

明日からじゃない
今この瞬間からエコ!!

環境にもっと関心を向けて
できるエコを先送りしないで
今から実践してほしい。



一人の小さなエコ活動も、
みんながおこなうことで
環境に大きく貢献できる。

● おおばやし・もとこ スポーツキャスター／神戸親和女子大学客員教授
中学1年からバレーボールを始め、高校バレーボール界の名門八王子実践
高校に進む。1986年日立入社。88年ソウルから3回のオリンピックに連続
出場。その間、イタリアセリエA・アンコーナに所属。日本人初のプロ選手と
なる。97年に引退。現在はテレビやラジオ番組などで活躍。日本スポーツ
マスターズ委員会シンボルメンバー、JOC環境アンバサダーでもある。
大林素子オフィシャルブログ <http://ameblo.jp/motoko-oobayashi/>

「うちエコ!」をすることでゴミの量
が減らせたり節約に繋がったり、さら
には CO₂の削減に大きく貢献するこ
とができるのはご存じの通り。

では逆に、もう一度考えてみよう。
他人まかせで無関心、誰でもできる小
さなエコ活動をないがしろにしてい
くと、我々の住む環境はどうなって
いってしまうのだろうか?

日本オリンピック委員会(JOC)の環
境アンバサダーを務め、また環境保護
活動にも積極的に取り組んでいる大
林素子さんは、身近なスポーツを例
に、分かりやすくもドキッとしま
う話をしてくれた。

「環境についてわたしたち委員会が考

えるようになってまだ数年ですが、最
初に立ち上がったきっかけは、オー
シャンスポーツやウィンタースポ
ーツといったアウトドア系のアスリ
ートからの意見でした。海は水質汚染が
進みゴミ問題が深刻化している。また
冬山では暖冬のために積雪量が少な
くてスキーやスノーボードなどの競
技ができないという。インドアで試合
をしていたわたしでしたが、結局は体
育館の中の空気も含めて環境はス
ポーツに影響しているんだって。ス
ポーツ界にとってもそうですが、わた
したちが健康な生活を営むためにも、
環境に目を向けて、考えていかなけれ
ばならないと思うんです」

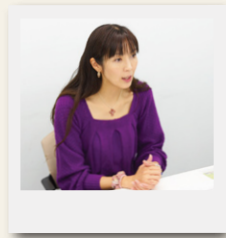
身につまされる話だ。だからこそ
“塵も積もれば山となる”ではないが、
まずは自分ができる「うちエコ!」を
実行したいと改めて感じる。

運動で代謝をアップさせれば、
体質は改善し、冷えにくい体に。

環境と対峙する大切さと必要性を
再認識させていただいたところで、そ
れでは大林さんがお勧めする「うち
エコ!」方法を教えてください。
「たとえば暖房。控える、もしくは設定
温度を低くして光熱費を節約するに
は、上手に重ね着をすること。それと
同時に大切なのが代謝を高めて冷え
性体質を変えることです」

冷え性になると血液の循環が悪くなり、代謝が低くなって太りやすくなる。ここで重ね着の工夫をしないでいると、ついつい暖房をつけてしまうことに。結果、部屋が乾燥するから、喉が痛くなり風邪を引きやすくなる。そのため加湿器をつけるようになってしまう。つまりは体質も改善できず節約もできない、という悪循環に陥るというわけだ。

「重ね着で言えば、わたしは自宅でちゃんちゃんこなどを着るのは当たり前になっています。それからネックウォーマーも。外出するときでも、最



お勧めできませんね。みなさん勘違いされるのが、運動というと、いきなりいろんなことをやりだして、疲れてやめてしまう。100人いたら100通りのやり方がある。それを見つけてほしいんです。そうして汗をかくことがいい。発汗して代謝をアップさせていけば、今までのように寒さを感じなく

近では薄手で温かいインナーも発売されていますから、それらを活用して防寒をしっかりする。そして、代謝を高めて体力をつけるには、やはり体を動かすことです」

運動といっても、難しいことではない。ストレッチでもヨガでもいいし、駅ではエスカレーターを使わないで階段を上るようにすることもいい。自分の生活スタイルに合った運動を、続けていくことが大切です、と大林素子さんは語る。

「冬の早朝ジョギングなどは体も温まっていないですし、負担がかかるから、

なってきます。重ね着の枚数が1枚少なくなるとか、それまで欠かせなかった暖房をつけなくても済むようになってくる」

運動のように、エコも暖房を節約する以外にもいろんなやり方を見つけて今から実践して！ と大林さん。

「一人一人の小さなエコ活動も、集まれば本当に大きなモノになるんです。だから明日からやろうとかは思わないでほしい。今日すでに、やっている人がいるのですから」

これからもいろいろなイベントを通じて、環境活動を啓発していきたいと大林さん。素敵でした。



▲気付いたことを、今から始めましょうよ」と大林さん。



オススメ



内側にゴルフボールのような突起がついたフラフープもオススメ。「丸い突起がツボを刺激して、痩せる効果が期待できます」



テレビを観ながら簡単にできる、ウエストを引き締めるストレッチ。直立して両腕を真横に伸ばし、両肘を直角に曲げる。左右にウエストをリズムよく捻る。目標は左右合わせて100回ずつ。続けてもいいし、1日数回にわけておこなってもいい。



バランスボールは背筋を伸ばして座り続けるだけでも背筋に効果があるが、骨盤を左右前後に動かすと腰痛予防になる。