

2022年1月19日（水）

老球の細道651号

## PEACE&LOVE

会津バスケットボール協会 室井 富仁

今は昔、私が初めてバスケットボールに出会った中学時代、練習で最も辛かったのが「ウサギ跳び」である。脚力をつけるという目的で練習メニューに組み入れられたり、先輩からのシゴキノのツールとして利用されたりしていた。バスケットボールコートを1周するのは日常茶飯事で時には5周くらいやらされた記憶がある。

同じように辛かったのは練習中に水を飲めなかったことである。水を飲むと疲労が倍増するということだった。特に夏場の練習は、練習そのものより水を飲めないことがひどかった。先輩に隠れて飲んでしごかれたこともあった。トイレに行くといって水を飲んだり、タオルに水を含ませて飲んだりして、色々な抜け道を探したものである。

私の「青春時代の辛い思い出BIG3」は①失恋②ウサギ跳び③水無練習である。失恋はともかく、良かれと思っていた後の二つはいつの間にか悪者になってしまった。今ではこの二つのことを実施しているチームは皆無だろう。過去の常識が現在では非常識になった。

同じように、今日の常識が明日の非常識になってしまうこともある。ケガの応急処置として常識とされている「RICE 処置」の「I (Ice) 冷やす」の効果に新しい知見が発表された。神戸大学の研究であるが、ケガした場所は冷やさない方が回復が早いということである。冷やすことで炎症を抑えるマクロファージが損傷した筋肉に届くのが遅れるという。ただしこの知見は肉離れなどの重度損傷の場合で、軽度の損傷についてはまだ未定である。

そんなことから最近では応急処置のキーワードが「RICE」から「PEACE&LOVE」とピートルーズの曲名のようなキーワードに変化しつつある。損傷した直後は「PEACE」。

- ・ P r o t e c t i o n . . . . 保護する
- ・ E l e v a t i o n . . . . 挙上する
- ・ A v o i d A n t i - I n f l a m m o t o r i e s . . . . 抗炎症薬を避ける
- ・ C o m p r e s s i o n . . . . 圧迫する
- ・ E d u c a t i o n . . . . 教育（原則をしっかり教える）

損傷から数日後は「LOVE」。

- ・ L o a d . . . . 負荷をかけ運動する
- ・ O p t i m i s m . . . . 楽観思考
- ・ V a s c u l a r i s a t i o n . . . . 血液量を増やす（血液循環を良くする）
- ・ E x e r c i s e . . . . 運動

新型コロナウイルスも次から次へと変化して私たちの生活と健康を脅かしている。今日の常識が明日の非常識に。バスケットボールも例外ではない。常に新しい知見や情報にアンテナを高くしておかなければならない。インドの詩人・哲学者タゴール曰く「明日死ぬかのように今日を生きよ。永遠に生きるかのように学ぶことを続けよ」と。