



Tsugibaru Ogiwara

おぎわら・つぎはる

1969年、群馬県生まれ。元ノルディック複合日本代表。幼い頃より双子の兄・健司とともにスキーを始め、'98年には長野オリンピックで個人6位、団体5位に入賞。引退後はスポーツキャスターとして活躍するほか、スキーや山歩きのイベント、講演なども行っている。

**い** つも変わらぬ笑顔が印象的な荻原次晴さん。心身ともに健やかに暮らすための、荻原さん流の秘訣とは？

この3月、「歩くスキー」のイベントを地元の草津でプロデュースしました。これまでもスキーや山歩きのイベントは何度もプロデュースしていますし、僕自身もクロスカントリーは続けています。体調や体型を維持するうえで有酸素運動として非常に効果的ですから。

じつは昨年、半年ほどかけて体重を8キロ落としたんですよ。自分にとってちょっとオーバーバーかな、という感じがしたので。やはり有酸素運動がメインで、毎日ウォーキングとランニングを7キロ程度。本当は走るの苦

## 有酸素運動の継続で 体をすっきり保っています

荻原次晴さん  
スポーツキャスター

手なんですよ、スキーを履いていれば別ですけど（笑）。でも、体重が落ち始めたなら体重計に乗る楽しみができて、気持ちもラクになりました。

それから食事の管理。外食を控え、野菜と魚を中心にバランスよく食べることを心がけました。炭水化物も夜は控えるようにして。そういう生活習慣の改善で徐々に体重を落としていったので、かなり健康的なダイエットができたと思います。

### 生活習慣を見直し、 体を動かす趣味を持つ

最近メタボリック症候群なども話題になっていますが、やっぱり脂肪燃焼には運動がいちばん。会社員の方だとおつき合っても多いとは思いますが、たとえ

ば金曜の夜は早く家に帰り、土曜の朝から運動をするとか、まず生活習慣を変えてみる。運動って健康面での効果も大きいけれど、体を動かすとにかく気持ちがあすつきりするんですよ。そういう精神面での効果も大切だと思いますね。

それと、年輩の方こそ、仕事での地位とかキャリアとかに関係なく、垣根を越えて楽しめる趣味を持るといいですね。僕は趣味でサーフィンを楽しんでいます。中高年になってからサーフィンを始める方もたくさんいますよ。スキーも最近では中高年の方たちがゲレンデに戻ってきていますし、歩くスキーに参加する年配のご夫婦も多い。楽しみながら体を動かせる機会はたくさんあると思いますので、ぜひチャレンジしていただきたいですね。

「無理なく楽しむことがダイエットの基本」と話す荻原さん。まずは次の休日、ウォーキングに出かけてみましょうか。