

## Vera Koo: Why I Pushed Through the Pain to Return to Competition

私はなぜ競技会に戻るために痛みに耐えたのか

Posted by: Vera Koo , May 17, 2015

2015年5月17日 投稿

Vera Koo describes why she has been pushing through pain of a knee injury to return to one of the shooting sports' most prestigious competitions.

ヴェラクーは、なぜ自分が、射撃競技の最も権威のある大会の一つに戻るために、膝の負傷による痛みに耐えてきたのかを説明します。

They told me it could not be done.

彼らは私に、それはできないと言いました。

The first doctor who saw me after I tore my anterior cruciate ligament and medial collateral ligament in my left knee during a skiing accident on Jan. 1 told me. Subsequent doctors told me. Friends told me. A physical therapist even laughed at the idea of it.

1月の1日に起きたスキー場での事故により、私が左ひざの前十字靭帯と内側側副靭帯を断裂させた後、最初に会った医師はそう言いました。その後、何人かの医師に会いましたが、どの方もそう言いました。友達も同じことを言いました。ある理学療法士の方さえ、大会に戻ろうとする私のことを笑いました。



Vera Koo at a past Bianchi Cup (Elizabeth Clair photo)

過去に開催されたビアンキカップでのヴェラクー (写真: エリザベスクレア)

They all told me there was no way I would be able to compete in this year's Bianchi Cup, which begins May 20. Recovery time would take at least 9 months, I was repeatedly told.

彼らは皆、私が今年のビアンキカップに出場できることはありえないと言いました。その大会は5月20日に開始します。回復には少なくとも9カ月は要するだろうと、私は繰り返し言われました。

For a few weeks after the injury, I even told myself there was no way I would be able to compete. I wrapped my mind around the idea of sitting out this year's competition.

怪我の直後の数週間は、私自身さえも、参加できるだろうということは決してないと、自分に言い聞かせました。今年の大会には参加しないという考えを、自分の心で包んだのです。

About a month after my injury, I changed my mind. I decided I wanted to compete, even if I was unable to perform at my best. A conversation with my daughter, Christina, sparked my change in mind.

怪我からおよそ一カ月後、私は考えを変えました。参加したいと決心したのです。たとえ自分のチカラが最大限に発揮できなかつたとしてもです。私の娘、クリスティーナとのある会話が、私の心の中の変化に火をつけたのです。

Not long after my injury, my husband suggested I should attend the Bianchi Cup regardless of whether I could compete. He told me fellow shooters would understand I am not in shape to compete and that I could not go pro, but that I should go anyway. I thought the idea was ridiculous. I could not perform, so why would I go?

怪我からまだ長く経たない頃、夫は私に、参加できるかできないかにかかわらず、ビアンキカップに行くべきだとすすめてくれました。仲間の射撃選手たちは、私が参加できる状態ではなく、プローンで(伏せて)撃つことができないということも、すぐに理解してくれるだろうと、彼は言いました。しかしそれでも、とにかく行くべきだと言ってくれたのです。しかし私は、その考えは馬鹿馬鹿しいと思いました。競技ができないなら、なぜ私が行かなければいけないのでしょうか。

The change in heart came after I visited Christina, her husband and my granddaughter for dinner at their house. I was wearing my leg brace after having the surgery on my knee.

私の心の変化は、クリスティーナと彼女の夫と共に、私の孫娘の家を夕食のために訪れた後に起こりました。私は膝の手術を受けた後に、脚に固定具を付けていました。

My son-in-law and my granddaughter are tennis players, and they were watching tennis that night on television. My son-in-law told me about Rafael Nadal's plight at the Australian Open. Nadal fell ill during his second-round match. He battled through dizziness, nausea and stomach cramps to win against Tim Smyczek in 5 sets. The match lasted more than 4 hours, but Nadal fought through it.

私の義理の息子と孫娘はテニスプレーヤーで、その夜、彼らはテレビでテニスを観戦していました。義理の息子は私に、オーストラリアオープンでのラファエルナダルのプレイについて教えてくれました。ナダルは、第2ラウンドの試合の合間に、体調を崩してしまったのです。彼は、めまいと吐き気、胃の痙攣がする中を戦い、5セットでティムスマイチェックに勝ったのです。その試合は4時間以上に及びましたが、ナダルはその苦痛の中を戦ったのです。

Nadal showed great sportsmanship by continuing to play despite his illness, my son-in-law said, and Nadal did not make a dramatic showing about his illness, like you sometimes see athletes do.

「ナダルは体調が優れないにも関わらず、プレイを続けることにより、偉大なスポーツマンシップを見せてくれたのです」と、義理の息子は言いました。そして、他のアスリートが時々するような、大げさな(体調不良の)アピールをナダルはしなかったのだ、と。

My daughter visited me about a week later. She discussed my plans to skip this year's Bianchi Cup because I was not in shape to perform well.

それから約一週間後、娘が私のもとを訪れました。私は十分に競技ができる状態ではなかったので、今年のビアンキカップを欠場するという私の予定を、彼女と一緒に話し合いました。



Bianchi Cup (C. Tropea photo)

ビアンキカップ (写真: C. トロペア)

Christina told me I was showing poor sportsmanship by not going just because I could not compete at my highest level. She reminded me of how Nadal battled through his match even when he was not at his best.

クリスティーナは、私が最高のレベルの競技ができないというだけで試合に参加しないというのは、乏しいスポーツマンシップを見せてしまっているのではないかと言いました。ナダルのプレイが、たとえ最高の状態でなかったとしても、試合をいかに戦い抜くかということを、思い出させてくれたのです。

I decided she was right and that I should not only attend the Bianchi Cup, but also make every effort to compete.

私は娘の言うことが正しいと決め、ビアンキカップに出席するだけでなく、参加するためにあらゆる努力をしようと決心しました。

I had a couple advantages in my favor.

私が彼女に賛成する上で、2、3の有利な点がありました。

One, I have experience coming back from a lower-body injury, having done so before the 2014 Bianchi Cup. Last year's event came 13 months after I fractured the tibia and fibula in my right leg and chipped a bone in my ankle. I suffered those injuries after tripping over a rope following a practice shoot, which caused me to miss the 2013 event.

ひとつは、下半身の怪我から復活した経験があることです。それは**2014年**のビアンキカップの前に起こしたものでした。去年の大会は、脛骨と腓骨をひび割れさせ、くるぶしの骨を欠けさせてから**13**カ月後のことでした。私はその怪我を、射撃の練習後にロープにつまづいて患いました。その怪我が原因で、私は一昨年、**2013年**の大会の出場を逃してしまったのです。

Also, the nature of my sport should allow for a slightly quicker recovery than if I were coming back from a knee injury in another sport. I do not have to risk opponents slamming into my knee as if I played football. I do not have to make constant twists and turns and run up and down the field for a 2-hour soccer match. I do not have to elevate high in the air for a rebound for basketball. Rather, I would need to rehab my knee to the point to where I could kneel and go prone.

また、私の競技の性質からして、他の競技で私が膝の怪我から復活しようとするよりも、わずかに早い回復を許すはずです。サッカーのように、相手が私の膝にぶつかってくる危険を、私は冒す必要がありません。**2**時間のサッカーの試合で、絶え間なく体をねじったり向きを変えたり、フィールドを走って行ったり来たりする必要もありません。バスケットボールのリバウンドの時のように、宙高く上昇する必要もないのです。むしろ、私の競技の場合は、膝を曲げられる方向にリハビリし、伏せたまま前進する必要があるでしょう。

Lastly, I am a good student when it comes to following a doctor's instructions. Whatever a doctor tells me to do, I will do it and do it to my full ability.

なんといっても、私は医師の指示に従う時は、とても良い生徒なんです。医師がどんなことをしろと言っても、私は能力の限り、それを実行することでしょう。



For my knee rehab, I followed a plan similar to the one I used to recover from my broken leg. I am combining the Western practice of medicine, which relies on physical therapy, with the Chinese practice of medicine, which depends on rest, herbs and a good diet.

私の膝のリハビリとして、かつて故障した脚を回復したのと似た計画に従いました。私は西洋医学、つまり理学療法に基づいたものと、中国の医学、つまり休息や薬草、良き食生活に頼るものを組み合わせています。

After my knee surgery, I spent hours strengthening my leg with the continuous passive motion machine. Exercising on that leg machine was difficult work. I needed to spend 6½ to 8 hours a day on the machine to make the repetition quota.

膝の手術後、私は何時間も持続的他動運動機械を使い、脚を強化するのに費やしました。その脚の機械で運動するのは難しいことです。私は繰り返しのノルマを達成するために、その機械の上で1日の6時間半から8時間を過ごす必要がありました。

My physical therapy included hours spent on a stationary bike and a treadmill and stretching exercises. I needed to teach my leg how to properly move again.

私の理学療法による治療は、固定されたバイクやトレッドミルの上で何時間も過ごしたり、体を伸ばす運動が含まれていました。私の脚に適切な動き方を、また教える必要があったのです。



Additionally, I received herbs from a Chinese medicine doctor and brewed the herbs into a tea mixture. The herbs were designed to help increase circulation in my body, and good circulation is important in the healing process. I drank 2 cups of the tea per day for 4 weeks before going down to 1 cup per day. I also followed the Chinese belief that a high-calorie diet aids in the healing process. I consumed a lot of beef tendon, steaks, chicken and fish, along with plenty of fruits and leafy vegetables.

加えて、中国医学の医師から薬草を受け取り、お茶と混ぜて煎じました。その薬草は体の巡りを良くするように作られており、また、良い体の巡りは治療過程において重要なのです。4週間の間は1日に2杯そのお茶を飲み、その後、1日1杯に減らしました。さらに私は、高カロリーの食生活が、治療過程において助けとなるという中国の信条にも従いました。十分な果物や葉の多い野菜に加え、たくさんの牛の腱、ステーキ、鶏肉と魚を摂取しました。

I also underwent massage therapy in hopes that it would help regenerate nerve paths to my leg so that my leg would respond slightly faster to my commands.

脚への神経路が再生するのを助け、それにより脚が少しでも速く私の指令に反応するようという希望から、マッサージセラピーも受けました。

Throughout my rehab, I have known there was a chance I would not mend in time to compete at the Bianchi Cup. Also, I knew that even if I did recover to a point to where I could compete, I probably would not be at my best.

リハビリの間ずっと、ビアンキカップへの参加に回復が間に合わない可能性があることを、私は知っていました。また、参加できるところまで回復したとしても、もしかしたらベストを尽くせないかもしれないということも知っていました。

However, if I do not attend the event, I am missing a chance to participate at nationals, and I realize I do not have many nationals left. I will turn 70 in 2016, and I want to compete at the Bianchi Cup that year and also at the World Action Pistol Championship in Italy.

ともかく、もし大会に出席しなければ、全国大会に参加する機会を逃すこととなります。そして私に残された全国大会が多くないことを認識しています。私は2016年に70歳になり、そしてその年のビアンキカップに参加したいですし、イタリアのワールドアクションピistolチャンピオンシップにも参加したいです。

After the 2016 competitions, I might slow down from shooting or stop entirely. But now is not the time.

2016年の後は、私は射撃競技の勢いを落とすか、完全に引退するかもしれません。しかし今は、まだその時ではありません。

Now is the time to push myself.

今は自分を頑張らせる時なのです。



(C. Tropea photo)

(写真: C. トロペア)

I am not going to lose faith if I do not perform well at the Bianchi Cup. I have to perform to my standards, not anybody else's. The way I see it, I have nothing to lose, and competing at the Bianchi Cup this year – even if I am not at my best – will be a show of good sportsmanship.

もしもビアンキカップで十分に競技ができなかったとしても、私は信念を失いません。私は自分の基準に沿って、競技をする必要があります。他の誰の基準でもありません。私の思うその方法で、私が失うものは何もありません。そして今年のビアンキカップに参加することは、たとえもしベストの状態でなかったとしても、良きスポーツマンシップの披露となることでしょう。



We wish all the best to Vera Koo at the Bianchi Cup this year. (C. Tropea photo)

私たちは、今年のビアンキカップでのヴェラクーの活躍に期待し、全力で応援します。  
(写真: C. トロペア)