

活動報告

パリ 2024 パラリンピック競技大会に向けて

友 野 有 理（日本体育大学 スポーツ文化学部 4 年）

はじめに

2020 年東京パラリンピックが終わったその日から、気持ちはすでに 2024 年のパリパラリンピックへと動いていた。次のパラリンピックで相手に勝つにはどうすべきか、今自分に足りていないものは何か — 今一度見つめ直さなければ 4 年後は太刀打ちできないと危機感を感じていた。

中国はここ近年、新型コロナウイルスの影響で大会に参加することができていない。東京パラリンピックの時に優勝、準優勝を果たした中国選手 2 人と対戦することができて良かったと今さらながら改めて感じる。もっとも今の方が相手もさらに強くなっているだろう。中国選手に限らない。片足義足、また一方の腕を失った隻腕という状態で、男子並みに威力があるノルウェーの選手や、2022 年の世界選手権で優勝を果たし、体が大きく、どこをとっても守備力が高く、さらにここ一本の時の強打が的を得たように入る、54 歳になっても未だ進化を遂げるフランスの選手など、まだ一回も勝つことができていない選手が 4 人いる。その他にも 10 代や、私と同年代の選手など、ここ最近若手が伸びてきており、世界ランク上位の選手を次々に負かしている。当たり前のことではあるが、誰に対しても気を抜けないし、誰に対しても弱気になってはいられない。

東京パラリンピックは新型コロナウイルスの影響で一年開催が遅れた。月日の流れは早いもので、またすぐにパリパラリンピックがやってくる。次の大舞台に向けて、後悔のない日々を、また後悔

しても 1 日の反省を明日に生かせるように過ごしていきたい。そこで、東京 2020 パラリンピック以降の活動を振り返ってみたい。

卓球パラアスリートのクラス分けと出場資格について

本題に入る前に、ここで今一度クラス分けについて整理をしておこう。簡潔に言うとクラス 1 から 11 まであり、クラス 1～5 が車椅子、クラス 6～10 が立位、クラス 11 が知的障害である。それぞれのクラスの中でも、数字が低くなるにつれて障害の度合いが重くなる（表 1）。

パラリンピック参加への条件は、パラリンピック選考期間中に何大会でなければいけないというトーナメントクレジットというポイントが溜まっているかどうか 1 つある。パリパラリンピックに出場するためには少なくともアジアの選手は 3 大会以上出場しなければならない。また国際大会に出場しても、2 回世界ランキングのある選手に勝たないと世界ランキングがつかない。当然のことながら、世界ランキングがついていないとパラリンピックには参加することができない。

そしてクラス 8 の場合、5 大陸選手権優勝者 5 名は絶対であるが、5 大陸選手権優勝者を除く世界ランク上位 1～2 名、さらに今回のパリパラリンピックでは、混合ダブルス、女子ダブルスが種目として追加される。そこに出場する選手複数名は、東京 2020 のときのように自動的にシングルも参加ができることになるだろう。まだ正式な

表1 クラス分けの基準

	クラス	障害の重さ	障害の状態
車椅子	クラス1	重度	両手に重度の障害があり、下肢完全麻痺
	クラス2	↑	両手に障害があり、下肢完全麻痺
	クラス3		座位バランスがなく、下肢完全麻痺
	クラス4	↓	座位バランスが相当程度あり、下肢完全麻痺
	クラス5	軽度	座位バランスは良好、下肢もある程度歩行可能
立位	クラス6	重度	体幹機能障害等で、上下肢に重度の障害を伴う
	クラス7	↑	ラケットハンドに障害を伴う
	クラス8		両下肢に相当程度の障害を伴う
	クラス9		片下肢に相当程度の障害を伴う
	クラス10	↓	ラケットハンドではない腕の切断などの障害
	クラスS	軽度	上記区分に該当しないが、身障者手帳を有する
知的	クラス11	重度から軽度	知的障害

※クラスSになった場合、国内大会に参加はできるが国際大会に参加はできない。
(雑誌『卓球王国』第18巻2号通巻201号をもとに作成)

要項が出ていないため断言はできないが、このような枠組みでパラリンピックへの参加資格が決まる。つまり、大陸選手権優勝者の5名は絶対ではあるが、その他の条件はこれ限りではない。

東京2020パラリンピック以降の試合を振り返って

2020東京パラリンピック以降に参加した主な

大会は表2のとおりで、9大会(うち海外が6大会)であった。各大会終了後に、「試合前、試合中の心構え」「気持ちが弱くなった／強くなった部分」「前回対戦した相手の場合は、その反省を活かしたか」「理想の自分にどのくらい近づけたか」「どのような目的を持って試合をすることができたか」「どのような言葉を投げかけたか」「最高のパフォーマンスができたか」「試合の達成感について」「意識はどこに向けたか」「自信は持てたか／

表2 東京パラリンピック以降に出場した全大会とその結果

日付け	大会名	開催場所	結果		備考
8/25 ~ 9/3	東京パラリンピック	Japan,Tokyo	個人戦	5位	個人戦：参加者数9名、クラス8のみ
			団体戦	5位入賞	団体戦：参加ペア8、クラス9~10
11/9 ~ 11/11	フレンチオープン	France,Voisin de Bretonneux	個人戦	優勝	個人戦：参加者数7名、クラス7~8
			団体戦	予選敗退	団体戦：参加ペア8、クラス7~10
5/5 ~ 5/8	フランスオープン	French,Saint-Quentin-en-Yvelines	個人戦	ベスト6	個人戦：参加者数9名、クラス8のみ
			混合ダブルス	予選敗退	団体戦：参加ペア16、クラス17~20
6/14 ~ 6/16	関東学生選手権大会	所沢市民体育館	個人戦	1回戦敗退	個人戦：参加者数222名、大学生
5/11 ~ 5/14	スロベニアオープン	Slovenia,Lasko	個人戦	ベスト6	個人戦：参加者数10名、クラス8のみ
			混合ダブルス	3位	団体戦：参加ペア14、クラス17のみ
6/23 ~ 6/25	チェコオープン	CzechRepublic,Ostrava	個人戦	優勝	個人戦：参加者数9名、クラス8のみ
			混合ダブルス	3位	団体戦：参加ペア12、クラス17のみ
7/18 ~ 7/21	タイオープン	Thailand,Pattaya	個人戦	2位	個人戦：参加者数5名、クラス7~8
11/6 ~ 11/12	世界選手権	Spain,Granada	個人戦	1回戦敗退	個人戦：参加者数15名、クラス8のみ
			混合ダブルス	2回戦敗退	団体戦：参加ペア17、クラス17のみ
11/19 ~ 11/20	第14回全日本パラ卓球選手権大会	武蔵野の森総合スポーツプラザ	個人戦	優勝	個人戦：参加者数8名、クラス8のみ
			混合ダブルス	優勝	団体戦：参加ペア9、クラス17のみ

どのようにして自信をもてたか」「気づき、学び」「試合での自分の良かった行動／改善点」「今の感情と、その理由」「次回当たった時の対戦方法」など、項目を決めて Google form に登録した。そして、今シーズンが終了した 12 月～1 月にかけて、それらをもとに振り返りを行なった。

(結果)

全体を振り返り、感じたことはポジティブであると勝ちに繋がる試合ができていたが、弱気で挑んでいる試合の多くは、試合の序盤にセット数や点数を取られてしまっていた。また、試合開始からエンジンがかかっていないことが多かった。エンジンを上げるために、今後はウォーミングアップを入念に実施する。具体的には素振りやウォーキングで心拍数をあげ、プレイ時に最適なコンディションで試合に挑みたい。

その他の項目においても、自分の気持ちに迷いがあるときは、プレイが曖昧になり後悔が残ってしまう試合が目にとまる。練習では取り組む内容がある程度分かっているため、行動が明確で、やること、意識すべきことにすぐ取り掛かれる。それと対比して、試合では、やることを選択なので、優柔不断な私にとっては迷いが多くなる。そのため、迷いがプレーとして現れ、その隙に入り込まれるというのが私の負けパターンである。

また技術的な面では、レシーブミスで気持ちが弱くなっているところがある。確かに、練習で相手の下回転や上回転など基本の球をとっていることがほぼ半数を占めており、相手の難しいサーブを取る機会が少なかったと感じた。あいにくクラス 8 のサーブはフェイクモーションを入れたりせず、単純なサーブが多い。ゆえに自分の目を鍛えることが重要になってくると感じた。また、自分からのミスが多いことが明らかとなった。自責点を少しでも減らすために日頃から単純ミスをしないことを意識づけたい。

自分は、勝ちたいより負けたくない思いのほうが強くて、切羽詰まった場面でその気持ちが強いと本領以上発揮することができる。

最高のパフォーマンスができたかの項目に、全て「いいえ」と記録をしていた。さらに、試合の達成感についても 20%～30% と低評価であった。ここから見えてくることは、自身を過大評価し過ぎ、自分で自分を苦しめていることであった。完璧主義だからこそ、少しでも崩れ出すと、納得がいかず曖昧な気持ちで、段々とネガティブな感情になってしまうのではないかと考えた。少しのことでもできたら成功感を持つことを積み重ね、もっと自分に自信を持ちたい。そのためには試合中の言葉もかなり重要である。ポジティブな言葉を習慣化するために、日頃の生活からポジティブな言葉を発していくことを心がけたい。

このように、今まで技術面や戦術面に関して、ベストとは言えない取り組みをしてきたことが見えてきた。2020 東京パラリンピックまでは、気持ちの面での波が激しく、ポジティブにすることで気持ちが徐々に良い方向へのったと振り返る。しかし、それは自分ができて当たり前のことであった。ギリギリに詰められた時に距離を置く、点数が 6 の倍数でタオルを取る、新型コロナウイルス感染症の影響で声を出すことや汗を卓球台で拭くことなどは制限されてはいるが、まだまだできることはあったはずだと考える。

今後に向けて

今年度の国際大会を振り返ってみて、今までさまざまなサーブやレシーブの種類を試みたり、多様なコースをねらい試合を行ってきたが、そこでも自分が選択肢の幅を広げてしまっていることに気づいた。今後はコースを限定し、そこから“どう”“どこに”球がくるのかのパターンを想定しながら試合を組み立てていきたい。

また今は基礎ができておらず、自分から難しいことをしてしまい自分で自分を追い詰めているので、卓球の基礎をしっかりと体に覚え込ませ基礎を実戦で発揮することに徹底していきたい。

パラリンピックまで残り約1年。どのように日々の練習に臨めば世界の上位に勝つためのプランができているか。その約1年の中で勝つためには、以下のようなことが重要になってくる。

- 1 自責点を減らす・ミスをしないこと
- 2 プレー中に行うことの限定をする
- 3 卓球の基礎知識の習得と実践
- 4 練習前、試合前にはアクティブトレーニング(動的トレーニング)をする。

以上のようなことを徹底して行えば、勝利のた

めの道は開けると確信している。

最後に、競技をしていく上で、自分が大切にしている言葉は「感謝」の2文字である。パリ2024パラリンピック競技大会へ向けての残りの期間をしっかりと後悔のないよう練習に専念しながら、自分を支えてくれている人、応援をしてくれている人への感謝の気持ちも今以上に大切にしていきたい。

(受理日：2023年3月1日)