

# 偉人の習慣 vol.8

大きな成果は、小さな習慣から生まれる

## イチロー メジャーリーガー

### 食事も仕事も「同じリズム」を続けた男

イチロー（鈴木一朗）は、1973年、愛知県西春日井郡豊山町で、町工場を営む父・宣之と母・淑江の間に生まれた。本格的に野球を始めたのは小学3年生のとき。しばらくして伝説となったバッテリーグレンター通いが始まる。宣之がイチローに野球を強制したわけではなかった。イチローがやりたいと言うから父親は付き合ひ、練習は毎日続いた。

シアトル・マリナーズ時代のイチローは、ホームゲームのときは、毎朝10時半に起床、12時に食事をとり、13時半に球場入りした。食べるものも決まっていた。数年間は毎日カレーであった。遠征先では、某チェーン店のピザ。理由は、味のレベルにバラツキが少ないから。そのチェーン店が近くにない場合は、日本食レストランのような丼を食べた。冒險すると、口に合わないものに当たる可能性があるからだ。

バッテリーボックスに入る前の動作

も、ボールを打つ前の動作も、毎回すべて同じだ。行動が「型」になることで、無意識に体が動き、失敗が圧倒的に少なくなるといふ。打席での動作も、毎日の食事もしリズムなのだ。リズムを大切にすることで、好不調の波をなくしていった。

多くの選手は、自分が活躍した次の日のスポーツ新聞を楽しみにしているというが、イチローは絶対にスポーツ新聞の類は読まない。記事を読むことで心が揺らぐからだ。「打率」に対してイチローがそつけないのにも理由がある。第一に、打率は毎日変動する。好投手との対戦が続けば、一時的に下がる。数字を追いかけると、バッティングに悪影響を及ぼす。一方で、ヒットの本数は意識した。ヒットの本数は積み重ねであり、減ることはない。数字が気になることがない。

2001年9月11日の全米同時多発テロで世界が揺れた日、イチローが当時所属していたマリナーズは、



アナハイムで足止めされた。チーム宿舎ホテル近くのカフェで顔見知りの記者にこうつぶやいたという。「自分は幸せな人間だ。不幸な人間って、何事も何の苦労もなくできてしまう人でしょう。でもそれでは克服の喜びがなくなってしまう」

イチローは、決して体力的に恵まれてはいない。むしろ逆で、スポーツ選手としては、小柄で華奢なため、人一番練習をする必要があった。多くの証言からわかるように、精神力も強くない。だから誰よりも精神を安定させる必要があったのだ。

もしあなたが、体力、精神力に自信がないのなら、イチローのように毎日毎回のルーティン（型）を作ってみよう。ビジネスパーソンにとっても、体方面、精神面の充実には、ビジネス上で大きな成果をもたらすだろう。



経営コンサルタント  
堀越吉太郎

●東京生まれ。世界有数のビジネスコンサルタント、マイケル・E・ガーバーから直接指導を受け、起業家精神に目覚める。「ガーバー社長が会社にいないでも回る「仕組み」経営」(中経出版)など著書多数。