

Smile Woman!
インタビュー⑤!

この人の仕事のカタチ
とこが輝いてみえる「仕事」をしているあの人にズームアップ。



Eri Yamaguchi

市民ランナーとの ふれあいを大切に

4・2・195 細まろうた一人で走りきるフルマラソン。常に己との戦いのスポーツに挑み続け、現在は選手の育成などにも力を入れている山口衛里さん。そんな彼女も、中学校3年間はバレーボールで汗を流していたという。その後、兵庫県の陸上強豪校で長距離走の才能を開花し、2000年シドニー五輪マラソン代表に選出され7位入賞という成績を残した。

◎ 体調やウエイト管理が重要

「長距離を走るフルマラソンは、年に2〜3回走るのが限界。そのタイミングに体調やウエイトを完全にコントロールすることが一番大変でした」と当時を振り返る。ウエイトトレーニングはマラソンにおいても特に重要であり、過酷なものであったに違いない。マラソンは個人プレーのスポーツではあるが、天満屋陸上部のチームリーダーとしての役割も求められた。この世界において優しい言葉は必要ない。「自分がチームをひげるんだ」という強い姿勢を通し続けた。

◎ 「考える力」を育てる指導

天満屋入社以来、岡山に住む。現役引退後は、コーチとして選手の指導に力を注いだ。2010年の全国都道府県対抗女子駅伝では岡山県チームの監督としてチームを優勝に導くなど、岡山のスポンサーにも一役かつている。現在はアドバイザーとして選手の心理サポートを中心に携わっている。「選

天満屋陸上部
アドバイザー

山口 衛里さん



考える力」は欠かせないのだ。

◎ 体を動かす楽しさを伝える

今後はランニング教室などで、走ることや体を動かすことの楽しさを伝えていきたいと言う。「やらなければいけない」という義務感を取り除き、走り方の楽しさとしたポイントを教えることで、前向きに取り組む姿勢がうまれます。トップアスリートの実力と説得力が多くの人々の心に響き、スポーツ人口の増加に繋がれることを期待する。「各地で行われるマラソン大会にも積極的に参加し、市民ランナーとのふれあいを大切にしていきたい」と語る。また散策を交えたランニングも楽しんでる今日この頃。

手の現在の心理状態を伝えるが、それ以上は口出ししません。結果を受け止め方、どう行動を起こすかは選手一人ひとり違います。自分をコントロールできる選手はやはり強いです。厳しい言葉に聞こえるが、ひとりで戦うマラソンには「自分で