

アスリートに学ぶ カラダづくり



Special Interview

NOBY T&F CLUB 主宰 朝原宣治さん

オリンピックをはじめ数々の世界大会で活躍された日本陸上短距離界の第一人者、朝原宣治さん。現役引退後は指導者として、後進の育成や地域のスポーツ振興に力を注いでいるそうです。現役時代の食事や体調管理法など、アスリートとしての体づくりのポイントを中心に、幅広く伺いました。



Profile 朝原宣治(あさはら・のぶはる)さん

1972年生まれ。同志社大学3年生の国体100メートルで10秒19の日本記録樹立。大阪ガスに入社後、1996年アトランタオリンピック100メートルで日本人選手として28年ぶりに準決勝進出。自己最高記録は10秒02の日本歴代3位。2008年北京オリンピック 4×100メートルリレーで銅メダル獲得。現在は、陸上競技クラブ「NOBY T&F CLUB」の主宰者、アスリートネットワークの副理事長としてスポーツを通じたまちづくり活動を推進している。

陸上競技人生の始まりは高校から

— 子どもの頃はどんな生活を送っておられたのですか？

両親がアスリートというわけではなく、ごく一般的な家庭で育ちました。習い事もエレクトーンや書道といったもので、スポーツ系はしていません。家の周りにはアップダウンがきつくて、山登りをしたり、野球やサッカーなどをしたりしてよく遊んでいました。

— 中学校ではハンドボール部、高校で陸上部に入られたと聞きました。陸上に転向されたのはなぜですか？

ハンドボール部では全国大会にも出場したのですが、練習が過酷すぎて燃え尽きてしまって…。高校で陸上部に入って走り幅跳びから始めて、100メートルと200メートルも並行して行っていました。

食事内容で疲労度の違いを実感

— 現役時代、体づくりのために食事面で気をつけておられたことはありますか？

高校までは実家で3食とも母の手作り料理を食べて育ちました。母は料理好きで、栄養が偏らないように色々作ってくれていたなど、今になって思います。大学から下宿になって、食生活が乱れてきました。記録は伸びていたのですが、管理栄養士の方に食事内容をチェックしてもらった時に、栄養がほとんど足りていないと言われて…。それがきっかけで食生活を見直すようになったのです。大学卒業後にドイツへ留学した時は自炊していました。パスタをよく作っていましたね。

— 特に意識して食べていたものはありますか？

練習がハードなので、なるべく早く筋肉を回復させたくて、タンパク質と炭水化物はしっかり取るようにしていました。それに野菜やミネラルも。若い頃はそれほど感じませんでしたが、年を取ると食事内容によって練習後の疲労度や、体が回復する速さに違いが出たこともありました。



2008年北京オリンピック 4×100メートルリレー決勝

写真／月刊陸上競技

——多くの大会で結果を出し続けるために、体調管理はどのようにされていたのですか？

自分のその日の体調を知るバロメーターになっていたのが睡眠です。寝つきや寝起きが悪い時は、練習が多すぎたのか、気分が乗っていないだけなのか、食事が良くなかったのかなど、自分なりに原因を考えて調整していました。

続けるコツは自分を飽きさせないこと

——36歳で引退されるまで、長きにわたって競技生活を続けてこられた秘訣は何だと思われますか？

自分でもかなり考えたのですが、結局どこかで手を抜いていたのではないかという結論に至っています(笑)。精神的にずっと追い込みすぎると、擦り切れるじゃないですか。僕の場合は追い込む年もあるけれど、休養に充てる年もある。2006年は少し競技から離れて、将来、スポーツ振興に携わることを視野に入れて大学院で勉強しました。

——2006年の休養があったから2007年の世界陸上競技選手権大阪大会、2008年の北京オリンピックへとつながったのですね。モチベーションを高く持ち続けるコツはありますか？

自分を飽きさせないようにするのが一番大事です。陸上競技の反復練習は、単調で孤独なもの。ただ、冬の練習を頑張らないと、夏の公式大会で記録が出せません。練習を前向きに楽しく行うためにはどうするのかというと、前年の練習方法や考え方を次の年にはがらっと変えてみるのです。すると、夏にはどんな状態になるのだろうとワクワクしながら冬を過ごすことができます。僕の記録が伸びた時は、アメリカに渡って新しい練習メニューを試した後など、モチベーションが高かった時。この練習が良い記録につながるかもしれないという期待感が力になっていました。

陸上指導者として広がる夢

——引退されてから今年で9年目となりますが、現在はどういう活動をされているのですか？

大阪ガスが主催する陸上競技クラブ「NOBY T&F CLUB」の運営に携わっています。小学生には走るフォームではなく、体全体のバランス感覚と、成長に合わせた体の動かし方が身に付くよう指導しています。様々な動きをする中で、自分の思い通りに体を動かせるようになってほしい、そうなるために感性を高めてほしいと思っています。昨年は食育の一環としてクラブの会員と一緒に、京都・美山町へ行って農薬を使わずに手植え・手刈りの米作り体験もしました。他には、アスリートとしての食に関するセミナーを開催し、早寝早起きといった基本的な生活リズムと、家庭で作った料理を好き嫌いなく食べることの大切さも訴えています。

——今後取り組みたいことを教えてください。

まずは「NOBY T&F CLUB」をより地域に密着した、もっと様々な方が参加できるクラブにしたいですね。運動だけでなく文化的なコンテンツも加えたいと考えています。もちろん陸上選手の指導にも注力していきます。クラブから2020年の東京オリンピックに出場できるような選手が出てくれたらうれしいです。

読者への
メッセージ

朝原さんが主宰する陸上競技クラブ NOBY T&F CLUB



大阪ガス今津総合グラウンドを拠点に健康的な体づくりを目指す子どもからシニア、トップアスリートを目指す選手まで、約350人が在籍。小学校低学年向け、小学校高学年向け、アスリートを目指す中学生以上、技術を中心に指導する種目別、18歳以上の一般向けコースに加え、今年から新たに長距離コースがスタートしました。朝原さんをはじめ、短距離、長距離、走り幅跳び、やり投げなど様々な分野で実績のあるアスリートが指導します。

【お問い合わせ】☎06・6261・5034
(NOBY T&F CLUB事務局／9:00～18:00、土・日曜・祝日は休)
※詳しくは下記ホームページへ。
<http://www.osakagas.co.jp/company/efforts/noby/index.html>

