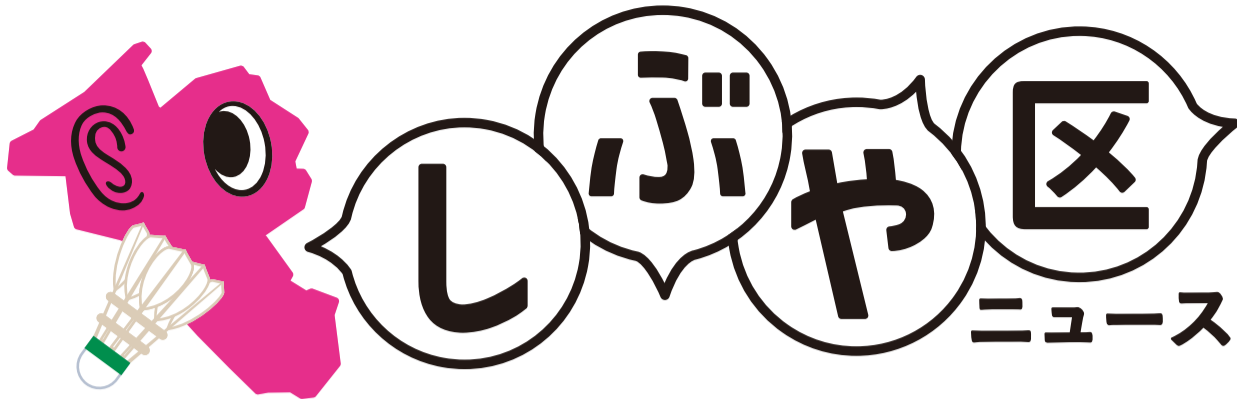


活躍が期待される、パラバドミントンの次世代アスリート。

令和4年(2022年) 7月1日 No. 1495



発行 | 渋谷区
編集 | 広報コミュニケーション課
所在地 | 〒150-8010 宇田川町1-1
電話 | 03-3463-1211 (代表)

区SNS



City News SHIBUYA

English-language newsletter



Catalog Pocket

This paper is available to read and listen to in 10 languages.



友寄星名さん

※インタビュー時は、マスクを着用、換気、身体的距離の確保を徹底し、感染対策を行いました。撮影時のみ、マスクを外して撮影しました。掲載情報は新型コロナウイルス感染症の影響により、変更となる場合があります。

渋谷から世界を目指す、パラバドの「星」。

4 | 新型コロナワクチンに
6 | 関するお知らせ ほか

7 | 「渋谷オープン
9 | パラバドミントン 2022」開催 ほか

10 | コスモプラネタリウム渋谷新番組
11 | 「ハチ公とおでかけ—南十字星をみよう」ほか

ちがいを ちからに 変える街。渋谷区

渋谷区は令和4年10月1日に区制施行90周年を迎えます。



部活で出会ったバドミントン。周囲の支えと応援を力に。

渋谷のラジオで
出張インタビュー

渋谷区出身で、次世代アスリートとして注目を集める高校生パラバドミントン選手の友寄星名さん。競技の魅力や学業との両立、今後の目標などを伺いました。



ともよせ 星名
友寄星名さん

目標はオリンピックで
金メダルを獲得すること。
一歩ずつ努力して
強くなりたいです。

平成18年、東京都生まれ。区立広尾中学校出身。中学2年生の時にパラバドミントンと出会い、令和3年12月にはバーレーンで開催された国際大会「アジアユースパラ競技大会」に日本代表として出場を果たす。令和4年4月、一般社団法人日本パラバドミントン連盟次世代アスリート育成強化指定選手に選出。

競技を始めて1年8か月で育成強化指定選手に

パラバドミントンを始めたきっかけを教えてください。

友寄：バドミントン部に所属していた姉の影響で競技に興味を持ち、広尾中学校入学後に仲良しの友達と一緒にバドミントン部に入りました。最初は普段使っている車いすでプレーしていましたが、2年生の時に区から競技車(競技用の車いす)を借りて、プレーができることになりました。初めて使った時、普段使用している車いすに比べて軽くて、素早く動けるので感激しました。競技車を使うようになってから、シャトル(羽根)により速く追い付けるようになったと実感しています。

パラバドミントンのどんな点に魅力を感じますか？

友寄：車いすバドミントンのシングルスは、コート半面を使います。狭いように見えるかと思いますが、競技車で動くともとても広いです。前後に揺さぶり、駆け引きをしながらショットを決めるところに魅力を感じます。シャトルの落下地点に素早く移動し、打つことが勝負につながるので、チェアワークの技術力を上げられるよう、練習に励んでいます。

パラバドミントンは東京2020パラリンピック競技大会の新種目としても注目され、日本チームはメダル9個という輝かしい成績を収めました。

友寄：選手のプレーを見て、たくさんの刺激を受けました。印象に残っているのは、男子シングルスで梶原大暉選手が金メダルを獲得した時の表情です。尊敬し応援している選手なので、とてもうれし

かったですし、感動しました。

ご自身も中学2年生の秋から、一般社団法人日本パラバドミントン連盟が主催する「パラバドアカデミー」の選手となりました。普段はどのような練習生活を送られていますか？

友寄：平日は毎日3時間トレーニングと練習を行なっていて、コーチからフォームの修正やチェアワークなどの指導を受けています。また、月に一回のペースで合宿があり、選手同士でも声掛けやアドバイスをしながら技術の向上に励んでいます。昨年12月には「バーレーン2021アジアユースパラ競技大会」に出場し、初めての国際大会も経験しました。すごく緊張しましたが、国による競技環境の違いを知ることができ、海外の選手のプレーに圧倒され、たくさんの学びがあり、とてもいい経験になりました。

周囲への感謝を胸に、何事も工夫しながら楽しむ

ご家族のサポートや応援も力になっていると思います。

友寄：家族みんなで応援してくれていて、私が今年高校に入学した時にも練習場に通いやすいようにと引っ越しをしてくれました。みんな環境が変わって大変な中、いつも支えてくれて、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。練習が終わって家に帰ると「お疲れさま！」と迎えてくれて、おいしいごはんを食べられるのがうれしく、何よりも励みになっています。星名という名前は「星のように輝いてほしい」という願いを込めて名付けたと、母から聞いたことがあります。自分の名前が大好きですし、練習や試合でも「諦めなければ絶対にいいことがある」といつも思っています。

今年3月に区立広尾中学校を卒業されました。中学校生活を振り返ってみていかがですか？

友寄：広尾中学校では入学前から階段のスロープや車いす用トイレの工事など、環境を整えていただき、とても感謝しています。学校は坂の上にあるので車いすでの登下校は大変でしたが、よいトレーニングになりました(笑)。体育の授業や部活動も「自分ができることはどんどんやろう」と思って取り組みました。楽しく充実した学校生活を送ることができたのは、私のことを理解し支えてくださる先生方や励まし合える友達がいたからこそだと思います。国際大会に出場する際は、友達から寄せ書きをもらったり、「頑張ってるね」と声を掛けてもらったりしてうれしかったです。寄せ書きはお守りとして大会に持っていきまし、今も大切にしています。

コロナ禍もあり、競技と学業の両立も大変でしたね。

友寄：コロナ禍で部活ができない期間は、自宅で筋トレに励んでいました。パラバドミントンは体幹が大事なので、腹筋や背筋、プランクなどの筋トレを毎日1時間ぐらいやっていました。地道ですが、大好きなK-POPのノリノリの曲をかけると頑張れます(笑)。高校に入ってから競技と学業の両立で工夫しているのは、

移動時間を使って勉強すること、生活リズムを整えることです。入学直後は生活リズムを整えるのが大変でしたが、徐々に慣れてきました。今は朝5時前に起きてお弁当を作り、7時前に学校へ行き、授業が終わったら午後5時から8時ぐらいまで練習、帰宅後に学校の課題をやる、というルーティンになっています。

毎朝、ご自身でお弁当を作っているんですね！

友寄：はい、仕事をしている母の負担を減らしたくて、自分のことは自分でできるようにとお弁当を作ることにしました。時間がないのであまり凝ったものは作れませんが、野菜は必ず入れるようにしています。得意料理は……卵焼きです(笑)。

高校生活で楽しみなことはありますか？

友寄：いろいろな学校行事に参加するのがとても楽しみです。好きな教科は数学で、難しい問題の解き方が分かった時が楽しいです。バドミントンの試合も頭で考えながら進めていくので、勉強も役立つ部分があると思います。

練習が休みの日は何をして過ごしていますか？

友寄：家でアニメや動画を見たり、家族とゆっくりごはんを食べたり、友達とショッピングに出掛けたりしています。姉と公園でバドミントンをすることもあります。

渋谷は多様性を受け入れ、成長させてくれる街

今後の目標を教えてください。

友寄：最終的な目標はパラリンピックに出場して金メダルを獲得することです。そのために、一歩ずつ努力して強くなりたいと思っています。まずは8月の国際大会出場権を獲得すること、そして12月の日本選手権では1勝を勝ち取ることが目標です。

友寄さんの生まれ育った街であり、パラバドミントンのサポートシティでもある渋谷区に対してはどのような思いがありますか？

友寄：渋谷は多様性を理解し受け入れ、どんな人にも優しい街だなと感じます。地域のお祭りや運動会など、アットホームな雰囲気も好きです。現在使用している体育館には、区の小学生たちが描いたパラバドミントンの絵が飾ってあって、それを目にすると応援してくれているんだなと感じてうれしくなりました。また、渋谷区は街の中にエレベーターがたくさんあり、車いすでもあまり不便を感じることなく過ごせることも魅力です。一番好きな場所は、やはり中学まで暮らしていた恵比寿。特に恵比寿ガーデンプレイスは小さい頃からよく遊びに行っていた思い出の場所です。

最後に、パラバドミントンファンや区民の皆さんにメッセージをお願いします。

友寄：渋谷区の皆さんには小さい頃からお世話になり、とても感謝しています。私は広尾中学校でパラバドミントンに出会ったことで精

神面がとても強くなり、「自分でやるべきことはきちんとやる」という姿勢が身に付いたと感じています。選手としてはまだまだこれからですが、頑張っていきますので、応援のほどよろしくお願いたします。



▲令和2年12月に開催された第6回DAIHATSU日本障がい者バドミントン選手権大会に出場



▲シャトルを打つ瞬間に胴体の一部が車いすに接していなければならないルールがある

パラバドミントンとは

車いすと立位の2つのカテゴリーがあり、障がいの程度により6つのクラスに分けられる。一般のバドミントンと同じコートを使用するが、車いす・立位の一部のクラスのシングルスではコートの半分を使用するなど、障がいの程度に応じてルールの一部が変更されている。21点先取で1ゲーム獲得し、2ゲーム先取した方の勝利となる。アジアを中心に約70か国で親しまれている人気スポーツで、東京2020パラリンピックでは初めて正式競技として採用され、日本チームはメダル9個獲得という快挙を達成した。



友寄さんへのインタビューは7月5・12日に「渋谷の星」で放送します。



バックナンバーはこちら



図広報コミュニケーション課広報係 (☎03-3463-1287 ☎03-5458-4920)

渋谷区の番組を放送中です

ラジオしゅや区ニュース
月～木 11:00/16:00/21:50 (10分間)
「しゅや区ニュース」の情報を発信します。

渋谷いきいき倶楽部
月～金 13:00/16:30 (30分間)
シニアの皆さんを応援する番組です。

渋谷の星
火 11:15 (45分間)
渋谷区で活躍する人たちが登場します。

渋谷のくらし
金 16:00 (30分間)
地域の催しなどの様子を伝えます。

ラジオしゅや区ニュース(区長の部屋)
金 11:00/17:00/19:50 (10分間)
長谷部区長が出演します。
(ラジオしゅや区ニュースの内容になる場合があります)



「しゅや区ニュース」では毎月、「渋谷のラジオ」と連動したページを掲載。「しゅや区ニュース」と「渋谷のラジオ」が連携して、人と人のつながりが広がる紙面を届けています。



周波数：87.6MHz FM
☆公式アプリ(iOS・Android)でも聴取可能

所在地 | 渋谷3-22-11 サンクスプライムビル1階 TEL | 03-6712-6876
FAX | 03-5778-9620 E-MAIL | info@shiburadi.com HP | shiburadi.com/