

イチロー選手の目標設定術

奥村幸治さん

(イチロー選手の専属打撃投手を務め、田中将大投手をはじめ多数のプロ野球選手を育成)

高過ぎる目標は、目標の設定ミス

イチロー選手のプロ入り3年目の年、彼の専属打撃投手となった私は、寮生活で1年間寝食をともにし、多くのことを教わった。

彼と初めて出会ったのは、私が20歳、彼が19歳の時だった。初めてそのバッティングを見た時、年下にこんなに凄い選手がいるのかと舌を巻いたが、最も驚いたのは、彼が1軍に上がってきてからのことだった。

キャンプ期間中、2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。

私の知り合いにもプロ入りした者が数名いたが、彼の取る行動や言葉のすべては、他とは一線を画すものだった。

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。それは、目標の設定ミスなんです。頑張ればなん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」

2軍時代のイチロー選手は、マシン相手に数時間の打撃練習をしていたが、普通の選手に同じことをやれと言っても、それだけの時間、集中してスイングすることはできない。

それがなぜ彼には可能なのかといえば、私はこの「目標設定の仕方」にあるのではないかという気がする。イチロー選手は、明確な目標をもって練習し、その日にクリアしなければならない課題がある。その手応えをしっかりと自分で掴むまで、時間には関係なくやり続けるという練習のスタイルなのだ。

イチローが「誰よりもやった」と豪語した練習

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ーを持ち、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。

ふるさとの先輩から

山本貴一さん(平成4年3月 御船中卒業)

子ども時代を御船町で育った私。当時は、御船での生活を嘆いていました。「御船って熊本市に通勤する人の町って感じで何も無いよな。何だか中途半端だな。」私は熊本市の生活にあこがれていました。将来も、都会でアナウンサーになって脚光を浴びるんだと調子に乗っていました。

そんな私に、小学校5年生時の担任の先生が「御船のいいところを探したらどう。」と言いました。私は初めて地図帳を広げました。御船と言えば“マイン”しか思い当たらない私。数々の石橋や吉無田高原、宮部鼎蔵などの名所旧跡、先哲たちをその時に知ります。「御船にも自慢できるものがあるじゃないか！！。」単純です。それから「地図」に興味湧くのに時間はかかりませんでした。寝る前も地図。お風呂にも地図。とにかく地図が好きになりました。そんな地図好きが功を奏して、社会科教師という仕事に結びつくとは思いませんでした。

それから、30年ほどが経ち、後輩たちに社会科を教えています。不思議な感覚です。生徒の中には、当時の私と同じように、都会にあこがれ、ふるさと御船のことを前向きに捉えられない生徒もいます。確かに御船町は物質的な豊かさに恵まれている方とは言えないかもしれませんが、自然環境や文化、歴史といった非物質的な豊かさ、心を豊かにしてくれるものに恵まれている「良い町」です。みなさんも心のどこかでは気付いているのではないのでしょうか。そんな中学生にお願いしたいことがあります。それは、「今ある財産を大切にして、御船町の未来を考えてほしい」ということです。中学生にしか思いつかないような素晴らしいアイデアが出るような気がします。

「ふるさとの未来を積極的に考える」、そんな生徒を育てることが、ふるさとで教壇に立っている私の役割のような気がしてなりません。