



とうきょう きょうぎ たいかい  
 東京2020パラリンピック競技大会の  
 しゃげき にほんだいりょうせんしゅ  
 パラ射撃で、日本代表選手の  
 ないていだい ごう みずた みか せんしゅ  
 内定第1号となった水田光夏選手。  
 しゃげき おも うかが  
 射撃への思いを何うとともに、  
 しゅっしん ち まちだし こ  
 出身地でもある町田市の子どもたちへ  
 メッセージをいただきました。



### パラ射撃 (SH2)

# 水田光夏

MIKA MIZUTA

## 自己ベストを目指して、自分と戦う

### ? パラ射撃ってどんなスポーツ?

ライフルまたはピストルで決められた弾数を撃ち、的に当たった得点を競います。一発の満点は10.9点。距離は、50m、25m、10mがあり、パラリンピックでは、銃の種類や射撃姿勢が異なる13種目が行われます。



## 興味を持ったことは挑戦してみる

いしき か み りょう か  
 意識が変わったことで身につく量も変わりました。その後の選考会でも、当時の自己ベストを出すことができました。

### ひととのつながりを広げたパラ射撃

パラ射撃を始めてから、いろいろな人たちと関わるようになりました。パラ射撃を始める前は、同年代の友達や先輩と接することがほとんどでしたが、パラ射撃をされている方は年齢層が高いため、自分よりも年齢が上のみなさんと話す機会が増えました。パラ射撃のことはもちろん、それ以外の話も聞くことができ、良い経験になっています。また、大会などで海外選手とも知り合うことができました。競技会場で会うと話しますし、SNSでも「どんな練習をしているの?」「どんな大会に出場するの?」など、近況報告をして、交流を深めています。

### 好きなことも取り入れて、試合中に気分を高める

わたしはおしゃれが好きで、ツインテールがいつの間にか試合中の定番の髪型になりました。また、ライフルを扱っているときに爪が割れてしまうことがあり、爪を守るためにネイルをするようになりました。そのうち、デザインにもこだわる

ようになつて! 競技中もライフルに手を添えたとき、ネイルが見えるのでモチベーションも上がりますし、気分転換にもなっています。

### とうきょう 2020 東京2020 パラリンピック競技大会への思い

パラ射撃は動きの少ないスポーツですが、選手によって障がいがあるので、それに伴い姿勢やスタイルが異なります。使う競技用具もそれぞれなので、そこに注目してもおもしろいですね。パラ射撃は、若い選手や女性選手が少ないので、東京2020パラリンピック競技大会をきっかけに興味を持って始めてもらえたらうれしいです。試合では、最大限のパフォーマンスを発揮して、結果としても自己ベストを更新したいと思います。

### さいご 最後に、町田市の子どもたちへメッセージを

少しでも興味を持ったことは、ぜひチャレンジしてください! 実際にやってみると、得意なことが見つかるかもしれませんし、得意ではないけれど「好き」なことがわかるかもしれません。得意なことでも好きなことでも、それは自分の自信につながると思います。

### パラ射撃を始めたきっかけ

ちゅうがく ねんせい  
 中学2年生のときに、シャルコー・マリー・トウース病という末梢神経の難病を発症して、車いすを使うようになりました。3歳からクラシックバレエやスキーをやっていた、もともと体を動かすことが好きだったのでスポーツをしたいという気持ちがありました。さらに、高校3年生のときには東京でパラリンピックが開催されることになっていたということもあり、せっかくなので新しいスポーツを始めたいと思うようになりました。その頃、パラリンピック出場経験者が集まる勉強会に参加する機会があり、たくさんの方の話を聞く中で、何も知らなかったパラ射撃に興味を持ち、私もやってみたい!と思ったのがきっかけです。

### れんしゅう いしき か くや しあい 練習への意識を変えた悔しい試合

2019年のWSPS2019ワールドカップ・アルアイン大会に出場したとき、これまでの大会で最低の点数を出してしまう結果に。その試合の3週間後に控える2019年度強化指定選手選考会では、基準点を満たさないと東京2020パラリンピック競技大会の出場は難しい。そこで、練習の大切さを実感しました。週1回の練習を週3回に。練習内容は同じでも、

### [プロフィール]

1997年生まれ、町田市出身。中学2年生のときにシャルコー・マリー・トウース病を発症。19歳でエアライフルを始め、2017年の第30回全日本障害者ライフル射撃競技選手権では初出場2位入賞。2019年のWSPS世界選手権・シドニー大会ではエアライフル伏射SH2クラスで出場枠がくなくせんしゅ のぞき じやうし い とうきょう にほんだいりょうせんしゅ しゅつじょうやく ないてい 獲得選手を除き女子で1位になり、東京2020パラリンピック日本代表選手の出場枠に内定。

