

## 走る喜びに目覚め、3年で急成長！

# 知的障害・陸上短距離で東京パラリンピック出場を目指す 川上春菜さん

川上春菜選手は重度の知的障害がある短距離ランナー。2016年9月「日本ID陸上競技コース選手権大会」で、400m優勝、100mで2位となり頭角を現すと、続く2017年5月、タイ・バンコクで行われた「世界知的障害者陸上競技選手権大会」で日本代表に選出され、400mリレーのアンカーとして出場。日本記録を更新するとともに銀メダルを獲得し、一躍注目を集めました。現在は、社会福祉法人佛子園が運営する障害者支援施設の「日本海倶楽部」(能登町)で働きながら、2020年東京パラリンピックへの出場を目指しています。

陸上競技を始めて3年目の彼女ですが、伸びしろはまだまだ未知数。その飛躍の理由と近況を、佛子園支援スタッフで現コーチの垣内雅博さんにお聞きしました。



バイクトレーニング中の川上さん(左)とコーチの垣内さん(右)。

### Q: 陸上を始めたきっかけは？

中学生の頃は卓球部に入っていましたが、陸上はほとんど未経験といういい状態でした。3年前、特別支援学校の生徒だったとき、偶然、体育の授業で走る姿を見かけた教頭の坂口桂稜(けいじょう)先生にその素質を見出されたのが本格的なきっかけです。以来、坂口先生の指導を受けるようになり、走る楽しさに目覚めて、どんどん記録を伸ばしていったようです。

### Q: 現在は、どんな練習をしていますか？

2017年春から、社会人として当倶楽部のファームで働きながら練習を行っています。平日の午前は農作業、午後は内浦体



黙々と練習をこなす春菜さん。垣内コーチは練習中の弱音はほとんど聞いたことがないという。

育館で約2時間半のトレーニングをこなします。主に固定バイクでの練習が中心で、出場種目の100m・400mに合わせて負荷を替えています。スピードとパワーが必要な100m用には重い負荷をかけて早く、スタミナが必要な400m用には中程度の負荷で長くこがせるといった内容です。また、腕を振る力や体幹など上半身の強化のために、2kgのボールを投げる運動も取り入れています。毎日単調な練習の繰り返しですが、飽きずにコツコツとやる彼女の根気の良さが、走りの成長につながっているんだと思います。

土日の午前中には、穴水競技場で“走り”を主体とした練習をします。練習には特別支援学校の坂口先生も参加してくださっています。春菜さんは短距離は得意ですが、400mは苦手意識があります。実際、女子が400mを走るのには相当なパワーが必要なので、気持ちはわかります。その克服が目下の課題ですね。

一方、短距離は勢い良く何本でも走ってくれます。彼女の走り方がマッチしているんでしょう。特に周辺の坂道を駆け上がるのが大好きで、「上り坂競争全国大会」があったら優勝できそうぐらい(笑)。笑いながら駆け上がってくる姿を見ていると、走ることを心から楽しんでいるのが伝わってきますね。

### Q: 仕事と練習の両立はできていますか？ また、普段はどのように過ごしていますか？

当初はなかなか周囲の人に打ち解けにくかったようです。でもみんなで心がけて声かけするうちに、今ではすっかり慣れてなじんでいますね。特にペアで農作業をする年長の女性とは、「ハル」と呼ばれて仲良しになっています。



日本海倶楽部ファームでの作業の様子。

仕事内容は野菜の苗植えから収穫までで、夏場の炎天下ではかなりの重労働になります。練習の頃にはヘトヘトに疲れていてつらそうなこともあります。ほとんど弱音は言いません。そこにいつも感心させられますね。午後の練習にも「行くよ」というと飛んでくるほど。毎日の練習に非常にストイックに取り組みますし、手を抜こうという気持ちが全く感じられない。逆に、限界までいかないと言わないので故障が心配です。その日の体調は詳しく聞いて記録していますが、もっと痛みや体調について自己主張してくれるようになってくれればと思います。

練習以外の休憩時間はYouTubeで歌番組などを見て、リラックスしているようですね。とても恥ずかしがり屋なので、あまり自分からは言いませんが、嵐が大好きで二宮くんのファンだそうです。練習ではストイックですが、こうした女の子らしい面も時々垣間見えますね。

## Q: 世界大会(タイ)の経験はいかがでしたか?

私は同行しなかったのですが春菜さんに聞いたところでは、食べ物合わずつらかったそうです。何も食べられず、ずっとお腹がすいていたようですが、それであの記録が出せたのだからすごいと思います。もともと春菜さんは偏食が多く、特に肉や魚が苦手です。好きなメニューはカレー、ラーメン、寿司。魚が苦手なのに寿司だけは食べられるんです(笑)。スタミナをつけるためにはタンパク質をもっと食べてほしい。海外遠征でも食欲が落ちないように、好きなメニューを増やす工夫をしていかなければと考えています。

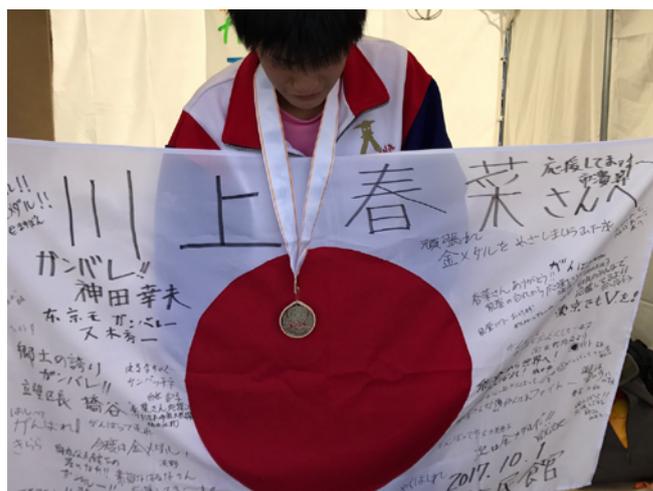
## Q: 2020年東京パラリンピックに向けて、どんな取り組みをしていますか?

前回ロンドンでのパラリンピックの知的障害部門の競技は、400m、1500m、走り幅跳び、砲丸投げでした。現在はその中の400mに照準を合せて練習を行っています。人間が最速で走れる距離の限界は300mといわれていますから、残りの100mをどう走り切るかが400mの課題です。最後まで力を温存するには、スタミナの強化、パワーを浪費しないリラックスしたフォーム、ペース配分の工夫が必要になってきます。それらを自分のものにできるかが勝負だと思います。

## Q: 東京パラリンピックに向けて、抱負をお願いします。

活躍がテレビや新聞などで紹介されるようになり、“石川ホープ”としての、みなさんの応援や期待をひしひしと感じます。春菜さんが畑作業をしていると、「春菜、頑張るとるか」と近隣の方が声をかけてくださったりもします。「春菜さん、人気者になっとるな」と言うと、照れくさそうにしますが、きっと彼女も同様に感じているはず。そうした期待に応えられるよう、チームで彼女をサポートし最大限の力を発揮させてあげたいです。

400mへの挑戦は厳しいですが、与えられた2年間に有意義に活用していきたい。春菜さんは周りが言わなくても全力で練習する子なので、あまり気負わず仕事と両立しながら楽しくがんばってほしいですね。



全国障害者スポーツ大会で、地域の皆さんからの応援旗を持って記念撮影。温かい応援が日々の練習の励みになっている。

【お問い合わせはこちら】 石川県障害者スポーツ協会 TEL 076-264-3135 / FAX 076-264-3136  
〒920-8557 石川県金沢市本多町3丁目1番10号 石川県社会福祉会館 1階  
石川県健康福祉部障害保健福祉課 TEL 076-225-1426 / FAX 076-225-1429  
〒920-8575 石川県金沢市鞍月1-1