

令和6年5月8日

南の風 506

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

505号の続きです。鈴木氏の考えを続けます。ケガに対する姿勢についてです

コーチは選手にコーディネーショントレーニングを行わせれば、ケガを回避する能力を上げることができます。また「外傷」と「障害」についての最低限の知識は持っておいたほうが良いでしょう。外傷は一般的な骨折や捻挫などですが、障害は同じ部位に負荷をかけ続けることによる疲労骨折などです。年齢や体の発達に見合わないトレーニングを行ったり、一部の骨や関節に負荷がかかる運動を繰り返したりするのは危険です。しかも障害は一度治ってもその障害が引き起こされた原因となる動き、運動が改善されていなければ再発する可能性が高いのです。選手の将来を左右することなので、指導者としても高い意識で学び続けなければならない分野です。また、選手としても自身の競技生活を長く充実したものにするために、自ら高い意識で学んでいくということが重要なのです。

次に練習を休むことに対する責任感です

選手に責任感が伴ってくると、練習を休むことによってチームが被るマイナス面まで考えられるようになります。どうしても休まなければならないときにも、1日でも早く戻ってこななければならないという危機感すら感じるものです。ケガをしたのがチーム内のキーマンだとします。その選手がいれば質の高い練習ができるのに、その機会が失われます。またその選手がこれまで試合に出て得てきた経験は、見方を変えれば他の選手の経験を犠牲にしたものでもあるのです。ケガをしたから、風邪をひいたから、簡単に休みます、と考えるようではまだ意識は低いのです。

ケガの状態や程度によってはコートに来ることはできます。練習に参加しさえすれば何かしらチームに貢献する方法はあります。例えば足をケガしているのであれば、上半身のトレーニングはできます。手をケガしていても心肺機能を維持するトレーニングはできます。筋力や心肺機能を落とさないようにしておけば、復帰したときにすぐにコンディションを元に戻せます。まったく動けないとしても、声を出して練習を盛り上げることはできます。良いプレーは褒め、悪いプレーには檄を飛ばせば、チームの一員であるという意識を高め合うことができます。

たとえ突き指でも、医者にかかれれば走ってはダメだというでしょう。医者の責任として練習してもいいとは言えません。しかし医者の言うことに甘んじて、組織に対する責任をまったく放棄してしまうのは、スポーツ選手としてベストであるとは言えません。最終的に練習に参加するかどうかを決めるのは、ケガの程度と本人の意識の問題なのです。

ケガをしていてもできる練習について鈴木氏の考えです

もし選手がケガをすれば、トレーナーや医者はケガが治るまで完全休養を勧めるでしょう。これはトレーナーや医者の責任だからです。私はコーチですから、コーチの責任として言うならば、ほとんどのケガは完全休養するべきではないと考えています。痛めた部分を使わないようにしながらできることはいくらかもあるのです。この続きは次号にします。