

# パラリンピアン メッセージ Vol.5

からの



Message from 陸上競技／唐澤剣也・小林光二ガイド

## 令和5年度第2回JPCユースアスリート研修会



### 唐澤剣也選手

パラ陸上競技で中長距離種目をやっている唐澤剣也と言います。私は視覚障がい（全盲）で1人で走ることができないので、いつも隣にいる小林光二ガイドランナー（※以下、ガイド）と一緒に走って練習しています。私は群馬県出身で現在も群馬で活動をしています。渋川市というところの出身なんですが、ご存じでしょうか。そこで生まれて今は太田市でSUBARU陸上競技部として活動をしています。活動としては、健常者と同じトレーニングをしています。朝練、午後連をして、あとは合宿や遠征で国内を飛び回りますし、海外レースにも出場します。私が本格的に競技を始めたのは2016年になります。初の国際大会が2018年のアジアパラ大会で、5000メートルで金メダルを獲得することができました。翌2019年にドバイで開催された世界パラ陸上選手権の5000メートルで3位を獲得したことで、東京パラリンピック内定となりました。

東京パラリンピックでは5000メートルで銀メダルを獲得でき、そして2023年の世界パラ陸上選手権では5000メートルで初めて国際大会で金メダルを獲得することができました。競技を始めて7年ほどになるんですが、少しずつタイムも伸ばせてきて

いますし、メダルの色も良くなってきています。これは競技環境はもちろんですが、自分1人で走れないので周りのサポートしてくれる方々の応援や支援のおかげだと思っています。

本格的に競技を始めたきっかけは2016年に開催されたリオパラリンピックです。私と同じブラインドのクラスで和田伸也選手という選手がトラック種目の1500メートル、5000メートルだけでなくさらにマラソンと3種目出場されていて、テレビを通して和田選手が世界の舞台上で活躍している姿を見て、自分もそういう舞台上で走ってみたいという気持ちになりました。障がいがあっても世界で輝けるんだなとリオパラリンピックを通して感じ、それをきっかけに東京大会を目指したいと思いました。

そうは言っても私自身、1人で走ることができないので、支援者を確保することが必要でした。ただ私の知り合いには陸上関係者はいなかったもので、どうしようかなと考えた時、盲学校の先輩に当たる方の治療院に行く機会がありまして、その先生（清野さん）に相談してみました。その治療院には、たくさんの陸上選手が通っていらしたので、その先生に相談することにしました。そうしたら、「お願いすることは可能だよ。でも唐澤くんが東京パラまでやり切る覚悟があればね」という話をされ、自分の覚悟があるかどうかをまず聞かれました。ガイドをお願いするにあたっては、その方の大切な時間を割いてサポートしてもらうということになりますので、中途半端な気持ちではサポートできないと言われました。そこでその先生と約束したのは、東京パラリンピックまでの4年間、しっかり競技に集中して最後まで投げ出さずやり切るということでした。

その約束をした上で、いろんな方にガイドやってもらえないか、コーチやってもらえないかをお願いをしてくれました。その結果、ガイド兼コーチという形



で、上武大学で元コーチをしていた星野さんという方を紹介してくれました。その方には今もコーチとして見てもらっていて、練習メニューを組み立ててもらったりガイドをしてもらったりしています。トレーニングを始めた当初は毎日練習を行うことは難しく、週に2日、3日走るところから始めました。

走っているうちに、私の走りを見て市民ランナーの方が声をかけてくれるようになりました。「見えないのに走れてすごいね」とか、「いつから走っているの?」とか。そういう声をかけてもらえる機会がだんだん増えてきて、そんな中、声かけてくださる方に本当に片っ端から「ガイドしてもらえませんか?」という話をして、少しずつですがサポートしてくれる方を増やしていきました。皆さん仕事しながらになりますので、合間を縫って協力してくれました。日替わりでこの曜日はこちらの方、この曜日はこちらの方という形で少しずつ走れる環境が整ってきました。

私は当時フルタイムで勤務していたので、勤務をした後の夜を中心に活動していました。1年、2年くらい継続して、2018年のアジアパラ大会でメダルを獲得することはできたんですが、タイム的にはまだまだ満足できるようなものではありませんでした。そこでもっとタイムを伸ばすためにはどうしたらいいのかなと考えた時、コーチと「練習量が足りないよね、朝も走れるといいよね」という話をして、さらにガイドを募ることになりました。

それでも朝の時間帯は一緒に走ってくれるガイドが

なかなか見つかりませんでした。家になるべく近い方、走力のある方、時間のある方と条件が合う方がなかなか見つかりませんでした。地元のブラインドのランニングチームのランモード群馬の方々がガイドをしてくれることになりました。年齢層としては50代、60代、人によっては70代の方もいるんですが、そういった方がぜひガイドをやらせて欲しいと仰ってくださって、そこまで走力がある方々ではないんですけども、少しでも体を動かすことができればと声をかけていただき、お言葉に甘えて朝も一緒に練習することができるようになりました。

そういった形で朝、夜と走れる環境ができてきました。結果、体力がついてきて少しずつタイムを伸ばすことができました。2019年に開催された世界パラ陸上選手権で3位で銅メダルを獲得することができたことはこのおかげだと思っています。本当に支援者の方々、応援して下さる方々があって結果を出すことができましたんだと思っています。

東京パラリンピックが1年延期となり2021年に開催されましたが、大会前はかなり緊張しました。注目度が世界パラ陸上選手権やアジアパラ大会以上で、地元開催ということもあったと思います、もう吐きそうぐらい緊張しました。結果が出なかったらどうしよう、メダルが獲れなかったらどうしよう。そんなことを毎日考えながら練習をしていました。やっぱり応援してくれる方々はメダルを期待していますし、自分としても感謝の気持ちを形として残したい、手ぶらでは



帰れないと思っていました。

プレッシャーを感じながら挑んだ東京パラリンピックですが、私の場合はガイドの方と一緒に走るの、個人ではなく実はチーム戦なんです。そのためガイドの存在は本当に大きくて、一人で挑まない分、緊張もほぐしてもらえます。隣にいるガイドの小林さんはたくさん話す面白い方なので、話をしていると自分も楽しくなって走るのがワクワクしたのを今でも覚えています。

東京パラリンピックでは銀メダルを獲得でき、小林さんが泣いてくれました。嬉し涙を流してくれたことが自分にとって嬉しくて嬉しくて。メダルを獲れて本当に良かったなと思えました。最初に相談をして協力をしていただいた院長先生（清野さん）にもメダルをかけて「4年間、ありがとうございました」と感謝の気持ちを伝えました。

ただ東京パラリンピックでは金メダルだったブラジルの選手に大差で離されての2位だったんです。時間をおいて振り返った時に、「今のままじゃ、金メダルには届かないな」と感じました。フルタイムで働きながら競技にも集中して、これ以上競技力を伸ばすというのはなかなか難しい。次のパリまでは4年ではなく、3年しかないのでも時間が足りないのを感じていました。そこでガイドの小林さんの所属先であるSUBARUをお願いをして、陸上競技部として引き受けてもらえないかという相談をさせていただきました。陸上競技部に入ることによって練習時間を確保することができますし、専門のアドバイスをいただけたりもします。さらにはガイドにも困らないのではという考えもありましたが、結果、地元の選手で東京パラリンピックで頑張ってくれたということで快く引き受けていただき、陸上競技部に入ることができました。

競技環境自体はそれまでと比べものにならないくらい良くなりました。特に普段から小林ガイドが練習を

見てくれていますが、毎日練習を継続できてさらにアドバイスももらえる。自分の課題に気づけて次につなげることができるといった大きなメリットを強く感じています。

次のパリ大会に向けてですが、そもそも出場するためには2023年の世界パラ陸上選手権で結果を残すことが必要でした。まずはそこで金メダルを獲ることを目標に立てて、金メダルを獲るために必要なタイムをコーチと相談して目標設定しました。その上でこういう練習が必要だというアドバイスをもらいながら日々、練習を続けてきました。その結果、世界パラ陸上選手権では金メダルという結果を残すことができました。東京パラリンピックでは5000メートルのラスト200メートルで抜かされての2位だったんですが、世界パラ陸上選手権ではラスト200mで抜き返して金メダルということで、東京パラリンピックでの悔しさを晴らすことができました。そこでも小林ガイドが泣いてくれて、自分以上に喜んでくれているのを感じました。

現在は今年開催されるパリパラリンピックに向けて練習を継続しています。目標としてはパリで金メダルを獲ることです。でもただ「金メダルを獲りたい」だけだと金メダルには届かないんじゃないかなと思っていて、なぜ金メダルを獲りたいのかを考えるようにしています。やっぱり応援してくれている方々に感謝の気持ちを形として残したいとか、あとは金メダルを獲ることでパラスポーツをもっと多くの方に知ってもらいたいとかですね。目標設定をする際にはなぜ自分はそうしたいんだろうということを考えてもらえるといいのかなと思います。普段からそう考えることで目標に向けて頑張れますし、覚悟も決まるのかなと思います。皆さん、ぜひ頑張ってください。

それでは私からの話は以上になりますので、次は小林ガイドにバトンタッチしたいと思います。





## <小林光二ガイド>

唐澤選手のガイドをやっている小林と言います。よろしくお願ひします。私は栃木県的那須塩原市で生まれて那須拓陽高校出身です。代表的な卒業生といえば過去マラソンの日本記録保持者だったこともあるランナーの渋井陽子さんです。

私は陸上競技、長距離を小学校、中学校、高校とやってきましたが、実は中学校まで女の子にも負けるぐらいでした。それでも走るのが好きだったのでずっと継続してやっていたところ、高校生になって体の成長が追いついてきた時に体力がぐっとつきまして、その時に出した記録が良く、大学に進学して箱根駅伝を走ることもできました。その成果でSUBARUに入社して数年前まで現役選手として活動してきました。私は日本代表の経験はありませんでしたが、マラソンのタイムは日本ランキングの上位だったのでナショナルチームに所属して、何度かNTCにも来たことがあります。できれば、日本代表としてオリンピックに出てみたかったですね。

SUBARUに入社した時、2020年東京大会は自分が30代前半だということで、2020年までは競技を頑張りたいと思い、2020年までは自分に甘えない、そこまでは陸上競技に人生を費やすと覚悟を決めて、陸上競技主体の生活を送ってきました。その結果、マラソンでは成果が出て、東京マラソンで日本人2位になることができました。ただそれでは日本代表になれなかったんです。そこで練習量を上げた結果、故障してしまいました。それが引退するきっかけとなり、数年前に現役選手を引退という競技生活を送っています。

振り返ってみて、自分の目標は確かに高かったですが、もう少し、もう一歩で届くってところまで行ったんですけど、そこから無理な努力をしていました。体の反応を無視してこれぐらいやらなければ勝て

ないだろうと、見えないその目標に向かって走行距離を上げたり、筋力トレーニングを取り組みましたが、体にガタがきたんですね。無理してやって、結局怪我をして。今思い返すと、あれは努力じゃなくて無謀というか、自分の体を考えた上で練習計画を立てるべきだったと反省をしています。皆さんは若い世代ですから、まだまだ体も成長すると思いますが、僕のその反省点を少し頭の片隅に入れて取り組んでもらえるといいのかなと思います。

夢半ばで引退して、でも走るのが好きだったのでコーチをやりつつ走っていたところ、2021年の3月頃に唐澤選手と出会いガイドをすることになったんです。依頼が来て初めて会って、でも私はガイドのことを全く何も知らない状況でした。それでも競技場でまずはやってみようというガイドロープを渡されて走ったらたまたまピッチ（歩数）が一緒でした。合わせるとかではなく、私もピッチタイプだったので何も考えなくても唐澤さんと手足が揃うという奇跡的な偶然があって、ガイドを引き受けることになりました。全くガイドの知識がない状態から数か月後に東京パラリンピックに出場しました。今まで自分が取り組んできたことが別の形で誰かの役に立って、すごく嬉しく思いました。

唐澤選手と一緒に競技をしていて思うのは、唐澤選手には人がたくさん集まってくるんです。応援もそうだし、ガイドを手伝いたいとか。唐澤選手がなんでこんなにたくさん応援されるのかと考えてみました。唐澤選手は金メダルを獲りたいとはっきり周囲やメディアにも言うんです。発言した上で覚悟を持って行動しています。ガイドの私に対しても、「命の時間をもらっているんだ」と言ってくれます。自分は1人では走ることができない、命の時間をもらって練習できている。そういう覚悟があって、唐澤選手は練習を外すことがまずないんですね。本番も外すことがまずない。それぐらいの覚悟を持って取り組んでいて、さらに謙虚さもあるので、そういったところが人を引きつける魅力なのかなと思います。

応援されるような選手になるには、まず基本的なところが整ってなければいけないと思います。成果を出しても横柄な態度だとやっぱり人は離れていきます。人間力というところに繋がるとは思いますが、私が大学生の頃もよく言われていました。大学の監督に「人として応援されるようになれ」と。

私が人間力を高めるためにやっていたのは、まず後



の人のことを考えることでした。食事をしたらテーブルを拭いて片付け、トイレのスリッパを使ったら綺麗に並べる、汚してしまったら拭く。後の人のことを考えるのに加えて、当然ですけど挨拶です。人に伝わらない挨拶は挨拶ではない。聞こえなければ挨拶ではない。服装もそうですね。正しているつもりじゃなくて、周りから見て正されているか。そういうところがきちりできている人は人間力が高い。そういう人は自然と応援されていくように思います。また大学の陸上部では「まず競技者の前に人である」という話を常にされていて、その言葉は私にとって今も大事にしています。おそらく皆さんがこれから出会う指導者の方も同じようなことを言うと思いますが、ブレることなくやっていくことで周りからの信頼も積み上がっていくと思いますので、ぜひ参考にしてください。

私が現役中にどうやって自分が集中力を高めていたかと振り返った時、ひたすらレースでうまくいっているイメージをしていました。イメージトレーニングです。レースの終盤まで前の方にいて最後に勝つとイメージすると、すごくワクワクしてくるんですね。最近は自分に集中しすぎると唐澤選手のレースに支障が出るのでそこまではしないんですけど、いいイメージを作ってスタートラインに立つのはすごく大事なことです。

私がレースで辛かった記憶は、箱根駅伝で2区を走った時区間最下位になったことです。約23キロあるうちスタートしてわずか数キロで体調がおかしくな

り、自分のせいでチームの順位が大きく下がってしまいました。その時は申し訳なさとか悔しさを通り越して初めて陸上競技をやめたいと思い、監督に申し出ました。この時、監督から「やりたくてもやれない人はいるのに、なんでお前は自分から降りるんだ。悔しかったら結果で見返せ」と言われて奮起しました。この監督の言葉で陸上競技を辞めずに、続ける道を選ぶことができて、唐澤選手にも出会えたんだと思っています。ずっと順風満帆に行くことはおそらくどんなアスリートでもないと思いますし、皆さんもこれから苦しいことがあるかもしれません。私の場合は諦めそうになった時、周りの方が支えて励ましてくれました。そういう意味では、おそらく自分は応援されるような行動をとっていたのかなと思います。そのためには日頃から応援される自分を作っていくって、うまくいかないことがあっても周りに支えてもらい、諦めずに乗り越える強い気持ちを持ってもらいたいと思います。

