

白鵬とトレーナーの大庭大業さん(右)



『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」』著者：大庭大業さんに聞く(前編)

数々の史上最多記録を更新し、36歳目前にしてなお進化を続ける横綱白鵬。その強さの秘密に迫る『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」』が3月6日に小社から刊行されるにあたり、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おおはとむさひさんのインタビューを、2回にわたってお届けする。前編となる今回は、新型コロナウイルスに感染して初場所休場を余儀なくされた白鵬の近況と、その強さの源について聞いた。

白鵬の強さの秘密は「根っこ」にあり

千秋楽翌日には
3週間ぶりに土俵に

——白鵬関は初場所前、新型コロナウイルスに感染し、休場を余儀なくされました。大庭さんは、白鵬関が感染に気づいたとき、すぐ近くにいたんですね。

大庭 私は本場所のあるときは初日の数日前から千秋楽まで毎日、横綱の体のケアをしています。初場所も、1月2日からケアを始めたのですが、いつも以上に体に張りがあり、優勝も十分に狙えると感じていました。ところが、翌日の1月3日の稽古では、いつもより汗をたくさんかき、力も入っていないように見えました。そして、ちゃんこを食べたとき、「味がしない。においもしない」と訴えたのです。ただの風邪かなとも思いましたが、鼻が詰まっていないのに鼻声だったこともあり、検査をしてもらうように勧めました。翌4日に病院に行き、5日に陽性という結果が出て、感染していることが判明したのです。どういう経路で感染したのかはまったくわかりませ

ん。私自身、濃厚接触者として検査を受け、陰性だったものの2週間、隔離生活を送りながら、「これがコロナの怖さなんだな」と、改めて感じました。

——感染したと知ったとき、横綱はどんな様子でしたか。

大庭 応援してくれるファンの皆さんや後援者に対しても、休場することになった部屋の皆に対して「申し訳ない」と何度も口にしていました。それまでの調整がともうまくいっただけに、横綱自身、土俵の上で自分の思いを表現して、まだまだやれるというところを見せつけたかったらうから、悔しかったです。

——感染してからの白鵬関は、どのように過ごしていたのでしょうか。

大庭 感染が分かった1月5日には入院したのですが、その後、陰性が確認され、13日には退院しました。退院後も10日間は運動をしてはいけないといわれていて、その期間が明けた1月25日、ちょうど千秋楽の翌日の夕方には、一人で土俵に降りて、四股を踏んだり、トレー

ニングをしたりしたそうです。「久しぶりに土に触れて、気持ちよかった」とうれしそうに話していました。3週間ぶりの土俵ですからね。「これだけ土俵の土から足が離れたのは初めてじゃないかな」とも言っていました。確かに、ヒザの手術などをしたときも、これほど土俵から離れたことはなかっただろうと思います。

これまでの積み重ねが 今だからこそ生きる

3場所連続全休に加えて、長い間土俵から離れたことで、不安もあるのではないのでしょうか。

大庭 確かに、横綱はこれまで2場所連続全休も、途中休場を含めた3場所連続休場もありませんでしたから、3場所連続全休、4場所連続休場という事態になり、不安がないと言ったらウソになるでしょう。しかし、こんな時だからこそ、これまでの積み重ねが生きてくるだろうと思います。何日土俵から離れていようが、やるべきことはいつもと変わりません。

それを繰り返しながら、不安を取り除いていく作業をしていくだけです。

「やるべきこと」とは何なのでしょう。

大庭 横綱は、土俵の上での稽古はもちろん、歩き方や食事、睡眠のとり方など、24時間の過ごし方一つひとつに、さまざまな習慣があります。それは、勝つためには何をすべきかをとことん考え抜いたうえでたどり着いたものです。しかも、同じ



横綱は、稽古でも普段の生活でも、表に出ることのない努力を重ねています。その根っこが、広く、深いからこそ、枝葉を広げ、美しい花や豊かな実をつけられるのです。

習慣を漫然と繰り返しているのではありません。五感を研ぎ澄ませて自分の体の声に耳を傾け、異変を感じたらやめる勇気もあります。横綱は、毎日、それをひたすら繰り返してきました。それも、無理をしているのではなく、ごく自然にこだわってきたのです。今回も、いつもと同じように、やるべきことをやって不安を取り除き、3月場所に向けて着々と準備を進めていくのだと思います。

日常生活の習慣が 根っこを育てる

今回、大庭さんが本を出版しようと思ったのはなぜですか。

大庭 横綱の「根っこ」の部分を、一人でも多くの人に伝えたいと思ったからです。皆さんが目にする、土俵の上で無敵の強さを発揮する横綱は、いわば、葉が生い茂り、きれいな花をいくつも咲かせ、豊かな実をもたらし大木のようなものです。しかし、それは横綱のすべてではありません。横綱は、稽古でも普段の生活でも、表に出ることのない努力を重ねています。それは、いわば、地面の下に張られた、目に見えない根っこのようなものです。私は9年間、トレーナーとして横綱のそばにいて、皆さんが目に触れることのない根っこを間近で見続けてきました。そして、根っこが、とてもなく広く、深く張られているからこそ、地面の上に枝葉を広げ、美しい花や豊かな実をつけることができると思います。それを伝えたいと思いました。

——横綱の根っこはどうしてそんなに広く、深いのでしょうか。

大庭 先程お伝えしたような、稽古や日常生活の一つひとつの積み重ねがあるからこそだと思います。四股を1回1回、どうやって踏むかにこだわります。四股を踏んだときの音にまで耳をすませる。さらに、現状に満足することなく、常に新しいことに興味を持ち、いいと思ったら積極的にとり入れる。こうしたことの積み重ねが、横綱の根っこを広く、深くしているの

でしょう。僕は根っこがすくすくと成長したり、根っこから幹や葉に栄養がいきわたりやすいように、草むしりをしたりして

いるようなものですね(笑)。

アスリートや ビジネスマンのヒントに

——横綱のように根っこを大きく成長させるのは、簡単なことではないように思えます。

大庭 確かに、簡単ではないでしょう。しかし、そこから学ぶことはたくさんあると僕は思います。横綱の根っこは、最初からこれほど広く、深かったわけではありません。モンゴル相撲の大横綱の息子ですから、努力をしなくても強かったと思われがちです。しかし、横綱自身

がよく口にするように、モンゴルから日本にやって来たときは、やせっぽちの少年でした。初めて番付についた場所は負け越しています。そのころはきつと根っこも細く、浅かったことでしょう。しかし、地道に努力を重ね、少しずつ根っこを成長させてきた。だからこそ、今のよう

にたくしつかりとした幹を育てられたのだと思います。——私たちはそんな白鵬関からどんなことを学べるのでしょうか。

大庭 横綱が実践していることのひとつは、決して難しいことではありません。朝起きたら太陽の光を浴びる、親や周りに感謝するといった、すぐに実践できることもたくさんあります。横綱がすごいのは、決して妥協をせず、一つひとつをおろそかにせず、24時間、すべきことを守り、こだわり抜いた日々を過ごしていることだと思えます。「勝つ」という目標を定め、



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——

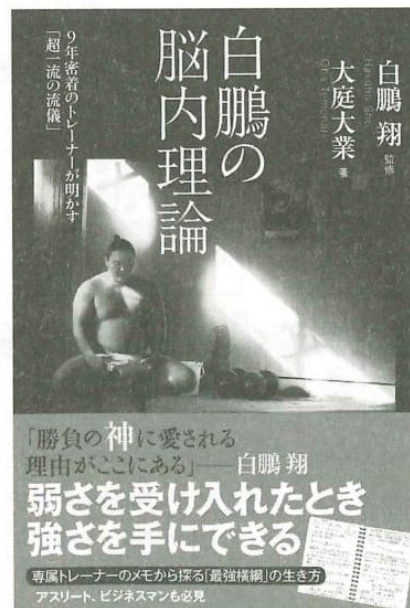
白鵬から絶大な信頼を寄せられる専属トレーナーが明かす、最強横綱の流儀。

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」勇気
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



「勝負の神」に愛される理由がここにある——白鵬翔
弱さを受け入れたとき強さを手にできる

専属トレーナーのメモから探る「最強横綱」の生き方
アスリート、ビジネスマンも必見