

臺南市立忠孝國民中學晨讀活動

成果照片

【臺南市忠孝國中晨讀 10 分鐘】

人物系列(1)——職棒好手 < 陽岱鋼 >

(摘自台灣棒球雜誌)

陽岱鋼是目前效力於日本職棒讀賣巨人隊，守備位置為外野手，曾於 2013 年球季效力北海道日本火腿鬥士隊期間成為火腿隊史上首位聯盟正選。

標題：剛轉球員相關的童年

陽岱鋼出身於台東陽家棒球家族，從小就生活在充滿棒球的環境中，在以爸爸投球投法吃台灣棒球數十載的叔叔陽仁的帶領下，陽岱鋼在進入棒球的世界中更有了一個良好的領航員。雖然父母一度不贊成陽岱鋼接觸棒球，認為家中已有陽岱鋼兄長陽耀勳、陽耀華打球便足夠，但陽岱鋼最後仍爭取到父母的贊成，加入了兄長所在的新生國小少棒隊。

青少年時期，陽岱鋼進入了新生國中少棒隊，也代表過學校參加過數次的國內青少年少棒比賽，其中陽岱鋼曾於 90 年年度國中軟式棒球聯賽奪下全壘打王大賽。但儘管如此，陽岱鋼並未因為這些榮譽而一舉成名，反而在大專陽耀勳軟棒成名的情形下顯得默默無聞。直到將升高中時，陽岱鋼走向了一條改變他一生的重要道路。而這一條道路的先鋒不是別人，正是非先與外國學校進行棒球交流以及交換學生的新生國中附校長。透過關係與日本福岡第一高等學校締結姊妹校，並開始將年輕的棒球好手們有計畫地送往日本戰場。在 1997 年赴日的陳維義、古志忠、陽聖凱、黃寶義，2001 年赴日的林偉傑二等陽耀華以後，陽岱鋼成了該校第三梯次送往福岡第一高等學校的學生。

標題：在日本打球的時期

雖然異國的生活頗為艱辛，陽岱鋼卻沒在陌生的環境下退縮，不但帶領身為福岡棒球三強之一（另兩校為東福岡高校，以及林威助的學校柳川高校）的校隊挑戰甲子園，高一時便在福岡夏季高球聯賽中演出連三場比賽全壘打表現，而累計高中三年擊出 39 發全壘打的爆發力，加上五十公尺短跑 5 秒 9 的快腿，與遠投 110 公尺的強肩，使陽岱鋼於畢業前夕，即



標題：陽岱鋼的職棒生涯

加入職棒後的首年 2006 年，陽岱鋼不但入選第一屆世界棒球經典賽，第十六屆亞運會，第十五屆多哈亞運會大賽國手，也在 2006 年的日本職棒二軍明星賽中出場，不過幾年下來，陽岱鋼雖在二軍一直有著優異的表現，但幾次升一軍都未能打出成績，並沒有做出當初被球團高度期待的成績，讓球迷頗為失望。2010 年起陽岱鋼開始轉練外野手爭取在一軍的出賽機會。也在該季獲得了在一軍大量出賽的機會，並做出了個人生涯在一軍的最佳成績。

由於前一年的突出表現，2011 年春訓期間，教練團一開始就將陽岱鋼從從前擔任先發第二棒，而陽岱鋼也不自覺地在热身賽時做出安打王的成績，火燙的防守手感更一路延伸至開季；不僅穩定地扛起先發第二棒的位置，還在年初一度連續 12 場擊出安打，打擊率維持高檔的三成以上。雖然季末的成績有所下滑，甚至單季 134 次被三振驚人地位居聯盟首位，但陽岱鋼仍靠著穩健的攻守表現，成功擠下了火腿隊外野世代接班的先發位置。2012 年季賽，在教練團的安排下，陽岱鋼開始嘗試擔任一棒與中外野手的位置，該季除首度達成一軍全壘打（實際上當年洋聯全壘打也只有他一個人）外，也做出了比前一年更加優異的成績，季後更首度拿下外野手金手套獎，儼然已成為火腿隊中兼具實力與人氣的球星之一。

陽岱鋼首度以新晉登場的 2013 年季賽，打擊再度向上翻升，不僅於該季共擊出超過過去數年全壘打總和的 18 轟，並首度擠進第四棒外，也以單季 47 轟成為火腿隊隊史超過半世紀以來首位盜壘王，守備方面在隊上居中外野手系非男因球團交易離隊後，陽岱鋼也自該季起正式轉職中外野，並且以優異的防守表現獲得了教練團的高度信賴。時任監督葉山英樹更對陽岱鋼的守備作出如此的評價：「岱鋼擔任中外野手的守備能力，是會令日本第一；除了守備範圍大，判斷高飛球的跑動也相当快。

但在 2014 年至 2016 年期間，陽岱鋼每季均因運動傷害而掛傷一段時間，2015 年也因受傷影響出賽與打擊等因而遭到球團裁罰。2016 年季後，一向以年輕化為整軍策略的火腿隊，並未挽留該季取得自由球員資格、年近 30 歲的陽岱鋼，陽岱鋼遂於季後宣佈行使自由球員資格，投入球員市場待價而沽。一時之間亦引起東北興大金鯊、歐力士猛牛隊等數支球隊的表態爭取。但經過商多時後，仍由開價最高且位居首都圈的讀賣巨人隊獲得勝利。而巨人隊為表敬意，也開出過去未曾有過連開、松本匡史、小笠原大與井端弘和等球星使用過的背號「2」，成功迎得陽岱鋼加盟入團。

人物介紹：棒球好手——陽岱鋼

【臺南市忠孝國中晨讀 10 分鐘】

人物系列(2)——球場上的小巨人 < 戴資穎 >

◎戴資穎如何對抗高大選手◎ (取自運動視界)



《聖經》中，有一段故事

是大衛大戰巨人歌利亞，歌利亞超過九呎，又力大無比，然而，大衛並不可怕，因為在大衛、強悍的軀體，也會有弱點；在嬌小的體型，也會有強項，挖掘自己的優點以找到

大衛如何對抗歌利亞

綜觀現今羽壇的女單選手，身高僅 160 公分的戴資穎屬於「大衛」，要對抗許多來自中國、韓國、印度和歐洲國家的「歌利亞」。

戴資穎認為：高大選手視野較寬廣，容易找到對手空位來攻擊，且擊球點較高，能打出較球不但非常實況，還有許多角度可以利用。例如中國的世錦賽金牌得主張亞雯身高 178 公分，她的擊球對戴資穎來說幾乎是從二樓打下來，非常有威脅性；而防守上，高大選手防守的面積大，很難輕易找到進攻的機會。

然而，大衛也是有反擊之道，嬌小選手移動速度快，活動較靈活，在擊小球或是平抽擋時較有優勢。雖然在進攻上較吃虧，因此嬌小的選手更加重視技術上的連貫性和更加重視預判。

戴資穎在對上高大的選手時，除了利用速度和網前技術外，還多了許多對角線的打法，配合原本擅长的驅動作手法，能讓對手不斷的轉身，不但能削弱對手對空檔的威脅，還能讓對手疲於奔命，還沒發揮揮拍的進攻時就已經先累垮了。

「我必須不停跑動和控制好網前，不隨便起高球讓對手有進攻機會，雖然很消耗體力，但如果我不這樣的話，那麼連比賽也打不上了。」

戴資穎在印尼頂級賽時，曾連續三位擊敗有名的中國巨人魏淑萍、李雪芮(174 公分)、王適嫻(168 公分)和王儀涵，也分別是奧運金牌、亞運金牌和世錦賽金牌。但戴資穎以運用對角線技術為主，搭配穩健的啟動動作和網前技術限制住這些「高」手的進攻，並讓她們不斷的疲於跑動，最終連續擊敗三名中國女單，不但打破專家眼鏡，也拿下生涯首座頂賽冠軍。

「跟這些高手對戰，打到最后都不是在比技術和天賦了，而是毅力和精神的比拼，誰堅持更久一點，誰就能獲勝。」

苦練勝過天賦

對戴資穎來說，面對高大選手並不會特別感到懼怕，但會更加專注。戴資穎認為，有身高高確實多很多優勢，但不代表就能因此稱霸羽壇球場，先天優勢固然重要，但後天的訓練和心態才是勝負的分水嶺。戴資穎認為，到了最頂尖的職業賽場，每個人都有相當傑出的天賦，才能脫穎而出，因此最終比拚的是苦練中所培養出來的技術和決心。

戴資穎的爸爸戴楠凱在接受訪問時說過，戴資穎的陪練員專挑身材高大的男選手，讓這些男選手來「殺」戴資穎或是進行單打練習，就是為了備戰對抗身材高大，且具備力量的對手。男選手的速度更快、力量更強，戴資穎在和男陪練員的練習中更能找出對抗高大選手的戰術和訣竅。

戴資穎在這一連串的苦練後，在印尼頂級賽奪冠證明練習還是會有回報。這座冠軍也將戴資穎推上不久後的世界奧運會，羽球賽場的大熱門。

< 勵志時間 >

讀完本文之後，你覺得戴資穎成功的關鍵是什麼？

球場上的小巨人——戴資穎