

# 発言席

直接手を下さなくても、罰として炎天下のグラウンドを30周も走らせて熱中症死させたり、激痛を訴える選手に千本シュート練習を強制し、骨折させた例など



スポーツ内科医・賀来正俊

相撲界で起きた新弟子急死事件をきっかけに、競技スポーツの指導方法が注目されている。スポーツ医学の立場から、この問題を論じてみたい。

しごきは今に始まったことではない。欧州では中世以降、プロ競技や軍事の二環としてのスポーツが登場し、賞金や国威発揚への願望が激しくなってきたから存在していたと推測される。国内では1964年の東京五輪のころには社会問題となり、自殺者も出ている。

スポーツでのしごきとは、心身ともに回復能力を超えた選手に対する、受け入れがたい無責任な暴力的行為で、絶対に支持できないものである。まして、経験の乏しい者に対して、けいこの名の下に暴力を振るうことなど許されるはずがない。

直接手を下さなくても、罰として炎天下のグラウンドを30周も走らせて熱中症死させたり、激痛を訴える選手に千本シュート練習を強制し、骨折させた例など

こういった指導者はスポーツ

しごきは練習効果を生まないどころか、心身ともに有害で、PTSD(心的外傷後ストレス障害)を含めた後遺症を残してしまう。したがって、しごきを行う指導者と選手間の信頼は完全に損なわれ、双方にとって不幸な関係しか残らない。

一方、好ましい強化練習とは

## しごき根絶へ医科学教育を

選手が主体であり、指導者は選手尊重心(選手愛)と一般常識に基づいて理性の場で指導を行うものだ。スポーツ医学やトレーニング科学、スポーツ環境学、指導論などを習得した指導者であれば、計画的に強化練習を行い、臨機応変の対応ができるので、暴力の必要はない。

こうした指導者は運動負荷の限界も理解している。その限界とは、選手が急激な疲労を訴えて横たわっても、自力で1分以内に座れ、3分以内に立ち上がれて、5分以内に回復して歩ける、というのが目安だ。これを逸脱している場合は、何らかの異常の発生を疑い、速やかに医療を受けさせて、ダメージを食い止めることができる。

正しい理論に沿った強化練習終了後は遅くとも2週間以内に必ず効果が表れ、パフォーマンスは向上して選手も家族もこれを享受できる。したがって、関係者すべてが喜び合い、信頼を高めながら、さらなる飛躍を目指すことができるのである。

公式には紀元前776年から始まったギリシャのオリンピックでは、選手も指導者も審判もアカデミア・プラトノスなどの総合大学で約8カ月間、医学や哲学も含めた総合スポーツ学を学ぶことが義務付けられ、試験に合格しなければ国の代表と認められなかった。それほど、スポーツの意義が熟知され、関係者の教育が徹底していたからこそ、古代オリンピックが約1200年間も続いたのだ。

いつの時代も、しごきは無能な指導者の証しである。現在、国技を含めたほとんどの競技団体の指導者研修制度には、マンネリ化を含めた欠陥がある。特に、実践運動生理学や総合スポーツ医学の教育が不足している。あいまいな適性資格審査や短い研修期間、少ない実地指導、講師の能力などの点も問題である。しごきを根絶し、真に優れたスポーツ指導者を輩出するために、指導者研修制度の抜本的な改善が急がれよう。

正しい理論に沿った強化練習終了後は遅くとも2週間以内に必ず効果が表れ、パフォーマンスは向上して選手も家族もこれを享受できる。したがって、関係者すべてが喜び合い、信頼を高めながら、さらなる飛躍を目指すことができるのである。

指すことができるのである。

(毎週日曜日に掲載)