

## 50 歳からの本気

徳政 宏一

私はスポーツには縁遠い健常者人生でした。頸髄損傷者となって13年、えらく変わったような気がします。

私は頸髄損傷 C8、指の機能は弱いながらあります。リハビリ病院での PT・OT はパワー系のリハビリが中心、120kg あった体重も 80kg 位まで下がり、にわかアスリートの気分。

車いすマラソンでもしてみるか！持久系の運動すらした事のない私、リハビリ病院の周囲を 3km がやっとだったが退院後に練習を積み重ねて6年間、西日本のマラソン大会にはいつも出場するようになり、国内最大の大分国際車いすマラソンにも毎年出場した。

講演の仕事が忙しくなり練習が出来なくなって体重も戻り・・・年齢もアラフィフ、五十肩も酷くなり、ろくに車いすも駆動出来なくなり始めた時にこう思った。『俺は仕事に理由を押し付けて健康を考えていない、健康である事の重要性を考え直す時だ』。そうだ！またスポーツをしてみよう。

車いすマラソン世界記録保持者スイスのハインツフライはこう言う。『障害者は障害に応じた運動をしなくてはならない』。年齢は50歳。何を始めようか？これからマラソンはキツイかも・・・。そうだ家の近くにアーチェリー場があったな、行ってみるか！アーチェリーはパラリンピックでも歴史の一番古い競技だから私でも出来るかも、電話でバリアフリー状況を聞いて体験をすることにした。

コーチから基本を習い、いざ！しかしこれが難しい、体幹がとれないから両手を離すことが出来ない。コーチ2人に肩と背中を支えてもらいながら、軽い子ども用の弓を射る。『トン！』と気持ち良い音で的に刺さる。『おお！気持ちがいい』これなら出来るかもしれない、支えてもらうのは申し訳ないが、コーチからの『やりましょう』の一言で決めました。【50歳からの本気】のスタ

ートです。

そこからは仕事が無い日は毎日通い、練習も最初は1時間でしたが今では6時間・・・ハマり過ぎ（笑）

現在、始めて7ヶ月、あの頃のような支えは必要なくなり、自分の弓も購入し、公式戦にも出るようになりました。目指すはパラリンピック！50歳からの本気で何処まで行けるかという壮年の野望を持てるように大きく変化しましたし、五十肩も改善、後は体重を落として万全にしくはない。スポーツをしていなかった健常者の頃、スポーツを始めた13年前の頸髄損傷者、一度は諦めた私ですが、また挑戦する心を燃やす事が出来ました。

『生きる事・諦めない事』講演ではいつも話をしてきた事、自分で挑戦する事で更に感じる事が出来て、更に深く伝える事が出来ると思いました。

東京はもちろん！パリも目指して！

