

ánimo

有森 裕子 Yuko Arimori

女子マラソン

バルセロナ・アトランタ両オリンピックのメダリスト



Official X



Official Instagram



生年月日

1966 年 12 月 17 日

出身地

岡山県岡山市

出身校

日本体育大学

好きな言葉

「すべてを力に」

信条

「世の中にたった一人しかいない自分の生き方にこだわること」

「二度とやってこない瞬一瞬を精一杯に生きること」

「人間に諦めるという言葉は似合わない」

好きなこと

風景撮影、レトロな喫茶店めぐり、アンティーク食器・雑貨収集、旅、筋トレ・ピラティス

どんな人を応援 (animo) したい？

自分の思いに正直に、一生懸命に生きる人

どんな自分を応援 (animo) したい？

不器用な生き方の自分

オリンピック、プロランナーとして

1992 年バルセロナ五輪で銀メダル、1996 年アトランタ五輪で銅メダルを獲得し、日本女子として初めて五輪マラソンで 2 大会連続のメダルに輝いた有森裕子。アトランタ五輪のゴール後に語った「自分で自分をほめたい」という言葉は、故・高石ともや氏が女子ランナーに贈った言葉を高校時代から胸に刻んでいたもの。自分を認めることの大切さを表したこの言葉は、時代を超えて語り継がれている。

アトランタ五輪後には、日本陸上界初の「プロランナー」として独立。所属企業の（株）リクルートを離れ、自らスポンサー契約を結んで競技を続け、後進のアスリートに新たなキャリア形成のモデルを示した。

海外における社会活動を通じて

競技者としてのキャリアを終える前から、スポーツの力を社会に役立てる活動を開始。1996 年にスタートした地雷被害者の支援を目的としたチャリティ大会、アンコールワット国際ハーフマラソンの運営に尽力し、現地化を達成した今も支え続けている。

1998 年には「ハート・オブ・ゴールド」を設立し代表理事に。カンボジア教育・青少年・スポーツ省との協働により、小・中・高等学校の体育科教育のカリキュラムと指導書を整備し、現職教員への研修や普及を進めた。あわせて、4 年制体育大学を設立し、体育教員養成の仕組み作りと環境を支援。カンボジアの子どもたちが態度・知識・技能・協調性を学ぶ「新しい体育」が一貫して実施できる体制が整い、現地に広がりつつある。

「スポーツには社会を変える力がある」と強く実感したのが、2002 年から 2010 年まで務めた国連人口基金（UNFPA）親善大使の経験だ。アフリカやアジアを訪問し、HIV/ エイズや女性の地位向上、人口問題などに取り組み、スポーツイベントと啓発活動を組み合わせる活動に携わった。

スペシャルオリンピックス日本

知的障がいのある人々のスポーツ参加を支えるスペシャルオリンピックス日本（SON）では、2008 年から 2023 年までの 15 年間、理事長を務めた。全国大会や普及活動を通じ、選手たちが社会に与えるインパクトや、健常者と障がいの者の垣根を超えた共生の大切さを訴え続け、有森のライフワークのひとつとなった。現在もユニファイドスポーツ® アンバサダーとして関わりを続けている。

国内外でのリーダーシップ

2024 年にアジア陸上競技連盟（Asian Athletics Association / AAA）のカウンシルメンバー、同年、ワールドアスレティックス（WA、世界陸連）のカウンシルメンバーに選出され、国際競技連盟の意思決定に関わる立場を担う。そして 2025 年 7 月には女性初の日本陸上競技連盟（JAAF）会長に就任。国内外での社会活動経験を持つ陸上界のリーダーとして、選手育成や競技環境の改善、社会的価値の発信など、「マザー・オブ・スポーツ」と言われる陸上競技の発展に挑み続ける。

スポーツを楽しむすべての人々を応援し続ける

「スポーツは生きる力になる」を信念に、講演やマラソンイベント、ランニング教室などで全国を飛び回る。マラソン大会で声を張り上げ、何時間も全力で応援し続ける姿は、市民ランナーにはおなじみの光景に。地元・岡山では「おかやまマラソン」のスペシャルアンバサダーを務め、市民ランナーへの指導や大会 PR を通じ、地域の健康づくりや交流にも貢献している。

“主な講演テーマ”

「よろこびを力に」「すべてを力に」

自分で決めたことや、夢を叶えたいという強い思いがあれば、人はそのためにいくらでも努力できる。「いつか叶うだろう」「いいことが起きないかな」と待っているだけでは、せっかくの機会を見逃してしまう。だからこそ、しっかりとアンテナを張り、前に進み続け、よろこびを力に変えていくことが大切。夢を掴むための方法をお伝えする。

「分からないことが面白い」

人生や日々の営みには不確定要素が多い。けれども有森は、その「どうなるか分からない」ことこそが人間のエネルギーになると考えている。分からないからこそ頑張れるし、挑戦できる。五輪メダリストとして、そして引退後の社会活動を通じて、彼女がどのような視点や思いで数々のハードルを乗り越え、キャリアや人生を切り開いてきたのかをお伝えする。

“主な競技成績”

1990 年	大阪国際女子マラソン	6 位	2 時間 32 分 51 秒（当時初マラソン日本最高記録）
1991 年	大阪国際女子マラソン	2 位	2 時間 28 分 01 秒（当時日本最高記録）
1991 年	世界選手権東京大会 女子マラソン	4 位	2 時間 31 分 08 秒
1992 年	バルセロナ五輪女子マラソン	2 位	2 時間 32 分 49 秒
1995 年	北海道マラソン 女子	優勝	2 時間 29 分 17 秒（大会新記録）
1996 年	アトランタ五輪女子マラソン	3 位	2 時間 28 分 39 秒
1999 年	ボストンマラソン	3 位	2 時間 26 分 39 秒（自己ベスト）
2001 年	東京国際女子マラソン	10 位	2 時間 31 分 00 秒
2007 年	東京マラソン 2007	5 位	2 時間 52 分 45 秒

◎ 自己ベスト 2 時間 26 分 39 秒（ボストンマラソン 1999 年 4 月 19 日）

“現在の活動”

- ・国際オリンピック委員会（IOC）Olympism365 委員会委員
- ・ワールドアスレティックス（WA）カウンスルメンバー
- ・アジア陸上競技連盟（AAA）カウンスルメンバー
- ・公益財団法人日本陸上競技連盟会長
- ・認定 NPO 法人「ハート・オブ・ゴールド」代表理事
- ・一般社団法人大学スポーツ協会 副会長
- ・日本体育大学 及び 日本体育大学女子短期大学部 客員教授
- ・国土交通省 観光庁 スポーツ観光マイスター
- ・公益財団法人笹川スポーツ財団 アドバイザー
- ・一般財団法人日本 AED 財団 AED 大使
- ・公益財団法人パラスポーツ協会 評議員
- ・一般社団法人スポーツ・コンプライアンス教育振興機構 理事
- ・一般財団法人東京マラソン財団 理事
- ・ローレウス・スポーツ・フォー・グッド財団 ローレウスアンバサダー
- ・（公財）スペシャルオリンピックス日本 ユニファイドスポーツ® アンバサダー
- ・公益財団法人 トヨタ財団評議員
- ・福島県しゃくなげ大使
- ・名寄ひまわりまちづくり大使
- ・かしわざき大使
- ・ゆすはら未来大使
- ・高岡市観光親善大使
- ・笠岡応援大使
- ・安曇野市スポーツ大使

“受賞歴”

【国内】

- ・1992 年 朝日スポーツ賞（朝日新聞社）
- ・1993 年 第 5 回日本フェアプレー特別賞（日本フェアプレー委員会）
- ・1995 年・1996 年 毎日スポーツ人賞 ファン賞
- ・1996 年 菊池寛賞（日本文学振興会）
- ・1996 年 ベスト・ドレッサー賞（社団法人日本メンズファッション協会）
- ・1996 年 流行語大賞（自由国民社）
- ・1997 年 中日日体育賞（中日新聞社）
- ・2010 年 津田梅子賞（津田塾大学）
- ・2015 年 日本陸連アスレティック・アワード 2015 特別賞（日本陸上競技連盟）
- ・2022 年 三木記念賞（岡山県）

【国外】

- ・2010 年 国際オリンピック委員会（IOC）女性スポーツ賞
- ・2010 年 ロイヤル・モニサラボン勲章大十字を受章
- ・2015 年 モニサラボン・マハーセレイワット勲章

“著書”

- 『やめたくなったら、こう考える』（2012 年 / PHP 研究所）
- 『有森裕子のマラソンブック フルマラソンで 4 時間を切る！』（2009 年 / マガジンハウス）
- 『スマイル・ランニング フォー・レディース』（2009 年 / 保健同人社）
- 『有森裕子と読む人口問題ガイドブック』（2004 年 / 国際開発ジャーナル社）
- 『わたし革命』（2003 年 / 岩波書店）
- 『アニメ』（1997 年 / メディアファクトリー）