

# 星を この手に

第2回



*We never give up!* ~チェアスキーヤー 森井大輝~

富士通セミコンダクター社員のチェアスキー選手・森井大輝。パラリンピックバンクーバー大会では銀・銅メダルを獲得、いま4年後のソチ大会の金を目指し奮闘しています。大きな目標を現実になろうと取り組んでいる、森井選手や競技を支えるさまざまな現場の創造と挑戦を紹介していきます。

## チェアスキー選手ならではの「世界トップレベルの身体強化」を模索

### トレーニングは二人三脚で

東京都・昭島市総合スポーツセンター。「はい、行くよ!」「んっ!」ベンチに仰向けに横たわり、シャフトを握った太い腕がバーベルをラックからはずし、胸の上でゆっくりと力強く差し上げる。上げたバーベルを頭上のラックにかけると、サポートするトレーナーがもう1枚、とプレートを増やしていく。

チェアスキーのトレーニングは、雪上でだけではない。森井は専門のトレーナーのもと、ウエイトトレーニング、車いすで走りこむ陸上トレーニングを重ね、そして栄養士のサポートも受けて、世界で闘うための身体を作ってきた。

説明しなくても必要な位置にあうんの呼吸で手がのび、ダンベルを差し出し、車いすをすっと動かすトレーナーは、茅根（ちのね）悟さん。静かな空間に、心地よい緊張感が漂う。

「一見何でもありませんが、慣れない方に補助していただくとうちはいけません。例えば、車いすに座ってダンベルを上げているときの体の保持。ダンベルを持った状態でバランスを崩すと、そのまま車いすごとひっくり返ってしまいます。茅根さんは後ろから肩に手を添えているだけのように見えるかもしれませんが、バランスを崩したときには、絶妙のタイミングでさっと支えてくれます。この介助が早過ぎないことで、充分な負荷をかけた、効果的なトレーニングができるんです。」

そんな二人だが、最初はゼロから手探りのスタートだった。「『こ



バーをつかむと、茅根さんがすっと車いすを引いて、懸垂スタート。6年の日々が培ったあうんの呼吸でトレーニングは進む

れやってみようか』『いや、それができたら足は動いてるんですけど…(笑)』というようなところから始めました。」

チェアスキーに筋トレは不可欠だという。「まず、筋量アップで体重が増えることで、スピードが上がります。緩斜面が多いコースでは特に、この体重差がタイム差となって表れます。

それから、高速系種目、例えば滑降では時速120kmほどのスピードが出ていま



ベンチプレス。体重およそ57kgにして、今は120kgものバーベルを上げる

すが、高速でのターン時の猛烈な遠心力をおさえこめる腹筋や背筋、体幹の力も必要です。

また、バランスを崩したときにも、腕力があれば、リカバリしてまた滑走を続けられます。けが予防にもなります。ほかに、日常生活の動作が楽になることも大きいです。海外でバリアフリーが進んでいないホテルに泊まった時なども、より負担が減らせます。これはレース期間中に、大きなメリットになります。」

### アイデアをともに形にしていく

茅根さんは、学生時代はやり投げの選手として活躍。中京大の体育学部で室伏重信さんらに学び、現在は東京都あきる野市の職員として勤務する。そのかたわら、森井のトレーナーをボランティアで務め、「森井選手の活躍で、あきる野市が盛り上がり活性化につながれば、それが一番です」と、労を惜みずトレーニングに協力してくれている。そんな茅根さんとの出会いは、6年前にさかのぼる。

当時、あきる野市の非常勤職員だった森井は、仕事が縁で陸上のコーチと知り合い、トレーニングをサポートしてもらうことになる。そのコーチから「ウエイトトレーニングを見る人も必要だ」と紹介されたトレーナーが、茅根さんだった。

「いま思えば、当時自分ひとりでやっていたトレーニングなんて、おままごとみたいなものでした。速く走っても1周しか持続せず、まず基礎体力作りから始めなければいけませんでした。」

国内では1位になれても、世界ではなかなか勝てなかった。が、07年ごろからは国際大会の表彰台に上ることが徐々に増えていく。「茅根さんたちに会っていなければ、今の飛躍はありませんでした。」



茅根さんが脚を支えてのディップス(腕の屈伸)。「想像力を豊かにして健常者の動きを見て、どうしたら自分も同じことをできるのか考えます。」

「6年間の経験で、『こうすればもっと負荷を大きくできる』というのも茅根さんはよく分かってくれています。軽い重りでもしっかり効かせられる。この回数でもう限界、という時に茅根さんの補助が入ってさらに3回ダンベルを上げることで、効果は全く違ってきます。」

こんなトレーニングをしたいんだけど、じゃあこうしたら？って、一緒に工夫して方法を考えています。例えば、最近は懸垂で自重だけでは負荷が足りなくなってきたので、車いすを体にベルトで固定して重りにしてみたり。日本障害者アルペンスキーチームの後輩とも、こうしたら鍛えられるんじゃない？と体験を話して、一緒にトレーニングしています。」

方法を考えるのは二人でも、こうしたいというアイデアを出すのは森井だ。「押し付けるのではなく自分で考えるように、と決めていきます。そうしないと、選手は強くならないので」と茅根さん。

ここ数年で急激に、多くの障害者の国際スポーツ大会は、普及や啓発から競技性追求へと、大会の目的を大きく変えてきた。森井たちもまた、高度化してゆく世界のレベルを照準に、競技としてのチェアスキーのトレーニングの方法を模索している。

10月には日本障害者アルペンスキーチームの欧州合宿、12月にはヨーロッパカップ、そして1月には今シーズンの最大の目標、世界選手権とW杯がイタリアで予定されている。夏のトレーニングの成果が実を結ぶのは、これからだ。



トレーナーの茅根悟さん(右)と。(昭島市総合スポーツセンターにて)



## 森井通信

from Taiki



8月は冬のニュージーランドで、雪上トレーニング。

夏の日本障害者アルペンスキーチーム強化合宿で訪れたニュージーランドのカドローナスキー場には、この時期、世界のトップ選手たちがトレーニングにやってきます。隣のコースではなんと、健常者のアルペンW杯で2度の総合優勝、バンクーバーでも3つのメダルを獲得した、ノルウェーのスヴィンダル選手が練習をしていました！ 海外合宿は、自分たちの練習だけでなく、健常者のトップの滑りを間近に見られる絶好のチャンスなのです。彼らの動きを研究し、同じ動きがチェアスキーでできないかと考えて、技術に取り入れたりしています。また、同じ場所で練習しているトップ選手たちとトレーニング方法の話をしたり、アドバイスをいただいたりすることもあります。

現地のトレーニングジムでは、120kgのバーベルを上げ、ベンチプレスの自己ベストを5kg更新しました。身体もひとまわり大きくなり、順調な仕上がりで、今シーズンのレースが楽しみです。

9月29日には、東京ビッグサイトで開催された「国際福祉機器展」に行ってきました。ハンドメイドの自助具、車いす、福祉車両など、幅広い福祉機器が一堂に集まり、最新の技術が見られる展示会です。チェアスキーのフレーム製作でお世話になっている日進医療器(株)さんのブースには、バンクーバーで実際に使用したチェアスキーも展示していただき、周りにたくさんの人が集まっていて、うれしく感じました。



国際福祉機器展にて。富士通ブースでパチリ。

### Profile

もりい たいき  
森井 大輝

1980年生まれ。4歳よりスキーを始める。高校2年のとき、交通事故で脊髄を損傷。98年のパラリンピック長野大会を病室のテレビで見てチェアスキーを始め、障害者アルペンスキーW杯など数々の国際大会で活躍。06年に富士通へ入社。障害者アルペンスキーW杯の種目別シーズン総合順位では、男子座位大回転で07-08・08-09と2シーズン連続でチャンピオンに。パラリンピックでは06年トリノ大会の男子座位大回転で銀、10年バンクーバー大会では男子座位滑降の銀・男子座位スーパー大回転の銅の2つのメダルを獲得。