5 障害者とスポーツ

障害者にとってのスポーツは、積極的な自立と社会参加を促進する上から重要な課題である。そこで、障害者のスポーツ指導に求められることは、医学的な側面は元より障害についての理解を深め、一般的なスポーツの指導に優れることが求められる。 障害者が親しんでいるスポーツは、障害のために出来ないことがあったり、安全上問題があるためにルールを少し変えているだけで、年少者や高齢者のスポーツ振興にも通じるものである。

1 障害者の理解

1) 障害とは

古代では、おそらく、障害者は労働力のない役に立たない者として冷遇され、また、人間らしく扱われるようになった中世以降でも、弱者として、庇護・救済の対象者という観念でしかとらえられなかったと思われる。

現在でも、障害者の生活は様々な不利を被っていることは否定できない。話すことが十分理解できないとか、腕がないといった心身に受けている障害だけに目が向けられ、障害者が一人の人間として十分認識されないために、偏見や差別を生みやすい。個人の障害が、人間の本質ではなく、多くの場合、日常の生活におよぼす影響の多くは、社会環境との関係でもたらされていることを十分認識しておかなければならない。

障害者が行うスポーツについても、障害があるために、どうしてもできないとか、自分の受けている障害も含めて安全上に問題があるために、ルールを変更して実施しているだけで、「障害者スポーツ」という特殊なスポーツがあるわけではない。

2) 障害者とスポーツの効果

① 市民の立場から

近年、高齢化が進む中、建造物や交通手段などのハード面のみならず、人々の生活というソフト面も含めてすべての人たちにとって住みやすいユニバーサルデザイン化が進められるようになってきた。健康、体力、明朗、闊達、連帯、親善などをキー・ワードとするスポーツは、障害者の社会参加を促進する上で大きな影響をもたらすと

いえる。以前は、障害者の行っているスポーツを健常者が行うことは少し抵抗があったが、最近は、健常者のみのチームや障害者との混合チームによる車椅子バスケットボールやローリングバレー(ゴロのバレーボール)などが、盛んに行われるようになっている。こんなところに障害の有無をこえたスポーツの特質が生かされているといえないだろうか。

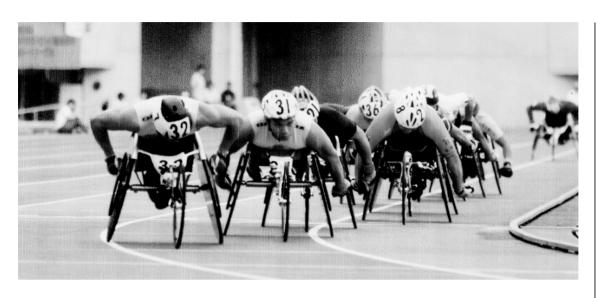
とはいえ、障害のために特殊なルールを 設けたスポーツも少なくなく、また逆に、 障害者が行っているスポーツの中には、健 常な子どもや高齢者が楽しめるものも少な くない。

このような障害者・健常者の区別なく、すべての人々のスポーツの交流には、優れた指導者が求められている。現在、特にスポーツに接する機会の少なかった障害者に、一緒に汗を流してくれるリーダーや、障害者のことを十分理解して指導してくれる指導者が各地で望まれている。そこで、公益財団法人日本障害者スポーツ協会1では、指導者制度を設け日本体育協会とも協調してスポーツ指導者の育成に努めている。

表 1 スポーツを始めた時と現在の思い(スポーツの効果)

	スポーツを始めた動機	スポーツに親しんでいる思い
健康の維持増進	36.3%	35.3%
リハビリテーション	27.8%	15.7%
遊び	16.6%	12.8%
競技力向上	8.7%	23.6%
交流	4.1%	5.7%

1 公益財団法人日本障害者スポーツ協会わが国障害者のポーツを代表する組織。日本パラリンピック委会はこの内部委員会。



② 障害者の立場から

2003年度、日本障害者スポーツ協会の調 査(障害者スポーツセンター協議会加盟22施 設の週1回以上の利用者1.465名<84.8%>の回 答)によると、障害者のスポーツ効果を、 スポーツを始めた動機と、現在スポーツに 親しんでいる思い (表1) からうかがうこと ができる。また、同調査によるスポーツの 効果(大変プラス、少しプラス、変化なし、 少しマイナス、大変マイナスの5段階での 回答)についての回答は、仲間づくりや生 活圏の拡大などの社会的側面ではプラス 63.2%、マイナス2.6%、生活の充実感やスト レスの解消などの精神的側面ではプラス 70.8%、マイナス2.1%、 運動不足の解消や 健康の維持増進などの身体的側面ではプラ ス68.2%、マイナス2.5%、医療機関への依存 や通院回数の減少などの医療的側面ではプ ラス52.6%、マイナス3.1%という結果であっ た。

この調査では、従来、障害者のスポーツ は医学的なリハビリテーションの手段とし ての印象が強かったが、医療的側面の効果 では、他の側面に比べて少なくなっている ことも注目される。

さらに、同年度に(社福)大阪市障害者福祉・スポーツ協会の行った調査(重度障害のスポーツ選手76名)によると、「友人からの紹介によってスポーツを始めた者」が43.4%

と圧倒的に多い。また、現在のスポーツの目的は(複数回答)、「楽しみ(57.9%)」、「生きがい(44.7%)」、「交流の場(39.5%)」と答えている者が多い。さらに、スポーツを始めてからのよい変化については、「筋力がついた・体力が向上した」、「車椅子の駆動能力が向上した」、「体調を崩さなくなった」、「不随意運動が少しなくなった」などがあげられている。一方、マイナス面では、「傷や怪我をよく負うようになった」、「痛みが出るようになった」、「疲れがとれない」などがあげられている。

3) 障害者福祉と法律

第2次世界大戦(1939年~1945年)の、戦後処理に引き続き、昭和30年代の高度経済成長期の立法が加わり、1965年には福祉六法²といわれる福祉関連の法律が出そろった。ところが、諸々の障害者施策を一つに統合するために、1970年、「心身障害者対策基本法」が制定され、さらに、1993年、この法律の題名を変更して「障害者基本法」が公布された。この法律では、「障害者とは、身体障害、知的障害又は精神障害がある者であって、障害及び社会的障壁により継続的に日常生活又は社会生活に相当な制限を受ける者をいう。」とされている。

また、この法律には、政府は障害者の福祉 や予防に関する施策の総合的・計画的推進の ために、障害者基本計画が策定されることに なっている。2002年、二度目の新しい障害者

2 福祉六法

児童福祉法、身体障害者福祉法、生活保護法、精神薄弱者福祉法 (後に題名変更)、老人福祉法、母子保健法 (後に題名変更)。 基本計画が報告されたが、その中に、スポー ツ、文化芸術活動の振興として、「(財)日本障 害者スポーツ協会を中心として障害者スポー ツの振興を進める。特に、身体障害者や知的 障害者に比べて普及が遅れている精神障害者 のスポーツについて、振興に取り組む」と記 されている。ここで、すべての障害者のスポ ーツ振興が国の施策として、日本障害者スポ ーツ協会を中心に振興される基盤が整ったと いえる。また、2011年施行されたスポーツ基 本法によれば、その前文に「スポーツを通じ て幸福で豊かな生活を営むことは全ての人々 の権利である」とし、基本理念として、「障害 者が自主的かつ積極的にスポーツが行えるよ う推進しなければならない」と明記されてい る。

2 **障害者のスポーツの** 現状と課題

1) 障害の概要

身体障害者は、法的には、視力や視野に障害のある者、聴力や平衡機能に障害のある者、音声、言語、そしゃく機能に障害のある者、上肢や下肢の切断や機能障害のある者、心臓、じん臓、呼吸器、膀胱(ぼうこう)または直腸、小腸や免疫機能などの障害がある者とされている。

知的障害者³は、法律によって定義されていないが、一般的に知能指数が70以下で、同時

に意思伝達、自己管理、家庭生活など、現在 の生活適応能力に欠陥がある者とされている。

精神障害者は、精神障害者保健福祉手帳制度によると、日常生活や社会生活に支障のある精神疾患と、金銭の扱い方が適切でないとか、人づきあいが苦手などの能力障害の両面から総合的に判断された者である。

2) 障害者数

内閣府は、毎年厚生労働省の調査をもとに、 国会に提出する報告書である障害者白書を作成している。この白書の平成23年版によると、 障害者基本法に定義されたわが国の障害者の 数は、表2の通りである。単純な計算では、国 民の約17人に1人(約6%)は何らかの障害を 有していることになる。ただし、精神障害者 は、他の障害者のような実態調査が行われて おらず、一過性の精神疾患の人など、医療機 関を利用した人も含まれ、長期にわたり日常 生活や社会生活に相当な制限を受けていると はいいにくい者も含まれている。

3) 障害者のスポーツ人口

障害者のスポーツ実施者数については、全国的な調査はほとんど見当たらない。1974年に大阪市が開設した、大阪市長居障害者スポーツセンター4の利用者数(2010年度実数)は、障害者150,780人、介護者など77,186人、合計227,966人(1日平均765人)である。しかし、実態は同じ人の利用が多く、決してスポーツ実施者が多いものとはいえない。前述の日本障害者スポーツ協会の調査などを見ても、全

表 2●わが国の障害者数(推計)

(単位:万人)

障害者	総 数	在宅者	施設入所者
身体障害者	366.3	357.6	8.7
18歳未満	9.8	9.3	0.5
18歳以上	356.4	348.3	8.1
知的障害者	54.7	41.9	12.8
18歳未満	12.5	11.7	0.8
18歳以上	41.0	29.0	12.0
年齢不詳	1.2	1.2	0.0
精神障害者	323.3	290.0	33.3
20歳未満	17.8	17.4	0.4
20歳以上	305.4	272.5	32.9
年齢不詳	0.6	0.5	0.1
総数	744.3	689.5	54.8

(平成23年度障害者白書より作成)

3 知的障害者の障害程 度 軽度:IQ50~70、 中度:IQ35~49、

中度:IQ35~49、 重度:IQ25~34、

最重度:IQ20~25

4 大阪市長居障害者スポーツセンター 1974年、全国に先がけて大阪市が主として 在宅の障害者を対象に

開設して以来、全国に

同様の施設が開設されている。

国的にはさらに少なくおそらくスポーツに親 しんでいるといえる障害者は、高齢化、重度 化などもあり非常に少ないと考えられる。

4) スポーツ施設の整備

全国に開設されている障害者優先利用スポ ーツ施設の多くは、障害者と家族や友人を対 象としたもので、原則として健常者のみの利 用はできない。このような施設は、一部の国 を除いて、外国ではほとんど見られないもの であり、障害者の差別を助長するような運営 にならないことが重要である。しかし、わが 国のスポーツ施設は、団体への貸館的管理運 営が中心で、障害者の社会的、心理的側面や、 アクセスなどのハード面からみてもいまだ十 分整備されているとはいえない。

今後、すべてのスポーツ施設が、ハード面 はもとより障害者にも利用しやすい管理運営 に留意するとともに、障害者自身が誰とでも スポーツに親しめる技能や態度を身につける ことが重要である。

5) 組織化の推進

1964年に開催された東京パラリンピックの 運営にあたった「(財)国際身体障害者スポー ツ大会運営委員会 | の解散に伴い、翌1965年5 月、(財)日本身体障害者スポーツ協会が設立さ れた。その後、1999年には、知的障害者や精 神障害者も含め、すべての障害者のスポーツ 振興を組織するために、名称を(財)日本障害 者スポーツ協会と改めた。そして、2000年に は、日本体育協会に日本中学校体育連盟など と同様に「関係スポーツ団体」として加盟す ることができた。

日本障害者スポーツ協会には、障害者スポ ーツ協会協議会(都道府県・指定都市単位であ るが組織されていないところもある)、障害 者スポーツ競技団体協議会(現在34団体)と障 害者スポーツ指導者協議会(現在約2万人余)が 置かれている。しかし、これら協議会の代表 者による協会運営がなされているとはいえず、 十分組織化されているとはいえない。国際的 には、1989年に発足した国際パラリンピッ ク委員会(International Paralympic Committee: IPC)が、聴覚障害者と精神障害者を除く障害

者のスポーツを組織している。また、国際障 害者スポーツ組織には、発展してきた過程か ら、ろう者、車椅子使用者、切断・機能障害 者、脳性麻痺者、視覚障害者、知的障害者や アジアやヨーロッパなどの地域スポーツ組織 があり、わが国はそれぞれの組織に加盟して いる。さらに、近年、競技別の競技会も盛ん に行われており、中には、車椅子バスケット ボールや車椅子テニスなどのように、IPCに加 盟しないでIOC傘下のスポーツ組織に加盟し ている団体もある。

6) 障害者の競技会

国内では、国民体育大会にあたる全国障害 者スポーツ大会や各競技団体が開催する選手 権大会は元より、各種の競技会が盛んに行わ れている。

また、オリンピックにあたるパラリンピッ クやFESPIC競技大会をはじめ、障害別や競技 別の国際大会なども盛んであり、わが国も積 極的に参加している。

① 全国障害者スポーツ大会

1965年、全国身体障害者スポーツ大会5が 開催されるようになったが、開催当初の趣 旨は、「身体障害者の機能回復のためのス ポーツの振興と、社会の人びとに障害につ いての理解を深めること」が大きなねらい であった。また、1992年より、「国連・障害 者の十年 | の最終年の記念事業として、全国 精神薄弱者スポーツ大会(ゆうあいピック: 友と愛、YOUとIからつけられた愛称)が開 催されるようになった。この大会のねらい は、「知的障害者の自立と社会参加の促進と あわせ、社会の障害に対する理解を深め、 知的障害者のスポーツ振興を促進しようと するもの | であった。

その後、2001年より、毎年この2つの全 国大会を1つにし、「競技を通じて、スポー ツの楽しさを体験し、また、社会の障害に 対する理解を深めることによって、障害者 の社会参加を推進する」という趣旨で、全国 障害者スポーツ大会6として開催されている。

② パラリンピック7競技大会

• 夏季競技大会

5 全国障害者スポーツ 大会の実施競技

●個人競技

陸上競技、水泳、ア ーチェリー、卓球、 フライングディス ク、ボウリング

●団体競技

バスケットボール、 ソフトボール、グラ ンドソフトボール、 バレーボール、サッ フットベー カー、 スボール

●オープン競技 精神障害者のバレー ボール

6 全国障害者スポーツ 大会

主催は、厚生労働省、 (公財)日本障害者ス ポーツ協会、開催地の 都道府県・指定都市と 関係団体で、国民体育 大会本大会の直後に同 地で3日間にわたって 開催されている。

7 パラリンピック Parallel (同じ目的の) とOlympicの合成語、 東京大会はParaplegia (対麻痺)との合成語。



8 IOSD

車椅子、切断・機能障害、視覚障害、脳性麻痺や知的障害のスポーツ組織(International Organization Sports for the Disabled)

9 ICC

パラリンピック競技大 会を運営するための IOSDの代表者による 組織(International Co ordinating Committee)

10 パラリンピック競 技大会

1960年のローマ大会 を第1回とし、1964 年の東京大会は第2回 で、2012年のロンド ン大会は第14回大会で ある。

■実施競技

(第14回口には、14回口には、15回ので

11 クラス分け 国内では主として身体 の形態的な分け方であり、国際的には運動時の身体の機能別の分け方(競技によって違う)をする。

1952年より開催されてきた脊髄損傷者のスポーツ大会(国際ストークマンデビル競技大会)が、1960年より、この大会の創設者であるDr. Sir Ludwig Guttmannの努力で、原則として、オリンピックの直後にその開催国で開催されるようになった。そして、次第に切断者、視覚障害者、脳性麻痺者、その他の機能障害者や知的障害者も加わり、障害者のオリンピックとして発展してきた。

この大会は、1982年以来、これら障害別スポーツ組織(IOSD)8が大会運営の組織(ICC)9を作り主催してきたが、1989年、参加国の意見が直接反映できる組織として、国際パラリンピック委員会が組織され、パラリンピック競技大会として開催されている。近年IPCは、Dr. Robert Steadward前会長などの努力によって、急速にIOCとの間で協調関係が深まり、IOCの経済的な支援も含めたパラリンピック競技大会10への協力が顕著となっている。

・冬季競技大会

パラリンピック冬季競技大会も、1976年、スエーデンのエーンシェルドスピークで視覚障害者、切断者とポリオの人たちを対象として第1回大会が開催された。その後、1992年の第5回大会以

後はオリンピックと同様に夏季大会の中間年に開催されるようになり、1998年の長野大会は第7回、2010年の第10回大会はバンクーバーで開催された。

3 障害者のスポーツ指導者の育成

1) 障害者に求められるスポーツ指導者

障害者にスポーツを指導する場合には、障害についての医学的、精神的そして社会的な知識を持ち、かつ、スポーツ指導についての知識と技能を身につけた指導者が求められる。さらに、障害者の競技スポーツの場では、特別な約束の加わったルールとクラス分け¹¹ (Classification:全国障害者スポーツ大会では障害区分という)の理解が必要である。

特別なルールとは、競技は、基本的には障害のない人と同じルールで行われるが、障害によってはどうしてもできなかったり、安全上問題があるために設けられるもので、車椅子の規定とか、全盲の人の介助の仕方などを指している。したがって、この特別なルールは、その競技を安全で、楽しくするための負荷であり約束といえる。また、ちょっとした工夫で障害者の親しめるスポーツが考案でき、このことは、子どもや高齢者のスポーツの振興にも通じることである。

クラス分けとは、例えば、車椅子使用者といっても、車椅子を回す腕にまで麻痺のある者と、脚だけが麻痺した者の間では、競技力に大きなハンディキャップがあり、競技としての平等性に問題がある。また、視覚障害者でも、弱視の者と全盲の者を同じ条件で競技させることも問題である。したがって、競技を行う際には、障害の違いによる競技結果への影響があまりないように、同程度の障害レベルに分けることが求められる。

2) (財)日本障害者スポーツ協会公認障害者 スポーツ指導者制度

厚生省は、1966年度より全国身体障害者スポーツ大会をスムーズに運営するために、日本身体障害者スポーツ協会に委託して、各都道府県・指定都市の担当者に出席を求め、「身

体障害者スポーツ指導者養成講習会」を開催するようにした。この時点での講習内容は全国大会のスムーズな運営のための伝達講習会であり、その後、1971年度より、国立身体障害センターが共催として加わり指導者養成講習会として行われるようになった。

その後、日本身体障害者スポーツ協会は、開講以来1983年度までに1,148名が受講してきた実績を踏まえ、1985年6月21日、(財)日本身体障害者スポーツ協会公認身体障害者スポーツ指導者制度(後に名称変更)(表3)を発足させた。

2011年12月現在、22,269名(上級スポーツ 指導員688名、中級スポーツ指導員2,395名、初 級スポーツ指導員18,841名、スポーツコーチ 99名〈再掲〉、スポーツ医187名、スポーツト レーナー59名)が障害者スポーツ指導者資格 を取得している。

この指導者制度は、指導者として社会的に 認知されることを目指しているが、活動は個 人の自発的活動によって支えられるものであ り、一切義務的な強制をされることはない。 各種の行事や障害者の施設などへの組織的な 支援はもちろんであるが、個人的な障害者の 日常生活の中で、一緒にスポーツに親しむよ うな活動がより多く求められている。

なお、この制度は、広く優れた指導者獲得のために、2001年度より、日本体育協会の協力により、同協会公認スポーツ指導者の有資格で、一定の条件を満たした者などには、初級スポーツ指導員の資格取得を免除し、直接中級スポーツ指導員の養成講習会の受講資格を認めている。

3) 障害者のスポーツ指導上の留意点

基本的なスポーツ指導の知識や技能の習得と、次のような点に留意が必要である。

① スポーツをする目的を明確にとらえておくこと

医学的なリハビリテーションとしてスポーツに親しむ人も少なくない。

- ② **医師との連携をすすめること** 医師による計画的、定期的な診察を受ける習慣を身につけさせること。
- ③ **安全に留意すること** いかなる理由があっても受けている障害 をさらに悪化させないこと。
- ④ 施設、用具やルールを工夫すること 新しいことを考えるよりも、一般的に行われているものから、できないとか、安全 上問題のあるところを工夫すればよく、元

表3 (公財)日本障害者スポーツ協会公認障害者スポーツ指導者制度 <概要>

目 的	障害者のスポーツ指導者の資質と指導力の向上を図るとともに、組織的連携のもとに指導体制の確立に役立てる。
責務、資格、役割と 資格取得の条件	 障害者スポーツ指導員 ■初級スポーツ指導員:18歳以上で、身近の障害者にスポーツの生活化を促進する指導技術を習得した者で、9 科目、18時間の研修が必要 ■中級スポーツ指導員:初級スポーツ指導員として、2年以上の指導経験をもち、地域における障害者の指導者で、16科目、56時間の研修が必要 ■上級スポーツ指導員:中級スポーツ指導員として、3年以上の指導経験をもち、都道府県・指定都市レベルの障害者に対してより高度の指導ができ、さらに、経験の浅い指導者の相談にものれる者で、16科目、52時間の研修が必要 障害者スポーツコーチ中級か上級スポーツ指導員の資格と、相当な経験とともに、特定競技の指導技術とその競技団体の推薦ならびに、15科目、32.5時間の研修及び検定試験の合格が必要 障害者スポーツ医 障害者スポーツ医 障害者スポーツ活動の医学的管理と指導に当たる医師で、23科目、26時間の研修が必要 障害者スポーツトレーナー 障害者のスポーツ活動の安全な管理と競技力の向上に当たる理学療法士などの有資格者で、21科目、32時間の講義・実習及び検定試験の合格が必要
認定	本協会が認定する指導者養成講習会の修了、または、本協会指導者資格取得認定校を卒業し、認定手続きをした者について、本協会の会長が認定する。

のものに近付けようと考える必要はない。

⑤ 運動量に留意すること

一般的には、運動量は少ないことが多いが、脳性麻痺者などでは、緊張による疲労などに注意が必要である。

- ⑥ **継続しようとする意欲を喚起すること** 他人との比較を避けるなど、不安を取り 除く努力が必要である。
- ⑦ フォームにこだわり過ぎないこと

その人にとっての楽な動きの中からよいフォームを見つけるようにするべきである。例えば、バレーボールのパスで「どこからでもこい」という指示での構えとか、屈伸運動で「突け」とか「引け」といった動きを言葉にした指示などが有効である。

⑧ 協調性を育てること

障害があるために、社会的経験が少ない 子どもたちのいることを忘れてはならない。

- ⑨ 障害を受けていることを自覚させること 障害を受けていることを受容し、気力と か根性といった心理的な面のみに逃げ場を 求めることは避けさせる。
- ⑩ 視覚に障害があるために特に留意しなければならないこと
 - ・正常な姿勢に留意すること 補償的な運動も有効に使用する。
 - ・正確な言葉や統一した言葉を使用する

足と脚、手と腕の区別など見えないためにおこる伝達の困難も理解しておくこと。

・視覚の障害を補う誘導物を活用する

ロープや手摺りなどの有効な活用と、 伴走などは、お互いの交流に有効であ ス

- ・障害を受けた時期など、視覚障害の状況を十分調査しておくこと
- 中途失明者で、失明以前の記憶がどの 程度かを理解しておくことも重要であ る。
- ① 聴覚に障害があるために、特に留意しなければならないこと

- ・**意志の伝達を確実にすること** 伝達したことが十分伝わっているかど うかの確認が必要である。
- ・音声を視覚に訴える工夫をすること 笛の音が聞こえないサッカーのゲーム 中などでは、相手チームの協力が欠か せない。
- ① 知的な障害があるために、特に留意する こと
 - ・運動能力の向上が、生活能力の向上に つながることを理解しておくこと 運動能力の向上には、いろいろな知識 や技能の習得が必要であり、生活能力 の向上に繋がっている。
 - ・安全には十分留意すること 実技を通して安全を確認してから実施 すること。
 - ・障害の重複している場合に留意する こと

情緒面の不安定や集中力の劣弱などに も留意しておく必要がある。

- (1) 精神障害があるために、特に留意しなければならないこと
 - ・疾患の状況をみてスポーツをすすめる 急性期や不安定な時には、スポーツは 避ける。
 - ・直接身体接触のある競技は慎重に実施 したほうがよい

バスケットボールなどよりも、バレー ボールやソフトボールなどが無難で ある。

・長期や大量に薬物を使用している者に は、運動量などを押さえる

心肺機能などへの影響も考えられる。

【参考文献】

- 1) (財)日本障害者スポーツ協会:障害者のスポーツ指導の手引き〈第2次改訂版〉、(株)ぎょうせい,2000
- 藤原進一郎: 障害者とスポーツ. (財)日本障害者スポーツ協会,2003
- 3) 内閣府: 障害者白書(平成23年版). (独)国立印刷局, 2011
- 4) 藤原進一郎: 障害のある人たちのスポーツ. タナカプリント 社, 2004