



湯本隆英

中野市長

特集

未来について語ろう。 新春特別対談

横濱 DeNA ベイスターズ 牧 秀悟



コロナ禍により、世の中が大きく変わった2020年。牧選
手に関する話題は、中野市にとって非常に明るいニュースとな
りました。12月22日に行われた栄誉賞表彰のあと、プロの世界
に挑戦する意気込みや、中野市への思いを市長と語っていただ
きました。

まき しゅうご ● 1998年中野市
に生まれる。小学校1年から野
球を始め、中野小学校ではキン
グアニマルズ、南宮中学校では
若穂リトルシニアに所属した。
中学卒業後、松本市の松本第一
高校に進学し、現在、中央大学
硬式野球部に在籍。2019年秋
の東都大学野球1部リーグでは
ベストナインおよびMVPに輝
き、同年の第43回日米大学野
球選手権大会では大学日本代表
の4番として出場し活躍した。
今年のプロ野球ドラフト会議で
は横浜 DeNA ベイスターズよ
り2位指名を受け仮契約。今後
の活躍が期待される。

未来について語ろう。新春特別対談



野球の経歴

—— 荣誉賞おめでとうございます。率直な感想を教えてください。

牧 自分が受賞するののかという驚きと、本当に嬉しい気持ちです。

—— 就任して初の荣誉賞が牧選手ということ、市長はどのような感想ですか。

市長 大変喜ばしいことだと思つて。コロナ禍ですが直接お会いでき、プロの選手は足や胸板の厚さが全然違うんだなと感じました。元読売ジャイアンツの桑田真澄さんに退団後にお会いしたことがあります、プロの選手でも野手とピッチャーで体つきが全然違うんだなと。太ももやお尻のあたり特に大きいですね。

—— 小学生のときにキングアニマルズに入団する際、普通は3年生から入ることができるチームに、1年生から特別に入団したとお聞きしました。

牧 思い返せば、小学校1年生から練習していたこともあって、中学や高校でも1年のころから試合に出ることができました。これは運もあると思つていますが、上の学年のチームメイトと一緒に練習することは、自分のレベルを向上させるにあたって重要なんだと思います。

市長 小学生のころは、祖父（佐藤要造さん）の家で練習していたというのですが、おじいさんも野球をやられていたんですか？

牧 高校までやっていたと聞いてい



▲祖父の要造さんの庭で練習する様子（写真はご家族から提供）

ます。庭にバッティング用ネットを張ってもらい、練習していました。（小学生の頃の写真を見て）

市長 主将だったんですね。

牧 めちゃめちゃ懐かしいですね。良く覚えています。小学校6年の頃です。

市長 今の牧君の面影がありますね。僕が子どものころは、ちびっこ野球が流行る前で、少年野球は当時オーバースローじゃなくて下から投げるアンダースローばかりでした。僕らの10歳ほど下の学年、50代の方以降から、ちびっこ野球のチームが発足し始め、思い返せばうらやまし

いなと思います。今は新幹線などで球場まで短時間で行くことができますが、当時、プロ野球はテレビの中での存在でした。読売ジャイアンツで王貞治さんや長嶋茂雄さんが活躍していたときです。今こうして、プロ野球選手が地元出身で身近にいるって事はめったにないことで、とてもうれしいです。

牧 ありがとうございます。



憧れの選手・目標

市長 野球を始めるにあたって、小学生の時の憧れの選手は誰かいましたか？

牧 小さいときは特定の選手はいませんでした。去年からプロを目指し始め、鈴木誠也選手や坂本勇人選手を目標にしています。得られるものは全て吸収し、将来的には超えていきたいと思っています。

市長 頼もしいですね。まだ22歳、鈴木選手や坂本選手は憧れではなく、超えていきたい、超える目標としてるといことなんですね。プロで経験を積んで超えてほしいなと思います。具体的な目標はありますか。
牧 「打点王」と「2000本安打」は達成したいですね。

——何歳までに達成したいというのがありますか。

牧 2000本安打は、現役引退までには達成したいです。打点王は若いうち、30歳までに1回は達成したいです。

市長 「中野市出身のプロ野球選手が打点王」となれば、「身近なところでこんな人がいるんだ！」と市内

目標は「打点王」と「2000本安打」

の子供たちが牧選手を目標に、奮闘すると思います。



人生の転機

——今までを振り返ってみて、尊敬できる人であったり、試合やシーンであったり、人生を変える転機はありましたか。

牧 一つ目の転機は、高校3年の長野県大会で1回戦敗退したときです。物足りなさや、悔しさを感じ「このままじゃ終われないな」という気持ちでした。二つ目の転機は大学2年の冬です。大学日本代表合宿があり、自分はまだ結果を出していないときに呼んでいただき、高いレベルのチームメイトとの試合などを通じて、「自分はまだまだだ」と気付くことができました。その二つでしょうか。

市長 悔しかった経験を通して「どこかでもう一度必ず」という思いがあったんですね。過去のプロフィールと見比べて、大学4年間を通じて体重が増えていると思いますが、そういった転機を経て、トレーニング面では変化がありましたか。
牧 大学3年の春から打球を飛ばす

ことや体を強くしたい狙いで、ウェイトトレーニングに重点的に取り組みました。シーズンを通じて崩れないバツティングを目指した結果が、この身体になっていると思います。

市長 食事にも気を使っていると思いますが、トレーニングしているといくら食べてもおなか一杯にならないんじゃないですか。

牧 今はさすがにおなか一杯になりませんが、中学生のころは、1日3回の食事だけでは足りなかったですね。

市長 ラーメンとか好きですか。

牧 めちゃめちゃ好きですね。

市長 3杯くらい食べられますか？

牧 いや、1杯の大盛で、あとは餃子とか。(笑)

練習方法

市長 具体的な話になりますが、鈴木選手や坂本選手など、自分の理想とする選手について、その選手を研究し、まねをして取り入れるタイプですか。

牧 自分は不器用なので、そういうことはできません。自分の Mottoとして、自分には自分にしかな



い形があると思っています。特にバッティングは、自分の感覚によるところが大きいですし、人をまねただけでは自分のモノにならないと思っと思っています。自分の感覚を大切に伸ばしていきたい、うまくいかないときは、高いレベルの人を見て学びます。それが生かせるようであればそれでいいですし、合わないと思つたらすぐにゼロに戻すようにしています。

市長 侍ジャパンのホームページに掲載されているプロフィールによると、「味方を鼓舞する声掛け」がアピールポイントとのことですが、小学校から活躍される中で、チームメイトへの声掛けというのはどのように考えていましたか。

牧 試合中の先輩からの声掛けは、打席に立つときなど、とても勇気づけられました。上級生になり、自分がしてもらったように後輩や同級生に声掛けして元気付けたり勇気付けたりすること、試合の状況に関係なく、チームの雰囲気をよくするよう意識しています。

市長 打席に入る前に股関節を伸ばすルーティンなどがあるそうですが、大事な試合の時など「ゲンをかっぐ」みたいなものはありますか。

牧 毎日のストレッチのほか、素振りを必ずやっています。次に対戦するピッチャーをイメージし、30本ほど、自分のスイングができているのか確認を含め、集中してやるように

しています。あとは音楽を聴くことですね。リーグ戦の時はTWICEを聴いていました。大学3年生の時、聴いていたら結果が出たので、それからずっと聴いています。食事面では、前日に脂ものを控えるようにしています。

市長 試合前は体調に気を使うんですね。相手ピッチャーに対して、ということだと、動画などを見て配球などの勉強をするのですか？

牧 チームでもそういう研究はしていますが、自分はどういう配球をしてくるのかというよりは、映像を見ながら場面ごと投げてくる狙い球をイメージしてしっかり絞ることにしています。

市長 理論も大切だけど、感覚というのとはとても重要ですね。牧選手は天才肌ですね。大学野球では4割の成績を残したこともある中、今までに打席でボールが止まって見える瞬間みたいなのはありましたか。

牧 本当に調子のいい時は、止まって見るとまどとはいきませんが、ボール球や、コースの甘い球が見切れるときはあります。

市長 すごいですね。私なんかバッティングセンターでも、かするだけ

なのに(笑)

スポーツ競技人口の減少

——野球をはじめスポーツ人口の減少について、子どもの人口が減っているの、どのスポーツでも同じ状況ではあると思いますが、スポーツ人口を増やすために、「こうすればいい」と思うものはありますか？

牧 自分が小さいときと、今の子どもたちを比べて、昔は遊びと言えらラウンドや公園に行って友達と体を



動かししたり、野球、サッカー、バスケットなどのスポーツをしたりということが多かったと思います。今の子どもたちって、携帯やタブレット、テレビ、ゲームで遊ぶことが多くなっていて、自分が子どもの頃よりも、外で動く機会が減ったのかなと思います。そんな子供たちをはじめ、市民の方に外に出て身体を動かしてもらうような企画があったほうがいいのかなと思います。鬼ごっこでもなんでも、体を動かすことを楽しいと感じる経験が大切な気がしますね。

市長 なるほど。体を動かした楽しい経験がもつと必要ということですね。

牧 スポーツの楽しさというのは、小学生のときに味わっておくことが大切だと思います。自分も中野市で生まれ育って、1年生から6年生まで野球やっていたとても楽しかった思い出があります。高校・大学に進んでいくと、時にはくじけそうなのもありました。そうなったとき、よりにどころになるのは、小さい頃の「スポーツが楽しい」という体験だと思います。小さいうちに、そういう「楽



しい」という体験をできるだけしてもらえればいいのかと思います。

市民の皆さまへ

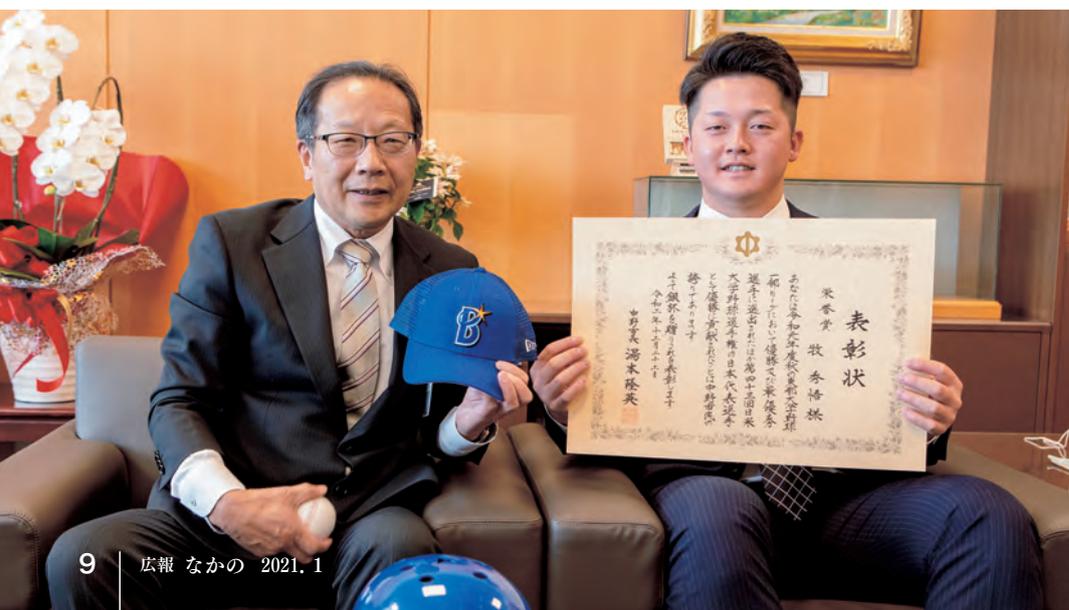
市長 これは運動部に限ったことではありませんが、今年は新型コロナウイルスの影響で、大会や試合、発表の場がなかった人や、部活動などでは最後

の大会に出られなかったなど、大変な年でした。そういった皆さんへの思いなどはありますか？

牧 大会など、自分が目標にしている場、結果をアピールする場がなくなってしまうのは大変つらくて、自分の立場に置き換えたら、何を考えていいかわからなくなると思っています。そういうときは、今までやってきたことを振り返り、目標にしていた大会などはなくなってしまったけれども、自分自身がやってきたことは決して無駄ではなかったと思ってもいいですね。それを次のステップに、例えば社会人になってもできることは多いです。下を向かず、前向きになって取り組んでほしいかなと思います。

市長 今までやってきたことは無駄にはならない。常に前向きにということですね。ありがとうございます。最後に、横浜DeNAベイスターズの牧選手として、市民の皆さまに向けてメッセージをお願いします。
牧 1年に何回かしか帰ってこれませんが、短い期間の中でも、皆さんから応援の声をかけていただき、

とてもうれしいです。これからは私が市民の皆さんに元気を与えられればと思っています。野球を通じて中野市を盛り上げたいと思います。
市長 活躍してくれば多くの皆さんに元気を与える立場になりますからね。応援していますので、ぜひ頑張ってください。



市民の皆さんに元気を与えられればと思っています。