

決して不屈ではなかった日々 だからこそ伝えられること

バレーボール

栗原 恵



くりはらめぐみ 1984年、広島県生まれ。日立リヴァーレ所属。三田尻女子高等学校(現・誠英高校)では、1年生時にインターハイ、国体、春高バレーの3冠を達成。2001年に全日本代表初選出。'04年アテネオリンピックに出場し、5位に入賞している。当時は、大山加奈と共に19歳コンビの「メグカナ」として全国的な人気を博した。

19歳のメグカナコンビで旋風を巻き起こした2003年のワールドカップから12年、栗原恵は30歳になった。

長い選手生活は、すべて順調だったわけではない。10年に左膝半月板断裂、翌年には左膝軟骨損傷。2度の手術を敢行した。慢性的な痛みを抱えながらプレーすることは難しいと思いついた決断ではあったが、

本心は「手術をすれば感覚が変わってしまうのではないか」という不安でいっぱいだった。特に2度目の手術となった左膝軟骨は、術後もなかなか痛み

が消えず、雨が降れば痛みがあつたし、動くたびにギシギシと引つかかりを感じた。もう一度ちゃんと診てもらおう。そう思った矢先の13年2月、V・プレミアリーグの試合中、ジャンプサーブを打ち、相手の攻撃に對してレシーブ体勢に入った際、右膝を後ろから跳び蹴りされたような強烈な痛みを感じた。

力が入らず、立つこともできない。すぐに交代を命じられ、応急処置をして翌日、病院へ行くくと、診断結果は、右膝前十字靭帯損傷。手術をすれば

最低でも復帰までに1年を要する。左膝に続いて右膝まで。目の前が真っ暗になった。

「軟骨の手術をしたとき、もしも次、3度目があつたらもう現役は終わりだろうな、と思っていたので、引退かな、と考えました」

不安が消えたわけではない。だがチームメイトやトレーナー、手術をした医師の支えもあり、復帰に向けたリハビリが始まった。術後1週間は車いす、2週目から松葉杖で歩行し、体重計を2つ並べて、最初は体重の10%、次は20%、というように右足で立つ練習から始まった。立てるようになったら、次は膝の曲げ伸ばし。右膝にタオルをかけ、その両端を持ち徐々に体へ引き寄せる。

リハビリの途中は、何度も心が折れそうになったし、つらいことを数えたら数えきれないほどにある。だけど同じくらい、多くの人に励まされ、応援してもらっていることへの感謝、そして同じようにケガと闘いながらも前向きに競技復帰をめざす他競技の選手との交流を通して、大きな刺激をもらうなど、ケガをしなければわからなかったこともある。

「膝が曲がらないだけでものすごく悩んだし、そのときは膝が痛くないと感じる日がくるなんて思えなかったけれど、今は同じように苦しんでいる人に『絶対治るから大丈夫だよ』と言ってあげられるし、『これだけの経験をしてきたんだと自分の支えにもなる。ケガをしてよかった、とは言いたくないけれど、学ばせてもらうきっかけになりました』

長く苦しいリハビリではあったが、復帰後はより「層自身の体と向き合う重要さに気が付いた。試合前や、練習前のストレッチも今まで以上に長い時間をかけ、股関節やでん部にしっかりと刺激を加える。

「ジャンプして、着地の衝撃が全部膝にきていて。膝ではなく、股関節やお尻の力をちゃんと使えるようにならなきゃダメだ、と意識するようになりました。痛いところがない状態で臨めたシーズンは久しぶり。だからこそ言い訳はできないし、(V・プレミアリーグの)終盤、試合に出るチャンスがなかったのは悔しかったです」

悔しさも、また戦えるからこそ得られるもの。柔らかな笑顔が、充実感を表していた。