

自らの知恵を総動員し、努力を重ね  
進化を続ける現役最年長選手

工藤公康氏

横浜ベイスターズ



KIMIYASU  
KUDO

1963年愛知県生まれ。名古屋電気高校（現・愛知工業大学名電高校）卒業。1981年秋、ドラフトで西武ライオンズに入団。FA宣言により、95年福岡ダイエーホークス、2000年には読売ジャイアンツへ移籍。07年より横浜ベイスターズ。オフには後進育成のための講演活動にも力を注ぐ。著書に『僕の野球塾』（講談社）、『現役力』（PHP新書）、『47番の投球論』（ベスト新書）。

## CAREER CRUISING

キャリア・クルージング

Interview = 大久保幸夫、入倉由理子

Text = 入倉由理子（60～62P）

大久保幸夫（63P）

Photo = 鈴木慶子

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。

プロ入り28年目を迎え、46歳の今なお現役で活躍。横浜ベイスターズ・工藤公康投手は現役最年長選手であり、プロ野球史上の現役最長記録を塗り替え続ける。西武ライオンズ、福岡ダイエーホークス、読売ジャイアンツ、そして横浜ベイスターズと4球団を経験し、優勝の立役者として活躍する一方、チームの再建や後進の教育でも力を発揮してきた。30代半ばまでに引退する選手が多い中、何が「現役であり続けること」を支えるのか。

## 工藤公康氏 キャリアヒストリー

1963年	0歳	愛知県に生まれる  幼少期、読売ジャイアンツファンだった父の影響で野球を始める。厳しい父のもと練習に励む
1979年	15歳	名古屋電気高校（現：愛知工業大学名電高校）に特待生として入学
1981年	18歳	第63回全国高等学校野球選手権大会に出場し、活躍。2回戦ではノーヒットノーランを記録。チームをベスト4に導く  ドラフト6位で西武ライオンズ（現・埼玉西武ライオンズ）に指名、入団を決める
1984年	21歳	シーズン中にアメリカのマイナーリーグに留学。この後、西武ライオンズの黄金時代を支える
1992年	28歳	前年のシーズン後半の肉離れをきっかけに、筑波大学・白木仁教授のもとトレーニング方法を大きく転換
1995年	31歳	前年FA宣言し、福岡ダイエーホークスに移籍。チームの再建や初リーグ制覇、日本一に貢献
2000年	36歳	二度目のFA宣言により、読売ジャイアンツに移籍。リーグ優勝に貢献
2004年	41歳	200勝を達成。この試合で、プロ入り初である決勝本塁打を打つ
2005年	42歳	セ・リーグ最年長完投勝利記録、最年長2桁勝利記録を更新（後に塗り替えられる）
2007年	43歳	人的補償として横浜ベイスターズに移籍
2009年	45歳	現役28年目に入る。日本プロ野球の新記録

### 自分の人生を切り開くため、 「野球しかない」と腹を括った

「野球は好きではなかった」と工藤氏は幼少期を振り返る。野球を始めたのは、本人の意思ではなく、読売ジャイアンツファンだった父の希望だった。

「とにかく厳しい父親で、練習もスパルタでした。だから練習が嫌で嫌で（笑）」

そんな工藤氏が「自分には野球しかない」と腹を括ったのは、高校への進学の時だった。工藤家は当時あまり裕福ではなく、父は「高校に行きたければ、野球で特待生になれ。そうでなければ丁稚に出るしか道はない」と言い放った。自分の人生を切り開く1つの術として、工藤氏は野球を選択したのである。

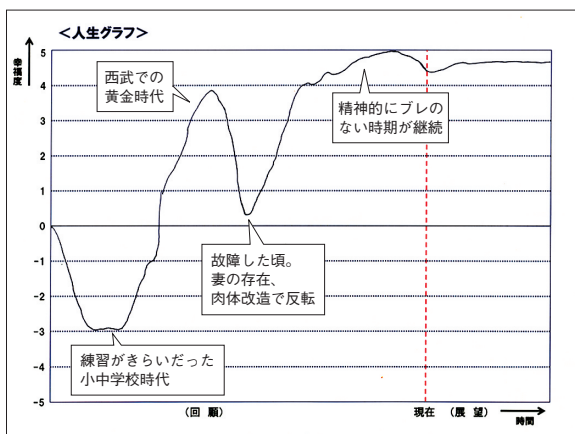
しかしながら、そう腹を括ったとしても、練習が嫌いなのは変わらなかった。

「だから、なんとか短い時間で、効率よくうまくなろうと知恵を絞って練習方法を工夫しました。言われたことをやるだけでなく、自分の頭で考えるようになったのは、そのおかげでしょうね」

果たして工藤氏は、名古屋電気高校（現：愛知工業大学名電高校）に特待生として入学する。甲子園で活躍し、プロからも当然のように注目されたが、これも父の意向で安定した社会人野球の道を一度は選び、「ドラフト指名拒否」を表明していた。

「本当はプロに行きたかったんですが、親も安心するし、ラクさせてあげられるからいいか、と納得していました。ところが、当時西武ライオンズのスカウトだった根本陸夫さんと父が1対1で話し合い、『おまえ、西武に行け』って。父が根本さんを気に入ってしまったんですね。あまりの身勝手さに、3日間家出しましたよ（笑）」

プロ入り後の、工藤氏の活躍は書くまでもないだろう。



筑波大学・白木教授との出会いは妻が導き、その後一貫して上昇基調に。「支えてくれる妻があってこそ自分」と工藤氏。

MVP、最優秀防御率、最高勝率賞、最多奪三振、ベストナインなど、獲得したタイトルは数知れない。3球団でリーグ優勝や日本一に貢献し、「優勝請負人」という名をほしいままにした。2004年には200勝を達成。現役最年長選手として活躍を続けるのは既述の通りである。

## 現役を継続するための肉体改造。

### 30代、40代と進化を続ける

しかしながら、工藤氏もずっと順調だったわけではなし、引退の危機ともいえる局面もあった。

西武ライオンズに入団後2年間は「鳴かず飛ばず」の成績だった。「自分はプロでは通用しないのだろうか」という言葉が脳裏をよぎることすらあったという。そんなとき、当時の監督・広岡達朗氏から米国マイナーリーグへの短期留学のチャンスももらった。そこで見たのは、ハングリー精神にあふれた選手たちの姿だった。新人でも「お客さま」扱いされる日本とは大違いで、食事も、住居も決して恵まれているとは言えなかった。だからこそ、メジャーを目指して、死に物狂いで頑張れる。このときの経験を工藤氏は「衝撃だった。甘くなっていた自分を認識した」と言い、かつて「野球しかない」という信念に支えられていた自らを取り戻す。この後、工藤氏は西武ライオンズでの黄金時代を迎えた。

しかし、1980年代終わり、25歳頃から再び成績がふるわなくなり、さらに91年、28歳のシーズン後半には肉離れを起こした。これをきっかけに、筑波大学体育科学系スポーツ医学講師（現・准教授）・白木仁氏と出会い、身体理論を体系的に学び始めた。白木氏と二人三脚で、トレーニング方法をすべて変えていった。「野球しかない」という強い信念は、いつしか「現役をできるだけ長く続けたい」という思いに変化を遂げていた。工藤氏は、多くの引退する選手の後ろ姿を見送ってきた。そして引退後、彼らは「現役が一番」と口を揃えるといい、その言葉を何度も聞くうちに、工藤氏は現役にこだわるようになっていたのである。30歳を目前にした肉体改造。それが容易なはずはないが、現役の継続のためには選択の余地がなかった。

「それまでは落ちていく体力に怯えたこともありました。でも理論的に肉体改造に取り組めば、20代とは違う力を30代、40代でもつけられるんです。それは、1つの自信



になっていますね」

### 「納得がいかない」ことに対し、 解を見つけようと努力を続ける

前ページの工藤氏自筆の「ライフライン」を見てほしい。肉体改造を始めた30歳以降、たとえ調子が悪いときでもほぼ一定して上昇基調にある。

「『野球を続けること』が第一義だと再確認し、その方向に常に向かっているから精神的なプレがないんです」

工藤氏は、そう分析する。嫌いだった野球ではあるが、「常に『何か納得がいかない』という思いを抱き、それに対して解を見つけていこうと努力できるのは、この世の中で野球だけ」というほど、工藤氏にとって野球は特別な存在となっていた。

時を経て、06年、読売ジャイアンツから横浜ベイスターズへの移籍が決まった。工藤氏にとっては青天の霹靂だったに違いないが、ここでも「何より野球を続けられること」を優先し、移籍を快諾した。「プレーができることが何よりうれしい」と屈託なく笑う。

そんな工藤氏は、自分より若い選手が辞めていくのが、ことのほかつらいという。ハングリー精神を失った彼らを叱咤激励し、また、彼らが1年でも2年でも長く現役を続けられるように、アドバイスする。

「でも、僕と同じことをやっても、それが効果的かどうかはわかりません。だから答えではなくヒントを与えて『あとは自分の頭で考える』と言うんです」

自らの知恵を総動員し、努力を重ねて前人未到の現役28年目というキャリアを作ってきた。「年齢を重ねても、同じことを繰り返すだけなら現役は続けられない」と、毎日、進化のための思考を止めることはない。最年長、最長記録を塗り替えてきた工藤氏だが、まだまだ私たちにサプライズを見せてくれるに違いない。



■ 工藤公康氏のキャリアをこう見る

## 史上最年長の現役選手が思い描く 「世代継承的な」夢

大久保幸夫

ワークス研究所 所長

もしもスポーツ科学がさらに進化して、その英知のすべてが野球に取り入れられたなら、いつか「あぶさん」（水島新司氏のまんがの主人公で62歳の現役選手）は現実になるかもしれない……。現在46歳の工藤氏はそんなことをポツリと言っていた。

史上最年長はだてじゃない。28歳のときから筑波大学の白木氏に身体理論を学び、40代になっても野球ができる身体をつくってきたからこそ今がある。「現役で長くやるということ、若い選手たちにも教えてあげたい」と工藤氏はいう。

若くして野球界を去ってゆく人たちが「もっと頑張っておけばよかった」と悔やむ姿を数多く見てきた。注目されて好きな野球をできることの幸せを自覚してほしいし、そのために身体の基礎をしっかりとつくること、関係者と円満な人間関係を築くこと、ファンを大切にすること、など野球選手として大事にしなければならないことを教えたいという。

「僕自身、今まで多くの人の影響を受けてきましたが、こうしたらいいよ、と教えられたというよりは、考えるヒントをもらったという感じです。今度は僕が若い選手に考えるヒントを出す番だと思います」

恩返しをする。長く現役を続けている結果として生まれる心理である。心理学者E.H.エリクソンは、成人期に現れる心理社会的段階を「世代継承性（または生殖性）」と呼んだ。充実し

た青年期から成人前期を過ごした結果、必然的に訪れる心理で、次の世代を育てようとか、何かを作り出して残そうという思いが出てくることをさす。

将来はさまざまなスポーツの世界を目指す子どもたちが学ぶアカデミーをつくりたいという。身体のトレーニングはもちろん、心の教育も行う場所だ。「そのためにはまず自分がきちんと理論的に学ばなければ……」。1年でも長く現役選手を続けたいという思いと同時に、その先の展望もすでに広がっている。それは次の世代をつくるという、「世代継承的な」夢である。

### エリクソンの漸成説

乳児期	基本的信頼間を形成 失敗＝不信
幼児前期	自律することを学び、秩序に対応 失敗＝恥と疑惑
幼児後期	積極性・自発性を学ぶ 失敗＝罪悪感
学童期	学校などから文化を吸収し、勤勉性を身につける 失敗＝劣等感
青年期	自我の永続的な連続性・独自性＝自我同一性（アイデンティティ）を確立 失敗＝混乱
成人前期	異性・他者とのつきあいで、親密さを経験することが重要 失敗＝孤独
成人期	次世代の確立・指導への興味・関心（生殖性）が高まる 失敗＝停滞
老年期	死へ向かうことを受容し、人生の統合の知恵が重要になる 失敗＝絶望