

Vamos Japão! Vamos Japão! Vamos Japão! 2016 Rio Olimpico Vamos Japão! Vamos Japão! Vamos Japão! Vamos Japão!



オリピックを乗り下げる

Rio eye's

主な時差
 ぼけ対策
 ◆60年
 ローマ五輪
 レスリング代
 表 国内合宿
 中から真夜中に練
 習。日本協会元会長の
 故八田一朗氏が発案
 し、おりの前でライオ
 ンとにらめっこしたこ
 とも。

◆08年北京五輪女子
 バレーボール 北京入
 り後、時差1時間にも
 かかわらず練習を午後9時開始に設定。
 午後10時の試合に備え、早朝の走り込み
 も「やめさせる」(柳本監督)と禁止令。

◆08年サッカークラブW杯南チエス
 ターU 日本へ移動す
 る際、機内の室温を
 25度に保ち「全裸で
 就寝」指令。着衣に
 よる摩擦を防止し、
 睡眠環境を改善す
 るため。

◆16年リオ五輪男
 子サッカー代表 プ
 ラジルに向けて出国
 する前夜、手倉森監督
 が「寝るな」と指示
 を送り、復讐の選手が徹夜。
 自身も寝ずに羽田空港に現れ、移動中の
 機内で睡眠。

夜11時に食事!

夜更かし競泳陣

○決勝が午後10時の競泳陣はチームごとに時差対策を進めてきた。スペイン、グラナダで高地合宿を張っていた萩野は午後8時から練習を開始、練習を終えるのは10時過ぎ、11時近くまで寝る時間を確保。翌朝に食事を取ると、ケアを終えて寝る時間は午前1時を過ぎていた。最初は時計を見ながら寝ることにしたが、段々慣れて夜型になった。対策に手応えをつかんだ。

寝ぐせを直しません!

○時差対策もスバルタ式。チームは大会、デュエットは天倉ふりにメダルを狙うシシロ日本代表選手たちは、まず成田から経由地ニューヨークまで一睡もしない。20時間以上を費やして先月30日、リオに着くと、休む間もなく4時間の練習を敢行。井村ヘッドコーチは「寝させません」と力づくで時差ぼけを吹き飛ばしている。

日本と昼夜正反対の12時間遅れ さらに決勝は夜10時すぎ.. 競泳6選手秘密兵器導入で大敵撃破

5日 朝6:00	昼0:00	夕6:00	6日 夜0:00
4日 夕6:00	5日 夜0:00	朝6:00	昼0:00



平泳ぎ小関「すぐく効きます」

三種の神器で時差対策

今日からリオデジャネイロ五輪の新企画「Rio eye's」をスタート。大会開幕まで、五輪に関わるさまざまな話題を深掘りしていく。第一回は時差対策。ブラジルと日本の時差は12時間。メダル獲得への大敵となってくる。そんな中、競泳男子平泳ぎの小関也朱篤(24)ミキハウス)ら日体大を拠点とする選手は、ある秘密兵器を導入していた。

自発的眠り促す

部屋の明かりを消すと、そこはリオのさむい正反対の世界だ。目をイメージし、ろうそくのように揺らぐ光。耳からは母親の胎内のリズムに合わせた安らぎの音。ラベンダーやひんぎの香りを体に取り込むと後はぐっすり眠るだけ。

今春、ティ・アル・エイ社(本社・大阪市)が発売した睡眠導入器「スリーピオン」。リラクゼーション効果のある「光」(音)

①睡眠導入器でリラ〜ックス

「一番」の3個人メドレ清水要案が同時に備わった。業界初の秘密兵器が、メダルを狙う選手たちをサポートしている。7月31日にリオ入りした女子個人メドレの清水咲子は素直に驚きを語っていた。

「ストレスがたまってきたと、きになるとめっちゃ眠れます。アロマのいい匂い。パッチリ(な状態)で本番を迎えたいです」

「スリーピオン」を手にするティ・アル・エイ株式会社東京代表取締役 切り込み写真は、同器に入れるアロマオイル

②耳から脳へ太陽代わりの光

日本との時差は12時間。昼夜正反対の時差は日本選手の大敵だった。さらに競泳は決勝が午後10時以降(現地時間)と、日本ではあり得ない環境が待ち受け。清水、小関ら日体大拠点の6選手を指導する日本代表の藤巻善弘コーチも「1週間時差はけを取れるという話もあるが、脳をリラクゼーションさせ、腸に栄養を吸収させるには3週間ぐらいかかる」と長期的な準備を鬼提え試行錯誤していた。

スリーピオンは同社が、睡眠

③光浴びないドーム型遮光枕

を30年以上研究する大阪府立大の清水敦水名誉教授と共同開発した清水教授の研究により「母親の胎内音が最も睡眠を促す」と判明。1分間に18回程度の呼吸、血液の流れの音、子宮内への反響のデーターを元に車内への音楽作りを依頼した。数十種類の試作品を同社の東社長らが体感し、サウンドが完成。4段階の睡眠レベルで、深睡眠期となるステージ4は、自発的眠りでのみ達する。睡眠薬などに頼らず自分で眠る形は、アスリートにも絶好のスタイルだった。

藤巻コーチは教え子も介した。5月に東社長と面会。試作品で効果を実感し、選手分を譲り受けた。

6月の日本出発後は、1カ月以上の米国会合を経てリオ入り。国をまたぐ環境の変化には、耳の中から脳へ太陽代わりの光を与えるフィンランド・バルケー社の「バルケー2」が効いた。ドーム状で睡眠時に頭部を覆う遮光枕も併用。外の明るさを問わず、リオの舞台に合わせる睡眠のタイミングを調整することに成功。スリーピオンを加えた「三種の神器」は6人を支えた。

メダルが期待される小関は堂々と「すぐく効きます。時差対策に問題はない」。最先端技術と、緻密な準備で進むメダリスト。最終到達点は実力発揮のレス以外にない。(松本航)