

第15回（原町高等学校野球部部長 高橋昭彦）

「意識力」

（宮本 慎也著 PHP 新書）

本書は、日本代表のキャプテンや2000本安打を記録し、2013年に惜しまれつつも引退した宮本慎也氏の野球観が存分に書かれています。

指導者の方々は常々、意識の持ち方についてあらゆる角度から部員に伝えていていると思います。夏の甲子園をテレビで観戦しているときも、ある試合で山梨学院大学附属高校の吉田監督が、「基本・反復練習に重点をおいている学校はたくさんある。しかし、それを本気で取り組んでいる学校は少ない。」と解説していました。これも意識のレベルの話だと思います。

本書を読んでいくと、高校野球のレベルではなく、プロ野球のレベルでも意識の持ち方などで変わっていくことがたくさんあるのだと感じました。飛び抜けた能力がなかった（本書で宮本氏自身が言っています。）宮本氏だからこそ考えていったことなどは、高校野球のみならずたくさんの場面で役立つのではないかと思います。

「第一章・気づくこと」では、普段からの準備の大切さなどについて書かれています。「第二章・気づかせること」では、リーダーとしての振るまいなどについて書かれています。「第三章・守る意識」では、ゴールデングラブ賞を遊撃手・三塁手合わせて10度受賞した守備の極意が書かれています。「第四章・攻める意識」では、2000本安打・400犠打を達成した打撃の極意が書かれています。そして、「第五章・身体への意識」「第六章・人生への意識」と続きます。

また本書の中では、恵まれた体格やパワー・スピードがなかったからこそ、自分を冷静に分析し考え続けることができたと書かれています。すべてを受け入れて、どう行動していくか。あらゆることに繋がっていくことだと思います。