

(第3種郵便物認可)

荒木 10キロシャフト



「いかに下半身をうまく使えるか」

打撃力アップへ速読に続く試行錯誤

中日・荒木雅博内野手(38)が23日、中日屋内練習場でユニークトレを敢行した。スクワットやベンチプレスなどで使用する10キロのシャフトを使ったトレーニングでプロ入り初の試み。打撃力アップに向けての試行錯誤を続けている。

宮前コーチ提案

「衰え知らずな探求心が行き着く先は、速読トレだけじゃなかった。荒木が10キロのシャフトを肩に担ぐと、黙々と左右にぶるんぶるんと振っていた。打撃力アップへのユニークトレだった。」

「いろいろなことに取り組んでいこうと思っただけだ。」

「それはバットスイングにも通じる。この日は左右に何度か振った後にバットを持ってティー打撃。下半身で打つイメージを体に染み込ませている。」

「そう簡単にはいかないけど、昔はこういう感覚で打っていた、というのがあった。そろそろ打撃を固めないといけないんだけど、これ」

「も継続していきたい」
今季は97試合で打率2割5分1厘。逆襲を狙う今オフは、目力や脳を活性化させるために速読トレを開始している。休まずナゴヤ球場で自主トレに励んでいる中で、あらゆることに取り組んでいる。その一つがこのシャフトを使ったユニークトレだ。

2000安打まであと110本。大きな記録に近いとはいえ、結果を残さなければ引退すらちらつく背水イヤーに向けて妥協するつもりはない。

(兼田康次)

シャフトを使って練習する荒木(左)と宮前コーチ(右)の練習風景。荒木は10キロのシャフトを肩に担ぎ、スクワットやベンチプレスなどで使用する。中日ドラゴンズ屋内練習場で(いずれも金田好弘撮影)

