



『広島之星』

vol.10

広報部 建内利允
(聞き手、校正)

ツネイン硬式野球部

今回のゲストは、広島県福山市を拠点にする社会人野球チーム「ツネイン」から小野晋一郎選手と投手キャプテン山下晃裕選手の二人です。二人とも大切な試合で先発を任される主力メンバーの方です。



小野 晋一郎選手 11番

身長177cm・体重77kg・右投左打

山口西京高～吉備国際大

理想のプロ野球選手：山本一義・目標に向かって努力し続けることを教えてくださった。

セールスポイント：コントロール



山下 晃裕選手

身長173cm・体重80kg・右投右打

大阪市立桜宮高～徳山大

理想のプロ野球選手：藤川球児・投げるボール、野球に対する取り組み方。

セールスポイント：真っ向勝負

建内 チーム最年長投手小野選手から見た、チーム投手キャプテン山下選手の評価をお聞かせ下さい。

小野 自分から見れば年下の山下が、若い投手陣をまとめてくれているのが、率直な意見。ピッチャーが動きやすいような指示や、どうすれば練習効率が上がるかを考えてやってくれている。

建内 練習の内容は山下さんが決めるのですか。

山下 練習の内容はトレーナーさんが決め、あとは監督さんが付け足したりします。

建内 肩が痛い時や肘が痛い時にノースローにするかどうかの判断は誰がするのですか。

小野・山下 投手はそうですね。自分で決めます。

建内 練習の内容なのですが、自分がしたい練習があった場合はどのようにするのですか。

山下 練習とトレーニングとでも違うのですが、トレーニングに関しては、ここを鍛えたいとか、こういう動きしたいのだけど、どうしたら良いのかはトレーナーさんに直接聞いてやります。それは全体練習の時間ではなく、個人練習でトレーニングをします。

建内 山下選手から見た小野選手はいかがですか。

山下 小野さんは今年で28歳になるんですけど、練習の虫と言うか、鉄人です。いくらでも投げるし、走るし、その中でも一番すごいところは怪我をしないこと。そして2年前に投げ方を変えたんですけど、サイドスローから上に変えても、怪我をせずずっと投げ続けられること。またそれを補うだけの練習量を毎日行っているのを見ると、「ちょっと敵わんな」と思います。

建内 小野選手は投げ方を横から上に変える事に対して恐怖心は無かったのですか。

小野 自分が今までやってきたことは、それでやるんだってというプライドがあって、変える時には不安な事もあったのですが、その時のコーチや監督さんに背中を押してもらいました。

建内 投げ方の変更は自分からの希望ですか。それとも監督さんの意向ですか。

小野 自分でも変えてみたいとは思っていたのですが、最終的に「上にして挑戦してみよう」と言って下さったのがきっかけです。

建内 上にしようと言われ決心されるまで、どのくらいの時間がかかりましたか。

小野 形の上では1日猶予をもらいました。「今日一日は横からでいいが、明日グラウンドにくる時には腹をくくって来い」と、言われました。

建内 山下選手はフォームの変更をされた事はあるのですか。

山下 自分は幸せな事にずっと上からです。フォームはちょっと変わったり、変えられたりはするのですが、入った頃からそんなに大きくは変わってないですね。

建内 話は変わりますが、お二人が社会人野球のツネイシさんに入られた経緯を教えてください。

山下 大学4年の春くらいから先発として本格

的に投げ出したので、社会人とかは実際難しい状況だったのですが、リーグ戦の試合に当時のツネイシの監督さんが見に来て下さって、春のリーグ戦が終わってから夏にツネイシのセレクションがありました。大学の同期に大学2年からずっとエースで投げている岡村というのがいて、一緒にセレクション受けました。「同じ大学からピッチャー二人も採らんやろ」という考えもあったけど、初めて受けたセレクションでもあったので頑張ろうみたいな感じで投げてみたら、評価していただきました。

建内 セレクションを受けるのは何人くらいで、実際に入ったの何人ですか。

山下 その日セレクションを受けたのはピッチャーだけで8～9人くらいで、野手で5～6人ですね。その年ピッチャーで入ったのは、岡村と自分の2人です。

小野 自分は大学の頃からずっと社会人でやりたいのがあったんですが、4年の春にケガしてセレクション受けさせていただく予定だったところも全部キャンセルして、状況的にはそうなくなってしまったので難しくなって……。ケガが治ってすぐツネイシに受けさせてもらったんですがぜんぜんダメで、自分一回落ちたんですよ。落ちて自分の野球は大学で終わるだろうなって考えて、それでも大学最後の試合頑張ろうと思って延長戦まで投げて、その時期にツネイシの監督さんが変わられて、新しい監督さんが自分の一番最後の試合を観に来てくれていて、その試合のあとに「ツネイシ受けに来ないか」と誘われて、ここに来させてもらいました。

建内 その時の試合は先発から延長まで一人でずっと投げたのですか。

小野 そうですね。その時は延長15回まで投げて。

建内 15回ですか！（驚）

建内 ツネイシさんに入られて練習方法や環境

面で、学生の時と一番違う事がありますか。

小野 自分の場合は今までトレーナーさんとかがいなくて、ウエイトとかトレーニングも全部学生が考えたりとか、監督さんが知っているトレーニングをすることで、専門的な事は入り込んでやった事がなかったの、こっちに入ってトレーナーさんをつけていただくようになってから、投げる事に関してやる事がぜんぜん変わりました。大学の時と違うのはトレーナーさんがついて野球の動きをしっかりと教えていただいたことです。

山下 自分は恵まれていたのでトレーナーは高校の時からずっといました。基本的に高校や大学よりも社会人は毎日といいますか年間を通して投げ続けます。社会人は特にピッチャーが少ないので毎日、毎週、年中投げていて、さらに毎週オープン戦があったり、チームの紅白戦や練習のシートバッティングでもしっかり投げられるようにしないといけないので調整が難しい。大学とかだとピッチャーが10人も20人もいるので全員が練習で投げる事が無いが、今は8人しかピッチャーがいないので毎週ガンガン投げて、それこそメインでずっと投げさせてもらえてるのでよく投げます。

建内 ここでのトレーナーさんの役割はどういった事をされていますか。

山下 基本的にはトレーニングトレーナーですね。コンディショニングもたまにあります。

建内 ここ最近体幹トレーニングが盛んに言われていますが、いつ頃から体幹トレーニングをされていますか。

山下 高校の時からです。

建内 体幹トレーニングをして体が変わった実感はありますか。

小野 自分が投げていて体幹がしっかりした実感はあまりないんですが、大学生・高校生で投げている方とツネイシでメインで投げている山

下と比べると体幹の強さの違いが見て判りますね。高校生でも速い球は投げられるけれども、崩れる選手がいますね。社会人の選手はしっかりとしたフォームで最後まで投げます。フォームを見てもキレイな選手が多いですね。高校生の場合はキレイな中でもまだ弱さがありますね。自分はトレーナーがいるので、トレーナーのアドバイスを聞きながらそんな選手を見たりすると、「そうなんかなー」と思いますね。山下どう？

山下 オフシーズンの時に1・2回中学生を対象とした野球教室があるんですよ。中学生と比べるのもあれですけど、全然身体の作りやできが違います。細いっていうのもあるんですけど、体幹周り・足腰が違うのかなって思いますね。

建内 体幹トレーニングにかかる時間ってどのくらいですか。

山下 一週間でいうと、平日の5日間になるんですがウエイトが2日、体幹1日、肩肘周囲トレーニングの事をショルダープログラムって言うんですが1日、金曜日はだいたい試合前日になるのでトレーニングはなしで、自分の足りない所を補ったり、ケアしたりですね。

建内 2人とも昨年シーズンの時と比べると身体大きくなっていますよね。シーズンに入るとどうなるのですか。

山下 冬場はスクワットをする時には120・30キロとか重たいものを上げる筋肉を鍛えて、シーズンインになると100キロ前後を回数したりとか、短い中で違う動きを入れたり、トレーニング内容が変わってきます。大きい筋肉を冬場に鍛えて、使える筋肉をシーズン中に鍛えますね。体重は夏場仕事だったり練習で変わることもあります、そこまで変わりませんね。

建内 今まで大きなケガなどはされましたか？
山下選手は昨年肘の手術をされましたが。

山下 内視鏡ですね。あれも小さいのが積み重

なって結局インピンジメントになりました。

小野 高校の時に肩を痛めて、肩の筋断裂をしてちょっとルーズがあるみたいで、たまに長い期間痛くなる時があり、それで一度入院しました。入院といっても早く治す為のリハビリ入院みたいなかたちでした。

建内 小野選手アイシングしていますか。

小野 たまに・・・

山下 逆にアイシング毎日する人の方がよくケガしている感じです。

建内 先日その話を聞いたときは衝撃的でした。バンバンアイシングしまくってるイメージがありましたからね（驚）

小野 投げる前日にアイシングすると肩痛くなるんですね。だからやらないんですよ。ほぼ毎日投げてますから

建内 アイシングをされないのも理由があるんですね。もちろんアイシングできる環境は整っているんですね。

小野 整っています。

建内 毎日の肩肘のケアはどうされていますか。

山下 自分は上腕二頭筋肉・上腕三頭筋肉が張らないようにストレッチをしたり、自分で持っている低周波治療器を当てたり、シップやバンテリンを塗ったりしていますね。練習後はすぐにストレッチはします。

建内 ちょっと聞きにくいのですが、昨年日本選手権予選おしかつたんですね。あともう一つってところで、大変悔しい思いをされたと思いますが。その時期に山下選手は手術をされて投げられなかったのと反対に、小野選手はバンバン投げていましたね。準決勝で勝った後の写真がとてもよくて印象に残っています。今年

もそんな写真が見たいですね。勝つ為に練習をされていますが、今年目標を聞かせてください。

山下 去年は半年投げられなかったもので、シーズンが終わった秋季練習から、来年はこうやって投げようとイメージしながら投げてましたね。細かい事を言うとまっすぐとフォークの2種類くらいしかなくて、やっぱり苦しい場面もあったし、総合的に見てまだまだ足りないピッチャーだなと思う。マウンドでああしよう・こうしようと考え気持ちに余裕が無いので、余裕を持てるようになりたい。その中で自分の思っているようになれば、投げる試合は全部勝てるだろうから、勝ちたい！！

小野 自分は去年JFE西日本さんとの第一代表決定戦で負けて、次の第二代表決定戦で投げる体力が無かった。最後まで投げきる力がなくて最終的には第二代表決定戦を落とした事が心に残っている。今年は秋季練習から自分が全部投げる意識、全部投げる為には何をすればいいのかをテーマにおきながら、多い球数も投げつつ連投もできる事を念頭に置きながらずっとやっている。今年は最後の最後まで投げきる力をつける事が、チームが最終的に勝ってドームに行くことにつながると思っています。

～取材を終えて～

現在社会人野球は非常に厳しい環境になりつつあり、30年前には200あった社会人野球(企業)チームも、現在では半分以下に減少し、かつて名門と呼ばれていたチームでさえ休部又は廃部になっています。一つの考えとして「社会人野球はプロ野球の受け皿」との考えもあります。ほとんどの社会人野球の選手が、プロを目指して努力しています。事実プロのスカウトが注目していた選手が数多く存在し、今回取材させていただいた「ツネイシ」からもプロ野球選手を輩出しています。

社会人野球を観戦してみると、プロとはまた違う楽しさがあります。その一つが選手との距離です。ボールの回転する音やバットスイングの音、プロ野球観戦では聞こえてこない「音」が存在します。直球とカーブの音がこんなに

も違うものかと感動さえします。皆さんもこの「音」を是非聞いてみて下さい。

ご多忙の中、取材に協力していただきました小野選手・山下選手本当にありがとうございました。

した。また取材の提案を快く引き受けていただきました監督さん・ツネイシ広報の方々に感謝申し上げます。今後ますますのご活躍を祈念いたします。

