

vol. 8

障害者スポーツの 手引き

～あなたも「支える人」になれる～

いつでも どこでも いつまでも



公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

はじめに

スポーツには「する」「みる」「支える」さまざまな形の参加方法があり、これらの方法を通して喜怒哀楽を表現したり、感じたりすることができます。本書では「支える」をテーマに、障害のある方のスポーツを支える方々の声や公益社団法人東京都障害者スポーツ協会の取り組みの紹介を通じて、いろいろな支え方があることを知っていただければと思います。

障害のある方が体を動かしたり、スポーツをしたりするとき、障害のない方に比べると周囲のサポート“支える人”を必要とする場面があります。支える人といってもその支え方はさまざまです。

例えば、障害のある方と一緒に音楽に合わせて体を動かしたり、運動・スポーツを楽しんだりすることも支え方の1つです。

視覚障害のある方が走る際には、目の代わりとなるガイドランナー（伴走者）を必要とする方もいます。

聴覚障害のある方が、聞こえる方と同じ空間でスポーツを行う場面では、手話通訳を介して意思疎通を図ることもあります。

また、運動・スポーツをする人を直接支えるだけでなく、企業がパラスポーツの振興を図る競技団体や組織などを金銭面や人的に支えることも、1つの支え方です。

本書を手にとっていただいたあなたにもできることがあります。支えてみたい！その気持ちを応援する1冊になれば幸いです。

I 障害者スポーツを支える資格

公益財団法人日本パラスポーツ協会では、国内のパラスポーツの普及・発展、パラスポーツのスポーツ環境整備する上で専門的な知識、技術を有する人材の養成、資質向上を目的に6つの資格制度を設けています。

1 初級パラスポーツ指導員

障がい者のスポーツ参加のきっかけ作りを支援する指導員。健康や安全管理に配慮した指導を行い、スポーツの喜びや楽しさを伝える役割を担います。地域の大会や教室など、スポーツ現場におけるサポートを行っております。資格取得後は、経験を積み講習会を受講することで、中級・上級指導員にステップアップできます。

2 中級パラスポーツ指導員

地域のパラスポーツ振興のリーダーとして、指導現場で十分な知識や経験に基づいた指導をする指導者。地域のスポーツ大会や行事において中心となり、地域のパラスポーツの普及・振興を進める役割を担います。また、より専門的な知識を学ぶことで、上級指導員やスポーツコーチを目指せます。なお、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者、日本理学療法士協会登録理学療法士の場合、一定の条件を満たせば、各資格対象の中級講習会を受講することができます。

3 上級パラスポーツ指導員

都道府県におけるリーダーとして、パラスポーツの高度な専門知識を持ち、地域の初級・中級指導員を取りまとめる立場を担います。

また、指導員や関係者と一緒に大会やイベント等の企画運営を行うマネジメント力を持ち、地域のパラスポーツの普及・発展におけるキーパーソンとしての役割を担います。

4 パラスポーツコーチ

パラリンピックをはじめとする国際大会で活躍する競技者に対して、専門的に育成・指導ができる高度な技術を備えた指導者。都道府県の障がい者スポーツ協会や競技団体と連携し、障がいのある競技者の強化・育成などを推進していきます。受講するには、中級・上級指導員の資格を持つ方で競技団体の推薦が必要です。

5 パラスポーツトレーナー

スポーツトレーナーとして質の高い知識・技能を有し、かつ障がいに関する専門知識を有し、アスレティックリハビリテーション及びトレーニング、コンディショニング等にあたる役割を担います。

障がい者のスポーツ活動に必要な安全管理や競技力の維持・向上について、関係団体と連携して推進していきます

6 パラスポーツ医

障がい者のスポーツ・レクリエーション活動に必要な医学的管理や指導などの医学的支援をします。様々な疾患や障がいに対応し、多くの障がい者が安全にスポーツに取り組むために、効果的な医学的助言を行うだけではなく、関係団体と連携し、医学的な視点から健康の維持、増進、競技力の向上を推進していきます。

公益財団法人日本パラスポーツ協会ホームページより引用 (https://www.parasports.or.jp/leader/leader_aim_kind.html)

この他にも、理学療法士、作業療法士、アスレティックトレーナー、スポーツ栄養士などの資格を持って「支える」方も多くいます。

I 東京都障害者スポーツ協会における取組

東京都障害者スポーツ協会における「支える人(ボランティア)」の役割

公益社団法人東京都障害者スポーツ協会では、東京都障害者スポーツ大会の開催に向けた講習会などを実施しているほか、運営する東京都障害者総合スポーツセンター(北区)、東京都多摩障害者スポーツセンター(国立市)、東京都パラスポーツトレーニングセンター(調布市)の各施設で実施される教室やイベントなど、さまざまな事業でたくさんのボランティアにご協力いただいています。



どのような方が活動しているの?

健康増進を目的とした教室や、初めて競技をする方に向けての体験教室、レベルアップを目指す方に向けての中上級レベルの教室など、各種プログラムを実施しています。

また、年に一度開催される「東京都障害者スポーツ大会」では、パラスポーツ指導員資格所持者だけな

く、中高生、専門学生、大学や企業のボランティアなど経験の有無にかかわらず、老若男女たくさんの方にご協力いただいています。

さまざまなバックグラウンドを持つ方たちが集まり、さまざまな視点から「支える」ことで、障害のある方たちにとっても大きな力となっています。

どのような活動をしているの?

1 大会・競技会運営

東京都障害者スポーツ大会などの各種大会では、大会運営や競技補助が主な役割です。それぞれの障害に応じた臨機応変な対応が必要です。

専門性の高い競技の補助をしていただくこともあり、各種競技に関する資格を持っている方は、その資格を活かせる活動もあります。

また、定期的に講習会等も実施しているので、例えば、視覚障害音源走*の補助に入る方は、大会前に講習会を受講することで、安心して活動することができます。

*視覚障害の方が音を頼りに走る競技。フィニッシュライン後方で鳴らす音源を頼りに走ります。



▲レースの様子。コースの周りに立ち、走者がコースから外れないように声かけをします。

2 教室・イベント

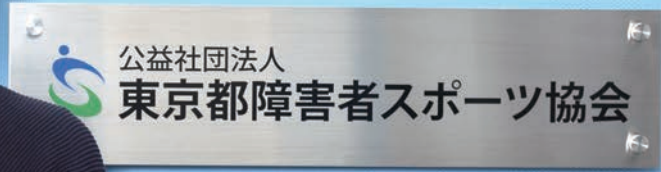
当協会および各センターでは、定期的に教室や講習会を開催しています。初めてスポーツをする方のお手伝いをしたり、レクリエーションを一緒にしたり、実施内容はイベントによって多種多様ですが、大切なことは「一緒に楽しむ」ことです。特別な資格を持ってい

なくてもボランティアとして参加できるので、まずは参加してみるところから始めてみてはいかがでしょうか。ボランティアをしたことがなく不安な方も、初めての方に向けての講習会なども開催しているので、安心して参加してください。

(東京都障害者スポーツ協会・地域スポーツ振興課S&S担当係長)

萩原郁美さん

TOKYO
障スポ&
サポート
担当者に聞く



「TOKYO 障スポ&サポート」(S&S)は、パラスポーツボランティアをしたい人と、ボランティアを募集したい団体をつなぐ、パラスポーツボランティアの情報ポータルサイト。担当を務める萩原郁美さんに、サイト立ち上げ後のボランティア状況の変化やその有効性などをうかがいました。

＼ 支える人たちの輪を広げていきたいので仲間になってください /

チラシや広報誌による発信よりも 10倍の反響があったという声も

—「TOKYO 障スポ&サポート」(以下、S&S)の開設の経緯から教えてください。

東京2020パラリンピックが大きな契機となります。東京2020大会のときには携わる様々なボランティアの方がいらっしゃいました。その方たちに大会後も活躍いただけるような取り組みをしていきたいということで、2021年にS&Sができました。運用開始当初は、東京2020大会にご協力いただいたシティキャスト、フィールドキャストの皆さんが、移管されていくような形からの始まりでした。

—現在はどれくらいの登録があるのですか？

2024年2月22日現在で8,497名です。ゆるやかではありますが増加傾向で、東京2020大会だけでなく、継続的に関心を持ってもらえているのかなと思います。

—登録者の方の年齢層は？

一番のコア層は50代、60代の方が多くいらっしゃいます。当初は20代、30代の方は少なかったのですが、スマートフォン一つで完結するというので、最近では若い方にもご登録いただいております。ご登録いただいた方には週に1回、S&S事務局からメールマガジンを発信して、タイムリーな募集が目にとまるようにしています。

—実際、体験会やイベント、大会などの参加者は増えている印象はありますか？

はい。これまでも団体が体験会やイベント、大会を行ってはいましたが、なかなかスポーツボランティアが集ま

らなかったり、マンパワー不足だったりという状況がありました。S&Sで広く募集することで、団体にとってもメリットが大きいという話はうかがっております。

—そういった声が入ってくるのですか。

やはりWEB媒体なので情報発信力は大きいですね。登録者数の母数も多く、多くの方の目に触れることになりますから。募集团体の担当者とお話したときに、拡散力の大きさということを口にしていました。それまではチラシを配ったり、広報誌に情報を載せたり、できる限りの広報活動をしてボランティアを募っていたけど、S&Sを活用したら、以前の10倍の反響があったと伺いました。このように、年齢や活動地域など幅広いユーザー層が多数登録しているデジタルの媒体を使うと、情報発信力という部分で、それだけ効果があるんだと実感しました。

—利用の仕方もシンプルで誰にでも使いやすそうですね。

スマートフォン一つで情報収集できて、気軽に活動ができるということも耳にします。ステップとしてはシンプルに作っていますが、システムに不慣れな方もいますので、そういった方にはボランティアコーディネーターがサポートしています。

“百聞は一見に如かず” やってみたい気持ちが一番大事

—S&Sをきっかけにパラスポーツのボランティアに初めて参加するという方が、心掛けておいたほうがよいことはありますか？

もちろん、障害への理解はあったほうが良いと思います。ただ、パラスポーツボランティアは、資格や専門的

なスキルをお持ちでない方でも、参加して一緒に楽しんでください、盛り上げてくださいという募集もたくさんあります。心構えというハードルが高くなってしまうかもしれませんが、まずはその場に行ってみると、仲間や障害のある人たちとの出会いがその先につながっていきます。なので、「やってみたい」という気持ちが、一番大事なのかもしれませんね。

——一度経験することで不安もなくなるでしょうね。

初めてで不安だという方は、ぜひS&Sのコンテンツを活用していただきたいです。サイト内ではすでに活動している方の体験談だったり、障害の理解につながるE-learningの動画コンテンツもあります。また、ボランティアコーディネーターがいることがS&Sの特徴です。不安な方は事務局にお問い合わせいただけますと、アドバイスや情報提供をすることができますので、お気軽にお問い合わせください。

——そもそも萩原さん自身がパラスポーツに携わるきっかけは？

大学3年生のときパラバドミントンの地域の大会がありまして、障害のある人もない人も参加できる大会でした。そこに参加者として出場しまして、対戦相手が片側に麻痺がある方でした。大学生だった私は簡単に勝てるだろうと思っていたら、簡単に負けてしまったんです。そのときに悔しいというより、「すごいな！」と思って感銘を受けて、パラスポーツに関わる仕事をしたいと思いました。

——ご自身の経験があるからこそ、現場を体験することがどれだけ大きな刺激をもらえるかを実感しているわけですね。

本当に“百聞は一見に如かず”だと思います。見るよりも実際に体験したほうが、何倍も影響は大きいと思います。その場での出会いやお話を聞いたことによって、きっと世界が広がると思っています。

——それによってもっとスポーツが楽しくなりそうですね。

スポーツは、するスポーツ、みるスポーツ、そして支えるスポーツとありますが、ボランティアとしてそこに自分が関わることによって、支えるだけでなく、見る楽しさ、する楽しさが増すのもスポーツの面白いところですよ。

初めての方、不安な方向けに 年3回ボランティア講習会を実施

——S&Sを通じてスポーツボランティアを体験した方からはどんな声が届いていますか？

S&Sを活用して情報収集したことで、ご自身がそれ

登録はカンタン 3STEP!

まずはQRコードからサイトへアクセス▶



- 1 STEP!** サイト内右上の「会員登録」から「ボランティア登録申請」画面で氏名とメールアドレスを入力し、送信する。
- 2 STEP!** メール(自動送信)が届いたら、登録用URLをクリック！必要事項を入力し、申請する。
- 3 STEP!** 登録完了のURLが届いたら、アカウント(メールアドレス)とパスワードを入力し、マイページにログインする。

まで足を運んだことがなかった地域でボランティアに参加したという方もいました。その場で新しい仲間と出会って友達になって、その活動を継続しているという方もいます。S&Sでは多様な募集をしているので、障害についてまだまだ知らないことを知ることができるとか、活動の幅が広がったというお声をいただいています。

——これから参加してみたいと考えている方にメッセージをお願いします。

初めからS&S内で募集しているボランティアに参加していただいても大丈夫なのですが、初めての方や不安な方向けに、導入編にあたるボランティア講習会も年に3回実施しているので、ぜひ参加してもらえればと思います。

——いろいろな入り方があるわけですね。

パラスポーツに限らず、新しいことを始めるときってすごく不安だと思います。自分で大丈夫かな？とか、うまくいかなかったらどうしよう？というネガティブな感情になることもあるかもしれませんが、まずは一歩踏み出していただけると嬉しいです。行った先には先輩のボランティアや仲間、イベントの主催者がいますので、わからないことがあれば遠慮せずに聞いてみましょう。また、我々ボランティアコーディネーターにも、気軽にお問い合わせください。もっともっとパラスポーツを支える人を含めた輪を広げていきたいので、ぜひ仲間になってほしいと思います。



はぎわら・いくみ／東京都障害者スポーツ協会・地域スポーツ振興課S&S担当係長。ボランティアコーディネーターとしても多くのパラスポーツをサポートする。

山本恵美子さん

(パラスポーツ指導員)



山本恵美子さんは初級パラスポーツ指導員の資格を持ち、スポーツボランティアとして、複数のクラブに所属しながら、さまざまな活動に参加しています。多くの障害のある方と接し、彼らと共にスポーツを楽しむ中で、「支えられているのは、むしろ私のほうだ」と感じていると言います。その理由とは？

母の介護を終えた私を外に誘い出してくれた

— どういうきっかけで、活動に参加するようになったのでしょうか。

私は元々バドミントンをやっていたこともあり、王子かぼちゃクラブの役員の方との出会いがありました。その流れでバドミントン大会の審判員としてお手伝いをしたり、王子かぼちゃクラブで開催した障害のない方と障害のある方が組んで試合に出るバリアフリー大会に出場したりしていました。現在も王子かぼちゃクラブに所属しています。

— 山本さんはパラスポーツ指導員として、多くのクラブで活躍されているそうですね。

現在は東京都障害者総合スポーツセンター内の4つのクラブに所属して活動をしています。王子かぼちゃクラブ(バドミントン)、スポーツ吹矢友好会、友遊クラブ(バドミントン)、ふうせんクラブ(風船バレー)そ

れぞれ障害のある方々と一緒にスポーツを楽しんでいます。スポーツ吹矢は地域の体験会が始まりです。そして友遊クラブと風船クラブ。私は仕事を辞めて母の介護をしましたが介護を終え在宅が増えた時に、そのクラブに所属していた古くからの友人が誘ってくれました。その頃は元気で明るくパワフルな彼らから私の方が気持ちを支えてもらっていたのかもしれませんが、サポートしている……とよく言われるのですが、私自身はサポートをしているとは思っていません。障害のある皆さんと一緒に楽しく遊ばせていただいています。そして元気ももらっています。

— サポートする活動をしつつも、障害のある方と接することで支えてもらっていると感じることもあるんですね。

障害のある方と接することでエネルギーをもらうことは多々あります。つらいリハビリを乗り越えて、できないことをできるようにする努力をたくさんされている方々ですから。バドミントンでは利き手側が麻痺になってしまっても逆の手でラケットを握って、私たちと同じようにシャトルを打っている方もいます。障害があると聞くと、できないことが多いと思われるかもしれませんが、結構皆さん何でもできる方々なのです。

できることは自分でやってもらいできないことを少し手伝うだけ

— 山本さんはパラスポーツ指導員の資格を取得されています。やはりパラスポーツに携わる上では、資格は必要なものでしょうか。

必ずしも必要だとは思いません。資格取得を目的にするよりも、まずは何かに参加してみるの方が大事。例えば、最近ではボッチャやモルックなど、バリアフリーのスポーツはいろいろなところで体験会をやっていると思います。もしパラスポーツに携わってみたいと思っているなら、そういうところからスタートしてもいいんじゃないでしょうか。

— まずはやってみたいという気持ちも大事ということですね。

その通りですね。私自身もこれからもやった事のない種目にトライしたいと思っています。皆さんもご自分が興味を持ったパラスポーツがありましたら是非体験していただきたいと思います。本当に楽しいパラスポ、たくさん遊ばせてもらっています(笑)。



▲山本さんは障害のある方たちと一緒に風船バレーやポッチャなどさまざまな運動に取り組んでいる

——山本さんにとってクラブで活動している方々は、障害の有無は関係なく、みんな一緒にスポーツを楽しむ仲間なのですね。

その通りですね。私は身長が170cmくらいあるので、障害のない方と一緒にの時でも、よく高い所にあるものにとってあげることがあります。それはある意味、障害のある方と接するのと同じだと思います。たいていのことは何でもできるし、自分でできることは自分でやってもらい、できないことをちょっと手伝ってあげるくらい。私も最初の頃は「何かしてあげなくちゃ」と気負っていましたが、今はそう思わなくなりました。

——障害のない方も障害のある方も違いはないということですね。

スポーツの準備をする時だって、私より年上の方たちが「これ、僕が持っていくよ」と車いすの膝の上に重い荷物を乗せて運んだりするんですよ。できることは山ほどあるので、お互いにやれることをしながら、一緒に楽しむことが大切です。ただ、指導員として怪我の注意だけはしっかりやらなくてははいけません。特に初めて参加する場だと、その人がどんな障害で、注意点がどこにあるのかはなかなかわかりません。ずっと傍で見ていよりは、少し離れたところからよく観察して、その人の周りにどんな危険があるのか、動きをよく見るようにしています。どのスポーツをやるときにも必要なことです。

新しいことを知るの楽しい まずは参加することが第一歩

——現在の活動を行っている中で、悩みなどはありますか。

これは他でも同じ悩みだとは思いますが、いろいろな活動に参加すると、参加者の顔ぶれがあまり変わらない

ことはよくあります。高齢の方も多くて、「今日も会いましたね」という感じで。やはり、もっと若い人にたくさん参加してほしいですし、パラスポーツの楽しさをもっと広めていく必要があるのかなと感じています。

——山本さんのように、まずは参加してみても楽しさを知ること、それが年齢問わず大切なことだと感じました。

パラスポーツに限った話ではないかもしれませんが、初めて参加すると発見がいっぱいあるんですよ。例えば先日ノルディックウォーキングをやってみたのですが、やる前は、ただ杖を突いて歩けばいいのかなくらいに思っていたんです。でも、ボールのアシストの力が思っていたよりも大きいことがわかりましたし、障害の状況によってボールの形状が違うことも初めて知りました。新しいことを知るのって誰でも楽しいことだと思いますし、今まで知らなかったことをやれると思うと、いつも楽しみでわくわくします。

——そういう意味でもまずは参加してみてもほしいですね。

わざわざ遠くに行って参加する必要はありません。少しでも興味があるのであれば、都内や近所でスポーツボランティア活動をできる場所は多いので、ぜひアンテナを広げてもらいたいと思います。



やまもと・えみこ／パラスポーツ指導員。障害者スポーツセンター、王子かぼちゃクラブなどで、障害のある方と一緒に体を動かしながら、スポーツ指導に携わる。

古澤紀子さん

(東京障がい者バドミントン連盟／王子かぼちゃクラブ)



東京障がい者バドミントン連盟の理事であり、障害者バドミントンクラブ「王子かぼちゃクラブ」の一員として活動を続けている古澤紀子さん。30年以上にわたり障害のある方と接する中で大切にしている思いや、今後活動に携わっていく人に伝えていきたいことなどをうかがいました。

車いすに乗ってみなければ わからないことがたくさんある

——普段はどのような活動をしているのか教えてください。

まず、東京障がい者バドミントン連盟の理事として、大会を開催することが一つです。他にもパラスポーツ体験会をやりたいという依頼を受けることも多いので、各協会との連絡や事務作業などを行ったりしています。また、日々、東京都障害者総合スポーツセンターで実施している王子かぼちゃクラブの練習に参加しています。

——実際に活動の様子を見させていただきましたが、障害のある方と一緒にバドミントンを楽しんでいる姿がとても印象的でした。

ありがとうございます。私の役割としては全体を見て、会場の中に危険がないかを確認して、参加者の方に怪我がないように配慮することを第一に考えています。なので、少しでも危ないことがあると、大声で『ダメ!』って叫ぶので、みんなからは怖いおばちゃんと思われてい

るかもしれないです（笑）。

——古澤さんがパラスポーツ、障害のある方と関わる活動をするようになったのは、どのようなきっかけがあったのでしょうか？

王子かぼちゃクラブが活動している東京都障害者総合スポーツセンターでは、毎年『はばたきバドミントン大会』という大会を開催していて、昨年（2023年）で34回になります。たまたま私の知り合いがセンターの方と知り合いで、試合を行うにあたって審判員が足りないとのことで昔からバドミントンをやっていた私に声をかけてくれて、お手伝いしたのがきっかけです。それが第2回大会だったので、もう30年以上も前ですね。

——活動を続ける中で、当初と今では、障害のある方に対する接し方や考え方などに変化もあったのではないですか？

もちろんあります。例えば、車いすで生活されている方にとって、車いすはその方々の足となるものですよ。最初は、「乗ってみたい」という気持ちはありつつ、でもそれはその方に失礼なことではないか……という気持ちもありました。

でもあるとき、「車いすに乗ってもらった方がいろんなことがわかるから、乗ってみてください」と車いすの方から言われたんです。実際に乗ってみると、どういう動きができないのか、あるいはできるのか、スムーズに動けないのはどういうときかなど、それまでわからなかったことを感じるできるようになりました。実際に体験してみないと気づかないことがたくさんあると身をもって知ったので、今では「どんどん乗ってみて!」と、周囲にいる障害のない方に言うようにしています。

障害のある方々の 手となり足となる必要はない

——普段、バドミントンで障害のある方と接するとき、心掛けていたり気をつけていることはありますか？

バドミントンをプレーしている中で、障害のある方ができることと、できないことを理解しアドバイスができればと思っています。

——具体的にはどのようなことでしょうか？

片麻痺や脳性麻痺の方は、体の動きに制限があるので、「これはできる？できない？」と聞くことで少しでも上手になるためのアドバイスやリハビリにつながる練習が



▲東京障がい者バドミントン連盟の理事も務める古澤さん。障害のある方々と一緒にバドミントンを楽しんでいました



できればと思っています。そうして話していると、「これならできるかもしれない」という答えが返ってくることもあります。バドミントンで言えば、「ここに落ちてくるシャトルは届かないけど、ここは届くから私が打ちにいくな」……みたいな会話も生まれます。

——同じ障害であったとしても、人それぞれできること、できないことが違うので、それを理解することが大切なのですね。

はい。障害のある方も、できないことをできるようにするために、みなさんすごく努力されています。だから私たちも、どうやったらできるようになるかを一緒に考えますし、うまくいかないなら違うやり方を考えてみる。そうして何かができるようになったり、バドミントンで動ける範囲が広がったりしたら嬉しいですし、何よりそういう会話が私はすごく楽しいんです。

——パラスポーツに関わっている中で、つらいことや苦しいと感じたことは何かありますか？

それがですね、振り返ってみてもまったくないんです。もちろん、その時々ではあったのかもしれないですけど、今それが思い出せないのは、大した苦しさではなかったんだと思います。

——活動をしていると楽しいことの方が多い、ということですね。

本当にそうです。感覚としてはみなさんと一緒に楽しんでいるだけなんです。私たちの活動の話をする、障害のある方の手となり足となり……と想像される方もいると思います。でも、そんなことはありません。もちろん、できないことがあって困っていれば手助けはしますが、基本的にはできることはご自身でやっています。一緒に楽しむできたからこそ、つらいと感じることはなかったのだと思います。

障害のある方が目標にできる大会をつくっていききたい

——今後の活動の中で、これをやってみたい、あるいはこうなってほしいということがあれば教えてください。

連盟やクラブ活動に関わるみなさんはバドミントンの練習を一生懸命しているので、そういう方々が参加できる大会がもっとあればいいと思いますし、頑張れる目標をつくってあげたいと思っています。ラケットを握ることができればバドミントンは誰でもできます。まずやってみて、楽しんでもらって、また来たいと思ってもらいたい。そして大会に出たいと言ってくれたら嬉しいですね。そして、少しずつそ野が広がっていけばいいと思います。

——バドミントンのダブルスなら誰かと一緒に組むので、仲間もできますね。

1 + 1が2ではなく3になったりしますし、パートナーを生かすためにどうしたらいいかを考えるのは、バドミントンの楽しいところだと思います。もし家でくすぶっているのであれば、ぜひ一緒にやりましょう。言い方は良くないかもしれませんが、そういう方を家から引っ張り出して元気になってもらうのも、私たちの役割かもしれません。

——パラスポーツを支える活動に携わる活動をしてみたいけど、一歩踏み出せないという方もいると思います。最後にそうした方々へのメッセージをお願いします。

障害のある方と話してみれば、難しい人間なんていないのがわかると思いますし、無理に彼らを理解しようと思わなくてもいいですよ。少し動きに制限があるかな、というぐらいで、あとは同じ人間です。難しく考えるよりも、一緒に楽しむのが一番。障害のない人が行うスポーツと一緒にですよ。



ふるさわ・のりこ／東京障がい者バドミントン連盟理事。また、王子かぼちゃクラブの渉外担当を務める。

塩川竜平さん

(ガイドランナー)



塩川竜平さんは視覚に障害のある澤田優蘭選手のガイドランナー（伴走者）として、東京2020パラリンピックに出場し、ユニバーサルリレーでは銅メダルを獲得しました。陸上競技の選手だった塩川さんがガイドランナーになったきっかけ、ガイドランナーとしての取り組みやサポートするうえで大事にしていることをうかがいました。

ガイドランナーは視覚障害の選手が全力で走るために必要な存在

——元々、陸上競技の選手だった塩川さんがガイドランナーを始めることになったきっかけから教えてください。

陸上競技は400mを専門に大学まで続けて、卒業後に柔道整復師を目指して専門学校に進学しました。学校に通いながら接骨院でアルバイトをさせてもらうことになり、そのタイミングで院長先生と接点のある方がガイドランナーを探しているという話があって、陸上経験のある私に『興味はないか？』と話をもらったことが最初のきっかけでした。

——ガイドランナーに関する知識は持っていたのですか？

まったくありませんでした。“ガイドランナーって何をするんだろう？”というところから始まりました。実際にランナーの方の話を聞いて、視覚障害の選手が全力で走るために必要な存在であるということ知って、同時に日本代表になれば世界で戦えるという魅力もあって、

ぜひやってみたいなと思いました。

——選手としては競技を引退しても、陸上経験を生かせる場があったのですね。

僕自身、陸上競技をやっていくうえで、日本代表になって世界と戦うという目標がありました。大学卒業後も競技を続ける道はあったと思いますが、そこまでの記録に到達できず辞める決断をしたので、支える側という形ではありますが、一緒に世界と戦えるチャンスがあるというのは惹かれました。

——実際にガイドランナーになってみて大変だったのはどんなことですか？

最初は視覚障害の方がいるチームで、弱視の方、全盲の方、何名かのガイドをして、そこで走り方やガイドの基本を学びました。実際に体験してみて、ガイドロープを持って一緒に走ることに難しさはありませんでした。ガイドランナーって走るだけならできる人は結構いると思うんです。でも、走る以外の部分で選手を支えることが重要なんです。目で見えていれば何でもないことが、すごく大事なことだという場合が多々あります。たとえば、小さい段差や階段があるときに、段差までの距離感を言葉で伝えたりとかは難しかったです。そういう細かい部分の大変さがあります。とにかくお互いに遠慮しないでコミュニケーションをとることが大事ですね。

同じ目標に向かって戦うのでペア競技のパートナーに近い

——2017年から東京2020パラリンピック出場を目指す澤田選手のガイドランナーを務めることになりました。世界を目指すランナーと一緒に走るうえではどんなコミュニケーションをとっていったのでしょうか？

澤田選手のほうから話しやすい雰囲気であってくれたので、最初からすごくコミュニケーションが取りやすかったです。また、僕が接骨院に勤めながらトレーナーも兼務でやっていたので、練習の後にボディケアをしながらいろいろ話をできたことも大きかったと思います。

——日々の活動内容、スケジュールを教えてください。

澤田選手の練習に合わせているので、週5日で練習するとなったら一緒に練習をします。練習ではガイドロープを持って走るときもあれば、持たないで並走のときもあります。彼女は走幅跳もやっているなので、その練習ではコーラー（※）として、ラインのところに立って



▲澤田優蘭選手とともに世界で戦う。パリ2024パラリンピックでは「走幅跳とユニバーサルリレーで金メダルを獲りたい」と塩川さん

跳躍をサポートしています。

——ガイドランナーのどんなところに魅力を感じますか？

選手として陸上競技をやっていたときは、走るのは自分のためでした。だけど、ガイドランナーは走ることで感謝されたり、人のためになれたりするというのが、魅力なのかなと思います。

——ある意味、大会ではランナーの夢と一緒に背負って共に戦うわけですからね。

選手の持っている夢や目標は、ガイドランナーにとっても同じ夢や目標になります。一緒にそこに向かっていく感じですね。だからサポートする側ではありますが、一緒に大会を戦うという意味では、ペア競技のパートナーに近いのかなと思います。

パラ陸上という世界に飛び込んで 新たな道を見つけれた

——東京パラリンピックは選手にとって夢舞台でした。塩川さん自身もプレッシャーが大きかったのではないですか？

僕の場合は女子選手のサポートなので、走ることに限っては、走力の面で男子選手と走るほどのプレッシャーはありませんでした。ただ、澤田選手がふくらはぎのケガをしていたこともあって、100m、ユニバーサルリレーと合わせて、しっかりやり切れるようにしないといけない不安はありました。走幅跳でメダルは取れませんでした、6本跳べたことへの安堵感がありましたし、100mでも準決勝にいけて、最後はリレーでメダルを獲れたことは、喜びよりも“良かった”という安堵感が大きかったですね。

——ガイドランナーとして喜びを感じるのとはどんなときですか？

もちろん、結果が出たときは嬉しいです。あとは高校生や大学生から『将来ガイドランナーをやってみよう』という声を聞いたときは嬉しかったですね。

——ガイドランナーを目指す人が増えてほしいという思いはありますか？

視覚障害の選手は走りたくてもガイドランナーがいなくて走れないという選手もいます。ガイドランナーはどうすれば見つけれられるんですか？という声も聞きますし、相談できる窓口をつくる必要もあると思っています。ガイドランナーを増やしていくためには、まずはガイドランナーがどういうものなのかを知ってもらわないといけません。ガイドランナー育成制度のようなものをついたり、講習会みたいなことをやったり、全国に広がっていけるような働きかけができればいいなと考えています。



▶こちらが実際に使用しているガイドロープ

——学生時代に陸上競技に取り組んでいた方にはぜひとも知ってもらいたいですね。

僕自身、パラ陸上という違った世界に飛び込んで、チャレンジした結果、新たな道を見つけることができ、新たな可能性を自分の中に感じることができました。いろいろなことにチャレンジすることで自分の可能性を広げることができると思うので、ぜひチャレンジしてほしいと思います。

——ガイドランナーに限らず、パラスポーツをサポートしたいという方にアドバイスやメッセージをお願いします。

最初はどのように接したらいいのだろう？という迷いはありました。ただ、実際に接してみると、ただ目が見えにくいという一つの特徴があるだけで、そこを少しサポートするだけなので、それ以外は自分と何も変わりません。だから必要以上にサポートしようという考え方は変わっていきました。視覚障害に限らず、義足の選手、脳性麻痺の選手など、いろいろな障害がある方がいますが、陸上のフィルターを通してみると、みんな“速く走りたい”“遠くへ跳びたい”という目標は同じなので、目標達成のために必要なことを一緒に頑張っていくという気持ちで取り組むことが一番大事なのかなと思います。

しおかわ・りゅうへい／1991年11月18日、東京都出身。学生時代は陸上競技の選手として活躍。2017年から澤田優蘭選手のガイドランナーを務め、2021年の東京パラリンピックでは、走幅跳、100m走、ユニバーサルリレーに出場し、ユニバーサルリレーでは銅メダルを獲得した。2022年から澤田選手の専属ガイドランナーとして株式会社エントリーと業務委託契約を締結。



岡田直樹さん

(手話通訳士)



岡田直樹さんは聴覚障害の親の元に生まれた聞える子どもであるコーダ(CODA=Children of Deaf Adults)です。手話通訳士、手話コーディネーターであり、デフバレーボール女子日本代表の手話通訳も務めている岡田さんに、仕事のやり甲斐や心掛けていること、今後の目標についてもうかがいました。

できると思っていた手話が通じず本格的に勉強を始めた

——手話を本格的に勉強しようと思ったきっかけから教えてください。

私は元々コーダで、家でだけ通じるホームサインと口の動きを読み取る口話を使って育ってきました。両親は口話教育が主流だった世代なので、喋ることができ、家では手話を使うことがほとんどありませんでした。

——家庭では手話を使わずともコミュニケーションが取れていたのですね。

はい。親とコミュニケーションが取れていたのですが、自分では手話ができると思っていました。でも、大学で手話サークルに入ってみたら、相手の手話はまったくわからないし、自分の手話はまったく通じなかったんです。できると思っていた手話が通じないという経験をして、自分が今まで使ってきたホームサインと、実際の手話が違うことに気づいて、面白いなと思って本格的に勉強を始めました。

——現在の仕事である手話通訳士、手話コーディネー

ターがどんな仕事なのか教えてください。

手話通訳者は、大きく分けると厚生労働省認定の手話通訳士の資格を持って活動している方と、都道府県などで手話通訳として公認され、その地域で手話通訳者として活動している方がいます。この手話通訳者の派遣をコーディネートするのが、コーディネーターの仕事です。数年前から、国の方針として、各市区町村にもコーディネーターを置くことになりました。僕のように通訳資格を持っているコーディネーターは、派遣できる手話通訳者がいない場合には自ら現場に行くこともあります。

——こうした仕事と並行して、2013年からはデフバレーボール女子日本代表の手話通訳も務めています。これはどういった経緯があったのでしょうか？

私は学生時代にバレーボールをやっていて、社会人になってからも遊び程度にバレーボールを続けていました。その仲間の一人が、デフバレーボール女子日本代表の狩野美雪監督と知り合いだったんです。そのつながりと、私が手話をできることもあって、『今度合宿があるからどうですか？』と誘っていただき、見学に行きました。それが2013年のデフリンピック・ブルガリア大会の直前の合宿でした。

——最初は通訳をやってほしいという依頼ではなかったのですね。

ちょうどブルガリア大会を最後に、前任の手話通訳の方が退任されるという時期で、協会としても新しい通訳を探していたタイミングだったんです。私はバレーボールの経験もありますし、『やってみませんか？』とお話をいただいて、引き受けることにしました。

専門用語を知っている利点と手話の違いによる伝え方の難しさ

——通常の仕事での手話通訳とスポーツ現場での手話通訳の違いや難しさはどのような部分でしょうか？

私の場合、バレーボールの経験があったので、専門用語を理解できているというプラスの面がありました。バレーボールには『ボールが割れる』という言い回しがあります。これはセッターのトスがネットから離れてしまうことを指すのですが、用語がわからない通訳の方が、そのままボールを割ってしまう手話をして、選手がキョトンとしてしまうという話があります。これは笑い話なのですが、こうした話からも、専門知識がないと難しい



▲狩野美雪監督の言葉を選手たちに伝える岡田さん。2025年の東京大会が3度目のデフリンピックの舞台となる

のかなという部分は感じます。

——単純に言葉を伝えるだけではなく、意図を理解して伝えることが大事なのですね。

監督はオリンピックにも出場したトップレベルの方なので、戦術的なところは私の経験では理解できない部分もあります。そういう時は監督に質問をして、自分の中で理解して、どういう形で選手に伝えるのが一番いいかを考えるようにしています。

——これまでのチームでの活動の中で印象に残っている出来事がありますか？

選手、スタッフは全国から集まっているので、多少手話の違いもありますし、手話をどれくらい知っているかの違いもあります。日本手話メインの人がいれば、手話を使わない人もいます。

——手話が第一言語ではない選手もいるのですね。

手話が第一言語ではない選手も混ざっている中で通訳するのは難しいです。音声言語が第一言語の人にわかるような口型中心の手話をして、その後に日本手話っぽく写像的に伝えるということをやってみたり、どういう形が通じるかをいろいろ試します。最初はその難しさがすごくありました。

——チームでの活動中に手話通訳として心掛けていることはありますか？

コミュニケーションを大事にすることと、選手との関係において適度な距離を保つということです。

——それはどういうことですか？

親しくなりすぎると情に流され、適切な通訳の妨げに

なることがあるからです。代表は金メダルをとるために集まってきています。監督やコーチは選手を育成する責任もあり、ときには厳しい言葉が飛ぶときもあるので、意図をそのまま通訳することが求められます。そのときには厳しい言葉でも、後からあのとき言われたことで成長できたと思ってもらえる通訳を心掛けています。大会に向けてのチーム作りが整ったあとは、立ち位置も変わってきます。チームのためにスタッフとしてできることを目標に動いていきます。選手が金メダルを取れるように通訳だけでなく、できることを考えていくことが役割だと考えています。

ボランティアは自分のためにもなる手話通訳士の育成もしていきたい

——手話通訳の仕事ではどんなところにやり甲斐を感じますか？

デフバレーボールは、聴こえる経験豊富な指導者からいろいろなことを伝えられて、それを選手に通訳します。その結果、選手の知識や経験が深まって行って、プレーの変化が目前で見られることにやり甲斐を感じます。そしてメダルを獲れたり、やってきたことが報われたりする瞬間を共有できると、喜びを感じます。

——手話通訳に限らず、パラスポーツをサポートしていく上では、どのようなことが大事だと思いますか？

私自身、ボランティアとしての手話通訳でいろいろな競技に関わってきた経験があります。自分のできることを、みんなと一緒に楽しみながらやっていくことが大事だと思います。ボランティアは人のためになるだけではなく、自立性、積極性をもって自分の持っているスキルを活かしていくことで、自分自身のためにもなります。

——最後にこれからの夢や目標を聞かせてください。

2025年の東京デフリンピックで、選手たちがメダルを獲れるようにサポートしていくことが大きな目標です。その中で、いろいろな人にデフリンピックを通じて、手話通訳のことを知ってもらいたいです。自分も年齢が上になってきたので、若い手話通訳者を育成していきたいというのも、これからの目標です。

おかだ・なおき／1981年、神奈川県出身。手話通訳士、手話コーディネーター。大学卒業後、埼玉県の社会福祉協議会で職員として手話通訳業務などに従事。2016年より横浜市で手話通訳の派遣コーディネーターを務めつつ、自身も現場で手話通訳者として活動する。2013年よりデフバレーボール女子日本代表の手話通訳も務めている。





企業として障害者スポーツを支える

NEC

中村真紀さん 松下直子さん 泉谷雅吉さん

2016年より、東京都障害者スポーツ協会とNECによる連携がスタート。東京都と東京都障害者スポーツ協会共催の障害者スポーツ大会のボランティアや観戦に多くのNEC社員が参加しています。個人として多くのスポーツボランティアに参加している、松下直子さん、泉谷雅吉さん、中村真紀さんの3名にボランティア活動についての考えを語っていただきました。

会社の制度を利用して ボランティア活動もできる

—NECさんは2016年より東京都障害者スポーツ協会との連携をスタートし、様々なスポーツボランティアに関わっていますが、皆様がそれぞれスポーツボランティアを始めたきっかけを教えてください。

泉谷 私は元々災害ボランティアに興味がありました。ただ、なかなか一歩踏み出せなかったんです。そうした中、2014年に当時の部署内で東京マラソンのボランティアをやろうということになり、会社の仲間と参加しました。これをきっかけに個人でもパラスポーツボランティアにも参加するようになりました。

中村 私が初めてパラスポーツに携わったのは2014年の「NEC全日本選抜車いすテニス選手権大会」です。この大会には国枝慎吾さんや上地結衣選手も出ていて、一般のテニスに負けない迫力に圧倒されたことが最初の印象でした。

松下 スポーツは「する」「みる」「支える」とありますが、私は若い頃バドミントンの強化選手として入社しました。なのでまずは「する」スポーツを続けてきた中で、入社してからはNECのバレーボール、ラグビーを「見る」スポーツとして応援に行きました。「支える」の部分に入っていったきっかけは、ラグビーワールドカップの日本開催の前にスーパーラグビーへ日本が参戦し「サンウルブズ」のチームが立ち上がり、秩父宮でのボランティアに参加したことです。その後にブラインドテニスのボラン

ティアに参加したのが、パラスポーツに触れた最初です。
—社内でのパラスポーツの認知度やボランティアへの興味というのは高いのですか？

松下 社会貢献に関する関心度は高いと思います。東京2020大会以降も社内でスポーツボランティアの募集にはたくさんの手が挙がって、定員割れするものはほとんどありません。

—スポーツイベントは休日が多いと思いますが、仕事との両立で工夫していることはありますか？

泉谷 障害のある方と接して楽しんだり、喜びがあったりして、こちらもそれでまた頑張ろうという気になりますし、休日だからという感覚はとくにないかもしいですね。

中村 私も同じです。休日のボランティアはいい気分転換になりますし、自分を成長させてもらえるきっかけにもなります。また、ボランティアを通じて仲良くなる方もいますし、支えると言いつつ、逆に成長の機会を与えてもらっている印象です。

松下 NECでは有給休暇とは別に、年5日間の「ファミリーフレンドリー休暇」というものがあります。育児や介護、PTAの集まりなどでこの休みを使う方もいて、もちろんボランティアにも使えます。だから平日の東京都障害者スポーツ協会のイベントでも、休日と変わらず、多くの人が集まるんです。他にもスーパーフレックスという制度など、皆さん会社の制度をうまく使ってボランティア活動をしていると思います。

—パラスポーツ、スポーツボランティアに関わってき

▶ 泉谷さん、松下さんが参加した第24回東京都障害者スポーツ大会(水泳競技)



▶ パラスポーツのファンを増やすプロジェクト「BEYOND STADIUM」のボランティアに参加した中村さん



て、印象に残っていることを教えてください。

中村 東京 2020 大会の社内ボランティアに応募して、開会式の誘導の役割をいただきました。その時、バスから降りてきたたくさんのパラリンピック選手を案内したのですが、皆さんすごく明るくて陽気で、障害のある方のイメージが覆されたと言いますか、すごく元気をもたらした気分でした。

泉谷 語弊があるかもしれませんが、最初は障害のない方のスポーツとは違うのかなと思って参加させていただきました。でも、実際に近くで見ると、迫力がすごくて障害があることを忘れるくらいで、驚きました。一方で難しい部分もあります。障害があるからといって、すべてに手を差し伸べれば良いというわけではなく、サポートするところと、ご本人に任せるところは、参加回数を重ねるごとにわかっていきました。

松下 選手のパフォーマンスには驚かされますよね。ブラインドサッカーは視覚に障害のある方のスポーツですが、見ているのではないと思うくらい動きも早く、鳥肌が立つような迫力でした。東京都障害者スポーツ協会と連携するようになってからは、ユニバーサルマナーやサービス介助などの研修を受けたりして接し方を学んできました。一般のスポーツボランティアはどんどん自ら動いて関わっていく感じですが、パラスポーツの場合は、心にゆとりをもって、全体を俯瞰するような形で競技と選手を見守りつつ、活動を楽しんでいくことを心掛けています。

長く続けられる秘訣は楽しさ 日常生活にも活かすことが多い

——皆さんがスポーツボランティアを長く続けていられる秘訣を教えてください。

中村 一番は楽しいからです。活動そのものの楽しさはもちろん、毎回違うボランティアの方との出会いがあっ

て、考え方など勉強になることが多々あります。

——元々、積極的なコミュニケーションは得意なほうだったのですか？

中村 全然です。実は苦手な方だと思います。だけど、ボランティアに参加することで、だいぶ慣れてきたと思います。私は福岡から東京のボランティアに参加することも多いので驚かれることが多くて、それで周りに溶け込んでいるというもあります。

泉谷 みんな手を挙げてやりたいと言って集まっているので、一体感があるのもいいですね。ボランティアのメンバー、支援先、選手、協会の方、みんなで一体となって作り上げていく楽しさ、それが励みになって続けたい気持ちになるのだと思います。

——皆さんの個々だけでなく、会社としてのスポーツ支援を通じて、こういう社会をつくってほしいという指針はあるのですか？

松下 「NECグループのPurpose（存在意義）である、誰もが人間性を十分に発揮できる持続可能な社会の実現を目指して。NECはスポーツを通じて、誰もが夢を抱き挑戦できる環境づくりに貢献します。」と謳っています。特にパラスポーツに関しては、すべての人々が分け隔てなく、より豊かに生きることができる社会を目指して積極的に取り組んでいます。こういった会社の方針に誇りを持っている社員も多いのではないかと感じています。これからもすべての人々が分け隔てなく、より豊かに生きることができる社会を目指していきたいと思います。

——最後にスポーツボランティアに関わってみたいと思っている方へのメッセージ、アドバイスをお願いします。

中村 まずは興味があるものから始めてみるのが一番かなと思います。抽選になるものも多いのですが、複数飛びついて当たったものをご縁だと思って取り組むくらいの気軽な気持ちでもいいのかと思います。

松下 ある程度回数を重ねて慣れてきたら、研修を受けるのもいいですね。知識が伴ってくるとより満足度の高い活動になっていくのかなと思います。

泉谷 パラスポーツのボランティアを通じて、視覚に障害のある方への声のかけ方や、車いすの方への接し方を学びました。それは日常生活の場面でも活かせるので、ぜひ一度参加してみてください。

まつした・なおこ／業務でコーポレートシチズンを約10年担当。ラグビーワールドカップ2019、東京都障害者スポーツ大会など数多くのボランティアに参加。


いずみや・まさよし／パラスポーツをはじめ、子ども向けのプログラミング教室やネット安全教室など、プロボノ活動にも多数参加。


なかむら・まき／東京2020大会をきっかけにパラスポーツに興味を持ち、福岡在住ながら東京、関東のスポーツボランティアにも積極的に参加。

**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


 toshokyo


 https://www.youtube.com/@tsad_ch

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

 https://www.youtube.com/@tsadsc_ch

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台2-1-1

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

 @tsadtama

 https://www.youtube.com/@tsadsc_ch

東京都パラスポーツトレーニングセンター

〒182-0032 東京都調布市西町376-3

URL:<https://tokyo-ptc.jp>

 @TPTC0321