

## パラリンピックに出ても世界観が変わった

### カヌーの難しさに惹かれて

中学の時、体育の先生に誘われてカヌー部に入学しました。水泳が得意だったので、同じ水だからいけるかなと思っていましたが、競技用のカヌーって、1秒たりとも乗ってられないくらい、すぐにひっくり返ってしまうんです。自転車に乗るみたいに何回も失敗して上達する、そんな難しさにすごく惹かれたのを今でも覚えています。怪我をしたのは高校の体育の授業中でした。倒立前転をしたときに頭から垂直に潰

れてしまったことが原因で、それから車いすでの生活になりました。

もうカヌーはできないと思っていたんですが、カヌー協会の方から度々お誘いがあり、それがあまりにもしつこくて(笑)。じゃあ1回乗って、水に落ちてやるかって思って練習場に行ったんです。そしたら、協会の方のほうで1枚上手で、絶対に転覆しないようなカヌーが用意されていて、乗ったらやっぱり楽しかった。陸上では車いすだと行けない場所があったり、自分の中で溜まっていた感情があつたんだと思うんです。それが



### パラカヌー選手

## 瀬立 モニカさん

水上に出て、パーツと解放された気持ちになつて。そこからまた、パラカヌーとして競技を始めることになりました。

### リオで感じたこと、得たもの

自分の世界観が大きく変わったのはリオのパラリンピックでした。選手村に入ったら障がいを持った人しかいないんです。今まで自分が特別な存在だったのが、ここでは自分がマジヨリティーで、健常者の方がマイノリティー。当たり前って何なんだろうって、自分の価値観に衝撃を受けましたし、障がいがある人でもこんなふうに自信を持つて過こしていいんだと思えるきっかけになりました。

リオは決勝で大差のビリで、このままじゃダメだ、と練習環境を大きく変えるきっかけにもなりました。大学の施設を使わせてもらったり、周りの人の協力もあつて

今はすごくいい環境で練習させて頂いています。

健康面では、自分のコンディションや食べた物をすべて記録してチェックしています。車いすに座っていると基礎代謝が健常者の半分に減ってしまうので、栄養士さんの指導の下、よりストイックに管理しながら、筋量を増やして脂肪を減らすような食事をしています。持久力も大事なので炭水化物も必ず摂りますよ。

### 地元・江東区でメダルを獲りたい

パラカヌーの魅力は、障がいのある人も健常者と同じ目線でスポーツができるということだと思います。陸上では段差や階段があつて行けない場所もありますが、水上にはそれがありません。パラカヌーには「水上はバリアフリー」っていう言葉があるんですが、その一言に尽きると思います。

私は東京の江東区出身なんですけど、2020年の東京パラリンピックのカヌー会場も江東区で、実家から目指すべく近いんです。地元でメダルを獲ることが一番のモチベーションになつているので、その目標を実現するために頑張りたいと思います。



写真提供：フォート・キシモト

### パラカヌーとは

2016年のリオデジャネイロ大会でパラリンピックの正式種目となったパラカヌー。障害物のない直線コース(200m)で着順を競う個人スプリント競技で、障がいの程度や運動機能によって3つのクラスに分かれて競技が行われる。



### Profile ● せりゅう・もにか

1997年、東京都江東区出身。中学でカヌーを始める。高校1年で体幹機能障害を負うが1年で競技に復帰。パラカヌーを始めて2年でリオパラリンピックに出場すると、スタートダッシュを武器に女子スプリント・カヤックシングル200m(KL1)で8位に。2018年8月の世界選手権では7位。2020年の東京パラリンピックで、地元でのメダル獲得を目指す。

photograph：遠藤直次