

ゴールドジム ベースボール クラブ

30年遅れの 高校野球

ゴールドジム・ベースボール・クラブが発足したのは、現・福岡ソフトバンクホークスの松坂大輔投手が横浜高校から西武ライオンズに入団した1998年に、私があるテレビ番組を見たことがきっかけでした。

その番組は、松坂投手の幼少時代からプロ入りまでの歴史を振り返るという内容で、中学時代に彼を指導したという監督が出演していたのですが、驚いたことにそれが私の後輩かつ友人の大枝君という人物だったのです。さらにビックリしたのは、その後に出てきた小学校時代の卒業式の写真に、望月さんという当社の女性社員が写っていた。彼女の男子さんが松坂君の友達だったのです。

「なんで大枝君が出るの?」「なんで望月さんが松坂投手の肩に手をのせて写ってるの?」と、すぐに望月さんに聞いたところ、そこから話が広がり、後日大枝君と何十年ぶりかであうことになりました。そしていろいろ話をすると、うちらにすっかり盛り上がり、昔の友人である東京ヤクルトスワローズ2軍監督の伊東昭光君や、読売ジャイアンツでスカウトをしている長谷川君らとも会うことができました。

あるときは、現在北海道日本ハムファイターズで監督をされている栗山英樹さんにも来ていたたい大変盛り上がりしました。そのようななかで「今も皆さんは野

ゴールドジム・ベースボール・クラブ

GOLD'S GYM BASEBALL CLUB

所在地 東京都江東区南砂3-3-6
主な成績 関東連盟クラブ選手権大会 準優勝(2011年)
スタッフ 部長 出井一茂
監督 手塚栄司
コーチ 上田浩明、星野真澄、藤谷周平
部員数 44名
ホームページ <http://www.gg-baseball.com/>

球で指導者として頑張っておられて、素晴らしいですね」と言ったところ、誰かが「今からでもできるんじゃないですか」とおっしゃったんです。お酒の勢いも手伝って、「よし、じゃあやってみるか」となり(笑)。45歳でもう一度野球をやろうと決心しました。私は高校野球を経験していませんから、46歳から48歳までを、30年遅れの高校野球だ、と思っ

てやろう、と。

パワーがつくと
野球がもっと面白くなる

ただ、いざスタートしてみると大変でした。思うようにプレーできないし、そもそも練習の仕方すらわからなかった。

「強いチームを作る前に、
いいチームを作る」

ゴールドジムに野球チームがあることをご存じだろうか?

「ゴールドジム・ベースボール・クラブ」は

フィジカル&テクニクの両方を向上させることを目的として、2006年に創設された。

硬式野球経験者でゴールドジムメンバーであることが入団条件とあり、

選手たちは日頃からウェイトトレーニングに励んでいる。

肉体強化はパフォーマンスにも影響を及ぼし、チームは着実に成長中。

目標は全日本クラブ選手権出場だ。

監督を務める手塚栄司社長にお話を伺った。



PLAYER'S VOICE 田中道太郎選手

大学を卒業してゴールドジム(株式会社THINKフィットネス)に入社し、同社イメージでベースボールクラブにも入団しました。採用試験を受けたのはトレーナーになったからです。ただ、クラブの存在は知っていたので、社会人になって野球が続けられるかもしれないという思いも少しはありましたね。入社・入団して2年目になります。

ウェイトトレーニングは高校のときからやっていたんですが、今考えればなんとなく、見よう見まねでやっていたような形です。一方で入社後は、トレーニング環境が充実していることももちろん、トレーナーとして働くわけですからあらためてトレーニングの勉強をしたこともあり、自分自身のトレーニング内容もカラリと変わりました。今は、パーソナルな種目を中心にやり込むことに取り組んでいます。

スポーツ選手がトレーニングをやる場合には、重量を求めるのではなく、可動域をフルに使って身体を大きく動かすことが大事だと思います。あと、野球選手に大切なのはやはり下半身ですから、私自身も股や臀部のトレーニングは意識的に行っています。また上半身のトレーニングでも、立位でできるものはなるべく立位で行うことで下半身から上半身へ力を伝えていくことを心がけています。また2年目ですが、少しは身体が大きくなったという実感があります。もともと細身ですが、最近を着ているウェアが少し小さく感じられるようになりました。また、ボールスピードも速くなっています。

全力でプレーできるのは、あと10年ないくらいだと思いますから、ベストパフォーマンスが出せるうちにしっかりトレーニングをして、より高いパフォーマンスが発揮できるように日々努力を重ねていきたいですね。



PLAYER'S VOICE 米倉拓也選手

大学まで野球を続けた後、株式会社THINKフィットネスへゴールドジムトレーナーとして入社しました。同時にゴールドジム・ベースボールクラブにも入団し、今年で7年目になります。もともとトレーナー志望で、野球を続けるつもりはなかったのですが、入社後に監督でもある手塚社長に声をかけていただき、練習に参加するようになった。

ウェイトトレーニングには大学生のときに本格的に取り組むようになり、時間があればトレーニングセンターに通っていました。入社後はそれこそトレーニングし放題ですから(笑)、1年目はそれを毎日やっていたんですが、今は練習や日々の業務との兼ね合いもあり、週3~4回程度になっています。

トレーニングをやることで変わったことといえば、打球の伸びでしょうか。大学時代はなかなか試合に出る機会が得られなかったこともありましたが、4年間で打ったホームラン数が10本、ところが社会人1年目でその記録をあっさり抜いてしまいました。それには、きっとトレーニングによって体幹が強くなったことも関係していると思います。ティーバッティングをしても、学生時代は腕がかなり痛くなったものでしたが、それがなくなりましたから、正しいやり方で行いさえすれば、スポーツ選手にとってウェイトトレーニングは非常に有効だと思います。

現在、仕事では東中野東京店の責任者を務めています。今まで以上に視野を広くもち、自分からやるべきことを見つけていきたいと考えています。それが野球にも生きると思うので、自分のことばかりではなく、今何をしなければいけないかを考えて行動する。選手全員がそうなれば、よりよいチームになっていくと思います。



①2006年のチーム創設以降メンバーは少しずつ増えていき、現在は40名を超える。そのうちの半数がフィットネスクラブのトレーナーとして勤務。②③チームには「もう一度本気で野球に打ち込みたい」という選手たちが集まる。④フィジカル強化はマスト。選手は各自、時間を決めてウェイトトレーニングに励むが、グラウンドでもトレーニングシーンが見受けられる。⑤仕事をしながらベースボールクラブの活動に通じる部分が多々ある。「一生懸命野球をやっている選手たちは、みんないい社会人になっている」と手塚監督。⑥現役時代は西武ライオンズで活躍した上田浩明コーチ(草薙典)は2007年から指導する。⑦手塚監督の話しに真剣な表情で耳を傾ける。

野球活動を通して立派な社会人になる。私が選手たちにも言っているのは、「強いチームを作る前に、いいチームを作る」ということ。学生時代ならレギュラーを目指すことがすべてでしょうし、レギュラーは絶対的な存在です。しかし私の考えは違います。常に意識させているのは、自分が別の選手と交代したときに、その選手を応援できるようにする、ということ。実際の試合でも選手が入れ替わりますし、そうやってみんなで共通の素晴らしい思い出を作りたいのです。

単純に強いチームを作るだけなら、そういうやり方ではないほうがいいのかもしれない。しかし我々が目指しているのは、「野球活動を通していい社会人になってもう」ことです。自分本位ではなく、「一緒にやっている仲間を応援できるようなチームになってほしい」と思っています。

いいですね。そのため、「やり切りたい」という思いをもった選手が多い。また23歳から25歳くらいまでの年代は、一番身体が強くなる時期です。そうしたことがうまくリンクして、多くの選手がパワーアップし、それに伴って野球がもっと面白く感じられるようになっていきました。だからウチの選手たちはパワー系のピッチャーにはめっぽう強い。逆に、技巧派のピッチャーに当たるとまるっきりダメなのですが(笑)。

選手たちの多くは、両親が私よりも年下という年代です。そうした若者たちと接していると、多くのアイデアが生まれますし、私にとっても勉強になることがたくさんあります。また選手たちは普段、トレーナーやマシンのメンテナンス業務などを行っており、仕事をしながらベースボールクラブの活動に通じる部分が多々あります。これは最初から意図的にやったことではなく、活動しているうちに気づいたのですが、一生懸命野球をやっている選手たちは、みんないいビジネススマンやトレーナーになっています。

例えば、野球をやっているとケガをすることがよくあります。普通、ケガをすれば精神的にガクッきますが、我々にとってケガは自己学習のチャンス。世の中には必ず同じケガをする人がいますし、トレーナーとしてそうした人たちに接する際に自分の経験が生きます。学生時代の経験とそうした現在の経験を組み合わせ、多くの選手にいいトレーナー、いいビジネススマンになっていってほしいことを期待しています。

そこでもいろいろの方に相談するうちに、西武ライオンズでコーチをされていた上田浩明さんが指導を手伝ってくださるということになり、そこからゴールドジム・ベースボールクラブが本格的にスタートしました。実際にやってみて気づいたのは、「これはトレーニングと非常に密接な関係にある」ということでした。それまで野球のトレーニングに関しては未知の部分が多かったのですが、そこでさまざまな取り組みをするうちに、多くの発見があったのです。そもそも私が「トレーニング」というものに興味をもつようになったのは、実は野球がきっかけでした。小学校時代に野球体育博物館へ行ったとき、たまたまニューヨーク・メッツが来日していて、なぜか私が指名されてヨギ・ベラ監督に記念品を渡すことになったのです。そこで「どうしたら野球がうまくなりますか?」と聞くと、ベラ監督は「毎日、形の違ういろんな石を、いろんな方向から持ちなさい」とアドバイスをくれました。そうした原点があったので、思い出したように「野球とトレーニングはもっとリンクできる」と考えるようになり、そしてクラブの選手たちに協力してもらい、プレーとフィジカルやトレーニングの相関関係を見ていくうちに、その考えが一層強まりました。我々のチームには、学生時代に常に試合に出場していたという選手はほとんど