

アスリートに聞く！  
～スポーツとカラダづくり～

## 水球で子どもたちにもたちに夢を！ 競技を楽しむ力は最強の武器

リオ五輪※で32年ぶりの五輪出場を果たした  
水球日本代表チーム「ボセイドンジャパン」。  
その主要メンバーであり、現在キャプテンとして活躍する  
大川慶悟選手に、水球の魅力、  
目指す東京五輪への意気込みを伺いました。

※2016年開催リオデジャネイロオリンピック



水球選手

おおかわけいこ  
大川慶悟さん

### ◆大会直前の事故をきっかけに競泳から水球へ転身

水球を初めて経験したのは小学5年生の頃。幼稚園から習っていたスイミングスクールでたまたま水球クラブがあったことがきっかけでした。しかし、小学生までのチームだったため、中学時代は競泳に専念。自然に水球からは離れていきました。

状況が変わったのは中学3年生のとき。中学最後の競泳大会を前に、交通事故で大怪我をしてしまったのです。でも正直、競泳ができないことに周りが心配するほどのショックは受けませんでした。競泳は自分との戦いでコンマ0秒を突き詰めていくス



ポーツ。そのことに楽しさを感じる気持ち薄らいできていたからだと思えます。

#### ◆ 競技を選ぶとき、大切なのは

「楽しい」と思えるか否か

そんなとき、かつて一緒に水球をしていた友達が「一緒にやろう」と声をかけてくれ、再び水球と出合うことに。球技ならではのチームプレイ、仲間との掛け合いの楽しさを改めて思い出し、競泳から水球へ転向することを決めました。

高校進学は、水球ができる高校を選び寮生活になりました。チームのレベルも高く、練習もハードで



はありましたが、それも「楽しい」と思えるくらい、どんどん水球の面白さにのめり込んでいきました。

今振り返っても、水球を続けてこられたのは「楽しい」という気持ちが根底にあるから。アスリートにとって、この気持ちは何よりの強さになると実感しています。

#### ◆ 格闘技と球技の要素を併せ持つ水球の魅力

水球の試合は8分間の4クォーター制。基本的にずっと足をつかずに浮いている(巻き足)状態なので、足の筋力強化は欠かせません。さらに、不安定な水中でふんばりボールを勢いよく投げため、強い肩や腕力も必要となります。そのため限られた箇所を鍛えるのではなく、体全体を鍛えるトレーニングは日々こなすようにしています。

また、水球は『水中の格闘技』と言われるほど、1対1の当たりが強く激しいスポーツでもあります。僕は日本人選手の中では体格に恵まれている方ですが、それでもヨーロッパの選手と戦った際に、体幹を鍛える必要性を痛感します。

水球は、このように激しい一面がありながら、あくまでも「球技」です。ゴールを決めた瞬間、難しいパスがうまく通ったときの爽快感、そしてチームメイトとのコミュニケーション。スポーツとしてそれらを純粋に楽しめるのも、水球の大きな魅力だと思います。

#### ◆ 目標はメダル獲得！水球で日本中を盛り上げたい

いよいよ東京オリンピックパラリンピックも目前。並みいる強豪に勝つために、我々日本代表チームが重要視しているのがカウンター攻撃です。徹底した

ディフェンスからボールを奪い、相手の陣形が整わないうちに速攻で得点のチャンスを生み出します。ス皮ードを求められる戦術のため、泳力、体力は欠かせません。短い距離をいかにトップスピードで泳げるか。苦勞する選手もいますが、体格差のある外国人チームに勝ち、メダルを狙うには食らいついていかなければなりません。また、スピーディーな試合展開は、初めて水球を見る方にもきつと楽しんでいただけるのではないのでしょうか。

水球を知ってもらい、ヨーロッパ各国のように競技人口を増やしていくには、東京オリンピックでメダルを獲得することが重要です。日本の水球界がどう評価されるのか、その未来を自分たちが担っているんだ！と強く感じています。

目標はキャプテンとしてチームを引っ張り、水球でのビクトリーロードをつかむこと。そして僕が子どもも憧れたスポーツ選手のように、今度は自分が子どもたちの夢でありたい。そう強く思います。

取材 2019年12月20日

### 読者プレゼント



※TシャツのサイズはXLとなります。色は選べませんのでご了承ください。

サイン色紙…………… 3名様  
Tシャツ…………… 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。

■ 1990年3月11日生 / 出身地：茨城県・現千葉県在住  
秀明大学教員・kingfisher 74所屬 / ポジション / 1, 2, 3, 4, 5 (オールラウンダー) / 主な戦績：  
2015・2016年アジア選手権1位、2018年ワールドカップ7位、アジア大会2位