

障がいを持っても
毎日楽しく生きてきます

パラカヌー Paracanoe



プロフィール

朝日 省一 (あさひ しょういち) さん 49 歳 (宍倉在住)

パラカヌー選手兼茨城県障害者カヌー協会代表 (競技歴 1 年 7 カ月)
◎パラカヌーでパラリンピック日本代表を目指し、日々練習に励む
◎その他、車いすソフトボール (茨城アストロプラネッツ) 副キャプテンとして活躍し、車いすバスケット、シッティングバレーにも挑戦



～今後の目標～

令和 3 年 10 月の海外派遣選手選考記録会では優勝することができました。今年 3 月の最終選考記録会で優勝できれば、来年度の日本障害者カヌー協会の海外派遣選手となる可能性が高く、世界選手権 (カナダ) やアジアパラ競技大会 (中国) などに出場できるため、世界を目指して頑張ります。

～パラカヌーの魅力～

障がいがあっても、水上ではどこでも行けてしまうことが魅力です。また、水上には段差が一切なく、まさに「水上は究極のバリアフリー」です。



障がいを持った自分と向き合う



朝日さんは、5 年前のオートバイツーリング中の事故で両脚を失い、車いす生活になりました。数日間は現実を受け入れられず、「もう歩けない」「寝たきりになってどこへも出かけられない」と落ち込んでしまったそうです。

そのようなとき、落ち込んだ朝日さんを前向きにさせてくれたのが、障がい者スポーツでした。朝日さんはインターネットで障がい者の生活などについて調べていたところ、義足でスポーツをする障がい者の姿を見つけ、「もしかしら自分にもできるのでは」と希望を持つことができたそうです。それからは障がいを持った自分と向き合い、さまざま障がい者スポーツに取り組むようになり、「前向きな人生を送ろう」と心に決めたそうです。

現在では、パラカヌー選手として国内大会で優秀な成績を収める朝日さん。今回は、パラカヌーとの出会いや現在の活動についてお話を伺いました。

パラカヌーと出会ったのはいつですか

4 年前、筑波大学附属病院の清水如代先生しみずゆきよの紹介でレクリエーションカヌーに参加し、水上をスイスイ動けることに感動しました。すでに車いすソフトボールなどには参加していましたが、カヌーに触れるにつれ、本気で選手になりたいという気持ちになり、当時、車いすソフトボールのチームメイトであった「つくば国際大学理学療法学科の永井智先生ながいさとし」の協力もあり、令和 2 年 6 月から選手として本格的に活動を始めました。



パラカヌーはどのような競技ですか

パラカヌー競技は、体幹や下肢に障がいのある選手が、カヤックやヴァーと呼ばれる舟に乗って、200m の直線コースを漕ぎタイムを競うものです。水上で巧みにカヌーを操り、力強いストロークで漕ぎ進めていく、テクニクとスピードが見どころの競技です。



私は、片側に浮力体 (アウトリガー) の付いた「ヴァー」と呼ばれるカヌーに挑戦しています。ヴァーはカヤックより安定性が高くなる一方、直進性能が低くなる競技で、よりテクニクが必要となります。カヤック・ヴァーともにコックピットの中にはシートがあり、選手の障がいに合わせてカスタマイズされ、シートの調整が重要なポイントです。漕ぎ方は、シングルブレードパドルを使って、軌道を「J」の文字にする漕ぎ方「Jストローク」で進みます。片側だけで漕いで真っ直ぐに進むためには、高いパドルリング技術が求められます。

現在はどのような活動をされていますか

土浦のラクスマリーナを中心に、チームとして毎週土曜日 (1 年を通して) に練習を行っています。艇庫からカヌーを移動する準備などに約 30 分、片付けに約 30 分の時間がかかりますが、サポーターの皆さんが協力してくれるため、練習に打ち込むことができます。また、歩崎は全長 500m の距離を取ることができるため、200m の練習には適していますが、艇庫などの施設がないことや風の影響を受けやすいため、不定期で練習を行っています。

チームは、パラカヌーの第一人者で日本初のパラカヌー世界選手権出場選手の小山真さんこやままこと (埼玉県)、宮嶋志帆さんみやじまほ (神奈川県)、菅谷彰宏さんすがやあきひろ (茨城町)、合わせて 4 人の他、「準備・練習・安全確保・体の使い方やメンテナンス」のサポーターとして、つくば国際大学理学療法学科の永井智先生ながいさとしや生徒さん、日本障害者カヌー協会の本田泉さんほんだいずみ、カヌー&サップ愛好家の宮本隆行さんみやもとたかゆき、私の息子などに協力をいただきながら、世界を目指して練習に励んでいます。また、【障がいがあっても楽しむことができるパラカヌー】を知ってもらえるよう活動も行っています。



すがや あきひろ
菅谷 彰宏 さん 35 歳 (茨城町)



車の交通事故で右足膝下を失い、茨城県立医療大学の先生から朝日さんを紹介していただき、パラカヌーと出会いました。現在はカヤック種目に挑戦しており、水上での圧倒的なスピード感と風を切る感覚がとても魅力です。

現在のチーム練習に参加して、楽しい日々を送っています。協力していただいている皆さんには感謝の言葉しかありません。3 月に大会があるため上位を目指し、良い成績を残して恩返しをしたいです。

つくば国際大学の先生や生徒さんたち

つくば国際大学の理学療法学科の永井先生や生徒、OB を含め 14 人がサポートメンバーとして活動しています。

始めは学校の授業で朝日さんの講義を聞き、障がいを持ちながら生き生きと楽しんでいる姿や目標を持ってスポーツに取り組んでいる姿に感銘を受け、サポーターとしてお手伝いをさせてもらうことになりました。とても楽しいコミュニティで、障がいがある方にも勇気を与えてくれるはず。この活動が広がってほしいと思います。



ほんだ いずみ
本田 泉 さん 一般社団法人日本障害者カヌー協会 ヘッドコーチ



パラカヌーの認知度は低く、石川県小松市や高知県須崎市など、施設が整っている場所もありますが、全国的には選手の練習環境はあまり整っていません。土浦のラクスマリーナは、本協会の「普及・強化拠点」であり、朝日選手が練習するには、とても良い環境です。しかし、近隣の学校にカヌー一部がないなど地元の練習相手や指導者不足を感じます。現在は、つくば国際大学の先生や生徒さんなどの協力により、練習環境は整っていますが、さらなる発展には、自治体や地域の協力が重要です。協力していただける方やパラカヌーに興味を持つ方が増えることを期待したいです。

みやもと たかゆき
宮本 隆行 さん カヌー&サップ愛好家



令和元年夏、土浦のラクスマリーナで開催された障がいのある方がカヌーを楽しむイベント『パラマウントチャレンジカヌー』で朝日選手と知り合いました。私は普段、カヌーとサップ（スタンドアップ・パドルボード）を楽しんでいますが、サポートがあれば障がいのある方でもカヌーを楽しめることを知り、「何かサポートできないか」という思いになりました。現在は、朝日選手たちのレスキューや補助だけではなく、サップのシングルパドルの技術を取り入れた練習を試行錯誤しながら行っています。

あさひ こうき
朝日 晃基 さん 16歳（朝日省一さんの長男）



土浦工業高校1年
 ヨット部所属



父がパラカヌーに挑戦する姿をととても誇りに思います。事故当時は家族でショックを受けましたが、父が障がい者スポーツに出会い、事故前よりも楽しそうにしている姿を見ると、「生きがい」を見つけたんだと思います。たくさんの方に協力をいただいているおかげで父もこのびと楽しんでます。自分もできる限りのサポートをしていきたいです。次の大会で優勝し、世界で活躍する姿が見たいので、皆さんも応援よろしくお願いします。

障がい者などにやさしい社会を目指して

事故に遭って、これまで当たり前のように送っていた生活が一変しました。仕事や食事、車の運転、トイレなど、その当たり前がとても困難なことに変わってしまい、目の前には大きな障壁（バリア）があることを知りました。

しかし、障がいを持って気付いたこともたくさんあります。特に思うことは、人の手助けなしには生活ができないということです。

生活をする上では、わずかな段差の解消や障がい者でも利用できるトイレ、駐車場の設置など、「身の周りのバリアフリー」は着実に進んでいるものの、人と人との障壁（バリア）の解消にはもう少し時間がかかりそうです。

皆さんにお願いしたいのは、小さなことからでいいので、困っている方がいたら声を掛けてみてください。その小さな勇気は、障がい者にとって大きな手助けになります。勇気を出して声を掛けることで、何に困っているのかなど理解することができるようになり、普段目が届かないところにも気が付くこともあると思います。



障がい者などを理解し、少しでも気に掛けて行動してくれることで、「心のバリアフリー」が広がり、社会は変わっていくと信じています。

私はカヌーに出会い「生きがい」を見つけることができました。この経験を活かして、「障がい者への理解」、「壁のない交流」、そして「障がい者などにやさしい社会」が広がるよう精一杯活動していきたいと思っておりますので、応援よろしくお願いします。

また、サポートをしていただけるボランティアの方やバックアップしていただける企業さんがおりましたら、とても助かります。



知っていますか？「心のバリアフリー」

バリアフリーとは、多様な人が社会に参加する上での障壁（バリア）をなくすことです。多様な人たちのことが考慮されていない社会は、心身機能に障がいのある方や高齢者、妊産婦さんなどにとって、さまざまなバリアを生み出しています。どのような立場でも、安心して自由に生活を送れるよう、建物や交通機関などのバリアフリーだけでなく、一人一人が人のことを思いやる「心のバリアフリー」を広げましょう。

「心のバリアフリー」とは、バリアを感じている人の身になって考え、行動を起こすことです。まず、自分の周りには、どのようなバリアフリーの工夫があるかに目を向けてみましょう。 社会福祉課（千代田庁舎）



身の回りのバリアフリー

障がい者専用駐車場



障がい者用駐車場

は車いすドライバーや車いす利用者、杖を使うなど移動困難がある方のための駐車場となっています。

スロープ



段差を解消するため傾斜のある通路となっており、車いすや高齢者、松葉杖を使っている人などが通りやすくなっています。

点ブロック



視力が無かったり、視力が低下している人が安全に移動するために、地面や床面に設置された四角形の案内表示です。

多用途のトイレ



車いす使用者だけでなく、高齢者や内部障がい者、子ども連れなどの多様な人が利用可能としたトイレのことです。

ホームドア



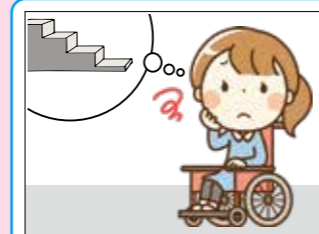
視覚障がい者などによるホーム転落事故の防止を目的として設置され、駅ホームを安全に利用できるドアのことです。

案内サイン



視覚や聴覚に障がいがある方が、あらゆる場面で情報を適切に入手できるよう、看板や音声で案内するためのものです。

街中には、さまざまなバリアフリーにより、障がいのある方などが利用しやすいように配慮されています。では、困っている方がいた場合、「心のバリアフリー」のため、皆さんならどのように行動しますか？



お店の前の段差で車いすの人が困っていた



マタニティーマークの妊産婦さんが目の前に立った



優先席前に杖を使っている高齢者が立っていた



エレベーターに並んでいたら後ろにベビーカー利用者が待っていた

「〇〇しましょうか？」

バリアがあって困っている人に気付いたときには、「私が〇〇しましょうか？」などと声を掛けてみましょう。



分からなければ、何ができるか「聞く」

困っていそうだけれど、何に困っているのかわからない、またどんなことをすべきかわからないという場合もあります。そのような場合には、「何かお困りでしょうか？」「私ができることはありますか？」などと「聞いて」みましょう。

手伝おうと思っても断られることがあるかもしれませんが、がっかりすることはありません。「自分でやりたい人」や「自分でできる人」もいますので、相手の気持ちを尊重しましょう。一人一人が「心のバリアフリー」を実践することで、バリアのない社会を目指すことができます。少しの勇気が大きな一歩となります。

