

探討台灣慢速壘球的發展

王元聖/淡江大學

黃俊傑/僑光技術學院

李育忠/萬能科技大學

壹、前言

農業社會「日出而作，日落而息」，但跟隨時代的變遷，此一景象已明顯消失，取而代之的是人口密度集中，土地狹小且生活中充滿緊張與競爭，爲了舒緩壓力，現代人愈發重視休閒活動。台灣休閒運動種類繁多，包括登山、郊遊、釣魚、唱歌、跳舞、寫作、繪畫及球類等。E 世代更是講求刺激浪漫的活動，以致於許多不當的休閒活動讓無知的年輕人誤入歧途而不自知，帶來了不少的社會問題，如飆車、毒品氾濫等。不過卻有一群默默耕耘爲導正社會善良風氣的團體在台灣各角落熱烈的推展一項球類運動---「慢速壘球」，這是一項從年輕人到中年人，甚至年紀稍長的人也可以參與的球類運動，它吸引民間團體熱烈參與推廣，也爲國人帶來了一項極具挑戰性的休閒活動。

貳、慢壘的起源

慢速壘球與快速壘球及棒球同時取源於英國之板球(cricket)。於西元 1523 年變革爲 Stool、Ball、西元 1700 年再度變革爲 Rounder，由英國校長帶進美國經過多次部份修改以 Baseball、Round ball、Fourcomehs 等不同之競賽型式在美國各地流行，慢速壘球與快速壘球同屬棒球系列之球類運動；但隨著棒球技術專業化，使得一般追求休閒運動者不得不依據棒球規則把需要高度技術及較爲細膩而複雜之規定部分加以修訂，使之簡化易行。於西元 1933 年創立今日的快速壘球(Fast pitch Softball)，西元 1950 年部分棒球專業退休人員參與快速壘球技術的訂定，亦使其進入技術高度化並於西元 1966 年正式成爲奧運正式項目。因此，快速壘球的立意已與原先追求休閒活動者的觀點不符，不得不再度依據快速壘球規則加以簡化修訂，於西元 1953 年創立今日的慢速壘球(Slow pitch Softball)規則，正式成立至今屆 50 年歷史。

中華民國慢速壘球協會在 1995 年 3 月 31 日由陳河東先生以發起人代表的名義向內政部申請成立，至今已將進入第 10 個年頭，在過去的 9 年多裡，慢速壘球運動在各縣市委員會及愛好者熱心努力與積極的推展之下，幾乎每逢週六、週日，在各縣市的球場都有賽事，此項運動已逐漸融入社區、公司行號、學校社團等，不分男女老少，都可拿起球棒享受揮棒、跑壘以及在競賽中爭取勝利的樂趣，慢壘運動的蓬勃發展，帶給現代人運動與舒展身心的雙贏效益。近幾年來，除各縣市不定期舉辦比賽外，協會





定期舉辦全國性比賽，並協助各縣市表現優異的慢壘隊參加國際性比賽，將觸角伸展到國外，或是聯繫安排國外慢壘隊來台之聯誼賽。協會也定期舉辦裁判、教練之登記、講習及比賽規則釋疑，刊物文獻之出版等相關事宜。

參、慢壘、場地、基本規則簡介

一、場地：

場地形狀如同棒球場地一般，但壘距只有 20 公尺，投捕間為 15 公尺，全壘打長 85 公尺，一壘採用雙色壘包(即打擊者擊出球後奔向一壘踩橘色壘包，守備隊一壘手踩白色壘包，如守備員踩橘色壘包視同未踩到壘包)。另於界內外線 3 公尺外畫一線為死球線。(依場地大小來設定死球線)。

二、基本規則：

- (一)投手：投手必須由下往上投球，球路成拋物線，拋物線最低點應該於 1.82 公尺以上或 2 公尺，最高點不得高於 3.5 公尺(但現在由於部分採好球帶區放置好球板，所以高度已不嚴格要求)。投手犯規及觸身球罰壞球。
- (二)好壞球：投手投出有效之拋物線球於通過本壘板時高於打者膝蓋，低於打者肩膀則為好球，兩好球後的界外球算好球(打者被三振出局)，如果守方要保送打者，只需告知主審即可馬上宣判保送上壘，不必故意投出四個壞球。
- (三)跑壘：跑壘者於投手準備投球時不得離壘，亦不得盜壘，否則判跑者出局。
- (四)死球線：守備員於傳球刺殺或觸殺時將球傳出 3 公尺線外則跑壘者保送前進兩個壘包。(既由跑壘者以占有之壘前進兩個壘包)。

三、守備位置：

- (一)慢速壘球上場守備共 10 個球員比棒球多了 1 個“中間游擊手”，一般也稱為外野游擊手及自由手或中游手，它的位置就是在外野游走，可以和左外野手、右外野手、中間手 4 個人平均分布，把守外野的防區，也可拉至二壘壘包後面，補強投手後方的空隙，其餘的守備規則基本上和棒球大同小異。
- (二)守備位置的稱呼：投手#1、捕手#2、一壘手#3、二壘手#4、三壘手#5、游擊手#6、左外野手#7、中間手#8、右外野手#9、自由手#10。

四、慢速壘球與棒球的差異：

- (一)慢速壘球導源於 1887 年美國芝加哥嘉年華會狂歡節，而棒球導源於 19 世紀中葉英國圓型棒球遊戲。
- (二)慢壘壘距為 20 公尺，棒球壘距為 27.432 公尺。慢壘守備人數為 10 人(多一名外野游擊手)，棒球守備人數為 9 名。慢壘打擊人數為 10~11 人(可使用專任擊球員)，棒球打擊人數仍為 9 人。
- (三)慢壘投手投球採下投法，而球離手位置須比腰部低，且投球弧距需介於地面 2 公尺以上 3.5 公尺以下(拋物線)，棒球無此限制。慢壘的好球帶，需與打擊者膝蓋

最低點，至肩膀最高點間，棒球好球帶需與打者膝蓋上緣至肩部上緣與球褲上緣的中間平行線為下限。

- (四)慢壘之打擊方式不可使用短打及砍擊否則打者出局，而棒球打擊方式無此限制。慢壘的三振為兩好球後擊出界外球算三振，而棒球兩好球後擊出界外球不記球數可繼續打擊。
- (五)慢壘之進壘，捕手漏接或者投手暴投跑者皆不可向前推進，而棒球中同樣狀況跑者可向前推進。
- (六)慢壘使用之球為圓周 30~31 cm，重量 180~200g，而棒球使用之球為圓周 22.9~23.5 cm，重量 114.8~148.8g。

肆、比賽用具及裝備

「工欲善其事，必先利其器」完整的器材及裝備可使球隊有完美的比賽，以下介紹慢速壘球之用具與裝備：

一、合格球棒(Official Bat)：

- (一)由堅硬的一片木料製成或多片木料用膠黏黏合製成，只要其紋路與球棒的長方向平行即可。只要經過國際壘總認可，金屬、竹、塑膠、石墨、碳鉛、鎂、玻璃纖維、陶器等製品、均可以為合格球棒。
- (二)木棒可以分段連接，但要膠合緊密，磨光修整。圓形棒及三角形棒均可，但是棒面要平滑。長度不超過 87 公分，重量不超過 1080 公克。圓形棒最粗部分直徑不超過 5.7 公分，三角形球棒的打擊面也不得超過 5.7 公分，圓形膨脹時不可超過 0.08 公分。金屬棒、部分球棒，因長期使用或許會有少許曲度是為合格球棒，但是基於安全理由建議停用。
- (三)棒身不可有暴露的卯釘、釘子粗糙尖銳的角以及外加物，金屬棒尤其不可粗糙。金屬棒不可以用木質握柄。球棒安全握柄使用軟木、防滑非塑膠膠帶或其他組合材質製成，長度為 25~38 公分。球棒握柄尾端要有安全握柄投與握柄呈 90 度角，最少 0.6 公分。非一體成形的金屬棒應在粗端填滿橡膠或合成塑膠以保持棒體的完整。合格球棒應有明確標示，如標示不清只要規格符合視為合格球棒。
- (四)不可在任何球棒上附加外物使用不合格用具揮棒、熱身，將不合格用具驅出場外，如球員繼續使用該用具，該判球員驅逐出場。

二、比賽球(Official Softball)：

- (一)球體需正常黏合平整，縫線隱深，表面平滑。球心是由優質長纖木棉、軟木橡膠混合物、聚亞胺脂混合物或其他國際壘總核准的材質做成。國際類總錦標賽標準球印有 I.S.F. Logo 標記。



(二)30 公分(12 吋)球，圓周最小 30.2 公分最大 30.8 公分，重量最輕 177 公克最重 200 公克，縫線用雙針方式，最少 88 針。

(三)27 公分(11 吋)球，圓周最小 27.6 公分最大 28.3 公分，重量最輕 166 公克最重 174 公克，縫線用雙針方式最少 80 針。紅色縫線 12 吋球為男子組使用球。紅色縫線 11 吋球為女子組使用球。

三、手套(Glove)：

防守球員應戴手套，兩指手套只有捕手及一壘手可以使用，所有使用手套在拇指與其他部位之間也就是虎口部位不可以有花邊、帶子或其他設計，其長度應長於 12.7 公分，投手使用之手套應單一顏色，而且不可用白色或灰色，其他防守球員可以用多種顏色的手套，手套的外面不可以塗有白色或灰色的圓圈，遠看好像壘球一般算是違規手套。

四、球鞋(Shoes)：

所有球員應穿著球鞋、帆布、皮革面或近似材料製成。為合格球鞋，鞋底可為平面或帶有軟的或硬的橡膠顆粒，一般金屬鞋底或鞋跟上如有不長於 1.9 公分的鞋釘是可以穿著的，但是使用圓尖釘的球鞋是不合於規定。不用鞋帶繫牢而用黏著方式的球鞋，可以造成比賽中球鞋掉落，所以不可使用。(中華民國慢速壘球協會規定，為顧及安全起見，練習及比賽中一律禁止穿著金屬鞋底及鞋釘之球鞋，比賽中違規穿著者勒令退場。

五、器具的放置：

所有的器材與用具，不可放置在界內區或界外區上，以免造成妨礙守備或障礙球。

六、制服(Uniform)：

所有球員應穿著顏色、裝飾及樣式一樣的制服，經理及教練等人的制服可不同於球員，但是在顏色、裝飾及樣式上也應該是一致的，並且要維持與球隊同一個顏色系列。男球員必須戴球帽，並且穿戴端正，女球員可以選擇戴球帽、頭巾、蛇帽或頭帶，但是要全隊一致。

七、球員：

每隊至少需 10 位球員。使用增額球員(EP)時，至少 11 位球員。

八、球員守備位置：

球員守備位置是從代號 1-10 號，分別為投手、捕手、一壘手、二壘手、三壘手、游擊手、左外野手、中間手、右外野手、自由手。

伍、目前台灣對壘球賽事的發展

由於目前球隊成員平日各司其職，所以賽程安排均在假日，各縣市可自行舉辦比賽(含錦標賽、選拔賽)，培育優異的選手及球隊，日後可代表縣市參加全國性的比賽，目前台灣舉辦的全國性比賽如下表所列：

比賽名稱	比賽期	參與隊伍限制	比賽地點
總統盃	2 月~6 月	各縣市組明星隊或冠軍隊參加總決賽	台北
勞工盃	7 月~9 月	各縣市組明星隊或冠軍隊參加總決賽	彰化八卦山
台南市主委盃	8 月~9 月	各縣市組明星隊或冠軍隊參加總決賽	台南
省主席慢速壘球錦標賽	9 月~10 月	各縣市組明星隊或冠軍隊參加總決賽	彰化八卦山
澎湖-菊島盃	2 月~3 月	自由組隊參加	澎湖
寶珍香盃	3 月~5 月	自由組隊參加	彰化、草屯
草屯草鞋墩盃	4 月~6 月	自由組隊參加	草屯、芬園
原住民運動會壘球賽	不限定	限原住民，自由組隊參加	台北

值得一提的是總統盃全國慢壘賽今年 2004 年就高達 228 隊報名參加，其盛況空前，本賽事分北區、中區、南區，分區選拔，各自辦理開幕式，尤其以中區的開幕式最為壯觀，當天早上八卦山球場擠進近萬人參與盛會，從這浩大聲勢的角度看來，未來台灣的慢速壘球發展希望無限。

陸、慢壘對現今社會的影響及未來展望

在球場上常聽到球友開玩笑的說，打壘球的先生不會變壞，這雖是一句平凡的玩笑話，實質上意義非凡，慢速壘球是運動與休閒的結合，可以充實個人閒暇生活，並且可以帶著全家大小一起同樂，增加家人親密度，家庭和家庭之間也建立無形的良好默契，互相關懷、互相加油打氣，這是在現代社會人與人之間情份逐漸淡薄之際，一劑最好的情感培養良藥。

對於年輕族群而言，充沛的活力，建議藉由課餘時間訓練及比賽，適當的消化其過剩精力，並導引其正確之運動休閒觀念體現於日常生活中，例如台中健康管理學院，從九十學年起即舉辦台中縣市大專院校慢速壘球比賽，規模至今已從三校擴增到十校，可見校園的慢速壘球隊已從無到有，並不斷延伸至校園各角落。

二十一世紀是休閒的世紀，處於高科技電子時代，個人所得增加，閒暇時間也增多，對生活品質要求益加重視，愈來愈多人透過休閒活動與運動的參與來提昇自我健康，體會運動的樂趣，並瞭解自我及週遭人們與環境的互動關係，因此休閒活動便成為今日社會次級生活的中心，每個人為了健康，必需善用閒暇時間，鍛練體適能，運動休閒產業因應社會的需要應運而生，運動與休閒的結合，可以舒解工作壓力，促進個人身體健康，提高工作精神和生活活力，希望運動與休閒，結合的新觀念，能在工商社會中紮根，並且蓬勃發展，政府可以利用企業單位的資源，從事社會福祉產業經營，服務大眾，讓大家閒暇時間可獲得健康生活，政府應予鼓勵，訂定符合潮流的法規；另外為了提昇運動與休閒品質，輔導的專業人員必需充實自己的專業知識，如運動技術、指導方法，保健知識，各項器材的使用，運動傷害的預防，運動保健的原理、設計個人不同的運動處方等，讓參與者都能習得終身運動的技能。



柒、結語

每當週休二日在公園、河堤，總是有人聚集打球(慢速壘球)，短短幾年中，台灣組隊的數量急速增加，其實校園中亦不乏球隊的組成，不過礙於各項競賽經費及場地因素，許多莘莘學子不得不放棄這一項休閒運動，如果能夠獲得熱心人士、公司行號等等鼎力贊助，延續這項有益的休閒運動，讓國人從學生時代培養正確的休閒觀念並深植心中，這雖然是休閒習慣的特質，卻也是國力的另一種展現；既然國人重視休閒，也選擇特定的休閒---慢速壘球，那必有其發展性，政府與地方結合推展此項運動，將人際關係由球場開始，以球會友。增進人與人之間的溝通以及社會的和諧，將整個社會導向人人注重休閒，人人喜愛運動的正途。

參考文獻：

中華民國慢速壘球協會網站 <http://ctysp.com.tw/>

中華民國慢壘協會 2004~2006 慢速壘球規則

中華台北壘球協會網站

ISF 2004~2006 Playing Rule Changes and comments 國際壘球總會出版

菲律賓、泰國、日本琉球、韓國、印尼、雅加達、杜拜等國際邀請賽競賽規則

台灣中正盃、協會盃、菁英盃、省主席盃、總統盃、原住民盃、殘障盃、體委盃競賽規程

