

2020年4月16日(木)

老球の細道535号

## コロナによる運動環境への影響

会津バスケットボール協会 室井 富仁

毎日チェックする数値目標がある。血圧、体重、そして最近はコロナによる感染者数である。特にコロナによる数値で注目しているところは、大都市圏での大幅な増加、福島県内の変化(会津はまだ大丈夫!)、岩手の孤高の記録「0」である。コロナのおかげでバスケットボール関係のイベントが0になり、私のストレスは高まるばかりである。株価は連日下がっているようだが、私の血圧の数値はここ1か月高値が続いている。

コロナは五輪延期だけでは収まらず、世界中のスポーツ選手にストレスを与え続けている。日本では、五輪、パラ選手の強化拠点であった「味の素ナショナルトレセン」「国立スポーツ科学センター」「日本財団パラアリーナ」や公共の競技場、出身大学の運動施設など、軒並み閉鎖に追い込まれている。そのため、チーム練習はもちろんのこと個人練習もままならない状態で、選手のモチベーションは大きく低下しているという。

そんな中、多くのスポーツ選手は「密接」「密集」「密閉」の「3密」を避けながら個人練習、グループ練習、チーム時間差練習と工夫してやっているようだ。国外では仮想空間を利用してのレース、ゲーム、チャレンジなどが話題になっている。ベルギーでは室内用エアロバイクなどの機器を利用して、そのデータをもとに仮想空間でレースを開催し、そのレースの進行をスポーツ専門テレビ局がインターネットで生中継をした。また、バスケットボールにおいては、NBA選手らが自宅でのシュート練習をお互いに競争しているところをテレビ中継するという。選手のモチベーションアップのみならずファンの関心の維持に役立っている。

個人のチャレンジでは、Bリーグの選手などがSNSで音楽に合わせてボールハンドリングをしたりして、自分の練習のみならず子どもたちへの個人練習のアイデアなどを提供している。英国では、自宅の裏庭に6・4メートルの区間をシャトルランしてフルマラソンの距離42・195キロを完走する姿を動画発信するやり投げの選手がいる。その配信で国民保険への募金も呼び掛けているという。奇想天外なアイデアがいくらでもある。

わが国では一般人が外出自粛でこもりがちのためにストレスがたまり、家庭内DVの問題や高齢者の身体機能低下、そして社会人、学生などの二次健康被害の問題が起こっているようだ。原因は運動不足である。人と人との接触を防ぐには外出制限は必要だが、運動不足による二次的な健康被害を防ぐことも必要である。

ストレス発散には「運動」が必須である。スポーツ庁は「感染のリスクがない環境での運動は行っても問題はない」と発表している。感染リスクの少ない環境とは「3密」(今年の流行語大賞か?)を避けること。ピンチはチャンス。運動環境が十分に整えられない状況ある今こそ、個人で「空いている場所」「空いている時間」「やれる内容」を見つけて身体を動かし、健康の維持にも心がけなければならない。「メシうまい 昼は元気だ 夜眠い」。