

CLOSE-UP  
INTERVIEW株式会社商船三井 人事部ダイバーシティ・健康経営推進チーム  
車いすラグビー選手

## 倉橋 香衣さんに聞く

「聞き手」 外川 智恵さん 大正大学表現学部准教授

前向きに、自分らしく  
今楽しめることに  
全力で向き合いたい

くらはし・かえ

1990年生まれ、兵庫県出身。高校まで体操、文教大学進学後はトランポリンを始めるが、2011年トランポリンの転落事故で頸髄損傷。2015年に車いすラグビーを始め、2017年に日本代表に選出。「GIO 2018 IWRF ウィルチェアーラグビー世界選手権」では日本代表の初優勝に貢献した。

## コンディションに向き合い

### できることから整えていく

**外川** 本日は、車いすラグビーの選手である倉橋香衣さんにお話を伺います。本当はぜひ実際にお会いしたかったのですが、新型コロナウイルスの影響で、オンラインでの取材となります。どうぞよろしくお願いいたします。まずは、簡単に車いすラグビーとはどのようなスポーツであるか、教えていただいてもよろしいでしょうか。

**倉橋** 車いすラグビーは、パラリンピック競技で唯一車いす同士がぶつかるタックルが認められている競技です。4対4でバスケットボールコートほどの広さのコートで行います。選手それぞれには、障害の重さによって7段階の持ち点が設けられており、4人で80点以内に組んで試合をします。女子選手が出ると0.5加点となる男女混合の競技です。

**外川** 選手それぞれの障害によって持ち点が異なるんですね。私はパラリンピックの選手の方の練習量や内容について全く知らないので教えていただければと思うのです

が、1日、あるいは1週間でのくらい練習をされているものなのでしょうか。

**倉橋** 個人の状態や障害によっても異なります。私の場合は現在コンディション調整をメインで行っており、リハビリをしたり、トレーニングをしたり、ラグ車（車いすラグビーの競技で使用する車いす）に乗って走ったりといったところが練習の内容になります。体育館が取れているときには1日中いることもあります。1回の練習量の平均は4時間程度でしょうか。だいたい週に4回くらい練習を行っています。

**外川** やりすぎてしまうと良くないといったバランスなどもあるのですか。

**倉橋** そうですね。自分の身体のコンディションに向き合いながらメニューを組んでいます。

**外川** 栄養のバランスなどにも気を使われていますか。

**倉橋** 食事については、栄養士さんがいるのでいろいろ教えていただいています。ただ私はあまりきっちりとした制限などは設けず、楽しく、おいしく、とにかくしっかり食べようという感じで生活をしています。タンパク質などを少し意識する程度ですね。

**外川** そうなんですね。すごく自然体で肩に力が入っておらず、でもエネルギーが豊富な方だなということがお話から伝わってきます。

## 常に楽しみを見つげながら ポジティブに進んでいく

**外川** 2020年のパラリンピックは、延期となり悔しかったのではないのでしょうか。

**倉橋** そうですね。ただ、私にとっては、延期になってよかった、ほっとしたという部分の方が大きかったです。あとは、楽しみが1年延びたので、それに向けて頑張ろうって。

**外川** 延期になってほっとしたとは、どのような理由があったのですか。

**倉橋** 昨年の時点では、コンディションが整っておらず、メンバーから外れてリハビリに専念していました。パラリンピックまでの期間が延びたということは、調整にかける時間も増えたということになるので、私にとってはチャンスも増え、よかったですと考えています。

**外川** 前向きに捉えていらっしやるんですね。現在のコン

ディションはいかがですか。

**倉橋** 徐々に上がっており、順調に進めていると思います。あとは、メンバーに選ばれるよう、努力していきます。

**外川** 勇姿を見られることを楽しみにしています。チームのメンバーとは、練習や競技以外のところでも仲良くされているのでしょうか。

**倉橋** コロナの前には、ご飯を食べに行ったり、一緒に出かけたりということはちよこちよこしていました。

**外川** そのようなコミュニケーションは競技にも影響しますか。

**倉橋** 競技中のコミュニケーションは本当に大切だと思います。ただ、ご飯を食べに行ったり、出かけたというのとは、気分転換的なものの方が大きいかもしれません。楽しい時間も作りながら、ラグビーも頑張りたいなど。



倉橋 香衣さん

## 大学4年間での出会い 恵まれた環境での学び

**外川** 体育の先生になることを目指して、文教大学に進学されたんですね。今振り返って、大学時代に一番思い出に残っていることは、どのようなことでしょうか。

**倉橋** 最初の2年間は、健常者として大学に通い、部活や実技の授業などそのすべてが楽しかったですね。高校までは体操ばかりやってきたので、いろいろな競技との出会いも、競技について学ぶことも新鮮でした。勉強をしながらに行っていたはずですが、友だちに会えることも楽しくて。充実した大学生活を送りました。

**外川** けがをされてからはどのように過ごされていたのですか。

**倉橋** けがをした後は、私のことを全く知らない3つ下の学年に復学をして、一緒に授業を受けていました。階段やエレ



外川 智恵さん

ベーターがあまりない場所での授業などでは、周りの人が車いすごと担いで階段を上がってくれたり、車いすでは開けづらいドアに、工夫をして開けやすくしてくれたり――。私がどうしたいのかをうまく伝えられていなくても、みんなが気づいて手を差し伸べてくれました。そんな友人や大学の環境には、今でもとても感謝しています。

**外川** 大学では中学・高校の体育教師の免許も取得されたそうですね。就職などを考えた際に、それを活かすことをお考えにはなりましたか。

**倉橋** 大学4年の就職・進路を考える際「小学校の先生になりたいな」とは少し考えたのですが、その頃には自分の中でだんだんと車いすラグビーを続けたいという思いが大きくなっていました。

**外川** そうだったんですね。現在はコロナウイルスでオンライン授業も多く、学生からは友人と授業中や授業後にコミュニケーションを取ることができずにさみしいという声を聞きます。キャンパスで学ぶことの大切さについて、倉橋さんが感じてきたことはありますか。

**倉橋** そうですね。授業中なども「え、今聞き逃したけ

ど、先生何て言っていた？」というような何気ない会話を授業内でできることも、授業後に他愛のない話ができることも、私にとっては大切な時間だったので、オンライン授業ではさみしいだろうなと思います。自分との闘いみたいになってしまいうね。

**外川** やはり大学は、ただ前を向いて勉強するだけの場ではないですよ。

**倉橋** 学んだことも大切ですが、私にとってははすてきな人に囲まれて、いい友だちと出会えて、かけがえのない人とのつながりを作ることができた時間であり、場所でした。

## 全力でぶつかり合う楽しさと 団体競技の駆け引きの面白さ

**外川** 車いすラグビーとは、どのようなきっかけで出会ったのでしょうか。

**倉橋** 大学ではトランポリン部に所属していました。3年生の時、試合の前の練習で頸髄を損傷して四肢に麻痺が残る体になり、車いす生活となりました。リハビリ施設

では、四肢麻痺状態でできる水泳や陸上、卓球なども経験したのですが、車いすラグビーを初めて見た時に「車いす同士が激しくぶつかり合うことが楽しそう！」と思い、競技に魅了されました。

**外川** 学生の頃にされていた体操やトランポリンとは異なる団体競技ですが、その辺りの違いや難しさ、面白さはどのような点にあるのでしょうか。

**倉橋** 団体競技はもちろん、球技すらあまりやったことがなく、深く考えることなしに始めていました。ラグビーに乗ってみたい、私もぶつかりたいと思ったのが大きなきっかけです。ぶつかり合えることが本当に面白く、私にとってはこの競技の一番の魅力です。また、相手の選手との駆け引きは、団体競技ならではの楽しさであり、難しさでもありますね。

**外川** 想像しながら観戦している以上の衝撃があるのでしょね。

**倉橋** そうですね。揺れるし、ぶつかってビューンと飛ぶこともあります。

**外川** これまでやってきたスポーツと比較して、どの競技が自分には合っていたなど感じていることはありますか。

**倉橋** どれが自分に合っているとか、どのスポーツが一番魅力的かということではなく、私はその時その時で自分がやりたいこと、楽しいと思える競技に出合えているのだと思います。

**外川** 楽しいと思っても、なかなかそこに飛び込めなかったり、何が楽しいのかわからなかったりという人も多い中、倉橋さんが、いつも自分が楽しいと思える場所に居続けることができる秘訣は何でしょうか。

**倉橋** 私自身に何か秘訣があるわけではなく、周囲の人に恵まれているのだと常々感じています。車いすラグビーについても、「やりたい」と思ったものの、私もやはりはじめはすごく躊躇しました。初心者なら、下手なのは当たり前なのですが、下手だと入ったら邪魔になるのではないかとか、ラグ車はどうやって購入するんだろうとか。でも、そういうことをよくよ悩んでいたら、周囲の人が「やりたいんだったらやってみれば」とか「ラグビーのことばかり話しているね。やりたいんでしょ」と、声をかけて背中を押してくれたのです。そうやって家族や友だちがいつも応援してくれる環境に、恵まれているのだと感謝しています。

## ゼロからのスタートを 応援してくれる人がいるからこそ

**外川** 現在は商船三井で勤務されながら、競技とお仕事を両立されています。商船三井ではダイバーシティ経営を目指し、その推進に力を入れていますが、入社時にはそういったことをご存じだったり、意識していたりしたのでしょうか。

**倉橋** 就職活動をしていた際、車いすラグビーと仕事を両立したいという思いだけを持って面接に行っていました。その頃は、代表選手にもなっておらず、選手としての実績もほとんどありませんでした。もちろん、企業で働いた経験もゼロです。だから当然なのですが、他の企業での面接では「競技と仕事の両立など夢みたいなこと言わずに」というようなことを言われたのを覚えています。実際その通りだったので、商船三井の面接に行った際には、実績のない状態を理解したうえで「ゼロからのあなたを応援したい」と採用していただきました。ダイバーシティについては、当時はあまりよく知らず、入社してから、そういう面に入れている会社だとわかりました。

**外川** ゼロの状態から何かを起こすことってものすごくエネルギーのいる、大変なことだと思います。そういう何もない状態の自分を助けてくれる人とかわかってくれる人の存在って、人生において大きいですよ。

**倉橋** とても大きいですね。だからこそ、絶対に代表に入ろうと余計に強く思えましたし、周囲の応援があるから、今も頑張ることができています。

**外川** 現在はそのようなスタイルでお仕事をされているのでしょうか。

**倉橋** 週2回勤務し、週3回練習するという働き方で、競技と仕事を両立することができています。上司や同僚にもとても恵まれており、社内では車いすラグビーをもっと広げようとみなさんが積極的に行動してくれまます。トレーニングをしやすい環境や動きやすいようになど、社員の方々がいろいろ考えてくださって。試合の応援にも欠かさず来てくれますし、大会のボランティアなどにも多くの社員が参加してくれます。その行動力と熱意に応えたいと、いつも励まされています。

**外川** 倉橋さんがみなさんの気持ちを動かしているらしいですね。

**倉橋** 私は全然何もできていなくて。でも、みなさんの応援があるからこそ「もっとやってみよう、試合に打ち込もう」と思うことができます。

## 野球やサッカーを楽しむように パラSPORTSを楽しんでほしい

**外川** ダイバーシティという観点からもう少し、お話を伺えればと思うのですが、倉橋さんにとって、今の社会がこんな風に変化したらもう少しよくなるだろうか、現在のお立場からこんな提案をしてみたいなど感じていることがあればお聞かせください。

**倉橋** 私自身が車いすラグビーの選手としていつも感じていることは「もっとこの競技について知ってほしい」ということです。この競技は、パラリンピック競技でもあるため、パラリンピックを見ることで「あ、こんな競技があるんだ」と気づいてほしいし、「パラSPORTSって、他にはどんなものがあるんだろう」と興味を持ってもらえたらと思っています。

**外川** まずは、知ってもらい興味を持ってもらうことが

ら、社会全体の関心へと広がっていくことが大切ですね。

**倉橋** 同じ車いすの競技でも、競技によって全く異なりますし、車いすラグビーの中にも、ハイポインターとローポインターとで、できることも役割もそれぞれの障害も違います。障害者も健常者もみんなそれぞれ違うし、違うという意味ではみんな変わらない。競技を通して、そういうことに気づいてもらえたらうれしいです。野球やサッカーを観戦しに行くのと同じくらいに、車いすラグビーを応援することが、もっと気軽に当たり前になったらいいなと思っています。

**外川** 特別ではなく、当たり前になること。お話を伺って改めてそのことの大切さに気づかされました。

**倉橋** 私も自分が健常者だった時には、車いすの人が街にいても気づきもしませんでした。それどころか、自分がアルバイトをしていた先の飲食店に車いすのお客様がいらっしゃったときにも、他のスタッフに対応を任せて、自分は一步引いていたようなところもありました。今になって思えば、何も変わらぬのに、何をしていったんだろうと。知っている世界が狭すぎました。今でも、車いすラグビーという小さな世界しか知らないのですが。

**外川** 本当の意味での「みんな同じ」ということについてお話から考えるきっかけをいただきました。私自身ももう少し、勉強したいと思います。

**倉橋** いえいえ。私はその時々で、楽しいと思えることに出会い、それを周りに応援していただきながら、自分はまだ何も考えずに生きてきたようなところがあります。ただ、車いすになって、少しだけ世界が広がって、人間らしくなれたかなど。

**外川** 今日はとてもすてきなお話をお聞かせいただき、ありがとうございます。倉橋さんの笑顔に、エネルギーをたくさんいただきました。今後のご活躍を応援しています。

**倉橋** ありがとうございます。

