

# Congratulations

銚子市出身パラアスリート  
渡邊紫帆さん

伴走者  
池田遥香さん

第24回全国障害者スポーツ大会 100m・走幅跳(視覚障害)

## 渡邊紫帆さん優勝

10月に滋賀県で開かれた障害者スポーツ大会の2種目で優勝。走幅跳のコーラー(ガイド役)と100m走の伴走を務めた池田遥香コーチとの呼吸もぴったり。今後の活躍も楽しみ。みんなで応援しましょう。



「降っていた雨も上がり、心も晴れやかに跳べた」

走幅跳

記録 3m79cm



大会新記録/  
記録 16秒06 100m

「伴走の池田さんは大学院生。来年からは教師がんばってね！  
最後のレースで一緒に大会新を出せたことは最高の思い出」

自分を受け入れて！

## 「動き続ければ、変えられる」

来年も連覇と大会新記録を狙って。もう一度パラリンピック出場を目指す。

渡邊紫帆(35歳)

銚子市出身。走るの大好き♥

10歳から陸上を始めるが視力の低下が進む。20歳からパラ陸上の世界に。

2012年、ロンドンパラリンピック出場。2021年、東京パラリンピック聖火ランナー

「最初は、なんで私だけ・・・」と辛い時も。他のパラアスリートからの『悔やんでも変わらない』とのアドバイスで心が軽くなった。良い言葉は口に出す、まずは動く、全力でやってみよう！の精神になった。ここまで頑張れたのは家族の支えが1番。結果を出して恩返しをしたい。

