

# アスリートに学ぶ

HEALTH TRAINING DREAM

Special Interview

## アーチェリー 林 勇氣選手

70メートル先にある直径122センチの的を狙い、弓矢を射て得点を競うアーチェリー。林選手は2008年北京、2016年リオデジャネイロと2回のオリンピックで団体入賞の経験があります。アーチェリーの魅力や仕事と競技の両立、2020年東京オリンピックへの想いなどについて伺いました。



Profile 林 勇氣(はやし・ゆうき)選手

兵庫県出身。1984年生まれ。同志社大学卒業後、2007年に堀場製作所入社。法務部に所属しながら、アスリート社員として活躍。2008年北京オリンピック、2016年リオデジャネイロオリンピックで団体入賞。ワールドカップ2015アンタルヤ大会では女子団体優勝し、その他数々の国際大会で入賞。2020年東京オリンピックでは、自身3度目となる出場と悲願のメダル獲得を目指す。

### 的を射抜く爽快感が魅力

— アーチェリーを始めたきっかけと、アーチェリーの魅力を教えてください。

幼い頃にディズニー映画「ロビンフッド」を見たことがきっかけです。普段触れることのない弓矢を、私も放ってみたいと強く惹かれたことを覚えていますね。アーチェリーの一番の魅力は、放った矢が的の中心点を射抜いた時の気持ち良さです。また、アーチェリーは年齢制限がないため、選手の年齢層が幅広く、いろいろな出会いがあるのも魅力。国内はもちろん、海外の試合で顔見知りになる外国人選手もいるので、SNSなどで交流しています。



### 心と体、両方のケアを大切に

— メンタルを強く保つために意識していることはありますか？

アーチェリーは矢を射る制限時間があり、天候にも左右されるため、メンタルがとても重要です。昔からメンタル専門の先生に呼吸法を教わるなどしてきましたが、最近はヨガも取り入れています。呼吸に合わせて自分の体をどう動かしているかを意識できると同時に、自分の内面とも向き合える点がいいですね。あとは練習を重ねてフォームとリズムを一定にし、試合では慌てず落ち着くことを心がけています。

— リフレッシュやリラクセスはどのように行っていますか？

毎日湯船に浸かることです。入浴剤を必ず入れるのですが、オレンジやゆずなど柑橘系の香りが好きです。また、読書が好きなので、試合の空き時間が長い時には、本を読んで自分のリズムを保つこともあります。推理小説が好きなんです。



職場から程近い、西京極の京都アクアリーナが練習拠点

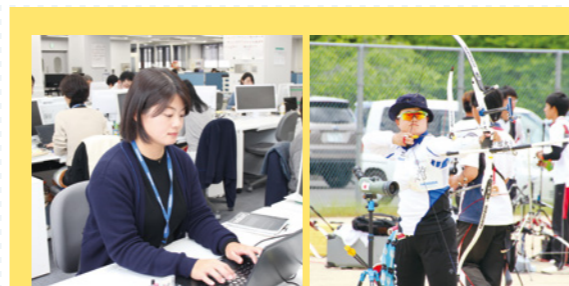
— 体のコンディションで気をつけていることはありますか？

年齢を重ね、ウォームアップとクールダウンをより大切にするようになりました。練習時間が短くても、それらを欠かさないと疲労を残さないコツです。全身のストレッチに加え、肩周りを重点的に動かしていますね。長く続けるために自分に合った筋力をつけることが大事なんです。また、的を狙うスポーツなので、目のコンディションも重要です。本来は昼間に行うスポーツですが、社会人になってからは業務のため練習のほとんどがナイターに。そこで普段から目を慣らすために、午前中から練習できる日を週1回会社に設けてもらいました。私は視力が悪いので、目薬をこまめに差す、帰宅後はすぐにコンタクトレンズを外すなど、眼科の先生の指導をしっかり守っています。

### 温かな環境への感謝を胸に

— 仕事と競技の両立で心掛けていることはありますか？

アーチェリーに仕事を、仕事にアーチェリーを持ち込まないことです。生活の中で仕事と競技を切り替えられるのがメリットだと思っています。アーチェリーで落ち込んでも仕事に集中することで忘れられますし、逆もまた然り。どちらも楽しくて、やりがいがある。



#### 競技と仕事を両立!

林選手は、分析・計測機器の総合メーカーで、社名が「おもしろおかしく」という堀場製作所の社員。法務部に所属し、主に契約書管理を担当しています。会社のサポートもあり、働きながら国内外の公式試合に出場。地元京都はもちろん、日本全国、海外での試合にもそれぞれの拠点で働く多くの同僚が応援に駆け付けています。  
堀場製作所 ☎075-313-8121 <http://www.horiba.com/jp/>

あります。それに、仕事を通じてたくさんの人と出会うことも人生のプラスになっていると思います。社内では他部署の人ともいろいろな話ができて、励みや参考になります。調子が良い時も悪い時も、応援してもらえるのが本当にありがたいですね。

— 20年以上、競技を続けてこられたモチベーションは何ですか？

とにかくアーチェリーが大好きで、矢を放つことが楽しいからです。もちろん悩んだり落ち込んだりすることもあります。弓矢を触ると「やっぱり楽しいから頑張ろう」と意欲が湧いてくるんです。今でも、的を射抜くことを極めたい、もっと上手になりたいと思うし、思い続けています。試合に勝つよりも「うまくなりたい」という思いの方が強いんですね。

### オリンピックと、その先の未来へ

— 2020年東京オリンピックへの意気込みを聞かせてください。

出場するだけでなく、必ずメダルを獲得したいです。オリンピックに2度出場したことで、その思いはより強くなっています。オリンピックは独特の緊張感があり、「頑張って練習してきてよかった」と心から思える舞台。みんなが人生を懸けて競技に挑む中で、メダルを獲得して表彰台に立ちたいと思っています。



— 今後のアーチェリー人生で取り組みたいことはありますか？

アーチェリーは自分の人生を変えてくれたスポーツ。もっと多くの方に知ってもらいたいという思いがあるので、将来は指導者にも興味があります。アーチェリーは初心者からトップ選手、そして老若男女を問わず同じ試合に出られる競技です。たとえ第一線ではなくなったとしても、弓を引ける筋力を維持しながらできる限り長く続けていきたいです。

(取材は2019年1月に実施)

林選手が大切にしている言葉は

