

クロワッサン Premium

が誕生!

短期集中連載
人生
50代からが
黄金期

吉川美代子さんが訪ねる
4人の女たち

第2回 松田千枝さん
まつだ・ちえ 資生堂広報部参事

パワフルウーマンを訪ねる第2回は、
20代後半からランニングを始め、東京国際女子
マラソンの第1回から出場している松田千枝さん。
市民ランナーの先駆者・走りの美の提唱者は、
50代のランナー像をどのように描いているのか。

撮影・小松勇一

究極の走りはランナーも観客も歓びを感じる「歓走」。

吉川 体操などと違い、マラソンは成熟した
女性が活躍している競技だからいい。



吉川美代子(よしかわ・みよこ)さん。
TBSアナウンサー、解説委員、TBSア
ナウンススクール校長。アラスカ州
プリンス・ウィリアム・サウンド・サイ
エンスセンター研究員。1984年の『JN
Nニュースコープ』以来、20年近く
にわたってTBSの看板報道番組のキャス
ターを務める。現在は『みのもんだの
朝ズバッ!』『ピンポン!』(コメンテ
ター)、『CBSドキュメント』(キャス
ター)などに出演。中学時代は水泳の選
手だった。

れるレースなら、80代で走った方もい
らっしゃると思いますよ。

吉川 オリンピックの体操や新体操っ
てほとんど10代じゃないですか。とこ
ろがマラソンは20代後半、30代の人
が大活躍している。ニュース読んでい
ても、成熟した女性でも頑張れるスポー
ツがあつてよかったという思いが、昔
からありましたね。

松田 私も30年以上走り続けてきて、
まだこんなに奥が深いのだという気持
ちがあります。もちろんタイムや順位
は、若くて体力や筋力が備わっている

松田 そうなんです。けれども、から
だの動きを軸の部分から変えていくに
は、筋肉のつき方から骨格まで変えな
ければならない。短い時間なら集中し
てやればできるけれど、マラソンのよ
うな長時間のレースでは、疲れてでき
なくなってしまうのです。私は筋肉の
つき方は変わってきましたが、骨格と
のバランスはまだのようです。

松田さんが走り方を根本から変えよう
と思ったのは、故障がきっかけだった。
東京国際女子マラソンの7回大会で、
自己記録と自己最高順位4位をマーク
した松田さんは、ソウル五輪を目標に
練習量を増やしていった。その結果、
翌々年の9回大会と、続く10回大会を
欠場することになる。ちなみに7回大
会の優勝者は旧東ドイツの名選手、カ
トリン・ドレー。2位から4位までの
差は9秒という大接戦だった。

松田 仕事で東海大学の中村多仁子先
生にお会いして、簡単なエクササイズ
を覚えていただいたとき「あなた、か
らだ硬いわね」といわれたのです。し
かも手足がバラバラに動いているって。
「これでよくマラソン走れるわね」と
驚かれました。

ただ筋肉を伸ばすのではなく、軸になる背骨やインナーマッスル
を意識して動かす。独特のストレッチ。動きはともゆるやかだ。



地味な動きを取り入れた松田さんの走りは優雅で美しい。一般のランナーがからだの外側を振りながら走るのに対し、動きがからだの内へ内へと向かう印象がある。

吉川 松田さん、今でも毎日走ってい
らっしゃるのでしょうか。失礼ですが、
もともと日焼けなさっていると思ってい
ました。それが色は白いし肌もつやつ
や。ちょっと驚きました。昔の写真を
拝見すると、真つ黒だったでしょ。
松田 私、もともと光に対して敏感だ
つたんです。1時間、外に出ていると
肌が真つ赤になって腫れてくる。でも、
27歳でランニングを始めてからだんだ
ん治ってきて、日焼けするようになって
た。そうなる途中半端に焼けるのは
美的じゃないので、真つ黒に焼けよう
と思った時期がありました。

吉川 その頃の写真だったんですね。
松田 それでもきれいに焼けるように



松田千枝(まつだ・ちえ)さん。資生堂
広報部参事、スポーツビューティーコ
ンサルタント。27歳からランニングを
始め、東京国際女子マラソンには第1
回から出場し、昨年まで25回の最多出
場記録を更新し続けている。最高記録
は第7回の2時間36分38秒(4位)。ハ
ワイ・インターナショナル・トライアス
ロンには日本人女性として初めて出場
した。'85年、テレビ朝日の『ビッグス
ポーツ賞』、'04年、(株)ランナーズの「ラ
ンナーズ賞」受賞。著書に『ランニング
の贈り物』『走って輝く』がある。

資生堂ランニングクラブは昨年、全
日本実業団対抗女子駅伝で優勝した強
豪チーム。草創期から活躍している松
田さんだが、ランニングを始めたのは
入社後27歳のとき。1979年の第1

松田 ホノルルのようなゆつくり走れる
レースなら80代でも完走者がいます。

人に負けます。50代になると年を重ね
ることで熟練する部分があるのです。
みなさんに「ああ、いいわね」と思わ
れる走りがあることを、50を過ぎて初
めてわかってきましたね。

軸になる背骨を縦たつに割って
そこを動かす意識で走る。

吉川 20代後半から走ってきて、40代、

50代になって走り方というか、走りの
内容は変わってきましたか。

松田 からだの細かい使い方は、体力
があつて自己記録が出ていた頃よりも、
いまのほうが高度になってきているの
がわかりますね。今、ここを使ってい
るとか使えていないとか、からだの奥
の部分の使い方までよくわかる。

吉川 奥の部分の使い方方?

松田 たえばからだの軸の使い方方
ですね。いま追求しているのは背骨の動
き。背骨を中心から縦たつに割って
それぞれを前後に動かす。

吉川 そんなこと……。

松田 実際には動かないかもしれませ
ん。でも、そういう動きをイメージす
る。気持ちとしてはそこを動かせる、
と。そうすることで軸となる背骨のま
わりのインナーマッスルを、動かせる
ようにしたいと思つてやっています。

吉川 それが結果として無駄のない、
美しい走りに結びつくのですか。

松田 観客と一体になり、次に自然と一体になる「歓走」を一度だけ体験しました。次にできるのはいつでもいいですね。



皇居のお堀沿いの日比谷通りは、東京国際女子マラソンの象徴的な場所のひとつ。「この辺りからゴールまで約10km。だんだんきつくなるところです」(松田さん)

性アウンサーの場合、心を伝えられるか、信頼感を得られるかということがとても大事になってきます。

松田 まわりの人との関わりや調和が大事だということに、本当に気づくのは50代になってからかもしれませんね。私もヨーガに出合っ「調和」ということが少しずつわかってきました。走るためには自分のからだの心の調和がとれていけばよさそうですが、そうではない。まわりの人たちが、空気や風といった自然界とも調和すると、とても心地よくなり、からだの能力がもつともよく発揮できる状態になるのです。そしてヨーガの調和の究極は「歓喜」。喜びがあふれ出ている状態ですね。だから、私は走り一番の理想



東京・江東区にある木場公園はランナーにとって、恰好の練習場所。松田さんもたまに仲間と走る。

吉川 心を伝えることの大切さは、アウンサーも同じ。とくに50代の女性にはその能力が求められます。

吉川 いままで歓走を体験されたことはありますか。

松田 東京国際女子マラソンで一度だけあります。体調がすごく悪いまま出たときで、ビリになってもいい、みっともない自分をさらけ出してもいいと思っ「スタートしたのです。そしたら走っているうちにだんだん足が軽くなつてきて、後半の一番きつい市ヶ谷の坂の手前あたりでは、沿道の応援の声がはつきり聞こえて、一人ひとりの顔がすごくよく見える。ですから心の中が「ありがと、ありがと」といながら走っていました。いよいよ上りに入ってきたので「ここからは外を気にしてはいけません。外に向けていたエネルギーを内に閉じ込めて、走りに集中しよう」と思ったら、応援の歓声がスーッと小さくなり、それと同時に雲間から太陽のオレンジ色の光が差しはじめた。それがすごくきれいで、見ながら走っていると、足がどんどん動いて、いつも苦しい坂が全然苦しくない。そのとき思いましたね「まわりと一体になった」「これが歓走だ」と。

吉川 それ一回きりですか。

松田 ええ、そのときだけです。

吉川 じゃあこれからも歓走を求めて走り続けるわけですね。

松田 2度目がいつになるかわかりませんが、走り続けますよ。

吉川 そうなんです。松田さんはからだの柔軟性が、どんな運動でもできると思っていましたよ。

松田 いいえとんでもない。私のでんぐり返しなんてサイコロみたいなものでしたよ。どっちへ転がるかわからない(笑)。それから先生に軸の重要性とその使い方とか、からだ全体のバランスのとり方などを、教えていただくようになったのです。

吉川 後半期のランニング人生の始まりですね。

松田 まさにそのとおり。私のランニングは27歳のときではなく、あのとき始まったといえます。

50代からの走りには地唄舞の動きとヨーガの精神を取り入れる。

吉川 中村先生のほかにも影響を受けた方はいらっしゃいますか。

松田 バレエの森下洋子さんと、地唄舞の武原はんさんですね。森下さんは年をとるほどいい動きができてさうだから、50歳になるのが楽しみとおっしゃった。彼女は私と同じ年なのですが、私が39歳で走れない状態になっているのに、あれだけ素晴らしい踊りをされている森下さんが、50歳が楽しみとはどういうことなのだろうと思っ、お稽古や舞台を見せていただきました。

吉川 素敵だったでしょう。

松田 踊っていて動きが止まるんですよ。すると彼女の指先から波動が伝わって、客席を一巡してまた指先に戻ってくる感じがあるのです。そして次の動きが始まる。ですから動きが滑らかで、心の表現が途切れずに出てくるのです。

吉川 踊っていて動きが止まるんですよ。すると彼女の指先から波動が伝わって、客席を一巡してまた指先に戻ってくる感じがあるのです。そして次の動きが始まる。ですから動きが滑らかで、心の表現が途切れずに出てくるのです。

安くはありませんが、満足度はひたすら高い花の名所の離れの宿。



クロワッサンから生まれた50代からの新雑誌
クロワッサン Premium
[クロワッサン・プレミアム] 3月15日発売!

宿は、旅のスタイルに合わせて選ぶもの。春なので、花の名所に出かけるなら、あなたはどんな宿を選びますか。にぎやかな大規模旅館? 海辺の民宿? 都心のシティホテル? リゾートのプチホテル? もし、旅の疲れを忘れる出迎えを受け、肌によさしいお湯につかり、手入れの行き届いた庭のある、広々とした静かな部屋で寛ぎ、その土地で採れた旬の美味佳肴を、銘酒とともに味わい、寝心地の良い布団にくるまれないなら……、この、10軒の離れの宿をおすすめします。

大分/界ASO 雲仙/半水廬 伊東/うち山 西伊豆/無雙庵 蔵王/だいこんの花 軽井沢/星野や 山形/天童荘 京都/和楽 岐阜/離れの宿みやこ 湯河原/指月

すべて3月15日発売の本誌増刊号「クロワッサン・プレミアム」に詳しく掲載されています。もちろんこれは数ある特集のごく一部、面白情報が満載のオトナ向き新雑誌です。



第27回大会では、娘の玲さんと手をつないで同時にゴール。(撮影・羽後栄)



'85年の第7回東京国際女子マラソンでの大接戦。松田さんと競り合うワインホルト(右・2位)と田崎(中・3位)。松田さんと3位との差はわずか6秒だった。