我孫子市民体育館　健康豆知識　2020/1

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『オリンピック』についてお届けします。
東京オリンピックを目前に控えた今、その歴史と伝承をおさらいしてみましょう。

オリンピックの誕生

1896年に始まった近代オリンピック。 その起源は古代ギリシャで行われていた『オリンピア祭典競技』と言われています。
古代ギリシャで行われていたオリンピアの祭典は、宗教行事でしたが、近代オリンピックは世界平和を究極の目標としたスポーツの祭典になります。
古代ギリシャ時代のオリンピックに参加する選手は、戦争を中断してでも参加しなければ行けなかった事から『聖なる休戦』と言われていますが、その平和的な意味合いは現在のオリンピックにも引き継がれています。

オリンピックが4年に1度になった理由

最も有力な説は、古代ギリシャ人が太陽暦を使っていた事。
太陽暦は8年周期で動くため、古代ギリシャ人にとって8年は重要な意味を持っていたと考えられています。
後に半分である4年に1度の開催になりましたが、もう一つの説は女神アテナの信仰説です。
古代ギリシアでは戦いと知恵の女神アテナが都市の守護神として信仰されていました。
このアテナをお祭りするために、ポリスと呼ばれる都市国家から戦士たちが集まり、
大会が開かれました。
アテナは金星の神であり、**その金星と地球が一直線に並ぶのが4年に一度**だったので、という説です。
元々宗教行事として始まった祭事ですので、太陽暦と女神が開催周期の理由というのも頷けます。

全33競技　最多339種目　全ての競技を楽しもう！

左の競技マークは『ピクトグラム』というサインです。
その競技を人型の絵で表現したもので、50種類が発表されています。
自転車競技や馬術など、種目によって微妙にイラストの角度が変わっているものも含めているためこれだけのサインになっています。

競技だけでなく自国開催となるオリンピックではもう一つ大きなイベントが待っています。

聖火リレー

2020年3月26日　福島県をスタートし全国47都道府県を121日間かけて、聖火が紡がれていきます。
1日あたりの聖火ランナー数は、おおむね80名から90名を目安に調整中で聖火ランナー1名あたりの走行距離は約200m、走行時間は約2分間となります。
計算すると東京2020の聖火リレーは、おおよそ10,000人が聖火ランナーとしてオリンピックに参加できることになります。
既にランナー枠も競技チケット販売枠も一部を除いて終了していますが、56年振りの東京開催！　是非みんなで盛り上げたいですね。

パラリンピックに行こう！

8月25日～9月6日の予定で、パラリンピックが開催されます。
とうしてもオリンピックが本戦といったイメージがありますが、本戦に負けない楽しみな競技が目白押しです！
ラグビーワールドカップでの日本代表選手の活躍は記憶に新しい所ですが、なんとパラリンピックで『車いすラグビー』がある事をご存じでしたか！？

観てください、このボコボコのタイヤホイールを！
12人制で行われ、驚く事に男女混合でチーム編成されているのです。
障害の程度により選手に持ち点が加算され、条件を揃えた上で、あの熱い攻防が展開されます。
現王者はオーストラリア(2連覇)、日本はリオオリンピックで銅メダルに輝いているため、金メダルも射程圏内！　さぁ、みんなで見に行きましょう！

2月号は『脊柱管狭窄症』です。

監修:構成　F･E･P　打林