

高い身体能力と走攻守のバランスの良さを買われ、2年生からレギュラーをはりつづけてきた石澤。それでもおごることなく練習を重ね、特に体づくりにはチームで一番力を入れていて、チームの体づくりの意識改革を行った選手でした。母校の飯山(旧 飯山北)高校は 2019 年夏の甲子園に初出場しています。母校の成長を見つめつつ OB となり現役直近の OB として、野球というスポーツをどのように見ているのか、東北大野球部が強豪チームに勝つためには何が必要か、自身のプロセスを交えてもらいながらインタビューしました。

Q. まず母校の甲子園初出場おめでとうございます！

A. ありがとうございます。飯山市にあった3校の高校が統合し飯山高校となったのですが、飯山市の高校から初甲子園出場ということで地元は大いに盛り上がりました。自分も昨年教育実習でお世話になっており、嬉しさもひとしおで長野県大会決勝と甲子園に足を運びました。相手まさかの仙台育英ということで仙台在住の自分は急に四面楚歌となりましたが(笑)、甲子園ではひたむきに戦う選手の姿勢とその背中を押す温かい応援に感動しました。



👉 甲子園で躍動する飯山高校野球部の皆様



👉 高校時代の同期と。一番左が石澤

Q. 大学を卒業してから大学院に進学した石澤さんですが、現在どんな研究をしていますか？

A. 現在はコンピューターシミュレーションを用いて脈動オーロラを発光させる電子の降り込み過程の研究をしています。このタイプのオーロラにはコーラスとよばれるプラズマ波動が関係しており、衛星に影響を与えてしまうような高エネルギー粒子の謎についての理解につながると考えています。

Q. 石澤さんが東北大学硬式野球部に入部をしたきっかけを教えてください。

A. 高校野球で目標を達成できずに終わってしまい、大学でも硬式野球を続けたいと思っていたことと、宇宙に関する勉強をしたいと考えていたためです。東北大学は他のいくつかの旧帝大のように理系として合格した後成績によって学部学科が決まる制度ではなく、合格後はその学科ですと学べるため、勉強したいことができないかもという不安を抱えることなく1年時から野球に打ち込める点も良かったと思います。

Q. 2年生の時からレギュラーをはりつづけていたこともあり、常々リーグのレベルの高さを感じていたのではないかと思います。強豪チームに勝つために個人的に練習で考えていたこと、工夫していたことを教えてください。また、卒業した今、本野球部がAクラスに入るためにはどのようなことが必要だと考えていますか？



A. レベルの高さは感じました。だからこそやりがいも感じました。自分がやっていたことは「研究」と「反復」かなと思います。何を意識したらうまくいくのか、理にかなった動作とはどういうものか、打てる人の共通点は何か、うまくいく時のマインドセットはどういう状態か、こういったところを自分でいろいろ調べたり、映像を繰り返し見たり、コーチの奥村さんと共に考えながら深められた事で成長につながったと思います。また感覚を自分のものにするために一人でも繰り返し練習することは何より重要だと思います。そして最後はメンタルです（笑）。

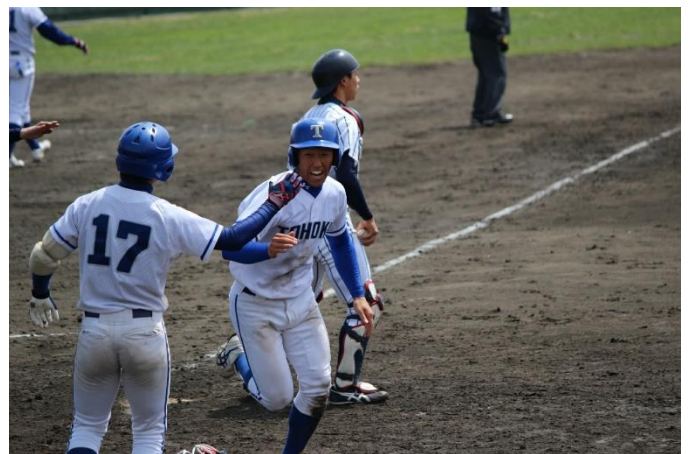
Q. 石澤さんはチームで最も体づくりに力を入れていましたが、なぜ体づくりを重視し始めたのですか？また、体を作る上で重要なこととは何でしょうか？

A. 自分は4年時に外野に移るまではサードを守っていたのですが、他校のサードを見ると皆デカくて、守備の負担が一番少ないサードというポジションを守りながらチームに貢献するためには打力を磨くのが一番だと考えました。そして強い打球を打つために体重と共に筋肉量を増やす事が必要だと。

たくさん食べるのはもちろんですが、特に意識していたのはタンパク質をとることです。これは高校時代の米を多く食べても筋量が増えず体重も増えなかった経験から来ています。三大栄養素のうち筋肉の材料となり体を作るのはタンパク質ですので不足しないように気を付けていました。筋肉に栄養を送ったり、合成するためには炭水化物やビタミンも必要となるのでお忘れなく。

Q. 東北大学に入学するために、高校の部活と勉強の両立を成し遂げた石澤さん。そこで、勉強の面で工夫したこと、おススメの勉強法がありましたらこのページをご覧ください。高校生の皆さんにアドバイスをお願いします。

A. おすすめの勉強方法は前回の鳩原さんのインタビューに書いてある通りだと思います（笑）。あえて言うなら自分は高校野球での経験があったから受験勉強も乗り越えられたと思います。だから自分で決めた事に一生懸命取り組む事が合格につながるんじゃないかと思えます。



Q. 本野球部での魅力は何であると考えていますか？

A. 自由に思う存分挑戦することができる環境だと思います。自分の課題を克服し勝つために練習に打ち込むことができる点は大学野球の良いところだと思います。また快く練習に付き合ってくれるチームメイトの人の良さも大きな魅力の一つだと思います。

Q. 最後に、東北大学野球部ファンに一言お願いいたします。

A. これからも目標に向かって突き進む東北大学野球部へのご声援よろしくお願いいたします。

おわりに

地元・飯山市の高校から初の甲子園出場ということで、おめでとうございます！石澤は現地で、選手のひたむきな姿勢に感銘を受けていました。高校野球ではひたむきに、懸命に取り組む球児の姿勢が感動を呼びますが、それは高校野球だけではなく、大学野球でも同じです。私達の懸命なプレーは応援団の声援と共鳴し、勝利を呼び込みます。勝利を呼び込むために、練習で「研究」「反復」をすることが必要だと石澤は教えてくれました。石澤のインタビューをみて感じたのは、「研究」し「反復」するためには「観察」が大切であるということ。例えば、「打てる人の共通点は何か」、「他の大学の同じポジションの選手と比べて自分はどうか」、など。「観察」をして得られた気づきからやるべき練習を導き出し、「反復」する。チーム内はもちろん、リーグには私達が「観察」すべき選手がたくさんいますし、今の時代は YouTube でプロのフォームをいくらでも見ることができます。成長するキッカケ、チャンスは周りにいくらでもあるのです。指導者がメニューを提示するのではなく、石澤のように周りを「観察」し自分達でメニューを構築する。私達はこのような環境で日々野球に取り組んでいます。高校生の皆さん！こんな環境で私達と一緒に野球をやりませんか？ファンの皆さま、ぜひ球場へ足を運び私達の「研究成果」をご覧ください！