



アスリートに聞く!  
～スポーツとカラダづくり～

北京。パラでの興奮をもう一度！  
大歓声を力に変えて矢を放て

※北京パラ…2008年開催北京パラリンピック

野球少年だった小学3年生の頃、  
突然の病で右足切断を余儀なくされた長谷川選手。  
自分の心と体に真正面から向き合い、  
地道な努力を経てつかんだ  
アスリートとしての成功と  
アーチェリーの魅力について伺いました。



アーチェリー選手  
はせがわ たかひろ  
長谷川 貴大 さん

◆障がい者と健常者がわけ隔てなく戦えることが魅力  
体を動かすことが大好きで、小学生の頃は地域の  
野球チームに所属していました。しかし、病気で右  
足を大腿部から切断。退院してから半年後に、もう  
一度バッドを握ってみたのですが、走ることもできな  
い上に、みんなが手加減してくれることが悔しくて、  
もう野球を続けることはできませんでした。

野球をやめてからは、好きなテレビを見たり、時  
間をつぶすためにテレビゲームをしたりと家にこも  
りがちに。そんな姿を心配した両親はアーチェリー  
というスポーツを探して、勧めてくれました。

本格的にアーチェリーを始めたのは小学5年生の  
終わり頃。近所(船橋)に全国でも数少ない射場があっ  
たことも大きなきっかけでした。アーチェリーは競技  
人口が少なく健常者と障がい者が垣根なく戦うのが  
スタンダード。足のハンデはあるものの、それでも一

選手の技量で健常者にも勝つことができることに魅力を感じました。アーチェリーとの出会いはその後の僕の人生が変わる、大きな転機となりました。

### ◆過去の自分と対峙してブランクから復活

小・中・高とアーチェリーを続け、大学1年の18歳の時に初めて北京パラリンピックに出場しました。国際大会の経験は何度もありましたが、パラリンピックは観客数も雰囲気もまるで違いました。矢を放つ瞬間まで聞こえる「加油(ジャーチョ)\*」という歓声、これまで感じたことのない緊張、興奮、高揚感。あのと

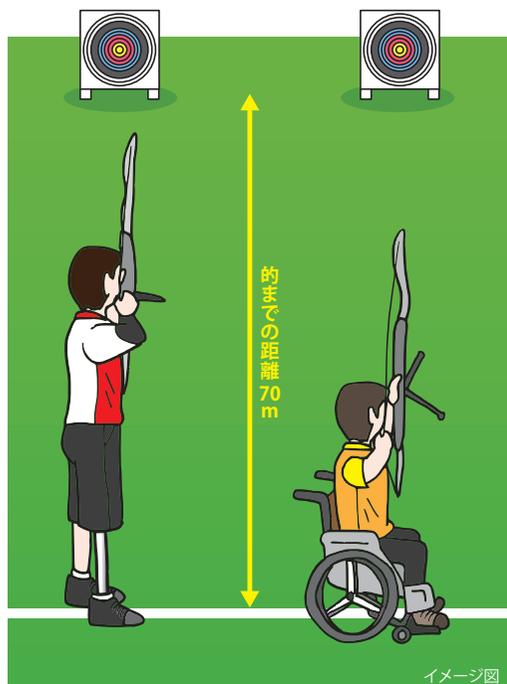
きの感覚は今でもすべてはつきりと覚えています。北京で目標としていた結果を残せず、張り詰めていた糸が切れたように、2年ほど思うように練習が

\*中国語で「がんばれ」の意味

## パラリンピック競技 アーチェリー

50mまたは70m先の的に矢を放ち、得点を競います。個人戦1射30秒、チーム戦1射20秒という短い制限時間のなか、矢を放ち続ける選手の集中力が見どころです。

使用する弓は、一般的な弓であるリカーブボウと、先端に滑車がついて小さい力ででも引くことができるコンパウンドボウの2種類があり、競技種目は「リカーブ オープン」「コンパウンド オープン」「W1 オープン(リカーブ/コンパウンド)の3つです。



イメージ図

長谷川選手の種目は、「リカーブ オープン」。3射5セットで1本の矢を30秒の制限時間で交互に打ち合う。1セットごとに3射の合計点で勝者に2ポイント、同点なら双方に1ポイントを加算し、6ポイント先取で試合終了となる。

参考:公益財団法人日本障がい者スポーツ協会「かんたん!アーチェリーガイド」

できない日々が続きました。今まで自己流で紡いできた技術に確信が持てなくなり、気持ちも前に向かないまま大学を卒業し、テレビ局へ就職。アーチェリーからは完全に離れてしまったのです。

一方仕事では、念願叶ってスポーツの魅力を発信するスポーツ局への配属が決まりました。そこで現役アスリートの話を見聞きするうちに、「自分がやり残したこと」への想いが芽生え始めたのです。

そして、再びパラリンピックを目指すことを決意。再開したときには体も技術も理想とはかけ離れた状態でしたが、小学生の頃からノートに書きためていた過去のトレーニング方法や技術メモを頼りに練習を続けました。過去の自分と対峙しながら一つ一つの課題をこなし、ようやくここまでたどり着くことができました。

### ◆北京での興奮をもう一度味わうために

パラアーチェリーは、障がいの種類や程度によるクラス分けはあるものの、競技種別では障がいのクラス分けは反映されません(重度なW1クラスを除く)。手に障がいがある選手も車椅子の選手も義足の選手も同じステージで戦います。

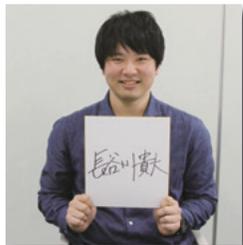
前回の世界選手権の上位16名のうち14名が安定感を楽しめる車椅子の選手でした。1ミリのぶれも許されないなか義足でバランスを保ち、矢を放つことの難しさを、日々感じていきます。しかし、負けてはいられません。

真ん中の10点に当てるためには、体と弓、義足との緻密な調整、一つ一つの動きを論理的に組み立てていくことが求められます。その一連の動作がすべて完璧にできた時、矢はまるで吸い込まれるかのように10点に命中します。その瞬間の爽快感は何にも変えがたいものです。その爽快感を、北京パラリンピックで感じた高揚感とともにもう一度味わいたい、それが今の僕の目標です。

ぜひ皆さんにも会場に足を運んでいただき、放たれる矢の迫力、アーチェリーならではの緊張感を味わっていただけたらと思います。

取材2020年2月18日

## 読者プレゼント



### サイン色紙……………3名様

応募方法は、医師会インフォメーションをご覧ください。

■1989年6月27日生/出身地:千葉県/早稲田大学スポーツ科学部卒/所属:勤務先 日本テレビ放送網(株)主にnews zeroのスポーツコーナーを担当/主な戦績:北京パラ団体4位、2019年全国フェニックス大会優勝、2015~2020年度日本代表