

第60回 中部社研定例講演会

開催日:2024年2月16日

会場:TKPガーデンシティPREMIUM名古屋新幹線ロ7階会議室(WEB同時配信)

今回は、日本オリンピック委員会理事の谷本 歩実 氏(柔道元日本代表)、愛知県立名古屋盲学校教員の廣瀬 誠 氏(視覚障害者柔道元日本代表)のお二方を講師にお迎えし、「2026年愛知・名古屋アジア・アジアパラ競技大会」をテーマにご講演いただきました。以下は、その内容をまとめたものです。

(文責事務局)

演題:私たちの挑戦 講師:谷本 歩実 氏



愛知県出身。医学博士。小学3年生で柔道に出会い、20年間の現役生活を送る。2004年アテネ五輪、2008年北京五輪で柔道五輪史上初のオールー本勝ちで2連覇。2010年に引退し、2013年~2017年まで全日本ナショナルチームのコーチを務める。

アスリートのコンディショニングの観点から、医学・栄養学・心理学を研究。また、フランスを留学拠点に、諸外国のスポーツ事情を学ぶ。2018年国際柔道連盟(IJF)殿堂入り。 現在、日本オリンピック委員会理事。

ご本人の要望によりホームページでの公表を控えさせていただきます。

演題:一度きりの人生 どうせだったら楽しもう

講師:廣瀬 誠 氏



愛知県出身。高校生の時、病気で視覚障害となる。組んでしまえば障害前と同じようにできる好きだった柔道が当初の心の支えとなった。

アテネ、北京、ロンドン、リオのパラリンピック4大会出場。「障がいは不便だけど、不幸じゃない」ことをその姿で子供にみせたいという思いで最後のリオに臨み、アテネ以来となる銀メダルを獲得し引退。障害は失うものだけでなく、得られるものも大きいと感じ、教職の傍ら、パラスポーツの普及・啓発、障害理解促進の活動を行っている。現在、愛知県立名古屋盲学校教員。

皆さんこんにちは。 視覚障害者柔道の廣瀬 です。まず最初に、今 日こうしてお話する機

会をいただきました中部圏社会経済研究所の方々、 そして今日お話を聞いていただける皆さんに感謝 したいと思います。谷本さんのお話ではありませ んけれど、当たり前ではなくて有り難うです。

谷本さんには何度かお会いしたことがあるのですけれど、講演を聞かせていただくのは初めてで、すごいですね、あっという間にこの場を支配して。すごく勉強になりました。その後でしゃべる私は超プレッシャーがかかっているのですけれど。試合のときはゾーンだか何だかわからなかったのですけれど、今ゾーンに入りたいです(笑)今日は、よろしくお願いします。

私自身が視覚障害ということもありまして、最初に視覚障害についてお話しさせていただいて、その後、共生社会とかダイバーシティ・アンド・インクルージョン、共生社会とはいうけれどといったお話。それから、そこにパラスポーツが関われるのではないかというお話。そして最後に、それを踏まえて2026年に愛知・名古屋で開催されるア



ジア大会・アジアパラ大会に期待すること、という形でお話をさせていただこうと思っております。

視覚障害について

私自身、高校のときに病気で視覚障害になりました。私は今、愛知県立名古屋盲学校で教員をやっておりまして、そこは生まれつき目が悪い方もいれば、病気や事故で中途で視覚障害になった方もいて、人数は少ないのですけれども、幼稚部の子から、上は50歳、60歳の方までいらっしゃって、職業自立のためにあんま・マッサージ・しんきゅうの勉強をする方がいます。

見え方にもいろいろありまして、私も目が悪く なって高校を卒業してから盲学校に入ったのです けれど、弱視といい私はぼんやり見えます。盲学 校には弱視の方も結構います。全く見えない全盲 というと分かりやすいかと思うのですけれども、 弱視はなかなか理解されづらいところもあって、 「弱視のいろいろな見え方」ということで、資料 の図1を見てください。これはみんな視覚障害者 柔道の選手なのですが、実はこれはビジョングラ ム・プロジェクトといって、これからの共生社会 とか障害者理解のところで、わかりづらい弱視の 見え方を可視化する、視覚障害を可視化する。字 面が面白いですけれど。そういうような取り組み で、視覚障害者柔道の選手の眼科的なデータを提 供して作った名刺です。表に名前が書いてあって、 裏にその人の見え方が視覚化された名刺です。

私の場合は、中心がごそっと見えない形になっています。名刺の裏面にあるような、こんな感じで見えています。実際には、両眼視だったり昔見えていた部分の補正とかが脳の中で入るみたいな







図1 弱視のいろいろな見え方

ので、私としてはもうちょっと見える感じがする のですけれど、真ん中が見えないです。一方、兼 田選手は、視野が極端に狭いです。でも、視野に 入れば、かなりクリアに見えます。兼田選手は新 聞も見ることができます。工藤選手もやはり視野 が狭いのですけれども、兼田選手よりは視野が広 い。でも、真ん中はぼやけています。

こんな感じで一括りに弱視といっても見え方が かなり違うので、日常生活で不便な点、配慮して ほしい点が違ったりしています。私なんかは真ん 中がぼやっとして見えないので、買い物にいって スーパーでパックの肉を見ていたりすると臭いを 嗅いでいるように思われるらしく「腐ってないで す。新鮮ですよ」なんて言われてしまいます(笑)

そんな感じで、弱視でもかなり状況が違うということですね。これは視覚障害に限らず、肢体不自由の方、聴覚障害の方でも、同じ括りでも障害の程度、レベルはグラデーションなのではないかと思うのです。坂本光司さんの「日本でいちばん大切にしたい会社」というシリーズがあって、私は好きでよく読むのですけれども、7巻だったかな、書いてあったのですけれども、視覚障害は障害者の就労の中でもかなり難しいといわれているのですね。障害者雇用率は今2.3%で、令和6年度は2.5%と段階的に上がっていくと思うのですけれども、その中で視覚障害者はなかなか難しいという現状があります。でも、全く見えないわけではなく、このようにいろいろな見え方の人がい

て、それぞれでできるところが違うということを 知っていただくことによって、就労の幅が広がる のかなと思うと、やはりいろいろな人に障害を知っ ていただくことが大事なのではないかと思ってお ります。

今日のテーマは「一度きりの人生 どうせだったら楽しもう」ということですけれども、私自身、視覚障害になって最初は不便だし、不幸だと思ったこともあったのですけれども、いろいろな経験をして、スポーツと出会って、パラリンピックにも出場して、出会いもあって、障害は不便だけど不幸ではないと思えるようになりました。「一度きりの人生 どうせだったら楽しもう」というのは、これは健常者も障害者もみんな同じなのではないかと思います。人生一度きりですし、その一度きりの人生をどうせだったら楽しみたい。みんなが公平に権利もあれば義務も負うというのが、共生社会が実現した形なのかなということで、そういう願いも込めて、こういうタイトルにさせていただきました。

共生社会とはいうけれど

共生社会とはどういう社会なのだろうかとなったときに、JPC委員長の河合純一さんはパラリンピックの水泳で何度も金メダルを取っていて、日本のパラスポーツをけん引する中心的な方なのですが、この方が共生社会はこんな社会だと面白い

例えをしているので紹介させていただきます。ミックスジュースではなくフルーツポンチだ、というのです。ミックスジュースはフルーツをミキサーに入れてかき混ぜて均一にします。そのような平均化して均一にしてしまった社会ではなく、フルーツポンチだと。何が入っているのでしょう、リンゴとかミカンとか桃、キウイとかパインなど、いろいろなものが角切りにして入っている。それぞれ個性があり、それが混ざり合っているわけではなくばらばらでありながら、ひとつの器に入っている。これが共生社会を実現した状態だという話をされて、なるほどと思いました。

少し話が変わりますけれども、私は勝手に"日本の四大名字"といっているのですけれど、日本で多い名字、トップ4。この中にもいらっしゃいますかね、鈴木さん、佐藤さん、田中さん、高橋さん。これが日本で一番多い4つということで、四大名字と勝手に呼んでいます。なぜ突然こんな話をしたかというと、この四大名字、年によって多少違うかもしれないですけれども、人口比でいうと大体7.3%か7.4%くらいらしいです。この数字は、実は日本の障害者数のパーセンテージと大体同じくらいなのだそうです。日本の障害者数も7.3%とか7.4%、930万人ちょっとといわれています。同じくらいなのです。

皆さんの人間関係を思い浮かべていただいたときに、皆さんの出会った佐藤さん、鈴木さん、田中さん、高橋さんと同じくらいの数だけ障害者の方と出会っていますか? 「同じくらいだよ」と言われると話が終わってしまうのですけれども、聞いてみると大概、障害者の知り合いが少ないという方のほうが圧倒的に多いです。同じくらいのパーセンテージなのですけれども、実際にはそんな感覚はない。この差は何かというところで、共生社会を目指す、ダイバーシティ・アンド・インクルージョンを目指すといわれて、そういう流れができているけれども、実際にはまだそこまでフルーツポンチの状態ではないと思うのですね。それは、日本の社会に何らかのバリアがあるからなのかな、と思います。

例えば車椅子ユーザーにとっての段差とかスロープの存在かもしれないし、多目的トイレの数とか場所の問題かもしれない、視覚障害者でいえば点字ブロックが整ってないかもしれない。私だとタッチパネルが結構不便です。飲食店などで「ご注文はタッチパネルでお願いします」と言われますが、わからないです。クレジットカードでの支払いも、ボタン式のものはいいのですが、タッチパネルだと数字がランダムになったりすると、もうお手上げです。あと、銀行のATMも、私の視力だと何とか見えるのですが、画面に顔を近づけすぎると「画面に物を置かないでください」とATMに言われて、すみませんという感じなのです(笑)そういう物理的なバリア。

あと、今はだいぶ少なくなってきたと思うのですが、心のバリアというところで車椅子の方とか白杖の方がいると、小さい子が「あれ何?」と聞くと「見ちゃダメ」と親御さんが言う。こういうことがあると、障害者の方も街に出づらいなと思ってしまうこともあるかもしれません。こういうバリアを解消していくためには、障害者も積極的に街に出ていく必要があるし、障害の状況を健常者の方に知ってもらう、理解していただく、心のバリアの除去も必要ですし、それと同時並行で施設の整備、制度も変わっていく必要があると思っています。

共生社会の形成にパラスポーツが関 われるのではないか

障害者のスポーツの最高峰が、オリンピックと並ぶパラリンピック。このパラリンピックの目的には「共生社会の形成を促進する」ということがあります。そのパラリンピックに出場するパラリンピアンには、その目的を達成するための次のような4つの中心的な価値があります。

- (1) Courage (勇気):マイナスの感情に向き 合い乗り越えようとする精神力。
- (2) Determination (強い意志):困難があっても諦めず限界を突破しようとする力。

- (3) Inspiration (インスピレーション) :人の心を揺さぶり駆り立てる力。
- (4) Equality (公平) :多様性を認め、創意 工夫すれば誰もが同じスタートラインに 立 てることを気づかせる力。

コロナの影響で1年延びたり無観客になってしまったりということもありましたけれども、東京2020が開催決定してから実際に開催されるまでのところで、東京都では小学校とか中学校でパラアスリートを招いてのパラスポーツ体験とか、障害者理解を含めた出前授業なんかが盛んに行なわれました。私も呼んでいただいたりして、そういうところに参加させてもらったことがあるのですけれども、ほかにもいろいろな取り組みが行なわれました。その数年間でかなり変わったなと、私も肌感覚として感じました。

私が視覚障害になって間もない頃、20年くらい 前です、白杖を持って東京を歩くと、私は地図が 見えないので人に聞いたりするのですね。何とな く人影が見えるので「すみません」と声をかける と、私を避けて早歩きで行ってしまう人もいたの ですが、最近は白杖を持ってどっちへ行ったらい いのか迷っていたりすると、声をかけてくれる人 がすごく増えました。しかも若い方が多いです。 これはやはり、何年間かにわたるパラリンピック に向けての取り組みが形になってきているのかな と感じています。もちろんパラスポーツだけが共 生社会の形成を促しているのではなく、いろいろ な取り組みの結果だとは思うのですけれども、実 際に変化が起こっています。ちなみに、昔、声を かけてもなかなか立ち止まってくれなかったとき に、確実に立ち止まってもらえる方法があって、 皆さんには役に立たない知識をしゃべりますけれ ども、男女のカップルに話しかけるのです。そう すると、「道を教えてください。困っているんで す」というと、男性、女性のどちらに話しかけて も必ず丁寧に対応してくれるのですね。女性は優 しいところを見せたいということで丁寧に対応し てくれるし、男性も困っている人に不親切にする ところを見られたくないから丁寧に対応してくれ ます。カップルに話しかけると、私の経験からいくと百発百中です。でも今は、そんなことをしなくても立ち止まってくれる人が多くなって、助かるようになりました。

2026年愛知・名古屋アジア・アジアパラ競技大会に期待すること

共生社会が進んだといわれる一方で、東京オリンピック・パラリンピックの取り組みについて、東京は盛り上がったけれども、コロナ禍もあったのか地方ではそこまで盛り上がりませんでした。地方と東京との温度差がかなりあったという話も聞いています。そこで、2026年の愛知・名古屋でのアジア・アジアパラ競技大会の開催です。オリンピック・パラリンピックに次ぐ、4年に1回行なわれる大きな大会であるアジア・アジアパラ競技大会は、地方から全国に向けて共生社会の形成を促す大きな力になり、それを愛知・名古屋から発信できる貴重な機会かと考えています。

図2に、2026年のアジア競技大会とアジアパラ競技大会のスローガン、エンブレム、大会コンセプトを載せさせていただきました。スローガンもエンブレムもアジア競技大会とアジアパラ競技大会に親和性を持たせてありますし、コンセプトも見ていただけるとわかると思いますが、一緒ですね。パラリンピックのほうはパラスポーツという側面に対して少し加えられている部分がありますけれども、こんな感じになっています。

アジア・アジアパラ競技大会に期待すること、願うことですけれども、私にはこの2026年の大会には2つの成功の形があるのかなと思っています。1つ目の成功は、スポーツ大会でありますのでアスリートファーストの視点。愛知・名古屋に来て試合をした選手が海外の選手も含めて最高のパフォーマンスを発揮できること、また、試合だけではなく、おもてなしがよかったから今度は一私人として愛知・名古屋に来たいと思えるような満足度の高い大会にできることも、ひとつの成功の形だと思っています。

2026年 アジア・アジアパラ競技大会



※アジア競技大会と共通のコンセプトとし、アジアパラ競技大会の特性を加える。

図 2

もう1つは、この大会を契機に愛知・名古屋に何を残せるかというところです。よくレガシーといわれるものですけれども、何を残せるかというところかなと思います。大会自体は2026年で終わるわけですけれども、2030年、2040年、2050年を見据えて何が残せるか。それは施設、設備というハード面かもしれませんし、人の心のバリアを変えていくところかもしれません。今、健康寿命の延伸ということが言われていますので、そういうところとか、あと、企業でも健康経営なんていうキーワードが言われていますけれども、そういうところに寄与することができるかもしれませんし、バリアフリーが進んで住みやすい愛知・名古屋になるというのも、ひとつかもしれません。

私は、障害者が住みやすい社会は誰もが住みや

すい社会だと思っています。皆さんも年を重ねれば誰もが膝が痛くなったり、腰が痛くなったり、 目が見えにくくなったり、耳が聞こえにくくなったりして不便なことが多くなります。ですが、すでに障害を持っている方がその地域で住みやすい環境であれば、その方たちにとっても住みやすい。結局、障害者のことを考えるということは、将来の自分のことを考えること、自分ごとであるということなのだと思うのです。そういうことを大会をきっかけに作っていけるといいのかなと思います。

1964年、最初の東京オリンピックが開催されましたけれども、そのとき第2回のパラリンピックが東京で行なわれました。すごく規模の小さいものだったのですけれども、そのときに尽力された

のが医師の中村裕先生です。この方はもう亡くな られておりますが、日本パラリンピックの父と称 される方です。この方の尽力で日本でパラリンピッ クが開催されました。そのときに、中村先生は衝 撃を受けたのですね。何かというと、今まで日本 の障害者は1つの場所で何の楽しみもなく過ごす 方が多かったのですけれども、パラリンピックに 来た海外の選手は自分たち自身の生活を楽しみ、 自分の障害を受け入れて、なおかつ、その国で自 分の経済的な自立のために働いて、家族も持って いるということを聞いて、かなりショックを受け た。その後、中村先生は、パラスポーツの普及、 啓発だけではなく、障害者もちゃんと働いて、自 分で生活できて、税金を納められる、そんな日本 にしたいのだということで、日本で初めて障害者 の就労施設「太陽の家」を作られました。

何が言いたいかというと、パラスポーツはそれ をきっかけに社会を変えていく力を持っているの ではないかと思っています。ちょっと大げさな話 かもしれませんけれども、2026年のアジア・アジ アパラ競技大会でどう変わるかではなくて、多く の方に関わってもらってこの大会を利用してどう 変えたいか、どうしていきたいかだと思うのです ね。先ほど谷本さんのお話で、カヌーの予選会場 がお客さんでいっぱいだったと言われていました が、パラリンピックは集客力が低いのが現状です。 一部の人気スポーツはそうでもないのですけれど も、まだまだ知名度が低い。これはパラスポーツ 側も魅力を発信していくというところで課題もあ るのですけれども、スポーツ関係者や家族だけで はなく違う分野の方にも知っていただいて、一緒 に何ができるかを考えていけると嬉しいなと思っ ています。

そういう意味で、今日ここでお話を聞いていただいて、関心を持っていただく機会をいただいたことは本当にありがたいと思っています。私も谷本さんとともにアジア・アジアパラ競技大会のアスリート委員会の委員として、まずは多くの方に知っていただくこと、気運醸成のためにアスリート委員会として一緒に活動していきたいと思って

おりますが、皆さんにも関わっていただいて、「あの大会があってよかったよね」とスポーツに 関心のない人にも思ってもらえるような大会にで きればなと思っています。これからもよろしくお 願いします。

短かったですけれども、私の話は以上です。あ りがとうございました。

【質疑応答】

Q1:過去にアテネ、北京、リオなどの大会に出られて、街も歩かれたと思うのですけれども、日本と違ってダイバーシティ.アンド.インクルージョン、共生社会が進んでいるなと感じられたことがあれば。また、日本ならではのいいところがあればお聞きしたいです。

A1:私が印象に残っているのは、リオデジャネ イロパラリンピックのときですけれども、選手村 も車椅子ユーザーの方とか視覚障害の方にとって のバリアだらけというか、段差もめちゃくちゃあ りましたし、点字ブロックがないところがたくさ んあったのですけれども、これは国民性なのかわ からないのですけれども、私はポルトガル語が分 からないのですが、積極的に話しかけてきたり、 車椅子が段差で動けないでいると寄ってきて手伝っ てくれるのですね。ソフト面というのですかね、 心のバリアが全然ない感じでした。日本人は奥ゆ かしいというところで、「こんなふうに聞いては だめなのかな」とか「言ったらだめなのかな」と か「どう思われるかな」というところで、何かし てあげたいと思ってもどうしていいかわからない という方も結構いらっしゃると聞いたのですけれ ども、友達が困っていたら「どうした?」と聞い たりますよね。ブラジル人の方はそれと同じよう な感覚で「何かやろうか?」みたいな感じで、そ ういう感覚はすごいなと思いました。日本人はも ともと気遣いの気持ちはあるので、先ほどの挑戦 ではありませんけれど、ちょっとした心の変化が あるだけで、障害者にとっても外国人にとっても

住みやすい社会を作ることができる、そういう潜 在的な力はあるのではないかなと私は思っていま す。

Q2:今回のアジアパラ大会では選手村を作らな いということで、ホテルを利用するということだ と思うのですが、ホテルを利用するとなると特に パラアスリートの方にとってはバリアフリー化が なかなか進んでいかないのかなと思ったのですけ れども、今のお話からするとハード面で手が回ら ないのであれば、マインドを変えるのもひとつの レガシーになるのかなと。廣瀬さんのおっしゃる ように、日本人は基本的には親切なのですけれど も、一方でかなりシャイというか、外国の人に比 べると「英語ができないので、話しかけられませ ん」という雰囲気を持ってしまうことが多いと思 うのですけれども、これを機会にハード面で難し いところはハートでカバーするようなキャンペー ンをやっていくと、名古屋とか愛知は外国人にも ハンディのある方にも優しい街というようなレガ シーになるのかなと気づきまして、我々のような 研究団体もそういうことを少しずつでもやってい けたらいいなと思いました。そういう解釈でよろ しいでしょうか?

A2:今回の一番の特徴として既存施設を利用して、選手村がないというところで「大丈夫かな…」と不安を感じているという意見も聞きます。でも、そういうふうに決まっている以上は「どうせだったら楽しもう」ではありませんけれど、どうせだったらいいものにしたいなというところで、どうすればいいかを、谷本さんたちとともに皆さんも含めて一緒に考えていければと思っています。逆に選手村がないことのメリットもあると思うので、アジア・アジアパラ競技大会のひとつの形としてそういうのを見せることができると、成果として大きなものになるのではないかと思っています。

アクセシビリティ・ガイドラインも作られてい

て、ああいうものを参考にハード面も少しずつ変

えていっていただけるところもあると思うのです

けれど、限界もある。先ほどお話のあったように、 そこをソフト面、心のバリアを変えていくことが レガシーになるというのは、そうだなと思ってい ます。何でもソフト面でカバーできるじゃないか というと話が変わってくるかもしれないですけれ ど。人の心が変わると、障害者を取り巻く環境も 変わるし、健常者を取り巻く環境も変わっていく。 障害者が街に出ることで社会は変わると思ってい るので、2026年に期待しています。よろしくお願 いします。ありがとうございました。

Q3:前回リオでも銀メダルを取られていて、どのような練習をされているのか。谷本さんとか現役のときは金メダルを取るために生きているというくらい、限界までやっていらっしゃるのだろうなと思っているのですけれども、どれくらい練習しているかは人それぞれだと思うので、廣瀬様はリオで取られる前にどれくらい練習をされたのか。お仕事をしながらだと思うのですけれど、どのように練習されていたのかお聞きしたいと思います。

A3:パラアスリートは、オリンピックに出る選 手の環境と少し後れた環境にあるのかなと思って います。今のパラアスリートは、実業団じゃない ですけれど、アスリート就職という形で、競技に 専念できる選手が多くなっているという印象があ ります。本当にこれは社会が変わってきたなとい うところで嬉しいところなのですけれども、私が 現役だったときはまだまだそういう仕組みはなく て、ほとんどの選手は働きながら競技するという 形でした。私の場合は、教員をやりながら競技を していたということで、練習できる時間自体制限 があるので、1日1時間半とか2時間しか柔道は できないのですけれども、夜、目が悪いので1人 で走るのは難しいので、練習したあと公園で懸垂 してみたり、縄跳びしてみたりしていました。こ んなおっさんが1人で公園でハアハアやっている と、一回警察から質問されたことがあります。こ れが職質かと思ったのですけれど(笑)

あとはすき間の時間ですね、仕事の合間だった

り家にいるとき、腕立てとか腹筋とかスクワット。 筋トレはそういうところでする。あとは、何でも そうなのかもしれませんけれど、自分の目標があっ たときに課題は何か、自分の強みは何か、弱みは 何か、強みを伸ばすためには、弱みをなくすため にはどうすればいいかということで、限られた柔 道の練習の時間の中で、ただきつい練習をするの ではなくて、その目的を達成するための練習を考 えて練習していました。そんな感じです。

視覚障害者柔道の練習は、普段は大学だったり 高校だったりの道場で健常者に交じって練習しま す。組んでいただけば普通の人と一緒にできるの で、ユニバーサルなスポーツかなと思っています。 視覚障害者柔道を広めたいので、もし周りに視覚 障害の方がみえましたらぜひ紹介していただけれ ばと思います。本日はありがとうございました。



左から谷本氏・宮本代表理事(当財団)・廣瀬氏