My Healthy Life 第114回

文・佃優子
写真・野辺竜馬

自転車競技にケガはつきもの
恐怖心を持ったらレースには臨めません。

競輪選手、自転車競技五輪メダリスト

伏見俊昭さん

まだ年齢的なギャップは感じない。挑戦する気力と体力がある限り走り続けます。

伏見俊昭さんは現在45歳、現役の競輪選手として活躍されています。デビューの翌年にはトップリーグのS級へ昇格し、2度のKEIRINグランプリを制覇しました。自転車競技の日本代表としてもアテネ、北京と2度のオリンピックに出場、アテネ五輪では自転車競技のチームスプリントで銀メダルに輝きました。実家のある白河が東日本大震災で被災後は、三重の松阪をベースにして、全国を転戦する伏見さんに競輪選手を目指した経緯や体づくりの秘訣をお聞きしました。

自転車が大好きだった少年時代。小学2年生で競輪選手を目指す

福島県白河育ちの伏見さんが競輪選手を目指そうと思ったのは、何と小学校2年生のとき。地域の小、中学校には自転車部がなかったので、まずは体を鍛え基礎体力をつけようと、小学校3年から陸上部で短距離、中学校の3年間はハードルの選手としてトレーニングに励みました。将来の夢である競輪選手に照準を定め、小学生のときから目標に向けて戦略的な選択をされたのです。

「父が競輪好きで、一緒に連れていってもらったこともありました。周りからも競輪選手になったらと言われ、ちょうど中野浩一さん（世界自転車選手権10連覇した競輪・自転車競技選手）がプロスポーツで初の1億円プレーヤーになって脚光を浴び、子ども心にすごいなと思いました。それに自転車が大好きでした。幼稚園のときに補助輪付きの自転車に乗り、すごく楽しかった。さすがに補助輪を外しませんでしたが、将来は自転車選手になりたいなと」

地元の白河実業高校に進み、自転車部に入部して本格的に自転車競技に取り組み、卒業と同時に、難関の日本競輪学校（現・日本競輪選手養成所）を受験。当時は全国から1500人の応募があり、合格はわずか75名にすぎないという狭き門、何と40倍の倍率を突破して伏見さんは少年時代からの夢を叶えました。

2年目にわずか9人のS級S班に特進

デビュー戦は伊東温泉競輪場での新人リーグ戦でした。

「すごく緊張して、前日はよく眠れなかったのを覚えています。結果は決勝には出られずに敗退、早く優勝したい、同期には負けたくないという気持ちが強かったです」

競輪の世界では実力のレベル分けが明確で、トップリーグのS級はS班（9名）、1班（約220名）、2班（約450名）、A級は1班（約520名）、2班（約520名）、3班（約560名）に分かれています。S級S班は約2400名いる選手のトップ9名のエリート軍団（毎月変動あり）。最初の4カ月は、新人リーグで思うようにいかなかった伏見さんですが、A級に上がり2戦目で初優勝。

「その時に、自分の中で何かつかめたものがあり、それからは

“イケメン”競輪選手として多くのイベントに参加（2009年サイクルファッションイベントにて）

2001年、賞金王に輝いた

自分の思ったレースができるようになりました。成績もついてきて、1年後には特進して最高位のS級S班へ（5年間維持）。同期では3番目、高校時代からインターハイなどで活躍したエリートの2人は早く、自分は底辺から一歩一歩上り詰めました」

東日本大震災後、「がんばろう！ 日本」を掲げて開催された「日本選抜」で優勝（2011年）。心に残るレースになった

アテネ五輪後のシドニー五輪にも挑戦したが…

競輪場は全国各地にあって転戦しますが、伏見さんはベースを実家の白河に置き、元選手の班目秀雄さんが主宰する競輪選手の卵を育成する班目道場で練習を積みました。

自転車競技にも注力した伏見さんは、2000年のシドニー五輪に挑戦しましたが、最終選考会で惜しくも落選して挫折を味わうことに。

「オリンピックはトップ選手が出る大会と思っていて、自分には遠い存在でしたが、努力を重ねて少しずつ近づいてきていたのに、最終的に落選したときはショックでした。でも、練習内容を見直し、自分自身を見つめ直すいいきっかけになりました。お陰で翌年はいい成績を残すことができました」

2001年はG2、G1と、とんとん拍子で優勝、しかし、世界選手権で不運にも落車して、鎖骨を折る大ケガを負いましたが、3カ月後のKEIRINグランプリで見事復活して優勝、この年初の賞金王のタイトルも手にしました。

「スポーツの中でもきつい自転車競技にはケガはつきものです。僕は鎖骨を4～5回、肋骨は十数回折ってますよ（笑）。ケガはしたくないけれど、恐怖心を持ったらレースにはなりません。できるだけ転ばないように注意はしてますが……」

2010年、優秀選手に選ばれ表彰式に臨む

東日本大震災で自宅が被災。三重県松阪で新生活をスタート

2011年3月11日。東日本大震災のその日、伏見さんは東京・新橋でスポンサー関係のイベントに参加していました。

「建物の10階にいたのですが、すごく揺れて、体感した恐怖は大きかったです。その日は交通機関がすべて止まり、白河に帰れたのは2日後です。電車で宇都宮まで行き、そこから乗合タクシーでなんとか那須塩原に辿り着き、親族に車で迎えにきてもらいました。

道すがらの惨状はすさまじく、陥没した道路、マンホールは飛び出して、信号も止まって、車も動いていない。時間が止まったような不気味な世界でした。想像を絶する光景で、今も鮮明に覚えています」

時々余震はあるものの、少し落ち着いた矢先に、今度は原発

事故のニュースが飛び交い、汚染されていて危ないという風評が先行しました。

「故郷への思いはありましたが、当時はまだ独身で身軽。ストレスの中で練習をしたくなかったので、シューズとヘルメットがあれば何とかなるだろうと、バッグ一つ持って、先輩が声をかけてくれた松阪（三重県）へ避難しました。もともと伊勢神宮が好きでしたし、プライベートで行ったこともあり、三重は安心できる場所でした。最初は先輩宅でお世話になり、少しずつ実家から荷物を運んで、アパートを借りて新しい生活をスタートさせました」

自己管理の健康生活で少しでも長く選手生活を維持

すっかり三重に根を下ろした伏見さんは、この地で結婚、今は2児の父親です。

「子どもたちのために、パパは頑張らないといけませんね」と言うと破顔一笑。

「そうなんです。子どもは今5歳と1歳で、お兄ちゃんは三重弁をしゃべっています（笑）。厳しい勝負の世界にいるので、子どもたちと遊ぶ時間はリラックスして、いい気分転換になります」

プロ選手として心身の管理も大切な仕事ですが、オリンピックで代表チームにいたときに管理栄養士やトレーナーから学んだことが、今も役立っていると言います。

「当時は、毎日の食事を報告し、数字できちんと管理されていました。ナショナルトレーニングセンターで足、背中などパーツごとに特殊な装置で体脂肪を計測しましたが、絞り切った当時の体脂肪は7％に。今は年間戦うので、脂肪の蓄積はある程度必要です。

現在は、練習スケジュールから食事まですべて自分で管理しています。食事は主食、副食のバランスをとって、高タンパクで低カロリーなものを中心にして、脂質や糖質は控えめに、野菜を多めにとるように心がけています。

間食やファストフードはほとんど口にしません。お酒は飲まなくてもいい体質のようで、付き合いで少し飲む程度です。昨日もレース終わりに先輩と食事をしながら、ビールをコップ2杯飲みました！（笑）」

心身ともにハードな自転車競技ですが、伏見さんの今後の人生設計はどのように？

「ランク分けされているので、現役の選手で60代は数人、50代はけっこういるのですが、さすがにS級はいません。45歳になりましたが、年齢的なギャップはそれほど感じていません。少し疲れが残ったり、腰が痛んだりすることもありますが、まだまだ挑戦する気力はあります。まずは50歳を目標にして、そこを越えたら一年一年が勝負だと思っています。体力が続く限りやり切りたいですね」

デビューから25年、2019年には通算500勝と大きな金字塔を打ち立てました。

「みんなができる記録ではないし、一つの目標でしたからうれしかったです。現役で上には800勝と700勝の選手もいますから、僕も次は600勝を目指して頑張ります」

181センチ、86キロ、太ももは女性のウエストくらいの60センチ越え……、筋肉質の体躯に恵まれた伏見さんの穏やかな笑顔が印象的でした。

伏見 俊昭
ふしみ・としあき

1976年福島県白河市出身。競輪選手、自転車競技選手。初出走は1995年4月15日の伊東温泉競輪場で初勝利は同年5月6日の四日市競輪場。デビューした翌年にトップクラスのS級へ昇格を果たし、2001年に函館競輪場でのふるさとダービーで優勝してからは一気に上位へ進出し、オールスター競輪を優勝し特別競輪を制覇しただけなく、KEIRINグランプリ01にも優勝（歴代12人目）して、その年の賞金王に輝いた。2004年にアテネ五輪で銀メダルを獲得（チームスプリント）。2007年、2001年以来2度目の賞金王となるとともに生涯獲得賞金が10億円突破。2019年10月21日、京王閣競輪で通算34人目となる通算500勝を達成した（デビューから25年目）。

2019年に500勝を達成。「次の目標は、50歳を一つの区切りに600勝を」と伏見さん

2011年、共同通信社杯にて

2012年、全日本プロにて