

8月19日O.A. テーマ「パラリンピック②」

陸上競技

スタジオ出演	◆ 大橋グレース	…自立生活センター職員 多発性硬化症
	高下知子 (たかした・ともこ)	…NHK ディレクター
ナレーション	◆ 神戸浩 (かんべ・ひろし)	…俳優

はるな愛 : は〜い! バリアフリー・バラエティー「バリバラR」の時間で〜す。

パ〜ソナリティのはるな愛で〜す。よろしくピ〜ス。

「バリバラR」は、毎週金曜よる9時、Eテレで放送している障害者情報バラエティー「バリバラ」のラジオバージョンです。テレビでは紹介できなかった裏話やお得情報をプラスしてお伝えしていきたいと思います。

今日は、先週に引き続き8月29日からロンドンで行われるパラリンピックについてお送りしま〜す。イエーイ。(拍手)

先週も盛り上がりましたが、2回目ということで今日は「陸上競技」について、うかがいたいと思います。スタジオには、テレビのゲストでもおなじみの大橋グレースちゃんが来ています。

グレース : 今日も、よろしくお願いします。

はるな愛 : そして、もう一人、Eテレのバリバラの高下知子ディレクターです。

高下D : よろしくをお願いします。

はるな愛 : 今日のテーマはですね、陸上競技ということで、まずは、車いす陸上の注目選手から、教えていただきたいと思います。

高下D : はい。今回、ご紹介するのは、北京大会で2個の金メダルを獲得した伊藤智也(いとう・ともや)選手、49歳です。

はるな愛 : ちょっと俳優の椎名桔平(しいな・きっぺい)さんみたいな、カッコいい、男性ですね。

高下D : 今回の大会でも、最も注目を集めている選手ですので、まずは、こちらの録音をお聞きください。ナレーションは、俳優の神戸浩さんです。



<車いす陸上のエース 伊藤智也選手>

ナレ)伊藤さんが実力を見せつけたのが、4年前の北京パラリンピック。

400メートルと800メートルの中距離で金メダルに輝いた。

伊藤さんは、多発性硬化症という進行性の難病だ。

現在、左目は失明状態、背筋や腹筋もなく、お腹から下はマヒしている。

そんな伊藤さん、今回のロンドンで、得意な中距離に加え、短距離にも挑戦。

800, 400, 200, 100。前人未踏の4冠を目指している!

(伊藤さん)

伊藤選手：常にそのこれでいいではなくて、もう少し前をもう少し前をという風に考えていかないといけないと、というのがアスリートだし/記録というのは必ず伸びていくものだと思っていますけれどもね。

アナ) 伊藤さんの強さの秘密、それは。

アナ) 胸がひざにつくくらい、上半身を傾ける、この低い姿勢にあります！

(正座の姿勢で車椅子に乗っている)

アナ) 体を低くすることで、こぎ出すポイントを前の位置にすることができます。すると、こぐ力を後ろに向かって強く伝えることができ、強力な推進力が生まれるというのです。でも、一度体を倒すと、伊藤さんは自力では起き上がれません。この姿勢を続けると、胸が圧迫され、呼吸ができなくなる恐れがあります。

アナ) そこで、車輪をこいだ反動で体を起こし、その間に呼吸する方法を身につけました。

伊藤さんは、800メートル走る間、低い姿勢を保ち続けるために肩まわりの筋肉を徹底的に鍛え上げました。

(ダンベルなどでトレーニング)

アナ) 医師からは、過度な練習は、病気を悪化させると言われましたが、毎日4時間の筋力トレーニングを続けてきました。

伊藤選手：いつもやっぱり死との恐怖とは背中合わせで生きているんですよ。

やっぱり生きた証を残していきたいというかね。誰かの記憶に残っていけるような人生に、もし、なればね、素敵かなと。

(拍手)

はるな愛：あの、伊藤さんは、多発性硬化症ということで、グレースと同じ病気ですよ。

グレース：はい。私も、同じ病気だからこそ、よくわかるんですけど、多発性硬化症って疲れやすい病気なんです。だから先程の録音の中で1日4時間のトレーニングをやってるっておっしゃってたんですけど、それは普通の健常の人が、6時間から8時間こうトレーニングしてるのと同じ労力なんです。その上、運動をしたときに出る熱が病気を進行させたり、再発と言って、さらに悪くなったりとかする原因の一つになるので、伊藤さんが、ホントに命がけで、この大会に臨んでいるということが、すごく伝わってきました。

はるな愛：こういう陸上競技の場合は、どんな車いすを使うんですか？

高下D：三輪の車いすを使うんですけども。

はるな愛：ここに写真ありますね。

高下D：はい。

はるな愛：すごいスピード出るんでしょ。

高下D：すごいですね。伊藤選手の場合、時速28キロのスピードが出ます。

伊藤選手は、今回のロンドンパラリンピックで、引退をするということを公言されていて、

ここに全ての力を注がれているんです。

はるな愛：伊藤智也さん、みんなで応援したいと思います。

♪ジングル♪

はるな愛：さて、高下ディレクター、続いては義足の陸上競技の注目選手。教えて下さい。

高下 D： はい。北京大会で走り幅跳びで銀メダルを獲得した山本篤（やまもと・あつし）選手を、ご紹介します。30歳の選手です。山本さんは、高校2年生のときに、バイク事故で左足を太ももから切断をされました。事故にあう前は、野球とかバレーボールなどのスポーツが得意でした。陸上競技には、義足になってから出会ったという選手です。

はるな愛：スポーツやってたっていうだけあって、ガタイがいいですね。（笑）ま、パラリンピック選手ですからね、そらね、体も鍛えていらっしゃると思います。

高下 D： すごい筋トレもして鍛えていらっしゃいます。

北京大会のあとから、ロンドン大会に向けての山本選手の取り組みを録音でお聞き下さい。

リポーターは、義足の陸上競技選手で、バリバラレギュラーの、大西瞳（おおにし・ひとみ）さんです。



<義足のスプリンター 山本篤選手>

ナレ) 前回の北京大会。走り幅跳び。

山本さんは、6メートル近くの大ジャンプを見せ、銀メダルに輝いた。

しかし、本命だった100メートル走では・・・

スタートが遅れた上に、本来の力が発揮できず・・・、無念の5位。

ナレ) 山本さんは、4年後のロンドンで雪辱を果たそうと誓った！

大西瞳：あ、いたいたいた、山本くん、こんにちはー！

ナレ) 同じアスリートとして、普段から交流のある大西瞳ちゃんが、山本選手の強さの秘密を探ることに。

大西瞳：今日の練習メニューは何ですか？

山本選手：今日の練習はSDですね、あの、スタートダッシュの練習をします。

あの、30（メートル）を2本、60（メートル）を2本、100（メートル）を一本。

ナレ) 山本さんは、仕事が終わったあと、母校の大阪体育大学で、陸上部の練習に参加している。

さっそく、練習開始。短距離の場合、スタートは特に重要だ。

北京での失敗を繰り返さないために、力を入れている。

ナレ) 初めて、山本選手の練習を見て瞳ちゃん、どうですか？

大西瞳：体全体でやってますよね。うーん、すごい、やっぱり。

大西瞳：スタートしてからさ、加速するまでの30メートルの間ってさあ、こう、何、やっぱり義足の方を意識してやってる感じ？

山本選手：いや、義足もだけど健足の方もしっかり大きく出るっていうのを意識してる。

スタートの時は早くっていう意識よりも、えー、ゆっくり大きくっていう意識でやってます。

大西瞳：あー、ゆっくり大きくの方が、速くスピードに乗れる？結果的に。

山本選手：ゆっくり大きくの方が結果的に、あの、速く走れる。すごくてそこ勘違いしてる形で、

大西瞳：うん、最初小股で行こうとしちゃう。

山本選手：速く、速く回したら速く走ってる気分になるんだけど。

大西瞳：うん、なるなる。

山本選手：多分ね、全然速くないの。

大西瞳：そうなの?? (うん) そうなの?

山本選手：スタートはゆっくり大きくの方が、速く走れる。

アナ) 山本さんはこの4年間、大学の研究室で指導教官とともに、自分の走りを科学的に分析してきました。

まず行ったのは、北京大会での敗因の分析です。

山本さんと優勝した選手を比較すると、二人の足が回転する速さは、ほぼ同じであることがわかりました。つまり、歩幅の違いが二人の差を生んでいたのです。歩幅が短い原因は、義足にありました。

山本さんの義足のひざには、強力なバネが組み込まれ、曲がりにくい構造になっていました。膝が曲がりやすいと、着地した時に転倒のリスクが高まるからです。

しかし、ひざが曲がりにくいと足を振りだしたり、振り下ろしたりするスピードが遅くなり、地面を蹴る力が弱くなります。

その結果、歩幅が伸びなかったのです。自分の理想とする義足を探し始めた時、目に止まったのが、ライバルのドイツ人選手が使っている義足でした。膝の部分がとても柔らかな動きをしていたのです。

そこで、山本さんは、海外から同じタイプの部品を取り寄せ、ひざの関節部分を改良しました。

新しい義足は、以前のものとは全く違う動きをしました。

ひざの部分が曲がりやすくなり、義足を前に振り出す速度と、振り下ろす速度が増して、地面を蹴る力が強くなったのです。

大西瞳：ストライドはかなり伸びましたか?

山本選手：ストライドはえーと、かなりのびたかな。10何センチ、12~3センチ。多分。

大西瞳：そんなに?一歩で?てことは、100(秒)で言うと何歩ぐらい?

山本選手：100はたぶんね、54歩ぐらいで今、走ってるのかな?前まではもう少し、56歩ぐらいで多分走ってたと思うんだけど、その、2歩っていったら、0.3(秒)ぐらいかな? そんぐらい変わる。

大西瞳：そんなに変わったの?すごいね。

ナレ) 去年、自身が持つ100メートルの日本記録を更新した山本さん。

ロンドンで、メダルの期待が高まる。

はるな愛：スポーツで使う義足って、こう日常で使う義足と違うんですか？

高下D： 陸上競技で使われるのは、カーボン製で、膝下がスキー板をそらせたような形ですね。
それで、地面をバンと押して、反発で走っていくという・・・。

はるな愛：へ～。

高下D： 山本選手が使っている競技用の義足は、太もものところにつけるところから入れて、重さが三キロぐらいあります。

はるな愛：ちょっとかっこいいよね。グレースちゃんどうだった？

グレース：かっこいいですね。あの私、あんまり義足のことわからなかったんですけど、すごく研究熱心だなと思いました。単に走るだけじゃなくて、自分の義足をどう調整すれば、速くなるんだろうって、ホントによく研究してるんだなと思いました。

はるな愛：ね～。今、大西さんがね、インタビューで義足か、健足っていうんですね、健康な足のこと。健足かどっちをこう意識して走るって質問があったとき、走る人はそういうこと考えて走るんだっていうの、今、気付いたんですけど、やっぱり意識して走るだけでも全然タイムって違って来るんですね。いやあ、もっといろいろ知りたいですけどね。

高下D： そこで、もっと知っていただくために、ここでクイズです。

はるな愛：出ました。クイズ。突然クイズね。これ毎回。(笑)

高下D： 山本選手は、左足を太もも部分から、切断をして義足を使っています。

その山本選手、100メートルと200メートルの競技に出るときに、義足のある部分を変えているのですが、いったいどんな部分を変えているのでしょうか？ 3つの選択肢から選んでください。

- ① 板の素材 ② 高さ ③ 膝の部品

はるな愛：難しいなあ。私、消去法でいかしていただくと、①高さ っていうのは多分ないと思うんですよ。

高さが違うとバランスが悪くて、腰にくると思うんですよ。

だから、高さはまず、消します。となると、う～ん、うちのおばあちゃんとかが、やっぱり膝が痛いときと歩くときに大変だから・・・膝って大切だと思うんですよ。だから ③ 膝の部品！

高下D： ブブー。違います。

はるな愛：あれ？ 違うんだ。

高下D： 正解は②高さ です。残念ながら、最初に省いてしまわれました。

はるな愛：ホント？

高下D： そうなんです。

はるな愛：義足全体の高さっていうか、長さってことですか？

高下D： そうなんです。義足の高さを山本選手は、100メートル走のときと200メートル走のときで変えているんです。実はですね、あの義足の膝下部分に入っている板というのがあってですね、それが厚さが約5ミリのものなんです。この5ミリの薄い板を外すことで、200メートル走は義足の高さを低くして走っているんです。

はるな愛：その方が長い距離の方がいいってことですか？

高下 D： いえ。実は、100メートル走は、直線コースですが、200メートルは、コースにカーブが含まれているんです。山本選手は左足が義足なので、カーブのときに内側には義足の足がくるわけです。

はるな愛：だから、高さ違った方が有利なんだ。

高下 D： 体が傾くので、内側が低い方が走りやすいということなんです。ただあんまり短くすると、先ほどおっしゃったようにバランスが悪くなります。だから研究を重ねた結果5ミリ低くするのがちょうどいいそうなんです。

はるな愛：なるほどね～。

グレース：でも、5ミリですよ。5ミリ。

はるな愛：ミリ単位の調整をして、パラリンピックに挑んでいるということですね。

高下 D： そうなんです。山本選手は義肢装具士の資格も持っていらっしゃるので、ご自身でも、義足の調整をすることができます。もちろん、専門の装具士さんたちと一緒に考えながら、やってらっしゃるんですけども、義足へのこだわりがすごいですね。

はるな愛：なんか私たちも、知らないこといっぱいわかりやすかったですけども、他にもいろいろ聞いてきたんでしょ。

高下 D： はい。今回、テレビのスタジオでは、山本選手がざっくばらんなホンネのトークをしてくれましたのでちょっとお聞きください。



<スタジオ 山本篤選手>

【スタジオ】

※ 山本シュウ（Eテレ「バリバラ」MC）

大西 瞳（Eテレ「バリバラ」レギュラー） 義足の陸上競技選手

山本 篤（やまもと・あつし）／義足のロンドンパラリンピック出場選手

吉澤ひとみ（よしざわ・ひとみ）／ゲスト

ワッキー／ゲスト

ワッキー）今回は、100と何に出るんですか？

山本 篤）今回は100、200とあと走り幅跳びと、あと400メートルリレーですね。

ワッキー）え？もうカール・ルイスじゃないですか。ちょっと例えは古いですけど。

山本 篤）カールルイスにあこがれて。最初は100だけだったんですけど、

200もできるだろうと思って、100、200を最初はじめて。

そのあとに、幅とびももしかしたらできるかもしれないなと思って、3種目に。

そのあとにメンバーが集まってきたのでリレーもできるんじゃないかと思って、4種目。

北京の時にもリレー出たんです。

山本シュウ）驚くのは、北京のときに走り幅跳びで銀メダル。しかし、もっと驚く事実があって、

聞くとところによると100メートルや200メートルの練習はめっちゃしてはったんやて。

だけど、走り幅跳びの練習はしてなかったって本当ですか？

山本 篤) そうです。ぼく走り幅跳びの練習嫌いなんで。あの砂場汚れるじゃないですか？
汚れるのがいやなので、練習しないんですが、試合では汚れるのは仕方ないので・・・。

吉澤ひとみ) おかしいいよ！

山本シュウ) ほっといていいんですか、この男って感じでしょ。

大西瞳) 私が一番頭きてて。こっちは練習してるんですよ、真っ黒になりながら。
それで3メートルしか飛べないですから。

山本 篤) 練習せんと銀メダルやで。

ワッキー) すごい、じゃあ練習して下さいよ。

山本 篤) いや、いらないんですよ。ぼくの中では100メートルを早くすることが、幅とびを強くする。
100メートルの走る練習っていうのが一番大切なんです。なぜなら、走るのが速くなれば、
助走が速くなるので、それでそのままふみきれれば遠くにとべるんですよ。

はるな愛：すごい。練習しないで北京では、走り幅跳び銀メダル！

これは、もうぜひ、みんなで山本選手の金メダルを期待したいですね。

グレース：ぜひ、あのロンドンでは汚れまくっていただきたいですね、もう。

はるな愛：そうですね、みんなで山本選手の活躍に注目しましょう。

♪ブリッジ♪

はるな愛：さあ、最後に紹介するのは、円盤投げです。

高下 D： はい、男子円盤投げに出場する大井利江（おおい・としえ）さんをご紹介します。

大井選手は、50歳近くになって円盤投げを始められて、アテネパラリンピックで、銀メダル。

北京パラリンピックでは銅メダルを獲得されました。中高年の星と呼ばれています。

はるな愛：中高年の星ですね、ホントにね。

高下 D： そうなんです。今回のパラリンピックが始まる8月29日の日がちょうど64歳のお誕生日で、
今回の日本選手団の男子最年長です。

はるな愛：すご〜い。ちなみに、女子の最年長の方は？

高下 D： 女子は卓球の別所キミエ選手が64歳で、今回一番の最年長です。

はるな愛：すごいね〜。円盤投げって、どういう競技の仕方なのかが気になるんですけども。

高下 D： 大井選手は、車いすに乗ってらっしゃるんですけども、車いすに乗った状態で、直径20センチ
ぐらいの円盤手に持って投げます。

はるな愛：じゃあ、車いすで、走って勢いつけて投げるんですか？

高下 D： いいえ。走りません。

はるな愛：もうそのままの場所で？

高下 D： そのままの場所で投げます。

はるな愛：そうなんだ～。

高下 D： 今回は、岩手県の沿岸部にある大井さんのご自宅を訪ねて、練習の様子などを取材させていただきました。

はるな愛：岩手県ということは、東日本大震災で大変だった地域じゃないですか？

高下 D： そうですね、大井さんが住む町は、青森県との県境にある洋野町という町なんですけれども、津波の被害を受けて、大井選手も数ヶ月間、練習ができませんでした。もちろん最初のころは、大変だったんですけれども、だんだん落ち着いてきたあとも、練習するためには、ボランティアの方を頼まないといけないんですけれども、皆さんが大変なので、練習のためにボランティアをお願いするのが申し訳ないなあと考えて練習できなかったんだそうです。そうしたら周りの皆さんから、「練習しないの？」って言って下さって、再び練習を始められたんだそうです。

はるな愛：あ～、良かった。

高下 D： 私が取材のために、お訪ねしたときは、ロンドンに向けて練習に取り組んでいらっしゃいました。録音をお聞きください。



<中高年の星 大井利江選手>

ナレ) 中高年の星と呼ばれる大井選手。北京大会では、26メートルをこえるシーズンベストを記録。見事、銅メダルを獲得した。

岩手県の最北端、太平洋に面した洋野町（ひろのちょう）。

朝8時半、練習が始まる。大井さんの障害は頸椎損傷。首から下はマヒしている。

（自動車を降りて車椅子へ移動）

ナレ) 練習の手助けをするのは、妻の須恵子さん。この町営運動場で、週4日、練習を行っている。

円盤投げには体を固定する台が必要。公園で働く人たちがボランティアでセッティングしてくれる。

（抱きかかえられて台にうつる）

スタッフ：助かりますね

大井選手：皆さんのおかげでこうして練習できてる。

ナレ) 早速、練習開始ー！

（投げ始める）

大井夫人：ひとつも体回ってないよ！

ナレ) 実は須恵子さんがコーチ！15年間見続けてきた。かつて、マグロ船の漁師だった大井さん。

漁師仲間の間でも一番の力持ちだった。しかし39歳の時、嵐で漁具が首に当たり、頸椎を損傷。

首から上と腕以外、マヒしてしまい、生活のほとんどに介助が必要な状態になった。

円盤投げを始めたのは49歳の時。漁で鍛えた腕力がぴったりはまり、世界記録も樹立した。

(26m62)

ナレ) パラリンピックにはこれまで2回出場した。

大井夫人： はい、これは北京。北京の銅でしょ。こっちがアテネの銀メダル。

スタッフ： 奥様もうれしかったですか？

大井夫人： そりゃ嬉しいよお。もう、とれなかったらどうしようって。どうでもいいわと思ってたもの。

金とれないときはね、どう（銅）でもいいわと思ってたわ。わかる？どう（銅）でもいいわって。

ナレ) 夫婦でメダルを獲得してきた大井さん。栄養管理も、すべて須恵子さんが行っている。

スタッフ：これ、何の肉ですか？

大井夫人：これは馬肉。馬力がつくように。これま、好きだからね、おいしいし。体さもいいし。

スタッフ：仲良しっていう風に見えるんですけど？

大井夫人：ふふふ、まあ、よその人からみれば仲良しっていわれるけど。

スタッフ：本当は？

大井夫人：ほんとは、いや、ほんとはそんなにね、仲が悪いわけじゃないよなー（ははは）

聞いてみて。仲がいいか悪いかって。

スタッフ：大井さん、奥さまとは仲良しですか？

大井選手：仲良し。大好き。えへへへ。

大井選手：目指しているものは、やっぱり頂点だから。

スタッフ：金？

大井選手：うん。金。自分のためもあるし、ま、家内のために。一番は。

スタッフ：一番は。

大井選手：うん。今まで、こう、一緒にやってきて一番の頂点に立ってその笑顔が見たいですからね。

うん。そうそう。

大井夫人：それではここでクイズです。

大井選手：この円盤の重さは1キロあります。

私の握力は何キログラムあるでしょう！

アナ：答えは三択です。0キログラム、1キログラム、5キログラム

はるな愛：急にクイズ？ いやあ～、ちょっとクイズもそうですけど、すごいラブラブですね。

ねえ、奥さんのために持っていくっていうね、一番は奥さんの笑顔を見たいからって、金とって
いくって、いや、素敵なね～。

高下D： 本当に素敵なお夫婦で。

はるな愛： ねえ、なんかラブラブ分けてもらったところにクイズですか、いきなり。

高下D： ごめんなさい。

はるな愛： いいです。クイズで。え？ 円盤の重さが1キロあるんですよね。

高下D： そうなんです。円盤の重さは1キロなんですけど、大井さんの握力は何キログラムでしょう？という
ことで、0キロ、1キロ、5キロ。

はるな愛： 握力、力持ちって言ってたしな～。ね、昔から。ということは、やっぱり、5キロ？

高下D： 5キロ。

はるな愛： はい。5キログラム。

高下D： ブー。

はるな愛： え？

高下D： 正解は0キログラムです。

はるな愛： え？ 0キログラムで、1キロの円盤持てるんですか？

高下D： はい。あの、握力は、ほとんどなくてらっしゃるんですが、あの、右手の指に、ひっかけてですね、
左手で、支えた状態で、後ろに、引いてですね、そして体を回転して腕を振ることで遠心力が
生まれるので、こう円盤が落ちないんですね。で、そこで、投げると、しかも一番、最後には投げる
ときは手首を最後、返して円盤を水平にして。

はるな愛： 手の平では、支えることはできるんですか？

高下D： はい。

はるな愛： でも握力ゼロだから、握ることはできないという訳ですか？

高下D： はい。 グレースも握力ゼロなんですよ。

グレース： そうです。だから、尚更すごいな～と思いました。

最後、ひねるときに、落ちちゃわないように投げる、この技術ってすごいな～と。

はるな愛： それは、指にひっかけてということでしょ。

高下D： はい。指にひっかけて、遠心力を思いっきりつけた上で投げるんです。でも水平に返せるように
なるには、何回も何回も練習をして、何度も体にバンバン円盤がぶつかったんだそうです。

はるな愛： うわあ、大変。また大井選手にも注目して応援したいですね。

グレース： 注目したいですね。

はるな愛： 今日は、大橋グレースちゃんとEテレのバリバラ担当ディレクターの高下知子ディレクターと
いっしょに、パラリンピックについてお送りしてきました。

私もくわしく、いろいろ知ることができたので、みんなでパラリンピックを応援したいと思います。

はるな愛：さて、はるな愛の「バリバラR」、いかがでしたか。

感想やメッセージをお待ちしています。また、番組では、みなさんの障害にまつわるエピソードや、あるある話「バリバナ」を募集しています。

あて先は、郵便番号540-8501、NHK大阪放送局、バリバラの係です。

メールは、番組ホームページから、送って頂けます。アドレスは、nhk.jp/baribaraです。

来週の「バリバラR」も、どうぞお楽しみに！ はるな愛でした。バイバ〜イ！