



台湾オリンピック選手 取材日記

1月中旬より『大槌町・野田村連携ホストタウンプロジェクト』として、台湾から日本に向けたプロモーションビデオの撮影を開始しました。まず、「チャイニーズタイペイオリンピック委員会」から撮影し、その後、高雄にあるオリンピック候補選手がトレーニングを実施している「ナショナルトレーニングセンター」で陸上選手を、最後に、嘉義の「金石ピンポンセンター」で卓球選手取材しました。3日間の取材期間中、台湾のオリンピック選手たちが東京オリンピックを楽しみにしている話と同時に、彼らの成功の背景にある、あまり知られていないケガの話や、リハビリの過程などを語ってもらいました。

卓球



陳建安(チェン ジェンアン) 周囲の激励 日一日と快復

東京オリンピックに向けて

今年の東京オリンピックに向けて、まずは自己防疫の準備をし、少しでも試合を楽しみたいと思っています。

怪我などの困難と乗り越え方

2015年のユニバーシアードの終了後、怪我をしていることがわかりましたが、漢方や西洋医学の力を借りても原因がわかりませんでした。腰や臀部が痛み、練習や試合に出場するため鎮痛剤に頼るようになりました。その結果、世界ランキングは17位から50位以下に下がってしまいました。コーチも卓球協会の方も皆、怪我をしたままでプレーを継続することを希望していませんでした。その結果、休む時間ができ、初めて「強直性脊椎炎」という痛みの原因がわかりました。原因がわかり、治療の目標が明確になったものの、翌年のリオ五輪まで何もできないと思うと、とてもストレスと不安を感じていました。しかし、コーチや家族の励ましが続き、周囲に支えられたおかげで、日に日に調子を取り戻すことができました。



▲陳建安 選手 (30)

鄭先知(ヂェン シェンヂイ) 卓球のアイドル 棄権を乗り越えて

東京オリンピックに向けて

東京オリンピックに向けての期待はまぎれもなくメダルの獲得です。今回もそのチャンスがあり、試合で良い結果を出せると信じています。

今までで印象的な試合

2017年の台北で開催されたユニバーシアードは今でも覚えています。こんなにたくさんの観客の方が応援してくれたことはなかったので、とても興奮しワクワクして、大会を非常に楽しむことができました。

怪我などの困難と乗り越え方

怪我といえば、2017年のユニバーシアードにおいて怪我で途中退場しました。試合中は腕を上げることもできず、悲しくて動揺して棄権してしまいましたが、幸いにも永久的なダメージは残らず、2ヶ月間の休みで快復することができました。不安はありましたが手以外にも脳や足の筋肉も鍛えることができるということに気づきました。今回の怪我から学んだ教訓は、自分自身が非常に前向きな気持ちを持ち続けなければならないということです。まだまだ、先は長いです。自分の体に素直に耳を傾けて、休んで、リラックスしていればいるほど、治りが早くなります。



▲鄭先知 選手 (27)



楊俊瀚(ヤン ジュンハン) 台湾最速の男 ケガのトラウマを克服

東京オリンピックに向けて

東京オリンピックに出場することを非常に楽しみにしています。コロナの影響で状況が変動することがあるとは思いますが、それがトレーニングに影響することはありません。どのようなスポーツでも、自分自身のコンディションを整え、チャンスが来たら掴み取ることがスポーツ選手にとって大切だと考えています。

怪我などの困難と乗り越え方

2017年のケガが一番大きく、当時は不安が募りました。しかし、気持ちを落ち着かせて、選手生命の終わりを考えるのではなく、快復を医師の手に委ねて、今後のリハビリのスケジュールをコーチや理学療法士と相談しながら、無理をしすぎないようにしていました。それでも、復帰した時には違和感を覚えました。自分のランニングフォームが崩れてしまっていることを受け入れざるを得ませんでした。この不安を克服するため、トレーニングや競技を通じて、ゆっくりと調整していきました。



▲楊俊瀚 選手 (24)



鄭兆村(ヂェン チャオツン) 台湾黄金の右腕 引退を余儀なくされた過去

東京オリンピックに向けて

オリンピックの開幕にあたって、現在、世界中の人類の敵であるコロナウイルスの収束を一心に願っています。スポーツ選手にとってオリンピックは大変大切なイベントです、それと同様に、世界の安全が大切なことだと思っています。

怪我などの困難と乗り越え方

2016年に大ケガをした後、主治医の方から「君のアスリート人生はここで終わるかもしれない」と言われ、引退に向けて心の整理をしたことがあります。最初は動揺し、非常にショックを受けました。しかし、少しずつ現実を受け入れ、コーチとしてのキャリアをスタートするためにはどうしたらいいのか周囲に相談を開始しました。半年間、リハビリとコーチになるための訓練を実施しました。この間トレーニングの目的を理解すればするほど、自分の選手としてのパフォーマンスが向上していることに気づきました。最終的にはケガから快復し、以前よりも良い結果につなげることができました。



▲鄭兆村 選手 (28)



陳傑(チェン ディエ) ハードル王子 自分との対話が大切

東京オリンピックに向けて

ロンドンとリオの2つのオリンピックでは、飛行距離や時差、食事に適応しなければならなかったです。日本は馴染み深い国で、日本で開催された試合では、環境、大会規模、会場の雰囲気に関係なく、ベストな調整ができました。東京オリンピックでも良い結果を期待しています。

怪我などの困難と乗り越え方

一度怪我をした後、重症なのかどうかパニックになったのを覚えています。どのくらいでトレーニングに復帰できるのか、とても怖かったです。特に、他の選手が毎日トレーニングをしているのを見ると、自分との差が開いていき、今後の試合で負けてしまうのではないかと非常に不安を感じました。復帰しても再発するのではないかと心配していました。その後、ケガをした時に大切なことは、「自分に語りかける」こと、休むことに集中すること、気分を変えること、ネガティブな感情から解放されることだと気づきました。この経験を経て、自分の気持ちをどう変えていくか、他に自分が努力できることを探していくことが大切だとわかりました。



▲陳傑 選手 (28)