



「想像以上のスピードが楽しくて」

なか やま かず み

中山 和美 車いす陸上

1983年6月22日生まれ、横浜在住。
2010年から車いす陸上のトラック競技レースに参戦。インcheon2014アジアパラ競技大会200m、400mで銀メダルを獲得。リオ2016パラリンピックでは初出場で400m、800m、1,500mに出場。世界パラ陸上選手権大会ロンドン2017で400m6位入賞。



競技を始めたきっかけ

入院先のリハビリ病棟の体育指導員に誘われて、まず車いすマラソンを始めました。10キロやハーフマラソンなどに出場しましたが、2010年トラック競技に転向してパラリンピックを目指そうになりました。最初はお試し程度で、レース用の車いす(レーサー)に乗ってみましたが、走ってみると想像していた以上にスピードが出て、楽しかったのを覚えています。

競技の特徴

競技用車いす「レーサー」を使って走るスピード感や、競技ならではの迫力が特徴です。800m以上の競技はオープンレーンなので、レースの駆け引きなども楽しいところの一つです。

陸上競技は自分が頑張ってきた分、記録が

伸びるといふところが魅力だと思います。それに加えてマシンを乗りこなす技術や、効率の良い漕ぎ方を習得することも必要なので、奥が深いです。

パラリンピックに出場した際の裏話

陸上競技は個人競技ですが、チームとしての団結力も必要です。その点では、頼りになる先輩たちがいてとても励みになったし、良い雰囲気だったと思います。

初めてのパラリンピックで、選手村がどのようなものか不安がありました。特に大きな問題もなく過ごせました。一度だけ、部屋のガスのスイッチが急に切れたりして、水回りに難点がありました。すぐ直してくれました。

現在どのような活動をしているのか

現在は東京2020パラリンピックに向けて、自分の競技人生での最高のパフォーマンスができるようトレーニングを続けています。それに加えて、小・中学校での講演活動も時々行っていて、パラ陸上や私の経験から、目標を持つことの大切さや、バリアフリーについての話をしています。子どもたちと交流する中で、少しでも子どもたちの記憶に残れば良いと思います。

将来像や今後の抱負など

東京2020パラリンピックに向けて、しっかりとトレーニングを続けて走り切ること。また、来年2019年にはとても大事な「ドバイ2019世界パラ陸上競技選手権大会」があるので、またひとつ成長した自分で臨みたいと思います。



子どもたちへのメッセージ

夢や目標を持って、みんなにも前に進んでいってほしいと思います。私もいろいろな壁に何度もぶち当たって、それでも挑戦してこうという気持ちを大切にしてきたので、まずは夢を持つところから!応援しています!

私もみんなに応援してもらえるように頑張ります。

競技ファンへのメッセージ

東京2020パラリンピックでは、国内選手だけではなく、男女ともに大勢の海外選手も出場し、車いす陸上のスピード感やレースで繰り広げられる駆け引きなど、みんなのカッコ良い姿が見られると思います。ぜひ競技場へ見に来てみてください。