

今回は、イチロー選手のバッティングピッチャーを務めていた型の手記からです。

オリックスで打撃投手を務めていた頃、不調に陥った選手に「投げましょうか？」と声を掛けると、ほとんどの場合、「頼む」と答えが返ってきた。練習することによって、少しでも不安を取り除きたいと思うのが人情というものだろう。そんな中、私の申し出に一人だけ首を振った選手がいた。当時20歳だったイチロー選手である。試合後にその理由を尋ねてみたところ、彼は「僕はこんな心境で試合に臨みたいんです」と言う。「どんなに好きな野球でも、毎日続けていると、もう疲れた、きょうは嫌だなと思う時ってないですか？ そうなっては、自分の能力って絶対に発揮できないですよ。バットが持ちたくて持ちたくてしょうがない。そういう心境で、僕は試合に臨みたいんです」。

彼と初めて出会ったのは、私が20歳、彼が19歳の時だった。最も驚いたのは、彼が一軍に上がってきてからのことだった。キャンプ期間中、二軍でプレーしていたイチロー選手は、夕方に練習を終えると、早々に眠りに就いた。そして皆が寝静まる深夜にこっそり部屋を出ると、室内練習場で数時間の特打ちをするのを日課としていた。ところがシーズンが始まり、一軍入りを果たした彼は、全くと言ってよいほど練習をしなくなってしまったのである。不思議に思って尋ねてみたところ「体が疲れ過ぎるとバットが振れなくなるから」とのことだった。一軍でまだ何の実績もない選手が、自分のいまやるべきことは何かをちゃんと理解して行動している。

例えばこんな調子である。「奥村さん。“目標”って高くし過ぎると絶対にダメなんですよ。必死に頑張っても、その目標に届かなければどうなりますか？ 諦めたり、挫折感を味わうでしょう。頑張れば何とか手が届くところに目標を設定すればずっと諦めないでいられる。そういう設定の仕方が一番大事だと僕は思います」私が彼の基盤として考えるもう一つの要素は、継続する力、つまりルーティンをいかに大切にしているかということである。ある時、イチロー選手にこんな質問をしたことがあった。「いままでに、これだけはやったな、と言える練習はある？」彼の答えはこうだった。「僕は高校生活の3年間、1日にたった10分ですが、寝る前に必ず素振りをしました。その10分の素振りを1年365日、3年間続けました。これが誰よりもやった練習です」私は現在、少年野球チームの監督を務めているが、それと比して考えてみると、彼の資質がいかに特異なものであるかがよく分かる。例えば野球の上手な子にアドバイスをすると何をやってもすぐできるようになる。下手な子はなかなか思うようにいかない。ところが、できるようになったうまい子が、いつの間にかその練習をやめてしまうのに対し、下手な子は粘り強くそれを続け、いつかはできるようになる。そして継続することの大切さを知っている彼らは、できるようになった後もなお練習を続けるため、結局は前者よりも力をつけることが多いのである。その点、イチロー選手は卓越したセンスを持ちながらも、野球の下手な子と同じようなメンタリティを持ち、ひたすら継続を重ねる。私はこれこそが、彼の最大の力になっている源ではないかと思う

Q1:イチロー選手の目標設定の仕方の特徴は何ですか？

A1:()

Q2:あなたの今年の目標は何ですか？

A2:()