



# 白鵬の「脳内理論」は 進化をやめない

絶賛発売中の『白鵬の脳内理論 9年密着のトレーナーが明かす「超一流の流儀」』の著者であり、トレーナーとして白鵬の強さを支える大庭大業さんのインタビュー。先月号の前編に続き、後編となる今回は、右ヒザのケガで春場所途中休場することになった経緯や、ともに過ごしてきた日々などについて聞いた。

## 右ヒザの軟骨が 割れていた

——白鵬関は春場所、約半年ぶりに本場所に出場し、初日、2日目と連勝しながら、右ヒザのケガのため3日目から休場することになりました。右ヒザは場所前から万全ではなかったのでしょうか。

**大庭** 新型コロナウイルスに感染したため初場所を全休した後、千秋楽翌日の1月25日には稽古場に降りましたが、31日には、右ヒザに違和感を訴えていました。右ヒザは以前、手術をしたことがあり、その後もたびたび痛みが出ていたところでした。ヒザの皿の裏に水がたまっていることがわかり、2月1日には水を抜きましたが、その後もなかなか水が引かず、すぐにたまってきては抜くことを繰り返しました。結局、2月1日、4日、22日、26日、3月5日、11日、春場所初日前日の13日、初日の14日、2日目の15日と計9回、水を抜きました。水を抜くのは初めてではありませんが、こんなに引かなかったのは初め

てです。

——そんな状況だったのに、初日から休場せず、土俵に上がるど決めたのはなぜでしょうか。

**大庭** 何とか出場して、横綱の責任を果たしたいという気持ちが強かったのだと思います。東日本大震災から10年の節目の場所ですし、もう一人の横綱の鶴竜関も休場することになりましたから(11日目に引退発表)。序盤戦をうまく乗り切つて流れをつかんで、炎症がおさまってくれば、何とか15日間もつのではないかと考えていました。しかし、2日目の相撲で投げを打とうとして右足で踏ん張ったときに悪化させてしまったようです。取組後に水を抜いたときは、血のように赤い色をしていて、しかも、水の中に軟骨のかけらが浮遊していました。これでは出場は難しかったです。これでは出場は難しいとドクターストップがかかり、休場となりました。

——手術することはすぐに決まったのですか。

**大庭** 横綱の主治医の杉本(和隆)先生(東京・足立区の苑田会人工関節センター病院長)の判



**横綱は、常に勝つために  
最善を尽くしています。  
ケガをすることもあるし、  
優勝することもある。  
しかし、どんな時も  
その姿勢に変わりはありません。**

断で、横綱もすぐに決断しました。19日(6日目)に内視鏡を使って手術をしたのですが、軟骨が割れていたことがわかりました。それをきれいに補修したそうです。もしも無理を続けて、軟骨だけでなく骨も傷んでいたとしたら、人工関節にしなければいけなかったのですが、幸い、そこまでには至っていませんでした。いつ、どんな原因でそうなったのかはわかりませんが、早く手術をしてほんとうによかったと思います。

### 特別に何かをする ということはない

——結果的に休場することにはなりませんが、春場所は初日、2日目と連勝しましたね。特に初日は、前場所優勝した大栄翔を圧倒する、素晴らしい相撲でした。

**大庭** 気迫がすごかったですね。しかし、それでも結果的には2日目が終わったところでドクターストップがかかり、引退ではなく休場という決断をしました。杉本先生からは、治療

には最低、2カ月はかかると思っていますが、次に出る場所には勝負をかけることになりませんから、それまでにしっかりと体をつくって、準備していくことになると思います。

——これから復活に向けて、どんなふう調整していく予定ですか。

**大庭** 基本的な考え方や姿勢は、これまでと変わらないと思います。本にも書きましたが、横綱は、常に勝つために何をすべきかを考え、最善を尽くしています。五感を研ぎ澄ませて自分の体と真摯に向き合い、今の状態をしっかりと見極める。勝つためにどうするべきかを柔軟に考え、さまざまな習慣を取り入れながら、それを守ることにこだわらず、必要だと判断すれば変化する勇氣も持つ。そんな姿勢は、いつも変わりません。ただし、同じことをしていても、結果が同じとは限りません。ケガをすることもありますが、優勝することもある。しかし、どんな時も最善を尽くすことに変わりはありません。

今回も、勝負をかけることにな

るからと言って、特別に何かをするということはないと思います。体の状況によって細かい部分を変えることはあっても、根本的なあり方は変わらない。私は、長い間横綱のそばにいて、そうした「脳内理論」が横綱の強さの源だと感じました。そこには、力士やアスリートに限らず、多くの人に共通した部分があるし、私自身がたくさん学ばなければならないことを学びました。それを、ビジネスマンや学生などさまざまな立場の人たちに伝えたいと思い、横綱の体をみるときにつけていた12冊のメモを元に、本を書いたのです。

### オレたちの9年間は こんなもんじゃ ないでしょ?

——横綱自身は、本を読んでどう言っていましたか。

**大庭** 最初に原稿を見せた時には、「オレたちの9年間は、まだまだこんなもんじゃないでしょ?」とダメ出しをされました(笑)。一般の人たちにもわかりやすく伝えたいと思い、生々しいエピソードや横綱の声は控え

3月9日にThe Okura TOKYOで行われた「東日本大震災10年目 復興感謝の集い」に出席した大庭さん。3月11日が自身の誕生日でもあり、震災直後から復興支援に尽力してきた白鵬からは、「これからも、東北を応援していきたいなと思います」とビデオメッセージが送られた



## おおば・ともなり 大庭 大業

昭和53年生まれ。福岡県北九州市出身。白鵬専属トレーナー（平成24年11月～現在）。1年のうち130日以上、白鵬と寝食を共にし、その心身のケアに努めている。治療家、スポーツトレーナー、柔道整復師、鍼灸師。スポーツトレーナー歴は20年を超え、プロゴルフ選手、プロ野球選手や格闘家など、さまざまなトップアスリートのサポート実績もある。東京と北九州で治療院を経営。

# 白鵬の脳内理論

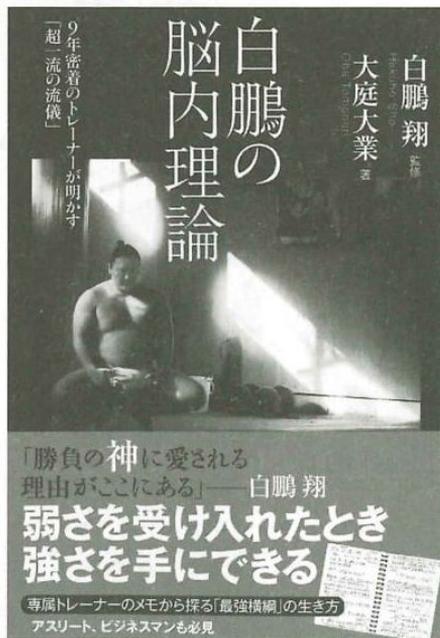
## 9年密着のトレーナーが明かす

### 「超一流の流儀」

(白鵬 翔/監修 大庭大業/著)

その考え方、行動、習慣には、私たちの日々の生活に生かせる学びがある——  
白鵬から絶大な信頼を寄せられる専属トレーナーが明かす、最強横綱の流儀。

ベースボール・マガジン社刊  
2021年3月6日発売 四六判並製・256頁  
価格 1,760円(税込)



- 【目次】  
まえがき  
第一章: 「弱さ」を認める  
第二章: 「勝つ」ためのこだわり  
第三章: 「変わらない」ことの意味  
第四章: 「変える」勇氣  
第五章: あの日、あの時  
第六章: 未来に向けて  
・ノートから気付きをくれた言葉たち  
本書に寄せて ——白鵬翔



めにしていました。「ここまで書いたらずいかな」という横綱への遠慮もありました。その結果、表面的なものになつてしまっていたのです。それを横綱が指摘してくれましたね。そんなふうにつけてくれたことがうれしかったですし、背中を押された気がして、改めてメモを見直して、具体的な出来事や声、私自身が感じたことを足してい

きました。——確かに本には、これまであまり語られてこなかった横綱の弱さや苦悩、本音が記されていますね。  
**大庭** 私が横綱のトレーナーを始めたのは今から9年前です。当時から、勝つために最善を尽くす姿勢に感嘆しながら、苦悩する姿も見えてきました。大庭さんの記録に追いつき、

追い抜きそうなきには、自分にそんな資格があるのかと悩んでいました。年齢を重ねるにつれて、ケガにも苦しめられてきました。オベ室に入つて手術を受けるのは、今回で4回目です。思うようにならない体をもどかしく思いながらも、そんな自分を客観的にとらえて、また土俵に上がるために、勝つためにどうすべきかを考え、実行

し、何度も復活してきました。そんな歩みを経て、勝つために何をすべきかという「脳内理論」が蓄積されたのだと思います。そんな横綱ですから、今回も、いつもと同じように、自分の体と向き合つて、復活への道を歩んでいくのだらうと思つていきます。  
——手術をした後の様子はどうなのですか？

**大庭** 私にとっては、一つひとつの筋肉を回復させ、強化して、段階を経て慎重に積み重ねることがテーマだと思います。そのため、杉本先生とリハビリチーム(理学療法士)と二体になり、復活を支えたい。医学的なエビデンスにもとづき、最先端医療のプロトコルを取り入れて、復活への一歩を踏み出すところです。