２０２６年5月２０日（水）

老球の細道９２３

青天の霹靂（へきれき）⑪（最終回）

会津バスケットボール協会　　室　井　冨　仁

何事も始まれば終わりがやって来る。「青天の霹靂」シリーズもようやく最終回になった。今まで他人事であった究極の病気「がん」がまさか自分の身に降りかかって来るとは思いもよらなかった。しかし、冷静になって考えて見ると、私の祖父、父、親戚の叔父さん、叔母さん、そして教員、コーチの仲間にも多くのガン患者がいた。そして先日NHK番組で放映されていた「最近のガン治療（タモリ、iＰＳ細胞の山中教授出演）」でも言っていたが、今や日本では国民の男子は３人に２人、女子は２人に１人がガンにかかるらしい。

さて、第４Ｑの闘いに入っている現在、目標は、術後抗がん投与治療の１年間（前半）は抗がん剤の副作用に負けないで乗り切ること。その後４年間（後半）は多少運が関係するが転移、再発なしの完治を目指すことである。経験者などからの話によると、術後５年間は継続して通院治療を受診するが、その度に行われる胃カメラ、CTなどで毎回ドキドキものだそうである。

最後の第４Ｑ の目標を達成するために「６つの習慣」を日々のルーテイーンとすることにした。これらは今までも実践していたことであるが、大げさに言えば、命がかかっている状況とそうでない時の状況では真剣みが違ってくる。命がけでやらなければならない。

①食べる：抗がん剤に負けない身体を作るには、今以上体重を減らさないこと。そのためには食べること。平時は栄養のバランスを考えた食事であるが、今は戦時なので高カロリー、高蛋白質。１度の食事で多くは食べれない、食欲不振の状況で、ビールも飲めない。日々根性で食べるしかない。

②動く：病気克服のモチベーションはバスケットである。一日も早くコートに立って子どもたちにバスケットを指導したい。日々午前、午後の２回トレーニングの成果が出て、細くなった足腰や上半身が少しづつ戻ってきている。オーバーロードの原則あるのみ。

③まとめる：今まで行ってきたクリニックの内容を大きなテーマを設定してまとめている。これから依頼されるクリニックのプログラム内容も同様である。

④見る：各カテゴリーの大会に足を運び、家ではNBA、Ｂリーグ、パソコンで世界の名コーチによるクリニックなどを見て、最新のトレンドに触れ、アイディアの源を探す。。

⑤読む：新聞、書籍などにより「鳥の眼、虫の眼、魚の眼」を養う。絶えず学ぶことなしに自分の知識を保つことはできない。

⑥書く：バスケットに対する思いを通信に書き続ける。つまらぬことを凡愚の努力で書き続けたい。がん闘病日誌も。読む、話す、書くはコーチの大切な必須条件でもある。

５度のガンを生き延びた人が言っていた。「５年生存率が何％であっても自分にとっては０か１００か。生き残るためには目の前のできることをやるしかない」。御意！「人事を尽くして天命を待つ」。バスケットも病気の克服も原理原則は同じである。　　〈完〉