戸山サンライズ　第292号　令和4年3月25日発行

2022年
第292号

戸山サンライズ

特集
パラスポーツを支える

スポーツ
障がい者とスポーツ

全国障害者総合福祉センター

←これは、SP コードです。
専用読み取り装置の使用により、誌面の内容の音声出力が可能です。

第36回障害者による書道・写真全国コンテスト

写真部門　金賞「春告鳥」

広島市　小西　由美

（寸評）

花にとまったメジロを見事に捉え、背景を黒くしたことで美しく素敵な作品になりました。

このコンテストは、障害者の文化活動等の推進を図ることで技術の向上、自立への促進並びに積極的な社会参加を目的として、（公財）日本障害者リハビリテーション協会（全国障害者総合福祉センター）の主催により毎年開催されているものです。第36回を迎えた今回のコンテストでも、全国各地より191点（写真部門）にのぼる素晴らしい作品がよせられました。

目　次

2022年 第292号

■特集：パラスポーツを支える

共に戦う ～６人のメダリスト～ ―― 村上　光輝　1

２０２０東京パラリンピック
学生ボランティアの活躍 ―― 阿部　喜史・河合　菜美花・飯田　千陽　5

■スポーツ：障がい者とスポーツ

知的障がい者と卓球
～親子で拓いたパラリンピックの道～ ―― 田中　敏裕　8

視覚障がい者とゴールボール
～社会参加とその道程～ ―― 江黒　直樹　12

■お知らせ：リハ協ストア

特集

共に戦う
～6人のメダリスト～

2020 東京パラリンピック　ボッチャ競技
日本代表監督　村上　光輝

2020東京パラリンピックボッチャ競技において、私たちボッチャ日本代表「火ノ玉ジャパン」は、金、銀、銅の３つのメダルを獲得することができました。

パラリンピック競技大会においてボッチャ競技は1988年ソウル大会から公式種目となりました。障害の程度に応じてBC1、BC2、BC3、BC4のクラスに分かれ、それぞれの個人競技と、BC1、BC2の３選手で試合をする団体 BC1/2、BC3の2選手で試合をするペア BC3、BC4の２選手で試合をするペア BC4、合わせて７種目実施されます。（表１）日本は2008年北京パラリンピック競技大会に個人 BC1、BC2、団体に４名の選手が出場。2012年ロンドンパラリンピック競技大会に個人 BC1、BC2、BC3、団体に５名の選手が出場。2016年リオパラリンピック競技大会ではロンドン大会と同じく個人 BC1、BC2、BC3、団体に５名の選手が出場し、団体で初の銀メダルを獲得し話題となりました。2020東京大会では開催国として全種目10名の選手が参加しました。個人 BC2、杉村選手が悲願の金メダル獲得。団体 BC1/2が連続メダル獲得となる銅メダル獲得。ペア BC3が初出場ながら銀メダルを獲得し、大会終了後ボッチャがブームとなるほど選手が活躍し、大会期間中「マッシュルームジャパン」として銀メダル獲得のペア BC3が Twitter で大変話題となりました。

ボッチャ競技の BC3クラスとは、重度四肢麻痺の障害者のために考案されたボッチャ競技の中で、手足でボールを投球することができず、ランプという投球用具とランプを操作するアシスタントの参加が認められるクラスです。ランプを使用することで、他のクラスとルールも少し異なります。まず、試合中、選手とランプを操作するアシスタントとのコミュニケーションにおいて、選手からの発信のみで、アシスタントは話したり、頷いたりできません。選手がアシスタントに指示して投球準備を行う分、投球時間が個人 BC3では６分、ペア BC3では７分と他のクラスよりも長く設定さ

表１ ボッチャ競技のクラスわけと種目

クラス		障害の種類	種 目		アシスタント
BC1	脳原性	脳性麻痺など	個人 BC1	団体 BC1/2	投球準備の補助
BC2	脳原性	脳性麻痺など	個人 BC2		なし
BC3	脳原性 非脳原性	脳性麻痺 筋ジストロフィー 頚椎損傷など	個人 BC3	ペア BC3	ランプ操作
BC4	非脳原性	筋ジストロフィー 頚椎損傷など	個人 BC4	ペア BC4	足蹴り補助

れています。ランプは投球を安定させるために約30kgあるため、ランプを動かし、ねらいを定めるランプ操作は簡単な動作ではありません。投球毎に選手の指示によるランプ操作を短時間で行うことは選手が投球にかける時間や作戦を考える時間を確保するためにとても重要な共同作業となります。アシスタントの選手への貢献はボッチャ競技において高く評価されており、2012年ロンドンパラリンピック競技大会より、選手同様にメダルを授与されることとなり、2016年リオパラリンピック競技大会よりドーピング検査の対象となりました。BC3クラスのアシスタントは選手と試合に出て共に戦う存在なのです。

ボッチャ競技の強化は団体戦、ペア戦のメンバーに分かれて行います。団体BC1/2は選手４人、ペア BC3はアシスタントを選手と同様に数えたとき６人、ペアBC4は３人となり、ペアBC3が最大人数となります。人数が多いと準備や話し合いにも時間がかかります。火ノ玉ジャパン BC3はこれまで、メダルを獲得する技術はあるが、大会で発揮できない時期が続いていたメンバーでした。トレーニング課題やその解決策が見えずに練習が終わってしまうことが多く、何をどのように話していいかわからないことから始まり、時間や人数を費やした内容にその効果が見られないことを選手６人は自覚していました。支えあって一緒に取り組んでいくということは聞こえ方はいい、その成果はメダルにつながるものなのか、この程度でメダル獲得ができるのかコロナ禍で大会が中止となった2020東京パラリンピックの準備期間に６人の選手が直面した壁でした。

コミュニケーション不足は、よく課題として聞く言葉ですが、その改善策として話し合い以外に具体的な取り組みがないこともよくあります。また、BC3のメンバー構成はボッチャに係る背景も全く異なる６名のメンバーでした。高橋選手は中途障害である頚椎損傷、田中選手は先天性の脳性麻

痺、河本選手は進行性障害である筋ジストロフィー、それぞれ障害も異なります。アシスタントも、他人と組む高橋選手、親子でパートナーを組む田中選手、河本選手と構成が異なります。さらにランプ、ボール、車椅子、ボールの見え方それぞれ選手により異なります。「何ができる？」以前試合中によく聞かれた言葉です。「ジャックボールどのぐらい見える？」に変わっていきます。パートナーのできること、できそうなことがわかってからは、言葉のトーンで次に何が最善な投球か分かるようになってきます。アシスタントはその会話を聞いただけで、コートを見なくても試合状況がわかるといいます。選手、アシスタントはそれぞれ、できることも、感じたことも、話した内容も、その受け取り方も異なります。その異なった内容が、練習でのコミュニケーションを通して、イメージが統一されていきます。大切だったことは全員が同じことを思っている前提ではなく、それぞれが異なると知る取り組みでした。これまでは選手の状況を見てコーチが練習内容を考えていましたが、コーチがいない合宿を実施することで、選手同士見つめ合う時間を設定しました。練習内容は選手が考えます。練習に対しての思いが異なるので６人の選手はそれぞれ会話が多くなります。仲が悪いわけではないので斬新な練習内容も実施します。アシスタントを交換した練習や、アシスタントとの試合も取り入れられました。それぞれの役割をいろいろな立場から感じることができる練習が自然と確立していきます。コーチは教える。アシスタントは支える。そのようなことが一般的のような気がしますが、お互いのことを理解していないことに気づいた６人の選手が辿り着いた練習方法でした。５月合宿では河本選手と田中選手が髪型を高橋選手のマッシュルームカットに合わせてきます。ペア BC3メンバー６人が声を揃えて

「高橋選手の真似はしていません。自然とこの髪型になりました。」と堂々と発言する姿にチームワークを感じました。７月の長期合宿ではオフ日を一緒に過ごしたり、誕生会をしたり、まるで６人家族のようになり2020東京パラリンピック競技大会を迎えます。

ペア BC3予選リーグ、香港に勝てる試合をミスで落とし、予選２位通過で準決勝に進出します。これまでであればミスを言葉で謝るだけでしたが、次の試合に向けてしっかりムードを修正し、ギリシャとの準決勝、勢いそのまま大差で逃げ切り、決勝に進出します。韓国との決勝戦では、１エンド、日本のミスによりペア BC3ではあり得ないまさかの３失点を４エンドに３得点でタイブレークに持ち込みます。その中継を見て Twitter では火ノ玉ジャパン BC3が投球するたびに投稿が増えていきました。彼らの姿に仲間が集まり、銀メダルではありましたが、異なる立場からパートナーのいいところを引き出そうとした選手６人が壁を越えて作り上げた成果でした。誰かのために何かをしようと思ったのではなく、純粋に、お互いのパフォーマンスを高めていくために、お互い何をしようとしたか、どのよう関わって、どのように話し合ったか、その行動や言葉は本当に相手が求めていたことなのか。そんなことを BC3の選手６人は考えていたのだと思います。支えるという行為が本当に支えになっているのかを考えると、一緒に戦ってその答えを探す取り組みが必要であることを彼らの試合から知りました。

日本ボッチャ協会の会員登録者数は2016年の約500人から2020年には約1000人と２倍になりました。そのうち選手数は2016年が約200人、2020年が約400人と内訳が選手４人いれば、審判員、指導員などの競技を支える人が６人いるという、その割合は変わらないことです。選手の活躍に負けることなく選手と異なり、選手と呼ばれない立場であったとしても同じ気持ちになれるよう努力し、一緒に楽しむ気持ちを大切にボッチャ競技に取り組んでいきたいと思います。

特集

2020東京パラリンピック 学生ボランティアの活躍

日本体育大学
阿部 喜史　河合 菜美花　飯田 千陽

日本体育大学 体育学部　阿部喜史

私は今回の東京2020パラリンピック競技大会ゴールボール競技において FOP（Field of Play 試合会場）というセクションで活動を致しました。FOP の主な活動内容は、試合会場でのコート整備とチームが入るベンチの準備や清掃業務です。試合会場の中で待機し、試合中選手がかいた汗のモップがけやコートの消毒、選手が利用するテープやドリンクの準備などを行いました。選手に近いところでの活動だったため、実際に選手やチームスタッフと交流する機会が多くあり、パラリンピックという世界一を決める国際的な大会にボランティアとして関わっていることが強く実感できる貴重な体験となりました。

特に印象に残っていることは選手たちがとても明るく振る舞っていたという点です。試合会場に入る前や入場の際に選手同士で歌を歌ったり、お互いに鼓舞しあったりすることで試合に向けて気持ちを昂らせていました。また試合中に私がコート内の汗を拭いていた際には私の足音に気付き、選手の方から「ここを拭いてください」と声をかけていただき、さらには「ありがとう」と笑顔で返してくださいました。世界一を決める厳しい勝負の中であってもボランティアとしてサポートしている私たちにも明るく振る舞っていただいたということにとても感動しました。言語や文化の違いはありますが、互いに尊重しあって、支えあっていくという多様性を尊重する社会に繋がるような素敵な体験をすることができました。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により１年延期となり、また海外からのボランティアの方の入国も制限され、国内でもボランティアを辞退した方も少なくないと耳にしました。そのような中、私が実際にボランティアとして活動してきた中で、課題が見えました。それは組織委員会や競技団体といった運営のトップと現場のボランティア間の連携が不十分であったという点です。競技が始まって早々、多くの選手やチームスタッフからコートが滑りやすいと私たち FOP にもお申し出を受けました。私たちはリーダーの指示通りに準備されていた消毒液を使って消毒を行なっていましたが、滑りやすい原因のわからないまま、頻繁にモップを新しいものに変えたり、試合中にコートを拭く回数を増やしたりなど最善を尽くしましたが、競技が進む中、私たちがコートの消毒に使っていた消毒液に滑りやすくなる成分が含まれていたという公式の発表があり、結果として大会４日目まで対応が遅れてしまったことで、選手が足を滑らせ怪我をしてしまうという最悪の状況になってしまいました。大会中使用する物品に関する情報共有がされていれば、選手やスタッフからのお申し出があってすぐに違った対応ができたのではないかと考えます。今大会を通じ、組織委員会や競技団体といった大会運営のトップと実際に現場に出て活動するボランティアが業務に対し同じ意識や知識を共有した上で運営をしていかなくてはならないということを実感しました。

無観客での開催が決まり、実際に現場で多くの方々に競技の面白さを

実感してもらうことは叶いませんでしたが、パラリンピックを通し、パラスポーツが注目され、たくさん感動した方がいたのではないかと思います。一方でスポーツボランティアの数がまだまだ足りていない現状があります。障がいのある方のスポーツ大会の運営には多数のスポーツボランティアの力が必要となります。私たちのゼミナールの活動では、スポーツ体験会等の運営スタッフ育成の講習会も行なっておりますので今大会を通じて感じたことを共有することで更なるスポーツボランティアの増加に繋がるよう努めたいと思います。

日本体育大学
スポーツマネジメント学部　河合菜美花

私は東京2020パラリンピック大会にてゴールボール競技トレーニングベニューを担当しました。主な業務は、選手が使用する更衣室とウォーミングアップ用のコート、練習用のコートの清掃・消毒です。更衣室と２つのコートは選手の皆さんが多く使用するという事もあり選手と接する機会が多い場所です。私はここで沢山のボランティアの方々、選手の皆さんと接することで多くの学びと発見、そしてパラスポーツの課題とこれからについて考えることができました。

私はゴールボールのボランティアに参加しましたが最初は競技についてほとんど無知でした。視覚に障がいのある方と関わったこともあまりなく、大会前はとても不安でした。

実際に練習期間になると会場に選手がやってきました。そこで私はまず選手の何をサポートすればいいのか悩みました。悩んだ結果最初は作業をこなすだけとなりましたが、選手の皆さんのありがとうの声や声掛けもありコミュニケーションをとるようになっていきました。その中で選手が何に困っているのかに気が付き、サポートすべきことがわかってきました。また選手達も困った時には声で教えてくれるので何も心配はいりませんでした。実際に関わると皆さん優しくしてくださり、何をすればいいのかという一方的な考えではなく、対話をしてその人が困っていたら助け合うという基本的なことを思い出しました。これは障がいのない方であっても同じです。障がいがあるからサポートしなければならないのではなく、その人が何を困っているのかは人それぞれです。相手を尊重しお互いを補い合っていくことが最も重要であると感じました。

ボランティアの方も多様性にあふれており、海外の方や車いすを使用している方、老若男女様々な方がいらっしゃいました。大会期間中は普段関わらない初対面の人達が一緒に活動していきます。そのためリーダー研修を受けたリーダーが各セクションに必ずおり、大会期間中みんなに積極的に声をかけ団結させていました。さらにリーダーの上にはスーパーバイザーがおり、皆に仕事の指示を出します。このような構造で成り立っているからこそ各々の役割が見え、円滑に多くの一般ボランティアが活動することができました。しかし、この構造に私は一つ問題もあったと考えています。今回ゴールボール競技では、練習で選手たちから床にまく消毒液が滑りやすいという意見が出ていましたが、対応が遅く選手が滑ってケガをしてしまいました。今回のような構造であると決定を下す上層部の人たちまで情報が回るのに時間がかかります。現場で出た問題は現場で解決できるような機能も大規模な大会には必要だったと考えられます。

パラリンピック競技はオリンピック競技に比べメディアで取り上げられることが少なく、観戦率も低いため、認知度の低さが問題になっています。パラリンピックで一時高まった国民の興味・関心ですが、現在はどのくらいあるでしょうか。パラスポーツを普及、認知させていくには継続的なアプローチが必要です。私達ボランティアは大会が閉幕した今こそ、他のボランティア活動に参加し、パラスポーツ体験を通して積極的にパラスポーツに関わっていくことが必要になります。そして今度はボランティアからイベントを主催する側に回ることもできます。パラスポーツには障がいのある方もない方も楽しめる工夫があり、皆で楽しく

交流することができる力があります。私達大会ボランティア経験者の働きかけでパラスポーツをきっかけに社会全体が多様性を受け入れる世の中になっていくことを望みます。

日本体育大学
スポーツマネジメント学部　飯田千陽

私は東京2020パラリンピック競技大会ゴールボール競技で、アクセスコントロールチームメンバーとして活動しました。会場内では選手、大会運営スタッフ等と、取材者等とで入ることのできるエリアが異なります。そのため、試合会場や選手のウォーミングアップエリアの入り口等、入ることができる人とそうでない人を区分する必要がある地点で、首から下げたアクレディテーションカード（資格認定）を確認し、通行をコントロールするという業務を行いました。業務中は人々の動線上にいることから、人と関わる機会が多くありました。ですから、１日目は慣れない英語での質問に戸惑い、英語が聞き取れなかったら、英語が伝わらなかったらと、不安がありました。ですが、自分がしたことで笑顔になったり、ありがとうと言ってもらえたりすることで、たとえ訥弁な英語だとしても、コミュニケーションを楽しみながら業務を行えるようになりました。

しかし、人との関わりが多い業務だからこそ見えた課題もあります。一つ目に、ボランティアの英語力です。先述したように、私は英語でスムーズに会話ができる程の英語力はありません。そのため、一人での対応はできないと判断した場合は、スーパーバイザーやリーダーに取り合ってもらうという方法をとりました。この時、私は無力感を覚えました。パラリンピックは国際大会であるためボランティアの英語力は必要不可欠です。しかしながら、その能力は応募の必須条件ではなく、英語が得意ではないボランティアにとっては、大きな壁となり得ます。私のように無力感を覚えるだけでなく、業務にも影響が出てしまいます。個人の問題であるかもしれませんが、実際の会場での案内方法や、その競技で用いられる言葉の学習など、より本番を想定した実践的な英語研修があってもよいのではないかと思いました。

二つ目に、ボランティアへの配慮です。今大会のゴールボール競技の選手は、視覚に障がいのある方です。そのため、入り口にある僅かな段差を無くすためにシートを敷いたり、坂道を選手が通るたびに声をかけたりと配慮がなされていました。これらは、選手が怪我をせずにプレーのみに専念するためや、パラリンピックに限らず日常で行われている当たり前のことです。しかし、私は一緒に活動をしていたご高齢の方の「アクレディテーションカードの文字が小さくて確認しづらいの」という声を耳にしました。私が活動した会場には、車椅子ユーザーや海外の方など、様々な方がいらっしゃいました。パラリンピックのコンセプトの一つに、多様性と調和があります。何らかの障がいのある方への配慮や、様々な人をボランティアに受け入れる姿勢は、確かに多様性と調和であります。でも、選手や表面的なもののみへの配慮が、本当の多様性と調和でしょうか。支える側のボランティアへの配慮も、忘れてはいけないと強く感じました。

閉会して二カ月がたった今、パラリンピックを開催した意味について考えさせられます。選手の活躍は、胸を打つものであり、同時にスポーツの素晴らしさを感じる大会でした。ですが、その感動やスポーツの価値は、パラリンピックという大きな舞台だから、努力を重ねてきたトップアスリートだから見えるものなのでしょうか。私は、パラスポーツは雲の上の存在であってはならないと感じています。パラスポーツは、誰もが一緒に行うことのできるスポーツです。そのため、何らかの障がいのある方のトップレベルのスポーツと捉えるのではなく、地域の人や家族みんなで楽しむことができるスポーツであるという理解を広めることが大切だと思います。

知的障がい者と卓球
～親子で拓いたパラリンピックの道～

早稲田大学大学院アジア太平洋研究科
田中　敏裕

パラリンピックにおいて、現在、知的障がい者の参加が認められている競技は、陸上、水泳、そして卓球の三競技である。パラ卓球は、障がいのタイプや程度に応じて、男女11のクラスに分かれている。身体障がいのパラ卓球競技は、車椅子に座ってプレーするスタイルが５クラス、立ってプレーするスタイルが５クラスあり、障がいの程度が重度の人から軽度の人まで10クラスに分かれて競技に参加することができる。知的障がいのある選手のためのクラスは未だに一つしかなく、世界ランキングの上位者は、軽度の知的障がいを持つ選手たちによって占められている実情がある。今回、東京パラリンピックの卓球競技において、唯一のメダル（銅）を獲得したのが、知的障がい者クラスの伊藤槇紀選手である。伊藤槇紀選手の障がいは軽度よりもやや重い方で、母親の享子さんが常に傍らでサポートして、親子の二人三脚でつかんだパラリンピックのメダルだった。

本稿では、中学生のときに卓球というスポーツの社会に触れて、パラリンピックでメダルをとるまでに至った伊藤槇紀選手と母親の伊藤享子さんの体験に学びながら、知的障がい者のスポーツを通じた社会参加とその道程について考えてみたい。なお、筆者は、2017～19年にパラ卓球世界選手権大会等において、知的障がい者卓球の日本代表チームの監督として帯同したことなどから、伊藤選手親子とは親しくしていただいている者である。本稿の内容は、母親の伊藤享子さんと行ったインタビューを中心にまとめたものである。パラスポーツに関心のある人や知的障がいのある子どもを持つ家族にも知ってもらいたいという本人の希望があり、実名で掲載することにご同意をいただいた。伊藤選手の幼年期から成人期までのライフヒストリーをマネージャー役を務めて支え続けてきた母親（伊藤享子さん）自身の言葉（「」の中の文）を通してたどってみたい。

幼少期(小学校まで)：普通の近所づきあい

「(障がいについては)一歳前後ぐらいで思うことはありました。」「ちょっと障がいがあるような気がしますと。でもまあ受け入れてくださったので。お友だちと一緒に幼稚園に通い。それから小学校も学区で、特学ない小学校だったんですけど。みなさんにサポートしてもらって、そこを卒業して。」「みなさん、全然ふつうにお付き合いしてくれたので」「マンション内の同学年の子たちとか。あとその近所。そうすると親同士も仲良くなったり。」

幼少の頃は、障がいがあるようだと感じること

はあっても、友だちと一緒に幼稚園に通い、小学校においても普通に近所の同級生とつきあうことができていた。

幼少期の習い事：
最初のスポーツ参加

「幼稚園から小学校６年までスィミングスクール」「最初の２－３ヶ月は大泣きでした。」「続いたのは、水泳、公文とお習字。ピアノは、私も根負けしてやめました。」「水泳は６年の引っ越すギリギリまでやってました。お友達と行くじゃないですか。だからそれも楽しみになっていたので」

子どものスポーツ参加に関しては、父親もしくは母親（ときには両親）が重要な役割を果たすことが多い。伊藤選手の場合は、幼稚園の頃から、スポーツ（水泳）を母親が習い事として始めさせている。小学校を卒業するまで水泳を続け、それが友だちづくりにも役立っていたことがわかる。

普通の中学校で部活動：
卓球と出会う

「担任の先生に『あのお母さん、部活どうしようか？』って言われて。」『先生、運動部、きびしいですかね。』って言ったら。『そんなことないんじゃないの。じゃあ。あしたからいろいろ見学させるよ。』と言われて。」「団体競技はコミュニケーションとるの大変だから、それでいろいろ見てみて、卓球はどうだろう。『じゃあ、卓球にしてみるっ（伊藤選手本人）』ていう感じで」「卓球部の顧問も、できる範囲でやればいいんじゃないですか、ということで」「私、当時、卓球の知識が全然なくって。障がい者スポーツとかも知らない世界でした。」

伊藤選手は普通の中学校に入学する。担任から部活動に参加するよう勧めを受けたことをきっかけとして、伊藤選手は卓球と出会うこととなる。自分のペースでできる運動をさせてあげたいという母親の気持ちが、個人競技である卓球を選択する契機となっている。この時点において、卓球という競技も障がい者スポーツも、伊藤選手親子にとっては、まったくの未知の世界だった。

知的障がい者卓球の世界へ：
全国4位そしてアジア大会で準優勝

「中二の５月に第１回のFIDジャパン・チャンピオンシップっていうのが、開催されたんです」「お話しもらって、出ますって言って」「娘はシングルス４位だったんです」「『６位の人までアジア大会にいけます。香港で。』と言われて。こんなこと一生に一回こっきりだろうなって思って、行きますって」「（アジア大会では）決勝戦まで行けて」「もうおばあちゃんも涙流してよろこんでくれたし、もうまわりはすごい。」「本人がいちばん淡々としていましたね。」

ジャパン・パラリンピックに初めて知的障がい者部門ができたのは1997年で、それは伊藤選手が中学校に入学した年である。伊藤選手が中学二年のときに、知的障がい者卓球の第一回ジャパン・チャンピオンシップが開催され、伊藤選手は4位となり、香港で開催されるアジア大会への出場資格を得る。伊藤選手はこのアジア大会において準優勝という好成績をおさめ、家族や関係者は大喜びだった。

高校は特別支援学校：障がい者としての道

「今まで普通級、普通級で来たんですけど。やっぱり将来を見据えて、ちゃんと障がい者としての道を選ばなきゃいけないと思ったので」「小学校のときには、娘も近所のお友達と遊びに行くこともあるし、お友達がうちにも来る。それはもう毎日のように。」「中学の時だと卓球以外の時だと、あまり周りの友達とコミュニケーションとれてなかったと思うんですよ。」「養護の三年間は、まわりの皆さん障がい持っている方たちで、だからもう好きなようにアピールできる」「だからほんとに養護学校を選択してよかったなと。」

中学校まで普通校に通わせていた両親だったが、伊藤選手にとって、同級生らとのコミュニケーションが困難になっていることに心を痛めていた。障がい者としての道を歩むことが将来にもつながると両親は考え、伊藤選手は中学卒業後、特別支援学校に進学する。楽しそうに学校生活を送る伊藤選手を見て、両親も安堵している。

地域社会とスポーツ：母親がマネージャー役に

「養護学校は卓球部なくて」「中三の秋ぐらいからＮジュニアスクールに入れて頂きました」「私が仕事終わり次第、練習見たり、迎えに行く。」「どこかに所属してるわけじゃないから、試合は自分で見つけなきゃいけなくなった」「娘の場合は試合の数をこなして、実践練習とかかなり大事だと思ったんです。」「チームにも入れてもらったり、ネットを使って試合を探したりとか、ていうのがマネージャー的な最初です。そう、高校生になってから。」

特別支援学校は部活動が盛んではなく、伊藤選手が卓球を続けるためには自分で地域のクラブチームや大会を探して参加する必要があった。誰にも頼るわけにもいかず、卓球とは無縁だった母親自ら、伊藤選手のために、卓球チームに所属させたり、ネットで大会を探して参加登録を行ったり、卓球スクールに通わせたり、娘である伊藤選手の卓球活動を計画し、管理するようになっていく。

社会人として：卓球を通じて就職

「卓球コーチの個人レッスンも受けてたので。それで（会社との）間に入ってもらって」「娘の個人面接もあり、私も加わっての面接もあったと思います。」「会社としても障がい者雇用は、娘が初めてです。」「大会でお休みをいただくことが多くなると思うんですって言ったら、欠勤にならないように処理しますから大丈夫ですって」

卓球コーチの紹介で、伊藤選手のスポーツ活動に理解のある会社に就職する。障がい者雇用は、その会社にとっても初めてのケースだった。伊藤選手は、その後、知的障がい者卓球の関係者を通じて、障がい者を多く雇用している会社に再就職し、現在も仕事をしながら、卓球活動を応援してもらっている。パラアスリートにもスポーツを通じた就職という道が開きつつある。

パラアスリートとして：親子で二人三脚

「2009年から2015年ぐらいまでは、年間100以上の大会に出ていました。」「私は2011年の三月末で

退職したんです。辞めた理由は社員と娘のサポートとの二足のわらじが、さすがにきつくなってきた。」「助成金をいただいてて、すべての報告書、計画書とかも書いてます。」「スコアは全試合つけてます。見てて気になるところはメモして、動画とってコーチに送ります。」

本格的にパラアスリートとしての道を歩みだした伊藤選手をサポートするために、母親は、会社を辞職することを決意する。伊藤選手の選手生活全般に関するマネージメントを行ない、すべての国際大会に同伴し、今では、卓球の技術面に関しても気づいたことは必ずメモや動画で記録して、コーチに伝達して技術向上につなげている。

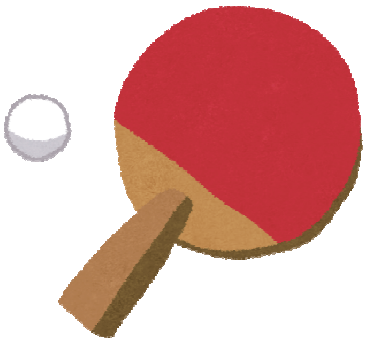
今後のキャリア：スポーツにおける共生社会の体現

「パーソナルトレーニング週一回受けて、整体とあと練習。時間的にも金銭的にも保てれば、2024年パリ大会も目指せるのかな。」「強化指定選手からはずれて国際大会とかがなくなった時は、それは受け止めて。」「日頃、健常者の試合にでているので、今まで通り卓球の練習は続ける。健常者の世界だと、娘はまだ若手の方だから。新体連の全国大会とか。全日本マスターズ予選や東京選手権の予選にもチャレンジして、いつか本選に出れたらいいなって。世界ベテランにも行くかもしれない。」

親子で東京パラリンピックの次は2024年のパリ大会を目標に定めている。すでに20年以上もトップレベルのパラ卓球選手として活躍してきた伊藤選手のセカンドキャリアについて、母親は、全日本マスターズや世界ベテラン大会など健常者の年代別卓球の世界に移行することを想定している。

共生社会に向けて

健常者のトップアスリートは、選手歴のある父親や母親のコーチングを受けて育っているケースが多い。卓球競技においても、福原愛、水谷準、張本智和、伊藤美誠選手など親をコーチとして幼少期から厳しいトレーニングを積んだ選手がトップを占めている。パラアスリートの場合は、親がその競技の選手歴を持つケースはほとんど見られない。その競技に関する知識のない両親が、障がいを持つ子どもを受け入れられるコーチを探し、練習する機会をつくるだけでも並々ならぬ時間と労力、そしてお金が必要となる。知的障がい者卓球日本一に10回輝き、東京パラリンピックで銅メダルを獲得した伊藤槇紀選手のパラ卓球人生は、母親の献身的なサポートとプロ顔負けのマネージメント力によって生まれ、支えられたものである。東京パラリンピックのレガシーとして、パラスポーツの魅力を伝え、バリアのない共生社会を目指すことが謳われている。知的障がい者卓球のパイオニアである伊藤さん親子が、今後の人生において目指す地平には、障がい者が健常者と共生する卓球の世界がある。そして、その道は、生涯卓球（スポーツ）へとつながっている。



視覚障がい者とゴールボール
～社会参加とその道程～

国立障害者リハビリテーションセンター
理療教育課　教官　**江黒　直樹**

1. はじめに

パラリンピック競技を多くの方が観戦し、障がい者スポーツ（パラスポーツ）を知ったことと思います。そしてやってみたいと思った方は、競技団体等が企画する体験会で競技を体験したことと思います。しかし、一度体験した後、続けられる環境が十分に整っていないのが､国内の現状です。

続けられる環境には、競技をする場所、道具・用具、一緒にスポーツを行う仲間、指導者、競技に対する先入観など、様々な要因があります。

2004年アテネパラリンピック大会で女子ゴールボールチームが初出場で銅メダルを獲得した後も、2012年ロンドンパラリンピック大会で日本チーム団体競技初の金メダルを獲得した後も、競技人口は増えませんでした｡理由は様々考えられますが、上記のような要因が大きく関係していると思います。

また、ゴールボールを体験した後、参加者から「ボールが当たるのが痛い｣｢目が見えないから怖くてできない」など、ネガティブな感想を耳にすることがあります。それは、指導方法（導入方法）がまだ確立されていないため、熟練者が行う練習を初心者へ導入していることに原因があると考えられます。そこで、今回は安全に留意したゴールボールの指導・導入方法を提案します。

2. ゴールボールの歴史

ゴールボールは第二次世界大戦で視覚に障がいを負った傷痍軍人のリハビリテーションの効果を促すプログラムの一つとして、1946年にオーストリア人のハンス･ローレンツェン､ドイツ人のゼップ・ライントルにより考案されました。

その後、1982年に初めて日本に紹介され、以下のような経緯をたどります。

【日本の歴史】

1982年	日本で初めて競技として紹介されたが、普及には至らず。
1992年	日本身体障がい者スポーツ協会（日本障がい者スポーツ協会）が競技規則集の翻訳を行い、京都・東京を中心にチームができ、交流試合を行う。
1994年	北京フェスピック大会に日本代表チームを派遣し、同年に日本ゴールボール協会を設立。
2004年	日本女子チームがアテネパラリンピック初出場初メダル（銅メダル）を獲得。
2012年	日本女子チームがロンドンパラリンピックで日本団体競技初の金メダルを獲得。
2021年	東京パラリンピック　男子チーム初出場（5位)、女子チーム5大会連続出場（銅メダル)。

3. 指導上の留意点

ゴールボール競技は３人の選手がボールを投げ合い、決められた時間内で得点を競う競技です。指導する際のポイントは、①競技規則の理解、②ボールを投げること、③ボールを安全に捕球する

ことです。

さらに、視覚障がい者に指導する場合には、以下の点に留意してする必要があります。

まず、１つ目は、視覚障がいが先天性なのか後天性なのかということです。なぜなら、「見えていた」経験の有無によって指導方法が異なるためです。

２つ目は、『見えない、見づらい』ことによる恐怖心を取り除くことです。競技上の安全性を確保することで、より安心してプレーすることができます。また、競技規則によって誰もが安全にできるための工夫がされています。例えば、ラインテープの下にタコ糸を入れて凹凸を作り、触れることで方向がわかるようになっています。また、ボールの中に鈴を入れることで、ボールがどこにあるか分かるようになっています。

視覚障がい者が、『見えない、見づらさ』の中で安全に体を動かすことができるようになるために、トレーニングの一つとして音を活用した訓練があります。音からの情報を頼りに、ボールの動きや自分の動きがイメージできるようになることが、競技の土台になります。

4. リハビリテーション訓練を意識した指導方法

（1）目的

・見えない状況で、安全に動くための方法を理解し、実践できる。

・視覚を遮断しての恐怖心を取り除く。

（2）導入プログラム

１　音トレーニング（図１）

・動かない音と動かない自分

・・・音はどこで鳴っているのか、音の理解。

・動く音と動かない自分

・・・音はどこからどこへ移動しているか。

・動かない音と動く自分

・・・音を利用して動く。

・動く音と動く自分

・・・動く音を利用して動く。

（図１）音トレーニング

2 ボールを使った音トレーニング

①グリーンゾーン⇒ボールの音はどこで鳴っているのか、聞き分ける。

・声（音）の方向を見る。指をさす（写真１）。

（写真１）

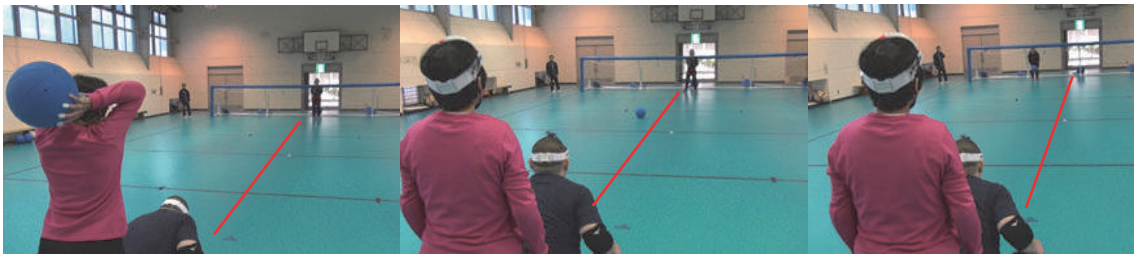
②ブルーゾーン⇒動くボールの音と動かない自分でボールの音を聞き分ける。

・相手コートにあるボールの左右の動きを確認（写真２）

（写真２）移動する方向に顔を向ける

・相手コートから投げられたボールは自分の左右どちらを通過するか確認

・自分のコートから投げられたボールが相手コートの左右どちらに到達するか確認（写真３）



（写真３）

③レッドゾーン⇒動かない音と動く自分でゴールボールのトレーニングを行う。
・ボールを捕球した選手がボールの音をならし、その音に向かって移動する（手渡しパス）。
・ボールを捕球した選手がわかるように拍手をし、ボールをパスしてもらう。
・センタープレイヤーの音を理解し、自分のポジションに戻る。

④イエローゾーン⇒動くボールの音と動く自分でゴールボールのトレーニングを行う。
・ボールの音を聞き分け、正面で捕球する。

5. 投球動作を習得するためのトレーニング

生まれつき視覚に障がいのある方に対して、1.25kgの重たいボールを投げる指導は非常に困難です。理由の一つに、幼いころのボール遊びの経験不足が挙げられます。我々は幼いころ、遊びを通してボールを投げる方法を体得しました。また、他者の投げる様子を見て真似することもできます。しかし、それが視覚障がいのある子どもにとっては難しい側面でもあります。そのため、視覚障がいの状態に合わせた配慮や工夫が必要になります。ただ、健常者であれ、視覚障がい者であれ、ボールを指導する原理・方法は同じだと考えます。

見えない状態でボールを投げる時のコツは、自分の体の向きと、投げる方向、距離感の理解です。ここでは、投げる方向を確認するための手立てを紹介します。通常、我々がボールを投げる指導に用いる方法と留意すべき点です。それはボールを手から離すポイント、ボールが床につく位置、転がる音などを理解します。

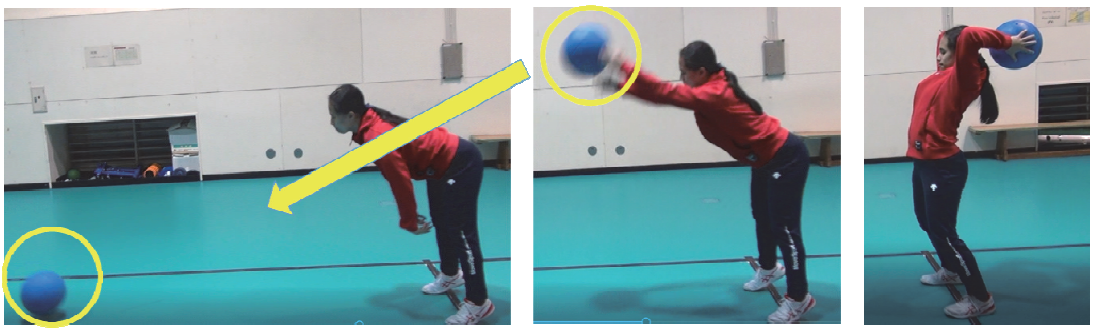
【方向を確認するための方法と投げ方】

・両手でボールを持ち、両足でラインテープ（タコ糸）を踏み方向を確認し、頭の上から前方へボールを投げる。（写真４，５）
・両手でボールを持ち、両足でラインテープ（タコ糸）を踏み方向を確認し、股の下から前方へボールを投げる。
・両手でボールを持ち、両足でラインテープ（タコ糸）を踏み方向を確認し、頭の上から後方へボールを投げる。
・両手でボールを持ち、両足でラインテープ（タコ糸）を踏み方向を確認し、股の下から後方へボールを投げる。（写真６，７）

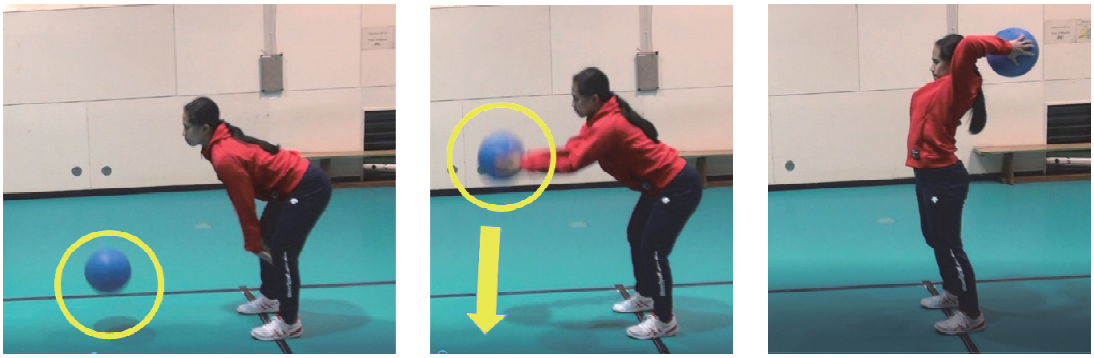
※見えなくてもできる工夫としてラインテープ（タコ糸）で両足を踏むことで方向を理解します。ボールを離すポイントを変えることでボールの速度や弾み方を理解します。

自分の位置と床につく場所（音源等で伝える）を意識することでボールの転がる方向がイメージしやすくなり、目標物に当てることができます（写真８）

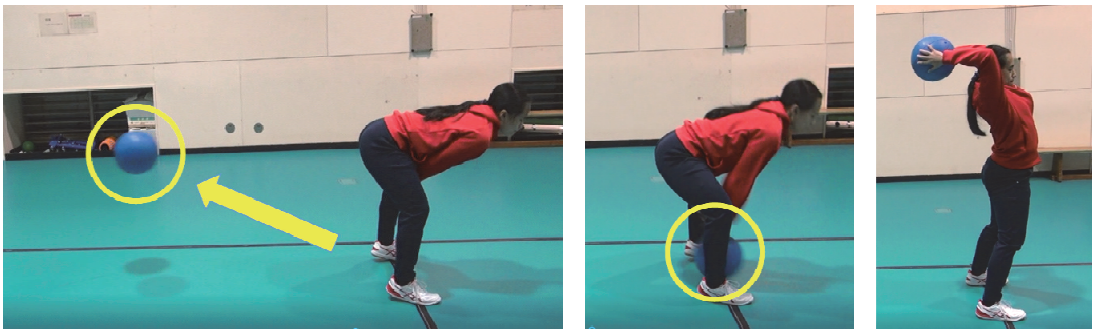
余談ですが、海外の選手で股の下から投げる選手がいますが、非常に理にかなった投げ方だと私は思います。視覚障がい者だからといった特別な指導をする必要はありません。配慮すべき点は安全を確保することや、競技を楽しむ上で狙った場所（投げたい場所）に投げるために用具等を利用することです。また、いろいろな角度から考え、対象者に合う方法を見つけることです。



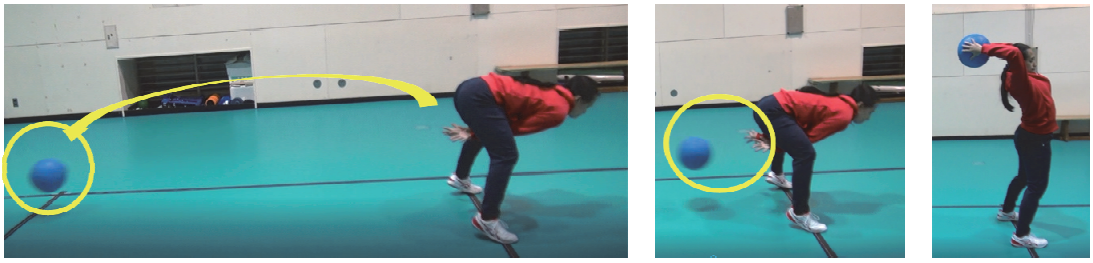
（写真４）３ｍ先にボールをつくように投げる



（写真５）50 ㎝先にボールをつくように投げる

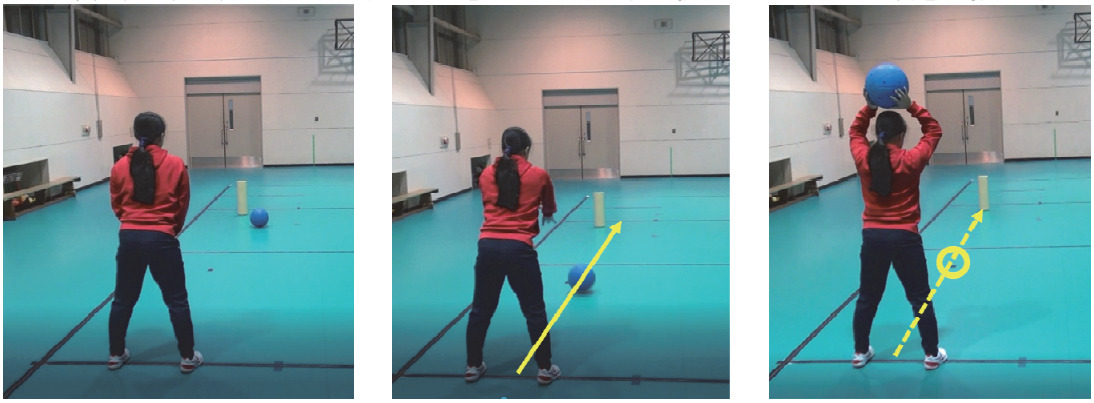


（写真６）足元にボールがつくように投げる



（写真７）　３ｍ先にボールをつくように投げる

※（写真４，５，６，７）により、ボールを手から離す位置と投げられる距離や速度を理解する。



（写真５）点と点を結び、目標物にあてる（先天性視覚障害者）。

6. 競技性を高めるトレーニング

競技を理解し、強化すべきポイントを整理して段階を踏んでトレーニングすることは健常者も障がい者も大切なことです。しかし、障がいを理由に『できない』とすぐ口に出す選手がいます。しかし、オリンピック・パラリンピック選手も同じ動きをマスターするために多くの時間を費やし、一つの技を体得します。見えない中で行うことは見えている選手より時間がかかるのは当然のことです。どのように自分の動きを理解するか、修正するかがとても重要になってきます。一方で、指導者側としては、「どのタイミングで」「どんな内容を」「どのような言葉で」「フィードバックするか」が重要になります。競技する方の競技レベル、年齢、理解度などを考慮する必要があります。また、全て教え込むのではなく、選手自身が考えたり、試行錯誤したりする余白も作りたいものです。

私たち指導者は、選手が目標を達成できた時の喜びを一緒に感じ、成長する姿を間近で見届けられる所にいます。そのためにも、個々の選手の将来像を思い浮かべ、目標を立てスケジュールを立てることを心掛けたいです。できた、できなかったという評価ではなく、できる確率を高めるトレーニングをどれだけ行い、表現できたのかを評価することが重要です。この準備段階は成長するためには必要なことです。

7. まとめ

（１）単発な体験会だけでなく、続けられる環境を作る。そのために活動できる場所を各市町村単位でできるようなシステムを作ること。そして、指導者を増やすことが重要なポイントです。指導者制度を作り、競技規則及び指導方法の情報共有ができる場を作る必要性があります。

（２）視覚障がい者に対する指導を意識しすぎて、見えないという理由で安全なプログラムをやり通すのではなく、まず、見えないという理由を解消するためにリハビリトレーニングを意識した導入を行う必要があります。

（３）競技の特性を理解し、基礎となる指導を基に、視覚障がい者に対して指導上、留意すべき点を考え、いろいろな角度から個人にあった指導を考え、指導者の創意工夫で障がいの有無に関わらず、指導の幅を広げてください。

（４）『百聞は一見に如かず』。

「百回聞いても、一度見るには及ばない」、「実際に自分の目でしっかり確かめるべきだ」という教えです。

ゆえに、見えない状態で動き等を即座に理解することは難しいことです。指導する側・受ける側も共に、我慢強く積み重ねて続けていくことが重要です。指導する側は理解しやすい言葉で、幅広い考え方で個人にあった説明をすることが大切です。そして受ける側も理解できていない点についてはしっかり伝え、互いにフィードバックできるコミュニケーション力が重要になります。

一つの動きが一度できたらゴールではなく、常に正確にできるようになるための訓練が必要です。粘り強くやり続けることが成功への近道になります。

【参考文献】

加藤博志　視覚障害者のためのレクリエーション指導　1992
江黒直樹　視覚障害者に対するスポーツ指導Ⅱ　－ゴールボールを例として－　2017
日本ゴールボール協会　HP

リハ協ストア

https://store.shopping.yahoo.co.jp/jsrpd/

送料無料

コンビニ決済　クレジット決済　郵便振替　郵便振込

月刊誌
新ノーマライゼーション

A4判16ページ／定価500円（消費税・送料込）
年間購読料5,400円（消費税・送料込）

国や地方自治体の障害者福祉に関する情報や障害のある人の活躍、暮らしの中の工夫、障害のある人に関する各地のユニークな活動や地域の企業、NPOなどの取り組み、海外の動きなど、さまざまな情報をコンパクトにお届けします。

［好評連載中］
行政の動き／海外情報／海外への支援活動／
地域発～人をつなぐ地域をつなぐ／快適生活・暮らしのヒント／
ひと～マイライフ／ほか

お問い合わせ先
公益財団法人　日本障害者リハビリテーション協会
〒162-0052 東京都新宿区戸山1-22-1　電話：03-5273-0601 ＦＡＸ：03-5273-1523
https://www.jsrpd.jp/

リハ協ストアのQRコード▶

戸山サンライズよりお知らせ

長い間、ご愛読いただきまして誠にありがとうございました。

本誌「戸山サンライズ」は本号（第２９２号）をもちまして、季刊発行から月刊誌「新ノーマライゼーション」と共に情報を発信していくこととしました。

今後は是非「新ノーマライゼーション」をご購読いただけますようお願い申し上げます。

戸山サンライズ（通巻第292号）
発　行　令和4年3月25日
発行人　公益財団法人 日本障害者リハビリテーション協会　　会長　炭谷　茂
編　集　全国障害者総合福祉センター
〒162-0052 東京都新宿区戸山1-22-1　TEL.03(3204)3611(代表)　FAX.03(3232)3621
https://www.normanet.ne.jp/~ww100006/index.htm