



BMXで伝えたい! 挑戦し続ける魅力



アスリートに聞く!
～スポーツとカラダづくり～

BMXライダー

池田 貴広さん

**初めての自己表現の手段
すべてを変えたBMXとの出会い**

BMXとの出会いは14歳の時です。それまでの僕は、テニスやサッカーをやってもさほどやる気をもてず、家でゲームばかりしている子どもでした。

それが、ある日偶然、自転車をくるくる回してBMXの練習をしている人たちを見て、衝撃が走りました。すぐに自分もやりたいと思ったものの、親は危ないからと猛反対。

どうしてもあきらめきれずに、あれほどハマっていたゲームを全部売り払い、自分でBMXを手に入れました。

ところが、いざ始めてみると簡単そうに見えていた技も驚くほど何一つできず、転びまくるばかり。それでも、何百回、何千回とトライするうちに、昨日できなかったことが今日ではできるようになってくる。そうなるとうどんどん面白くなり、ゲーム少年だった僕にしてみると、ゲームのレベル上げみたいなノリでハマっていききました。

そして中・高時代は、毎朝5時に起きて朝練をし、学校から帰ったらまた練習と、ひとり部活状態で練習つけの毎日。この頃はBMX中心に生活するようになり、練習時間を確保するために学校の勉強も集中し、計画を立てて頑張り、成績も上がりました。最初は猛反対していた親も、僕の激変ぶりを見て応援してくれるようになったんです。

※ BMX (Bicycle-Motocrossの略)：小径(20インチ)の競技用自転車に乗って行う競技。
■ 池田貴広：1990年千葉県生まれ。自転車を華麗に操るエクストリームスポーツ『BMXフラットランド』のプロライダー。世界大会、BMXショーなど、多岐に渡って活動し、世界へ挑戦し続けるアーティスト・アスリート。HPで動画も配信しています。ぜひ一度BMXの映像をご覧ください! <http://www.takahirokeda.com/>

ステージの上では自分が一番！

「IKE SPIN」で世界制覇！

本気で世界を目指し始めたのは、高校1年生の時。僕がやっているのは『BMXフラットランド』という自転車で行うフィギュアスケートやブレイクダンスのような種目で、技を競い合う競技です。

当時の僕のようにキャリアの浅い人間が世界で優勝するためには、人の倍以上練習するだけでなく、世界でまだ誰もやっていないオリジナル技が必要でした。そう考えて開発したのが、自転車の上に立ち上がり回転するオリジナル技「IKE SPIN」です。

2010年、スペインで開催された国際大会では、この技の独創性が評価され、19歳にして初優勝することができました。

実は、その時の僕は英語が全くできず、入国審査でひっかかって別室に連れていかれたような有りさま。海外遠征自体初めてで、まともに考えたら、キャリアもレベルも違う世界のつわもの達に勝てるはずありません。でもその時は、「自分が絶対に勝つ」と思い込んで大会に臨んでいました。

練習する時には、自分の実力と冷静に向き合いながら、一步一步地道に繰り返していくことが大切です。でも、いざステージに立ったら、「自分こそ一番だ！」と思ってプレイしなきゃ勝てないんだと思います。

何万回もの失敗を成功へとつなげる秘訣

今や僕の最大の武器となった「IKE SPIN」

ですが、それまで誰もやったことのない技だけに、成功に至るまでには、何万回も転び、擦り傷、切り傷は絶えませんでした。

何しろ、前例が無いわけだから、その技が物理的に可能かどうかさえ全くの謎。「でも、いつかできる」と思い、ひたすらチャレンジし続けていたものの、一向にできる気配が無い。

そこで、ある時僕は、「あと1年以内にこの技を完成させる。それが無理だったら一旦、別の技の練習を優先する」と自分に締切りを課したんです。

するとそこから集中力が増して練習の質が変わり、1年を越えず成功することができました。つまり、「いつか」なんて思っていたから、ダラダラ練習してしまっていたんですね。

成功に辿り着くまでには、何万回もの失敗が必要。でも、ただ失敗を重ねるのではなく、いつまでに何をどのように達成していくのか、具体的に目標を設定することが夢を実現するための秘訣だと思います。

『高速スピン』でギネス記録！

そして、千葉が誇る世界のパフォーマーへ

今から5年前の2011年に、1分間のスピン数でギネス世界記録を更新しました。以来、2015年まで毎年自分の世界

新記録を更新し続け、世界を驚かせています。

アスリートとしての活動の他、世界最高峰のエンターテイメント企業『Cirque du Soleil』（シルク・ドゥ・ソレイユ）からオファーがあり、BMXライダーとしてアジア人初の出演を果たしました。他にも、世界各地の舞台でBMXの技を披露するパフォーマーとして活動しています。

また、自転車による交通事故を減らすために、子どもたちに安全な乗り方を教える自転車教室も開催しています。パフォーマーを披露した後の自転車教室は、子どもたちの興味・反応がすごいので、とてもやりがいを感じています。

これからも、BMXを通してさまざまな世界を広げていきたいと思っています。

読者プレゼント



サイン色紙…………… 3名様
サイン入り
オリジナルフォトカード … 10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。