

# パラスポーツは自分の可能性を広げてくれる存在です。

## 障害を意識せずサッカーに明け暮れた少年時代

— 杉並が地元の井草さん。トレーニングで杉並のまちを走ることもありませんか？

通っていた小中学校が、今日の撮影場所（下高井戸おおぞら公園）のすぐ近くなんです。高校も区内の高校でしたから、振り返るとずっと杉並ですね（笑）。大学卒業後は就職し、今は会社員なので、平日は仕事が終わった後に近所の神田川沿いをジョギングすることもあります。

— 井草さんの障害について教えてください。

2歳の時に脳の血管の病気「もやもや病」を発症したことで、後遺症として右半身にまひが残りました。障害が顕著に表れているのが右手です。とはいえ私自身は病気の記憶はほとんどなくて、入院先の病院で看護師さんと遊んでいたなあと思わせる程度。物心ついた時から障害と共存していましたし、両親も障害があるからといって特別な扱いをすることはなかったように思います。学校も通常学級に通っていました。

— スポーツを始めたのはいつ、どんな種目だったのですか？

両親共にスポーツが好きで、姉がサッカーをやっていたこともあり、家族でよくサッカー観戦に行っていました。その流れで小学2年生からサッカーを始め、高校卒業まで続けました。サッカーをする中で自分の障害をハンディだと意識したことはほとんどなかったのですが、一度だけ挫折を感じたのが中学2年生の時。チームメイトたちは成長期で体がぐんと大きく強くなっていくのに、私の右手は成長しづらい。レギュラーからベンチ

に回ることが増えた時期でもあり、ちょっと気持ちが腐ってしまったのです。そんな時、担任の先生が掛けてくれたのが、「障害があることは天地がひっくり返っても変わらない。それを受け入れよう。スタミナや運動量など井草の持ち味を伸ばすことでカバーできることがあるんじゃないか？」という言葉。気持ちが切り替わり、サッカーとまた向き合うことができました。



— サッカーから陸上へと転身されたのはなぜだったのですか？

サッカーは「やりきった感」があって、大学で何か他のサークルに入ろうとフラフラしていた時、陸上サークルの先輩にたまたま声を掛けられたのがきっかけです。長い距離を走るのには昔から好きだったし、軽い気持ちで練習に参加したのですが、走ってみるとすぐに「これだ」とひらめきました。「挑戦したい！」という気持ちが一瞬で芽生え、そこから陸上人生がスタートしました。フルマラソンや5000mの長距離走を経て、大学3年



人  
すぎなみビト  
X  
interview

## 井草 貴文

プロフィール：井草貴文（いぐさ・たかふみ）平成2年杉並生まれ。2歳の時に脳の血管の病気である「もやもや病」を発症し、後遺症として右半身にまひが残る。小学校から高校までサッカーを続け、大学で陸上を始める。大学3年生時にクラブチームに所属後、パラ陸上という選択肢を知ってパラアスリートに転身。T37（脳性まひクラス）の男子1500mで平成29年パラ陸上世界選手権6位、平成30年アジアパラ競技大会4位と活躍。来夏に神戸で開催予定の神戸2022世界パラ陸上競技選手権大会への出場を目指す。

生でクラブチームに所属したことをきっかけに1500mを走るようになり、今はそこに焦点を当ててトレーニングしています。

## パラ陸上との出会い。1500mで世界を目指す

— まもなく東京2020パラリンピックが開幕します。井草さんは出場が叶いませんでしたが、競技者としてパラ陸上1500mの見どころをぜひ教えてください！

パラ陸上は障害の種類やレベルによってクラス分けされ、そのクラス内でさまざまな競技が行われます。どの競技も高いレベルの戦いが繰り広げられ、その中で鎬を削る選手の姿に注目して欲しいです。特に、1500mの見どころは何といってもレースの展開の早さ。一瞬でも判断を誤ると取り返しのつかない差を生む距離なので、前方の選手の動き、集団の動きをよく観察して「いつ前へ出るか」のタイミングを判断しなければなりません。トラックをほんの4周弱走る間にその駆け引きを垣間見ることができるのが、観戦していて面白いんですよ。2周ぐらいは集団で固まって走っていたのが、駆け引きによって隊列が縦に伸び、いわゆる「レースが動く」瞬間などは見ていて本当にワクワクします。



— 井草さんがパラアスリートとして世界を目指すことになったきっかけは何ですか？

ある日大学のサークル活動で練習している時、同じ練習場に来ていた義肢装具士の方に声を掛けられたんです。以前から練習場で私の走りを見ていて、右手が曲がっているのは最初は癖だと思っていたのですが、仕事柄ピンとくるものがあって「それは癖ではなく、もしかする

と障害なの？」と尋ねられました。そして、もしそうであるならパラ陸上の選手として挑戦する道があるよと教えてくださったのです。

— パラ陸上の選手と聞いて井草さんはどんなお気持ちでしたか？

目の前に突然、世界につながる扉が開いた気がして驚きました。自分でも努力すれば国際大会を狙うことができるのだと知り、その挑戦へのきっかけを与えてもらった出会いでした。パラアスリートを目指す決めてからは、より専門的で厳しい練習が始まりましたが、走るのが好きで、なおかつ高いレベルを狙うための環境も与えてもらったのだからやるしかない。その気持ちを原動力に練習を重ねてきました。平成27年に初めて日本代表として世界選手権に出場した時のことは忘れられません。世界のレベルを初めて肌で感じ、もっと成長しなければならぬ、トップ選手と肩を並べられるアスリートになりたいと強く意識するようになりました。

誰かにとっての気付きとなるパラアスリートに

— 今年の4月には日本新、アジア新となる記録を出されましたね。

ここ数年いくら練習しても記録が伸びず、むしろ悪くなる一方でかなり行き詰まっていた。このままじゃダメだ、何か突破口を見つけなければとずっと考えていて、練習環境を変えてみたんです。新たな練習パートナーの協力もあって、少しずつ調子が上がってきたことで記録を出すことができたのかなと思います。東京2020パラリンピックへの出場は逃しましたが、来年の夏には神戸でのパラ陸上世界選手権



が控えていますので、世界レベルのタイムに追いつくこと、そして追い越していくことを目指してトレーニングを続けていきます。

— パラスポーツは井草さんにとってどんな存在ですか？

自分の可能性を広げてくれる存在、ですね。もし挑戦してみたいと思っている方がいるのなら、やってみようという自分の気持ちに正直になって飛び込んでみてほしいです。その飛び込んだ先にきっと、見たことのない新しい景色が待っているはず。また、私がそうだったように、自分にパラスポーツという選択肢があると気付いていない方もいらっしゃるのではと思います。だからこそ競技を通して、私自身がそんな誰かにとっての気付きとなるような存在になっていきたいです。そして、もうすぐ開幕する東京2020パラリンピックも一時的なイベントで終わるのではなく、次世代の選手に還元されるような、パラスポーツの発展につながる大会になってほしいと願っています。

### パラ陸上の「クラス分け」を知っていますか？

障がいには、さまざまな種類や程度があります。それらが競技結果に影響しないよう同程度の障がいのある選手同士で競技グループを形成することを「クラス分け/Classification」と呼んでいます。

**「クラス分け」の目的は？** 日本パラ陸上競技連盟ホームページ

- 1) 障がいの確認  
参加が認められている障がいの種類か、参加が認められている障がいの程度か、障がい永続的かを確認します。
- 2) 公平に競い合うためのグループを作る  
同程度の障がいのある選手同士で競い合うことができるようにグループを作ります。

**「クラス分け」の種類は？**

スポーツごとに必要とされる身体機能や技術はさまざまであるため、クラス分けの規則も競技ごとに異なります。各国際競技連盟、国際障がい者団体によってクラス分け規則が定められています。

**井草選手の場合**

**T/F35~38 脳原性まひ：立位**

筋緊張亢進、運動不調、アテトーゼ

**T37クラス** POINT! 一般的な陸上競技のルールに準じ、立って競技を行います！

片手で歩行または走行が可能な立位競技者

※「日本パラ陸上競技連盟分かりやすいクラス分け」参照。

YouTubeで配信中!

紙面には掲載しきれなかった取材のこぼれ話も動画で紹介しています。

すぎなみビト MOVIE

すぎなみビト「井草貴文さん」のインタビューが動画でも楽しめます。右2次元コードからご覧ください。

杉並区公式チャンネル