

# パラリンピアン メッセージ Vol.6

からの



Japanese Paralympic  
Committee



Message from **パラバドミントン／梶原大暉**

## 令和5年度第3回JPCユースアスリート研修会



パラバドミントンをやっています梶原大暉です。交通事故で車いすになりましたが、それまでは野球をしていて、高校1年の春にパラバドミントンに出合って競技をスタートしました。22歳なので比較的皆さんと年齢も近いので楽に聞いてください。今日は、競技と向き合う上で意識していることや失敗談、辛かったことで、自分なりにまとめてきたことをお伝えできたらと思います。

...

最初は競技と向き合う上で意識をしていることです。練習や試合など場面に分けてお話ししますが、最初は練習の時に意識していることです。

1つ目が妥協しないことで、皆さんすでにやられているかもしれませんが、「このくらいでやめよう」「もう無理かな」と思ったところから「もう一踏ん張り頑張ろう」「もうちょっとだけやろう」という意識で取り組んでいます。それが試合で劣勢になって「もう無理かな…」となったところから、「あれだけ練習したからまだやれるよな！」という自信に繋がります。練習量が力を貸してくれるじゃないですけど、そういうこともあるかなと思い意識してやっています。

次が常にライバルや勝ちたい選手を意識することです。この選手に勝ちたい、負けたくないという意識が

あると思います。練習の中から常に意識して、その選手とのギャップを埋めたり、自分の得意なことをもっと伸ばすような取り組みを行うなど具体的に意識をして練習しています。

そしてもう1つが努力の質にこだわることです。努力の質とは何？と思うかもしれませんが。ただがむしゃらに頑張るのではなく、この練習は何のためにやっているのか、今の練習を行うことでどんな効果が生み出されるのかなどを、練習の中から意識することで自分のパフォーマンスにつながると思い、こだわって練習しています。

最後は自分の体についてよく知ることで、トレーナーさんや病院で自分の体を見てもらう際、どういう体の特性があって、どこが痛くなりやすい、どういう動きをしたらいいかを詳しく尋ねて自分の体を詳しく知るようにしています。

...

次は試合の時についてです。これは1つだけで、良い意味で勝敗に執着せず、とにかく自分の力を出し切ることを考えています。東京パラリンピックの時は正にこのメンタリティーで戦っていました。当時のランキングは高くなかったですし、周りにも勝てると思われていなかったと思います。ただ東京パラリンピック



Message from Paralympian



が1年延期になったことで、すごく良い準備ができたなという手応えがありました。だから自信はありましたし、シンプルに今まで勝てなかった選手たちにどれだけ自分が成長した姿で戦えるのかがすごく楽しみでした。自分の力を出さないと勝てないのは当たり前だし、変に勝とうとして緊張しても良くないので、もう勝ち負けはあまり意識せずに自分の力を出し切った結果、勝つことができればいいかなという意識で臨み、結果を残すことができたので、これを今でもすごく大事にしています。

日常生活ですが、我慢する時としない時を区別しています。バドミントンのために、365日24時間我慢し続けるのは、自分を締めつけている感じがして辛くなってしまうことがあります。例えば、私だったら無性にシュークリームが食べたくなる時がたまにあるんですが、すぐに飛びつくのではなくて、時期を考えるようにします。試合の直前だったらやめますし、一段落ついて試合まで時間がある時は、いいや食べちゃえ！と食べてしまうこともあります。食べ過ぎは良くないと思いますが、その我慢が先ほどの話と一緒に「やりたいことも食べたいものも我慢してバドミントンに打ち込んだからもっとやれるはずだ！」と試合の時に力を貸してくれることがあります。皆さん遊びた

い気持ちも他にやりたいこともあると思います。でも今やるべきこととやりたいことは全く別で、やるべきことをやらずに試合で負けてしまうと後悔するはずで

...

次は気持ちの面で大事にしていることです。謙虚でいることとチャレンジャー精神、そして1人ではなくチームで戦っているということです。

謙虚やチャレンジャー精神はバドミントンの先輩からももらった言葉で、「謙虚じゃないと応援してもらえないよ」と言われたことがあり、確かに調子に乗っていたり、態度が大きい選手を応援したいと言われると、自分でも「うーん…」と思います。チャレンジャー精神は、先ほど話した通り、試合で自分の力を出し切るために大事なことだと思っています。

私にとっては代表コーチの存在が大きいです。皆さんも誰でもいいので、なんでも話せる方、信頼できる方を見つけて、その方にたくさん頼ってほしいと思います。1人で抱え込んでしまうこともあるかもしれませんが、そんな時は誰かに話をして良いメンタリティーで練習や試合に臨めるようにしてもらえたらいいのかなと思います。

気持ちの部分で1番大事にしているのは、楽しむと



ということです。厳しい練習の時こそ、楽しまないときつくはないですか？確かに辛くなることもあると思います。でも観ている方は楽しんでがむしゃらにやっていると観て、何か感じてもらえるのかなと思います。つまらなそうに試合や練習をしていたら私だったら応援する気になりません。スポーツは、障がいの有無に関係なくみんなが楽しめるものだと思うので、そういう魅力を伝えるためにもまずは自分たちが楽しんでいるところを見せることで、その魅力を伝えていきたいです。

...

次は辛かったこと、失敗談になります。1つ目の失敗談は、調子に乗ってしまった時期についてです。高校3年生の時に試合で格上の選手に勝ったことがとてもうれしくて、でも次の大会で別の格上の選手にあっさり負けてしまいました。そうしたらその日の夕飯時、先輩から呼ばれて常に謙虚であること、チャレンジャー精神を持つことの大切さを教えてもらいました。（怒られました。）この日のことは今でも心に刻んでいます。おそらくその先輩が伝えてくれなかったら、東京パラリンピックでも勝てないと思うし、今こうやって皆さんの前でお話しすることもなかったと思います。この先輩は私の恩人です。

2つ目は、ダブルスで組んだ選手と話し合ってもうまくいかず、その結果、話し合いもせず、ペアの選手へ不満を態度で出してしまったことです。そこで学んだのは、チーム競技、ダブルスでは、本当に話し合いが重要だと思いました。モヤモヤしたまま試合をしても絶対に勝てませんし、結果も残せません。今では勝つために、パリパラリンピックで金メダルを獲るために絶対に話し合おうと2人で決めています。

そして辛かったことにはなりますが、以前は時々、「バドミントンを何のためにやっているんだろう…」

と思って突然練習中に泣きそうになったり、虚しくなったりしたことがありました。友達が遊んでいたり旅行に行っている姿をSNSで見ると、自分は遊びに行く時間もないし、体育館に毎日通っていて何のためにやっているんだろう…と。試合で勝てるようになってからは負けられないプレッシャーが生まれてきて、今は勝って当然みたいに周りから思われて、自分が負けたらどうになってしまうのか…と思うことがあります。

さらに練習ができなくなってしまう期間があると余計に不安になったり、プレッシャーをすごく感じて辛くなって思うことがありました。そこでどうやってその心境を解決したのか、本当に解決したのかは正直わかりませんが、「もうやるしかないな」と割り切ってしまうようにしました。腹をくくって自分がこの道を選んだからやるしかないと切り替えて取り組んだのが1つ。加えて、日本代表という立場は誰でもできる経験ではない、自分にしかできない経験だから、それをやめてしまうのはもったいないよなと思うようにしました。

そう考えてからは、練習が毎日あっても楽しめるようになりました。また信頼しているコーチに「辛いんです」とか、「モヤモヤしている」というのを自分から話しに行きます。逆にコーチから話してくれることもあります。このことでモヤモヤを吹き飛ばしてくれたりとか、じゃあこうしてみようかと案をくれたりもするので、常にそのコーチに自分の気持ちは伝えるようにして解決しています。

...

そして原点回帰、何のためにやっているのかを確認することです。今日の研修会で目標設定を行いました。立てた目標が辛い時に力を貸してくれることがあり、今自分がどこに向かってやっているのか、何が課題なのか、何をやったらあの選手に勝るとか、そう



Me Paralympian

やって原点回帰をしてモチベーションを上げたりしています。

皆さんは中学生、高校生、もしかすると年上の方もいるかもしれませんが、「もし16歳の自分に対して今の自分がどんなことを伝えるか」というテーマで今回お話する機会をもらったので考えてみました。

1つ目が先ほど話した努力の質。もっと質を高くした方がいいよと伝えるかなと思います。高校生の時はただやるだけで、もちろん真面目にはやるんですけど、深く考えずに与えられたメニューをしっかりとやるだけでした。

例えばバドミントンだったら、シャトルのコントロールをよくする練習、精度練習がありますが、それがすごく嫌いでした。なんかただ打って精度を良くするだけだと自分にはつまらなくて、この正確なショットを打つことで、相手がどう崩れてどういう効果があるのか、というのを意識し始めるようになってから、その練習が好きになりました。多分それが努力の質の違いなのかなと感じます。楽しむためにも努力の質っていうのを意識したらいいんじゃないかなと思います。

そしてこれに尽きるとは思いますが、いくら結果を残しても、調子に乗るのは良くない。注意されてやっと気づけた自分があるので、皆さんはぜひ調子に乗らず謙虚に競技と向き合ってほしいなと思います。

今回お話しさせていただいたことは、1人じゃないから辛い時は遠慮せずサポートをしてくれる周りの人をたくさん巻き込んで支えてもらってくださいということ、謙虚が1番重要ということです。何事も全力で楽しむことと、努力の質にこだわること、そしてサポートしてくれる人、応援してくれる人が絶対いると思うので、その人たちに感謝の気持ちを忘れずに。謙虚というところに繋がるとは思いますが、感謝の気持ちを忘れずにいてほしいです。できれば口で伝えて、結果で恩返しすることができれば最高なのかなと思います。あとは時には我慢も必要で、したいこととすべきことを区別してやっていけたらいいんじゃないかなと思います。

...

最後になりますが、自分が中学で野球をしていたチームのコーチにももらった言葉で、今でもすごく大事にしています。ずっと頭から離れない言葉があります。「これから先の人生、後悔を0にするのはほぼ不可能です。だからせめて後悔する回数を減らすような努力をなさい」と言われました。中学生の時はどうい



ことかあまり分からなかったんですけど、22歳になっているんな経験させてもらって、今、この言葉がすごく染みてきました。我慢の話と重なりますが、自分の行動が結果に影響が出るかもしれない場面では、行動する前に果たして後悔しないかどうかを考えてるようにしています。

例えば練習で、疲れたから終わりたいけど、ここで終わりにして、もし次の試合で負けた時、もっとやっておけばよかったと思わないかとか考えます。常に自分の限界まで練習は頑張るし、全部を試合の結果に繋がられるような行動をしたい。そうすることで後悔を減らしたい。私と一緒に今はわからないかもしれませんが、頭のすみっこにこの言葉を置いてもらえると、何年後かにもしかしたらわかるかもしれないので、その時にあの時に言っていたのはこういうことかと理解してもらえればいいかなと思います。

これからのスポーツ界を盛り上げていくのは若い世代である私たちだと思うので、一緒にスポーツ界を盛り上げていけたらいいなと思います。ありがとうございました。

Message Paralympian