

2018 - 07 - 18

スポーツと出会えたから

佐々木 大輔（パラスポーツ射撃選手）

✉ プロフィール（記事内 p.6）

✉ [佐々木大輔 | Mysite Daisuke.website](#)（外部サイト）

1 事故

2009年8月8日。私は交通事故に遭いました。その時に胸椎を損傷し、胸から下が完全麻痺、現在は車椅子で生活をしています。当時（37歳）の私は小学校の教員でした。

私は30歳の時、2人の息子を育てながら子どもの成長を間近で感じ、教育に深く関わりたいと転職を決心しました。通信大学で教員免許を取得し、その後、教員採用試験に合格。配属先の小学校も決まり、「子どもたちに信頼される理想の先生になるんだ」と大きな夢をふくらませ毎日が充実していた時、事故が起こったのです。当時の私は自暴自棄になり、自分の感情に歯止めが効かず毎日枕を濡らしていました。

そんな時、教え子からこんな手紙をもらいました。

「事故にあった先生は辛くて大変だけど、先生にしかできないことがあるから神様が生かしてくれたんだね」

私はこの手紙を何度も何度も読みました。入院中は時間がたくさんありましたので、自分という人間を考えることができました。「何のために生まれてきたんだろう」「これから、この体で社会貢献はできるのだろうか」——— いろんな考えが頭の中を巡ります。

2 パラスポーツとの出会い

そんななか、リハビリの一環として車椅子バスケットを体験しました。「えっ。下半身が動かないのに、スポーツができるんだ」と思いました。と同時に自分の中の火種が、あたたかくなるのを感じました。お見舞いに来てくれた上司から「佐々木さんは柔道をやっていて、腕っ節も強いんだから水泳をやってみたら」という勧めもあり、退院してしばらくして、東京都障害者スポーツセンターに泳ぎに行きました。

しかし、両腕だけで泳ぐのは思った以上にしんどいものです。すぐに諦めてしまいました。家に帰ると野球部の息子が夜遅くまで素振りをしています。ハッとしました。息子に大切なことを気付かされたのです。もともと自分を追い込むのが嫌いではない私は必死に練習しました。

そこからの私は強かったです。

2012年6月 「第26回関東身体障害者水泳選手権大会」J50m Breaststroke-SB4 4位

11月 「第29回日本身体障害者水泳選手権大会」J50m Breaststroke-SB4 1位

2013年6月 「第27回関東身体障害者水泳選手権大会」J100m Breaststroke-SB4 1位

11月 「第30回日本身体障害者水泳選手権大会」J100m Breaststroke-SB4 1位 (大会新)

大会新記録で優勝できたことは、「パラリンピック出場」を現実的なものへと引き寄せました。



③ ハプニング、そして転機

ところが、あと5秒で日本代表に選ばれるといところまで来た私に、またもや大きなハプニングがおとずれました。肩を負傷してしまったのです。しかも2度も同じ箇所を。当時の私は41歳。ちょうど、2020年東京パラリンピックの開催が決まり、是が非でも出場したいと思っていたのですが、思いのほか回復は遅く、断念せざるを得ませんでした。

しかし、心の中は何かモヤモヤしたものが残り、釈然としません。パラリンピック競技で、何か肩に負担がかからないものはないか——。調べたところ、「射撃」というスポーツがあることがわかりました。早速、葛飾区総合スポーツセンターでビームライフルを体験し、これだという確信を得て再度パラリンピックに挑戦する覚悟を決めました。

一言に射撃といっても、ライフルとピストルがあり、障害の程度によって幾つかの種目に分かれます。私の種目「R3」はエア・ライフル（空気銃）で、10m離れた標的に50分以内に、アルミ製の4.5mmの弾を60発撃ち抜きます。標的の真ん中に0.5mmの黒点があり、一番中央の真ん中が10.9点、真ん中から離れていくと10.8、10.7点と下がっていきます。

4 ライフル射撃の魅力

ライフル射撃の魅力は、

- ・ 何事にもぶれない、強い心を作ることができる。
- ・ 静かなスポーツだけに自分としっかり向き合える。
- ・ 心の動きを、点数で見ることができる。

などがあげられます。今まで柔道、水泳、と動のスポーツをやってきた私には、射撃という静のスポーツがとても新鮮に写りました。しかも柔道で鍛えた精神力や忍耐力、水泳で培った体幹や呼吸法などが十分に活かれます。

「よし。これで勝負しよう」と強く思い、そこからは練習、練習の毎日です。その甲斐あって、

2015年11月「第28回全日本障害者ライフル射撃競技選手権大会」R3: 10mP60MW-SH1 3位、

2016年11月「第29回全日本障害者ライフル射撃競技選手権大会」R3: 10mP60MW-SH1 1位（日本新）

と、年々成績が伸びていました。現在は日本代表にも選ばれ、昨年11月に行われたバンコクワールドカップ（タイ）では15位でした。初めての国際試合でのこの成績は大きな自信につながり、このまま順調に成績が上がっていくと思われました。



5 科学の力を味方につける

がしかし、世界は甘くありません。今年3月に行われたアルアインワールドカップ（アラブ首長国連邦）では43位。5月に行われたチョンジュ世界選手権（韓国）では45位と辛酸をなめました。流石にこの時は相当落ち込みました。ただそのおかげで、あらためて自分のフォームを見直すことができたのも事実です。成績不振だったこの2つの大会は、自分が大きく成長するためには避けては通れない大会だったのです。

3つの大会（バンコク、アルアイン、チョンジュ）を比べてみると面白いことがわかりました。それは心拍数の違いです。アルアインとチョンジュでは心拍数が試合前から120を超えていたのです。

これは腕にはめる心拍計付き腕時計からわかりました。最近ではこうして自分の体の調子をテクノロジーを使い、把握しておくことはアスリートとして必須だと考えられています。私もそのおかげで自分の弱い部分を目で確認することができました。この心拍計付き腕時計は、普段の調子の良い体に持っていくにはどうすればよいかという対策に大きく貢献しています。普段コーチを持たない私にとって一番信頼できる相棒といっても過言ではありません。もし、この成績不振だった2つの大会がなければ、自分の体の内面と真剣に向き合うこともなかったでしょう。そう考えるとゾッとします。

しっかりと科学的根拠に基づき、コンディションのばらつきをなくすこと、そして、「科学の知」と「臨床の知」を、いかにバランス良く自分のものにするかが勝負の鍵となってくるでしょう。



6 目標

今後の私の目標は、2020年東京パラリンピックに出場することです。その舞台で自分の理想とする射撃をし、好成績をおさめることができればということはありません。

「全ての事には意味がある」——。これからの人生がどこにどう繋がっていくのか、楽しみながら日々を過ごしています。



profile

佐々木 大輔 氏
SASAKI Daisuke

広島県広島市出身。明星大学通信教育部心理教育学科教育学部卒業。建築業を経て、小学校教諭となるが、交通事故のため退職。現在、Para射撃で2020年パラリンピック出場を目指している。著書に、『あきらとジョニーの「空とぶ車いす」』『あきらとジョニーの「めざせパラリンピック」』（文芸社、2012）。柔道四段。



******* 書籍のご案内 *******

車椅子で生活をしていると不便なこともあります、それ以上に多くの感動があります。
この感動を沢山の方に伝えたいと思い、実体験を元に絵本をかきました。



あきらとジョニーの「めざせパラリンピック」

(作・佐々木大輔 絵・田中伸介、文芸社、2012)



あきらとジョニーの「空とぶ車いす」

(作・佐々木大輔 絵・近藤亜希子、文芸社、2012)

******* YouTubeのご案内 *******

健常者の方に知っていただきたいことの一つに、駐車場の問題があります。
動画を作成しましたので、ぜひご覧ください。



[「健康な方は車をとめないで！」 トランスファー 車いす \(パンテラX\)
Wheelchair Transfer 佐々木大輔](#)