

ソフトバンクV 大関投手語る

ソフトバンクがパ・リーグ2連覇を達成した。13勝を挙げ、優勝の原動力となった大関友久投手（仙台大出）に今季を振り返ってもらった。

「心」に
活路

今年は自分の投球の中に入り込めて、結果としてチームに貢献ができた。充実を今までよりも感じた1年になった。

昨年2月からスポーツ心理学に取り組み、大きく前進できた年になった。きっかけはその前年のオフ。一度体をつくり直そうとトレーニングや食事管理で体重を増やす取り組みをしたが、なかなかトップクラスの選手の体つきに近づけなかった。限界を感じて、ちょっとした挫折をした。そこで心技体の「心」の部分は、極めることで突き抜けられるんじゃないかという発想になった。技術、フィジカ

充実より感じた1年



ソフトバンクの大関投手

「魂の
投球」

ルの部分に全力を出してきただからこそ、心に活路を見いだそうと覚悟を決めた。

投球では、自分の理想を

追い求めることが、チームのためにもなると信じてシーズン最初から取り組んできた。理想のピッチングを僕は「魂の投球」と呼んでいるが、それはフォームであり、投げる球であり、姿でもある。理想を体現するために、まずは投球フォームにアプローチした。（9回3安打無失点と好投した6月12日の）巨人戦で8回の最後に投げた1球は、球を離れた瞬間にこれはいけ

感覚
言語化

るのではと手応えを感じた。手探りだったところから少しずつ良くなってきた。一つ形になった感じがした。

すごく大事にしたのは感覚を言語化する作業。どんな動き、意識だったのかというところを言葉にする時にすごく脳を使う。昨年2月から付け始めたノートは、既に9冊目になった。全てが理想的な球ではないが、ある程度の再現性があるからこそ、対打者でも良い結果になっていると思う。

若手の成長を促せるような存在になりたいし（チームの）レベルが上がる環境づくりは、できる限り僕も努力したい。野球の實力以外の部分でも、スポーツ界や社会に貢献できるような仕事の仕方をしたいと思っている。多少の山あり谷もあるが、今のところは良いプロ野球人生になっている。