

「私の健康法」

リオデジャネイロパラリンピック日本代表
パラカヌー選手

瀬立モニカ

目標を持ち続けること。
それが最高の健康法です。

う事がどれほどの事なのか、まだ自分でもよく解っていない部分があります。

でも、目標って、やっぱり大事ですよ。怪我をしたり、病気をしたりすると、その時は目の前が真っ暗になって、何も手に付かなくなってしまうんです。そんな時に、目指すべき目標があれば、それが真つ暗な闇を照らす道しるべになってくれます。

私は怪我で腰から下の運動機能を失い、最初はひどく落ち込みました。でも「日本代表」という大きな目標を得て、私自身大きく変わることができました。

この春からは、いよいよ大学生活が始まりました。月曜から金曜日までは筑波の寮で過ごし、そのジムでフィジカルトレーニングに励みます。そして金曜の夜から東京の実家に帰ってきて、こっちはパラカヌーの特訓に集中し、月曜の朝にはまた筑波へ戻るといって慌ただしい生活です。でも、「世界と戦う」という目標があることで、どんなに辛くても、どんなに忙しくても、練習に耐えられますし、少しずつ自覚も生まれてきているなって感じます。

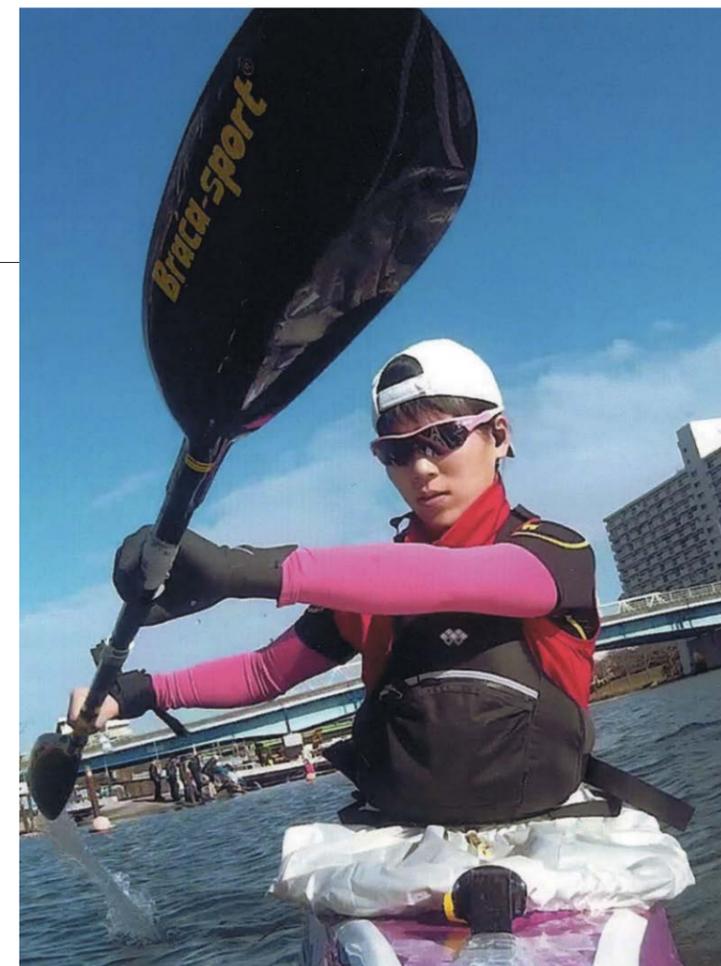
カヌーはトラック競技や屋内競技とは異なり、自然の中での



瀬立 モニカ (せりゅう もにか)
東京都江東区出身。筑波大学体育専門学群1年生、18歳。ドイツで行われた世界最終予選にて10位に入り、リオデジャネイロパラリンピックカヌー競技の日本代表として出場権を獲得。

競技です。そのため、水泳のように世界記録というものが無いんです。追い風だったり向かい風だったり、水の流れなどの自然条件でタイムが全然変わってきますから、そのときの優勝選手のタイムが何分だったか、そのような形でしか記録が残りません。そのため、練習するときは自分より半艇身前にライバルがいることをイメージするようにしているんです。海外に目を向けると、すごく速い選手が多いです。その人たちがライバルに設定して、練習に励んでいます。

先日、パラカヌー日本代表としてリオパラリンピック行きが決定いたしました。選考レースの結果、今回はだめだと思っていましたが、最後に逆転で代表が決定し、嬉しくて泣いてしまいました。最後まであきらめずに良かったと思います。応援してくださった方、支えてくださった方に感謝をし、リオで精一杯自分の力を出し切ることで気持ち返したいと思っています。そして次は2020年の東京。目標を持ち続けることが、私にとって最高の健康法だと思っています。(談)



「カヌーなんて無理」から日本代表へ

カヌーは、中学生の頃から学校の部活でやっていました。あくまで部活ですので、その時はみんなと一緒に楽しくやっていました。楽しむことが一番だったと考えていました。

ある日、体育の授業中に倒立でバランスを崩して転倒し、その怪我が原因で車いす生活にな

ってしまったんです。

その後、しばらくはカヌーから離れていました。もう、見たくない、思い出したくもないという感じでした。ところが、カヌー協会の先生から連絡をいただいて「またカヌーをやってみない？」と誘われたんです。

もう満足に座ることもできないのに、カヌーなんて無理。そう断り続けていたのですが、先生もあきらめきれなかったのか、何度も誘われました。それはもう、しつこかったですね(笑)

それで、一度やったら満足して、諦めてくれるかなって思い、一度だけカヌーに乗ることにしました。内心は、きつと水へ落ちるだろう。そして「やっぱりできません」と断ろうと考えていたんです。

大きな目標が自分を変える

部活の仲間と一緒に楽しんでいたカヌーが、いきなりパラカヌーへ転向になりました。私の場合、体幹がきかないので「座る」ということもうまくできないんです。なおかつカヌーの上というのはまるで自転車に乗っているようなもので、最初は本当にひっくり返ってしまいました。それくらいバランスが悪いものなんです。そのため、自分のお尻の型をとって、専用のシートを作成してうまくバランスをとるようにするんです。

やがて「日本代表を目指そう」なんて言われ、気持ちも追いつかない部分もありました。しかも、最初は「2020年の東京パラリンピックを目指すが一番だ」と言われていましたが、思いのほか成績が伸びて「2016年のリオが勝負所だ！」なんて、いつのまにか予定が4年も縮まったんです。いろんなメディアの方にも報道してもらっていますが、日本代表を目指すとい