

パラ自転車女子タンデム

鹿沼由理恵 YURIE KANUMA

全ての原動力は“体を動かすのが好き”



リオデジャネイロ・パラリンピックで銀メダルを獲得するなど、パラアスリートとして活躍している鹿沼選手。競技や町田市への思いを話していただきました。

町田市のアップダウンのある地形で、体力がつかえました(笑)

パラスポーツを始めたきっかけ

生まれつき視覚障がいがある、小・中・高校と普通学級に通っていたのですが、最初は障がいがあることを隠して(見えるふりをして)生活していました。でも、パラスポーツを体験する機会があり、クロスカントリーに出会いました。そこでは、みんなが障がいを隠さずに正々堂々と戦っていて。その姿を見て、私も障がいがあることを隠さずに受け止めていきたいという気持ちになりました。

日々のトレーニングとモチベーション

ふだんのトレーニングは、ゆっくり走ったり、自転車に乗るときには、パイロットと一緒に練習したりしています。サイクルマシンを使ってスピード練習もするのですが、何分間か早く力強く漕いで、何分間かゆっくり漕ぎながら息を整えて休むというインターバル。ずっと漕いままの状態なのでけっこうきつい練習で、太ももが太くなったり体が大きくなりました。漕いでいる足の力がペダルにどれくらい伝わっているか測ることができるのですが、その数字で調子や練習効果を見たり、練習メニューを見直したりしています。あと、私はとても食べるのが大好きで、

あそこのお店に買いに行きたいと目標を決めて、絶対に買って帰ってこようという気持ちで走ります。これがかなりのモチベーションになっていて。遠い場所でも行くと決めたら行きます。遠くには走っていった達成感、遠征先でも「あの時がんばれたから」という自信に自然とつながります。目標のお店まで走るとはワクワクドキドキして楽しいので、苦ではないですよ(笑)

リオデジャネイロ・パラリンピックでのエピソード

私は「自転車ロードタイムトライアル(視覚障害クラス(30km))」に出場しました。タンデム車という2人乗り(前席に視覚に障がいのないパイロットが、後席に選手が乗る)の自転車競技なのですが、スタート直前に、ギアが壊れていることに気づき、一番重いギアのまま走ることになりました!思わぬアクシデントでしたが、とにかく走り切ろうという気持ちが強かったです。そして、なんとかフィニッシュ。でも、メダルは絶対はないと思い込んで、パイロットともしょんぼりしながら帰ろうとしたら…日本の取材陣から「メダルおめでとー!」と言われて。えっ!?となりました。最終結果のリザルトを見せてもらい、2位に自分たちの名前

があつて。そこで、ようやくメダルを獲得できたんだ!と思い、パイロットと抱き合って喜びました。

町田市への思い

町田市はパラバドミントンの競技用車いすを購入の上、体験会を開催し、子どもたちに普及活動をされています。全国を見てもこれだけ力を入れて活動しているところもなかなかないと思います。私自身、町田市で生まれて今も住んでいますが、地域の人もみなさん温かくて、小学生からお年寄りまで気軽に声をかけてくれます。声をかけてもらえるととてもうれしくて、心のバリアフリーを感じます。これからも、ずっと住み続けたいまちです。

最後に、町田市の子どもたちへメッセージを

「このスポーツやってみたいな。うまくなりたくない」という気持ちはみんな同じで、最初はこの気持ちから始まるのだと思います。パラスポーツは、競技方法やルールを障がいに応じて変えているだけで、うまくなりたくない、勝ちたい気持ちは一緒。好きだからやっているんです!だから、フラットな目線で見て、知ってほしいです。

パラサイクリングってどんなスポーツ?

UCI(国際自転車競技連合)が規定する競技規則のもと行われる障がい者の自転車競技。障がいの種類と使用する自転車により4つのクラスに分けられ、さらに障がいの度合いにより分類されます。



[プロフィール]

1981年、町田市生まれ。先天性の弱視で視野が狭く、視覚障害のパラスリートとして、現役生活を送る。2006年からクロスカントリーを始め、2010年のバンクーバー・パラリンピックに出場。2012年自転車に転向し、世界選手権で2位、リオデジャネイロ・パラリンピックで銀メダルを獲得。2016年町田市市民栄誉賞受賞。腕の神経麻痺が悪化し、2018年に左腕を切断するも、自転車競技での復帰を目指し、日々トレーニングに励んでいる。

