



運動推介 壘球

壘球由棒球演變而來，同樣緊張刺激，講求團隊合作。

起源和發展

壘球於19世紀80年代起源自美國芝加哥。當時，受戶外天氣和場地空間不足所局限，棒球運動改在室內進行，所用的裝備和規則隨之調整，壘球運動漸漸形成，又稱室內棒球，但後來又搬到戶外進行。1933年，美國業餘壘球協會成立，下設國際聯合規則委員會，把這種新運動的賽制統一，並正式命名為壘球。

壘球自成一類運動後，一直發展迅速。1952年，國際壘球總會成立；1965年，首屆世界女子壘球錦標賽舉行；1996年，壘球首次成為奧運正式比賽項目；2013年，國際壘球總會與國際棒球總會合併，組成世界棒壘球聯盟，爭取棒球和壘球於2020年再次成為奧運項目。

場地

壘球場一般呈直角扇形，弧線邊界至球場尖端處的本壘距離為220尺。球場分為草地外場和泥地內場兩部分。內場呈菱形，四角各設一個壘，位於球場尖端一角的是本壘，其餘三個壘按逆時針方向依次為一壘、二壘和三壘，各壘之間相距60尺；投球區設於內場中央，區內設有投手板，投手板至本壘的距離為43至46尺。

壘球場地解構



壘球的裝備



壘球

圓周30至31厘米
重量180至200克
球身一般為黃色，
配以紅色縫線，顏色醒目，
讓擊球員容易看見

球棒

長度不可超過86.4厘米
重量不可超過1,077克
通常以石墨、碳纖維、
鎂合金、陶瓷或
其他混合物料製造



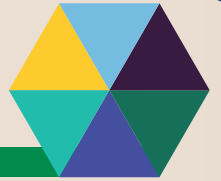
手套

多以皮革製造
拇指與食指位置之間有網，
以便捕球
每名防守球員均須配戴

護具

包括頭盔、面罩、
上身護甲及護腿，
用以保護身體，
免被球擊傷





比賽規則

壘球比賽由兩隊對陣，一隊進攻，一隊防守，每隊於比賽開始時至少有9人。進攻隊的目標為得分，防守隊則須設法令對方的球員出局。

進攻隊得分的方法之一，是擊球手擊到防守隊投手的投球，並依次跑過一、二、三壘，然後返回本壘。擊球手除了一次過跑完所有壘，亦可在一、二、三任何一壘停下，待合適時機再跑到下一壘，以免被防守隊淘汰（詳見下段）。在此情況下，「擊球手」變為「跑壘員」。不論是一次過跑完還是一壘一壘地跑，只要回到本壘，便得一分。

防守隊的目標是令對方球員出局。如有以下情況，進攻隊的擊球手或跑壘員會被淘汰出局：

- 擊球手三次均未能擊中投手的投球（稱為「三振出局」）；
- 擊球手雖擊中投球，但球着地前被防守隊接住；
- 擊球落在界內，由防守隊員拾起傳給隊員，持球的防守隊員比正在跑壘的擊球員／跑壘員搶先抵達某一壘；或
- 正在跑壘的擊球員／跑壘員被持球的防守隊員觸碰到。

如上述最後兩點所述，正在跑壘的進攻隊員若被防守隊員搶先抵壘或觸碰便會出局，所以必須看準時機才跑壘。站在壘上便是成功「上壘」，不會被淘汰，但每個壘只能容納一人，如開始跑壘但下一壘的球員仍佔着壘不跑，正在跑壘者便很容易被淘汰，故隊員之間必須有默契，合作無間。

擊球手把球擊到外場圍欄外，稱為「全壘打」。擊球手和所有跑壘員只要繼續跑完所有壘便可統統得分，不會因被防守隊搶先抵壘、觸碰等而淘汰。

如進攻隊有3名隊員出局，雙方便要交換攻守。兩隊各自完成攻守即為1局，每場7局。7局比賽中得分較多的隊伍為勝方。

快速與慢速壘球

壘球分為快速和慢速兩種。顧名思義，兩者的分別在於投球的速度。在快速壘球中，投手以投出直線高速球為目標。在高水平的賽事中，投球速度可高達每小時100公里。至於慢速壘球，投手只能投出帶弧度的慢球。初期的壘球屬快速壘球，由於是從棒球運動演變而來，因此仍然沿用棒球的技術和規則，玩法較為複雜。後來，為了讓更多人參與，也為了方便初學者掌握，人們減低了運動的技術要求和難度，慢速壘球遂逐漸形成。

壘球與棒球的分別

壘球從棒球演變而來，故兩者的基本規則和形式十分相似。不過，與棒球相比，壘球的球場面積較小，球較大，球棒較為輕巧，男女老少皆宜。

香港壘球運動的發展

香港的壘球運動發展始於1935年，在少數從海外回流的人士推動下，友誼賽事甚為盛行。1937年，香港壘球總會正式成立，壘球在港日益普及。1961年，香港壘球總會於九龍天光道設立總部，把比賽搬到現時的天光道壘球場舉行，並為場地提供完善的設施和保養，有助提升比賽水平。香港壘球總會自成立以來一直致力提供壘球訓練，大大提高本地壘球運動的水平。



如對壘球運動感興趣，
可瀏覽香港壘球總會網頁 (<http://softball.org.hk>)。