

公益財団法人SBS静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」の2019年度シリーズ(全5回)がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」でスタートした。第1回の後半は北京オリンピック銀メダリストの朝原宣治さんが「諦めなければ、夢は叶う」と題してリレー日本チームの歩みと自身の挑戦について語った。

<企画・制作/静岡新聞社地域ビジネス推進局>

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター

〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1 電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送 後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

いきいきライフ

諦めなければ、夢は叶う



私と末続選手が抜けてからも、コソコソ積み上げてきたタイムを若い世代がそのまま引き継ぎ、さらに高いレベルに押し上げて、今や日本はメダル常連国になっています。バトンやたすきをつなぐ競技はさまざま。ドラマを生みますが、先輩たちの思いや体験、自信も引き継いでまた次の世代に渡すということが起こり、好循環を生んでいるのではないかと思います。なぜ今、日本が強いのか

世代を超えた日本選手の挑戦
日本代表が世界大会の4×100リレーで初めて決勝に進出したのは1932年のロサンゼルス五輪です。スプリントでは世界に遠く及ばないというところから強化を図り、92年のバルセロナ五輪で入賞を果たしました。日本リレーチームにとって60年ぶりの入賞。衝撃的でした。2000年のシドニー五輪から、日本はずっと決勝に残り、入賞を続けます。世界でもこんなに安定した成績を収める国は珍しい。しかしメダルには手が届かず、その壁がぶち破られたのが塚原直貴選手、末続慎吾選手、高平慎士選手、そして私が走った08年の北京五輪だったのです。

自己管理は仲間との信頼に直結

朝原 宣治さん(大阪ガス)



北京オリンピック陸上銀メダリスト

という、1走から4走まで適材適所で役割分担がなされているからです。カーブでもスピードが落ちない選手が1走と3走を担っています。

日本は、補欠の選手やスタップまで含めたチームワークも素晴らしいのですが、これはバトン渡しに最も表れています。「僕は絶対に渡す」「あいつは絶対に渡してくれる」とお互いが思っているのが、ゴールまでスピードが落ちない。4人の合計タイムが日本よりはるかに速い国でも、お互いに不安を感じていれば、バトンパスのたびに失速し後続との差は縮まることになります。

食生活などきちんと自己管理ができていることもお互いの信頼につながります。

普段はライバルのなになぜリレーで力を合わせられるかは、こうした互いの姿勢や重要な時間を共有してきた蓄積が背景にあるからだと思います。

心を動かす 出会いに感謝

私が大学に入って付き合い始めた女性が今の妻、奥野史子です。シンクロナイズドスイミングです。その名が知られていて、ジュニアの世界大会でメダル

あさはら・のぶはる 1972年、兵庫県神戸市生まれ。高校から陸上競技を始める。大阪ガス入社後、アトランタオリンピック100m出場。日本人では28年ぶりに準決勝進出。オリンピック4度連続出場、世界選手権6回出場。2008年、北京オリンピック4×100mリレーで念願の銀メダルを獲得。同年36歳で現役生活を引退。10年には陸上競技クラブ「NOBY T&F CLUB」を設立。次世代の育成や地域貢献活動にも取り組んでいる。

日本記録を出すことができた頃から、海外に出たいという気持ちが強まりました。就職先の理解を得て、ドイツに留学しました。ドイツには総合型地域スポーツクラブが根付いていますが、ここで私が最も驚いたのは、年齢もバックグラウンドも違う人たちが一緒にスポーツをするという環境と、ジュニア世代の子でも何を目指してどうなりたいのかという自主性を持ってスポーツに臨んでいるということです。

ピンチ乗り越え 走る喜びを実感

こうした経験も生きて、24歳で念願のオリンピック、アトランタ五輪に出場することができました。この時リレーは失格になってしまったのですが、100mは日本人として28年ぶりに準決勝に進出することができ、私の中では大成功でした。その後、ヨーロッパ遠征を始めました。この時は、「次のオリンピックに出場するのを目標にして4年間勝負し、28歳で競技をやめよう」と考えていました。

その矢先、ショックな出来事が起こりました。足首の疲労骨折です。その時の私は異変を感じても練習を休むのが怖いと感じるくらい自分を追い込んでいたのです。

です。これは反省すべきことでした。けがが治って、風を切って走る気持ち良さを心の底から感じる事ができ、陸上競技にこれまでにない楽しさを感じるようになりました。いろいろな人への感謝の気持ちも生まれ、一皮むけたような感覚がありました。幸運にも2回目のオリンピック、シドニー五輪に間に合わせる事ができ、その後、新しい技術を身に付けたいとアメリカにも渡りました。

私がなかなか勝てない100mになぜこだわったのかというと、アフリカ系選手とはもともと持っている身体能力が違うのは分かっているけど、決まった資質をどう生かして発揮していくかは体のつくりだけではないはずだと思っただけです。何とかして勝ちたいと思ってやってきた結果、初めての10秒1が出て、10秒0台が出て、次の世代に引き継ぐことができた。リレーも同様です。あきらめなければ夢はかなうのです。

今、健康な人の見本として食や運動の情報を発信して世の中を明るくしたいなと考え活動しています。皆さんはきっと健康への心掛けをきちんとされていると思うので、これからもともに生き生きと頑張っていきたいですね。

ワンポイントアドバイス

— 上手な医療活用で健康長寿 —

第2回：内服で生活習慣病と共存

前回に引き続き、「健康長寿を維持するためには生活習慣病といかにうまく共存していくか」のお話です。適度な運動と生活習慣の改善を毎日きちんと実行でき、検査結果が基準値に収まるグループ(G1群)は全く問題なし。

しかし実際にはうまくいかない人も多くいます。例えば、1)改善策を緩やかに遂行して基準値をオーバーしても満足している群(G2群)、2)全くの自由人で何もせず放置している群(G3群)、3)自分を厳しく律しても効果が得られない群(G4群)。G4群は生まれつきの体質や親からの遺伝などが要因と考えられます。自分の努力だけでは如何ともし難い状況を打破する良い手段として、私は薬の活用を推奨します。

最後に、薬拒絶群(G5群)が存在し、便宜上五つに分類できます。このG5群はなかなか手強い。あらゆる言い訳や勝手な屁理屈をつけて薬の副作用や長く服用することへの懸念を主張します。現在の薬は副作用も非常に少なく、かつ種類も多くあるので、主治医とよく相談してその人にマッチした薬を飲むことが可能です。そうすることで僧侶のような禁欲生活をすることなくある程度好きな食品を摂取し、生活をエンジョイできます。結果として健康長寿となれば最高ではないでしょうか。それではまた。



古賀 震 SBS静岡健康増進センター所長