

「努力の仕方の差」

奥村幸治（NPO法人ベースボールスピリッツ理事長）2015.3

言わずと知れた天才打者・イチロー選手。

「シーズン歴代最多安打記録262」

「10年連続シーズン200安打」

「日米通算4000安打」等々、

前人未到の大記録を打ち立て、世界中のファンを魅了してやみません。

なぜイチロー選手は、かくも輝かしい成績を挙げ続けているのか。

かつてイチロー選手の専属打撃投手を務め、最も身近で支えてきた奥村幸治さんが語った

「イチロー選手が天才打者たる所以」とは――。

これは私が打撃投手に区切りをつけ、トレーナーになろうとメンタルトレーニングの勉強をしていた時のことだった。

イチロー選手をつかまえて、メンタルトレーニングについてどのように考えているかと尋ねてみた。すると彼はひと言、

「メンタルを鍛える、つまい心を鍛えるっていうのは、自分に必要なことを続ける努力をすることじゃないんですか」と答えた。

私はその答えに興味を覚え、さらに質問を続けた。

「これまでに、これだけは絶対誰にも負けていないと胸を張って言える努力って何？」と。

「高校の時に寮に入っていた3年間、僕は寝る前の10分間素振りをしていました。そしてそれを1年365日3年間欠かさず続けました。それが僕の誰にも負けないと思える努力です」

この話を聞きながら、私は高校時代に自分がどんな努力をしてきたらろうかと自らに問い掛けた。

「きょうは家に帰ったら300回素振りをしよう」

「きょうはいつもより多く走ってこよう」

といった努力はしてきたが、イチロー選手のようにこれだけは絶対にやらなければという思いで続けてきたことは何もなかったことに気づかされた。

この話には後日談がある。つい最近のことだが、私の講演を聞いてくれていたイチロー選手の高校時代の先輩に声を掛けられ、その講演で触れた「10分間の素振り」について話題が及んだ。

「やっぱり本当なんですか」と尋ねると、その答えに私は驚いた。

「10分間の素振りね、あれは最低10分だからね。やり続けると1時間でも2時間でもやっていましたよ」。

イチロー選手は既に高校生の頃には一度自分で決めたことを、決してゼロにはしなかった。

そうやって心を鍛えてきた事実には私は新たな衝撃を受けた思いだった。

NHKの特集番組でイチロー選手は次のような趣旨のことを語っている。

「心が折れそうになった時、自分が続けてきたことをやめてしまおうと思ったこともあった。しかし、もし仮にやめてしまったら自分が自分ではなくなってしまう」

これは彼にとって、いまの自分があるのは、やると決めたことを休むことなく続けてきたからだという認識を強く持っているからに他ならない。

彼の弛まぬ努力の仕方そのものが心の支えとなり、いまを生きる力になっているのだと思う。

