

樋口 健太郎 選手 2/22 合宿訪問インタビュー

聞き手：山村柊介、尾崎惇史

写真：尾崎惇史



○パラ・パワーリフティングを始められたのはいつからですか？

3 か月前ですね。11 月です。

○全日本選手権（2017 年 12 月 17 日開催）も出られてましたよね？

出たのが 12 月ですね。

○始められてから 1 か月で出られたんですね。パラ・パワーリフティングを始めたきっかけというのは何だったんですか？

きっかけはもう、切ったんで（脚を）、なんかやっていかないとつまらないなと思って、それですね。で、もともとアスリートを指導する方だったんですけど、自分で競技ができるならやりたいと思って、それで、何が手っ取り早く 2020 年（東京パラリンピック）で行けそうかなって模索してて、まずはパラパワーだな、と思って出場してみました。ただ、これからもっとパラの競技には参加してみたいと思っています。

○他の競技にも、ってことですか？

はい。それは 2020 年が終わってからですけど、まずはパラパワーをやります。

○パラパワーを始める前に、他にやることを検討されたスポーツはあったんですか？

他はね、カヌーか卓球か、あとはスノーボードですね。

○ちなみに、その前アスリートを指導されていたのは、何を指導されてたんですか？

K-1 選手のトレーナーなどをやっていました。

（1 分ほど他選手の練習に見入っておられました）

すみません、どうぞどうぞ。

○怪我をされた際に、パラリンピックというのはすぐに頭に浮かんだのですか？

もうすぐにそれは浮かびました。

○その気持ちの切り替えがすごいなと思います。

そうですね？(笑) ははは。

○2020年の東京に出なければ、という思いだったんですね。

そうですね。そこ（パラパワー、パラカヌー、パラ卓球）しか2020で出るにはチャンスがなかったかなと思っています。

○これまでは何かご自身でスポーツはされていたんですか？

基本的にはまじめにやってなかったですね(笑) 空手とかも一応やってはいたんですけど、あまりそういう競技が好きじゃないんで、遊びは好きなんですけど。遊びとか指導とかは。自分で競技に入って争っていくのは、あんまり僕は、っていう感じですね。

○その中で、今、パラ・パワーリフティングはどういったところに楽しさや魅力を見出してやられていますか？

楽しさ…練習した成果がちゃんと出るところ。

○結果が見えるところとか

結果が見えやすいところもですね。

○今目標とされているところはありますか？

目標ですか。目標はいっぱいあるけどな…(笑) 大きなところでいうと、昔75kg級って階級があったんですよ。その宇城さんと大堂さんの記録を抜くことです。

今の日本記録は正直楽勝なので。

○ちなみにその75kg級の宇城さんと大堂さんの記録というのは…

188kgです。

○188kg…！！

すごいです。あの人たちはすごいです。

○188kgが目標という事ですが今の記録はいくつですか？

今は136kgです。全日本の時のままです。

○となると50kg近くあることになりませんか。

今は基本的には、どれくらいだろうな…まずは160kgを目指してます。でも188kgは2020年の5月までには達成しようと思っています。そういう目標は明確です。

○どのようにこの目標を設定されたのですか？

今のワールドレコードから、2020年で8位以内に入るには何kgあげなきゃいけない。まずはそういう設定で、じゃあ1年ずつどれくらい上げていくか、というのをトレーナーと一緒に出してもらってます。宇城さんと大堂さんの記録も大体それくらいなので、やっぱり190kg位行かないと、結局は2020もそうですし、大堂さんたちの記録にも届かないという事になります。

○ありがとうございます。ちょっと話が変わってしまいますが、さっきやる側の魅力としては結果が見えやすい、とか、やった分だけ返ってくるというお話でしたが、見る側に視点を変えたときに、どういった点がパラパワーリフティングの魅力かなと思われませんか？

緊張感。

○それはどういうところの緊張感ですか？

上げる前ですね。

○私も先日の全日本選手権を観戦したのですが、それはものすごく感じました。上げる前に緊張感があって、上げ始めたら会場が盛り上がっていく。あれはすごかったですね。あの時って樋口選手、確か入院中だったんですよね？

今も(笑)

○え、今もなんですか！？

今もなんです(笑) すみません(笑)

○そこからのバイタリティはものすごいですね。

でも、みんなそうじゃないですか？ こういう競技をやってる人って。結局、障がい者の人って落ち込んで家にこもってしまう人って多いじゃないですか。

○そうなんですか？

そうなんです。だからそういう面で見たら、ここに来てる人はみんなやっぱりすごいんじゃないですかね。と僕は思います。

○さっきの昼休みの時も、皆さんでかなり楽しそうに明るかったですよね。皆さん仲が良いんだなあ、というのを感じたんですけど、どうですか？

ああー何だろう。やっぱり積極的に話してくれるから、おれはあんまり喋る方じゃないんですけど、話してくれるから自然と明るくなってるんじゃないんですかね。

○この競技をやっていて「どうやったら強くなれる」というのはご自分の中で明確にありますか？

明確にありますよ。そこは俄然。

○どういうものですか？

正確さ。あとは「どういうトレーニングをしたらいいか」ということをしっかりできるか、ですね。ただ上げるんだったらそんなに難しくない。



○トレーニングもメニューをしっかりと組んでという事ですね。

そうですね。

○それっていうのはやり始めてから気づかれたことですか？

そうですね。

○まだ競技歴がそんなに長くはないと思いますが…

長くはないですよ(笑) だからまだ全然今も模索中で。ただ、どうやったら強くなれる、っていうのは見えています。

○今のようなことが見えるようになったきっかけというのは、どのようなものだったんですか？

いやもうそれは実際に見て、ですね。見ないと分かんない。実際に見てやっぱり感じます。やってみると分かります。

○僕も筋トレをすることがあったり、パラ・パワーリフティングも体験させてもらったことがあります。

やるなら本気でやってね。筋トレも。おれはトレーナーだったからさ。

○はい(汗) どうも伸び悩んだり、きれいにあげようとしてもぶれたりするのは実感します。

大変でしょ？

○全日本を観戦した時も、試技の判定の厳しさを実感しました。重さを上げる事よりも、正確性へのトレーニングの方が、難しかったりするものですか？

難しいし、分からないですね。分からないから「とにかくやっつけていけ」とみんな言いますね。やらないとできない、って。やらないと止められない、って。

○またちよっとお話が変わってしまうんですけど、ご自身の性格面での強みや弱みってどのように思われていますか？

性格？性格は…バカですね。

○えええ？？それは強み弱みどちらでのお話ですか？

強み。あんま気にしないという意味で。

○弱みのほうは…

もう一緒ですよ。あんま考えてないよ。長所短所はそうですよ。

○まあ表裏一体のようなところがありますね。これまで、先程おっしゃった強みが活かされたと思われることは何かありますか？

やっぱりやってきたことは身になって今まで来ているから。トレーナーやってきたことも、別に何も考えないでやってきたし、それが多少なりともこの競技に活かしているんじゃないかな、と思いますけどね。意味分かります？(笑)

○ひたすらつっ走ってきた、というところですか？

そうそう。高校生の時からトレーナーはやってきたんで。ずっとではないですけど、継続的に。そういう経験もパラ・パワーリフティングに活かしているんじゃないかなと思います。

○高校生の時にされてた、というのが空手の選手のトレーナーですか？

いや全然そんなんじゃないですよ。ペーパーですよ。掃除からずっとやってましたよ。バイトとかでも掃除からじゃないですか。ずっとそういうジムのそうじとか。でそこから、どういことを教えていけばいいか、ってことを勉強していきました。

○トレーナーをされたきっかけは何だったんですか？

それはもう単なる友達の紹介で(笑)

○そうすると割と縁があってトレーナーになられて、それでジムとかウェイトとかも近い距離にあって、という感じだったんですね。

そうですね。

○先ほど、性格面での強みや弱みをお伺いしましたが、競技面での強みや弱みはどう思われますか？

他の人と比べて、身体（のつくり）とかどうしたら強くなるのか、というところは分かっているんじゃないかと思います。パラ・パワーリフティングの競技としては分かってないところの方が多いですけど、どうしたら強くなっていくか、っていうところは分かっていると思っています。

○逆に弱みはどう思われますか？

弱み……あまり人付き合いがうまくないところですかね(笑) あまりコミュニケーションがうまく取れない気が。どちらかというと。



○それは性格的なところですか？

そうです。性格ですね。

○趣味がたくさんありなんですか？

そうですね。一杯あります。基本的にバイクなんですけど。でもバイクは今は止められてて。死人も同然です(笑)

○乗りたくてたまらないということですか？

はい。死のうなんて思ったことないけど、バイク乗れないのはつらいです…一番つらい。

○スピードが好きなんですか？

いや全然。ブンブンやるのが好きなんです。全部が基本的に好きですね。何でも楽しくないと。

○話が少し変わってしまうんですが、今僕たちがパラ・パワーリフティングのサポートさせて頂いているじゃないですか。それで「こういうところがあったらいいな」とか「こういうところを伝えてほしいな」ということはありますか？

それがあつてですよ。あるから今お話ししているんです。これからなるべく結果を残して、メディアに出て、こういう“義足”の障がい者の人のことをアピールしていく広告塔、じゃないですけど、そういうことをもっとアピールしていきたいなと思っています。パラパワーの場以外でも、学校での講演会とかで話をしたり、“義足”で生活している人のことについての認知を広めていく事をしていきたいと思っています。

だからそういうのがもしあつたら、お金とかじゃなくて、ボランティアでも全然やっていこうという事を考えています。



○社会的な認知という事ですか？

そうそう。社会的な認知の向上。

○私たちとしても、体験会をこの先企画するかもしれないので、その時にはどなたか選手にぜひお越しいただきたいと思っています。その際はお願いしてもよろしいでしょうか。

呼んでもらえたら喜んで。

“義足”の人、ってあまりいないんですよ。

○たしかに車椅子の方のほうが多い気がします。

そうそう。今日は僕含めて3人いますけど、中辻さんと田中さん。これ（今の義足）も仮なので色々もっとパラ・パワーリフティングに向けたものを開発してもらおうと思って、今リハビリしてる病院で作ってもらうように頼んでいます。

○“義足”を持つ障がい者について認知を向上したい、というお話を頂きましたが、具体的にアピールしたいと思われるポイントがありますか？

ポイント？それはやっぱり、そういう障がい者の存在すら知らない人がたくさんいるから、そういう人に対してどうしていくか、ですね。車椅子の人だったらすぐに分かるけど、なかなかね。おれの場合は（ハーフパンツをはいて）アピってるから（“義足”）を見せるんですけど、例えばお二人（中辻選手と田中選手）の場合だと（長ズボンをはいているので）見えないですよね。でもぶつかったらアウトなんです。だからそういう事とかを認知してもらって、世間的に。できる事であれば障がい者に対する考え方を変えてほしい、というところですね。

パラ・パワーリフティングをやっているという事と、先生をやっているという強みがあったので、それを使ってアピールしていこうかな、と。

○私たちも微力ながら協力させていただければと思います。

宜しくお願い致します。

あ、あとですね、義肢装具士さんとも連携してて、こういう“義足”とかを体験できるんですよ。健常者の人も。脚を曲げて先に“義足”をつけて、とかね。そういうのもちょっと手伝っています。とにかく、そういう活動をたくさんやっていって、あまりコミュニケーションが苦手とか言ってもらえないですね(笑)

で、まずは結果を残さないかね。

あとは友達にデザインの会社の人もいて、“義足”の外面のデザインも考えたりして、魅せる“義足”にして競技をやろうかな、という事も考えてます。個人的には板バネをつけたい、とか思ったりしているんですけど、ちゃんとパラパワーにあったものをつけた方がいい、とも言われています。あと“義足”のモデルもやろう、と思っています。

○“義足”のモデルというのは、どういうものなんですか？

実際に自分が“義足”をつけて、会社や企業さんに対して、歩き方を見せるというものです。

モデルって言ってもポーズを決めたりするやつじゃないです（笑）展示会とかでのモデルって言った方がいいのかな。陸上やってる大西さん（大西瞳選手）とかもやってるのかな、たしか。“義足”アピってる、ってことを強調してもらいたいです。

○最後に、2020年の東京パラリンピックの時、パラ・パワーリフティングがどうなっていたら理想か、ということをお教えください。

やっぱりオリンピックと一緒にレベルで盛り上がってほしいですね。注目してほしい。

例えば、今も平塚オリンピックやってるけど、これが終わってパラになって。じゃあそれがどれだけ注目されるか、って言ったらそんなに注目されないと思うんですよ。でも東京でパラやるから、それはちょっと違ってくるんで、それなりに盛り上がると思うんですけど、やっぱりオリンピックと同じくらい盛り上がってほしい、というのがありますね。

じゃあ、そのためにはどうするかって言ったら、やっぱりね、色々こうやってアピールしていく事が大切だと思います。

合宿中にもかかわらず、インタビューにご協力いただきありがとうございました！