



浦島伝説

令和5年 3月20日

第 41 号

今日やったことだけが明日になる



タイトルの「今日やったことだけが明日になる」は、大谷翔平選手
の言葉です。3月16日(木)は「イ〜なの日(道徳の日)」で
した。題材として取り上げられたのが、現在行われている野球の世
界一決定戦(ワールドベースボールクラシック=WBC)で侍
ジャパンの中心選手として活躍している大谷選手が高校生の時に作
成した左の「マングラチャート」です。覚えていますか?

野球をあまり知らない人にはピンとこない言葉もあると思いま
すが、一度、全部声に出して読んでみてください。60歳になった
私が、今後取り組んでいくことについて、同じようなチャートを作
成できるか?絶対に無理です。これほどのチャートは作れません。

18歳にして、この野球についての知識、意識、考え方、気付き、そして人間性。異次元(いじげん)です。

大谷選手の代名詞はピッチャーとバッターの両方をこなす「二刀流」です。しかし本人は「二刀流」とい
う言葉を使わないそうです。本人は特別なことをやっている意識はなく、ただ野球をしているだけで、「投
げて」「打って」「走っている」にすぎないと考えているそうです。昨年度の「浦島伝説」No.37でも書き
ましたが、大谷選手は、ケガをしてしまうことの多い盗塁や走塁を恐れず、いつも全力でチームのためにプ
レーします。これまでの野球界の常識では、ケガをしないようにするため、ピッチャーの盗塁やスライディ
ング(滑り込み)は、ありえないことだったのです。常識を覆(くつがえ)したのです。

今、大谷選手は、誰もが認める、野球における世界のトッププレイヤーの一人です。メジャーリーグでは、
「大谷翔平のバッティング練習を見るな」と言われているそうです。大谷選手のバッティング練習を見てし
まうと、その異次元(いじげん)のすごさに、やる気をなくしてしまうからです。実際、西部ライオンズの
4番バッター山川選手は、WBCで侍ジャパンに合流した大谷選手が東京ドームの最上段に届くホームラン
を連発するのを目の前で見て、あまりの桁(けた)違いのすごさに「野球をやめたくなった」と語りました。

なぜ、世界を代表するようすごい選手になれたのか?多くの人が、多くのことを語っています。その中
で、私は「時間の使い方」が普通の選手とは違うという記事が印象に残っています。大谷選手が日本のプロ
野球で「二刀流」で活躍し始めた頃です。あるテレビ会社の記者が、その局の番組に出演した後で、独占イ
ンタビューをしたいと申し込みました。スター選手にインタビューするのにふさわしいレストランを予約し
て、豪華な料理も用意していました。ところが、大谷選手は、そのレストランに移動する時間がもったいな
いので、そのテレビ会社の中にある社員食堂でインタビューを受けたいと言ったのです。しかも食事は300
円の牛丼でかまわないと。その記者は困ってしまいましたが、本人の意思が固いので、その申し出の通りに
したそうです。

大谷選手は、一日をどのようなスケジュールで過ごすのか、どこでどんなトレーニングや練習をするのか、
隙間なくびっしり予定を埋めて、それを確実に実行していくのだそうです。野球に関係ない無駄な時間とい
うのが全くないようにしているのです。今年度「浦島伝説」No.37で紹介したイチロー選手のルーティーン
(習慣)を決して崩さないという姿勢に通じるものがあります。

世界一の選手をお手本にして真似(まね)できれば理想的ですが、わたしたちが、ここまで自分に厳しく
なることは難しく、たいてい長続きしません。でも、できることもあります。日々の一歩を少しだけ広くす
ることです。「歩くときに、意識していつもより5cm歩幅を広くする」イメージです。例えば、タートルノ
ートを毎日1ページしているのなら、「1ページ+5行」にしてみましよう。筋トレなら、毎日50回して
いるのなら55回に。3日に1回なら、2日に1回に。その小さなプラスアルファ(+α)を、毎日少しず
つ積み重ねることが習慣になれば、その成果に、みなさん自身が一番驚くことになるはずです。