2008年(平成20年)5月19日(月曜日) 東京 中日スポーツ

公子加齢なる進化

アラフォーの元気印37歳

科学が後押し 衰えない体手に入れた

実績でファンの声援に応えるクルム伊達公子

ユニーク探検隊

12年ぶりにプロテニス界に現役復帰し、先月のカンガルーカップ国際女子オープン(岐阜市)でシングルス準優勝、ダブルス優勝を果たしたクルム伊達公子選手(37)。アラフォー(40歳前後の女性)世代に勇気を与える快進撃を支えたのは、ランニングへの情熱と、スポーツ界を取り巻く環境の進化だった。(石井知明)

月間300キロ!!

10代の選手を圧倒する快進撃で日本中を沸かせた伊達選手。テニス界ではまくの選手が30歳を迎える前に引退しており(表1)、37歳での現役復帰は異例中の異例。引退から12年というブランクを感じさせないプレーを支えたのは、何だったのか。

04年にロンドンマラソンに挑戦した伊達選手は、月間300キロを走る猛トレーニングで、初マラソンながら3時間27分40秒のタイムを記録。以後も「ランニングは元気の源」と公言し、走り続けてきた。

これを「極めて科学的なトレーニングになった」と分析するのは中京大の浅野勇元教授(スポーツ科学)。「筋肉は30歳を過ぎると衰えるが、特に脚力が弱くなる。30歳から40歳になると脚力は5%低下するが、脚力は15%も低下する。現役を離れた間も、豊富なランニングで脚力が維持されたのでしょう」

伊達選手の中学時代からコーチを務め、現役復帰へアドバイスを送ってきた日本テニス協会の小浦武志強化本部長(65)は「心肺機能が高まり、持久力がついた。試合時間が延びても連戦でも動きが落ちない」と効果を語る。

【表1】

◆主な女子テニス選手の引退時の年齢◆

氏名	活躍	プロ・ツアー参戦期間	最高世界ランク
神尾　米	愛知県出身	(1990~1997)	24位
沢松奈生子	愛知県出身	(1988~1998)	14位
○伊達公子	愛知県出身	(1989~1996)	4位
遠藤　愛	愛知県出身	(1991~1998)	26位
小畑　沙織	愛知県出身	(1996~2006)	29位
浅越しのぶ	愛知県出身	(1997~2006)	21位

○の伊達公子は2008年に現役復帰。

ピラティス実践

同時に、西洋版ヨガと言われる米ニューヨークで人気の「ピラティス」も効果的だった。ゆっくりと体を動かすことでインナーマッスル(腹部など体の内側の筋肉)を強化するエクササイズだ。日本では3年ほど前から広まったが、伊達選手は8年前から実践。昨年5月ごろから、日常的に行うようになった。所属事務所によると「練習後にやると筋肉痛が残らないし、体幹が鍛えられる」という。

トレーニングの進化も大きい。「筋肉には瞬発力とパワーを引き出す速筋(そっきん)と、持久力を発揮する遅筋(ちきん)の2種類がある。ここ十数年で、速筋のほうが衰えやすいこと、全力の3分の2程度の負荷でトレーニングすればその衰えが防げることがわかってきた」(浅野教授)。

しかし、速筋に絞りすぎるのは限界がある。浅野教授は「復帰戦では、7秒以上続けて激しい動きをする場面がない。脚力はマラソンのたまもの!」

ロンドンマラソン挑戦　走り続けた効果出た

◆クルム伊達公子◆

日本の女子テニス選手として初の世界ランキングトップ10入りするなど活躍したが、1998年に引退宣言し、早い引退が惜しまれた。今年4月の復帰初戦・カンガルーカップ国際女子でシングルス準優勝、ダブルス優勝。久留米市ベストアメニティ杯国際女子シングルス1回戦でストレート勝ちしたが、3回戦で敗れ、ダブルスも準決勝で逆転負け。2001年12月にドイツ人レーサー、ミハエル・クルム氏と結婚。

次の"敵"は視力

スポーツ栄養学も発展している。03年に国際オリンピック委員会(IOC)が「スポーツ栄養コンセンサス」を出版。体重に応じた糖質摂取量、運動後の食事の時間などの指針を公表した。いつ何を食べるべきかの研究がアスリートのサポート役になっている。

伊達選手の快進撃はどこまで続くのか。浅野教授は「次の課題は目です」と指摘する。「動体視力は加齢とともに衰える。40歳になると老眼が起こりやすく、手元のボールが見えにくくなる。スポーツビジョントレーニングで目を鍛えることが大事。伊達選手ならわかっていると思います」

加齢とともに進化する伊達選手の活躍は、これからも見逃せない。

使させている。専用ローラーで血行を促進し、アスリートのコンディショニングに効果的として近年注目されている。ローリング治療も、週1回のペースで続けているという。

かった。ダッシュやスマッシュなど激しい無酸素運動は、7秒続けると速筋に乳酸がたまり疲労が蓄積される。ここぞという時に速筋を使い、年齢に応じた試合の組み立てをしている」と分析する。

治療技術の進化もある。伊達選手は練習や試合の後、酸素カプセルにしばらく入って疲労を回