

## 号外(2009.05.16 配信)

イチローが、日米を通じて 3086 安打の記録をつくり、その後も快調に打ち続けています。マリナーズの地元セーフフィールドで、去る 4 月 16 日のこと。しかもプロ野球の最多安打記録保持者だった張本勲さんが観戦する目前で。その前日、何と満塁本塁打を放ってタイに並び、さっそく翌日にライト前安打を打つ。集中力と気力を、研ぎ澄ませたような素晴らしさに感動しました。その瞬間の張本さんの満面喜色をテレビで見ただけで、イチロー自身は一塁上で、いつもの通り、控え目のポーズと笑顔。インタビューでは「すごく晴れやかな感じで、いい景色だった」と語っていましたが。

大リーグには、今や大勢のプロ野球出場者が参加し、近年は学卒者やノンプロから直接チャレンジする若者もいます。皆さんの方が、所属チームや彼らの活躍ぶり等々、私よりはるかによくご存知のはずです。改まってあれこれ書くことはないと思いますが、新記録のシーンに感動したのを契機に、イチローの“実相”や評論家の見方を探りながら、私なりに参考になる要点をまとめてみたい。そう思って、サロンレター号外のもりで「イチローから教わる」話を記します。

イチローは昨年、8 年連続 200 本安打のタイ記録を作りました。最初の 8 年連続は 19 世紀末の 1894 年から 1901 年にかけてのウィリー・キーラー。「目をあけて人のいないところへ打て」という名言を残しているそうです。実に 108 年の時を経て、イチローがこの名言を継承しているみたい。「百年以上も前の人とつながる。そこに夢がありますね」と新聞に語っています。「百年に一度の」は、世界経済不況だけではない、ということです。

新聞紙面やプロ野球関係者の発言には、次は 4000 本安打を、さらに大リーグ記録を目指せなど、期待とも予測ともつかない言葉が踊ります。一体どうなっていくか？

大リーグに詳しい野球評論家の与田剛さんは、昨年 7 月に、3000 本安打到達を前にして、イチローが「これまでのように年間 227 安打のハイペースで打ち続ければ、2014 年、40 歳で 4278 安打。ピート・ローズの 4256 本(45 歳で達成)を上回る」と語っていました。大きなケガさえしなければが大前提です。いくら優れた選手でも、30 代の半ばを過ぎると関節が硬くなり、柔軟性が低下すると述べ、これまで同様のプレーの質を維持するのは難しくなってくるのは間違いない、と。イチローは今、35 歳。まさにその年代ですが、与田氏は「心配いらぬのでは」。

別の新聞には、担当記者のこんな記事もありました。要約すると； - ヒットを積み重ねてこられたのは、持ち前のセンスや努力だけではない。メジャーリーガーとしては小柄で、どう生き残るかを考えてきたから。答えは、股関節を中心とした体の可動域を広げること。俊足を生かすために下半身を徹底的に鍛え、上半身には脚力に合う筋力をつけた。イチローならではの並々ならぬ努力です。

そのうえ重要なのは、ケガを未然に防ぐ対策です。テレビ観戦で見ると、外野にきわどい打球が飛んで来ても、ほとんど頭から飛び込まず、足から滑って捕りにいく。走攻守、すべての準備を怠らない。高校球児には、ぜひ見習ってほしいと思います。

イチローは、そもそも過去を振り返らない主義なんですってね。過去の自分のプレーをビデオで見返すなんてしない。あくまで今の自分とじっくり向き合う中から前向きの力を引き出そうとする。20 代のような体の切れがなくても悲観しない。むしろ 20 代にはなかったプラスの部分はどう生かしていくかの発想です。プロだからこそでしょう。私たち普通人は、あの時にこうしていればこうなっただろう、などと考えがちで、忘れてはならない過去もあれば教訓もあり、ときには過去を振り返ることも

大事ですが…。

今年のイチローは、WBCでの激戦がたたってか、メジャー9年目にして初めて故障者リストに入りました。「鉄人」といわれた衣笠祥雄さんでさえ「8年間も故障と無縁で出場してきたことが驚き」というほど。人一倍、自分の体のメンテナンスに気を使ってきた成果でしょう。

昨年のオフシーズンに、シアトル球場の内部にテレビが入り、イチローが取材記者に自分専用の筋力トレーニング機器を紹介していました。印象に残った番組で、その整備の仕方、活用方法に感心したものです。

衣笠氏は、冒頭に記した新記録に関連し、新聞紙上で40代への備えとして「特に売り物の走力や強肩に衰えが見え始める年頃だと、それを補う練習方法を考え、鍛えるだけでなく体の休ませ方にも努力と工夫が要る」と述べています。さらに体の手入れや疲労の回復方法まで、年齢とともに変わっていくもの。すでに確立されている自己管理の方法論も、一つ一つ点検しながら微調整をはかる必要がある、とも。

私たちはもちろんプロではなし、スポーツマンともいえないけれど、どれもこれも普段の生活や運動の上で参考になりそうな話ばかり。これからのチローの活躍と、一方、衣笠氏がいう微調整や変化にも注目しながら、「イチローから教わる」ことを楽しみにしていきたいと思います。拍手喝采だけでなく、年齢を考えた対応の仕方には、私たちにも役立つことがあるはずです。

「大リーグ最多安打20傑」中に、唯一現役のイチローが20位にいます。19人の先人の本数を、そう次々に抜き去ることは決して容易でないと思われます。3500本以上の上位は5人います。イチローのことですから、自分に適した打ち方に試行錯誤を続けながら、頂点に向かって1年1年が正念場になるでしょう。まずは、今年の動きを見ていきたいと思います。

(5月15日記。国際サブロー)