

# MY SPORTS LIFE 勅使川原郁恵 (てしがわら・いくえ)

1978年10月27日生まれ 岐阜県出身 中京大学体育学部卒業  
3歳からスピードスケートを始め、小学5年でショートトラックに転向。中学2年で全日本選手権に優勝し、オリンピック強化指定選手となる。96年世界ジュニア選手権では日本人として唯一総合優勝を果たす。全日本選手権では93年、95～99年に優勝、世界選手権には11大会連続出場(93～04年)。98年長野、02年ソルトレイクシティ、06年トリノで五輪3大会連続出場。06年に引退し、現在は主にスポーツコメンテーターとして活躍。07年には日本ウォーキング協会親善大使に就任し、ウォーキングの普及に取り組む。

## “食”と“歩”で健康をプロデュース

日本のトップスケーターとしてショートトラック界を牽引し、数々の功績を残した勅使川原さん。引退後はウォーカーに転身し、第二の人生を明るく軽快に歩み出した。



「大好き」が強さの秘訣  
10代の前半から引退まで、常に世界レベルに身を置き、競技を続けてこられた秘訣は何でしょうか。

私は中学2年生のときにオリンピック強化指定選手になりましたが、だからといって特別なことをしていたわけではありません。ただ、3歳からスケートを始めて、ほぼ毎日トレーニングを欠かしませんでした。1日でも滑らないと気持ちが悪くなるほどスケートが大好きで、現役時は一瞬たりとも練習がいやになったり、やめたいと思ったことはありませんでした。私は好きになることで、モチベーションを長期間維持できたんですね。

おかげでオリンピックにも3回「何事も継続の秘訣は、好きになること。スケートがそれを教えてくれました」



出場し、メダルにはあと一歩届きませんでした。06年トリノ五輪後にスケート靴を脱ぐことを決めました。幼いころからのもう一つの夢だったスポーツキャスターをめざしたいという気持ちが強くなくなってきていたからです。好きなことにはとことん没頭する性格なので、このときはスケートを断念したのですが、今後も好きであることは変わりませんし、いまでも後輩の活躍を楽しみにしています。

「それほどまでに熱中したショートトラックの魅力とは。手に汗握る展開の速さはもちろんですが、選手も観客も同様に楽しめる最も象徴的なところは、レース中の駆け引きではないでしょうか。たとえば、前を滑っている選手の後ろを迫走して、インコースが少しでも空く瞬間をねらって抜くのですが、ショートトラックのコースはその名の通り1周111.12mという短い距離なので、仕掛けのタイミングを1回でも逃すと致命的になります。また、4～5人が体をぶつけ合いながら接近して滑るので、前後左右あらゆるところに気を配らなければなりません。まるで全身に目と耳がついている感覚で、ライバルたちの息づか

いまで察知しないと競り合いを制することはできません。そのためには、神経が研ぎ澄まされているなかで、とっさに対応できる体とスタミナが必要になります。私はとにかく練習を重ねてそれらを培っていきました。

### 新たな環境で 新しい自分を発見

——リンクから離れて約2年、環境の変化は「ご自身」にどう影響しましたか。

現役時代は何もかもがスケート中心の生活でした。食事にしても体づくりのためにバランスよく栄養をとるとか、遊ぶにしても疲れを残さないように気をつけたり、とにかく大好きなスケートのために、ほかのことを制約する日常を送っていました。レースで勝つにはまず自分との戦いに勝たなくてはなりません。自分のこと以外あまり関心が向きませんでした。それが引退後はまったくの自由になり、そのおかげで物事を広い視野でとらえられるようになりました。いまはどこへ行っても何もかもが新鮮で、いろいろな刺激をもらっています。

——フードアナリストに野菜ソムリエといった資格も取得され、「食」への取り組みにも意欲的ですね。

引退後もスポーツ関係の仕事はさせていたいただいているのですが、そのなかで健康のためには運動だけでなく、やはり食事と同じよう

に大切だということ伝えていきたいと思い、まずは自分で勉強してみようとチャレンジしました。たとえば、忙しかったり一人暮らしをしていると、どうしても野菜が不足しがちな生活になってしまいます。私は1日に野菜を350g、果物を200g、これらを目安に毎日食べるように心がけています。また、季節に応じた旬の食材を意識して食べるのもおすすめです。

### 「歩く」をあらゆる 世代に広めたい

——昨年から日本ウォーキング協会の親善大使としても活動し、普及に大きく貢献されていますが、「ご自身」ではどのように実践されていますか。

毎日欠かさずウォーキングからトレーニングで体を動かしています。そうしないと疲れがたまったり、肩がこったりする体質なので、健康管理とトレーニングを兼ねている感じがします。私が実践しているスタイルは、腕を90度に曲げて、肩甲骨を動かすように大きく腕を振ることです。そうすると、血のめぐりがよくなって上半身も温かくなります。足はかかとから地面に着いて、足の真ん中に重心をずらしていき、最後は親指で地面をける。このように体重移動を意識すると、長時間でも疲れることなく歩けます。代謝効率も上がって、女性にとっては美容にも効果的なんです。

——今後はウォーキングを通して、どのようなメッセージを発信していきたいとお考えですか。

昨年6月に発定した「R9プロジェクト」で、スキーマジック兄弟とともにリーダーとして活動しています。「歩く」ことで環境問題、コミュニケーション、健康・美容について、皆さんと一緒に考えていけたらという趣旨で、国内外のイベントに参加しながらウォーキングの活性化を図っています。ウォーキングは自分で実際に経験してみてもいい運動だと思感しているの、私は主に健康・美容を意識してアプローチを続けています。競技ではスピードを追求していましたが、いまでは歩く速さでしか知ることのできない世界を楽しんでいます。この感覚を一人でも多くの皆さんと共有できたらと思っています。また、現在の日本のウォーキング人口は4000万人ともいわれていますが、年代層としては年配の方が多いので、もっと若い世代にも広めていきたいですね。



### PROJECT

「歩く。」ことで「5感を刺激する。」そんな思いをこめてデザインされた(R9)の5本のライン R9プロジェクトホームページ www.r9-project.net