

目指せ金メダル! がんばれ! 小山恭輔さん②

東京2020オリンピック・パラリンピックの開催まで1年を切りました。パラスポーツは、まだ知られていない魅力がたくさんあります。当調査会では、多摩・島しょ地域におけるパラリンピックをより一層盛り上げるため、パラ競泳選手である小山恭輔さん（東久留米市在住）を8・9月号の2回にわたって紹介しています。

前号では、小山さんがパラリンピックを目指すようになったきっかけや、競技の魅力について掲載しました。本号では、出場したパラリンピックの体験や子どもたちへのメッセージ、東京大会への意気込みについて紹介します。

世界一の舞台で、応援を背に

—パラリンピックとは、どのような舞台ですか。
世界一の舞台です!

—出場したそれぞれの大会で、気持ちに変化はありましたか。

1回目（北京）は、ビギナーズラックという感じでした。勢いで出場して、自己ベストが出て、そのまま銀メダルが取れてしまったという感覚です。

2回目（ロンドン）は、前回メダルを獲得していたこと、学生ではなく社会人としての出場ということもあり、かえって緊張でガチガチでした。その中で、銅メダルという結果を残せたことは良かったと思っています。

3回目（リオ）は、ロンドンの時より気持ちに余裕はありましたが、結果は5位とメダルには届きませんでした。東京大会もある、という思いが頭のどこかにあったことが反省点です。

—メダリストになって変わったことはありますか。

ロンドン大会の後から、講演会や子どもの水泳教室など、色々なイベントに声をかけていただけるようになりました。

—そのようなイベントは積極的に参加したいですか。

ぜひとも！小山という選手を知ってもらえる絶好の機会だと思っています。イベントを通して、自分のことを知ってもらい、できればファンになってもらって、たくさんの人に応援してもらいたいと思います。

—応援が力になることも多いですか。

そうですね。最初に出場した北京大会で、コーチの他に、家族や大学の友人が10人ほど応援に来てくれました。メダルを目指し、いざ緊張しながらプールに向かっていくと、ほとんどが地元の中国を応援する声の中で、確かに「小山がんばれ!」という声が聞こえました。「自分のことを応援してくれている人がいる、



おやまきょうすけ
小山恭輔さん

1987年生まれ。東久留米市在住。
日鉄パイプライン&エンジニアリング株式会社所属。
父、母、弟と4人家族。

2008年	北京パラリンピック	銀メダル
2012年	ロンドンパラリンピック	銅メダル
2016年	リオパラリンピック	5位

※いずれも種目は50Mパタフライ

【競技紹介】パラ競泳

障害の種類や程度、運動機能などによりクラス分けされているよ。ルールはオリンピックとほとんど同じだけど、選手の障害にあわせて、スタート方法などが一部変更されるんだ。小山選手は現在、50MパタフライのS7というクラスに所属しているよ。

見に来てくれている人がいる」と思うと、自然と「がんばるぞ!」という気持ちになります。

—パラスポーツについて、自治体に希望することはありますか。

パラスポーツ選手を、もっとPRしてほしいです。広報などで伝えてもらえれば、多くの人が選手のことを知る機会となり、応援してくれる人が増えると思います。



「ラク」ではなく、楽しく!

—スポーツをしている子どもたちにメッセージをお願いします。

スポーツをしている、していないに関わらず、夢を持ってほしいと思います。夢を持つと、必ず目標が出てきます。目標を達成するためには、一生懸命練習したり、勉強したり、色々と考えたりといった土台づくりが大事です。そうして若い時にがんばった経験は財産になるので、講演会などで子どもたちに話す際は、「今やれることをしっかりやろう」ということを伝えています。

—その過程で苦しい時もあると思いますが、アドバイスはありますか。

ぜひ楽しんでやってもらえたらと思います。よく言うことは、楽しいと楽（ラク）は違うということです。「ラクにしていよ」と言うと、力を抜いてリラックスしますよね。そのような状態も大事ですが、何もしていない状態なので、前に進むこともありません。

「楽しんで」と言うと、「イエーイ!」といったように、感情が表れてきます。そうやって感情むき出しで楽しんでいいる時こそ進歩があるし、やがては苦しいことも含めて楽しいと思えるようになります。

そのように楽しむにはどうしたらいいか、考えていってもらえたらと思います。



小山選手が
小学校で講演をした時の
様子だよ

—小山さんが気分転換でしていることはありますか。
ドライブで山や海に行きます。この間は奥多摩湖に行き、湖の周りを一周しました。新鮮な空気を吸って、リフレッシュできました。

水泳と違うことをすると気分転換になり、より一層練習をがんばれます。

なんとしても出場を!

—東京大会への意気込みを聞かせてください。

まずは、とにかく大会に出ることです。パラ競泳は、日本人で何人出場できるという枠があるわけではありません。出場するためには、世界で5番目相当の記録を国内の大会で出す必要があり、決して楽観視できるような状況ではありません。

しかし、絶対にあきらめず、今やれることを必死にやって、なんとしても大会に出てメダルを獲得したいです。

そのためにも、皆さんに応援していただければ力になります!



わたげの”ちょっと自慢話”

小山さんにインタビューした時、小山さんが獲得したメダルをさわらせてもらったんだ。思ったより重くて、びっくりしちゃった!

メダルは大会によって大きさや素材が変わるんだよ。東京大会のメダルのデザインももう決まっているから、ぜひ調べてみてね。

小山さんの金メダル獲得を期待して、今からみんなで応援しよう!まずは9月21日から23日にかけて横浜国際プールで行われる、ジャパンパラ水泳競技大会があるよ!

