



成毛美和 選手（APRESIA Systems 株式会社）

小さくて力持ち👉ママさんアスリート！

① 出会い

パラ・パワーリフティングには、2016年に出会った。

2013年に夫婦でカフェをオープンし、立ち仕事をするようになって膝を悪くした。それで病院へ行ったところ、知り合いの車いす屋さんにたまたま会ったことがきっかけ。

車いす屋さんいわく、「まだ力が残ってそう」と。

そういうわけで、体験に誘われ行ってみたトレーニングジムは実は、連盟の公認コーチである瀬尾桂一氏のジムだった。40代半ばを過ぎたあたりで、新たな競技の道へと歩き出した。

その車いす屋さんは、成毛選手が車いすバスケットで日本代表入りを目指していたころからの知り合い。小柄のわりに3ポイントシュートが打てる、スピードがある、という点で腕力のある選手だと認識していたそうだ。

車いすバスケットは32歳から始めた。そこから10年あまり、強豪チームでプレーをし、日本代表を目指して、夢中でバスケットに取り組んだ。2011年の震災の年は、東北のチームに所属しておりその年の秋の全日本でドラマチックな優勝を飾った。出産もこの年だった。

成毛選手は、小柄でかわいらしい選手だが、実は溢れるほどのパワフルさ、行動力をお持ちのようである。



2020年10月第3回チャレンジカップ京都大会 女子最優秀選手賞受賞

② パワフル人生

ご両親ともに運動神経が優れており、自身も小さい頃からスポーツに積極的に参加する機会が多かった。今振り返ると、このような環境で育ったので、運動神経が発達したのかなと思う、と話す。

先天性の二分脊椎症。小学校から高校まで公立校に通う。高校の部活動はソフトテニス部。高校卒業後は文化服装学院へ進学。

20代前半 渋谷にオフィスのあるエレガント系の婦人服アパレルで企画を担当。

25歳 転職。もともとやりたかった、子供靴関係の会社に転職。最初から、製品化されるまで、全部担当。とてもやりがいがあった。

32歳 車いすバスケと出会う。

36歳 子供靴関係の会社を退職、JALの整備工場、エンジン部門に転職（車いすバスケにもっと専念）

41歳 出産

43歳 カフェを夫婦でオープン（カフェぼっくり）。練習に時間を割くことが難しくなりバスケから遠ざかる。

46歳 パラ・パワーリフティングに出会う、パラリンピック出場を再び目指す。全日本選手権に出場、女子41Kg級、日本新記録樹立。

車いすバスケとの出会いも面白い。

それまでは車いすは使わずに生活しており、障がい者スポーツはできないと思っていた。それが、装具を作り年多摩障害者スポーツセンターに行ったところ、いろんなスポーツをしている人たちがいた。

受付で、「わたしにできることありますか？」と聞いたら、「いっぱいありますよ」との返事。

成毛「パラリンピックめざせます？」

受付「もちろん！」

成毛「やりたい、やりたい！！」

こんな会話があり、パラリンピック出場を目指すアスリートになった。

最初に体験をしたのが車いすバスケ。

体験の日に、バスケットボール用の車イスが用意されていて、シュートを打ってみたら入った！そのままバスケの魅力に取りつかれ、日本代表メンバー入りを目指して日々練習に明け暮れるようになったのだった。



② 旦那さんとの出会い

夫婦でカフェをオープンし、立ち仕事が増えたために膝を痛めて病院へ行ったことが、パラ・パワーリフティングと出会うきっかけだったということだったが・・・

旦那さんとは10代のころからの知り合いでカフェ友達だった。(素敵なお店を見つけたら一緒に行く仲)

30代後半で同居・結婚・出産。カフェは50歳過ぎてからやりたいな、という夢を持っていた。旦那さんの腰痛が悪化したことがきっかけで会社勤めを辞め、彼がもともと好きだったコーヒーの焙煎を突き詰めて、カフェをオープンすることを決意した。

決意後はすぐに物件探し。

リフォーム後の姿がイメージできた現在の場所に決めた。平屋でバリアフリー、駐車場が広い、田舎、景色がいい、とイメージにピッタリだった。そして決意から半年後に「カフェぼっくり」がオープン🍵

お店のこだわりは、素材。

素材の味を楽しんでもらいたいため、完全無農薬栽培の野菜を使っている。

実は、もともと、将来は素材にこだわったお店がやりたいと考えていたそう。20代のころから添加物の入っていない食事に興味を持っており、家で食べるものは、無添加調味料や無農薬野菜を使うよう心掛けていた。

成毛選手が中学生のころから、父親が畑をやっていたこともあり、全部無農薬で作って、とお願いしてお店で使う野菜を作ってもらっている。ご自身は料理人。コーヒーとスイーツは旦那さん🍷

所属会社での仕事とカフェと競技、子育て、4つの両立について

所属会社は、競技活動をバックアップしてくれている。そのため安心して、競技に専念できるようになった。練習が週3回きっちりできるようになった。定期的に出社。

「アスリートとして応援してくれており、また、勤務時間を調整し、ランチタイムは店の手伝いをさせていただいている、大変感謝しています!!!」

就職する前は、お店が終わった後、夜、トレーニングに出かける、という生活だった。息子さんが2歳の時にお店をオープンしたこともあり、最初のころはお母さんが出かけていくのを後追いで泣くこともあった。小学生になった現在は応援してくれている。

旦那さんも何度か試合の遠征中の留守番を経験し、奥さんがいない状況に慣れ「東京パラリンピックが目指せるのなら、やるならやりなさい!」と背中を押してくれている。

成毛選手「やるからにはまじめにやらなきゃ!」家族やお店を背負っていることが、モチベーションになっている。

☺カフェぼっくり

<https://ameblo.jp/cafebokkuri/>

TEL:029-779-5020

住所 :茨城県稲敷市上根本 139-3

営業日:火~土 10:00~17:30

定休日:日、月

③ 思い出の試合を振り返る。

■2016年12月 全日本選手権

初出場・日本新記録樹立🏆

初出場の大会は、ルールをあまり知らないまま参加した。

事前にわかっていたのは、試合では、バーベルを持った後、審判の「スタート」の合図の後の一通りの流れのみ。
(バーベルは胸に下ろしたら一瞬止めてまっすぐ上げる)

だから、選手受付時に行われるキットチェック(ユニフォームなど競技に使うキット類がルールに反していないかどうか点検するもの)というものも知らなかったのが、会場到着直後からドキドキ。大会とは、というものを一から体当たりで知った。

■2017年7月 ジャパンカップ(北九州)

あの失敗があったからこそ今がある！スイッチが切り替わった大会🔥

2回目の大会は、初の遠征。家族もコーチも置いてひとり九州へ。

アップのタイミングわからず、気後れして隅っこにいた。集中しきれない。そんな心細い試合だった。

結果は・・・1試技目、2試技目 精度がだめで失敗(胸で止まっているとみなされない等)

3試技目は、1、2試技目よりも重い重量を申請し挑戦するも、持ち上がらなかったため失敗。

結果は、3試技失敗で記録なし。

「初めて子供を置いての遠征だったのに結果が残せず悲しくなっちゃった😞」

半年前の初出場全日本で新記録を出したことに浮かれていただけかも知れないと、自分に腹が立った。

帰りの新幹線で、「全然ダメだった。」と友達に連絡すると、

「全部、こういうのは一步一步だよ」という返信をもらった。

この言葉に元気をもらい、大会動画を見て自分の試技を振り返ってみた。

すると、大会中は聞こえなかった会場でのコメントが耳に飛び込んできた。

「また帰ってきてください！待ってますよ！」

・・・絶対がんばる！

ここからトレーニングの姿勢が変わった。

それからは、いろんな失敗から学ぶことにしている。失格の大会を経験しても、意味があると捉えて成長につなげることができるようになった。自分がOKと思って取り組んだことは違ったから、違う方法に取り組んでみるきっかけとしたり。。

この敗北がなければ、今の私はない。早いうちにこういう思いをしてよかった、と今では思える大事な経験となった。

写真：2017年ジャパンカップ (@北九州芸術劇場)

