

身体と脳のプログラミン

あなたは野球派ですか、それともサッカー派ですか？

ファイアーマンの中には、野球を観戦しながら「ファイアー」と叫んだり、サッカーに熱中して「オーレ、オーレ」と騒ぐ人もいることだろう。

この両者をスポーツ医学の点からみると、ちょうど正反対なことがある。お分りだろうか？野球は瞬発系で、サッカーは持久系。2時間かかる野球の試合でも、全力疾走しているのは、ほんのわずかな時間しかない。

一方、サッカーでは、前半と後半で計90分間をほとんど走っている。一試合で約10km以上を移動しているという。それも、攻撃で敵陣へダッシュしたあと、すぐにリターンして自分のゴールを防御。ここで手を抜く、というより、足を休めたりすると大変。その隙間をつかれて、敵に得点を許してしまうことに。

身体の方に脳の働き

このような身体の持久力が、サッカーの基礎体力として必要だ。これに加えて、重要なポイントが、司令塔である「脳の働き」。ボールがある所に選手が群がってくるのは、アマチュアレベルのゲームに多い。プロの選手は、ボールが次に廻ってくる場所を予測し、適度な距離のフリースペースに、タイミングよく入っていく。つまり、ボールに触れている選手だけではなく、フォーメーションを組むすべて

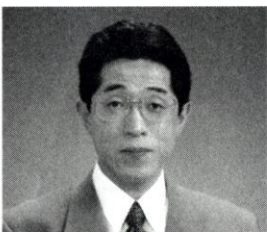
の選手の協力によって、攻撃ができて、また防御も可能となるのだ。

スムーズに動く訓練

以上のことを考えてみると、ちょうど、消防士の仕事に似ていないだろうか？まず基礎体力を常々から鍛えておく。それと同時に、全体がうまく機能するように、各パートがスムーズに動く訓練が大切。通常は、丸いサッカーボールのようにバウンドする方向を予測できる。しかし、時には、ラグビーボールみたいに予期せぬ方向に転がってしまいかもしれない。そんな場合、サイドに逃げて時間がかせぐか、危険を回避しステップで敵をかわして直ちに疾走するのか、瞬時の判断が要求される。

瞬時の判断と緻密な分析

スポーツでもファイアーマンの仕事でも、有効な戦術は、身体と脳のプログラミンであろう。身体に瞬発力と持久力があるように、脳にも、瞬時の判断力とじっくりと緻密に分析できる能力が、要求されるのかもしれない。



板東 浩氏

糖尿病専門医、
ピアニスト、スピードス
ケーター

からだに良い習慣、悪い習慣

医者いらず健康法