

引退はせず、現役続行中です。気持ちにはルーキーですから。毎日が楽しくて仕方ありません。



MIYU YAMAMOTO

山本美憂

1974年、神奈川県生まれ。父・山本郁栄（ミュンヘン五輪出場）の影響でレスリングをはじめ、13歳で全日本女子レスリング選手権優勝。17歳で史上最年少での世界選手権制覇。1991年、1994年、1995年と3度、世界の頂点に立つ。結婚して一児の母となり引退していたが、アテネで復帰。オリンピック出場が果たせず引退したが、2011年、7年ぶりに現役に復帰、現在はカナダ・トロントを拠点にトレーニングを積んでいる。

現在は、カナダのトロントに拠点を移して、現役として日々トレーニングに励んでいます。

現役復帰したのは、ロンドンオリンピックの約1年前ですね。そういう気持ちが生えたのは、さらにその1年前くらいでした。ブルランクも7年あったし、歳も36でなかなか言い出せない（笑）。そんなとき、カナダの選手やコーチとネットを通じてディスカッションする機会がありまして、「カナダはフィジカルトレーニングが進んでいるので、栄養管理をしっかりすれば、以前より現役生活は長く続けられるようになっていいます。年齢をちゃんと受け止めて、頭を使ってやっていけば、必ず世界チャンピオンになれるから」と言われました。日本と海外のこの感覚の違いはなんだろう、と思いましたね。日本では2度も引退して、子供がいて、30半ばで、女性という、なかなか難しいものがある。要は「気持ちがあるかどうか」だと言われて、気持ちだけはありましたから、ならば、こういう環境の中でやってみたいなあ、と思うようになり、トロントに行くことを決意しました。

カナダでは、ストレングス&コンディショニングというトレーニング

野菜をたっぷり食べて、子供と一緒に過ごす。
日々強くなっていく自分を感じています。

グを主に行っています。筋力IIパ
ワーを高めながら、柔軟性や持久
力を養って行く。これまで日本で
やってきた感覚とは全く違いまし
た。今までは激しいトレーニング
さえしていればいいと思ってた
んですが、もつと中から身体を強
くする効率的なものです。もちろ
ん、追い込むときは追い込むんで
すが、リズムがあつて、オーバー
ワークになれば、ちゃんと休むよ
うに言われる。もつと自由にやら
せてもらえるのかと思つていたら、
すごく管理されて、でも、それが
自分にはすごく心地いい。身体が
どんどん強くなっていくのを感じ
ています。スタミナ的には以前よ
りも自信があります。

カナダに来ていちばん変わった
のは食生活ですね。とにかく野
菜を多く取るようになりましたね。
スーパーに行けば、目の前に緑が
ワーッと広がっていて、種類も豊
富で何より安い(笑)。

1日3回はグリーンシェイクを
飲んでいきます。グリーンの「葉っ
ぱ」もの、ケールとかほうれん草
がベース。それにブルーベリーや
キュウリ、ミントなどを入れてブ
レンダーでシェイクします。

最初は苦くてまずかったです。ふたり
慣れるとおいしいんですよ。



の子供も喜んで飲むようになりまし
た。山本家の教えというか、父の教
育で好き嫌いは許していません。私
が食べられないものがあると、父と
母が会議を開いて、どうやって食べ
させようかと。細かく刻んでわか
らないように入れたりしてくれていま
した。私も子供たちには好き嫌いは
許していません。ただ両親のように
工夫せず、「食べないと大きくなれ
ないよ、可愛くなれないよ」と脅し

て食べさせていますが(笑)。
子供と一緒に来てくれたこと
は、苦労より喜びのほうが大きい。
何かを一緒にすることだけで癒さ
れますし、トレーニングとのメリ
ハリもできています。

今は本当に復帰してよかった
と思つています。そして、オリン
ピックには出られませんでした。引
退はしません。アテネの時は引
退して後悔しました。もう後悔は

したくない。オリンピック出場は
大きな夢ですが、いまはそんなこ
と言えませんし、この歳なのに現
役でやっていることが同じくらい
幸せなことだと感じています。

自分はディフェンディング・
チャンピオンでもなし、過去勝つ
たのも昔のこと。実績は関係なし、
必要ない。気持ちはルーキーです
から。毎日が楽しくて仕方がない
んです(笑)。