

平成29年7月11日(火)

老球の細道341号

ヒトは夏育つ

会津バスケットボール協会 室井 富仁

「暑かったら、もっと熱くなれ。熱くなったら、もっと鍛えて厚くなれ。そして人間的にも篤くなれ」は、現役時代、毎年夏に語ったキャッチフレーズの定番である。夏は自由になる夏休みの「自由時間」と「暑さ」という自然環境が私たちを鍛え、育ててくれる。

新潮文庫のキャッチコピーが新聞に掲載されていた。「ヒトは夏育つ」。まるで私の家族がハッピーかけられているようだ(名前にヒトが多い)。真夏の環境と夏休みの自由時間にヒトを育てる「3種の神器」といえば、読書、練習、そしてプール。読書だけではない。

現役教員時代、夏の楽しみはビールと練習後のプールにおける「アクアエクササイズ(水中運動)」だった。体力トレーニングと練習後のストレス解消にはもってこい。学校のプールは水泳部の使用していない時間帯は原則私一人の専用プールになる。自由気ままに泳げるので人生の至福のひとつと化し、米国ロスアンゼルス、ビバリーヒルズのプール付き豪邸に住むハリウッドスターの心境になる。

きっかけは喜多方女子高校時代に心臓を患った時(夏)だった。同じ頃NBAではマイケル・ジョーダンが膝の前十時靭帯を損傷した。ジョーダンがリハビリのためにプールでランニングをしたり、サイドキックなどを行っているところを映像を見て、私もプールを利用したトレーニングを思いついた。それから退職まで夏場になると練習後、授業の空き時間などを利用して1時間位アクアエクササイズをすることがルーティーンとなった。

水中での運動は「水の4つの性質」を利用することで色々な効果が期待される。

①浮力・・・足首、膝、腰などに障害を抱えている時は浮力によって体重の重さが緩和されるので、故障個所に負担をかけないで運動できる。怪我をしている選手には最高のリハビリになる。また、浮力によって無重力状態が再現できリラクセス効果も期待できる。

②水圧・・・水中では身体中に水圧が加わり、心臓や肺を圧迫する。そのため心肺機能への負荷は陸上での運動などの比ではない。スタミナ養成には最適である。また、筋肉にも水圧が加わるのでマッサージ効果にもなり、運動後の疲労回復にもなる。

③水の抵抗・・・水中では歩くだけでも抵抗が加わり、思うように体を動かすことができない。この抵抗をうまく利用すれば筋力トレーニングになる。特に上半身はムキムキマン。

④水温・・・プールの水温は普通20℃から28℃くらいになる。体温より低いので、プールに入るだけで体温キープのために代謝活動が活発になる。その結果カロリー消費が大となり身体のシェイプアップに効果的である。

毎年夏は熱中症の危険が心配される。暑いときに走り込みや体力トレーニングは危険極まりない練習となることもある。暑さが心配されるときはプールを利用したトレーニングもメニューの中に入れる。ただ単に泳ぐだけでなく、ビート坂を使って色々な姿勢で泳いだり、リレーをしたり、水球のゲームを真似たり、アイデアを駆使すれば無限の水中トレーニングが考え出される。泳げない人でも楽しめる。コーチの腕の見せ所である。

退職と共に自由に使えるプールがなくなった。その代わりにあり余る自由な時間ができた。私の名はフミヒトで、暇あり(ヒマアリ)のヒト(人間)である。読書、バスケットボール、運動(陸上)でヒマワリのようにこの夏育ちたいものである。