

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 棒球 來源 民生報 日期 770716 版面 三版

雷恩(Nolan Ryan)、克萊門斯(Roger Clemens)是美國職棒史上，近廿年來兩位著名的快速球投手。四十一歲的雷恩，至今仍可投出時速一五三公里的快速球；廿五歲的克萊門斯則有投出一六〇公里快速球的實力。雷恩及克萊門斯的棒球生涯，雖然站在不同的「點」上——雷恩已步入職棒暮年，而克萊門斯正值年輕有為，但是這兩位都有「特快車」(Express)之稱的強力投手，運動生涯及運動哲學卻有許多相似之處。

雷恩、克萊門斯都是右手投球的投手，在雷恩過去廿年職棒生涯中，五度贏得職棒最佳投手「塞揚獎」，這是美國職棒投手中的最高紀錄，如今克萊門斯在今年的第五個球季，已被認為二度蟬聯「塞揚獎」最佳人選。

除了球季表現受到職棒的肯定外，克萊門斯在「三振」對手的演出上，也頗有直追雷恩的架勢。雷恩是目前美國職棒史上，投出三振次數最多的紀錄保持人。雷恩雖然已經年屆不惑，不過他的練習精神令人敬佩，在一般職棒球員球季結束後的半休息狀態時，雷恩每天都有固定的訓練

## ！天頭出能才練苦

## 話佳段一車快特少老 國美 棒職

課程：長跑、重量訓練及伸展運動。

克萊門斯同樣也有段苦練的日子，當他從「春木」(Spring Woods)高中畢業時，沒有一支職棒隊看得上他，在那段時間他立志苦練，朋友們在週末、假日，參加舞會及飲酒作樂時，克萊門斯卻一個人獨自練習投球及長跑。

當時，明尼蘇達雙城隊的球探，一度很不客氣的告訴克萊門斯，如果他不投効雙城隊，這一輩子都無法成為職棒球員。

克萊門斯受此刺激，更激起他不服輸的個性，他先加入聖傑辛杜大學預校棒球隊，隔了一年再轉入德州大學，終於在一九八三年一鳴驚人，為德州大學贏得NCAA冠軍，克萊門斯第二年就被波士頓紅襪隊網羅，正式展開他的職棒生涯。

這兩位「老」、「少」傑出投手，一般認為都會名列「棒球名人堂」，在美國職棒史上永垂不朽，他們今天的成就，應該歸功於他們苦練不輟與永不服輸的鬥志所致，這也是年輕棒球選手應該學習的典範。(劉復基取材自運動畫刊及運動新聞雜誌。)

▼四十一歲的雷恩仍然勤練不輟。  
◀克萊門斯年紀雖輕，二度問鼎塞揚獎。(取材自運動畫刊)

