



ノーラン・ライアン＋  
トム・ハウス／著  
斉藤信太郎＋川島英夫／訳

ピッチャーズ  
バイブル

ノーラン・ライアンの

# ノーラン・ライアンの ピッチャーズ バイブル

ノーラン・ライアン＋  
トム・ハウス／著  
斉藤信太郎、川島英夫／訳

数多くのプロ野球選手が  
絶賛した名著！  
パワーピッチング、  
正確無比のコントロール、  
投手寿命のための究極のガイドブック

**絶賛発売中！**

A5判／160ページ／定価 1,890円(本体 1,800円＋税)／ISBN978-4-583-10292-4 C2075

ノーラン・ライアンの記録は驚異というしかない。大抵の投手ならずすでに引退しているか、変化球に頼ったピッチングをしているような年齢になっても、ライアンは剛速球で打者と勝負をし続けた。40代にして「ライアン特急」は健在だった。このピッチャーズ・バイブルにはライアン特急の秘密が解き明かされている。ライアンが経験から得た貴重な知識にトム・ハウスの整然たる理論が加味され、わかりやすく語られている。投手が持てる力をフルに発揮するために欠かせない、カラダと心の鍛錬のバイブルである。

## 【CONTENTS】

日本語版に寄せて 与田剛／序文 消えゆく剛速球 A. ユージン・コールマン／第1章 自分に合った練習法／第2章 メンタルトレーニング／第3章 フォームの重要性／第4章 コンディション調整／第5章 ピッチャーの食生活／第6章 完全なるピッチャー／訳者あとがき 斉藤信太郎

## 【著者プロフィール】

ノーラン・ライアン Nolan Ryan

1947年1月31日生まれ。米国・テキサス州出身。188センチ、96キロ。右投右打。アルヴィン高から65年ドラフト10巡目でニューヨーク・メッツに入団。翌66年にメジャー昇格。72年カリフォルニア・エンゼルス、80年ヒューストン・アストロズ、89年テキサス・レンジャーズに移籍、46歳まで現役で活躍し93年に引退。メジャー27年間の成績は、807試合登板、324勝292敗3S、防御率3.19。最多奪三振11回、最優秀防御率2回、ノーヒットノーラン7回、通算5714奪三振(メジャー記録)など数々の偉業を成し遂げた。99年野球殿堂入り。現在、テキサス・レンジャーズの共同経営者、球団社長を務める。

読者プレゼントとして、1媒体につき3冊をご用意しております。ご要望の際はご指定の宛先にお送りいたしますので、ご連絡ください。なお、表紙データはjpg画像でもご用意しております。

【リリースに関する お問い合わせ】 販売局 第二販売部 増村 TEL 03-3238-0079 Eメール pub@bbm-japan.com

【読者からのお問い合わせ】 販売局 TEL 03-3238-0181

NOLAN RYAN'S PITCHER'S BIBLE  
by  
Nolan Ryan and Tom House  
Copyright © 1991 by Nolan Ryan and Tom House  
Japanese translation rights arranged  
with Simon & Schuster through  
JAPAN UNLAGENCY, Inc., Tokyo

| 日本語版によせて |

## おのれを知ること

160 ㎞を超える剛速球を武器にノーヒットノーランを7回も達成したメジャー史上最高の奪三振王、ノーラン・ライアン。

その名声は早くから日本球界にも伝わっていたと思うが、ただ速い球を投げるだけではなく、先発投手として抜群の完投能力を備え、最終的には46歳まで

第一線で活躍し続けた。同じピッチャーとして、野球人として、それがどれほど難しいことかを理解できるだけに、ライアンの功績にはただただ敬服する意外にない。

私は現役時代に一度、彼に会う機会に恵まれた。1990年中日ドラゴンズに入団した私は、1年目こそ最優秀救援投手のタイトルを獲得できたが、2年目の91年に肩、93年にヒジと故障が続いて自分の思うようなピッチングができなくなり、苦しんでいた。そこで以前ドラゴンズのキャンプで臨時コーチを務めたこともある旧知のトム・ハウスにトレーニング法に関して相談に乗ってもらおうと、94年の自主トレ時に渡米した。そのときにテキサスの旧アーリントン・スタジアムでトムと一緒に待っていたのがライアンだった。トムのサプライズの演出であり、私はもう言葉が出ないぐらい感激したのをよく覚えている。

3日間ほどピッチングフォームをみてもらったり、体のメンテナンスやトレーニングの考え方について教わったりと貴重な時間を過ごさせてもらった。そのなかでライアンとキャッチボールができたことは忘れ難い。まだ引退して間もないため現役時と変わらないスリムな体型で、あの左足を高く上げるダイナミックなフォーム。私は子どものように両手でボールを捕りにいったものだ。

夜はお互いの家族をまじえて食事を共にさせてもらったのだが、あれほどのスーパースターであるにも関わらず、お店ではなんら特別扱いを求めることなく、ほかのお客さんと同じように順番を待った。物静かな語り口で、ときに大きな声を上げて笑う。素朴で気さくな、飾らない紳士だった。

当時この『ピッチャーズ・バイブル』を読んだ限りでは、私はライアンに対してものすごくストイックなイメージを抱いていた。しかし彼は、「体や精神に鎖をかけるようなことはしてはいけない。24 時間トレーニングはできないんだ。どこかで体を休ませ、息抜きをしないとうまくはいかない」とオンとオフの切り替えの大切さを説いていた。

今でこそ変わってきたが、昔は日本とアメリカではまったく考え方が異なり、日本では調子が悪くなると人一倍練習することを本人も周りも求める傾向があった。しかしコンディションが悪いまま、あるいは体のどこかに痛みを抱えた状態では、どんなに練習しても体が防御しているのだから、決してプラスには作用しないし、むしろ余計悪くなるばかりだ。私自身も結果が出ないと何か四六時中野球に取り組んでいないと落ちつかないような、追い込まれた状況になり、常に練習、練習で体はクタクタ。結局、まったく身にならなかった苦い経験をしている。

まずは体が資本であり、おのれの体を知らなければいけないと思う。ライアンは「私も若いときは球だけは速いがストライクが入らない。変化球も投げられない。30 歳ぐらいを境にやっとよくなったんだ」と話していた。彼のピッチングフォームは、20 代前半にメッツで投げているときと一流になってからとでは全然違う。才能も当然あるが、体のケアをしっかりと行いながら、長年やれるようなメカニクを自分で探し求めたからこそ、素晴らしい結果を残せたのだと再認識した。

ライアンに会って刺激を受け、「あんなピッチャーになりたい」と、自分なりに頑張ったのだが、私の場合は力が及ばなかった。ただ、そ



1994年に渡米した際の与田夫妻とライアン夫妻の思い出の一枚

の後の結果うんぬんよりも、現役のうちに意を決してアメリカまで行き、思いもかけない形で歴史に残る大投手に会って勉強できたことは、私の財産になっている。

トレーニング方法やメンテナンス方法は昔より明らかに増えてきているが、基本の部分というのは昔も今もそう変わらない。それに、私がプロ野球に入った1990年当時に比べてはるかにメジャー・リーグが近くなった今のほうが、この『ピッチャーズ・バイブル』に書かれてある内容は素直に受け入れられやすいと思う。もちろんこれがすべてではないし、トレーニングというのに絶対はない。自分の体と技術、精神に何がマッチするのか。これからピッチャーを志す人たちには、ぜひ自分に合うやり方を探求してもらいたい。そのためには、おのれを知ることが何よりも大切だと思う。

与田 剛

(元中日ドラゴンズほか)