

## 生きるリハビリスポーツの現状と効果

NPO法人生きる 勝山博行

NPO法人生きるは、平成17年に身体障害者の自立と社会参加を目的として立ち上げた団体です。生きるでは、社会参加と自立支援ということから、リハビリスポーツ以外にも駅のバリアフリー状況を見るため、年に一度電車で出かける「電車でGO」というイベントなど様々な行事を行っています。

リハビリスポーツは、僕たち障害者にとって、社会参加のつながりを持つ一つの手段として行っています。このイベントは、身体に障害を持つ人の機能維持、回復を目的にしています。それと同時に参加している当事者、ボランティアさんとの交流も目的の一つです。このリハビリスポーツは、平成17年から毎奇数月に開催し、今年で30回を迎えました。機能維持という視点からOT（作業療法士）、PT（理学療法士）の方などの協力を得て行っていました。協力していただいていた内容は、参加者全員が参加できる競技の提案や、どのような障害でも楽しくできるように、それぞれの競技のやり方の工夫などです。例えば風船バレーを行う際、手が使えない人のために、頭にうちわをつけて風船を打ったり、吹き矢では、吹く力が弱い人はストローを使い、自分専用の矢を作り、以前は刺さらなかったものが、今では刺さるようになりました。

参加人数は、初回は全体で40人の参加があり、そのうち、当事者が7人でした。今では、ボランティアさんを含め、約半分15人程度、そのうち当事者の人数が約8人になっています。主な競技内容は、車椅子スラローム、吹き矢、風船バレーなどです。行う競技、やり方については、事前に協力者と打ち合わせをし、障害に関係なく、参加者全員が楽しめる競技を考え、行っています。車椅子スラロームの際、おもしろくするため、チーム対抗にしたり、ジグザグ走行し、1本橋を片輪走行したりしていましたが、現在は、車椅子スラロームの公式ルールでも行っています。車椅子スラロームは今までは、車椅子の操作をいかにうまく行なうかだったのですが、今では運転技術はもちろんのこと、いかに少しでも秒数を早くするかと、みんな真剣に取り組んでいます。それにより、競う意思が生まれ、負けたくないという気持ちから、普段動かしていない部分まで自然と動いています。また、他の種目についても同様で、中でも吹き矢は全員ができる競技として、リハビリスポーツのメイン種目となっています。吹き矢の成果は、肺活力を鍛えるとともに、的に当たった時は達成感を得られ、笑顔が見られます。風船バレーでは、始めた当初はラリーが難しかったのですが、今ではみんなが真剣に、少しでも長くつながるよう、それぞれが手や足などを使い、頑張っています。

これらのことから生きるのリハビリスポーツは、僕たち障害者にとって良い刺激になり、また次なる目標のきっかけになる重要なイベントです。次に競技決定は僕が前回までの様子をイメージし、なるべく同じ競技にならないようにしています。それをベースに協力者の方に意見を聞き決定しています。開催日や会場などの案内を、生きるの会員にはメールやFAXで配信し、会員以外の方にもぜひ参加してもらいたいのので、生きるのホームページにもアップしています。

次に競技中のケガや事故への対応ですが、当事者及びボランティアさんがケガなどをした際、生きるではイベント保険に加入しています。充分個人の安全には配慮しながら行い、過去30回の中で大きなケガや事故は起きていません。次に協力者についてですが、PT(理学療法士)、OT(作業療法士)、看護師の方に協力していただきましたが、仕事の都合などで協力していただけなくなりました。現在は障害者スポーツ指導員の方に協力していただいています。しかし、ボランティアさんが不足しているのが現状です。ぜひ、皆さんの中で興味をもたれた方がおりましたらホームページをご覧ください、お問い合わせの上、協力していただけると幸いです。

リハビリスポーツは、僕たちにとってスポーツだけではなく、いろいろな面で良い経験と効果をもたらしてしています。例えば、今まではあまり人とかかわりを持つのが苦手で、あまり外に出なかった人が、リハビリスポーツには毎回欠かさず参加したり、僕にとっても、今まではあまり責任を持つということがなく、リハビリスポーツの担当になってから責任を持つことの大切さを改めて感じています。今までは自分の考えを人にうまく伝えるのが苦手でしたが、リハビリスポーツの担当になり、さまざまな人と話しをしているうちに、少しずつ自分の意見を話せるようになりました。僕にとってリハビリスポーツは、スポーツだけではなく、人間的にも一歩成長させてくれています。僕は今思うと、大変なこともあります、リハビリスポーツのリーダーになって良かったと思っています。

今後は、このイベントをより充実させるとともに、たくさんの方に参加していただき、社会参加のきっかけ作り、また少しでも機能維持、回復のきっかけになるよう、楽しみながら行っていきたいと思います。生きるでは今後、吹き矢や車椅子スラロームなどで、もっと真剣に取り組みたいという方がいれば公式大会を目指すことを検討しています。