

## 柔らかなココロ



「柔道＝ダイエット?!」

女性にとって、美容・ダイエットは永遠の課題と言っても過言ではない。女性誌には必ずと言っていいほど美容関連の情報やダイエット方法が掲載されているし、テレビでもしょっちゅう特集が組まれている。この関心の高さは、もはや社会現象と捉えても良いのではないかと私は思う。

柔道選手の減量はイコール、ダイエットとは言い難い。私も闘志に燃えていたあの頃は日々体重計とにらめっこしていた。足や腕はたくましいままで、いかに体重を落とすか。その課題に取り組むべく食生活を見直したり、有酸素運動を行ったりと、それはそれは今とは比べ物にならないくらいストイックに取り組んだもんだ。細い手足、しなやかな腰回りとは真逆の体つき。そんな体が不意に鏡に映った時は誇らしくもありつつ嫌気もさしつつ、何とも言えない気分を味わったのを覚えている。

さて、現在の私はどうかというと、みごと女性の体つきに変貌を遂げた（と、思っている）。女性誌のダイエット特集を読むことが好きな私だが、実は何をしたというわけではない。しいて言えば柔道を行っていたという事である。普通に柔道を気楽に楽しめる立場になったことで、柔道は全身運動であると改めて感じている。相手の技一つ受けるにしろ、投げられた後に立ち上がるにしろ、すべての筋肉をバランスよく使いこなす相手と組み合わせ、まさにダイエットに最適なスポーツである。

しかし、現在ちょっとばかり痩せていることをネタにこんな記事を出してしまい、調子に乗っていることを重々承知で一言。これだけはすべての女性に声を大にして言いたい。痩せたかったら柔道をしませんか、と。

もはや題名である「柔らかいココロ〜」なんてどこ吹く風のようなゴリゴリの私の持論展開になってしまったが、これから月一回のペースで女性の視点による“柔道“をつらつらと掲載していきたいと思っている。宜しければお付き合い願えると幸いである。

近藤 優子