

2021年12月

第135号

# ぱれっと



(株)北日本ベストサポート  
Tel. 018-883-1888

## ショウヘイ世界で羽ばたく MVP 獲得

11月18日(日本時間19日)エンゼルスの大谷翔平選手(27)が2001年マリナーズのイチロー選手以来、日本人選手では20年ぶり2人目となるア・リーグ最優秀選手(MVP)に、満票で輝いた。

満票による選出は2015年のハーパー以来、6年ぶり19人目の快挙だ。

大谷選手はマドン監督とミナシアン・ゼネラルマネージャーと話し合い、投打同時出場とする「二刀流」を決定し、シーズンに臨み、投手でチーム勝ち頭の9勝2敗、防御率3.18、打者で46本塁打・100打点・打率2割5分7厘、盗塁26、しかも162試合でわずか4欠場しただけ、と投げて・打って・走って野球の基本とする全てについて大活躍をした。

選手が選ぶ年間最優秀選手や、打撃に優れた選手に贈られるシルバースラッガー賞、コミッショナー特別表彰なども受賞している。

最近の野球界では、投打の分業化が進み二刀流については懐疑的に見る意見も多い。指名打者を解除してマウンドに登った時、早い回に降板となれば打線に問題が生じかねないし、投手ローテーション上の問題もある。二刀流がうまく機能しなかった場合チーム全体に与えるリスクを考えたとき、マドン監督の「ショウヘイがやりたいようにやらせる」との思いやりある大英断が今回のMVPへの道を開いてくれた面もあり、マドン監督との出会いも見逃せない。

なお、MVPはレギュラーシーズンの成績をもとに、全米野球記者協会の各球団担当者2名ずつ30人の投票によって選出される。投票用紙には10人を連記。

1位だけは14点、2位9点、3位8点・・・10位1点と点数が配分されその合計点で最終候補者3名が選出され、最終選考される仕組みとなっている。

大谷選手は全員からトップの評価を受けMVPに輝いたものだ。以下、投票した記者の声を一部紹介したい。

「同時代に見られて幸運」L・ウィーバー(ジ・アスレチック)

【野手としてだけだったらゲレロにいられた。しかし、大谷は投げても、打っても、走っても、チームに大きな価値を与えた。野球記者として彼のような選手を同時代に見ることができて幸運だ。】

「絶やさぬ笑顔も魅力」J・マッコリー(AP通信)(女性)

【世界中から注目されながら、笑顔を絶やさずユーモアのセンスも見せながら二刀流を続けたことは本当に凄いこと。今季は特別なシーズンで、投票にデータは必要なかった。近年のプロスポーツ界全体を見渡しても、別格に非凡な存在。】

また、イチローさんからは「無理はできる間にしかできない」とエールを送られた。大谷選手は謙虚で紳士的、さわやかな振る舞いに魅了される人も多く、帰国後の記者会見でも「能力を伸ばせる時間はそんなに多くはない。そういう時間を大切にしながら、もっともっと高みを目指して頑張りたい、私の敵は自分だ」と抱負を述べている。



## 菜根譚

「中国古典の知恵に学ぶ」

### ときには俗世間から離れて 心を洗い流す

高い山に登ると、心が広々とのびやかになる。  
また清らかな川の流れを見ていると、次第に心が洗われてきて、日々の喧噪を忘れてしまう。  
雨や雪の夜に本を読むと、気持ちがすがすがしくなっていく。  
また、小高い丘の上で詩を口ずさめば、ひとりでのわくわくと楽しい気分になってくる。  
ときには、俗世間のことを忘れて、心を洗い流すことも大切だ。

(後編114)

### 悪い状況にあっても品格を保つ

みすぼらしい家の庭先がきちんと掃き清められていたり、貧しい家の娘がきれいに髪をとかしていたりする光景を見ると、外見はたしかに華やかではないが、それなりに風情を感じるものだ。  
だからこそ、たとえ経済的、精神的にどん底の状況に陥っても、自暴自棄になってはならない。  
品格だけは失わないよう心がけるべきである。

(前集84)

### 満ち足りることを知る

欲にとらわれているものは、金をもらっても、宝石をもらえなかったことに不満を抱き、高い地位を与えられても、その上より高い地位を与えられなかったことに恨みを抱く。こういう人は、高い地位についたとしても、自ら乞食に成り下がっているようなものだ。  
分をわきまえ、満足することを知っている人は、どんなに粗末な食事でもおいしいと言ひ、どんなに粗末な服を着ていても温かいと言ひ。  
こういう人は、地位も財産もない貧しい庶民であっても、心は王侯よりも豊かである。

(後編30)

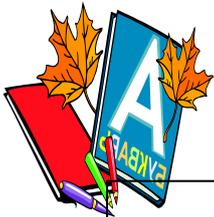




## 東郷 平八郎(日本の海軍軍人・元帥海軍大将)

- 1848年1月27日(弘化4年12月) 薩摩国鹿児島城下の薩摩藩士・東郷実友と益子の4男として生まれる。  
14歳で元服し平八郎実良を名乗る。
- 1862年 薩摩藩士として薩英戦争に従軍し初陣。  
分家して一家を興す。戊辰戦争では春日丸に乗り組み、新潟・箱館まで転戦。
- 1867年6月(慶応3年) 7年間イギリスのポーツマスに官費留学をし国際法などを学んだ。
- 1871年(明治4年) 日清戦争で「浪速」艦長を務め、豊島沖海戦、黄海海戦、威海衛海戦で活躍。少将に進級、常備艦隊司令官となる。
- 1894年(明治27年) 常備艦隊司令長官に任命される。
- 1903年(明治36年) 日露戦争では旗艦「三笠」に座乗してロシア海軍太平洋艦隊の基地「旅順港」を攻撃。
- 1904年(明治37年) ヨーロッパから極東に回航してきたロシアのバルチック艦隊を迎撃。日本海海戦「本日天気晴朗なれども波高し」と大本営に戦闘の打電をし、東郷敵前で大回頭を行う大胆な作戦を敢行し大勝利を収めた。
- 1905年5月27日(明治38年) 海軍軍令部長、東宮御学問所総裁を歴任。  
伯爵授爵。後、大勲位菊花章頸飾を受章。
- 同年 喉頭癌等で死去。享年86歳。国葬。
- 1907年(明治40年)

## オススメの *BOOK*



### 「稲盛と永守」

著者 名和 高司 発行 日本経済新聞出版本部

著者は一橋大学並びに京都先端科学大学の客員教授。東京大学法学部卒・ハーバードビジネススクールで学び、三菱商事を経てマッキンゼーで長年コンサルティングに従事した。

本書は京都発カリスマ経営の本質の副タイトルが付いている。稲盛和夫氏は京セラや第二電電などを興し、日本航空を再生させた。永守重信氏は日本電産を興し世界最大のベアリング会社に育て上げ、M&Aなどで会社規模を急拡大させている。お二人の経営哲学やふたりの共通点・相違点など経営の真髄を学ぶことが出来る。

## 座りすぎると寿命が縮む？！



日本人は世界一「座る」国民性と知られ、座位時間が1日平均7時間といわれています。

### 座りすぎは万病のもと！？

長時間のデスクワーク、自宅ではネットにテレビ、現代人は一日の大半を座って過ごしています。

1日8時間以上座っている人は、3時間未満の人と比べて、死亡リスクが1.2倍になるという研究結果もあります。この悪影響は、週末に運動する程度では打ち消すことはできないそうです。

さらに、1日12時間以上座っている人は、6時間未満の人と比べてメンタルヘルスが悪い人が3倍も多いことが分っています。

座りすぎの何が悪いかというと、脚の筋肉が停止状態にあるということです。特にふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれ、全身に血液を循環させるポンプの役割を果たしています。ふくらはぎの筋肉を長時間使わないということは、言い換えれば、下半身に下りた血液を心臓に押し戻せず血流が滞ること。肥満や糖尿病、がん、脳血管疾患、認知症などが増加し、病気のリスクが高まり寿命が縮まる可能性があるということです。

30分に1回立ち上がり、少し動くことを習慣にすれば座りすぎの悪影響をかなり緩和できる可能性がありますので、実践してみましょう。

### 〈オフィスでの実践例〉

- 用事がある時は内線を使わず歩いて行く
- こまめにプリントやコピーを取りに行く
- 立って仕事をする(昇降式デスクの利用も)
- 立ってミーティングや会議をする
- 立つことを促してくれるアプリを活用する

### 〈自宅での実践例〉

- 見ないテレビは消す
  - テレビのCM中は立ち上がって家事をする
  - ネットサーフィン時は時間を決める
  - 読書は1章読んだら、合間にストレッチを挟む
  - ネットショッピングよりも買い物に出かける
- スウェーデンの研究では、座ってばかりの生活をしている人は、遺伝子の中の「命の設計図」といわれる部分が減っていくことが分ってきたそうです。

今年も残りわずかとなりました。命と健康を守るためには「長時間座ること」がカラダにもココロにも悪いということを意識し、立って動く配慮をしましょう。そして、来年も元気に過ごしましょう。

### 【編集後記】

例年よりはやや遅めとなっているが、白いものが混じった雨が降り出してきた。



今年は夏場にコロナが大流行し、遠出の外出を控えたり、学校ではリモート授業など友達と会えなかったり、登校してもマスクの着用や食事中的おしゃべり禁止など、なにかと制約の多い年だった。

それでも、このところコロナが急速に減少し、夏場の騒ぎはなんだったろうと思わずにはいられない。

しかし、これから寒さに向かう季節、コロナの再来やインフルエンザ拡大に警戒を怠りなく健康で明るい日々を送るように心がけたい。