

中山 和美

パラリンピック/

陸上競技 クラスT53

座右の銘

「今を一生懸命生きる」

KANAGAWA

90

■まず、競技名、主に行っている種目を教えてください。

陸上競技をしています。障害のクラスは T53 というクラスで、メインの種目は 400m と 800m です。

■それぞれの種目の魅力、醍醐味など、「ここが面白い」というところを教えてください。

私がやっている 400m、800m 以外は、（例えば）100m だったら男子選手は 13 秒台、女子選手は 16 秒台なんですけども、本当に一瞬で終わってしまうレースなので、その一瞬に選手は今までしてきた練習の成果を発揮しなければならぬけっこう難しい種目です。

400m はトラックを 1 周する競技なんですけど、自分のレーンをひたすら全力で走る感じなので、本当に実力の差がはっきりと出る種目ではありますね。

あと 800m はスタートしてから 100m は自分のレーンで走り、その後はオープンレーンになるので、選手同士の駆け引きだったり、色々な位置取りがキーになって、最後のラストスパートにみんなが競い合うというレースなので、そういう展開とかも見所ですし、そばで見るスピード感とかそういうのも魅力のひとつかなと思います。

■中山さんは、子どもの頃からの夢であった客室乗務員を勤めていらっしやっただということですが、いつ頃からその夢を持たれたのでしょうか。

小さい頃から漠然と夢をみる…本当に小さい頃これになりたいというそういう夢であったんですけど。

高校卒業した段階で早く働きたいと思っていたので、大学には行かずに専門学校へ行って、ビジネススキルや英語の専門学校だったんですけど、そこで色々学んで、20歳から社会に出て働いていて、ずっとサービス業が好きでホテルマンになりました。

ホテルマンの仕事も当時は充実していたと思うし、すごい好きな仕事だったんですけど、やっぱり自分のステップアップを考えて、自分の昔からの夢を持っていた職業につきたいと思って、転職を決意して転職活動したら合格したみたいな感じです（笑）

■子どもの頃はどのようなお子さんだったのでしょうか。

本当に運動するのが好きで、家の中にはあんまりいないみたいな（笑）

兄がいるので、兄とずっと外で遊んでいた感じですかね。小中高校とずっとバスケットをやっていたので、もう本当に運動大好き少女でした。

■育った場所や学校での思い出、また部活での思い出を教えてください。

えー（笑）なかなか記憶が薄れてきてしまっているんですけど、たまたま先週（取材は平成29年9月7日）くらいに、私は千葉県の松戸市出身なんですけど、そこに帰って、講演してくださいと市から依頼されて、講演という形でお話をさせていただいたんですよ。

その時に、小学校の時の先生たちが見に来てくれたんですけど、全然覚えてなかったんですよ（笑）

昔話を思い出してきた感じだったんですけど、顧問の先生から「昔から赤い顔して、負けず嫌いで」という、そんな話を最近しました。

まあ、本当にバスケットしかしていなかったなーと。勉強もしていましたけど、高校入ったときくらいはバスケットしかなくて、テストの点数は一桁ですごい怒られた思い出はありました（笑）



インタビュー中の中山選手

■2007年、24歳のときに旅行先のハワイでサーフィンをしている最中に脊髄梗塞を突如発症されたということですが、その時の詳しい状況などを教えてください。

本当にハワイに旅行して、何の前触れもなかったんで…朝サーフィンしにいった、「もう疲れたから上がろうかな」と思った時にはもう岸にあがることはできなかったという状況ですね。

そのサーフィンをしている最中も「ちょっと腰が痛いな」と思っていたんですけど、浮力はあるからボードを持っていれば足が動かないということに全然気がつかなかったですね。

最初はそんなに症状も出ていなかったんですけど、だんだん感覚がなくなってきたわけで、それで岸にあがれなくて、もうヘルプミーみたいな感じで（笑）周りの現地の方に助けてもらいました。

病院についた頃には、けっこう足の感覚はなかったかなーというのは覚えています。最初は本当に「大丈夫だろう、大丈夫だろう」と思っていたら、けっこうな大事だったという感じで…

もう本当にびっくりというかショックでしかなかったんですけど、なんでこんなことが起きたんだろうとか、なんで自分なんだろうというそういう気持ちでいたっていうのは覚えていますね。

■ハワイの病院には長くいたのでしょうか。

2週間くらいはハワイの病院に入院して、そもそも（日本で）受け入れてくれる病院がないと帰れないといわれて、それがけっこうシビアな問題で…（苦笑）

母親が来てくれたんですけど、いろんな言い合いをしたり八つ当たりをしたりしてしまったときもあるし、そうですね…やっぱりその時の記憶は薄れてきてしまっはいるんですけど、（母と）言い合いをしたりとかはあったのは覚えていますね。

日本に帰ってきたりして、1ヶ月くらいは普通の受け入れてくれた市民病院みたいなところに入院をしてから、そのリハビリの専門の病院に転院したわけですけど、病院に入院しているその1ヶ月間が本当に苦痛で、早くもとの生活に戻りたいなと思っていたのがきっかけで、リハビリの病院を探して転院をしたりとか。

もう本当に「早くもとの生活に戻りたいな」という気持ちでいたかなと思います。あとは、気持ちの面では、ショックではあったけれども、母親にその時に「しょうがない」というのを言われて、まあそこで吹っ切れたかなというのがありますね。

■お母さんの言葉がすごい大きかったということでしょうか。

そうですね。ずっとついていてくれたし、今までの人生の中でも一番の理解者でもあるので、まあそんな私をみて、そういう言葉をいつてくれたというのは立ち直るきっかけになったんじゃないかなと気がします。

■入院中最もつらかったことは動けなかったことですか。

そうですね。まずは体が痛くて、一人で起き上がることも最初できなかったもので、そこから徐々にいろいろ自分でできるようになってみたいな。

■リハビリ生活の中で、どのようにして競技と出会ったのでしょうか。

その時は特に何かこれがやりたいとかそういうのはなかったんですけど、リハビリの一環で体育みたいのがあるんですね。学校でやるような。

体育指導員みたいな人がいて、その人たちと一緒に卓球であったりバスケットであったり、あとはソフトボールとかもやってスロープでダッシュをさせられたりとかして（笑）。

そういったことをやって体力をつけましようみたいなの。

あとは普段乗っている車いすに慣れるっていう意味でそういうのがあるんですけど、たまたまそこで働いていた体育の指導員さんがレース用の車いすを持って、「やってみないか」という誘いをうけて試しに乗ってみたという、そういう流れがありました。初めて乗ったのは退院してからですね。

■乗ったきっかけはリハビリの延長という考えがあったということでしょうか。

リハビリの延長というか、その人（体育の指導員）の趣味…趣味ではないんですけど（笑）選手を増やしたいということで誘っていただいたんですけど、私も何かやりたいなとは思っていたんで、ちょうどよかったというか。

車いすバスケットボールもやってみたんですけど、やっぱりずっとバスケットボールをやってきた分、やっぱり、車いすでやるバスケットボールは全然違うなということ。

あと私は、陸上のクラスでも障害クラスが重いクラス、腹筋がきかないクラスなので、車いすバスケットボールだと要するに1点だったり、障害の重いクラスになるのでなかなか目立ってないんじゃないかということで、なんか面白くなさそうだなということでやめました。

■けっこう目立ちたい人ですか？

そうですね。なんか、チームに入ると…いやいやこれは文句になっちゃいま

すね（笑）

まあその時はパラリンピックとかは全然目指してはいなかったですかね、やっぱり。まあ何かやりたいなという気持ち、それだけだったかなと思います。

■最初から 400m、800mのスピード競技に取り組んでいたわけではないのでしょうか？

全然。私は車いすマラソンからですね。

初めて出た大会は 10 キロの湘南マラソンという大会で、車いすは 10 キロのレースがあるんですけど、それに3ヵ月後くらいに出てみようと、それでどんなもんかと。

走ってみて、けっこう楽しいからいま続けているということはあるんですけど、まあ楽しくないとなんでも続けられないと思うので、楽しめるっていうのが一番いいかなと思いました。

そこからハーフマラソンだったり、フルマラソンだったり…トラックの競技をやりだしたのは 2010 年くらい、2年後くらいですね。



湘南マラソンの様子

■競技にのめり込んでいたというわけではなかったのでしょうか。

普通にマラソンを、もう働きながらだったし、週に2回くらい走ればいい方でしたね。その時の仕事がシフト勤務で、9時から18時とか、11時から21時とか、ちょっと不規則な仕事だったので、休みの日しか走れなかったし、そんなに（競技に）重きを置いていなかったですね。

退院をして、車いすマラソンもやるけど、まずは社会復帰をしたいと思って、20歳のときに勤めていたホテルに「働かせてもらえませんか」といって、そこで社会復帰して再就職スタート。その時はほんとう知り合いに頼んで入れてもらったんですけど、快く受け入れてくれて、とても恵まれていました。

■会社員と競技選手の両立は大変だと思いますが、どう折り合いをつけているのでしょうか。

職場が新宿だったんで、横浜に住んでいて新宿に通うのが大変だったし、練習する時間がなかなかもてないなあというので、今の会社に転職をしました。

そうですね、転職を考えている段階では、練習をする時間がもてないなあというのは思っていましたね。だからまあ規則的に働ける仕事を求めたって感じ

ですね。

■普段どういうところでトレーニングをしているのでしょうか。

ここ（町田市立陸上競技場）はけっこう使いやすいので、使わせてもらっています。あとは、横浜の日産スタジアムの隣に横浜ラポールという施設があるので、そのルームランナーとかで練習したりとか。

あとは日産スタジアムの中にあるジムを使って筋トレをしたりとかしています。

競技場に関しては、なかなか走れるところって限られちゃうんですよ。

なので、走れるところを見つけて（走る）って感じです。そこらへんはシビアな問題ですね。



町田市立陸上競技場

■他のパラリンピック競技もそういう問題がありますね。

体育館とかそうですね、他の競技も。

土日とかここも午前中はすごいにぎわっていますね。

平日は本当に走りやすいですし、土日とかはどこの競技場行っても大体、小中高の学生さんが練習しているので。でも大体みんな午前中なんです。なので、午後涼しくなってからやったりとか、時間帯を選んでうまく練習しています。やっぱり利用するのはお互い譲り合わないといけないというのもあるので。

■車いすは時速何キロぐらい出るものなのでしょうか。

マラソンはロードなので、路面が硬い分トラックで走るよりスピードが出るんですね。のぼりくだりもあるんですけど、まあだいたい順行の速度が女子選手の中でも速い選手は25、6km/hあたりで走るんじゃないかなと思います。

上り坂はもう10km/hとかで、けっこうきつい上り坂は10km/hを切っちゃうとかもありますね。逆に下り坂は、40km/hくらい出ちゃう。でもそれが楽しいですけど（笑）

■それほどのスピードが出ると操作が少しでもずれたら大きく曲がったりしそうですね。

あーそうですね、カーブは減速しないとこけちゃいます。

レース用の車いすは「ハの字」になってるじゃないですか。カーブをしてみると、もう片輪が浮いてくるんですね。片輪がけっこう上がっちゃったら、もう倒れますね。

倒れてもマシンが問題なくてそのまま乗り込めれば、別に続けられますけど、もう選手自体が怪我したりするときもあるんで。

コーナリングについては、マラソンの選手は練習していますね。私たち（トラック競技者）はそこまで危なくはないんですけど。

■オープンレーンだと、他の選手とぶつかってしまったりしますか？

そうですね、トラックの選手はあります。ですから、800m以上の種目になるとオープンレーンがあるんですが、結構近いところをみんなせめぎあって走るので、色々クラッシュは起きているのは見たことはあります。

まあ私自身は、クラッシュに巻き込まれたっていうのはないんですけど。

■走るスタイルなど国によって違いはありますか？

そうですね、性格もありますし、ガンガン前を引く選手もいれば、最後ちょい刺しする選手とかもいますね。

力がある選手は前を引ききれれるんですけど、先頭の選手はやっぱ一番風を受けるんで、まあ体力を消耗するんですよね。なので、2番手や3番手にいる選手の方が、前の選手が風よけになるんでその力を温存しやすい。その分の力をラストパートに出せる。そういう出し入れが上手な選手もいます。

競技のスタイルは結構違うかもしれないですね。

■そうするとフィジカルトレーニングは重要になりそうですね。

ぶつかったりして転んじゃったらもうフィジカルどうのこうのという話ではないので、まあでもぶつかるとかそういうのは、もう位置取りに関係してくるので、いかにうまい位置に入るかが重要ですね。

内側にいる選手はポケットされて出られなかったり、クラッシュに巻き込まれやすい。

その位置に入るその選手がいけないですし、そういう状況にならないようなレースの組み立て方をできるいい選手になりたいなという感じですね。



町田市立陸上競技場

世界大会に色々出て、もういろんな選手のその走り方を見てきて、ほんとにいろいろ勉強させてもらっているなというのはあるんですけど。なかなか、世界大会で、自分の勝負ができるかっていったら、難しいですね（笑）

■聞いていると、体も頭もすごく使う競技という印象を受けますね。

頭も使います。体格は、私は、結構体が小さいんで、周りの外国の選手に対して、パワー負けしてしまうというのがありますね。もう全然体つきが違います。

■レース前になると緊張感というか、ぴりぴりした雰囲気は選手間同士であるのでしょうか。

陸上ってコールルーム（召集所）があるじゃないですか。そのコールルームの中の雰囲気っていうのは、そんなに殺伐としているわけでもなく…うーん、でも、ローカルの、ローカルというか、普通の大会は、そこまでみんなキリキリしているわけではないですけど、やっぱりリオとかそういう大きい大会になると、雰囲気はやっぱり違うかなあという気はしますね。

■中山選手は精神的に強い感じがしますね。

精神的にはそんなに強くはないですけど（笑）

まあでも、緊張しないとは思っていたんですけど、リオパラリンピックのとき、最初の種目は400mだったんですけど、そのときの走った記憶がいまいちなかったりします。最初スタートしてから200mくらいの記憶が、どういう走り方をしたっていうのは残ってないんですよ。なんか結構ふわふわしていた感じ。だから緊張していたのかなーっていう感じはしますがね。

■普段のレースでそういう感じになったことはあるのでしょうか。

ならないですねえ。あんまり緊張はしてないとは思っていたんだけど、やっぱりそういう結果になったんで。あとから考えてみるとですけどね。

■リオパラリンピックにはどのような気持ちで臨んだのでしょうか。やはり、メダルを取るという気持ちだったのでしょうか。

あーそうですね、でも、やはり世界ランキングというのがあるので。なので、そのランキングをみるかぎりではメダルにからめるような、まだ実力が無いっていうのはわかっていたんで、まあそこでどのくらい勝負ができるか。そこを考えてはいたんですけど。結果まあ予選全部敗退ということになってしまった

んで、実力の差が出てしまったなーっていう感じですね。

■パラリンピックと国際大会の差はあったのでしょうか？

そうですね、いろんな先輩から「パラリンピックは別物だ」っていうので言われてきたので、なんだろうなーと思っていたんですけど、まあこういうことなのかなーっていうのはわかりました。

自分の気持ちも違っていたのかもしれないし、周りの雰囲気も違うし、他の選手のパラリンピックに懸ける想いっていうのも全然違うし、まあいろんなことがあって、パラリンピックは別物だってとみんなが言ってるのがわかった気がしました。そうですね、やっぱり4年に1回、みんなそこにあわせてくるので、他の大会よりほんと他の選手の力はすごかったです。

■世界のトップレベルの選手とレースをしていく上で、何か感じるものはあるのでしょうか。

そうですね、毎回そういう世界大会に参加して、まあ目標を一応立てて走ります。常にある課題はフィジカルの面で、もうちょっとパワーが足りない。

私は走る力が小さいので、まあそこをどうにかしていきたいなあというのがあって、ここ2年くらいは筋トレの方法を変えたり、色々変えてみて、だいぶ、少し、筋肉はついてきたかなあという感じがするので、まあこれからも続けて、いい方向に進んでいけばいいかなあと思うんですけど。

■2020大会に向けた目標はありますか。

そうですね、1年1年早いんですけど、その1年1年を大事にしていきたいなあと思います。今年はまだロンドンの世界選手権が終わってしまったんで、来年のアジアパラリンピック、その次の年は世界選手権がカタールであるんで、東京2020パラリンピックに向けて、1年1年大事にして、その2020年で、自分のピークの状態で迎えられたいかなあと思います。



東京2020大会に向け練習に励む

やっぱり年も年…って言えないですね（笑）時間はやっぱり限られてると思うんですよ。ずっと続けてはいけないので。なので、しっかりそこで自分のベストを出しきれるように考えながら、あと3年、しっかりトレーニング積んでいきたいかなあって思います。

■陸上競技で、中山さんが一番重要、必要だと思うことはなんですか。

そうですね、メンタルはどんなスポーツでも必要だと思うんですよ。その一瞬に自分のベストを出すことができる選手はすごい。

陸上競技に関して言ったら、種目ごとにやっぱりその必要なことが違うかなあって思います。

100mだったらスタートをミスってしまったら、もうタイムは上がらないですし。400mも体の力と理想の動きっていうのをどうつなげられるが重要かなとは思いますが。やっぱり、筋肉つけときゃいいっていう問題でもないんで、そのつけた筋肉をどう、そのパワーをどう動きに変えるかっていうのが難しい…難しい話ですね、すいません（笑）



競技用車いす

■座右の銘を「今を一生懸命に生きる」にした理由を教えてください。

リオを経験して、もっと今まで以上に頑張んなきゃいけないな、というふう感じたというのと、時間は限られていると思ったことですね。その限られた時間の中で、しっかり出し切れるように、精一杯今を生きなきゃいけないな、と。

後悔しないように「これやっておけばどうなったのかな」とかそういう気持ちにはなりたくないなというのがあって、今はやっぱりしっかりトレーニングをして、走れるときは走ってというそういう気持ちでその座右の銘になりました。

■神奈川県民に向けてメッセージをお願いします。また、東京大会に向けての抱負をお願いします

パラリンピックというのをみんなに興味を持ってもらいたいなというのがありますね。なので、陸上競技だけじゃないですし、車いすバスケットボールだったりウィルチェアーラグビーだったり、そういったパラリンピック競技に興味を持って、2020年に実際に見に行ってもらえたら、私としては本当にやってきてよかったなと思いますし、そのためには私たちも色々なところでこういう競技もあるんだということを皆に知ってもらう努力をしないといけないと思うし、なので、やっぱりもっと興味をもってもらえたらいいなと思いますね。



中山 和美 (なかやま かずみ)

横浜市在住。1983年生まれ。24歳の時に突如脊髄梗塞を発症し両足が麻痺となる。リハビリ中に車いす陸上と出会い、マラソン競技を経てトラック競技に転向。100m、200m、400m、800m(クラス T53)で日本記録を保持する。2016年のリオパラリンピックに初出場。東京2020パラリンピック競技大会への出場を目指し、目下練習に励む。

(主な成績)

競技種目：パラリンピック陸上競技 クラスT53

2014年10月 アジアパラリンピック 200m、400m 銀メダル ほか

2015年10月 世界選手権大会 1500m 決勝進出 ほか

2016年9月 リオパラリンピック 400m、800m、1500m 出場

「今を一生懸命に
生きる！」
wheelchair racer
中山和美