

特集 障がい者スポーツへの 関心を深めよう!

2008北京パラリンピック観戦ガイド

2008年
9月6日
開幕

2008年8月8日から24日にかけて、アジアでは20年ぶりの夏季オリンピックとなる「北京オリンピック」が開催されます。そして月が替わり、9月6日からは同じ北京で「北京パラリンピック」が行われることが決定しています。今回の特集は「北京パラリンピック」の観戦ガイドを中心に、障がい者スポーツの素晴らしさに迫ります。



▲アテネパラリンピック開会式の模様。ライトアップされた競技場が幻想的な空間を醸し出す(写真提供:エックスワン)

障がい者アスリートが参加する、 世界最高峰のスポーツ競技大会

オリンピックの年にオリンピックと同じ開催都市で開かれる「*もうひとつの(Parallel)+オリンピック(Olympic)」。それがパラリンピックです。現在は夏季と冬季、それぞれ4年に1度、障がい者が参加する世界最高峰のスポーツ競技大会として広く世界に認知されています。第1回大会が催されたのは1960年、それまでも国際的な障がい者スポーツ大会は行われていましたが、第二次世界大戦で傷ついた兵士の治療と社会復帰を目的にスポーツを取り入れていたイギリスのストーク・マンデビル病院脊髄損傷科が1948年のロンドンオリンピック開会式に合わせ、院内で車いす患者によるアーチェリー大会等を開いたのがパラリンピックの原型と語られています。

同大会に出場するためには、大会で定められた標準記録を突破、世界ランキングの上位に入り、世界選手権・地域選手権等の厳しい条件をクリアしたうえで国内の競技団体に選考されなければなりません。ハンディがありながら、この高い壁を乗り越えるのは並大抵の努力ではないでしょう。今回の「北京パラリンピック」に参加する日本人のアスリートは163人(7月4日現在)。彼らの挑戦はきっと私たちにさわやかな感動をもたらしてくれるはずです。

*もともとは「対マヒ(下肢のマヒ)(paraplegic)+オリンピック(Olympic)」の造語とされていましたが、1985年以降、その他の障がい者も参加するようになったため、表記の解釈がされるようになりました。

(参考資料:JPCホームページその他)

障がい者スポーツへの挑戦は、 からだを動かすことから始まる

障がいがあっても、目指せる頂点がある。「北京パラリンピック」に参加するアスリートたちは身をもって、その「事実」を体現してくれています。さらなる頂点を目指してがんばる、彼らの姿はりりしく美しいものですが、それはこれから何かを始めようという人にも当てはまるはず。最初からいきなり好成績を目指す必要はありません。まずはからだを動かすことを気軽に始めてみませんか。大阪市には「大阪市長居障害者スポーツセンター」と「大阪市舞洲障害者スポーツセンター・アミティ舞洲」の2施設があり障がい者スポーツに取り組む人たちを応援しています。

◆大阪市長居障害者スポーツセンター

- 開館時間/平日 午前9時～午後9時、日・祝日 午前9時～午後6時(プール及びボウリング室以外は午後0時15分～1時の間、休憩)
- 休館日/毎週水曜日及び第3木曜日(その日が祝日にあたる場合は開館)、12月29日～翌年1月3日
- 所在地/〒546-0034 大阪市東住吉区長居公園1-32
☎06-6697-8681 FAX 06-6697-8613

◆大阪市舞洲障害者スポーツセンター・アミティ舞洲

- 開館時間/平日 午前9時～午後9時、日・祝日 午前9時～午後6時(プール及びボウリング室以外は午後0時15分～1時の間、休憩)
- 休館日/毎週火曜日及び第3月曜日(その日が祝日にあたる場合は開館)、12月29日～翌年1月3日
- 所在地/〒554-0041 大阪市此花区北港白津2-1-46
☎06-6465-8200 FAX 06-6465-8207

だれでも挑戦できる、取り組める それが水泳の魅力だと思います!

障がい者が重度になるほど「何かスポーツに取り組んでみよう」という壁はどうしても高くなる気がします。特に水泳の場合、さらに「水着姿になる」というハードルもあって、最初はちゅうちょする人が多いですね。ただ、水の中って、非日常的な環境でしょ。重力から解放されて、陸上とは違った動きが引き出せるのが水の魅力だと思います。水泳という「浮いて進む」の「進む」ほうばかりを見がちになってしまうのですが、障がいのあるスイマーと毎日を過ごしていると、まず「水に浮く」という水泳の本質を再確認します。

今回のパラリンピックでは、コーチとしてタッパーを務めることになっています。これは全盲の選手が泳いでターンやゴールタッチをする際、壁にぶつかったりしないようプールサイドから棒を使ってタッピングという合図を任される人のことで、つまり選手と息が合うか合わないかが選手の記録・成績に大きく関わるので今から選手以上に緊張しています(笑)。ただ、こういう機会をいただいで、世界のトップ選手を見られるということは、指導していくうえで必ず生きてくるはずと感じています。これから水泳を始めたい人、もっと早く泳げるようになりたい人に、どういう泳ぎがよいのかという感覚を伝えることもできるだろうし、まったく手探りのまま指導するのは全然違うような気がするんです。障がいは人それぞれ違うのでその人に合った泳ぎもそれぞれに異なりますから。だれでも始めるからには何か目標を持って欲しいし、その人が目標に向かってがんばれるようにサポートしたい、これからもそんな指導を心がけていきたいですね。



水泳チーム・コーチ
辻奥 沙織さん

今話題の水着レーザーレーサー。着たい選手はたくさんいます」と辻奥さん。指導者になって8年目、今回が初のパラリンピック参加です

水泳競技を楽しむポイントは「コー」

障がい者スポーツの特徴はクラス分け。特に水泳は複雑ですが、面白さが増します!

世界ランク1位の鈴木幸幸選手。メダルへの期待が高まる。(写真提供:エックスワン)



一般の競技では男子と女子が別、またレスリングや柔道などは体重別にクラスを分けて競うように、障がい者の競技スポーツも公平であると思われる身体障がい者をグループにして競技を行います。これをクラス分けというんです。水泳の場合、パラリンピックは国際パラリンピック委員会(IPC)が定めたクラス分けが適応され、視覚障がい者が3クラス、肢体障がい者は10クラスに分類されます。運動がどの程度できるか、運動機能がどの程度使えるかの判断ですので、端から見ると「どうしてこの2人が同じクラスなんだろう?」という疑問も生まれますが、いざレースが始まると好勝負ということもたびたび。クラス分けの確かさに気付かされたりします。今回の日本チームは18人。なかには世界ランク1位の選手もいますので、メダルへの期待も大きいと思います。(辻奥)

見る人の想像をはるかに超える驚きが パラリンピックには詰まっています!

私が障がい者スポーツに関わりだした最初の頃は、とにかく驚きや感心の連続でした。もともとあまり知識がなかったものですから、車いすを利用されている人がプールへ入って泳ぐ姿に目を丸くしたり、全盲で雪山を滑降していくスキープレーヤーに圧倒されたりと、あらゆることが自分の想像を軽く超えてました。

ちょうど10年前の1998年、長野県で行われた冬季パラリンピック以降、障がい者スポーツに親しむ人は年々増えてきていると思います。障がい者がスポーツセンターに足を運ばれるということは、その時点で「身体を動かしたい」「リハビリをしたい」等々の目的があるわけで、私たち指導員は「工夫次第でどんなこともできる」ことをアドバイスしながら、また実際に「してもらう」のが役目です。とはいえ、まだからだも動かしていない段階で「あの～、パラリンピックに出たいんですけど?」という問い合わせもけっこう多くて(笑)。これは強調しておきたいところですが、パラリンピックに出場できるのはオリンピック同様、本当に努力したひと握りのアスリートだけ。きちんと参加標準記録をクリアして、かつ選考された、選ばれし者だけなんです。

私が初めて障がい者スポーツに触れてから10年余り。今回の北京パラリンピックは、光栄にも初めて選手団に同行させてもらうこととなりました。選手がベストコンディションで目標に向かってベストが尽くせるようにできる限りの努力をしながら、各選手のプレーに驚かせてもらって、いっしょに感動したいですね。



陸上競技チーム・総務担当
工藤 孝富さん

「今回の陸上競技チームは誰がメダルを獲っても不思議でない顔ぶれが揃いました」と工藤さん。障がい者スポーツに関わりだして11年。今回が初のパラリンピック参加です

陸上競技を楽しむポイントは「コー」

圧倒的なスピード感。
車いす競技の迫力を堪能して!



車いす競技のコーナーリングは圧倒的な迫力。(写真提供:エックスワン)

障がい者スポーツの基本は、障がいが似ている者どうして競いあうこと。したがって陸上競技だけでも男子で100種目、女子で60種目。たとえば100m走も全13クラスに分けられています。今回、日本の陸上競技選手は29人。1人で何種類かの種目にエントリーしているアスリートもいます。

通常の陸上競技同様、「華は100m」なんだろうけど、パラリンピックの場合、マラソンを含め車いす競技もすごくインパクトがあるんです。たしかに最初の漕ぎ出しに少し時間がかかるのでトラック1周(400m)までは立って走る人のほうが速かったりもするんですが、それ以降の距離になると車いすの方が記録は速くなります。そのスピード感と迫りに酔いしれてほしいですね。(工藤)

誇らしく、堂々と。 今を感謝して生きてます!

高校時代は地元・大分県でテニス選手として脚光を浴びるほどの存在だった彼女が、突然の事故で右足を切断したのは2年前。しかし陸上競技への転向を果たし、今度は義足のスプリンターとして北京パラリンピックでメダルを狙います!



陸上競技・100m、200m

中西 麻耶さん

大分県出身の23歳。現在は単身大阪に暮らし、日本の障がい者陸上競技界を牽引する山本篤選手(大阪体育大学)に師事する。100m及び200mの日本記録保持者。

●事故に遭うまではソフトテニスをされてたんですね?

「中学の部活動から始めて、推薦で県内の強豪高校に進学。その3年間はずっと寮生活で、まさにテニス漬けの日々でした」

●その頃、将来の夢というと?

「テニスを続けたい、と。でも、いくら県内で強くても全国に出ると3回戦程度で負けてしまう自分もいて。だからこのまま続けるべきか、辞めて親孝行でもするべきかって迷ってました」

●そんな気持ちのまま、高校卒業を迎えるわけですね。

「なにか仕事をしながらテニスを活かせる道はないかと模索していた時、指導者を目指さないかと声をかけてくれた人がいたんです。ちょうど今年(2008年)、地元で国体があり、その3、4年前というのは選手育成を始める時期でもあったんです。だから指導者の人数も必要で。また自分も選手として地元の国体に出場してみたいという夢が芽生えて……」

●その夢をかなえるために仕事に就くわけですね。

「とにかく時間を無駄にしたくなかったので、筋トレを兼ねて仕事は建設業にしました(笑)」

●その現場で事故が起こるんですね。

「平成18年の9月。ちょうどお盆明けの忙しい時期で現場も慌ただしくて。その時、クレーンに吊してあった5トンの鉄骨が落ちてきた場所に、たまたま私が居合わせたという事故でした」

●病院に運ばれてからのことを教えてください。

「診断を聞いて、実際に切断するまでは2、3時間。親を含めて周囲は大反対でしたが、絶対に弱音は吐かないから「切らせて欲しい」と説得しました」

●切断にこだわった理由は?

「中途半端にくっつけられるのが一番困るんですよ。テニスをしていたので、骨折後に足首の曲がりが悪くなった人達をいくらでも知ってましたから。仮に私の足が直っても「体重の40%しか支えられない」としたら、それはどうしようもないことじゃないですか。だったら義足にした方が自分の気持ちで変われるんじゃないかと思ったんです。あと、1年も入院すると筋肉の衰えも半端じゃないです(笑)」

●まさにテニスを続けるために切った、と。

「とにかく大分国体に出たい。その気持ちだけでした。まわりの骨折している人たちは「足を切った女の子がこんなに頑張ってるのに、骨折ぐらいでへこんでられるか」と、リハビリ室の雰囲気はすごく良かったですよ」

●義足でも普通の大会に出られることは知っていたんですか?

「ちょうど審判の勉強もしていたので、ルールブックにそんなことが載っていないのは知っていました」

●ところが現実には少し違っていた?

「勝っても負けても義足のせいとされるし、コートも元々自分のいた場所とは思えないほど、遠い存在になってましたね。いざ試合に勝っても、私に直接来るのは審判の誘いで、代表の話は親を通して断りを入れてくるという始末。これが私のいたテニス界かと思うと急に寂しくなりました」

●そして陸上競技に転向するわけですね。

「テニスができる良い義足をネット等で探していると、どうしても陸上競技の義足が上位に検索されるんです。その義足の性能をくわしく知りたいから大会に足を運ぶと、自然と「陸上やりなよ」と誘われるようになってたので、意を決して挑戦することにしました」

●するといきなり100mと200mで日本記録を塗り替える活躍ぶり。

「親が私のいないところで近所の人に「娘が日本記録出してねえ」と喜んでくれていて。しかもテニスの時は応援なんて来たことないくせに「北京パラリンピックに出られるなら応援行きたいなあ」とかまで言い出して(笑)。本当は4年後のロンドンを目指して頑張っていたんですが、せっかくだから「北京、いっちゃおうか」と、さらに練習に熱が入りました」

●そして見事に代表選出。

「義足になって、これだけがんばれるんだったら、健常者の時にもっとがんばれたはずなんです。でも当たり前があると、当たり前すぎてできないんだなあっていうのをすごく感じますね。それをみんなに「わかって!」というのは難しいですが、いつかそんなことを伝えられる人になりたいです」

●最後に障がいのある人へのメッセージをお願いします。

「私も最初から障がいを受け入れられたのかといえば、それはわからない時期もありました。どうしても、ない代わりが欲しくなるんです。でもある日、今あるものをたいせつにしていけばいいと思えたんです。それは支えてくれる人であったり、義足であったり。それが自分らしさで、今の現状を感謝して生きていくこと。だから足がなくなってまで生きていくことに何か意味があるのか、なんて考えることはヤメにして、今の自分をもっと好きになるようにしたんです。ハンディキャップを越せた時に、自分はさらに強くなるわけだし。だからみんな、逆に誇らしく、堂々と生きてほしいなあと思います」



現在の記録は、100mが14秒08、200mが28秒52で、ともに日本記録
(写真提供:今仙技術研究所 鈴木)

2008北京パラリンピック 公式日程表 (変更の場合あり)

競技名・競技内容	2008年9月											
	6日 (土)	7日 (日)	8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)	14日 (日)	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)
開催期間中は、NHK教育テレビで「パラリンピックアワー」が放送される予定です												
〔開会式〕	●											
〔閉会式〕												●
●アーチェリー 肢体不自由者による競技。一般のアーチェリー競技規則に準じて行われるが、障がいの種類や程度に応じて一部規則変更や、用具の工夫等が認められている。				◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆		
●陸上競技 車いす使用の競技では軽量かつ空気抵抗の低減を配慮した「車いす」を、下肢切断の選手はスポーツ用に開発された義足を装着して競技を行うことが多い。短・中・長距離走、投てき、5種競技、マラソン等、種目は幅広い。			◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆		
●ボッチャ 赤、青それぞれ6個のボールを投球し、ジャックと呼ばれる白いターゲットボールにどれだけ近づけられるかを競う競技。ボールを持たない、あるいは投球できない人は、傾斜した投球器具を使用する。		◆	◆	◆	◆	◆						
●自転車 切断選手、脳性マヒ選手、視覚障がい選手で行う。バンクを用いて行うスプリント種目とロードで行う種目がある。一般競技用自転車、3輪自転車、2人乗り自転車を使用する。		◆	◆	◆	◆							
●馬術 人馬一体となった演技の正確性と芸術性を競い合う競技。障がいの程度に応じて4グレードに分類され、各グレードで競技を行う。		◆	◆	◆	◆	◆						
●トラック ●ロードレース&タイムトライアル		◆	◆	◆	◆							
●サッカー(5人制) 2004アテネパラリンピックから正式種目として採用された視覚障がい者のサッカー。フットサルとはほぼ同じピッチで戦い、ゴールキーパーは晴眼者または弱視者が行い、フィールドプレイヤーは視覚障がい者が行う。		◆		◆		◆		◆		◆		◆
●サッカー(7人制) 脳性マヒ者による競技。オフサイドがなく、片手でのスローインを認めるなどFIFAのルールに一部修正が加えられている。前後半30分、ハーフタイム15分。			◆		◆		◆		◆		◆	
●ゴールボール 視覚障がい者が行う対戦型競技。鈴の入ったボールを投球して攻撃したり、鈴の音を頼りにセービングしたりして得点を競い合う。視力の程度に関わらずアイマスクを使用。		◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆				
●柔道 視覚障がい者によって行う。障がいの程度ではなく体重別男女7階級で競うなど、基本的に健常者とあまり変わらないルールで行われる。アテネから女子の部も正式種目として採用。		◆	◆	◆								
●パワーリフティング 下肢障がい者によるベンチプレス。障がいの種類や程度によるグループ分けはなく、体重別に10階級の競技が行われる。				◆	◆	◆		◆	◆	◆	◆	
●ローイング(ボート) 障がい者ボート競技。今大会から正式種目に採用される。「舵手付きフォア」「ダブルスカル」男女別の「シングルスカル」の4種目が行われる。				◆	◆	◆	◆					
●セーリング 主催者が設定したスタートラインからフィニッシュラインまでの間をいかに速く走るかを競うヨット競技。1人で行う「シングル」と3人1組の「クルーボート」がある。			◆	◆	◆	◆	◆					
●射撃 ライフルあるいはピストルで規定の弾数を射撃して得点を競う競技。射撃選手としての機能に基づいてクラス分けが行われる。		◆	◆	◆	◆	◆	◆					
●水泳 スタートが困難な選手には水中スタートが認められていたり、視覚障がい選手のゴールタッチやターンの際に合図棒を用いたり、障がいの種類や程度に応じて一部規則が変更されている。		◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆		
●卓球 障がいの種類や程度、運動機能によってグループ分けされている。たとえば障がいにより正規のトスが困難な選手には、いったん自コートにボールを落とし、相手コートにサービスすることが認められている。		◆	◆	◆		◆	◆	◆	◆	◆	◆	
●シットイングバレーボール 床に臀部の一部が常に接触したまま行う6人制バレーボール。動きの少ない「シットボール」というゲームと「バレーボール」を組み合わせた競技。		◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆		
●車いすバスケットボール 車いすで行うバスケットボール。回転性能や敏捷性などに優れたバスケットボール専用の車いすを使用し、ボールを保持した状態で2ブッシュまで車いすを漕ぐことなどが認められている。		◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	
●車いすフェンシング 車いすを競技コートに固定して、上半身のみでフェンシングを行う。フルーレ、エペ、サーベルの3種目があり、一般の競技規則に準じて行われる。									◆	◆	◆	
●ウィルチェアーラグビー 四肢に障がいのある人の、車いすによるラグビー。コートでプレーできるのは4人までで、激しいタックルやポジションに応じた役割を果たせるような車いすを用いる場合が多い。								◆	◆	◆	◆	
●車いすテニス ツーバウンドによる返球が認められている以外は、一般のテニスと同じルール。テニスの技術以外に車いすの操作性を求められる。			◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆		

(出典:JPCホームページ)