

# 東京 2020 パラリンピック出場者にインタビュー！



8月24日（火）から開催される東京2020パラリンピックに、北区の職員が出場することをご存じでしょうか。今回、東京2020パラリンピックの競技の1つ「シッティングバレーボール」に出場する小方心緒吏さんへインタビューして参りました。



シッティングバレーボールとは？

足などに障がいのある選手が床にお尻をつけたまま行う6人制のバレーボール。男子が1980年大会から、女子は2004年大会から正式競技となっている。ブロックやアタックなどのプレー中にお尻が床から離れると反則。腕の力などでお尻を滑らせるようにして移動、座ったままプレーする。バレーボールコートより狭くネットも低いため、ボールが飛んでくるまでの時間が短くスピード感のあるラリーが展開される。負傷した兵士たちのリハビリとして考案されたもの。



## ～小方心緒吏さんのプロフィール～

入区年度 H16年度

現在の仕事

障害福祉課 王子障害相談係

精神障害者の方の手帳交付や医療費助成の窓口対応や事務処理。

主な実績：2008年 北京パラリンピック出場

2012年 ロンドンパラリンピック出場

2018年 インドネシア2018 アジアパラ競技大会 第3位

## シッティングバレーボールとの出会い

小学校高学年からバレーボールを始め、中学もバレーボール強豪校へ入学。14歳の時骨肉腫になり、入院中に母の友人の方に障害者のバレーボールがあると教えてもらったのが**シッティングバレーボールとの出会い**。始める前は柔らかいボールで軽くやるものかなと思い、通常のバレーボールとは異なるものと思っていました。しかし、ルールがほとんど同じかつボールも同じだったので打撃音やボールのあたる強さなど、通常のバレーボールと変わらなかったのが、始めた当初はびっくりしました。

## シッティングバレーボールの魅力・見どころ

体育館に直接お尻をつけて座ってやるため、座った状態で動くのがとても難しく、その人の障害によって自分にあった動きを取得するのが大変です。**すばやく動いてボールをさばくその独特な動き、ボールがスピーディー**なところが見どころです。

## 現在の練習時間

兵庫県姫路市の専用の体育館にて、**4月から毎週土日**（重なれば祝日も）、金曜夜発で、土・日と練習をして、日曜の夜帰宅しています。全国各地のメンバーが集まり練習しています。

## ～区長との対談～

区長（日本の強さはどのくらいですか。）

⇒ **出場国では弱い方**です。背の高い国が有利で、ロシア、アメリカ、中国などが強いです。日本は強い国と比べて平均身長が20cmほど低いです。

区長（小方さんの身長が大きい秘訣はなんでしょうか。）

⇒ 幼少期に**チーズが好き**でよく食べていました。



区長（大会に向けて身体に気を付けていることはありますか。）

⇒ **タンパク質**を多めにとる意識をしています。**プロテインを毎日飲み、鳥肉はもも肉よりも胸肉**をメインに摂取しています。

最後に区長から「次お会いする時は、**金メダル**をもって来てください。」と声を掛けられるなど終始笑顔で対談していました。



## ～最後に、大会へ向けての意気込み～

「チームの役割は点取り屋（エースアタッカー）なので、みなさまから応援していただけるように、頑張ります！」  
と気合いの入った言葉をいただきました。



試合までの予定

- ・選手村への入村 8月22日 or 23日
- ・大会初戦 8月27日

小方さん、インタビューのご協力ありがとうございました！

東京2020パラリンピックでのご活躍を応援しております！！

