

**道下** ……銀メダルに終わった2016年のリオパラリンピックの時は、レース後半で失速してしまうという練習でもやったことのない展開になって、改めて大舞台で自分のパフォーマンスを100%出すことの難しさを思い知らされました。そこからの五年間は、その悔しさを原動力に練習メニューを一から見直して徹底的に心肺機能を強化し、毎回の練習で自分に課された設定を必ずクリアすることを繰り返していったんです。

……また、レースの前にシドニーオリンピック金メダリストの高橋尚子さんから、「スタートラインに立った時に周りの選手を見渡してみて、常に誰よりも自分が勝っている、強いと思える状態にしておくことが大事だよ」ってアドバイスをいただいたんです。要するに、レースが始まる前には**ほぼ勝敗は決まっていると。だから、東京パラリンピックでは、事前に走るコース、気象条件などを徹底的に調べて、どんな状況にも対応できる状態にして当日のスタートラインに立ったんです。**

……**浦田** また、これは大会直前のことなんですけど、メダルを獲得して表彰台に上がる、お互いの首にメダルを掛け合う練習、イメージトレーニングをチーム皆でしっかりやりました(笑)。この事前の準備があったからこそ、厳しい試合の場面でも、「私たちは表彰台に立ったんだよね」って、勝利のイメージをチームで共有して最後まで戦い抜くことができたんです。



東京パラ女子マラソン  
金メダリスト 道下美里



東京パラゴールボール女子  
銅メダリスト 浦田理恵

## メダルに届く人届かない人の差

**浦田** 東京パラリンピックもそうですが、これまで十数年ずっとゴールボールの競技を続けてきて思うのは、「凡事徹底」の大切さです。

例えば、自分が決めたトレーニングは毎日必ず実行する、栄養バランスを考えた食事を摂る、挨拶は元氣よくする、仲間に助けてもらったら「ありがとう」、ミスをしてしまったら「ごめんなさい」を言う。それって当たり前のことのように見えて、結構「まあいっか」と疎（おろそ）かになりがちなんですね。だったらその逆、当たり前のことを当たり前にやり続ければ特別になれるはずだと思って、自分で決めたこと、疎かになりがちで小さなことをとにかく「凡事徹底」で積み重ねることを大事にしてきました。というより、いまはその凡事の積み重ねの上にしか勝利もメダルもないって感じです。

**道下** ……あと、今回の東京オリンピック・パラリンピックでメダルを獲得した選手のコメントなどを聞いて改めて感じたのは、やっぱりすべてに感謝できる環境をつくることができている人じゃないと、世界では勝てないんだということです。世界の舞台でメダルを獲得した方は、共通して「感謝」に辿り着いています。

……金メダルになるか、銀メダルになるかはほんのちょっとした違いだと感じています。日頃から地道な努力を重ね、感謝の心を忘れず、周りから応援され、運さえも味方につけられる人。そういう人にならないと、やっぱり金メダルには届きません。