

2018年度 修士論文

障がい者が水泳と出会い、トップパラスイマーに至るまでの軌跡

Difficulties and Breakthrough from the First Day in Swimming Pool
to be the Top Paralympic Swimmers

早稲田大学 大学院スポーツ科学研究科
トップスポーツマネジメントコース

八尋 大

Dai Yahiro

5018A-324-4

研究指導教員： 平田竹男 教授

目次

第1章 序論	1
第1節 背景	1
第1項 日本におけるパラリンピック水泳	1
第2項 日本におけるスイミングスクール	2
第3項 障がい者スポーツと法令に関して	4
第4項 筆者の経験と研究に至った背景	4
第2節 先行研究	5
第3節 目的	5
第2章 研究方法	6
第1節 インタビュー調査	6
第2節 調査対象	6
第3節 データ分析	7
第4節 倫理的配慮	7
第3章 結果	8
第1節 トップパラスイマーたちの語りの要約	8
第1項 河合さんのストーリー	8
第2項 成田選手のストーリー	10
第3項 山田選手のストーリー	11
第4項 鈴木選手のストーリー	13
第5項 秋山さんのストーリー	15
第6項 中村選手のストーリー	17
第7項 木村(潤)選手のストーリー	19
第8項 小山選手のストーリー	21
第9項 木村(敬)選手のストーリー	22
第10項 森下選手のストーリー	24
第2節 トップパラスイマーたちの練習環境	26
第1項 幼少期	26
第2項 中学期	27
第3項 高校期	28
第4項 大学期	29
第5項 社会人期	30
第3節 トップパラスイマーたちの指導者	31

第1項	幼少期	31
第2項	中学期	32
第3項	高校期	33
第4項	大学期	34
第5項	社会人期	35
第4節	トップパラスイマーたちの大会参加状況	37
第1項	幼少期	37
第2項	中学期	38
第3項	高校期	39
第4項	大学期	40
第5項	社会人期	41
第4章	考察	42
第1節	トップパラスイマーに至るまでの成功要因の整理	42
第1項	水泳と出会えた環境	42
第2項	才能を引き出した指導者との出会い	42
第3項	自分の能力に気づけた大会参加	43
第2節	パラスイマーの育成に必要なアクション	44
第1項	環境に内在する課題とアクションからの学び	44
第2項	指導者に関する課題とアクションからの学び	45
第3項	大会参加に関する課題とアクションからの学び	45
第3節	パラ水泳界における課題解決に対する提案	48
第1項	練習場所の提供(ハード面)の提案	48
第2項	プログラムの提供(ソフト面)の提案	51
第5章	結論	56
謝辞		57
参考・引用文献		58

図表目次

表 1 2017 年度障がい者水泳大会会員数 男女内訳.....	1
表 2 障がい者水泳会員 地域分布	2
表 3 各年度ごとの日本水泳連盟への登録者数.....	3
表 4 2015 年度の水泳連盟への各種登録者数.....	3
表 5 主な質問内容一覧.....	6
表 6 インタビュー対象者一覧.....	6
表 7 河合純一さん(男性)のプロフィール	8
表 8 成田真由美選手(女性)のプロフィール	10
表 9 山田拓朗選手(男性)のプロフィール	11
表 10 鈴木孝幸選手(男)のプロフィール	13
表 11 秋山里奈さん(女性)のプロフィール.....	15
表 12 中村智太郎選手(男性)のプロフィール	17
表 13 木村潤平選手(男性)のプロフィール	19
表 14 小山恭輔選手(男性)のプロフィール	21
表 15 木村敬一選手(男性)のプロフィール	22
表 16 森下友紀選手(女性)のプロフィール	24
表 17 幼少期の練習環境	26
表 18 スクール入会に際してのエピソード抜粋.....	26
表 19 競泳選手としてのステップアップの経緯	27
表 20 中学生時の練習環境.....	27
表 21 高校時代の練習環境.....	28
表 22 大学時代の練習環境.....	29
表 23 大学時にグループ練習ができた環境.....	29
表 24 社会人時代の練習環境	30
表 25 幼少期の指導者	31
表 26 中学生時の指導者	32
表 27 高校時代の指導者	33
表 28 大学時代の指導者	34
表 29 社会人時代の指導者	35
表 30 幼少期の大会参加状況	37
表 31 中学生時の大会参加状況.....	38
表 32 高校時代の大会参加状況.....	39
表 33 障がい者大会へ参加するきっかけ.....	39
表 34 大学時代の大会参加状況.....	40
表 35 各大会の初出場時期.....	40

表 36 社会人の大会参加状況	41
表 37 K 選手が2018年に参加した大会一覧	46
表 38 現在選手が利用しているプールの良い点と問題点.....	48
表 39 視覚障がい者が一人で【新宿コズミックセンター】を使えるようになった成功事例.....	49
表 40 現在行われている合宿の参加資格と問題点	50
表 41 プールを借りる方法	51
表 42 移籍を伴わずに受ける事ができる指導	52
表 43 体験できる経験と望める効果.....	53
表 44 活動の種類と対象者	54

第1章 序論

第1節 背景

第1項 日本におけるパラリンピック水泳

パラリンピック水泳(以下、パラ水泳)は、1960年ローマ大会から行われているパラリンピック競技の中でも歴史のある競技種目である。日本におけるパラ水泳は、1980年アーネム大会から2016年リオデジャネイロ大会まで、10大会連続でメダルを獲得している。2016年大会では、山田拓郎選手、木村敬一選手、津川卓也選手、中島敬智選手が合計7個(山田:50m 自由形 S9 にて銅メダル/木村敬一:50m 自由形 S11 銀メダル、100m 自由形 S11 銅メダル、100m 平泳ぎ SB11 銅メダル、100m バタフライ S11 銀メダル/津川:100m 背泳ぎ S14 銅メダル/中島:200m 個人メドレー SM14 銅メダル)のメダルを獲得した。つまり、日本パラ水泳は、近年においてパラ水泳夏季大会において一定の成功を収めていると評価できる。

日本身体障がい者水泳連盟(以降 JPSF)によると、2017年時点で競技大会に参加している会員数は682名であり、男子選手は465人、女子選手217人となっている。表1と表2は、障がい者水泳大会参加者人数の推移を、2017年時点での、会員の年齢別人数と会員の地域分布と技術委員の地域分布を示したものである。日本水泳連盟は、2013年4月より一般社団法人として活動をはじめ、2018年時点で5年目を迎える団体である。障がい者の社会参加活動の促進、障がい者の自らの社会貢献、障がい者の心身の健全な発達と活力ある日本社会の構築に寄与することが目的となっている。

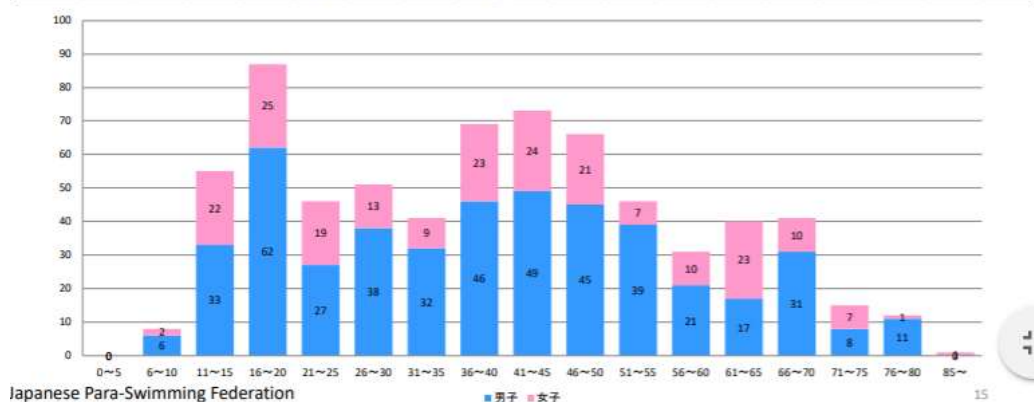
2020年パラリンピック東京大会の開催決定を受け、更なる盛り上がりと選手の成長に期待がかかっている。

表 1 2017 年度障がい者水泳大会会員数 男女内訳

<年齢別・競技会参加会員数 (2017年) >

JPSF
(単位:人)

年齢別	0～5	6～10	11～15	16～20	21～25	26～30	31～35	36～40	41～45	46～50	51～55	56～60	61～65	66～70	71～75	76～80	81～	計
女子	0	2	22	25	19	13	9	23	24	21	7	10	23	10	7	1	1	217
男子	0	6	33	62	27	38	32	46	49	45	39	21	17	31	8	11	0	465
計	0	8	55	91	44	49	47	74	67	63	46	28	42	39	17	9	1	682

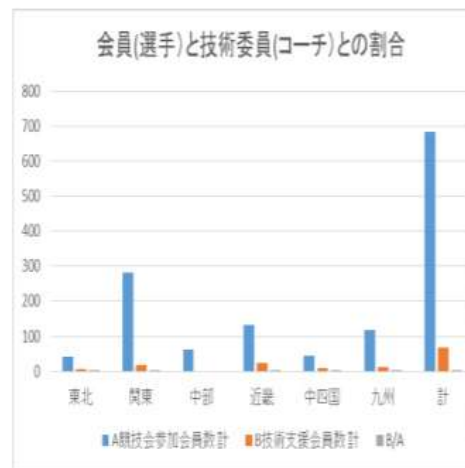


日本身体障がい者水泳連盟『パラ水泳 PI/VI 中長期計画(2017～2024)』より引用

表 2 障がい者水泳会員 地域分布

＜会員の地域分布と技術委員の地域分布＞

会員区分	男女別	東北	関東	中部	近畿	中四国	九州	計
競技会参加 会員数 A	女子	14	97	16	47	15	28	217
	男子	27	186	46	86	29	91	465
	計	41	283	62	133	44	119	682
技術支援 会員数 B	女子	3	7	0	8	5	5	28
	男子	2	11	0	15	3	8	39
	計	5	18	0	23	8	13	67
B/A		12.20%	6.36%	0%	17.29%	18.18%	10.92%	9.82%



Japanese Para-Swimming Federation

16

日本身体障がい者水泳連盟『パラ水泳 PI/VI 中長期計画(2017～2024)』より引用

第2項 日本におけるスイミングスクール

日本において注目すべき点はスイミングスクールの普及である。2018 年、日本全国のスイミングスクールの数は表3、4の通りである。平井らの研究(2008)では、日本スイミングスクールの発足について下記のように記されている。

日本でスイミングクラブが発足したのは、1964年に開催された東京オリンピック後である。東京オリンピックでは、アメリカチームがドン・ショランダーを代表とする、エージグループから強化された選手が大活躍をした。それまでは学校体育を中心とした強化体制であり、オールシーズンでの選手強化は行われていなかった。

日本においても全国にスイミングクラブが発足したことで、インフラとしての選手育成・強化機能が広がっていった。全国各地に 1,053 カ所ものスイミングクラブが存在し、競技目的、趣味、健康維持・向上など、目的は様々であるものの、多くの国民が水泳を行っていると言える。以下は日本水泳連盟・競技者登録及び団体登録数の推移である。競技者・団体ともに 大きな増減はないが、オリンピックイヤーには登録数が増加している。また北島康介・柴田亜衣選手が金メダルを獲得した 2004 年アテネオリンピック以降は、登録数の増加がみられる。2007 年以降は中学・高校に通う選手がスイミングクラブにも通っている場合、学校とスイミングクラブ各々にも登録が必要になり競技者登録数は増加し、10 万人を突破している。また、トップレベルの競技者ではないマスターズ競泳の人口も年々増加傾向にある。マスターズの登録は競泳選手登録とは異なり、日本マスターズ協会にて行われている。

したがって、日本ではスイミングスクールの普及と普及に伴う競技人口の増加により、日本全土での水泳文化が浸透していったことがうかがえる。

表 3 各年度ごとの日本水泳連盟への登録者数

	2012年度	2013年度	2014年度	2015年度
一般	12,376人	12,658人	13,338人	13,374人
大学生	9,725人	9,810人	10,198人	10,711人
高校生	35,707人	36,342人	38,183人	38,821人
中学生	47,192人	49,603人	54,143人	54,277人
小学生	51,303人	52,734人	52,902人	54,817人
幼児	1,032人	1,231人	1,306人	1,335人
小計	157,335人	162,378人	170,070人	173,335人
マスターズ	43,096人	43,147人	43,651人	43,039人
合計	200,431人	205,525人	213,721人	216,374人

日本水泳連盟「水泳ニッポン中期計画 2017－2024」より引用

表 4 2015 年度の水泳連盟への各種登録者数

【3】登録者数:207,828名

■2015年度 競技者登録数:173,335名

幼児	小学生	中学生	高校生	大学生	一般
1,335名	54,817名	54,277名	38,821名	10,711名	13,374名

*うち、有償登録者143,961名、無償登録者29,374名

■2015年度 審判員登録数:15,359名

競泳審判	飛込審判	水球審判	シンクロ審判	OWS審判
14,254名	318名	365名	325名	97名

■2015年度 指導員・コーチ・水泳教師登録数:19,134名

指導員 13,048名			コーチ 3,223名		水泳教師 2,863名	
基礎水泳指導員	指導員	上級指導員	コーチ	上級コーチ	教師	上級教師
1,022名	10,460名	1,566名	2,460名	763名	2,385名	478名

*指導員資格・コーチ資格は、基礎水泳指導員資格を除き、(公財)日本体育協会との共同事業

*水泳教師資格は、(公財)日本体育協会および(一社)日本スイミングクラブ協会との共同事業

日本水泳連盟「水泳ニッポン中期計画 2017－2024」より引用

第3項 障がい者スポーツと法令に関して

日本におけるパラリンピックの大きな契機として、2014 年度の障がい者スポーツの所管が厚生労働省から文部科学省に移ったことがある。2015 年 10 月には文部科学省にスポーツ庁が設置され、以前まではサッカーや野球などに代表される一般(健常者)スポーツとは別に扱われていた障がい者スポーツ、パラリンピックスポーツが同じスポーツとして考えられるようになったのである。

2018 年 4 月に発表となった内閣官房東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局「2020 年東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて～2020 年とその先へ～」では、パラリンピックを通じた共生社会の実現を目指し、社会的な障壁(心のバリアフリーやユニバーサルデザインの街づくりなど)の除去を進めている。

2018 年 10 月 1 日より東京都では、東京都障がい者への理解促進および差別解消の推進に関する条例が施行となった。ポイントとなるのは 3 点あり、合理的配慮の提供の義務、紛争解決の仕組みの整備、広域支援相談員の設置である。合理的配慮とは、「障がい者から、手助けや必要な配慮についての意思が伝えられたとき、負担が重すぎない範囲で、対話に基づいて、必要かつ合理的な対応をすること」とされている。従来、民間事業者においては努力義務であったが、2018 年 10 月以降は差別解消の取り組みを進めることが義務となったわけである。つまり、障がい者は障がいを理由にサービスなどの提供を拒否されなくなるということである。東京オリンピック・パラリンピックの開催に伴う、共生社会の創出に向けた取り組みからもわかるようにパラリンピックへの期待というのは高まっている。

第4項 筆者の経験と研究に至った背景

筆者は、2002年から当時では珍しい、企業等に属さないフリーランスのコーチとして水泳指導業を始めた。2003年に一人のパラスイマーと出会い、その選手がアテネパラリンピックに出場した事をきっかけにパラ水泳に深く携わる事になった。水泳を長く続けてきた筆者ですら、当時はパラ水泳のルールすら知らず、障がい者に対しての指導知識はなかったものの、選手にも恵まれ2008年の北京大会に2名、2012年ロンドン大会に3名、2016年リオデジャネイロ大会にパラ水泳選手2名とパラトライアスロンに1名、計4度のパラリンピックに4名の選手を送り込むことができた。

パラスイマーたちは、一人ひとり障がいの種類や障がいの程度も違うため、使える身体の部位の機能がそれぞれに違う。その多くは前例がない泳ぎ方をしなくてはならず、コーチたちはオーダーメイドして、彼らにあった泳ぎを作り伝えなくてはならない。そこには、探求心に満ちた指導技術が必要となり、健常者を教える以上にパラスイマーたちを教える事によって、筆者は多様なコーチングスキルが身についたと感じている。まさに、選手とコーチで新しい泳ぎを共に作っていく作業は、パラ水泳の大きな魅力であるといえよう。

本研究では、現在日本のパラ水泳をけん引してきた10名のトップパラスイマーにインタビューを行った。世界を見た彼らの経験から成功の要因を探り出し、今後のパラ水泳界をけん引する選手や指導者を育成するヒントを得るために大きく有益な情報を探る事ができると考えた。

第2節 先行研究

競泳に関する先行研究では平井ら(2008)による研究がある。2008 年時の日本における競泳種目の強化体制が報告され、日本での競泳界のオリンピックでのメダル獲得に向けた強化策がまとめられている。

パラリンピックに関する研究では大日方ら(2016)の研究で 2020 年パラリンピック東京を契機にパラリンピックスポーツに対する支援企業は増加していることが報告され、木村ら(2017)の研究では、アメリカの民間支援団体 Challenged athlete foundation が障がい者スポーツの普及・育成とトップ障がい者アスリートを活用し、スポンサー集めやイベントでの資金調達を行っていることを報告している。佐藤ら(2011)の研究では、パラリンピックに関して、国内外の選手や IPC へのインタビューを実施し、パラリンピック出場国の取り組み事例並びにパラリンピック強豪国の発展モデルが報告されている。

ある競技団体における壁とアクションを整理した研究としては原ら(2017)の研究「青山学院大学駅伝チームの箱根駅伝強化の軌跡ー予選会突破からシード権確保、4連覇までー」が存在する。原らの研究では、青山学院大学が箱根駅伝 4 連覇に向けての壁とアクションの方法論がまとめられている。

しかしながら、トップパラリンピックスイマーの成功の軌跡を明らかにした研究は存在しない。トップパラリンピックスイマーの成功の軌跡を明らかにすることで、障がい者スポーツにおける更なる発展のヒントを発見することができるならば、本研究は意義深いと言える。

第3節 目的

本研究は、パラ水泳界のトリプルミッションの好循環に必要なアクションを導くため、わが国におけるトップパラスイマーの成功の軌跡を明らかにする事を目的とする。

第2章 研究方法

第1節 インタビュー調査

本研究では目的を達成するために、パラリンピック出場経験のある水泳選手(以下、トップパラスイマー)への半構造化インタビューを実施する。

インタビュー時間は対象者 1 名に対して 1 時間から 1 時間半程度で実施する。また、本人に許可を得てボイスレコーダーにて録音した。表5に示すように、質問内容は、水泳をはじめたきっかけ、パラリンピック出場前までの練習環境、パラリンピック出場を確信した出来事、これまで経験した壁は何か、それをどのように打破したのかという項目に加えて、返答内容についてより深く調査するために自由質問を行った。

表 5 主な質問内容一覧

質問内容	
1	水泳をはじめたきっかけ
2	パラリンピック出場前後の練習環境
3	パラリンピック出場を確信した出来事
4	これまで経験した壁は何か
5	それをどのように打破したのか
6以降	その他、自由質問

第2節 調査対象

本研究での調査対象者は、これまでパラリンピックに出場経験のある 20 代-40 代日本人トップパラスイマー男女 10 名を対象とする。パラリンピックでメダルを獲得した選手7名(男子5名、女子 2 名)、入賞者 3 名(男子 1 名、女子 2 名)である。インタビュー対象の詳細は、表6に記載した通りである。8 名は 2018 年時点で、パラリンピック競泳並びにトライアスロンでの出場に向けて競技を続けており、2 名(男性1名、女性 1 名)は、大会出場などの第一線を退いている。

表 6 インタビュー対象者一覧

名前	性別	障がい	受障時期	パラリンピックでの主な成績
河合 純一	男	視覚	中途障がい	金メダル 5、銀メダル9、銅メダル7
鈴木 孝幸	男	四肢	先天性	金メダル 1、銀メダル 1、銅メダル 3
木村 敬一	男	視覚	先天性	銀メダル 3、銅メダル 3
小山 恭輔	男	麻痺	中途障がい	銀メダル 1、銅メダル 1
中村 智太郎	男	上肢	先天性	銀メダル 1、銅メダル 1
山田 拓朗	男	上肢	先天性	銅メダル 1
木村 潤平	男	下肢	先天性	5位入賞(水泳)、10位(トライアスロン)

名前	性別	障がい	受障時期	パラリンピックでの主な成績
成田 真由美	女	脊損	中途障がい	金メダル 15、銀メダル 3、銅メダル 2
秋山 里奈	女	視覚	先天性	金メダル 1、銀メダル 1
森下 友紀	女	上肢	先天性	6 位入賞

第3節 データ分析

録音したインタビュー内容は逐語録を作成し、それぞれの経験を水泳とどのような出会いをして、練習していったかに注目して、分析をした。

具体的には、各選手の規制を練習環境と指導者、そして選手としての成長を支える大会出場に注目しレビューし、それぞれがたどった幼少期から社会人までの各時期(幼少期、中学、高校、大学、社会人)に経験した壁、困難な出来事と、ブレイクスルーに繋がったアクションに注目し整理した。

第4節 倫理的配慮

インタビュー対象者には、個人情報保護、公表の方法についての説明を行い、同意を得た上でインタビューを実施した。また、インタビューした内容を論文にする前に対象者に開示し承認を取り、公表の範囲の合意を得た。

第3章 結果

第1節 トップパラスイマーたちの語りの要約

第1項 河合さんのストーリー

表 7 河合純一さん(男性)のプロフィール

パラリンピック出場回数	: 6回(バルセロナ、アトランタ、シドニー、アテネ、北京、ロンドン)
パラリンピックでの主な戦績	: 金5(アトランタ2、シドニー2、アテネ1)、銀9、銅7
水泳歴	: 38年 (パラ水泳歴:28年)
障がい	: 視覚障がい(後天性)
現在	: JSC に勤務。日本身体障がい者水泳連盟会長

1) 河合さんの戦歴

河合さんは、視覚障がい者でも全盲クラス(S11)で活躍した、日本のパラスイマーを代表する選手である。15歳で全盲となり、初めて出場した1992年バルセロナパラリンピックで銀2個、銅3個、計5個のメダルを、そして続く1996年アトランタでは、50m、100mのクロールで金メダルを獲得した。また、シドニー、アテネでも50mクロールで金メダルを獲得し、3連覇を達成した。1992年のバルセロナから2012年のロンドンまでの20年間、パラリンピックで獲得したメダルは、金5、銀9、銅7の合計21個と日本人最多獲得個数を誇る選手である。現在は、日本スポーツ振興センターに勤務し、2020年オリンピック・パラリンピックの成功にむけて力を尽くされている。日本身体障がい者水泳連盟会長でもあり、日本パラリンピアンズ協会会長である。

2) 今のパラ、高校生スイマーよりも泳いでいた小中学生時代

河合さんの生まれ育った地域では、小学校から水泳部があり、地域のスクールに通う必要もなく、一年中部活動で練習ができる環境であった。「めっちゃ泳いでいました。小学生の頃に。今のパラ、高校生パラスイマーよりも断然泳いでいたと思います。週6回～7回は泳いでいました。毎日です。休みなんでなかったです。小学生の夏には朝8時からお昼12時まで4時間くらいやっていましたから。」と、今では考えられないほどの時間を水泳に費やしていた事が語られた。

3) 高校時代、筑波の盲学校の12mプールをみて驚きは人一倍でした

「僕は小中学校がこんな環境だったので、驚きも人一倍でした。練習は年中できるわけではなかったですし、王子(東京都障がい者総合スポーツセンター)で泳いでいました。時期によりますが、週に1～2回の時から、熱が入れば毎日通ったり。休館日は使えませんでした」と練習の環境が、大きく変化していた。好環境の小中学時代と違い、パラ水泳を始めてからは、練習環境の確保に苦労が見られた。

4) 大学時代もサークルや、高校時代の恩師と王子で練習をしていた

大学時代は、「個人練習でやっていました。授業が重なっていなければ、大学のサークルで週3回くらい泳いで、泳げない日は高校に行くというくらいの練習でした」。アトランタへ向けても「実際はこんな練習で大丈夫かなという感じでした。」と、本人も練習量が減っている事を懸念していた。そんな中、「1994年に行われた世界大会で有力な選手もいなく優勝することができました。報告も兼ねて、大学の教授のところへ挨拶に行き、たまたまその先生が水泳部の部長もしていたんです。『もっと練習してアトランタに向けて頑張るなら、水泳部に入ってやるか』という誘いもありました。そこで所沢で練習するきっかけが生まれました。」と、様々な人と繋がり、練習の環境も拡充していった。大学の水泳部の環境は「幸い部員数も多くなかったですが、OBを含めると強い選手がいました。環境としては本当に良かったです。当時オリンピックに出るような選手が4～5人一緒に泳いでいましたからね」とオリンピックとも練習を共にする機会を得ていた。

5) できないと考えず、どうしたらできるのかを考えるようにして日々動いている

より良い環境を整えるために、どのような努力をしていたか、と尋ねたところ、「プールを使えるようにする、というのもルートがありますからね。昔からできないというのはあんまり考えないようにしていて、どうしたらできるのかを考えるようにして、日々動いているようにしています。」と語った。自身はアテネにむけて環境を整える為に、教員を休職して大学院に進学していたが、「自分も社会人にもなりいろんなことが少しずつ分かってきたんだと思います。シドニーで教員しながらやっていて、やっぱり仕事しながらやる限界を感じていました。世界で勝負するためには、そんな練習の仕方では無理だなと思っていました。ある程度時間を作ってできる方法を見つけ出したということです。」と休職の理由を語った。

6) 中長期に物事をみるべきではないか

若い選手たちにむけて、アドバイスを求めたところ、「今日、明日、一ヶ月後にすぐに成長できない事やプラスにならないものを、マイナスだと思うという発想が強すぎると思います。中長期で物事をみて人生設計をしなくてはならないのに、その考え方は間違えていると思います」と述べた。また「プロに近い状況に置かれている選手たちは結果を出さないといけないとなりますが、その辺りは企業も含めて考えて指導した方がいいと思います」と述べていた。競技とは結果を求めて行うものだが、選手自身すぐに成果に繋がらなければ意味がないと思う発想は危険だと注意を促している。それは、「選手をサポートする企業にもあてはまる事で、結果をすぐに求める事が悪循環を生み出す事にもなると考えている。」

7) コーチが一流でなければ、選手は一流にはなれない

指導者に対しても、「コーチが一流でないと、選手も一流にはなりません。これからは、コーチも色々な勉強をしなくてははいけません。その勉強は、大学院も一つですし、同じ競技のトレーニング方法などを勉強するのも一つですが、全然違う視点で勉強したことが水泳に活きる事もたくさんあります。だから色々な勉強をしてほしいと思います。選手にも、もう少し中長期的に考えてできるよう

をお願いします」といった意見も述べられた。

第2項 成田選手のストーリー

表 8 成田真由美選手(女性)のプロフィール

パラリンピック出場回数	: 5回(アトランタ、シドニー、アテネ、北京、リオデジャネイロ)
パラリンピックでの主な戦績	: 金15(アトランタ2、シドニー6、アテネ7)、銀3、銅2
水泳歴	: 25年 (パラ水泳歴:25年)
障がい	: 肢体不自由(後天性)
現在	: 現役選手。2020 東京オリパラ組織委員会理事。

1) 成田選手の戦歴

成田選手は、肢体不自由クラス(S5)の選手で、これまで獲得してきたパラリンピックでの金メダル数は、日本人最多の 15 個に及んでいる。初出場のパラリンピックは、1996年のアトランタであった。アトランタでは、銅、銀、銀の順にメダルを獲得。その後ライバルであるドイツのカイ選手に競り勝ち、二つの金メダルを獲得した。2000年のシドニー大会では 6 つの金メダルを獲得。アテネでは出場した 7 種目すべてにおいて金メダルを獲得した。50m、100mクロールでは 3 連覇を達成。2008 年北京大会では、クラスが変更されてしまい、苦戦を強いられて、メダル獲得はならなかった。北京後は、入退院を繰り返していた為、水泳は続けていたものの、強化指定選手申請はやめて、一線から遠ざかっていた。しかし 2013 年に東京でパラリンピックが開催されることが決まり、自分自身で何ができるか思い悩んだ末に、再度パラリンピック出場を目指して、2016年リオデジャネイロ大会に挑戦し、見事代表に選ばれた。

2) 「二人三脚で頑張りましょう」と言ってくれたコーチの存在

成田選手は、アトランタパラリンピックに出場が決まる 10 か月前まで、練習環境をさがして、近辺のスクール 6 社に当たったものの受け入れてもらえなかった。7 社目に訪れた横浜サクラスイミングスクールの福元コーチに、六ヶ所断られた経緯も話し、「アトランタパラを目指したいんです、と訴えたら、泳ぎを見てもらえて、『じゃあ二人三脚で頑張りましょう』と受け入れてくれた」ことを語った。「後日談ですが、成田を受け入れて良かった、と言ってくれて、私は感激しました」と、二人の信頼関係の深さを聞く事ができた。

3) ベストタイムを更新し続ける理由は「コーチを信じる事」

成田選手にいまだにベストタイムを更新し続けている秘訣を尋ねたところ「コーチを信じる事だと思う。例えば私がコーチに対して5%の不満が出たら、コーチも私に対して5%の不満が出ると思うから、信頼関係は大事だと思う。それは、F コーチの時もそうだったが、今の H コーチになってからも、F コーチに作ってもらった土台があって、今またレベルアップする事の出来る身体になっている

かなって。」と、両コーチへの強い信頼が、レベルアップに繋がっていると語られた。

4) やる前から諦めてしまったらそんなつまらない事はない

成田選手に、北京前に入院をしていて、退院後後すぐにレースに復帰した事について、なぜチャレンジする事を決めたか尋ねたところ「諦める自分と挑戦する自分がいたら、挑戦する自分を選ぶ。なんでもそうだけれども、自分が諦める必要がなければ必ず前に進める。諦める事は簡単だけれども、一生に一度しかない人生なのに、諦めて終わるのは絶対に嫌だ。挑戦して結果が出ないとか、それなら納得ができるかもしれないけれど、やる前から諦めてしまったら、そんなつまらない事はない。しかも挑戦する事が目の前にあるのに。」と応えた。

5) 時々感謝の気持ちを思い出してほしい

次世代の選手たちに伝えたい事があるか尋ねたところ「私が今だったら、泳げる環境や、コーチに見てもらえる環境、職場の環境があって、家族との環境があって、色々な環境がある中で、全てに感謝しなくてはならないと思っている。今は、昔と違って、スマホがあって LINE があって、日本にいるコーチとも簡単に LINE ができるし、A 社のスポンサーがついてサプリメントとかを飲めるようになったけど、それを当たり前だと思わないで、時々感謝をする気持ちを思い出してほしい」と現状の練習ができる環境について、当たり前だと思わずに感謝の気持ちを忘れない事が重要だと語った。また「私が水泳を始めたきっかけは、23 歳の時に選手が足りないから試合に出ないかと知人に誘われたという単純な理由だったけど、今水泳中心の毎日で、水泳の為に仕事して、水泳の為にご飯を食べて、水泳の為に寝て。だからそういう風に水泳に関わっているのも、凄く幸せなことだし、そういう一生に一度しかない人生の中で、これだけ集中できる競技に出会えたことも嬉しい。感謝の気持ちは忘れてはいけないと思う」と自身も現在、現役選手として、様々なサポートを受けて、水泳に集中できている環境に対して、感謝の気持ちを忘れてはならないと自分自身に言い聞かせていた。

第3項 山田選手のストーリー

表 9 山田拓朗選手(男性)のプロフィール

パラリンピック出場回数	: 4回(アテネ、北京、ロンドン、リオデジャネイロ)
パラリンピックでの主な戦績	: 銅1(リオデジャネイロ)
水泳歴	: 24年(パラ水泳歴:20年)
障がい	: 肢体不自由(先天性)
現在	: 現役選手。(株)NTT ドコモ所属

1) 山田選手の戦歴

山田選手は、肢体不自由クラス(S9)で活躍している選手で、初めてのパラリンピック出場は中学

1 年生 13 歳の時の2004年のアテネ大会であった。その後、高校生の時に出場した2008年の北京大会で 5 位入賞。大学生時代に出場した2012年ロンドン大会でも 4 位に入賞した。社会人になり出場したリオデジャネイロでは、50m クロールで銅メダルを獲得している。山田選手は、高校生まで地元のスクールの選手コースで練習を積み、大学では筑波大学の水泳部に入部。現在、社会人として、パーソナルコーチをつけて日々練習を行っている選手である。

2) 「選手コースにあがらないか」と誘われた

「水泳を始めたのは、三歳の時、単純に水を怖がっていたみたいで、家の近くのスイミングスクールに通わせてもらった。入会のタイミングでは『選手コースにはあがれませんよ』と言われたらしいが、そのスクールでは、選手コースには上がらず、引越したタイミングで別のスクールに移籍した。その時には 4 種目泳げていて、移籍して 1 年後、3 年生の時に『選手コースにあがらないか』と誘ってもらった。その当時は速くなりたかったので、行きますと返事をして決めた」と、当時の事を語った。所属していたスクールのコーチの選手コースへの勧誘が、一つの転機であった。

3) 初めての海外大会で感じた衝撃

初めて出た小学校 6 年生の時のユース国際大会で、「個人メドレーを泳いだ時に、中国選手に負けた。自分の中では、衝撃的な出来事だった。その時の自分は、グイグイ勢いがあつた時期だったので、負ける気がしなかった。同じぐらいの年齢の選手で自分より速い選手なんて見た事もないと思っていたので、そこであっさり負けて凄く悔しかったのを覚えている」と驚きと悔しさを語った。また、初めて出たパラリンピックでも「プレッシャーはなかったけれども、自分より速い選手がこんなにもいるのかという事を知って驚いた」と、国内では健常者とも練習をしていて、パラ水泳を始めても国内では敵がいなかった彼が、海外選手を見た当時の衝撃や驚きを語ってくれた。

4) 初めて壁と感じたショックだった出来事

「北京の時は、代表監督から数少ない高速水着も支給してもらい、自己ベストだったけど、5 番だった。これまで経験したパラリンピックの中でも一番悔しい大会だった。自分が明らかなミスをしたわけでもなかったし、出し切った感覚もあって、周りのサポートもものすごく受けて、自分自身にも期待していたので、それでも届かないのだと知って壁を感じた。ショックだった」と当時を振り返った。その壁をどのように乗り越えたのかと尋ねたところ「でも、自己ベストを出して、出し切ったという清々しさはあって、悔しかったけどパラリンピックの自体により魅力を感じ、そこで結果を残したいという想いがより強くなりました。だから自分がもっと成長できる為にも、環境を変えなくてはいけないのかなとその頃から考え始めた」と語った。それまで、地元関西のスクールで泳いでいたのだが、より自分を高められる環境を探し、関西の大学ではなく関東の大学に進学する事を決めている。

5) 自身が考える世界で戦える選手になった要因は

山田選手が世界で戦えるようになった理由を、自身ではどのように考えているかと尋ねたところ「日本である程度泳げれば、日本のパラの世界では一番になれたけれど、本当に勝負しなくてはいけないのは、国内ではなくて、もっと上の世界で。でも、国内にいと世界を意識しにくい。自分のレベルがどれだけ上がっても、更に上を見られる環境に常に続けられたという事が、運もあって、人にも恵まれて、常にそういう環境にいられたという事が、自分をここまで高めてくれたのだと思う」と、日本では自分のライバルになるようなパラスイマーがいなかったものの、レベルの高い健常者と一緒に練習ができる環境に身を置けた事、周りの人たちの理解や協力があつた事が成功の要因であつたのではないかと述べた。

6) 軽度クラスで世界と勝負をする為には

「自分の人生を振り返ってみても、例えパラとはいえ、軽度のクラスで勝負をするという事は、日本の環境では特に難しい事だと思つていて、普通の事をやつていても到底パラリンピックで活躍できるレベルに達する事ができないと思う」と自身が属する軽度の障がい区分で活躍するのは、世界のレベルを知る彼からみると、日本の環境では勝負するのがとても難しい事であるという認識が述べられた。それゆゑに「人がやつていない事を積極的やらなくてはいけないと思ひます。そういう意味では、いいか悪いか別として、オリンピックのコーチに見てもらふ選手が出てくるとか、そういう、“おっ”と目を引くような取り組みを、多少無理をしてでも、そういう事を積極的にできる選手じゃないと、パラのトップレベルで戦える選手は出てこないと思ひます。周りがどう言おうが自分で考えて、自分の事を理解して、そういうチャレンジができる選手がもっと増えてくれるといいと思ひます」と自身の考えを語つた。

第4項 鈴木選手のストーリー

表 10 鈴木孝幸選手(男)のプロフィール

パラリンピック出場回数	: 4回(アテネ、北京、ロンドン、リオデジャネイロ)
パラリンピックでの主な戦績	: 金1(北京)、銀1、銅3
水泳歴	: 21年(パラ水泳歴:15年)
障がい	: 肢体不自由(先天性)
現在	: 現役選手。(株)ゴールドウイン所属。イギリス留学中

1) 鈴木選手の戦歴

鈴木選手は、肢体不自由クラス(S4/SB3/SM4)で活躍している選手で、初めて出場した2004年アテネ大会で、メドレーリレーで銀メダルを獲得した。その後、大学生の時に出場した2008年北京大会で、50m平泳ぎ(SB3)で優勝し金メダルを獲得した。さらにその後のロンドン大会では3つの銅メダルを獲得し、2016年リオデジャネイロ大会にも出場した経験をもつ。現在、イギリスのノーザ

ンブリア大学に、留学している選手である。

2) みんなと同じことができないと嫌な性格

水泳を始めたきっかけを尋ねると、「6 歳から水泳を始め、浜松の“ペンギン村”という障がい者スイミングクラブ(以下、障クラブ)があり、そこに通い始めた。小学校にも水泳部があつて水泳部に入り、障クラブにも通っていました。水泳以外にも色んなスポーツをするのが好きで、当時は水泳だけではなく、手に靴を履いてハイキングに行ったり、サッカーもみんなとやっていた。もちろん野球も縄跳びもやるような活発な子だった。運動以外も書道を習っていたり、中学の時は吹奏楽部だった。水泳とは関係ないが、とにかくみんなと同じような事をするにはどうしたらいいかという事を考えるという思考方法が、のちのち水泳を本格的にやり始めた時の探求心の礎になったのではないかなと思う。」と語った。

3) 自分がパラリンピックに出るまでは興味がなかった

初めて出たアテネパラリンピックの時の印象を尋ねたところ、「実は正直、自分がパラリンピックに出るまでは、障がい者を小ばかにしていたわけではないですけど、“自分は他の障がい者とは違う”し、健常者と同じことができるという意識で過ごしていた。だから自分がパラリンピックに出るまであまり興味もなかったが、実際にパラリンピックに出てみて、自分の障がい者に対しての意識が変わった。今までは、大会に出ても自分以外の障がい者は、いわゆる、“一般の障がい者でしょう”と思っていたけれど、パラリンピックに出てみて、周りにいる障がい者はみんな、自分みたいな障がい者なのだなとわかった。だからこういう人たちの中で争って、勝ちたいな、という意識が芽生え始めてきたのがこの時期だった。」と話した。

4) 自分から質問をして学ぶ意欲で練習をするようになった

北京で金メダルを獲得するまでの練習環境を尋ねると、「大学に合格して上京した頃、峰村コーチを紹介してもらい、コーチングをお願いする事になった。当時、私が具体的にどのような事をしていたかといえば、水泳でわからない事があればどんどん峰村コーチに聞いた。大学の先輩の木村潤平選手とも一緒に練習をしながら泳ぎの質問をしたり、ストレッチの知識も当時は全くなかったので連盟のスタッフの方に教わったり質問をしたりしていた。当時、練習は大学の 25m プールを使っていた。長水路の練習をする時は、東京体育館の一般利用で練習をしていた。この時期から、自発的に学ぼうとする姿勢がうまれてきた。アテネ前までは、とんとん拍子で行ってしまったので、練習も言われたことをこなすのがやっとだったが、自分から質問をして学ぶ意欲で練習をするようになったのがこの時期だった。」と語った。

5) どうやったら速くなれるかを日々考えて取り組む事

幼少期に様々なスポーツや挑戦的取り組みを行った事により、基礎能力や探求心が養われた鈴木選手だが、「幼少期に色々と基礎を学べる機会が少ないという事も聞いている。なかには、スイ

ミングスクールに入ろうとして断られるケースもあったと聞く。自分は地元で、障がい者を教えるスイミングクラブ“ペンギン村”があった事は本当にラッキーだった。」と、多くの場合水泳環境の確保に対しての問題があると指摘した。しかしながら、限られた環境の中でパフォーマンスを高めてきた鈴木選手から、若手の選手たちに対して、「今の選手は自発的に物事を探求する選手が少ないような気がする。高校生、大学生の時は、自分は自発的に泳ぎを探究したり、質問をしたりして、どうやったら速くなれるかを日々考えて取り組み、色々と克服できた。だから若い選手たちも、もっと学ぼうとする姿勢があればいいのではないか。」という提言があった。

第5項 秋山さんのストーリー

表 11 秋山里奈さん(女性)のプロフィール

パラリンピック出場回数	: 3回(アテネ、北京、ロンドン)
パラリンピックでの主な戦績	: 金1(ロンドン)、銀1(アテネ)
水泳歴	: 21 年 (パラ水泳歴:10 年)
障がい	: 視覚障がい(先天性)
現在	: 2012 年ロンドン大会以降、第一線から退いている

1) 秋山さんの戦歴

秋山さんは、視覚障がい者でも全盲クラス(S11)で活躍していた選手で、初めてのパラリンピック出場は2004年アテネ大会であった。アテネ大会では、100m背泳ぎで銀メダルを獲得した。「メダルは取れるとは思っていなかったのが嬉しかったが、一番大きい声援に包まれていたのは優勝者で、めっちゃ悔しいと思った」と語った。次の2008年北京大会では、得意の背泳ぎが実施種目から外れたものの、50m クロールで決勝に残り、ベストタイムで8位に食い込んだ。2012年ロンドン大会では、背泳ぎが実施種目に再度加わり、念願の金メダルを獲得。その後、一線を退いた。

2) 何の弊害もなく入会できたスイミングスクール

「水泳を始めたのは、3 歳の頃だった。きっかけは、四つ上の姉が通っていたスイミングスクール(以下、スクール)に入っていたから。水泳は安全なスポーツだという事で、親がスクールに掛け合ったところ、入会には何の弊害もなく、すぐに受け入れてもらえた。物心ついた頃には、健常者と一緒に水泳をやっていて、何の不都合もなかった。当時のスクールのコーチたちがうまく周りの子供たちにサポートの仕方を教えてくれていた。過剰なサポートではなかったため、友達ともすぐに打ち解ける事ができて、とても理想的であった。選手コースには、小学校 5 年生であがり、週 4〜5 回泳いでいた」と語っている。

3) 小 5 で金メダリストになると心に決めた出来事

「小学校五年生の時、一気に周りの子たちにどんどん抜かれて行って、勝てなくなってきたことが受け入れられなかった時期があった。」という。そんな落ち込む彼女に、学校の担任の先生が読書感想文の課題として“夢を繋ぐ全盲の金メダリスト、河合純一物語”を勧めた。それを読んだ彼女は、「パラリンピックって凄い！河合さんって凄い！と思い、そういう舞台もあるのだと知った。河合さんがとても輝いている存在に見えて、一気に障がい者スポーツに興味をもった。その時、『私は、パラリンピックの金メダリストになる、なりたい』って思ったことが、初めのきっかけになった。そうなったら、しっかりと練習ができる環境に身を置きたいと思って、選手コースへ入る事を決意した。」と語られた。

4) 北京大会での背泳ぎの実施種目廃止という出来事

アテネ大会で銀メダルを獲得したものの、スポーツ推薦での大学入学に失敗し、パラ水泳に対する様々な葛藤もあった事が語られた。それでも、北京大会前の 2007 年に「やっぱり金メダルがほしい」と本格的に練習を再開し、世界記録を叩き出せるまでにパフォーマンスを上げてきた矢先に、北京大会での 100m 背泳ぎの実施が外れる知らせを受けた。「目の前が真っ暗というか、絶望だった。大学受験は、自分の実力がなかったから落ちてしまったが、今回の実施廃止は、私の落ち度はなかったのに、何がいけなかったのか」と、状況を受け入れられなかった様子が語られた。様々な葛藤がある中、「自分の実力は痛いほど知っていたが、ちょっとでも可能性があるなら、1 年必死で練習をすれば、クロールでもいけるのではないかと後悔しないように」挑戦する事を決めた。実際に、北京大会にクロールで出場を決め、「とにかく自己ベストで決勝」という目標をクリアした。「それまで経験してきた私の人生のレースの中で一番楽しいレースでした。それは、アテネの 100m 背泳ぎで銀メダルを獲得した時よりも印象深いレースだった。銀メダルを獲得した時よりも頑張ったし、結果は 8 位でしたけど胸を張れるレースだった。残念だったね、と言われたが全然残念ではなかった。33.77 は私の宝物だけど、と思っていた。」と語られた。

5) 2010 年世界選手権での惨敗からのロンドン大会での金メダル

北京から目標を見いだせなかったものの、『コーチは、里奈を背泳ぎでパラリンピックの世界一にしたい』という言葉に突き動かされて、まだロンドンで背泳ぎが実施種目に決まっていなかったものの、2010 年世界大会まで頑張る事を決めた。世界選手権では、「スーパーネガティブウーマンなのに、本当に珍しく自信があった。練習での裏付けもあった」のだが「イタリアのセシリア選手にラスト 5 m で抜かれて負けたしまった」「世界記録を出されて負けた。大げさではなくて、人生最大の屈辱だった」と大きな挫折があった事が語られた。その後、スランプに陥り、記録が全くでなくなった。ロンドンの決勝まで思うようなタイムがでなかったが、最後は「どんなにもがいても、なにやっても、あと一本しか私が世界一になれる道は無いから、最後まで諦めない私らしいレースをしようと思った」とその時の心境が語られた。結果、2 位と 0.12 秒差で、見事金メダルを獲得した。

6) 諦めない気持ちを忘れない事が大切

これからパラリンピックを目指す選手たちにメッセージがあればと尋ねたところ、「どんな状況下になっても、諦めない気持ちを忘れない事が大切だと思う。私がここまで水泳で成功できたのも、小5

から世界一になりたい、金メダリストになりたいと思ってきたから。紆余曲折はありましたが、結局のところそのハードルを下げなかったから。辛くても諦めないでほしい。私の水泳人生、99%挫折だったから。」と語った。

第6項 中村選手のストーリー

表 12 中村智太郎選手(男性)のプロフィール

パラリンピック出場回数	: 4回(アテネ、北京、ロンドン、リオデジャネイロ)
パラリンピックでの主な戦績	: 銀1(ロンドン)、銅1(アテネ)
水泳歴	: 28年(パラ水泳歴:20年)
障がい	: 肢体不自由(先天性)
現在	: 現役選手。(株)日阪製作所所属。

1) 中村選手の戦歴

中村選手は、肢体不自由クラス(SB7/現 SB6)で活躍している選手で、初めてのパラリンピック出場は2004年アテネ大会であった。アテネでは、100m平泳ぎで、同着で銅メダルを獲得した。次の2008年北京大会に出場し5位でメダルを逃したあと、悔しさのあまりに行った過度の練習が祟り、両膝の半月板を損傷し手術。引退を考えるも、見事に復帰し、2012年ロンドン大会では、同種目で銀メダルを獲得。2016年リオデジャネイロ大会にも出場。同種目7位だった。

2) 保育園の園長と親が市役所に頼みスイミングスクールに入会

水泳を始めたきっかけを尋ねたところ、「水泳を習い始めたのは、4歳の時。きっかけは、保育園の園長先生と親が、市役所を経由して、地元のスイミングスクールに入れてもらえるようお願いしてもらった。水泳も普通にやっていて上達していった、楽しかった。でも小学校3,4年生頃、水泳に飽きて、他にもいろんなことをしてみたくなくて、小学校を卒業するまで2年間ぐらいサッカーをやっていた。でも、やっていたサッカーは、違うなど。中学では、水泳部に入部して水泳を再開した。その中学三年間は、健常者の大会に出ていた。その頃はまだ、スイミングスクールには通わず、部活動のみで水泳を続けていた。」

3) 自分も頑張ればパラリンピックに出場できるかも

パラリンピックを意識したきっかけを尋ねたところ、「担任の先生が、障がい者の水泳がある事を教えてくれて、近畿大会に参加した。その時の事をよく覚えているが、そこでシドニー大会に出場した同じ障がいの選手、宮本選手に出会った。一緒に戦ってははじめは勝てなかったけど、徐々に勝てるようになって。自分は、強化指定選手に入っていなかったもので、シドニー大会には出場できなかったけど、彼よりも速く泳げたので、自分も頑張ればパラリンピックに出場できるのではないかと思います。」

た。」と、その時の心情を語っていた。「高校に進学するも水泳部の無い高校で、昔お世話になっていた学校のコーチの元を訪ね、『パラリンピックを目指したい』と伝えたところ、快く選手コースに受け入れてもらった。」と語った。

4) みんなの励ましに応える為にもまたタイムを出したい

アテネでメダルを取り、北京前にも世界選手権で2位に入るなど、調子もよかった北京でメダルを逃し、その後、過度の練習から立て続けに膝の半月板を損傷して手術。その時の心境を尋ねると、「右の半月板を損傷し入院し、その後もう一度パラでメダルをと思い、練習を再開した矢先に、今度は左の半月板を損傷し一ヶ月半も入院してしまった。その時は、もう辞めたいと思いました」と、挫折があった事が語られた。しかし「入院中、でも水泳を辞めたら何が残るのだろう、と真剣に考えた。励ます為にお見舞いに来てくれた家族や仲間のためにも、もう一度いいところを見せたいという気持ちになって、リハビリを頑張った」と周りのサポートにより、再度メダル獲得を目指すきっかけになったエピソードが語られた。

5) 自分はいつも誰かと勝負して勝ちたい

なぜ、パーソナルコーチをつけて練習せず、スクールでグループ練習を続けているのか尋ねたところ、「今の選手コースでは、小学生から高校生までいて。ちょうどよく、自分と同じぐらいで泳げる選手が多い。平泳ぎで一緒に泳いでも、絶対に負けたくない。自分は負けん気が強くて、いつも誰かと勝負していたいので、練習中もいつも子供たちと勝負をしているんですよ。自分は常に誰かと勝負して勝ちたい。常にトップに立ちたいという気持ちが人一倍強いんですよ。だから、グループで練習する事が自分にはとてもあっていると思う。子供たちには常に勝ちたいという気持ちがあって、それがモチベーションにもなるし、子供たちにも刺激や影響もあると思っている。」と一緒に練習している子供たちと日々切磋琢磨する事が、自分自身にあっていると語った。

6) 健常者に負けずに頑張る事が一番速くなる近道

これからパラを目指す選手たちにメッセージを求めたところ、「自分は、ずっと負けず嫌いで、健常者のスイミングスクールに通って、健常者の子供たちと練習して、速くなってきたから、そういう環境に身を置くことが大事だと思う。小さな頃から健常者と練習するってことは刺激にもなるし、健常者に負けずに頑張る事が、一番速くなる近道だと思う。障がい者スポーツセンターで練習しているよりも、スイミングスクールでやる方が、伸び方が違うと思う。」と応じた。

第7項 木村(潤)選手のストーリー

表 13 木村潤平選手(男性)のプロフィール

パラリンピック出場回数	: 4回(アテネ、北京、ロンドン、リオデジャネイロ※)
パラリンピックでの主な戦績	: 100m平泳ぎ5位入賞(北京)
水泳歴	: 27年(パラ水泳歴:15年/パラトライアスロン歴:5年)
障がい	: 肢体不自由(先天性)
現在	: パラトライアスロン現役選手。社会福祉法人ひまわり福祉会所属

※リオデジャネイロ大会は、パラトライアスロンで出場。

1) 木村潤平選手の戦歴

木村潤平選手は、肢体不自由クラス(S7/SB6/SM7)で活躍していた元パラ水泳選手で、現在、パラトライアスロンの PTWC クラスで活躍している選手である。初めて出場した2004年アテネ大会で、100m平泳ぎで6位に入賞。その後、2008年北京大会でも同種目で5位入賞を果たした。2012年ロンドン大会にも出場。ロンドン以降パラトライアスロンにも挑戦し、リオデジャネイロ大会では、パラ水泳での代表入りは逃したものの、パラトライアスロンで代表入りした選手である。

2) 水泳は障がいを感じさせない

水泳を始めたきっかけを尋ねたところ、「小学校1年生の時に、授業で泳いだのが初めて。全く泳げず水がダメだった。それをみた両親が、海とかに遊びに行った時に困るからと、教室を探してくれた。はじめは地域で水泳を教えてもらい始めたが、スクールに通わせた方が上達するのが速いのではないかという事で、スクールに通い始めたら徐々にうまくなってきた。級もどんどん上がっていった。他の同世代の小学生の中でもある程度泳げる方になってきて、楽しくなってきた。小学校の授業でも泳げる方になってきて『障がいとか関係なく』という気持ちになってきた。水泳は障がいを感じさせないし、一般生活でもマイナスを感じなかった。」と水泳ができるようになる過程の中で、徐々に自己肯定感が増していった事を語った。

3) いい意味での勘違いができた中学・高校時代の部活動経験

中学、高校で、どのように水泳を続けて行ったのか尋ねたところ、「小学校5年生の時に障がい者の大会に出場してみたが、一番大きな大会に出場するには年齢制限があり、自分はまだ出場できない事を知って、健常者と一般の大会に出る道を選んだ。中学、高校では、部活動で水泳を続けた。当時の水泳部では、自分は他の部員と変わらないスピードで泳ぐことができた。もちろん、速い選手もいたが、練習はいつも一緒に同じメニューをやっていた。ここでよかったことは、健常者のみんなと同じ試合と一緒に出場し、同じ目標の目標を作れたこと。水泳の強豪校であれば、自分だけ1人で泳ぐことになるかもしれないので、水泳をやめていたかもしれない。そこで自分は、健常者にも負けたくないという自信をもらうことができ、いい意味で十分勘違いさせて頂いた。」と、中高期に、

自分と同じぐらいの競技レベルの健常者と練習をしていた事が、その後の競技生活にいい影響を及ぼしていた要因だったと語られた。

4) 障がい者の方で世界を取った方がいいのではという提案

健常者と水泳をしていた環境の中で、どうしてまたパラ水泳の大会に、出ようと思ったのか尋ねると、「2001年高校2年生の時に、最高峰のジャパンパラの年齢制限がなくなった事に気づいた。それを知った水泳部顧問の先生に『健常者とやるのもいいけど、障がい者の方で世界を取ったほうがいいんじゃないか』と言われた。健常者の中に混ざり水泳をやっていた事から、今の自分なら世界も取れる自信もあった。日本で一番というよりも、世界で一番になれるのではないかと。大学進学についても考えていた時期であったので、パラ水泳で結果を残すことが一つの武器になるかもしれないというのも再挑戦を決めた理由」と世界で戦う事を意識した事が、パラ水泳を始めたきっかけだという事がわかった。

5) どれだけ自分を信じる事ができるかが大切

世界の舞台に出て、自分の実力と世界との力の差をどう感じたか尋ねたところ、「初めて出た世界選手権でみた中国選手の速さに衝撃を受けた。片手で泳いで、自分の知る高校の水泳部員より速かった。まさに、井の中の蛙だったと感じさせられた。もしかして、所詮自分は、障がい者スポーツの中でもたいした事無いんじゃないかと。日本では、自分も行けると思ったが、世界をみた時に、世界とのレベルの差を肌で感じた。」と強い衝撃を受けた事が語られた。しかしその後世界で戦う機会が増えていき、3度のパラリンピックを経験した末に、「たいしたことがない自分みたいな選手の場合、どれぐらい這い上がろうとするか大事なんです。どんなに世界の相手が凄くても、どれだけ自分を信じる事ができるかが大切なんです。自分はたいした事がないと思っていたら、その程度の練習しかないし、世界で勝つことを信じていれば勝つための練習をするでしょう。そこが大きな差になるんです」と、何度も世界の壁に押し返された経験から、自分を信じて何度もチャレンジしようとする気持ちが大切だと強調した。

6) パラトライアスロンはオリンピック選手にもついていけるかもしれない

新たにトライアスロンでパラリンピックに出場したが、トライアスロンの魅力を探ねると、「パラトライアスロンは、足が無くても、オリンピック選手にも負けないスピードで戦える競技なんです。そこが魅力的なんです。自分の手で漕ぐハンドバイクでも、オリンピック選手と一緒にメニューを練習することが可能ですし、インカレに出場する選手よりも速いスピードで走ることが可能です。パラでも一般の選手を圧倒できるスピードを出すことができます。観客にパラ選手だからという特別な凄さを説明する必要はなく、誰もがわかりやすいスピードで凄さを追求することができます。」と、健常者がみても、パラトライアスロンは、障がい者であれ、凄さがわかりやすく、健常者との実力勝負ができる事が、競技の魅力だと語っていた。

第8項 小山選手のストーリー

表 14 小山恭輔選手(男性)のプロフィール

パラリンピック出場回数	: 3回(北京、ロンドン、リオデジャネイロ)
パラリンピックでの主な戦績	: 銀(北京)、銅1(ロンドン)
水泳歴	: 26年(パラ水泳歴:15年)
障がい	: 肢体不自由(後天性)
現在	: 現役選手。(株)日鉄住金 P&E 所属

1) 小山選手の戦歴

小山選手は、肢体不自由クラス(S6/現在 S7)で活躍している選手で、初めて出場した2008年の北京大会では50mバタフライで銀メダルを獲得した。その後、2012年のロンドン大会でも同種目で銅メダルを獲得し、2016年リオデジャネイロ大会にも出場した。

2) スクールの選手コースで泳いでいた受障前

水泳を始めたきっかけをたずねたところ、「5歳の時に父親に溺れないように、スイミングスクールに通わせてくれた。10歳頃、選手コースに上がり、背泳ぎとクロールの選手だった。中学2年の時は、50mクロールを27秒で泳いでいた。」と、受障前の水泳経験を語った。

3) リハビリに来ないかとコーチに誘われた

「中学2年の冬に脳梗塞で倒れたが、その後、お世話になった東久留米スイミングクラブのコーチに、リハビリに来ないかと誘われた。幼稚園のプールだったスクールでは、営業がいつも19時に終わったため、その後に泳がせてもらった。週に3回程度、毎回1時間ほどを3年続けた。レスキュー用の浮き具を使って、水に浮いたり、麻痺側を揺らしたりするような練習をその日にいるコーチらと、一対一で行っていた。ご厚意でリハビリに付き合って頂いたが、大手のスイミングスクールであつたら、実現していなかったかもしれない。」と語られ、今もなお、「週に2回ほどの頻度で、練習でプールを利用させてもらっている。」という。

4) リハビリだけではつまらなくもう一度競泳をやりたいと思った

パラ水泳を始めたきっかけを尋ねると、「母親が、同じ障がいをもつ選手で、パラリンピックでメダルを取った選手の父親と連絡を取って、色々情報交換をしてくれていた。そんな時に、日本選手権がある事を知り、観戦しにいった。彼らの泳ぎを観た時に、自分でもできるのではないかと思った。競泳をもう一度やりたくなった。リハビリだけではつまらなかった」と、障がい者の水泳大会を観戦しに行ったことがきっかけで、パラ水泳を始めていた事がわかった。

5) 母親からの厳しい一言から

北京でメダリストとなった後の苦悩や苦労はなかったかと尋ねたところ、「北京後 2010 年に行われたアジア大会で中国選手に惨敗しメダルを逃した。その時初めて水泳を辞めようと思った。そう思い悩んでいた時、母親に『水泳やる気がないなら、他の選手たちに迷惑だから、辞めてくれないか』と言われた。これまで応援してくれた母親にそんなことを言われて、環境を変えようと思い転職をした。」と、これまで協力者であった母親からの叱咤によりロンドンへの気持ちを立て直し、環境を変えて再度メダル獲得に繋がったことが語られた。

第9項 木村(敬)選手のストーリー

表 15 木村敬一選手(男性)のプロフィール

パラリンピック出場回数	: 3回(北京、ロンドン、リオデジャネイロ)
パラリンピックでの主な戦績	: 銀3(ロンドン1、リオ2)、銅3(ロンドン1、リオ2)
水泳歴	: 18年(パラ水泳歴:15年)
障がい	: 視覚障がい(先天性)
現在	: 現役選手。東京ガス(株) 所属。現在アメリカに留学中。

1) 木村敬一選手の戦歴

木村敬一選手は、視覚障がいクラス(S11/SB11/SM11)で活躍している選手で、初めてパラリンピックに出場したのは、2008年の北京大会で、100平泳ぎで5位に入賞した。その後、2012年のロンドン大会でも同種目で銀メダルを獲得し、100mバタフライでも3位で銅メダルを獲得した。2016年でのリオデジャネイロ大会では、5種目に出場し、銀メダル2個、銅メダル2個を獲得している。

2) 「とりあえずやってみましょう」と受け入れてくれた

水泳を始めたきっかけは、「水泳をはじめたのは 10 歳の時。運動好きで自転車やスキーなど様々な事ができたものの、怪我も多かったため、母親が安全かつ思い切り運動ができるものとして水泳がいいのではないか、というアイデアで地元滋賀県のスイミングクラブに入会した。一番はじめに相談をしに行ったスクールの代表マネージャーが『とりあえずやってみましょう』といってくれた。」と、スクール入会には、大きな障壁はなかったことがわかった。

3) パラリンピックを控えた先輩たちとの出会い

滋賀県から東京の盲学校に移ってきて、水泳部に入部した経緯を聞くと、「入学したその学校は、部活動に所属しなくてはならなくて、一応泳げるし、水泳部に入ろうと決めた。また、たまたま寮の同室の先輩も水泳部だったこともあり、水泳部に入部する事を決意した。普段の練習は、夏は学校のプールで、冬は王子にある障がい者スポーツセンターで自主練をしていた。中学 2 年の夏

に、高等部の先生に、合宿をするので一緒にやらないかと誘われ、同部屋の先輩と参加した。その合宿には、アテネパラリンピックを控えた、河合さんと秋山さんもいた。」と、部活動から本格的にパラ水泳を始めた事がわかった。

4) 大学時代のサークルでは本当に仲間に恵まれた

「初めて参加した北京大会では、同期の選手がメダルを獲得したものの、自分はメダルを取れず悔しい思いをした。北京後、大学に進学し、水泳サークルに入れてもらえた。サークルの練習は、週に4回ほど、一回1時間と本格的なものではなかったが、高校までインターハイに出ていた選手もいて、自分の練習相手としては最適でとても恵まれていた。二度目のパラリンピックで、初めてメダルが取れたのは100m平泳ぎの銀メダルだった。その瞬間は、本当に嬉しかったけど、ようやく取れたという気持ちだった」と、北京での悔しさ、環境が変わっても仲間に恵まれ、ロンドンでメダルにたどり着いた事が語られた。

5) 敷かれているレールを逸脱してみたかった

リオデジャネイロ大会では、個人獲得数最多の4つのメダルを獲得するも、念願の金メダルには僅かに届かなかった。その後、木村選手は、環境を変えるべく、アメリカに拠点を移している。その時の心境を語ってもらったところ、「もともと大学生の時から、海外に身をおいてみたかった。行くならば今かなと。色々な人たちに後押ししてもらった。ただ、反対する人もいた。なぜ、わざわざ海外に行く必要があるのかと。東京にいれば、介助してくれる人もいるし、探せばコーチもいる。東京でパラリンピックが行われるんだからみんな協力してくれる。会社からも安全面を考えて、なかなか後押ししてくれなかった。海外に行ったら本当に速く泳げるようになるのか、と再三聞かれた。」と、周りの意見も賛否両論あった事がわかった。そんな反対意見もあるなか、行くと決めたきっかけを尋ねると、「人生で初めて、敷かれているレールを逸脱したかった。東京の盲学校に行くとした時も、まともな盲人になるためには必要なレールだったし、大学卒業後も、コーチに指導してもらったことも、メダルを取ると考えれば妥当な事だったと思うし。東京パラまで、東京にいればというのが敷かれた妥当なレールだと思うけど、初めてレールを外れてみた。“かつこいいな、自分”って思いました。」と、あえて新しいチャレンジをして刺激や変化を求める事で、次へのモチベーションのきっかけを作っていた事が伺えた。

6) 特別秀でている自分でいる事でかつこつけたい

どうして自分はパラリンピックでメダルが取れるような選手になれたと思うか尋ねたところ、「私は、自分の事が大好きなんです。特別感に酔うというか。人より秀でている自分が好きだから。盲学校の中でも相当運動ができた自分に酔っていたし、そのために自分の価値を上げたいって思って頑張った。大学のサークルに入った時も、パラリンピックを目指す選手として鳴り物入りで入ったわけで、そこでも自分の価値を上げるために頑張った。自分は、【特別感】を大切にしているんです。今も特別感を探しているんです。特別秀でている自分でいることで、かつこつけたいと思っているんで

す。」と、特別である自分になる事をモチベーションにして、これまで努力を積み重ねてきた事がわかった。

第10項 森下選手のストーリー

表 16 森下友紀選手(女性)のプロフィール

パラリンピック出場回数	: 1回(リオデジャネイロ)
パラリンピックでの主な戦績	: 34pts 4x100 リレー 6位入賞
水泳歴	: 17年(パラ水泳歴:9年)
障がい	: 肢体不自由(先天性)
現在	: 現役選手。ダンロップスポーツクラブ北松戸所属。

1) 森下選手の戦歴

森下選手は、肢体不自由クラス(S9)で活躍している選手である。2010年に広州で行われたアジアパラ大会に日本代表選手として出場した。2014年仁川大会でも代表に選ばれ200個人メドレーで銅メダルを獲得した。2016年リオデジャネイロパラリンピック大会に初出場を果たし、パラリンピックで15個の金メダル獲得経験をもつ成田選手らと、リレーに出場し6位に入賞した選手である。

2) 自分が水泳を続けたいと親にお願いした

水泳を始めたきっかけは、「5歳ぐらいの時に、スイミングスクールの短期教室に入ったのがきっかけ。親は続けさせる気はなかったようだけど、自分が続けたいと親にお願いしたらいい。二年生の頃には、4種目泳げるようになった。」と語った。入会に関して、何か障がいゆえの問題はなかったか尋ねたところ、「私は特に問題はなかった。住んでいた地域で、知的障がいの選手を見ているスイミングスクールに、娘の入会が可能か、親が聞きに行き、問題がなかったようなので、地元のスイミングスクールにも確認したところ、特に問題がないと言われすんなり受け入れてくれた。同じスイミングスクールに、ほぼ聞こえていない聴覚障がいの人もいた。コーチがホワイトボードを使って次は何をするのだよと説明をしていたりしたので、理解のあるスイミングスクールだったと思う。」と、とても柔軟な対応をしていたスクールに入会していた事がわかった。

3) 一生懸命やっていたがそれではダメだと強く認識した

初めて出たアジアパラ大会で、0.01秒差で4位という結果を、どう感じたかと尋ねたところ、「4位でメダルを逃して、ライバルにも負けて、凹みました。先輩の木村潤平選手は銅メダルを獲得していたが、『アジアで銅メダルなんて取っても』と言っているのを聞いた。アジア大会ですらメダルも取れなかった自分は、到底パラリンピックにはいけないんだと、実感したというか。これは本気でやらないと、パラリンピックに出れないんだと、気づいた試合だった。自分では一生懸命やっていた

つもりだったが、それだけではダメだと強く認識した。でも、この遠征から、パラリンピックを意識したと思う。」と、失敗経験から現状を把握したことが語られ、パラリンピックとの距離感や出場を目標にするきっかけとなった出来事であった様子が伺えた。

4) リオ選考会前の「準備」は今までの中でも完璧だった

初出場を決めたリオデジャネイロ大会の選考会での出来事を尋ねたところ、「行けると思っていたので、これまでに無いくらい緊張をしていた。自分の出番は、大会の中でも後半の方だったので、みんなのレースを見る事が出来たが、みんなあまりの緊張からか、あまりタイムもよくなくて。そんな中、一ノ瀬選手が、ベストを出した。その時、なぜか私も行けると思った。一ノ瀬選手に『おめでとう』っていう余裕が、その時はあった。選考会の前は全く余裕がなかったが、みんなのレースを見た後、気持ちに余裕ができた。この選考会前の準備は、今までの中でも完璧だったと思う。全部レース展開とか完璧に想像できたし、だから行けるとしか思っていなかった。」と、完璧な準備に自信があった事、みんなの状況を客観的に見る余裕があった事が、成功の要因だと語られた。

5) 自分自身が「覚悟」を決めれば大丈夫だと思っていた

パラリンピック本番では、得意種目で2秒も速いベストを出して、嬉しそうにインタビューを受けていたのが印象的だったが、それまでの過程を尋ねると、「一番大きな大会だから、凄い緊張感で。でも自分でも不思議なくらい集中していた。周りの選手や環境は変える事ができないから、自分自身が覚悟を決めれば大丈夫だと思っていたのかもしれない。だから順位とかも気にしていなかったし、今自分ができるいい泳ぎをすればいいだけだと思っていた。レースの時は水の中に入っているという感覚すらなくらいのイメージが、今でも残っている。泳いでみたらタイムもよかったので、とにかく嬉しかった。他にも自分より速い選手は沢山いたのに、自分だけあんなに嬉しそうな顔をしてしまって、バカみたいだなって思うくらい。」と、自分ができる準備をしっかりと整えて迎えた大会だったという自信と、あとはそれを忠実にこなす覚悟を持つ事が良い結果に結びついた、と考えていた事がわかった。

6) 過程を楽しむ事が大切

これから自分と似たような障がいを持った選手がパラリンピックを目指したいといったら、どのようなアドバイスをするか聞いたところ、「とにかく楽しんでほしい。私もこれからもパラリンピックに出続けたいし、メダルも取りたいし、結果がすべての世界である事はわかっているけど、それだけじゃないと思っている。それまでの過程が、とても大切だと思う。結局、結果は結果でしかなくて、それで終わってしまうけど、それよりもそこにたどり着くために、何をしてきたかという部分が大事だと思う。結果を出すには、過程を楽しむ事しかないと思うから、自分と同じ障がいを持った子が目の前に現れたら、“とにかく水泳を楽しんでね”と伝えたいと思う。」と応えた。

第2節 トップパラスイマーたちの練習環境

第1項 幼少期

幼少期(～12歳までと定義する)の、トップパラスイマーたちは、10名いる中で、後天性の選手1名を除き、他全ての選手がスイミングスクール(以下、スクール)か、任意団体の障がい者スイミングクラブ(以下、障クラブ)で水泳を始めていた。入会には、親がスクールにかけあい、障壁なく入会している。視覚障がい者で全盲の二名も、入会交渉をしたスクールに断られることなく、水泳を始める事ができていた。ほとんどのトップパラスイマーは、幼少期からスクールのグループ指導を受け、半数以上はのち選手コースで泳いでいた。幼少期の練習環境の一覧を表17に示した。

表 17 幼少期の練習環境

	名前	スクール(個別)	スクール(一般)	スクール(選手)	障クラブ	部活動
重度	鈴木				●6歳～	●小1～
中度	木村潤		●6歳～			
	中村		●4歳～			
軽度	山田		●3歳～	●小3～		
	森下	○パーソナル 小5～	●5歳～	●小5～		
全盲	秋山	●入会后1年	●3歳～	●小5～		
	木村敬	●背泳ぎまで	●10歳～			
受障前	河合		●5歳～			●小1～
	小山		●5歳～	●小4～		
	成田					

注: ●主たる練習環境 ○適宜使用する環境

①スクール入会について

スクールには、後天性の選手一名を除き、他の全員が、親の交渉で入会をしている。主だったエピソードは、表18に示した。

表 18 スクール入会に際してのエピソード抜粋

名前	交渉者	エピソード
中村	保育園の園長と親	保育園の園長先生と親が、市役所を経由して、地元のスイミングスクールに入れてもらえるように、お願いしてもらった。
秋山	親	4つ上の姉が通っていた、地元のスイミングスクールに入った。何の弊害もなく、すんなりと受け入れてもらった。物心ついた頃には、健常者と一緒に水泳をやっていて、何の不都合もなかった。

②競泳選手としてのステップアップ

一般的にスクールでは、競泳選手を目指す目的の「選手コース」に移行するためには、障がい者、健常者を問わず、コーチらの推薦がないとできない事が多いが、9名の選手たちがどのようにして、競泳選手としてステップアップをしていったか、表19に示した。コーチからの勧誘、地域的な好条件、部活動などの周囲の恵まれた状況が背景にある。

表 19 競泳選手としてのステップアップの経緯

練習環境	選手名	障がいの度合い/種類	きっかけ
スクール選手コース	山田	軽度障がい	スクールのコーチに誘われた
	森下	軽度障がい	新しい選手コース新設された
	秋山	視覚障がい（全盲）	パラリンピック金メダル獲得を決意し直訴
	小山	受障前	スクールのコーチに誘われた
小学校の部活動	河合	受障前	地元では強豪の小学校に入学した
	鈴木	重度障がい	地元の小学校には水泳部があった
中学校から部活動	木村潤	中度障がい	中学に入り水泳が得意だったため入部
	木村敬	視覚障がい（全盲）	盲学校に水泳部があったため入部した
	中村	中度障がい	中学でまた水泳がやりたくなり入部した

第2項 中学期

中学生の時のトップパラスイマーたちは、10名中5名は、部活動で水泳を続けていた。軽度障がいの2名は、幼児期から継続してスクールの選手コースで泳いでいた。中学期の練習環境の一覧を表20に示した。

表 20 中学生時の練習環境

	名前	パーソナル	スクール選手コース	障がい者クラブ	部活動	自主練習
重度	鈴木					
中度	木村潤				●	
	中村				●夏季のみ	○冬季など
軽度	山田		●	○試合のみ		
	森下	○時折	●	○時折参加		
全盲	秋山		○週末など		●夏季のみ	
	木村敬				●夏季のみ	○冬季など
受障前	河合				●夏季のみ	○冬季など
	小山	●受障後	●中2 受障まで			
	成田					

注：●主たる練習環境 ○適宜使用する環境

①部活動の練習環境的な問題

部活動は、障がいの有無は関係なく、誰でも参加できるというメリットがあるが、学校によってプールが屋外にある場合、学校で活動できる期間が限られてしまうデメリットがある。屋外プールのある盲学校に通っていた選手たちは、プールが使えない期間中は、王子にある東京都障がい者総合スポーツセンター(以下、王子)で、「仲間と自主練習をする事が多かった」と、語っていた。

②障がい者クラブの活用方法

障がい者スイミングクラブは各都道府県に点在するが、調査対象選手らは練習の中心としてクラブを利用するというよりも、障がい者の大会に参加するためにチームに所属している傾向にある事がわかった。スクールに比べ常に使えるプールや指導者の確保が困難な事から、トップパラスイマーにとって、日々の練習の中核としてではなく、練習回数を確保するための練習会として活用しているのが現状であった。

第3項 高校期

高校生時に競技をしていたトップパラスイマーたち9名のうち5名は、高校生の時までには1回目のパラリンピック出場を決めていた。うち3名は、筑波大学附属視覚特別支援学校の生徒で、屋外12mプールという練習環境の部活動であった。コーチからの勧誘、地域的な好条件、部活動などの周囲の恵まれた状況が背景にある。高校期の練習環境の一覧を表21に示した。

表 21 高校時代の練習環境

	名前	パーソナル	スクール選手コース	障がい者クラブ	部活動	自主練習
重度	鈴木			●		
中度	小山	●リハビリ		○週1で参加		○リハビリ
	木村潤			○クラブ設立	●	
	中村		●			
軽度	山田		●	○登録のみ		
	森下	○時折	○成人クラブ	○時折参加	●	
全盲	秋山		○週末など		●夏季のみ	
	木村敬				●夏季のみ	○冬季など
	河合				●夏季のみ	○冬季など
受障前	成田					

注: ●主たる練習環境 ○適宜使用する環境

①後天性選手の競技開始までの経緯

中学校2年生の時に受障した小山選手は、もともとスクールで選手として水泳を行っていた。二か月間の入院生活を終えた後、もともと泳いでいたスクールから声がかかり、営業時間外の時間を

借りて、リハビリをスタートした。そんな中、母親が集めてくれた情報をつてに、障がい者の水泳大会を知り観戦したという。「自分も、もう一度選手をやってみたい」と思ったと当時を振り返った。その後、東京の障がい者スイミングクラブを紹介してもらい入会して地域大会に参加するようになった。その後、参加した大会で、関係者の目に留まり強化指定選手に認定された。海外遠征に派遣してもらえるようにもなった。練習は、リハビリで通っていたスクールで自主練習をしながら、障クラブの練習会に週一回参加していた。練習場所は、「スクールと、多摩障がい者スポーツセンターを多く利用していた」と語られた。

第4項 大学期

大学の時期に競技をしていた対象者たちの大学時代の練習環境は、表22に示す。

表 22 大学時代の練習環境

	名前	パーソナル	スクール選手コース	障がい者クラブ	部活動/サークル	自主練習
重度	鈴木	●				○
中度	小山	●		○		○
	木村潤	●				○
	中村		●			
軽度	山田				●部活動	
	森下	●	○成人クラブ	○		○
全盲	秋山		●			
	木村敬				●サークル	○
	河合				●サークル/部活	○
受障前	成田					

注：●主たる練習環境 ○適宜使用する環境

① パーソナルコーチを付けるという選択

より専門的に泳ぎをみてもらうために、自らパーソナルコーチを探し、一緒に練習をはじめるスタイルが確立され始めてきたのが、この時期である。大学期に自主練習とパーソナルを組み合わせている4名中3名は、この時期にはじめてのパラリンピック出場を決めている。

表 23 大学期にグループ練習ができた環境

主に活用していた選手		
スイミングスクール	秋山、中村	スイミングスクールの選手コース
大学の部活動	山田、河合	健常者のトップ選手たちが集まる部活動
水泳サークル・同好会	木村敬、河合	コーチはいないものの水泳愛好家が集まるチーム
障がい者スイミングクラブ	小山、森下	障がい者でも大会に出る選手向けのチーム練習会
健常者成人クラブチーム	森下	健常者のマスターズ大会に出る人たち向けの練習会

②スクールや部活動・サークル、健常者成人クラブチームなどの活用

大学時代に競技をしていた9名のうち、部活動のようなグループに入って練習していた選手が、6名いた。大学時代に練習ができた環境は、多種多様であった。どのような環境かを表23に示した。

第5項 社会人期

社会人となったトップパラスイマーたち8名のうち6名の練習環境は、パーソナルコーチをつけての個別練習が中心であった。利用していたプールは、公共プールの一般利用や、ナショナルトレーニングセンター(以下、NTC)や、国立スポーツ科学センター(JISS)、NTC 種目別強化拠点、障がい者スポーツセンター、スイミングスクールの空き時間など、多種多様であった。

表 24 社会人時代の練習環境

	名前	パーソナル	スクール選手コース	障クラブ	海外チーム	自主練習
重度	鈴木	○ロンドンまで			●イギリス	
	成田	●				
中度	小山	●				
	木村潤	○リオ前まで				●
	中村		●			
軽度	山田	●				
全盲	木村敬	○リオまで			●アメリカ	○
	河合			○時折合宿など		●
引退	秋山					
現学生	森下					

注：●主たる練習環境 ○適宜使用する環境

①海外チームに移籍するトップパラスイマーたち

これまでも選手が練習環境の変化を求める時は、競技パフォーマンス的な壁を感じた時に多く見られた。その壁を乗り越えるアクションとして、練習拠点を海外に移した選手が2名いた。社会人は、学生時代と違い、企業がスポンサーになって、海外でのスキルアップをバックアップしてくれている事が可能になり、選手の海外チャレンジの後押しになっている事がわかった。

②同じ障がいの選手たちと合宿を開いていた

社会人になり、シドニー、アテネ、北京、ロンドンと4回のパラリンピック出場を果たした河合さんは、仕事をしながらの競技力向上に苦勞をしていた語りの中で、その解決のために、自主的に視覚障がい者を集めて集中トレーニング合宿を行っていた。自分のパフォーマンス維持や向上は勿論の事、視覚障がい者である後輩の育成にも考えが及んでいた事が、本人の語りから、明らかになった。

第3節 トップパラスイマーたちの指導者

第1項 幼少期

幼少期にトップパラスイマーたちが、習っていた指導者を表25に示した。

表 25 幼少期の指導者

	名前	パーソナル	スクールコーチ(一般)	スクールコーチ(専門)	障クラブコーチ	部活動顧問
重度	鈴木				●	●
中度	木村潤		●			
	中村		●			
軽度	山田		○基礎修得まで	●		
	森下	○個人レッスン (Y コーチ)	○基礎修得まで	●		
全盲	秋山	○初期のみ	○基礎修得まで	●		
	木村敬	○初期のみ	●			
受障前	河合		○初期のみ			●
	小山		○基礎修得まで	●		
	成田					

注: ●主に師事した指導者 ○適宜師事した指導者

①スクールの一般指導コーチから選手のコーチ

後天性の選手1名を除き、9名のうち8名はスクールの複数のコーチらによる一般指導で水泳の基礎を身につけていた。水泳の基礎とは、四種目習得までを指す。その後4名は、スクールのコーチらに誘われ、選手コースに移行し専門的なコーチに指導をうけていた。

②小学校での部活動指導者

小学校での部活動は、全国的にみても稀なケースだが、河合さんと鈴木選手が住んでいた「浜松市では、小学校からの部活動が盛んであった」と語っていた。河合さんは、「小学校入学前までスクールで習ってはいたものの、小学校入学後はスクールを辞めて、毎日部活動で泳いでいた」と述べている。「水泳部で複数の顧問の先生らに指導を受けていた。専門的な人ばかりではなかったが、その中の一人の先生に凄い影響をうけました」と、のちに河合さんが教師を目指すきっかけになった先生とは、水泳部で出会った事も語られた。

③障がい者スイミングクラブのコーチ

鈴木選手は、スイミングスクールではなく、「地元浜松にある、『ペンギン村』というクラブチームで水泳を習い始め」ていた。クラブでは、「コーチの股下を潜ったり、水中に落ちているものを拾ったり、遊び中心で水泳をしていた」と特に幼少期でもあり、専門的な技術というよりも水慣れを、障がい者

指導に慣れたコーチらに習っていた事がわかった。

④スクールでの一対一指導

全盲の視覚障がい者である、秋山さんと木村敬一選手は、地元の手チェーンのスクールではなく、ローカルなスイミングスクールに入会していた。「入会当初は、一対一で指導を受けていた」と、両者から語られた。秋山さんは、入会時は3歳で記憶が曖昧だったものの、「半年から一年は一対一で指導をしてもらっていたが、物心つく頃には、健常者と一緒に水泳をやっていた」と語った。一方、木村敬一選手は、10歳で入会を希望したところ、スクールの代表マネージャーに『とりあえずやってみましょう』と言ってもらい、受け入れてもらっていた。「クロールと背泳ぎを習得するまでは、一対一で泳ぎを習い、平泳ぎからグループ練習に混ざり練習した。グループ練習時は、コーチを増員してもらっていた」と手厚い指導を受けていた事が語られた

⑤個人レッスン

森下選手は、1年生の時に、スクールで選手コースに移行する事になったが、その頃から、親が個人的に彼女の泳ぎをみてくれるコーチを探してくれた。初めに習った個人レッスンを受けたコーチに、『パラリンピックに出場している選手をみている Y コーチ』を紹介してもらい、月に数回の頻度で会うようになり、Y コーチにその後大学期まで指導を受けていた。

第2項 中学期

中学期にトップパラスイマーたちが、習っていた指導者を表26に示した。

表 26 中学生時の指導者

	名前	パーソナル	スクールコーチ	障クラブコーチ	部活動顧問の先生
重度	鈴木				
中度	木村潤				●
	中村				●
軽度	山田		●		
	森下	○個人レッスン (Y コーチ)	●		
全盲	秋山		○		● (T 先生)
	木村敬				● (T 先生)
受障前	河合				●
	小山	●リハビリ (複数名)	●中2 受障まで		
	成田				

注: ●主に師事した指導者 ○適宜師事した指導者

①中学水泳部で出会った顧問の T 先生

視覚障がい選手 3 名のうち秋山さん、木村敬選手がこの中学期から、部活動の顧問 T 先生と出会っていた。T 先生は、視覚障がい選手 3 名が通っていた視覚特別支援学校の高等部の体育教師であった。秋山さん、木村選手が入学してきた頃には既に、T 先生は高等部の水泳部に入部してきた河合さんとバルセロナを経験していた。その後も大学生、社会人となった河合さんと共に、アトランタとシドニーを戦った経験をもつ名指導者であった。

②リハビリを一对一で行ってくれた指導者たち

小山選手は、中学2年生の時に受障した。その後、もともと通っていたスクールから『リハビリにこな
いか』と誘いを受けていた。リハビリは、営業時間後に約一時間程度、救命用の浮き具を着用して
一对一で水中運動を行った。指導者は、「特定のコーチではなく、その時々
に手の空いたコーチと共に、3 年間、週 3 回の頻度で通っていた」と語られた。

第3項 高校期

高校期にトップパラスイマーたちが、習っていた指導者を表27に示した。

表 27 高校時代の指導者

	名前	パーソナル	スクールコーチ	障クラブコーチ	部活動顧問の先生
重度	鈴木			● (I コーチ)	
中度	小山	●リハビリ (複数名)		○ (Y コーチ)	
	木村潤			○ (U さん)	●
	中村		● (O コーチ)		
軽度	山田		●		
	森下	○個人レッスン (Y コーチ)	○成人クラブ (J コーチ)		●
全盲	秋山		○ (E コーチ)		● (T 先生)
	木村敬				● (T 先生)
	河合				● (T 先生)
受障前	成田				

注: ●主に師事した指導者 ○適宜師事した指導者

①障がい者クラブ指導者や協力者たち

鈴木選手は、16 歳の時に一度やめていた水泳を再開していた。その時に以前お世話になって
いた『ペンギン村』の I コーチに障がい者大会参加を勧められていた。代表にとんとん拍子に選ば
れて、I コーチとの練習回数も増やし、大会に備えていた事が語られた。

小山選手は、大会参加を目的に入会した『東京ラッコ』に臨時コーチとしてきていた Y コーチの
指導を、月一度ぐらいの頻度で受けていた。以降、パーソナルコーチとして、パラリンピックを目指

していた。

木村潤平選手は、部活で参加していた健常者の区民大会で、当時杉並区の障がい者水泳に携わっていた U さんに、障がい者水泳界にスカウトされていた。「U さんは、自分の事を応援してくれて、海外の試合にも足を運んでくれた人」で、練習の相談にも乗ってもらっている。

②スクールや健常者クラブチームのコーチたち

中村選手は、高校に進学するも高校には水泳部がなく、昔お世話になっていたスクールのコーチの元を訪ね、「パラリンピックを目指したい」と直談判しに行き了承を得る事ができた。O コーチに指導の下、スイミングスクールの選手コースで練習を行っていた。

森下選手は、地元の水泳名門高校に進学し、部活動中心で練習を行い、パーソナルの併用でトレーニングを行っていたが、高校3年時に部活動を辞めた後、練習量を確保するために、地元でマスターズ向けの水泳練習会を行っている、J コーチの下で指導を受けていた。

第4項 大学期

大学期にトップパラスイマーたちが、習っていた指導者を表28に示した。

表 28 大学時代の指導者

	名前	パーソナル	スクールコーチ	障クラブコーチ	部活動のコーチ
重度	鈴木	● (M コーチ)			
中度	小山	● (Y コーチ)			
	木村潤	● (Y コーチ)		○ (U さん)	
	中村		● (O コーチ)		
軽度	山田				●
	森下	● (Y コーチ)	○成人クラブ(J コーチ)		
全盲	秋山		● (E コーチ)		
	木村敬				
	河合				
受障前	成田				

注: ●主に師事した指導者 ○適宜師事した指導者

①パーソナルコーチ

大学期に入り、9名のうち4名は、パーソナルコーチとの練習と自主練習を併用させる方法(表22参照)を取ってトレーニングを行っていた事がわかった。

鈴木選手は、アテネ後上京するも、大学の水泳部に入部できず、パーソナルコーチを探していたところ、M コーチと出会い指導を受けた。「疑問に感じる事は何でも聞きながら、わからない部分を教わった」と語っていた。

木村潤平選手は、Uさんの知人のAさんの紹介で、Yコーチを紹介された。自主的にメニューを組むための方法を学んだり、二人で自分に合った泳ぎ方を作る練習を繰り返したりして記録を向上させていった。

小山選手も、Yコーチをパーソナルにつけて、自分に合った泳ぎ方を一緒に模索した。「Yコーチが自分と同じ左手左足だけで泳いでレースに出た。当時、自分のクラスでの世界記録を出し『この泳ぎで世界記録を出そう』と言われ、マネをして泳ぐたびにタイムが出て、楽しかった」と当時の練習を振り返っていた。

森下選手は、小学校5年生からYコーチと月に1～2回のペースで練習をしていたが、大学に入り、連盟の提供してくれた練習拠点で練習をする回数を増やし、リオデジャネイロ一年前に、オリジナリティのある泳ぎを二人で創作した。その泳ぎで記録が出始めて、パラリンピック代表に選ばれた。

第5項 社会人期

社会人期のトップパラスイマーたちが、習っていた指導者を表29に示した。

表 29 社会人時代の指導者

	名前	パーソナル	スクールコーチ	障クラブコーチ	外国人のコーチ
重度	鈴木	○ (Mコーチ)			● イギリス
	成田	● (Fコーチ/Hコーチ)			
中度	小山	● (Yコーチ)			
	木村潤	○ (Yコーチ)			
	中村		● (Oコーチ/Sコーチ)		
軽度	山田	● (Tコーチ)			
全盲	木村敬	○ (Nコーチ)			● アメリカ
	河合				
引退	秋山				
現学生	森下				

注：●主に師事した指導者 ○適宜師事した指導者

① パーソナルコーチ

成田選手は、アトランタパラリンピックを目指す決めて、自宅近辺のスイミングスクールで受け入れてもらえるところをさがしたが、6社に断られていた。7社目の『横浜サクラスイミングクラブ』のFコーチに「既に6社に断られている事を伝えつつ、パラリンピックを目指したいと訴えた。Fコーチも水球の元オリンピックで、私の熱意を買ってくれて、受け入れてくれたのだと思う」とFコーチへの感謝の気持ちを語っていた。現在は、リオデジャネイロ大会にむけて本格的に競技復帰をした際に、指導を引き受けてくれたHコーチから指導を受けている。

木村敬一選手は、ロンドン以降、それまでウェイトトレーニングの指導を受けていたNコーチに、リオデジャネイロにむけて指導を願い出る。それまでは、部活動でもサークルでも本格的な健常者のトップ選手を教えたコーチの指導を受けた事がなかった事から、自ら「やっと、本物のアスリートらしくなってきた。これまでは、自分はアスリートだと勘違いしていた」というくらいの厳しいトレーニングを積んで、レベルアップできた事を語っていた。

山田選手はこれまで、スイミングスクールの選手コースを小学生から高校生まで、大学の四年間は名門大学の水泳部で健常者と一緒に練習を積んできたが、社会人になりパーソナルコーチをつけて個別の練習方法に切り替えていた。現在指導を受けているTコーチは、ロンドンオリンピックのメダリストを育てたコーチで、オリンピックとパラリンピックの両方の大会でメダルを獲得させた、日本でも唯一のコーチである。山田選手が、パーソナルコーチを探す過程においては、苦労があったと話しているが、最終的にTコーチに相談しに行ったところ、指導していたオリンピックも共に練習をする事を快く承諾してくれたと語っていた。

②海外留学という新しい選択

鈴木選手は、ロンドン以降イギリスに留学した。当時彼が該当する「クラスと比較的重度障がいの選手がイギリスでは強い選手がそろっていたため、イギリスを留学先に決めた」と語られた。留学先を決めるにあたり、「日本のコーチにイギリスのコーチでいい指導者がいないか聞いてもらい今のコーチを紹介してもらった」ことがわかった。イギリスに拠点を移して、どんな違いや効果を感じていることは何かと尋ねたところ「イギリスに渡ってからウェイトトレーニングを行うようになった。日本では僕のような障がいをもった選手をつきつきりで見られるトレーナーさんがいなかったため、イギリスでは障がい者に対しての理解が進んでいると感じました。陸上で行っているトレーニングが水中の練習でも活かしている事を感じている」とも語られた。

木村敬一選手もリオデジャネイロ以降、アメリカに留学している。木村敬一選手に海外で練習ができるようになった経緯を尋ねたところ、「ライバル選手に、Facebook からメッセージを送り、海外でのトレーニングを考えていると伝えたところ、『自分のコーチを紹介できる』と返事をもらい、紹介してもらった。」と述べた。留学から何か得たものがあるかと尋ねたところ「大きな変化を生み出している現状に意味があると思っています。刺激的な毎日を送っています。人脈も増えて、会社や水泳関係者、友人や家族と話す話題も増えました。変化が大きければ大きいほどストレスも多いですが、今はその変化を楽しむことができます。」と充実した日々を過ごしている事が報告された。

第4節 トップパラスイマーたちの大会参加状況

第1項 幼少期

幼少期のトップパラスイマーたちの、試合参加状況を表30に示した。

表 30 幼少期の大会参加状況

	名前	健常者大会	障がい者地域	ジャパンパラ	海外遠征	パラリンピック
重度	鈴木					
中度	木村潤		● 小5	× 年齢制限		
	中村					
軽度	山田	● 小2	● 小2	● 小6	● フェスピックユース 小6	
	森下	● 小5				
全盲	秋山	● 小2				
	木村敬					
受障前	河合	● 小3				
	小山	● 小3				
	成田					

注：●初経験の大会とその学年 ×参加する為に必要な年齢に達しておらず参加ができなかった

①障がい者の試合がある事を知らなかった幼少期

3歳でスイミングスクールに入会した、山田選手と秋山さんの二人が参加してきた大会は、全く異なるものだった。初めて出たレースは、彼らのスクールの学内記録会であった。二人とも小学2年生の時から参加しているが、山田選手は同時期に障がい者の大会にも参加していた。

山田選手が障がい者の大会に参加したきっかけは、「小さい頃から、障がいを持つ子供の親たちが情報交換する場にちよくちよく親が顔を出していた。そこで『楽泳会』という障がい者スイミングクラブの存在を知って」そのチームに入会し、障がい者の大会に参加していたということであった。

一方、秋山さんは、「当時、障がい者の大会に出るどころか、そんな大会がある事すら知らなかった。もし障がい者の大会があると知っていたとしても、なぜ自分がその大会に出なくてはいけないのか、という思考になっていただろうと思う。健常者の中にも自分は勝てると思っていたし、小学校2,3年生の頃は、比較的周りより速い方だった。」と、当時は障がい者の大会の情報もなく、あっても健常者の大会に出ていて事足りていた様子が伺えた。

②日本最高峰の大会には年齢制限があった

トップパラスイマーたちが、幼少期の頃、ジャパンパラ大会に出場するためには一定の年齢を超えていなければならなかった。山田選手、木村潤平選手、中村選手は、そのルールがあったがゆえに、ジャパンパラ大会に出場できなかった時期があった。現在は、そのルールは緩和されている。

第2項 中学期

中学期におけるトップパラスイマーたちの、試合参加状況を表31に示した。

表 31 中学生時の大会参加状況

	名前	健常者大会	障がい者地域	ジャパンパラ	海外遠征	パラリンピック
重度	鈴木					
中度	木村潤	●				
	中村	●	● 中2	×年齢制限		
軽度	山田	○	○	○	○	●アテネ 中1
	森下	○	●中1	●中1	●アジア 中2	
全盲	秋山	○	●中3	●中3		
	木村敬		●中1	●中3	●IBSA ユース 中3	
受障前	河合	○				
	小山	○中2 受障まで				
	成田					

注: ●初経験した大会 ○既に経験済みの大会

①健常者の大会に参加していた

障がい者の大会は年間に行われる回数に限られるが、トップパラスイマーたちは、健常者の大会にも参加していた。健常者の大会でも、スクールが独自に行う校内記録会から、区市町村レベルの地域大会、日本水泳連盟の公認ではない未公認記録会、中体連主催の中学校大会など、参加できるものは多い。日本水泳連盟の公認大会で、ルールに適応できない選手、例えば、上肢に障がいがある選手は、『両手同時タッチ』ができないがゆえに、失格になるケースもあるといい、そのような懸念がある場合は指導者らが事前に大会運営側に申告して、対応してもらっていた選手もいた事がわかった。

②ジャパンパラ経由の海外大会へ

中学期の段階でジャパンパラにたどり着いている選手は、早期に海外遠征に選出されていた。これはトップパラスイマーたち10名の共通した特徴であるが、彼らは、ジャパンパラに初出場してから2年以内に全員海外の遠征に選抜されている。しかし、ジャパンパラに出場するまでに、多くは健常者の大会等での下積みがあった事も明らかになった。

第3項 高校期

高校期におけるトップパラスイマーたちの、試合参加状況を表32に示した。

表 32 高校時代の大会参加状況

	名前	健常者大会	障がい者地域	ジャパンパラ	海外遠征	パラリンピック
重度	鈴木		●高1	●高1	●フェスピックユース 高1	●アテネ 高2
中度	小山		●高2	●高3		
	木村潤	○	●高2	●高2	●世界選手権 高2	
	中村	○	○	●高3	●フェスピック 高3	
軽度	山田	○	○	○		○北京 高2
	森下	○	○	○	○アジア大会 高3	
全盲	秋山		○	○	●フェスピックユース 高1	
	木村敬		○	○	○フェスピック 高1	●北京 高3
	河合		●高1	●高1		●バルセロナ 高2
受障前	成田					

注: ●初経験した大会 ○既に経験済みの大会

①学校の先生や障がい者スイミングクラブの影響

トップパラスイマーたちが、障がい者の試合にたどり着くまでの経過として、他者の協力や大会参加への促しが、大きな契機となっている事がわかった。表33に各選手が障がい者大会へ参加するきっかけとなった出来事を記載した。

表 33 障がい者大会へ参加するきっかけ

名前	大会に参加のきっかけ作った人	きっかけ
鈴木	障がい者クラブのコーチ	当時習っていたコーチに「出てみませんか」と誘われた
小山	母親、パラのメダリスト	同じ障がいの選手をみて自分も「また泳ぎたい」と思った
木村潤	学校の先生ら	学校の先生らに「世界一をめざしてみれば」といわれた
中村	担任の先生	担任の先生が「障がい者の水泳がある」と教えてもらった
山田	障がい者クラブの関係者	地元の障がい者クラブに入会して
森下	障がい者クラブの関係者	地元の障がい者クラブに入会して
秋山	盲学校の水泳部顧問	学校の部活動の活動の一環として
木村敬	盲学校の水泳部顧問	学校の部活動の活動の一環として
河合	盲学校の水泳部顧問	学校の部活動の活動の一環として
成田	障がい者クラブの選手	障がいスポーツセンターで一緒に大会に出ようと誘われた

第4項 大学期

大学期におけるトップパラスイマーたちの、試合参加状況を表34に示した。

表 34 大学時代の大会参加状況

	名前	健常者大会	障がい者地域	ジャパンパラ	海外遠征	パラリンピック
重度	鈴木	●大1	○	○	○	○北京 大3
中度	小山	○	○	○	●フェスピック 大1	●北京 大3
	木村潤	○	○	○	○	●アテネ 大2
	中村	○	○	○	○	●アテネ 大2
軽度	山田	○	○	○	○	○ロンドン 大3
	森下	○	○	○	○	●リオデジャネイロ 大3
全盲	秋山		○	○	○	○北京 大2
	木村敬	●大1	○	○	○	○ロンドン 大4
	河合		○	○	○	○アトランタ 大3
受障前	成田					

注: ●初経験した大会 ○既に経験済みの大会

①大学期までにパラリンピック出場者9名

後天性の選手を除く9名全員が、大学までにパラリンピック出場を決めていた。それまでの大会をどの時期にクリアしていったのかを表35にまとめて示した。

表 35 各大会の初出場時期

	名前	初健常者大会	初地域	初ジャパ	初海外遠征	初パラリンピック
重度	鈴木	大学期	高1	高1	高1 (フェスピックユース)	高2 (アテネ)
中度	小山	幼少期	高2	高3	大1 (フェスピック)	大3 (北京)
	木村潤	中学期	小5	高2	高2 (世界選手権)	大2 (アテネ)
	中村	中学期	中2	高3	高3 (フェスピック)	大2 (アテネ)
軽度	山田	幼少期	小2	小6	小6 (フェスピックユース)	中1 (アテネ)
	森下	幼少期	中1	中1	中2 (アジアパラ)	大3 (リオ)
全盲	秋山	幼少期	中3	中3	高1 (フェスピックユース)	高2 (アテネ)
	木村敬	大学期	中1	中3	中3 (IBSA ユース)	高3 (北京)
	河合	幼少期	高1	高1	高2 (パラリンピック)	高2 (バルセロナ)

上の表より、初ジャパから、初海外遠征まで、要した時間は、9名全員が2年以内である事がわかった。

第5項 社会人期

社会人になったトップパラスイマーたちの、試合参加状況を表36に示した。

表 36 社会人の大会参加状況

	名前	健常者大会	障がい者地域	ジャパンパラ	海外遠征	パラリンピック
重度	鈴木		○	○	○	○ロンドン、リオ
	成田	●マスタース	●23歳	●23歳	●プレ大会	●アトランタ、シドニー、アテネ、北京、リオ
中度	小山	○	○	○	○	○ロンドン、リオ
	木村潤	○	○	○	○	○北京、ロンドン、リオ
	中村	○	○	○	○	○北京、ロンドン、リオ
軽度	山田		○	○	○	○リオデジャネイロ
全盲	木村敬	○	○	○	○	○リオデジャネイロ
	河合		○	○	○	○シドニー、アテネ、北京、ロンドン
引退	秋山					
現学生	森下					

①社会人になってからも連続してパラリンピック出場

社会人となったトップスイマーたち8名は、連続してパラリンピック出場を決めていた。社会人になると、特定の場所での頻繁で継続的な練習が困難になり、仕事によって練習時間の削減を余儀なくされる。しかしながら、近年は練習を共にするコーチへの謝金や練習環境を確保する為に必要な資金など、所属先からの手厚いサポートがあるため好成績を残し続けていられる事が明らかになった。

第4章 考察

インタビューに応じてくれた、トップパラスイマーたちが、パラリンピックで活躍するまでの過程には共通した3つの要因「環境」「指導者」「大会参加」があった。この3要因について、特にパラ水泳に関わるコーチの立場から、要因の整理とさらなる発展のための取り組みを中心に考察する。

第1節 トップパラスイマーに至るまでの成功要因の整理

第1項 水泳と出会えた環境

先天性の障がいをもつ7名のトップパラスイマーたちは、一般のスイミングスクールに6名、地元の障がい者クラブチームに1名が入会して水泳を開始していた。入会時は、親が入会の交渉を行っているが、みな大きな弊害なく入会できたと答えていた。筆者が独自に調査したスイミングスクール関係者へのインタビューでは、障がいがある子供が入会を希望してきた場合、『指導者がその子供だけに付きっきりにならなくてもよく、他の子どもたちと同じ事ができれば入会は拒否しない』と語っていた。だが木村敬一選手や、秋山さんのような全盲の子供で、指導者が一対一で付かないと指導ができない場合でも入会ができたのは、本人たちは語っていないが、背景には親の熱心な交渉と、受け入れ側の理解があったからこそ整った環境だったと考えられる。

後天性の選手たちも、先天性の選手たち同様、幼少期から活発にスポーツをしていたという共通点があった。もともと水泳とは関係がなかった成田選手は、受障前の幼少期や中学生の頃、陸上競技でトップクラスの成績を収めていた。先天性の選手の多くも、幼少期から健常者と一緒に運動をする機会が多かったと語っている。そのため「自分は健常者と変わらず何でもできる」、「健常者よりも速く泳げた」など、能力は遜色がなかったので自己効力感が強く障がい者と認識していなかった者もいた。このような自信は競技力と深く関係しているものと推測される。

幼少期から水泳を始めそのままスイミングスクールの選手コースに上がった選手は、基本的な技術や体力を中学や高校といった、競技力が上がる時期に身につける機会があった。また一般的には、水泳を続ける環境として、中学や高校から部活動に移行する事が多い。そうしたケースが今回協力してくれた選手たちのうち半分以上いた事実を考えると、学校の部活動環境は、パラ水泳においても重要な役割を担っている事が考えられる。また部活動の仲間たちが、選手たちに影響を与えていた語りも、多く報告された。

第2項 才能を引き出した指導者との出会い

スイミングスクールのコーチたちが、様々な障がいをもつ選手たちに、「水泳をしていると、障がいを感じなかった、楽しかった」と、思わせる指導を施した事が成功の要因の一つだと考える。また他にも、進級につまずいていた視覚障がい選手の語りの中で、「コーチ曰く『本当によく頑張っているのはわかったけれども、目が見えないからといってそこで甘やかして合格させていたら、あなたのためにならないと思ったから、健常者と同じ基準で落とし続けた』とのちに言われた。それは私にとつ

でも、よかったと思った」と、周囲と同等に扱う指導者の考え方に感謝の意を示した語りもあった。スクールの指導者たちが、水泳で様々な失敗や成功を体験させて、“周囲と同じ事ができる”または“自分の方が秀でている”などと感じさせた幼少期を過ごさせた事は、自信や自己肯定感を育み、その後の彼らの競技に大きな影響を与えたと推測できる。

熱心な部活動の顧問に出会えたことも、トップパラスイマーたちの成功の要因の一つだといってよいだろう。視覚障がい選手たちの通った学校から多くのパラリンピアンが輩出されてきたという事実からも、その部活動顧問の先生の影響は、絶大であったに違いない。両上肢欠損の中村選手も、「部活では、障がいがあろうと、皆と変わらず厳しい指導をしてもらった」と語っていたように、「健常者と同じように扱ってもらった事が、自分にとって重要な事であった」と述べていた。彼らを特別視しない健常者と変わらず対応する態度は、選手らが指導者を信頼する事に繋がる重要なポイントであり、その事はのちにより専門的な指導を求めた時のコーチとの関係にも多大な影響を与えられる。

実際に、高校を卒業するあたりから、指導者との関わりもより専門的なコーチを自分で探す選手も増え、一対一の練習を通じて、能力を引きだしてパラリンピックにたどり着いた選手も多かった。障がい者が様々である事から、同じ練習をグループでこなす事の出来る健常者とは違い、トップパラスイマーたちにとって専門的な指導者との出会いは重要な成功要因だと考えられる。また社会人になり、プロに近い状態で練習ができる環境を得る事ができたトップパラスイマーたちは、コーチを雇ったり選んだりする事が増えるようになった。近年、社会人スイマーたちは、海外に拠点を移して、世界でもトップパラスイマーを指導したコーチに師事を受ける事もできるようになり、日本でもオリンピック選手を教えるコーチに付き指導を受ける選手も出てきた事は、今後成功に繋がる要因になると期待できる。

第3項 自分の能力に気づけた大会参加

早い時期からパラ水泳の大会に参加していた選手ばかりではなかったが、山田選手の場合は、小学校2年生から試合に参加し、小学校6年生でパラ水泳の国際大会を経験し、そこで目の当たりにした強い中国選手らを目標に、これまで4回のパラリンピックを経験してきた。彼と同じような環境下の選手を育てていくためには、健常者障がい者を問わず、レースを積んで実力を高めていける土壌をまずは作っていく必要がある。

ジャパンパラに初めて出場した年齢は様々であったが、先天性の選手、後天性の選手を問わず、海外遠征を経験したのは、全員ジャパンパラ初出場から2年以内であった。ただ、それまで、10名中8名は、健常者との大会参加している。レースを多く経験していた事が、障がい者の大会に移行した時に、実力が発揮できたと考えられる。

彼らは、世界で戦える能力を初めから伴っていた選手ばかりではなかった。世界大会に初出場した時の話を聞くと、「海外選手の速さに衝撃を受けた」「今の自分の実力では、パラリンピックにはいけない」「井の中の蛙だった」のように、このままではいけないという気づきがあった事を語っていた。海外遠征ができて、特に世界のレベルに気づくなど、様々な事柄を知った事は、その後の彼らの成長への強い推進力になっていると考える。

第2節 パラスイマーの育成に必要なアクション

今回協力してくれたトップパラスイマーたちは、総じて「自分は運がよかった」と述べている。彼らの成功の軌跡を振り返っても、様々な出会いや、理解や協力が、その都度必要な時に供給されていた。しかしながら、一般的な見解からしても運のよい選手ばかりではなく、彼らが「自分は運がよかった」と語るのであれば、運が悪いケースも知っているからであろう。

現在、現役選手たちが抱えている問題は、昨年(一社)日本身体障がい者水泳連盟が独自にアンケート調査(2018)を行い、そのアンケートをもとに連盟中心に改善策を打ち立て実際に改善されている部分もある。今回の調査および筆者が連盟の調査したアンケートの結果や著者の経験も踏まえて、「環境」「指導者」「大会参加」の3要因に内在していた壁へのアクションをもとに今後取り組むべきことを中心に考察する。

第1項 環境に内在する課題とアクションからの学び

環境に内在する壁のうち、メインは練習場所の確保に関することである。この問題は年齢のどの時点でも存在していた。まずは、水泳との出会いの場ともなる幼少期においては、スイミングスクールに入会できるか、そして入会できたとしても、選手コースにステップアップできるかどうかの壁があった。

スイミングスクールに入会ができるか、できないかという問題は、親の熱意と交渉力、受け入れ側の裁量に依存してしまう。障がい者、健常者分け隔てなく水泳ができる環境を整えるためにも、スイミングスクールとの連携は重要な課題である。スイミングスクールに入会ができて、泳力的な問題で、競泳の練習に特化した選手コースに移行する事が難しい選手がいる事も一つの課題である。また、基本的な泳ぎを障がい者スポーツセンターなどで覚えても、いざ選手コースに入れてほしいと交渉に行っても断られるケースが多い。これは障がい者、健常者に関係なく、スイミングスクールは生え抜きの選手を育てていくという事に存在意義とPRを兼ねる傾向にあり、健常者で実力があっても途中から選手コースに入るのは困難である水泳界の事情がある。選手コースに入って競技力を高めていくためには、幼少期からスイミングスクールに入会し、そのまま昇格していく方法が正攻法であり、途中から入るのであれば、大手のスクール以外に交渉する事が現実的である。

高校まではスイミングスクールで練習をしていて、地方から首都圏に拠点を移してくる選手も増えてきたが、名門大学によっては水泳部の練習に参加させてもらえないケースもある。今回のインタビュー対象者の中でも、入学当時部活動に入れなかった選手が4名もいた。入部して健常者と一

緒に練習ができたのは山田選手1名のみだった。近年、大学の水泳部がパラスイマーをどのように受け入れていくかが課題になっていて、受け入れている大学も増えているが、泳力の違う選手たちとどのように練習をしていくかは課題も多い。

競技力の高い選手は、JISS や NTC、NTC 拠点など国が提供する場所で練習ができる。だが、中学生、高校生、大学生、社会人でも部活動やスイミングスクールに入れない選手または夏のみしか部活動として活動をしていない選手たちの練習場所は公共のプールや障がい者スポーツセンターに依存してしまっている。しかも、場所が遠方であったり利用に介助者が必要であったりと、制約を受けてしまう選手もいる。今後、安定して練習ができる場所の確保はパラ水泳の普及や底辺拡大のための一番大きな課題である。

第2項 指導者に関する課題とアクションからの学び

スイミングスクールなどでグループ練習ができている選手たちの指導者たちは、障がい者が加わったとしても、健常者と切磋琢磨できるメリットも見出すだろう。しかし、ほぼ均一の大勢のスイマーたちに対しての指導が主で、障がい者が含まれた場合の一部個別的な指導に慣れていない指導者たちにとっては、不安もあるだろう。これは障がい者ゆえの問題ではなく、グループ指導の限界でもある。一人に細かく指導すれば、同じように他の選手たちにも細かく指導をしなくてはならなくなり、そこに生じる様々な不足から必然的に大勢にむけての指導になりがちである。これに対しては、パーソナルコーチとの併用が理想的であるが、そこには金銭的な負担も生じてくる。

パーソナルコーチはボランティアで行っている人も多く、選手の都合に合わせた指導回数の確保が困難である事も課題である。また、パーソナルコーチとは一対一である為、指導者の専門性や対応力、相性などもグループ指導とは大きく異なる。今後、指導者の指導力や価値の向上や対価を払うこと、それに似合う指導力が伴う事できるかなどが大きな課題となっていくであろう。

部活動の顧問の先生がどれぐらいの指導力があるかは、その先生の水泳経験の有無が重要になってくるが、昨今部活動問題、先生の休養時間確保などの問題からして部活動の多くを学校の先生に求めていく事は現実的に難しくなってくると予想される。今後、この問題の解決策として外部委託が一般的になってきた折には障がい者も指導できる指導力に幅のある指導者が必要とされるようになり、学校側が委託していくにもそれに応える準備をスイミングスクールなどは整えておくべきであろう。

第3項 大会参加に関する課題とアクションからの学び

障がい者の大会は、大きく二つの協会と連盟が主催するものがある。一つは普及を目的とした「日本障がい者スポーツ協会」らが主催する都道府県別対抗戦である『全国障がい者スポーツ大会』と、その都道府県別の予選会である。もう一つは、パラリンピックに競技加盟しているワールドパ

ラスイミング(以下 WPS)が公認している大会を主催する「日本身体障がい者水泳連盟」が開催するものである。それらを合わせてもトップ選手でも年間に5～6回、幼少期の選手であれば年間に2回程度と、経験を積むには非常に少ないとしかいいようがない。18歳を超えると、日本マスターズ水泳協会に選手登録さえ行えば自由に年間を通じて、好きなタイミングでレースに参加する事ができる。しかしながら、世界を目指して戦っていく選手を育成するとなると、18歳未満の選手らが年間2回程度の障がい者大会ではその能力を養成する機会が少ない。高校生までの世代の選手たちの参加できる大会を増やしていく事が今後の課題である。

ちなみに、筆者が指導している20代の K 選手は、2018年に参加した大会数は21大会であった。内訳は、障がい者関連の主催大会が7回、18歳以上で日本マスターズ水泳協会に選手登録が必要な大会が10回、健常者と一緒に参加できる年齢制限のないローカル大会に4回参加した。詳しくは、表37に示す。

表 37 K 選手が2018年に参加した大会一覧

	日時	大会名	水路	主催	関連
1	1/14	東京障がい者記録会	短	都障水連	障がい者関連
2	2/11	新春ミート	短	マスターズ協会	マスターズ関連
3	2/18	町田市民マスターズ	長	町田市水泳協会	マスターズ関連
4	3/3-4	新春記録会	長	JPSF(WPS 公認) ※1	障がい者関連
5	4/15	チャリティースイム	短	相模原市水協	参加資格無制限
6	5/27	都大会	短	都障水連	障がい者関連
7	6/10	神戸市民大会	長	神戸水協(WPS 公認) ※2	障がい者関連
8	6/17	千葉マスターズ	長	千葉県水泳連盟	マスターズ関連
9	7/1	中部大会	長	中部障水連(JPSF 公認)	障がい者関連
10	8/11	JSCA マスターズ	長	スイミングクラブ協会	マスターズ関連
11	9/17	ウーマンズ AF	長	マスターズ協会	マスターズ関連
12	9/22-24	ジャパンパラ大会	長	JPSF(WPS 公認) ※1	障がい者関連
13	9/30	辰巳杯	長	辰巳国際水泳場	参加資格無制限
14	10/21	千葉マスターズ	長	千葉県水泳連盟	マスターズ関連
15	10/28	横浜市記録会	短	横浜市水泳協会	参加資格無制限
16	11/3-4	東京都マスターズ	長	東京都水泳協会	マスターズ関連
17	11/18	東急マスターズ	短	東急スイミングクラブ	マスターズ関連
18	11/24	ジャパンスプリント	短	マスターズ協会	マスターズ関連
19	12/1-2	パラ日本選手権	長	JPSF(WPS 公認) ※1	障がい者関連
20	12/16	JSCA マスターズ	短	スイミングクラブ協会	マスターズ関連
21	12/23	横浜市記録会	短	横浜市水泳協会	参加資格無制限

※1 参加標準記録の突破が必須 ※2 ワールドパラポイント制を採用した大会運営を行っている

表37に示した大会には、18歳以上の選手であれば誰でも同じように試合に参加する事ができる。18歳未満の選手でも、障がい者関連の大会以外に4大会に参加する事ができる。このような情報の共有は今後の選手強化に重要な事であると考ええる。

健常者の大会に障がい者が参加する際は、様々な問題が生じる。一番の問題は、国際水泳連盟のルールを採用している日本水泳連盟主催の大会であると、障がいがある事がゆえに、ルールに沿ってレースができない選手もいる事である。実際、レースに参加しても「両手で同時タッチができない」などの理由で失格になった事例も多々報告されている。中村選手の場合、両上肢欠損で両手タッチやターンができないが、幼少期から健常者の大会には参加できていた。彼のコーチにその経緯を確認したところ、大会前に事前に主催者側に事情を説明し失格を回避している事がわかった。他にも、若手の選手たちに、健常者の大会でのルールの問題はないか尋ねたが、地方で泳いでいる選手たちは特に失格になった経験はなかったことがわかった。これは全て、大会主催責任者の裁量に掛かっている事がわかっているが、今後開催側に理解を求めていく必要がある。現在大きな組織同士の話し合いは行われているものの、一定のルール改正までには至っていない。今後しばらくは、選手の関係者が大会主催者側への説明で理解を求めていく事が現実的であろう。

トップパラスイマーたちは、成功に至るまで多くの海外遠征を経験してきた。現在もトップチームの遠征は、年間計画の中で複数回の海外遠征が組み込まれている。パラリンピック競技大会におけるパラ水泳は、各国があらかじめ決まったパラリンピックに参加できる選手出場枠の確保争いをする。その枠を各国が確保する方法として『世界ランキング8位以内に何人どれぐらいの割合で含まれているかによって振り分けられる人数が決まる』というルールになっている。このルールに沿って、日本の参加者枠を確保する為には、なるべく多くの選手がWPS公認大会で結果を残していかななくてはならない。現在、東京パラリンピックにむけての枠取りが始まっており、日本のトップパラスイマーらは海外への遠征を予定している。スポーツ庁長官が掲げた『鈴木プラン』の東京に向けた戦略的支援の中では、「2019年から『ラストスパート期』と位置づけ、各競技団体に『メダル獲得の最大化』の考えのもと、支援を柔軟かつ大胆に重点化するように指示」されている。このメダル獲得重点化の指示に従えば、育成レベル選手への資金は回らなくなってくる。連盟は、2024年や2028年を見据えた選手たちの育成プランを立てているが、このような指示の下、資金的に若手に海外遠征を経験させられる余裕があるかは、難しいのではないかと予想される。

筆者の聞き取りから抽出された問題点と、JPSFの調査によって浮き彫りになった三つの問題点は、同じであった。この事は、個人の聴取でも、公的な大掛かりな調査でも同じ点が指摘された事になる。次節では、これらの問題点をいかに改善するかとのミッションについての提案を行う。

第3節 パラ水泳界における課題解決に対する提案

前節トップパラ水泳選手になるまでの壁とアクションからの学びで示された練習環境の拡充のための練習場所の提供方法と水泳との出会い、才能を見いだしてくれるコーチとの出会いを増やすことに役立つと考える、プログラムの提供方法の二点を提案する。

第1項 練習場所の提供(ハード面)の提案

選手たちは安定した練習環境を求めている事がわかったが、選手に安定して練習できる場所を提供する為には、スイミングスクールのようにプールを保有している団体を除くと、公共の施設を「レーンの時間借り」するか「一般利用」するしか方法がない。

①練習場所確保の提案

選手が、練習場所として現状使っている場所の良い点と問題点を表38に示す。

表 38 現在選手が利用しているプールの良い点と問題点

環境	良い点	問題点
スクール選手コース	安定して練習回数を確保できる	途中から入会がする事が困難
JISS、NTC など	練習の環境としては申し分ない	利用できる選手は限られている
公共プール	障がい者手帳で無料や割引もある	視覚障がい者は一人で利用ができない
障がい者スポーツセンター	視覚障がい者でも一人利用が可能	各都道府県に一ヶ所以上ない

スイミングスクールの選手コースで安定した練習回数を確保する方法は、3種類考えられる。

一つ目は、山田選手、森下選手のように、もともとスイミングスクールに幼少期から入会して、そのまま選手コースに上がるパターンである。これは、一般的で障がい者が軽度のクラスの選手であれば現実的な方法である。

二つ目は、中村選手、秋山さんのように幼少期に入っていたスイミングスクールの選手コースに戻るケースである。秋山さんは、盲学校に通っていた頃は週末に選手コースに通っていたが、大学、大学院時代は本格的に選手コースに戻り泳いでいた。中村選手は、高校では部活動がなかった為、小学校4年生まで指導を受けていたスイミングスクールのコーチに受け入れてもらって選手コースで練習をしていた。

三つ目は、成田選手のように、6社に断られながらも粘り強い交渉と熱意で指導者と練習場所の確保に成功しているケースである。彼女は、選手コースに入って練習はしておらず、スイミングスクールの営業時間外にコーチと一対一で練習をしている。これは、スイミングスクールのコーチとスイミングスクールのプールを使った練習方法で、非常に稀なケースである。

連盟が指定する強化育成選手で一定の条件をクリアすれば自由に使えるプールが、日本国立スポーツ科学センター(JISS)やナショナルトレーニングセンター(NTC)、種目別 NTC 強化拠点(立

教大学ポールラッシュアスレチックスセンター)などがある。これらのプールであれば自由に練習ができ、条件としては一番理想的である。しかし、この施設を使えるのは限られた選手のみであり、指定選手に含まれない選手は利用する事ができない。

現在、連盟指定の強化育成選手に含まれていない選手で、スイミングスクールの選手コースで泳いでいない選手は、ほぼ公共の施設を使って練習をしている。公共の施設は、障がい者手帳があれば介助者まで無料で使えるので、とても現実的な利用可能プールであるが、現在、2020にむけて改装工事をしているところが多く、使えるところが限られている。また、練習の道具を自由に使えないことから、練習の内容が限られてしまう事もデメリットの一つである。場所によってはレーンを時間貸ししているところがあるが、仮に一人で練習するとすれば、コストが掛かりすぎる。また、東京都内で視覚障がい者が、一人で公共のプールを使える施設はほぼなく、全て介助者を連れてくることが条件である。しかし、筆者が指導している視覚障がい選手が、新宿区にある【新宿コズミックセンター】で、「一人で利用したい」と交渉した末、利用できるようになった事例が一件だけあった。その詳細を表39に示す。

表 39 視覚障がい者が一人で【新宿コズミックセンター】を使えるようになった成功事例

背景	日中練習がしたい時に介助を頼める人がおらず、かつ、これまで一人で利用していた「障がい者総合スポーツセンター」が改装工事に入ってしまったので一人で利用できるプールを各施設に電話で問い合わせた。
対応	各施設からは、全て「介助者を帯同してくれれば利用は可能」という返答ばかりだった。そんな中「新宿コズミックセンター」に電話したところ、「とりあえず、一度介助者を連れてきてください」との対応があった。母親を連れて、施設長に一度泳ぎをみせたところ、問題なく泳げる事を理解してもらえた。
結果	介助者として連れて行った母親は、全く泳げなかった事もあり、「今後は、一人で泳ぎに来てください」と許可が下りた。利用時には「視覚障がい者である事がわかるスイムキャップ」をかぶり、館内には「このスイムキャップをかぶっている人は視覚障がい者です」と告知する張り紙を館内に掲示する対応を取ってくれた。

障がい者スポーツセンターで練習をする事は、これまでも多くのトップパラスイマーたちも行ってきた現実的な練習場所の確保方法である。特に、視覚障がい選手は介助を連れて行かなくても利用できる点から、自主的な練習を行うにあたっては最適である。東京都であれば、二カ所利用可能な障がい者スポーツセンターがあるが、各都道府県には一ヶ所以上ないことから、地方の選手は

障がい者専用のプール以外を利用していると考えられる。

②合宿開催や合同練習会の提案

トップ選手であれば普段からの練習場所やコーチがいて、既にグループで練習している選手も多い。連盟が主催している強化合宿や普及合宿は既に行われているので、そちらに参加する事は情報の共有やトレーニングの見直しなど、有意義な機会ではある。しかし、強化選手と、育成選手、または競技を始めたての選手では参加できる回数が違い、目的もそれぞれ違う。現在、行われている合宿を表40に示す。

表 40 現在行われている合宿の参加資格と問題点

合宿の種類	参加資格	問題点
強化選手合宿	連盟認定の強化選手	普段指導している指導者は参加できない
育成選手合宿	連盟認定の育成選手	18 歳以上は参加可能回数が限定
普及合宿	地域選手であれば誰でも	年に一回程度

強化指定選手は、連盟の合宿が充実している。それ以前に各所属先でも練習が充実している事から、強化は各自のチームや普段の指導者に任せていても十分強化は可能であると考ええる。

2019年から育成指定選手の強化合宿は18歳未満の選手対象で、2024年にむけて強化に切り替わっている。18歳以上の選手たちは、強化指定選手に上がり、強化選手のプログラムに乗らないと連盟の強化策からは外れてしまう。指定選手を決めるには、タイムが基準だが、対象大会時のコンディションなどに左右されて運悪く指定選手から外れると、強化は独自に行っていかななくてはならない。そういった選手にむけては、各所属やコーチらと協力して、独自の強化プランを作る事は有意義であると考ええる。従来の合宿とは違い、それぞれ参加する事を自由にすれば、所属のトレーニングプログラムに支障をきたす事もなく、そのプログラムに乗れば、有意義な情報やフィードバックが得られるというメリットが、選手やコーチらに認識されれば、自ずと参加者も増えてくるであろう。

連盟が各地域団体に予算をつけて行っている普及合宿は、年に1度のペースで行われている。しかし継続性やフィードバック、その後のフォローを考えると十分とはいえない。また、例え年に一度の効果的な練習であれ、すぐには結果が望めない。継続的な合宿の開催によって、選手の成長を把握し、レベルに合わせた指導や、コーチのマッチアップは、より具体的な選手育成に繋がっていく事が予想できる。また、週末を利用した練習会などを開催する事によって、持続性のある強化も可能である。

③具体的なプールの確保方法

定期的な練習会を行う強化プランが、仮に立ち上がったとしても、それを行うプールをどのように

確保すればよいかはまだ課題である。実際、団体でプールを借りる方法を、下記の表41にまとめて示す。

表 41 プールを借りる方法

施設を借りる方法	場所	詳細
費用を支払い借りる	公共プール	他者と競合するものの費用を払えばレーンを借りる事は可能
	学校、スクール	特別な交渉が必要だが費用を払えば借りる事は可能
メリットと交換条件で借りる	公共プール	連盟や自治体の事業として間借りするケース
	学校、スクール	プールを借りる代わりに貸す側にメリットを提供するケース

合宿や練習会を開催するにあたってはプールを借りる必要があるが、プールを借りる一番簡単な方法は、費用を払い借りる方法である。これは、他の団体と競合する公共プールであれば定期的な確保が困難で、特に学生たちが練習できる時間帯19:00以降は、どのプールも各団体が競合する。都内で安定した夕方の練習会を確保するには、公共プールでは、現実的ではない。

学校施設や、スイミングスクールの朝利用していない時間帯を借りる事も、交渉次第で可能だが、これらの施設は利用時間帯に制限がある事や、人数が集まらない朝の時間の利用であると、利用料を支払い続ける事が現実的に難しい事が問題である。

公共の施設を無償で借りている事例を調べると、地域の事業として各地域の水泳団体や自治体が主催しているイベントや練習会がその例に当たる。これらの事業は、プールを利用するにあっても優先的に借りる事ができるケースが多い。

また学校やスクールを無償で借りているケースは、メリットの交換条件で、プールを利用しているケースがある。例えば、大学の水泳部がスイミングスクールの営業していない朝の時間を借りる代わりに、学生らがスイミングスクールのプール監視のボランティアをしてもらったり、スイミングスクールの選手コースに夏場大学の外プールを貸したりするケースである。

ここで障がい者の団体が、このようにプールを無償で借りるとするならば、連盟のような団体が自治体プールとタイアップして、地域貢献活動に協力する。または、パラリンピアンらが無償で障がい児の子供たちに水泳を教えるといった、プログラム提供などの交換条件が有効かと考える。

第2項 プログラムの提供(ソフト面)の提案

JPSF のアンケート(2018)から、選手たちは「指導者が不足していること」や「指導者により高いスキルを求めている」事がわかったが、ボランティアコーチに依存しては、これらの問題は一向に解決しない。日本には、学校の勉強をより充実させる為に親が「塾」に通わせたり、「家庭教師」をつけたりする様に、水泳界にも同様の文化が根付き始めている。近年、もっと水泳がうまくなりたいというニーズに対してのマーケットは、既に開かれている。パラスイマーたちも同様に、水泳上達の為に、民間のスイミングスクールではなく、プールを持たないジプシー型の指導者を探しているケースもあ

るが、パラ水泳の専門家は少ない。これからは、そのようなニーズが増えてくることが予想されるので個々のスイマーにあったオーダーメイドの指導ができるコーチ陣の育成が必要である。

①チーム移籍を伴わなくてもよいプログラムの提供

基本、選手は所属チームがあったり、既に指導を受けているコーチがいたりするので、他者の指導を受けたりするには、チームの移籍や指導者の変更などを伴わなくてはならないのが一般的である。しかし、ここで提案するプログラムは、移籍を伴わず、選手が必要としている指導を「塾」や「家庭教師」のように部分的に受ける方法で、提供するシステムである。この方法で提供できる内容を表42に示す。

表 42 移籍を伴わずに受ける事ができる指導

提供内容	良い点	問題点
練習会	質の高い指導が受けられる	開催場所が限られ遠方だと通えない
合宿	集中した強化が可能	コスト面で回数が重ねにくい
個別指導	一対一でより専門的に習える	習う側のコスト負担が大きい
基礎知識	遠隔での指導が可能	リアルタイムに指導ができない

普段の練習以外に所属チームの枠を超えて参加できる練習会は、指導者がボランティアコーチで常時見てもらえない選手や練習の頻度を増やしたい選手たちには、ニーズのあるプログラムであろう。今後は、質の高い指導ができるコーチがいる練習会を選択できる時代になってくる。実際、マスターズやジュニアスイマー向けの練習会は、都内でも無数に開催されている。問題点として上げられることは、地方や遠方で時間的に通い得ない選手もいるということであろう。また、安定してプールを借りる事ができるか否かは、継続性のある練習会開催ができるか大きな鍵になる。これらを考えると、土曜日や日曜日に都内で練習会が開けるプールを確保する事が一番必要な事である。

合宿は集中して練習を行う事が目的であるので、地方で開催する事も考えなければならない。普段一緒に練習ができない選手たち同士の刺激は、選手にとっても新鮮かつ有意義であり、現状の自分の力を把握する機会にもなり、普段の練習よりもより高い効果が望める。連盟主催の合宿も開催されているが、参加できる選手は限定され、必要に応じた時期に実施する事もできない。合宿のプログラムに参加希望者に予め伝え、継続的なデータ収集とそれを踏まえて普段の練習へフィードバックすれば、選手の日常的な練習にも繋がると考える。しかし、合宿を行うとなると、宿泊や移動費、プール施設利用料、指導料など、参加する側にコスト負担が大きくなる為、回数を多く重ねる事が難しい。今後、地域でパラ水泳強化を考えている都道府県とのタイアップを図り、施設を無償で借りたり、強化費や助成金の有無を探ったり、スポンサーを獲得したり、選手負担が最小限になるような努力が求められる。

より高い質の指導を求めている選手たちが、身近に時間を割いて自分の泳ぎを伸ばしてくれるコーチがいないので、ボランティアにそれを求めているのではないだろうか。近年、スイミングスクールに属さず、個人的に水泳を教えるコーチが増えている。彼らは、競争社会の中で、より真剣に水泳を教える事に情熱を持っている。泳ぎを上達させるという知識は、無形の財産であり、その商品は一人ひとり質も違う。昨今、選手が指導者を選べる時代になってきた。そのコーチらとのネットワークを繋ぎ、必要としている人たちに紹介する事は、今後求められる事業である。

部活動中心の中学高校生時代を過ごしたトップパラスイマーたちは、自主練習に多くの時間を費やしていた事がわかった。指導者不足を解消するには、現実的に考えても非常に時間がかかる。となると、選手自らが水泳を学び、自らをプロデュースできる力が必要になると言えよう。昨今、インターネットや SNS、動画の普及から、様々な方法で情報を集める事ができるようになってきた。情報を発信する側も、遠隔で水泳を指導する事が可能になった。競泳を始めた初期は、指導者任せで、トレーニングの原理や目的による効果などは、あまり本人たちは理解していない。指導をしてくれるコーチがいないならば、これらの基礎知識を簡単にメールマガジンやブログで提供すれば需要があるであろう。また、動画配信による指導や、撮ったもののやり取りでの遠隔指導も可能であろう。しかしながら、直接会って指導する際の頻繁なコミュニケーションは行えないのは問題点であるが、これは合宿やパーソナルレッスン等で補う事が可能であろう。

②トップ選手に成長していく為の経験の提供

トップパラスイマーたちの語りの中で、キーワードになっていた大会参加時の経験、海外遠征の経験、そして留学経験などは、彼らの成功の鍵であったと考えられる。これらの経験を提供する事も、今後提供できるソフトであると考ええる。それらの経験について、表43に表記した。

表 43 体験できる経験と望める効果

経験	望める効果
大会参加経験	幼少期から多くの大会に出る経験は、その後の競技に大きな影響を与える
海外遠征経験	海外でのレース経験は、海外選手を意識する大きなきっかけになる
海外留学経験	世界を相手に競技をするレベルになったら、留学は刺激的な経験になる

トップパラスイマーたちの軌跡をみても、パラ水泳大会に出始めたのが遅い選手たちでさえ幼少期に健常者の大会で泳いでいた経験があった。年間数回のレース経験では、早い段階での才能開花に繋がらないと思われる。18歳以上であれば、大会数確保は問題なくなるが、地方大会や地域大会など、誰でも参加できる大会の情報提供は今後のパラ水泳普及に重要な役割で果たすであろう。

日本スイミングクラブ協会(以下、JSCA)は、14歳未満の選手対象に、毎年各ブロックで行われる

大会での優秀選手をオーストラリア遠征に派遣している。遠征費用はJSCA 会員費から賄われている。JSCA は、障がい者水泳にも力を入れ始めており、知的障がい選手だけの大会を主催している。今年、秋田で行われた JSCA 主催のブロック大会に、日本身体障がい者水泳連盟(以下、JPSF)公認の大会を組み込み、試験的に大会を行った。将来、ブロック大会からパラスイマーたちが同じように選抜され参加する事が理想的だが、まずは、別資金で数名を連れて同じ大会に帯同する事は、将来的にも意義のある試みだと考える。JSCA の取り組みは、イギリスやオーストラリアで進んでいる「オリンピック・パラリンピック共生」の先駆け的な取り組みだといえる。このような大会の開催を糸口に、新しい形を提案していく意味でもより JSCA と JPSF との連携が今後重要になってくるであろう。

木村潤平選手は、大学時代にオーストラリアに数か月単位で留学し、「今の競技に大きな影響を与えた」と語っていた。鈴木選手、木村敬一選手も、現在海外に拠点を置き、現在と次のパラリンピックにむけて、トレーニングを積んでいる。今後、選手たちが留学を希望する場合には率先してサポートしたいと考える。現在、筆者は、オーストラリアにネットワークを持ち、留学の受け入れ先の紹介が可能である。これも一つの事業として、意義のある取り組みだと考えている。

③率先したパラリンピアンへの普及活動の支援

昨今パラリンピックが注目される中、パラリンピアンへの素晴らしさを子供たちやパラリンピックを目指すそうとする障がい児・者たち、障がいをもつ子供の親たちにむけて知らせる活動が求められるはずだが、十分に行われているわけではない。今後、勝利や普及、資金の好循環を生み出すためにも、大切な基本的活動であると考えている。各活動と対象者を表44に示す。

表 44 活動の種類と対象者

活動	対象
パラリンピアンを知ってもらう活動	学校やスイミングスクール等にむけての講演
パラリンピックを目指す人々への活動	障がいをもつ障がい児・者たちにむけての講演
障がい児の親たちへの活動	障がい児の親の会などへの講演

現在、オリンピック・パラリンピック教育事業が各都道府県で行われ、それに助成金もつき、パラリンピアンが小学校や中学校に呼ばれて講演会を行う機会が増えている。パラリンピアンたちが、パラリンピックについて子供たちに伝えていく活動は非常に重要である事は言うまでもない。水泳の素晴らしさやパラスイマーたちの素晴らしさを伝えるには、水泳を知っている子供たちにダイレクトに伝えていく事が更に有意義であろう。スイミングスクールとの関係は、今後パラ水泳の普及を考えると非常に重要な役割を担っている。ゆえに、スイミングスクールの経営者たち、職員、コーチらに対しての講演は、学校での講演以上に重要であり率先して行う必要がある。

今後「全国障がい者スポーツ大会」にむけて、各都道府県が強化を行っていくと予測した時に、

パラリンピアンがその土地に出向いて強化練習会や合宿で講演を行う事は、選手たちにとっても有意義な体験になるであろう。各都道府県でパラリンピアンたちが活動する事により、その土地との関係を築くことができ、のちのち強化合宿などで連携を保っていく事も可能になるであろう。普及を進める事によって、その後の選手たちの練習環境の改善にも繋がるきっかけになるであろう。

山田選手が、小学校二年生の時点でパラ水泳に関わったきっかけは、彼の親が参加していた障がい児をもつ親の会での情報提供があったからである。幼少期にスポーツをする環境を作るのは家族であり、そこにピンポイントにパラ水泳の情報を提供していく事は、普及を考える上で非常に有意義な方法だと言えよう。そこに、パラリンピアンらが、親がきっかけでスポーツを始めた事を語る事は、未来のパラリンピックを生むきっかけになるに違いない。

第5章 結論

本研究により、対象者のこれまでの軌跡を通じて、幼少期からの健常者との運動機会、能力を引き出す指導者たちとの出会い、そして自分の能力に気づく為の早期からの大会参加が、共通して重要なポイントであった事が明らかになった。

コーチとして指導技術の提供はもちろんの事、年齢や障がいの有無に関係なく水泳の練習ができるプール環境を整える事が最も重要である。そして、それらが整う事が、水泳を通じた地域や社会貢献に重要な役割を果たす事に繋がると強く再認識する結果が多くこの研究から得られた。

またパラ水泳界のトリプルミッションの好循環を生み出すアクションとしては、水泳での共生を理念に、勝利・普及を充実させる指導者とのネットワークの確立や育成、選手への練習機会の提供が、その後の資金の拡大に繋がるきっかけになるといえよう。

筆者はこの研究を元に次のような活動を現在運営している“BLAST WAVE aquatics”（八尋塾）を中心に行おうと思っている。

1. 勝利のために

- ①プールを有するスイミングスクール、企業、教育界との間に連盟とも提携して、パラスイマー達の為に柔軟な利用への協力を求める活動
- ②都道府県、市町村などと協力して、大会の開催やパラ水泳参画への働きかけ
- ③パーソナルコーチとの連携と情報の発信

2. 普及のために

- ①障がいをもつ子供たち、その教育支援者たち、親たちにむけてパラ水泳の魅力と生きがい作りの啓蒙活動
- ②彼らにむけた様々な情報提供
- ③障がい者教育支援に意欲的な地方、地域との関係づくりと様々なプランの提供

3. 資金のために

- ①成功したスイマーが、都会であれ地方であれば、社会人として雇用され経済的に自立できるような制度の活発な活用
- ②八尋塾の活動に賛同してくれる公的援助の獲得とパラスイマーを指導するパーソナルコーチたちへの適切な報酬が認められる状況の構築

謝辞

本研究の作成に際しましては、指導教員である平田竹男先生に、着想から完成に至るまで多大なるご指導を賜りました。パラリンピックで活躍したトップ選手達へのインタビュー実施に背中を押して頂いたことを深く感謝申し上げます。平田先生のパラリンピック発展を願う想いのみならず、障がい者やその親、そして指導者への思いまでもが籠った熱いご指導がなければ、本稿の完成までに至りませんでした。

中村好男先生には、学術的な物事の考え方や、時に比喻を用いたわかりやすいご指導を頂きました。児玉有子先生には、インタビューからの設計段階から完成に至るまでの細部にわたり論文の作成指導をして頂きました。平田先生、中村先生、児玉先生には心より感謝申し上げます。

また本稿の柱となるインタビュー調査に快く応じて下さった、日本身体障がい者水泳連盟会長の河合純一氏をはじめ、成田真由美氏、中村智太郎氏、木村潤平氏、鈴木孝幸氏、秋山里奈氏、小山恭輔氏、木村敬一氏、山田拓朗氏、森下友紀氏には、心より御礼申し上げます。本当にありがとうございました。またパラ水泳の普及と発展にご尽力されている日本身体障がい者水泳連盟の技術委員長櫻井誠一氏には、様々な情報やアイデアを提供して頂きました事をこの場を借りて御礼申し上げます。

平田研究室13期の皆様とは、これまで経験した事がない貴重な日々と一緒に過ごす事ができたことは私にとって大きな財産になりました。また学生修士の河野遼兵氏、吉鹿奈三子氏、佐々木大氏、大杉柊平氏にもご助力頂きましたこと深く御礼申し上げます。

最後に、論文作成に協力して下さい下さった多くのパラ水泳関係者の皆様、スイミングスクール関係の方々のご理解ご協力頂きましたこと、心から感謝申し上げます。この一年で経験し培った沢山の財産を今後の活動に活かしていけるようにより一層努力を重ねて参ります。皆様、本当にありがとうございました。

参考・引用文献

1. 原晋、平田竹男「青山学院大学駅伝チームの箱根駅伝強化の軌跡 -予選突破からシード獲得、4連覇まで-」2017年、早稲田大学院スポーツ科学研究科修士論文
2. 平井伯昌、平田竹男「我が国における競泳種目の強化体制に関する研究」2008年、早稲田大学院スポーツ科学研究科リサーチペーパー
3. 木村潤平、平田竹男「アメリカの民間団体 Challenged athlete foundation による障害者スポーツの普及・育成に関する研究」2017年、早稲田大学院スポーツ科学研究科修士論文
4. 大日方邦子、平田竹男「2020年パラリンピック東京大会開催決定を契機とした企業支援増加と継続への課題」2016年、早稲田大学院スポーツ科学研究科修士論文
5. 佐藤直、平田竹男「オリンピック・パラリンピック競技大会のテストイベントの経験が大会後の競技の発展をもたらす可能性」2017年、早稲田大学院スポーツ科学研究科修士論文
6. 佐藤真美、平田竹男「各国の取り組み事例を踏まえたパラリンピック発展モデルに関する研究」2011年、早稲田大学院スポーツ科学研究科リサーチペーパー
7. 内田若希「パラスリーとのスポーツキャリアの段階に応じた心理・社会的加地と支援方略の検討」2015年、笹川財団スポーツ研究助成 58-65
8. 日本身体障がい者水泳連盟『障がい者水泳等に関するアンケート調査結果報告書』（2018年）
9. 日本身体障がい者水泳連盟『パラ水泳 PI/VI 中長期計画(2017～2024)－東京2020レガシーと新たな共生社会からの飛躍を目指して－』（2017年）
10. 日本水泳連盟『水泳ニッポン・中長期計画2017－2024』（2017年）