



アスリートに聞く！
スポーツとカラダづくり

スポーツジャーナリスト

増田明美さん

増田明美（マスタアケミ）生年月日：1964年、千葉県いすみ市出身／1984年ロサンゼルス五輪女子マラソン日本代表／現役生活13年間に日本記録12回、世界記録2回を更新／現在、スポーツジャーナリスト、大阪芸術大学教授として多方面にて活躍中（写真：2009.4韓国・慶州市にて）

レースをより味わい深く観戦させてくれるその解説からは、スポーツジャーナリストとしての丹念な取材の積み重ねと、選手達や走ることをこよなく愛す増田さんの熱い思いが伝わってきます。今回はそんな増田明美さんに、現役時代の裏話からトップランナー達の強さの秘訣、市民ランナーへのアドバイスを伺いました。

山あり谷ありだった陸上道

私の故郷は南房総のいすみ市です。小学校には往復5キロを歩いて通い、中学時代は往復10キロを自転車通学していました。家の後ろのみかん山で遊んで足腰が鍛えられたこともありですが、それ以上にしょっちゅう忘れ物をしては家に取りに戻っていたので脚力が鍛えられたんです（笑）。

中学から陸上を始め、成田高校に入り指導者の先生のお宅に下宿してから、すぐ隣の部屋にライバルがいました。高校1年生頃の私は、彼女を太らせて蹴落とそうと彼女のお茶碗にご飯をぎゅうぎゅう詰めにしてよそつたり、朝練を遅刻させようと彼女の時計を遅らせたりしていたんですよ（笑）。そんなふうと考えていた頃は選手としてもダメ。先生にも「日本一になりたいならライバルに感謝できるくらい人格を高めろ！」と年中怒られていました。最初はその意味がわからなかったんですが、高校最後の大会で彼女も私も別々の種目でそれぞれのチャンピオンになった時、「二人で頑張ってきたから結果を出せたんだね」とお互いに感謝し抱き合って喜びました。

当時の指導者・滝田先生は「自分が教えているのは『陸

走ることを 楽しんで、 もっと素敵に 健やかに！

上道」。人間性を向上できなければ陸上をやっている意味が無い！とおっしゃっていました。そして「競技者として骨太な精神をつくるためには宮本武蔵や三国志などの歴史書を読め」といつも言われ、成田高校の後輩の室伏広治君も大きな影響を受けていましたね。

その後、マラソンで日本記録をどんどん塗り替えロス五輪の代表選手にも選ばれましたが、引退は28歳と早かったですね。大阪国際マラソンで走っている最中に倒れたことがあるんですが、その原因は一過性の脳貧血と栄養失調だったんです。当時は体重が少ないほど記録が良くなると考えられていたため私がついていた力

ロリーは少な過ぎ、当時の体重は約37キロで体脂肪は8%。引退直後の検査では足に7ヶ所もの疲労骨折が見つかりました。でも今活躍する選手達はスポーツ医学の知識をしっかりと取り入れて、体脂肪については15パーセント手前くらいを維持している人が多いです。

トップ選手たちの強さの秘訣

強い選手ほどよく食べます。Oちゃん（※高橋尚子さんの愛称）はチームメイト達が残した魚の血合いや皮を集めては好んで食べていましたし、大好きな生レバーを朝から食べたリ、骨つき肉の骨を割って中の髄液をすすっていたり。可愛い顔をして百獣の王のライオンみたいでした（笑）。本能的に体に必要なものをどんどん食べているんですね。精神の骨太さと同時に体の骨力が大事。野口みずきさんもよく食べますが、元気な人は骨力があります。

また、強い人ほど疲労の回復が上手。アミノ酸を積極的に摂ったり、マッサージの仕方を工夫したり。若いうちは

とかく練習ばかりを重視し、練習が終わったら関係ないと思いがちですが、大事な練習をしたら次の大事な練習までの間にいかに早く疲労をとり、質の高い練習を継続できるかが肝心！

40歳まで現役だった弘山晴美さんは「マラソンは生活だ」という言葉が口癖でした。かぜをひかない体づくりを心がけ、疲労回復のためにアロマセラピーを研究し、お風呂にはリラックスできる香りを入れてゆっくりストレッチ。食事をつとから何時間後に布団に入ると快眠につながるのなど、本当によく自分を知っていました。生活の全てが競技のためという時間の刻み方していたので、選手生命が長かったのでしょうね。

楽しくケガなく続けるコツ

Qちゃんにしても野口みずきさんにしても、結果を残す人はみんな走る事が大好き！ Qちゃんは朝ごはんを食べる前から「行ってきますー」と40キロ走ってきて、午後にはまた30〜40キロ走り、ほっといたら毎日70キロ走ってしまうので止めるのが大変だったそうです(笑)。

走ることを好きでいるためには、練習メニューの工夫も必要。トラックばかり走っていたら飽きてしまいますから、たまには海や山の方に行って野外走をしたり、素敵な道を調べて地図を作って行ってみるのも良いですね。ジョギングを始める場合は、まず最初に、自分の家を中心に3〜4種類の楽しいコースを作ってみると良いと思います。

初心者の方は、まず歩くことから始めましょう。走りの基本は歩きですから。胸をはって、背筋をのびし、足の歩



幅を広く保つことを意識し、肩の力を抜いて、腕をスムーズに振って歩く。早歩きくらいでウォーキングをし、30〜40分くらい歩けるようになると良い筋肉ができてきます。そうしたら次はスキップを練習してみてください。歩く姿勢を大事にしながら、そこにスキップを加えてリズムカルに進むのがジョギングです。怪我をせず長く楽しく続けるために、ウォーキングからジョギングへ上手に移行して欲しいと思います。

市民ランナーの方々の中にも3時間切りや4時間切りを目標にトレーニングをされている方が増えていますが、それだけにケガをされる方が特に男性に多い。男性は5キロを30分で走れるようになると、次はその5キロを20分で走りたいとスピードを追ってしまいがち。そうすると筋肉に急に負担がかかり、膝や腰を傷めることが多いんですね。ですから私は、30分走れるようになったら、同じペースで40分、50分。少しペースを落として、60分、70分とスピードを追うのではなく、走る距離と時間を長くしていくって欲しいと思います。ゆっくり長く走る方が脂肪も燃えて良いですし、景色を楽しみながら心にゆとりをもって走れますから。人はそれぞれ筋肉の付き方も骨格も違うので、自分の体の声をよく聞きながら、楽しみながら走ることを続けて欲しいです。

大会に出て、もっと広い走る世界へ

私は今も走ることが大好きです。海外でも日本でも新しい場所に行くと観光名所を走って周り、90分くらい観光ラ

読者プレゼント 増田明美 著「カゼヲキル」

出版社：講談社



抽選
9名様

全3巻1セットを著者直筆サイン入りで、9名様にプレゼント！応募方法は医師会インフォメーションをご覧ください。(裏表紙)

ンニング。日常生活でも週に4〜5回、1時間で9キロくらい走っています。走った方が心と体の贅肉がとれるんです。たまにゲストランナーで大会にも出ているんですよ。開会式では「ゆっくり走ります」と言いつつ、私をライバル視して追い抜いてくるおじさんに会おうと、思わずムキになって結構全力で走っちゃったりして面白いんです(笑)。

ジョギングを始めて走ることに慣れた方は、是非、各地の大会に出てみると良いと思います。千葉県なら給水所にスイカのある富里のスイカロードマラソンが有名ですし、場所によっては巨峰や桃をいただけたり。越後湯沢の大会は日本酒と温泉がセットですし、フランスのボルドーマラソンはポイントごとにワインがあるそうです。

もう一つオススメさせていただきたいのが、私の故郷千葉県いすみ市で開催している「いすみ健康マラソン」。身近な田舎で田園風景が広がり、まき堀が続いているコースの景色はとても綺麗です。遠くから漂ってくる海の風も気持ち良いですよ。走ることと旅を兼ねると新しい出会いがあつて楽しみがふくらみます。走る世界って、本当に広いんです。