

## 陸上競技を始めたきっかけ

2020年の東京パラリンピックが決まったということで  
大学のほうから勧めがありました  
もともとハンドボールの選手で日体大にいたんですけれど  
まあ チャレンジしてみようというふうにして  
始めたのがきっかけです

## 競技(400m走)の魅力

400mをメインにやっているんですけれど  
後半の200mから一気に苦しくなるので  
そこから どうもがき苦しみながら 進んでいくかというところが  
400mのおもしろいところかなと思っています

## トレーニング中に考えていること

足の運び 足の使い方とか 腕の振りの角度とか  
あとリズムを数えたりとかしています  
長い距離とかだと「1・2・3・4」って数えながら走ったりとか  
通過タイムを聞きながら  
「あ、今のこれぐらいの力量でこのぐらいのタイムなんだ」というのを考えながら  
どこから上げようかとか  
どこからギアチェンジしようかというのを考えながら走ってます

## 自分にとってパラスポーツとは

今まで私は なんだろう 身体的な障害 見た目っていう部分で、  
腕がないっていうことで  
障害があるっていうのはわかってはいたんですけれど  
できないことがほとんどなくて  
自分自身は障害者だっという認識が少なかったんですね  
だからこそパラスポーツに入ったときに  
入ることを勧められたときに  
「なんでパラスポーツ、障害者のスポーツに今更入らなければいけないんだろ」  
っていうような気持ちでショックだったんですけれど  
実際パラスポーツに入ってみて思ったことは  
無駄に頑張らなくていいんだというか ありのままの自分を受け入れられる場所  
それは自分自身もそうですし  
周りの人もパラスポーツっていうので障害がある人を前提にやっているものなので

強がらなくていいっていうか

すごく心が穏やかになったっていうか

だからもし障害が嫌で隠したいって思っている子も

たぶん多分たくさんいると思うんですけど

逆に堂々と生きれる道なのかなっていうふうに思っています

あとは パラスポーツだけじゃなくて

自分が楽しい やりたいって思った声に耳を傾けてほしいなと思います

**休みの日などによく行かれる場所がありますか？**

よく映画を見に行っていたので

二子玉川の109シネマさんとかはよく行っています

**ルーティンにしていること**

8時間は寝ること

**辻沙絵選手から世田谷区民の皆さんへ**

アスリートとしては自分自身の記録更新

メダル獲得を目指して頑張っていきたいと思いますし

コロナウイルスの影響で 大会が開催されなかったりとか

いろんな方が苦しんだと思うので

少しでも皆さんに勇気だったり 元気だったり

頑張ろうと思える一歩になれるような大会にきつとなると思うので

ぜひ足を運んでいただけるなら 会場に来て観ていただきたいですし

テレビでも構いませんので 観て応援していただけると幸いです

**自宅でできる簡単なトレーニング**

今日はタオルギャザーというトレーニングをお教えします

小さいお子さんから大人までできるトレーニングで

まずタオルを床に敷いて 素足で タオルの上に足を置きます

足の指を使ってタオルを自分の方に引き寄せていきます

ポイントはタオルをしっかりと指で力を込めて掴んで 自分の方に寄せていきます

簡単にこう自分の方に集まってくる人は

ここに重りを置いて レベルを上げてみてください

普段靴を履いていたり ヒールを履いていたりすると

なかなか足の指とか足の裏っていうものを使う機会が少ないと思うので

このトレーニングで鍛えて ぜひ強い足を作ってください

そうすると立っていることだったり 歩くことが楽に感じると思います