

報 告

## 障害者にとってのスポーツの意義

～ある障害者陸上競技クラブからの一考察～

伊東 郁<sup>1</sup>

Kaoru ITO

本研究は、障害者陸上競技クラブの選手・保護者の語りから障害者にとってのスポーツの意義について考察したものである。語り手は5名で、半構造化面接を用いて調査をした。リハビリとして始まった障害者スポーツは、身体面のリハビリだけでなく精神面でも良い影響を与えていること、スポーツはその人の生活の軸となるようなものにまで発展していることが示唆された。

キーワード：障害者スポーツ、語り、陸上クラブ

### はじめに

障害者のスポーツは、第二次世界大戦（1939～1945年）後のイギリスで、戦争で障害を負った軍人たちのリハビリテーションの補助的な方法としてスポーツを取り入れたのがきっかけで始まったとされている。

しかし、現在はパラリンピックにおいてもオリンピックと同様に目標メダル獲得数を設定し、選手強化に力を入れている。これは、リハビリテーションという枠を超えているように考えられる。本研究では、リハビリテーションの補助的役割であったスポーツが、今日ではどのような意義を持つものであるのかについてある障害者陸上競技クラブに所属する選手・保護者からの語りから明らかにしたい。

### 障害者陸上競技クラブについて

障害者陸上競技クラブ（以下陸上クラブ）の監

督の語りから、設立までの流れ、クラブの理念・方針をまとめ、そこから浮かび上がる課題について考察する。

### 1 設立から今まで

<設立に至るまで>

- ①特別支援学校の卒業生の申し込みに対してサポートが必要だと感じさせる出来事がある
- ②山口県障害者スポーツ協会より、「新規のクラブ設置事業」の話をもらう
- ③2011年の山口大会に向けての受け皿、強化のためのチームの結成を決意した

この3つの出来事がタイミングよく噛み合い、2005年8月1日に設立した。設立当初は、ほとんど競技中心の高校生だった。そこに小学生や中学生からも入会の問い合わせがあったため、「ジュニアブロック」という、目的も競技性も違うブロックを作った。

<sup>1</sup> 兵庫教育大学大学院

### <存続の危機>

2011年の山口大会が終わったあと、資金不足やひとつの目標（山口大会）も終わったこともあり3ヶ月間休会した。そして、役員と今後について話し合った。陸上クラブは大きな社会資源になっていること、選手・保護者からも続けてほしいという声もあること、行政（山口県障がい者スポーツ協会）からも大会が終わったから辞めるのではなく、続けてほしいという声もあることなどから、続けることにした。その際、条件として、お金（助成金）がないため会費を上げて自分たちのお金を主として運営していくこと、選手会・保護者会を立ち上げて、お金のことや要望・クレームには役員会だけでなく選手会・保護者会も一緒に考えて行くことを挙げた。

### <現在>

選手34名、役員5名、ボランティア54名で月に1度の練習会を実施している（ボランティアは54名のうち毎月約5名が参加）。2012年冬季より、年2度の合宿を実施している。

## 2 理念・方針

設立当初は、山口大会のための受け皿・強化のためのチームであった。しかし、競技とは遠い、レクリエーション中心の選手からの問い合わせもあり、現在は競技性を高めていくブロックである「一般ブロック」と、小学生や中学生などレクリエーションを中心として、身体を動かす楽しさを知る「ジュニアブロック」という2つのブロックに分かれて活動している。

規約の目的には、「陸上競技を通じ、自己管理能力を高め、自己の目標に挑戦することで、障害者の心身の健全な発達に寄与することを目的とし、地域における陸上競技の普及・振興を図る」と記載されており、競技だけに特化するのではないことがうかがえる。陸上競技を通して、自分自身を高めていくことを目的としている。そのため、国内外の大会で活躍する選手、地域の大会出場を目標とする選手、大会に出ないけれど、練習会に参

加する選手など、それぞれの目標に向かって日々活動している。

良い面もあるが、それと同時に目標が多岐にわたるといことは、携わり方や指導方法も様々であるということである。規約には、目的を達成するための事業として「障害者の陸上競技技術の向上および指導者養成に関すること」が挙げられている。指導者・ボランティアなどの関わる側が、障害特性や一人一人の目標を把握しながら、活動する必要がある。

## 3 現状と課題

### <役員について>

設立当初は、6名の役員がいたが、仕事の都合で辞めていく人、興味を持って入ってくれた人もいて、現在5名の役員で運営している。役員兼コーチという形になっている。本当は、役員とコーチを分けるのが理想だけれども、難しいのが現状である。

いつか、今の役員が活動できなくなる時がくる。そのためにも、若い人たちに入ってもらいたい。それには、どうしても創始者と継承者の思いの違いがある。5.6人集まって創始者と話しながら（思いを共有しながら）継承していくのが理想である。役員とまでは言わないけれど、コーチとして関わってほしい人はいる。けれど、なかなか首を縦に振ってくれる人がいない。

役員の条件としては、学生ではないこと、就職して3年経っていることである。学生は、学業が一番であるし、社会人になると、仕事が一番大切で仕事もできないうちにプライベート中心なるのも良くない。そのため、3年くらいは仕事を覚え、自分の時間の使い方を覚え、余暇や趣味の時間の使い方がうまくなってからという監督の思いからである。

### <ボランティアについて>

この約10年間で大きく変化したのは、ボランティアである。昔は、障害者スポーツ指導員や全国障害者スポーツ大会の指導者として関わって来た人が多かった。学生も2年くらい前までは、市

内の専門学校の学生が多かったが、現在は大学のボランティアが増えつつある。

ボランティアの総数については54名いるのに対し、実際に練習会に参加するのは5～10名ほどであるという現状がある。継続的に関わりを持つことで、選手の特性・特徴の理解につながり、選手との関わりが充実することや、何度もボランティアを行い、経験を積むことにより練習会や試合の流れを把握することで、クラブ内における自分自身の役割や選手・クラブにどのように貢献できるのかを考えて行動することにつながると考えられる。しかしながら、仕事や家庭の都合により難しいのが現状である。

### 障害者にとってのスポーツの意義

陸上クラブの選手、保護者からの語りをまとめ、スポーツの意義について考察する。

#### 1 調査の方法について

半構造化面接を用いて行った。陸上クラブの選手・保護者5名（内部障害の選手、肢体不自由の選手・保護者、知的障害の選手・保護者）を対象に調査を行った。スポーツを始めたきっかけ、スポーツ開始前後での身体面、精神面等における変化、今後の目標等について調査を行い、スポーツの意義を考察する。

#### 2 A氏について

A氏は40代の男性である。内部障がい15年前に腎臓の移植を受けた。現在は免疫抑制剤を服用しており、免疫が通常の人の1/3程度しかない。

##### <スポーツをはじめたきっかけ>

入院中にたまたまテレビで移植者のスポーツが取り上げられていた。それに影響を受けたことにより、世界移植者スポーツ大会を目標にスポーツを始めた。運動もできず、立つのがやっとな時期や透析、移植を経てのスポーツということで、今スポーツができることに感激、感動している。

##### <陸上クラブに出会ったきっかけ>

スウェーデンでの世界大会に出場するとき、日本代表の意識が強くて、それまで独学で行っていたがそれでは活躍が難しいと感じた。また、歳も30歳を過ぎていたということで、競技団体を探していたところ、市役所に掲示してあったクラブのポスターを見て問い合わせたのがきっかけである。

##### <スポーツ開始前後での変化>

スポーツは自分自身を支えてくれるものであり、健康を維持して行くための目標であったりする。全国大会に出たい、みんなに会いたいという思いから健康管理をしようという思いに繋がる。

スポーツは無理さえしなければ、健康維持には必要だと思う。病気の方は家でじっとしてなさいという考えは、逆に精神的に落ちていく。透析しているときにそうだった。外に出て、少しでも体を動かすことで精神的によくなった。「病は気から」というけど、気持ちが落ち着くと健康状態も良くなる。

##### <今後の目標>

機会があれば、もう一度世界大会に出たい。世界大会に向けての現状維持を日々行うのが目標である。移植の臓器は限界があるので、その限界までの期間をどのくらい伸ばせるかは本人次第である。そのため、いかに自分の健康を維持するかというのも目標。薬を飲まなかったら、半年も生きられない。そのため、毎日薬を飲むのを忘れないということも努力が必要だと感じる。練習するときも、自分の体と相談することも必要だと思う。回復力が弱いから、自分の限界を知って、限界の一手手前で止めるということを考えなければならない。わかっているけれど、いつもやり過ぎてしまう。我慢が必要である。

#### 3 B氏について

B氏は30代の男性である。頸椎損傷により四肢麻痺がある。

#### <スポーツをはじめたきっかけ>

入院中にラグビーのドキュメンタリーの映画のDVDが回ってきて、それが刺激になったということと、入院していた病院のリハビリの先生の紹介で始めた。

現在、陸上、バスケ、ラグビーをしているが、障害程度に合っているなど思うのはラグビーで、一番やりがいがあると思っている。

#### <陸上クラブに出会ったきっかけ>

同じ職場にクラブのコーチがいて、そのコーチが声をかけてくれたことがきっかけである。はじめは一人でスロープを登っているだけだったので、「競技やってみませんか」と声をかけてもらった。スポーツを通じて目標とかあったら良いのかなと思って始めた。ラグビーをメインにやっているけど、車いすを漕ぐという基本的な動作は陸上も要素はあるし、障害者だけけど知的障害者の力にもなりたい、支援者にもなりたいという思いもある。

#### <スポーツ開始前後での変化（精神面）>

競技をすることで、たくさんの人と出会い、同じ境遇の人、違う境遇の人の話が聞けて、自分の障がいがあるものすごくひどいものだとか、「自分だけ」、という意識がなくなり気分的に楽になった。障害に関しての情報交換もできて、精神的に助かっているところがある。排泄や入浴について同じような障害を持っている人に相談しやすい。

#### <スポーツ開始前後での変化（身体面）>

今残っている機能を使うことで筋力が付くのは付く。しかし、歳を取ると同時に筋力が低下してくる。若いときにするスポーツの姿勢と、歳を取ってからのスポーツの姿勢は変えないといけないと思う。常にガンガン一流プレイヤーを目指すのではなくて、障がいや身体と相談しながら楽しんでやることも考えないといけないと感じている。プロスポーツではないので仕事をしながら自分ができる範囲の中でアグレッシブにやっていきたい。

## 4 C氏について

C氏は20代の男性である。片前腕切断（左手）と皮膚移植による右足裏の麻痺がある。

#### <スポーツをはじめたきっかけ>

切断手術が終わって、二ヶ月寝たきりの生活からやっと立つこと、座ることができるようになったとき、身体を作るために何かやりたと思った。そして、ウォーキングを始めた。しばらくして、ランニングに切り替えようと思って始めたのがきっかけである。現在は、陸上・けん玉をやっている。

#### <陸上クラブに出会ったきっかけ>

走り始めて1ヶ月、2ヶ月くらいで、監督に会ってクラブの存在を知って、クラブに入った。スポーツを始めて大きく変わった。仕事もいい加減にしていたし、いい加減にしていたから事故をして腕がなくなった。

クラブに入ってから（2006年くらいに入会）本気でやり始めたのが、2010年の千葉大会で山口県代表に決まったときである。あの時の選考会では1500mで5分30秒だった。今までで一番悪い記録で選ばれてしまったので焦りが出た。それが本気を出した瞬間だった。

それまでも比較的真面目にしていたけれど、1500mも5分01秒、練習メニューもこれといっていなかったけれど、毎週ではないけれど、週に2、3回5キロ走っていた。でも、サボって半年とか走らないときもあった。それをずっと繰り返していた。2010年千葉大会に選ばれて、半年間自分なりに一生懸命走って、千葉で4分52秒という記録を出した。驚くようなタイムが出た。コーチにメニュー聞いたり、練習会のメニューを覚えておいたりした。

その後、4分40秒が出た。凄すぎるぞと思った。大会の帰りに監督に練習ノートを書くのもよいと言われて、毎日書いた。そうすると、振り返ることができるし、メニューの立て方もわかってくる。自分なりに考えて練習ができるようになった。

#### <スポーツ開始前後での変化>

振り返れば、そうやって今日何やろうかって毎日毎日考えることが、生活面に、仕事面に影響が出てきた。ようやく真面目になれた。陸上が軸になってしっかりしたと思う。考える力がいろんなところに働くようになった。

結婚して、子どもも生まれた。ここまでできるとは思っていなかった。切断するとき、一番に思ったことが、「これ、彼女できないな。」「結婚…ないな。」ということである。でも、その不安を全て陸上は跳ね除けた。陸上でこれだけ結果が出ると自信がつく。「速くなりたい」その一心で生活している。

### 5 D氏について

D氏は30代男性である。脳性麻痺で半身麻痺がある。朝日新聞デジタル及び母親からの語りをまとめる。

#### <スポーツをはじめたきっかけ（朝日新聞デジタルより）>

生後まもなく脳性麻痺になり、左手足が動きづらくなった。リハビリのため3歳で水泳を始め、中学の部活まで続けた。大学4年の時に練習を再開し、2011年までに計4回全国大会に出た。

陸上競技は苦手だと思っていたが、5年ほど前、地元の大会で100メートル走とソフトボール投げに出場。軽い気持ちだったが「普通に走れた。ソフト投げでは観客の『おー』という声が聞こえてうれしくなった」。ただ走るだけではつまらなくなり、翌年には走り幅跳びを始めた。

#### <陸上クラブに出会ったきっかけ（母親談）>

陸上を本格的に始めたのは、2年半くらい前のこと。5年前のキラリンピックは、たまたま水泳の試合と日程が被らなかったので、出てみるだけ出てみた。そこから、「陸上をしないか」とスカウトされたが、母親の意思で断った。小さいころから、運動はさせていない。バランスがとりにくく、負担がかかり、けがをしてしまうためである。主治医にも強度の運動は避けるように言われてい

た。小学校・中学校の時は、体育のほとんどを見学していた。運動会にもほとんど出ていない。水泳は、水中での運動であり負担がかかりにくいいため、してもよいという診断であった。何度も「水泳から陸上に転換しないか」と言われたが、母親自身にも葛藤があり、なかなか「うん」とは言えなかった。しつこく言われるので、見学に行った。主治医やコーチ、スタッフの方と何度も確認をしながら練習を進めていった。

本格的に陸上を始めてからというもの、足の痛みはほとんどなく、記録がどんどん伸びていった。その様子に、母親自身も嬉しく思った。

#### <スポーツ開始前後での変化（母親談）>

スポーツをやっていてよかったと思う。自分をアピールできる場所があるというのは素晴らしい。健常児と同じ環境で育ってきて、周りとは比べれば落ちるところはあるけれど、同じ障害の人と比べたらそうではないことが分かった。せっかく始めたのだから、少しでも長く続けてほしい。

#### <目標（朝日新聞デジタルより）>

ドバイでの大会前、国際基準で自身の障害の程度を測定した。これで世界レベルの大会に出場し、世界ランキングがわかるようになる。10月の韓国でのアジアパラリンピック、15年のカタールでの世界選手権、16年のリオデジャネイロパラリンピック出場と、毎年目標がある。「常に『今が1番』であるように、記録を更新し続けたい」

### 6 E氏について

E氏は40代の男性である。知的障害である。直接本人から話を伺うことが困難であったため、母親からの語りをまとめることとする。

#### <スポーツをはじめたきっかけ>

小さいころから水が好きだったので、よく母親とプールに行っていた。その頃は、水泳というより水遊びだったが、その後、水泳を始めるきっかけになった。

本格的にスポーツをはじめたのは、20歳くらいである。それまでは、障害者を受け入れてもらえるような環境が整っていなかった。

現在は、主に水泳と陸上を行っている。

#### <陸上クラブに出会ったきっかけ>

陸上クラブが選手を募集していることを聞いたこと、水泳の先生がそのクラブで陸上の指導もしていたこと、水泳の仲間も陸上を始めたと聞いて興味を持ったことなどから入会に至っている。

#### <スポーツ開始前後での変化>

2度目に出場した全国障害者スポーツ大会で、銅メダルをもらい、自己ベストが出た際に初めてガッツポーズをした。それまでは、一番になったり、メダルをもらったりしても嬉しいなどと表現したことはなかった。嬉しいや悔しいというような感情を表に出すことが難しかったが、このガッツポーズにより、感情の表出も増えてきたように母親は感じている。

現在、水泳と陸上を行っているが、たまに予定が被る時があり、水泳か陸上かどちらか一方のみしかできないことがある。その際に、自分の行きたい方を選ぶことができるようになった。障がいの特性上、全部やらないと気が済まないということがあるが、しなくてもいいこと、少し休むということもだんだん理解してきている。

## 7 障害者にとってのスポーツの意義

「競技をし、たくさんの人と出会い話すことで、自分の障がいがあるものすごくひどいものだとか、自分だけ、という意識がなくなって気分的に楽になった」「健常者と比べれば劣っているところは多いけれど、同じ障がいの人と比べるとそんなに劣っていないことがわかった」というような語りがある。障害者のスポーツは、障がいの程度に合わせて区分が分けられており、ルールの工夫もなされているため、スポーツを通じて同じ境遇の人に出会うことが多い。スポーツという共通の趣味を持つことで、仲間ができ、日頃の悩みなどを同

じ境遇の人と共有することで気持ちが楽になることもある。また、そのような仲間と大会でもう一度会いたいと思う気持ちから、体調管理を徹底し、服薬を忘れずに行うなどの努力に結びついている選手もいる。

感情の表現が難しい選手が「メダルをもらって嬉しそうな様子を見せた」という語りからは、スポーツを通して他者と競うこと（他者を認識すること）、嬉しいや悔しいなどの感情を表出することに繋がったと考えられる。

さらに、「世界大会に出たい」「できるだけ長く競技を続けたい」「常に今が一番でありたい」などという目標もある。これらの目標に向かって努力することにより、仕事と競技の両立を心掛け、生活にメリハリがつかなくスポーツが選手自身の支えになっているとも考えられる。

これらのことから、スポーツは精神面にプラスの影響を与えることができるということや、それに伴いスポーツが生活の支えになると考えられる。

## おわりに

リハビリとして始まった障害者スポーツは今日、身体面のリハビリだけでなく精神面でも良い影響を与えている。そして、スポーツはその人の生活の軸となるようなものにまで発展している。

今回、調査に快くご協力いただいた、陸上クラブの監督・選手・保護者・指導者の皆様に深く感謝申し上げます次第である。

## 引用文献

『朝日新聞デジタル2014/03/11』（最終アクセス2014/10/14）

[http://www.asahi.com/area/yamaguchi/](http://www.asahi.com/area/yamaguchi/articles/MTW20140311360270002.html)

[articles/MTW20140311360270002.html](http://www.asahi.com/area/yamaguchi/articles/MTW20140311360270002.html)

本報告は、次に示す筆者の既出の稿の一部を修正し、加筆したものである。

伊東郁（2014）「障がい者にとってのスポーツの意義と課題～ある障害者陸上競技クラブからの一考察～」『2014年度山口県立大学社会福祉学部演習論文』

**The significance of sport for people with disabilities**  
**– Consideration from the disability athletics club –**

**Kaoru ITO**

This study is consideration from the disability athletics club of players, parents about the significance of sports for people with disabilities. The investigated using a structured interview from five people. Disability sports was began as a rehabilitation, that is not only rehabilitation of the body surface, but also positive impact in mental. Also it is suggested that sports have developed into something like the axis of the person's life.

Keywords: sports for people with disabilities, talk, disability athletics club