



すごいぞ！パラスポーツ

令和3年10月発行（昭和51年12月1日発行）

特集 テーマ

パラスポーツとは？

パラスポーツは、障がいのあるなしにかかわらず、誰でもが参加できるようにルールや用具などが工夫されたスポーツのことです。



車いすバスケットボール

使用するコートやリングの高さなどは一般のバスケットボールと同じです。

一人ひとり、得意なことや苦手なこと、体つきや障がい、興味関心に違いがあります。パラスポーツでは、そのような違いを認め合いながら、誰もが一緒にプレーしたり、競い合ったり、楽しんだりできるように、「公平」にする取り組みがあります。「公平」とは、「すべてのものを同じように扱うこと」という意味の言葉です。

パラスポーツの魅力！公平に競うための仕組みはどのようなものがあるのでしょうか？

クラス分け

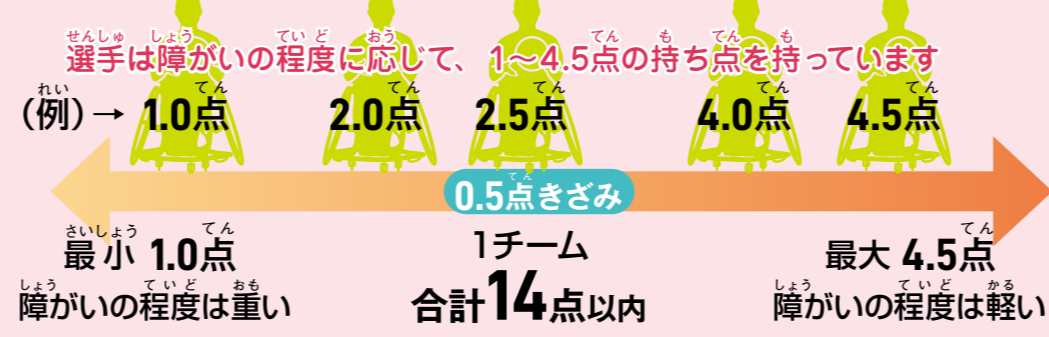
公平に競い合いが行われるように条件の似ている選手たちのグループをつくります。

持ち点制

障がいの軽い選手、重い選手の人数によって持ち点の上限を設けるものです。

持ち点（ポイント）制は、車いすバスケットボールや車いすラグビーに設けています。持ち点制によって障がいの程度が異なる選手がチームを組んで競うことができ、どの選手も試合に出場するチャンスが得られるようになります。

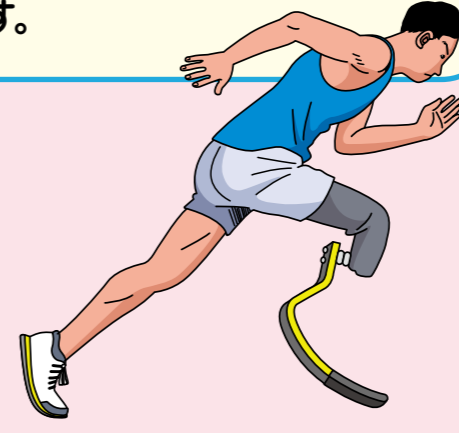
車いすバスケットボールのクラス分け



コート上の5人の選手の合計点が14点以内になるように編成します。*大会・競技会によってルールやクラス分けは一部異なる場合があります。

競技用具の工夫

身体の動きや形に合わせて、スポーツ競技の動きをサポートするための用具も様々あります。



クイズで知ろう！

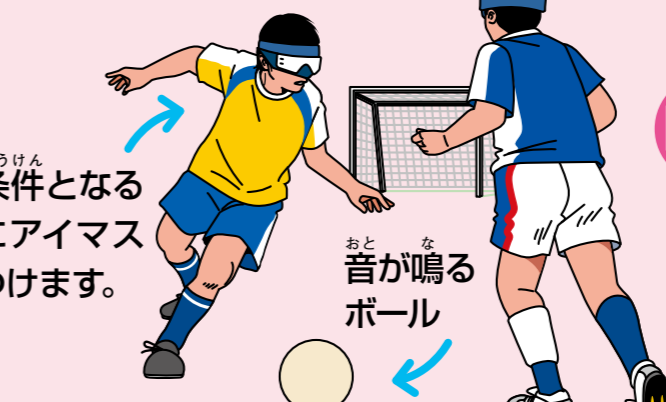
問1 陸上競技で見られる、様々な形の靴のようなものは？

答 スポーツ義足（スプリント）
足を切断した人が装着する義足ですが、通常は人間の腕や脚を模して作られます。競技用では、身体の一部として様々な動きをサポートする独特の形状をしています。「走る」「跳ぶ」「こく」などのスポーツの動きを可能にしています。

ルールの工夫

スポーツ競技の種類と障がいに合わせて、ルールが定められています。

問3 5人制サッカー（ブラインドサッカー）で相手ボールを奪いに行くときのかけ声は？



答 「ポイ！（スペイン語で「行く」の意味）
相手に自分の存在を知らせて危険な衝突を避けるためのルールです。

問2 ボッチャは自分でボールを投げられない人も参加できる？

答 参加できる「ランブ（勾配具）」と呼ばれる用具を使い、自分の意思を介助者に伝えることができれば参加できます。



問4 視覚障がいクラスのマラソン選手は、道路やレースの状況をどう知るの？

答 伴走者（サポーター）と一緒に走る
ロープをお互いに持ち、伴走者は選手にコースの方向や変化、道路にある障害物、タイムなどを伝えます。

パラアスリートと交流！

パラアスリートの金児知哉さんと、車いすマラソンの体験をしました。



車いすの操作技術が難しい。練習が必要な競技なんですね。

走っている時のスピード感が気持ちいいです。

子どもの時に交通事故にあい、車いす生活に「何かに夢中になりたかった」と始めた車いすバスケットボールでは、全日本チームの選手として世界大会に出場。さらに車いす陸上競技（トラック、マラソン）でも活躍を続けています。

苦しい時にいかに頑張るかで結果につながります。目標は現在の自己記録を更新することです。

パラリンピックとは

パラリンピックはオリンピックと同じ年に同じ場所で行われる世界最高峰のパラスポーツの総合競技会です。1948年、ロンドンオリンピックのときに第二次世界大戦で負傷した兵士たちのリハビリテーションとして始められました。「パラ」とは、1985年に「平行な」「もう一つの」という意味のバラレール（parallel）の「パラ」と解釈され、「もう一つのオリンピック」と言われるようになりました。

まだあるよ、パラスポーツの大会

- デフリンピック（聴覚障がいのある選手のための国際的なスポーツ大会）
- SO スペシャルオリンピック世界大会（知的発達障がいのある人の自立や社会参加を目的に、日常的なスポーツプログラムや、成果の発表の場として行われる競技会）
- 世界パラ陸上競技選手権大会
- 全国障害者スポーツ大会（国内）
- ジャパンパラ競技大会（国内） など

スポーツとSDGs

（国連の「持続可能な開発目標」）
2020年オリンピック・パラリンピック東京大会では「スポーツには世界と未来を変えよう」として、スポーツの力で持続可能な社会の実現に貢献していくことを目指し、開催されました。



各校のボランティア・地域活動の紹介

松本市立 明善中学校

地域が誇る明善中

中学生がスタッフ 地域の行事を盛り上げます



明善中学校は、地域との交流を続けています。毎年、夏祭り・文化祭・運動会などの地域行事に多くの生徒がスタッフとして準備から参加しています。

文化祭では合唱を披露してきました。公園清掃や防災訓練にも積極的に参加し、地域の方から「中学生と一緒にいろいろな活動ができてうれしい」と言ってくれています。年に数回行われる支部生徒会には地域の方をお招きし、行事の内容や地域の課題につ

いて考え合う機会を設けています。3年生は総合的な学習の時間に地域包括支援センターの方を招いて、地域福祉の現状を伺う中で、自分たちに何ができるかを考えました。「まずは挨拶をし、自分から話しかけたい」「地域の活動に積極的に参加したい」と熱く語り合うことができました。このような活動を通して、地域の方に明善中学生を誇りに思ってもらえるよう、感謝の気持ちを忘れずに日々過ごしています。地域の人々との交流を大切にす明善中の伝統を、私たちはこれからもしっかりと受け継いでいこうと思います。

私たちの学校では、こんな活動をしています。

各校のボランティア・地域活動の紹介

長野県 屋代高等学校附属中学校

ハンデを特徴として捉える

パラリンピック出場選手の講演会とボッチャ体験



私たちの学校では、体験を交えた福祉学習を行っています。昨年9月には、バラスキーでパラリンピックに出場した山崎福太郎さんの話をお聞きしました。「自分のハンデを『ハンデ』と捉えるのが『特徴』と捉えるのかによって、自分の見える世界が変わる」という感想をもった生徒が多く、障がいに対する見方や考え方を学ぶことができました。また、パラリンピックの正式種目であるボッチャの体験もしました。決められた場所からボールを投げるというシンプルな競技ですが、「ボールが転がりやすく、狙ったところにうまくいかない」「ボールを目標球のどこ

に置かかていろいろと戦略を考えられそう」という感想も出され、奥深いスポーツだと感じました。「このようなスポーツがもっと広まって、健康者と障がい者という壁が無い世の中になりたい」という声も多く寄せられました。

この学習を通して、誰もが幸せに暮らせる社会の実現に向けて、一人ひとりがお互いの特徴を理解し合うことの大切さに気づかされました。

18歳までの子どもがかけられる「子ども専用の電話」
チャイルドライン
フリーダイヤル **0120-99-7777**
困っているとき、悩んでいるとき、なんとなく「だれかに話したい」、そんなとき……気軽にかけてください。

みんなにカードが届くよ、フリーダイヤルでかけてね！
★ちょっといいにくいけども、名前は言わなくていいので安心して話してください。
★お説教はしません。どんなことでも、いっしょに考えます。
チャイルドラインはみなさんの善い勇気 共同募金が設立されています。



社会福祉法人 ふれあいネットワーク
長野県社会福祉協議会
まちづくりボランティアセンター
〒380-0936 大字中御所字岡田98番地1 長野保健福祉事務所庁舎内
TEL.026-226-1882 FAX.026-227-0137 Eメール vcenter@nsyakyu.or.jp
ホームページ http://www.nsyakyu.or.jp

あなたのまのボランティアセンターへ行こう！

公益社団法人
信濃教育会
〒380-0846 長野市旭町1098 TEL.026-232-6994
ホームページ http://www.shinkyu.or.jp/
やまびこだよりは、長野県社会福祉協議会のホームページからPDFファイルおよび音源データとしてダウンロードできます。
<http://www.nsyakyu.or.jp>

この新聞の発行には、みなさんの赤い羽根共同募金が設立されています。