

平成31年2月26日(火)

老球の細道465号

## 停滞、落ち込みからの脱却

会津バスケットボール協会 室井 富仁

何ごとも健康が第一である。体調不良であったり、健康で不安になることがあると仕事や勉強、そしてバスケットボールにも集中できない。超高齢化社会になり、高齢者の不安には「3K」があるという。「金、健康、孤独」、それぞれの頭文字が「K」になる。

退職してから持病としてお付き合いしてきた「高血圧」と「腰痛」が年をとるごとに良くなってきていた。退職直後の頃は、孫の面倒見るだけで最高血圧が200近くになってしまったことがあった。腰痛では大腿部がしびれ、歩くのもままならない日が度々あった。

これらを克服するために、自分なりの健康数値目標を設定した。血圧は上が120、下が70、体重は64kg台、睡眠6時間以上、節酒(臨機応変)、トレーニング60分以上などである。目標に向けて、毎日地道に基本的な生活習慣を変え運動してきたせいか、昨年あたりから血圧、腰痛が右肩上がりになってきた。

ところが、年末から油断したわけではないが、どういうわけか血圧が標準より高い値が今でも続いている。自覚症状はまるでないのだが、血圧計に出る数値は今までには考えられないような数値が出る。寒さのせいか、ストレスのせいか、年のせいか、怖い映画ばかりみているせいか、原因不明である。

学習心理学によると成長を示す曲線は、学習や練習をこなすごとにある時期まで向上を示す。しかし、ある時期、その右肩上がりの向上がストップし、停滞(プラトー)したり、時には落ち込んだり(スランプ)することを示すようになるという。私の血圧状態も現在、プラトー、またはスランプ状態なのかもしれない。

バスケットボールのチーム創りでも良くある現象である。今まで順調にチームやプレイヤーが育って伸びていたのに、1回の負け、体調不良をきっかけに、その後なかなか勝利に恵まれなかったり、プレイに自信が持てなくなったりして伸び悩むことがある。

福島県初のプロバスケットボールチーム・ファイヤーボンズも、昨年までの好調とは裏腹に今シーズンは苦しんでいる。先週はホームゲームで格下のチームに連敗を喫してしまった。それも僅差でなく大差である。私は観戦していたが、今までになくターンオーバーが目立ち、チームの武器であった速攻、3Pシュートも機能しなかった。チームの停滞、落ち込みにヘッドコーチの心労も並々ならぬものを感じた。

勝ち続けるチームも停滞に陥る危険が伴う。負けられないことから、ゲーム内容も守りに入り、思い切った作戦、新しい戦術、新たな選手起用などができずに停滞を招く。負けることも大切である。負けることで心機一転を図り、マンネリを防ぐことができる。

学習心理学では、プラトー、スランプは次の飛躍への準備状態だと言われる。落ち込むことなく、停滞、悪化の原因を探りながら、新たなチャレンジと気分転換などでモチベーションが下がるのを予防すべきである。下まで落ち込んだら後は上に上がるだけ。その時が来るまで我慢、我慢。

家族から爺なんだから血圧が高くなるのは当たり前だ。毎朝血圧計を腕に巻きながらスーハー、スーハー(孫も真似)深呼吸しながら、望む数値が出るまで何回も計測する私を見て馬鹿にする。家族の嘲笑にも負けないで今日も爺は荒野を目指す。