

8月に日本体育大学で開かれた企業対抗運動会で「シッティングバレーボール」を体験する参加者たち。障害のある人もない人も楽しめるパラスポーツが注目を集めている（日本財団パラリンピックサポートセンター提供）



パラスポーツが面白い！

～知って、感じて、共生社会へ



【パラリンピックとは】

「もう一つの（パラレル）オリンピック」の意味。第2次世界大戦後まもない約70年前、イギリスの病院が、患者のリハビリの一環として開いた院内のスポーツ大会が始まりとされる。1960年ローマ五輪の年に開かれた大会を第1回とし、64年東京大会が第2回だった。2020年東京大会は、同一都市で2度目のパラリンピックが開かれる世界初のケース。今では五輪、サッカーワールドカップに次ぐ世界で3番目に大きなスポーツイベントに成長した。（パラリンピックサポートセンターのホームページから要約）

2020年、東京に2度目のパラリンピックがやってくる。スポーツとしての競技レベルは急速に向上し、身体能力の限界に挑戦するアスリートの姿は五輪と同じように多くの人を魅了する。

同時に、パラリンピックは世界中から障害のある人が集う祭典でもある。「最も成功した」と賞される12年ロンドン大会は史上最多270万枚の入場券が完売し、障害者に対する意識変革や公共施設のバリアフリー化の契機となった。16年リオデジャネイロ大会は、心配された施設整備の遅れを、スタッフやボランティアの笑顔あふれる対応でカバーし、「心のバリアフリー」の大切さを印象づけた。

日本でも、障害の有無や年齢、性別を超えて「パラスポーツ」* そのものを楽しもうとする動きが広がりを見せている。開幕まであと3年、「共生社会の実現」を掲げる東京大会は、どんなレガシー（遺産）を残せるだろう。（神戸新聞東京支社編集部長 勝沼直子）

*パラスポーツ…パラリンピックに採用された競技かどうかは関係なく、障害のあるアスリートが行うすべてのスポーツを指す

東京・赤坂にある日本財団パラリンピックサポートセンターを訪ねた。

パラスポーツの普及に向けて、多彩なプログラムの開発やイベントの企画運営などを手掛ける推進戦略部でプロジェクトリーダーとして机を並べる伊吹祐輔さん(38) 西宮市出身 山本恵理さん(34) 神戸市出身 は、ともに兵庫人。どちらも生まれつき足が不自由で、車いすを使っている。

「心のアンテナ」に働きかける

山本さんは、社会人向けの基礎講座「あすチャレ！アカデミー」などで講師を務めてきた。駅のエレベーターで、歩ける人たちが先に乗ってしまい、車いすの山本さんが乗り込めなかったり、入り口に少し段差があるために行きたかったカフェに入るのをあきらめたり。自分の体験を語ることで、障害者を取り巻く環境に想像力を働かせることのできる「心のアンテナ」を立ててもらおうのが狙いだ。

「車いすは、私を自由にしてくれるツールであって、障



パラ・パワーリフティングのエキシビションを前にフォームを確認する山本恵理さん。下半身が動かないようベルトで固定してある＝7月、東京ビッグサイトで開かれた「エレイコカップ」

害じゃない。車いすの自由を妨げるちょっとした段差や、周囲の無関心こそが障害なんです。言葉は鋭いが、その表情はとても朗らかだ。「ハード(施設)はハード(心)で越えられる。それを分かってくれたいから、私も心を開いて人と向き合い、一緒に変わっていきたいと思っています」

山本さんは、女子パラ・パワーリフティングで東京パラリンピック出場を目指すアスリートでもある。本格的に競技を始めてまだ1年。自己ベストは50キロ台で、出場するには最低でも90キロを上げなければならぬ。

「どこまでやれるか、自分に壁をつくらずチャレンジしたい」。国内大会では、12月17日に日本体育大学世田谷校で開かれる全日本選手権に出場する。「地元アスリートとして、兵庫県人の皆さんに応援してもらえたらうれしいですね」

2020年の先を見据えて

伊吹さんは、パラスポーツを通じて障害者のリアルを伝える体験プログラム「あすチャレ！運動会」などのコーディネーターを務める。関西学院大在学中に車いすバスケットボールの学生組織を立ち上げ、競技の普及やパラアスリートを支える環境整備に取り組んできた。

パラスポーツは、障害者が自分の最大限の能



体験会の参加者に、競技用と一般の車いすの違いを説明する伊吹祐輔さん。少年時代の車いすバスケットボールとの出会いが人生の転機になった＝9月、東洋大学総合スポーツセンター

力を発揮できる場であると同時に、健常者の意識を変え、力を持つている、という。

パラスポーツは、障害の有無や年齢、性別、体力差にかかわらず誰もが一緒に楽しめるように工夫されている。スポーツとしての面白さを知れば、パラアスリートの大変な努力にも気づき、心から応援してくれる人が増える。「長期的には、障害者の可能性や選択肢を広げることに繋がると期待しています」

伊吹さんは、3年後の光景に思いをはせる。「全国各地で障害者が東京パラリンピックにわくわくしている姿が見たいですね。『今回は、楽しみやなあ』って、居酒屋で盛り上がるような。夢は、障害があってもいろんな活躍の場があり、多様性を認め合える社会。東京大会は、そのきっかけをつくる大事なイベントだと思う」と、2020年のさらに先を見据えている。

パラリンピックサポートセンターのオフィスで、向かい合わせに座る山本さん(左)と伊吹さん。ここでは関西弁が自然と飛び交う＝日本財団ビル



◆パラリンピックサポートセンター◆

通称・パラサポ。2020年東京大会の成功とパラスポーツの振興を目的に、15年5月、日本財団の支援で設立された。同財団ビル(東京・赤坂)の4階に設けられた共同オフィスに28の競技団体が入る。法人向けの「あすチャレ！運動会」のほか、小中高生対象の出前授業「あすチャレ！スクール」、基礎講座「あすチャレ！アカデミー」など多彩なプログラムを展開している。

パラサポ公式サイト <https://www.parasapo.tokyo/>

パラスポ体験会ルポ



スタート

ランチタイム



①基礎講座

パラリンピックに向けて障害者とのコミュニケーションのとり方などを学ぶ。山本さんへの質問タイムも

②アイスブレイク

まずは簡単なゲームで緊張感をほぐす。目隠した状態で血液型別にグループをつくらうとするが…



③ゴールボール

目隠した選手が3対3で鈴の入ったボールを投げ合い、相手のゴールラインを破れば得点。音を頼りにボールの行方を追う視覚障害者のパラリンピック競技

④ボッチャ

赤と青の球を各チームが6球ずつ投げ合い、白い球により多く近づけたチームの勝利。重度障害者も出場できるパラリンピック競技で、リオ大会では日本が団体銀メダルを獲得した



⑤車いすポートボール

パラリンピック競技の車いすバスケットボールを初心者でも楽しめるようにアレンジした。白熱プレーも続出

⑥車いすリレー

運動会のフィナーレを盛り上げるのは、やはりリレー。競技用車いすを全力でこぎ、チームの勝利を目指してデッドヒートを繰り広げた

◆関連競技の大会情報◆

- 11月18、19日 日本ゴールボール選手権大会 (足立区総合スポーツセンター)
- 11月18、19日 ジャパンパラボッチャ競技大会 (武蔵野市・武蔵野総合体育館)
- 12月9、10日 日本シッティングバレーボール選手権大会 (神戸市立王子スポーツセンター)

おつかれさまでした



9月のある土曜日、東洋大学総合スポーツセンター（東京都板橋区）で、NTTグループの社員ら30人が集まり、パラスポーツ体験会が開かれた。パラリンピックサポーターセンター（パラサポ）が発した法人向けプログラムで、今春から企業の運動会などに提供している。大阪と東京では、複数の企業が参加する企業対抗戦の形で実施された。参加者アンケートで98%が「満足」と答えたという、満足度はかなり高い。

今回は新たな試みとして、運動会の前に、障害者とのコミュニケーション法を学ぶ基礎講座「あすチャレ！ア카데미」が組み込まれている。

自分の行きたいところが正解

午前10時、講座がスタート。パラサポの山本恵理さんが講師としてパラリンピックの歴史的経緯や東京大会の意義などをてきぱきと説明する。質問コーナーでは「遠慮せず、何でも聞いて」と頼もしい。グループワークでは「車いすの恋人と初デート。水族館、映画館、パラスポーツ観戦、どこへ行く？」というテーマで意見交換した。さまざまな意見が出たが、「実は、どれもが正解」と山本さん。「二人で行きたいところなら、周りの助けも借りて、バリアも乗り越えて行きましょう」

ランチタイムをはさんで、体育館へ。初対面の参加者が多いので、固い空気をゲームでほぐす。全員アイマスクを着け、血液型や、生まれた季節など与えられたお題でグループをつくる。何人かが懸命に「A型はこちらへ」と声を出したり、「B型の人、集まって」と手をふつたりして合図を送るが、互いに見えないのでなかなか伝わらない。一人だけ輪から外れてしまった男性は「声は聞こえただけで周りの状況が全く分からず、怖くて動けなかった」。

いよいよ競技開始。男女混合の4チームに分かれて得点を競う。

最初はゴールボール。ボールの中の鈴の音や、相手選手が動くかすかな音を頼りにボールを追う。周囲は声を出して邪魔してはいけないルールだ。静まりかえったコートに、ボールをキャッチしようと身を投げ出す参加者たち。方向感覚を失って、珍プレーも続出した。

二つめの競技は、「地上のカーリング」とも呼ばれるボッチャ。白いジャックボールの近くを狙って球を投げるだけでなく、相手の球を弾き出す戦略もありだ。計測判定を見つめる視線は真剣そのもの。

見えなかった「バリア」に気づく

三つめは車いすポートボール。車いすバスケットボール経験者の伊吹祐輔さんが、競技用車いすの特徴や、オリジナルのルールを実演付きで解説した。始めは慣れない車いすに戸惑っていた参加者たちも、ゲームが進むにつれ、ボールの奪い合いに夢中になり、エキサイトする場面も。「思うように動けなかったけど、すごく楽しい。夢中でこいだら腕がパンパンです」と女性参加者。

ラストを飾るのは車いすリレー。たすきをつなぐ代わりに車いすを乗り換える。参加者は少し慣れてきた車いすのスピード感を味わうように、コースを走り抜けた。

NTT総務部門CSR推進室の担当部長、前田雄一さん（47）は「目隠しや車いすを体験して、見えていなかったものがたくさんあると分かった。社員の一体感も生まれて有意義でした」。記念撮影を終え、解散したのは午後3時すぎ。見ているだけでも楽しく、あつという間に時間が過ぎた。

パラスポーツ体験は、見えない「バリア」が見えてくるだけでなく、自分の新たな可能性に気づききっかけにもなりそうだ。

兵庫と障害者スポーツ

兵庫は知る人ぞ知る「障害者スポーツ先進県」でもある。昨年のリオデジャネイロ大会では、日本選手団132人のうち1割以上の16人が、出身、在勤を含む兵庫ゆかりの選手だった。車いすテニス女子シングルの上地結衣選手（明石市出身）、競泳男子・運動機能障害の山田拓朗選手（三田市出身）、柔道男子100キロ超級・視覚障害の正木健人選手（南あわじ市出身）ら兵庫勢が6個の銅メダルを獲得。日本のメダル総数の4分の1を占める活躍をみせた。

兵庫県では、当時イギリスで行われていたリハビリテーションスポーツを兵庫県立玉津福祉センター（現・県立総合リハビリテーションセンター）が全国に先駆けて導入。1971年には第1回兵庫県車いす使用者スポーツ大会を開催、75年には宮城県に次いで障害者優先のスポーツ施設「勤労身体障害者体育館（現・県立障害者スポーツ交流館）」をつくり、車いすバスケ、アーチェリー、卓球などさまざまな競技の大会や教室を開いてきた。現在、県内の障害者スポーツの競技団体は30を超え、全国有数の広がりを持つ。

2020年東京大会に向けては、公益財団法人兵庫県障害者スポーツ協会が15年度から「障害者スポーツ推進プロジェクト」をスタート。パラリンピック出場経験者による出前講座や体験会などを定期的に開くほか、作業療法士や義肢装具士らと連携した選手のサポートなど、障害者スポーツの普及啓発、選手の発掘・育成強化に取り組んでいる。

◆今後のイベント◆

【パラフェス】2017年11月15日19時～、両国国技館。音楽を通じてパラリンピックを身近に感じてもらうと、両手のないピアニスト、全盲のシンガーソングライターらが登場。18年平昌冬季パラリンピックで表彰台を目指すアスリートもデモンストレーションを行う。全席指定2020円。 [ParaFes2017で検索](#)

【パラ駅伝】2018年3月4日、駒沢オリンピック公園陸上競技場。障害者と健常者の混成チームで春の駒沢を駆け抜ける。17年は都県代表17チームが参加し、全長20.504kmのコースを各チーム9人（伴走者含む）でたすきをつないだ（写真は日本財団パラリンピックサポートセンター提供）

