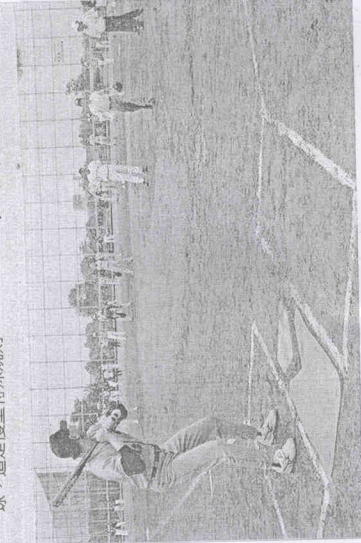


▲慢壘本壘板後這塊壘子叫「好球板」，球落在此範圍都算好球，這是慢壘特殊規則。  
(慢壘協會提供)



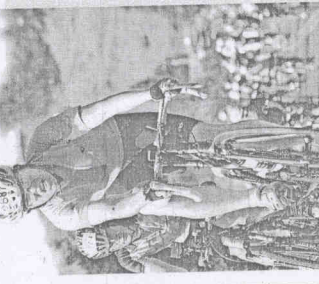
# 騎單車打慢壘 全民慢活正夯

▼陳雪(右)騎累了，老爸陳守忠(左)就拖著她的腳踏車繼續在絲路古道上前進。(陳守忠提供)



絲路父女行

▲埔里鎮，55公里山武漢，從海拔全為上坡，陡升至6百公尺，國內自行車界視為「鐵騎」，選手難度到後段，表到越痛苦。  
(本報資料照片)



向鋪標主義的競技運動逐漸退位，強調幸福生活的休閒運動全面興起，已是台灣運動風氣的重要轉變。每逢假日，沿著大台北地區景美溪、新店溪、基隆河、二重疏洪道兩側而行，就可發現「騎單車、打慢壘」已是最普及的運動。其他縣市皆然。加上各地健身房的流汗身影，「運動生活化」已逐漸落實很多人的行事曆當中。

「同一時間，全國還有五至十萬人在打慢壘，你說這是不是國內最大的運動？」慢壘協會秘書長徐熊良形容，慢壘的推廣發軔就是「媽媽推託」，鋪天蓋地而來。以泰國為例，三億人口中打慢壘者約兩至三百萬人，幾乎等於台灣的總人口。  
慢壘當年由駐台美軍引進，台北市在一九〇九年開辦「統一發票盃」慢壘賽，到了一

九九三年第四屆盛況空前，共有一萬一千多人參與，當時李登輝總統還應邀參加開幕典禮。其後「慢壘之父」陳河東匯集政界、企業界力量，於一九九五年成立慢壘協會。目前規模最大的慢壘賽事為總統盃，去年共有一千七百餘隊、四萬多人參與，已成為慢壘運動年度盛事。

## 美軍引進慢壘 一千多隊參與

「打慢壘是上古政府要員、下至販夫走卒；不僅賽場拚鬥的難敵有球隊，甚至連計策公司也來湊角。」徐熊良回憶，有一回某隊贏得冠軍要出國比賽，商請慢壘協會發給特別公文：「問才知隊上竟有臨陣犯，必須觀護人同意才能出境。」

歷來備戰選拔球員也有不少改打慢壘，北市水利七軍處(前身為營工處)就有許多好手。前職棒味全龍隊責任隊員洪志斌，職棒成了「慢壘人」後強調：「打棒球畢竟有年齡的限制，打慢壘就沒有這個顧慮，想打多久都行。」

## 電影《練習曲》炒熱單車運動

而拜電影《練習曲》、雜誌《歐風湖與金陸海》衝擊之賜，自行車運動在這兩年席捲全台。歷史最久的「自由車協會」負責亞、奧運選手的培訓，「自行車騎士協會」在各地籌辦規模龐大的公路賽，「單車文化協會」的陳守忠則努力把單車與休閒、家庭甚至教育做連結。

陳守忠曾於一九九八年騎單車環遊世界，全程兩萬餘公里，他以過來人經驗指出：「單車騎士最常目的是『數字迷思』，老是想騎得更快、騎得更遠，車價更是動輒十萬、數十萬元。其實這些都只是自我目標的完成，與輕鬆鬆鬆的休閒娛樂背道而馳，更談不上親子關係、家庭教育等深一層的元素。」

去年夏天，陳守忠帶著太太和六歲大的女兒陳雪，一家三口騎單車沿著絲路古道(西安到吐魯番，全程兩千一百公里，耗時兩個半月，這就是夫婦倆送給女兒的別離國華業禮物。

## 陳守忠騎絲路 連結親子關係

「天來的構思就是一家人騎車去玩，尤其碰到好玩的景點，一定讓女兒下車玩個盡興；他騎累了、玩膩了，我就能替她的車子走。」陳守忠說，經過兩個多月緊密互動，親子關係和家庭凝聚力更強了；與其將它看成一趟「絲路壯遊」，倒不如說是溫馨的家庭旅行。

有趣的是，行程趕至泰安，在小學一年級上課的第一天，陳守忠自我介紹時就對班上同學說：「我剛去過塔塔空的火焰山(吐魯番



▲李登輝總統在統一發票盃慢壘足球錦標賽，主持開球典禮。(本報資料照片)

騎單車、打慢壘，都可在戶外場地，甚至大自然中享受「慢活」的樂趣，體會輕鬆自在的感動。這種「身體現代化」的過程，已讓台灣人的身體得到更大程度的解放。運動與生活也開始產生更全面的結合。  
(採訪/廖德修、整理/何樂辛)