

まず、大切なのは、気持ち。
日々を楽しく、ストレスのない
生活を心がけています。



MASAMI TANAKA

田中雅美

1979年、北海道生まれ。スポーツコメンテーター。7歳で水泳を始め、1994年日本選手権で平泳ぎ2冠。翌年、平泳ぎ100mで11年ぶりに日本記録を更新し、以後14年間保持し続けた。96年・アトランタ、2000年・シドニー（400mメドレーリレーで銅メダル獲得）、04年・アテネと3回連続オリンピックに出場。05年引退。現在はメディアでの活躍のほか鎌倉女子大学スポーツアドバイザーなど活動は多岐にわたる。著書に「BODY + REMAKE」（ワニブックス・刊）がある。

撮影：増田 慶
ヘアメイク：小森真樹
スタイリング：廣瀬規子
衣装協力 aNNE FONTaine

現役時代は、オリンピックで結果を出すのがすべてだったので、健康のこととか考えられなかったですね。ちよつと体調が悪くても、無理してトレーニングをしたりとか、とにかくパフォーマンスのこだけしか考えられませんでした。引退したいまは、メディアのお仕事をしていますと、内側から健康でいないとそれが写真や画面にも表れてしまうので、健康であることがとても大事なんだと実感させられます。

一時期は痩せたい、と外見のこ とばかり気にしていました。体を動かさない代わりに、食べないというダイエットをやっていたのですが、会食でお酒を飲んだ翌日などは、顔がむくんだり、写真や画面にやはり出てしまうんですね。

引退した翌年には、現役時代にもならなかったヘルニアになって、全然動けなくなりました。お医者さんから「田中さん、運動不足ですよ」と言われたときは、『元アスリートなのに』と、すごく恥ずかしい思いをしました。それから運動も取り入れ、食事にも気を使うようになりましたね。

運動は腹筋を15分くらい。体幹を意識して、側筋やおへその上の腹筋、下の腹筋と全体的に鍛えて

お酒はストレス解消になってますね。

あとは、音楽。車の中でカラオケBOX状態で歌います。

います。100回以上はしてますね。あとはジョギングは40分〜50分くらい。20分すぎたら脂肪が燃焼し始めるので、それ以上はやるようにしています。ただ、疲れたら歩くようにしていて、無理はしないようにしています。腹筋もジョギングも毎日というわけではなく、思い立ったら。ちょっと体が重いな、と思ったときに走っています。〃水泳は?〃と思われる方もいらっしゃると思います。もちろん水泳を指導しているので、水の中には入っています。ですが、水泳は慣れてしまっていて楽なんです。陸上の運動の方が私にはきついで、エネルギーを消費しやすいんだと思います。時間があるときは、陸上の運動を選ぶようにしています。もちろん、普通の人にとっ

て、水泳はすごくいい運動ですけど。食事は、基本、2日〜3日で考えるようにしています。会食とかで焼き肉屋さんとかに行くこともありますが、そういう日の翌日はなるべく炭水化物とらないようにするとか、野菜を多めにするとか、油の多いものを避けるとか、一日で摂ったものを後悔するよりも、そのあとで調整していきます。まず、大切なのは気持ちだと思っ

ていまして、日々を楽しく、ストレスのない生活を心がけていますね。そういう意味ではお酒はストレス解消に役立っているかもしれない。お友達と食事に行くのが楽しいですね。食事、ワインが飲みたいたからイタリアンとか。日本酒が飲みたいから和食とか。お酒で決まることが多いですね(笑)。酒量ですか。ワイン一本飲むといい感じになってきて、そこからちょっと(笑)。強いと言われますし、強いと思います。

嫌なことがあったな〜と思ったら、友達に連絡して、お酒飲みながら愚痴を聞いてもらう。それで翌日以降に引きずらない。これがいちばんのストレス解消法になってますね。あとは、音楽。R&Bとかアップテンポのものが好きですね。生活の中に常に音楽があります。車を自分で運転するときにも必ず音楽をかけて、ひとりカラオケBOX状態で歌いながら運転して

