

誰でも一緒に楽しめるスポーツ

～ パラスポーツの魅力～

パラスポーツは用具やルールを工夫することで、誰でも安全に楽しめるという特徴があります。様々なパラスポーツを知り、皆様のスポーツ施設でも、たくさん工夫を凝らしてスポーツに取り組んでみましょう。

楽しむための工夫

用具を工夫して楽しむ

● ボッチャ

赤チーム、青チームに分かれて各6球ずつ投球し、どちらのチームが白いジャックボール(目標球)にどれだけ近づけられるかを競う競技です。障害の有無にかかわらず誰でも一緒に楽しめます。



東京ボッチャ協会

<https://tokyoboccia.wixsite.com/tokyo-boccia>



用具の
工夫
ポイント

障害によりボールを投げることができなくても、足で蹴ってボールを転がしたり、勾配具(ランプ)を使い、ランプオペレーターにランプの長さや角度を伝えて調整することで、ボールを転がすこともできます。



勾配具(ランプ)

用具を工夫して楽しむ

● ブラインドテニス

音が鳴るよう工夫されたスポンジボールを使用し、バウンドした際の音を聞きわけ打ち合う競技です。バドミントンコートと同様の広さで行われます。ボールが飛んだり、弾んだりするため、高さも見極めてボールを打ち返します。日本発祥のスポーツです。



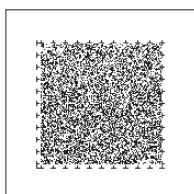
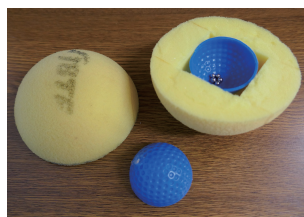
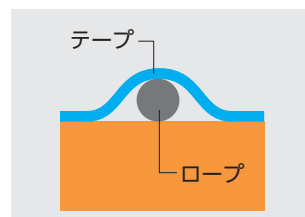
日本ブラインドテニス
連盟

<https://jbtbf.jp.org/>

用具の
工夫
ポイント

ラインコート(センターマークライン・ベースライン)に突起をつくり、触れてコートがわかるように工夫されています。

また、スポンジボールの中に音の鳴る工夫を行っています。



用具を工夫して楽しむ

● デフスポーツ（陸上・サッカーなど）

聴覚障害のある人は、審判などによる合図や打球音が聞こえません。陸上競技や水泳競技では、スターターの音をフラッシュランプを使って視覚的に知らせます。また、サッカーでは、旗をあげることで反則を知らせます。他にもバスケットボールや空手競技など様々な競技でフラッシュランプ等を活用しています。ルールは一般のスポーツと同じ競技が多いので、障害の有無にかかわらず誰でも一緒に楽しめます。



光刺激スタート発信装置（フラッシュランプ）

（一財）全日本ろうあ連盟スポーツ委員会
<https://www.jfd.or.jp/sc/>



ルールを工夫して楽しむ

● ふうせんバレーボール

バドミントンコートにそれぞれ6人ずつ入り、ネット越しに両チームが直径40cmのふうせんを打ち合う競技です。障害のある人とない人とが一緒にチームを組み、チーム全員がボールに触れてから、相手コートにボールを返すので、障害の有無にかかわらず誰でも一緒に楽しめます。

ルールを
アレンジ

ネットの高さを下げ、床に座ることでシッティングふうせんバレーとしても楽しめます。転倒の心配が軽減され、安全に行える工夫です。



（一社）オールスマイル東京ふうせんバレーボール振興委員会
<https://smile-all.com/18614/>



サポートする人などと楽しむ

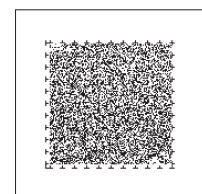
● ガイド（マラソン）

視覚障害のある人が走る際に、ガイドとともに伴走紐と呼ばれる1m程度の紐を輪にして握り、ガイドが誘導しながら息を合わせて走ります。



● コーラー（サッカー）

プレー中にゴールネットの裏から選手に声をかけ、プレーの状況やゴールの方向を伝えます。PKの際などはゴールポストを叩いて、蹴る方向を伝えることもあります。



重度重複障害のある人もスポーツを楽しんでいます

障害の程度が重い人や視覚・聴覚（言語）・肢体不自由・知的など複数の障害がある人も、特別支援学校や障害者スポーツセンターなどでスポーツを楽しんでいます。

特別支援学校や障害者スポーツセンターでの活動が多いですが、環境の整備や周囲の理解が進むことでスポーツに触れる機会が多くなります。

● 水泳

障害の程度が重い人や複数の障害がある人もプールを楽しんでいます。普段は体を動かすことが難しくても、水中では浮力により、大きく動かすことができます。様々な浮き具を使用することでリラックスしながら浮き、進むことができます。



● ハンドサッカー

ハンドサッカーは東京都の肢体不自由養護学校（現・特別支援学校）で生まれたスポーツで、障害の種別やその程度は問わずに誰でも参加でき、男女の区別もありません。

ポジション、ボールを保持できる時間、シュート方法は選手の障害種別や程度に合わせるルールになっており、できるポジションで、できるプレーをしていくことが魅力です。



選手の声



墨東特別支援学校の生徒

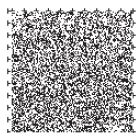
いろいろな障害がある人たちが、一緒にプレーできるところが、ハンドサッカーの魅力だと思います。

保護者の声

生活の中でスポーツは縁遠いものでしたが、ハンドサッカーに出会い、みんなでスポーツを楽しむことができるんだと実感できました。また、仲間と一緒に試合に勝ちたいと思うなど、いろいろなことを感じる場になっています。学校を卒業した後も、スポーツを続けるため、地域でのスポーツ活動の環境づくりに取り組んでいただけたらありがたいです。



日本ハンドサッカー協会
<https://handsoccer.jimdofree.com/>



障害のある人とスポーツをする際の留意点

視 周辺環境を整える

- 音を聞きながらプレーするスポーツが多く、音が聞こえやすいよう配慮するとともに、周囲に障害物がないか確認することで、よりスポーツを楽しむことができます。

聴 音声情報を「見える」状況にしてコミュニケーションを

- コミュニケーションをとる際に、相手の伝えたいことが理解できているか、こちらの伝えていることが理解されているか、一つひとつ確認することが大切です。

肢 転倒に注意する

- いつでも座れるように、椅子の準備をしておきましょう。また、プールなどの滑りやすいところでは、一層、転倒への注意が必要です。

直接触れる部分などの安全確認

- まひしている部分が、擦れたり、ぶつかったりしても気づけない、異常を感じない場合があります。また、まひしている部分は肌も柔らかく、ケガにつながりやすいこともあります。直接触れるような部分は、傷にならないようマットが使用できるようにしたり、事前に危険なものは取り除くようにしておきましょう。

知 ルールの工夫とスポーツ用具の使い方の習得

- ルールの理解が困難な場合は、内容を簡単にするなど、わかりやすくする工夫が必要です。また、安全に、楽しく用具を使えるようにしていきましょう。

内 医師の指示や投薬の確認

精

- 医師から脈拍数や運動内容の指示や制限が出ていることもあるため、その範囲内でスポーツを楽しんでいる人もいます。また、投薬をしている人も多く、病状をコントロールした上で、様々なスポーツを行っています。特に指示が出ていない場合は、事前に医師に運動時の注意事項など指示を受ける必要性等を確認してください。

疲れには気をつけて

- 運動を行っているときは楽しく、たくさん動けていても、終了後や帰宅後動けなくなってしまうケースもあります。疲れのサインを見逃さず、軽めの運動から徐々に増やしていくことが必要です。

