



プロフィール

やまざき ゆま
山崎 悠麻さん

昭和63年4月8日生まれ。29歳。南平在住

小学2年生でバドミントンを始める。高校1年生の時、交通事故で両足ひざ下の機能を失い車いすの生活になる。しばらくバドミントンから離れるが、平成25年東京国体の車いすバドミントンの観戦をきっかけに競技を再開。平成29年9月、日本で行われた初の国際大会「ヒューリック・ダイハツJAPANパラバドミントン国際大会2017」において世界ランキング1位の選手を破り、女子シングルス(車いす)で優勝。12月の国内大会「第3回ダイハツ日本障がい者バドミントン選手権大会」において、女子シングルス(車いす)で3年連続の優勝。

現在、NTT都市開発(株)に勤務。

5歳・3歳の男の子と夫の4人家族。東京アスリート認定選手

市長 練習スケジュールはどのような感じですか。
山崎 今は週3回練習しています。終日練習している日は、午前中に車いすの選手と練習をし、午後には、コーチに指導を受けながらショットの練習や、体の使い方を見てもらっています。それ以外にも、フィジカルトレーニングの先生がついて、インナーマッスルの強化と体幹トレーニングを行っています。その先生も元バドミントンプレイヤーだったので、試合中の動きを想定しながらどの筋肉を強化すればいいかということとを調整しています。

市長 車いすでのバドミントンをやってみて、健常の時との違いはどんなところにありますか。
山崎 ラケットを振る高さが違うので、角度をつけるのが難しいです。また、ラケットを振るタイミングも違うので、初めはラケットの一番いいところに当てられなかったです。それに、車いすを動かしながらというのが難しく、その強化を今は重点的にやっています。



さまざまな人が認め合って
共生できるまちに

市長 日野市についての感想をうかがえますか。

山崎 平成28年の4月に南平へ引越してきましたが、家の近くに二つ公園があり、川もあって、自然環境が豊かで、子供を連れて行ってあげられるようになったのがとてもいいと感じています。ここでは公園の中に小さな川があったりして、子供た



新春対談 山崎悠麻さんを迎えて

あけましておめでとございませう。今年の市長新春対談は、市内南平在住のパラバドミントン選手・山崎悠麻さんをお迎えし、2020年に開催される東京2020パラリンピック出場を目指すアスリートとしての日々の取り組み、また、仕事を持ちつつ、妻・母親として仕事と家庭を両立させながらの日常についてお話しいただきました(文中敬称略)。

再びバドミントンに出会って

市長 バドミントンと出会ったきっかけや、また、どのような経緯でパラバドミントンを始めたのですか。
山崎 友達のお母さんがバドミントンをやっていて、小学2年生の時に、友達とバドミントンを始めるに当たり私も一緒に始めました。中学生になると、全国大会に行けるような指導をしてくださる先生と出会い、3年間鍛えていただきました。戦歴としては、小学生の時には全国大会に、中学生の時は東京都3位で関東大会に出場しています。

しかし高校1年生で車いすになり、バドミントンから離れていたのですが、平成25年に町田市で東京国体のパラバドミントンの大会を見て、さらに、偶然出会った、子育てしながらパラバドミントンをやっている選手と話をし、そこから10年ぶりに再びバドミントンを始めました。途中、出産などがあり、平成28年から本格的に始めました。同年の世界選手権でシングルスベスト8に入り、平成29年9月に国際大会が日

本で初めて開催され、そこで優勝しました。

市長 今は南平にお住まいとのことですが、日野市内で練習をしているのですか。

山崎 競技に専念するために、日野市に拠点を持たたいと思い、市に相談して、市民の森ふれあいホールを週2回使用しています。

市長 ふれあいホールをそのように使っていただけのはありがたいです。市内には南平体育館もあり、オリンピック・パラリンピックに向けて、新体育館の建替えを目指して計画を進めているところですね。ぜひ、そちらも使ってください。

山崎 南平体育館は大変近いのでありがたいです。

市長 ふれあいホールは使ってみていかがですか？

山崎 とても使いやすく、快適に練習させてもらっています。フラットですし、お手洗いきれいで、その横に「車いす用シャワー室があるのはすごい。ほかにはあまりないね」と、一緒にやっているメンバーとも話しています。

ちは、水に葉っぱを流すような遊びでも、ここに来るまではやったことがなくて、すごく楽しそうにしています。夫も子供と一緒に遊びに行っています。

市長 自然の豊かさは、日野市の特徴の一つですね。

また、市では、平成21年に「日野市ユニバーサルデザイン推進条例」を施行しました。それを受けてユニバーサルデザインまちづくり推進協議会を作って、まちづくりを推進していくという体制を整えましたが、車いすを利用する方、聴覚障害や視覚障害のある方が移動しやすい、活動しやすいという街を作るのは、簡単ではないなと思っています。

というのは、ご存じのように街ができていくので、新しいものを作る場合には初めからそういう視点で作ることができず、例えば狭い道路を広げようがないところがある、それをユニバーサルデザインの視点で改修するというのはなかなか大変で難しい、時間とお金がかかるということがあります。

ただ、ユニバーサルデザインと言った場合、ハード面についてだけでなく、「心のバリアフリー」ということもあります。これは、障害のある方への差別や偏見をなくし、寄り添ってサポートしていく、という観点ですね。これを突き詰めていけば、



▲愛車で練習会場のふれあいホールへ。競技用の車いすはお気に入りのピンク色

多様性(ダイバーシティ)、それから社会的包摂につながっていくと思います。障害の有無、また今はLGBTも話題になっていますが、それも一つの個性ですから、お互いに違いを認め合って、共に生きる、共生するというのが必要だと思えます。社会の一員としてお互いに支えあって、だれもが支援を受けられる、そんな社会的包摂が必要だろうと思います。だから、ハード面の整備に加えて、そういう視点での施策を進めていきたいと思っています。

山崎さんにもその目で街を見ていただいて、「ここはこうしたらいいのでは」ということを言っていたらいいですね。

〈4ページにつづく〉