HOKKAIDO UNIVERSITY

Title	第一部 ： 講演
Author(s)	久保, 恒造; 伊藤, 数子; 水野, 眞佐夫
Citation	医科学トレーニングによって引き出されるパラリンピック選手の未知の力 ： 報告書, 3-8
Issue Date	2015-03
Doc URL	https://hdl.handle.net/2115/58291
Type	other
File Information	kubo20140426_03.pdf

Hokkaido University Collection of Scholarly and Academic Papers : HUSCAP

第一部

講演

久保 恒造 選手

(日立ソリューションズ・スキー部ソチ2014 パラリンピックバイアスロンショート男子・銅メダリスト)

聞き手

伊藤 数子 氏

(特定非営利活動法 STAND 代表)

司会

水野 眞佐夫

(北海道大学大学院教育学研究院 教授)

水野 本日は市民の公開シンポジウムということで、ソチパラリンピックバイアスロン銅メダリスト久保恒造選手と障がい者のスポーツの振興を目指している NPO 法人 STAND 代表理事の伊藤数子さんをお迎えしております。それぞれのご紹介は対談の中であると思います。今日の集まりの目指すところはみんながスポーツを楽しめる、そのような環境を手を取り合って考えていこう、そのようなネットワーク作りが少しでも広がっていくことを願って本日のシンポジウムを企画しました。ということで、お二人に全てお任せします、よろしくお願いします！

伊藤、久保 では、改めましてよろしくお願いします。

伊藤 では久保恒造選手は北海道のご出身です、ご存知の方挙手をお願いします(約 8 割が挙手)。先日、久保恒造選手の所属していらっしゃる日立ソリューションズスキー部で報告会があり、そこに美幌町の副町長がいらっしゃいまして「美幌町では久保恒造の名前を知らない人は一人もいない」と仰っておりましたので、まもなく道内全域に広がると思われます。前置きが長くなりましたが、久保恒造選手です。

久保 よろしくお願いします。

伊藤 私は久保選手の大ファンですので、ファンとして色々なお話をお聞きしていくという形でお時間を 40 分程いただいておりますので、よろしくお願いします。まずソチパラリンピックで獲ったメダルを見せていただけますか？(久保選手がメダルを見せると会場で拍手が起きる)。今日はシンポジウム終了後、メダルを触らせていただけるようなので、是非皆さん触りに来て下さい。メダリストの方たちはよく「メダルを掛けるひもの部分がボロボロになるくらい皆さんに触って欲しい」ということを言います。ですので、皆さん是非今日はメダルを触りに来て下さい。メダルを持つと結構重たいという実感が沸くと思います。ここまでの道のりですけれども、久保恒造選手が車椅子に乗るようになったのはいつからですか？

久保 高校 3 年生の時に知人の車に同乗しておりまして、美幌町から隣の北見市にドライブ

で向かっている途中に事故にあいました。その時は勝手なイメージで助手席の後にいれば事故の確率は少ないだろうと考えていたのですが、実際はそこが危険だそうですが、そこにあえて自分は乗り込んで、その時にスピードを出し過ぎてカーブを曲がりきれなくて車が下の方に縦回転しながら落ちていくという事故でした。その時に脊髄を損傷しまして、下半身不随になりました。

伊藤 事故にあうまでは何かスポーツはやられていたのですか？

久保 小学校から事故にあう直前まで野球をやっていまして、夏の高校野球の予選が終わった直後にようやく野球が終わって遊べると思って出かけた矢先の事故でした。

伊藤 18 歳の時ですか。それからは何をしていたのですか？実はスキーではないんですよね？

久保 はい。事故にあってから約半年間の入院生活を送ったわけですけれども、立ち直るきっかけとなったのがパラリンピックとの出会いでした。ちょうどその頃 2000 年のシドニーオリンピック、パラリンピックが放映されてまして、そこでパラリンピックの存在を知って、車椅子になった自分でもできることがあると知り、次の一歩を踏み出せました。

伊藤 その時は何の競技をご覧になったのですか？

久保 もの凄いスピードで沿道を駆け抜けていく車椅子マラソンをテレビで見まして、最初は車椅子の選手がやっていると分からなかったのですが、「なんてカッコいいスポーツなんだ」というのが第一印象でした。

伊藤 車椅子マラソンは凄く速いですよね。車椅子マラソンのタイムはどのくらいでしたっけ？

久保 42.195km を速い選手で 1 時間 20 分くらいのタイムで走ります。

伊藤 皆さん、走るより車椅子の方が速いってご存知でしたか？車椅子マラソンと健常者のマラソンが一緒に行われる大会で車椅子を先にスタートさせるのは車椅子の方が早いからなんです、凄い競技ですよね。でもそれを車椅子の人がやっている競技だと思わずに入ってきたというのは素敵ですね。アスリート魂に火が付いた感じですか？

久保 そうですね。その時自分は入院生活の中で病院の生活で一杯一杯で、視野が狭くなっていました。でも車椅子マラソンについて調べていくうちにプロとして世界を飛び回っている選手がいると知って、衝撃を受けました。そして、その時自分は今まで障がいを理由にして全てから逃げていたんだなと考えさせられました。

伊藤 そうですよね、一人で車椅子に乗って海外に試合に出かけるというだけでも凄いですよね。やっぱりそれはテレビでご覧になったのですか？

久保 そうですね、自分は「情熱大陸」という番組が好きで、そこでちょうどプロの車椅子ランナーが放映されてまして、一人で海外を飛び回っている姿を見て自分もやってみたいと思いました。

伊藤 その時の選手の名前は覚えていらっしゃいますか？

久保 廣道純という選手でした。

伊藤 廣道純さんは 16 歳の時にバイクの事故で脊髄を損傷した方です。廣道さんは元気の塊みたいな方ですので、多分テレビの向こう側からオーラを送ったのでしょうね。

久保 そうですね。競技も魅力的でしたけれど

も、やっぱり彼の生き方や姿勢が凄く魅力的だったという衝撃の方が大きかったというのを覚えてますね。

伊藤 それでマラソンをやることになったのですよね？トレーニングは美幌町でされていたのですか？

久保 そうですね。いざ退院をして競技用の車椅子を購入しなければならないということで、値段が高いということもあるんですけれども、まず誰に頼んでどこで購入すればいいんだろう？というところから始まりました。

伊藤 そうですよね、楽天では売ってないですもんね。

久保 やりたいという気持ちはあったんですけれども、どこでどうゆうきっかけで競技用の車椅子を買えば良いのかを考えた時に自分の地元では車椅子マラソンをやっている人がいなかったので車椅子マラソンに入っていくにあたり大きな壁となりました。

伊藤 実際久保さんはどうしたのですか？

久保 当時入院していたリハビリの先生に聞いて、競技用の車椅子を購入できるところを紹介していただいて注文しました。

伊藤 最初に乗った時はどんな気分でしたか？

久保 トップ選手は大体時速 30km ぐらいのスピードで 42.195km 走り切ります。自分は一丁前に最初からスピードメーターをつけて時速 30km ぐらいのスピードで走ってやろうと乗り込んだらひっくり返ってしまって、乗り方とかも凄い難しかったです。そして、実際に漕いでも時速 10km くらいしか出なくて甘く考えていたなというのが分かりました。

伊藤 そこからトップアスリートを目指すとなるとどうすれば良いのですか？教えてくれる人とかがいないと難しいですよね？

久保 最初はテレビで色んな選手達が走っている姿を録画して、見よう見まねでやっていました。あとは積極的に色んな場所で開催されている大会に出て行って、聞きたい選手を引き止めてそのタイミングで色々と情報収集していました。

伊藤 大会では皆さんライバルだと思うのですが、教えてくれるものなのですか？

久保 皆さん気軽に自分のノウハウを教えてくださいました。やっぱり最初は皆さん競技を始めるにあたり苦労しているので、その当たりは皆で情報共有しあおうということで、皆さんとても協力的に教えてくださいました。

伊藤 そんな久保恒造選手がスキーへと転身するのはどのような経緯があったのですか？

久保 札幌に来てくださっている長田選手という方が、シットスキーの第一人者をしてらっしゃるのですが、ずっとシットスキーという競技はしていたのですけど、私の出身の美幌町がクロスカントリーの盛んな町で、今回もソチに自分含めて 3 人の代表を出している町なのですけど、その長田コーチが夏場は車椅子マラソンをしているので、前からお会いしていたのです。

伊藤 シットスキーって座ってやる競技じゃないですか。夏はスキーのトレーニングのためにマラソンをするということですか？

久保 そうですね。前からシットスキーのことは知っていました。実は自宅の前がクロスカントリーのコースだったのですが、玄関出て 30m 先ですべられるという環境でした。自分もシットスキーしたいという思いはあったので、長田コーチに教えていただいて始めました。

伊藤 玄関がスキー場ということでスキーには前からなじみがあったと？

久保 そうですね。北海道の冬の体育の授業は

スキーなので。

伊藤 するっとスキーにはなじんだということですね。むしろやりたかったという感じでしょうか。

久保 そうですね。もともと冬のトレーニングの一環としてやりたいという考えはありました。

伊藤 それはいつの話ですか？

久保 2007 年のことです。

伊藤 そこから本格的なスキー生活が始まったわけですね。長田コーチに誘われて日立ソリューションズへと入ったというところでしょうか？

久保 はい。

伊藤 日立ソリューションズという障がい者スキーの名門チームに所属しておりまして、パラリンピックの代表選手を多く輩出しているという強いチームです。もう、「スキーで行くぞ！」という感じでしたか？

久保 一つ大きなきっかけとなったのが、自分が所属していたチームとの契約が、自分が北京パラリンピックを逃したのと同時に切れてしまい、先のことを考えているときに長田コーチからお誘いがありまして、そこからソチに向けてシットスキーをメインに活動してきました。

伊藤 長田さんと出会わなかったら名門スキー部への道はなかったわけだし、野球をしていたということで体力もあったというわけですが、そこでパラリンピックという世界のトップに通じる道にすっと入っていったという感じですよね。それで、最初のパラリンピックがバンクーバーですか？

久保 そうですね。2010 年に初めて出場しました。

伊藤 成績は？

久保 最高で個人 6 位だったのですが、直前のワールドカップで凄く調子が良くてこれならパラリンピックでメダルも取れるだろうと思っていたら、本番で全然調子が出なくて世界との壁を感じました。勝負の厳しさも改めて教えられました。

伊藤 バンクーバーでの敗北で初めて世界が見えたという感じですか？

久保 バンクーバー以前は、自分の力を出し切って戦えればいいと考えていたのですけど、帰国した時に勝ちたかったなという思いが湧いてきて、勝負に対するこだわりがその経験から生まれたと、私は思います。

伊藤 その場面を直接見たわけではないのですが、パラリンピックの後に選手達の報告会があって選手がステージに上がるのですが、その時にみんな涙を流していたんですよね。

久保 やるからには勝ちたかったという思いを凄く感じたんですよね。その時から「ソチでは絶対に表彰台に上がってやる」と決意しました。そこから 4 年間は一日に一回、表彰台に上がる姿をイメージしてました。

伊藤 4 年間ずっと！？アスリートの凄いところは、負けた時の思いを次勝つときのエネルギーに変えることができることだと思うんですよね。そこから、メダルを獲得・・・

久保 そうですね。今回バイアスロンということで、途中で射撃をするという競技に参加したのですけど、その初戦で獲得できました。

伊藤 10 日間のうちの初日にもらった最初のメダルというのは、選手団全体の励みになったと聞いています。バイアスロンはショート、ミドル、ロングの 3 種目あるのですが、

その中で久保選手が最も楽しみにしていたミドル種目はどうでしたか？

久保 実はこのメダルは一番メインではないと思っていた種目で獲得したもので、一番苦手としていたレースだったんです。その 4 日後に一番メインだったミドルでのレースがあって、しかも体調も凄く良くって、今日はいける！と思ってスタートしたんですけど、スタートしてすぐのところでコースアウトしてしまい、そこで勝負が決まってしまいまして・・・

伊藤 コースから外れてゴロゴロってころげ落ちたんですよね？

久保 そうですね。当日は雨が降っていてブレーキが間に合わずそのまま飛び出していったという感じでしたね。

伊藤 そこにホールというかパイロンがおいてあって・・・

久保 はい。コースの外にコーンがおいてあったのですけど、そのコーンの間に競技用のシットスキーの間に挟みこんでしまいまして・・・改めて勝負の世界って何が起きるか分からないものだなと思いました。

伊藤 私ソチに行ったときに思ったのが、気温が上がってヤバイとか雪が解けてヤバイ、といった話は選手達は全くしていないことに驚いたんですよね。私が久保恒造を凄いと思った点は、2.5ｋｍ走って息が上がってから射撃をするんですよね？

久保 自分たちはパラリンピックの射撃というのは、10m 先の 1.5cm の的を狙うのですが、それを心拍 180 くらいの状態で狙うんですよね。

伊藤 2.5km 走って 10m 先を 5 発打ち、また 2.5km 走り・・・

久保 それを 5 周します。

伊藤 一番気になったんですけど、スタート直後にコースアウトしてそこからはもう「金は無理だ」って思ったのですか？

久保 そうですね。その時点でメダル圏外ということになるので。その時点で勝負は決まっているんです。

伊藤 そんな中でこのレース 20 発の射撃、満射なんですよ。一発もはずしてないんです。その精神力というか、もう無理だと分かっている中でも全力を尽くす姿にメダルは取れなかったですけど、私は感動しました。

久保 自分の一番の武器は、命中率だと思います。命中率だけは誰にも負けないと自負してましたし、そこは自信もってバイアスロンで戦ってきました。

伊藤 あきらめないという言葉では薄っぺらいですけど、どうして「もうだめ」と思ったレースで最後まで撃てたのですか？

久保 そのレースが終わった後にもう一つレースがあったのですが、その時にロシアがとても強く、それを倒すにはプレッシャーを与え続けなくてはいけない。「やっぱり久保は外さない」という意識を彼らに植え付けることで、次のレースへの切り替えができました。

伊藤 やっぱり一流アスリートは違うな、ということをこういう話を聞くと実感します。この 30～40 分の話で久保選手が障がい者スポーツ

アスリートであり、世界トップクラスのアスリートであると分かると思うのですが、かつては障がい者の社会参加という形から始まったことが、現在、オリンピックと同じトップアスリートの集まりとして認識されています。この後は、医科学的なサポートが久保選手をどのようにトップアスリートへと変えていったのかを専門家の人たちを交えて科学的に分析していこうと思います。そして最後に衝撃の発表なんですけど、4 年後に平昌でのパラリンピックがあるのですが、なんと久保選手の目標は、平昌ではないんですよね？

久保 実は、再び車椅子マラソンを始めようと考えています。どうしてもまた夏のほうでやりたくて。今のところ不完全燃焼で終わっているんです。男子では夏冬両方できる選手がいないので、まず自分の大きな目標として夏冬を成功させるというのを設定しようかなと持っています。また、北海道でしかできない冬トレを成功させて、個人的には夏冬をもう一度成功させて、パラリンピックにもう一度チャレンジしたいなと思っています。

伊藤 2 年後のリオパラリンピック、そして 2020 年の東京パラリンピックもでますよね？

久保 はい。東京パラリンピックまでやり続けようと思うので、応援よろしくお願いします！

伊藤 はい！ちょうど時間ぴったりですね。今日は久保恒造選手にお話いただいたのですけど、もし質問等ございましたら、あちらに水野先生がスタンバイしてますので、次のコーナーに進もうと思います。

水野 いや、もう少しいいですよ！

伊藤 大丈夫ですか？では何か質問ありましたらお願い致します。

水野 思い切って質問してください。

（挙手が出る）

伊藤 はい、どうぞ。

質問者 今日は貴重なお話ありがとうございます。北海道の北翔大学から来ました渡辺と申します。先程、命中率には自信があるというお話でしたがそれは最初から持っていたんですか？それとも苦労の末に獲得したものなんですか？

久保 始めた頃は全然当たりませんでした。最初は 13 発外したりとかでびりっけつのレースもありました。練習の中でも色々と意識はしていたのですが、自分は「実践から得られるもの」を意識し、それを普段から忘れないようにしています。身体で覚えるということも大事ですが、頭の中のイメージも大事にしていきたいと思っています。自分は、箸を持つ時も射撃のことをイメージしていました。バイアスロンには色んなタイプの選手がいるのですが、自分は完全に感覚で打ち抜くという形をとっています。**質問者** ありがとうございます。

伊藤 それではお時間ですので、どうもありがとうございました！（拍手）

水野 伊藤さんのおかげで、楽しく話が聞けたのではないかなと思います。これから休憩をとっていただいて、その後にトレーニングや医科学的な話をさせていただきたいな、と思います。