

リハビリ日誌をやってみよう（第2版）全パート版 WEB 用

一部削除。新項目6つ追加。

新項目における傍線部は重要語句

2～4が趣旨です。

注（長パート）とあるものは長パートネタの段落です。

## 0、はじめに

（追加項目）また念のため言っておくとこの案は今までの自分たちの活動の中に新しく組み込むものであると共に、実はかつて監督の時代にこの部全体の選手のうち該当するものが記入していたものが存在しそれが自然淘汰され再び今取り上げられている案だという事実があります。これはかつて部に存在しながらも自然淘汰され消えていった過去の物であるのです。なぜそのようなものが生まれそして消えていったか自分は存じません。ただそういう事実があったということです。

## 1、内容

上（名前 故障名 ） 中（治療院情報） 左（故障名 要因 故障状況 現在 治療用法 リハビリ用法（どこの部位の補強とか） 治療院 ） 右（備考 コメントとか）

## 2、目下の目的

（新項目）まずいっておくと記入者は利益を得る。この日誌は記入者の自分のためになる。（by）

他に自己の状況を伝える。

（新項目）毎日皆で顔を合わせて合練ができるわけではないので、（長パートの場合）練習日誌で他の状況を認識している側面も多い。

（長パート）しかし故障者は怪我をすると書かない。むしろ書きにくい。あれは‘練習’日誌であって練習をしていない場合は書きにくい。自分もそうだったが、故障をしたものは分かるように憚られる。練習日誌に書いていれば問題ないが、事実書かれていない場合が多く、それは今までの経験から周知のはず。

パートによってこの認識具合には差異がある。

他からのアドバイス

故障をするとあまり部員と触れ合う機会が減ることが多く、アドバイスも受けにくいのでこの日誌でその目的を狙う。

## 資料

チームの共通の資料として相互に見合うことによってなるだけ同じ怪我を予防。及び具体的なりハビリ過程（どこの補強した、治療院行った、どこの Web で調べた）の資料とする。

## 一員

故障をすると自然部活に顔を出す機械も減ることもあり、またメンバーが故障者の状況を把握することができていない状況になることが多々ある。

（新項目以下2段落）またやはり皆が閲覧する日誌に記入するというので、自分がその団体のなかの一員としての自覚が生まれる。

（長パート）例えば皆で PR をやる、皆でロングジョグをやるように。昨年のこの時期の木曜は集団ジョグをやっていましたが、それもその役を一部担っていたと思われる。

故障者は孤独。断じて孤独。もちろんそうではない必ず人いる。だがそうである人もいる。この孤独は良い影響はない。そのかわり多くの悪い影響は多くもたらす。

一員となることでこれは回避したい。

書いてアピールすることで返って自分の中での集団への依存意識も。

## （おまけ） パート間の交流

カンカレやら対抗戦のときに応援しがいがある。よく知っているから。

## 3、問題点

- ・ 書かない人が出る

このノートを作成しても故障をして書かない人は絶対出ると思います。それは今の長 4 の日誌の変遷を見れば分かるように、練習日誌でさえ最後はほとんど白紙に近い状態になることがあるから。今の状況ではそれは十分ありうるし、許容される。今の状況では。

しかし日誌がそうであるように、このノートも強制ではない。あくまで自主性に任せる。

自分が危惧するのはそれでも書かない人はやる気がないのではと先入観を持つこと。おそらく何らかの理由がある場合が多い。

特に怪我をしているときは「皆に申し訳ない」と自己をさげすみ、表に立つことを拒む。練習していないという事実を皆に知ってほしくない・あるいはその事実を認めてもらいたくない・もしくは走れていないという自分を事実として認め受け入れられないという心理状態に陥ることがある。ランナーにとって走れないという状態は一種の異常な状態である。

ストレスも多い。

そういう人もいることを踏まえて欲しい。もしそういう人がいるならば是非書いて欲しい。皆はそういう人のことを非常に知りたがっているということを忘れないで欲しい。

書く必要がない という人は今まで言ってきたように、先の目的を踏まえると「書く理由」があることを考えてもらいたい。

めんどうくさい。という方は（後述）

#### 4、有効性についての疑問

他に自己の状況を伝える??

他に自己の状況を伝えることに意義があるか?

これについては後述

他からのアドバイス???

これにはどのような意義が?

他人からその故障に対する情報が得られる可能性があがる。

確かに書籍や、ネット、Webで調べればいいのかもしい。だが同じ東大生としての学習環境生活環境が似たもの同士では情報の範囲はある意味では狭いものの、より密度の高い情報が得られる可能性が上がる。

例えば、何かの故障になった場合治療院は東京なら山ほど探せる。しかし多くの範囲を探すことはできるものの、それが駒場あるいは本郷もしくは自宅から地域にあるのか、授業の時間帯を考えるとそこへの通院は可能なのか、更に一番重要であるがその治療院はどのくらい効果があるのか?という疑問に照らし合わせると、アナログ的ではあるもののいわゆる近所の話が一番有用な情報源となりうる。

もちろんお互いが普段からそういう話をしていけば問題ないが、全員が全員話ができるわけではない。

資料

と同様により密度の高い情報となりうる。これが資料として後世へと伝えられればより後輩たちが恩地を受ける。伝えられれば。

各学年に少なくとも一人はオーバートレーニングに成った人がいる。長合宿後の後に。という事実あり。

#### 5、各詳細（追加項目）

## 他者における自己の消失について チームの崩壊

・自己の消失が認められる時

チームを一つのかた、家族、というような集合体と位置づける場合、もしその一部がなにかしら分からなかったら不安に覚える、不振、いらだち・・・このような感情は精神的によくはない。ストレスは様々な弊害を生む（そこは省略）

ただこれが許される集団というのは、まさに上とは正反対な集団である。

あくまで集合という他者と他者との集まり。互いに集まって練習はするものの、それ以上は踏み込まない。あくまで他人という段階でとどまる。例えて言うならば、スポーツジム。（自分の家と思うのは家。そこからただ施設やサービスを利用するためにジムへ行く。

他人に踏み込まないと共に踏み込まれない。ただの自己満足の集団。仲良くはするものの、他人の行動についてとやかく言わない、叱る事とかもない。

それは集合をなしているものの、非常に離散的。

ゆえにチームとしての存在はしない。あくまでこの個人の集合体に過ぎない。

なので「個々の集合」であるゆえに、集団としての性質を失っている。集団がなしえるものもできなくなってしまう。

家族というたとえで納得できない方はその方の家庭は崩壊中。

では集団としての特性、意義について。

チームとして一つのまとまった集団としてなしえるものは何か？それは伝統である。

大前提として個人個人はいつかはこの各パートを去っていくだろうが、このパートはこの先延々と存在し続ける。我々ができるのはこのパートを作ることである。

例えば（この具体例はやや無関係か！？）今ある人は箱根には出られないかもしれない。そこでの自分は終わる。そしてしょっちゅう怪我をしている自分は、今のチームにどう力になれるか？ひょっとしたらただの荷物かもしれない。だが、もし自分が今ポイントに参加していない が復帰したときのいい練習相手になれば彼の力になって、その彼が出られるかもしれない。もしくはその後輩が・・・。自分はなしえることはできないかもしれないが、その後輩・伝統として存在し続けるチームの一人が誰かでられるかも知れないのだ。もちろん大学チームとしても可能性はある。

他にも自分が引退間際であり、あまりタイムが速くない選手についてある改善点について見つけたときに、そこで一声掛けられるかという観点でも。足が巻いている、リズムが悪い等々。

自分たちは去っていくが、自分たちが影響し作用してそれらがチーム中に残る蓄積される、あるいはそれでチームが改善していけばやがては大きなことが達成できる。

これは決して個人の集団のままではなしえられないことである。（その場限り）

ではその集団としての意義に基づいて上の自己の存在について再び考えてみると、

- ・ 自己の消滅及び個々の集団の先にあるもの

以下の内容もパート間でだいぶ差異があります。だいぶ

陸上においてまず「個々の集合」は他人の自分の中での像を定める大きな要因として、より客観的な視点に頼り、それは記録、タイムである。それは絶対であるからだ。それでいて、下手にチームのエセ意識を持っていると、チームにとっての利益は何か？早い人？ではその逆の遅い奴＝チームにとってよくない、タイム・記録が悪いものにしわ寄せが行く。その個人に対し不当に低い評価を与えかねない。その遅いという印象から単純に生まれ得る「タイムが遅い＝やる気がない」論争の一つの種がこれである。更にこの「個々の集合」の先にあるものは、悲惨なものである。他をタイムでしか見ない。タイムでしか見なくなっている時点で、その相手とは一歩置き、自分とは関係なし・切り捨てる。ある意味放置放任。上の人たちはそのまま上へ、下の人達（けが人や遅い人）は手を差し伸べてもらえば意外と簡単にそこから抜け出すことができるのに、（怪我のリハビリや原因・遅い理由は意外と簡単なことがある）抜け出せずに更に下に行く。そして格差社会、二極化が進む。中間層の消滅。更に上に立ったと思っているものがそれに優越感、安心感を覚えてしまったらさあ大変。これはとりあえずおいて置き、早い人がチームを離れたときに一気に弱くなり脆いチームになる。中間層の消滅はある意味育つ環境の消滅。弱者救済成長のプロセス欠如。伸びる人は伸びるが、それで終り。エースは育ち対抗戦は勝てるが団体戦である箱根は難しくなる。{しかも今は皆人がいいからいいものの、下手にフトドキ者の部員が出てきたらそいつによる弱いものへのいじめが始まる。これは依然見たことがある。}人をタイムで見ることしかしなくなった時点で、それはチームの崩壊そのものである。その彼への認識具合は、自分が見ても、どっかのOBが部便りで見ると同じである。

また「個々の集合」は基本的に自己単体の最大利益を望む。よって気づかないうちに方向性が定まる。それは必ずしもチームの方向性とは一致しない。

例えば「やる気のない人はいっぺん部活を止めて陸上サークルでも作って入っちゃえばいい論争」。これはパートとしてチームとして活動することと、東大陸上部では好ましくない提案である。思慮を欠いた発言。

まずこの提案者はチームとしての最大利益についての視点到欠如して、いわゆる弱者切捨て・強いもの or やる気があるものだけがればいいと思っている。後で述べるがチームの底上げに関わり、また別の点でもさきチームとしての活躍を望むならば好ましくない。我々は個人であると共にチームの一人である。我々が箱根駅伝という目標達成には個人の強化と共にチームの強化を忘れてはならない。東大陸上部全部に言えることでもあるが、私立と違い、毎年強い選手が入ってくる保障はどこにもない。非常に確率的な話

である。私立とは違う。ではそのような確立に頼っていていいのであろうか？否。我々はチームとして強くなる必要がある。そのためには（エースが入ってくればもちろんいいが）強くなることのできる環境づくりが必要である。私立のように早い人が入ってくる保証がない我々は、速い選手を育成する必要がある。

この環境づくりについては割愛するが、先の「やる気のない人はいっぺん部活を止めて陸上サークルでも作って入っちゃえばいい」的な考えは、すでにこの環境づくりを破棄している。そこで思考が止まっている。永続的に存在する各パートという視点が欠如している可能性がある。自分がよければ良い。

やる気のある人はやる気がある。もしくは素質のある人、強い人は強いのだ。だが我々チームとして駅伝に出場することを念頭に考えると、それより下の中間層をいかにレベルアップさせることが必要条件となるのではないか。だから、ある人が自分の好ましくない態度（怠慢）でいる場合、そのひとをチームとしての方向性へと向けるように仕向ける努力が必要がある。つまり某先輩みたいに叱るべきところはきちんと叱るのである。そういういじめが大事。それでもだめなら消えていただこう。

先のような考えだと、そのうち巨人みたいにエースはいるが勝てない、あるいは生え抜きが育たないみたいになっちゃう。

もちろんやる気がある = 速いということは恒等的ではないという前提で。

## 6、長期的展望

### チームの底上げ

色々言ってきましたが、簡単に言うと日誌の狙いとして考えるのは一つに「チームの底上げ」です。

というかこんなめんどろな日誌を作らなくても皆が互いに相互にネットワークを張っていれば問題ないのですが、自分が自認している事実として「それができてはいない」とおもうのです。

また底上げの話ですが。正直今年の長距離の対抗戦での活躍のようにけが人がいても、エースがそれ相応にいれば問題ありません。また今年の長距離みたいな強い1年が入ってくれば問題ありません。来年にまた強い1年生が入ってくれば問題ない。といえるかもしれません。

「対抗戦でのエースがいれば問題ない。」「箱根予選での選手がそろえば問題ない。」といえるのでしょうか？そして突き詰めれば？エースがいない学年は必要ないのでしょうか？自分はこういう空気が無きにしても非ずと考えています。彼らは不要なのでしょうか？

僕はそれは断じて否定します。

(長パート)まず自分たちチームの最終目標は、忘れていてもいるかもしれませんが、監督が常日頃おっしゃっているように、「箱根駅伝出場」です。これを踏まえて考えてみてください。このためにはエースも必要ですが、もちろん自明のように全体のレベルアップが必要です。

僕が考えるのは。故障者が減る(もしくは) 練習に参加する人が増える 練習相手が増える 同じペースで練習する人が増える いい練習ができる 速くなる です。これには故障者がまず減らなければなりません。

(やや長パート).次いで 不要論についてですが。まずもう一度我々のチームの目標は「箱根駅伝出場」だということを思い出してください。そう考えていなくてもそう仮定して考えてください。たしかに は自分を始めとしてけが人も多いし、そんなにずば抜けて速い人はいません。チームの足をひっぱっているといわれるかもしれません。いくら上の学年が速くてもこのような がいては箱根出場は到底不可能ではないか。実際そうかもしれませんし、そうでもないかもしれません。いやおそらくそうでしょう。

今の上の学年は箱根駅伝に出られず、引退してこの部を去って行くかもしれません。しかし今の上の学年が引退しても、もしくは今の が引退してもこの部は続きます。長距離パートは残ります。そしてやがては箱根駅伝に出場するかもしれません。

はそれには貢献できると確信しています。 は怪我也多いしそんなに早い人はいません。しかし人数はそれなりにいます。 が多くが走って速くなれば、チームとしてもそういうある程度のペースで多人数で練習がなります。自分たちが引退するときに自分たちと今の下の学年が同じペースで練習をしていれば翌年はもっと速くなります。そして自分たちと下の学年と一緒に練習していれば、彼らが卒業するころにはきっとずっと早くなっていると思います。そうすれば箱根という目標はより近づいてきます。

自分たちの世代では箱根という夢は、つまり自分たちの代の夢はかなえられないかもしれませんが、チームとしての目標はやがては達成できるかもしれません。自分たちの後輩たちが強くなって達成してくれるかもしれません。

自分はそう考えているので、個人の夢は達成できないかもしれませんがチームの夢は達成できる可能性はあると思うのです。上の学年にとって はお荷物かもしれませんが、

の軌跡は自分たちの後の世代・チームには少なからず貢献はできるのでないかと思うのです。

#### 日誌へのチームの取り組み (追加項目)

- ・ 日誌への参加をチーム内での取り組みの規定とする場合

もしその規定がある程度任意なものである場合は「めんどくさいからやらない」人が出てくる。だがやらない人は自己の存在を他者にアピール。これはいけない。

チームの一員とするならば、チームのメンバー一人ひとりになるべく自分を知ってもらっていないからには責務が生ずる。その他者における自己の存在確立の減少がもたらす弊害は上で述べた。

よって、このチームの視点では、存在をアピールしない（合同練習にさえ来ないで日誌を書かない）場合はこれは非常に利己的。わがまま。身勝手。であるといえる。

チームというものに所属する振りをして（あるいは無意識に振りをしていて）チームの甘い汁のみをすすり、かといってチームとしての活動はやらない。まことにわがままである。こういう人がいては困る。

チームにおいては個人もチームへの義務、つまりアピールの義務が課せられる必要があるのではないか。最低限のこと