

# Career Cruising

キャリア・クルージング

キャリアとは「旅」である。人は誰もが人生という名の旅をする。  
人の数だけ旅があるが、いい旅には共通する何かがある。その何かを探すため、  
各界で活躍する「よき旅人」たちが辿ってきた航路を論考する。



自分の弱さを克服し、「6年連続  
60試合以上登板」の記録を達成

**山口鉄也氏** Yamaguchi Tetsuya

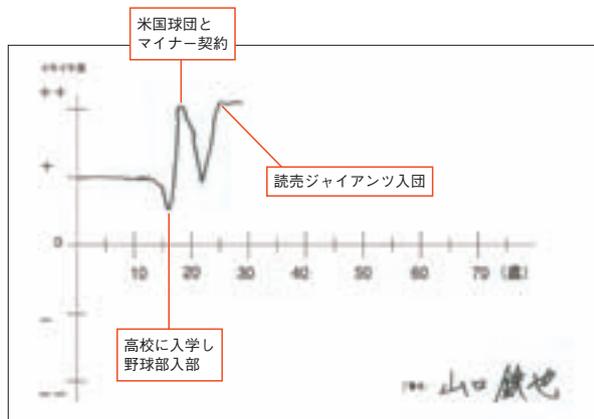
読売ジャイアンツ 投手

## Career History

### 山口鉄也氏の キャリアヒストリー

1983年	0歳	神奈川県横浜市生まれ。兄の影響で野球を始める。小学校1年生のときに少年野球チームに入団
1996年	12歳	中学校入学。ピッチャーとして軟式野球部に入る。3年生時に全日本少年軟式野球大会ベスト4進出。卒業後は横浜商業高校野球部で甲子園出場を目指したが、かなわなかった
2001年	18歳	渡米。米国プロ野球メジャーリーグ球団「アリゾナ・ダイヤモンドバックス」傘下の「ミズーラ・オスプレイ」でプレイする
2005年	21歳	帰国後、読売ジャイアンツの入団テストに合格。翌2006年から育成選手として契約
2007年	23歳	支配下選手（日本のプロ野球で、球団に所属することが公示された選手）として登録される。同年4月29日1軍初登板、5月9日初勝利
2008年	25歳	育成出身選手として初の新人王を獲得。翌年には野球の世界一決定戦であるWBCに初出場
2012年	28歳	育成出身選手として初の月間MVPを受賞
2013年	30歳	再びWBC日本代表に選ばれ、チーム最多の5試合に登板。日本記録（2014年6月現在）となる6年連続60試合以上登板を達成

\*米国のプロ野球には、MLB（メジャーリーグ）とは別に、その傘下に入るMiLB（マイナーリーグ）という独立した組織がある。このマイナーリーグはAAAからルーキーリーグまで7つの階層に分かれる。



直筆の人生グラフ。野球部の厳しい練習に嫌気がさし、毎日「野球をやめたい」と思っていた高校1年生時代と、芽が出なかった米国時代が底。

読売ジャイアンツに入団して9年。当初は1軍・2軍の「支配下登録選手」を目指す「育成選手」だった山口鉄也氏。現在では有力なセットアッパー（中継ぎ投手）に成長し、チームに欠かせない存在だ。2013年シーズンには日本プロ野球史上初の「6年連続60試合以上登板」を達成。防御率1.22の成績を残し、2年連続3度目の最優秀中継ぎ投手のタイトルも手にした。

### 18歳で米国の球団とマイナー契約。 プロの厳しさを学んだ

試合開始時から投球するスターター（先発）や最終回の1イニングを投げるクローザー（抑え）と異なり、セットアッパーはいつ登板するかわからず、形勢不利で登板しても「抑えて当然」とされるポジション。しかも、6年連続で記録的な数の試合に出場しているのだから、山口氏の精神力には驚かされる。だが、「もともとは精神的に弱いタイプ。学生時代は練習が厳しいとすぐに音をあげていました」と山口氏は自らを振り返る。

少年時代から地元で「速球ピッチャー」と呼ばれ、野球の名門・横浜商業高校に進学。甲子園出場はかなわなかったが、3年生春には県大会でベスト8に進出。大学に進学する予定だったが、米国メジャーリーグの代理人に誘われてテストを受けたところ合格し、メジャーリーグ・ダイヤモンドバックス傘下のマイナーリーグ\*と契約を結んだ。「高校まではさほど練習しなくても、ある程度の結果を出せた」という山口氏は、18歳で渡米後、初めての挫折を経験する。

米国での所属先はミズーラ・オスプレイ。マイナーリーグのなかでも、日本でいう「7軍」に相当する最下層のルーキーリーグのチームだったが、周囲の選手たちのレベルの高さに圧倒された。

「投手の球速もバッターのパワーも半端ない。ハングリで向上心が強く、野球への姿勢も自分とは違いました」すっかり自信をなくしたが、この経験が糧になった。「自分の甘さに気づき、周りの選手たちに追いつきたい一心で練習に励むようになったんです」

### 育成選手枠でジャイアンツに入団。 年俵は240万円だった

米国で野球をするのは楽しかった。

「ルーキーリーグでは選手育成のために経験の浅い選手

も試合に出してくれましたし、細かいところを指摘せず、長所を伸ばす指導スタイルも僕に合っていました」

一方、生活環境は厳しかった。ハンバーガー中心の食生活で、遠征先にはバスで移動。お金もなく、プレイオフの半年間は日本に帰国してアルバイトをしながら、メジャーリーグを目指した。だが、4年目になっても日本でいう「6軍」にすら定着できず、米国に残ってもチャンスはないと判断して帰国。横浜ベイスターズと東北楽天ゴールデンイーグルスの入団テストを受けたが、結果は不合格だった。

「最後に拾ってくれたのが、『どうせ野球をやめるならダメモトで』とテストを受けた読売ジャイアンツでした」

ジャイアンツは左腕投手を探しており、山口氏は条件に合致していた。また、従来のドラフトとは別に、この年から、将来の支配下登録選手の育成を目的に「育成ドラフト」が導入され、新人獲得枠が広がったのも幸이었다。育成選手として入団。年俵は240万円と最低ラインの出発で、3年以内に支配下登録されなければその先はない状況だった。

「1年目はイースタン・リーグ（2軍リーグ）で25試合登板、防御率1.61とまずまずの成績。支配下登録されるのではと新聞などメディアにも取り上げられました。自分でも期待していましたが、結果はかなわず。その後は、モチベーションを維持するのが大変でした」

### 入団2シーズン目に1軍初登板。 セットアップパーとして頭角を現す

転機となったのは、当時43歳で現役投手としてジャイアンツに在籍していた工藤公康氏との出会い。ふとした会話をきっかけに、工藤氏が毎年アリゾナで行っている自主トレーニングに同行させてもらったのだ。

「工藤さんは、僕にはお手上げのきついトレーニングも平然とこなすんです。その妥協のない姿勢を見て、プロになれて喜んでいただけの自分が恥ずかしくなりました。寝食をともにしつつ、トレーニングの方法や理論、身体のケアの大切さ、投手としての心構えなどを教わり、それらはすべて、今の自分のベースになっています」

工藤氏とのトレーニングの成果は技術面にもすぐに表れた。筋肉をつけ体を大きくしたことで、球に力が出たのだ。入団2シーズン目の2007年に支配下登録され、間もなく1軍で初登板。その10日後には阪神タイガース戦で初勝利を手にした。その後セットアップパーとして起用され、頭角を現していった。チームの命運を左右するポジションだけに毎回プレッシャーは相当なものだ。

「スターターの勝ちを消してしまうのが中継ぎとしてはいちばんダメ。その不安は常に感じます」

1軍昇格当初は自分の球に自信がなく、打たれやすい「ど真ん中」を避けようとしてフォアボールも多かった。「見かねた捕手の阿部慎之助さんが、『ホームランを打たれてもいいから、ど真ん中に投げろ』と言ってくれて、

変なことを言うなあと思いつつ、その通りにしたら抑えられた。すると阿部さんが、『ホームランなんて簡単に打たれないから大丈夫だよ』と。それからは、少しは開き直れるようになりました」

それでもプレッシャーをはねのけるため、日々の自主トレは欠かさない。「これだけやったんだから打たれるはずはないと思えるまで練習する。自信を高める方法はほかにありません」と山口氏。本人

は語らないが、「1日のほとんどを練習に費やしている」と球団関係者は言う。

マイナー契約選手としての米国修行や、先の見えない育成選手としてのスタートなど、逆境のなかで自分の弱さに向かい合い、精神と肉体を鍛え上げてきた山口氏。年俵も上がり、2013年には日本のセットアップパー初の3億円超えで契約。入団時の約130倍の金額だ。

「スターターやクローザーに比べてセットアップパーは目立たない存在。最初から目指す選手はまれです。でも、ワンアウト満塁でマウンドに上がって抑えられたら、試合の流れをガラリと変えられる。その達成感は大きいです。目標は1日でも長く投げ続けること。ポジションについては与えられた役割を精一杯務めるほかないと考えていますが、チャンスがあれば、2010年に経験したスターターにもう一度挑戦してみたいですね」



## 山口氏のピッチングを支える 「周囲との人間関係」と「不安に対する反論」

大久保幸夫 リクルートワークス研究所 所長

山口鉄也氏は、周囲の人たちにほんとうにかわいがられているようだ。読売ジャイアンツのスタッフの方の話を聞いても、撮影中に声をかけてくる人たちの様子を見ている、そして『山口鉄也メッセージBOOK——鋼の心』（廣済堂出版）に出てくるチームメイトのコメントを読んでも、強くそれを感じる。

そして、山口氏自身は生涯ジャイアンツ宣言をしてしまうほど、チームを愛している。

こうした周囲との人間関係やチームへの愛情が、山口氏がセットアップの仕事で活躍できる第1の理由ではないか。

セットアップは数多くの試合で投げて、ゲームの前半と後半を「つなぐ」仕事である。そして、「打たれなくて当たり前」と思われやすい地味で損な役回りなので、先発や抑え以上に“For The Team”という思いが強くないとできないからだ。

勝ち投手の権利を持った先発投手は、「なんとか抑えてくれ」と願うように彼の投球を見ているだろう。先発が打たれた後に登板するとき、彼が打たれた時点で試合は終わってしまうので、「後ろにつないでくれ」と願うチームメ

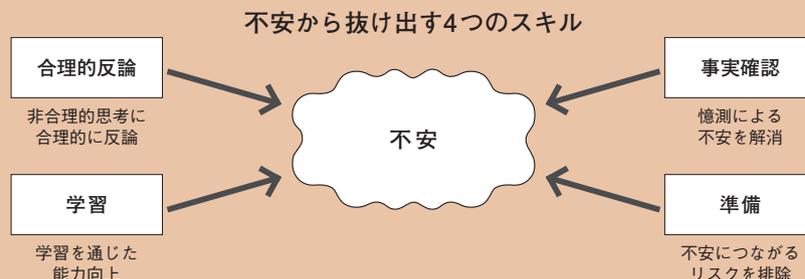
イトやファンの視線を受けるだろう。登板するときには、常に生半可ではないプレッシャーを抱えることになる。つまり、心の強さがあることが、セットアップとして活躍できる第2の理由である。

山口氏の場合は、自分には弱い心があると自覚していて、心を強くするための独自の習慣を創り出したようだ。

それは米国の心理学者アルバート・エリスによる論理療法に類するもので、不安が出てきたときに心のなかで論理的に反論することで、不安に打ち勝つという方法である。

登板前にベンチで不安心理が頭をもたげてきたら、我慢せずに、「今日はきっと打たれる」と口に出して言ってしまう。そして、不安を吐き出した後で、今度は心のなかで「あれほど練習したのだから絶対大丈夫だ」と反論し（実際彼はいつも練習している）、さらに「そんな簡単に打たれるものじゃない」（これは阿部捕手に言われた言葉）と反論するのである。

反論が不安を追い出すことに成功したとき、彼は、やさしい顔から強い顔に変わる。私たちはテレビでその瞬間を見ているのである。



出典：大久保幸夫『「仕事が不安！」を抜け出す本——一生使えてキャリアに活きる8つのスキル』（大和書房）