

プロフェッショナル
[対談] 谷川真理 マラソンランナー、スポーツコメンテーター

マラソンにおけるスポーツ障害

インタビュー：大関信武 一般社団法人日本スポーツ医学検定機構代表理事、東京医科歯科大学再生医療研究センター
 (企画：日本スポーツ医学検定機構)

マラソンとの出会い

大関：本日はよろしくお願いいたします。
 谷川真理さんの経歴を拝見しますと、1991年東京国際女子マラソン優勝、1992年ゴールドコーストマラソン優勝、1994年パリマラソン優勝など、輝かしい成績を残しています。さらに1992年には『東京都民文化栄誉章*』『朝日スポーツ賞』を受賞し、2009年には『外務大臣表彰』を受賞されています。朝日スポーツ賞のこれまでの受賞者には、イチロー選手、羽生結弦選手、室伏広治選手、北島康介選手、吉田沙保里選手、伊調馨選手、中田英寿選手などが名前を連ねています。昨年はラグビー W 杯の日本代表チームも受賞しました。

谷川：詳しくお調べいただいてありがとうございます。

大関：では、これより谷川さんのこれまでのマラソン人生について、またこれまでのケガの経験などについてお聞きしたいと思います。

今回、谷川さんの著書『走る理由—谷川真理のランニング哲学』（ランナーズ）を読ませていただきましたが、専門学校卒業後は大手町でOLをされていて、ちょっとしたキッカケで皇居ランニングを始めたことから本格的なマラソン人生がスタートしたそうですね。

谷川：そうなんです。じつは普通のOLだったんです（笑）

大関：普通のOLさんがマラソンで世界のトップランナーになるというのは、とても稀なことかと思いますが、陸上を始めたきっかけは何ですか？

谷川：もともと走るのが速かったんですよ。それで中学で陸上部に入りました。ですが、練習がとても厳しかったので辞めてしまったのです。しかし、途中で辞めてしまったことで、とても悔いが残ってしまったので、途中で辞めてしまった陸上を3年間継続するということを目標

にあらためて高校で陸上部に入部しました。案の定、毎日練習は厳しくて、しかも部活中には水を飲むという忍耐や根性論の時代でしたから（笑）。真夏の炎天下のなか、水を飲むのを我慢して走るというのは非常に厳しかったですね。

大関：陸上部では長距離をされていたのですか。

谷川：当時、高校総体の女子の種目で一番長い距離が800mでしたので、中距離をやっていたことになります。現在は3000mなどもありますので、時代を感じますね（笑）。陸上部の先生に「大学が実業団に行ったらマラソンをやれ」と言っていたのですが、とりあえず3年間継続することが目標でそこまでやる気がなかったもので、800mで関東大会出場という結果を



谷川真理（たにがわ・まり）さん

1962年生まれ。福岡県出身。流通経済大学客員教授。マラソンランナー、スポーツコメンテーター。マラソンで1991年東京国際女子マラソン優勝、1992年ゴールドコーストマラソン優勝、1994年パリマラソン優勝、札幌国際ハーフマラソン優勝などの成績を収める。平成4年朝日スポーツ賞受賞、東京都民文化栄誉章受賞*。平成21年度外務大臣表彰受賞（地雷廃絶活動に対して）。2000年にチャリティマラソンとして始まった谷川真理ハーフマラソンは、現在ハイクラスハーフマラソンとして、毎年約1万人の市民ランナーを集める人気のマラソン大会となっている（2017年1月8日東京都荒川河川敷で開催予定）。

*東京都民文化栄誉章はこれまでに渥美清、森繁久彌、山田洋次、北島忠治、手塚治虫、千代の富士貢、坂本龍一、宮崎駿、長嶋茂雄、北野武といった著名人が受賞している。本制度は平成17年度をもって終了した。

残ただけで高校卒業とともに陸上も辞めました。高校卒業後は専門学校に2年通い、専門学校卒業後は大手町の一般企業でOLをしてごく普通の生活を送っていましたが、ある日同僚と昼休みにランチをとたまたま皇居を通ったらたくさん市民ランナ

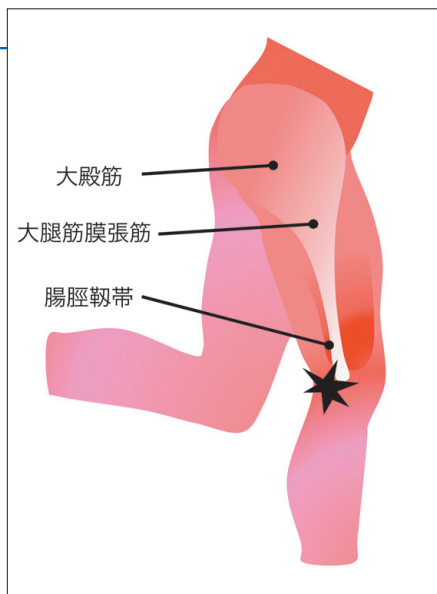


図1 腸脛靭帯炎（「スポーツ医学検定公式テキスト」より引用）

ーが走っていたんです。「こんなにたくさんの人がとても楽しそうに走ってる！」と衝撃を受け、私も走ってみようと思ったのがきっかけです。

大関：すごいですね、OL時代の皇居ランニングがきっかけですか。しかも、それだけのブランクがあって……。

谷川：6年くらいはブランクがありましたね。とはいえ、その間にはサーフィン、スケートボード、ローラースケートなどありとあらゆる運動を楽しんでいたんで走る筋肉とは違う筋肉を鍛えられていて、それはそれでよかったなと思っています。それにOL生活をエンジョイして、そこで社会勉強もできました。ブランクがあったからこそ24歳で再び走る喜びに出会ったときには、あらためて「走るっていいな！」と感激でき、高校までの自分とは違い『自分から走りたいという前向きな気持ち』で走り始めたのでとてもよかったですね。

トップランナーへ、そして初めての故障

大関：その皇居ランニングがきっかけとなり、マラソン大会に出場するようになったのですね。

谷川：そうですね。練習を重ねるにつれ速く走れるようになっていく実感がありました。そんなとき、男性ランナーの方から「いいペースで走っているね」と声をかけても

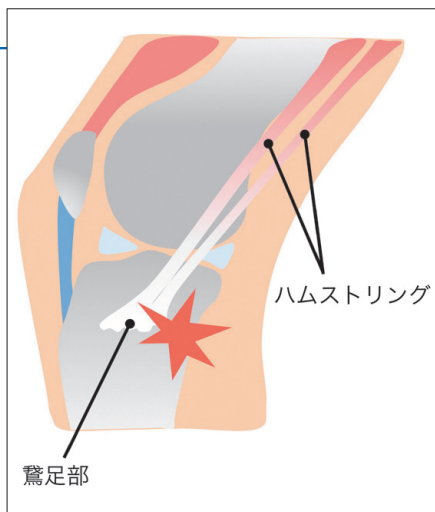


図2 鷲足炎。膝を内側から見た図（「スポーツ医学検定公式テキスト」より引用）

らったんです。さらにその方から『都民マラソン（東京マラソンの前身の大会）で日本人トップになればシドニーのマラソン大会に派遣させてもらえる』という話を聞いたのです。それで「よし！絶対シドニーに行こう！」と心に決めて、その翌日から皇居を2周（10キロ）走るようにしてさらに走力アップできましたね。

大関：そして都民マラソンで優勝！ 優勝を機に1990年資生堂実業団に行かれましたね。

谷川：資生堂の企業イメージがよかったですし、銀座にあるということもよかったので入社を決めました（笑）。でも一番のポイントは「陸上の練習を自由にさせてくれる」ところでした。私は、監督やコーチに管理されるのではなく、自分で練習やトレーニングを組み立てたかったので「自由にやってください」と言ってくれた資生堂はとても魅力的でした。

大関：谷川さんの座右の銘は「忍耐は苦しい、けれどもその実は甘い」ですよね。

谷川：この言葉は、都民マラソン出場に向けて走り込みをしていた頃、たまたま新宿の熊野神社にお参りに訪れた際に、『今月の言葉』という掲示にその言葉が書かれてありました。私にとって「その実は甘い」というのが、都民マラソンで優勝してシドニーへの招待。「忍耐は苦しい」というのは苦しい練習を乗り越えないと、その実はつかめないのだとそう理解をして頑張りました。

大関：なるほど。ご自身で練習メニューを組んでやる以上、自分に厳しくないとやっていけない。忍耐は苦しいけれど、自分がかけた負荷に耐えて練習していたというのは、大変なことですね。

谷川：他人と競争ではなく自分と向き合う。最大のライバルは自分だと思いながら練習をやっていました。大事なことは自分に克つことです。

大関：1990年資生堂実業団入社から本格的にマラソンを始めて、翌年の東京国際女子マラソンで優勝、1994年パリマラソンでは大会新記録で優勝（2時間27分55秒）など輝かしいキャリアを築き上げていた頃、アルバカーキ（アメリカ合衆国ニューメキシコ州）で高地トレーニングも始められましたね。

谷川：そうですね。アルバカーキは、最近ではいろいろな強豪チームや日本選手が合宿している場所ですが、日本人としては私が一番最初に合宿をした地でもあるのでとても思い出があります。

大関：そこで、さらに練習を積んでいた時期に、ケガをされたのですね。

谷川：そうですね。アトランタオリンピックの選考会を兼ねていた1995年11月の国際女子マラソンに照準を合わせ、8月からアルバカーキに入りトレーニングをしていました。バルセロナオリンピックのときは補欠で悔しい思いをしたのでアトランタこそは！と、とにかくハードな練習を重ねていました。

しかし、3カ月間の合宿の2カ月目の頃に腸脛靭帯を傷めてしまったのです（図1）。朝起きて走ろうと思ったら、腸脛靭帯が痛い。階段が降りられないくらい痛い。初めての経験だっただけにその痛さに驚きました。それでも2カ月くらいでだいぶよくなってきたのですが、今度は鷲足炎になってしまったのです（図2）。この頃は随分とケガで苦しんだ時期でした。

結局は翌年1月の大阪国際女子マラソンにも間に合わず、3月1週目の最終選考会の名古屋国際女子マラソンにも間に合わな

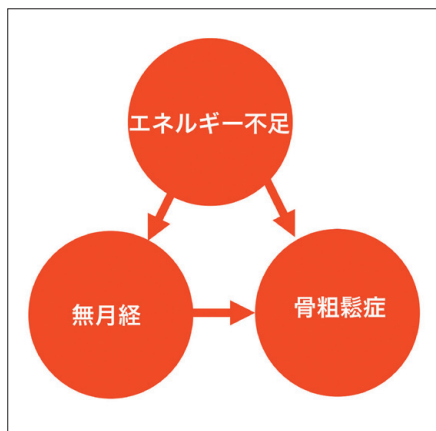


図3 女性アスリートの三徴（「スポーツ医学検定公式テキスト」より引用）

くて、ただ走るだけで終わってしまいましたね。

大関：アルバカーキにいながら腸脛靭帯炎で走れなかった間は、どのような治療をされていたのですか？

谷川：持久力を落とさなければ水泳をしなさいと日本にいた主治医の先生にご指示をいただき、翌日から毎日プールに行って60分は泳いでいました。それだけ泳ぐと腕も肩もパンパン。30km 走や持久走をやったくらいプールから上がったときには本当にぐったりでした。それでも絶対に東京国際女子マラソンは走るんだという気持ちで頑張っていました。残念ながら間に合いませんでしたが、しかし、「怪我の功名」ではないですけど、泳ぎが上手になりました（笑）。

大関：心肺機能を維持して、膝の外側の腸脛靭帯の痛みも治ったけれど、今度は内側の鵞足炎になってしまった。

谷川：そのときは、泳ぐのももちろんですが、エアロバイクや、階段を上り下りするような運動ができるステアマスターというマシンをやりました。鵞足炎のときは足底からの衝撃が結構厳しかったので、足に衝撃が出ない動きということで、そのようなマシンを使いました。また、ランニングマシンで傾斜をつけて歩いたりもしていました。

大関：なるほど。ランニングは休止して、膝に痛みの出ないトレーニングで身体を動かしていたわけですね。鵞足炎以降のケガはどうですか？

谷川：今から3年くらい前、結構練習を

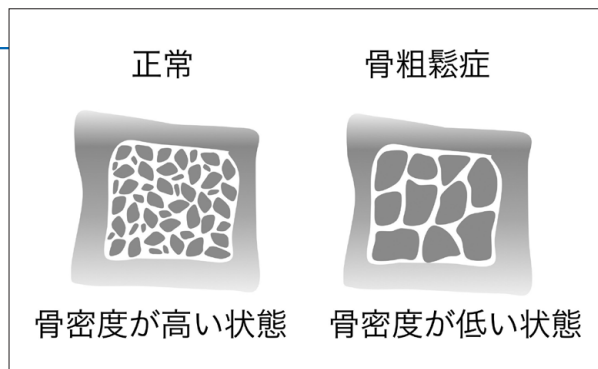


図4 骨粗鬆症（「スポーツ医学検定公式テキスト」より引用）

積んでいた時期、ランニングマシンで走っているときに、突然膝がバンッと痛くなり、膝がパンパンに腫れてしまったんです。もともと膝の調子がよくなかったのもありますが、整形外科を受診すると担当医から「手術をしたほうがよい」と。内側半月板がさくれみたいになっていたので、関節鏡手術でシェービングしてもらいました。これが次に大きいケガですね。

女性アスリート特有の問題について

大関：最近は女性も男性もマラソン愛好家が非常に多いですね。それと同時に、スポーツによるさまざまな障害も問題になります。近年クローズアップされているのが、女性ランナーが過度なトレーニングなどによりエネルギー摂取不足、運動性無月経、そして骨粗鬆症になってしまう問題です（図3、4）。谷川さんは女性特有のこのような問題の経験はありましたか？

谷川：24歳で本格的に走り始めて3年くらい経った頃から何年間かの間は、無月経状態になっていました。トレーニング量が増えて、体脂肪が少なくなると、やはり生理が来なくなってしまいます。しかし大きいレースが終わって1カ月くらいは練習量を急激に落とします。そうすると生理が普通にくるのです。脂肪が足りないと、身体が「もうあなたには生理が必要じゃないです」と、警告してくるのかなと思いました。ですが、私の場合、練習量を落として、脂肪がつくことによって元に戻りました。

私は、追い込んで練習をやり始めたのが24歳ということで、そもそも身体がで上がった状態で走り始めました。骨密度は

22～23歳くらいまで上がりますので、その段階からスタートしたので、よかったのかなと思います。中学生や高校生の年齢で過度なトレーニングをして無月経になってしまうと、骨密度は下がる傾向になりますよね。

大関：そうですね。10代でこれらの女性特有の問題に直面すると、将来にも影響しますので大事な問題です。産婦人科を受診すべきかという判断も、知識がなければ難しいと思います。

谷川：10代の選手自身では難しいことはよくわからないと思いますので、やはり指導者の方々が正しい知識をアドバイスしていかなくてはいいですね。あわせて10代の中・高校生の女子選手には、栄養面の指導もしていく必要があると思います。

大関：そうですね。成長期のアスリートの場合、指導者のアドバイスそして保護者の方の知識も重要になりますね。栄養の話が出たので、食事のことをお聞きしますが、マラソンで成績を出すためには、体重が軽いほうが有利と考えて食事の量を減らす選手もいるのではないかと思います。谷川さんは食事管理をどうされていましたか？

谷川：当時、自分の身体は自分の納得いく食材で作りたかったので、ほとんど自炊していました。アメリカに行くときには、いりこや椎茸、わかめなどの乾燥食材などを持っていきました。エネルギー摂取と消費のバランスを考えて食事をつくっていました。

大関：栄養面に関しても、ご自身で勉強されて食事管理していたのですね。貧血などはなかったですか？

谷川：練習量が多いときや、夏場などで発汗量が多いときは貧血になりやすいですね。貧血になってからでは遅いので、そういうことになる前に鶏のレバーのソース漬けなどを自分でたくさんつくっておいて、毎日少しずつ、練習量の多いときに食べていました。

スポーツを通じた社会活動・ 生涯現役ランナーとして

大関：こうやってお話をうかがっていると、練習量から食事までさまざまなことを自己管理されていたことが、長くマラソンを続けてこられた要因なのかなと感じます。谷川さんは生涯現役ランナーですね。

谷川：そうですね（笑）

大関：これだけ長く走り続けていて、今もトレーニングを続けているのですか？

谷川：現在は無理に毎日走るようなことはしませんね。その日の自分の体調に合わせて走ります。週末にゲストランナーで参加するレースによって、練習量を調整するなどして臨機応変に対応しています。

大関：年齢を重ねていくなかで以前と違うなど感じることはありますか？

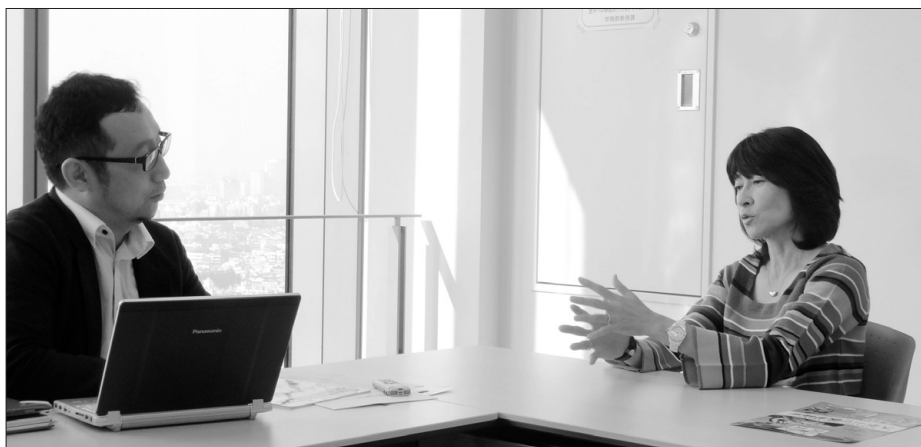
谷川：それは感じるがあります。私は膝が悪く、自分の膝といかに上手に付き合っていくか、という意味でも筋トレを増やしたりしています。

大関：股関節周りは大丈夫ですか？

谷川：その辺りはまだ大丈夫です。しかし、ちょっとした瞬間にピリッときて肉離れになりそうがあります。今までこんなことなかったのに、そんなことが増えてきたかなとは思いますが。

大関：全国各地で行われるマラソン大会にゲストランナーとして走られているので、体調管理も大切ですね。また、子どもたちのためのランニング教室なども行われていますが、最近の子どもたちの走りを見て感じることはありますか？

谷川：実は先週も小学校でランニング教室を開き、指導させていただきました。私が実際に身体を動かしてアドバイスをすると、彼らは一生懸命それをやろうと努力します。昔はランニングや走り方をわざわざ指導することなんてありませんでした。走り方は遊びのなかで覚えていった動きだと思います。今は、残念ながら子どもを狙った事件なども起きているので、公園などで自由に遊べないという環境になってしまっています。しかし、私が指導にうかがった



谷川真理さん（右）と大関信武先生

学校は、お昼休みの時間にみんなで校庭を走っていました。走る場所が違ってきただけで、昔と今で具体的にどう違うかと言われると、そこまでは見えません。

大関：ランニング教室では具体的な走り方を教えるのですか。

谷川：そうですね。目線や呼吸、腕の振り方や足の出し方、意識すべき点も教えますが、「骨盤からぐっと身体を押し出してみよう」と言うのと、結構、子どもたちも頑張っていてやっています。

大関：子どもたちにもよい経験になりますね。谷川さんは、今は「ハイクーフマラソン」と名前を変えて続いている「谷川真理ハーフマラソン」を主宰されていたね。「地雷ではなく花をください」という言葉をテーマにされており、これらの地雷廃絶運動で外務大臣表彰を受賞されています。このように社会貢献活動に関わろうと思ったきっかけを教えてくださいませんか？

谷川：1997年の東京国際女子マラソンで、朝日新聞社が地雷問題をテーマに掲げており、私が選手宣誓をさせていただきました。「自分には足があります。けれども世界には地雷によって足を失い、走りたくても走れない子どもたちがいます。彼らに代わって私は一生懸命走ります」と。私自身もキチンと地雷問題に向き合わなければならなうと感じた瞬間でした。すると人のご縁というのは不思議なもので、翌1998年の長

野オリンピックの最終聖火ランナーを務められる、イギリスの元軍人のクリス・ムーンスさんが、聖火ランナーを終えた翌日に箱根から東京まで約100kmのチャリティマラソンを走り、さらにゴール後、長野オリンピックに参加している約70カ国の大使館に地雷廃絶の手紙を届けるのでそのクリスさんの伴走をお願いできないかと「AAR ジャパン・難民を助ける会」からお話をいただいたのです。じつはそのクリス・ムーンスさんは地雷によって右手・右足を失ってしまっていたのです。私は彼のその勇氣に感銘を受け、ぜひ一緒に走らせていただきたく伴走をお受けした次第です。クリス・ムーンスさんと共にゴールまで走れたこと、地雷廃絶の手紙を大使館に届けられたこと、走ることに新たな意味を私はもつことができました。クリス・ムーンスさんと出会えたこと、心から感謝しています。

大関：クリスさんもすごいお方ですね。谷川さんもマラソンを通じて社会に貢献していけるということは素晴らしいですね。私もこの1月のハイクーフマラソンに短い距離ですが、娘たちと参加させていただきます。

谷川：ありがとうございます。やはり自分の好きなことに挑戦できるのはとても幸せなことです。あと、このようなイベントが開催できるということは、平和であるということです。みなさんに健康のありがたさ、平和の大切さ、そんなことを感じながら走

っていただきたい。そう思っています。

スポーツのケガを減らすために

大関：谷川さんはマラソンをずっと続けてきて、さまざまなケガと向き合ってきたと思います。スポーツのケガに立ち向かうのに、医師、理学療法士、アスレティックトレーナー、柔道整復師、鍼灸師など、多くの方たちが携わっています。これらのスポーツメディカルに関わる人に、もっとこうしてほしい、という要望はありますか？

谷川：私はケガをしないために、どういう動きをすべきか、ということをお教えしてほしいです。みなさん、ケガをして初めてもう少しこの筋肉を鍛えておけばよかった、などと振り返ります。ランナーの人たちも、最初にウォーキングから始めて、走れるようになってくると、筋力がついていかないうちに、距離だけをどんどん伸ばそうとしてケガをしてしまう。そしてケガをして走れないと、また筋力が落ちてしまいます。だから「ケガをしないための動き」といったものを知りたいですね。

大関：ケガをしてからではなく、ケガをし

ないために何をすべきか、そうした正しい知識をスポーツメディカルに関わる人が伝えていく必要がある、ということですね。

谷川：そうですね。たとえば野球の選手も同じ動きを毎回行いますが、その技術だけは高まったとしても筋肉はついていない、ということがあると思います。ランニングもそうだと思います。ですので、指導者の方々も、その辺のところをもう少し勉強していただいて、選手にケガをしない動きをしてもらうことが大事なのではないかと思っています。

大関：そのとおりですね。私たちは来年5月に行う「スポーツ医学検定」に向けて準備を進めていますが、スポーツメディカルに関わる人に医学的知識があるのは当然のことです。ですが、「身体の知識」、「ケガの知識」、「ケガをしないための知識」、これらをスポーツ指導者、スポーツ少年・少女の保護者、部活のマネージャーや学生トレーナー、そしてアスリート自身、こういった方々に伝えることこそ、スポーツのケガを減らすための大切な一歩ではないかと思っています。「スポーツ医学検定」はこうい

った理念で始めようと思いました。

谷川：「スポーツ医学検定」の考え、すごくいいと思います。指導者の方だけではなくて、自分の両親や自分の周りにいる人たちにもそういったことを理解してもらえると、アドバイスもしやすくなります。選手自身もこれらのことに興味をもって、知識を増やしていくことで、よりケガも防げるようになるのではないかと思います。

大関：ありがとうございます。今後、少しでも多くの人に受けていただき、スポーツのケガを減らすことに貢献したいと考えています。本日はどうもありがとうございます。これから谷川さんの走り続ける姿を楽しみに、応援していきたいと思っています。

谷川：はい。本日はありがとうございます。た。

おおげき・のぶたけ 1976年生まれ。兵庫県川西市出身。2002年3月 滋賀医科大学医学部医学科卒業。2014年3月 横浜市立大学大学院修了（医学博士）、2015年3月 より東京医科歯科大学再生医療研究センタープロジェクト助教。現在、東京医科歯科大学スポーツ医学診療センター、八王子スポーツ整形外科非常勤医師としても勤務。整形外科専門医、日本体育協会公認スポーツドクター。2015年12月「一般社団法人日本スポーツ医学検定機構」設立。一般社団法人日本スポーツ医学検定機構代表理事

スポーツ医学検定にチャレンジ！

——一般社団法人日本スポーツ医学検定機構

スポーツ医学検定は、一般の人を対象にした、身体のことやスポーツによるケガの知識を問う検定試験です。

第1回スポーツ医学検定（略称：スポ医検）

日時／2017年5月14日（日）

受検会場／東京、横浜、相模原

検定実施級／2、3級 ※詳細は下記HP参照

試験時間・問題数／70分60問

受検資格／誰でも受検可能

受検料／3級4,800円、2級5,400円（併願9,800円）

実施団体／一般社団法人日本スポーツ医学検定機構

対象／①スポーツ指導者、部活の顧問、②部活のマネージャー、学生トレーナー、③子どものスポーツ選手の保護者、④スポーツのメディカルに関わる人、これから関わりたいと思っている人、⑤アスリート自身。

■各級の目安

3級（ベジック）：身体やスポーツのケガのもっとも基本的な知識が問われます。スポーツ医学に初めて触れる人は、ここから目指しましょう。

*こんな方におすすめ：スポーツ選手自身、成長期の選手の保護者、部活のマネージャー

2級（アドバンス）：身体やスポーツのケガのより詳しくより広い知識が問われます。スポーツを指導する人はここを目指しましょう。

*こんな方におすすめ：スポーツ指導者、部活の顧問、スポーツ系／体育系の学生

1級（マスター）：身体やスポーツのケガの専門的な知識が問われます。スポーツメディカルに関わる人はここを目指しましょう。

*こんな方におすすめ：スポーツメディカルに関わる人・関わりたいと思っている人

初級（ビギナー）：ウェブで受検できるスポーツ医学Web検定（初級）では、3級相当の問題が出題されます。トライアルにどうぞ。

問い合わせ／一般社団法人日本スポーツ医学検定機構
<https://spomed.or.jp/>
<https://www.facebook.com/spoiken.for.all.athletes/>

スポーツ 医学検定



公式テキスト

身体やケガのことを知る——それが競技力向上への第一歩です。ぜひ皆さん、参加してください！

室伏広治 元男子ハンマー投げ選手・アテネオリンピック金メダリスト

身体のこと、ケガの知識をスポーツに活かそう！

『スポーツ医学検定公式テキスト』

東洋館出版より出版（12月末）

Amazon、大手書店などで販売。

詳しくはホームページをご覧ください。

*本テキストは2級と3級に対応しています。