

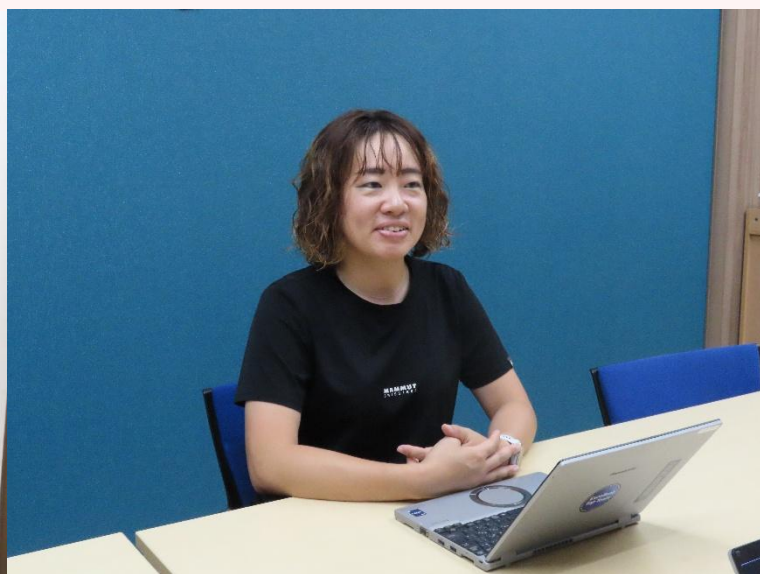
Athlete Interview

file 5

デフオリエンテーリング 辻 悠佳

“東京 2025 デフリンピックで初めて世界の選手と競技ができる”

大会がすごく楽しみと語るデフオリエンテーリングの辻選手。初めて日本女子選手が参加する今大会のデフオリエンテーリング。これまで何度も山に登って鍛えてきた心肺機能を活かしながら、新しい挑戦に臨む想いをきいた。



オリエンテーリングを始めたきっかけを教えてください。

もともと山登りがすごく好きで趣味でした。トレイルランニングをやっている時の写真や動画をインスタにアップをしていたのですが、山登りが好きな友達がそれを見て、突然連絡をくれました。私のトレイルの様子を見て、オリエンテーリングに合うのではないか、という内容の連絡をいただいたのですが、その時はオリエンテーリングをよく知らなくて。そのうち、もう一度連絡が来て、オリエンテーリングの全国大会があるので参加したらどうかと言われました。いきなり全国大会に参加するのはありえないと思いましたが、お勧めしてくれたので1回だけやってみてもいいかなということで申込みました。その大会では B クラスという中級程度のクラスに申し込んだのですが、スタートした時に A クラスの選手に付いて行ってしまいました。B クラスは別のコースだったので迷ってしまいましたが、B クラスの選手を見つけることができて、その人に付いて行きました。大会に出たことで、オリエンテーリングは自分が思っていたよりも難しいと実感しました。ゴールした後に、汗や泥にまみれながら一生懸命に走る E クラス（エリートクラス）の日本代表選手などを見て、そこまでがむしゃらにスポーツをした経験はこれまでになかったなと実感しました。それで、新しい世界を見つけた気持ちで、興味を持ち、オリエンテーリングを始めました。

競技で使用する地図について教えてください。

オリエンテーリングの地図というのは、競技当日、スタート時にはじめて見ます。オリエンテーリング用の地図は、山登り用の地図よりも細かく情報が載っていて、しかも色もついています。はじめて見た時はルールがわからず、色分けの意味が理解できませんでした。でも、普段の練習で、復習の意味も込めて前に参加した大会の地図を見ながら走ることを繰り返すことで、走

りながらも地図が読み取れるようになりました。



オリエンテーリングの練習方法は？

大会前は過去の大会の地図を持って、それを走りながら考えて読み取るという技術を磨いています。走る距離は大体3～5キロが多いですが、週末の練習では10キロほど走ることもあります。平日は町の中を走っていますが、私が住んでいる場所はたまたま坂が多いところなので、山と同じような感覚でトレーニングができます。山にいるイメージを持って家の近くの道を走りながら、前の大会の地図を見て練習をしている感じですね。

試合では、地図を頼りに、常に考えながら走っていると聞きましたが。

そうですね。地形や小径を見て、直線の方がいいかどうか、瞬時に判断します。アップダウンが激しいとその道は選びません。ちょっと遠回りでも、この道を使うと早いと思ったら、そちらに行きます。

また、ゴールが遠いときは、いきなり全体を見るのではなくて、途中にアタックする場所を決めます。例えば、途中の目立つ

岩とかを目標にしてそこに行く。着いたら次の目標を決めてそこに行くというように、その時々状況に合わせて、スムーズにたどり着く方法を考えながら競技します。



オリエンテーリングの面白さや注目ポイントを教えてください。

選手ごとに得手不得手がバラバラなので、選択する道は、選手ごとに違います。大会が終わった後に反省会というのがありますが、そこでは、自分の選んだルートと他の選手のルートの違いとかを聞いたりして。話し合って意見を交換しながら、いろんな考え方を知ることができるので、勉強になります。大会の場所が毎回変わるので、同じ競技場を使うことはあまりありません。それぞれの大会で自分の力を100%発揮することもなかなか難しいです。失敗もあれば成功もあります。オリエンテーリングは完璧を求めるスポーツではないというところも面白いと思います。

大会の運営側がモデルルートを設定するのですか。

大会ではコースのプランナーがいるのですが、公園などの場合はルートがいくつもあってそれぞれ距離も違います。どのルートが一番いいか、大会が終わった後に運営側からアドバイスのメールが来ることがあります。自分が選んだルートより別のルートの方が距離が短かった。そういうコースプランナーの考え方に近づけていくというのも、オリエンテーリングの競技時間をさらに短くできる方法になります。

思い出に残る大会はありますか。

そうですね、オリエンテーリングを続けようとかデフリンピックを目指そうと決めた経緯にも関連するのですが、オリエンテーリングを始めて2回目の大会が伊豆大島でありました。始めはスムーズに進んでいたのですが、ゴール手前のところで地図のマークの意味がわからなくなってしまい、実際は近くにいたようなのですが、ゴールを見つけられなくて、競技時間をオーバーしてしまいました。それで失格になったという経験をしました。オリエンテーリングの前は、競泳をやっていたのですが、競泳の場合はスタートからゴールという流れがはっきり決まっていますよね。でもオリエンテーリングの場合は、走るだけではなくて地図を読み取る技術が必要なので、そういう意味で他のスポーツではなかった新しい壁にぶつかったという感じでした。心が折れたというか。今はそこから復活していますが、伊豆大島の大会はすごく思い出に残っています。

その時はどういう気持ちでしたか。

そうですね。今までにない経験だったので、落ち込みましたし、悔しいという気持ちもありました。1週間ぐらいずっと気持ちが落ち込みました。その時の私にはコーチがいませんでした。デフのオリエンテーリング協会のメンバーもまだまだ少なくて、反省会をやる場もありませんでした。ですので、自分がどうやってこの大会の反省をすればいいのかというのも分からない状態でしたから、1週間ずっと一人で悩んで。でも自分なりにその後答えを出しました。

例えば、駅伝とか球技とかはそばにコーチがいて声をかけられたりしますが、オリエンテーリングは競技中全く一人ですよね。不安になったりしませんか。

オリエンテーリングのコーチの立場はちょっと幅が広いです。大会は実際一人だけで走りますが、終わってから自分の反省を書いて、もしくは自分が回ったコースの

GPS のログをコーチに送ります。それをもとにアドバイスをくれるのがオリエンテーリングのコーチです。競技を始めたばかりの時は、走っている選手の後ろにコーチが見守りながらついてくるという感じです。その選手が選んだルートが合っているか、本当は向こうが良かったのにみたいなことのアドバイスをもらったりします。

エリートクラスの選手にお願いして、コーチングをしてもらう時は、コーチが前を走って自分が後ろを走って付いて行くという場合もあるのですが、その場合はコーチが走るスピードに合わせてながら早く地図を読む。それで、スピードの違いを体感します。



今まで競技して出会ってきた中で、コーチや競技仲間など影響を受けた方はいらっしゃいますか。

すごく尊敬しているという人はまだいませんが、エリートクラスの皆さんはすごく影響力があると思います。オリエンテーリング競技ならではの考え方とか、競技の進め方などをアドバイスしてくれます。

もしかすると、辻選手の場合は参考にされる側なのかもしれないですね。

オリエンテーリングを始めたばかりの選手が何人かいますが、私の考え方をアドバイスして、頑張っって少しずつレベルが上がってきていると思います。

これまでのスポーツ経験

これまでどんなスポーツをされていましたか。

一番長いのは水泳です。中断もありましたが、15 年間やっていました。あいだでは体操もやっていました。

水泳はタイムが早くなるように頑張っって泳いで努力して、という繰り返しでした。ただ、特に目標もなく、長くやろうという気持ちもなかったの、で、続ける意味がないなと思っって大学の時にやめました。その後、小学校の同級生の影響でダイビングを始めました。社会人になっってからでもダイビングを楽しんでいたのですが、ある時、家の中で昼寝をしていて、突然山に行きたいという気持ちが沸き上がっってきたんです。これが抑えきれなくて。でも、もともと私は山嫌いだったんです。大学時代に山に行こうっって誘っってくれた人たちは高齢の方が多くて、山イコール高齢の人のものと思っっていましたの、で、何で若い私を呼ぶのかなっっていうか…なので、ちょっと山は遠慮しようと思っっていました。でも突然山に登りたいという気持ちが抑えられなくて、家の近くの有名な山に行っってみたのですが、登ったらもう苦しくて。でも山頂からの見晴らしが良くて、すごく気持ちが良くて。山頂に着いた時の達成感。これは他のスポーツでは経験をしたことがなかったの、で、山の世界も面白いなと思っるような経験でした。それから少しずつ山登りの技術を磨いて、今では日本のどこの山でも行くことができます。

百名山も登られたのですね。

コロナの時期に、山にたくさん行き、YouTube でも発信しました。すでにその

時、百名山も 50 を超えていまして、これはもう 100 名山達成しなきゃいけないなって思いました。

思い出に残っている山は？

2つありまして、北海道の幌尻岳と屋久島ですね。

屋久島は、行ったことのある人の話を聞くと、夏は雨がすごく多い、ということだったので、雨の降らない冬に行くことにしました。でも、年末年始に行った時、雪が降っていたんです。でもそこを頑張って登りました。途中、雪の重さで木が倒れているところがあり、歩くのは無理だったので、肘をついて這って行きました。

子供のころ

どんな子供でしたか。

一番覚えているのは、4歳の時に幼稚園で駆けっこ大会があった時です。1、2、3位だと賞がもらえたのですが勝てず、もらえませんでした。だから5歳になったら賞をもらえるのではないかとすごく楽しみにして、5歳になって大会に参加したんですけど、4位だったんですね。

4位は紙の賞状だったのですが、1、2、3位は段ボールで作ったメダルももらっていました。

当時の私はメダルをもらえなかったことが悔しくて、賞状をすぐに捨ててしまいました。その時初めて自分が負けず嫌いだと気付きました。

きこえの状況はどうでしたか。

先天性のろうです。後ろから声をかけられても気づかず、それで親も気がついて病院に連れて行って、きこえないことがわかりました。

コミュニケーション方法を伺いたいのですが。

家族とは、口の形を見てコミュニケーションを取っていました。

手話はすぐ覚えられたのですか。

小中学校がインテグレーションで、通っていた学校の中に難聴学級がありました。そこでは指文字ぐらいのコミュニケーションでした。高校はきこえる人もいる学級、大学もきこえる人もいたところだったのですが、手話サークルがありました。当時は手話が使えなくても問題なかったのですが、社会人になったときにきこえない人とコミュニケーションを取ることを考えたら、手話を身につけた方がいいかなと思ひまして、大学の手話サークルに通うようになりました。地域の手話サークルにも通って、手話を身につけました。



小さい頃は周りに手話を使う子はいましたか。

ろう学校は幼稚園の時だけ通っていました。小学校に入って、難聴学級では手話だけでコミュニケーションを取る子もいたのですが、その時はその子とコミュニケーションが取れませんでした。

普段仲良くしている方はいますか。

社会人になってから仲良くなった人が、デフ自転車競技の選手でした。山に一緒に行くようになって山仲間になりました。途中から彼女が自転車にのめり込んでいって、日本代表に内定されて。私はオリエンテーリングで選ばれたので、お互い良い影響を与え合っていますね。

仕事について

現在どのような仕事をされていますか。

今は、JTB の教育第一事業部というところで働いています。東京都教育庁から事業を委託されていて、私はその事務局運営をやっています。もともとは旅行を通して価値観が広がったので、他の人にも旅行を通して何かを感じてもらいたいと思って JTB に入りました。JTB は様々な事業がある中で、今は教育に関する業務をしています。

一日のスケジュールを簡単に教えていただけますか。

フレックスタイム制ですが、基本的に 9 時 15 分から夕方 5 時 45 分まで働いています。デフリンピックが迫ってきていますので、所属しているクラブチームがサポートしてくれて、月に 1、2 回は平日に休みを取得して昼間に練習することもあります。

働いている中で、嬉しかったこととか、大変だったけど乗り越えたことなどはありますか。

デフリンピックが間近に迫ってきている中で、会社の中でもデフリンピックを広めようと一生懸命活動を始めています。そこはすごく嬉しいです。

壁にぶつかったといえば……。ろう者は対面であってもオンラインであっても、音声で発表することができないというイメージがあるようなのです。ろう者の中には発音が明瞭ではない方もいらっしゃいますので、声を出して話しても通じにくいことがあります。

でも今は Word の機能でイマーシブリーダーというものがあって、前もって自分が発表する内容を入力しておけば、Word が勝手にしゃべってくれて発表することができますという機能があります。ろう者が発表できる新しい方法だと思います。使い方が難しいところがあるので、使い慣れるまでちょっと時間がかかると思います。



生活の中で

こうなるともっと便利になるのにというものはありますか。

例えば新幹線の車内には、「今どこの駅を通過しました」「まもなくどこの駅です」という案内のほかに、普通のニュースが電光掲示板に流れますよね。これを普通の電車でも採用してほしいと思います。そうすると情報がもっと見て分かりやすくなるのと思います。

災害時など、何が起きているかわからないというような状況を経験されたことはありますか。

学校の教室には放送用のスピーカーがありますが、きくことができません。スピーカーの隣に文字で表示されるというものがあれば、きこえない人にもわかりやすいのになと思います。でもこれは法律の関係で、建物を作る時でない、後付けは難しいですね。

大会への意気込み、そして将来の目標 日本初開催のデフリンピックでの目標や、 どういう気持ちで臨まれるのか伺えますか。

デフリンピックのオリエンテーリングでは、これまで日本の女子選手は誰も参加したことがありませんでした。日本で初めて女子の選手が何名か今回参加します。今までにはなかった新しい挑戦だと思います。心肺機能や、これまでの山の経験が活かせる

と思います。オリエンテーリングは北欧中心のスポーツなのですが、日本では大学に入って初めてやったという選手が多いですね。海外では子供のころから慣れている選手がたくさんいます。そのあたりの文化が違います。日本はきこえる人の大会が中心で、きこえない人だけのオリエンテーリングの大会はありません。デフリンピックをきっかけに初めて世界の選手と競技ができます。これがすごく楽しみです。今回のデフリンピックが終わったら、次の世界大会につなげて、また次のデフリンピックに向けて頑張っていきたいと思っています。



将来の夢はありますか。

きこえない人ときこえる人との架け橋となって活動したいという気持ちがあります。例えば、きこえる人に対しては、将来の手話通訳者を育てるために私が手話の指導の資格を取るというような道があると思っています。きこえない人に対しては、地元の聴覚障害者協会で、きこえない人たちが生活しやすい社会に変えていくという活動もあると思います。今は両方とも頑張っています。

辻さんが、こうなるといいなという社会のイメージはありますか。

今日本では海外と比べると手話の普及に関する法整備が遅れている印象があります。国内でも手話通訳士の時給は地域によって差があります。デフリンピックを通して聴覚障害者への理解を広げ、日本での手話に対する考えを変えていていけるんじゃないかという期待感があります。

今回の東京 2025 デフリンピックを楽しみにされている方々にメッセージをお願いします。

デフリンピックでは選手側がいいパフォーマンスを出すだけではなくて、皆様の応援が、これからの日本を変えていけるというような、すごく大きな力を持っていると思います。きこえない・きこえにくい選手に対しての応援方法ですが、例えば「サインエール」というものがあります。それぞれ応援の仕方を考えて、デフリンピックが成功したらいいなと思います。

デフオリエンテーリングは、オリンピックにはない競技で、楽しみにしている方は多いはず。東京 2025 デフリンピックでの辻選手のご活躍を期待しています。本日はどうもありがとうございました。

Athlete 5 辻 悠佳 1993 年兵庫県生まれ
所属企業 株式会社 JTB
所属団体 日本オリエンテーリング協会
日本デフオリエンテーリング協会

経歴

2023 年

第 15 回全日本オリエンテーリング選手権大会

スプリント WB 優勝

第 12 回全日本オリエンテーリング選手権大会

ミドル W21AS 優勝

第 50 回全日本オリエンテーリング選手権大会

ロング W21AS 3 位

OMM JAPAN 2023 KITAYATSUGATAKE

StraightB 混合総合 6 位

2024 年

第 16 回全日本オリエンテーリング選手権大会

スプリント W30A 2 位

第 32 回全日本リレーオリエンテーリング選手権大会

埼玉県代表 WS 優勝

したらオリフェス 2024Day3 ミドル W21A 優勝

第 33 回全日本リレーオリエンテーリング選手権大会

埼玉県代表 WS 優勝

2025 年

富士山麓大会オリエンテーリング大会デフリンピック選考会

WD-sel 優勝