

ピラティスをやって
間違った身体の使い方
をしていたことを実感しました。



KEIKO KOJIMA

小島慶子

1972年、オーストラリア生まれ。学習院大学卒業後、TBS入社。2009年よりTBSラジオ「小島慶子キラ☆キラ」(月曜～金曜 午後1:00～)でパーソナリティを務め、ふり幅の広い発言で人気を博す。2010年、TBSを退社し、フリーに。TBSテレビ「ゴロウ・デラックス」(毎週木曜深夜0:25～)に出演中。著書に「小島慶子キラ☆キラ」(アスペクト)、「女子アナ以前 あのころのわたしと、いま考えていること。」(大和書房)、「ラジオの魂」(河出書房新社)がある。

私の健康法は、ダイエットをしない、ということですかね。放っておくと、私はモノを食べないんですね。モノを食べないでもずつといけるんじゃないかと思うことがあるほどで。でも、実際にはもちろん身体に大きな負担がかかっていますよね。ふらふらする、そういうのは何も食べていないな、と思うことがたまにあります。

なので、食べるときにはちゃんと食べる。お米もしっかりと食べますし、油モノも食べます。いまは油断していると痩せてしまうので意識的に食べるようにしています。例えば仕事の途中で荷物を取りに家に帰ったらバナナを食べるとか(笑)。夕食を作るけど、ふらふらしてるな、よし、バナナを食べてからやるう、とか(笑)。

昼食が食べられないことが多いので、合間をつなげるようにチョコレートは常に持っています。

あとは、朝飲む、ぬるま湯ですかね。大きなコップ(400mlぐらい)でたっぷり飲みます。朝水を飲むのがいいというのでやってみたのですが、常温だとどうも調子が悪い。ぬるま湯にして飲むようにしてから体調がわりといい。欠かせない習慣ですね。

習慣ということなら、寝る前

自転車に乗れば、日本でも世界でも
どこでも走れると思ったら、楽しくなりました。

にする柔軟体操。毎晩、10分程度します。疲れているときか睡眠時間が短くなりそうな時ほどちゃんとやります(笑)。そのほうがよく眠れるし、体調もいいですね。

柔軟体操は最初の出産をするときに、自己流ですがいろいろと試したのがキッカケです。その流れでピラティスに興味を持ち、組み合わせてみたら体調がよかったので、いまは週に1度、トレーナーの方に来ていただいています。

身体にはすごく癖があるんです。その癖で身体のバランスがくずれないように意識して身体を動かすようにしています。ピラティスは背骨の骨の一つ一つを動かす感じで、なめらかに動くように行います。その際、インナーマッスルというか、身体の芯の筋肉を使いますが、表面がムキムキになるということはありません。太ももの内側にある内転筋とか、骨盤底筋という下腹部の筋肉を集中的に使うので身体の芯からバランスが整います。

筋肉の付き方が変わると、身体のカタチが変わるんですね。私の場合、脚の外側ばかり使っていたのですが、内側も使うように意識してから、脚のカタチが変わり

ました。歩いても平行に足を運べるようになるし、疲れにくくなりましたね。間違った身体の使い方をしていたんだなと実感しました。最近、ピラティスの効果を感じたのは、自転車に乗った時。実は自転車に乗るのが苦手だったんです。電柱があると、「あっ！電柱がある、よけなきゃ！」と思っているのに、電柱のほうになぜか行ってしまっただけなんです(笑)。それが急に普通に乗れるようになった。バランスがとれるようになったんだと思います。

子供が2人いて、家族4人でも何かやれるものがないかな、と思っていたとき、サイクリングと巡り合ったんです。最初は子供が乗れるように教えていただけだったんですけど、自転車通勤を始めた夫がハマってしまっただけです。それから「ツール・ド・フランス」を一緒に見ていたら、「そうか、自転車って、風景を楽しむものなんだ！」と気づいたんです。自転車に乗れば日本でも世界でもどこでも自然を感じながら走れると思ったら楽しくなったんです。運

動としてはもちろんですが、メンタルやコミュニケーションのツールとして私にはなくてはならないものになっていきます。子供も親任せでなく、自力でやっている。「僕がやっている」という実感が得られながら、楽しかった、気持ちよかったですって思えることが素晴らしいですね。最近子供たちがどんどん体力をつけてきているので、私だけ付いていけないのは悔しいから、家族のお荷物にならないだけの体力はもっていたいと思いますね。

