



夢を跳ぶ^と

谷^{たに}真^ま海^み

目標と
振り返り

□ 自分の課題に応じて資料を探し、さまざま
な情報の中から適切なものを選び、自分の
考えをまとめる。

目が覚めた時、私は手術室のベッドの上にいた。部屋は静かで物音一つしない。ライトに照らされて、天井が白く浮かび上がっていた。どうやら手術は終わったらしい。まだ麻酔^{ますい}が残っていてぼんやりとしている頭に真っ先に浮かんだのは、「もう、足はないんだなあ。」という思いだった。現実を受け入れるのが怖^{こわ}くて、自分の足を見ることはできなかった。

二〇〇二年四月、私は右足膝下の切断手術を受けた。足首の骨に悪性の腫瘍^{しゅよう}ができていたのだ。病名は骨肉腫^{*}。十九歳^{さい}で大学二年生の時だった。足の痛みが続くため病院に行ったところ、緊急入院^{きんきゅうにゅういん}となった。何が起きている

10

のか理解できず、これからどうなるのかもわからないまま、運命に押し流されるようにして長い闘病^{とうびょう}生活が始まった。この病気になるまで、私は病気とは無縁^{むえん}の生活を送っていた。幼い頃から外で遊ぶのが好きな、活発な子どもだった。小学生の時はスイミングスクールの選手コースに通い、中学校では陸上部で長距離^{きょり}選手として活動し、高校ではマラソン大会で優勝するほど足が速かった。大學生になって憧れ^{あこが}れのチアリーダーになった。病気がわかり、医師から手術が必要なことと、膝から下は残せないことを説明されて、私はショックで声が出なかった。泣きそうになっている私の気持ちを察してか、

そばにいた母が、

「娘は子どもの頃からずっとスポーツをやってきて、足は命と同じくらい大事なんです。」

と私の心の叫びを代弁してくれた。

それに対して医師は、

「今は生活に支障がないほどのよい義足ができています。スポーツだって、またできるようになるでしょう。」

と説明してくれた。

恐怖と不安で真っ暗な中にいた私だったが、「スポーツができる。」という言葉に光を感じ、がんばって病気に立ち向かってみようと思えたのだった。

手術とそのあとの抗がん剤の苦しい治療が終わり、十か月ぶりにようやく大学のキャンパスに戻った時は、喜びがこみあげてきた。

ところが、友達の話題の中心は就職活動で、将来や未来へ向かう明るいものばかりだった。義足とウィッグを着けるようになった私は、一人取り残されたように感じ

た。授業が終わればすぐにアパートに引き籠もるようになり、泣いてばかりいた。同時に、「このままでは本当にだめになる。何か目標をもってここから脱出しなくては

いけない。でも何ができるのか。」と繰り返し考えていた。

そんな日々が一月近くも続いた頃、スポーツだったら私は目標をもってがんばれるだろうと気がついた。すぐに、インターネットで障がい者のためのスポーツ施設を探し、プールに行くことにした。プールサイドで義足ははずして泳ぎ始めると、うまく水をキックできないし、バランスも上手にとれない。でも、少しずつではあったが、体が水に慣れていった。

ある日、義肢装具士のかたに誘われて陸上競技場に行き、スポーツ義足で走るランナーを初めて目にした。軽やかに疾走する姿に刺激を受け、私も走ってみることに

*骨肉腫 P 74上9

骨の悪性腫瘍。十代での発症が多く、患者の約半数に上る。

*ウィッグ P 75上17
かつらのこと。

15

10

5



2012年、ロンドンパラリンピックでの様子

した。まずは日常生活用の義足で走る練習をし、走れるくらいまで体が戻ってきたところでスポーツ義足を着けるようになった。スポーツ義足でバランスをとるのは難しく、最初は転んでばかりだった。痛みもひどかった。

それでも走れることがうれしくて練習を続けた。走り幅跳びの選手として競技会に出場するようになり、記録が少しずつ伸びていった。記録に挑戦することが楽しくて、次は日本記録を狙いたい、そしてパラリンピックに出たいと、夢がどんどん膨らんでいった。

そして、ついに夢は実現し、二〇〇四年アテネ、二〇〇八年北京、二〇一二年ロンドンと、三大会連続でパラリンピックへの出場を果たした。また、二〇一三年には、

日本記録とアジア記録を更新することができた。

こうした私の体験を、小中学校に招かれて話す機会がある。病気や障がいのこと、夢をもつことの大切さなどをテーマに話している。

私の講演のあと、子どもたちがそれぞれテーマを決めて福祉について学び始めた学校もある。グループ学習で、あるグループは義足に興味をもって義肢器具士の学校を見学し、またあるグループはバリアフリーをテーマに実際に町を歩き、他にも高齢者施設を訪問したグループやパラリンピックに興味をもったグループもあったそうだ。

「最初にスポーツという視点から『福祉』の授業に入ったことで、子どもたちの福祉に対する関心や考え方が積極的になってきた。」と先生から聞き、うれしく思った。子どもたちに障がい者のためのスポーツを体験してもらったこともある。工夫しだいで一緒にスポーツができることを感じてもらえるとうれしい。「障がい者」とか「福祉」などと、おおげさに考えるのではなく、一緒に

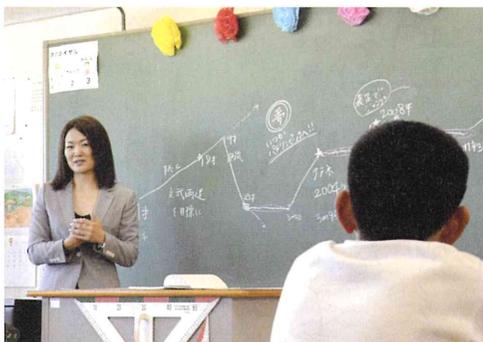
接することで何かを感じ取ってもらえればいい。

子どもたちには、私の心の支えになっている言葉を伝えていく。

「神様はその人に乗り越えられない試練は与えない。」

これは、病気の告知を受けて、「どうして私がこんなに遭うのか。」と落ちこんでいた時に母が言った言葉だ。入院中もその後も、この言葉を思い出して「私ならきつと乗り越えられるから、この試練を与えられたんだ。」「これを乗り越えれば、きつと成長した自分に会えるんだ。」と思い、気持ちの前向きに切り替えてきた。この言葉に何度も何度も救われたのだ。

二〇一一年三月十一日に、東日本大震災が起きた。私は宮城県気仙沼市の生まれて、実



2013年、宮城県気仙沼市の小学校で行った特別授業での様子

15

10

5

家は被災した。先ほどの母の言葉は、震災後に、私が多くの人に伝えてきた言葉でもあった。

振り返れば、足を失って希望をなくしていた私に、夢を与えてくれたのは走ることだった。「いつかパラリンピックに出たい。」という思いが障がい乗り越える力になった。そしてパラリンピックに出たことで、失ってしまったものよりも、目の前にあるものを大切にすべきであるということに気づいた。

私は、二〇二〇年の東京オリンピック・パラリンピック競技大会の招致メンバーとして活動し、開催地を決



オリンピック・パラリンピック招致会議でのプレゼンテーションの様子

める最終プレゼンテーションの場でスピーチをした。これまで私の人生、生き方、さまざまな人たちとの出会いの中から得られたことなどがつまった内容であった。

その後、結婚、出産を経て、年齢が上がっても長く続けられるスポーツとして、パラトライアスロンに種目を変え、大会で優勝できるようにもなってきた。

その東京二〇二〇オリンピック・パラリンピック競技大会のあとに思うことは、これからの社会に向けてのことだ。通路の段差をなくすなど、設備や物など、ハード面でのバリアフリーを整備して残していくことは大事だ。し



谷 真海（一九八二—）

宮城県に生まれた。パラトライアスロン選手。陸上競技走り幅跳び日本代表として、アテネ、北京、ロンドンのパラリンピックに出場。その後、パラトライアスロンに転向し、東京パラリンピックに出場。著書に『ラッキークイーン』『夢を跳ぶ』などがある。

《出典》本書のために書きおろしたものである。

10

かし、それ以上に、ソフト面、心のバリアフリーを、このパラリンピックを機会に進めていきたい。これからは、特に障がい者に対してということだけでなく、お年寄りや、妊婦さんや、全ての人に配慮した社会であるべきだと思う。スポーツが一つの例となつて、町でも学校でも会社でも、いろいろな人が交じり合い、一緒に社会をつくっていくのがあたりまえになるといいと思っている。

夢をもつて、試練を乗り越えようとするこの大切さに気づかせてくれた、大切な人たちに感謝したい。私はこれからも夢を跳び続けていきたい。



東京パラリンピック トライアスロン競技での谷選手（2021年）

千 みちしるべ

関心を広げ、課題を見つけてレポートを書こう

岡野さんのグループでは、『夢を跳ぶ』を読んだ感想や、オリンピック・パラリンピック、障がい者スポーツなど、取り上げられている話題に関する疑問や、もっと知りたいと思っただ点について、一人ずつ話しました。

岡野さんが関心をもったこと

つらい経験を乗り越え、一生懸命スポーツに励んだ谷真海さんが、パラリンピックに出場したことに感動しました。そしてパラリンピックの歴史や、他にどのような競技があるかに関心を抱きました。活躍している選手や、選手の健康管理などについても知りたいと思います。

疑問をメモにまとめよう

自分の興味や関心をもとに、いくつか疑問文を作り、箇条書きでメモします。この中から下調べがうまくいったテーマを課題に選ぶと調べやすくなります。

疑問メモ作成のポイント

- ・5W1Hで疑問文を作る。
- ・「何が……？」
- ・「これ以外はどうか？」
- ・「どうすべきか？」

図書館を活用しよう

調べる課題が決まったら、学校や地域の図書館を活用して資料を集めましょう。

図書館には、本や新聞、雑誌だけでなく、音や映像の資料を収蔵しているところもあります。司書の先生などにも相談して、必要な資料を見つけましょう。



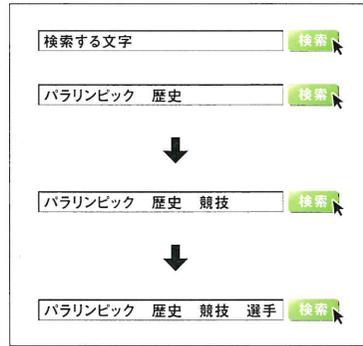
岡野さんの疑問メモ

- ・パラリンピックには、どんな歴史があるか？
- ・パラリンピックでは、どのような競技が行われるのか？
- ・パラリンピックでは、どのような選手が活躍しているか？
- ・選手は、どのように健康管理をしているのか？



インターネットを活用しよう

図書館と同様に、インターネットも活用しましょう。



インターネットには、検索サイトというものがあり、自分が知りたい情報を、キーワードを使って探すことができます。

検索に使うキーワードは、複数のものを組み合わせると、情報がしぼり込まれ、探しやすくなります。

インターネット利用上の注意点

インターネットでコミュニケーションをとることは、長所と注意すべき点とがあります。両方を理解して上手に使うようにしましょう。

長所は、メールやSNS（ソーシャル・ネットワークキング・サービス）を活用して、離れた場所にいる多くの人たちと簡単に交流できることです。その一方で、ネットを利用する際には次のような注意すべき点もあります。

・ ネット上の情報の発信源はすぐに特定されてしまう。

ネットの世界ではニックネームを用いて交流することもあります。そもそも、特定人物への中傷や差別的な表現を使うなど、傍若無人なふるまいをしてはいけません。しかし、心ない発信が多くあります。そのため、現在では、匿名でも誰が書き込んだのか特定される可能性があり、悪質と判断された場合には処罰されることがあります。

・ ネット上に書き込んだ情報は消したくても消せない。

基本的に、ネット上に書いたことは全世界に発信されます。例えば、さまざまなSNSを利用して、友達だけにコメントしたつもりでも、公開設定の範囲を誤ると、無関係な人がそれを勝手に広め、思わぬトラブルにつながることもあります。拡散してしまった情報は、本人が消したくても消すことができなくなってしまう。

・ ネット上の情報の「危険性」や「不確かさ」は見破りにくい。

ネット上には、性や暴力などについての有害情報や、犯罪につながる違法なサイトも潜んでいます。ほんの一

瞬^{しゅん}アクセスしただけで、ウイルスに感^{かん}染^{せん}してしまうサ

イトもあります。安全性や信頼性に迷った場合は勝手に判断せず、先生に相談するなどしましょう。そのうえで、目的に応じて自ら適切な情報を取捨^{せんたく}選択^{せんたく}できる力（ネット・リテラシー）を身につけましょう。

・著作権や肖像^{しょうざう}権^{けん}を侵害^{しんがい}してはいけない。

文章や画像、歌詞、音楽、映像、ゲームなどの創作物を使う場合には、著作権に注意しなければなりません。

また、人物にも肖像^{しょうざう}権^{けん}（人格権の一部）があります。

撮影^{さつえい}したりネット上に公開^{こうかい}したりする前に、必ず本人の承諾^{しょうたく}を得るようにしましょう。

↓ P 86・326へ

自分の考えをまとめよう

さまざまな方法で集めた資料や情報を整理して、レポートにまとめよう。

↓ P 320へ

この教材で学ぶ漢字

74 憧 ^{ショウ} あこがれる 憧 ^{ショウ} れの人	74 離 ^リ はなれる 離 ^リ 陸	74 距 ^{キョ} 遠距離	74 縁 ^{エン} 縁起 縁 ^{エン} 縁	74 緊 ^{キン} 緊張	74 歳 ^{サイ} 歳月 歳 ^{サイ} 暮	74 瘍 ^{ヨウ} 潰瘍	74 腫 ^{シュ} 腫瘍 泣き腫 ^{シュ} らす	74 怖 ^フ 怖がる 怖 ^フ がる	74 酔 ^{スイ} 心酔 船酔 ^{スイ} い	74 麻 ^マ 麻酔 麻 ^マ 糸
75 疾 ^{シツ} 疾風	75 肢 ^シ 肢体	75 施 ^シ 施 ^シ 行 施 ^シ す	75 繰 ^ク 繰 ^ク 返す	75 脱 ^{ダツ} 脱衣 靴が脱 ^{ダツ} げる	75 籠 ^{カゴ} 竹の籠 冬籠 ^{カゴ} もり	75 戻 ^{モド} 後戻り	75 療 ^{リョウ} 療養	75 剤 ^{ザイ} 栄養剤	75 抗 ^{コウ} 抗議	75 娘 ^{ムスメ} 娘心
77 被 ^ヒ 損害を被 ^ヒ る	77 震 ^{シン} 震動 震 ^{シン} え声	77 遭 ^{ソウ} 災難に遭 ^{ソウ} う	77 越 ^{エツ} 越境 山を越 ^{エツ} える	76 齡 ^{レイ} 樹齡	76 社 ^シ 社会福祉	76 膨 ^{ボウ} 膨大 膨 ^{ボウ} れる	76 狙 ^ソ 狙撃 狙 ^ソ う	76 挑 ^{チョウ} 挑発 挑 ^{チョウ} む	75 刺 ^シ 名刺 突 ^シ 刺 ^シ さる	

