

# いなぎで自分らしく生きる

## —パラリンピック金メダリスト杉浦選手をお招きして—

☎秘書広報課広報聴係



### 〇〇 稲城市について

**司 会** 障害者週間2024いなぎのテーマは、「いなぎで自分らしく生きる」です。杉浦選手は稲城市で自分らしく暮らしていますか。

**杉 浦** はい。自分らしく障害があってもスポーツに関わりたいという思いがとてもあります。稲城市に住み始めた時にオーエンス健康プラザがあったり、サイクリングロードがあったり、移動も定期的にバスが出ている等、とても住みやすい街だなと思いました。おかげで自分らしく暮らしています。

**司 会** 稲城市にお住まいの理由が、自転車の練習に都合が良いからとお伺いしているのですが、具体的にどのあたりでしょうか。

**杉 浦** 矢野口の交差点は、尾根幹線道路が始まるスタート地点になります。矢野口交差点を練習拠点にしている友達がとても多く、交差点の近くにあるローソンに行くに必ず知り合いです。だから集合場所にすぐ行くことができる、その点が一番良いです。

**市 長** 杉浦選手のようなトップアスリートの人が稲城市を選んで、転入してくれたことは本当に嬉しいなと思っています。スポーツだけに限らず稲城市は、多摩丘陵や多摩川、緑・水といった自然環境、そして都心から25km圏内という距離にありながら、農地も残っていてバランスのとれた街なのかなと思います。最近では子育てしやすい環境ということで、若い夫婦の方が転入することが多いです。サイクリストの聖地と呼ばれているオネカン(尾根幹線道路)はどんな魅力がありますか。



**杉 浦** アップダウンがあることで、適度に自分の足に負荷をかけられます。また、車等の通行量が多いですが、比較的白線と歩道の間に幅があるので安全に走りやすい道路だなと感じて私たちは走っています。

**市 長** 練習・大会で世界中飛び回っているの、様々な都市をご存じだと思います。海外の都市や様々な自転車先進市と比較して稲城市はどうですか。

**杉 浦** そうですね、もっと走り込みたい時は、車が通らないところの方が良いかなと思います。若い選手はそのようなところに行く、刺激がないと言います。稲城市だとある程度その刺激もあり、例えば真剣に自転車の練習はしますが、合間にカフェでお茶ができます。ロードバイクはスタンドがないため立ちさせておかせませんが、カフェ等にもかけられるところ(サイクルラック)があり、自転車を目に見えるところに置いて休憩ができるので、すごく良いなと思っています。

**市 長** 市でも、自転車愛好家が集まるようなカフェを作りたいと思いましたので、稲城中央公園内にゼブラコーヒーを誘致しました。自転車のまち稲城として、競技団体が引っ越してきたり、サイクリスト用のカフェができたり、

シェアサイクル等も誘致をして、だんだん自転車政策としても膨らんできたところに、東京オリンピックの話があり開催されました。また、自転車の走行にふさわしいコースを認定する制度があり、2024年8月に都内のオリンピックで使用したロードレースのコース区間を「東京多摩2020レガシーロード」というネーミングで国土交通省から認定をもらいました。ぜひこれを今後の観光資源等にも使いたいなと思います。

**杉 浦** 7月に海外の選手を招いて、東京でロードレース大会が開かれます。その大会も稲城市内を少し通ると思います。ぜひその時は皆さんも沿道に出て、応援していただくと嬉しいです。特にスタートして10km近く走った後に、ここからスタートというリアルスタートの地点が稲城市から近いので、選手たちがどういう表情でいるのか、リアルスタートの前は選手同士で話しているところも見られるので楽しいかなと思います。

### 〇〇 パラリンピック・トレーニングについて

**司 会** パリパラリンピックに向けて、どんなところで練習されてきましたか。

**杉 浦** 大会の直前は、標高1,700mほどの高地合宿で持久力を高めるトレーニングをしました。

**司 会** 1,700mという運動すると苦しくなるような標高だと思います。今回のパラリンピックでは、体調を崩して当初かなり苦戦されたとお聞きしましたが、話を伺いできますか。

**杉 浦** 高地合宿のおかげもあり、大会直前は良いタイムが出せるようになっていたので、これはいけると思っていました。出国1週間前、ぜんそくの発作が出てしまいました。元々運動性発作が出るぜんそくで、激しいトレーニングをするとせきが止まらなくなってしまうという状況に陥ってしまいました。

**司 会** ぜんそくを克服して1位でゴールされた時のお気持ちをお伺いできますか。

**杉 浦** 実はラストスパートをする時に、私たちの前に走っている選手が1人見えました。「あれ？私たちがトップ集団だよ…？」と思いました。最後4人でゴールを目指していた時の状況は、ゴールという雰囲気ではなく、終わった瞬間は、周回を間違えたかなと思、あと一周残っていたか聞きに行きました。後から聞くところを走っていた選手は、同じ時間に走っていた男子の選手で、フランスの選手でした。現地の実況も、男子のレースのことばかりで、観客たちも男子選手の優勝で盛り上がり、観客たちも男子選手が入り込んできたので、みんな訳が分からなくて、スタッフも今は何があったのかという感じでした。



## 杉浦 佳子選手を

## 稲城市ホームタウンアスリートに認定!

稲城市ホームタウンアスリート認定制度は、稲城市出身・在住の方で、各競技のプロ選手やオリンピック・パラリンピック等に出場が期待される選手を認定し、市を挙げて市民の皆さんと共に応援する制度です。

☎スポーツ推進課スポーツ推進係



### 杉浦 佳子氏(自転車競技)

#### プロフィール

1970年12月26日生まれ、稲城市在住。

#### ▷経歴

- 2017年 UCIパラサイクリング・ロード世界選手権タイムトライアル 優勝
- 2018年 UCIパラサイクリング・ロード世界選手権ロードレース 優勝
- 2021年 東京2020パラリンピック女子個人ロードレースタイムトライアル・女子個人ロードレース 優勝
- 2024年 パリ2024パラリンピック女子個人ロードレース 優勝



▲認定式(12月7日)

**司 会** トップ集団を4人で走っていたとのことですが、そこを抜け出したの勝因はどんなところにありましたか。

**杉 浦** ゴールする前に1kmぐらいの上り坂があって、さらに1kmが平坦でゴールでした。私は最初この坂で差をつけて1kmを逃げ切ったと思っていました。ただ、私のパーソナルコーチが走り方を全員分チェックしていて、この坂ではそこまで差がつかないと判断し、下りのコーナーを先頭が2番手3番手ぐらいで入り、後ろの選手を置いて行けという指示でした。コーナーになったら自分が前に出て後ろの選手を置いていく、そうすると後ろの選手たちは追い付くために、コーナーで一旦ブレーキをかけた後に、全力で追い掛けないといけないので、そこで足を使ってもらい、少しずつ追い付けない選手を置いていきました。そして最後は足を残していた選手だけで競って、抜け出したということが勝因です。

**司 会** コーチの戦略と杉浦選手の足が勝因だったということですね。一般道路でのトレーニングで気を付けていることがあれば教えてください。

**杉 浦** 一般道路で気を付けているのはとにかく安全に走ることです。今日は足をつかないで、走り切ってみようということを意識します。どうするかというと遠くから信号をチェックします。信号が赤になると思ったらすぐゆっくり走り、青になる瞬間にたどり着けるようにします。そうすると周りを見る力が付き、それがレースにも活かれます。

**司 会** 自転車は主に下半身を使うスポーツのイメージですが、自転車競技のアスリートの方は、上半身のトレーニングをどのようにされていますか。

**杉 浦** 私も最初は下半身だけ鍛えれば良いと思っていました。でも本当に全然違って、腕で重い物を持って後ろに引くように肩甲骨周りを鍛えて、あとは片方だけ鍛えているとバランスが悪くなるので両方鍛えます。重い物を持ったら、普通に持つだけでなく、上に上げながら歩くの良いかなと思います。また、体幹を鍛えることで、バランスも取りやすくなります。私は三半規管が壊れていてバランスを取れないので、自転車に乗れないと医者から言われました。その時に、体幹を鍛えて体幹と目でバランスを取りなさいと言われ、体幹を鍛えたことで転びにくくなりました。

### 〇〇 杉浦選手自身について

**司 会** 元々トライアスロンをしていたとのことですが、自転車に転向したのは何かきっかけがあったのでしょうか。

**杉 浦** 自転車で富士山の5合目まで登るレースがあり、その表彰台でお友達になった方の実業団チームに誘われて、入団したのが自転車に転向したきっかけです。

**司 会** 自転車競技の魅力を教えてください。

**杉 浦** 強くなくても勝てる可能性があります。タイムトライアルのような自分の力だけで走る競技と異なり、ロードレースはそのコースの形状や戦略で勝てる可能性が出てきます。皆さんも今度沿道で見たいので、誰が勝つか最後まで分からないという視点で観戦してみてください。

**司 会** 障害の原因となったのは、自転車の競技大会中の落車事故だったとお伺いしましたが、どのような状況でしたか。

**杉 浦** 事故の後は、右手が全く動きませんでした。あとはバランスが取れないので、歩けませんでした。立とうとすると転んでいたそうです。会話ができない、言葉も分からない、そして記憶が全くなくて、漢字も全然読めませんでした。

入院が決まったので本を借りて何か読もうかなと思いましたが全く読めませんでした。お見舞いに来てくれた父親に「どちら様ですか」と聞いたそうです。母親のことは分かっていたらしいのですが、今でも母親は「お父さん、子育てをちゃんとしていなかったから忘れられたのよ」と冗談交じりに言っています。

**市 長** 杉浦選手のけがやその後の病状を本で読ませてもらいましたが、とても復活できるような状況ではなかったように思います。ここまで復帰をされてさらに2連覇まで達成されたというのは本当に素晴らしいことだと思います。これは本人の努力でもあり、ここまで回復されたのは持って生まれた天性の能力があったのかなと思いますが、特別なリハビリ等はしましたか。

**杉 浦** リハビリは先生が作ってくれた1日3時間のメニューをこなしていました。事故で様々なことを忘れてしまったのですが、自分が自転車に乗っていて楽しかったという記憶と、仕事のやりがいがあったという記憶だけが残っていて、何としてでもそこに戻りたいという思いが強かったと思っています。

**司 会** ここまで非常に苦労されたと思いますが、その中で諦めよう、つらかったという瞬間はありませんか。

**杉 浦** つらかったみたいです。その時の記憶があまりありませんが、命を救ってくれた医者に、どうしてあのまま逝かしてくれなかったのか詰め寄ったと、後から聞きました。その時はつらかったのかなと思いますが、毎日先生とリハビリをして、だんだんできるようになっていくのはとても楽しかったです。右腕を先生が分度器で測ってくれて、今日はここまで上がったよと腕が上がっていくのが楽しかったです。あとは漢字がだんだん書けるようになり楽しかったです。一番嬉しかったことは、東京パラリンピック以降に様々な方から感動をありがとうと言われたことが嬉しくて、もう一度その言葉を聞きたい、喜んでくれる人の笑顔が見たいという想いが、諦めずに続けられている原動力になっていると思います。

**司 会** 諦めずに復帰されたそのメンタルの強さと粘り強さはどのあたりから来ていますか。

**杉 浦** 実はメンタルはとても弱いんです。レース前に、「もう無理です」「今回も出たくない」「良い記録を出しても他の選手はもっと速くなっているんじゃないか」とネガティブなことばかり言っていて、スポーツメンタルの先生に相談してみました。そうしたら、「言っていることはネガティブだけど、自分ができることから、他の選手がきつと強いから、頑張りなきゃ、と思って行動することがポジティブだからいいんだよ」と頑張ってもらいました。皆さんもネガティブだと思っても、ネガティブだからこそポジティブな行動に移れると思って自信を持ってください。

**市 長** 杉浦選手のコメントで非常に感激したセリフがあり、「最年少記録は二度と更新できない。しかし最年長記録は、頑張れば更新できる」。これは素晴らしいことだと思います。気持ちも良かったです。気持ちはネガティブでも行動はポジティブという話もありましたが、そういったキャラクターを持っている方だと非常に勇気付けられました。スポーツは試合風景を見て感動をもらうこともありますが、自分が落ち込んでいる時に力をもらうことができる、あらゆる意味でスポーツは素晴らしいなと思っています。ここまで素晴らしい人が稲城市にお住まいになっているので、これからもホームタウンアスリートとしてしっかりサポートして応援していきたいと思っています。素晴らしい金メダリストをお呼びして、このようなイベントができたことも、稲城市民の誇り、シビックプライドにつながると思います。改めて杉浦選手には今回のパラリンピック2連覇、ロードレースでの金メダル獲得をお祝いすると共に、この街を市民と共に発展させていきたいと思いました。



▲観客にボトルをプレゼント