

相手にも自分にも 負けられない



戦いがそこにはある。

スポーツを楽しんでいると誰もが思うことがあります。それは、もっとも上手になりたい、相手に勝ちたいということ。そんな思いを抱くのに、年齢も性別も障がいの有無も関係ありません。

今月の特集は、12月の障がい者週間から、障がいがあってもできるスポーツ、そしてそれに取り組む人や楽しんでいる団体を紹介します。

☎生活福祉課 障がい者福祉担当

障がいとスポーツ

スポーツは、年齢や性別などにかかわらず、誰もが取り組み、楽しむことができるものです。人はスポーツをすることによって、生きがいや自信、仲間との交流などを得ることができますが、その他にも、もっと上手になりたい・相手に勝ちたいという思いが、生への活力につながり、自分自身の成長にもつながります。スポーツは人生を豊かにする力があります。

しかし、スポーツの中には、障がいのある人には参加することが難しいものもあります。

そこで、障がいのある人もスポーツを楽しむことができるように工夫されたものが「パラスポーツ」や「軽スポーツ」です。

パラスポーツと軽スポーツ

パラスポーツは、身体に障がいのある人が楽しむことができるスポーツの総称です。車いすラグビーや車いすテニス、ブラインドサッカーなどがあります。パラスポーツの最高峰の大会は、パラリンピックです。2020年東京パ

ラリンピックでは、22競技539種目が行われ、日本は51個のメダルを獲得することができました。

軽スポーツとは、障がいのない人だけでなく、高齢者や障がいのある人でも体の負荷が少なく、共に楽しむことができるスポーツの総称です。ボッチャやグラウンドゴルフ、フライングディスクやカローリングなどがあります。市のイベントなどでも軽スポーツの体験を行っています。

そんなパラスポーツや軽スポーツですが、聞いたことはあっても、なかなかその中の競技に馴染みのない人も多いかもしれません。

しかし、筑紫野市には、パラスポーツで活躍している人や軽スポーツを楽しんで活動している団体があります。今回は、数多くあるパラスポーツ・軽スポーツの一部とそれに取り組む人や団体を紹介します。

車いすラグビー



パラスポーツの中でも一際激しいものが車いすラグビーです。車いすラグビーは車いす同士でのぶつかり合いが認められており、衝突の衝撃で車いすが転倒することもよくあります。

車いすラグビーが通常のラグビーと違う点は、前方へのパスが認められていることと、2つのトライポストの間をボールを保持したまま通過すると1点を獲得するということです。この獲得点数で勝敗を競います。

競技用車いすは、攻撃型・守備型で形状が異なり、選手のプレースタイルによって使い分けられます。また、障がいによって使い分けられます。また、障がいの程度によって選手ごとに持ち点が決まっており、コート上でプレーする4選手の合計点が一定の点数以内になるようにしない点も戦術に関わる要素です。

一人ひとりがさまざまな障がいを抱える中で、それぞれの役割を担い、協力し、「相手」という障がいをも越えていく。チームの絆は他のどのパラスポーツよりも強いかもしれません。

市内在住の車いすラグビー選手、堀貴志選手に車いすラグビーの魅力や今後の目標をお聞きしました。

車いすラグビーの魅力

車いすラグビーは車いす競技の中で唯一、車いす同士でのタックルが認められている競技です。その一方で、タックルの細かい角度や車いすの向きによってプレーの結果が変わってくる、繊細な競技でもあります。実に奥深いです。

堀選手の強み

車いすラグビーは選手ごとの障がいの度合いによってクラス分けがされており、私は、障がいの程度が中程度のミドルポインターというクラスです。私の強みは、このミドルポインターの選手の中で国内で唯一、体幹機能が備わっていることです。これにより、他の選手よりも体勢の立て直しが早くでき、動き出しも早くできます。

車いすラグビーとの出会い

私が初めて車いすラグビーと出会ったのは、25歳のときです。最初に見たときはその激しさに衝撃を受けました。その後、車いすラグビーに魅了されて練習に参加し、平成26年に福岡の車いすラグビーチーム「Fukuka DANDELION」を立ち上げ、チーム代表兼選手として活躍中。日本代表強化指定選手の一人。パリのパラリンピックをめざし、日タレーニングを行っている。好物はとんこつラーメン。



堀 貴志 選手

市内光が丘在住。筑紫東小学校・筑紫野南中学校卒業生。末梢神経障がいにより生まれながらに四肢に障がいを持つ。福岡を拠点とする車いすラグビーチーム「Fukuka DANDELION」を立ち上げ、チーム代表兼選手として活躍中。日本代表強化指定選手の一人。パリのパラリンピックをめざし、日タレーニングを行っている。好物はとんこつラーメン。

ます。今年度はチーム内の勢いもあるのですが、もっと良いところを狙っています。

今後の目標

車いすラグビーは自分の可能性を広げてくれたスポーツですし、まだまだ挑戦し続けて行きたいです。現在の私個人としての目標はパリのパラリンピックに選抜され、金メダルを勝ち取ることです。日本代表として選ばれるのは、全員で12人。なんとしてもこの出場枠を勝ち取り、金メダルを獲得できるように日々自分自身と戦っています。

市民の皆さまからも応援いただければ幸いです。



©ABEKEN/JWRF

▲タックルを受けるも攻め続ける堀選手(中央)

ボッチャ



赤・青チームがそれぞれ6個ずつの球を投げたり転がしたりして、ジャックボールと呼ばれる白いボールにいか

に近づけるかを競う競技です。
ジャックボールから離れているチームが次の球を投げることができ、ジャックボール自体をはじいて動かすこともできるため、細かい駆け引きが行われます。

元々は、重度脳性麻ひ者や四肢重度障がいのある人でもできるようにと考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目の一つでもあります。



グラウンドゴルフ



グラウンドゴルフ専用のクラブ、ボール、ホールポストなどを利用してゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を数えます。場所によって距離やホールポストの数を自由に設定できるため、どこでも手軽に行うことができるのもメリットの一つです。

長距離の移動がないため、障がいのある人はもちろんのこと、高齢者や子どもでも楽しむことができるスポーツです。



フライングディスク



プラスチック製の円盤(ディスク)を投げて競うスポーツです。

その中でも、大きく3種類の競技に分かれており、ディスクを決められた輪のゴールに何本通すことができ

カローリング



カローリングを室内で誰でも簡単にできるようにしたようなスポーツです。ジェットローラと呼ばれるホイールのついた道具を交互に走行させて、ポイントゾーンにある、相手よりも中心に近いジェットローラの数だけ得点を得ることができるというものです。

ジェットローラを走行させるときは片膝立ちや両膝立ち、伏せた状態で行います。

「障がい者週間」とは

障害者基本法(昭和45年法律第84号)により、「国際障がい者デー」とされる12月3日から「障がい者の日」とされる12月9日までの1週間は、「障がい者週間」と定められています。

誰もがお互いに人格と個性を尊重し支え合う「共生社会」は、一人ひとりがそれぞれの役割と責任を自覚し、主体的に取り組むことで初めて実現できるものです。

障がいは見えないことも

身体障がいは、身体機能に何らかの障がいがある状態のことです。

障がいは、車いすに乗っている、白杖を使用しているなど、見てわかるものがあります。しかし障がいの中には、耳が聞こえない障がいや、心臓のペースメーカーの手術を受けての障がい(内部障がい)など、外見ではわからない障がいを持つ人もたくさんいます。

このことを一人ひとりが意識し、障がいがある人もない人もだれもが安心して暮らせるまちづくりをめざしましょう。

相手にも自分にも負けられない
戦いが、そこにはある。

軽スポーツ教室

筑紫野市身体障害者福祉協会では、ポッチャ、グラウンドゴルフ、フライングディスクなど、障がいのある人も楽しめるような軽スポーツ教室を毎月実施しています。筑紫野市身体障害者福祉協会の会員でない、身体障害者手帳を持っている人やその介助の人であれば誰でも参加できます。

また、県主催の軽スポーツ大会などにも積極的に出場しています。過去には、大会優勝など、素晴らしい成績を収めたこともあります。

軽スポーツ教室の開催前には広報紙の「お知らせコーナー」で参加者の募集をしています。

筑紫野市身体障害者福祉協会

筑紫野市身体障害者福祉協会とは、身体障害者手帳の保持者と、その介助を行う人で構成された団体です。市が委託している軽スポーツ教室事業などの活動をはじめ、いろいろな事業を通して、障がいのある人が楽しみや生きがいを自分自身で見つけようという仲間づくりをめざしています。

☎(926)6002※火・水・金曜日、10時～16時

スポーツは楽しい！



軽スポーツ教室参加者
岡部 隆美さん

私も34歳の時に腰を痛めて手術を行い、障がいを抱えて激しい運動ができなくなりました。それでも、体を動かすことやスポーツをすることが好きで、かれこれ40年以上、軽スポーツを行ってきました。

軽スポーツは身体に障がいがある人も無理なくスポーツをすることができるので楽しいですね。重度の障がいの人も参加者皆でサポートしあって一緒に楽しんでいます。いろいろな軽スポーツに参加していますが、グラウンドゴルフが一番好きですね。孫からプレゼントしてもらったグラウンドゴルフのクラブやシューズは宝物です。

これからも体が動く限り、軽スポーツを続けていこうと思います。

私には腰を痛めて手術を行い、障がいを抱えて激しい運動ができなくなりました。それでも、体を動かすことやスポーツをすることが好きで、かれこれ40年以上、軽スポーツを行ってきました。

軽スポーツは身体に障がいがある

軽スポーツ教室ではこれまでさまざまな軽スポーツを行ってきました。令和5年度は6種目を行っています。興味のある軽スポーツなどがあればご提案いただければ、企画できるか考えることができます。

軽スポーツは誰もが参加でき、みんなと一緒に楽しむことができるスポーツです。障がいの有無にかかわらず、人は孤立したり人との交わりがないと活力が出ないものです。人とのつながりのきっかけになればと思います。

まずは、興味のある人はご相談ください。事前見学も歓迎しています。当協会には障がいのある仲間がたくさんいます。皆さんも一緒に、いきいきとした楽しい生活を過ごしましょう。

つながりのきっかけに



筑紫野市身体障害者福祉協会
古賀 眞理子さん

ご存知ですか？ヘルプマーク

「ヘルプマーク」とは、内部障がいや難病の人、妊娠初期の人など、外見からはわからない援助や配慮を必要としている人が、周囲にそれを知らせることで援助を得やすくするためのマークです。

ヘルプマークを見かけたら、電車やバスの中では席を譲ったり、駅や商業施設で助けが必要な様子だったら声をかけるなどの配慮をお願いします。



ヘルプマーク

ヘルプマークの配布

ヘルプマークは、福岡県障がい福祉課や生活福祉課 障がい者福祉担当で配布しています。利用を希望する人は問い合わせください。

また、詳細は市ホームページを確認してください。
☎3556