

## 基調講演

## 障害者のスポーツ活動

平澤 泰介

京都府立医科大学名誉教授

明治国際医療大学教授

明治国際医療大学附属病院総合リハビリテーションセンター長

京都府リハビリテーション教育センター長

## I. はじめに

超高齢化となって高齢者であっても“健康”長寿を旨とする人が多くなった。身体に障害をもつ人達も身近な楽しみ、そして生涯の楽しみとしてスポーツに興味を持つようになった。障害者にとって“運動”は障害の状態の悪化を防ぎ、また二次的な障害を予防することも考えられる。失われたものを数えるのではなく、残った身体の機能を可能なだけ、それを最大限に活用して前向きに生きることの大切さを考えるようになった。ポジティブ姿勢の大切さは勇気や自信を与えてくれる。

年齢や性別に関係なく、それぞれの身体機能を合わせるスポーツを楽しむことが大切なポイントである。それによって高齢者、こども、そして健康者とも一緒に楽しむことができる。

さらに障害者が高度なスポーツ能力を高めたい場合には、競技スポーツのルールを少し工夫し、変更して公平な条件で競い合うことができる。こうして生れ発展したものがパラリンピックである。

## II. 種々の障害者のスポーツ

近年、障害者スポーツは益々盛んになってきたが、障害者のスポーツを分けると次のようになる：

(1) リハビリテーション（医療）スポーツ、(2) 生涯スポーツ、(3) 競技スポーツ。

リハビリテーション（医療）スポーツとしてはリハビリテーションの運動療法においてスポーツの要素をとり入れて、単調な動作をより躍動的な動きで治療効果があげられる。運動器の障害された機能回復や残存している能力の維持・向上などができ、ADLの向上に効果的に結びつけることが出来る。

生涯スポーツとしては健康の維持や増進のみな

らず、リクリエーションとして心理的安定、社交や社会的参加によって生活を豊かにする効果も期待される。

競技スポーツではプレーヤー同士で競い合うことによって、種々の記録への挑戦ができ、その究極がパラリンピックといえる。

## III. 障害者の競技スポーツの歴史

障害者の競技スポーツはすでに紀元前のHippocratesの時代にさかのぼるといわれている。さて近代のパラリンピックを中心にふりかえてみる。

障害者のスポーツは第二次世界大戦で組織的な取り組みが行われた。1948年英国のStoke Mandeville病院で車椅子アーチェリー大会が開催され、Ludwig Guttmannを中心に第一回国際Stoke Mandeville大会が行われた。第一回Paralympicが1960年ローマで開催された。名称は変遷を経てParaplegiaとOlympicそしてParallel（平行した）との組み合わせでParalympicで定着した。

オリンピックと同じ年に同じ場所で開催され、世界最高峰の障害者スポーツ大会となった。

現在の実施競技は夏季と冬季に表①のように分けられている。2012年に行なわれたロンドンパラリンピックは史上最多の164カ国より約4300名の選手の参加があった。

2014年に開催されたロシア・ソチでの冬季パラリンピック（冬季、第11回）では、日本3コ金のメダル、1コの銀メダル、2コの銅メダルを獲得した。

今後パラリンピックの開催予定としては2016年夏はリオデジャネイロ（ブラジル）、2018年冬

表① スポーツ競技種目

## 夏季種目（21種目）

アーチェリー・ウィルチェアーラグビー・陸上競技・水泳・車いすテニス・  
車いすフェンシング・車いすバスケットボール・ボッチャ・卓球・柔道・  
セーリング・パワーリフティング・射撃・自転車・馬術・ゴールボール・  
視覚障害者5人制サッカー・脳性麻痺者7人制サッカー・シッティングバ  
レーボール・ポート・電動車椅子サッカー

## 冬季種目（6種目）

アルペンスキー・クロスカントリースキー・バイアスロン・アイススレッ  
ジホッケー・車いすカーリング・アイススレッジスピードレース

は平昌（ピョンチャン・韓国）、2020年夏は東京（日本）となっている。日本での盛会を期待したい。

## IV. 医療サイドからみた障害者のスポーツ

スポーツには外傷や障害が発生しやすい。外傷の発生原因として転倒、衝突などがあり、不注意、筋力不足、未熟などによるものが多い。一方、傷害としては使いすぎ（over use）症候群が多い。

障害者が安全かつ適切にスポーツに参加するためには、個々の障害者の医学的分析を含めて、種々の医学的アプローチが必要である。傷害発生予防のための適切な運動負荷量の判断も必要である。運動機具の開発の問題も生じてくる。医療スタッフ、トレーナーや設備などが充実されなければならない。医療面や社会面において理解や啓蒙も必要となっている。

しかし、これらの医学的研究や社会的アプローチは超高齢社会においても役立ち、貢献する部分が多くなってくると考えられる。

## V. おわりに

障害者が心身ともに安定な状態を維持・増進でき、前向きな社会参加ができるように、スポーツが活用できれば豊かな社会生活を得ることが可能となることと考える。しかし多くの障害者が気軽

に楽しめるスポーツを提供し、適当な医師やコーチの下にスポーツを行える環境は十分にそなわっているとはいえない。医学的研究も進めなければならない。国際交流を含めて種々の分野からの支援体制の確立と発展が望まれる。

## 【参考文献】

- 1) 田島文博：医療進歩させる障がい者スポーツ研究：週刊医学界新聞，3109，3，2015。
- 2) 大久保衛：障害者スポーツとりハビリテーション，整形外科，568，1081-1086，2005。