

パラリンピアン メッセージ Vol.3

からの



Japanese Paralympic
Committee



Message from **車いすバスケットボール／香西宏昭**

令和4年度第3回JPCユースアスリート研修会

3月4日に行われたJPCユースアスリート研修において、中澤吉裕ハイパフォーマンスマネージャーがインタビューする形式で、香西選手から参加したユースアスリートへ向けた講話を行ってもらった。



団体スポーツならではの 選手同士の距離感

団体スポーツだからと言って、みんないつも一緒に行動する方が士気が高まるというわけではなく、人それぞれではあると思います。自分の時間を作る人もいますし、部屋割りの決め方がうまくいった時に高まったりすることもあります。実際にあったのは、スタッフじゃなくて選手が「この二人をペアにして」とかみんなで行動しそうな選手たちとそうでない選手たちとでうまく分けて部屋割りを作ったんですが、それが的中しました。一緒に行動しそうな選手たちも決してずっと一緒にいるわけではありません。もちろん団体ス

ポーツなので、チームで行動することが多く、団体行動が基本なんです。もし一人でどこかに行くときは必ず誰かに言っておくとか、基本的には2人で行動してねという感じなのですが、僕は進んで一人の時間は特に作りにいくというのはしなかったですが、中にはそういう選手もいて、読書するのが好きな選手とか、動画を観るのが好きな選手もいるし、それは選手それぞれでした。

あとは普段の合宿とかでその選手の性格が段々わかってきます。色々な人がいますし、僕もずっと人と一緒にだと疲れてしまいますし、お風呂とかトイレの時間はふーっと一息つく時間だと思っています。試合に向けて自分自身でメンタルとフィジカルを整えますが、団体スポーツなので、チーム自体のメンタルを整える必要もあり、一人だけで準備していてもうまくいかないだろうなという気がします。僕はどうせみんなとずっといるので、自分の時間を作らなくても大丈夫なようになれたらいいなと考えていました。

とにかく海外遠征なんて思った通りに行くことはほとんどなくて、バスが時間通りに来ないとか、ユニフォームの色が急に替わったりとか。色んなことが起きるので、そこでストレスが溜まってしまおうとすごくもったいない。それも経験だと思いますが、色んなこと





にストレスを感じることなく自然に対応できるように
色々な経験をするのはとても良いと思います。

新人の頃にやっておけば良かったと 思うこと、自身の若手時代について

僕は12歳で車いすバスケットを始めました。小学校6年生でした。だから僕はこのようなユースアスリート研修があることが素直にうらやましいなと思いました。僕の時代は、他のチームに同年代の選手がいることもなかったし、他の競技団体との繋がりが全然なかった。同年代の同じ目標に向かう仲間がいるのはすごく心強いことだし、繋がりを作って情報共有したり、バカ話すのもいいし、仲間ができるのはすごくいいことだと思います。

あといろんなスポーツやってみるのはアリだと思います。僕の時代は2つやるなんて僕の頭の中になく、発想自体がなかった。僕はアメリカの大学に行っていたのですが、オフシーズンになれば全然違うスポーツやる人もいました。それがすごく楽しそうだなと思っていたし、いろんなことをやってみたらいいんじゃないかなと思います。

海外へのチャレンジ

最初に行ったのが大学だったので、高校を卒業して18歳の時でした。12歳で競技を始めて、13歳の時に日本で車いすバスケットボールクリニック（※実技等を行う講習会）があって、講師として来てくれたのが当時のイリノイ大学車いすバスケットボール部のコーチであるマイク・フログリーさんでした。アメリカの大学には車いすバスケットボール部があることや、大学リーグの話を教えてもらって、イリノイに来ないかと言ってもらいました。13歳の僕は口の上のおじさんだと思っていた。誰にでも言っているのかなと子どもながらに思っていて、ただ中学の卒業、高校入学、卒業が近づくにつれて連絡が頻繁にくるようになり、「この人、本当に誘ってくれていたんだな」と感じるようになりました。高校2年生の時に最終的に留学する決断をしましたが、高校1年生の1年間は父親からちゃんと答えを出してくれと言われていて、でも自分の中で迷いとかあって、留学したいことをなかなか言えませんでした。親元から離れるのもチームから離れるのも不安で、でも頭の片隅には世界一のコーチと言われているマイクコーチのところに行けば絶対にうまくなれるというのは分かっていたんですが、な

かなか言えませんでした。

悩んでいる中で留学のことを色々な先輩に相談をしてみました。先輩からは「行ったらいいじゃん」とか言われましたが、僕自身が「行きます！」と明言できなくて…。そんなときに東京パラリンピックでも監督をしていた恩師にあたる及川晋平さんに相談をした時、逆に僕へ質問をする形で心の中の想いを外へ出させてくれました。「なんでイリノイじゃないといけないの？なんでマイクさんがいるところがいいの？」

『僕のなりたい選手を育てたのがマイクさんだったから』『でも日本でもできるんじゃないの？』とか。質問をされながらそれに答えていると、自分の考えが言葉になって表れました。最終的には「じゃあイリノイだよ」と言われ、自分でも『そうか！』となりました。そのプロセスはすごく助かりました。自分が「行きたい」と言えるようになったのはそれが大きかったです。及川晋平さんに相談していなかったらどうなっていたか。結局、怖いという思いが強くて踏ん切りがつかなかったかもしれません。

ちなみに、クリニックでマイクコーチと出会った時から英語や大学のことを言われていたので、英語は他の教科よりは頑張っていました。また国際試合とかパラリンピックには出たいとは思っていたので、英語は話せたらいいんだろうなと子どもながらには思っていました。ただ結局、留学当初は日本で勉強した英語はあんまり役に立ってないなという感じでしたね。とは言え、必ず勉強しておいた方が役に立つことは確かですね。

子供の頃に立てた目標

目標設定で言うと、車いすバスケットボールを始めた時、父から目標を決めよう！と言われました。当時、サッカーの代表戦をテレビでやっていて、選手がインタビューの中で言っていたのが、「代表になるのが子どもの時からの夢でこの舞台に立てるのが嬉しく思います」ということでした。その時、僕は子どもながらに「代表選手になってしまったらこの人の目標はどうなってしまうだろう」と思いました。だから12歳の僕は「世界に認められる選手になりたい」と目標を決めました。知らないって怖いですね。そういう目標を立てて、留学の前に世界選手権に出たりもしましたが、世界に認められるというのはどういうことなんだろうなと考えながら過ごしていたのはありま



す。

アメリカに行った直後は英語力が足りてなかったで、すぐに大学に入ることができませんでした。だから姉妹校に行って留学生用の英語の勉強をしつつ、編入に必要な単位をとって、これが2年半くらいかかり、ようやくイリノイ大学へ編入できました。当時は「この2年半はとにかく勉強を頑張ろう」と思って取り組みました。練習生としては扱ってもらい、車いすバスケットボール部で練習していましたが、毎朝6時半からの朝練に行き、日中は授業に出て、そういう生活を続けつつ、英語の勉強をしていました。とにかくイリノイ大学に入るために英語と勉強を頑張りました。当初はそこに必死でした。

海外にチャレンジ したからこそ得られたもの

色々な人がいるということを知れたのはすごく良かったと思います。日本は島国で来るのも大変で、アメリカと違って国土も広いし、色々な人種がいて、僕は留学する前はアメリカ人って我が強いんだろうな、その中でやっていけるのかなと思っていました。でも実際行ってみたらすごいフレンドリーでファミリー感が

強くて自分が思っていたのは偏見というか、思っていたのとは違いました。そりゃそうだよな、アメリカ人だってフレンドリーな人もいるし、日本人だって我が強い人もいる。国籍とどこで生まれて育っても色んな人がいて、ラベリングをすること自体が違うんだなと。向こうに行って一番感じたことでした。

知っていくというのはどの分野でも重要です。わからないことが多いし、僕はリーダー的な立ち位置に行くことはありますが、リーダーシップってどう取ったらいいかわからないし、今でも迷います。色んな人のリーダーシップを見ていて、チームメイトがどういう人なのか話ながら知っていくのはバスケにも良い影響を与えたんじゃないかなと思います。

2016年のリオパラリンピックの時にすごく悔しい思いをしてこのままじゃいけないと思ったのと、4年後の東京パラリンピックで自分が戦う姿が想像できなくて、メンタルトレーニングを本格的に導入していきました。リオ大会の時はメンタルがぶれまくりで、例えば運転して練習に向かう時に爆音の音楽をかけるときもあれば、音楽を聴いてもらえないときもあったり。緊張と不安ばかりで押しつぶされそうな感じで、自分がおかしいなとは思ってはいました。自分をコントロールができていなくて、そのままリオに入っ

てしまって、目標に向かって頑張っただけでしたが、良い結果が得られず…。自分の感情のコントロールができていなくて、最初はメンタルコーチに「感情が邪魔でしょうがない」と伝えました。それで「じゃあ自分がどんなことに感情が動いているかメモを取ってみよう」と。メモを取ると自分のミス、仲間のミス、審判の笛にイラつく。「あれ、オレ、めっちゃイラついてるんじゃない！」と。自分がそんなにイラつく人だとは思ってなくて、逆にイラつく人が苦手だったので、自分がそこに向かっていっていると気づいて、落ち込んだ時期もありました。ただじゃあどうするんだよと、どうしたいのと。感情の動きをメモに取ることで、少しずつ自分を客観視できるようになってきました。緊張している、イラついている、緩み過ぎてないかなとかそういうのができるようになってから、チームメイトとか相手選手がどう思っているかが少し見えるようになってきた気がします。

そして、イライラという感情が自分にとって必要かどうかを考えました。パフォーマンスを上げたい時とか、中にはイライラがめっちゃエネルギーになる人もいないじゃないですか？あんな奴に負けたくないというのが自分のエネルギーになるならいいし、じゃあ自分はどうかと考えた時に、見失っていることが多かつ





たのでじゃあいらないなと思いました。じゃあイライラすることにどう対処をしていったらいいかと考えましたが、まずは予期をすることをしました。自分のミスにイラつくかもしれないから、イラついている時間が短い方がいいなとか、審判の笛にイラつくかもしれないけど審判も人間だからミスがあるよね。チームメイトもそうで、自分もミスするんだしイラつくのがもったいないし、そもそも何様なんだよと。最初はもちろんうまくいきませんでした。予期するということをやを毎回繰り返して、振り返ることが自然になって、予期することが自然となって、そして別の課題が見えてきての繰り返しでした。ただ、自分のメンタルコンディションが上がっていているという感覚はありませんでした。メンタルトレーニングは筋トレとは違って、数字に見えるところがないので。自分が成長できているかわからなかったです。でもとりあえず今の自分はどうしようもない人間だから仕方ない、ここをきっかけに勉強するしかないと思って予期を続けました。

僕たちの競技で言うと、みんなゴールに向かってシュートをしますが、誰も外そうと思って打っていないし、シュートって自分の理想的なフォームで打っても入らなくて、ヤバ!と思って打っても入ったりします。自分の感覚ってあてにならないなと。僕はフリースローが苦手ですが、途中からしょうがないじゃん

自分自身に言うようになりました。決めようとしているのに入らないんだからと、いい意味で諦めの境地でいることができます。

東京パラリンピックの時、最初の試合はめっちゃ緊張しました。あがりまくって、これ以上あがることはないだろうなと思えたり、多分ですけどメンタルトレーナーさんが僕らに向けた言葉を毎日ツイートしてくれていたと思っているんですが、「試合という漢字は試し合おうと書く。今までやってきたことをそれぞれが試し合うのが試合だよ」と。だから試し合うだけだと。やってみてダメだったら練習するしかないし、それでもやり切ったと思えたらいい。2戦目からは試合だからとにかくやってみようと思った気が楽になりました。メンタルのことだったら話が尽きませんね(笑)。

香西選手にとっての 日本代表、そしてパラリンピック

子どもの時に掲げた夢、目標は世界に認められる選手になる!だとすると、日本代表もパラリンピックも多分通過点だったと思います。でも代表選手になれたことはすごく嬉しかったし、最初に合宿に呼ばれた時も、もう呼んでもらえるんだとすごくうれしかった。





それから全然勝てない時代がずっと20年近くあったんですけど、本当に勝って難しいなと。パラリンピックも正直、悔しい思いの方が多いし、ある意味、残酷なところもあるかな。必ず勝ちと負けがあって、ずっと負けの方にいた、そんな20年間でした。でもやり続けていった先に東京パラリンピックのような結果があって、どこで負けてもおかしくない戦いだったし、残酷な場所にもなるし天国にもなるし、めちゃくちゃ学ぶことがあると思います。色んなことが見えてきます。重圧も感じたし、でもやっぱりスポーツは楽しいものであるべきだし、パラリンピックも日本代表も大事だけど、スポーツが楽しいと思えると思うものをやっていて欲しいです。

僕が大学の時に感じたのは、練習でずっとやろうと取り組んできたことが試合で発揮できて勝てた時はすごく嬉しかった。子どもの時からなぜバスケに没頭していったのか振り返ると、過去の自分のより良くなれていると感じることができた、成長できているなと感じることができたことですね。僕はスポーツの楽しさってそこかなと思っていて、個人でもチームでも、それがチームのみんなと一緒にできたら嬉しい。個人のできるようになることは歳をとると少しずつ減ってしまうけど、チームは別で、今までよりもより良くなっ

ているじゃんというのは今でもある。天皇杯は準優勝で決勝で負けて悔しかったけど、こんなにできるようになってるじゃんと感じられる部分もありました。

Q 世界に認められる選手になるという目標はぶれずにできたのか、また今も変化しているのか

目標はぶれてはないけど、子どものときに立てた目標だったので、掘り下げることにはしました。世界に認められる選手ってどういう選手だろうと。世界で認められるって誰基準？とかあると思うけど、言葉の使い方は変わったかもしれないが、最終的には過去の自分に勝つというか、過去の自分よりも成長して国際大会で通用して勝つことだったり、世界に認められるというよりも、自分自身が認められる自分になりたいという感じに最終的になっていったように思います。

Q 日々の食事で気をつけていることはありますか

栄養士さんに入ってもらっているので、教わったことに気をつけています。ちゃんと緑黄色野菜を摂ろう

とか毎日朝起きてトイレ行ってから体重はかってというのは毎日やっています。リオ前と東京前は好きなラーメンを食べなかった。メダルを獲りたかったから、一つのことを我慢してラーメン断ちして臨みました。練習とか試合では水分を多めに摂ります。その方がパフォーマンスが良い。基本的なことばかりです。

Q 10月にタイへ国際大会で初めて行きますが、その時に持って行った方がいいものや、現地の食事に合わないときはどうしますか。緊張して吐きそうになってしまいますが、そういうときに落ち着けるメンタルの対処法を教えてください

タイには消毒できるものは持って行った方がいいみたい。そもそも水がキレイじゃない可能性があって、ナイフとフォークを洗っている水がキレイじゃないかもしれないから、食べる前に拭いたり、水で洗っている生野菜はやめようとか。フルーツもカットされたものじゃなくてむいて食べるバナナとかオレンジは大丈夫だよ。あと部屋でリラックスできるものを持って行った方がいい。僕の先輩はリラックスできる芳香剤とか、音楽をきくスピーカーとか。一人になりたい、でもなれないかもしれないけど、バスケと離れて集中できるものがあったらいいかなと思います。

緊張は悪いことではないです。これはみんなに知ってほしいことです。それだけ試合が大事で、勝ちたいという強い思いがあるから緊張します。そこを前提として知っておくと気は楽になります。自分が大切に思っているから緊張する。じゃあいいじゃんとなれるかな。僕も吐きそうになっていましたし、食事を摂れないのもすごくわかる。摂れないときは摂れないから仕方ない。でも試合では水も飲むけど、すこしだけゼリーを飲んだり、少しずつエネルギーを入れる工夫はした方がいい。ゼリーはあった方がいいと思います。アメリカとドイツで過ごしましたが、あんな便利なものはありません。忙しい日本が生んだ良くない食べ物かもしれませんが、向こうの選手はフルーツを食べますが、ゼリーはスポーツ選手からしたら少しずつ栄養を入れられるのは大きいと思うので、僕も活用しています。

思い切って緊張して欲しいとすら思います。緊張する機会があるっていいことだと思うし、練習で試合の



ようにと言われるけど、やっぱり違うと思う。練習でそんなに緊張できない。いっぱい緊張していっぱい経験をしてそこから自分なりの対処法、付き合い方ができてくるんじゃないかな。

Q 海外で英語で取材を受けたりする時はありますか？

英語の取材は受けたくないです。チームに他に話せる人がいないのでとりあえず全部僕に振られたり、東京パラリンピックのミックスゾーンでも毎回、僕に振られたりとか。基本的には日本語と同じで自分にウソをつかない。取材だから余所行き自分じゃなくてその人と会話をする。英語ならもう一回教えてくださいというのはあるし、英語の能力は限りがあるので話してみても今のわかる？と聞いてみたりもします。

Q オフでは何をしていますか？

Tverでドラマとかバラエティ観たりとか、昨日は進撃の巨人を観たり。オフの時、疲れているときは温泉に行ったりします。あと海鮮を食べに行ったり。そういうときは栄養を気にせず思い切って食べましょう。少し空いた時はテレビを見たり、一回、バスケから離れるというのをします。負けてはいけないプレーオフの試合の前にゲームをやって離れることをしたことがあります。

Message to Paralympian