

<<漫畫少年棒球百科>>

图书基本信息

书名：<<漫畫少年棒球百科>>

13位ISBN编号：9789862291092

10位ISBN编号：9862291095

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：中村順司 著
亞緋瑠 译

页数：244

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<漫畫少年棒球百科>>

前言

歷經棒球選手的生涯後轉變為社會人，之後擔任高中、大學的球隊指導教練，我接觸棒球有很長一段時間了。

透過棒球不但結識很多隊上的好夥伴，還能和許多可愛的學生相遇，這些都是棒球帶給我的寶貴資產。

希望各位讀者透過棒球這項健康的運動交到許多相知相惜的夥伴、並能不受傷的前提下持續練習棒球，盡情享受棒球所帶來的樂趣。

本書能讓孩子從小就學習到最正確的棒球練習法，同時更能由勝利之體驗到打棒球的樂趣，希望各位小朋友能多多加油哦。

<<漫畫少年棒球百科>>

內容概要

完全圖解棒球實戰技巧 快速掌握正確姿勢，快樂的閱讀和快速的學習！

本書將棒球速成法分成八個章節。

在各個章節中會先以漫畫表現出章節重點，之後在實際訓練篇中向各位講解練習方法。

本書的主角大力，是一位想要成為優秀投手的小學生，他和同學們組成了一支棒球隊，在石田老爺爺的訓練之下，逐漸學習到青少棒的各種基本技巧，並贏得比賽的勝利。

為了方便小朋友理解棒球專業術語，本書於封面內側附有「棒球用語辭典」。

其中，不僅擁有本書使用的詞彙，還蒐集許多現場轉播、報紙和雜誌上的常用語彙。

更收錄職棒大聯盟轉播常見的各種語彙的說明，供您收看賽事時作為參考。

實際訓練篇中的各種投球方式和打擊方式，均用漫畫人物來配合示範。

您除了可以模仿主角們的姿勢掌握基本動作，更可將這些動作融入於自己的姿勢和動作裡面，可達到最佳的學習效果！

許多目前活躍於球場上的明星職棒球員，都曾表示：「我從小學就開始打棒球了」。

他們在從小學到高中這段期間，都是渾身沾染著泥土和汗水，日復一日不斷苦練，才變成實力堅強的一流選手。

每當看到這些專業選手們展現的速度、力量，在綠意盎然的球場上投球、打擊、守備、跑壘後，心中或多或少會湧起，有朝一日也想置身於職業球賽中，和他們一起打棒球的念頭吧？

本書主要在講解提昇棒球技術的訓練法，我們用淺顯易懂的插畫，教導您正確的小技巧，是本無論您是棒球的初學者，還是長久練習卻都打不好的人，皆可輕鬆理解的教學漫畫書。

請一起和漫畫中的角色們，練習正確的打球姿勢和動作吧！

希望大家閱讀本書和實際練習時，千萬要記得一個重要原則：「不要受傷！」

無論是手肘、肩膀、腰還是雙腿等身體部位，都要保護好，若想一直持續打棒球，就要避免運動傷害。

希望閱讀完本書後能讓大家愛上棒球，並以這分熱愛持續練習下去。

<<漫畫少年棒球百科>>

作者簡介

中村順司 名古屋商科大學 硬式棒球部教練 1946年生於靜岡縣。
為名古屋商業大學硬式棒球教練。
以內野手的身份活躍於棒球界。
於1980年回到母校P.L學園擔任高中部的球隊教練。
在日本甲子園大會春夏兩季中各獲得3次冠軍。
在甲子園擁有20連勝的紀錄，教練身份領導的球隊獲得58勝（10敗）。
培育出桑田真澄、清原和博、吉村禎章、立浪和義、福留孝介、松井稼頭央等多達39名的職棒選手。
座右銘為「球道即人道」。
1999年擔任名古屋商業大學的球隊教練。
著有《中村順司讓您打好棒球》（寶島社新書）。

審訂者簡介楊清瓏 緯來體育台中華職棒球評 經歷 台中市忠孝國小少棒隊 第二
代金龍少棒隊 台中市居仁國中青少棒隊 屏東縣美和中學青棒隊 文化大學棒球隊 文
化大學棒球隊（味全）教練 聲寶巨人棒球隊總教練 台灣大聯盟台中金剛隊總教練 台灣
大聯盟聲寶太陽隊打擊教練 **清華大學兼任講師 中華職棒誠泰太陽隊打擊教練（2003年）
國際棒球總會技術委員（2006年） 中華民國棒球協會選訓委員（2007年） 緯來體育台中華
職棒球評（2005年～迄今）

<<漫畫少年棒球百科>>

書籍目錄

序言	2審訂序	3給讀者的小叮嚀
8第1章 學習正確的姿勢和動作	9最高速直球投手 ~ 林恩 . 諾蘭	19 < 實際訓練篇 >
認識棒球	20身體的姿態和心的姿態	22 正確的走姿和跑姿
24 用身體呈現三角形和直角	26扭轉運動	28熟悉接觸球
30第1章總結	31第2章 傳球鐵人游擊手 ~ 小卡爾·瑞普肯	33
< 實際訓練篇 > 讓我們每天練習傳球吧 !	49熟記接球 傳球的流程	52正確的握球法
56選購好用的手套	58用身體正面去接球	54把手舉高來投球
走邊練習	62第2章總結	60試著邊
65最會贏球的投手 ~ 賈揚	63第3章 投球和傳球	81 < 實際訓練篇 > 投球和傳球讓自己對投球和傳球技術滿懷
自信81投球的預備姿勢	84採取正確的投球姿勢就不會受傷	86人字投球法的訣竅
88練習投直球	90練習投快速球	92如何正確 &
快速的傳球	94第3章總結	95第4章 打擊
97安打製造機 ~ 泰 . 柯布	113 < 實際訓練篇 > 打出高飛球讓人神清氣爽	116正確的打擊預備姿勢
114球棒的選購方法和握法	118觸擊讓球確	122瞄準四面八方打擊出去吧
實滾地	120帥氣的打擊姿勢	126第4章總結
124仔細觀察球路	129魔術師游擊手 ~ 奧茲 . 史密斯	127第5
章 用守備拯救球隊	146接球姿勢	145 < 實際訓練篇 > 勤加
練習成為守備高手	150高飛球時單腳先往前踏出再接	148輕鬆接起滾地球的訣
竅	152練習接內野Knock ball	154練
習接外野Knock ball	156如何成為強肩中外野手	158第5章總結
159第6章 只要練習守備絕對會越變越強	161最強的蝴蝶球投手 ~ 尼克羅	177
< 實際訓練篇 > 團隊同心協力守備致勝	178投手和捕手扮演的角色	180
內野手扮演的角色	182外野手扮演的角色	184將打擊者三振出
局	186讓跑者出局的各種方式	188碰到這種情況該怎麼辦
190第6章總結	191第7章 串連打線獲得勝利	193神乎其技
盜壘王 ~ 瑞奇 . 韓德森	211 < 實際訓練篇 > 漂亮進攻取得壘位	212安排打擊
順序	214打擊者要遵守的規則	216擊球後的規則
218讓壘包成為我們的戰友	220善用跑壘技巧取得下一壘	222
一鼓作氣盜壘	224跑壘	226跑壘的高級技巧
228跑壘的時機點	230第7章總結	233 < 實際訓
231第8章 如何避免運動傷害	233強力全壘打王 ~ 漢克 . 阿倫	236隨時保持
練篇 > 打球時要注意的運動傷害	234緊急處理後就馬上就醫	239棒球祕訣專欄熟記球場的部
身體的重心平衡	238第8章總結	64進行牽制的時候要注意投手犯規
屬位置	32棒球其實是這樣的遊戲	160界內球和界外球
96何謂左右開弓打者 ?	192各式各樣的變化	
128守備犯規		
球	232	

<<漫畫少年棒球百科>>

章节摘录

棒球運動的啟蒙，往往是來自父母與兄長，由於個人對棒球運動的喜好，小朋友因此被帶進棒球場觀賞比賽，潛移默化之下，在不知不覺中愛上棒球，棒球用具也成為小朋友生日或是聖誕節的禮物。

光看棒球而不去試試身手的話，是無法滿足小朋友的好奇心。小朋友愛上棒球，家長或兄長當然是小朋友最佳的啟蒙教練，但是又怕自己指導有誤！始終裹足不前，只能送小朋友去參加短期的棒球夏令營，短期的棒球夏令營有專業的教練指導正確的棒球觀念與技巧，但是這只是短期的指導，小朋友回家之後，可以詢問和給予意見的，還是最親近的家人。

《漫畫少年棒球百科》是一本淺顯易懂的棒球指導漫畫書，一書在手，小朋友的問題都可以迎刃而解。

這本書提供正確的基礎棒球技術與觀念，例如：增加投球速度與控球的「人字投球法」，揮棒時讓身體重心移轉最順暢的「等腰三角形打法」，強調得分的上壘、跑壘的方式，還要教育小朋友遵守團隊精神的棒球禮儀，並特別強調要如何避免運動傷害，相信這是為人父母都會關心的事情。

深耕台灣棒球，小朋友就由您來啟蒙了！

<<漫画少年棒球百科>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>