

令和6年4月25日

南の風 505

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

連載している鈴木 良和氏の考えの続きになります。もうしばらくお付き合いください。

本号から病気に対する姿勢の続きと、さらにケガに対する姿勢を取り上げます。

また風邪をひいているのに無理して練習に出ようとする人もいます。本人は「辛いのに自分は頑張っている」という満足感を得られるかもしれませんが、チームにとっては迷惑です。コンディションが悪い選手と一緒に練習をすれば効率は悪くなりますし、チームメイトに風邪がうつるリスクもあり、二重にマイナスです。

冬の乾燥する時期には流行する前から自己防衛ができる選手がいるチームは、コンディションに対する考えが成熟していると言えるでしょう。

風邪は自分の意識の持ち方でずいぶん防げるものです。普段からバランスの良い食事を考えたり、果物などからビタミンを意識的に摂ったりします。特に冬場になると風邪が流行しますから、電車などの人混みでのマスク着用や、家に帰ったときの手洗いやうがいとは当然行うべき予防策です。

他の人にうつらない病気なら練習には参加できます。自分がいなくて迷惑をかけていることを補うためにも、何かチームに貢献できることがないかを考える選手が、責任感がある選手です。

同じ風邪をひいたとしても、自分の意識が低かったと反省するのと仕方がないと自分を肯定化するのでは大きな違いです。偉大な組織の一員になるためには、責任というブロックをしっかりと積み上げ、高い次元でコンディションについてとらえる必要があるのです。

昨年の冬にはコロナ、インフルエンザに止まらず、胃腸の感染症もありました。病気に対する姿勢について、我々U12の指導者も（自分の健康も含めて）子どもたちを指導する上でも、意識を高く持つことが大切だと思います。

次にケガに対する姿勢についての鈴木氏の考えです。

大きなケガをしたら治るまで練習ができません。風邪をひかないように自己防衛するのとおなじく、できる限りケガしないように毎日を過ごすことが肝心です。

イチロー選手（※イチロー氏が現役の頃）のケガに対する意識の高さを物語るこんなセリフがあります。「死球の影響はありません。そういう筋肉を普段から作っています」。並の選手なら「デッドボールは仕方がない」と考えるところです。しかしイチロー選手はそれすら自分が管理する領域だと考えているのです。世界最高の選手が集まるメジャー・リーグの中でもイチロー選手が飛び抜けて意識が高く、超一流であるゆえんです。このようにケガに対する姿勢は、選手がどこまで到達できるかを決定する要素だと思います。

それでもやはりケガをしてしまうことはあるでしょう。そこでも意識が問われます。ケガから何も学ばずに平気で「ケガをしたから休みます」という選手よりも、ケガの原因が自分の集中力不足や日常の準備不足にあったのではと反省する選手のほうが意識は高いのです。

私はU12の世代から、ケガを回避する意識を持つことが大切だと思っています。次号にします。