

Interview

北京オリンピック銅メダリスト 朝原宣治さんに聞く アスリートの入浴スタイル



2008年の北京オリンピック男子4×100メートルリレーでアンカーをつとめ、悲願の銅メダルを獲得した朝原宣治さん。20年の選手生活を終え、大阪ガスで後進の指導にあっている朝原さんに、現役時代と現在の入浴について話をうかがいました。

入浴は疲労回復とリラックスの場

陸上競技というのは、基本的には個人種目です。コーチなどから技術的な指導は受けませんが、コンディションの管理は個々の選手にゆだねられています。言い換えれば、いかに自己管理を徹底するかというのが重要なんです。そのため、入浴に関しても、選手たちはそれぞれ自分なりのこだわりを持っていますね。

僕は選手時代、練習後にシャワーだけでは

なく必ず湯船につかってカラダをあたためるようにしていました。お風呂から上がって就寝前にストレッチをしておくと、翌日の練習時にカラダがずいぶん楽になります。疲労の回復はもちろんですが、リラックスするために入浴中に本を読んだり、音楽を聴いたりもしました。

運動をしてカラダが熱を持ったら冷やして、カラダが冷えたらあたためる。これが疲労回復の基本的な流れです。陸上競技では膝のまわりや太ももの裏の筋肉が疲労して熱を持つので、練習や試合の直後に「アイシング」して冷やします。入浴するのはそのあと数時間してからです。

夏場でも冬場でも、練習後にカラダ全体が熱を持っているときは、筋肉を弛緩させるために「ぬるめ」のお湯に長めにつかりました。特に乾燥する冬場は、湯気で器官を潤し、風邪を防ぐことも意識しながら入浴していました。

温泉や入浴を日常に取り入れるドイツのアスリートたち

大阪ガス入社後の1995年から留学していたドイツでは、地域ごとにスポーツ施設が充実していました。サッカー場、室内練習場、陸上トラックなどがあって、シャワーとサウナ、ぬるめのお湯につかれる浴槽などの入浴設備

も整っていました。ドイツのアスリートは、温泉や入浴を日常的に取り入れていることが多いようです。

留学先はシュトゥットガルトにあるパート・カンシュタットだったのですが、「パート」とはドイツ語でお風呂のこと。つまり、温泉が出る地域だったんです。練習場の近くには、水着を着て入るスパ（温泉）のような広いプールがあって、怪我の回復を早めるためによく利用しました。

最近の選手は入浴のことをよく知っています

現役を引退して、今は選手から指導する立場に変わりました。最近の選手はけっこうお風呂好きで、入浴をうまくコンディション管理に取り入れていますよ。僕よりもよく知っているのではないのでしょうか。健康ランドみたいところに練習後にみんなで行っているようですし、合宿所の入浴施設なども上手に活用していると思います。

日本代表選手がトレーニング合宿に使う東京都北区の味の素ナショナルトレーニングセンターには、「勝湯（かちのゆ）」という大浴場があって、通常のお風呂のほかに、寝そべて入れる泡風呂やサウナ、水風呂もあります。それぞれの部屋にもバスタブがあり、入浴剤が置かれているんです。日本代表の短距離チ



味の素ナショナルトレーニングセンターの宿泊施設内にある大浴場「勝湯」。この縁起がいい名称のお風呂で、選手たちは疲れを癒す。

ームは、いつも山梨県にある温泉旅館で合宿をしています。今年もロンドンオリンピックに向けて、合宿を行いました。

子どもと入浴もお風呂も今は楽しみ

結婚して子どもができて、入浴の環境や役割もずいぶん変わってきました。

今は、子どもと一緒に風呂に入るのが僕の日課です。長女は小学校3年生で、長男は幼稚園の年長さん。次女はまだ0歳です。3人をお風呂に入れるのは本当に大変ですが、子どもたちとゆっくりと会話をする時間がとても楽しいんです。

一緒に入浴すると、子どもたちの成長も実感できますよね。長女は北京オリンピックに連れて行きましたし、長男も僕の走っている姿を映像などでよく見えています。もし子どもが「陸上をやりたい」と言ったら、もちろん応援してあげたいと思います。



朝原宣治（あさはらのぶはる）

1972年、兵庫県生まれ。同志社大学卒。高校時代から陸上競技に本格的に取り組む。大阪ガス（株）に入社後の1996年、アトランタでオリンピック初出場。2008年には北京オリンピックに出場し、男子4×100メートルリレーで銅メダルを獲得した。同年9月に現役を引退。妻は元シンクロナイズドスイミング選手でバルセロナオリンピック銅メダリストの奥野史子さん。一男二女の父でもある。