



ドクター板東の メデイカルリサーチ

Vol. 130

～本番で 実力発揮 できる技～

<http://pianomed-mr.jp/>

ブラジルのリオ・オリンピックは素晴らしい祭典だった。日本は金メダルが12個、合計41個のメダルを得て、ほぼ満足すべき成果だったといえよう。

五輪については、地球の裏側から同時ライブや、重要競技の編集映像まで、広く報道されてきた。本稿では、私を感じたことを中心にいくつかの切り口で触れてみたい。

徳島から松友選手

バドミントン女子ダブルスでは、高橋礼華選手と徳島出身の松友美佐紀選手が金メダル！松友さんが帰国したあと、早速県民栄誉賞の受賞が決定した。それにしても、思い出すのは、最終第3ゲーム。16-19という絶体絶命の状況だ。ここから5連続得点で試合を決めるとは！おそらく誰も予想できなかったであろう(図1)。

なぜ、こんな事が現実になりこりうるのか？失礼ながら、私の独断と偏見でいろいろと考えてみた。



図1

つたり合っていたと。数値では捉えられないが、以心伝心、いつも瞬時にコミュニケーションが行われているのかもしれない。

逆転の勝利

印象的だったのは、女子レスリングで3選手が逆転した金メダル。これには、組織的に早期から階級を考慮した対応や、心理的に集中力や気合いなどを高めたことによるだろう。

また、試合終盤、外国選手に疲れが見えても、日本選手は元気だった。それは、霊長類最強と言われてきた吉田沙緒里選手が、後輩たちを育てレスリング世界を発展させたためである。誰もがもう駄目だと思ふ限界を超えた練習を長年継続してきたのは凄い。



ラケット競技

実は、レスリングでの逆転勝利が、他の日本選手を勇気づけた。卓球男子および女子、テニスなどの勝利にも貢献したのだ。

さて、これらに共通するのは「ラケット競技」。競技特性として重要なのは、技術や敏捷性、戦術などが挙げられる。

つまり、当日の相手や状況、試合の流れなどをみて、頭脳を駆使し瞬時に判断して対応していく。大局的な戦略に加えて、細かな戦術をうまく使い分けることがポイントとなる。このような方向性は、日本人にとって得意とする領域と考えられる。



和の勝利

世界中を驚かせたのが、陸上男子400mリレー。9秒台または決勝進出選手がいない中、日本チームが銀メダルを得た(図2)。

日本のバトン伝達技術は秀逸だ。前走者がいつものフォームで走っている手につとバトンを差し入れる。数ヶ月にわたる練習を続け、息も気持ちもあわせなければ不可能だ。

決勝戦ではアメリカが日本とほぼ同時にゴールした



図2

表 400mリレーのタイム比較		
1位・金メダル	ジャマイカ	37.27
1.	アサファ・パウエル	9.72
2.	ヨハン・ブレイク	9.69
3.	ニケル・シュミード	9.90
4.	ウサイン・ボルト	9.58
2位・銀メダル	日本	37.60
1.	山縣亮太	10.05
2.	飯塚翔太	10.22
3.	桐生祥秀	10.01
4.	ケンブリッジ飛鳥	10.10
参考・アメリカ(日本とほぼ同着)		
1.	マイク・ロジャース	9.85
2.	ジャスティン・ガトリン	9.74
3.	タイソン・ゲイ	9.69
4.	トレイボン・プロメル	9.84

がバトンミスのため失格となった。3チームのタイムについてリサーチを行い、比較した結果をご覧ください(表)。

このように、他国の選手的能力は、日本よりもそれほど高い。しかし、練習を重ねて4人でつなぐと驚くほど速くなった。

ボルト氏も、日本チームのバトン伝達と長期にわたる練習に驚き称賛した。

日本選手のハートとマインドは優秀だ。一緒に練習して競いながら、互いに高めていく。「和」の精神、「話」を通じて「輪」になり共に発展していくスピリットは素晴らしい。

敗者への尊敬

今回メダリストの中でも、レスリングの吉田選手や、卓球の福原愛選手のコメントには胸を打たれた。いろいろと考えさせられた人も少なくないだろう。

確かに大きい期待があるのは理解でき、日本人の素晴らしい美德として謙虚さ・律儀さがあるのもわかる。しかし、最良の結果でない場合、どう責任を考えるのか、今後は次第に変わっていくと願う。

本来、スポーツの勝者と敗者の二握りしかない。厳しすぎるが故に、勝者と価値がある。

通常は勝者の観点から報道されるのが大多数だが、実際には敗者となる確率が高い。長年努力したものの結果が出ず、その無念さを察すると、いたたまれない気持ちになる。



図3

「旗を引き継ぐと同時に、この感動と興奮を東京に持ち帰りたい」と(図3)。

東京五輪への課題には、トップアスリートへの待遇改善と人生設計、各競技の環境や財政に対する整備

・スタジアム・アリーナ改革
および連携

・国立トレーニングセンターの各地への増設

などがある。根本的問題として、本来五輪を行う目的や意義、経済効果、スポーツ文化なども、今後考えていかねばならない。

おそらく、欧米人は勝者に気持ちが入り、一方で、日本人は敗者に心を寄せるという場合が多いのではないだろうか？

野球選手の私は、王貞治選手の長兄の言葉を覚えている。試合に勝つても小躍りして喜ぶのは避けなさい。敗れた選手の立場や気持ちにも配慮しなさいと。

東京五輪に向けて

リオ五輪の閉会式では、小池百合子東京知事がオリンピック旗を引き継いだ。

スポーツの「心技体」が重要だ。技術や体力作りはコーチが教えてきたが、畏れない心、折れない心、推し進める心はどう育てるのか？
スポーツ心理にも挑むメンタリストDaigoのTV対決は興味深い。リオで活躍した若年選手が4年後、どう精神的に成長するのか、期待したい。

(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)