

目指せ金メダル! がんばれ! 小山恭輔さん①

東京2020オリンピック・パラリンピックの開催が来年に迫っています。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ます。

本号では、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紹介します。

日本人選手の活躍で気持ちが動いた

——パラリンピックを目指すようになったきっかけはなんですか。

5歳からジュニアオリンピックを目指して水泳を習っていました。中学2年生の時に脳梗塞となり、右半身が麻痺した後も、「プールに戻ってこい」と言われて水泳を続けていました。ただその時はリハビリの延長線上という気持ちで、パラリンピックに出ようという思いは全くありませんでした。

それが、2004年のアテネ大会で、自分と同じような障害を持つ日本人選手が競泳で活躍しているのをテレビで見て、「もしかしたら自分にもチャンスがあるのでは？」と漠然と思うようになりました。

それから本格的に練習を開始し、2007年の国内大会では当時の世界ランキング6位と同じくらいのタイムが出て、「これならパラリンピックを目指すかも!」と思い、より一層練習に取り組みました。

その瞬間を見てほしい

——競技の魅力や注目してほしいところはなんですか。

泳いでいる時の水しぶきを見てほしいです。

それから、選手の感情が生まれる瞬間。ベストタイムが出た時の喜びや、悔しがっている表情でも、その選手の人間らしさが生まれる瞬間にぜひ注目してください。

魅力を知ってもらう意味では、まず応援する選手を探してほしいです。自分の好きな競技の選手や、かっこいいと思う選手など、注目する選手の試合を見ることで、競技の面白さや奥深さがわかってくると思います。

それが自分であったら嬉しいし、今回のインタビューでそうなればいいなあ（笑）。



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バタフライ

【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バタフライのS7というクラスに所属しているよ。

——アスリートとして、普段の生活で気をつけていることはありますか。

早寝早起きをして、生活リズムを崩さないようにしています。夜11時に寝て、朝6時に起きるようにしています。朝一番で近所の喫茶店に行き、本を読むこともあります。

突然のクラス変更、それから・・・

——競技をしていくにせよ、競泳にすることはありますか。

ちょうど去年にありました。パラリンピックの競泳は、障害の重さに応じてクラス分けがされます。以前はS6というクラスでしたが、去年6月のクラス分けで、1つ症状が軽いS7ランクになりました。

具体的に何がかわるかと言うと、選考基準が2秒速くなります。50Mの中で2秒縮めるということは、かなり難しいことです。

加えて、泳ぎ方の基準も変わりました。泳いでいる最中は水平を保つことが必要となり、これまでの横向きに息つきをする泳ぎ方では失格になってしまうことがわかりました。

当時はがっかりして、メールのやり取りもできなくなるほどでした。

——そこからどのように立ち直ったのですか。

母の言葉が大きかったです。この年末年始に話をする機会があり、「選考まであと1年もないんだから、あなたのやりたいようにやればいいじゃない。」とってくれました。

それから、今の自分の状況を色々な人に知ってもらったうえで、悔いのないように「できることをやり尽くそう!」と思えるようになりました。

いくつになっても、母には頼りきりですね。



わたげの“ちょっといい話”

小山さんが落ち込んでいた頃、気分転換に近所の喫茶店に通いだしたんだって。その後、海外に行っていて半年くらい訪れる機会がなかったんだけど、久しぶりに行ったら店員さんがコーヒーのカップに「welcome back」と書いてくれたんだって。覚えていてくれたことがとても嬉しかったそうだよ。

その店員さんは、大会にも応援に来てくれる仲間だとか。人とのつながりを大切にする、小山さんの一面でした。

次号では、出場したパラリンピックの話や、東京大会への意気込みなどを通して小山さんの人柄により迫っていきます。



9月の大会に向けて練習しています!

——普段はどこで練習をしていますか。

立教大学のプールを使って練習しています。健常者と同じプールです。

東久留米市のプールで練習することもあります。

——練習環境について希望することはありますか。

私は幸いにも環境が整っていますが、障害者にとって健常者と一緒に練習することは難しい部分もあります。障害者の練習のためにそのプールの利用時間でコアタイムを設けるなど、練習をしやすい環境になればと思います。

——応援メッセージはどこに送ればいいですか。

Facebookをやっているのでも、そちらをお願いします。9月の21日から23日にかけて、横浜国際プールでジャパンパラ水泳競技大会があるので、ぜひ応援に来てください!

