

CHAPTER 06

広報季刊誌『Moving』 心にのこる言葉

当協会では2011（平成23）年から年4回、広報季刊誌『Moving』を発行。中でも好評だったのが巻頭の著名人インタビュー「私と運動器」です。スポーツ選手や芸術家などの専門家が自身にまつわる運動器の健康についてお話をしてくださいました。全40号を彩った各界の著名人のお話の中から、特に“心に残った言葉”を抜粋してご紹介します。



当たり前ですが、いい練習をするためには、体が丈夫な方がいいんです。

河合 純一
日本パラリンピアンズ協会会長 (当時)

関節はスポーツ選手にとって大事。後進には“筋肉に命令するのではなく、骨に命令してください”と教えます。筋肉だけで頑張るとけがをする。

藤本 隆宏
俳優・元オリンピック日本代表競泳選手



「老化も進化」と考えています。どうせ人間、生まれて、生きて、最終的には死ぬわけですから、生きている間は「生き生きと生きよう」と。それには、やっぱり精神的なこと、肉体的なことですね。なるだけ、ニコニコしようと思っています。

仲代 達矢 俳優

年齢とともに、歌は衰えていくのが普通。あのマリア・カラスでも34歳くらいから歌えなくなりました。私はまだまだ歌い続けなければいけない。だから運動を絶対続けようと思ったんです。

中丸 三千繪 オペラ歌手



「もう〇歳だから大変でしょう」なんて、みなさん人の年齢に対して勝手なイメージを抱きがちですが、同じ年齢でも実は人それぞれ、ずいぶん違いますよね。年齢というのは、意識一つで変わるものなんです。

石井 ふく子
プロデューサー・舞台演出家



食べた瞬間の舌先だけではなく、後口や翌日の体調はどうか、そういったことまで含めて『食』です。子どもの頃に経験した運動や家庭料理は、生涯の宝物になります。その人の感性となり、幸せの礎になるからです。そして生涯にわたり、どちらも長く続けていくことが一番大事なことだと思います。

土井 善晴 料理研究家



ケガや故障も風邪と同様、予防が重要。運動器のケガや故障の予防とは、体調管理をはじめとする“準備”のことです。

宇津木 妙子 女子ソフトボール元日本代表監督



子どもには故障やケガをせず、楽しく野球を続けてほしい。本当はプロ野球が子どものケガ防止の責任も負うべきだと思っています。

工藤 公康
元プロ野球選手・野球解説者 (当時)



体を動かすことはそもそも人間にとって楽しいことのはず。もっと皆さんが体を動かすことを楽しんでほしいと思います。

増田 明美
元陸上長距離選手・スポーツジャーナリスト



人間も自然の中の一部なので動いているのが自然。正しい姿勢をとり、落ち着いた状態だと、気づいたりひらめいたりするものです。人間は本来持っている感性を取り戻したほうが幸せだと思います。「茶の湯」において、姿勢や所作で大事なことは、自分の体の調子がいい自然体。見た目がいいだけではなく、動きも含めてです。

川上 宗雪 茶の湯 江戸千家・十世家元

普段は気づかないんですが、水に入って初めて、マヒしている脚ってこんなに重たいんだってわかりました。水の中はすごく軽い。水の中ってこんなに自由でいられるんだって。すごく新鮮でした。

成田 真由美 パラリンピック競泳代表



37歳で現役に復帰してトレーニングを始めてみると、体は以前とはまるで別物。回復力も衰えて、昔ほど体を追い込めない。筋力や体力をつけながらも、疲れを残さないようにする、そのバランスの見極めが大変でした。

伊達 公子 テニスプレイヤー





なぜ困っている人を見ると助けたくなるかって？ 与えたと返ってきますよね。呼吸と一緒にです。吸って、吸って、吸ってだと……うっ、死にますから。

三遊亭 歌之介 落語家

野球には楽しい時もあるし、苦しい時もある。けれど、チームやあるいは自分のポジションの中で、その両方を経験することでバランスのよい人間になると思うんです。

長嶋 茂雄

元プロ野球選手・元プロ野球監督



声をなるべく出しやすくするため、腹筋・背筋を毎日80回、さらに柔軟体操で心身をリフレッシュして、体のゆがみを取ることを心がけています。

クミコ 歌手



モットーは「不屈」。どんなボロボロの目に遭っても、屈しなければ、前に進むことができる。強い肉体と強い意思さえあれば、人間、道は開ける。

大相撲 振分親方
元小結高見盛



忙しくても、やっぱり一日一回ぐらいは、からだを動かさないとダメですよ。やっていると、「負けねえぞ」という気持ちが出てきます。

鈴木 大地 スポーツ庁長官 (当時)

故障防止のためにも、ストレッチは真剣にやりました。柔軟性を上げて可動域を広げていくわけです。ただし、日常生活では、逆に柔らかすぎて怪我をしやすいのを気を付けていました。特に水泳選手は足首を柔らかくするので、ねん挫しやすくなるんですよ。

金藤 理絵 水泳金メダリスト

運動は本来、子どもも大人も楽しくやるもの、健康になるものであって、体を壊したり、心が傷ついたり、そのせいでやめるものでは決してない。何歳の人でも、心と体が成長し健康になるものです。少林寺拳法は、勝つことやメダルを目的にしているのではなく、あくまでも目指しているのは人づくりです。

宗由 貴 少林寺拳法グループ総裁



元気にコロッとあの世に行きたい。できることなら、死ぬ寸前まで、バットやグラブを持ってグラウンドに立っていたい。

板東 英二
タレント・元プロ野球選手



人間は誰しも年齢とともに体力が落ちます。でも子どもの頃にそのレベルを引き上げておけば、下降しても、余力は残ってくれます。私のように予期せぬ病気に見舞われても、子どもの頃に体力を培っておくことはとても大事だと思うんです。

向井 亜紀 タレント



楽器奏者は目の前に楽器があり、その楽器を通してハートを伝え、聞く人の心に寄り添うものだと思います。自分の体がより楽器に近くなるのが大事なのです。

智内 威雄
左手のピアニスト



芝居には頂点がない。だから毎回目標を立てて上を目指すのです。

十朱 幸代 女優



ラグビー選手に限らず、スポーツが影響して、腰や首などに障害を持った老後を過ごすのは、スポーツじゃないと思います。運動機能も、うまくケガをさせないようにしながら、感動レベルを共有していくべき。

岩出 雅之
帝京大学ラグビー部監督



健康は大事です。でも、自分の体のことを気にしてられないこともある。誰しもストレスや病気や悩みを抱えてやりたいこと、やらなきゃいけないことがある。だから痛くても、つらくても、舞台上上がり、動くことができる僕は本当に幸せだと思っています。

梅沢 富美男 舞台役者



今まで頭がモヤモヤしていたのに、ちょっと運動をして汗をかいたら、アイデアがどんどん湧く。生き生きとした絵が描けることに気づいたんです。漫画家という人種は、冷や汗はよくかきます。締め切りに追われたり、編集さんにせつつかれたりしてね。だけど「熱い汗」をかかなきゃ人間ダメなんだと強く思ったわけです。

ちばてつや 漫画家

私たち新派の役者が一番に考えることは、「かつらを落としてはいけない」ということ。かつらが重すぎて首が後ろに引かれるんですね。そのままにしておくとかつらが後ろにずり落ちるので、芝居の間、ぐっと踏ん張って耐え続けるんです。

水谷 八重子 女優



今はほとんど電動ろくろですが必要に応じて蹴りろくろも使います。蹴りろくろの場合は、腰がまっすぐになっていないと蹴れないんです。だから体が自然と鍛えられたのですが、電動ろくろは軽く踏むだけで回るため、背中が曲がっていても踏めます。便利になった反面、姿勢が悪いまま作業を行う職人が増えて、昔よりも腰痛の人が増えました。

福島 善三 陶芸家



宇宙でも地上でも、規則正しく運動すれば体力は維持できます。汗をかくことで、精神的なりフレッシュもできます。運動の時間を取ることで、生活にメリハリがつき、仕事で集中力を維持することにも役立つと思うのです。

若田 光一 JAXA 宇宙飛行士



舞台上立つと、痛くても熱でフラフラしていても、アドレナリンが出てきてやりきれてしまう。でも歳とともに、無理が効かなくなってくる。自分の体と付き合い、メンテナンスしながら歌舞伎役者を続けていきたいです。

片岡 市蔵 歌舞伎役者

昔から俳人は長生きでピンピンして元気。それは俳句を作るために、常に好奇心を持って歩き続けているから。俳句を詠む目は人生を豊かにし、健康にしてくれる。

黛 まどか 俳人



あんなに苦しいトレーニングをしてきたのに、心が弱いと飛び込めない。つまり、体は心の入れ物に過ぎないのです。今の日本人の寿命は80~90歳。ということは、体の成長は、人生の前半の前半で終わっています。それでも60年以上、人が生き続けるのは心を成長させるためだと思うんです。

田中 陽希 アドベンチャーレーサー



(フランスのル・マン耐久レースで)1日走ったら5~6kgほど体重が落ちることもザラ。技術、感覚、思考力、判断力などに加え、強靱な肉体がなければレーシングドライバーは務まりません。

寺田 陽次郎
レーシングドライバー



アーティスティックスイミングは、手足で水をかくので腱鞘炎や膝の関節炎などがつきもの。アクロバティックな動きもあり、腰、肩の故障や外傷も少なからずあります。予防として、トレーニングやストレッチ、栄養面など多面的に取り組んでいます。

金子 正子
アーティスティックスイミング指導者





50代になっても、こうして多方面で挑戦を続けられるのは、ある時から「歳相应」という考えをやめたのが大きいかもしれません。そしたら逆にいろんなことに気軽にチャレンジできるようになった気がします。今は、自分らしく、ありのままに生きています。

いとう まい子 女優

女優は、膝を痛めることが多いです。時代劇では、膝を少し落とした状態で立ち回り、座る時は必ず正座。歩く時には膝を内側に入れるので、自分の足につまずきやすいのです。医師には、「加齢だから仕方ありませんね」はやめてほしい。仕事の内容など、一人ひとりの話に耳を傾けて、スポーツ界のように演劇人のための医療ネットワークがあると嬉しいですね。

松金 よね子 女優

歳だからって自分で限界を決めない。でも時にはやめる勇気も大切な。

秋野 暢子 女優



体を鍛えればいいというものではなく、予想外の川の流れに対応できるテクニックを磨くことも重要です。つまりカヌーはパワーだけでは勝てないんです。

吉田 拓 カヌー・スラローム競技選手 (当時)



歌舞伎役者にとって、もっとも重要なのは体幹と足腰の強さ。不安定な姿勢のままバランスをとったり、動きをピタッと止めたり、中腰でじわじわゆっくり動いたり…そんな歌舞伎ならではの動作に欠かせないのがこの2つの要素なんです。

市川 猿之助 歌舞伎役者



地球に戻って最初に感じるのは重力です。まず頭が重たいし、もっと言えば髪の毛すら重く感じます。同時に、重力に愛おしさも感じます。

山崎 直子 宇宙飛行士

