

みんなのスポーツ

～障がいのある人のスポーツを考える～

12月3日～9日は障がい者週間です。今号では障がいのある人の「スポーツ」について考えます。身体障がいや知的障がいなどのある人が参加するスポーツ大会や全盲のマラソンランナーを取材。そこにはスポーツで成長する姿や困難を乗り越えてつかむ最高の瞬間がありました。



安来市社会福祉協議会
田中正美常務理事

「この大会は、身体障がい者スポーツ大会という名前ですが、知的障がいのある人も参加する場を設けています。」

市と安来市社会福祉協議会では、15年前から毎年、身体障がい者スポーツ大会を開催。障がい者がスポーツを通して交流する場を設けています。

「この「誰も」には障がいのある人も含まれます。私たちの周りには、さまざまな障がいのある人がいます。こうした人たちもスポーツを楽しめる機会をもてるようにしなくてはなりません。」

「この「誰も」には障がいのある人も含まれます。私たちの周りには、さまざまな障がいのある人がいます。こうした人たちもスポーツを楽しめる機会をもてるようにしなくてはなりません。」

「この「誰も」には障がいのある人も含まれます。私たちの周りには、さまざまな障がいのある人がいます。こうした人たちもスポーツを楽しめる機会をもてるようにしなくてはなりません。」

「この「誰も」には障がいのある人も含まれます。私たちの周りには、さまざまな障がいのある人がいます。こうした人たちもスポーツを楽しめる機会をもてるようにしなくてはなりません。」

「この「誰も」には障がいのある人も含まれます。私たちの周りには、さまざまな障がいのある人がいます。こうした人たちもスポーツを楽しめる機会をもてるようにしなくてはなりません。」

交流と成長の場になる
スポーツ大会



▲車いすで出場する参加者。ときには周りの支えを受けながら競技を楽しみます。◀ダーツでは「おいしい!」と言った声や歓声が響きました。

されます。障がいのある人がスポーツをすることは、健常者と同じように多くの経験が得られることだと考えています」と同協議会の田中正美常務理事は、この大会に大きな意義があることを訴えます。また、「普段、家にいる方は、運動をする機会がありません。健康のためにもこの大会で体を動かしてもらえたらと思っています」。

今年11月2日に、市内の2団体と安来市身体障害者福祉協会の会員が参加。3チームに分かれて、玉入れやビン倒しリレーなど6種目を競いました。ぎば工房ひろせ（社会福祉法人みどり福祉会）の枝木文敏施設長は「利用者さんは毎回、この大会を楽しみにされています。他の団体と交流する機会はありません。とても有意義

なものになっています」と話します。障がいのある人が多くの人と交流する場となっていることが分かります。さらに「このスポーツ大会を通じてチームワークを身につけてもらったり、達成感を味わってもらったりできています」と語るのは、梨の木園（社会福祉法人せんだん会）施設長の奈良井典子さん。「スポーツをすることで、普段は見られない表情が見られます。また、誰でも主役になれる、成長できる時間になっています」と続けます。スポーツを通して、精神的に成長したり、活躍することの楽しさを実感したりしていることを肌で感じているという奈良井

さん。人々を成長させるスポーツは、誰もが輝ける場にもなっています。

走ることが
困難を乗り越える力に

11月3日に開催した第15回なかみマラソン全国大会の10キロメートル汐彩コース。全盲の渡辺極子さん（73歳）が今年も見事完走しました。渡辺さんはこれまで同大会には10回以上もマラソンを完走したことがあります。

誰でも楽しめるニュースポーツ

ルールが簡単で気軽に遊べるニュースポーツ。誰でも楽しめ、種類も豊富なため



人気が高まっています。今回のスポーツ大会でも3種類が披露され、皆さんが体験しました。



▲今回は2人の伴走者とともに参加。完走を果たしました。

「10年以上前に病気の影響で徐々に視力を失っていきまして。見えなくなった視力に執着するより、残された期間でがんばって生きていくしかありません。そう考えた時に、自分の足は丈夫だから走ってみようと思いました」と、マラソンを始めたキッカケを振り返ります。

自宅の駐車場にロープを張って走る練習を始めたところ、「ピュッと走れたらすごいよね」と一念発起。ある大会の1500mに出場したところ、その時の「走る感覚」に夢が叶ったと感じたと言います。その後、なかみマラソン全国大会でマラソンに初挑戦。以降、年数回は各地の大会に出場し続けています。

しかし、マラソンをするのに

最大の障壁は伴走者の不足だと言います。これまで市外の人に週2回程度、来てもらって練習ができたことがあったほか、渡辺さん自身がバスや電車などで松江や出雲に出かけ、現地の伴走者とともにトレーニングをしていると言います。

渡辺さん自身にとっては、自分の仕事を抱えながら、練習のための移動で往復数時間を費やすのは大きな負担となっていました。「目が見えないので横のつながりがなかなか持てないのが実情です。伴走してくれそうな人に声をかけるのが難しいです」と、最大の悩みを明かします。

誰もがやりたいときに できる環境に期待

マラソンは普段の練習が結果につながるスポーツです。渡辺さんは、毎日でも走り込みたい気持ちがあると話しますが、「意欲があっても走ることができません」ともどかしい気持ちいをのぞかせます。

そんな中、今年、鳥取市内の団体を通じて安来市在住の伴走者との出会いが。それでもその



▶「きずな」と呼ばれる伴走ロープをしっかりと握って走ります。また、「沿道からの応援によって走りが違ってきます。知り合いの選手が声をかけてくれるのもうれしいですね」と渡辺さんは走っているときの様子を教えてくださいました。

乗り越えたいと思う性格なんです。小さいころから。越えたあとには達成感が味わえます」とうれしそうに語ります。

「今、走ることが生きがいになっています。ちよつとした悩みがありますが、走っている時、走り終わった後には、何を悩んでいたんだろうと思うぐらい気分がスカッとしますね」と話す渡辺さん。これから体と





▲完走後の3人。疲れながらも笑顔が見られます。「女性50歳以上」の部で第44位、タイムは1時間7分39秒で自己記録を更新しました。

相談しながら80歳まで走り続けたいと最終目標を語ります。そして、「目が不自由でもしたいと思ったらできる環境を、

全ての人にスポーツの 素晴らしさを

今、日本は来年の東京オリンピック・パラリンピックに向けてスポーツに関心が高まっています。また、11月に終了したラグビーワールドカップは私たちに感動を与えてくれました。

もちろん皆さんにも協力してもらいながら作っていきたいです」と、これから期待を込めます。

スポーツはプレーヤーのものだけではありません。見る人も楽しむことができます。そして、障がいの有無に関わらず親しむことができるものです。

市では今年4月、「第2期安来市スポーツ推進計画」を策定しました。今後のスポーツ施策の基本的な方針を示したものです。この第2期計画には「障がい者スポーツの振興」が第1章に記されています。

スポーツへの関わり方として「する」「見る」ばかりでなく、「支える」ことが含まれます。「支える」ことがスポーツと関わるキッカケになり、さらに「する」ことの素晴らしさを再認識できます。計画では、全ての人がスポーツに関わり、その価値観が高まっていくことを期待しています。

ぜひ皆さんも、未来形のスポーツを想像してみてくださいか。第2期スポーツ推進計画は市ホームページでも公開しています。

スポーツ推進計画と障がい者スポーツ

「第2期安来市スポーツ推進計画」の策定に関わった委員2人に話を聞きました。

木戸 健康寿命を延ばすことを念頭にスポーツへの参加を促し、また、その機会を設けるための方向性をまとめました。もちろん障がいのある人が積極的に楽しむことも目指そうとしています。

野坂 市内では障がい者スポーツの受け皿が不足しています。今後は、定期的な教室などをやっていく必要があります。実際、私の関わっている団体では障がい者を受け入れていく準備を進めています。将来的には、健常者と一緒になってすることを目標としています。

木戸 受け皿と共にサポートも必要です。社日地区運動会ではロングランで中学生ボランティアが障がいのある児童



市スポーツ推進審議会
木戸精一会長



市スポーツ推進審議会
野坂悦由副会長

をサポートしていました。このように支えがあることで参加ができるようになります。

野坂 計画では障がい者スポーツの効果として、身体的・精神的・社会的効果を挙げています。スポーツを通じて「自分もできるんじゃないか」と思うことで、最終的には社会の一員として自覚してもらえようようになります。こういった社会的効果を目指したいですね。スポーツにはそういった意識付けができると思っています。

木戸 推進計画で方向性ができました。今後は、具体的にどうしていくかを行政や市民が一体となって考え、取り組んでいかなければなりません。

野坂 障がいのある人をはじめ、高齢者やスポーツをしていない子どもなど、あらゆる人がスポーツに親しむための支援・指導体制も必要です。