

2020年5月17日(日)

老球の細道544号

新型コロナ禍 vs おこもり生活

会津バスケットボール協会 室井 富仁

緊急事態宣言がようやく解除された。毎日のように「三密を避けてください」、「不要不急の外出を控えてください」と不自由な生活を強いられてきた人達にとっては、まずは一安心というところだろうか。そもそも、私はコロナ禍がなくとも毎日が「不用不急」の日常だったので、そんなに不自由さは感じず、注意したことはコロナ会津第一号にならないことと、おこもりで不要不急の皮下脂肪がつかないようにすることであった。

ただ残念だったのは、バスケットボールイベントが無くなったために、1週間の生活リズムが狂ってしまったことである。コロナ禍の前までは、平日は基本的に「不用(要)不急」の生活で、土、日は何等かのバスケットボールイベントがあった。そのため、平日はその準備で三密より「密度」の濃い「団蜜」で充実していたのに……。

緊急事態は解除されたが、バスケットボールイベント復活までにはもう少しおこもり生活をしなければならないようである。ちなみに、俺流3か月にもわたる「対コロナおこもり生活」の戦略戦術は「三密を避けながら『三動』生活で毎日を元気に！」である。①新たな「行動」②「運動」のさらなる継続とレベルアップ③視野を広げて「感動」することである。

毎朝起きたら温かいお湯を飲み、体温と血圧の計測から一日のスタート。朝食後新聞を2時間かけて読む。毎日の世界、日本のコロナ状況を把握し、色々な人たちのコロナに関わる医学、政治、経済、芸術、スポーツ、哲学的視点を新聞に赤線を引きながらじっくり読む。理解するのに苦労するが、色々なものの考え方に触れて知的好奇心が刺激される。

午前中は、新たな行動としてバスケットボールの資料をまとめる作業をしている。特に今回は今までのクリニックで行った「トランジションオフェンスの段階的、系統的練習方法」についてまとめている。昼食の前は孫を遊ばせながら「ながら運動」をして腹を減らす。

昼食後、30分位仮眠をして午後の活動に入る。録画していた「ドキュメンタリー」や「放送大学」を見て見聞を広める。その後インターネットで世界の名コーチによる「バスケットボールクリニック」を「オンライン」で受講する。4時半以後から本格的トレーニングで「運動」。約1時間ウォーキング、ジョギング、筋トレ、ストレッチを日替わりメニューで行う。終了後、夕食まで読書と入浴。夕方の読書は主に小説や歴史物を読む至福の時間である。

夜はアルコールに慰められながらニュースでコロナ状況をチェックし、録画した映画、ドラマなどを観て感動する。そして睡魔が襲ってくる頃、「明日が早くやって来ますように！」と神様をお願いして床に就く。深夜には、選手で試合に出る夢を毎日見る。

来るべきバスケットボール全面解禁に備えて、病気にならないよう免疫を下げない工夫を実践している。俺流であるが①体温を下げない②血流を良くする(運動、入浴ふくらはぎモミモミ)③好きなことを精一杯やって楽しむ。非日常でも今までにない喜びを見つける。