

喫煙とプロフェッショナルリズム

ナショナルトレセンの喫煙に見るスポーツ界の意識の低さ

トレセンでの喫煙問題

ハンドボール日本男子代表選手が宿泊室で喫煙し、ナショナルトレセン（トレーニングセンター）使用禁止処分が下された。トレセンには喫煙所が設置されており、指定場所ではなく、部屋で喫煙したことが問題視されたようだ。ハンドボールのように激しいスポーツの代表選手が喫煙常習者だというのは驚きだが、処分の基準がイマイチ分からない。トレセンに喫煙所があるということ自体も信じがたいが、指定場所以外で喫煙したことがルール違反に問われたのか、それとも喫煙そのものが問題視されたのか。というのも、その後のニュースでは、トレセン全体に禁煙措置が取られたと報道されているからである。部屋での喫煙が禁じられていたとはいえ、一国の最高のトレーニングセンターで、喫煙所が開設されていたことは、日本のスポーツ界の意識レベルの低さを象徴する以外の何物でもない。

言うまでもなく、スポーツ選手の喫煙はたんに個人的嗜好の問題ではない。タールを含んだ煙を肺に吸い込むことによって、気管支を痛め、肺の細胞がタールで塞がれるから、吸えば吸うほど肺の酸素摂取量が減退する。多くのスポーツ競技では、肺活量や酸素摂取量は重要な役割を果たすから、動きが激しいスポーツでは心肺機能を高めるトレーニングが積み重ねられる。しかし、幾らトレーニングしても、喫煙していたのでは元も子もない。このような初歩的な自己管理意識が欠如しているスポーツ選手は、絶対に一流のアスリートにはなれない。

処分された選手も、選手が所属するチームの監督も、この問題をどのように受け止めているのだろうか。規則を破ったから処分するのではなく、喫煙するような意識の低い選手に代表の資格はなく、ナショナルトレセンを使用する資格もないことを、選手に教えることが必要ではないか。

喫煙に甘いプロ野球界

プロ野球選手で、入団前の高卒選手が喫煙して、球団から謹慎処分が出されることがたびたび報道される。ダルヴィッシュもそうだった。パチンコしながら喫煙していたのを咎められた。しかし、処分の理由は、「スポーツ選手にあるまじき行為」というのではなく、「未成年だから」というのが理由である。要するに、成年になるまで喫煙は待てというだけのことで、中身のない、たんに規則違反というだけのこと。

日本のプロ野球界は喫煙に対して非常に甘い。それは競技としての野球は心肺機能より、腕力や瞬発力に頼る部分が多いからである。長時間の走力を競う競技では心肺機能が決定的な役割を果たすが、短時間あるいは瞬間的な動作から構成されている競技では、心肺機能の強さはそれほど大きなウェイトを占めていない。野球で一番仕事量の多い投手

ですら、1球の投球動作自体は1~2秒程度の動きにしかならない。一番使うのは肩や肘の筋肉である。土台となる足腰を鍛える必要はあるが、多くの投手は走るのが苦手で、ランニング練習を行う選手は少ない。投球練習だけで足腰を十分に鍛えられると考える選手が多い。

一番エネルギーを消費する投手ですらこんなだから、他の野手のエネルギー消費量はずっと低い。試合を通して、まったく球が飛んで来ないポジションもある。練習は別として、野球の試合における選手のエネルギー消費量はきわめて小さく、心肺機能を激しく使うこともない。だから、野球選手に喫煙者がいても、それほど問題にされない。

だからといって、喫煙が野球選手に弊害がないわけではない。紙一重の実力で競っている第一線の選手やプロスポーツ選手が喫煙を習慣にすれば、選手生命に大きく影響する。第一線で息長く活躍しようと思えば、禁煙で自己管理を徹底しなければならない。自己管理ができない選手はプロ意識に欠けると言われても仕方がない。

ヤンキースに移った伊良部投手も、「俺はマラソン選手じゃないから、走る必要がない」とうそぶき、ぷかぷかタバコの煙を蒸かしていた。彼も相撲取りならまだ勤まったかもしれないが、この程度の意識では、世界の第一線で戦えない。

現ソフトバンク監督の工藤公康氏は、現役時代、選手の体調管理の態勢確立を厳しく球団に要求することで知られていた。ところが、その工藤氏ですら、喫煙の常習者である。以前、同僚が自然食に凝っていて、しつこく「体に良い」と勧めるので、「たばこをやめる方が、お金もかからず、もっと体に良いのでは」とからかったことがある。工藤氏にも同じことが言える。しかし、日本のプロ野球選手は、喫煙の弊害に無頓着である。

もう一つ言わせてもらえば、中国から飛来する ppm を問題にする前に、喫煙者が自らの肺に直接吸い込み、かつ近傍の人々吸わせてしまう ppm を問題にすべきだろう。そのことを無視して、喫煙者がマスクを外してたばこを吸いながら、中国から飛来する ppm に一喜一憂するのは笑止千万。たばこを常習しながら、自然食に凝っている矛盾した意識と大差ない。

心肺機能を激しく使う陸上競技に、喫煙者はほとんどいない。100%いないと言い切れないのはどの競技も同じで、どこにも例外はある。しかし、真の王者に喫煙者はいない。1秒あるいは百分の1秒を争う競技で、喫煙による心肺機能の低下というハンディキャップを背負って、世界で戦えるわけがない。そういう自覚のない選手が世界の舞台で戦えるはずがないのだ。

喫煙しながらできるゴルフ

最近あまり見かけなくなったが、一昔前のゴルフ中継で、青木功がアウェイを移動しながらたばこを蒸かし、ショットの前にキャディーにたばこを渡し、打った後にまたたばこを吸い続ける光景が良く映し出された。たばこを吸いながらプレーできるのは、心肺機能を使わないからである。ゴルフはスポーツでなく、一種の遊戯だと考えれば説明がつく。この光

景を勘違いして、スポーツ選手はたばこを吸っても問題ないと考えてはならない。

ゴルフに肺活量や心肺機能はほとんど関係しない。ゴルフのスウィングは高々、10分の1秒単位の動作である。100回スウィングしても、2分の運動に満たないから、そのエネルギー量は高が知れている。お遊びだから、たばこを吸いながらでもできる。吸うか吸わないかは、それこそエチケットの問題にすぎない。

ゴルフが体に良いというのは、普段歩いていない人が、広いゴルフ場を歩くから、少しは健康に良いという程度のこと。しかし、だらだら歩くのでは体力増強にはならないし、カートに乗って移動すれば僅かに残された運動効果もない。ホールアウトした後のビールは、ただ無駄なカロリーとして体に蓄積されるだけだ。

相撲取りの喫煙

野球の投手同様に、相撲取りにも喫煙者が多い。場所前の稽古は別として、本場所の勝負は短いもので数秒、長いものでも2分程度の運動だ。短時間の勝負なので、心肺機能よりは、筋力がものをいう。力士は四股で足腰を鍛えているから、短距離走はけっこう速い。しかし、50mを超える距離になると、スピードは急に落ちる。足腰が疲れる前に、息が続かない。距離が伸びるに連れ、体重が負荷となり、心肺機能がダウンする。

相撲取りにとっても、心肺機能を高めるように禁煙で節制した方が良いに決まっている。しかし、それより、体重を増やし、筋肉を付けることが先決で、心肺機能の強化の優先度は低い。長距離走をやるわけではないから、減量も不要である。

他方、柔道選手の場合は、5~6分勝負を1日で何試合も行うから、早く息が上がっては勝負にならない。だから、禁煙で節制することが不可欠だが、それを完全に実行できないのが日本の柔道界。

というのは、合宿所での寝起きが義務づけられている競技や上下関係が強い競技の世界では、自己管理とは別の論理や規則でチームが動いているからだ。高校や大学の合宿所における上級生と下級生は天皇と一兵卒のような関係にあり、上級生が酒を飲んだり、たばこを吸ったりするのは、上に立つ者の特権になっている。日本のスポーツにおける合宿所システムや相撲部屋のような上下関係が厳しい世界では、純粋なスポーツの論理ではなく、支配-被支配の人間関係が幅を利かしている。こういう世界で育った人々が指導者になるのだから、指導者にも必然的に喫煙者が多くなる。喫煙の弊害を教え、自己管理の重要性を教えることなどできない。スポーツにおける喫煙容認は、日本のスポーツ界の封建的体質の一つでもある。

一般に、日本のスポーツ界は、選手の故障と喫煙にかんして、きわめて意識が低い。さらに、柔道のような伝統的スポーツには軍隊的な指導を是とする風潮が残っており、選手同士の間関係や、選手と指導者の封建的関係という負の連鎖が再生産される。だから、協会組織と指導部の民主化が必要なのだ。まず協会幹部自らが襟を正し節制し、喫煙がもたらすハンディを自覚し、自己管理を徹底することの重要性を教えなければならない。

日本のスポーツ界の封建制を考えれば、たんにトレセンを禁煙にして終わりではなく、スポーツ選手に喫煙の弊害を教え、選手としての自己管理の重要性を教えることも、トレセンの一つの課題にしなければならない。

歌手の喫煙

歌手にとって、声帯を守り、肺活量を高めて音量を維持することは最低の自己管理である。もっとも、軽音楽や歌謡曲の歌手の場合には、それほど神経質になる必要はないかもしれない。ほとんどの歌手は節回しのテクニックで、音量をカバーできるからだ。しかし、クラシック音楽の歌手は小手先のテクニックで歌唱力を誤魔化せない。肺活量や声帯は歌手の命だから、喫煙は声楽家にとって禁忌である。

ところが、クラシックの声楽の世界にも、稀にヘヴィースモーカーがいる。ドイツのバリトン歌手だったディートリッヒ・フィッシャー＝ディースカウはテレビインタビューでもたばこを蒸かすヘヴィースモーカーだった。彼もテノール歌手であれば、喫煙は致命的だっただろうが、幸い、バリトン歌手で、しかもドイツリートを得意とする歌手だったから、喫煙の弊害が顕著にならなかった。ドイツリートなどは、ドイツ人にとって演歌のようなものだから、テクニックで十分に勝負できたのだらう。外国人がドイツリートを歌うのとは訳が違う。そこを間違えて、喫煙は歌唱に何の障害もないと考えてはならない。喫煙は確実に肺活量を減退させ、声帯を傷つける。

ハンガリーのソプラノ歌手、シャッシュ・スィルヴィアもヘヴィースモーカーとして知られていた。若くして、国際舞台で活躍したが、華やかな現役生活はそれほど長くなかった。彼女の場合には、喫煙が確実に歌手生命を縮めた。

実は、ハンガリーのプロの合唱団でも、喫煙常習者が少なくない。とくに男性団員の1割以上は喫煙者である。指揮者の小林研一郎氏はたばこの煙を非常に嫌い、合唱団員が加わったレセプションで、会場内の喫煙を叱責することがある。声で勝負し、声で生活する者が、喫煙によって自らの仕事道具を壊すことは許されない。肺活量を必要とする金管楽器の奏者にも喫煙者が少ないとは言えない。プロの音楽家の自覚が足りない。プロの仕事をしようとすれば、禁煙するのが最低限の自己管理である。それができない人に、良い仕事は期待できない。

東京五輪で問われるレストランでの喫煙

EU内のホテルとレストランでは禁煙の措置が取られるようになったが、この面で日本は遅れている。東京五輪で禁煙措置を取るか否かは検討中のようだが、日本に帰国して気になるのは、小料理屋や食堂が喫煙可になっていることだ。たばこの煙が蔓延すれば、料理の味が消されてしまう。

居酒屋ならいざしらず、味で勝負するレストランは喫煙を許してはならない。幸い、寿司屋の多くが禁煙措置を取っている。煙を吸いながら、寿司ネタを味わうことができないから

だ。甘味料の入ったコーラ類を提供しない寿司屋が多いのも、繊細なネタの味を堪能できないからだ。寿司屋でコーラを注文したり喫煙したりする人は繊細な味覚に鈍感だから、寿司や日本食の本当の旨さや良さを堪能できない。外国の客人に和食を嗜（たしな）んでもらおうと思うなら、レストランはまず禁煙にし、日本食を味わう作法から学んでもらわなければならない。そのためにも、ホスト都市が禁煙措置を取ることは、最低限のおもてなしなのだ。