

三重のパラスポーツ

パラスポーツとは、障がいのある人のために考案されたスポーツに加えて、障がいの有無に関わらず取り組めるスポーツ全般を表した言葉です。既存競技のルールの一部変更や用具などによって、安全にスポーツを楽しめるように工夫されているため、愛好者が増えています。

三重県内でも「三重県障がい者スポーツ支援センター」が開設され、愛好者の裾野拡大に向けてさまざまな支援が続けられています。

今回は、県内でパラスポーツを楽しむ6チーム・協会をご紹介します。

■取材協力「三重県障がい者スポーツ支援センター」

TEL 059-129117269

*三重県内には、ほかにも多彩なパラスポーツがあり、それぞれにチームや協会も存在しています。ここで紹介するのはごく一部です。

*各パラスポーツチームの練習に関しては、日時・場所・見学受け入れ方法などに違いがあり、状況に応じて延期・休止する場合があります。また、各パラスポーツの大会やイベントに関しても同様です。事前に必ずご確認ください。

スポーツ義足で風を切って走る喜びを仲間と分かちあう

大和鉄脚走行会

【陸上競技】

【事務局：いなへ市】

整形外科医の加藤 弘明さん、理学療法士の堀田 貴弘さん、患者の渡辺 聡太郎さんの3人が「大和鉄脚走行会」を結成したのは、平成24（2012）年のこと。きっかけは、東京の義肢装具士が立ち上げた、義足ユーザー中心のスポーツクラブの活動に感銘を受けたことでした。そこで東京に通って指導方法を教わり、県内で活動を開始。リハビリで歩けるようになるだけでなく、スポーツ義足で走ることに挑戦しようという想いは共感を呼び、月に1度の合同練習には県外からの参加者もいるほか、令和3年開催の「東京2020パラリンピック競技大会」で、走り幅跳び4位などの成績を残す前川 楓さんや、日本パラ陸上競技連盟強化指定選手の稲垣 克明さんなど、トップアスリートも輩出しています。

愛知県から練習に通う高橋 俊明さんに話を伺うと「風を切って走っているよ

うだった」と、初めて練習に参加した時の喜びを笑顔で答えてくれました。また、先輩アスリートの姿を見て刺激を受けたという保田 明日美さんは、昨年開催された「NAGASEカップ」において、非パラリンピック種目ながら、女子400メートル走（義足T63）で1分21秒50の世界新記録を樹立。現在、「パリ2024パラリンピック」出場をめざす一方で、「今度、トライアスロンに挑戦します」と意気込みを語ります。「最初はヨチヨチ歩きだったのに、すごいですよ」と目を細めるのは、成長をサポートしてきた理学療法士の木平 直文さん。和気あいあいとした皆さんの様子からは、医師や理学療法士と患者という枠を超えた「コミュニティ」のような信頼感が伝わります。



向かって左から、木平 直文さん、加藤 弘明さん、保田 明日美さん、高橋 俊明さん



「板バネ」と呼ばれるスポーツ義足



「大和鉄脚走行会」の皆さん※

今月もまた「桑名市総合運動公園」を訪ねれば、颯爽と走る姿や明るく語り合う様子を目にするでしょう。

お問い合わせ

くさか 日下病院

TEL 0594-7212511

取材・文：中村 真由美・中村 元美・堀口 裕世・中川 絵美子
撮影：梅川 紀彦・中野 耕司・尾之内 孝昭
ただし※印の写真は取材先から提供していただきました

サッカーで操作技術を磨いて普段の生活に活かす

三重県電動車椅子サッカー協会

電動車椅子サッカークラブ MAX^{マックス}

【電動車椅子サッカー】

【事務局：鈴鹿市】



電動車椅子を体の一部として巧みに操り、足代わりのフットガードで力強いボールを蹴り出す電動車椅子サッカーは、自力で歩くことが難しくても、電動

車椅子の操作さえできれば、サッカーの醍醐味を味わうことができるスポーツです。

チームは男女混合で、バスケットボー

月1、2回程度、三重県身体障害者総合福祉センターにて練習

ルのコートを使用。ゴールキーパーを含む、1チーム4人の選手で試合を行います。試合時間は20分ハーフで、ゴールエリアにはデフフェンスは2人しか入れず、またボールの半径3メートル以内では各チーム1人しかプレイできないなど、安全に行うためのルールが決められています。

電動車椅子サッカークラブ「MAX」の練習を見学しました。まずはコーナー練習。三角コーンを避けて、直線から離れないように進みます。「なるべく小さく回って車幅の感覚を養います。こうすれば操作がスムーズになって、ショッピングセンターでも人とぶつからずに進めるんです」と代表を務める小倉健さん。サッカーを通して電動車椅子の操作技術が向上し、行動範囲を広げたいです。

次はボールを使ったパス練習。「思ったところへパスが出せるとうれしい」とサッカー歴6年の福富和司さん。何度でもボールを操り、フットガードで蹴り出

すコツを掴んでいきますが、本番でシュートを決めるのは容易ではありません。「勝つためには練習あるのみです」と小倉さん。

小倉さんは8か月の早産で、2歳のときに脳性麻痺の認定を受けました。手と脚は不自由ですが、人一倍負けず嫌いな家族への負担を減らしたいと前向きに取り組む、18歳で生活訓練をしながら就職につなげようと、県身体障害者総合福祉センターに入所。そのとき作業療法士から電動車椅子を使ったサッカーの存在を聞き、19歳でチームを立ち上げました。

そして翌年の平成8（1996）年に全国大会へ出場しますが、初めての試合で思い通りのプレイができず、0対8で負けてしまいます。この悔しさから、チームは猛特訓。合宿をしたり、動きをビデオ撮影して分析するなど、話し合いも重ねた結果、プレイの精度が格段に上がります。そして翌年、国体のオープン競技として開催された全国大会では、PK戦

など白熱した展開で勝ち進み、初優勝の快挙を成し遂げました。その優勝の勢いのまま、チームは電動車椅子サッカーをやっているカナダにも遠征します。

多いときには8人のメンバーがいましたが、ルールが国際化し、競技の魅力が増す一方、重度の障がいのある人の参加が難しくなり、現在は2人。それでも、関係人口を増やそうと、年に一度は電動車椅子サッカーの体験会を実施しています。そんな普及活動にも熱心で、障がい者のスポーツ発展に寄与していることが評価され、令和元（2019）年、「MAX」は「生涯スポーツ優良団体」と



スムーズな動きでコーナー練習



電動車椅子の操作ボタン



小倉さんと福富さん。ボールは直径32.5cm



講演会などを行う小倉さん※

して文部科学省から表彰されました。「今後は後継者探しです。三重県に今後このスポーツが残っていないと本当の意味での定着にはなりません」と小倉さん。チーム発足からたくさんの人に支えてもらった結果を、つないでいこうと奮闘しています。

お問い合わせ

小倉 健代表

ken-ogura.com@k6.dion.ne.jp

みんなて声を掛け合って勝利をめざす

三重県知的障がい者バレーボールチーム

三重ファイターズ(男子)

三重パールズ(女子)

【事務局：亀山市】



※にて予選会ブロック・東海・北信越「大会ごしま燃ゆる感動」特別全国障害者スポーツ大会

「ナイス」「どんまい」「しっかり」「構えて」「落ち着いて」「いいよ、いいよ」。選手の元気な声が、三重県身体障害者総合福祉センターの体育館コートから聞こえてきます。三重県知的障がい者バレーボールチームは、男性10人の「三重ファイターズ」、女性9人の「三重パールズ」が合同で練習を行っています。選手は20代が多く、三重県障がい者スポーツ支援センターなどから紹介されたり、支援者から声をかけてもらったり、選手自ら知人を誘ったりと入部方法はさまざまです。

コートやボールは一般のバレーボールと同じ

じものを使い、6人制でプレーするところも同様です。1セット25点のラリーポイント制で、2セットを取ったチームの勝利となります。一つのボールをチーム全員で協力して打ち返して勝利をめざし、得点を得るためには、コミュニケーションが欠かせません。

男子キャプテンの金田海斗さんは父親と兄がバレーボール経験者という、バレー一家に育ちました。「家族を見ていて自分もと思い、高校3年生からはじめました。このチームでのバレーは楽しいです」とこやかに教えてくれました。練習中は率先して声を出し、仲間がボールを取りそこねても、「オツケー、オツケー、次いこう」と励ましています。「練習の日が待ち遠しいです。テレビでもバレーボールを観戦して、ほかのチームの試合に刺激を受けています」とうれしそうに話します。

チームができたのは8年前。創設から関わる代表の竹中 奈穂美さんは「三重県内の特別支援学校にはバレー部が無い

こともあり、経験者が少なく、まずは人集めからでした。三重とこわか大会は中止となり残念でしたが、それを目標に必死になって練習してきましたね」とこれまでを振り返ります。通常ルールが適用されているので反則やポジション、ローテーションの動きなど覚えることが多く、理解するには時間が掛かりますが選手同士で助け合っています。一度入部すれば、辞める人はほとんどいないとのこと。休日の余暇活動として、また友だち作りの場としてバレーを始める人もいます。

現在のスタッフは選手の父兄も含め10人ほど。パニックを起こしたり、萎縮

してしまわないよう、わかりやすく、なるべく否定的なことは言わずに指導します。落ち込んでしまわないよう、それぞれの体調にも気を付けて、褒めて伸ばす、を実践しています。飽きさせないよう練習メニューを組み、工夫を重ね、選手一人一人に配慮しています。

女子キャプテンの宮崎 真由美さんは「思ったようにプレーができないときは悔しかったですが、今はすごく楽しい。サーブが決まると一番うれしいです。でも試合の時は観客もいるので緊張します」と本音を語ります。緊張感のある試合では、その実力を発揮できないこと

もあり、「積み重ねですね。練習のがんばりは成果となっています。喜びも悔しさも大切で、みんなとても成長しています」と竹中さん。チームを存続するためには、選手のモチベーションや支援スタッフの確保など、さまざまな課題がありますが、継続して取り組むことにより、生涯スポーツとして生きがいにも成り得る活動です。バレーボールを通じて、その喜びを伝えています。

お問い合わせ

事務局 NPO法人「夢想会夢想工房」
TEL 0595-182-11294



サーブ、トス、アタックの練習



ネットの高さは男子2.3m、女子2.15m



エンジ色のTシャツが竹中さん



キャプテンの宮崎さんと金田さん



※撮影記念揃ってチーム

音を頼りに打つ！捕る！走る！

三重県視覚障害者協会

グランドソフトボール部

「グランドソフトボール」 「事務局：津市」



球の重さは400グラム超※

「グランドソフトボール」は視覚障がい者のために考案された野球です。「盲人野球」とも呼ばれ、昭和初期に日本で生まれました。

1チームは10人。4人以上は全盲の選手が入るルールで、全盲選手は光覚などの差を平等にするためにアイシールド（目隠し）をつけてプレーします。また弱視者や晴眼者（視覚に障がいのない人）でもアイシールドをすることで全盲選手としてプレーすることもできます。使用球はハンドボール。投手が転がしたボールを打者が硬式バットですくい上げるように打ちます。

「三重県視覚障害者協

会グランドソフトボール部」は45年以上の歴史を持つチームです。現在はいなべ市から松阪市に住む30～60代の16人が所属。3月・12月の毎週日曜日に三重県身体障害者総合福祉センター（津市）のグラウンドで練習をしています。過去には14回の「全国障害者スポーツ大会」出場を果たし、全国優勝の経験もあります。さらに今年は5年ぶりに大会出場が決まり、練習にも熱が入っています。「私たちのチームは堅実な守備が魅力です。メンバーとは20年来の付き合いでチームワークも良いですね。試合では普段の生活では味わえない緊張感をみんなで共有できるのが楽しいです」と監督の加藤 公治（こうじ）さんは語ります。

「この競技は『静かな野球』といわれます。選手は視覚に障害があるため、ボールが地面を転がる音を頼りに試合が進みます。選手たちはとても聴覚が優れて



監督の加藤 公治さん

いるんですよ」と加藤さん。プレー中は大きな声を出すことはできません。また投手を全盲選手が務めるルールがあるため、捕手は手を叩くことで投手にストライクゾーンを伝えます。走塁も、全盲者はランナーコーチが手を叩くことで塁の方向を指示し、全盲選手がぶつかることを避けるために走塁用ベースと守備ベースが分かれているなど、ルールにさまざまな工夫がされています。「中には晴眼者の野球経験者でも打てないような剛速球や変化球を投げる選手もあり、試合は静かな中にもスピード感と迫力があります」と加藤さん。

また守備の面では、マウンドの半径1.5メートル円内に送球されたときは試合停止になります。これは全盲選手がボールを持ったままどこに投げていいかわからず、その間に走者が走り放題になることを避けるためです。他にも、位置に関わらず全盲選手が、ボールが動いている間に捕球すればゴロであってもフライアウトと同じになるなど、独自のル



投球距離は12mで、野球よりも少し短い



全盲選手が捕るとアウトに※



手の音を頼りに転がす※



メンバーの皆さん※

ルがあり、それがこの競技に面白さや奥深さを与えています。

「晴眼者も全盲者も一緒に楽しめることも大きな魅力ですね。視覚に障がいがあっても競技を楽しんでいることを多くの人に知ってもらい、一緒に楽しんでもらいたいです」と加藤さん。オフシーズンには、競技を通して交流を図り、

障がい者スポーツへの理解を深めてもらおうと、地域の小学校などに出向き、啓発活動も行っています。

お問い合わせ

三重県視覚障害者協会
グランドソフトボール部
加藤 公治代表
TEL 090-4858-6627

呼吸法で集中力アップ

三重県身障者スポーツ ウエルネス吹矢協会 「スポーツウエルネス吹矢」[事務局:津市]



吹矢といえば、忍者や原住民の武器といったイメージがありますが、今ではスポーツとして競技ルールや基本動作が

ない人も徐々に増えてきますし、周囲の雑音を気にせず、集中できるようにになっていきます」と格嶋会長は言います。

参加の皆さんは、「ボケ防止やストレスの発散に」「多様な世代とのふれあいがあり、友人が出来た」「姿勢が良くなった」など、それぞれ楽しみや成果がある様子。格嶋会長によると「当協会には、競技会で上位を狙う会員さんも、部員同志の交流を楽しみにしている会員さんもいます。県内の試合で入賞したことはありますが、全国大会ではまだなのです。年に2回、昇級昇段試験や大会があり、普段は、そのための練習を重ねたり、ときには楽しくゲームなどもします」とのことです。「三重県身体障害者総合福祉センター」「四日市障害者体育センター」、



西田 明生さん



格嶋 穂会長



会長の指導の下、初挑戦



上手な人は的の中央に



練習会の参加者。和気あいあい



会員全員でガッツポーズ※

「鈴鹿市社会福祉センター」など県内9か所に練習場があり、毎週1回練習を行っている会場が2か所、月1回の会場が7か所あるそうです。

お二人に今後の展望を伺うと、「体験会などを開いて会員数増加を図りたいですね」と会長。西田さんも「比較的高齢の会員が多いので、併せて会員の

若返りも図っていきたいです」とにっこり。会員の皆さんの楽しそうな笑顔が印象に残る練習風景でした。

お問い合わせ
三重県身障者
スポーツウエルネス吹矢協会
格嶋 穂会長
TEL 090-12772-2886

競技会にも参加※

練習を見せてもらうと、順番的に向かい、まず一礼。その後、120センチメートルの長さの筒に矢を入れ、両手で

確立され、段級も設定されています。また、動脈硬化の予防や集中力向上など、さまざまな健康効果もうたわれています。三重県身障者スポーツウエルネス吹矢協会の練習会にお邪魔して、会長の格嶋穂さんと津中央身障力ワセミ支部会員の西田明生さんにお話を伺いました。

この協会は、平成27(2015)年に設立され、津市各所や鈴鹿市、四日市市などに9つの支部があります。「現在50人の会員が在籍中で、障がいのある人もない人も、仲良く楽しんでいますよ」と西田さん。この日は、7つの支部の合同練習会で20人ほどが参加していました。

筒を捧げるように腕を上げ下げします。その後筒をくわえ、的に向けて吹きます。矢は20センチメートルほどの長さの細い漏斗形で、皆さん小気味よくピシッと的に刺さりました。距離は6、10メートルで5段階あり、段級位で変えるそうです。

実際に吹かせてもらうと、何とか的には当たるものの、思った場所には行ってくれません。「だんだん上手になりますよ。スポーツウエルネス吹矢の最大の特徴は呼吸法にあり、胸式呼吸と腹式呼吸の両方を行う呼吸で、呼吸にかかわる筋肉をすべて活用します。基本動作を大切に練習を重ねていくと、肺活量が少



練習時む的に向かうときは真剣

障がいを意識せず楽しめる、
三重県発祥の生涯スポーツ

三重県SSピンポン協会

【事務局：伊勢市】



ダブルス練習中の稲毛 洋子さんと伊藤 雅彦さん

「今のいいサーブやな」「あー、アウト
やったかあ」「おっ、お見事！」

梅雨空のある日、「菰野町社会福祉協

議会「やき」内の1
室を訪ねると、弾ん
だ声が聞こえてきま
した。練習に励んで
いるのは「三重県S
Sピンポン協会」(村
井 正治代表)の皆さ
んです。

「SSピンポンは、
視覚障がい者向けの
競技・サウンドテー
ブルテニス(STT)
を基に、障がい者も
健常者も一緒に楽し
めるように工夫した
生涯スポーツです」
と教えてくれるのは、
同協会副代表の伊藤
雅彦さん。SSピン
ポン考案者の一人で

もある伊藤さんは、「三重県視覚障害者
協会サウンドテーブルテニス部」部長も
務め、昨秋開催の「第18回視覚障害者卓

球全国大会」で男
子の部2位など、
数々の好成績を
残す実力者です。
練習の合間、
談笑する皆さん
に話を伺うと、



ラケットと音が鳴るピンポン球

サウンドテーブルテニスもSSピンポ
ンも基本的な道具や競技内容は同じと
のこと。ラバーを貼らないラケットで、
シャリシャリシャリ…と音の鳴るピン
ポン球を打ち合います。この時、卓球台
から42センチメートル上げたネットの
下を転がすように球を打つのが特徴で
す。サウンドテーブルテニスは、アイマ
スク着用、専用の卓球台を使用するな
どの細かな規則が決められています。S
Sピンポンはアイマスク着用無しなど
制約を極力無くしたため、より気軽に始
められるといえます。

「まずは、一度体験してみて」と勧めら
れてラケットを握ることに。審判の「ブ
レイ」の合図で、サーバーが「いきます」

お問い合わせ

三重県SSピンポン協会

村井正治代表

TEL 0596-24-5501

伊藤雅彦副代表

TEL 080-1580-0758

か、毎年4月には「SSピンポン祭り」、
8月にはサウンドテーブルテニスのダ
ブルス競技「Sダブルス三重大会」も開
催されます。間近で競技の様子を見たり
聞いたりすれば、その迫力や魅力を実
感するでしょう。

と言、「ハイ」と答えると、競技開始で
す。転がってくる球を、ラケットを滑ら
せるようにして打ち返すのですが、その
スピードは予想以上の速さ。あせって
前のめりになると、ラケットが台から浮
き上がり、打った球がネットにかかって
しまいました。一般的な卓球との違いや
奥深さを痛感しました。それでも慣れ
てくると、リズムよく打ち返すことがで
きるようになります。ラリーが続くことも。
ポイントを取った時には爽快な気分にな
りました。障がいの有無に関わらず、
園児から90代の方まで楽しめるという
のも頷けます。

協会全体の事務局は伊勢市内にあり
ますが、練習場所は今回の菰野町をは
じめとして、県内各地に及びます。日程は
不定期のため、興味のある方は、場所や
日程などを問い合わせることをおすす
めします。

また、本年10月22日(日)には名張市で
「みえスポーツフェスティバル 2023
SSピンポン交流大会」が開催予定のほ



向かって左から稲毛 洋子さん、
伊藤 雅彦さん、黒田 智子さん、
中野 久恵さん



練習中の中野 久恵さんと
黒田 智子(のりこ)さん



「第5回Sダブルス三重大会」での
試合風景 ※



「第7回SSピンポン祭り」での
試合風景 ※



「第7回SSピンポン祭り」※