



発行・京都障害者スポーツ振興会
題字 芝田 徳造

特集 第10回全国障害者

スポーツ大会に参加して

中村雅也

私は2010年10月23日(土)から25日(月)まで千葉県でおこなわれた第10回全国障害者スポーツ大会・ゆめ半島千葉大会に参加させていただきました。出場種目は、陸上競技の800m、1500mの2種目です。全国障害者スポーツ大会への参加は初めてで、とても感動的で、思い出深い経験をする事ができました。

私は成人してから途中で視覚障害者になりました。目が不自由になると運動をする機会も少なくなってしまうましたが、30歳を過ぎてから健康のためにジョギングを始めました。それからランニングをしていく多くの視覚障害者と一緒に走ってくださる伴走者の仲間と出会う事ができ、随分と世界が広がったように思います。

昨年の全京都障害者総合スポーツ大会の結果、京都市の代表選手として選んでいただき、全国大会への出場が決まっていたから、それまでほとんど経験のなかったトラック競技の練習に取り組みました。6月から月に2、3回のペースで、丹波自然運動公園と太陽が丘陸上競技場で強化練習会が行われました。この練習会では、10代の若い選手たちと一緒に走らせていただき、彼らの父親のような年齢の私にはかなりきつい練習でしたが、大変よい刺激を受けられる事ができました。特に猛暑が長く続いた夏場の練習でも、積極的に練習メニューをこなしていくみなさんに何とかついていけたことは、大きな自信となりました。コーチの先生方にも丁寧なアドバイスを

をいただき、自分でも驚くほど記録が伸びていきました。大会本番の陸上競技は、千葉市にある千葉県総合スポーツセンター陸上競技場で行われました。私の出場した800mは10月23日(土)、1500mは24日(日)に実施されました。800mは、大会初日ということもあり、レース前にはかなり気分も高まってきました。出場選手は3名でしたが、他の選手の走力は全くわからないので、自分の実力を出し切るこ



とだけを考えました。伴走の塩見コーチが今の私の走力からペース配分を考えてくださり、ほぼそのペースを守って走りきる事ができました。その結果、自分としてはうれしい好タイムで1位になる事ができました。

翌日の1500mは、今まで練習に力を入れてきた種目でもあり、その集大成としてすべてを出し切りたいと思っていました。800mでよい結果を出せていたので、気持ちよくレースに臨むことができました。出場選手は4名でした。ペース配分も考えていたのですが、なかなかスピードにのることがで

行事予定	1月	11(火)	丹波障害者のスポーツのつどい	丹波自然運動公園	来月のつどいは 2 / 13 第2日曜日
		16(日)	228回障害者水泳のつどい	伏見港公園プール	
		22(土)	ゆうあいボウリング大会	サンケイボウル(福知山市)	
		23(日)	城陽障害者スポーツのつどい	サン・アビリティーズ城陽	
	2月	30(日)	第8回京都障害者チャンピオン卓球大会	京都市障害者スポーツセンター	
		8(火)	丹波障害者のスポーツのつどい	丹波自然運動公園	
		11(祝・金)	障害者スキー雪遊びのつどい	滋賀県マキノスキー場	
京都障害者スポーツ振興会ホームページ				TEL/FAX075-712-7010	
http://web.kyoto-inet.or.jp/people/spo-shin/				(2011年1月6日に一部更新)	

塩見 武志

私は初めて全国障害者スポーツ大会に参加させて頂きました。コーチ兼伴走という形での参加でしたがとても充実し勉強になったものでした。

そもそも私は、障害者スポーツへの参加が初めてで、どのように接して、どのように動けば良いのか全くわかりませんでした。しかし、そんな不安もすぐに軽くなりました。

初めて伴走する方(中村さん)とお会いした時ですが、すごく明るく気さくな方でした。

気をつけてもらいたいポイントだけを話し、後はだいたいで大丈夫だと言ってもらいました。走りながらたくさん話をし、練習中は声を掛け合い、一回一回練習を重ねる度に二人がシンク口していくのがわかり、記録もぐんぐん上昇しました。トラックなので、もちろんカーブがありますが、本当は見えてるんじゃないか?と思うくらい走りが上手で、伴走する必要はないですね。と笑いながら話したので覚えていきます。中村さんは800mと1500mに参加でした。

45歳男性でその距離を考えたら、そんなに練習しなくても大丈夫だろうと練習会参加当初は余裕に思っていました。あまりにも記録が伸びるので、「自分も体を戻さないと」と焦り、仕事を終わってからの普段の練習を行うようになりまし。

千葉に移動してからは予想を越える大会の大きさと人の多さに圧倒されながら、中村さんがベストで試合に望めるようにとにかく些細な事でも気を配り行動するように心掛けました。

大会は3日間あり、中村さんは初日に800mで2日目に1500mでした。もともと長い距離が得意だったので、1500mに重点を置いていたので800mは無理をせず、1500mに繋がる走りをする予定でした。

いよいよスタートが近づき中村さんの今までにない緊張感を感じながらスタートラインに立ちました。いつになく感覚が研ぎ澄まされ、スターターのリズムが読み取れる感覚でした。スタートのときは上々でしたが、スタートしてから気づいたのは緊張していたのは中村さん

以上に自分だったということでした。いつもの走りを取り戻すのに200mくらいかかりました。そこからは終始余裕を持った走り、予定通りのタイムを重ね、ゴールタイムも予定通りでした。しかし、僕は肝心な事を忘れていました。

優勝していたのです。自分達のパフォーマンスを意識するあまり順位を忘れていて、気づいたのはゴールして、5分以上経っていたと思います。あとからみんなにガッツポーズくらいしろよ!と言われてしまいました。

続いて、2日目1500m。二人とも、1個メダルは取ったし、あくまで狙いは記録だったので、緊張はさほどしていませんでした。

レースは昨日と同じようにスタートから先頭に出ました。一週目が終わつたところで少し違和感を感じました。2週目、やはりおかしい。ペースはみるみる落ちて、2位の選手がどんどん近づいてきます。声をかけても、ペースが上がらず、呼吸だけが荒くなっています。ラスト1週、もう5mくらいしか離れていませんでした。ま

ずいな不安が過ぎりました。しかし、ラスト200m、渾身のラストスパークが炸裂しました。勝利を確信し私は「1位です。ガッツポーズでゴールしましたよー!」と声をかけましたが、とにかく必死な中村さんには届かず、伴走者がガッツポーズで、選手はもがきながらのゴールという笑えるゴールとなりました。

結局、目標クリアとはなりませんでしたが、全国大会で2種目優勝という偉業を達成する事ができました。とにかく嬉しかったです。ですが、それ以上に楽しかったです。自分が培ってきた物が活かせて、必要とされた、共有する事ができた事が本当に良かったです。

また、練習時には関わることができていなかったスタッフ、選手のみなさんと試合の日を重ねる事に仲良くなれました。「先生!」と呼ばれる事がくすぐったいのですが嬉しくて楽しかったです。はじめは壁を持っていた子も徐々に打ち解けることができ、最後には手を繋いでくれるまで仲良くなれたこと、普段の環境では味わえない体験でした。今回、この千葉大会に参加して1番驚いたのが、記録がどんどん向上しほとん

どの選手が好成績を上げていた事です。私は大きな舞台で結果を残す事がどれほどのプレッシャーで難しい事かよく知っています。その中で、このような大舞台で輝かしい成績を多くの選手が残していくのに感動した。ただただ啞然し、涙しました。選手たちにはまだまだ力が秘められていると思うので、是非今回の大会をきっかけに続けていって貰いたいのです。



スポ振ルネサンス

心でつなぐ活動を!

紙面の都合で

今月休載します