

インタビュー日
2020年9月27日(日)



パラリンピック アーチェリー選手

岡崎 愛子さん

2019年6月 世界選手権(オランダ)W1ミックス3位^{※1}
2020年2月 世界ランキングトーナメント(ドバイ)W1女子1位

岡崎愛子選手(パラアーチェリー日本代表・東京パラリンピック内定)にお話を伺いました。

2005年4月25日、岡崎選手(当時、同志社大学2年生・19歳)はJR福知山線快速の脱線事故(死者107人、負傷者562人)に遭い、頸髄を損傷する大怪我を負い、同事故での負傷者中、最長の377日間入院しました。

岡崎選手はコンパウンドという弓(弓の上下に滑車を取り付けられ、弦を引く力が弱くても矢を遠くまで飛ばすことができる)を使い、競技します。

1. 事故について

—— 2005年4月25日のJR福知山線
の先頭車両に乗っていて、事故に
遭われたのですね。

大学の最寄り駅の同志社前駅は1両目が改札に一番近いので1両目に乗っていました。頸髄を損傷し、首の神経が傷つき、自律神経と首から下の運動機能に麻痺が生じました。

—— 事故後1年以上、入院され、大学に復学されたのですね。

入院中は友達がお見舞いに来てくれ、復学後も学校内のサポートをしてくれました。

—— 大学時代はご実家や同じ大学に通われた妹さんのサポートもあ

ったと伺いました。就職後は1人で東京に出てこられたのですね。

今を逃したら東京に出てくる機会は絶対になかったかなと思って。いくつか内定をいただきましたが、最終的に障がいがあっても働きやすいような環境のソニー株式会社に決めました。

—— ソニーではどのような仕事をされていたのですか。

私は人事で人材育成に関することをやっていました。キャリア開発、研修や海外支社間の社員異動とか、色々多岐にわたってやっていました。普通に残業もありましたし、出張も行けるところは行きました。

—— ソニーを辞められた後は、講演等もされていたのですね。

そうですね。以前は宮崎や茨城、滋賀で講演しましたが、現在はアーチェリーに専念したいので行っていません。

—— どのようなところで講演されたのですか。

学校が多かったです。また、航空会社に、安全に関する話を経験談から話してほしいと依頼があり行ったこともあります。

—— アーチェリーは経験者のお母様に勧められたのですね。

はい。ただ、母から勧められていなくてもアーチェリーはやって

※1 W1(四肢の障がい・車椅子を使用)。この他、W2(下半身のまひ等・車いすを使用)。ST(立位、もしくは椅子に座って競技をする)の計3つのクラスがある。

いたと思います。自分の障がいレベルから、車椅子バスケットや車椅子テニスは私には難しく、できるものと考えたときに射撃かアーチェリーの選択肢がありました。両方体験してみましたが、アーチェリーの方が身体を動かす感覚があり、私には合っているなと思いアーチェリーを選びました。

—— もともとサウスポーだったのですか。

いえ、もともと右利きです。私は、左半身のほうが麻痺が強いです。右利きだと左手で弓を持つことになりますが、左手の力が弱いので弓を支えられません。右手で弓を持った方が安定するので左利き用の弓を使っています。

2. 練習について

—— 現在は、株式会社ベリサーブというソフトウェアの検証をする会社に所属されているとのことですが、どのような毎日なのですか。

アーチェリーの練習が仕事です。練習と大会出場が業務ですね。射場での練習が週3、4日。あとはジムや自宅でトレーニングをしています。

—— 脊髄損傷の方専門のジムに長い間通っていらっしゃるんですね。

東京に来てからなので、2008年からです。歩行動作のトレーニングや立った姿勢でのトレーニング等を行っています。最近はアーチェリーのために、上半身にアプローチするメニューを増やしてもらっています。

—— 射場はお近くにあるのですか。

射場は都内には幾つかあります。私は東京都北区にあるナショナルトレーニングセンターを拠点にしていて、そこが使えないときは別の射場で練習しています。

—— 射場ではどのくらい打つのですか。

大体半日かけて、100射以上、130、140射ぐらいを目標にやっています。

—— つがえて、ゆっくり見定めて打つんですね。

アーチェリーは集中力も体力もかなり使いますね。

3. アーチェリーの魅力

—— アーチェリーの的の中央の10点の大きさは8センチ。それを50メートルの距離から打つとは、すごい精度ですね。アーチェリーの魅力を教えてください。

魅力は色々ありますが、決勝トーナメントの大事な試合で矢が的の中心に当たった時かなと思います。

大会の予選ラウンドでは、全選手が72射を放ち、その合計点で決勝トーナメントの組み合わせを決定します。予選は前半36射、後半36射で、間に20分休憩が入り、だいたい2時間半くらい。予選は自分との戦いです。

決勝ラウンドは1対1のトーナメントで、3射5セットの合計点で競います。1対1になるので、今、自分が何点勝っている、負けているというのがすぐに分かって、相手の点



数を見ながら打つので、その駆け引きとか、相手がいい点数を出したときの心理的なプレッシャーが半端ではないです。でも、そのような状況の中でも矢が的の中心に当たったときは本当にうれしいです。

—— ミックスの場合は交互に打つんですね。

パートナーの選手と交互に、80秒で4射を打ちます。大体1射20秒なんですけど、20秒って結構短いんですよ。日本チームは、私もパートナーの選手も、介助者に矢をつがえてもらっていますが、そうするとその段階で時間がロスなんです。あと残り何秒と2人で焦りながら打たなきゃいけないので、当たるものも当たらなくなります。そういったところがミックスの難しさですね。

—— 介助者はアドバイスをしても良いのですか。

試合中、介助者はできません。コーチはアドバイスをできますが、ミスしても自分で、今のは引きが足りなかったなとか、引手が緩んだとか分かるので、大体自分で修正しています。

—— 例えばスキージャンプ競技だと風の加減でちょっと止まったりしますが、アーチェリーは風が吹いていても20秒のうちに必ず打たないといけないのですか。

そうですね。時間が限られていると、その辺りは運次第ですね。

—— ざあざあ雨が降っている中で試合の動画も拝見しました。

雨だと、雨の重みで矢を落とされます。そのため、意図的にちょっと上目に打ったり、そのときの状況で変えます。



—— パラアーチェリー世界選手権オランダ大会の動画を拝見し、しびれました。緊迫感の中、ちょっとの加減で的の真ん中に当たったり、少し外れて、点差がついたり。

あの緊張感ですね、メダルマッチの場で当てるというのがなかなか難しいんです。練習を重ね、あのような場でも、あれだけ練習してきたんだという自信を持つことと、後は大会で場数を踏むしかないかなと思います。

—— 場数ですか。

はい。大会の経験を積みたいのですが、パラアーチェリーは、国際大会が少なく、大きな国内大会も多くはないので厳しいです。

—— 海外の大会は、コロナがなかったらどれぐらいの頻度であるのですか。

遠征は年1～2回です。

—— 国内の大会はいくつあるのですか。

国内も全国大会は2つしかなく、あとは各地でやっている地方大会はありますが、そもそも私の属しているW1クラスは競技人口が多くないため、大会というよりも記録会みたいな感じです。

4. 東京パラリンピックへの途

—— アーチェリーを始められたのは2013年ですね。

はい。2013年から始めて、最初はなかなか自分に合った弓が見つけられず、弦を引いて矢を前に飛ばすというところまでができませんでした。でも、試行錯誤してようやく自分の射型一打ち方のスタイルが確立できたのが2016年ぐらいで、そこから練習量も増えて、そうしたら成績も上がっていったという感じです。

—— 国際大会の前に、国内予選があるのですよね。

代表選考会が秋にあります、それに出るには一定の点数が必要なんです。2018年、ぎりぎり点数をクリアし代表選考会に出られることになり、その代表選考会もクリアできたので2019年の日本代表に選ばれました。2019年のオランダの世界選手権が初めての国際大会で、今年2月のドバイが2回目の国際大会でした。

—— フォームは決まっているのですか。

障がい者が人それぞれなので、その人によって打ち方は違います。アーチェリーは再現性があれば点数が出るスポーツです。いつも同じ力で同じフォームで同じように打てば同じところに行くはずで、だから、はたから見たらフォームがめちゃくちゃでも、同じように打っていれば勝つことができるんですね。

—— 私はゴルフをやるのですが、要らぬことを考えたり身体が疲れてきたりするとおかしな感じがします。再現性というのは難しいと思います。

はい。難しいですね。特に障がい者が重いとその日使える筋力も変わってくるので、それはもうふだん練習を積み重ね、今日はこんな感じだからこれぐらいで打とうみたいな感覚を身体に染みつかせるようにしています。

—— 2月のドバイで優勝後、東京パラリンピックが延期になりましたね。

はい。成績が右肩上がりだったので、正直、東京パラリンピックもこのままこの夏にやってほしかったなというのはありました。

でも、ちょうどドバイが終わってから弓を替えたので、期間が延びたのは逆に良かったかもしれません。以前使っていた弓は、競技用なんです、身体の小さな女性・子ども用の使いやすいモデルだったんです。そのため、より矢速が出るような、もう少し競技寄りの弓に切り替えました。弓を替えるとなかなか合わせるのも難しいため、その期間が取れたのは良かったです。

—— 弓を替えると、どのように変わるのですか。

引く強さは変わりませんが、引き感が違うんです。引いて、実際に引き終わった後をホールディングといいます、その持った感覚がちょっと違います。

—— コロナ禍で、どのようにされていたのですか？

私の場合は脊髄損傷で肺の機能とかも弱くなっているので、感染すると重症化しやすいとは思っています。でも、せっかく練習してきたアーチェリーの感覚を忘れてしまったら、またそれを取り戻すのが大変なので、家では近距離でアーチェリーができる近射用のマットで練習していました。ただ、家では的を狙う感覚がないため、50メートルの距離で打つのと全然違

うんですよ。家の中では基本的に筋力を落とさないという目的がメインになっていましたね。

—— 障がい者で体温調整も難しいと伺いました。

東京パラリンピックでの一番の課題は暑さだと思っています。今年の夏の間は、来年に向けて同じ気候で練習できるチャンスだと思い、暑いときに外で、東京パラリンピックを想定しながら練習しました。

—— アーチェリーは、1960年に始まったパラリンピックの最古の競技だと伺いました。

そうなんです。アーチェリーは歴史が長い分みんなレベルが高いし、選手層も厚いです。ヨーロッパの選手は強いですし、最近是中国の選手も強い。特にメンタルが強い。東京パラリンピックでは、緊張感のある舞台の中、1射ごとの心理戦を楽しんでもらえると嬉しいです。ぜひ、アーチェリー競技を見てください。

—— 体調にご留意いただいて、ベストパフォーマンスを見せていただけるように期待しております。今日はお目にかかれて光栄でした。ありがとうございました。

（ インタビュアー：飯島 奈 絵
江口 陽 三 ）

