



(聞き手 大橋浩・前田龍一・玉越良子)

やはり準備している人の方が必ず手にしやすい。そういう面では私は野球に關しては、嘘をついたことがないし、準備を怠ったことがない。「ちゃんとやっている人にはちゃんとした結果が出る」というのが私自身の経験から言えます。

——山本さんはプロ野球選手として50歳まで現役を続けられました。コンディショニングを保ち続けていくために、何か特別なことやルーティンのようなものはありましたか？

これをやっておけば大丈夫という練習方法は確立していません。当然、両親からいただいた「強い体」と「野球が好き」というのもあります。あとは、「あきらめたくない」という気持ちとプロ野球選手でいるためには何をすればいいか、ということを中心に考えていました。最後の10年間は何かをしても野球中心で、それこそ休むと体が動かなくなるので、現役最後の方がよく練習しました。でも、野球選手でいられると思えば苦にならなかったですね。ほとんど休まず、正月も毎日走っていました。それが習慣になっていた。あとは何が必要で、何が大切で、何がいらぬのか、ちゃんと自分で区別がついたのが良かったと思います。

——東区では、区民の皆さんが身近で気軽に無理なくできる行動(スモールアクション)を積み重ねる「東区スモールアクションプロジェクト」を進めています。より多くの皆さんにこのスモールアクションを長く続けていただくことが、将来の安心・安全で快適なまちづくりにつながっていくと考えています。ぜひ、球界のレジェンドの山本さんから長く続けるコツなど、アドバイスをお願いします。

そうですね、三日坊主という言葉がありますが、目標設定が高すぎると起こります。ダイエットもそうですが、結果から逆算するとおそらく失敗します。それよりも、今できること、小さなことを習慣化していく。安心・安全なまちづくりも、登下校の子どもの声も聞こえたら、ちょっと庭先に出るなど、そういう小さなことを多くの方が継続していけば、おそらく絶大な力を生むと思います。私はこのプロジェクトは素晴らしいものだと思いますので、簡単にできることからぜひ参加してください。そして「継続する心」を大切にしてください。

取材協力



徳川園

徳川園は、尾張徳川家二代光友が、元禄8年(1695年)に、自らの隠居所として造営した大曾根屋敷を起源とする日本庭園です。四季折々を彩るさまざまな植物が植えられ、毎年1月から2月にかけて、薫陶いたした数十種の冬牡丹が園内を彩ります。

お問合せ/徳川園事務所
☎052-935-8988



ガーデンレストラン 徳川園

レストランからは徳川園の緑豊かな自然と壮大で清らかな大地「龍仙湖」を望むことができ、夜にはほのかにライトアップされた庭園が幻想的な世界を醸し出します。ダイニングは和と洋が融合した空間の中で、フランス料理の伝統に和が見事に調和したお料理をお楽しみいただけます。

お問合せ/ガーデンレストラン徳川園
☎052-932-7887

Present

東区安心・安全で快適なまちづくり大使
山本昌さんサイン入りボールプレゼント

ご応募いただいた方から抽選で3名の方に「東区安心・安全で快適なまちづくり大使山本昌さんサイン入りボール」をプレゼントします。ぜひご応募ください。



3名様

応募資格 景品を東区役所地域力推進室(区役所3F)まで受け取りに来ることができる方

応募方法 はがき、メールにて、件名「サインボールプレゼント」、住所、氏名、年齢、電話番号をすべて記載の上、下記までご応募ください。
※応募は1人1通に限ります。

はがき 〒461-8640 東区役所地域力推進室 宛
メール a9341121@higashi.city.nagoya.lg.jp

締め切り 2021年(令和3年)2月19日(金)

当選者の発表は当選者への連絡をもってかえさせていただきます。

Q & A 教えて、昌さん!



Q1 印象に残っている監督は?

A1 星野監督は厳しかったですね、理不尽の塊というか(笑)。でもチームを強くしたい、選手に愛情をかける面はすごいものがありました。落合監督は有言実行の人で、その上、言ったことが本当になるという怖いところも。高木監督にはすごく目をかけてもらって、何とか1回胴上げしたかったですね。

Q2 ドラフト1位の中京大中京の高橋くんはどうですか?

A2 いいですよ、あれだけいいピッチャーは久しぶり。体は大きいし、投げるボールも良く、何より腕を振って変化球を投げられるところが素晴らしい。順調に育てば、田中将大投手やダルビッシュ有投手のようになる可能性もありますよ。

Q3 今年の中日ドラゴンズはどうですか?

A3 レギュラーがしっかり決まっています、毎日、同じ打順が組めるチームって強いんですよ。ドラゴンズも昨年の終盤には打順が固定されて、高橋周平選手のような中心選手も出てきましたからね。今年は優勝争いできると期待しています。