

3歳から始めたスケート

私がスケートを始めたのは3歳からで、父親がスケートの選手兼コーチだったため、自然とスケート場について行くのが日課になったことがきっかけです。

小学5年生までスピードスケートをしていましたが、小学5年生からショートトラックに転向しました。

その頃、外のリンクで行うスピードスケートは、冬の間しか練習できませんでした。私は「毎日スケート

をしたい」という思いから、1年中国が張っている室内リンクで行うショートトラックに転向したのです。

小学6年生のときに全日本ジュニア大会小学生の部で初めての優勝をしました。

中学1年生で、全日本選手権という日本で一番大きな大会に出場し、総合6位に。そして中学2年生で出場したときになんと優勝してしまっ

たのです。全日本で優勝ということとは、日本で1位です。中学2年生ということは、精神的にも肉体的に

もまだまだ子どもです。それなのに、日本一になってしまった。このときは信じられませんでした。

黒砂糖とバナナで エネルギー補給

私は小さい頃から、食に関してとても意識が高く、例えばお菓子を食べませんでした。家には「糖菓子」しかありませんでした。糖菓子の原材料が黒砂糖ですので、母親は体にいいと思ってそうしていたようです。

選手にとって栄養管理はとても大切で、良い食事をとることで、結果

がついてくるのです。バランスの悪い食事をとっていると、なかなか結果が出ません。

ある年の全日本選手権決勝で、突然体が痺れてきたことがあります。

栄養不足で体が思うように動かなくなつて、優勝を逃しました。そういう悔しさがあるので、さらに食事に気をつけるようになりました。

夏場のトレーニングシーズンは体の筋肉を作るエネルギー源となるタンパク質をとり、食事では十分得られないプロテインを摂取したり、ピ

タミン類、カリウム類なども取り入れたるようにしました。

試合前がまた大切なのです。ここを間違つてしまうと、私が失敗したように栄養不足になってしまいます。

試合1週間前から3日前あたりに、ご飯、パンなどの炭水化物を多くとるようにして、エネルギー満タンの状態にしていきます。

エネルギー満タンで試合に臨んでも、ショートトラックは1日に8回くらいレースをします。エネルギーが足りなくなってしまうので、試合中にいくら炭水化物をとったとしても、すぐエネルギーに変えることはできません。

何が一番効率良くエネルギーになるかというと、黒砂糖です。黒砂糖はカリウムなどの栄養が豊富なので、私は、今も疲れたとき、黒砂糖を一日食べて疲れをとっています。黒砂糖は脂質などの余分なものがなく、全体にいいものなので皆さんにもおすすめします。



誰もができるからこそ、「あるく」ことを通して伝えられるたくさんの方がある。R9プロジェクトは、「あるく」ことを見つめ直して、見えてくるものをひとりでも多くの人々に伝えていく。ライフスタイル提案プロジェクトです。

アスリートの健康管理

今回の健康講演会は、元オリンピック代表ショートトラック・スピードスケート選手の勅使川原郁恵氏に講演いただきました。勅使川原氏は、現在日本ウォーキング協会の親善大使として活躍するとともに、ウォーキング指導員の資格を取得、ウォーキングの普及活動に貢献し、「R9プロジェクト」のチームリーダーとしての活動もしていらっしゃいます。今回は、アスリートの健康管理のほか、ウォーキングの健康効果なども教えていただきました。



元オリンピック代表ショートトラック・スピードスケート選手 勅使川原郁恵氏

- 主な実績 ●全日本選手権優勝(1993、1995～1999年5連覇、1994年2位)
●世界選手権連続12回出場(1993～2004年)
●オリンピック(長野、ソチ、平昌、トリノ)3大会に出場

バナナを食べておけばよかった」と思い、栄養は本当に大切だと思つてく感じました。

水分補給が一番大切

私はオリンピックに3回出場しましたが、ドーピング検査が必ずあります。驚くのは、試合中以外にも検査があることです。ですから、薬は一切服用できません。風邪は絶対にひけません。風邪薬が飲めないのが、食事です。食事は飲めません。私は、風邪もそれほどひかなくて、薬に頼ったことはありません。その分、栄養をしっかりとります。体調が悪いときはビタミンCや水分をしっかりとって、体調管理をしてきました。

一番大切なのは水分補給です。以前、後輩が水分をとらずにランニングをしていて、バタッと倒れてしまったことがあります。

喉が渴いてからでは遅いのです。喉が渴くのは、体の危険信号で、そのときに水分をとっても70%ぐらいしか体に吸収できません。100%吸収できるタイミングは、喉が渴く前。こまめにとることが大切です。

汗をかくと、ミネラルや塩分が出ていくので、私はスポーツドリンクで補給しています。それ以外にも、私はマイドリンクを作っていました。酸っぱいジュースなのですが、水に

クエン酸と酢、例えばリンゴ酢などを組み合わせて入れていました。酢を飲むと疲れが残りませんよ。

ウォーキングの様々な効果

私は引退後、NHKの「街道てくてく旅」で中山道や甲州街道を歩かせていただきました。そこで、歩くことの素晴らしさを実感しました。今まで私はスケート選手で、時間との闘いで走ってきたので、周りが全然見えなかったのですが、歩くことで周りを見ることができるようになりました。自分の世界がすごく広がりました。お花とか、いろんなことが発見できます。また、いろんな方との出会いもあります。

それから、今問題視されているメタボリックシンドロームを解消するためにウォーキングがいいですね。1日1万歩、1日30分でもいいので、コツコツ毎日続けていくと、結果が表れます。

なぜ私がウォーキングをこんなにすすめているかというと、実は私がウォーキングの親善大使だからです。色々なところでウォーキングについてお話をしたり、ウォーキングイベントに参加したりしています。

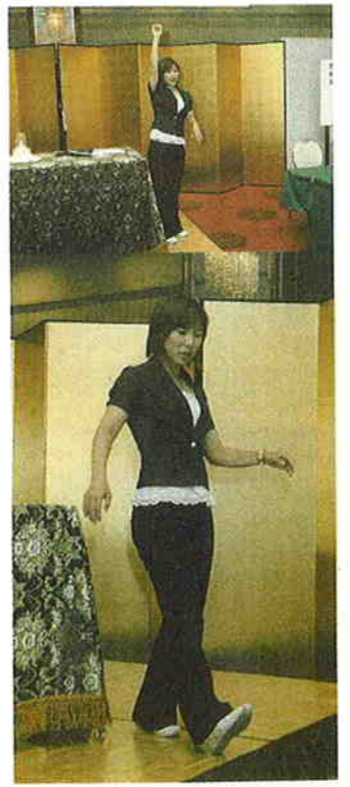
先日は、オランダ国際ウォーキン

グウォーデーマーチという大会に参加してきました。1日40kmを4日間、つまり4日間で160km。とても長い距離を歩いてきました。9時間かけて、ほとんど休憩なしで歩きました。休憩したとしても1時間に5分程度でした。

この大会には1日4万から5万人、延べ20万人の方が挑戦します。驚くのは、それを見る観客が20万人もいること。歩いていての方がそれだけいて、観客の方が20万人いるというところは、ずっとパレードです。足を止めると後ろから押されてしまうぐらいの人数です。歩き始めたから止まらない。私はほとんどない大会、そして、素晴らしい大会だと思いました。よくよく聞くと、これはウォーキングのオリンピックと言われるほどの一番大きな大会だそうです。



オランダ国際ウォーキングフォーデーマーチ開会式の様子



疲れのないウォーキングの方法

長距離を歩くには、フォームに気をつけなければいけません。猫背になつたり、ずっと下を向いていたりすると、40kmは歩けません。まずは、空に向かって何かに引つ張られる感じ。ロープなどで頭を引っ張られて、ストンと下ろされたような感じで姿勢を良くします。

腕は90度に曲げたほうが良いです。

手を下げていると、血液がどんどん下にたまって手がむくんでしまいます。視線は10m先を見て、足幅は、片方をぶらぶらさせて、ポンとかかたがついたときの幅が一番いい幅です。この幅で、かかとからつま先まで、抜ける感じで歩くと疲れません。

膝の悪い方も、正しい姿勢で歩けば、徐々に痛みがとれていくと思いますよ。痛いから歩かないというのはよくないです。あと、自分に合った靴を履くことも重要です。

「アスリートの健康管理」というテーマでお話しましたが、アスリートから見た健康管理は、まずは食事、そして水分補給。最後にウォーキング、体を動かすということが、大切なポイントではないかと思えます。ウォーキングを自分の健康のために続けてほしいと思います。

食事・水分補給・ウォーキングが健康のポイント

「アスリートの健康管理」というテーマでお話しましたが、アスリートから見た健康管理は、まずは食事、そして水分補給。最後にウォーキング、体を動かすということが、大切なポイントではないかと思えます。ウォーキングを自分の健康のために続けてほしいと思います。