

こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

2021

No.286

8

戸塚区のいま (令和3年7月1日現在)

人 □ : 284,482 人

世帯数 : 123,323 世帯



戸塚区公式Instagram
パソコン、スマートフォン、
タブレット端末からご覧ください。

とつか

I n t e r v i e w 世界を目指す 未来のパラリンピアン

～戸塚の若きアスリートを応援しよう～

パラ陸上

100m・走り幅跳び

しなと けんた
階戸 健太選手

戸塚区在住
日限山小学校、日限山中学校、県立上
矢部高校 出身
生まれつき左腕前腕部がない障害があ
る
2019年ジャパンパラ陸上競技大会100
メートルで自己ベストを更新して優勝
2019年ドバイ世界パラ陸上競技選手
権大会出場



障害者スポーツの世界で
活躍している
戸塚区出身の
二人の若きアスリートに
将来のパラリンピックに
向けた
熱い思いを語って
もらいました。



パラ水泳

こいし まさや
小石 昌矢選手

戸塚区在住
平戸小学校、平戸中学校、市立横浜総
合高校 出身
生まれつき両ふとももと右腕の二の腕
から先がない障害がある
小学6年生から、ジャパンパラ水泳競
技大会出場4回
2015年大会で「100メートル平泳ぎ
金」「50メートルバタフライ 銅」
2016年戸塚区民栄誉賞受賞

Q：陸上を始めたきっかけは？

A：幼稚園から中学生までサッカーをやっていました。高校では特に部活動はやっていませんでしたが、高校3年生のときに親が「思い出作りに」とエントリーした「ハマピック」(横浜市障害者スポーツ大会)に参加しました。当日は陸上用のスパイクさえ持っていなかったので心配しましたが、その大会で横浜市の代表選手に選ばれたこと、そして、その時に現在所属しているクラブ「AC KITA」の選手に声をかけてもらったことが、本格的に陸上を始めたきっかけです。人見知りの自分が陸上の世界に入って行けたのはこの出会いのおかげです。

Q：陸上のいいところは？

A：みんなで辛い練習をやりきった後の達成感が好きです。陸上は楽しいです。楽しいと思えるのは今のクラブチームのおかげです。そして、自分



撮影・日本パラ陸上競技連盟

と同じように障害がありながらも活躍している選手を知って、自分に自信が持てるようになりました。

Q：パラ陸上の見どころは？

A：同じ競技でも、「義手」、「義足」、「車いす」など障害の程度でそれぞれ全然違うものなので、できれば直接見て感じてほしいです。

Q：緊張はしませんか？

A：自分はメンタルが弱い方なので、スタートラインに立つと緊張します。緊張をほぐすために、深呼吸をし、「スタートブロックに足を置いたらゴールラインを確認すること」がルーティンになっています。周囲からの期待はプレッシャーも感じますが、やる気にもつながっています。

Q：パラリンピックに向けての思い

A：世界選手権で世界レベルの選手と走り、パラリンピックを意識するようになりました。世界選手権を経験できたことは自分にとってとても大きく、手の届くところまで近づいてきていると思っています。

Q：区民の皆さんへ、メッセージを…

A：スポーツに限らず、今やっていることがダメになっても、自分に合ったことが必ずあるので、諦めないで挑戦し続けてください。

Q：水泳を始めたきっかけは？



A：父の勧めで4歳の時から障害者向けのスポーツセンターのプールに通い始めました。最初は顔が濡れるのもいやでしたが、その時のコーチに「魔法のゴーグルだよ」ともらったゴーグルをつけたら、不思議と潜れるようになったんです。

Q：水泳のいいところは？

A：「空を飛んでいるような感覚」が体験できるところが面白いです。透明な水の中で泳いでいるときは体が宙に浮いて飛んでいる感覚を味わえます。

Q：練習は大変ではないですか？

A：練習が辛いと思ったことはないです。学校の勉強との両立は大変なこともあります。将来のためにも頑張っています。記録を出すことは楽しく、とにかく早く泳ぎたい!という思いがモチベーションになっています。

Q：パラ水泳の見どころは？

A：一人ひとり障害が違い、泳ぎ方もみんなそれぞれなので、その違いを

見てほしいです。「自分で泳ぎやすい泳ぎ方」の研究もしていて、自分は小学校高学年の時に泳ぎ方を変えたら11秒もタイムが縮みました。また、パラ水泳は義足や義手は使わずに、自分の体だけで競い合うので、その選手の個性もわかります。

Q：レースの時は緊張しますか？

A：緊張はあまりしないです。応援がプレッシャーに感じることもないですが、スタートの飛び込み台の上に乗ったときに静かになる瞬間だけが少し緊張します。でも、自分より早い選手と泳げることを楽しんでいます。

Q：区民の皆さんへ、メッセージを…

A：自分の好きなことをやり遂げてください。好きだから頑張れるし、自分の自信にもつながります。



「東京2020パラリンピック」の聖火ランナーに選ばれました

インタビューを終えて

階戸選手、小石選手 お二人のコメントの中にはコーチを始め、応援してくれている皆さんへ、そして競技ができる環境への感謝の言葉がありました。また、お二人の笑顔からは、次のパラリンピックに向けた熱い思いとともに、好きなことに真剣に向き合っている芯の強さがあふれていました。

問 区役所広報相談係 (☎866-8321 fax 862-3054)

