

# パラスポーツの関わり～地域での実践例



健康スポーツ局 障がい者スポーツ支援部  
塚田 鉄平

旭川で行われている活動を紹介いたします。旭川では、月1回『チャレンジタイム』という取り組みを行っています。旭川パラスポーツ協議会が主催となり、障がいの有無に関わらず、様々なスポーツを体験し、スポーツを楽しむ、運動するきっかけを作るといったイベントです。



4月は理学療法士3名がコーディネーターとなり、競技は剣道、車椅子フェンシング、タグラグビー、車椅子テニス、テニスを行い、全体の参加者は健常者4名、車椅子使用者1名、知的障がい者1名、視覚障がい者2名(介助者2名)が参加しました。

剣道では、コーディネーターが参加者に丁寧に竹刀の握り方、振り方などをレクチャーし、素振りが上達してくると『面!』という大きな掛け声と共に面打ちを行いました。新しい運動経験と共に、爽快感を得ることができました。

テニスでは視力、視野のレベルに合わせてコートの広さ、ボールの硬さなどを変えさせ難易度を調整し、ラケットでボールをヒットさせる所からネットを挟んでラリーまで展開しゲーム性を楽しんでもらいました。参加者からは『運動するのが楽しい』、『もっと練習したい』、『できると思わなかった』など前向きな感想をいただくことができました。

特定のスポーツに興味を持った方に関しては定期的に活動を行っている競技団体を斡旋したりしています。

今年度の障がい者スポーツ支援部は『MEET & CONECT』を目標に活動を拡げていきます。理学療法士が障がい者スポーツの情報を持ち、障がいがある方をスポーツに繋げる事ができる事をベースとし、スポーツを社会参加の一つのツールとしての選択肢に活用する事を促したいと思います。スポーツ現場では地域で専門的に運動指導ができる理学療法士を増やし、地域の指導者と理学療法士が繋がり、障がいに合わせた運動指導を展開できる事を目指します。

具体的には昨年度から継続して釧路で行われる全道障がい者スポーツ大会や各種障がい者スポーツ大会で理学療法ブースを設置します。今まで関わった事がないから不安だと感じる方もいるかもしれませんが、事前講義を行い、当日はコメンターの指導を受けながら活動を行える体制を築きますのでお気軽にお申し込みください。

また、専門的な指導者の養成として、9月9・10日、12月9・10日の4日間で日本理学療法士協会会員対象の日本パラスポーツ協会公認中級パラスポーツ指導者養成講習会(理学療法士であれば中級から受講可能)を旭川で開催し、講師には、パラリンピックにも関わられているトップランナーの方や地域に根強く関わられている講師をお招きして開催します。詳細は改めてホームページに掲載しますので多くの方の参加をお待ちしております。



継続してパラスポーツwebミーティングを行い、実際に地域で関わっている実践例などを情報交換できる場を作りますのでパラスポーツに興味があるという方はぜひこちらのメーリングリストへ登録をよろしくお願いいたします。

<https://forms.gle/cxfsduXS7ZVRcd4yk9>

**障がいがある方の未来を作るのは君だ!**