

ビーチ空間で培った、トップアスリートの勝負強さの秘訣

～五輪をめざし、コートに立つまで～

NPO法人日本ビーチ文化振興協会 理事長 朝日 健太郎

みなさんこんにちは。私、日本ビーチ文化振興協会の理事長を務めております朝日健太郎と申します。本日は私どもの協会の顧問であります鬼頭さんのほうからご紹介いただきましてお話をさせていただく機会をいただきました。どうもありがとうございます。私の本職はスポーツ選手ですので、自分でトップというのなんですが、トップアスリートの人間力の部分をお話させていただきます。一方で資料をお渡しいたしました、スポーツの別の軸で活動しているのが日本ビーチ文化振興協会、「日本の海辺を利活用して活性化していこう、海辺から日本を元気にしていこう」というスポーツとか文化といった側面で活動させていただいております。今日はスポーツの部分とそういった海辺の利活用といった話ができればいいかなと思っております。

身長 **199** cm

研究サロンといったほどのものではないんですが不慣れなことにならないように一生懸命がんばりますのでよろしくお願いいたします。

立って説明させていただきます。多少パフォーマンス的な感じでやらさせていただきますのでお付き合い下さい。みんなに身長のことを言われますがこれが最初のスライドの導入なんですがご覧のとおり身長が 199 cm ございまして、背が高いというのがスポーツ選手としての一番の強みかなと。背が高いからこそ性格もそのようになっていきましてし、常に注目され、人の目に晒されて日常を送っておりますので逆にそれが勝負強さの 1 つになるのかと思っています。

足のサイズ **31** cm

小学6年生で **175 cm**

生まれた時 **4500 g**

「31」これはなんでしょうか。ちょっとした自己紹介のクイズだと思って。年齢ではないです。年齢はもうすぐ 40 になります。足のサイズです。足の話になってきますと、小学校、中学校ぐらいで 28 cm を超えたんですね。僕は熊本生まれなんですが、当時は中学校の購買部で 28 cm までの上履きしか売ってないんですね。中学校の後半になると足が 28.5 cm とか 29 cm とかになってきて、小さい上履きを無理して履いているとどうしても足が痛い。それで、かかとを踏んで廊下を歩いていると生活指導の先生が飛んできて頭をパカーッとやられる。「何でかかとを踏んで歩いているんだ。」「いや、先生、僕は足が。」「言い返すな。」また、バ

コーンとやられて、大人はなんて理不尽なんだろうと思いました。そういったところで学んだ記憶があります。続きまして「175」。小学校 6 年生のとき 175 cm ありましたので、そのころの思い出といいますと、ランドセルを買い替えたとか、バスに乗ると大人料金を払えと言われたり、体の大きいのにまつわる話は多いです。もう 1 つ「4500」これは何でしょうか。私は 4500 g で生まれました。私は子供が 2 人いますが、2 人の子供も 3600 g と 3500 g で小柄ではないですが、うちの母ちゃんは自然分娩で 4500 g の私を生んでくれて、よく生んでくれたと思います。母ちゃんの名前は朝日照子でして旧姓は松崎といいましたが、朝日家に嫁いで朝日照子になったのも何かの因果かなと思います。因みに私の父ちゃんは朝日昇というんです。冗談みたいですが半分本当なんです。本名は武なんです。車のセールスをやっていたので、「朝日昇で一す。」というみんなに受けがいいというので、公文書は「朝日武」で届くんですが、公文書まではないかなようなものは「昇」で届きます。ウチは 5 人家族ですが 6 名分の手紙が届くという家でした。因みに僕には男の子と女の子がいるんですが、こういう小ネタは面白いなと思って、自分の子にはなんてつけようか。「朝日昇」は可哀そうだな。「朝日太陽」いいですね。嫁さんに却下されて結局は俊之介になったんですが、「朝日太陽」もよかったなと思います。

これからスポーツの話に入っていこうと思うんですが、鉄棒、マット、水泳というのが小学校時代に頗る苦手な体育の種目でした。僣越ながら、私はオリ

ンピックに 2 回出ております。それにも拘わらず、実は子供のころは飛んでもダメ、走ってもダメ、運動が苦手で興味がなかったし、小学校でよくやるような運動系は全くダメでした。原因は体が大きすぎて骨格と筋力のバランスがとれていない。両親を考えても、スポーツに対する英才教育を受けていないので「遊びに行くな。」と。木登りして骨を折ったり、遊び回って血を流して帰ってきたりした記憶があまりないようなそういった子供でした。そういうことを考えると今でも、水泳は 25m 泳げない。水泳のトレーニングをどうしてもやらなければいけないときは飛び込み台に立って、思い切り飛び込むと大体 20m ぐらい行くんですね。あと、3 かきぐらいで着いてしまうので、それは 25m 泳げるうちに入らない。何をやってんだとこう言われるんですが、そういうところがありました。中学校からバレーボールを始めるんですが、小学校のころは運動が苦手にも拘わらずサッカーをやっていました。サッカーを選んだ理由も周りの友達がサッカーをやっていたから。僕は昭和 50 年生まれですが、野球はちょっと泥だらけになってスパルタ的な印象が当時ありました。今ほどの人気はなかったんですが、サッカーのほうがまだ格好いいかなとやっていました。このサッカーがいかんせん全くうまくいなくて、仲間よりも背が高いというのでおまえフォワードやれ、ヘディングが得意だろうと言われました。周りの子より頭 1 つ高いのでジャンプしなくてもヘディングできるというのでやらされたときに、よく覚えているんですが、ボールがポーンと飛んでくると当たると頭が痛いんですね。頭が痛いからよけちゃう。一向に点数がはいらない。「お前フォワード向いていないな。じゃあ、ゴールキーパーをやれ。手を広げたら普通の子より全然大きいから。」と。ゴールキーパーに何が起きるかというシュートをポーンと打ってくる。怖いんですね。わっと避けるわけです。点数がバンバン入るという。サッカーは全然面白くなかったという経緯がありました。

そんなこんなで 175 cm の朝日少年は中学校に上がるんですが、ここで 1 つ自分のスポーツの原点というのを、今考えると当時はそんなこと思っていなかったんですが、サッカーはやめよう。向いていない。即決です。中学校に上がった時に違うスポーツをやろうと。野球も激しそうなスポーツだし、泥だらけになるし、転んだら膝からすりむくような激しい血を見るようなスポーツは絶対嫌だということで、少しずつ消去法をしていって、体育館のスポーツがいいだろう。当時僕が入った中学校にはバレーボール部とバスケットボール部が放課後に練習をしていたんですね。バスケットボール部は部の決まりで坊主頭でした。当時は学校自体が坊主頭みたいなのところもありました。バレーボール部は髪型のルールが特にない。バレーボールをなぜ始めたかというきっかけは坊主頭にしたくなかったからです。これが後々ぐさりと自分の人生に影響してくること

になります。子供たちにもよく言うんですが、サッカーの本田圭佑とかイチローとかの猪突猛進型の高い目標にまい進していくタイプと東京オリンピックとか壮大な重い目標を立てると疲れる方、ちょっとずつちょっとずつゆりゆりゆりと小さな目標をクリアしていくタイプの方がありますね。僕も子供のときからやはり後者的な、決してすごく高い目標ではやってこなかったなというのが 1 つあります。

講師紹介

朝日 健太郎(Asahi Kentaro)

生年月日 1975年9月19日
出身地 熊本県熊本市
出身校 法政大学 経営学部 98年卒
所属 株式会社フォーバル
NPO法人日本ビーチ文化振興協会理事長



小学生で身長175cm、長身を活かし、中学校時よりバレーボールを始める。

1994年 鎮西高校時代に春高バレー準優勝
法政大学時代より全日本男子チームに選出

1998年 サントリー株式会社に入社
実業団リーグVリーグにて新人賞を受賞

2000年 全日本男子チーム
シドニーオリンピックアジア予選

2002年 ビーチバレーに転向

2008年 北京オリンピック出場9位

2011年 フォーバル入社

2012年 ロンドンオリンピック出場19位

同年10月、現役引退

2013年 NPO法人日本ビーチ文化振興協会理事長就任
早稲田大学大学院トップスポーツビジネス科修了

現在は、講演、スポーツコメンテーターなどを行う一方で、

日本の海辺を春夏秋冬人が賑わい集える習慣

「新たな海辺文化の創造」青少年の育成「はだし文化の啓発」を掲げ、

全国で海辺活性化事業を展開し活動を行う。

2008年 川崎スポーツ市民賞受賞
くまもとわくわく親善大使

2009年 JOCアスリート専門部会委員

2010年 観光庁スポーツ観光大使

2013年 北海道釧路観光大使

京丹後市日本一の砂浜海岸づくり実行推進会議 参考

東京湾の環境をよくするために行動する会 理事

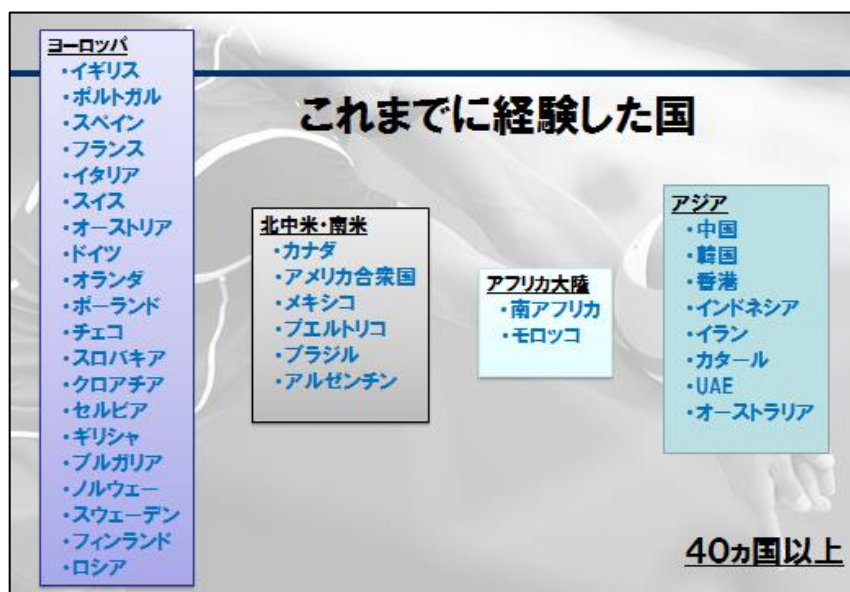
東京マラソンチャリティチーフ・ファンタレイザー

東京オリンピック・パラリンピック教育を考える有識者委員

略歴をご紹介しますと、僕は中学校のころにバレー部にいたんですが、勉強が頗るできまして、運動なんて全然興味ない。バレーの練習も週に 2~3 回しかやらないような、決して厳しくないバレー部だったんです。勉強の方が得意で、高校に進学するときも熊本で偏差値の一番いい高校に行くもんだと思っていました。ところが、中学校で身長が 190 cm 超えていましたので、最後に全国の中学校都道府県選抜大会に嫌々参加することになりました。とにかく出てくれといわれたんです。年末 12 月に大阪で全国大会があるんですね。これがバレーという道に入っていく登竜門でした。各都道府県の代表が集まって都道府県対抗で中学校の 1 位を決める。これでベスト 8 ぐらいまでいったんですが、そこでオリンピック有望選手の一人に選ばれてしまいました。要りません。僕はバレーをやらないとバレーボール協会のようなところに言っていたんですがどうぞどうぞと言われていただきました。そのあと熊本に帰って受験勉強をしていました。ただ、そうやって帰ってくると、周りが「熊本が生んだバレーの宝だ」みたいなことになるんですね。そこで、勉強での進学をあきらめて熊本で一番の

全国大会の強豪校に進学することを選びました。このときもあまり前向きな選択をしていません。当時、僕が思っていたのは、勉強で進学して行くやつは分母がでかいだろう。バレーで同じ成長をしていくんでも分母の大きい中で努力するより、分母の小さい方で頑張ったほうがより輝くんじゃないかとまだはつきりと何もわからない14、5歳の幼心にも納得させてバレーの道に行きました。そこでさらに全国大会で注目されて、大学も高校から推薦で行って、当時は 6 人制のバレーボールですね。ビーチボールというのは全くなかったの。そしてサントリーというバレーチームに就職して、数年間日本代表としてやらせていただいて、途中心が折れてビーチバレーに転向するんです。そこで少しずつ成績が出てきて、結果ビーチバレーの方で 2 度オリンピックに出ることができました。引退をして今はスポーツの振興とビーチスポーツという側面のスポーツの二つの軸で活動をさせていただいております。思い返すと僕は受験勉強をやっていません。高校も推薦、大学も推薦。就職もスカウトみたいな。ある意味そういった人生を歩いてきています。これからの第 2 の人生が僕の中ではスタートしているんですが、その中でバックボーンをどうやって活かしていこうかなと思っています。

あと、トピックスとしては引退してからすぐ、大学院に行ったのが面白かったですね。早稲田のスポーツ科学研究科社会人一年コースという大学院がありまして、これは桑田真澄さんが出たというので有名になりましたが、かつこよくいうとスポーツMBAといいます。スポーツの世界もいろいろあってコーチング、指導者の専門分野とビジネス分野というのがあって、どうやって産業化していくのか、どうやって競技でお金とか強化とかをやっていくかという学問なんです。ここにビジネスで行かせてもらってこれは非常に面白かった。スポーツの振興に関して言えばそういったところでも勉強させていただいています。



振り返ると 40 ヶ国以上行っています。観光じゃなくて全てスポーツで行ったので、旅費が全くかかっていない。ここで裏話なんです、オリンピックのときはどんなに金メダル候補、日本全国

から応援されている有名な選手でも基本はエコノミーです。吉田沙織さんもそうです。ある程度競技団体が大きいところ、プロ野球とかサッカーとかはチャーター便を使うかもしれませんが基本はエコノミーです。結団式とかやってみんなで行くんですが、おもしろいのは身長 190 cm 以上は成績能力関係なくビジネスクラスです。JOC の規定にあるんです。ラッキーです。2012 年のロンドンのときは、後ろは一般のお客さんといっしょに行くのでギュウギュウでしたがビジネスはガラガラなんです。みんなこっちにできればいいのに思っていました。メダルを獲得したら帰りはビジネスにアップグレードしてくれます。理由としては到着するとメディアがワーッと来るのでメダリストは動線がちょっと違うという理由です。僕らは勝ち組負け組と言っていますが。ブラジルもそうですが、日本の裏側もエコノミーで行きました。アフリカ大陸は面白かったですね。南アフリカ、ケープタウンで試合をやっていて南アフリカの習慣とか文化とかテレビでしか情報を知らなかったんですが現地に行くと黒人と白人の社会がありました。それと、面白かったのは試合の後、飯を食っていると日本人の遠洋漁業関係者の方によく会いました。ケープタウンで日本の方と会って意気投合したということがありました。中東もやはりいいですね。今はいろいろ複雑な情勢がありますが、スポーツはどちらかというと中国の反日もそうですが、僕らがいた数年前まで情勢もそんなに大変ではなかったので中東も面白かった。あと、スポーツといえばヨーロッパが圧倒的に多いですね。東ヨーロッパは女性は非常にきれいです。あと、地中海沿岸ですかね。



スポーツは世界へ通じている。

密にいいますとテニスコートなんですね。テニスコートのセンターコートに砂を敷いてビーチバレーのコートにしている。スイスは決して温暖な国ではないですが、短い夏をどうやって満喫しようかというなかで考案されたスポーツイ

これは私が好きな写真を一枚持ってきたんですが、ビーチバレーの国際大会のセンターコートの写真です。国はスイスです。標高がだいたい 1,000 m ぐらいです。海なし国です。スタンドがありますが厳

ベントだと思います。ここが非常に盛り上がっていて高級避暑地で、近隣の国からいろいろな方が来て、短い夏のバケーションで来て、こういった形で騒いで盛り上げる。だから面白いのはメインコートがあるので、周りにもテニスコートがあって第 2 コート第 3 コートがあって、雪の残るアルプスの景色の中で僕は練習とかウォーミングアップをやりました。気圧が全然違うのでボールの感覚が違います。これが僕らの毎年の風物詩となっていて、ボールの加減に慣れるのに丸 1 日か 2 日かかります。ビーチバレーというのは日本ではまだ小さなスポーツなんですけど、こういった形になってほしいなと思っています。逆に体育館のバレーボールは人気下がってきていますので、そういった中でのビーチバレーによる底上げの意味も含めてこういったことをやっていく。



今日はビーチバレーということに特化していきたいと思っています。ビーチバレーというと女性が注目されますが、国際ルール上、

女子選手はビキニでなければいけません。パンツスタイルとかTシャツスタイルはルール上ダメです。パンツのここが 7 cm 以下。7.5 cm は反則。前国際連盟の会長がやはり見せるというところで、もちろん体育館のバレーボールのウェアでも構わないんですが、ビキニである理由はファンサービスです。これが意外と長い目で見たら当たったということです。ビーチスポーツのお客さんが騒げるという。ですからレスリングのつなぎのようなものでも良かったらと思います。ビキニだからパフォーマンスが上がるということはないです。因みに男子は長いのがダメ。男子は以外と緩いんです。今ブラジルの男性が世界連盟の会長をやっていますが、仮に国際連盟の会長が女性になるとビーチバレーのユニフォームは男子がビキニとかになる可能性はあると思います。ああいうルールってトップが変われば自国に有利なようにドンドン変わってくるんです。これがまさにスポーツビジネスで学んだことなんです。結局お金と政治力でスポーツはメダルが取れるというのがスポーツ界の定説になっています。ある意味ショー的な要素を取り入れたのがビーチバレーです。ウェアの色はなんで

もいいです。2人でそろえておけば良いんです。これはロンドンの写真なんです。がこういった形で2人でやるという。音楽が常にかかっている。DJが入ります。言葉がドンドン会場に向かって発せられるんですが、それが選手の耳にも入ってくるんです。自分がシリアスな試合をしても「決まったーあ」とか「ナイスアタック！」とかの言葉が自分に入ってくるのが非常に特徴的なスポーツだと思います。そこはテニスと対極なスポーツと思っていただいて結構だと思います。テニスはお行儀よくシーンとしていて、紳士淑女が見るスポーツなんです。一方こちらはビーチサンダルに半分裸みたいなお客さんがワーワー言っているスポーツです。あと、砂という独特な競技環境下にあるスポーツというのが今非常に人気がある、受けている理由かなと思います。特徴としてはウォーターフロントで大変恐縮なんです。ビーチスポーツはどんどんまちなかに来ている。ロンドンオリンピックも北京オリンピックもまちなかでやりました。



▲パリのエッフェル塔の目の間に
設営されたビーチバレー会場



▲ノルウェースタバンガーの会場。
停泊している豪華客船から観戦できる

これはパリのエッフェル塔公園みたいな、日本でいうと芝公園あたりの会場です。ここはノルウェーなんです。まさにこれは客船です。スタバンガー、まさに大型船が入ってくるような港でこれくらいの船が毎日停泊して翌日には出て行く。観光船が特徴的です。ここが観客席になるんですね。おもしろいのが、試合しているじゃないですか。すると試合中に「船が来たぞー」といって同じくらいの船がまた入ってくるんですね。お客さんも船が来た来たといって盛り上がるんです。逆にそのために風が遮られるんです。ビーチバレーは一番風の影響を受けるスポーツで、試合中にたまに出航したりして、それは大会運営側もコントロールできないようで「船が出るぞー」といって出て行くんです。そうすると風向きが変わって試合もガラッと変わるということが良くあります。あと、ダンサーが出てき

たりします。東京オリンピックはお台場が予定されていますので、潮風公園という日航ホテルの芝の公園の向こうが予定地とされています。



後のこれから頑張るアスリートと比べれば、ある意味ピークを過ぎてかろうじて死にもの狂いでやっていて辿りついたオリンピックなので、感慨深いものがあったなと思います。



これは北京市内の15,000 人ぐらいのスタンドで朝陽公園という日本でいえば代々木公園の中ぐらいの位置づけでした。これは僕にとって初めてのオリンピックだったんですが、オリンピックはシビレますね。当時 32、3 歳ぐらいだったんで、結婚もしていたし若い 10 代前

これはロンドンオリンピックです。ロンドンオリンピックもそうですが、このときは 35、6 歳ぐらいなので思い出としては選手村では指導者扱いなんです。だってみんな若いんですよ。10 代後半とか 20 代前半の子たちと比べると、一回り以上僕は上なんです。

選手村で日本選手団として並ぶじゃないですか。でももう老けているんですね。選手たちが気軽に声を掛けてくれない。同じ日本選手団なのに敬語を使われるというのが非常に残念でした。ロンドンオリンピックの特徴といえばバックingham 宮殿の隣でやったんです。ホース・ガーズ・パレードというロンドンの馬の警察、騎馬隊の待機場の馬場の中にコートを作ってやりました。ロンドンオリンピックは全部で 28 競技行われました。その 28 競技中最も成功した競技だ

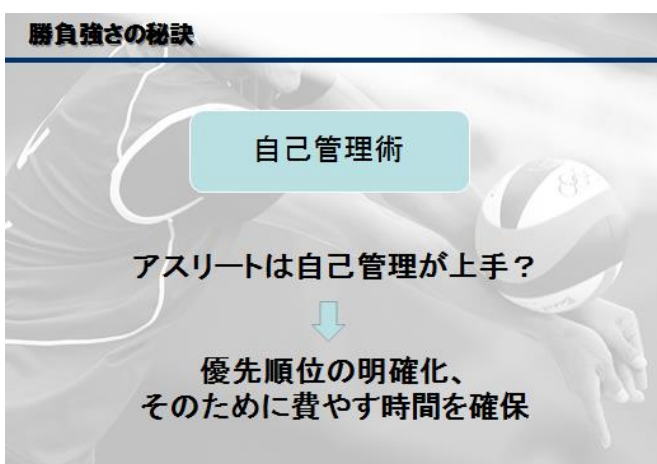
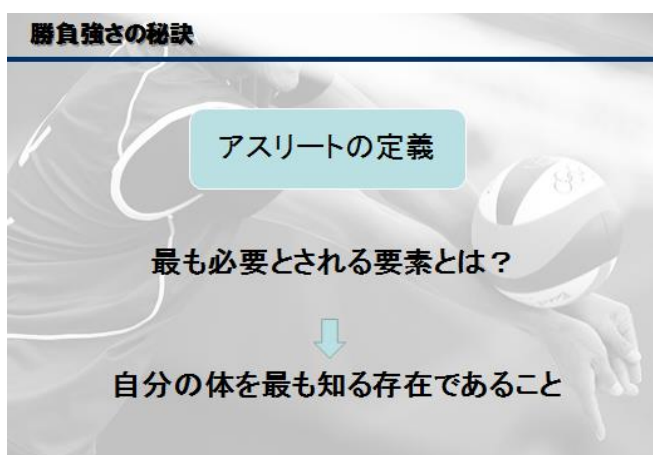
というようにビーチバレーが評価されました。チケットはほぼ 100% 完売。観客も盛り上がっていたし、運営自体もすばらしくよくて、いろいろな面で評価が非常に高かった。ここまではビーチバレーの話です。

勝負飯は、 「カステラ」

ここからはちょっと硬い話で「人間力」で勝負していきたいと思います。「勝負飯」というのは僕がアスリートとして最後の最後まで大切にしていた食ですね。これは結果からいうとカステラなんですね。カステラというのは栄養学的にも非常に良

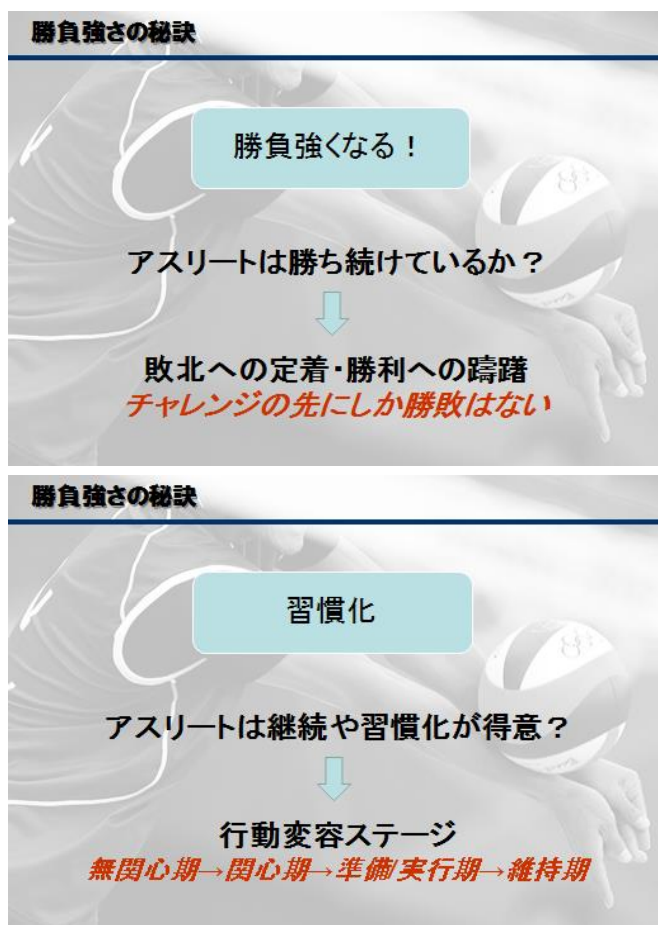
くて小麦と砂糖からできていて脂肪分が入っていないので、よくいうバナナに近いようなイメージなんです。ビーチバレーはオリンピックは 2 日に 1 回ぐらいですが先ほど見て頂いた大会だと一日に 2 試合か 3 試合あるんですね。1 試合当たりが 1 時間前後ぐらいのを午前中 1 試合、午後 1 試合とか。日本の夏だと高温注意報を通り越して高温警報が出ている。だから、僕は現役時代に朝起きてニュースを見ると外出を控えてくださいという日に試合をしている。そういった背景がある競技なんです、その中で栄養補給をどうやってするかいろいろ試しました。カーボローディングという炭水化物を 1 週間前から丁寧に取り方法とか、ウィダインゼリーみたいな簡易的なエネルギー補給剤を摂ってみたり、お餅を摂ってみたりいろいろ試してみた結果、手軽で一番エネルギーの転化率がいいのがカステラですね。砂糖というのは血中の血糖値が一瞬にして上がるんですね。その分下がり方も早い。カステラを食べると一瞬疲労感が改善されて、それが下がってきたときに小麦の糖質が消化されてある程度血糖値がキープできる。波が 2 回くるという、栄養士さんに聞いたら正にそれに近いものがあると。スポーツ選手に良く言うんですが試合と試合の間に子供たちはオレンジジュースを飲むんですが、オレンジジュースは絶対 NG です。試合時間は 1 時間です。一旦血糖値が上がるんですが試合中に 10 分か 15 分もしないうちに血糖値がストーンと下がってしまうので、パフォーマンスも下がってしまう。薄めたオレンジジュースを飲み続ければ血糖値が安定します。100% の 500ml をキュッと飲んでしまうとダメです。子供たちに前夜祭でこの話をする翌日大会会場のコンビニエンスストアからカステラが消える。カステラのメーカーとタイアップできないかなと思うんです。

アスリートの定義ですがアスリートって幅が広いですね。いろいろな強みということを考えてときにアスリートの要素とはなにかと考えると「からだを知る」ということですね。これは非常に抽象的な表現なんです、ベテランと呼



ばれる人は日々の経験の蓄積というのがやっぱり大切なんだと痛感します。例えばどういうことかということ、自分の計る感覚の部分と実際数値化できることが二つあるので混同するのが若いころですね。僕は現役時代も今でも体重計は朝と晩と2回乗ります。自分の飲食と自分のその日の消費カロリー、今日は地下鉄をどのくらい乗り換えたかとか、今日は一日部屋でぐうたらししていたとかいう消費部分と、自分がどのくらい水分を摂ってどのくらいのカロリーを摂ったかという感覚でどんなに夜、酒で酔っぱらっても大体自分の想定の変差 300 g ぐらいです。おなか一杯で一番体重が増えるのは鍋ですね。単純に水分です。

水分過多で標準値よりも体重が 2 kg、3 kg オーバーしているので心配はないです。一番やっかいなのは自分の消費カロリーと摂取カロリーを足し算引き算しているにもかかわらず、体重計に乗って自分の想定よりも遥かにずれてしまったとき、300 g と思っていたのに 500 g 多いと思えば翌日断食します。断食という言葉い方はおかしいですが、極端に減らします。それぐらいのスパンで体調管理する。ちょっとした体の痛み、関節の痛み、筋肉の痛みは即医者に行くのではなくて相談をして、肩こり、膝痛、腰痛などのトリガーポイントと言われる炎症している原因のポイントが必ずあるんですね。そこを捜し当てると治ります。そういったものはすぐできるものじゃありませんが、毎回疲れてくると「ここが痛くなる」というところがアプローチしていくと、ここだったんだということがわかります。そういう小さな変化を自分の体で、ある意味実験をしているというところもあります。あと自己管理術。明日もお世話になっている企業で新入社員向けにこういうテーマで研修をやるんですが、結局管理がうまいのではなくて、自分にとって1日 24 時間の管理と考えたときに優先順位の高いものをポコポコとはめていけば勝手に管理できているだろうと。時間の管理を考える前に優先順位が何かということが分からない限りできない。スポーツ選手だ



からすごく規則正しい生活ができるわけではない。食事をちゃんととるとか休息をとるとかトレーニングをするということが重要だから勝手にそれによって管理が整う。ただ時間を管理しなさいとか言ってもなかなか響かないです。

次の話が習慣化なんです、こういったものを長く続けて行くというのが、ダイエットとか健康とかいろんなものを一日のサイクルの中に取り入れようと思ったときに1つの考え方として覚えておくとな非常にやりやすくなります。例えば健康でいたいと思う時に運動習慣をつけて続けて行くとか食事をコントロールしていくとかがあります。そういう時に自分がどこかとい

うことが分かっておかないと対応ができないということです。無関心から維持期には絶対いかないということです。面白い数字で僕は杉並区に住んでいるんですが杉並区がスポーツ都市宣言といって激しい運動ではなくて健康のために体を動かそうということを地域でしっかりやっていこうとしたときにデータをとりました。どれくらい運動頻度がありますかと。全くゼロから毎日といいませんが週に5日間、1回あたり30分から60分くらいの維持期。大体25%ぐらいですね。きれいに分かれています。これはまさに人間の習慣の縮図だなと思います。では、無関心な人は何かといったら、情報として全く知らない。無関心から関心に移るといのはそういう魅力的な情報をちゃんと与えてあげることがまず大事ですね。運動ということを考えた時にですね。では、どうやって関心を持つかといったらメリットが何かということです。健康になりたいだけだと個人差があってメリットではないんですね。体重が減るとか、人から称賛されるとかがメリットなんですね。「がんばってますね」と言われるのがメリットだったり、コミュニティがある、人がたくさん集まって楽しそうなものがあるからというのが入ってきます。こういう関心期からいよいよ実行期に入ってきます。結果がどうだったというのが加味されていきます。こう

いったステージでやっていくというのが大事なんで、僕らもできないことも多々あります。途中で断念することもあるんですが、こういった感じで逆に指導者とか専門のコーチにこれを話すんですね。僕をこれに即して指導してくれと言うんです。自分では限界があるので誰かに頼む。

あと「勝負強くなる。」アスリートは勝ち続けているか、勝率が一番高いことを求めるのであれば、僕等はよく言うんですが勝負しないのが一番いいんです。よく言われます。いろいろな意味でなにかにトライをしてみて初めて勝ったか負けたかが出るので、勝ち逃げの人って意外といえるんですね。何もやらないという人が多くて、じゃあそこに向けてなんでかというと、自分が何かにトライをして出る結果というのは自分のことではない。「敗北の定着」と書きましたが、自分は勝負をしている人たちの蚊帳の外だという所に居続けている人がいます。負け癖の人たちというのは勝負していない。もう 1 つ「勝利への躊躇」というのがあるんですね。勝ったことがない人は勝とうとした瞬間に躊躇するんです。バレーボールでいうと最後の 1 点で優勝が決まるということと途端に萎縮して固くなったということが想定できます。あれは成功体験がないと「あれ本当に勝てるのかな」とか「さらに相手が威圧してくるのではないかな」とか勝手に自分たちでプレッシャーをかけてというところで勝利への躊躇というところは負け癖ということを考えてときに出て来る。逆転の発想をすれば、勝利の成功体験を積み上げることを考えたときにまず勝利のフィールドに上がるというのと勝利できるというのを見つけていくしかない。そしてそれを繰り返し繰り返し雪だるま式に大きくしていくしかない。そういうロジックというか簡単に言えばチャレンジが先。僕も日によって朝令暮改じゃないですが、そのときの状態とかで勝利に対する考え方に変化があります。

アスリート部分のまとめを行きたいと思います。アスリートはチャレンジの継続によって勝利を獲得していく。耳触りが良いですが、結果的に自分を振り返ってみてもサッカーじゃなくてバレーボールを選ぶ、勉強の進学ではなくてバレーでの進学を選ぶ。その場その場で僕なりのチャレンジを大なり小なりしてきた。一番大きなチャレンジとしては体育館のバレーからビーチバレーに変わったことです。この舵切りはすごく大きくて、当時 25、6 歳ですし、サントリーという両親も喜ぶような会社におりましたし、6 人制のバレーボールで日の丸を付けて日本の代表として活動しておりましたので、そういったものをバサッと切ってビーチバレーに転向しました。何かいろいろなことに勝負していくことが大きいのではないかな。たぶんあそこでああいう選択をしなかったら何か一個選択を止めていたらたぶん今はないだろうと思います。

ビーチの利活用による、
21世紀はだし文化の創造

日本伝統スポーツである相撲や武道は、全てはだして礼節を重んじた指導である。日本人の本来の姿。
日本人は、はだしの文化・習慣で育ち、日々の活力を得てきた。



大人も童心に帰る

↓

人間回帰



運動不足解消

↓

健康



思いやりの育み

↓

青少年育成

では今度はビーチ文化振興協会のことについてお話を進めていこうと思います。私が 3 年前に引退して日本ビーチ文化振興協会 瀬戸山前理事長から引き継ぎ理事長を仰せつかりました。一番最初に「裸足になろう」という言葉が浮かんで、それを軸に置きました。これはなぜかという、体育館のバレーボールというのはシューズを履いてやるスポーツで、ビーチバレーは裸足でやるスポーツです。競技部分で戦略的なものとか体の使い方というのは違うんですが、一番体験として実感があったのは裸足でスポーツをやるということです。私は当時平塚市の海岸をホームコートにしていました。1 年のうち練習のときは平塚に行っていました。やはり体育館の中で粛々とやる、もちろんバレーボールはトップスポーツなので海外の試合とかオリンピックの試合とかやるんですが、ビーチバレーは常にお天道様があったり、雨が降ったり風が吹いたり、寒かったり、暑かったり、砂もあだこうだという五感をフルに使うスポーツで、非常に影響を受けたと思います。何が変わったかというまず、性格が変わりました。体育館のバレーボール選手全員とはいいいませんが、屋内スポーツの人に特徴的なのは洗濯物を畳むのが好きで、きれいに畳んできれいにパッキングするのが心地いいという人が多いです。ビーチバレーは畳まないとかではありません。ものを持たないです。そんな差があります。僕も明らかに変わりましたし、結果的にはどちらがいいかというと、やはり外のスポーツの方が人間的な心地良さは高いかなと思います。そういった背景から、いろいろなビーチ活用を推進していく中で、どうやって幅広い人々にビーチでの活動というものがプラスになるのか、メリットがあるのかということ「ハダシ文化」というのを

キーワードに置いたというのが背景にあります。皆さんは港、海まわりの専門家だと思いますが、僕は学んでいく中で日本の海岸というところの役割を考えた時に産業を支える物流だと思うし、たぶん皆さんその専門家だと思います。あとは地域があったり生活があったり、そういった中でぼくらスポーツとか利活用というのは、ある意味で余暇とかそういったものの基盤の中に付随する人の心を豊かにするソフトとして、どれだけ活動ができるかということをやっとこの頃理解して活動しています。もちろんスポーツいいですよといっても皆さんスポーツは良いと分かっているけど、先ほど言ったようにスポーツの何が自分にとっていいのかちゃんと定義されないとなかなか人は動いてくれないしこっちにきてくれない。ハダシは良いよといってもハダシの何がいいのか、ハダシをどう実感してもらえるとハダシって楽しいね、子供たちが生き生き遊んでくれたんだと保護者は思ってくれるだろうか。砂遊びというのはものすごく奥が深い。私の 5 歳と 3 歳の子供もお台場の海浜公園に連れて行っても、足の裏の感覚が違うので最初砂の上に降りられないですね。でもなにかのきっかけで砂に降りると砂に行きたい行きたいと言う。この変化というのは科学的にどこかで証明されているのかもしれませんが、そういうのは置いておいてもしっかりやっていこうと思います。一番長くやらせてもらっているのは茨城のひたちなか市の阿字ヶ浦海岸。ビーチライフという言葉を使って、ビーチバレーを指導したり、体験会を開いたり、ビーチサンダル飛ばし、ビーチ相撲、このような体験物のソフトを全国で提案させていただいています。いろいろなこういうようなものから派生してバレーコートを持設化させていただいたり、地域にビーチスポーツをやるコミュニティが定着したり、さらにはビーチを利活用しやすいような整備をする。昔だと、ウチの大村哲夫会長が言っていましたが「海岸なんていうのは角度何度で 5m あれば砂浜になるだろう」というような土木の世界の通例があったのを 20m のほぼ角度のないようなもので、面的防護的にすることによって人が使い易くなるといったことをお話させていただいたりすることがこの NPO の活動です。実際やっていることは誰が見ても気持ち良いし、

楽しそうだなということをやっているんですが、その裏側では私たちも試行錯誤しながらやっています。

一番ホットなニュース。海岸の利活用の中で昨年「ビーチゲームズ招致推進プロジェクト」というものを発足しました。これは何かというとビーチスポーツのオリンピックです。砂浜、水域、または両方使う、

今一番ホットなニュース！

「ビーチゲームズ招致推進プロジェクト」

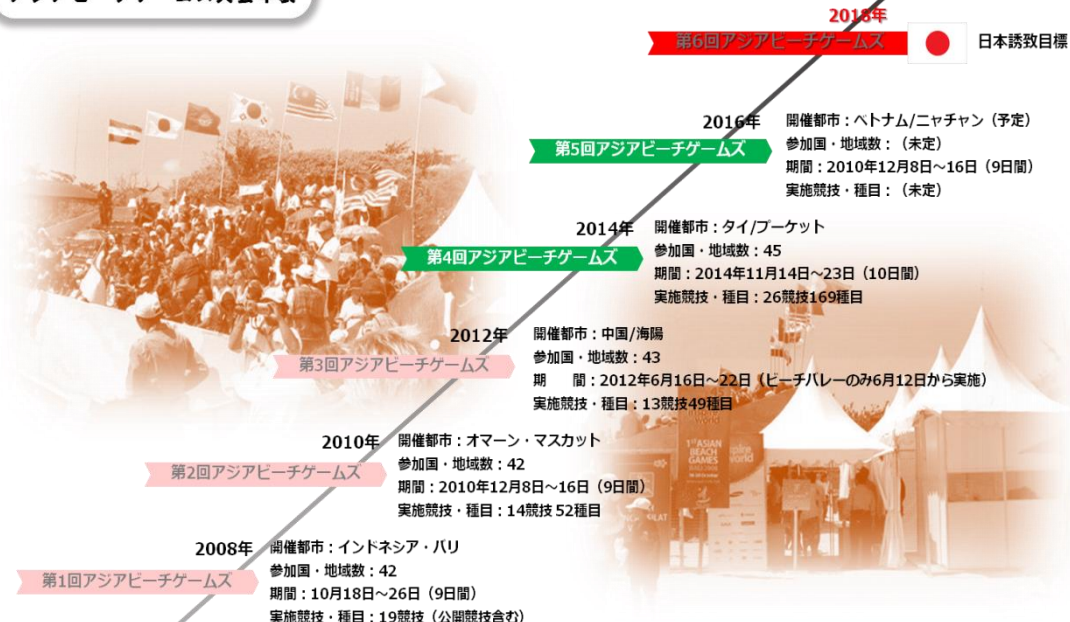


アジアビーチゲームズとは

アジアビーチゲームズとは

アジアオリンピック評議会（OCA）により、2年に1度開催されるスポーツ競技大会である。2008年に第1回大会がインドネシア・バリにて開催された。アジア競技大会の競技数が増え、規模が大きくなってきた懸念からビーチ大会（ビーチゲームズ）として分散して開催することが決定された。

アジアビーチゲームズ大会年表



アジアビーチゲームズとは

プログラム（競技）

アジアビーチゲームズのプログラムは、OCA に承認された次のビーチ競技の中から少なくとも7 競技を含むものとする。

エア・スポーツ ビーチ水球 速泳 ビーチハンドボール ビーチバタック ビーチセバタクロ ビーチバスケットボール フットバレー ビーチバレー ビーチウッドボール	ビーチビルディング セイリング ジェットスキー トライアスロン/デュアスロン ウォータースキー ウィンドサーフィン ムエタイ ビーチクラッシュ ビーチレスリング ビーチフックフットボール	サンボ スカッシュ ビーチサッカー エクストリームスポーツ スポーツクライミング ビーチ近代五輪競技 ビーチカバディ ビーチ陸上 柔術
--	--	---

開催期間

アジアビーチゲームズの開催期間は、開会式と閉会式を含め5日以上8日以内とする。

競技名	2018年
開・閉会式	開会式 XX日 XX日 XX日 XX日 XX日 XX日 XX日 XX日 XX日 XX日 閉会式
ビーチサッカー	XX日 XX日 XX日 XX日 XX日 XX日 XX日 XX日 XX日 XX日
ビーチバレーボール	XX日 XX日 XX日 XX日 XX日 XX日 XX日 XX日 XX日 XX日
ビーチハンドボール	XX日 XX日 XX日 XX日 XX日 XX日 XX日 XX日 XX日 XX日

※スケジュールはイメージです。競技及びスケジュールとは異なります。

もしくは砂浜から 1 つ上がった海に面するスペースで行われるスポーツでのオリンピック。ビーチゲームズというものを日本で開催をしようと。言い換えればこういうビーチスポーツの国際大会を日本に誘致することがいままで粛々と小さな海岸単位でやっていた利活用をさらに都道府県単位で大きな起爆剤となつて、もちろん人が注目をしてくれる、また整備がさらに進む、地域の人たちにとっては国際大会ということで観光などのいろいろなメリットが生まれる。海岸と言われる地域に住んでいる方々にすごくいい影響を与えるのではないかと考えて招致プロジェクトを行いました。第 1 回「アジアビーチゲームズ」というのが 2008 年インドネシアのバリで開催されました。敢えてアジアなんです。なぜかという東南アジア諸国ですと、体育館とか、陸上競技場とか、水泳場とかそういうインフラを持っていません。その点、ビーチスポーツですとインフラがいないゲームが多いんですね。東南アジア諸国というのは夏のオリンピック、リオデジャネイロ、もちろん冬のオリンピックも無縁ですよ。国際スポーツ力を見るとやはり世界レベルの力まではない。オリンピックに出るのは結構大変で、アジアを勝ち抜かなければならない。ハードルが大変高いので縁がない。そこで、アジアオリンピック委員会が主催する「アジアビーチゲームズ」がスタートした。2 年に 1 回、インドネシアのバリ、オマーンのマスカット、中国の海陽、去年はタイのプーケット、来年はベトナムのニャチャン。ここで招致しようかなと思ったんですが、候補地はインドのゴアまたはカタールです。2 年に 1 回とサイクルが短い大会なんです。競技はこれからご紹介しますが夏の本来の国際的オリンピックと共通しているのはビーチバレーとトライア



第4回アジアビーチゲームズプーケット2014
開催期間：2014年11月14日～23日
開催場所：タイ プーケット
主催：アジアオリンピック評議会 (OCA)

＜競技会場＞

- 1.パトンビーチ
- 2.カロンビーチ
- 3.Nanyangエリア
- 4.Bangneow Damエリア
- 5.Chaofaエリア
- 6.サバンヒンエリア

＜競技種目 全24種目＞

- ・ビーチレスリング
- ・ビーチカバディ
- ・ビーチセバタクロ
- ・フットバレー
- ・シェットスキー
- ・ムエタイ
- ・クラッシュ
- ・柔術
- ・水球
- ・ボディビル
- ・ビーチバスケットボール
- ・ビーチハンドボール
- ・セーリング/ウィンドサーフィン
- ・サンボ
- ・ウッドボール
- ・トライアスロン
- ・ビーチ近代五種競技
- ・ビーチ競上
- ・ウォータースキー・ケーブル/ウォータースキー・ウェイクスケート
- ・エアスポーツ
- ・ビーチサッカー
- ・ビーチフットボール
- ・エクストリームスポーツ
- ・エクストリームスポーツ (スポーツクライミング)

スロンの 2 競技だけです。ビーチサッカーはオリンピックではないですが、ビーチサッカーワールドカップというのがあります。この 3 つぐらいが国際的に成熟したスポーツです。それ以外は日本では愛好者がほとんどいません。サーフィン、セーリングとかは知られています。セーリングはちょっとルールが違うんですが。このようなビーチに関わる砂浜だけ、水域だけを使うスポーツ、トライアスロンのように水域、砂浜、地上を使うスポーツがあります。

昨年、私たちも鬼頭さんを団長として、「ビーチゲームズは実際に見て肌で感じてこないといけないだろう」ということで 20 数名でタイのプーケットに行っていました。決して旅行ではございません。タイのプーケット島に町々に会場が点在しておりまして、大体距離でいいますと移動距離は 20～30 分ぐらいです。カトンビーチ、カロンビーチとか湖も使いました。非常にフレキシブル且つ簡素で、入場料とかもないような、世界的な観光地ということもあるんですが、人々が「なにかやっているね。こんなスポーツがあるんだ。」という

ような友好が行われていました。

競技の紹介をしたいと思います。ビーチサッカー。日本は銀メダルを取りました。ビーチバレーのコートを 2 面ぐらい使ってボール競技としては一番スペースは使うかもしれませんね。ビーチセパタクロ。2 対 2、4 対 4 で籐製の軽い球でやるアクロバティックな蹴鞠ですね。ネットの高さは大体 1m20 cm ぐらいだと思います。タイの国技です。結果はタイが優勝しました。アジア大会ではセパタクロは屋内で行われています。ビーチハンドボール。これは非常に面白かったです。何が面白かったかという飛んで回ってシュートを打つと 2 点入るんです。体育館のハンドボールは回ろうがでんぐり返しをしようが 1 点しか入らないです。ビーチハンドボールはジャンプしてクルッと回



ビーチサッカー



ビーチセパタクロ

る。だからフリーで無駄にみんな回るんです。誰もついて来てないと思ったら



ビーチハンドボール



ビーチ バスケットボール



ビーチレスリング

クルッと回って入れる。ゴールキーパーも 2 点です。オフェンス、ディフェンスが 4 人対 4 人なんです。攻守の入れ替えが自由なので戻るのは結構疲れるため攻め終わったと思った人は一回外に出て、後ろで待機していたディフェンスの人が入る。僕も見えても専門的な解釈はできないんですが。中東の人はすごく大きいですね。中東、カタールの人は誰でも帰化させるんですね。だからなんでもかんでもすごく強くなっています。日本も帰化ですね。相撲じゃないですが。ビーチバスケットボール。ビーチバスケットボールですが、厳密に言うとはビーチ近くのバスケットボールです。ビーチの駐車場でした。単純にビーチの駐車場の固いところにゴムのようなラバーマットを敷いて three-on-three、3 人対 3 人ですね。ストリートバスケット的なバスケットをビーチ近くでやる。日本は出ていません。ビーチレスリング。これは名前の如く、レスリング競技ですね。ここは東南アジアの人よりも中東の人が大きかったかな。体の大きい方が有利です。日本は出ていなかったです。

フットバレー。セパタクローに近いです。バレーのコートで 2 対 2 で足だけでやるので、これは正直言って、競技として成立していませんでした。どこかの代表なん

ですができてないです。おもしろくなかった。学校の昼休みにやっているよう



フットバレー



ウッドボール



柔術



ペタンク

な。ただ、Jリーガークラスがやるともうちょっとましだったかなと思います。高校生、大学生のサッカー部ぐらいの人がやっている試合でした。ヘディングを禁止したらよかったんですが、ヘディングばかりやっていました。競技性に改善の余地がありました。柔術。寝技のない柔道、組み技、立ち技だけです。ウッドボール。ゲートボールとゴルフを融合させたようなスポーツです。こういうゲートをラケットで木球をパカーンと打って40～50m先にTグラウンドがあります。Uの字になっている関門が4個か5個あってそこをくぐらなければならない。ずつと関門をくぐって何打でゴールするかという競技です。少なく上がったら勝ち。これは日本にないので、日本でやったら皆様も出られる可能性があります。早く走る必要はないし、体力とは関係ありません。ウチの大村会長はこれで出ると言っていました。今、日本の連盟を立ち上げる準備中です。パラグライダーはビーチではなかったです。山の上から湖へ降りて行く。

ペタンク。御存知ですか。フランスのスポーツです。氷上のカーリングと陸上のペタンク。ここに的があるんですが750gぐらいの鉄球を敵同士で投げ合って最終的に的に近かったほうが勝ち。当てて出すというような。これは意外とシリアスで良いスポーツでした。見ていて駆け引きとかが楽しい。決して動作は大きくないですが面白いスポーツでした。ビーチスポーツのオリンピック日本誘致によって、「ビーチ資源の最大化を目指します」ということで私の話は終わります。