

アスリートに聞く!
～スポーツとカラダづくり～

私を海の生き物にしてくれるフリーダイビング。 「地球に遊ばせてもらっています」

フリーダイバー 平井 美鈴 さん



フリーダイビングとは、いわゆる『素潜り』のこと。エアタンクを使うことなく、潜水時間や深度、距離を競うスポーツです。

30歳になってからこの競技を始め、日本記録を次々と更新し、2011年には世界選手権3位という快挙を成し遂げた女性・平井美鈴さんに、フリーダイビングの魅力と強さの秘訣を語っていただきました。

海へ、競技へ、導いてくれたのはイルカだった
1999年に小笠原でイルカを見るツアーに参加したのがフリーダイビングとの出会いです。

実は、当時の私はカナツチで、足のつかない海に入ったのは、その時が初めてでした。そんな私でもフィン（足ひれ）を付けると前進し、念願のイルカを見ることができ、大感激！「次はイルカに触ってみたい」と思い、フリーダイビングを始めました。

すると今度はどんどん競技の方に熱中していき、記録を更新し続け、気づいた時には「イルカに触る」どころか、野生のイルカ達に混ざって余裕で遊べるようになっていました（笑）。

フィンを付け体全体をうまくウエービングすれば、カナツチでもお子さんでも、海洋生物になったかのように泳ぐことができるんですよ。

また、競技で80メートルくらい深く潜っていると、生き物さえあまりいなくなり、まるで宇宙空間のように静かで神秘的な世界が広がります。肌と水の境い目さえなくなるような感覚で、自分が海や地球の一部になったような開放感と充足感に満たされるんです。



フリーダイビングの代表的な種目「コンスタントウエイト ウィズフィン」は平井選手の得意種目。フィン(足ひれ)を使い、ガイドロープ沿いに縦に潜り、その深さを競う。平井さんの肺活量は一般男性の平均値を上回る5600ml。自己ベストの82mまで潜った際は、帰ってくるまでに2分40秒もかかったという。



小笠原の海で偶然出会えた約8mのジンベイザメ。「同じ一つの命なのにこんなに雄大な生き物がいるんだと感動し、思い残すことは何もないと思っただけくらい満ち足りた気持ちになりました」

動じない心を保つコツ

私はよく『息止め我慢大会日本一の人』のように誤解されますが(笑)、そうではなく、フリーダイビングは『呼吸していなくても苦しくない時間が長い』ことが肝心の競技です。

その苦しくない時間を伸ばすためには、穏やかに集中していることが理想。ネガティブな雑念で心が動揺すると、良い結果は出せません。

競技を始めたばかりの頃は、波が荒れたりすると怖くて泣きそうになることもありました。でも、なぜ怖いのかを客観的に考えてみると、それは、波があるのに、無理してまで結果を求める『欲』があるからなんです。

自然には逆らえませんが、生きて帰ることが最優先。無理があるなら、上がってくればいいだけ。そうやって冷静に心を整理していけば、恐怖心は無くなります。

大会中も平常心を保って自己ベストを出すというのとはとても大変なことですが、欲に惑わされず素直な心で潜ることが、結果的にはより良いパフォーマンスにつながります。

内面を見つめ、体と心のサインを読み取る

さらに大切なのが、体の声に耳を傾け、どんなに小さな兆候も見逃さないことです。

酸素が減ってきて両手足から血がひく感じ、頭の奥がしびれる感じ、視界のかすかな変化、体の中の音の聞こえ方、心境の変化等々。

体も心も、自分の内面を徹底的に見つめて微細な変化まで読み取り「ここまでだったら大丈夫。でもここから先は無理」と正確に見極

めることが重要。そこを見誤り、失神してしまふようなことがないよう、日々練習をしています。

生命溢れる美しい海を守るために

世界の海を回っていると、その美しさや自然の素晴らしさに魅了される一方、深刻な実情に直面することが多々あります。

例えば、日本のゴミは海流にのって、ハワイ諸島のミッドウェイという島に集まるそうです。ミッドウェイは、コアホウドリの最大の繁殖地なのですが、日本や韓国から大量の漂着ゴミが流れ着き、それを親鳥が食べ、ヒナにも与えて死なせてしまっているんです。

地球は丸く、海は全部つながっている。日本のゴミが、遠い海の生き物を死なせている事実には思いを馳せることができれば、人の心も地球も必ず変わっていくと思います。

今後も、人と海をつないでくれるフリーダイビングを通し、命と自然の大切さを伝えていきたいと考えています。

読者プレゼント

ポストカード
(3枚組) 3名様



サイン色紙
3名様

トートバッグ
1名様

応募方法は、医師会インフォメーションをご覧ください。

■平井美鈴(ひらいみすず) 1973年1月30日生、千葉県在住。2006年コンスタントウエイト・ウィズフィンで日本記録を樹立。その後、日本記録を更新し続け、2010年の世界大会団体戦にて日本初の金メダル獲得。2011年の世界選手権ではアジア・日本記録(-82m)を樹立し銅メダル獲得。2012年5月現在、海洋2種目でのアジア記録・日本記録保持者。また、2010年に立ち上げた海洋環境保全PR活動「Marine Action」にも力を注いでいる。

平井美鈴公式サイト <http://mimidive.com/> 海洋保全PR活動「Marine Action」のサイト <http://www.marine-action.net/>