

正しい知識を持って

自分なりの美しさをめざしましょう

プロスケーター

鈴木明子

すずき・あきこ

愛知県豊橋市生まれ。東北福祉大学卒業。フィギュアスケートで、2010年バンクーバー五輪8位、2012年世界選手権3位、2013年全日本選手権優勝、2014年ソチ五輪8位などの実績を残す。2014年3月、世界選手権出場後に現役を引退。現在はアイスショーへの出演のほか、テレビ・ラジオ、講演会などに活躍の幅を広げる。著書に『ひとつひとつ。少しずつ。』（KADOKAWA）、『壁はきっと越えられるー夢をかなえる晩成力』（プレジデント社）など。

フィギュアスケーター鈴木明子さんの姿は、今も多くの人の脳裏に焼きついています。二度のオリンピックなど世界を舞台に活躍したトップスケーターの道のりは、決して順風満帆なものではありませんでした。10代の終わりに摂食障害を患い、選手生命の危機に。それを乗り越え、銀盤に大輪の花を咲かせました。引退後の現在は、プロスケーターのほか、テレビ番組のコメントーターなど幅広く活躍する鈴木さんに、「食えることの大切さ」を聞きました。

現役引退から1年半

編集部 現役引退から1年半、生活は
ずいぶん変わりましたか？

鈴木 フィギュアスケートを始めた6
歳から29歳で引退するまで、次の試合
に向かって練習するだけの日々だった
んです。20歳になってからは週に1回
お休みを取るようになりましたけど、
それまでは365日のうち360日、
ずっと練習の毎日でしたね。

それが、引退してからは、がらりと
変わりました。アイスショーの練習は
今もしているんですけど、現役のころ
とはまったく違います。テレビ出演や
講演、様々なお仕事しながらなの
で。今は、一年の4分の3はホテルっ
ていう生活です。移動ばかりで、なか
なか家に帰れなくなりました（笑）。

編集部 スケート以外でも、いろい
ろな挑戦をされていますね。

鈴木 土日は、全国のいろんな場所
に行って、講演をさせてもらうことが
多いです。フィギュアスケートでは演技

で表現してきましたが、まさか自分
の言葉で表現するなんて想像もしてな
かったんです。しゃべるのは昔から好
きでしたけど、お話しする仕事に最
初は戸惑いもありましたし、なかなか
言葉が出てこなかったりもしました
ね。

食事は適度に済ませない

編集部 移動やホテル生活が続く
中、体調管理にはどうやって気をつけ
ていますか？

鈴木 きちんと食事が取れる時間があ
るときは、適度に済ませないようにし
ています。栄養バランスが偏らないよ
うに、お野菜もしっかり食べるとか。
それから、例えば夕食に豚肉を食べる
なら、とんかつよりはしゃぶしゃぶに
したほうが脂を摂らなくてすむかな？
とか。そんなふうによく考えて、食
べ方を選ぶようにはしています。

引退してすぐのころ、忙しくて満足
に食事を取れない時期があったんで
す。朝から夜7時まで何も食べずに飲
み物だけっていうことも多くて、変に

やせてしまったんですね。そうすると、
筋力が落ちて練習も思うようにできな
くなるので、今はかばんの中にドライ
フルーツや干し芋のようなナチュラル
な食品を入れて持ち歩いています。

それから、今日は食事の時間が取
れないなと思ったら、あらかじめ用
意するようにしました。菓子パンより
は、パン屋さんが作った全粒粉のパン
とか。おにぎりだけで済ませないよう
に、温野菜のパックを買っておくとか。
やっぱりどうしても野菜が不足してし
まうので、意識的に食べるようにして
います。

食べることが怖い…

編集部 現役時代は、食事制限が厳し
かったのでしょうか。フィギュアス
ケートは、体重が増えるとジャンプに
影響が出るでしょうし、4分間あれだ
け激しく動くための体を作ることは大
変ではありませんでしたか？

鈴木 栄養士さんに付いてもらって
いる選手もいましたけど、私は割と好き
なように食べていました。私の場合は、

18歳のときに摂食障害を経験したの
で、あまり厳しく、徹底して食事制
限をすると、すごく苦しいというか、
そればかり意識してしまうんですね。
ちよっとゆるいぐらいでいいかなと
思わないと、食べられなかったころ
に戻ってしまうような気がして。

編集部 鈴木さんにとっては思い出
したくないことかもしれませんが、
摂食障害の経験についてお聞かせい
ただけますか。

鈴木 女の子が女性に変わっていく
中高生の時期は、どうしても太りや
すくなりますよね。それは自然なこ
となんですけど、アスリートとして
は、「体を絞りたい」という思いがあっ
て。私もその時期に、お肉と脂は太
りやすいからと、ほとんど口にして
いませんでした。

そこで栄養士さんに付いてもらっ
て、しっかりした知識を身につけれ
ばよかったものを、「ダイエットには
こうすればいい」と、自分の浅はか
な知識でやってしまっていたんです
ね。「食べなくて済むなら、食べなく

ていい。太らずにすむから」って。

編集部 3か月で16kgも体重が落ちてしまったとか。

鈴木 そのころは、食べることは悪だ
と思い込んでいました。「肉は悪だ」「脂
は悪だ」って。そうなっていると、ど
んどんエスカレートして、お野菜も油
で炒めてあると食べられない。サラダ
もノンオイルドレッシングじゃないと
食べられない。

それで、体重が落ちて、スケートも
できなくなつて、風邪をひいたときの
ような体調が続きました。自分でも「こ

れはまずいな」って気づいたときには、
もう食べ物に対する怖さのほうが強
くて…。食べないと駄目だと分かっ
ても、食べるのが怖いんです。

栄養のことに 興味を持つて

編集部 摂食障害を克服したきっかけ
は？

鈴木 選手に復帰するためのプロセス
として、コーチのすすめで栄養士さん
に自分の食事を見てもらって、何が足
りないのか、どういうふうに食べれば

いいかを学びました。それは、今の生
活にも生きています。

栄養のことに興味を持ち、勉強する
ようになったので、今は栄養バランス
の取り方が分かるようになりました。
病気を経験して、それが分かったのは
よかつたなど。でも、やっぱりダイエツ
トをしていた10代のころ、ちゃんと
知っておけばよかつたなと思います。

編集部 一般の女性にも、極端なダイ
エツトをする人は多いようです。

鈴木 拒食症などの摂食障害を持つ
た女性も増えていると思いますけど、
やっぱりダイエツトから始まるものが
ほとんどですよ。そこには、正しい
知識が欠けているんだらうなと思
います。特に今の時代は、情報があふ
れていて、ちまたではやっているもの
に翻弄されやすいということもありま
すよね。

いろんなダイエツトや健康法があり
ますが、人それぞれ、体質も違えば、
置かれている環境も違います。「はや
っているから」と単純にそれだけをやる
のではなく、正しい知識を持って自分

に生かせそうなやり方を選んでほしい
と思いますね。

人に支えられて生きている

編集部 摂食障害で、人と付き合えな
くなった時期もあるそうですね。

鈴木 ありました。食事を取れないと、
コミュニケーションも取れないんです
よね。大学の学食に食べられるものが
なくて、みんなといっしょに食事がで
きなかつたことがすごくつらくて。食
事って、とても大切なコミュニケー
ションのひとつだなんて思います。

摂食障害を克服したきっかけのひと
つは、そのころ仙台でお世話になっ
ていたお友達のお母さんが、気分転
換のためにと、いろんなところに誘っ
てくれたことです。お酒も飲めなかつ
たし、食事制限もあつたんですけど、
ネオン街とかにも（笑）。そういうこ
とで少しずつ気持ちが楽になつていっ
たんです。

編集部 人の支えがやっぱり大切な
ですね。



鈴木 摂食障害が治ったとき、「私は人に支えられて生きている」というよりも、『人に支えられて』でしか生きていない」というぐらい、私を助けてくれた人たちに感謝したんです。オリンピックまで行けたら、その人たちが喜んでくれるのであれば、少しはお返しができるのかな？って。そんな思いで滑っていました。

編集部 鈴木さんのフィギュアスケートは、全身を使った豊かな表現が魅力的でした。鈴木さんにとって、女性の美しさとは？

鈴木 内面から輝いている人に、私はひかれますね。どれだけ着飾っても、内面はごまかせないと思うんです。フィギュアスケートでも、自分が精神的に苦しいときは、強がっていてもそれが出てしまう。生きてきた過程や今置かれている状況、そういうものは出てしまうんですね。

私が思う美しい女性は、芯はあるけど、鉄のように強いわけじゃなくて、柳のようにしなやかな芯を持っている人でしょうか。しなやかに耳や目を傾

けて、いろんなものを見たり聞いたりするけど、そこにきちんとした自分の芯を持っている女性は美しいなって感じます。

未来の自分のために

編集部 鈴木さんの演技で、特に印象的だったのが笑顔です。

鈴木 生きていくだけで丸もうけじゃないですけど（笑）、私は滑れなかった時期があったから、氷の上を滑れるだけで幸せだなんて。それを見てくださった人たちが、「この子、本当にスケートが好きなんだな」と思ってくれたならうれしいですね。自分でも、「ようやく戻れた」「滑っている自分が私らしいんだ」という思いだったので。

編集部 それが氷上の笑顔に現れていたんですね。

鈴木 笑顔って大切ですよ。昨日は、スケート教室で子どもたちといっしょに滑っていたんです。子どもたちの「できた！」っていう笑顔を見ると、「す

ごく輝いているな」って、逆に私がパワーをもらうんです。そういう笑顔の力ってすごいと思います。

編集部 今後の活動は？

鈴木 アイスショーの出演がメインにはなりますけど、スケート以外のお仕事も、一歩踏み出してやっていこうと思っています。自分の経験を伝える中で、誰かを少しでも勇気づけられたらいいなと。

今までの人生も、それこそ病気をし

たときは、オリンピックなんて考えもありませんでした。それが2大会連続で出場できて、引退後の今は、考えてもいなかった、お話しする仕事をいただいています。人生は、自分の想像をはるかに超えてくるんだなって。未来の自分のために、今はとにかく、やれることをやっていこうと思っています。

編集部 ありがとうございます。今後のご活躍を期待しています。

Present!

鈴木明子さんの最新刊をプレゼント!

サイン入り!



『笑顔が未来をつくる』
(岩波書店)

3名様

本誌綴じ込みハガキにてご応募ください。