

科学トレ NEWS LETTER

東京オリンピックを終えて ～そして次につなげるために～

2021 vol. 3

「東京オリンピックを終えて」 JCHO金沢病院リハビリテーション科 田中 哲

今回のオリンピックは世界的なコロナ禍というなかで過去に例のない無観客での大会として開催されました。私たちもせつかくの自国開催ながら、テレビでしか観戦できなかったのは残念な大会だったと思います。しかしながら、大会が始まってしまえばやはり選手のパフォーマンスは素晴らしく、また最近のテレビは画質もよく選手の細かい表情やしぐさをつぶさに観察することができました。

テレビ観戦を通して、私になるほどと思った場面としては、選手のウォーミングアップのシーンが挙げられます。卓球の場面では、セット間の休憩時選手は上肢のストレッチをほとんどせずに、むしろ軽いステップを小まめに行っており、卓球は上肢のスイングがメインかと思われがちですが、フットワークによる下肢の動きからの反射動作がメインのためかなと思いました。

また陸上トラックの選手は、スタート前に下肢のストレッチよりも上肢体幹の揺らぎ動作を行っており、長距離を走るにおいては上肢の腕の振りをいかにスムーズに行うのが大切なのかという見方をしておりました。また身体的な特徴として、トラックの長距離の選手は走っている最中は口元や下顎を緩めて走っているのが印象的でした。これにより胸鎖乳突筋の緊張を緩め肩の力が抜け楽に腕を振ることができるのかなと推察しながら観戦しておりました。

メンタルにおいても、トップ選手は試合における心技体のバランスが長けており、心のセルフコントロールにおいては絶体絶命のピンチでも最後まで勝負をあきらめず、集中を切らさない気力というものは、日々の鍛錬による高度なテクニックの一つなのだと改めて思いました。

オリンピックに参加した選手に感想を聞く機会があったのですが、やはり開会式のドローンによるイルミネーションや聖火は実際に見るととてもきれいで感動したとのことでした。また選手村の中の移動バスは無人バスが走っており近未来的な町並みで、選手村の食事世界でも食べ放題とちょっとしたテーマパークのようだったとのことでした（試合前の食事は緊張や体重調整もありほとんど味を覚えていないとのこと）。

試合会場はやはり緊張感がありテレビカメラの数や音声マイクの数がかんたところまでついているのかと驚くくらいで、そのおかげで臨場感のある映像や音声が届けられるのでしょう。

国によってオリンピックメダルの報奨金は規模が大きいこともあり、試合においては人生をかけて参加している選手たちの物凄い気迫も感じたとのことでした。また実際近くでメダリストの跳躍の高さや体幹の回旋といった身体のきれは、国内の大会ではみたことのないくらいで、瞬間の筋収縮は無駄がなくとてもなめらかだったとのことでした。

やはり、オリンピックはテレビ観戦においても世界のトップアスリートを一度に見ることができる素晴らしい大会だと再認識いたしました。

最後に、選手の皆さん感動をありがとうございました。

