



# 禅寺雑記帳

◆昨秋のアメリカ大リーグのワールドシリーズは、日本人の大谷翔平、山本由伸、佐々木朗希の3選手が大活躍して優勝に貢献しました。先に4勝をした方が勝つ

訳ですが、そのうちの3勝を山本選手が上げました。この大活躍によって山本選手はシリーズのMVPに選ばれました。

◆投手はある程度の球数を投げるとその疲労から数日は身体が動かないそうで、山本選手も日本のプロ野球でプレーを始めた当初は5回を投げると10日の休養

が必要だったと話しています。肘に痛みもあり、プロ1年目の途中からその改善の為に矢田修さんというトレーナーから指導を受けることで、連投が可能な身体になり、世界一の投手になったのです。

◆山本選手のトレーニングの様子を記録した映像を見ると、全身を全て使う30種類の基礎運動を3時間かけて行い、そ

の後もダッシュやハードル走、やり投げなど様々なメニューを行い、ようやく実際に球を投げるまでに6時間、そこから1球ずつを丁寧に確認しながら投げ込む、これを週に6日行っているということです。

やはり世界一には理由があったのです。

◆矢田先生は「今はすぐに結果が求められるが、その為にすぐに「答え」を求めろのをやめなさい。自分の中でどれだけの「問題」を発見出来るかが大切で、「問題」を発見出来たらその解決の為にしっかりと悩み続けなさい」と指導するそうです。

◆山本選手が基礎練習を行う矢田先生のジムの壁には、江戸時代の禅僧、仙厓和尚の『○△□』の書(複製)が飾られていました。海外でも有名な、解釈が難しい禅画です。仙厓和尚の書は親しみやすい絵に、普通は賛が書かれており何を表現しているか判るのですが、この書には図だけで賛がありません、見る者に解釈

を委ねて「問題」を提起しているのです。「答えを求めるな」という矢田先生の考えには禅の影響もあって、それが山本選手の活躍の一因なのだ気づいて、とても嬉しくなりました。(禅林 恭山)



仙厓和尚『○△□』(出光美術館蔵)