



趣味を通じた生きがづくり

# 十人十色

Vol.10

パルクール

## 自ら課題を見つけ挑戦する楽しみ

城後 和浩 さん

会社員

【じょうご・かずひろ】福岡県福岡市博多区在住。2008年より現在に至るまで10年間、パルクールを実践。FPC (Fukuoka Parkour Connection) というパルクールのチームで活動している。FPCのメンバーで多数のイベントにも出演。



自分の発想次第で街中どこでも練習場所になる

FPCの仲間たちと（写真左端が城後さん）



イベントで披露すると観客から歓声上がる



——城後さんは、パルクール、をされているようですが、どのようなスポーツなのですか。

パルクールはフランス発祥のトレーニング文化です。特別なルールはなく、自らの身体だけで、走る、跳ぶ、登るといった基本的動作を行いながら、自分自身で課題を見つけ、また他者の課題や意見を共有しながら共に強く、機能的な身体を作るのが目的のスポーツだと思っています。

——城後さんが、興味を持たれたきっかけは？

中学2年の夏、自宅でテレビ番組を見ていた時に、ある海外の選手がアクロバティックに障害物を華麗に飛び越える様に魅了されたことです。

——初めてやってみた時の感想は？

「なんて自由で楽しいものだ！」と思いました。挑戦することの面白さ、出来ない時にはどう身体を動かしたら良いか考える、出来た時の達成感。そして新たな事への挑戦。すべての行動や動作が楽しくて、仕方ありませんでした。

——パルクールの技はどのように習得されたのですか。

私が始めた当時は周りに実践している人が居なかったため、You Tubeで基本的な技やトレーニング方法を見るなど独学で習得しました。今は実践者が増え、テクニックやスキルなど多くの情報を共有し合えるようになりました。

——現在はどのようにして練習されているのですか。

身近にある公園や建物での自主練習の他、パルクールを通して知り合った仲間たちと連絡を取り合いながら、毎月練習会もやっています。平日の夜には、仲間たちと数時間の基礎トレーニングをする事もあります。

——城後さんにとって、パルクールの魅力とは？

道具を必要としないので基本的にどんな服装でもでき、自分の発想や創造次第ではどんな場所でも練習場所になり、自分自身でさらに面白く深みのあるものにする事ができるところです。100人居れば100通りの考え方があり、それを共有すれば共に成長する事ができます。また同じ目標、目的、課題を持った人達が集まるので、心地よく練習する事ができ、頭を空っぽにして楽しむ事ができる点も魅力です。

——パルクールを始められて、何が変わりましたか。

パルクールそのものがトレーニングなので、自然と筋力がつき、身のこなしも良くなりました。また、自分の限界を超えようとしたり何にでも挑戦しようとする精神力がつき、その精神力が仕事にも活かしています。以前に比べ何にでも興味関心を持つようになり、視野も広くなりました。

——城後さんにとってパルクールはどんな存在ですか。

例えるならば人生です。起きる、寝る、食べる、歩く等の日常的にしている動作の一部のようなものです。街中を歩いている、「あそこ跳べそう、登れそう」なんて考えるのがごく当たり前で、何をやるにしても「パルクール基準」とも言えるほど、欠かせない存在となっています。

——今後、どのように関わっていきたいですか。

パルクールを通じて様々な企業や地域、社会と繋がっていきたいです。また、年を重ね身体を使って表現する事が難しくなったとしても、動画や写真を撮影し記録や記憶として残すなどしながら、生涯にわたりパルクールに関わり、その魅力を広めていきたいです。