



北海道日本ハムファイターズ 投手／外野手

大谷翔平

Shohei Ohtani
USER REPORT with
[PHYSIO SHOCKMASTER]
[PHYSIO ACTIVE HV]

岩手県出身23歳のプロ野球選手、北海道日本ハムファイターズ・大谷翔平選手。プロ野球史上でも稀な「二刀流」に挑戦し、投打ともにスーパースターで日本中を沸かせている。連日のように「前人未到」「プロ野球史上最速」という派手なフレーズが飛び交うが、その容易ではない記録を生み出す身体に愛用する治療器がある。あまり語られないその治療器のことや、コンディショニングケアについて本人に話を伺った。

「治療器は、よりフレッシュな状態で試合に臨むために必要な物です。」

—— ショックマスター（圧力波治療器）をよくお使い頂いているようですが、初めて使った時はいかがでしたか。

初めての時は、かかとに使ったんですが、その時はすぐに痛みは取れました。翌日少し戻ってきまして、それでも良くなっているという感覚は実感できました。かかと以外には肘とか肩にも使ってますけど、張ってたりしても結構とれたりして、他の治療器よりも、より強力な感じだなって思います。

—— ショックマスターの治療は痛くないですか。

痛いですね（笑）。でも楽になるので、楽になるのであれば、あの痛みは全然平気って思えます。

—— 昨シーズンにはフィジオアクティブHV（小型ハイボルテージ電流治療器）をご自身でご購入いただきました。治療器を買うのは初めてですか。

初めて買ったのは超音波治療器で、フィジオアクティブHVは、2台目ですね。両方使っています。—— そうしたセルフケアを始めたのはいつころからですか。超音波治療器を買ったのが2〜3年ぐらい前なので、それからですね。



Fighters SPEC

北海道日本ハムファイターズでは、遠征時にも持ち運べる専用キャリーケースを採用。

朝、練習前にも使いますし、僕はやりたい時にはすぐにできた方がいいなと思って買いました。ファイジオアクティブHVは、ハイボルがこんなに小さければ持ち運

びにもいいなと思って買いました。デザインもかっこいいと思います。これ結構みんな持ってますよね。持ってる人が気に入ってプレゼントしてありますし、僕もプレゼントしたことがあります。(野球選手で)使ってる人は多いと思いますよ。

— **選手ご自身で当てること**が多いですが。 やってもらうことももちろんありますけど、ショックマスターのハンドピースもハイボルのペンも、ここだなっていうところに自分で探して当てられるのがいいです。ハイボルの片側の粘着パッドも自分で位置を探して貼ってます。ハイボルを使うときは打球後の肘の張りをとるために使うことが多いですね。朝は緩めるイメージで超音波を使ったりもします。

— **小・中・高校時代はセルフケア**はしてましたか。 それこそストレッチぐらいですね。高校の時はトレーナーさんがいて、週に何回か来てマッサージとか治療してもらっていましたが、自分でやるとなると、そんなに大したことはできてなかったです。

ショックマスターを初めて使ったのは、かかとです。その時はすぐに痛みが取れました。



principle of shockmaster

ハンドピースと呼ばれる圧力波を照射するプローブ。内部のピストンを圧縮空気で動作させて圧力波が生み出される。

— **凄く研究熱心なイメージですが、身体の勉強もされていますか。** 好きな方だと思います。筋肉の名前とか場所、形とかはある程度把握しています。僕は腰の右側だったりするので、張りやすい場所なんかも分かっている部分もあれば、自分でもらったり、治療器で確認するのも必要だと思っています。

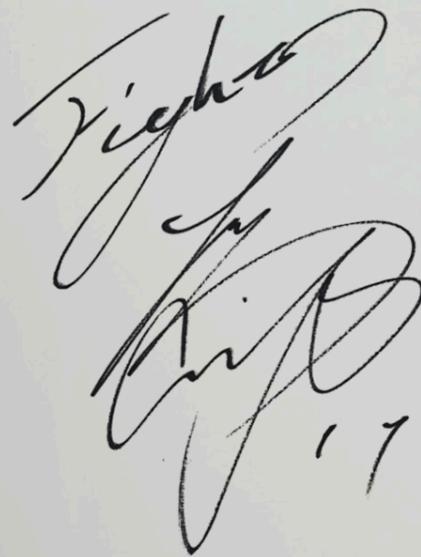
— **身体のコンディショニングには敏感な方ですか。** 全体的なだるさとかはもちろん分

大谷翔平(おおたに しょうへい) 1994年7月5日生まれ。岩手県出身。身長193cm、右投げ/左打ち。背番号11。プロ野球史上でも稀な投手、野手を両立する「二刀流」選手で、球速165km/hを投げるNPB史上最速投手。^{*}花巻東高-北海道日本ハムファイターズ(ドラフト1位)

【獲得タイトル】^{*}

- ・最多勝利(2015年)
- ・最優秀防御率(2015年)
- ・勝率第一位(2015年)
- ・ベストナイン 投手部門(2015~16年)
- ・ベストナイン 指名打者部門(2016年)
- ・月間MVP(2015年3・4月度、2016年6月度)
- ・最優秀選手(2016年)

^{*}2017年6月現在



トレーナーさんにやってもらうのも必要ですけど、自分で理解してやるのが大事だと思います。

Ohtani's Gear



フィジオ ショックマスター
「鎮痛」と「治癒促進」によって患部にアプローチする、クラスIIの医療機器としては国内唯一の圧力波治療器。※2017年6月現在



フィジオアクティブ HV
瞬間的に高電圧の電流を流すことで皮膚抵抗をおさえて身体の奥深くに電流を流す治療器。低周波特有の刺激感が少なく、主に鎮痛や筋肉の収縮を促すために用いられる。

大谷選手は北海道日本ハムファイターズのチームドクター、アスレチックトレーナーに相談し、指導・指示のもと医療機器を使用しています。



かりますが、局所的には難しいですね。でも、肘とか肩とかは今日ちよつと違うなっていうのは、すぐに分かるので大事なところは敏感だと思います。
—— 調子の良くないときに心がけていることはありますか。
シーズン中はピッチャーとしての調整やトレーニングを基準にしています。去年だったらだいたい日曜日に投げていたので、次の月曜日はオフなので軽い有酸素運動をしたりとか、一週間で基本的なルーティンは決まっているんですけど、調子が良くなければ投げなかったりとか、臨機応変に変えています。
疲労を抜いて調整しながら次の登板に向けてもう一回合わせていくっていう感じですか。

—— メンタル的な調子の上げ方はどうですか。
メンタルがいいときって、あまり疲れも分からなかったり、何をしても上手いので、それが逆に悪いところに気づけなかったりするので難しいなと思います。
でも、普通は先発ピッチャーだったらモヤモヤしていると一週間後も抱えたいんですけど、僕は調子が悪くても2日後に打席に立つるので落ち込んでる暇が無いんです。その中で合わせていくという感じです。
—— 身体に良いと言われるものは食欲に試す方ですか。
全部が全部ではないですけど、基本は試してみますね。もちろん合わなければやめますけど。まずは試して自分で判断します。

—— 高校生時代に骨端線損傷を経験されましたが、それ以来に意識は変わりましたか。
特に大きく変わってないのですが、あれは突発的なものでしょうがないものだったと思います。身体ができていない状態で大きい負荷がかかる運動っていうのは、そういうリスクもあるのですが、そういう意味ではこれまで凄く慎重に使ってきたもなかったと思っています。
ケガをすることもありますが、調整程度で済んでいるのもそうですし、重大なケガはほとんど無いので、良かったと思っています。
—— やはりケガは怖いですが怖いですね。シーズン中プレーができなくなるっていうのもそうですけど、これから先、自分が思い描いていたようにできなくなるんじゃないかと思うとそれはやっぱり怖いです。

—— そんな大谷選手にとって治療器とはどういう存在ですか。
ケガをしてからもそうですけど、予防にも役立つと思います。特にシーズンはハードですし、なかなか思うようにいかない時もあります。連戦が続いていると、それこそフレッシュな状態でプレーできることの方が少ないですから、気になったところは、すぐにケアできた方がいいので。だから、よりフレッシュな状態で二試合一試合、臨むためには必要なものだと思います。
僕が使っているものは、自分でできるのに特にいいと思います。トレーナーさんにやってもらうのも、もちろん大切ですし必要ですけど、自分で理解してやるっていうのが大事だと思います。