プロ野球で成功する選手の条件とは

関西支部　2009 年度「滋賀地区セミナー」

元西武ライオンズ監督
東尾　修 氏

●実戦からのスタート

18歳からプロ野球に入り、40年以上経ちますが、私はこの世界で、自分がここまで来られるとは思ってもいませんでした。しかし、名球会に名を連ね、野球殿堂入りという名誉もいただくことができました。このキャラクターとこの歳で殿堂入りというのは、非常にありがたく思う反面、それらしい行動をしなければならないという思いで、少々肩身が狭い気もしています。

私は、選手時代、通算で251勝しましたが、投手として1シーズンに25敗するという、パ・リーグ最多敗記録も持っています。現在では、投手保護から登板数がかなり減ってきていますから、この記録は、今後も破られることはないでしょう。

プロ野球に入って最初にショックを受けたことは、プロの投手のすごさでした。この世界で、自分は生き残っていけるのか。高校を出たばかりで、何もわからない私は、ただがむしゃらにやるしかありませんでした。しかし、どんなにがむしゃらにやっても、まったく勝つことができませんでした。1年目が終わったとき私は、ピッチャーとしての自信を失い、打者に変更させてほしいと願い出ました。しかし、その当時、西鉄ライオンズも勝てない低迷期が続いており、私も一応ドラフト1位で入団したものですから、「我慢しろ」という一言で終わってしまいました。

そして、私がプロ2年目に入ったとき、日本プロ野球界にとって非常に不幸な事件が起こり、主力選手の多くが、出場停止や追放処分などで突然いなくなってしまいました。その結果、まだ1軍で投げられる力などついていなかった私が、いきなり実戦に放り込まれることになったのです。私のプロ野球人生の第一歩は、このようにして始まりました。

●自分で考える選手が強くなる

私の経験は、すべて実戦で身につけてきたものです。しかし、最初は実力がまだ追いついていないのですから、当然、負けてばかりです。そのようななかで、どうしたら勝てるのだろう、どうしたらこの相手に負けないかと、試行錯誤の連続でやってきました。実戦のなかで叩かれることは、自分自身の行くべき道を、より早く見極めることができることでもあります。ストレートの速球だけではとても通用する世界ではありませんから、私の場合は、技巧的な部分を磨いていくことに努めました。

私がプロに入った翌年は、「神様、仏様、稲尾様」で有名な稲尾和久さんが現役最後の年でもあり、非常に厳しい指導で名を馳せた河村英文コーチなど、良き手本となる先輩や、師匠というべきコーチに恵まれました。稲尾さんからは、スライダーを、河村コーチからは、バッターの懐に攻めて投げるシュートを徹底的に伝授されました。人との出会いには相性というものがありますが、私の場合は、すばらしい先輩やコーチの方々に巡り合うことができ、その上、実戦で鍛えられるという幸運なスタートだったと思います。

当時は、サインを盗まれるということもあり、その影響を一番受けるわれわれピッチャーは、どうやってその被害を避けるかを考えなければならなく、投げる技術を磨くと同時に、かなり頭も使いました。

最近、私が気になるのは、ピッチャーが、ただキャッチャーのいいなりで投げていることです。いい意味で、昔のような緊張感がないので、安心しきって自分で考えなくなってしまいました。何も考えないから、投げるときに、無意識に自分の「くせ」が出るのです。グラブの位置や体の傾きなどから、次に投げる球が相手に読まれてしまう。自分で考える能力があるかないかが、一流の選手になれるかどうかの分かれ道なのです。

●スター選手の意外な弱点

松坂大輔や菊池雄星といった最近の飛び抜けたスター選手たちは、高校生のときから本格的なウエイトトレーニングや、体を作る食事、サプリメントなどの知識が発達しています。私は、投手としての身体能力はたいしたことはありませんでしたが、球種や相手チームの作戦に負けない防御策など、「ずる賢い」という点では、彼らに比べて相当な自信を持っています。私は、負けることからスタートしたピッチャーですが、彼らは、勝つことからスタートしています。

勝つことしか経験していないピッチャーというのは、実は、非常に脆いところがあるのです。私などは、例えば、試合で先に2、3点とられたとしても、ものすごくしつこい。当時の西鉄ライオンズというのは、めったに勝てるチームではなかったので、勝てるチャンスが来たときには、さまざまな手を尽くして戦いました。それに比べて、最近の若い選手は、打たれ弱く、ねばりがなく、1点とられると、すぐに崩れてしまうのです。例えば、松坂大輔は、自分自身を非常に高いレベルに置いているものですから、ちょっと点をとられると、自分自身でガタガタっと崩れていってしまう。つまり、不器用なのです。私のように、投げて、投げて、打たれて、打たれて、散々な経験をした人間だからこそわいてくる、「何とかしてやろう」という気持ちがなかなか起こらないのです。

勝つためにさまざまな工夫や研究を重ねる他チームの選手たち、ID野球と呼ばれる情報戦など、その時代に対応する器用さがなくては、これからはやっていけません。配球すべてをキャッチャーま

かせ、他人まかせにして、自分の意思を持たないピッチャーでは、大きな差が出てしまいます。

47歳になる工藤公康投手が、現役を続けることができるのは、家族の協力も大きいでしょうが、自分のことをよく知り、その年齢に合った食事やトレーニングなど、万全な準備を怠らずに続けてきたためです。体調管理に加えて、投球も、常に2年先、3年先に投げる球種を準備しておくこと。工藤はそれをずっと実践してきたのです。運動選手で、最も大切なことは、選手として一番良いときに、将来の準備をしておくことなのです。今では、西武ライオンズの渡辺久信監督より、工藤公康が2歳年上になってしまいましたが、彼は、常に一歩引いて監督を立てています。このような人間的な魅力も、長い選手経験から生まれたものだと思います。

●相手に勝つために必要なこと

現在、プロ野球には、「15秒ルール」というのがあって、ピッチャーは15秒以内に投球しなければならない決まりがあります。そのわずかな時間に、配球などいろいろなことを考えて投げるのです。成功や不安などさまざまなイメージが頭の中を巡るなか、時折、自信めいたものがふっと起こるときがあります。「無」になったような、その瞬間を捉えると、体がスムーズに始動する。そのタイミングをいかにつかむかということが大切です。それも、たくさんの失敗やプレッシャーから生まれるものです。

私は、与死球165というデッドボールの日本記録保持者でもあるのですが、相手に勝つためには、「東尾に逆らったら、ぼんぼんぶつけられる」といったように、相手を怖がらせないとだめです。特に外国人のバッターは、相当な威嚇をしてきます。自分が痛い思いをするところへは、誰でも投げられたくありません。ですから、ピッチャーを脅かすのです。しかし、こちらも、それで逃げるわけにはいきません。ましてや、1回当ててしまったからといって逃げ腰になったら、もう負けです。絶対になめられてはいけない。その戦いなのです。日本人では、清原和博選手のにらみは相当なものでした。彼はまた、通算死球数196回という、最もデッドボールを受けた日本記録保持者でもあります。

●練習が選手を作る

私が西武ライオンズの監督時代に最も有名だった選手は、松坂大輔ですが、今同じく、メジャーリーグで活躍している松井稼頭央も思い出のある選手です。彼は、ドラフト3位指名でしたが、内野手として育てようとしたスカウトの目は一流でした。

私は、自分自身が実戦でやってきた経験から、松井稼頭央の能力を見込んで、技術はまだないけれど、いきなりレギュラーにしたのです。もともとピッチャー出身でしたが、ショートという、内野手のなかでも一番難しいポジションで育てようとしたのです。さらに、スイッチヒッターにしようとしました。それだけ能力を見込んだわけですが、守備だけでも相当練習をしないとプロでは通用しませんから、当然練習をする。しかも、スイッチヒッターですから、今までの右に加えて、左でも打つ練習をしなければなりません。彼は、このすべてをクリアしていきました。

松井稼頭央の左というのはプロに入ってから作り上げたものですから、本能で打つ右とはまったく違います。その右に追いつくまで、3年間練習を重ねた結果、左だけでホームランが30本打てるようになりました。そして、守備は、須藤豊ヘッドコーチの下で、毎日夜1時間の練習です。昼間は、土井正博さんという名球会の先輩と、打ちっぱなしの練習を人の3倍は行いました。本能ではない左を、1軍に通用するところまで作っていかなくてはなりません。それには、ものすごい体力と、故障しないだけの体が必要です。昔の選手も、すばらしい能力がありながら、投げすぎ、練習のしすぎでつぶれてしまった人はたくさんいます。しかし、松井稼頭央は、それに耐えられるだけの強靭な体を持っていました。

▶1997、1998（平成9、10）年、西武ライオンズによるパ・リーグ連続制覇（写真は1998年時のもの）

2軍にいる選手で、ちょっと成績が上がらないと、「スランプです」などという者がいますが、それは、自分の努力が足りないだけです。松井稼頭央がしてきた練習を見習うべきです。

●監督の醍醐味とは

監督になって一番幸せだったのは、ワールドシリーズで、ボストン・レッドソックスの松坂大輔と、コロラド・ロッキーズの松井稼頭央が戦ったときです。ワールドシリーズで自分の教え子2人が戦うということは、最高に嬉しいことですし、感激もしました。

2009年に、イチロー選手、松井秀喜選手に続いて、松井稼頭央が日米通算2000本安打を達成したとき、私は彼を祝福するためにアメリカに行きました。名球会に後輩の工藤公康が、そして、松井稼頭央が入ることができたのです。

しかし、監督として、つらい経験もありました。それは、現・西武ライオンズ監督の渡辺久信に戦力外通告をしたときです。私は彼に、郭泰源投手などの仲間がいる台湾で、選手をやりながら指導者としての勉強をしてくることを勧めました。帰国後、彼は西武ライオンズの2軍監督になり、そして、現在の監督に就任しました。そういう意味では、あのときの選択というのは、結果的に良かったのではないかと思っています。選手時代の数字ではすべての面で私が上ですが、渡辺久信は、日本シリーズに出て、いきなり日本一になってしまった。私は監督時代に日本シリーズに2回出て、2回とも負けています。私に対する恩もあり、渡辺久信は私に頭が上がらないのですが、お互いの勝ったところの言い合いばかりしている仲でもあります。

振り返ってみますと、先にも述べましたが、私は、負けるところからスタートしているので、勝つために、常に何かやってやろう、こうすれば良いのではないかという思いを、ずっと心に持ち続け、実戦で磨きをかけてきました。結果として、それが自分自身のために、一番良かったのではないかと思っています。

東尾 修 氏　プロフィール

1950年和歌山県生まれ。1968年西鉄ライオンズから1位指名され入団。1982年念願のリーグ優勝を果たした。獲得したタイトルは、MVP2回、最多勝2回、最優秀防御率1回、ベストナイン2回、ゴールデングラブ賞5回、月間MVP2回など。1988年現役引退。6回のリーグ優勝、4回の日本一とライオンズの黄金期を支えたエース。「ケンカ投法」の異名で通算251勝をあげる。1995年解説者を経て、西武ライオンズの監督に就任。1997、98年リーグ優勝。2001年監督勇退までに松坂大輔をはじめ、多くの選手を育てた。2010年1月野球殿堂入り。