

故障やけがをせず、楽しく野球を続けて欲しい——工藤公康



日本各地で少年野球教室を開催し、けがをしにくい投球フォームを指導している。

Moving



工藤公康さん

くどう・きみやす／愛知県名古屋市出身。プロ野球の西武、ダイエー、巨人、横浜に所属し、うち3球団で日本一となり、29年間で通算224勝142敗3セーブの成績を残した。現在は野球解説者・野球評論家。妻との間に2男3女。長男は俳優の工藤阿須加、長女がプロゴルファーの工藤遥加。



Moving Clinic

工藤氏に
聞く

る傍ら、野球教室の指導も引き受け、「正しいトレーニング」の重要性などを伝えている。
筑波大大学院にも通う51歳は使命感に燃えているのだ。
「僕が勉強するなり、研究するなりして、けがをしにくい投球動作やひじ肩検診の大しさを、世の中に発信していきたいのです」

自己流で左ひじを故障
けがをしにくいフォームを

ここは東京都港区の瀟洒な中華料理店の個室である。卓にはデザ

イントのオレンジ色のマンゴープリノ。「ほら」。スプーンを止め、工藤は両手をぐいと広げてみせた。左腕が完全に伸び切らない。少しばかりひじが曲がっている。

「これ以上、伸びないので。ひじをまっすぐ伸ばした状態からすると、20度ぐらいの角度ですかね」

名古屋市の中学2年の春だった。校庭には野球のマウンドもなく、ベースも棒で描いて、白い石灰でラインをひいていた。野球部の顧問は野球にあまり詳しくなく、工藤少年は自己流で投げていた。

左腕の工藤は左ひじの内側を痛め、家の近くの治療院に行つた。投球練習をやめて、ストレッチに専念した。あら不思議、半年ほど

「ぼくの場合は、筋肉が委縮して痛みが消えた。その時は左腕をまっすぐ伸ばせるようになつた。いたのだと思います。けがといふのは、じん帯や腱が切れたり、裂けたり、はがれたりすることでも痛みが消えた。けがといふのは、じん帯や腱が切れたり、治つたわけではないというのを自覚する必要がある。ぼくはプロに入つてまた痛みが出たけれど、小・中学校でやつた子たちが、高校で出るかも知れないのです」

工藤少年はけがが治ると、野球

一トのオレンジ色のマンゴープリン。「ほら」。スプーンを止め、工藤は両手をぐいと広げてみせた。左腕が完全に伸び切らない。少しばかりひじが曲がっている。

「これ以上、伸びないので。ひじをまっすぐ伸ばした状態からすると、20度ぐらいの角度ですかね」

名古屋市の中学2年の春だった。校庭には野球のマウンドもなく、ベースも棒で描いて、白い石灰でラインをひいていた。野球部の顧問は野球にあまり詳しくなく、工藤少年は自己流で投げていた。

左腕の工藤は左ひじの内側を痛め、家の近くの治療院に行つた。投球練習をやめて、ストレッチに専念した。あら不思議、半年ほど

「ぼくの場合は、筋肉が委縮して痛みが消えた。その時は左腕をまっすぐ伸ばせるようになつた。いたのだと思います。けがといふのは、じん帯や腱が切れたり、裂けたり、はがれたりすることでも痛みが消えた。けがといふのは、じん帯や腱が切れたり、治つたわけではないというのを自覚する必要がある。ぼくはプロに入つてまた痛みが出たけれど、小・中学校でやつた子たちが、高校で出るかも知れないのです」

工藤少年はけがが治ると、野球

専門誌のプロ野球選手の分解写真を見て、理想的な投球フォームをマネするようになつた。最初は左の江夏豊や新浦壽夫、やがて鏡に

からだが強かつた。校庭に雲ていやのぼり棒、鉄棒があつたし、メソコやコマ遊び、縄跳びなど遊び多かつた。

思えば、昭和40年代、50年代、60年代、70年代、80年代、90年代、2000年代、2010年代、2020年代、2030年代、2040年代、2050年代、2060年代、2070年代、2080年代、2090年代、2100年代、2110年代、2120年代、2130年代、2140年代、2150年代、2160年代、2170年代、2180年代、2190年代、2200年代、2210年代、2220年代、2230年代、2240年代、2250年代、2260年代、2270年代、2280年代、2290年代、2300年代、2310年代、2320年代、2330年代、2340年代、2350年代、2360年代、2370年代、2380年代、2390年代、2400年代、2410年代、2420年代、2430年代、2440年代、2450年代、2460年代、2470年代、2480年代、2490年代、2500年代、2510年代、2520年代、2530年代、2540年代、2550年代、2560年代、2570年代、2580年代、2590年代、2600年代、2610年代、2620年代、2630年代、2640年代、2650年代、2660年代、2670年代、2680年代、2690年代、2700年代、2710年代、2720年代、2730年代、2740年代、2750年代、2760年代、2770年代、2780年代、2790年代、2800年代、2810年代、2820年代、2830年代、2840年代、2850年代、2860年代、2870年代、2880年代、2890年代、2900年代、2910年代、2920年代、2930年代、2940年代、2950年代、2960年代、2970年代、2980年代、2990年代、3000年代、3010年代、3020年代、3030年代、3040年代、3050年代、3060年代、3070年代、3080年代、3090年代、3100年代、3110年代、3120年代、3130年代、3140年代、3150年代、3160年代、3170年代、3180年代、3190年代、3200年代、3210年代、3220年代、3230年代、3240年代、3250年代、3260年代、3270年代、3280年代、3290年代、3300年代、3310年代、3320年代、3330年代、3340年代、3350年代、3360年代、3370年代、3380年代、3390年代、3400年代、3410年代、3420年代、3430年代、3440年代、3450年代、3460年代、3470年代、3480年代、3490年代、3500年代、3510年代、3520年代、3530年代、3540年代、3550年代、3560年代、3570年代、3580年代、3590年代、3600年代、3610年代、3620年代、3630年代、3640年代、3650年代、3660年代、3670年代、3680年代、3690年代、3700年代、3710年代、3720年代、3730年代、3740年代、3750年代、3760年代、3770年代、3780年代、3790年代、3800年代、3810年代、3820年代、3830年代、3840年代、3850年代、3860年代、3870年代、3880年代、3890年代、3900年代、3910年代、3920年代、3930年代、3940年代、3950年代、3960年代、3970年代、3980年代、3990年代、4000年代、4010年代、4020年代、4030年代、4040年代、4050年代、4060年代、4070年代、4080年代、4090年代、4100年代、4110年代、4120年代、4130年代、4140年代、4150年代、4160年代、4170年代、4180年代、4190年代、4200年代、4210年代、4220年代、4230年代、4240年代、4250年代、4260年代、4270年代、4280年代、4290年代、4300年代、4310年代、4320年代、4330年代、4340年代、4350年代、4360年代、4370年代、4380年代、4390年代、4400年代、4410年代、4420年代、4430年代、4440年代、4450年代、4460年代、4470年代、4480年代、4490年代、4500年代、4510年代、4520年代、4530年代、4540年代、4550年代、4560年代、4570年代、4580年代、4590年代、4600年代、4610年代、4620年代、4630年代、4640年代、4650年代、4660年代、4670年代、4680年代、4690年代、4700年代、4710年代、4720年代、4730年代、4740年代、4750年代、4760年代、4770年代、4780年代、4790年代、4800年代、4810年代、4820年代、4830年代、4840年代、4850年代、4860年代、4870年代、4880年代、4890年代、4900年代、4910年代、4920年代、4930年代、4940年代、4950年代、4960年代、4970年代、4980年代、4990年代、5000年代、5010年代、5020年代、5030年代、5040年代、5050年代、5060年代、5070年代、5080年代、5090年代、5100年代、5110年代、5120年代、5130年代、5140年代、5150年代、5160年代、5170年代、5180年代、5190年代、5200年代、5210年代、5220年代、5230年代、5240年代、5250年代、5260年代、5270年代、5280年代、5290年代、5300年代、5310年代、5320年代、5330年代、5340年代、5350年代、5360年代、5370年代、5380年代、5390年代、5400年代、5410年代、5420年代、5430年代、5440年代、5450年代、5460年代、5470年代、5480年代、5490年代、5500年代、5510年代、5520年代、5530年代、5540年代、5550年代、5560年代、5570年代、5580年代、5590年代、5600年代、5610年代、5620年代、5630年代、5640年代、5650年代、5660年代、5670年代、5680年代、5690年代、5700年代、5710年代、5720年代、5730年代、5740年代、5750年代、5760年代、5770年代、5780年代、5790年代、5800年代、5810年代、5820年代、5830年代、5840年代、5850年代、5860年代、5870年代、5880年代、5890年代、5900年代、5910年代、5920年代、5930年代、5940年代、5950年代、5960年代、5970年代、5980年代、5990年代、6000年代、6010年代、6020年代、6030年代、6040年代、6050年代、6060年代、6070年代、6080年代、6090年代、6100年代、6110年代、6120年代、6130年代、6140年代、6150年代、6160年代、6170年代、6180年代、6190年代、6200年代、6210年代、6220年代、6230年代、6240年代、6250年代、6260年代、6270年代、6280年代、6290年代、6300年代、6310年代、6320年代、6330年代、6340年代、6350年代、6360年代、6370年代、6380年代、6390年代、6400年代、6410年代、6420年代、6430年代、6440年代、6450年代、6460年代、6470年代、6480年代、6490年代、6500年代、6510年代、6520年代、6530年代、6540年代、6550年代、6560年代、6570年代、6580年代、6590年代、6600年代、6610年代、6620年代、6630年代、6640年代、6650年代、6660年代、6670年代、6680年代、6690年代、6700年代、6710年代、6720年代、6730年代、6740年代、6750年代、6760年代、6770年代、6780年代、6790年代、6800年代、6810年代、6820年代、6830年代、6840年代、6850年代、6860年代、6870年代、6880年代、6890年代、6900年代、6910年代、6920年代、6930年代、6940年代、6950年代、6960年代、6970年代、6980年代、6990年代、7000年代、7010年代、7020年代、7030年代、7040年代、7050年代、7060年代、7070年代、7080年代、7090年代、7100年代、7110年代、7120年代、7130年代、7140年代、7150年代、7160年代、7170年代、7180年代、7190年代、7200年代、7210年代、7220年代、7230年代、7240年代、7250年代、7260年代、7270年代、7280年代、7290年代、7300年代、7310年代、7320年代、7330年代、7340年代、7350年代、7360年代、7370年代、7380年代、7390年代、7400年代、7410年代、7420年代、7430年代、7440年代、7450年代、7460年代、7470年代、7480年代、7490年代、7500年代、7510年代、7520年代、7530年代、7540年代、7550年代、7560年代、7570年代、7580年代、7590年代、7600年代、7610年代、7620年代、7630年代、7640年代、7650年代、7660年代、7670年代、7680年代、7690年代、7700年代、7710年代、7720年代、7730年代、7740年代、7750年代、7760年代、7770年代、7780年代、7790年代、7800年代、7810年代、7820年代、7830年代、7840年代、7850年代、7860年代、7870年代、7880年代、7890年代、7900年代、7910年代、7920年代、7930年代、7940年代、7950年代、7960年代、7970年代、7980年代、7990年代、8000年代、8010年代、8020年代、8030年代、8040年代、8050年代、8060年代、8070年代、8080年代、8090年代、8100年代、8110年代、8120年代、8130年代、8140年代、8150年代、8160年代、8170年代、8180年代、8190年代、8200年代、8210年代、8220年代、8230年代、8240年代、8250年代、8260年代、8270年代、8280年代、8290年代、8300年代、8310年代、8320年代、8330年代、8340年代、8350年代、8360年代、8370年代、8380年代、8390年代、8400年代、8410年代、8420年代、8430年代、8440年代、8450年代、8460年代、8470年代、8480年代、8490年代、8500年代、8510年代、8520年代、8530年代、8540年代、8550年代、8560年代、8570年代、8580年代、8590年代、8600年代、8610年代、8620年代、8630年代、8640年代、8650年代、8660年代、8670年代、8680年代、8690年代、8700年代、8710年代、8720年代、8730年代、8740年代、8750年代、8760年代、8770年代、8780年代、8790年代、8800年代、8810年代、8820年代、8830年代、8840年代、8850年代、8860年代、8870年代、8880年代、8890年代、8900年代、8910年代、8920年代、8930年代、8940年代、8950年代、8960年代、8970年代、8980年代、8990年代、9000年代、9010年代、9020年代、9030年代、9040年代、9050年代、9060年代、9070年代、9080年代、9090年代、9100年代、9110年代、9120年代、9130年代、9140年代、9150年代、9160年代、9170年代、9180年代、9190年代、9200年代、9210年代、9220年代、9230年代、9240年代、9250年代、9260年代、9270年代、9280年代、9290年代、9300年代、9310年代、9320年代、9330年代、9340年代、9350年代、9360年代、9370年代、9380年代、9390年代、9400年代、9410年代、9420年代、9430年代、9440年代、9450年代、9460年代、9470年代、9480年代、9490年代、9500年代、9510年代、9520年代、9530年代、9540年代、9550年代、9560年代、9570年代、9580年代、9590年代、9600年代、9610年代、9620年代、9630年代、9640年代、9650年代、9660年代、9670年代、9680年代、9690年代、9700年代、9710年代、9720年代、9730年代、9740年代、9750年代、9760年代、9770年代、9780年代、9790年代、9800年代、9810年代、9820年代、9830年代、9840年代、9850年代、9860年代、9870年代、9880年代、9890年代、9900年代、9910年代、9920年代、9930年代、9940年代、9950年代、9960年代、9970年代、9980年代、9990年代、0000年代、0010年代、0020年代、0030年代、0040年代、0050年代、0060年代、0070年代、0080年代、0090年代、0100年代、0110年代、0120年代、0130年代、0140年代、0150年代、0160年代、0170年代、0180年代、0190年代、0200年代、0210年代、0220年代、0230年代、0240年代、0250年代、0260年代、0270年代、0280年代、0290年代、0300年代、0310年代、0320年代、0330年代、0340年代、0350年代、0360年代、0370年代、0380年代、0390年代、0400年代、0410年代、0420年代、0430年代、0440年代、0450年代、0460年代、0470年代、0480年代、0490年代、0500年代、0510年代、0520年代、0530年代、0540年代、0550年代、0560年代、0570年代、0580年代、0590年代、0600年代、0610年代、0620年代、0630年代、0640年代、0650年代、0660年代、0670年代、0680年代、0690年代、0700年代、0710年代、0720年代、0730年代、0740年代、0750年代、0760年代、0770年代、0780年代、0790年代、0800年代、0810年代、0820年代、0830年代、0840年代、0850年代、0860年代、0870年代、0880年代、0890年代、0900年代、0910年代、0920年代、0930年代、0940年代、0950年代、0960年代、0970年代、0980年代、0990年代、1000年代、1010年代、1020年代、1030年代、1040年代、1050年代、1060年代、1070年代、1080年代、1090年代、1100年代、1110年代、1120年代、1130年代、1140年代、1150年代、1160年代、1170年代、1180年代、1190年代、1200年代、1210年代、1220年代、1230年代、1240年代、1250年代、1260年代、1270年代、1280年代、1290年代、1300年代、1310年代、1320年代、1330年代、1340年代、1350年代、1360年代、1370年代、1380年代、1390年代、1400年代、1410年代、1420年代、1430年代、1440年代、1