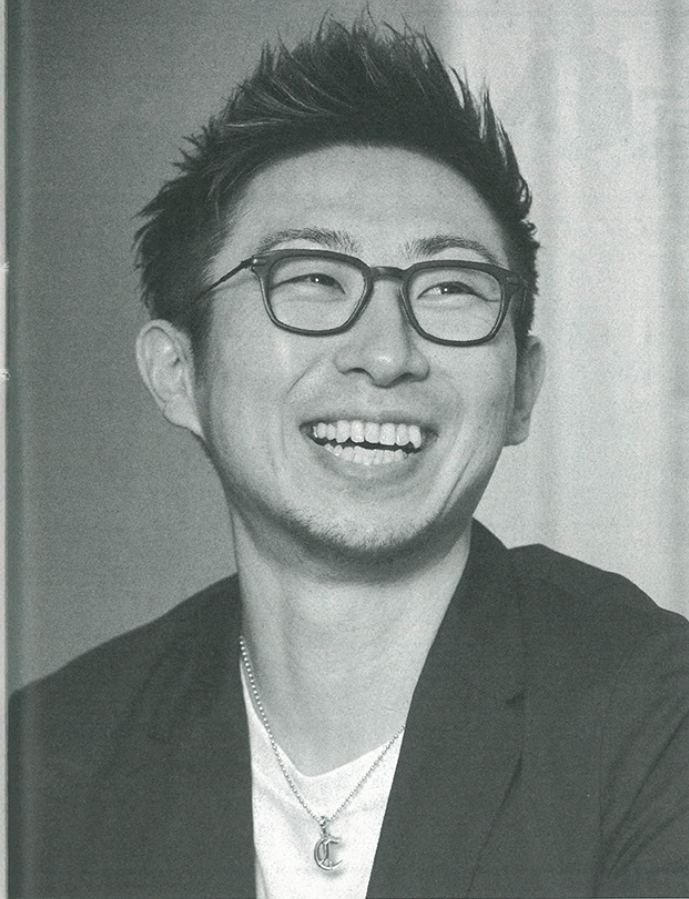


カネコはリンスカム？

インタビュー前編では日本ハム移籍の理由や、中継ぎを希望していることについて触れてきました。シーズンオフの11月、12月には新たにトレーニングジム「トータルワークアウト」でトレーニングを開始、これまでにあった右肩の不安がなくなり、かなり良い状態を維持していると聞きます。さらにこのまま状態が

上れば、「沢村賞を獲った2014年に近いパフォーマンスを出せる自信がある」とも話してくれました。あらためてこのオフはどんなことを意識してトレーニングをしていたのか教えてください。これまでとは異なり、ボールも投げ続けていて、12月の頭の時点では130球後半も記録したそうですね。

軟性もそうだし、安定性、筋力の強さ、いろいろなことがあるんですけど、結局のところ、体のアライメントというか、コンディショニングが何だかんだ一番大事それが整っていれば、自然と筋力もついてくるし、良い投げ方もできるし、仮にコンディショニングがちょっと悪くなくても戻せる位置にいれると思っんです。それが18年のシーズン中は悪い状態で無理やり投げたので、余計体にも負担



2019新天地に翔る——。 移籍選手 SPECIAL INTERVIEW 後編

■インタビュー＝田中大貴[スポーツアンカー] 構成＝坂本 匠 写真＝石井愛子、BBM

#19 Chihiro KANEKO Fighters 金子式大

[オリックス→日本ハム/投手]

求めたのはアップグレード

2019年に新天地に活躍の場を求めた移籍選手インタビュー。前号(1月7・14日合併号)で掲載した日本ハム・金子式大選手の後編をお届けしよう。新シーズンを迎えるにあたり、取り組み始めた新たなトレーニングの内容や、改名のワケなど、オリックス時代から親交のあるスポーツアンカーの田中大貴氏が聞いた。

が掛かるし、それが今、改善されつつあるので、ちょっと悪くなくてもすぐに戻せる感覚があります。

「トータル・ワークアウト」のケビン山崎トレーナーにはどんなことをアドバイスされているのですか。

金子 いろいろなことをアドバイスいただいているのですが、一番は体のねじれについてです。

——体のねじれ？

金子 ビッチング動作の過程で左足が地面に着いたときに、上半身がどのような角度にあるか。イメージしてもらいたいのですが、極端に言うと、板がそのままバタンと倒れる感覚でこの何年かは投げていました。自分ではその意識はないのですが、体が勝手にそういう動きになっていたんですね。でも、ケビン山崎さんに指摘を受けて、バタンと倒れていたものを、言葉にすると、グニヤッとねじって、ひねりを加えて使うように小掛けている。実は、以前はそうしようって心掛けていた動きなんです。それを忘れていたなど指摘を受けて気付きました。

——板をグニヤッと使うことってどのような効果があるのですか。

金子 腕が遅れて出てくるんです。ねじれて、しななって。あくまでも僕の感覚で

すけど、グニヤッを意識することで、体の開きも抑えられますし、以前に持っていた腕が遅れて出てくる感覚も思い出せて、「そういえば、こんな感じで投げていたな」と。

——その感覚を取り戻せたこともあって「沢村賞を獲った2014年に近いパフォーマンスを出せる自信がある」につながるわけですね。

金子 そうですね。これまでのオフの取り組みとは思いつて変えて、「トータル・ワークアウト」を訪ねてみて本当に良かったんです。田中さんに誘っていただけかなければ、今、どうなっていたんだらうと。ちょっと怖いですね。(※18年オフの「トータル・ワークアウト」への訪問は、質問者の田中大貴氏の誘いで実現。)

——実は、金子君に声をかけたとき、いつもこの時期にはボールを握らないことも知っていたし、体を休める時期もあったし、その後も決まったトレーニングがあると思っていたから、「行きませ〜ん」と断られることを承知で、ダメ元で連絡したんです。そうしたら、「大貴さん、僕、東京(トータル・ワークアウト)とシアトル(※後述)に行こうと思います」と連絡があったので意外でした。

金子 年齢を考えれば、何か大きく変え

るには最後のチャンスだと思ったんです。18年は悩んで、悩み続けて、考え事はかりしていました。その状況を思い切って変えたいと思いましたが、まだ勝負できると思ったので。

——アメリカ・シアトルにある「ORBWM [ORBWSBAL]」(ドライブライン・ベイスボール※トレーナーや医師、動作分析の専門家などさまざまな分野のプロが常駐し、メジャー・リーグのみならずメジャー昇格を夢見るマイナー選手、アマチュア選手が通う。成功を収めたトッププロの膨大なデータがあり、それに基づいて指導が行われる)にもケビン山崎トレーナーとともに行きました。メジャー・リーグをはじめ、多くのマイナー・リーグとともにトレーニングをして、刺激になったのではないですか。

金子 すごく刺激を受けました。僕はちょっとミミハリなところがあった、「トータル・ワークアウト」でのトレーニングももちろん、新しいことを取り入れるのが好きなんです。かといって、今までやってきたことを全部捨てるわけでもないんですけど、とりあえずやってみないと、自分に良いか悪いかも分からないじゃないですか。だから、田中

さんに話をいただいたときはうれしかったですし、東京でも、シアトルでも、すごく楽しながらトレーニングができましたね。

——シアトルではさまざまな動きを計測しましたが、どれも高い水準の数値を弾き出して、周りにいた選手たちが「カネコ? 誰だアイツは。どこの選手だ」とザワついていたのが僕は印象的でした。ドライブラインのトレーナーさんはティム・リンスカム(※現在はFAも、ジャイアンツ時代にサイ・ヤング賞2度受賞の右腕)に似ていると。彼が通っていた施設でもあるそうですね。

金子 うれしいですね。帰国後も、継続してトレーニングを続けていて、まずは良い状態で新しいチームに合流できればと思っています。

「先発をやるにしても、中継ぎにしても、新たな金子式大を見つけられる期待感があります」



▲12月10日に札幌市内のホテルにて入団会見を行った金子式大。その後、栗山英樹監督は「オープン」への興味を認め、中継ぎに意欲を示す金子の起用もほめかけた(写真=兼村竜介)