

# 村田 兆治 さん

(元プロ野球選手・投手)

「まさかり投法」で皆さんご存知の元ロケットオリオンズ村田兆治さん。現役引退後もプロ野球マスターズリーグで140キロ超の速球を投げ、その勇姿は中高年あこがれの存在です。今も現役時代にも劣らないエネルギー溢れる魅力に溢れていらっしゃいます。

大事なのは「自分がどうなりたいのか」を明確にすることです。

# Healthy Life

ヘルシーライフ No. 96 July 2009

**試行錯誤の連続で誕生した「まさかり投法」**  
 ……プロ野球の選手を自指されたまきかは何でしようか。  
**村田** 私は棚田が広がる野山に開かれた自然溢れる環境で育ちました。小学生の上級生、下級生と一緒に三角ベースの野球に熱中したものです。小学校5年生の時、父親に連れて行ってもらった広島市民球場でプロ野球観戦をしたのがきっかけで、プロ野球の選手を目指さようになり、プロ野球の迫力が自分の野球人生を決定づけました。  
 その影響で野球一色の学生時代を送りましたよ。中学時代の

私の野球を観た福山電波工業高校(現・近畿大学附属福山高校)野球部の監督からスカウトされ進学しました。野球部は創設されたばかりでしたが「自分が強くする」という気合でやっていました。甲子園を目指していましたが、広島県は強豪校がひしめいていて、残念ながら甲子園出場は夢は果たせませんでした。でも甲子園を目指した高校3年間は貴重な体験だったと思います。甲子園予選大会はトーナメント形式で行われ、一度負けるとその時点で終わり、次がないわけです。「絶対に負けられない」という集中力はその後にも活かされたと思います。  
 高校卒業後、プロ野球ドラフトで東京オリオンズ(現・千葉ロッテマリーンズ)の一位指名をいただいたので、私のプロ野球人

生がスタートしたわけです。  
 ……「まさかり投法」が誕生した背景を教えてください。  
**村田** 18歳でプロ野球の世界に飛び込んで、想像を絶する厳しい勝負の世界だと感じました。プロ野球の選手というのは、1年ごとに個人の成績を評価され球団と契約を結ぶわけです。評価をされない選手は契約を切られるか、満足のいく契約を結べない。プロ野球の世界で生きていくには、その厳しさを受け入れるしかありません。  
 プロに入った1年目は、ケガなどもあって3試合しか投げられませんでした。2年目は6勝8敗でそのうち完封が5試合。完封が5試合もあって何故6勝しかできなかったのか、とにかく悔しい思いをして悩ま

た。勝ちを獲るにはどうしたらいいのか。投手としてプロの世界でできるだけ長く活躍するためにはどうしたらいいのか。自分の短所を見極めながら、試行錯誤の連続でした。4年目に研究を重ねてきた投法がようやく形になって12勝しました。それが「まさかり投法」と呼ばれるようになったわけです。同時に勝負どころで一発で仕留められる球としてフォークボールの研究、鍛錬もしました。  
 とにかく勝ちたい、エースになりたいという思いを強く持ちました。自分を向上させるために大事なのは「自分はどうなりたいのか、どうしたいのか」を明確にすることです。これは今でも自分自身に問いかけるテーマでもあります。

## One Point Refresh

### ワンポイントリフレッシュ [ 脚のむくみをとる ]

ストレッチで筋肉の凝りを解しましょう

動脈を通して全身に行き渡った血液は静脈に回収され心臓に戻ってきます。この循環がスムーズにいかず血液中の水分が細胞組織の間に溜まることで身体の各所にむくみか現れ、倦怠感、疲労感といった症状を引き起こす原因になります。特に脚は心臓に遠く、重力に逆らって血液を運ぶ静脈の負担が大きい上に、静脈の動きを助ける脚の筋力低下、筋肉の凝りなどで血流が滞りむくみやすいところ。筋肉の凝りは立ち仕事、デスクワーク、車の運転などによる長時間の同じ姿勢が原因があります。また夏場の冷たいもの摂取の過剰、冷房のあたり過ぎなどによる冷えも影響します。

むくみ解消にはストレッチで筋肉の凝りを解して血流を改善し、身体の冷えすぎにも注意しましょう。筋力の低下予防は階段の利用や歩行を多くするなど、日頃のちょっとした心がけでも効果があります。

#### 上腿のストレッチ

##### ●大腿表 (大腿四頭筋)

- ①椅子の背もたれに向かって脇に立ち、椅子側の脚の膝を曲げて椅子に乘せる。
- ②乗せた脚と同じ側の手で足の甲を持ち、息を吐きながらゆっくりとお尻に近づける。その姿勢を10~20秒キープ。呼吸は自然に行う。[図1]
- ③持っていた足の甲を離し、息を吸いながら椅子の上の元の位置にゆっくりと戻す。この一連の動きの時、反対側の手で背もたれをつかんで姿勢を安定させる。
- ④椅子の立ち位置を変えて反対側の脚も同様に行ない、左右各2~3回セット。



##### ●大腿裏 (大腿二頭筋・半腱筋・半膜筋)

- ①背筋を伸ばして立ち、息を吸いながら片方の脚を一步前へ出す。
- ②左右の手をそれぞれの股関節のところに置く。
- ③息を吐きながら、後ろ足を曲げてゆっくりと上体を45度前に倒す。この時背筋は伸ばしたまま、前に出している脚の膝は曲げないように気を付ける。この姿勢を2秒ほどキープ。[図2]
- ④息を吸いながら元の姿勢に戻す。左右各3~4回セット。



#### 下腿のストレッチ

##### ●ふくらはぎ (腓腹筋・ヒラメ筋・アキレス腱) / すね (前脛骨筋) / 足首

- ①椅子に浅く座って軽く両足の間隔を空け、足の裏を床につける。
- ②ふくらはぎのストレッチ。息を吐きながら左足の指の付け根は床につけたまま、かかとをゆっくりと上げ、上げきったところで2~3秒間停止。[図3]
- ③息を吸いながらゆっくりと元の状態に戻す。左右各4~5セット。
- ④すねのストレッチ。息を吐きながら左足のかかとをつけたまま、つま先をゆっくりと上げ、上げきったところで2~3秒停止。[図4]
- ⑤息を吸いながらゆっくりと元の状態に戻す。左右各4~5セット。
- ⑥足首のストレッチ。足首を外回り、内回り各5回くらいずつグルグル回す。  
※一連のストレッチは片足ずつ、両足同時、どちらで行っても良い。



## ヘルチェック健診Webカルテ

「健診Webカルテ」は、インターネットでご自身の健診結果を見ることができるサービスです。

<http://www.health-check.jp> にアクセス

- ①ヘルチェックホームページにアクセスしてください。

善仁会ホームページからでもご覧いただけます。

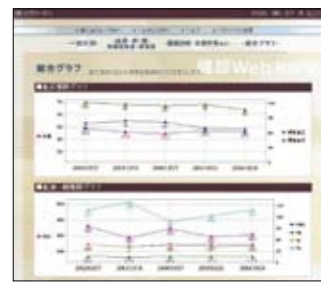
- ②個人用IDとパスワードでログイン

ご受診日に、パスワードをお渡しします。個人用IDは、後日健診結果報告書に同封してお送りします。

- ③過去から現在までの健診データ表示

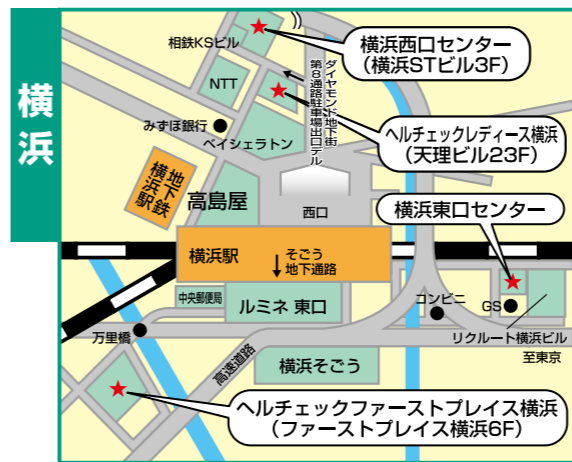
検査結果の今までの推移、各検査項目の説明、基準値、診療所見などがご覧いただけます。

※本サービスの提供に際しましてはSSLによる暗号化とベリサイン社によるサーバー認証により、情報セキュリティ対策をしています。

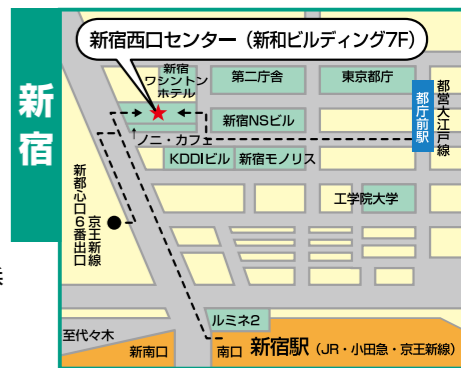


データ表示例

## 【総合健診センター ヘルチェック】



- 総合健診センターヘルチェック 横浜東口センター 〒221-0056 横浜市神奈川区金港町6-20
- 総合健診センターヘルチェック 横浜西口センター 〒220-0004 横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F
- 総合健診センターヘルチェック ヘルチェックファーストブレイス横浜 〒220-0011 横浜市西区高島2-7-1 ファーストブレイス横浜6F
- 総合健診センター ヘルチェックレディース横浜 〒220-0004 横浜市西区北幸1-4-1 天理ビル23F



- 総合健診センターヘルチェック 新宿西口センター 〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F



総合健診センターヘルチェック <http://www.health-check.jp/>

■設立 1984年  
 ■年間受診者数 177,576人(2008年)

お問い合わせ・ご予約(月~土曜日8:30~17:00)

■横浜予約(045)453-1150  
 ■新宿予約(03)3345-7766  
 ■FAX予約(045)441-8451(横浜・新宿共通)  
 【開診日】月曜~土曜日(祝日営業)

# Healthy Life

No. 96

July 2009

●発行日/2009年7月1日

●発行所/総合健診センター ヘルチェック



HEALTHY SALON

## 必死になつて出した答えは「ゼロからの再発」

……**投手生命を揺るがす肘のケガがありましたね。**  
**村田** 1982年、33歳の時です。エースとして活躍してちょうど肘が乗り切っていた頃でした。考えていた野球人生の事業計画があったんですが、それがすっかり狂ってしまった。

名医と言われる医者をまわって診てもらいましたし、肘の治療にいいとされるものは何でも試してみました。それでも納得できるものが見つからない、明るい兆しもまったくありませんでした。マスコミには「村田兆治、再起不能」なんて書かれるしね。今まで怖いもの知らずの私もさすがに精神的に追い込まれて、落ち込みましたよ。ついには山麓りをして、和歌山県の熊野古道周辺を黙々と歩いたり、毎日滝に打たれたりもしました。激しい滝に打たれると皮膚が痛いんですよ。その痛みで生きていることを実感したりしましたね。人間は弱いものなんだということを感じ知らされました。

「ここで深く引退する」「いやまだ諦めてはいけない」という葛藤を何度も繰り返しました。エースとしてのプライドもある、ポロポロになった姿は見せられない。野球を離れて自分に何があるのか。これまでの人生は何だったのかという自問自答もしました。必死になつて出した答えは「ゼロからの再発」。やはり自分には野球しかない。様々な迷いや恐れを払拭して新たなチャレンジをはじめようと決心したわけです。

当時「利き腕を傷めて手術をした選手は復帰できない」と言われていましたが「スポーツ医学は欧米の方が20年は進んでいる」という情報を得て渡米しました。スポーツ医学の権威、フランク・ジョーブ博士と出会って納得するまで説明を聞き、手術に踏み切ったことは大きな挑戦でした。術後、まずスポンジを握ることから始まりました。一歩一歩気の遠くなるようなリハビリを続けて、どんだ底状態から完全復活するまで3年間くらいかかりましたよ。その間「エースとしてカムバックして、自分の野球人生を終わりたい」という執念が私を支えていました。

……**完全復帰を果たされてから何か心境の変化はありましたか。**

**村田** 「先発完投」、これは変わらず続けた私の信念です。任された仕事は最後までやりきりたいと常に思つてマウンドが上がっていました。ただケガをする前が156勝、復帰後が59勝、同じ勝ちゲームでも一球の重



## セカンドステージは人生の引退ではありません。

……**現在でも140キロの速球を投げられるというのは驚きです。**

2005年3月にプロ野球OB13人と共に長崎県対馬市に「対馬まさかりドリームス」を設立しました。野球を通じて子供たちに希望と勇気を伝えて、離島の元気づくりそして離島同士の交流活性化を目的として活動しています。さらに昨年2008年7月には「第一回全国離島交流中学生野球大会」が東京都大島で開催され、10島が参加しました。今年第二回は島根県隠岐で15島が参加して開催されます。野球を通じてチームワークの大切さ、頑張ることの大切さを学んでもらいたい。そして子供たちは将来どんな職業を選択するにも自信をもって夢を実現してほしいと願っています。

**村田** 現役の時毎日腹筋、背筋それぞれ500回は

## 「人生・先発完投」簡単に降板するわけにはいきません。



HEALTHY SALON

### 村田兆治さん(元プロ野球選手・投手)

1949年 広島生まれ。  
1968年 東京オリオンズ(後にロッテオリオンズ、現・千葉ロッテマリーンズ)にドラフト1位で入団後、現役23年間ロッテで活躍。  
速球を武器にエースとして活躍。全身を使ってダイナミックに投げる独特なフォームは「まさかり投法」と呼ばれた。  
1982年 肘を故障。  
1983年 アメリカのスポーツ医学の権威、フランク・ジョーブ博士のもとで日本人投手として初めての肘の手術を受ける。  
1985年 開幕から11連勝をあげるといふ奇跡的な完全復活劇を見せた。その後登板日が日曜日になることが多く、「サンデー兆治」のニックネームで呼ばれる。  
1989年 200勝を達成。  
1990年 40歳で二桁勝利を記録。同年引退。通算成績 215勝、177敗。無死球完封試合をはじめ、ベストナイン、奪三振王、最多勝、セーブ王、プレーオフ敢闘選手賞など多数のタイトルを獲得。  
2005年 野球殿堂入り  
引退後、福岡ダイエーホークスの投手コーチを務め、現在は野球評論家として活躍。少年野球の指導にも力を入れている。プロ野球マスターズリーグにも参加し、今でも現役ながら140キロの速球を投げ、多くのファンを魅了している。

※まさかりドリームス公式HP  
<http://masakari.ritou.info/>  
「国土交通大臣杯全国離島交流中学野球大会」詳しくは上記にアクセスしてください。

みは間違いなく変わっていました。若い時は力任せの投球でしたが、状況を冷静に判断して戦略的に考えるようになりましたね。「勝つんだ」と一球ごと魂を込めて投げていましたよ。野球の奥深さが分かった感じですよ。39歳で200勝を達成したわけですが、完全復活した時、200勝はすぐだと思っただけです。200勝するのがこんなに大変なことだとは思ってなかったですよ。やはり若い時とは違う自分を受け入れるべき時が来ます。引退をする40歳の年に10勝をしているわけだから、まだやろうと思えば続けられたでしょう。でも「先発完投」のエースとしての引き際を考えました。ポロポロになるまで投げ続けて辞めるというのとは私らしくない。頑固だと言われますけれど、器用に立ち回れないんですよ。自分なりに「悔いのない野球人生」の終わり方もこだわってマウンドを降りることにしました。

### 子供たちは自信をもって夢を実現してほしい。

……**現在、ライフワークとして全国の離島を回り、少年野球教室を開催されていますね。**

**村田** 現役を引退した時に、過去の肩書きにとらわれずにまず自分をリセットしました。そして自ら積極的に新たな出会いを求めて、いろんな現場に行ってみることにしたわけです。そこで様々な人から「元気をもらい、そのエネルギーを次の出会いに活かしてほしい」と感じました。離島の子供たちとの出会いもそこから生まれました。引退後間もない頃、離島の小学生から「村田兆治さんに会いたい」という手紙がきて、それがきっかけで1992年から長崎県生月島(いきつきしま)を皮切りに、北は利尻島・礼文島、南は奄美大島、西は与那国島まで、50島を100回以上回って少年野球教室を開いています。どの島に行っても生活環境は厳しいと感じます。それでも現実を受け入れて皆さん頑張っています。子供たちも素直で純粋です。そういつた出会いからも私は感動と元気をもらっているわけです。子供たちに野球の楽しさを知ってもらうために、私が小さい頃広島市民球場で感動したプロ野球の凄さを子供たちに体感させてあげたいと思いました。子供たちを前に全力で投げた。その時のボールのスピード、威力を肌で感じてもらいたい。また子供たちだけじゃなく、地域の人も野球を通じて元気になってほしいんです。

やってましたけれど、今は200回くらいですね。その他にダンベルやストレッチは欠かしません。「昔は凄かった」と言われるのは好きじゃないですね。今何ができるかですよ。「140キロの速球を投げる」という課題を自分で課して日々努力するわけです。食事は現役の時から材料にこだわって、身体にいいものを心がけていました。さすがに食べる量は減りましたが、食事に対する考え方は現役時代と変わりません。

ただね、体力に自信のある私も47歳の時に心筋梗塞で病院に担ぎ込まれたことがあるんですよ。そういうった病気になると想像もしていませんでしたからショックでした。その時も「絶対病院から早く出て、社会に復帰する」と強く思つてリハビリに励みましたよ。

やはり人間、年をとると病気になるし、身体の不調もあるでしょう。老いは誰にでもやってくるし、止められません。でもそんな自分を受け入れた上で、元気がいる努力はするべきですね。体力があればチャンスが来た時にいつでも立ち上がれるし、病気の時も立ち向かう気力が違ってきますよ。

……**今後の抱負をお聞かせください。**

**村田** 「人生・先発完投」これが私の変わらないテーマです。まだまだ簡単に降板するわけにはいきませんよ。これからどんな事に自分を活かせるか考えるのもまた楽しみです。セカンドステージは人生の引退ではありません。新たなチャレンジのスタートですよ。

私はね「人生2勝1敗」がちょうどいいと思うんです。何でもそうですが、負けっぱなしはダメ。でも挑戦をせずに0勝0敗はつまらないでしょう。自分の人生ですからね、悔いは残したくない。60歳になったら次の10年をどう過ごすか、考えてみるつもりです。誕生日プレゼントを買った後にね。

※フランク・ジョーブ博士……1974年アメリカ大リーグロサンゼルス・ドジャースの投手だったトミー・ジョンは利き手の左腕靭帯を損傷し、投手生命の危機に瀕した。当時ドジャースのチームドクターだったフランク・ジョーブ博士の腕を自家移植する手術を受け、奇跡の復活を遂げる。従来スポーツ選手にメスとは禁忌という時代であったが、この手術の成功により常識を大きく塗り替えた。フランク・ジョーブ博士はスポーツ医学の権威として現在もドジャースの特別医療コンサルタントを務めている。日本では村田兆治が初めてこの手術を受け復活し、以来野茂英雄、桑田真澄など多くの選手が同様の手術を受けている。

