

**小** さい頃から二十歳までずっと競技として水泳をやってきましたが、引退後運動をする機会が少なくなっていて、体調をくずしてしまったことがあったんです。一人暮らしになって環境が大きく変わったことも影響していると思います。一度体を壊してみても、適度な運動と正しい食生活の大切さを痛感しました。

それ以来、自分なりに無理のない体調管理を心がけています。水泳は週に1、2回プールで泳



*Kyoko Iwasaki*

いわさき・きょうこ

1978年、静岡県生まれ。5歳から水泳を始める。'92年、バルセロナ五輪に出場。200m平泳ぎで史上最年少の金メダリストに。'96年、アトランタ五輪に出場後大学に進学、現役を引退。水泳指導法を学ぶため米国へ留学。帰国後は水泳の楽しさを伝える活動を中心に講演、スポーツキャスターなども行っている。

ぎ、家の中でできるストレッチや腹筋、背筋など軽い運動を取り入れる、といったところから始めて。今もそうしたベーシックな運動やランニングなどをできるかぎり毎日続けています。私にとって運動は「細く、長

く」。少しずつでも続けていかないと意味がありませんから、急に激しい運動をするのではなく、生活の一部になるように、最初は毎日できる程度のところから始め、徐々にレベルを上げていくほうがいいと思います。

## 運動は「細く、長く」で 生活の一部にできるように

岩崎恭子 さん

水泳だったら水の中で歩くだけでも十分運動になる。生活習慣病などが気になる方は、そういう無理のない運動から始めてみるといいですね。

### 力を抜く時間をつくり 自分をリフレッシュ

今はお香やアロマオイルといった、香りのあるものに興味があります。ふだん使う石けんや洗剤なども、自分の好みに合う香りのものを見つけるのが楽しい。そういうものを探しながら街を散策するのが、自分をリフレッシュできる時間ですね。

実は私、一つのことへのめりこみすぎてしまうところがあるんです。他が何も見えなくなっちゃうくらい（笑）。そうすると幅広い考えや視野を持たなくなってしまうと思うので、意識的に力を抜く時間をつくるようにしています。運動にしても趣味にしても、あまりストイックになりすぎず、楽しみながら続けていける余裕を持つこと。それが私の元気の秘訣です。