

挑戦するのに 年齢は関係ない



誰も成し遂げて
いないことに
挑戦したかった。

何度も極限に挑んだ アスリート時代

スポーツ選手の場合、競技生活が長いと、メディアなどで年齢を取り上げられることが多くありません。でも、実はそこまですでに年齢を気にするのは日本からいなんです。海外では何歳になっても現役を続けていいよなんていう雰囲気がありますから。私は「遅咲き」の選手で、年を重ねることに手応えが出てきて、最後に自己ベストを更新したのは37歳の時。ですから、39歳で出産して母親になっても、オリ

profile

おかざきともみ 1971年北海道生まれ。94年のリレハンメル五輪から2010年のバンクーバー五輪まで、冬季五輪に日本女子最多の5大会連続出場を果たす。98年の長野五輪500メートルでは日本女子短距離界初の銅メダルを獲得。07年結婚、10年に長女を出産し、13年のソチ五輪代表選手選考競技会を最後に42歳で現役引退。現在は一児の母。

ピックを目指す決意は揺らぎませんでした。日本のスケート界で出産してオリンピックに出るという前例はなく、「誰も成し遂げていないこと」に挑戦したい気持ちが強かったですね。

ただ、育児をしながらトレーニングをするのは初めてのことで、妊娠・出産を経た体からアスリートの体に戻すのもかなり苦労しました。授乳で栄養分がとられてしまうので、なかなか良質な筋肉がつかない。でも体を絞らなければという状況で……。育児による睡眠不足も重なって、時間的にも、身体的にもハード

元スピードスケート選手

岡崎朋美さん

約20年にわたりオリンピックという世界の大舞台で活躍し、今は子育て真っ只中の岡崎朋美さん。これまでの競技生活を支え、今の生活にも活かしている

原動力はどこにあるのでしょうか。

岡崎さんならではの“挑戦力”の秘密に迫りました。

な面が多々ありました。それでも目標に向かって頑張ることができたのは、娘にオリンピックで闘う姿を見せたいという思いがあったから。残念ながら、「娘と一緒にソチ」の夢は叶えられませんでした。それでも何度も自分の極限に挑み、やるべきことは全てやりきったという満足感がありました。

大切なのは目標を 追いつける強い意志

長い競技生活の中で感じてきたことですが、挑戦するのに何よりも大切なのは目標を追いつける強い意志です。そして、その原動力になったのが、私の場合は「自分の極限の可能性を知りたい」という探求心でした。年齢だけで自分の限界を決めず、探求心を忘れないことは、スポーツの世界に限らず、人生を自分らしくエンジョイするためにも大切なことだと思います。ちなみに、私は普段から自分の年齢を意識することはほとんど

使っていない筋肉と
使い過ぎの筋肉がある!?

「その人の姿勢や体形を見れば普段のクセが分かってしまう」と有吉先生。左脚を上にも組むクセがある人は骨盤の左側が上がつていたり、常にバッグを右肩にかける人は右肩が上がつていたりするそう。これは、日常的なクセが筋肉をアンバランスにした結果といえます。

私たちの姿勢や動作は、複数の筋肉の連動で成り立っています。姿勢や動作のクセで、必要な筋肉が正しく働かないと、関連する他の筋肉が代わりに働き、よく働く筋肉と働かない筋肉とのアンバランスが生じてしまいます。例えば、お腹周りのインナーマッスルは歩く時にも必要な筋肉ですが、姿勢が悪いとインナーマッスルを正しく使わず

日常のクセが

筋肉のバランスを崩す



に太ももの筋肉に頼るため、太ももが太くなってしまいうのもよくあるケースです。

今、巷では筋トレがブームになっていますが、特定の筋肉を下手に鍛えると、筋肉のアンバランスを助長しかねません。それよりは、使っていない筋肉を正しく使い、使い過ぎていた筋肉をリセットしてあげる。このように筋肉のバランスをとることで、もっとキレイな体形になれると有吉先生は言います。

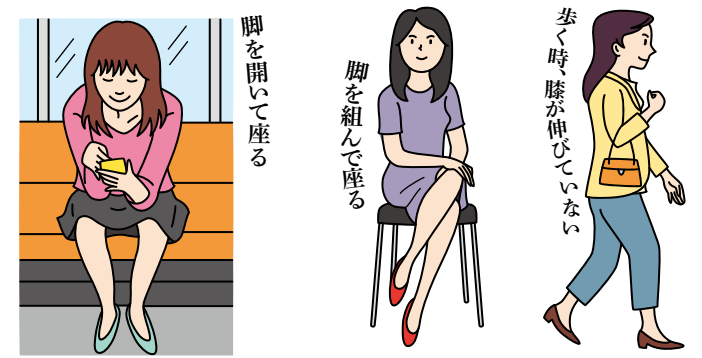
「私の経験からいえば、姿勢がよい人は筋肉のバランスがよい人。姿勢がよいと若々しく見えますから、40〜50代で美しい姿勢を手に入れば、60代以降の生き方が変わります」。

さて、あなたの筋肉のバランスは？ 下記の方法で確認しましょう。

Check! こんなクセありませんか？

筋肉をアンバランスにする日常のクセ

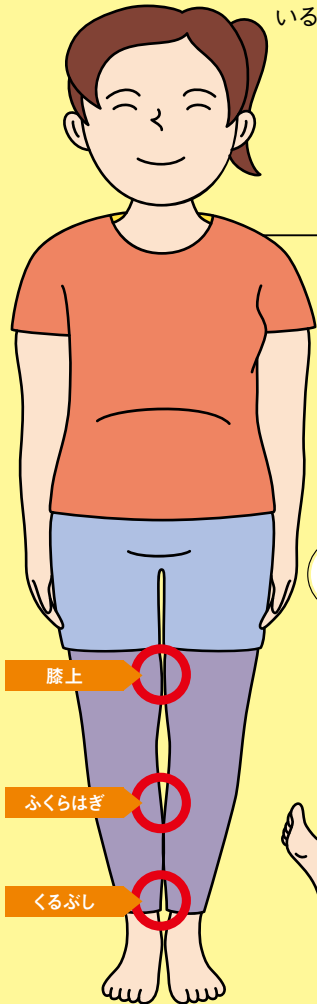
- 脚を開いて座る
- 脚を組んで座る
- 歩く時、膝が伸びていない
- 歩く時、体重が前側にある
- いつも決まったほうの手でバッグを持つ
- 背中を丸めてデスクワーク
- 立つ時は片側重心または脚を交差している
- 長時間同じ姿勢でいることが多い



ずばり! 体形の悩みを年齢や遺伝のせいにするのは間違いです! 今ある体形は、普段の姿勢や動作、つまり生活習慣によってつくられたといっても過言ではありません。正しく筋肉を使うことが、スタイル美人への近道です。

筋肉のバランスを確認しましょう

まずは自分の体の状態を知ることから。有吉先生はこの作業を「モニタリング」という言葉で表現します。ここでは、立っている時の姿勢と寝ている時の姿勢で、筋肉のバランスを確認する方法をご紹介します。



立った姿勢

かかとをそろえ、つま先を軽く開いて自然な状態で立ちます。その時に、膝上、ふくらはぎ、くるぶしの3カ所がついているかを確認しましょう。

膝上がつかない人

股関節が内回りにねじれている。

ふくらはぎがつかない人

膝関節が外回りにねじれている。

くるぶしがつかない人

外側に体重がのっている。脚が太く見える原因に。

Check! この3カ所がついていますが

寝た姿勢

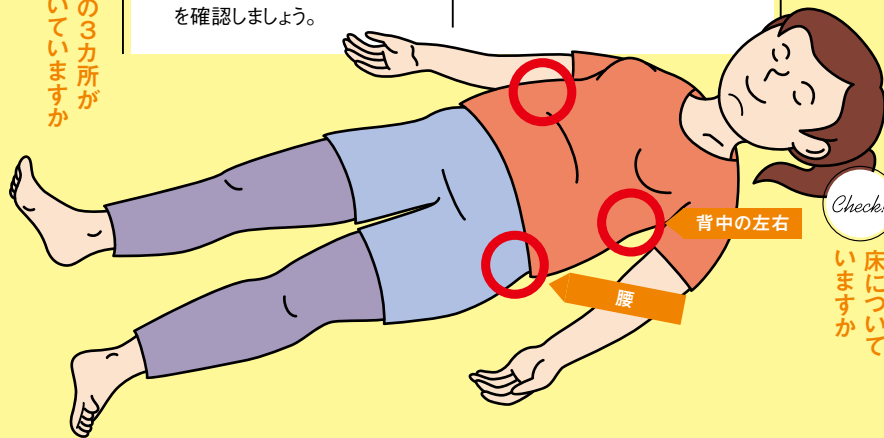
両手を体から離し、全身の力を抜いて仰向けに寝ます。その時に、背中が左右同じように床についているか、腰が床についているかを確認しましょう。

背中が左右同じようにつかない人

骨盤がねじれている。

腰がつかない人

股関節がゆるんでいる。



Check! 床についていますか

焦らない、怒らない！

春の疲れは “ゆっくり”で解消



忙しい毎日に加え、春は不安定な天候や生活環境の変化などで緊張や不安、ストレスなどを抱えがちです。精神的に落ち着かない状態が続くと、自律神経が乱れ心身の不調につながります。更年期を迎える4代からは特に“ゆっくり”を意識して、疲れにくい体を手に入れましょう。

少し意識を変えるだけで自律神経は劇的に整います。この春から“ゆっくり”生きることを心がけてみてください。



doctor's profile

小林弘幸 先生
順天堂大学医学部 教授

こばやし・ひろゆき 1987年順天堂大学医学部卒業。同大学大学院医学研究科(小児外科)を修了後、ロンドン大学付属英国国立小児病院外科などを経て、順天堂大学小児外科学講師・助教授を歴任し、現在に至る。日本体育協会公認スポーツドクター。自律神経研究の第一人者であり、多くのアスリートの指導にかかわっている。著書に『一流の人をつくる 整える習慣』『自律神経を整える「あきらめる」健康法』(KADOKAWA)、『自律神経が整う時間コントロール術』(小学館)など多数。

Q1 最近、体がだるくて気力が湧きません。何かの病気でしょうか？

A 自律神経のバランスが乱れている可能性があります。

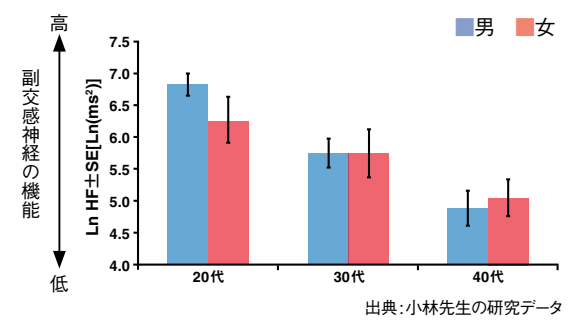
自律神経は、内臓の働きや血管、呼吸などをコントロールしている神経で、「**交感神経と副交感神経**」の2つがあります。この両方が互いにバランスを取り合いながら、心身を調節しています。しかし、年齢を重ねると共に自律神経の働きは衰えてきます。近年の研究では、特に副交感神経の働きが低下していることが分かってきました(グラフ参照)。これには、ストレスはもちろん、運動不足や性ホルモンの影響など、様々な要因が関係しています。

す。副交感神経の働きが低下し、交感神経が優位な状態が続くと、血管が収縮したままで血流は悪化。このように、「**自律神経の乱れによる血流障害が、「だるい」「気力が湧かない」といった「疲れ」を招くのです。**

POINT 交感神経と副交感神経

交感神経と副交感神経は、車で例えるとアクセルとブレーキのような関係で、心身の状態に合わせて切り替わります。血管を収縮させて血圧や心拍数を上げる、胃腸の働きを抑制するといった働きは、交感神経によるもの。一方、副交感神経は、血管を拡張させて血圧や心拍数を下げる、胃腸の働きを促進させるなど、交感神経と相反する働きをします。アクティブに活動している時や緊張・不安な状態の時は交感神経が優位になり、リラックスしている時や眠っている時は副交感神経が優位になります。

男女別・年代別副交感神経機能の比較



Let's try!

自律神経のバランスをセルフチェック!
当てはまる項目をチェックしてみましょう。

| | | A | B |
|----|-----------|----------|-----------|
| 1 | 睡眠時間 | 6時間未満 | 6時間以上 |
| 2 | 立ちくらみやめまい | ほとんどない | しやすい |
| 3 | 頭痛や肩こり | よくある | あまりない |
| 4 | 週に2回以上の運動 | していない | している |
| 5 | 食生活 | 肉中心 | 野菜中心 |
| 6 | 手足 | 冷えやすい | 温かい |
| 7 | 便通 | 便秘気味 | 下痢気味 |
| 8 | 血圧 | 高め | 低め |
| 9 | たばこ | 吸う | 吸わない |
| 10 | 緊張 | しやすい | しにくい |
| 11 | 気分 | イライラしやすい | 落ち込みやすい |
| 12 | 気力 | エネルギー | 湧かないことがある |
| 13 | 集中力 | 割とある | あまりない |
| 14 | ストレス | ため込む | 発散する |
| 合計 | | A= | B= |

| 結果 | A | B | |
|----|------|-------|---------|
| | 0~3 | 14~11 | 副交感神経優位 |
| | 4~5 | 10~9 | バランス良好 |
| | 6~14 | 8~0 | 交感神経優位 |

出典:小林先生著書より抜粋、作成