

巻頭言

パラリンピックの魅力

公益財団法人日本障がい者スポーツ協会会長 鳥原 光憲
日本パラリンピック委員会会長

この8月で、東京パラリンピック開催まで後5年に迫る。パラリンピックは語源である Parallel Olympic (もう一つのオリンピック) の言葉どおり、五輪やサッカーW杯に次ぐ、世界第3のスポーツの祭典である。直近の2012年ロンドン・パラリンピックは、164の国と地域から、4,237名の選手が参加した史上最大規模の大会となった。

パラリンピックには「障がい者の行う特別なスポーツ」としてではなく、純粋なスポーツとしての魅力がある。例えば、陸上競技の男子100mの両足義足で走る種目の世界記録は10秒57である。男子走り幅跳びで片足義足の種目の世界記録は8m24で、健常者の記録8m95に迫る。車いすマラソンの世界記録は男子が1時間20分14秒、女子は1時間37分07秒で、これは日本の土田和歌子さんのものである。

純粋なスポーツとしての魅力だけでなく、自らの障がいを乗り越え、残された機能を最大限に活かして、限界(記録やタイトル)に挑戦するアスリートの姿に、多くの人が感銘し勇気を与えられる。そして、こうした観戦体



験を通じ、障がいそのものに対する社会の認識が変わることに、パラリンピックの意義がある。

障がいそのものに対する認識が

変わるとはどういうことか。「障がい」は決して「不可能」を意味するものではなく、不可能にさせているのは、障がいそのものより、分け隔てのある社会環境なのだとわかることである。

人間は皆、顔形や体型や性格など個性が異なるように、障がいも個性の一つと考え、多様な個性が活かされる社会にこそ真の豊かさがあると思う。しかし現実の社会は、ハード・ソフト両面の様々な障壁(バリア)が障がい者の可能性を妨げている。これを徹底的に見直して、バリアフリーの社会、違いを受け容れる「インクルーシブな社会」への変革を促すことがパラリンピック開催の最大の遺産(レガシー)である。

社会の認識が変わるには、できるだけ大勢の人が競技を観戦することが必要で、そのためにパラリンピックへの関心を高める啓発活動、ファンづくりの活動を全国的に展開することが、今後5年の最も大事な課題である。特に小・中学生をはじめ若い世代の人たちの啓発を、学校教育の場などを活用し、パラリンピアンが直接自分の体験を語る形で行うことなど、非常に効果的だと思う。持てる機能を最大限に活かして成し得る人間の可能性に感動し勇気づけられるはずである。

●とりはら みつのり●

1943年生まれ。東京ガス株式会社相談役、公益財団法人日本障がい者スポーツ協会会長、日本パラリンピック委員会会長。高校時代からサッカーを始め、東大時代もア式蹴球部で活躍。入社後も現役選手を続け、引退後は監督、部長を務め、東京初のJリーグチーム、FC東京設立に奔走。企業人としては、数々の役職を経て2006年4月に代表取締役社長執行役員に就任。2010年取締役会長、2014年に取締役相談役に就任し、現在に至る。

目次

パラリンピックの魅力

鳥原 光憲…… 1

視覚障害者に適したスポーツ「柔道」

伊藤 友治…… 2~3

スポーツと学校教育

杉本 眞智子…… 4

視覚障害者に適したスポーツ 「柔道」

日本視覚障害者柔道連盟
副会長 伊藤 友治



●いとう ともはる●

1950年生まれ。静岡県の盲学校、養護学校教諭、西部養護学校教頭、浜松養護学校副校長、浜松視覚特別支援学校長を経て、平成22年より桜花学園大学非常勤講師。現在、常葉大学（浜松キャンパス、静岡キャンパス）、浜松学院大学非常勤講師。日本盲教育史研究会副会長。日本視覚障害者柔道連盟副会長（柔道四段）。社会福祉法人遠浜会理事。NPO法人ウイズ理事。

1 視覚障害者と柔道

柔道がパラリンピックの正式種目となったのは、1988年のソウル大会からです。その後日本選手は全ての大会に出場し、金・銀・銅の多くのメダルを獲得してきました。

柔道は、古くから我が国に伝わる柔術を1882年(明治15年)に嘉納治五郎が、各流派をまとめ、新時代にふさわしいスポーツとしての要素を加え体系化したものです。その基本的理念は「精力善用・自他共栄」ということであり、「それぞれが持っているエネルギーを良い方向に使い、お互いが共に成長しましょう」という極めて教育的な理念です。ただ相手を倒すだけを目的とするのではなく、自己の精神修養を目的の第一としました。

視覚障害者の柔道は、1955年(昭和30年)頃から盲学校を中心に行われるようになりました。昭和30年代後半から40年代前半にかけて、各地区毎に試合が行われていましたが、全国的な組織はなくその活動は各地区に留まっていた。これに対し、フランスやイギリスを中心としたヨーロッパの国々では、リハビリテーションという考えから「視覚障害者に最も適したスポーツ」として柔道が注目され、毎年のように国際大会が開催されはじめました。

このような動きの中で、我が国でも1986年(昭和61年)日本視覚障害者柔道連盟が設立され、第1回の全国大会が講道館で開催されました。1991年(平成3年)からは女子の種目が加わり、2008年(平成20年)からは、全国学生大会も行われるようになり益々発展しています。

2 視覚障害者にとっての有用性

(1) 受け身から始める練習

柔道は、受け身から練習をします。先ず自分の身

を守るところから練習をします。どのスポーツにも怪我の危険性はあるものですが、それを最大限に防ぐところから練習をする点に他のスポーツにはない柔道の特長があります。このことは視覚に障害がある方にとっては大きなメリットと言えます。視覚に障害があると、どうしても段差でつまずいたり、障害物に衝突したりする危険が多くなります。そのようなとき、柔道の受け身を知っていれば、ほとんど怪我をしなかったり、大きな怪我につながらなかったりすることがよくあります。

(2) 相手と組み合って行う競技

視覚に障害がある方のスポーツはいろいろありますが、障害に合った特別なルールを作ることが必要です。しかし、柔道はほとんどルールを変えることなく、健常者と対等に行うことができます。また、畳の上という安全な場所で相手と組み合って行うスポーツですので、全身の力を十分に出しきることができます。相手の動きを察知するためには、正しい姿勢で組み合わなければなりません。そのため、自分の姿勢を正しく保とうと、自然に注意するようになります。そして、正しい姿勢から技を出し合えば、身体全体の筋力が平均的に強化され、バランス感覚も向上していくものです。

3 リハビリテーションとしての価値

このように、外出するときの危険が少なくなり、健常者と対等に競技することができることから、柔道を通して自信が付き、積極性が増してきます。

(1) 身体的価値

正しい受け身の仕方を学ぶことには、実用的価値があります。常に転ぶ練習をしているということは、それに対する防衛反応が高次化されることになり、そのことが活動することへの自信につながります。次に平衡感覚を養うことにより、均衡を保ったり、

それを回復したりすることを学びます。練習の中で身についたこれらの能力は、物につまずいたときや思わぬ段差でバランスを崩したときなど、大いに役立つものです。さらに柔道では全身の筋肉が鍛えられ、自然な運動が出来るようになります。このことは、ごく自然に動くことの楽しさを助長し、視覚障害児の不自然な動きを減らすことができ、視覚障害があるために受動的であったり、消極的であったりすることを軽減するのに役立つものと思われま

(2) 精神的価値

柔道は競技者の精神的側面に大きな影響を及ぼします。安全に転ぶことを学べば、環境に対する不安や迷いが少なくなります。また、「勝ったり負けたりする」ことで、障害という損失を相対的にとらえることを学び、自制心や忍耐力を養います。また、人に頼らず身体活動をする経験や健常者と同等に練習をする経験は、大きな自信となり、自立心を養うことに役立ちます。

(3) 社会的価値

以上の過程を経て、積極的に行動できるようになった視覚障害者は、どこへでも出掛けて行って、自由に健常者と練習をすることができます。この場合、特別なルールも特別な援助も要らないのです。

このように柔道は、単に身体を鍛え、調整力をつけていくだけに留まらず、心の持ち方、環境への対応や対人関係をも変えていくのです。そして、わたしたちはお互いの良いところを学び合い、理解し合うことが可能なのです。

4 ユニバーサルデザインとタオイズム

(1) スポーツのユニバーサルデザイン

このように見てくると柔道は、まさしく「最もユニバーサルデザインが進んだ」スポーツと言えるのではないのでしょうか。

障害者のためのスポーツは数多く開発されていますが、どのスポーツにも多くのルールがあり、健常者と共に競技を楽しむ場合、お互いが歩み寄るためにかなりの努力を必要とします。しかし、柔道の場合は、お互いがほとんど努力をすることなく、競技を楽しむことができるのです。これこそが「究極のユニバーサルデザイン」なのではないのでしょうか。

(2) タオイズム

柔道の「道」は、あらゆる「道」に通じる「道」だと言われています。日本の伝統文化である書道、華道、茶道、剣道等々はもとより、人間の生き方全

てに通じる「道」です。わたしたちが高い山に登れば、周囲の景観が開けると同じように、柔道を行うことにより、「人生の景観」が開けてくるものです。このことは、教育心理学で言う「行動体制の高次化」にほかなりません。

柔道の練習は「礼に始まり、礼に終わる」と言われます。強くなるためには、自分より強い相手、同等の相手、弱い相手の3段階の相手と練習をする必要があります。強い相手とは、無我夢中で練習をすることにより、より高次の技に対する耐性を学びます。同等の相手には、いろいろと考えながら技を繰り返すことにより、創意工夫の方法や幅広い技を学びます。弱い相手には、より正しい技の掛け方やきれいな技の掛け方を学びます。いずれの相手にも、それぞれのレベルに即した方法を学んでいるのです。そのため、練習の初めと終わりには、感謝を込めて「礼」をします。

この練習過程を「守」(しゅ)「破」(は)「離」(り)と言います。守は、先生や先輩の言うことをきちんと守って正しい「型」を身につけること。破は、それらの教えを根本的・批判的に捉え直し、創意工夫して、自己の「型」を編み出すこと。そして離とは、それらの「型」から離れて、自由な境地から繰り返した技が、自ずと初めの正しい「型」と合致していることを指します。このことは、全ての習い事や学問にも通じる「道」かと思われま

このような「道」という考え方は、古代中国の道(タオ)イズムに根ざした日本の伝統文化にほかなりません。

5 おわりに

学習指導要領の改訂により、平成24年度から中学校保健体育科において武道の必修化が図られました。このことにより、柔道の授業を設けた学校も多いことと思われま

あつと5年で東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。これを機会に国内に向かっては、ユニバーサルデザインを基本とした「共生社会」の実現を目指し、海外に向かっては道に根ざした「日本文化」の発信を目指して努力していきたいと思っております。

スポーツと 学校教育

社会におけるスポーツの有用性

スポーツに親しみ、楽しむということは、体を動かすことによる爽快感や心地よさをはじめ、達成感や成就感等を味わうことができます。仲間と一緒に活動することによる思いやりや励ましなど、豊かな人間関係の育成も図られます。さらに、スポーツには、ルールやマナーがあり、規範意識や道徳心も培われます。スポーツがもたらす効果というのは、健康や体力の維持増進はもとより、豊かな心を育む上でも有用であり、心身の健全な発達に重要な役割を担っています。これらは年齢に関係なく、幼少期から高齢者まで共通のことと言えます。



また、スポーツは、人間の可能性の極限を追求するという側面もあります。様々な新記録が出るたびに、観ている人は「人間の運動能力はどこまで進化し続けるのか」という期待とともに、夢や感動を抱きます。また、高校野球に代表されるように、スポーツに一生懸命取り組むひたむきな姿も観ている人の心を揺さぶるものがあります。

川崎市スポーツ推進計画におきましても、スポーツを通して、する人、観る人、そして、支える人たちが相互に関わり合ったり、一体化したりしながら、誰もが健康で明るく、生きがいを持って生き活きと暮らすことができるまちづくりを目指しています。

学校におけるスポーツの有用性

学校におけるスポーツをする時間は、大きく二つあります。一つは、体育・保健体育科の授業であり、もう一

神奈川県川崎市立西生田小学校
校長 杉本 眞智子



●すぎもと まちこ●

川崎市立小学校教諭から教育委員会学校教育
教育部健康教育課指導主事を経て、平成
21年度から3年間、新設校の川崎市立王
禅寺中央小学校の教頭。平成24年度より
教育委員会学校教育教育部健康教育課担当課長を歴任し、今年度より
現職。現在の学習指導要領解説体育編、「多様な動きをつくる運動
(遊び)」のパンフレット、「評価規準の作成、評価方法の工夫改善
のための参考資料(小学校 体育)」に作成委員として関わる。

つは、同好の仲間で構成される運動部活動です。その中で、誰もが体を動かす体育・保健体育科の授業が担う役割は非常に大きいと考えます。

現在、子供たちの体力低下や運動をする子としない子の二極化が問題となっています。子供たちが日常的に体を動かす楽しさを味わい、主体的に運動に取り組み、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を身につけるためには、成長過程における小学生期からの体育の授業において、運動の特性に触れた楽しさを味わうことが大切と考えます。「できなかったことができるようになった楽しさ」「自己の記録が伸びたうれしさ」「友達や相手チームに勝った喜び」それらを味わうために、子供たちが自分の課題をつかみ、その解決に向かって主体的に学習に臨む学習展開が求められているのです。



また、体育の学習における話し合い活動等、言語活動を充実させることは、子供たちのコミュニケーション能力の育成が図られるのと同時にお互いを認め合い、チームの中で自分を意識するなど、自己肯定感の高まりも期待できます。

本市では、平成26年度から体力向上研究推進校を設置し、それぞれの学校の実態に応じた特色ある取り組みを実践しています。体育の授業の充実はもちろんのこと、アンパティーサッカーの体験など、障がい者スポーツの理解に向けた取り組みをしている学校もあります。

スポーツの祭典であるオリンピック・パラリンピックが、2020年東京で開催されます。「する人・観る人・支える人」一今の子供たちがどのように関わりを持つとするのか、期待したいところです。