連合東京

パラアスリート紹介特集号

No.07
2020年1月27日

発行人●斉藤千秋／編集人●蒔田純司
東京都港区芝浦3-2-22田町交通ビル2F / TEL(5444)0510 / FAX(5444)0303 / http://www.rengo-tokyo.gr.jp/

パラ競泳で、5回目のパラリンピック出場を目指す若きレジェンド

パラ競泳・短距離
山田拓朗（やまだ たくろう）さん　㈱NTTドコモ

2016リオデジャネイロパラリンピックの銅メダリストの山田拓朗選手は、日本パラ競泳界を代表するスプリンター。小学校4年でシニアを含む日本選手権を制し、日本史上最年少の13歳でアテネパラリンピックに出場。以来4回連続出場を果たしている若き大ベテランです。いよいよ間近に迫る東京2020大会に向けて、国内第一人者にその心境をうかがいました。

（インタビュー担当：連合東京副事務局長　蒔田純司）

水を怖がった僕に
母がスイミングを勧めてくれたのがきっかけ

――まだ30歳を前にして、5度目のパラリンピック出場をめざしている山田さんは、長年日本のパラ競泳界の第一人者でいらっしゃいますが、水泳を始められたきっかけを教えて下さい。

山田●幼少の頃、お風呂場も含めてとても水を怖がる子どもだったようです。それを心配した母親の発案で、3歳のときに地元の水泳スクールに入ったのがきっかけです。生まれつき左肘から下がない先天性左前腕亡失という障がいがありましたが、生来スポーツ好きなのか、嫌がることもなく楽しく通っていたことを覚えています。

しばらくはスクールのカリキュラムにしたがって、泳ぎを覚えていたのですが、小学校3年生のときにスクールのコーチから選手コースに進められ、記録を狙うコースで練習するようになりました。1歳下の弟も一緒だったと思います。

競泳選手の道をスタートした翌年、小学校4年のときに出場した国内大会で100m自由形で優勝したんです。選手コースで記録に挑戦して泳いでいたので、練習を重ねていた自分としては驚くほどのことではなかったのですが、周囲から一挙に注目され出したことはわかりました。

山田拓朗さん　PROFILE

1991年4月、兵庫県三田市生まれ。
パラリンピック競泳短距離選手 クラス（S9 SB8 SM9）
兵庫県立北摂三田高校～筑波大学～NTTドコモ勤務。2018年アジアパラ競技大会（インドネシア）では、50m・100m自由形、200m個人メドレー、4×100mフリーリレーの4種目で金メダルを獲得。5度目のパラリンピックとなる2020東京で過去最高の成績をめざしている。

パラリンピックなど大会の主な戦績

2004年●13歳の時にパラリンピック アテネ大会に出場
2008年●北京パラリンピック　100m自由形＝5位
2012年●ロンドンパラリンピック　50m自由形＝4位
2015年●ジャパンパラリンピック　50m自由形＝1位
100m自由形＝1位
2015年●世界選手権（グラスゴー）　50m自由形＝銀メダル
2015年●日本身体障がい者水泳選手権大会
50m自由形＝1位
100m自由形＝1位
2016年●リオデジャネイロパラリンピック
50m自由形＝銅メダル
100m自由形＝8位
2017年●日本身体障がい者水泳選手権大会
100mバタフライ＝1位
2018年●インドネシア2018アジアパラ競技大会
200m個人メドレー＝金メダル
100m自由形＝金メダル
4×100mフリーリレー＝金メダル
4×100mメドレーリレー＝銀メダル
50m自由形＝金メダル

練習の積み重ねが結果を出す

障がいをもつことで、自分が不利だと思ったことはなかったし、日常生活にも困ることはありませんでした。学校の体育では他の児童・生徒たちよりよくできるという自信をもっていましたし、実際よくできました。

――小学生で早くも国内のトップアスリートの仲間入りを果たし、そして中学生の 13 歳のとき、日本史上最年少でパラリンピックに出場されます。この 2004 アテネ大会はいかがでしたか?

山田●正直に言うと、実はあまり覚えていないんですよ。選手村でマックのハンバーガーが食べ放題、コーラも飲み放題というのに驚喜したことはよく記憶しているんですが、競技のことはうっすらとだけですね。

プレッシャーは感じなかったですが、なにしろ実力がまだまだだったことは確かです。それより大会の規模が見たこともない大きさで、楽しくて仕方なかった。他国の選手とピンバッチを交換したり、パルテノン神殿の見学に行ったり、遊んだ記憶しか残っていないほど、まだ子供だったんですね。ただ、海外の選手たちはすごく強いのだということは、そのときからわかった気がします。

とくに印象に残ったのは、大会の日程の組み方でした。地元ギリシャに金メダル有望な選手がいて、その選手の種目が初日に行われ、見事に優勝しました。そのレースでは入場時から大歓声で、本当に地面が揺れたんです。世界大会というのはこういうものなんだと子どもながらに感動もし、考えさせられました。

――前回、2016 年のリオデジャネイロ大会では初のメダル獲得もされました。レースの記憶はいかがですか?

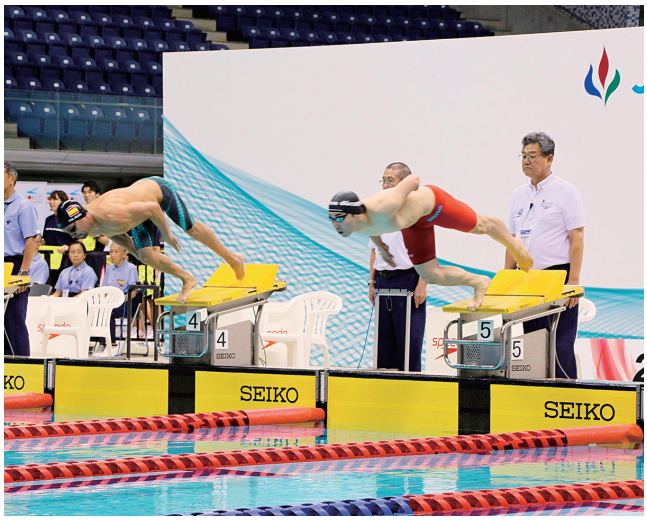
山田●もちろん金メダルを目標に臨んだ大会でした。決勝に残る選手は間違いなく、全員がそうだと思います。結果的に自己新記録を出してメダルが獲れましたが、レースでの泳ぎは自分がめざしていたものには遠く及ばなかった。だから周囲から祝福はいただきましたが、自分の達成感というのはありませんでした。

ただ、世界の第一線では選手間の差が縮まっているのは感じました。まさにヨコ一線ですね。全員に金メダルのチャンスがあり、全員がライバルだと。その意味では次の東京までの間、本当にライバルである自分自身との闘いになるとも、あらためて自覚しました。

また、この大会から日本でもリアルタイムに近い TV 放送がされるようになり、多くの人にパラリンピックを知ってもらうことができました。このことも次回東京へのモチベーションになったと思っています。

――山田さんは海外でのレース経験も豊富に積んでおられます。レース前にゲン担ぎなどのルーティーンなどはもっておられますか?

山田●とくに決まったゲン担ぎとかルーティーンはありませ



スタートダッシュが重要

これまで幾度となく表彰を受けてきた（2019 年ジャパンパラ水泳競技大会）

ん。というか、むしろそれをもたないようにしています。例えば「レース前夜にはかならずこれを食べる」と自分で決めたとしても、海外ではそのメニューにありつけない可能性のほうが圧倒的に高いです。

宿泊施設もどんなところか行ってみないとわからない。だから、さまざまなストレスに耐えること、むしろそれを楽しむくらいの気構えが必要なのかと。普段通りでないと勝てない選手ではダメですね。日本にいるときから、なるべく異なる環境に身を置くことを練習していくことが大切だと思っています。

だからこそパラリンピアンは トップアスリートでなくてはいけない

――さて、東京では 50 m自由形で記録をめざして練習を積まれているそうですね。

山田●東京ではもちろん自由形をメインに挑戦する予定ですが、前回のリオにはあった S9 クラスの男子 100 m自由形がパラリンピックの種目としては東京からなくなったので、現在自由形は 50 m一本に絞ることになりました。パラリンピックはクラスごとに多くのレースが行われるため、大会によって開催種目が変更されるのは仕方のないことだと思っています。

本番前の 3 月に行われる国内選考レースの結果に出場がかかってきますから、現在は着々とそれに備えているところです。ただ専門が 1 種目になったことで、その練習だけだと飽きもきてしまいます。リレーのエントリーも想定して、他種目のトレーニングも続けていますが、世界レベルに達していないことは自覚しています。リレーは記録を狙って、メンバーに入りたいですね。

――東京 2020 大会には山田さん以外に若い選手たちの活躍も期待されると思います。第一人者として次の世代の選手たちをどうみていますか？

山田●こう言ってはなんですが、期待できるほどの若い選手がなかなか育っていないのが現状です。世界はどんどん進歩しているので、徐々に勝負できなくなってきているなと危惧し

仕事もバリバリこなす！

競技にかける情熱を語って頂きました。

㈱ドコモ本社ロビーには山田選手のコーナーが！
※スタートリスト第 4 レーンが山田選手

ています。10 年くらい前と比べると、東京 2020 大会へのカウントダウンの気運もあって、パラリンピックへの社会の注目度は向上しました。また、パラ競技のためのハード面の整備も大きく進みました。ですが逆に環境が整いすぎているのでむしろ選手としての当たり前のことが進んでいない。若い選手たちのハングリーさは高まっていないような気もしています。

選手それぞれの生活や職場環境はいろいろと異なって当然です。そのため競技に対する価値観も人によってさまざまになりますが、だからこそパラリンピアンは、その違いの上に立つトップアスリートであり、スポーツエリートであり続けないといけないと思っています。

そうあることで、私自身も、あらゆる面からサポートと声援を送ってくださる会社や労働組合のみなさんに良い影響をもたらすことができる選手でありたいですね。

いつまで現役でいられるかはわかりませんが、その後は後輩の若い選手たちをサポートしていきたいと考えています。

東京 2020 大会に向けてガッツポーズ！

一生懸命の姿をみなさんにお見せしいただいた声援をモチベーションに

――さて、では東京 2020 大会での具体的な目標を聞かせていただけますか？

山田●もちろん前回以上の成績です。リオではメダルは獲れましたが、自分の目標タイムには届きませんでした。あのような大舞台では選手のテンションが大いに高まるため、好記録が出やすくなります。結果的な順位は選手間の相対的なものですから、私にとって前回以上の成績とタイムの大幅な更新になります。

そのためのトレーニングを日々行っているわけで、順位はその次のテーマになりますが、みなさんの期待に応えられれば最高ですね。

夢を叶えるには、まず自分自身があきらめないことです。どんなことも自分一人では成しえませんから、いかに協力、貴重な支援を得るか。それには周囲のみなさんに一生懸命やる姿をお見せしていくことだと思っています。心から応援される選手になれたら、これ以上の喜びとモチベーションはないです。