

パラリンピアン メッセージ

からの

Vol.4



Message from 水泳 / 鈴木孝幸

令和5年度第1回JPCユースアスリート研修会



今日、私から話すテーマですが『パラアスリートとしての歩み』をテーマにしました。私がパラ水泳を始めてから、どのようなことを取り組んできたかを話したいと思います。

まずは皆さん、『自分がやっているスポーツは好きですか？』 どんどころが好きですか？ 好きなのは非常に素晴らしいし、「好きこそものの上手なれ」という言葉もあります。ただ私に置き換えた時に、水泳が好きかと言うと、微妙だなというのが本音なんです。

私は元々家族に勧められて水泳を習い始めて、成り行きで大会に出るようになりました。だから水泳が好きかと言われるとそうでもないなと思っています。周りには水泳オタクみたいな人たちがいて、トップのオリパラの選手だけじゃなくて、大学や中高のトップスイマーのこともよく知っているような人たちもいるし、そんな人と比べると全然好きじゃないなと思います。

私が就職して間もない頃、ある人から「君は好きなことを仕事にできていいね」と言われましたが、全然ピンときませんでした。水泳を仕事にしたいほど好きかと言われてもそうでもないなと思っていますが、もちろんそれでも今も続けています。色々考えてみた結

果、好きというのはすごく大事だし好きにこしたことはないけど、結局は好きなことを仕事にしても、絶対に好きじゃないことも含めてやらなきゃいけなくなると思っています。やりたくないことも我慢してやらなきゃいけない局面ってあると思うので、ただやりたくないけどやらなきゃというのではなく、どうやってやりたくないこともうまく自分の中でコントロールしてやっていけるようになるかの方がすごく大事。良い言い方わかりませんが、うまくごまかして騙し騙し、時には好きだと思い込みながら続けるのは大事だなと私は思っています。その境地にたどり着くのって、やっぱり物事にしっかりやり込まないと到達しないし、皆さんもたどり着いてほしいなと思います。

「好きこそものの上手なれ」と言いましたが、これは好きなことだと楽しくやれて上達も早いという意味で言いましたが、もう1つ意味があります。それは物事を上達するには、それを楽しめるようになることが大事ですよという意味があるんですよね。楽しいか好きかどうかというよりも、突き詰めてやっていく中で苦しいことも楽しいこともあるだろうけど、それをひっくるめて楽しめるようになることが大事なんだ、という意味だと私は思っています。皆さんにも、これが分かってもらえるぐらいそれぞれのスポーツをやり込んでほしいなと思うし、ゆくゆくはパラリンピックでも活躍する選手になってほしいなと思います。

私のパラ水泳デビューは、水泳連盟の強化指定選手になった時期と初めて国際大会出た時期がほぼ一緒なんですけど、2003年です。今年2024年なのでもう20年間活動しています。私自身がどこまでやり込めているかというのはわかりませんが、まだまだ自分でも不十分だと思うところもありますが、パラ水泳を始めてどんなことを考えて取り組んできたかを時系列に沿って話していきたいと思っています。

プロフィールが水泳選手ということになっています



が、スポーツアパレルメーカーの株式会社ゴールドウインという会社の社員をしていて所属もしています。今は出向という形で、公益財団法人日本パラスポーツ協会でも勤務していますので日本パラリンピック委員会（JPC）の皆さんと一緒にお仕事している側面もあります。あとは東京パラリンピックの期間中に選挙が行われて、国際パラリンピック委員会のアスリート委員にも選んでいただきましたので、こちらの活動もしています。

パラリンピックには2004年アテネ大会から出ています。東京大会まで5大会出場して、今はパリ大会の出場に向けてトレーニングをしています。多くの皆さんは知らないかもしれませんが、東京大会前の2008年北京大会でも金メダルを獲っています。予選では世界記録も出しているのです、東京大会の金メダルが初めてじゃないんだぞ！というところを特にパラ水泳の皆さん、覚えといてください。

最初に話しましたが、2003年に国際大会に出場しました。その翌年がアテネパラリンピックで当時17歳、高校3年生で出場し、4×50メートルメドレーリレーで銀メダルを獲りました。やっぱり初めてのパラリンピックだったので、鮮明に覚えていることが2つあります。

リレーで銀メダルを獲った直後で、私は水泳を部活の延長みたいな感じでやっていたので、「銀メダルを

獲れてやった〜」みたいな軽い気持ちでニコニコしながらプールサイドに上がったんですけど、一緒にリレーに出場した時点で30代ぐらいの選手が、もう大号泣で「鈴木、ありがとう」と握手を求めて来るんですよ。高校生の私からしたら当時すごく衝撃的で、大人の男の人がもう大号泣して私にありがとうって言うって、もうすごく不思議な光景だったんですけど、でも同時に私が足を踏み入れた世界っていうのはそういう世界なんだなっていうのを実感しました。それまでは部活の延長ぐらいな感じでやっていたけれども、そういうところじゃないんだと。大の大人が一生懸命人生かけて当時から泳いでいるっていうのを間近で見ることができて、それが17歳で経験できたのがすごく良かったかなと思っています。



もう1つは、アテネから帰ってきた空港での出来事です。当時、ゲートを抜けるときに手前でJPCスタッフの方に「メダリストはメダルをかけて列の前方にきてください」って言われたんです。その当時、海外のアーティストが来た時や、スポーツ選手が帰ってきた時みたいにもみくちゃになりながらいろんなファンやメディアの方がいっぱい来るんだと思って、やっぱりパラリンピックってすごいなと思っていたんですけど、いざゲート開いたら誰もいない。びっくりするくらいで、おかえりと言ってくれるのはほぼ選手の家族でしたね。その時、パラリンピックってこんなに人気がないのかと当時すごく愕然としました。もちろん自分もパラリンピックに出るまでは実はそんなに見たことなかったくせに、自分がいざ出たらこんなに人気がないのかっていうのが、すごく高校生ながら悔しいと思いました。パラリンピックもオリンピックのように注目して欲しいな思ったことを覚えています。

それでどうしたらいいんだろうとその時に考えたのが、1つ目のキーワードなんです。「オリンピック選手よりもオリンピック選手らしくなりたい」。そうした方がいいんじゃないかと高校生ながらに思いました。でも具体的にどうしたらいいかというのが、当時は全くわかりませんでした。

トレーニング環境はオリンピックの選手には劣るし、NTCは当時使えませんでした。向こうはスポンサーもたくさんいて、どうしたらいいんだろうって考えました。とりあえず気持ちでは負けないように、次もパラリンピックでメダルを獲ってやる。当時はそういうことしか考えられなかったんですけど、とにかく強い気持ちを持って競技に取り組むことにしました。

また、私の中で印象に残ったのが2009年に松井秀樹選手の特集テレビで紹介されていた「100パーセント理論」です。「100パーセント理論」はそのままで、最大限のパフォーマンスを発揮するのに100パーセントを超える力を出すということはできない、練習の成果、実力をちゃんと100パーセント出しきるという考え方をしています。自分も予選を泳いだ後、決勝でもっともっと速いタイムを出したら他の選手にも勝てるんじゃないかと感じることがありました。その時は目標タイムよりも上に設定して120パーセントの力を出そうと考えてしまいがちで、結果的にうまく実力が発揮できないことがあったんです。そういう意味でこの「100パーセント理論」は、すごく当時の私に響きました。



飛んで2012年の話になりますが、ロンドンパラリンピックの年に人生で初めてスランプを経験しました。フォーム改善が思ったようにタイムに繋がらなくて、スランプのままロンドンパラリンピックに出場することになりました。銅メダルこそ獲れましたが、タイムが悪くて1番苦しいシーズンとなってしまいました。

スランプのピーク時は心がなかなかプールに向かず、更衣室まではたどり着くだけけどそのまま1時間そこにいて泳がないまま帰るとか。プールサイドまでは行くけど、水に入ることなく帰ったこともありました。

それでどうしたかということ、国外逃亡です。当初は1年間の語学留学ということで会社にもお願いして許可をもらいました。どうしようもなかったので、気持ちも体もリフレッシュしたかった。そのためには練習環境、生活環境を変えたいという気持ちもあったし、当時はサッカーだと本田圭佑選手、テニスだと錦織圭選手が国際大会のインタビューを英語で答えていたので、やっぱり英語を話せるようにならないといけないんだなと勝手に思いました。リフレッシュと語学力のアップを兼ねて、1年間留学してからまた日本に帰って練習しようと思っていましたが、留学中にノーザンブリア大学というイギリスの大学からオファーをもらうことができました。そこの大学生という形で留学を延長して結果的に東京パラリンピックまでイギリスを活動拠点にすることになりました。留学してすぐにスランプは脱出できてロンドンパラの決勝タイムよりも早く泳げるようにはなりました。

そして迎えた2016年リオパラリンピックは、初めてメダルが獲れずに帰ってきてしまいました。結果だけ見ると、北京で金、ロンドンで銅、リオで4位、メダル0ということで選手として潮時かなとも思いました

が、大学が2018年まであって、あと2年は辞めたくても泳がないといけないという状況がありました。だったらその2年間、今までやってなかったことをやってみて、それで結果が出たら続けよう、出なかったらもう東京パラの前にやめようと思い、本当に色々なことにチャレンジをしました。

イギリスに行ってからウエイトトレーニングを本格的に始めたり、日本の栄養士さんとも連絡を密にっていました。その色々なチャレンジの1つが肉体改造です。特に体幹の強化、あと泳ぎのフォームやターン技術も変えました。心理カウンセラーにも相談するようになり、当時は英語で会話してスピーキングが上達すればいいかなという程度に思っていたのですが、すごく目から鱗なことを教えてもらいました。北京大会で金メダルを獲った時と、メダルを逃したリオ大会の時はどういうことを考えていましたか、違いはありましたかと投げかけられました。北京の時は挑戦者だったので、とにかく自分の泳ぎだけを意識していました。ではリオではどうだったのか。リオではライバルの予選の泳ぎをすごく気にしていて、ライバルたちの泳ぎを見てこのくらいで泳がないといけないとか、そういったことを想定して彼らの泳ぎをイメージしていたんですね。相手やそのタイムに意識がいつてしまうと良くないなということに気付かされました。

さらにカウンセラーと色々な会話をする中でひらめきもあって、世の中には変えられるものと変えられないものがあるという考え方にたどり着きました。変えられるものと変えられないものを皆さんも考えてみてください。代表的なものでは何があると思いますか？時間軸で言えば過去はやっぱ変えられない。練習を一生懸命やったのに目標タイムに届かなくてもっと練習しておけばよかったなとか思っている、もうそれは変えられない。では変えられるものは未来ですね。これからのことは変えられるんです。

他には私たちでいうと障がいがありますよね。私は手脚が短いので、健常者がやっているトレーニングができないことがあります。でも変えられるものとして、道具を使って健常者がやっているトレーニングと同じ効果が得られないかとも考えるようにしました。先ほども言いましたが、人と比べて劣っていると感じるとか、あの選手はあんなこともできるとかいつい思ってしまう。変えられるのは、やっぱり自分にできることなので、どうやって自分に置き替えてできるかと考えるのが大事だと思いました。今からできること、代わりにできること、自分ができることを頭の中で考えて、整理して、分析してをそれぞれやることで自分のトレーニングは好転していったと思います。





こうやって整理ができると、ポジティブになれたりするんですよね。それまでできないことばかり考えていたりしたのが、この状況では何ができるのか。そう考えた時には色々な人に相談してみるのもいいし、この研修会で学んだ目標設定の仕方を活かしながら考えてもいいと思います。

例えば、体幹の中でも側筋を鍛えたいという時、健常者は脚を使ってトレーニングしますが、私の場合は脚がないので代わりにできることとしてチューブを腰にちょっと引っかけて負荷を足して、健常者のトレーニングとほぼ同様の効果を得られるように実践しました。

肩甲骨も鍛えますが、私は腕でチューブを持ってないのでイギリスで買った製品を使用してトレーニングをしています。実際、ウエイトトレーニングはきつくて嫌なものたくさんあります。常に水泳のためとか、パラで金メダル獲るためにというのは、なかなかモチベーションを保ちづらい。そしてこのトレーニングがどういったところにちゃんと繋がっているのかとか頭で理解しておかなくちゃいけないし、その上でやらなければいけない。それをやるモチベーションは1つじゃなくてもいい。ただ結果を出したいだけじゃなくて、カッコイイ体になりたいとかもあります。最近、多様性、多様性って聞くけど、モチベーションも多様性でいいんです。

続けてきたトレーニングがだんだん効果を発揮して、2017年を機に成績がV字回復をしました。2018年はインドネシアのジャカルタでアジアパラ大

会がありましたが、5冠を達成して50メートル平泳ぎでも2008年北京パラリンピック以来、当時で10年ぶりの48秒台を出すことができました。

この結果が出たことで私の覚悟が決まって、東京パラリンピックを目指そうと思った次第です。そして東京パラリンピック、皆さんご存じの通り、延期が決まりました。この時も変えられるものと変えられないものという考え方が生きて、延期自体はもう変えられない。非常事態宣言でプールは使えない。これもしょうがない。ではどうするかということで、家でできるトレーニングをしよう。泳がない分、家のトレーニングだけだと時間が余るので、その当時やっていた修士論文も終わらせちゃおうとか。それでもちょっと時間ができたから、趣味で楽器演奏にチャレンジしようとか。また将棋が好きなので、将棋もちょっと上達させようとか、そういう趣味の方、リラックスする方でも時間を使って有意義なものとなりました。そういった経験があったことが東京パラリンピックで5つのメダルを獲れた要因になったかなと思っています。

ここからはまとめで、行動面でも意識してることを伝えたいと思います。能動的に考えて行動することで、受け身にならないということですね。障がい者はどうしてもやってもらうことが増えてしまい、受け身になってしまうことが多いです。でも自分からアクションを起こす。質問があれば自分から聞いていく。トレーニングのことであればトレーナーだし、食事だったら栄養士、医学的なことだったら医者とかに聞くということ。あとは習慣化させるのも大事です。

水泳の練習は反復練習ですし、他の競技ではどう活きるかわからないですけど、続けていくことです。筋トレなんかそうですし、2、3か月は最低でも効果が得るまでに時間がかかるので、習慣化させていくのが大事かなと思います。生活の一部にしてください。

あと自分に優しく。これも非常に大事なことです。でもこれは甘えさせるという意味ではありません。どうしても苦しい練習をやらなければいけないのであれば、なるべく苦しく感じないように入念に準備運動したり、あとは寝る前にストレッチをしたり。どうせ苦しい練習するんです。みんなやらないとパラリンピックに出られないし、やらないとメダルは獲れません。ただなるべく苦しく感じないように準備をするっていうのを大事にして欲しいと思います。

でもパラ水泳の若手選手が「鈴木さん、トレーニング大好きなんですね」とか言ってきたりするんですよ。そういうことじゃないぞと思っています。私は大会に出てメダルを獲れたらもうそれだけで満足なんです。私はレースで勝てるっていう、勝ちたいっていうのが1番の楽しみなタイプだと思っています。そういう意味で言うと、練習は全然好きじゃないんですけど、どうせ苦しい練習をするなら、ちゃんと準備をして苦しく感じないようにする。それが自分をねぎらうということなんですね。それを意識してみてください。

もう1つは練習は本番のように、本番は練習のように考えることです。水泳で言えば、どうやって飛び込んで、どのくらいのテンポで腕を回してキックを打って、疲れてきてボディーポジションが落ちてきたらど



ういうことを考えて対処すればいいのかを日頃の練習でしっかりと考え、それを無意識で出来るようになるまでやってください。

そして最後は後悔のない状態でスタート台に立つということです。練習はもちろんですけど、サプリメントを飲み忘れたとかということがないように。ただサプリメントも飲めない時とか、食べたいものも食べたいのに食べられない時もあります。そういう時はアクシデントが起こった時からの最善を尽くすということです。例えばオイリーな食事をしなくなかったけど、どうしてもチョイスがなくてちょっと脂っこいご飯を食べてしまいました。あー、もうこれでダメだと思うんじゃないくて、これはもうしょうがない、もうそれしか選択肢がなかった。その後にそこからの最善を尽くしていきたいと思います。スタート台に立つまでに最善尽くせたなとか。レース、試合を始める前までに最善は尽くしたぞというポジティブな気持ちで臨める。私はそういったことを大事にしています。話は以上になります。ありがとうございました。

