

アビリンピック

入賞選手にインタビュー

アビリンピック初挑戦で全国大会銀メダルの快挙！

令和6年度アビリンピック静岡大会オフィスアシスタント競技 最優秀賞受賞
第44回全国アビリンピック（愛知）オフィスアシスタント競技 銀賞受賞

静岡県立あしたか職業訓練校

令和6年4月 生産・サービス科（機械操作コース）入校
令和7年1月 就職



やまざき
山崎

かい
権さん



令和7年度アビリンピック静岡大会HPへ



Q:「オフィスアシスタント競技」と、授業内容のつながりは。

山崎さん：授業内容との直接的なつながりはありませんが、職業訓練校のパフレット送付の手伝いをしたことがオフィスアシスタント競技内容の初めての体験でした。職業訓練校では送付物の発送作業のお手伝いや、ビジネスマナー、パソコン操作など社会人としての必要な知識・技能を全員が学びます。学びの中で出場する競技を先生方と相談し決めていきます。

Q:寮での生活はどうですか。

山崎さん：ここへ入校する前から家では洗濯等の手伝いをやっていたので不安などはありませんでした。手伝いは親から言われてやるのではなく、自分からすすんでやっていました。

先生：入校直後、寮の舎監さん（寮を監督する人）から、山崎君は掃除等率先してやってくれると聞き頼もしく思っていました。山崎君は、アビリンピックにむけて練習している期間中、学校で6～7時間練習し、寮に戻っても練習していました。

学校でも寮でもとても頑張っていました。

Q：そうした長い練習時間は大変ではありませんでしたか。

山崎さん：練習するにつれ、どんどん作業スピードが上がってきたので、それを楽しみながらできました。早くなると嬉しく、手ごたえを感じました。そして目標を決めて頑張ろうと思いました。

Q：県大会に向けて工夫した練習方法や内容はありますか。

山崎さん：「三つ折り」のやり方を最短でできるように、自分でやり方を考えてみました。早く折れて、精度も高いやり方を工夫して考え、あとはそのやり方をひたすら練習しました。

Q：静岡大会の競技課題の中で一番難しかったことは何でしたか。

山崎さん：三つ折り作業と、そのあとの封入作業でした。封入した際に中身が曲がってしまったりしました。あとはラベルシールをはみ出さずに貼ることが難しかったです。練習は実際の競技時間で繰り返すやり方がほとんどでした。おかげで本番の競技時間の感覚が身につきました。その練習の中でどこを改善すればより早くなるか自分で考えて、取り組みました。

Q：あしたか職業訓練校から同競技に出場した他の選手たちとの関係はいかがでしたか。

山崎さん：学校で練習している時に、早くなる方法をアドバイスし合ったりしました。

先生：他の選手とずっと切磋琢磨していた印象です。時にはリラックスした雰囲気、時にはよりよくなるために教え合っていました。この競技を通して、集中力や手先の器用さが向上しました。

Q：県大会競技後、手ごたえは感じていましたか。

山崎さん：初めての体験だったので、県大会当日は緊張しすぎてミスをする場面が多かったです。紙を取る順番を間違えたり、ラベルシールを貼るのに少しずれてしまったりしました。ミスはしましたが、それでも体が自然に動きました。練習の成果だと思います。

ただし、先生から、他の選手が早かったことを聞き、自分はミスもしたこともあって、結果が出るまでは不安でした。優勝した時は、母がとても喜んでくれました。仲間や先生も喜んでくれました。

先生：練習した内容より難易度が高い箇所があったので、少々焦りましたが、彼は冷静に課題に向き合って競技していたことが良かったと思います。



2024.6.30静岡大会



三つ折りで工夫したポイントを説明する山崎さん



Q：全国大会の練習はどのように行っていたのですか。

先生：県大会の時と同様授業の時間に練習していました。そばについてはいましたが、細かなやり方や技については本人の方がよく分かっていました。どうしたらきれいに早くできるかを自分で考え練習していました。私達指導員は、全国大会と同じ使用物を準備するなど、環境を整えてあげることに注力しました。

Q：全国大会では**どの課題が難しかった**ですか。

山崎さん：「発送書類の封入（角型2号の場合）」が難しかったです。積み上げられた書類（ガイドブック）を一部取り出して、ダブルクリップで留めるのですが、このクリップを留めるというひと手間の作業にタイムを取られます。

作業のスピードを速めるために、書類を取り出した後、何回揃えればきれいになるか練習の中で研究し、無駄をなくしました。また、紙製のCDケースにCDを入れて綴じる作業がありますが、ケースが新品なのでふたをするためのツメの部分がはがれにくかったので、ツメの部分を手早く出す方法も自分で研究して考えました。



発送書類の封入ではCDケースのツメ部分の剥がし方を工夫しました

Q：全国大会で**うまくいった課題**は何ですか。**失敗したこと**はありましたか。

山崎さん：全国大会では県大会同様緊張はしたのですが、作業スピードは全く落ちず、全てが調子が良かったです。練習の時より早く出来ました。失敗も少しありましたが、それをカバーできる出来栄でした。

練習の成果が出せたと思います。入賞した際には家族やみんなが喜んでくれました。

Q：**入賞した要因**を教えてください。

先生：「本人にセンスがあったから」「本人の努力」「練習方法に工夫があった」「若くて経験は少ないが、練習の時間は多く取れた」「担当の指導員の熱心な指導」など色々な要素があったと思います。また、寮生活では早寝早起きの規則正しい生活を送り、優しい舎監さんに見守られて可愛がってもらい過ごしてきました。周囲の方の協力があったつかめたのだと思います。

Q：全国大会で**銀賞**に入賞した時何を感じましたか。

山崎さん：努力してよかったと思いました。努力すればこうして結果が出せるのだと思いました。

Q：また**アビリンピックに出場してみたい**ですか。

山崎さん：**出場してみたいです。**

Q：これからアビリンピックを目指す**後輩にメッセージ**をお願いします。

山崎さん：頑張って集中して、工夫して練習すること。

そうした**努力は必ず報われます**。頑張ってください。

Q：今後の**夢は**。

山崎さん：職場で活躍して、**頼られる人間に**なりたいです。

Q：先生から山崎さんへのメッセージをお願いします。

先生：**ひたむきにコツコツと努力**できることはすばらしいことです。自分で考えて、練習して、不安が

あっても、嫌になるのではなく、練習して不安を解消していく姿は**まさにアスリートのように**です。

今回のアビリンピックの練習では、自分は何か指導したとかではなく、マネージャーのように寄り添ってきました。

今は寮生活で、早寝早起きの規則正しい生活を舎監さんに見守られながらできていますが、働き始めると、ある程度自由ができます。それでも変わらず、ひたむきにコツコツ頑張って働き続けてほしいと思います。

「明日はもっと上手に仕事ができるようになる！」

今回の**アビリンピックの経験を活かして**頑張ってください。



山崎さんは、スポーツ全般が得意なスポーツマンだそうです。小学校の頃は野球やサッカーを、職業訓練校で卓球をやっています。アビリンピックに向かって練習をひたむきに続けた姿はまさにアスリート！



2024.12.18
全国大会入賞者等表彰式
静岡県庁にて県知事から表彰