

脚と頭は使いよう・使わなければ退化する

松坂大輔の調子が悪い。スポーツ選手の体調には好不調が付き物だから、一喜一憂することもないが、大リーグに入ってトレーニング方法が変わったのも影響しているのかもしれない。ただ、気になるのはあの太鼓腹だ。まだ若いのに、腹にはかなりの贅肉が付いている。ユニフォームから見える腹の張り具合は尋常でない。伊良部も相撲取りのような太鼓腹だった。少し走ってトレーニングでもしたらどうかと忠告されると「俺はマラソン選手じゃない」と嘯(うそぶ)いたものだ。彼が節制し鍛錬していれば、大リーグでもっと活躍できただろう。もっとも、伊良部や松坂に限らず、大リーグの投手には意外と太鼓腹の選手が多い。野茂もそうだった。野手と違い、投手は太鼓腹でも動まるのか。いや逆に、相撲取りのような体力がないと、投手は動まらないのだろうか。

ランニングが嫌いな点では松坂も伊良部と同じ。走るのが大嫌い。一般に、並はずれた体力の持ち主は自らの天性の体に胡座(あくら)をかいて、体を鍛えることを怠る傾向がある。自肩が強く、天性の柔軟性をもつ松坂は、それほど厳しいトレーニングなしでも一流の地位に辿り着いた。しかし、これらが本当の訓練だ。天性の能力があっても鍛錬ができなければ世界の最高舞台で活躍できないし、逆に少々の天性に欠けても、努力次第でそれなりの活躍ができる。人生でも日々の積み重ねは大切だ。松坂は思い立ってジョギングを始めたようだが、走り込みの結果が出るのは一ヶ月以上も後のことだし、漫然と走ってもランニングの効果はない。優秀なランニングコーチが必要だ。問題は下半身の鍛錬を継続できるかだ。

相撲取りとピッチャー

ピッチャーに限らず、野球選手には不摂生な選手が多い。相撲取りも同じだ。タバコを吸う、酒を飲む、走り込みをしない。一昔前の大投手などは二日酔いで連投を繰り返していた。酒やタバコは選手生活のストレス解消に不可欠だった。激しい運動と不節制は表裏一体になっていた。ピッチャーにはブルペンでの投げ込みが必要だが、走り込みなど必要ないというのが「常識」だ。さすがに今ではこういう無茶はしないが、「投手は無理に走り込みしなくて良い」という常識は今も存在している。

「スポーツ選手たるもの、呼吸機能を低下される喫煙は厳禁」というのでなければ説得力がない。「喫煙するならばスポーツ選手の資格はない」というべきだろう。

タバコの弊害

喫煙常習者は肺機能が低下する。肺の細胞にタールがこびりつくから、酸素の摂取量が低下する。人間の体は酸素を血中に送り込むことで、高い筋力を維持することができる。短時間の瞬間競技ではすぐに違いは出ないが、瞬間競技から持続競技へ移るに従い、この影響は大きくなる。だから、陸上トラック競技者や長距離競技者に喫煙者はいない。それは声楽家が喫煙しないのと同じことだ。筆者も喫煙していた頃は、少し力を入れて走ろうとすると肺が痛くなり、長い距離を走ることができなかった。水泳なども呼吸器に負担をかけるから、水泳選手にも喫煙者はいない。

もちろん、それでも例外はいる。著名な某ドイツリート歌手はヘビースモーカーで知られている。だが、喫煙しなければ、もっと良い声が出せたことは間違いない。テニスの選手でも稀に喫煙者がいるが、こういう選手は大成できない。ハンガリーの水球選手にもタバコを吸う者が多い。

ゴルフ選手に喫煙者は多いが、ゴルフはスポーツでないから呼吸器機能を鍛える必要はない。ニコチン中毒で手がぶれるほどになれば考え物だが、タバコを吸いながらできるゲームを「スポーツ」とは言わない。ゴルフはゲーム。それも瞬間ゲーム。ゴルフで体が鍛えられるというのは、ただの言い訳。もっとも、足腰を鍛え、禁煙すれば、フォームが安定し、長丁場でも疲れが来ないからゴルフも上達するだろう。だから、スポーツとしてゴルフをやるうとするなら、禁煙し、脚を鍛えるという鍛錬が必要だ。

人が多いのだろうか。喫煙は彼らの競技能力に影響しないのだろうか。同様に、投手は野手と違い、走り込みに時間をかけなくて良い理由があるのだろうか。相撲取りと野球選手、とくに投手に共通して要求される能力は、「瞬発力」だ。瞬発力には筋力が必要だ。瞬間的に非常に強い力を出せる筋力が必要なのだ。陸上競技選手でも、短距離の選手には下肢の筋肉だけでなく、上体に筋肉を付けている選手が多い。瞬発的な筋力がこの種のスポーツで絶対的な条件だ。野球の投手も、時間をかけながら、一球一球に力を入れて投げる。重量挙げの選手と良く似ている。だから、投手はイチローのようにスリムでなくても良いし、逆にスリムであれば瞬発力を生み出す筋力に欠ける。

このように考えれば、相撲取りや投手には長距離を走るトレーニングより、筋力を鍛えるトレーニングがより大切なことが分かる。伊良部が「マラソン選手じゃない」というのも一理ある。だから、「走り込みしなくて良い」ということにはならない。

タバコはどうか。とりあえず、相撲取りも野球選手も、持続力を競う競技でないので呼吸器機能を鍛える特段の必要はない。しかし、野手、とくに外野手は投手と違い、走ることができなければ仕事にならない。これも長距離走というより短距離走に近いが、呼吸器機能が高くなければ、長時間のゲームではバテてくる。だから外野手にはタバコは禁物である。内野手もダッシュが繰り返されると、呼吸機能に負担がかかる。呼吸が簡単に乱れるようでは、次の球を処理する際にミスが起きる。だから、野手が禁煙して節制するのは当然のことだが、実際には野手にも喫煙者が多い。

こういうことをきちんと考えている野球選手はどれほどいるだろうか。高校野球でも喫煙は処罰対象になるが、「未成年だから」というのは説得力がない。

筋肉を痛める。だから、ある程度の距離の走り込みで脚力を付け、その後に短距離か中距離のトレーニングをやるのが良い。これには根気と強い意志が必要だ。「投手は投げ込みだけで良い」という考えから脱却しないと、トレーニング方法を転換できないだろう。

使わなければ退化する

スポーツ選手のみならず、一般人でも足腰の鍛錬は必要だ。歳を取って、脚が動かなくなれば終わりだ。そうなる前から鍛えてももう遅い。そうなる前に、日頃から足腰を鍛えたいものだ。若い人でも、足腰は継続的に鍛錬しないと、すぐに弱ってしまう。頭も同じだ。「会社でいろいろ考え事をしているから大丈夫」なのではない。通勤で足腰が鍛えられないのと同じで、会社の仕事だけでは大脳は鍛えられない。

足腰を鍛えると言っても、何も長距離ランニングする必要はない。速足で少なくとも三〇分、できれば一時間は歩き回りたい。脚の脹ら脛が張ってくる程度の速度でないと、運動効果はない。一時間の早足ができれば、それを延ばしてみたい。あるいは、速足から少し駆けるようにスピードを上げると良い。ヨーロッパの各種ロードレース大会で、素人ランナーの多くは、速足に毛の生えたようなスピードで走っている。傍目には歩いているように見えるが、歩きよりは速い。これで十分に脚が鍛えられるのだ。

人間の細胞は必要のない仕事をしない。負荷を与えて、細胞にその必要性が伝わる。負荷を与えなければ、限りなく退化する。頭や脚が退化する理屈だ。悲しいことだが、これは厳然とした事実。そこから目をそらせず、日々、積み重ねることが大切な

脚力鍛錬は不要か

相撲取りはそれなりに下肢のトレーニングを行っている。重い体を支える、相手の投げや揺さぶりに耐えるためにも、強靱な下肢が必要だ。しかし、相撲取りはランニングしない。その代わりに、摺り足のトレーニングをする。これで相撲に必要な脚と腰の力を付ける。走り込まなくても、摺り足練習で相撲に必要な脚力が付く。

他方、投手はどうか。投手の投球は、腰を捻り、体の負荷を一方の軸足から他方の支点になる足へ移動する動作になる。この動作の負荷点は腰と膝(膝上の大腿筋)である。この移動動作とそれに必要な筋力は投球練習で鍛えるしかないだろう。投手は下半身だけでなく、肩の筋力を付ける必要があるから、下半身のトレーニングだけでは済まない。

投手の投げ込みは肩に負担がかかるので、投げ込み数を制限している。まったく投げない日もあるし、捕手を立たせたままのキャッチボールで終わる日もある。投げ込みしない日はウェイトトレーニングで上半身と肩の筋力を付けることに向けられる。そうすると、下半身にかかる負荷が重い割に、投手が下半身を鍛える機会が非常に限られることになる。投手のトレーニングの難しさはここにある。投手には投球動作だけでなく、投球後のフィールディングも要求される。体重を支え、安定した投球ができる下肢、左右のフィールディングに対応できる脚と腰を作るために、投球動作とは違うトレーニングが必要になってくる。

脚を作るトレーニングにはいろいろ方法はある。ただらだと長い距離を走っても投球に必要な脚力は付かない。投球動作に役に立つランニングは、短距離か中距離のダッシュだろう。ただ、今までランニング練習したことのない選手が急に短距離のダッシュを行うと