

## 「出会えたことに感謝」

会社員

大脇 佳奈

私は、先天性二分脊椎症という障害があります。保育園・小学校・中学校までは地元の普通学級で過ごしてきましたが、高校は養護学校（現・特別支援学校）に進学し、専門学校を経て就職しました。

幼少期からスポーツすることが好きで水泳・車いすダンス・車いすテニスをやってきました。

養護学校入学時の面接で、幼少期から「水泳をやっていた。」と答えたことで高校二年の時に全国障害者スポーツ大会の愛知県予選会があるから「エントリーしてみないか？」と当時の担任の先生に言われて不安でいっぱいの中、県予選に出てなんと愛知県選手団の一人として全国大会に行くことができましたがその後、自分自身のタイムも伸びなくなってきた水泳競技から身を引く事決めました。

そんな中、車いすテニスより少し前に始めた車いすダンスの仲間が、車いすテニスもやっているというので、見学をしに行きました。最初に車いすテニスを見た時、「片手でラケットを持って車いすを操作しながらボールが飛んでくる位置までなぜ、あんなに早くいけるのだろうか？」という感想でした。

実際に車いすテニスを始めるにあたり、日常生活は長距離移動のとき以外は日常用の車いすも乗っていないかったうえに、タイヤがハの字になっているテニス車は、持っていないだったので、車いすダンスの仲間からテニス車を譲って頂き、レッスンを受けることにしました。

が：、車いすも乗ったことない・テニスもやったことがないという所からのスタートだったので、テニスレッスンと言っても、まずはテニス車に慣れるようにということで、コーチと一緒にコート内やコートの外周をテニス車で走るといふボールを打つ以前の所から練習して、徐々に車いす操作に慣れてきたら止まってボールを打つなど、段階を踏んでレッスンしてもらいました。

その後レッスンをしていくうちに、私も他の選手のように試合に出てみたいと思うようになりコーチに相談したところ、何事も経験ということで、2015年の夏にまずは地元で開催されるローカル大会に出場しました。

しかし、シングルス・ニューミックスダブルス（健常者とペアを組む）に2015年以降も何度か大会に出場しましたが、全て1回戦負けの状態がずっと続き「やっぱり、まだ試合には出るのは早かった。」となかなかうまくいかない現実に落ち込みました。

あわせて今まで指導してもらっていたコーチから「自分とのレッスンをすることが時間的に難しくなった。」と言われ「もう、このまま車いすテニスを辞めた方がいいのかな？」と思い一時期、車いすテニスから距離を置きました。

そんな絶望感の中、2017年のある日、前コーチから大学の先輩で新しいコーチを紹介するからと顔合わせに行つて出会ったのが今現在も指導してもらっているコーチでした。

コーチは、健常者の大人やジュニアのレッスンは以前からやっていたようですが、障害者を教えるのは私が初めてということ、何も分からない状態からスタートだったようです。コーチとの最初のレッスンでは、ボールがまっすぐ飛ばず、両隣のコート三分分に打ったボールが飛び散ってしまう始末で、コーチは「この先、本当に教えられるだろうか？」というくらい先が真っ暗な状態になったことと思います。

そのようにテニスの練習とは言いがたい状況でしたが、自分に合った練習方法をいろいろ相談しながらお互い手探りでコーチとの練習が始まりました。まずは基本からということで最初にやり始めたセルフストロークやサーブ等は練習するうちに少しずつできるようになってきました。しかし練習がもう一段階進むと、教えてもらっても上手くできなかつたり、言われたことが理解できない状態になり混乱してしまいました。改めて練習方法を相談した結果、次から次へと様々な練習メニューをこなすのではなく、一つの練習内容が確実にできるようになる

まで他の人の何倍も反復して同じ練習メニューを繰り返す方法でレッスンをしてもらいました。実際にこの練習方法をやり始めた頃は、たまに「何時間も何百球も同じ練習で嫌だな！」と思ったこともありましたが今、振り返って思えば次のステージの試合にも進む事ができたので、自分にとってはこの練習方法が一番、合っていたのでとても良かったです。

コーチと練習するなかでもっと色々な経験をしてみたいということで、2018年には初めて国際大会にも出場しました。初の国際大会は、場慣れができていなかったことや世界ランキングを持っていなかった私は第一シードの選手と対戦する事になり、そこでパニックになってしまい今まで練習してきた事やコーチと約束した事もできず、あつという間にシングルス・ダブルス（車いす）ともに試合が終わってしまいました。翌年に向けて課題も見つかり良い経験ができました。またシーズンオフからできなかったことをコーチと共に一年間かけて繰り返し練習しました。

その結果、2019年には初の遠征や海外選手との対戦も経験する事ができ、車いすテニスを始めた頃やコーチと初めてレッスンをした時から全く想像がでなかつたような経験もできました。そのことで、テニスの上達は亀よりもかなり遅いスピードでしたが、自分でも【地道に諦めずに練習したらできるということ】を学びました。

車いすテニスをやっていた最中の2020年、新型コロナウイルスの影響で緊急事態宣言が発出されたことにより、テニスの練習ができない時期があり、その影響なのか両足の筋力低下を感じ始めたその時に「立位テニス」という競技をネットニュースで知りました。調べてみると自分の障害でもできることが分かり試しにやってみたところ、「車いすテニスよりも自分の身体を使ってテニスをできる喜びを感じました。」

しかし、立位テニスはマイナー競技で今、現在は定期的に練習している拠点が関東と関西にしかありません。愛知県では、競技志向でやっているのが自分一人しか居ないので色々な選手と練習できるよう

になったり、いつか「立位テニス」でパラリンピック競技種目になって、より多くの方々に認知してもらえたらと思います。車いすテニスをやっていた時から指導してもらっているコーチ自身も私と同じ環境を理解する為に実際にテニス車に乗ってくれたり、遠征帯同もしてくれていました。体験するだけではなく障害者スポーツ指導員の資格を取得してくれたり、指導しているジュニアや親御さん達にも車いすテニス体験を企画してくれたりして、積極的に障害者スポーツに関わってくれています。立位テニスをやりたいと言った時には義足体験もしてくれましたので、本当に現コーチに指導してもらえて本当に良かったと思っています。

コーチ以外にもコーチの大学の関係者やジュニアの子達だけではなく、障害者アスリート雇用で雇って頂いた職場の協力もあり、多くの人達に支えてもらいながら練習できている事に感謝し、今後も障害者の方にスポーツの楽しさを伝えたり、コーチと相談しながら自分に合った方法で立位テニスの普及活動をしながらテニスを楽しんでいきたいです。