

いきいきライフ

【トークショー】野球人生で学んだこと

全5回シリーズ
第2回

下

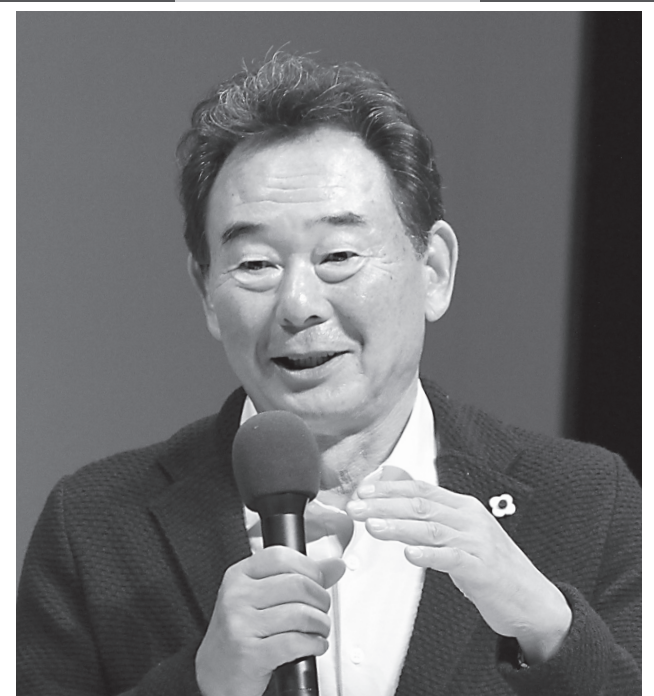
公益財団法人SBS静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」の2018年度シリーズ(全5回)第2回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われた。後半は元プロ野球選手で野球解説者の東尾修さんが「野球人生で学んだこと」と題してトークショーを行った。聞き手はフリーアナウンサー長谷川玲子さん。〈企画・制作/静岡新聞社営業局〉

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター

〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1 電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送

後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市



元プロ野球選手・野球解説者
東尾 修さん

ひがしお・おさむ 1950年5月18日、和歌山県生まれ。和歌山県立箕島高出。ドラフト1位で69年、西鉄ライオンズ入団。太平洋クラブ・クラウンライター―西武。82年、日本シリーズMVP。84年、史上20人目の200勝達成。88年引退までに697試合登板、通算251勝247敗23セーブ、防御率3.50。95～2001年、西武ライオンズ監督を務め、1997、98年にはリーグ連覇。2010年野球殿堂入り。日本プロ野球名球会メンバー。

体力づくりはメリハリが大事

負け続けた経験 現役生活の土台に

長谷川：プロ野球選手として長年活躍し、西武ライオンズの監督としても采配を振るわれた東尾さん、野球を始められたきっかけは。

東尾：私は和歌山県の有田ミカン農家の長男坊でした。小学生の頃は竹をバットにして、軟式のテニスボールを打つ三角ベースをして遊んでいました。中学生になって初めて野球部に入り、そこから野球一筋の人生となったのです。

1969年に西武ライオンズの前身の、西鉄ライオンズに入団しました。ところが直後、日本プロ野球界を騒がせた「黒い霧事件」という不祥事が起き、当時のエースが3人も退団したのです。そこで、入団間もない私が急きょマウンドに立つことになったのです。主力選手が抜けたチームは弱かった。私も投げて投げて、負けて負けて。その悔しさにもがき、なんとかしようと、必死で自分の投法をつくっていったのです。

手前みそな話ですが、私はピッチャー時代の20年間、先発が約550試合。毎年25試合以上を投げていたんです。現在はスポーツ

医学やトレーニング法が発達し、良いサプリメントも多くあります。そして今の選手の体格は格段に向上しています。にもかかわらず、当時の私ほど回数をこなして投げられる選手は、ほとんどいません。どんな欲なタミナ精神とでもいうのでしょうか、若い彼らにはそれが弱いような気がするのです。

長谷川：かつて「ケンカ投法」と言われた東尾さんの男気というか、負けない気構えの片りんが見えた気がします。

東尾：野球は、バッターボックスとマウンドの間の勝負ですから、遠慮ばかりしてはいけません。ほめられる話ではないのですが、私はデッドボールの数が通算165球と、日本一の記録があります。同期だった故星野仙一さんと火花を散らし合ったのも、今は懐かしい思い出です。

私には体力というパワーがなかったもので、それを補うように指先の器用さ、手首、肘の柔らかさ、肩甲骨を意識したトレーニングを心掛けていました。プロスポーツ選手でも一般の方でも、体は使わないとだんだん衰えて固まってしまいます。ですから、皆さんも日頃から体操や運動をすることを勧めします。

体の声を聞いて 無理のない運動を

長谷川：近年は手術も受けられたそうですね。

東尾：2年前に脊柱管狭窄(きょうさく)症の内視鏡手術を受けました。さらに去年の11月には人工股関節の手術でチタンを入れました。皆さんも年齢を重ねるとはありえないでしょう。私は腰痛と足のしびれに、10年近く悩まされてきました。脊柱管狭窄症の手術後、パツと痛みが消えました。これならばもっと早く手術をすればよかったと思っただけでした。

内科健診も定期的に通い、かかりつけ医から出される薬は、さぼることなく

毎日きちんと飲んでいます。若かったころは意識していませんでしたが、今は健康に気を使っています。長谷川：私たちが運動をする上でアドバイスをお願いします。

東尾：現役時代は、登板の2日前から集中力が入り、緊張も高まります。そして試合後2～3日は、一気に気持ちのがはけます。野球も仕事も運動も、メリハリが必要です。そして、自分の体の声を聞くこと。例えばピッチングで「1500球投げよう」と決めて練習していても、体調が悪くなったら無理して続けてはいけません。生身の体ですから、好調な時はほとんど行っって構いませんが、体調が悪ければ10球でやめれば良いのです。悪い時にやっても得なことはありません。

体力づくりでもそういうメリハリをつけないと、トレーニング回数や体重、歩行距離など、数字ばかり追いかけていては非効率的です。自分の感覚をちゃんと知って管理すれば、どんなサプリメントよりも体にとって良い、と私は思うのです。

人生に大きな喜び 娘や孫に感謝

長谷川：自分の体の声に耳を傾けることが大切な

ですね。ところで東尾さんは、お嬢さんでプロゴルファーの東尾理子さんのお子さんの育児も手伝っている「育じい」だと言いました。東尾：5歳児を先頭に3人の孫がいて、送迎をしたり、一緒に体を動かしたりしています。娘の夫である俳優の石田純一は、実は私と4歳しか違わない同世代です。娘一家は健康に気を配り、子どものためにも薄味、減塩、野菜中心の食生活を心掛けています。私は若い頃から今も、肉料理や味の濃い食事が好きなので、娘の家に行くとき正直物足りなく感じるくらい。あれだけ健康を意識して節制しているのだから、石田には長生きしてもらわなくては。

長谷川：東尾さんと石田さん、お二人とも大切な家族のためにも、健康長寿の戦いは負けられませんね。

東尾：私も手術を乗り越えて元気に歩き、孫育てに奮闘している今、喜びや楽しさをもたらえて本当に幸せです。今は医療が発達して、がんもすぐ発見できるし、良い治療法も次々に出てきます。一層の長寿社会になっていくとほいえ、寝たきりではなく、元気な高齢者でいなければ。これからも、健康で長生きしていくことを、皆さんと一緒に目指したいと思います。

古賀所長の 養生術

第2回のゲスト出演は、ピッチャー、監督を経て、解説などで活躍の東尾修さん。トークショーを非常に興味深く拝聴しました。さて、私からは引き続き、貝原益軒の「養生訓」のお話です。

7「心の静と身体の働」心は身体の支配者であるから、心を平静にすると身体にも良い。身体は、動かすことによって血の巡りを良くし、病気にかかりにくくなる。

8「薬・鍼灸よりも予防を」薬や鍼灸(しんきゅう)を使うことは、健康を守る方法としてはあまりいいことではない。健康を守る方法としては、体を適度に動かし食欲を増やし、規則正しい生活をするところこそが正しい健康法である。薬は、体の調子に合わせてうまく使わないと、いくら良い薬でも毒になる。薬や鍼灸などはよほどのことがない限り使わないのがいいだろう。

運動と安静および食事療法の重要性を説き、さらに薬は必要最小限を提唱しています。現代では、薬の安全性はかなり担保されているので、江戸時代と比較して薬剤は極めて大きい相違点と考えられます。今回はこれにて。



古賀 震 SBS静岡健康増進センター所長