

## 筑波技術大学卒業生アスリート「スポーツとキャリア発達」

2019年1月27日（日）

沼倉千紘氏（産業技術学部4期生） バドミントン

皆さんおはようございます。ただ今ご紹介いただきました沼倉と申します。よろしくお願ひします。私の今の仕事ですが、埼玉県立特別支援学校坂戸ろう学園の教員をしております。スポーツの種類はバドミントンです。小学校6年生の時からバドミンントンのキャリア17年目になります。

毎日の生活スタイルについてまずご説明したいと思います。今スライド表示していますが、朝6時に起床します。6時半ごろでしょうか、自宅を出発し学校に着いたあとまず何をするかといいますと、生徒と一緒にトレーニングを行っております。生徒というのはいろいろな部活に参加している生徒たちなんですが、自分をもっと強くなりたいという気持ちを持っている生徒さんたちが朝いろいろ筋力トレーニングをしたり、そういったことを一緒に教えてほしいと頼まれて生徒たちと一緒にトレーニングをしています。そして8時半に業務が始まりまして、1日普通に授業を担当して過ごし、夕方5時の定時になりますと、私は基本的に定時に帰宅するようにしているんですが、なぜ帰るかといいますと、バドミンントンの練習をしたいという気持ちがありますので、定時にきちんと帰りたいということで毎日昼のあいだ、日中集中して仕事をするようにして過ごしております。仕事が終わって自宅に帰宅したのちにバドミンントンの練習、それから筋トレのためのジムに行ってトレーニングを行って、それが終わったら自宅に帰宅し眠るという生活を毎日繰り返しています。大体ちょうど12時くらいに就寝しているような状態です。

最初に自分が仕事が始めたあとにもスポーツ、競技を続けていられる理由は何かということころで二つ考えたことがありますのでご紹介したいと思います。

まず1点目ですが、自分にとってバドミンントンはどんなものなんだろうなと考えたときに、かけがえのないものだなと実感しています。私がこういった話をするときに、まずは仕事と家庭、そしてバドミンントンの、この三つの柱が自分の中にあります。でもその時に何か一つでも欠けてしまうと自分じゃないような感覚を覚えてしまいます。例えば仕事がうまくいかないときは、やはり家庭とかバドミンントンが助けてくれる。なので、それぞれその三つがあるから何か失敗とかうまくいかないことがあってもほかで補うことができると実感できますので、もし今バドミンントンをなくしてしまうと、仕事がうまくいかないときに家庭だけになってしまいますよね。そういった自分の生活というのを想像することもできないくらいバドミンントンというものがかけがえのないものになっているなと思っています。だか

からこそ自分自身も続けられているのかなと感じています。

もう一つ大きいところは職場や家庭の理解を得られているという点です。職場のことを具体的に言いますと、私は1年の中で国際大会に参加する際には2週間程度仕事を休まなければならないんです。自分が担当している授業科目もあります。ですが、例えば生徒の自習の時間に変えてもらうとか、ほかの先生に代わりを教えていただくなど協力をしてもらう必要があります。そういった際に例えば生徒のほうが私2週間いないんだよということ、授業することができないんだということを伝えたときに、頑張ってる生徒たちが言ってくれるんです。もしそこで生徒たちが、えー、なんで、授業やってほしいのにみたいなことを言ってしまうと、やはり私としてもすごい気がかりで後ろ髪を引かれるような思いになると思うんですが、生徒は私が目指していることがなんなのかというところをみんな分かってくれています。なので、バイバイと快く、行ってらっしゃいと送ってくれるんです。メダル絶対取ってきてねと快く送り出してくれています。また、先生方のほうもこのあいのデフリンピックの際には幼稚部から高等部まですべての先生方が集まって一緒に壮行会を開いてくださいました。

私自身の職場を理解得るために注意している点が2点あります。先ほどもお話ししたように2週間も休まなければいけないあいに、授業が進まないとか、それから仕事が進まない、こういった内容をきちんと解決しておかなければいけません。1年間で終わらなければいけない指導の内容があるので、それをきちんと計画的に考えなければいけない。なので、自分がいなくても学校の運営に影響がないようにするようにならなければいけない。なので、きちんとやるべきことはやるというスタイルでやっています。

もう一つは応援してもらえそうな人であらなければいけないと思っています。普段の生活が惰性だったり、あんまり練習しなかったりだとか、そういったような不真面目な態度を見せてしまうとやっぱり沼倉さんを応援してあげようという気持ちを持ってくださる方は減ってしまうと思うんです。なので、きちんと練習している姿や仕事をきちんとやり遂げている姿を周りにも見せていくということをあえて心がけてやっています。今スライドでデフリンピックの壮行会を開いていただいた際に頂いた、大きな白い布に子どもたちのメッセージが書かれた横断幕を掲げた自分の写真を挙げさせてもらっています。とてもたくさんきっちりと絵が、コメントが書かれています。

それから周りの理解として家族のことです。それも二つあります。自分の両親、それから兄弟です。私は小学6年生からバドミントンを始めましたが、その頃から家庭でまず家族が一番私のことを応援してくれています。例えば今もお正月などは本当は実家に帰省してゆっくり過ごしたい、家族と会いたいという気持ちもあるんですが、いつもは仕事をして練習の

時間を十分に確保できないその部分をお正月休みの時に合宿に参加したりですとかすると、結局実家に帰省できないという状況が続いています。ですが、その辺りも帰ってきてねという気持ちもたぶん家族としてもあるとは思いますが、この2年間待ってるよと温かく言ってくれるんです。

あとは、私もう結婚しまして、主人も一緒にバドミントンやっている選手です。ですので、いつも家に帰ったあと一緒に練習に行ったりしています。なので、家の中の料理とか掃除とかがなかなか時間がないので行き届かないことがたくさんあるんですね。それですけど、例えば主人が先に帰ってきたときにお料理をしてくれたり、掃除をしてくれたりすると、本当にありがとうございますと思います。もし一緒にスポーツをやっていなければうまくいかないんじゃないかなとさえ思っています。このあいだ11月にアジア大会に主人と一緒に参加して、男女のダブルスに参加したんですが、そこで3位を主人と一緒に取ることができました。その3位の銅メダルを掲げている写真を提示しています。

次のスライドです。社会人になったあとも続けていて良かったなと思うことを2点挙げました。まず一つ目は、下にある写真が出てるんですが、2人子どもさんが出ています。これは教え子の生徒さんの人数。今、私は数学の科目を教えているんですが、今授業の中で早く問題が解き終わった生徒さんがいる場合にはバドミントンをやっていいよと言って、授業の途中でバドミントンをしに行ってるんです。早く問題が解き終わった子どもたちは嬉しそうにバドミントンをしに行ってる様子を出しています。本当に要望があるとすごく早くやるんです。いつもはぺちゃくちゃしゃべってなかなか問題を解けなかったりするんですけど、終わったあとバドミントンやれるよっていう場合にはすごく早く問題解いてくれるので、間違いもなく正解ばかりでちゃんと問題を解いてくれるんです。

良かったと思うことの一つ目としては、仕事とそれからスポーツのバランスをよく取り組むことができているという点です。先ほど少しお話ししたように、私は定時5時にきっちり帰宅したいと思っていますのでそのために何をしているかという、スムーズに効率良く仕事を進めるためにどんなことをしたらいいかって優先順位をきちんと考えながら日々仕事をしています。例えば帰ったあともし何もなければ私はのんびりしてしまうかもしれません。ですが、きょうは帰ったあと誰かと一緒に練習しなきゃいけないんだと思うと集中して仕事に取り組んで、ささーっと終わらすことができるんです。そうするために取り組んでいると、結果的に締め切り等もきちんと守って提出することができるように仕事できています。おそらく周りの先生方が応援して下さる理由としては、その辺りきちんと仕事をこなしているという信頼関係をもとにして構築できているのかなという印象も受けています。あとは仕事でたまったストレス、たくさん皆さんもあると思うんです。仕事をずっとやっていると楽しいだけじゃないですよ。やだな、辞めたいなんて思うこともあると

思うんですけど、それを練習のあいだは自分は教員の立場を一度外れてアスリートの立場になることができます。なので、その際にうまくストレス発散ができているので一応また次の日から頑張ろうという気持ちのコントロールをすることができます。

そして二つ目は自分だけの強みを生かして仕事をする事ができています。やっぱり生徒と一緒に夢を追いかける事ができています。それは自分の目標をいつも生徒たちに私は伝えていきます。ですので、目標を達成するために何をしているのかなみたいなことを自分でいろいろ話したり、実際に様子を見てもらって生徒に理解をしてもらっているんですが、その際生徒もいろいろそれぞれ目標があります。関東大会で勝ちたいとかいろんなことを言ってくれるんですけど、言って自分のやっている内容と私自身がやっている内容とは違う、すごく大きな差があるということに生徒自身が自分で気付いてくれて、今この差をどうやって埋めたらいいのかなってというようなことを、どうしたらもっと強くなれるのかなみたいなことを生徒たちも話してくれます。あとさっき朝の練習の話をしましたけど、自分と一緒にできる場所は一緒に私も手伝ってあげて目標達成に向けて頑張れるような動きになっているんだと思います。あとは自分が海外の大会にさまざま参加した際に外国のろうの選手たちの関わりを持つ事ができています。なので、海外の生活がどうか、いろんな自分の知識をアップデートすることもできますので、学校に帰ったあとに生徒たちにそういった海外の様子なんかも伝えてあげています。自分だけができることだと思っているので、ぜひ生かしてこれからも続けていきたいなと思っています。

生徒と一緒に夢を追いかけていると先ほど言いましたけど、私はデフリンピックのときにも自分一人で金メダルを取りたいなとずっとみんなに伝えてきました。でも結果として金メダルは取れませんでした。そういうときもあります。そういったときの気持ちとか、なんで取れなかったのかなということも生徒たちと一緒に話し合っています。そうすると生徒たちが言ってくれるのは、例えば給食もっと食べたほうがいいんじゃないとか、あとは授業の時に座るから先生駄目なんだよ、立ってやったらみたいなのを生徒たちが言ってくれるんです。そうすると例えば野球部の男の子なんか、僕座るの駄目って分かったから僕も授業立って受けたいとかって言ったりなんかするんです。それから給食をきちんと私が1回お代わりする、その代わりにあなたは2回お代わりしてねみたいなのを生徒と話したりしています。そういうふうに自分が失敗したときに、なんで失敗してしまったのかなっていうことを生徒たちと一緒に考えて逆に生徒が負けたときも私も一緒に考えるようにしています。次はどうしたら勝てるかなということと一緒に考えています。失敗は悪いだけじゃないですよ。負けは悪いわけじゃないです。次勝ったときの気持ちも一緒に体験したいなと思って取り組んでいます。ですので、次勝ったときに本当にうれしかったよってという報告をしてくれる生徒もいます。次また負けた生徒もいます。もうやめたいなと言っている生徒

もいますけど、その時々と一緒にいろいろ話し合うことができるというのは私自身の強みだと思っています。

最後に自分がスポーツ選手だから来てくれる生徒さんもたくさんいるんです。スポーツの内容を聞きに来る生徒もたくさんいますし、そういったところで本当に自分がスポーツをやっていて良かったなと感じています。

スポーツ競技を続けていくのが難しいなと感じたときがいろいろあります。三つ挙げさせてもらいました。一つはうまくいかないとき、二つ目は仕事とのバランスが難しくなったとき、そして三つ目は練習場所の確保が難しいときに競技を続けていくのが難しいなと感じました。うまくいかないときってというのは、自分の中の限界を感じてしまう。もうこれ以上うまくならないだろうとか、続ける意味がないんじゃないかというような続ける意義を見出せなくなったときっていうのももちろんあります。その時にいつも私自身が思っているのは母親が私に言った言葉でして、バドミントンはただ苦しいだけなら嫌いになる前にやめなさいってお母さんが言ってくれたんです。今はすごくバドミントンが好きです。それが嫌いになってほしくないということがお母さんの気持ちなんだと思います。なので、いつもやめたいと思ったときに、本当にバドミントン嫌いなのか、苦しいだけなのかっていうことを考えるようにしています。そうするとやっぱりいや、まだ好きな気持ちが少しある、そう思うとやっぱり続けていけるなと感じています。休みたいなと思ったときは、もう素直に休んでみる。無理にやらない。ほかのスポーツやってみたいなと思ったら素直にやってみる。そうすると、結局最後にまたバドミントンに戻ってくる自分がいるということを感じました。

仕事とのバランスが難しくなったときってというのは、学生のとくと違って時間にやっぱり限界があります。ずっと練習に出れるわけではありません。その時は私のトレーナーの人が言った言葉なんですが、練習の量よりも質で勝負しなさいと言ってくれたんです。今日本ではデフスポーツの選手は仕事とスポーツの両立している選手が非常に多いですが、海外を見ますとスポーツだけをやり通すことができる環境にいる選手が本当にたくさん海外にはいるんです。そういった選手に勝ちたいと思ったときに、自分の環境と海外の選手の環境の違いにへこんでしまうときもあるんですけど、やっぱりたくさん練習している海外の選手はいますが、自分は短い時間だけどその中でできることを頭を使って練習をするようにしています。あとは短時間でも自分の仕事の時間を少しでも短くして練習の時間をできるだけ増やすような工夫をしながらトレーニングをしています。

あとは練習場所の確保が難しいとき。確かに部活ではありませんので、社会人の聞こえる人たちと一緒に練習をする機会が多いんですが、ちょっとレベル的にとか時間的にとか場所

の距離など、相応しい場を見つけるのがなかなか難しい状況があります。ですが、今は幸いにもいろんな大会に参加した際に声を掛けていただける機会が増えまして、今は本当に練習環境も非常に充実しています。人に恵まれているなと感じています。

最後に自分の教員の立場から、子どもたちにとってのスポーツの大切さってなんだろう、必要性ってなんだろうっていうことを考えてみました。スポーツをしている子どもとしていない子どもの違いっていろいろあるんじゃないかなと感じているんです。例えば先ほどバドミントンをしたという気持ち、強さの違いがあると思うんですが、私はそんなにいいわっていう生徒もいると思うんですが、あんまりバドミントン別にやりたくないわって思う人は一生懸命問題を解かないんですが、やりたいと思う人は一生懸命勉強のほうも集中して授業中でも問題をすぐに解いてくれたりします。難しい問題を出されたときに最後までやり通すというのは、やっぱりスポーツをやっている子どものほうが最後まで頑張れる力を持っているなと感じます。そういったことでスポーツが大切なんだなと感じています。何かに向かって頑張る、これは本当にスポーツが一番大きいんじゃないかなと思うんです。そういった経験を今積み重ねていって、将来何かに生かしていけるんじゃないかなと信じているところです。以上で私からの話は終わりたいと思います。ご清聴ありがとうございました。