



第48回

飽くなき試行錯誤が競技の「礎」となるまで

山本行文

yamamoto yukifumi

大分国際車いすマラソン7連覇(国内)、パラリンピック3大会連続出場と、車いすマラソン黎明期より日本の先頭で戦ってきた山本行文さんが今回のゲスト。

先駆者とよばれる人々の多くがそうであるように、山本さんが競技史に残す足跡も、戦績のみにはとどまらない。ゼロからの練習法確立、練習機器の開発、科学的トレーニングの基礎づくり……。

今、障害者スポーツの代表格として知られる日本車いすマラソンは、山本さんが歩んできた孤独な試行錯誤の日々の上に成り立っているといっても過言ではない。

そんな山本さんのスポーツ人生の「序盤戦」は、意外ながら、華やかさとは少し遠いところにあった。だからこそ、世界トップにも肉薄する実力を得るまでに、いかに凄まじいトレーニング、いかに緻密な研究がなされたかがわかるともいえるのである。

「人生の大きな糧になった」という「序盤戦」からさまざまな組織の要職で強化に携わる現在までの山本さんのスポーツ人生、そして2020年の先を見据えた競技の普及・強化について語っていただいた。

挑戦心旺盛な スポーツ少年時代

——新開発の合金を車いすに取り入れる立役者となったそうですね。

熊本大学で、非常に強く軽いKUMADAIマグネシウムというのが開発されたのですが、これはレーサー（陸上競技用車いす）にも適用できるんじゃないかと感じたので大学の先生に直接電話して相談したら、地元の企業が車いすをつくってくれました。

——2015年11月の大分車いすマラソンハーフの部で11位の成績ですね。KUMADAIマグネシウムを使ったレーサーの使い心地はどうでしたか？

60歳を超え体力的な問題もあるなかで、練習不足だったわりに良い結果を出すことができました。マグネシウム車いすは、軽い、強い、衝撃吸収と3拍子そろっていて、体に負担がかかりにくい。今後選手の間で広めていきたいですし、現在も研究を進めてもらっています。

——子どものころから探究心が強かったのですか？

山や川など、自然に囲まれた環境で、いろいろと工夫をして遊んでいました。

——子どものころから走るのが好きでしたか？

スポーツ全般が好きでした。まず先輩に連れられて柔道を習ったのですが、投げられたり締められ

たりするのが苦しくて3か月くらいで辞めて（笑）

そのあと、卓球をやってみるんですけど、右に左に振られるのが辛くてこれも辞めて（笑）

——意外と根性無し……。

小学生のときに東京オリンピックがあって、器械体操に憧れて始めてみたもののひとりで寂しかったので辞めて（笑）それから陸上をやって芽が出なくて、やっと落ち着いたのがバレーボールでした。

多くの糧を得た バレーボール生活

——バレーボールを始めたのはいつごろのことですか？

中学2年生くらいになってからでしたね。田舎で小さな学校でしたが伝統的に強い部活だったので、最後まで補欠でしたが、みんなでがんばって、練習が終わったらみんなで帰りたいのが楽しかったです。

——では将来はバレーボールで……といった考えはなく？

それは全然なかったですね。身長も172、3cmと高くなかったですし。でも、高校に上がってからもバレーボールをやりました。強豪校でしたが、3学年合わせて30人いるかないかという部活でした。非常に厳しいコーチのもと、砂袋を腰に巻いてレシーブやアタックをするといったハードな練習をしましたし、練習以外でも「常に生活のなかに練習を取り入れなさい」と教えられました。

——たとえば、どんなことですか？

駅から学校まで歩く間、この曲がり角から次の曲がり角まではつま先で歩こうとか。常に、何がバレーボールの役に立つかを考えながら過ごす日々でしたね。あとは上下関係が厳しくて、たとえば後輩は先輩の分まで洗濯物を乾かす役割があったのですが、雨が降って外に干せない場合の乾かし方も試行錯誤して工夫、努力をするという姿勢が今の自分に活かされているという気がしますね。国体やインターハイなどに行くこともできました。3年間を通して補欠でしたが、そこで得た経験は貴重なものでした。



高校時代 バレーボール部(前列)



——そして、高校時代に培った体力を活かして自衛隊に？ 熊本の自衛隊は精鋭部隊のイメージで知られていますね。訓練はきつくなかったですか？

きつかったですけど、自分はスポーツで鍛えられてきましたし、そんな環境に心地よさを感じていたというか、非常に楽しんだ期間でした。

—— スポーツをする機会はありましたか？

北熊本駐屯地の第8特科連隊というところに配属になったのですが、そこでバレーボールチームに入って、県内の実業団の大会に出たりしていました。自衛隊のチームとしては強くて、九州の代表になって全国大会に出て勝ったりもしていました。自分の続けてきたことが花開いたという感じでした。

事故で下半身不随に スポーツ熱を呼び戻したものは

—— そんな最中、22歳で事故に遭われて。

かっこよく言えば、体力を活かして国を守っていく職業。自分としても天職だと思っていたところへ、採石作業中の土砂崩れで。第一腰椎圧迫骨折による脊髄損傷のほかに左の腓骨、脛骨も骨折していて、ハンモックにつられた状態で3ヶ月くらいいました。

—— 下半身がきかなくなっているというのはすぐに感じられたのですか？

はい。ただ、それまで脊髄損傷が何かも知らなかったし、自分はそれまで体力に自信があったので、治るだろうと思って治療を受けていました。3ヶ月ほど経って「下半身は戻らない」と告知を受けてからも、「いえ、私は治ります」と言ったりリハビリで必死に歩行訓練をしたりしていました。

—— そのころから車いすでしたか？

はい。で、一生懸命リハビリをやったけれども自分の思うような快復が見込めないというのがわかってきて、現状を自分のなかで受け止めていって。それが、23歳から24歳にかけての期間でした。それから、別府にある全国で唯一

の自衛隊リハビリテーション病院に転院したのですが、損傷部位が悪化し腰の固定手術を受けました。

—— 自衛隊での職務はどうなっていましたか？やはり車いすで第一線部隊というのは難しく、そのまま別府にある地区病院の勤務になりました。

—— そのころ、スポーツに触れることはありましたか？

リハビリの一環として車いすバスケなどをやっていました。楽しかったです。

—— 大分県といえば障害者スポーツの先進的な県でしたね。

入院していた時期の1981年に第1回大分国際車いすマラソン大会が行われ、テレビ中継を病院のベッド上で観たんです。自分と同じような境遇におかれている人々ががんばっている姿に力強さを感じて、スポーツ熱に火がつき、車いすマラソンへの挑戦が始まりました。

—— テレビを観る前は、車いすはあくまで移動の手段であり、それで走るといったことはしていなかった？

はい。テレビを観たことでスイッチが入ったみたいな感じでしたね。ただ、当時は車いすマラソン自体が始まったばかりなので、練習法などもまだ確立されていない。指導してくれる人もいないなかで、自分なりに試行錯誤して練習しました。日常用の車いすにタイヤをロープでつなぎ、高校時代に行っていたタイヤ走をやってみたんです。上半身



自衛隊現役時代



自衛隊銃剣道大会優勝



1984年 自衛隊



1983年 大分国際車いすマラソン大会



1986年 大分国際車いすマラソン大会(右端)

の筋肉をつけ、走力を上げる事が目的でした。そんな練習をしていた人は、あとでいろいろな人に聞いても私だけでしたけどね。

—— タイヤはどこで手に入れたのですか？

自衛隊の先輩方に古いタイヤを調達してきてもらいました。やはり下半身が使えるころとはまったく勝手が違って、最初は10分もタイヤを引くと手がだるくて動かなくなるような感じでした。続けるうちに手もマメだらけになって、日常で車いすを操作するのも嫌になるくらい。引っぱるタイヤはボロボロになりました。最終的には1時間は走れるようになって、握力も片手で93kg。リングをグシャッと潰せるくらいになりました。

—— 自己流の鍛錬で、相当体ができてきたのですね。

はい。体の準備は順調でしたが、大会で走るためのレーサーが手に入ったのは、初めて参加する第2回大分国際車いすマラソン大会の1ヵ月前でした。第1回大会で海外の選手が競技用の車いすを使っていたのを見てつくってもらったのです。

—— テレビを観て一念発起、1年間練習をされたわけですね。最初にレーサーに乗った感触は覚えていますか？

軽いと感じましたね。あと日常用では出せないようなスピード感。当時は4輪で、通常の車いすを少し長くしてハンドリムを小さくした、つくりとしては普通の車いすと大差ないようなものでしたが。

自己流のトレーニングで 日本一に

—— 初出場のレースはどうでしたか？

これが自分でもびっくりでしたが、総合の9位、日本選手の中で2位だったんです。自分もまたスポーツをやればできるんだなという喜びと手応えを感じました。

—— 初めて出た大会でいきなり国内2位。その後トレーニングのレベルも上がっていききましたか？

海外の選手にトレーニング方法を聞いたら、やっぱりみんなタイヤ引きなんかしてない。海外では良い練習場所があるけれど、自分の住んでいる別府は坂道は多いし交通量も多いという環境の違いもありました。理想に近い環境をどうやってつくるかを考えた結論が、国内初めての車いす用ルームランナーでした。交通量にも天候にも左右されず、自分の計画通りの練習ができる。バレーボール時代の友人につくってもらい、病院の廊下に置いて、仕事後に練習しました。朝8時半～夕方5時まで勤務して、食事して、それから練習という毎日でした。大会が近づくと、朝5時ごろから交通量の少ない一般道での練習も始めて。



—— 年齢はどのくらいのとき？
29歳くらいでした。

—— かなりしっかりしたプログラムを自分でつくっていたのですね。

大会初期は「障害者に過酷な競技をやらせるな」という風潮があり、第2回大会まではハーフマラソンでしたが、第3回からはフルマラソンになったので、長距離を走る力が必要でした。42.195 kmを走るというのは、自分で予想した以上に体力的にも精神的にも大変でした。そこで最初はルームランナーで30分くらい走ることから始め、走行時間を伸ばしていきました。

—— 孤独で地道なトレーニングですね。

風景が変わらない室内ですし、ただひたすら走るのが辛かったので、カセットデッキを持ってきて、山口百恵ちゃんを聴きながら走っていました（笑）最終的にそれで2時間走れるようになって、大会に臨みました。

—— 疲労も相当されたでしょうが、体のメンテナンスなどは？

当時はメンテナンスの考えもほとんどなく、ただ若さがかむしゃらさでやっていました。

—— サポートしてくれる人はいなかったのですか？
当時は誰もいませんでした。

—— 本番はどうでした？

必死だったので、レース展開などはほとんど記憶にないですよ。

—— 事前のプランなどは？

ただ、海外選手について行こうと必死でした。それで途中で離されたというレースだったと思います。当時はストップウォッチで時間を計りながらといったこともなかったです。でも、結果的に日本一になりました。

—— 充足感があったでしょう。
はい。そのときは「やった！」って

いう思いでしたね。マスコミの方にたくさん取材をしていただいたのも刺激になりました。

パラリンピックで「戦略」の存在を知る

—— パラリンピック初出場は84年ですね。初めての海外遠征ですか？

はい。車いす競技はロンドン郊外のアイレスベリーで開催されました。いろいろと衝撃的でした。まず、レーサーから違うんですね。日本のものよりはるかに研究されていて、スピードが出るような開発がなされていて。日本でも開発は進んできていたんですけど、まだまだ海外と比べると性能としては落ちるなど。現に私の持って行ったレーサーも1種目の競技中にフレームが折れてしまい、現地で溶接してもらおうということがありました。

—— 日本代表は何人出場したのですか？
マラソンは4名ですね。合宿なんかもやって。

—— マラソンの結果はどうでしたか？

折れた車いすを応急処置したレーサーで、放っておくと右に曲がっていくような状態でしたが、道路が平坦でなく「かまぼこ型」になっていたので、路面の斜面を利用してなんとか走りきりました。ただ、結果は7位でした。

—— それでも初出場で7位とは立派ですね。年齢は30、経験も積んで体もできあがって。レース勤もそなわってきていましたか？

はい。ただ、そこで初めて学んだこともありました。ドラフティングという風よけの技術があるんですが、ライバルの選手を風よけに使っていたら、その選手に40km地点でスパートされてしまって、ついて行けなくて。かけひきをしながら戦う競技スポーツなんだなというのを実感し、これからは戦略をきちんと立てて臨もうと思いました。

—— そのころ、そういった戦略的な戦い方を日本の選手はほとんど知らなかったんですね。当時、大分で順位を巡って争うような日本人はどのくらいいたのですか？



1984年 大分国際車いすマラソン大会
・開会式選手宣誓



1985年 大分国際車いすマラソン大会

何人かはいましたが、僕が第4回～第7回と日本人トップの成績を出していた間は、常に10位以内に僕しか日本人がいないような感じでした。

——パラリンピックで初めて本物の勝負を教えられたといった感じでしたか？

本当にそうでしたね。また大会では、水泳や卓球といったいろんな競技に障害者が挑戦する力強い姿を見て、可能性を感じたというのも大きかったです。

研究、試作、実践で 世界を追う日々

——帰国後、大分のマラソンでは何を狙っていましたか？

タイムを上げていくこと、競技スポーツとして強くなること、の2つを柱としてトレーニング理論を組み立て、ウェイトトレーニングとロードトレーニングを組み合わせて行いました。ウェイトも、車いすマラソンで使う筋肉はどこなのかといったピンポイントなところまで考えて。ルームランナーも、2号機、3号機、4号機と改良を重ねました。

——リハビリの病院にいたので、体の構造などについては専門家の知識を得ることができたのでは？

専門的な環境ではありましたが、マラソンに関しては自分しか研究していなかったので、自分自身でやっているといった感じでしたね。ただ病院の協力もあって表面筋電図計(体の表面にコードをつけ、体内の電流の様子で筋肉の動きを検知する)を使って車いすマラソンにおける主動筋などを調べるなどはしました。そして主動筋がわかると、そこをどんなトレーニングで鍛えていくかを考える。

——たとえばダンベルもただ上げるんじゃなくて重さや回数を変えて上げると効果的、といったことを自分自身で研究されたわけですね。

朝から夕方まで仕事をしているという環境で、プロのように終日練習している海外の選手に勝つために効果的にトレーニングを積むことが最大の考えどころでした。さらに、もっと海外の大会に出るために昭和60年の12月に自衛隊を辞め、熊本に戻りました。31歳のときでした。

——トレーニングを組み立てるなかでとくに気をつけたことなどはありますか？

やっぱり大事なのは、安全管理ですね。無理をして故障しないようにするための工夫をしました。

——安全性を追究しつつ100%の力を出せるような工夫ですね。具体的に、7連覇するなかで自分にどんな発展がありましたか？
当然タイムも上がってくるし、スピード自体速くなりました。

——戦術面では？

レース中、自分の周りは全て海外選手なわけですけど、海外の選手が複数で助け合って逃げて行くことに対して、僕はその様子を観察しながらひとり何ができるかといったことを考えて、ついていくための戦略を練りました。

——山本さんに並ぶくらいのレベルの日本選手がいればまた違ったんでしょうけどね。
そうですね。

——ソウルの感触は？

ソウルには完全にメダル狙いで臨みました。レーサーも企業の協力で、海外に負けない性能のよいものを開発していただいて、いいコンディションで臨めました。おかげでレースでもちゃんとトップ集団に入れて、メダルに向けて走っていたわけです。でも、世界ですごく強い選手がわざわざ僕の前に入ってスピードを落とすんですよ。で、ほかの選手を先に行かせ、その選手も逃げて行く。それでも自分はなんとかうまくやってたんですけど、一つの失敗でやられました。

——というところ？

雨です。海外の選手は松ヤニなどできっちり対策していたのですが、僕はノウハウがなくて手袋とハンドリムが滑ってしまい、残念ながら4位に終わりました。



1992年
大分国際車いすマラソン大会



療養中の様子



1989年
神戸フェスティック大会にて優勝

—— 84年のオリンピックからスポーツが商業化して、88年のソウルのころには選手のプロ化という空気ができてきていましたね。松ヤニなどのノウハウも浸透していった。そういった空気は感じてはいなかったですか？

当時、プロ契約をしてマラソンに専念する海外選手も登場していたなかで、日本では依然としてアマチュア精神が根強く、仕事しながらそのあと練習するのが当たり前でした。いろんな意味で一步遅れていましたね。

—— 一方で、戻られた熊本での競技環境は

ずいぶん変わっていたのですよね。

はい。朝5～7時まで走って、食事して、勤務して、夕方からはルームランナー。土日にはロードを走るといった生活でした。そのころには結婚もしており、栄養面やスケジュール面でも助かりました。以前よりスポーツに専念する環境は整いましたね。ルームランナーもより実践的なものへと改良を進めました。自分だけでなくより多くの人に使えるものにするために、家に置ける、価格も現実的なものを目指して地元企業に協力してもらって。今では北海道から沖縄まで、トップ選手といわれる人はほぼこのルームランナーを使っていますね。

自らの失敗を教訓に 選手育成、実を結ぶ

—— 実業の世界や研究の世界にも踏み込みながら戦っておられるといった感じですね。

競技を続けるうえで、より自分に負担のない用具、負担のないフォームを研究するというのがまずあって、効率性の良いものをつくりあげたら、それ

を若い選手たちにうまく伝えることを考えました。自分が持っているものは惜しみなく伝えたいと思っていますし、来る者拒まずの気持ちです。

—— 教えて欲しいという人もずいぶん来るでしょう。

はい。そういう人には僕の家にも来てもらって、実際にルームランナーに乗せて、走る様子をモニターで見せて、フォームを指導したり。私が勤めている病院の機械を使って選手たちの体力や筋力を測定したりもします。

—— ナショナルトレセンならぬ、プライベートトレセンですね。マラソンを始める人に共通して教えることとは？

基本的には、スポーツによって二次障害をおこさないことがまず第一だと思いますね。肘や肩、腰が痛くなったりしないように正しいフォームをつくり、トレーニングをマネジメントすること。若いからといってガンガンにやっけて壊してしまったら元も子もないです。なぜなら僕がやっけるんで。

—— という？

バルセロナでメダルを獲得するために、ウェイトも増やし、朝もやる夜もやるという無理なトレーニングをしていたところ、世界的にも珍しいといわれる変形性胸骨関節症を起こしてしまったんです。人間が四足歩行していたころに使っていた関節がまた動いてしまうという症状です。それでバルセロナ以降、7年間治療に専念。その間は大会にまったく出られませんでした。

—— 胸骨の軟骨の部分にある関節が動いたということですか？

そうです。練習はもちろん、くしゃみするのも痛いという状態でした。

—— バルセロナには万全の状態で行かれた？

はい。でも惨敗でした。42.195km走れるだけの体力はついてはいたんですが、スピードについていけなかったんです。

—— それだけ海外も進んでいたってことですか？

そうです。バルセロナまでの間、海外の大会には

いくつも出場していたのですが、それらは参加する選手も限られていますし、パラリンピックの舞台とは違いました。

——で、次はスピード練習にも重点をおいて、というときに……。

非常に珍しい疾患だったため症例もほとんどなく、治療として手術をすれば3ヵ月間はまったく動けない生活になるということもあったので、仕事などにできるだけ支障をきたさないよう生活しながら自然に治していくという方法をとりました。

——スポーツを取り上げられて自暴自棄になりませんでしたか？

はい。ただ、その間に車いすマラソンについていろいろ考えることができたし、選手たちを育てる、ほかの選手と向き合う時間ができました。自分が動けない間は、僕が獲れなかったパラリンピックのメダルを選手に獲ってもらおうという目的でコーチをしました。

——どのようなコーチングをしましたか？

まず、選手のフォームをつくって練習方法を伝えていく。遠方の選手の場合は、僕の自宅で1週間合宿させてしっかりとトレーニングをさせ、自宅に戻ってからは、その当時はFAXで綿密にやりとりして練習計画を遂行させました。理にかなった練習をしてもらうことが一番でした。

——食事や日常生活のケアは？

それはちゃんと自分で管理するように伝えていました。選手が自分できちっと考えることを学ぶことも重要だと思っていますので。

——精神面では？

精神面ではプレッシャーをかけないようにしています。お互いにメダルの話もしないですし。

——アトランタパラリンピックでの肩書は陸上選手団のコーチですね。そこで室塚一也選手がみごと銀メダルを獲りましたが、どんなアドバイス

をしていましたか？

レース前は、選手についていく、選手をマークする、思ったときにスパートするなど、まあ基本的なことです。レースに送り出してからは沿道で声を出してアドバイスをしていました。銀メダルは嬉しかったですね。

——コーチのほうが俺は向いてるな、みたいな感じはありましたか？

いやいや、やっぱり自分でやりたいなと思いました。教えるためには自分で感覚としてわかっていないといけませんし。

普及・強化は地域での選手育成から

——1999年に選手復帰し、2000年から久々にレースに出場するようになりました。でもガンガンに練習するのではなく？

そうですね。ガンガン練習しない代わりに、効率的な練習で結果を出すことを心がけました。

——2000年代に入ってくると、車いすマラソンの

ステータスが始まった当初よりずっと上がりましたね。

練習場所にも恵まれ、練習プログラムも確立されてきましたし、レーサーの性能も日本が世界を追い越しました。

——山本さんは、選手と平行して強化でも責任を負っています。底辺の広がりなど、実感していますか？

まだまだだなと思ってますね。日本パラ陸上競技連盟などで試行錯誤しているところですが、

大都市で大がかりなことをやるのではなく、地域での選手育成が理想だなと感じ、地域でワークショップや教室の開催を増やしています。



1992年 バルセロナパラリンピック



1988年 長嶋茂雄氏と

——きめの細かいケアを進めているということですね。

はい。そのほうが選手たちも地理的に参加しやすいですね。私の病院を使って体力測定をしたり、フォームをアドバイスするといったことを企画して、楽しく、健康に留意しながら、なるべく続けていただける競技を目指しています。全国的なブロックではなかなか実現できていないと感じています。

——パラリンピックでも大会ごとに重要な役割を果たしています。2000年代に入ってからパラリンピックの変化をどう感じますか？

オリンピックと同じ組織という形になりましたので、いろんな企業のご理解もあって、経済的なことも含め、選手たちの練習環境はよくなった。ただそのために、プロとアマチュアの差が開いてきて、アマチュアのモチベーションが上がりにくい現状があります。アマチュアの人たちに機会を提供し、意欲をかきたてる試みをしていきたいと思っています。また、海外の組織の多くは日本よりも歴史が深いので、強化方法も確立されている感がありますが、日本は2020年に向けて今まさに発達途上という段階なので、これを早く实际的に整えて戦えるようにしていかないとはいけません。

——各障害者スポーツ団体の組織などについては？

全体的に競技者の高齢化で競技者数が少なくなってきたり、競技団体として厳しい状況をかかえている現状があります。車の安全性が高まったこともあり、とくに外傷性の要因で車いすになる



1998年 長野パラリンピック、聖火ランナー

方が減ってきているのです。これはもちろん、社会的には大変すばらしいことなのですが、障害者スポーツの競技人口としては厳しい。大分の車いすマラソンも、500人くらいいたのが200人近くまで出場選手が減っているのです。一方で切断者の競技者は増え、記録も大きく伸びていますね。

2020年に向かうがゆえの課題、2020年を契機に展開できること

——スポーツ庁により、強化の予算が増えるといった強化方針も出ているようですが。

良いことだと思います。ただ、競技に偏りすぎず、障害者の方々が本当に健康的な生活をするためのスポーツということにも重点をおいていくことは大事だと思います。それを厚生労働省がやるのかスポーツ庁がやるのかという棲み分けは難しい問題になるのかもしれませんが、今は2020年に向けて強化に比重がおかれているなかで、バランスをとっていく必要があると思います。

——障害者スポーツが盛んになればなるほど、アスリートの個性が非常に多様であることがわかりはじめていると思いますが、そういうところに光を当てていく必要性も感じておられますか？

障害者アスリートの限りない可能性を周知する良い機会だと思います。1964年東京オリンピック・パラリンピックを契機に全国障害者スポーツ大会が始まったことは大きなレガシーです。では2020年が終わったあとにどうかということですが、たとえば現在は全国障害者スポーツ大会にパラリン



天皇陛下と

ピックの選手が出ていたりして、初心者にはハードルが高く感じられたりしています。今後は全国障害者スポーツ大会を初心者のための大会に限定し、別に全国パラ競技スポーツ大会というトップ選手のための大会をつくることで、また新たな整理ができて、初心者導入から次の大会へつなげていくといった流れをつくれると良いなと思っています。

——日本体育協会と障害者スポーツ協会が一体となり、日本パラリンピック委員会(JPC)と日本オリンピック委員会(JOC)と一緒に、といった映像が浮かんでいるわけですか？

そうなら理想的だなと個人的には思っています。なかなか大変だと思いますけど(笑)

——2020年に向けて世の中でメダル願望といったものが盛り上がってくるのは止められないでしょうが、そのあたりについては？

車いす競技の環境が非常に厳しいのは否めませんが、そのなかでもしっかりと結果を残して、車いす陸上の力強さをお見せしたいと思っています。

——まだアスリートとしても今年結果を残されて

いますし、機器の開発についても活躍が期待されていますし、組織のほうでも責任ある立場ですし、三つ股をかけて。

そうですね。競技は自分にとって生き甲斐なのでできる限りは続け、その経験を後輩たちにうまくつなげていければなと思っています。技術開発については、いろんな選択肢を選手たちにもたすことを目指しています。ひとつ具体的に進めているのは、障害児が乗れるレーサーの開発です。今、10歳くらいの子どもたちが「やりたい」と来てくれるんですけど、レーサーがないんです。つくことはできるんですが、高額になりますし、つくったとしても体の成長によって数年で乗れなくなる。成長とともにサイズを変えられるレーサーの開発をして、もっと多くの子どもたちに早くから始めてもらいたいなと思っています。また、組織としては当然ながら2020年というのを考えながらやっていますが、地域ブロックごとに普及的な育成をしつかりできるような組織づくりをしていきたいと思って活動しています。

——いくら時間があっても足りない毎日だと思いますが、オーバートレーニングにならないように(笑) ありがとうございます。



病院での勤務



学校での講演



ポストマラソンにて瀬古氏と



結婚式

1945 第二次世界大戦が終戦
 1947 日本国憲法が施行
 1950 朝鮮戦争が勃発
 1951 安全保障条約を締結

1954 山本行文氏、熊本県に生まれる

1955 日本の高度経済成長の開始

1961 大分県で第1回身体障害者体育大会を開催
 昭和36

1962 第11回国際ストーク・マンデビル
 車椅子競技大会に日本選手初参加
 昭和37

1964 東海道新幹線が開業

1965 財団法人日本身体障害者スポーツ協会設立
 第1回全国身体障害者スポーツ大会開催
 昭和40

1969 アポロ11号が人類初の月面有人着陸

1973 山本行文氏、陸上自衛隊入隊

1973 オイルショックが始まる

1974 米オハイオ州で初の「車いすマラソン大会」が
 開催される
 昭和49

1976 ロッキード事件が表面化

1977 米ハワイ・ホノルルマラソンで、
 4人の日本人車いすランナーが参加
 これが日本人初の車いすマラソン参加となる
 昭和52

1977 山本行文氏、自衛隊の演習場で
 土砂崩れに合い、第一腰椎圧迫骨折による
 両下肢機能全廃となる

1978 日中平和友好条約を調印

1981 第1回大分国際車いすマラソン大会開催
 (ハーフマラソンのみ)
 昭和56

1982 東北、上越新幹線が開業

1983 第3回大分国際車いすマラソン大会開催
 マラソンが加わり、国際ストーク・マンデビル
 車椅子スポーツ連盟公認大会となる
 昭和58

1983 山本行文氏、大分国際車いすマラソン
 大会にて国内1位となる
 当時の日本最高記録を樹立

1984 ニューヨーク・アイレスベリーパラリンピックで
 車いすマラソンが正式種目となる
 アンドレ・ヴィジェ(カナダ)、大分国際車いす
 マラソン大会にて2時間の壁を破る
 昭和59

1984 山本行文氏、
 ニューヨークパラリンピック出場
 第3級賞詞受賞
 (車いすマラソンによる功績に対し)

1985 山本行文氏、
 国務大臣科学技術庁長官賞受賞
 (車いす屋内走行練習機の考案)
 大分合同新聞スポーツ賞(特別賞)受賞

1986 山本行文氏、
 ホノルルマラソン大会(ハワイ)にて優勝
 大分国際車いすマラソン大会にて、
 日本人として初めて2時間の壁を破る
 熊本機能病院入社

1987 山本行文氏、全国車いすマラソン大会優勝

1988 日本身体障害者陸上競技連盟設立
 昭和63

1988 山本行文氏、ソウルパラリンピック出場
 釧路湿原車いすマラソン大会優勝

1989 国際パラリンピック委員会(IPC)創立
 平成元

1989 山本行文氏、厚生大臣賞受賞
 (社会福祉促進に対する功勞)
 大分国際車いすマラソン大会にて
 国内1位となり7連覇達成
 サニークインマラソン大会(オーストラリア)優勝
 フェスピック大会(車いすマラソン)優勝

1990 山本行文氏、全国車いすマラソン大会にて
 3度目の優勝
 釧路湿原車いすマラソンにて優勝し、3連覇
 を果たす
 熊本県スポーツ賞(優秀賞)受賞

1992 山本行文氏、バルセロナパラリンピック出場
 内閣総理大臣賞受賞(自立更生者として)
 東京シティマラソン大会優勝

1993 山本行文氏、
 労働大臣賞受賞(優良障害者として)
 熊本県スポーツ賞(優秀賞)受賞
 日本身体障害者スポーツ協会会長賞(特別賞)
 を受賞(バルセロナパラリンピックの成績に対し)

1995 阪神・淡路大震災が発生

1996 山本行文氏、アトランタパラリンピックにて
 日本選手団陸上競技コーチを務める

1997 香港が中国に返還される

1999 ハイน์ツ・フライ(スイス)、大分国際車いすマラソン
 平成11
 大会にて世界新記録樹立

2008 山本行文氏、北京パラリンピックにて
 日本選手団副団長を務める

2008 リーマンショックが起こる

2011 東日本大震災が発生

オリンピック・パラリンピック年表

オリンピック		パラリンピック	
1896	第1回 アテネ[ギリシャ]		
1900	第2回 パリ[フランス]		
1904	第3回 セントルイス[アメリカ]		
1908	第4回 ロンドン[イギリス]		
1912	第5回 スtockホルム[スウェーデン]		
1916	第6回 ベルリン[ドイツ]*中止		
1920	第7回 アントワープ[ベルギー]		
1924	第8回 パリ[フランス] / 第1回 シャモニー・モンブラン[フランス]		
1928	第9回 アムステルダム[オランダ] / 第2回 サン・モリッツ[スイス]		
1932	第10回 ロサンゼルス[アメリカ] / 第3回 レークプラシッド[アメリカ]		
1936	第11回 ベルリン[ドイツ] / 第4回 ガルミッシュ・バルテンキルヘン[ドイツ]		
1940	第12回 東京[日本] *返上 → ヘルシンキ[フィンランド] *中止		
1944	第13回 ロンドン[イギリス] *中止		
1948	第14回 ロンドン[イギリス] / 第5回 サン・モリッツ[スイス]		
1952	第15回 ヘルシンキ[フィンランド] / 第6回 オスロ[ノルウェー]		
1956	第16回 メルボルン[オーストラリア] / スtockホルム[スウェーデン]		
	第7回 コルチナ・ダンベッツォ[イタリア]		
1960	第17回 ローマ[イタリア]	第1回 ローマ[イタリア]	
	第8回 スコーバレー[アメリカ]		
1964	第18回 東京[日本]	第2回 東京[日本]	
	第9回 インスブルック[オーストリア]		
1968	第19回 メキシコシティ[メキシコ]	第3回 テルアビブ[イスラエル]	
	第10回 グルノーブル[フランス]		
1972	第20回 ミュンヘン[西ドイツ]	第4回 ハイデルベルグ[西ドイツ]	
	第11回 札幌[日本]		
1976	第21回 モントリオール[カナダ]	第5回 トロント[カナダ]	
	第12回 インスブルック[オーストリア]	第1回 エンシェルスヴィーク[スウェーデン]	
1980	第22回 モスクワ[ソ連]	第6回 アーネム(アルヘルム)[オランダ]	
	第13回 レークプラシッド[アメリカ]	第2回 ヤイロ[ノルウェー]	
1984	第23回 ロサンゼルス[アメリカ]	第7回 ニューヨーク[アメリカ]	
	第14回 サラエボ[ユーゴスラビア]	アイレスベリー[イギリス]	
		第3回 インスブルック[オーストリア]	
1988	第24回 ソウル[韓国]	第8回 ソウル[韓国]	
	第15回 カルガリー[カナダ]	第4回 インスブルック[オーストリア]	
1992	第25回 バルセロナ[スペイン]	第9回 バルセロナ[スペイン]	
	第16回 アルペールビル[フランス]	第5回 ティェニユ/アルペールビル[フランス]	
1994	第17回 リレハンメル[ノルウェー]	第6回 リレハンメル[ノルウェー]	
1996	第26回 アトランタ[アメリカ]	第10回 アトランタ[アメリカ]	
1998	第18回 長野[日本]	第7回 長野[日本]	
2000	第27回 シドニー[オーストラリア]	第11回 シドニー[オーストラリア]	
2002	第19回 ソルトレークシティ[アメリカ]	第8回 ソルトレークシティ[アメリカ]	
2004	第28回 アテネ[ギリシャ]	第12回 アテネ[ギリシャ]	
2006	第20回 トリノ[イタリア]	第9回 トリノ[イタリア]	
2008	第29回 北京[中国]	第13回 北京[中国]	
2010	第21回 バンクーバー[カナダ]	第10回 バンクーバー[カナダ]	
2012	第30回 ロンドン[イギリス]	第14回 ロンドン[イギリス]	
2014	第22回 ソチ[ロシア]	第11回 ソチ[ロシア]	
2016	第31回 リオデジャネイロ[ブラジル]	第15回 リオデジャネイロ[ブラジル]	
2018	第23回 平昌[韓国]	第12回 平昌[韓国]	
2020	第32回 東京[日本]	第16回 東京[日本]	

■ 夏季大会
■ 冬季大会
■ 山本行文氏
出場大会

パラリンピック・障害者スポーツに関する主なできごと

- 1888 ドイツで聴覚障害者のためのスポーツクラブが創設
- 1910 ドイツ聴覚障害者スポーツ協会が創設
- 1924 国際ろう者スポーツ連盟CISSが設立
第1回国際ろう者スポーツ競技大会開催
- 1948 ストック・マンデル病院内で車いす患者によるアーチェリー大会を開催。これがパラリンピックの原点となる
- 1952 第1回国際ストック・マンデル大会開催
- 1960 国際ストック・マンデル大会委員会ISMGC設立
第1回パラリンピックと位置づけられる国際ストック・マンデル大会開催
- 1976 国際身体障害者スポーツ大会が、初めて国際ストック・マンデル競技連盟ISMGFと国際身体障がい者スポーツ機構ISODの共催で行われる
- 1980 視覚障害者の国際的なスポーツ団体である国際視覚障害者スポーツ協会IBSAが設立
- 1985 国際オリンピック委員会IOCは国際調整委員会ICCがオリンピック年に開催する、国際身体障害者スポーツ大会を「Paralympics/パラリンピクス」と名乗ることに同意する
- 1986 国際聴覚障害者スポーツ協会と、国際精神薄弱者スポーツ協会がICCに加盟
- 1989 国際パラリンピック委員会創設
- 1999 日本パラリンピック委員会創設



高校時代 バレーボール部(前列)



自衛隊現役時代



1984年 自衛隊



自衛隊銃剣道大会優勝



1984年 大分国際車いすマラソン・開会式選手宣誓



1986年 大分国際車いすマラソン大会(右端)



1985年
大分国際車いすマラソン大会



1988年 ソウルパラリンピック、車いすマラソン4位



1983年
大分国際車いすマラソン大会



1988年 長嶋茂雄氏と



1989年 神戸フェスティック大会にて優勝



1992年 大分国際車いすマラソン大会



1998年 長野パラリンピック聖火ランナー



1992年 バルセロナパラリンピック



療養中の様子



結婚式



ポストマラソンにて瀬古氏と



天皇陛下と



山本行文



学校での講演



病院での勤務