

CHINAMI YOSHIDA's routine for relax

COROLLA
100ways
Special Edition

カーリングチーム「ロコ・ソラーレ」
吉田知那美さんの

リラックスのためのルーティン

with
corolla sport



「リラックスすることは 自分が成長するためにも欠かせない 大事な時間なんです」

日本カーリング史上初の銀メダル獲得という北京での活躍が記憶に新しい、
カーリングチーム「ロコ・ソラーレ」。そのメンバーであり、
プロアスリートとして世界を舞台に数多くの大会でメダル獲得に貢献してきた吉田知那美さん。
日々緊張感のある選手生活を送る吉田さんですが、ときには心とカラダを解放し、
自身をリラックスさせるために取り入れているルーティンがあるそう。
そこで、地元・北海道に戻った吉田さんにそのリラックス術をを教えてくださいました

Contents

CHINAMI YOSHIDA's routine for relax

- 01 「ひとりになる時間」を意識的につくる。
- 02 「コーヒー」「本」がリラックスのスイッチ。
- 03 「古き良きもの」にじっくりと触れる。
- 04 思い立ったらすぐに「ドライブ」へ！



トレーニングの一環であり、ひとりで過ごす気分転換の時間も兼ねているというランニング。ジョギング感覚で目的地を好きなコーヒー屋さんに行ってみたり、タイムや距離ばかりを気にせず気軽に楽しんでいるそう。

CHINAMI YOSHIDA's
Routine for

relax

01

「ひとりになる時間」 を意識的につくる。



幼少期から馴染みのあるカフェ「しゃべりたい」(写真上)と、ハーブティーを飲みによく訪れるという「花薄荷(はなはっか)」(写真下)。ときにはPC作業をしながら、お気に入りのドリンクでのんびり過ごすことも。

ひとりでのおんびり過ごす時間は、 得たものを吸収する大切な時間

「チームプレイのカーリングはメンバー同士の結びつきがものをいう競技。だからメンバーとはもうひとつの家族のような関係で、ときには共同生活をしたりすることも。私は他人と長時間一緒にいることに対してストレスを感じることはないのですが、普段得たインスピレーションを“整理する時間”として、あえて「ひとりになる時間」を作ることは欠かせないことなんです。ドライブやランニングをしながら考えごとをしてみたり、地元のお気に入りのカフェにひとりで行ってみたい。リラックスできる時間であるとともに、周りの人から得た情報や経験を、自分の中で受け止めて消化するための大切な時間でもあります」

<撮影協力>
Cafe しゃべりたい (写真上)
住所：北海道北見市常呂町字 常呂本通 204
tel. 0152-54-3942

カフェ&レストラン サンセットテラス 花薄荷 (写真下)
住所：北海道北見市東相内 659-8
tel. 0157-36-8617





coffee

吉田さん愛用のコーヒーツール。家族ではお父さんがコーヒーを入れる担当で、昔から豆を挽いてドリップで淹れてくれたため、自身の習慣にもなっているのだそう。酸味が少なく苦味のしっかりしたコーヒーが好き。

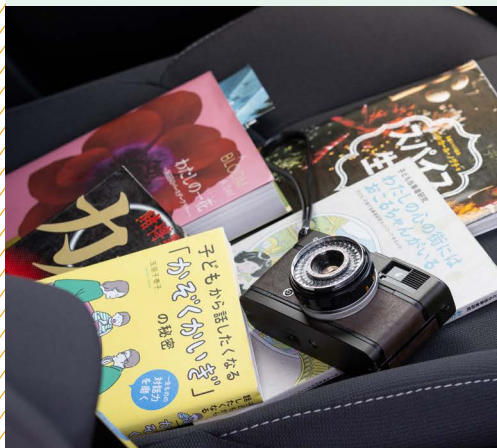


CHINAMI YOSHIDA's
Routine for

relax

02

「コーヒー」と「本」 をリラックスのスイッチに。



Books

オホーツク海沿岸にあるお気に入りのスポット。この場所で本を読んだり、ときにはぼっと海を眺めながら考えごとをしたりする時間は、多忙な毎日から自信を切り離す贅沢なリラックスタイムなのだといいます。



海辺で過ごす何気ない時間も、私にとっては贅沢なリラックス時間

「ドライブに欠かせないのが、豆から挽いて淹れたコーヒー入りのボトルと紙の本。コーヒーは一時飲みすぎて、睡眠の質が悪いとトレーナーに怒られたことがあるくらい(笑)。試合のときも食事の後にコーヒーでひと息ついてから挑んでいます。本はいろんな作品を読みますよ。マンガやおすすめの作品をチームでシェアしたりもしています。パフォーマンスのためのヒントは他の選手との交流から拾えることも多く、会話のためのヒントを本から得ることも多いんです。普段忙しい分、海まできて本を読む行為も私にとってはリラックスできる贅沢な時間に感じられます」



チームの撮影係もするという吉田さんの愛機はフィルムカメラ。欲しかったものを中古で購入。落ち着いたデザインや、フィルムが顔し出す仕上がりのレトロ感がお気に入り。

CHINAMI YOSHIDA's
Routine for

relax **03**

「古き良きもの」
にじっくりと触れる。



大好きなレコードのほとんどは、お父さんのお下がり。高音質で聴く音楽よりもレコードから流れてくる趣のある音の方が、自身の幼少期を思い出して気分もいいのだそう。好きなジャンルは、R&B やジャズ。

古き良きものを愛でる審美眼。
その裏にある想いとは

「昔から古いものが好きな父の影響で、私もレトロなものに惹かれるんです。レコードは父が中学生のころからお金をためて集めたものだそうです。私の音楽の趣味も父の影響が大きいですね。娯楽がない街で生まれ育ったので、私の中のいろいろな趣味が家族発信のままなんです。それに、子どものころから古いものが身近にある環境で育ったので懐かしいと感じる気持ちもありますし、むしろちょっとした"不便さ"みたいなところに魅力すら感じるんですよ。私の地元も何もなくある意味で不便なところなので、そこにも重なって惹かれているのかもしれない(笑)」

カローラ スポーツで地元にある網走湖を訪れた吉田さん。女性でも荷物が載せやすく、フットワークも軽いこのクルマに吉田さんもご満悦。北海道をあちこち巡るようなドライブにも合うと、太鼓判を押してくれました。



CHINAMI YOSHIDA's
Routine for

relax **04**

思い立ったらすぐに
「ドライブ」へ！



日常的にドライブを楽しんでいるという吉田さん。ひとりの運転はリラックスタイムであるとともに、練習場まで運転をする場合は「カーリング選手になる」と自信の気持ちを切り替える時間でもあるといいます。



愛車はリラックスタイムのための 欠かせないパートナー

「クルマの免許を取得したのは、カナダから帰国した 20 歳くらいの頃。最初にひとりでクルマを運転したのは、実家から網走への道でした。高校時代に通った道をこうして大人になった自分がクルマで走っているのって、なんだか不思議な気分になると同時に、もやもやした気持ちをリセットしてくれるんです。だから私はリラックスして気分をリフレッシュしたくなったら、地元・北海道の道をクルマでひたすらに走る。風景も人もやさしい北海道をドライブするだけで、心も洗われていくような気がして。そんな風に、愛車は自分の心と身体を解放してくれる、欠かすことのできないパートナーなんです」

CHINAMI YOSHIDA's
Routine for
relax

撮影：北海道・北見市周辺

撮影：吉野洋三

取材・文：中澤範龍 (EditReal)