

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）

井口深雪氏（短大保健・2期生） バイアスロン

皆さんこんにちは。井口深雪といいます。よろしくお願ひします。いつもは何も使わずに話をしてるんですけど、きょうちょっとiPhoneを使いながらまとめてきたとおりの筋で話をしたいと思うので、ちょっと聞きづらい話になってしまうかもしれませんが、よろしくお願ひします。

私自身は、筑波の技術大学ではなくて、その前の短期大学の2期生ということで、もう20年以上も前に卒業をして、その当時からスキーを始めまして、もう10年以上前にスキーのほうは引退をして今に至っています。ほかの3人のように現在もトレーニングをして大会を目指しているわけではないので、スキーをしてきて私自身がスポーツで得たこと、それから大変だったこと、今心に留めて生きていることをお話ししたいと思います。

スキーを始めたきっかけは、盲学校時代の恩師に誘われてパラリンピックスキー競技大会に参加したのがきっかけです。その当時長野にパラリンピックが来るという話がありまして、盲学校時代の先生方と、それから私の後輩たちと一緒にスキーの大会に参加しました。大会の成績はさんざんなものだったんですけど、スキーができるっていうことで役員をしていたおじさんにクロスカントリースキーができるんだったら、パラリンピックぜひ出場してみたって誘われました。その時にもしくロスカントリーをやるんだったらバイアスロンもしてみたらと言われたんです。その時初めてバイアスロンというものを知りました。バイアスロンってなんですか。バイアスロンってというのは射撃とロスカントリーのスキーを組み合わせた競技だよ。銃を撃つことができるんですか。私、目が見えないんですけど日本の中で銃なんて触れないんですよ、本当に弾の出る銃を撃つんですか。それはバイアスロンだからね、弾が出るんじゃないの。その役員の人もよく知らなかったんですけど、本当にビームライフルではなくて長野の当時はエアライフル、きちんとした弾の出るものを使って競技をしていました。その射撃に魅力を感じてしまって、トレーニングが大変、スキーは大変っていうことを何も考えずにスキーの世界へ飛び込んでいきました。大学を卒業してから本格的に仕事をしながらスキーの競技が始まりました。スキーをやっていくうえでパラリンピック長野の大会とソルトレイク大会、それからトリノの大会に私自身は出場をしています。

長野の大会の時とトリノの大会の時にバイアスロンで金メダルをいただいているんですけど、当時やっていて大変だったことをお話ししたいと思います。三つ大変だったことはある

んですけど、

まず一番大変だったのは一緒に走ってくれる伴走者とのコミュニケーションでした。長野の大会のときには同じ年の女の子が私のガイドをしてくれました。監督が彼女を連れてきてくれたんですけど、初めて会った時には私と同じ年で女の子で、しかも私長野県出身なんですけど同じ長野出身、そして長野県の中の小谷村という小さな村があるんですけど、彼女も同じ小谷村の出身だったんです。その時は意気投合するような形で一緒にパラリンピックを目指すことになったんですけど、彼女は視覚障害者というものを全く知りませんでした。視覚障害者だけでなく障害を持つ人ということを知りませんでした。視覚障害者というのがどういう人たちなんだよということを知りませんでした。そして私自身がどういう見え方で何が困っている、それからどんなふうにガイドしてほしい、スキーというものがどれくらいのレベルでどうしてほしい、どういうふうに指導してほしい、そういうのを常に伝えなければいけなかったんです。長野のときは私は少し今よりもだいぶ視力が残っていて一人で活動することができました。トレーニングすることも一人でできましたし、普段の生活もほとんど不自由なく一人でこなすことができていました。そのうえで彼女に何を伝えたらいいのか。何を介助してもらったらいいのか。私自身のプライドもものすごい邪魔をしてなかなか彼女とコミュニケーションを取ることができませんでした。長野の大会の時にはなんとか大会を終えることができたんですけど、その後も彼女と合宿や大会に行くことが多くて、だんだん普通の生活をするこすら彼女と一緒にいることが難しくなってきた、彼女の私生活ですとか仕事の関係もあって、コンビを解消することになってしまいました。その後、15歳年上の高校の体育の先生をしているコバヤシ先生という方とコンビを組むことになって、ソルトレイク大会とトリノ大会と一緒に参加をしました。やっぱりソルトレイク大会の時には私自身のことを伝えることができなくて、それから先生の話をしっかり聞くことができなくてぎくしゃくした生活を送っていました。ソルトレイク本番の時にレースのことでけんかをしてしまって、そのあと大変な思いをしたこともあります。トリノ大会を目指すにあたって、ソルトレイクまでは視覚障害のB2のクラス、弱視のクラスで出ていたんですけど、そのあとB1クラス、ゴーグルをして全く見えない状態が出るクラスに転向しました。その転向をしてから自分が困っていること、何をどうしてほしいのか、先生にはどうしてほしいのか、細かく2人で話をするようになって、それからだんだん先生と距離が縮まって、トリノの本当に2人の二人三脚でなんとかメダルを取ることができました。長野の時にもらったメダルは日本でやったということもあったので、棚からぼたもち状態、メダルを取ったわけではなく頂いたという感じだったんです。でもトリノの時は私とガイドのコバヤシ先生で取りにいった。自分たちの力でなんとか取ってきたメダル、本当に私が取ったメダルというよりは先生と2人で取ったメダル、それがものすごくうれしかったです。

それから大変だったのはトレーニングです。競技を始めるまでなんのトレーニングもしたことがなかった私にとって普段の毎日のトレーニングというのが一番大変でした。何をどうしたらいいのか、自分に何が足りないのか、何を参考にしたらいいのか、誰に頼ったらいいのか、全く分からずにいつもとりあえず体を動かして合宿に行く、大会へ行ってみるという生活をしていました。そこで合宿に行くと今まで何をやっていたんだという形でガイドと監督に怒られてきたんですけど、何を怒られて、一体自分がどうしたらいいのか全く分からないまま過ごしていました。長野が終わった頃やっと自分に何が足りなくて何をしなければいけないということが分かり、ソルトレイクに向けてトレーニングをすることになりました。コーチと、それからガイドに連絡を取りながら、今どんなトレーニングをしていてこの先何をしたらいいのか、そういうアドバイスを受けながら練習をこなしていました。ソルトレイクが終わりトリノに向けて練習をしている頃、やっぱり視力が弱くなってきていたので、普段のトレーニングを一人で行うということができなくなってきました。その時に一緒に普段のトレーニングを行ってくれる人が必要だったんですけど、その人を探すことが私自身にはできませんでした。最終的にトリノが終わるまで普段の練習のパートナーというものを見つけることができずに終わってしまいました。その点はもっと自分自身が改善していかなければいけなかったなと思っています。

それからもう一つ、一番これをもって大変だったのが金銭的な問題です。デフリンピックの方も話をしていたんですけど、資金面というのはものすごくやっぱり大変でした。スキーを行ううえで道具と、それからワックスをそろえただけで始めた年は60万くらいかかりました。それから合宿に行ったり、遠征に行ったりするだけで1回1人10万から30万です。でも視覚障害を持つ私たちはガイド分も遠征費、それから合宿費を負担しなければいけなかったんです。なので、10万から30万ということは、20万から60万かかる。1年に負担しなければいけない金額が100万を超えていました。卒業して仕事を始めたばかりの小娘にそれだけの費用を負担するということがなかなか苦しくて、生活費を切り詰めてスキーをやっとやっていたという状況です。国からの予算がついたのは、長野のパラリンピックの前の年からでした。その予算も私たち選手にはほとんど回ってることがなくて、監督ですとかコーチですとか、それから大会に行く時はスキーの手入れをしてくれるワックスマンというのが必要なんですけど、そのワックスマンの人たちの費用の捻出でほとんど終わっていました。私自身はどうしようもなくいたんですけど、職場の人たちのカンパですとか、それから盲学校のみんなからのカンパ、それから長野県の小谷村からのカンパ、そんなみんなからの助けでやっとスキーを続けていたような状態です。

もう卒業もして自分の力で生きていこうって決めていたので、もう一度親のすねをかじるようなことになったらもうスキー競技生活はやめようと思っていました。ソルトレイクが終わってなんとか続けていたトレーニングだったんですけど、もうトリノを目前にして貯

えが底をついて、もうこれ以上できないという状況にまで陥りました。そんな時に監督から企業に所属をしてもう一度トリノのパラリンピックを目指してみないかと声を掛けられたんです。当時、まだ企業で障害者のアスリートを所属させて競技をしているところはまずほとんどなかったんです。しかも監督から来た話は企業で障害者クロスカントリースキーのチームをつくってくれるという話だったんです。その話を聞いた時は、そんなおいしい話はまずないだろう。監督はいつも言うことは次の日になると 180 度変わっているということが多かったのであまり頭に残しておくことはしなかったんです。でもその話の実現して企業に所属をし、クロスカントリーのスキー、バイアスロンができることになりました。もう今までのような甘えた気持ちではいられない、もう一度ガイドと二人三脚でトリノを目指してみようと思って、そこから 0 からの出発として自分自身を変えてトリノの大会を目指しました。

次にスキーから離れて今私が心に留めて生活をしていること、これも三つあります。一つはやっぱりコミュニケーションです。先ほども話したんですけど、コミュニケーションはガイドとのやり取りが大変なだけではなくて、やっぱり日常生活をしていくうえで、生きていくうえで、人との関わりがとても大切なのでコミュニケーションが大切だと思っています。自分の気持ちはしっかり事細かに相手に伝えなければ相手に理解をしてもらえない、そして相手からも話をしてもらわなければ理解することはできない、そう思っているのでコミュニケーションをものすごく大切にしていきます。

それから二つ目に心に留めているというか、東京のパラリンピックとかに向けてというのもあるんですけど、バリアフリーのことを最近よく考えています。ハード面でのバリアフリーというのもとても大切だと思うんです。私たち視覚障害者にとって点字ブロックですとか音声の信号ですとか、それからいろんな所に点字が書いてあったり、音声の案内があるというのはとてもありがたいくて、東京大会に向けてそれ以降も増やしてほしい、普段の生活も一人で出歩くことができるようにしてほしいというところはとても思うんですけど、海外に行って、海外でも私たち雪のあるところでの競技だったので、あまり都心部には行ったことがありません。もう山の中ばかりだったんですけど、もちろん点字ブロックはありません。音声の信号もありません。信号自体がないですし、たぶん横断歩道もほとんどないようなところで生活をしてきました。スロープもないですし、泊ったホテルにはエレベーターがないっていうところも多かったです。でもあまり海外に行って不自由をしてきたという記憶がありません。ホテルに行ったとき、車いすの人たちの部屋が 2 階に取ってあったっていうことがあったんです。ホテルのほうに障害者が泊るという話が伝わっていなかったんですけど、ホテルの人が車いすを見て、それはびっくりしますよね。うちにはエレベーターもない。じゃあ、どうするっていう時に泊れないからほかに行ってくれっていうことはなかったです。1 階にある自分たちが使っている部屋を片付けて提供してくれました。俺たちの

部屋だけお前らいいかみたいな感じで、車いすの人たちを受け入れて、部屋を提供してくれたり、玄関先にある階段、もちろんスロープはありません。午前中のうちにどうにかしておくから午後からは大丈夫だ。何が大丈夫なんだろう。午前中大会のトレーニングに行って帰ってくると、階段のところにスロープができていて、簡易のスロープをつくって来て自由に出入りできるようにつくってくださった。それから私がふらふら歩いていると、お前目が見えないんだろう、どこに行きたいんだ、俺が連れて行ってやる。どこに行きたいか伝えると、普通に連れて行ってくれたり。それから食事の時もバイキング形式のところが多かったですけど、狭いレストランで、車いすや見えない人たちが歩くのは大変なので、そのバイキング形式を普通に配膳してくれて食べさせてくれたり、そういうことが自然にできていたんです。日本人もバリアフリーっていうときはハード面を考えますが、やっぱりソフト面、気持ちの面でのバリアフリーが進めばいいなと思います。東京に最近行くことが多いんですけど、だいふ周りの方々の気持ちが変わってきて、いろんな人たちが声を掛けてくださいます。東京に向けてだいふ変わってきたんだなと思います。そういうソフト面が変わってほしいというのであれば、普通の人たちだけでなく、私たち自身も変わっていかねばいけないと私は思っています。私たちがどう変わるか。介助され上手になるっていうんですかね。せつかく声を掛けてくださった方に大丈夫です、一人で行けますから。きっと断られた人はちょっと寂しいですよ。悲しいですよ。なので、もし一人で行けたとしても、快くその申し出を受けよう。そして私たちもちょっとでも困ったことがあったら、すみません、今ちょっと困ってるんですけど助けてもらえませんかみたいな感じで声を掛けられるようにならなければいけないんじゃないかなと思います。私自身はこの自分から声を掛けるということがまだまだできていません。もっと気軽にみんなの手を借りられるようになれたらいいなと思います。

それから最後に人の話を聞くということを気に掛けています。一度合宿の時に勉強会で全く同じ人の話を聞かなくていけない時があったんです。二度目はほとんど聞いてませんでした。聞いてないっていうことは周りが見て分かるんですよ。私自身はちゃんと聞いているようなふりをしてそこにいたんですけど、その勉強会が終わったあとにコーチにもものすごく怒られました。何しに来てるんだ、なんのためにここにいるんだ、同じ話であったとしても時間と場所とそれが違うだけでも全く違う話に聞こえたりするんだぞ、同じ人が話していても言い回しが違うだけで全く心に入ってくる話が変わってきたりするんだぞ、人の話を聞かなくなったらもうそこで人間としての成長が終わるんだぞと言われました。その時にハッとしました。私もう人間としての成長を自分で止めていたんだなって感じたんです。どんな話であっても、自分が嫌だと思ってる人、嫌いな人の話であっても、話はきちんと聞こう。話を聞いたうえでその話をどう判断するかは私自身の問題、聞いている人たちの問題なので、とにかく人間としての成長を止めるのはやめようと思って、それから心掛けています。その時にさらにメモすることが大事という話もありました。人間の脳というのはも

のすごく曖昧なもので、記憶するということがとっても大変だそうです。記憶のすり替えというものも行ってしまうそうです。記憶違いをして間違っことを覚えている、間違っように覚えているということがあるそうなので、その時間いた話、心に留めておきたい一言とか出来事というのはきちんとノートにしたほうがいいということも学びました。ノートに取ったことはそのときちゃんと聞いたことなので、ノートの書き換えというのは自分で消して書き換えない限り脳のように勝手に書き換えるということはないですから、きちんとしたことを思い返すことができます。このメモをするというのは私もとても今でも苦手なことなんですけど、大事なこととして心に留めています。そして講演会があるたびに皆さんにも話しているところです。私自身はもう競技生活を終えてしまっているんですけど、こうやって講演会をしたり、いろんな人たちに会うことで自分を振り返るということをいつもさせていたでいます。皆さんもたまに自分を振り返ったり、こんなことがあったな、あんなこと言われたなっていうことなんかを思い返しつつ前に進んでいっていただけるといいかなと思います。すみません。かなり長くなりましたが、これで私の話終わりにしたいと思います。ありがとうございました。