

## パラ水泳

## 井戸 夢翔さん(19) = 美浜町

後半までペースを乱すことなく、速く、細かく、水を蹴る。キックと腕が入水するタイミングを合わせ、力強く進んでいく。昨年11月の日本パラ水泳選手権大会は、50メートル背泳ぎS10クラス(手足の軽度欠損など)でアジア記録を出して優勝。前年の雪辱を果たした。

生まれつき右腕は肘から下の骨が一本ないため、少し短く、曲がっている。水泳は大会で活躍する年上のはとこに憧れ、園児のころに始めた。

腕のハンディから、泳ぎには同世代の子もたちと差があった。そこで力を入れたのが、水の蹴り。「小さいころからキックには自信があった」と、下半身で推進力を生もうと腐心してきた。いつしか背泳ぎが競技の中心となっていた。

重視しているのが、潜水し、ドルフィンキックのみで進むバサロ。スタートやターン後に15分まで認められている。「胸から下を滑らかに動かす」と、全身を使うイメージで進み、浮上後は先頭に。先行逃げ切りが必勝パターンだ。

ただ、2023年の日本



# 持久力と体幹 鍛え飛躍

軸のぶれない泳ぎを追求する井戸さん=いずれも美浜町の日本福祉大で



めざすは パラリンピック出場

パラ水泳選手権大会には苦い記憶がある。50メートル背泳ぎで前半はリードするも、ゴール直前に抜かれ、0・01秒差の2位。後半の弱さを



痛感する結果となった。自らは、50分で消耗していても戦えない。スタートから後半まで、喜ばなかった。まして、背泳ぎS10のパラリンピック種目は100秒差の2位。後半の弱さを

ミナの強化により力を入れるようにになった。

もう一つの課題が、泳ぎのバランス。右腕のかきが弱いため、体が右側に傾きやすい。それを体幹で抑えようと、筋力トレーニングに励んできた。またキックが雑だと体の軸がぶれるといい、脚の上下動を小さくし、速いながらも丁寧に水を蹴るようにしている。

成果は24年の同大会で表れた。前回から0・32秒伸ばし、優勝。パラリンピアンらを破り、真のアジア記録を手にした。手応えを感じたが、「タイムはもう少し良かった」と前を見る。

岐阜市出身。現在は美浜町で部屋を借り、地元の日本福祉大に通う。水泳部でパラ水泳ではない選手らとも切磋琢磨している。「目指すタイムに近い選手がいる。常にモチベーション高く練習できている」

持久力や体幹を追求し、ゆくゆくは右腕の強化にも取り組みたいと考えている。まずは来年のアジアパラ競技大会(愛知県古屋大会)の出場を目指し、世界選手権やパラリンピックにつなげていく。(石井豪)

**パラリンピックの競泳** 肢体不自由、視覚障害、知的障害の選手が対象。障害の種類や程度に応じて肢体不自由は1~10、視覚障害は11~13のクラスがあり、数字が大きいほど障害の程度は軽い。飛び込みが困難な選手は水中からスタートできるなど、障害に応じたルールを設けている。2024年パリパラリンピックで日本勢は、金3を含む計12のメダルを獲得した。