

パラリンピックという夢の舞台で
感謝の思いを届けたい



新春  対談

すべての経験を 自分の力で良い経験に

中央執行委員長

野中 孝泰

車いすバスケットボール選手

小田島 理恵



2020年の新春対談は、東京パラリンピックへの出場が期待される車いすバスケットボール選手、小田島理恵さんを迎えました。下肢に麻痺が残るほどの大ケガを負ったことも「良い経験」と言い切る小田島さんは、いかに困難を乗り越え、人として、プレーヤーとして成長したのか。さらに、多様性を認め合える社会、すべての人が働きがいを持てる社会づくりへの考えを野中委員長とともに語り合いました。



多様性を認め合える社会をつくる、
そのきっかけとなる大会にしたいですね

チームワークと激しさが 車いすバスケの醍醐味

野中 明けましておめでとうございます。

小田島 おめでとうございます。

野中 ついに2020年、東京オリンピック・パラリンピックの年になりましたね。ということで本日は、車いすバスケットボール（以下車いすバスケット）選手の小田島さんに、競技の魅力や競技を通じて経験されてきたこと、そして開催が目前に迫ったパラリンピックなどについて、組合員の皆さんやそのご家族に向けて発信していきたいと思っています。

さて、パラスポーツのなかでも車いすバスケットは人気競技ですが、観戦したことがない人やルールがわからない人も少なくありません。まずは、車いすバスケットのルールや魅力について聞かせていただませんか。

小田島 車いすバスケットのルールは、一部を除いては一般のバスケットボールと同じです。コートの大さやリングの高さ、試合時間も変わりません。1クォーターが10分間、合計4クォーターの40分間プレーします。コートに入る人数も5人と、一般のバスケットボールと同じです。大きな特徴は選手

が障がいの度合いによって1・0点から4・5点までクラス分けをされていて、コート上の5人の合計持ち点が14点までと決められていることです（図参照）。たいていのパラスポーツは障がいの度合いが同じ人たちが同士で競い合いますが、車いすバスケットは障がいの重度がバラバラな人たちがコートに入るんです。

野中 単純に考えると障がい较轻い人のほうが有利ですが、1チームは合計14点以内と決められている。5人をどう編成するのか、チームの特徴が出そうですし、戦術性も高そうですね。

小田島 そうなんです。例えば、障がい较轻い選手（ローポインター）は俊敏性に劣る分、頭脳プレーが求められます。チームの司令塔となってポイントゲッターとなる障がいの度合いが軽い選手（ハイポインター）に指示を出したり、仲間がシュートを打ちやすいようにディフェンスをブロックしたり。障がい较轻い選手が障がいの軽い選手を抑えれば、優位になりますよね。そこはチームの戦略が表れます。

野中 なるほど。みんなに役割があって、それぞれの個性をいかしながらプレーしているんですね。あと、練習を拝見したのですが、かなり激しくぶつかり合っていますよね。その激しさと





野中 孝泰 のなか たかひろ

1962年生まれ、福岡県出身。松下電器労働組合連合会(現パナソニックグループ労働組合連合会)副中央執行委員長、電機連合副中央執行委員長・書記長を歴任、2016年より現職。

小田島 理恵 おだじまりえ

1989年生まれ、埼玉県出身。リクルート所属、車いすバスケットボールチームGRACE所属。ポジションはガード・フォワード(GF)。22歳で事故により右下肢と体幹に障がいを持つ。23歳から車いすバスケットボールを始め、2016年から強化指定選手となる。リクルートオフィスサポートに勤務し、広告審査業務を担当。

迫力も競技の魅力のひとつだと思います。

小田島 そうですね、シューターはより良いポジションに入るために車いすを高速で旋回させてコートを激しく動き回りますし、相手に車いすごと当たってぐいぐい押したりと、とにかく激しいです。



**健常者も
気軽に参加可能**

野中 小田島さんはどのようなプレースタイルなんですか？

小田島 私は気迫を前面に出すタイプなんです。最近私に求められているのはミドルシュートの精度です。頭は常にクールに保つようにしています。ゴール近くにいるポイントゲッ

ターにマークが引きつけられている隙を狙って私がミドルシュートを決める、というプレーを意識しています。

野中 今、私の目の前にいる小田島さんはこんなに穏やかな感じなのに、試合では闘争心を剥き出しにしているところが意外です。

小田島 普段はヘラヘラしているんですけどね(笑)。

野中 話を聞いていると私もプレーしたくなってきました。健常者が車いすバスケットを体験できる機会というのはあるんですか？

小田島 東京ですと、障がい者のスポーツセンターなどで、障がいがあるなしに関係なく体験教室が大体月1回あります。老若男女、いろんな人が入り交って気軽に車いすバスケットを体験していただいていますよ。最近は小学校、中学校での体験会も増えています。

野中 気軽に参加できるんですね。国内の競技人口はどのくらいなんですか？

小田島 女子だけですと70人ほどです。健常者を含めるともう少し増えますが、もっと競技のすそ野を広げたいと思っています。激しい競技だから二の足を

【クラス分けについて】

車いすバスケットボールの選手は、障がいの程度によって1.0点から0.5点きざみで4.5点までの持ち点でクラス分けされます。コートに出る選手5人の合計持ち点は14.0点以内でなくてはなりません。

持ち点	程度	主な動き
1.0 または 1.5	重い	腹筋、背筋が機能せず、座位バランスを取ることができません。
2.0 または 2.5		腹筋、背筋がある程度機能しており、前傾の姿勢が取れます。
3.0 または 3.5		下肢にわずかな筋力があり、深い前傾姿勢から早く上体を起こすことができます。
4.0 または 4.5	軽い	両手を上げて、片方向に(4.5は両方向に)車いすを大きく傾けることができます。

踏んでしまう人もいると思うので、私のほうから一緒にやろうと声を掛けたりもしています。じつは、街中で車いすをこいでいる女の子を見ると、そのこぎ方で「この子、いいセンスしている」というのが何となくわかるんです。そういう子を見つけると、つい「いいこぎ方をされていますか」と声を掛けてしまいます。かなり怪しいとは思いますが、それでも先日、新宿でひとり、女の子の勧誘に成功しました(笑)。

どん底の生活、 ケガからの再スタート

野中 車いすバスケの見どころを教え
ていただきましたが、どのようなきつ
かけがあつて小田島さんは車いすバス
ケを始めたのですか？

小田島 私は22歳のときに事故で脊髄
を損傷し、右下肢と体幹の機能が落ち
たことで車いすでの生活が始まりまし
た。とても重いケガでリハビリが追いつ
かないまま退院したので、初めは家
の中をハイハイしながら過ごしていま
した。そんなある日、父に誘われて障
がい者が運動できるという施設に行き、
そこでたまたま車いすバスケの体験教
室のチラシを見つけたんです。試しに
参加してみたら楽しくて、そこから一
気にのめり込んでしまいました。

野中 健常者として過ごした日々との
ギャップから、落ち込んだりふさぎ込
んだりしなかったのですか？

小田島 実は私はまったく逆です。こ
の大ケガがあつたからこそ今の自分が
あると感じています。

野中 そうなんですか？ その前向き
な考えはどこから来るのでしょうか？



小田島さんに競技用車いすの操作を教わる野中委員長

どんな経験も いい経験に変えたい

野中 それでもケガを乗り越えるのは
大変だったと思います。

小田島 たしかに当時は辛かったです。
でも、けっして悪い経験だとは思って
いないんです。それまでの私は、何で
も自力で乗り越えようというんなもの
を背負い込んでいました。ですが、ケ
ガでまったく動けなくなつて、初めて
人に頼らざるを得なくなつたことで肩
の荷が下りたというか、もう少し薬を
していいんだと思うことができました。
ちゃんと周りを見渡せば、力を貸して
くれたり心配してくれる人がたくさん
いるということに気付いたんです。だ
からこそ、その人たちのためにも、

「どんな経験もいい経験に変えたい」
と考えるようになったんです。

野中 小田島さんはもともととても芯
の強い人なんだと思います。だからこ
そ余計に何でもひとりで乗り越える
という生き方をしてきた。しかし大きな
ケガをしてしまい、下肢に麻痺が残つ
てしまった。そんなときに、自分はひ
とりでない、助けられて生きている
と実感できたことで気持ちが楽になつ
たんですね。

小田島 そうです。辛いときは、どう
しても孤独になりがちです。でも周り
には支えてくれる人が必ずいます。

野中 なるほど。電機連合には57万人
ほどの組合員と、その家族を加えれば
100万人以上の仲間がいますが、同
じような悩みを抱えている人もいると
思います。その人も孤独を感じてい
るかもしれない。小田島さんはその孤独
から立ち直ることができましたが、そ
れは小田島さんが強かつたからではな
く、周りに手を差し伸べてくれる人が
いることに気づくことができたからな
んでしょね。

小田島 その通りです。だからこそ今、
助けてくれた人たちのために、自分が
できることは何だろうと考えると、

やっぱり車いすバスケットをして元気な姿を見せること、自分が輝ける場所を見つけてそこで頑張ることなんだと思います。

野中 そういことですか。でもどうして、そこまで車いすバスケットに熱中できたんですか？ 彼の競技には興味なかったのですか？

小田島 不思議なんですけど、それまで他のスポーツを試したわけではないのに、車いすバスケットと出会った瞬間に「これだ」と思えたんです。フリースローが入るようになるまで2年かかりましたが、やめたいと思ったことはありません。他の競技と出会ったとしても、きつと興味は湧かないと思います。今は本当に車いすバスケットが好きです。



野中 小田島さんはアスリートとして活動する一方、一般企業にも勤務してビジネスパーソンとしての生活も送られていますよね。

小田島 リクルートグループの特例子会社であるリクルートオフィスサポートという企業に勤めています。ここではアスリート支援制度というものがあ

り、平日5日間の半分の2日半は勤務をして、残りの2日半はトレーニングすることを認めていただいています。仕事と競技の両立は大変ですが、いつか私にも競技の一線を退くときが来ます。そのときにビジネスパーソンとしての下積みがあれば、引退後の人生にもすぐ入れると思っているのと、とてもありがたい環境だと思っています。

野中 業績が悪いときにはこのような支援活動をやめてしまう企業もあるなか、継続的にアスリートを支えようという企業は素晴らしいと思います。ちなみにどんなお仕事をされているんですか？

小田島 今は求人広告の校閲作業を担当しており、チーム全体で業務を分担



©JWBF/X-1

しています。そのため、私が代表の合宿や講演のために長期間席を空けてしまふと、その分他のメンバーにしわ寄せがいつてしまいます。ですがそんなときでも、久しぶりに出社した私に対してメンバーのみんなは「お帰り、久しぶり」と温かく迎えてくれます。そのおかげで気負わずに仕事に行けるので、本当に助かっています。



野中 通勤はどうされていますか？

小田島 電車とバスです。朝は通勤ラッシュを避けるために5時に起きています。バスに乗るときは、運転手さんにスロープを出してもらうのです

が、面倒くさそうにする方もたまにいますね。

野中 日本はそういう対応に慣れていない人が多いかもしれませんね。多様性を認め合う文化が根づいていないから、個人の資質任せになってしまふ。試合などで海外に行くと、まったく反応が違うのではないのでしょうか？

小田島 そうですね。海外は基本的に良い意味で何も気にしない人が多いです。車いすが通ってもそれを珍しがするような人はいません。これは車いすで生活している知り合いの体験ですが、海外でバスに乗ろうとしたとき、たまたまスロープが壊れていたそうです。その故障を直すのに30分くらいバスは立ち往生してしまつたらしいのですが、乗客の誰も嫌な顔をしなかつたそうです。日本の交通機関は時間通りに走らないと怒られるので、こうはいかないだろうなと、話を聞いたときに思いました。

野中 これからの時代はそれではないかと思うんです。障がいの問題だけでなく、さまざまな人が社会の構成員として生活をしているのだから、そういった多様性を認め合い、一人ひとりの個性をいかす、誰もが暮らしやすい社会にしていきたいですよね。



たったひとりで 街中がバリアフリーになる

小田島 もちろん不機嫌な態度をとる人ばかりではありません。私はトレーニングとして、日常使いの車いすです。街中の坂道を上ったりしているんですけど、けっこう坂がきつところだったので、周りから見るとすごく大変そうに見えるんだと思うんです。どこからともなく中学生くらいの男の子がやってきて、「押しますよ」と言っ車いすを押してくれたんです。その子は反対車線を母親と車で走っていたそうなんです。私が大変そうだったのを見て、わざわざ車を降りて助けに来てくれました。なんていい子なんだろうと思っ、すごく感動しました。

野中 その子はすごいね。「あ、今トレーニング中なん」とは言わなかったですよ（笑）。

小田島 言えないですよ（笑）。「ありがとうございます」と言っ押してもらい、その後でまた別の坂を上りました。

野中 そういう子が増えるために、まずはどういったことから始めたいのしょうか？

小田島 私は大人の方々の意識を変えるのはなかなか難しいのかなと思っています。だから、小学校や中学校での体験会や講演をすく大事にしているんです。ただ車いすバスケの体験をさせるだけじゃなくて、跳び箱の踏み台を使っ段差に見立て、「車いすの人がどうやって上り下りしていると思う？」という実演をしたり、先ほどのバスのお話をしたりします。そして、階段などの段差があってもみんなが車いすを持ち上げてくれれば、それは車いすの人にとってバリアにはならないんだよ、ということ伝えます。こうした講演を通じて、障がいのある人が生活するということはどういうことなのかという気づきを与えたいと思っいます。障がいのある人を特別視しない、特別扱いをしない、普通の人として話

をするなどの意識を持っもらうことが、とても大事なのだらうと思っいます。

野中 色眼鏡で見ることなく、同じ仲間なんだという意識が重要ですね。まだ時間がかかりそうな課題ですが、地道に取り組んでいきたいですね。

小田島 今年の東京パラリンピック開催が迫っていることで、パラスポーツや障がいに対する関心は高まっていると思います。でも、大会が終わったら、講演会や体験会もかなり減っしてしまうと思うんです。話をできる機会が減ることで、普及活動が停滞してしまわないかは一番心配なところなんです。

野中 オリンピック・パラリンピックの期間は、何千万人という大変多くの方々が日本にお越しになる。その中には車いすに乗った方もたくさん来られると思います。そういう方から見ると、日本はいい国だったよと言っもらえるかが試されていますね。バリアフリー化など社会インフラの整備も進めないといけないところではあります。障がいのある方と出会ったとき、私たちは何と声を掛けたいのしょうか？

小田島 「何かお手伝いしましょうか」。

たったそのひとりで助かる人は多くいます。人によっ自分でやれる範囲が変わりますので、フォローのしかたは様々ありませんが、「お手伝いしましょうか」「何かできることはありますか」とひと声を掛けていただくとう助かりますね。

野中 パラリンピックの開催によっ、障がいのある方も普通に生活できる国、多様性を認め合い、個性をいかす国をみんなで目指せるようになるといいですね。

可能性を広げてくれた コーチとの出会い

野中 小田島さんが日本代表に招集されるようなプレーヤーに成長できた転機というのはあったのしょうか？

小田島 同じ職場の仲間であり、私が所属する車いすバスケ女子チーム「GRACE」のコーチでもある長野志穂コーチとの出会いは大きなきっかけです。車いすバスケの世界では知識と経験が豊富なコーチは多いとは言えませんが、そんななか、長野コーチは小学校から大学、社会人までバスケをやってこられて、大学院でコーチングの資格をとった方なんです。長野コーチがGRACEに来るまでは漠然と練

習をしていた部分がありました。ですが、長野コーチに来ていただいてからは、試合を想定した実践的な練習ができるようになり、今自分がやっているこの練習は試合ではこういわれる、というのがわかるようになり、点と点が線で結ばれたような感覚を得ました。そこからは車いすバスケットに対する理解も深まり、より車いすバスケットが楽しくなりました。

野中 適切なコーチングによってその人の持つ能力が引き上げられるというのは、ビジネスシーンでもあることです。そういう方と巡りあえることは大きな成長につながりますよね。

小田島 はい。長野コーチは選手に対し、車いすバスケットのプレーヤーとしてだけではなく、社会人としての成長もとても意識されています。うまくいかないときがあっても腐らず態度に出さないことであつたり、体育館での荷物の置き方などについてもよく言われます。

野中 素晴らしいコーチですね。チームの結束力を高めるため、あるいはコミュニケーションを活性化するために、何か意識してやられている取り組みはあるんですか？

小田島 長野コーチは練習前後に必ずミーティングを入れます。フォーメーションのことや目指すべきプレー、次の試合の目標などをみんなで共有します。さらに、長野コーチからの情報発信だけでなく、「チームが勝つためにあなたは何をしますか」とか、「あなたの目標は何ですか」といった、私たちにも考えさせるようなミーティングをします。それにより、自発的に一人ひとりが明確な目標を持つようになりました。



「ハ」の字タイヤの競技用車いす。その特徴をいかした急ターンを教えてください

野中 主体性やチームワークを生み出す訓練ですね。ビジネスシーンでも学ばなきゃいけない部分だと思います。全体の目標、ターゲットは何なのかを決めて、そのことに対して自分は何をしなきゃいけないかという。目標を明確にすることはすごく重要だし、そのことを個人単位ではなく、チーム全体で取り組まれている点がいいですね。

小田島 団体が動くとなると、そういうことが大事になってくると思います。



みんなが楽しめるように。
それが私の役割

野中 小田島さんはGRACEのキャプテンですが、リーダーシップにおいて何かがけていることはありますか？

小田島 みんなが楽しめること。やっぱり楽しくないと何事も続かないと思うんです。時には練習も先輩からの指摘も厳しくて落ち込んでしまう子もいますけど、そこをサポートするのが私の役割だと思っています。

野中 なるほど、大変重要な視点ですね。働く上でも、「働きがい」がないといけません。働きがいを高めるには、内的報酬と外的報酬が必要です。外的



報酬とは、金銭や地位のこと。一方、内的報酬とは、仕事を通じて、あるいはスポーツを通じて、人間的に成長している自分が実感できたり、自分が一生懸命やってきたことが報われて評価されたり、自己実現できたりといった精神的な充実になります。そして、「働きがい」を育むためには、この内的報酬を高めることが重要です。しかし今の日本の職場には、内的報酬が欠けていると思うんです。だからこそ、私たち電機連合は、「雇用の維持・拡大」「労使の協力・協議」「成果の公正な分配」という生産性3原則を社会の価値観として根づかせ、働く人が、働くことを通じてのみ得られる働きがいを感じられる社会に変えていかなければいけないと考えています。



最高の舞台で 感謝を胸にプレーする

野中 今回のパラリンピックでは、女子日本代表チームとしてはどういった目標を掲げているんですか？

小田島 目標は銅メダルです。日本の女子車いすバスケットは過去2大会連続で出場を逃してきた現状を踏まえて、2000年のシドニーパラリンピックで獲得した銅メダルに追いつくことを目指しています。ライバル国のひとつは中国になりますが、同じアジア・オセアニアゾーンのなかではオーストラリアも強豪国です。これらの国に勝つことが課題になります。

野中 そのために、女子日本代表はどのような戦略を持っているのでしょうか？

小田島 テンポの速いボール回し、そして車いすのスピードと豊富な運動量でディフェンスを翻弄^{ほんろう}するのが日本代表が目指すプレースタイルです。私自身としては、車いすバスケットを始めて順調にキャリアを積むことができ、プレーヤーとしてはとてもいいタイミングで自国開催のパラリンピックを迎えられるので、その好機もいかしてチームに貢献したいですね。

野中 まさに巡りあわせですね。それでは最後に意気込みも聞かせてください。

小田島 私はこの東京パラリンピックに日本代表として選ばれたら、これまで応援していただいた皆さんへの感謝をプレーで見せたいと思っています。パラリンピックという最高の舞台で自分が得点を決めて輝くことで、みんなに恩返しをしたい。そのためにこれからもトレーニングに励んでいきたいと思っています。

野中 小田島さんの活躍と女子日本代表の躍進を期待しております。ぜひ頑張ってください。本日は本当にありがとうございます。



全ての経験を
自分の力で良い経験に
よ^{JK} JPN
#88
〜

車いすバスケットに興味を持った方は
こちらの動画もチェックしてください

サントリー

『車椅子バスケットボールの
ルール for ビギナーズ』

JWBF公式PV



小田島理恵さん・車いすバスケット

NEWS



©JWBF/X-1

小田島理恵さん 講演会報告

講演テーマ「絶対に諦めない気持ち」

小田島さんは車いすバスケットの普及のためだけでなく、車いす生活者をはじめとした障がい者との共生社会の実現のためにも講演や体験会を続けています。2019年11月7日には、母校である埼玉県立狭山清陵高校で講演を行いました。後輩たちに対して、本当の「バリアフリー」とは何か、ということや、あらゆる経験を糧にして夢に向かって挑戦することの大切さについて話しました。



本当のバリアフリーとは

小田島さんは、「バリアには物のバリアと心のバリアがある」としたうえで、後輩たちに次のように語りかけました。「バリアフリー化とは、階段の横にスロープを作ることなどが全てではありません。たとえスロープがなくても、『手伝いますよ』と一声かける『心のバリアフリー』の意識があれば、それだけで階段は障害物ではなくなるのです。そのことを意識して周りを見渡せば、障がい者だけでなく助けを必要としている人がきつというはず。まずは自分たちの心が作りだしている『心のバリア』を取り除き、みんなで本当のバリアフリーを目指ませんか？」

過去の経験があるから今の自分がいる

講演では、幼少期のことやケガを負ったときのこと、そこから車いすバスケットと出会い立ち直った現在までをつまびらかに話す小田島さん。壮絶な過去に耳を傾ける母校の生徒たちに向けて、小田島さんは「頑張れないときは『踏ん張る』。また頑張れる時が来るまでは無理をしなくてもいい。私はそう思って踏ん張っていたら、『今の自分があるのは過去の経験があるから』とポジティブに思えるようになった。すべての経験が良い経験にできるはず」と話しました。

講演の後は、車いすバスケットの体験会を行い、高校生たちも競技用の車いすに乗ってプレーを楽しみました。障がい者やパラスポーツへの理解と共感が深まる貴重な体験となりました。



小田島理恵さん 所属チーム情報

GRACE wheelchair basketball team since 1975



GRACEは、東京都を拠点とする車いすバスケットボールの女子チームです。

1975年設立(旧:東京グレース)のGRACEは、国内でもっとも歴史のある女子チームであり、東京では唯一の女子チームになります。

GRACEでは選手やスタッフを募集しています。健常者の方も選手登録可能で、体験会も定期的に行っています。詳しくは、GRACEホームページをご覧ください。

GRACE 車いすバスケット

検索

<http://tokyo-grace.wixsite.com/grace/top>



大会スケジュール情報

女子クラブ日本一決定戦 皇后杯【第30回記念日本女子車いすバスケットボール選手権大会】

▶開催日: 2020年1月12日(日)・13日(月・祝)

▶会場: 神戸市立中央体育館

ライバル国と対戦する注目の国際大会 国際親善女子車いすバスケットボール大阪大会

▶開催日: 2020年2月14日(金)・15日(土)・16日(日)

▶会場: 丸善インテックアリーナ大阪

▶参加国: オーストラリア、カナダ、イギリス、日本

電機連合関係 東京パラリンピック出場内定アスリート紹介

三菱電機株式会社 上山 友裕さん(種目:アーチェリー)

※2019年12月2日現在