

## ● 暑さ対策

今回のオリンピックは、「暑さ」が特に話題になりましたが、暑熱対策は各国で様々な取り組みが行われていました。マラソンでは、通常のマラソンレース以上に給水所や水のシャワーが準備されました。また、金メダルを獲得した野口選手は、腹部には生地のないウェアを着用し、少しでも熱を放散するように工夫していました。

今大会が暑かった原因は、アテネがそもそも乾燥はしているものの暑い地域であることが一つ、それに加えて8月中旬から後半にかけての大会だったから（8月開催は1984年のロサンゼルスオリンピック以来）ですが、日本を始め、各国から暑熱対策の情報がありました。

アテネオリンピックで最も注目されたのは、「クーリングジャケット（ベスト）」です（写真；韓国チームのベスト）。これは、ジャケットの中に保冷剤を入れて体温を下げるもので、簡単に競技現場に持ち込むことができます。例えば、サッカーやホッケーなどのフィールド脇の控え室で、試合前、ハーフタイムでこれを着用します。この効果は研究論文としても発表されており、それによると、サッカーやホッケー、ラグビーなどの競技の後半で、ジャケットを使用しなかった場合と比べて持久力が落ちないことが報告されています。つまり、試合最後の『粘り』の部分に効果があることとなります。

クーリングジャケットは、知っている限りアメリカ、オーストラリア、韓国など、様々な強国がアテネに持ち込みました。試合時のみならず、暑熱対策が必要とされる環境での練習時に使用することで、練習の効果をより上げることができるとも考えられます。

また、別の暑熱対策として、「ハンドクーリング」を使って練習を行っていたという情報もありました。練習会場に冷気の出るカプセルがあり、練習の合間に選手がそこに手を差し込んで数分間手を冷やした後、練習に復帰していました。手を循環する血液を冷やすことで、体を冷やそうとしているようですが、暑熱環境下の練習時に利用できそうです。ただし、手を使う競技の場合は、冷やすことでその感覚が麻痺してしまうことも考えられますので、この方法は試験が必要かもしれません。



## ● 移動時のコンディショニング

オリンピックのような国際競技大会において、もっともコンディションを崩す可能性がある局面の一つに「移動時」が挙げられています。世界で活躍する競技においては、その対策も徹底していました。

アテネまでの機内において、シンクロナイズドスイミング（以下シンクロ）の選手は、機内を快適に過ごせるような空気枕やブランケットの持ち込みはもちろん、風邪対策としてマスクを着用していました。マスクは、乾燥する機内で喉を乾燥させないようにするための工夫です。実はオリンピックでコンディションを崩す原因の第一が「風邪」です。うがいや手洗いも欠かすことはできません。



移動で話題になったのは、体操男子チームです。オリンピックの1年前にアナハイムで行われた世界体操選手権での事例ではありますが、従来、選手はエコノミークラスでの移動でしたが、オ