



リレーエッセイ

# ハードルを越えて

43

## 山口 乃愛さん (鹿屋市)

私は、北海道出身の大学3年生で、鹿屋体育大学への進学を機に鹿児島に移住してきました。子供の頃から視野が狭い視覚障害がありますが、体を動かすことが好きで、カンフーや太極拳、水泳といった習い事や、授業でスキーに取り組んだり、リレーのアンカーに選ばれたりするなど活発に過ごしました。

中学校での体験会がきっかけで自転車競技を始め、高校生の時には、東京パラリンピック出場を目指していましたが、残念ながら叶いませんでした。大学入学後は、自転車競技部でステップアップを望みましたが、思うような環境で練習できず、大学2年の秋に自転車競技を諦めることになりました。

そんな時、同じ視覚障害者の方に誘われた『ブラインドランナース』<sup>\*</sup>で陸上競技を始めました。陸上初心者の私は、陸上スペシャリストの代表からドリルやダッシュの練習方法を教えてもらったり、伴走者の方からコーチングなどのサポートを受けたりしています。

かごしま大会では、100m走と走り幅跳びに出場しました。専門的な練習期間が短く、焦りも少しありました。けれど、過去の自転車競技を振り返って感じた、「もっと頑張れた」という後悔を糧に、「勝つしかない」という思いで臨みました。また、選手宣誓も任せられ、練習やリハーサルを重ねたので本番は緊張なくできました。大会前インタビューで「2種目金メダルを獲ります！」と宣言したとおり金メダルを獲得できたのはもちろん、どちらも大会新記録で優勝できました！私、めっちゃ本番に強いんです！

大会を振り返ると、結果への喜びよりも、周囲の方々への感謝の気持ちが大きかったです。ブラインドランナースの伴走者の方は、安全を確保して練習ができる環境を整えてくださり、恋人は練習場所への送迎を含め、いつも練習に付き合ってくれました。大会当日は、北海道の家族が鹿児島に来てくれて、大学の友達・先生・先輩・同級生、同行援護のヘルパーさんとその家族など、たくさんの方が応援してくれました。最高の結果を残せて、少しは恩返しできたかなと思います。

大会後、J-starプロジェクトのメンバーとして選ばれたので、陸上競技にもっと本格的に取り組みたいです。自転車競技では叶わなかった、パラリンピック出場を目指してこれからも頑張ります。

スポーツは、激しい運動だけでなく自分の特性やペースに合わせてできます。身体を動かすと気が晴れますし、汗をかくと気持ちがいいです。何より色々な人と関わることができます。自分と同じ障害を持つ先輩と接することで、年齢などに関わらず、挑戦はいつからでもできるのだと気付きました。皆さんも、一度スポーツに挑戦してみませんか。

※取材 2024年2月



開会式で選手宣誓を行う鹿児島県選手団  
(中央) 山口乃愛さん



今は、自分がどこまで成長できるかが楽しみです。まずは、100m 13秒台を出すことを目標にしています。

※ドリル (走るための基本を身につけるために行う反復トレーニング)  
※J-starプロジェクト(オリンピックやパラリンピックなど世界レベルの競技大会で輝く未来のトップアスリートを発掘するプロジェクト)

