

平成30年7月27日(金)

老球の細道427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

大相撲名古屋場所は横綱3人、大関1人のトップ4が怪我で休場という前代未聞の状態
で終了した。働き方改革の先取りをしたのか。ちょっと負けが混むと番付の上の力士ほど
すぐに休場となってしまう。負け越してて千秋楽まで戦った横綱を最近は見ることがない。

相撲を知らない外部者としての見方であるが、多少の怪我でも一日1試合、しかも1試
合10秒くらいで終わる試合を15日間くらい続けることは厳しいのか？せっかく横綱や
トップ力士の試合を観戦に来たお客様はさぞかし残念だったろう。次の場所からは最後ま
で休まないで戦った力士には「皆勤賞」の特別賞を設定してはどうだろうか。

大相撲だけではなくバスケットボールにおいても、怪我をして試合に出場できなくなる
ということは最大の痛恨事である。私は現役時代毎年のように怪我をしていた。特に、高
校3年時には県高体連の前に右手首を骨折して、インターハイをかけた試合を十分なコン
ディションで戦えなかったことが今でも悔やまれる。また大学3年時インカレ前の県選手
権大会において太腿を打撲して、インカレをベンチで参加した悔しい経験もある。生涯最
大のケガは35歳時に県選手権大会で経験した右足アキレス腱断裂である。半年以上不自由
な生活を強いられ復活は絶望だった。この怪我を機に現役を引退した。

思い起こせば、いづれの怪我也試合時には絶好調の時に起きている。練習においては疲
労がたまっている時に起きていることが多かった。調子の良い時はとにかく無理をしがちな
ので怪我のリスクが高まる。また疲労時は運動器自体が弱体化していることに集中力の欠
如が加わることで怪我のリスクが高まるのだろう。

アキレス腱を切ってから、もう二度とこんな辛い思いはしないようにと怪我をした10
月2日を「アキレス記念日」とした。今年で32回目になる。記念日を作って注意を喚起
してきたせいとか長い間大きなケガをしない平穏無事な日々を送ることができた。ところが
退職した翌年油断をして椅子から転げ落ちて肋骨を骨折してしまった。怪我は忘れた頃に
やってくる。怪我をした4月2日を「肋骨記念日」として俺記念日に追加した。

コーチとしても選手の怪我が最もショックである。今まで数多くの素晴らしい選手たち
を大きな怪我で選手キャリアを失わせてしまった。私のコーチキャリアに「もし」があれば、
この選手たちが怪我をしないで順調に3年間選手生活をキープできていたら、最低1
回はインターハイ出場ができていたのではと思っている。ナンチャッテ！

怪我をしない、させないことは選手、コーチの基本である。無事名馬なり。どんなに注
意をしても避けられないときもあるかもしれない。もし怪我をしたり、させてしまったら、
そこからは目指すは「怪我の功名」。がっかり、落ち込んでいる暇はない。ケガをするこ
とで偶然に別な面でよい結果をもたらすことがある。

右手の骨折のために左手の練習が増え結果的に左右の手でシュートができるようになった。
ツーハンドでシュートをしていた女子選手が左手の突き指でワンハンドシュートがで
きるようになった。スタメンのケガのために補欠選手が急激に上達した等々。

調子が良い時、疲れがたまっている時が「怪我危険警戒情報」が発せられる時。「毛が
ない」人生、並行して「怪我ない」人生も。痛くて、不都合な思いはもうたくさんだ。