

法練訓 球棒

編 村 蔚 阮

校 一 慧 蔡



版 出 局 書 奮 勤 海 上

體 育 叢 書

棒 球 訓 練 法

編 著 者 勤 奮 體 育 月 報 社 編 輯 阮 蔚

校 閱 者 南 華 體 育 會 棒 球 隊 教 練 蔡 慧

上 海 勤 奮 書 局 發 行

書 叢 育 體

法 練 訓 球 棒

究 必 印 翻 有 所 權 版

一 九 四 九 年 四 月 修 正 出 版

全 一 冊 基 價 玖 元 正

編 譯 者 阮 蔚 村

出 版 人 馬 爲 馳

出 版 者 勤 奮 書 局

上 海 馬 當 路 三 二 八 弄 一 號
電 話 八 五 二 四 七 號

代 售 處 全 國 各 大 書 局

棒球訓練法目錄

上篇 準備篇

第一章 緒言.....一

第二章 棒球遊戲法述要.....四

一、遊戲法大意.....四

二、球場之佈置.....六

三、棒球之用具.....一

第三章 棒球比賽法解釋.....一四

一、正式比賽.....一四

二、撤局比賽.....一六

三、中絕比賽.....一八

四、棄權比賽……………三三

五、無效比賽……………二五

第四章 棒球紀錄法……………二七

一、球員之號碼……………二七

二、各種符號……………二八

三、紀錄法……………三一

第五章 各種名稱與定義……………二八

一、安打之定義……………三八

二、錯誤之定義……………三九

三、犧牲球之定義……………四一

四、盜壘之定義……………四一

五、出局之定義……………四二

六、發球之定義……………五一

七、擊球之定義……………五七

八、跑壘之定義……………六〇

九、得分之定義……………六六

中篇 攻擊篇

第一章 打球次序……………六六

一、打球次序之編配……………六八

二、打球員之替換……………六九

三、打球次序錯誤與裁判……………七〇

第二章 擊打……………七二

一、先攻與後攻……………七二

二、待球主義與猛打主義	七二
三、長打主義與短打主義	七三
四、球棒握執法	七四
五、球道之凝視	七六
第三章 擊球與落點	七九
一、合格的擊球	七九
二、不合格的擊球	八八
第四章 跑壘與盜壘	九三
一、由本壘向一壘之跑法	九四
二、安打及大飛球時之進壘法	九四
三、盜壘之方法與要訣	九八
四、盜壘之時機	一〇〇

第五章 攻擊之戰策……………一〇二

一、跑壘員在一壘上時……………一〇三

二、跑壘員在二壘上時……………一〇四

三、跑壘員在三壘上時……………一〇五

下篇 守備篇

第一章 各場員之資格與職務……………一〇七

一、投手……………一〇七

二、捕手……………一一〇

三、一壘手……………一一二

四、二壘手……………一一三

五、三壘手……………一一四

六、遊擊手·····	一一四
七、外野手·····	一二六
第二章 投球之方法與技術·····	一一九
一、直球投法與種類·····	一一九
二、曲球投法與種類·····	一二〇
三、特殊投球法·····	一二一
四、握球法·····	一二三
五、投球與制敵·····	一二三
六、投球姿勢·····	一二五
七、投手之心得·····	一二六
第三章 接球之方法與技術·····	一二八
一、手套之用法及接球法·····	一二八

二、捕球法……………一二九

三、準備高低之變化……………一三〇

四、捕手之擲球與傳球……………一三一

五、接球練習法……………一三四

六、捕手心得十則……………一三七

第四章 聯合防禦之戰策……………一三九

一、壘上無人之際……………一三九

二、跑壘員在一壘上時……………一三九

三、跑壘員在二壘上時……………一四〇

四、跑壘員在三壘上時……………一四〇

五、跑壘員在一二壘上時……………一四一

六、跑壘員在一三壘上時……………一四一

七、滿壘時·····	一四二
第五章 比賽之心理與條件·····	一四四
一、球場之狀況與陽光風向·····	一四四
二、關於所用之球·····	一四五
三、球員之替補·····	一四七
四、球員與球衣·····	一四九

棒球訓練法

阮蔚村著

上編 準備篇

第一章 緒言

棒球發祥於美國，一八二〇年時即盛行於波斯頓，迄今已經過百餘年之歷史。至一八四〇年時，始得其名，蓋棒球運動係從簡單之遊戲進化而成者也。棒球既為美國所首創，故此種運動現在仍以美國最為發達。一八九〇年，始輸入檀香山，一九〇〇年乃輸入菲律賓濱與日本，歐戰以後，始輸入法國，現在歐洲方面，雖已認識此種運動，惟尚無發達之可言。

吾國之有棒球運動，雖較早於歐陸，然為時亦不過念餘年。第一屆

遠東運動會，於民國二年在菲舉行時，吾國猶無棒球隊出席。迨至第二屆遠東運動會於民國四年舉行於上海，吾國乃由檀香山華僑棒球隊出席。其後香港之南華體育會，遂有棒球隊之組織。如斯第三屆至第七屆遠東運動會，均由南華隊代表，第八屆第九屆遠東運動會，仍係由檀香山華僑隊出席。而至今日，棒球在國內，除港、粵、滬、平、津等大埠外，尙無人注意及之。

國內捧球界，雖如此冷落，殊不知華僑在海外早有勁旅。三十年前，檀香山華僑已有棒球隊之組織。創始者爲馮恩賜等人。清光緒三十二年，夏威夷棒球協會，爲計劃遠征日本，乃選拔美人、士人及華人，而組織聯軍，結果馮恩賜入選爲代表，渡日大勝而凱旋。宣統元年時，檀香山華僑棒球隊之成績，已突飛猛進，壓倒檀香山之一切棒球隊。堪與美國之海陸軍，及坎拿大棒球隊爲伍。同年日本全國冠軍早稻田大學棒球隊，至

檀香山遠征，爲華僑隊擊敗兩次。從此華僑每年在檀島聯賽之中，輒獲錦標，其勢力竟一躍而振驚新大陸。當時美國體育界，無不知 C. A. C. (華僑棒球會) 者。越二年，馮恩賜等，集華僑精銳，渡美遠征，雄冠全美之 S. G. National Team 棒球隊，竟甘拜下風。中國棒球之聲譽，大有世界冠軍之稱。中國體育史中之最光榮者，恐皆莫如棒球，此蓋恐國人所未知者也。

第二章 棒球遊戲法述要

一、遊戲法大意

棒球爲兩隊攻守之對抗遊戲，每隊九人，以能跑回本壘人數之多寡而判勝負。甲隊在打球時，乙隊則佈陣防守，既至攻擊者（即打球者）有三人被殺出局，(Out)則雙方互相調換攻守任務，即先攻之一隊變爲守隊，先守之一隊變爲擊球。

比賽開始之際，防守隊之九人，將陣綫佈置就善，乃讓攻擊隊打球之第一人出而擊球。防守之一隊佈置方法，投手一人立於四壘之中央，本壘處置一人，名曰捕手，一二三壘處各置一人，名曰一二三壘手，外場置三人，名曰左右翼手與中堅手；更於二壘附近添置一人，名曰遊擊手，蓋二壘處之事務較爲繁雜也。投手之任務，爲投球與捕手，此際攻擊隊

之打球員，即在捕手身前持棒擊投手所發來之球。如能將球擊中，則跑向一壘，由攻擊隊第二個打球員出而擊球，如再擊中，則第一個打球員可向二三壘跑去。如能跑回本壘，即作勝一分。不過在跑壘時，尚須顧及同伴之情形，及預防被殺出局。攻擊隊之擊球，須按已經規定之次序輪流。凡能個人擊中，或復藉他人擊中，而得跑回本壘者，即爲勝一分。二人跑回則勝二分，如此類推。惟一隊經三次出局，(OUT)則即互相調換攻守任務。先前攻擊之一隊，則變爲防守隊，佈陣而讓對隊來擊球。出局之原因與類別如下：(一)三次擊球未中，爲出局。(二)好球 (Strike) 三次不打，爲出局。(三)擊出之球於未落地前，被防守隊之隊員接任，爲出局。(四)打隊之後，未及跑到一壘，而球已先被對方傳至一壘，爲出局。(五)佔壘後因欲奔向他壘，而致離開原壘，此際若防守隊之球員將球投至跑壘已經離開之壘，或其尙未到達之壘，或場員持球觸於跑壘員之身

上，則該跑壘員爲出局。(六)跑壘員於跑壘時，爲對方球員持球觸於身上，爲出局。無論因何種原因出局，凡經三次，即須讓對方攻我。一攻一守，稱爲一局。正式比賽於雙方攻守九局後，計算得分之多寡，而判決勝負。

二、球場之佈置

棒球球場，必須圈定。從球場邊界或從看臺至本壘，須有二百三十五呎，自本壘至後看臺，須有六十呎，方爲合用。各壘之地位，與接球發球之區域，必須劃定。故球場之設備，當如左列：

內場。從場內之A點，劃一B點，與A點相距一百二十四呎，又劃BC與BD二線，對AB一線成正角。於斯用B點爲中心，成六三、六三九四五呎之半徑，再在BA線之F點上，BC線之G點上，BD線之H點上，BE線之I點上，劃成一弧形之線。又劃FG，GI，IH，及HF等各長九十呎之直線。如是內場各線皆備矣。