（第3種郵便物認可）　東京新聞

共にその先へ

2020年への伝言

平昌 そして東京へ

同じ競技 臨む女性として

パラパワーリフティング 山本さん

先天的な脊椎の異常のため歩行が困難で車いす生活をするマクドナルド・山本恵理さん(三四)は、パラパワーリフティングを始めてまだ一年余。二〇二〇年東京パラリンピックを目指す山本さんを、国内の女子パワーリフティングの第一人者、福島友佳子さん(四七)がサポートすることになった。新人とベテランの二人が障害の有無を超えて手を携え、大舞台に挑む。（加藤行平）

八月下旬、公益財団法人日本財団パラリンピックサポートセンター（パラサポ、港区）のトレーニング場に、二人の姿があった。顔を合わせるのはこの日が初めて。「ずっとお会いしたかった。パワーをいただいた」と感激する山本さんに、福島さんは「同じ女性、同じ競技に臨む選手として一緒に頑張りたい」と笑顔で応じた。

山本さんは大学時代にスポーツ心理学を専攻し、現在はパラサポ職員として、障害者スポーツを教材に障害者への理解を深めるセミナーや国際支援業務を担当。自身も子どものころに水泳に取り組み、一〇年から五年半留学し国際結婚したカナダでは、パラアイスホッケーのカナダ女子代表にも選ばれた。

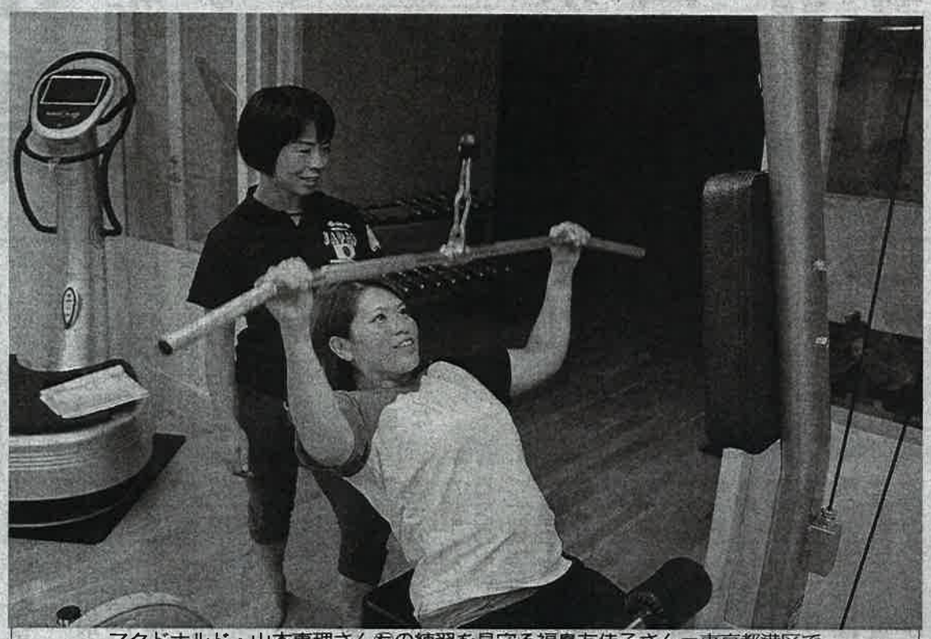
その身体能力の高さが注目されたのは昨年五月、パラサポが東京で開いた障害者スポーツの体験会。周囲から「やってみたら」と勧められ、軽い気持ちで挑戦したパワーリフティングで、四十キロのバーベルを挙げた。昨年のリオデジャネイロ・パラ大会のパワーリフティング男子49キロ級で五位の三浦浩さん(五二)によると「健常者でも最初は二十キロも難しい。初心者が四十キロはすごい」という。当時会場にいた関係者も驚き、本格的に競技を始めるきっかけになった。

日本パラ・パワーリフティング連盟事務局長でパワーリフティングの女子元世界チャンピオン吉田寿子さん(六六)の指導を受けながら、既に国内外の大会にも出場し、「練習を始めたら、とても楽しい」と手応えを感じている。

一方の福島さんは、五輪種目以外で行われ「もうひとつのオリンピック」といわれる国際総合競技大会「ワールドゲームズ」に、日本人で最多の五回連続で出場。今年七月にポーランドで行われた第十回大会でも銀メダル（軽量級）に輝いた。国内でも全日本選手権で二十回連続優勝、全日本ベンチプレス大会は十七連覇と、まさに「向かうところ敵なし」だ。

健常者のパワーリフティングは挙げ方により、バーベルを肩に担いで屈伸する「スクワット」、床に置いたバーベルを引き上げる「デッドリフト」、ベンチ台に横になって行う「ベンチプレス」の三種類がある。パラパワーリフティングはベンチプレスのみだが、やり方はほぼ共通で、二人は今後、定期的に練習をともにする予定だ。

二〇年東京パラリンピックの「期待の星」に、頼もしい「応援団」ができた。二人を引き合わせた三浦さんは「長い競技生活でもけがをしてこなかった秘訣など、世界トップレベルの現役選手の声をぜひ聞いてほしい」と期待している。



マクドナルド・山本恵理さん(右)の練習を見守る福島友佳子さん＝東京都港区で

パワーリフティング 福島さんサポート

ワールドゲームズ　五輪に採用されていない種目で行われる国際総合競技大会で、「第２のオリンピック」ともいわれる。国際ワールドゲームズ協会主催、国際オリンピック委員会後援で、４年に１度、夏季五輪の翌年に開催される。ワールドゲームズ競技種目からはこれまでに、バドミントン、野球、ソフトボール、テコンドー、ビーチバレーボール、女子ウエートリフティング、トライアスロン、７人制ラグビーの計８種目が五輪に採用された。

生きづらさって

プラス・ハンディキャップ通信

障害者の子育て

佐々木一成さん

ささき・かずなり　右足に義足、左足に装具を履く身体障害者。プラス・ハンディキャップ編集長。31歳。

息子が三歳になり、近所の公園の川辺まで水遊びに出かけるようになりました。危険も潜んでいるので、ここはパパの存在感を見せたいところ…だけど、両足が不自由な私には一緒に遊ぶことはちょっと難しい。義足や装具がぬれる、それらを外すと私の危険が増す―などと考えると及び腰になってしまいます。

足が不自由なパパは、なかなか育児に苦戦します。自分で立つことができないのを想像してもらえば分かりやすいと思いますが、最難関は抱っこ。夜泣きしたとき、すぐには抱っこできなかったですし、首がすわっていないときはどうやってお風呂に入れるか悩みました。人生で初めて、足が不自由って大変だなとしみじみ感じた気がします。

私は先天性両足不完全という障害で、生まれつき足が奇形です。息子が生まれたときには、指の数を数えたり、関節がちゃんと動くか確認したりしました。子どもができたと聞いて以来、自分の障害は受容できてもわが子の障害は受容できないだろうなと、心がそわそわしました。身体に大きな障害がなさそうだなと分かったとき、ほっとして脱力したことを思い出します。

先々を考えると、自転車の練習は一緒には難しそうだなあとか、運動会のリレーでかっこいいところは見せられないなあとか。思い出づくりの機会損失にもどかしさを感じます。山登りしたい、海で泳ぎたいって言われたら、素直に「いいね」と答えづらい。考えることがいくつか増える面倒くささもあります。

パパ以上に、ママは大変でしょう。自分と同じような障害のある女性だったとしたら、私は子どもを産む、育てるという選択をしないかもしれません。あるいは車いすユーザーだったら、体がまひだったら。これもまた、選択しないかもしれません。

プラス・ハンディキャップ　さまざまな要因から「生きづらさ」を抱える人たちの思いや日常をネットで発信中（サイトは同名で検索）。約15人のライターの多くが障害や難病、うつやひきこもり、性的マイノリティーなど。リアルな生きづらさを知ってもらい、人々の価値観を少し動かせればと活動を続ける。

※毎月第一と第三金曜日に掲載します。