

## パラバドミントン選手 山崎悠麻さんを紹介②

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催が来年に迫っています。パラスポーツに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、パラバドミントン選手である山崎悠麻さん(日野市在住)を1・2月号の2回にわたってご紹介します。

前号では、山崎さんがパラバドミントンを始めたきっかけや、競技の魅力等をご紹介しました。本号では、普段の練習内容や、今後の意気込み等をご紹介します。



### 【プロフィール】 やまざき ゆま 山崎悠麻さん

1988年生まれ。日野市在住。NTT都市開発株式会社所属。夫、子ども2人(6歳、4歳)と4人家族。

2018年7月 タイパラバドミントンインターナショナル  
シングルス・混合ダブルス優勝  
女子ダブルス準優勝

2018年9月 ヒューリック・ダイハツJAPAN  
パラバドミントン国際大会(東京都町田市)  
シングルス・女子ダブルス・混合ダブルス優勝

2018年10月 インドネシア2018アジアパラ競技大会  
シングルス・混合ダブルス3位

#### Q 普段の練習場所や練習内容を教えてください。

A 日野市の体育館で練習することが多いです。調布市や立川市、多摩市に行くこともあります。また、江戸川区にある日本障がい者バドミントン連盟のパラバドミントン専用体育館でも定期的に練習しています。練習内容は、主に体づくりとバドミントンの技術向上です。試合形式の練習は週1日行っています。その他には、1回1時間半ほどウエイトや体幹トレーニングなどを行い、体を鍛えています。昨年は体を鍛えることをメインに行っていましたが、今年はダブルスの練習を増やして、コンビネーション技術を向上していきたいと考えています。

車いすバドミントンでは、コート内で前後に素早く移動することが重要です。コーチとマンツーマンで、ショットの精度やチェアワークを磨き、2時間半ほど練習することもあります。

#### Q 練習中や大会期間中に気を付けていることはありますか。

A 体調管理に気を付けています。特に怪我防止のため、トレーニングをし過ぎないことを心がけています。

以前、手を誤ってぶつけてしまい、車いすをこげなくなってしまったこともありました。そのため、普段から怪我には特に注意しています。

また、海外に行く様々な食べ物があるため、体調面を考えて、食べられるかどうかを判断しなくてはなりません。そのため、いつもと同じ食事ができるよう、お米等の慣れた食材を持って行くようにしています。

#### Q 多摩地域でお気に入りの場所はありますか。

A 家の近くに浅川があるので、よく子どもと河川敷を散歩しています。昭和記念公園(立川市・昭島市)や神代植物公園(調布市)、多摩動物公園(日野市)に家族で行くこともあります。

#### Q ご家庭と仕事をどのように両立していますか。

A 朝、保育園に子どもを預けたあと、車で仕事や練習に向かっています。2017年には競技に専念するため、調布市役所からNTT都市開発株式会社に転職し、ダイバーシティ推進室に所属しています。千代田区にある職場には週に1日出社し、活動状況等を報告しています。

国内外での大会や国内合宿のため、自宅を離れることも多いので、その時は両親やベビーシッターに子どもの世話をお願いしています。また、会社の在宅勤務制度を利用して、テレワークで練習前後の時間を有効に使っています。ほかに、休日に試合があった際は、平日に代休を取得し、家族と過ごす時間や休養に充てています。



▲職場での様子

#### Q パラスポーツの施策で、自治体に期待することはありますか。

A 練習場所の確保に悩んでいます。練習場所を探す時、インターネットを使うことが多いので、体育館の予約状況や、車いすが利用可能であるか等が分かると探しやすいと思います。今は、電話で問い合わせたり、直接体育館へ出向いて確認したりしています。

また、車いすを使う競技は転倒により床に傷が付くこともあるため、車いすを使うことに難色を示されることがあります。ただ、車いすバドミントンは転倒しにくい競技であるだけでなく、転倒しないように車いすにも工夫がされています。使用できないこともあると理解はしていますが、こういった知識もより広まると嬉しいです。競技によって使用可否が異なる体育館もあるため、競技ごとの使用可否をWEBサイトに掲載していただけたらもっと使いやすくなるかなと思います。

#### Q スポーツをしている子どもたちに向けてメッセージはありますか。

A 競技の成績だけを追求するのではなく、自分の中に目標を設定し、それをクリアしていくことを楽しんでほしいと思います。私が中学生の頃は、バドミントンを部活としてやっていて、楽しむほどの余裕がありませんでした。そのときの基礎があるからこそ今があるとも言えますが、子どもたちには、スポーツの楽しさを感じながら競技に臨んでほしいと思っています。

#### Q 最後に、2020年の東京パラリンピックに向けての意気込みを聞かせてください。

A 今年は、パラリンピックの代表選考の年になります。2019年の一つ一つの大会を大切にしていきたいです。また、目標はパラリンピックに出場することだけではなく、メダルを取ることです。そのために、これからも練習に励んでいきたいと思っています。

競技活動と、さらには仕事に育児とお忙しい中、笑顔でインタビューに応じてくださいました。2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会の出場に向けて、山崎選手をみんなで応援しましょう!

#### 【パラバドミントンについての問い合わせ先】

一般社団法人日本障がい者バドミントン連盟事務局  
TEL 03-6808-5515 Email office@jpbj.jp  
ホームページ <http://jpbj.jp/>



▲これまでの大会で獲得したメダル等の陳列棚



## 編集後記

○ 最近、ニュースでプラスチックごみに関する話題がよく取り上げられています。レジ袋の有料化や外食産業などにおけるプラスチック製ストローの廃止、また、プラスチックごみやマイクロプラスチックによる海洋汚染などの問題などです。

○ プラスチックは金属や陶磁器に比べて重量も軽く、プラスチック製の包装容器は食品などの常温での長期保存を可能にするなど使い勝手に優れています。こうした特性により、輸送コストの軽減や品質保持のためのエネルギーの節約など、環境負荷の低減やエネルギー消費の抑制に貢献しています。

しかし、プラスチック製品には、複合素材が使われているものや汚れがとれない包装容器など、再利用等が難しいものも少なくありません。

○ 我が国では、プラスチックごみ全体の排出量は、毎年1,000万トンを下回り、横ばい状態にありますが、その中でプラスチックごみの有効利用率は8割を超え、世界のトップクラスの水準にあります。

一方、今後世界の総人口が増加することを考えると、地球全体では再利用されないプラスチッ

クごみが増加し、地球環境に大きな影響を与える可能性があります。これからも引き続き、私たちの日々の生活の中で、利用や廃棄の方法を工夫していくとともに国レベルでの検討が必要ではないでしょうか。

○ こうした中、当調査会の多摩交流センターは東京・多摩リサイクル市民連邦と共催で、ごみ問題について多摩地域の市民の方々と一緒に会して討論や情報交換を行う「TAMAとことん討論会」を毎年実施しています。

3月には、『私が出した「資源」はどこへ』と題して26回目の討論会を多摩市のアウラホールで開催します(詳細は本誌3ページ参照)。

プラスチックごみの問題をはじめ、ごみに関して、今何が課題となっているのか、今後どうしていくべきかなどを知るための良い機会になると思います。

当日は、リレー講演やワークショップを実施します。初めて参加する方でもリラックスした雰囲気の中で意見交換等が行えます。是非会場に足をお運びください。(S.K)