

障害のある人の余暇としてのスポーツを考える

藤井 彩乃

キーワード：障害のある人 余暇充実 スポーツの可能性

1. はじめに

私たちは、自分らしい人生や、できるだけ良い人生を歩もうと、勉強や仕事をしたり人と関わったりしている。そして、その目的を達成するためにも、自分の時間を大切にしたり、好きなことを見つけたりしている。本来余暇とは、辞書的な意味で言うと仕事の合間のひま、仕事のないあまっている時間であるが¹⁷⁾、その本質は、人間生活全体の基盤になるものと考えべきであり⁴⁵⁾、障害のある人にとっては、発達の保障や可能性を持っていることや⁴¹⁾、休息、気分転換、趣味づくり、自立生活の支えという側面²¹⁾からも重要視されていることから、生活の質（Quality of Life：QOL）を高めるための役割を担っていると言える。

しかし、成人期（卒業後）の障害のある人の余暇の過ごし方について、宮本・大野（1996）は、「テレビを見る（平日 45.4%：休日 38.3%）」「レコード、ラジオを聞く（27.2%：28.3%）」「家族と話をしたり、遊んだりする（22.1%：17.2%）」といった内容が上位に挙げると報告した³⁰⁾。これらの順位や内容は、柴山・蛭谷（2004）の報告、「TV・ビデオ・DVD（36.8%：9.7%）」「テレビゲーム・パソコン（14.5%：5.3%）」「音楽鑑賞（8.8%：4.9%）」¹⁶⁾や、山田（1990）の報告「テレビを見る（46.7%：48.7%）」「音楽を聞く（16.8%：17.1%）」「家族と雑談する（15.0%：17.1%）」⁴¹⁾とも類似している。加えて、余暇を誰と過ごすかについては、「一人（平日 52.3%：休日 24.8%）」「家族（14.4%：24.2%）」「母親（11.4%：14.5%）」が上位に挙げた¹⁶⁾。また、一人で外出するかという問いでは、「よく出かける 26.9%」「時々出かける 16.9%」「ほとんど出かけない 34.7%」と回答があり、障害の程度が比較的軽い人がよく出かけると答え、最重度の人がほとんど出かけないと答える傾向にあった¹²⁾。さらに、外出しない理由には、一人で行動できない、外に出たくない³⁰⁾、余暇に関する情報が少ない³³⁾³⁷⁾といったことが挙げられており、障害のある人の余暇に関する環境が充実しているとは言いがたい現状がある¹²⁾¹⁶⁾³⁰⁾⁴¹⁾。

さて、障害のある人のスポーツの機会についてであるが、文部科学省の平成 24、25 年度の調査では、週 1 回以上運動を行う障害のある成人の割合は 18.2%で、1 年を通してスポーツやレクリエーションを行っていない人の割合は 58.2%であった。いわゆる健常の成人の割合と比べると、それぞれ 47.5%、19.1%であり、障害のある人のスポ

ーツやレクリエーションの機会は少ない^{32) 33)}。しかし、今後やってみたい余暇活動については、「旅行」「スポーツ」「友達と話をしたり、遊ぶ」、「ハイキング」といった内容が選ばれており^{30) 41)}、スポーツを含めた身体活動や他者との交流などのニーズそのものはあると考えられる。加えて、2020年の東京オリンピック・パラリンピック開催が決定し、様々な取り組みがなされる中で、障害のある人たちが、スポーツを見たり、スポーツを行ったりする機会が増え、障害のある人にとってのスポーツのあり方について検討していくことが必要である^{10) 35) 36)}。

以上の背景から、障害のある人の余暇の充実に向けて、スポーツをテーマに取り上げることや、障害のある人がスポーツに取り組める環境を整えることは重要な課題であると考えられる。そこで本稿は、障害のある人が余暇を充実させ、QOLを向上するための一助となる研究の第一段階として、障害のある人が余暇活動としてスポーツを取り入れる際の視点について考察することを目的とする。

2. 余暇としてのスポーツの提案に向けて

障害のある人の余暇に関する調査から、友達との関わりや、身体を動かすこと、新しい場所や活動への挑戦を望んでいるが、障害の状態や様々な理由から、これらが難しい状態にあり、結果として一人または家族と、限られた過ごし方をしているのではないかと考えられた。そこで、この問題を解決すべく、障害のある人がスポーツを余暇活動として選択できるようになるために必要だと思われる次の4つの視点について述べていく。

視点1：スポーツの特徴を知る

視点2：障害のある人のスポーツ場面を知る

視点3：障害のある人のスポーツ場面での配慮事項を知る

視点4：障害のある人の余暇スポーツに関して大学ができることを考える

2-1. 視点1：スポーツの特徴を知る

まず、余暇活動の一つとしてスポーツを選択するためには、スポーツそのものやスポーツを行うことにどのような特徴があるかを知っておく必要があると考える。スポーツの特徴を捉える際の切り口は様々であるが、ここでは、スポーツの種目、スキル、楽しみ方、メリットとデメリットについて述べる。

<スポーツの種目>

スポーツの種目には、バスケットボールやバレー、水泳といったように、学習指導要領で扱われたり、オリンピック・パラリンピック等で行われたりするような、よく知られた競技性の高いものもあるが、マレットゴルフ、ペタンク、インディアカ等、「だれもが・いつでも・どこでも・いつまでもできる」をコンセプトとし、楽しむこ

とを目的としたニュースポーツ⁷⁾もある。さらには、車いすバスケットボールやブラインドサッカーのような、障害者スポーツ等²⁰⁾があり、スポーツ種目の選択の幅は広い。

＜スポーツのスキル＞

一般的なスポーツの捉え方として、スポーツには、個人で取り組むもの、複数人でチームを組んだり対戦したりするもの等の参加形態があり、そのスキルも、ボウリングやダーツのように、一定のスキルをコンスタントに出していくというクローズドスキルと、サッカーやバスケットボールのように、相手の動きやシチュエーション等によって必要なスキルや対応が変化するというオープンスキルがある。仲間との交流やチームプレーを楽しみたい、一人でコツコツと高めていくことが面白い等、それぞれの想いに応じた選択が可能である。

＜スポーツの楽しみ方＞

スポーツの楽しみ方には、1) 自分自身がプレイする楽しみ、2) テレビや競技場などで見る楽しみ、3) 指導や審判、大会運営、ボランティア等に関わって支える楽しみ、4) プレイや選手、スポーツ記事等について仲間と話す、スポーツを語る楽しみ、5) 歴史や記録等を調べる楽しみがあり²³⁾、スポーツの楽しみ方の幅は広い。

＜スポーツのメリットとデメリット＞

スポーツや運動を行うことは、技の習得や記録の向上の中での卓越、達成、身体の喜びがあること、スポーツを通じた他者との出会い、生涯にわたる挑戦や生きがいがいくくりといった魅力があり²³⁾、体脂肪率の減少や筋肉量の増加、体力の向上やメタボリックシンドロームの予防^{31) 40)}、ストレスの解消や精神的健康度の向上^{22) 40) 42)}といった効果も挙げられている。しかし一方で、オーバーワークにより疲労が蓄積したり、怪我をしったりする可能性があることや¹⁴⁾、体重のコントロールや過度な運動により、月経不順、摂食障害等の健康を害するリスク²⁾などがある。また、人間関係や練習試合に向けたストレスなどの身体的精神的な影響を与えること¹³⁾、大会参加費や遠征費、スポーツ用具購入費等の費用の問題等、デメリットがあることも事実であり、両者を知り折り合いをつけながらスポーツを行う必要がある。

2-2. 視点2：障害のある人のスポーツ場面を知る

次に、実際にどのような場面で障害のある人がスポーツを行っているかを知る必要があると考える。障害者のスポーツについて、田川(1999)や宮地(1999)は、リハビリテーションとしてのスポーツと、生涯スポーツとしてのスポーツの二つに分類できると述べている^{24) 43)}。そこでは、リハビリテーションスポーツは、医学的リハビリテーションの終了段階として、機能訓練の延長線上で導入されるスポーツであり、スポーツ活動の入り口への意義があり、障害者の社会参加を促すための第一歩として

重要なものであるとされている。また、生涯スポーツは、健康維持のために行われるフィットネストレーニング的なものから、パラリンピックでの勝利を目指したもので、個人の志向によって様々な形態があり、その意義は、健常者と同様の、一生を楽しく健康的に過ごすということに加え、社会参加の機会を増大することにあるとも述べている²⁴⁾。以下に、障害のある人のスポーツ場面の代表的なものを挙げる。

〈パラリンピック〉

夏季・冬季オリンピックと同じ年に、同じ開催地で行われる、身体障害者（肢体不自由者および聴覚障害者）を対象とした世界最高峰の障害者スポーツ大会である。第二次世界大戦後、Dr. L. Guttmann が負傷兵のリハビリとしてスポーツを取り入れ、その成果の発表の場として大会を開いたこと（ストーク・マンデビル大会）から発展していったものである³⁹⁾。パラリンピックでは、障害の程度や運動機能によって細かいクラス分けがされており、同じレベルで公平に競技できるようになっている。よって選手は、各自該当するクラスでパフォーマンスを発揮するのである。最近の大会では、2014年にソチ冬季パラリンピック（5競技）、2012年に夏季ロンドンパラリンピック（20競技）が行われた^{5) 9)}。

パラリンピックの名称ははじめ、対麻痺者（paraplegia）のOlympicとして名付けられていたが、その後、参加対象者の障害種が広がったことから、もう一つ（parallel）のOlympicとして解釈されている^{5) 9) 20)}。

〈スペシャルオリンピックス〉

知的障害者を対象としたスポーツの大会およびスポーツ活動、国際的な団体の総称を示す。ユーン・ケネディ・シュライバーが、スポーツを楽しむ機会が少なかった知的障害者を対象としたディキャンプを開催したことがはじまりである。

スペシャルオリンピックスでは、スポーツの結果よりも、スポーツに取り組む過程が重視されており、日常的な練習プログラムへの参加や、練習の成果を発揮する場としての大会への参加を通して、スポーツをする楽しさや仲間と交流する楽しさを味わう。大会では、運動スキルの程度に応じたクラス分けがされたり（ディビジョニング）、全員が表彰されたりするところが特徴的である。

スペシャルオリンピックス日本は、4年に1度それぞれ夏季・冬季ナショナルゲーム（全国大会）を開催しており、最近では、2014年に福岡で夏季大会（12競技、エキシビジョン1競技）、2012年に郡山で冬季大会（7競技）が行われた。この全国大会は、世界大会の選考基準大会ともなっている。なお、日本では唯一、長野県で1995年にスペシャルオリンピックスの世界大会が開催された^{6) 8)}。

〈デフリンピック〉

聴覚障害者を対象とした、ろう者の国際的なスポーツ大会であり、大会運営も障害当事者であるろう者が行っている。全ての選手は、身体の安全を確保するために、補聴器を外した状態で競技に参加することとなっている。国際ろう者スポーツ委員会

(International Committee of Sports for the Deaf) は、国際パラリンピック委員会 (International Paralympic Committee : IPC) が発足した 1989 年には IPC の中に所属していたが、デフリンピックの独創性を追求するため 1995 年に脱退し、現在の様な組織と大会運営になった。その独創性とは、スタートの音や審判の声による合図の代わりに、光などを使って視覚的に表示す以外はオリンピックと同じルールによって行われることと、コミュニケーションの全てが国際手話によって行われるところにある。最近の大会では、2013 年にブルガリアのソフィアで行われた夏季デフリンピック (20 競技) と、大会は開催国の資金難で中止されたが 2011 年のスロバキア・ハイタトラスの冬季デフリンピック (5 競技) であった¹⁹⁾。

〈アジアパラ競技大会〉

アジア地域におけるパラリンピック・ムーブメントの推進と競技スポーツのさらなる進展を図ることを目的として、4 年に一度開催されるアジア地域の障がい者総合スポーツ大会である。実施競技は正式には規定されておらず、パラリンピック正式競技のうちアジア地域で一定の参加数が見込める競技と、フェスティック大会実施競技としての実績のある競技の中から決定される。最近の大会は、2014 年に韓国の仁川で開催され、23 競技が実施された。この大会は、2016 年の夏季リオパラリンピックの資格基準突破該当大会ともなった⁹⁾。

〈ジャパンパラ競技大会〉

国際パラリンピック委員会 (IPC) が設立され、パラリンピックが世界最高峰のエリートスポーツ大会となったことを契機に、わが国の競技力向上と記録の公認を図ることを目的として開催されるようになった。各競技団体別にそれぞれの地域、日程で開催され、2014-2015 年のシーズンでは、クロスカントリースキー、アルペンスキー、ウィルチェアーラグビー、ゴールボール、水泳、陸上競技が行われている。ジャパンパラ競技大会での規定記録クリアがパラリンピックへの必要条件となっている種目も多い¹⁸⁾。

〈全国障害者スポーツ大会〉

国民体育大会終了後に同じ開催地で行われる大会で、毎年開催されている。障がいのある人々の社会参加の推進や、国民の障がいのある人に対する理解を深めることを目的としており、全国身体障害者スポーツ大会 (1965~2000) と全国知的障害者スポーツ大会 (通称ゆうあいピック : 1992~2000) を統合した大会として 2001 年から現在の名称になった²⁷⁾。2014 年は長崎県でがんばらんば大会として開催され、個人競技 6 競技、団体競技 7 競技、オープン競技 2 競技が行われ、身体障害、知的障害、精神障害のある人がそれぞれ参加した^{9) 26)}。

〈全国ろうあ者体育大会〉

全国のろう者がスポーツを通して技を競い、健康な心と身体を養い、自立と社会参

加を促進し、合わせて国民の正しい理解を深めることを目的として、1年に2回夏季と冬季に開催されている。2014年夏季大会沖縄で11競技、冬季大会は栃木で3競技が行われる³⁾。

〈全国精神障害者大会〉

精神障害者を対象としたスポーツ大会で、精神障害者の余暇の充実やリハビリ的な目的から、精神障害者スポーツの振興的な役割も担うようになってきている。大会は、2001年に身体障害者と知的障害者の全国スポーツ大会が統合され全国障害者スポーツ大会が開催されたことを契機に、精神障害者も大会に参加または関連スポーツ事業ができないかと「全国精神障害者バレーボール大会」を開催したことから始まった。現在では、全国障害者スポーツ大会の開催競技の中に精神障害者の部があり、2014年の長崎大会では、正式競技としてソフトバレーボールを使用したバレーボールが、オープン競技として、風船バレーボールが行われた^{11) 26)}。

〈各競技団体主催の大会〉

日本車椅子バスケットボール選手権、日本車椅子ツインバスケットボール選手権、全国身体障害者スキー大会、全国障害者アーチェリー選手権大会等、各競技団体が主催する大会が各地で開かれている。また、大分県で開かれる大分国際車いすマラソン大会や、茨城県土浦市で開かれる国際盲人マラソンかすみがうら大会は、日本で開かれる国際大会である。

このように、障害のある人を対象とした大会もあるが、マラソン大会などでは、一般の大会に「車いすの部」や「視覚障害者の部」など専用の部門を設けた大会があったり、ガイドと呼ばれる伴走者と一緒に一般の部に参加したりする視覚障害者もいる^{9) 39)}。

〈レクリエーションとしてのスポーツ〉

上記のような大会に参加し、記録を残すといった競技志向のスポーツではなく、スポーツ自体を楽しむ、仲間と交流する、健康のためのスポーツといったような身体的、精神的、社会的な効果ねらって行うスポーツ場面である。障害者スポーツセンターや作業所でのプログラムの一環として、また地域のイベントとして行われることが多く、長野県では、障がい者福祉センターとして、サンアップル、サンポート駒ヶ根、サンサポートまつもと、サンサポート佐久がある²⁵⁾。

〈学校での体育・スポーツ〉

年齢や障害の程度、これまでの運動経験等を考慮しながら、必要な運動経験を通して、健康の保持増進や体力の向上、明るく豊かな生活を営む態度を育てることを目的とし、学習指導要領に沿って行われている。また、体育の時間以外にも、業間休みやクラブ活動等でも身体を動かしたりスポーツをしたりする機会がある。

運動やスポーツを始めたきっかけについて、教員が勧めてくれたから(47.3%)、続

けられなくなった理由に、学校を卒業したから（17.2%）という理由が挙ることや³⁷⁾、「学校以外では、本当に運動する機会がなくて…」「（卒業生を対象としたスポーツ活動の実施について）このような機会があるのは有り難い、今後もぜひ続けて欲しい」といった保護者からの意見があることからわかるように^{著者聞き取り}、学校での運動習慣や、楽しい体育・スポーツの経験は重要なものとなっている。

2-3. 視点3：障害のある人のスポーツ場面での配慮事項を知る

視点1、2のことを踏まえて、行いたいスポーツとその場所を選択すると、実際にスポーツや運動を行う場面になる。障害のある人が、運動やスポーツを始めたきっかけを聞いた調査では、「気分転換やストレス解消のため（47.4%）」「楽しみ・喜びを見出したいので（50.9%）」「健康・体力づくりの必要性を感じたので（52.6%）」「家族や友人、仲間との交流のため（32.7%）」といった理由が「優勝したり勝つ喜びを味わったりしたい（1.8%）」ということよりも多く選ばれている³⁷⁾。このように、スポーツに対する価値観やニーズは様々であり、それぞれのニーズや障害に応じたスポーツ活動を行うには、次のような支援や配慮が必要不可欠であると考えられる。

<健康や障害面への配慮>

障害の種類や程度は人それぞれであり、進行性の障害かどうかによっても支援は異なる。また同じ人でも、気候や加齢、その他の理由によって状態が変化することを理解して、怪我や事故を防止し、安全にスポーツを行う必要がある。

例えば脊髄損傷の車いす使用者であれば、損傷部位によって残存機能が異なり、座位バランス保持に影響すること、排尿排便意識に乏しいこと、体温調整が難しく体内に熱を保ちやすいこと、座位面の摩擦・圧迫により褥瘡ができやすいこと等の注意や配慮が必要である。また、脳性麻痺の人であれば、麻痺の部位や残存機能の状態、筋緊張のタイプの把握、不随意運動やてんかん発作による思わぬ事故の発生リスクがあること、発作時の適切な対応等について理解しておく必要がある、といったことである³⁹⁾。そして、中には疲れやすい人や、環境の変化にスムーズに対応しにくい人もいるため、休憩できるスペースや場面も必要である。

これらの注意や配慮は、障害のある人自身が気をつけるだけでなく、一緒にスポーツを行う仲間や指導者、支援者等も正しい知識と理解を持ち支援していく必要がある。なぜなら、それぞれの障害に起因して、自己の状態を正確に把握しにくい、またはそのことをうまく相手に伝えられない可能性があったり、状況への対応に他者の支援が必要であったりするからである。

<スポーツ参加を支える配慮>

障害のある人のスポーツ場面や施設、システムについても様々な支援が必要である。ハード面では、バリアフリーなど障害のある人が使いやすい施設が少ないこと、利用できる施設が自宅から離れた所にあるので不便であることなどが問題に挙げられるこ

とがある²⁸⁾³⁷⁾。またソフト面では、スポーツができる場所や内容に関する情報の不足、障害のある人のスポーツ指導ができる人材の不足、一緒にスポーツを楽しむ仲間の不足等が言われている²⁸⁾。この、情報や人に関する問題は、安田ら(2006)の「障害の程度が重いため、スポーツは無理である(31.6%)」「一緒に運動やスポーツをする仲間がいない(18.8%)」「してみたい運動やスポーツがない(16.0%)」とと思っている人がいることや、「介助ボランティアの確保が難しい(18.2%)」「(移動を含め)家族へ負担がかかっている(20.5%)」「(同じ施設を利用している)健常者に気を使う(15.8%)」などの困り感がある³⁷⁾という結果からもわかるように、深刻な問題として受け止め対応すべき観点である。

また、スポーツの実施者自身の特性への配慮も必要である。例えば、障害によっては、運動の行い方や状況理解に支援を必要とする人がいたり、運動の不器用さや難しさがある人、失敗体験の積み重ねから自尊感情を抱きにくかったりする人がいる。そこで、障害のある人が、スポーツの楽しさを体験し次回もスポーツをしたいと感じられるように、本人にとってわかりやすく取り組みやすいスポーツや用具の工夫や、成功体験や賞賛体験を重ねられるスポーツの機会が用意されることが望ましい^{14) 15)}。

このように、障害のある人がスポーツを楽しむには、健常者がスポーツを行う以上に様々なハードルや配慮すべき点があり、これらの問題を1つずつクリアしていく必要がある。

3. 視点4：障害のある人の余暇スポーツについて大学ができることを考える

これまでの視点から、障害のある人が、余暇としてスポーツを選択し行うには、スポーツを楽しめる環境や種目が用意されていることと、スポーツ活動を支えたり一緒に楽しんだりしてくれる人がいることが必要であると考えられる。そこで最後に、大学生を対象とした、障害のある人のスポーツ活動を支える授業実践について紹介する。

3-1. スポーツを楽しむ環境や種目の設定を意識した授業

『健康科学・理論と実践(通常の運動が困難な学生対象)』

信州大学全学教育機構開講授業、健康科学科目『健康科学・理論と実践(通常の運動が困難な学生対象)』は、1年生を対象に必修授業で行われている『健康科学理論と実践』のうち、障害や健康上の理由等で通常の実践クラスに参加できない学生を対象としている(以下、個別クラス)。授業は、健康科学に関する知識を学ぶ『理論』と、健康な生活を送るための運動の一実践方法を学ぶ『実践』の2部構成になっており、個別クラスを受講学生は、実践のコマを別だての集中授業で補っている。

健康や障害面への配慮については、オリエンテーションの際に、それぞれに受講カード(A5用紙)への記入を依頼し、必要な支援の情報を得るようにした。その内容は、「氏名」「学籍番号」「連絡先」「授業を行うにあたり事前に知っておいてもらいたいこと」の4項目で、最後の項目には、それぞれの障害の状態や、それによりどのような

運動が難しいか等を記入してもらった。加えて、提出時には、カードを見ながら学生と会話をし追加の情報を得た。

次に種目への配慮であるが、それぞれの学生が抱えている運動の難しさや症状は様々であったため、1回3時間の授業時間をねらい別に前後半の二部に分け、各自無理のない範囲で行えるようにした。前半は、それぞれのペースでいつでもできる運動を行うことをねらいとして、ストレッチやエクササイズ等を行った。後半は、新しい種目の体験をねらいとして、ニュースポーツをベースとした内容を取り入れ、自身の抱える運動の困難さに対応した用具を自分で作ったり、スポーツを考えたりすることも楽しめるようにした。授業の展開と種目の特徴および配慮点は表1の通りである。

授業回数	前半内容	後半内容	種目特徴・配慮事項など
1		【フライングディスク】 ・アキュラシー(ゴールに何枚入るか) ・ディスクゴルフ(コースを少ない投数で回る)	・障害者スポーツ大会の種目にもなっている ・ディスクゴルフでは女性、利き手怪我の学生には、+2の投数をparとした。
2	・ストレッチ ・エクササイズ	【ディスコン】 対戦型ゲーム ディスクを滑らせるようにしてマーカーに近づける 投げ終わった後、マーカーに近いチームに得点	・移動や接触がないスポーツで、イスに座って投げたり、非利き手で投げたりしても楽しめる。 ・チームで交流しながらでも、個人でも楽しめる種目である。
3	・DVDエクササイズ ・個別運動時間	【吹き矢】 ・道具作り ・ゲーム	・動きは少ないが、呼吸や姿勢を意識するため適度な運動の実感がある。 ・スポーツの道具を自分で工夫して作る楽しさを体験する。
4		【学生が考えた種目】 ・風船バドミントン ・輪投げ ・ポウリングなど	・受講生みんなができてそうなスポーツを自分たちで考える。 ・工夫次第で、スポーツが楽しめることを経験する。

表1) 個別クラス授業内容

学生からは、「これまで体育授業を苦手だと思っていたが、自分のペースでできたので、楽しく感じ自信になった。」「新しいスポーツに挑戦することができ新鮮だった。」といった感想があり、運動を行うことへの肯定的な感情を抱く授業としてある程度の効果があったのではないかと考える。しかし、この内容は今年度の受講生のニーズや集団の人数、雰囲気併せたものであり、その時々状況や受講生によって柔軟に変化させていく必要がある。

3-2. 障害のある人のスポーツを支え、一緒に楽しむ人を育てることを意識した授業『アダプテッドスポーツ』

信州大学全学教育機構開講授業、教養科目スポーツ実践演習『アダプテッドスポーツ』は、平成27年度から新規開講するため、今後の展望も含めて記述する。

まずアダプテッドスポーツとは、障害のある人もスポーツを楽しめるように、スポーツのルールや用具が工夫されたスポーツのことを示している。そして、アダプテッドスポーツは、その人の年齢、性別、体力、障害の種類や程度等に応じて、スポーツ

の方を適合(adapt)させることで、障害のある人に限らず、幼児、高齢者、体力の低い人であっても、誰でもできるスポーツなのである^{38) 39)}。

そのため、本授業では、「誰もが楽しめるスポーツ・みんなで楽しめるスポーツ」をテーマに、車いすの操作や、アイマスクを着用しての移動やガイド等の体験と、人それぞれに様々な困難さを抱えながらも楽しめるアダプテッドスポーツの体験、新たなアダプテッドスポーツを作るグループワークを行う予定である。

受講学生には、この授業を通して、スポーツの多様な広がりを感じ、障害そのものや、困難さに目を向けるのではなく、「どのように工夫や支援をすればスポーツを楽しむことができるようになるか」とアイデアを生み出す力を身につけてもらいたい。加えて、それぞれの困り感への配慮の仕方を知った上で、学生自身がアダプテッドスポーツを楽しむことで、障害のある人と一緒にスポーツを楽しめる人になって欲しいと願う。このような意識の向け方は、体育に限らず、将来教育に携わろうとする学生にとって、児童生徒の持っている力を把握し、身につけさせたい力に向かって授業を作っていく力になるとも考えている。体育を指導する教員にとっては、障害があっても、または運動が少し苦手であっても、楽しい体育の時間を展開することができ、体育嫌いを作りにくい授業者となる可能性も秘めているのである。

アダプテッドスポーツの概念を提唱した矢部は、「障害のある人がスポーツを楽しむためには、その人自身と、その人を取り巻く人々や環境をインクルージョンするシステムづくりが大切である」と言っており³⁹⁾、紹介した様な授業がそのシステムづくりの一環となることを期待している。

4. おわりに

本稿では、障害のある人が余暇活動としてスポーツを行うための必要な視点について、スポーツの特徴を捉えること、障害のある人のスポーツ場面を知ること、障害のある人のスポーツ場面での配慮事項、障害のある人の余暇スポーツについて大学ができることの4つの視点から考察してきた。今後は、実際に障害のある人が余暇としてスポーツ活動を選択できるような介入を行い、これらの視点の妥当性について検討していくことが課題である。

これらの実践的な研究の積み重ねと、社会への情報発信の継続が、障害のある人のスポーツ環境を整備し、スポーツを通じた余暇の充実と生活の質(QOL)の向上のための一助となると考えている。

注

¹ 「障害者」という言葉について、様々な考え方をもとに、「障害者」「障碍者」「障がい者」といった言葉が使用されているが、本稿では、「障害のある人」と記載する。

これは、「障害」という漢字が常用されていること、しかし、障害があってもなくても一人の人

として尊重され、バリアのない社会を目指すべきであることから、著者が日常的に使う言葉である。また、引用した箇所については、それぞれに記載されている言葉を使用した。

参考文献

- 1) 東亜弓、土屋裕睦 (2011) : 大学生アスリートの日常・競技ストレスとスポーツ傷害発生の関係 日本体育学会大会予稿集 (62) 110.
- 2) 石垣亨、藤井勝紀 (2007) : 審美的スポーツ選手の摂食状態と月経周期異常について 体力科学 56 (1) 103.
- 3) 一般財団法人全日本ろうあ連盟スポーツ委員会ホームページ <http://www.jfd.or.jp/sc/> 2015.2.1.
- 4) 岩田恵理子、広瀬統一、福林徹 (2008) : 大学女子サッカー選手における外傷発生調査 体力科学 57 (6) 935.
- 5) International Paralympic Committee Official website of Paralympic Movement : <http://www.paralympic.org> 2014.12.11.
- 6) 遠藤雅子 (2004) : スペシャルオリンピックス 集英社.
- 7) 北川勇人、日本レクリエーション協会 (2000) : ニュースポーツ辞典 遊戯社.
- 8) 公益財団法人スペシャルオリンピックス日本ホームページ : <http://www.son.or.jp/index.html> 2015.2.1.
- 9) 公益財団法人日本障がい者スポーツ協会 : <http://www.jsad.or.jp> 2014/12/20.
- 10) 公益財団法人日本障がい者スポーツ協会 : 日本の障がい者スポーツの将来像 (ビジョン) ~活力のある共生社会へ~ <http://www.jsad.or.jp/about/vision.html> 2015/01/29.
- 11) 公益財団法人日本精神保健福祉連盟ホームページ 精神障害者スポーツ大会 <http://www.f-renmei.or.jp/sports/outline/> 2015.2.1.
- 12) 厚生労働省 (2007) : 平成 17 年度知的障害児 (者) 基礎調査結果の概要 <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/titeki/index.html> 2015/1/28.
- 13) 今有礼、榎木泰介、松島佳子、相澤勝治、久保潤二郎、白井克佳、久留米毅 (2008) : 試合に向けた急速減量がレスリング選手の酸化ストレスに及ぼす影響 体力科学 57 (6) 866 .
- 14) 澤江幸則、藤井彩乃 (2013) : 運動の苦手さの背景-運動発達支援の現場から 児童心理 67 (16) 17-22.
- 15) 澤江幸則、藤井彩乃 (2013) : 自閉症スペクトラム障害のある子どもたちへの運動発達支援子どもと発育発達 11 (3) 167-171.
- 16) 柴山直、蛭谷ひとみ (2005) : 青年期・成人期の障害を持った人の余暇活動における実践的研究 新潟大学教育人間学部紀要 8(1) 19-34.
- 17) 小学館国語辞典編集部編 (2006) 精選版日本国語大辞典 第三巻.
- 18) ジャパンパラ大会公式ホームページ : japanpara.com 2014.12.11.
- 19) 全日本ろうあ連盟スポーツ委員会 デフリンピック啓発ウェブサイト : <http://www.jfd.or.jp/deaflympics/index.php> 2015.2.1.
- 20) 高橋明 (2004) : 障害者とスポーツ 岩波新書.
- 21) 高橋清 (2015) : 成人期の暮らし-豊かな成人期を送るための余暇活動と支援-

- 発達教育 34 (2) 28-29.
- 22) 橋本公雄、堀田亮、山崎将幸 (2009) : 運動に伴うメンタルヘルス改善・向上効果のモデル構築の試み-心理・社会的要因を媒介変数として- 日本体育学会大会予稿集 (60) 102.
 - 23) 高橋健夫、大築立志、本村清人、寒川恒夫、友添秀則、菊幸一、岡出美則 編 (2012) : 基礎から学ぶスポーツリテラシー 大修館書店.
 - 24) 田川豪太 (1999) : スポーツの概念と役割 ノーマライゼーション 19 (10) 10-13.
 - 25) 長野県障がい者福祉センターサンアップルホームページ : <http://www.avis.ne.jp/~sunapple/> 2015.2.1.
 - 26) 2014 長崎がんばらんば大会-長崎がんばらんば国体ホームページ : <http://www.nagasaki-kokutai2014.jp/taikai> 2015.2.1.
 - 27) 日本リハビリテーション医学会監修、日本リハビリテーション医学会スポーツ委員会編集 (1996) : 障害者スポーツ 医学書院.
 - 28) 新納昭洋、片山敬子、三浦孝仁 (2008) : 地域における障害者スポーツの普及 総合リハビリテーション 36 (9) 834-837.
 - 29) 波多野義郎、中島史朗 (2006) : 障害者スポーツ参加者のライフスタイル 保健の科学 48 (8) 580-583.
 - 30) 宮本文雄、大野由三 (1996) : 知的障害者 (養護学校卒業生) の余暇活動に関する研究 -年齢の要因からの分析を通して- 東京成徳大学研究紀要 3 163-176.
 - 31) 百々瀬いづみ、森谷きよし (2007) : メタボリック症候群 (メタボ) 予防を目指す教室参加者の運動行動変容と症状改善効果 体力科学 56 (6) 780.
 - 32) 文部科学省 : 体力・スポーツに関する世論調査 (平成 25 年 1 月調査) http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa04/sports/1338692.htm 2015/1/13.
 - 33) 文部科学省 : 地域における障害者のスポーツ・レクリエーション活動に関する調査報告 (平成 25 年度) http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/suishin/1347306.htm 2015/1/13.
 - 34) 文部科学省 : 特別支援教育について 13. 卒業生の進路 卒業後の進路状況 (平成 24 年 3 月卒業生) 特別支援学校高等部 (本科) 卒業後の進路状況—国・公・私立計— http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/tokubetu/013.htm 2015/1/27.
 - 35) 文部科学省 (2011) : スポーツ基本法 (平成 23 年法律第 78 号) (条文) http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kihonhou/attach/1307658.htm 2015/01/29.
 - 36) 文部科学省 (2012) : スポーツ基本計画 (概要) http://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/afieldfile/2012/10/16/1319399_2.pdf 2015/01/29.
 - 37) 安田ななえ、小西治子、弘中陽子、池島明子、永吉宏英(2006) : 障害者のスポーツ活動の現状に関する調査研究 大阪体育大学健康福祉学部研究紀要 3 63-76.
 - 38) 矢部京之助 (1997) : 長野パラリンピック後の障害者スポーツに期待する アダプテッド・スポーツの提言 ノーマライゼーション 17 (12) 17-19.
 - 39) 矢部京之助、草野勝彦、田中英雄 (2014) : アダプテッド・スポーツの科学 ~障害者・高齢者のスポーツ 市村出版.
 - 40) 山崎文夫、山田寿男、森川幸子 (2013) : 看護女子学生における 8 週間の継続運動が体組成、体力および精神的健康度に及ぼす影響 産業医科大学雑誌 35 (1) 51-58.

- 41) 山田信子 (1990) : 精神遅滞者の余暇の実態とよりよいあり方について 情緒傷害教育研究紀要 9 111-114.
- 42) 山津幸司、井上伸一、栗原涼 (2012) : 高強度身体活動はメンタルヘルス低下の防御要因である-大学体育の場を活用した 6 ヶ月間の縦断的研究 大学体育学 9 (1) 93-100.
- 43) 宮地秀行 (1999) : リハビリテーション・スポーツの実践と課題 ノーマライゼーション 19 (10) 14-17.
- 45) 渡辺徹 (1984) : 精神遅滞者の余暇-実態調査からみた余暇状況とその問題- 宮城教育大学紀要 18 (2) 131-147

(信州大学 全学教育機構 助教)

2015 年 2 月 2 日受理 2015 年 2 月 28 日採録決定