

年齢に抗うために自分と戦い、常に全力を尽くしていきたい

UKYO KATAYAMA

# 片山右京

1963年東京都生まれ。F1に6年間連続参戦、日本人最多出場を記録すると共に、1994年、当時の日本人予選最高位である5位を記録。多くのファンを魅了した。1999年ル・マン24時間耐久レースでは日本人チーム初の総合2位の獲得に貢献、2005年パリダカではクラス3位入賞を果たす。最近では、自転車、登山など、アスリートとしての挑戦を通して目の当たりにした環境保護活動を積極的に行うと共に、その啓蒙も踏まえた「片山右京チャレンジスクール」を開校するなど、活躍は多岐に亘る。<http://www.challenge-school.com/>



現在は会社経営などいろいろやっていますが、僕の本業は、ライフワークであるヒマラヤ登山をしたり、パリダカなどのレースに出たり、そのために日々自転車でトレーニングをしたりすること。ですから食事などは、ハンガーノック（血糖値が極端に下がった状態）しないためのルーティンワークになってしまっているんですね。例えば、年に1回か2回ヒマラヤに行くため、脂肪を蓄え、体重を7〜8kg増やしたり、一方そこから戻ってきて自転車のレースに出るためダイエットをして体脂肪を4.8〜5.3%くらいまで落としたり。そんな中でも筋力をつけないといけないから、体重1kgあたり2gのプロテインというのは必須だし、どうしても鉄分とかヘモグロビンとか血を増やしていかないといけないので、食べ物で補うことになる。要は、その時やっている種目や環境によって体調管理が変わるので、食事もそれに適応させているんです。

まさに、カロリーの総消費量の方が、摂取量を上回っているような生活。楽を求めると身体が勘違いして、戦えなくなってしまう。とにかくいつも身体に喝を入れておかないと、ヒマラヤのマイナス

限界を自分で決めなければ、歳を取っても人の能力は伸びるし、その分健康でいられると思っています。

60度とかいうところにひとりで行って、雪を食べながら1日19時間、1カ月半も歩き続けるなんてことは出来ないんです。今年も12月に南極へひとりで行って、山に登ってきます。帰ってきたらまたすぐエベレストへ行って、さらにその後は犬ぞりで北極点へ。その間に自転車のレースがあつて、F1の解説があつて……。これだけ動くのに、やっぱりいきなりは無理なんです。少しずつ身体を慣らしておかないと。

自転車をはじめたのは、年齢が40を越したら、階段を駆け落ちるように体力がなくなってきたことを意識させられたのがきっかけなんです。昔陸上をやっていた関係で、膝などに故障もいくつか抱えていて、トレーニングが物理的に厳しくなってきた時に取り入れました。自転車は、病院のリハビリで使うような器具でもあり、年齢を問わないものだと思います。1年前まではメタボっぽくなってきて、体力も落ちたと思つていましたが、それから朝5時から8時は前の日に何があろうが、追い込むと決めてトレーニングをして。それを2年続けたら、レースでも優勝するようになってきました。意外に自分でブレーキをかけていた

だけで、まだ大丈夫だな、という思いは強いです。インターハイやインカレで自転車をやってきた強い子達に50近い自分が勝つというのは、自転車ならではの、基本は、まだまだ身体を使いきれしていないということ。限界を自分で決めなければ、伸びていく世界だと思つています。

り好き。そして、そのためだけに生きているから、シンプルになつて、生きていく上での答えも出やすい。今はたった1回の人生、何事にも全力を尽くすのが使命だと思つています。自分と戦つたというのは、歳を取つてくると辛いものですが、それを壊してやっつけていかないといけない。これも40を超えてから、欲も抜けて、開き直れ

たからだと思つているんです。これからの挑戦は、夢がない今の時代の子供たちへ、眠っているパワーを引き出していくための「チャレンジスクール」造り。子供たちが変わっていくのを見ていると、本当に面白いし、こちらも元気が湧いてくる。これも長く続く、僕のライフワークになりそうです。

