

2020 東京パラリンピックを応援する!

パラ陸上競技・距離走伴走者

なかた たかし
中田崇志さん 情報労連東京
NTT 労働組合データ本部

開催までいよいよ3年を切った2020東京オリンピック・パラリンピック。世界中のパラスポーツアスリートが集うパラリンピック大会は、2020年8月25日の開幕が予定されており、連合東京に所属する組合員の中にも、この一大イベントへの出場に挑んでいるアスリートが少なくありません。『パラアスリート紹介特集号』では、そんな彼らの今の姿を連載で追いかけて、その秘めたる熱意に迫っていきます。第1回は、選手をサポートするスタッフの中でも最もアスリートに近い立場で競技に関わる、パラ陸上の長距離伴走者・中田崇志さんにインタビューしました。

学生時代に全日本インカレで入賞 社会人1年目にはニューイヤー駅伝出場も

——パラ陸上ランナーの伴走者として、数々の国際的な実績を残していられる中田さんですが、ご自身が陸上競技に関わられたのはいつからなのでしょう？

中田 ● 小学生の頃はミニバスケットがとても強い小学校でバスケットをしていて、選手として陸上を始めたのは中学校からです。中学生ですから1500mが主な種目で、都大会で6位になったのがベストでした。高校でも競技を続けて、1500m、3000m障害で関東大会に出場しました。大学でも競技活動を継続し、4年時に関東インカレの3000m障害で4位、全日本インカレで7位入賞というのが学生時代の最高成績でした。

現在勤務するNTTデータに入社後、“NTT東京”というNTTグループ陸上部の実業団の監督から声をかけていただきました。一般入社ということで練習は別でしたが、実業団登録をして、1年目は元旦のニューイヤー駅伝の5区を走ることができました。その後、陸上部は辞めましたが、陸上は続けています。



中田崇志さん PROFILE

株式会社NTTデータ勤務。1979年生れ。都立西高校～東京学芸大学時代は陸上競技長距離選手として活躍。大学4年時に全日本インカレの3000m障害で7位に入賞。社会人1年目にはニューイヤー駅伝にも出場。その後、パラ陸上長距離の伴走者を務め、アテネパラリンピック金メダルをはじめ、世界選手権を含め6つのメダルの伴走を果たしている。

過去の主なメダル獲得実績

- パラリンピック

2004年アテネ	高橋勇市選手の伴走	マラソン 優勝
2012年ロンドン	和田伸也選手の伴走	5000m 3位
- 世界選手権

2006年オランダ	高橋勇市選手の伴走	マラソン 優勝
2011年ニュージーランド	和田伸也選手の伴走	マラソン 3位
2013年フランス	和田伸也選手の伴走	マラソン 2位
2015年カタル	和田伸也選手の伴走	5000m 3位

個人レース/主な実績

- 2016年 高島平ロードレース
マスターズ(35～39歳) 日本記録樹立 1時間05分42秒
- 日本陸上競技選手権出場(3000m障害)
- 全日本実業団駅伝出場(5区)
- 全日本実業団選手権7位(3000m障害)
- 全日本学生選手権7位(3000m障害)

——その中田さんがパラ陸上の伴走者となるまでにはどんな経緯があったのですか？

中田 ●あるマラソン大会で、1995年世界陸上のマラソン代表でシドニーパラリンピックでは伴走者を務めた倉林俊彰さんにお会いしたときに、「中田君も伴走をしてみたらどうですか？」と誘っていただいたのです。

そして、やってみようかどうか考えていたある日、陸上競技の専門誌であるランナーズの読者投稿欄を読んでいたら、視覚障がいマラソンの有力な選手である高橋勇市さんが「伴走者募集」の投稿をしているのを見つけたのです。視覚障がいランナーの練習では何人もの伴走者が交代交代で走ることができますが、レース本番では伴走者の人数に制限があります。余裕を持って伴走できる走力のある伴走者を見つけることが必要になります。なんとか自分が力を発揮できる伴走者に出会いたいという、悲願にも等しい声が伝わってくる気がしました。

「ランナーが力を出し切ることができるレースの伴走をしてみたい」 そう思った私は、高橋さんに連絡を取ることにしました。最近知ったのですが、当時高橋さんに連絡を取ったのは私一人だったそうで、大変驚きました。



「攻める声かけ」と「守る声かけ」 そして1本のロープが固い絆に

——その後伴走を始められたわけですね。しかし陸上競技出身者であっても、いきなり視覚障がいランナーの伴走を務めるのは大変だったのではないですか？

中田 ●私も腕振りを合わせて走ることは大変難しいことだと思っていました。しかし、すぐに一緒に走ることができ、「伴走は簡単だ」というのが率直な感想でした。それには理由があります。

視覚障がいランナーのみなさんは、年中だれかと一緒に走っています。年間通したら数百人の人々とランニングを共にしているのです。だから誰が相手になっても彼らは合わせる

ことができる技術をもっています。初めてロープを握り合った瞬間に、彼らはパッと合わせてくれる。彼らにとっては簡単なのです。だから初めて走ったときに「伴走は簡単だ」と感じたのです。視覚障がいランナーの方たちこそが伴走のプロだともいえると思います。

ただ、単にランニングに伴走するだけなら、視覚障がいランナーに合わせてもらっても良いのですが、レース本番はもちろん、レースに向けた本格的な練習で務める伴走では、伴走者が視覚障がいランナーの腕振りにきっちりと合わせる必要があります。

——アスリートレベルの視覚障がいランナーに合わせる伴走の秘訣とはなんですか？

中田 ●やはり声かけですね。声かけには「攻める声かけ」と「守る声かけ」があって、レースでは、他の選手たちに聞こえるくらいの大きな声で、自分達が距離を詰めていることや引き離していることを選手に伝えることがあります。これは攻めですね。逆に苦しい場面などでは、挫けそうなランナーの心を後押しするような声をかけます。これは守りです。声かけは選手の性格や走りのタイプをよく理解していないと逆効果になるケースもあります。例えば、終盤に強く気合の入った声かけをすると、粘り強く良い走りをする選手もいれば、力が入りすぎてフォームを崩す選手もいますので、トレーニングの中で、選手の特徴を理解するようにしています。

——さきほどロープを握り合った瞬間にわかとおっしゃいましたが、ロープでのつながりも重要ですね。

中田 ●ロープは長さが1本までと規定されています。ランナーによって特徴があって、高橋さんの場合は、転倒の危険を避けることを重視するため選手と伴走者の手の甲がくっつくほどに短いロープを使っています。逆にスプリント能力が高い和田さんの場合は、ダッシュを妨げることがないように練習時から長めのものを使っています。

いずれにしても、ロープはランナーと伴走者をつなぐ絆そのものだといえますね。

現在のルールでは、一人のランナーにつき伴走者は5000本以上のレースでは2人まで、それ未満のレースは1人だけと規定されています。実はランナーだけでなく、伴走者にもメダルの授与が認められているのですが、この場合、伴走者は1人だけのときに限るとされています。ロンドンパラリンピックで和田さんと銅メダルを獲得したレースでは、伴走者は私1人だったのですが、メダル対象外でした。それは、伴走の補欠者を1人登録していたためです。本番で伴走しないかもしれないけれど万が一の場合に備えて、準備をしている伴走者の補欠もいるのです。

パラスポーツのアスリートというのは、非常に多くの支えがあって成り立っているものです。私はその中の一部にすぎないと思っています。

マラソンをめざした和田さんに 5000㍍への挑戦を提案し説得

——いわばチームで取り組むのがパラスポーツの魅力の一つということですね。チームとして普段気を配られていることは？

中田●大会に対して、レースに対して、お互いの目標を確認して共有することが、最初のとても大切な要素になります。和田さんとは2010年からパートナーを組んでいますが、初めて和田さんと会った日に、短いダッシュをしてもらいました。そのとき、彼なら5000㍍に出場すればメダルを獲れるかもしれないと思い、ひとり興奮しました。

和田さん本人は、ジョギングから始めたランナーで、その時点ではトラックを走ったことはほとんどありません。自身はマラソンで活躍してお世話になった人々に恩返しをしたい、という思いを強く持っていました。それを理解したうえで「5000㍍に強い適性があります。マラソンは弱視との勝負になりますが、5000㍍は全盲のみです。メダルを獲得するために5000㍍で勝負したいです」と私は提案しました。しかし、和田さんはなかなか理解をしてくれませんでした。

私は高橋さんの後、しばらく伴走から遠ざかっていたのですが、和田さんに会って、和田さんの力を感じて、もう一度伴走を始めようと思いました。高橋さんはアテネパラリンピックで金メダルを獲った後、帰国後にたくさんの祝福を受け、そして、たくさんの子どもの首にメダルを掛けていました。メダルの紐はボロボロになるほどに、多くの感動を届けていました。だからこそ、メダルを獲得するために走りたかったのです。

そして「いまや世界でマラソンのメダルを獲るのは本当に難しい時代になってしまった。やるならメダルを獲るために走りたい。」という私の思いを数ヶ月にも亘り伝え、和田さんも一緒にメダルを獲得するという共通の目標ができました。

和田さんの練習メニュー作成は私が担当しました。和田さんは当時京都に住んでおり、月に1～2回しか一緒に走ることはできません。毎日、電話やメールでトレーニングの実施状況を共有し、練習メニューを調整していました。そして、レースでは、ペースの管理や戦略、スパートのタイミングなどは私が担当する、和田選手はフォームを意識しながら、走ることに全力を尽くすという役割分担で走りました。

ランナーと伴走者の役割分担は、コンビによってそれぞれ異なります。和田さんが私の陸上競技経験を全面的に信頼してくれたからこそ、2人の役割分担が成立したのだといえます。

——やはりお互いを信頼することなんですね。

中田●お互いに信頼し合い、お互いの長所を生かすことでチーム力を最大限に発揮することができます。

そして、お互いの気持ちがロープ1本で全て伝わるのがわかります。コンディションや心情がロープを通じてリアルタ



ムで確認できるので、その都度新たな声かけで対応するようにしています。

——声かけについても、内容やタイミングなど常に考えて走られるのでしょうか。

中田●声かけについては、実はレース前に自分なりにストーリーを立てて臨むようにしています。

たとえば序盤は、フォームの良さや観客のようすを伝える。中盤には、他の選手の詳細な位置やどこで勝負する可能性があるかを伝える。終盤の苦しいときやきついときには、地元の支援者の方々の思い出するような内容で励ます。

もちろん、ストーリーから外れることもあります。ニュージーランドの世界選手権のときには、和田さんのお義母さんがスタンドから声を出さずに、立って祈る姿に私は序盤に気がつきました。全盲の和田さんには声を出さないと応援が届かない。すぐにも和田さんに伝えたい気持ちを抑え、和田さんにはお義母さんの応援する様子をラストにかかる頃になって初めて伝えました。

パートナーと共有できた達成感こそ 伴走者の最大の喜びに

——ロンドンでは和田さんのラストスパートが見事に決まり、最後にライバルを抜いてメダルに至ったと聞いています。

中田●その通りです。私たちは大会前からラスト300㍍のスパートにかかる練習を重ねていました。スプリント能力が他の選手より劣る和田さんですので、ラスト100㍍では勝つことが難しい。ラスト300㍍からのスパートで勝負をすることにしていました。レースでは300㍍でペースを上げ始め、残

り150秒で逆転。80秒のときに「勝ったぞ!」と声をかけました。和田さんが最後まで固くならず良いフォームで走り続けるにはこの言葉だと思い、声掛けをしました。期待通りの結果を勝ち取るという達成感を和田さんと共有できたことが本当にうれしかったですね。

もう一つうれしかったのは、パラリンピックのカメラマンとして有名な清水さんが後にNHKのTV放送に出演され、ロンドンパラリンピックで印象に残ったシーン・ベスト3の1位に私たちのレースをあげてくれたことで、大変光栄なことでしたね。

——和田さんとは現在もパートナーを組まれています、普段はどれくらいのペースで会われているんですか？

中田●会うのは月に1回か2回、年間で15回くらいでしょうか。しかし和田さんとはGPSウォッチを活用し、ふだんの練習状況をアプリで共有しています。練習時の天候、気温、風向き、コース状況、ランニングのスピードやピッチ、上下動、心拍数、左右の足のバランスなど全てが記録されたデータが送信されてきますから、生で練習を見ている以上の状況把握が可能になっています。

——ところで、中田さんご自身は学生時代の競技タイムを現在も維持されているそうで、お仕事をされながらのすごいですか？

中田●効率的に走る技術といえますか、練習方法をはじめとした技術的な部分が学生時代に比べて飛躍的に向上しているからだと思います。体力的には明らかにダウンしていますが、知識と技術は向上していることが、記録の維持につながっているのだと思います。1時間あれば十分トレーニングをおこなうことはできます。忙しいときは10分間でも体に負荷をかける練習を続けるようにしています。

また好きなことをやっているという気持ちが、疲労はともなっても精神的なリフレッシュにつながっているのだと思います。会社のみなさんの理解と応援もとても大きいですね。組合の機関紙でも取材記事を掲載していただきましたが、より多くの理解と応援につながり、とても感謝しています。



NTT労働組合データ本部の皆さんと中田さん



2020の後のパラリンピックが 社会の理解と支持を得るために

——中田さんの伴走者の育成も大事ですね。

中田●そうですね。実は私の息子にも伴走者になってくれることを願っています。でもまだ6歳なので、息子がレースを走ることができるようになるまでは、私も現役で頑張ろうかななどと考えているところです。その後は監督かな？

それはさておき、伴走者を増やすことを目的とした、「伴走教室」が各地で開催されています。年内に都内では11月18日の土曜日、世田谷区の駒沢公園で東京都スポーツ文化事業団の主催で開催されます。その6日前(11月12日)にも同じ会場でおこなわれる「2017年世田谷246ハーフマラソン」のサブイベントとして体験教室がおこなわれます。見学だけでもかまいません。伴走の面白さ、楽しさにぜひ一度気軽にふれてみていただきたいと思います。

——さて、3年後の東京パラリンピックでもご活躍が期待されますが、中田さんの目標を教えてください。

中田●とにかくメダルを獲ることですね。パートナーの和田さんはもちろんですが、有望なアスリートが何人もいます。せっかくの自国開催ですから、みなさんに喜んでいただける成績に関わりたと思っています。

さらに私としては、2020年の後のパラリンピックの社会的な位置づけをどうやって継続していけるかということを考えています。その意味で、これからの3年間がとても大切だと思っています。私自身、パラリンピックでの経験を学校をまわって講演させていただいたり、伴走体験教室に参加したりして、社会の認知と理解を深めるための活動をおこなっています。

これを機会に組合員のみなさんにも2020年以前にぜひパラスポーツの大会を生で観戦していただきたいと思います。組合の方々の団結力は、チームで支えるパラスポーツのあり方に通じるものが大きいと思います。組合員の方々のパワーが、パラスポーツの発展に少しでも関わっていただければ、私としてもこれ以上の喜びはありません。

——今日は、どうもありがとうございました。