



棒球、壘球比賽是本届東京奧運新增設的項目，亦是自2008年以來再次成為奧運比賽，本屆比賽設男子棒球及女子壘球組別，儘管參賽球隊不多，在日本這個盛行棒球和壘球的國家舉行，相信其矚目程度不會被比下去。

棒球、壘球場面積大，卻只用一個細小的比賽用球，棍棒和手套作主要裝備，其實極之講求技術、戰術和團隊合作，攻守過程其靈門智鬥力，過程亦緊張刺激，可是卻各種原因在香港不太流行。

第64屆體育節的一個推廣項目上，香港棒球運動員林浩謙、方文熙及壘球運動員莫楚曦、劉雲汶、古雲南、陳家怡，聯同訓練運動員李嘉文、「替后」江志誠、遠征好手陳銘委到訪路德會沙田學校。運動員與學生一齊上體育堂，並即席示範及介紹棒球及壘球運動，場面熱鬧。



（左起）香港女壘代表：古雲南、劉雲汶、莫楚曦、陳家怡、男棒成員林浩謙、方文熙、梁浩，男賽齊裝備到學校，與學生玩個痛快

棒球、壘球姊妹項目

提及棒球和壘球，大家也許未必能區分兩者，也有「男棒女壘」的想法，其實兩者的確相似，因為壘球起源正是一群棒球手希望在室內較狹小範圍打棒球而發展出來的項目，修改了若干規則和器材，後來返回野外，就變成兩個極之相似的姊妹項目。

「男棒女壘」亦是因應奧運發展而整合，世界棒球總會也改名為「世界棒壘總會(WBSC)」，其實也有男子壘球、女子棒球的在。

兩者最大的區別，就是壘球更大更重；棒球棍較大較重，壘球棍則較短少輕身；棒球球場較長較闊；另一最關注特徵就是投球者姿勢；棒球投手用上手投球，壘球投手用下手投球。

不要以為壘球更人，球棍較軟就較容易玩，在較狹少投球距離下，加上更大的球產生更摩擦而令運行變化更多，擊球更需要超人反應。



林運輝、方文熙給小朋友示範投球

棒球、壘球在香港的狀況

談及香港代表們如何接觸這兩項運動，原來他們大都從學校裏接觸到棒球，並一直堅持下來，並且晉身香港代表隊。其實坊間亦有興趣班，香港棒球總會及香港壘球總會亦經常有推廣活動，亦有定期的聯賽角逐，有興趣學習的朋友，可以從總會社交媒體上查看有關活動。筆者亦曾到專前覆業，棒球總會及壘球總會的facebook專頁有不少器材、規則介紹的短片方便大眾認識，但受場地和設施所限，器材暫時只能供予精英選手所用。壘球方面，總會擁有自己的場地，包括主場、副場及發球機等的高架，可供有有興趣者租用，可謂各有優點。

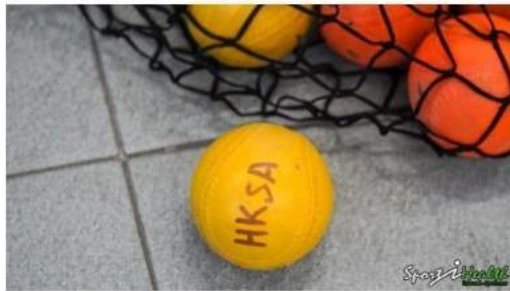


場地

講到成年玩家方面，棒球壘球就像足球一樣，需要專用而廣闊的空地，場地不足成為發展阻礙，故此兩者都只能較專注地向學校和地區推廣。成年愛好者除了露天球場缺乏的問題外，約都打金也是難處。當然也不是完全沒有辦法，近年香港有些地方也開辦了室內棒球場練習區，可以讓人練習基本投球接球，也可以玩九宮格和棒球機。筆者也曾到這些練習場地，要「出一身汗」、「用運動發洩精力」，其實是不錯的選擇。

裝備

棒球、壘球吸引之處，不能不提那身帥氣十足、不會讓足球籃球比下去的球衣、出街也可襯衫的帽子、插手的護甲、鬆緊無比的手套、堅硬耐用的壘棒、壘盤等等，但這些也可以是限制發展的因素，我們在香港的街上並不容易買到相關裝備。但古語有云買椟還珠，現在在網上購買比從前容易得多，亞馬、樂天，或者網上代購都是解決方法，就憑我們的代表隊成員也是從上述途徑購入防盜工具，購買用具的方法比以前多。



說到用具，商家總會向學生提供較安全的用具，梁聰勇介紹今次帶來學校的用具、海綿棒此類安全性強的用具，爭取校方和家長的信任，當然使用感覺始終會取專用級別不同。

跨項目宣傳活動—陳銘泰、李嘉文、江志輝玩棒壘球

陳銘泰、李嘉文、江志輝今次聯袂挑戰，與跑地會沙青學校的學生一起玩棒球、壘球。陳銘泰認為學生應多用更多時間接觸不同種類的運動項目。李嘉文則指出小朋友活潑可愛，反過來能感染運動員。江志輝則希望與運氣能帶給小朋友多接觸運動。



陳銘泰正在派發「做住運動迎奧運 - 倒數30日」日曆，大家可於體育節Facebook專頁參與網上有獎遊戲贏取該倒數日曆



江志輝和李嘉文示範棒球擊球，是難得一見的場面

