

こちノマライゼーション

K o c h i N o r m a l i z a t i o n



特集

「障害者スポーツ」

その2……②～⑤

行事カレンダー……⑥

リレーエッセイ……⑦

トピックス～陶芸教室紹介～……⑧

特集 障害者スポーツ その2

障害者スポーツは、各障害の特性に合わせてルールや器具が工夫されています。本号では、スポーツをしている高知市在住の方に話を聞きました。

前岡 正人さん（鍼灸治療院経営）

ミカさん（病院勤務）

——スポーツを始めたきっかけは。

正人 私は、ほぼ全盲で光覚（光を感じる感覚）のみの状態です。運動不足が気になり、16年ほど前に、高知県立障害者スポーツセンターで、週2日のエアロバイク等でのトレーニングから始め、職員の方に勧められてマラソン大会にも参加し始めました。

ミカ 私は、遠視性の弱視で0.03程度の視力です。きっかけは、ストレス発散で22キロのマラソン大会に参加したのが初めてでした。その後、障害者スポーツセンターで陸上を始め、高知県障害者スポーツ大会に参加しました。

——現在されているのは。

正人 2人とも主にクライミングとランニングですね。ランニングは、週2、

3回6キロから10キロを伴走者の方と走っています。高知龍馬マラソンや視覚障害者京都マラソン大会にも参加しています。

ミカ 私は、以前ホノルルマラソンでも走りました。それ以外では、ドラゴンカーですね。障害者スポーツセンターで声をかけていただき、土佐市のメンバーが中心のチームに入って、須崎市や兵庫県相生市での大会に出場しました。

——クライミングを始めたきっかけは。

正人 7年前の視覚障害者のクライミング体験がきっかけです。その頃は、高知市内に一般のクライミングの施設がありませんでしたが、現在では、市内にジムがあり、週に2、3回通っています。障害者スポーツセンターにもクライミング用の壁があるので、月に1、2回利用しています。

——競技について。

正人 私がやっているのはトップロープクライミングです。壁の最上部から吊るしたロープを命綱にして、高さ10mから15mの壁を登る競技です。安全確保のため下にロープを持ったビレイヤーという人がいて、落下に備えた体制で行います。この設備は、限られた施設にしかありません。



ボルダリングの練習風景



前岡 ミカさん

せんので、普段は3mから5mの壁を登るボルダリングで練習しています。

——お二人にとってスポーツとは。

正人 筋力が向上すると、色々なことができるようになって運動が楽しくなります。クライミングでいうと、それまで何回やっても登れなかったルートが、ふとした時に登れたりします。自分の中で課題に向き合いながら、少しずつクリアしていくのが面白いですね。

色々な大会に出ることで、新たな交流も増えてきます。スポーツをすることは良いことが多いですね。

ミカ 運動をし始めて、大会などで、県外や海外に行くことができました。あちこち痛いところも増えるけれど、年齢に関係なく自分の可能性を広げてくれるのがスポーツだと思います。

——これからの目標。

正人 全日本パラクライミング選手権大会で、自分のカテゴリーでの上位入賞や優勝ですね。全国的に競技人口は少ないですが、その中でもトップを狙いたいと考えています。

ミカ これからもスポーツを長く楽しく続けていきたいです。筋力や柔軟性を向上させて、色々な大会に出たいですね。



前岡 正人さん

車椅子バスケットボール

有瀬 智寛さん（県職員）

——今のスポーツを始めたきっかけは。

有瀬 高校3年生の18歳の時、ラグビーの試合中に脊髄を骨折しました。そのため躰（からだ）から下が完全麻痺となり、歩行や感覚、排せつ等に障害が残りました。

その後、就職した時に、健康づくりとストレス発散を目的に始めました。もともとスポーツが好きで、小学校の時にはサッカーや水泳、中学校の時はレスリングもやっていたので、社会人になっても何かやりたいと思っていました。

——ご自身のスポーツについて。

有瀬 私がしている車椅子バスケットボール（以下、車椅子バスケットボール）は、内閣総理大臣杯、全国障害者スポーツ大会、のじぎく杯など、年間を通じて全国でさまざまな大会が開催されています。私は、高知シードラゴンズというチームでキャプテンを務めています。



ら、スポーツは自分の世界をひろげてくれたと思います。

——これからの目標。

有瀬 私は、現ウィルチエアーラグビー日本代表の池透暢（ゆきひろ）さんから、高知シードラゴンズのキャプテンを受け継ぎました。

キャプテンになると自分のことだけではなく、他のメンバーの体調やそれぞれが置かれている状況などを考えて運営していかなければなりません。時に失敗することがありますがメンバーから意見をもらうこともあります。そういったチームの雰囲気はありがたいですし、その中で自分自身の決断力、調整力などを伸ばし成長していきたいです。そして、自分だけでなくチーム全体が向上して、大会で良い成績を残し、池さんがキャプテンだった頃に近づきたいです。

メンバーは勝つために日々練習をしていますので、チームの成長の証として、まずは今年5月の内閣総理大臣杯で良い成績を残したいですね。

——有瀬さんにとってスポーツとは。

有瀬 まず筋力が向上したことで、日常生活が楽になり、けがをしてリハビリをしていた当時よりも出来ることが増えました。遠くまで車いすをこいでも疲れにくくなりましたし、小さな段差も上れるようになりました。そういった小さなことの繰り返いで自信がついてくると、他のことにもチャレンジしてみよう、次はあそこへ行ってみようという気持ちになります。

車椅子バスケットの県外遠征では、他県の選手や日本代表に選ばれる人たちと交流することができました。筋力が向上して自信がついたことや新たな人との交流が増えたことか



有瀬 智寛さん

車椅子バスケットボールについて

通常のバスケットボールと基本的なルール、ゴール、コート、スリーポイントライン、ボール等は同様。障害の程度に応じて持ち点が1.0（重い）〜4.5（軽い）まであり、チーム5人の合計が、140点を超えてはならない。

障害の程度に応じて、背の高い車いすを使用することも可能。

（参考：日本車椅子バスケットボール連盟ホームページ）

有瀬 私の場合は、脊髄に障害があっても、腹筋が使えず重心を支えることが難しいので、背の低い車いすを使用しています。

背の高い車いすだとリングまで近く、相手からのプレッシャーを受けることなくシュートを打てるメリットはありますが、自分で高い重心を支えられない場合、素早くターンをするとき、横に振られてしまうことがあります。背の低い車いすには、素早く細かい動きができる長さがあります。

各選手の持ち点などによって、障害の程度に関わらず試合への出場チャンスがあるため、奥深く多くの人に平等に開かれているスポーツだと感じます。



池 透暢さん

(日興アセットマネジメント株式会社 勤務)



―けがをされたのはいつですか。―

池 19歳の時、交通事故で体の75%を火傷しました。火傷は身体だけでなく、肺にまで及び、火傷以外にも骨盤の骨折や大腿骨の開放骨折、膀胱の破裂など…。意識が戻ったのは2週間後でした。2年半入院し、手術を40回ほど受けました。その結果、左足の切断、右足も膝が少ししか曲がらず、左手も火傷の後遺症で手先の感覚が無く、握ることができない状態になりました。

―当時の心境や生活について。―

池 一命は取りとめたものの何一つ思うようにできなくなつた自分が嫌でたまらなかつた。そんな自分から抜け出したいという気持ちで、リハビリを必死に頑張りました。

入院中は、2週間後や1か月先に手術を控えていて、うまくいくかどうか分からない状態でした。

友達が見舞いに来てくれた時、これから遊びに行くという話を聞くと、本当にうらやましく思いました。

その頃、障害者スポーツセンターでの卓球大会に参加しました。大会では全く勝てず悔しかったのですが、病院の外へ出たことそのものが楽しく、けがをする前までは当たり前できていたことの大切さにあらためて、気がかされました。

退院後はまず目標の一つであった一人暮らしを始めました。一人暮らしが出来るようになると、スポーツを始め、仕事をし、自分の家庭を持つ、というように自信を深めながら一つ一つ人生の目標をクリアしていきました。

―車椅子バスケットボールとの出会い。―

池 入院中に中学時代の恩師から、車椅子バスケットを紹介されたことが

きっかけです。当時は、趣味や単なるスポーツ程度で、パラリンピックや世界大会に出てメダルをねらえるところまでいけるとは思っていませんでした。

―ウィルチェアーラグビーへの転向。―

池 車椅子バスケットは12年程で、日本代表候補までいきましたが、次のリオデジャネイロ・パラリンピックで金メダルを目指すことを考えると、様々なことに限界を感じていました。今まで育ててくださった先輩方、車椅子バスケットで高知県から日本代表選手を、という期待で応援してくださった方に申し訳ないという気持ちはありましたが、競技転向を決意しました。

ウィルチェアーラグビーは、手足に障害のある人を想定して考案されているので、自分の強みの車椅子バスケットで鍛えた右手が生かせるのではないかと思つたからです。

―池さんにとってスポーツとは。―

池 趣味の段階では、仲間ができるとか、自分の行動範囲が広がるとか、そういったことを楽しみながらも一生懸命スポーツをしていました。それが出来るようになると、今度は自



ウィルチェアーラグビーの体験教室

分の可能性をより引き出して限界に挑戦したくなりました。

自分の限界に挑戦し、それが評価されることでプロとしての自覚がわきます。

最近、多くの人に「勇気をもらいました」と声をかけられます。スポーツには、見ている人にもやっている人にも感動を生む力があります。一人の人間としても、スポーツを通して成長させてもらったと感じています。

自分を変えてくれた、そして、これからも自分を成長させ続けてくれるもの、それがスポーツですね。

——9月のリオデジャネイロ・パラリンピックに向けて。

池 オリンピック・パラリンピックという世界最高峰の大会でメダルをとることは、今までの努力の成果になりますし、ウィルチエアラグビー日本代表の強さを示すことになり、認知の広がりや新しい選手の発掘につながります。障害者スポーツをよく知らない人にも、競技の魅力を伝えることになると思います。

19歳の時の事故で亡くなった3人の友人や応援してくれる人、支えてくれる家族にも何か一つ見せたいのは、やはりメダルですね。



子ども達との交流

——これから。

池 これまで多くの人と出会い、時に厳しい意見もあり、その中には今も心に残る自分を成長させてくれた言葉がありました。一人の人間として納得のいく自分になるために常に向上心を持ち続けたいですね。いつの日か選手寿命を迎え、第二の人生を送る時にも新たな目標があればいいなと思っています。

自分を変えてくれた

そして、これからも自分を

成長させ続けてくれるもの

それがスポーツ



ウィルチエアラグビーについて

・選手は障害の程度によって、0.5点から3.5点までの7段階の持ち点があり、コート上でプレーする4人の選手の合計が8.0点を超えてはならない。

・競技用の車いすに乗って、専用のボールをドリブル等の方法でゴールへ運ぶ。

・通常のラグビーと違い前方へのパスが認められており、車いすでの接触により、相手の攻撃や防御を阻止することが認められている。

・ボールを持ったまま、ゴールラインを通過すると得点になる。

(参考) 日本パラリンピック委員会ホームページ

池 このスポーツは、1977年にカナダで考案されて、アメリカやカナダで盛んに行われていました。今でもカナダ、アメリカ、そしてオーストラリアが強豪です。最近、日本がロンドンパラリンピック王者のオーストラリアに勝ち、世界ランキング第3位になることができました。世界トップ3に肩を並べた日本がリオデジャネイロパラリンピックでどのような活躍を魅せるか、そして、私自身、初のパラリンピックを精一杯楽しみたいと思います。

取材を終えて…

スポーツをすることは、障害の有無に関わらず、自らの可能性や人の輪を広げます。そして、そこには新たな自信や喜びが生まれます。

今年は、ブラジルのリオデジャネイロでオリンピック・パラリンピックが開催されます。各競技の結果だけでなく、選手の表情やその背景に思いを馳せながら応援することで、一段と深い感動を味わえるのではないのでしょうか。



障害者スポーツについて、
詳しく知りたい方はこちら

**高知県立障害者
スポーツセンター**

お問い合わせ先

高知市春野町内ノ谷 1-1

Tel 088-841-0021

Fax 088-841-0065

URL <http://www.kochi-scfed.com/>

E-mail sports11@kochi-scfed.com



行事カレンダー

平成29年3月までに高知市内で開催される、障害者関連の行事や講習会等の情報です。



年間開催

平成28年4月6日 ～平成29年3月10日	高知市手話奉仕員養成講座（入門編・基礎編）	
平成28年5月10日 ～平成29年2月7日	手話通訳者養成講座Ⅰ ※奉仕員養成講座修了者対象	
平成28年6月18日 ～7月30日	難聴者向け手話教室	
問い合わせ先	高知県聴覚障害者情報センター	高知市越前町2丁目4-5 3階 Tel. 088-823-5922
平成28年5月29日	第18回 高知県障害者スポーツ大会	
問い合わせ先	高知県立障害者スポーツセンター	高知市春野町内ノ谷1-1 Tel. 088-841-0021
平成28年5月14日 ～12月3日	平成28年度 高知県要約筆記者養成講座	
問い合わせ先	特定非営利活動法人 要約筆記 高知・やまもも	高知市春野町芳原1510 Tel. 088-842-2519
平成28年6月24日 ～26日	第15回 高知ふくし機器展（バリアフリーフェスティバル2016）	
問い合わせ先	社会福祉法人 高知県社会福祉協議会 総務・管理課	高知市朝倉375-1 高知県立ふくし交流プラザ内 Tel. 088-844-9271
平成28年7月10日 ～9月4日(毎週日曜日)	平成28年度 盲ろう者向け通訳・介助員養成研修会	
問い合わせ先	高知県盲ろう者友の会事務局	高知市城北町7-2-5 Tel. 080-6504-2562
平成28年9月25日	第3回 見えない・見えにくい方の機器展示・即売会	
問い合わせ先	視覚障害者向け機器展示室 ルミエールサロン	高知市大膳町6-32 高知県立盲学校内 Tel. 088-823-8820
平成28年10月7日 ～16日	第20回 スピリットアート（高知県障害者美術展）	
問い合わせ先	高知県 地域福祉部 障害保健福祉課	高知市丸ノ内1丁目2-20 Tel. 088-823-9663
平成28年7月8日	地区手をつなぐ育成会等連絡協議会	
平成28年10月14日	手をつなぐ親の会学習会	
問い合わせ先	社会福祉法人 高知県知的障害者育成会	南国市陣山字弥市531-1 Tel. 088-855-3717
平成28年11月27日	第37回 中央地区身体障害者大運動会	
問い合わせ先	特定非営利活動法人 高知市身体障害者連合会	高知市越前町1丁目4-6 Tel. 088-872-3880
平成29年3月5日	第27回 耳の日記念集会	
問い合わせ先	一般社団法人 高知県聴覚障害者協会	高知市越前町2丁目4-5 3階 Tel. 088-822-2794

定期開催

毎月第3木曜日 午後2時～4時30分	精神障害者家族の心の置き場所	
問い合わせ先	高知市精神障害者家族会連合会	高知市一ツ橋町1丁目136 Tel. 088-875-7571

Relay Essay

リレーエッセイ

また会いに行くからね、イオ!

高知県網膜色素変性症協会

会長 林 道夫さん

年明け早々、静岡の日本盲導犬協会富士ハーネスから一本の電話が入った。パートナーだったイオ(盲導犬)の具合が年末からすくねず、すぐに命に関わるほどではないが、2、3年先は分からないとのこと:

私とイオとのユニット誕生は約6年前。白杖歩行で一人で行かけては、ときどき怪我をして帰ってくる私を家族が心配して背中を押してくれた。

盲導犬歩行をする前は、ハーネスを握ったら盲導犬がどこにでも連れて行ってくれる!と勘違いしていたこともあり、ともに歩き始めた当初は、頭の中の地図やルートの組み立てなど、長年の白杖歩行との違いに戸惑うこともあった。しかし、イオの仕事や性格、癖などが徐々に分かってくると、お互いの苦手なところを補い合いながら、危険な交差点や迷いそうな道をクリアするという経験を積むたびにパートナーとしての絆が深まっていった。

ところが、突然2012年の冬に、イオが食道拡張症という病気を発症し、盲導犬としての仕事の継続が難しくなった。正式にイオの引退が告げられると、自分でも五十路前の男がこれほど泣くのかと思うほど、身も心もえぐられたように止めどなく涙が



イオと一緒に

あふれて来た。ともに歩いた2年3ヶ月は短か過ぎたが、イオには外出時の安心だけでなく、多くの感動と温かさをもたらした。

1月末に夜行バスと新幹線を乗り継ぎ、富士の麓にいたイオの見舞いに行ってきた。腰回りの筋肉が落ちてやつれた感じではあったが、私に気がつくことなく全身で喜びを表し、すり寄ってきてくれた。「年頭よりだいぶ元気になった!」との職員さんの言葉に少し安堵したが、様々な思いが交錯し切なさが募る。

今はただ娘(イオ)の回復と延命を祈るばかりだが、イオが高知で活躍した証とするためにも、県内の補助犬に対する理解が少しでも進むとともに、補助犬の幸せとますますの活躍を願いたい。

編集後記

リオ・パラリンピックまで半年となって大変お忙しい中、取材を快諾していただいたウィルチェアーラグビー日本代表チームの池透暢選手。多くの困難と葛藤を乗り越え、ひとりの社会人アスリートとして活躍しておられる。チームの主将の重責を果たしながら、大会まで半年となった日々においても、地元高知の青少年との交流の時間を大切にしている。

取材中の池さんは、人生の目標を実現するための強い生き方や考え方を持つひとりの「トップアスリート」であった。私は、なんとも言えない“人生のカッコよさ”を感じた。

2020年東京大会の時、池さんはどんな人生を選択しているだろうか。アスリートとしてか、或いは指導者の道にあるのか、どのような道であっても「納得の日々」に身を置かれていることであろう。

会場となる新国立競技場の設計者は、本県にゆかりのある建築家で、梶原町を「木の恩人」と称賛する隈研吾氏である。木を主材料とした温かみのある競技場で、ご家族や支援者の声援の中、池さんが仲間とともに晴れやかに行進する姿を想像すると、今から胸が熱くなる。

近づいた9月のリオで、競技での金メダル、人生の金メダルを日本中が祈っている。(M・I)

表紙デザイン

萩野 美咲人

体に不自由がありながらも一生懸命にスポーツをしている姿がかっこいいなと思い、それを表現できるようにデザインしました。

学校法人 龍馬学園
国際デザイン・ビューティカレッジ
グラフィックデザイン科1年



※写真コーナー「トサミズキ」は、都合によりお休みします。引き続き、「笑顔」をテーマで募集しています。詳細は別紙アンケート裏面の応募用紙をご覧ください。

トピックス

～陶芸教室紹介～

障害者福祉センターと南部障害者福祉センターでは、障害のある方を主な対象として、様々な教室を開催しています。今回は、陶芸教室を紹介します。陶芸教室では、粘土をこねて成形し、素焼き、釉薬かけ、本焼きまでを体験できます。

毎月2回開催しています！



1 お茶碗、花びん、お皿などの形造りを楽しめます。



2 成形したものを10日ほど乾燥させて、700℃で素焼きします。



3 素焼きの後は、釉薬かけの準備。



4 仕上がる作品の色や質感を想像しながら、釉薬かけ。工程の中で一番ワクワクする作業。この後、いよいよ1200℃で本焼き。



完成!!

見学、参加ご希望のお問い合わせ先は、障害者福祉センター TEL 088-873-7717まで