

Wellness Interview

阪神タイガース

及川 雅貴さん

2019年にドラフト3位指名で阪神タイガースに入団。今年のオープン戦で1軍デビューを果たした、期待の左腕投手。プロ野球選手としてのトレーニングや食生活、リフレッシュ方法についても伺いました。

およかわ・まさき ●千葉県生まれ。小学校6年時に千葉ロッテマリーンズジュニアでプレーし、中学3年生でU-15野球日本代表入りを遂げ、「スーパー中学生」と、早くから注目を浴びる。名門・横浜高校では1年生の春からベンチ入りし、2年生の秋からはエースを務め、3度の甲子園大会出場を果たした。

(取材:2021年3月23日)



プロのケアは体の中から爪の先まで

——幼少時代からスポーツは得意だったのですか?

野球以外にも空手やスイミングなど、スポーツ系の習い事をしていました。野球を始めたのは小学生の時。上級生とドッジボールをしていたんですが、左手でボールを投げる僕が珍しくて目に留まつたのか、少年野球をやっている友達のお父さんが勧めてくれました。少年野球の体験会に参加して、すぐに夢中になり、5年生の頃には既に、将来はプロ野球選手になりたいと考えていましたね。

——プロ2年目ですが、体のケアで心掛けていることを教えてください。

一番は食事ですね。僕は体の線が細いので、球団の栄養士さんと相談し、3度の食事にプラスして間食も効果的に取り入れています。

それから、パフォーマンスを左右する爪のケアはピッチャーとして重点的に。こまめにヤスリで整えていますし、爪を割れにくくするマニキュアにも詳しいですよ。あとは体幹を鍛えることと、ストレッチをしっかりすることですね。ストレッチは家

でも気軽にできるので、運動不足の人はぜひ取り入れてみてください。血流が良くなっているお風呂上がりがおすすめです。

モチベーションアップも癒やしも音楽で

——昨年はメンタルやモチベーションの維持も大変だったのではないですか?

そうですね。正直言って、昨年は不安なことが多くてメンタル面は良い状態を維持できていたとは言い難いです。グラウンドでの練習時間も限られていたし、ファンの方と交流することもなく、ひたすら自室で体幹トレーニングをやっていたので、知らず知らずのうちにストレスがたまっていたのかもしれません。寮ではお風呂も一人ずつ入らなくてはならず、割り当てが15分だったので、全然安らげないんですよ。

そんな状況だったので、音楽の存在には随分と助けられました。普段ははやりの曲も聴きますし、洋楽などもジャンルを問わずその時の気分に合わせて聴いてリフレッシュしています。遊助(上地雄輔)さんの曲は中学生の頃から好きで聴いていましたが、自分が上地さんと同じ横浜高校に進学することになって、改めて意識するようにな

りました。誕生日も一緒に過ごすし、他にも共通点が多いなあと、勝手に運命を感じていて(笑)、プロ野球1軍デビューの登場曲には上地さんのデビュー曲「ひまわり」を流そうと決めていたんです。今年、オープン戦でこの曲をかけてデビューしましたが、もっとたくさんこの曲を球場で流せるように頑張りたいですね。

——今後の目標を教えてください。

ストレートだけではなく変化球でもカウントをとれるように精度を上げることです。1軍で戦えるピッチャーとして、スピードと球の質の良さ、どちらも伸ばていきたいですね。今は球場の声援なども以前のようにはいきませんが、再び甲子園に歓声が戻るのを楽しみにしています。



予想外のスタートとなつた1年目を
助けてくれたのは音楽のチカラ。