

いこうとからだ

スケルトンに学ぶ

1

「何かを極めてみたい」。長野冬季五輪後、二十代最後の年にスケルトンを始めて、人生観が変わった。世界を目指し、試行錯誤しつつトレーニングを重ねる中で、少しずつ見えてきたことがある。「心と体」のつながりだ。それを意識してどう最高のコンディションにもっていくか。ソルトレーク、トリノと二回の五輪を経験し、自分の未熟さもよく分かった。競技を極めるには、日常生活が大切ということも…。学んだことを振り返り、半年後のシーズン開幕に走り始めることにしよう。

(中山 英子)

トリノ五輪・スケルトン 日本オリンピック委員会女子の試合前日、二月十五日は公式練習最終日だった。朝からの練習を終え、選手村に戻ったのは午後。試合用のランナー(刃)を磨くなど、マテリアル(用具)の準備をしなくてはならない。やることは山ほどあったが、疲れ果てていたので、取りあえずベッドにもぐり仮眠を取った。

起きた時、吐き気がした。同室のボブスレー選手から「中山さん、顔色すごく青いよ」と言われ、「これはまずい」と、日本選手団の医務室に駆け込んだ。

自分でも思い詰めていたのは分かっていて。公式練習では滑り自体は良くなっただけなのに、目標タイムからは程遠く、「最下位だったらどうしよう」「いろんな思いでやってきた四年間は何だったの」「世話を前向きな気持ちに置き換

えようと、数日、無理をしていた。そのことを話し始めたら、涙が止めどなく流れ始めた。

三、四十分ほど会話したと思う。大西先生は「とにかくゆっくり眠って明日を迎えなさい」と送り出してくれた。

試合当日の朝。驚くほどすっきりした気分で見られた。スタート位置に立った時も、気負いなく、晴れ晴れとしていた。成績は十五人中十四位。満足できる結果ではなかったが、ここまで来られたこと、無事戦えたことへの感謝の気持ちで満ちあふれた。もし、あの時泣くことができなかつたら、どんな気持ちでスタート地点にいたのだろうか。

帰国後、メンタルトレーニングでお世話になっている共栄大の須田和也先生に「その時のことを話した。涙にはカタルシス(浄化作用)がある。泣くことはエネルギーを使うけど、表現の形でもある。中山さんの無意識の中に、自分のことを分かってほしい、聞いてほしいという思いがあったので、安心したのでしよう」と説明してくれた。

心のかつとつを解きほぐすには、よく知っている人より、少し距離感のある人に認めて(聞いて)もらえると効果的らしい。

後日、大西先生は言った。「医者の仕事は半分がカウンセリング。あの時も顔をみて、すぐ分かったよ」

(水曜日に掲載)

涙の力 心のかつとつを「浄化」



トリノ五輪の滑走直後。ほっとした気持ちで応援席に目を向けた

【なかやま・えいこ】1970年松本市生まれ。1994年信濃毎日新聞社入社、現在文化部記者。99年よりスケルトンを始め、冬季五輪出場2回。

いっしょとからだ

スケルトンに学ぶ

2



トリノ五輪で使用したトラック。氷のコースを高速で滑ることは、自分との戦いでもある

「怖くない?」「コースの外に飛び出すことないの?」。よくこんな質問を受ける。うつぶせ姿勢で頭から突っ込んでいくスケルトン。氷と顔面の近さが、はた目には怖く見えるからだろう。でも、競技を始めた当初は、滑る楽しさの方がずっと大きく、怖さは気にならなかった。

初滑走は一九九九年十二月。前年の長野五輪の取材

を通じて知り、興味を持った。氷上をスムーズに駆け抜けるその快感が病みつきになり、時間を見つけては、長野市飯綱高原にあるボブスレー・リユージュパーク「スパイラル」にせっせと滑りに出掛けた。やがてもっといいタイムを出したい」と思い始めた。

スピードは時速百二十キロに達する。観客にとっては、瞬間的に目の前を通り過ぎ

恐怖心

「無意識の逃げ」向き合う

るだけの、わずか一分前後の滑走時間。しかし、選手にとっては、小さな心の動きが体を通してそりに伝わる密度の濃い時間だ。

ある日、スタート地点に立った時、ふと頭に浮かんだ。「もしスケルトンに本気で取り組むのなら、自分の弱いところを直視しないと速くならないだろうな」。

ところが昨季の後半、壁にぶつかった。いいタイムが出ない。どこを直せばいいかわからない。すぎる思いで滑走ビデオを繰り返し見た。すると、怖くないと思っているコースでも、完全に滑ろうと体が勝手に反応し、無駄な「操作」となっていることを発見した。

「無意識に危険を避けようとしている。実は怖いんだ」。ショックだった。以前直感したように、自分を暴かれたような気持ちだった。逃げようとする癖は、直せるのだろうか。

漠然とした恐怖の予感。ただその時は、深く掘り下げようとはしなかった。

競技を始めたころは、無心の滑りに没頭し、それなりの成績が出た。ここ二年ほどは、難コースを滑る技術を身に着けよう、コース取りを学ぼうと必死で、「怖い」と感じることもなかった。

昨夏、トレーニング指導を受けている武道家の先生に、なぜ滑走中に無駄な動きが出るか尋ねた。こう指摘された。「心と体に微妙な意識が働いているから、滑りに没入できない。理屈ではなく、緊張感とやらなくではならないという真剣さが足りない状態だからだ。生活や練習の質が低いと試合に出る。日常や練習で、心構えを極めていかななくてはならない」

この言葉の中にヒントがあると思ひ、今、何事にも真剣に取り組みようと意を固めている。私にとってスケルトンは、極めるべき「道」だと思っから。

(中山 英子)

〈水曜日に掲載〉

いじろとからだ

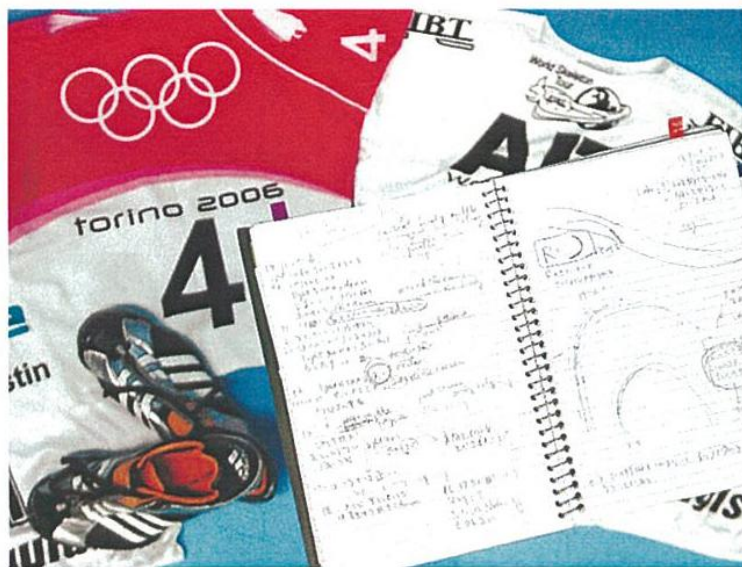
スケルトンに学ぶ

3

「中山さん、暗示放尿って知ってますか？」。二〇〇五年の海外遠征直前、メタルトレーナーの須田和也先生(共栄大)から、ス

トレスをためないための事前策として、暗示放尿を提案された。用を足す時、「体の中から、悪い感情や物質がすべて出る」とイメージするといいという。

おしっこする時まで意識することに、わずかな抵抗感もあったが、むしろ「こんな方法もあるんだ」と感



試合で使ったゼッケンとスパイクシューズ、競技用のノート(右)。コースのイメージのほか、随所に印象に残った言葉なども記した

〇五―〇六年シーズンと、到着までの一歩ごとに、五輪を含むきついスケジュールだったが、風邪もひかず良い体調でいられた。自己暗示の力もあったのでは、と思っている。

二〇〇〇年、二十九歳で初めて出場した全日本選手権で六位入賞し、ソルトレイク五輪に向けた強化選手に選ばれたころも、自己暗

自己暗示 イメージを習慣づける

見た瞬間「来年、私はここに行く」と自然に映像が頭に入った。実際に翌年、五輪出場権を獲得した。もちろん、暗示ですべて解決するほど甘くないが、具体的なイメージを持って練習できたのは確かだ。

「恐れるな」。昨季はそりに、聖書の気に入った言葉を書き込んだ。八年目の今も、トレーニング、仕事、競技のこと…と課題は尽きない。壁にぶつかると、前にも増して言葉の力に励まされるようになった。無理に思い込もうとするよりも、習慣づけるとその時の心境にぴったりの言葉に出合える気がする。

(中山 英子)

〈水曜日に掲載〉

いころとからだ スケルトンに学ぶ

4



滑走中、視野を広く取るよう心掛けると無駄な力も抜ける＝トリノ五輪

トリノ五輪前のシーズン
のこと。私は滑走中に自分
がコース幅のどの辺りを滑
走しているのか、わからな
くなってしまったことがたび
たびあった。ドライアイに
なり、滑走中にコンタクト
レンズが外れてしまうこと
もあった。克服したい、と
手掛かりを探る中、周辺視
野を広げたり動体視力を鍛
えたりするビジョントレー
ニングが鍵を握っているの
ではと考えた。

行きつけの整骨院の先生
に話してみると、一冊の本
を紹介してくれた。「眼が
人を変える」。著者は田村
知則さんというビジョント
レーナーで、大リーグのイ
チロー選手らプロスポーツ
選手のビジョントレーニン
グを務めた人だという。「目
には外の眼と内の眼の二つ
の概念がある」と、興味深
い内容だった。

外の眼は、眼球そのもの
のことで、単純に目の前に

外の眼、内の眼 広くものを見る必要性

風景を映し出す機能だ。内
の眼とは、ものを見ようと
する意識、つまり心を指す。
二つの目の使い方、性格
や行動、考え方が変わって
くるといふ。例えば考え事
をしていると、目の前のも
のが眼球に映っていても、
意識が向いていないから知
覚していない。言われてみ
ればそつだ。

早速、田村さんのいる大
阪に出掛けた。三十分ほど
さまざまな検査を受けた。
私は、現実に眼球でものを
見る「外の眼」が優位に働
きやすいと診断された。目
に映るものはつきり見え
ると満足し、安心するタイ
プ。見よう見よつとする結
果、目の筋肉に負担がかか
り、ドライアイになるとい
う。自分の位置を見失うの

「はつきり見えることに
こだわり、見えていないと
不安だから、目が疲れやす
い。一点を見つめるのでな
く、もっと広くものを見る
ように心掛けること。とら
われすぎない心を持つと、
改善されることも多い」と
アドバイスされた。

「いらわれすぎない心」。
言われてドキツとした。五
輪で勝つために、しなくて
はならないことを細かく分
析。できてないことが多く、
先への不安でいっぱいだっ
た。視野が狭まり空回りし
て、疲れ切っていることに
気づかされた。

滑走中、見たものを判断
して対処するのは、確か
に遅い。怖いと思つた瞬間、
対処は遅れ、次のカーブに
いる。心が遅れたら、目に
映っていても処理できなか
ったことを思い出した。

「『内の眼』で見据える
ものが、明るくしつかりし
ていると、現実で何が起こ
っても、身体がぶれにくく、
ストレスも受けにくくなる
でしょう。スポーツ選手だ
けでなく、一般の人にも同
じことが言えます」

なるほど「目は心の鏡」
なのだ。

果、目の筋肉に負担がかか
り、ドライアイになるとい
う。自分の位置を見失うの

（中山 英子）
〈水曜日に掲載〉

いころとからだ

スケルトンに学ぶ

5

昨夏、ひどい生理痛に襲われた。電車に乗っていたら、おなかに激痛が走り、貧血と吐き気の症状。十代のころから生理痛がひどく、何度も検査をしたが、異常は見つかっていない。異変を始め、冷えないように競技を始め、冷えないように心掛けてから、症状は軽くなっていた。この時は久しぶりだったのでびっくりした。薬を飲み、半日寝込んだら治った。

「月経は個人差があるのだから治った。専門医に行くことも考えたが、競技上の心配事が多い時期だったので「心理的



遠征には電子体温計を持参。小まめに足湯をするほか、カイロを使い体を冷やさないように、体温調整に気を使った

案。以来、朝の検温を習慣づけた。すると、思いがけず自分の体調の法則性が分かってきた。体温が低い朝は気分が乗らず、胃腸にも負担がかかるのだ。

欧米の寒い地方を渡り歩き、長時間屋外で競技するスケルトン。冬季の約五カ月間、体調を崩さず乗り切

つこいものは控えた。

それまでは体温を測らず漠然と冷え対策をしてきたので、温まる準備でかえって疲れることもあった。しかし、体温が低い時だけ工夫すること覚え、わずらわしさが減った。激しい生理痛もなくなり、よい体調で過ごせたことは大きな収穫だった。

「体温は自分の心身の状態を知る手掛かりにもなるのですね」。五輪後、岩本さんに報告し、情報交換した。体が温かくなると副交感神経が優位に働いて、気持ちちが穏やかになり、ストレスを緩和するという。体温調整はそのための手段の一つということだ。

万病のもとと言われる冷え。うまく対処するよう、これからも心掛けたい。

(中山 英子)

(水曜日に掲載)

体温と体調維持

自分を知る手掛かりに

るのは至難の業だ。毎年手当たり次第、体調維持の工夫をした。「中山さんの今年のブームはおけ？」とチームメートに笑われながら、足湯用のおけを持ち歩き、足を温め続けた年もあった。

今季は体温調整のポイントを絞った。朝、体温が三六・五度以下だったら、必

いっしょとからだ

スケルトンに学ぶ

6

一日二回の食事は、体が資本のスポーツ選手にとっても大切なのは言うまでもない。筋肉を作るために、タンパク質をどのくらい取るとか、どんなものが多いのかとか…。スポーツ栄養学なども盛んになった現在、さまざまな議論やアドバイスをされている。



外食は栄養バランスに気を使おう
—長野市檀田の小料理店

玄米菜食をした年の海外遠征。遠征中の食事で栄養を補いきれなくなり、大きく体調を崩した。環境に合った食事が大事であり、極端に走ると心身のバランスを崩すことを、この失敗から学び取った。

いろいろな方法で取り組んだ結果、それぞれの食事法に特徴があり、自分の体調に応じて、摂取するものに変化を付けていく感覚を磨いていくことが大切だということに行き着いていた。

トリノ五輪から帰国した直後、行きつけのお店にご飯を食べに行き、かなりほっとした。「家に帰ってききたい」と。しかし、しばらくたって、「私はこれでいいのだろうか」という思いが、急に頭をもたげた。私は、一人暮らしで、留守も多い。二年ほど前、久しぶりに作った手料理を「まずい」と思ったことをきっかけに、この一年、自

炊を中断。昼夜二食の多くを外食していた。友人と一緒にいる時もあるが、好きな時間に一人で取ることがほとんどだ。気心も知れ、バランスよく家庭料理が食べら

家族の心や体調を考えて整えた食事で、食卓を囲むこと、人と人との目に見える愛情のやりとりが心を育てていくことなど書かれていた。

食環境

家庭の意味初めて実感

今、さかんに食育ということが叫ばれている。現代の子供や高齢者、家庭の食生活の実態を探り研究を重ねてきた足立己幸さん(食生態学実践フォーラム理事長・元女子栄養大教授)は、「共食の機会が少ない子どもや高齢者ほど、食材、料理、栄養素レベルだけでの問題点が多く、心身の健康状態に不調が多く見られるという循環性がある」。

仕事をトレーニンクを支える食事が、「エサ」になっていたのではないか。食環境で、心も作られるということにあらためて気づき、家庭の意味というものを、恥ずかしながら初めて実感した。

(中山 英子)

〈水曜日掲載〉

くろとからだ
スケルトンに学ぶ



スピードスケートの田畑真紀選手(左)らとともにトレーニング=菅平高原

くろとからだ

スケルトンに学ぶ

7

「どつしよつ」。二〇〇を保護する部分の位置を調整して、ヘルメットを愛えたいと外したが、うどうすることもできない状況海外遠征だ。況に陥った。チンガード(とりあえず、工具を探し

にホームセンターに行こうと外に出た。すると、近所の自動車修理工場でおじさんが作業をしているのを見つけた。「ずづずしいかな」とためらいながらも、中へ入り、事情を話した。「いいよ。直してやる」。嫌な顔をするどころか、自分の仕事を後回しにして、ヘルメットを直し始めた。約三時間、特殊な工具を使いながら、「スポーツはちよつとしたことがタイムに影響するから」と、丁寧に微調整してくれた。私は、熟練の技を使う手元に魅せられた。

おじさんの名は山田忠治さん。「どんな小さい仕事も絶対手を抜かないようにしているよ。それが信用につながるって仕事も来る」。頭が下がった。以来、用具の直しや塗装は、山田さんに相談している。

スケルトンの用具は、それほどヘルメットなど特殊なものばかりだ。チームにメカニックがいるわけでもなく、調整や管理はすべて自分で考え、消化していた。スピードスケート選手の出会ったのは、三年前。私より四つ年下だが、スポーツ選手としてのキャリアは二十年以上の大先輩だ。

昨年、競技上の悩みで体が動かなくなっていた時。田畑さんが「一緒に合宿に行きませんか」と誘ってくれた。富士山ろくでマウンテンバイクを走らせた。「自然に帰るといいんですよ」。もやもやが吹っ切れ、活力が蓄えられた。

理解者

大勢の人々に支えられ

「いいよ。直してやる」。嫌な顔をするどころか、自分の仕事を後回しにして、ヘルメットを直し始めた。約三時間、特殊な工具を使いながら、「スポーツはちよつとしたことがタイムに影響するから」と、丁寧に微調整してくれた。私は、熟練の技を使う手元に魅せられた。

おじさんの名は山田忠治さん。「どんな小さい仕事も絶対手を抜かないようにしているよ。それが信用につながるって仕事も来る」。頭が下がった。以来、用具の直しや塗装は、山田さんに相談している。

スケルトンの用具は、それほどヘルメットなど特殊なものばかりだ。チームにメカニックがいるわけでもなく、調整や管理はすべて自分で考え、消化していた。スピードスケート選手の出会ったのは、三年前。私より四つ年下だが、スポーツ選手としてのキャリアは二十年以上の大先輩だ。

昨年、競技上の悩みで体が動かなくなっていた時。田畑さんが「一緒に合宿に行きませんか」と誘ってくれた。富士山ろくでマウンテンバイクを走らせた。「自然に帰るといいんですよ」。もやもやが吹っ切れ、活力が蓄えられた。

トレーニングや競技中のメンタルのことなど、食事をしながらよく話す。彼女の姿勢から学ぶことは多い。「勝つことは大事。でも、世界一になれたとしても、どんな人間であるのかを常に考えたい。日常に対し、練習に対し、人に対しどつあるかが一番大事だと思っっているんです」

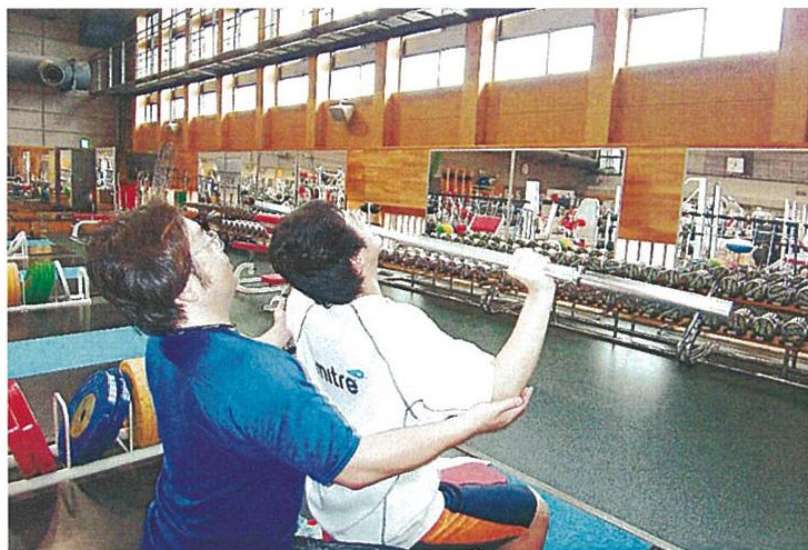
田畑さんはよく「人との

(中山英子)
(水曜日に掲載)

「こうろ」とからだ

スケルトンに学ぶ

8



コーチと選手の信頼関係は大切。厳しい指導も、十分なコミュニケーションが前提だ
=東京都内の国立科学スポーツセンター

トリノ五輪のレースが終
わって二日後、私は日本リ
ュージュチームに交じっ
て、オーストリア・イグル
スに滑走練習に出掛けた。
ある夜、リュージュの高松
一彦コーチと二人で話す機
会があった。

数年間、トリノ五輪に向
けて何とかしなければとい
う思いが先に立ち、いかに
焦って生きてきたか。自分
の力ではどうにもならない
ことが山積みで、自分の思
いを伝えようとする気持ち
が先走り、悪循環に陥って
いたと気づいて、はっと目
が覚める思いだった。

その時は、自分の思いを
焦って伝えようとしている
という。「会話の中で問合
いを取るの大事なんだ
よ。ドイツ語に「ant」(英
語の「and」に相当)という
単語があるが、そこでひと
息置くことで、相手に考え
る時間を与え、自分の考え
も整理できる」。じっくり
説明してくれたため、素直
に納得できた。

滑走中も同じかもしれない。「こう滑ろう」と自分
の思いを通そうと躍起にな
ると、そのランナー(刃)
に過剰な圧力がかかり、結
果として減速につながる。
自分では「うまく滑れた」
と思っても、ゴール後にタ
イムを見てがくぜんとする
ことがある。

聞く力 相手の言葉に耳傾けて

おそらく人と接する時も同
じなのだろう。

「中山 英子」
〈水曜日に掲載〉

相手の話をじっくり聞く
大切さは、「便利屋」の右
近勝吉さん(東京都)の講
演でも感じた。右近さんは
依頼があれば何でも引き受
けるが、最近の依頼は「た
だ話を聞いてほしい」とい
うものがほとんど。多い月
は収入が三百万円になると
いう。「話したい気持ちを
受け止めて立っているだ
け」と右近さん。日常生活
でコミュニケーションをう
まく取れず、信頼関係を築
きにくい人が増えているの
は、社会現象でもあるのだ
ろう。

今も「こうしたい、これ
も伝えなければ」という強い
思いが、日々の暮らの中
でわき上がる。そんな時は、
ぐっと言いたい気持ちをこ
らえてひと呼吸。しっかり
相手の言葉を聞いてから、
自分の思いを伝えるように
心掛けていく。そのせいか
「理解してもらえない」と
感じるストレスが減ったよ
うな気がしている。

く
ら
し
ま
い
ぬ
れ

いっしょとからだ

スケルトンに学ぶ

9

り多い。例えばカルガリー(カナダ)では、冬季競技施設の観光案内を、夏場に選手が行い、評判がいいという。

私はここ三年、氷上でのスタート練習のため、夏場はカルガリーで合宿している。練習場所のカナダ・オリンピックパークは、アイスプッシュトラックを観光

する時は、国内よりも、うきうきした気分がする。欧米のスポーツ施設に通じて感じるのは、トップアスリートと愛好者、障害者が混在して利用している場所があり、妙に活気があることだ。それぞれが相手の立場を気遣うせいとか、トラブルも見られない。トレーニングジムは営業時間が長く、会員でなくても安い料金で利用できる。その「場」を生かすため最大限に知恵を働かせ、楽しんで利用しようという雰囲気

場を生かす 楽しんで使える工夫を

知人で日本の住宅事情に詳しいファイナンシャルプランナー荻野嘉彦さんは、「住宅は、空間に人がいて、それを使った時にこそ価値がある。住宅の所有に興味がある人は多いが、どれだけ使つかに知恵を働かすことが、今の日本人は下手かもしれない」と話す。それを聞いて、競技施設も同じだと感じた。

施設が立派なだけでなく、誰もが使えてコミュニケーションが図れる「場」をつくる工夫をすれば、自然に笑顔も増えるかなーと思う。

(中山 英子)

(水曜日に掲載)



オーストリア・イグルスのボブスレーリュージュトラック。選手の練習の合間をぬって、観光客用のボブスレーを積極的に走らせる

トリノ五輪の女子スケルトンで金メダルに輝いたのは、スイスのお母さんアスリート、マヤ・ペデルソン選手(33)だった。前回のソルトレーク五輪出場後、ノルウェー人スケルトン選手で、後にスイスチームのコーチとなった夫との間に娘を出産。一シーズン休養後、復活した。

ワールドカップ転戦中は、実家に娘を預けたり、子どもを持つ他国の選手とベビーシッターをシェアし

つながら、競技者にとって大きな支えになる。

海外では、選手が競技施設で働くケースが、日本よ

客に開放。練習中の選手を見ることが出来る。

私が練習するわずか二週間で、皮肉にも日本国内で会う競技観戦者以上の数の人に出会う。日本人観光客も結構いる。「記念写真を」と頼まれたこともある。こういった雰囲気は、競技者の活動が世の中とつながっていると感じられ、うれしい。海外で試合や練習をす

