



東京 オリンピック 2020 大会!!!

いよいよ今年7月、東京オリンピックが開催され日本中が熱気と興奮に包まれる暑い夏になることでしょう。当院では毎度ながらラグビーに注目して皆さんに情報を発信していく次第でございます。

さて、前回のリオでラグビーフットボールは92年振りにオリンピック競技に復活していたのですぞ!

1924年パリ大会からなんと92年振りに2016年のリオデジャネイロ大会で正式競技として復活!

そして、パリ大会までは15人制(ユニオン)でしたが7人制(セブンス)に変更されました。

より見やすく、スピーディーな試合展開に皆さんエキサイトしました!



リオ オリンピックでの順位

男子	金	フィジー	銀	イギリス	銅	南アフリカ	日本男子は惜しくも 4位
女子	金	オーストラリア	銀	ニュージーランド	銅	カナダ	日本女子は無念にも 10位

オリンピックでは7人制で試合が行われるので意外にもワールドカップなどのユニオン15人制で活躍している強豪国だけが活躍しているわけではありません。今回は日本もメダルを狙えるかもしれませんね!

セブンス(7人制)ラグビーの見どころ

- 15人制と同じフィールドを使うので、選手のスピードやタックルの強さが鍵となる
- 長いパスを多用してダイナミックなボールの動きになる
- 1試合14分 15人制と比べてわずかな時間なので一瞬も目が離せない!!
- FW 3人 BK 4人で構成されるが選手の判断で攻守が瞬時に変わる
- 隙をついてトライを狙っているので非常にエキサイティングな展開



女性も活躍

東京 2020 での注目選手

代表メンバー12人の選考は合宿などを経て行われます ユニオンの15人制選手のうち何人かはセブンスの7人制に転向する可能性もあったりして まだ代表は決定していません。

昨年の日本W杯で活躍した歯科医師の息子さん福岡堅樹選手、前回大会リオ大会にも出場経験があります。

他に7人制の現日本代表選手では副島選手や坂井選手はリオ大会の経験があり、メダルまであと一步を知る選手として、その存在がチームの支えになることでしょう。



リオでの 福岡 堅樹 選手 (右上)



女子 セブンス 各国?!

競技は7/27(月)~予選が開始しますがまだオリンピック出場国も日本代表選手も確定していません 更にオリンピックのラグビーには女子もあります どんな選手がいるのかな? これから楽しみです!

呼吸に注意！鼻は空気清浄機（黒川）



身体や口の健康のために鼻呼吸はとても重要です。

人間は、進化の過程で食道と気道がつながり口呼吸もできるようになりました。

しかし、口呼吸ではなく鼻呼吸が正しい呼吸法なのです。

鼻の仕事って何だろう？

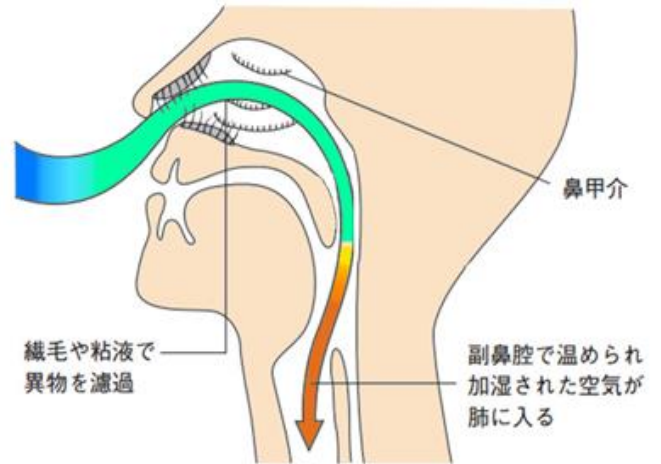
湿度を上げる

鼻水の分泌は1日に約1000mlに達し

そのうち7割は鼻を通る空気を加湿するのに利用されます。

そして体内に入る空気の湿度は90%以上に高められ

乾燥しにくいように身体を保護しているのです。



空気をきれいにする働き

まずは鼻毛で埃など比較的大きな異物の侵入を防御。さらに

鼻粘膜に生えている微細な線毛と粘液層が細菌やウイルスなどを捕獲し、体内に侵入するのを防ぎます。

風邪やインフルエンザは、病原体が細胞内や粘膜で増殖することで発症しますので鼻から入った空気は

口から入る空気より感染するリスクがかなり低くなるのです。

空気が温められる

鼻から呼吸することで空気が温められます。その温度は35～37度になります。

口呼吸ですとそれほど温められることはなく、鼻呼吸に比べると肺にかかる負担が大きくなります。

鼻は加湿器、空気清浄機、エアコンの3台合わせた機能で活躍するので

口呼吸のデメリット

- ・風邪をひきやすくなる（ウイルス感染しやすくなる）
- ・むし歯、歯周病、口臭の原因になる（口が乾燥するため）
- ・酸素の摂取量が落ちる（鼻呼吸に比べて少ない）
- ・顔の筋肉がバランスが崩れる（歯並びに影響）
- ・睡眠時無呼吸症候群の引き金になる（口を開けて寝ていると舌が後方に落ち込み気道をふさぐ）

口呼吸のなおし方

- ・副鼻腔炎や鼻炎を治療する
- ・口の周りの筋肉の筋トレをする



口が乾きやすい、気が付くと口が開いている、

いびきがひどいという人は無意識のうちに口呼吸になっているかもしれません。

最初は慣れなくて苦しいかもしれませんが意識して口を閉じて鼻呼吸をしてみてください。

だんだん体が鼻呼吸のリズムを覚えてくれます。まずは意識することからはじめましょう！