



Naomi Masuko

ますこ・なおみ

1966年、東京都生まれ。中学生時代からバレーボールを始める。高校3年生で全日本代表となり、卒業後イトーヨーカドー入社。世界選手権、ワールドカップ、アジア大会の日本代表として大活躍。「下町のマコちゃん」の愛称で親しまれる。引退後はバレーボールで培ったスポーツマインドを生かし、スポーツキャスター、司会、リポーターなど新たなジャンルで幅広く活躍している。

し なやかなボディと明るい笑顔が魅力的な益子直美さん。健康と美しさの秘密は、ナチュラルなライフスタイルにありそうです。

実は現役を引退してからは一切と言っていないほど、バレーボールはやってないんです。中途半端に遊び感覚でプレーするのはイヤだし、現役の頃に酷使した影響からか、肩などを脱臼しやすくなってしまうているん

ですね。ですから、バレーボール教室などで軽く子どもたちの相手をすることはありましたが、今ではほとんどプレーからは遠ざかっている状態です。バレーだけではなく、今はあ

まり激しい運動はしませんね。たとえばバランスボールで体の歪みを矯正したり、鍼や整体に行くなど、体にあまり負荷をかけすぎず、自然なかたちで体調を整えるようにしています。現役の頃は、トレーニングにしても日常生活にしても非常にストイックでハードでしたから、その反動もあるのかな(笑)。

体が発するサインに早く気づいてあげて

主人はプロの自転車ロードレーサーなのですが、自己管理にはとてもシビアなので、私も結婚してから自然と規則正しい生活をするようになりました。夕食の時間も早くて、就寝する頃にはもう胃に何も残っていない

い感じなので、胃腸にも負担がないと思います。睡眠時間も8時間程度はしっかり摂っていますし、主人がアスリートだったおかげで(笑)、とても健康的な毎日です。

私は現役の頃からあまり体が強いほうではなかったのですが、大きな病気をしたことは一度もないんです。というのも、自分の体を熟知していて、何かあったらそのサインにすぐ気づくことができるから。ちょっと変調を感じたとき、「あ、これは高熱が出る徴候だな」などとわかるので、すぐに対処ができるし悪化させずにすむ。まずは自分の体の特徴やクセをきちんと把握することが、健康の第一歩ではないでしょうか。

今は仕事もスケジュールを調整し、オンもオフもとても充実した時間を過ごせています。無理をせず、心身ともに自然体でいることが、私にとっては健康の一番の秘訣なのかもしれませ

心身ともに自然体で無理のない毎日を楽してみたい

元バレーボール全日本代表

益子直美さん