

We want to tell you about sleep

15 stories

睡眠ここだけの話15のこと

Chapter
07

Conditioning and Sleep.

「寝る子は育つ!？」

桑田真澄の睡眠コンディショニング論

さて突然ですが、今回は、読売巨人軍1軍投手チーフコーチ補佐・桑田真澄さんが登場！今年、15年ぶりにジャイアンツのユニフォームに袖を通した桑田さん。その現場復帰のニュースは、今年のプロ野球界の大きな話題となりました。「しばらく自分でスケジュールを組んで個人で活動してきたので、久しぶりに団体生活に戻って、“昔はこんな生活だったな”って日々実感しています。勝負の世界に戻ってきたことで、良い意味でプレッシャーを感じる毎日を送っています」と、力が入る桑田さんに伺うのは

「コンディショニングと睡眠」

なぜなら桑田さん、ずっとコンディショニングの重要性を自覚し、実践してきたから。体格で勝るライバルたちに追いつき、勝ち抜くためには、グラウンドでの野球の練習はもちろん、それ以外の日常をどう過ごすかが重要だと考えてきました。とりわけ睡眠は重視し、子どものころからしっかり眠ってきたのだといいます。

桑田さんのプロ野球選手としての現役生活は21年。1986年から2006年までジャイアンツで活躍。途中、右ひじ手術とリハビリにおおよそ2シーズンを費やしましたが、見事に再起し、通算173勝を記録。2007年、現役最後の年にはマイナー契約から挑戦したアメリカで、メジャーリーグ、ピッツバーグ・パイレーツでの登板を実現。39歳での引退のギリギリまで、まさにプロのピッチャーとしてのコンディションを維持し続けたのです。

引退後は解説者・評論家として活動しながら、指導者としての研鑽も行ってきました。早稲田大学大学院スポーツ科学研究科修士課程で学び、その後、東京大学の硬式野球部の特別コーチにも就任。子どもたちに向けての野球教室なども定期的に主宰し、さまざまな世代のみなさんに、自身の経験と研究に基づく成果を伝え、満を辞して今年、ジャイアンツにプロの指導者として復帰した次第。「理想の指導者とは、言葉で伝え、データでも説明し、さらに自分の経験と実績を見せてあげられる人」という桑田さんのお話は、「中1から自分でスケジュール管理」、そして「眠りによるコンディショニングで極限に打ち勝つ」ということ、最後にジャイアンツの若手ピッチャーに伝えたい、「長く現役を続けるための睡眠」。それではどうぞ。

ライズ
健康睡眠プロジェクト
スペシャルパートナー
桑田真澄さん



● 転機は中1、自ら徹底スケジュール管理

実は桑田さんのお誕生日は4月1日。早生まれのなかでもっとも遅い早生まれ、何しろ翌日に生まれた子は、1つ下の学年に振り分けられるわけですから。つまり同級生のなかで一番年下の男の子。体が決して大きくなく、でも絶対にプロ野球選手になりたいと考えていた桑田さんは、中学の野球部に入った時、具体的なビジョンを描きます。コースとしては「PL学園→早稲田大学→プロ野球」。実現しなければならないのは、とにかく野球で秀でること。大学に行けるようきちんと勉強すること。そして健康であること。

「まず8時間睡眠は絶対。その残りの16時間から朝練の時間を引き、それまでに目覚められるよう布団に入るのですが、勉強時間と自主トレの時間も確保せねばなりません。そのため、毎日のスケジュールは自分で考えて実践していました」ちなみに食事も。なんと中学時代の桑田少年、汁物とごはんとおかずを温かいまま食べられる「ランチジャー」で毎日お弁当を持参。クラスの話題になっていたとか。コンディショニングへのこだわり、かくあるべし！

● コンディショニング、現役時代は「変人」扱い

現役時代の桑田さんもあくまでマイペース。ボールよりも重いものを持つなといわれた時代に、ジムでせっせと上半身を鍛え、スタミナ食ではなくサプリメントで栄養バランスを取り、アイシングも積極的に。「“変人”って呼ばれてました(笑)。僕はもっとも自分に合った調整法を自分で資料や書籍を取り寄せて研究していたんです。参考にしたのはオリンピックや、ジミー・コナーズ、ジョン・マッケンローなどプロテニスプレーヤーのメソッド。ノーラン・ライアンの調整法も取り入れていましたね」同様にやはり睡眠も8時間を保持。だが登板した日は、体が火照り精神が高ぶって朝まで眠れず「ストレスを溜めないよう、無理に寝ようと躍起にならないようにしていました。その分、登板の前々日には8時間以上眠ることを心がけていました」。“たっぷり眠った”という事実があれば、しびれるような厳しい局面での登板にも、プレッシャーを感じずにしっかり眠って臨むことができたのだという。



● 若手投手に伝える「寝る子は育つ」

投手チーフコーチ補佐として、開幕以前から「グラウンド外でのコンディショニングの重要性」について、とくに若手の投手陣には伝えているという。「僕は専門家ではないですが、トレーニングすることで肉体は破壊されます。それを再生させるのが栄養と睡眠。食事に関してはチームの栄養士さんがある程度管理してください。でも選手たちの睡眠を見ることはできない。壊れた体の修復だけでなく、学んだ技術を脳と神経が習得するのが睡眠です。プロ野球選手は職人です。大切なのは技術力。どれだけ練習しても眠らなければ身につきません。そこをきちんと、個別に伝えています」桑田さん自身も寝具へのこだわりは強く、一定の寝姿勢で体の同じ箇所に圧がかかることは避けたいという。そのため高反発のマットレスを愛用。キャンプの際には現地に送り、今後の遠征でも「宿舎にキープしたい」と笑う。「僕は硬めできちんと寝返りが打てるマットレスを気に入って使っています。いまの選手たちは全てに関して意識が高いので、自らベストなマットレスを選ぶのもコンディショニング作りにはいいかもしれませんね」。

「どれだけ練習しても眠らなければ身につきません。」

●掲載されている情報は2021年4月現在までに情報収集したもので構成しています

●監修元：ライズ TOKYO 株式会社
青野麻紀子 睡眠改善インストラクター <https://www.risetokyo.jp/>
●編集：株式会社ナンバーテン
●テキスト：有限会社スチーム 武田篤典
●デザイン：有限会社リドルデザイン