



全身で魅せて伝える!

スラックラインは遊んで鍛える新スタイル

スラックラインライダー

ふくだ ゆきみ

福田恭巳さん

アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

綱渡りの網のような細いラインの上でパフォーマンスを競い合う新スポーツ「スラックライン」。

この競技で、堂々、世界ランキングトップに輝きにわかに脚光を集めているのが、千葉出身の若きスラックラインライダー・福田恭巳さんです。

弾けるように飛び跳ね、宙を回る技の豪快さ。舞うようにしなやかにバランスをとる四肢の美しさ。爽快なパフォーマンスで、観客を魅了する福田さんにスラックラインの魅力を語ってもらいました。

「スラックライン」ってどんなスポーツ?

簡単にいうと、綱渡りとトランポリンをミックスしたような新しいスポーツです。ナイロン製の5センチ幅のラインを張って綱渡りをして遊んだり、大会になると、アクロバティックな技を競い合ったりします。

最初は立つだけでも難しいですが、早い人だと30分くらい集中して練習すると歩けるようになりますし、ラインを低く張れば、子どもから大人まで気軽に楽しめます。

乗ったり歩いたりして遊ぶだけでバランス感覚を養える上、自然に体幹を鍛えられるので、今、スポーツ界ですごく注目されているんです。アスリートのトレーニングというと、ひたすらスタイックに鍛えるイメージですが、スラックラインなら、遊びながらトレーニングできます。

日本に入ってからはまだ5年くらいですが、ソチ五輪ジャンプ個人銀メダリストの葛西選手はいち早く練習に取り入れていましたし、日本のトップ競技者用トレーニング施設「ナショナルトレーニングセンター」でも、優れたトレーニングメニューの一つとしてスラックラインを採用しています。シエイプアップやきれいな姿勢づくりにも効果的なため、モデルさんでやっている人も増えています。

出会いのきっかけはクライミング

スラックラインは、もともと山登りをするクライマーたちがザイル(山登り用のロープ)を張って遊び出したことから始まったスポーツです。



私は、高校ではワンダーフォーゲル部で頑張っていたんですが、筋力不足などの理由から、行き詰っていました。そんな時、バイト先のクライミングジムで出会ったのがスラックラインです。他のスタップたちが始めたので、「クライミング上達のために遊びながら鍛えられるならいいかな」と思い始めてみたら、どんどん夢中になっていきました。

始めて半年くらいで、全国大会に挑戦して準優勝。クライミングから転向し、2011年の全国大会で初優勝。その後、海外の大会にもどんどん参加し、世界ランキングトップとすることができました。

日本でバックフリップ（後ろへの宙返り）を成功させたのは、女子では私が初めてだったんで

すが、ラインから降りたらバク転なんて全然できないんですよ。スラックラインはトランポリンのように反動を利用して跳べるので、床の上ではできない技ができたりするところも魅力の一つです。

怪我のリスクとチャレンジの間で葛藤

最近では、怪我のリスクが高いバックフリップはやめて、フロントフリップ（空中での宙返り）に変えましたが、怪我はしょっちゅう。年中、病院のお世話になっていますし、包帯やテーピングの巻き方もすっかり上手になりました（笑）。

アクロバティックな技は集中力が特に重要で、それが切れるとすぐ怪我につながってしまいます。

また、新しく覚えた技を定着させようと、つい欲張って無理をしてしまおうと怪我をしがち。

その反面、怪我を恐れてばかりいたら新しい技は手に入らないので、時に攻めていく姿勢も必要です。大きい怪我を避けながら、いかにギリギリまで攻めていけるかが、練習する上でいつも大切な課題となっています。

魅せて、沸かせるパフォーマンスとしての喜び

スラックラインの大会はトーナメント制で、勝つか負けるか1対1の闘いです。一人2分ずつの持ち時間が与えられ、1本のラインに交代で乗り、ダンスバトルのようにパフォーマンスを競い合います。

どれだけ多くの練習を積んできても、試合

となったらたった2分間の勝負。その2分で練習してきたことを出し切り、対戦相手が難しい技を出してきたら、自分より難易度を上げていかないと勝てない。相手との臨機応変な駆け引きが重要になります。

さらに、観客とのやりとりも、この競技の大きな魅力です。技がすごければ、声援や拍手で直に沸いて反応してくれるので、こちらのテンションも上がります。

勝つこと以上に、もっともつとお客さんを沸かせたいという思いを強くもって闘いに行っています。

うちの両親は二人ともダンサーで、私も小さい頃からダンスをやっていたので、スラックラインのパフォーマンス性が大好き。昔から色々なスポーツをやってきたわりにどれも長続きしませんでしたが、スラックラインは全く飽きない。理屈抜きに、まず楽しいんです。

この魅力はラインに乗って体感しないとわからないと思うので、ぜひ一度、体験してみたいと思います。

読者プレゼント



サイン色紙	3名様
リストバンド	1名様
靴ひも	2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。

■ 福田恭巳(ふくだ・ゆきみ) 日本スラックライン連盟(JSFed) ランキング、国際スラックライン連盟(WSFed) ランキングともに女子1位の座に輝くスラックラインライダー。国内最高峰の大会「日本オープン スラックライン選手権」では、現在4連覇中。この競技の第一人者として、黎明期のスラックライン界をけん引する若きアスリート。千葉県出身・1992年4月12日生まれ URL : <http://www.gibbon.co.jp/athlete4.html>