

倉橋香衣



車いす生活は、私の世界を広げてくれた

K A E

K U R A H A S H I

車いすラグビー日本代表選手

できないことが できるようになる喜び

小学校入学時から高校を卒業するまでは、学校が終わると体操教室へ行くことが私の日課でした。大学ではトランポリン部に入部。器械体操にはない魅力に取りつかれ、夢中で練習をするようになりました。そんな中、大学3年生の春、トランポリン大会の公式練習中に、ある技をかけたタイミングがずれ、頭から落下してしまいました。頸髄を損傷した結果、鎖骨から下の感覚が失われ、車いす生活になりました。でも、どうしても復学したくてリハビリに励み、事故から約3年をかけて復学したんです。この話をすると、多くの人が、その3年間を「人生で一番つらかった時期」と想像するようですが、私自身はそこまで落ち込んでいませんでした。頸髄を損傷して、できないことは増えましたが、両腕が動くのでできることはあつたし、いろんなことにチャレンジして、できなかったことができるようになることが本当にうれしかったです。けがをしてよかったとは思っていませんが、車いす生活になったことで、たくさんの新しい気づきや出会いが増え、私の世界が広がったことは確かなこと。健常者だったときの視点と、車いす生活になってからの視点と、2つの視点を持てるようになったことは素直によかったと思えます。

車いすラグビーにあおられた 好奇心と向上心

車いすラグビーとの出会いは、国立障害者リハビリセンターで自立訓練をしていたときのことで。まず、練習している様子を見たときに「車いすで思い切りぶつかってもいいなんて楽しそう!」と思いました。そして、実際に挑戦してみたら、面白くてすぐにはまりましたね。それまでも、リハビリの一環として、陸上、卓球、水泳などにも取り組んでいたのですが、車いすラグビーの魅力は、それらをはるかに上回っていました。「もっと知りたい」、「もっとうまくなりたい」といった私の好奇心や向上心が大きくあおられたといえます。

昨年ラグビーワールドカップ2019日本大会が盛り上がったおかげもあり、車いすラグビーにも関心が集まっているようですが、基本的には「車いすラグビー」という男女混合の全く別のスポーツだと思っていたほうが



いいと思います。そもそも屋内競技だし、コートに出られるのは1チーム4人。ボールは車いすラグビー専用の丸い形をしたボールで、前へのパスも、ボールを持っていない相手へのタックルも認められています。共通点があるとしたら、その激しさと、各選手が自分の役割を果たすことが得点につながるという部分ですね。

健常者のサポーターも チームの大切な一員

車いすラグビーの専用車いすには、攻撃型(素早いターンや細かい動きができるようコンパクトにできている)と守備型(相手の動きを阻止するためのバンパーが前方に突き出ている)の2種類があります。金属の塊がぶつかり合うため、タイヤのパンクや、車いすごとの転倒は当たり前。そうしたハプニング時には、健常者のメカニックやスタッフがパンクを修理したり、選手を起こしたりします。こうしたサポーターを含めてのチームであることも、車いすラグビーの魅力だと思います。

なお、車いすラグビーの選手には、障害の程度によって点数が付けられています。障害が最も重い選手が0.5点、障害が最も軽い選手が3.5点。その間は0.5点刻みになっており、1チーム4人の合計点が8点以下になるよう選手構成をしなければなりません。0.5点の選手である私の役割は、敵の動きを阻止し、味方がボールを運ぶための道をつくったり、敵にタックルをして敵の戦力を削ったりすること。とはいえ、パワーやスピードで私は男性選手にかないませんから、試合ではコート上の状況を常に把握し、

試合展開を先読みしながらプレーすることで、チームの勝利に貢献できるよう心掛けています。

どんなときでも 「楽しく」そして「気楽に」!

読者の皆さんの中には、新年度で環境が変わる方もいらっしゃると思います。不慣れであることは、それだけで何かと疲れますよね。私も、車いす生活が始まった当初は不慣れなことばかりでした。そんなとき、担当の理学療法士さんが、私のノートに大きな字で「楽」と書いてくれたんです。それ以来、「楽」という字は、私のお気に入りの一字になり、気分が滅入ってしまうようなときは、頭の中に「楽」という字を大きく思い描きながら「楽しく!」「気楽に!」と自分に言い聞かせています。そうすると、少しずつ状況が好転し始めて、本当になんとなかなってしまうので、ぜひ試してみてください。

ところで、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会(以下、東京2020大会)に向けて、パラリンピック競技専用の施設も増え、練習環境もだいぶ充実してきました。しかし、一方で、東京2020大会後、そうした施設が無くなるという話もあります。私たちの競技生活は東京2020大会の後も続いていくものなので、一人でも多くの皆さんに、パラリンピック競技の息の長いサポーターになっていただきたいと思っています。私が東京2020大会に出場できるかどうかは、6月以降にならないとわかりませんが、出場できるよう「楽しく」そして「気楽に」最善を尽くしてまいります!



2019年12月21日に行われた第21回車いすラグビー日本選手権大会でプレーする倉橋選手。「車いすラグビーを続けている理由は楽しいから。だから練習も試合も全力で楽しみたい」(倉橋さん談)。

倉橋香衣(くらはし・かえ)

1990年生まれ、兵庫県出身。小学校から高校を卒業するまで器械体操に動じむ。文教大学教育学部に進学し、トランポリン部に入部。大学3年時、大会の公式練習中に技に失敗し、頸髄を損傷。鎖骨から下の感覚を失うも、リハビリに励み、2014年に大学へ復学。2015年、車いすラグビーのクラブチーム「BLITZ」に加入。2016年、大学を卒業し、商船三井に入社。2017年には車いすラグビー日本代表に唯一の女子選手として選出される。2018年の世界選手権では日本の初優勝に大きく貢献。東京2020大会でも活躍が期待される選手の一人。

わたしの
イチオシ!



🎀 クイズ(P35)正解者の中から
抽選で1名様に、倉橋香衣さんオススメの
『「にっぽん丸」レトルトカレー/
ハッシュドビーフ詰め合わせ』を
プレゼントします。ふるって応募ください!

わたしの心にある風景



【愛車の運転席】

これは、私が愛車に乗り込むときに目にする日常的な風景です。車の免許は、頸髄を損傷する前から持っていましたがペーパードライバーでした。車いす生活になってから、手動での運転方法を習得。今、車は私のマスト品です。仕事に行くときも、練習に行くときも、友人に会いに行くときも、車に乗って行くので、運転席を見ると「よし、今日も1日が始まるぞ!」と気合が入ります。運転時は、左手でアクセルとブレーキを操作し、右手はハンドルに固定してハンドル操作をします。住まいがある埼玉県から実家がある兵庫県まではいつも車で帰省しています。