

平成29年10月15日(日)

老球の細道364号

「体育の日」にちなんで自分の健康を

バ会津バスケットボール協会 室井 富仁

「体育の日」は、1964年(昭和39年)に日本で初めて開催された東京五輪を記念し、1966年(昭和41年)に「スポーツに親しみ、健康な心身を培う日」として制定された国民の祝日である。もともとは10月10日で、東京五輪の開会式が行われた日を記念して制定された。

2000年(平成12年)から「ハッピーマンデー制度」が適用され、10月の第2月曜日となった。今年は10月9日(月)となったが、私のように子ども時代東京オリンピックを経験した世代にはいまいちぴんとこないが、連休が増えた分よしとするしかない。

今から53年前に東京で第18回オリンピックが開催されたことで日本は大きく変わった。経済成長が加速し、テレビをはじめとする家電製品の3種の神器(テレビ、冷蔵庫、洗濯機)が1家に1台の割で普及するようになった。開催地の首都東京は、東海道新幹線が開通し、夢の超特急「ひかり」が運行した。首都高速やモノレールが開通した。

当時小学6年生だった私は、学校から渡された「オリンピック手帳」を携え、テレビで色々な競技を食い入るように見て記録を手帳に書き記した。今でも当時の色々な種目のメダリストの名前は口ずさめる。特に興味を持ったのが、レスリング、柔道、体操、水泳、陸上、重量挙げ、そして東洋の魔女の女子バレーだった。バスケットボールはテレビ放送がほとんどなく、当時野球少年だった私にとっては蚊帳の外だった。日本代表に会津出身の江川さんが出場していたり、優勝したアメリカチームのキャプテンが、後にNCAA,NBAで名コーチと君臨するラリー・ブラウンだったことなど知る由もなかった。

毎年この時期になると、スポーツ庁などから国民の体力、健康状況が報道される。今年は、小学生の体力が入学前から週6日以上外遊びをやっている子ほど高いことが報告された。また、20~79歳の運動やスポーツによるストレス解消について、「週1回運動している」人は「していない」人よりも9割以上が「多いに感じる」ことも報告された。

テレビでは高齢者の運動のパターンの変化が放映された。従来高齢者の運動はゲートボールやウォーキングなどの負荷の優しいものが主流だったのが、最近ではクライミング、トライアスロンなど激しいスポーツを好む人が増えたきたようだ。高齢者の筋肉も隆々。

コーチは常に健康をキープして子どもたちの指導に万全の準備をしなければならない。そのためには健康の3条件(食事、睡眠、運動)に万全の注意をはらわなければならない。食事、睡眠は自然と生きるための習慣になっているが、運動に関しては、ちょっと油断すると便利さに負けておろそかになってしまう。歯磨きや入浴と同じような生活習慣のレベルにしていくことがのぞまれる。

先日ある歌謡番組で郷ひろみが「♪アッチチ、アッチッチ♪」の歌を歌いながら踊り狂っていた。相変わらず身体の切れが凄かった。彼は私と同期である。3年前退職時にますます元気になることを目指して「ライバルは郷ひろみ。目標は三浦雄一郎」と宣言したが、しばらく見ない間にライバルには大きく水をあけられた。先日のアスリート教室でも見本のシュートが届かない、ピボットの見本でふらつく醜態をさらした。「体育の日」を期に、もう一度仕切り直しである。孫が小学校に入学するまで走り負けないうちにも。