



アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

## 限界なきモンスタースポーツ! ヨット(セーリング)の魅力。



子ども達には「勝つ喜びを体験させることが大事」と語る國府田さん

千葉県セーリング連盟 副会長  
明海大学ヨット部監督 **國府田 由隆** さん

「ヨットがこれほど多彩で魅力的なスポーツだったとは! せっかく海に囲まれた千葉に暮らしているのにヨットに乗ったことがないのは、余りに勿体ないことなのかも!」思わずそんな気になってしまっ、お話をいただいたのは、指導者として名高いヨットマンである明海大学ヨット部の國府田由隆監督。遠くから眺める姿は美しく、近くで見ると迫力の競技・ヨット(セーリング)について、國府田監督に紹介していただきました。

### ■風を読み、波をつかんで走る

ヨットは、海上に定められたいくつかのブイ(マーク)を決められた順序で回り、いかに速くゴールするかを競うスポーツで、オリンピック競技にも含まれています。セール(帆)にはらませた風(揚力)だけで進み、エンジンはありません。

波間に優雅に浮かんでいるイメージがあるかもしれませんが、競技としてのヨットの実際はそれとはかけ離れています。ひとたび海に出れば、そこに待っているのは風や波との熾烈な戦い。風が強く波が荒い日のスピードは恐ろしいほど。それだけに、強い風、高い波を乗り越えた時に得られる達成感や征服感は格別です。

競技の勝敗を握る鍵となるのは、めまぐるしく変化する風向や風速、潮の流れを素早く察知する能力。そして常に神経を研ぎ澄まし、的確に状況判断しながら艇を操る技術が不可欠です。そのための強靭な体力、集中力、精神力も必要です。

さらに、現在どこにどういう風があり、自分は相手の艇に対してどういうポジションをとれば有利になるかを計算するためには、「流体力学」「幾何学」を利用して進むヨットの特性を充分理解した上での戦略が欠かせません。つまり、知力、体力、精神力と、総合的なパフォーマンスが求められる点が競技としてのヨットの難しさでもあり、醍醐味でもあるわけです。敵は、大自然であり、ほかの艇であり、自分自身。一度として、同じ状況の闘いはありません。だからこそ、この競技には限界がない。他の競技なら、この種目ならこのくらいのタイムが限界という予想もつきませんが、どこまでも限界のないヨットは、まさにモンスタースポーツだと思います。

### ■ヨットマンならではの誇りと絆

現在、明海大学のヨット部で指導している私は、レスキュー艇兼コーチング・ボートに乗って沖に出て、選手を監督しています。子供たちを預かっていますから、怪我をさせてはいけないと緊張の日々。決してあつてはいけないこととはいえ、ヨットには、油断すれば命すら落としかねないというシビアさがあります。ですから子供たちには、技術より何よりも、まず第一に命の尊さを訴え続けています。

学生ヨットは二人乗りで、艇を扱うにも、勝負に勝つにも、二人の力を合わせなければなりません。しかもお互いの命を支えあっている関係なので、いつも「ペアは二人で一つの人間だと思え」と教えています。そうして一心同体のように辛さも喜びも共にし

てきた。ペアの間には、他人は入り込めないほど強く深い絆ができます。また、陸で出会った見知らぬ同士であっても、「実はヨットマンだ」と聞けば半端ではない鍛錬を積んできたに違いない人間同士として特別なつながりを感じ、すぐに打ち解けることができます。私も、ヨットを始めたことで、日本はもちろん世界各地でたくさんのかげがえのない仲間達と出逢うことができました。

### ■負ける悔しさより勝つ喜びを！

ヨットは大自然の中で体と心を鍛え、健康にしてくれる素晴らしいスポーツです。しかしその練習は過酷。季節を問わず1年じゅう艇に乗るので、気温差にも耐えられる基礎体力が必要です。そのための本はランニングですね。走力のない者は体力がありませんから。バランスよくしっかり食べる栄養管理も肝心ですし、きちんと睡眠をとることも大切。普段から意識して、規則正しい生活を維持しなくてはなりません。

メンタル面の強さは、とにかくたくさん乗せて鍛えていくしかありませんが、逆にいえば、ヨットに乗り続けていけば、自立心や精神力の強さは自然と磨かれていきます。また、競技スポーツですから結果を出すことは非常に大切。私はいつも「負ける悔しさより勝つ喜びを」という言葉で選手たちを叱咤激励しています。自分は頑張っただけの結果を出したのだという自信をもって社会に出ていくために、勝つことには大きな意義があるのです。

### ■あなたの人生にもヨットの楽しさを

勝ちを目指す競技としてのヨットは過酷ですが、そうでなければ、実はヨットは老若男女を問わず楽しめる素晴らしいスポーツです。ヨットは簡単には体験できないもの、と思っておられる方も多いようですが、興味をもたれたら、ぜひ一度、稲毛のヨットハーバーを訪れてみてください。小型のヨット「ディンギー」なら、初心者でも気軽にトライすることができます。稲毛ヨットハーバーでは、年に7回、初心者のためのヨット教室などを開催しています。リタイアされてからヨット教室に参加し、「こんなに素晴らしいスポーツがあったのか。もっと早く出会いたかった」と、市民のヨットサークルに入って続けておられる方も増えています。お子さんの健全な育成のためにも、生涯スポーツとして楽しめるヨットの魅力を、多くの方に肌で感じていただきたいと願っています。

## 読者プレゼント

明海大学3色ボールペン  
(黒・赤・シャープ) 5名様  
メタルワールドタイムトラベラーズ  
(目覚まし、電卓機能付) 5名様

抽選で10名の  
みなさまへ  
プレゼント!



応募方法は、医師  
会インフォメーション  
をご覧ください。