



# かながわ スポーツタイムズ

平成29年(2017)

Vol.66

◇インタビュー

「気持ち次第で、  
夢の幅は変えられる」

リオデジャネイロパラリンピック日本代表  
車いすテニスプレーヤー

**二條 実穂**



◇総合型地域スポーツクラブ活動紹介

◇ラグビーワールドカップ 2019™ 日本大会特集

# 気持ち次第で、夢の幅は変えられる

車いすテニスプレーヤー

## 二條 実穂 (にじょう みほ)

23歳のときに、大作業中の転落事故で脊椎を損傷し8か月ほどの入院生活を送る。その後、車いすテニスを始め、各種大会で優秀な成績を収め、近年は多数の国際大会にも出場している。リオデジャネイロパラリンピックでは日本代表選手として、シングルス・ダブルスに出場。ダブルスでは上地結衣選手と組み4位入賞を果たした。現在は東京パラリンピック 2020に向けて、トレーニングを開始している。



Photo : シグマックス

## 車いすテニスとの出会い

中学・高校とソフトテニス部で活動して、社会人になってからもスクールに通いテニスを続けていました。23歳の時にけがをして、大工の仕事ができなくなったと同時にずっと続けてきたテニスもできなくなりました。8か月ぐらい入院しましたが、唯一外泊ができた日の夜中に、たまたま目が覚めてテレビをついたら、そこで車いすテニスをやっていて「車いすになってもまたテニスができる！」と思いました。それまで車いすテニスの存在を知らなかったのですが、テレビをきっかけに、「退院したら車いすテニスをやりたい」と思い、退院したその週には車いすテニスを始めていました。北海道車いすテニス協会の方たちが、デモンストレーションをしに来てくれスタートしました。

車いすテニスはルールが通常のテニスとほとんど変わらないので、競技に対しての違和感は特になかったです。ルールが違うとかの違和感はなくテニスをやっていることにうれしい気持ちになりました。ただ健常のときには簡単に取れていたボールが、車いすのチェアスキルがなかったので、なかなか返球できずもどかしい思いをしたのを覚えています。8か月の入院生活中から何かやりたいとずっと思っていたので、退院してからの不安よりもやっとテニスができるといううれしい気持ちが大きかったです。どうしてもやりたかった大工の仕事ではなくなってしまいましたが、車いすテニスという新しい目標ができました。

## ユニバーサルなスポーツ

ツーバウンドでの返球が認められていること以外は通常のテニスとルールがほとんど同じなので、見ている方に分かりやすく、一緒にやってもらうときにも分かりやすいですし、コートの中に自分は車いすで、相手の人は健常ということでも成り立つスポーツなので、障害があっても無くても一緒に楽しむ事ができます。そこが車いすテニスの一番の魅力で、ユニバーサルなスポーツだと思います。難しいところは、テニスなのでボールを打つことはもちろん大事ですが、それと同じぐらいチェアスキル、つまり車いすの操作が大切です。大変だなと思うことは、コンディションの調整です。一年を通してトーナメントがあるのでオフの期間が短く、常にベストなコンディションを

維持する必要があります。また、トーナメント期間中も、試合開始時刻が決まっておらず、前の試合が終わり次第、次の試合が始まることになるので、開始時間を自分で予測しながら試合に向けて準備することになり、試合開始前から自分で色々な判断をしていく必要があります。

海外では、パラスポーツを一層盛り上げるような工夫も見られます。例えばオーストラリアでは、錦織選手やフェデラー選手なども出場している全豪の前哨戦と同じ会場で、車いすテニスの大会も開かれており、観客もとても多くパラアスリートにとっては刺激があってありがたいです。こうした大会は選手にとってモチベーションが上がるので、日本でもそのような機会があったらいいなと思います。

## 念願のパラリンピック

パラリンピックは自分にとって念願の場所でした。2007年にパラリンピックを目指し、北海道から現在の拠点である横浜に移りました。これは、私にとって、とても大きな決断でした。家族や友人の元を離れる不安や、ケガをした時に心配をかけてしまった方々や、お世話になった方々への気持ちもありましたが、北海道のみなさんにパラリンピックへの出場を約束し出発しました。昨年、念願のリオデジャネイロパラリンピック（以下、リオ）に出場することができましたが、私のパラリンピックへ向けてのチャレンジは、決して簡単なものではありませんでした。最初に目指していたロンドンパラリンピックには落選。その時は落選した悔しさよりも、応援し支えてくださった方々への申し訳ない気持ちの方が何倍も大きかったです。それだけに、リオへの思いはとても強いものがありました。

リオへの出場が決まった時はもちろん嬉しかったです。嬉しいという気持ちは2時間くらいだけで、その後は、日本代表としての責任や緊張感など今まで感じたことのない気持ちでした。そして、パラリンピックの場は、これまで常に前を向く力を私に与え、応援してくださった方々への恩返しという気持ちで臨みました。

## プレッシャーは敵ではなくて味方

初めてのパラリンピックは、感動や興奮など今までに経験したことがない「特別な場所」でした。また、1球1球にたくさんの方の気持ちがこもっているなど感じ、それに応えたいと思って戦っていたので、勝った時の喜びや負けた時の悔しさは通常のトーナメントとは違う重みがありました。

特にダブルスでは、ペアの上地選手は素晴らしい選手なので、上地選手の良いプレーに繋げられるかどうかは自分にかかっていると思っていました。対戦相手の作戦として自分のところに多くボールが飛んで来ることは予想していましたので、私がミスをすると上地選手にボールが繋がらずに終わってしまう事になります。どういう試合展開になるかが自分自身にかかっていると思うと、正直プレッシャーはかなりありました。そんな時、リオへの出場が決まった数日後に、日本ハムファイターズの栗山監督にお会いしました。そのとき監督から「パラリンピックというプレッシャーを感じる場所にいられることが幸せだと思いますので、おもいきりそのプレッシャーを感じてきてください。」という言葉もらったことを思い返しました。

これまで自分にとってプレッシャーというものは、「プレッシャー＝自分の敵」のような存在だ



Photo : 北海道日本ハムファイターズ

とっていました。しかし、そういった状況になったときに、改めて「プレッシャーとは何なのか」ということを自分自身考え、監督からもらった言葉からヒントを得て、ずっと自分が求めてきたパラリンピックという場所にいられるからこそ感じているプレッシャーなのだと思えてきたのです。「プレッシャーは敵ではなくて味方からの応援の気持ち」、そういう風に気持ちを切り替えることができたからこそ自分の力を出し切ることができました。

## 課題を克服して、東京を目指す

リオの1年ほど前から県立体育センターの栄養サポートを受けていて、体調面は長いスパンの中で改善されていった事に、とても感謝しています。皆さんにサポートしてもらっている中で、今まで知らなかった知識をたくさんもらい、食べるタイミングや何か足りない栄養素はあるかどうかなど、指導していただいています。実は、リオ中も栄養士の先生と現地からメールでのやり取りをしていました。リオではいつもの食事内容と変わってしまっていたことから、栄養は取れているのだろうか？体力が落ちているのではないかと不安に思ってしまうがちだったので、現地に行っている間もメールでのやり取りでリアルタイムにサポートしていただき、特にメンタル的に安心感がありました。

また、リオの直前には体づくりよりも試合に一つでも多く勝つことに重点をおいて、技術的な練習がメインになってしまっていました。東京パラリンピック（以下、東京）を目指すにあたり計画的にトレーニングを多く取り入れて、これまでよりも体づくりも大切にしていきたいと考えています。そういったことから、栄養指導だけではなく、体力測定等も行っていたいただき、自分の体と向き合うためのサポートしてもらっていることが大変ありがたいです。



Photo : シグマクシス

これから東京に向けて自分がどのようにレベルアップをしていくかを考えたときに、テニスのスキルはもちろんです。特にゲームの展開力が大切だと思っています。車いすテニスでは、相手の癖や次のボールを読む力がすごく大事ですが、そこが今の私に足りない部分だと思っていますので、その部分をよく考えてこれからプレーしていきたいと思います。リオが終わってから、体力づくりや車いすのセッティングを変えるなど、今は東京に向けてこれまでできなかった新しいことにトライしています。

東京を目指すにあたっては、たくさんの素晴らしい選手、若い選手も出てきてより厳しくなっていますが、それを分かった上でもう一度挑戦しています。また、どの国もレベルが上がってきています。さらに、スポーツとしても競技性が上がっていて、選手もプロ化してきています。そうなっている以上、自分自身が選手としてそれに見合ったプレーをしていく必要がありますし、選手はパラスポーツを見たいと思ってもらえる努力をしていかなければならないと思っています。

## 悔しさをバネに

リオという素晴らしい場所を経験できて、もう一度あの舞台に戻ってきたいと思い、東京を目指す決意をしました。母国である東京で開催されるので、今まで以上に楽しみな気持ちもありますし、これまで支えてもらっている方々に、パラリンピックでプレーする自分の姿を見てもらいたいと強く思っています。リオで「出場する」という一つの目標は達成できましたが、「メダル獲得」という目標が果たせていないのでそこに向けて頑張っていきたいです。リオのダブルス準決勝では、4

ポイント差で負けたとても惜しい試合がありました。ペアの上地選手は素晴らしいプレーをしていたので、自分がその4ポイントをなんとかできたのではないかと思いますと本当に悔しかったです。ただ、車いすテニスを10年間やってきた中で、一番良いテニスができるのはリオでの1週間でした。自分の中では力を出し切ったと思っていますし、自分らしいプレーができなかったとは思っていません。だからこそあと少し自分のスキルがあれば、あの試合を何とかできたのではないかという悔しさがあります。

私のこれまでの経験から言えることは、障害のあるなしに関わらず、目標や夢を持ってほしいということです。大工という自分の夢は頑張っても叶えられない状況になりましたが、車いすテニスに出会って次の目標ができたからこそ、前を向くことができました。パラリンピックを目指すとなってもそれに至るための細かい目標設定も大事です。行動することです。自分がそれに向けてどうすべきかを行動に移すことが大事だと思いますし、自分はそうしてきました。夢はまだ途中なのです。皆さんのパラスポーツへの関心が高まっていることは感じますし、パラリンピックという言葉自体も耳にする機会が多くなってきていて、自分にとってうれしいことです。それに自分が始めたころに比べたら環境が良くなってきているのを実感します。これまで道を築いてくれた先輩たちはもっともっと苦勞をしてきていると思うので、それを忘れずにプレーをしていきたいと思います。

## 日本一から世界一へ



Photo : 2017horie-sharyo

大工をやっていた頃からすると、世界を転戦する今の生活は想像できませんでした。大工の頃は、「日本一の大工さんになりたい」と思っていたのですが、けがをしてからは「世界一の車いすテニスプレーヤーになりたい」と思うようになりました。けがをする前は日本一で、けがをしてからは世界一。車いすになり、できることは限られましたが、自分の気持ち次第で自分の夢の幅は変えられるのです。障害のあるなしに関係なく、自分を信じ、夢や目標を持つということはとても大切なことだと思います。

私にとってリオでの経験はかけがえのないものとなりました。私が感じた「特別な場所」が2020に東京にやってきます。選手として出場することだけが参加ではありません。スタッフ、ボランティア、現地での応援、テレビでの応援などで皆さんも参加することができます。私が感じた特別な場所を皆さんにも感じてもらえたらと思います。

二條 実穂（にじょう みほ） （株）シグマクス所属

略歴 1980年12月8日生 北海道旭川市出身

事故入院後、車いすテニスに出会い、毎年行われる多数の国際大会に出場、シングルス国内ランキング2位、ダブルス国内ランキング1位の実績でリオデジャネイロパラリンピックに日本代表に選出され、ダブルスでは4位入賞を果たした。他、スポーツイベントや学校での実技・講演活動も精力的に実施している。

～取材を終えて～

気さくな受け答えとやわらかい笑顔。優しい語り口の一方で、目標や課題、夢を語ったときに時折見せるきりっとした表情の力強さ。いろいろな二條さんを感じつつ、アスリートとしての芯の強さと覚悟を感じました。言葉の端々に「支えてもらっている」「恩返ししたい」という思いがちりばめられ、常に感謝の気持ちが原動力になっているのだと思いました。先輩たちが重ねてきた苦勞や魂を決して忘れず、次の代へとつないでいこうとするパラアスリートとしての自覚や責任も感じているように思いました。（体育センター所員）

# 総合型地域スポーツクラブ活動紹介

## 一般社団法人アステム湘南スポーツソサエティ

【茅ヶ崎市】

茅ヶ崎市を拠点とした湘南地域に住む人々が、スポーツ活動を通じて心身共に豊かになるよう、地域スポーツの振興、生涯スポーツ社会の実現を図り、将来を担う子どもたちがスポーツに夢を抱くことができる。そんな環境づくりに向けて、スポーツをより身近なもの魅力的なものにしていくことが、最大のクラブミッションです。現在は、公共体育施設や民間スタジオにて「幼児から高齢者」「初心者から上級者」までが楽しめる運動教室やスポーツスクールを展開しています。また、本クラブには「女子実業団バスケットボールチーム」「女子クラブバスケットボールチーム」「競技エアロビックチーム」の3チームが所属しており、国内トップリーグや国際大会をめざした競技活動を行いながら、地域スポーツイベントへの参加をはじめ、スポーツ少年団や学校部活動訪問など、地域とのつながりを重視した地域貢献・ボランティア活動も行っています。地域のニーズに応え、本当の意味で必要とされるクラブ。そんな地域に根差した真のクラブづくりをめざしていますので、ぜひ一度、活動をご覧ください。



## 柿生地区総合型地域スポーツクラブ GET

【川崎市麻生区】

4月より柿生小で子供たちのプログラムからスタートした柿生地区総合型地域スポーツクラブGET。『待ってました!』の声を多くいただき、会員も徐々に増え、放課後も子供たちの元気な笑顔に囲まれて活気付いています。

GETは『元気Genki 笑顔Egao 楽しいTanoshii』の意味があります。クラブ会員のみならず、柿生地区の子供から高齢者、障害のある方みんなが安心して参加できるように、会員、講師、スタッフみんなが元気に笑顔で楽しく活動して盛り上げていこうと思います。現在は、柿生小学校の施設を利用させていただいていますが、6月からは区役所分庁舎や、地域のスタジオをお借りして新たなプログラムもスタートしました。ZUMBAやプロレスを通じてケガをしない体づくり教室。いろんなボールで運動能力向上教室、想像力育成（造形絵画）教室など、個性的なプログラムも大好評! 子供向けの教室以外にも地域のニーズに応じて、みんなが参加できる講座を充実していきたいと思っています。





# 今、ラグビーが熱い！



世界最高峰のスポーツの祭典「ラグビーワールドカップ 2019™」は、2019年の9月、北海道から九州まで12会場で48試合、7週間にわたって開催されます。先日の5月10日に京都迎賓館でプール組分け抽選会があり、日本は**プールA**に入りました。

前回大会で南アフリカを破ったあの興奮をもう一度！！



- プールA**：アイルランド スコットランド **日本** ヨーロッパ地区1 プレーオフ勝者
- プールB**：ニュージーランド 南アフリカ イタリア アフリカ地区1 敗者復活戦勝者
- プールC**：イングランド フランス アルゼンチン アメリカ地区1 オセアニア地区2
- プールD**：オーストラリア ウェールズ ジョージア オセアニア地区1 アメリカ地区2

開催に向け、決勝戦が予定されている日産スタジアム(横浜国際総合競技場)を抱える神奈川県も、急ピッチで準備を進めています。県内の様々なところで、ラグビーに関するイベントが行われています。

## ラグビーイベントが目白押し

**ラグビー祭り**  
(小田原市城山陸上競技場) 4/30



小田原市城山陸上競技場がリニューアルオープンしたことを記念し、ラグビー解説の第一人者として知られる村上晃一さんと元ラグビー日本代表の後藤翔太さんのトークショーやラグビー教室など盛りだくさんのイベントでした。

**ラグビーフェスティバル**  
(保土ヶ谷公園ラグビー場) 5/5

タッチラグビーイベントに参加してきました。このイベントは「気軽にラグビーを体験しよう！」というテーマで、小さなお子さんから高齢の方まで、多くの方が参加していました。

**スーパーラグビー  
パブリックビューイング**  
(横浜ニュースハーバー)

5 / 20

世界最高峰の戦い“スーパーラグビー2017 サンウルブズ対シャークス”戦のパブリックビューイングを開催しました。当日は、200人の超満員の中、サンウルブズの第一線で活躍するデレック・カーペンター選手、矢富勇毅選手、山本幸輝選手を迎え、握手会やミニトーキングを行いました。



TVK長澤彩子アナウンサー  
もトライフォットに挑戦



**キッズラグビー  
クリニック in 横浜**  
(YC&AC)

5 / 28



リッチー・マコウ氏に加え、アンドリュウ・マコーミック氏、小野晃征氏らのゲストコーチ陣が参加。学生とともに、小学生から高校生までの261人に指導を行い、タッチラグビー、パスやタックルなど一緒にプレーし皆で汗を流しました。

**リッチー・マコウ  
トークセッション**

日産スタジアム(横浜国際総合競技場)

5 / 29

このイベントは、東日本大震災被災自立支援プロジェクトに世界ラグビー史上最高の闘将と称されるリッチー・マコウ氏とその趣旨に賛同し、東北の被災した子どもたちに夢と希望を与えたいと来日したことで実現しました。



**今後のラグビーイベント情報**

◇7月8日(土)

**会場：小田原城山陸上競技場**

女子アジアラグビーチャンピオンシップ2017 女子日本代表×女子香港代表

◇7月9日(日)

**会場：東海大学湘南校舎内ラグビー場**

「丹沢祭」東海大学の選手と一緒にラグビーを楽しもう！

ラグビー教室、ステージイベントなど



11月4日(土曜)には、日本代表対オーストラリア代表戦が日産スタジアムで行われます。

2年後の決勝戦の気持ちで応援に行きましょう！

かながわスポーツタイムズ」に関するご意見、ご感想をお待ちしております。  
発行回数 年4回

神奈川県立体育センター

TEL 0466-81-2570(代表)

FAX 0466-83-4622

〒251-0871 藤沢市善行7-1-2

県立体育センター

検索

体育センターホームページ

体育センターツイッター

