

湯本 優 さん



「エクステラ (XTERRA)」とは？ スイム (1.5km)、マウンテンバイク (30km)、トレイルラン (11km) の3種目からなる複合競技。欧米を中心に人気が高まり、現在、世界17カ国、100大会以上が開催されるシリーズへと発展。

健康は人生のインフラです。 暮らしにもっとスポーツを！



皆さんは、「エクステラ」というスポーツをご存知でしょうか？一言でいえば、オフロード版のトライアスロン。海でのスイム、マウンテンバイクでの野山走行、ジャングルを抜けるトレイルランの3種目を連続して行う過酷な競技です。今回は、エクステラの世界的現役プロ選手でありながら、医師免許を持ちメディカルアドバイザーとしても活躍中の異色のアスリート・湯本優さんに、スポーツと健康に関わる様々な話を伺いました。

■エクステラの魅力

エクステラは、走るフィールドが違っただけでトライアスロンに非常に近い競技です。今、トライアスロンは、日本でも海外でも経営者達の間で大ブーム。人気の理由は、トライアスロンは一つの種目ではないので、当然その分、色々な動きを必要とされ、体も心もたくさんさんの刺激を受けられるからです。エクステラとなるとフィールドは一層ワイルドで、海も山もあれば、緑生い茂るジャングルもある。体のバランスから判断力までより多くの能力が問われます。大自然の中で戦つことで、様々な感覚が磨かれる。そこが一番の魅力だと思います。僕は今、週5〜6日は練習

をしています。今朝もひと泳ぎしてから来ました。(笑)

水泳とランニングだけやる日があったり、午前中時間があれば自転車に乗ったり、一日に2種目練習する日が多いです。週4回は朝6時から水泳をやり、自転車は週に400〜500kmくらい。これは現役選手の練習量としてはかなり少ないんですよ。休むこともトレーニングなので、週に1回はしっかり休みます。休養はとても大事ですが、とはいえ、疲れたからといって休み続けていたら体はすぐにダメになってしまうし、逆に、疲れているのに頑張り過ぎてマイナスになってしまうこともあり、そのさじ加減が難しい。僕の場合は長年の経験で、今日は無理してもやった方が良いか、それとも休むべきなのか、その判断の精度が上がってセルフコントロールが上手くなりました。それに僕は昔からほとんどケガをしないんです。といっても競技が競技ですから、思いっきり転んで20針くらい縫ったことはありますが(笑)、アスリートにありがちな長年のオーバーユースで膝が痛くなるなどのスポーツ障害は無いですね。一つの種目だけをやっているのと体の同じ部分にはかりストレスがかかる傾向がありますが、トライアス

ロンでは色々な動きをするので、自然と体のバランスが良くなり、スポーツ障害が発生しにくいんです。これは、トライアスロンというスポーツの最大の長所と言えます。

■心に良いことを中心に生活。

長年スポーツをやってきて思うのは、『スポーツは8割くらいがメンタルだ』ということ。だから、そこを一番重視しています。決勝のスタートラインに10人並んだら、さほど能力に変わりはないでしょう。その中で、自分の能力を1パーセントでも多く発揮できた人が勝つんです。その差をつけるのがメンタル。海外の選手はみんな自分に自信があります。これは絶対に教育の違いです。褒めて伸ばす教育を受けてきているんですね。日本は謙虚であつたり周りに合わせることをよしとする文化ですが、海外は自分の長所を伸ばし、自己主張できることを褒めてくれる。そこで養われた自分への自信が、海外選手のメンタルの強さです。また、体の疲れがメンタルから来ていることもあるので、自分の精神状態を良くしておくことはとても大事。大切な大会前も、自分が気持ちの良いことをやるのが一番！ 大会前になると普段やってないことを急に頑張つてやってしまう方が多いですが、これはもう絶対NG！ どれだけ気分よくスタートラインに立てるかということが全てなので、自分にとって気持ち良いことをやるのが大切なんです。

今、順天堂大学の大学院で自律神経のバランスについて研究しています。自律神経のバランスは、交感神経と副交感神経が3対2であることが理想と考えられているんですが、ストレスがたまっている人は、このバランスが5対1程度になってしまっていることが分かってきました。その状態を例えて言うなら、朝覆坊して、遅刻しないよう焦っ

てしまい、いくら探しても目の前の携帯が見つからないといったような状態。スポーツでも、やるぞー」と気合いを入れ過ぎると空回りしてしまつてよくあります。

集中力を高めるために緊張感が必要ですが、冷静な判断のできる『適度な緊張』であることが肝心だと思います。自律神経のバランスを整える方法は、簡単なことでは、深呼吸をしたり、歯をゆっくり磨いたり、自然の中でリフレッシュするなどがあります。

僕の場合は、普段早口なのでゆっくりと話すよう心がけたり、仕事やスポーツで忙しい時にあえてコーヒープレイクをささむ、たくさん笑うなど、『心に良いこと』を意識して生活しています。

■スポーツ医学について。

子供の頃の自分は、ずっとスポーツばかりやっていて、勉強との両立もできていませんでした(笑)、正直、医者になりたいなんて全然思っていませんでした。それが変わったのは、マウンテンバイク競技の世界戦選手権の日本代表選手に選ばれ、ドイツに行った高校2年の秋。

十数年前のことですが、欧米のチームはその当時から、スポーツドクターをはじめ、トレーナー、栄養士、マッサージャー、メンタルコーチまで揃った、サポートシステムができていました。当時の日本はそういったものは皆無でしたから、スポーツ医学のリアルな現場に興味津々。将来スポーツに関わり、社会に役立てる仕事をしたいという自分の夢が、医師になることで叶うかもしれないと、初めて勉強する動機が発生。なかでも、スポーツに理解のある順天堂大学医学部に入り、医師免許を取得したわけです。日本のスポーツ医学は、『ケガをしたあとに治療する』という整形外科領域がメインとなっていて、世界の中でも非常

にレベルが高いと思う一方、ケガのない状態を保ち、『いかにして、高いパフォーマンスを発揮できる状態でスタートラインに立たせることができるか』、というのがスポーツ医学のもう一つの重要な部分だと思います。もちろんケガや病気をしたあとのフォローというのは無くてはならない医学の役割です。一方で、病気やケガを防ぐことに、もつと医学のノウハウを活用することで、より多くの人がスポーツを続け、健康的に暮らすためのサポートができます。

■本当の豊かさのために。

欧米では、スポーツがライフスタイルに組み込まれているがゆえに、本当に豊かな人生を楽しんでいる人が多いです。本当の豊かさというのを考えたとき、ベースとなるのはやはり健康だと思います。今、日本も変わりつつありますよね。今回の経済ショックがきっかけとなって、多くの人が人生の新たな価値観に気づき始めたように思います。フェラーリに乗っていた人達がプリウスに買い換え、派手にお金を使うことをカッコイイとしていた人達が、鍛えられた体で健康であることの方をカッコイイとし、体を動かし汗を流し始めました。実際、皇居周辺では、夜7時くらいになると5000人くらいの人が走っています。健康は人生にとって一番のインフラであると思います。健康で無ければ、どんなにお金があっても人生を楽しめません。厳しい時代が続いている今だからこそ、人間は動物の本能として、その大切さに気づき出したのだと思います。スポーツが人間を鍛える力は、ものすごく大きい。体が鍛えられるだけでなく、セルフコントロール力がつき、「コミュニケーション能力も高まります。ですから僕は今後、『スポーツのある暮らし』を啓蒙し、支援できる仕事をしていきたいと思っています。