

広報 すぎなみ

Suginami



支えあい共につくる  
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

3/15  
令和2年(2020年)  
No.2274

軽やかな音の先に  
つながるもの。

静寂の中、力を込めて放たれたボールが軽やかな音をたて、ゴールへの軌道を描く。パラリンピック競技「ゴールボール」で息をのむシーンの一つです。選手として、さらに競技の普及役としても、同競技と向き合い続けてきた高田朋枝さん。東京2020パラリンピックを前に、ご自身のこれまでの振り返りながら、パラスポーツへの思い、子どもたちへのメッセージを語っていただきました。



特集



すぎなみピト

高田  
朋枝

Contents — 主な記事 —

6 | 子育て応援券の見直しで、ここが変わります! 8 | 春の全国交通安全運動 16 | イタリア文化展 ホストタウン交流宣言署名式を行いました!

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🏠 区ホームページ: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📰 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課



お知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、本紙掲載の催し等が中止になる場合があります。

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。



# ゴールボールが教えてくれた。人には必ず成長できる力がある。

高校で出会ったゴールボール。気が付けば夢中に

ゴールボールの練習を間近で見て、想像以上の迫力に圧倒されました。ボールが大きく重さもあるので、結構迫力がありますよね。ゴールボールは目隠しの状態で、ボールの中の鈴の音を頼りにゴールを目指してボールを投げ合います。見えない中でどう動き守るのか、守備も見どころ。プレーヤーはみんな目隠しをするので、視覚障害の有無に関わらず誰もが平等な環境でプレーできるのがゴールボールの魅力です。パラリンピックは障害のある人に限られますが、国内大会では線引きがないので、視覚障害のない人が成績を残したりもしているんですよ。

高田さんはゴールボールとどのように出会ったのですか？

私は北海道生まれで、高校進学時に東京に来ました。子どもの頃はとても人見知りで、無口だった気がします。一方で活発なところもあり、体を動かすのは大好きでした。初めてゴールボールを体験したのは高校の体育の授業でしたが、その後、たまたまゴールボール部のピンチヒッターとして大会に出場する機会があって。最初は軽い気持ちだったけれど、大会に参加し、緊張感や競技における悔しさやうれしさなど、初めて味わう感覚に感動し、終わったときには「このチームで強くなってまた来年も出る！」という気持ちになっていました。

「自分を変えたい」そんな思いで目指した北京パラリンピック

高校から大学を経て、平成20年には北京パラリンピックに出場されましたね。はい、でもそこに至るまでには紆余曲折があって、しばらくゴールボ

ルをやめていた時期もあったんです。実は、北京のひとつ前のアテネパラリンピックの選考合宿に参加したのですが、世界を目指す他の選手に比べて自分は本気が足りないと感じ、途中で辞退しました。その後2年ほどはゴールボールから離れていました。



一度離れたゴールボールに再び向き合ったのはなぜだったのですか？

大学3年生の時、ふとまたゴールボールを楽しみたいという思いが湧いてきたんです。その思いの中には「自分を変えたい」という気持ちもありました。20歳を過ぎ、改めて自分を振り返ってみると、小さい頃からコンプレックスが強く、人をうらやましく思ったりは落ち込むことが多かった。でも、それって幸せじゃないなと感じていて。ネガティブな感情を払拭して、人に優しくなりたいし、穏やかな気持ちでハッピーに生きていきたい。そう考えたとき、これまで面倒なことや嫌なことから逃げてきた自分を乗り越えて何かに全力で打ち込めたら、自信が持てるかもしれない、自分を好きになれるかもしれないと思ったのです。そんな望みもあって、北京パラリンピックを目指そうと自身に誓いました。

北京パラリンピック後は、ゴールボールの普及活動にも尽力してこれましたね。

初めてのパラリンピックでは世界で戦う厳しさを味わうと同時に、世界の選手と交流する楽しさも知りました。そこで北京後は単身海外へ。パラリンピックで友達になった各国の選手との縁を生かし、1年かけて10カ国のゴールボールを視察しました。白杖を持って一人で歩いていると次々と声を掛けてくれる町もあり、いろいろな国で人の優しさに触れました。そして、帰国後は選手から普及活動へと役目を変えて、視察経験も生かしながらゴールボールに関わってきました。

パラスポーツは人を幸せに、豊かにしてくれるもの

今また、選手として東京2020パラリンピックを目指す心境はいかがですか？

今日もそうですが、「ともちゃんプロジェクト」で区民の方々にサポートしていただきながら、日々練習に励んでいます。練習に限らず日常の暮らしの中でも、町でたくさんの方の優しさに支えられています。これは北京が終わった時に気付いたことですが、選手として舞台上に立っているのは自分の努力もあるけれど、決して自分だけの力ではありません。頑張れるのは、チームメイトやコーチ、スタッフ、家族、周囲の人の力があってこそ。ですので、東京2020パラリンピックでは、選手として出場してもしなくても、私も全力で日本代表をサポートしたいと思っています。



パラリンピック、パラスポーツの今後をどのように思い描きますか？

私にとってゴールボールは、大好きなことであり、人とのつながりを生

「見えない世界」で感覚を研ぎ澄まし音を頼りに競い合う！

## 高田さんに聞いてみよう！

### ゴールボールとは？

アイシェード（目隠し）を着けた1チーム3人のプレーヤー同士が、鈴入りのボールを投球し、ボールがゴールラインを完全に越えると1点が入ります。試合時間は12分ハーフの計24分。同点の場合は延長戦などで決着をつけます。

**コート** 18m x 9m

**使用する道具**

- アイシェード** スキーのゴーグルを光が通らないように加工したものの。
- ゴールライン**
- ボール** バスケボールほどの大きさで重さは1.25kg。中に鈴が2つ入っています。

YouTubeで配信中!

ゴールボールを体験しよう! **すぎなみスタンプ**

高田さんが講師としてゴールボールのルールや楽しみ方を紹介しています! 杉並区公式チャンネル

すぎなみピット

interview

高田 朋枝

Goalball

プロフィール：高田朋枝（たかだ・ともえ）昭和59年生まれ。北海道出身、杉並区在住。幼少期に視力が低下し、現在は明暗が分かる程度。高校在学時にゴールボールを始め、平成20年には北京パラリンピックに日本代表として出場。単身で欧米10カ国のゴールボールを視察し、帰国後は普及活動にも力を注ぐ。現役選手として練習に励みながら、障害平等研修のファシリテーターも務め、多様性、共生社会の実現というミッションにも取り組んでいる。

▲高田さんのダイナミックな投球フォーム

### 高田選手の日本代表選出を目指し区民が応援！

## ともちゃんプロジェクト

高田選手を応援するメンバーが集まり、練習のサポートを行うほか、ゴールボールの普及活動など、より多くの人に高田選手と交流してもらうための活動をしています。

詳しくは、「すぎなみ地域コム」をチェック

**主な活動内容**

- 投げ込み練習やランニングのガイド(伴走)
- ゴールボール体験会や障害平等研修など普及活動のサポート

選手と短い時間も一緒に持って走り、安心して走れるように声掛けをします。

ともちゃんに教えてもらっています!

んでくれる大切なきっかけでもありました。勝敗が重要な面も当然ありますが、私はパラスポーツは本来音楽みたいなもので、「人を幸せに、豊かにしてくれるもの」だと思っています。パラリンピックがゴールではないし、これまでたくさんの人に支えてもらった分、今度は自分が人生を懸けてゴールボールを通して人の役に立っていきたく。人が幸せになるためのものとして、パラスポーツが発展していくといいですね。今回のパラリンピックはきっとすごく盛り上がるでしょう。でも盛り上がって終わりではなく、その後何が残るのか。選手、観客、関わった人それぞれが人生のプラスになる何かを見つける時間になってほしいです。

最後にぜひ、この記事を読む子どもたちに向けてメッセージをお願いします。

私がゴールボールを通して学んだことのひとつが、「人は誰でも必ず成長できる力を持っている」ということ。「ウサギとカメ」の話じゃないけれど、みんなそれぞれスピードが違うだけ。私自身20年かかりましたけれど、ネガティブだった昔の自分より、今の自分は成長しているなと感じられるようになりました。人間の力ってすごいなと心から思います。人と比べるなんて絶対にしなくていい。自分のペースで、小さなことでもいいから諦めず、チャレンジし続けていってほしいです。たとえゆっくりでも、必ず前に進んでいけるはずですよ。

YouTubeで配信中!

紙面には掲載しきれなかった取材のごぼれ話も動画で紹介しています。

すぎなみピット MOVIE

すぎなみピット「高田朋枝さん」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いただけます。

杉並区公式チャンネル