



大谷翔平

Shohei Ohtani

USER REPORT with [PHYSIO SHOCKMASTER] [PHYSIO RADIOSTIM MH2] [PHYSIO SONO] [PHYSIO ACTIVE HV]

使える時間は全部、
野球に使っているという自負がある。
だから何があっても
「あの時、こうしておけば…」と
後悔することはない。

MLBの2018年シーズン、
1995年の野茂英雄選手（ド
ジャース）、2000年の佐々木主
浩選手（マリナーズ）、2001年
のイチロー選手（マリナーズ）に次い
で、日本人としては4人目、実に
17年ぶりとなるアメリカンリーグ最
優秀新人選手賞を獲得した口サン
ゼルス・エンゼルスの大谷翔平選手。
ペーブ・ルース以来99年ぶりとされ
る本格的な二刀流への挑戦は、日本
だけでなくアメリカのベースボール
ファンも大いに沸かせた。

大谷選手といえば、肩甲骨周囲
が柔らかく可動域が広いことで有名
だ。また、身体を常にベストの状態
に保つためにコンディショニングやセル
フケアをとても大事にしている選手
としても知られている。例えば、毎
朝、首周りを温めて柔らかくする
のは、日本でプレイしていた頃から
の習慣だそうだ。

「今は、自宅で超音波を使って温め
ています。自分が持っているものは
持ち運びもできるタイプなので、た
まにチームのトレーナールームなどで
も使っていました」

文=石川遍
text by Amane Ishikawa

写真=大野勲男・奥富義昭
photograph by SCENE Inc.



大谷翔平（おおたに しょうへい）
1994年7月5日生まれ。
岩手県出身。身長193cm
右投げ/左打ち。背番号17。
プロ野球史上でも稀な投手、野手を両立する
「二刀流」選手で、球速165km/hの
NPB最高投球記録保持者。※
花巻東高・北海道日本ハムファイターズ・
ロサンゼルス・エンゼルス
【MLBでの獲得タイトル】
・週間MVP（2回）
・ルーキー・オブ・ザ・マンス（2回）
・新人王（2018年）※2019年2月現在

コンディショニングへの こだわりは、一流の証

大谷選手によれば、チームメイトから愛用している治療器について聞かれることがあるという。

「ファイターズにいた時も、チームメイトとコンディショニングに関する情報交換をしたり、ときには自分がいましたが、やはりメジャーでもセルフケアを大事にしている選手は多いですね」

メジャー1年目のシーズンを終えた

大谷選手に、アメリカと日本でコンディショニングやセラフケアの考え方

などに違いはあるのか聞いてみた。

「ファイターズは、日本の球団の中ではアメリカ式練習を比較的多くの取り入れているチームでした。だからコンディショニングに関する考え方もあり違いはなく、メジャーに行つてからも戸惑いを覚えるようなことはありませんでした。しいて言えば、向こうはスプリント重視のトレーニングが多いかも。『有酸素運動はダラダラやらずに、高負荷をかけて20

分くらいでやつてくれ。そうすると回復が早いから』といったことは常々言わっていましたね」

ふと下半身に目をやると、「昨年の秋季キャンプのときに比べて一回り大きくなっているように思えたので、「その影響ですか？」と尋ねてみた。

「これは筋トレの方法を変えたからかな。日本にいたときは、1RM（RMは反復可能な最大重量）を100%として、70～80%の重さを10回あげていたのですが、昨年は95%のものを3回あげるようにしてみたんです。このやり方が自分の身体に良いのか悪いのかは、まだ答えが出



冷えて筋肉が固まりやすい冬は 広範囲に温まるラジオ波がありがたい

ていないんですが…。ただ、昨年はこんな具合に、いつもより新しいことをいろいろ試した年だった気がします」

コンディショニングをただ大事にすることだけでなく、常に高みを目指す。気になる方法があればまずは試してみる。こうした姿勢こそが、大谷選手を大谷選手たらしめているのだろう。

「あと、違いといえば、全部じゃなくて、メジャーの球場のマウンドは日本と比較して硬いところが多いです。札幌ドームも硬い方でしたらが、全然それ以上。刺さつたら



もう動かなくて、微調整ができない。日本のマウンドであればどういう角度についても動かせばいいんだけど、向こうのマウンドでは、一度、間違った角度についてしまうと腰が回らない状態で投げないといけないのです、負担は大きくなります。そういう意味では、メジャーに行ってからより一層コンディショニングには力を入れるようになつたかもしれません」

ちなみにシーズン当初は遠征に行くとまだ雪が降っていることもあり、そんなときはセラピストにラジオ波温熱で温めながら揉みほぐしてもらっていたそうだ。

「やっぱり、固まつた状態からいきなり身体を動かすのは怖いですからね。特に自分は昔から、ハムストリングの肉離れを起こしやすいので結構、気をつけていました」

大谷選手によると、特に寒い時期は、より広い範囲の筋肉が温められしていく感覚があることから、ラジオ波温熱を好んで使っていたという。

最後は、新人王まで獲得して有終の美を飾った大谷選手だったが、開幕二カ月後には大きな試練も待っていた。右肘の内側側副靱帯損傷のため故障者リスト（DL）入り。メディアやファンの間でも心配の声が多数あがつていたが、本人は当時、どのようなことを考えていたのだろうか。

「靱帯が傷ついていると診断された時は、もちろん落ち込みました。でもこうした怪我は速球派のビッチャーには必ずついでまわる問題。そして何よりも自分は、使える時間は全部、野球に使っているという自負があります。だから実際に落ち込んだのは正直一週間くらいかな。周りはいろいろ言つていましたが、自分としては『あのとき、こうしておけば良かった』などという後悔の気持ちも全然なかつたです。怪我してしまったのだから、あとは良くなるようにまた努力する。それだけです」

大谷選手の頭の中は本当にいつも野球や自身の身体のことについてばかり。

「もちろんたまには友人とご飯だって食べに行きますよ。そうやって抜くときは抜かない、本当に集中したいときにできないから…」と話してくれたのはストイックすぎる印

象を与えないためのフォローだったかもしれないが、これも主目的は



PHYSIO SONO

超音波治療器 フィジオソノ

1つのプローブで1MHz、3MHz、1・3MHzの交互発振、さらに0.1W/cm²の低出力超音波も発振可能な超音波治療器。充電して使用することもでき、電源がとれないスポーツ現場での使用のほか、ベッドサイドでの移動もスムーズに行えます。また、フィジオアクティブHVと接続することで、電流とのコンビネーション治療を行うことができます。





インタビューの後、当社の新製品である「ラジオスティムMH2」と今回新たなサプライ品となった「超音波治療器フィジオソノ」を大谷選手に試していただきました。「ラジオスティムMH2」は、自由な手技に集中できるプローブ、マジックヒートハンド™を標準装備した高周波温熱機器。マジックヒートハンドをお見せすると、「自分のラジオスティムにもつながるんですか? これはぜひ使ってみたい」とのこと。「自分でプローブをはめてやつたらどうなるんですか?」「バチってなりません?」

と自らの太ももに当てる仕草をしながら次々質問も飛び出して、終始興味津々の様子でした。一方、「超音波治療器フィジオソノ」は、1つの超音波プローブで、2周波+2周波交互発振を可能にした新しい超音波治療器。充電式で約30分の駆動が可能ため、電源のとれないスポーツ現場でも活躍します。製品に触ながら、大谷選手も「マグネットでプローブが本体に直接つくのはいいですね。今までのはフォルダが邪魔だったもんな」などと、気に入ってくれた様子でした。



「リフレッシュ」ではなくおそらく「集中」の方だろう。
そんな大谷選手に、「もし、こんな治療器があつたら嬉しい」と思うものがあれば教えてくださいと質問を投げかけてみたところ、いたずらっぽい笑顔とともにこんな答えが返ってきた。
「カリン様の仙豆が欲しいです。あんなものが本当にあつたら何でも万事解決でしょう。まあ、そもそも治療器ではないんですけど(笑)ちなみに仙豆(せんず)とは、

1984年から1995年にかけて『週刊少年ジャンプ』(集英社)で連載された大人気漫画『ドラゴンボール』に登場する高い回復作用を持った特殊な豆のことである。そいえば漫画の登場人物たちは、想像を絶する厳しい修行をした後に、仙豆を二粒食べすぐ体を回復させ、めきめきと成長を遂げていた。怪我から復活を遂げた後の大谷選手も、きっと、とんでもなくパワーアップして、私たちの前に再び姿を見せてくれる事だろう。



あの豆さえあつたら万事解決ですよね