

National Strength and Conditioning Association Japan



プロフェッショナル

～ S&C 指導者 and/or アスリート～

SINCE 1991...

NSCA会員の中には、現役もしくは元トップアスリートの方も多く所属している。彼らは、どのような軌跡を辿ってS&C指導者を目指したのか。

競技生活のエピソードを交えてご紹介いただいた。

■ No. 017

プロ野球界での経験により培った プロとしての心構えと専門性



やまもと せいぞう

山本 晴三 CSCS,*D NSCA-CPT,*D

- ・日本プロ野球OBクラブ認定技術指導員
 - ・学生野球資格回復認定者
 - ・元プロ野球選手(南海ホークス～阪神タイガース)
 - ・元阪神タイガース 1軍トレーニングコーチ
 - ・元阪神タイガース 虎風荘 寮長
- 【座右の銘】 志あれば道あり、思いあれば道あり

Q1 アスリート(プロ野球選手)になれるまでのいきさつとその後のエピソードをお話してください。

山本 小学校3年のとき親父に連れられて観に行った阪神・巨人戦をきっかけに、将来プロ野球の選手になろうと思って朝から晩まで野球をやっていました。中学時代もプロ野球選手を夢みて、野球に明け暮れていました。しかし、まだプロ野球選手になるという強い気持ちはその当時なく、「なれたらいいな」という憧れの気持ちぐらいでした。ですから、高校進学も野球の名門といわれているところではなく、地元の高校に進学しました。

高校1年の秋に、当時の校長先生の息子さんと、甲子園にも出場したこともある方が2週間ほど野球を教えにきてくれました。私はそれまで野球というものを本格的に教えてもらったこと

がなく、我流でやってきたものですから、その方の言うことが新鮮でした。2週間と短い期間でしたが、私の心の奥底に眠っていた「プロ野球選手になりたい」という思いが強烈に突き上がってきました。それからの私は学校でも家でも野球に打ち込んできましたが、まだまだプロ野球界から注目されるほどの力はありませんでした。

高校卒業後、大阪商業大学に進学し、3年の春のリーグ戦からレギュラーになり4番を任されましたが、リーグ戦の後半にスライディングで足を骨折してしまいました。リハビリは2ヵ月ほどかかりましたが、なんとか秋のリーグ戦には間に合いました。でも春のリーグ戦ほど活躍できませんでした。4年になり、成績はまずまずでしたがプロからの誘いはありませんでした。社会人野球の2、3のチームからは話

があったのですが、ここで小さいときからの夢であるプロ野球に入らなかつたら一生後悔すると思い、南海ホークスのテストを受けることにしました。幸い、ドラフト外で入団することになり、少年時代からの夢であったプロ野球人生が始まりました。

プロ野球1年目の後半から一軍での出場機会をもらったのですが、活躍することができませんでした。2年目も3年目も一軍でチャンスをもらいながらも、ものにすることができませんでした。そして3年が終わったときに、当時の野村(克也)監督からトレーニングコーチを要請されました。自分としてはこんな形のまま選手を終えることに納得がいかなかったので、移籍を希望しました。

幸い阪神タイガースに移籍が決まり、次のシーズンでは一軍で50試合

ほど出場させてもらいました。成績は大したものではなかったのですが、自分なりに満足できました。しかし、「来年は選手として契約はしない、そして先乗りスコアラーをやってくれないか」と言われました。返事を保留して帰り、冷静になり、自分の気持ちを見つめてみました。そして、一軍でヒットが打てるまで野球を辞められないという自分なりの目的は達成できたので、南海で言われたときほど、他のチームに移籍するという意気込みはありませんでした。ですから選手を辞め、スコアラーとして第二の人生を始めることにしました。

スカウトからの誘いもなくテストで入団したプロ野球。たいした成績もあげることなく解雇された選手生活。そんな私を、南海でも阪神でもプロ野球界に残してくれるのは「野球への強い思い入れ」があり、二軍に落とされても腐らず練習し、技術以外のところでも何とか役に立とうと頑張ったからだと思います。選手を辞めてからは、プロ野球で指導者になることを夢みてタイガースで先乗りスコアラー、チームスコアラーと与えられた仕事を一生懸命やりました。そして、選手をやめて7年目で指導者への道が実現しました。それはトレーニングコーチという仕事でした。これは、南海時代、野村監督から「晴三、おまえがプロ野球で生きる道はトレーニングコーチだ」と言われた言葉どおりででした。ですから、私はこの仕事が天職であると思い、頑張りました。トレーニングコーチになってなんとかこの仕事でやっていけないのではないかと思いはじめた4年目の1985年、タイガース初の日本一を経験しました。あれほど感動したのは生まれて初めてです。



プロ野球選手を引退後は、トレーニングの指導者として日々学んだことを指導に活かしながら、日頃の適切な生活習慣が野球に反映されるということを選手に伝える役目もいただきました。

このシーズン、私自身トレーニングコーチとして転機になる出来事がシーズン終盤に起こりました。ファンの方もマスコミの方もタイガース優勝だといって騒がしくなってきた時期です。忘れもしません。9月4日のナゴヤ球場。その当時の主力投手がゲーム前の練習中、ダッシュをされていてアキレス腱を断裂しました。私は優勝争いの山場は10月の初め頃だと思ったので、ランニング量を増やし、身体の「キレ」をつけようと思い、瞬発系のジャンプからダッシュをする種目をやらせていました。シーズン終盤、優勝争いをしていますと、毎日、毎日、熾烈な戦いをしていますので、選手は疲れているのです。それを上辺のトレーニングの原則しか考慮せず、選手にトレーニングを実施させた自分を悔やみました。「もっと選手のコンディションの奥深いところを把握していればよかった」と思いました。こうした出来事を経

て、21年ぶりの優勝を果たすことができました。私はトレーニングコーチになって4年目、この選手のけがで自分自身トレーニングコーチとしての未熟さを痛感しました。それからは、身体のこと、動きのことをもっと勉強して選手の指導にあたらなければ本当のトレーニングコーチにはなれないと思いました。

その後、優勝した年の秋期キャンプにランニングフォームを教えてくれる方がいないか探していました。そのとき、ある方の紹介でNSCAジャパン創設時の理事であった魚住廣信先生を紹介していただきました。魚住先生は、トレーニングに対する探求心が素晴らしく、アメリカをはじめ、キューバ、東ドイツ、はたまたロシアまで足を延ばされ、コンディショニングのことを勉強に行かれたのです。ですからリハビリからメカニクス、コンディショニング、そして、メンタル面に至るまで

精通しておられます。こうした魚住先生の考えに感銘を受け、それから魚住先生に師事し、コンディショニングやトレーニング方法に関するあらゆることを勉強させてもらいました。私がNSCAジャパンに入会したのはこれがきっかけです。

その後、タイガースの寮長に就任し、普段の行ないや行動がプレイに現れるということを念頭に置いて指導していました。心技体という言葉があるように、技術だけでは一流選手にはなれません。寮長はプロ野球選手としての心構えをもたせ、また社会人としての行動を身につけさせなければなりません。そのためには礼儀・挨拶など、また整理整頓ができるように教育する必要があります。選手の日常を観察して思うのは、例えば、食後の後片付け、食べたところのテーブルを布巾で拭くとか、椅子を直すとかといったところを注意される選手はプレイにおいても詰めが甘いように思います。また、外出時の名札の入れ替え、欠食表の記入など、やらなければならないことを忘れるのです。試合になれば周りの状況を頭に入れて打席に入らなければいけません。それが「打ちたい、打ちたい」だけで周りが見えなくなってしまっただけでは結果は出ません。よく、良い習慣をつけなさい、と言われますね。良い習慣も悪い習慣も、“日頃の何気ない行ないや行動”によって身につけていくということです。

いろいろ書きましたが、選手として、コーチとして、また寮長として長年プロ野球界に身を置いてきて、プロで生き抜いていくためには技術・体力とともに普段の行ない、行動、心構え、考え方といった人間性を日々磨いていかなければならないことを実感しました。

Q2 NSCAの認定資格を取得されたきっかけについてお話しください。また、取得後、現在の活動までどのように役立っていますか？

山本 阪神タイガース在職中に資格を取得することを考えていましたが、コーチ業、寮長の仕事に専念していましたのでなかなか取得することができませんでした。

寮長退職後、フロント業務に就いたのを機に、現場で培った経験だけではなく、知識に裏付けされたものが必要だと考えNSCAの資格を取得しました。

Q3 現在の活動の状況についてお話しください。

山本 現在はフリーとして、プロ野球生活42年間の経験を活かして、ストレンクス&コンディショニングスペシャリスト、またパーソナルトレーナーとして、講演、セミナー、トレーニング指導、そして、プロ野球OBクラブ認定野球指導員、また学生野球資格回復認定者として野球の技術指導などを行なっています。内容は、アスリートに対して、パフォーマンスを高めるためには正しい動作を覚える、重力を利用して力を出す、動作の手順、力を発揮する手順を覚えるといった要素を伝えています。また、野球の基本動作を理解してパフォーマンスアップを図ることや、正しい姿勢と動作を獲得することで障害予防を図るために、アスリートの動作を改善させています。

パーソナルトレーナーとしては、一般の方に元気に年をとってもらうために動作改善を目的とした運動指導を行なっています。さらに、高等学校において、職業別案内としてNSCAの普及活動にも努めています。

Q4 ご自身の課題や今後の目標などについてお話しください。

山本 阪神タイガースのトレーニングコーチをしていた1991年にNSCAジャパンが設立されるというのを聞き、すぐに会員になったことを思い出します。それから25年、早いものです。その間、トレーニングの世界もいろいろなトレーニング方法が紹介され、新しいものが古くなり、過去のものがまた新しくなり、循環しながら進化し続けていると思われれます。

ストレンクス&コンディショニングスペシャリストの道は知識と実践力、そして応用力が求められる奥深い領域です。ですから、私自身本当のスペシャリストになれるよう、これからも新しい情報に敏感になり、そして、その情報を吟味し、実践していけるよう日々努力していこうと思っています。◆