

# 門人真極道

巨人・越智大祐投手(26)が23日、藤田宗一投手(37)とともに東京・新宿区の「極真館神楽坂道場」に一日入門。正拳突きや回し蹴りなどの実技鍛錬に挑んだ雷

**神楽坂道場** その奥義を窮めることで人間としての正しい道を究める」とい

う「極真魂」に共鳴。「空手バカ一代」と呼ばれた創始者の大山倍達にあやかり、今季は決め球に磨きをかけ、「フォークバカ一代」を自指す覚悟を明かした。

# 越智

**2時間「きつい」** 周間(みけん)にしわを寄せ、ミットをにらみつけた。越智は大粒の汗を飛ばし、一分間パンチを浴びせ続けた。休む間もなく左右両足で10本の蹴り。あまりの衝撃で、受け手を務めた黒帯の道場関係者も思わず後ろに倒れかけた。空手初体験とは思えないセンスを見せた右腕は、クラブを外すと「思ったよりきついっすね」と、充実した表情を見せた。

予想外の猛特訓だった。「こんなにやるとは思わなかった」。軽組み手を体験する程度だと思っていたが、道場に着くなり関係者から道着を手渡された。一般会員に交じり、正拳突きや回し蹴りなどの基本動作から応用稽古

(けいこ)までフルメニューを消化。さらに、「カテサイズ」と呼ばれるエクササイズで体幹を鍛えまくり、計2時間の稽古を締めた。極限の集中状態から解放され、「精神的な面が勉強になりました」と深呼吸した。

**精神面で勉強** 今回の空手トレは、道場の藤本代表と藤田の共通の知人の紹介で実現した。武道の道を究めるのが空手なら、越智は「フォークのキレ」を追究する。奮三振率2ケタを目指し、オフは昨季は「フォークが良くなかった。感覚を磨きたい」と何度も口にしている。伝説の空手家・大山倍達の壮絶な半生を描いたマンガ「空手バカ一代」に倣って厳しい練習を重ねれば、成績は飛躍するはず。

## 強烈!!雷ダーキック!!藤本代表「黒帯取れる」

す。日本武道は野球に比べて礼儀作法とかがしっかりしていますね」と、一日修行の心得も学んだ。

元プロキックボクサーでもある同代表は「動きが素晴らしい。黒帯を取れる素質はある。(上半身と下半身をつなぐ)腸腰筋が発達していますね」と体の使い方を絶賛した。「やれと言われたところで結果を出すだけです」。真のドクターとなるために、フォークの極みを目指して日々、鍛錬する。(片岡 優帆)

**力の入れ方「投球と一緒」** プロ13年目で初めて空手トレを実施。越智とともに道場へ入門し、強烈なキックを披露した。「下半身にきました。体の中心(軸)を考えたり、瞬間的に拳に力を入れる感覚は投球と一緒にですね」と笑顔。



生徒たちと一緒に空手の形を練習する越智と藤田



**格闘** プロ野球選手の主軸ミット打ちを行った。西代の00年に空手家・佐竹には、阪神・下柳が桜庭は所英男と08年オフに吉田秀彦の武・細川も同道場を訪れ、雅昭、プロレスラーの藤和志、日本ハム・坪井が田和之と米シールドで肉ボブ・サップやニコラス闘家とタックスの清原は、巨人時代改造に取り組んだ。他・ペタス、ロッチ・今江は多い。

**尚広は「吉田道場」で修行**

**空手バカ一代** 1971年から少年マガジン(講談社)で連載された梶原一騎原作、つのだじろう画の少年マンガ。極真空手の創始者で「ゴッドハンド」と呼ばれた空手家・大山倍達を写真が主人公。宮本武蔵の到達した境地を目指して、壮絶な死闘を繰り返す半生が描かれる。山ごもりを行う主人公が、街への邪念を断つために片まゆをえるシーンがあまりにも有名。73年にはテレビアニメ化され、77年には千葉真一主演で実写映画化された。

**セットアップ** 頼れるアッパー

