

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 聯合運動報 日期 91.10.30 版面 二版

《主流運動的進化 19》

左右力量運用不均  
運動傷害隨之而來

記者高正源／整理

棒球員的狀況調整訓練，絕對不能忘記左右平衡的重要性，上半身與下半身的對角線要串連起來，左右的力量要均等的發揮，如果比重不夠平衡，不但會影響到力量的發揮，還會造成運動傷害。

立花龍司表示，自己在美國職棒大聯盟大都會隊時，內野手艾德凱德·亞路方案就發生過左右不平衡的問題，亞路方案的右肩非常強，所以他的右腕串連左腳的筋力非常強，但左腕到右腳的筋力卻不夠強，造成他腰部疼痛；春訓時立花在這一年內看球隊如何調整他的狀況，在準備進行暖身操的前後、比賽前中後、運用PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) 神經筋促進法及TCA (Throwing Coordinate Approach) 肩膀強化法，來加強他左腕到右腳的筋力，以解決腰痛的問題。

亞路方案被安排每周進行一次重量訓練，且有規律的依照神經筋促進法及肩膀強化法的步驟進行狀況調整，結果他不但站穩大都會隊三壘手的位置，當年出賽一五一場，打擊率三成一五，在打擊排行榜名列第八。

卡洛斯·派耶卡是接受立花龍司進行狀況調整的第一個大都會隊球員，他是個可以左右開弓的打者，他為了要練就左打或右打時，握力能達到平衡，自己加強了以腹筋為中心的訓練，卻因要領沒有抓準，造成膝蓋與股關節受傷，利用神經筋促進法及肩膀強化法的調整，也為他解決了問題。

立花龍司透過在美國大聯盟的多次學習，現在也出版了肩膀強化法一書，希望對日本棒球界有多幫助。

