

# よもよも 9

豊田中央図書館だより vol.48 2024

パラスポーツを知るための本

## 竹内厚志 選手



©チームリアル/集英社

『Another REAL  
車いすバスケット日本代表は  
いかにして強くなったのか!?』  
チームリアル / 著  
集英社  
請求記号 783.1/チム/  
東京パラリンピックで  
史上初の銀メダルを獲  
得した男子車いすバス  
ケット日本代表。その軌跡  
を20年以上追いかけた  
漫画『リアル』取材  
チームによる記録。選  
手の写真も多数掲載。



『パラスポーツ事典  
夏・冬のスポーツ 28』  
高橋明 / 監修  
メイユニバーサルコンテンツ  
請求記号 J780.6/カ/  
パラリンピックの基礎  
知識、28の競技の魅  
力と特徴を分かりやす  
く解説。車いすバス  
ケットパワーリフティ  
ングも紹介されている。  
見どころをおさえて、  
より深く競技を楽し  
もう。

## 特集 豊田市わがまちアスリート

豊田市役所に勤務しながら活躍する、2人のパラスポーツ選手にインタビューしました

パラスポーツを知るための本



『日本のパラリンピックを  
創った男 中村裕』  
鈴木款 / 著  
講談社  
請求記号 J289.1/ズ /

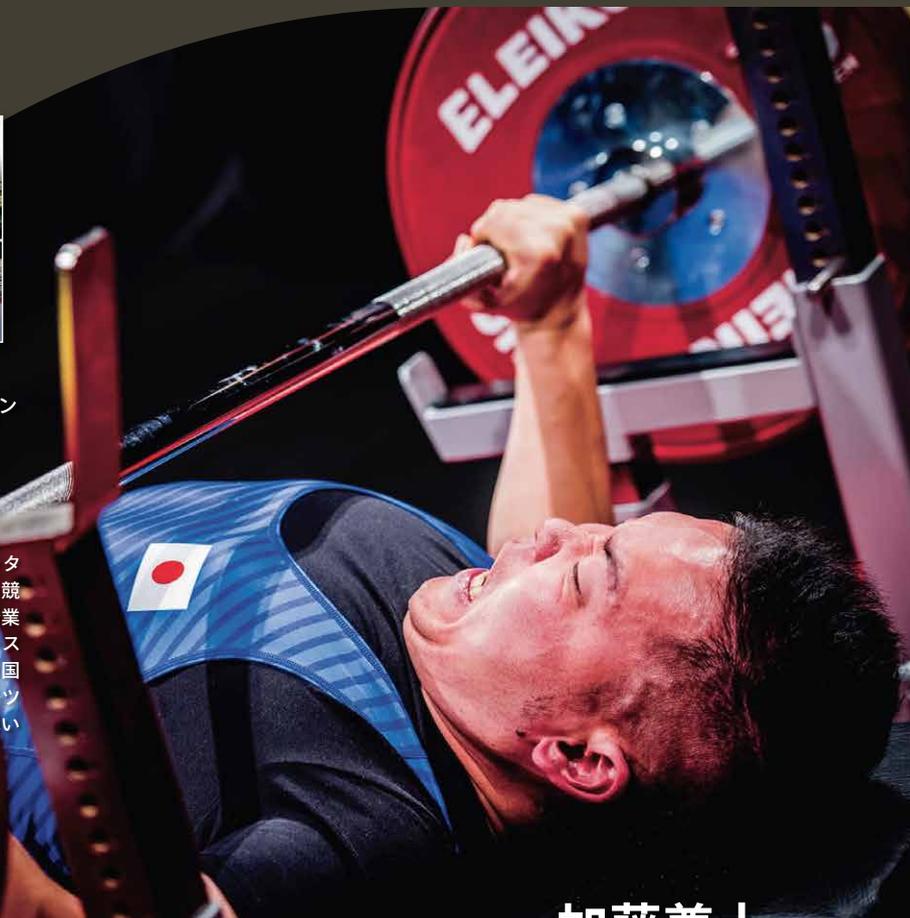
1964年の東京パラリン  
ピックを成功に導き、  
障がい者の社会復帰と  
自立支援に尽力し続け  
た中村裕氏の生涯を知  
ることができる一冊。  
彼の強固な信念は今な  
お受け継がれている。



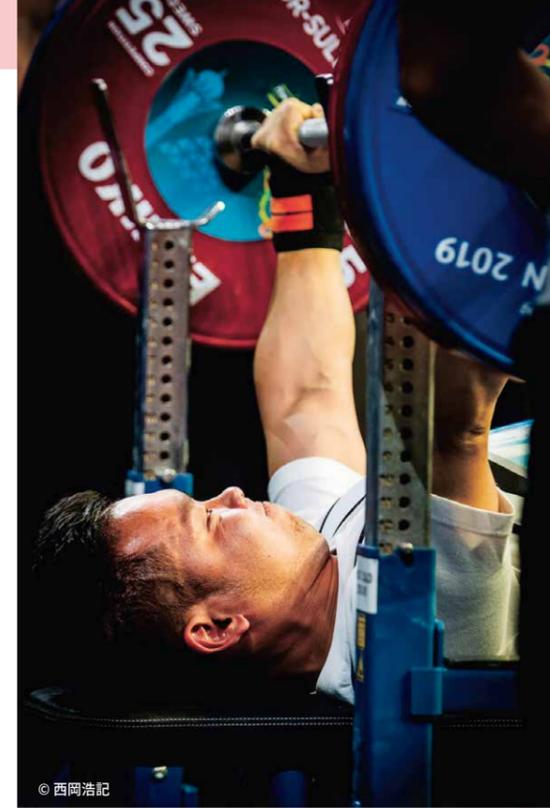
『パラスポーツマガジン  
vol.13』  
実業之日本社  
請求記号 780.5//13

アスリート達のインタ  
ビューはもちろん、競  
技に関わる人々や企業  
に焦点をあて、パラス  
ポーツの魅力に迫る国  
内唯一のパラスポーツ  
専門誌。最新号は車い  
すテニスなどを掲載。

© 西岡浩記



## 加藤尊士 選手



憧れていた世界の舞台へ 一瞬に、全てを賭ける

# 加藤尊士選手

## パワーリフティング Powerlifting

下肢に障がいのある選手が、上半身の筋力を使ってバーベルを持ち上げる競技。体重別に階級が分かれています。ラックからバーベルを外して静止したのち、スタートの合図でバーベルを胸の位置まで下ろして止める。肘を伸ばしながら一気に持ち上げ、再び合図があるまで静止する。この挑戦を3回行い、最も重い重量を上げた選手が優勝する。力強さだけでなく、バーベルを上げる一瞬に全てをかけて集中する精神力も見どころのひとつ。

初めて日本代表として出場したメキシコの世界選手権大会はとて記憶に残っています。僕は幼いころから下肢に障がいがあったので、スポーツ選手になりたけれど、なれないんだろなと思ってた時期がありました。そんな時にテレビでパラリンピックを見て、同じような障がいのある人がスポーツをしている姿に感銘を受けました。そこから10年越しに日本代表として大会に出場できたのが嬉しかったですね。

元々スポーツが好きで陸上をやっていました。競技と仕事とのバランスに苦労していましたが、陸上競技は、健常者の選手と一緒に練習できません。中京大学で練習していた頃は、大学生や実業団の練習が終わった後、夜10時頃から練習して、帰って寝て、仕事に行くという生活をしていました。そんなときに知人の誘いで始めたのが、パワーリフティングでした。パワーリフティングであれば、普通のジムで、健常者と一緒にトレーニングができます。むしろ健常者と一緒にやる中で、気づきがあるのも、おもしろいところです。実は健常者の試合にも出られるんですよ。パラスポーツの中でも健常者と一緒に楽しむことができる競技は多くありません。それが、パワーリフティングの魅力でもあります。

ベンチプレス自体は陸上時代に筋トレとして経験があったので、はじめは適正があるのかなと感じていましたが、しばらく続けるうちに、ただ持ち上げればいわけではないこと、競技としてのおもしろさ、難しさが見えてきました。競技ではバーベルを胸の上で止めて、きちんと左右同時に持ち上げているかを審査員が3方向からチェックします。3回の試技のなかで、重量は1キロ刻みで自由に決めることができます。僕自身は140キロが最高です。上の階級だと200キロを超える選手もいて、階級の方が強かったこともあります。健常者だと足の力を使って踏ん張るんですけど、パラ選手は足を固定して上半身の力だけで持ち上げるのだから、すごいなと思います。

僕は今、国際大会からは一線を引いて、講演活動にも力を入れています。市内の小・中学校を回り、ベンチプレスの体験、自分の子どもの頃の体験談を話すなど、パラスポーツの魅力伝える活動を10年程やっています。子どもたちの目の前で130キロの重りを上げると、興味津々で見られますね。

これまでは、市役所で働きながら競技を続ける時間をつくるために、周りを巻き込んでやってきました。遠征の時には、先輩・後輩が業務を助けてくれたことで続けてこれたと思います。今年から担当長という立場になり、競技との両立に悩むことも多いですが、役割を果たすための手を抜かずにやっています。

今後は2026年に名古屋で開催予定のアジア大会出場が目標です。仕事、家族、競技のバランスを取りながら精一杯やっていきます。 **かとうたかし** パワーリフティング選手。競技歴は約10年。豊田市民部債権管理課担当長。趣味は子どもと出掛けること。



## 車いすバスケットボール Wheelchair Basketball

下肢や上肢に障がいのある選手が、競技用の車いすを使ってプレーするバスケットボール。リングの高さなど、基本ルールは一般のバスケットボールと同じ。ダブルドリブルがなく、ボールを持ったまま車いすを3回以上ごくどトラベリングになる。選手には障がいの程度によって持ち点があり、コート上にいる選手の持ち点の合計が14.0点以下になるようにチームを編成しなければならない。スピーディーなチェアワークやチームのコンビネーションプレーに注目。

# 竹内厚志選手

### 車いすバスケットもう一度コートの上へ 目指すのは日本一

スポーツ事故がきっかけで19歳の時に車いすの生活になりました。社会復帰のためにリハビリをする中で、車いすバスケットの存在を知りました。元々バスケットをしていたということもあり、初めて車いすバスケットのプレーを見た時は、正直「人が走ると比べてゆっくりだな」と思いました。でも、やはり「もう一度バスケットをしたい」という気持ちで始めました。

最初はフットワークと呼ばれる、走る・止まる・回るといった練習を半年以上続けました。競技用の車いすは、走る時もブレーキもタイヤを直接手で握って操作するため、手の皮がめくられることもあります。ボールに触らずに、日常では使わないスポーツのための車いす操作の練習を必死に続けました。早く走るためには腕の力だけではなく、胸や背中を使って体の重心やバランスを伝える必要があり、今でも、どういふ方がいのかを、日々考えながらやっています。

車いすバスケットには、一般のバスケットとは違った独特のプレーがあり、ひとつの競技として確立されている魅力があります。コートの広さやボールの大きさ、リングの高さなど基本的には一般のバスケットのルールと同じですが、大きな違いは、ダブルドリブルがないこと、障がいの程度によって選手1人ひとりに持ち点があることです。

障がいの重い選手はどうしても動ける範囲が限られてしまうため、障がいの軽い選手を集めた方が有利になる。そうすると障がいの重い選手が出られなくなってしまう。そこで、全員が障がいの程度にあわせ1.0から4.5という点数を持つことで、コート上の5人の合計を14.0点にするのが国際的なルールです。自分の持ち点はちょうど真ん中の3.0点です。途中交代するときも14.0点以下になるようにチーム編成しなければならないため、戦略が必要なんです。



競技を続ける中で一番嬉しかったことは、チームにも恵まれて、初めて出た全国ジュニア選抜大会で、優勝できたことです。また試合にはほとんど出たことがない頃でしたが、オールスター5賞を受賞することもできました。「やっぱり試合に出るのは楽しいな」と思ったのをよく覚えています。

今後は、今所属しているチームで、天皇杯優勝、日本一になることを目指して、パラリンピックに出場すること、2026年に名古屋で開催予定のアジア大会出場が目標です。普段は市役所で訪問看護師育成の運営補助など市内の医療を維持していくための仕事をしています。「盲救（いっきゅう）さんコール」はご存知ですか？救急医療と子育てに関する24時間対応の電話相談窓口です。子どもが急に熱を出した時や転んだ時など、救急車を呼んだ方がいいのか、どんな応急処置をするべきかを相談できます。以前は、自分がその運営を担当していました。チームスポーツであるバスケットと同じように、仕事も、子育ても、競技も、家族やチームメイトと助け合いながらやっています。

車いすバスケットはまだアマチュアのスポーツで、大会にも関係者しか来場しない、というのが現状です。コロナ禍に配信していた無観客試合などを動画サイトで見ることもできるのでぜひ調べてみてください。そして、実際に迫力ある試合を見に来てくれると嬉しいです。 **たけうちあつし** 車いすバスケットボール選手。WORLD BBC所属。競技歴は約16年。豊田市福祉地域包括ケア企画課勤務。趣味は家族と一緒にスポーツ観戦やキャンプをするなど。

## 加藤尊士選手の好きな3冊

ぜひ読んでみてください！



『絆 命を輝かせるために』 伊藤智也 / 著 清流出版 請求記号 782.3/11/



『任せるコツ 自分も相手もラクになる正しい“丸投げ”』 山本渉 / 著 すばる舎 請求記号 336.4/ヤ/



『おまえうまそうだな』 宮西達也 / 作絵 ポプラ社 請求記号 E/ミ/

おなかをすかせた大きな恐竜と、彼をお父さんと勘違いした赤ちゃん恐竜が育む愛情の物語。まさかのラストに大人も涙してしまおう。加藤選手のお子さんが大好きで、よく読み聞かせをしていた思い出の絵本。

相手のことを考えた「正しい丸投げ」で、チーム全体のモチベーションを上げる仕事術を解説した本。加藤選手が、仕事で担当になったことをきっかけに読んで、図書館でも予約多数の人気ビジネス本。

■参考文献 ■パラスポーツ事典 夏・冬のスポーツ28 高橋明彦監修・メイ・ユニバーサルコンテンツ 請求記号 J780.9/3/1 ■参照サイト NPO法人日本パラ・パワーリフティング連盟 <https://jprf.jp/> 一般社団法人日本車いすバスケットボール連盟 <https://wbr.jp/>

特集展示開催中！ 「楽しく知ろう！認知症のあれこれ」 期間 開催中～9月27日(金)まで 場所 中央図書館3階エスカレーター裏 9月の世界アルツハイマー月間にあわせて、中央図書館では、認知症について理解を深めるための本の展示を行っています。ぜひご利用ください。

図書館スタッフのわたしの好きな本 『きみがしらないひみつの三人』 ヘルメ・ハイネ / 作・絵 天沼春樹 / 訳 徳間書店 請求記号 E/ハ/ スタッフ 丹羽 好きなことは 歌うこと、食べること 3人の友達の活躍に不思議と力が湧いてくる この絵本は、息子たちが小さかった頃に、親子で楽しんだ思い出の一冊です。生まれた日にやってくる3人の友達は、体のそれぞれの場所で大活躍します。人体が擬人化されるおもしろさもありますが、自分の中の懸命な3人を意識するだけで、不思議と力が湧いてきます。とても心強い存在なのです。ユニークだけど心に沁みる魅力が詰まった絵本です。いつか図書館の「おはなし会」でも読みたいです。

## 9月の展示

※展示期間の詳細は図書館までお問い合わせください。

### 3階

自分の〇〇の秋を見つけよう!  
 楽しく知ろう!認知症のあれこれ  
 (豊田市高齢福祉課連携)  
 よもよも×パラスポーツの世界  
 「エッシャー 不思議のヒミツ」展  
 関連資料展示(豊田市美術館連携)  
 始めてみよう♪英文多読  
 本で巡ろう!豊田のまち 小原地区編  
 【ティーンズ】みんなのほけんしつ

### 4階

理想の暮らしかた  
 名古屋グランパス食育アンバサダーから  
 学ぼう!ファミリー元気ごはん連携展示  
 考えよう!お金の大切さ  
 とびだすしかけが楽しい!  
 ポップアップカード講座PR展示  
 【自動車】  
 探そう!あなたにとっての“モテ車”??

### 5階

ご先祖様に思いをはせて  
 ピアノの音を楽しもう  
 ーストリートピアノであの曲をー  
 (豊田市コンサートホール連携)  
 【映画】ラストマイル  
 (イオンシネマ豊田 KITARA連携)  
 救急車の上手な呼び方と  
 豊田市の救急医療  
 (豊田市消防本部指令課、警防救急課  
 地域包括ケア企画課主催)

## 9月の図書館カレンダー

1 日	16 月
2 月 休館日	17 火
3 火	18 水
4 水 赤ちゃんのための絵本講座(0歳児)	19 木
5 木 赤ちゃんのための絵本講座(1歳児)	20 金 点訳ボランティア養成講座
6 金 2歳児の絵本講座 / 点訳ボランティア養成講座	21 土
7 土	22 日
8 日 【映画上映】WE LOVE CINEMA	23 月
9 月 休館日	24 火
10 火	25 水
11 水	26 木
12 木 製本ボランティア基礎講座	27 金 点訳ボランティア養成講座
13 金 点訳ボランティア養成講座	28 土
14 土	29 日
15 日 名古屋グランパス食育講演会 / 一日図書館職員体験	30 月 休館日

## PICK UP イベント情報



### 第9回とよた手作り絵本展 作品募集

内容 ▶ 10月23日(水)～11月3日(日)の間  
 中央図書館 6階多目的ホールで応募作品を展示します

作品募集期間 9月1日(日)～9月29日(日)

場所 中央図書館

対象 アマチュアの方(商業出版していない方)

作品 サイズ・形・画材・技法自由 参加費用 無料

申込み 応募用紙と作品を中央図書館に郵送(元払い)または  
 直接持参



### とびだすしかけが楽しい! ポップアップカード講座

内容 ▶ 簡単なしかけを覚えて、ポップアップカードを  
 作る講座です

とき 10月12日(土) 午後1時30分～3時30分

場所 中央図書館6階多目的ホール 定員 30人 ※抽選

対象 5歳～小学生(小学2年生以下は保護者同伴)

講師 嵐田 康平 氏(鎌倉のしかけ絵本専門店 メッゲンドルフアー代表)

申込み 10月1日(火)までに、中央図書館各階総合案内・電話・  
 HPにて受付 ※当選者のみ、10月6日(日)までに電話連絡



### バックヤードツアー 閉架書庫編

内容 ▶ 普段入ることのできない閉架書庫をご案内します  
 書庫の棚から読みたい本を自由に選ぶことができます

とき 10月4日(金) 午後6時15分～7時

10月5日(土)、6日(日) 午前11時15分～正午

場所 中央図書館

対象 どなたでも 定員 各8人 ※先着

申込み 9月7日(土)午前10時から、中央図書館4階総合案内・  
 電話・HPにて受付



### 【オンライン講座】 始めてみよう♪英文多読

内容 ▶ 英文多読の始め方や英文多読資料の紹介など  
 楽しみながら英語の学習方法を学ぶ講座です

とき 10月13日(日) 午前10時30分～正午

場所 Zoomによるオンライン開催

対象 中学3年生以上 定員 30人 ※先着

講師 西澤 一 氏(豊田工業高等専門学校名誉教授)

申込み 9月5日(木)午前10時から、中央図書館HPIにて受付

## よみりん・かたるん 4コマ劇場

