


親友と築いた「魔法」の呼吸法 森友哉の2人旅、そこに大阪桐蔭の絆

有料記事 オリックス・バファローズ

高橋 健人 2023年5月29日 7時00分



オリックス・森友哉（左）の専属トレーナーを務める久米健夫さん=久米さん提供 



2022年4月2日の夜、埼玉西武ライオンズに所属していた森友哉はLINEのビデオ通話をかけた。

親友に聞いてほしいことがあった。

右手のことだ。

その日のデーゲームが終わった後、ロッカールームで捕手のマスクを投げてしまった。

それが原因で右手指を痛み、病院で骨折と診断された。

オリックスに現れた新星・茶野篤政

球団が調査した「二重丸」の内面 [→](#)

「骨、折れてたわ」

画面の向こうにいた久米健夫さんに包帯を見せた。

最初は信じてもらえなかった。

前日1日はエープリルフール。悪い冗談だと受け取られたのだ。

本当のことだとわかると、久米さんの表情はみるみる陰しくなった。

言葉には怒りがにじんだ。

「何してるん？ 頑張ってきたのに台無しにすんなよ。あほちゃうか」

2人は大阪桐蔭高野球部の同級生。ポジションは同じ捕手だった。

卒業後、森はドラフト1位で西武へ。久米さんは関大を経て、21年まで社会人野球の東京ガスで現役を続けた。

会えば、野球談議に花が咲いた。プロとアマの違いは関係なかった。

互いに包み隠さず、何でも話すことができる。

だから久米さんには森の気持ちが想像できた。

チームの柱である自覚から、「プレーがうまくいかない自分にいらだっていたんだろう」と。

当時、久米さんは東京ガスで社業をしながら、トレーナーの道を志していた。

久米さんはこう伝えた。

「やってしまったことは仕方ないから一緒に頑張ろう」

「『このタイミングでけがをしてよかった』と思えるように体のことを考えていこう」

仕事の合間に資格などの勉強をし、森の体のケアやトレーニングをサポートした。

昨季終了後のある夜、森は東京の自宅に久米さんを招いた。

「一緒にステップアップしていきたい」と切り出し、専属トレーナーになってくれないかと誘った。

親しい仲だとはいえ、森はプロのトップ選手だ。久米さんはトレーナーとして接するには実力不足と感じ、一度は断った。

「もっと勉強してから、森が欲しいタイミングでいつでも言ってくれ」

だが、森は引かなかった。

「そんな時間はいらん。今すぐなってくれ」

久米さんは「一人前になったときにやりたい」と言い、譲らなかった。

押し問答の末、森は強い口調で言った。

「その一人前って、お前の中で何年後？ 一人前って、誰が決めんの？ 俺もプロで何年できるかわからない。勉強しながらで良いから、1年でも早くやってほしい」

久米さんは、その言葉に心を動かされた。年内いっぱい東京ガスを退職した。

オリックス・バファローズへのフリーエージェント移籍が決まった森とともに、2人の故郷である大阪に拠点を移した。

今季、森には新たなルーチンがある。

ネクストバッタースサークルで足裏の内側を意識しながら屈伸する。

打席でバットを構える前には、おなかをポンと1回軽くたたき、ふーっと息を吐く。

すると、自然におなかに力が入り、体幹がうまく使える。深く呼吸をすることで、どんな状況でも心を落ち着かせられるという。

久米さんは自身の野球教室を持つ。基礎的な体の動きを見直すことで、技術アップにつなげる指導をしていた。

この呼吸法は2人で話し合い、試行錯誤した末に確立したものだ。

誰でもまねできるという意味を込め、「魔法の呼吸法」と呼んでいる。

森は28日現在、39試合に出場し、リーグ2位の打率3割を残す。

昨季の日本一球団で、4番に定着している。

12年、大阪桐蔭高は藤浪晋太郎(大リーグ・アスレチックス)を擁して春夏連覇を遂げた。

2年生正捕手として貢献した森はその後、新チームの主将になった。

副将として支えたのが久米さんだ。

ともに使命感が強く、チームの方針について何度も言い合いになった。

どちらかが他の部員とふざけ合っていると、もう一方はそれをみて腹を立てた。

捕手だった2人はキャッチボールで必ずペアを組んだ。互いに対して怒っているときは、近い距離から力いっぱい投げ合った。

森は控え捕手の久米さんをずっとライバル視していた。

久米さんも「森がいる中でどう試合に出るか、無我夢中になった時間が人生で一番のプラスになっている」。

そんな2人の仲が深まったのは、高校野球を引退した後のことだった。

高校では森の陰に隠れ、ほとんど公式戦の出場機会がなかった久米さんは、どうしても大学1年から試合に出たかった。

森もプロ1年目から活躍したいと意気込んでいた。

他の同級生が、卒業までの時間を満喫する中で、2人だけが後輩に混じり、練習に参加し続けた。

引退後は寮を出て、実家からの通いになった。

毎朝、JR新今宮駅(大阪市浪速区)で待ち合わせた。帰りは駅で「じゃあな」と言って別れた。

久米さんが振り返る。

「楽しかったなっていう思い出はあんまりないんです。でも、本気で向き合えたっていうか、必死に一つのことを成し遂げようとした仲間って感じです」

森は「やんちゃ」なイメージを持たれがちだが、久米さんは否定する。

森は19年に捕手で史上4人目の首位打者になっても、変わらずに「俺なんかまだまだ」と謙虚だった。

プロで一流選手と認められるようになってからも、休みの日でもバットを振り、体を休めながらYouTubeで野球の動画をみる。

大好きな野球と真摯(しんし)に向き合う、少年のようにまっすぐな部分をもっと知って欲しいと願う。

「長い付き合いの人はみんな、わかっている。森はそういうのを隠すタイプですけど、僕はわかってほしいと思う」

“日本一の捕手”へ、二人三脚で上り詰める。(高橋健人)

