

建仔笑容回來了！
從擔心、小心到開心，建仔通過了這關鍵的10分鐘考驗，拿到了通往大聯盟球場「第一關」的通行證。



在進牛棚前，建仔與防護員互動相當輕鬆。
(特派記者鄭又嘉攝)

建仔進牛棚

教練讚 Good job

建仔練習投球結束，與投手教練麥卡提擊拳。
(特派記者鄭又嘉攝)



【特派記者鄭又嘉／美國佛州墨爾本市報導】僅僅15球的牛棚練投，王建民臉上的表情，從擔心、小心到開心，他通過了這關鍵的10分鐘考驗，拿到了通往大聯盟球場第1關的通行證。

進牛棚之前 忐忑不安

去年剛受傷時，外界以為建仔只是單純的拉傷，卻在休養2星期重返球場後，建仔才發現自己右手根本痛得無法投球，一檢查才知道傷勢嚴重必須動刀，也因為這樣的陰影，讓他昨天再進牛棚前，著實緊張了一下。

「難免會有點怕怕的，因為受了這樣的傷，沒有投之前，根本不知道怕了沒。」建仔說，忐忑的表情跟心情，一路陪他走進牛棚，拿起滑石粉，跟投手教練、防護員溝通，緊張的心情都還放不下來，投了18顆球（官方公布為10顆）熱身後，牛棚捕手蹲下來，建仔小心翼翼地投出第1顆球，小白球扎實進入捕手手套的響亮聲音，是久違的美妙樂章，信心也跟著回來。

8個多月沒投球 找回自信

「已經8個多月沒有投球了，說真的

看到會下沉的伸卡球

國民老總：投資沒錯

【特派記者鄭又嘉／美國佛州墨爾本市報導】「這是很成功的第1步。」對建仔的第1次牛棚練投，國民總經理瑞佐給了個正面的答案，而全程陪在旁邊的投手教練麥卡提則是覺得，自己看到了最想要目睹的「會下沉的伸卡球」。

總經理瑞佐：成功第1步

花了200萬美元（約6400萬台幣）投資，瑞佐想證明自己的眼光並沒有錯，昨天的圓滿結果，也讓他鬆了一口氣，而投手教練麥卡提跟建仔互動較少，但昨天他全程看完建仔練投，雖然沒有給什麼具體建議，卻用鼓勵讓建仔當強心針。

「因為今天沒有讓他盡全力投，所

以還無法完全判定動作跟過去差多少，但在我看來，他的動作流暢又自然。」麥卡提說，也因為如此，他讓建仔投下去的建仔提早收工，麥卡提強調：「我們會讓強度慢慢增加。」

教練：建仔動作流暢自然

更重要的是，麥卡提也發現，建仔儘管沒有用力，球還是具有尾勁，連本壘板時有下沉的感覺，「這是很令人欣喜的事，我想他會愈來愈好。」為了慎重，他在跟防護員討論出結果之前，還不會給建仔下個課表，麥卡提希望建仔慢慢來，一步一步，小心翼翼地重返巔峰。



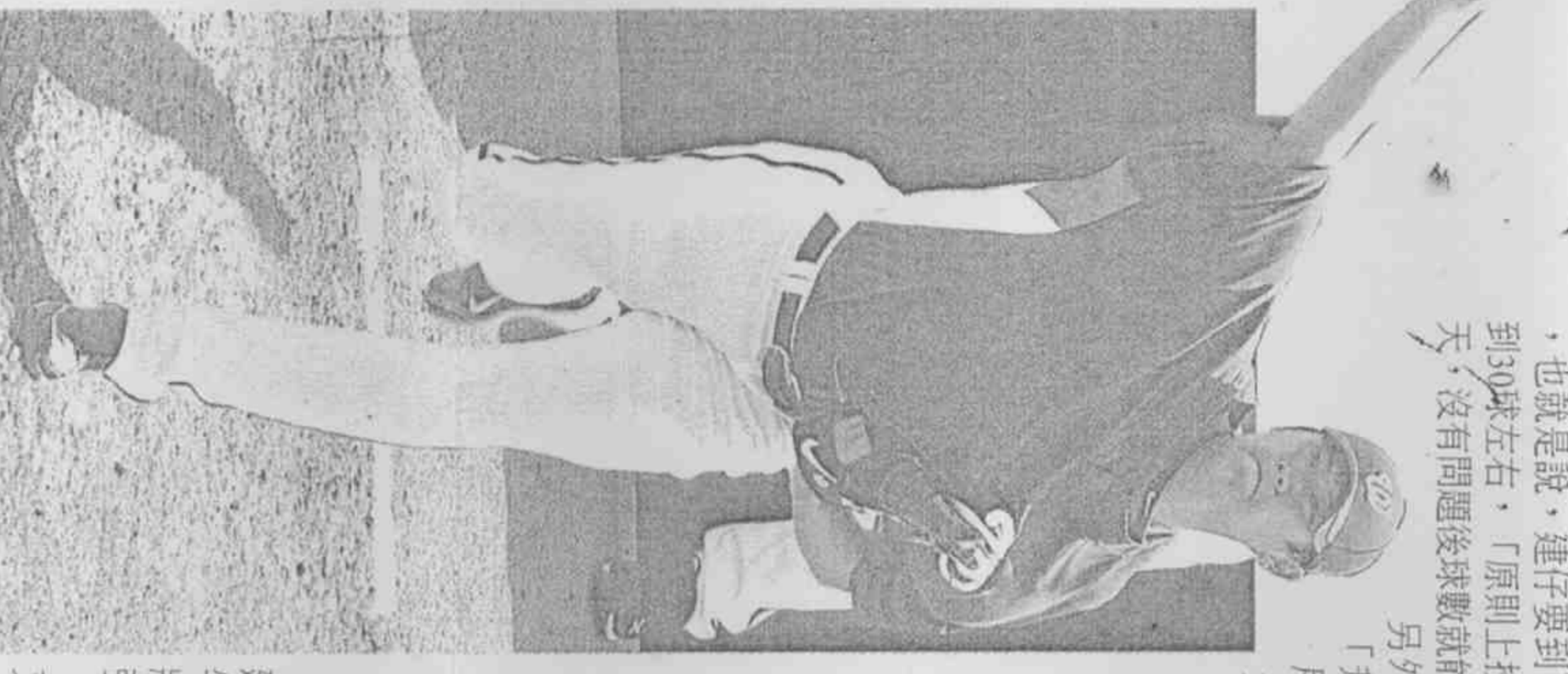
春訓點點偏碎
無處可消糜

然沒有給什麼具體建議，卻用鼓勵讓建仔當強心針。
「因為今天沒有讓他盡全力投，所

訓練升級 下週變化

【特派記者鄭又嘉／美國佛州聖荷本市報導】要重新回到球場，建仔的下一個課題，就是把牛棚強度、球數都增加，預計最快下週，他就能再進一步，屆時變化球將成為另一個重點。

至於何時能將訓練「升級」，建仔透露，昨天這樣的投球模式，至少還要在投一休一的模式下，再進行3次，如果一切沒有問題，才會把球數增加，也就是說，建仔要到下週，才能投到30球左右，「原則上投完後會休息1天，沒有問題後球數就能多一點。」另外一項還得再「升級」的是使用的球種，昨天建仔旨在試水溫，全部都投直球，未來加入變化球後，得再花上一段時間，找回像滑球的威力是戰速，這一個



建仔成功重返牛棚，下一步將加強球數和強度。
(特派記者鄭又嘉攝)

昨天的觀察重點，不在於建仔能投多遠、投多快，而是在於他復元後的肩膀不會痛，以及投球姿勢是否變形，很幸運地，這2項建仔的答案都是肯定，但他自己還不敢大意。他重返投手丘，卻還沒有感到真正的踏實，「因為今天算是輕鬆丟，動作算是大概而已，還不知道跟以前到底有沒有差距。」建仔說，但根據投手教練麥卡提比對過去的影片，發現基本上沒有差太多，接下來等建仔慢慢找到手感，自然可以修正回來。

倪福德 可能列老虎25人名單

【記者吳清正／綜合報導】棒球網站 Bleacher Report 的史奈德昨天預測老虎隊開幕投手陣容，倪福德被列在「可能」那一級，能否進入開幕25人名單，介於一線之間。

Bleacher Report 將有機會進入老虎隊開幕投手陣容的16名投手，分為「確定」、「接近確定」、「可能」、「其他」4級，前2級共有10人，倪福德和寇克為「可能」人選。

史奈德指出，他心目中的老虎隊開幕投手陣容似乎已經全部出列，不過這份名單包括4名牛棚左投，如果總教練李爾認為左、右投需要更平衡，「其他」的4名投手也有機會出線。

倪福德已在正式熱身賽出賽4場，投4.2局被擊出6支安打失5分，防禦率9.64，投出6次三振、1次四壞球，度過前2次的亂流，倪福德最近2次登板各投1局，沒有被擊出安打，投出3次三振。

王牌再起 很OK

在牛棚練習時，建仔心翼翼，還特地用手勢問捕手：「這球OK嗎？」
(特派記者鄭又嘉攝)



松坂昨天進牛棚練習，雖進度有些落後，自己仍覺得狀況不錯。
(美聯社)

春訓點偏僻 無處可消磨

雖然跟以前一樣，都是在佛州的「葡萄柚聯盟」春訓，但國民隊春訓基地位在佛州東邊，介於墨爾本市與維拉市之間，與在西邊的坦帕，風景差不多，但是生活的便利性卻差很大。
坦帕是佛州大城，要什麼都買得到，大型購物中心距離建仔住處不遠，是消磨時間的好去處，中式、日式、西式料理也一應俱全，選擇性非常多，但新基地比較鄉下，讓

林威助暫下放二軍

【記者吳清正／綜合報導】熱身賽打擊表現不佳的林威助，前天放下二軍調整，林威助表示，將全力爭取重返一軍的機會，不要連2年都從二軍出發。
春訓很OK 熱身賽陷入低潮
林威助春訓的狀況原本相當不錯，自辦練習賽打擊火力四射，一度被認為很有機會爭取開幕先發地位，但是到了正式熱身賽卻陷入低潮，出賽7場15打數只擊出3支安打，打擊率0.200，沒有打點，被三振4

與建仔同日牛棚 松坂感覺不錯

【記者倪婉君／綜合報導】去年開始，2大亞洲強投王建民和松坂大輔命運相仿，昨天他們更同日牛棚，都對自己練投的感覺不錯，只是松坂也和建仔一樣，恐怕無法趕上開季。
恐無法趕上開季
雖不像建仔經歷開刀復健，但從春訓一開始，松坂先傳出背部不適，表

定上週日擔任打擊練習的銀球投手，又因頸部僵硬而取消。結果昨天短短練投25球，松坂感覺不錯，可望在明日打擊練習登板。
「我感覺好多了，從投手丘上去球也覺得自在，只是因為（頸部）是重