

木村 敬一

1990年	滋賀県栗東市生まれ。生まれつき全盲
2000年	母親の薦めで水泳を始める
2008年	北京パラリンピック（5位入賞）
2009年	日本大学文理学部教育学科入学
2012年	ロンドンパラリンピック（銀1、銅1）
2013年	東京ガス株式会社入社
2016年	リオデジャネイロパラリンピック（銀2、銅2）
2018年	トレーニングのために単身渡米
2021年	東京パラリンピック（金1、銀1）
2024年	パリパラリンピックにおいて、50m自由形金メダル、100mバタフライ金メダル（パラリンピックレコード）



パラ水泳の特徴

すべての選手が公平に戦えるよう、複数のクラスに分かれて競う
(＝クラス分け)

SB 14

SB14とは、「知的障害クラスの平泳ぎ」を示しています。

クラス	種目
S	自由形
	背泳ぎ
	バタフライ
SB	平泳ぎ
SM	個人メドレー

クラス	障害の種類・程度
1	↑ 重い ↓ 軽い 身体の機能に関する障害 (切断・脊髄損傷、 脳原性麻痺などの 肢体不自由)
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

クラス	障害の種類・程度
11	↑ 重い ↓ 軽い 視覚障害
12	
13	
14	知的障害
15	聴覚障害
21	S10、S13に 満たないほど 軽い障害

木村敬一
クラス**S11**
パリパラ代表



視覚障がい水泳の特徴

ゴーグル



視覚障がいクラスの最も重い選手（全盲から光覚まで）は、同じ条件で公平にレースをおこなうために、光を遮断した黒塗りのゴーグルを使用します。

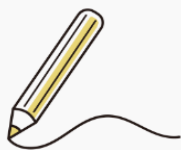
タッピングバー



視覚障がいクラスの選手は泳いでいても壁の位置を視覚で確認できないため、コーチがタッピングバーで選手にタッチことで壁が近づいていることを教えます。

視覚障がいのタッピング

視覚障がいのある選手が危険なく壁とぶつからないでターンができるように、コーチが棒（タッピングバー）を使って選手に壁の位置を伝えることをタッピングと言います。レースでは1/100秒を争うシビアな戦いが繰り広げられ、タッピングをおこなうタイミングが少しずれただけでも、タイムロスにつながってしまいます。そのため、選手とコーチは日頃から練習をともにして、試合で100%の実力が発揮できるようにコンビネーションを磨いています。



プールのなかには障がい物もない。 だから、迷子にだってならない

10歳（小4）で水泳を始める



2001年12月 授業風景 彦根スイミングクラブ

地元のスイミングスクールに入り、
小学生のうちに4泳法を身につける



》2008

北京 2008 パラリンピック

筑波大学附属視覚特別支援学校高等部在学中に出場。



パラリンピック初出場

》2012

ロンドン 2012 パラリンピック

パラリンピックで初のメダルを手にする。



開会式で旗手を務める



銀メダル・銅メダル各1個獲得

》2016

リオ 2016 パラリンピック

金メダル有力とされながら、惜しくも金メダルには届かず。



銀メダル・銅メダル各2個獲得

■ リオ2016パラリンピック 5日間の激闘を終えて

4つのメダルより
も1つの金メダルが欲しかった

僕は表彰台に上がっても国旗は見えない、「金メダルが欲しい」と言っても色もわからない、本当はメダルは紙でも何でもいい。表彰台の一番高いところで君が代を聞きたかった。

■ 2018年 練習拠点をアメリカへ

アメリカの東部ボルティモアにてトレーニング

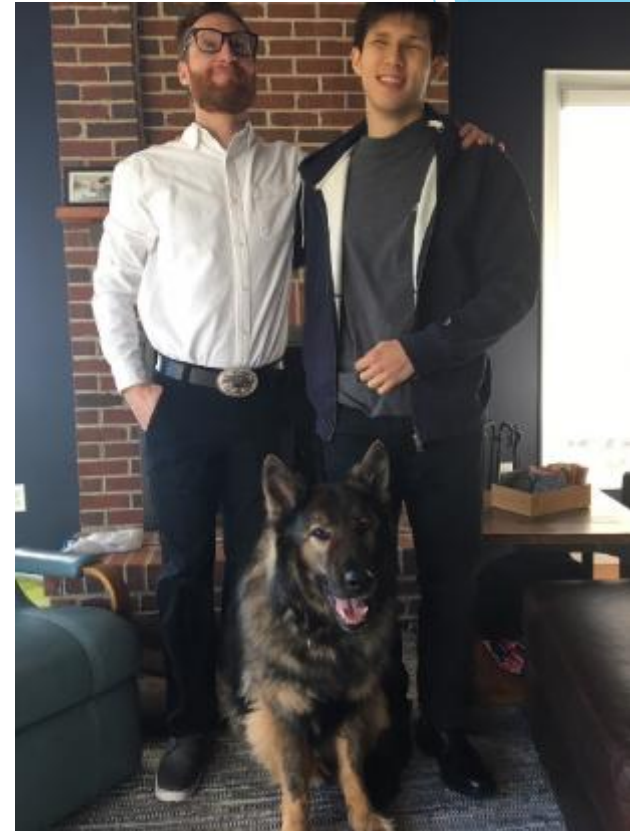


違う練習、違う環境を求めて渡米

■ 練習拠点を変えた経緯

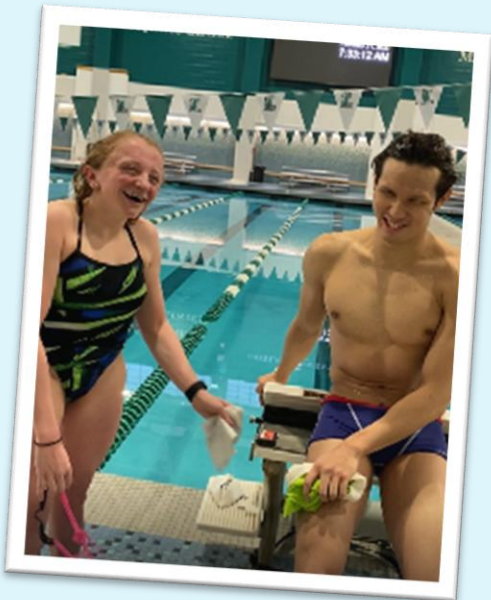


ライバルのスナイダー選手



■ トレーニング環境

★練習パートナー



リオパラリンピック金メダリスト
Mackenzie Coan

★水泳ヘッドコーチ



Brian Loeffler

★肉体強化トレーナー



Tony Ponton

■ 生活環境

練習の傍ら、語学学校に通う日々



■ 日本とアメリカの練習内容の違い

日米のトレーニング時間配分の比較

内容	日本	アメリカ
入水前のストレッチ・補強運動	30分	0分
ウォーミングアップ	45分	15分
メインセット	45分	45分
クールダウン	15分	5分
計	2時間15分	1時間 5 分

■ 現地での試合、合宿の様子



競技の合間の過ごし方に
カルチャーショック！

■プエルトリコでの合宿



ここでもカルチャーショック！！

■ 東京2020パラリンピック大会 コロナ禍の中、無観客で開催 2021年8月24日～9月5日

■ 選手村での生活の様子



選手村外観：
両サイドに参加国の国旗



アギトスモニュメント前：
同部屋4人と



共有リビング



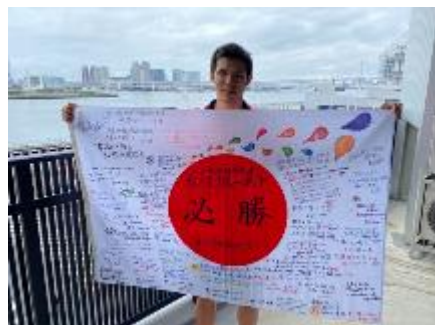
振り分けの部屋



段ボールベッド



選手村：部屋からの景色



選手村：みなさんからいただいた応援国旗



選手村：移動のバスの中

■ 100mバタフライ決勝

レース前の緊張

- 睡眠時間は2時間
- 朝食は納豆とみそ汁
- 予選の感覚は良かった



選手村：ダイニング



選手村：ダイニング



選手村：飲み物



選手村：ダイニングでの食事

■ 東京パラリンピック 悲願の金メダル獲得。

2021

東京 2020 パラリンピック

悲願の金メダル獲得！

表彰台で君が代が流れ、自分は世界で一番強いことを実感した感動の瞬間だった。



金メダル・銀メダル各1個獲得

パラリンピック4大会目にして獲得した
悲願の金メダル。挑み続け、たどり着
いた“この日”。

金メダルを勝ち取った歓喜の瞬間に湧
き上がってきたのは安堵感だった。

日の丸は見えない、金メダルの色はわ
からないけれど、表彰台の一番高い場
所で国歌を聴きたかった。

■ 朝食に毎日納豆を食べていた結果



選手村：ダイニングでの食事



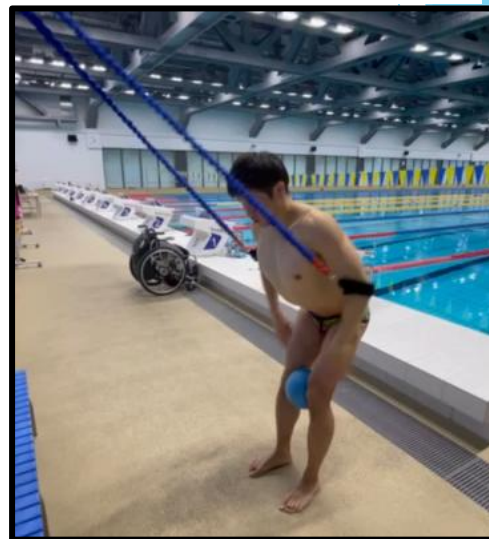
送られてきた納豆

■フォーム改善内容

- 入水前 陸上での動きづくり
姿勢づくり



腕の動きの技術向上



- リハビリエクササイズ用のプールでの実践練習



パリパラリンピック水泳チーム



選手村の様子



食堂



食堂以外の食事

食堂だけではなく、コスタコーヒーが提供するカフェスタンド、ベーカリー、ミシュランの星付きレストランのシェフに寄って日替わりで提供されるトラックがあった。

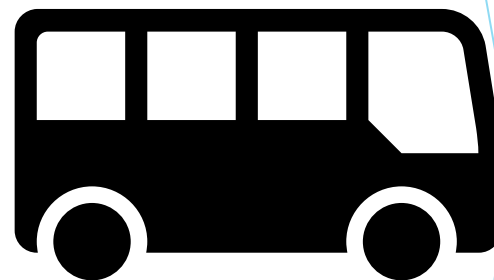


宿泊



競技場までの移動

選手村から競技会場まではバスで移動。
選手村入口にあるトランスポートモール
から、それぞれの会場に向かうバスが出
ているので乗車する。



水泳会場

もともとラグビー競技場のところに、
仮設のプールを設置。収容人数は18000人。
。連日予選から満員。

東京大会は無観客だったため、
多くの選手が大歓声に感動した。



水泳チームの事前合宿

フランス北部の街「Amiens」
オリンピックでは水泳と卓球が、
パラリンピックでは水泳と陸上が
合宿を行った。



水泳選手の1日のスケジュール

- 5:00 起床、朝食
- 6:30 出発
- 8:00 ストレッチ・陸上トレーニング
- 9:00 ウォーミングアップ
- 10:30 レース
- 11:15 クールダウン・マッサージ
- 13:30 選手村に戻って昼食
- 15:30 選手村出発
- 16:30 ストレッチ・陸上トレーニング
- 17:30 ウォーミングアップ
- 19:00 決勝レース
- 20:00 表彰・取材



50m 自由形 S11 決勝



ロシア・ウクライナ戦争とパラリンピック

2022年2月、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻開始。

これにより、ロシアとベラルーシの選手は、国を代表しない中立な個人(Neutral Para Athlete)としてのみ、参加が認められた。ウクライナの選手がロシア選手との記念撮影を拒否する場面もあった。

2025年9月、IPC総会でロシア・ベラルーシの選手の資格停止処分を全面的に解除することを決定。

ミラノ・コルティナ冬季パラリンピックから国の代表として参加することとなった。IOCは措置を変えず、オリンピックは中立選手としての参加となる見込み。



何よりもまず、競技会場に足を運んで、試合を観戦してほしい。
パラアスリートたちの多様な工夫と、無限の可能性を感じることができる。

スポーツを通して、共に心をふるわせましょう。