

「スポーツと健康 元プロ野球選手に学ぶ」 講師：種茂 雅之 氏

講演テーマ：「スポーツと健康 - 元プロ野球選手に学ぶ - 」

講師：種茂 雅之（たねも まさゆき）氏

NPO法人 日本ティーボール協会顧問、野球評論家

元日本ハムファイターズ二軍監督・オリックスブルーウェーブスカウト

主催：荻窪健康づくり交流会

会場：杉並保健所・荻窪保健センター

日時：2002年10月12日

司会

種茂雅之さんをお招きいたしまして、「スポーツと健康」という題でご講演いただきます。私が御紹介するまでもなく、皆さんご承知の通り、立教大学の黄金時代を築いた、長嶋、杉浦、本屋敷という、あのメンバーの2年後輩で、大学時代から大変ご活躍なされた方です。

今日は我々の“健康都市杉並ファロ2000”に協賛いただきまして、ご講演いただくことになりました。大変お忙しい方ですが、今日の会場が「保健センター」ということから、「スポーツと健康」という題で、面白おかしく、いろいろな裏話も含めまして、気軽にお話いただきます。

では、先生、どうぞよろしくお願い致します。

種茂 雅之氏

ご紹介に与りました、種茂と申します。

こういう講義というものを、私はほとんどしたことがありません。ちゃんとお話できるか、自分でも心配です。と言いますのも、昭和38年の成人式の記念式典に招かれて、話をしてくれと言われて以来なのです。丁度25歳でございましたから、NHKの解説委員の平沢和重様がメインの司会者でその時に、私は自分が何を話したか、ちょっと覚えておりません。でも、当時の成人式は非常におとなしくて、聴衆の皆さん方も話をちゃんと聞いてくれました。

本日のテーマは「スポーツと健康」ということですが、とりとめのない話になってしまうかと思えます。

やはりスポーツをやるには、健康体でなければならない。それで「健康な体になるためにスポーツをやって、健康を補う」ということが重要だと思うのですが、今、ここから皆さんの顔を見ておりますと、「私どもなんかはまだまだ小僧かな」というよ

うな感じを受けます。

私もおかげ様で、満 65 歳になりますけども、プロ野球界にいたときには、ほとんど病气らしい病気はしませんでした。が何回か、故障は致しました。プロ野球界の選手で、野球のために 7 回、それから持病のために 2 回、合計 9 回も救急車に乗った選手は、私一人しかいないと思います。それだけボールに当たったり、ランナーとぶつかったりして故障していました。でも、その他は健康体であったから、14 年間、現役をやらせていただきましたし、それが終わってからも、コーチ業を三年、チームスコアラーを三年と色々なことを、そして最後にはスカウトまでやらせていただきました。私は、幸せな生活を送っておりました。平成 12 年の 8 月から契約が切れましてフリーになりました。

10 年ぐらい前から、T ボールという野球やソフトボールに似た、少年にやらせるスポーツができています。その 10 年前協会ができた時からアドバイスをする事に関わり、本格的にプロを辞めてから今は日本 T ボール協会の理事をやっています。各都道府県に一つずつ協会ができて、なおかつ、今年から小学校の体育の教科の中で、3 年生と 4 年生が T ボール、5 年生と 6 年生がソフトボールをやることになりました。

なぜこんなことが教科の中に入ったのかといいますが、15 年から 20 年くらい前、勿論私は専門家ではありませんので分かりませんが、体育の教科の中で、危険が多いとかの理由で野球型スポーツをやらなくなったのです。そして非常に残念ながら、小学校から野球に携わっていくにはリトルリーグなどのチームに入るしかない状況になりました。

そういうことで、今年の 4 月から体育の教科の中に入っております。でも、積極的に体育の先生の指導の基でやっていく形にはちょっと、まだなっておりません。非常に残念ですが私たちが各都道府県、それから市の教育委員会に働きかけて、「先生を教育したい」と思っております。先生の教育をしていかないと、積極的に取り組んでいただけないので、それをこれから中心に展開したいと思っております。

メモ書きが、もう既に脱線しております。「プロ野球の選手と健康」ということに関しましては、プロ野球の選手は、やはり高度な技術を必要としていて、健康体でなければいけない。当然選手は健康体である筈ですが、高校から大学にかけて、そして社会人にかけて無理やりプレーをして、故障を持った選手が、10 人に一人か二人はいますね。故障は治る、プロ野球界の医療の中で治るという考えの元に、スカウトは選手を獲ります。そして、その故障を 1 年ぐらいの間に治して、選手として、実際に 9 年、10 年やっている選手もたくさんいます。ただ、プロに入ってきて、いきなり無理をし

て、故障で1年、2年で辞める人もいっぱいいます。これはやはり、個人の自覚の問題と、それに加えて、担当コーチのやらせすぎということが、非常にクローズアップされるわけでありませぬ。

すでにご承知のこととは思いますが、高校生の場合は、入ってすぐに活躍できるという選手はまれでございます。今年で言いますと、名前はもうご存知かと思ひます、ダイエーの寺原選手なんかがそうです。これは既に、その素質を見越して、即戦力でいけると見て入れているのです。それだけに、入団に際しても、とりわけしっかり交渉しますし、大事に育てなければいけません。

そして、その育て方もいろいろありますね。ある1点の特徴を持った、例えば肩が強い、足が速い、守備がうまい、バッティングだけはいい、というような選手を、唯一その特徴をみてチームに入れる場合もあります。これは、後で私が5年間スカウトをやってきたという話のところで話そうと思っていたことですが、高校生の場合は、5年を目安としています。大学生と社会人は、もうほとんど即戦力に近い評価で獲ります。社会人の高校卒も、3年経つとドラフトに挙げられますけれども、これは将来性も買います。そういうことも含めて、いろんな選手が入ってきますが、高校時代に何もわからないまま、プロのいい面ばかりを見て憧れ、実際にプロの世界に入っついていけず、自滅していく選手もいるわけです。

生活態度然り、それからトレーニングも然り、楽な方ばかりを夢みて、それを実行して、2年3年で去っていく選手もいます。これはもう、いくら教育をしても、なかなか治りませぬ。だから、これは自然に任せませぬ。投資した割には、非常に非情です。非常に非情というとおかしい言い回しですけど、非情なところがプロスポーツの厳しいところですよ。

私が日本ハムの2軍の監督をしていたとき、高校出で2年目のある選手に難儀したことがあります。それはもう大変な負担をかけられまして、そんな選手が一人いますと、70人ぐらいのチームなんですけど、周りがどんどん蝕まれて辞めていく。迷惑なので、辞めていただいた経験があります。

今のプロ野球というのは非常に優遇されております。私が入る前の時代、お米を持参しながら遠征した人たちのことは私にはわかりませぬ。私が入った昭和36年といえは、多少食糧事情が良くなってきたころですよ、でもその頃のプロ野球はまだ待遇はあまりよくなかったのです。食生活においては、いろいろなご飯を食べさせて頂きました。私が一番最初に入った東映フライヤーズという球団は、裏方には金は出ささない、口は出すけど金は出さないと云われたように非常にシビアなところでした。私が春の

キャンプに伊東スタジアムに行ったときに、伊東スタジアムは、東映のキャンプが終わった後、社会人野球の日本石油がキャンプに入ります。食事に関しては、社会人野球の日本石油のほうが遥かにいい待遇かなと思えるくらいでした。食生活については、球団もあまりバックアップしていなかった時代です。そして、伊東スタジアムの支配人が一生懸命、食事代の値段交渉をしたら、5年目に100円上がりました。

プロ野球球団、東映フライヤーズは、僕が入団した昭和36年から40年ごろまでは、映画産業がまだ下火ではなかったなので、そこそこ報酬もありました。でも、その後、やっぱり、際立ってあまりお金を出さないように変わっていきました。そして、昭和47年、入団10年の年を迎えました。当時入団して、10年経つとB級10年選手になり、10年目のボーナスをもらえる権利を得ます。A級選手になりますと14年同じチームでプレーしていると、自由に移籍ができるようになります。B級ですと、10年間でボーナスをもらいます。当時、今みたいなドラフトではありませんので、自由競争で、私より前に入った人たちは、入団の契約の値段も抑えられていまして、10年目のボーナスでちょっといい目を見せてやろうという、選手との契約があったのです。

私が入団した時は契約金はもらえた方でした。そして、私が10年目になりまして、昭和45年、46年といった頃に、東映の10年目の選手がみんなトレードで出て行ってしまふ。東映はボーナスを払うのをちょっと躊躇しまして困りました。そういう環境でしたので、なかなか待遇も給与もあまりよくありませんでした。

昭和46年の暮れに、私は10年選手になりまして、11年目に「10年の資格を取っているのですが」と聞いたら、「後から決まった規約で、昭和36年8月21日までに契約を済ませた選手は、10年のボーナスがありますよ」と言われました。僕は、社会人の都市対抗の予選が終わって、8月22日に東映と契約していたんです。それも1週間待たされてですよ。東京へ出てきてから1週間待たされて、そしたら「契約します」と言われて。でもその時は、多分東映も契約状況がわかっていなかったんですね。そして、呼ばれて契約したのは22日で、10年目になって要求したら、「君は対象外」と言われました。非常に残念な思いです。当時の年棒から言えば、昭和46年で100万円ぐらいは貰えたような感じですが、結局は貰えずに次の年にはトレードに出されました。

このトレードの前3年間というのは、東映時代でも非常に暗い時代でした。「ばたついていた」という感じです。レギュラーでは出ていたんですけども、レギュラーで最初からスタメンで出た試合では、2打席凡退すると、すぐ交替なんです。それは、「打てない」から。確かに打てなかったですね。僕はバッティングはあまり得手ではない、そう、いいバッターではありませんでした。その代わりに、守りの方で貢献した

つもりだったんですけれども、結局は「打てない」という評価でした。

東映時代の最後の5年間、監督が4人も替わったんです。名前を上げれば、水原さんから、大下さん、松木さん、田宮さんですね。田宮さんは元阪神にいらっしやいましたですね。この人たちの野球観と私の持っているものとは、ちょっと違和感があります。どうしようかなと思っていたときに、移籍の話がありました。しかもそれが、優勝した阪急のチームからとあって、僕は嬉しくて嬉しくてしょうがなかったのです。

阪急は優勝したチームでしたから、確かに野球はしっかりしていました。もう、野球でミスをしたり、ピッチャーが打たれたりして悔しくて悔しくてしょうがなかった時代が、阪急での3年間でした。監督は西本さん。「野球の原点」というものを西本さんに教わったような気がします。東映時代も、確かに野球はやっていましたけれども、本当の意味では、相手との戦いではなく、身内との戦いが多かったような気がします。その間に怪我もしましたし、毎年入ってくる力ある新人を押しよけるのに大変な努力をしてきたつもりです。その後での、33歳から36歳までの3年間というのは、歳(とし)を感じるようになってきていました。体力的に限界がきていたのです。3年目に肩を痛めまして、それで現役はあきらめました。プロ野球の世界は1年契約ですから、用がなくなれば、もうお払い箱です。

阪急時代の3年間、現役時代のキャンプは非常に充実してまして、待遇も、東映時代の3倍から4倍くらいは良かったです。食事にしても、「これだから、優勝するようなチームになるのかな」と思いました。阪急百貨店とか、いろんな関連会社から週1、2回と差し入れが来るんですけど、1人前のステーキが400~500gで、何枚食べてもいいという差し入れがありました。東映の時にはニンニクもなかったですよ。朝、目刺を買って、自分たちで焼いて食べていたんですから。伊東といえば海産物ですよ。僕らを買ってきたり、キャンプ場のおばさんに焼いてもらったり、それも頼み込んで。(笑い) よろしくおねがいします。これは非常に大げさな話だと思われるかもしれませんが、そのくらいの差はあります。

阪急時代の中で、リーグ優勝もしました。それから、野球の易しさ、難しさ、いかに勉強しなければゲームで守備の面でも貢献できないかを学びました。

当時、阪急が強かったのは、非常にいい選手がいたからです。外国人選手の名前を上げれば、スペンサーという選手がいました。もし1年間今年のパ・リーグにいたとすれば、どんなバッターに匹敵するかと言えば、西武のカブレラぐらいの格はあるでしょう。いや、もっと素晴らしいバッターでした。かなり年をとっていましたが、阪急に来て、一度、辞めて帰って、また阪急に来たのです。そしてその時に、バッター

ボックスに入る前に、一生懸命メモ帳を見てるんです。それは何かというと、対戦相手のピッチャーの癖が全部書いてあるメモです。その当時すでに、ピッチャーの癖とか、そういうものを研究して、こういう風に持ったらボールが真っ直ぐを投げてくるとか、変化球がくるとか。

みなさん、単純な話ですけども、どっちが真っ直ぐかわかる人、手を上げてください。今から、windアップといいますか、モーションをかけます。いいですか？

(投球フォームを実演)

これと、こうです。わかりますか？(「もう1回」と会場から女性の声)

女性の方に当ててもらいますから、いいですか。こうですよ。(実演) 次はこうです。

(実演) これが一番単純なんです。わかる人ありませんか？

(「後が変化球」と会場の声)

似てると言うよりも、これが真っ直ぐです。なぜかといいますと、ボールを握るのに真っ直ぐ握る。カーブというのは、縫い目にかけてこういう風に握ります。そうすることで、自然にクセが出来てしまっています。こういう風に曲がってくる。真っ直ぐはこういう風にくる。一番単純なやり方がこれなんです。少年野球のコーチをやっている方、少年野球でカーブを選手に打たせたかったら、このようにやってください。意外に簡単に打つと思うんです。でも今は少年野球はカーブ禁止ですか。

こういうことを、スポンサーはメモに克明に書いて、ピッチャー交替の時にすぐそのピッチャーのデータを出して読み取って、バッターボックスに入っていったんです。これは山勘の打ち方ですけども、自分が成績を上げるためには、このくらいの努力をしていたというわけです。だからこそ、少々歳をとっていても、がんばれたのではないかと思います。それでも日本で6年ぐらいやりました。

現在のある外国人選手は、オリックスからタイガースに移ったんですが、ホームランを38本打ってオリックスをクビになっているんです。これはなぜかということ、ランナーがいると打てないからなんです。外国人ということ、「助っ人」という意味がありますから、そういう風にご貢献してくれないと困るわけなのです。注目度も高いですから。そういう風にシビアな世界でやってきた連中は、やっぱり自信を持ってデータをもとにバッティングをやるわけです。

このように、30よりも若い選手が、データを読むことをやっていたので、みんなそれぞれの癖を競争のように見つけようとしていました。そしてその3年間、現役としてやりましたが、引退し、その後私は2軍のコーチを3年間しました。

阪急で、現役3年、コーチ3年、この3年のコーチの時代に、私は少し張り切りす

ぎまして、「教えてやろう!」「教えてやろう!」という調子になってしまったんです。皆さんもご経験あるかと思うのですが、「私」が持っている技術と考え方を、全て別の選手にやらせようと思っても、絶対に無理なんです。体の動きも違う、考え方も違います。普通、盗塁を刺す時、キャッチャーは、ピッチャーの投球を受け取ったらすぐにステップを踏んで投げるのですけれども、僕は取った瞬間にもう投げられたんです。こんな特技もあるのです。バッティングのダメな男が、ただセカンド盗塁を殺すために、いかに速くセカンドに投げるかということで、ノーステップで投げていました。この技術を選手に教えようとしてしまったんです。それでなかなかできなくて、言うことを聞かない。体が言うことを聞かないから当たり前なんです、そのことをガンガン怒ってしまいました。コーチをしていた3年間、ずっと怒りっぱなしの様な生活で、結局コーチ不適格という判断をされました。それを冷静に見ていた中間管理職の人の目には「それではダメだ」と映ったようで辞めさせられました。

その代り、今度は「お前、キャッチャーをやったな。スコアラーをやれ」ということになりました。これはもう、全くプロ野球の契約ではなくて会社契約です。サラリーマンという形になります。それでも野球の世界から僕は離れたくなかったし、この4年の間に、いろいろな勉強をしました。スコアラーは、ビデオを観て、相手のピッチャーのクセを探してみたり、スコアをつけながら相手の欠点が見つかったら、すぐベンチへ報告する。これは今は禁止になっています。それはなぜかというと、アンパイアにまで文句をつけるようなやり方をしますから、そうするとベンチから「今は、ボールだったんだぞー!」といったヤジが行くんです。アンパイアも気にします。そうこうしているうちに、これは中止になりました。

高校野球では去年の甲子園の時に禁止事項にされたんです。結局、後ろでコーチがそういう情報を書いて、ベンチに運んだといいうことが発覚しまして、これも禁止になりました。要は当人同士が一生懸命やりあっているんだから、諜報活動のようなことだけでも、自分で研究するのは構わないけれども、組織立ってやることはやめようということになったんです。そんな時に日本シリーズで、ちょうどヤクルトと阪急が対戦して、幻のホームランというのがあったのを覚えてはおられませんか。亡くなった大杉選手が打ちまして、阪急の上田監督がファウルだと抗議して試合中断。外野のアンパイアが真下において、「ファール」とするコールを見ました。これは主審アンパイアの誤審です。ヤクルト側はホームランだと訴えました。僕はネット裏において、ずっとビデオも撮ったり、メモ書きもしたりしていました。あれは今でもホームランだと思っています。こういう致命的な誤審をする審判の方も、今はもう引退されました

けれども。

話が脱線ばかりで申し訳ありません。そのスコアラー時代に研究したのは、ピッチャーのクセばかりではなく、バッターのクセもあるんです。僕はキャッチャーですから、ピッチャーとサインを交換しながら、バッターの足を見ていました。すると、「ヤマ張りバッター」というのは、必ず足が、どちらかに向いて動きます。そういうことを勉強しました。それから、あとは、牽制球の投げ方。当時、福本というすごいランナーがおりましたが、彼は、自分で相手のピッチャーの欠点を全部あぶりだしていました。これはなぜかというと、スコアラーが一塁側の後ろの方から、全てビデオに撮って福本に見せる。そうすると、福本は自分で探しました。彼がクセを探し出せなかったピッチャーというのは、今は解説をやっています近鉄の鈴木という選手。彼の投球術、これが上手い。それからもう一人、神部という元オリックスのコーチがいましたが、この人も上手かった。何がすごいか。それをかいくぐって福本は盗塁を決める。その手助けをこっちはする訳です。そういうことを含めて、「野球道の追跡」ということに関しましては、4年間で大分、やったつもりでございます。今の少年野球の指導にも、その経験が役立っている気がします。

その後、請われて昔の古巣東映の後継球団、日本ハムにコーチとして入りました。丁度その年に、広島江夏選手と日本ハムの高橋直樹ピッチャーとの交換トレードがありました。広島の江夏というのは、ご存知の通り、非常にパフォーマーな選手です。3年間付き合いましたけど、私は「忍ぶ」という字を覚えました。(笑い)この「忍ぶ」という字、簡単に忍ぶと言いますけれども、この3年間というもの、彼を機嫌良くマウンドに上げるのに非常に苦労しました。と云いますのも、「セーブ王」をとるべく争っていましたからです。その頃完投のできるピッチャーではありません。だからセーブが記録として欲しいわけです。

そのセーブを取りに行くのに昭和56年には「3イニング、このリリーフはOKだ！」と言っていました。それだけまだ、体力的にも、コントロール的にも、本人も自信を持ち、僕らも「いいなあ！」という感じで見ていました。そして、2年目になりますと、「2イニング」最後の3年目は「1イニング」しかもたなくなっていました。30才ぐらいで、体を本当に動かさないでプレーした選手ですから、素質は最高のピッチャーですね。体をいじめないでプレーできていた選手です。だから、体が太ってきてしまって、心臓に欠陥を生むようになり、「いかにして、試合開始まで、自分が登板するまでのコンディションを整えるか。」ということだけを考えるようになりました。

真夏の練習の時にアルミのシートを下に張って、またそれを羽織るのです。それで



ずーっと体操しながら歩いて、それでひと汗かいて、試合開始になった頃からベンチの後ろにあるマッサージ室で、マッサージをしてもらいながら、5回まで寝ころぶのです。それは自分の気持ちを戦いの状態へ持っていくための手段だったろうと思いますけれども、大体そこで寝ていました。そして5回を過ぎると、ユニフォームをちゃんと着て出てきます。そこで僕は、7回から登板するための用意をさせるのです。

そして、試合展開を見ながら、「おい、そろそろ行こうか?」と聞いて、それで動くんです。むこうは現役ですから、「わかった。行くぜ。ちょっと待ってくれ」と言って、ベンチに現れます。「何回の、このランナーがもし出たら、行くぞ」という指示を出すこと、それが非常に難しい。私がブルペンでピッチャーの体調の調整と環境をつるためにやるんですけれども、何回か「このバッターが、もしランナーに出たら、行くぞ」と言って、支度させて、出なかったらその時はもう登板しない。だけど、自分で「行く」とわかったら、プライドをかけて、気持ちを一杯こめて、登板体制にさせる、いや、していただくまで、僕は常に頭を下げました。

3年目は、彼がマウンドに上がると、私はもう試合を見れませんでした。後樂園球場では、外野と内野の間にブルペンがあるので、その中にトイレがある。そこへ行く時、もう怖くて試合を見ていません。前年まで、30ぐらい取っていたセーブポイントが、22回前後になっていました。昭和56年には日本ハムが前期優勝して、後期優勝チームと戦い、優勝したんです。昭和58年には、西武ライオンズとのプレイオフがありまして、江夏選手がきっちり抑えてくれていれば、優勝できていたんです。ところが、戦況が思わしくなく3試合連続で点を加算されてしまった。それで1勝4敗で負けてしまいました。

フォームの美しさ、力強さからいけば、あれを真似できる選手はこれからも出ない。理想的なフォームです。背は僕よりも少し高いくらいで、ほんのちょっと太っているくらい。足幅でいいますと、ピッチャーのステップの足幅がとんでもないくらい、股が裂けるくらいの遠くまで飛んでいるんです。その姿が、一度、コピー機の宣伝で、超スローモーションで出たことがあります。今のピッチャーがこのフォームを真似することができたら、160キロぐらいのボールは投げられるのではないかと思います。そのくらい優秀な選手でした。

その後大リーグを目指してやりましたけれども、それはダメでした。昔南海の村上投手以来の大リーグを目指したのは江夏選手なんです。その後、野茂選手が挑戦しまして、初めて成功しました。メジャーというのは、秋の練習試合とかそういうもので、きっちりとしたものを抑えておかないと認めてもらえませんが、大変シビアなところ

ろだと思います。後でメジャーのところでお話したいと思います。日本ハムのところまでは、お話をしました。

最近、選手のトレーニングについて、いろいろな形のトレーニング器具、またその改良品ができて、もうみんな、ほとんどの選手が器具を使ってトレーニングをしています。皆さんの中にも体力維持のためにジムへ行って、「鍛えよう」としておられる方、絶対に負荷を与え過ぎないで下さい。野球選手もやっぱり「強くなろう！ 強くなろう！」と思って、負荷を与えてしまうんです。ここまでの限界点というのがあります。限界点を越えた負荷を与えるのは非常に危険です。いまはインストラクターがいますから、その指導のもとに、コンピューターで出した筋力の値をもとに、負荷のかけすぎのないように注意してください。今話題になっている清原選手のことを言いますが、かれはマックスの負荷をかけた。それで衰えかけた筋肉を作り上げているから、時々変な故障をするでしょう。作り上げた筋力と、もともと持っていた自分の筋力との差が激しければ激しいほど、故障が出やすいです。だから、皆さん、器具を使って体力的なことをするならば、自分の限界をちゃんと測って頂いて、その70%から80%での力を持続できるようにやって下さい。例えば、必死になってやっても10回しかできないことだったら、5回で終わる。それを2回に分けてやって下さい。そうしないと、筋肉が硬くなってしまいます。やりすぎは、柔らかい筋肉を硬くしてしまい、それを柔らかくしようとしてもっとやってしまうと、更に硬くしてしまいます。これだけは注意してください。

若い選手にアドバイスをする機会がありましたら、そういうことを含めて、「言う通りにだけはするなよ。深入りはするなよ」ということをお話しただければ、幸いです。

この筋力トレーニングの中で故障した選手に、名前は伏せます。背は僕と同じくらいですが、体重が60キロぐらいしかありません。僕も今はこれだけ太っているんですけども、プロ野球に入ったときには、背が173センチで68キロしかなかった。ウエストは、今の僕は98あるのですが（笑い）、これが80ぐらいだった。それがこんな見事なデブになってしまいました。で、その60キロしかなかった選手ですが、これがそれなりに必要な筋肉は持っていたんですが、これが弱くなって、それで秋のキャンプでレベルアップを図るために、一生懸命ダンベルで筋肉強化をやったんです。真面目に筋肉強化をやって、これをやってしまったんです。そして診断で「これはやっぱり肩の筋肉が痛んでいる」ということになって、かえって悪くなった。

で、常に少ない負荷で、数をやる。少ない重さで繰り返しをやるのが大事です。今は、体の筋肉の中で小さいもの、関節の付け根あたりの小さな筋肉を鍛える方が、

効果があるんです。ですから、たとえば、肩の肩甲骨のここにこういう風な筋肉がありますよね。これを鍛えるよりも、その関節の付け根あたりを押さえて下さい。今、プロ野球選手は、キャンプ場へ行ったら、毎日こうやっていますよ。赤や黄や青の硬さの違うゴムヒモを引っ張ったりして、小さい筋肉を鍛錬している。これをやっておけば、大きい筋肉も鍛錬できるみたいです。そういうことも、ここ15年くらいで、確認されてきました。5日

私たちのトレーニングの時は、練馬の自衛隊の基地の近くの畑のところで走ったり、ダッシュしたり、腹筋したり、ただそれだけだったです。今はもう、皆、ジムへ行ったり、球団の用意する合宿所に行ったりします。どこの町の中にでも、公共の施設の中にあるでしょう。とても良くなったトレーニング機器があって、そういうもので筋力のトレーニングをして、ちゃんとリカバリーしている。僕らの時には何もなかったです。ただ、バットスイング、仲間がいればキャッチボールなどして、楽な用意ですぐキャンプに入りました。私は肩を痛めたのが、最後の1シーズンだけで、全く故障らしい故障がありませんでした。それはわが身ながらも、自慢していいところだと思います。この場所で改めて感謝したいと思います。

私が野球界に入ったのも、私の親父が、「野球が好きで好きでたまらない」といった人だった影響があります。小学校2年生の時が終戦で、グラブなんか無いから、洋服屋だった父親が厚い生地で作ってもらった。ファーストミットもボールも布をぐるぐる巻いたものでした。それが私の野球の始まりで、ここまでこれたことには両親に感謝しています。

筋力トレーニングですけれども、シーズン中の怪我というのは、本当に致命的な怪我は案外少ないのです。すぐ処置（休ませるか、手術をするか）判断をしてやればですが。

僕は日本ハムで2軍監督を8年、2軍のディレクターを4年やっていましたが、その12年の間に故障でポジションを失ってしまう選手がほぼ毎年、1年に一人ずついました。そこで、日本ハムは、両国の相撲取りがよく行く病院と提携しまして、選手が故障したらすぐに見てもらったり、手術もしてもらっていました。私は自分の体にそんなメスなんか入れたことはないですけれども、今はもう、すぐにメスを入れます。これも、メスを入れて成功したのも確かです。靭帯断裂。他の部分の靭帯をここへ移植したんです。

元ロッテの村田投手はこの手術の後も二年をかけてリハビリをして、人差し指と中指をビール瓶に水を入れてこんなふうにして、指の筋力を鍛えた。そうやって、握力

でもない指力をつけて、素晴らしいフォークで投げるようになった。これを今の選手もちょっとやったら、自分の財産になるんですけども、なかなかやっておりません。

過去の選手で一人、このような怪我で球団を去った選手がいます。やっぱり日本ハムの選手です。今の練習は、私が現役で練習していた頃と比べますと、ボールをふんだんに使います。もう打ちっぱなしで、そこらじゅうにボールが転がっています。3ヶ所で、ピッチングマシンも使いながら練習していたら、とうとうボールがなくなってしまった。そのときに真ん中で投げていたそのピッチャーが、ボールを集める時に無用意にパッと飛んだんです。そうしたら、着地したところに丁度ボールがあった。ボールを踏みつけた拍子に、強度の捻挫をしてしまいました。強度の捻挫というのは、家の中でも、全体重をかけて足をくじらせると、なる可能性は十分にあります。治りは1年かかります。バカにしないで、普段の生活から気をつけてください。

そして、2度目にこの選手がやった時は、試合中でして、バッターが打ちそびれて3塁側に転がったファールボールを、ファールだったから追いかけて行ったときに、ボールをまたいで、また飛んでしまったんです。そうしたら、またボールを踏んでしまった。今度は骨折です。それも複雑骨折。それで選手生命も終わってしまいました。いろんな理由でやめていった選手たちの中でも、ボールを2回踏んで選手生命を終わらせたというのは、おそらく彼ぐらいでしょう。名前は言いませんが、今、アマチュア野球で、某大学の指導をしています。そして、自分でスペイン語を勉強してアマチュア第一位のキューバ野球を研究したりして大学の指導者として貢献しています。次の機会を持たたという意味では、早く選手をやめてよかったのかも知れません。

次は、私が12年間、2軍の監督や管理を務めてきた経験から、2軍の生活を紹介したいと思います。一軍に上がれない選手では、2軍の生活しか知らないかと思うのですが、2軍の生活、試合の悲しいところを少しご披露したいと思います。

ドラフトに名前があがって、喜び勇んでプロに入ってきます。特に高校生なんかはそうなんですけれど、球団としては財産ですから、あらぬ方向に向かってはいけませんので、合宿所で生活させられます。期限は高校生で5年。大学生や社会人では2年という期限を切って、ある程度一人前になった時には卒寮させる、というようなシステムを組んでいると思います。高校生の場合は、5年で一人前になれる選手は、10人中でおよそ1人か2人でしょう。高校で、一人前に甲子園に出たり、いろんなことをしてドラフトで指名されて、スポットライトを浴びて入ってきます。でも、やはりレベルの違いという壁にぶち当たるんです。大学生になっても、大学生活に入ってよく馴染めなかつたりする。それから社会人になって、会社の中に入っても、やっぱり上

手く馴染めない。自分のやりたいこと、思っていることができない、という人もいます。プロの選手もそういう段階で壁に当るんです。その壁に当って落ち込む選手もいれば、それを振り切って努力する選手もいます。

私が2軍の監督をやり始めたときに、2軍の選手のこと一番辟易したのは、こういう契約ができたことです。「1軍に登録できる選手を、40名まで認めます」。いわゆる、「40名枠」というものができたんです。これはできた途端に僕ら2軍の監督は、全員反対していました。なぜかと言いますと、キャンプからシーズンが始まる前に、もうすでに40人の枠を作ってしまう。それで、その40人の枠の中に入った人間だけが、1軍に上がることでできるチャンスをもらえる。1軍登録が、28人ですから、後の12人が2軍で試合をしながら、シーズンを過ごします。でも2軍全体の中で、40人の枠の中に入れるのは、12人しかいないということになります。そういうシステムになってしまいまして、それも、1年に1回しか登録の交替ができないことになりました。交替は7月に1回あるきりです。最初の登録から7月まで、2軍の選手の中でも、その12人の中に入っていれば、1軍を目指してやれます。その他の選手には、一切1軍に上がるチャンスはありません。それで、7月にメンバー交替が無ければ、もうシーズンオフまで無いんです。こういう馬鹿げたシステムを作った野球界があったのです。これにはもう、毎年毎年反対しまして、次の年には年に2回交替が許されました。特例を作って、どんどんなし崩しに緩くはなっていったのですが、それがなくなったのは、5年か6年経ってからではなかったでしょうか。

一生懸命やっていた2軍の選手には、その枠があると練習で精神集中ができません。やはり、1軍を目指しているわけですから、それを僕らが励まして、「やろう！」と言ってやってもなかなか練習できない時代がありました。

そのシステムが撤廃されて、だんだんと即1軍に上げてもらえるようになりました。ところが、球団によっては、1軍の選手が故障で2軍に落ちたら、登録抹消になりますね。だいたい10日間。治るまでの10日間くらい。その間、代わりに2軍の選手を出すのですけれども、一番勢いのある選手を2軍は出すんです。ところが、とても勢いがあって、今使い時なのに、1軍に上がったら、他の選手が代役をやっていますから出るチャンスが無いということになります。それで、往々にして、チャンスに恵まれない場合が多かったりする。

最近では、交代した選手を即使ってもらえるような球団が多くなりました。そうすると、自分が一番のトップコンディションで行っているわけですから、その上で、そこでしっかり成績を上げれば定着できます。でも、今は私が現役をしていたときと比べ

れば、2軍の選手が1軍に上がったときの活躍の場は、格段に広がったと思います。

2軍の選手というのは、年は若いし、合宿で問題もあります。門限というものは、作っておかないといけません。しかし、多分に「門限というものは、破るためにある」ともいえます。多分、皆さんもご経験があって、ご存知のことだと思います。会社の研修で遠方へ行って、宿泊所に門限通りに帰ってきて、「ああ、よくやった！」という人もいます。また、多くのプロ野球選手のようにわがままを通して、「門限は破るためにあるものである」という感じを持っている人も増えています。

私は、2軍の監督時代に、1週間に1回位、寮長を家庭に戻して、代わりに寮長をやっていました。ところが、問題が起きるのは、私が寮長の代わりに泊まった晩が、すごく多かったです。でも、あまり怒りませんでした。「やりたいことをやれ」と、割と自由にさせていました。だから、もともとの「2軍監督」というポジションに帰ってきたら、少し忙しくなります。いろいろと事件が起きます。警察からもらい下した時が一回。こんなこともありました。夜中に自転車の二人乗りをして、前に一人を乗せていたやつが、車輪の中に足を突っ込んで、前へ向けて転倒したという大事故を起こしました。怪我はほぼ骨の骨折でした。僕はもう球団のおしかりを受けて苦労しました。

あれもやりこれもやりと、沢山の良い経験をしたと思っています。

そうこうしているうちに、一応2軍の監督は終わらして、いわゆるスカウトになりました。これは、元阪急のオリックスでやらせていただきました。5年間のスカウト生活で、いかにアマチュア選手を探すのが難しいか、痛感しました。

いい選手が欲しいのです。本来ならば、スカウトは対象にしている選手と話をしてはいけません。監督と話をして、いろいろな情報を得たりすることはできるのですが。でもそれは、建前です。選手のほうも、結構、それぞれ、見に来てくれるスカウトの人が、好意をもって帰れるようにとうまい具合にしますね。その間に、大人のはずなのにスカウトの人達が、翻弄されるケースがあります。

ドラフト会議で、ドラフト1位指名で行くつもりでいたのに、3日か4日ぐらい前にどんでん返して「他球団に行きます」と言われたケースを、他球団で3人見えています。それはやはり、意外な展開になる時があります。お金の問題も出てきます。非常に難しい問題だと思うのですが、結局そこで転向して、自分で球団を選んでいった人は、3人のうち1人しかおりません。後の2人は、3年目にトレードされました。やはり、我儘なところがあるというのは、精神的な観点から見ても、あまりいい心根ではありません。今の選手には酷かも知れませんが、ずっと「スカウトが来てくれて、

このチームに入ってもやれるということ」を第1前提として、選ぶべきなのです。入ってから出られます。出られないところに入っても仕方が無いではありませんか。

お金にしても、高額な契約がたくさん続いています。あれだけのメンバーが入って、レギュラーを全部確保し、トレードで全部チームを補強して構成するとなったら、高校生が入っても今年は様にならないでしょう。チャンスはなかなか回ってこない。そのあたりのことを、皆さんの中で、選手に近い方がおられましたら、アドバイスをしてあげてください。「行きたいところに行きたい」。それは仕方がありません。職業選択の自由ですから。でも、一度、頭の中で、「何処へ行ったら、俺は試合に出れるかな?」ということを考えるようにして下さい。そうやってアドバイスをしてあげてください。そうすると、スカウトが大変楽になるのです。

私も5年の間に二人入れました。一人は、僕がスカウトにはいる前の年に、だいたい半分くらい決まっていたような選手でしたけれども、二人目は自分の目で見て、選んだ選手です。「ちょっとキャッチャーのポジションの選手が必要だから、お前、もとキャッチャーやったし、ひとつ探してくれんか」と言われて、一生懸命探しました。技術的に「いいな」と思える選手がいてスカウトしましたけれど、内面的なことまで立ち入ることができませんでしたので、結局取ってみると強気の男ではなかったです。

キャッチャーというのは、弱気になったら絶対にダメです。野球選手に限らず、スポーツ選手というのはみんなそうだと思うのですが、「強気でいて、なおかつしぶとい」、「ドンドン攻めていって、肝心なところでちょっと引いて、物を見れる」というような精神の持ち主ならいいです。「オレは！オレは！」で自分を前に出してばかりいくやり方は、本当に実力があれば、それでいけるんです。昔の金田さんや江夏選手みたいに。これらの選手は、本当の実力で相手を脅して、打ち砕いたピッチャーです。そういう人たちは、それで文句のない働きをしています。ところが、自分の出番になって、「オレは！オレは！」ばかり言っていた選手がたいした働きをしなかったら、周りは皆、球団の中で自分のライバルですから大変です。ある選手は実績を残せず4年目にして退団しました。現在は他のチームでブルペンキャッチャーとして働いています。

バッティングピッチャーというのは、実践のマウンドに立つとボールがなかなか自分の思うに任せられないピッチャーですが、バッターに打たせようというボールなら、放れるんです。コントロールはいい、ボールはそんなに速くない、そういうピッチャーは、比較的バッティングピッチャーとして重宝されます。キャッチャー、特にブルペンキャッチャーというのは、それこそピッチャーのコンディションを見わかることのできる目を持つことが大事です。それは、自分で受けている感触で解ります。ボー

ルの感触です。ただ、これはもう、やったことのある人間にしか解らないと思います。ボールがどこまで生きているか、ということのをうまい具合にしっかりアドバイスできないと、ブルペンキャッチャーとしてはなかなか役に立てません。別のチームで自分の得意な守備面を發揮してブルペンキャッチャーとして一生懸命やっている選手がいますが、なかなか私に電話をくれませんが、噂によれば、悩んでいるらしい。本当は最後まで面倒見てやりたいんですけど、自分ももう面倒見きれなくなっています。(笑い)

もう一つ、2軍時代のことに戻るんですが、2軍で一番長く我慢した選手というのは、何年ぐらいだと思いますか。レギュラーになるまで何年かかったか、ということです。普通だったら、2軍に10年はいてもらえません。いや、いさせません。

ところが、皆さんにご紹介したいと思うのは、私が2軍の監督をしていたときに、ある9年目の選手をもう整理しようかという球団からの依頼がありました。でも、その時の2軍の中で、1軍に一番近い選手は、彼しかいなかったんです。それで球団には、「もう1年だけ、もう1回だけ見てください」と言って、置いてもらったんです。その年にも1軍には上がらなかったのですが、その翌年、11年目に、丁度、白井一幸という選手が現役を引退して、セカンドがいなくなった。そのときに急遽、彼が1軍に呼ばれてレギュラーになりました。これは嬉しかったですね。たとえ穴があいたポジションを埋めたとしても、そこにはまったということは、福運があったわけで、そこまでその選手を我慢させたなと思っています。

彼がレギュラーになって2年目になって、金子誠という選手が入ってきました。常総学園から入って、高校卒でいきなり彼を越してしまっただけです。この金子という選手はいわゆる玄人裸足です。ものすごい失敗もするけれども、超ファインプレーをする男なんです。これが急に上がってきまして、レギュラーにも1年でスポンと上がりました。でも球団は、ずっと我慢してきてやっとレギュラーになった彼を、その後コーチにしました。それは、彼がコーチになるまでの34年間の苦勞を、若い選手に伝えていけると思ったからです。華やかなレギュラークラスですずっとやってきた選手を突然コーチにすると、やはり、自分の経験から、華やかなことしか頭にない指導方法をする場合が多いのです。私がコーチになった時もそうだったのですが、それではコーチがコーチではなくなってしまうんです。2軍というのは、そういう苦勞をした人が、一番合っているんです。華やかな生活をしてきた人というのは、2軍には合わないと思います。

とりとめのない話で、大リーグのことも少しお話ししようと思っていたのですが、少々



時間を過ぎてしまいました。すみません。一つだけ、大リーグのこともお話したいと思います。

大リーグの方式で、すごいと思えるのは、メジャーから、3 A , 2 A , 1 A、そしてもうひとつ、ルーキーリーグというのがあることです。これは、一つの球団、例えばヤンキースならヤンキースで、まずメジャーのチームがあり、その下に順に3 Aが2チーム、2 Aが2チーム、1 Aが2チーム、ルーキーリーグが1チームある。これだけのチームが、それぞれ25人の選手を持つのです。だから、ルーキーリーグから、メジャーまで上がっていくのにどれだけ時間がかかるか、頭の中で簡単には想像できません。ところが、今年の春に1 Aにいた選手が、7月頃に2 Aに上がって、そして3 Aに上がった途端に9月15日に登録をして、メジャーで投げていました。5試合で、5イニングか6イニングを投げ、イニングスよりも多い三振、十いくつかを取った。突然出てくるのです、アメリカの選手というのは。これは面白いですね。そういう選手もいるのです。日本でも、たまにはいますがごくたまなのです。

アメリカというのは、無理やり教えることはしません。3 Aから1 Aまで、同じ事を教えます。その傘下のチームにあって、例えばヤンキースならヤンキースで、ルーキーリーグまでコーチのやり方は全部一緒なんです。同じ打ち方を教えて、後は特徴ある本人の特性を生かしたものにします。それはマリナーズでも同じです。例えば、ランナーに出て、ベースからリードするのに、「1 , 2 , 3 , 4 , 5歩と出て、それにあと1歩だけだよ。」これがセオリーなんです。そういう形でチームの中で決まっていますから、それにいけるように、牽制球が来たら、そこからバックできるような選手にならなければいけないわけです。それができて、はじめてメジャーへと出てこれるといようなルールが引いてあるんです。そこらへんが、すごいところです。

私が2軍のチームディレクターをやっていたときに、今の社長をやっている小島社長から、「種茂君、それをマニュアル化してくれ」と言われました。それで、選手二人を引率してヤンキースの秋季キャンプに行きましたでもマニュアル化はできませんでした。

日本ハムも、あれからメジャーのヒルマンというコーチを監督にしていくんですけども、このヒルマンという人は、平成元年に、僕が秋のキャンプに選手を連れて行ったときに監督になったばかりでした。25歳ぐらいで監督になりました。それが、一貫してそういうような指針として、デジタルな考え方です、ヤンキースではなくて他のチームの監督にもなった。

丁度平成元年、今から14年前、私が行った時に、そのヤンキースの1 Aのチームの

中に、若いコーチの、チームの幹部ですよ、「日本の選手の給料いくらですか?」と聞かれたとき、その当時、日本の2軍の選手を取る時の最低年棒が、360万円だったんです。そうしたら、25歳の彼が、「僕も選手で就職できますか?」と聞きました。あそこは、4月からの契約で、9月までの6カ月間の契約なんです。これで1万ドルから1万5千ドルというのが、最高です。周りみんな安いんです。監督も安いんですね。メジャーの選手は今、べらぼうに高くなっています。あのロドリゲスという選手などは、10年契約で302億円ですから。それで自分の母校に、4億円か5億円、寄付をしています。寄付の趣旨は大きいですが、契約金に比べたらちっぽけなもんですよ。それだけ給料を稼げるところなのですけれども、今、アメリカの球界はちょっとお金が掛かりすぎるということで問題になってきましたが、自分の給料提示に納得をする者から契約が決まっていく。サラリーキャップ制度で、一部の給料をきめてしまうわけです。その中で選手達のくみ替えが起こるんです。ところが、ヤンキースなどではもう取り合ってくれません。いい選手をお金で集めていますから。

今、アメリカでメジャー30球団のうち、26か27の球団が赤字になっています。それで2チームを減らすというような判断になりましたけれども、ちょっと先送りすると思います。今、優勝を争っていますから、急に整理できる状況ではありません(笑い)。こういうことにも興味を持ってもらえたら、面白いと思いますよ。

日本の野球界でも、本当は手放したいところが多分、あると思います。ところが、今、これほどの不景気ですから、買取先がないんです。

これに対して、日本ハムなんかは、本社自体が赤字を出しているのに、選手や監督の賞与で年間に20億から30億なんて球団につき込めないでしょう。球団を持っているということ自体が、会社の信用問題にも関わりますので、多分外しはしないでしょうが。

そういうことも含めて、いろいろ興味ある野球界ですけれども、私もプロ野球界とは、もうおさらばします。これから底辺を一生懸命開発して、少年野球のために戦いたいと思います。ご清聴ありがとうございました。

司会

大変わかりやすく、くだけた話で、そうですね、演題の通り、健康には「しかめっ面しい、もっともらしい話」よりはるかに良かったです。

どうもありがとうございました。

「スポーツと健康 元プロ野球選手に学ぶ」 講師：種茂 雅之 氏

種茂氏

今日、機会を与えてくださりまして、この公演の時間が始まる前に、僕の遠い親戚の方と初めてお目にかかりました。僕は、そういう記憶だったんです。それで、その親戚の方が、「一度家に来ましたわ」とおっしゃったときに、すっかり忘れておりました（笑い）、50年ぶりにお会いすることができました。ありがとうございました。