

障害者スポーツの
挑戦日記

文：齊藤 直

その笑顔を糧に

第5回 運動教室拡大展開決定!

2009年度アダプティブワールドは、独立行政法人福祉医療機構「長寿・子育て・障害者基金」助成を受け、これまで都内を中心に行ってきた障害者のための運動教室事業を、関東全域に拡大展開することになりました。

これまでは、法人自主事業として、また行政や親の会からの依頼を受け同事業を実施してきましたが、どの教室においても障害者が継続的に、また日常的に運動習慣を身につけることは、心身の成長、及び生活習慣病の予防という観点から、とても重要な位置づけにあると感じていました。

本事業を展開するにあたり、各地の特別支援学校・学級の取り組みを調査していると、地域・学校によってその取り組みに差があるものの、多くの学校では「運動・身体育成」に要する時間が短かったり、その強度(運動強度)が低かったりしていること=運動不足、という現実があることが分かってきました。この運動不足は、特別支援学校の高等部を卒業した青年・成人になればなるほど、深刻さが増えています。

また、その一方で学校や家庭での十分な食育(ここでいう食育とは、何をどれだけ食べて身体づくりをするかということ)が行われている訳ではありませんので、結果、肥満傾向にある、または深刻な肥満に悩む障害児者が急速に増えています。人は、食べる・飲むことでしか栄養を摂取することができず、また運動でしかエネルギーを代謝する(代謝を増やす)ことが出来ません。だからこそ、規則正しい食生活と運動習慣が必要なのです。アダプティブワールドが展開する運動教室では、この「代謝」を意図的にコントロールします。

例えば、90分の運動教室プログラムを展開した場合、有酸素運動で身体を温めてから、柔軟体操・ストレッチで身体をほぐすことからスタート。さらにはその日の運動プログラムを大きく2つまたは3つに分け、有酸素運動・バランストレーニング・筋力トレーニング・調整力(複数の運動を同時に行うこと)の強化といったテーマに沿って、また参加者の障害特性にあった内容をプランし、教室をオペレーションします。

これまでの運動教室参加者を例にあげれば、継続的に参加している子供は全員と言っても過言ではない割合で、有酸素運動能力やバランス能力の向上が図れていますし、中には「運動なんて大嫌い!」という子が、自ら進んで運動教室に参加してきてくれるようになりました。

今年度各地で拡大展開する運動教室では、一人でも多くの障害児者に運動の楽しさと必要性、更には、今後毎日の生活で自ら運動を楽しみたいと思えるきっかけづくりに励みたいと思います。



2009年度、アダプティブワールドでは、「僕の・私の地域で運動教室を開催して!」の声を大募集しています。教室の最小催行人数は3名、参加費は一律2,000円を予定しています。3人以上の「やってほしい!」の声が集まりましたら、どうぞお気軽にアダプティブワールドまでご連絡ください。

電話:042-377-2149



NAO SAITO ● 障害の有無に関わらず参加できるスポーツ・レクリエーションのスペシャリスト団体「アダプティブワールド」代表。2002年日本体育大学卒業後、障害者スポーツセンター指導員を経て、2005年にNPO法人アダプティブワールドを設立。以後、全国の障害者スポーツセンター・リハビリテーションセンターと連携を図り、これまで日本では体験することのできなかったアダプティブレクリエーションプログラム(障害特性とスポーツ特性のユニークなマッチングを活かしたプログラム)を全国区で展開中。

詳細はホームページにて www.adaptiveworld.org

ココロに効く サプリ

MOVIE & BOOK Review

ひたむきな想いが、 チームを勝利へと導く

第7回 書籍 夢 プライド in ブルー

熱き知的障害者イレブン、ピッチに立つ!

世の中には本当にサッカー好きの人が多くですね。私の周りにもたくさんのサッカーフリークがいますが、彼らが国内外のご晶肩チームについて語り合う姿は、とにかく楽しそう。そんな様子を見ていると、サッカーがいかに多くの人々に垣根無く愛されているスポーツなのか…サッカーにはまったく疎い私にも伝わってきます。

では、そのサッカー好きのあなた。「もうひとつの世界カップ」って、聞いたことありますか?どんなサッカーマニアでも、「よく知らない」という人がほとんどなのでは? 「もうひとつの世界カップ」こと、「INAS-FIDサッカー世界選手権大会」は、4年に1度のワールドカップと同じ年に、同じ開催地で行われる「知的障害者のワールドカップ」のこと。今回ご紹介する書籍「夢 プライド in ブルー」は、2006年のドイツ大会に出場した日本代表の姿、その心情を追ったドキュメンタリーです。

軽度の知的障害を持つ選手たち、チームに勝利をもたらそうと奮闘する監督、選手と監督の橋渡しをしようとするマネージャー、母親のような細やかさで選手を気遣うトレーナー。それぞれの立場から、「夢」の舞台での葛藤、挫折、決意、喜び…試合の度に変化していく様々な感情が語られます。知的障害者にサッカーを教えるのは初めてだというコーチいわく、選手たちは「見た目や、少し

ちょっとした人生のヒント、そして、思いがけない感動。映画や本は、わたしたちの心に色んな「栄養」を与えてくれます。このコーナーでは、「障害者」と「スポーツ」をキーワードに、「心のサプリメント」となる素敵な作品を紹介していきます!

会話しただけでは健常者と変わらないように思える」のだそう。実際、本書にも選手のコメントが数多く掲載されていますが、どれもしっかりとした言葉で自分の気持ちを表現しています。けれど、その時々感情をセーブ出来なかったり、複雑な言い回しが理解出来なかったり…重度でないからこそ分かっていく「壁」は、時にコミュニケーションを阻むかのように、選手とスタッフとの間に立ちほだかります。

だからこそ時間をかけて信頼関係を築き上げ、段々と「チーム」になっていく様子は、スポーツの世界に限らず、どんな場合でも人間同士の関係ってそんな風に深められていくものだな…と納得させられました。やがて「勝ちたい」という気持ちでひとつになったチームが、ついに得る勝利。シンプルな言葉で気持ちを表現する彼らのサッカーは、「ボールを蹴り、ゴールに入れる」というサッカーの根源的な喜び、ひたむきさが感じられるようなものなのだそう。今このコーナーをご覧になっているサッカー好きの皆様、是非、来年の世界カップのみならず、「もうひとつの世界カップ」にも、注目してみてください。私はまず、ルールを覚えることから始めます(笑)。



湯山 尚之 著
発行:河出書房新社
ISBN:978-4-309-26963-4
2007.07.17 発売
定価1,470円(本体1,400円)

編集後記

柔道家で女子プロレスラーの参議院議員、神取 忍さんを参議院会館に訪問した。真赤なブラウスに笑顔で現れた同氏は、底抜けに明るい。この人には裏も表も無い、竹を割ったような一本気の鋭さがあった。気取りも恥じらいもない、スッキリとしたスポーツマンシップに貫かれた爽やかな「闘う国会議員」、この平成不況下に、同氏の存在と明るい笑顔、熱い情熱は、重く暗い国会に新風を巻き起こすに違いない。障害者スポーツにも係わり、社会貢献にも理解がある数少ない国会議員です。スポーツ界には貴重な行動力のある現職の政治家なのです。世襲議員が多い国会で、体一貫スポーツ精神で障害者スポーツの発展と支援に尽力する神取議員こそ、我々の助っ人であり、障害者の声を国会で代弁する代表なのです。我々も負けずに障害者スポーツの支援の輪を広げましょう。本88号は5月の連休が挟まり、発刊が遅延したことをお詫びし、明るさと笑顔を読者にお届けいたします。

(高賀)

本誌に関するご意見、ご感想、お問い合わせ等がございましたら、下記までお寄せください。

特定非営利活動法人
日本パラリンピック支援機構
Japapre 編集部

〒160-0004 東京都新宿区四谷 3-13-4
亜細亜観光ビル 2階 TEL.03-3225-3013