

National Strength and Conditioning Association Japan



プロフェッショナル

～ S&C 指導者 and/or アスリート～

SINCE 1991...

NSCA会員の中には、現役もしくは元トップアスリートの方も多く所属している。彼らは、どのような軌跡を辿ってS&C指導者を目指したのか。

競技生活のエピソードを交えてご紹介いただいた。

■ No. 008

世界の舞台に立つために選んだ新天地



やす なおき
安 直樹

- ・車椅子フェンシング日本代表
- ・エイベックス所属
- ・元プロ車椅子バスケットボール選手
- ・アテネパラリンピック日本代表
- ・アメリカ・オーストラリアでプレー後、イタリアのプロリーグにてプレー

Q1 アスリート(車椅子バスケットボール選手、車椅子フェンシング選手)になれるまでのいきさつをお話してください。

安 私は中学2年生の際に障害をもつ身となりました。人数の多いマンモス中学校であった中でも持久走は1番で、体育の成績は常に5であったほど運動能力は高かったのですが、その中で部活動を一生懸命やりすぎたためか、あるとき股関節に違和感が生じました。この疾患の治療にあたって手術が必要ということで受けたのですが、残念ながらこの過程で障害を負うこととなり、車椅子での生活を余儀なくされました。その後、車椅子生活になったショックというよりも運動ができなくなったことがショックで学校へ行かなくなりました。身体を動かすことが

得意であったことがさらに気持ちを落ち込ませたのだと今は思います。

あるとき、母親が変化のきっかけを与えたいとの気持ちで私を車椅子バスケットボールの試合へ誘いました。そこで初めて障がい者スポーツというものを目の当たりにします。この観戦で私は衝撃を受けました。車椅子に乗って運動するというイメージからどこか軽度なものという印象をもっていたが、大変な運動量とスピード、技術に驚かされました。高スピードの車椅子を瞬時に止める際などは、ブレーキによって生じた焦げ臭いにおいが私の鼻まで届くほどでした。正直、心からカッコいいと思いました。

私は迷わずこの競技にのめり込むこととなり、20年以上、続けてきました。日本で何回もチャンピオンになること

ができましたし、その後はアメリカ、オーストラリア、そして日本人として初めてプロ選手としてイタリアでもプレーしました。2004年のアテネパラリンピックにも出場することができ、非常に充実した競技生活でした。

そして、2020年の東京パラリンピックの開催が決まりましたが、私はこの大会では40歳を超えていますので、このまま車椅子バスケットボール選手としてよりも、別の競技でトップをとるほうがよいのではないかとという提案を受けました。非常に悩みましたが、車椅子バスケットボールを引退することを選び、いくつかの競技経験を経て車椅子フェンシング競技選手としてやっていくことにしました。

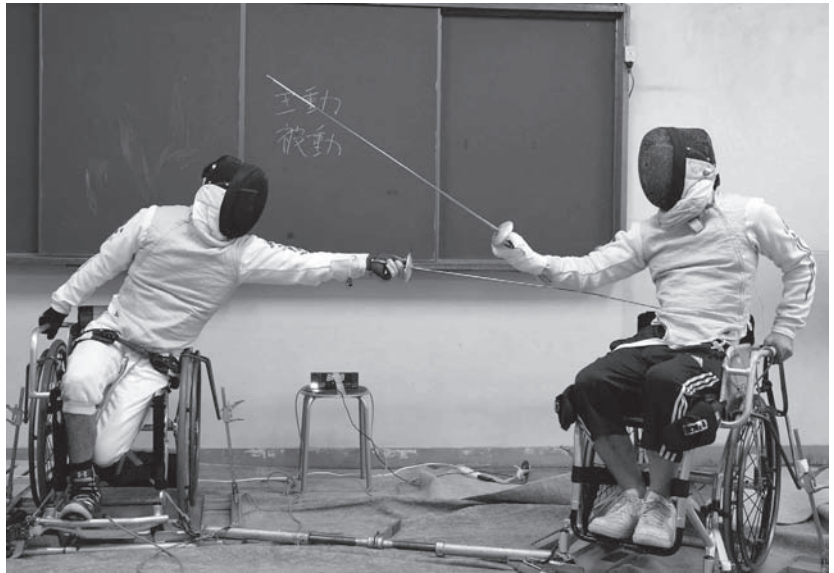
Q2 なぜNSCA会員になられたのですか？ また、現在資格取得を目指されていますが、そのきっかけについてお話しください。

安 それについては2つあります。ひとつは今までは若さと勢いでうまく競技をこなせていましたが、年齢とともに体力の低下を感じるようになり、トレーニングによってきちんとこの点をコントロールするために勉強しなくてはならないと考えていたところ、NSCAの存在を知ったからです。もうひとつは、自身のセカンドキャリアを考えた際に、これまでの経験を活かしながらS&Cに携わることもできるのではないかと考えたからです。自身のトレーニングを通して学ぶことがたくさんあり、また、私と同様の境遇にある選手に対して、同じ目線で情報を提供できるという点で、強みにもなるのではないかと考えています。

Q3 現在の活動の状況についてお話しください。

安 車椅子バスケットボールに20年以上携わってきた中で、それを崩して一から車椅子フェンシングを始めたわけなので、新鮮な気分です。挑戦する気持ちが湧き上がっていて心地よいです。今年9月にハンガリーで世界選手権が開催され、ここで20位以内に入ることができればリオデジャネイロパラリンピックへの出場も視野に入ります。周囲からは無茶だと言われていますが、もちろん相当困難な挑戦であるものの、目標は高く掲げていたいと考えて日々トレーニングや練習を積んでいます。

車椅子フェンシング競技が車椅子バスケットボールと違うなと感じるのは、体力的な勝負というよりもスキルの要素が強いという点です。年齢を考



車椅子フェンシングは椅子を固定した状態で競技が行なわれるため、体力要素以上に高いスキルレベルが要求されます。 写真提供：小松真一

えてもバスケットボールを続けるよりも可能性があると思っています。車椅子フェンシングといっても、試合中は車椅子が固定され、移動することはないので、固定された椅子の上で全身を動かし、座ったままでフェンシングをします。よって、バスケットボールのように激しい移動が生じません。その分、高いスキルが要求されます。

実は車椅子フェンシングを本格的に始める前は、ハンドサイクル、射撃、セーリング、テニス、バトミントンなど様々な競技を見たり体験したりしました。いくつか可能性を感じる競技もありましたが、私の障害区分があいまいで大きな試合に出場できるかわからなかったり、競技を継続するにあたっての練習環境が整っていないと思われたものもありました。その中で、日本車いすフェンシング協会の親身な姿勢や後押しなども決め手となり、お世話になることにしました。

Q4 ご自身の課題や今後の目標などについてお話しください。

安 まだ競技を始めて日が浅いこともあり、世界レベルの選手とは試合をしたことがありません。ですからまずはそのあたりの感覚をつかみたいと思っています。そして前述のとおり、今年9月の世界選手権で20位以内に入り、リオデジャネイロパラリンピックへの出場権を得たいです。リオで会場の雰囲気など、たくさん情報を得て、2020年の東京パラリンピックへ向けて備えたいと考えています。困難なことがたくさんあると思いますが、自身を信じて進んでいきます。◆