

元ラグビー日本代表選手・医大生

福岡 堅樹さん

ラグビーワールドカップ 2023 の開幕直前の時期に、元ラグビー日本代表・福岡堅樹さんにお話を伺う機会を得ました。

2015 年に日本代表に選出され、「スピードスター」と称された俊足を武器にウイングとして大活躍しながらも、医師というセカンドキャリアを目指し、28 歳の若さで現役を引退した福岡堅樹さんは、自らの人生をどのように疾走しているのか。そこには、常に先を見据えて妥協しない生き方がありました。

聞き手・構成：奥 国範、雨宮 慶、小峯 健介
写真撮影：坂 仁根



—— ラグビーを始められた契機は何ですか。

父親が高校・大学とラグビーをやっており、子どもと一緒にラグビーをやりたいという思いがあったようで、5歳の頃に、地元で玄海ジュニアラグビークラブというチームが新設されたことを契機に連れて行かれました。元々、身体を動かすのが好きだったので、すぐに夢中になりました。

中学校に入ってもラグビーをメインに続けていましたが、ラグビーの練習が土曜日、日曜日に限られていたので、中学校では陸上部にも入って、短距離走や走り幅跳び、三段跳びなどの跳躍系の種目で身体を鍛えていました。

—— 当時の福岡県内では、東福岡高校が花園（全国高等学校ラグビーフットボール大会）に10年近く、連続出場していましたが、福岡高校に進学されました。

中学生の当時は、ラグビーの日本代表になりたいとか、プロ選手になろうとかという気持ちは全然なかったんです。学区制の公立高校の中で一番の進学校だったのが福岡高校で、さらにラグビーにも力が入っていて有名な指導者もいましたので、福岡高校に進学することに迷いはなかったです。

父親からは、私が高校3年生になる年度（2010年度）は、花園が第90回の記念大会にあたるので、福岡県から2校選出される可能性があり、東福岡高校以外の高校にも花園出場のチャンスがある、などと言われていました。中学時代の福岡県選抜のメンバーたちの間では「一緒に東福岡を倒そう！」という雰囲気があり、いい仲間が集まりました。

—— 高校進学時から医師志望だったのですか。

それもあります。ラグビーをやりながらも、学業とは両立したいという思いがありました。医師になるという具体的な志望があったわけではないのですが、祖父が医師、父親が歯科医師、親戚にも医師が多いという家系でしたので、医学部という進路は頭にありまして、何より医学部を目標に置いて勉強しておけば選択肢が広がるという思いがありました。

—— ところで、ご自身の姓と同じ「福岡」という高校に進学することは気になりませんでしたか。

ずっと福岡県内で育っていましたので、特に気にならなかったですが、県選抜に招集された際に他校の先輩から「お前、それ、ギャグで（福岡高校に）入った

の(笑)?」と言われたことがあります。

でも、一発で名前を憶えてもらえるので、ありがたかったです。

——高校3年時に福岡高校を28年ぶりの花園出場に導きました。みなさん、盛り上がりましたか。

みんなで頑張りました。福岡高校はラグビー部の歴史も古かったので、すぐ応援してもらいました。OBのみなさんにも喜んでいただき、それこそ花園を何往復もできるような多額の寄附もいただきました。

28年ぶりということもあり、めちゃめちゃ嬉しかったです。本当にいいメンバーに恵まれました。

——高校時代はラグビー一色だったんですね。

いえ。もちろんラグビー中心の生活ではありましたが、高校時代には、いろいろな思い出があります。仲のよい友人たちとバンドを組んで、ドラムやキーボードを担当していました。たまにハモリなんかもやっていました。今でも一番仲のよい友人たちです。

——高校時代からウイングだったようですが、ポジションにこだわりはありますか。スクラムハーフやスタンドオフなどのゲームメイクをするポジションに興味はなかったのですか。

テレビで見るオールブラックスの選手などでかっこいいと思う選手は、ゲームをコントロールするポジションの選手でしたので、やっぱりそういうポジションに憧れはありました。小学生の頃などはスタンドオフなどを経験したこともあります。最終的には、自分のスピードを活かすことができるポジションということで、ウイングが合っていたように思います。

スピードに関しては、高校生の頃から意識して取り組んでいました。僕は、かつては突っ込んだ前傾姿勢のまま走っていたのですが、これだと初速はいいんですが、トップスピードが足りないんです。陸上競技の短距離走では途中からしっかりと身体を起こす走り方をするので、そういった面を取り入れていました。自分は、頭で考えてプレーするタイプなので、走り方についても理論面を意識していました。

——大学の志望校はどのように選んだのですか。

高校3年生のときは、12月末に花園から帰ってきて、センター試験まで2週間くらいしかありませんでしたので、筑波大学の医学部しか受験せず、もはや浪人をする気(大学受験浪人になる気)満々でした。

私立であれば帝京大学や東海大学なども、高いレベルでラグビーを続けながら医学を学べるのですが、学費がとても高額だったので、国公立の筑波大学を目指していました。高校のラグビー部の先輩に筑波大学に進学する人が多かったので、筑波大学の試合をよく見ていたのですが、自由な雰囲気が伝わり、ここでラグビーができれば楽しいだろうなと思っていました。学業との両立という面でも筑波大学が魅力的でした。

1年間浪人をする事になりましたが、右膝の前十字靱帯を怪我したまま花園でプレーしていたので、浪人中に手術をして、リハビリをしながら勉強をしていました。身体を休めるちょうどいい機会になり、勉強をする時間もしっかり確保できました。翌年の受験では、前期試験で医学部がダメだったので、後期試験で情報学群に切り替えて、無事に筑波大学に合格しました。

——入学直後から日体大戦で6トライし、対抗戦で筑波大学初の優勝、その後も大学選手権で初の準優勝に導くなど大活躍でした。

僕が入ったときの筑波大学ラグビー部は本当に強かったです。指摘いただいた日体大戦もいい形でボールをたくさん回していただいたので、結果的に6トライしましたが、うち5トライは前半で、後半はバテてしまつて足がつって交代しました。対抗戦の優勝を決めた決勝戦(帝京大学戦)もメンバー外でした。

当時の筑波大学ラグビー部はスロースターターな側面があり、シーズンを通じてどんどん強くなっていくことが実感できました。そうした過程を経て、最終的に、大学選手権のときに本当によいチームが出来上がって、大学選手権での準優勝という結果にも結び付きました。

——大学生ながら日本代表にも招集されました。

大学時代は、まずは筑波大学でレギュラーを獲ることを目標にプレーしていたのですが、当時の日本代表のエディ・ジョーンズ監督の目に留めていただいたよう

です。日本代表に選出していただいた2013年春は、まだ大学2年生だったのですが、エディ監督からは、その時点で「2019年のW杯日本大会の時の中心メンバーになって欲しい」と声を掛けていただきました。それまで、僕は、大学時代も学業との両立を第一に考えていましたが、2019年W杯の頃まではラグビーをやりきろう、医学部への進学はその後でチャレンジしようと思いました。ラグビーを自分の人生の目標の一つとして定め、2019年W杯という具体的な目標を設定できたので、ここから逆算して、大学卒業から5年間、つまり2020年まではプロ選手としてラグビーをやろうと考えました。

—— プロ選手の期間を最初から5年間と区切っていたのですか。すごく計画的な人生設計ですね。

自分は、終わりが見えているからこそ頑張れる、短期的な目標を定めて、その目標から逆算して目の前のことを一つ一つクリアしていく、そういう進め方が性に合っているのだと思います。膝に怪我を抱えていましたし、医師にもなりたいたいと思っていたので、プロ選手の期間は2016年から2020年までと決めていました。

そして、5年後には医学部を目指そうと考えていたので、プロ選手の期間も勉強を継続していました。もちろん、プロ選手ですので、大学時代に比べてラグビーにかける時間は増えていたのですが、それでも19時くらいには自分の自由な時間を確保できたので、将来の医学部受験のために忘れてはいけない最低限の基礎的な知識等を維持するための勉強を継続していました。1日に1時間くらいの時間でしたが、大学受験予備校の通信講座を受講していました。

—— 日本代表ではどうでしたか。練習量など大学やプロチームでの練習とは違いましたか。印象に残っている試合などがありますか。

日本代表の練習については、それはもう、まるで他とは違いました。まずは、身体を海外の選手たちと渡り合えるようにするというので、普段の練習から付いていくのがやっとでした。おかげで、フィジカル強化のためのウェイトトレーニング、ボディケアなどいろいろ学びましたし、自分自身の意識も変わったと思います。

試合については、勝った試合も負けた試合も、それぞれによく覚えています。2015年W杯では、自分が出場できなかった南アフリカ共和国戦の記憶は鮮明に残っていますし、逆にその直後のスコットランド戦は自分が何もできなかった試合という意味ですごく記憶に残っています。

日本代表では、フィジカル、スキル、メンタルなどいろいろな面で徹底的に教え込まれ、すごく苦しい練習もありましたが、それがあったからこそ2019年に自分らしいプレーができたかなと思います。

—— 2019年W杯の直前に怪我をされました。どんな心境でしたか。

W杯テストマッチでふくらはぎの肉離れをおこしてしまったのですが、数日前から筋肉の調子が悪いと感じており、プレー開始直後に、もうピキッときていて肉離れの傾向だと感じていました。ただ、この段階の痛みであれば、おそらくW杯の期間中に復帰できると自分ではわかっていたので、この時点で退場させてもらい、すぐにケアに入りました。4戦目のスコットランド戦がベスト8に進出するための鍵だと思っていたので、初戦のロシア戦に欠場してでも、スコットランド戦には絶対に（ふくらはぎの具合を）合わせて行こうと思いました。2戦目のアイルランド戦、3戦目のサモア戦のときは、まだある程度リスクがある状態でしたが、4戦目のスコットランド戦は万全でした。

—— 2019年W杯はベスト8に進出し、個人としてはマグニフィセント・セブンに選出されました。

素直に嬉しかったです。自分のラグビー人生において一番の目標に掲げていた大会ですので、そこでチームとしてベスト8に入り、個人としても自分のプレーを世界的に認めていただいたので、もうラグビーはやり切ったと言えます。2019年W杯は、自分にとってそういう大会でした。

—— 15人制ラグビーだけではなく、7人制ラグビー（セブンズ）にも挑戦され、東京五輪の出場を目指していましたが、開催延期を受けて、現役引退を宣言されました。

ラグビー（15人制）とセブンズ（7人制）は、全然

違う競技なんです。身体を作り変えないと対応できない。ただ、スポーツ選手として、W杯と五輪の双方を目指せる環境があるのに目指さないというのはもったいないという思いから、セブンズにも挑戦しました。2016年リオデジャネイロ五輪に出場させていただいたこともありましたが、元々2020年までラグビーをやろうと決めていたので、東京五輪の出場を目指しました。しかし、合宿中に東京五輪の延期の可能性が伝えられ、延期された場合には自分のラグビー人生も1年延ばすのか、開催延期のタイミングでセカンドキャリアに向けた移行、つまり医学部を目指す勉強を再開するのかを考えました。非常に悩んだのですが、自分は、これまでずっとタイミングに恵まれてきたので、後者の選択肢が自分にはしっくりとききました。東京五輪は自分の舞台ではなかったのだと考えると、とても腑に落ちて、周囲の人々も応援してくれました。

—— セカンドキャリア転向を決めて、数か月で順天堂大学医学部に合格されて、医学の道に進まれました。どんな勉強をされたのでしょうか。

東京五輪の延期が決まった時点で、医学部受験を再開することとし、医学部専門の受験予備校と相談してプランを組んでいただき、志望校も1本に絞って勉強しました。合格後も勉強中の身ですが、医学の道に進むと公言してきたからこそ、頑張れている部分があります。

—— どんな医師になりたいですか。

患者の人生と一緒に考えられる医師になりたいと思っています。医師への憧れの原点である祖父や、自分の膝の手術を担当してくれた医師がそうでした。臨床医として活躍したいという思いがあります。自分自身がスポーツをやってきた人間ですので、スポーツ医療というのも一つの選択肢かもしれませんが、いまはまだ分野を限定せずに、学びながら自分の可塑性を試していきたいと思っています。

—— これまでに弁護士や司法とのかかわりはありますか。弁護士や司法にどんなイメージをお持ちですか。

これまであまり直接かかわる機会はなかったのです

が、医学部でSDH (Social Determinants of Health 「健康の社会的決定要因」) について学ぶ機会があり、体験型の活動として、ホームレスの方に対する炊き出しボランティアなどに参加したのですが、その際に、法律相談をされている日弁連の方などと少しお話しする機会がありました。

弁護士の方々は、多角的な視野でさまざまな社会的課題に取り組んでおられ、自分にはない視点を教えられ、とても貴重な経験をしました。

—— 医師兼弁護士という方も結構いますので、医師として5年くらい活躍された後は、弁護士にも挑戦してみたいかどうか (笑)。

マクロな視点で医療を考えていくためには、法律の視点も重要なかもしれませんが、まずは立派な医師になることが最優先の課題なので (笑)。

—— 近年、ラグビーに取り組む子どもたちが増えているように思います。何かメッセージを。

ラグビーを楽しむ子どもが増えることはすごく嬉しいことです。社会を生きていくにあたり、ラグビーのようなチームスポーツで自己犠牲の精神を学んだり、一緒に苦しみや喜びを分かち合う経験をしたりすることはとても重要であり、人格形成にすごくよい影響を与えていると思います。たくさん子どもたちが、そういった形でラグビーに触れる機会があってくれれば嬉しいと思います。

—— 最後に。2023年W杯が始まりますね。

日本代表が入った「POOL D」というグループは、本当に厳しいグループだと思います。各国のレベルも上がり、日本代表に対する分析も進んでいます。前回ベスト8ということで、今までとは違ったプレッシャーの中で戦うことになると思います。とにかく応援したいと思っています。

プロフィール ふくおか・けんき

1992年生まれ。福岡県古賀市出身。福岡高校、筑波大学卒業。ラグビー日本代表として2015W杯・2019W杯に出場。2021年5月現役引退。順天堂大学医学部 在学中。