

パラスポーツのすすめ!



みんなの笑顔のために



小さな掛金、
大きな補償、

スポーツ安全保険®

文化活動やボランティア活動等もご加入できます

ご加入は
インターネット
でのお手続きが
便利です。

[引受幹事保険会社]
東京海上日動火災保険株式会社

[共同引受保険会社(2021年4月予定)]
あいおいニッセイ同和/共栄火災/損保ジャパン/大同火災/
東京海上日動/日新火災/三井住友海上/AIG損保

保険の詳細内容、資料の請求は、
ホームページをご覧ください。
<https://www.sportsanzen.org>

スポーツ安全保険 検索



みんなの笑顔のために

■障害者スポーツ文化センター「横浜ラポール」スポーツ課 課長 宮地秀行

戦傷者の早期社会復帰を狙いとしたリハビリテーションにスポーツを取り入れたのがパラリンピックのルーツと言われています。4年に一度のオリンピックに合わせて開催されるようになったパラリンピックは回を重ねるごとに参加国、参加者数を増やしながら、競技としてもめざましく発展してきました。東京で開催されるパラリンピックは22競技。近年はそれ以外にも多くの競技で国際大会が開かれるようになってきました。

かつてはパラリンピックの競技が「障害者スポーツ」と同義のように捉えられていたこともありました。そうした特別な枠組みがあるわけではありません。どんな競技・種目であっても、「どうしたら一緒に楽しむことができるか？ その競技の楽しさを感じられるか？」を考え、工夫されたスポーツが障害者のスポーツとかパラスポーツと呼ばれているのです。

オリンピックやワールドカップを見て、選手に憧れ、スポーツにチャレンジしてみたいと思う気持ちに年齢や性別、障害の有無は関係ありません。その期待に応えるために体格差などを考慮してルールが設定されているのと同じように、さまざまな障害特性に合わせてそのスポーツを楽しむ方法を考えることは、たくさんの笑顔を作り出すとても楽しい取り組みです。



横浜マラソン (写真提供: 横浜マラソン組織委員会事務局)

サッカーに見る さまざまな工夫

ここでは、障害の特性を考慮してどのようにスポーツを楽しんでいるのかをサッカーを例にご紹介します。

アンプティサッカー

アンプティ (amputee) とは手足を切断した人のこと。つまり切断者のサッカーです。

フィールドプレーヤーは下肢切断者でロフトランドクラッチと呼ばれる杖でプレーします。クラッチを



アンプティサッカー (写真提供: 日本アンプティサッカー協会)

軸足にして体を振り子のようにしてボールをキックするのですが、このクラッチは腕と同じ扱いになり、故意にボールに触れると「ハンド」の反則となります。ゴールキーパーは上肢切断者もしくは上肢の障害がある者が担い、7名でプレーします。

切断の起因としては事故などによる外傷、糖尿病や動脈硬化に伴う血管障害のほか、腫瘍などが挙げられます。血管障害の場合は基礎疾患の管理ができていくかどうか、腫瘍の場合は定期的な治療による体調の変化といったことに配慮が必要です。

アンプティサッカーでは特別な器具を必要とせず、日常生活で使用しているクラッチを使用するため、気軽に楽しめるスポーツとして普及しています。一方、陸上競技などでは板バネ式と呼ばれる競技用義足の進化が目立ちますが、義肢装具士による義足のフィッティングやそれに力を伝え使いこなすためのトレーニングが欠かせません。

CPサッカー

CPとは「Cerebral Palsy」の略で「脳性麻痺」と訳されます。CPサッカーは、主に杖なしで歩・走行

可能な脳性麻痺者やその他の肢体不自由者が参加する7人制のサッカーです。フィールドは11人制サッカーより小さく、オフサイドがない、スローインは片手で下から投げ入れて良い、というルール以外はほぼ同じです。試合を公平に行うため、障害の程度によるクラス分けがあります。

脳性麻痺は「受胎から生後4週間までに生じた脳の障害によっておこる運動および姿勢の異常」とされ、麻痺はタイプや程度によって分類されています。運動障害以外にも、視覚・聴覚・言語などの障害、てんかんなどの合併症を伴うことがあります。

過度な緊張や負荷は筋の拘縮やそれによる関節可動域の制限を引き起こしたり、長期的には身体の変形を助長する可能性もあるので、なるべくリラクセスして楽しい雰囲気を作ることや、ストレッチ体操などによる身体のケアをしっかり意識することが大切です。

ソーシャルフットボール

精神疾患・精神障害のある人を対象にしたサッカーで、フットサル形式で行われます。女子選手を含む場

合に限り最大6人がコートに立つことができることや、試合時間やコートの広さは大会ごとに規定するといった特別ルールを採用しています。

精神障害は、ストレスや生活環境などのなんらかの原因によって引き起こされる脳の病気で、日常生活や社会参加に困難をきたしている状態のことを言います。症状は疾患ごとに異なりますが、総じてストレスに弱く疲れやすい、対人関係やコミュニケーションが苦手、多くの情報を一度に説明されると理解が難しい、といった特徴があります。不安や緊張を和らげられるように、静かな場所で休憩できるようにしたり、頑張り過ぎてしまわないように負荷量を調整したり、本人の特性や能力にあった目標を設定して明確に課題を提示したりといった配慮が必要です。

知的障害者サッカー

競技そのものはFIFAのルールと全く同じです。オリンピック・パラリンピックと同じように、FIFAワールドカップ開催年に同じ開催国で「もうひとつのワールドカップ」と呼ばれる世界選手権が開催さ

れています。

知的障害では、障害のレベルによって指示理解の差はありますが、できるだけシンプルな言葉がけやジェスチャー等を使ったわかりやすい課題提示がポイントとなります。また、特有のこだわりを持つケースがあります、そのような場合はできる範囲内で許容することも大切です。なお、てんかんを合併している場合は、服薬のチェックや過度な疲労を避ける等の配慮が必要です。

電動車椅子サッカー

電動車椅子の前にフットガードを取り付けて行います。参加できる競技種目が少ない運動機能の制約が大きい比較的重度の身体障害者が対象となります。ジョイスティック型のコントローラーを巧みに操る微妙なタッチでのトラップやドリブル、急旋回してのパスやシュートといった技術、フリーキックやコーナーキックからのセットプレーの多彩なコンビネーションなどが見所です。

男女混合の4人制で、コートは主にバスケットコートを使用します。ゴールは6m離れた2本のゴールポストからなり、ボールは直径32・5



電動車椅子サッカー

cmと標準より大きなボールを使用します。

電動車椅子サッカーに参加する重度障害者の中で脳性麻痺と並んで多い疾患が筋ジストロフィーです。筋ジストロフィーは徐々に筋力が低下する進行性の難病です。かつての筋ジストロフィーの人たちにとってのスポーツは、ジョイスティック操作で楽しめるテレビゲームの中の話でしかありませんでしたが、電動車椅子サッカーという競技に出会うことで風を感じながら疾走し、仲間と声を掛け合いながらスポーツを楽しむことができるようになりました。素早い回転やボー

ルを奪い合うときの衝撃は身体的にかなりの負担になるのですが、そうしたリスクを凌ぐ参加意義がこの競技にはあります。

ブラインドサッカー

視覚障害者がプレーするサッカーでパラリンピックの正式種目です。4人のフィールドプレーヤーはアイマスクを着用し、転がると「シヤカシヤカ」と音が出る特別なボールの音と、ボールを取りに行くときには衝突を避け自分の位置を知らせるために発する「ボーイ！(Boy)はスペイン語で「行く」という声や、ゴール後ろからゴールの位置(距離や角度)を伝える案内役のガイドの声を頼りにプレーします。ゴールキーパーは晴眼者や弱視者が務めています。

視覚障害者は、先天性と後天性によって大きな相違があります。先天性の場合には、モノを見た経験が全く無く、後天性の場合には見えていた時期がある、ということですが、そのため、特に先天性の方に初めて体験するプレーを言葉だけで伝えることは難しいので、支援する人の手や足に触れさせながらイメージを持たせたり、あるいは支援者が直接ボディ

ろう者(デフ)サッカー

聴覚障害者のサッカーです。競技中は補聴器を外すことが義務付けられていることから「音のないサッカー」の愛称があります。主審が笛とフラッグの両方を使用してジャッジを行う以外は、人数(11人)、ピッチサイズ、試合時間等を含めて健常者のルールと同じです。また、ろう者(デフ)のフットサルもあります。

聴覚障害者では、視覚からの情報が特に重要となります。手話でのコミュニケーションが中心となることが多いのですが、中途失聴の人では手話が苦手な人もいます。支援する側も皆手話ができるわけではないので、そのような場合は筆談やホワ

イトボード等の活用が大変有効です。また、メンバーやスタッフ間で共通のサインを決めておくのも一つのアイデアです。



7つの障がい者サッカー団体を支援している日本障がいサッカー連盟(写真提供:日本障がい者サッカー連盟)

用具の工夫

さて、障害者にとってスポーツ参加の機会を広げていくためには、障害状況に応じ、かつ、それぞれの競技特性を考慮した用具の果たす役割が大きいと言えます。

次は代表的な競技で使用される車

いすの特徴をご紹介しましょう。競技用車いすに共通する特徴は、車輪にキャンバー角と呼ばれるハの字の傾斜をつけることで回転性を高めることや、速く走るために直進性を高めるなどの工夫が挙げられます。また、障害の程度や体格により個人に合わせてオーダーメイドでつくられます。

車いすバスケットボール

使用される車いすは、ボールを追って激しく競り合いながら、加速や減速を繰り返す攻防に耐えられるように、軽量かつ堅強な仕様となっ



車いすバスケットボール

ています。故意の接触は反則となりますが、どうしても接触は避けられません。そのため、接触時に足部を保護する目的で決められた高さにはバンパーが取り付けられています。また、車いすの座面の高さ(前座高)は53cmまでと規定されていて、座面に敷くクッションの高さにも制限があります。

車いすラグビー

上・下肢の機能にも障害がある四肢麻痺の人が参加する車いすラグビーは、車いす同士がぶつかり合い、時には転倒してしまうほどの激しさ



車いすラグビー

タッチしながら動きを導いたりすると良いでしょう。もちろん、ボディタッチの場面では必ず一声かけ、了解を得ることがマナーです。

また、視覚障害者のスポーツに共通する特徴として、「音が頼り」ということがあります。多くの音があると安全なプレーを阻害する可能性もあるので、できるだけプレーに集中できる静かな環境で行うことが望まれます。

車いすテニス

返球すると同時に次の返球に備える体勢を作る必要があるために、回転性能が最優先され、キャンバー角が他の車いすより大きくなっています。また、車いす同士の接触がないので強度を高くする必要がなく、その分軽量化されています。

一時期はフロントキャスターを一つにした三輪車いすが主流でしたが、斜め前方のボールを返球する際にバランスを崩したり、オムニコートなどで前輪キャスターに荷重がかかり過ぎて動きにくい場合があるなどの理由から、最近では四輪車いすを使用する傾向があります。

車いす陸上競技

スポーツ用車いすの中で最も軽量で、より早く走ることを追求した「レーサー」と呼ばれる車いすが使用されます。車いすマラソンのトップ選手では平均時速が30km/hを超え、フルマラソンを1時間20分台で駆け抜けます。

1980年代前半の四輪のものから現在は三輪タイプが主流となっています。ホイールベースが長くなるほど直進の安定性が増して推進力も高くなることから、ロードを走るマラソン用はホイールベースが長く、



車いすマラソン

コーナーワークが重要なトラック競技用は短いものが使用される傾向があります。

レーサーの車輪にもキャンバー角がついていますが、これは車輪を垂直にすると少しのカーブでも転倒しやすくなるため、車輪の接地面を広く安定させる必要があつてつけられた角度で、回転性の向上を目的とした他の競技用車いすとは少し理由が異なります。

より身近な競技

続いてもっと身近な例をご紹介します。

ゴロ卓球

重度障害者にとってはバウンドして跳ねるボールをタイミングよく打ち返すことは難しいことですが、平面を転がるボールを打ち返すゴロ卓球であれば多くの人が楽しめます。

そして、手の麻痺や変形により市販のラケットが扱いづらい場合は、障害状況に応じてラケットの形や持ち手を工夫します。不随意運動(自分の意志と無関係に異常な運動が起きること)などで打ち返す方向が定



ゴロ卓球

まらなかつたり、視覚的な問題で広いコートに転がるボールを追えない場合は、身近にあるものを使ってパンパーを設置するなどの工夫をしてラリーを楽しめるようにします。

ボッチャ

ボッチャは重度障害者が参加するパラリンピックの正式種目で、リオデジャネイロパラリンピックで日本チームが銀メダルを獲得したことで注目されました。最近では、誰でも楽しめるユニバーサルスポーツとして全国的にボッチャが普及していま



横浜マラソン(写真提供:横浜マラソン組織委員会事務局)

コーチを中心に専門スタッフが技術指導に当たり、障害者のスポーツ指導に精通したスタッフが障害特性に配慮して活動しています。日産スタジアムで行われるマリノスのホームゲームで前座試合を行なった際は、マリノスサポーターもトップチームと同じように熱い応援をしてくれているのです。

また、健常者の横浜社会人リーグへも参戦しています。

こうした全国でも注目される日本初の試みをモデルとして、サッカー以外の種目に波及し、また全国に広がっていくことを願っています。

大会の工夫

「横浜マラソン、トライアスロン」の取り組み

横浜マラソンには、車いすの部が2種類あります。一つはレーサーと呼ばれる専用車いすを使用した競技性の高いレースで、いま一つは、どなたでも気軽に参加ができる「2kmの部」というものです。この「2kmの部」では、介助者による手助けや電動車いすでの参加も可能となっています。2万人以上が参加する一大イベントの市民マラソンで、障害のレベルを問わずに同じ日に同じコー

国際ルールでは障害の程度から4つのクラスに分かれています。そのうちボールを自分で投球することができない最も重度の障害クラスでは、ランプと呼ばれるスロープを使用して競技を行います。ちなみに、ランプの操作はアシスタントが行いますが、アシスタントはあくまでプレーヤーの指示に従うことになっていて、プレー中に自らコートを見ると反則となります。

横浜プライド

(参加への配慮)について

横浜では横浜市スポーツ協会が中心となって、市民の誰もがスポーツを楽しむことができる環境づくりを目指してきました。その取り組みは企業の協力や地域ボランティアの積極的な参加という形で実を結んでいます。

運営の工夫

「横浜F・マリノス・フトゥーロ」の取り組み

横浜F・マリノス・フトゥーロは、Jリーグ初、J1リーグで唯一の「知的に障害のある人たちのサッ

を行い、スイムはスタッフがサポートする、という形も可能であり、障害が重度の方にも参加の可能性を拡げています。

こうした大会実施の工夫としては、車いす参加者をサポートするスタッフへの事前研修が挙げられます。この研修では、車いすの基本的な構造を理解したうえで、乗り移りや転倒時の介助方法を身につけます。また、障がい者スポーツ指導員の資格を持つ、横浜市障がい者スポーツ指導者協議会のメンバーを配置し、トラブルの起きやすいスタート時やゴール付近を見守っています。



横浜F・マリノス・フトゥーロ

スを走れる大会は全国的にも稀で、参加者は年々増えています。

ワールドトライアスロンシリーズ横浜大会では、当初から障害者の参加するクラスが設定されています。世界トップレベルのアスリートによる「パラトライアスロン」では、一流選手のパフォーマンスを見ることができ、大変貴重な機会となっております。一方「エイジパラの部」では、障害や体力に応じてトライアスロンを楽しんでいます。また、秋に行われるシーサイドトライアスロンは、気軽に体験してもらおう、というコンセプトの大会です。例えば、自分は車いすでのランのみ



トライアスロン(写真©Shinji KAWATA/JTU)



横浜の障害者スポーツの現状と課題

横浜市スポーツ協会会長 山口宏 × 日本障がい者スポーツ協会理事 大日方邦子 × 女子ゴールボール日本代表 欠端瑛子

横浜市では「横浜市スポーツ推進計画」において、年齢、性別、国籍、障害の有無等に関わらず、ともにスポーツを楽しむ「インクルーシブスポーツ」を推進し、共生社会の実現を目指しています。その中でも身近な場所で気軽に障害者スポーツに参加する機会の創出は重要課題となっています。今回、日本障害者スキーのパイオニアであり、現在「日本障がい者スポーツ協会」の理事として活動されている大日方邦子さんと、ゴールボール女子日本代表選手として世界で活躍されている欠端瑛子さんに、お二人の経験談や横浜の障害者スポーツについて、横浜市スポーツ協会の山口宏会長がお話を伺いました。

パラスポーツとの 出会いで成長

山口 まず、お二人の障害の特徴を教えてください。

大日方 私は小さい頃に交通事故で障害を持つようになり、義足を使っ
て生活しています。義足や杖を使
って歩く時と、車いすも併用して
使っています。ですから、車いすユ
ザーでもあり、下肢障害の歩行もし
ている人です。

欠端 私は生まれつきの先天性白皮
症で目に障害があります。弱視と呼
ばれ、少しは見えている状態です。
遠くの文字はあまり見えませんが、
手元を持って来れば小さい文字も読
めますし、色も判断できます。

山口 スポーツを始めたきっかけ
や、競技を選んだ理由などありまし
たら教えてください。

欠端 高校から盲学校に通って、そ
こで体育の授業でゴールボールがあ
るといふのを初めて知りました。も
ともとスポーツは好きではなかった
のですが、2年生になって、ゴール
ボールの大会で人が足りないから出
てみないかと誘われたのがきっかけ
です。

大日方 私も高校生の時で、「チェ
アスキー」という道具を見たことが

きっかけでした。新横浜にある「横
浜市総合リハビリテーションセン
ター」でチェアスキーを開発されて
いて、たまたま見学に行った際に
座って滑れるスキーがあることを知
り、ぜひやってみたいと思い始めま
した。

山口 スポーツを始めたことで、ご
自身に変化は生まれましたか。また
ご家族や周囲の方の変化もありまし
たか。

大日方 小さい頃から水泳をやっ
たり、スポーツが大好きでした。
でも、身体が成長していくにつれ
できないスポーツも多く感じ、高
校生の頃には少し苦手意識があり
ました。しかし、座って滑る道具
を使えばやれることがたくさんあ
るんだと、もともと好きだったス
ポーツを、さらに大好きだと気が
付かせてくれたことは、とても大
きな変化でした。またスポーツを
通じて仲間や先輩と一緒にやって
くれる人たちと出会えたことは大
きかったです。周囲や家族は一人
で本当にできるのかいろいろ心配
していましたが、スキー競技の活
動を通じて、もっと一人で動い
ても大丈夫なんだと、親から自立で
きたと感じています。

欠端 もともと人と話すことや、自

気軽に声かけて、 より安心

山口 外出する時やスポーツ施設で
不安なことはありませんか。そんな時、
してもらえると嬉しいサポートはあ
りますか。

欠端 私は弱視なので少しは見える
状態ですが、スポーツ施設にはいろ
いろなマシンがごちゃごちゃに置い
てあって、色も黒や白に統一されて
いるので、どこに何が
あるのか分かりにくい
です。こういうマシン
があるとか説明があっ
たりすると嬉しいで
す。

大日方 スキーで言え
ば、例えばリフトに乗
る時に少しだけリフト
の速度を緩めてくだ
さったり、「減速しま
しょうか」と声をかけ
てくださると、選手は
ものすごく安心してリ
フトに乗ることができます。
また上り坂を一
人で登っているとき、
「ちょっと押しましょ
うか」と、一般の人に
気軽に声をかけても



2006年トリノパラリンピックで金メダルを獲得した大日方さん 写真/Isao HORIKIRI

分の気持ちを伝えることが苦手だっ
たのですが、ゴールボールと出会い、
自分から話すことでコミュニケーション
を取らないといけないと学び
ました。ゴールボールは目隠し(ア
イシールド)をしてプレーします
が、自分が何をしているのか、味方
や相手が何をしているのか、コミュ
ニケーションを取らないと状況が分
かりません。アイシールドをつける
ことで、障害者でもそうでない人も
一緒に競技ができます。高校で盲学
校に入るまではまったくパラスポ
ーツのことは知らなかったけれど、今
は自分がゴールボールに関わったこ
とで、いろいろなパラスポーツがあ
ることを周囲の方に教えることがで
きたと思います。

山口 それぞれの競技の魅力はどん
なところですか。

大日方 スキーの魅力は、日常生活
ではなかなか味わえない自然との一
体感です。自然の中に身を置いて、
風を切り、空気を感じることができ
ます。それと足に障害があると味わ
えないスピード感も魅力です。一言
で言えば、スポーツを通じて自由に
なれる、自然と一緒になれることだ
と思います。

欠端 ゴールボールの魅力はアイ
シールドをすれば誰でもできるとこ

ろだと思っています。耳が頼りなので、
味方が投げる時に足で音をだして、
私が投げるって思わせたり、なるべ
く鈴が鳴らないようにボールを投げ
たり、いかに相手をだまして崩すか
というのも魅力です。

山口 競技をやる上で準備やトレ
ニングなど大変なことはあります
か。

欠端 練習にはボールやゴールも
必要ですが、練習場所の確保が一
番大変です。特に新型コロナウイルス
感染症の影響下で、体育館の
使用にも制限があつて。一人でひ
たすら壁に向かってボールを投げ
ることしかできなかったです。

大日方 スキーを始めるには道具が
たくさん必要なので、なかなか初心
者が気軽に体験できないです。体
に合わないチェアスキーだと身動きが
とれず、楽しくできません。また道
具だけではなく、その使い方を教え
てくれる人材も必要です。すべてが
揃わないとなかなか厳しいですね。
雪上に出るまでの準備をどこでする
のかも重要です。「障害者スポーツ
文化センター横浜ラポール」(以下
「ラポール」)以外の民間スポーツク
ラブでも、安心して練習ができる場
所の充実がカギになってくると思
います。



山口会長(画面右上)、大日方さん(画面左上)、欠端さん(画面左下)

動することがあります。バリアフリーではない駅もありますが、周りの人たちから、「もう一本待てばリアフリーの電車が来るよ」とか、「隣の車両は段差がなくて乗れるよ」と教えてくれます。日本もこう

なればいいなと思いました。また障害者スポーツのとらえ方は、欧米の国々と日本以外のアジアの国々では少し違うと感じています。フィリピんで経験したのですが、1台の競技用車を5人の選手でシェアして使っていました。そんな大変な中で、パラリンピックに挑戦している選手たちがいるということを知って、日本は恵まれているなと感じました。またスキーでは、パラリンピックの選手とオリンピックの選手と一緒にワンチームで活動している国もあります。

欠端 私たちは基本的に団体行動で、一人にならないことを心がけていますが、移動はバスが多いです。海外では見えなくて困っていると、積極的に教えてくれることが多いです。とらえ方の違いですが、ヨーロッパではゴールボールが盛んで、小さい大会がいくつも行われています。ようやく日本代表も一カ月の半分をナショナルトレーニングセンターで合宿ができるようになり、少しは海

外の強化に追いついてきたのかなと思います。

横浜の強みを生かして、さらに発展を

山口 横浜の街並みや制度、政策、教育などで障害者に配慮されている良いところがありますか。また、もっとうすれば良くなるというアドバイスがあれば教えてください。

欠端 私は小学校から高校まで、ボランティアさんが作ってくださった拡大教科書を利用していました。一人ひとりの見え方によって文字の大きさや太さなど手書きで作ってくれました。机の色も見やすく配慮してもらったことが印象に残っています。また街を歩いていると、見えにくいものはたくさんあります。特にバスに乗る時は、行き先の電光掲示がまったく見えないので、どこに行くか声をかけてもらったり、もつと見やすい文字にしていただと助かります。

大日方 横浜では、「ラポール」ができて30年を超え、障害のある人となんが一緒にスポーツをするという先進的な取り組みをされ、その蓄積が生かされていると思います。こうしたことができる横浜の特徴を生

者スポーツを気軽に体験していただく機会を創出しています。横浜ならではの今後の取り組みに、どんなことを期待されますか。

大日方 マラソンやトライアスロンといった地域の大きなイベントに、障害のあるアスリートも参加できるのは非常に良い機会だと思います。障害と言っても多様なので、「さまざまな障害のある方がこ

点で、毎年より良いものにしていく取り組みが、大きな大会以外でもできるのではないかと思っています。障害の当事者、パラアスリート、スポーツを楽しんでいる方々、その周りにいる人たちのアドバイスをぜひ聞いていただければと思います。各区のボッチャ大会はとても素敵ですし、横浜は大きいので地区対抗戦などを、東京大会のレガシーという形でやってみてはどうでしょうか。障害があるなしに関わらず、障害のある方が楽しんでるスポーツを、障害のない人も一緒に楽しめる取り組みを続けて、発展させていきたいと思っています。

欠端 ゴールボールと言ってもまだまだ知名度は低いですし、なかなか参加できないと思うので、まずは体験会から始めていただければと思います。音が鳴るボールが一つ、地域のスポーツセンターにあるだけで、それに触れることもでき、競技の紹介もできると思います。

山口 東京パラリンピックが開催されることで、ソフト、ハード面でのう変化し、障害者と社会はどう変わると思えますか。

欠端 東京パラリンピックが開催されることで、競技の認知度や知名度

かして、障害のある人が地域の中に混ざり生活し、スポーツを楽しめる取り組みが進められています。それをさらにさまざまな地域に普及させていただければと思います。私自身、スポーツの原点を考えると小学校の頃だったと思います。もう40年ほど前になりますが、

一般の小学校に入學して、体育の授業も、それ以外のスポーツイベントにも参加してきました。学校の受け入れもそうですが、保護者の皆さんや先生方、友達が、どうしたら一緒にできるのかを考え、取り組んでくれたからです。ただ、一つひとつの経験が個別すぎて、情報が共有されていない気もしています。どうすれば体育の授業に参加できるのか、どうすればスポーツイベントに参加できるのか、ネットワークを作っていたら、よい良いと思います。

はとても上がると思います。競技を実際に見ることで健常者、障害者の関係なく自分もやってみようという声が上がると、そういう人たちに情報発信ができればいいと思います。社会との関わりも、バリアフリーが進み、もつと大きく変わるでしょうし、日本と海外の違いを知り、お互いが良い面を取り入れられたいと思います。

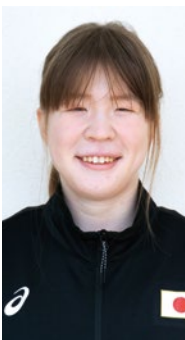
大日方 東京パラリンピックが開催されると、障害のある人が街にいたことが当たり前になってきます。私もロンドンパラリンピックで経験しましたが、車いすの選手が街に行くのに電車やバスを使ったり、町で障害のある人を見かけたりすることが多くなり、それが特別なことではなく日常だということを体験できると思っています。そのことにより、人々に「障害のある人が一緒に暮らしている」という意識が根付くと思います。今は、電車やバスにスロープを出して乗っても、必ずしも歓迎されず、何か遠い存在の人、異星人が乗り込んできたみたいな空気を醸し出されることがあります。こういったものがなくなり、障害のある人がより地域で暮らしやすくなり、当たり前のように移動できる自由が得られる社会になってほしいと思います。

山口 現在、横浜市の大規模スポーツイベントでは、「横浜マラソン」の車いす部門や伴走者と共に視覚障害者の参加、「ワールドトライアスロンシリーズ横浜大会」のパラトライアスロンがあります。また各区でボッチャ体験会なども開催し、障害



ゴールボール練習中の欠端さん(写真右)

出席者プロフィール



欠端 瑛子
(かけはた えいこ)

1993年生まれ。ゴールボール女子日本代表として2012年ロンドンパラリンピックで金メダルを獲得するなど世界で活躍している。東京大会も出場が内定。父親は元横浜ベイスターズ投手。

写真/日本ゴールボール協会



大日方 邦子
(おひなたくにこ)

1972年生まれ。チェアスキー競技で1998年長野冬季パラリンピックで日本人初の金メダルを獲得した他、5大会連続出場し、トリノ大会でも優勝。(株)電通パブリックリレーションズに勤務。日本障がい者スポーツ協会理事など障害者スポーツを取り巻く社会環境の改善に精力的に取り組んでいる。



山口 宏
(やまぐち ひろし)

1959年生まれ。東海大相模高の野球部捕手として、春の選抜高校大会で準優勝した他、夏の甲子園にも3度出場。現職売ジャイアンツ原辰徳監督と同期。(公財)横浜市スポーツ協会会長を務める他、横浜野球連盟会長なども歴任し、横浜のスポーツの発展に尽力している。(株)共栄社代表取締役社長

パラアスリートを目指す わが子の夢をかなえたい

「偶然」を「必然」につなげる

横浜市スポーツ協会の試み

「パラアスリートを目指したい」。障害のあるわが子がそんな夢を抱いたとき、家族や、その周囲の人たちはどんな支援ができるだろうか。指導者や施設、サポート体制など多様なハードルが待ち受けている。そうした親子のために横浜市スポーツ協会が始めた新たな試み「チャレンジプロジェクト」の現状と意義を現場から探ってみた。

■編集・制作 神奈川新聞社デジタルビジネス部
※この記事は2020年3月2日「Aplus ニュース」に掲載されたものを再編集したものです



パラアスリートを目指す梅村俊佑さん

育児に悩んだ母親 陸上との出会いで変わった息子

横浜市在住で市内の特別支援学校に通う高等部3年生の梅村俊佑さん(18)は、自閉症スペクトラム障害と診断され、「かんしゃくを起こすことがあり、育児に悩んでいた」と母親の友代さん。以前所属していたサッカークラブでも苦勞が多かったという。

そんな折、学校教員の勧めで参加した「チャレンジプロジェクト」の試みが、すでに横浜で始まっている。横浜市スポーツ協会が18年度からスタートした、俊佑さんも参加する「チャレンジプロジェクト」だ。

運動能力と意欲の高い子どもにも専門的なトレーニングの機会を提供し、全国大会などに出場する選手を育てていくことが狙いで、障害者スポーツの振興を目指す同協会の取り組み全体の中で、裾野を広げる「エンジョイプロジェクト」と、国際大会などの出場に向けて専門的に支援する「ドリームプロジェクト」の間に位置付けられた活動だ。

「チャレンジプロジェクト」は、トップアスリートを目指すためのハードルを偶然ではなく、必然的に乗り越えていけるための変化を目指す。俊佑さんの父・幸二さんも、「渡辺コーチとの出会いは、このプロジェクトだからこそ得られたもので、本当に感謝しています。そして、この試みもつと知られるようになってほしい」と期待を寄せる。

専門的な練習で パラアスリートを養成

「チャレンジプロジェクト」では現在、陸上、水泳、卓球で練習会を開講。渡辺コーチのような指導者の

陸上練習会が大きな転機となった。ゆくゆくは世界的な大会に出場するような選手を養成するという説明に夢が膨らんだ。2019年5月に開催された市内最大の障害者スポーツ大会「ハマピック」では、400メートル競走で1位となる好成績をマーク。国際大会への出場経験も豊富な渡辺高博コーチの指導の下でトレーニングに励み、俊佑さんも「練習は大変だが、少しずつ成長できているので楽しい」と実感している。渡辺コーチも「陸上選手らしい走り方になってきたし、『つらい』から『できます』と本人の意識も大きく変わってきた」と話す。

俊佑さんは、競技面だけでなく、周囲のアドバイスも取り入れ、食事や睡眠など規則正しい生活を心がけるように大きく変化を見せた。友代さんも、「こんなに笑顔でスポーツができるようになるなんて夢みた

もと、保護者や学校には難しい専門性の高いトレーニングを通じて、より高い次のステップに進める「有望株」の養成に取り組んでいる。大日方さんは、「選手の成長のためには、こうした機会が多ければ多いほどよい。障害者スポーツの裾野と頂点のすき間はポリウムもあり、ニーズも多様。本格的に取り組んでみたいという層を支援する意味は大きい」と話す。俊佑さんも「コーチの指導が分かりやすいし、世界で活躍する選手になるため練習を続けていきたい」と意欲的だ。

パラアスリートを養成する登竜門としての機能が充実すれば、障害者



水泳の練習会の様子。一人ひとりがさらなる高みを目指し、努力を重ねている



渡辺高博コーチ(写真左)のアドバイスを受ける

い。普段の生活にも自信がつき、生きることに前向きになってきた」と喜ぶ。

競技の継続を妨げる さまざまなハードル

指導者の有無、サポート体制、施設、資金。パラアスリートにとつ



卓球の練習に励む参加者

スポーツ全体の活性化につながる。大日方さんは、「障害がある人となんが、スポーツという共通の楽しみをきっかけに、社会の多様性に気づくことができれば、一人ひとりの成長につながる。前向きに生きる力や寛容の大切さなど、小さくてもポジティブなそうした感情を社会が共有する機会ができ、たくさんの人に、その小さな種をまけるのが障害者スポーツの意義の一つではないでしょうか」と力説する。

まだまだ始まったばかりだが、夢の実現を目指す子どもたちはもちろん、社会全体にとって、この試みは大きな「チャレンジ」なのだ。

ハードルを下げる 「チャレンジプロジェクト」

こうしたハードルを乗り越えてい

活動紹介

いざ障害者スポーツに取り組もうとしても「いつもの活動と何か違うの?」「気をつけなきゃいけないことは何?」など、疑問や不安はさまざま。ここでは実際に障害者スポーツに取り組んでいる一般社団法人横浜水泳協会の活動をレポートします。

常務理事 小清水貢さんにお聞きしました

「障害者スポーツへの取り組みについて教えてください」

当協会では、障害がある人も無い人も分け隔てなく考えています。浮力や身体への負担が少ない水泳は、障害のある人に優しく最適な運動とされています。「障がい委員会」を設けて18名が登録し活動しています。

「指導で気を付けていることは?」

知的障害がある選手たちなので、こちらの対応に敏感に反応すると考えています。心を開くまで、こちらを認めてくれるまで、焦らず接することが大事です。父兄から離れると殻に閉じこもってしまう子もいます。上級生になると仲間の顔を見て安心して練習に励みますが、近づき過ぎず離れ過ぎず見守るようにして

います。また、保護者の気持ちも考えるようにしています。ハンディを持った子に何か自信をつけさせたいという想いを受け止めています。

教室の流れ

① 16:00 会場準備



目につく場所にこまめに案内を貼ります

② 16:30 スタッフミーティング



資料をもとに全員で打合せを行います

③ 17:30 出席・体調確認

検温・体調チェックシートを確認して名札を渡します

④ 18:00 ▶ 19:00 挨拶・準備体操、練習



参加者がリードして準備体操をします



一人ずつ理解してもらえらるまで説明します

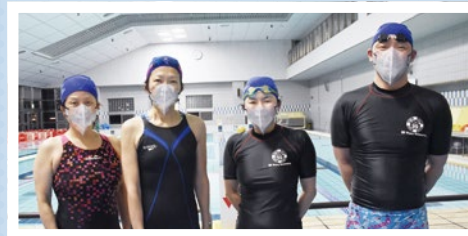


レベルごとに分かれて練習します

⑦ 19:30 スタッフミーティング



申送りと次回について打合せをして解散します



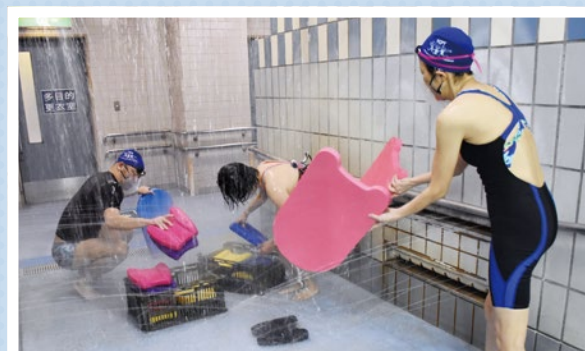
左から
西原ひろ子さん、
高橋真理さん、
宮浦めぐみさん、
宮浦隆徳さん

⑥ 19:15 体調チェックシートの返却



名札を受け取り体調チェックシート渡して終了です

⑤ 19:00 用具片付け



道具を洗い倉庫に戻します

指導者の声

「指導で気を付けていることは?」

- 安全第一でわかりやすく楽しい指導を心掛けています。
- 個人の能力や特徴を把握して、言葉に気を付けて指導しています。
- 肯定的な言葉を選んでアドバイスするよう心がけています。調子の波もあるので、言葉をかけ過ぎず、触り過ぎず見守る時もあります。
- 指導をする時に触られると嫌がる子もいるので、思春期の子どもへの配慮が必要だと感じています。

「指導に関わる中でのやりがいは?」

- 回を重ねていく中で、子どもたちの表情や行動での成長が見られることが嬉しく、やりがいを感じています。
- 徐々にコミュニケーションが取れるようになって、挨拶や会話をしたり、笑顔で楽しそうに泳いだりしているのを見ると嬉しいです。
- 自分から言葉を発することがなかった子が、そっと私の肩を叩いて、すごく小さな声でお話ししてくれるようになったのは嬉しかった!
- 水泳の技術に限らずアドバイスを受け入れてくれて、その子の良い形が見えた時は大変嬉しいです。

参加者の声

「教室で楽しいことは?」

- ひとりで泳ぐより皆で練習したほうが、苦しい時でも頑張れること。
- コーチから教えてもらって、フォームがきれいになった時。
- 新記録がでた時。

「教室に参加してできるようになったことは?」

- 速い子たちと一緒に泳いでいるので、速く泳げるようになりました。
- 苦手な種目が速く泳げるようになって、フォームもきれいになりました。
- 自信がだんだんついてきました。

「今後の目標は?」

- もっと速く泳げるようになりたいです。
- 慌てて泳ぐと記録が伸びないので、落ち着いて泳げるようになりたいです。
- 大きい大会に出てみたいです。

保護者の声

「教室を知ったきっかけは?」

- 参加者からの口コミ・紹介。
- 大会のプログラムにチラシが挟まれていました。
- 水泳部が高校には無く、進学のタイミングで案内がありました。
- ストレス発散や将来の余暇活動としていろいろなことを経験し、将来にわたって続けられるものが見つければと思い探していました。
- 障害児に接することに慣れているコーチが丁寧に教えてくれるコースがあれば、出来ることもっとあるのになぁ...と思っていました。

「参加して変化したことは?」

- 大会などが定期的にあることでモチベーションをもって取り組んでいます。
- 部活や実習など自分のスケジュールと照らし合わせ、教室に遅刻や欠席するときは自分で事前に考え連絡などができるようになりました。

「今後の希望は?」

- 他に習い事もしていないので、週1回あると嬉しいです。
- タイムを定期的に測ってもらい、伸びが分かるようになると、自分で成長が実感できると思います。目で見分ける指標があると励みになります。
- 高校を卒業してからも通えるようなクラブがあったらいいなと思っています。そのために、障害者を指導できる指導者が増えて、このような取り組みがもっと広がってほしいです。
- 公共交通機関を使うので訓練にもなっています。ぜひトライしてほしいと思います。

障害者スポーツへの 取り組み状況

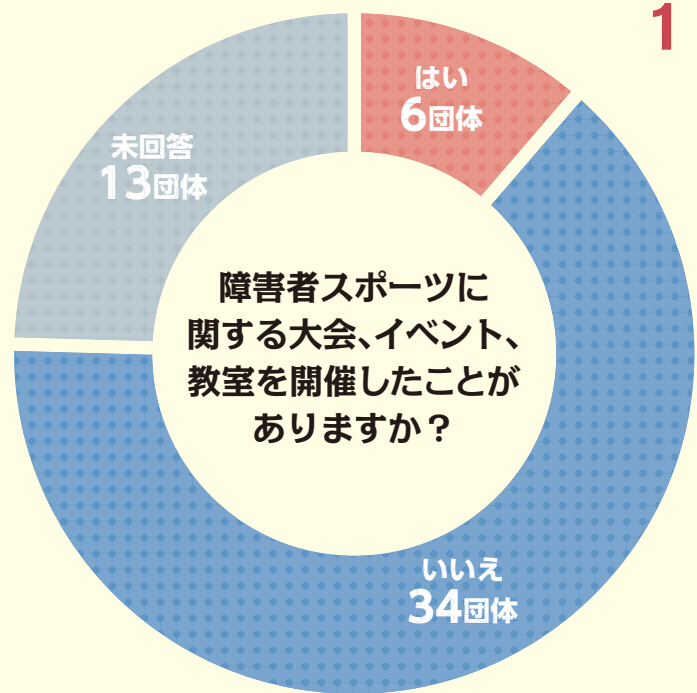
横浜市スポーツ協会では、加盟53競技団体における障害者スポーツへの取り組み状況とその課題を把握することを目的としてアンケート調査を実施し、40競技団体から回答をいただきました(調査時期：2021年1月)。

開催をためらう主な理由は次の通りです。

- ① 障害の特徴(身体的に注意することや出来る・出来ない)が分からない
- ② 対応するスタッフが足りない
- ③ 介助方法(発作などの危機管理含む)が分からない
- ④ 設備や用具などを準備する費用がない

これらの課題のうち、②や④は早期解決が難しい問題ですが、①の障害の特徴や③の介助方法が分からないことは知識の問題です。すでに障害者スポーツに取り組んでいる競技団体では、専門的な知識を持つ外部団体「ラポール」からの助言や介助の専門家、障害者本人やその保護者の方の協力によって解決しているようです。

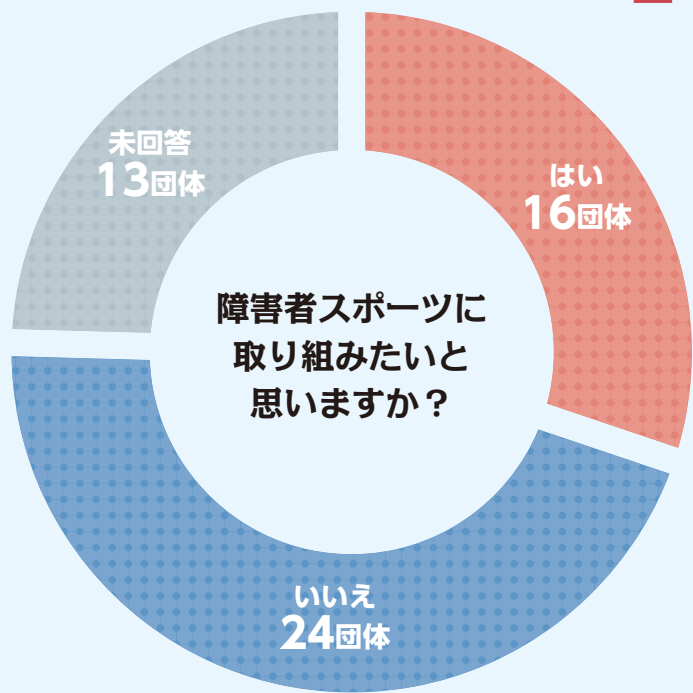
質問 1



「はい」と答えた方で、関わった際に困ったことはありませんか
「はい」… 4 「いいえ」… 2
① 困ったことは何ですか(複数回答)
1. 障害の特徴(身体的に注意することや出来る・出来ない)が分からなかった… 2
2. 介助方法(発作などの危機管理含む)が分からなかった… 1
3. 意思疎通が出来なかった… 1
② 困ったことは解決できましたか
「はい」… 3 「いいえ」… 1

③どのように解決しましたか、または解決できませんでしたが
● 経済的なサポートや人的なサポートについて、ラポールとの共同、助言で運用できた。
● 介助をしてくださる方がいて指導ができた。
● 障害者とのコミュニケーションによって問題を解決できた。
● 参加者、ボランティアへの「楽しい」「安心」「誰でもできる」を周知したが、解決できなかった。

質問 2



「いいえ」と答えた方は、
取り組みたくない理由はなんですか
(複数回答可)

- 障害の特徴(身体的に注意することや出来る・出来ない)が分からない 10
- 対応するスタッフが足りない 10
- 介助方法(発作などの危機管理含む)が分からない 9
- 設備や用具などを準備する費用がない 7
- 意思疎通のしかたが分からない 5
- 障害者スポーツ競技団体と役割分担が出来ているため 2

〈その他の意見〉

- 要請や希望があれば協力を検討する。
- 障害の種類や状態にもよるが、競技性により難しい。
- 市内に競技できる場所がない。
- 上位団体で実施している。

質問 3

障害者スポーツに取り組んでいる
競技団体へお聞きします

①どのような取り組みをしていますか
● 障害の有無、種別、経験を問わず誰でも受け入れている。
● 障害者としてではなく、選手として育成していきたい。
● 入会や体験の希望があれば受け入れたい。
● イベント、大会で受け入れている。
● 障害者とのセミナーを開催している。

②取り組みにあたっての悩みはありますか
● 知的障害者との意志の疎通が難しいことがある。
● 多くの障害者が参加しているように、何の問題もなく健常者と一緒にプレーできるが、そのことがまだ障害者に広く伝わっていない。
● 専門の介助者や家族の多大なサポートが不可欠。
● 競技的に方法ややり方が難しい。

〈その他の意見〉

- 設備や施設がない。
- コロナ禍で機会を逃している。誰でもが気軽に楽しめるプログラムを作りたい。
- 協会としてどう取り組めるか模索中。
- 指導アドバイスがあれば取り組めるかもしれない。

「障害者スポーツ文化センター」 横浜ラポール・ラポール上大岡」の取り組み

スポーツ・レクリエーション、文化活動を通じて、障害者の社会参加の促進を図るとともに、市域における中核施設として、地域の関係施設や団体と連携した地域支援や情報発信に取り組み、障害者が主体的に参加する活動を広く発展させています。

スポーツ事業紹介

障害者の社会参加、市民相互の交流を目的に、様々な事業を行っています。ソフト・ハード両面に渡るきめ細かな活動を通し、障害者の自立に向けた環境づくりを促進しています。

●スポーツ・レクリエーション事業

種目別のスポーツ教室等を開催し、障害に応じた指導方法や利用しやすい用具の開発等を行っています。また、障害状況等によって既存種目の実施が困難な場合には、独自のプログラムで、より多くの方々が楽しく活動を継続できる環境を整えています。

●スポーツ交流・イベント事業

横浜市における最大の障害者スポーツ大会であるハマピックをはじめ、各種記録会や交流イベント等を開催しています。これらの取り組みは、各競技団体との協力関係を軸としており、初心者レベルから全国大会レベルまで幅広い参加者に対応すると同時に、市民相互の交流の場ともなっています。

●リハビリテーション・スポーツ事業

障害のある方が、スポーツ・レクリエーション活動を始める際、個々の状況に合わせた適切な導入が必要です。リハビリテーション・スポーツは、医学的なりハビリテーションから生涯スポーツへの橋渡しを担うプロセスとして、障害や体力等の評価を基に安全で楽しい活動につながる

支援を行うとともに、仲間づくりなども進めています。

●地域支援事業

市内全域を対象に、関連施設や障害者スポーツ指導者・ボランティア等と連携して、身近な地域での日常的な障害者スポーツ活動の普及に取り組み、市内の様々なスポーツイベントへ障害者が当たり前に参加できる社会の実現を目指しています。

お問い合わせ先

障害者スポーツ文化センター
横浜ラポール
Yokohama Rapport

障害者スポーツ文化センター横浜ラポール
〒222-0035 横浜市港北区角山1752

TEL:045-475-2050 (スポーツ課)
FAX:045-475-2053
rapport.tousho
@yokohama-rf.jp

「横浜市スポーツ協会」の取り組み

いつまでもスポーツが楽しめる明るく豊かな社会の実現に向けて、市民が生涯にわたって「する・みる・ささえる」スポーツ活動を楽しめるよう、障害の有無や年齢、性別、国籍等を問わず誰もが共に楽しむことができ、それぞれの適正にあったスポーツ活動の実施に取り組んでいます。

パラスポーツの推進

●横浜元気!!スポーツ・レクリエーションフェスティバル

スポーツの日を中心に、各区スポーツセンターなど市内全域で、誰でも気軽に参加できるスポーツ・レクリエーションイベントを開催しています。



横浜元気!!スポーツ・レクリエーションフェスティバル ブラインドサッカー体験

●インクルーシブスポーツフェスタ

「インクルーシブ」をキーワードに企業や地域団体と協働し、障害者フライングディスクやみんな



インクルーシブスポーツフェスタ 競技用車いす体験

遊べるトランポリンなどのスポーツツールを集めて体験会を開催しています。

●地域における普及啓発

各区のさわやかスポーツ普及委員会による「ヨコハマさわやかスポーツ」や、総合型地域スポーツク



ボッチャ体験会

ラブの活動などで、継続的に身近な場所で気軽にスポーツができる環境づくりや、地域に密着したスポーツの振興を図っています。

●外部サポート(帯同)業務

横浜市スポーツ医科学センター所属の理学療法士が、パラ競技団体「日本ゴールボール協会」に帯同し、選手をサポートしています。



ゴールボール日本代表チーム 理学療法士 藤堂 愛



(公財)日本障がい者スポーツ協会では、パラスポーツ=もうひとつのスポーツとして、以下のとおり位置付けています。

- ・一般のスポーツをベースに障がいの種類や程度に応じてルール等を工夫しているスポーツ
- ・障がいのある人のために考案されたスポーツ
- ・障がいの有無に関わらず共に楽しめるスポーツ

パラスポーツのすすめ!

■発行日/2021年3月 ■発行/横浜市・公益財団法人横浜市スポーツ協会 TEL:045-640-0012

■協力/社会福祉法人横浜市リハビリテーション事業団 ■制作/神奈川新聞社