

 特別企画

障がい者スポーツと総合型クラブ

[NPO法人 黄金井倶楽部
＜東京都小金井市＞]

地域コミュニティの核として期待されている総合型クラブは、地域の障がい者がスポーツに親しむことができる環境を今後さらに提供することが望まれています。

今回は、障がい者と健常者がともに楽しむ教室を開催しているNPO法人黄金井倶楽部「リフレッシュくらぶ」の取組をご紹介します。

1 クラブ概要

平成16年度より、文部科学省の推進事業・総合型地域スポーツクラブ育成支援指定クラブとして小金井市内で活動を開始した3つのスポーツクラブ（アミューズ・クラブ、むさしの野川クラブ、小金井ベルタ）がひとつになって、総合型地域スポーツクラブとして設立されました。

今年度、設立10年目を迎えた黄金井倶楽部は、3つのクラブの特性をいかしつつ、老若男女を問わず、いつでも・どこでも・だれでも・いつまでもスポーツに親しむことができるように、地域密着型のスポーツクラブを目指し活動しています。

【実施種目】

卓球、リフレッシュくらぶ、パドルテニス、フラダンス、小学生陸上教室、ヨガ、エアロビクス、ピラティス、太極拳、ママエクササイズ、親子スキンシップ体操、スポーツ吹き矢、女子サッカー、中学生野球、ハイキング、上級救命講習、輪投げ大会、ティーボール大会のほか、市委託事業を実施

2 教室内容・実施までの経緯

今回、取材に伺ったリフレッシュくらぶは、「集う・遊ぶ・笑う」をテーマにみんなで工夫しあって、いろいろな種目に挑戦しています。気軽に、マイペースに、素敵な仲間と「笑う！月曜日」として、大変好評です。

『どのようなきっかけで障がい者も参加できる教室を始めたのですか？』

教室指導者の北原佳代先生は、「勝ち負けや上達ばかり気にしてしまうと、そこからこぼれてしまう方が出てしまう。スポーツの楽しみ方は人それぞれで、気軽に参加できる場も必要」と話します。数値として表れる効果だけでなく、気軽に足を運ぶことができ、その日集まった仲間

と楽しく遊び、笑うだけでも心の健康、さらには身体の健康にまで目に見えない効果があるのではないかと考え、「リフレッシュくらぶ」を提案したそうです。北原先生の斬新な提案や健康づくりへの情熱に背中を押され、黄金井倶楽部の教室としての開催に至りました。



『障がい者も一緒に参加できる教室では、どんな工夫がありますか』

■ 障がいの有無は、誤差範囲。「障がいに寄せる」ことはしない。

この教室は、障がい者の方も気軽に参加することができます。しかし、障がい者にルールを合わせたり、ハンディ（特別対応）を与えたりせず、できる範囲でほかの参加者と同じく様々な種目にチャレンジできるようにしています。このような誰もが参加できる受け皿として教室を開催できているのは、北原先生の指導の工夫が大きいです。

健常者と障がい者では、スポーツの行いやすさが多少異なるかもしれませんが、健常者であっても高齢になると身体の不調や持病などにより、多少身体の動きに不自由な点が個人差としてあらわれます。例えば手がうまく使えないときは、足の運動をすることはできます。その「少しの差」を「誤差範囲」として、みんなが楽しめるよう工夫することで補っています。

教室ではバレーボールや卓球・ミニテニス運動種目として取り入れています。車いすの方が参加する際には「普通の卓球ではなかなかラリーが続かないから、ボールを転がしたらどう？」との発案を受け、サウンドピンポン(※1)を取り入れ、ルールもアレンジしたところ、以前よりも盛り上がりを見せたということです。

※1 サウンドピンポン(サウンドテーブルテニス)

音のでるボールを台上で転がして打ち合う、視覚障がい者のための卓球のこと。

また、バレーボールでは車いすの方に限らず、腰痛のある方やずっと立っているのが辛い方もいたことから、参加者の発案でネットに一番近い前線のポジションは全員椅子に座ることをルールとし、さらに前線の人にはプレイ中に立ってはいけない(立った場合は減点!)こともルールに追加したところ、リフレッシュくらぶで一番盛り上がる種目となりました。みんな夢中でプレイしていると、椅子に座っている前線のひともちよっとでボールに手が届くと思って、つい立ち上がってしまいます。この珍プレーが笑いの渦になっているそうです。無意識に両手を伸ばして、立ち上がってしまうことから「タケノコバレー」と名付けられました。

このようにリフレッシュくらぶでは、不自由を障がいのある方だけのハンディとするのではなく、みんなで体験し、逆にその不自由すら楽しみに変えてしまっています。北原先生は、「みんな考えて、みんなに合わせて楽しめるルールが大事。そうじゃないと、健常者の方は、障がい者の方に合わせてあげていると感じてしまい、楽しみが減ってしまう。この教室は、無理なく、できる範囲で楽しんでもらいたい。お休みするのも少し遅れて参加するのも全部自由です」と話しています。リフレッシュくらぶの和やかな雰囲気は、参加への気軽さからきているのかもしれない。

■ 道具のない時代の経験を活かす。

昔は、今のようにスポーツ用具もなく、道具を自ら作ったり、遊びを考えて遊んでいました。リフレッシュくらぶに参加している皆さんは、そのような幼い頃の経験をこの教室でも活かしています。

教室の会場である会議室はカーペットの床であり、体育館からバレーボールの支柱やネットなど用具を運び込むことができません。そこで出てきたアイディアが『ゴーヤのネットを使った

らどうだろう?』というものでした。さっそく、緑色のゴーヤネットの先端に白いテープを貼り、設置したところ、見事に機能を果たしたのです。また、卓球は会議室の長机を組み合わせ、卓球台にするなど、身近にあるもので代用しています。「用具が充実していることに越したことはないが、なくてもできる」というのが北原先生の考えです。

『参加者を増やすために工夫していることはありますか』

■ 真剣勝負で童心に戻る。

ルールを少しアレンジしたり、用具や会場にひと工夫加えたりすることで、障がい者も健常者と同じようにスポーツ活動(クラブ)に参加することが可能となります。しかし、毎週取り組む種目では必ず最後に勝敗をつけ、運動を通じて、勝負にチャレンジする楽しさを創り出しています。せっかく一生懸命プレイしても、結果がうやむやでは子ども騙しのようで、楽しさにも飽きがきてしまいます。一生懸命やるのであればきちんと得点をカウントし、対戦結果を発表する。この勝敗がつく楽しさが、このリフレッシュクラブの盛り上がりにもつながっています。



■ 色々な参加のかたちがある。

黄金井倶楽部の各教室の無料体験は1回と設定されていますが、このリフレッシュクラブのみ複数回の無料体験を可能としています。それは、この教室は、色々な種目にチャレンジすることを特徴としており、たまたまバレーボールの日に体験した方が、「これは私には疲れて無理だわ」と参加をあきらめてしまうこともあったため、参加者からの体験談も参考に、複数回の無料体験ができるように変更しました。天野クラブマネジャーは、「いろいろな参加のかたちを受け入れてもいいと思った。それが総合型クラブの良いところなんだと思う」と話します。

天野クラブマネジャーや北原先生に共通するのは、みんなで考えて、みんなのアイディアを取り入れてみることです。役員や事務局スタッフだけが運営の主体となるのではなく、指導者や参加する会員のちょっとした気づきや「こうしたらどうだろう!」という閃きをうまく取り入れることが、黄金井倶楽部の10年を支えてきたのだと思います。

■ 私の教室に孫と参加することが楽しみ!

リフレッシュクラブの参加者のなかには、「来週、孫が冬休みで遊びに来るから、一緒に教室に参加するんです。前にも参加したことがあって、おばあちゃんの教室にまた行きたい!って楽しみにしてるんです」と楽しそうに話してくれる方もいらっしゃいます。他にもお孫さんと一緒に参加した方々もあり、いつもの参加者に小さな子どもが加わるだけで楽しさが倍増する様子でした。

また、参加者からは「気分転換になる。自転車で30分かけて通っているが楽しくて続けられる」「お話ししながらも、足踏みしたり、肩をまわしたり運動を行うので、この教室は無駄がないし、飽きないんです」「テレビでやっていたことなど、最新の運動も先生が取り入れてやってくれるから、身体の動かし方などたくさん教わることができる」との声もあり、この教室が単なるプログラムの創り手と受け手の関係ではなく、みんなで楽しみを創造しているようでした。



黄金井倶楽部は、10年の歩みのなかで会員に「マイクラブ」として確立され、温かいメンバーシップのなかでゆっくりと育っています。

3 今後の課題・展望

『最後に、これからの課題と展望をお聞かせください』

黄金井倶楽部はこれまでの10年間色々な経験をさせていただき、総合型地域スポーツクラブとしての位置を築いてくることができました。参加者や教室スタッフをはじめ地域の方々の意見に耳を傾け、できることを積極的に取り入れてきました。「リフレッシュくらぶ」もその一つです。

障がいを持つ方の参加については、ご本人の状況と意向をよく確認することと、他の参加者の皆さんの負担にならず、なおかつ助け合う雰囲気づくりが大切だと考えます。

現在、この活動が障がいを持つ方に十分に周知されているとはいえません。アプローチの方法を考えながら、地域の誰もが一緒に健康増進を目指す活動をすすめていければと思っています。



【お話を伺った方】

- 理事・クラブマネジャー
天野 和代 氏 (右から1番目)
- リフレッシュくらぶ指導者／多摩総合精神保健福祉センター・中部総合精神保健福祉センター スポーツ講師
北原 佳代 氏 (右から2番目)

クラブプロフィール

設立年月日：平成18年4月1日

所在地：東京都小金井市

運営：会員数：380人(平成28年8月現在)
予算規模：19,650千円(平成28年度)

有給職員：5名

特徴：黄金井倶楽部は小金井市にある唯一の総合型地域スポーツクラブです。「だれでも」「いつでも」「世代をこえて」気軽にスポーツや文化活動を楽しみながら、心身ともに健康になり地域の人たちとふれあいの輪がひろがることを目指しています。

■ 連絡先

郵便番号	184-0015
住所	東京都小金井市桜町2-2-31 上水公園運動施設管理棟内
T E L	042-406-2280 ※平日(月～金) 9:00～17:00
F A X	042-406-2290
ホームページ	http://koganei-club.com/