



20キロのレースで世界記録を作った高校時代。



今年7月のトーゴへの視察。現地の子どもたちと一緒にジョギング。



## 増田明美

ますだ・あけみ／1964年1月1日千葉県生まれ。元陸上長距離走選手。現在はスポーツジャーナリスト。大阪芸術大学教授。1982年にマラソンで日本最高記録を作る。1984年ロサンゼルス・オリンピック女子マラソン日本代表。1992年に引退するまでに、日本最高記録12回、世界最高記録2回更新。

# Moving

体を動かすことはそもそも人間にとって楽しいこと。もっと運動することを楽しんで欲しい——増田明美

生に大きな影響を及ぼすと考えるべきである。

「当時は、指導者は男性がほとんどでしたから、生理が来るようではまだまだ練習が足りないという風潮でした。ですから、私も無月経に関して深刻さはなく、ひたすら練習に打ち込んでいたのです」

それでも筋力が強いうちはなんの弊害もなかった。しかし、1992年、28歳で現役引退する直前。最後レースで、右足首の激痛で制限時間を超えてしまい途中棄権。原因は疲労骨折だった。

疲労骨折とは、1回の大きな外傷で起こる通常の骨折とは異なり、骨の同じ部位に繰り返し加わる小さな力によって、骨にヒビが入る。または、ヒビが進んで完全な骨折になる状態のことである。

「その頃、ちょうど、MRIという検査機器が出始めた頃で、その機械で精密に調べてみると、7カ所の疲労骨折があると言われました。しかし、世間一般では、疲労骨折って何なのか浸透していなかったもので、私もすぐには理解できませんでした。隣にいた監督も

『疲労骨折っていい名前だね。一

生懸命頑張った人が起こす病名だね』と言ってたぐらいですから」

この疲労骨折は、過度な練習と無月経に伴って骨がもろくなっていたことが大きな原因だった。「そのことがマスコミに知られて、新聞の社会欄に、ヨタヨタ走っている私の写真と『増田明美、粉骨砕身、骨密度が65歳の女性並み』と書かれたのです」

引退後も、ことあるごとに疲労骨折の取材を受けた。「マスコミの方に、暗い顔で質問され、私は暗く答えなくてはいけない。まるで悲劇の主人公になったようで戸惑いました。私はそもそも根が明るい性格なので、こういう状況はつらかったですね」

スポーツライターとして生きる今、増田さんはスポーツライターや解説者として活躍中である。とくに選手の解説には、緻密な取材による面白い情報が盛りだくさんで、ファンが多い。

「私がスポーツライターになるきっかけは、自分の疲労骨折だったと思っています。取材攻勢があった時に、自分のことは自分で伝え

たい、そう思い、いろいろ勉強をしてみました」

そして若いアスリートたちにメディアを通して、練習量、栄養摂取について警鐘を鳴らした。しかし、増田さんは、さらに運動器の大切さの深さを知る。それは東日本大震災がきっかけだった。

「整形外科の先生と被災地を回ったのです。そこで、足腰の弱くなった高齢者の生活の実態を見ました。その一方で、私は、市民ランナーの高齢者の方々と一緒に走ります。片や歩くのも億劫な70歳片やテーピングをぐるぐる巻いて走る70歳。格差がありすぎて、その危険を感じました。

体を動かすことはそもそも人間にとって楽しいことのはずです。もっとみなさんが楽しんで欲しいと思っています」

最後に、どうしてそんなに面白い解説ができるか、と聞くと、「現場に行き、その人を知ることです。選手の前に、皆、人です。だから人を出したい。強い、速いだけではなく、その人としての魅力を伝えたい。結局、私は人が好きなんですよね」

最後に、どうしてそんなに面白い解説ができるか、と聞くと、「現場に行き、その人を知ることです。選手の前に、皆、人です。だから人を出したい。強い、速いだけではなく、その人としての魅力を伝えたい。結局、私は人が好きなんですよね」