



アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

限りなく深い“水”のパワー。 体とこころ、そして地球も健康に。

順天堂大学准教授 **鈴木 大地** さん

日本人のオリンピックの記憶の中に、ひときわ輝く金字塔を打ち立てたソウル五輪金メダリスト・鈴木大地さん。
現在、順天堂大学准教授としてスポーツ医科学の研究に取り組むかたわら、
日本水泳連盟理事として様々な分野で活躍されています。今も実に若々しい上、
年齢を重ねて魅力を増している鈴木大地さんに、泳ぐことから広がる多彩な世界について語っていただきました。

■ひ弱な少年から水泳選手への変身

水泳を始めたのは小学校二年生の時。すごく痩せていて身体が弱かった私は、妹と地元のスイミングクラブに入会しました。最初は好きじゃなかった水泳ですが、少しずつ泳げるようになるにつれ面白くなり、始めて一年で選手育成コースへ。身体もどんどん強く鍛えられていきました。

水泳を始めて三年目の小学校五年生の時に全国二位に。全国大会での入賞はこの時が初めてだったので、すごく嬉しかったですね。今考えたらちっぽけなメダルですが、その年の大晦日はメダルを握りしめて寝ましたよ。「今年はよく頑張ったなあ」とか自分言いながら(笑)。あの時一番だったら、そこで満足しきってしまい、今は無かったかもしれません。

■金メダルを獲得までの練習と意識

以降は中学も高校も水泳一筋で、朝から晩まで練習。高校三年生で初めてロサンゼルスオリンピックに出、世界との差を肌で感じ、ものすごく貴重な経験をさせてもらいました。

それから金メダルを獲得したソウルまでの四年間は、毎日「死んでもいい」というくらい限界まで自分を追い込んで練習しました。なんとしても金メダルを獲りたくて、自分に負けそうな時は、「一番身近な自分に勝てなくて、地球の反対側の選手に勝って世界一になれるわけないだろ!」と自分を叱咤。

「世界一になるには、世界一の練習をしなければ!人と同じことをやっていたら、二番は獲れても一番は獲れない!」。コーチと一緒にそう考え、人がやっ



毎日猛烈に泳いでいた頃、手の指と指の間の皮膚が発達して水かきができたんです。今では少し小さく硬くなりましたが、まだありますよ。

ていないことにもどんどんチャレンジ。バサロスタート(潜水スタート)を取り入れて、金メダルを獲る目標を実現できました。

■水泳がこんなにも体に良い、その理由

水泳は水圧や水温など、色んな水の要素があつて非常に体に良い運動です。水圧によるメリットというのは、血液等の流れを良くしてくれること。人間の体は、心臓から体の隅々まで送られた血液を、「ミルキングアクション」という乳搾りのような筋肉の収縮によつて心臓まで送り返しています。

水の中では体に水圧がかかるため、自然にミルキングアクションの効果が得られ血液の循環が良くなります。血液の流れも良くなるため、足のむくみなども解消でき身体が軽くなります。

水温によるメリットは、身体が活性化することで。どんなに温かいプールでも、水温は三十度くらいで人間の体温よりも低い。人間は恒温動物ですから、体温より低い水につかり続けていると、一定の

体温を維持するために熱を作り出すと「ホメオスタシス」という仕組みが働きます。つまり身体が「自分で頑張んなきゃ!」とどんどん活性化されるわけです。それを繰り返してい

ると自然と強くなり、新陳代謝が良くなるので若返り効果もあります。

また、全身運動であることも非常に良い点。人間は筋肉や腱が身体中にたくさんありますが、水泳では、普段使っていない筋肉まで自然と鍛えることができます。しかも体重をかけずに運動できるため、膝や腰などの関節に負担がかかりません。何か運動を始めた途端、ケガをされる方も多いですが、水中運動なら、まずそういう心配がありません。肥満ぎみの方や、運動不足の方がスポーツを始める際の導入としても良いでしょう。さらに水泳は肌も絶対綺麗になりますし、ダイエットや美容にもお勧め。芸能界でも、水泳をたしなまれていて、いつまでも若くて綺麗な方が多いんですよ。循環機能のトレーニングができて、心肺機能もアップするし、子供からお年寄りまで無理なくでき、水泳というのは本当に良いことづくめの運動なんです。

■日本泳法とオープンウォータースイミング

私は今、日本水泳連盟の理事をしており、日本泳法と、生涯スポーツと、オープンウォータースイミングを担当しています。日本泳法というのは、武芸の一つとして伝承されてきた日本古来の泳法です。海の中でゆっくり遠泳のように泳ぐために適した泳法や、川の流れの中で泳ぐために適した泳法など、流派によつて様々な泳法があります。中には囚われて手足を縛られても、それこそバサロ泳法のようにして逃げ出す泳法なども。武士が生き抜くための要素が多くて非常に面白い。海や川に恵まれた日本の水泳の奥

深さと歴史、伝統文化としての誇りを感じます。また、オープンウォータースイミング(※OWSと略される)とは、海、川などの自然の水の中で行われる水泳競技です。

プールで行う水中運動も健康には非常に良いんですが、自然の中で泳ぐ素晴らしさは格別。海で泳ぐとすごく疲れるけれど、泳いだあとの達成感が大きく、すぐ元気になるんですよ。それに、海で泳いでいると水の汚れがとても気になりますから、環境への意識も高まり、綺麗な海を守りたいという気持ちが自然と強くなっていくんですね。

心と体の健康から環境への意識まで、水泳はとても多くの大事なものを与えてくれる多彩で奥の深いスポーツ。今後も、その普及に努めていきたいと思えます。

読者プレゼント

著者直筆サイン入り
「誰もがすいすい泳げる本」&
「日本人の誰もが泳げるようになる本」&
「サイン色紙」

鈴木大地 著
中経出版



抽選で13名様にプレゼント!

応募方法は、医師会インフォメーションをご覧ください。