

# 東社協 保育部会

とうしゃきょうほいくぶかい・つうしん

NO.411

2022.3  
MARCH

# 通信



「卒園遠足 八景島シーパラダイス“タカアシガニを見ているところ”」  
社会福祉法人 至誠会保育園(新宿区) 5歳児の作品

## 特集

東京パラリンピックまでの道のりと  
これからの共生社会について  
(前編) ..... 2

- ◆地区だより「Withコロナ時代に取り組む保育」  
北区立袋保育園(北区) ..... 8  
社会福祉法人新宿会 新宿保育園(葛飾区) ..... 10
- ◆お知らせ ..... 12
- ◆編集雑感 ..... 12

東京都社会福祉協議会保育部会広報委員会 ZOOMオンライン講演会

※この記事は2021年12月9日の座談会を原稿化したものです。



## 東京パラリンピックまでの道のりと、 これからの共生社会について(前編)



### パラトライアスリート 木村潤平氏

兵庫県出身。  
先天性下肢不全。  
小学1年から水泳をはじめ、パラリンピック競技大会は2004アテネ大会より三大会連続で競泳日本代表として出場。2013年よりトライアスロンへ転向し、2016年リオデジャネイロ大会に出場。  
2020東京大会6位入賞。  
2017年早稲田大学大学院スポーツ科学研究科修士課程入学・修了。  
世界のトップアスリートの一人として海外レースを転戦しながら障がい者スポーツの発展と社会イノベーションへの挑戦を続けている。

# 出来ないことを数えるのではなく、出来ることを見せて行こう。



令和4年度は東京でオリパラ開

催という記念すべき年でした。そこで、特集企画で何とかオリパラ関係の記事を載せたいという思いから社会福祉法人ひまわり福祉会に所属していたパラトライアスロンの木村選手にお話を伺うことになりました。

## 注目された東京パラリンピック

私はパラアスリートとして2004年アテネ大会から東京大会まで5大会出場させていただきました。アテネ、北京、ロンドン、向しリオデジャネイロ、東京はパラトライアスロンの日本代表として出場させていただきました。

地元開催となった東京パラリンピックでは、これまで以上にテレビ放映等を取り上げてくださったおかげで、とても多くの方がパラリンピックを観られる機会となり大

変うれしく思います。

私が出場したパラトライアスロンはリオデジャネイロ大会から正式競技となりました。スイム750m、バイク20km、ラン5kmという連続した三種目のタイムを競います。公平に競技を実施するために障がい状態により6つの区分が設けられており、それは大きく3つのカテゴリに分類されています。

### ① 座位(車いすを使用)

下半身が不自由な方のカテゴリで、足が使えないので腕を使って競技をします。バイク種目ではハンドバイクと呼ばれるマシンを腕で漕いで走り、ラン種目では車いすレーサーの車輪を腕で回しながら走ります。こちらは東京マラソン大会で観たことがあるかもしれません。

### ② 立位(運動機能障害)

補助具等によるスタンディングが可能な方のカテゴリで、義手や義足などを使っている選手もいます。パラリンピックは技術革新の

大会とも言われていて、義足を含めた様々な道具の進化も魅力のひとつとして注目されています。

### ③ 視覚障がい

このカテゴリのアスリートは、二人でエントリーするのではなくガイドという介助者と一緒に競技へ参加します。二人が力を合わせてゴールを目指す姿や、タンデムバイクという二人乗り自転車での走行はこのカテゴリの見どころだと思います。

東京オリンピック・パラリンピックが閉幕して約3ヶ月が経ちました。2013年に招致が決定し、2016リオパラリンピックを経て、東京パラリンピックへの注目はかなり高まってきたと思います。だからこそ、「2020大会が成功して良かったね」と多くの方が仰ってくださいることへの感謝と併せ、これをどのように次に活かして繋げていくのかという先を見据えた取り組み“をやっている”と強く思っています。

## 重要な要素は「環境と出会い」

私はこれまでに5回のパラリンピックに出場させていただきました。この過程でも重要な要素だったと感じていることは「環境と出会い」です。多くのご縁と環境に恵まれたことでチャンスを得ただけでした。これが今回の東京パラリンピックの出場と6位入賞をかなえる原動力になったと思っています。ただ、これは私だけの話ではなく、誰もが良い環境と出合いのチャンスがあれば自身の限界を超えられるのではないかと考えています。

私がパラリンピックを目指す最初のきっかけとなったのは、高校で所属していた水泳部の恩師の言葉です。当時私は障がい者でありながら、障がい者スポーツの世界への興味はありませんでした。そんなときに恩師が「障がい者水泳なら世界を狙えるのではないかと」と声をかけてくださいました。恩師からの提案がなければ一歩を踏み出すことはなかったでしょうし、私の人生において現在を作り出す起点となった言葉だったと心から感謝しています。

その後、日本国内の障がい者水泳大会での優勝を経て、高校3年生の時にIPC世界水泳選手権大会に出場できました。世界様々な国のパラスリートたちとの交流で、高校生のうちに自分が「井の中の蛙」だったことを思い知らされたことはとても運がよかったです。世界で闘うパラスリートは片腕だったり両腕がなかったりでも私が知っている健常者よりもずっと速く泳いでいることに「こんな世界があるのか」と大きな衝撃を受けました。障がい者水泳は狭い世界だと勝手に決めつけていた自分の視野の狭さを思い知らされると同時に、その新しい世界を高校生とときに体感したことでそれまでとは全く異なる価値観を得られました。

2003年には、私の行動指針の礎を教えてくれた水泳コーチとの出会いがありました。「コーチは指導してくれる先生」だと認識していたので、練習メニューの立案や泳法指導が当たり前だと思っていました。ところが、そのコーチは、「君は何をした？」、「どうしたら速く泳げるようになると思う？」などの質問しかしてこないのです。徹底して「自分で考える」ことを追

及されました。「とにかく自分から動いているんな世界を見なさい。海外のクラブチームにも自分から飛び込んでいきなさい」そこから数多くの事を学べました。

コーチとの出会いを経て、2004年にアテネパラリンピックに出場できました。世界水泳大会でも感じていたことですが、4年に1度のメダルにける世界の選手たちの強く熱い思いに改めて刺激を受けました。当時のパラリンピックはオリンピックと比べて日本においては馴染みが薄かったので知らない人の方が多かったと思いますが、そんなパラリンピックでさえ、世界で勝負している人達は必死にメダルだけを追いかけました。メダルの獲得で人生が変わるような国もあり、各国の文化や風土なども含めて「国を背負う」「責任の観点でも選手たちの熱い思いを感じられました。そして、私もこの世界で何とか闘えないかと大変強く思いました。

## 考え方を劇的に変えた言葉たち

その後、コーチの導きもあってオーストラリアのクラブチーム練

習に参加させていただくことになりました。現在の日本でもなかなか実現できていないことかと思いますが、2005年当時オーストラリアのクラブチームでは、オリンピックを目指す健常者スイマーと、パラリンピックを志すパラスイマーが同じプールで泳いでいました。そして二人のコーチがオリパラスイマーを指導していました。当時からオーストラリアは強い選手が多かったので、こういう環境も影響しているのだと驚きました。

コーチのメニュー内容は、時にはオリンピック選手よりもパラ選手の練習量が多いものもありました。私はコーチに対して「足が使えないのでオリンピックの選手より多くの練習をこなすのは厳しい。せめて同じぐらいのメニューにしてくれないか」と話しました。するとコーチからは「君は、オリンピック選手と同じかそれ以上の選手になりたいんだろ。足が使えないなら、使える人の二倍の練習をしなさい。」と言われたのです。その言葉で私の考え方が劇的に変わりました。「自分は足が使えないから健常者の半分以下の事しか出来ない」と自分の中では勝手に思い込んでいたのですが、そうではなく、



「彼ら以上になりたいのなら、それを上回る努力や頑張りがないと彼ら以上のことはできない」のだとコーチに教えてもらいました。

社会人になってからは仕事と競技の両立が目標の一つになりました。社会人として仕事面の成長も求められましたし、競技でも北京パラリンピック出場に向けてのプレッシャーが強くなりました。そのような中で、もがきながら社会人経験はかけがえのない経験になりました。勤め始めて7、8年ほどが経ち先輩ができたころ、尊敬する上司から強烈な言葉をいただきました。

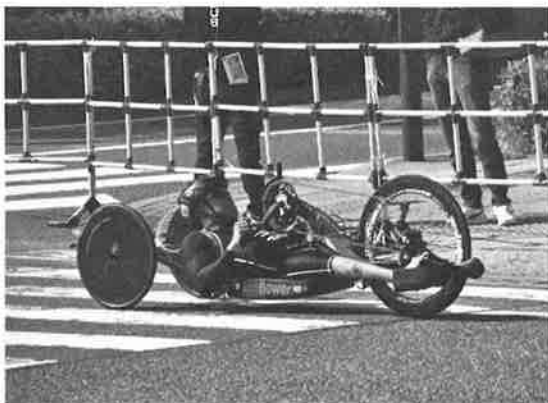


「他人の人生に土足で  
踏み込む勇氣はないのか」

これは、「本当に信念を持ってしっかりやっているものがあれば、人に何かお願いをしたり巻き込んだりすることもある。それに對して自分が責任を負う覚悟はあるのか」という私への問いだったのです。それまで競技をつづけてきたなかで、本当にたくさんの方々に支えていただき時間とお金等の様々な面で熱い思いをかけてくださったことで私が成り立っていました。そこに土足で踏み込むという表現はとても荒々しいのですが、そのぐらい強靱な気持ちと責任を持ってやらないと、あらゆる物事がうまく回らないのだとそこで学びました。人を巻き込む力を発揮する際には、同時に大きな責任があるのだと今でも心に刻んでいます。

メンタルトレーニングで  
乗り越える

前職の社会福祉法人ひまわり福祉会に入社させていただいた2017年に早稲田大学大学院



へ入学しました。院生のメンバーや教授陣は素晴らしい方々ばかりで多方面にわたりいろいろなことを教えていただきました。メンバーは私と同年代か年上で「何歳になっても学びは終わらない。年齢に関係なく行動できる。」ということを目の当たりにしてとても刺激を受けました。新たな一歩を踏み出したことでこういった世界に触れられたので、大学院への進学はとても良かったと思っています。担当教授からは「君が何かやりたいことがあるのだったら、どんな行動して発信してくれないと応援したいのに出来ない。」という事ができたらいいよね」と言う



人はたくさんいるけれど、それに対して賛同や共感はできても、実際に動いてくれないと応援に至れない」と言われました。夢物語のように理想を話しているだけではなく、自分が行動してその姿勢を見せていかないと、応援したいって思ってくれている人たちが巻き込まれることができないと理解できました。

そのような経験もさせていただき、東京2020に向けてラストスパートだと思っていたところに新型コロナウイルスが発生しました。各メディアや社会全体で、この状況下における東京2020開催の興味や価値への疑問が交わされ、私自身も、自分がスポーツをすることが社会のためになるのだろうかと考えていました。同時にどのようになればスポーツの意義を発信できるのかを深く考えた時期でもありました。結論は「自分が出来ることだけに集中する」ことでした。

ここでは2016年のリオ大会の際に教えてもらったメンタルトレーニングを私は活用しました。世界の多くのアスリートが活用しているものですが、日本ではまだまだ一般的ではなく、治療プログラムの一つと認識されてい

るかもしれません。しかし海外では、アスリートはもちろんのこと、今の状態をもっと良くするためにメンタルトレーニングを活用している方が多くいらっしゃるのが実情です。私はメンタル的に強いほうだと思っていたのですが、それでもこのメンタルトレーニングを教えていただけて良かったと思っていますし、皆さんにもお勧めしたいものです。

実際にどのようにしたかという点、設定した目標に向けて自分がどのような状況になるのかをストーリー化します。その過程で、自分の考えを全部書き出して整理したうえで、これらをポジティブな新しいストーリーに作り変えます。このストーリーを作成する上で一番重要なことは「絶対に成功する。絶対にうまくいく」というイメージを作ることです。新型コロナウイルスの蔓延による社会制限の中でもこの作業を実行し、自分ができる前向きなストーリーを考えて実践していました。このような期間を経て、東京2020の開催までには様々な変更や制限がありましたが、パラトライアスロンで6位入賞を果たす事が出来ました。これは決して自分だけの力ではなく、

本当にたくさんの方々からのご支持とご声援があり背中を押していただいたおかげです。改めて心から御礼を申し上げます。

## パラアスリートとして 次の目標へ

冒頭でもお話ししましたが、東京2020を終えたこの先が大変重要だと考えています。社会福祉分野の重要性は益々増してくるでしょうし、社会の旗振り役の一員として何かご一緒しながらできることはないかと模索しているところです。

私は、社会的な問題や障害を持つ人でも一緒にやりきる文化を作りたいと考えています。それ以外にも貧困や人権擁護、難病疾患など社会課題は多くあります。そのような渦中にいらっしゃる方々とも一緒にやりきる文化を作りたいと思いますし、日本の社会においてこのような枠組みを作れるかがとても重要だと思っています。社会では様々な方々が生活しています。前述したように、環境や出会いというチャンスがあればその人それぞれが持っている何かしらの目標に向けてチャレンジで

きる可能性があるのではないかと強く思っています。

現在、私の具体的な活動は、一般社団法人Challenge Active Foundationによる各プロジェクトの推進です。私の人生においてスポーツが大きな柱になっており、これまでお話ししてきた様々な出会いやターニングポイントもこの柱に絡み得られたものです。身体を動かすことを通して多くの人たちから楽しく人生を過ごしていただけるような機会をご提供するという思いでこの団体を立ち上げました。障がいをお持ちの方やお年寄りの方など、誰もが身体を動かすことによつて前向きであつてほしいと思います。医学的にも、運動によつて気分がすっきりしたり前向きな気持ちになるという効果も言われています。このような思いを形にしながら、今後の社会に貢献していきたいと考えています。

現在手掛けているプロジェクトは、障がい者就労支援施設の利用者を対象とした運動プログラム作りや地域と連携した誰もが参加することができるイベント作りなどです。スポーツ種目に限らず、料理や音楽の演奏なども含めて、す

べての人々にとつて、どのような形でも身体を動かすことがとても重要だと考えているので、一つのきっかけをご提供するために、各分野のプロフェッショナルと交流できるようなプロジェクトも手掛けていきたいと模索しています。

私が創設した団体は、アメリカの団体を参考にしています。アメリカは、それぞれの個性を出すために、ユニークな発想を持っている方が多く、「自分はなにをどうしたいか」を明確に持っている印象です。日本では自分が思い描く夢を言い出しにくかったり作りづらかったりするのはないかと感じています。また、日本にはそもそも運動習慣がなかったり、自分で身体を動かしてなにかをチャレンジする機会がない人が多いようにも感じています。

活動の一つとして、各地域にある一般の大会と連携して、ルールにこだわらず、チャレンジをしたと思う人誰もが参加できる大会をもつと作りたいと思っています。一般的な大会では、基礎疾患や障がいがあることで出場できないことが多いです。例えば、寝たきりの障がいを持つ方が競技にチャレンジしたいと言ったときに、「安全

面は保証できるのか」「リスクが多いのではないか」が先に立ってしまいます。そうではなく、どうやったらその方にチャレンジしてもらえらるか、大会運営の一環として考えられています。そのために、医学的知見を持つ専門職の方々と連携を図り、その人の「やりたい」という気持ちを尊重し、誰もがスポーツにチャレンジできるプロジェクトを様々な角度から検討しています。

(後編に続く)

