



障害のある人のスポーツへの多様な参加を支援するために

障害のある人のスポーツ参加支援推進委員会

第15回 東京2020パラリンピック競技大会への参加報告

本稿では本誌第112号（2021年7月15日発行）と第113号（2021年8月15日発行）でご紹介した三木氏（ボート競技）と本山氏（競泳）に、東京パラリンピック競技大会への参加報告をしていただく。

東京2020パラリンピック競技大会における競泳チームの活動

一般社団法人日本パラ水泳連盟 本山 幸子

東京パラリンピック競技大会は開催自体も危ぶまれたが、無事9月5日に閉会した。日本選手団は51個のメダルを獲得し、そのうち競泳チームが13個を占めた。競泳チーム（日本パラ水泳連盟と日本知的障害者水泳連盟）のCOVID-19対策責任者（CLO）ならびに競技団体コーチとして参加したので、その活動について報告する。作業療法士と直接関わらない活動もあるが、そこに至るまでの過程に作業療法士ならではの部分があることを感じ取っていただきたい。

感染対策責任者として

日本パラ水泳連盟は国際クラス分けを受検するため、東京大会までに3回の海外遠征を行った。7月2日に代表選手が決定し、それから代表チームメンバーで活動を始め、8月10日（選手村入村10日前）から味の素ナショナルトレーニングセンター（NTC）で直前合宿を実施した。海外遠征での経験を踏まえ、NTCでバブル状態を作り、感染リスクを低減して入村した。直前合宿に際し、数名の選手の身近な人に感染があり、集合日をずらすなどの対応をした。感染対策上、一番心配だったのは選手村の居住棟での生活であった。居住棟は4～6人が同部屋で、寝室は個室だがリビング、洗面所、トイレ、

風呂が共同となる。共同生活をするうえでの感染対策を周知し、一人ひとりが気をつける以外になかった。選手村の食堂は対面で、3方向がパーティションで仕切られていた。手指消毒、手洗い場、使い捨て手袋が設置されており、空いているテーブルで食事をするようにした。海外選手は思っていた以上にマスクを着用していたが、時々密になったり、歓喜に沸いているチームが見られた。

競技団体コーチとして

コーチとして担当選手の当日練習から試合終了までのサポートをした。女子選手のレース水着の着脱介助、スタート介助、スタート後の車いす移動、ドーピング検査対応などである。レース用水着は水の抵抗を減らす設計のためフィット性が高く伸縮性が少なく着脱しにくいもので、健常者でも手伝いが必要となる代物である。スタート介助として山田美幸選手を担当した。山田選手とは2019年3月メルボルンワールドシリーズ（世界パラ水泳連盟公認大会）から競技団体担当コーチとしてサポートし、所属チームのコーチとも連携していた。山田選手はパラリンピッククラス分け（後述）の重度な方から2番目のクラス（S2）である。両腕がないため、背泳ぎのスタートの際にはスターティングバーが持て

ず、介助者が足を持ってスタート姿勢をつくる「フィートスタート」をする。事前合宿でスタート介助の一部を改善したことで、よりスタート姿勢が安定しやすく、また抵抗も少なくなった。山田選手はチームの1番目だったためアシストする側もプレッシャーがあった。コーチングとみなされる行為は失格となるため、招集に入るとコーチと選手は会話をせず、静かに出番を待った。競技エリアに入場し、スタート位置に着いた時、選手の緊張度合いも最大だと感じた。スタート介助では勢いを与えてはならず、スタート合図を注意深く聞き、対応した。

スタート介助は障害の特性と競技規則の範囲内で考え出されたもので、両腕のない選手はスターティングバーにタオルをかけてそれを口にくわえた姿勢からスタートする、介助者に両肩をサポートしてもらうなどさまざまな方法がある。多様な障害の選手の努力の結果としてたどりついたオリジナルな泳ぎを直接見る事ができたのは、今後の指導において自身の新たな財産となった。ほかにも数名の選手のアシストを行い、それぞれの選手の障害やレースの準備状況に合わせて、選手のストレスになることなくスムーズに出場できるよう心掛けた。

クラス分けについて

公平に競えるように同程度の障害のある選手同士で参加クラスを分けることを「クラス分け」と呼ぶ。同じクラスの者同士が競技をするが、同じクラスでも障害程度には幅がある。重度の方に近い選手と軽度の方に近い選手とはやはり違いがあるものの、クラス分けを細かくすると競技として成り立たないため、一定の幅があることは致し方ないことである。しかしながら、クラスの境目にいる選手は時としてクラス分けにより運命が変わり、健常の選手とは違う非常にシビアな側面がある。今大会で涙をのんだ選手がいるが、その選手はクラス分け結果を真摯に受け止め、さらに選手団にエールを送ってくれた。



日本選手団競泳チーム（日本パラ水泳連盟）

クラス分けには障害が多様なことと、運動評価の難しさという問題があり、よりエビデンスの高いクラス分けができるよう、多くの研究がなされている。

東京パラリンピック競技大会がもたらしたもの

コロナ禍のため無観客ではあったが、日本中に競技の様子が中継されたことで、障害があってもスポーツができるということ、スポーツで勝負を極められるということを多くの方々に伝えることができた。パラリンピックは単なるリハビリテーションスポーツの延長ではなく、真にスポーツの祭典であり、そこに出場する選手はオリンピック選手と同じく日夜練習に励んでいるアスリートである。障害者が健常者と同じく、アスリートとしての権利を得たといってもよいと思う。パラリンピックを見た障害のある方が、「体を動かしてみよう」「スポーツをしてみよう」と思えたら、それはのちのち、共生社会の実現につながっていく。障害を専門として扱う関係者、そのなかでも“できることを増やす”ことができる作業療法士には、障害がある方がスポーツの場へつながるようにサポートしていただきたい。また、作業療法士自身にもぜひスポーツ界へ参加してもらいたい。

ボート競技日本代表チームトレーナーとして

医療法人仁寿会総和中央病院 三木 孝太

今回、日本パラリンピック委員会より東京パラリンピック競技大会日本代表選手団に選出され、ボート競技にトレーナーとして同行した。ボート競技では、最も障害の重い（PR1）クラスに1名、最も障害の軽い（PR3）クラスに4名の選手が出場した。PR3クラスはパラリンピック種目でも珍しい男女混合種目で、運動機能障害をもった方と視覚障害をもった方が一つの艇に乗る。日本からは17歳から49歳までの選手が出場し、年齢の差を超えたチームワークが見どころだった。

暑熱対策について

近年、暑熱環境下での運動はパフォーマンス低下を招くとされており、万全を期して競技に挑めるよう対策を試みた。ボート競技は屋外で、水上2,000mの直線での速さを競うため、熱中症のリスクが高く、パフォーマンスへの影響も大きい。事前合宿から、脱水状態の把握を目的に練習前後の体重・水分摂取量の測定や、アイスベスト・アイススラリー・冷感タオル・保冷剤を利用した身体冷却（深部体温、手掌など）を実施し、暑熱対策を行った。大会期間中は、宿泊部屋と競技場に冷凍庫を持ち込むなどして、各物品の冷却機能を落とさないよう工夫した。暑熱対策は冷却のほか、睡眠、栄養、心理面などの要因も影響するため、日頃から対応してきた結果、本大会では暑熱の影響によるパフォーマンス低下は生じず、レースに挑むことができた。

感染対策について

選手村への入村前から、2週間分の行動記録表、毎日の検温、定期的なPCR検査、マスクの着用や各所での消毒などの徹底した対策に取り組んだ。パラリンピックでは、車椅子や義肢、競技用具の使用があり、手すりなどに触れる機会も多いため手指以

外の消毒にも注意した。選手村内では、毎朝、専用アプリを用いた体調管理報告とPCR検査の提出が義務付けられた。体調不良者が出た場合は早急に報告する義務があり、選手のコンディションにはより一層注意を払った。宿泊棟には、出入口に顔認証型体温計と消毒が設置されており、通路には消毒マットが敷かれていた。食堂はバイキング形式だが、1席ずつにパーテーションが設置され、消毒液も要所に置かれており、手袋の装着が義務化されていた。

選手村内のバリアフリーについて

選手村内では世界各国からさまざまな障害がある選手が集うため、バリアフリー設備が充実していた。ボランティアスタッフも多く、何か問題が生じればすぐに駆け付けられるように配置が考えられていた。宿泊部屋には、通常の部屋と車椅子用の部屋があった。段差はなく、浴室は引き戸でL字手すりやシャワーチェアが設置され、トイレも同様にL字手すりが設置されており、車椅子が旋回できる広さだった。メディアで話題となった段ボールベッドのマットレスは、選手の体型などに合わせて硬さを変更できるため、褥瘡リスクのある選手も安心して使用できた。

作業療法士と障害者スポーツ

障害当事者、家族、医療従事者のなかにも障害をネガティブに捉える人は多い。障害があることでできなくなったことは増えるが、それと同時にできるようになることもある。パラリンピックはその一つである。障害者はオリンピックへも出場できるが、健常者は選手としてパラリンピックへ出場することはできない。障害がある者しかパラリンピックへの出場資格は与えられない。障害者スポーツでは、クラス分け、個人に合った義肢や道具の使用、障害に



選手村内でコンディショニングを実施



開会式直前のボート日本代表（著者は一番左端）

応じたサポートなどが必要であるため、作業療法士としての経験を障害者スポーツに活かすことができる。自助具や装具の作製が得意であれば、障害に応じて道具の調整が必要な競技に。動作分析が得意であれば科学・情報サポート役としてデータ収集を行い、コーチと連携した選手のトレーニングに活かす。身体障害のみならず、視覚・聴覚・知的・精神障害など各障害に応じたアプローチを得意とするのであればコーチとして。このように作業療法士はトレーナー以外にもさまざまな関わり方ができる。障害者スポーツは、競技スポーツに限らず、リハビリテーションスポーツ、生涯スポーツとしても取り入れることができる。現在、病院や施設で行う治療やプログラムでスポーツを取り入れている作業療法士も増えている。今後は、作業療法士が対象者とともに障害者スポーツを作り上げ、世の中に発信していくべきである。

東京パラリンピックを通して

皆さんは開閉会式に流れた映像「We The 15」を見てどのように感じたでしょうか。世界の人口の約15%（12億人）に何らかの障害があるとされているが、障害があっても仕事をしてお金を稼ぎ、税金

も納め、娯楽やスポーツを楽しみ、結婚・子育てをしながら年を重ねていく。全ての障害者が同じというわけではないが、障害の有無は関係していない。この映像は、世界中の人々に障害者だからといって何も特別なことはないと訴えかけていたように感じた。これまで、良い意味でも悪い意味でも障害者を特別視していなかったらどうか。見て見ぬふりや過剰な手助けをしていなかったらどうか。この映像を見たことで、障害について、もう一度考えさせられた人も少なくないと思う。

賛否両論あったパラリンピックの自国開催は、多くの国民に感動を与え、共生社会の実現や心のバリアフリーの推進に向け大きな意味を成した。

パラリンピックを通して、障害がある方をサポートすることの幅広さ、競技者だけでなく観戦者としての楽しみ方など、自国開催だからこそ気付けたことが多くあった。今回ボランティアや観戦などを通して経験したことや感じたことは、我々作業療法士と障害者スポーツの共存を目指すためのレガシーとして受け継がれていくべきものであり、今後、スポーツのなかでもさまざまな分野でより多くの作業療法士の活躍が期待できるのではないだろうか。