

努力、努力と、努力をコツコツと積み重ねてきた。

そしてその努力の特徴が合理的・効率的な短時間集中型ということだ。プロ野球選手となったあとも、無茶な努力はしなかった。怪我をしたら意味がないからだ。無茶な練習の代わりに、23年間、毎日毎日「50回のシャドウピッチング」を必ず続けた。時間にしてみたら、1日10分とか15分。

もちろん、きつい練習もしてきた。

けれども、練習は決して量ではないのだ。

ピッチャーの僕が甲子園でなぜ6本の本塁打を打てたのか。高校時代にはバッティング練習をあまりしなかったけれど、それこそ効率的にバッティング練習をしてきたからにはかならない。それは、1日たった「50回の素振り」だった。ただこれは試合を想定して真剣にやった。だいたい人間は500回も1000回も全力では振れないもの。もしそんなに振るとすれば、手抜きせざるをえない。つまり脳や身体が手抜きを覚えてしまうのだ。

また野球の練習での努力だけでなく、PLの言葉で言うところの「徳を積む」ことも続けていた。

高校の夏の大阪府大会が始まる100日ほど前から逆算して、お参りする。いつもは朝6時半起床だけれど、春の選抜大会のときなどにPLが行っていた念願の時は6時半からお参りになる。みんなだいたい、6時くらいに起きるのだが、僕は5時半に起きて、一人でトイレ掃除をして、グラウンドの草むしりをして、それからみんなと念願に行った。

目覚まして同部屋の先輩やみんなを起こしちゃういけないから、目覚ましが5時半に鳴った瞬間、「リリリリン」の最初の「リ」くらいで、バツと止めてガバツと起きる。そこからそーっと部屋を抜け出し、トイレ掃除をする。1年生のときなどは、先輩たちのユニフォームの洗濯などで寝るのは深夜1時過ぎだったから、睡眠時間は4時間くらい。でも今日は2階、明日は3階と決めて、毎日、違う場所のトイレを一心不乱に掃除していた。

当時はほとんどチームメイトも知らなかったと思う。できるだけ見つからないように努めた。人間は多少の秘密をもっているから楽しいのだし、人に見つかってしまうと効力が半減してしまう気もしたからだ。そういう気持ちもち続けることが、何かを成し遂げる大きな力になると信じていた。

1年生の大阪府大会4回戦で最高のピッチングをすることができたとき、僕は改めてそのことを実感した。

舞台は難波の大阪球場。吹田高校が相手だった。

1、2回戦は接戦だったため、みんなの雰囲気はどことなく硬かった。

球場に着いたら、メンバーが発表される。

代打要員として滑り込みでメンバー入りしていた僕は、その発表をぼんやり聞いていた。それでも主にチーム内の雑用が多かったから、頭のなかでは早くも、段取りのいい雑用のシミュレーションをしていたほどだった。

「9番、ピッチャー、クワタ」

みんなが一斉に僕を見た。

「えー……」

みんなが叫んだ。

突然のことで一瞬事態が把握できなかったが、どうやら本当に僕が先発で投げるらしい。動揺した。

大阪大会が始まってからは、雑用や基礎練習が忙しくて、本格的なピッチング練習をする時間もなかった。

「試合まで時間があるから、待機してなさい」

そう告げると監督は、いなくなってしまった。

先輩たちは遠い目をしていた。

「なんで、1年のお前が投げるんや。春先は打たれてばかりで一度は投手失格の烙印を押されたお前が……」

と訴えているのがよくわかった。

「あーあ、お前のせいで、オレたちの青春は終わった」

こうはつきり言ってくる先輩もいた。

僕は球場のベンチ裏で完全に孤立していた。

「近寄るな」

戦いを前にして、そんな雰囲気だった。

同じ1年生でメンバー入りしていた清原君や田口君も、自分のことで精一杯であまり僕のことをかばう余裕はなかった。

「ああどうしよう、どうしよう。僕がポコポコに打たれて負けたら、3年生の夏が終わっちゃうよー」

せめて前の試合が早く終わって、この息苦しさから解放されたいと思っていた。

ブルペンで練習を始め、先輩キャッチャーに向かってボールを投げて、そっぽを向いていて、全然やる気が感じられなかった。1年の僕が投げるというのが納得できていなかったのだ。



「これだけ練習して、これだけ野球のことを研究して考えて、そのうえ精神力も極限まで鍛えているのだから、出られないわけがない」

とはいえ、そういう自信があったとしても、これは「実力がある」というよりも、何か見えない力が働いているとしか考えられない。いま、思えばこれはきつと日々の小さな積み重ね、「努力の結実」なのだ。

「表の努力」と「裏の努力」を説明しておく、表の努力というのは、ランニングをしたり、ピッチングをしたり、要するに技術・体力をつける練習のこと。

裏の努力というのは、トイレ掃除だったり、草むしりだったり、挨拶や返事であったり、ゴミが落ちてたら拾うことだったり、玄関先で靴が乱れていたら揃えることだったり……野球とはまったく関係のない努力。もちろん、裏の努力をしたからといって、野球が上達したりはしない。

それでも、人の見えないところで善い行いをすることは、運とツキと縁を貯金してくれると僕は信じている。

表の努力がすべてではなく、目に見えない裏の努力も含めて、その人の実力になるのだと僕は思う。

そして、努力にも、バランスが大事。もちろん、努力の総量は少なくてもダメだが、多

すぎてもダメ。ある程度の「いい加減」さが必要になってくる。手を抜いてやるという意味での「いい加減」ではなく、ちょうどいい匙加減という意味だ。

これは野球でも、勉強でも、人生においても、大事なこと。何をやるにも、ちょうどよい加減、つまり「よい加減」を常に意識しておかないと、やりすぎたら身体を壊してしまう。「よい加減」に練習して、「よい加減」に休養する。そうやって割りふることも大事なのだ。

絶対的な実力がある人は、それだけで戦えばよい。しかし僕はすごい実力があつたわけではない。表の努力で技術と体力をつけ、裏の努力で運とツキを貯金して、表と裏をバランスよく両立させて、結果を残してきた。

話が少し逸れたけれど、勉強で大切なことは100点をとることではなく、50点でもいい。次は51点以上目指すというその姿勢が大事なのだ。

これらは一見どうでもいいこと、と感じるかもしれないが、自分が与えられた立場を理解して、一生懸命がんばる姿勢を見せること、それこそが特待生であり、真の野球エリートに通じているんだ。たとえ、野球だけではなく勉強でもがんばる姿勢、諦めないという姿勢がスポーツマンとしてのあり方ではないだろうか。

最近の特待生に関する報道を見ると、一般に入学してくる生徒と比較して、優遇されている側面ばかりが取り上げられている。しかし、特待生だからこそなおさら野球だけではなく、勉強もがんばり、校則も守り、その学校の模範や規範でなくてはならない。

ただ、そういう能力や考え方は簡単に身につくものではない。だから僕が指導している麻生ジャイアンツ（桑田が会長を務めるボーイズリーグのチーム。拠点は川崎市麻生区）の中学生たちには、今から野球エリートを目指してもらいたいと思って指導している。練習時間もダラダラ設定せずに、効率よく短く練習し、遊ぶ時間、勉強する時間などを作るようにしている。野球しかわからないような人間にはならないように気をつけているのだ。野球だけでなく、勉強や遊びからも、忍耐力や責任感、自立心などを養い、自分を高めることができると思う。

また、「挨拶」「返事」「道具」の三つについても厳しく指導している。

とくに、挨拶は大事だ。野球人である前に、一人の人間として、挨拶は基本中の基本。だから、挨拶に関しては強制的に押しつけることもある。

グラウンドに来たとき、きちんと挨拶できなければ、「ちょっと来い」と呼んで、帰らせてしまうこともある。「もう一度、挨拶をさせてください」と言って食い下がってくる子どもには反省のために正座をさせる。試合や練習が終わったあとも、付き添いのお父さんやお母さんに向かって、「ありがとうございます」と挨拶させるようにしている。そのときには、全員、気をつけの踵が揃っていないと、揃うまで、何回でもやり直し。挨拶だけは、厳しく、キチッと教えておきたいのだ。挨拶こそが野球エリートへの第一歩かもしれない。

「道具」に関しても同様のことが言える。グローブやスパイクを磨いていない子どもや、バットを粗末に扱っている子どもがいたらすぐに注意している。自分で買った道具であればどう扱おうと本人の勝手だが、お父さんお母さんが一生懸命に働いて買ってくれたのであれば、ありがたみを理解してほしいと思うからだ。麻生ジャイアンツでも、手入れしていないと練習させない。

「帰れー家でテレビゲームしていたらどうだ？ ゲームは楽しいやないか」

そのあと、着替えて練習をした。

田口君はピッチャー、清原君はバッターとして期待されていた。キャッチボールをしても、バッティングを見ても、彼らと僕の格の違いは明らかだった。二人はどう思っていたかわからないけれど、僕は完全に意気消沈してしまった。

入学式が終わり、野球部志望のみんなと会った。みんな田口君、清原君よりは小さい。でも、すごい生徒ばかりだった。

「やっぱ、どえらいところに来た」といふ思いはより強くなってしまふ。

4月1日という、学年最後に生まれたことであるいろいろなことが遅かった劣等感、中学時代に完全に拭い去ったはずだったが、高校に入学するや、久しく忘れていたその劣等感を思い出してしまった。

それは1年の春に顕著に表れた。滝川高校との試合で満塁ホームランを打たれたり、育英高校との試合では4回で7点も取られて負けてしまったのだ。それからはピッチャーとしてではなく、外野の練習に励んでいた。

しばらく外野で球拾い。すでに主力メンバーに入っていた清原君がバッティング練習で

飛ばしたボールを、池や屋上へ投しに行きながら、気持ちが悪くなっていくのを感じた。

先輩との厳しい寮生活にも慣れなかったし、僕は練習を見に来てくれた母親に甘えて、「みんな、身体がでっかいのに僕はちっこいし、無理や。野球、やめたいわ」

とこぼしてしまった。すると母親は、僕にこう言った。

「自分がここでやると決めたんでしょ。だったら男らしく、諦めないでがんばりなさい。何もお母さんは、エースとかレギュラーになれて、言っているんじゃないの。メンバーに入らなくてもいいから、3年間、最後まで男らしく、がんばってきなさいよ。補欠だっでいいのよ。何が起るかわからないから、絶対に諦めたらダメよ！」

ハッと胸にグサッと刺さった。

はあ、自分はなんとも甘かった。はなから敵わないと決めつけているのは情けない。とにかくベストを尽くしてみよう。

そう思い、そこからまた、目の色を変えて練習を始めた。

僕は中学で何度も優勝したけれど、言ってみれば誰も知らない地方区のエースだった。

一方の清原君は中学から野球関係者にその名が轟く全国区。その知名度は雲泥の差だった。「僕の体格では、どう転んでも清原君にはなれない。いきなり身長が190センチになるはずもないし、150キロのボールが投げられるわけでもない。身長とかパワーとか、も

るのだから。

僕自身も中学や高校時代に恋人がいた。恋人がいたら「彼女にいい思いをさせたい、僕の格好いいところを見てもらいたい」と思う。彼女だって、自分の彼氏が野球部のエースで優勝したら、気分がよくてうれしい。今で言えば、家族がいる。家族のためにも、がんばれる。

大人は、若者が恋愛するとそっちにばかりいってしまいうから「恋愛禁止」にするのだからけれど、そこも自立を促していかなければならない。

何事も、バランスが大事なのだ。

トレーニング、休養、そして栄養補給のバランス。

野球、勉強、遊びのバランス。

走、攻、守のバランス。

バランスが保てていないと、すぐに不安定になる。それは、チームの和が乱れたり、集中力が保てずに怪我をしてしまうなど、アクシデントに見舞われがちにもなっていく。

■グラウンドでタバコを吸ったり、昼休みにアルコールを飲んで、指導する人がいる

「ぶっは〜」とタバコを吐きながらミーティングをするコーチも未だにいる。アルコールで真っ赤な顔をし、ビール腹をさすりながらベンチでふんぞり返っている人もたくさんいる。自分に甘く優しい一方で、子どもたちには厳しい指導者はいる。タバコがだめだとは思わない。アルコールもだめだと思わない。でも、時間と場所はわかまえないといけない。何もグラウンドで吸うことはない。

僕は子どもたちに次のように言っている。

「タバコは20歳過ぎたら、200本でも300本でも吸ったらいいし、お酒もたらふく飲めばいいさ。でも、君たちは成長期だし、今は野球をやっているんだから、野球にマイナスになることはしちゃいけないよ」

指導者として、一人の大人として、最低限のマナーや知識は身につけたうえで、子どもたちを率いてほしいと切に願っている。

これまでのイメージやプライドは、どうでもいい。大事なものは、これから。人は、いつからでも、どこからでも、何度でも変われるという。やり直してみてもいいかがだろうか？ そうすれば、子どもたちが指導者を見る目が変わる。そして、指導者の話に心から耳を

傾けてくれる。やがて練習の雰囲気（ふんいき）がよくなり、和（わ）が生まれる。そして、チームが強くなる。

指導者がベンチでふんぞり返っていちやだめなんだ。グラウンドに出たら、まず自分から小石を拾ってみたらどうだろう？ 雑草をとってみたらどうだろう？ 少しでもイレギユラーを防げるし、怪我を防げる。そんな些細（ささい）なことであっても、指導者は言葉で伝えることも大切だが、自らの姿勢を見せることもそれ以上に大切なのだ。

■四六時中怒鳴（どな）って、選手を威嚇（いごう）しても成長しない

子どもたちを四六時中怒鳴り散らしている指導者も多い。

「三振した」

「エラーだ」

「動きが悪い！」

怒鳴らないと理解してもらえないほど「私には指導力がないんです」と、周りに宣言しているようなものじゃないだろうか。確かに叱（な）らなければいけないときもあるかもしれない。でも、試合中、練習中、最初から最後まで、怒鳴り続けることはないと思う。

指導者にまず伝えたいのは、言うことを聞かない子どもたちに対して、「怒る」ことと「叱る」ことは別物だと、強く意識して指導してほしいということ。「叱る」ことは指導になるが、「怒る」ことは感情に任せているにすぎない。選手のプレーに一喜一憂（いきうゆう）して、自分の思いどおりの結果にならないと怒る指導者が多すぎる。決して、感情に任せて相手と怒ってはいけない。

考えてみてほしい。自分だって6時間も7時間も、集中して練習したり、仕事をしたりできないでしょう？ 試合で、毎打席ヒットは打てないでしょう？ いつも完封できるわけではないでしょう？ ときにはエラーだってするでしょう？ 仕事でドジを踏むこともあるでしょう？

プロ野球選手だって、エラーはするし三振はするし、ホームランだって打たれる。だから子どもたちが、そうしたって当たり前。ミスしたプレーを分析し、解説してあげるべきだし、次はどうしたらいいかを教えてあげるべき。

ちゃんと教えてあげれば子どもは吸収力があるから、理解できる。

「今日はどういう感じで投げたの？ フォームは自分のなかでじっくりきていた？ 体調は悪くなかったのか？」とちゃんと聞いてあげたうえで、今度はこうしよう、次回はこうしようと、指導者が次のトライをどう、後押しするか。



子どもたちに教えてあげてほしいのは、決して試合に勝つことだけがすべてではない、勝利至上主義ではないということだ。もちろん高校野球の名門校ともなると、甲子園に行けなかったらクビがとぶとか、監督にも相当なプレッシャーがあるのかもしれない。でも、それよりもっと大事なことがあるのだと、自分のクビを賭けてでも、教えてあげてほしい。みんなで力を合わせて、目標に向けて努力することが一番で、結果はその次。ベストを尽くしてダメだったら仕方がない。むしろ、いかに悔いのないようにベストを尽くすか、ということ伝えられる指導者であってほしい。

■無意味な発声ばかりが伝統となるチーム

大きな声を出させることによって、士気を鼓舞する指導者もとても多い。

何かあると「オイオイー」と声をかけ合う。軍隊じゃないんだから。もちろん、気合も大事だけれど、最初の1回だけでいいんだ。

それにキャッチボールするときは声を出しちゃいけない。声なんか出していたら、そっちに気をとられちゃって、「捕って」「投げる」という感覚に集中できないわけだから。

そもそも試合では声出して投げないでしょう。

「オイオイー！」

って言いながら投げないんだ。だから必要ない。試合でやらないことは練習でやっても仕方ない。たいていの指導者は、大声をかけ合わないと「お前ら元気がないぞー」と言うんだけど、それは違う。

でも、キャッチボールの最後の10球。相手との距離を縮めながら、テンポよくクイックスローをする段階になったら、投げたあとには声を出す。内野でゲッツーを狙うときには、声を出しベースカバーに入っている相手に知らせないといけないから。そのときのために、声を出す練習をしておくというわけ。

麻生ジャイアンツの出場したある大会で、こんなこともあった。僕らと他のチームが試合をしている最中に、次の試合を戦う予定の、伝統あるチームのマイクロパスが球場横の駐車スペースに入ってきた。そのとき、彼らはバスの窓を全開にして、大声で歌を歌っていた。いったい何事かと思って見ていたら、歌いながら駐車場に入ってきたあと、

「いち、にー、さん」

と、大声を出しながらウォーミングアップを始めたのだ。

明らかにいま試合をしている子どもたちの集中力を削ぐ行為であった。

試合をしている選手たちを思いやる気持ちがあつたら、あんな大きな声を出したりでき

ないはず。指導者なら、技術と一緒に、相手を思いやり、尊重することを教えるべきだ。このように「声」に関することだけでも、様々な教育方針がある。野球は本当に奥が深いスポーツだから、指導者も常に勉強を積み重ねていかないといけないのだ。

野球少年や、その親御さんたちは、この章を読んで何を思っただろうか。思い当たる指導者はいるだろうか。早く環境を変えたいと思っただろうか。僕も長男を高校の野球部に預けているから、親御さんの気持ちはわかるつもりだ。

ただこれだけは言いたい。

「一度壊れてしまった身体というのは、壊れる前の身体には絶対に戻らない」

「一度壊れてしまった心を元とおりに修復することはできない」

何か指導者に対して疑問に思ったことがあるら、直接言うのは勇気がいるとは思うけれど、周りに相談してみてもいいだろうか。自分のかけがえない身体は自分で守らないといけない。

1983年、僕が高校1年生のときを例にあげよう。大阪府大会を勝ち上がり、夏の甲子園で優勝をつかんだ。そのときは真夏の暑い日差しはなにか、連投につぐ連投を重ねた。その戦績は次のようになっている。

- 8月11日 1回戦／所沢商業戦で112球（完投）
- 8月16日 2回戦／中津工戦で98球（完封）
- 8月17日 3回戦／東海大一戦で33球（8回からリリーフ）
- 8月19日 準々決勝／高知商戦で93球（4回2／3降板）
- 8月20日 準決勝／池田戦で102球（完封）
- 8月21日 決勝／横浜商戦で99球（6回1／3降板）

これを見ると、現代野球ではありえないくらい、球数を投げて、肩を消耗しているのがわかる。だから、僕は甲子園から戻って、監督やコーチに、

「しばらく投げません」

「ボールは握りません」

と伝えたり、授業時間以外は一日中練習するのが当たり前だったのに、

「全体練習は朝10時から13時までで終わり、残りを個人練習にしてください」

と頼みに行った。最初は、

「何を言っているんだ！」

と怒られたけど、

「秋の大会で負けて、次の春の選抜（2年時）で甲子園に出られなかったら、元の練習ス

タイトルに戻してください」

と提案したら、中村監督は、「じゃあ、やってみよう」と受け入れてくれた。

明らかに投げすぎた、練習をしすぎたと自分で判断したから、監督やコーチに申し出たのだ。あのまま投げ続け、肩を酷使していたら、今はなかった。根性も大切だ。けれど、壊れてしまったのは元も子もない。自らの身体のカニズムを冷静に分析し、休むことも大事なのだ。根性と科学的要素を考慮した、「超科学的根性野球」が必要なのではないだろうか。

少年時代、練習に行つて殴られなかった日はないくらい、怒られ殴られた。朝から晩まで練習するのが当たり前時代、真夏でも水を飲めなかった時代だ。耐え切れず、本当にトイレの水や雨上がりにできた水溜りの水を飲んだ経験もある。甲子園、ジャイアンツ、そしてメジャーでも投げさせていただき、野球というものを、ある程度は、わかっていると思う。そんな経験をしてきた僕が、今の日本の野球指導者をお願いしたいこと。それは厳しい言い方かもしれないけど、

「気がついてほしい」ということ。

いい指導者がいてこそ、素晴らしい金の卵を孵化させることができるのだし、そういう選手が将来の日本球界を引っ張っていつてくれるのだ。

子どもたちを見ていると、本当に楽しいし、勉強になる。

上手な子どももいれば、そうではない子どももいる。体格がいい子どももいれば、小さい子どももいる。いろんな子どもがいる。

みんな、宝物なんだ。他人の親から預かっている大切な宝物。

だから、選手よりも先に指導者の育成が急務なのだ。

## あとがきにかえて

早朝、ちょうど卒業論文を書いているときだった。携帯電話が何度か鳴っていた。僕は余裕がなかったので出なかったら、今度は家の電話にかかってくる。おや!? 何かかと、ちよつといやな予感を感じて受話器を取った。そして、

「お父さんが火事で亡くなったよ」

と、父の知り合いの方が教えてくれた。

「分かりました。今日の予定をキャンセルして向かいます」

衝撃的な事実であったのに、なぜか冷静だった。でも、電話を切ったその瞬間から胸に湧き上がるものがあった。

僕は考えた。

。火事か。逃げられなかったのかな。

不思議と涙は出てこなかった。そして、次の瞬間に別のことが頭をよぎった。

。火事だったら、父は逃げることはできたはず。あえて逃げなかったんじゃないだろうか。

父はすでに人生に満足していて、納得して、逃げなかった。逃げるチャンスがあるのに、逃げなかった。そんな気がしたのだ。

僕は人前で涙を流したことはほとんどなかった。でも、告別式のときは別だった。父と幼い頃キャッチボールしたことがブワツと蘇ってきて、涙が止まらなくなってしまった。

今ここに在る僕の原点は父だった。野球の基本であるキャッチボールを厳しく教えてくれた。現代版「巨人の星」と喻えても遜色ないくらい厳しかった。

告別式には父が指導していた浜松ジャイアンツの子どもたちや関

係した方々が来てくれて、僕はこう話しかけた。

「来てくれてありがとうね。僕の親父の練習は厳しかったでしょう」

すると少年たちは口々にこう言った。

「僕たち、監督に怒られたことないです。いつも、いいところを誉めてくれる優しい監督でした」

そしてまた、涙が止まらなくなった。

あの厳しかった親父が、誉めて誉めて子供たちの背中を押すような指導をしていた。「ただ厳しくやるのは時代遅れだ」と僕が言っていたことを親父は理解して実践していたのではないか。そんな想いが、父に通じていたのかもしれないと、たまらない気持ちになった。

人はいつ死ぬか分からない。今まで様々な機会にこの話をしてきたのだけれど、自分の親を見送って改めてそれを痛感した。

だからこそ、今を大切にしなければならぬ――。

今回の本を書くにあたって、ベースボールライターの石田雄太さん、僕のマネジメントを請け負ってくれているノウハウのみなさん、幻冬舎の館野晴彦さん、二本柳陵介さんには本当に多くのアドバイスをいただいた。

また、対戦してきた選手たち、指導者のみなさん、そして、家族や兄弟。僕を見守り、支えてくれたみんなに感謝したい。

ありがとうございました。

そして、これからもどうぞよろしく。

桑田真澄