

平成29年7月5日(水)

老球の細道340号

怪我だらけの人生

会津バスケットボール協会 室井 富仁

「古い奴だと思いでしょ、古い奴こそ新しいものを欲しがるもんでございます。どこに新しいものがございましょう。生まれた土地は荒れ放題、今の世の中右も左も真っ暗闇じゃござんせんか」

私と同世代の方々はご存知、今は亡き東映の映画スター、鶴田浩二のヒット曲『傷だらけの人生』冒頭の語り文句である。ファンだった若い頃、よく真似して語ったものである。そして歌詞の題名のように、私の人生も「傷」転じて「怪我だらけの人生」だった。

バスケットボールにのめりこむようになった高校の頃から現役引退まで、病気はあまりしなかったがスポーツ障害(傷害)と言われる怪我はほとんど経験した。病院でお年寄りたちが自分の病気がどれほど重いかを自慢し合うようで憚れるが、主な怪我をざっと並べると次のようになる。

高校時代は、足首の亀裂骨折、右手首の骨折、頭部裂傷。大学時代は、左肘脱臼、大腿部筋断裂。教員時代はスポーツ選手の致命傷と言われる右膝内側靭帯損傷、右足アキレス腱断裂の大怪我を経験した。この他に足首捻挫、突き指、打撲などは数えきれない。

これだけの怪我を経験すると、実際に練習している時間が相当減少する。しかし、今思い出すと、怪我をするたびに技術や人間性などが成長し、試合のパフォーマンスも上がってきたような気がする(怪我しなければもっと上がっただろう)。

怪我をした時に私が心がけたことは、練習を「休まない」という事であった。普通は、足首捻挫をするとすべての練習を休んでしまう。ひどい選手は突き指1本ですべての練習からリタイアしてしまう。人間の体は「使わなければ衰える」という廃用症候群になることを忘れてはいけない。怪我した場所は痛みがあるうちは休養しなければならないが、怪我していない場所まで休ませてしまうと、健康な部分まで廃用症候群になってしまう。ごく一部の怪我のために全てが劣化する。怪我が治ってからのパフォーマンスは極度に低下し、コートへの完全復活も大幅に遅れることになるだろう。心がけることは下記の通り。

- ①練習は休まない。練習はどこでもできる。
- ②怪我していない場所はいつも通り使う。それによって短所が普通、または長所に変化することがある。右手が怪我したら左手で練習する。左手のボールハンドリングが上達。足首が怪我したら上半身を使つての練習、筋トレに励む。上半身が筋肉ムキムキマン。
- ③怪我したばかりで身体全体が動かせない場合は、コートで声を出す、バスケットの本やビデオを見て勉強する。積極的休養である。スケールの大きい選手に変身。

先月須賀川で行われたトステインクリニックで、トステインコーチは日本の育成世代の目指す課題として「速く動く能力を速いレベルに、スキルの質を高いレベルに、怪我のリスクを低いレベル」ということを提唱していた。怪我による練習リタイアの時間を短くすること、運悪く怪我した場合に「ピンチはチャンス」ととらえるプラス思考をいかに育むかもコーチの重要な仕事になる。

退職してからも肋骨骨折という怪我をした。椅子からバランスを崩して転げ落ちたことが原因である。頭髪がなくなるまでは要注意である。「毛が(怪我)ない」。