

「未来を生きる」

～共感と信頼が生まれる社会を～

令和3年11月4日、パラ陸上競技で日本記録を樹立したことがあり、東京2020パラリンピック競技大会 陸上ユニバーサルリレーにおいて銅メダルを獲得した澤田 優蘭選手と長谷川 右会長が全公教事務局に於いて、対談を行いました。パラアスリートとしての競技人生を振り返りながら、これからの時代を生きぬく子供たちへ、そして彼らの背中を押して導く教職員へ、心に沁みる提言をいただきました。



澤田 優蘭 (東京パラリンピック陸上競技 銅メダリスト)

東京都北区出身。立教大学卒。パラアスリート。高校で盲学校に進学したことで、パラスポーツに出会う。2008年高校二年生の時に北京パラリンピックに出場。100m・走り幅跳びの選手として、国内外の様々な大会で優勝するなど、これまで数々の実績を残している。2018年「北京グランプリ」100m優勝、走り幅跳び5m70cmの日本記録更新。東京2020パラリンピック大会では、走り幅跳び (T12)・100m (T12)・ユニバーサルリレーに出場。ユニバーサルリレーでは銅メダルを獲得。



長谷川 右 (全国公立学校教頭会 会長)

千葉県勝浦市出身。趣味は、スポーツ観戦、映画鑑賞。国際武道大学卒。剣道五段。千葉県内の県・私立高等学校の保健体育科非常勤講師、常勤講師、実習助手を経験。船橋市立宮本小学校教諭、同 二宮中学校教諭、同 船橋特別支援学校教諭、同 豊富中学校教頭、同 大穴中学校教頭。2020年4月～船橋市立葛飾中学校教頭、6月～全国公立学校教頭会副会長。2021年6月～全国公立学校教頭会会長を務める。

パラリンピックを振り返って

長谷川 本日は、誠にありがとうございます。どうぞよろしく願っています。東京パラリンピック、陸上ユニバーサルリレーでの銅メダル獲得、本当におめでとうございます。

澤田 ありがとうございます。本日は、よろしく願っています。

長谷川 ユニバーサルリレーでは、どのようにバトンをつないでいくのか、興味深く見ていました。第1走者ですごく緊張したと思いますが、実際にはどうでしたか。

澤田 リレーは、決勝で4本目の出走になりましたが、それでも決勝は、とても緊張しました。

長谷川 スタートラインに立った気持ちとスタートの合図が鳴るまでの感覚を覚えていますか。

澤田 予選と決勝では、まったく違いました。日本チームとしてメダル獲得を目指すプロジェクトとして2019年からずっと練習をしてきました。決勝には4チームが残り、日本は4位で予選を通過し、3位のイギリスチームとは0.08秒の僅差でした。私のスタートの反応だったり、一人一人の少しの遅れだったり、予選より速く走れば十分メダルが獲得できるという責任感等々いろいろな思いが交錯していました。一方で、意識的に笑顔をつくるようにして、リラックスすることも心がけました。私たちならできるといってスタートラインに立ちました。

長谷川 澤田さんと同じくパラリンピックに出場された道下さんも笑顔をととても大事にされているそうですね。澤田さんや道下さんたち代表選手が、そのような

気持ちで取り組んでいることは、周りの方たちによる影響を及ぼすことになると思います。

ユニバーサルリレーはさまざまな障害をもたれている方とリレーをするので、タッチの仕方は技術的に難しいと感じます。メダル獲得は2019年から取り組んでこられた成果でもありますね。決勝レースのタッチの感覚はどうでしたか。

澤田 本場にタッチワークが難しい種目です。バトンを使わないこともありますが、それ以上に女子選手が男子選手にタッチすることが難しいです。女子と男子とでは走力が1秒ぐらい違います。3走4走のつなぎでは、3走は脳性麻痺の比較的足や手に麻痺があるクラスで、その選手が少し屈みながらつないでいくのは、バランスを崩すリスクもあります。障害の部位や程度によって工夫をしてきました。走力に劣る日本がほかのチームと戦えるように、コーチやスタッフに映像分析をしてもらい、タッチワークの精度を高めてきました。

長谷川 上位チームの失格で繰り上がりという少し複雑な気持ちだったかもしれませんが、一生懸命やってきた成果が形になったことはよかったです。

澤田 2019年の世界選手権の時に日本も含め、4チームぐらいが失格になっています。バトンをつないでゴールすること自体、かなり高いレベルが求められます。そのような種目なので、決勝の時につなげられたことは一つの自信になりました。みんなで実践できてメダルを獲得できたことはよかったです。

長谷川 澤田さんは、個人で走り幅跳びと1000m走にも出場しましたね。もちろんメダル獲得という目標をお持ちでしたか。

澤田 パラリンピックの走り幅跳びで金メダルを目指してやってきました。自己ベストは5m70cmですが、6mを跳ぶという目標をもって練習に取り組みしました。トップ選手が出場する世界選手権などで、記録をもつていても大会の中で勝てる力をもつことが難しいことを痛感しています。ただ今回の東京パラリンピックに向けて、2021年に入ってから怪我が続き、昨年までの力を発揮できる状態ではありませんでした。

リハビリ期間も長く、大会に間に合わないかもしれない、試合中に棄権や退場することになるかもしれないと思うぐらいの厳しい時期がありました。結果は5位でしたが、今の自分としては、精一杯やり切れた結果だと思っています。一方で、しっかり怪我を克服して競技できた時には、金メダルに十分届くという確信がもてた大会でした。

長谷川 自己ベストを出すことが大事な部分ではあるけれど、勝負にこだわったということですね。

澤田 コンディションを整え、緊張したりプレッシャーを感じすぎたりせず、いつも通りの動きができるように気をつけました。いかに自分をコントロールしながら競技できるかを意識しました。今回この部分は、かなりよくできたと思っています。

長谷川 東京パラリンピックが一年間延期になったことによる意識の変化は、どのようなものでしたか。

澤田 延期が決まったことは仕方がないので、前向きにトレーニングして「自分が強くなれる期間が伸びた」というふうに捉えました。今できる精一杯のことをしていくことは、コロナ禍の時期も、怪我をした時と同じだと思いました。今できる最善策を自分なりに見つけて、ベストを尽くして今までできなかったことに時間を使いました。ものすごく落ち込んだり、そこ

から自分を奮い立たせたりしたメンタル面が、パラリンピック本番での一番の勝負どころで自分の殻を破ることになり、成長できたと思っています。これからの競技人生にプラスになったと前向きに捉えています。

長谷川 学校では休校があり、一生に一度しか味わえない卒業式などの行事ができなくなり、いろいろな面で先の見通しがもてない状況でした。それでも生徒たちは柔軟な思考で、アイデアを出して状況を受け入れて学校生活を送ってきました。今、澤田さんがお話したこととつながっているように思いました。前向きに捉えて、挑戦していく気持ちを生徒たちから学びました。

陸上競技との出会いと進学

長谷川 澤田さんが陸上競技に出会ったきっかけは、どのようなことでしたか。

澤田 陸上競技に最初に触れたのは、小学校5年生の体育の授業でした。幅跳びや1000m走の記録が少しずつ伸びていくことがすごく嬉しかったのです。中学



校で部活動として陸上競技をしたいと思ったのは小学校6年生の時です。

長谷川 私は小学校4年生から親に相談して剣道を始めました。父は陸上をやっている、澤田さんと同じ跳躍系の高跳びをやっていました。そういう意味では、スポーツに関する環境が整っていたと思います。澤田さんのご家族はどうでしたか。

澤田 私がやりたいことをやればいいというスタンスでした。母は、本当は陸上をやりたいかったようですが、陸上部がなく、友達に誘われて小さい頃から近くの警察署で剣道をやっていたそうです。陸上をやれなかった経験があったせいか、私が走ることを後押ししてくれました。きっと今も続けているのを嬉しく思っていると思います。小さい頃から進んで外で身体を動かすことが好きでしたし、両親も望んでいたのも、自然に体を動かすことができる環境でした。

長谷川 小学校でそのように育ち、中学校に進まれ、陸上に取り組まれたのですね。その頃、目の状態はいかがでしたか。

澤田 小学校に入る頃から視力低下が始まっています。網膜色素変性症という進行性の病気です。それが結果的に分かったのは、17歳になってからです。小学生までは少し視力があって、日常生活に制限がかかるほどではありませんでした。少し配慮してもらえればスポーツもできました。中学校に入った頃からだんだん制限がかり、見えにくさが増してきて、中学校2年生ぐらいの時には、陸上の練習中に何か物にぶつかってそうになったり、ボールを投げ合っている時にぶつかがりしまったりすることもありました。そうしたことが起き始めて、スポーツに恐怖心をもつようになっていきました。



長谷川 そのような状態の中で、どのような気持ちで盲学校に行くという進路を選択したのか教えていただけますか。家族との相談もあったと思いますが。

澤田 私は当時、私立高校に通っていました。目のこともサポートしてもらえざるに環境でした。しかし、見えにくさが増して教科書の文字も裸眼で見えにくくなり、黒板の文字も前の席でも見えにくくなりました。肩こりがひどくなり、偶然、視覚障害の方が開院する治療院に行きました。そこで「あなた視覚障害だよ。絶対病気だから、病院に行って診断してもらったほうがいいよ。」と教えてもらいました。

私は、盲学校というのは全く目の見えない人が通学するところだと思っていました。治療院の先生からは、盲学校を出て大学に行った人もいるというお話を聞きました。その時、自分自身が視覚障害であることに認識しました。きちんと学ぶ場所があって、大学に進学したり仕事に就けたりすることを知ることが初めて知りました。それまでは、進路選択をどうしたらいいのか、漠然と不安な時期を過ごしていました。通っている学校でもとてもよくしてもらっていたのですが、治

療院の先生のお話を聞き、盲学校に行けば情報が得られて、自分に必要な福祉制度や視覚をサポートしてくれる機器について知ることができると思いました。それが高校一年生の冬でした。その高校を退学して、一年生から三年間盲学校に通ってしっかり吸収していきたいと思うようになりました。そのことを両親に話しました。最初は、すごく驚いていましたが、まず盲学校に見学に行こうということになりました。そして、私の思いはいろいろと受け入れてもらえました。通っていた高校の先生方は寂しいと言っていました。が、「澤田さんにとって必要な進路だと思っ。」と送り出していたいただきました。

長谷川 一つのきっかけというか、出会いがあったのですね。澤田さんのように、自分の中で先を見通すという能力や自分を知った上で進むべき道を考える力があることは、すばらしいことだと思います。私は、中学校に勤務しています。3年生はこれから進路について考えていく時期ですが、高校へ行き、大学に行って就職するという漠然とした流れしか考えられない生徒が多いです。そこで、学校では将来の生き方を考える活動にも取り組んでいます。

澤田さんは小・中学校等へ講演に行かれていますね。どのようなことを伝えたいと思っていますか。

子供たちへの思いと恩師の支え

澤田 バラリンピックの普及や東京大会に向けての講演会が多く、パラスポーツの話をしています。視覚障害のあるアスリートとして、子供たちに視野を広げることの大切さを伝えたいと思っています。世の中にはいろいろな人がいるということを知ってもらいたいこ

とが一つです。もう一つは、夢や目標をもって、そこに向かってチャレンジすることの大切さです。チャレンジして困難を乗り越えていくことによって自分の目標や夢がかなっていくことを伝えるようにしています。私のように障害があるなしかかわらず、その人それぞれに困難や試練がありますが、コミュニケーションを図って人とのつながりを深め、試練をクリアしていくことで、夢が実現できることを伝えていきます。

長谷川 私も生徒に3つのC、チェンジ、チャレンジ、チャンスについて新しく環境が変わる4月に「新しいところに行く、環境が変わる、ある意味チェンジ、そこで新しい自分にチャレンジする、そういうチャンスがあるのが今だよ、この春だよ。」と話をします。生徒たちの中にはチャレンジすることに躊躇してなかなか前に進めない子供もいます。そんな時に背中を押す存在が教員だと思っています。澤田さんが、学校生活の中で背中を押して活動へのきっかけを作ってくれた先生はいましたか。

澤田 私は盲学校に行くことにすごく前向きでしたが、見えにくくてスポーツができなくなったという経験があったので、スポーツのことは考えていませんでした。しかし、その盲学校は、スポーツが盛んでした。見えなくても球技をやっていたり走っていたりしていることに驚きました。そのような中、今もサポートしていただいている先生が、「やってみよう。」と声をかけてくれました。とりあえず体育授業の一環として始めました。「障害者の大会に全員エントリーするから、陸上に出場してみよう。」と言われました。先生にサポートしてもらいながら出場し、見えた時とはとんと変わらない気持ちよさを味わうことができました。その時、「意外と楽しい。」「できるかもしれない。」

と思いました。結果的には、これが今の私の人生につながっています。本当はやりたいのに、何かに引つかってできないという私の気持ちに先生が気付いてくれたのです。私の足を見て「スポーツをやっていたでしょう。」と先生に声をかけられ、後押ししてもらえたことが、一歩を踏み出すきっかけとなる大きな出来事でした。

長谷川 私は、特別支援学校に7年間勤めたことがあります。生徒は一人ひとり違うので、その生徒に合った声かけが必要な事やマイナスの事は言わない方がいい事など、声かけの難しさも感じながらかわってきました。澤田さんを後押ししてくれた先生は澤田さんの可能性に気付いて声をかけられたのですね。そうして本格的に競技を始めて、17歳になった時に北京パラリンピックに出場されましたね。

澤田 はい、そうです。高校2年生になった時です。

本格的な競技生活

長谷川 半ば仕方がない、やってみるかという気持ち



で始めたのに、一年後に北京パラリンピックに出場することになります。どのような心境の変化があったのですか。

澤田 本当実感はありませんでした。最初は障害者スポーツ大会という全国大会を目指して頑張れば良いと思っていました。パラリンピックは考えてもいませんでした。でも、「本格的にがんばってみなよ。」と声をかけていただき、ちょうどパラリンピック選考期間中もあり、もつと上があるのだと思ったら楽しくやっていたいなと思えてきました。そこから気持ちの切り替えはすごく早かったです。パラリンピックという大きな目標に向かってのモチベーションがすごく高くなり、練習に精一杯取り組みました。

長谷川 その北京大会に出場した時にもガイドランナーの方はいましたか。

澤田 当時は、いませんでした。パラ陸上は、視覚障害で3つのカテゴリがあります。T11という全盲のクラス、T12という私のいるクラス、軽度の弱視のT13クラスです。私は、その当時T13クラスになっていたのですが、1人で競技をしていました。健常者のルールと全く変わらないので、私を導いてくれた体育の先生と2人で練習をしていました。

長谷川 盲学校を卒業し、体育の先生もいなくなることを考えると、その後、進路選択をするときにどういった思いがありましたか。

澤田 競技のことで言えば、大学の体育会陸上部に入って、切磋琢磨して、高い競技レベルの中で一緒に練習をしていきたいという思いでした。大学の陸上部の方に理解していただき受け入れてもらうこと自体、当時としてはかなり稀でした。でも、私はサークルではなくて競技者の中で採まれる必要があるのではないかと

と考えました。相談をして受け入れていただき、一緒にやる仲間に理解してもらって協力してもらおうということが重要だと思いました。そこからは、自分が仲間とのコミュニケーションを大切にすればいいと思いましたが、体育の先生がいけないという不安はありませんでした。大学へは、目的をもって行きたくだったので、競技経験を活かせるスポーツの魅力について学べる大学を目指して相談しながら進めました。

長谷川 これまでの話を聞いてみると、澤田さんは、本当に強い意志があるなと感じます。また、お母様や周りの方にも恵まれたのだと感じます。よき理解者、協力者、受け入れてくれた仲間がいる、それが羨ましいですね。私も部活動の剣道とおして大事にしたいと思っていてのは、大学で学んだ「交剣知愛」という、剣を交えて愛を知るとい言葉です。剣をおしてコミュニケーションを図っているということですね。

澤田 相手を敬うということですね。
長谷川 そうなのです。もう一つは部活の顧問をやっているときの話です。ある部員の面をつけるときに被る手ぬぐいに、「啐啄同時（そったくどうじ）」という言葉が書いてありました。お互いに刺激し合う、高め合うということを意味していると思いました。今でもその言葉を大事にしています。教師と生徒がお互いに何を考えているのかということを感じながら高めていくことが大切です。教員も生徒のことを考え、よき理解者となってお互いに高め合える関係でいたいと思います。

多様性について

長谷川 オリパラを観戦していて「ダイバーシティ」

という言葉をよく聞きました。多様性については、学校でもLGBTなどについて理解を深める学習も進めています。今後ますます必要とされる問題だと思っています。澤田さんは、海外にも行かれる機会がありますが、多様性について課題に思っていることはありますか。

澤田 多様性の重要性はすごく感じています。障害、性別、人種、宗教、家庭の環境も人それぞれ違っていますが、海外に行くと日本以上に文化や宗教、民族の違いが様々あるのを感じます。ですから比較的、柔軟だと感じられます。日本は島国で、外国の方に対して何かこう構えてしまい、他人と違うことに対しておそれてしまう感じがします。日本でも外国の人々と同じようにもつと多様性についての理解が広がってほしいと思います。パラアスリートとして活動して感じるのはですが、自分にとつての当たり前が人にとつては当たり前ではないということをまず知る、いろいろな多様性を進めていくことは、知ることだと思えるのです。まず知ってお互いに共有できるというか、お互いのことを尊重し合えることが多様性につながっていくと思っています。知らないということが一番怖くて、自分のやっていることが全てだと思ってしまうことが怖いのです。いろいろな人がいる、いろいろな環境があるということを知っていくことが、多様性の実現する社会につながっていく一歩だと考えます。

長谷川 共感することによって理解ができるように、理解ができるということが知ることにつながる。この考えを私自身も大事にしています。今後、日本の中でそのような考え方、感じ方がもっと広がるといいですね。さらにこうした言葉がなくても、多様性についての方や考え方ができる社会になるのが一番の理想です。

す。

澤田 以前は、LGBTなどのことを言うてはいけないう風習もありました。しかし、このようなことが特別なことではなくて、それが個性であるという事が価値観として広がっていくことは大変重要です。小さな時からそういう環境の中で育っていくことがすごく大事なのではないかと私は感じています。

長谷川 共感することで信頼関係も生まれてきます。学校でも家庭や地域とかわり、信頼関係を築くことの大切さを教頭になってすごく感じるがあります。生徒たちがよいパフォーマンスを発揮できるように家庭や地域と協力し、信頼関係を築くためにどうしたらよいかいつも考えています。今回のパラリンピックでガイドランナーをされた塩川さんと澤田さんは、どのように信頼関係を築いているのか教えていただけますか。

澤田 私は、塩川さんのことをとても信頼しています。私の競技ですが、気持的な部分も含めて彼に委ねているところがたくさんあります。視覚的な情報が少ない代わりを彼に担ってもらっています。強い信頼





があるからこそ思いきりレースに臨むことができず。ガイドランナーとしてペアを組んでから4年になりました。初めの頃は遠慮していましたが、相手のことを思いやりながらお互いに思っていること、感じていることを言葉で伝えるように心がけていきました。一緒に物事を決めて次に進んでいく、そういうことを繰り返し返しているうちに相手がどういうふうと考えているか、どう感じているかということが分かるようになってきました。今は余計な不安を感じることもなく、競技パートナーとして一緒に取り組んでいます。

長谷川 コミュニケーションをとって信頼関係を築いてこられたというお話は、学校の中でも同じことが言えます。生徒や家族、保護者、地域との信頼関係を築いていくために大事にしていきたいのは、やはりコミュニケーションです。コミュニケーションをとり、先生たちとも信頼関係を構築した上で、具体的な対応策等を考えて行けるような職場環境を作っていくのも副校長・教頭の役割だと考えています。

競技への思いと未来へ

長谷川 澤田さんは陸上競技を通して、様々な方に発信していくことが多いと思います。競技前に「競技を楽しんでできます。」と言葉にされています。競技を楽しむということに言葉に表すことで、自分の中で何か変化が起きるのでしょうか。また、見ている人に向けて発信される時に心がけていることはありますか。

澤田 競技前に「パラリンピックを楽しんでできます。」ということをおっしゃることで、二つの意味があります。一つは、やはり競技が好きだということを再認識したいのです。大きな競技大会になればなるほど、勝つことや記録を出さなくてはいけないことを感じてしまいます。サポートしてくれている方々に結果でお返ししたいとプレッシャーを感じることもあります。そうして結果を出すことにとらわれすぎ、自分を追い込んだり、追い詰めてしまったりしてしまうこともあります。ですから言葉にして心がけておくだけでも、あまりとらわれすぎないように思います。もう一つは、スポーツがどれだけ高く注目してもらえるかという発信する力もあると思います。見ている人たちに勝ち負けだけでなく、その競技の過程を見ていただきたいのです。生き生きと思いきり楽しんでいる姿は、見ている方もワクワクしたり、ドキドキしたりしてもらえると嬉しいです。この競技を私がやっている喜びをかみしめている姿を共有してもらいたいと思っています。私たちアスリートが社会とのつながりを広げられるよい機会になります。今回のパラリンピックは、コロナ禍でしたから、見ている方もワクワクしてももらえるようなパフォーマンスをしたいので、楽

しむということを特に意識しました。

長谷川 今回のパラリンピックでその思いは、私だけでなく、世界で見ている方々に十分伝わったと思います。最後に、今後のアスリートとしての目標、あるいは未来についてお話しただければと思います。

澤田 パラアスリートとして今回のパリパラリンピックに出場したいと思っています。今回果たせなかった走り幅跳びで金メダルを目指しています。リレーは選んでいただけでしたら、今回よりもっといい色のメダルを目指します。もう一つは、東京パラリンピックに非常に注目していただいたのでブームで終わらせず、パリにもつないでいきたいと考えます。特にパラスポーツというのは、まだマイナー競技で、興味がある人はいませんが、普及という点では課題もたくさんあります。競技者やサポートする方を増やしていく活動をしていきたいと思っています。そのために、まずは知ってもらって興味をもってもらうことを進めていきたいと思っています。講演会などもっと発信して、パラスポーツの魅力を伝え、広がっていきます。

長谷川 本日は誠にありがとうございました。次回のパリ大会出場という目標を達成できるように我々も応援しています。これを機会に、全公教としても澤田優蘭さんの活躍を広めていきたいと思っています。また、同時にパラスポーツの魅力も学校教育の中で、広めていきたいと思っています。これからも頑張ってください。

澤田 本日は、このような機会を与えていただきまして、ありがとうございました。