

「在宅生活ハンドブック No.12」

地域で取り組む 障害者スポーツ

別府重度障害者センター
(スポーツ訓練部門 2023)

も く じ

はじめに	1
I 気軽に参加できるスポーツ	
1. 県障害者スポーツ大会	1
2. 障害者スポーツセンター主催のスポーツ教室	2
3. 体験会・交流会	2
II 定期的に活動するスポーツ	
1. 地域のクラブチームに所属	2
2. 個人で競技別の協会に所属	3
III 社会資源の活用方法	
1. 障害者スポーツ情報の集め方	4
2. 障害者が利用できるスポーツ施設	4
○ 本文中の種目の紹介	5

はじめに

センター終了が近い利用者の方は、終了後の生活のイメージはできていますか？また、すでにセンター終了後地域に戻り生活をされている皆さん、メリハリをつけた生活ができていますか？

スポーツはその言葉の語源から「日常からの解放」という意味があります。体力の維持・向上の効果が強調されますが、気持ちの面でのリフレッシュにも大きな効果があり、心身の健康を維持するためにもスポーツを行うことは効果的です。スポーツには競技スポーツだけではなく散歩から体操まで幅広いジャンルがあり、その取り組み方も勝負へのこだわりから楽しみとしての取り組みまでさまざまです。

ここでは、スポーツを通して地域とつながることが、心身ともにより豊かな生活につながるの考えから、地域で取り組むことのできる障害者スポーツを紹介します。

I 気軽に参加できるスポーツ

1. 県障害者スポーツ大会

全国の都道府県・政令指定都市単位で、障害者スポーツ大会が開催されています。種目は、陸上競技・水泳・卓球・アーチェリー・車いすバスケットボールなどです。障害者手帳を有していればどなたでも参加することができます。多くの種目でクラス分けがあります。陸上競技の場合、障害別（頸髄損傷 6・7・8 でそれぞれ一クラス）・性別・年齢別（39 歳以下、40 歳以上）となります。クラスによって出場できる種目も異なります。例えば、頸髄損傷者 6 番のクラスでは、50m走・100m走・スラローム（写真）・ビーンバック投げ（^{とつてき}投擲種目）の 4 種目があります。多くの都道府県で、5 月～6 月にかけて実施されています。成績によっては、全国障害者スポーツ大会への参加が可能です。全国障害者スポーツ大会は、国体と平行して開催されています（やや時期はずれますが、開催場所は同じです）。各都道府県の障害者スポーツ大会の申し込みの締め切りは 1 月～3 月くらいです。詳細につきましては、お住まいの市町村の窓口（障害福祉課）にお問い合わせください。



大分県障がい者スポーツ大会（スラローム）

2. 障害者スポーツセンター主催のスポーツ教室

地域によっては、障害者スポーツセンターや障害者が利用できるスポーツセンターがあり、障害者スポーツ教室を開催しているセンターもあります。地域で実施している種目であれば、スポーツ教室参加後、クラブに移行することも可能です。地域で利用できるスポーツ施設やスポーツ教室に関する情報は、「日本パラスポーツ協会」のホームページ <https://www.parasports.or.jp> で随時情報更新されているので、そちらをご覧ください。

3. 体験会・交流会

地域の特定の団体が主催するスポーツ体験会や交流会があります。例えば、障害者スポーツ指導員の協会（障害者スポーツ指導者協議会という名称が使われていることが多いようです）が種目の普及のために体験会を行う場合があります。九州地方では障害者スポーツ指導者協議会が、風船バレーボール、ボッチャや卓球バレーなどを実施しています。また、地域で活動する障害者スポーツのクラブや協会が開催する場合があります。経験がなくても気軽に参加できるものが多いようです。



ボッチャ交流大会

II 定期的に活動するスポーツ

1. 地域のクラブチームに所属

皆さんがお住まいの地域にも場所によってはスポーツクラブチームがある場合があります。頸髄損傷の方で積極的に活動しているのが、ツインバスケットボールです。多くの都道府県でクラブが存在します。週に1回から2回練習が開催され、同好会的なクラブから全国大会出場を目指すクラブまであります。ホームページ等を公開しているクラブも多いので、探してみるとよいでしょう。日本車いすツインバスケットボール連盟のホームページを調べたり、直接問い合わせてもよいでしょう。また、ウィルチェアーラグビーもロンドンパラリンピックを契機に国内でも認知度が高まっています。車椅子同士が激しくぶつかりあい観ていると迫力のあるスポーツです。頸髄損傷

の方が、チームスポーツでパラリンピックに出場できる数少ない種目のひとつです。

近年では、ボッチャのクラブが各地で活動を始めています。頸髄損傷者のプレイヤーは現時点では多くはありませんが、今後増えていくことが予想されます。積極的に参加してみたいかがでしょうか。アーチェリーは個人競技ですが、クラブとして地域で活動しているところが多いです。歴史も古く組織としてはしっかりとしているところが多いようです。車椅子使用者の方では、切断・胸髄腰髄損傷者の方が中心に活動していますが、頸髄損傷の方も、装具等の準備がしっかりとできていれば一緒に参加することができます。



ツインバスケットボール選手権

日本車いすツインバスケットボール連盟	https://jwtf.com/
日本車いすラグビー連盟	https://jwrf.jp/
日本ボッチャ協会	https://japan-boccia.net/
日本身体障害者アーチェリー連盟	https://nisshinaren.jp/

2. 個人で競技別の協会に所属

陸上競技や水泳等個人で活動する種目は、出場する大会によって、協会への所属が条件となることが多いようです。協会に所属し、年会費等を払うことで、大会等の情報を得たり、参加が可能となります。日本パラ陸上競技連盟や日本パラ水泳連盟のホームページに各種情報が掲載されていますので、ご覧になるとよいでしょう。また、地域によっては障害者陸上競技連盟や障害者水泳連盟があります。そこから情報を得てもよいでしょう。

日本パラ陸上競技連盟	https://para-ath.org/
日本パラ水泳連盟	https://paraswim.jp/

Ⅲ 社会資源の活用方法

1. 障害者スポーツ情報の集め方

インターネットの普及により、障害者スポーツ情報は集めやすくなりました。ネットを活用する場合は、探したいキーワードを打ち込むことで多くの情報を得ることができます。日本パラスポーツ協会のホームページでは障害者スポーツに関して詳しく書かれています。さらにリンク等を通して多くの情報を得ることができます。探したいキーワードが思いつかない場合は、一度日本パラスポーツ協会のホームページを開いてみるのもよいでしょう。また、各都道府県に障害者スポーツ指導者協議会があります。これは、日本パラスポーツ協会が認定する障害者スポーツ指導員の団体ですが、ここが地域の障害者スポーツ情報の発信源となっている地域もあります。お住まいの地域の障害者スポーツ指導者協議会のホームページや直接の問い合わせも有効です。各都道府県によっては障害者スポーツ協会があります。指導者協議会と同様、障害者スポーツに関する情報を持っています。その地域の各団体の連絡先等は把握していますので、確かな情報を得ることができるでしょう。

さらに、各市町村に障害福祉課があります。障害者スポーツに関する問い合わせ先等は教えていただけるでしょう。前の項でも述べましたが、地域によっては障害者スポーツセンターがありますので、そこから情報を得ることもよいでしょう。

2. 障害者が利用できるスポーツ施設

障害者が利用できるスポーツ施設としては、障害者スポーツセンターが環境面や、障害者の指導に慣れた指導員がいることからもっとも利用しやすいといえるでしょう。しかしながら前述したように、皆さんのお住まいの地域に障害者スポーツセンターがないことのほうが多いと思われます。地域の体育館やプール、陸上競技場等、障害を持つ方は使用できないのではと思ってしまいがちですが、使える場合が多いです。地域で障害者スポーツを行っている方が、個別に施設と相談して施設側とさまざまな調整の上、使用できるようになっていることがあります。使用してみたい施設に直接問い合わせてみるのもよいですし、その施設を利用している障害者の方に聞いてみるのもよいと思います。また、障害者スポーツ指導者協議会に問い合わせると詳しい情報がいただける場合もあります。

ただし、障害者スポーツセンターのように障害者専用ではありませんので、一般の方と共用するなかで取り決められたローカルルールがあります。その

ルールをお互いに守りながら、安全に利用するとよいでしょう。センターがある大分県別府市の陸上競技場では、車いすマラソンランナーと一般のランナーが同じ時刻に同じトラックで練習をしています。それぞれ走るコースが決められており、それをお互いが守ることで安全に利用することができます。

いままで、障害を持つ方が利用していなかった施設でも、皆さんが熱意を持って相談すれば、使用できるようになることもあると思います。利用できる施設が少ないのはハード面の問題よりも、お互いを知る機会が少ないこともひとつの原因かもしれませんね。

○本文中の種目の紹介

ポッチャ

目標となるボール（ジャックボール）に向けて投球し、その近さを競うスポーツ。勝敗の決まり方はカーリングと似ている。個人戦のほかに3人1チームの団体戦もある。重度障害者を対象としてヨーロッパを中心に発展してきた種目で、パラリンピックの正式種目でもある。

卓球バレー

板状の特殊なラケットを用い卓球ネットの下をゴロで転がして得点を競う。1チーム6名で構成され、相手コートに3打以内で返すバレーボールの要素が加わった卓球のスポーツ。障害の程度、老若男女に係わらず楽しめるスポーツで、地域で広がりを見せている。

ツインバスケットボール

通常のバスケットボールゴールに加えて低い高さのゴールが加わり、障害の程度に応じたシュート方法が選択できるようになっている車いすバスケットボール。対象者は、四肢麻痺者であり、主に頸髄損傷者、脳性まひ者、筋ジストロフィーの方がプレイヤーの多くを占めている。日本全国に多くのチームがあり、毎年全国大会も開催されるなど、四肢麻痺者の競技スポーツとして日本国内ではもっとも普及している。

ウィルチェアーラグビー

車椅子を使用したラグビー。車いすバスケットボールでは反則となるような車椅子同士の接触も、ラグビーでは可能となる場合があり、車椅子同士

の激しい接触や転倒もあるなど、迫力のあるゲーム展開が特徴である。一般のラグビーではボールを投げる方向に制限があるがウィルチェアーラグビーではそれがないところも特徴。パラリンピックの正式種目であり、国際的には、四肢麻痺者の競技スポーツとして最も普及している。

国立障害者リハビリテーションセンター 自立支援局

別府重度障害者センター

(支援マニュアル作成委員会編)

〒874-0904 大分県別府市南荘園町2組

電話：0977-21-0181

HP：<http://www.rehab.go.jp/beppu/>

初版 平成26年11月発行

改訂 令和5年3月