

## ボッチャ

「ボッチャ」というスポーツ競技を知っているだろうか。ヨーロッパで生まれた、カーリングに似た競技だ。

競技では、「ジャックボール」という目標となる白いボールめがけて、自分と対戦相手とが六球ずつボールを転がす。最終的に、よりジャックボールに近い位置により多く自分のボールを寄せることができたほうが勝ちとなる。個人戦の他に、チーム戦もある。

重度の脳性まひや四肢に重い機能障害のある人たちのために考案され、昭和六十三（一九八八）年のパラリンピック・ソウル大会からは正式種目となった。日本もボッチャでの北京大会で、ついにその念願をかなえた。

◆  
海沼理佐さんは、北京大会で、ボッチャの日本代表としてパラリンピックに出場した選手の一人だ。

海沼さんは、都立特別支援学校の卒業生で、両手足にまひがある。二十九歳の時、知人に薦められて、ボッチャに出会った。もともとスポーツが好きで、様々な競技にチャレンジしてきた海沼さんだったが、ボッチャは他のどのスポーツよりも自分に合っている感じがしたという。

「体がちよっと曲がっただけで狙いとは違うところにボールが行ってしまう。余計な力が



## ポッチャ

入ってしまうとボールを放すタイミングがおかしくなってしまう。両手両足のまひの状態が違うので、力加減や姿勢を自分で保っているつもりでも、できていないこともよくある。ポッチャでは、体をまっすぐにして崩さず、体全体を使って投げるので、神経も使う。だからこそ、狙いどおりのところにボールを投げられた時は面白い。」

はじめはボールを転がすだけで精一杯だったが、少しずつ上達していくにつれてその面白さにはまっていった。練習を重ね、やがて日本代表として世界大会に出場するまでになった。

そんな海沼さんに大きな転機が訪れた。平成十九（二〇〇七）年にカナダのバンクーバーで開かれたワールドカップで、イギリスと対戦した時のことだ。

海沼さんの投げた赤いボールが転がっていき、目標の白いジャックボールの少し手前で止まった。イギリスチームのコースをふさぐ、いい位置だった。

（これなら勝てる。）

そう思った次の瞬間。

イギリスチームの青いボールは、日本チームの赤いボールに向かってまっすぐに転がり、



そのまま赤いボールに当たった。玉突きのように赤いボールがジャックボールに当たる。すると、ジャックボールはゆっくり転がって別の青いボールのそばで止まった。赤いボールはというと、さらに斜め前方に転がり、ジャックボールから離れていった……。

日本チームはイギリスに負けた。

こんなに悔しいと思ったのは初めてだった。

負けず嫌いの海沼さんは、その時の、これまで感じたことがないほどの悔しさをバネに、「練習の量では誰にも負けない。」と自信をもって言えるほどの猛練習に取り組んだ。そして、ポッチャの日本代表選手として、パラリンピック出場の切符を手に入れたのだ。

◆ 「ポッチャと出会って人生が変わった。」と海沼さんは言う。

競技で強くなるためには、練習さえしていれば良いというものではない。栄養を考えた食事や体力維持のためのトレーニングによって疲れにくい体づくりをする。車椅子に座り続けて体が硬くなることを防ぐために、ストレッチやマッサージをする。試合では精神面の強さも求められる。大きな試合や大会でもプレッシャーをはねのけて相手に立ち向かう強い心をもち、冷静に戦略を立てて駆け引きに勝たねばならない。そんな精神の強さを手に入れるために、メンタルトレーニングにも取り組んだ。

日常生活を管理する中で、自分と向き合い、自分自身を見つめることができるようになった。また、世界の強い選手やチームとの戦いは、自分の課題や弱さに気づき、どうすればそれを克服できるかを考える勉強の場になった。



◆  
現在も、海沼<sup>かいぬま</sup>さんはボッチャを続けながら、仲間たちと「Noble Wings」というチームを作り、ボッチャの普及<sup>ふきゅう</sup>に努<sup>つと</sup>めている。



「まさか自分がパラリンピックに出場するなんて、考えてもいなかった。自分のように重度の障害があっても、努力次第で世界の選手と戦って上位を狙<sup>ねら</sup>えるようにもなれる。だから、みんなにも夢をもってほしい。」  
海沼<sup>かいぬま</sup>さんは、各地で講演も行い、自分に夢を<sup>あた</sup>与えてくれたボッチャの魅力<sup>みりょく</sup>を伝えるとともに、自分の経験<sup>たれ</sup>が誰かの一歩につながってくれ<sup>ね</sup>ることを願っている。

### 【参考資料】

- ・ NHK厚生文化事業団インタビュー記事 ([http://www.npwo.or.jp/interview/2008/post\\_13.html](http://www.npwo.or.jp/interview/2008/post_13.html))
- ・ Paraphoto (国際障害者スポーツ写真連絡協議会) 掲載記事  
「ボッチャで魅<sup>み</sup>せる“勝負師”の素顔」 ([http://www.paraphoto.org/2006/?article\\_id=242](http://www.paraphoto.org/2006/?article_id=242))
- 「初出場の日本代表、海沼選手『弱点見つめ、課題克服』、秋元選手『次は私も』」  
([http://www.paraphoto.org/2006/?article\\_id=244](http://www.paraphoto.org/2006/?article_id=244))

なお、掲載した写真は、海沼理佐さんに御提供いただきました。

