

寝不足

皆さん、こんにちは。それぞれの“夏”をお過ごしのことと思います。日中、学内を移動するだけで大汗。今日も着替えを持ってきて、正解でした。アプリの情報によると、最高気温は35度だったそうです。まだまだ残暑が厳しい毎日ですね。この夏は2つの理由で『寝不足』でした。



第31回オリンピック競技会リオデジャネイロ大会(リオ五輪)が21日(日本時間22日午前)に閉幕しました。南米で初開催され、新聞報道によると、史上最多の205カ国・地域が参加したそうです。男子柔道の全階級メダル獲得や女子レスリングで銀メダルの吉田沙保里選手の悔し涙が印象的です。女子バドミントンで金メダルに輝いたタカマツペアの嬉(うれ)し涙もありました。さらに、陸上男子400メートルリレー決勝で、37秒60のアジア新記録・日本新記録をマークして、日本(山県亮太、飯塚翔太、桐生祥秀、ケンブリッジ飛鳥)は銀メダルを獲得しました。卓球女子団体や伊調選手の土壇場での逆転4連覇に早朝ながら声を出してしまい、毎日『寝不足』の日々でした。

それと、お恥ずかしい話、頸椎(首)のヘルニアを悪化させてしまい、お盆明けくらいから辛い激痛に耐える毎日でした。頸椎症の激痛による不眠は深刻で、酷い日は一度もぐっすり眠れず、やっと寝入ることができても、寝返りをうてばまた激痛で目が覚め、の繰り返しでした。痛みを和らげるためにソファで就寝しており、何時間おきに来る痛みの都度、テレビを見て、日本人の活躍に喜びを表現していました。現在は服薬による消炎効果で、痛みも和らぎ、日常生活を取り戻しつつあります。秋学期が始まるまでに本来の調子に戻したいと思っています。



今回のリオ五輪は、国主導の組織的なドーピング違反を巡り、ロシア選手団が揺れ続けた事も印象深いです。(財)日本水泳連盟が発行した、『新・ドーピングってなに?』によると、「ドーピング(doping)」という言葉は、南アフリカ共和国の原住民カフィール族が、お祭りのときに“ドップ”という強い酒を飲んで景気づけを行っていたことから始まったとされています。一般的には「薬を使って競技力を高めること」が「ドーピング」とされています。しかし、現在では「血液ドーピング」「遺伝子ドーピング」といった「方法」もあり、全て禁止されています。ドーピングはロシアだけの問題ではありません。報道によると、検査で陽性反応が出たポーランドやブルガリアの選手らが大会から追放され、キルギスの選手はメダルを剥奪されています。

ドーピング禁止の理由は以下の4つだとされています。(1)選手の健康を害する、(2)アンフェアである、(3)社会に悪影響を与える、(4)スポーツそのものをダメにする。

2003年3月に「世界アンチ・ドーピング規程」が制定されています。アンチ・ドーピングとは、「ドーピングに反対する運動」であり、また「ドーピングが起こらないようにする方法」をもさします。総合的なスポーツの良さは、感動や達成感、一体感、爽快感などを得る事ができることです。また、スポーツには、フェアプレー、一生懸命、努力、ルールの尊重、勇気、リーダーシップ、協調性など、人間力が多く含まれています。ドーピングはスポーツにおけるフェアプレーの精神に反します。ルールに反するアンフェアなプレーにはペナルティがかせられるのと同じだと思います。

次回2020年大会は56年ぶり2度目となる東京での開催です。リオ五輪の閉会式で、リオ市のパエス市長から国際オリンピック委員会(IOC)のバッハ会長を経て、東京都の小池百合子知事が五輪旗を引き継いだ姿が中継されました。五輪は世界最大の「お祭り」なのかもしれません。

9月7日(日本時間8日)には第15回パラリンピック・リオ大会が開幕します。この大会スローガンは「新しい世界」だと聞いています。個人的には障がい者スポーツに携わる者として、とても期待しています。そして、地球の裏側(日本の反対側)にエールを送ろうと思います。

それでは、残り少ない夏休みを有意義に過ごしてください。そして、9月12日は秋学期オリエンテーションです。