

市民公開講座－２

我が子の存在の大きさ

城西大学女子駅伝部コーチ 赤 羽 有紀子

私は中学、高校時代は全国大会にも出場したことの無い無名選手だったが、城西大学に進学後全国大会で結果を残すようになり、ユニバーシアードなど世界大会にも出場することができた。

大学卒業後、実業団チームに所属し、３年後の２００５年に結婚。結婚を機に引退するつもりだったが、夫が専任コーチとなり、２００６年に長女を出産し、「ママさんランナー」と呼ばれるように。

２００８年北京オリンピックに１０,０００Ｍと５,０００Ｍで出場し、２０１１年テグ世界選手権には女子マラソンで日本人トップの５位入賞。そして、２０１４年１月に行われた大阪国際女子マラソンで優勝し引退した。当時の陸上競技界を振り返ると、女子長距離選手が結婚後、競技を続けるということが、少しずつ増えてきた時代だったが、出産をしてからも競技を続けている選手は皆無だった。

私が出産後も競技を続けたいと思った理由は、子供を産まずに競技を続けるという選択肢が無かったから。結婚をしたのは、お互い若いうちに子供が欲しかったからで、もし所属先に「それはダメ」と言われていたら、恐らく競技を辞めていた。

妊娠中、安定期に入ってから、軽いジョギングを開始。その時、夫は私と一緒に走ってくれ、常に不測の事態に対応できるよう身体を気遣ってくれた。軽いジョギングは、出産予定日まで継続した。予定日の翌日の夜中に陣痛が始まり、あまりの陣痛の痛さに耐えられないかと思う程だったが、無事元気な女の子が産まれた。

産後一ヵ月後からトレーニングを開始。この一年間は、身体がなかなか戻らないもどかしさや体調管理の難しさがあった。選手と母親の両立という部分では、私が競技に集中できるよう夫が子育てを積極的にしてくれ、洗濯以外のすべての家事を夫がこなしてくれた。とても感謝している。

娘が産まれてから困った事があった。それは、娘が体調を崩すと、家族全員も体調を崩してしまうこと。アスリートなので、体調を崩してしまうと本来のパフォーマンスを発揮することができない。何度か大切なレースの前に体調を崩してしまったこともあるが、娘が産まれてきてくれたからこそ、競技を続けられ、オリンピックにも出場できた。娘がいなかったら今の私はいない。娘は、私にとってかけがえのない存在であり、大きな心の支え。

娘が産まれてから、陸上競技に本気で向き合うようになった。娘の存在が競技への覚悟をもたせてくれた。子供は、人を穏やかな気持ちにさせてくれる大きな力を持っている。子供がいることで、違う世界が見えてくる。

『我が子の存在の大きさ』は、はかり知れない。

娘が産まれてきてくれなかったら、オリンピックという大舞台に立つことはなかった。

娘が産まれてきてくれたおかげで、大きな目標を持つことができた。

母として、守るものができた時、精神的にこんなにも強くなれるものだと教えてくれたのは、娘の存在である。

<略歴>

【学歴】 １９９８年３月 栃木県立真岡女子高等学校卒業

２００２年３月 城西大学経済学部卒業

【職歴】 ２００２年４月 ホクレン農業協同組合連合会入会（女子陸上競技部）

２０１４年３月 ホクレン農業協同組合連合会退職（現役引退）

２０１４年４月 ホクレンスポーツアンバサダー就任

２０１８年２月 城西大学職員採用

２０１８年３月 ホクレンスポーツアンバサダー退任

２０１８年４月 城西大学女子駅伝部コーチ就任

【競技実績】

2008 年 3 月 全日本実業団ハーフマラソン 優勝（女子単独 日本記録）
2008 年 8 月 北京五輪 女子 10,000M（20 位）・女子 5,000M（予選敗退）
2009 年 6 月 日本陸上競技選手権大会 女子 10,000M 優勝
2011 年 1 月 大阪国際女子マラソン 優勝
2011 年 8 月 テグ世界選手権大会 女子マラソン 5 位入賞
2013 年 4 月 ロンドンマラソン 3 位入賞（日本人初）
2014 年 1 月 大阪国際女子マラソン 優勝（引退レース）