

# 障害者スポーツの手引き

～車いすの方への運動のススメ～



いつでも  
どこでも  
いつまでも

Vol.6



## はじめに

## 本書の目的

本冊子では、障害者に対して「スポーツの理解」や「障害者スポーツセンターの理解」を深めるために作成しています。今回は、車いすを利用する方を対象としています。

都内二ヶ所の障害者スポーツセンターでの車いすの方の利用方法や、実際に運動されている方の声をまとめました。一人でも多くの方が「からだを動かす」「スポーツを楽しむ」ことに興味をもっていただけたら幸いです。

## 東京都障害者スポーツセンター施設概要

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。障害のある方が一人でいつ来ても、気軽にスポーツやトレーニング、レクリエーションを楽しむことができます。

体育館、プールをはじめ、トレーニング室、卓球室、サウンドテーブルテニス室、テニスコート※、運動場※、アーチェリー場※、宿泊施設があります。利用者は、機能回復のためにリハビリや体力向上を目的に来る方、団体をスポーツを楽しみに来る方、パラリンピックに出場するようなアスリートの方が大会出場のためにトレーニングに来たりするなど、実に様々です。 ※北区にある障害者総合スポーツセンターのみ

## スポーツ展開例

障害者スポーツセンターでは、これからスポーツを始められる方からすでにスポーツを楽しまれている方まで、さまざまなレベル・ニーズにお応えできるようなプログラムを展開しています。

01

## 個別への支援（導入編）

- 受付
- 個人相談サービス
- センタースタッフによる運動相談
- 医師・理学療法士によるスポーツ医事相談
- 管理栄養士による栄養相談

02

## 個別への支援（実践編）

- スポーツ施設の利用

実際に施設を利用しながら、ご自身のペースで身体を動かすことを楽しみましょう！  
競技に参加することだけを目標にするのではなく、リハビリテーションや健康維持、レクリエーションなど様々な利用ができます。

03

## QOL（生活の質）の充実を！！

- スポーツ導入教室
- スポーツ大会への参加
- クラブ・サークルへの参加
- 自分の身近な地域でスポーツを

新しい種目にチャレンジしたい！  
同じ障害を持った人たちと一緒に活動したい！  
スポーツの楽しみを広げ、より充実したスポーツライフを送りましょう。

## 車いすとは

車いすは大きく分けると、手動のものと、電動のものがあります。

手動とは、自分の力で動かす自走用、人の力を利用して動かす介助用の車いすのこと。

電動とは、バッテリーなどの力を使って動かす車いすのこと。



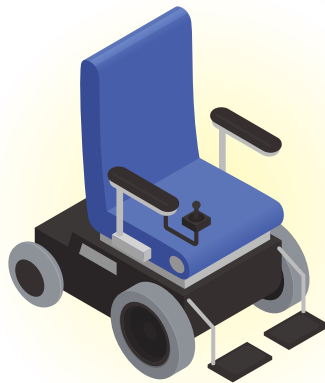
自走用

自走用は、利用者  
本人が腕の力など  
を利用して走行し  
ます。



介助用

介助用は、介助者  
が後方から動かす  
ことで走行します。



電 動

電動車いすには、レバー操作で動  
くものもありますが、自分の力を  
補助してくれるアシスト型の車い  
すもあります。

## どんな人が車いすを使っているの？

脳原性麻痺・脊髄損傷・疾患・怪我等様々な理由により、車いすに乗っている方がいます。

日常での車いすを使用している方の中には大きく3つに分けられます。

- ① 全く立つことができない人。
- ② 立つことはできる人。
- ③ 短い距離であれば歩くことができる人。

車いすの方だから立つことが全員出来ないというわけではありません。  
また、普段は車いすではないが競技の時だけ車いすを使用する方も  
います。

目的により、人それぞれの用途で車いすを使用しています。



### 来館

#### ■ 送迎バス

それぞれのスポーツセンターの無料送迎バスには、車いす昇降機がついており、車いすのまま乗降できます。



#### ■ 駐車場 車いす専用駐車場があります。



幅が広いためドアを大きく開けます。



#### ■ 受付

初めて来館された方には、館内の説明をします。館内は、車いすの人でも移動しやすいように段差がありません。

受付は車いすの方でも使いやすい高さになっています。



体育館、プール  
\*運動場の観覧席には車いすでも見やすいスペースが設けてあります。  
※総合スポーツセンターのみ



ストレッチャーも入る大きいエレベーターがあります。旋回できる広さがあり、背後を確認できる鏡もついています。

### 館内

#### ■ 更衣室

着替えやすいように、台が設置されています。



ご夫婦や、親子などの異性介助ができるように、「家族更衣室」があります。



車いすの方でも利用できるシャワー台が設置されており、シャワーヘッドの高さがかえられます。

#### ■ その他

水飲み場、自動販売機が車いすの人でも利用できる高さになっています。



館内の案内図や教室の案内は車いすの方でも見やすい位置に表示をしてあります。

## 施設利用

### ■ トレーニング室

広いストレッチ台があるので、乗り移ってトレーニングやストレッチができます。

バランスボールやストレッチポールがあり、身体を伸ばすことができます。



移乗がしやすいように、ストレッチ台も車いすの高さに合わせています。



車いすの方が通れるようにマシンとマシンの間は広がっています。



車いすの方でも利用しやすいマシンがあります。普段立位姿勢がとれない方でも、立位姿勢をサポートしつつ歩行の動きができるマシンがあります。



握力が弱い人でもトレーニングできるように補助具が準備されています。

### 車いすローラー

車いす競技のアスリートから、一般の車いす利用者まで、天候に左右されず、室内で日常トレーニングできるマシンがあります。



### ■ プール

プールサイドは車いすからでも容易に入れるような構造になっています。



プール用車いすを常時準備しています。プール用車いすは濡れても大丈夫なため、日常用の車いすから乗り換えてプールサイドまで行くことができます。

### ■ 卓球室

卓球室にある全ての卓球台が、車いすでも利用しやすい卓球台です。

脚が台の下に入れやすくなっています。



### ■ 体育館等

バスケットボール用車いす、テニス用車いす、レーサーなど競技用車いすがあります。

さまざまな種類の車いすがあるので、身体の状態や大きさにあわせて、車いすを選ぶことができます。

## スポーツ 種目紹介

ここでは、車いすを使用しての東京都障害者スポーツ大会で行われている競技を中心に紹介します。

選手は、障害者手帳を参考にしながら現状の障害に合った障害区分を選択し、出場することが出来ます。

障害区分は競技中に車いすを使用するか、使用しないかによって変わることもあります。

### 陸 上【競走競技】



障害区分により、出場出来る種目が変わってきます。

50m 競走については、使用できるものは日常生活用の車いすに限定されます。

また、100m 以上の競走競技については、ヘルメットの着用が義務になります。

車いすを競技中に使用しない場合は、この限りではありません。

#### ● スラローム

車いす種目で赤色と白色の旗門（下記の図参照）を通過しながら、30mでの所要時間を測るものです。

赤色の旗門は前進、白色の旗門は後進によって通過しなければなりません。



#### ● ビーンバッグ投げ

使用する用具として、12cm × 12cmの布または適当なものの袋に、よく乾燥させた大豆などを入れたもの。重さは150gになります。

投げ方は自由であるため、手で前に投げる、後ろを向いて投げる、足で投げるなど様々です。



### 水泳【自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ】



障害区分・年齢区分により、出場出来る種目が変わってきます。

競技中は、車いすの使用はできません。また、入退水の際にマット等を敷いて怪我の予防に努める選手もいます。

区分により浮き具を使用して競技に参加することも可能です。

## 卓球



一般の競技規則とほぼ同じルールで行われます。

車いす卓球での特別なルールとして

- ・サーブは相手コートのエンドラインを越える方向に打つ。サイドラインを越えると無効。
- ・車いすから、お尻を浮かせたり、床に足やフットレストがつくことは禁止。  
などがあります。

卓球台の用具やネットの高さなどは同じですが、車いすの方が脚を台の下に入れやすくなっている卓球台の種類もあります。

## ボッチャ



ジャックボールといわれる白いボールに、赤色と青色のボールをいかに近づけるかを競う競技です。

障害により、ボールを投げることのできない選手は「ランプ」という補助具をつかって競技をします。

ランプを使う方は、介助者と協力してゲームを行います。しかし、介助者はゲーム中にコート内を見ることやアドバイスをすることはできません。選手が介助者とコミュニケーションを取ることでランプの方向を決めます。



## アーチェリー・フライングディスク



車いすを使用して行う場合であっても、立って競技をする方と同じように競技を行います。ただし、足やフットレストを地面につけてはいけません。

全国障害者スポーツ大会以外にも、様々な競技があります。

車いすマラソン

車いすフェンシング

パラバドミントン

車いすテニス

車いすラグビー



Swimming

みやもと たけし  
宮本 豪史さん



## これまでどのようなスポーツを経験されていますか？

国立リハビリテーションセンター病院に入院していた時に、ツインバスケットボールをやっていました。障害を負って最初に挑んだスポーツでした。

## スポーツを始めた、センターを利用するきっかけはなんですか？

水泳を始めたきっかけは、いくつかあります。それまで自動車通勤だったのが、公共交通機関を利用する事になったので、体力をつける必要があった事、妻の協力が得られる事、それに同じ車いすユーザーと一緒にスカイダイビングをしたこともある友人が、センターのプールを利用していった事などが理由です。

また私の障害の場合、手が使えない事や、様々な機能に影響がありますが、その中のひとつに腸の機能障害があります。

普段の生活は車いすなので、座位がほとんどですが、水泳は、プールサイドで休憩する時に立位に近い体勢になれるり、泳いでる時は座位とは違う体勢になれるので腸の動きが良くなるかもという期待もありました。そして、水泳は全身を使う運動なので、運動不足も改善されるだろうと思ったことも理由です。

## スポーツを始める際に大変だったことや不安はありましたか？

私の障害のレベルだと、プールを利用する場合は妻の介助が必要になります。二人一組の行動が必要とされるので、負担をかけ続けることが不安です。理想は一人で来て、一人で運動が出来ればいいなと思います。

## 運動を始めてみて、どのような変化がありましたか？

体力がつかえました。普段の車いすの走行距離が長くなりました。

泳ぎ始めた頃は、必死にもがくように泳いでいました。必然的に背泳ぎのような泳ぎ方となるのですが、泳いでいるという感覚は無かったです。感覚麻痺があるので、自分では身体の浮き沈みが分からないため、溺れるような恐怖から必死にもがくように泳いでいたと思います。

今は慣れてきて自由に動けるようになりました。それがとても楽しいです。

## 運動(スポーツ)をやる上で、気をつけていること工夫していることはありますか？

スポーツでも仕事でもそうですが、普段から体調管理には気をつけています。同時に、一番難しいところでもあります。

- 褥瘡(じょくそう)に気を付ける必要があるので車いすからプールサイドに乗り移るときはバスマットを敷いています。
- 乗り移るときに爪が長いと折れてしまい傷つける可能性がある所以爪の管理をしています。
- 体温調整ができないので泳ぐ前後に身体を温めています。
- 低血糖になりやすく、身体が動かなくなるのでラムネを常備しています。
- プールに入る2時間前から間食や水分はとらないようにしています。
- 食生活に気をつけています。(緑黄色野菜をしっかり食べる。腸内環境を意識した食生活を心がけています。)

## これからの目標はなんですか？

欲を言えば、何か自分の“軌跡”を残せるようにはなりたいと思いますが、手を借りなければ成り立たない部分もあるので、自分の意志だけでは決めれないところがあります。

私が泳ぎ始めた頃は知識も情報もなく困りました。同じ障害で泳いでる方も少ないので、その分、一人でも多くの方の参考になればいいなと思っています。

## これから運動(スポーツ)を始める方へのメッセージ。

私は、運動をすることで日常生活が大きく変わりました。泳げる楽しみを知ったので、食生活や睡眠時間などを気にするようになりました。これなら自分にも出来るかもと思う事で色々な選択肢も増えました。

車いすの上ではできないことが水中ではできる。同じ様な障害がある方の、自分がひとつの可能性になって、それを知ってスポーツを始める人が増えればいいなと思っています。





## 宮本さんサポーター（奥さま）

### ご主人がスポーツをはじめるとに 心配はありましたか？

夫と同じような障害の方がプールで泳ぐ事について、その準備も含めて全く知識がなく分からないことばかりで、まずやるだけやってみようと思ったので、不安はなく、むしろ始めやすかったです。

### ご主人が運動（スポーツ）を始めて どのような変化がありましたか？

プールで動いてる効果もあると思うのですが、食べて動くという当たり前の事や、腸の動きもスムーズになり、より人間らしい生活が出来るようになりました。

夫は普段車いすありきの生活で、入水前後も私の介助が必要ですが、水に入れば自分で自由に動くことができます。自由に身体を動かして運動ができる喜びがあるから、毎日の生活も今までより潤ったというか、充実した毎日につながっていると思います。

他にも、本人の楽しみにプールが加わったことにより、段取りを立てて生活するようになりました。休みの日って、ついダラダラしがちだったりしますが、プールを優先するからこそ『これは先に終わらせておこう』とメリハリのある生活が送れています。

### 運動（スポーツ）をはじめて、今後 継続していくことに不安はありますか？

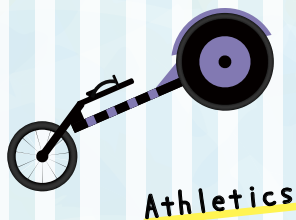
本人は、センターに毎日でも来たがってるのですが、家が遠いこと以外にも、入水の前後の準備を含めて、今は私がいないと泳げない状態です。本当は、本人にはプールで思う存分泳いでもらって、私は家のことを頑張るといのが理想的なんですけども、いろいろな準備があるので、しょうがないのかなって。本当は、同じ時間を分けて使えればいいなと思いますね。

### 二人三脚での夢や目標はなんですか？

大きな順から言うと、パリパラリンピック出場ですね。私は夫が出場するのを願っています。その時に、妻として一緒にくっついて行きたい。いろんな大会とか記録会にも出てみたいってところが身近な目標です。あまり構えずにいろんな所に出掛けて泳いで、おじいちゃん、おばあちゃんになるまでの間に、水泳を含めお互いに色々な経験値が上げればいいなと思います。

### 同じような障害の方にサポートを する方へのメッセージ。

夫と一緒にプールに来て、泳ぎを見守って、更衣の介助をして帰るのは、正直大変ではありますが『今日も泳ぐことが出来た』という満足度も大きいです。スポーツを諦めていた方にとっては、水の中の自由な空間を知り、ひとりで動ける喜びを知る事で、人生の幅はとてつと広がると思います。介助といっても、ロッカーにお金を入れる、鍵を回すなど少しのことが、手が不自由な方には大きなヘルプだったりします。そのためにも、私自身を含め、周りからのお手伝いの声掛けが、もっと気軽にできるといいなと思っています。



こばた あつろう  
古畑 篤郎さん



## スポーツを始めたきっかけはなんですか？

小学校4年生のときに学校で体験授業があって、まずは車いすバスケットに出会いました。その講師の選手が「今夜、練習するから見においでよ」って言ってきて、車いすバスケットを始めました。

それから、1年ぐらいたったタイミングで、2泊3日で障害を持っている子供たちに車いすスポーツを体験させてくれるキャンプに参加して、その中でレーサーの三輪のフォームがすごいかっこよかったのと、普段乗ってる車いすとは全然違うスピード感で、風を切って走るっていうのが気持ちよくて一番気に入った陸上を始めました。

## スポーツを始める際に大変だったことや不安はありましたか？

車いすスポーツは、競技によって専用の車いすが違うのですが、センターにはいろいろな車いすがあって、貸し出してくれたり、どんなスポーツを始めたらよいか、トレーニングについても相談に乗ってくれるので助かりました。また、センターでは、ほかの競技をしている人も来ているので、交流をしているいろいろな話を聞くことができました。

家族も、最初のキャンプは母が探してきてくれましたし、スポーツをすることに賛成してくれて全面的に後押ししてくれています。

運が良いことに、陸上を始めてすぐに大会の賞品でレーサー（陸上競技専用車いす）がもらえました。身体に合わせたサイズだったので、成長とともに作り替えが必要になり、2台目以降は、レーサーとか用具をそろえるのは、お金がかかって結構大変でした。

## 陸上をやる上で気を付けていること工夫していることはありますか？

よく寝ることと、よく食べることっていう、基本的なことを気を付けてやっています。

やる前は動的ストレッチやって、終わった後はいわゆる静的ストレッチをやるっていうのを欠かさずやっています。

足の感覚が僕はあるので、大体30分に1回ぐらいは下りて、こまめに休憩してやっています。

## 陸上をやってよかったことはどんなところですか？

本当に初めの初めは、スロープを上げるのもとても大変だったのが、今では自分一人でスロープ上げるようになったり、段差も上れるようになったりとなることが増えま

した。メンタル的にも、いろんなところに出掛けてみようと思ひ、一人で電車に乗って出掛けたりしました。そういう意味で行動範囲が広がったし、本当に世界観が広がりました。

## スポーツをしてみてもか課題や問題を感じることはありますか？

競技場によってはまだまだ「車いすで走るのはちょっと（やめて欲しい）」っていう競技場もあったりするので、走れる競技場が少ないっていうのは、始めたときもそうですけど、今も感じてます。

## これからの目標はなんですか？

初めに会った車いすバスケットの選手がすごいかっこよくて、自分もこうなりたいと思ひ、パラスポーツの世界に入ったので、自分も若い世代から憧れられるような選手になって、スポーツを始めようとする人のきっかけになればいいなと思ひます。

## これから運動（スポーツ）を始める方へメッセージ。

僕は「限界を決めずにチャレンジ」っていう座右の銘のもとトレーニングをしています。

スポーツをやる前は人よりも出来ることが少ないと思っていました。自分で限界を設定せずに、今日の自分が昨日の自分を超えればそれはもう最高じゃないかって、毎日頃思っています。

みなさんも、どんどんチャレンジしてってください。





Basketball

もろおか しのすけ  
諸岡 晋之助さん



### スポーツを始めたきっかけはなんですか？

リハビリで通っていた病院の理学療法士さんが、「大学の同級生が所属しているチームの試合を見にきたら」と、声を掛けていただいて、初めて見た試合が、車いすバスケットボールのリーグ戦でした。試合を見て、俺でも日本代表になれるかなと思って、始めたのがきっかけです。

### 競技を実際にやってみてどうでしたか？

僕自身、健常者のときハンドボールをずっとやっていたので、車いすバスケットボールを外から見てる分には大したことはないと思っていました。実際にやってみるとスピード感が全然違うし、車いすの操作もうまくいかないし、ボールも全然リングに届かない。外から見てると、やってみるのは違って、そこからのめり込んでいきました。

### 車いすバスケットボールを始める際に大変だったことや不安はありましたか？

親はスポーツをやることには賛成でしたが「車いすバスケットボールはお金がかかるからやめなさい」と初めは反対していました。でも、車いすバスケットボール車を、センターで貸し出ししてもらえたので、比較的僕は簡単に始められました。多分、貸し出しがなかったら、始めることが厳しかったんじゃないかなと思っています。

### 実際にバスケットを始めてみて、どのような変化がありましたか？

退院したときは杖ついていたのですが、車いすバスケットボールを4年やって、最近はちょっとの距離だった杖無しで歩けるようになりました。

退院してから、気持ちが落ち込む時期がありましたが、バスケットに行くことで、ポジティブになれたし、バスケットをするとすごく楽しい気持ちになり、気分転換もできて、ストレスを発散することもできました。

### 選手をしながら、小学校などで指導もしていらっしゃると思いますが、指導場面で気を付けていることはありますか？

僕が教えるときは、まずは楽しんでほしいっていうのを、第一にしています。「この競技すごいんだよ、でも操作とか難しいんだよ」という伝え方もあると思います。でも、それより「楽しい競技」だと参加者に感じて帰ってもらえると、すごくありがたいなと思っています。

初めて来る人には、障害者という見方をする前に、健常者と同じスポーツ選手であり、アスリートだっていうところを見てほしいと思っています。

### スポーツを続ける上で気を付けてる工夫していることはありますか？

私は筋量も多くて体も大きいほうなので、けがをする可能性があるので、ウォーミングアップはすごく重要にしています。急に動くことだけは絶対ないように、自分でケアできる、予防できる部分はするようにはしています。

「失ったものを数えるな。残されたものを最大限に生かせ」とパラリンピック父とよばれるグッドマン氏が言っているのですが、その言葉を私はすごく重要だと思っています。僕は、左足と右手に障害がありますが、自分でできることは全てやっています。右手の握力は少ないので、少しでも握力を上げるようにトレーニングしています。

また、右足は健側なのですが、車いす乗ってるとは関係ないけれども、右足のトレーニングもしています。

### これから運動（スポーツ）を始める方へのメッセージ。

体を動かすっていうのは、すごく気分転換になります。初めてのことは、すごく怖いと思うんです。でも、知らないことをするって、何でも怖いものだけど、その一歩を踏み出したら、途端に楽しくなるものって、この世にはすごくいっぱいあると思ってる。何においても、その一歩。一番、重い一歩を大きく踏み出してみるのが、僕は大事なんじゃないかなと思います。ぜひ、その最初の一歩を踏み出せるよう頑張ってください。



Boccia

たなか みさこ  
田中 美沙子さん



## これまでどのようなスポーツを経験されていますか？

ボッチャを18年、手のひら健康バレーを3年、あと最近はショートテニスもたまにセンターでやったりしています。

ボッチャは大会にも出たりして、競技性を持ってやっています。手のひら健康バレーやショートテニスは楽しむ感じでやっています。

## スポーツを始めた、センターを利用するきっかけはなんですか？

学校を卒業してやることが見つからなくて家にひきこもっていて、親に「何かスポーツでもやったら？」と言われました。そんなときに学校の先輩に「ボッチャのクラブに入らないか」とセンターに誘われたのがきっかけです。

学校の体育の授業でやっていて、ある程度ルールも知っていたのが理由としては大きいです。その後、ボッチャクラブのメンバーが『手のひら健康バレー』のクラブを立ち上げて私も誘われてクラブに入りました。ショートテニスは、センターでボッチャをやっているときに、他の利用者の人たちが隣でやっているのを見ていて楽しそうだと思ってやりはじめました。

## スポーツを始める際に大変だったことや不安はありましたか？

ボッチャでは、私はボールを投げるのが難しいのでランプという滑り台のような器具を使ってボールを投げています。ランプを操作してくれるアシスタントがいないと私は競技ができません。最初はアシスタントがなかなか見つからなくて苦労しました。今はクラブの助言もあってヘルパーにアシスタントをやってもらっていますが、事業所の都合でヘルパーがいなくて練習や大会に参加できないときもたまにあります。また遠くの大会に行く時には、新幹線1本につき車いす用の座席が2つしかないので、予約をとるとき争奪戦になったりします。

## センターをどのように利用していますか？

個人での施設利用、クラブでの団体利用、大会や講習会で利用しています。スポーツをやると体も頭も使うので楽しい。あとセンターにくると色々な人と知り合って交流が広がるのも楽しいです。ショートテニスのラケットは自分の力で握っています。でも、ラケットを持って電動車いすを動かすのは難しいし、私もボールを強く打ち返せないの、ネットを使ってラリーではなくてスタッフにボールを投げてもらってそれをバックボレーで打ち返す形で遊んでいます。たまに空振りしますが、結構打ち返せるので楽しいですよ。

## スポーツをやるようになってどのような変化がありましたか？

以前と比べて、行動範囲が広がりました。ボッチャの大会の遠征で色々なところに行っています。北は北海道から、西は大阪まで行きました。センターやボッチャ大会で色々な人と知り合って交流して行くうちに社会性も身につけてきました。

## これからの目標はなんですか？

もっとボッチャがうまくなりたい！大会でも優勝したいです！

## これから運動（スポーツ）を始める方へのメッセージ。

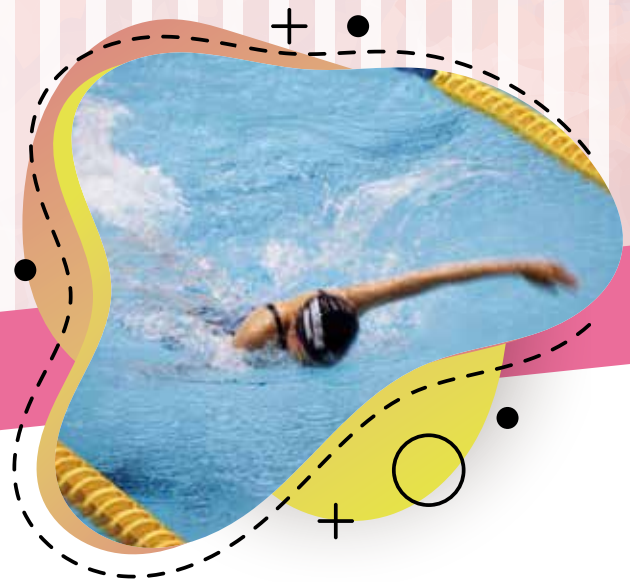
とにかく色々なスポーツをやってみましょう！色々やってみて自分に合うスポーツを見つけるのも1つの手です。私も普段はボッチャがメインですが、ショートテニスもやってみたらできて楽しくてたまにやっています。あとはセンターにきて自分に何ができるのかスタッフに聞いてみるのもいいと思います！





Swimming

はなおか えりか  
花岡 恵梨香さん



## 現在スポーツを始めた きっかけはなんですか？

病気で麻痺になってからも元々やっていた陸上競技に復帰しようと思っていました。左右の麻痺の程度も違い、以前は杖歩行は出来たものの走ることが難しく、陸上競技をすることを諦めました。

リオパラリンピックを見ていたら片麻痺の選手も泳いでいて、水泳ならできることが分かりました。水泳ならリハビリとしても良いと聞いていたので、まずはリハビリとして水泳を始めてみました。

## スポーツを始める際に 大変だったことはありましたか？

車いすになってからは「一般の施設だと、他の方と同じペースで泳げない、介助者がいないと危険」という理由で利用は難しいと断られることもありました。プール用の車いすがないこともあり、衛生上の理由から自分の車いすでプールサイドへ行くことも断られたりしました。杖だったら大丈夫だったんですけどね。

## センターをどのように利用していますか？

トレーニング室、プールを週4～5回利用しています。同じような障害の人と話をすることでこんなことも出来そう！という発見があったり、情報交換ができます。

スタッフの方からも自分の障害を理解してもらった上で、トレーニングの提案してもらうなどアドバイスももらっています。

比較的歳の近いスタッフの方たちも多く、世間話なども出来て楽しいです。

## 運動（スポーツ）をやる上で気を付けていること、工夫していることはありますか？

麻痺しているところは感覚が鈍いので、気がつかないうちに怪我をすることがあります。ザラザラした面と接するときはタオルを一枚敷いて擦り傷を予防しています。

普段は自分の力で移乗していますが、疲れて力が入り

にくい時は移乗を手伝ってもらっています。出来ることは自分でやりますが、無理をしすぎないということも気を付けています。

## スポーツを始めてみて どのような変化がありましたか？

水泳を始める前は特に用事もなければ出かけることもなく、家にこもりがちでした。水泳を始めてからは泳ぐことが楽しく、泳がない日でも買い物など外に出るようになりました。

水の中では麻痺があっても重力がない分、動かしやすかったり、日常では出来ない動きもなんとなく出来たりしてきて、日常での動きも良くなりました。

## これからの目標はなんですか？

水泳を始めて3年。これからも大会に出て自分の記録をどんどん更新していきたいですね。

車いすだったり、左右の麻痺の程度が異なったり難しいこともあると思いますが、最初から諦めず、工夫をしながら水泳以外にも挑戦したいです。

## これから運動（スポーツ）を始める方へ メッセージ。

障害があっても健常の時のようにスポーツが出来ないと感じると思います。でも、工夫次第で新しいスポーツに挑戦することは出来ます。

障害者スポーツセンターでは、様々な人が工夫してスポーツに取り組んでいる方を見ることもできます。スポーツを始める場所としては、とても良い環境だと思います。

新しい出会いや目標も増えると思うので、ぜひスポーツを始めてみましょう！

車いすでスポーツをするときには、競技がしやすいように、それぞれのスポーツに合わせた工夫がされた専用の車いすがあります。



日常用



競技用



バンパー



リアキャスター

日常用車いすと競技用車いす(車いすバスケットボール用車いす)には、こんな違いがあります。

日常用車いす		競技用車いす (バスケット車)
<b>まっすぐついている</b> ▶狭い所でも通れるようにするため	タイヤ	<b>ハの時になっている</b> ▶ターンしやすくするため 横方向への安定性を高めるため
<b>ある</b> ▶移乗時に動くのを防ぐため	ブレーキ	<b>なし</b> ▶競技により禁止されているものもある 競技中は、自分の力で止めるため
<b>なし</b>	バンパー	<b>ある</b> ▶足を守るため 車いすの強度を上げるため
<b>ついていないものもある</b> ▶段差を越えることが多いため	転倒防止バー (リアキャスター)	<b>必ずついている</b> ▶後ろへの転倒を防止する
<b>できるものが多い</b> ▶持ち運びしやすいようにするため	折りたたみ	<b>基本的に出来ない</b> ▶激しい動きや接触があっても壊れないように、溶接固定されている

## 1. 車いすを使用してスポーツをする効果

車いす使用者がスポーツを行う場合、以下のような効果があげられます。

### ①機能・形態の維持

車いすを使って運動することで、活動量が増え残存機能の維持増進する機会を作り出すことにもつながります。また、全身の血流量の増加によって、麻痺の部位、内臓などにも良い影響を与えることとなります。

### ②体力の維持向上

車いすを使用する場合、少なからず動きに制限が生じますが、スポーツを行うことで持久力や瞬発力、敏捷性などがあがり、体力の維持向上・改善を目指すことができます。

### ③精神的な効果・社会性の広がり

運動をすることで、達成感、充実感を得ることができます。自信をつけることで、積極的な行動を生み出すことにもなり、日常生活にも良い影響を与えることにもつながります。

また、スポーツに参加することで、人と人のつながりを得ることができます。チームや団体へ所属、参加することで、楽しむ機会も増え社会とのつながりが出来ます。

## 2. スポーツを行う上での障害理解

### ①運動機能障害

- ・ 移乗や急ブレーキの際に、車いすや体勢が安定していないと、落車の危険性があります。また、体力が消耗していると、うまく移乗ができないこともあります。

→ **対処法**：移乗の際はブレーキをかけましょう。

### ②上肢障害

- ・ 下肢の筋力が少なく、上肢を主に利用するため上肢の負担が大きく、肩や肘などを痛めやすい傾向があります。

→ **対処法**：競技中の駆動方法やセッティングを調整しましょう。

### ③知覚機能障害

- ・ 麻痺している部分が、ぶつかっても気づけない・異常を感じないことがあります。
- ・ 長い時間、固いところに同じ姿勢で座っていたりすると、血流が低下または停止するため、組織が壊死して褥瘡（けが）になることがあります。

→ **対処法**：除圧姿勢をとる。クッションや車いすのセッティングの調整をして、体位転換をおこないましょう。目視しにくい箇所も清拭を心がけ、確認をするようにしましょう。低栄養も褥瘡の内的因子になります。バランスのよい食事を心がけましょう。

### ④自律神経障害

感覚神経や自律神経のはたらきが弱まっているため、体温調整が苦手となります。汗などが出にくいので、身体に熱がたまりやすくなります。（発汗機能の低下）悪寒、震え、鳥肌、冷や汗、頭痛、高血圧、徐脈などの症状があらわれることもあります。

→ **対処法**：暑いときは、霧吹きなどで体に水をかけ汗の代わりにする、身体を拭いて冷やし冷媒の経口摂取などをします。寒いときは、保温できるように環境を整えましょう。

### ⑤排泄障害

障害のレベルによって異なりますが、尿をとどめておく筋肉への指令が障害を受け、無意識に尿がでてしまう場合や、出づらくなる場合があります。

→ **対処法**：定期的にトイレに行くことが必要です。また、介助者は長時間トイレに行ってなさそうであれば、声かけをしましょう。

### ⑥その他

脊髄障害者では、起立性低血圧、脊椎空洞症。脳性麻痺では、けいれん、てんかんなどの発作。脳血管障害では、情動障害・高次脳機能障害など。

障害の種類によって、それぞれ留意する点が異なります。

## 3. 日常での留意点

### ①接触

車いすは座位のため、目線が低くなり子どもと同じような目線になります。曲がり角など立っている人の目線からは見えないこともあり、ぶつかることもあります。また、後方への注意も必要です。



### ②転倒

車いすに乗り降りする前には、必ずブレーキをかけて車いすが動かないことを確認しましょう。小さな段差や排水溝などでも、前輪が乗り越えられないと急停止してしまい、前にとびだしてしまう場合があります。また、段差を超えようとして、後方へ倒れそうになってしまうこともあります。




### ③その他

車輪を直接こがないようにしましょう。摩擦で手にケガをする恐れがあります。そのため、ハンドリムと呼ばれる持ち手を回してこぎましょう。立つ時は、フットレストをきちんと上げて、地面に足を付けて立つようにしましょう。

**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1-1  
セントラルプラザ12階


URL : <https://tsad-portal.com/tsad>

 @tosyokyo

**東京都障害者総合スポーツセンター**

〒114-0033 東京都北区十条台1-2-2


URL : <https://tsad-portal.com/mscd>

 @tsadsogo

**東京都多摩障害者スポーツセンター**

〒186-0003 東京都国立市富士見2-1-1

URL : <https://tsad-portal.com/tamaspo>

 @tsadtama