

アスリートに聞く!
～スポーツとカラダづくり～



障害馬術選手
福島 大輔さん

「人馬の思いを一つに」 跳ぶ!

最近、芸能人をはじめ若者の間でにわかに注目を集めている馬術競技。オリンピック競技としての歴史も古く、ヨーロッパを中心に世界的にメジャーなスポーツの1つです。

今回は馬術競技の魅力について、2016年のリオオリンピックで活躍し、2020年の東京オリンピックへの出場も期待される福島大輔選手にお話を伺いました。

◆馬と一緒に目標を達成する面白さ

オリンピックでは「障害馬術(障害飛越)」「馬場馬術」「総合馬術」の3種目が行われています。私がやっている「障害馬術」は障害物をいかに速くミスなく飛び越えるかを競う競技です。

馬術競技の魅力はなんといっても、言葉の通じない馬と同じ目標に向かっていくという奥深さ。馬も人間と同じで、一頭一頭、能力も違えば性格も違います。たとえば何か一緒にしようとするときに、素直に聞かされる馬もいれば、そうでない馬もいるし、嫌だという素ぶりを見せながらも、ちゃんと真面目に取り組む馬もいる。馬は賢い動物で、相手を信頼していなければ何にもしません。

一方で忠誠心がとても強く、「この人のために」と思うと我々も驚くぐらい頑張ってくれます。だからこそ、毎日の触れ合いやトレーニングのなかで少しずつ信頼関係を築いていくことが重要です。そして気持ちを通じ合い、パートナーとして一緒に目標を達成できたときの喜びは、何にも変えがたいものです。

◆感覚を大切に、しなやかな体をつくる

リオオリンピックの金メダリストが58歳ということからもわかるように、馬術は筋力よりも乗馬感覚

や騎乗技術がモノをいいます。他のスポーツでは引退が見えてくるような30代、40代から活躍できるという面白さがありますね。

ただ、趣味としてなら問題ありませんが、競技者となると体のメンテナンスも重要になってきます。パランスを維持するために下半身の特殊な筋肉を使うのですが、そこが硬くなつていきやすく、筋膜リリースすることが不可欠です。僕の場合も鍼灸治療をしたり常にストレッチをしたりして、体をほぐすように心がけています。

また、馬術はとても集中力を要する競技で、障害を飛ぶのに寸分の狂いも許されません。集中力を切らさないように、睡眠はしっかりと取るようにしています。



◆馬たちの幸せを願い、次世代の選手を育成

リオオリンピック出場前は本場ドイツで練習の日々でしたが、日本に戻れば自分の競技に集中できるのは2割程度。あとの8割はクラブの生徒たちに指導したり、試合のマネジメントをしたりしています。

生徒たちには技術はもちろん、どうすれば馬がより気持ちよく競技できるのかを教えてくださいます。これは馬術をする者として最も大切なことで、そのノウハウをたくさんの方が知ること、より多くの馬たちを幸せにできるのではないかと、思っています。

◆馬術競技をメジャーなスポーツへ

今後の目標はやはり、東京オリンピックです。ただ、馬術は馬というパートナーがいて初めて成り立つ競技。いくら

技術を磨いても、相性の良い馬と出会わなければ、良い結果は残せません。ある意味、そこにロマンがあるとも思っています。

東京オリンピックに向けて、僕もまだどの馬と一緒にやっていくことになるかわかりませんが、いっどこでその馬と出会えるのか、

楽しみでもあります。

また業界全体の話としては、馬術競技をメジャーにしていきたいという思いは強くあります。実は今、日本人の競技者レベルはすごく高くなっています。東京オリンピックまでに強化していければ、メダルも見えてくるはず。しかし、オリンピックのメダルを目指す馬は一頭数千円から数億円というコストが必要です。選手の負担を減らすためにも、競技人口を増やすためにも、スポンサーとなる企業を探す活動は続けていくつもりです。

一般的に、「乗馬」と聞くと、敷居が高いイメージをお持ちの方が多いと思います。しかし今は乗馬クラブも増え、趣味で楽しむ程度であれば、費用も一般的なお稽古ごとの価格です。定年退職してから始める方もいるほど、幅広い年齢の方に楽しんでいただけるスポーツでもあります。ぜひ、実際に馬に触れ、乗ってみて、その魅力を体感していただきたいと思えます。

読者プレゼント



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。

■ 福島大輔（ふくしま だいすけ）：1977.9.20生まれ 千葉県出身 高校1～3年まで国民体育大会3連覇。高校2年では、全日本大障害選手権の全種目（予選2種目、決勝）を完全優勝し、選手権優勝最年少記録（17歳）を保持。明治大学馬術部に所属し、世界学生馬術選手権大会で個人総合優勝を果たす。以後数々の世界大会で成績を修め、リオデジャネイロオリンピック（2016）では、馬術・障害飛越で日本代表に。帰国後出場した第68回全日本障害馬術大会では優勝を果たす。