

う え む ら

あ い こ

さん

(元モーグル女子日本代表)

18歳で出場した1998年の長野オリンピックで鮮烈な印象を与え、これまで日本の女子モーグルを牽引してきた上村愛子さん。今年、現役引退を表明され、今の心境を穏やかな笑顔で語ってくださいました。

思い描くモーグルに辿り着くまで
20年の歳月が必要だった、と感じています。

HEALTHY SALON

Healthy Life

ヘルシーライフ

SINCE 1984 No. 117

October 2014

白馬に私の原点があります。

……現役引退されて、今はどのように過ごされていますか。
上村 ソチオリンピック後、今年3月に故郷の長野県白馬村で行われた全日本スキー選手権が、現役最後の試合になりました。スキー競技を離れたらどんな生活が待っているのか、落ち着かない気持ちもありましたが、今はゆっくりとした気持ちで毎日を送っています。

現役時は毎年3月末にシーズンを終えた後、約1ヶ月間のお休みに入ります。強化選手になると5月から合宿がは

じまり、11月のシーズンインまで雪上での練習を含め様々なトレーニングが続ききました。去年の今頃は練習真っ只中でしたね(笑)。

……子供の頃はどのように過ごされたのでしょうか。
上村 私は3歳の頃、長野県白馬村に引っ越してきました。スキー場の近くでペンションを開きたいと考えていた両親が、私の身体のことも考えて決断してくれたようです。私は生まれつき心臓の一部に小さな穴が開いている先天性心室中隔欠損症^{※1}で、生活に支障はなく、手術も必要ありませんが、現在も年に

1回は検査を受けています。両親には、そんな私を自然豊かなところで育てたいという思いがあったようです。冬になるとかまくらや雪だるまを作っていました。物心がついた頃にはスキーで遊ぶことが何よりも大好きでしたね。小学生になって地元ジュニアチームに入り本格的にスキーをはじめました。学校が終わるとチームがいつも練習をしているゲレンデで、夜の9時頃まで滑っていました。白馬は長野県の中でもスキー場が多い地域で、地元の子供にとってスキーは一番身近なスポーツであり、生活の

一部のようなものでもありません。そんなスキーをするのに恵まれた環境が今の私を育ててくれました。その白馬に私のスキーヤーとしての原点があります。

カナダへのひとり旅が転機となりました。

……モーグルとの出会いについて教えてください。

上村 中学校入学後、練習が楽しくなくなり、しばらくスキーから離れていた時期がありました。そんな時、母が突然「カナダへスキー旅行に行ってみたら？」と持ちかけてくれたんです。あれほど夢中に

女性のためのがん健診

ご自身のため、大切な人のためにも定期的ながん健診を心がけましょう!

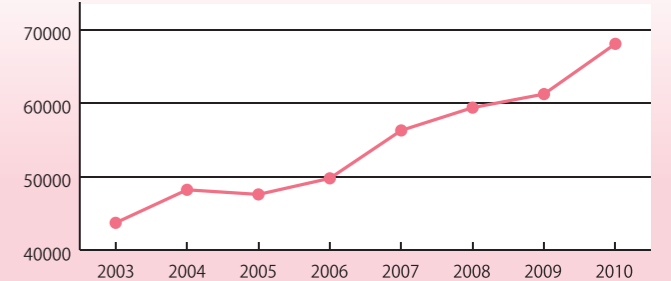


乳がん

一番多い女性のがん

乳がんは女性の罹るがんの中で一番多く、年間約7万人近くの方が発症しています。これまで発症のピークは40代後半とされてきましたが、近年では全ての年代で発症が増加傾向にあります。乳がんは早期発見できれば多くの場合で治療することができるがんです。そのためには定期的に「乳がん検査」を受診することがとても重要です。

■ 乳がん罹患数推移 (国立がん研究センターがん対策情報センター)



乳がんパック
15,000円(税別)

【検査内容】

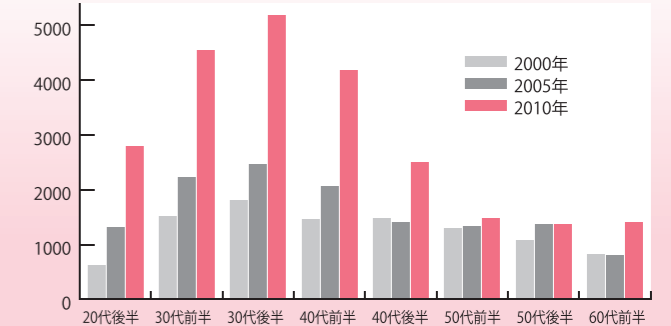
- マンモグラフィ
 - 乳房超音波
 - 乳房診
 - 腫瘍マーカー
- 定期的な検査により、乳がんの死亡率が15~20%減少することが報告されています。

子宮頸がん

20代~40代で増加傾向に!

子宮頸がんはHPV[※]感染が原因で発症するがんです。近年では20代~40代で発症する女性が増えています。早期に治療できれば8割以上が治ると言われている子宮頸がんですが、初期段階ではほとんど症状がなく、自覚症状が現れる頃には病状が進行していることが少なくありません。

■ 年代別子宮頸がんの発症者数 (国立がん研究センターがん対策情報センター)



※ HPV(ヒトパピローマウイルス)
性交渉の経験がある女性の約80%が50歳までにこのウイルスの感染を経験するといわれています。

そこで定期的な子宮頸がん検査の受診がとても重要になりますが、残念ながらこの検査を受けていない方が非常に多く、がんの発症数は増加の一途をたどっています。早期発見、早期治療のためにも、定期的な検査のご受診をおすすめします。

婦人科パック
20,000円(税別)

【検査内容】

- 子宮頸部細胞診
 - HPV検査
 - 経膈超音波
 - 腫瘍マーカー
- 子宮頸部細胞診とHPV検査の併用により検査精度がほぼ100%になります。

医師もスタッフも全て女性!
気になる悩みも安心して相談できる女性のための健診センター

レディース新宿
東京都新宿区西新宿2-7-1 小田急第一生命ビル26F (新宿駅徒歩8分)
レディース横浜
横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23F (横浜駅徒歩4分)



上記2センター以外でもご受診いただけます。詳しくはホームページからどうぞ

ヘルチェック

検索

■ ご予約、お問い合わせは…

TEL 東京 (03)3345-7766 横浜 (045)453-1150 (月曜~土曜、祝日もご利用いただけます)

Healthy Life NO.117 October 2014

発行日/2014年 10月1日

●発行所/総合健診センター ヘルチェック



なっていたスキーから距離を置いていた私を見て、心配していたんだと思います。母のこの提案を受けて、中学2年生の時にかけたカナダのウィスラーへのひとり旅が、私の転機となりました。

2週間ほど滞在していた現地ではスキーのワールドカップが開催されていて、そこではじめて目にしたモーグルという競技に釘付けになりました。派手な音楽と周囲の凄まじい歓声にも驚きましたが(笑)、急な斜面にあるコブ(凹凸)を越えながら勢いよく滑り降りてくる選手の姿を見て「かっこいい!! どうやってあんな凄まじい滑りができるようになるんだらう」と虜になったことが、モーグルをはじめたきっかけです。

14歳でモーグルと出会い、18歳で長野オリンピックに出場できたことは夢のようでした。モーグルをはじめたタイミングや指導者との出会いなど、本当にラッキーな4年間だったと感じています。

心から悔いのない 競技人生だったと言えます。

……競技人生の中で一番大変だった時期はいつ頃でしょうか。

上村 念願の長野オリンピックに出場し、その後もソルトレイクシティ、トリノと連続でオリンピックに出場することができました。この頃はもっと良い滑りをしたいというモーグルへの情熱と、まだまだ自分は成長できるという確信が、自分自身を突き動かしていたと思います。

トリノオリンピック後、ワールドカップや世界選手権で優勝するなど、着実に結果を出せるようになり、それまで上位選手の背中を追いかけてきました。この頃には自分自身が上位選手として戦っている実感が持てるようになっていきました。だからこそ「次のバンクーバーオリンピックでは絶対に表彰台に上るんだ」という強い思いを抱いていました。それにモーグルと出会ったカナダで開催されるオリンピックに運命的なものを



photo by: Hiroshi YATABE

写真上…2013年、ワールドカップソチ大会で3位表彰台
写真下…2014年、引退試合となった全日本選手権

試合後は自分が目指していたモーグルができたという達成感と満足感でいっぱいでした。これまでの競技生活を振り返ると、自分が思い描いたモーグルに辿り着くまで20年の歳月が必要だったんだ、と感じています。悩んだり苦しいこともありました。今は心から悔いのない競技人生だったと言えます。

母のよいに いつも明るい女性でいたい。

……現役時代はどのような健康管理をされていましたか。

上村 モーグルはパワーやスタミナも重要ですが、ジャンプやターンなど、魅せる要素もあり、そういったことを意識して身体づくりをしています。そのため一番気をつけていたのが食事です。なかなか筋肉がつきにくい体質だったので、特にタンパク質と糖分をしっかり摂るようになっていました。しっかりお米を食べるようにしていましたし、お肉はおそらく一般的な男性より多く食べていたと思いますよ。

上村 愛子 さん (元モーグル女子日本代表)

- 1979年 12月 兵庫県出身。3歳の時に長野県へ移住。
- 1998年 高校3年生の冬に長野オリンピック初出場。7位入賞。
- 2002年 2度目となるソルトレイクシティオリンピック出場。6位入賞。
- 2002-2003年シーズン ワールドカップ(レイクプラシッド大会)で初優勝。
- 2004-2005年シーズン ワールドカップ(ヴォス大会)で2度目の優勝。
- 2006年 3度目となるトリノオリンピック出場。5位入賞。
- 2007-2008年シーズン 女子モーグルワールドカップで日本モーグル界初となる種目別年間優勝を果たす。
- 2008-2009年シーズン 世界選手権大会(猪苗代)において、日本人選手初となるシングルレース、デュアルレースの二冠を達成。
- 2009年 アルペンスキーヤーの皆川賢太郎と結婚。
- 2010年 4度目となるバンクーバーオリンピック出場。4位入賞。オリンピック後、一年間の休養に入る。
- 2014年 34歳で5度目となるソチオリンピック出場。4位入賞。同年3月今季限りの現役引退を発表。

【表彰】
2014年 JOCスポーツ賞「特別貢献賞」受賞
【主な出版】
書籍…「Smile! -笑顔が教えてくれたこと-」(実業之日本社) / 「スキーがうまくなるカラダのつくり方」(実業之日本社) / 「やさしく、強く、そして正直に」(実業之日本社) 他
DVD…「2U スキーの神様と通した日々の記録 2編」(株式会社スポーツビズ)

■上村愛子オフィシャルページ <http://happy.woman.excite.co.jp/team-aiko/>

子供の頃のように、 スキーを心の底から 楽しみながら 年を重ねていきたい。



感じていて、自分の中ではメダルを獲って引退するストーリーを思い描いていたんです。しかしそのバンクーバーでメダルに届かず、思い通りにはなりません。これまで自分を支えてきた情熱と確信がぶつりと途切れしてしまい、一年間スキー競技から離れて自らの中に引きこもっていました。

……どんなきっかけで復帰へ動き出したのですか。

上村 本当に些細なことがきっかけでした。ひとつはプライベートでスキーに行き、私がゲレンデのコブを滑った時に主人(皆川賢太郎)から「やっばりうまいなあ」と言ってもらえたこと。何気ない一言ですが、スキーヤーとしても尊敬している主人の言葉は、悩んでいた私にとって自信を取り戻すきっかけとなりました。

また東日本大震災後に現地を訪れたときの体験も、私に大きな影響を与えてくれたと思います。慰問に伺った私は、被害を目の当たりにした時、自分の無力さを痛感しました。しかし避難生活を送っていらっしやった皆さんから「上村愛子さんでしょ? ずっと応援していました。これからは頑張ってください!」と逆に励ましの声をいただいたんです。「こんな状況の中でも多くの皆さんが私を見守ってください」って。喜んでいただけると、頑張りなきゃ」と強く心が揺さぶられました。こうした何気ない言葉が、もう一度オリンピックに挑戦する情熱を取り戻すきっかけとなったんです。

……これまでの競技人生を振り返ってどのように感じられていますか。

上村 これまでメンタル面や体面などの課題を克服できずに、悔しい思いをした試合もありました。決勝に進み、最後の勝負の時にメンタルの弱さが出てしまい、自分を出し切れず後悔したこともあります。でもソチオリンピックでは攻める気持ちを最後まで失わずに滑りることができました。残念ながらメダルには届きませんでしたが、

現役の時とは毎年、年に2、3回はアスリートとしての専門的なメディカルチェックがあり、厳しく健康管理をしてきました。その習慣が身に付いているので、これからも定期的に健康診断を受け、健康管理を続けていくつもりです。ただ、これまで婦人科健診は受けていませんでした。年齢的には気にかけたほうがいいと伺っているので、今後は女性としての身体のケアも心がけていきたいですね。

……今後の抱負をお聞かせください。

上村 これまでモーグルだけを見てきましたから知らないことばかりで、日々勉強ですね。スキー関連の今後の活動についてはまだ模索中です。これまでの経験を活かして自分に出来ることは何か、じっくりと考えていきたいと思っています。ひとりの女性としてはいつかは子供が欲しいと思っています。家族を大切に、私の母のようにいつも明るい女性でいたいですね。そして子供の頃のように、スキーを心の底から楽しみながら年を重ねていきたいと思っています。



※1 先天性心室中隔欠損症…小児の代表的な心疾患のひとつ。
※2 皆川賢太郎…男子アルペンスキー元日本代表。2014年春、アルペンスキーヤーとしての現役引退を表明したが、今後もプロスキーヤーとして幅広い活動を目指している。2009年に上村愛子と結婚。