

## 「練習できる嬉しさ」

(第二十二回)

1998年の長野冬季オリンピック。私は清水宏保選手に感動し、アイススケートの靴を履いたのだった。すでにあれから

4年。私は選手の一人としてトレーニングを重ね、タイムはなお伸びつつある。

最近スケート界で注目されているのが武田豊樹選手。スケートや競輪選手として挫折を経験したが、五輪メダリストの橋本聖子議員が将来性を見込んだ。同級生で親友かつライバルの清水選手と一緒に練習し、大きくブレイクしている。

なぜ、こんなに成長したのだろうか。辛苦の時代と比べれば、苦しい練習など何ともない。今滑走できるというだけでもありがたい。そう言えば、ゴルフの岡本綾子選手も腰痛でクラブを

握れない日々があった。パイヤ治療の後、ゴルフができる喜びを静かに胸に秘め、好成績を残した。マラソンの高橋尚子は、両親や監督の顔を思い浮かべ、感謝の気持ちとともに走っているという。

# 健康のススメ

## 板東 浩

これらを医学的に分析してみよう。プラス思考の気持ちでトレーニングをするのがポイント。エンドルフィンという脳内麻薬物質が分泌され、痛みや苦しさがぐっと抑えられるからである。厳しい練習でも自らから進んで行えば、集中力も持続力も養われる。プロセスが良くなれば、結果も出てくるものだ。勝ち負けにこだわるのでなく、自分の実力の何%出せるか、コンディショニングにこだわるのが大切と思う。

もうすぐ始まるソルトレイク五輪。観戦を楽しみにしたい。(徳島大学附属病院内科医師)