

「サードで名を残す!!」グアムで土台づくり

過去5年のグアム

▼14年 プロ2年目の07年から松中のグアム自主トレに同行。この年は選手会長に就任。松中から「とことん引っ張れ」とハッパを掛けられる。

▼15年 この年からヤブオクドームにホームランテラスが新設され、目標を30本塁打&100打点に設定。トータル・ワークアウトと契約し、肉体改造にも着手した。



▼16年 松中からグアム自主トレのリーダーを継承。自身初の40本塁打を目標に掲げる。柳田との40発コンビ誕生、本塁打王の初タイトルを目指す。と奮闘。



▼17年 「超熱男」宣言。炭水化物摂取を控え、前年より4%減量して86%に。WBCに備え、同大会使用球でキャッチボール。世界一とリーグ優勝、個人記録では30本塁打、100打点を目標に掲げる。



▼18年 自主トレ公開日にチームのスローガン「もう1頂上」発表。本塁打後のパフォーマンス「熱男」継続を宣言。日本一連覇、4年連続全試合出場、6年連続7度目のゴールデンクラブ賞獲得を誓う。



本紙紙面で振り返る松田グアム自主トレ



松田

ウルトラ開幕ダッシュだ

熱男の「進化」

は止まらない。ソフトバンクの松田宣浩内野手(35)が15日、グアムで自主トレを公開した。グアム 5年連続全試合出場、後藤 実穂 7年連続8回目のゴールデンクラブ賞、2年連続ベストナインを目標に掲げ、初めてワールドレニングを導入。14年目のシーズンもキャリアハイを目指す。

・トレニングを終えて熱男パフォーマンスする(右から)松田宣浩、吉住、周東(左から)自主トレのテーマに「進化」を掲げる松田宣浩、チューブを使ったトレニングで曲を食いつくす吉住、周東。奥は松田宣浩



吉住 周東食らいつく

H... 2年目コンビが必死に熱男に食らいつく。意識的にタンパク質を摂取する食事にも挑戦中。17年ドラフト1位・吉住は「増量するつもりだったが、逆に締まっている気がする。内容が濃すぎ」と充実した表情だ。育成選手の周東はティー打撃で松田宣浩からバットの出し方などアドバイスを受け「まずは支配下登録のスタートラインに立つこと」と力を込めた。

初の1ストル 熱男で

◇松田宣浩の年度別打撃成績◇

年度	球団	試合	打率	塁	打点	盗塁
06		62	.211	3	18	0
07		74	.254	7	22	3
08		142	.279	17	63	12
09		46	.281	8	24	1
10		113	.255	19	71	17
11		144	.282	25	83	27
12		95	.300	9	56	16
13		144	.279	20	90	13
14	ソフトバンク	101	.301	18	56	12
15		143	.287	35	94	8
16		143	.259	27	85	6
17		143	.264	24	71	5
18		143	.248	32	82	3
通算		1493	.271	244	815	123

VS世界水泳ばかり 吉住&周東

「世界水泳」ばかりの熱い戦いが繰り返された。35歳の松田宣浩は18歳の吉住、22歳の周東といふ2年目コンビに「陸では負けても、水中では負けん」とバワ全開。約20日のプールで10歳以上若い2人と競い合った。



1500安打発進からの7年連続Gクラブ→W2000に300発まで止まらない

14年目シーズン前に初めてフルトレニングを取り入れた。「凄いな」がわかる。効果はメチャメチャある。水中でウォーキング、タッシュ、もも上げ、さらにクローラやバタ足など全身運動とされる水泳をメニューに組み込んだ。同行しているトータル・ワークアウトの小林トリーナーは「水中では陸上の10倍、圧力がかかる。クールダウンも含めて、楽しくやれるメニュー」と説明。午前は陸上で1000回のインターバル走、坂道タッシュなど、たっぷり走り込んでおり、1年間戦い抜く体づくりを順調に進めている。今季は5年連続全試合出場、7年連続8回目のゴールデンクラブ賞、2年連続のベストナインを目標に掲げる。特にこだわっているのは、三塁手としてセバハリゲ合わせて最多受賞となるゴールデンクラブ賞だ。「サードで名前を残せるチャンス。自分でつかみいきたい」。そのためにも開幕ダッシュを決めて打ちまくり、「定位置」の三塁を守り抜く。通算1500安打まで残り1本。「開幕戦の福留で決めて(区切り)の数字に達し」カンカン打って、4、5月に貯金をつくりたい。メモリアル安打で勢いに乗る構え。通算1500試合出場も残り7試合、通算2500本塁打も残り6本塁打に迫る。1ストの先には20000試合出場、20000安打、3000本塁打がある。また体も元気だし、究極の目標に近づきたい。ソフトバンクの元気印、熱男がビッグな夢を見据えた。

華麗な泳ぎを披露する松田宣浩