江良 颯

［クボタスピアーズ船橋・東京ベイ／HO］

文／明石尚之
写真／幡原裕治

どうすれば自分よりも大きい相手に勝てる？

自分よりも大きな相手にどうすれば勝てるのか。日本で生まれ育った数多のラグビーマンが、カテゴリーを上げるたびにぶつかってきた課題であり、いまもなお続く悩みである。

アタック、ディフェンス、セットプレー。ラグビーではどの局面でも避けて通れない「衝突」において、体格は勝敗を左右する大きな要素だ。

しかし、それだけですべてが決まるわけではない。クボタスピアーズ船橋・東京ベイの江良颯は、そのことを証明してきた。

姿勢や体の使い方、当たる瞬間のスキルによって、力の伝わり方はいかようにも変わる。相手に向かう際のメンタリティも重要と説く。

身長は172㌢。SHを除けば、リーグワンでプレーする選手の中でひときわ小柄だ。ほぼすべての局面で、自身よりも大きな相手とコンタクトしているといっていいだろう。

そんな中でも、相手がくの字になるほどの鋭いタックルを決め、ボールキャリーでは強靭な足腰を生かして当たってからも前に出る。何よりスクラムでのパフォーマンスで際立つ。

それは昨年にデビューした日本代表でも変わらない。インターナショナルの世界に舞台を移しても、大きな相手をゲインラインの向こうに押し込んできた。体格差をものともせず、臆することなく立ち向かってきた姿は、同じ境遇の子どもたちにも勇気を与えているだろう。

今季の代表活動は夏のオーストラリア戦第2戦が最後となりそうだ。昨秋のオーストラリア戦で痛めた足首の完治を目指して手術を決断。リーグワン開幕に照準を合わせ、復帰に向けて準備を進めている。

大きな相手に勝つために必要なことは何か。リハビリに励むさなかに、自身の経験を振り返りながらその考えを語ってもらった。

――いきなり本題です。子どもたちに「どうすれば自分よりも大きな相手に勝てるか」と質問されたら、江良選手はどう答えますか。

「ます言えることは、積み上げてきたものしか試合に出ないということ。しっかり練習して、ウエートトレーニングをして…できる限りの努力を常にする。自分の筋肉量やキャパシティを上げていく必要があると思います。

僕がそれ以上に意識しているのはマインドです。自分が小さいから相手の方が強いと思ってタックルにいけば、100㌔の力は絶対に出せません。相手をカチ上げるイメージと、自信を持ち続けてプレーすることが大切なのかなと」

――ただ、自信を持つのは至難の業ですよね。

「はい。その週の練習でスローインやスクラムが上手くいかないと、『いける！』というマインドを保つのはすごく難しい。なので、日々の1回1回の練習をとても大切にしています」

――江良選手は大きな相手と対峙したとき、恐怖を感じないのですか。

「恐怖心はいまでもあります。でも、相手に向かう怖さよりも、負けている自分の方が怖いんです」

――いつからその心境に。

「小さい頃から思っていました。リーダーをやるようになってから、人に何かを言う分、それだけ責任を持ってプレーしないといけないと思っていたし、自分ができなければみんなに迷惑がかかると思っていました。中学生（枚岡中）のときは同期の中で僕だけがラグビー経験者で、僕がいかなければみんながいけないのは当然という状況でした。なので、僕ができない、ではダサいなと」

――環境がそうさせたのですね。負けず嫌いな性格でもありますか。

「はい。負けてそのまま終わるのは許されないと思っています。小学生の頃は兄（楓／大阪桐蔭→立命大→ライオン）に負けるのが一番嫌でした。僕は『楓の弟』とずっと言われていて。確かに僕の目から見ても良い選手だったのですが、そう呼ばれるのが気に食わなかったんです」

成功体験を得ることで、体が理解する

――これまでに、壁にぶち当たった経験はありますか。

「一番は帝京大学を卒業してアーリーエントリーでクボタに加入した1年目。すごく苦労しました。そこでマインドがどれだけ大事かも分かりました。自信を持って『いける！』と思っていたからこそ、良いプレーができていたんだと」

――帝京大ではキャプテンとして大学選手権3連覇達成。プレーヤーとしても第一線で活躍していましたが、その勢いのままとはいかなかった。

「当時のクボタには同じHOに（元NZ代表の）ディン・コールズと（現役南アフリカ代表の）マルコム・マークスがいました。大学まで