



# サーフィンは究極の癒し *Style is everything*

時に舞うように美しく、時に獣のように雄々しく、  
波間を滑りゆくサーファーの姿に憧れる人は多いでしょう。  
華麗なライディングで多くのファンを魅了する  
千葉県のプロサーファー・市東重明さんに、  
サーフィンの奥深い魅力について語っていただきました。



プロサーファー  
アーティスト <sup>しとうしげあき</sup> 市東重明さん

## アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

### 憧れのサーフィン、憧れのプロ

小・中学校時代はスケートボードをやっていたんですが、地元のサーファーに憧れて、親に板(サーフボード)を買ってもらって始めたのが15才の時です。当時はスクールなどは無く、上手い人を見て盗む方式で技術を身につけてきました。

高校時代は人の倍くらい練習し、全国大会でも成績を残せるようになり、在学中にアマチュアの契約ライダーとしてメーカーのサポートを受けられるようになりました。

高校卒業後は、色々なアルバイトをしながらサーフィンを続けましたが、友達はみんな就職していきます。自分も将来のことを考えはじめたとき、「サーフィンのプロになってしまおう」と思い、19歳からプロテストを受け始めたんです。

ところが、このプロテストになかなか合格できない。3回落ちて4回目に受けた22才の時、やっと合格できました。「もうダメかも。これで終わりにしよう」と思って受けた時だったので、ものすごく嬉しかったですね。

### 新境地を開いてくれたヨガ

プロになってからの数年は、とにかくガツガツ練習していました。

休養も大事なのに、「もっと練習しないと上手くなれない」と、不安で休んでいられないんです。それで結局オーバーワークで疲労がたまり、パフォーマンスが落ち、スランプに陥ることがよくありました。



そこでたどり着いたのが、ヨガでした。ヨガは体の柔軟性が増し、呼吸法によって心肺機能が向上します。何より、不安に打ち勝つメンタルを養う意味で効果的でした。

サーフィンの場合、相手は刻々と変化し続ける自然。同じ波は2度と来ないし、いくら技術を磨いても、波を思いどおりにすることはできません。

電柱の高さくらいの波にのまれ、死にそうな目にあつたことや、膝の内側副靭帯断裂など、大怪我をしたことも何度もあります。

海で大切なのは、自然を受け入れ、状況を冷静に見極め、柔軟に対応すること。その点常にマインドをニュートラルにして、平静を保つ訓練ができるヨカは、すごく役立っています。

### 生き方まで変えてしまおう

#### サーフィンの深い魅力

サーフィンの世界では昔からよく「Style is everything (サーフィンはスタイルがすべて)」

と言われます。スタイルとは、ライディングのカッコ良さであることはもちろん、「人柄」でもあり、「生き方」でもあります。

競技成績さえ良ければ認められるわけではなく、人格や生活態度も問われ、人から憧れられるサーファーでなくてはスポンサーがつかず、プロにはなれません。ですからサーフィンは、

「概に「スポーツ競技」と言い切れないところがあります。

自分にとつてのサーフィンは、『究極の癒し』だと思っています。普段は仕事三昧でストレスだらけの人も、週末にサーフィンをする、非日常の海で何もかも忘れて浄化され、心癒される。それでサーフィンにハマって生き甲斐となり、自然への意識やライフスタイルまで変わる人がとても多いです。

だからサーフィンは、スポーツというより、自己表現であり、カルチャー(文化)であり、ライフスタイルだと思っています。

### サーフィンのメッカ千葉で

#### 素晴らしさを体験して欲しい

千葉は一年中サーフィンができますし、他県のサーファーが移住してくるくらいイイ波が立



アーティストとしても活躍している市東プロの作品

ちます。国内でプロが一番多いから、レベルも一番高い。今や日本のサーフィンのメッカといえるほど千葉はすごいんですよ。

最近では、サーフィンスクールも増えて誰でも気軽に始めやすくなったので、50代くらいでシニアデビューする人も増えました。

波や風を感じ自然とふれあいながら海と遊ぶサーフィンは、本当に素晴らしいものなので、ぜひ多くの人に体験してもらいたいです。サーフィンの楽しさを知ったら、きっと人生、変わりますよ！

## 読者プレゼント

長袖Tシャツ	2名様
半袖Tシャツ	2名様
ステッカー	4名様
サイン色紙	3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。

■ 市東重明(しとう しがあき) プロサーファー・アーティスト 1975年12月24日生 A型 177cm 76kg、千葉県東金市出身 独特な感性とスタイルで支持されているプロサーファー。アーティストとして絵を描く一面もある他、ホームである千葉県片貝にて、サーフショップ『Lazy Boy Skill』を運営中。