プロ野球に学ぶ、ミスターと呼ばれし者の流儀（第8回）

低評価を覆した、赤星憲広の「強みを生かす準備」

2016.12.21

阪神タイガースの赤星憲広氏といえば、「レッドスター」「赤い彗星（すいせい）」と呼ばれた持ち前の俊足で、プロ入り1年目から5年連続で盗塁王に輝いた名選手である。現役を引退するまでの9年間で、新人王と2回のベストナインに選出。守備力に卓越した選手を表彰する「ゴールデングラブ賞」には、何と6度も表彰されている。

赤星氏はプロ入り後だけでなく、プロ入り前も活躍していた。高校時代は甲子園に出場、大学では明治神宮野球大会で優勝。社会人時代にはシドニーオリンピック本大会にも出場した。

しかし、ここまでの実績を残していたのにもかかわらず、赤星氏がドラフトで指名される日はなかなか訪れなかった。

各球団が獲得に踏み切れなかったのは、赤星氏の体格が身長170cm、体重66kgという、プロとしては体が小さ過ぎた点だった。シドニー五輪後にやっと阪神にドラフト指名されたものの、指名順位は4位と期待度はさほど高くはなかった。

そんな「小さい」赤星氏が、なぜプロで活躍できたのか。それは、赤星氏が常に「強みを生かすための準備」を続けたからであった。

大切なのは「足の速さ」ではなく「速さの生かし方」

体の小ささを理由になかなかプロ入りできなかった赤星氏は、自身も「体が小さな選手が体の大きい選手に力で勝とうと思っても絶対に無理」と、その事実を受け止めている。しかし一方で、「動きの良さや速さを発揮することができれば、絶対にプロの世界でもやっていける」とも語る。

赤星氏は、それを証明してみせた。5年連続盗塁王はセ・リーグ記録であり、通算381盗塁、シーズン64盗塁は、“ムッシュ”吉田義男氏を抜き、歴代阪神タイガース第1位である。もちろん、2003年、2005年の2度の優勝にも大きく貢献した。

彼がここまで成功できたのは、その速さを生かす場面を見極めたからにほかならない。その才能の生かし方の例として、1塁から2塁への盗塁を例に説明しよう。

一般的に、投手が投球動作に入ってから捕手のミットにボールが届くまでに要する時間は1.2秒。捕手がボールを取って2塁に送球するのに2秒。合計すると3.2秒かかる。

一方、赤星氏がスタートを切って、2塁ベースに到達するのにかかる時間も同じく3.2秒。つまり、足が速いとされる赤星氏でも、普通に走ったときにセーフになる確率は五分五分である。投手がクイックモーションで投げればその時間はさらに短くなり、数字の上では必ずアウトになってしまう。

しかし、投手の投球から2塁にボールが到達する時間が3.2秒以上かかるときに走れば、アウトになることはない。赤星氏は、この点に特にこだわった。投手のフォームやクセを知れば、絶好のタイミングでスタートを切ることが可能になる。例えば変化球はストレートよりも球速が遅いため、捕手に届くまでの時間が長くなる。そして、外角より内角のボールの方が、捕手は打者が邪魔で送球しにくく、2塁に送球するまでの時間が長くなる。そうした条件が重なれば、2塁にボールが到達するまで3.2秒以上かかることになる。

これらは、走る以前の情報や研究によって把握することができる。準備が整えば整うほど、セーフになる確率が高まり、勇気を持って走ることができる。赤星氏は、自分の強みを発揮できる状況に関する情報を集め、研究し、準備することを何よりも重視した。

「準備」=「自信」が最高のパフォーマンスを生み出す… 続きを読む