

「楽しく走る」をテーマにした「WJSC」

WSFジャパン主催 第五回女性スポーツフォーラム

三月二十三日午後六時半から、WSFジャパン主催「第五回女性スポーツフォーラム」が東京・港区の青山ダイヤモンド・ホールで開催されました。今回はマラソン等の解説、知的障害者のジョギング指導、またタレントとしても活躍中の増田明美さんを講師に迎え、「楽しく走ってどういうこと？」をテーマにお話を伺いました。会員、そして「増田さんに会いたい」という市民ランナー等、三十四人（内男性八人）の参加者を得て、盛況のうちに終了しました。またマスコミなどで骨粗しょう症が頻繁に取り上げられ骨密度に對する関心も高まっている昨今、合わせて行われた「骨密度測定」も好評でした。



このセミナーの十日後、四月二日に日本テレビ系で放映になったドラマ「ブスでごめんね」のホントの僕を君は知らない」を御覧になったでしょうか。このドラマの中で、いじらしいチャームिंगな「ブス」を演じていたのが増田明美さんです。増田さんはこのドラマの収録で忙しい合間をぬって、会場にかけつけてくださいました。

ざっくりとしたセーターにミニスカートのいでたちの増田さんは、「早口なんですみません」といいながら、最初にドラマ収録の裏話を紹介してくださいました。何といっても拘束時間が長く、朝の六時から始まって、収録が終わったのが翌朝の四時だったなんてこと

も」と、マラソン並みの持久力が要求されることに一同ビックリ。なぜわざわざ「ブス役」を引き受けたのかということについては、「何でも挑戦してやろうという気持ちからです」と説明していました。

◆「挫折」をバネにして◆

「二十歳ころの私はまったく前向きではありませんでした。成田高校から社会人へと、あまりにも周りの環境に恵まれていた私は、練習も何もかもすべて与えられているものをこなしていただけ。メンタルの部分が競技レベルに追いついていなかったんです。

そんな中で迎えなければならなかった一九八四年のロサンゼルス・オリンピック。半年間の直前合宿に私は失敗しました。調子が落ちてくるにつれ、周りの人をうらみさえしました。逃げ出したい気分のまま本番を迎え、結果は棄権。私はあのころいわれたように『プレッシャーに弱い』わけでは決してないと思っています。ただあのころの私には自分の『意思』がなかったように思います。ロス五輪後は『地獄』でした。落ちるところまで落

ちて、私の人生はもう終わったんだとも思いました。

そんな私にとっての転機といえるのは、米国のオレゴン大学に留学して二年間でした。プロコーチの指導を受けられるということ、陸上留学をしたものの、自主性を重んじる練習になかなかついていけません。他の選手のように自分を追い込むことができず、はじめはサボってばかりいました。言葉はわからないし、チームメイトともなかなかなじめずつらい日々が続いていたとき、ある『事件』が起きたんです。

ハロウィンでオレゴン州の選手たちが三百人ほど集まる懇親会があったんです。そこで急にチーム代表として何かしなければならなくなり、私は白雪姫の仮装で相撲のパフォーマンスをしました。大柄なチームメイトを引っ張り出して、ドレスをまくりあげ、『はっけよい、残った、残った』と思いきり突進していったんです。レスリングの技をかけてみたり、それが思わぬ大ウケ。その日以来、自分に少し自信が芽生え、やっと心を持った人間になれたかなと思います。



その後、帰国して、私は八八年の大  
阪国際女子マラソンに出場しました。

『おまえの時代はもう終わったんだ』  
なんていう声も聞こえたけれど、ここ

で完走しなければ何もスタートできな  
いという気持ちでがんばりました。帰

国してから九二年に二十八歳で引退す  
るまでの五年間は、オリンピック前の

自分に比べて自立心ができ、自分自身  
で歩んでいるんだという実感がありま

した。またアメリカのコーチにいわれ  
た『自分でハッピーと思えなければ、

よい結果は出ないんだよ』という言葉  
が心に残っています。ロス五輪以降、

増田明美といえは『暗い』というイメ  
ージがついてまわりましたが、私は明

るく過ごしていれば自ずとよい結果が  
出ると思っています。

時間のあるときには十二、三キロ走  
っています。いまは走る楽しさを実感

しています。落ち込んだときには、井  
の頭公園の周りを泣きながら走らな

す。すると吹っ切れるんですよ。走  
ることのメリットは、五つほどあると

私は思います。

①ランニングを通して仲間が増える

②肌に空気が刺さる感じを味わえたり、感性が豊かになる

③顔の余分な肉がそげて、美しくなれる

④交通手段を使わず少しの距離なら走ってしまうので、お金が貯まる

頭が冴えてくる  
ここにいるみなさんも、楽しく長く  
走り続けてくださいなね！

実をいうと、増田さんは『ポランテ  
ィア』でこのフォーラムに来てくださ

いました。それはWSFジャパン代表  
の三ツ谷洋子さんと出会ったことから

始まります。二人は三ツ谷代表が顧問  
委員を務めるエイボン女性文化センタ

ー主催のパーティーで知り合いました  
そのときに、WSFジャパンの主旨に

賛同した増田さんが、「いつかきつとお  
手伝えさせてください」と申し出られ

その約束どおり、このフォーラムが実  
現したというわけです。

やや話し足りなげだった増田さん、  
気さくに「また機会があったらぜひ呼

んでください」とテレビ局に戻ってい  
るってどういふこと？ Part II

もそのうちあるかもしれません。



▲会員の田部井淳子さんも骨密度測定を

### 骨密度測定について

骨がもろくなり骨折しやすくなる  
骨粗しょう症。その予防・早期  
発見のために、骨密度を測定する  
検診「骨ドック」が注目され始め  
ています。増田明美さんも激しい  
練習のため骨がもろくなり、疲労  
骨折をした経験を持ちます。

そこで今回の女性スポーツフォ  
ーラムでは、日本電子輸入販売株  
式会社のご協力により、「超音波  
骨密度測定装置」を使って骨密度  
測定を行いました。この装置は、  
超音波が「かかと」の骨を透過す  
る時に要した時間から数値を算出  
し、年齢別標準値に対する百分率  
を数値及びグラフで表示するもの  
です。

測定時間は一人につき五、六分。  
測定結果が標準値をはるかに超え  
測定表に表示し切れなかったり、  
ふだん積極的に運動をしている人  
が平均値以下の結果だったり、  
みなさん、それぞれの結果に驚い  
ていました。

そのデータと事務局で準備した  
チェックシートをもとに、WSF  
ジャパン会員である栄養士の古田  
裕子さん（オフィス・ケア）に個  
別アドバイスもしていただきました。

## スポーツする心、磨きたい

ランナーズは、生涯スポーツの推進を、雑誌及びイベントを  
通じて呼びかけています

### ランナーズの出版物

月刊ランナーズ/トリアスロンジャパン/ほか増刊、季刊、書籍多数

### '94初夏のイベント

女子駅伝 in こどもの国

6/5 (日)

全国縦断市民駅伝 札幌大会

6/5 (日)

サロマ湖100kmウルトラマラソン

6/26 (日)

24時間リレーマラソン in ひらつか

7/9 (土), 10 (日)



株式会社ランナーズ/〒153 東京都目黒区東山2-6-4

