



加藤尊士 選手

2019年度より、強化指定選手のうち、成長が見込まれる期待の若手選手として、「次世代ターゲット」選手に選抜された。愛知県の豊田市役所に勤続12年。さらに、豊田市ゆかりの有力アスリートを市民が一体となって応援する取組み「豊田市わがまちアスリート」の一人として認定されている。プライベートでは2歳と5歳の兄弟のパパ。1988.6.8生まれの32歳。

■パラ・パワーリフティングへの挑戦

2012年のロンドンパラリンピック出場を、仕事と両立させながら陸上競技で目指していた。その後、一度スポーツから離れたが、家族、とくに奥様が背中を押してくれたことで、もう一度スポーツをやってみよう、と、パラ・パワーリフティングへの挑戦が始まった。

陸上からパラ・パワーリフティングへ転向を考えたとき、架け橋となってくれたのは大堂選手の師匠でもある「高橋省吾」さん10代の頃に同じマラソンチームで練習していた高橋さんがパラ・パワーリフティングをしていることは聞いていた。パワーリフティングをやってみたいと話をして、一緒にトレーニングを始めた。もともと筋トレは好きだったが、初めてベンチプレスをやったときに挙げた重量は80Kgだった。

トレーニングをはじめると、はまった。

✓この競技は個人競技であり、都合に合わせてトレーニング日を融通できる、

✓家と職場から近いところにジムがあって練習しやすい、通いやすい環境、

仕事も、家族も、すべて大切にしながら競技にも打ち込みたいと考えていたが、この点もピッタリだった。

自身は、1歳で心臓の手術を受け、その後車いすユーザーとなったが、子供のころからバスケや陸上と、スポーツに取り組んできて、パラリンピックに出場することが、子供のころからの憧れだった。だから、どうせやるなら、昔からなりたかったパラリンピアンを、パワーリフティングで目指そうじゃないか！と心に火が付いた。

パラ・パワーリフティングでの初出場の大会は2016年6月、北九州で行われたジャパンカップ。54Kg級に出場し記録は105Kg、銀メダルを獲得！そして翌2017年2月に、初めて日本代表としてドバイワールドカップ出場。

これまでのスポーツ人生で日本代表に選ばれたのは初めてだった。

「とても嬉しかった。もっと頑張りたい！と思った」と話す。

競技を始めてまだ間もなかったこの頃は、トレーニングすればするだけ記録が伸びていくところが楽しかった。

■競技を始めて4年目、4年サイクルの集大成として

パラ・パワーリフティングに転向して4年が過ぎ、今、パラ・パワーリフティングで面白いと思うところは？

👉 普段の練習の面でいうと健常者と一緒にトレーニングできるところ。

👉 体の使い方がうまくなってきたからこそ、今感じる面白みは、その日その日の練習の良かった点、悪かった点が分析できるようになってきたこと。

例えば、疲れてブリッジの安定感がなかったのかな、ラックアウトのバーベルの位置が軸に乗ってなかったな、というようなこと。それにより今日はダメでも次の練習のモチベーションアップにつながり、長期的な目標をたてやすくなった。

👉 試合では駆け引きが面白い。

自分が思う自分の調子、人から見た自分の調子、セコンドから見た客観的な調子は少しずつ違って、そこを見ながら試合運びを考える。スタート重量は何キロにするか、そのあとの重量選択をどうするか、相手の調子も見ながら、コーチの意見を聞きながら、自分の感覚にも耳を傾けて。次、何キロを挙げる、と、一見シンプルなことだが、ここの駆け引きがおもしろい。

これまではこの駆け引きがなかなかうまくいかないこともあった。しかし、経験を重ねてきて、ここ何大会かでの加藤選手の顔つきはどんどん変わってきている。(写真：)

写真からも集中力と気合が高まっている様子がうかがえる。

競技を始めて4年目、4年サイクルの集大成として狙っていること。

ずっと三浦選手を目標にトレーニングに励んできた。三浦選手は、男子49Kg級でロンドン・リオと2大会連続出場のベテラン選手だ。試合当日の気迫は当然だが、大会へ向けた空気感の作り方など、何をとってもレベルが高く、試合が始まる前から、負けている、と思うことがあった。ウォーミングアップから駆け引きは始まっている。そして、第1試技と第2試技の間の5分~10分の過ごし方。経験の少なさもあり、委縮して自分の試技に集中しきれないこともあった。

「自分の気持ちを高める暗示をかける」「自然とガッツポーズが出るよう興奮状態に持って行く」そんなことを考えたこともあったが、自分はそういうタイプではないという考えに行きついた。

今は、自分をよく見せようというより、「力を出しきろう」という気持ちを強く持っている。過去に出場した大会では周りの選手に気を取られ、動じてしまうこともあったが、徐々に自分のペースでゆっくり気持ちを整え、楽しめるようになってきた。

気が付いたことは、パラリンピックを目指すためには、もっと広い視野で見よう、ということ。国内の試合結果に一喜一憂するより、毎試合で力を出し切って、世界でのランキングを一つでもあげることを考えたほうがいい、そのように考えるようになって、自分に集中して試合に臨めるようになってきた。

■どれも全て大事！

競技・仕事・家族、すべてバランスを保ち、両立することを大事にしている加藤選手。
ひとつひとつを大切にしているからこそ競技に打ち込めている。
比重の置き場所や優先順位があるのではなくて、すべて繋がっているという。

🔪とはいっても、なかなか難しそうだが？

バランスを保つコツは「情報発信」👉

合宿や遠征があって、仕事よりも競技に時間を割くことがある分、自分の状況を発信・報告することは、とても大切だし、発信していくことで仲間が増えていくと実感している。

自分から情報を発信していくことで、パラリンピック出場に向けて今どんな状態か、どのようなランキングに位置しているか、ということなどを、上司・同期・後輩・友人が、より深く知ってくれるようになった。そしてたくさんの方の応援をいただいている。

家族との時間はとても大切だ。かわいい盛りの2歳と5歳の兄弟のパパである加藤選手。

子ども達には競技で頑張っている姿を見せたい。自分の持っている経験＝パラスポーツと共に成長してきたこと、健全者と同じ環境で成長してきた中で悩んだり気づいたりしたことを、わが子に伝えていきたい。

「自分の持っている経験を伝える」ことは、講演活動でも行っている。

多様性を認めあうことの大切さ、対等な人間関係を理解する重要性、などがテーマだ。

対等な人間関係を理解するコツは「共通点を探す」こと👉

立場の違う相手との共通点を探せば、対等な人間関係が築けるということを発信している。自らの学生生活の中で、他の同級生と同じように接してほしいという思いをいただいたことがあった。そんな経験から、相手との違い（立場、境遇等）に気づいたとき、さらに一歩踏み込んで「では共通する部分は？」という視点で相手のことを理解しようと努めると、「違い」に捕らわれず、同じ部分・同じ思いに気が付くことができる。そうすると、良好な関係が生まれる。時間がかかることがあっても理解しあえる、と話す。

家族と仕事と競技、どれも大事に向き合う加藤選手のこれからの活躍にご注目！