

## みんなの水泳……日々徒然

### 鈴木孝幸選手 …これまでの歩み①



ロンドンでのスタート。四肢欠損…使える機能は目いっぱい使うことが大切

今回は、2012年ロンドンパラリンピック滞在記として、水泳競技のチーフクラスファイアーでの活動見聞録を紹介しました。

今号と次回の2回にわたって、ロンドンパラリンピック大会で2つの銅メダルを獲得した鈴木孝幸選手について、水泳を始めたきっかけや、選手になるまでに経験してきたこと、障害をどんな風にとらえて、どんなことを心がけて泳いでいるのか、また、技術やスキルを磨くのに考えていることなどを紹介したいと思います。



おはしだって使えるよ



遊具で遊ぶ活発な子ども時代



サインも運筆。パソコンも得意

### はじめに

今回は、2012年ロンドンパラリンピック滞在記として、水泳競技のチーフクラスファイアーでの活動見聞録を紹介しました。

今号と次回の2回にわたって、ロンドンパラリンピック大会で2つの銅メダルを獲得した鈴木孝幸選手について、水泳を始めたきっかけや、選手になるまでに経験してきたこと、障害をどんな風にとらえて、どんなことを心がけて泳いでいるのか、また、技術やスキルを磨くのに考えていることなどを紹介したいと思います。

### 子供の頃 ～成長する中で

鈴木選手は1987年、静岡県浜松市で生まれました。生まれ持って、四肢に欠損がありました。自分の身体でなんでもやってみる」ことが自然だったそうです。

子どもの頃は、公園の遊具で遊ぶのが好きだったという鈴木選手が初めてプールに入ったのは、保育園時代。水の中でたくさん遊んだ記憶が今も残っているといいます。

小学1年生から、ペンギン村という水泳クラブに入ります。泳ぎを習うという感覚より、水と遊ぶという感じだったそうです。小学生時代には、他にも習字や英会話などにも通ったとのこと。左上肢の手部にも欠損がありますが、今もとても達筆です。

ペンギン村で4年生まで水泳を楽しみ、4年生のときに地域のスイミングスクールに入会します。クロールなど一般的な泳法を他の子供たちに混ざって教わり、進級テストを受け、という形式の水泳への取り組みです。

10歳前後の多感な少年としては、じろじろ見られることがとても嫌だったこともあり、5年生でスクールはやめてしまいましたが、学校の部活では水泳を続けました。



ホルンに熱中した中学時代

中学校では水泳から離れません。吹奏楽部に入り、ホルンの演奏に熱中、「将来は吹奏楽のできる仕事に就けるといいなあ」と思うまでになったそうです。

しかし、高校進学時に転機が訪れます。小中学校へは家族が送り迎えしていたのですが、高校は「自分で通う」ことにこだわります。通学での「自立」を選んだ結果、進んだ高校では吹奏楽部の活動が思う

ようなレベルになく、入部しませんでした。

「帰宅部」生活でエネルギーを持て余すこととなり、その様子を見て出た、家族からの「また水泳してみたら…？」の一言アドバイスでペンギン村に再び通い始めることとなったのです。

翌年、高校2年で初めてジャパンパラリンピック大会の標準記録を突破、夏に初めての全国大会としてジャパンパラリンピック大会に出場します。

すると、なんと…その冬にはフェスピックユース大会の代表選手に選ばれ、初めて日の丸の付いた水着で海外遠征に行くことになりました。

その後も、順調にタイムを伸ばし、高校3年の夏には、初めてのパラリンピック、2004年アテネ大会の日本代表選手となりました。



アテネの20ポイントメドレーリレーがパラリンピック初メダル



20ポイントメドレーリレーの表彰

ドレーリレーの平泳ぎ泳者に抜擢されます。そして、このリレーで見事、銀メダルを獲得しました。

アテネ大会の翌年には、大学に進学します。いくつかの選択

### アテネ大会 ～北京大会

初出場の2004年アテネパラリンピック大会では、100m自由形と150m個人メドレーに出場し、目標であった決勝進出とベストタイム更新を達成します。決勝での結果はそれぞれ7位と8位で、個人では世界との差を肌で感じる事となります。

しかし、レースで見せた若く勢いあふれる泳ぎで、20ポイント200mメドレーリレーの平泳ぎ泳者に抜擢されます。そして、このリレーで見事、銀メダルを獲得しました。

アテネ大会の翌年には、大学に進学します。いくつかの選択

肢に悩んだそうですが、早稲田大学と縁があり、東京での一人暮らしが始まりました。

新しい生活の中で、水泳部に入部し、「水泳をがんばる」ための環境を一つずつ整えていったそうです。

世界で戦うために自分を見てくれる指導者を探していたところ、青年海外協力隊でマレーシアパラ水泳チームのヘッドコーチとしてアテネ大会までの4年間の任期を務め終え、日本に帰国した峰村史世コーチと出会い、二人三脚の第一歩が始まりました。



北京大会の50m平泳ぎでゴールに届く



金メダルを獲得してガッツポーズ。峰村コーチも嬉しそう

2006年の世界選手権では、50m平泳ぎ決勝で2位となり、非常に悔しい思いをしました。予選では1位で通過したのに、決勝では敗れたからです。

その悔しさがすぐに「大きなモチベーション」に変わりますが、それは「悔しさ」とともに「金メダルを狙えることを確信」したから、だそうです。

また、峰村コーチと同じ思いを共有することを知って、水泳への2人の取り組みは強い絆で北京へと向かっていくこととなりました。

2008年の北京パラリンピック大会では、取組みが見事に実を結び、50m平泳ぎ予選で世界新記録を樹立、決勝では金メダルを獲得します。

### 北京大会のあと～ロンドン大会へ

北京大会で金メダルを獲得したあと、また大きな人生の転機が訪れます。大学を卒業し、社会人となるのです。

「水泳を続けること」は明確でした。「水泳したい」、「もっと強くなれる」と思っていたそうです。もちろん、社会人として仕事もしっかりしたいと思っていました。以前は「先生になる」という考えもあったそうですが、このときは「自分で生活しながら水泳する」ことが大切だったようですね。

峰村コーチとの二人三脚は続きます。ロンドンパラリンピック大会に向けて、何をどう鍛えていくのか、よく話し合う中で50m平泳ぎでの2連覇、150m個人メドレーでの金メダルをめざし、4年計画を練ったそうです。2010年世界選手権頃から本格的な陸上トレーニングを開始します。北京大会の頃よりも一回り身体が大きくなり、自己管理もできるようになっていきました。

2010年世界選手権では、再び予選を1位通過するも、決勝では2位に甘んじます。なかなか「続けて勝つことができない」状

況に本来の負けず嫌いの気持ちがモチベーションを新たに増幅させ、ロンドンに向かいます。北京大会から引き続き水泳チームの主将という役割も担ったロンドン大会ですが、50m平泳ぎ、150m個人メドレーともに銅メダルに終わりました。金メダルで「峰村コーチにボロ泣きしてもらおう」はずだったのですが…叶いませんでした。3選手が横並びになる競ったレースでタッチの差で1-3位が決まったのですが、本人は「競っていること」は知らなかったそうです。タッチして、電光掲示板を見て、「ああ、終わったな」と思い、解放感を感じたそうです。1位と2位の選手をきちんと祝福している姿が印象的でした。「競っていること」を知っていたらどんなレースをしたんだろう?と思ったりもしますが…。再現できるなら、「途中で知って、レースする」を見てみたい気がします。



### コーチとのコミュニケーション

峰村コーチとはよく話すそうです。峰村コーチも現役時代は平泳ぎの選手だったそうですが、やはり「障害のある身体で泳ぐとはどういう感覚なのか」は経験することはできません。まして、どこにも、マニュアルはありません。推測や想像を繰り返し、実践してみて、また想像力を駆使して…の連続を「話しながら」進めていくそうです。

「できない」と選手に言われても、「とりあえずやってみることを大切にしているそうです。障害のあることで“食わず嫌い”ではないですが、「やりにくいからしたくない…してこなかったから、余計にやり慣れない」ことがあるかもしれないからです。続けてトライしていればできるようになるかもしれない…と感じることは、しばらく続けてやってみることを大切にしている…ここに大きなヒントがあるかもしれません。

「できない」と選手に言われても、「とりあえずやってみることを大切にしているそうです。障害のあることで“食わず嫌い”ではないですが、「やりにくいからしたくない…してこなかったから、余計にやり慣れない」ことがあるかもしれないからです。続けてトライしていればできるようになるかもしれない…と感じることは、しばらく続けてやってみることを大切にしている…ここに大きなヒントがあるかもしれません。



### 義足の話…

鈴木選手は、ロンドン大会の150m個人メドレー表彰式では義足をつけて登場しました。普段は車椅子に乗っていますが、世界のいろんな大会に行くうちに、同じような四肢欠損の

選手たちと出会い、彼らの泳ぎを観察するかわら、泳ぎ以外の生活面でも刺激を受けました。そのひとつが、義足。「格好いいから」という理由です。

峰村コーチには、まだ50m平泳ぎが残っているから、それに備えて無理はしないでほしいと言われていたのですが、でも、「格好いい」方を選んで、義足での表彰式でした。

一步日本を出ると、両大腿切断や多肢切断(欠損)の選手などは、プールから上がってすぐに義足をつけます。車椅子で移動することがない選手も少なくありません。日本では片下肢切断の選手もプール用の車椅子に乗るのは普通です。何があたりまえなのか、何が障害への配慮なのか、色んな考え方があるんでしょうね。

### 次回は…

次回は鈴木選手について、スタートや各種泳法、陸上トレーニングに関する取り組みなどを紹介していく予定です。