

オリンピックは
あっという間に過ぎたけれど
そこからプレッシャーとの
付き合い方を学びました。

JUNKO YAGINUMA

八木 沼 純 子

1973年、東京生まれ。1988年、14歳でフィギュアスケート日本代表に選出され、カルガリー・オリンピックに出場。1995年、プロフィギュアスケーターに転向。現在は、日本で唯一のアイスショー「プリンスアイスワールド」に出演する一方、テレビ、ラジオなどでも活躍中。出演中のラジオ番組に「センバツ！」(文化放送)、「Cheer up Station～Countdown to Vancouver」(TOKYO FM)がある。

撮影：増田 慶

スタイリング：西尾妹子

ヘア&メイク：住本由香

撮影協力：Tanger ☎ 03-3449-4166

2010年はオリンピック・イヤーなので、自分のことのようにドキドキしてますね。私が出場したのは88年のカルガリー・オリンピック。14歳の時でした。周りに圧倒されて終わったという感じが、あっという間の出来事という感じでした。オリンピックがどのくらい大きな舞台なのか、どういう大きなプレッシャーがかかるのか、ジュニア選手の私としては想像のつかない世界。まさに未知との遭遇。自分で自分をコントロールすることの難しさを、その時に実感しました。

それからでしょうか、ストレスとかプレッシャーとの付き合い方を学んでいったのは。大事なのは、場数を踏むこと。自分がこういう状態の時に試合に出ると、こうなるんだ、ということを学んでいく。その引き出しをたくさん作っていかないといけないと思いました。

それでも足りない部分はイメージトレーニングで補うことも多々ありました。朝起きた時から試合が終わるまでのイメージを何度も何度も繰り返し思い浮かべるんです。意識が散漫だとそれが最後まで続かないですよ。気持ちを集中させないとうまくいかない。面白いものです。それは多分、

ビジネスなどあらゆる場面で役に立つ方法なのではないでしょうか。健康面では、常に身体を温めることを意識しています。私は5歳の時に選手生活に入ってから、365日のうち約320日はリンクにいるような生活を続けていました。常に寒い場所にいるので身体の末端が冷えてしまうんです。プロのスケーターになった今も大きな悩みですね。なので、カイロを持ったり手袋をしたり、腹巻きをしたり（笑）、シーズン中は、足が冷えないよう、いつもパインツスタイルなんですよね。

リンクは夏の間は体を動かしている汗ばむほどですが、真冬は0℃まで下がります。それに合わせて身体機能のバランスをとることが難しいので、ウェアの脱ぎ着には非常に気を使います。朝起きたら必ず温かいものを飲んでいきます。以前はコーヒーなどを飲んでいましたが、最近は白湯を飲むようになりました。身体が温まると、胃が起きた感じがします。食欲も湧いてきますので、1日のスタートに、白湯は欠かせません。また、入浴にも気を配っています。ポイントは、そんなに熱くしないで長く入ること。半身浴です。入浴剤も香りがあるものを

使ったりと、リラクセスする時間にあてています。もちろん身体も温まりますし、何よりよく眠れるんです。ただ、足が冷えないように、冬はもこもこした靴下は手ばなせません。

20代と30代で身体の変化が変わってきました。特に33歳を過ぎたあたりから、1週間で戻っていた身体の調子が、倍かかるようになってきたので、練習を始める時期を少しずつ早めています。滑る以外の仕事もあり、なかなか時間がとれないことも多いので、トレーニング方法も、今は加圧トレーニングも加えています。大切なのは、身体の変化に対応し、その変化自体を楽しむこと。ポジティブに考えることで、ストレスはなくなっていくます。アイスショーの間の短い休憩時間でも、リラクセスするためのストレッチ

ちや、仰向けに寝て目を閉じることで身体に力を呼び戻すこともしますね。そんな風に、プロになってから、新たに自分を奮い立たせる方法を日々考えながら過ごしています。

アイスショーは採点がありませんが、お客さんの反応はシビア。毎回、見に来てくれるお客さんに鍛えていただける気がします。どんなに疲れていても幕が開いて拍手をいただくと、それだけでオンのスイッチが入ってエンジンがかかる。リンクは私にとって大切な場所です。バンクーバーオリンピックでも日本選手のすばらしい演技を期待したいですね！あの大舞台で会場と一体になった時の雰囲気は素晴らしいものがありますから悔いのないように頑張ってもらいたいです。

身体は変化していくけど、それを受け止めること。その上で、自分を奮い立たせる方法を日々考える。

