

障害者スポーツフォーラム（令和2年2月22日開催）

「今こそ2020年の「その後」を考える時！～パラリンピック成功の本当の意味とは～」

第1部シンポジウム

◇2020大会後について

○司会

テーマは「今こそ2020年の『その後』を考える時！～パラリンピック成功の本当の意味とは～」です。2013年に東京大会が決まって、まだ7年後かなと思ったら、あれよあれよと時間が過ぎてきました。だからこそ、今2020年の後を考える意味は本当に大きいと思います。ゲストの皆さん、そして、今日会場にいらっしゃっている皆さんとともに考えていきたいと思っております。

まずは、シドニーパラリンピックから6大会連続でパラリンピック出場されている鈴木さん、今何を考え、感じていますか。

○鈴木

パラバブルは大いに感じておまして、2000年シドニーと2004年のアテネ大会は、ほとんどメディアに載ることなく、パラリンピックに決まったときも小さい記事で掲載されるぐらい、まだまだ認知度としては低いものがありました。今ではすごい盛り上がりとしましては、こういうこともそうですし、いろいろなイベントも、オリンピック選手と一緒に出演する機会もふえていますので、大きく変わってきたなという感じはしています。

やはりベテラン選手としては、その状況を知っていますので、みんな、危機感を持ちながら、競技だけではなくて、例えば大学院に行っている人もいますし、講演している人とか、いろいろな活動を既に競技をしながら始めている人もいるのですが、若い選手にも伝えるのですが、やはり今を知っている方しかいないので、なかなかベテランのことは聞き入れてくれる方も少なく、それが終わらないとわかってもらえない部分もあるのではないかと感じています。

○司会

今、東京パラリンピックが終わった後はどんなふうになるのかなと想像しますか。

○鈴木

終わった後、ラグビーのワールドカップもそうですけれども、やはり今回も注目され

て、前回の五郎丸選手が注目された大会もそうですが、その直後はまだまだ盛り上がりがあると思うのですが、それでチームの試合を見に行くかと思うと、なかなか難しいものがあると思うのですね。パラ陸上の場合はずごく追い風がありまして、実は来年、世界パラ選手権が神戸で行われることになっていますので、パラが終わった後も世界パラがあるということで、そこまで注目をしてもらいたいなというふうに思っていますし、やはり選手が、活躍もそうですけれども、その後の活動が大きくかかわってくるのではないかと考えています。

そこからまた2026年ですか、アジア大会が今度は愛知でありますので、そこまでするべく人気を落とさないように持っていきたいと、選手としては思っています。

○司会

選手の立場からお話いただきました。次に、現在は車いすバスケットボール男子の日本代表チームのメンタルコーチをされている田中さん、どのようにこの盛り上がりを感じていますか。

○田中

よくも悪くも盛り上がってきたなということはもちろん肌で感じます。そして、社会の雰囲気が変わってきたのはとてもよいことだなと考えていて、例えば古くを考えれば、88年のソウルオリンピック、自分が選手として出ていたときは、オリンピック選手としてパラリンピック選手と一緒に会わせてもらえる機会がなかったですよ。それははるか30年前ですけれども。でも、そこから考えると、90年代、私はアトランタオリンピックにもコーチとして参加をしましたが、そのときにもパラリンピックと接触がないという。知っているのに、会ったことがない。でも、そんなときにアメリカの大学院に行って初めて障害を持つスポーツ選手とお目にかかったときに、やっぱり当時は、私は話すことができなかったんですね。何を話していいかわからない。「別に何でもいいじゃん！」なのに、その当時はどう接していいかわからないというのが正直な気持ちだったのが20年前です。

そこから2000年になって、車いすバスケットボールのいろいろな方々と話すようになって、そして、2013年からメンタルトレーナーという立場でいろいろかかわらせていただく中で、チームの選手たちは、東京開催になってからはもちろんどんどん変わってはきていますけれども、特に社会が、メンタルトレーニングって車いすバスケットボールの選手を強くするためにやっているんだねと言っていたことがようやくきたのが数年で、それはとてもうれしいことです。2000年の頭のあたりは、障害者のスポーツ選手にメンタルの

何を教える必要があるのというような表現で言われてしまったりとか、わざわざ京が行く理由は何なのと。別にオリンピックもパラリンピックも同じ「選手」であることに変わりありません。だからこそ、パラリンピックの選手も、ただ勝ちたいからメンタルトレーニングをしたいだけなのというのが、2000年最初の頃は理解してもらえなかったのですが、社会が少しずつ、とてもよい意味で、選手を強くするということにパラリンピックがもちろんあるのだというような感覚が出てきたのはよいことだと思っています。

○司会

そういった意味では、鈴木さん、メンタルコーチという存在がパラの世界でも入ってきているというのは、2000年のときには考えられなかったことですね。

○鈴木

考えられなかったですね。やはり日本のスポーツの流れとして、メンタルコーチがいるとメンタルが弱いんじゃないとか、そういう見方をされるのですが、実は錦織圭選手もタイガー・ウッズ選手も、皆さん、メンタルコーチがついて、ああいう結果を残しているわけですから。私も実はリオが終わった後にメンタルコーチにお世話になることがありまして、やはり自分で考えたものではなくて、第三者から見た私という形で、すごくクリアになったといいますか、調子がいいときの状況を教えてくれたりとか、そういう形でいろいろと自分が力を出す方法を選手は手探りでやっているものがありますので、田中さんのような専門家がついてくれることで、一緒にチームとなってやるということもそうですし、また、いろいろな形でフィードバックもあって、さらに自分の競技に打ち込めることもあると思いますので、その存在はこれからすごく大きくなっていくのではないかと思います。

○司会

田中さん、選手の皆さんを見て、メンタルコーチとして入る中で、選手たちも変わってきたなという実感はありますか。

○田中

はい……。選手たちは変わってきたというよりは、いろいろな山や谷を経て変わらざるを得ない。

○司会

変わらざるを得ないとは？

○田中

オリンピック選手と一緒にですね。別にスポーツ選手はそんな簡単に変わらない。フィジカルと一緒にです。そんな簡単には変わらない。変わりたいと思っただって変えられないことがあったりとか、でも、変わらざるを得ない、変わらなければいけない、必死という状況ですね。これからまだ数カ月ありますから、ここからもっと変わっていかないとはいけません。だからこそ、あえて変わってきましたかの答えに悩んだのは、変わってきたと言っているのかなとか、ここからが一瞬と変わっていくはずなので。もちろんそれは右上がりでは……。 (手を上下に波打つように動かしながら) こうですね。ちゃんとうまく持っていきたいと思います。すみません、まどろっこしくて。

○司会

本番に向けて、いかにそこをピークに持っていくのかというのは、体だけではなくて、メンタル的なところも必要になってくるということですね。

○田中

例えばメンタルの強さは、要はオリンピックもパラリンピックもスポーツ選手は、その当日にベストのコンディションであるわけがないんです。当日に熱は出すでしょうし、当日に怪我もするでしょうし、オリンピック選手だって、誰一人として100%の心と体で当日行こうなんて思っていたら絶対に勝てません。なぜなら、そんなことなんてないからです。なので、特にパラリンピックの選手は、心と体のコンディションが悪い状況というときに、本当に体に影響してしまうので、そこを今シミュレーションしている段階ですから、例えばちょっと今わざと後ろ向きになっているという状況でもあります。最低な状況を常にプランしておくということが大事です。

○司会

トップアスリートについてお話を聞いてきましたが、一般の障害のある人たちのスポーツ環境というのは、花岡さんは何か感じることはありますか。

○花岡

個人的には、2013年に招致が決定して、そこから7年間で余りにも早かったなというのがありますが、その7年間で大きく何か社会的なことが変わったかという点、まだまだだなというのが正直なところですね。結論から言うと、今年をいかにいいスタートにするかというのが非常に大きな目標にはなると思うのですが、ただ、パラリンピックという言葉は知らない人はいないわけですね。

僕はよく学校でもお話をさせていただくのですが、子供たちに、パラリンピッ

クという言葉、知っているかと聞いたら、100%なんですよ。でも、「どんな競技あるか知っている？」と聞いたら、減るんですね。半分以下になります。「選手の名前、一人でも知っている？」と言ったら、ほぼゼロになってしまうんですよ。パラリンピック、今年、東京でやるにしても、まだまだ詳細な情報は発信し続ける必要があるなというところは第一に思っています。

皆さんお持ちのパラリンピックマラソンのリーフレットなのですが、パラリンピックの陸上のマラソンも札幌に行くと思っている人が結構いらっしゃるみたいで、それで東京都が頑張ってこれをつくらはったんですが、裏を見ていただくと僕も登場しているので、捨てずに持ち帰っていただきたいんですけど。やはりこういった情報発信というのはまだまだ足りないのだろうなというところが印象ではあります。恐らくそこから紐づくんだと思うんですけども、障害があってスポーツに親しんでいない方々がまだ世の中にいらっしゃるとすれば、その方々への情報発信はほんまに足りているんやろうかと言ったら、足りていないというのが現状なのだろうと思います。

◇障害のある人にとってのスポーツというのはどういう存在なのか、受傷後のスポーツとの出会いについて

○司会

では、次に皆さんにお伺いしたいのは、障害のある人にとってのスポーツというのはどういう存在なのか、です。

鈴木さんと花岡さんは、お2人とも高校3年生のときに、障害を負ったのですね。

○花岡

僕と鈴木選手は年齢は離れているのですが、受傷、事故を起こしたのは同じく高校3年生という、何やっているんだという話なんですけど。僕の場合はバイク事故で、ガードレールに突っ込んで背骨が折れるという怪我を負いましたけれども、徹ちゃんは何だったっけ。

○鈴木

僕の場合は車で同じくガードレールに飛び込んでいったという。

○花岡

ガードレール、意外と固いからね。当たってみてわかるけど。(笑)

○鈴木

痛いですし、お金も結構するので。(笑) 結構高かったですね。支払いが。

○田中

運転していたんですか。

○鈴木

運転していました。僕は居眠り運転でガードレールに直接行ってしまいましたので。

そこは自腹で払いました。(笑)

○司会

事故の後、入院をされて、スポーツとどういうふうにして出会ったのでしょうか。

○鈴木

僕の場合は、中学、高校とハンドボール部に所属していきまして、高校3年生のときに全国の大会、国体という大会で3番になりまして、そこで大学のスポーツ推薦が決まっていたんですね。そのときにちょっと気持ちが緩んでしましまして、事故につながっていったんですけど。ただ、足を失って、スポーツをやるということを決めていたのは、実は5歳のときに吃音(注：吃音＝スムーズに言葉が出ない発話障害)という言葉の病気を患いまして、それで、自分が、こんなところで話しているんですけど、以前は全く話せなくて。話せなかったといえますか、話すと、ばかにされたりとか、笑いが起きてしまうので、小学校のときに自分から話すのをやめたんですね。

どうしても話すときに、あーあっとなってしまったりとか、言葉が詰まってしまうことも結構あったので、自分は話さないで生活しようと思ったときに、スポーツはすごくよくて、本当は児童会長とかやって、格好いい挨拶をしたかったんですけど、それができなかったんです。でも、いじめてきた子が、僕がスポーツをやって活躍すると褒めてくれたんですね。だから、話すといじめるのに、僕が活躍すれば褒めてくれるということは何だろうなと思ったときに、僕は動きを通して頑張っていければ、たくさんの人に褒めてもらえるんじゃないかなというふうに小学生ながらに思っていたのです。スポーツ選手になりたいというのではなくて、スポーツ選手にならなきゃいけないということを考えていましたので、交通事故で足を失った後も、どんなスポーツができるかということをもとに考えることができたのです。その中で義足でやるスポーツは、当時は自転車競技と陸上しかなかったんです。じゃ、陸上の種目をやってみようかなというふうになりました。ちょっとまれなケースかもしれないのですけれども、スポーツがそこにあったことで、その道に行くことができたのはすごくよかったです。と思っています。

○司会

もしそのときにスポーツと出会わなかったら、スポーツがちょっと苦手だとかということ、やらなかったらどうなっていたと思いますか。

○鈴木

それは多分すごく困っていたと思いますね。やはりスポーツ以外に何か打ち込めるものが見つけられていなかったの。なので、スポーツが本当になくてはならない存在になっていましたし、多分、パラリンピックで世界ももちろん目指してもいいと思いますし、いまだにもしかすると、家の中にいたりとか、社会に出れないという可能性もあったと思います。

○司会

そういった意味では、田中さん、スポーツというのは自己表現の場、自分を外に出していけるものと考えたら、本当に大きな存在になりますよね。

○田中

体が、自分で動かすわけじゃないですか。体を自分で動かして、それで昨日よりも何センチ、昨日よりも何グラム何かできるようになったみたいなことは、それは確実な根拠のある自信につながるからこそ、身体運動による身体表現、それはその人が出ますものね。それは自分の自信にもなるし、伝わりもしますし。でも、徹ちゃん、よくしゃべりますよね。(笑) ちゃんと流暢だよ。

○花岡

吃音症だったとは思えない。(笑)

○司会

でも、それはスポーツで変わったということですね。

花岡さんは、事故をした後のスポーツとの出会いというのはどのようなものだったんですか。

○花岡

鈴木選手の話とちょっと通じる場所があるんですけど、僕も鈴木選手も、人生の途中で障害者になっているんですね。障害者になる前のスポーツ歴は結構重要だと考えているんです。僕の場合は、事故を起こす前、柔道をやっていたんですけど、何で柔道をやったかという、僕、いじめられっ子だったんですよ。その辺もちょっと共通点があるんですけど。いじめられないようにするにはどうしたらいいか、強くなろうという子供らし

い単純な発想で格闘技を選んだんです。1年ぐらいやってみて、あるとき、同じようにやってきたやつを、ほんまはあかんけど、投げたっただけですよ。(笑) ぱーんと投げ飛ばしたら、それ以来、一個もやってこなくなりましたよ。やっぱりその成功体験というのをパラスポーツに入る前に得ているというのは非常に大きなことかなという。僕も車いすになってスポーツをやろうとし始める、その動機としては何の違和感もないわけなんですよ。またあの成功体験が得られるはずやと思っているので。

きっかけとしては、入院していた病院でマラソン大会のパンフレットを見たんです。表紙にマッチョな外国の選手が車いすをがーっとこいでいる写真が載っていて、うわっ、こんなふうになりたいという。そこに僕の場合は、歩けなくなったからこれをやるとか、車いすだから仕方なくこれという感覚は全くないんですよ。若者がトップアスリートに憧れるようにパラスポーツの世界に入っていったというのが入り口でしたね。

やっぱりそのときに、小さな情報ですけども、ポジティブなものを手にできたというのが非常に大きいというのが1つと、その後、どこに行ったら教えてもらえるんやろうといったときに、僕は当時、大阪に住んでいたんで、今でも長居にありますけれども、大阪市の障害者スポーツセンターに行って、当時の僕からしたらお父さん世代の人たちがまだ選手でやっていたんですが、その方たちと出会って、「兄ちゃん、若いな、何でけがしたんや」、「バイクです」言うたら、「あほやな」と言われながら。そういうところから競技の世界に入っていた。やっぱり情報を得て、箱物があって、そこにいた人たちとの出会いというのが僕にとってはスポーツにのめり込んでいくことだったかというふうに思います。

○司会

そういう情報との出会い、人との出会いというところで言うと、鈴木さんは多摩の障害者スポーツセンターが大きなきっかけの場になったんですよ。

○鈴木

事故をした後に、大学は1年間休学していたので、その半年間を使って、地元が山梨ですので、山梨から近い東京都の多摩の障害者スポーツセンターに半年間お世話になったんですけど、そこでは義足をつけて歩く練習をしたりとか、プールに入ったりとか、ジムをやっていたんです。そこに現在は日本パラ陸連の理事長をされていて、パラ関係の仕事をしている方がいらっしゃって、当時、その方に、走り高跳びの日本記録を伺ったんですよ。1メートル50センチということを知っていて。私は健常者のときに、中学校3年生

のときに178まで跳んでいたもので、これはちょっといけそうかなと思って。そこにある指導員の方がいまして、その方がもともと中央大学の陸上部の出身で、インターハイとインカレを円盤投げで勝っている選手なのです。多摩にはグラウンドがなかったので、連れていっていただいて、そこでマットで跳んだところ、1時間の練習で日本記録を超えることができたのです。その2人との出会いはすごく大きかったと思います。自分がもちろんスポーツをやりたいと思っていましたけれども、じゃ、実際どこまでできるのかもわからないですし、そういう環境がなければ、そういう情報がなければ、シドニーのパラリンピックに1年後につながったのですが、そういうことにはならなかったと思いますので、情報をくれたということはすごく大きかったですね。

○司会

障害のある方がスポーツをできる場所のアクセスについて、不便だなと感じる部分もあるのですが、いかがですか。

○花岡

当時、僕は競技を始めたころ、車の免許を持っていたんですよね。移動に関してだったり、僕ら、車いすという道具を運ぶということも必要になるんですけども、そこに困らなかったというのは非常に大きいんですよね。スポーツをできる環境への移動という部分の整備はものすごい重要だと思うんですよね。ただ、車の免許を全ての人が手にできるわけではないですし、例えばジュニアユース世代の育成をしたくなったときに、勝手にここまでおいでと言って、道具を持ってスポーツセンターで合流なんていうのはなかなか難しくって。僕も実際の経験としてあるんですけど、教えていた選手がまだ免許を取れる前だったんですが、大学に通い出して、練習場所を変えなきゃいけない。競技場で待ち合わせて、彼は道具を持たずに電車で来る、僕の車に道具を積んでおいて、競技場に僕が行って合流して一緒に練習みたいなことをやっていたんですよね。ここでやっているからおいでみたいな。そういったやり方では選手も増えないし、レベルも上がっていかないなという。やっぱり1人1人に丁寧に接していくというのがまだまだすごく大事なのかなということは感じています。

◇オリンピックとパラリンピックの違いについて

○司会

障害者スポーツと、あとは一般のスポーツ、パラリンピックとオリンピックの違いに

ついて、田中さん、何か感じていることはありますか。

○田中

例えば圧倒的にオリンピックとパラリンピックの違いは、科学的根拠のなさです。スポーツ科学が発展していないところです。例えばメンタルトレーニングも、メンタルトレーニングというのは、私は自分の成功経験なんて当然使わないで、要はスポーツ心理学というものを根拠にしてメンタルのトレーニングというものはフレームとなる理論をもとにつくっていくわけですが、そのフレームも先行研究ですね、論文をもとにフレーム、あるいは概念モデルみたいなものを使って検証しないと、できたとき、できなかったときのさらに検証ができない。そのパラリンピック選手のためのスポーツ心理学、メンタルトレーニングが、どこの英語の文献を見ても、とても少ない。車いすバスケットボールはまだまだ多いほうですけども、それでも少ない。その点では、科学的な根拠をもとにということとを大事にする、心でも、技でも、体でも、強化策というものがこれからもっと必要になってくるというのが、これがオリとパラの大きな違いです。これが客観的な根拠のほう。

もう1つは自分の感覚として、今度は私が選手だったというものでパラリンピックの選手を見るときに感じるのは、つくづく体に合ったトレーニングが必要なんだなということは初めて気づいたことです。自分なんかはパラリンピックの皆さんと関わってからまだまだ大した年月じゃないですよ。20年足らずです。生まれながらにずっと。例えば花岡さんのお父様やお母様だったら、18歳から、今20歳ぐらいかな。

○花岡

そうですね。大分若く見ていただいたんですが、35歳になります。(笑) 急なむちゃぶりのネタに何とかぎりぎり対応しましたけど。(笑)

○田中

生まれながらに障害を持っているお子さんを持っていらっしゃる親御さんとかだと長いわけですよ。そうすると、自分なんかは、なるほどということがたくさんあって。その意味では、体に合ったトレーニングとか、体に合った練習時間みたいなのはびっくりしたものです。例えばトイレ休憩が必要な選手とかも、最初、意味がわからなくて。でも、ああ、そうかとか。そういう配慮みたいなことが全然わからない時期はびっくりしました。逆にそれがチーム競技では、パラリンピック選手は、いい意味ですよ、余りに個々を尊重し過ぎるからこそ、チームワークが難しいというのは数年ちょっと感じていることです。お互いに尊重し過ぎる。いつまでたってもトイレ時間で30分以上かかっちゃうだろう

みたい。そこはまとまろうよとか。でも、無理なものは無理。でも、じゃ、どこでまとまろうかとか、一緒にやらなきゃいけないものというのが、なかなか文化が。私はシンクロナイズドスイミングの選手でしたから、右を向け右ってみんな同じタイミングでやるという選手だったので。その辺を一緒に作ってはいます。

○花岡

陸上競技も個人競技とはいえ、チーム力というのが物すごく大事なんですよね。社会の最小単位が家族だと言われるのと一緒に、やっぱり人が集まればそれは社会なんですよね。その集団の中で自分の振る舞いだったりとか、競技力とは関係ないところの営みの部分というのができるかできないか。だって、生活のベースがきちんとできていない選手が強くなれるわけじゃないんですよね。集団の中での自分自身の振る舞いをきちんとできる選手はやっぱり伸びるだろうなと思いますから。京さんが感じておられるのは、言い方を悪くすると、結局、足の引っ張り合いみたいになったりするわけですよね。何かレベルの低いところに合わせていくみたいな話にもなりがちかなというのがありますね。

○田中

そこがしつけとか根性論になってほしくなくて。だから、科学的に、フリースローのときの指先の繊細な動きが、なぜ靴をそろえることと一緒になのかみたいなこととか、朝必ず7時に起きるというルーチンは、なぜ試合直前に必要なルーチンと一緒にのかとかというのを、脳科学だとかスポーツ心理学だとかの根拠でちゃんと示さないと、私みたいなオリ出身の人がこうしなさいみたいに言うと、単なる嫌な感じにしか聞こえない。でも、本当に靴をそろえたり、朝ちゃんと起きたりすることはこれにつながるんだということがはまれば、「あっ、なるほど、チームワークとか、必ずルーチンをつくることは大事なんだな。」とかわかってもらえますよね。そのステップがちゃんと踏まなきゃいけないというのは感じました。

◇障害のある方への支え方、関わり方について

○司会

一般の障害のある人のスポーツの場面においても、どのようにして関わったらいいのか、どこまで教えたらいいのか、迷いながら模索して指導されていらっしゃる方もいると思いますが、どうお考えですか。

○田中

例えば私はパラリンピックがどんどん社会で広まっていくことの弊害として、別にスポーツが嫌いな障害者もいらっしゃるわけです。その人たちが運動しなきゃいけないわけじゃなくて、健康のためにすることは重要かと思いますが、それはとても闇ですよ。例えばオリンピック選手だって光と影があるのと同様に、パラリンピックということに対しての光と影はあって。

その意味では、東京大学の先端研（先端科学技術研究センター）でよく勉強させていただくのは、スポーツが嫌い、あるいは苦手な障害者に対してどうするかというときに、例えば体のための目標設定を一緒にやるというようなメンタルのトレーニングを御紹介したりします。例えば御自身が呼吸を何回するかみたいなことだけを毎日続けるとか、あるいは手の動きを必ずこういう手の動きをする、ほら、これだけでも指先に対しては温かくなりましたね、でも、それを何日かするととても何か気分が上がりましたねと、小さい目標設定、もちろん釈迦に説法の皆さんがほとんどだと思いますが、それだって十分とても大事な運動ですよみたいなことはちゃんと伝えていかないと、何かあたかも「パラは素敵」みたいになるのは、それは、大きな主語過ぎますよね。すみません、釈迦に説法ばかりの話で。

○鈴木

僕はずっとスポーツをやってきた人間なんですが、子供たちに話すと、スポーツは楽しいけど、競技性が上がってくるとやはり得意不得意があったりするので、途中でドロップアウトしてしまったりとかもすると思うんですね。でも、もともとスポーツは遊びから始まっている部分もあるので、休み時間のスポーツもそうですし、競技性のスポーツもあっていいと思うし、あと、大人の方だと仕事もあるので、体を動かすという意味では、家事とか掃除だって体を動かしているわけですから、そういうところはスポーツと言われないかもしれないのですが、別にスポーツに限ったことではなくて、体を動かすということを、旅行でもいいと思いますので、その意味では動くということを生活化するということは大事かと思います。私、山梨県から来るのですが、東京の方はすごく歩くじゃないですか。山梨県の方はこんな歩かないので、常に車に頼ってしまうのです。そういう意味では田舎の方よりは都会の方は全然歩いていると思いますので、そういうような価値観の違いといいますか、捉え方の違いはあるのではないかと思います。特にスポーツに限ったものではなくて、体を動かすことを考えてもらうことが大事ではないかと思っています。

◇障害のある方が使用する道具について

○司会

そして、障害のある人にとってのスポーツで言うと、鈴木さんは義足ですよ。そういった道具とのコラボレーションも1つ大きな特徴ですよ。

○鈴木

そうですね。義足の場合は、2000年に、今私がやっているカーボンの板ばねというのが世界に出てきまして、それまではカーボンの素材はあったのですが、足首の部分しか使われていなくて、生活用のものをパラとかに使っていた選手が多かったのですが、板ばねが出てきたときにはすごく衝撃が走りまして、一気に記録も上がりました。逆に我々はそれに追いついていかなければいけませんので、さらにトレーニングをすることも大事だと思います。義足の進化は形も変わっていますし、以前は海外製のものが多かったのですが、今はミズノと今仙という会社がコラボした義足が出ていたりとか、あと、400メートルハードルの選手の為末さんがやっているサイボーグというメーカーも今ありまして、本当にいろいろな義足がどんどん世界中に出てきていますので、そういう意味では可能性しか感じないです。また、ドイツのマルクス・レームという選手は8メートル48という幅跳びの記録、オリンピックの選手と同じぐらいの記録を持っていますので、そういう意味では義足については、今までできなかったことが、よりできるようになっていることもあります。

以前、子供たちが運動会では活躍できなかったのですが、今はそういう義足も発売されていて、数万円で買えるものをつければ、以前は運動会では見学だった子供たちが運動会で活躍できるという時代も徐々に来ています。そういう意味ではこれから進化していくことはそうなのですが、今、ナイキのシューズで問題になっていることがあるかもしれませんが、あくまでも選手である人間が使いこなせるかどうかということが一番のポイントだと思いますので、もちろん我々もそれに追いつくように、練習とか。道具なので、使いこなすということを一生涯やっていきたいと思っています。

○司会

自分の体に合った義足を選び、その場でつけて走ることができる場所もあるとのことですが、いかがお考えですか。

○鈴木

以前はカタログを見て、つけずに、絵だけ見て何十万のものを購入するしかなかったのですけれども、新豊洲Brilliaランニングスタジアムの図書館はいろいろなメーカーのものがあって、そこで使えたりとか、レンタルできたりするので、義足も、皆さんのイメージですと、高いものイコールいいものというふうに思われる方も多いかもしいのですが、そうではなくて、自分に合ったものイコールいいものだと思っています。私が使っている義足、去年まで使っていたのですけれども、2000年から19年間使っていたのです。正直古いものなのですけれども、高跳びに合ったものはそれだったので使っていたのですね。むしろ私のほうは踏み切り足が自分の足なので、反発力が強過ぎるとコントロールができないのですね。なので、反発性が弱いものを使って記録を出していたのです。そういう意味ではいろいろな種目があるので、反発性が強いものとか、コントロールがしやすいものとか、そういうものを、スキーの板もそうかもしれませんけれども、スピードが出るものとか、曲がれるものとか、そういうものがいろいろミックスされています。そういう意味では、その図書館が東京だけではなくて全国にあると、スポーツをやるきっかけにもなると思いますので、いろいろなところでそういう機会がふえればいいかなと思っています。

○司会

義肢装具士の存在というのはどう感じていますか。

○鈴木

義肢装具サポートセンターというのが南千住にありまして、第一人者でスポーツ義足の義肢装具士をされている方がそこにいらっしゃるのですが、今、3Dプリンターというのができて、3Dプリンターは、例えば僕が使っていた義足をコピーすることはできるのですが、これを生み出すことはまだできないのですね。それはその義肢装具士さんの力といますか、感覚もそうですし。形に合ったものをつくるとか、結構義足って合わないんですね。それは体重をかけたときが一番ベストに来なきゃいけないので、それも想像してつくるのは、まだコンピューターとかロボットにはできないのですね。そういう意味では、人の力といますか、知恵とかアイデアがそこに写っていますので、すごく大事な情報もありますし、それをまた形に起こしてくれることもそうです。それがアフリカのほうに行きますと、義肢装具士がいらっしゃらない方（選手）もいますし、義足がそこに届いていないということもありますので、そういう意味では日本はすごく恵まれているなと思っています。

○司会

花岡さん、競技用の車いすについてはいかがですか。

○花岡

やっぱり車いすもミリ単位の調整が必要になるんですね。体の触れる部分が多いので、どこが変化したのか、自分の体の変化なのか、道具の変化なのか、そういったところを察知する力がないと、感じる力がないと、いくらいい道具を使っても早く走れないんですね。ただ、それに関して、作り手側ですね、職人さんの経験とか勘、そういったものが物すごく大事になってきますから、選手がこうしてほしいということが間違っていたら、ディスカッションして、いや、職人さんの言うほうが正しいよねという場合も実はあったりするのですよね。やっぱりコミュニケーションをいかに高いレベルでとれるかというのは、選手だけでもだめですし、周りのサポーターだけでもだめですし、これは物づくりの人だけではなくて、京さんのような人でもそうだし、トレーナーだったりコーチだったり。結局、コーチたちの言っていることが理解できなければ選手は身につかないわけですから、やはりコミュニケーションをとる力とか、感じる力が強い選手でないと、パラの場合、強くなっていくのは結構難しいかもしれないとは思っています。

○司会

そうすると、今お話を伺って、義肢装具士だけではなくて、例えば理学療法士だとか、作業療法士だとか、医師とか、メンタルコーチとか、その辺が大きく連携すると、選手のパフォーマンスがぐっと上がるような気がします。

○花岡

そうですね。よくアスリートファーストと言われるんですけども、今はアスリートセンタードと言っているんですね。アスリートファーストって、聞こえはいいんですけどもね。選手のためにみたい。じゃ、セカンド、サード、誰なのという話になってしまうわけですね。そういう階層の話ではないという、選手を中心に置いて、周りをいろいろな人たちが囲んでいる、その上下関係はなくフラットなんだという、そういうネットワークの作り方が非常に重要だなと思っています。

◇2020大会後のレガシーについて

○司会

それでは、本題である、「どんなレガシーを2020年の後に残していくか」というところ

にポイントを変えていきます。事前にお三方にはキーワードを教えてくださいました。

まずは鈴木選手。「支えるではなく知ってほしい」というキーワード。これは？

○鈴木

私の場合は、スポーツに対するモチベーションが高かったので、支える部分よりは、自分が知りたいというのが先行していたので、そこで、先ほどお伝えしたスポーツセンターの方々だったり、義肢装具士さんの情報をもらえたことで、さらにどんどんステップアップできたことがあります。ただ、今起きている情報としましては、講演に行くと、私、ベスト、2メートル02跳ぶんですけど、学校のほうから、このステージ、上がれますかというふうにいまだに言われることがありまして。いや、150のステージ上がれなくて2メートル跳べますかということの話題になってしまうのですけれども。皆さんは当たり前に分かるかもしれないのですが、そういう情報としてはまだまだ日本に届いていなくて、恐らくパラリンピックのスポーツを見ていることは情報としては競技が伝わったりとか、選手が伝わっていることはあると思いますけれども、日常生活であったり、人対人に対する『知る知らない』で大きな変化が、東京パラの後は起きるのではないかと思います。障害者理解もそうですし、ダイバーシティの観点としてもそうですけど、やっぱり知るというものをぜひ皆さん方の支える側の人にも意識をしていただいて、情報として皆さんが知っている情報は当たり前ではなくて、結構高度なものを知られている方もたくさんいると思いますので、そういう情報を先生方だったり地域の方に伝えていただくことで、我々ができること、できないことを知ってもらう機会もふやしながら、終わった後にはそれが皆さんが全員、障害の理解があった状態でコミュニケーションがとれたりとか、そういう現場にしてもらいたいなというふうに思っています。

○司会

どういう伝え方をしたら障害当事者の方に届くと思いますか。

○鈴木

やはり障害の方と接する機会が増えたほうが一番いいのかなと思うのです。例えば私は子供が今、中学校と小学校4年生にいますけれども、家の中に義足が落ちていたりいますか、置いてあるのですね。子供の友達が来ると、わっとまずびっくりするんですね。でも、その瞬間は、初めて見ることなのでびっくりしますけれども、2回、3回来ると、今度は子供たちから聞いてくるんですね。これ、何でできているのとか、いくらするのとか、そういう興味、関心につながっていくと思いますので、何か学習会をやっ

い話を聞くよりは、一気に体験会とかでそういう機会がふえたほうが、よりわかりやすくて。

それは我々もいろいろな競技選手、例えば視覚障害者の選手とか、花岡さんのように車いすの選手と一緒に遠征をすると、知らなくてもおのずと生活化してくると、知ることが結構あって。例えば花岡さんぐらいですと、エレベーターを使わずに、エスカレーターにぼんと手を乗せれば上っていけるんですよとか、視覚障害者の全盲の方ですと、選手村の部屋は間取りがもちろん全くわからないので、説明すると1回で覚えてしまったり。ここから風が入っているとか、ここが明るいとか覚えちゃうんです。

障害者の中には、スポーツをやっている方は感覚が鋭いので、そういうことの情報もお届けしていただくと、そこまで支える側の負担も減るのではないかなということがあると思います。支える側の負担が増えていくことが世の中には一番よくないと思いますので、我々もできることはやって、できないことを支えてもらえているということはやっぱり知らない、まずそこを知ってもらわないとうまくいかないと思います。じゃ、これはできるから自分でやってください、というふうにお伝えしていただければいいのではないかと思いますし、逆に私のような障害を助けてもらうことは一切今はありませんので、そういう配慮が必要な方に適材適所じゃないですけど、行っていただくことがいいかなと思います。それをレガシーとして残していきたいと思っています。逆に我々としては、今は選手としてやっていますけれども、田中さんのようにオリンピックのメダリストの方がコメンテーターをしたりとか、海外に行きますとお天気のキャスターの方が腕がなかったり、MCの方が車いすであつたりとか、そういう状況も目にしますので、皆さんが目に触れる場所に我々も登場する、当たり前のように出ていくということの活動の場を広げるとは必要かなとは選手としては思っています。

情報をどんどん発信していく、見馴れるということがすごく大事かなと思っていて。マツコ・デラックスさんと共演した話を講演会でもよくするのですが、マツコさんは、男？女？と言うと、大体7割ぐらいの人が「男」と言うんですね。3割ぐらいの人が「女」と言うんですけど、でも、子供たちにとっては、マツコさんが男か女かとかどっちでもよくて、やっぱり人気あるとか、有名な人なので、ここにいると、絶対子供たちが近寄ってくると思うんですよ。でも、私がここに行って足を見た瞬間に離れていくのは、それは馴れているか馴れていないかかの差だと思います。どうしてもビジュアル的に難しいものもありますけれども、何回か会っていただくと、意外に普通なんだなと思ってもらう

ことが、うちの子供たちの友達のように馴れに発展していくと思いますし、やっぱり馴れることで対応の仕方も、コミュニケーションのとり方もぐっと変わってくると思いますので、東京パラはそういう意味では注目しています。

○田中

大きな主語だと、その人が見えないから。例えば健常者って誰なんだろうとか、私だって障害あるなとか。なので、目の前の人、足がない人もいれば、手がない人もいれば、目が見えない人もいるし、あるいは、先ほどおっしゃってましたよね、先天の人もいれば、病気の人、けがの人、だから、パラリンピックだけではなく、いろいろな形の人がいるということが社会で見えるようになったらいいなと。そうすると、子供が、今日、バスの隣にいる人は、僕が助けたほうがいいか、何かできることはあるかなと、知的好奇心が持てる社会だったら、お互いさまになるなと、それは障害を持っている人に助けてもらうことだって当然あるでしょうし、車いすにもしかたら子供を乗っけてもらったほうが助かる場面だってあるでしょうし、その人によってお互い助け合おうみたいなことが、それこそ、パラの後にできたら。「さて、今日は、この目の前の人とはどうであろう」みたいなことを考えられれば一番。特に日本では、島国ですし、この色の人間が多い社会でしたけれども、私はウルヴェさんという夫もフランス人ですから、いろいろな文化が融合していくという。マイナス面もありますけれども、プラス面もある。プラスもマイナスもあるから進化していくわけで、いろいろ学び合えるというのが一番いいなと思います。当然、徹さんから学ぶことと花岡さんから学ぶことはまた全然違うわけですから。

○司会

まさに田中さんが挙げた支援を続けるためのレガシーのキーワード、「**支援の多様性、障害者といえ特別扱いはしない**」と合致しますね。

○田中

私は目の前で、今、パラリンピックの選手と接している機会が一番多いので、「パラリンピアンということは卓越しているということでしょう。」ということはずごく言っています。要は、スポーツをやっていない人とオリンピック選手とでは、心技体の鍛え方が違うだけですよね、だから、あなただって、心と体と技を必死に毎日ばかみみたいな時間をかけている選手でしょう、だから、エクストラオーディナリーと、卓越している、秀逸な人間なんだという自覚を持ちなさいというのは、それは言っています。なぜなら、そういう人

たちと私は関わっているから。自分を体を通して磨きたい人じゃないとパラリンピックにはいないですし、1秒でも早くとか、何本でもシュートのパーセンテージをできるだけ多くする、そのために毎日毎日努力している人たちなので、自信を持ちなさいというのは。

「自信を持とう！」ですよね。持ちなさいは偉そうだな。持とうよと。そうすることによって、絶対将来、いろいろな人たちのロールモデルにもなれるし、オピニオンリーダーにもなれるし。

一番重要なのは、パラリンピックの選手は経験が深いということをちゃんと知っていてほしい。いろいろな機微を知っているでしょ。なので、その機微は、例えばストレス対処能力だったり、課題解決能力だったり、今の社会に一番重要なことをたくさん知っているのだから、ちゃんとそれを言語化できるだけの勉強もしてほしいし、ちゃんと競技にも真摯に関わってほしいし、そして、社会でそれを広める立場になれるのだから頑張してほしいというのは、パラリンピックの選手へ向けてだからこそ、そんなふうにはよく申し上げます。

○司会

そして、花岡さんが挙げたキーワードは、花岡さんから言っていただけますか。

○花岡

ハードとハードですか。僕だけうまいことを言おうとしているようになってしまうのですけれども。

パラリンピックを日本で開催するに当たり、今年起きてほしいことですね、マインドチェンジだとは思いますが、それを障害者がスポーツをする場合にバリアとなるのはハード面のバリアと、ハード面のバリア、心のバリア、2つあるんじゃないかと考えています。例えば競技をする環境がないよ、車いすで使える体育館が少ないよ、じゃ、増やしてと。すぐに増えないじゃないですか、お金もかかるし、時間もかかります。でも、「タイヤ痕がつくかもしれないけれども、掃除してくれるんだったらどうぞ。」ぐらいの使ってもらい方というのが出てくれば、全く問題ないのではないかと考えているんですよ。そこはやはり人の心が変わらなければいけないのではないかと考えています。なので、ハード面が変わっていく、時間がかかる、お金がかかるというのを待つのではなくて、今すぐ始められるハードの変化、心の変化というのを、今年まず起こしていくというのがすごく大事なのではないかとこのように思っています。ただ、これは、例えば健常者と障害者という言葉がありますけれども、どちらかで起きればいいわけではないと思うの

ですね。健常者のほうでもマインドチェンジしなければいけないし、障害者のほうもマインドチェンジしていく必要があるのではないかと考えています。

○花岡

僕はスモールチャレンジ、スモールステップといつも言っているんですけど。お2人の話ともすごく共通点があるなと思ったのが、徹ちゃんと言ってしまうとあれなんですけど、鈴木選手のことですね、徹ちゃんも京さんも、やっぱりハイパフォーマンスであるということ、卓越しているということを挙げているのですよね。卓越性というのは、オリンピックの父のクーベルタン男爵が、オリンピックの価値として一番最初に挙げているのですよね。卓越、友情、尊敬の3つなのでけれども。パラリンピアンもやはり卓越していなければいけない。

なぜかという、卓越していなければ入り口にならないのですよ。もっと見てとか、もっと知ってほしいという気持ちはあったとしても、ハイパフォーマンスじゃなくてローパフォーマンスだったら、誰も見てくれないのではないかと考えるのですよね。その土台になっているものは、頑張っているんですよというところだけではない、本当に卓越した結果を選手たちが出している、そのために日々努力しているということをベースにしていきたいとは思いますが。その上で、パフォーマンスが高いだけではないのだと、メダルをとれるだけではないのだという、どうやってそこにたどり着いたのというプロセスですよ。そのプロセスというのは、実は小さなステップの積み重ねなんです。パラリンピアンという存在になったその人だけ見てしまうとプロセスが見えなくなりますけれども、その人だって、できないところからできるという、自分自身の中でのブレイクスルーだったりとか、既成概念を壊して次のチャレンジに進んでいく、そういうことをやっているはずなんですよ。そのパラリンピアンになるまでのプロセスに行動としてやったことであるとか、そういうものが社会のために役に立つ日が来るんじゃないかと思うんです。

僕は徹ちゃんと話をしていて、障害は乗り越えて済むものじゃないよねみたいな話をちょっと前もしていたんですけど、僕はつき合っているというふうに考えているんですよ。障害というものは事実としてなくなるのだけれども、僕はつき合っているし、ある人は折り合いをつけたりとか、ある人は妥協したりとか、そういういろいろな表現の仕方はあるのですが、全てそれは対処しているんですよ。京さんのおっしゃったように。障害は生きづらさ以外の何物でもないと思うのですよ。そこに対して自分自身が日々どんな対処をしているかというのが社会に対して、よりよく生きていくためのメソッドみたい

になれへんかなというのをずっと考えてはいます。それをうまく表現できるのが、パラリンピアンになれば、パラリンピックの価値というものは上がるんちゃうかなと、質問からちょっと外れてしまったかもしれないですけども、そんなふうに考えています。

○司会

もう1つ、花岡さんにはキーワードとして、「**障害当事者が動けるような支援**」を、障害のある子もない子もスポーツを楽しめる場をとということですね。

○花岡

そうですね。そればかりは、ここにいらっしゃる皆さんの力もかりなければいけないのですけれども。パラリンピアンというのは看板みたいなものなんですよ。さっき入り口と言いましたけれども。じゃ、パラリンピックとかパラリンピアンをどう使うのか。パラリンピックというのは、障害者のスポーツの一部でしかないんですよ。スポーツ全体を見たらパラリンピックというのは本当に小さな部分でしかない。じゃ、その波及効果というのは放っておいて生まれるかということ、恐らく放っておいても出てこないという。

僕自身の個人的な考え方としては、障害のある子もない子も、幼児教育の段階でまずごちゃまぜにしてスポーツをするべきなのではないかなと思っています。具体的過ぎて、目標としては難しいかもしれないですけども、遠く感じるかもしれないですが、これを全国の幼稚園で今すぐ用意ドンで始めなさいというわけではないんですよ。僕自身の個人的な考え方としては、そうやって障害のある子もない子も、小さい段階で集まれるようなスポーツクラブだったり、遊びのクラブ、そういったものをつくっていくというのが一番手っ取り早いのかなという。その子たちが大人になれば社会が変わるというもくろみのもとにやっているんで、ひょっとしたら僕が生きているうちにそれは見れないかもしれないのですけれども、でも、その子たちが幼児期にそれを体験して大人になったときに必ず何かをするはずなのですよ。恐らく僕らから見て何かをしているというものであって、その子たちは当たり前のようにそれをやるのだと思うんですよ。それぐらいのスパンで考えていかないと、恐らく世の中は変わらへんのかなという気はしています。

○司会

子供たちへの教育で、何か感じていることはありますか。

○鈴木

僕がリオのパラリンピックに4年前に行ったときに、大会期間まで時間があるので、

ビーチに陸上仲間、義足のメンバー3人と、腕がない選手1人で行ったんですね。そうすると、日本と違って、1人以上の方が近寄ってきてくれるんですね。そのときに言われるのが、どうしたのとか、何かやっているのとか、いろいろと聞かれて、スポーツをやっているんだと言うと、じゃ、今、パラリンピックをやっているけど、出るのかというふうに聞かれて、出るんだと言うと、じゃ、応援するかというふうに言ってくれるんです。日本の場合はやっぱり指をさされることはもちろん以前はあったんですが、そういう人に限って近寄ってきてくれないんですよ。そのまま行ってしまうので、それはすごくつらくて。海外に行くと、指さした人ほど寄ってくるんですよ。

この違いは何だろうと思ったときに、日本は、いい意味でも悪い意味でも、気を使う文化がすごく浸透しているので、恐らく僕らに対して、事故の原因を聞いてはいけないだろうとか、嫌な気持ちにさせてはいけないだろうというのが多分前提にあるので、すごく気を使ってもらっているんですが、僕らは、さっき花岡さんがおっしゃったとおり、乗り越えてはいないですけど、つき合っているのは、恐らく高齢者の腰痛の方とか、足が不自由な方もつき合われている方もいますが、それと変わらないと思っていますので、お互い困っていることがある。僕は足を失ったのでこういうことが困っていますとか、おじいちゃんだったら、腰が痛いので、朝、軽く運動しないとだめなんだよというコミュニケーションが生まれることが一番いいんじゃないかと思います。

以前、シンガポールにプライベートで旅行に行ったときに、電車に乗ったんです。暑かったのでハーフパンツで義足むき出しで行ったんですけど、ドアがあいた瞬間に、全員の方が立つんですね。僕を見て。「座れ、座れ」と言うんですよ。僕は「いいですよ」というふうに言うと、座らないと怒られるぐらい、「座れ」と言うので。それも子供だけじゃなくて年配の方もそういうふうにされたんです。恐らくあれは、教育としてやらないとああはならないと思うので、それはすごく大きな違いだなと。いろいろと日本も障害者の駐車場だったり、トイレだったり、そういう部分はまだまだ本当に使いたい人が使えていない部分もあると思いますので、そういう意味ではそういう部分も教育として、子供だけではないと思うんですね。大人のほうも一緒にやっていくことで、当たり前のように、大人がたばこのかすを捨てれば子供も見ているわけですから、それは捨てますよね。ごみを捨てれば捨てるので、それは同じだと思うんですね。障害者に対して汚い言葉を浴びせれば子供はそれを見て浴びせると思いますので、そうではなくて、一緒に学ぶ機会が増えればいいかなと思いますし、そういう体験会とかで、義足は難しいねとか、車いすは操作が

難しいねとか、そういう部分がわかったからこそ、パラリンピックの選手はよく頑張っているねというふうに思ってもらえればすごくいいかなと思います。逆にどんどん、福祉用具が発展してくると、今度は困ったときにそういうのが助けになる機会がこれからあるかもしれない、ちょっと足が不自由な方は義足をつける時代もこれから来るかもしれないので、そういうところは障害とか健常とかもわからない時代になっていると思います。そういう面では教育として、1回ではなくて、オリ・パラが終わった後もずっと続けていくことが大事ではないかと思っています。

◇日本と海外の障害者を取り巻く環境の違いについて

○司会

今、海外の例の話がありましたが、日本と外国の違いで何か感じていることはありますか。

○田中

それは日本がいいことだってたくさんありますよ。でも、例えばスイスだったりフランスだったりアメリカだったりには私は住んでいたことがありますけれども、それは単に関心があるだけですよ。 「すみません、ちょっとお話を伺ってもいいですか」と言って、「車いすに乗っていらっしゃるんですね」とか、話しかけますよね。なので、母親が話しかけるから子供は横で聞いている、その習慣があるから、小学生になったときは今度は自分から聞いていくという、当たり前ですよ。しかも、それが、なるほどと聞くと、その人の工夫を教えてもらえるわけですよ。例えば車いすバスケットボールの選手には、指が5本じゃなくて3本の選手が上手にフリースローしたりしますよね。そのときに、その3本の間の部分のところがすごく固くなっていたりとかして、そうすると、そこを固いところをうまく使うんだとかというのを、私は息子と娘が、もう大きくなりましたけれども、小さいころには、それを聞いたときに、は一つ、なるほどと言って、翌日、自分がシュートをするときに、そういうふうに言っていたから、そういう指の使い方をやればもっと私はできるはずだというふうに学ぶ、要は工夫を学ばせてもらえるだけなんだから、学びだよ、と。私はお話をさせていただくという習慣は、海外で知りました。

○花岡

僕から学ぶものが出てくるかというのはちょっとわからないんですけども、(笑)僕は最近使っている言葉で、パラリンピックはイノベーションの祭典だと言っているんです

よ。可能性の祭典とかと言う人もいらっしゃるし、いろいろあっていいと思うんですけども、僕はそうだなと思っていて。今、京さんのおっしゃった、学びの部分ですよ、気づきというのもあるかと思いますが。そんなふうにしてやっているんや、というところを自分自身にフィードバックできるかみたいなのが、パラリンピックを見るときのおもしろさかなと思っているんですよ。それで、例えばオーディエンスの方やパラリンピックに触れた方が、自分自身だったら工夫を自分の生活にどう取り入れるだろうか、そういうところまでいく、自分事になるということがまず第一段階としておもしろいところなのかなと。単なる競技スポーツとしてパラリンピックを見るだけだと、おもしろくないと思うんですよ。それだったらオリンピックを見ておけばいいんじゃないかなと思いますから。もう一步踏み込むためには、その人たちのやっている工夫だったりとか、考えというところまで含めて自分事にする、その次に、自分がやってみて感じたことを伝えていくというような、その次の段階に進んでいただきたいなと思っています。自分事から次は自分たち事みたいなのに進んでいくと、社会は変わっていくかなと思うんですよ。

さっきの健常者、障害者という言い方は、僕はそんなに好きではないですけども、仮に健常者がマジョリティーで、障害者がマイノリティーだとしたら、マイノリティーの存在というのはイノベーションのアクセラになるはずなのですよ。マジョリティーの集団のほうに変化していく、これが社会の変革だと思うんですけども、そのためには1人1人の行動の変化がまず出てこないといけない。パラリンピックを見て行動が変化するのは、恐らくその人の生活が変わることなのではないかと思っているんです。

○田中

今のを伺って。だからこそ、パラリンピックの競技をもっと伝えるメディアのやり方は工夫したいなと思いますよね。例えば私はシンクロナイズドスイミングの競技の解説を長くやっていたことがありますけれども、やっぱりすごく違和感を感じたのは、高いと言ってくださいねみたいに。いやいや、高くないときに高いと言いたくないですよ。本当に技術がすごいことをちゃんと詳しく知るためには、技術が下手なことも説明しなきゃ解説にならない。今のは汚いですとか、今のは下手ですとか、なぜ下手かという、これは90度になっていないからですという説明をしなければ、その競技のおもしろさがわからない。なのに、どうしても。いいですよ、これから広めていって、そして詳しくというまだ段階だと思うんですけども、車いすバスケットって、どーん、がーんと、すごいですね。いやいや、そこ、どうでもいいことなんだけどみたいな。戦術のおもしろさとか、ク

ラスの重い選手たちは、例えばおむつしてやっているんだよとか、でも、これはメディアでは言えないんですよとか。いや、でも、それはなぜ言っちゃいけないんだろう、そのことのほうがよっぽどすごくパラリンピックのおもしろいことなのにとか、見えないところで実は魅力がたくさんあるから、それをどうやってうまく言っていくと、本当のパラの要はオリンピックのマイナーな競技のおもしろさと一緒に、パラリンピックのおもしろさはどういうふうに表現していくべきかというのはこれからですよ。これは難しいですよ。

○花岡

そうですね。今日は僕はおむつ当てていませんけど。(笑) 前日、飲み過ぎたりするとやっぱり必要になったりしますからね。でも、それも工夫なんですよ。自分自身のやりたいと思うことのほうが強くなれば、生活の中でハンディになり得るかもしれないようなことが気にならなくなっていくはずなんですよ。細かいことを気にしなくなっていくというのは生きやすさだと僕は思っているんですよ。今日、おなかの調子が悪いけど、とりあえずパンパースはいておいたら練習に行けるかなとか、そこが実は高いレベルに行き着く方法の1つでもあるんだろうなというのを、今、京さんの話から感じました。

○田中

この人の障害の度合いから考えれば、本来、後ろを振り返ることはできないはずなんですよとか、なのに試合中は、後ろを向いていたりする、えっ、何で後ろを向けたんだろう、それはその選手の努力と工夫の積み重ねによってなし得た技術なんだ、とかは、やっぱり言ってくれないと。この人は横のボールはとれないはずなんですと言って初めて、えっ、とれないってどういう意味だろうとか、(クラス) 4.5は別にシュートできるに決まっているじゃないですかでもいいし、うまく言えるといいなと思います。

◇参加者からの質問

○司会

ここで皆さんから質問を受け付けます。参加者の皆様から何か質問はありますか。

○質問者A

日本全体でパラリンピアン、障害者スポーツへの認知度はどんどん上がっていくと思うのですが、スポーツをしない障害者との間で、より垣根が広がってしまうというか、離れた存在になってしまうのではないかということに危惧していて、それをどうしたらいい

かということを質問したいです。なぜならば、私は今、障害者雇用の仕事をしていて、会社でパラスポーツ運動会というのを、車いすバスケットとか、ボッチャとかをやったんですけど、すごく盛り上がりたりしたんですが、実際、パラリンピックのチケットに申し込んでいる人はほとんどいないんですよ。同じ障害者同士なのに、パラリンピックはどうも別世界のものだと思っていることを随分感じているので、その辺の人に私はどう伝えていったらいいかというのを悩んでいるので、御意見を伺えればと思います。

○花岡

まず、別世界だというのは悪いことでもないんじゃないかなというふうに思っています。別世界なので。ここには障害の有無も関係なくて、前後に座られている方の世界は、恐らく質問者にとって別世界なんだと思うんですよ。障害者理解というのと他者理解というのをごっちゃにしてはいけないのではないかという気もしているんですよ。パラリンピック理解というのと障害者理解は全く別の話なんですよ。ただ、肌感覚によるところが非常に大きいんじゃないかなと僕は思っています。なので、なぜ僕が、子供、子供と言うかという、肌感覚が変わるからなんですよ。大人の人に幾ら、子供に話すようにパラリンピック、こういうところがすばらしいですよと言っても、肌感覚で身につけている価値観だったり、大事にしているものというのは変わらないはずなんですよ。むしろ変えちゃいけないんですよ。アイデンティティーだから。そこにやっぱりメスを入れていくとか、大きく変えていこうとすると、時間はかかるけど、子供を変えていく、そうすると、全体が変わっていくというふうに、行き着くところ、結局シンプルなところに行き着きはしますね。時間がかかるのが一番の近道だというふうに僕は今は考えています。

○鈴木

私の場合は、ビジネスとプライベートの差はすごく大きいかなというふうに思っています。ビジネスで例えばパラスポーツをやっても、プライベートまでは落とし込めないと思うんですよ。「楽しかったね、おもしろかったね」であっても、じゃ、子供と一緒に行くかと思えばそうではなくて、逆に子供がもし車いすバスケットを始めたとか、ボッチャを始めたというときにはやっぱり行くと思うので。それは私はスポーツをやっていますが、実際、野球場にプロの選手を見に行ったことも一回もないですし、サッカーはあるんですけど。サッカーは何で行ったかという、子供がフットサルを始めて、地元ヴァンフォーレ甲府というサッカーチームがあれば行ってみようと思いましたが、バスケットのBリーグも、子供たちが2人ともバスケットもやっていますので、じゃ、見に行こうというふうに思

ったので。それがやっていなければ、勉強にはなるとは思いますけれども、そこまで足を運ぶかといったら、運ばないと思うんですね。なので、ビジネスの中でやっている部分は、もちろんそこだけのものだと思いますので、いかに落とし込むことも大事だと思いますし、逆に共通性があることが、子供がいますとか、家族がこれをやっていますというふうに、共通性が出てくると足を運ぶんじゃないかと思います。

スポーツは日本人は足を運ぶのが一番難しいようなものもありますし、常にどこかで障害者のスポーツクラブがスポーツをやっている環境は日本ではすごく少ないので、あそこに行けばこういうスポーツをやっているよねというのがなかなか見えない部分もあると思います。海外に行けば、インドア・スタジアムに行けば陸上の選手もいるし、車いすバスケットもやっているというふうに思うと、じゃ、行ってみようと思いますけど、そうすると、垣根というものがなかなか高いといえますか、ハードルが高い部分がありますので、そういう環境もあると思いますし、視点の部分もあるのではないかと思います。選手としては楽しさを知っていただいて、足を運んでくれる人をふやしたいなというふうには思っていますけれども、なかなか1回、2回では難しいものだと思います。逆に周りから誘われることもあるかもしれませんし、自分が誘って行こうよというケースもあるかもしれませんので、そういう熱の部分を高めていきたいなどは選手としては思っています。

○田中

いただいた御質問に対して、逆に多分、もし2人でお話しさせていただくのであれば、質問したいですね。どうして行かせたいんですかというのも伺いたいし、あとは、障害者のお相手の方がなぜ行きたくないんでしょうねと。それがもしかしたらハード面ですごく不便で行きにくいのか、それとも、単に何となくスポーツ嫌いなんです、なのか、それとも、いや、別にそんなことは余り考えていなかったです、なのか、答えによってやっぱり選択する行動は変わると思うので、お互いのことによってそれは違うということがまず1つ。

あとは、それはオリンピックでもパラリンピックでも、心身を鍛えて競技の結果を出すというのは、ある意味、不健康なんですよね。私もシンクロ選手で、ばかみたいに4分半とか息こらえしていたということは、多分早死にすると思うんですよ。なので、不健康なんです。だから、例えばパラリンピックを勧めるとかというのが果たしていいかどうかというのもまた違う話で。そうすると、パラを見ながら、ウェルビーイングです、心身の健康につながるようにその障害者の方が何か始めるきっかけというのは、そっちなほ

うが大事かなとは思いますが。

○質問者B

来年度、障害者のスポーツの枠をつくって、多くの方にスポーツに触れてもらいたいと思っています。通常は普通にやっていて、障害者の方も何人か参加していただいているんですが、広く参加していただきたいということで、ユニバーサルスポーツ枠という形で、ちょっと今考えているところなのですが。本当は第2部の分科会で情報発信で伺ったのですが、どのような言葉で広報ですとかPRを打つと多くの方が参加してくれるのかな、特に障害者の方が参加してくれるのかなというお知恵をいただければと思います。

○花岡

僕はクリエイターじゃないので、キャッチコピーは出ないんですけども。ハードとハートがあったわ。やっぱりフェース・ツー・フェースというのは非常に大事だと思っています。序盤でも申し上げましたけれども、「やっているよ、おいで」では、本当に広がらないなと感じています。そこでの出会いだったりとか、あと、そこに行って当事者の先輩がいるというのは非常に大きいかなと思いますね。ピア的なカウンセリングにも近いと思うんですけども、生活上のアドバイスなんかも受けられたほうがやっぱりいいですよ。これは障害が重くなれば重くなるほどそうなんですけど。練習に行きたいけれども、さっきのおむつの話でもそうですが、いいやつがあるよという情報だったりとか、そういう細かい生活の話まで得られないと、実は一步を踏み出せなかったりするんですよ。やっぱり当事者同士のピア的なコミュニケーションのとれる場でもあるという認識でやっていただくというのが非常に大事かなと思っております。

○田中

例えばスポーツ心理学のやる気の種類という観点から考えると、目的と手段にやる気の種類は分けられるんです。例えば一緒に障害者スポーツのこの競技をやりたいというときに、その競技をやりたい人は当然来ますよね。関心が既にあった人。つまり、その競技をやりたいから来る、これは来ますね。もう1つは、それを手段としたい。例えば、この競技をやると痩せますよと、この競技自体に関心はないが、痩せたいという手段として、する。目的と手段。もう1つは、先ほどのパンパースじゃないですけど、お金になるよとか、商品券を与えるよとか、それはやる気の種類としては一番低いものですがけれども、でも、それで来る、まず、せめてやってもらったら。運動はそこが一番大きくて、や

ってもらおうと、何となく解放感や達成感が生まれたりする。当たり前ですよ、交感神経と副交感神経がうまくやってくれるわけですから。そこまで持ってくるというためだったら3番目だって使えるという、こういう種類を使うというのは1つです。

○質問者C

2点ほどお伺いしたいことがありまして、お答えられる範囲で全然構わないのですが、最近、私は車いすバスケットボールでもかかわらせてもらっています。実際、車いすバスケットボールでは健常者が今年度から全国大会で混ざっていたりしますが、そうやって陸上であったり、水泳であったり、種目は問わないと思うのですが、健常者がそういった大会に混ざったりするというのは、先生方はどう思っているのか、御意見をお伺いしたいことと、行政的な立場にありますので、始めたいと思っている方も多々いらっしゃる中で、車いすバスケットボール車を借りられないとか、お金でどうしても買えない、借りられないと困っている方もやっぱり多々いらっしゃる中で、そういったときに、ある意味で行政であったり、スポンサーであったりというところでどういったことを求めて、きっかけを与えていくべきかなといったところについて御意見をお伺いできればと思います。よろしくお願いいたします。

○司会

1点目の、車いすバスケの大会に障害のない選手も出場することになってきたという点について。

○花岡

1個目について私見を述べさせていただくと、僕はありだと思っています。何だったら、パラリンピックに健常者が出る日が来てもいいんじゃないかなとか思っています。ただ、健常者であることが有利になるかどうかというのが境目なのかなと思うんですよ。でも、車いすバスケも、ゴールボールも、健常者であることが何ら有利ではないんですよ。車いすマラソンもそうなんですけど。ただ、知的障害の場合のバスケットボールだったかな、シドニーのときにスペインのチームが健常者ばかりだったみたいなのがあって、それはいかんやろと言われるわけなんですよ。やっぱりルールは必要だと思いますが、そこが混ざり合っている僕もオーケーだと思っています。むしろ車いすバスケにしても、レギュラーをとられてはいけないわけですから。なので、そこが何かもう1つ新しいステージに上がるための起爆剤になったりするかもしれないですから。物すごいマッチョな人が来てくれたら、もともとやっている選手たちも刺激になると思いますからね。それ

はありだと僕は思います。

○田中

PRという意味、車いすバスケットにしろ、どんな競技にしろ、普及をするという意味では、どなたでもやるということはとても大事だと思います。ただ、競技会というふうになったりとか、パラリンピックというふうになると、私は国際オリンピック委員会のマーケティング委員で、IOCのマーケティング委員の中にIPCの会長がいます。なので、IPCとIOCとどのように振り分けていくことが今後のスポーツの価値を継承していく中でも大事かみたいな話し合いもするので、その点ではちゃんとカテゴリーをしっかりとしなきゃいけないということは今回ニュースでもいろいろ出ましたけれども、カテゴリーの中でどこまで健常者が競技できるか、その辺のルールがもちろん必要にはなってきますよね。

○司会

2点目の車いすバスケットをやろうとしたときになかなか借りられないのがあると、そのあたり、行政に求めるなどきっかけを作ることについてはいかがですか。

○鈴木

やっぱり義足も車いすもお金がどうしてもかかってしまうことがあると思うのですが、私は以前、クラウドファンディングを使って30万円ぐらい集めて、それで義足の体験会をやったりとか、そういう部分もあるので、今では企業とか自治体もお金を出すことが難しくなっていると思うんですが、そういう意味では、そういうふうにネットを通して、お金を出したい人もやっぱりいると思いますし、出す方法がなかったりとか、そういう人がいなかったりとか、そういう部分もあるかもしれませんので、そういう意味では例えば選手をうまく使いながら、そういう形で資金を集めたりとかして、子供たちに普及していくこともそうですし、健常の方でチームをつくって、その大会をイベントとして運営したりとか、いろいろなアイデアがあると思います。やはりゼロから始めるのはすごく難しいと思いますけれども、今、そういうふうにパラリンピックに注目している部分もありますし、「リアル」という漫画も有名で、そのファンの方も恐らくいると思うんですね。なので、車いすバスケットのほうは逆に義足のほうよりは広がり方が早いのではないかと思いますので、ぜひ失敗を恐れずやってみてもらいたいと逆に僕らも思います。

◇最後に、東京2020パラリンピック大会に向けて意気込み

○司会

最後にゲストお三方から、東京パラリンピックをどんな大会にしていきたいか、一言ずついただきたいと思います。

○花岡

僕はコーチとしての立場、それと、多分、解説をやれたらいいなと思っているんですけど、伝える側としての立場で今年のパラリンピックを迎えるのですが、コーチとしては僕は競技力を高い選手をつくるのではなくて、人間をつくっているというふうに考えています。その中で、選手たちはそれぞれ、大会に出れたり出れなかったりするわけですよね。そのときに崩れない人間であってほしいなということを僕は願いながらコーチングをやっています。先ほど2020をよいスタートにするとしたのは、社会的なよいスタートという意味もあるのですが、個人的なよいスタートを選手たちがどう切っていくのかなという事は考えています。恐らく2020でハイパフォーマンスでの競技人生を終わらせる選手もいると思うんですけども、次のセカンドキャリアだったりとか、次のステージにどう進んでいくのか、そういったことが非常に大事なのかなというふうなことを思っています。今、大会までは社会的にも機運が盛り上がり、アスリートとして所属企業から支援を受けていたり、所属している学校から支援を受けていたりという選手たちは多いですけども、じゃ、それがなくなったときに自分自身がどう身を立てていくのかというところも始まると思うんですよね。でも、それをネガティブなスタートとして捉えるのではなくて、自分自身を鍛える、よいスタートになるのだというぐらいのたくましい人間たちがこの世にふえてくればいいのかなと思っています。

あとは、インクルーシブなスポーツにしていくきっかけになってほしいな。先ほどの健常者がパラスポーツに入ってくるというのは大歓迎というところもあると思うんですが、それをハイパフォーマンスな部分だけじゃなくて、遊びの部分でもどんどん広げていきたいと思っています。昔からずっと言っているのが、ボッチャしながら酒を飲めるところをつくりたいと言っているんですけど。ボッチャバーみたいなのがあれば。相性がいいですよ。やっぱりペタンクの要素が入っていますからね。紳士淑女のお酒のお供としてね。

○田中

(私も) 入れて入れて。

○花岡

もちろんです。今度、飲みながらやりましょう。そういったレベルのコミュニケーションツールとしてもパラスポーツが世の中に広まっていくというきっかけに今年をしたいなというふうに思っています。

○司会

田中さん、お願いします。

○田中

東京パラリンピックではメンタルトレーナーとして恐らく最後まで関わっていくことになると思います。なので、このことをきっかけに、選手たちがとにかくよい経験をするということを考えていきたいと思っています。というのは、メダルをとるというふうに言えば言うほどメダルに遠のくというスポーツ心理学の研究があります。メダルをとろうと言ってとれたら、こんな簡単なことはなくて。つまりは、本当にメダルをとりたいからこそ、今日やるべきことは何かという行動計画が大事で。だからこそ、とても地味ですよね。スポーツって本当に地味。大抵それを社会には見ていただけない。結果しか見てはもらえないということをさんざん言っています。だけど、結果しか見てくれないけれども、自分にはわかる、何をやってきたか。なので、質の高い行動継続という目標設定をしっかりとやり続けてほしいということが1つと。

あとは必ず選考から外れる選手がこれから出てきます。正選手は本当に限られます。数人がどんなに出たくてもパラリンピックに出られない。実はパラリンピックというのは、どんな選手にとっても、メダルをとれたとしても、それから、戦力外で外れたとしても、その選手たちにとっては、この事実をどう受け取るかというのは次のセカンドキャリアにつながるという話も申し上げてはいます。

なぜなら、自分はシンクロ選手として地味なメダリストでした。21歳のときにメダルをとって、その後、メダリストということですと人生を続けていけるのかと思っていたら、やっぱり地味と派手があって。(笑)笑っていただいて、ありがとうございます。地味なメダリストというのは何か仕事を見つけなければいけなくて、自分でつくっていかなければいけない。その事実をどう捉えて、今日から何をするかというのは本当に自分だから。そのことは実は私はパラの選手から教えてもらい続けている感覚があるんです。彼らのほうがよっぽど自分よりも知っている感覚がある、だからこそ、質のよい経験をしていただけるように一生懸命頑張りたいなと思っています。そして、社会が少しずつそのようにいろいろな人が一緒にお互いさまというふうにかかわっていけるようになればいいと思います。

ますので、頑張りたいと思います。今日は本当にありがとうございました。

○司会

では、最後に現役の選手として鈴木選手、お願いします。

○鈴木

私の場合は、過去5大会、パラリンピックには出場しているんですが、4位が最高で、まだメダルがとれていませんので、メダルを目指して今頑張っていることもありますが、やはり昨年のラグビーのワールドカップのように、選手が活躍してくると、一般の方々がすごく注目度が一気に上がると思うんですね。今、チケットもたくさん売れているんですけども、やはりスタート後、選手がどんどん活躍してくれると、1人でも多くの方が会場に足を運んでくれるケースもあるのではないかと思いますので、選手としてはたくさんの方に見ていただくように、いいパフォーマンスを出したいと思う反面、選手はそれが、今、お二方が言われていますけれども、東京で終わりではなくて、その後の人生も続くわけですから、自分というキャリアをそこで終える方もいますし、現役を続ける方もいますが、やっぱりキャリアをずっと自分自身としてつくっていくことも大事ですので、競技とともにメディアに出ることも大事だと思いますし、いろいろなところに足を運ぶことも大事だと思います。それはオリンピックもパラリンピックも関係なく、やはり知ってもらうことから選手も始めることが大事だと思いますので、大きな大会がある前にいろいろなことを知っていただいて、本番では結果を出すというふうにしていきたいです。また、終わった後もその活躍で満足ではなくて、それを今度社会のほうに、地元に戻って伝えることは大事だと思っています。選手としては、いい大会にして、その後は、我々は来年もまたありますし、アジア大会も日本で決まっていますので、世界の方々に日本の大会がよかったなというふうに言ってもらえて、また東京でやらない？というふうにあがるのが、私としては一番の願いでありますので、選手としては本当に一生懸命頑張りたいというふうに思います。ありがとうございました。

○司会

ありがとうございました。