

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 滾球 來源 中華日報 日期 98.10.-5 版面 A七版

<<世運掀熱潮

法式滾球 新興樂活運動

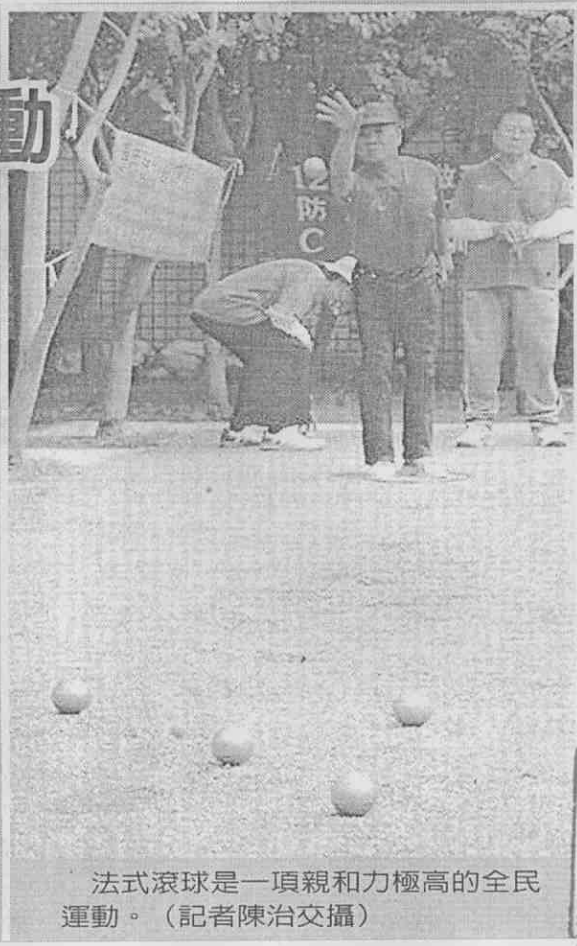
入門容易 有助手腦並用平衡身心靈

法式滾球 (Petanque) 是法國百年歷史的國寶級運動，又被稱為「法國高爾夫」，比賽規則很簡單：「誰將滾球拋到最靠近目標球，即是贏家」。滾球運動沒有體型限制、入門容易、球具攜帶方便，是一項親和力極高的全民運動。

Petanque 的法文原意是「雙腳不離地」，正是拋擲滾球的標準姿勢。法式滾球擲球的基本動作是先屈肘以手握球，手臂伸直後再從身體側面向後方擺到適當的高度，最後以反手的方式快速地將球拋向目標，每次的拋擲動作都能增加上臂的活動力，對肩關節活動範圍及上臂的肌肉力量有很好的強化效果，是一項「手腦並用的身心靈平衡運動」。

滾球運動於二〇〇五年引進台灣，列入二〇〇五年全民運動會、二〇〇九年高雄世界運動會競賽項目，並在全台各地興起滾球風潮，成為另一個「讓世界看見台灣的運動舞台」。

滾球運動常造成比賽過程驚呼與笑聲不斷，藉由滾球運動接近大自然，拉近親朋好友的彼此情誼，可說是一種社交聚會新興的「樂活健康運動」。



法式滾球是一項親和力極高的全民運動。（記者陳治交攝）