

笑顔がチャームな波邊選手。ビール缶を手に持っていたら...さらに爽やかな笑顔が弾けて♪撮影現場がぱっと明るくなりました!



ビール大好き!



山口広樹選手  
中亮太選手  
真子奈津実選手  
林恵祐選手との  
YouTube  
動画撮影にて!

YouTube動画  
8月より公開!!  
チェック  
してください!



**なぜポーターレーサーになったのか?**  
きっかけは中渡修作(※1)さんでした。修作さんの奥様が父の美容室に来られていたことがきっかけで、父がポーターレーサーを見に行き、ハマっていました。私はまだ小学生でした。その後、父から「優美もなってみたら?」と言われて試験を受け、1発で受かりました。選手になる前から修作さんにお世話になっていました。

ポーターレーサーになって良かったこと  
現在進行形ですが、いろんな人に

**選手DATA**

**得意な水面** 福岡・芦屋・浜名湖  
福岡は好きだし、芦屋も好きです。若松は優勝したことはないし、調整は難しいけれど、不得意ではないです。地元以外なら浜名湖が好きで、優出回数も多いです。なぜ相性がいいのか分からないですけど、ペラが合いやすいです。回す調整が好きなので、回転の上がらない場は好きです。

**苦手な水面** 三国  
三国は水面が嫌いなわけではないけれど、いいエンジンを引かないです。いつも「整備をお願いします」と話しています。整備室に行ったら、「いいエンジンを引かないね」「またですか」と言われます(笑)。

**見てほしいコース**

**1コース**  
苦手なコースはないです。最も好きなのはインコース。最初、足がしっかり引き出せれば逃げられるようになります。今は、足がたいしたことがなくても、逃げられます。エンジンがあまり良くなくても、「こっちは勝とう」と思っています。何よりインはメンタルが大事です。戦うメンバー、機力にもよりますが、インは自分との戦いです。

**profile**  
わたなべ ゆみ  
**渡邊 優美**  
福岡市出身  
1992年9月19日生まれ  
身長:161cm  
体重:49kg  
2009年11月 芦屋一般戦デビュー  
2011年7月 桐生タイトル戦でデビュー初勝利  
2014年12月 桐生オールレディースでデビュー初優勝  
2016年1月 大村タイトル戦でデビュー初優勝  
2024年2月 びわこGIIレディースオールスターで記念初優勝  
●通算優出回数71回 ●通算優勝回数14回  
※データは2024年6月20日現在

**これがわたしの勝負メシ**

世界で一番好きな食べ物です。食べるとテンションもモチベーションも上がります。前日の前日は食べられないけど、最後にご飯をしっかり食べる日は、チキン南蛮です。「このチキン南蛮で終わり。あとは減量」と決めた時に食べます。減量前の最後の締めです。本場の宮崎に食べに行ったこともあります。骨付きのチキン南蛮を出してくれる店があって、過去一美味しかったです。お肉、甘酢が違います。レディースチャンピオン前に行こうかな?他には「勝つための食べ物」カツ丼も好きです!

X @yumi4590



地元福岡へのこだわりは誰にも負けないぐらい強い。レースだけでなく、練習でも慣れ親しんだ福岡水面への思いを語った。2024年夏の一大一番、福岡レディースチャンピオンでは、まだなし得ていないGI優勝を目標に掲げた。

**渡邊優美**

interview

**流れが自分に向くように  
心身もペラも整えて勝ちに行く!**

出会えることです。選手には、いろんな人がいて面白いんです。誰かが決められないですが、まず西山(貴浩)さんが浮かびました(笑)。

**ヘアスタイルが結構変わる**

「ショートが似合う」とよく言われます。伸ばすこともあれば、バツサリ切ることもあります。髪を伸ばしたのは、ヘアドネーションの時で、30センチを寄付しました。美容師の父に送ってもらいました。過去のレディースチャンピオンの時に、「ひまわり」がテーマのヘアスタイルだったこともありました。8月の福岡も「どんなスタイルで行こうか」と考えていて、大きいレースの時はバシッと決めていこう!と思っています。

**プライベートは?**

最近では訓練担当になったので、練習の時はレース場に行っています。時間があるときに京都にトレーニングに

行くこともあります。それ以外の日は、お酒を飲んでみます。ビールが好きですが、レース前はカロリーに気を付けてハイボールにします。ビールに飽きたときもそうです。焼酎の炭酸割りも好きです。

**京都でトレーニングとは?**

月に3日ぐらい、マルチレ(※2)をやっています。体幹を鍛えることで無駄な力を使わなくなり、必要な動きをするときに、力みもなくなり、瞬発的な動きもできています。その能力が上がっている感じがします。筋肉量はそのままに脂肪が減っていて、体脂肪率が減りました。始めて2年半ぐらいになります。体の中身も変わってきたと思います。全然疲れなくなりしました。

(※2)マルチレII 滋賀支部・丸野一樹選手が発信・指導されている、しなやかな体づくりをめざすストレッチや体幹のトレーニングメニュー

**馬場貴也選手から旋回を学んだ**

去年からです。今年のオールスターで馬場さんに「良くなっている。見た目が女子っぽくない。少しずつ変わってきている」と言ってもらえました。重心の持って行き方、体の使い方、タイミングですね。まだ変え

ないといけない部分もあります。いかに口舌なくターンできるか、というのを考えてやっています。

**福岡水面について**

大好きです。レース以外のイベントでも、水面を見て「乗りたい」と思うぐらいです。練習でも乗りまくっている。慣れですかね。レースに練習を含めれば、他の人と乗っている量が違うので、結果もついてきていると思います。優勝は1回しかありませんが、優出はたくさんあります。うねりは友達です。

**今年2月に、GIIレディースオールスター(びわこ)で優勝**

3日目からペラ調整が合って、リズムまで良くなって優勝できました。優勝戦は行き足が良かったです。難しいびわこのイン戦で勝って良かったです。びわこの水面で乗れたのも、福岡で育ったおかげです(笑)。

**レディースチャンピオンでの目標**

優勝しか見えていないです。それぞれ内容の濃いレースをして、1着を取っていきたいです。中身を納得した上で結果を出したいです。開催までも準備はします。やれることは全部やって、流れが渡邊優美に向くようにします。

**Boat Beat Press** バックナンバーを振り返る! 第2弾

編集部が選ぶ  
**表紙デザイン**  
今月のChoice!  
反響をいただいた前回に引き続き表紙デザインを振り返ります!

1996年8月発行 vol.28  
シティポップイラストのシリーズの夏バージョン。デートでレース場に訪れたカップルでしょうか。爽やか!



2000年8月発行 vol.76  
宇宙に浮かぶUFOにも見えるデザイン。ヘルメットの中に描かれている絵とメッセージが独特です。



2001年8月発行 vol.87  
夏の風物詩、花火を背景に躍動感あるレースの水しぶきがインパクト大!

**記念すべき第一号の特集を振り返る**

**「博多の天皇」とも呼ばれた八尋信夫選手**

30年前の創刊号は、福岡ポート史に残る名レーサー **八尋信夫選手** の特集でした。

昭和18年2月13生まれ、福岡県出身。23期・登録番号2108  
福岡大学卒業後にポーターレーサーとなり、地元福岡での強さから「博多ん大将」「博多天皇」と呼ばれた。1974年-福岡開設21周年記念競走、1977年-福岡開設24周年記念競走、1978年-福岡開設25周年記念競走を連覇し、1979年-第26回全日本選手権競走(福岡)で四大特別競走を制覇。

**「黄金の右」という印象的なタイトル**

多くの戦歴を刻んできた八尋選手の右腕にフォーカスして撮影・取材した特集を興味深く拝見しました。全く無駄な脂肪のない筋肉の塊、繊細で研ぎ澄まされた美しい指先。剛と柔を兼ね備えた理想の腕、絶妙なハンドルさばきを持つ彼の「右腕」とは...



**特集記事の中の1文を抜粋します**

「松田(雅文)選手に教えてもらったんだが、最近ようやくターン回りのコツ、つまりエッジのかけ方のタイミングが分かってきた。これは飛ぶといった状態の時に、普通はレバーを落とすのだが、逆に握ったままハンドルを入れる。これは転覆を伴うかなりの恐怖感がつきまとう。でもこれを克服するには、右手を意識的に操れるようになる事。それには練習しかない。」

今回の354号の取材でも多忙な波邊選手がオフの合間を縫って自分にあったトレーニングやレース場での練習など、ベストを尽くすために様々な努力をされているお話が印象的でした。「重ねて練習」、勝利のためには日々積み重ねるのだと痛感させられます。

**Present**

**読者プレゼント**

いずれかのグッズが計9名様に当たる!!

波邊優美選手・林恵祐選手・真子奈津実選手 サイン入り

オリジナルTシャツ 2名様  
オリジナル色紙 2名様  
オリジナルQUOカード 5名様



応募はこちら