

「100年時代を迎えた人生戦略」 第7回 今泉 清氏

2019年9月～11月にラグビーワールドカップが日本で開催される。今回は、元ラグビー日本代表選手で、現在は大分県ラグビー大使を務める今泉 清氏に取材をご快諾いただいた。33歳で現役を引退した後の体調変化をきっかけに、健康意識が高まったとのことで、独自のアンチエイジング論をお持ちの今泉氏。現役時代から現在まで、人生ステージに合わせて取り組んでいる体調管理法を伺った。



主体的な姿勢で 心身の健康維持を

現役時代と引退後の食事管理の変化

内藤 人生100年時代といわれ、平均寿命が80歳を超えるなか、従来の60代で現役を引退し、後はゆっくりしようという人生設計は崩れはじめています。健康で社会に貢献できる活動期間を維持するにはどうしたらいいか、これが本学会のテーマです。今日は今泉さんに、若い頃から現在までのことを色々お伺いさせていただき、人生100年時代を見据えた考えなどをお聞きできればと思います。

まず、ラグビーを始められたきっかけを教えてください。

今泉 小学1年生のときに、ラグビースクールで始めました。僕は9ヵ月で歩きはじめて、基礎体力が

非常に高かったらしく、まだ歩けないような頃にも、ほふく前進でベランダまで行って、柱をよじ登ったりして、親が一時も目を離せなかったそうなんです。暴れまわるので、外で発散させたら家でおとなしくなるんじゃないかということで、ラグビーをやらせたんです。ところが、今度は家のなかでラグビーの練習を始めちゃったんですけどね（笑）。

内藤 小学生の頃からずっとラグビー一筋だったのですか？

今泉 いえ、小学3年生からはサッカーも始めました。月曜から土曜まではサッカー、日曜はラグビー、という日々を続けていました。高校でラグビー部に所属し、サッカーをやっていたことがキッカーになるきっかけでした。