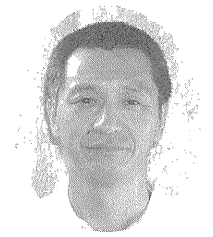


ずいそう

ちょっぴりハードな私の休日の過ごし方

仙道 幸彦



巷では連夜のオリンピック観戦で、いささか睡眠不足の方々も多いかと思われませんがこの私もご多分に漏れず、スポーツ好きのカミさん（テレビに向かって絶叫するというタイプでして、この私はいささかご近所に対し申し訳ないなと思っている次第）と、仲良くテレビ観戦している毎日です。

さて、今回の随想のテーマですが、これもスポーツに関する内容ではありますが、一流選手の話ではなく、ただ怪我もなく長く続けているだけがとりえの私の週末のお話しです。

最近では、中学校の体育系クラブ活動を指導できる先生が少なくなってきて、指導を外部に依頼するというのが、私の住んでいる愛知県の小さな街では行われております。2年ほど前に学校から、体育協会に依頼がきて、休日に指導するということになりました。

われわれコーチ3人は会社も違えば世代も違う（私49歳、Nさん39歳、Tさん31歳）メンバーではありますが、複数でやれば全員都合悪くて指導に行けないと言うことにはなるまいと考えて2年前にひきうけた次第です。本年からは指導先が2校になり、ちょっと大変になりました。

当然中学ではまったくの初心者が入部してくるうえ、人数が多いため、なかなか1人では面倒見きれないので、この複数指導体制は結果としては良かったかと思っております。

初心者の場合には、説明して、やって見せ、やらせてみて、いっしょにやって、ほめてやる、ということをやらないといけないために1人が上級生を指導しもう1人が1年の面倒を見る、ということで少しでも早く慣れてもらうことを心がけております。もっともコーチにより指導方針が違おうと生徒が混乱するだろうと考え、A校はTさん、B校はNさんが主担当ということにして、私はどちらの学校においてもアシスタントに徹しております（Nさん、Tさんも練習がダブらなければそれぞれお手伝いに出かけます）。

ということで、私のとある週末をご紹介しますと……。

土曜日8:30~11:30、A中学で指導。自宅に帰り昼食をとったのち、1kmほどジョギングして市民体育館に行き、14:00~17:00までカミサンたちとバレーボールの練習をする。夜は疲れのため早々に就寝（カミサン曰く「ガーガーいびきをかいて眠りこけている」そうですが）

日曜日8:30~12:00までB中学で指導、といった按配です。

ときどきは日曜日に一般の大会があるのでそれに私も出場（といっても人数合わせ程度！）したりするため、週末は2日間ともバレー三昧ということもしばしばです。

キツイ週末ではありますが何より、スポーツを通じていろいろな世代と付き合うことができることが楽しく、ましてや相手は若い女性たちだし（若すぎるか…）、コーチのNさんTさんがいろいろ練習メニューを工夫したりしているのをみると「このごろの若いひともなかなかやるね」と気持ちもhappyになるのが何よりの気分転換かなと思います。

顧問の先生は各校とも複数名おられますが、指導をわれわれに任せきりにすることなく、練習にはかならず参加して、こちらが引き締まります。

最後にひとこと、生徒たちが面と向かって先生を「あっちゃん！」と呼んでいたのには正直びっくりしましたが、その自然な感じが好ましく感じられたのも事実です。こういう経験も含めできれば60歳までも続けられるように体力を維持したいと思っている今日この頃です。

（今回のオリンピックで愛知県大府市から金メダリスト2人、銀メダリスト1人（女子レスリング競技）が出たためこの街もちょっとは有名になったかと思えます）。