



滑走するボブスレー、後方が浅津さん

OG 探訪 1人三役

無駄なし1日24時間管理術

中央大学通信教育部職員 ^{あさ} ^つ 浅津このみさん

時間がない!? 時間はある

「あー時間がない」と嘆く人にはまさに金言だろう。浅津さんは食事に毎食30分かけている。忙しい朝でも30分。体脂肪タニタの社員食堂で知られる「タニタ食堂」で勤める食事時間は20分だ。試してみると20分でも長く感じる。

浅津さんは右利きながら左手でハシを持つ。「ゆっくりしっかり食べるためです。こうすると満腹感を味わえます。陸上時代から始めました。左手を使うと体の左右のバランスもよくなります。トレーニングの一つですね」今では、この人左利きなんだ、と思わせる見事なハシさばきだが、当初は痛

みが走った。

「ここが張ってきますよ」左手の親指と人差し指の付け根がつくるVゾーンが痛くなった。慣れない人には楽しい食事ではなくなり、いらいらしてもう嫌だ、とサジを投げてしまうかもしれ



左手で上手にハシを使い、ゆっくりしっかり食べる

れない。

毎食30分、時間を取るにはその前段階での準備が必要だ。朝寝坊し ここ、このVゾーンです て、慌ててパンをかじりながら着替えをするなんてことはない。“ゆっくり朝食”のために逆算して行動を起こす。夜は早めに寝る。しっかり睡眠を取るのも強化メニューだ。憂いなく床に就くまで、常時目の前のことをその時間内で完結する。後にすることが控えているから、後回しにはできない。集中力を高めて今に向かう。

「仕事でいえば終業時にあしたの段取りをします」優先順位を考えて、すべきことを洗い出す。



ボブスレーのボブって何？

日本オリンピック委員会(JOC)によると「この名前の由来についてはさまざまな説があり、直線でのスピードが増加するにつれて選手が前後に振れる(=bob)という説もあります」。1923年(大正12年=関東大震災の年)に国際ボブスレー・トボガニング連盟が創設され、翌1924年の第1回オリンピック冬季大会から正式採用された。女子の参加は2002年ソルトレークシティ大会(米国)から。男子2人乗り、同4人乗り、女子2人乗りの3種目。



日本選手権混成競技大会、800mのスタート
(写真提供=服部由美子・中大女子陸上競技部OG会幹事、競技場撮影全カット)

来年2月には冬季五輪ソチ大会(ロシア)が開かれる。

ボブスレー女子で五輪2度目の出場を目指す浅津このみさんは
中大職員、五輪候補選手、古巣の中大女子陸上競技部コーチという三役をこなす。
それぞれに満足した結果を残したい。
実践中の「時間管理術」を教示してもらった。



初めての冬

何事にも一生懸命だ。競技生活は陸上競技の七種競技を専門とした。男子なら十種競技。

トップ・オブ・アスリートと称賛される種目である。凡人は二兎すら追えないが、女性アスリートは100m障害、200m、800m、走り高跳、走り幅跳、砲丸投げ、やり投げと走って跳んで投げている。

2008年に日本選手権準優勝。同年の日本学生選手権では文句なしの優勝。以来、日本の牽引車として注目を浴びてきた。

転機はその体力、向上心を兼ね合わせた高い競技力にあった。五輪



長野五輪コースを滑走する

代表選手を探していた冬季五輪ボブスレー関係者の目に止まる。中大・浅津選手を大学入学時から4年間追いかけていたのがボブスレー日本代表チームの石井和男監督だ。

ボブスレー選手に転向したのは過去、陸上競技からはスプリンターの青戸慎司選手(中京大学職員)が

1998年長野五輪代表になり、女子ではソフトボール日本代表チームのエース、高山樹里選手(豊田自動織機)が2010年バンクーバー五輪代表の最終選考まで残った。

「ボブスレーを見たこともなかった」という浅津さんは島根県出雲市出身。ボブスレーの競技場は国内で唯一長野県にあり、一般の人はボブスレーを五輪中継で観るのがせいぜいだ。

2009年、23歳。自身初のボブスレー・シーズンで国内チャンピオンになり、翌年のバンクーバー五輪では日本代表へ駆け上がった。陸上競技で果たせなかった五輪出場を「見たこともなかったソリに乗って」果たしたのだ。五輪は16位だった。

70kgから75kgへ

負けず嫌いに火が付いた。秋から冬はボブスレー、春から秋が陸上七種競技とそのコーチ。体重は競技別で変わる。ボブスレーの75kgに対し陸上は70kg。食事は冬が終わると徐々に減らし、毎年体重5kgの増減を繰り返す。

雪の中、175cm、75kgの体で重いソリを押す人が、春の日に走り高跳のバーを軽やかに越えていく。

「ボブスレーを始めてから、いろいろ

な人と話すようになりました。外国人選手とよく会うので英語ももっと話せたらいいなと思って。トレーニングのことも聞けるし」と英会話の勉強に力が入る。こうして、自分に課すことが増えていく。時間管理に迫られるわけである。

資金調達

日本を代表するボブスレー選手になっても、競技に必要な経費はほとんどが自己負担だ。海外遠征が多く、年間経費は約500万円。当初は

1歳違いの姉でバレーボールVプレミアリーグ、パイオニアのアタッカー、浅津ゆうこさんが援助してくれたが、いつまでもというわけにはいかない。

自分でスポンサーを探している。企業に自ら考えた文面でメールを出し、出向いて説明する。「100件出して1件あればいいほう」だそう。厳しい経済状況下、テレビにほとんど映らない競技に高い関心を示すところは少ない。2時間ほどテレビに映る駅伝やマラソンと違うところである。

「コツコツとやっています」。たとえダメでも見聞は広まり、社会が分かる。スポーツ界だけではなく、こうした世間との交流がまた人を大きくし、やる気を引き出す。

中大職員、ボブスレー、陸上競技、同コーチ、スポンサー探し、英会話習得…。時間を有効利用して、すべてを自分のモノにしたい。周囲から「ゆっくり食べているね、あなた、左利きだね」と見られるのは30分の食事タイム。それですら競技力強化の時間とは、話を聞くまで分からないだろう。

話しやすい人です 中大女子陸上競技部OG・赤井涼香選手



「浅津さんにはよく話を聞いていただきました。話しやすい雰囲気をつくってください。種目は同じ七種競技ですし、私は安心していました。日ごろは大学の仕事のあとに練習されていて、翌朝はまた仕事。いつでも頑張るあの姿には頭が下がります」

(七種競技で3冠達成した。関東インカレ、日本選手権、日本学生選手権=京都・西京高一中大文学部、2013年3月卒業)

下町ボブスレー

スイスで生まれ、ヨーロッパで親しまれたボブスレー。ソリは鋼鉄製であることから、これまではBMW(ドイツ)やフェラーリ(イタリア)といった自動車メーカーがソリを造ってきた。今でも欧州勢が主流だが、このほど東京都大田区の町工場約30社が集い、初の純国産のソリ「下町ボブスレー」を開発した。骨格部分のパーツを制作し、ボディー設計はレーシングカーで実績のある「童夢」の関連会社に委ねた。

町工場復興の願いを込めた、このソリ

に乗ったのが浅津さんとパートナーの吉村美鈴さん(北海道・浜頓別小学校教員)で、全日本選手権(1月23日、長野スパイラル)で優勝した。

ボブスレーは「氷上のF1レース」と呼ばれる。F1でホンダがエンジン&車体とも純国産車を造ったのと似ている。

浅津さんは次のようにコメントした。「競技は2人乗りですが、今回はたくさんの方々の思いを乗せた滑走となりました。本当に幸せなことであり、感謝の気持ちでいっぱいです」



全日本選手権制覇の表彰台で照れる浅津さん、右は吉村美鈴さん
(ボブスレー写真提供=浅津のみさん)