こぼれ落ちた一球

桑田真澄、明日へのダイビング

矢島裕紀彦

Only to do my best in any case.

こぼれ落ちた一球

桑田真澄、明日へのダイビング

矢島裕紀彦

江苏工业学院图书馆
藏书章

日本テレビ

本文デザイン◎坂川事務所
編集◎柳田精次郎/湯沢寿久

こぼれ落ちた一球

桑田真澄、明日へのダイビング

発行日◎1997年5月26日

●

著　者◎矢島裕紀彦
発行者◎戸谷仁
発行所◎日本テレビ放送網株式会社
〒102-40　東京都千代田区二番町14番地
電話　03-5275-1111(大代表)
振替　00100-6-153213
印刷所◎図書印刷株式会社

●

©Yukihiko Yajima 1997 Printed in Japan
ISBN4-8203-9649-8　C0076
定価はカバーに表示されています。落丁・乱丁本はお取り替えいたします。

こぼれ落ちた一球

目次

一九九六年一月 7
運命のダイビング……一九九五年五月 15
手術……十月 33
十メートルのキャッチボール……一九九六年二月 49
ジョーブ博士のリハビリ・メニュー……三月 65
開幕の日に……四月 79
ピアノ・レッスン……五月 95
聖地マウンドへ……六月 109

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

家族……七月 123
桑田ロード……八月 137
モニカ・セレシュ……九月 153
最後の検診……十月 167
秋季キャンプ……十一月 181
完全復活に向けて……十二月 197
あとがき 212

装丁◎坂川事務所

こぼれ落ちた一球

— ———— *Only to do my best in any case.*

桑田真澄

一九九六年一月

小さなダンベルを右の掌に握りしめ、肘(ひじ)を固定した姿勢をとり、桑田真澄はさかんに前腕をひねる運動を行なっていた。

繰り返し、繰り返し、内側へ外側へと、気持ちを込めるように、ひねる。

ただ、黙々と――。

これが、一九九六年一月の、巨人軍投手・背番号十八、桑田真澄の姿だった。

毎年同じようにやってくる一月の、いつもと同じような顔では、けっしてなかった。
そもそも、軽いダンベルを持って前腕をひねるこのエクササイズは、桑田にとっても新しい運動メニューであった。
昨年、九五年五月二十四日のあのダイビング。そして、十月十日の米国ロサンゼルスでの手術。それがなければ、改めて取り入れられていることのないはずの、エクササイズであった。
右肘内側の靱帯（じんたい）断裂。そして、投手生命を懸けた右肘の手術。苦悩の九五年の後に、また、さまざまな懊悩（おうのう）や不安が横たわっているに違いない桑田の九六年が、今、ひっそりと幕を上げていた。

ロサンゼルスでの手術後しばらくの安静期間を過ぎた後、桑田のリハビリは、右肘の関節の可動域を元通りにしてやることからはじまっている。
その際、まずは関節を動かす前の準備として、ホットパックや超音波を使って関節を温める。そういう準備を行なっておいて、最初のうちは「自動運動」で可動域を広げる。すなわち、自分自身の力だけで、固まりかけている肘の曲げ伸ばし運動をするのである。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

その段階が過ぎると、次は他動的な関節可動域拡大の訓練に入る。桑田の右肘関節に、パートナーが軽い負荷をかけて可動域を広げていく。こうすることで、自動運動の時よりワンランク上の可動域を確保していくのが狙いとなる。

この時、いきなり強い負荷をかけるようなことは、もちろんしない。関節の中に「あそび」や「すべり」があることを意識しながら、少しずつ広げてやる。時にはかなりの痛みを伴う場合もある。ともかく、この初期段階で十分に可動域を戻しておかないと、関節が固まってしまって取り返しがつかないことになる。

ただ幸いにも桑田の場合は、この作業は比較的スムースに進み、こらえきれないほどの痛みを感じるようなことはなかった。

年が明け、九六年一月を迎えてからは、だいぶ関節の可動域が戻ってきたこともあって、落ちてしまった腕の筋力を回復することにリハビリの主眼が移りつつあった。

だが、あくまでも、軽量のウェイトから、徐々に徐々にトレーニングを積んでいく。怪我をする以前の桑田からは考えられないような、軽い負荷を使う。当初は、直線的な動きのエクササイズで様子を見て、今は回内、回外というひねりの運動を取り入れている。

ともかく、こうして、もどかしいほどゆっくりとしたペースで、一歩一歩進んでいくこと

が、今の桑田には要求されていた。

普段は、巨人軍の若手選手たちでにぎわっている東京・稲城市のジャイアンツ球場。しかし、一月はシーズンオフで、今は桑田以外に選手の姿はない。

桑田はひとりトレーニングルームで、ただ黙々と、筋力トレーニングに励むのである。

手術から三か月以上が経過しているが、桑田は手術後まだ一度もボールを投げていない。ピッチング練習はおろか、ほんの軽いキャッチボールさえもできずにいる。もの心ついて野球をはじめて以来、これだけ長い期間、ボールを放らなかったことは、桑田にとって初めてのことであった。

それだけでも、精神的なつらさや不安感はつのってくる。だが、それに負けないような強い気持ちを持って、桑田は、ただ静かに丁寧にダンベル運動をつづけるのである。

桑田の一日の日課は、朝の散歩にはじまる。

神奈川・川崎市麻生区の自宅近くを早足で歩きながら、高台から遠く望める富士山に祈るように手を合わせる。そして、また歩く。やがて近くの公園に着くと、そこで軽い体操をする。

この日課は、怪我をしてリハビリ生活に入ってからも途絶えることがなかった。

もともとは、中学時代の早朝練習が、この日課の下地となった。そのころは、朝早くてしんどいなあ、くらいにしか思っていなかった。だが、高校、プロと野球をつづけながら、運動生理学やトレーニング理論を学ぶうち、朝の散歩と軽い体操が、科学的にも理にかなっていることが分かった。人間の体を成り立たせている神経系と内分泌系と運動器系という三つの要素、この機能を朝の散歩で一定水準にまで高めておくことで、午前中からいろいろな高水準の活動が可能になるというのだ。朝食がおいしく食べられるというのも、栄養学にまで気を配っている桑田には、大切な要素であった。

いつか桑田自身が、こんなふうに語っていたことがあった。

「この朝の散歩の時に、その日の体調を把握しておくんですよ。例えば、体のどこかが張ってたら、練習に出る前にちょっとあったためて、それからテーピングをするとか、そういうこともできるんです。いきなり球場へ行って動いてみて、『あ、痛い』っていうんじゃなくて、今日はここところがちょっとおかしいっていうのを頭に入れておけば、それなりの練習もできるしね。散歩したからといって、野球そのものがうまくなるわけでも何でもないけど、ただコンディションがよくなるからね。やった方がシーズン通していい成績を残せると、僕は思ってるんです」

プロ野球選手として、自分のコンディショニングには、気を使い過ぎるくらい気を使って

きた桑田なのである。
　ある時、桑田はこうも言っていた。
「コンディションというのが、いちばん大切なんです。それを整えるには、トレーニングも大事だし、もちろん野球の技術も大事だしね。食事だとか睡眠だとか、すべてにおいてちゃんとやらないと。例えば、五つあったら、一個欠けてもだめなんですよね。全部をまんべんなく八割から九割はやっていかないと。僕なんか、とくに体が小さいからね。小さいのが大きいのに勝つには、それしかない。ただ一軍で投げればいいやとか、そういうのが目標じゃないからね。やっぱりトップで、一線級でやっていくっていうのが自分の目標だから」
　こうした徹底したやり方が、桑田の投手生活を支えてきた。プロ入り九年間、大きな故障もなくマウンドに立ちつづけ、百六もの勝ち星を獲得してきたのも、節制と鍛練の賜物だった。
　だが、そこまで細心の心配りをして真摯な姿勢で野球に打ち込んでいても、神はなお、この男に試練を与えようというのか。投手生命を脅かす、大きな怪我と手術。
　一軍のマウンドを離れて、はや七か月。果たして、再びそこへ帰ることができるのかどうか——。
　押し寄せる不安を振り切るように、桑田は、くる日もくる日も、ジャイアンツ球場でのダ

ンベルを使ったエクササイズをこなす。
このころの桑田にできるトレーニングと言ったら、他には軽いランニング、水泳ぐらいしかない。
それでも、ともかく、エースナンバー十八にふさわしいピッチャーとして、必ず復活するのだという信念を胸に、桑田は信じがたいほど地道なリハビリの日々を過ごしていくのである。

そうして、やってきた二月一日――。
プロ野球の春季キャンプが解禁となり、セ・パ両リーグの各球団が国内外の各地で開幕に向けて一斉に始動。それぞれが、チーム一丸となって、約一か月間にわたるトレーニング期間に入った。
巨人軍の選手たちも、ベテランから若手まで、いよいよ近づいてきた新しいシーズンのはじまりに向けて気持ちを高ぶらせながら、宮崎の空の下に集まっている。宮崎はこの日、気温九度と例年にない冷え込み。肌寒い風が吹きつけていた。
だが、通常なら主役の一人としてここにあるべき桑田の姿は、見当たらなかった。相変わらず、東京で孤独なリハビリに取り組んでいたのである。

翌二日には、手術した右肘の定期検査のため、渡米を控えている桑田だった。検査の結果次第では、ようやくにしてキャッチボールの許可が出るかもしれない……。

いずれにしろ、桑田真澄のリハビリ生活は、まだその緒についたばかりの、暗闇の中にあった。

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com