

# 有森裕子さん

(元プロマラソンランナー)

マラソンランナーとして、バルセロナ、アトランタとふたつのオリンピックでメダルを獲得された有森裕子さん。現在はアスリートとしての経験を活かし、新たなステージで輝いていらっしゃいます。

「走ることは自己表現の手段。唯一頑張れるものでした。」

# Healthy Life

ヘルシーライフ

No. 95

April 2009

**自分が輝けるものを探し続けていました。**

「……走ることに興味をもたれたのはいつ頃ですか。有森 走ることに初めて出会ったのは中学生の時です。でも走ることに興味があったわけはありません。体育祭で800m走の競技があって、積極的に挑戦する人がいなかったため、自分がやってみようと思ったんです。私は小さい頃から本当に取り柄のない子供で、ずっと自分が輝けるものを探し続けていました。小学生の時、あこがれの先生から「有森は、ほんまによう頑張るのう」と言われたのが唯一褒められたことだったんです。結果はともかく粘ることだけは自信がありました。皆

が嫌がる800m走だったからそういった自分を活かせるのにないかと挑戦し、思いもよらず優勝したのがきっかけですね。短距離走は苦手で、他に得意なスポーツもありません。体育祭ではありませぬ。どちらかというと絵を描いたりする方が好きでしたね。そんな私が800m走には3年間出場し続け優勝しました。体育祭の時だけが私の輝ける瞬間だったわけ。ようやく自分が輝ける、頑張れるものを発見し「これしかない」という思いが強くなりましたね。

「……その後、その思いをどのように活かされたのでしょうか。有森 中学校には陸上部がなかったため、本格的にはじめたのは高校からです。陸上部のあ

る公立高校への進学が希望でしたが、受験に失敗して私立高校に入学しました。ところがその私立高校の陸上部は全国的に有名で、優秀な選手がたくさんいました。陸上部での経験がない私は走ることに熱意だけしかなく入部を断られたのですが、顧問の先生を1ヶ月間説得し続けました。私がいかに粘るのでも「そのうち練習についていけなくなつて諦めるだろう」と、ようやく入部を許してもらったんです。トラック競技では中距離走、ロードレースでは駅伝に挑戦して、とにかく人の何倍も練習しましたね。最初入部を拒んでいた顧問の先生も、よく頑張る私を見て、諦めずにやることもひとつの能力だと認めてくれるほどでした。それでも成績は周囲の選手の足元にも及び

ませんでしたよ。高校卒業後は体育教師を目指して体育大学に進み3000m走を専門に走り続けましたが、結局高校、大学を通して満足な成績は残せませんでした。

「……そのような状況でも厳しい練習に耐えて、走ることを続けてこられた原動力は何だったのでしょうか。」

有森 私にとって一番苦しいことは肉体的なものではなく「必死になれるものがない」ということなんです。走ることを好き、得意、という対象で捉えたことはありません。私にとって「走る」ことは自己表現の手段。唯一頑張れるものでした。

## One Point Refresh

### ワンポイントリフレッシュ [腸を元気にしよう]

腸は有害物を排出する重要な働きをしています。

腸は我々の身体に必要な栄養成分を消化吸収する器官というだけでなく、有害物を排出する重要な働きをしています。腸の働きが悪いと速やかに便が排泄されず、腸内に長く残留し腐敗がおこります。腐敗によって発生した有害物質は腸から吸収され、ガン、高血圧、肝臓疾患などの生活習慣病を引き起こす原因のひとつとなります。

腸の働きが悪くなる最大の原因は偏食、暴飲暴食などの食事です。その他にストレスや運動不足、腸の動きを支える筋力の低下などによる心身のダメージも大きく影響します。食生活に注意をするのはもちろんですが、腸の動きを活発にするストレッチを日課にし、元気な腸を保ちましょう。

腸に刺激を与える。

●腹式呼吸

- ①椅子に浅く座り、両足を肩幅と同じくらい広げます。両手は頭の後ろで組んでください。(図1)
- ②ゆっくりと鼻から吸い込み、お腹を膨らませます。
- ③十分息を吸ったところで、両手をお臍の下あたりにあて、口から「フーッ」とゆっくり息を吐き出します。同時に背中を丸めるように身体を前に倒し、両手は脇を締めながら手前に引き寄せてください。この時両手で腹筋の緊張を感じてください。
- ④息を限界まで吐き出して、最後に「ハーッ」とお腹の空気を吐ききり、2秒間そのままの姿勢を保ってください。
- ⑤両手を頭の後ろに戻し、鼻で息をゆっくり吸い込みながら姿勢を元の位置に戻します。(約8回~10回を一日2~3回程度)(図2) ※腹筋を意識して腹式呼吸をするだけでも効果があります。通勤の電車の中(座っても立っていてもOK!)、就寝前のリラックスタイム(仰向けに寝ながらでもOK!)などを利用してみましょう。

腸を支える腹筋を鍛える。

●足踏みストレッチ

- ①背筋を伸ばして、胸を張りまっすぐ立ちます。
- ②その場でゆっくりと歩くリズムで足踏みをします。ポイントは上げた足の太ももを地面と水平の位置までもっていくことです。
- ③両腕は歩く時のように前後に自然に振ります。呼吸は足踏みのリズムに合わせて口で「フッフッフ」と3回吐き、鼻から1回吸うように意識しましょう。(足が疲れない程度に3分程度が目安)(図3) ※太ももを地面と水平にすることで、普通に歩くのではあまり動かない腸に接しているお腹の背側にある腸筋と、内臓を下から支える骨盤隔膜の筋肉が鍛えられ、腸の動きを助けます。

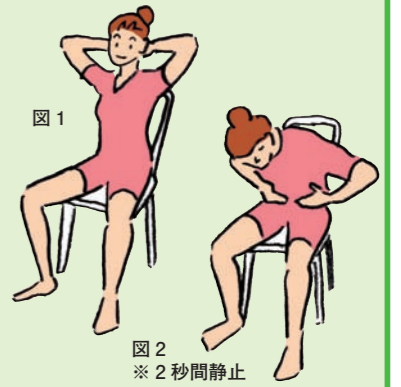


図1

※2秒間静止



※あげた足の太ももを地面と水平にするのがポイント!

図3

## ヘルチェック健診Webカルテ

「健診Webカルテ」は、インターネットでご自身の健診結果を見ることができるサービスです。

<http://www.health-check.jp> にアクセス

①ヘルチェックホームページにアクセスしてください。

善仁会ホームページからでもご覧いただけます。

②個人用IDとパスワードでログイン

ご受診日に、パスワードをお渡しします。個人用IDは、後日健診結果報告書に同封してお送りします。

③過去から現在までの健診データ表示

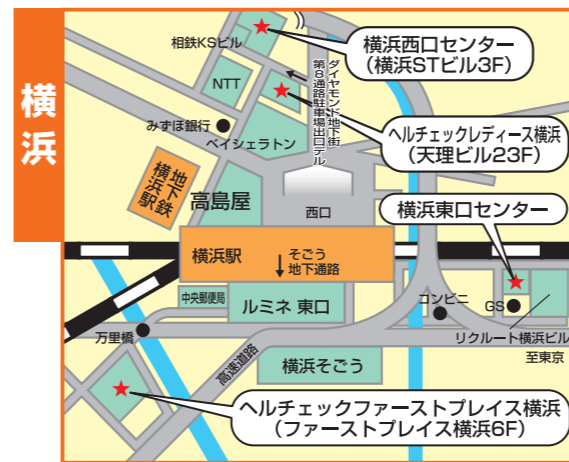
検査結果の今までの推移、各検査項目の説明、基準値、診療所見などがご覧いただけます。

※本サービスの提供に際しましてはSSLによる暗号化とベリサイン社によるサーバー認証により、情報セキュリティ対策をしています。

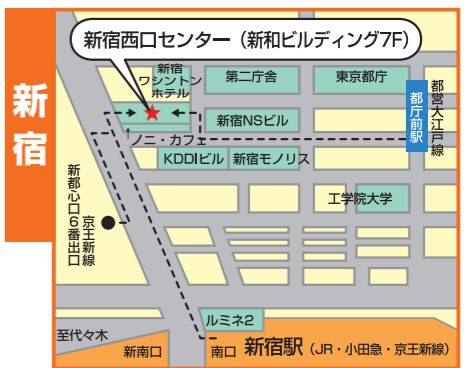


データ表示例

## 【総合健診センター ヘルチェック】



- 総合健診センターヘルチェック 横浜東口センター 〒221-0056 横浜市神奈川区金港町6-20
- 総合健診センターヘルチェック 横浜西口センター 〒220-0004 横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F
- 総合健診センターヘルチェック ヘルチェックファーストブレイス横浜 〒220-0011 横浜市西区高島2-7-1 ファーストブレイス横浜6F
- 総合健診センター ヘルチェックレディース横浜 〒220-0004 横浜市西区北幸1-4-1 天理ビル23F



- 総合健診センターヘルチェック 新宿西口センター 〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F



総合健診センターヘルチェック <http://www.health-check.jp/>

■設立 1984年  
■年間受診者数 167,034人(2007年)

お問い合わせ・ご予約(月~土曜日8:30~17:00)

■横浜予約(045)453-1150  
■新宿予約(03)3345-7766  
■FAX予約(045)441-8451(横浜・新宿共通)  
【開診日】月曜~土曜日(祝日営業)

# Healthy Life

No. 95

April 2009

●発行日/2009年4月1日

●発行所/総合健診センター ヘルチェック



## アトランタオリンピックは人生を賭けた挑戦でした。

……マラソンに転向されたきっかけを教えてください。  
有森 教師になるために教育実習で訪れていた地元で、高校時代の陸上部の先生に勧められるまま、何も準備もせずに出場することになった記録大会の3000m走で優勝しちゃったんですよ。まだまだ自分は極限までやっていないんじゃないかという想いが湧いてきて、実業団へ挑戦することになりました。

私がアタックしたのは小出義雄監督率いるリクルートの陸上部です。普通だったら私のような実績のない者は問題外なんですけれど、半ば押し掛けて監督に売り込みました。その結果「やる気」だけを買われ、また様々な幸運が重なって入社することができたんです。後からわかったことですが、監督は私をマネージャーにするつもりだったらしいです。当時のリクルート陸上部メンバーは高校で素晴らしい記録を作って学校の推薦や監督がスカウトして採用された人たちがばかり。自分からお願いで入ったのは私だけです。当然瞬発性や技能が必要になる中距離走では全然ついていけない。ここで生き残るためにはそれまで経験のないマラソンに挑戦するしかありませんでした。入社した年の秋、監督にマラソンの練習を申し出て走ってみると、これが意外にも良い結果が出たんですね。監督もこれならいけるかもしれないと判断し、マラソンの練習に本腰を入れるようになりました。

それが実を結んだのが入社翌年1990年1月、初マラソンとなった大阪国際女子マラソン。6位入賞でタイムは当時の初マラソン日本記録でした。今まで最後尾を走ってきた私がようやく日本のトップグループに仲間入りできたわけです。

……2度のオリンピックでメダルを獲られたことをどのように感じていらっしゃいますか。

有森 1度目のメダルは1992年のバルセロナオリンピックですが、これは単純に嬉しかったですね。マラソン出場選手の中で自分の持ちタイムは10番目だったので、監督も私自身も、どうあがいてもメダルには届かないだろうと予想していました。結果銀メダルを獲得して、いい意味で予想を裏切る形になったわけです。

2度目の1996年アトランタオリンピックは1度目とは全然違う想いがありましたね。実はバルセロナオリンピックが終わってからの4年間は精神的、肉体的にどん底の状態でした。メダルを獲った経験は、きっとこれからの自分の人生のステップになる、アスリートとして

そういうプロ化の考え方を金銭的な問題としてだけ捉える向きもありましたが、私はアスリートの今後の人生にも関わってくるのだと考えました。選手と周囲の意識改革が必要だと感じました。「選手として自分の生き方を選ぶ」道を作りたかったです。

私の行動は時代の流れもあって、日本陸連やJOCで様々な検討、改革がされるきっかけになりました。あれから13年経って、スポーツ選手の意識や周囲の環境もずいぶん変わってきたと思いますね。

## スポーツを通して、頑張る人を応援したい。

……現在ほどのような活動をされていらっしゃいますか。  
有森 NPO「ハート・オブ・ゴールド」を設立し、アンコールワット国際ハーフマラソンの運営協力を軸として義足寄付や青少年育成のための教育活動を展開しています。また「国連人口基金」の親善大使としてお母さんや女性の健康を守る活動を支援したり、スポーツを通じて知的発達障害のある人たちの社会参加を応援する国際組織「スペシャルオリンピックス」の日本本部で理事長を務めています。今年の2月にアメリカで開催され



2009年スペシャルオリンピックス冬季世界大会・アイダホ アルペンスキー会場の表彰プレゼンターをつとめて



写真提供：スペシャルオリンピックス日本 ©スペシャルオリンピックス日本

## 有森裕子さん(元プロマラソンランナー)

1966年岡山市生まれ。  
就実高校、日本体育大学を経て、  
1989年株式会社リクルート入社、小出義雄監督と出会う。  
1992年バルセロナ・オリンピックの女子マラソンで銀メダル獲得。  
1996年アトランタ・オリンピックの女子マラソンで銅メダル獲得。  
同年、日本人マラソンランナー初のプロ宣言。  
1998年 NPO「ハート・オブ・ゴールド」設立、代表に就任。  
同年、ガブリエル・ウィルソンと結婚。  
2002年アスリートのマネジメント会社「株式会社ライツ」を設立、取締役役に就任。  
同年、「国連人口基金」親善大使に就任。  
2007年東京マラソンを最後にプロマラソンランナーを引退。  
2008年認定 NPO「スペシャルオリンピックス日本」の理事長に就任。  
現在、米国コロラド州ボルダー在住

(現在の活動)  
国際陸連 (IAAF) 女性委員 / 日本陸上競技連盟理事 / 日本陸上競技連盟女性委員会特別委員 / 日本体育大学及び日本体育大学女子短期大学部客員教授 / 国連人口基金親善大使 / NPO「ハート・オブ・ゴールド」代表理事 / 認定 NPO「スペシャルオリンピックス日本」理事長 / 東京オリンピック・パラリンピック招致大使  
その他多方面で活動

- NPO「ハート・オブ・ゴールド」 <http://www.hofg.org/jp/>
- 「国連人口基金」 <http://www.unfpa.or.jp/>
- 認定 NPO「スペシャルオリンピックス日本」 <http://www.son.or.jp/>
- 株式会社ライツ <http://www.s-rights.co.jp/>



自分を活かせる、一所懸命になれる、新たなステージが見つかりました。

HEALTHY SALON

もつと成長できると期待していたんです。でも現実はどうもうまくいきませんでした。何のために走るのか目標を見失い、おまけに足のケガで選手生命の危機に陥ってしまいました。バルセロナオリンピックで注目されてから年月が経ち、世間からも次第に忘れられていきました。私はアスリートとしてもうダメなのか、これからの人生をどのように歩んでいったらいいのか、様々な葛藤の中で考えたことは、自分の未来のためにもう一度走ろうということだったんです。

全てを賭けて必死に掴み取ったアトランタオリンピック代表であり、「自分の描いた未来を手に入れるためにはもう一度皆が認める結果を出さなくてはいけない」という覚悟で臨んだオリンピックでした。私のこれからの人生を賭けた挑戦だったわけです。

特別な思いで4年間戦ってきて、結果が出せたからこそ言えた言葉でした。

## 「選手として自分の生き方を選ぶ」道を作りたかった。

……プロ宣言はどのようなお考えからですか。

有森 アトランタオリンピックで周囲が認めてくれる結果を出せたら、迷わずプロ宣言をしようと思っていました。リクルートを退社し同社をメインスポンサーとして契約する形をとりました。前例のないことでしたが、主体性を持って行動する立場を選んだわけです。実業団では自分の生活のほとんどを走ることに費やしお給料を貰っていましたから、私にとって走ることは仕事だと考えていました。でも選手も周囲もそういう意識を持っている人は少なかつたです。実業団では全て団体の一員として動きますから、自分の責任や立場が曖昧になりがちです。成果を上げた者もつと自由で自分の力を伸ばすチャンスがあつていいし、せつかく得た知名度を活用できる場があつていいのではないかと。当然、能力や活動に応じ報酬もついてきますが責任も重くなります。当時

た第9回冬季大会に日本選手団を派遣したばかりなんです。ただ、こういった活動をしたと思って目指してきたわけではないんですね。自分の持っている力をもっと幅広く活かしていきたいという考えが、自然に活動に結びついたという感じなんです。それまで走ることが私にできる唯一のことだったわけなんですけれど、それ以外に自分を活かせる、一所懸命になれる新たなステージが見つかったわけです。ですから2007年2月に現役引退した時は自分の中でスムーズに区切りをつけることができました。もちろん現在のよう活動ができるのも、アスリートとして結果を出せたからで、特にオリンピックで成果を出した実績は大きいと感じています。

……今後の抱負をお聞かせください。  
有森 マラソンに限らず、スポーツの素晴らしさはやり遂げた喜びや達成感をシンプルに体感でき、それがその人を成長させることにあると思うんです。私自身それを実感し、助けられましたから、スポーツを通じて頑張る人たちを応援する活動を今後も続けていきたいと思っています。

今はマラソンから離れてしまつて特に運動らしいことはやっていませんが、自分の身体との対話で自己管理をすることは現役時代と変わっていません。とにかく今は目の前にあることを一所懸命やるだけです。自分を活かせることが、タイミング良く巡ってくることは限らないですからね。そうですね、2、3年後くらいに一度立ち止まつて、これからの自分のことを考えてみようかな。

……高石ともや(1941年12月9日)……フォークシンガー。ランナーとしても活躍し、国内外のマラソンやトライアスロンの大会にも数多く参加している。

……国連人口基金(1969年)……地球規模の人口問題に取り組んでいる国連機関。特に開発途上国の人口問題に対し、リプロダクティブ・ヘルス/ライツの推進、女性のエンパワーメント、国勢調査などの支援、また啓発・普及活動を行っている。

……スペシャルオリンピックス(1962年)……ジョン・F・ケネディ大統領の妹のユニス・ケネディ・シュライバーが自宅の庭を知的発達障害のある人たちに開放して、デイキャンプを行ったのが始まり。知的発達障害のある人たちにスポーツ活動を提供し、社会参加を応援する国際的スポーツ組織として、現在は180以上の国と地域で活動が行われている。夏季冬季ともに4年毎、世界大会も開催されている。

……高石ともや(1941年12月9日)……フォークシンガー。ランナーとしても活躍し、国内外のマラソンやトライアスロンの大会にも数多く参加している。

……国連人口基金(1969年)……地球規模の人口問題に取り組んでいる国連機関。特に開発途上国の人口問題に対し、リプロダクティブ・ヘルス/ライツの推進、女性のエンパワーメント、国勢調査などの支援、また啓発・普及活動を行っている。

……スペシャルオリンピックス(1962年)……ジョン・F・ケネディ大統領の妹のユニス・ケネディ・シュライバーが自宅の庭を知的発達障害のある人たちに開放して、デイキャンプを行ったのが始まり。知的発達障害のある人たちにスポーツ活動を提供し、社会参加を応援する国際的スポーツ組織として、現在は180以上の国と地域で活動が行われている。夏季冬季ともに4年毎、世界大会も開催されている。