

夜回り

山田先生

西陵商ラグビー部元監督

▶10◀

悲しい事故を防ぐトレにやりすぎはない!!



▼山田耕二(やまだ こうじ) 名古屋市中央区生まれの73歳。元ラグビー日本代表。西陵商(現西陵)監督として1997年、全国高校大会で愛知県勢初優勝に導く。豊田自動織機総監督を経て、現在は愛知県弥富市で老人ホームの理事長を務める。

雨が降っても、やりが降っても……。そんな思いで一日も欠かさず続けさせたトレニングがある。それが「ブリッジ」だ。ラグビーは体と体をぶつけ合う。危険も伴っている。少しの油断が大きなけがを招き、最悪の場合、命を落とすことになりかねない。

各部活動ごとに10万人あた

りの死亡生徒数をデータ化した数字がある。2003〜07年の統計で、野球0・968人、バスケットボール0・758人に対し、ラグビーは4・030人。高い割合が示すように、常に危険と隣り合わせのスポーツという現実がある。

幸いなことに、私は38年間

教師としてラグビー部の指導に当たってきたなかで、1件も死亡事故を起こしていない。脊椎損傷は3人出してしまったが、半身不随などになることもなく、みな3カ月から半年間のリハビリを乗り越えて選手として復帰を果たした。

悲しい事故を防ぐため、や

りすぎではないか、といわれに思っている。普段の取り組みで最も有効なのはトレニング。私はとにかく「首の筋肉を鍛える」ことを第一に課していた。

ラグビー部では、レスリン

「一日も欠かさなかつた」レスラーブリッジ

「レスラーブリッジ」を取り入れていた。通常のブリッジが両手両足の4点で体を持ち上げるのに対し、頭と両足の3点。慣れてくると、私が腹の上に乗り、さらに腹の上でジャンプ、といった応用編もあった。

新聞などの報道を見ていると、今も部活動中の死亡事故を目にすることがある。部活動に携わるものとして、これが最もつらい。誰もが注意しているも、やはり起こってしまう。未然に防ぐためのトレニングは、やってもやりすぎることはない。