



第46回

筋金入りの“一本気”が 日本車いすバスケの将来を拓く

上村知佳

uemura chika

幼少期からスポーツに親しみ、体格と才能にも恵まれ、本格的にスポーツに打ち込もうとした矢先に事故で重い障害を負ってしまった18歳の少女。車いすを受容できずに苦しんだ日々を越えたとき、彼女は車いすバスケットコートの中かにいた。

今回のゲストは、20歳で車いすバスケットボールを始めてから現在にいたるまで、現役最前線で活躍する上村知佳さんだ。筋の通らないことは頑として納得せず、こうと決めたら命がけ。「泥臭い」と自身を評する一本気な姿勢が、シドニーパラリンピックでの銅メダル獲得やカナダ留学などのさまざまな飛躍をもたらした。

アスリートとして日本車いすバスケットボール界を牽引すると同時に、さまざまな経験で得た確かな知見と広い視野で、車いすバスケットボールを含め日本の障害者スポーツが今後どうあるべきかを提言する上村さんは、今後の障害者スポーツ界にとって欠かせない存在だ。そんな上村さんに、これまでの半生、世界からみた日本の現状、今後日本に必要とされていることなどについて伺った。

聞き手/山本浩 文/高橋玲美 構成/フォート・キシモト 写真/上村知佳、フォート・キシモト

現在も「食べ足りない」 鋭意現役続行中

——現在のトレーニング方法を教えてください。
月曜～木曜は体幹トレーニング、走り込み、シューティング、男子相手のトレーニングを組み合わせた練習。金曜は休みで、土日にはチームでの練習、または試合です。

——充実しているようですね。
量よりも質を上げていかないと試合に結びつかないので、ポイントにフォーカスして練習しています。

——若いころに比べて体のキレはいかがですか？

ピーク時に比べるとスピードは落ちてきている自覚があります。ただ、今の若い選手は速いペースでの動きを長時間維持できますが、それだけでは野球のピッチングでいうとストレート一辺倒みたいになって、相手が慣れてしまう。自分はスローカーブを投げながら、勝負どころでぐっとスピードを上げるというやり方で戦っています。

——若いころと比べて今の充実度はどこにあるのですか？

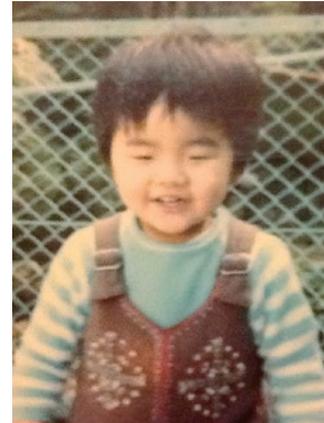
そうですね……。まだお腹がいっぱいにならないので続けているという感じです。若いころより食べるペースは落ちていますが、まだ満腹ではない。技術的にもっと磨ける場所があると感じて探究しています。スポーツは奥が深いというか、つきつめたら際限がないので。



日本代表のチームメイト



生後6か月、母と



3歳のころ

野球を夢見ながら 陸上競技に取り組んだ 中学時代

——時代を戻して話を伺いたいのですが、どんな子どもでしたか？

親が買ってきたお人形を拒否して、近所の男子とチャンバラをやっているような子どもでした。川原や山に行ったり、野球をしたり。野球は大好きで、将来は選手になりたいと思っていたくらいです。

——運動会では負けた記憶がない？

かけっこで負けた経験はあまりないですし、高跳びや幅跳びもほぼ優勝でした。中学1年生のときには幅跳びで5m跳べてしまって、陸上部に引っぱられました。チームプレーや接触プレーのない陸上競技は、^{かもく}寡黙なイメージで好きじゃなかったんですが、嫌とは言えなくて……。陸上部に入ってから高跳びをすることになったのですが、一般的だった背面跳びではなく正面跳びをさせられて「嫌だ」と言いました。

——気の強い少女だったようですね。

筋が通っていないことを言われたり、頭ごなしにやれと言われたら嫌なんです。「なんでそれが必要なのか」を説明してくれれば納得するという子でした。

——指導者に対してそう言っていたんですか？それともそういう目をしていた？

「納得いかない」という目をしていました。それでまた「なんだその目は」とガツンとやられる、の繰り返しで(笑) 先生との葛藤の日々でした。



— そういう性格は、ご家族の影響でしょうか？
代議士の^{かぼん}抱持ちをしながら政治家を目指した祖父に似たのかもかもしれません。間違っていると思っただことは「間違ってる」と言う子でしたね。

— 中学生のころの将来像は？
漠然とですが、学校の先生かなど。社会か体育の。

— 陸上はいつまで続けていたのですか？
先生に逆らって背面跳びをやったりしつつも、3年間陸上で通しました。本当はソフトボールとかをやりたいかったんですけど、途中で所属を変えるのはまずいかなという大人の判断と、陸上で体を鍛えることはその後の競技にも活きるはずだという思いでした。

— 後のことも考えたうえで、陸上競技のベーシックな動作の重要性を考えて続けていたとは、すごい中学生ですね。球技はやっていなかったのですか？
体育以外では、空き時間に野球のボールで壁投げをしていたくらいでした。

— ではソフトボールではなく、女子野球を目指していた？
そのままいけば女子野球に行っていたと思います。

ハンドボールに 全力投球した高校生活

— 高校にはどのような経緯で進学しましたか？
中学2年生のときに大病をして欠席日数がかさんでしまい、それで担任の先生に公立の受験校のランクを落とされてしまったんです。絶対に納得がいなくて、受かった公立を蹴って私立の^{せいりょう}星稜高校に進学しました。

— ^{せいりょう}星稜高校といえば、いろいろなスポーツのレベルが高い、全国に知られた高校ですね。このとき、スポーツに対してのビジョンはいかがでしたか？
最初はソフトボールとかに行こうかなと思っていたんですが、制服合わせのときに世話してくれた先輩に「ハンドボール部に入らない？」と言われ、さまざまな体育会系の部活に勧誘されたなかから、最終的にハンドボール部を選びました。

— ハンドボールのどこに魅力を感じたのですか？

野球にあるような攻守交代がないこと。また肉体と肉体とのぶつかり合いが激しくて、バスケットボールよりラグビーに近いこと。選択肢に入っていた柔道に近いものも感じました。

— 体をぶつけて戦う、相手をなぎ倒すみたいなことが嫌じゃなかったんですね。
大好きだったんです。

— 身長はどのくらいあったんですか？
小学校卒業時にすでに170cmあったのですが、高校入学時点では178cmになっていました。

— ハンドボールを始めてどうでしたか？
石川県はハンドボールが強い県でしたし、レベルの高い人がたくさんいて、自分のなかで「上手くなりたい」という火がつかしました。

— 身長がそれだけあると、1年目からレギュラー？

はい。初日の練習で、勘だけで先輩のシュートをバシッと止めてしまって。先輩は苦笑い、先生もびっくりしていました。身長が高いのでキーパー

だろうなと思っていたのですが、シューターを任せられました。背丈が周りの女子と全然違うので、トレーニングによっては男子と練習していました。

——試合には高校1年生の早い段階から出ていたのですか？

高校1年生の国体予選のときから出ていて、国体の強化指定も受けていました。

——いきなりハンドボール漬けの毎日ですね。

はい。のめり込んでやりました。練習のしすぎで貧血になったりしました。腿もすごく太くなって、着るものは腿に合わせるとウエストがガバガバになってしまい、悩みました。

——当時の食事の量はいかがでしたか？

1回にどんぶり2杯じゃさかかなかったです(笑) うち食堂をやっていたんですが、練習を終えて食堂に帰ると、500mlのサイダーを飲みながらカレーライス、チャーハン、ラーメンに天ぷらそばを続けざまに食べて、やっと落ち着くという感じでした。

——トレーニング環境はどうでしたか？

スポーツの盛んな学校だけあってトレーニングルームの設備が整っていたのに加え、隣の大学に行くとウェイトトレーニングをしたりもして、かなり充実していたと思います。

一度諦めた スポーツ熱が再燃 しかしその矢先

——オリンピックといった夢はありましたか？

ハンドボールはバレーボールなどと違ってオリンピックは厳しいと感じていましたが、大学レベルではやりたいなと思っていて、実際中京大学から話も来ていました。でも、「スポーツで体を壊して欲しくない」と母が反対して。母子家庭でしたし、公立を選ばず授業料の高い私立高校に進学していたこともあり、母の希望通り、東京にある栄養系の専門学校に決めました。

——かなり葛藤があったのではないですか？

まあ、でも意外とあっさりというか、それはそれで

しょうがないなと。ただ、専門学校に入って栄養について学び始めたものの、体がうずうずしてきて、学校の野球部に入りました。男子の野球部でピッチャーをやっていました。

——オーバーハンドでしょう？試合にも出たのですか？

はい、そして勝ちました。快感でしたね(笑) でもやっぱり真剣にスポーツをやりたい、それもハンドボールをやりたいと思って、入学して2ヵ月で母に電話したんです。「苦勞をかけるけど大学に入り直したい。出世払いでお金は返すから」と言ったら、許してくれました。その数日後に、階段から転げ落ちたんです。

——どこから、どのように落ちたのですか？

寮の階段で、上から下まで頭から落ちました。一段目を降りたときに「あっ忘れ物した」って思って体をひねったときに足を踏み外して、アッと思ったときには足が自分の頭より上に見えたんです。そして下まで落ちて気を失って。

——気がついたのはいつですか？

目を開けたら病室で、石川県にいたはずの母がいました。

——足が動かなくなっていたのはすぐにわかったのですか？

はい、すぐに「あれっ」と思いましたけど、そのときは治ると思っていました。ひととおり治療をし、山梨県のリハビリ病院に移ったときに「下半身は元には戻らない」と告げられました。言われてから1ヵ月くらいはショックで誰とも話をしなくなって、ごはんも食べなくなって、気がついたら死を考えて屋上にいたりとか……。そんなとき、母が「死んでもいいけど、あんたの葬式代を稼いでから死になさい」と言って目を覚まさせてくれました。



—— そのとき年齢は？

19歳くらいでした。山梨の病院へ転院したときに車いすバスケットに誘われたのですが、「絶対嫌だ。車いすでスポーツはしない」と拒絶しました。そのころには日常の車いす操作には支障がないくらいになっていたのですが、やはり歩けないのがめちゃくちゃもどかしくて、歩行訓練して絶対に元通りになってやると思っていたんです。

車いすを受け入れ 新たな進路を模索 その先に出会ったものとは

ただ、そのうちに自分を受け入れて。専門学校は車いすに対応していなかったため退学し、教員を目指して大学を受けることにしました。母にこれ以上苦労をかけないために国立大学にしよう、山梨県の教育大学を受験しようとしたのですが、二次試験を前に大学の入試課から電話がかかってきました。「教育実習で2階、3階までどうやって行くんですか。誰に運んでもらうつもりですか。生徒ですか、それとも教員の方ですか」。要するに、「他人に迷惑をかけるでしょ」ということを遠回しに言われたんですね。悩んでしまって、結局辞退了。当時車いすを受け入れてくれるのは東大、京大、筑波大くらいしかなくて結局受からず、じゃあ手に職をつけようということで、1年弱の待機期間を経て所沢の国立障害者リハビリテーションセンターに入りました。

—— そこで出会ったものは何でしたか？

入って2〜3週間したころ、車いすバスケットの指導をしていたケースワーカーの先生に体育館に呼ばれたんです。依然として車いすで競技をするつもりはなかったものの、一応練習を見に行ってみましたが、そこで星義輝さん（※1976年トロントパラリンピック〜1988年ソウルパラリンピックの3大会に出場し、日本の車いすテニス黎明期のエースとして活躍した選手）をはじめ、日本トップ

の車いすバスケットの選手たちが練習をしているのを目の当たりにして「すみません」と感じました。

—— 「すみません」というのは？

百聞は一見にしかず。自分の固定観念で見もしないで馬鹿にしてしまっていた競技が、こんなに激しい、レベルの高い競技だったんだと知り、それまで拒んでいた思いが嘘のように一気に変わりました。

—— そして、車いすバスケットの世界に入った。

先輩方は初めての私にいろいろ教えてください、練習の流れが遅くなくても嫌な顔ひとつせずに合わせてくれました。自分でも早く上手くなさなきゃと思ったし、それからは毎日練習しました。



2000年 シドニーパラリンピックにてゴールを狙う

—— 最初の感触はどうでしたか？

シュートが届かないのが悔しくてしょうがなかったです。高校時代にバスケットをやったときには、すぐに手の届く所にゴールがあったのに。

—— リハビリテーションセンターではどんな生活でしたか？

朝9時から夕方5時までセンターで訓練、そのあと夜9時半までバスケットの練習、それから10時の消灯までに風呂に入って、冷や飯を食べて寝ていました。

—— 実業団の選手みたいです。土日はどうしていましたか？

体育館を開けてもらって、体育科の先生がつきっきりで教えてくれました。

—— ゆくゆくはパラリンピックに、といった思いは最初からありましたか？

パラリンピックの存在は知りませんでした。国際試合があると聞いて、出てみたいなど。ちょうどそのときはソウルパラリンピックの前の年で、練習を始めて1ヵ月弱の10月に代表の強化合宿に放り込まれ、「女の人でもこんなにできる」という目標ができました。

—— 体も変わっていききましたか？

だんだん服が着られなくなっていきました。ただ食はまだ細かったので、筋量は増したもののバランスがとれなくなって貧血になり、一度ドクターストップがかかりました。

—— 練習の成果は？

少しずつ出てきました。男子チームに1人入って練習していたのですが、徐々にそのチームで試合にも出られるようになってきて。試合に出始めた当初は一部男子から「なんで女を出すんだ」とブーイングが出たんですよ。でも途中からは認められて、文句を言われなくなりました。

—— 試合の頻度はそのころどのくらいですか？

リーグ戦が月に1回ありました。それ以外は毎日練習でした。

—— 休みに映画などに行くといったことはしましたか？

いいえ。バスケのことしか考えていませんでした。ジャパンの合宿に行ったことが、ひとつの火種になったと思います。

—— そして、1988年の春にソウルパラリンピックの代表に選ばれました。

このときのヘッドコーチにはものすごくごかれました。当時は合宿をするといってもなかなか施設がなくて、東京近辺の選手の家で寝泊まりして体育館に通っていたのですが、コーチと先輩方に挟まれて寝ながら、球をよけたり監督にどなられる夢でハッと起きるような日々でした。

—— 試合ではレギュラーですか？

そのときはまだ途中出場でした。



2000年 シドニーパラリンピックにて銅メダルを獲得(前から2列目、左から2人目)



2000年 シドニーパラリンピック(左)

—— ポジションは？

センタープレーヤーでした。車いすバスケを始めて間もなかったですし、88年は身長だけで選ばれたようなもんです。

初めてのパラリンピックで 見えた「世界」

—— 初めての国際試合の感想はどうでしたか？

メダルを狙って出場したのに5位～8位の順位決定戦に回るようになってしまい、5位を死守しないといけないという大事な試合に出されて、半泣きでプレーしたのを覚えています。結果的になんとか5位を守れましたが、試合の後にはもうホッとした記憶しかありません。

—— パラリンピックの舞台を踏んで、見える世界や目指すものが変わりましたか？

コーチに、攻撃もディフェンスもすばらしいアメリカのセンタープレーヤーの写真を渡されて「お前はあの選手になれ」と言われました。

—— では何かひとつに秀でるのではなく、オールマイティにレベルの高い選手を目指せと。

はい。帰ってからまた死ぬ気で練習しました。

—— それが、2000年シドニーパラリンピックでの得点王、リバウンド王の2冠につながるのですね。ソウルパラリンピック後、バスケはますます面白くなってきた？

面白いというレベルじゃないですね。自分の体の一部、これを達成しないと自分の人生ではないというような。

——その後、どのようにして次のパラリンピックを目指しましたか？

男子のチームと女子のチームの、二足のわらじで力を磨きました。女子と男子ではやはり当たりが全然違いましたね。次のバルセロナパラリンピックまでは予算がなくて海外遠征をさせてもらえなかったで、世界のチームがどれだけ伸びているか、パラリンピックが開催される場所がどれだけ暑いかなどを想像のみで予測して、体育館を45℃、湿度80%とかに設定して毎日練習していました。185cmくらいの男子選手を呼んで1対1の練習もしました。

——そのころの上村さんはどういうタイプの選手でしたか？

体つきはかなりシャープで、センターというよりはパワーフォワードっぽい選手でした。高さよりも動きという。



2004年 アテネパラリンピックでの攻防(中央)



2004年 アテネパラリンピック日本代表(左から6人目)

——シュートはどんどん決まりましたか？

実は、メンタルが弱かったのでビビっちゃって。

——そうは見えないですけど(笑)

いや、当たるときは大当たりしてたんですけど、だめなときは「何だこいつ」っていうくらいシュートが入らなくて。それよりも、とにかく速くなりたい、ディフェンスを強くしたい、と思ってやっていました。

憧れの選手に誘われて カナダへ留学

——パラリンピックの他に、世界選手権もあるわけですよね。

日本女子が参加したのは1994年からですね。

——世界の選手との交流などはありましたか？

はい。92年のバルセロナパラリンピックで金メダルを獲ったカナダに、めちゃくちゃスピードのあるパワーフォワードがいて、ファンになりました。野性的で、他の選手にはないような研ぎすまされたものをもった、シャントール・ベノワという選手でした。閉会式のときに一緒に写真を撮ってもらって以来、大会のたびに彼女に声をかけていたら、2000年のシドニーパラリンピックのときに「カナダに来ないか」と誘ってもらえたんです。

——上村さんには海外への留学経験がありますが、それはベノワ選手がきっかけだったんですね。国際車椅子バスケットボール連盟の副会長だった彼女のボーイフレンドも協力してくれました。それまでもアメリカで挑戦している日本男子が何人かいて、そういう機会があるなら絶対行きたいと思っていたので、嬉しかったです。

——ソウルパラリンピック以降、カナダに行くまでの生活はどんなものでしたか？

リハビリテーションセンターには1年しかいらなかったで、その後千葉で就職をしました。でも障害者ばかりの職場環境が私には合わず、1年で立川の会社に転職して。朝9時から夕方5時まで仕事、それから練習、という毎日でした。94年ごろからは年に1回か2回海外遠征をするようになりました。遠征先は主にアメリカでした。

——当時の世界の車いすバスケの情勢はどのようなものでしたか？

初めはドイツが強かったらしいですが、それからアメリカ、カナダに流れが移って、オーストラリアも伸びてきていました。これらの強豪国では、国から選手への補助が手厚く行われていました。

——対して、そのころの日本の環境はどうでしたか？

海外遠征が全部自腹だったので、仕事で稼いだお金はすべて遠征で出て行っちゃうみたいなの。

——カナダに行くことと決めたのはいつのことでしたか？

2000年です。ただ、シドニーパラリンピックで銅メダルをとって帰ってきた2ヵ月後に母が亡くなり、カナダへは母の一周忌を待ってから行きました。

——ではカナダはいろいろな意味で「新たなスタート」といった意味合いもあったのですか？

そうですね。自分が障害を乗り越えてこられたのには母の存在がとても大きかったので、母が亡くなってからはしばらく惚けたようになり、練習も中断してしまっていたのですが、7歳下の妹が「お母さんが今のお姉ちゃんを見たら悲しむよ」と私を奮い立たせてくれました。

カナダ生活で多くの収穫

——カナダではどんな生活が待っていましたか？

行く前は、彼女たちはプロで、バスケだけしかやってないと思っていたんですが、実際は彼女たちもバスケの他に仕事を持っていました。ただ、日常生活がすべてバスケにつながっているという考え方でした。

——どういうことですか？

たとえば仕事中にトラブルやミスがあったときに、「君はゲーム中でも、うまくいかないというふうにかりかりするの？」という具合です。日常生活がすべてバスケにつながっているという考え方でした。練習時間の割き方も日本以上でした。朝6時から始業時刻まで練習、昼にはハンドバイク(手漕ぎ自転車)で20kmくらい走り、終業後にも練習。

——仕事の内容はどんなものでしたか？

国際車椅子バスケットボール連盟副会長のお宅に同居させてもらいながら、彼の経営していた車いすの販売会社の手伝いをしていました。自分で修理もできるようになったし、すごく実になりました。

——カナダには2005年までいらっしゃいました。4年間で、生活スタイル、考え方、言葉には慣れましたか？

はい。言葉はだいたいマスターしました。性格面でも、日本にいたときと比べてのんびり屋さんになったと言われました。

——カナダで過ごすなかで、

日本の良い点、悪い点を再発見したというようなことはありましたか？

悪い点は、島国ということで、大らかに物事を考えられないところですね。カナダの人たちは前向き過ぎるんじゃないかっていうくらいポジティブです。自己アピールもすごいし、謙虚という概念がない。私が控えめにしていると、「ここは日本じゃない。もっと対等になれ」とよく言われました。逆に日本人の良いところは、勤勉であることですね。カナダの会社でも信頼されました。

日本車いすバスケへの恩返しのために帰国

——なぜ日本に帰ってきたのですか？帰らなくなりましたか？

めちゃくちゃ帰りたくなかったです。帰ってきたのは、日本人だからですね。私は日本の車いすバスケに人生を変えてもらった。だから、何の恩も返さずに海外で自分のレベルだけを上げることに抵抗があったのです。「今のあなたがあるのはみんなのおかげでもあるんだから、恩は返しなさい」という母の教えもありました。



2004年 アテネパラリンピックでのシュートシーン

——日本に帰ってからは何を心がけましたか？
 自分が身につけたアメリカ的な戦術や技術を伝えるのはもちろん、カナダ人やアメリカ人の車いすバスケットに対する考え方や、それらの国の車いすバスケットを取り巻く環境について伝えることですね。カナダでも、日本とカナダの違いなどについて議論したときに「日本は20～30年遅れてるよね」と言われていました。そのころ日本では車いすバスケットに健常者を入れるという考えがなかったんですが、当時カナダではすでに健常者も障害者に混じってプレーをしていました。子どもたちの全国大会を観に行ったときも、出場者はみんな障害者なんだろうなと思っていたら、試合後に数人が立って車いすを押して歩き始めたんです。障害者のクラスメイトや兄弟でした。「車いすに乗れば一緒に競技ができるんだよ」という子どもたちの言葉が印象に残っています。車いすは障害者のための必需品ではなく、競技をするための道具……。これが真のバリアフリーだな、日本もこういう環境にしていけないともっともっと遅れちゃうなと。

——現在の日本のバリアフリー環境についてどう思いますか？

狭いスペースのなかで努力がされているなど。段差をフラットにしているようでもなかなか無理があったりはしますが、だいぶよくなったかな。むしろソフト面、人間と人間との関係性という面でのバリアフリーはまだまだって感じですね。カナダでは車いすは珍しいものではないし、慣れていない子どもたちが車いすをいじりにきても親たちはそれを



2015年 アジア選手権にて同僚に声をかけ励ます

ニコニコ見てる。でも日本では子どもが車いすに興味を示すと「ダメでしょ！」って言うんですよ。子どもが興味持ってるならいいじゃないって私は思うんですけど。

世界に学び、 「日本流」で強化する

——競技面では、現在の世界の勢力図、そして日本のレベルをどう見ますか？

少し前までカナダとアメリカがトップにいましたが、今はドイツ、オランダ、イギリスが強くなってきています。リオデジャネイロパラリンピックのたった1つのアジアオセアニアゾーン(AOZ)枠に中国が入って、オーストラリアが出場できなかったというところにも勢力図の変化を感じますね。中国はドイツからコーチを招聘して、ヨーロッパのバスケットを研究しています。日本は、今後このバスケットを取り入れていくかという岐路に立っていると思います。日本流にアレンジすることも大切です。

——「日本流」とは？

日本はパワーだけでは海外に負けるかもしれないが、パワー不足を補うテクニックを持っています。ただ、昔「世界一」と言われた日本人の車いす操作テクニックは失われてきています。一般の車いすユーザーも含めて、日本人の車いす操作のレベルが落ちてきているんです。「器用である」という日本人の特性にもう一度立ち返って、日本の強化を進めていってほしいと思います。あとは、変化を恐れないことですね。

——日本の車いすバスケットを取り巻く環境についてはいかがですか？

たとえばオランダでは、企業や大学を巻き込んで障害者スポーツを推進しています。また、健常者と障害者の施設の共同利用も進んでいます。24時間態勢で稼働している施設もあり、そこで障害者は週5日のスケジュールを組んで練習をしています。2016年のオリンピック・パラリンピック招致をにらみ、2011年にはこの環境ができあがっていたそうです。一方、2020年の開催が決定している日本が今どんな環境かというと、まだ先は長いなと感じますね。



2015年 アジア選手権でのシュートシーン

——日本での車いすバスケの普及という面ではどうでしょう。

学校での体験会なども実施していますが、もっとやっていかなきゃと思いますし、メディアがもっと盛り上げてくれることも大事だと思います。車いすバスケの大会が開催されれば、カナダでは誰でも観られるテレビチャンネルで放映されますが、日本ではケーブルテレビなどで、契約した人しか観られない。またカナダでは、世界大会が近づくと、すごくカッコいいプロモーション映像がテレビでバンバン流れるんです。それを見れば子どもたちは「わあ、カッコいい」ってなりますよね。子どもたちの目に触れるところでいろんな映像が流れて、子どもたちが興味を持ってくれるといいなと思いますね。

——10月1日から始動しているスポーツ庁への期待度はいかがですか？

カナダでは、日本でも各自治体や組織で実施されているスポーツ表彰で、障害者と健常者が同じ舞台上に立つんです。メダリストのパレードも、オリンピック選手とパラリンピック選手の合同。これが本当のバリアフリーだと思うので、日本でもそれが叶うことを望みます。

——東京パラリンピックを前に、これまでよりは日本でも障害者スポーツ



2015年 アジア選手権、試合前の精神集中(右から2人目)

に目が向けられるような時代になっていますが、さらに加速していくには何が必要だと思いますか？障害者のためのスポーツではなく、一般のスポーツと同じように捉えてもらうことだと思います。車いすバスケだけでなく、健常者も障害者も一緒に楽しむっていうところに行き着いたときに初めて本当の「スポーツ」になるんじゃないかなと思います。

——この先の現役生活について、どんなビジョンをお持ちですか？

さすがにリオデジャネイロ不出場が決まったときは、現役続行について久しぶりに悩みましたね。でも、辞めるっていう決断はいつでもできる。辞めない場合には何をすればいいかを考えたときに、「あーもうお腹いっぱい」とは感じていないので、もうちょっと続けようと思っています。いろんな引退の仕方があって、ある程度力を残して辞める人もいれば限界までやる人もいます。自分は後者だろうなと思います。泥臭い生き方をしてきたので、貫いていきたいです。

——ありがとうございました。



2015年 アジア選手権の会場全景



2015年 アジア選手権日本代表(左から3人目)

■ 上村知佳氏 略歴

■ 世相

- 1945 第二次世界大戦が終戦
- 1947 日本国憲法が施行
- 1949 全米車椅子バスケットボール協会設立
昭和24
- 1950 朝鮮戦争が勃発
- 1951 安全保障条約を締結
- 1955 日本の高度経済成長の開始
- 1960 ローマパラリンピック開催
車いすバスケットボールが
夏季パラリンピックの正式種目となる
昭和35
- 1964 東海道新幹線が開業
- 1966 上村知佳氏、石川県に生まれる
- 1969 アポロ11号が人類初の月面有人着陸
- 1970 第1回車椅子バスケットボール競技大会、
駒沢オリンピック公園体育館にて開催
昭和45
- 1971 全国車椅子バスケットボール競技大会開催
昭和46
- 1972 第8回全国身体障害者スポーツ大会にて、
車いすバスケットボールが公式種目となる
昭和46
- 1973 オイルショックが始まる
- 1974 全国車椅子バスケットボール競技大会開催
昭和49
- 1975 日本車椅子バスケットボール連盟(JWBF)設立
昭和50
- 1976 日本車椅子バスケットボール選手権大会開催
昭和51
- 1976 ロッキード事件が表面化
- 1978 日中平和友好条約を調印
- 1979 第8回日本車椅子バスケットボール選手権大会開催
昭和54
- 1982 東北、上越新幹線が開業
- 1984 上村知佳氏、18歳のときに事故で
胸椎の10番を損傷
- 1988 上村知佳氏、ソウルパラリンピックに出場し、
5位入賞
- 1989 国際車椅子バスケットボール連盟(IWBF)設立
平成元
- 1990 全日本女子車椅子バスケットボール選手権大会開催
平成2
- 1992 上村知佳氏、バルセロナパラリンピックに
出場し、6位入賞
- 1994 上村知佳氏、イギリス世界車椅子バスケット
ボール選手権大会出場
- 1995 阪神・淡路大震災が発生

- 1996 上村知佳氏、アトランタパラリンピックに
出場し、5位入賞
- 1997 香港が中国に返還される
- 1998 上村知佳氏、シドニー世界車椅子
バスケットボール選手権大会出場
- 2000 上村知佳氏、シドニーパラリンピックに
出場し、銅メダルを獲得
得点王とリバウンド王の2冠に輝く
上村知佳氏、東村山市民栄誉賞を受賞
- 2001 車椅子バスケットボールキャンプ(J-CAMP)設立
平成13
- 2001 上村知佳氏、日本女子車いす
バスケットボール選手として日本女子では
初めてカナダ、アメリカのチームとプロ契約
- 2002 日本車椅子バスケットボール大学連盟
(GBP-JCWBF)発足
平成14
- 2002 上村知佳氏、北九州世界車椅子バスケット
ボール選手権大会出場
得点王に輝き、ベスト5を獲得
- 2004 上村知佳氏、アテネパラリンピックに
出場し、5位入賞
- 2006 上村知佳氏、アムステルダム世界車椅子バ
スケットボール選手権大会に出場し、6位入賞
- 2008 リーマンショックが起こる
- 2010 上村知佳氏、イギリス・バーミンガムIWBF
世界選手権大会に出場し、7位入賞
- 2011 東日本大震災が発生
- 2012 上村知佳氏、秋季大会にて優勝を果たし、
大会MVP選手に選ばれる
上村知佳氏、関東カップ女子交流戦に
出場し、準優勝
- 2013 日本車椅子バスケットボール連盟が
一般社団法人として法人格を取得
平成25
- 2013 上村知佳氏、女子車椅子バスケットボール
選手権大会に出場し、優勝を果たす
- 2014 上村知佳氏、仁川2014アジアパラ
競技大会に出場し、銀メダルを獲得
上村知佳氏、関東カップに出場し、4位入賞
- 2015 上村知佳氏、三菱電機2015IWBF
アジアオセアニアチャンピオンシップに
出場し、3位入賞
上村知佳氏、2015国際親善女子車椅子
バスケットボール大阪大会に出場し、
優勝を果たす

オリンピック・パラリンピック年表

オリンピック		パラリンピック	
1896	第1回 アテネ[ギリシャ]		
1900	第2回 パリ[フランス]		
1904	第3回 セントルイス[アメリカ]		
1908	第4回 ロンドン[イギリス]		
1912	第5回 スtockホルム[スウェーデン]		
1916	第6回 ベルリン[ドイツ]*中止		
1920	第7回 アントワープ[ベルギー]		
1924	第8回 パリ[フランス] / 第1回 シャモニー・モンブラン[フランス]		
1928	第9回 アムステルダム[オランダ] / 第2回 サン・モリッツ[スイス]		
1932	第10回 ロサンゼルス[アメリカ] / 第3回 レークプラシッド[アメリカ]		
1936	第11回 ベルリン[ドイツ] / 第4回 ガルミッシュ・バルテンキルヘン[ドイツ]		
1940	第12回 東京[日本] *返上 → ヘルシンキ[フィンランド] *中止		
1944	第13回 ロンドン[イギリス] *中止		
1948	第14回 ロンドン[イギリス] / 第5回 サン・モリッツ[スイス]		
1952	第15回 ヘルシンキ[フィンランド] / 第6回 オスロ[ノルウェー]		
1956	第16回 メルボルン[オーストラリア] / スtockホルム[スウェーデン]		
	第7回 コルチナ・ダンベッツォ[イタリア]		
1960	第17回 ローマ[イタリア]	第1回 ローマ[イタリア]	
	第8回 スコーバレー[アメリカ]		
1964	第18回 東京[日本]	第2回 東京[日本]	
	第9回 インスブルック[オーストリア]		
1968	第19回 メキシコシティ[メキシコ]	第3回 テルアビブ[イスラエル]	
	第10回 グルノーブル[フランス]		
1972	第20回 ミュンヘン[西ドイツ]	第4回 ハイデルベルグ[西ドイツ]	
	第11回 札幌[日本]		
1976	第21回 モントリオール[カナダ]	第5回 トロント[カナダ]	
	第12回 インスブルック[オーストリア]	第1回 エンシェルスヴィーク[スウェーデン]	
1980	第22回 モスクワ[ソ連]	第6回 アーネム(アルヘルム)[オランダ]	
	第13回 レークプラシッド[アメリカ]	第2回 ヤイロ[ノルウェー]	
1984	第23回 ロサンゼルス[アメリカ]	第7回 ニューヨーク[アメリカ]	
	第14回 サラエボ[ユーゴスラビア]	アイレスペリー[イギリス]	
		第3回 インスブルック[オーストリア]	
1988	第24回 ソウル[韓国]	第8回 ソウル[韓国]	
	第15回 カルガリー[カナダ]	第4回 インスブルック[オーストリア]	
1992	第25回 バルセロナ[スペイン]	第9回 バルセロナ[スペイン]	
	第16回 アルベールビル[フランス]	第5回 ティーニュ/アルベールビル[フランス]	
1994	第17回 リレハンメル[ノルウェー]	第6回 リレハンメル[ノルウェー]	
1996	第26回 アトランタ[アメリカ]	第10回 アトランタ[アメリカ]	
1998	第18回 長野[日本]	第7回 長野[日本]	
2000	第27回 シドニー[オーストラリア]	第11回 シドニー[オーストラリア]	
2002	第19回 ソルトレークシティ[アメリカ]	第8回 ソルトレークシティ[アメリカ]	
2004	第28回 アテネ[ギリシャ]	第12回 アテネ[ギリシャ]	
2006	第20回 トリノ[イタリア]	第9回 トリノ[イタリア]	
2008	第29回 北京[中国]	第13回 北京[中国]	
2010	第21回 バンクーバー[カナダ]	第10回 バンクーバー[カナダ]	
2012	第30回 ロンドン[イギリス]	第14回 ロンドン[イギリス]	
2014	第22回 ソチ[ロシア]	第11回 ソチ[ロシア]	
2016	第31回 リオデジャネイロ[ブラジル]	第15回 リオデジャネイロ[ブラジル]	
2018	第23回 平昌[韓国]	第12回 平昌[韓国]	
2020	第32回 東京[日本]	第16回 東京[日本]	

■ 夏季大会
■ 冬季大会
■ 上村知佳氏
出場大会

パラリンピック・
障害者スポーツに関する
主なできごと

1888 ドイツで聴覚障害者のためのスポーツクラブが創設

1910 ドイツ聴覚障害者スポーツ協会が創設

1924 国際ろう者スポーツ連盟CISSが設立
第1回国際ろう者スポーツ競技大会開催

1948 ストック・マンデビル病院内で車いす患者によるアーチェリー大会を開催。これがパラリンピックの原点となる

1952 第1回国際ストック・マンデビル大会開催

1960 国際ストック・マンデビル大会委員会ISMGC設立
第1回パラリンピックと位置づけられる国際ストック・マンデビル大会開催

1976 国際身体障害者スポーツ大会が、初めて国際ストック・マンデビル競技連盟ISMGFと国際身体障害者スポーツ機構ISODの共催で行われる

1980 視覚障害者の国際的なスポーツ団体である国際視覚障害者スポーツ協会IBSAが設立

1985 国際オリンピック委員会IOCは国際調整委員会ICCがオリンピック年に開催する、国際身体障害者スポーツ大会を「Paralympicsパラリンピクス」と名乗ることに同意する

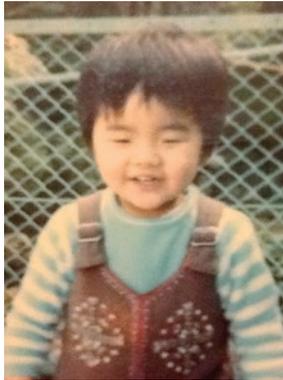
1986 国際聴覚障害者スポーツ協会と、国際精神薄弱者スポーツ協会がICCに加盟

1989 国際パラリンピック委員会創設

1999 日本パラリンピック委員会創設



生後6か月、母と



3歳のころ



2000年 シドニーパラリンピック(左)



2000年 シドニーパラリンピックにてゴールを狙う



2000年 シドニーパラリンピックにて銅メダルを獲得(前から2列目、左から2人目)



2004年 アテネパラリンピックでの攻防(中央)



2004年 アテネパラリンピック日本代表(左から6人目)



2004年 アテネパラリンピックでのシュートシーン



日本代表のチームメイト



2015年 アジア選手権、試合前の精神集中(右から2人目)



2015年 アジア選手権にて



2015年 アジア選手権でのシュートシーン



2015年 アジア選手権にて同僚に声をかけ励ます



2015年 アジア選手権の会場全景



上村千佳



2015年 アジア選手権日本代表(左から3人目)