

自転車に乗るようになって、
プラス思考になりました。

MIKI TOMINAGA

富永美樹

1970年生まれ、千葉県出身。元・フジテレビアナウンサー。98年、シャ乱Qのドラマ・まことと結婚、退社。現在はテレビ・ラジオなどを中心に活躍。雑誌の連載なども担当している。TBS「はなまるマーケット」にレギュラー出演中。

撮影：正木 猛

カナダに旅行に行って、はじめてギアのあるマウンテンバイクに乗ったんですね。自分が風を切って、風を起こしている感じがあって気持ちよかったです。そこからですね、自転車にはまったのは。自転車をはじめたから、スタイリストさんにはふたまわりくらい小さくなったと言われますね。有酸素運動になるので、ダイエット効果があるんだと思います。筋肉がつくというよりは引き締まった感じですよ。

自転車は夫のものと合わせて12台もってます。私が4台。お高いのもあって。転ぶ時、自転車をかばうんですよ(笑)。自分が傷だらけになってもいいから、自転車に傷はつけないって。乗ってる人なら、この気持ち、わかると思います。

自転車をはじめたのが35歳なんですけど、富士山の五合目まで登るレースに毎年出てるんです。前の年よりひとつ歳を重ねているのに、ちよつとずつ速くなれるんですね。それまで30歳を過ぎたらあとは体力は落ちていくばかりと、それまでは思ってたんですけど、人間やればできるんだな、と思いました。昨年はハワイのセンチューライドと

キャンプに行くと、本当にオフになれます。
環境を変えてみることで、大事ななと思いますね。



いうレースに出て、160キロもあるレースを完走出来ちゃったんですね。練習でも120キロしか走ってなかったんです。そのときもできないと思ったことができないんだ、ってわかって、自信になりましたね。今までトク番組とか苦手だったんですけど、やればできるかもしれない、と、すべてのことにプラス思考

になってきました。勇気ももらってる感じがします。夫が先に自転車を始めたんですけど、彼自身も変わりましたね。不健康で食も細い人だったんです。私のほうが最初は速かったですよ。悔しかったんでしょね、ものすごく練習して、タイムも徐々にあがって行って。ごはんもいっぱい食べられる

ようになって健康的になりました。160キロのレースに出たときには、140キロまで私の前を走って風よけをしてくれたんです。自転車で、前を走ってくれる人がいると風の抵抗が減って、楽に走れるんですね。夫の背中を見ながら走って「たくましくなったなあ」と思いましたね(笑)。

最近では登山にはまってます。きっかけは番組で立山連峰に登る機会がありました。登山道で普通に行くのかと思っていたら、次に自分の手や足を置くところを考えないといけないような、崖みたいなところをよじ登ったんです。身の安全を考えながら、真剣に登らないといけない。よじ登ってよじ登ってやっと頂上が見えた瞬間、その景色が素晴らしいくて泣きそうになったんです。ここで泣いたらかっこ悪いと、必死に涙をこらえましたけど。がんばった人にだけ見られる景色がある。あきらめない、って大事ななと思いました。

夫も登山に誘ってますが、まだ好きにはなってくれてないんです。でも、「私も自転車、つきあったよね」って、脅かしています(笑)。ふたりに楽しく登れる日も近いと思います。