

## 瞬間最大

13日、出張のために学校を出ると、地球が怒りの感情を高ぶらせたかのように、強烈な圧を全身に与えました。途中、見上げると、青いはずの空が黄色く変化していました。ニュースよれば最大瞬間風速が 20.5m/s、強風の影響で電車の運転も見合わせた地区も。お昼休みに校庭にて開催予定であった「キョリンピック」は延期となりました。清瀬市内では木が倒れようです。下校時にはかなり風がおさまったものの、切れた電線、倒木、飛来物に注意を払うよう注意喚起をしました。砂嵐による視界不良に加え、このような風は花粉を運びますから、花粉症の方々への被害も最大な瞬間です。鼻がムズムズするのは決して誰かが噂話をしてるわけではありません。



校長室に戻り、椅子に座りしばらくすると、「ガチャガチャ」と音がするので、風の仕業かと廊下へ出てみると、生徒たちが“やってみよう体力測定コーナー”でハンドグリップを握っていました。強度が3パターンあり、自分の力に応じて鍛えることができます。休み時間や下校時には入れ代わり立ち代わり、生徒たちが筋力アップのためにここに来ます。今度は二人組が挑戦中。聞けば、毎日ここに来ること。握力計を握り、握力計測に挑戦。瞬間最大の力を発揮していました。



思い起こせば、高校野球部時代、球速を上げるために、バーベルやダンベルを持ち上げ、腕立て伏せ、そして、握力を上げるために指立て伏せをして筋力アップに躍起でした。「筋力向上のために、3日トレーニングして1日休む。筋肉を超回復させるには休息が必要」と筋力の向上はパフォーマンスの向上への近道と噂話を信じてきました。

昨今のスポーツ界では、筋力の向上と共に、自分の体を上手く使いこなす能力の向上に努めています。身体内適応あるいはボディコントロールといいます。関節の可動域を広げる、神経系をつなげる、バランス能力を高めるなどして人体の構造的に正しい動きを獲得するのです(右の写真はそのトレーニングの一例)。筋力が向上しても正しい体の使い方を知らなければパフォーマンスが上がりません。高校時代にこのことを知っていたら、ただただ必死に行う筋トレの日々を過ごすことなどなかったでしょう。



今さらこんな話をしていると、あの頃の私が思わずくしゃみをしているでしょう。その瞬間は、最大の努力をしていたのですから。