

2022年5月6日(金)

老球の細道668号

### オシムの言葉

会津バスケットボール協会 室井 富仁

元サッカー日本代表監督のイビチャ・オシム氏(80歳)が亡くなった。訃報を聞いた多くの教え子や関係者の別れを惜しむ言葉が新聞に掲載された。

オシム氏は2003年にジェフ千葉の監督に就任し、2006年に日本代表監督に就任した。独特な指導と含蓄ある言葉で多くの選手や指導者に大切なことを教えてくれた。私も彼の指導語録に興味を持ち、木村元彦著『オシムの言葉』(集英社)を購入して読んだ。

サッカーの指導者だけでなく他の競技関係者にも興味を持たれたコーチングだったが、2007年に脳梗塞を患い代表監督を退いた。余談であるが、2004年に元巨人監督の長嶋茂雄氏も脳梗塞になり、私の亡父もその時期脳梗塞を2度患っていた。そして私自身も脳梗塞の危険ありと言われていたので、オシム監督には特に親近感を持っていた。

オシム氏は豊富な経験に裏付けされた多くの名言を残している。その中でも印象に残っている言葉がある。

**「ライオンに襲われた野ウサギが逃げ出す時、肉離れをしますか？準備が足りないのです」**

これは選手がケガをした時に放った言葉だが、自分の能力を最大限発揮するために日頃から試合に向けて準備することの大切さを説いたという。私は別の意味で使わせてもらった。練習前の個人による準備運動の徹底を意識させるためである。

現役コーチ時代、私は練習前の準備運動(ランニング、体操、ストレッチ等)は個人で、練習前のフリーな時間に終えるよう指導していた。練習時間の短縮と練習密度の充実のためである。昔の練習は、まず全員で意味不明の大声を出しながらのコートランニングからスタートする。その後全員でラジオ体操のような準備体操をする。その後さらに一人、あるいは二人でストレッチ。そして20分から30分くらいして、ようやく全力を出しての練習がスタートするのがほとんどであった(今でもそのようなスタイルのチームを見かける)。

コンディショニングのウォームアップは個人でもできるし、いつでも、どこでもできる。コンディションは個人差があるから個人の特性に応じて行なったほうが理にかなっている。そして何より練習時間の節約ができる。練習がスタートしたらチーム全員で即全力でドリルを開始する。「練習」とは「チームが集まらなければできない練習」と考えていた。

よく選手たちに話したものである。常に全力で動ける状態を自分で作っておくのがアスリート(競技する、勝負する、戦う者)のエチケットである。宮本武蔵が佐々木小次郎と決闘する前にストレッチや体操をしたか！赤穂浪士が吉良邸へ討ち入りする前に皆でウォーミングアップドリルをやったか！野生の動物達も危険に備えて全力疾走する準備を常におかないと命を捨てることになるのだと。

指導者は体で模範を示しながら教えることができなくなった時、言葉で教えることが必須になる。その時、機知とユーモアにあふれた言葉で指導出来たらどんなに楽しいだろう。