

オリ・パラ かわらばん

No. 6

香川県教育委員会



「自分の考えをしっかりと持ち、一生考えて歩み続ける」

パラ卓球 日本代表
皆見 信博(みなみ のぶひろ)

（経歴）
香川県三豊市財田町出身、小学校2年生時に交通事故で胸から下が麻痺し、車いす生活となる。高校2年時より卓球を始め、世界ランキング4位にまで上り詰めた。

2000年シドニーパラリンピック出場（ベスト8）

2004年アテネパラリンピック出場

2007年国際大会からの現役を引退したが、2015年に現役復帰

2018年アジアパラ競技大会 男子団体銀メダル獲得

皆さんこんにちは、皆見信博です。現在、三豊市財田町に住みながらパラ卓球競技の日本代表として東京パラリンピック出場、そして金メダル獲得を目指して活動をしています。

私は、2000年のシドニーパラリンピックと2004年アテネパラリンピックに出場しました。家族や多くの方々のご支援とご声援のおかげで、シドニーパラリンピックでは障害区分、個人クラス2で5位入賞することができました。今回は、自分の考えをしっかりと持ち、一生考えて歩み続ける大切さを私の経験を通してお話したいと思います。

ぶれない意思を持つ（自覚）

小学校2年生の時に交通事故で頸髄損傷（首の骨が折れ、下半身まひ）になり車いす生活になりました。そして、小学校4年生の時に、私はこのからだで一生、生きていくのだと子どもながらに自覚しました。

卓球との出会い

事故に遭ってから高松市内にある施設で生活をしながら学校に通っていました。高校2年生の夏、同じ敷地内にある体育館に行った時のこと、過去に車いすバスケボールの日本代表の経歴を持つ指導員の方から、以前、国際大会に行った時、私と同じような障害の人が卓球をしているのを見たことがあると、私に勧めてくれました。これがきっかけで、卓球と巡り会いました。

しかし、練習をしていて一番困ることは、体温が調節できないことです。人の体には、皮膚が暑いとか寒いとかを脳に知らせる機能があります。暑いと脳から命令が出て、汗を出して体温調節を行いますが、私の場合、首の骨が折れているため脳からの信号が首でストップしてしまうために、汗がかけません。そのため、夏は運動をすると30分位で体温が40度位まで上がってしまいます。さらに卓球の球は軽いことから風に影響されてしまうため、体育館の窓が開けられません。だから、夏は30分運動をしては、30分体を冷やすという、効率の悪い練習になってしまいます。冬はその逆で、体を動かしてもなかなか温まらないので、暖房などで体を温めながら練習をしました。

挫折からの転機

卓球を始め一度だけ大きな壁にぶつかりました。指導員の方と練習している中で、私の体が小さいこともあり届かないコースをつかれました。このとき私は、届かないコースばかり狙って打たれたら、いくら練習しても勝てないと思いました。しかし、自分には卓球しかないのだから、絶対に強くなると自分に言い聞かせながら練習を続けました。

今思えば、この時期が自分のレベルアップの良い機会になったと思います。



(2018アジアパラ競技大会)

パラリンピックに向けて

1994年に第1回日本国際クラス別選手権大会が大阪で行われました。この大会は障害別になっていて車いすは1~5クラスに分かれています。クラス1は手を肩より上に上げられず座位バランスの全くない人、クラス2は手に障害があり、上肢の筋力なども少し弱く、座位バランスが全くない人、クラス3は上肢がほぼ正常で座位バランスが全くない人、クラス4は上肢が正常で座位バランスが少しある人、クラス5はほぼ正常だが立ってプレイできない人に別れています。私はクラス2に属し、この大会で優勝することができました。

そして、1995年に、イギリスで開かれた1995国際ストーク・マンデビル車いす競技大会（パラリンピック発祥の地）に日本代表として出場し、銅メダルを取ることができました。国際大会に出場できた喜び、また重度の障害を持っていてもスポーツができることといった自信・希望・勇気を得られたと思います。そして、パラリンピックで金メダルを取ると強く思いました。

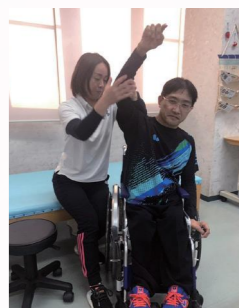
シドニー・アテネパラリンピック

夢にまで見たシドニーパラリンピックの結果はベスト8でした。負けた直後に環境づくりの大切さを強く感じました。

アテネパラリンピックに向け、卓球用品メーカーとの関係を築いていくこととし、卓球用品メーカーと2001年8月20日、障害者卓球選手初のアドバイザー契約を結びました（アドバイザー契約は卓球商品を提供してもらったり、ラケット・ラバーの商品開発をしたりすること等）。契約を結んだことで、用具代も必要なくなりましたが、競技に対する取組みや姿勢も今まで以上に努力しなければいけないと強く思いました。2004年、世界ランキング4位で迎えたアテネパラリンピックでは3人が2勝1敗で並びセット率で予選敗退になりました。自分の力のなさを実感しました。2007年、家庭の都合により現役を引退しましたが、リオパラリンピック出場を目指し、2015年に現役復帰しました。

東京パラリンピックに向けて

現在スポーツトレーナーと、体幹の強化やからだを動かすことができる範囲を広げるトレーニングをしたり、コーチと弱点克服や技術レベルの向上に取り組んだりしています。東京パラリンピックに出場するためには、最低でも世界ランキング10位内に入ることが必要です。現在22位（2018年12月時点）です。復帰してから優勝はもとより、世界のトップ10の選手に勝っていないのでかなり厳しい道のりですが、可能性のある限り努力を続けていきたいと思っています。



(トレーニングの様子 外村トレーナーと)

これからの日本パラ卓球

日本パラ卓球は選手の強化育成において世界から大きく後れをとっています。海外ではナショナルチームが結成され、国を挙げて指導や強化が行われています。また、資金面でも国や企業のスポンサーなどが付いていて、パラリンピックでメダルを取れば年金や報奨金、ボーナスなどがもらえます。

それに比べ、日本では個人が練習をして国際大会に出場していますし、パラ卓球（車いす卓球）を指導できる人がいません。選手が活動しやすい環境を整えながら、これまでの私の経験を多くの選手に伝えていくことが、これからの私の役目でもあると思っています。私は、卓球をするようになり、友人もたくさんでき、夢を持ち、考えながら努力をして、楽しみながらこれまで歩んできました。これからも、卓球を楽しみながら夢（東京パラリンピック金メダル）を目指して努力をしていきたいと思っています。みなさんも、何でもいいですから人生を楽しく生きていけるようなものを見つけ、悔いのない人生を歩んでほしいと思います。



(2018アジアパラ競技大会 男子団体銀メダル獲得・松村選手と)