

令和6年5月18日

南の風 507

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号の続きになります。

足をケガしたのなら上半身のトレーニングはできます。手をケガしたのなら心肺機能を落とさないトレーニングならできます。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。

まずはケガをしないようにベストを尽くすことが大切ですが、不覚にもケガをしてしまったら、それでもできることを考えて、ベストを尽くすべきです。もちろん痛んでいるところにさらに負荷をかけて悪化させてはいけません。それでは回復が長引くだけです。また慢性的な痛みがあるのに、それを隠して根性で乗り切れと言っているのではありません。

足首の軽い捻挫や人さし指の突き指でも医者にかかれば1週間休みなさいと言うでしょう。それは「回復を妨げるような運動を」1週間休みなさいと言われていたのです。

もちろん、痛めたところにダメージがない運動だったとしても、完全休養のほうが回復が早い場合もあります。しかしその結果、心配機能や技術的な感覚を失う可能性は高まります。そのダメージと回復とを天秤にかけて考えなければならぬのです。心配機能は3日休むとガクッと落ちると言われています。その前に心肺機能を使わないと復帰した際に元のパフォーマンスに戻すまでに時間がかかってしまいます。

コンディショニングは責任の石の上にあります。

試合に向けての準備の責任、毎日の練習の質に貢献するという責任、自分の成長やパフォーマンスとチームへの貢献の両方に責任感を持っていれば、少々のケガで安易に完全休養は選べないのです。だからといって、チームに迷惑をかけまいと無理をすることで結果的に回復を長引かせることも無責任です。高い次元で、責任を全うしなければなりません。

最後に学業とスポーツのバランスについて、鈴木氏の考えを書きます

私がイタリアのACミランに研修に行った際、スタッフの方にどんな選手がACミランのような超一流のチームに入れるのか聞いてみました。その答えは「超一流クラブの一員になるためには、あらゆることでトップレベルの能力を持っていなければなりません。サッカーはうまいけど協調性がないとか、サッカーはうまいけど頭は悪いという選手はゴマンといるのです。そういったレベルの選手は、トップ中のトップのクラブに入ることはできません」というものでした。

選手として「なりうる最高の自分になる」ということは、学業をないがしろにしないということです。バスケさえうまければいい、という発想では超一流のクラブの一員のような、本物の競技者に近づけないのです。

アメリカのNCAA（全米大学体育協会）では学業に厳しい条件を課しています。ヨーロッパのクラブチームでも、育成年代では学校と連携して成績を厳しくチェックしているところがあります。

続きは次号にします。次号で鈴木氏の考えをまとめます。