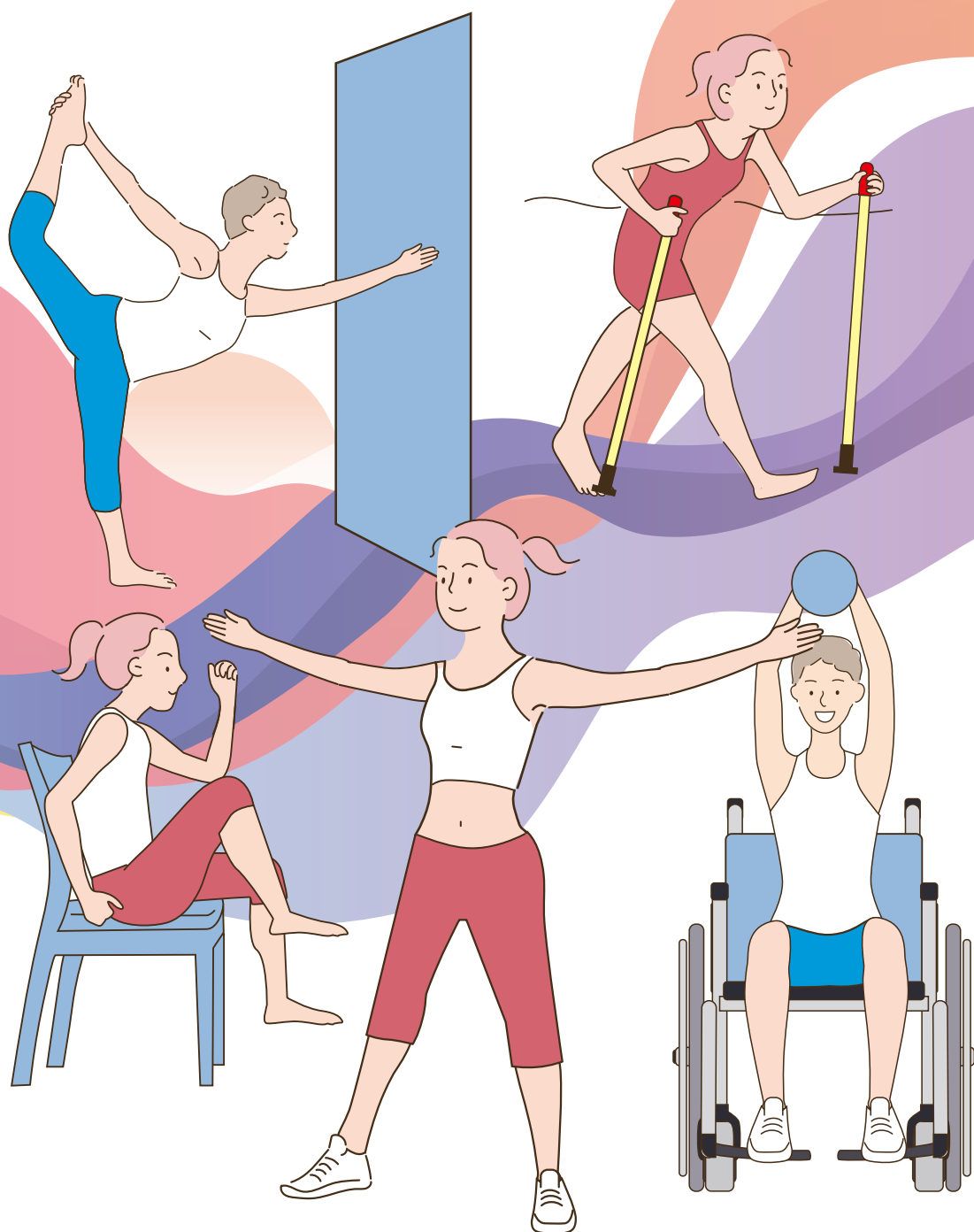


障害者スポーツの手引き

～障害のある方の体操のススメ～



はじめに

～本書の目的～

運動には、体力・筋力の維持・向上など、身体の健康を保つだけでなく、ストレス解消、リラクゼーション効果など、心の健康を保つことにも効果があると言われています。定期的に運動をすることは、身体を動かす機能を維持すると共に、生活リズムを整え、毎日を元気に過ごすサポートにもつながります。

今回は、身体と心の健康を保ち、気軽に、定期的に運動が出来る機会を作りたいという願いを込めて、おうちでも簡単に取り組みやすく、続けられるような「体操」をテーマに冊子を作成しました。

本冊子では都内2ヶ所の障害者スポーツセンターでの体操に関する取り組みの紹介や、実際に体操をされている方の声をまとめました。体操を通じて、一人でも多くの方が「身体を動かす」「スポーツを楽しむ」ことに関心を持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。障害のある方がいつでも一人で来ても、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、多目的室*、庭球場*、運動場*、洋弓場*、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、団体でスポーツを楽しみに来る方、大会出場のためにトレーニングに来るアスリートの方など、実に様々です。

※北区にある東京都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プログラムを展開しています。

ステップ1

個別への支援（導入編）

- 受付
- 個人相談サービス
 - ・ 医事相談
 - ・ 栄養相談
 - ・ 運動相談

医師や理学療法士及びスポーツスタッフが、安全に安心してスポーツ活動を実施していただくための相談を実施しています。

ステップ2

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。

ステップ3

QOL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！
同じ障害のある人たちと一緒に活動したい！

スポーツの楽しみを広げ、充実したスポーツライフを送りましょう。

体操のメリット

体操を行うことによって、身体や心に繋がる良い効果があります。

ケガをしにくい
身体作りに

運動前に体操を行うことにより、体温が上がり筋肉や関節を動かしやすくして、スムーズに身体を動かせるようになります。また、身体の柔軟性を向上させることもでき、ケガの防止、パフォーマンスの向上も期待できます。

血流を促進
して疲れを
減らす

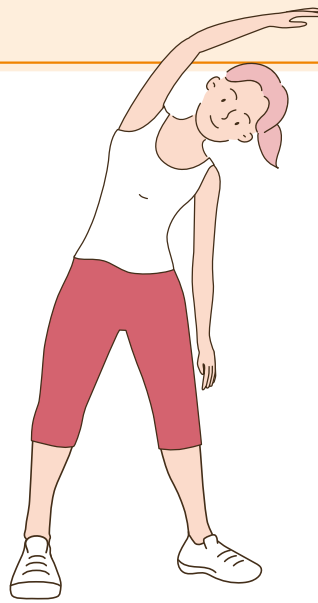
運動の後にストレッチなど体操を行うことで、身体をクールダウンさせてくれます。血流が良くなることで疲労回復を促したり、筋肉痛の予防にもつながります。

筋力アップ
で姿勢の
改善に

定期的な体操によって、身体のような部分の筋肉を動かすことにより、適切な筋肉がついてきます。筋肉がつくことにより、悪い姿勢や猫背などの改善にもつながります。また、バランス感覚の向上も期待できます。

リラックス
効果

ゆったりした動きで行うストレッチを行うと、副交感神経が優位になり心拍数などがゆるやかになります。気持ちと身体を、共に落ち着かせる効果があります。就寝前に行くと、適度に体が温まり、眠りにつきやすくなります。



水中における体操のメリット

水中では、陸上では得られない3つの特性、「浮力」、「水圧」、「水の抵抗」を活用した効果があります。

浮力

筋肉や関節など、身体への重力による負担を軽くします。腰やひざなどに痛みがある人、肥満のある人などでも、比較的楽に身体を動かすことが出来ます。肩まで水の中につかると、体重は約10%程度まで減少します。

水の抵抗

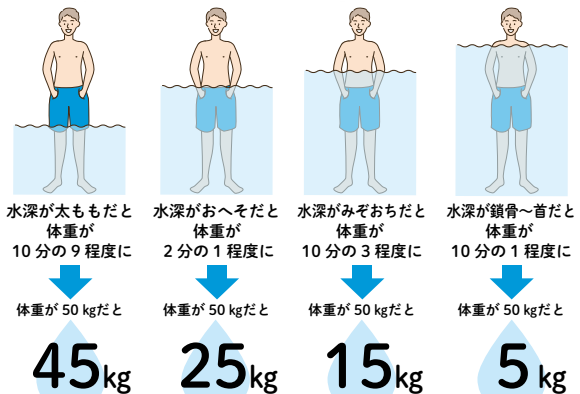
運動の際に水中に立っているだけでも水の抵抗による負荷がかかり、全身の筋肉バランスを良くします。自身の鍛えたい部分を動かして負荷をかけることで、効率的なトレーニングが出来ます。また、動かすスピードによって負荷を調整することも出来ます。

水圧

全身から心臓に血液を戻す作用を助けるとともに、1回の拍動で送り出す血液の量を増やします。結果的に心拍数や血圧が下がり、運動中の心臓への負担が軽くなります。

運動習慣があまり無い方は、水圧のかけすぎない水位（お腹くらいの水位）から運動を開始すると良いです。慣れてきたら、しっかりと肩まで入り肺の活動を鍛えましょう。

水深と体の重さの関係



浮力の力で体重が軽くなるから、関節の負担も軽くなる！

東京都障害者スポーツセンターでの体操紹介

「スッキリとした気分を一日を始めたい」、「運動の前に身体をほぐしたい」、「体力や筋力を付けたい」など、「体操」をやってみたいと思う理由や目的は人それぞれです。ここでは、障害者スポーツセンターで行っている様々な種類の体操についてご紹介します。

ラジオ体操

誰でも気軽に実践できる、体力の向上や健康の維持・増進を目的とした体操です。短い時間で、色々な動作を行うことで、全身のあらゆる関節、筋肉などを使うことができます。ラジオ体操を行う時間を設けており、スポーツセンターに来た人は誰でも参加することが出来ます。



盆パラビクス (障害者総合スポーツセンター)

盆踊りとパラパラをミックスし、日常生活に必要な動きを多く取り入れたリズム体操です。

立っていても、座っていても動くことが出来て、幅広い世代の人が一緒に楽しく、身体を動かすことができます。



ヨガの時間 (多摩障害者スポーツセンター)

激しい運動が苦手な人でも行える、呼吸を大事に様々なヨガのポーズをする体操です。心身のリラックス効果に加えて、身体の歪みを整えたり、筋肉を鍛えることも出来ます。

リラックスタイム (障害者総合スポーツセンター)

ゆったりとした音楽に合わせて、身体と心をリラックスさせる体操です。呼吸法を学び、姿勢を整えていきましょう。

にこにこ水中運動・TAMA アクア

プールの中で、水の特性を利用したアクアビクスや浮き具を利用したヌードルビクス、リラクゼーションからしっかりとした運動まで楽しく身体を動かせます。

※教室については、令和4年度開催予定の教室になります。

[YouTube を活用した体操]

東京わくわく体操・GOGO 親子で運動タイム

全ての障害、全ての世代を対象に、自宅で行える様々な運動プログラムを YouTube で紹介しています。肩・首・顔などの身体の一部に絞ったエクササイズや、全身を使ったリズム体操まで、色々なバリエーションがあります。自分の目的や運動のレベルに合った体操を、自分の好きな時間で身近な人と一緒に行えます。※他にも様々な体操、スポーツを紹介しています。

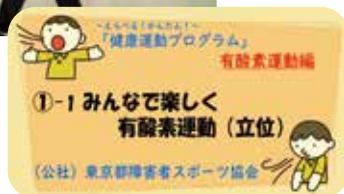


健康運動プログラム・おうちでできる簡単な運動

障害の程度や年齢に関わらず、自宅や福祉施設など身近な場所で気軽に取り組める運動プログラムです。あまり運動に馴染みがない方にとっても取り組みやすいよう工夫しています。

「健康運動プログラム」は、音楽のリズムに合わせ、楽しみながら運動やストレッチができるように全8編となっています。

「おうちでできる簡単な運動」は、部位別に3ステップで身体を動かす運動になっています。



★ YouTube チャンネル紹介 ☆

【公式】

東京都障害者総合スポーツセンター

東京都多摩障害者スポーツセンターチャンネル

<https://www.youtube.com/channel/UCI4cldpl9Y8jDO-hW64HSkw>



【公式】

東京都障害者スポーツ協会チャンネル

<https://www.youtube.com/channel/UC-r1ZHdSrK-sRJ7fh2bsktQ>





たかはし まさき
高橋 正樹さん



これまでスポーツの経験はありますか？

学生時代は趣味でバドミントンや卓球をする程度でしたが、40代からはウォーキングを始めて、1日30分ほど歩くようになりました。

いつからセンターを利用していますか？

昨年から利用をしていますが、コロナ禍で使用できない期間もあったため、正味半年ほどとなります。

センターを利用するきっかけはなんですか？

還暦を機に仕事を退職して時間的に余裕ができたのが大きなきっかけです。以前からこちらの障害者スポーツセンターは知っていたので、本格的に筋力トレーニングをしようと思い通い始めました。

運動・体操をする目的はなんですか？

ダイエットが大きな目的で、以前は体重が72～73キロあったのですが、今は68キロ台まで落ちてきて、やればやるだけ数値として結果がでたので、とてもモチベーションになっています。今後は体重を65キロ、体脂肪率を20パーセント台にすることが目標です。

運動・体操を始める際に大変だったことはなんですか？

自宅からバスを使っても20分ほどで障害者スポーツセンターに行くことが出来るので、アクセス自体は問題ないです。ただ目に障害があるので、どれだけサポートしていただけるのかは最初不安でした。実際に利用してみたら、手厚くサポートしていただけて、安心して利用できています。

他にどんな運動をしていますか？

バスケットボールやブラインドテニス、あとサウンドテーブルテニスも好きです。

運動・体操を始めて変化したことはなんですか？

運動はとても楽しいですし、気分が晴れます。以前はずっと座りっぱなしでパソコンに向かって仕事をしていたのですが、今は体を動かすという習慣が身について、とても新鮮な気持ちで毎日を過ごしています。あとは以前よりも食事が美味しく感じるので、晩酌がとても楽しみにになりました。

センターを利用する上で、気を付けていることはありますか？

目に障害があるので、人との距離間やトレーニングマシンとの間隔が分かりにくい時があるため、周りに迷惑を掛けないように目配りしながらトレーニングをしています。

今後の目標はなんですか？

トレーニング室、体育館を中心に、週3回通うことを目標にしています。ただ個人利用だけではなくて、新たにバレーボールにも挑戦してみたいなと思っていて、いろんな方との交流の場という意味でも障害者スポーツセンターを活用していけたらいいなと思っています。

これから運動・体操を始める方へのメッセージ。

自分みたいに時間が取れるようになればいいとは思いますが、日常が忙しいと、なかなか体のことまで気が回らないと思います。時間が取れない方でも、日常の中でたった5分だけでも簡単なストレッチをしてみたり、ラジオ体操を始めてみたり、運動することの楽しさや心地よさを感じてもらえたら嬉しいなと感じます。



しもじりょう
下地 良さん



センターで運動を始めた理由はなんですか？

下地良 障害者スポーツセンターで運動を始めた理由は、トレーニング室でマシンを使いたいからです。

母 家が近所なので、水泳やサッカーなど色々な運動で体作りができて、将来的にも通って楽しめるようにと思って、利用させていただいています。利用頻度としては、仕事帰りに週2回きています。障害者スポーツセンターの行き帰りで歩いたり電車に乗ったりするので、それも運動の1つと考えています。

好きなスポーツはなんですか？

下地良 高校のときに球技部だったので、バスケットボールとサッカーとバドミントン。他には、陸上と水泳が好きです。サッカーはシュートを決めるのが楽しいです。ゴールキーパーも好きです。

運動・体操を始めてみて、どのような変化がありましたか？

下地良 体調を崩さずいつも元気です。

母 前まではちょっと風邪引いたりしていましたが、今はそんなに風邪ひかなくなりました。あとは週2回センターに行くで、生活リズムの習慣ができたことがいいことですね。

センターを使うときのルーティンはなんですか？

下地良 トレーニング室では、ストレッチをして、自転車こぎ、トレーニングマシン、最後にストレッチをします。ほかに、空いていたらプールや体育館、卓球室も使います。

今後の目標はなんですか？

下地良 水泳のバタフライを練習中です。

母 水泳を頑張ってくれたらうれしいです。今クロールと平泳ぎと背泳ぎはできるけど、バタフライは難しそうで出来ないの。4泳法で速く泳げるようになれるといいなと思います。

自宅ではどのような運動・体操を行っていますか？

下地良 ストレッチとラジオ体操をやっています。

母 通えるような近いところに障害者スポーツセンターがあるので、バランスをとりながら家でもできることをやっています。でもセンターに行くと運動する方が好きみたいです。

センターを利用するきっかけはなんですか？

母 最初のきっかけは、十条にある東京都障害者総合スポーツセンターで障害者サッカーの教室に参加したのが始まりです。その後、色々調べたら、家の近くにも東京都多摩障害者スポーツセンターがあって、そこでもサッカー教室が始まるというのを知り、参加したのがきっかけです。

これから運動・体操を始める方に対してメッセージ。

下地良 トレーニング、バスケ、サッカー、卓球ができて楽しいです。スタッフさんとお話も楽しいです。一緒にスポーツをしましょう！

母 とりあえずセンターに行ってみて、皆さんがどんな運動をしているのかを見てみたり、少しでも興味が持てたら、体験してみるといいと思います。やってみると、スタッフの方が親切に指導してくれたり、声をかけてくれるので本当に嬉しいです。いきなり運動や体操を始めるのはハードルが高いと思うので、気に入るものがあれば全然いいと思います。



よしだ まゆみ
吉田 真由美さん

アクアポール（水中ポール）※の 体操を始めたきっかけはなんですか？

私自身、変形性股関節症があります。水中ポールを使用したポールウォーキングというプログラムを主治医の先生が開発して、まずは私たちに対して実験という形で始めたのがきっかけです。

※水中で姿勢やバランスを保つことができる運動補助器具。P13に解説あり。

センターを利用するきっかけはなんですか？

体操を指導されている先生がいたので、その先生に教えてもらいながら通ったのが初めてです。しかし、その後はなかなか体調がすぐれなかったり、生活が忙しくなってしまう、ずっと足が遠のいていましたが、水中ポールの体操をきっかけに、どこかプールを使えないかと探していた時に、こちら（障害者スポーツセンター）を思い出して通い始めたのが2年くらい前になります。

あと、水中ポールだけではなく、プールでの運動も主治医が勧めてくれていて、プール後はやはり体の調子がとても良いのを感じています。一般のスポーツクラブとかですと、階段があったり、調子が悪いときは歩くだけでも周りを気にしてしまうこともありましたが、こちらでは、気を遣うこともなくゆったりできて、使う回数も自然と増えていきました。

センターの利用頻度はどのくらいですか？

団体利用は月2回、個人利用も週2回は使わせていただきたいと思いますのですが、今はコロナ禍なので、思うようには利用できていません。コロナが収束して通常に戻った時には利用回数を増やせたらいいなと思っています。

運動・体操を始める際に不安だった ことはありましたか？

水中ポールは水の中に入れると軽くて操作しやすいのですが、陸上に上がった時に両方で2キロほどの重さになります。股関節症の方は「重たいものをあまり持たないように」と、主治医に言われているので、その点がとても不安ではありましたが、職員の皆さまが理解して協力してくださるので、安心して体操ができています。

運動・体操を始めて、 何か変化ありましたか？

アクアファインという水中ポールのサークルをつくる前は、運動をやらないといけない後ろ向きな気持ちでした。サークルをつくることで仲間と会うことも目的の1つになって、今は仲間と一緒に楽しく運動するというような前向きな考え方に変わっていった気がします。自然と体を動かすことが増えていきましたので、陸上で不自由だった動きが、少しずつが改善されていくのを実感しています。あと陸上ではできない動きが不思議と水中では出来ますので、可動域が広がるのも嬉しい変化の1つです。

運動・体操を行う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？

気をつけていることは運動をし過ぎないことと、運動後はちゃんと栄養をとるということです。また次も来たいと思う程度でやめることが、運動を長続きさせる秘訣だと思います。

センター以外でなにか 活動していることはありますか？

中級障がい者スポーツ指導員の資格を持っているので、先日はゴールボールの研修会にも参加しましたし、あとは学校の支援コーディネーターなどの活動もしています。今後の目標は障害を持っている方と健常の方の架け橋になるような環境づくりを色んな仲間と一緒にしていきたいと思っています。

これから運動・体操を始める方への メッセージ。

障害、一言で言ってもそれぞれのいろんな思いがあるかと思います。マイナス思考になる時もあるといいと思っています。しかし、そんな中でも一人で考えこまず、まずは障害者スポーツセンターに行ってみる。簡単な運動をしてみる。ちょっとした行動を起こすことによって、色んな視野が広がっていくのではないかと個人的にも思っています。私自身もここでたくさんの方との出会いを楽しみにしているので、お友達づくりができる場所という意味でもぜひセンターを利用してほしいなと思います。



むらかみ みさえ
村上 美佐恵さん



センターを利用する きっかけはなんですか？

もともとスポーツをしたり、観たりすることが好きだったこともあり、退院後ソーシャルワーカーさんに障害者専用のスポーツセンターがあると教えていただきました。

センターを利用して いかがでしたか？

始めは知り合いがおらず心細かったのですが、来る度に色んな方が声をかけてくれて、すぐに友達ができたので、障害者スポーツセンターに来ることがどんどん楽しくなっていました。本当は「もっと頑張らないと」と思いますが、激しい運動はできないので、楽しくマイペースに頑張っています。

普段はどのようにセンターを 利用されていますか？

団体で卓球クラブに入っているのもその活動と、あとは個人で利用しています。最初の目的はトレーニングルームとプールでした。しかし、それだけでは飽きてしまい、もっと楽しいことがないかなと思い、卓球やバドミントンをはじめました。その後卓球では全国障害者スポーツ大会にも出場することができたので、いろんな競技に挑戦してみて、よかったなと今では思います。

運動・体操を始める際に 大変だったことはありますか？

両松葉杖を使っているのも雨が降った日は、障害者スポーツセンターまで行くのがとても大変でした。あとは股関節の可動域の制限があるので、落とした卓球のボールが拾えないこともありました。それでも動かないと関節や筋肉が硬くなってしまおうという思いで、頑張って運動を続けていました。

運動・体操を始めて 変わったことはありますか？

自分の体の状態は自分しか分からないので、毎日ストレッチをすることで、調子がいい日や悪い日も感じとれるようになってきました。

体を動かさないと関節が硬くなるような感覚があるので、障害者スポーツセンターでは入り口にある大きなテレビを観ながら一緒に体操をしたり、家では毎日ストレッチをしたりして、しっかりと体のケアをしようという気持ちに変わりました。

運動・体操をする際に 気をつけていることはありますか？

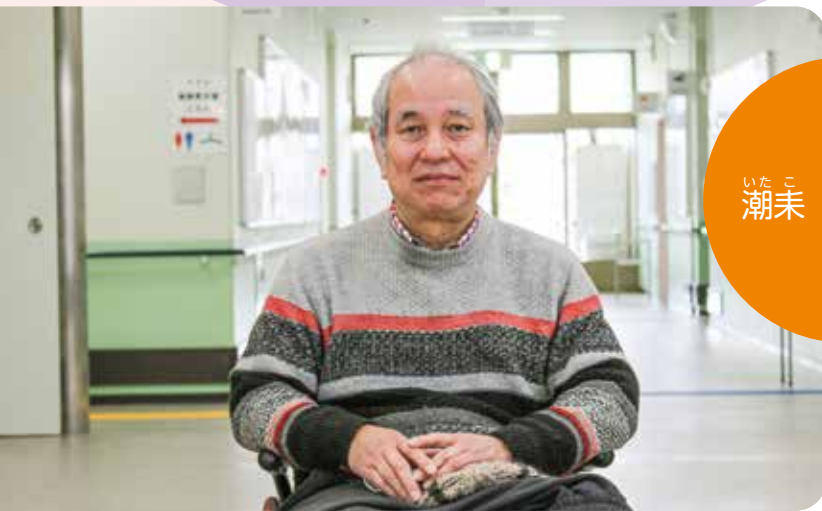
その日によって体の調子は異なるので、体と相談しながら体操をしています。股関節と膝関節に負担がかかりそうな動きがある時は、ゆっくりと無理のないように気を付けたり。あとは、楽しくなってくると気持ちが高ぶってしまうので、とにかく転ばないように気を付けるなど、気持ちと体のバランスを上手にとれるように心がけています。

今後の目標はなんですか？

入院をする前は松葉杖を使わないで退院することが目標でした。しかし、この先松葉杖が取れない可能性もあるので、今よりも悪くならないように筋力を維持しながら体重を減らすことが今の目標です。無理はできないので、色んな教室に参加して楽しく運動や体操ができれば1番のいいかなと思っています。

これから運動・体操を始める方への メッセージ。

最初から頑張ってしまうと疲れてしまうので、まずは無理せず楽しいことを取り入れながら運動をしてほしいと思います。スポーツセンターに来ると友達もできますし、いろんな障害の方とお話しをすることでそれぞれみなさん素晴らしい魅力を持っているので、まずはスポーツセンターに来ることを初めの一歩として、色んな方に出会ってほしいと思います。



いたこ 潮未
ひろふみ 裕史さん



運動を始めたきっかけはなんですか？

最初のきっかけは生活をしていて躓くことが多くなり、次第に歩行が困難になったこともあって病院へ行きました。診断の結果、今後歩けなくなる可能性があると言われたため、なるべく今のうちから足の筋力を鍛えておこうと思い、体に負担の少ない水中ウォーキングを民間のスポーツ施設で始めました。その後障害者スポーツセンターが多摩と王子にあることを知って、今は自宅から通いやすい東京都障害者総合スポーツセンターに通っています。

アーチェリーとの出会いはなんですか？

脚の筋力をつけるために障害者スポーツセンターに通っていた頃、同じ施設内に射場があることを初めて知りました。息子がアーチェリーをやっていたこともあって、自宅に道具が一式そろっていて、すぐにも始めることのできる状態だったため、主治医と相談して始めたのがきっかけです。最初はプールで水中ウォーキングをするために通っていましたが、次第にアーチェリーにのめり込んでいきました。

体操教室（リラックスタイム）を始めたきっかけはなんですか？

2019年に手術をして退院後、やっと射場に行く事ができたのですが、体力が落ちていて行射（矢を射ること）が出来ずショックを受けました。次第に体力はついてきましたが、メンタル面に課題が残っていたそんな矢先、職員の方に体操教室（リラックスタイム）を紹介していただきました。アーチェリーはメンタル面がとても重要な競技で、敵は相手ではなく自分自身だと思っています。最初はアーチェリーとはまったく関係ないような体操教室だと思っていましたが、体験してみると日常的なリラックスにも、競技としての集中力を体得するにも、とても良いということを実感しました。体操は、アーチェリーを行う上で切り離せない大事な時間となりました。

これからの目標はなんですか？

大きな目標は東京都障害者スポーツ大会にでていい結果を残し、全国障害者スポーツ大会にも出場できたいいなと考えています。パラリンピックに出場すること。それに向けて当面の目標としては、以前のように、一般参加の試合に出場することです。そのために練習も頑張りたいと思いますし、精神力向上のためにリラックスタイムも必要と思っています。

これから運動・体操を始める方へのメッセージ。

自分は障害に対していずれ車いすになる可能性があると言われた時、仕事ができなくなってしまったことで、人生設計が狂うと愕然としました。進行性の障害だったので、徐々に自分の障害と向き合うことで覚悟が出来て、同じように生きるなら楽しく生きなきゃもったいないと思うような気持ちになりました。最初は、歩ける体力を維持しなければ！と思って始めた運動でしたが、自分がアーチェリーに出会うまでのように、その時その時で行動することで必ず、いい方向にすすむし、その先に色々な道が開けていくと思います。なによりも目標がある人生は素晴らしいと思いますので、まずは興味があることからトライしてみてほしいと思います。





すずき 鈴木 こういち 孝一さん



これまでどのような運動（スポーツ）を指導されていますか？

今は週1回程度ですが、エアロビクスやダンス指導になります。ただ、障害者や高齢者への指導だけに力を入れているということではなく、学校のダンス部への指導、ジュニアサッカーチームへのトレーニング指導など広く行っています。指導をするときは、老若男女、障害の有る無しに関係なく、人と人とのやり取りなので教える時も特に分け隔てなく自分を出しています。

運動（体操）の指導を始めたきっかけは何ですか？

学生時代にスイミングスクールでアルバイトをしていた時に、空いている時間にエアロビクスを初めて体験しました。そのときに、音楽に合わせて動くことはつらいけど、それ以上に楽しいな！って思いました。元々学生時代にバレーボール部に入っていて、トレーニングをする目的は、試合に勝つためにすることでトレーニング自体は楽しいものではなかったんです。試合で勝ってスッキリする！というのと同じようにトレーニング（エアロビクス）をしてスッキリする！という、今までの概念が変わった瞬間です。

それから練習を何年も繰り返していたら、大会で優勝することも出来ました。その瞬間から私に対する周りの目も変わって、「すごい先生が来る」と噂になり、人気インストラクターになりました。

でも、指導の方法はチャンピオンになる前と変わらないんです。人が集まることは嬉しいのですが、エアロビクスを既に知っている人に指導することに、違和感を覚えました。そこから運動していない人に運動指導をするようになりました。

指導を始める際に大変だったことや不安はありましたか？

運動していない人は、どこにいるんだろう？そこからですね。昔の高齢者施設やデイサービスは、運動をしていないんです。今は運動の時間があるんですけどね。その当時の自分の中のマニュアルは、運動している人に対してのものなので、運動していない人に対しては全く役に立たないんですよ。運動しない人の気持ちが分からないから、うまくいかないんです。最初に指導していた時は、障害者の方が耳をふさいで出て行かれたりして、戻ってこないんです。運動はつらいものだって。そこから、運動を楽しくするためにはどうしたらいいのだろう？って悩みましたね。

指導を行う上で楽しかったことはありますか？

指導をはじめた頃、対象者が何もやってくれない、運動もしてくれない、そんな時にお祭りに行ったんですよ。杖をついているおじさんがいて、お孫さんが何か買って欲しかったのか、おじいさんの手を引っ張ったんです。そしたら、走ったんですよ！杖をついているから走れないと思ったら、走っているんです。

これだ！と思いましたね。心が動くから、身体が動く！今までは、動かない人の体を動かそうと指導してきた。その間違いに気づけたんです。そこで、高齢の方もお孫さんと一緒に盆踊りの動きが出来る音楽を作ったんです。その音楽を使って施設でやってみたら、僕の声が届いているか分からないくらいの認知症の方が盆踊りのワンフレーズをやってくれたんです。音楽を知っていて心が動いてくれたのかもしれないですが、施設職員の方もびっくりされてましたね。最初に話した耳をふさいでいた人もやってくれて嬉しかったですね。

チャンピオンだから集まってくれるのではなく、「楽しかった！ありがとう」「動くようになったよ」って言うてくれることが、僕の心の栄養になりました。

これからの目標はなんですか？

時代も刻々と変わっていくなかで、変わってはいけないものがあると思っています。

自分は「人の幸福を運動やダンスによって具現化する」という理念のもと、指導の後に心の残りを作らないように、これからも一期一会の気持ちで運動指導に取り組んでいきます。

これから運動（体操）を始める方へのメッセージ

運動は継続するから効果があります。この継続が一番難しいことだと思います。

継続するためには楽しめる運動であること。そして運動する目的があることが重要だと思います。試合や発表会があるからこそ、練習がある。トレーニングだけでは運動を是非とも見つけていただきたいと思います。

東京都障害者スポーツセンターの利用について

ここでは、通常時に施設を利用する方法についてご紹介します。

●●● 障害者スポーツセンターの利用方法 ●●●

来館

スポーツセンターには無料送迎バスがあります。車いす昇降機が付いているので、車いすのままでも安心して乗降することができます。



受付

利用登録時に発行した「利用証」を受付でご提示ください。初めて来館された方は、館内の説明を行います。



館内紹介・案内

■ 館内

車いすの方でも移動しやすいような構造となっています。

ベッド、オストメイトが設置してあるトイレがあります。



■ 更衣室

更衣室には着替えがしやすいように、台が設置されています。また、ご夫婦や、親子などの異性介助でも利用できる「家族更衣室」があります。



■ トレーニング室

車いすから移乗がしやすいように地面から高さがある広いストレッチ台があり、運動前後のストレッチを行うことができます。

身体を伸ばす際に活用できるストレッチポールやバランスボールなども貸出ししています。様々なマシンやリハビリテーションで使用される器具もあり、自分の動かしたい身体の部分に合わせて、トレーニングを行うことができます。



★ディッピングマシン

マシンを腕で下に押した後、リラックスした状態でマシンの上に押し上げてもらうことを繰り返すことによって肩甲骨周辺の可動域を広げ、ストレッチ効果が期待されます。肩こりや猫背予防にも適しています。



★スリング (レッドコード)

リハビリテーションとして利用できる器具で、天井から吊るしたロープを使い全身のストレッチが行えます。ロープに体を預け振り子のように動かすことで、普段伸ばすことのできない部位の伸展が可能になります。筋力の増強や関節運動だけでなく、リラクゼーションとしても利用できます。

★モトメド

脚および腕を回転させることで、広範囲の筋肉を動かすことができます。脚部は、自転車をこぐ動作に似ており、股関節周辺の柔軟性の向上も期待できます。腕部は、肩関節等を回すことで肩甲骨周辺の柔軟性の向上が期待できます。

マシンが自動でも動くため、麻痺等で動かすことが難しい部位も無理なく動かすことができます。



■ 体育館

一般の体育施設と同様に様々な種目を行うことができます。ストレッチ用マットもありますので、広々とした体育館で身体を伸ばすことができます。



■ プール

プール用車いすを常時準備しています。プールサイドは、車いすから移乗がしやすいように地面から高さがある構造となっています。浮き具 (ビート板、アームヘルパー等) や、リラクゼーションとして活用できるヌードルも貸出ししています。



令和4年3月現在

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一部施設の利用方法を変更して運営しております。

東京都障害者スポーツセンターのサークル活動紹介

アクアファイン

多摩障害者スポーツセンターで第2土曜日と、第4金曜日の午後の時間を使って、月2回活動しています。

プールの中で身体全部をリラックスさせる他、アクアポールを使ったウォーキングなどを行うことで、自立した感覚で、身体のバランスをよくすることを目的としています。「楽しむ」ことをモットーに、笑顔の絶えないサークルです！

● アクアポール（水中ポール）とは？ ●

約700gの重さのある水中歩行専用のポールになります。手すりの無い場所でも、アクアポールを使うことにより、姿勢やバランスを保つことができます。水中なので、重心をかけても、荷重による負担が減り、安定して運動することが出来ます。

また、ポールという支えがあることによって、安定した形で、陸上では使えない筋肉を刺激させることも出来ます。



変股クラブ

変形性股関節症の方が中心に集まったクラブです！

障害者総合スポーツセンターを活動場所として利用しています。

股関節周辺の筋肉を柔らかくすることを目標に、体育館で体操・プールで水中運動を月2回程度しています。

体操は、棒やタオルを使ったゆったりとした運動。水中運動は、ヌードル（浮力のある棒）を使ったりして全身を使っています。

● 合言葉は <肩甲骨を動かそう！！> ●

股関節周辺だけのトレーニングをするのではなく、肩甲骨を動かすことで、連動する股関節周辺の筋肉を柔らかくする！

動くことは怖くないので、楽しく運動しましょう♪



ワンポイント体操

体操をするときの姿勢 - 立位 -

はじめに体操をするときの姿勢の確認です。
足は肩幅くらいに開きます。



POINT
がに股・内股にならないように気をつけましょう。上半身は、背中が丸まったり、反ったりしないように気をつけましょう。

お尻と股関節のストレッチ

椅子に座って実施します。

- ① 片方の膝を胸に引き寄せてください。そのときお尻や股関節がしっかり伸びるよう、姿勢を正してください。



POINT
姿勢が猫背になったら反りすぎたりすると、お尻が伸びなくなります。

太もも前側のストレッチ

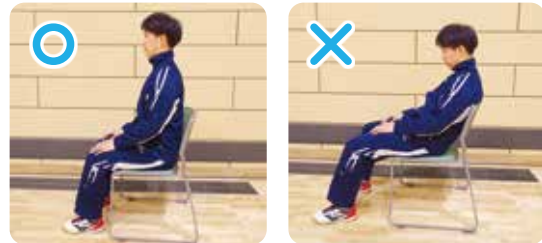
- ① お尻を半分だけ椅子から落とします。
- ② 片脚を後方へ降ろし、太ももの前側が伸びるようにします。



POINT
椅子から落下しないように注意しましょう。

体操をするときの姿勢 - 座位 -

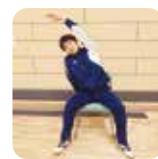
座って実施するときも足は肩幅に開き、背筋を伸ばすようにしてください。また、椅子から落下するなど、危険のないように座りましょう。



体側のストレッチ



- ① 両手を組んで手のひらが天井に向くように上に伸ばします。
- ② そのままゆっくり横に倒すと、体側(脇の下から腰)が伸びます。



POINT
両手を伸ばすことが難しい方は、片手でも大丈夫です。

肩甲骨のストレッチ

両手をまっすぐ上にあげ、胸を広げて背中で肘を後ろに引き付けるようにおろします。そのとき、手のひらを外側に向けるようにして、左右の肩甲骨が近づくように意識してみましょう。



ふくらはぎのストレッチ



- ① 椅子に浅めに座り、片足のつま先を立てるようにします
- ② 身体を股関節から折り曲げるように倒し、つま先を体側に引くように片手でつかむと、お尻からふくらはぎが伸びます。

POINT
椅子に浅く座るときに滑り落ちたり、バランスを崩したりしないように気をつけてください。



**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