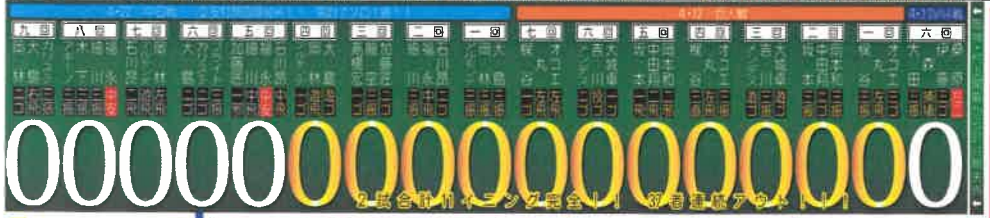
00000000000000000000
2試合合計11イニング完全!!
37者連続アウト!!

# 村上進化の秘密 左足にあり

## しっかりと地面に着いて上体を回すことができるようになった

## 腕が遅れて出てくるようになり球威も上昇!!理想のフォームに

## 内田トレーナー明かす

### 青柳らとの合同自主トレに同行

7回を投げ終え、悔しそうな表情を浮かべる村上（撮影・安部光翁）

本人インスタグラムから

今年1月に静岡・沼津市で行われた阪神・青柳らを中心とした合同自主トレで、トレーナーとして選手を指導した内田孝一氏（47）＝日本工学院教員＝が、阪神・村上頌樹投手（24）のブレークの秘密を明かした。投球では下半身を使えるようになったことや、練習への理解度の高さ、そして野球に対する姿勢が飛躍のきっかけになった。（取材＝織原祥平）

**鞭みたいに柔らか**

自主トレ前の村上投手は（踏み出す）左足をしっかりと地面に着いて上体を回すことがうまくできていなかったけれど、それができるようになったことが活躍できている理由かなと思います。もともと肩や肘など体が柔らかいタイプ。鞭みたいに腕が出てくる投げ方なので、足をしっかり着くことができるようになったことで、腕が遅れて出てくるようになって球速も球威も上がった。本人もこれまでみたいに肩や肘に負担がかかることもなくなったと言っていたし、今は理想的なフォームで投げられていることが一番の要因だと思います。

**高い野球偏差値**

村上投手はもともと野球偏差値の高い選手。トレーニングや野球に対する理解度がとても高い。自主トレでやっていた練習は基本的に青柳投手がこなしているメニューの〝オーバースロー版〟といった感じだったけれど、すぐにトレーニングの意図やコツなどをつかんで、体をその通りに動かすことができるところがすごい。

31イニング連続無失点ですか。正直、ここまで活躍するとは思っていなかったけれど、自主トレのときから青柳投手と『今年は先発のローテーションいけるんじゃないか』という話をしていました。自主トレの後半くらいからブルペンで10球に1球くらい思い通りの、意図した〝奇跡的な〟ボールを投げていて、その確率を増やせるように自分なりに練習を続けてきたことが、このような結果につながったんじゃないかな。

村上投手は素直で謙虚さもある。自主トレのときも学ぶ姿勢を感じました。無失点記録は止まってしまったけれど、ここまですごくなったのも彼の日々の努力のたまものだと思います。素直に彼の頑張りを尊敬しています。

---

## 岡田監督 まぁ聞いてえな

## あと1本「最後は低めに来るからのお。変化球を振るからなあ」

――当然、吉村対策はしていたと思うが

岡田監督「いやいや、それはもう、半分ストレートやから。なあ。バッター2人でガラッと変えよったよなあ。おーん。初回なあ。1、2番がなあ。捉えたら、あんなもん抜けとったら全然違うんやけど。それがもう、な、カウント（球）はもう、変化球ばっかりになったやんな」

――村上は登板変更があったが

「いやいや、まあ、ブルペンでもずっとええって言うてたからな、今日も、試合前も。ある程度抑えると思ってたけどな。向こうもな、早打ちというかな、それなりの対策はやってきたんちゃう」

――村上はずっといい

「まあ、なあ、あれ並んだんやろ、六回で。なあ、嫌な感じやったけどなあ。打席も村上からやったからなあ、七回までにもう100（球）いくなあ思たからな。七回まででやめとこう言うとったんやけどな。まあだから、ちょうど裏に打席も回ってくる、あれ9番からやったからな」

――原口を先に出して渡辺諒を後にした

「原口、あんまり調子よくないからなあ。まあ、あれは2死一塁やから1発ほしいわけやからな」

---

## 週替わりプレゼント サンスポ春の感謝祭実施中

週替わりプレゼント サンスポ 春の感謝祭

**12日応募締切**

週替わりプレゼント！「サンスポ春の感謝祭」のラスト第6弾（5月6日～12日）は、ザナックス社から阪神・湯浅京己投手の2023年モデル軟式一般投手用グラブを1人に、フジミツから日本酒と高級かまぼこ他詰め合わせセットを5人に、それぞれプレゼントします。

今季からザナックス社とプロアドバイザリースタッフ契約を結んだ湯浅投手のモデルを忠実に再現したグラブ（軟式一般投手用）＝写真上＝で、ウェブ部分はATSUKIの「A」と三日月の「月」を重ね合わせて星に見えるデザインで名前を表現しています。ザナックス公式オンラインショップやザナックス用品取扱店にて発売中で、湯浅モデル硬式用グラブは6月末に発売予定です。

フジミツからは山口県が生んだ名酒「東洋美人」とかまぼこ・珍味のコラボセット＝同下（イメージ）。「東洋美人」は華やかで品がある味わいがある銘酒、加えて全国的にも有名なかまぼこの名産地・長門市仙崎の藤光海風堂焼き抜きかまぼこ「白藻」をはじめ、珍味などの美味を詰め込んだ、山口県を存分に堪能できるセット。

サンスポ読者以外でも応募は可能。希望者はサンスポ関西ホームページから応募、またははがきに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号（日中連絡可能な番号）、賞品名を記入の上、〒556-8691 浪速郵便局私書箱113号 サンスポ営業推進部「春の感謝祭」係まで。5月12日消印有効。発送をもって発表に代えます。個人情報は本プレゼント企画の目的以外に使用しません。なお、日本酒セットの応募は20歳以上に限ります。

**ザナックス**「阪神・湯浅京己投手の2023年モデル軟式一般投手用グラブ」1人

**フジミツ**「日本酒と高級かまぼこ他詰め合わせセット」5人

---

## MIKI HOUSE 村上