

— 知ることからはじめよう！ 障がい者スポーツ —

みなさんは、障がい者スポーツってどんなものが、知っていますか？
障がい者スポーツには、障がいのある人たちが、安全に、誰もが自分の力を発揮してスポーツを楽しんだり活躍できるように、さまざまな創意工夫が凝らされています。

例えば、障がいがあるために、なかなか外に出て活動することがむずかしい、という人を想像してみてください。そのような人が、障がいがあっても参加できる工夫として、介助者がつくことが認められたスポーツがあることを知ったとします。そうしたら、「それならできるかな」という気持ちが生まれ、実際にやってみると、「こんなことだってできるんだ！」「もっといろんなことに挑戦してみたい！」と、自分の可能性を信じて活動できるようになるかもしれません。

どんな競技に、どんな工夫があるか、学んでみませんか？そして、障がいのある人だけでなく、自分や周りの誰もが生きやすい社会にするためには、どんな工夫をすればいいのか、そのヒントを探してみましょう。



車いすラグビー

両手両足に障がいのある選手が、車いすを使って激しくぶつかり合い、トライ(得点)を目指す車いすラグビー。男女混合のスポーツです。
一般的なラグビーとは違い、前方にもパスをすることができます。
ボールは楕円型ではなく、バレーボールを基に開発された専用の丸いボールを使います。

こんな工夫 持ち点制度

車いすラグビーの選手には、障がいの程度によって持ち点が0.5～3.5点まで0.5刻みで設定されていて(障がい軽いほど高い点数、重いほど低い点数)、コート上でプレーする4人の合計が8点以下になるようにメンバーを考えなければいけません。この「持ち点制度」によって、障がいの重い選手にも出場する機会が生まれます。障がいの軽い選手のボールの奪い合いや攻撃的なプレーだけでなく、障がいの重い選手の身体を張ったプレーにも注目です！



障がい者スポーツで唯一車いすどうしのぶつかり合いが認められている！



ボッチャ



専用のコートで、「ジャックボール(目標球)」と呼ばれる白い球を的に、赤と青の球をそれぞれ6球ずつ投げ合い、ジャックボールにどれだけ球を近づけられるかを競う競技。個人戦、ペア戦、チーム戦があります。
カーリングに似た競技ですが、自分や相手の球を弾くだけでなく、ジャックボールに球をぶつけて的の位置を変えられるなど、さまざま戦術を駆使した頭脳戦が魅力です。

こんな工夫 ランプ

ボッチャは球を投げる競技ですが、手で投げられない人は脚で蹴って投球するなど、球を投げるできない人でも競技に挑める工夫がされています。他にも、「ランプ」という傾斜のついた投球器具の使用が認められていて、ランプの高さを変えることで、球の速さや転がる距離を調節するなどの戦術的なプレーも行えます。



ここに球をセット

ここから球が転がる

水泳



障がいの種類やその程度を問わず、多くの方が楽しめる水泳。
一般的な競技と同じように、自由形・平泳ぎ・バタフライ・背泳ぎ・個人メドレー・リレーが行われています。また、使用するプールも同じ規格のプールで行われます。
障がいによりできないことや安全性を考慮して、ルールを一部変更するなど、さまざまな工夫が凝らされています。

この先端で選手の身体にタッチ



こんな工夫

クラス分け

障がいの程度が競技の勝敗に大きな影響を与えないように、障がいの種類や程度ごとにクラス分けを行い、公平に競い合えるよう工夫されています。パラリンピックでは、手足の機能に関する障がいや視覚障がいだけでなく、知的障がいなどのクラスもあり、障がいの種類を問わず競技に取り組みます。また、それぞれのクラスでもさまざまな工夫が凝らされています。
例えば、視覚障がいのクラスでは、プールの壁にぶつかるのを防ぐため、コーチがゴールやターンの直前に棒(タッピングバー)で選手の身体をタッチし、壁が近づいていることを伝えます(タッピング)。
また、パラリンピックには聴覚障がい者の競技種目はありませんが、デフリンピック(聴覚障がい者のオリンピックと呼ばれる国際大会)の水泳競技では、選手がスタートの合図を聞き取れないことへの工夫として、スターターが身振りを使って合図したり、光や文字、振動などで合図するシグナルを置いたりします。

陸上競技(マラソン)



いわゆる一般的なフルマラソンと同じく、42.195kmの距離を走り、順位や時間を競います(国内大会等ではハーフマラソンを行うものもあります)。視覚障がいや腕や脚などの障がいの種類によってクラス分けされています。
例えば、脚などに障がいのある選手は、前輪のついた競技用の車いすなど、競技用に特化した用具を使って競い合います。

こんな工夫

ガイドランナー(視覚障がい)

視覚に障がいがあるクラスでは、選手はコースが見えず、安全に走るために、ガイドランナー(伴走者)がつくことが認められています。
ガイドランナーは、選手とテザーと呼ばれる1本のロープを握り合い、声をかけるなどして選手を誘導します。1人の選手につき2人のガイドランナーまで認められていて、申告した地点で交代を行います。レース中はロープを離してはならず、ゴールする時は、選手が先にゴールしなくてはなりません。
一般的なマラソンでは見られない、2人や3人ひと組のチームワークが魅力です！



ロープを渡してガイドランナーが交代！

— 誰もが生きやすい社会にするために —

身近なところにもいろんな創意工夫が！



高槻市立の小学校や中学校では、車いすなどでも校内をスムーズに移動できるように、エレベーターの設置を進めています。
どんな人も暮らしやすい社会にするための工夫について、親子や身近な人たちと考えてみましょう。