

パラリンピアン メッセージ Vol.1

からの



Message from **パラバドミントン／山崎悠麻**

令和4年度第1回JPCユースアスリート研修会

パラバドミントン選手の山崎悠麻といいます。今日は皆さんのようにこれから世界に出ていきたいユースアスリートの前でお話をさせていただくことができ嬉しく思っています。

私自身、なかなかこのような形でお話しさせていただく機会があまりないので、何かあったら質問をしてもらえたら細かく説明をさせていただきます。今日は短い時間になりますが、よろしくお願いします。

私のやっているパラバドミントンはこの前の東京パラリンピック競技大会から正式な競技となり東京大会では、女子のダブルスで金メダル、女子のシングルスで銅メダルを獲得することができました。

今日はメダルを持ってきたのでお見せしたいと思います。今までもらってきたメダルの中で本当に一番重



いです。夢のような舞台だったなと思っています。前に置いておくので、良かったら後で見に来てください。触ってもらって大丈夫です。

パラバドミントンと 出会うまで

私は小学2年生のとき、車いすになる前からバドミントンをしていました。その後、中学3年生までバドミントンをしていましたが、もうここまで大丈夫だなと思ってしまってバドミントンを一度やめてしま



ました。

高校1年生の時に交通事故で車いすになりました。皆さんの中にも、後から障がい者になった方もいて、よく分かってもらえると思いますが、もう事故にあつて車いすになったら目の前のことで精いっぱいでした。車いすになったことで高校を一度お休みして、その後、日常生活に戻ることに精一杯でスポーツをすることまで手が回りませんでした。

その後も高校には通いましたが、休学時点での休みの関係もあって卒業するまでには至らず、結局、高校の単位を使いつつ高等学校卒業程度認定試験という大学の試験を受けるための資格を取りました。

もしかすると皆さんの中に車いすになったばかりで、競技は頑張りたいけど学校までは手が出せてないという選手がいたら、学校に行かなくても資格を取ればその先の未来につなげることはできます。大学に行きたいけど車いすとか障がいの関係で学校に行きづらいというのであれば、そういう資格もあるので自分の未来につなげて欲しいと自分の経験から思います。

その資格を取ったことで、専門学校の入学試験を受けて合格して、市役所の公務員になるための試験を受けました。それで試験に受かり、就職して仕事を始めました。なかなかバドミントンに出合いませんが、その後、結婚をして1人子どもを産んでそれからパラバドミントンに出会います。25歳の時、2013年に国体が東京であり、パラバドミントンの試合が町田市で行われていました。それを友達のお母さんから聞いて、8歳からバドミントンをやっていたのでせっかくだから観に行ってみようかなというくらいの気持ちで行ったのが始まりです。小さい子どもを連れて行くくらいで、その時には全然パラバドミントンをやるとは思っていませんでした。ただこの大会に行ったことで、子どもがいる選手と話をしてみても、せっかくなら一緒にやってみようよと誘ってもらったことでパラバドミントンを始めてみようと思いました。実際にはその後次男を出産してから、パラバドミントンを始めました。

2014年の26歳の時、子どもが8月に生まれて10月に東京パラリンピックの正式競技にパラバドミントンが入りました。そういった経緯もあって、せっかくだからきちんとやってみようと思ひ、練習に取り組んでその年、パラバドミントンの日本選手権に出場しました。そうしたらなんと準優勝してこのまま頑張っていけば、もしかしてパラリンピックに出ることができるとかもしれないというのがきっかけでパラバドミントンにのめり込んでいきました。

翌年2015年から強化指定選手に選んでいただいて、初めて世界選手権に出場しました。その時の世界選手権はイギリスのストークマンデビルというパラリンピック発祥の地で行われました。結果はタイの選手



に負けてしまいベスト8でしたが、この選手はこの年の世界選手権で優勝しました。この選手と初めての世界大会で自分が十分に戦うことができ、世界と戦っていけるんだと自信につながり、もう一段、パラバドミントンにのめり込んでいったと感じています。

東京2020パラリンピック でメダルをとるまで

そこからはずっと強化指定選手として活動していて、その翌年にアイルランド国際のシングルスで初めて優勝しました。優勝したことで翌年のアジア選手権に出場しましたが、優勝するつもりで出たのに、初出場だった中国の若手選手にボロボロに負けました。その選手は皆さんくらいのユースの選手でその当時13歳でした。その前の年に優勝した選手と戦えたことで自信を持って、その翌年に優勝しようと思って出た大会で、結局、若手選手にぼろ負けしてしまって…。銅メダルはとれたんですが、本当に悔しく、まだまだやれることはあるなという手ごたえは感じていました。

ただ、このままではトップには立てなと感じ、昼間



に市役所で仕事をしていましたが、仕事をしているときは朝、仕事に行って夕方に帰ってきてその後に練習に行っていたという生活をしていました。

それでも、このままじゃ難しいなというのを感じていたので、2017年に転職活動をしてNTT都市開発という会社に転職をしました。ここではパラバドミントン仕事を仕事にしてよく、週に1回だけ出勤があるんですが、それ以外は練習やトレーニングを行うことができますようになりました。それまでは昼、夜、もう全部が一杯一杯でした。正直、子どもがいるのに子どもに取れる時間が全然なかったんですけど、転職して自分に余裕が出たと感じています。

その後、パラリンピックに向けて国際大会や合宿とか強化指定選手の活動がすごく増えたので、市役所のフルタイムの仕事をしながらという形では、正直、競技活動を続けてはいけなかったのでもいいタイミングで今の会社に巡り合えたのはとても良かったと思っています。

その後、東京2020パラリンピックのダブルスでペアだった里見紗李奈が国際大会にデビューしました。里見が来るまでは他の選手と組んでいたんですが、自分たちよりも強い選手たちにどうしたら勝っていけるかというプランがなかなか立てられなかったけど、里

見と組めるようになって勝つイメージを持てるようになったと感じています。

ちなみに里見は皆さんくらいの24歳の若手選手で、東京2020パラリンピックのシングルスでも優勝しています。最初、ダブルスはお互い言いたいことが言えない。特に私と里見は年齢が10歳違うので、価値観とかを擦り合わせていかなければいけなかったんです。ダブルスの練習をやるのは当たり前ですが、普段から一緒に話をしたり、ごはんを食べたり、試合の動画を一緒に観て、これはこうだね、ああだねみたいな話をしたり。色々コミュニケーションを取るようになりました。パラリンピックのレースの前になると、お互い緊張していてピリピリしていました。試合の事前練習くらいのタイミングでお互い言いたいことを言い過ぎてケンカになったり、泣いたり、そういったことを大人になってもやっていくのが競技だなと振り返って思っています。ただそういうコミュニケーションを面倒くさがらずお互い一つずつやっていけたことで、私たちはダブルスで阿吽の呼吸で合わせていくようなローテーションというプレーもちゃんと作れていったし、そうやっていったことが東京2020パラリンピックのダブルスでの金メダルにつながったんじゃないかなと思っています。



パラバドミントンとの 向き合い方

最初は大きい目標を立てる。中間の目標があって、普段からできることを行うという形になっていますが、私の場合は東京パラリンピックのダブルスで優勝、シングルスでメダルを獲得というのが大きな目標でした。ではそこに対して何ができるかというと、ダブルスのコンビネーションを向上していく。シングルの部分では、個人のスキル向上。私は小学生の時にバドミントンをやっていたことでラケットワーク、手で打つ感覚の自信はあったんですが、チェアワーク、車いすで動く方は立って行うバドミントンとは全然違って、別競技をやっているような感覚です。そこがまだまだ足りていないと思っています。では普段からできることは、ダブルスの練習はもちろんとして、それ以外で里見としっかりコミュニケーションを取る。仲良くしなさいという話でもなくて、競技と一緒に向かっていくんだからどういことをしたらバドミントンがうまくなるか、という話をきちんとお互いでしていくということが個人でも団体でも必要なと思います。それとは別に精度練習、チェアワーク、ウエイトトレーニングも普段はやっています。

次に普段から大切にしていることとか心がけていることは、基本的なことですが、健康管理です。私は34歳という年齢でバドミントンをしていて大事なと思うのは、よく食べる、よく寝る。あとはケガをしない身体作りが大切だと思っています。皆さんはまだウエイトトレーニングをたくさんやっていない人もいかなと思います。メディシンボールで体幹を鍛えるだけでも車いすは結構大変で、取り組むなら少しずつやって欲しいなと思います。今はどこも痛くなくても、今後競技を続けていって実力がつけばつくほど、どこか痛いところが出てくるので、その場合はフォームを改善したり、インナーマッスルを鍛えてみたり。加えて、私は色々な人に相談してみるのすごく大事だと思います。ただ中には、色々な人に聞いてみた結果、正反対のことを言う人がでてきたりします。その場合は一度、その情報を受け取って、それをどうするのかを決めるのは自分なので、もし迷ってしまったらこの人が信じられるという人を作っておくのはいいかなと思います。



Q ダブルスを組む里見選手への想い、大切にしていることなど

実はシングルスでは私と里見ではクラスが分かれています。バドミントンだと体幹が効く選手と効かない選手でクラス分けされていて、体幹が効きづらい方が里見、体幹が効く方が私で別々のクラスになるためシングルでは一緒に戦いません。ただ、里見が本当に上手なので、私が負けるんじゃないかというくらい強いんです。パラバドミントンは競技人口が多い訳ではなく、強化指定選手には車いすの女子は私と里見しかいませんが、そこでお互い切磋琢磨し合い体幹の良い私はパワーで押ししたり、負けないぞという気持ちでトレーニングしています。

私はパラリンピックの前は合宿とか出場権を得るレースが続いていて、身体をケアするタイミングがなく、それが大変でした。反復練習をすると痛みが出てきますが、同じ動きを何回もやって、その中で痛くないフォームを探すしかありません。あと苦手な部分を直していくのは皆さんやられていると思いますが、得意なことを伸ばしていくのもすごく大切です。私の場合はバドミントンでいうラウンド、左側の後ろの動きが打ってから動くのがすごく遅くて、どうすれば打った後に早く動けるかを一人でもやるし、コーチとかにも相談して色々な方法を話してみました。結果、私は回転する方が早く、反復練習していく中でこれがいいかもというのをやってみて、ダメだったら違うことを反復でやってみる。そうやって一個ずつ得意なところを伸ばしていくのは大切だと思います。

あとは感謝の気持ちを忘れないようにしています。これが一番大切かと思いますが、本当にたくさんの人



に支えていただけて競技ができていると感じていて、一緒に活動している仲間、コーチ、スタッフ、両親、応援してくれるファンの方々。たくさんの方が支えてくれて競技ができています。照れくさいかもしれないですけど、支えてくれる人にありがとうと伝えてみてほしいと思います。

色々やっているけどモチベーションを保てないというのは結構あると思います。その中で気にしているのは、まずは休んでみる。そして好きなことをやってみる。この好きなことをやるということについて、練習しすぎて競技のことでお腹いっぱいという状態の人もこれから出てくると思いますが、友達と遊んだり買い物に行ったり、映画を観に行ったり。普段からオンオフ、やる時とやらない時をはっきりさせておくというのがすごくモチベーションを維持するために必要だなと思います。私は普段から好きなことをやっておくことによってやる気をなくさないようにしていますが、それができないときはちゃんとオフを作ってまた競技に打ち込めるようにしていくと、私の場合は回復が早かったです。

Q コンディション・モチベーションを保つ ～食事編～

普段からできるだけバランスよく食べるようにはしていますが、競技して家に帰って子どもたちにご飯を作るとやっているの、三食すべてに、主食と主菜とを考えて取り組むことがなかなかできませんが、具だくさんの味噌汁は飲むようにしています。NTCの食堂で合宿中はご飯を食べますが、NTCのご飯は本当に美味しくて、私の場合は体重を維持減らしたい方なので脂質が低いものを選んでいきます。大会に行く



と、私は偏食になりがちです。特に国際大会は現地のもものが食べられない選手なので、とにかく米、スープを持って行って向こうでご飯を炊いておにぎりにしたりして食べていることが多いです。パンも大好きです。できるだけ満遍なくいろんなものを食べて飽きて嫌にならないようにはしています。

Q コンディション・モチベーションを保つ ～新たなことへのチャレンジ～

モチベーションを保つために必要なことの2つ目は、新しいことにチャレンジしてみることです。パラアスリートだからこそ身体の使い方は本当に色々で、障がいごとに動かしやすい方法が全然違います。私は自分の障がいに合わせた動き方をコーチにも見てもらいながらやっています。あとは普段やらない動きやショットを真似てみたりすると、やってみれば気持ちもリフレッシュすると思います。飽きないというのは大事で、色々なことを取り入れてみるのはいいと思います。

Q 新人時代に取り組んで みたかったスポーツ

新人時代にやってみたかったことですが、私は他の競技にもチャレンジしてみたかったなと思います。私は小さい頃からバドミントンをやっていて、競技をやるならバドミントンかなと思っていましたが、スキーとかやってみたかったです。でも、いざスキーをやれるかという、ケガが怖かったり、今はバドミントンを行っているので、スキーをやる時間はありません。ベテランになればなるほどそういうことは難しくなると思うので、他の競技はやってみたかったなと思うし、たまに遊びで卓球やったりもしますがラケットの感じが違ったり、ここは同じだなとか気づきがあったりしてすごく楽しいと感じられます。自分のやっている種目を見直せるので、クロストレーニングで複数競技をやることを積極的に取り入れていく練習法がありますが、そういうトレーニングの意味合いも含めて他の競技をやってみてもいいなと思いました。あとはもっと先輩にアドバイスをもらいにいけばよかったと感じています。今、自分が最年長側になってきて、男性選手には先輩がいますが、女性選手に先輩はいなくなってしまうので、アドバイスを欲しくても同じ現役の感

覚でもらえる選手がいなくなっていました。皆さんも年齢や競技歴が上がっていくにつれて先輩は減っていくと思うので、今のうちに聞きたいことをガンガン聞いてみてほしいと思います。

これからの 競技生活について

パラバドミントンにとっては初めてのパラリンピックで、私がどどどのめり込んでいったスポーツが正式競技になったことで、そこに出場して東京開催でみんながいっぱい見ている中で金メダルを獲れたのが夢のようだと感じます。残念ながらコロナで無観客でしたが、それでも実はたくさんの方がいました。ボランティアや審判、そういうたくさんの方が周りで見られている中で出場できました。映像でもいっぱい報道してくれていて、「観たよ!」と言ってくれた人が桁違いでした。パラリンピックは普段の国際大会とは全然舞台が違うものなんだなと出てみて感じました。今、パラリンピックのことを思い出してみても面白かったなという舞台上、本当にあつという間の時間でした。

参加している選手の皆さんは12歳～24歳くらいの選手が集まっていると聞いていて、里見よりも若い選手が来ていると思います。それでもみんな共通の目標はパラリンピックかなと思うのでたくさん練習して楽しく競技をやってパラリンピックに出場するまで続けていってもらえたら嬉しいと思います。皆さんはパリ大会やロサンゼルス大会を目指していくかなと思いますが、私もそれまで頑張っていけたらと思います。



Paralympic