

成27年9月21日(月)

老球の細道166

## 海外遠征の諸問題とその対応

会津バスケットボール協会 室井 富仁

先日の大雨災害時に突然珍しい人から電話が来た。元長崎鶴鳴女子高校監督の山崎純男先生だった。先生は中学校と高校で全国優勝を果たし、その後大学の先生をやりながら後進のコーチの指導に携わった偉大な指導者である。電話の内容は「会津は雨で大丈夫か？」ということだった。まだ私のことを覚えていただき光栄だった。

先生との出会いは平成7年の福島国体時に準々決勝を戦った時からである。鶴鳴のモーションオフENSEの素晴らしさに魅せられ、国体終了後2回会津に呼んで講習会をやっていただいた。その時に学んだ「練習計画作成の期分け」の考え方は今でも私のベースになっている。また先生の著書『チームを創る』はチーム作りのバイブルにもなった。

先生との出会いで受けた恩恵の一つに会津高校時代に実施したアメリカ遠征がある。アメリカにたくさんのコネクションを持っていた先生から「一緒にどうか？」と声をかけられたのがきっかけだった。あの誘いがなかったら私の歴史の中で海外遠征は夢幻だっただろう。おかげさまで、その経験によって平成17年「日本体育協会上級コーチ」の研修課題だった「海外遠征における対応策」についてはスムーズにまとめることができた。

下記はその時にまとめた私の海外遠征における問題についての対応策レポートである。

### 1・機内対策

海外遠征の移動手段は飛行機が一般的である。飛行中の機内環境は地上と全く同じではない。機内は気圧が低くなり、湿度も低下する。機内の乾燥により、体内の水分が奪われやすくなる。その結果、血液粘性が高まり、足のむくみやしびれなどの症状を起こす。これらに対応するために次のような対策が必要である。

①風邪の予防のために、機内でのマスク、長袖を着用する②血液粘度上昇防止、血栓予防のために糖電解質飲料をする③利尿効果のあるアルコールやコーヒーなどの摂取を制限する④ゆったりとした衣服に着替えたり、ベルトをゆるめたり、スリッパの使用などにより身体をリラックスさせる⑤脚の筋肉の収縮と弛緩を繰り返す運動をこまめにする

### 2・時差対策

海外への長時間移動時には概日リズム(時差ボケ)の乱れが生じる。そのために入眠困難、睡眠障害、集中困難、目の疲れ、気分の高揚や憂鬱、心身疲労、食欲減退などが起こり、選手のパフォーマンスに影響を与える。このことへの対策は次の通りである。

①海外出発の前日から時差を意識した食事、睡眠を心がける②機内においても現地の時差に合わせた食事、睡眠を心がける③現地に着いたらすぐに軽い運動で身体を調整する④なるべく早く現地入りし、時差調整などを行う

### 3・その他

①生水は絶対飲ませない。ミネラルウォーターで対応する②現地の食品を生で食べさせない③日本食も持参する④現地の治安状態を前もって把握しておき、危機管理対策をマニュアル化しておく⑤通訳、トレーナーかドクターを帯同させる⑥宿泊所から練習会場までの交通機関を把握しておく

今後世界を目指す選手、チームが会津からたくさん輩出できることを願ってやまない。