

## I. 文部科学省「地（知）の拠点整備事業」

松本大学 COC「地域社会の新たな地平を拓く牽引力、松本大学」特別公開講演会

### 1. 「人づくり」 特別講演会

「アスリートから管理栄養士をめざして」

高橋千恵美

【日時・場所】2014年2月14日（金）10：00～12：00 松本大学 524 教室

【講師 略歴】元陸上長距離選手、シドニー五輪 10000 m 出場、管理栄養士

皆さん、こんにちは。

ただ今、ご紹介いただきました高橋です。今日はよろしくお願ひします。少し緊張していますが、頑張ってお話しをしていきたいと思ひます。

#### 1) はじめに

はじめに現役の頃の動画を流して、それからお話しを進めさせていただきます。よろしくお願ひします。

\*\*\*\*\* 動画 \*\*\*\*\*

アナウンス／オリンピックまでの足跡とその強さの秘密に迫ります。

高橋は陸上中心の生活を送りながら、日中はOLとして、デスクワークをこなしている。

陸上部の練習は午後2時半から、高橋は入社後すぐから、大きな大会に出場するチャンスを与えられた。7月のジュニア選手権。11月の国際千葉駅伝。

冬には都道府県駅伝で花の1区を任された。高橋はトップでたすきをつなぎ、区間新をマーク。宮城チームは、スタートからトップを譲らず、初優勝に輝いた。

増田明美／どうしてこんなにも腿が上がるんだろう。まるで腿上げ走をしているような走りだったんです。だから最後までもつのだろうか心配したのを良く覚えています。しかも、腿を上げるためのキックが強いのです。着地といい、腿の高さといい、ダイナミックさでいうと、男性的といえると思ひました。

アナウンス／駅伝娘の異名を取る高橋。体重42キロ。無駄のない洗練された、その体には想像も付かないパワーが秘められている。その原点がクロスカントリーだ。

クロカンは、まだ日本ではなじみの薄い競技だが、ヨーロッパなどでは、早くから練習に取り入れられてきた。専用のグラウンドがない日本ケミコンは、創部以来この森で研修を積んできた。これぞ泉田監督の名付けた「宮城のチベット」。都心の実業団では考えられない、田尻町ならではの練習場だ。

増田明美／もう、想像以上。泉田さんが「うちの宮城のチベットに是非来てくれ」と言っていたのです。様子は聞いていたのですが、行ってみたら本当に、忍者の修行場所のような、彼女の走りというのは、もう地形から産まれた産物といえるくらい、バネが強いですね。腕振りが力強いですね。

アナウンス／「日本のクロカン女王」と呼ばれる高橋は、8年連続でクロカンの世界選手権に出場している。仮にオリンピックにクロカン競技があったならば、間違いなく高橋が代表に選ばれていただろう。長年クロカンを取り入れてきた、高橋の足の力がどれだけ強いのか。脚筋力の測定器を使い、高橋、実業団トップクラスのランナー、大学女子ランナーの3人を比較した。足を前に伸ばす伸腱では、高橋の右足は32キロ、左足は33キロ。一方、同じ実業団選手は、右足が29キロ、左足は27キロ。右足では3キロの差。左足では5キロの差が出た。また、膝下から後ろに蹴り上げる屈曲では、実業団ランナーとの差は3キロ以上。高橋の脚力は、同じランナーの中でも、ズバ

抜けていることが明らかとなった。

一般に過酷な練習を続けるランナーには、ケガがつきものだが、日本ケミコンの選手は故障が少ないという。泉田監督直伝のマッサージ。泉田監督は、自らの故障の経験から、独学でスポーツ医学の本を読み、故障の原因となりやすい疲労を押さえるためのマッサージ方法を伝授した。

高橋は持ち前の脚力を武器に、駅伝、クロカンで多くの実績を残した。

泉田監督が次に考える計画が、トラックレースの挑戦。しかし、高橋は今ひとつスピードにかけ、思うようなタイムを出せずにいた。95年、初めて世界陸上に出場したが、予選敗退。世界の壁に直面し、不満の残る結果に終わった。練習タイムは悪くないのに、本番と練習のギャップに悩みながら、何が欠けているのかを探せないまま、高橋は翌年、勝負のレースを迎えた。96年、アトランタオリンピック最終予選を兼ねた日本選手権。夢のオリンピックの代表枠は3人。練習通りのタイムなら上位に食い込める。その過信からか高橋は、監督の指示とまるで違う作戦を取った。

アトランタオリンピック、最終選考レース。日本選手権。オリンピック代表枠は上位3人。レースには日本長距離界のエース鈴木博美や、世界ランキング4位の千葉真子等、国内の有力選手がずらりと顔を揃えていた。

泉田／けわしすぎ。なんでかイライラしていた。飯を食うのも、こんな小さなことでイライラしていたんじゃ記録も出ないし。

アナウンス／先頭集団について、粘りのレースをすれば十分チャンスはある。

泉田／つめるだけつめる。それからだから問題は。

アナウンス／その指示通り、序盤高橋は流れに付けていた。

泉田／1回飛び出したから、ああこれはまずいと思った。

アナウンス／高橋はスパートをかけたが、あっという間にかわされた。日本記録が塗り変わるハイレベルな戦いの中で、高橋は11位と惨敗。未熟さが浮き彫りになった。

増田明美／10000mの中であまり位置を変えてしまうと、その分エネルギーを消費してしまうのですね。まさにそういうレースでした。もう少し落ち着いて同じ場所にながら、左右の人、また前後の人を目で追えばいいのになと思ひ、駆け引きという面では、ちょっとまだ世界のレベルではなかったですね。

高橋／自分としては、本当に大事な試合で、ちょっと失敗してしまいましたね。粘るレースが全然できなかったと思います。

アナウンス／オリンピックの夢は目前ではかなく散った。高橋は完全に自信を失い、走ることをやめようとさえ考えていた。

泉田／本当に悔しかったんだ。泣いているときに、今から目を覚まして、次のことを考えて終わらないといけない。ただ負けて泣けばこれで終わり。それで自分で許してしまうんだよ、本当に悔しい奴はその場では泣かないと思うよと言ったんだ。なくとしたら勝手な子。我慢して、我慢して、例えばオリンピックでメダル取ったあと、泣いて良いと思うんですよ。

アナウンス／くやしい。負けず嫌いの高橋は、その悔しさをバネに4年後のオリンピックを誓った。体重を42キロに絞り、タイムを上げることに全力を注いだ。1キロ増えれば1分遅くなる。そういう聞かせ、体調の管理にもより一層気を配った。シドニーオリンピックという具体的な目標に向け。本当の戦いが始まった。

高橋／オリンピックを目指したいですね。目標はオリンピックです。

アナウンス／翌年、努力は結果に表れた。高橋は2回目の世界陸上で10位に入り、自信を取り戻した。

泉田／オリンピックに出てもらいたいということですね。行かせて上げたいなということと、出て、世界選手権と違う、もう一段レベルの高い走りを見てもらったら、こんなに幸せな、うれしいことはないと私自身は思っています。

アナウンス／高橋の記録は日本記録まで、あと19秒に迫っていた。泉田監督は1週間前、5000mで自己ベストを出した高橋の走りを見て、先行逃げ切りで行けと指示を出した。高橋は7000mまで、日本記録と同じタイムを刻んでいた。レースは圧勝、日本記録は届かなかったが、自己ベストを11秒上回る31分27秒で優勝を飾った。

2年後のシドニーオリンピックが見えてきた。

監督から「日本記録行けるぞ」という声は聞こえましたか？

高橋／はい、聞こえました。とにかく、日本記録に1秒でも良い記録を出そうと思いながら、走りました。

泉田／ものすごい転機だと思うよ。君がそれは、世界に飛び出そうとするのは、あの記録がものをいっていた。あれが世界ランキング2位だから。

アナウンス／いよいよシドニーオリンピックへの戦いが始まった。出場するためには8月の世界陸上出場が絶対条件。その第一関門となるこのレースで、2位以上に入れば、世界陸上の切符が与えられる。このレースには、2年前のアトランタオリンピックで7位に入る検討を見せた川上優子の姿があった。アトランタで成功を取めた川上と、悔しい惨敗を期した高橋。高橋のマークは当然川上に絞られた。

増田明美さん／10000mという競技は、すごくインテリジェンスな競技だと思いますよ。読まなければいけないです。マラソンも駆け引きはありますが、やはりマラソンの駆け引きよりも瞬間的なものです。

アナウンス／ランナーは1周400mのトラックを25周する間に、駆け引きの攻防を繰り返し、スタートのタイミングを探り合う。

高橋はスタートからトップに立ち、レースを引っ張った。一方、川上は4位に付け、勝負のタイミングを探る。7000mを過ぎたところで、ようやく川上が動き出した。川上が高橋のペースが若干遅くなっていることを察知し、トップを奪った。高橋は一気に4位に後退した。これまでのレースでは、このまま引き離されるケースだが、高橋は再び2位に浮上。川上のすぐ後ろについた。

高橋／とにかく付こうと思って。冷静になって臨みました。

アナウンス／結局、高橋は2位でフィニッシュし、世界陸上行きを決めた。一度離されてから浮上する粘り、2年前とまるで別人。この2年間、高橋は冷静に戦うすべを身につけていた。

そしていよいよ、高橋はシドニーオリンピックへの最後の関門。世界陸上に挑戦する。

／川上、弘山、そして高橋千恵美。スタートラインに立ちましたね。川上は前から、そして弘山と高橋は後ろからのスタートになります。今、女子10000m決勝がスタートいたしました。

／まずは位置取りですね。30人も人数がいますので、誰が主導権を握っているかをよく見極めて、その人の後ろについて流れに乗るといえることが、大事だと思います。そういう意味では、今、弘山さんは大変良いところにいると思います。／今、高橋動いてきたぞ。高橋が来ました。高橋千恵美、現在第8位か。高橋千恵美、その後ろに弘山の姿が見えました。クロカン女王高橋千恵美。終盤のがんばりに期待しましょう。／高橋さんは気づいていないと思うのです。うしろから。

／今、並びました。今順位が変わりました。日本の弘山4位に上がりました。クロカン女王、高橋、ついていてほしい。／ここで離れないでほしい。もういじですからね。／弘山逃げるか。

／どっちでもいい。／弘山晴美30歳、今フィニッシュ。高橋5位。4位と5位、堂々の入賞です。

アナウンス／この結果が買われ、ついに高橋は、悲願のオリンピック出場をつかんだ。松野明美選手にあこがれた少女は、一から実業団を築いた指導者の夢が、ついに現実になった。2000年9月27日、女子10000mに出場する高橋は、このスタートラインで、号砲の瞬間を待つ。

\*\*\*\*\*

ご覧いただきありがとうございます。走っているとき、結構きりっとした表情で走っていますね。それだけ一生懸命、競技に集中しているのです。14年前ですが、まだここ最近のように感じます。

私が陸上を始めたきっかけは、小学校時代に毎年行われる校内マラソン大会で優勝したのが、きっかけで陸上を始めました。当時クラブがなかったので、大会が近くなると、走れる人たちを先生が選抜で選び、放課後短い期間で練習をしていました。練習を続けていく中で、着実にタイムが伸びていくというところですね。そういうところに自信を感じましたし、走り終わったあとの達成感、そういう部分にマラソンの魅力を感じました。

## 2) 中学時代

中学に入ってから、初めの2ヶ月間は陸上部ではなくて卓球部だったのです。なぜ陸上部に入部しなかったかと申しますと、私たちの学年の女子は誰ひとりとして陸上部に入部を希望する人がいなかったのです。それで、初めの2ヶ月は卓球部だったのですが、私が中学に入ってから、校内マラソン大会が行われまして、後ろに大差を付けて優勝してしまい、担任の先生や友人に、「お前、陸上部に入部したらいいのではないか」と勧められまして、入部を決意することにしました。入部したての当時は、1人寂しく練習をしていたのですが、私が中学1年生の頃、1988年だったので、おそらく学生の皆さんはまだ生まれていないですね。ちょうどそのときにソウルオリンピックが開催されたのです。そのときに10000mに出場した松野明美選手の走りに、私は大変感動を受けました。小柄で一生懸命がむしゃらになって走り、ゴールしたあとふらふらになって倒れ込むのですね。その走りを見て、私も将来、松野明美選手のように、何か感動を与えられる走りができたらいいなと感じました。

それから陸上に対する意識がだいぶ高まっていき、中学2年生のときに、毎年1月に京都で行われる都道府県対抗女子駅伝の代表選考会で上位に入ったのですね。それで宮城県代表として、初の全国大会に出場することができました。その大会のときに、松野明美選手や、いつもテレビで見ている日本のトップランナーの選手を間近で拝見できて、ものすごく興奮、感動でした。ちょうどそのときに、スポンサーから選手と補欠にシューズの提供をしていただいたのですね。いつもはセールで安くなったシューズしか履いたことがなくて、シューズの靴底がすり減ってまで履いていたのですが、いただいたシューズを履いたときには、すごく軽くてフィット感もあって、履き心地が良かったことは、今でも忘れることができません。

中学の頃はテレビ放映のあるレースにどうしても出場したいというあこがれもありました。私はどちらかというと、中距離、800mとか1500mとかよりは、長い距離を走るほうが得意でした。

## 3) 高校時代

高校は親元を離れて、当時宮城県で1番力を誇っていた仙台市内にある聖和学園高校に進学しました。高校に入学した当時は、環境や練習などの変化もあったと思うのですが、当時貧血に悩まされました。当時、恩師の自宅に下宿していたので、毎日鉄分の多い、レバーとかひじきとか、ほうれん草とか、毎食、1ヶ月くらい出され、食べ続けました。1日でも早く治したいという気持ちで、必死になって、薬だと思って必死に食べました。貧血が改善されてからは、一気にタイムが伸び、3000mで県の高校記録を更新したり、あとはインターハイや国体、全国高校駅伝、アジアシニアの試合、あとは世界クロスカントリーなど、国際試合を経験することができました。

国際試合では、私が高校2年生のとき、インドで行われたアジアジュニアの試合のときだったのですが、試合が終わったあと、係の方が英語で何か話しかけてきたのですね。そしてそのまま医務室のほうに連れて行かれました。何かなと思ったら、ドーピング検査だったのです。当時私は髪がすごく短かったので、おそらく男の子と間違われたのかなと思ったのですが、その後トイレに連れて行かれました。紙コップを渡されたので、トイレの戸を閉めて尿を取ろうと思ったら、「ノー」と言われたのです。トイレの戸を閉めないで、その場で尿を取って下さいと言われたのです。えーっと思ったのですが、その時係の人の前で、ズボンを下げて尿を取りました。じっと見ているので、

出そうなのですが、なかなか出ないのです。それでトイレの水を流したり、水道水を出してもらって、やっと尿を出しました。そのあと、2つの容器に尿を半々ずつ入れて、封をした尿を入れた時間を書いて、提出するのですが、陽性反応があれば、2週間以内に連絡があるそうなのです。

ドーピング検査に引っかかったら、もちろん試合の出場停止にもなりますし、もちろん大変なことになりますけれども、普段は風邪薬とか、鼻炎薬ですね。それはカフェインとかエフェドリンとか、禁止薬物が含まれていて、興奮剤ですね。飲んだら一発で引っかかります。ですから、普段は飲み薬、サプリメントもそうですが、十分に気をつけていました。

実業団に入社してからも、監督が日本陸連にファックスでスケジュールを提出していたので、普段何も連絡無しに、突然ドーピング検査に、所属先に来ることもあったので、普段風邪薬は全然飲みませんでした。もし風邪を引いたときには、ドーピングハンドブックを持って行って、ドーピングに引っかからない薬を処方してもらったのですが、やはり回復するまでには多少長引きましたね。私も何度かドーピング検査をして、本当に大変だなと実感しました。

高校総体は、優勝経験が1度もないのです。国際試合も何度か経験したのですが、県の大会では1度も優勝経験がなくて、1年生の高校総体では、貧血で全く走れなくて、優勝できなくて、高校2年生のときには、試合の1ヶ月前にケガをしてしまったのです。試合の1週間前まで水泳でリハビリをして、試合の1週間前には走れるようになったのですが、もう足が痛くて、まだ引きずっている状態だったのです。試合当日は何とか頑張らなくてはいけないという気持ちになって、レースに臨んだのですが、足が痛いのを忘れて走っていました。気持ちの持ち方次第で、体は動くのだなと思いました。高校3年生のときは、調子も良くて絶対に優勝したいという気持ちで臨んだのですが、仙台育英の留学生にラスト勝負で負けてしまったのです。それがすごく悔しくて、自己ベストで2位ではあったのですが、それがショックでしばらく落ち込んでしまいます。インターハイも3番以内に入賞させたいという、恩師の思いがあって、すごく熱心な指導をいただいたのですが、結局期待に応えることができず、ぎりぎり8位入賞だったのです。

そのあと、スランプに陥ってしまって、練習をしても全然、ただ漠然とやっているだけで、集中もできないですし、部活動をやっていないお友達がうらやましく感じたり、走るのが嫌になっていました。ただそのときに、いろいろ悩んだのですが、私は一体走ること以外何ができるのだろうと思ったのです。何も取り柄がないのです。恩師には「お前はまだまだ競技人生が長いから、負けることもたくさんあるし、気楽にやれ」と言われたのです。そのときにはっと気づいたのですが、私は自分自身で追い込みをかけていたと思うのです、絶対に勝たなければいけないと。今後は、試合に出て勝っても負けても精一杯悔いのないレースをして、それから負けたら負けで、次のことを考えればいかなという気持ちが前向きになりました。そのあと、大部体調も戻って行って、駅伝などでも、結果を出すことができました。

#### 4) 実業団時代

高校の進路ですが、大学の進学を勧められました。より高いレベルの競技をしたいという気持ちがありまして、実は当時勉強がすごく嫌いだったので、そういうこともあって、県外からの実業団の誘いもあったのですが、地元宮城県にある日本ケミコンに入社することに決意しました。実業団に入って驚いたのは、高校時代の練習に比べ、練習の質や量に驚きました。朝練習で1日16km走るのです。1km4分ペースで16km走るのです。午前中仕事をして、午後本練習で20~30km走るのです。練習場所は、先程ビデオでも流れていましたが、山道とか、起伏のある芝生やオフロードを使って、練習することが多かった。ときどき400mのオールウェザーのグラウンドで練習するときもあったのですが、普段あのような起伏のあるところで練習していたので、グラウンドで練習するとすごく楽に感じました。合宿ですと、1日3回練習ですね。40~50km走ります。合宿での1番の楽しみは、練習がフリーの日ですね。自転車を借りて、リュックを背負っていろいろ食

べ歩きに行っていました。食事ですと、焼き肉5人前とか平らげていました。結構地方の合宿に行くと、その土地の食べ物を食べられる楽しみもありますし、練習が辛くても頑張ることができました。長野でも合宿したことがあります。富士見町のほうですか。10日くらい高地合宿を行いました。高地なので、平地で走るよりも空気が薄いので、結構走っていても、息苦しい感じがしました。一生懸命走っても前に進まないというのか、そういう感じはありました。ただフリーの日は清里に行って、ソフトクリームを3本くらい食べた思い出もあります。すごく緑が豊かで、空気が新鮮で本当に良い場所だったと思います。

実業団に入社した当時も貧血に悩まされました。チームに栄養管理をしてくれる方が誰もいなかったのですね。ですからどのようなものを摂ったらよいのか、普段の食事や、貧血になったときの食事ですね。あとは試合前や試合が終わったあとの食事の摂り方について、自分で本を読んで体調を管理していました。貧血に悩まされることが良くありましたので、ひじきの煮物とかレバーとか、練習がお休みの日には自分で作ったり、実家が近かったので、母親の手料理を食べたり、忙しいときは、お総菜を買って補っていました。食欲旺盛で普段は何でも食べます。油ものでも、甘い物でも何でも食べていましたが、朝ご飯はどんぶりご飯で2杯くらい食べていました。

試合前の食事は、試合の1週間前から調整練習に入りますので、練習量がだいぶ落ちるのです。普段のように食事を摂っていても、確実に体重が増えます。ですので常に体重が増えないように、しっかり食事の管理はしていました。試合の3日前くらいから、カーボローディングと言いつつ、エネルギー源になる炭水化物、ご飯、うどん、パスタなどの麺類を意識的に摂るようにしていました。肉類や油物は消化が悪いので極力控えて、あとは温野菜や果物などをしっかりとって、体調管理していました。

あとは験担ぎに甘い物も少し食べていましたね。カステラとか、和菓子関係は食べていました。ただ試合が終わったあとは、自分にご褒美を与え、ケーキ1ホール、丸かじりしていました。9号くらいですかね。それが走り終わったときの唯一の楽しみでした。結構試合は頑張ることができました。長距離と言いますと、体重が増えたら、体が重くて、もちろん走れません。常に体重管理ですね。体重管理はとてもしんどかったです。

逆に体重が軽くてもパワーが出ないのです。特に強風のときにですね。体が軽いと、体がふわふわして、逆に風にあおられて、走れなかったです。選手の中には、体重が増えるのを気にして食べない選手も結構いました。おかずだけ食べて、ご飯は食べない。ただ、甘い物は食べるような感じなんです。故障すると、なおさら食べないのです。ご飯を本当に1口と味噌汁くらいしか摂らない、そういう選手もいました。故障している選手と一緒に食事をするとき、私は結構食べるほうだったので、すごく申し訳ないなという気持ちで一緒に食事を摂ったりしていました。逆に食べられないことによってストレスになって、やけ食いをして走れなかった選手や、あとは食べて吐くというのを繰り返している選手の中にはいました。

やはり栄養管理をサポートしてくれる方がいたら、おそらく話すことで緩和し、また違っていたのかなと思います。長距離選手は体重を減らせば走れるという考えを持っている選手が、おそらく大半だと思います。

実業団でも、着実に記録が伸びていきまして、世界ジュニア選手権や横浜国際女子駅伝、国際千葉駅伝などの、駅伝日本代表やあとはアジア大会ですね。世界陸上シドニーオリンピックなどに出場することができるようになりました。

アジア大会は、代表選考会で優勝すれば自動的に代表になれるのですが、世界陸上やオリンピックは、代表選考会で、標準記録を破らないと、例えば日本選手権などで優勝しても、標準記録を破らなければ代表になれないのです。国際試合を何度か経験したのですが、初めの頃は、ただ出場するだけで満足していました。何度か経験しているうちに、結果にこだわらなくてはいけなく感じ、だいぶモチベーションも高まってきました。96年のアトランタオリンピックの代表選考会で、当

時正直体調があまり良くなかったのです。気持ちが投げやりになっていまして、監督もピリピリしているとビデオで言っていました、本当のそのような状況でした。ですので、全然結果は出せなかったですし、オリンピック代表になれなかったのも、すごく悔しい思いもしました。

翌年、97年ですね。アテネで行われた世界陸上では、どうしても入賞したいという思いで試合に臨んだのですが、結果は10位だったのです。これではいけないと思い、そのあとは練習の中身、質や量もだいぶ変わって、だいぶモチベーションも高まり、その2年後、スペインで行われた世界陸上で5位に入賞することができました。

世界陸上では、入賞して日本人トップになればオリンピック代表になれると言われたのです。本当にこれはチャンスだと思って試合に臨みました。結果は5位だったのです。4位が弘山選手でした。本当は弘山選手に内定の文書が入ったそうなのですが、シドニーオリンピックはマラソンに専念するというので、代表を蹴って、私が繰り上がったのです。本当にラッキーだなと思いました。

その後、オリンピックも内定して、気合いを入れて練習に取り組もうと思った矢先に、故障に悩まされます。1月の都道府県対抗女子駅伝で、本当はアンカーを走る予定でしたが、試合の2日前に肉離れを起こしてしまいました。完治するまで2ヶ月かかりました。その後、極度の貧血に悩まされて、5ヶ月間、練習ができない日々が続きました。走れない間は、期待とプレッシャーに押しつぶされそうになって、もう幻のオリンピックに終わるのではないかと思いましたが、その当時は、本当に鬱病に近い状況まで追い詰められました。誰かに悩みを相談すれば良かったのですが、迷惑をかけると思い、誰にも相談できず、1人で悩みを抱えていました。そのときにオリンピックに内定しなければ、このような辛い思いをしなくても済んだのではないかと思いましたが、本当にとりあえず何とかオリンピックまで間に合うように、故障だけは治して、それ以降のことはもう何も考えないで、とりあえず取り組もうという気持ちでいました。

当時、マスコミの人たちが取材に来ることもあったのですが、体調が回復するまで練習がフリーの日だけ公開するようにはしていたのですが、それ以外の日は、できるだけ取材をお断りしていました。マスコミ関係者に状況を知らせないためだったのです。もし体調不良など、記事に書かれたりして、もし陸連関係者の人がそれを見たら、おそらくオリンピック内定は取り消しになるのではないかと、監督は思っていたそうです。

それで着実に体調も回復してきたのですが、回復するようになってからは、もう気持ちはポジティブに変わっていきまして、結局は3ヶ月半くらいしか、内容の濃い練習はできなかったのですが、何とか間に合うことができました。

オリンピックでは、試合が後半だったので、開会式は日本で見ていました。その後、シドニーに出発したのですが、当時は選手村に入っていました。出入りは、結構セキュリティが厳しくて、マスコミ関係者も入れないですし、陸連関係者の方も、一部の人しか入れなかったのです。結構敷地内が広くて、とても快適に過ごすことができました。

食堂も広く、世界各国の料理が、何百種類と並んでいましたし、あとはマクドナルドも入っていました。メニューはほぼ毎日一緒なのですが、それを飽きずに、毎日食事を楽しみました。世界のトップ選手でも、ファーストフードはあまり食べないのかと思いましたが、普通に食べていました。やはり人間なのだと思います。あとは美容室とか、お土産屋さんとか、郵便局、ゲームセンターとか、いろいろなお店がたくさん入っていました。他の競技の選手との交流が、選手村で会うことはあったのですが、挨拶くらいしか交わしていなくて、陸上選手同士でほとんどまとまっていなかったね。今になっては、いろいろ交流を深めておけば良かったなと後悔しています。

当時、普段の試合前日は、ぐっすり眠れるのですが、オリンピックはあまり緊張しすぎて、なかなか眠ることができませんでした。試合では、10000mと言いますと、現在は一発決勝なのですが、私が現役の頃は予選と決勝、2回行われました。テレビで見るとわからないと思いますが、国内のレースですと、位置取りがとても簡単なのですが、国際試合になると、位置取りがなかなか難しい

のです。内側に入りたくても、はじき返されるのです。逆に内側より、外側を走るほうが、少し距離を多く走るので、ちょっとロスのある走りになってしまうのです。誰もが内側を走りたいと求めているのです。レース中は、ひじとかを押し合い、こうやって走ったりとか、ときにはスパイクが足にあたって、血を流すこともありますし、危険な罠にかかっているようでした。あとはペースの上げ下げですね。結構揺さぶりもあって、本当に普通のレース展開より、考えて走らないと、なかなか難しいなと思いました。そこで負けじと戦っていかないと、世界レベルでは戦っていけないと感じました。

決勝では、その時予選を8着取りの5着で通過しまして、そのあと2日後決勝に臨んだのですが、決勝では競技場が満席で、スタートラインに立ったときには、あまりの緊張で足ががくがく震えていました。試合では、苦しいのか、苦しくないのかわからないまま、終わってしまいましたが、結果が15位で、自己ベストに30秒ほど及ばなかったのですが、5ヶ月間練習できなかったことを考えると、精一杯力は発揮できたのかなと思います。

オリンピックでは、実はこのとき初めて周回遅れを味わいました。今までは周回遅れの選手を抜くと、気持ちが良いなと思って走っていたのですが、抜かれるというのは、結構辛いですね。自分がどれくらいのタイムで走っているのかも全く分からなかったですし、逆に肩に力が入りすぎて、力んで走っていました。良い経験になったと思います。

## 5) 引退後の歩み

オリンピックが終わったあと、マラソンを目指そうと思っていたのですが、そのあと座骨神経痛に悩まされます。そのあと2年間、ほとんど練習できない日々が続きました。オリンピックが終わった翌年ですね。私の地元で宮城国体が行われまして、国体には出場したのです。でもまだ足が痛い状況で、だましだましレースに出場した状態でした。結果が5位でしたね。その試合が現役生活最後の試合になりました。その間いろいろな治療をしました。針治療とか、整体とか、鉱泉治療とか、いろいろな治療を行いました。一時的には良くなるのですが、まったく回復する傾向がなく、現役を引退することを決意しました。高校時代にブランクを味わった頃と比較すると、心身状態の悪化ですね。年齢的には、まだまだ行けると思ったのですが、故障でおそらく結果を出すことができないなと感じました。本当はマラソンに挑戦したかったのですが、挑戦できなかったことは、悔いがありますが、オリンピックには出場はできましたので、一線を退いてケガを治して、のんびり健康維持のために走ろうと思いました。

現役の頃は体重管理がとても厳しかったと、前にも話しましたが、夏休みとか正月休みですね。1週間くらいお休みをいただけるのですが、帰省する前に体重測定を行うのです。帰ってきてからも体重測定をするのですが、体重が増えていると、100gあたり1万円の罰金という決まりがありまして、水1杯を飲むだけでも普通に増えますね。帰省すると、母親の手料理がおいしくて、すごく食べるのです。普通に3キロくらい増えるのです。ただ、寮に戻る前日に食事を一気に減らして、長風呂をして汗を出して、体重測定まで、水分以外ほとんど摂らないで、体重計に乗りました。もうボクサーの減量みたいな感じだったのですが、そのときに私は体重が600g増えていて、罰金6万円払いました。とても痛かったですね。その時だけ、普段は食べるのが好きで、その時だけ一番ストレスを抱えていました。

ただ引退する頃はもうからだがボロボロだったのです。現役の頃は体脂肪が一桁で7%だったのです。骨密度の低下や疲労骨折も何度かありました。肋骨2回とか、足のくるぶしを2回くらい、何もしていないのに急にいたくなったりして、何度か疲労骨折もありました。走れている頃は、全く自覚症状がなかったので、練習量もかなりこなしていたのですが、相当体には負担がかかっていたと思います。現在は骨密度はしっかり正常値まで戻っています。もちろんトレーニングは大切なのですが、自分の体の状況を知るということを、優先にしなくてはいけないと思います。

引退後は、体重管理がないので、おそらく練習量が落ちて、胃袋はまだ、現役の頃と変わらない状況だったのですね。食欲旺盛で1日6食くらい食べていました。体重が一気に15kg増えたのです。ゲストラナーで走る仕事をいただいても、いつもシューズを作っていた職人さんに会ったとき、「最初は誰がわからなかった」と言われましたし、市民ランナーの方にも、「高橋さん、以前よりもずいぶんふっくらしましたね」と言われました。これではいけないと思いました。走っていても体が重いですし、洋服が全然入らないのです。一回り大きいサイズの洋服を買ったり、鏡で自分の姿を見るといっても、とても嫌でした。人に見られるお仕事なので、お手本になるような体型にしないといけないと思い、ゆっくり長く走って、食事は腹八分に心がけて、少しずつ体重を落としていきました。

現役引退後、母校の高校に何度か練習のお手伝いに行っていました。そのときに恩師に、「もし就職先が決まらないようだったら、母校で働かないか」というお話を頂いて、そのあと5年間母校で職員として働きながら、陸上部のコーチとして、恩師の下でお手伝いをさせていただいたのです。とても恵まれた環境で、お仕事ができたのですが、3年目くらいですね。自分、この先一体何をしたいのだろうと、ふと思ったのです。このままで良いのかなと。自分の将来のことが気になって、先が行き詰まってしまったのです。陸上部の選手からも、食事の相談を受けたのですが、自分が心がけてきたことしか伝えられず、本当にこの知識が正しいのかなという不安もありました。その時たまたま、JOCのサイトを見たら、現役引退後のアスリートのセカンドキャリアをサポートしますという、そういうのを見つけて、即問い合わせ、適性検査を受けて、人のお役に立てる仕事に向いていると言われたのです。いろいろ何をしたいか、担当の方と話をしているうちに、大学進学の話が出たのです。はじめ、ある大学でアスリートのセカンドキャリアを受けようとしている大学があると言われたのです。どこの大学かはわからなかったのです。千葉県松戸にある大学と言われて、結構管理栄養士の合格率も高い大学と言われ、どこだろうと思いました。それで調べたら聖徳大学と出てきたので、資料請求をして、どういう大学なのか見てみました。その後、その聖徳大学で、アスリートのセカンドキャリアを受け入れるということが決まったようで、結局聖徳大学だったようです。

その後、大学に行っているいろいろな感じなのか、話を聞きに伺って、結局は大学に、そんなに深く考えることもなく進学することに決めました。もともと栄養学に興味もありました。でもなかなか踏み出せなかったのです。本当にこれはチャンスだなと思いました。

管理栄養士を目指したきっかけは、食べるのが好きだったということです。あとは食品成分や効能に興味があったということです。あとは現役の頃、貧血に悩まされたことや、試合前後の栄養補給についても、興味がありました。故障に悩まされたときの栄養についても興味がありましたし、現役の頃、摂食障害に悩まされている選手なども見て、なにか将来的にサポートできればいいなと、その時に感じました。

聖徳大学は管理栄養士の国家試験の合格率が、結構高い大学なのです。入るのは簡単なのですが、出るのはなかなか難しい大学なのです。毎年3分の1くらいの学生さんが卒業できないのです。ですから、結構学生さんも必死で勉強していました。

大学に進学してからは、周りの人たちと年齢が一回り離れているので、本当になじめるのかなという不安もあったのですが、逆に学生さんからいろいろ話しかけられて、皆さんとても素直で、優しい学生さんが多くて、すぐに友達がたくさんできました。

その後、大学に入って1週間オリエンテーションを行って、その後勉強が待っていました。1年生の頃は、成績が順調。まあまあと言ったらいいのでしょうか。生物とか化学とか、基礎科目を中に授業を学びました。英語の授業が2年生まで必修なのです。フランダースの犬とかを学びました。英語が、もうわからなくて、文法になるとなおさらわからなくなって、しょっちゅう先生の研究室に聞きに伺っていました。私は現役の頃、結構海外遠征に行くことが多くて、英語はジェスチ

ヤーとか単語をいろいろつなげて、この方はこういうことを言っているんだなと思っていましたが、実際英語はしっかり勉強した方が良いなと思いました。国内にいる外国人に話しかけてみるとか、あとは貯金をして海外に行って、自分から積極的に外国人に話しかけることによって、英語力がアップするのではないかと思います。

実験操作が、全くわからなかったです。まわりの人は、高校の頃、実験などをやってきているので、てきぱきとできているのですが、私はさっぱり、何をやっているのかもわからなかったですし、ピペット (Pipette) のメモリの読み方もまったくわからなくて、センチメートル、ミリなどの単位は知っていましたが、マイクロ ( $\mu$ ) という単位は大学に入って初めて知りました。実験では、ピペットを使ったのですね。食品学実験で、ピペットを使ったのですが、試薬を取るときに、思いっきり吸いすぎて、試薬が口の中に入ってしまったり、そういうミスもありまして、周りの人たちは、見て見ぬ振りをして、下を向いて笑っているのですね。とても恥ずかしい思いをして、しばらく実験は、トラウマでした。やはり実験は、触ってみたいとわからないと思いました。

レポートの書き方も、当時全くわからなくて、提出日前日に慌ててやったこともありました。考察にもなっていないようなレポートを書いていたのですが、わからないことは、先生に積極的に聞いて、レポートは早めに済ませた方が良いでしょう。

2年生に入ってから、専門分野に入ってくるのですね。成績が1年生の頃はまあまあだったのですが、2年生の前期ですね、成績が一気に下がったのです。夏休みにたくさん再試も受けました。結局、どうしようかなと、本当に思いました。勉強の仕方というのが、本当に全くわからなくなってしまったのです。再試を受けた後に、本当に編入しようかと考えたのです。でもそのときに、どうしようか考えたときに、大学に進学するときも、もちろんマスコミの方が取材に来たり、あとは入学式やオリエンテーションで全校の前で、オリンピック選手が進学しましたという感じで、紹介してもらいましたし、何かいろいろ、その頃は華やかな感じで、紹介してもらったこともあって、おそらく編入しても同じことを繰り返すだろうと思ったのです。これではいけないと思って、目標は管理栄養士の国家試験に合格することでしたので、あと2年ありますし、たとえ成績の変動があっても、あきらめないで、国家試験に向けてコツコツ、日々一生懸命勉強に励むことができれば、おそらく大丈夫だろうと自分を信じて頑張ってきました。それから2年生の後期あたりから、また少しずつ成績が上がってきました。

全く余談ですが、2年生の後期に結婚をしました。旦那さんには、絶対大学は卒業してほしいということを言われました。もし万が一留年したら、そのときはまた考えましょうということで、とりあえず精一杯頑張してほしい。勉強を教えることはできないけれど、それ以外のことなら、いろいろサポートはするからということ言われたのです。何とか1発で大学は卒業したいという思いもありました。いろいろな不安や悩みなども、気軽に相談できるので、やはり結婚して心強いなと思いました。

大学3年生のときは、実習が多かったです。臨地実習ですね。病院と事業所の実習ですね。1ヶ月行っていましたね。授業のほうは臨床系の授業が入ってきていましたし、結構どちらかというと、実験系が多くてレポート提出が多かったですね。成績も少しずつ上がってきました。

大学4年生の頃は、国家試験対策の授業が行われました。国家試験に合格するためには、もうあとがないと思って、今まで以上にさらにモチベーションが高まりました。席も模擬試験を受けてその成績順なのです。並ばされるのです。誰が成績がよいのかもわかるのです。4年生の後期、9月に入ると、月に1回模擬試験があるので、その都度席順も変わるので、なおさら負けず嫌いなところが結構発揮されていました。少しでも点数を上げたいとか、そういう気持ちになっていました。

夏休みも遊んでいる暇もなく、国家試験まで半年くらいですか。遊ばないで9時から5時まで大学に来て、しっかり勉強していました。通学する際も、大学まで1時間くらいかかるので、電車の中で教科書とか参考書を見ながら、少しの時間でも大切に勉強時間に充てていました。

ただひたすら勉強しても、ストレス発散できないです。私は大学に行かない日は、週3回、20 km いつもジョギングしていました。今は結構走る時間が取れているのですが、大学がある日は、自宅から最寄り駅まで3 km 弱くらいありますが、歩いて最寄り駅まで通学していましたし、もちろん学内でもエレベーターとかエスカレーターを使わないで、ほとんど階段で、少しでも体を動かすような習慣を付けていました。勉強のはかどりも良かったですね。

あとは睡眠を十分に取る。自分なりにストレス解消法、例えばウォーキングしたり、ランニングしたり、自転車をしたり、水泳をしたりとか、何か自分なりにストレス解消法を見つけたほうが良いと思います。

昨年の1月、国家試験まであと2ヶ月くらい前に、卒業試験、期末試験と模擬試験。1月に2回行いました。国家試験対策の問題で200問の問題を解くのですが、両方とも6割以上取らないと、卒業できないのです。3月1日に卒業発表があるのですが、それまではもうはらはらしていました。ただ自己採点をしていたので、自分はだいたいこれくらいの点数を取っているというのは、だいたい把握できていました。もし卒業できたとしても、やはり国家試験に合格することが目標だったので、卒業は通過点です。

国家試験までは、去年の今頃まであと1ヶ月くらいだったので、猛勉強していました。1日10時間くらい、勉強していました。国家試験は精一杯勉強してきたことを自信に思って、試験に臨みまして、国家試験が終わったあと、RDCとか医歯薬という出版社ですね。国家試験の回答が何社か出ていました。そのときに自己採点をしました。あまりにも緊張しすぎて、手が震えながら丸付けをしていたのですが、おそらく自己採点で6割以上取れていました。ただ5月はじめに国家試験の発表があったので、1ヶ月半くらいははらはらでした。マークシートのずれがなかったかとか、発表まではそういう不安でいっぱいでした。

発表当日は、厚生労働省のホームページで確認したのですが、ちょうど旦那さんが仕事がお休みだったので、旦那さんに確認してもらって、その後私が確認しました。合格したときには、大変うれしい気持ちでいっぱいでしたし、やっと目標が達成できて、本当に良かったなと思いました。

こちらが卒業式です。卒業証書を持って大学の正門の前で、写真を撮りました。

## 6) 現在の活動

現在の活動ですが、現在はフリーで活動しています。せっかく資格を取ったので、どこかで働いているほうが、もちろん収入も安定しますし、いろいろなことが学べるので絶対によいと思うのですが、ただ私はここ1年、とりあえず主婦をして、依頼がある仕事だけは引き受けて、マラソン大会のゲストランナーやランニング教室などを行っています。

さらに、栄養に関する知識を得るために、今学んでいるのが、「一般社団法人 食アスリート協会」というのが、昨年の10月に設立されました。私の知り合いの方が立ち上げました。その後、1月より食アスリート協会の活動が始まりまして、私は先月から食アスリート養成講座ゼロ期を受講中です。6回講座があって、来月筆記試験とプレゼン試験があります。ちょうど管理栄養士の国家試験と同じ日なので、私も頑張りたいと思います。トップアスリートがどのような食事を摂っているのか。どのような食事を摂れば、強い体を作れるのか。スポーツをする子どもを持つお母さんや、スポーツ選手をサポートする方、あとは市民ランナーなど、スポーツ愛好家が食について学べる、スポーツ食専門の場がほとんどないと思います。食べる力をアスリートやスポーツ愛好家、または市民ランナーなどに広めることによって、日本人の健康レベルを上げる。日本食をベースとして、スポーツ選手の体作りのサポートやスポーツと食との関係性から豊かな社会づくりに貢献する。食べる力を身につけて楽しく学べる場を提供し、スポーツを楽しめるというのが、食アスリート協会です。半数は管理栄養士の方が受講中です。食とスポーツに熱い思いを持っている方ですね。ラグビーのコーチとか、板前さんとか、エステ業界の社長さんなど、様々な業種の方が、今受講してい

ます。沖縄から来ている方もいますし、広島や京都、長野からも受講に来ている方がいます。

今後は資格取得も、競技者の経験や資格も生かし、スポーツ愛好家や市民ランナーなどに、食の大切さを広げ、貢献していきたいと思います。将来的には、トップアスリートの栄養サポートもやってみたいです。

今、ソチオリンピックが開催され、とても盛り上がっていますが、2020年に東京オリンピックも開催されますので、ますますスポーツに興味関心ある方が、増えるのではないかと思います。もしかしたら、皆さんの管理栄養士を目指している学生さんの中からも、オリンピック選手の栄養サポートに携わる方も出る可能性もあるのではないかと思います。

学生の皆さん、目標ってありますか？ 夢や目標。いかがでしょうかね。やはりスポーツも勉強も目標をしっかりと持つことが大切です。私は小学校5年生のときに、作文に「将来オリンピックに出場したい」と書きました。13年後、夢を実現することができました。心の中で思っているよりは、家族や友人などに「こうなりたい」と宣言することや、あとは手帳など何でも良いので、何か紙に書くことによって、夢や目標を意識し始めると思います。ただ夢や目標を目指している課程で、壁におち当たることは絶対にあると思います。そのときにどう向き合っていくかですね。私も現役の頃、何度も壁におち当たり、やめようと思ったことがありました。でも、結構負けず嫌いな性格なのか、なかなかあきらめることができませんでした。例えば壁におち当たったときには、思い切って勇気を振り絞ったり、知恵を振り絞れば、絶対に乗り越えられるはずで、壁におち当たったときは、逃げるよりは逃げない方ですね。乗り越えられないかを考えて行きましょう。

勉強嫌いだった私は、管理栄養士を目指すために、大学に進学しましたが、高校卒業して15年くらいブランクがあったのです。知り合いの人などに、「今頃になって、どうして大学に入ったの」と、結構不思議に思われたりしましたが、もちろんいろいろな知識を吸収するためでもありますし、自分で決めた道でもありますので、まわりの人が何を言おうが、まわりに流されず、自分はできると信じることも大切です。何かを始めることに、早いとか遅いというのはないと思います。やはり「やる気」が大切だと思います。

大学在学中も成績が下がったときは、本当にくじけそうになりました。ただ、陸上の経験が結構生かされました。感謝する気持ちも大切です。私ひとりでももちろん頑張っただけでもありませんし、周囲の支えがあって、頑張っただけでもありません。たとえすごいことをやりとげても、鼻にかけたら台無しです。常に感謝の気持ちや謙虚な気持ちを持ち続けましょう。陸上を通して、夢を持ち続ける大切さや、コツコツと努力する大切さというのも学びました。そして、ライバル達のおかげで、たくさん刺激を受けながら、自分自身が成長できたと思います。大丈夫です。勉強嫌いな私が、管理栄養士の国家資格を取得することができたので、努力すれば必ず目標は達成できるはずで

す。苦手なことをそのままにしないで、積極的に取り組むことも大切ですし、わからないことはそのままにしないで、先生やお友達に聞きましょう。あとは学生生活を思う存分楽しんで下さい。皆さんの活躍を楽しみにしております。

もしかしたら、またどこかでお会いする機会があるかも知れません。その時はまた、声をかけて下さい。