

とやま あいみ 選手 外山 愛美

陸上競技女子400m T20 日本代表 / 宮崎銀行

東京2020パラリンピック大会女子400m T20競技で7位に入賞した外山さん。奥松美恵子コーチのもとパラリンピックへ向け、就業前の朝練習で1時間筋力トレーニングを、終業後には走り込みをするなど練習を積んできました。手の甲には意識するポイントを書きレースへ。これまでにT20クラスの200m、400mで日本記録を樹立するなどの実績があり、「手足が長く、本番では150%の力が出せる」と奥松コーチが評する集中力で、東京2020パラリンピックで7位に入賞しました。



外山愛美 PROFILE …… 中学時代に部活で陸上を始める。高校時代から奥松美恵子コーチの指導のもと、本格的にトレーニングを始める。2018年のアジアパラ大会女子400m知的障がいクラスで銀メダル、2021年ジャパンパラ陸上競技大会400mで1位、800mで2位。東京2020大会では7位入賞。宮崎市栄賞を受賞。宮崎銀行所属。

おくまつ みえこ コーチ 奥松 美恵子

パラリンピック日本代表選手団陸上コーチ / 県立みなみのかぜ支援学校

Q 奥松コーチが外山選手の指導を始めたきっかけは?
A 以前から障がいの者のジョギングクラブ「ユニファイドラン」にて障がいの指導をしていました。外山さんが高校1年の冬に、しろうやま支援学校の陸上顧問の先生から指導を依頼されたのが始まりです。それから7年にわたり練習をしてきました。外山さんが社会人になってからは、仕事前に朝の練習で筋トレをし、仕事終了後に走り込みの練習をしてきました。

Q 長年にわたりパラアスリートの指導に尽力されてきました。この指導に尽力されてきました。これまでを振り返り、一番に思うことは?
A 決勝で最後まで気持ちを切らさずに指導することに必死でした。今思うことは、宮崎からパラアスリートを育て、きちんと外山さんの目標を達成させることができて良かったと思います。



最後までモチベーションを維持できるように声をかけあいながらレースに向け準備を進める外山選手と奥松コーチ。

奥松美恵子 PROFILE …… 県立みなみのかぜ支援学校の教諭。リオデジャネイロ2016パラリンピック、東京2020パラリンピックで陸上日本代表のコーチを務め、長年にわたり日本の障がい者陸上界をけん引。外山愛美さんが高校2年生の頃からコーチとして指導し、パラリンピック出場へ導く。障がいの者のジョギングクラブ「ユニファイドラン」のコーチとしても活躍。宮崎市功績者表彰を受ける。

二人三脚で歩んだ7年間。7位入賞は絶え間ない努力の証

右半身まひで片腕のギタリストとして活躍 念願のパラリンピック閉会式でステージに

Q バラリンピック閉会式を終え今思うことは?
A 半身まひで片腕だけでギターを弾くことは不可能と言われていました。しかし、リハビリに励み不可能を可能にし、夢だった東京2020パラリンピックの舞台上に立つことができました。「できない」の壁は自分自身が作っています。あきらめずに生きるこの大切さを、命がけの演奏で聴く人の心に届けていきたいと思い、舞台上に立ちました。パラリンピックを経験し、自分の障がいは大したことないと思うくらい、多くの人がそれぞれに努力していて、自分はまだまだ頑張らなくてはと感じました。

Q 今後の目標は?
A 障がいを持つ演奏家やダンサーなどとシヨールをしたいと思っています。シヨールの会場で障がいについて紹介し、知ってもらえる機会が増えれば、障がい者への理解も深まり、世界はもっと平和になると思います。



辛いリハビリを乗り越えてたどり着いたパラリンピックのステージ。支えてくれた人への感謝を胸に大役を務めました。

片腕のギタリスト てるひろ 輝彦 (湯上輝彦)

ギタリスト



写真提供:湯上輝彦さん



PROFILE …… 宮崎市出身。13歳からギターを始めプロミュージシャンとして活躍。9年前に脳出血で倒れ右半身麻痺が残る。5年の歳月をかけた左腕だけでギターを演奏できるようになりソロコンサートなどを展開。メディア出演や講演活動など多方面で活躍。パラリンピック閉会式ではステージパフォーマンスを披露。聖火ランナーも務めた。

宮崎市ゆかりの選手

本市で高校時代を過ごし、当時から頭角を現していた選手もオリンピック日本代表選手として、熱いプレーで感動を与えてくれました。



にしむら けん 西村 拳 選手

空手 男子組手 75キロ級 日本代表 / 株式会社チャンプ

福岡県出身。元世界チャンピオンの父・誠司さんのもと3歳で空手を始める。宮崎第一高校では全国高校総体で優勝、国体2連覇など早くから注目を集めた。長身を生かした蹴りが得意で、2018年のWKF世界空手道選手権で銅メダルを、2019年のAKFアジア空手道選手権で金メダルなどを獲得。大技でポイントを奪う戦い方で、今後の活躍も期待される。東京2020大会では個人戦5位入賞。

写真提供:公益財団法人 全日本空手道連盟



はらの ぞみ 原 希美 選手

ハンドボール女子 日本代表 / 三重バイオレットアイリス

延岡市出身。8歳からハンドボールを始める。宮崎学園高校時代に2006年日本代表U-16、2008年第2回女子ユース世界選手権大会日本代表U-18に選出。高校卒業後は日本体育大学へ進学。2009年第10回女子ジュニアアジア選手権の日本代表U-20に選出。2018年アジア選手権で銀メダルを獲得。ポジションは攻守の要であるレフトバック。代表チームの主将を務めた東京2020大会では12位。

写真提供:Yukihito TAGUCHI / JHA、IHF



写真提供:株式会社宮崎銀行