前截止。

二、當日行程：(工作坊全程有日語翻譯)

8月2日(週六)	行程
08:50-09:00	報到：東吳大學外雙溪校區 G101會議室
09:00-09:10	環境說明
09:10-10:00	男女100K 分享說明
10:10-10:50	提問、簽名會
11:00-11:40	室外(東吳操場)親身指導
11:40-12:00	室外提問
12:00	冬山河超馬賽道見

肆、風見尚簡介：

2018年獲選為國際超馬總會IAU表揚年度最佳運動員、多次入選為日本50K或100K國家代表隊出賽、個人最佳成績06:09:14(2018)為男子世界紀錄(2018-2022)、目前男子世界排名第4、男子亞洲排名第2、100K世界錦標賽男子冠軍。



塗雁菱

街口帳號：901198303 (複製)



- 掃描QR Code，立即加為聯絡人 -



### 伍、兼松藍子 Kanematsu Aiko

多次入選為日本100K或24H國家代表隊出賽、個人最佳成績07:38:38 (2022)、目前女子亞洲排名第13、100K亞錦賽女子個人第7、100K亞錦賽女子團體第1、2022東吳超馬女子亞軍。

姓名	介紹	姓名	介紹
<b>Kanematsu, Aiko</b> 兼松藍子	50Km: 4:46:26 50mi: 8:17:15 100Km: 7:38:38	<b>Kazami, Nao</b> 風見尚	50Km: 2:51:27 50mi: 5:15:05 100Km: 6:09:14

### 陸、東吳大學外雙溪校區(台北市士林區臨溪路70號)8/2(六)上午-G101會議室

## 東吳大學外雙溪校區

**文化景點** 王寵惠先生墓園、石超甫故校長夫婦墓園、敬照路人文步道

**A 龍惠堂** 校長室、副校長室、教務長室、註冊課務組、招生組、學務長室、總務長室、出納組、研究發展長室、研究事務組、校務發展組、評鑑組、學術交流長室、國際事務中心、兩岸事務中心、社會資源長室、校友服務暨資源拓展中心、主任秘書室、秘書室、人事室、會計室、校友總會雙溪辦公室、法商聯合辦公室、校友交誼室、A111會議室、A302境外生輔導交流室

**C 德育中心** 德育中心、群育暨美育中心、健康暨諮商中心(資源教室)、學生住宿中心、軍訓室(校安中心)、電子計算機中心、體育室

- C 愛徒樓·安樂堂** 採購保管組、校牧室、社團辦公室及活動空間、C103講價室
- D 第二教學研究大樓 音樂廳(松柏廳)** 人文社會學院、中國文學系、歷史學系、哲學系、政治學系、社會學系、社會工作學系、音樂學系、教學資源中心、教師教學發展組、學生學習資源組、教學科技推廣組、推廣部、通識教育中心、生涯發展中心、師資培育中心、校務資料分析中心、事務組管理室、松柏廳、虛擬攝影棚、學生學習進行室、教師研究室、咖啡坊
- E 汽機車停車場**
- F 文化樓** 微生物學系、心理學系(教師研究室)、檢驗研究中心行政辦公室、環境安全衛生暨事務管理組、營繕組、F103講價室
- G 戴孺堂** 語言教學中心、註冊課務組、G101會議室
- H 哲生樓** 巨量資料管理學院、資料科學系、張佛泉人權研究中心、中東歐研究中心、GIS創造力暨產業育成中心、人權學程、中華文明現代化研究與創新中心、教師研究室、H101哲英廳
- I 光道廳** 創新教育發展中心、化學實驗室、教師研究室
- J 研討室** 微生物學系(研討室)、心理學系(研討室)
- K 心理學系實驗室** 心理學系電腦教室、心理學系實驗室
- L 心理學系** 心理學系、教師研究室
- M 超廣館** 化學系、微生物學系、檢驗研究中心、實驗室、教師研究室
- N 中正圖書館** 圖書館、閱覽室
- P 雷德樓(攝影亭)** 教師研究室
- Q 教師研究二樓** 教師研究室、招生專業化發展計畫辦公室、Q122研討室
- R 第一教學研究大樓** 外語學院、英文學系、日本語文學系、德國文化學系、理學院、數學系、物理學系、事務組管理室、普仁堂、線上學習進行室、圖書館第二閱覽室、戴氏基金會會議室、教師研究室、R0108會議室、未來教室
- S 楓雅學苑** 華語教學中心
- T 東荊學座** 學人招待所
- U 東柱學座** 學人招待所
- 學生宿舍** 男生宿舍(松勁樓) 女生宿舍(榕華樓、柏芳樓)

## 柒、交通資訊:

### 公車

557(東吳大學)、255、268、300、304、620、645、680、681、683、957、小18、小19、市民小巴1、紅30(東吳大學\_錢穆故居)、棕13、棕20(外雙溪\_故宮)

### 捷運

捷運淡水線至士林站, 往中正路出口, 再轉搭公車255、300、304、620、683、957、小18、小19、市民小巴1、紅30至東吳大學\_錢穆故居站下車;或557至東吳大學站下車

捷運文湖線至大直站, 往北安路出口再轉搭公車680至東吳大學\_錢穆故居站下車;或棕13至外雙溪\_故宮站下車

捷運文湖線至劍南路站, 往北安路出口再轉搭公車681至東吳大學\_錢穆故居站下車;或棕20至外雙溪\_故宮站下車

### 鐵路

至台北車站下車, 轉乘捷運至士林站, 往中正路出口, 再轉搭公車255、300、304、620、683、957、小18、小19、市民小巴1、紅30至東吳大學\_錢穆故居站下車;或557至東吳大學站下車

### 自行駕車

重慶北路交流道(往士林方向)-->重慶北路四段-->百齡橋-->中正路-->至善路-->外雙溪校區

堤頂交流道-->往左至內湖路(內湖大直方向)-->自強隧道-->至善路-->外雙溪校區