

# 健康を支援するスポーツ文化研究

## — アダプテッドスポーツ理解への授業研究 —

三浦 敏弘・小田 慶喜

### Abstract

Individuals with disabilities have always participated in society, but for various reasons they have become more visible in the 21<sup>st</sup> century than in those previous. Naturally, the handicapped person has the same right as able-bodied people to play sports and live healthily. Especially, it is necessary to do sports to create a healthier lifestyle for all people, including the disabled, ranging from infants up to senior citizens. The students in the Department of Health and the Well-being at Kansai University have to learn the special techniques and mentality required to support challenged people in this cause. We are planning and executed “adapted” sports for challenged people. Specifically, Therapeutic Recreation, Project Adventure, Nature Game, Sitting Volley-ball, Flying Disc, Goal Ball, Sports Chanbara, Wheel-chair Marathon and Blind Running are all contained within our program.

### I. 緒言

日常生活において、身体を積極的に動かす努力を継続し、より良い健康的な生活を実現する努力を怠らないことは、人間の重要な課題である。人間が構築してきたスポーツ文化は、実際にはより良く生きていくための礎となるべき生活文化でなければならない。しかしながら、人間の生活文化は、スポーツを特殊な文化として位置付け、職業のひとつとして選択する存在に変化させてきている現実も存在している。

Webster や Oxford、Longman 等の辞書を紐解けば、「スポーツは基本的に楽しみを感じたり、緊張し疲れた肉体や精神を回復させたりすることのできる活動や経験」と定義されており、本来、楽しみや疲れた精神の回復ということに重きが置かれている。その中には、状況を判断し作戦を考えて相手と比較するというボードゲームやカードゲームなども含まれており、日本で一般的に解釈されているスポーツの領域を再考する必要があると考えられる。特に、ボードゲームの代表格であるチェスは、国際チェス連盟の憲章に「チェスはスポーツと科学的思考と芸術の諸要素による最も古い歴史を持つ知的文化的競技である」と明記されており、1999年の国際オリンピック委員会 (IOC) 理事会において、世界のメジ

ヤースポーツ 30 種の中にも加えられており、国際チェス連盟は IOC 加盟団体となっていることも注目に値する。実際に 2006 年カタールのドーハで開催された第 15 回アジア競技大会において、チェスは新競技として採用されている。また、2010 年中国の広州で開催される第 16 回アジア競技大会では、シャンチー（中国象棋）と囲碁が正式競技として採用されている。注目すべきは、出場選手にはスポーツ競技者として守るべき規則であるドーピング（禁止薬物）検査等も実施されている点である。しかし、知的文化的競技としての側面が強調されるスポーツ種目において、現行の禁止薬物検査で良いのか否かについては、さらなる今後の検討が必要と考えられる。

また、金芳と松本<sup>1)</sup>の語源や身体運動の歴史から検討された説明によれば、今日我々が一般的に使用している「スポーツ」という言葉は、主としてイギリスやアメリカで形づくられた競技性重視の近代スポーツを意味するものとして用いられているが、このようなスポーツのとらえ方は非常に一面的であると評価されている。スポーツは、本来もっと広範な人間の身体運動に関わる文化を含むものであり、アダプテッドスポーツは、本来のスポーツの在り方を認識し、より多くの人たちが実施できる立場を尊重すべきである。

一般的には、既に多くの文献で扱われてきたように、スポーツの語源的理解については、共通の認識ができていていると考えている。すなわち、現在、われわれが用いている「スポーツ (Sport)」という言葉は英語に由来するものであり。英語の「Sport」の語源をたどってみると、古代ローマで用いられたラテン語の“deportare”にたどりつく。Deportareはde (away)とportare (carry)の合成語であり、もともと「ある物がある場所から他の場所へ移す」ということを意味し、そこから「心の重い、いやな、塞いだ状態をそうでない状態に移す」、つまり具体的には気晴らしをするということにつながると理解されている。

アダプテッドスポーツ (Adapted Sports) と言う用語は、スポーツのルールや用具を実践者の障がいの種類や程度に合わせたスポーツ (= その場その場に適応させるスポーツ) という意味で用いられている。現代社会において、スポーツは一部特化したプロスポーツだけが注目を集める傾向にあるが、誰もが遊びの延長や身体運動や脳の活性化で代謝を高めることを楽しむ権利を持っており、創意工夫をして多くの人たちが楽しむ努力を惜しんではならないことも重要な点である。このような考え方は、障害の有無、年齢や体力の差、性別の差などに関係なく実施でき楽しむことのできる存在が好ましい<sup>2)</sup>。

本研究においては、人間の障害に関して体育領域やスポーツ領域における実践的な取り組みを考え、人間健康学部で学ぶ学生に具体的にどのようなアダプテッドスポーツを体験し、理解しておくべきかを考慮し、その効果を検討することを目的とした。具体的には、医療保健学部を有するHD大学で実施されているアダプテッドスポーツを参考にして、人間健康学部を有するK大学において実現の可能性を検討する試みを実施した。

## II. HD大学におけるアダプテッドスポーツに対する取り組み

矢部<sup>3)</sup>は、障害者の体育・スポーツ活動を、どのような障害があっても僅かな工夫をこらすことによって、誰でもスポーツに参加 (Sport for Everyone) できるようになると認め合うことの必要性を強調している。特に、障害者だけのスポーツに限らず、健

常伴走者と視覚障害を持つランナーが1本のロープを握り合って走る盲人マラソンのように、障害のあるなしに関係なく、スポーツにおけるインクルージョン実践を提唱している。このように、スポーツのルールや用具を障害の種類や程度に適合 (adapt) させることによって、障害のある人は勿論のこと、幼児から高齢者、体力の低い人であっても誰でもスポーツに参加できる可能性の拡大を認めている。世界的に障害者という言葉を用いない傾向にあることを説明し、英語圏では、1970年代から障害者の体育・スポーツをAPA (adapted physical activity) とし、その概念はadapted physical education (障害者体育、APE) の発展型であるとしている。

HD大学医療保健学部作業療法においては、身体又は精神に障害のある者に対し、主としてその応用的動作能力又は社会的適応能力の回復を図るため、手芸、工作その他の作業に関わる実習を体験させることが積極的に実施されている。このような日常生活における動きを積極的に学ぶことにより、移動、食事、排泄、入浴等の日常生活活動に関する日常生活動作ADL (Activities of Daily Living) 訓練や、買い物、洗濯、電話、薬の管理、金銭管理、乗物、外出等のADLを基本にした日常生活上の複雑な動作手段の日常生活動作IADL (Instrumental Activity of Daily Living) 訓練を担う役割の重要性を理解することを課している。

しかし、このような日常生活における機能回復だけで、回復過程にある人間の生活が満足できることにつながらない問題点が指摘されつつある。特に人間生活の重要な部分となる趣味活動は、より人間らしい生活を営むために必須のものであり、日常生活におけるスポーツ等の指導も健康管理の点および本来の人間の生活という点からも必要になっている。

このような視点に立ち、将来作業療法士を目指す学生に対してHD大学<sup>4)</sup>では、「アダプテッドスポーツ」の講座を必修として開講する取り組みを実施している。また、作業学に関する他の講義科目においても、積極的に集団レクリエーションや障害者スポーツの実際について学ぶ機会を提供する努力をしている。以下に示すシラバスはその具体的な例である。

<b>【科目名】</b> スポーツ文化実習Ⅰ アダプテッドスポーツ		<b>【曜日・時限】</b> 火・3
<b>【単位数】</b> 1単位	<b>【開講期間】</b> 前期・春学期	<b>【担当者】</b> 小田慶喜
<b>【授業内容（到達目標を含む）】</b> アダプテッド・スポーツ（Adapted Sports）とは、スポーツのルールや用具を実践者の「障がいの種類や程度に合わせたスポーツ＝その場その場に適応させるスポーツ」という意味です。スポーツは一部特化したプロスポーツだけが注目を集めていますが、誰でもが楽しむ権利を持っており、創意工夫をして多くの人たちが楽しむ努力を惜しんではなりません。 障がい者のスポーツも、「目が見えない」、「耳が聞こえない」、「車いす利用」といった状況を、用具やルールを工夫することで、みんな一緒に楽しむ努力をすることが基本になります。障がい者のスポーツだけでなく、高齢者のスポーツ、こどものスポーツなども、この領域に含めて考えていきます。 日本体育学会の専門部会には、アダプテッド・スポーツ科学専門分科会の設置が承認されています。アダプテッド・スポーツは、リハビリテーションの延長という考え方だけではなく、健常者や障がい者も含めた全ての人たちのスポーツ振興を担っています。市民レベルの楽しむスポーツから、パラリンピックで競われるスポーツまで、体育学、教育学、社会学、心理学、生理学、バイオメカニクス、工学、医学、その他の分野も含めて考えていきましょう。 これらの考え方を基礎にして、人に優しい町づくり、障がいに対する理解や障がい者の雇用についても考えるようにします。 日常生活においてスポーツを支援する場合、スポーツ医学に関する知識が重要な役割を果たします。健康とはどのような状態をいうのか、また、スポーツ活動や運動によってどのような健康への効果もたらされるのかについてなど、スポーツ活動と健康（QOL）との関わりについて知識を持ちましょう。また、世代、年代別の健康とスポーツ活動・運動についての考え方を理解し、実践できるようになりましょう。		
<b>【授業計画】</b>		
1	セラピューティック・レクリエーション1	
2	セラピューティック・レクリエーション2	
3	プロジェクトアドベンチャー1	
4	プロジェクトアドベンチャー2	
5	ネイチャーゲーム1	
6	ネイチャーゲーム2	
7	シットイングバレーボール1	
8	シットイングバレーボール2	
9	フライングディスク1	
10	フライングディスク2	
11	ゴールボール1	
12	ゴールボール2	
13	スポーツチャンバラ1	
14	スポーツチャンバラ2	
15	車いすマラソン	
<b>【教科書及び参考文献】</b> 必要であれば授業中に指示し、使用するプリント等は授業中に配付する。		

<b>【評価方法】</b>		
○	出席	小テスト
○	定期試験	○ 課題レポート
<b>【評価基準】</b> 成績は、出席状況60%、課題レポート20%、定期試験20%として評価する。		
<b>【備考】</b> 作業療法学科の学生に限る		

このように「スポーツ文化実習Ⅰ（アダプテッドスポーツ）」は、医療保健学部作業療法学科の学生のために開講されたものであるが、他学部他学科の要請により、全学の学生に開講すべきではないかとの要請を受け、以下に示すように「スポーツ文化実習Ⅱ（アダプテッドスポーツ）」として、実施内容を吟味して作業療法学科の学生以外にも受講する機会が設けられている。

<b>【科目名】</b> スポーツ文化実習Ⅱ アダプテッドスポーツ		<b>【曜日・時限】</b> 火・3
<b>【単位数】</b> 1単位	<b>【開講期間】</b> 後期・秋学期	<b>【担当者】</b> 小田慶喜
<b>【授業内容（到達目標を含む）】</b> アダプテッド・スポーツ（Adapted Sports）とは、スポーツのルールや用具を実践者の「障がいの種類や程度に合わせたスポーツ＝その場その場に適応させるスポーツ」という意味です。スポーツは一部特化したプロスポーツだけが注目を集めていますが、誰でもが楽しむ権利を持っており、創意工夫をして多くの人たちが楽しむ努力を惜しんではなりません。 障がい者のスポーツも、「目が見えない」、「耳が聞こえない」、「車いす利用」といった状況を、用具やルールを工夫することで、みんな一緒に楽しむ努力をすることが基本になります。障がい者のスポーツだけでなく、高齢者のスポーツ、こどものスポーツなども、この領域に含めて考えていきます。 日本体育学会の専門部会には、アダプテッド・スポーツ科学専門分科会の設置が承認されています。アダプテッド・スポーツは、リハビリテーションの延長という考え方だけではなく、健常者や障がい者も含めた全ての人たちのスポーツ振興を担っています。市民レベルの楽しむスポーツから、パラリンピックで競われるスポーツまで、体育学、教育学、社会学、心理学、生理学、バイオメカニクス、工学、医学、その他の分野も含めて考えていきましょう。 これらの考え方を基礎にして、人に優しい町づくり、障がいに対する理解や障がい者の雇用についても考えるようにします。 日常生活においてスポーツを支援する場合、スポーツ医学に関する知識が重要な役割を果たします。健康とはどのような状態をいうのか、また、スポーツ活動や運動によってどのような健康への効果もたらされるのかについてなど、スポーツ活動と健康（QOL）との関わりについて知識を持ちましょう。また、世代、年代別の健康とスポーツ活動・運動についての考え方を理解し、実践できるようになりましょう。		

【授業計画】			
1	ネイチャーゲーム 1		
2	ネイチャーゲーム 2		
3	プロジェクトアドベンチャー 1		
4	プロジェクトアドベンチャー 2		
5	車いす生活者とアダプテッドスポーツ 1		
6	車いす生活者とアダプテッドスポーツ 2		
7	車いす生活者とアダプテッドスポーツ 3		
8	視覚障がい者とアダプテッドスポーツ 1		
9	視覚障がい者とアダプテッドスポーツ 2		
10	視覚障がい者とアダプテッドスポーツ 3		
11	障がい者とアウトドアスポーツ 1		
12	障がい者とアウトドアスポーツ 2		
13	障がい者とアウトドアスポーツ 3		
14	アダプテッドスポーツボランティア 1		
15	アダプテッドスポーツボランティア 2		
【教科書及び参考文献】			
必要であれば授業中に指示し、使用するプリント等は授業中に配付する。			
【評価方法】			
<input type="radio"/>	出席		小テスト
<input type="radio"/>	定期試験	<input type="radio"/>	課題レポート
【評価基準】			
成績は、出席状況 60%、課題レポート 20%、定期試験 20%として評価する。			
【備考】			
障がい者スポーツに興味がある学生を希望する			

上記に示したシラバスは、HD 大学で実施されている全学共通科目としての開講科目「スポーツ文化実習Ⅰ」における「アダプテッドスポーツ」の取り組みと、「スポーツ文化実習Ⅱ」における「アダプテッドスポーツ」の取り組みを示したものである。「スポーツ文化実習Ⅰ」においては、医療保健学部作業療法学科の学生を対象としており、同時に進行している作業療法関連の専門科目を視野に入れ、内容が吟味されている。このように、他の開講されている専門科目との関連を考え、お互いの実施する内容を変化させ対応することが重要である。場合によっては、視覚障害者センターやリハビリテーションセンターで開講される講座へ学生の積極的参加を促し、参加学生が得た知識を紹介し、学生間でお互いの認識を高める努力をする機会も取り入れている。本来であれば、そのような講習会には学生全員の参加が望ましいが、開催側の多くの関係者への普及という意図もあり、一大学だけが専有することが難しい実態が背景に存在している。

また、「スポーツ文化実習Ⅱ」における「アダプテッドスポーツ」は、全学の学生が受講することが可能であり、障害に関する知識を積極的に保持しない学生であっても、受講が可能のように調整されている。基本的に、からだを動かすことの楽しさを再確認することが中心となってカリキュラムが構成されている。特に、人間の基本的な人権としてより多くの人たちがからだを動かすことを楽しむことのできる権利を認識し、一部の特化したスポーツだけが中心となる社会の形成を危惧し、より多くの人々が楽しむことの出来る考え方の浸透を教育の理念として掲げている。学生に対して、より優れた能力や技術を保持している学生こそ、関わっているスポーツの楽しさや多くの人たちが取り組むことの出来る環境作りに関わることの重要性を伝えようと試みられていることが注目に値する。

### Ⅲ. 「アダプテッドスポーツ」の実施内容を考える

楽しい体育教育の実施という認識を学生に再確認させる試みは、非常に難しいという体験を多くの指導者たちは持っている。多くの体育関係者が論じるように、学生たちは達成感や記録への挑戦、より高度な作戦の展開、体力や技術の向上、チームとしての仲間作り等により、考えながら楽しくからだを動かすことを学ぶことができる環境は理想である。しかし、現実ではからだを動かすことの楽しさを体験する前に、苦しいであるとか汗をかくことへの不満、服装やシューズを用意することへの不満を挙げて、積極的にからだを動かすことへの取り組みを実施しないことが多い。そのことを指摘することにより、押し付けられている感覚だけが強調され、本質のからだを動かすことの楽しみへの拒否へと歪曲されていくことが多いのである。その結果、数少ないスポーツ体験しか無い状況で、幾分かでもルールを理解し、競技能力を保持し得るスポーツだけに固執する傾向が存在している。また、何らかの理由により、実施してきたスポーツをドロップアウトした場合、それ以降他のスポーツへの移行が極めて少なく、からだを動かすことからのドロップアウトへの転換が起こることへの傾向が認められる。

現代社会において、各メディア関連の普及により、多くのスポーツを視覚としてとらえる機会は確実に

増加している。その結果、実施してみたいスポーツ種目の増加が喚起されているかということについては、マイナスのイメージが大きい。実施してみたい以前に、高いレベルの競技を観戦することにより、実施するスポーツ種目ではなく、見て楽しむスポーツ種目への転換が起きている可能性が高い。メディアを操作する側としては、普及を目的としているのではなく、視聴率の維持増加を目的としているのであり、スポンサーが興味を示すような題材を提供することとなり、実施するスポーツへの移行は期待出来ない傾向にある。ましてや、障害者スポーツや中高齢者向けスポーツ、リハビリテーションスポーツなどは、メディアが関心を持つスポーツの範疇には無く、スポーツ大国日本を支える柱の脆弱さを感じるところでもある。

もう一度池田ら<sup>5)</sup>の提唱する「みんなのスポーツ」の考えを再考し、スポーツ本来の考え方である「からだを動かすことを楽しむ権利」を確認する時代となっている。すなわち、記録や勝利をめざし人間の可能性の限界に挑戦するのもスポーツのもつ重要な役割のひとつであるが、運動不足やストレスの増大による健康の危機の克服、増大する余暇の質的充実の役割がスポーツに求められるようになった今日、「誰でも、いつでも、どこでも」各自の能力や体力、趣味に応じて楽しむことができる、もっと自由でやさしいスポーツを実施する必要が生じている。1975年の「ヨーロッパ・みんなのスポーツ憲章」、1978年の「ユネスコ体育・スポーツ憲章」などが示すように、何よりも運動することの楽しさを重視した体育教育の取り組みが再考されなければならない。

重要なのは、ルールは実施する人々の力のバランスを考え、勝つためのチャンスを平等にするために参加者の技術や体力に応じて自由に工夫されることなのである。すなわち、新しいスポーツ文化の形成をうながす時代に変化していることを認識しなければならない。どのような身体状況におかれていても、施設や用具、ルールを工夫し、運動やスポーツを楽しむ能力が問われるのである。特に高い能力を保持しているスポーツ関係者は、経験を多くの人たちに工夫して普及する責任を認識する必要がある。

そこで、HD大学における取り組みを考察すると、以下のような内容で取り組んでおり、その内容を吟

味していくこととする。

スポーツ文化実習Ⅰにおけるアダプテッドスポーツにおいては、「セラピューティック・レクリエーション」、「プロジェクトアドベンチャー」、「ネイチャーゲーム」、「シッティングバレーボール」、「フライングディスク」、「ゴールボール」、「スポーツチャンバラ」、「車いすマラソン」などを体験することに重点が置かれている。スポーツ文化実習Ⅱにおけるアダプテッドスポーツでは、「ネイチャーゲーム」、「プロジェクトアドベンチャー」、「車いす生活者とアダプテッドスポーツ」、「視覚障がい者とアダプテッドスポーツ」、「障がい者とアウトドアスポーツ」、「アダプテッドスポーツボランティア」などのテーマに従い体験をするように計画されている。

### 1. セラピューティック・レクリエーションの導入について

まず、治療的レクリエーションとしてセラピューティックレクリエーション（Therapeutic Recreation）としての取り組みを学ぶことから始める状況を準備することを導入として用いている。レクリエーションに関わることによって、個人を尊重し、その身体的および精神的な健康に係わる諸問題を効果的に解決する術を、日常生活において活用できるように取り組むことができるよう準備がなされていることが特徴である。このように、セラピューティックレクリエーションを重視する背景には、対象学生が所属する作業療法学科では、大学が位置する地域の近隣の施設において春学期終了後の夏期休中に1週間の臨床技術学実習Ⅰ・地域現場体験実習が課されているため、治療的レクリエーションに重きが置かれたカリキュラム編成がなされている。

矢部ら<sup>6)</sup>によれば、セラピューティック・レクリエーションとは、対象者のそれぞれのニーズに合わせたレクリエーション・プログラムを提供するサービスであり、適切なレジャー・ライフスタイルの計画、維持、表現を援助することにより、トータルな生活経験の中で示される、その人のレジャーに関わる態度・意識・活動の日常的な行動表現を援助する活動と理解されている。このことは、一過性のプログラムサービスではなく、日常の生活行動そのものの質を向上させるサービスの提供が出来る能力を身

に付けることを学生に伝える必要がある。もちろんそのためには、予防および軽減を進め、さらに障害者と呼ばれる人々、つまり余暇を楽しみ、社会に貢献することに身体的、情緒的、社会的および知的な能力を十分発揮できない人々の健康の回復、保持および増進の発展を図り、個々人のレクリエーション活動が生活の中に定着（レクリエーションの生活化）するように援助し、その支援方法を確立していく能力を身に付ける必要性が生じてくる。

何らかの障害があるということが、全ての制約になる訳ではないことを理解し、病院や福祉施設、あるいはコミュニティで実施されるように支援できる能力を育成することを目指している。このような活動を通して考え、実践において有効的に利用し、作業療法士として必要な、ゲーム、ダンス、歌謡表現に限定されることなく、各種スポーツ種目、フィットネス、リラクゼーション、音楽・美術鑑賞、観劇、美術工芸など生活に密着した活動を展開できる能力を身につけることを目的としている。

## 2. プロジェクトアドベンチャーの導入について

近年、若者たちのコミュニケーション能力の不足が、社会において指摘され始めている。その背景として、人と人との関係で最も大切な、人を信頼するところを育てるための、自己との対峙、葛藤、自分自身に対する挑戦、仲間との協力、成功体験、達成感など人間の成長に関わる教育の不足が問題となっている。企業における研修や学校教育における取り組みが再考され、プロジェクトアドベンチャーとして、その効果が評価されている。すなわち、学生には人が人間として成長するための「気づき」を効果的に体験するための機会を積極的に提供する授業展開が重要である。

プロジェクトアドベンチャー<sup>7)</sup>によれば、プロジェクトアドベンチャーのプログラムには、成長と変革を促す要素として3つの基本理念を設定している。その基本理念とは、体験学習サイクル (Experimental Learning Cycle)、フルバリューコントラクト (Full Value Contract)、チャレンジバイチョイス (Challenge By Choice) である。体験学習サイクルとは、各活動段階を意識的に援助することにより、アクティビティをアクティビティのためだ

けでなく、多くの学びのプロセスとして共有する能力を伸ばすことである。フルバリューコントラクトとは、参加者のお互いの努力を最大限に評価するという約束であり、自分を含めたメンバーをけなしたり、軽んじたりせず、最大限の努力を行うことである。チャレンジバイチョイスとは、実施するプログラムへの選択の自由を保証し、自分自身が決定権を有することを自覚する取り組みである。グループ内における他者への協力等も選択のひとつとして認めている。

HD大学におけるプロジェクトアドベンチャーの取り組みは、施設等の関係もあり、大学における自然環境を活かしたローエレメントの実施を中心に実施されている。すなわち、同時に開講されている野外教育の一環として導入されている状況である。

K大学<sup>8)</sup>においては、2004年度科学研究費における基盤研究の補助を受け「生涯スポーツステーション計画の展開と具体的構想化」の実施に取り組んできた経緯がある。その取り組みは、公開研修会「Humanics意思決定とコミュニケーション—大学教育の課題へのアプローチ」などの形で公開され、大学における「新しい学びの様式」の開発を目指す研究プロジェクトに取り組んでいる。

この取り組みの中心としてプロジェクトアドベンチャーは、従来とりあげられることのなかった、体験学習から得る「知」のあり方を見つめなおす画期的な学習活動であり、体験した事柄から直接学んだ「知」そのものについて考えるのではなく、その固有の体験から得た「知」をいかに普遍化して身につめるかという点に焦点を当てようというものである。とくにプロジェクトアドベンチャーでは、そのような普遍化された「知」によってしか対処し得ない「不測の事態」に向き合う姿勢を重視し、この「不測の事態」を回避することなく取り組む姿勢 (challenge) は、高等教育における学習や研究に重要な役割を果たすものと期待されている。さらに、このプロジェクトアドベンチャーは、大学における導入プログラムとして優れたものであるだけでなく、教職員のFD研修、リカレント教育の教材としても卓越した内容であると考えられることもできる。

身体運動の「知」という側面に焦点を当てて、体験学習の意義を踏まえたスポーツ活動の今日的意義

を明らかにする必要性をいかに習得するかが問われる必要がある。身体を巧みに操作するための「知」ではなく、運動することが「知」を獲得することにつながっているという視点が重要であり、身体運動についての個人的な資質によるパフォーマンスの優劣を問題にせず、身体運動を遂行する際に人間相互間に作用するさまざまな問題から、自己への「振り返り」が重要と課考えている。

K大学では、人間健康学部堺キャンパス<sup>9)</sup>の開設により、プロジェクトアドベンチャーにおけるハイエレメントに対応できるより充実した施設充実を計画的に実施し、学校教育のシステムの中で体験学習を教育の手法として活用するための「プロジェクトアドベンチャー」施設を積極的に導入してきている。さらに、地方自治体と連携し、地域住民に対しても健康で豊かな生活を享受できるプログラムの研究開発を実施し、積極的な地域貢献を展開している。(写真1、写真2参照)

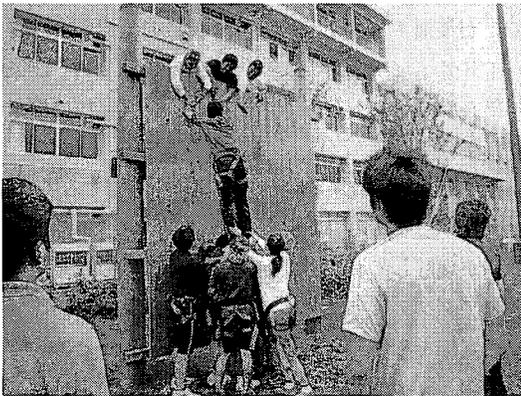


写真1. K大学におけるプロジェクトアドベンチャー

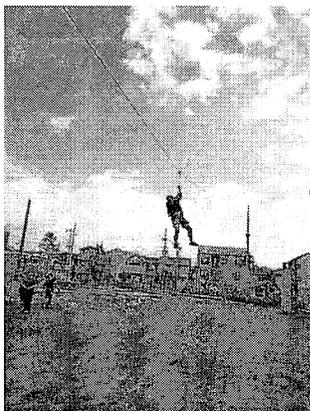


写真2. K大学におけるプロジェクトアドベンチャー

### 3. ネイチャーゲームの導入について

1970年代に自然案内人(ナチュラリスト)として活動を始めたジョセフ・B・コーネル<sup>10) 12)</sup>は、自然の中での活動は、ダイナミックで効果的であり、人々が自然と直接ふれあうことができるようになる過程を重視した活動の必要性を説いている。その著書“Sharing Nature With Children”ネイチャーゲーム1には、エコロジーを独創的に教えるだけでなく、ゲームを通して深いよこびや心の落ち着き、自然との一体感をも得ることができることを取り上げている。

自然を認識する体験を重ねることのプログラムの充実は、年齢や雰囲気、場所、時間、季節などの物理的条件に関係なく、本来の人間が生まれながらに持っている感性を引き出すことにより、対応できる可能性の存在を認識できる。

ネイチャーゲームにおいては、第1段階：熱意をよびおこす、第2段階：感覚をとぎすます、第3段階：自然を直接体験する、第4段階：感動をわかちあうことの関連性を認識して対応することが重要であると考えた授業展開を心がけている。

第1段階の「熱意をよびおこす」については、現代社会の特徴とも言われている無関心や無感動を改善するための導入的取り組みとして重要な役割を果たしている。自然という対象に夢中にならなければ、有意義な体験をすることができないため、真剣な注意力を持って対応することの重要性を伝える努力が重要である。具体的には、遊びの要素にあふれた活発なゲームを積極的に取り入れ、自然の中で遊ぶことの楽しさを思い出させる点に重きが置かれている。

第2段階の「感覚をとぎすます」については、冷静に五感を使って精神を集中し、ダイナミックに「気づく」ことを意識することに重点を置いている。具体的には、感受性を高め注意を集中するゲームを実施し、注意力をできるだけ長く持続させることにより、より自然への理解を深め、観察力を身につけることを学ぶ。心を落ち着けて、さらに深い自然とのふれあいに備える準備段階と考えている。

第3段階の「自然を直接体験する」については、視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚、およびそれ以外の感覚で感じたものまで含めて、先入観にとらわれることなく、直接に自然を体験することの重要性を意

識することに重点が置かれている。自然を直接体験し、自然との一体感を感じるゲームを実施することにより、自分で発見をし、より深く学ぶことができるようになることが重要である。

第4段階の「感動をわかちあう」については、直接的な自然体験は、さらに深い自然への理解と気づきを生み出すため、感動を分かち合うことを体験する。特に、ひとりひとりの自然体験をグループで共有する取り組みが重要である。

#### 4. シットイングバレーボールの導入について

シットイングバレーボールとは、床に臀部の一部が常に接触した状態で実施するバレーボール競技である。サーブ、ブロック、アタックなどのバレーボール中のプレーにおいて、立ち上がったたり、飛び跳ねたりすると反則となる。シットイングバレーボールのルールは、基本的には国際バレーボール競技規則に基づいているが、以下に示すように、競技の特性として特別ルールも定められている。ただし、ネットの高さは、男子1.15メートル、女子1.05メートルと規定されている。

競技者の位置は、その臀部の位置によって決定され統御される。すなわち、手足はアタックゾーンやコート外のフリーゾーンにあってもよいのである。競技者は、アタックヒット（スパイク）をする場合に、臀部をコートから浮かしてしまうと「リフティング」という反則となる。前衛は、相手チームのサーブをブロックすることが許されるが、ブロックを行う場合、競技者はコートから臀部を持ち上げることはできない。ただし、レシーブのプレーにおいて、短時間であれば臀部の離床は許されており、審判員の判断に任されている。この場合、「臀部」とは「上体」のことであり、肩から臀部までの部位を示すこととなる。

HD大学においては、学生に新しいアダプテッドスポーツ種目の開発をテーマとして与えている。しかし、学生にとっては新しいスポーツ種目の創造はかなり難しい課題となっている。学生によりよく理解させるためには、「現行実施されているスポーツ種目を如何に障害に合わせて改良するか」をテーマとして与えたほうが目的を達成しやすいと考えられる。シットイングバレーボールの導入は、その点を考慮

して考えられたものである。バレーボール競技については、義務教育も含めて大学までの学校教育において、ルールや実施方法を体験してきており、比較的改良し易いスポーツである。実際のバレーボール競技との大きな違いは、臀部を床に接触してプレーする部分であり、導入としては扱いやすい題材である。

#### 5. フライングディスクの導入について

フライングディスクの起源は、1940年代、アメリカのアイビーリーグの名門校であるエール大学の学生たちが、キャンパス近くの「frisbee・ベーカーリー」のパイ皿を投げ合ったのが始まりといわれている。建築検査員のフレッド・モリソンが1948年、金属製のディスクを試作し、その後の改良で現在のプラスチック製のディスクが誕生することとなった。その後、材質や形状に改良が加えられ、競技内容に応じたフライングディスクが開発されている。

日本には、1969年に紹介され、1984年に日本フライングディスク協会が設立されている。1989年には、IOCが後援する非オリンピック種目の世界大会「ワールドゲームズ」のエキジビション種目となり、2001年第6回ワールドゲームズからは正式競技に採用されている。

視覚障害を保有する者がスポーツを実施する場合、見えないことあるいは見えにくいことをサポートする側が理解しておく必要がある。そのため視覚障害者のアダプテッド・スポーツでは、視覚以外の聴覚や触覚等を利用できるように、一般に行われている種目のルールや用具の改変が行われている。また、視覚障害を保有する人たちのための独自の種目も開発されている。

ルールや用具を改変した種目には陸上競技、水泳、スキー、自転車、フライングディスク、柔道、レスリング、ゴルフ、ボーリング、セーリング、射撃、アーチェリー、パワーリフティング等があり、それぞれ競技として普及している。また、視覚障害競技として新たに開発された種目にはゴールボール、視覚障害者サッカー、フロアバレーボール、サウンドテーブルテニス、視覚ハンディキャップテニス、グランドソフトボール等が普及している。さらに、体操、ラート、ダンス、弓道、スケート、パワーリフティング、登山、乗馬などは晴眼者のサポート（適

切な説明、触覚の利用と安全な環境整備など）により、晴眼者と同じように実施でき、同じ立場で競技を楽しむことが可能である。

視覚障害を有する者のフライングディスク競技ではアキュラシー競技、ディスタンス競技ともに、スローイング方向がわかるようにスローイングラインの中央から直角に50cmの丸棒を設置する（スローイングアシストライン）必要がある。アキュラシー競技では的がわかるようにプレーヤーが聞こえる程度の音をプレーヤーの手からディスクが離れるまで、アキュラシーゴールのほぼ中央で鳴らすように決められている。

遊具としての利用が多い状況であるが、十分に競技性が高く健常者であっても技術や対応が難しい種目である。すなわち、子どもや高齢者を対象としても十分に楽しむことの出来るものであり、かつ競技性を高くして運動量の多い競技種目としても対応できる点がフライングディスクの魅力となっている。

## 6. ゴールボールの導入について

視覚障害者にとって、空中でボールが移動する一般的な球技をそのまま実施するのは困難な場合が多い。そのため、球技では視覚障害者用に改変・開発されたものが行われている。ゴールボールは、視覚障害者用に開発された種目である。

ゴールボール競技は、第二次世界大戦で視覚に傷害を受けた傷痍軍人のリハビリテーションの効果を促進するために考案されたりハビリテーションプログラムの一つであったが、1946年にオーストリアのハインツ・ローレンツェン、ドイツのセット・ラインドルの両氏によって競技として紹介されたのが始まりとされている。

この競技は、アイシェード（目隠し）を着用した1チーム3名の競技者同士が、コート内で鈴入りボール（1.25kg）を転がすように投球し合って味方のゴールを防御しながら相手ゴールにボールを入れることにより得点し、一定時間内の得点の多少により勝敗を決するものであり、健常者もアイシェードを使用することにより、同様に取り組むことができる。

## 7. スポーツチャンバラの導入について

「スポチャン」の愛称で親しまれているスポーツチ

ャンバラは、規則やルールにしばられることなく、自由奔放に神社の境内や野山を駆け回って遊んだ「チャンバラごっこ」を、エアソフト剣という新しい安全な用具を開発することで「安全と公平そして自由」を担保し、体育館で行う現代的なチャンバラごっことして、スポーツとして開発した競技と考えることができる。海外においても年を追って理解者が増え、アメリカ大会、フランス大会、オーストラリア大会、イタリア大会、ロシア大会、ウクライナ大会、ラトビア大会、エジプト大会、韓国大会、台湾大会、シンガポール大会と普及活動が拡大しており、日本選手権大会、世界選手大会も開催するに至っている。

スポーツチャンバラには、さまざまなバリエーションが用意されており、1対1の「対戦」、1対3などのように同人数でない「乱戦」、30対30あるいは50対50など集団で戦うものを「合戦」といい、多くの競技性を楽しむ形式を採用している。さらに、車いす利用者や他の障害を保有する人も参加し参画している。力の差や体格の差のある場合はエアソフト剣の長さを変えてハンディをつければ、その差が克服できるのである。世界チャンピオンを相手にしても長剣を持った子供3～4人でかかれば、子供たちのほうが勝つことも可能である。頭部に紙風船をつけての風船割りゲームなど取り組みを工夫することで更なる可能性を示している。

また、障害者大会も各地で盛んに実施されており、それはリハビリテーションとして、又健常者とのコミュニケーションとして役立っている。リハビリテーションの現場においては、精神と体力の両面に効果を発揮すると期待されている。（写真3参照）

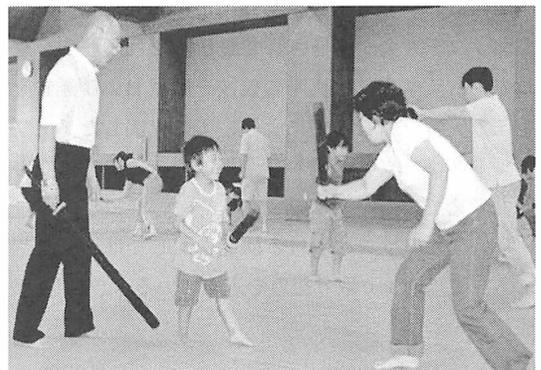


写真3. スポーツチャンバラ

## 8. 車いすマラソンの導入について

車いす生活者のスポーツ種目は多く開発されているが、基本的には健常者のジョギングと同じように、車いすによるランニングを理解する必要がある。パラリンピックや国際レベルの競技者がマスコミで紹介されることにより、車いす狭義への認知度は向上しているが、彼らの能力が高いがゆえに、簡単に車いすをコントロールできるものと考えられている心配がある。競技用の車いすは、未だに開発段階であり、多くの人々が関わってより良い製品を考える必要がある。そのためには、多くの人がびとが車いす競技を理解し、機会があれば体験する必要があると考えている。車いすに乗った段階で、フルマラソンを走破することが如何に難しいことであるかを理解し、競技特性を理解する必要がある。

車いすにおけるフルマラソン競技としては、日本で開催されている大分国際車いすマラソンが有名である。この大会は、1981年の国際障害者年を記念して、世界で初めての「車いすだけのマラソンの国際大会」としてスタートした。以来毎年開催され、世界最大、最高レベルの大会として、国内外から高い評価を受けている。この大会の開催により、選手間の交流、競技用の車いすの開発に関する情報交換が進み、カーボンやチタン等を使用して軽量化された「レーサー」と呼ばれる車いす製品化が起りつつある。トップ選手になると平均時速30kmを超え、42.195kmを1時間20分台で駆け抜けることが可能である。またこの大会は、2,000名を超える協力者やボランティア、企業からの協賛金、善意の寄付などによって支えられており、この大会を通じ、世界中に友情の輪が広がっている。

関西においても、兵庫県篠山市において全国車いすマラソン大会が開催されており、22回の歴史を重ねている。学生には実際の競技を観戦および運営を手伝う実習を組むことにより、より充実したアダプテッドスポーツへの関わりが形成できるのではないかと考えている。

車いすマラソンにおける研究に関しては、三浦<sup>12)</sup>によって以前より取り組みを進めている。(写真4参照)

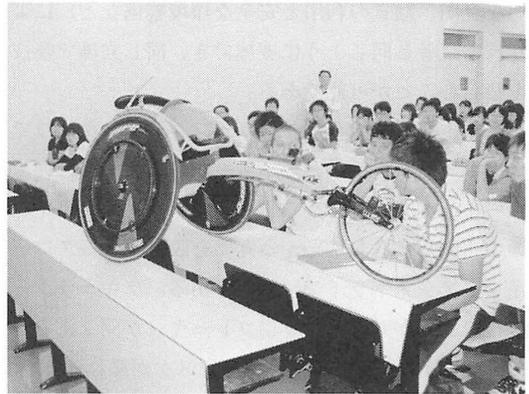


写真4. 車いすマラソンの理解

## IV. まとめ（ブラインドウォークやブラインドランの導入について）

学生に対して、障害をどのように理解し、受け入れる機会を提供するかは難しい問題である。我々は、学生に障害を理解する資料として提供すべき資料の選択についても考え研究を進めている<sup>2)</sup>。学生が日常生活において実施するスポーツ活動の中で、障害を有する人たちが積極的に参加しているスポーツ種目を改良した資料提供が望ましいのであるが、障害は均一ではなく個別に対応することも重要な課題となっている。基本的には、アダプテッドスポーツとして、障害の有無に関係なく、あらゆる年齢に対応できるスポーツの理解を促す必要があり、学生自らが積極的に考えて工夫することのできる環境を準備することが重要である。

我々が最も基本と考え、常に意識して導入するブラインドウォークやブラインドランという種目について説明を加えておく必要がある。

二人一組で片方がアイマスクなどで目隠しをし、もう片方がガイド役となり、五感（触覚、味覚、臭覚等）を十分使うように案内しながら森の中や公園などをゆっくり歩く技法がブラインドウォークである。ネイチャーゲームのプログラムでは、聞こえてくる音の種類を数えるプログラムの「音いくつ」などと組み合わせて実施されることが多くある。また、障害を保有する人を理解するために、教職教育の現場においても使用される技法でもある。しかし、教職課程や介護体験で重きを置かれている部分は、健常者がどのように障害を理解し何を情報として提供できるかを体験し理解する部分に重点が置かれず

ぎており、視覚を遮断した場合に日常生活では失いつつある感性を刺激する部分について触れることは少ない。障害を保有している人から学ぶべきことが多くあることを、教育現場では軽視しサポートする側に立つことばかりが強調される傾向にある。

楽しくスポーツを実施するという部分に絞り込んでも、同様のことが考えられる。記録や勝敗にこだわるスポーツのあり方も重要ではあるが、スポーツを実施することそのものを楽しむことが基本である。ブラインドウォークやブラインドランの実施は、そのことを気づかせてくれる重要な体験であると考えている。(写真5参照)

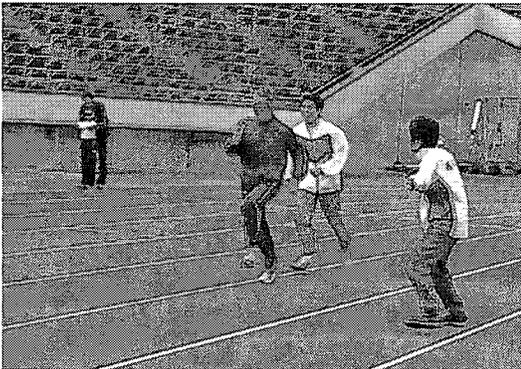


写真5. ブラインドランニングの実施

基本的には、アダプテッドスポーツとして、障害の有る無しに関係なく、あらゆる年齢に対応できるスポーツの理解を促す必要がある。できれば学生自らが積極的に考えて工夫することのできるスポーツの開発および体験環境を準備することが重要である。

#### 参考文献

- 1) 金芳保之、松本芳明 (1997) : 現代生活とスポーツ文化, 大修館書店, pp.1-6.
- 2) 三浦敏弘、小田慶喜 (2010) : 障害者スポーツ支援研究 障害者スポーツ研究からアダプテッドスポーツへの展開—学生に提供する資料を考える—, 人間健康学研究第1号, pp.1-10.
- 3) 矢部京之助、草野勝彦、中田英雄 (2004) : アダプテッド・スポーツの科学, 市村出版, pp.3-4.
- 4) 姫路獨協大学医療保健学部作業療法学科 2010 年度 SYLLABUS
- 5) 池田勝、西野仁、永吉宏英 (1987) : レクリエーション活動の実際, 杏林書院, 84-87.

- 6) 矢部京之助、草野勝彦、中田英雄 (2004) : アダプテッド・スポーツの科学, 市村出版, pp.72-76.
- 7) <http://www.pajapan.com/>
- 8) <http://www.kansai-u.ac.jp/mt/archives/taiikugaku.pdf#search='関西大学プロジェクトアドベンチャー'>
- 9) <http://www.kansai-u.ac.jp/global/guide/mapsaki.html>
- 10) ジョセフ・B・コーネル (2007) : ネイチャーゲーム 1, 柏書房, pp.6-17.
- 11) ジョセフ・B・コーネル (1991) : ネイチャーゲーム 2, 柏書房, pp.27-51.
- 12) 三浦敏弘、小田慶喜 (2004) : 障害者スポーツの運動処方に関する研究—車いすマラソン競技者の運動中の温度変化について—, 関西大学文学論集第52巻第2号, pp.31-41.