

旭川がんのリハビリテーション研修会実行委員会 主催

旭川市、旭川教育委員会 共催

令和6年1月31日 市民公開講座 『がんと私』 講師：碓井 琴音 先生



今回は、沢山の方に講演を聞いてもらい応援の言葉大変嬉しかったです。  
私はこれからパリのパラリンピック出場に向けて全力で努力します。  
質問に完全に答えられていないかもしれませんが、これからも少しでも車いす  
バスケットや、パラスポーツに興味を持ったり、障がいを持って困っている友  
達がいたら助けてもらえると嬉しいです。

車いすバスケットチーム 札幌ノースウィンド 所属  
碓井琴音

○義足に関して

Q1、義足をはめたときに違和感はありましたか？

A、はじめは患部が少し腫れていたもので痛みがあり、自分の足ではないことに違和感もありましたが、リハビリを重ねるうちに慣れることができました。

Q2、義足は痛いですか？

A、はじめは患部が少し腫れていたもので痛みがありました。現在はフィットिंगが悪いと痛みが出る時があります。

Q3、義足で歩くとき義足の足の裏はどう磨くか？靴を履いているのか？

A、義足側にも靴下と靴を履いて義足自体は汚れないようにしています。

Q4、義足は寝る時をつけるんですか？

A、寝る時とお風呂に入る時、車いすバスケットをするときは外します。

Q5、義足をつけていてよかったことなんですか？

A、雪の深い場所を歩くと、雪に触れても冷たくならないため気にせず歩けることです。

Q6、義足で生活していて困ったことはなんですか？

A、夏に足が汗をかいて義足が蒸れることくらいです。

Q7、義足はいくらしましたか？

100万円ほどするようですが、福祉の助成を受けられるので自己負担は1割ほどです。



○体やトレーニングに関して

Q8、どこを一番鍛えたか？

A、腕はもちろんですが、現在は腹筋や体幹のトレーニングに力を入れています。

Q9、上半身は筋肉でバキバキですか？

A、私はまだまだですが、だいぶ鍛えて筋肉でバキバキにはなってきました。

Q10、義足になってから、他のケガはありましたか？

A、競技中のケガで右肘靭帯断裂をしたのはとても痛かったです…

○闘病に関して

Q11、病気になってつらかったことや苦しかったことをどうポジティブにしていきましたか？

A、好きなアイドルと家族・友達に支えられていました。また、入院生活も治療やりハビリで忙しく過ごしていたことも苦しみ続けている暇はない、と思うことができた理由だと思います。

Q12、入院生活と普通に暮らしている時との気持ちの違いはありましたか？

A、入院生活は治療やりハビリで忙しく過ごしていたので、あまり違いはありませんでした。両親が好きな食事を運んだりしてくれたり、レンタルのDVDを借りてきてくれていたので、むしろ家にいる時より充実していたかもしれません。

Q13、足を切断しても頑張っていこうと思った理由はなんですか？

A、命には代えられないので切断を選びましたが、初めのうちからうまく付き合っていくしかないと思っていたことが大きな理由だと思います。頑張ろうとはあまり思っていませんでした。

Q14、どこに入院していましたか？

A、札幌市の北海道がんセンターという病院に入院していました。

Q15、義足や車いすバスケットボールに慣れるのに苦労したことはなんですか？

A、義足では足の痛みや階段の降り方です。競技では車椅子操作です。

Q16、日常用車いすはいくらしましたか？

A、50万円ほどですが、福祉の助成を受けられるので自己負担は1割ほどです。

○車いすバスケットボールの事に関して

Q17、普通のバスケットにはなく、車いすバスケットにだけあるルールはありますか？

A、持ち点制度というものがあります。障害の程度が違っていても出場機会を得られるよう、障害の程度によって 1.0~4.5 点の持ち点がそれぞれの選手に与えられ、点数が低い程、障がいが高く、コート上の 5 人の持ち点が 14.0 点以内でなければならないというルールです。そのため、障がいが軽い選手だけでチームを作れないようになっています。

Q18、車いすの車輪は何個ついていますか？

A、日常用の車椅子は一般的 4 つついています。競技用車椅子には後ろに転倒防止用の車輪もついているので 5~6 つついています。

Q19、車いすバスケットで難しいことはなんですか？

A、車いすを正確に操作する技術が難しいと感じます。

Q20、動画の試合と同じくらいのスピードで動くのにどれくらい力がいりませんか？

A、言葉で説明するのはなかなか難しいので、ぜひ体験してみてください！漕ぎ始めは力が必要ですが、スピードに乗ると軽い力でもぐんぐん進みます。

Q21、練習はいつも何時間やっていますか？

A、地元のチーム練習は 1 回 3 時間ほどです。女子のチームは練習回数が少ない分、午前午後の 1 日練習を行うこともあります。

Q22、車いすバスケットボール選手になるまで苦しかったこと、がんばったことを教えてください。

A、義足に慣れるまでの期間は痛みが強く大変でしたが、選手になることを決意してからはまたバスケットができる喜びが強かったのであまり苦しかったことはありませんでした。

Q23、バスケットをしていて苦しかった時はありますか？

A、思うようなプレーができなかったり、怪我で長期離脱することになった時が苦しかったです。

Q24、パラリンピックに向けてのプランニングはどのように行っているか？

A、強化指定選手として合宿に参加する中で、チームとしてメンタルの専門家や他競技のコーチなどのサポートを受けながら準備を進めています。

Q25、競技中に転倒したことはあるか、転倒したら痛いかな？

A、転倒したことはあります。基本にはあまり痛みはありませんが、転び方を間違えると怪我にも繋がってしまいます。

Q26、競技中に転倒したときはどのように起き上がりますか？

A、腕の力のみで起き上がることがほとんどです。起き上がることが難しい場合はプレーが止まり審判が認めた場合にほかの選手や立位のスタッフの手を借りて起き上がることができます。

Q27、転んだ時に体育館の床とかに傷はつかないですか？

A、あまり大きな転倒は練習では起こりづらく、床の傷もつきません。

Q28、普通のバスケットと車いすバスケットのどちらが楽しいですか？

A、それぞれの良さがあるので、どちらも楽しいです！

Q29、座っていても安定してシュートを打つコツは何ですか？

A、シュートを狙うときに見る場所を統一することです。座っていると目線が低いので上からシュッと決めるイメージで打つ。

Q30、普通のバスケットと車いすバスケットのポジションは同じですか？

A、車いすバスケットでも健常バスケットと同じようにポジションがあります。私は健常バスケットと車いすバスケットどちらでもパワーフォワードというポジションです。

Q31、琴音さんが所属している札幌ノースウィンドの実績を教えてください

A、全道規模の大会である、第一回ペイロールカップ 優勝（2023年）しました。全国規模の大会では、天皇杯第48回日本車いすバスケットボール選手権大会東日本第二次予選出場しました。詳細はインターネットなどでご覧ください。

Q 32、日本一強いチームはどこですか？

男子は神奈川 VANGURDS が天皇杯 2 連覇中、女子はカクテル（近畿）が皇后杯 8 連覇中です。

○他のパラスポーツについて

Q33、他にも車いすでできるパラスポーツはありますか？

A、ありますよ。旭川では『おびった』という体育館で色々なパラスポーツが行われています。バスケットだけでなくラグビーやテニス、冬ではシットクロスカントリースキーが実施されています。健常の方でも実施できるので、ぜひ体験してみてください。

○旭川市障がい者福祉センター『おびった』

<https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/facility00/facility05/d055111.html>

○旭川の障がい者スポーツ

旭川障がい者スポーツ協会 ホームページ

<http://shourenkyo.org/dantai/syousai/06.html>

道北地区障がい者スポーツ指導者協議会 旭川『パラ活』ネット

<https://kannane.net>

北海道のパラスポーツ

北海道庁ホームページ スポーツ局スポーツ振興課

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/ssk/96604.html>