

いきいきライフ

夢、遡り大作戦

こころとからだを健やかに

全5回シリーズ
▼第5回・下▲

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2017年度シリーズ(全5回)の最終回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われました。後半はロンドン五輪競泳メダリスト寺川綾さんが「夢、遡り大作戦」と題してトークショーを行いました。聞き手はフリーアナウンサー長谷川玲子さん。その概要を紹介します。

〈企画・制作/静岡新聞社事業部〉



ロンドン五輪競泳メダリスト

寺川 綾さん

てらかわ・あや 2001年(高校2年)、世界水泳選手権初出場。近畿大卒業後、ミスノ入社。08年北京五輪出場を逃したが、北島康介選手を育てた平井伯昌コーチに師事。11年世界選手権50m背泳ぎ銀メダル、12年ロンドン五輪100m背泳ぎ銅メダル、400mメドレーリレーで第1泳者として銅メダル獲得に貢献。13年世界選手権50m、100m背泳ぎで銅メダル獲得。同年引退を表明。現在ミスノのスイムチームコーチとして後進の指導、スポーツ振興に尽力している。大阪市生まれ。

運動と食欲で

心の健康 保とう

きっかけはぜん息改善

長谷川 寺川さんは2012年のロンドン五輪で、100m背泳ぎ、400mメドレーリレーと、個人・団体の両方で銅メダルを取られました。まずは水泳を始めたきっかけを、お聞かせください。

寺川 ぜん息を改善するために、親に連れられて3歳の時、スイミングスクールに入りました。泳ぐことはもちろん、スクールで友達に会うのが楽しかったので、続けることができました。小学2年生まではバタフライが専門でしたが、ある日突然、スクールの先生に背泳ぎを指導され、以来ずっと背泳ぎです。

長谷川 水泳の専門種目は、そういうふうが決まるのですか。

寺川 大半は本人の希望ではありません。背泳ぎに変わった当初、いつも居残り練習をさせられました。「下手だから居残りなんだ」と思っていました。実はそのうちありませんでした。スクールの先生が適性を見いだしてくださり、「寺川さんはバタフライ

イだと地元で一番にはなれるけど、背泳ぎなら日本レベルで戦える選手になれる」と言われました。

長谷川 当時はどれぐらい練習をしていましたか。

寺川 幼稚園の時は週2〜3回、小学校では月曜から土曜まで毎日、4年生以降はそれに加えて週2〜3回、午前5時15分から7時まで早朝練習もしていました。元々、ぜん息を治すために始めたので、両親も「嫌なら、やめてもいい」と言ってくれましたが、ずっと続けました。時にはピアノや学習塾など、他の習い事をさぼったこともありました。

嘘はつかず前向きに

長谷川 高校生で全国レベルとなり、大学生の時(19歳)、アテネ五輪(04年)に初出場したんですね。

寺川 その時は緊張のあまり、何が何だか分からないまま終わりました。その次の北京五輪(08年)の選考会では、自己ベスト記録を出せたにも関わらず、僅差で代表から落ちてしまいました。とても悔

しい思い出です。

長谷川 そこで、次のロンドン五輪に出場するため、心機一転したそうですね。

寺川 まずは練習方法を変えようと思い、北島康介選手を育てた平井伯昌コーチの門をたたきました。2度断られました。水泳に対する思いが伝わったのか、3度目にやっと指導を許可していただきました。当時はそれほど、水泳の指導者を替えることは、ご法度だったので。

長谷川 実際に入門を許されて、何か違いはありましたか。

寺川 それまでのコーチに比べ、指導に大きな差はなかったのですが、平井コーチのところでは、選手とコーチが同じ目線で同じ目標を見据え、日々の練習に取り組み姿勢に驚きました。それまでの私は、ただ指導されるがままに泳いでいたのです。選手とコーチとの意思疎通がとても深まり、一層練習に打ち込むことができました。また、平井コーチには精神面でも鍛えていただきました。例えば、「嘘をつかないこと」。現役時代はもちろん、今もその教えを心掛けています。知らない

ことを、嘘について知ったかぶりせず、謙虚に素直でいること。そして心の持ち方。例えば、気が進まないことに取り組む時、嫌々行うのと、考え方を切り変えて前向きに行うのでは、結果は同じでも中身は違うはず。平井コーチの教えはすべて大切にしています。

長谷川 名コーチの名コーチたるゆえんですね。ところで、寺川さんはロンドン五輪の翌年、現役卒業を宣言されました。そのきっかけを聞かせてください。

寺川 それまでは引退なんて考えていなかったのですが、ロンドン五輪でメダルを取った瞬間、次の目標が、もう出てこなくなりました。そこで、選手村の私の部屋のみ箱に、そのまま水着を捨ててしまったのです。ところが、掃除の人がそれを拾って戻してくれました。部屋に帰って、ベッドの上に畳まれてあった水着を見て、私が水泳を辞めるタイミングは今ではないと、思いとどまりました。その後も辞めることへの葛藤はありましたが、13年に引退を決意しました。私自身、水泳人生をやり尽くした感じがあり、納得がいく終わり方ができたと思っています。今は、水泳教室の指導者としてプールに入っていますが、練習のために泳ぐことはしていません。

長谷川 現在は、スポーツキャスターとしても活躍されていますね。

寺川 さまざまなスポーツ選手に取材させていただく時、その人の気持ちを大切にするように心掛けています。私自身がアスリートだった時、インタビュアーの質問によって、気持ちが悪くなることもありました。その時の経験を忘れずに、選手にマイクを向けています。

自分だけの時間作ろう

寺川 仕事をしながら家事や育児も行って、毎日長時間との戦いです。そんな中でも、なるべく自分で楽しいと思えるように、気持ちを切り替えるポジティブな姿勢を意識しています。また、日々忙しくて息抜きができない時は、ルーティンの家事の一つを思い切ってやめてしまします。そこでできた時間を集中して使います。ほんの5分、10分でも、自分のためにコーヒーを一杯飲む、自分のことを考える時間を作る。母として妻としてだけでなく、一人としての自分の時間を確保できれば、少しは心のゆとりが違ってくると思います。

長谷川 食事面で気を付けていることは何ですか。

寺川 実は、私はあまり食事制限を気にしていません。太るから食べてはいけないと言われるものでも、自分が食べなければ全力で食べます。我慢しません。もちろん、その分、運動をしています。これが自分の心の健康にとって、大事なことだと思っています。あれもこれも我慢しては、ストレスになりますから。

好きなものはおいしくいただき、少しでも時間があれば、工夫して運動しています。例えば、電車に乗れば一つ手前の駅で降りて歩く。エスカレーターに乗らずに階段で上がるなど、日常生活でカバールしています。これなら年齢を問わず、どなたでも実行できますよ。

そして、どんなことでも、全て自分が良い心持ちになるように解釈することは、人生において必要です。くよくよしてしまうことがあっても、なるべくプラスに捉えるようにしています。いっぱい食べていっぱい笑い、ぜひ皆さんも、ハッピーな毎日を過ごしてください。と思っています。

長谷川 現在も多忙な寺川