



公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1番1号 セントラルプラザ12階
TEL:03-5206-5586 FAX:03-5206-5587 E-mail:tsad@nifty.com URL:http://www.tsad.or.jp/

障害者スポーツの手引き Vol.3

～障がいのあるこどもへの運動のススメ～

公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

☆ 東京都障害者スポーツ協会 ☆

東京都の障害のある方が「いつでも どこでも いつまでも」気軽にスポーツを楽しむことができる社会を目指して、さまざまな活動をしている協会です。

事業内容

障害者のスポーツ活動の奨励振興事業 (公益目的事業1)

【奨励振興事業】

- 障害者スポーツ地域開拓推進事業
- 障害者スポーツを支える人材の育成と連携
- 選手養成事業(普及・強化)
- 各種大会・教室の開催
- 各種イベントへのスタッフ派遣
- 各種相談への対応 など

【競技団体支援】

- 競技団体との共催による各種大会の実施
- 競技団体への助成支援 など
- 競技団体との連携

【理解啓発事業】

- 各種障害者スポーツの紹介、体験教室の企画・実施
- 障害者、障害者スポーツ理解促進の事業へのスタッフ派遣
- パラリンピアン出前事業
- ホームページの運営、広報誌の発行

【調査研究事業】

- 障害者スポーツに関する情報の収集・発信

各種スポーツ大会の開催と協力事業 (公益目的事業2)

- 東京オリンピック・パラリンピック関連事業への協力
- 東京都障害者スポーツ大会
兼全国障害者スポーツ大会派遣選手選考会の開催(東京都共催)
- 全国障害者スポーツ大会東京都選手団の派遣(東京都共催事業)
- 各種スポーツ大会・行事の開催・協力
・東京CUP卓球大会の開催
・東京マラソンへの協力 等

東京都障害者スポーツセンターの経営事業 (公益目的事業3)

- 東京都多摩障害者スポーツセンター
- 東京都障害者総合スポーツセンター

いつでも
どこでも
いつまでも

☆ 東京都障害者スポーツセンター ☆

東京都障害者総合スポーツセンター



アクセス JR埼京線「十条駅」南口(徒歩10分)より当センターまで点字ブロックが敷設されています。JR「王子駅」とJR「池袋駅」より無料送迎バスを運行しています。

東京都多摩障害者スポーツセンター



アクセス JR中央線「国立駅」南口より、大学通りを直進約20分。またJR南武線「谷保駅」北口より同じく大学通りを直進約10分。両駅より無料送迎バスを運行しています。

【もくじ】

- はじめに：本書の目的 1
- STEP1 運動をはじめる「きっかけづくり」 3
～どんな運動が好きかな～
- STEP2 運動の習慣化と定着 5
～もっと上手になりたい!～
- STEP3 広がる! こどもの可能性! 8
～運動・スポーツを通じたこどもの成長～
- 重度障害のあるこどもたちへのアプローチ 11
～こどもの運動を“親子で楽しもう! みんなで支えよう!”～
- あなたにとってのスポーツの魅力は? 14

発行：平成26年3月

★ はじめに:本書の目的

社 会環境が変わり、その中で暮らす人たちの生活様式も変化したことで、こどもにとって遊ぶ場所、遊ぶ仲間、遊ぶ時間が減少し、そして事故や犯罪を心配するがあまり、こどもが外でからだを動かして遊ぶ機会が減少していると言われています。一方、こどもの発達にとってからだを動かして遊ぶ機会がどれほど大切であるか、この事実を否定する人もいないでしょう。

本冊子では特に、障害のあるこどもの成長の過程での「**運動(からだを動かすこと全般含む)**」、「**遊び**」、そして「**スポーツ**」にスポッ

トを当てます。**こどもの時にたくさんからだを動かすことの大切さや、からだを動かすことを通してこども自身が経験するたくさん**のこことをとりまとめました。

この冊子を通して、多くの障害のあるこどもたちのうち、たった一人でもからだを動かすこと、そして運動・スポーツをすることが好きになり、毎日がより活き活きと充実したものになる、その一助となれば幸いです。

※本冊子での「こども」は、小学校高学年くらいまでの範囲としました。

★ 幼児期における運動の意義

文 部科学省が策定した『幼児期運動指針』では、「幼児(1歳前後から就学前までの5~6歳)にとってからだを動かして遊ぶ機会が減ることは、その後の児童期、青年期への運動やスポーツに親しむ資質や能力の育成を阻害するだけに止まらず、意欲や気力の減弱、対人関係などコミュニケーションをうまく構築出来ないなど、こどもの心の発達にも重大な影響を及ぼすことになりかねない」と言っています。

幼児は、心身全体を働かせて色々な活動を行うので、心とからだ両方の発達に必要な経験を、相互に関連しながら積み重ねていきます。この時期に遊びを中心とした身体活動を十分に行うことは、多様な動きを身に付けるだけでなく、生涯にわたって健康を維持するためのからだづくりであったり、何事にも積極的に取り組む意欲を育んだりするなど、豊かな人生を送るための様々な効果が期待できます。

幼児期の身体活動の効果

➡ 体力・運動能力の向上

神経機能の発達が著しく、タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールしたりと、運動を調整する能力の向上が期待できます。これは、児童期以降の運動機能の基礎にもなります。

➡ 健康的なからだの育成

適切な運動をすると、丈夫でバランスのとれたからだを育みやすくなります。特に運動習慣を身に付け、身体機能の発達が促される事によって、生涯にわたる健康的で活動的な生活習慣の形成も期待できます。

➡ 意欲的な心の育成

からだを動かす遊びを通じて得られる成功体験によって育まれる意欲や有能感は、からだを活発に動かす機会を増大させるとともに、何事にも意欲的に取り組む態度を養います。

➡ 社会適応力の発達

ひとり遊びから徐々に、多くの友達と群れて遊ぶことが出来るようになっていきます。ルールを知り、それを守り、周りとのコミュニケーションを取り合いながら協調する社会性を養います。

➡ 認知的能力の発達

運動を行う時は状況判断から運動の実行まで脳の多くの領域を刺激しています。身のこなしや状況判断・予測などの思考判断が必要な全身運動は、脳の運動制御機能や知的機能の発達促進が期待できます。

★ 障害のあるこどもと遊び(運動)

遊 びは本来、自発的な行動であり、遊びの中で能動性や自発性を重視する事は、その後のこどもの発達に良い影響を与えると考えられています。しかしながら、健常児ならば大きなたまげを感じずに通り過ぎた経験が、障害があることによって制限がかかっていることも多く、また遊びそのものに関して受け身的にならざるを得ません。健常児に比べ障害のあるこどもの「遊ぶ機会」を考えると、より一層周りのサポートや促しが重要になってきます。また、こどものそれぞれの時期にどのような遊びの経験が必要なのか、またある時期での遊びの経験不足などが、後のこどもの発達にどのような影響を与えるかを考えることが

必要です。
幼児期におけるからだを動かす遊び(運動)の実践が、心身の発育にきわめて重要なことは前述したとおりですが、障害のあるこどもを考えた場合、この時期に経験し獲得しておくことが望ましい動きが、同年齢あるいはそれより高い年齢であっても十分出来なかつたり、一つ一つの動きの獲得に時間がかかたりということがしばしばあります。ここで重要になってくるのは、**そのこどもがする自然な動きや、実際に出来る事をきちんと観察し、理解することです。**

★ 東京都障害者スポーツセンターでの取り組み

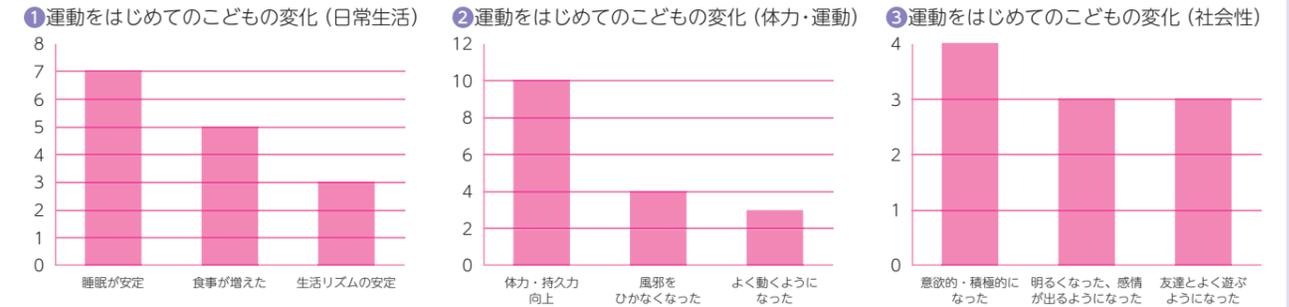
障 害の種類や程度にかかわらず、多くの障害のあるこどものご家族は“遊ばせたい(運動させたい)、もちろん思うけど、実際どのように遊ばせたら良いのか、どこだったら遊ばせることが出来るのかわからない”とおっしゃいます。からだを動かすことや、同年代のこどもたちと同様に色々な経験をさせたいという想いがあるながらも、実際どのようにこどもにアプローチしたら良いのか、悩み困っているご家族も多くいらっしゃるでしょう。

東京都障害者スポーツセンターは、障害のある方々の健康増進と社会

参加を促進するための障害者専用のスポーツ施設です。体育館、プールをはじめ、トレーニング室、卓球場、庭球場※、運動場(陸上競技場)※、アーチェリー場※、宿泊施設があり、最近では年間述べ37万人(総合、多摩合計)を超える方が、気軽にスポーツやレクリエーションを楽しまれています。また、こどもを対象にした事業、参加可能な事業も数多く展開しており、色々な障害、様々な年齢のこどもたちが、目的にあわせて事業を選択しスポーツを楽しんでいます。

※は障害者総合スポーツセンターのみの施設になります

スポーツセンターの教室(こども対象)に関するアンケート結果の紹介(設問への回答上位3つ)



★その他「教室に参加したきっかけは?」の設問には、「知人や施設(病院)の職員からの紹介」というのが圧倒的に多かったが、その他のコメントとして「民間のスイミングでの継続が限界になった」等ありました。「運動(スポーツ)への参加理由は?」に対して、「運動不足解消」

“より健康的になるため”という内容の他、“他人に迷惑をかけずからだを動かせる場所が欲しかった”“遊びに行ける場がない”“安心して外出できる場を探して”というコメントもありました。

本冊子では、スポーツセンターでの取り組みを一連の展開例として、運動との出会いやその後の定着に向けたアプローチをご紹介します。

STEP 1

★ 運動をはじめめる『きっかけづくり』

“自由に遊べる”空間を創り、興味のあることや好きな運動(動き)の発見がねらいの教室を紹介します。

STEP 2

★ 運動の習慣化と定着

それぞれの障害に合わせた多様な動きの獲得をねらいにした教室や、スポーツ種目に特化した教室等紹介します。

STEP 3

★ 拡がる! こどもの可能性!

1 競技種目にチャレンジ 2 運動・スポーツの継続 3 スポーツで芽生える目標 の3つをテーマに、運動・スポーツを通じたこどもの可能性を感じましょう。

★ 重度障害のあるこどもたちへのアプローチ

障害が重たいこどもを対象にした教室「親子で楽しむ重度キッズ体操教室」の紹介です。親子で一緒に運動の楽しさを体感することに主眼をおき、細かいステップでプログラムを行っています。

STEP 1 運動をはじめる『きっかけづくり』

～どんな運動が好きかな?～



☆これから運動を始めてみたいお子さんにお勧め教室「あそびのひろば」



「体育館の中にある大きな公園」。それが「あそびのひろば」という教室です。

「あそびのひろば」では、体育館の中にトランポリン、エアートランポリン、ソフトブロックなどの遊具を配置し大きな公園を造ります。こどもたちにとっては、自由に自分の興味がある、やってみたい遊具を選んで遊ぶことができるところが、この教室の特徴であり、ねらいです。一角ではレクリエーションプログラムの実施も行い、スポーツスタッフが意図的にこどもの運動を促す取り組みも行いますが、あえて教室としてはガチガチにプログラム化せず、自由なこどもの動きが優先でき

るような教室づくりを心がけています。各遊びのブースには教室をサポートする補助員やボランティアがついており、お子さんの安全を見ながら、声をかけ、一緒に遊んだり、遊具使用の順番管理など行います。また、この教室のもう一つの魅力は、障害をもたないお子さんも参加できることです。ご兄弟含め、家族と一緒に遊ぶことができます。

「どんな種目をお子さんにやらせて良いかわからない」と悩みを持っている方は、まずは運動をはじめる“きっかけづくり”として、自由な空間でたくさん遊べる「あそびのひろば」に是非ご参加ください。



教室のおともだちインタビュー

林 未琴 ちゃん (7歳)、**佑成** 君 (2歳) (健常)

●障害を持たないお子さんのお母さんにお話を伺いました



Q1 教室に参加したきっかけは？

A1 地域の体操教室でトランポリンを飛べる場所があると紹介して頂きました。

Q2 スポーツセンターの教室に参加してはどうですか？

A2 **自然にみんなとお友達になり楽しめる**
あそびの各ブースにスタッフやボランティアさんがいて、こども達と積極的に関わってくれて遊んでくれるところが良いと思います。あそびの空間の中で自然と障害を持ったお子さんと友達になり、皆で楽しく、遊んでいる様子が見られることが素晴らしいと思います。

高倉唯斗 君 11歳 (知的障害)

●唯斗君のお父さん、お母さんにお話を伺いました



Q1 教室に参加したきっかけは？

A1 スポーツセンターのホームページを見て、「障害児の教室に力を入れているなあ」「このような場所もあるんだなあ」と感じ、埼玉県在住ですが、北区の東京都障害者総合スポーツセンターは通える範囲なので来館してみようと思いました。

Q2 唯斗君に運動(スポーツ)をさせたいと思われたきっかけは？

A2 **色々と体験させて、こどもに合うスポーツを見つけてあげたい**

様々なスポーツ種目を体験させて、こどもに合ったスポーツ種目を見つけてあげたい、探してあげたいと思ったのがきっかけです。

Q3 唯斗君のスポーツセンターでの活動の様子はどんな感じですか？

A3 **安心して色々な種目にチャレンジ出来る。親としてもこどもと一緒に目指すものも出てきた。** 障害に対して理解のあるスタッフやボランティアがいるスポーツセンターでの活動は、余計な気を使わずに、安心して様々なスポーツ種目にチャレンジする機会を設けてもらっていると思います。「あそびのひろば」では色々な種目があるのですが、トランポリンがお気に入りです。その他にも、まだ、ラリーを行うことの意味がわかっていなくて、ラケットでボールを打つとホームランになってしまいますが(笑)、「卓球入門」に参加したり、プールが好きなので「水泳入門」の教室にも参加をしています。様々なスポーツ種目を経験する中で本人が打ち込めるものを見つけて、親の夢としてはパラリンピックを目指したり、競技会などにも参加してみたいです。

Q4 運動(スポーツ)を行うようになって、唯斗君にどのような変化がみられますか？

A4 **コミュニケーションの幅の広がりを実感** コミュニケーションの幅が広がったように思えます。教室に通う前までは心を開いて関わることができる人が限られていました。教室の中でも最初は戸惑っている様子も見られましたが、回を追うごとに先生やボランティアの方の話を聞けるようになってきました。日常生活では限られた人との関わりになってしまいますが、センターの教室では様々な人と交流を持てるのが魅力の一つです。



STEP2 運動の習慣化と定着

～もっと上手になりたい!～

★ 知的障害児を対象とした教室

「わんぱくCLUB」「わんぱくキッズ」「東京都知的障害者サッカー連盟によるサッカー教室」



マネをしながら、楽しく体操! からだの部位をしっかりと意識!

はじめてのサッカー。ボールの動きを良く見て、足を使って上手にボールを扱います!



うまく投げられるかな～ ジャベリックスローに挑戦!

「わんぱくCLUB」と「わんぱくキッズ」は知的障害児を対象とした教室です。対象者の個々の状態にあわせた基礎的な運動、動きづくりをプログラムにしている「わんぱくCLUB」、そのわんぱくCLUBのプログラムでは内容が物足りず、種目のルール理解や集団種目にチャレンジしたいということも達に向けた「わんぱくキッズ」と、この2つの教室は違うねらいを持ちながらも、かつつながりを持った形で実施します。

「わんぱくCLUB」では、楽しく体操を行う中で、自分のからだに対するイメージが持てるように促したり、また、投げる、蹴る、捕るなどスポーツにつながる運動の要素を、こどもたちにとって解りやすく、楽しみながら経験できるようなプログラムを実施しています。「わんぱくキッズ」では、今はサッカーを実施しており、ドリブルからシュートを行うま

でのタイムを競う東京都障害者スポーツ大会の個人種目参加を目指して練習したり、全日本知的障害児・者サッカー競技会～にっこにこフェスタ～にチームを編成して参加しています。サッカーという競技は、走ったり、ジャンプしたり、また動くボールを足で扱ったりと、様々な運動の要素を持っています。また、チームプレーを経験することや、「目印(ゴール)にボールが入ったら1点」というルール、勝ち負けの理解などを促すには、サッカーは比較的わかりやすく人気のあるスポーツです。

最近では、東京都知的障害者サッカー連盟によるサッカー教室も開催しているため、「わんぱくCLUB」でからだを動かす楽しさや教室に参加することに慣れてもらい、サッカーが好きな方には連盟のサッカー教室への参加も勧めています。

ずいぶんとサッカーが板についてきました。大会参加も目指します!



★ 教室のおともだちへインタビュー

「わんぱくキッズ」都大会前サッカー教室

門馬海人 君 13歳 知的障害

●海人君のお母さんにお話を伺いました。

Q1 教室に参加したきっかけは?

A1 “きっかけは掲示板” 「あそびの広場」に参加しに行った時、館内の掲示板で「わんぱくCLUB」の案内を見つけ、実施競技がこどもの大好きなサッカーだったのですぐに申し込みました。

Q2 スポーツを通して学んで欲しいことは何ですか?

A2 自立した社会人になって欲しい 教室の仲間と公共機関のバス移動した際、障害者手帳を忘れてしまったある選手が、運転手さんに「手帳を忘れたのだが、大丈夫か」と自力で懸命に交渉している場面に出くわしました。またあるときは東京都代表チームの選手が、自分の荷物をきちんと管理したり、同じ障害を持つ後輩のこども達にアドバイスを送ったりしている姿もみえました。海人もサッカーを通じて、将来の余暇活動を楽しむ仲間を得たり、社会人になった時には彼らのように自立し、集団行動も行えるようになってもらいたいと思います。



Q3 海人君のスポーツセンターでの活動の様子は?

A3 スポーツセンターが好き センターに来る前からサッカーは大好きでしたが、「サッカークラブには入りたくない。お母さんとサッカーする」とあまり積極的ではありませんでした。健常児のサッカークラブで強いパスが来て怖い思いをしたり、ルールの理解に時間がかかってしまうことが気になったりした経験から、自分の思いを伝えることが苦手な彼は参加すること自体に不安を感じている様子でした。センターの教室は、そのようなことを理解して苦手な事にもチャレンジする練習を工夫してくれます。本人も楽しく行えていることから、参加するのが「嫌」と言ったことはありません。

Q4 運動(スポーツ)を行うようになって、海人君にどのような変化がみられますか?

A4 気持ちと心の変化 教室に参加した当初はゲームで点数を取られたりすると泣いてしまったり、嫌な事があると皆の輪から勝手に離れてしまうことがありました。ただ、年月を重ねるごとに「僕は点数を取られても泣かない」と自ら宣言をして、高いモチベーションで教室に参加できるようになりました。



★ 身体障害児を対象とした教室「ジュニア車いすスポーツ教室」

「ジュニア車いすスポーツ教室」は日常生活で車いすに乗っているお子さんや、杖やクラッチで歩行しているお子さんを対象にした教室です（車いすを持っていないお子さんには、教室実施中、スポーツセンターの車いすをお貸ししています）。

教室では、鬼ごっこなどの遊びを通して車いす操作

を練習、習得したり、また車いすで行えるスポーツにチャレンジしています。教室では、障害種別や程度を問わず“みんなで一緒に楽しめる”ポッチャやふうせんバレーボールなどを楽しんでいて、それが実施競技となっているはばたきジュニアスポーツ交流大会に、教室の参加者でチームを編成し参加しています。

★ 教室のおともだちインタビュー

金沢 祐希 君 (12歳) 肢体不自由
巽 涼香 さん (9歳) 肢体不自由



●祐希君のお母さんにお話を伺いました。

Q1 祐希君に運動（スポーツ）をさせたいと思われたきっかけは？

A1 **スポーツや運動をやらせてあげたい** 小学校ではスポーツや運動面での活動が少なかった。障害を持っていても、親と一緒にあっても何か出来る種目を見つけてあげたいと思いました。

Q2 祐希君のスポーツセンターでの活動の様子は？運動（スポーツ）を行うようになって、祐希君にどのような変化がみられますか？

A2 **家族といるとは違う一面を見ることが出来る** 教室は親に見守られながらも1人で参加し、活発にスポーツを行っている姿も見られます。生活の中でも自分からやるが増えました。

Q3 スポーツセンターに期待したいことは？

A3 車いす常用者を対象としたもの、特に上肢にも障害を持っている電動車いす常用者の教室は少ないように感じます。同じ車いす常用者でも障害程度はさまざままで支援・指導は難しいと思いますが、皆が楽しめる教室を開催して欲しいと思っています。



●涼香さんのお母さんにお話を伺いました。

Q1 教室に参加したきっかけは？

A1 **学校生活以外でもスポーツをやらせたい** 学校生活以外で身体を動かす機会が少ない、何か学校生活以外でも子どもにスポーツをやらせてみたいと思いました。

Q2 涼香さんのスポーツセンターでの活動の様子は？

A2 **運動やスポーツの会話が増えた** まず、友達がたくさん増えました！その仲間達と一緒に、今回の大会もそうですが、教室の中でゲームを行い、勝ったり、負けたりした事を良く話してくれるようになりました。

Q3 運動（スポーツ）を行うようになって、涼香さんにどのような変化がみられますか？

A3 **スポーツへの積極的な参加** 最初は“参加させられている”という感じでした。今は主体的になり、今回の大会参加も自分で決めました。車いすに乗って身体を動かすことに、周りとの垣根を感じていたようですが、教室に参加することでその垣根も取り払われてきたと思います。



Q4 涼香さんがスポーツを行うことでのお父さん、お母さんの気持ちの変化は？

A4 **障害を持っていても身体を動かすことの素晴らしさを実感** 身体が上手く動かせなくても運動やスポーツをすることで、身体が強くなったり、食欲が出たり、友達ができるなど様々な成長を促せていると感じるようになりました。

★ STEP3 広がる! こどもの可能性! ～運動・スポーツを通じたこどもの成長～

★ チャレンジが子どもを変える! 競技種目にチャレンジ!

～身体障害児を対象とした教室「東京車いすテニス協会による車いすテニス選手育成教室」～

車いすテニス選手育成教室では、大人と子どもや競技レベルを考慮して、グループ分けを行い、テニス協会の選手達の指導を受けて練習を行う教室です。ジュニア車いすスポーツ教室にもともと参加していた方々も多く、教室で身体を動かすことの楽しさや自信をつけ、今度は競技として種目にチャレンジしてみたい、ということも達も頑張って練習をしています。上級クラスでは協会の選手達とラリーをしながら技術指導を受け、また、はじめてテニスを行う方は、虫取り網でボールをキャッチするなどボールとテニスラケットの扱いに慣れる練習を楽しみながら行っています。

★ 教室のおともだちインタビュー

塩原美咲 さん 8歳 肢体不自由

●美咲さんのお母さんにお話を伺いました。

Q1 教室に参加したきっかけは？

A1 **「これおもしろいね」** テレビでパラリンピックの車いすテニスの試合を見て、家族で「これ、おもしろいね」と話していたんです。どこで車いすテニス出来るか探していた時にPTの先生から障害者スポーツセンターを紹介してもらい、教室に参加するようになりました。



Q2 美咲さんに運動（スポーツ）をさせたいと思われたきっかけは？



A2 **楽しく出来るスポーツを見つけて運動量を確保したい** スポーツセンターに来るまではスポーツというスポーツは全く行えないでいました。学校の体育や運動会では見学が多く、親も何をやらせてあげられるのか分かりませんでした。小学校に入学して、成長に伴い体重も増えてきたので、運動をして体重をコントロールできないと自立した活動が行えなくなってしまうのではないかと感じました。装具をつけて歩くことは出来るのですが、ただ歩くだけでは本人も楽しくないと思っていたので、何か楽しくスポーツや運動をして、運動量を増やしていければと思ったのがきっかけです。

Q3 運動（スポーツ）を行うようになって、美咲さんにどのような変化がみられますか？

A3 **積極性が出てきた** センターに来るまでは人見知りや激しく、挨拶なども積極的に出来ませんでした。ですが、教室に参加するようになってから、テニスコートの中に入る時にコーチや参加者に挨拶をしたり、少しずつですが自分から積極的に挨拶ができるようになりました。もう一つは、外出の際、以前は、「疲れた、疲れた」と言っていた移動距離も、疲れずに車いすをこぐことが出来るようになったのも大きい変化です。「お母さん、先に行くね!」と、車いすをこぐスピードも速くなり、そして体力もついてきたのではないかと実感することがあります。

Q4 スポーツセンターに期待したいことは？

A4 **いろいろなことにチャレンジさせてもらいたい** スポーツを通して、達成感を感じたり、多くの人と出会い、関わることで様々なものを吸収してもらいたい。その為にもより多くのスポーツにチャレンジできる機会を設けて頂ければと思います。

★ 継続がこどもを変える!

自主クラブでスポーツがもっと身近に!

～継続がこどもを変える!「多摩こぼんざめクラブ」～

障害者スポーツセンターではたくさんのクラブがスポーツを日々楽しんでいます。多摩こぼんざめクラブは東京都多摩障害者スポーツセンターを拠点に水泳を楽しんでいるクラブです。はじめは、スポーツセンターの水泳教室への参加がきっかけですが、そこで会った親子でグループを結成して、水泳活動を楽しく“継続”してきたら、気が付けば25年です! 依然、クラブの仲間は強い絆で結ばれています。



スポーツセンター利用のクラブにインタビュー

★多摩こぼんざめクラブ 三代川 源さん 親子
三代川 源さん 35歳 (知的障害)



●源さんのお母さんにお話を伺いました。

Q1 水泳を始めた年齢ときっかけはどんなことですか?

A1 9歳のとき、多摩SCでやっていた「母と子の水泳教室」にスタッフの勧めで参加しました。その後、教室に参加した親子5～6組で平成元年にグループができました。教室の担当スタッフや指導者のサポートもあり、現在も活動を続けています。



Q2 なぜ水泳が続いているんでしょうか?

A2 水泳自体の楽しさもあったのですが、グループのみんなで合宿として旅行に行って、親睦を深めたりすることが楽しくて…。泳ぐと身体もリフレッシュできて体調もよくていいですね。

Q3 他のスポーツや水泳以外で継続していることはありますか?

A3 スポーツは水泳一筋ですね。スポーツ以外ではピアノは20年以上、クロスステッチ(刺繍)も長いですね。日常では父親との散歩はいつも1時間行っています。

Q4 これまで続けてこれたのには何かコツなどあったんでしょうか?

A4 親子で一緒にというのが良かったんだと思います。それと、多摩スポは障害のある方の施設なので、他の方に気兼ねなく使えるということもありました。

Q5 源さんの成長の中で、スポーツのおかげと感じることはありますか?

A5 息子はぜんそくがあったのですが、治療と並行して水泳を続けてきたことで、体力もついて元気に生活できるようになりました。

Q6 ご家族の今後の目標をお聞かせください

A6 これからも仲間とともに親子で楽しく続けていきたいと思っています。

Q7 これからスポーツを始めようと思っている家族やサポートする指導者へひとことお願いします

A7 続けていれば、少しずつでも変化を感じることができるので、長く続けてほしいなと思います。



★ スポーツで生まれた新たな『目標』。

親子で一緒に変わっていく!

スポーツで生まれた新たな目標……

障害者スポーツセンターでは、お一人で自分のペースで利用される方もいれば、お友達と一緒に利用される方など、利用者さんそれぞれの利用方法でスポーツを楽しまれています。縦山さん親子は、卓球のレベルアップを目標に、日々頑張っている駿さんに刺激を受け、お父さんも“一緒に”スポーツを楽しまれています。

スポーツを通じた駿さんの成長と、新たな目標への挑戦について、駿さん、そして駿さんのお父さんにお話をいただきました。



スポーツセンター利用の親子

★縦山 駿さん 14歳 (知的障害)



●駿さんのお父さんにお話を伺いました。

Q1 スポーツセンターに行ったきっかけ

A1 幼稚園の頃、水泳教室に参加したことがあったのですが、小学校まではなるべく一般の中で活動して欲しかったので、利用はそれっきり。小6から利用を再開しました。陸上をやっていたので陸上の教室に参加したり、他にも水泳や卓球の教室にも参加しました。



Q2 今はどんな活動をしていますか?

A2 今では卓球室を、多い時で週5日利用! 親子で頑張っって利用しています。私も楽しくなって一緒にになってはじめてました。今年は東京CUP卓球大会で個人3位! 団体には念願の親子出場を果たしました!

Q3 スポーツを通して駿さんにはどのような変化がみられますか?

A3 あいさつもすっかり出来るようになり、心身の健康につながっていると思います。また目標に向かって、生活を組み立てたり、リズムを整えたり出来るようになりました。

Q4 今後の目標は?

A4 【駿さん】卓球でオリンピック・パラリンピックや、国体(全国障害者スポーツ大会)に出たい。

【お父さん】今後は、一般の卓球スクールに通うなど、色んな刺激を受けながらやっていきたいです。また、今やっているスポーツで活躍してほしいとも思いますが、もっと大切なこととして、スポーツを通じて自立して成長して欲しいです。マナーや社会のルールなどを学んで、社会人になれるようになって欲しい。

★駿さんのお父さんから一言

障害があるとどうしてもマイナスのイメージがありますが、マイナスのことだけでなくプラスのことも沢山あります。息子のおかげで卓球の面白さがわかりましたし、いろいろな方とお話したり知り合いになり、私自身の視野もさらに広がりました。最近では、卓球で息子と球を打ち返していることに親としてとても幸せを感じております。

ぜひ、皆さんもスポーツセンターに足を運んでみてください。



重度障害のある子どもたちへのアプローチ

～子どもの運動を“親子で楽しもう! みんなで支えよう!”～

「うちの子どもに何が出来るだろう…」、また「うちの子どもには運動は出来ないと思う」など、不安や心配を抱えたご家族の声は決して少なくありません。ここでは、東京都多摩障害者スポーツセンターで実施している、重度障害児の体操教室「親子で楽しむ重度キッズ体操教室」をご紹介します。この教室に参加する、歩行が困難で重度重複障害のあるお子さんたちも、親子で一緒に運動の楽しさを体感してもらうことを主眼におきプログラムを進めています。

この教室のねらい

5つのねらいを基本に進めています。

- ① 子どものからだにいっぱい触れて、「からだ」に対しての意識や自覚を促そう!
- ② “揺れて”、“転がって”、動く感覚を体験
- ③ いろいろなもの触ってみたい、からだを動かしてみたいという意欲をかき立て、自分のからだを自分で動かしてみよう!
- ④ 親につつまれて、安心した活動を、子どもの笑顔や喜びを身近に感じよう!
- ⑤ みんなと一緒に楽しく活動しよう!

プログラムの内容 1 ～ 2

①自分のからだを感じよう (ボディタッチ)

ポイント 姿勢のチェック、くすぐったい、気持ちが良い

教室の最初に行うプログラムです。からだをほぐし、自分の全身を触られることで、身体の意識を感じてもらいます。動かすことのない部位でもしっかりと感じて、自分の“手足”を感じてもらうことが目的です。また、親に優しく触ってもらう事の気持ち良さやくすぐったさも感じ、からだを通じたコミュニケーションを作り上げていきます。



触って感じる

① ゆっくり動かしウォーミングアップ

全身をさわろ

② 全身を触り自分の体をよく知ろう



③ 手遊び

手遊び

②身体意識を促そう、動きを感じようI (サーキット)

ポイント 移動の体験(風を感じる、景色の変化を感じる)

感覚運動的知能を促すため、色々な刺激を与えられるように考えたプログラムです。安全に、またそれぞれのお子さんにあった刺激を考えるため、親や周りの人たちもサポートをしながら、様々な遊具を使って行います。

④ 横移動の乗り物にのって移動! 風を感じよう!



スピードを体験! 風を感じます!

⑤ 動き、回転し触りながらくぐることで動きを感じます



うまくくぐるかな～

プログラムの内容 3 ～ 6

③身体意識を促そう、動きを感じようII (トランポリン、パラバルーン)

ポイント 見て楽しい色、触って楽しい生地、心地よい風を楽しむ、揺れを通した全身運動

トランポリンは子どもたちが大好きな遊具のひとつ。ゆらゆら揺れを感じる中で、バランス、力を入れたり抜いたりすることを体験します。パラバルーンは、カラフルで、そしてその大きさにも興味を引かれます。バルーンを揺らせば、風がおこり、夏であれば“涼しい”風を受けることができます。生地の“さらさら”に触れることは刺激となり知覚を促します。バルーンに頭や手足が触ることはからだの幅などの身体意識を理解することにも繋がり、また、視覚的な楽しみだけでなく、色の違い、名前の理解など認知発達も促します。

⑥ パラバルーンで風、色を感じる



きれいな色、風を感じる



ゆらゆら気持ち良い～

⑦ 揺れを感じよう!
(バランス、全身運動、筋弛緩)

④親子で楽しく、みんなで楽しく (手遊び、フォークダンス)

ポイント バギーや車いすによる四肢の安定

バギーや車いすに乗る事で体幹が安定し、また手が自由になることにより簡単なフォークダンスを楽しむことが可能になります。また、鈴等の楽器を使って心地よいリズムを楽しみます。

⑧ バギーに乗って親子で楽しくダンス



親と楽しく

⑨ リズムを楽しむ



リズムを楽しむ

⑤リラックス

ポイント 体幹ストレッチ、日常のセルフケア

トランポリンや大きくからだを動かした時、からだに力が入り、緊張します。プログラムの最後は、からだをほぐすためにストレッチを行います。バランスボールなど使うと行いやすいです。

⑩ ピーナッツ型バランスボールを使用して緊張をほぐす



緊張をほぐす

⑥おわりに

最後まで楽しく頑張ったお友達、お父さんお母さんと一緒に輪になって、みんなで体操。次にみんなに会うのはいつかな? 次回がみんな楽しみです!

⑪ みんなで楽しく



多くのともだち、家族で楽しく参加!

★ 教室のおともだちへインタビュー

小池 希さん ご家族

肢体不自由 希さん 9歳



●希さんのお母さんに伺いました。

Q1 教室に参加したきっかけは？

A1 先にスポーツセンターに通い始めていたお友だちから教えてもらいました。

Q2 お子さんに運動(スポーツ)させたいと思ったきっかけは何ですか？

A2 休日の行き場所が欲しいな、と思って。親子共々お出かけが好きで、遊園地にも行ったりするんですけど、使えるトイレが少なかったりして不便なことも多くて…。スポーツセンターだと、同じように障害を持っている子もいるから気

兼ねも少ないし、学校とは違うお友達も出来たり、情報も入ったりして良いですね。希も、ここは学校とは違う、ということがだんだん分かってきていて喜んでいきます。

Q3 運動(スポーツ)をされるようになって、お子さんにはどのような変化がみられますか？

A3 休日にも生活にメリハリが出来て、よく眠れるようになっていきます。家でのんびりも悪くないのですが、スポーツセンターの教室に来て有意義に過ごすと、午後は表情や声で満足感が伝わってくるんです。

Q4 教室では、どんなプログラムを楽しんでいますか？

A4 トランポリンがお気に入りですね、からだを最大限使えるので。パラバルーンも風を感じて楽しんでいます。

Q5 希さんと弟さんとの関わりはどうですか？

A5 今保育園の年長なのですが、園に障害のあるお子さんが何人かいて、自分から声をかけたりサポートしているようです。私や他の大人よりも偏見がないというか…特に教えた訳ではないんですけどね。

前澤海斗君 ご家族

肢体不自由 海斗君 10歳



●海斗君のお母さんに伺いました。

Q1 教室に参加したきっかけは？

A1 多摩療育園にあったチラシを見ていた同じクラスのお友達からの口コミです。

Q2 お子さんに運動(スポーツ)させたいと思ったきっかけは何ですか？

A2 まずは、運動させたいというか、からだを動かしたいということですね。座りっぱなしが続くと姿勢が固まったり思うように動かなくなってしまうので、うまくほぐせたら…。家だけだと難しいんです。スポーツセンターだと家族も

一緒にできるし、学校とは違うお友達に会えることが良いですね。

Q3 運動(スポーツ)をされるようになって、お子さんにはどのような変化がみられますか？

A3 胃瘦を増設して、口からと併用して食事をしていたのですが、最近では口からだけで食べられるようになってきました。教室の翌日は、お通じもスムーズな気がします。嘔吐事も出来てきて、脳への刺激にもなっているのか、声を出したり手を挙げたり、よく反応するようになりました。「スポーツセンターに行くよ」と言うと、手を挙げて、声も出して喜びます。最近学校ではiPadでの意思表示の練習も始めています。

Q4 海斗さんと弟さんとの関わりはどうですか？

A4 普段から車椅子を押してくれたり、海斗が泣いているとゲームを差し出して、一緒に遊んでくれたりしています。保育園で泣いている子にも優しくできるみたいで、先生達からも褒められます。家族一緒に教室に参加している事で、祖父母も含め共通の話題も増えているのでうれしいです。

この教室の楽しさは、子どもたちの様々な変化です。心地良さそうな表情、声。もちろん笑顔も見えますし、気持ちよくなって寝てしまう?子もいます。また、教室への参加を通して、

子ども達に対してだけでなくご家族同士の交流、情報交換も活発に行われます。もちろん、全ての人が毎回参加出来る訳ではないですが、みんながこの日を楽しみにしています!

あなたにとってのスポーツの魅力は?

Q1 今頑張っているスポーツは?

Q2 始めたのは何歳の時?

Q3 スポーツを続けてきて「よかった～」と思うのはどんな時?

Q4 これからスポーツを始める人へ一言!

スポーツを通して、毎日いきいきと過ごしている若者たちです。

数年前、東京都障害者スポーツセンターに来た時は、まだ“かわいらしさ”“あどけなさ”があった彼らも、今では、スポーツの勝負の世界に身を投じ、日々トレーニングに励んでいます。健康的なからだづくりだけでなく、競技力を高め合い切磋琢磨する仲間が出来たり、先輩後輩等のつながりが出来て交友関係が広がったり。色々な経験を積み重ね、みんな大人に向かって成長していています。

西 勇輝さん 肢体不自由

成績 アジアユースパラリンピック(マレーシア)
[陸上競技100m]優勝 [陸上競技200m]優勝

A1 陸上競技(レーサー)

A2 小学6年生

A3 いくつかの競技を続けてきて沢山の先輩方に出会い色々な事を教えていただいた事。競技を通じて自分自身に自信を持つことができるようになりました。そして、運動は生活の中では使わない筋肉を体を動かす中で自然と鍛えていけます! スポーツをしていく上で“上達したい”という考えを持ち、目標に向かっていく過程を仲間や家族と楽しみながら練習を始め、現在は競技性を高めています。



嶋崎康介さん 肢体不自由

成績 アジアユースパラリンピック(マレーシア)
[陸上競技100m]3位 [陸上競技200m]3位

A1 車椅子陸上

A2 9歳(小学4年生)

A3 【康介さん】たくさんの人に会えた時。いいタイムが出た時です。【お母さん】どのスポーツも同じですが、小さい子供の対応能力はすごいと思います。可能性がいくらでもあります。

A4 続けると新しい発見や新しい出会いが沢山あり、生きていくことの糧になります。是非小さい頃から、色々なスポーツにチャレンジして下さい。



坂口 翼さん 肢体不自由

成績 第11回全国障害者スポーツ大会 おいでませ!山口大会 [卓球競技]金メダル
第13回全国障害者スポーツ大会 スポーツ祭東京2013 [卓球競技]金メダル

A1 卓球、水泳、スキー

A2 卓球は中学1年生から、水泳は1歳(ベビースイミング)、スキーは5歳頃から

A3 【翼さん】バシバシ打てるのが楽しいです! 上手くなって試合に出て勝つと嬉しいし、負けるとまいったなと思います。【お母さん】小学校まではよく扁桃腺が腫れて熱を出していましたが、中学生になってからはほとんどなくなりました。また、仕事が終わった後の時間をセンターで過ごすことで生活のリズムができ、充実した毎日を送れるようにな



りました。また大会がある時は「前日は早く寝る」など、生活習慣や、日々のスケジュールにも気を配れるようになりました。

A4 【お母さん】小さい時に通っていた通園の先生に「身体を動かすことは脳の発達にも良い」と言われ、スポーツを始めました。今では身体も健康的なだけでなく、社会性も少しずつ身に付いてきているのが嬉しいです。そういうお子さんがもっと増えてくれたら嬉しいです。