

# 超人

## スポーツ&アンチエイジング

2010年のバンクーバー五輪は38歳で迎える。長野での合宿中、すっぴんの「朋美スマイル」を見せてくれた＝長野市

スピードスケート選手、岡崎朋美。36歳。来週、東京都在住の会社員(38)と挙式するが、当面は新婚生活よりも通算5度目の五輪となる2010年バンクーバー大会を優先するという。年齢を重ねるごとに記録を伸ばし続けている岡崎の周辺は、「アンチエイジングじゃなくて、サクセスフルエイジング。岡崎朋美は今後も進化し続ける」と自信たっぷりに話す。



「表彰状。岡崎朋美、35歳」平成18年12月24日。北海道・帯広の森スケート場で開かれた全日本スプリント選手権で、9年ぶりの3度目の優勝を果たした岡崎は、表彰式で日本スケート連盟会長で所属する富士急の先輩、橋本聖子に年齢まで読み上げられ、苦笑した。5000円で4位とメダルに肉薄したトリノ五輪後の休養シーズンで、「今年は全然練習していない」というのに、ひと



婚約後初のレースとなった全日本距離別選手権の女子5000mでは4位。右手薬指に光る指輪は「レース中に飛んだらもったいない」と別の指輪に付け替えていた＝10月27日、長野市エムウェーブ

## 2 岡崎朋美さん(スピードスケート)

まわりも年下の選手に勝ってしまふ。世界的にも同世代の選手が活躍しているとはいえ、なお進化し続ける身体能力は驚異的だ。「体重や重心のちょっとしたズレで、ものすごいタイム差が出る」と本人も語る。厳しいスポーツ。強靱だが柔らかく、なめらかな筋肉が必要だ。このため、夏は破壊されると前より強くなって再生するという筋肉の「超再生」機能を利用して身体を大きく鍛え、シーズンを控える秋からは適度な刺激を筋肉に与え、筋力を維持する。夏は100kgの負荷をかけて行うフルスクワット(屈伸運動)を秋は負荷を70kgに落とす、という具合だ。

おかざき・ともみ  
1971年北海道生まれ。釧路星園高校から90年に富士急に入社。94年リレハンメル五輪女子500m 14位、98年長野五輪500m銅メダル、1000m 7位、2002年ソルトレークシティ五輪500m 6位。06年トリノ五輪では日本選手団の主将を務め、500m 4位。W杯では日本人最多の12勝を挙げている。

メニューは監督の指導もあるが、ほとんど自主トレ。「若いころと違い、今は土台ができてるので、刺激を入れるとすぐ反応がある。30代になってからは、ちょっと休ませて筋肉を再生させてまたやる」とい

う、短期集中でいきますね」。相当きつい練習を、あっけらかんと笑って話す。

岡崎は「計算しないタイプなので」と、カロリー計算や細かい栄養分析を一切していない。好き嫌いなく3食食べ、間食は「習慣がないから」なし。食にこだわりはなく、アドバイスを受けたうえで良いと判断

# ストイックに「1番はスケート」

H19.11.18

したものを意識的に取っている。話を聞いていると、「普通」に思えるが、岡崎は文字通りすべてをスケート中心で考え、行動している。そのストイックさは、天真爛漫なキャラと、「朋美スマイル」の陰に隠れてしまうのだが。

2000年4月には、以前から兆候があった椎間板ヘルニアで手術。腰にメスを入れて復帰し

だが、「アンチエイジング」は意識していないし、むしろその言葉に違和感を覚える。「1年1年を着実にやっているだけ」だからだ。

目指す2010年のバンクーバー！五輪は、38歳で迎える。「ガタがきている」ともあると思うので、それを出さないようにしなきゃいけないけど、追い込まないといけない。今までの経験を生かし、身体を大きくしながらバランスよくやっちゃいけないといけないですね」

1年の大半は合宿や遠征の生活。富士急スケート部は「恋愛禁止」でもある。拳式を控える

岡崎は「私はスケートが1番。男の人は、ダンナさんになる人には申し訳ないけど、2番。引退するまで（夫と一緒に）住まないと思う。練習環境は山梨がベストなので」とあっけらかんと言いつつ

「実際、恋愛中よりも、失恋して『くっそー』という子の方が結果を出すんですよ。日本ではまだ、結婚しても現役の女性選手はいないから、後輩にとって『岡崎だつてやれる』となればいいなと思います」と話す。

自己評価は「技術は3流、4流」と手厳しい。事実、新しい道具に慣れるにも人一倍時間がかかり、器用な方ではない。「スケートって本当に難しいなと思う」と前置きして、こう語った。

「長野で念願のメダルを獲得したと思ったら道具が変化して、やっと慣れたと思ったらまた課題が出て、いいタイミングで次々に（課題が）来るんですよ。それも1つの運命で、それで私も続けているのかなあ。どっかで神様がまたゆるめるな、って言ってるのかもしれない」

その表情が、とてもうれしそうだった。敬称略

ある日の朝  
40分間ランニング後、パンとコーヒー。その後3時間の氷上練習。  
よく食べるもの

「大豆が女性の身体にいい」と聞き、海外遠征には必ずレトルトみそ汁を持参。「ジュース代わりに感覚で飲む」。

身体作りのために

アサイーなどのフルーツジュースと、豆乳をまぜた飲み物。身体状況に応じて、炭水化物とタンパク質のサプリメントも。

たスケ

ート選手はい

ないが、岡崎は「自分の感覚では問題なかった」と退院の2カ月後には合宿に合流し、翌年は日本新記録で復活、ソルト레이크五輪出場を決めた。

「つまり、バランス崩したから」といふようなイメージトレーニングをしておくんです。故障さえ、マイナス要素にはならない。それどころか。

「そしたら試合当日、『あ、きたきた』みたいなのが結構あったりして、自分の中では『いいぞ、この調子』って感じで。五輪とか大舞台だと、観客もすごい盛り上がりてるから、それにのっちゃう。もっと盛大にやってくれ、って。やるべきことをやれば結果はおのずとついてくる、と昔から思っているのでも、プレッシャーはないですね」

□ □ □