



深掘り! パワフル 選手紹介

■ 生い立ち

幼少期より剣道に打ち込む。大学まで剣道を続けていたが、実はこんなエピソードも。

中学校で一度剣道から遠ざかった。背を伸ばしたくてバレーボール部に入ったのだ（でも背は伸びなかった。）辞めていくメンバーも多かったが、最後まで続けた。しかし公式戦には1回も出られなかった。それでも、マネージャー的な役割をして、仲間を支えながら3年間続けた。3年生の引退直前に、体育室に竹刀があるのを発見して友達と遊んだ時に、剣道の面白さを再発見。

高校では剣道部。大学受験では一浪している。浪人中、図書館通いをして「日本の武道」という本と出合う。武道の中でどれが一番強いかを想像しながら読むのが楽しかった。その中でピンと来たのが、「神道夢想流杖術（しんとうむそうりゅうじょうじゅつ）」。これが最強だと思った。

東京に行けばこのような剣道以外の武道も習得できるだろう、という連想から東京の大学を受験し、駒澤大学へ進学。

一刻も早くこの杖道がやりたかったため、浪人中、予備校に通いながら週1回道場に通った。道場は長野県にも一つあったのだ。大学進学後は、代々木の道場へ。

大学では剣道部に入部し、杖道の道場通いと両立。2つの武道に取り組んだ。が、時間がたつにつれて遊びやバイトの誘惑が大きく、あまりまじめな生徒ではなかった。

大学3年生。

アルバイトで山の測量をしている最中に6万6千ボルトの電圧に感電し、全身大やけど。幸い体の右側を電気が通り、心臓には達しなかったため一命をとりとめるも、駆けつけた救急隊員が驚くほどの重症だった。皮膚移植など、大手術があり半年間入院。やっとリハビリができるころになって、熱傷による両足の機能障害がわかり、歩く練習などもしたが、車いすユーザーとなった。

事故から2年、大学に復学。

怪我をする前とは別人のようにまじめに授業を受け、3、4年生の成績は優秀だった。卒業後は大手一般企業へ就職。地元長野での勤務を希望し、コールセンターに配属。10年ほど従事。自社製品や関連商品に精通するためよく勉強し、また、コミュニケーション能力が磨かれた。

パラスポーツを自分がやるとは思ってもいなかったのですが、運動はしていなかったが、会社の保健師の方の熱烈な運動の勧めに負けて（保健師さん曰く、太りすぎ）、アイススレッジホッケーを見学。乗り気ではなかったものの、見学に行ったらこの競技にひとめぼれ。選手の道へ。

30代半ば過ぎ、異動を希望し人事部へ。組織人事を担当。

異動から3年でバンクーバーパラリンピックでメダルを獲得。そしてこの部署に8年勤めたところで、パラ・パワーリフティングの大会初出場を果たし、冬の競技から夏の競技へ転向。

パラ・パワーリフティングの練習と仕事の両立が難しくなってきたため勤続19年で転職。

新たな職場では、人事の経験を生かして労務管理をリモートで。日々の練習はできるようになったが、それでも遠征の時に休みを取るのが難しくなり、2018年、競技活動をしっかりバックアップしてくれる日本オラクル株式会社へ転職、現在に至る。



2020年2月 第20回全日本選手権 男子97Kg級表彰式にて（優勝 記録159Kg）

撮影：西岡浩記

■人生を変えた「言葉」

こんなに頑張っているのになんだか報われない、、そんな考えがふと頭によぎること、あつたりしますよね。でも、ちょっと待って、と馬島選手。「がんばる」というのはよく使われる漢字のとおり「頑張る」のではなく、顔が晴れると書いて「顔晴る」。つまり、自分の周りの人の顔が晴れる＝笑顔になる、ような「がんばり」方をしましょうよ、と。そこにはどんな想いが込められているのでしょうか。

アイススレッジホッケー（現パラアイスホッケー）日本代表として、バンクーバーパラリンピックに出場し、銀メダル獲得した馬島選手。しかし、最初から代表選手として活躍をしていたわけではなかった。

ホッケーを始めてから6年ほどが経っていた2005年の暮れ、もうすぐ行われるトリノパラリンピックに向けての代表選の合宿間近。どうせダメに決まってる、なんて愚痴を言っていた時にある人から言われたことが、その後の人生を変えた。

「周りの人を喜ばすようなプレイをやってないんじゃないの？」と。

自分の笑顔のため（自己中心的な考え＝自分さえ選ばればいい）、ではなくて

周りの人、世話になった人、大切な人を笑顔にするためにがんばらなきゃ→これが「顔晴る（がんばる）」ということ。がんばるために必要な力は「他喜力」だ、と。

「他喜力」とは、仲間、大切な人、好きな人、自分の周囲の人たちを喜ばせる力。そして、喜んでいる姿を見て、自分が嬉しい！と思う力。結局、誰かのため、と思うことが自分のためになっている。「他喜力」は、メンタルトレーニングのパイオニアとして知られる西田文郎さんが作った言葉だ。

これを聞き意識が変わり、自分がチームのためにできること、チームメイトが喜ぶことは何かと考えてプレイするようになったら、トリノの代表メンバーに選ばれ、のちのバンクーバーでのメダル獲得の道へとつながった。味方がとりやすいパス、どういうパスを出したら喜んでくれるのか。常日頃、そういうことを考えていたからこそ、大事なシーンで仲間のゴールが決まりメダル獲得につながった。

この経験を通して、馬島選手は「夢を実現するために必要なこと」は2つ、という。

- 1、続けること（そのためには「他喜力」が必要。人のことを想って行動していると、自然と笑顔や感謝が生まれる。そうするとワクワクする、楽しいから続けられる。）
- 2、応援してもらうこと（1で、感謝が生まれると自然と応援してくれる人が増えていく）

「他喜力」で「顔晴る」ことで、自然と周囲への感謝の気持ちがわいてくる、そうすると温かい気持ちが循環して、応援してくれる人が増える、そのような方々に支えられ、夢へ向かって歩むことができる。

パラ・パワーリフティングでは日々のトレーニングを続けていくときに他喜力を意識することが多いそう。ちなみに、馬島選手の今の夢（目標）は、「パラ・パワーリフティングでパラリンピック出場」、「200Kg を持ち上げるリフターになる」こと。その夢に向かって日々、顔晴っている。

■ パラ・パワーリフティングへ転向

ホッケーの体力づくりのためにバーベルを利用したトレーニングはしていた馬島選手。

知人に誘われて、初めてパラ・パワーリフティング全日本選手権を見に行ったのは、2012年11月だった。

実は、バーベルで鍛えている選手たちの中から、ホッケーの有力選手候補が見つけれられるかも、勧誘を・・・という気持ちもありつつの、初観戦だった。

が、パラ・パワーリフティングの「美しさ」に感動し、「ちょっとやりたい」 そんな気持ちが心の奥のほうでそっと芽生えた。

馬島選手が感じた「美しさ」とは、「バーベルを美しく上げる」という技術的な部分ではなく、スポーツの原点中の原点である部分。つまり、その人がどれくらいの重さを上げられるかという記録よりも、今その人がチャレンジできる「自己の限界」に挑戦し、それを一瞬で見せることができる「姿」が美しいと思ったのだ。

月日は経ち、ソチパラリンピックの最終予選が行われた2013年。日本チームは惜しくも敗退し、出場の切符をつかむことができなかった。その帰りの機中、競技転向の決心がついた。

2014年、健常者のベンチプレス世界チャンピオンが1年前に長野にトレーニングジムをオープンした、というニュースを発見し、そのジムへ。ついに、パラ・パワーリフティング選手としての一步を大きく踏み出した。

■ パラ・パワーリフティングのデビュー戦

2015 年 9 月 第 12 回西日本パラ・パワーリフティング選手権大会（97Kg 級、記録：125Kg）

2 回目に出場した 2016 年 1 月の全日本選手権で日本新記録を樹立。

（97Kg 級、記録：138Kg 日本新、特別試技も 140Kg 成功し日本新更新）

最初は「ベスト記録を伸ばすことが目標だった。やるだけ記録が伸びるから楽しかった。」

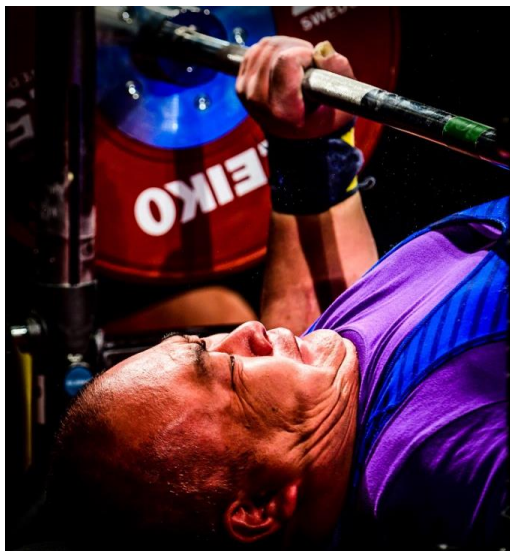
確かに、2019 年 2 月の全日本選手権までは、出場する国内大会すべてで自己記録を更新し、毎回日本記録を塗り替えていた。

競技を始めて 2 年経ったあたりの 2017 年からは、東京 2020 出場に向けてのパスウェイも開始され、パラ出場に向けて「～せねばならない」ことに意識が向き、もっと記録を出さなくてはという自分に対するプレッシャーが出てきた。さらに、葛藤や、疑問、課題なども見えるようになってきた。これらについては現在も模索中。

たとえば、チームスポーツから個人スポーツに転向して、チームと個人の違いとは？との迷いや、緊張との付き合い方、集中するとはどういった状態か？といったようなことなどだ。

最近気づいたことは、今から自分が持ち上げるバーベルに向き合った時、実際に持った時、自分に「軽いぞ、軽いぞ」と言い聞かせることは違うのではないか、ということだそう。今から自分が向かうこのバーベル、または、今持ったバーベルは実際には「重い」ものであり、「あ、重い」と感じている。そんなときは事実は事実として受け止めることが大事では？と。この気づきには、実は大好きという「テレフォン人生相談」からヒントを得た。

もっと言うと、特に大ファンの加藤諦三（たいぞう）さんから。彼の言葉の中の「無意識の必要性」「解決しないことに向き合って考え抜いた結果なのかどうか」「現実から逃げていると不安につながる」という部分だそう。パラ・パワーリフティングは「重さ」に対する「不安」を取り除くことが大事な競技だと考えるからだ。



2019 年 2 月 第 19 回全日本選手権 160Kg（当時の日本新記録）

■ エピソード紹介

パラ・パワーリフティングに転向して、初めて気が付いたというエピソードをご紹介します。

ホッケー時代、チームミーティングでの印象的な話。

監督から、みんなの練習する姿勢がダメだと指摘されたことがあったそう。どこが？というと、挑戦をする気持ちではなく、今できる範囲の中でトライしてみようとしてるだろう、と。トライ=try というのは、英語では気軽にやってみよう、というニュアンス。ホッケーチームとして練習する、挑戦する、というのは、苦しいかもしれないけど、自分の身になるために、チームのためになるように、失敗を恐れず、より難しい挑戦をしようというニュアンスのアテンプト=attempt のほうが適切だ！その姿勢で練習してほしいということだったそう。

そして、パワーリフティングの世界に入ったら、試合で試技のことを英語で「アテンプト(attempt)」ということを知った。第1試技はファーストアテンプト、第2試技はセカンドアテンプト、第3試技はサードアテンプト、と、確かにそう言う。

初のパワーリフティング海外遠征時に、これを知り、ホッケー時代のミーティングでのことを思い出した。このパワーリフティング用語である「試技=アテンプト」には、「限界を超えるチャレンジをここで見せるんだぞ」という意味が込められているように感じた。
試合は、自分の限界にチャレンジしてそれを見せる場面、成功すればいいけど、失敗しても、自己の挑戦を表現することが素敵！

初めてパラ・パワーリフティングの試合を観戦したときに感動した「美しさ」を、言葉の面でも感じた瞬間だった。

■ 「どのように応援してほしい？」

ぎんぎん盛り上げてほしい、大きい声を出してほしい。

その心は？

緊張感マックスのガチガチはいや、リラックスした状態で気持ちよく上げるのが自分の目指している姿だから。

客席との掛け声のやりとりがやりたいとのこと。例えば・・・

「あげちゃっていい？」と馬島選手

「いいよ！」「あげろー」「1本取れー」「あがっちゃうよ！」(お客さん)

みたいな。

声掛けはリラックスを引き出すからウェルカム。前向きな言葉をかけてもらいたい。

そうすることで、いい感じで集中できる気がする。(でも、もしかして聞こえていないこともあって、答えないときもあるかも、その時はごめんなさい)

愛称は特に決まったものはないから何でも OK とのことだが、まっしー、まじませんしゅ、まじまさん、、、など、大きなご声援、よろしくお願いします！