

## プロ野球 大谷翔平選手の故障

ゴルフの石川遼選手が17才でプロデビューした時、私は「早すぎる、必ず致命的なスランプが来る」と講演で話すと受講者から「活躍しているじゃないか」との抗議が来ました。しかし、それから間もなく石川は、大スランプに、今では後発の松山に大きく溝を開けられています。私が、彼の全盛期に不調を予測したのは、成長期にゴルフでカラダの片側を使うと「左右の骨の比重に差が出て」スイングのバランスが崩れ、イメージ通りのショットができないからです。

さて、大谷の場合、足首の故障で世界大会欠場ですが、彼は今後、致命的な故障が続く可能性があります。ピッチングとバッティングでは、使う筋肉も感覚も異なります。ましてプロとなると生半可な負荷ではありません。若い時は多少の無理は利きますが、これからは、悪いところを治療しても新しい部位に故障が発生するし、それは(体幹部に移り)どんどん治療が困難になっていきます。その問題の解決には、1日も早くピッチャーかバッターのどちらかに絞ることです。

石川や大谷に限らず、ハンカチ王子と騒がれた斉藤やメジャーに行ったダルビッシュ、田中将大など高校までにカラダを酷使した選手は、イザという時に故障で離脱します。子どもの頃から「金メダルを目指して」というような目標を持つことは、マイナスになってもプラスにはなりません。

まっく体操クラブ 向井 忠義