



ひろおか・たつろう

広岡達朗を突撃インタビュー

「93歳まで錆びない生き方」

水山和之（明和病院 院長）



●広岡達朗（ひろおか・たつろう）

1932年、広島県呉市生まれ。早稲田大学教育学部卒業。1954年、読売ジャイアンツに入団。1年目からショートを務め、打率.314で新人王とベストナイン。13年間選手として活躍した後、評論家活動を経て、広島カープとヤクルトスワローズでコーチを務める。監督としてヤクルトと西武ライオンズで日本シリーズに優勝し、セ・パ両リーグで日本一を達成。指導者としての手腕が高く評価された。1992年野球殿堂入り。

はじめに

元ヤクルトと西武の監督であった広岡達朗氏（以下監督）はご存じでしょうか？

監督は、読売ジャイアンツの選手（1954年～1966年）であり、ファースト王選手、サード長嶋選手、ショート広岡選手であり、まさに黄金期を支えたといっても過言ではありません。監督は現役時代、守備の名手として知られ、特に遊撃手として「基本に忠実」なプレースタイルが高く評価されていました。

その後、ヤクルトと西武の監督を歴任。スポーツ新聞で「管理野球」と書かれました。面白く書くことで、新聞を売ることが目的でしたから。

さて、その後も、野球評論家として活躍しており、コラム記事を見かけることがあります。これが辛口でとても面白い。

そして、現在、93歳でお元気であることが分かりました。そして、表題の著書「93歳まで錆びない生き方」を知りました。読んで、

びっくり。長寿を達成する健康法、選手の育て方や組織論、そして、人生を好転させる秘訣が満載です。いてもたってもいられなくなり、突撃インタビューとなりました。ご興味を持たれた方はぜひご著書もお読みください。

自然治癒力を高めよ

★水山 今日、監督の長寿の秘訣、健康法、組織論をお聞きしに、伺いました。それから少し、野球のことも。よろしくお願いします。

●監督 先生ね、中村天風は全然薬を飲まないのだよ。人間には自然治癒力が備わっている。人間そのものに病気を治す力がある、という考え方。インドのヨガで覚えたのだ。病人は本当につる病（感染症）を持っているので、自分がうつるわけではないと思うんだ。

僕は脳梗塞も小脳梗塞も、捻挫も骨折もやってる。だから、テレビに出てくるお医者さんより、病気のことをよく知っている、経験

があるんだ。理論だけが正しいなら、野球でも東大が優勝するだろ。

僕がお医者立場だったら、「人間にはものすごく力がある」というのを説明して、それで、万が一、「人間だから、動物だから、どんな正しいことをしても病気をすることがある」と、その時、「俺が助けてやる」と言えば、安心するんだよ。

ただ来ただけやったら、「何のために来たんだ」って。先生、「治してやる」と言って、治るわけじゃないですね。だから、薬をもらってきても、ここに全部捨てるんだ。

★水山 ああ、そこに捨てる場所があるんですね。ちょうどゴミ箱があります。

●監督 小脳がやられた時に、救急車で病院に行った。3年間はお医者さんの言う通りお薬をもらって、それでそのまま捨てる。病気がしないが元気はつらつ。予防注射はしない。薬は飲まない。

薬に反対するわけではないけども、いいヤツと悪いヤツがある。人間でも何でも、良いのと悪いのと両方持っておるんだ。それで、薬でも、痛みをなくする薬があるね。それを飲んで「先生、よかった、あの薬が効いて」

図表 1 中村天風の哲学の要点

- その1. 「心身統一法」を提唱
 - その2. 「怒らず、恐れず、悲しまず」
 - その3. 積極的な精神で、常に前向きで生きる
 - その4. 「吐く息」の重要性（正心調息法）
 - その5. 「氣（気）」の思想
- ❖ 広岡監督、長嶋茂雄などが師事
 - ❖ 大谷翔平も天風の著書「運命を拓く」を愛読

と喜ぶんだけど、お医者さんは副作用を絶対言わない。それで今日の明日ではなくて、4～5年経ったら弱いところへバーツと副作用が行くんです。

「体質が悪いんですよ」と、先生が言うんだよね。そうしたら患者さん信用するんです。「これは科学的だ」とか、「これはだれだれ先生が言ってる」と、みんなね、信用するんですよ。

僕は、悪くなったら自分が原因を持つてのからと研究するんです。

今までの巨人軍で世話になった医者はみんな立派だったな。食べるものから寝ることから、お風呂に入らないよとかね全部言いますよ。今のお医者さんは言いませんよ。お酒は百薬の長で、ちょっとだったらいいんですよ。

氣を丹田に集める

●監督 この写真が合氣道の藤平光一で、中村天風のお弟子さん。

中村天風が、「藤平、一番威勢のいいやつを連れ来い」と言ったんだ。そして、暗示をかける、やーっと。

精神統一をするには、肩の力抜いて肛門の穴を閉めろ。それで、重心に氣を集める。それで、天風が教えている弟子にやったらみんな倒れる。藤平先生が教えてるのは全然倒れない。

体の重心が中心。あれを言う人は今の球界に一人もいない。

それで、王でも一本足になったのは、藤平光一が発案したんですよ。一本足の方がいいじゃないか、と。二本足だと重心が分かんないよ。物を持つには氣を通せと。

力抜いた方が「氣」が出るんです。それが今の人は分からない。だから、肩の力を入れ

ると倒れる。へその下10センチくらいの重心に「氣」を集める。それで、押しても倒れない。そういうことをずっと教えたんです。バットをギュッと握ると、氣がピューッと出る。

長島茂雄は、理論は知らんけど、やるでしょ。「いけいけいけ」と氣を送ってるんです。あれは感覚でやってるから、人には教えられない。自分だけできる。

インドの本当のヨガはヒマラヤのところで座禅組む。しかし、インドの教え方は、何のためにどうしてるか、答えを言わないんだよ。

ヒマラヤの滝で座禅組んで、分かったって言ったら、先生のところに言いに行く。「よく分かった、えいっ！」とか、「まだ分らないのかーっ」て、怒られるんだ。そういう教育なんだよ。だから人間はなぜ地球上に生きているかっていうのは、先生聞いてごらん。答えられる人いないよ。

宇宙の力を分かりやすく人間は言うために生きている。

僕は野球なんか15分か30分見たらね、だいたいこれはこっちで勝つなど、分かっちゃうね。手つきとか目つきの鋭さで。杉浦がアンダースローで投げた、あれなんかゆっくりしたモーションだよ。玉がピューっと来る。130kmの氣が出ていたら打てない。

★水山 (監督の氣を入れた球を投げるフォームを見て) 監督、カッコいいです！

●監督 病院で、ちょっと意地悪言ったんですよ。血圧を測ったら、160だったんですよ。「広岡くん、ちょっと高いね」と言うから、「先生、高いところは低いところがあるから、生きてるんでしょ」、って言ったね。僕がその前、脳梗塞をやってから、病院へ行った。脳梗塞の薬を5年間飲んだら、小脳梗塞にな



↑「氣が入っていれば押されても体がブレないでしょ。王貞治も氣が入っているから一本足打法ができるんだ」

った。それはどういうことだよって聞いたんだ。先生は「分からない」って頭をひねっていたね。

自然というのは、やっぱり生まれたら死ぬんだよ。生きているうちは、いいことをやって死んだ方が、「あの人はいい人だった」と言ってくれるんですよ。やることは自分のわがままだったら短いね。好きな酒飲んだり、タバコ吸ったりね。

野球の指導

●監督 僕はね、3年で日本一にしてみせる。今日の明日できるわけない。何年も同じことを繰り返す。それが努力というんだよ。できないことを考えて、ずーっと何年もやってできたら努力というんだよ。

人間というのは、誰でも立派になりたいんだよ。方法を言う人はいない。How to sayは言うけど、How to doは言える人はいない。

僕も、早稲田大学の野球部にとってもらった。それで、巨人が好きで巨人に行った。それでね、13年間やったけども、結局辞めて、今度アメリカに行った時に、喋るのがみんな

英語。

通訳ついたり世話役をついたり、何もなし。一人で行くという、行けるんだよ。勉強すればいいんだよ。

人間は年とともに細胞が衰える。だから大人になるときに、25、26歳までは何を食べてもいいように神様が作っている。それで歳をとると今までできたものが、歳とともに弱くなって平行になる。それで僕らみたいに60歳くらいになってから死ぬ。

そんなの知ってる野球人おらん。35歳ぐらいになってから、取って喜んで。今ね、使うのはお金ばかり。

俺、三軍の連中にね、こうやったら一軍より良くなるぞって言ったよ。すぐに、監督、分かりましたと言うヤツはダメ。すぐ忘れる。これは本当だなと思って信じて死ぬまでやり抜くヤツはいい。

今、巨人が優勝できない、3位だった。あれはね、今、前の原監督が使ってたピッチャーをほとんど使っていないよ。新しいピッチャー、これでもかいうくらいに使う。毎年、「勝つ勝つ」言うだけ。物には順序があるんですよ。

よく噛むこと

●**監督** 食事のことは、簡単に言うと「よく噛むこと」。32本歯があるのが、硬いやつをよく噛んで食べると唾液が出る。昔の言葉で、ケガしたら、唾をつけるだけで治るって言われるよ。唾が一番いいんだよ。それに、野球の日米でやってるけど、ガム噛んだ方がリラックスするんです。

僕は、何も野球だけ噛むんじゃないくて、日頃の生活で噛んどけて言う。噛むと唾液が出る。よく噛んで唾液を送ると五臓六腑が喜



↑サインを貰おうと駅前で色紙を買ったにもかかわらず、インタビューに夢中になりサインをもらいそこねた水山副会長。

んで働く。100%働く。

「私は太るために6膳食べてます」って言って、バカが言って。よく噛んだら3膳ぐらいで満腹になる。どんなにいいものでも、腹いっぱい食べたらダメだぞ。昔から腹7分目、8分目って、食べたいと思ってもやめた方が、頭が、知恵が働くんです。

よく噛んで、いつの間にか飲み込んでいたというくらいよく噛んでごらん。最初難しいですよ。それから、水とかジュース、あれも「噛んで飲め！」って。「あなたは嚥下機能が落ちているからそんなことをしたらダメ！」と言って。それで噛み続けて、「先生、もう入っちゃった」と言ってました。つまり勝手に入るんです。

★**水山** 今ね、太ってる方が非常に多いんですけど、みんな飲み込んでますからね。

●**監督** ああそう、食べては寝るから。太ってる人はみんな脂肪太り。あんた何膳食べる？6膳食べますって言ったら、よく噛んで食べてごらんって言われた。3膳ぐらいで腹いっぱいになる。いいことやってるなあって、褒めてやった。

僕らが言うのは、誰でも嫌いなヤツがいる。嫌いなヤツが来たら、「会いたかったよ！」ってね。

会うたびに会いたかったという好意を示したら、嫌いなヤツがね、好きになるんだ。そうやってごらんなさいよ。何でもね、まずありがとう。うれしかったよ、会えてよかったよって。

広岡監督の現役時代と引退後のアメリカ武者修行

●監督 プロ1年目に、川上哲治さんの部屋に呼ばれて、「俺は守備はへたくそだ。俺は胸元に送球されれば取るぞ。でもちょっと逸れれば俺は取れない」と言う。

満塁ホームランを打たれて、巨人が負けたことがある。その時、巨人の連中は「広岡のバカタレ、ショートゴロを暴投ほおった」って。

でもね、担当記者にね、「ファースト（川上選手）があのからいの球とらなきゃ、野球できるかい」って言っちゃったんだよ。それで川上さんは俺のこと大っ嫌いになった。だから13年間、川上さんにはいじめられてた。

でも、正力松太郎、品川社長が理解してくれたから2年だけ巨人に残って、13年いたんだ。巨人軍は、V9をやった。それでね、俺最初2年V9の期間と重なってたんだよ。

引退してから評論家になって、アメリカに行ったとき、ちょうど巨人がキャンプに来ててね。私が球場に行ったら「広岡が来たぞ、練習やめー」って言うんだよ。やっぱり川上さんが邪魔した。でもね、やっぱりあれがあったからこそ勉強できた。

アメリカは多民族です。民主主義というのは合理主義なんですよ、本当は。そうじゃなかったらストライキを起こす。だからピッチ

ャーの先発ローテーションの5人が、中4日でもあるんです。

日本には、今は中6日ですよ、早い時。あれはもうローテーションじゃないもん。もう、真似ばかり、日本は。なぜやるかという意味が分からない。研究しない。

日本は都合のいいヤツ、だから巨人みたいに毎日オーダー（打順）を変えるでしょ。だから川上さんにね、お前ちょっと打てんから、7番打ってって言ったら辞めるで。

巨人は勝って当たり前。負けて、負けてやったってというのが巨人だった。そのために教育が違っていたんです。やって当たり前。だからポジションを取るのが大変。そういうチームだったわけ。これが今の方は分からないんだよね。

本当のことを言ってやるんです。「こうせんと俺を抜けないぞ」ということを言ってくれる人は、言った手前、抜かれたら恥だから練習するんです。いい選手が出てくれば出てくるほどそのチームが良くなるんだよ。今はそんなのないもん。上に立つ人が分からないと部下は成長しないね。

怪我の治療と健康法

●監督 患者を診るとき、「来たか、よう来たなァ」言ってね。嘘でもね、言ってやるんですよ。

安心せい、言ってね。安心させたら、早く治る。俺についたら、俺の言うこと聞けよって。勝手なことを言ったら、本当に200まで生きると、お前、医者が言ったけどな。

いろんなことを人間はするから。隠れて飲んだり、煙草を吸ったりするから。

それで野球辞めて太るヤツはダメ。やっぱり健康体でキツとしてるとやる気あるなと思

う。太るヤツは我慢ができないんでしょうね。

だから先生なんかね、人間は何のために生きてくる、地球にいるかって聞いてごらん、誰も言いやらん。

だから、中村天風さんが食事をするとき、お腹が空いたときはその時は身になるけど、それ以外で食べるのはダメって言うよ。腹が空かないというのは五臓六腑が要求してないんだからって言うもん。その時はメシを抜け、

腹が減って食べたいなって時に食べると身につくって教える。

あの頃の先生はみんな偉かったね。今は何でもすぐ手術する、手術、切るんだよ。本当は切らんでも治るんだよ。

例えば、捻挫で、よし、これでよして、こんな台の上に乗ってね、こっから飛び降りろって。飛ばないって言ったら、パーンと叩かれる。それで「なんであんなにむごいことを言うんですか？」って聞いたたら、「ああしたら筋肉が緊張する。骨を治してやったけど、筋肉は飛ばなきゃいけないと思って、緊張する。早く治る」っていうんですよ。

骨折したこともあるよ。ここへ球が当たったね。それで病院に行くでしょ。そしたら吉田先生がタクシーで来るのよ。お前らもタバコを一服吸っとけ。吸ってる間に治すから言うて。こちゃこちゃとくすぐって、ガーッと。カカカツといって、ひつつくのよ。その代わりに偉いのは、徹夜で枕元にいるもん。ずっと。何かあったら自分の責任だと。それで一晩、どうもなかったら、「よし、これで大丈夫」それでもう平気って帰っていった。昔の人はね、「いつ何があるか分からんから」って、そばにいたもん。「時間ですから」って帰ることないもん。

だから大谷なんかね、ほんま3本打った、勝ったって言うてる。昔だったらね。ここのうする？あんな3本ホームラン打たさないですよ。あれはね、傾向を読んで打ってるんだよ。ヤマ張ってるんだよ。専門家が敵を見て、ワンツリーの時何を投げる、ワンスリー何を投げるんだ、このピッチャーあれが多い、これが多い。平気で三振するでしょ。あんなんだメ。大谷を「足は早い、背は高い、顔はいい」とか言って、向こうに行ったら、日本人はね、5番か6番目ですよ。バカにされてる。だから頑張ってるね、日本人は「やりい」と勉強してるんだって。だから大谷なんか安全でしょ。

中村天風はね、食事なんかね、肉は何歳からだんだん減らしてくるのがいいかって。自分でやるんだよ。赤い肉ばかり食うんだよ。そしたらね、えらいことになるからやめたって。魚がいいだろうって、赤い身の魚ばかり食べた。そしたら夜寝られなくなった。それで白身ばかり食べたら頭が良くなった。だから、こういう年がいくつだって、どんな物食べろって言えるんです。天風は。ぼくらなんかは年をとったら主食は果物。それから繊維質。それで四つ足は絶対にもう食べない方がいいんだよ。あなた起きたらすぐトイレ行く？まだ若いから。出なくなるよー。

★水山 便秘になりますね（笑）。

少しのどが渴いたので、水をいただきます。あっ、嚙んで飲まないダメですね。思い出しました。

●監督 僕らね、93でしょ。小便が出るでしょ。夜中に5回か6回行くで。

寝る時は戸を開けて寝る。汚い空気を新鮮な空気に変える方が健康なんだよ。

勲章なんかもらってね、喜んでしたのはアホでね。勲章をもらったら今までの人は言うことを聞くかね。商売屋は勲章をもらったら値打ちが出るけどね。勲章はうちにも来た。いらんて言うたらそれっきり。

でもね、勉強にどうせやるなら喜んでやった方がいい。あれブーブー言ってやったら短命で終わる。嫌なことでもね、どうせやるんだもん。

本読むと分からないところがあるから飛ばすんです。2回目はちょっと分かる。3回目はもっと分かる。だから何回も読めるような本を書かなくちゃダメなんですね。

★水山 中村天風先生の本を何度もお読みになっているのですか？

●監督 今5回目。

中村天風が生きてる時ね、「なあ、ひろくん、俺が4年も5年もかかって分かったことを、1時間か1時間半で教えるというのは大変だけど。そうせんとお客はこない」。本は高いんですよ、全部1万円以上。いいこと書いてある。5回でも6回でも読める。本当に、あれがなかったら寝るとき楽しみがない。そういう本を書いたらいいんだ。こうやっ



↑思想家、中村天風の本を枕元に4~5冊置いて何度も読む。「これを読まないと楽しみがない」。

たら好かれるとかね、こうやったら生きがいがあるとかね、書くべき。

西武の監督の時代

●監督 西武は日本一になったとき、西武の名前もあがったって。それも後、ずーっと。監督が変わるたびにこうなって。あれでは勝てん、やるべきことをやってない。それをやるべきことは何か言ったら、真理を教えりゃいいんです。太陽は東から上がって西へ沈むのが真理だと。変わることはないでしょ。東から太陽が上がって西へ。お星さんが何億あってもルールを守っているから衝突しないだろうがって。人間は衝突ばかりや。

僕らはやっぱり、13年間お世話になった巨人の野球が基本だね。ただ巨人軍の悪いところは、弱いチームの選手に教えないんだよ。そんなの自分で研究せー！というほうだから。僕らは教えながら、日本一になって、教えるということは、順序があるということは分かる。

野球に限ってはピッチャー。ピッチャーが悪い時は勝てない。なんぼ野手が良くても。ピッチャーが点をやらなかったら負けっこないんだよ。それでピッチャーを一年間見て、柱を作っておいて、バッティングかな、盗塁かな、守備かなって考えて、やっぱりバッティングかなと思ったら、バッティングの力を入れる。一線絞り。それで3年目に、松園オーナーに「巨人とやる時には、ヤクルトはやる前からコンプレックスを感じて勝てると思ってない」と。「巨人はそういうプライドを持ってるからアメリカに行ってメディアでキャンプをやって。俺はアメリカと一緒にやったんでプライドをつけなさい」と言った。

だからね、ドジャースの大谷が3本ホーム

ランを取ると、あれ今度の決戦でやった時に負けたらドジャース意味ない。あれやっぱり勝たなくちゃ。僕はね、あれ、本当にみんながね、大谷でカーッと喜んできたら、本当に尊敬されてるなと思うけどね。

ドジャースの監督は日本の血を引いてるから、やっぱり日本人がやりいんだよ。それで、日本人が活躍するようなメジャーリーグなら、下の下。そういう風に見たら分かる。昔はね、白人が主だった。

しかし大谷選手も年老いる、だんだん。今が絶頂。もうすぐこうなる。あれはね、平行線をたどってずーっと落ちるか、こう落ちるかの違い。35歳くらい取って喜んで、アメリカはお金をたくさんやらなくちゃいけない。みんな引退したのは大体35くらい。

阪神ね。あれは今、最高の状態でピッチャーがいるけど、だんだん今、下り坂になったらね。ああいうのを分かって使ったら大丈夫。

契約を変えればいいんですよ。あのベテランの先発、完投してたのが、だんだんいい経験してるから。それで給料も安くして、やったらボーナスやる。そういう契約に変えればいいね。阪神の見どころはこれから。

★水山 来年の予測は？まだ早いですか？

●監督 これはやっぱり阪神が勝つよ。まだ。その次からだんだん厳しくなる。それが見どころだよ。ただね、阪神ファンは勝ったら、男芸者みたいに、来い来いって誘うんですよ。だから練習する暇がない。

だから果たして、今の阪神の監督はそんな事があっても練習だけはやるかなーってというのは見どころですよ。でも、勝つのはやっぱり阪神だろうね。それで、もう一年経ったら、今の巨人が気が付いて、だんだん強くなるん

じゃないかな。

あの監督が代わってね、問題は次の監督候補に勉強せいと言って外に出さないのが気になる。

勉強せずに、二軍の監督をやってたからと言って一軍でやらせたら何もならない。

★水山 はい、ありがとうございました。今日は長い時間お話になって、お疲れになったと思います。どうぞ、ゆっくりお休みください。

インタビューを終えて

図表2 インタビューから得られた教訓

- ・選手の健康管理を重視する考え方
- ・弱小チームを優勝に導く手法
- ・常に前向きな考え方

私の小学校時代の親友の父親が広岡監督でした。これまで、一度もお会いしたことはありません。何とかお会いできないかな…と、相談してみたところ、快く聞いてみるとのこと。

「ただし、注意が二つあるよ。第一に、医者嫌い。薬は飲まないよ」

これは、正直困った。でも、私は、薬に頼らない健康法をいくつも「診療研究」に投稿している。

「第二に、耳が遠い。会話がほとんどできないよ」

私は、耳が遠い高齢者とよく話しています。これは問題なし。しかし、私は野球の素人。これに対して、親友は、

「心配ない。会った途端、一人でしゃべり続けるから・・・」

なるほど、これで気が楽になりました。監督はインタビューに対して、何かおっしゃってられますか？

「『この年齢だから、早くせんと何時どうなるか分からん』と言っておりました」

また、暑い夏が終わって、少し涼しくなってきた頃でしたが、「ジャケットを着こんで、ストーブをガンガンつけているよ」との情報あり。これは大変なことになりそうでした。

さて、さわやかな休日、協会の事務局員と二人で突撃～！

窓の大きな、明るいお部屋。目の前に広がるきれいなお庭が印象的です。もちろん、ストーブはガンガンと「熱く」燃えていました。

監督は、予想に反して、ずっと笑顔で話し続けました。年齢を感じさせない。立て板に水のごとく。ふとテレビを見ると、新庄監督が…。ちょうどクライマックスシリーズファ

イナルステージ第5戦（日本ハム×ソフトバンク戦）でした。

監督は、想像していたより、感覚的、直観的な話しぶりでした。また、選手の育成や球団運営について独自の見解を持っていましたが、「巨人愛」として一貫していたことも付け加えたいです。

（2025/10/19インタビュー、郊外の自宅にて）

（みずやま・かずゆき）

※ 本稿は、特定の団体の思想を推奨する目的ではありません。

※ 病気はかかりつけ医とよく相談することをお勧めします。

※ インタビュー記事より「生きる力」を感じ取っていただければ、幸甚の至りです。

