

いきいきライフ

自分の人生に 金メダルを!

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2016年度シリーズ(全5回)の第4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」で行われた。第4回の後半、元体操日本代表でロサンゼルスオリンピック金メダリストの森末慎二さんのトークショー「自分の人生に金メダルを!」の内容を紹介する。〈企画・制作/静岡新聞社事業部〉

▼第4回・下▲
全5回シリーズ

カラダとココロに元気を



オリンピックは4年に一度の大舞台。しかし、私たちの演技時間はわずか40秒間です。この40秒に全ての力を発揮できるよう、私たちは日々練習に力を注いでいます。体操で最も難しいのは、床、あん馬、吊り輪、跳馬、平行棒、鉄棒、これら6種目の競技を全てこなさなくてはならないこと。体操団体の勝敗は、これらの種目順も影響し

私は1984年、アメリカのロサンゼルスで開催された第23回夏季オリンピックに体操競技で出場し、鉄棒で金メダル、跳馬で銀メダルを獲得しました。今年の夏にはブラジルのリオデジャネイロでオリンピックが開かれ、体操男子団体が3大会ぶりに中国から金メダルを奪還し、その逆転劇に日本中が感激したのは記憶に新しいと思います。白井健三選手が跳馬で銅メダルを取りましたが、私がメダルを取ったから、同種目では実に32年ぶりのメダル獲得となりました。それだけに私も感慨深い思いでいっぱいです。

40秒に全てをかける

私は1984年、アメリカのロサンゼルスで開催された第23回夏季オリンピックに体操競技で出場し、鉄棒で金メダル、跳馬で銀メダルを獲得しました。

夢は持ち続けるもの



元体操日本代表
ロサンゼルスオリンピック金メダリスト
森末慎二さん

もりすえ・しんじ 1957年、岡山県岡山市生まれ。私立関西高校で本格的に体操を始め、日本体育大に入学。1984年、ロサンゼルスオリンピックに出場し、団円で銅メダル、跳馬で銀メダル、鉄棒で金メダルを獲得。平行棒のオリジナル技「モリス工(棒上後方かかえ込み2回宙返り腕支持)」の演技で世界中を魅了した。1985年、全日本体操競技会の試合を最後に引退するも、2013年からオリンピック協会の理事を務め、テレビやラジオなどタレントとして現在も活躍中。

ます。そもそも体操競技は、約200年前にドイツの体育の先生が作ったもので、さらに突き詰めていくと、騎馬隊の練習が基本となっていました。木馬で乗馬の練習をし、後ろから敵が来た時にその上でひっくり返る動きをしていたのがあん馬の始まり。敵が来た時、手をつけて馬に飛び乗る訓練は跳馬です。落馬した際、うまく転がるのが床運動。馬に乗る時に横に置かれた台が平行棒。そして、体を鍛えるために鉄棒で懸垂をしたり、吊り輪にぶら下がったりするんですね。これらが体操のルーツだとは驚くべき話です。

無理のない運動を

幼少期、私は体操教室には通っていませんでした。目立ちたがり屋な子どもで、小学3年生の時に、鉄棒で大きく回る「大車輪」をテレビで見ると、「校庭の鉄棒で大車輪と宙返りをしたら目立つな」と思ったのが、体操を始めたきっかけでした。指導者もおらず、何度も砂を食べながら、見よう見まねで練習を続けていたら、できるようになって

いました。中学卒業までは、砂場の鉄棒を使って独学で続けていましたね。本格的に体操競技を始めたのは、高校で体操部に入学してから。その後、日本体育大に進学し、オリンピックには27歳で出場。遅咲きの選手でした。オリンピックの難しさは、メダルを取ること以上に、代表選手に選ばれることにあります。仮に、体操の選手が6人だとしたら、当時の日本国民の数で言えば約1億分の6の確率。強豪選手の中を勝ち抜いていかなければ、オリンピックには出場できません。さらに、オリンピックを目指す選手にとっては致命的なけがのリスクが選手を待ち受けています。内村航平選手が世界選手権を6連覇し、オリンピックでも2連覇できるほど強い理由は、今まではほとんどけがをしていないからです。それだけ、練習の仕方が良いのでしょう。けがをしなれば継続した練習ができるので、トップレベルを走り続けることができます。一度けがをすると、なかなか治りません。練習ができず、技術力も落ちる。負のスパイラルにはまってしまふのです。

これは、アスリートに限った話ではありません。皆さんも体力づくりに運動している方も多いと思いますが、昔はできたからと無理して体を鍛えてはいけません。きつい運動をすると、長く続けることが難しくなり、三日坊主で終わってしまいます。また、筋肉痛やけがは、体を傷める原因になります。それよりも、まずは現状を維持し、体力が衰えないように努めること。階段があればエスカレーターを使わずに上ってみるなど、生活の中で無理のない運動を取り入れることを心掛けてください。

人生はおもちゃ箱

私は、来年で還暦を迎えます。今では運動も無理をせず、ウォーキングを楽しむ程度ですが、「人生はどんな場面もおもちゃ箱だ」と思うようにして、毎日を楽しむことにしています。「おもちゃ箱の中

に放り込まれ、さあ、これからどうやって遊ぶのかな」という感覚でいるのです。自分が人生を楽しむことができれば、自然と周りの人を明るくすることができま。また、人生を豊かにするために、夢を持つことが大切。ささやかでも目標や希望があれば、人生の歩み方が変わります。そして皆さん、「運」をためていきましよう。昔から「運も実力のうち」と言いますよね。ここぞという時、それまでためていた運が後押ししてくれるはず。この考え方ができれば、たとえ悪いことが起きてもよくよせず、逆に「ここで一つ運をためられてよかった」と思うことができ、ネガティブ思考からポジティブ思考へと変わるきっかけにつながるかもしれません。人生を楽しみ、夢を持って生きる。そうすれば、胸を張って、自分の人生に金メダルを与えられることでしょう。

遠山所長の健康セミナー Dr.TOYAMA's eye



遠山和成 1941年生まれ。県立豊田総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。

われに返り、彼の大声話に聞き入りました。脚の太さは普通の2倍以上あるでしょう。白筋・赤筋合わせてめちゃくちゃ太い脚。膝などを傷つけないためには筋肉を鍛え、筋肉細胞を新しくする以外ありません。肉・肉・肉、要するに運動をして赤白筋共に鍛え、筋・骨・関節を守るべし。内村航平選手も多分、上記のように筋肉等を守り、けがなし航平と呼ばれたのでしょうか。歳を取ったら無理するな、筋肉を鍛えるには肉・肉・肉と筋細胞の入れ替えを早くする。痛い時は現状維持で無理しない。ハイジャジャジャン!! 後は日本平ホテルから皆で夜の清水港見るばかり。

1984年、第23回夏季ロサンゼルスオリンピック体操の金メダル受賞者である森末慎二さん。幼少時から、大車輪と宙返りを続け、体操の世界に飛び込み金メダル、さすがです。遠山も城内中学1年の時、友と3人で今の駿府城公園の砂場で大車輪を行い、地面にたたきつけられ一瞬息ができなくなった記憶あり、その後鉄棒は止めた。この事を思い出し、ユーフォニア最前列で思わず下を向きショックのあまり意識消失5~6分、突然ユーフォニアにドーン、ドーン音が響き、顔を上げると檀上に白筋・赤筋いっぴいの膝から下の二本足が目に入る。またもや響くドンドンドン、檀上見れば森末(金)と長谷川アナの顔と顔。やっ