



発行日 2021年8月

■発行 横浜市・公益財団法人横浜市スポーツ協会
■協力 社会福祉法人横浜市リハビリテーション事業団



電動車いすサッカー

電動車いすにフットガードを取り付けてプレーします。ジョイスティックで車いすを動かし、パスやシュートをします。



ブラインドサッカー

目の不自由な人が楽しむサッカーです。見えにくさに不公平がないよう、全員アイマスクをします。音が出るボールと声をヒントにプレーします。

そのほか、CPサッカー(杖なしで走れる脳性麻痺者など)、ソーシャルフットボール(精神疾患・精神障害者)、知的障害者サッカー(知的障害者)、ろう者(デフ)サッカー(聴覚障害者)などがあります。

みんなの笑顔のために

選手にあこがれて、スポーツにチャレンジしてみたいと思う気持ちは誰でも同じです。

ルールや道具を工夫したパラスポーツなら、障害のある人もない人も笑顔で楽しめます。



いろいろな サッカー

障害のある人がどのような工夫をしてスポーツを楽しんでいるのか、サッカーを例に紹介します。

©日本アンプティサッカー協会



アンプティサッカー

「アンプティ」とは手足を切断した人のことで、「ロフストランドクラッチ(杖)」を使いプレーします。杖は腕と同じく、ボールに触ると「ハンド」の反則となります。



障害と自転車の種類でクラス分け 自転車競技

©Satoshi TAKASAKI/JTU



身体に障害がありバランスがとれない選手は「トライシクル（三輪自転車）」を使います。

頭脳プレーの連続 シッティングバレーボール



腕や脚などに障害がある選手が、座ったままプレーするバレーボールです。レシーブの時以外は、床からお尻を離してはいけません。

目の不自由な選手は、2人乗りの「タンデム自転車」を使います。選手をサポートする「パイロット」が前、選手は後ろに乘ります。

©Shugo TAKEMI



手で漕ぐ「ハンドサイクル」は、脚などに重い障害のある選手が使います。

静寂な格闘技 ゴールボール

©日本ゴールボール協会



鉛が入っているボールを転がして得点を競います。プレー中は、ベンチはもちろん観客も声を出すことができません。

観戦するならここに注目!

わかると納得! パラスポーツの見どころ

パラスポーツには、それぞれの競技で独自のルールや工夫された用具、そしてサポートする人たちがいます。

用具を上手に使いこなす 陸上競技



撮影:日本パラ陸上競技連盟

目の不自由な選手は、「ガイドランナー」と呼ばれる人と、1mのロープを持って一緒に走ります。1人の時は、ゴールにいる「コーラー」と呼ばれる人の声掛けを頼りに走ります。



スポーツ義足や義手は、競技に合わせた形や素材で作られています。また選手それぞれでも違いがあります。

タッパーと選手の息のあった連携 水泳

©JPSF/X-1



目の不自由な選手が壁にぶつからないように、タッパーと呼ばれる人が「タッピング棒」で選手の頭や身体にタッチして、ターンやゴールのタイミングを知らせます。

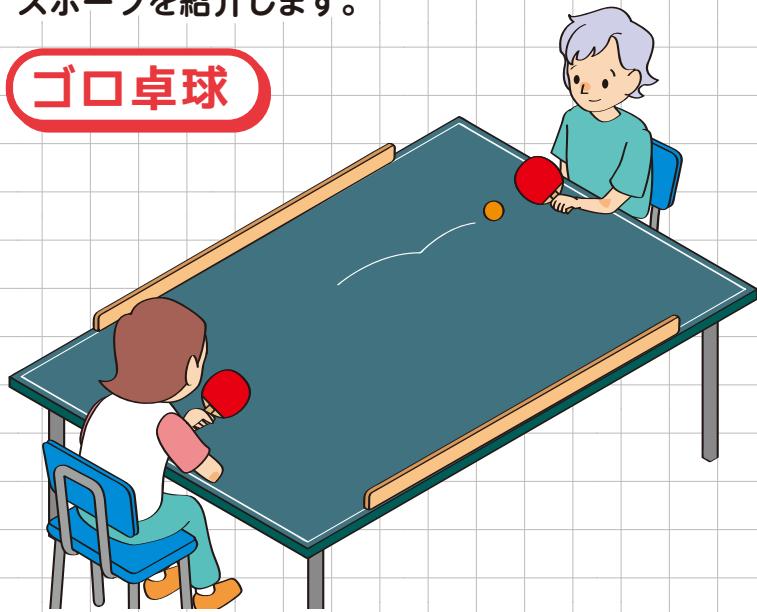


車いす選手用の投てき台です。安全に遠くまで飛ばすため、脚やお尻をベルトで固定します。

みんなが 楽しめるように

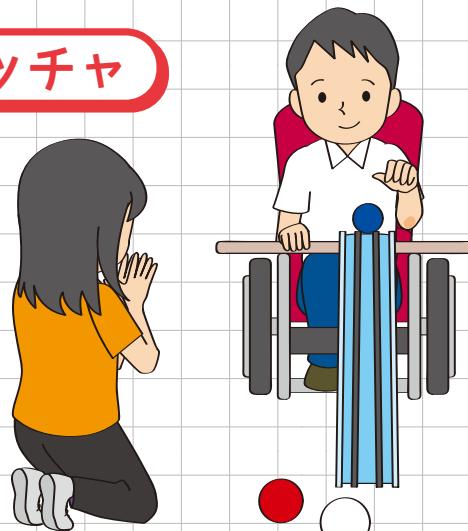
障害の重い人も楽しめるように工夫されている
スポーツを紹介します。

ゴロ卓球



転がるボールを打ち合うので、障害の重い人もラリーを
楽しめます。

ボッチャ



目標の白い球に、自分のチームのボールを近づけて
得点を競います。ボールを投げられない人は「ランプ」と
呼ばれるスロープを使います。

いろいろな車いす

車いすテニス



ボールを打った後に、すぐ
ため、他の車いすよりもタ
大きくして回転しやすく

次のボールにそなえる
イヤの角度(ハの字)を
なっています。

車いすバスケットボール



ダッシュや回転を速くしたり、後ろに倒れないようにする
ため、タイヤに角度(ハの字)をつけたり、後ろに小さな
タイヤをつけています。またバンパーが脚を守ります。

車いす陸上競技



撮影:日本パラ陸上競技連盟

「レーサー」と呼ばれて
軽く、早く走ることができる
下り坂では時速50キロメー

て、車いす競技の中で一番
ように工夫されています。
トルを超えることも。

車いすラグビー



©JWRF/ABEKEN

車いす同士がぶつかり合い、倒れても大丈夫なよう
にがんじょうにできています。脚を守るバンパーやタイヤを
守るホイールカバーが付いています。

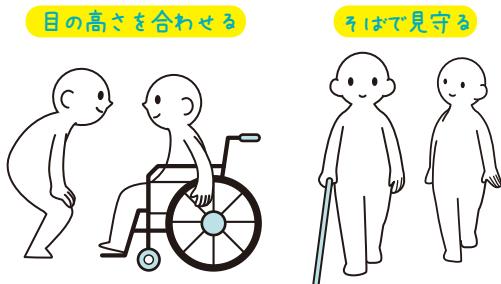


こんな時にはこんなサポートを

困っている人がいたらどうすればいいのかな?
いつもの生活やスポーツでできるサポートや工夫を紹介します

立つ・歩く

サポートの例



一緒にスポーツをするときの工夫

- みんなが座ってプレーするようルールを変更します。
- 床のボール拾いを助けたり、拾う方法と一緒に考えます。

見る

サポートの例



一緒にスポーツをするときの工夫

- 音の出るものを使って、狙う方向のヒントにします。
- 音に集中できるよう、ヒントを出しているときは静かにします。

聞く

サポートの例



一緒にスポーツをするときの工夫

- 目で見てわかるものを使います。
例:審判は笛ではなく旗で知らせるなど

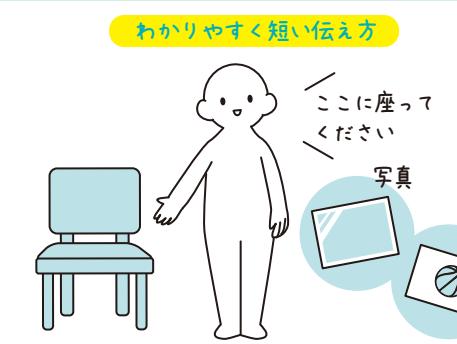
他にも、いろいろなことで困っている人がいます。

(集中力が続かない、疲れやすい、大きな音が苦手、など。)

もしかしたら、こんなことで困っているのかもしれませんと想像して、自分にできることを考えてみましょう。

覚える・理解する

サポートの例



一緒にスポーツをするときの工夫

- 分かりやすいようルールや動きを簡単にします。

一緒にスポーツを

楽しむために

～こんなときにはこんなサポートを～



サポートのポイント

すべてやってあげるのではなく、難しくて困っていることに協力しましょう

例えば

- 道具を工夫する
- 違うやり方を考える
- 手助けをする
- 代わりにやるなど

友達が困っていたら助けるのと同じです。
多くの人は当たり前でできることが、障害のために困っていることもあります。
想像力を働かせ、相手を思いやることが大切です。



はじめの一歩 「なにか自分にできることはありますか?」

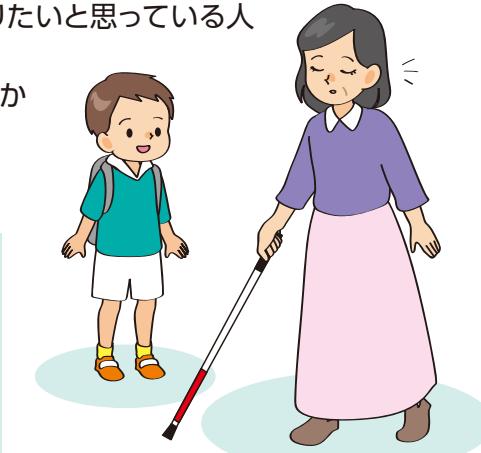
たいへんそうに見えても、自分でやりたいと思っている人もいます。

まずは声をかけて、できることがあるかどうか確認しましょう。

サポートは声をかけてから

例えば

- 「車いすを押します」
- 目の不自由な人がいたら
「案内しますので、私の肩に手を置いてください」など



サポートのやり方がわからないときは、本人または付き添いの人にやり方を教えてもらいましょう。

ひなた
かえで
ひえだ
りっこ

宮前ドルフィンヘッドコーチ



そんな2人にお話をお聞きしました。

一水泳指導をはじめたきっかけ

稗田：私は水泳選手ではないので
すが、友だちの子どもに水泳を教
えていたら、スイミングスクール

イルカのようにうねりながらスイシイ水の中を進む日向選手。泳ぐたびに日本新記録を出して、東京パラリンピックの選手に選ばれました。

ことになりました。その頃、地域で活動していた障害者水泳サークルがなくなってしまい、「障害者スポーツ文化センター横浜ラポール」から、水泳をしたい障害のある子どもが紹介されて来るようになりました。今では障害の重い子どもを含め、80名ほど指導しています。

てなので、とてもワクワクしているま
す。選手村での宿泊も楽しみです。

—印象に残る出来事は?

稟田^{はんたん} 昨年、日本パラ水泳連盟か
ら派遣されたトレーナーに教え
てもらい、日向選手の記録が良く
なりました。その時の練習に合わ
せて現在のメニューを作つてい
ます。日向選手には一番良い練習
方法だと思います。

日向自分の弱点である「持久力」を克服するメニューを作つても

機械をいじるのが好きです。中学校の時、授業で非常用ライトを作ったのが楽しかったです。例えは整備士とかカーデザイナーとか。

一碑田コーチの今後の目標は?

碑田: 日向選手には東京パラリンピック、3年後のパリパラリーシーです。また、おどりうず、たくさん的人に感謝し、後輩から尊敬される選手になつてほしいと思っています。

日向選手 メモ

- 得意な教科は？
化学(理科)。実験が楽しいです。国語。古文が全然分からないです。
 - 好きな食べ物は?
海鮮丼、マグロのたたき丼。肉より刺身が好きです。^{さし み}
 - 嫌いな食べ物は?
焼き魚。骨を取るのが面倒くさいです。しいたけは苦くて苦手です。
 - 学校の友だちと何をして遊ぶ?
話をしながらスマホでゲームをしています。カラオケにも行きます。
 - 小学生の時はどんな子どもだった?
スポーツが好きで活発な子どもでした。廊下で走って怒られていました。^{るう か}



■稗田 律子(ひえだ りつこ)
1951年12月4日生まれ
大分県出身
日本パラ水泳連盟
公認障がい者水泳指導員
現在、宮前スイミングスクール
での成人や子ども、
障害者クラスのレッスン、
また、横浜ラポール、国際プール
などで障害者水泳チーム
「宮前ドルフィン」の指導を実施。

選手たちは、良いタイムが出せなくなると選手としての活動ができなくなってしまいます。なるべく長く選手を続けられるように教えていきたいです。また選手としての活動ができなくなつても水泳を続けていけるよう、居場所づくりをしていきたいです。健康づくりや楽しみとして、ずっと水泳を続けてもらいたいですね。

稗田：みんな良い選手だから、自分で進んで練習してくれます。なので、いろいろな人に力を借りながら、選手が自分で考えてとる行動に任せて見守っています。

日向：まだ7歳で身長が低くて、
プールの底に足が届かないし、
プールサイドやコースロープに
つかまることができないので苦
しかったです。はじめは、プール
サイドのはしごに足を引っかけ
てつかまる練習をしていました。

稗田：私の孫より若いですよ。
 （笑）

日向：国内で同じ障害の選手ではないないです。レースでは誰かと競うというよりは、自分が今持っている力を全部出し切る気持ちで泳いでいます。

稗田：私の孫より若いですよ。
（笑）

い方、例えば25mプールで練習中に「50m」が分からぬ子には、

