



山本遼平

Ryohei Yamamoto
日本オブスタクルスポーツ協会
公認アスリート

やまもと・りょうへい●2006年4月19日、千葉県市川市生まれ。小学校4年生の頃からオブスタクルスポーツに取り組み、国内外の大会で活躍。18年10月に「第三回こだまの森 うんてい王決定戦」で優勝し、小学生の日本新記録を樹立。23年3月には、フィリピン・マニラで開催された「Ninja World Cup Asia」に初出場し、Eliteの部で29選手中13位の結果を残した。また、2023年7月には一般社団法人日本オブスタクルスポーツ協会(JOSA)から第一号公認アスリートとして認定された。24年には、World Ninja Leagueアジア大会優勝、Ninja World Cupインターナショナルアスリート部門3位、『第1回オブスタクルスポーツ(OCR100m)日本選手権』男子シニアクラス優勝など、国内外の多くの大会で成績を残している。

「日本でもっと広めていきたい」という 気持ちのほうが強い

山本

のあたりが課題になってきますか。

山本 障害ごとに0・1秒でも速くする工夫があると思っていて、それを全部詰めていくことが重要です。とくに、障害をクリアした後の着地や次への動きがポイントになります。間の3〜4メートルで体がぶれると、次の動きにつながらないので、着地の姿勢とか、どう次に入るかをすごく意識しています。失敗がない状態でも、差が出ることはあります。速く行けたときと、そうでないときで、0・

5秒ぐらいは違います。それぐらい、ちょっとした動きの違いが影響してきます。

高橋 28秒台から23秒台というのは、かなり差があるように感じますが、どのへんに限界があると考えていますか。

山本 身長やパワーなどの面で、自分とは条件が違う選手も多くて、自分の体格だと、おそらく25秒台が限界に近いのかなと分析しています。あとの1〜2秒は、体格や筋力の部分も影響するので、そこ

は現実的にはなかなか難しいです。高橋 技術の強化に向けて、トレーニングではどのようなことを重視しているのでしょうか。

山本 たとえば、昨年の大会では「ホイール」という障害で、2つ目と3つ目のリングを使ってベルをタッチしていました。今回は、2つ目だけを使ってタッチするようにしています。そのほうが、動きが少なくて済む分、速くなる可能性があるからです。成功すれば、0・2〜0・3秒は縮まると思っています。

高橋 ちなみに、ビデオを見て動きを確認したり、改善点を探したりすることもしていますか。

が、普通に成功させていたんです。

それを見て、競技の広がり方や選手層の厚さが、まったく違うと感じました。アメリカでは、NINJA WARRIORから派生したリーグがたくさんあって、競技人口も桁違いです。そういう層の厚さや競技の広がり方は、日本とは全然違うと感じました。

高橋 まさに、競技の普及と育成の両方を担う立場ですね。日の丸を背負っているという実感がありますか。

山本 普段はあまり意識していないですけど、大会会場でユニフォームを着ると、「日本代表としてやらなきゃな」と自然に感じるようになります。

高橋 昔はプレッシャーに押し潰される選手も多かったけれど、最近

高橋 泰

Tai Takahashi

国際医療福祉大学教授

たかはし・たい●1986年、金沢大学医学部卒業、東京大病院第1第3第2内科・麻酔科で研修。92年、同大学医学部医学系大学院医学博士課程修了(医学博士)後、米国スタンフォード大学に留学。94年、ハーバード大学公衆衛生校に武見フェローとして留学。97年4月、国際医療福祉大学医療福祉学部医療経営管理学科教授。2016年9月より21年3月まで安倍内閣未来投資会議の構造改革徹底推進会合医療福祉部門副会長を務めた

はのびのびと競技を楽しんでいる選手が増えている印象があります。

山本 そうですね。昔の選手についてはあまり詳しくはわかりませんが、オブスタクルに限らず、全体的に「楽しんでやろう」という雰囲気は広がっている気がします。

高橋 なるほど。「楽しむこと」が大切にされる時代だからこそ、自分らしく競技と向き合えるとも言えそうですね。そうした中で、山本さんは競技者として結果を追うだけでなく、日本でこの競技を広げていこうという意識も持っているそうですね。

山本 そうですね。せっかく面白い競技なのに、やってみる場所がないという人が多いので、自分が盛り上げ役になれたらと思っています。実際、そうした環境の差が、今の競技レベルの差につながっていると思います。だからこそ、自分は日本でこの競技を広めることにも力を尽くしたいです。

高橋 単なる競技者ではなく、競技の文化的基盤を築こうとしている。素晴らしい抱負ですね。ありがとうございます。

舞台は「世界」 国内で根づかせる役割も

高橋 オブスタクルスポーツという競技は、すでに海外では非常に盛んです。現地の選手から直接学ぶ機会もあったのではないですか。

山本 こうやってたらうまくいくかなという予測を立てて試してみても、動画でチェックして、合っていたかどうかを確認する。それを繰り返しています。

「予測→実行→比較→考察」 スポーツにも音楽にも「新PDCA」が有効——高橋

