アスリートとしての全盛期を人生の全盛期だとは思わない。人生の全盛期はまだまだこれから。



競技との出会い

1993 年生まれ。小学校 4 年生からバレーボールを始める。中学校は、東京都品川区立大崎中学校に進学し、中学 2 年生時にセッターとして全国大会 3 位の成績を収める。この試合を観戦していた東九州龍谷高等学校の監督の目に留まり、大分県の東九州龍谷高等学校に進学した。

これまでのキャリア

●2008 年　東九州龍谷高等学校入学
●2010 年　春高バレー史上初の 3 連覇達成
●2011 年　春高バレー4 連覇達成
●2011 年　青山学院大学入学
●2015 年　青山学院大学卒業　トヨタ車体入社　トヨタ車体クインシーズ入団
●2015 年　黒鷲旗（くろわしき）全日本男女選抜バレーボール大会準優勝　若鷲賞受賞
●2017 年　トヨタ車体クインシーズにて皇后杯優勝
●2019 年　引退　トヨタ車体退社
●2022 年　法政大学経営大学院入学　中小企業診断士 1 次試験合格　宅地建物取引士取得

●2023 年　法政大学経営大学院卒業　経営学修士（MBA 取得）　中小企業診断士取得
●2023 年　株式会社チェンジ入社

■高校卒業時

高校時代は、春高バレー3 回の優勝、インターハイ 2 回の優勝、国体 1 回の優勝を果たす。
高校卒業後の進路は、試合経験を積むことと、バレーボール選手引退後の人生を考えて大学進学を選択し、青山学院大学に進学する。
青山学院大学では、セッターとして関東大学バレーボール女子 1 部リーグで 3 回の優勝、3 年生時の全日本インカレでは準優勝を果たし、4 年生時には主将を務めた。
4 年生時には、全日本ユニバ女子バレーボールチームのセッターとして、東アジア選手権で金メダルを獲得した。また、在学中に教員資格（中高社会科）も取得している。



■大学卒業後の進路と現役時代

複数の企業スポーツチームから誘いがあった中、オフシーズン期間はしっかりと企業業務に就けることと、オリンピック出場を目指していたので、V プレミアリーグのトヨタ車体クインシーズに入団。
大学 4 年生時の 11 月に内定選手となり、大学卒業前の 2015 年 2 月に V プレミアリーグデビューをした。
社会人 1 年目の 2015 年 5 月の黒鷲旗大会で準優勝に貢献し、自身も「若鷲賞」を受賞。

2017 年には天皇皇后杯で優勝し、選手としてのピークを迎えていたが、2018 年シーズンが始まった頃から、次のキャリアについて考え始め、2019 年 6 月に選手引退と同時に会社を退職した。

■選手引退後

経営者の父から仕事の話をよく聞いていた。「経営者は孤独」と感じていたので、次のキャリアは経営者を支えるために、経営コンサルタントを目指そうと思っていた。
アルバイトをしながら独学で勉強し、経営コンサルタントの国家資格である中小企業診断士の資格を取得。
さらに、2022 年 4 月に法政大学経営大学院に進み、経営学修士（MBA）を取得した。
その後、就職活動で、多くの企業と面談をし、2023 年 4 月に株式会社チェンジに入社する。

■セカンドキャリアがスタート

人材育成を中心とした、企業向け研修など BtoB のサービスを提供する会社に入社。入社 2 年目の 4 月から管理職となり、7 名のメンバーをマネジメントし、研修コンテンツを企画・開発している。
「コンサルタントとして必要な知識とスキルは大学院で学び、メンバーマネジメントの部分はアスリート経験がすごく活かされていると感じています。」
実際の仕事の現場では、リーダーシッププログラムセミナーを主催し、参加者から「説得力がありました」という声をもらい、自信に繋がった。
入社した当初は「元アスリート」を前面に出し過ぎないようにと思っていたが、社内の先輩から「アスリートって凄いよね、誰でもなれるものではない。難関大学に入学するより難しい」と言われ、改めてスポーツでトップレベルまで行き着くために経験したことは、ビジネスの世界でも十分に役立てることができると実感した。

■アスリート時代に得たもの

忍耐力、自己管理能力、チーム形成能力、リーダーシップ、目標設定と達成力、柔軟性、適応力、構想力など、計り知れない様々な能力をスポーツ経験は育んでくれる。
これらの経験を余すところなく活かすことによって、ビジネスの世界でも重要な人材となれると感じている。
「アスリート時代が、全盛期では決してありません。アスリート時代に養った様々な能力に磨きをかけ、研ぎ澄まし、自信を持って社会に踏み出してほしいと思います。一緒にがんばりましょう。」


4

SPORT CAREER SUPPORT CONSORTIUM
スポーツキャリアサポートコンソーシアム

後悔なく競技を続けてほしい。必ず報われる時が来る。



競技との出会い

1997 年生まれ。中学校入学時に陸上部に入部し競技を始める。短距離種目選手としてスタートし、中学校２年生の夏にハードル競技を勧められ 110m ハードルに挑戦。２年生秋の県大会、３年生夏の県大会で優勝、全国大会に出場した。

これまでのキャリア

●2013 年　宮崎県立宮崎工業高等学校入学
●2016 年　城西大学入学
●2020 年～2023 年　JOC オリンピック強化選手（400m ハードル）
●2021 年　日本グランプリ静岡国際陸上 優勝
●2022 年　日本選手権準優勝

■高校時代

高校はスポーツ推薦で宮崎県立宮崎工業高等学校に入学。入学後、110m ハードルから 400m ハードルへと転向。恩師である 400m 専門の稲垣先生との出会いをきっかけに、より長い距離での勝負に挑む決意を固めた。

全国大会入賞を目指し本格的に 400m ハードルに取り組み、３年生時のインターハイに出場。秋の国民スポーツ大会にも出場し決勝に進出。結果は８位だったが自己ベストを更新した。

■教員と東京オリンピック出場を目指し

高校卒業後の進路は、教員資格の取得と東京オリンピック出場を目指し城西大学に進学。在学中に社会科の教員資格を取得し、土日に通信制学校に通い体育科の教員資格も取得した。競技では大学１年生時に U20 日本選手権で４位入賞。４年生時の国民スポーツ大会では３位となり表彰台に上がった。

大学卒業後、中学校の社会科教員となり陸上競技部の監督に就任。コロナ禍の影響で１年延期となったが東京オリンピック出場を目指し競技も継続。平日の夜は一人で練習、土日は城西大学の学生と一緒に練習していた。学生時代に比べ練習量は少なくなっていたが、計画性を持ち時間を効率よく使うことを心掛けていたので、競技の記録は伸びていた。しかし、2021 年の日本選手権で７位となり東京オリンピック出場は叶わなかった。



■教員アスリート

翌年の 2022 年、高校教員の採用試験に合格。定時制高校の体育教員となり陸上競技部の監督に就任した。指導していた生徒が定時制高校全国大会のハードル競技で日本一を獲得。「指導者として教え子の活躍がとても嬉しく、同時に競技者としてとても刺激を受けました。」

自身は、午前の時間帯に練習、午後は教員として働いていた。その状況の中で、2022 年の日本選手権で２位となり再び表彰台に上がる。49 秒 58 の自己ベストを出し、日本代表選出ラインの 48 秒台が見えたことで、2024 年パリオリンピック出場を目指す気持ちが強くなり、2023 年 8 月に高校教員を退職し競技に専念した。

■競技に専念したが

2023 年 9 月、契約社員として新潟アルビレックスアスリートクラブに入団し競技に専念した。思い描いた結果には届かなかったものの、日本トップレベルの競技環境の中で、最後まで挑戦し続けた。
その経験を糧に、次の目標へと進んでいくことを決断。2025 年４月から、高等学校の社会科教員として教育現場に復帰する。「競技も続け、今度は市民ハードラーとして、故郷で開催される 2027 年国民スポーツ大会（宮崎大会）出場を目指します。」

■競技を継続するための選択肢は沢山ある

陸上競技の短距離種目は企業スポーツとしての受け皿が限られているため、多くの選手が競技継続の難しさに直面する。しかし、自分の時間を有効に活用すれば競技の継続は十分に可能であり、その選択肢を模索することが重要だ。
後悔なくやり切ってほしい。自身も「生涯現役」を目指しながら、若い世代への競技指導にもしっかり取り組んでいきたいと思っている。



トップに行けば行くほど自分自身で抱え込んでしまう。

それだけは絶対に避けてほしい。



競技との出会い

1994 年生まれ。小学校２年生からサッカーを始める。兵庫県の西宮女子サッカーチームで５人制の全国大会に出場し、日本代表チームに選出された。

これまでのキャリア

●2006 年　INAC 神戸レオネッサ U-18
●2011 年　福井工大附属福井高等学校へ転校
●2013 年　大阪体育大学へ入学
●2017 年　伊賀 FC くノ一三重
●2021 年　引退
●2023 年　ビーチサッカー　MUSE OSAKA VIOLA へ入団

■体育教員になりたいと思っていた

中学校時からなでしこリーグ INAC 神戸レオネッサ（現 W リーグ）の下部組織チームに入り、高校 2 年生の夏までプレーしていたが「高校女子サッカーをやりたい」と思い、高校２年生の夏に福井工大附属福井高等学校に転校。
高校卒業後の進路は、中学校時代に指導を受けたコーチに憧れ、体育教員とサッカー指導者になりたいと思っていたので大阪体育大学に進学、教員資格を取得する。卒業後は、なでしこリーグの伊賀 FC くノ一三重に入団。

■怪我が多かった現役時代

当時はまだプロ契約が無かったので、選手は皆、チームスポンサーの企業などで働きながらプレーしていた。自身は車の部品を製造する企業の製造管理部で、平日は 8 時から 14 時まで就業、15 時から練習というスケジュールだった。
チームには 4 年間在籍していたが怪我が多かったこともあり、納得のいくプレーは 1 年くらいしかできなかった。「選手としては決して満足のいく 4 年間では無かったですが、なでしこリーグ 2 部でリーグ優勝、カップ戦優勝、国民スポーツ大会優勝の３冠獲得も経験し、なによりチームのサポーターからの応援がいつも心に響き幸せな 4 年間でした」と振り返る。



■現役引退後

26 歳で現役を引退。大学時代に教員資格を取得していたがその道は選ばず、地元の兵庫県に戻りカ

フェを運営する会社に入社した。
サッカーから離れ、接客や店舗運営を学ぶ日々がとても楽しく充実した2年間を過ごしていたが、他のことをやってみたいという思いから飲食業を離れ、子どもの運動教室を運営する会社や人材紹介会社に転職した。人材紹介会社の時にセカンドキャリアの支援業務を経験し、アスリートのキャリア支援に興味を持ち、現在はキャリアコンサルタントの資格取得を目指している。

■ビーチサッカーチームに入団

人材紹介会社に転職した頃、後輩からビーチサッカーの誘いを受けた。2年間サッカーから離れていたが、「ビーチサッカーを通して女性の活躍を実現」をビジョンとするチームに感銘を受け、女子ビーチサッカーチーム「MUSE VIOLA OSAKA」入団した。女子ビーチサッカーチームは全国で16チームほどあり、「大会の参加費やチーム運営費用は、スポンサーの方に大変お世話になり私たちは活動できています」と語る。
「自分はなりたいサッカー選手になれなかったし、引退した後もサッカー選手だったことを隠して就職活動をしていました。このチームに入団して、“輝ける自分になるために”　サッカーを通して再びチャレンジしていきたいと思えるようになりました」

■苦しんだ経験をバネに

サッカー引退を決めた時は何がしたいかわからず、誰かに相談したい思いはあったが相談できず、一人で抱え込み苦しんだ時期があった。周りもトップに行けば行くほど自分自身で抱え込んでしまう人が多かった。現在はそういう選手や、仕事を一生懸命頑張っている人の力になりたいと支援活動している。競技でもキャリアでも色んな壁が立ちはだかることもあるが、相談することも勇気がいるけど、その勇気を出して沢山の方に明るい未来へ歩んでほしい。


13
13

父の夢、恩人の教えが人生のスイッチを押した–元ロッテオリオンズ渡辺氏が語るアスリートのセカンドキャリアー



株式会社Spotlight 代表取締役

渡辺英昭 氏（元プロ野球選手）

これまでのキャリア

●日本大学第二高校 1982～1984
●日本大学 1985～1988
●ロッテオリオンズ(千葉ロッテマリーンズ) 1989～1996
●千葉ロッテマリーンズ球団職員 1997～2000
●株式会社 SPORTS BIZ 2001～2004
●株式会社 RAM Sports 代表取締役
●株式会社ベイス・オブ・スポーツ 代表
●株式会社 Spotlight 代表取締役

■キャリアのきっかけ：プロ入りの裏にあった父の夢

高校・大学時代は野球への熱意が薄かったという渡辺さんですが、プロ入りは人生の大きな転機となりました。大学野球引退後、ロッテからのドラフト指名を受けた際、渡辺さんは当初、冗談だと思っていたと言います。「プロ入りなんて、俺はいかないよって言ったら、母親から、お父さんはたくさんいる兄弟のために中卒で働いて、野球選手になる夢をあきらめたんだって、初めて聞かされたんです。きっとその時が、本気でやらなくちゃいけないなとスイッチが入った瞬間だったかもしれません」
と渡辺さんは振り返ります。

■苦労したことと乗り越え方：恩師との運命的な出会い

プロ野球の世界で、渡辺さんは多くの苦労を経験します。特に、打撃向上を目指してスイッチヒッター転向を命じられた際の練習は「野球人生で一番つらかった」と振り返ります。
そんな中で、渡辺さんの野球に対する考え方を根本から変えた運命の出会いがありました。当時二軍にいた牛島和彦さん（元プロ野球選手）です。キャンプ中、牛島さんは毎晩のように渡辺さんを誘い、朝までお酒を飲みながら野球の話をしてくれたと言います。
「何を教わるわけでもなく、牛島さんの経験談や、プロ野球界でやっていく方法を聞いたり、いろんな人を紹介してもらったり、その時の経験が野球に対する考え方を変えました。自分と野球は切り離すことはできない、一生野球人としてやっていこうという気持ちになりましたね」
恩人・牛島さんとの交流を通じ、「一生野球人」としての覚悟を持てたことが、どんな苦難も乗り越える精神的な支えとなりました。

■フロント入りへの転機とセカンドキャリアへの展望

プロ選手として 8 年間を過ごした後、渡辺さんは球団から編成部（トレードやスカウト担当部署）への打診を受けます。現役続行への未練がある中で、再び牛島さんに相談したところ、「今からほかのチームに行ってスポットライトを浴びるような活躍をする自信はあるのか」と問われます。
牛島さんからは、フロントに呼ばれることの貴重さを説かれ、「とにかく 3 年間、野球界の人脈を作って力をつけろ」「そして俺を監督として呼べ」と背中を押されました。この教えを胸に、フロント入りを決意。２軍のスコア報告、外国人選手との交渉、スカウト活動など、多岐にわたる業務で人脈と経験を培いました。
「その時の人脈や経験が私のセカンドキャリアに繋がっているんです。海外の選手と交渉した時のエージェントという仕事は、これからの日本にも必要だな、そういう仕事をやってみたいなと」
退団後、アスリートのマネジメント会社で経験を積み、独立。会社名を「スポットライト」としたのは、牛島さんの「スポットライトを浴びられるのか」という言葉が忘れられなかったからです。

■「セカンドキャリア」に対する思いと現在のやりがい

渡辺さんは、引退後の人生についてこう語ります。

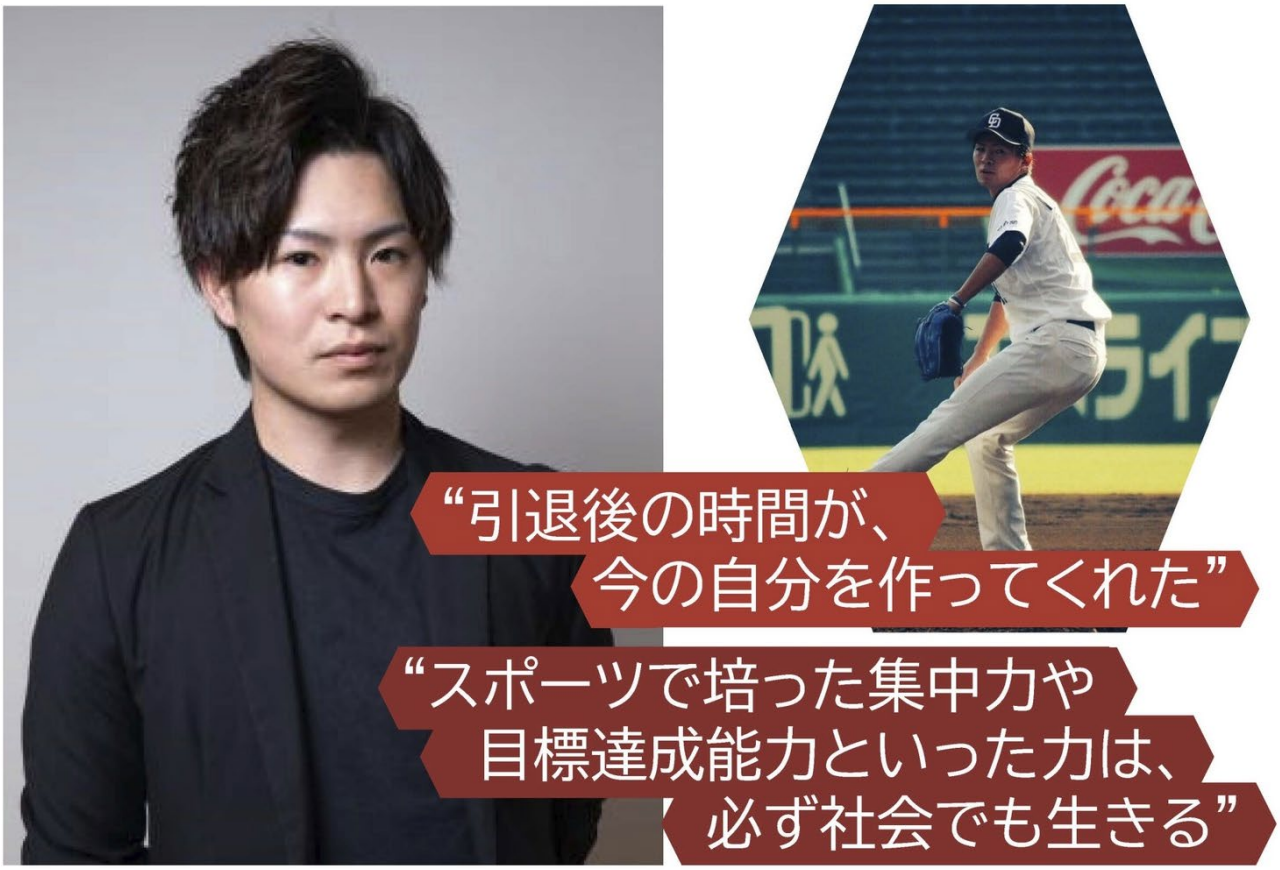
「セカンドキャリアというと、いつまでも現役にしがみ付いていないでスパッと次の人生を探しなさいっていう考え方に違和感がありました。親がいっぱいお金をかけてやらせてくれた大好きな野球を忘れて、なんで次のことを考えなきゃいけないんだろうと。野球と全く関係ないことをやるより、やってきたことを活かせる、それは人脈だったり、人との繋がりだったり。それって仕事に切り替えるだけなんですよね」
マネジメントの仕事で渡辺さんが大切にしているのは「人脈と信頼関係」です。
「好きなことだけをやっていても、信頼できる人間がそばにいないといけないんです。スポーツ界では、大変な時に助けてくれる、現役が終わってポツンってなった時に、離れずに一緒にいてくれる。そんな関係性が作れるのか」
信頼できるパートナーがいれば、競技に専念でき、たとえ現役を終えても、これまでの経験を活かせる次の道（指導者、マネジメント等）を一緒に考え、支援できると言います。

■現役選手へのメッセージ：すべてを活かして生涯野球人たれ

「人それぞれ競技人生をおくってきたわけですから、やることが変わっても取り組む姿勢は変わらないと思います。アスリートはメンタルが強いですから、自分を鍛えることができるはずです。最後までやりきって、それを繰り返していればいつか頼られる側にもなります。そんな人を応援し、支援する。そういう仕事をずっと続けていきたいなって思っています」
渡辺さんは、自身の経験と人脈を活かし、現役アスリートや未来の球児たちをサポートする活動こそが、まさに「生涯野球人」としてのやりがいであると語ります。

■渡辺英昭（わたなべ ひであき）
現役時代はロッテオリオンズに在籍しプレー。戦力外通告を受けた後は球団の編成部でスカウティングなどを担当。退団後はスポーツマネジメントの会社でアスリートたちのサポートを行い、のちに独立。現在は株式会社 Spotlight の代表取締役を務め、2016 年には、高校入学までの半年間、中学三年生の球児を指導する「関東中学硬式野球育成会」を立ち上げる。
また、2021 年からは日本大学野球部のコーチも務め、日々精力的に活動している渡辺さん。日焼けした真っ黒な顔からあふれる笑顔が印象的だ。しかし学生時代は、真剣に野球には向き合っていなかったという。

スポーツで培った力はビジネスで生きる！次世代へ贈るキャリアのメッセージ



石垣 幸大 氏（元プロ野球選手）
Ishigaki Kodai

これまでのキャリア

●2012～2014　三重県いなべ総合学園高校
●2015～2016　中日ドラゴンズ
●2017～2025　株式会社ヒサダ
　　ブレイン株式会社
　　IT 関連営業会社
　　ウィルク株式会社

■プロ野球選手から「スーツの世界」へ：描いたキャリアパス

石垣さんが野球を始めたのは、父のすすめでした。もともとスポーツとは縁のない少年でしたが、野球を始めると「やるならプロになるしかない」と自然に意識し、その努力が実って2015年に中日ドラゴンズへ入団し、夢を叶えます。
引退後、軟式の社会人野球チームを運営する株式会社ヒサダに入社し、工場で働きながら野球を続けます。この「現場で汗をかく経験」が社会人としての原点となりました。
その後、石垣さんは「スーツを着て働いてみたい」「野球以外の世界で自分の市場価値を上げたい」という思いを強く持ちます。これが、約1年での退社と、未経験だった不動産営業という新たなビジネスの世界へ飛び込む大きな転機となりました。

■苦労したことと乗り越え方

最大の転機は、プロ野球選手としての現役引退です。右肩の故障でフォームを崩し、わずか2年でユニフォームを脱ぐことになりました。
しかし、「もう一度、野球で挑戦したい」という思いを捨てきれず、トライアウトを経て軟式の社会人野球チームで再チャレンジを果たします。この仕事と野球を両立する経験が、社会人としての基礎を築きました。
さらに、ビジネスの世界でも営業未経験からのスタートという壁に直面します。この時、野球で培った“野球脳”を活かし、「結果から逆算して提案を考える」スタイルで乗り越えました。顧客の背景や目的を深く理解し、相手の立場に立ってゴールから逆算する考え方が、成果へと繋がりました。

■現在のやりがい：自分の経験を活かし、‘’人と企業をつなぐ‘’サポート

現在はウィルク株式会社で、採用・マーケティング支援に携わっています。採用支援を通じて「人の可能性を広げたい」という理念のもと、企業のブランディングやSNS運用など幅広いサポートを行っています。
決して大きな組織ではありませんが、“人と企業をつなぐ”という大きな理念を持ち、クライアントと伴走しながら成果を出し続けることにやりがいを感じています。自身の経験を活かし、企業の採用課題に向き合い、成果につながる戦略を提案することが、現在の挑戦の軸となっています。

■現役選手へのメッセージ

石垣さんは、自身の経験を踏まえて次世代の選手へ熱いメッセージを送ります。
「現役時代、セカンドキャリアのことは深く考えていませんでした。でも引退後の時間が、今の自分をつくってくれたと思っています。」
「一歩ずつスキルを積み重ねて、自分の可能性を広げてほしい。スポーツで培った集中力や目標達成能力といった力は、必ず社会でも生きると信じています。」

野球で培った集中力や目標達成能力といった力は、必ずビジネスの世界でも通用します。自身の市場価値を高め、新しい人生を切り開くことの重要性を伝えています。

多くの人に会う、多くの場に足を運ぶ。行動することで道は開かれる。



坂口 裕一朗 氏 （元アメリカンフットボール選手）
Sakaguchi Yuichiro

これまでのキャリア

第 2 回 IFAF U19 世界選手権で日本代表に選出され、富士通・IBM で活躍した元アメリカンフットボール選手の坂口裕一朗さん。
引退後の彼は、「自然」「食」「地方創生」をキーワードに、日本各地のプロジェクトに関わりながら働くフリーランスとして活動している。
「特にやりたい仕事はなかった」学生時代から、迷いながらも動き続けたその過程に、坂口さんがいま大切にしている“働く意味”が見えてきた。

●1993 年生まれ
●2005 年　立教新座中学校入学　野球部で 2 年時に関東大会出場
●2008 年　立教新座高等学校入学　アメリカンフットボールに転向

●2011 年　立教大学入学
●2012 年　第 2 回 IFAF U19 世界選手権大会　日本代表選出
●2015 年　富士通フロンティアーズへ入団
●2017 年　IBM BIG BLUE へ移籍、ルルレモンアスレティカ JP 合同会社へ入社。
同年アメリカンフットボール選手を引退
●2025 年現在　フリーランスとして多様なプロジェクトに参画

■国内最高峰チームで味わった“うまくいかない経験”

富士通フロンティアーズへの入団後、坂口さんは総務部で週 4 日のフルタイム勤務をしながら競技生活を送ることになった。しかし、仕事選びを「競技中心」で行ったため、仕事内容そのものにはフィットできず、苦しい日々が続く。

競技でも、体格的な課題からラインバッカーからディフェンスバックへ転向。強豪チームゆえに競争も激しく、新しい役割に適応するのに苦労した。

“働くこと”と“競技すること”の両面で壁にぶつかった経験が、後のキャリア形成に大きく影響する。

■上流と下流の両方を理解するという視点

IBM へ移籍後は自身で仕事を探す必要が生まれ、ルルレモンアスレティカ JP 合同会社に入社し、アパレル業界で販売・マーケティングを経験。

その後、「アンダーアーマー」などを手掛ける株式会社ドームへ転じ、マーケティング分野を担当する。

この時に得た最大の学びが、「ビジネスの上流（経営やマーケティング）と下流（販売などの現場)」の両方を理解できる人材になることの重要性を強く意識するようになった。「下流を知らなければ仕事はできない」と、現場の重要性を断言する。

■“自分の生き方”に合わない仕事は続かない

コロナ禍で自分の価値観と向き合う中、ミニマリストである自分と、アパレル販促という仕事のミスマッチに気づき、独立を決意。

今は自然・食・地方創生のプロジェクトに携わりながら、日本各地で「自分の価値観と合う仕事」を自ら作り出している。

■キャリアを切り開いたのは「行動すること」

坂口さんが一貫して語るのは、「行動したから人生が動いた」という事実。

- 多くの人と会う

- 多くの場所に行く
- 現場を知る
- メンターと出会う

これらはすべて「動いたから」得られたものだ。

今の坂口さんは、“価値観と働き方が一致した状態で生きること”に喜びを感じていると言える。

日本代表ロックから普及・コーチングのプロフェッショナルへ



北川 俊澄　氏（元ラグビー日本代表）
Kitagawa Toshizumi

■日本代表 43 キャップの実績

北川俊澄さんは、伏見工業高校、関東学院大学を経て、トヨタヴェルブリッツと日野レッドドルフィンズで活躍。日本代表として 43 キャップを獲得し、2011 年ラグビーワールドカップではロックとして全試合に先発するなど、日本ラグビー界を牽引したトップ選手だ

。

引退後は現役晩年を過ごした日野レッドドルフィンズでスタッフに。現在は、普及とコーチングの両面からラグビー界の発展に尽力している。

■現役時代からの「普及」への関心

トヨタ入社当初から、北川さんは「ラグビーの普及」に関心を抱いていた。学校の体育でラグビーボールに触れる機会が少ないことが、認知度不足の原因だと考えた。

そこで、トヨタ自動車やホームタウンの豊田市に働きかけ、タグラグビーの普及活動を始めた。また、女性を対象としたルール説明会や交流イベントを企画するなど、多様な取り組みを行っていた。

■セカンドキャリアの二本柱：「普及」と「コーチング」

現在、日野レッドドルフィンズで小中学生向けアカデミーの運営や、小学校へのタグラグビー指導を行うなど、現役時代からの課題意識をセカンドキャリアとして実現している。
その一方で、2019 年 W 杯の盛り上がりを経験したことで、普及活動だけでなく、「日本ラグビーを盛り上げる」ことも、ラグビー界の活性化につながると考え、「コーチング」というもうひとつの柱が生まれることになった。

■「メンタルパフォーマンスコーチ」という専門性

引退後すぐにコーチに就任したが、自身の指導スキルに不足を痛感し、トップチームの指導から離れた。現在は U18 日本代表や女子ラグビーなど、さまざまなカテゴリーで指導にあたり、コーチとしてのスキル向上を図っている。
彼は名プレイヤーとしての専門性に加え、「メンタルパフォーマンスコーチ」という一面も持つ。現役時代にメンタル指導に興味を持ち、大学院や専門プログラムで本格的に学びを深めた。北川さんのポジティブで選手に寄り添った指導は、この学びの相乗効果と言えるだろう。

■現役アスリートへのメッセージ「新たな出会いの価値」

海外選手は、現役中に引退後の生活を決めることが珍しくない。牛を買って引退後に牧場経営をしたり、現役中に会計士の資格を取得したりと、準備量の多さには驚くことが多いという。
北川さんが導き出した「次」への準備の答えは「人に会うこと」である。
「何かを学ぼうと思ったら、人に会わないと学べない。人に会わないと新しい情報を得ることは難しい」
大学院や専門プログラムでの学び、さまざまなカテゴリーのチームでの指導は、すべて自ら行動し、出会いを求めた結果だ。アスリートとしての殻を破り、外の世界へ一歩踏み出す「行動」と「出会い」こそが、豊かなセカンドキャリアを築く礎となる。
スキルとメンタル、コーチングと普及。多彩な武器を駆使し、北川さんはこれからも日本のラグビー界を力強く前進させ続ける。

挑戦は何歳からでも誰でもできて、誰でも夢を見ていい



小笠原 礼子 氏（元NBAダンサー）
Ogaswsawara Reiko

これまでのキャリア

●1986 年　3 月 24 日に青森県藤崎町で生まれる
●2001 年　弘前中央高入学を機にチアリーディングを始め、東北学院大でも継続
●2008 年　国内トップレベルのクラブチームである DEVILS に入団
●2016 年　全日本チアリーディング選手権大会で優勝を果たすなどした後に、チアダンスへ転向
●2017 年　B リーグ サンロッカーガールズのダンサーとして活動開始
●2020 年　NBA デトロイト・ピストンズのダンサーオーディションにチーム史上日本人初かつチーム最年長で合格
●2022 年　ユタ・ジャズと契約（チーム史上日本人初・最年長合格）
●2023 年　NBA オールスターゲームにも出演。シーズンをもって現役を引退
●現在　株式会社エイジェックスポーツマネジメントにてチア事業の責任者として次世代のチアリーダー、ダンサーの価値向上を目指し奮闘中

■チアとの出会い

「やりきりました。また踊りたいという思いは一切ありません」

2023 年、37 歳の時に小笠原礼子さんは現役のチアダンス生活を終えた。そこまで言い切れるほど打ち込めたものとの出会いは、高校の進学先を考えていた時だった。

日本を代表するりんごの品種「ふじ」を産んだ青森県の藤崎町で３姉妹の末っ子として育った。小・中学生時代は水泳、書道、演劇、吹奏楽などを習うなど活発に過ごした。

隣町の進学校である青森県立弘前中央高校のパンフレットを見ていると、町の先輩がチアの姿で写っていて「かわいい！これをやりたい」と心を動かされた。そこから「一度も辞めたいと思うことはありませんでした」という天職と出会った。

東北学院大でもチアリーディングを続けて野球部などの応援をするとともに「チアの大会にも出たい」と仲間と話し合い、JCA（日本チアリーディング協会）に加盟もして大会にも出場した。

■「指導者になるために」

大学卒業後も競技を続けたのは「指導者になるため」からの逆算だった。きっかけは高校の時。東京から来た専門の指導者の方に教えてもらうと「指導ひとつでこんなに変わるんだと思ったんです」というほど見違えるものになったという。

そんな原点もあり「教え子に納得してもらえるような実績が無いとダメだ」と考えた。そこで、住宅資材商社の事務など会社員の仕事を続けながら日本屈指のチアの強豪チームであるデビルスに入団した。アメリカンフットボールの学生援護会や女子バスケットボールの JOMO（現 ENEOS）の応援をするとともに、競技大会にも出場し日本一にも輝いた。

■チアダンスへの転向

30 歳の時に、チアリーディングからチアダンスへの転向を決断する。同じ「チア」で混同されやすいが、似て非なるものだ。

チアリーディングはスタント（リフトなど）やタンブリング（宙返りなどのアクロバット）・ジャンプを中心に構成され、協調性・力強さ・スピード・高さが求められるが、チアダンスはダンスがメインでリズムや柔軟性、表現力やフォーメーションの美しさやシンクロが重視される。

「肩や手に人を乗せるチアリーディングを 40 歳や 50 歳になってもやるイメージが自分としては湧かなかったこともありますし、大好きな仲間たちも日本一にもなれた。下の代にも引き継ぎができたと思ったので、ダンスをやりたいと考えていたら仲間たちからも“やってみたら”と背中を押してもらいました」

そこで「どうせやるならアメリカを目指そう」という向上心が、小笠原さんらしい。

「自分の頑張りを青森に届けたい。大きな挑戦をして、頑張れば藤崎町からでも世界の舞台に行けるんだということを示したい思いもありました。今でこそ SNS が発達していますが、あまり選択肢が多いように見える地域ではなかったので、やれば何歳からでもできるということを証明したか

ったんです」

まずは「こんなチアがあるんだ。かっこいい！」と感じたBリーグのサンロッカーズ渋谷のチアダンスチームに加入した。1回目のオーディションは落選したが、繋がりのあるスタジオのキッズチアの端や後ろやダンススクールなどで練習をさせてもらうなどして鍛錬を積んだ。その日々も「ダンスはやればやるほど上手くなる。貪欲にやりました」とポジティブに振り返る。

翌年に合格を果たして活動を続ける中で同チームのディレクターを務め、NBAでのダンサー経験のある石井尚子さんから「現地を見て来たら」と勧められ、ダンスキャンプに参加し現在地と夢舞台への距離を測った。

そして訪れたコロナ禍。「この先どうなるかわからない」「挑戦できるうちに挑戦をしよう」と一念発起した。なかなかオーディションは開催されなかったが、正社員として働いていた会社の厚意で得ていた休職の3ヶ月が終わろうとしていたギリギリのタイミングで受けたデトロイト・ピストンズのオーディションに見事合格を果たした。

■最も辛かった時期

「かなり辛く長い時間でした」

会社を退職し、いざ挑戦。メディアにも複数取り上げられた。しかし、なかなかビザが発給されない。今回のインタビューで唯一と言っていいほどのネガティブな言葉に「受かっているのに何もできない」という苦しさが痛いほど伝わってきた。

だが、沈んでいるばかりではなかった。「現役NBAダンサーでいながら日本にいるという特殊な状況を生かそう」とプラスに捉え、ダンスレッスンを行うなど精力的に動いた。オンラインでピストンズのレッスンにも参加した。

その後は「すべてのタイミングで泣きました」と、ビザが下り、アメリカ行きの飛行機に乗り、再オーディションに挑み合格し、NBAのコートに立ち、試合前のアメリカ国歌を聴き・・・あらゆる場面で万感の思いがこみあげた。

言語、生活、ダンスのレベル、どれも「大変だった」と振り返るが、何もできず何をしていいのかさえわからなかった日々とは違い、挑戦を続ける日々だった。

ピストンズを1年、「他のチームも見てみたい」とユタ・ジャズでも1年間やりきり、冒頭の言葉の通り、完全燃焼で現役を終えた。

「運動神経は本当に無い中で、やりきることができました。その年はユタがNBAオールスターの開催地で踊ることもできました」

■目指す理想像

セカンドキャリアはチアを極めるきっかけにもなった指導者の枠だけにはとどまらない。株式会社エイジェックスポーツマネジメントにてチア事業の責任者としてスクールでの指導だけでなく、女子バスケットボールの『SMBC TOKYO SOLUA』では衣装を含めてプロデュース。都市対抗野球大会

へのチア派遣やＪリーグ・ベガルタ仙台のチアリーダーズとスクールのプロデューサーも務める。

「次を見据えてあげられるようなポジションになりたいんです。次世代のチアに新しい機会を与えるとか案件を増やすとかもそうですし、“チアの人も引退後にこうやって食べていけるんだ“と見せていけると思うんです。だから、現役から今のセカンドキャリアは繋がっていますね。挑戦して学んだことを伝え、その経験をした私が“その先に何が待っているか”を見せていきたいです」

最後に小笠原さんの考える「セカンドキャリア」の捉え方を聞いた。

「挑戦は何歳からでも誰でもできて、誰でも夢を見ていいと思います。あとは“この後どうしようか”と不安でいるより、“次”が見えている方が安心して今を頑張れる気がしますし、現役生活を最後まで楽しめると思います」

小笠原さんにとっての「挑戦」は現役生活だけではない。常に前を見つめ挑戦を続ける人生は、これからも続いていく。

イップスに悩んだ経験から研究を深め再び野球界へ



島 孝明 氏（元プロ野球選手）
Shima Takaaki

これまでのキャリア

●1998 年　6 月 26 日に千葉県佐倉市で生まれる
●2016 年　千葉ロッテマリーンズにドラフト３位指名を受けプロ野球界へ
●2019 年　現役引退。翌春に国学院大へ入学。
●現在　一昨年 4 月から慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科へ進学しスポーツバイオメカニクスの研究を進める

■順風満帆だったアマ時代

父とキャッチボールをするなど自然と始めた野球。小学生の時は捕手、中学生の時から投手を務めた。「レベルの高いところでやりたかったので」と強豪の佐倉リトルシニアで腕を磨き、高校は東海大付属望洋高（現東海大付属市原望洋高）へ。

甲子園出場こそならなかったものの「学年を重ねるごとに自分のレベルも少しずつ上がっていった

感覚はありました。結果もそれなりに出ていたので、振り返ると順調だったと思います」と振り返るように、侍ジャパンU-18代表にも選出された。

「夏の大会が終わった時は大学に進もうと思っていました。でも、代表に選んでいただいてプレーして“プロでもやれるかもしれない”と“挑戦したい”と思いました」

一転プロ志望となり、ロッテからドラフト３位で指名を受けプロ野球の世界に飛び込んだ。

■「環境の変化」に馴染めずイップスに

　しかし、プロ入り後、思わぬ壁にぶつかった。
高校までは自信のあったコントロールが定まらなくなった。1年目の夏には、いわゆる「イップス」（※）の状態にまで陥った。
※スポーツなどで「これまで普通にできていた動作が、極度の緊張や心理的要因で突然できなくなる」運動障害のこと

「心理的なストレスがあったんだと思います」
初めての寮生活。1人部屋でこそあるが、年齢も立場も異なる選手たちとの集団生活。「仲間であり、同時にライバル」という関係性。「これまでの価値観とは全然違いました。“チームで一緒に戦う”という感覚が強かった自分には、その空気がすごく違和感だった」と振り返る。
その後の状態は一進一退。「波が激しくて、安定しなかったですね」と話すように、制球が暴れ始めると、ボールはとんでもない方向に行くことも珍しくなくなっていった。

プロ生活は3年間。イップス発症後の2年間は「チーム内ではなかなか相談しにくい部分もあったので」と大学の心理学の教授など専門家と協力しながら改善に取り組んだ。2年目の中盤には実戦復帰を果たし、3年目の春季キャンプには一軍にも招集されたが、ペナントレース期間中は一度も一軍昇格を果たせず、戦力外通告。育成契約の打診を受けたが、それを断り、現役を退く決断を下した。

■「知らないことを知れるのが純粋に楽しかった」

　引退後は国学院大と一般社団法人日本プロ野球選手会が、引退後のプロ野球選手の支援を目的に締結した協定による「セカンドキャリア特別選考」に合格。人間開発学部健康体育学科に入学した。
体育系の学部ではあったが入学当初は「試合もほとんど見ていなかったですし、野球からは距離を置いていました」という
ここで再び転機となったのは授業で出会った「スポーツバイオメカニクス」だった。
「動作を定量的 に評価する分野があると知って、すごく面白いと思ったんです。野球を“学問として研究する”という発想が新鮮でした」

ゼミの神事努教授のもとで研究を深めていった。
「知らないことを知れるのが純粋に楽しかった。自分が成長している実感があるところは、野球と通じる部分がありました」

高校時代までの成績は「可もなく不可もなくくらいでした」と振り返るが「野球だけやらせることはなかった」という両親の方針もあって苦ではなかった。
なによりも「知らないことを知れるということが、できなかったことができるようになるという野球の楽しさと通づるところがありました」と、前向きにどんどんと携わるようになっていった。

■研究と現場を繋げたい

　在学中には、「クオリティコントロール」という役割を与えられ侍ジャパン社会人代表の活動にも関わった。
「選手にフィードバックをしたり、研究の知見を現場でどう生かすかを考えたり。研究と現場がつながる感覚を実感できました」
その経験が、さらなる研究への意欲につながり大学院進学を決意。
現在は慶應義塾大学大学院修士課程２年として修士論文の執筆に追われる日々を送っている。英語の論文を読んだりプログラミングを書いたりなども必須となるが、成長の実感が大きな原動力。現役時代の貯金と、飲食店でアルバイトをしながら貯めたお金でオーストラリアとアメリカへ語学留学にも行くなど充実の生活を送ってきた。

修士号を取得した後は、自身がしてきた経験と研究の成果を野球の現場に還元していく方向だ。
「自分の研究テーマであるイップスは、現役時代の経験がベースになっています。当時はそんなこと思えませんでしたが、今のライフワークとして生きています」

現場と研究の間にあるギャップを埋めたいという思いも強く、プロ野球選手としての経験があるからこそ、現場に伝わることもあるはずだ。

■セカンドキャリアを考える現役選手へ

　最後に現役選手へのメッセージを聞いた。
「野球以外の興味を持っておくことは大事だと思います。何でもいいんです。後になって、思わぬ形で生きてくることがあります」
自身の場合は苦しい経験をしたがゆえに身体の仕組みへの興味を現役中から持っており、幼少期からパソコンに触れていたことも今に生きている。
「視野を広く持って、いろいろ知っておく。それだけでも全然違うと思います」

プロ野球選手として味わった大きな挫折。言葉では簡単に言い表せない辛いものではあったが、そ

の経験があったからこそと思える今が島さんにはある。

古書店経営の今も生きる銀メダリストの体力や勝負勘



髙林 孝行 氏（元野球選手）
Takabayashi Takayuki

これまでのキャリア

●1967 年生まれ
●1985 年　立教高 3 年時に夏の甲子園に出場
●1989 年　立教大で六大学野球 23 年ぶりの優勝に貢献。
●1990 年 日本石油（現 ENEOS）へ入社
●1993 年　都市対抗野球優勝。社会人ベストナイン選出
●1996 年　アトランタオリンピック銀メダル獲得
●1997 年 現役引退。家業である神田神保町の古書店「東陽堂書店」を継ぐ
●2023 年　2024 年まで 1 期 2 年、神田古書店連盟の会長を務める

■小柄な体で世界へ

東京・神保町の仏教系古書店『東陽堂書店』の 3 代目店主を務める髙林孝行さん。1924 年創業の老舗の取締役社長を務めるだけでなく、神田古書店連盟の会長も務めるなど、古書店の文化を継承していくための活動も積極的に行なっている。

そんな髙林さんの父・恒夫さんは先代の店主であるとともに巨人や国鉄（現ヤクルト）でプレーした元プロ野球選手。そんな父の影響もあり野球は物心ついた頃には自然と始めていた。
身長 171 ㎝と小柄な身体ながら、スピードとパワーを併せ持った髙林さんは、立教高校で甲子園に出場し、立教大学でも六大学野球を優勝。卒業後に進んだ日本石油でも都市対抗野球、日本選手権の二大大会で優勝。日本のアマチュアを代表するプレーヤーとして輝かしいキャリアを持つが、ハイライトは 1996 年のアトランタオリンピックだ。当時はプロ選手の参加が許されておらず、各国・地域のアマチュア選手の最強チームによってメダルが争われていた。
準決勝で「野球の母国」アメリカを破ると、決勝では当時「世界最強」を誇っていたキューバとは 9 対 13 と善戦。金メダルには届かなかったものの堂々の銀メダルに輝いた。
「ホッとしたという気持ちが一番でした。時間が経つにつれて悔しくはなりましたけど、最後はみんなボロボロでしたから」と、力を出し尽くしての世界 2 位の名誉を勝ち取った。

■今にも生きている体力や勝負勘

引退はその翌年の 1997 年、30 歳の時だった。この年にも日本代表に選出。主将としてチームを牽引し、当時公式戦 100 連勝中だったキューバを倒して、インターコンチネンタルカップを優勝したが、ここでキッパリと引退を決めた。
「プロになれなかったことだけが心残りですけど、もうあとは次のオリンピックを目指すかどうかだけでしたからね。家（古書店）を継ぐためにも、そろそろ手伝わないと分からなくなっちゃうので、前の年には会社も代表の方にも引退を伝えていました」

こうして老舗での日々が始まった。
古書店の仕事は毎日、市場があって、そこでする仕入れが肝になる。高林さんが始めた当時は今ほどインターネットも発達しておらず、経験の積み重ねによる目利きがすべて。自ら勉強・研究するとともに、父のもとでも様々なことを学んでいった。

また、意外に思われるかもしれないが体力や勝負勘も大事。そこはアスリート時代の蓄積や経験が大いに生きたという。毎日の市場では、トラック一台分の本を仕入れる日もある。縛って運ぶ作業は体力勝負だ。
また、市場での入札は毎日行われる。相手との駆け引きがあり、結果がすぐに出る。これも野球との共通点だ。

■世界から地元へ　老舗の使命

東陽堂書店は創業 100 年を迎え、名実ともに「老舗」となった。しかし、いくら専門書といえ、

「本離れ」や「デジタル化」の波は押し寄せている。購入者は教員や研究所などの公的機関が多く、学生の購入者は大きく減った。また、貴重図書がネット上で閲覧できるようになっていたり、インターネットで調べればすぐに値段の比較もできるようになっていたりするため、安売り競争のようになってしまっている現状もあるという。

　こうした業界の過渡期を迎える中で、今後の展望を聞くと、やはり古書店や文化や街の歴史の継承に力を入れているという。
「この店をしっかりやっていくことに加えて、今は千代田区や東京都とこの神保町の街並みを残そうということを目指して、様々な方法を検討しています」

「本は重いですから普通の人がやるのは結構大変。体力は必要ですから、それは野球をやっていて良かったですね。あとは現役時代の仲間と交流があるのも野球をやっていたからかなと思います。社会人時代のチームメイトや対戦相手、オリンピックの仲間とも集まることが今もありますね」

　古書店や神保町の文化を次世代にも継承するために奮闘する日々。それを支えるのは野球で培った体力や勝負勘だ。そしてかつての戦友たちとの交流が息抜きにもなり、高林さんの人生は豊かに彩られている。

プロ野球選手から農家に 挑戦支える現役時代の貯金と体力、素直な向上心



石橋 良太 氏（元プロ野球選手）
Ishibashi Ryouta

これまでのキャリア

●1991 年大阪府生まれ
●2002、2003 年　長曽根ストロングスの一員として全国大会連覇
●2007 年　高知・明徳義塾高で 2 年生ながらサヨナラ打を放つなど甲子園 16 強に貢献
●2011 年、12、13 年 拓殖大で投手に専念し東都大学２部リーグで 3 度、トップの防御率を残す
●2015 年　社会人野球 Honda での活躍が認められ楽天にドラフト５位指名を受ける
●2019 年　プロ初勝利を挙げるなど自身最多の 28 試合に登板し 8 勝を挙げる
●2023 年 現役引退
●現在　宮城県黒川郡大和町で農業生産法人「大輪（たいわ）」で働き、修行後の独立を目指している

■活躍続けるも「プロには行けないと思っていた」

「今日は朝からさっきまで白菜を収穫していました」

石橋良太さんはそう声を弾ませるが、楽天の投手として活躍していた数年前から考えると「まさかの農業ですよね」と率直に話す。

「今まではお呼びがかかってプレーする場所が決まってきたので、こうやって自分で選択したっていうことは初めてかもしれない。いろんな縁を感じます」

野球は小学生の頃から強豪の長曽根ストロングスに入った。野球を特別やりたかったわけではないが、母が小学校のチームを決めた。厳しい練習で鍛錬し、小学5年時と6年時は全国大会で優勝した。

中学以降も浜寺ボーイズ、明徳義塾高、拓殖大、Hondaと強豪でプレー。大学1年の春まで投打二刀流でプレーしていたが「レベルが高くて野手は無理だと思いました」と2年以降は投手に専念した。甲子園、東都大学野球、都市対抗野球とそれぞれのトップレベルで活躍。2015年に楽天からドラフト５位指名を受け、プロ入りと同時に結婚もした。

順風満帆と思われてもおかしくないが「高校・大学の時はプロに行けると思っていませんでしたし、Hondaでも入社当初は周りの投手に圧倒されました」と振り返る。自己評価は高くなかったが「その分、頑張りました」という成果が社会人2年目に開花。晴れて、幼い頃からの憧れたプロの舞台に立つことになった。

■育成契約となるが復活

新人でいきなり開幕一軍入りを果たし3月下旬にはプロ初登板も果たしたが「プロのレベルの高さを痛感して2年目で終わると思いました」と言うように、自信に溢れた時期はほぼ無かった。2年目には故障も重なり戦力外通告。育成選手契約となった。

だが、そこから這い上がった。「逆に開き直ることができました。周りの目を気にせずにやろうとした結果、やっていたことが上手くいき始め、小さなチャンスをモノにして行くことができました」と振り返る。

プロ3年目途中の2018年に支配下選手に復帰すると、2019年には先発を任されるようになり、キャリアハイとなる８勝を挙げた。それでも「先発が合っていたこともありますが、怖いもの知らずでしたね。ビギナーズラックというか、相手も自分のことを知らないし、自分も相手のことを知らないということが大きかったです」と、謙遜でもなく正直な思いとして語る。

2020年以降からの4年間は通算3勝。「クビになりそうなところでなんとか踏ん張って、便利屋としてやれたかなと思います」と冷静に分析する。2023年に戦力外通告を受けると、「最後までやりきりましたし、一軍でも上手くいかなかったので」と、トライアウトも受けずにきっぱりと引退を決めた。

■農業なら若手

引退した翌年は解説業に加えて、農作物を販売する事業もしていく中で「1 次産業にすごく興味を持ったんです」と農家への転身を決めた。

「高齢化や担い手不足ということがあらためて分かって、野球で 30 代はベテランですが、農業ならバリバリの若手。自分にチャンスがあるんじゃないかと思ったんです」

立ち上げの資金は現役時代の貯金から捻出した。

「2 年くらい乗り切れるくらいの貯金がありました。年棒が上がった時に“この分は回そう”と貯金しようと思ったんです。だいたいどれくらいあれば、こういう生活ができるという試算は出していたんです」

浪費してしまう現役選手も多いが「倹約家ってわけではないけど、ブランドものをメチャクチャ買うわけでもなく、この生活費で生活ができているから使わなかったというだけです」と落ち着いた口調で話す。

■野球と同じで一生懸命にやらないと自分に返ってくる

「野球やっていて良かった。トレーニングしていて良かったなと思います」と、体力仕事の農業にも鍛錬の日々が生きている。

プロ野球の何万人の前でプレーする緊張感を味わうことはできないが「物足りないとかは全然無いですよ。きつかったので安心感の方が強いですね」と笑う。一方で「農業も野球と同じで一生懸命にやらないと自分に返ってきますから」と使命感は常に抱いている。

「自分の作った野菜がスーパーに並んでいることや、目の前で食べてもらう姿を見ると嬉しいですね」と声を弾ませる。野球との縁も残っており、同じ楽天 OB の銀次さんらとともに野球教室もしている。家族も 3 人の子供たちが加わり、幸せな日々だ。

「何も分からない農業の世界だからこそ素直に、一から勉強したいという思いも強かったんです」と、様々なことを学びながら「3 年間の修行後に独立できるように、農業法人としてしっかり稼働できるようにしていきたいです」と展望を語る。

セカンドキャリアを考えるアスリートたちへのメッセージを聞くと、「偉そうなことはまだ言えません。でも、なんだろうな・・・」と戸惑いながらもこう答えた。

「競技を頑張ってきた経験があれば、次の世界でも継続して頑張れると思うんです。なんでも野球に置き換えてポジティブに捉えています。最初から上手くできなくて当然なのは一緒。そこから精一杯一生懸命やれば、なんとかなるよって思います」

そう明るく笑う石橋さん。現役時代から地に足をつけて、もがいてきたが、それは活躍する場所がマウンドから畑になっても変わることはない。

プロ野球出身初の公認会計士 苦難の日々で気づいた「現役時代の経験こそが引退後のスキルになる」ということ



奥村 武博 氏（元プロ野球選手）
Okumura Takehiro

これまでのキャリア

●1979 年　岐阜県多治見市に生まれる
●1998 年　プロ野球の阪神タイガースにドラフト 6 位で投手として入団
●2002 年　 引退し、飲食業界にチャレンジするも失敗
●2004 年　 公認会計士試験合格を目指すことを決める
●2013 年　9 年目の挑戦にして公認会計士試験合格。元プロ野球選手としては初めて難関を突破。
●現在　　公認会計士のほかにもアスリートデュアルキャリア推進機構代表理事、株式会社スポカ

チ代表取締役社長、株式会社メンバーズ 取締役常勤監査等委員、日本障がい者サッカー連盟 や全国野球振興会（日本プロ野球 OB クラブ）の監事 を務めるなど多岐にわたって活躍

■後悔の残る 4 年間

「今思うと、もったいないことをしたなという気持ちです」

プロ 4 年間をそう振り返る奥村さん。多くの野球少年 と同じように「プロ野球選手になりたい」「甲子園に出たい」という思いで、野球に取り組んできた。

普通科の高校ではなく土岐商高への進学、内定をもらっていた社会人野球の JR 東海ではなくプロ野球の阪神への入団。この 2 つは両親の反対を押し切ってまで貫き、甲子園出場にはあと一歩届かなかったが（県大会準優勝）、プロ野球選手になるという夢は叶えた。

「でも、プロになりたいという目標を達成した後に満足してしまったところがありました。さらに目標を立てて積み重ねなければいけなかったのに、慢心していた。もう少し頭を使って逆算しながら練習や試合に取り組んでいたら結果は違ったのではないかという後悔があります」

故障に悩まされたとも言えるが「かっこよく言うとそうなのですが、結局は怪我をしてしまうような自己管理しかできていなかったんです。プロとしてやるべきケアを怠っていたり、言われるがまま練習してしまったりした結果です」ときっぱり語る。

4 年目に戦力外通告、打撃投手として球団には残してもらったが、「衝撃的な 2 年連続解雇でした」と振り返るように 1 年で契約満了。他球団での契約を模索する案も提示してもらったが断り、野球の世界を離れることになった。

「シーズン後半には投げ方も分からなくなってしまいましたし肩も痛いまま。浪人して大学卒業したくらいの歳だったので、中途半端にやってまた 1 年で切られたり、中途半端な年齢で社会に出なくてはいけなくなったりするなら、若いうちから違うことをしようという淡い期待を持っていました。でも野球から逃げ出したいだけだったのかもしれません」

■苦難の日々を支えてくれた人

まずは飲食業に就いた。

「自分にできることも分からなくて、現役中に出入りしていたし、周りに知り合いもいたし、成功したら稼げる、そんな思いでした。結果的には安易な選択だと思いますが、考える選択肢がありませんでした」

漠然と入ってしまったため心身ともに疲弊する日々。そんな時に『資格ガイド』の本を買い与えてくれ「世の中にはこんなにたくさんの職業がある」と教えてくれたのが当時の彼女であり現在の妻だった。

その中で目に留まったのが公認会計士だった。

「簿記の知識を活かしてビジネスの世界で活躍しようみたいなことが書いてあって“そういえば高校の時に簿記の資格を取ったな”と繋がったんです」

だが合格するまでには 9 年の時間を要した。途中で投げ出したくなることもあったが、その際も

現在の妻がゲキを飛ばしてくれた。
「僕の心を見透かして“プロ野球も会計士試験も中途半端で投げ出した人間がどうやってコンサルティングだとか人のサポートをして生きていくんだ。まるで説得力が無いから、死ぬ気で受かるまでやれ”と。これで覚悟が決まりました。人生のターニングポイントはここだったと思います」

■勉強とスポーツは同じ

同時に大きな気づきも得た。
「会計士の試験勉強とスポーツでパフォーマンスを上げていくという取り組みは、根本的・本質的なところ何も変わらない。それに気づいてからは勉強が身近で楽しくなって成績が爆上がりしていきました。そこから2年後の試験で受かりました」
何も変わらないものは、目標からの逆算だ。「何が足りなくて何を強化していく必要があるかを考える。なんで打たれたのか？抑えるためには何が足りないか？課題を見つけて、具体的なアプローチを考えるということはスポーツをしている際に当たり前にやっていたんです」と、まったく異なる挑戦をしているわけでは決してないと悟った。

そこで目標に向けてのスケジューリングはもちろんだが、長時間座っても苦にならないように体幹を鍛えたり、睡眠の質を高めるためのマネジメントをしたりもした。すると、成績はグングンと上がっていき、「できなかったことができるようになる」快感も生まれ、どんどんと勉強にのめりこんでいく好循環で、ついに超難関の試験を突破した。

■引退後の価値になるもの

だからこそ知ってもらいたいのは「現役時代に当たり前にやってきたことが実は将来生きるスキル」だということ。現役時代から「引退後のために、これをしておいた方がいい」と受動的に何かするわけではなく、競技力向上 のために目的意識を持って日々取り組めば、練習の効果も上がり、引退後も「考える対象が競技から変わるだけで、生きるスキルになる」と断言する。
「むしろスポーツに取り組むことが引退後の価値になるとポジティブに捉えるべきです。その価値観が根付いていけばアスリートのキャリア問題は勝手に解決すると思います。だから“スポーツしかできない残念な人間をいかに社会復帰させるか”みたいなイメージのセカンドキャリアサポートではいけません。極論言うとセカンドキャリアというものは転職でしかないんです」

その言葉を体現するかのように、現在は公認会計士の仕事に留まらず多岐にわたり、アスリートのキャリア支援や講演・研修も、学生から阪神をはじめとしたプロアスリートにまで幅広く行うなど、多忙ながらも充実した日々を過ごしている。

その原動力は現役時代の後悔や試験勉強の際に苦しい思いをしながら得たものだ。
「野球選手の時に“プロになってしまったことで満足してしまった”という反省を活かして、常にチャレンジを続けていくことが重要だと思っています。そういう環境に身を置かせてもらい、常に

何かやりたいことにチャレンジできることが楽しいですね」
「今となっては、すんなり試験に受からなくて良かった。試行錯誤した経験値が今に生きています」
　そう語る表情は輝いていた。現役中の後悔、引退後の苦労、そこからの成功。そのすべてが奥村さんを突き動かし、奥村さんの説得力や信頼に繋がり、社会への大きな貢献や還元が続いている。