

平成29年4月21日（金）

老球の細道321号

## コーチの健康管理

会津バスケットボール協会 室井 富仁

今年度も大学の授業「運動技術」がスタートした。1回目はガイダンスなのでスポーツの素晴らしさや運動による健康管理の重要性について講義をした。健康など意識にも上らない夢多かりし学生たちに、健康にこだわる私が語りかけたが反応はいまいちだった。

日本人の国民総医療費は平成27年度に41兆円を超えてしまった。内訳は入院16・4兆円、入院外14・2兆円、歯科2・8兆円、調剤7・9兆円。このまま放置すると医療保障の悪化が避けられない状態になるのではと予測される。

40兆円という数字を学生たちに質問すると、ほとんどイメージできない。一人当りに換算すると年間約40万円を病院へ支払っている計算になる。また1万円札を開いて床に置き1兆円分の1万円札を積み重ねると、ちょうど1万メートルの高さとなりエベレストを優に超えてしまう。その山が40山できるのが40兆円である。ここで毎年、学生たちの目が○から△や×や…に変化する。

わが国では医療費の削減のために盛んに運動の重要性を説き、運動習慣を推奨している。しかし一方では、健康ブームの昨今、健康不安をあおる「健康マフィア」の影響でなかなか医療費に歯止めがかからない。当の私も何かちょっと異常があるとすぐに「神様、仏様、松井様」となり、会津バスケット協会長の松井先生の病院へお世話になる始末である。

健康とは、WHO（世界保健機関）によると「健康とは、身体的、精神的、社会的に完全なる状態であり、たんに病気あるいは虚弱でないことではない」と定義されている。しかし、このような定義で健康をとらえると、健康だという人はほとんど存在しなくなる。私も見た目は健康だと思われているが、健康診断の数値を見ると「要注意」項目が6項目になることもある。だからと言って不健康だとは思わない。半健康というのだろうか。

「完全な状態」は無理なので、最近では多少体に異常や不都合があっても、毎日目的、目標を持って元気に生きていれば「健康」と言えると解釈が変わりつつあるようだ。これを「一病息災」という。パラリンピックのアスリート達などは皆そうだろう。

「元気に生きる」とはどういう状態だろうか。アントニオ猪木氏に「元気ですか？」と問われた時、次の4条件が満たされていれば挙手できるだろうと学生には教えている。

①思った時に、思った場所に、思ったように動ける②翌日に疲れが残らない③1日が楽しくあっという間に過ぎる④健康不安がない（好きなことをしている時忘れてしまうのは健康不安とはならない）。

コーチも24時間戦うためにはタフで元気でなければいけない。そのためにも普段から健康を意識した体調管理は重要な生活習慣である。常に絶好調で2時間コートに立ち続けて選手と共に戦う。スキルやプレイのデモンストレーションができるようにコーチ自身がスキルアップする。トライする選手に休みなくフィードバック（ダメ OR 良し）するためにしゃべり続ける。精神的にもタフでなければできない。疲れている暇はない。

コーチの元気な姿が選手を元気にする。コーチは加齢と共に訪れる健康不安を払拭するために、自己の体調管理と運動習慣で選手以上の隠れた努力をしなければならない。

最後に、「室井よ健康とは？」「メシうまい 昼は元気だ 夜眠い」（室井川柳）。