



高橋教授の

この人に 会いたい

Vol.95

ゲスト

山本遼平氏

日本オプスタクルスポーツ協会公認アスリート

新オリンピック種目として注目を集めるオプスタクルスポーツ。近年では近代五種の新種目として国際的にも競技化が進み、国内でも普及が期待されている。今回の対談では、オプスタクルスポーツの国内トップアスリートで、オリンピック日本代表の期待も高まる18歳の山本遼平さんを迎え、競技の面白さや特徴、世界を見据えた戦略、アスリートとしての考え方に迫った。アメリカの強豪選手との交流や国際大会への挑戦を通じて山本氏が感じた、日本との環境の違いや、代表ユニフォームに袖を通したときの心情なども語ってもらおう。

新オリンピック種目への道標を胸に 己の限界を知り闘志に強く火を灯す

オプスタクルスポーツの OCRとNINJAについて

高橋 今日、新オリンピック種目として今注目の競技「オプスタクルスポーツ」で活躍されている山本遼平さんにお話をうかがいます。私は本誌でこれまで100人を超える著名人と対談を行ってきましたが、すべての方が30歳以上でした。山本さんはこれまでの対談相手最年少記録を一気に15歳ほど塗り替える、跳びぬけて若い対

談相手です(笑)。

まず、オプスタクルスポーツとはどのような競技か、教えていただけますか。

山本 はい。オプスタクルスポーツは、障害物を使ったレース全般を指します。100mの短距離から、3kmといった長距離まで幅が広く、屋外でも屋内でも開催されます。私はそのなかで「NINJA A」と「OCR100m」という2つの種目に取り組んでいます。NINJAはもともと日本のテレビ

番組「SASUKE」がルーツなの

に、今ではアメリカでのほうが競技として認知されています。それが悔しいというよりは、「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です。

高橋 NINJAとOCRは、どんな特徴がある競技なんですか。
山本 NINJAは、主に腕でぶら下がる動きが多い種目で、瞬発力や上半身の筋力が求められます。OCR100mの方は、10

0mの間に12の障害物が配置されていて、いかに速く駆け抜けるかを競うタイムトライアルです。

高橋 この競技に出合ったきっかけは何だったのですか。
山本 小学生の頃、父にアスレチック施設に連れてってもらったことが始まりです。動きが得意で、楽しいと思ったことがきっかけでした。本格的に競技として始めたのは、日本オプスタクルスポーツ協会(JOSA)が2023年に設立されたからです。それ

以前にも個人でトレーニングは続けていましたが、競技としての実績はまだ長くないです。
高橋 昔からYouTubeなんかで海外の動画も見ていたのですか。
山本 はい。アメリカの「NINJA WARRIOR」などを見て、自分でもSASUKEのセットのようなかなり大きな道具を家の庭に手づくりして練習するようになりました。当時は公式の設計図などもなかったもので、映像を参考に父と一緒に作りました。

高橋 競技として本格的に参加し始めたのはいつ頃でしょうか。
山本 国際大会に初めて出たのは23年の3月、フィリピンで開催された「NINJA WORLD CUP ASIA」です。その後も海外の大会に参加しながら経験を積んでいます。

高橋 なるほど。では、この競技を始めたときから日本国内ではなく、世界を見据えていたのですか。
山本 そうですね。当時は日本に競技としての土台がほとんどなかったもので、自然と世界を意識するようになりました。

高橋 オプスタクルスポーツが近

代五種競技の一部種目として正式に採用されることが決まったのは大きな出来事でしたよね。もともと近代五種競技は、フェンシング、水泳、馬術、レーザーラン(射撃とランニング)という構成でしたが、近年の競技改革の流れで、オプスタクルスポーツが新たに馬術にとつてかわることになった。従来の伝統的な構成が見直されるなかで、オプスタクルスポーツという全く新しい種目が、五輪種目の一歩になるというのは、競技者にとっても大きな転機だったのではないかと思います。

オリンピックに向け 「0.1秒短縮」を重ねる

高橋 OCR100mの記録は、世界記録は23・5秒。昨年10月の日本選手権での山本さんの記録が28・4秒だったそうですが、そこからさらにタイムを縮めるには、ど

撮影=関口宏紀





「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なって、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

てみて、動画で確認して、修正して、またやってみると。
山本 こうやっ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。

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。

「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

山本 はい。アメリカのジムに行ったときに、現地の選手に教えるもなかったことがあります。国際的な知り合いと、教えたり教わったりするやり取りもあって、そういう中で学ぶことも多いです。

高橋 現地のでの経験から、日本と海外の違いを強く感じた場面はありましたか。

山本 フロリダで開催された「NINJA WORLD CUP USA」に出場したとき、現地のジムで練習したのですが、自分が何度か挑戦してできなかった動きを、9歳の子ども

山本遼平

Ryohhei 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。

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はあるますか。

山本 普段はあまり意識していませんけど、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

山本 それはもう、毎回やっています。自分の動きを撮って、世界のトップ選手と比較したり、過去の自分と見比べたりして、どこを直すかを考えています。最近是人に教える機会も増えてきたので、理論的に整理しながら練習するようになりました。

高橋 私は、PDCA(Plan-Do-Check-Assess)を更に早く回すための「新PDCAサイクル」を提唱し、私の場合、自分の歌の練習に取り入れています。例えばステイビー・ワンダーを歌う場合、P(Predict、予測)を「まずこのように発声したら、これくらいステイビーの黒人特有の歌い方近づくと予測」し、D(Do)で「実際に歌い、記録(録画)を行う」、C(Compare、比較)で「実際にステイビーの歌と自分の歌をガチで聴き比べ」、A(Assess、考察)で「なぜ予測と差がなぜでたのか、どうすれば差が縮まるのか」を考え、再度Predict(予測)→Do(歌う)と回していく感じですね。山本さんもまさに「新PDCA」のような発想でトレーニングに取り組んでいるんですね。やっ

はのびのびと競技を楽しんでいる選手が増えて印象があります。

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。



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、東京大学病院第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