

パラリンピックを通して 障がい者スポーツを考える

～メダリスト 大いに語る～

〈司会〉

大阪教育大学名誉教授

三村 寛一氏

ロンドンパラリンピック
陸上競技5000m 銅メダリスト

和田 伸也選手

ロンドンパラリンピック
陸上競技トレーナー

前田 為康氏

メディカル・フィットネス協会
会長

橋本 勝信氏

ロンドンパラリンピック
水泳競技100m平泳ぎ 銀メダリスト

中村 智太郎選手

ロンドンパラリンピック
水泳競技トレーナー

島 樹氏

メディカル・フィットネス協会
副会長

関口 福生氏



昨夏、ロンドンオリンピックとともに開催されたパラリンピックにおいて、日本選手団は大いに活躍しました。メディカル・フィットネス協会でも、今後は障がい者スポーツの充実に向けて積極的な活動を行っていきたいと考えています。そこで平成24年12月、滋慶医療科学大学院大学にて、陸上競技の和田伸也選手、水泳競技の中村智太郎選手両メダリストと、前田為康氏、島樹氏両トレーナーをお迎えし、社団法人メディカル・フィットネス協会法人認可10周年記念座談会を開催。「メダリスト大いに語る」と題し、ロンドンパラリンピックを振り返っていただくとともに、「自身の経験談や今後の抱負をお伺いし、障がい者スポーツへの取り組みについて考えました。」

障がい者スポーツに
取り組んでいかないと、
新しい時代がこない。

三村 メディカル・フィットネス協会が法人認可10周年を迎えました。その記念といたしまして、今回ロンドンパラリンピックメダリストの和田選手と中村選手、さらにはトレーナーの前田先生とコーチの島先生にお越しいただきました。

ぜひもう一度パラリンピックのシーンを思い出しながら、いろいろとみなさんにご意見をいただければと思っております。よろしくお願いたします。

まず最初に、メディカル・フィットネス協会の橋本会長からひとことお願いいたします。

橋本 本日はお忙しいところご参加いただき、ありがとうございます。メディカル・フィットネス協会の法人認可10周年を記念して今回の座談会を設けました。当協会では、いままで障がい者スポーツにスポットを当てずにきました。しかし、今後は障がい者スポーツに取り組みできないと新しい時代がこないということ、このような会をもちました。みなさんの忌憚のない意見をお聞かせいただければと思います。よろしくお願いたします。

三村 関口副会長からもひとことお願いいたします。

関口 いま会長からお話がありましたように、当協会が法人になりました10周



年を迎えることになりました。その節目
といたしまして、これからの協会では障
がい者スポーツにも取り組んでいき、さま
ざまな面で貢献できればと思っております。
本日はよろしくお願いいたします。

三村 ありがとうございます。私はこの
メデイカル・フィットネス協会の立ち上げ
から関わっており、法人認可10周年を迎
えたことに感慨深いものがあります。今
日は司会を務めさせていただきますので、
よろしくお願いいたします。

それではみなさん、自己紹介も含めて
ひとことずつお願いいたします。

和田 和田伸也と申します。ロンドンパ
ラリンピックでは、陸上競技1500m、
5000m、マラソンと出場いたしました。
5000mで銅メダルを獲得することがで
きました。今日はいろんな話をさせてい
ただければと思っております。よろしく
お願いいたします。

前田 日本身体障害者陸上競技連盟強
化委員会、そのなかのトレーナー部に
所属しております。前田為康と申します。
メデイカル・フィットネス協会では理事も
させていただいております。いま橋本会
長からお話がありましたように、これか
らは障がい者スポーツに取り組んでいかな
いと時代に取り残されていくことは間違
いと思います。ぜひ今回のロンドンパ
ラリンピックを土台に、しっかりと障がい者ス
ポーツにたずさわっていくことができる協
会にならないといけないと思っております。
本日はよろしくお願いいたします。

中村 水泳競技の中村智太郎と申しま
す。ロンドンパラリンピックでは1000m平泳
ぎで銀メダルを獲得することができまし
た。今回の座談会をとっても楽しみにしてい
ましたので、よろしくお願いいたします。

島 日本身体障がい者水泳連盟技術委
員であり、大阪滋慶学園大阪ハイテクノ
ジ専門学校の教員でもあります。島樹と
申します。私は技術委員を6年間務めて
おり、これまで世界大会に5回、パラリン
ピックにも北京・ロンドンと2大会連続で
行かせていただき、多くの感動を得まし
た。8年後は東京オリンピック、パラリンピ
ックということで、オリンピックだけではい
けない、パラリンピックも競技力を高めて啓
発していかないと誘致は実現しないと思
いますので、そのあたりも視野に入れてま
す。ますます頑張っていきたいと思いま
す。どうぞよろしくお願いいたします。

ラストで追い上げて 銅メダル。

イメージ通りの レース展開だった。

三村 それでは早速ですが、ロンドンパ
ラリンピックを振り返っていただきたいと思
います。まず和田選手からお願いま
します。

和田 いま思い出しても5000mでメ
ダルを取れたというのは、私にとって最高に
うれしい瞬間でした。3種目に出場しま
したけど、世界ランク的にも5000mで

メダルに照準を絞っていました。私の専門
はマラソンなんですけど、5000mのほう
がメダルの可能性が高いということで、中
田崇志さんという方に伴走をお願いして
直前合宿を行いました。ただ普段、私は
関西、中田さんは東京在住で、なかなか
会うことができません。そこで練習では、
関西の市民ランナーの方にも一緒に走って
いただきました。たくさんの方々のご協力
のおかげで、ロンドンでは5000mは自
己ベストで日本記録、銅メダルを獲得し
て終えることができました。

現地に入ってから調子がよく、元氣
にレース当日を迎えることができたのがよ
かったと思います。1500mもその1週
間前に出場しましたが、このときも調子
がよかったです。前田先生を中心に、ト
レーナーのみなさんにコンディショニングを
していただいたおかげで本当に助かりま
した。パラリンピックの期間中は絶好調で、
最後のマラソンまで走り続けることができ
ました。5000mの2日後で疲れがあった
なか、しかもマラソンは全盲障害の人と



弱視の人が争わなければならないなかで
5位に入賞することができましたので、
3種目とも最高の結果で終えることがで
きました。今年の夏、日本は蒸し暑かつ
たですが、ロンドンは長距離選手にはもの
すごくいいコンディションで、到着したとき
は最高気温が20度位、最低気温も15度
位でした。気温15度前後がマラソンは二番
走りやすいと思います。5000mがあつ
た日は22〜23度にはなっていたんですけ
ど、湿度がものすごく低くて30〜40%位
でした。日本では湿度が80〜90%位ある
と思いますが、湿度が高いと体力が奪わ
れてしまうんですね。マラソンの日は25度
位になっていたと思いますけど、湿度が低
いのですごく走りやすかったです。まわりの外
国人選手は気温が上がると30km以降にバ
テてくる人が多かったんですけど、私は
少し暑いという程度でした。関西の暑
さに比べると楽で、それで最後までペースア
ップができました。5000mもずっと3位
集団で進み、3位のケニア人選手について
いきながら足を溜めて、ラストスパートで
抜くことができました。ケニアはとくに
長距離が強い国というイメージがあるんで
すけど、その国の人に最後まで抜いて勝つ
ことができてうれしかったですね。これは
ラストスパートの練習を伴走者の中田崇
志さんとずっと行ってきた成果だと思いま
す。ラスト1周の残り300mのバックスト
レート側からペースを上げて、相手を追い
抜くというトレーニングをくり返し行つて
いました。そのイメージ通りのレース展開
になりました。走りながら私も興奮しま



したし、中田さんも楽しみながら伴走していただけたかなと思っております。

三村 伴走者は選手に声をかけてもいいのですか？

和田 そうですね。ペース、位置、まわりの状況などを、わかりやすく説明してもらっています。走りながら話をしますので大変ですが、中田さんは私よりもずっと走力が上で、すごく強い選手です。誰に伴走していただくかということは、我々全盲ランナーにとっては大きなことです。伴走者の調子が悪かったり、故障をしてしまったら、私も走れないですから。

中田さんも選手と同じように、前田先生をはじめトレーナーの方にコンディショニングをしていただいています。その結果、中田さんも調子がいい状態で当日を迎えることができたのでよかったです。

三村 トレーナーとして、コーチとして、前田さんはいかがだったでしょうか。思い出をお聞かせください。

前田 伴走者の中田さんと和田選手はすごく息がぴったりでした。パラリンピック直前に長野県の菅平で合宿を行いました。そのころからコンディションをお互い確認しあっていました。レースや練習だけでなく、日常生活でもふたりが密着して行動されていました。中田さんは性格的にまじめでいろんな情報を知っていますし、常に勉強もされています。だから、和田さんにあつたレース展開を、いろいろと分析されていたと思います。

僕はサブトラックにおいてモニターでレースを見ていたんですけど、途中で画面が何度も変わるんですね。和田選手は最初後ろのほうに位置していて、画面が変わるたびに少しずつ前に進み、最後のほうでは4位につけていました。ケニアの選手が前にいて、3位もいけるんじゃないかと期待しました。でも、ケニアの選手はスピードがあるし、何とか入賞できればいいかなと思っていたら、次の画面に切り替わった瞬間3位にあがっていましたね。よしっというところで、サブトラックのほうでもすごく盛り上がりました。伴走者が先に入ると失格になってしまうが、中田さんがうまくびったりと和田選手の後ろについてバンザイをしながらゴールしたんですね。その写真がいろんなところで取り上げられて、ふたりはそこからヒーローですね。僕も一緒に喜んで喜びました。

コンディショニングが 悪いなか、 銀メダルが取れたのは、 島さんのおかげ。

三村 ありがとうございます。私たちがそんなシーンを思い出しながら興奮してきましたが、今度は中村選手にもお伺いしたいと思います。

中村 アテネ、北京に続いて3大会連続で出場させていただきましたが、北京の翌年に脚をケガして、手術とリハビリで1年間何もできない時期がありました。そこから復帰して、段々とタイムが上がってきて、ロンドンをめざすようになりました。今回はお盆前に最終合宿を行い、結構疲労がたまつた状態でロンドンに着き、1週間バジルドンというところで水泳チームは調整をしました。1週間という調整期間は僕にとっては長いほうですが、出発前から脚の調子がよくなって、コーチであり、トレーナーでもある島さんと相談しながら練習をしていました。

レース当日を迎えてもあまり体調がよくなって、ずっと島さんに脚のコンディショニングしてもらいながら予選に出場しました。結局、予選はほちほちのタイムで終えることとなりました。決勝直前になって、アップしてもやはり調子が上がらなかつたのですが、最後に島さんの熱のこもったマッサージを受けて、なんとか銀メダルを取れました。島さんにはずっとご迷惑をかけていたんですけど、最後の最後まで

で脚の調整をしてくださつたおかげで銀メダルが取れて本当に感謝しています。

三村 水泳競技には200mやリレーなどもありますが、ほかの種目は考えずに100m一本に照準を絞つたのですか。

中村 はい。100m一本に絞りました。平泳ぎが得意で、それに集中して練習を重ねました。

三村 トレーナーとしてはいかがですか。

島 本当に感無量という言葉に尽きません。北京大会でもそうでしたが、我々トレーナー陣はレースにおいてあまり選手と一緒にいることはないんですね。裏方、筋に徹していて、競技場の裏にあるトレーナーブースで選手のコンディショニングを行います。今回はトレーナールームから競技場までのアクセスが割とスムーズだったこともあり、監督、ヘッドコーチの配慮で一緒に競技場のなかまで入らせていただきました。障がい者の選手には介助者がつくことができるんですね。中村選手の場合ほとんど全部自分でできるんですけど、スタート台の踏み切り板の位置調整を僕のほうでやってくれといっていたきました。彼にはレースだけに集中してもらうために、私が側に付くことができたんですね。それは私にとって、たいへん感動的な出来事でした。彼が出場したのは3日目のレースだったんですけど、1日目、2日目は誰もメダリストが出なかつた。水泳競技に限らず、全競技においてメダリストが出ていませんでした。中村選手に

は日本選手団で最初のメダル獲得が期待されていましたが、それを見事に達成しました。その瞬間私も興奮を抑えきれなくなつて、テレビの画面に多分映るだろうとわかつていたんですけど、世界のお茶の間のみなさんの前で抱きあいました(笑)。

練習や食事など、メダル獲得の裏話。

三村 選手もコーチも、メダルをとった瞬間のことはうれしくて忘れられないでしょう。次はメダルを取るために苦勞した裏話などをお聞かせいただけますか。

和田 私は走り始めて6年半で、パリリンピックは今回が初出場でした。日本盲人マラソン協会の強化選手に指定されたのが2009年からですが、それ以降は早朝練習と仕事を終えてからの練習をほぼ毎日続けています。伴走をお願いしている方は中田さんと、もうひとり今回マラソンの前半20kmを担当してくれた志田淳さんという方がいらつしやるんですけど、ふたりとも東京在住です。お互い仕事をもつていますので土・日しか休みがあわなくて、土曜日の朝に涼しい北海道で集合して練習し、日曜日に帰ってくるというようなスケジュールしか会えません。いま私は京都に住んでいますが、職場は大阪市内ですので、平日は大阪や京都の市民ランナーの方をお願いして練習を行っています。その方々も仕事の都合があります

ので、平日でしたら夜に時間のあう方にとくさんメールをして返事を待ちます。私は通勤に電車で1時間ほどかかりますが、車内では伴走していただける方に常にメールで都合を聞いているんです。だいたい1週間ごとに練習メニューとあわせて誰に走っていただくかを決めるんですけど、ゆつくり長く走ることができるとは市民ランナーの方に結構います。例えばゆつくり1km6分位で2時間走る、これでも20km走ることができずすすくしい練習になります。しかし、ときにはインターバルトレーニング、例えば1000mを3分10秒を切るタイムで5本というように走るときがあります。こういったトレーニングになるとできる方が限られてきて、中田さん、志田さんレベルの走力をお持ちじゃないと伴走ができません。そういう場合、学生のランナーの方たちに頼むか、または市民ランナーでも一番強い方、地元のマラソン大会で優勝するような方に頼むことになります。しかし、いつも都合があうというわけにはいかないので、練習パートナー探しは私にとってこれからも課題として残っています。

三村 大会期間中はどのような苦勞がありましたか。

和田 現地に入ってから、こんなに調整がうまくいっていないかと思うくらいでした。日本チームのスタッフの方にも私が競技に集中できる環境を作っていただき、トレーナーのみなさんには毎日治療をしていただいで、ずっと調子がよかったですね。

大会期間中に苦勞したことはとくになかったです。

三村 前田先生はいかがですか。

前田 困ったことはそんなになかったですね。環境がすごく整備されていました。選手たちはすごく順調に調整できていて、選手村ではゆとりのある生活を送っていました。

ただ、どこの国のトレーナーも同じだと思んですけど、朝の6時から夜の12時頃まで選手のケアを行うために疲労は溜まりました。でもそれはトレーナーにとつてうれしい疲労で、とくに苦痛ということはなかったですね。

中村 僕の場合は結構困ったことはありません。現地で1週間合宿していたとき、食事は朝と晩はホテル、昼は近くのショッピングモールに出かけていましたが、2日



間で体重が増えてしまつて体調管理が大変でした。選手村に入ってから、今回水泳競技には2名のトレーナーにきていただいたんですけど、チームの方針で選手村にずっと一緒にいることができませんでした。朝と夜の限られた時間しかトレーナーの方にお世話になれなかったため、体調だけでなくメンタル的にも結構きつかったです。

島 今回のロンドンパラリンピックでは、視覚障がい者、そして知的障がい者の方が多く参加されています。日頃の介護面を重視しなければなりません。そこで、トレーナー以外のコーチを優先して選手村につけようということになり、トレーナー陣は選手村の近くに泊つてそこから通うことになりました。いつも側にいることができないので、選手の状態が心配で仕方がなかったですね。

三村 選手村には1か月位滞在している選手もいると聞いていますが、陸上競技チーム、水泳競技チームはどれ位の期間いましたか。

和田 陸上競技チームは8月23日に選手村へ入りましたので、約3週間ですね。

中村 水泳競技チームも約3週間でした。

三村 試合当日までの調整方法についてお聞かせいただけますか。

和田 日本にいるときとはまったく違う環境でしたが、食事は選手村のメニューが

充実していて、いろいろと食べる事ができました。パラリンピックでは、選手村での生活にいち早く慣れることがポイントになると思います。調整については、マラソンも5000mも1500mも同じことがいえませんが、直前にあまり練習をし過ぎますと疲労が溜まってしまっただけです。普段よりもジョギングの量を少なめにするなど、慎重に体調を整えていました。1500m、5000mは自己新・日本新記録をマークでき、マラソンもセカンドベストでした。この調整の仕方がうまくいったのかなと思っています。

三村 オリンピックのマラソン陣は調整に失敗し、成績がでなかったというお話を聞いていますがどう思われますか。

和田 オリンピックのマラソンが行われたのは8月12日でした。マラソン選手の立場から、その時期にマラソンを実施するのは酷かなと思うんですね。というのも、マラソンは準備に3か月ほどかかるからです。最初の1か月はきついトレーニングに耐えるだけの基礎をつくる、2か月目はしっかりと走りこむ、3か月目は疲労を抜くという事で、最低3か月は準備に必要だと思えます。しかし8月にレースが行われる場合、日本では梅雨時に練習をしなければいけないという事で、調整が非常に難しかったのではないかと思います。

私たちパラリンピックのマラソンは9月のレースでしたが、7月の非常に暑い時期に走りこまなければいけないという事で、これもまた調整がすごく難しかったです

ね。それで私は週末ごとに北海道や菅平など比較的涼しいところへ、練習のために出かけました。関西ではハイペースの練習はできません。35度の気温でそれを行うと倒れてしまいますから、できるだけ涼しいところについてトレーニングをせざるを得なかったですね。今回はそうした工夫も、本当にうまくいったかなと思います。

前田 練習を行ううえで、北海道や菅平など涼しいところに毎週のようにいったというのはよかったですね。これです。あと、食事についてもマラソンチームはものすごく食べるんですね。これでいいのかなと見ていて思うんですけど、コーチの管理と栄養士からのアドバイスのおかげで、コンディションがすごくよかったです。安心していました。

食事はオリンピックチームからまずいという情報を聞いていて、メディアにも出ていましたよね。

和田 私もそのように聞いていました。それで日本からいろいろもつていきましたが、どれもいらなかったくらいで、何でもおいしくいただけていました。バランスよくいろんな栄養素を摂ることができましたね。

前田 協会からもレトルト食品をはじめ食べ物をたくさんもつていきましたが、最後は余っていましたし、食事は思ったほどまずくはなかったです。

和田 カレーライスとかおいしかったですね。

前田 選手たちは、びっくりするほど食べますからね。それでも食事の量は抑えているといわれました。

三村 とくにマラソンの場合は体重が増えるとすぐにケガにつながりますからね。体重チェックは常に行っていたんですか。

和田 ロッカールームに体重計を置いて、毎日にかけていました。

三村 水泳競技チームはどうでしたか。

中村 ロンドンに着いて僕は時差の影響をそんなに受けないほうですけど、はじめて海外の大会に出場する選手は時差に悩まされている方が結構いました。僕の場合は普段通りの生活を送りながら、眠たくてもあまり寝ないとかこまかいところに気をつけて調整をしていました。あと、僕は以前、試合当日にブルサイドで足を切ってしまったので大変な思いをしたことがありました。だから、ケガをしないようにということも考えて生活を送っていました。それと、選手村に入る前に体重が増えてしまったので、もう一度体重を落とすべくベストな体重で試合に臨むという事を目標に掲げていました。

三村 鳥さんはどうですか。

鳥 中村選手においては、そんなに困ったことはなかったですね。ただ気になったのは、右の股関節の前のほうがなかなか痛みがとれなかったんで、どうすれば痛みがとれるのかと試行錯誤をしました。もう一人、鍼灸の資格をもったトレーナー



がいたので、その方がお灸を施して、やっとな痛みがとれました。そこから、彼の泳ぎが変わりましたね。

私は理学療法士ですけど、理学療法だけだったら対処できないことがあると、あらためてあのとに感じました。今後はいろんな知識と技術をもつプロが集まって、サポート体制を組んだほうがいいのは間違いありません。

食事のほうは、各々対策をしていました。今回水泳チームは16名が出場しましたが、その3分の2以上が北京に続いて出場した選手でして、過去の経験からレンジで温めるごはんやインスタントのみそ汁など、日本食をたくさんもってきていました。私たちも同じように選手村の食事はまずいと聞いていたのでね。選手が持参したものを僕もおすそ分けしてもらいましたが、やはり日本食はいいですね。洋食はおなか膨れるとそこからなかなか消化しません。ところが日本食はすっ

と消化して、身体も動かしやすい。とくに中村選手は3大会連続でパラリンピックに出場していて、海外遠征には慣れているので、逆に僕たちのほうが勉強をさせてもらいました。

和田 中村選手は太りやすいほうですか。

中村 生まれつき太りにくい体質だったんですけど、以前手術をした際に体重が5kg増えました。しかし、そのおかげで余計に身体が浮くようになって、泳ぎがよくなりました。僕はずっと58〜59kgがベスト体重だったんですけど、ロンドンで60kgをオーバーして、それをまた58kgまで戻しました。いまは大会が終わり、1か月間泳いでいなくて、しかも食事会などいろいろあったので、62kgまで太っていて、少し落とさなければいけないと思っています。

選手として、
トレーナーとして、
ケガ、故障とどのように
向きあうか。

三村 これまでケガ、故障をされた際、どのように乗り越えてこられましたか。

中村 いままで大きなケガと手術を2回経験しました。ひとつ目が先ほどいいました試合当日に足をケガしたことで



す。北京パラリンピックの代表が決まる4か月前の試合で、当日プールサイドを歩いていて足を切ってしまいました。水泳は出血すれば泳げないんですけど、応急処置でテーピングと止血をしていたら、なんとかレースに出場することができました。

もうひとつが北京パラリンピックの翌年に、両膝の半月板を損傷しました。手術を2回して1年間泳げなかったのですが、本当にあのときは水泳を辞めようかと思っていました。しかし、まわりのコーチの支えがあつて水泳を辞めることなくここまでこられたので、コーチには感謝しています。

島 平泳ぎというのは膝を痛めやすい競技ですので、例えば健常者の選手でもよく傷めるんですね。たまたま手術をした病院の理学療法士、退院してから診療に何った病院の先生、どちらも知っている先生で、とくに退院してから外来に通つ

ていた病院は僕のほうで紹介させてもらった病院でした。病院のスタッフからも中村選手に関するいろんな情報を聞きながら、目の前のことよりも3年後のロンドンパラリンピックに向けて調整を行いました。その結果、去年8月のカナダでの大会で、2秒も記録を縮めたときは本当にびっくりしました。僕が何かをしたというのではなく、本当に彼が頑張ったからこそ素晴らしいタイムが出たのだと思います。これはもう絶対にロンドンにいけると、確信をもった瞬間でしたね。

三村 国内の大会でいい記録は出せても、メンタル面が影響して海外の大会では不調に終わる選手も多いと思います。しかし、中村選手は海外などの大きな大会でいい成績を残されていますが、島さんは何かメンタル面でアドバイスはされていますか。

島 とくにメンタルトレーニングというわけではないんですけど、試合前のマッサージ台でコンディションを整えるとき、僕はできるだけ笑いが起こるようにしています。冗談ばかりいって、余計なことはできるだけ忘れてもらおうと思っています。

三村 それはメンタル、リラクゼーションも含めて、いい影響を及ぼしているんでしょうね。中村選手はどうですか。マッサージなどを受けながら、コーチの想いを感じることはありますか。

中村 島さんとは北京パラリンピック以前

から合宿などでお世話になっていたのですが、信頼関係があります。僕の身体はずっと島さんに預けていて、すべておまかせです。僕があれこれ無理をいつても、黙々とコンディションを整えてくださって感謝しています。

三村 和田さん、陸上競技ではどうですか。

和田 私はケガが少ないほうですが、いまままで一回だけ大きな故障をしたことがあります。2010年12月に広州アジアパラゲーム大会、2011年1月にはニュージーランドのクライストチャーチで世界選手権と大きな大会が続けられました。その代表が決まった夏に60km位の大会に出たり、スピード強化のために1500m走に取り組んだり、トレーニングの量を上げて頑張っていたところ、10月に右脚の腓骨疲労骨折を起してしまいました。足首側は長距離ランナーは痛めることが多いと聞いていたんですが、故障箇所は膝側でした。ランニングフォームやトレーニングの組み合わせがよくなかったのかも知れませんが、レントゲン写真を見ると骨がささくれているような状態になっていて、歩くのもままならないほどでした。ドクターからは全治6週間といわれました。広州アジアパラゲーム大会とニュージーランド世界選手権に間に合わないんじゃないかという不安があるなか、日本盲人マラソン協会の安田コーチからはとにかくいまは治すことに専念しようといわれました。走ることができないので、腕の筋トレ、



あとはブルウオーキングで3時間歩いたりしました。安田コーチからは身体を動かすこと以外に、いろんな有名選手の著書を読んで情報を得るようにしなさいとアドバイスをいただきました。私が読んだのはイチロー選手をはじめ各スポーツで成功されている方の著書で、考え方を学んだりしました。

ドクターからは全治6週間といわれていましたが、自分の感覚を大事にしています。ウォーキングからはじめ、11月に入る頃にやごとウォーキングとジョギングをあわせて練習ができるようになりました。11月末にはユージーランド世界選手権に向けた合宿などがあり、そこで普段よりもゆつくり目でですけど、30km、40kmと距離を踏めるようになりました。この合宿をきっかけに、安田コーチからも復帰メニューをいただき、広州アジアパラゲーム大会、世界選手権に間にあることができました。とくに世界選手権は1万mとマラソン

に出場しましたが、1万mは当時の自己ベスト、マラソンでは自己ベストで銅メダルを獲得できたので、うまくリハビリメニューをこなせたと思います。

ケガをしてからは身体のケアに充分注意するようになりましたし、治療院にも積極的に通うようになりました。この2年間は故障もないので、ケガをしたことはい経験だったと思います。それまで自分の身体と真剣に向きあって、ケアをするとはなかったですからね。

三村 前田先生はいろいろな選手のリハビリにたずさわっておられると思いますが、いまの話を開いていかがですか。

前田 和田選手が疲労骨折をしたときは、まだ私は関わっていません。ただ、そのあとの広州アジアパラゲーム大会では帯同させていただきました。そのときには和田選手はほとんど問題なく走っていました。伴走者の方がアキレス腱を故障されていて、鍼灸をはじめテーピングの調整などを行っていました。しかし、結局はベストの状態には至らず、代走でほかのコーチに走っていただくことになりました。和田さんにはそのとき残念な思いをさせてしまい、伴走者の大切さを感じたと思います。

トレーナールームでは島さんと同じように、冗談をいったり、駄洒落をいったり、そういう環境をつくり、選手たちの心が少しでも休まるように努めています。だいたい脚のケガが多いんですけど、足首、膝、あとは腰を痛めたりと、大きな外

傷というより疲労的、慢性的な痛みが出てくるのが陸上競技の選手には多いですが、ラグビーや野球の選手も僕は診ていますが、ラグビーなどは接触による大きな外傷が多いですね。スポーツ障害にもさまざまな特長があって、それに合わせた経験といろんなテクニクがトレーナーには要求されるといつも思いながら取り組んでいます。

三村 前田先生はトレーナーとして鍼灸を扱っておられるわけですが、スポーツ選手にとつては痛みが出たときに鍼灸は効果がありますよね。

前田 ときには鍼で強く刺激を与えたり、リラックスさせるときには柔らかい鍼のテクニクを使ったり、鍼の種類でも中国鍼と日本鍼がありますので、その使い分けもします。ほかにも症状にあわせて、お灸をしたり、物理療法で電気治療をしたりといろいろ行います。

三村 選手にとつては痛みに対する即効性とともに、予防的なところでも先生の専門分野は貴重だなと思っています。

前田 結構僕の鍼は強いんですよ。あとでだるさが出たり、一時的に疲労を起したりする選手もなかにはいますが、うまく試合にはコンディションをあわせるように心がけています。

障がいをもっている方には、
勇気をもって
一歩踏み出してほしい。

三村 和田選手、中村選手のおふたりは世界の大舞台に立たれていますが、ここにくるまでのご苦労などをお聞かせいただけないでしょうか。みなさんのように障がいをもちながらもスポーツをしてみたいという方はもちろん、生きる力を失くしてしまっている方もいらっしゃるんじゃないかと思っていて、そういう方のためにも役立つこととしてお話ししていただけますか。

和田 私は中途失明で、病名は網膜色素変性症といいます。生活に支障が出てきたのは高校2年生のころです。幼少期からスポーツが好きで、とくに球技に打ち込んでいました。小学生のときはサッカー、子ども会のソフトボールチームではピッチャーをしていました。中学ではラグビーもしていましたが、当時から持久走が好きで、校内のマラソン大会でもいい成績だったので、自分には適性があるのかなと思っていました。

その後、病気で目が悪くなって、視力を失って、いまは光だけを感じるくらいの視力です。当初は視覚障がい者としての生活に慣れることに精いっぱい、点字を覚えたり、白杖を使うことを覚えました。そういうなかで学業をこなし、就職活動をしたりと大変な日々を送っていました。

高校を卒業をして10年位経ち、仕事

(3)メダリスト・コーチ座談会

も落ち着いてきたところに、運動不足を感じるようになりました。白杖で歩くのも、そんなに早く歩いたら危ないですし、走るなんて到底できませんでした。目が見えなくなつてからは、またスポーツができるなんて思つてもいなくなつたですね。そんなとき、知人から運動不足を解消するためにジョギングをしてみたらといわれました。それが、すべてのはじまりでした。2006年にその知人から、視覚障がい者と伴走者でつくる賀茂川パルトナーズという京都のチームを紹介してもらいました。月2回練習会がありました。最初は1時間もしないうちに疲れて、距離でいうと5〜8kmしか走れませんでした。それでも仲間と一緒に走れて、すごく楽しかったですね。そこに参加したことをきっかけに、ほかにもたくさんチームがあることを知りました。いろんなチームに顔を出すことで、さまざまな市民ランナーの方と出会い、可愛がつていただくようになりなりました。当初は誰も私がおんなに速くなるとは思つてもいなくなつたでしょうし、自分自身も思つていなくなつたです。それがマラソンに挑戦してみるといいタイムが出て、2009年からは強化選手として合宿にも呼んでいただくようになりました。

合宿では北京やアテネを経験された視覚障がい者ランナーの方々から刺激を受けるようになり、僕もパラリンピックに出場してみたいと思うようになりました。その後、練習を継続していくなかで、ロンドンパラリンピックの代表になることができました。



私も元々はスポーツなんてできるとは思つていなかったくらいですから、障がいをおもちの方々にはいろいろ外へ出て、チャレンジしてほしいと思います。そのなかで自分に向いているものを見つけることができるでしょうし、どこにそのような出会いが待っているかわかりません。とくに私はマラソンをやっていますので、マラソンに取り組んでもらえるとうれしいかなと思います。

三村 奥様と出会ったのも、走ることがきっかけですね。

和田 そうですね。賀茂川パルトナーズというチームで妻と出会い、4年前に結婚しました。

三村 ありがとうございます。中村選手もお願ひいたします。



中村 僕は先天性両上肢欠損ということもあり、親のすすめで溺れないようにと水泳を習いはじめました。5歳からスイミングスクールに入つて、小学3〜4年生まではずっと泳いでいたんですけど、途中で飽きて水泳は一旦辞めました。その間にサッカーやスキーなどいろいろな競技をしていましたが、中学に入つて部活動をするこゝとなり、また水泳がやりたいと思ひました。そのときの担任の先生が障がい者の水泳があるというのを見つけてくれたことが、いまの僕のスタートとなりました。2001年からはずっと強化指定選手に選ばれていて、試合に出るたびにタイムが上がり、どんどん楽しくなつていきました。2000年のシドニーパラリンピックでは僕より4つ年上の先輩が出場されたので、もしかしたら僕も出られるんじゃないかという安易な思ひで、パラリンピックをめざしはじめました。

三村 中村さんは28歳とまだお若いですが、同じように若く、障がいをおもちの方にエールをいただきたいのですが。

中村 自分の好きなことに興味をもつて、長く続けることが一番いいかなと思います。

三村 和田さんも若い方々にひとことお願いいたします。

和田 先ほどもいいましたように、好きなことがある人はそれに向けてチャレンジしてほしいですし、好きなことがなくても私がマラソンと出会つたようにどこにそんな出会いがあるかわかりません。私と同じように中途の障がいの方の場合、あまり外に出ない方もいらっしゃいます。障がいをもつても元気に過ごしているんだということを社会に示す意味でもどんどん外に出ていただいて、いろんな出会いを大切に、そのなかで自分の好きなこと、自分に向いていることを見つけれられるかも知れません。外に出ていかないと、はそういうことも見つからないと思ひますし、一歩勇気を出して踏み出してほしいと思ひます。

ロンドンパラリンピックを終えて今後の抱負。

三村 おふたりの今後の抱負をお聞かせください。

中村 4年後のパラリンピックには僕は出ません。その前年、2015年に行われる和歌山国体までは競技者として続けるつもりです。

三村 そうなんですか。驚きましたけど、その後はどのように考えておられますか。

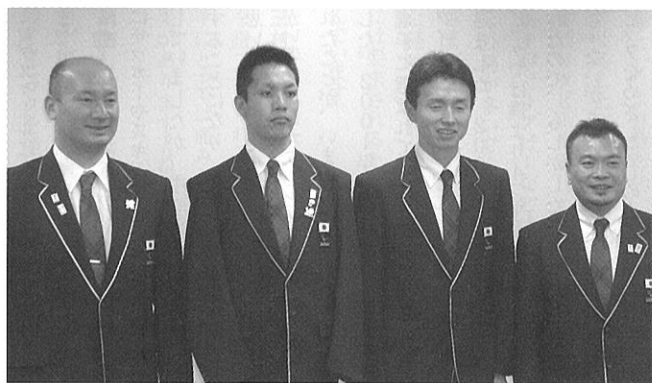
中村 強化指定から外れても、健康のために水泳は続けていくつもりではいます。

三村 選手としては第二線から離れられても、後輩に見本を見せることは続けてほしいですね。講師としていろんな講演をしたりとか、啓蒙活動もあるかと思いますが、いろいろな面でぜひ頑張ってくださいと思います。

和田 陸上競技は2013年にフランスのリヨンで世界選手権があり、2014年には韓国・仁川でアジア大会があります。また、2015年にも世界選手権があると思います。毎年目標とする大きな大会がありますので、トレーニングを計画的に続けて実力を高め、リオデジャネイロパラリンピックに照準をあわせていきたいと思っています。リオデジャネイロ大会は私は39歳になります。スピードが求められるトラック種目は20代の方たちが有利だと思いますし、世界のレベルもロンドン

よりもどんどん上がるでしょう。だから今度はマラソンでメダルを狙って、弱視など障がいの方たちに負けない力をつけていきたいですね。4年間しっかりとトレーニングを積み重ねて、今度は金メダルを獲得したいと思っています。マラソンは市民ランナーの方もそうですけど、40歳前後の方が非常に強いんですね。国内の市民ランナーのみならず、負けないように走り続けて、もつといえはリオデジャネイロだけではなく、その4年後には東京にくるかも知れませんので、東京パラリンピックでもまだ指定強化選手であり続けたいと思っています。

ロンドンでいっしょに戦った全盲の高橋勇市選手という方は47歳という年齢で今回のパラリンピックに出場されていますので、彼に負けないように頑張りたいですね。その後、強化指定選手から外れ、パラリンピックの選手を引退してからも、トレーニングは続けていきたいと思っています。いままで知りあつたたくさんの市民ランナーの方たちと走っていくことで私の人生はすごく充実していますし、たくさんの仲間たちとずっと走り続けていきたいですね。今回の福知山マラソンでは70歳後半の方も完走されていますので、私も80歳になつても、90歳になつても、100歳になつても、フルマラソンを元気に走っていたいと思います。障がいをもっている方も、もっていない方も、私のランニングを通じて元気になる方がある方もいらつしやればとてもうれしいことですし、そういうことにも貢献していきたいと思っています。



三村 和田さん、中村さん、ありがとうございます。ございました。

前田先生、島先生からはコーチとしての抱負をお聞かせいただけますか。

島 競泳陣はいま20代前半の選手が中核をなしています。そして上には、40歳前の全盲の河合選手がいらつしやいます。しかし4年も経てばみんな年齢を重ねていきますので、次の世代を育てたいと思っています。女子と比べて、いま男子は若者が育っていないので、そしてトレーナー陣も次のリオデジャネイロの頃には新しいパワーが必要だと思います。選手、トレーナー陣ともに、次の世代を育てていきたいと思っています。

三村 今回たくさんのトレーナーが派遣されていましたが、資金の問題も含めて何かひとことありますか。

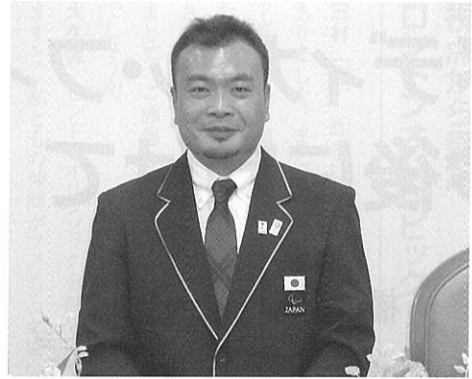
島 そうですね。よくテレビでみのもんださんが、金メダルを取ってもオリンピックとパラリンピックでは注目度も待遇面もまったく違う。それ自体がおかしいとおっしゃっています。オリンピックとパラリンピックが一体となって、国として考えていただきたいかなと思います。

前田 ロンドン大会では国がスポーツ庁というかたちでひとつになつていたということをお聞きしております。オリンピックとパラリンピックがひとつになつてパレードをしていたそうです。聖火も最後までついていたと聞いております。そういうこととで日本もこれから見習つてほしいと思います。やはりメディアがもっとパラリンピックを紹介すべきだと思うんです。どうしてもまず見えないと理解できない。いろんなところで話しを聞いたとしても、実際に見て、感動を得ないと伝わらないと思います。

プロ野球やJリーグを見て憧れをもつように、小さい子どもたちが和田選手みたいになりたいとか、車いすに乗つてレースで好成績を取めたらヒーローになれるなとか、そういうカッコよさを伝えることが大事だと思います。そしてもつと障がい者スポーツ、パラリンピックを見ていただいて、新たにあとを引き継いでいく人たちが自然に障がい者スポーツに入つていけるようになればいいんじゃないかなと思います。

(3) メダリスト・コーチ座談会

ないかなとも思っています。



私自身もトレーナーとして、いろいろなところで講演などをして情報を伝えたりしています。やはりそういう元気をアピールしていくのも私たちの役目じゃないかと思っています。まだまだ私も頑張つて和田選手に負けないくらい、100歳までいろんな啓発活動が続け、そして自分自身もせっかく障がい者スポーツにたずさわっているなかで、いい人生を送っていきたいと思っています。

三村 どうもありがとうございます。最後に会長、副会長からひとこといただきたいと思っています。

まずは関口副会長からお願いいたします。

関口 本日は素晴らしいお話をお聞かせいただき、ありがとうございます。いろいろとご苦労されながら、素晴らしいア

スリートになられたのだと思います。本当に感激いたしております。当協会は、従来は健常者を対象とした健康づくりに取り組んできましたが、今日のお話しをお聞きし、障がい者の方々にも目を向け、障がい者スポーツの充実のために積極的な活動を行っていきたく思いました。今後はご意見、ご指導をいただきながら活動していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。本日はどうもありがとうございます。

三村 それでは橋本会長、お願いいたします。

橋本 メディカル・フィットネス協会の名前は、医療とフィットネスが一緒になっていますので、本来は障がい者スポーツに向いている分野だと思います。そういう意味では、ようやく障がい者スポーツにスポッ



トライトを当てることができたといいです。今後は若者がこの分野にどんどんと入ってくるような指導も行っていきたいと思っております。障がい者が小さな頃から一緒になって取り組めるトレーナーも養成できればと考えておりますので、いろんな意見をご提案いただいて、それに取り組んでいきたいと思っております。私が常務理事を務めております大阪滋慶学園でも平成24年度にはこの分野に関連するものがひとつ誕生するように準備を進めています。これからは障がい発達教育というものが非常に大事になると思っていますので、またそのときにご支援いただければと思います。本日はありがとうございました。

「プロフィール」

和田 伸也選手

〈主な成績〉
ロンドンパラリンピック陸上競技1500m7位、5000m銅メダル、マラソン5位／広州アジアパラゲームズ(2010年)5000m4位、IPC陸上競技世界選手権大会(2011年)10000m4位、マラソン銅メダルなど

中村 智太郎選手

〈主な成績〉

ロンドンパラリンピック100m平泳ぎ銀メダル／北京パラリンピック100m平泳ぎ5位／アテネパラリンピック100m平泳ぎ銅メダル／広州アジアパラゲームズ平泳ぎ100m金メダル／南アフリカ世界選手権大会(2006年)100m平泳ぎ銀メダルなど

前田 為康氏

ロンドンパラリンピック陸上競技トレーナー。前田針灸接骨院院長。メディカル・フィットネス協会常務理事。

島 樹氏

ロンドンパラリンピック水泳競技コーチ。学校法人大阪滋慶学園大阪ハイテクノロジー専門学校二元教員。

橋本 勝信氏

メディカル・フィットネス協会会長。学校法人大阪滋慶学園常務理事。

三村 寛一氏

メディカル・フィットネス協会副会長。大阪教育大学名誉教授。学術博士(大阪市立大学)。

関口 福生氏

メディカル・フィットネス協会副会長。淀川キリスト教病院健康管理増進センター元事務長