

TSUGIHARU OGIWARA

荻原次晴

1969年、群馬県生まれ。スポーツキャスター。双子の兄・健司と共に幼少期よりスキーをはじめ、ノルディック複合で日本を代表する選手となる。1994年よりワールドカップに参戦。1998年の長野オリンピックでは個人6位、団体5位と入賞を果たす。長野五輪の終了後、引退を表明。ウインタースポーツ普及をライフワークとし、講演などの活動を行っている。現在はスポーツキャスターとして「ズームイン!! SUPER」(日本テレビ系)に出演中。バンクーバーオリンピックでは日本テレビの現地キャスターを務めた。また、現役選手を対象にメディアトレーニングの講師として活躍中。

写真：増田慶
撮影協力：六本木農園

体重を落として元の身体に戻してからは、あらゆるチヨイスがすべて健康のためになっているんです。

今年にはバンクーバーオリンピックのキャスターを務め、現地から連日、熱い戦いを伝えさせていただきました。たいへんいい経験になりましたね。

実は、2006年のトリノオリンピックのとき、人生でいちばん太ってたんです。時差の関係でイタリアの深夜の時間に中継を担当していました。放送が終わると、局の前のイタリア料理屋へ行って、ピザ食べて、バスタ食べて、ワイン飲んで。それから宿に帰って仮眠してという不摂生な生活。一気に体重が増えましたね。選手時代62キロだった体重が70キロに迫るうとしていました。

スポーツでがんばっている人を伝える人間がこれではだめだと思って。それにスポーツマイナドって続けないと忘れてしまうんですよ。ストイックな感覚を忘れてしまう。そこから反省して、日本に戻ってから運動を始めました。ウォーキング、ジョギング、自転車。3つに共通するのはお金がかからないということ。田舎生まれであるのと、ずっとスキーというアウトドアスポーツをやってきたので、室内で汗をかくイメージがわからないんです。

いちばん力を入れたのはジョ

娘が20歳になるとき、僕は59歳。
 カッコいいパパとずっと言われたいですよね。

ギングですね。4年前のそのときは毎日走ってたんですけど、いまは、週に2〜3回くらい。気が向いたときに走ります。昨日の夜は走る気満々だったんですけど、朝、雨が降っていたのでやめました（笑）。無理やりに身体を動かさない。走っても今日はなんか身体が重いな、と思ったら帰ってくるようにします。日常のエクセサイズの中で、嫌な印象をもつと次から出かけたくなくなってし

まうじゃないですか。無理はしない方がいい。でも、体が動くときはちょっとがんばる。自転車は選手時代からずっとやってたんですよ。スキーの多くは自転車トレーニングの環境に入れていってますね。まず心肺能力が高まる。スピード感を味わうことができます。自転車でコーナーを曲がっていく感覚がスキーの体重のかけ方とほとんど同じなんですよ。

ウォーキングも僕の場合、スタイルがあって、両手にストックを持って行きます。いわゆるノルディックウォーキングですね。すべてのクロスカントリースキーヤーがやっているトレーニングのひとつです。これは、メタボ解消や生活習慣病の予防に効果がある有酸素運動でもあります。僕はずっとやっていますけど、ようやく日本でも知っている人が出てきましたね。



おかげさまで現在は61・5キロ。現役時代の標準体重より軽いくらいになりました。生活も完全に朝型になりましたね。

いまは、夜9時には寝るようになっていて、3時過ぎには起きません。完全朝型で、翌日、朝の番組がなくても同じ時間に寝てますからね。最近はやほどのことがないと夜11時とか12時という時計の針の位置を見たことがないですね。

体重を落として元の身体に戻してからは、あらゆるチヨイスがすべて健康のためになっていると感じます。すべてがつながっている。健康な人とつきあうようになっていくし、自然に健康に関する情報が集まってきました。

2008年に子供ができたことも大きかったです。ここから先は自分だけの人生じゃないので。娘が生まれた時が39歳。二十歳になるときは59歳ですよ。娘の同級生のお父さんたちと比べると、少し年が上になるかもしれない。僕のおやじはいま74歳ですけど、元気で、エネルギーが溢れています。家族が元気だとみんなが元気でいられる。僕自身も元気でかつパワフルで長生きしたいですし、何歳になっても娘にとって「カッコいいパパ」でいたいですよね。