

ボディボードで 世界の波の頂きへ!

「サーフィンには憧れるけれど、自分には無理そう…」と
あきらめている人にぜひご紹介したいのが、
レジャーとしても競技としても人気が高まりつつあるボディボードです。
一宮(千葉県)の海を本拠地として、
世界チャンピオンを目指す畠山美南海さんに
ボディボードの魅力を伺います。



プロボディボーダー
はたけやま みなみ
畠山美南海さん

アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

ボディボードってどんなスポーツ?

同じ波乗りでも、ボディボードはサーフィンのようにボードの上に立つのではなく、フィン(足ヒシ)を着けてボード(板)に腹ばいになってライディングします。

ボードの長さは1メートルほど。サーフィンのボードに比べて軽いため楽に扱え、価格も安いです。そして波乗りのスタイルは波の上に腹ばいのような形になるので視線が低く、そんなに大きな波でなくてもスピード感が味わえます。初心者の方でも波に乗る感覚が比較的つかみやすいので、お子様からご年配の方まで気軽に楽しめるスポーツだと思います。

しかし競技となると、ただ波を滑るだけではなく、滑りながら横回転のスピンをしたり、波から飛び出して空中を1回転したりと、アクロバティックな技の競い合いとなります。

ボディボードのプロと聞くと、当然サーフィンも上手いのでは? とみなさんに思われがちですが、私の場合、実は運動音痴のせいか、たまに遊びでやってみてもボードの上に全く立っていません(笑)。

ですからボディボードは、「にぶい私でも楽しめるスポーツ」ということだと思います(笑)。

波乗りのために一家で引っ越し

「美南海」という私の名前は、サーファーで海好きの両親が付けてくれた名前です。特に



父は毎週のように海に出かけていて、私も小学校2〜3年生の頃にサーフィンをやりたいとねだったら、「こっちの方が危なくないから」とボディボードセットを買ってくれたのが始めたきっかけです。

小学校5年生の時に、一宮の小池葵さんの指導を受けるようになると、ますますボディボードが楽しくなり、週末ごとに父に一宮まで送り迎えしてもらいました。

でも、他の子どもたちはみんな海沿いに住んでいて毎日のように練習できるのに、当時千葉市に住んでいた私は少ししか練習できず、すごく悔しかったです。

そこで11歳の時に、「一宮に引っ越したい」と両親に相談しました。すると、サーフィン好きの父は大賛成(笑)。母の方は最初は反対していましたが、ボディボードと勉強をしつかり両立するという約束で最終的には賛成し、一家で引っ越してくれました。

一宮は波乗りのメッカで、日本の中でも平均して一番波があり、うねりにすごく敏感な場所なので、練習するには絶好の環境です。

くれた両親のサポートが無かったら今の私はいなかったで、心から感謝しています。

ボディボードに夢中

中学入学と同時に一宮に来てからは、ボディボードがとにかく楽しくて仕方なくて、朝学校に行く前に海に入り、学校から帰ってからまた海入りの繰り返しでした。

ただ、もともと勉強ができる方ではなかったで、学校とボディボードの両立はすごく大変でした。でも、「勉強を疎かにするなら海に入らせない」と母からきつく言われていたので、勉強も頑張りました。苦手なことも頑張れるよう、母にメンタルを鍛えられた気がします(笑)。

そして中学校1年生でNSA(アマチュアの連盟試合)のトップを決める大会に初出場し、全日本2位入賞。高校1年生でNSAの年間ランキング1位となったのをきっかけにプロとなり、ほどなくしてJ.P.B.A(プロの連盟試合)グラウンドチャンピオンに。3年生の時には、I.B.A(世界の連盟試合)で初優勝することができました。

強くなるためのアドバイス

小さい頃から運動が苦手だった私は、走るのもすごく遅かったです。でも、ボディボードのトレーニングで仕方なく走るようになったら体力もつき、やっと人並みに走れるようになりました(笑)。

体づくりのためには、ジムでマシントレーニングをしたり、プールで有酸素運動を行っている他、体幹トレーニングとして週に2回ピラティスをやっています。ピラティスは5年くらい続けていますが、これを始めてから軸がしっかりしてライディングにもぶれがなくなりました。

初心者のうちは、まずは楽しくやっていくのが上達への一番の近道だと思います。私はボディボードのスクールの講師もしているのですが、一宮まで来ていただければ、ボードもフィンもレンタルでスクールの体験ができますので、ぜひ波乗りを体験して欲しいです。きっと世界が変わりますから！

仕事で疲れていても海に入るとストレスが洗い流され、心が落ち着き、気持ちをリフレッシュすることが出来ます。

みなさんも海や自然に触れ合う機会をつくれば、生活に非日常の新鮮さがプラスされ、きっと充実した日々になると思います。

読者プレゼント



サイン色紙……………3名様
FLOJOS ビーチタオル
(178cm × 88cm)………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。

体験レッスン・スクールキッズレッスンも開催中です！個人レッスンも可能です！

体験コース・レッスン等：初めてボディボードに触れるという方の体験コースから、趣味としての波乗りをもう少しレベルアップしたい方、さらに、世界のトップを目指すアスリートまで、幅広く波乗りの面白さをお伝えしています。レッスン開催日は土・日曜日です。お気軽にお問い合わせください。

〒299-4303 千葉県長生郡一宮町東浪見7427-2 (DO International) 電話：0475-42-2823