



宇津木妙子さん

うつぎ・たえこ／中学1年生からソフトボールを始め、日本ソフトボールリーグ女子1部のユニチカ垂井に所属して1974年世界選手権に最年少で出場し準優勝。引退後も、日立高崎（現ルネサンス・エレクトロニクス高崎）の監督として大活躍。1997年には日本代表の監督となり、2000年シドニーオリンピックで銀、2004年アテネオリンピックでは銅のメダルを獲得。現在もソフトボール普及のために駆け回っている。



◀「宇津木妙子ソフトボール教室」にて。まずはみんなで走るところから。また宇津木さんが最高の幸せを感じると言う守備練習のノック。

ノックは選手と私とのコミュニケーション。
厳しい練習にも、通じ合う心が大切。——宇津木妙子

張ろうとする選手がいるとします。これ以上やったらケガをするかと判断するでしょう。そういう場合は、ノックであえてとれない球を打って、「何やってんだ、お前！ 立って見てろ」と言います。こう言えば、立っていないがら休めるでしょう。

また、選手たちには体調を詳しく書かせるチェックシートがありますが、そこでごまかしても、ノックをすればすぐわかるんです」

つまり速射砲ノックは、選手ひとりひとりと宇津木さんの体当たりのコミュニケーションでもあるのだ。

ケガをしない、風邪をひかない。すべては予防と準備。

「指導者になって28年間、私が見てきた選手たちは、大きなケガや故障はなかったですね。風邪ひとつひかせなかった。どうしてだと思いますか？ 予防させていたからです。手洗いやうがい、マスクなど、初歩的なことです。風邪をひけば、当然練習はできません。試合にも出られません。チームスポーツですから、風邪を人に移すことは許されません。ですから、風

邪をひいた者は隔離すると私は宣言していました。それは、本人にとつてもものすごく辛いことなんです。だから、予防させるんです。

ケガや故障は厳しい練習や猛練習でなるといふ人がいます。でもそれは違います。ケガや故障も風邪と同様、予防ができていないからなんです。運動器のケガや故障の場合の予防とは、体調管理をはじめとするさまざまな準備のことですよ」

宇津木さんが指導している選手たちは、毎日自分で脈と体温を測り、体調、食事内容についてのチェックをする。そして、ランニング、筋力トレーニング、ストレッチのメニューを工夫する。用具の手入れも重要だ。これらはすべてグラウンドに行く前の準備。

「これを毎日続けていると、やがて自分の体の仕組みや機能や栄養、練習内容について意識するようになります。自ら考え勉強をします。こうなると、やらされている練習から自分でやる練習に変わるんです。そしてコーチやトレーナー、周囲の準備と連携することで初めてケガや故障の予防ができるのです」

ずっとノックをしていたい。だから体をいたわる気持ちに。

今、一番の楽しいことが、子どもたちのソフトボール指導。

「なかでもノックバットを持っていて、自分が最高に幸せなんです。ですから、自分自身の体力作りは今まで同様、欠かせない。ただ、48年間ソフトボールをやって、毎日ノックをやって、いくら私でも体のあちこちにガタがきていておかしくない。痛いという言葉は口に出しません。肘や指などちょっとずつ老化とともに、故障が出てきています。ある教え子の選手が、「ケガと友達になつてうまく付き合うことが大切」と言っていた言葉思い出します。老化を伴う場合、100%回復は難しい場合も多いですが、私も体と相談しながら、ケガとお友達になり、自分の体をいたわろうと思うようになりました。

毎日ランニングしてきたけど、体調をみてウォーキングに変えたり、自分でできることをひとつずつやって、ずっとソフトボールをやっていたい」