

東京 2020 オリンピアン・パラリンピアン記録

東京 2020 オリンピアン・パラリンピアン記録

メダル獲得までの道のり

—梶原大暉—

梶 原 大 暉

【経歴】

2017 年～2020 年 福岡県福岡市立福翔高等学校卒業

2020 年～ 日本体育大学児童スポーツ教育学部児童スポーツ教育学科

【競技歴】

2019 年 デンマーク国際大会（オーデンセ） 男子シングルス 1 位

男子ダブルス 1 位

2019 年 ヒューリック・ダイハツ JAPAN パラバドミントン国際大会（東京）

男子シングルス 3 位

男子ダブルス 3 位

2021 年 東京パラリンピック 男子シングルス 金メダル

男子ダブルス（梶原／村山）銅メダル

2021 年 バーレーン 2021 アジアユースパラ競技大会 男子シングルス 1 位

1. 競技との出会い

福岡県のソーシャルワーカーの方にパラスポーツをいくつか紹介してもらった中にパラバドミントンがありました。バスケットボールやテニス、ラグビー、陸上なども紹介していただきましたが、偶然自宅の近くの体育館でパラバドミントンチームが練習をしていたのでそこに見学に行ったことで出会いました。自宅近くではパラバドミントン以外のチームがそれほど活発に活動しているようではなかったのですが、唯一バドミントンには日本代表として国際大会に出場している方も所属しているチームが自宅近くの体育館で活発に練習しており、見学に行ってからご縁ができたという感じでした。この近くで活発に活動していたという偶然が選んだ一番の理由になります。

また、バドミントンを紹介していただいたときに、この種目が東京パラリンピックで初めて正式

種目になるということを聞き、これから活発になっていく競技だということも選んだ理由のひとつです。他の競技にもそれぞれ魅力はありましたが、例えばバスケットボールやラグビーは接触プレーが多いため、もともと野球をやっていた自分からすると怖さがありました。交通事故にあうまでは野球のピッチャーをしていましたが、野球でボールを投げる動作とバドミントンでシャトルを打つ動作が似ていると感じたので、その動きの共通性も含めて親和性を感じたと思います。もちろん、まったく一緒の動作とは言えません。野球のウォーミングアップでキャッチボールをしますが、バドミントンでもたまに同じようなウォーミングアップをすることがあります。それに加えて、コーチから野球のフライをとる際に落下地点に行くときの感覚と、シャトルの落下地点に入る感覚が一緒なので、空間把握能力が活かされているとよく言われることがあります。

中学2年生の8月に交通事故にあい、そこから7ヶ月半ぐらい入院していました。1か月後の9月からは新チームでの活動になり、自分たちが最上級生として9月の大会に出場する予定になっていました。その大会で自分がつける予定だった背番号を、コーチが病院に持ってきてくれて「待っているよ」とか、「また一緒に野球しよう」と声をかけてくれました。決して、「残念だったね」とかではなく、みなすごく前向きな言葉をかけてくれたことが、とても印象に残っています。このように入院中、その当時の野球チームの監督やコーチ、チームメイトがずっとお見舞いに来てくれました。この時、言葉では言い表せないくらいすごく励まされたと言うか、力をいただいたので、まずはこの野球チームに復帰することだけを考えようという気持ちになりました。

そして、高校では自分が野球をやるのではなく、野球部のマネージャーになることも選択肢のひとつとして考えていました。ですが、当時の野球チームの監督やコーチ、中学校の先生や友人たちに、励まされ力をもらった恩返しをしたいと考えたとき、野球部のマネージャーでもいいのですが、もっと自分自身が何かのスポーツで元気にプレーしている姿をみせることが一番の恩返しではないかと考えました。野球に近い競技としては、車椅子ソフトボールがありました。セッかくなので思い切って競技転向をはかろうと思い、最終的にご縁のあったパラバドミントンに取り組むことになりました。

パラバドミントンでとても魅力的だったのは車椅子操作（チェアワーク）でした。初めて練習の見学にいった際、その当時の日本代表選手のチェアワークに一目惚れしたと言いますか、とてもカッコイイと感じ、自分も同じようなチェアワークをやってみたいという気持ちが強くなりました。初めはなかなか難しく、チェアワークにはかなり苦労しました。それでも始めて2年ほどで慣れ、2年半ほどたった時には「こんな感じかな」とコツがつかめたように思います。しかし、パラ

リンピックが終わってからも、まだまだだなんていうのはとても感じています。やはり、チェアワークも苦労しましたが、バドミントンも競技としてしたことがなかったため、まずはシャトルをラケットにうまく当てることができない、当たりはするが飛ばないといった状態だったため、どのようにしてプレーをすればいいのか、とにかく分からないことだらけだったことを覚えています。

練習は当初、平日に2回と土日に行くといったペースで、平日は2～3時間、土日は丸一日や午後に4時間といった練習量でした。その中でも日本代表選手がチームの練習に参加されたので、指導を受けながら練習することができました。初めは趣味程度でも良いかなと思っていましたが、本気で取り組もうという気持ちに変わっていきしました。やはり、できないことが多いのは悔しいという気持ちになりましたし、大きく気持ちが変わったのは初めて参加した9月の大会の経験でした。5月に始めた競技ですので、当たり前かもしれませんが試合ではまったく手も足も出ませんでした。その悔しさから本気で取り組もうという気持ちになりました。そして、高校3年から東京パラリンピックに出場するためのポイントレースが始まり、結果を残すことが必要になりました。そこで、連盟を通じて個人コーチに指導をお願いし、平日4回や週5～6回と練習をするようになりました。これがご縁で日本体育大学に入学することにもつながりました。

## 2. 日体大の思い出

日本体育大学には、推薦入試で児童スポーツ教育学部に入學しました。児童スポーツ教育学部を選んだのは、パラバドミントンの体験会や講演会などで、小学校や特別支援学校などを訪れることが多くあり、いずれ出てくるジュニア選手に対して、この学部で学んだ指導法やコーチングの方法などを活かすことができるのではないかと考えたことがひとつの理由です。まだ選手を育成する立

場ではありませんが、私が競技を継続していく過程で将来若い選手が出てくると思いますし、専門的な知識も活かして自分の知識や技術、経験などを伝えていけたらと考えています。現在でも、小学校などで行われる体験会などに参加させていただいた際には、学んでいることを役立てることができと思っています。

大学入学後の1年次は、新型コロナウイルスの影響でオンライン授業だったこともあり、福岡の自宅で授業を受けていたため、友達ができるか不安でした。2年生になって前期中間はパラリンピック直前ということがあり、ずっと合宿に参加していたため対面授業に行くことができませんでした。ただ、ゴールデンウィーク期間の一週間は合宿がなかったため、その期間だけ対面授業を受けることができました。数少ない対面授業でしたが、話をすることができ、仲良くしてくれる友人ができましたし、パラリンピックもすごく応援してくださったので、そのことが自分にとって大きな力となりました。同じ授業を受ける人も、同じクラスの友人は特にそうですが本当にやさしい人ばかりで、児童スポーツ教育学部に入学してよかったと思っています。学ぶ内容も、児童スポーツコーチング学やスポーツ生理学など自分が好きな分野を学ぶことができおり、楽しい内容も多いのでとても充実しています。

現在は合宿や遠征などがありますが、学業を優先するようと言われていいますので、後期は比較的出席できています。もちろん海外遠征がありますが、隔離期間などがあり会うことができませんが、ようやくコンスタントに大学に行けるようになり、今すごく楽しい大学生活を送っています。日体大を選んで良かったところは友人がみな優しいところもそうですが、一番はやはりトップアスリートがたくさんいるということです。トップアスリートに囲まれていると「自分はまだまだだな」と考えさせられる刺激をたくさんもらえることが大きいです。具体的には、数多くのオリンピック選手がおり、先日の体育実演発表会でオリ

ピック・パラリンピックの結果を報告する機会があったのですが、他の選手のオーラに押しつぶされそうになってしまい、やはり自分はまだまだだなとすごく落ち込んだことがありました。

練習環境の面では、大きな変化がない中で練習することができたのではないかと思います。反対に、週6～7回ぐらい練習をすることができたため、とても充実していたともいえるのではないかと思います。また、新型コロナ感染症の影響で一年延期になったことで、延期になったからこそ金メダルが獲れたのではないかと考えています。延期になってなければ、絶対といっていいほどシングルスで金メダルは難しいと思っていました。あるいは、メダルすら危ういのではないかと感じていました。この延期になった一年で、福岡にいる期間は毎日のように練習できていましたし、東京に来てからもほぼ毎日合宿で自分を強化することができました。一年間準備といいますか、自分自身の強化をはかることができたのが金メダルにつながったと思います。

### 3. パラリンピックの感想

パラバドミントンは、今回の東京大会から正式種目となり、誰もが未知の領域で、その領域を経験できたことは非常に良い経験となりました。今回、シングルスとダブルスに出場させていただきました。初戦は緊張しましたが、それ以降は練習してきたことをすべて出し切ることが出来、シングルスでは優勝と、最高の結果を残すことが出来ました。無観客での開催となりましたが、お世話になっている方々や友人の応援、またボランティアの皆さんのサポートのおかげで最高の大会になりました。本当にありがとうございました。

特に、決勝戦は世界ランキング1位の韓国選手との対戦になりましたが、ずっと世界選手権を4連覇ぐらいしている選手です。これまで6、7回ぐらい戦っていますが、すべて負けていると言いますか、一度も勝ったことがない相手でした。決

勝の相手だけではなく、パラリンピックに出場していた対戦選手に対しては、予選2試合目から準決勝、決勝と一度も勝ったことの選手ばかりで全員が格上の選手でした。そういった選手に勝つことができたのは、その格上の選手を目標に、その選手たちだけを考えながら一年間しっかりと準備ができたと、試合では特に緊張もせずに自分の能力を、そして練習してきたものを全部出し切ることだけに集中できたことが大きかったと思います。普段は緊張するほうで、パラリンピックに関してはシングルの初戦だけとても緊張しました。予選の2試合目も少し緊張したくらいで、それ以降は相手が格上ということもあり、緊張せずに試合をすることができました。それに加えて、無観客ではありましたが日本チームの選手やスタッフのみなさんが応援してくださり、ボランティアの方々の拍手など、そして会場で渋谷区の子どもたち、小中学生、幼稚園のお子さんたちが応援してくださったので、その応援がとても力になりました。

パラリンピックの雰囲気は、おそらく出場した人でしか経験のできないものだと思いますが、他の国際大会と比べ、会場の雰囲気やオーラなども別格だと感じましたし、ライブ配信などもあり注目度がまったく違っていました。また、今大会に限って言えば一年間準備してきたという、パラリンピックにける思いが他の大会とは明らかに異なっていました。選手だけではなく、スタッフの方々も他の大会以上にピリピリした感じや緊張感、本気度が高かったですし、それが特別なオーラを作り出しているのかもしれませんが、そして何より、結果を残さなければいけないという熱量みたいなものがありました。また、会場のスタンドやいたところに「東京2020」と表記してあったため、「パラリンピックだ」という気持ちになりました。

それだけの状況でも初戦以降は実力を出し切ることができたのは、一年間の準備の賜物でもありますし、初戦のエピソードも大きかったと思いま

す。実は、初戦の時に入るコート間違えたり、コートサイドに置いたラケットを隣のコートに落としたりと、とても恥ずかしい思いをしてしまいました。落としたラケットを取りにいく様子を、会場で見ている日本チームの人たちから声をかけてもらいました。そんな通常ではないようなミスをして、恥ずかしい思いをした反面冷静になれ「もうこれ以上恥ずかしいものない」という吹っ切れた気持ちになりました。

パラリンピックでは、シングルスとダブルスの両方を経験することができたのは、非常に良かったと思っています。その日のうちにシングルス、ダブルス、シングルス、ダブルス…といった感じで大変でしたが、しっかり体力強化をしてきた部分もあって、体力的にはまだ余裕があったと言いますか、戦い切ることができたと思います。実際には、シングルの金メダルではなく、ダブルスの金メダルが一番の目標でした。もちろん、シングルの金メダルも目指していましたが、ダブルスで獲りたかったという思いが強かったです。ダブルスは、ペアになった選手とずっと一緒に努力してきましたし、練習もダブルスに重きを置いていました。ダブルスで出場権を取ることで、シングルスにも出場できたため、当然ダブルスが優先であったと認識しています。練習はダブルスが6でシングルスが4といった割合でした。ダブルスの結果については、悔しさ100%という思いです。それは、もっとできたのではないかと考えているからです。自分たちのダブルスの世界ランキングが3位で、中国ペアが1位、韓国ペアが2位でした。その中国と韓国に勝とうと練習をしてきましたが、予選と準決勝で中国のペアと戦い、内容的にやり切れたとは言えず、自分達の練習の成果を出せずに負けてしまった内容でしたので、悔しさしかありません。

もちろん結果としては、相手ペアの方が強かったと言うことですが、自分たちのメンタルと言うか、一生懸命にやってきた実力、成果を出し切ろうという気持ちをもう少し作ることが必要だった



のではないかと考えています。ダブルスのペアは2019年1月から組んでいます。私は福岡在住で、ペアの選手は千葉に住んでいました。ペアを組んで国際大会に出場するまでの間は2人で合わせた練習をする時間はなかなかとれませんでした。福岡から毎週土日を利用して東京に行き、一緒に練習しました。一緒に練習できない時も、自分を強化することでダブルスの底上げになると考えて、練習をしていました。コロナにより練習ができない間、2021年1月に上京してからの合宿でしっかり準備ができました。

#### 4. 今後の目標

今後の最も大きな目標は、パリパラリンピックに出場することです。今回、ダブルスは銅メダルこそ獲得しましたが、悔しい結果となってしまったので、パリ大会ではまずしっかりと出場することを目標に、そして出場できたならば出場する種目すべてで金メダルを獲得します。

そのために、今は自分のパラリンピックの動画を見返しながら、その中で浮き彫りになった自分の弱点を課題として捉え、練習の中で克服し、自身を向上させていっている段階です。また、2021年12月の頭に開催されたアジアユースパラ競技大会で、韓国の若い選手が出場していました。その選手はおそらくパリパラリンピックに出てくると思いますし、日本でも若い選手が出てくると思いますので、とにかく自分自身をより向上させていきたいと考えています。そして、心が、気持ちが作れていなければ、技術も体力も発揮できないということを身に染みて感じています。緊張して小さくなるとその分、体力の消耗が激しくなり、動きも小さく技術も伴わなくなるため、まず強いメンタルを作ることがとても大切だと思っています。次に体力が無いと技術を発揮できない、というのが今の自分の考えです。いくら技術があっても、体力がなければパラバドミントンはラリー長くなるため、技術だけでは厳しいと思っています。

#### 5. メッセージ

いつも支えてくださってありがとうございます。これからも目標に向かって頑張っていくので、引き続き応援よろしくお願いします！クラスみんなが本当に優しいので、いつも学校に行くのがすごく楽しみです。友達に早く会いたいと思っています。

そして、日本財団からの助成に対してとても感謝しております。また、大学からのサポートにも感謝しています。これらのサポートがあってパラバドミントンに集中して、自分の強化をはかることができました。





(受理日：2022年3月30日)