

## 4 パラスポーツ紹介（パラバドミントン）

パラバドミントンは、東京 2020 パラリンピック競技大会から正式競技です。上肢や下肢に障がいのある立位クラスと車いすのクラスがあります。立位クラスのダブルスはバドミントンと同じルールで、車いすクラスは狭いコートでおこないます。

パラバドミントンは、世界的な広がりを見せており、世界バドミントン連盟（BWF：Badminton World Federation）が主催するパラバドミントン世界選手権大会は、2年ごと（奇数年）に開催されています。近年では、地域でおこなわれるバドミントン大会に車いすクラスを設置し、障がいのない人が車いすに乗って障がいのある人と一緒に参加するなど、障がいの有無にかかわらず誰もが楽しめるスポーツとして注目されています。



スマイルクラブ主催パラバドミントン体験会

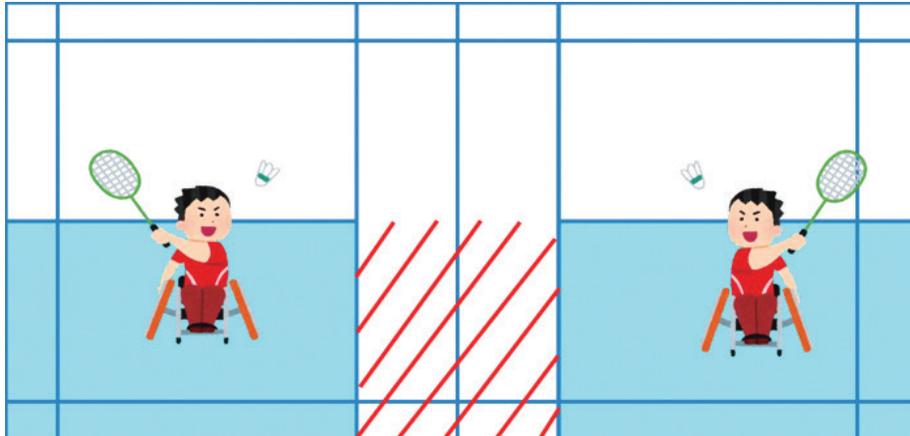
### 1. クラス分け

パラバドミントンは、大きく分けて「車いす」と「立位」があり、障がいの程度により以下の6つのクラスに分けられています。

1	WH1	車いす		シングルス 半面
2	WH2			
3	SL3	立位	下肢	シングルス 全面
4	SL4		上肢	
5	SU5	低身長		
6	SH6			

## 2. コート

車いすクラスと立位 SL3 クラスのシングルスは、半面で行います。車いすクラスはサービスラインより前（斜線部分）は、アウトです。



## 3. 競技用車いすと通常の車いす

競技用車いす



通常の車いす



両手はハンドリムの上部をつかむ。



打つ時は、両手を両輪から離すことも。



車いすを前に押すことを「プッシュ」といいます。両手でハンドリムの上部をつかみ、プッシュすると車いすが前進します。止めるときは、ハンドリムの前方を両手でつかみます。左手で左側のハンドリムを押さえると、内回り（左側）に動きます。

## 4. 車いすに乗ってバドミントンをしよう

●車いすに乗って動く



●車いす鬼ごっこ



●じゃんけん列車

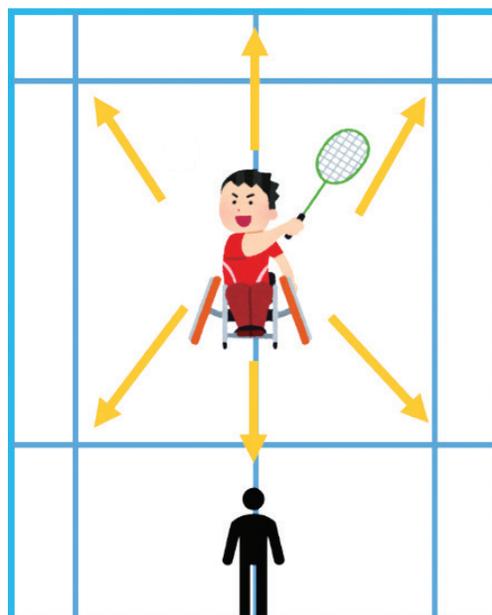


### ■チェアワーク

ネット前の人が指示役になり、移動する方向を指示します。

- ①ラケットなしで動く
- ②ラケットありで動く

最初はゆっくり指示を行い、慣れてきたらフェイント（前に指示を出すふりをして後ろ）などで楽しく動きを覚えましょう。



## 【千葉県のパラバドミントン選手紹介】

おおはま しん  
大濱 真 選手

私は小学生から高校まで野球に励んでいました。大学に入り、3年の時に事故に遭い、車いす生活になりました。

医師からは一生車いす生活だと言われた時に、ずっとスポーツで生きてきた私が、足が使えなくなったら生きている価値があるのか？死んだほうがましだと思いました。

しかし、そこで助けてくれたのが友人たちでした。私の命が危なかった3カ月間の入院期間中、1日足りとも友人が来ない日がなかったです。そんな友人がいたからこそ、生きていこうと決意ができました。

その後、大学へ復学し、社会人になりましたが、自分のやりがいを見つけられずにいました。事故をしてから10年後のある日、たまたま両親から車いすバドミントンの体験会があるから行ってみたら？という誘いがあり、渋々参加することにしました。

それまでは車いすスポーツなんて、障がい者がやるものであって、レベルの低いもの、ちょっとやればトップレベルになれるだろうと思っていました。行ってみると想像以上に楽しく、難しさを痛感しました。そして、熱くこみあげるものがあり、これなら自分がどこまでできるかやってみたくて強く思い始めました。

そして、始めてから2年後に強化指定選手に選ばれ、去年は世界中を飛び回ってきました。車いすになってからはスポーツをしてこなかった分、車いすの操作と、バドミントンのショットの二つをトレーニングしなくてはならず、非常に考えさせられる日々を送っています。

2018年に、バドミントンを思い切ってできる環境を求め、アスリート雇用に転職（スマイルクラブ所属）しました。それからは週5日以上、1日5時間以上の練習をし、世界1位を目指して日々努力をしています。

2019年の世界ランキングは最高でシングルス11位、ダブルス13位でした。

そして、私には3人の子どもがいて、親が車いすであれば友だちから、いつかは「おまえの親は車いす」などと言われ、嫌な気持ちになることがあると思います。自分が頑張ることで、言われたとしても「父親は日本代表だ」などと子どもたちが自信を持って言える父親でありたいと思っています。



## 5 新型コロナウイルス感染症予防等

### 参加者のキーポイント

3密を避けましょう

体調が悪い時は参加しない

手洗い、マスク着用

日頃の体調管理も大切に

### 1. 日常生活の注意

1. 3密を避けましょう
2. 手指消毒、手洗い励行、マスク着用
3. 会食を控える：おこなう場合は3密を避け、可能な限り少人数、短時間で。
4. 体調管理は、快食、快眠、快運動



バランスの良い食事、良質な睡眠、心地よく身体を動かす生活を目指しましょう。散歩やジョギング、また自宅でストレッチやヨガなどの軽運動でも効果が期待できます。

### 2. スポーツを行う／スポーツイベントに参加する際の注意

1. 当日を含め、2週間以内に体調が悪い時（例：発熱・咳・咽頭痛、嗅覚や味覚の異常、全身がだるいなど）は参加を辞退しましょう。風邪かなと思っても、新型コロナウイルス感染かもしれません。
2. 同居家族など身近に感染が疑われる人がいる時も参加を辞退しましょう。
3. 持ち物  
マスク、タオル、ドリンク、ティッシュペーパー、ビニール袋、防寒具<sup>\*1</sup>、携帯用消毒液（除菌シート）  
\*1：頻繁の換気のために会場が予想以上に寒い場合があります。
4. 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合も参加は辞退しましょう。



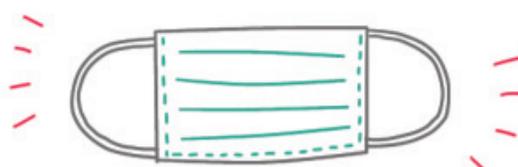
### 3. スポーツ会場での注意

1. 3密を避けましょう。

ミーティング、ロッカールーム、玄関など要注意です。慌てずに間隔を保ちましょう、時間に余裕を持って行動することも大切です。

2. マスク着用。

競技中はマスクを外す場合もありますが、競技が終わったら速やかにマスクを着用しましょう。



3. こまめに手洗い、手指消毒<sup>\*2</sup>を。

杖や車いすのハンドリムを触ったあとなど、手指消毒をまめにおこなうことができるように、携帯型の消毒液を持参していると便利です。

また介助者は、マスク、フェイスシールド、長袖の着衣、手袋使用を考慮してください。



<sup>\*2</sup>: 頻繁の消毒や手洗いは肌荒れの原因となります（特に乾燥する冬場）ので、保湿クリームもこまめに塗るようにしてください。またグリセリン（湿潤剤）入りの消毒液は使用することも肌荒れの予防になります。

4. ティッシュペーパーを上手く利用しましょう。

眼や顔をこする時<sup>\*3</sup>や、唾や痰を吐く<sup>\*4</sup>時はティッシュペーパーを用いるようにしましょう。

鼻水、唾液などが付いたゴミは、ビニール袋に入れて持ち帰るか、縛って密閉した上で指定のゴミ箱に入れましょう。

<sup>\*3</sup>: ティッシュペーパーがない場合は自分専用のタオルやハンカチで代用します。

<sup>\*4</sup>: やむを得ない場合は、周囲を確認し飛沫の飛散に注意しましょう。

5. タオルやドリンクは自分専用のものを準備しましょう。

6. 飲食は、手洗いを行った上で、指定された場所で、周囲の人となるべく距離を空けて、対面を避け、会話は控えめにしましょう。

7. 応援はジェスチャーや手拍子などによるオリジナル応援を。大きな声で会話、応援等をしないようにしましょう。

### 4. 帰宅したら

まず手洗い。またシャワーもしくは入浴をなるべく速やかに。

1. バランスの取れた食事を摂り、快眠を。

2. イベント終了後 2 週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告を。

### 5. 管理者の注意事項

1. 3密を避ける工夫を。

換気扇を常に回すなど換気が必要です。さらに室内の温度並びに湿度（50-60%）の管理もできることが望ましい。

2. 参加者並びに入場者には、体温を測定と体調の確認をした上で、参加者情報<sup>\*5</sup>（氏名、電話番号を含む）

---

を提出してもらおう。

\*5：参加者情報は1カ月保管、個人情報の取り扱いに留意する。

3. 受付窓口（会場入口）には、手指消毒剤を設置する。  
人と人が対面する場所は、アクリル板、透明ビニールカーテンなどでさえぎる。  
受付をおこなう者はマスク着用が原則、ただし聴覚障害者対応などにフェイスマスクで代用も可能。
4. 手洗い場には石鹸（自動型もしくはポンプ式が望ましい）を準備する。またペーパータオルを準備することが望ましい。手洗いが難しい場合は手指消毒剤を準備する。
5. 更衣室など密になりやすい場所は、換気や人数制限をおこなうことで3密を避ける。
6. 参加者が触れる競技用具や、ドアノブ・椅子などの室内備品はこまめに消毒をおこなう。
7. 鼻水、唾液などが付いたゴミは、ビニール袋に入れて密閉して縛り、ゴミを回収する人は、マスクや手袋を着用（マスクや手袋を外した後は、石鹸と流水で手を洗うか、手指消毒薬を使用するかのいずれかを行う）。
8. 参加者から新型コロナウイルス感染症を発症の報告があった場合、速やかに保健所に連絡を取り指示を仰ぐ（大人数が参加するイベントなど、事前に開催自治体の衛生部局と検討することが望ましい場合もある）。

## 参考

### スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン

（令和2年5月14日 公益財団法人日本スポーツ協会 公益財団法人日本障がい者スポーツ協会作成  
令和2年10月2日改訂）

<https://www.jsad.or.jp/news/> スポーツイベントの開催に向けた感染拡大予防ガイドライン .pdf

### 社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン

（令和2年5月14日スポーツ庁作成・令和2年9月29日改訂）

[https://www.mext.go.jp/sports/content/20200514-spt\\_sseisaku01-000007106\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20200514-spt_sseisaku01-000007106_1.pdf)

## 6 千葉県の活躍期待選手のインタビュー

### 選択肢が広がる社会へ

香西 宏昭 車いすバスケットボール選手

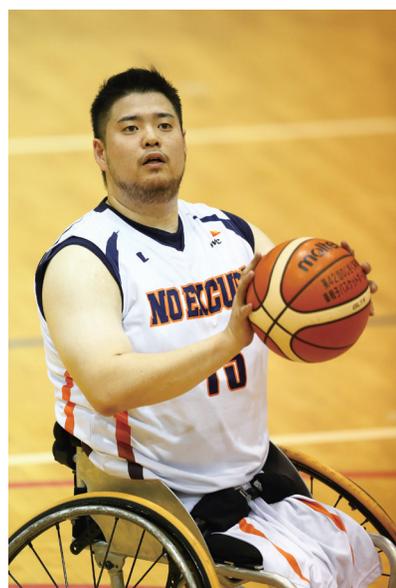
パラリンピックという言葉や、障害者スポーツの存在は、東京パラリンピックの招致が決まってからというもの、たくさんの方々に認知していただいたと実感します。認知度が上がってきたことにより、たくさんの方々に競技観戦しにきていただく機会が増えました。大歓声の中、試合ができることは選手として大変幸せなことです。しかし、認知度の向上が環境改善に直結しているわけではありません。まだまだ体育館の利用が許されない現状があり、練習環境にも苦慮しています。

例えば、新しくワックスをかけたから使わないでほしい、バリアフリーが整っていないから…などなど。

私はドイツでプロ車いすバスケットボール選手として6シーズンブンデスリーグに参戦しました。ドイツには総合型地域スポーツクラブが至るところに存在し、スポーツが文化・生活の一部になっているように見えました。ドイツでは、車いすバスケットのみならず、さまざまな障害者スポーツのクラブが総合型クラブの中にあり、私が所属していたチームもその総合型クラブの中にありました。日本ではなかなか見られない姿だと思います。

大学時代はアメリカのイリノイ州立大学に留学をし、車いすバスケットボール部員として約6年過ごしました。周りの人たちがとても協力的だったこともありますが、アメリカにいる間、自分が車いすユーザーであることを感じることはほとんどありませんでした。アメリカにはADA法という法律があることが大きな理由の一つだと思います。簡単に説明しますと『障害があることによって差別をしてはいけない』という法律です。自分の行動が制限されない感覚は、自分で考え、自分で選択する解放感と責任の両方を植え付けてくれたように思います。

障害のある人が何かスポーツをしたいと思った時、日本ではまだまださまざまなハードルがあるように思います。幸いにも私は、アメリカやドイツで多くの挑戦をし、充実した日々を送らせていただきました。それはハード面だけでなく、仕組や人々の意識などソフト面の環境が整っていたためであったように思います。スポーツを楽しむことも、競技として高めていくことも、スポーツをする上で障害があることが選択肢を狭めることのない社会になるよう、私にできることを考えていきたいと思っています。



写真提供：NO EXCUSE



## スポーツを通して豊かな人生を

樋口 政幸 パラ陸上競技選手

私は 2003 年 24 歳で交通事故により脊髄を損傷し、以来、車いすを使用した生活を送っています。

スポーツをしようと思ったきっかけは、リハビリ中に会った理学療法士の先生の勧めでした。車いすでの生活は、消費カロリーが少ないので生活習慣病や血流不足による褥瘡などの合併症を引き起こしやすく、スポーツをすることで健康を維持できるだけでなく、体力が向上することにより行動範囲が広がり豊かな生活を送れるようになって教わったためです。



半年近い入院生活後、リハビリセンターに入所中、車いすマラソンに誘われ、初めはパラリンピックを目指すなど全く念頭になく、健康スポーツとして競技に触れていきました。

その中でタイムが向上し、大会での順位が少しずつ上がっていくことはもちろんやりがいがありましたが、体力が向上したことによって ADL、QOL が飛躍的に向上していったことがとても嬉しかったと記憶しています。

2013年に 2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会が決定して以来、パラスポーツを取り巻く環境は大きく変化し広く認知されるようになり、選手の競技環境は飛躍的に改善されました。

それにより国内の競技レベルも徐々に向上してきていることはとても喜ばしいことだと思います。

しかし、その反面、競技人口は増えているわけではなく、むしろ減っていると感じます。

大分で開催されている国内最大の車いすマラソンでは 90 年代のピーク時 500 人近かった参加人数が、現在では 300 人を下回っています。

今は医療が向上し、そのうえ交通環境等が安全になったことにより障がい者の数が減っていることは大きな理由ですが、パラスポーツの敷居が高くなってしまったことも原因ではないかと思います。もちろん私自身、今は競技力向上を最優先に活動していますが、振り返ってみると健康スポーツとして取り組んでいた時の、それまで越えられなかった段差が登れるようになった、一人で旅行し手を借りることなく温泉に入った、遠方の県で開催された大会へ初めて自分で車を運転して行ったこと等は、今の良い競技結果が得られたことに劣らない喜びがありました。

今は障がい者スポーツはパラスポーツのみが注目されていますが、今後このパラスポーツの盛り上がりにより地域スポーツが発展し、多くの人が気軽にスポーツを始められるきっかけになり、生涯スポーツとして取り組む方が増えると望ましいと思います。そうなることで東京パラリンピックをやって良かったと言えるのではないのでしょうか。



令和2年度 スポーツ庁委託事業として作成  
「障害者スポーツ推進プロジェクト」  
(地域の課題に対応した障害者スポーツの実施環境の整備事業)

### NPO 法人スマイルクラブ

TEL 04-7169-4183 FAX 04-7169-3303



**Homepage** <http://smile-club-npo.jp>

**E-mail** [smile-c@jcom.home.jp](mailto:smile-c@jcom.home.jp)

〒277-0858 千葉県柏市豊上町 23-29



編集・発行 NPO法人スマイルクラブ 2021年3月発行



surroundings where everyone can easily enjoy sports

**SINCE 2000**