

阿渡 健太

パラリンピック/テコンドー

クラス K43 -63kg

座右の銘

「目標が、
その日その日を**支配**する」

KANAGAWA



■名前と競技名を教えてください。

阿渡健太と言います。競技名はパラテコンドーです。

■テコンドーの魅力、醍醐味など、ここが面白い、ここを見て欲しいというところを教えてください。

パラテコンドーはパラ競技の中でも、個人の体を使ってフルコンタクト（ぶつかり合い）でばちばちやる競技なので、そういう激しいところとか、あとは蹴り技ですね。華麗な蹴り技が魅力な競技ですね。

■テコンドーのルールを簡単に教えてください。

テコンドーは韓国発祥の武道で、足技主体の競技となっています。相手と1対1で向かい合って、相手の基本的に胴ですね、胴に向かって蹴り技を繰り出していく。その蹴り技によってポイントが変わってくるんですが、より多く（ポイントを）取った方が勝ちとなっています。

■競技との出会い・きっかけを教えてください。

ある地域で開催された、パラスポーツを体験するイベントに参加させていた

だいて、色々なパラスポーツを体験させていただきました。その時にテコンドーがあり、出会いました。

■東京 2020 大会で新競技に決まったと聞いて、始めたとのことですが、どのような思いで始められたのでしょうか。

もともと昔からサッカーをやっていて、足を使うことが好きでした。先ほど言った色々なパラスポーツを体験する中で、テコンドーを体験してみて、非常に足を使う競技だったので、一番やってみたい、興味があった競技だったので始めました。

■東京 2020 大会で、テコンドーはどの会場で開催されますか。

千葉県の幕張メッセで開催されます。

■競技と出会って、ご自身に心境の変化はありましたか。

テコンドーを始めてから、国際大会を何回か出させていただいているんですが、その際に色々な障がいがある方と対戦する機会がありました。もともと私は小さい頃から運動していたので、運動神経に自信があって、まあ勝てるだろうと軽く見ていたんですが、世界の人と戦ってみたらそんな簡単に勝てなくてですね、強い人がごろごろいて、自分よりもすごい人がいるんだなというのを経験できたっていうのは、テコンドーと出会って、始めてみてよかったなと思っています。

■子供のころは、どんなお子さんだったのでしょうか。

一言でいうと、スポーツ少年。けっこう活発な少年でした。

■子供のころは、サッカーをやっていたというお話でしたが、サッカーはいつ頃からはじめましたか。

サッカーは小学校1年生、6歳のころから始めて、今も、社会人になってからも続けています。



■試合などでいつも行うルーティンなどはありますか。また、試合の直前、相手を前にして、どのようなことを考えていますか。

ルーティンというか、試合前に相手選手のビデオを見て、イメージをつくるってことをやっています。試合直前に、瞑想をして、自分と相手が戦っているイメージをして、試合に入る。というルーティンというか、そういうことをやっています。相手を目の前にして特に何か思うということはなく、とにかく自分の力を出すということだけに集中しています。

■ご自身の強み、ここだけは誰にも負けないというところを教えてください。

一つ上げるなら、身体能力の高さだと思っています。先ほど言ったとおり、小さい頃からサッカーをやっているので、足は強い子供でしたので、運動神経はいいので身体能力には自信があります。

■海外選手の違いはあたりしますか。

海外選手もやっぱり身体能力が高いというのがあるので、自分に他にあげるとしたら体力とか集中が持続できるとか、まあ日本人特有のところだと思いますが、そういったところが強みかなと思います。

■東京 2020 大会に向けて、現在の率直な気持ちと、目標を教えてください。

東京に関しては出ることはもちろんなんですけど、そこで必ずメダルを獲るというのが今の最大の目標です。欲を言えば、メダリストになって、東京の銀座のパレードに出るのが、私の目標であり、夢でもあります。

■テコンドーで一番重要、必要だと思うことはなんですか。

難しいんですけど、私が思うのは相手との間合いですね。わかりづらい部分、マニアックな部分なんですけど、けっこう相手との距離っていうのが大事で、自分の足が届く距離と、あとは相手の足が届く距離というのがやっぱり違うので、そこにより早く気付いて、戦っていくというのが、テコンドーの中では大事かなって思っています。

■パラテコンドーの競技人口がまだ少ないとのことですが、困ることなどありますか。

やっぱり人口が少なく練習相手が少ないっていうのが課題ではありますね。ただ、パラの選手は少ないですけど、オリの選手、健常者の選手はたくさんいますので、その人たちとやることで、まあレベルも高いですし、我々にとってはすごい刺激になります。

■健常者と試合を行う際に、結構激しくぶつかり合ったりしますが、危ないな

っていうことはありますか。

バランスを崩すっていうこともあったりはするんですが、オリの選手、健常者の選手とやる時に、オリの選手は頭も蹴っていいというルールで、パラは頭は禁止されていて、そういう違いがあります。なのでオリの選手はすぐに顔面に足が飛んでくるというのがよくあるので、そういうところは結構怖いですね（笑）一緒に練習しています。

■他に練習で工夫されていることはありますか。

工夫というか、私はテコンドーを始めて一年と短く、東京大会まであと2年しかないので、一回一回の練習で一つ練習するにも「何のためにやるのか？」というのをイメージして、ただやるだけじゃなくてイメージをして一つ一つを集中してやるという気持ちでやっています。



■座右の銘とその理由を教えてください。

座右の銘は、「目標がその日その日を支配する」という言葉が好きです。というのは、例えばオリンピックに出場するという目標とオリンピックで金メダルを獲るという目標は全く違って、その目標設定によってその日々の練習だったり、言動だったり、そういったものが変わってくると思うので、私はその目標設定が一番重要だと思っていますし、それによって積み重ねも変わっていくと思います。

■普段の生活スケジュール（日々の仕事や練習時間など）を教えてください。

一日のサイクルとしては、朝9時から18時までは会社で仕事して、夜20時から道場で練習をして、夜23時頃に家に帰る。っていうサイクルですね。

あと、仕事中は一時間昼休みがあるので、そこでも、まあ5kmくらいですけど、外を走っています。最近暑いんでけっこうきついですけど（笑）みなとみらい周辺を走っています。景色もいいし、気持ちいいですね。

■日々の練習時間はどのくらいなのでしょう。

練習は基本毎日行っていて、大体1日2時間から3時間くらいですね。土日になると、もう少し長くて4時間くらいです。ただ、結構疲れもたまった

りするので、毎日出られないときもあるんですけど、基本的には毎日出るようにしています。

■疲れた時のリフレッシュ方法はありますか。

リフレッシュ方法は、冷たい水に入るのが好きですね。練習の後の体のケアの話になるんですけど、結構体が火照ったり、特に足は蹴るので痛みとか熱とか持っているんで、家に帰ったらまず水風呂へ入る。それがリフレッシュになって、かなり気持ちいいですね（笑）

■普段の仕事内容について教えてください。

一般企業の人事部に配属されておりまして、主に従業員の労務管理や会社の、会社の就業規則などを管理する仕事をしています。

■その仕事についたきっかけを教えてください。

私が高校を卒業する時に障がい者を対象にした合同面接会みたいなものがありまして、いろいろな企業さんが来られて、そこで面接をしてってということがありまして。その場で今の会社と面接する機会がありまして、会社に入りました。

■この会社でよかったことや大変だったことを教えてください。

今の会社は結構大きいところで、外国人の方も結構多いので、色々な人に出会えたっていうのが、私にとっては大きいかなと思います。大変だったというのは、仕事上の話なんですけど、人事部ということなんで、色々な従業員からのクレームだったり、問合せがあったりするので、ものによっては辛いものもあったりするので、そういったところ、まあ仕事の悩みなんですけど（笑）そういったものはあります。

■競技と仕事との両立のコツを教えてください。

両立に関しては本当に大変で、練習もしなきゃいけないし、仕事もしなきゃいけないので、一つなにかやるときは、その一点に集中してとにかく終わらせる。仕事に関しては時間内に終わらせるようにしています。練習に関しても、短い時間でいっぱい吸収するということで、とにかくその時に一気に集中してやるっていうことを心掛けています。

■好きな技、得意技を教えてください。

得意技は二つあって、一つはカットという技で、自分の間合いをとるのに足裏をみせて距離を取るような技なんですけど、そういったものと、あと、回転蹴りで、ティッチャギという技があります。その2つが得意です。

■**回転蹴りでは何ポイントとれるのでしょうか。**

3点です。

■**テコンドーを始めて1年弱ということですが、初めて出た大会はどんな大会ですか。**

初めて出たのは、去年（2017年）の10月ですね、ロンドンで行われた世界選手権に初めて出場させていただきました。

■**いきなり世界大会なんですね（笑）**

そうですね（笑）いきなり、オリンピックの次にでかい大会だったんですけど。

■**プレッシャーとかはなかったんでしょうか。**

プレッシャーとかはそんななくて、チャレンジャーというか、まあまだ始めたばかりだったので、（始めて）半年くらいだったので、いま自分がどれくらいできるのか試せる場だったので、非常に、緊張というか結構わくわくしてやってきました。

■**健常者と変わらない動きをされているように見えました。ご自身でもそういった差を感じる事が少ないと思いますが、どうでしょうか。**

差がないというより、むしろ自分の方ができていると思っています。小さいころから健常者と同じ小中高でいて、いまも普通の一般企業で働いていて、スポーツ全般においては一般の方というか、健常者の方よりもできましたし、勉強とかもそんな好きじゃないんですけど、人並みにできたので。まあ負けたくはなかったんで、そういった意味では健常者と互角以上にやっていたと自分では思っています。



そういった意味では健常者と互角以上に

■一番成績がよかった大会はなんですか。

今年（2018年）の5月に行われたアジア選手権で2位、銀メダルを獲ったのが最高の成績です。

■その時の率直な気持ちを教えてください。

一番を狙っていたので、決勝で負けて悔しかったというのが率直な感想です。

■阿渡さんにとってテコンドーはどういったものなのですか。

テコンドーは、私の可能性を拓けてくれた競技だと思っています。出会ってなければ、こういった取材もそうですし、東京大会を目指すこともなかったし、私の人生を変えてくれたんで、可能性を拓けてくれたって言うのはかなり大きな出会いでした。

■将来の夢を教えてください。

抽象的になってしまうんですけど、こういった生まれつきの障がいをもった体で生まれてきたので、やっぱり自分に与えられた、できることっていうのがあると思うので、東京の夢にも、目標にもつながってくるんですけど、2020年に向かって、活躍をして、そういった障がい者が活躍していることを社会全体に広げて行って、特に障がいを持っている人、特に子供たちに、障がいがあってもできるんだよっていうところを発信していきたいというのが夢というか、自分にしかできないということだと思っているので、そういった人になりたい、発信できる人になりたいなと思っています。



目標がその日
その日を支配
する、
阿渡 健太

阿渡 健太（あわたり けんた）

横須賀市出身。1986 年生まれ。生まれつき上肢に障がいを持つが、小さいころから健常者と一緒に過ごす。テコンドーが東京 2020 大会の正式種目に決まったことから競技を始め、持ち前の運動神経ですぐに強化指定選手に。東京 2020 大会での金メダルを目指し、一日一日を積み重ねる。

（主な成績）

競技種目：パラリンピック テコンドー クラス K43 -63kg

2018 年 6 月	第 7 回ヨーロッパパラテコンドー選手権大会	ベスト 8
2018 年 5 月	第 4 回アジアパラテコンドー選手権大会	第 2 位
2018 年 1 月	第 10 回全日本テコンドー選手権大会	第 2 位
2017 年 10 月	第 7 回世界パラテコンドー選手権大会	ベスト 8