



日米プロ経験者の立場から

桑田 真澄 東京大学大学院総合文化研究科特任研究員

兵庫県生まれ、大阪府出身。PL学園高校で、甲子園5大会連続出場（優勝2回、準優勝2回）。通算20勝（戦後歴代1位）、本塁打6本（戦後歴代2位タイ）。ドラフト1位で東京読売ジャイアンツに入団。87年に沢村賞獲得。94年に最多奪三振王、シーズンMVP獲得。95年6月、試合中に右肘靭帯断裂。トミージョン手術と長期リハビリの末、97年4月に復活。2002年、最優秀防御率。2007年にピッツバーグ・パイレーツでメジャー初登板。通算173勝。2010年、早稲田大大学院スポーツ科学研究科修士課程を修了。ボーイズリーグ「麻生ジャイアンツ」を10年間指導し、東京大学硬式野球部の臨時コーチを2年間務める。現在、東京大学大学院総合文化研究科特任研究員。



この度は、機関紙『野球科学研究』の創刊おめでとうございます。野球という技術的に極めて難しい競技をテーマにして、各分野の専門家が定期的に研究成果を発表する場ができたことをとても嬉しく思います。

日本の野球界の現状に目を向けると、観るスポーツとしては高校野球や地方に本拠地を置くプロ野球チームの人気の上がるなど明るいニュースが続いています。その反面、プレーするスポーツとしては、軟式野球人口の急減、現役プロ野球選手による不祥事、国際試合での成績低迷、メジャーリーグとの格差拡大など、課題が山積しています。私は、こうした課題が深刻化すると決して遠くない将来、野球はマイナースポーツに転落するという危機感を抱いています。そうした事態を未然に防ぐためにも、このタイミングで本機関誌がスタートし、科学的な視点で野球という競技の議論が深まることにはとても意義があると考えます。

ここで私自身の野球人生を振り返りたいと思います。私は小学校時代に野球チームに入団して以来、「野球界の常識にとられない」という発想を持ち続けてきました。その理由は、コーチの感覚や経験に基づいて行う指導が、競技力向上に必ずしも結びつかなかったからです。

その一例は、投手に対して指導される「真っ直ぐ立ってトップを早く高くつくる」という指導法です。私自身も、小学生時代に元プロ野球選手のコーチからこのアドバイスを受けました。ところが、私は投手として全く結果を出すことができませんでした。そんなある日、友達と校庭でドッジボールをしていた時のことです。私は地面に落ちていたボールを拾うために右肩を下げると、その体勢のまま振り向きざまにボールを投げました。すると、自分でも驚くような球を投げる事ができたのです。もしかして野球のボールでも同じようになるのではと思い、右肩を下げて投げるフォームを再現したところ、素晴らしい球を投げる事ができました。

中学校に入ると、野球雑誌に掲載される日米の名投手の分解写真をノートに貼って、優れた投手に共通する要素を自分なりに研究しはじめました。また、中学校の部活動はピッチングコーチ不在だったこともあり、誰からもフォームを指導されずに、常識に反した右肩を下げるフォームで投げていました。分解写真の研究と自分の感覚を融合させて「右肩を下げる」フォームを続けたことで、中学3年生では全ての大会で優勝する事ができました。

自信満々でPL学園に入ると、入部

早々コーチからフォームを矯正されました。小学校時代と全く同じアドバイスを受けた結果、私の投げるボールは全く走らなくなりました。私は練習試合の度に打ち込まれ、外野手にコンバートされました。幸いなことに、夏の予選前に就任した臨時コーチから、右肩を下げるフォームを評価してもらいました。自分に合ったフォームを取り戻した結果、甲子園で優勝することができました。

プロ野球に入団すると、待っていたのはやはりフォーム矯正でした。キャンプが始まる前の合同自主トレの段階から、指導されたのは小学校時代と全く同じ内容でした。どうして真っ直ぐ立ってトップを早く高くつくるフォームがよいのか質問すると、コーチから返ってきたのは「それが野球界の常識だから」という答えでした。幸運なことに、プロ入り2年目で私は右肩を下げるフォームに共感してくれるコーチに出会い、元のフォームを取り戻すことができました。私のプロ野球人生はそこから前に進み始めました。プロ野球では自分なりのフォームを原点にしつつも、コーチやOBからアドバイスされるフォームを練習だけでなく、試合でも試すという「仮説と検証」を続けました。

現役生活最後の2年は、アメリカでプレーする機会をいただきました。私はルー



キーリーグからメジャーリーグまで、あらゆるステージを自分の目で観察することができました。その結果、中学時代に分析した右肩を下げるフォームは、メジャーリーグの一流投手にも共通する要素であることを再確認できました。

現役生活を引退して日本に帰国する際、私はその後の人生で何をしたいか、何をすべきか自問自答しました。そこで行き着いたのは、自身の感覚や経験に頼ったコーチングはしたくないという思いでした。そこで、日本の野球界で常識とされている考え方はどのように生まれたのか、今後はどんな発想が必要なのかから勉強したいと思ったのです。

早稲田大学大学院に入学すると、私は「野球道の再定義」を研究テーマにしました。日本のアマチュア野球界の指導理念を研究するため、文献調査、有識者へのインタビュー調査、現役プロ・アマチュア選手に対するアンケート調査を行いました。そこで明らかになったのが、日本の野球界で独自に発展した「野球道」という指導理念です。戦前に「野球道」を提唱した飛田徳洲さんは、早大野球部監督として厳しいながらもバランスの取れた指導をしていました。その後、評論家になった飛田さんは、政府と軍部が野球に対する統制を強める中で、野球を守るために「野球は強い兵隊を養成するのに有効である」という主張を展開しました。さらに、戦後になると復員した軍人が先輩選手、指導者、審判として飛田さんを超えようと、それまで以上に厳しい練習を課しました。その結果、「武士道精神」の下、練習量の重視、精神の鍛錬、絶対服従という「誤解された野球道」が日本全国で浸透していききました。

そうした指導理念は、確かに強い兵隊を養成するには有効だったかもしれませんが、しかし、いま野球界から輩出すべきなのは、一

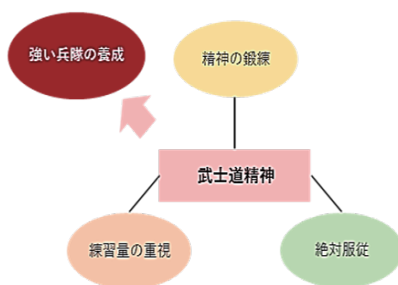


図 1. 誤解された野球道の指導理念

般社会で自律的に活躍できる人材です。そこで私は「武士道精神」を「スポーツマンシップ」に置き換えたうえで、サイエンス、バランス、リスペクトからなる「再定義された野球道」を提言しました。スポーツ医科学の成果（知見）を活かして、故障予防にも配慮した質の高い練習を行う。野球選手は野球ばかりしていてもうまくならない現実を直視して、練習・栄養・睡眠（図2では・練習・食事・休息）のサイクルや野球・勉強・遊びのバランスを図る。立場や年齢を超えてチームメイト、相手選手や審判、そして自分自身を尊重する。こうした価値観を野球界全体で実践することが、野球に関心を持つファンの増加、日本野球の国際的な競技力向上、そして一般社会でも活躍できる人材の輩出に結びつくと、私は考えています。

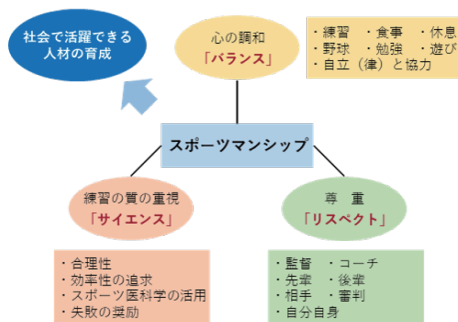


図 2. 再定義された野球道の指導理念

いま東京大学大学院では効率的・合理的なフォームについて研究しています。打ちづらいつ球フォーム、フォームとコントロールの関係などのテーマについて、研究室のメンバーとともに取り組んでいます。

その中でいま私が願っているのが、研究者・現場のコーチ・連盟という三者が心を開いてオープンに議論を重ねることです。研究者の方々には、現場にこそヒントがあると確信してコーチや選手の声を地道に拾っていただきたい。現場のコーチには、スポーツ医科学を日々勉強することが、チームと選手の成績向上に結びつくことに気づいてほしい。そして NPB やアマチュア各連盟のスタッフには、研究者とコーチの橋渡しをすることで野球界のさらなる発展を担っていただきたいと考えています。私は、スポーツ医科学の研究に際して三者の議論が深まることで、プロアマの壁が取り払われる効果をもたらすと考えています。

その一方で、私は研究者の方々には「野球界の常識を疑う」視点も持ち続けていただきたいと考えています。私自身の選手生活を振り返ると、コーチや OB からは野球界の常識に基づいたアドバイスを受けました。一流プロ野球 OB の方々からも「真っ直ぐ立ってトップを早く高くつくる」と言われてきました。しかし、マウンドという傾斜でバランスよく体重移動するには、まっすぐ立つよりも右肩を下げた方が軸足の股関節に自然と体重が乗ります。リリースの瞬間に上腕の末端が最速で振られるためには、トップを早く高く作るのではなくリリースの瞬間に肘を最も高くするのが合理的なはずですが、実際、プロ野球で長く活躍した先輩方の多くは、右肩を下げるフォームで投げていました。つまり、現場の人間が語る表現には、感覚と実際のフォームにギャップがあるのです。

現場の声に耳を傾けると同時に、現場の言葉にだまされない判断力を養うことは、決して簡単なことではないと思います。しかし、その両者を的確に切り分けることができれば、野球界にとって本当に価値ある成果が生まれると私は考えています。





私が現役時代の最後にアメリカでプレーさせていただいた時、何より痛感したのは彼らとの体格の差でした。日本人がどんなに努力しても、あれだけの体格が生み出すパワーとスピードにはかないません。だからこそ、日本の野球界はスポーツ医科学の成果を最大限に活用して、合理的かつ効率的に競技力を高めるしかないと思います。いま国際大会で日本代表チームが成果を上げている他

の競技では、そうしたアプローチが身を結んでいるのだと思います。

「逆台形モデル」はアマチュア野球から輩出された人材が、将来プロ野球選手としてのみならず、多様な立場から野球界を支えるシステムを目指すものです。このモデルは見方を変えると、研究者をはじめとした様々な専門家が選手を支えていることを示しています。

野球という競技を研究する皆さんにはそうした自負を持っていただきたいと思うと同時に、多様なステークホルダーからなる野球界を一つにするという大きな使命を担っていただけたら幸いです。

本機関誌の今後の発展および関係者の皆様のご活躍を心からお祈り申し上げます。



図 3. 将来の野球界を支えるための「逆台形モデル」(平田, 中村 (2006) を改変)

