

# な ならしの ら た はたらく く



～夢に向かって共に働く願いを込めて～

習志野市在住のアスリート

東京パラリンピック日本代表！！

## 小川和紗選手(パラ柔道)を応援しよう！

～『自他共栄』の心で、互いを敬い・感謝し・信頼し合う「共生社会」を実現

視覚障害者柔道の小川和紗選手(24歳・市原市出身)は、先天性の視覚障害のため両目の視野の中心部と上下が欠けて見える状態です。しかし中学で柔道に出会うと夢中になり、ロンドン五輪金メダリストの松本薫選手にも憧れて稽古に打ち込みます。高校2年の時に視力が0.01ほどに低下し盲学校に転入すると、一時は柔道から離れますが、**ルール上「組み手争い」がない視覚障害者柔道**の存在を知ると、卒業の翌日より挑戦。身長151cmと小柄ながら国際大会で活躍するまでになり、2018年からは「(株)オー・エル・エム」に所属し競技中心の生活に。**東京パラリンピック柔道女子70kg級日本代表推薦候補選手**(取材時点)にも選出されました。今回は、コロナ禍の中で踏ん張っている読者の皆さんに小川選手の言葉を伝え、勇気とエールをお届けいたします！



笑顔がキュートな小川選手



得意技は、背負い投げ！

### 現在の調整状況等について

今は練習場所が制限されている状況ですが、千葉県内や都内の大学・高校に練習環境を提供させてもらって、精一杯、柔道を頑張っています。週4～5日が柔道の練習。週1～2日がフィジカルトレーニング。取材対応などはその他の時間に仕事として行っています。

### 昨年3月に五輪延期が決定。その影響は？

直後は落ち込みましたが、「この1年間はきっと有意義なものになる」「**今できることは何だろう？**」と考え直して、電柱にチューブを括ってトレーニングしたり、過去の映像分析をしたりしました。そこで自分の弱いところが見えてきたので、1年かけて練習してきました。

### 柔道の魅力、大切にしていることは？

柔道は相手がいないと成り立たないので、常に**相手への感謝**を忘れないようにしています。嘉納治五郎先生の「**自他共栄**」という言葉。人として生きていく上でも大事なこととっていて、心に留めています。どんな状況の時も支えてくれ、厳しくも温かく育ててくれた両親にも感謝しています。

### 今後の目標は？

まずは五輪東京大会で**金メダル**を取ること。また、一回だけでは終わりたくないの、2024年パリ大会でも優勝して「小川は強いんだ」と証明して、競技生活を引退したいと思っています。その後のセカンドキャリアは、「あんまマッサージ指圧師」の資格を活かしてお世話になった会社の社員さんたちにヘルスキーパーとして恩返ししたり、小さい子を相手に道場の先生もしてみたいです。

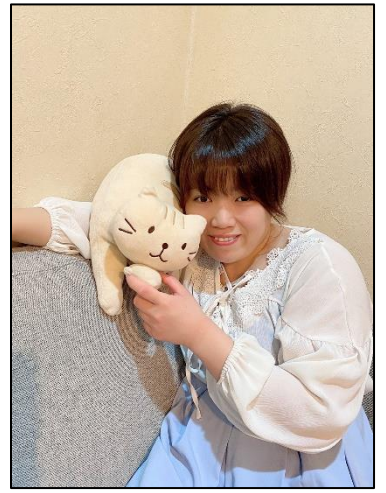
## 社会に対して望むことは？

自分もいずれは子供を産みたいと思っているので、環境面や経済面で子育てをしやすい世の中になるといいなと思います。また、電車などで妊婦さんや身体障がいのある人に席をスマートに譲ったり、困った人を見かけたら「お手伝いしましょうか？」とやさしい声かけをできる人が増えるといいなと思います。

### 取材後記

■小川選手の言葉から柔道家・人間として成長しようとする姿勢を感じました。「自他共栄」。相手を敬い、感謝し、共に良い世の中を作っていこうとする柔道の精神です。障がいの有無にかかわらず、人として自立し、他者と助け合うことの大事さに気付かされた取材でした。(森)

■実は「あまりポジティブ思考にならない」という小川選手。そんな時は「ネガティブになっていないよね？」とぬいぐるみの「きなこ」ちゃん(写真)と相談して、気持ちを立て直し乗り越えてきたそうです。でも、試合では別人のように強いんです。そのギャップがまた魅力ですね！(武井)



## 習志野市にも聖火が！！

「東京 2020 パラリンピック聖火リレー」の聖火の元となる「市町村の火」が令和3年8月18日千葉県内全ての市町村で採火されます。

習志野市では、就労支援事業所 花の実園の利用者さんが、木工作業で使用した木工の廃材に、作業で使用しているバーナーで着火して火種を作り、「習志野市の火」を採火する予定です。

※新型コロナウイルス感染症感染予防の観点から、来場は関係者に限らせていただきますのでご了承ください。

## 子育てシートあるある

市の発達支援施策について市民と市が協働で考える”市民協働こども発達支援推進協議会”から生れた『きらっといっぽの会』です。市のホームページに子育てエピソードを連載しています。子育ては障害のある子もいない子もいっしょ。ぜひごらん下さい！



コロナのニュースが流れ始め、世の中に新しい生活様式が生まれ、あれもこれも目まぐるしく変わっていく日々。自閉症の息子にとって最低限何が必要？ 主人と熟考…。

### 『こだわりが安心〜』

そして行きついた究極の一手が「手洗い後のアルコール消毒!」。  
さっそく息子と一緒に練習スタート。主人が「これぐらいね!」とボトルをプッシュさせてみせて、押す感覚・手の位置・こすり方などを実演。そして練習!あれから1年、今ではすっかりお手の物。

自閉症のこだわりは、おうおうにして扱にくくコチラが困る事が多いです。でも、ちょっと私たちの目線を変えてみると、こうやって生活の中の決まり事をきっちり(きっちりすぎる?!)守れる頼もしさも! 「それでオッケーだよ!」と自信を持たせたいと思う毎日です。



他のエピソードも絶賛公開中!  
このQRコードから  
ホームページをご覧ください

絵：遠藤 美里

## 【お問い合わせ】習志野市障がい者地域共生協議会（通称「ならとも」）

…障がい当事者の家族、福祉事業所、行政機関の職員等が集まり、障がい者の地域生活を支えるための活動や検討会を行っています。

事務局：習志野市 障がい福祉課 習志野市鷺沼2丁目1番1号  
電話 047 (453) 9206 FAX 047 (453) 9309

ならたく 習志野

検索

