



# かながわ スポーツタイムズ

平成30年(2018)

Vol.73

◇インタビュー

神奈川県スポーツ賞受賞

「障がいの壁を作らず、あいのままを伝える」

知的障がい者卓球

加藤 耕也 選手

- ◇総合型地域スポーツクラブ活動紹介
- ◇スポーツリーダーバンク登録指導者活動だより
- ◇オリンピック・パラリンピックを知ろう！！

# 障がいの壁を作らず、あいのまを伝える

## 知的障がい者卓球

(第67回神奈川県スポーツ賞受賞)

かとう  
加藤

こうや  
耕也

選手



25歳 シックス・ワン所属 戸塚共立リハビリテーション病院勤務 世界ランキング第8位 (H30.12.3現在)  
中学の部活動で卓球を始める。22歳の時、知的障がいの療育手帳を再取得、2016年にパラ卓球に本格参入した。  
2017FIDジャパン・チャンピオンシップ卓球大会で初優勝し、2018年FIDジャパン・チャンピオンシップ卓球大会  
で2連覇。

<2018年度の主な成績> 5月 ITTF 国際大会 「スロバキアオープン大会」成績：シングルス優勝・団体戦優勝  
6月 FID 国内大会 「2018FID ジャパン・チャンピオンシップ卓球大会」成績：シングルス優勝 (2連覇)  
12月 FID 国内大会 「2018FID ジャパン・チャンピオンリーグ卓球大会」成績：シングルス優勝

### 知的障がい者 (FID) 卓球とは・・・

知的障がいの判定を受けた選手のみが参加できる。知的障がいの部門がパラリンピックの種目として認められているのは、「水泳」「陸上」「卓球」の3種目のみとなっている。パラ卓球の知的障がい部門はクラス11。前回のリオデジャネイロパラリンピックでは、男女1人ずつが出場した。ルールは、一般と全く同じルールが適用されている。

## 人との関係作りに苦しみながら

卓球は、中学1年の時、部活動で始めました。中学進学時、友達を何となく誘ったのがきっかけです。やり始めた頃を思い出すと、環境も慣れてなかったですし、人との関係作りは大変で、部活へ行きにくい状況となりました。楽しさはなかったかもしれません。2年生になり、後輩たちには環境のことで嫌な思いをさせないようにと思って、時に緩く、時に厳しく指導しました。中学では、人間関係でつまずきながら、卓球を続けていました。ただ、目標を達成していなかったから続けたというのがあります。卓球を始めた頃から「強くなる」こと、常に全国のトップの枠に入ることを目標にしていました。目標を明確に持ち、達成するまではやってやると思っていました。その頃はまだ、障がいとかパラスポーツに気づくことはありませんでした。

高校は卓球が盛んで、県内にある三浦学苑高校に進学しました。中学での実績は県大会に行く程度でしたが、部活を頑張っている学校に行きたくて、自ら強い学校を選び入学しました。しかし勉強や毎日の練習がきつく、体調を崩して休むことはあったし、体も追いついていきませんでした。さらに、私は気持ちが小さくなって人にもものが言えなくなってしまう所があり、言いたいことはあるけど言えずにイライラしてしまうというコミュニケーションの課題もありました。クラスの先生にも進学のことなど相談できずにいました。ただ、体力的にも精神的にもきつかったのですが、卓球を辞めようと思ったことはありませんでした。中学に比べて、先生も先輩も厳しく指導してくれました。中学よりも強い選手がいて、同期の仲間も強く、あこがれやライバル心などがあり、追いかける存在がいました。彼らが身近にいることで3年間やり通せた気がします。中学もそうでしたが、目標があったので乗り切れたと思っています。部活での居心地は良く、それが救いでした。

卓球部顧問の渡辺先生の事は良く覚えています。部活の雰囲気を作り、厳しく指導してくださいました。技術ではなく、社会人として、人として、自分を強く逞しく成長させてくださいました。三浦学苑卓球部に行っていなかったら、先生がいなかったら、社会人になって優勝する自分はいなかったはず。個人的な指導というよりは練習や試合など全体での指導が印象に残っています。先生は、私が後輩の指導をする姿をよく褒めてくださいました。

私は見学に来た中学生の面倒を見ることなど苦ではなく、自分のやっていることは間違っていないと自信になったのです。そういうことを感じさせてくれた先生でした。

## リタイアからの復活

高校では県大会ベスト 32 などの成績を収め、スポーツ推薦で大学に入学しました。しかし、入部後は特に成績を残せず、途中でリタイアしました。部活を辞めようと思ったのは2年生の時、大学も中途退学しました。「卓球をやりたい」という気持ちがありながらも、今までの自分の課題である「コミュニケーションをとることが苦手」を克服できず、卓球もやりにくくなってしまったのです。そこから卓球のブランクの始まりです。社会に踏み出すことは全然考えられなくて、相当悩みました。

3年間のブランクの後、知的障がいの療育手帳を再取得したことをきっかけに人生の方向が変わりました。辞めた後も、「いつかは卓球をやりたい」という気持ちはずっと持っていました、「何となくやるつもり」程度でした。でも、パラ卓球の世界に入ってやっと面白さに目覚め、卓球にカムバックする気持ちがよみがえってきました。卓球の選手として復帰して3年目になります。現在の仕事を始めて2年目になり、練習日数はバイト時代の週1回から、週5・6回に増え、日々充実しています。



## 平野卓球センターとの出会い

山梨県にある平野卓球センターに通い始めて1年が経ちました。センターでの練習は、週に1回程度です。きっかけは、メディアでも取り上げられていた平野真理子さん(※)の著書「美宇は、みう。」(健康ジャーナル社)を読んで、行ってみたいと思ったことです。美宇さんの妹・亜子さんの発達障がいのことが書かれていて刺激を受けたのです。上手くなるというより、「卓球を通してのコミュニケーション」を学んでいる感じです。センターの平野先生が子どもと接する際のコミュニケーションの取り方、卓球の教え方など学ぶことはたくさんあり、自分もいつか同じハンディを持っている人に指導できるようになりたいと思っています。いろいろ勉強しています。亜子さんは中学2年ですけど、とても強くてプレーで刺激をもらえます。

平野先生は一人ひとりの特徴を考えて、その人が分かりやすい言葉で教えていて、生徒が個性を出せるように教えています。いろいろな障がいがある中で、「見えにくい障がい」を抱えている子もいます。その子のありのままを出せるように卓球を通して指導しているのです。亜子さんを見ていて、細かく教えなくてもプレーができてるのは亜子さんの個性が出ているからだと感じます。人によってこう伝えたら一番伝わるというそれぞれの一番いい教え方でやっている所はすごいですし、その子に合った言い方があることを学んでいます。自分の課題克服のためにも私は卓球センターに通うことはいいことだと思っています。

(※) 平野卓球センター監督。2017年世界卓球選手権女子シングルスで48年ぶりのメダル獲得を果たした平野美宇選手の母

## 卓球の「充実」と「進化」

「ボールに回転をかける」のは他のスポーツと違う所で、卓球の魅力の一つだと思います。サーブから始まり、回転をかけて相手を惑わす。相手も回転をかけて来るけどそれを読む。そこからのラリーが面白いです。何本か続くラリーの中で得点が決まることが気持ちいいです。私は、ラリーが続いた時、勝ち負けではなく卓球が「充実している」かが大事だと思ってプレーしています。ポイントを取られてもうまくラリーが続けば、それは次に

生かされるかもしれないし、課題にもなるし、自分の中では充実しているかどうかはやはり重要です。卓球を1回辞め、パラの卓球を経験してそう思えるようになりました。また、センターに行って、卓球に取り組む姿勢が変わりました。学生時代にはなかった感覚です。学生時代は負けたら終わりの試合が多く、常にきつい試合が続いて充実感を得る余裕もありませんでしたが、その経験があったからこそ今があるとも思っています。

最近の課題にしていることは、「スピードを出すより回転をかける」ことで、練習や試合で特に意識しています。センターに通ってから取り組み始めたので、まだものになってはいませんが、回転をかけることをやっています。中学からやってきたことを捨て、もう一度回転をかける技術を新しく作り上げています。速く打つ・たたくというより、回転をかけること。直線的な返球ではなく、回転を多くかけて曲線で返すのです。まさに弧を描くイメージで、曲線を描く卓球を目指しています。回転をかけられると返しにくく、トップレベルの戦いでは多くの選手がやっているのだから、上を目指すにはそれができることが必要なのかなと思います。

相手のボールを利用するのではなく、「自分のボールで勝負する」という今までできていなかったことに挑戦したいと思います。パラ卓球の世界に入って、最初の1年はそのことを意識していなくて通用しなかったのだから、何かを変えたいと思っていました。10年間やってきたことを一旦置くわけですから、技術を変えることには相当悩みましたが、変えたい気持ちが上回りました。卓球の奥深さを学んでいるからこそかもしれません。チャンピオンシップは2連覇しましたが、まだまだその技の達成感はなく、優勝の実感もありませんでした。今は、ひたすら試合に集中し、勝ち負けよりも技術を高めることに意識が行っています。それは僕が求める「充実」につながるどころです。勝っても負けてもやりがいがあるのが卓球だと思っています。

## 同じハンディを抱える子どもたちに

これから卓球を始める子どもたちに伝えたいのは、ありのままの卓球を見せることで強くなって欲しいことです。ありのままの自分を出すために、言いたいことは言って欲しい。障がいによっては、つまずくと気持ちが落ちる子、パニックになってしまう子もいると思いますが、「なぜできないのか」を自分で理解して考えられないと強くなれません。強くなりたかったら自己分析をするのです。

また、代表などのトップレベルの選手たちはあまり感情の乱れはありません。私が学んできたのは、卓球を通しての気持ちのコントロールです。さらに、学生時代と変わった所は、マイナスの言葉を言わなくなったことです。「～できない、～しない」を言わなくなり、常にポジティブに考えるようになりました。高校の練習で「否定語禁止」と書かれていたのを思い出します。その時の教えが、社会人になって分かるようになりました。そして、先輩からいかに自分を信じ切れるかということを教わりました。自分を疑わないこと、「自分はできる！」と信じ込むことが大切なのです。

## 「知的障がい者卓球」をどう伝えるか



2020年の東京パラリンピックは金メダルしか狙っていません。ですから今、追い込んでいます。そして、「見えにくい」障がいをどう伝えられるかを模索している所です。ただパラリンピックに出場して試合に出るだけでは伝えられないし、試合も見てもらえないと思っているので、今はメディアに出てどう伝えられるかを考えています。まだまだコミュニケーションをとることは課題ですが、障がいがあっても高みに行けることを伝えたいと思っています。

私は、メンタルが落ちることはあまりありません。試合中は自分のペースで戦っています。勝っても負けても仕方ないと思っているからです。人間なので負けて落ち込むことはありますが。知的障がい者（FID）卓球をどう知ってもらうか、「見えにくい」障がいをどう伝えられるかが私の大きな課題ですので、プレー中の気持ちの浮き沈みにさほど影響していません。プレーを見る側に伝えるためにやっています。この前のリーグ戦（平成30年12月開催）は、インターネットで配信されていたため緊張はしましたが、私たちのプレーを世間に見せることができました。ルールは一般と同じで、プレーのレベルは高いです。ただ、違いが見えないことによって興味を持ってもらえない、そこに壁を作られていると思うので、知的障がい者卓球というカテゴリーがあることを伝えたいと思っています。

今年度は、初めてチャンピオンシップに勝ち上がってのリーグ制覇も成し遂げ、国内で優勝できたことで自分が変わったのかなと思います。あとはリーグ戦で全勝できていないので、それを目標にしたいです。チャンピオンシップで3連覇したら、いよいよ東京パラも見えてくると思います。必要な技術を練習で身に付けなければ勝てないと思うので、国際大会でも意識をしてプレーしたいと思っています。

## 目指す場所へ



自分はいいい技術は持っているつもりですが、さらに、試合で感覚を研ぎ澄まし、相手の気持ちを読み取るプレーも会得したいと考えています。昔はそれができず「自分」との戦いでした。今は「相手」を見て相手が思っていることを感じて、プレーできるようになってきました。少しずつプレーは変わってきたと思います。今、メンタル的にはいい状態にあると思います。4年に1度の世界選手権（平成30年10月開催）も出場しましたが、決勝トーナメント1回戦で負けました。その悔しさをぶつけて国内の大会で2年ぶり2回目の優勝ができました。今年の5月には、海外での試合も控えています。東京パラの出場権は世界ランキング順で決まる狭き門ですが、現在はランキング上位にいるので、挑戦権はあります。国内でいつも上位にいることが世界

で戦える条件なので日々頑張っています。

最後に家族の話をするすると、父はいつも厳しく、試合のことやプレーのことをよく言います。技術的なこと作戦的なことはもちろん、メンタルなことも厳しく言います。しっかりとした成績を残して見返したいと思う存在です。でも、父との関わりはうれしいことでもありますし、感謝したい気持ちもあります。父だけでなく、学生時代、クラブチームや職場の人たちなど、関わってきたすべての人に感謝したい気持ちです。

知的障がいの壁を作らないこと。壁を作らずにありのままを伝えられるような「充実」した卓球を目指しています。パラリンピックに行っても行かなくても、その目標を達成することは簡単ではないと思います。さらに、いろいろな所へ行って卓球を教えられる力も身に付けたいと思いますが、それも金メダルを取ってからだと思っています。

### ～取材を終えて～

「障がいがある自分だからこそ伝えられることがある」とその使命を感じながら、卓球に全力で向き合っていることが伝わってきました。これまでの卓球人生で上手いかわからないことも多かったようですが、パラ卓球に出会って、その道が切り開かれ、日々目標をもって一步一步着実に進めるようになった加藤選手は自信に満ち溢れていました。平野卓球センターに通い、2020年東京パラに向けても自信を深めているようです。パラリンピックへの道のりは険しく、出場は狭き門のようですが、加藤選手の姿がパラリンピックで見られるよう、応援し続けたいと思います。（体育センター所員）

# 総合型地域スポーツクラブ活動紹介

## 特定非営利活動法人 湘南ベルマーレスポーツクラブ 【平塚市】

2002年4月、湘南ベルマーレの活動の更なる充実を図るため、株式会社湘南ベルマーレに加え特定非営利活動（NPO）法人湘南ベルマーレスポーツクラブが新たに誕生し、サッカーだけに留まらない様々な活動をスタートさせました。発足から15年以上が経過した現在、株式会社湘南ベルマーレはサッカーのトップチーム、U-18、U-15の活動を管轄し、NPO法人湘南ベルマーレスポーツクラブではビーチバレーボールチーム、トリアスロンチーム、フットサルチーム、サイクルチーム、そしてラグビーセブンズチームのトップチームが活動をしています。競技活動だけでなく、サッカースクールの他、各種競技の普及活動も数多く展開しています。ヨーロッパの総合型地域スポーツクラブのように、多種多様なスポーツをホームタウンの人々が気軽に楽しめるスポーツクラブづくりを目指し、子供から大人、シニアまで幅広い層を対象にスクールや教室を開催しています。ホームタウンの人々がスポーツに親しんで健康に過ごすこと、このスポーツクラブから育った選手が世界の舞台で活躍することが、私達湘南ベルマーレの大きな願いです。



## 都筑スポーツランナー竹の子会

【横浜市都筑区】

2008年11月に横浜市都筑区で誕生した「総合型地域スポーツクラブ都筑スポーツランナー竹の子会」です。横浜市立都筑小学校及び中川西小学校を拠点として、小学生から高齢者まで幅広く活動をしています。設立当初、様々なニュースポーツ系の活動にも挑戦していましたが、現在は「ちびっ子ママさんバレーボール」「誰でも参加できるバスケットボール」「小学生を対象としたハンドボール」と団体球技を中心に取り組んでいます。とりわけ都筑区は横浜市の中でも際立って若い家族が近郊から移り住む街であり、小学生以下の仲間が多く集まっています。11年目を迎えるに当たっては、地域の人口構成比等も参考にして、未就学児童、小学生、更には退職者、高齢者をターゲットに活動種目の多様性を図り、より一層地域の中での存在価値を高めるようにチャレンジしたいと考えております。社会体育施設不足や指導者確保に課題はありますが、都筑区内唯一の総合型スポーツクラブであり、当初掲げた総合型の理念を実現するためにも、引き続き地域の皆様や関連する組織、団体のご支援とご協力を節にお願い申し上げます。10年の節目を迎えHPも新たにしました。是非ご覧ください。 <https://www.tsuzukisports.com/>



# スポーツリーダーバンク登録指導者活動だより

## 【陸上競技】

しんどう あきよし  
神藤 昭嘉 さん

- ・ 中学・高校で40年間陸上競技部顧問
- ・ 県中学で総合優勝2回、県高校で総合優勝9回など、全国大会優勝者を含め30名を超える入賞者を育てる。
- ・ 全国都道府県対抗女子駅伝第5回大会優勝監督
- ・ 県高校体育連盟陸上専門部競技力向上委員長6年
- ・ 現在相模原市陸上競技協会会長



市陸上競技協会の普及事業として、年間小学生陸上教室を40回、中学高校交流練習会等を4回開催し、その指導に携わっています。陸上教室は会員の数が260名を超え人気の教室となっています。これまで紆余曲折はありましたが、教室に関わって下さった多くの皆様の協力と努力により様々な問題も乗り越え、運営、指導体制が、教室の目指している方向で機能し確立することが出来ました。

教室ではコミュニケーションを大切にして、子供達と正面から向き合うことにより自然と信頼関係が生まれ、生き生きとした表情で楽しく笑顔で活動しています。互いに助け合う心と絆の大切さを痛感しています。活動現場で、子供の笑顔、元気な姿を見ると、指導する側も力をもらい、嬉しくなり、心も弾みやる気も沸いてきます。

さて、スポーツを取り巻く環境が多様化している中、競技スポーツだけでなく、生涯スポーツの観点からも、地域に根差したスポーツが果たす役割は、非常に大きくなってきています。環境が人をつくるという言葉があるように、安全に運動を行う活動場所を確保することは極めて重要であり、幸いにも行政、体育協会のご理解をいただき公認の競技場を専有利用で使用させていただいており、大きな力となっています。

小学生も時代の推移とともに遊びからスポーツへと変化し、からだを動かすことの喜び、楽しさ、練習を乗り越えた時の達成感を小学生の時点で経験出来ることは貴重なことだと思います。「こども」と「スポーツ」のマッチングがアグレッシブで健康的であり、「走る」「跳ぶ」「投げる」という基礎的な動きを取り上げ、学校とは違う人間関係で多くの仲間と交流の輪を広げ、スポーツへの愛好心を育む場として、この教室がその役割を少しでも担うことが出来ればと思っています。これからも夢、感動、笑顔があふれるような健全な活動の輪を広げていく努力をしてまいりたいと思っています。



スポーツリーダーバンクとは・・・神奈川県内で活動でき、(公財)日本スポーツ協会公認指導者、県や市町村が養成した指導者などの資格・要件をお持ちの方に登録いただくことによって、その種目の指導を受けたい方々に紹介させていただく制度です。登録を希望される方は、「登録・紹介事務取扱要領」等をご確認の上、「登録申請書」に必要事項をご記入いただき、資格を証明する書類のコピーとともに、郵送(持参可)またはファクシミリにてお送りください。県立体育センターホームページからも、「登録・紹介事務取扱要領」や「記入例」等をご覧になれます。

# オリンピック・パラリンピックを知ろう！！

東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会まで **500 日**を切りました。県内では、県民の皆さんや子供たちにオリンピック・パラリンピックについて知ってもらう取り組みが盛んに行われています。

## パラスポ チャレンジデイ キャラバン in 横浜国立大学

2/17



スポーツ庁主催の「パラスポ チャレンジデイ キャラバン」が開催されました。このイベントでは、いよいよ来年開かれる東京オリンピック・パラリンピック競技大会をさらに身近に感じてもらおうと、パラリンピック競技の体験（**ブラインドサッカー**、**ボッチャ**）やトークセッション（車いすテニス日本代表監督の中澤吉裕さん）などが行われています（全国7会場で開催）。親子の参加者やサポート役のボランティアの人たちで、会場は熱気に包まれました。

## オリンピックのスポーツ体験教室

1/28

小田原市教育委員会は、児童生徒の運動・スポーツへの興味関心の向上及び運動に親しむ態度の育成を目的として、（オリンピック・パラリンピアンをはじめ）著名なアスリートの派遣を行っています。**小田原市立桜井小学校**でのスポーツ体験教室に、2012年ロンドンオリンピック体操男子団体総合で銀メダルを獲得した**田中和仁さん**が訪問しました。



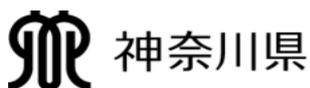
## オリ・パラ教育最前線



国際パラリンピック委員会（IPC）公認教材「I'm POSSIBLE」日本版

学校では、総合的な学習の時間や体育理論の授業の中で、神奈川県教育委員会保健体育課作成の「**かながわオリンピック・パラリンピック教育学習教材**」や国際パラリンピック委員会（IPC）公認教材「**I'm POSSIBLE**」日本版を活用したオリ・パラ教育が行われ、子供たちのオリ・パラに対する興味関心を高める学習が展開されています。現場の先生からは、「欲しい情報が多くあり、使いやすい」という感想もありました。興味のある方は、それぞれのウェブサイトから見ることもできます。

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

