

長崎北病院 伝言板 4月号

令和5年4月1日発行

4月。桜満開。一斉に咲き誇る「ソメイヨシノ」。実は、一本の木から全国に広がったことが遺伝子でわかりました。すべてが「同じ木、同じ遺伝子」なのです。一斉に咲くのも納得。しかし、単一ゆえに病気に弱く60-80年の寿命で枯れていきます。種々雑多、多様性。いろんな個性がある方が強いのです。でも変な個性は困ります。



「うらやましがるのやめましょう」

WBC。World Baseball Classic。日本優勝！。準決勝のメキシコ戦、決勝のアメリカ戦、最高に面白い試合でした。脚本家がこんな筋書きを書いたら「現実味がない、漫画だろ、やりすぎ！」と没になるでしょう。WBCなんて個人成績にもお金にもならず盛り上がりがないと思っておりましたが失礼しました。



日本チームはメジャーリーグに見劣りしませんでした。特に大谷選手の活躍、行動は連日報道されていました。恵まれた才能、体格、技術。ついでにイケメン。天賦の才に恵まれた人はいいよなと思いがち。しかし、活躍の裏には大変な努力がある。以前は細身の体格でしたが、今は強靱な筋肉が全身を覆ったマッチョマンです。この筋肉が160km越えの球を投げ、大ホームランを打ちます。この身体は一朝一夕（いっちょっさいせき）には出来ません。昨年のインタビューで、シーズンが終わったオフシーズンの過ごし方の話がありました。日本でも多くの選手はオフにはハワイ旅行や、ゴルフ三昧など休みます。大谷選手は年明けまではフィジカル（強靱な体力）を高めることに集中すると言います。

30代後半でも20代を超えるフィジカルを作っていく気持ちだそうです。食事は自炊、外食はほとんどせず。焼肉にも一回も行ってないとのこと。そして年が明けると野球の技術のトレーニングに移行する。一年中を野球のパフォーマンスを上げる、継続するために使っている。ささやかな幸せは日系のスーパーでお菓子を買うぐらいですねと言う。ある年末、NHKが紅白の審査員を依頼しようとしたそうです。「毎日のトレーニングの時間、器具、場所を確保してもらえなければなりません」という返事。断念したそうです。大晦日でもトレーニングなのです。村上宗隆選手。WBC最初は不調。準決勝でやっと殊勲打を打ちました。この時、大谷選手が「彼が一番バットを振って練習してましたから打つと思ってました」。大先輩の青木宣親選手は村上選手が新人の時から「考えて、考えて、考えろ」と説き続けているそうです。「うまくいかないとき「メンタルの問題」と言う人は、そこで考えることを止めた人。なぜ打てないのか、なぜ打てたのか、説明できないといけないう。あの場面で打てた理由がある。



先日、新しい宇宙飛行士選考のドキュメンタリーがありました。選ばれた1人は46歳で最年長でした。応募すると決めた2年半前から毎日職場まで12kmを走って体力を鍛えた。20Kg痩せて別人のようなアスリートになっていました。体力で選ばれるわけではないが、若い人に負けない体力は必須。結果の裏には隠れた努力がある。考えて努力すれば結果が出る。WBC決勝前の大谷選手のスピーチも話題でした。「憧れるのをやめましょう。憧れてしまうとそれを越えられない」。憧れとは言わないが「羨む（うらやむ）」ことは多い。うらやまれるものにはそれだけの努力や歴史がある。羨むだけならそこで終わり。羨む暇があれば近づき超える努力を。「うらやましがるのやめましょう」。（人は簡単な道を選ぶものです。反省）（A.S.）