

“スポーツの力”で少子高齢社会も 明るい未来へ

対談 佐藤真海¹⁾・横倉義武

Mami Sato ・ Yoshitake Yokokura
パラリンピアン 日本医師会会長

新春に当たり、今回は走り幅跳び選手として3大会連続でパラリンピックに出場したパラリンピアン佐藤真海氏をゲストに迎えた。

佐藤氏は、2020年東京オリンピック・パラリンピック招致委員会プレゼンターに選ばれ、2013年9月にブエノスアイレスで開催されたIOC（国際オリンピック委員会）総会の最終プレゼンテーションでトップバッターとしてスピーチを行い、東京開催決定に大きく貢献された。

大病を克服し、スポーツを通してさまざまな活動に取り組む続ける原動力や思いについて、横倉会長と語り合っていた。

横倉 ブエノスアイレスで開かれたIOC総会のプレゼンテーションでの佐藤さんのスピーチのメッセージ性の強さには非常に感銘を受けました。

佐藤さんは宮城県気仙沼市のご出身で、5歳頃から水泳を始め、中学・高校は陸上部、早稲田大学では応援部のチアリーダーをされていたそうですね。スポーツを始めたきっかけは何ですか。

佐藤 物心ついた頃から外で遊ぶのが大好きで、2歳上の兄や近所の男の子達とドッジボールや駆けっこ、木登りをしたりしていました。

本格的なスポーツと言えば、小学校から始め

た水泳で、その後の六年間は水泳漬けの毎日でした。

横倉 私も“スポーツ大好き人間”でいろいろやりましたが、子どもの頃は野球が一番で、暗くなるまでやっていました。

佐藤さんはその後、大学に入られて、骨肉腫という大きな病気をされたそうですが、初めは何か痛みを感じられたのですか。

佐藤 チアリーディングの練習中、足首が痛み、少しひねったかなという程度で、骨に異常があるとは思わずに、整骨院に行ったり、アイシングやテーピングをしたりして、すぐに治るだろうと思っていたのです。

しかし、徐々に痛みや腫れも増してきたので検査を受け、レントゲンを撮ったのですが、骨が溶け始めていて、それを見てとても驚きました。

横倉 担当の先生から、「溶けている」と言われたのですね。

佐藤 はい。整形外科の先生でしたが、一生のうちで骨肉腫の患者には一人遭うかどうかだと聞き、「見つけてもらえてよかったな」と思いました。

横倉 診断がついた時、病気に打ち勝とうという気持ちになられましたか。

佐藤 受け入れるのは大変なことで、いろいろな葛藤がありました。

1) 佐藤 真海（さとう まみ）
パラリンピアン。

1982年宮城県気仙沼市生まれ。2000年早稲田大学商学部入学。在学中骨肉腫を発症し、義足となる。リハビリとともに陸上競技を始める。2004年早大商学部卒業後、サントリーに入社。2004年アテネパラリンピックから、2008年北京、2012年ロンドンと3大会連続で出場。2011年早大大学院社会人コースにてスポーツビジネス修了。2013年9月“2020年東京オリンピック・パラリンピック招致委員会プレゼンター”を務める。サントリーホールディングス株式会社コーポレートコミュニケーション本部CSR推進部所属。担当業務は次世代育成支援、東北復興支援、チャレンジド・スポーツの推進。

当時、義足に対するイメージがなく、無い足を人目にさらして生きていくのか、スポーツをやってきて命と同じぐらい大事な足を失うなんて、という絶望の中にあったのですが、主治医の先生が、「今は義足の技術が進歩していて生活には困らないでしょう。頑張ればスポーツもできますよ」と言って下さったのです。

それがかすかな光になり、何とか頑張ってみようと気持ちを切り替えることができました。

横倉 東京オリンピック招致のスピーチの中で、「私にとって大切なのは、私が持っているものであって、私が失ったものではないということをおっしゃっていますが、私どもの心にもしっかり染み込みました。

佐藤 もちろん、すぐに思えたことではなくて、この10年間、さまざまな出会いがあり、いろいろな世界を見させてもらったりしながら、失ったもの、戻ってこないものを嘆いていないで、今ある可能性を最大限に引き出す生き方の素晴らしさを感じて、やっと心からそう言えるようになったと思います。

骨肉腫を克服し“パラリンピアン”になるまで

横倉 私達医師や医療関係者が患者さんと共に病気をどう克服するかという時、病気を完全に治すことと同時に、その患者さんの人生をどのようにサポートし、将来に夢を持ってもらうためにどうするかということをよく考えます。

そういう意味で、佐藤さんは本当に良い医師と巡り会えたのですね。

佐藤 幸いにも何でも相談できて、もちろん手術前の葛藤とかも含めて全て本音で話ができまして、先生にも本音で答えて頂いたのが良かったと思います。

横倉 私も外科医で、どうしても足を切断しなければならぬ患者さんの手術もしたのですが、足は失うけれども、それで人生が終わるわけではないということをどう納得してもらえ

かが非常に辛かったことを今でも覚えています。患者さんにとっては大変なことですからね。

佐藤 そうですね。私はまだ若かったので、先生に、「先生のお子さんが同じ状況でも同じように手術しますか」と聞いてしまったのですが、それに対して先生は私の目を見て、「もちろん。命の方が大事だから」と言って下さいました。本当に何でも話せて、親身になって頂けたことが私の救いになりました。

横倉 そう言えばこのところ、いわゆる障害者スポーツに取り組んでいる方が随分たくさんいらっしゃるようになりましたね。

佐藤 確かに増えています。私が入院した十数年前は、入院中パラリンピックの“パ”の字も聞かず、何の情報もなかったのですが、今でしたらインターネット等もあって情報もすぐ手に入れますし、やりたいと思えば始められる環境になってきていると思います。

残念ながらまだ、障害者がどこでもスポーツができる環境には到達してはいませんが、それも含めて2020年に向けて、病院を出た後のつなぎが徐々にでき始めているかなと思います。

横倉 私は福岡出身で、福岡県では“飯塚国際車いすテニス大会”など、障害者スポーツが昔から非常に盛んで、関心はもっていたのですが、長野パラリンピック冬季競技大会のスキーで日本選手が活躍していたのを見て、より強く意識するようになりました。

佐藤 やはり日本での開催が大きなチャンスになりますね。1964年の東京オリンピックでのパラリンピックは規模も小さかったのですが、半世紀経って、世界的なムーブメントの中では、障害がある人以外にも影響力のある大会になるでしょうし、人種の壁など、さまざまなものを越えて、お互いを尊重し合える、そういう後押しがこの大会を通してできるようになるのかなと期待しています。

横倉 佐藤さんが一番初めに出られたパラリンピックは確かアテネでしたね。

佐藤 義足になってすぐの時期でしたので11年前になります。

横倉 アテネの後は北京で、直近がロンドンと3大会連続で出場されたわけですが、パラリンピックの選手に選ばれるのは、どういう気持ちでしたか。また、手術されて以降、どんな経緯で走り幅跳びをやるようになったのですか。

佐藤 いつかはパラリンピックに出たい。夢のまた夢という感じだったのですが、最初のうちどんどん記録が伸びて、世界的な標準記録をぎりぎり突破して、まだ自分が何の準備もできていない状況で出られることになったのです。

まず、義足をつくって下さる義肢装具士の臼井二三男さんとの出会いが大きかったですね。

普段の生活の中で歩くことで精一杯で、スポーツをすることは実は期待もしていなかったのですけれども、臼井さんに、「ちょっと走ってみなよ」と言われて、走ってみたらぎこちなくでも走ることができた。

そこからは、術後間もなくだったので痛かったり、そう簡単ではなく、大変な面もあったのですが、走れる喜びというか、もちろん技術の進歩に支えられてですけれども、「ああ、また両足で走っている」という充実感がとても大きくて、毎日のように走るようになって、いつかパラリンピックにも出られるんじゃないかと思うようになったのです。

昔やっていた長距離は義足では種目になかったので、新しくゼロから始めてみようということで走り幅跳びという競技にチャレンジしました。

ただ速く走るだけでも高く跳ぶだけでもないという複合的な種目なので、難しさもありましたが、それが楽しさに変わっていったという感じです。

横倉 競技を始めてから標準記録を破るまでにはどのくらいの時間がかかったのですか。

佐藤 1年くらいです。普通はそんなに簡単にえられる大会ではないのですけれどもね。

横倉 もととの身体能力がすごかったんじゃないですか。

佐藤 ビギナーズラックですね（笑）。ただ、パラリンピックを初めて見て、帰ってきた後は

生きる姿勢とその後の人生が大きく変わったと思います。

まだ自分の中では義足であることを完全には受け止め切れていない時期だったのですが、世界中から集まった、さまざまな障害を抱えながらもスポーツで純粋に頂点を目指しているトップアスリート達の輝きを見て、非常に大きな刺激を受け、失ったものではなくて今あるものを大切にし、出せる能力を最大限に出していこうと前向きに思えるようになりました。

横倉 ところで、今後日本は、少子高齢化がますます進み、高齢者が増えて大変な社会になると言われていて、将来に不安を感じている人が多いと思います。

そこで、佐藤さんのようにこれをどう前向きに考えていけるかが、非常に重要な課題だと思うのですが、いかがですか。

佐藤 そうですね。スポーツでも、ランニングやウォーキングだとハードルが高くなりますが、簡単なスポーツでもいいので皆さんにやって頂きたいと思っています。不思議なことに、一人でじっと体を動かさずにいるよりも、体を動かした方が、何かが少し変わる気がしています。

スポーツにはそういう力がありますし、私たちも義足になった時、少し体を動かすだけで皆だんだん笑顔になっていったという経験があるので、ぜひ皆さんには年齢にかかわらず、スポーツに取り組んでももらいたいです。

横倉 オリンピック・パラリンピックというと、どうしてもトップアスリートだけの大会という印象になりますが、いかに社会全体に広げて根付かせていくかが大切ですね。

佐藤 そうですね。2020年以降に残るものがより大切だと思うので、これから5年かけて、障害のある人やお年寄りでも自然にスポーツができる環境づくりが広がって欲しいと思っています。

東日本大震災と被災地支援の継続

横倉 2011年の東日本大震災の時は、宮城県気仙沼市のご実家となかなか連絡が取れなかったと聞きました。

佐藤 テレビで津波の映像を見て、生まれ育った場所が映されていたので、どうにか逃げていて欲しいと祈り続けていましたが、発災後6日目によく連絡を取ることができました。

自分自身が病気をして10年近く経つと、日々命の大切さについて考える機会も薄れていたのですが、改めて生きていることに感謝して、与えられた環境で精一杯誰かのために力を尽くそうと思いました。

横倉 私どももJMAT（日本医師会災害医療チーム）を組織して、全国の医師や医療関係者延べ7,000人弱に、7月まで順次被災地に入ってもらい、現在も小児科などの診療の応援に行ってもらっています。

そういう中で、震災から2週間目くらいからでしたか、避難所で体調不良を訴える人が多くなってきたため、岩手県医師会が声を掛けて、朝、ラジオ体操をするようにしたところ、生活も明るくなり、避難所の方達が前向きな気持ちになったという話も聞きました。

こういったことから体を動かすことは良いことだと思うのです。

佐藤さんも被災地に支援に行っていらっしゃるそうですね。

佐藤 支援と言えるようなものではないのですが、自分自身も入院中に、いろいろな人の支えがあって何とか最後まで闘え、その後も頑張れたので、できるだけ支援をしたいと思っています。

それまでも東京を中心に子ども達と命の大切さについて考える機会を設けていたのですが、今では自分一人ではなく、皆からメッセージや文房具などを集めて気仙沼に届けたりしています。

正直なところ、応援しているようで、逆に励まされてきた感じです。皆“ぐっ”とこらえて笑顔で前向きに過ごしているのを見ると、本当にたくましいなと思いますし、その魂は自分にもあるはずだと勇気をもらっています。

横倉 オリンピアンやトップアスリートの方が大勢支援に入られていますが、被災された方々の大きな心の支えになっていると思います。

私は、学生時代にラグビーもしていたのですが、ラグビー選手として活躍された大西一平氏が医師会に来られて、被災地で正しい歩き方を指導しているという話も聞きました。

佐藤 これからもそういった活動を継続していくことが大切だと思います。

東京オリンピック・パラリンピック招致活動の苦労と夢の続き

横倉 東京オリンピック・パラリンピック招致活動のご苦労は大変なものだったと思うのですが、その点はいかがですか。

佐藤 一昨年3月にIOC委員が日本に視察に来た時に、一度私がプレゼンテーションをしまして、実は、その時に半年後の最終プレゼンテーションでも登壇してもらいたいと内々で言われて、心の準備をしながら、海外での活動なども積み重ねて、本番を迎えたという感じでした。

横倉 最終プレゼンの前夜には、お風呂で身振り手振りを交えて自分で練習をされたと聞きました。

佐藤 自分の心に練習してきた言葉がストンと入ってきて、ひと言ひと言に気持ちを込められる状態、読むのではなくて、伝えたいという思いで話せるような状況に前の日になったということです。「病気や震災などいろいろなことがあったけれど、こんな大舞台に立たせてもらい、本当にたくさんの人との出会いがあったな、自分自身の運命に感謝だな」と思ったら、涙が溢れてきて。

ですから、本番はある意味すっきりして迎えたという感じですね、もちろん緊張はマックスでしたけれども。

横倉 本当にあの爽やかな、佐藤さんのスピーチを聞いて、「これはやはり東京で」と強く私も思いました。内容も自分で考えられたのですか。

佐藤 自分自身が伝えたい思いは事前に伝えていて、一人のプレゼンテーションではなく、45分間が日本のプレゼンテーションでしたから、あとはプロの方にどういう順番で話をするかなどを組み立ててもらいました。

話す内容は、この言葉を入れたいとか、最後までディスカッションした上でできたものです。

横倉 いよいよあと5年ですね。

佐藤 ええ、この5年は長いようで短くて、やるべきことはたくさんあると思います。

横倉 ところで、2011年からは早稲田大学大学院のスポーツ科学研究科に社会人入学されたということですが。

佐藤 それは招致活動に関わる前から、日本では強化の面でも、スポーツが健常者と障害者とに分けられていることに違和感を覚えていて、世界の状況を調べるために、一年間、仕事をし、競技をしながら、大学院に行ったんですけれども、すごく大変でした。

しかし、自分の視野が世界に向き、海外にネットワークも広がり始め、その頃から英語も使うようになっていたことが、2年後の招致活動につながったと思っています。

その時に論文を書くに当たって探った世界が、実は、2020年に向けて音を立てて動き始めているのです、それも日本全体で。

パラリンピックは特に、スポーツだけでなく、福祉とか教育とか法律など多面的に接点があるので、簡単に解決できることではないなという難しさをその時感じていたのですが、今、こうして日本全体で社会を変えていく、未来をつくっていく時がきて、しかもそれを人生の中で迎えることができたことには、すごく感謝しています。大学院に行っていた時にはそれがつな

がっていくなんて想像もしなかったのですが、いろいろな理想の世界を描いて招致活動にも関わりましたし、夢がかなったというよりは夢が続いているという感じですね。

横倉 最後に、東京オリンピック・パラリンピックはどんなものになって欲しいと思っていますか。

佐藤 “真にオリンピックとパラリンピックが一つになること”が最大の目標です。そのためにも、パラリンピックもオリンピックのように満員の会場で迎えることが大切で、ハード面だけではなく、ソフト面、つまり“心のバリアフリー”も行っていくべきだと思います。

横倉 まだ社会的にある心のバリアを払拭していかなければいけませんね。

佐藤 はい。ロンドンのパラリンピックは素晴らしくて、パラリンピック選手達の競技を、8万人が入るスタジアムが満員の状態で、みんなが熱狂して、それをスポーツとして観戦していました。いろいろなものを越えてリスペクトし合える関係ができていて、“真に成熟した社会”がそこにあると感じたのです。ある意味、日本が今後、どんなムーブメントをつくるのが試される時でもあると思います。

横倉会長も、東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会の顧問になられているそうですね。

横倉 ええ、医療面でどういうサポートができるかいろいろと考えています。

私も、20年くらい前に研修を受けて“日医認定健康スポーツ医”となっているのですが、競技スポーツや、一般市民の方々が健康増進のためにスポーツをされる時のサポート、オリンピックではトップアスリートのドーピング問題も含めて、いろいろな医療の問題があります。

もう一つは、マスコミや観客も含めてたくさんの方が世界中からいらっしゃるので、医療施設での対応など幅広く、東京都医師会等とも連携しつつ、全国の会員の先生方と一緒に準備していこうと考えています。

佐藤 本当にみんなで一体にならないと難しい

いでしょうね，すごい規模ですから．

横倉 今後もぜひ頑張ってください．本日は，ありがとうございました．

*本稿は，新春対談として「日医ニュース第1281号」平成27年1月20日に掲載されたものである．