

一人でも多くの人にスポーツのきっかけを

# Health & Sports Life

TAKE FREE

ご自由にお持ち下さい

vol. **105**

August 2016

ヘルス & スポーツライフ



Interview

[ウィルチェアーラグビー]

## 池崎 大輔

Let's やるスポ

ボッチャ

すぽーつ人 神谷 博 [特定非営利活動法人 札幌NFC理事]

あなたは大丈夫？

運動前、運動中、運動後



一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団



9月に迫ったリオパラリンピックでウィルチェアーラグビー日本代表のエースとして注目される池崎選手。車いすバスケットボールとの衝撃的な出会いが、スポーツとの密な関わりの始まりでした。

「僕は6歳の頃、末しょう神経の障がいで手足の筋力が徐々に低下するシャルコー・マリー・トゥース病という難病と診断されました。思うように歩けなくなっていた高2の時に車いすバスケットと出会い、障がいがあっても車いすで競技ができるという希望をもらったことが、今も強く心に残っています。以来、バスケットを15年続け、30歳の頃にそれまで見たこともなかったウィルチェアーラグビーの誘いを受けました。実はバスケットは、握力が弱いことなどに悩みながらプレーしていました。それが、ラグビーなら自分と同じ四肢に障がいがある人を対象とした競技なので言い訳もできない、どれだけやれるか挑戦してみようと転向しました」

新たな挑戦は年齢的に勇気がいることではなかったかと思いますが、池崎選手の考えは違います。「30歳でも50歳でも、やろうと思えば生きているうちは何でもチャレンジできます。競技人生がどのくらいかということはあっても、可能性はやってみなければ分からない。可能性にかけてきたからこそ今があるのだと思います」

全国屈指の強豪チーム「北海道ビッグディッパーズ」メンバーとしてプレーするほか、日本代表での活動は東京をはじめ海外へも。

「月1回の合宿や遠征など、北海道からでは必ず飛行機で移動しなければならず、地方在住のデメリットがあります。より良い環境を求めて、本州に活動拠点を移す選手も多い。北海道でのバラスポーツの環境は、正直まだまだ厳しい。でも、だからこそ、こういう環境の中でもやればできることを証明したいという思いがあります。北海道でスポーツに取り組んでいるたくさんの人たちに希望を与えたいと思います」

それだけに、パラリンピックには特別な意味があるといいます。

「パラリンピックは、バラスポーツの中でも最高峰の舞台。誰もが知っている夢の舞台で結果を出し、競技の知名度を上げることも現役選手の務めだと思いますから、バラスポーツの道を切り開いていくための舞台でもあります」

ウィルチェアーラグビーは、スピード感や激しいタックルなど、迫力あるプレーが見どころ。特に、池崎選手ならではの強みとは。

「自分で理解しているのはスピード、中でも瞬発力や車いす操作。車いすバスケットで培ってきたもので勝負できると思っていますし、そこは負けないつもりです。タックルをすると、自分にも当然強い衝撃がありますが、ひるんだら負け。」

「特集インタビュー」

リオ2016パラリンピック競技大会  
ウィルチェアーラグビー（車いすラグビー）日本代表

## 池崎 大輔

「成せば成る」。それを証明するため

諦めず夢に向かって本気で挑戦。

リオデジャネイロパラリンピックでの活躍が大きく期待される池崎大輔選手に、競技にかける思いを語っていただきました。



鍛え上げた体と心で闘志あふれるプレーを見せる池崎選手。バラスポーツにもっと目を向けるきっかけになることを願って、リオパラリンピックに挑みます。

## WHEELCHAIR RUGBY Daisuke Ikezaki

「国内で開催することで、自分の家族も試合を見に来られますし、日本の皆さんにバラスポーツへの理解、魅力を生で伝えられるいいチャンスになる。当然、僕も活躍して結果を出す気持ちでいます。生涯現役で、幾つになったら辞めるなんて考える必要もない。ウィルチェアーラグビーはある程度年齢がいても続けられますし、プレーヤーではなくても違う関わり方ができる。自分の人生をウィルチェアーラグビーに捧げていきたいという思いがあります。この競技に出合ったからこそ今の自分の環境があるわけですから、恩返しをしていかなければ。僕が好きな言葉は『成せば成る、成さねばならぬ何事も』。だから、途中で諦めず夢に向かって本気で取り組み続けています。そうすれば、必ず多くの人に会えて、自分のなりたいものへの道ができてくることを証明し、発信したい。それが、僕の使命でもあると思っています」

フルコンタクトスポーツなので、パワーもスピードもある海外選手にも立ち向かっていくメンタルの強さがなければなりません。その源、原点としてあるのはもちろん家族の支えであり、僕がパラリンピックでメダルを取るために応援してくれたすべての人の期待に応えることを力に変え、結果を出して恩返ししたいという思いです」

池崎選手にとって、スポーツはかけがえのない存在です。

「生きていくには仕事をしなければなりません。自分の取り柄を考えた結果、スポーツで人生を歩んでいくと決めて今に至ります。バラスポーツというカテゴリの中で、どれだけ活躍して仕

事としてやっていけるかと考えています。それに、スポーツはいろいろな力を持っていると思うんです。世界共通のものであり、勝敗が世の中を左右するほどの力もある。夢と希望も与えられるし、健常者と障がい者の共生社会をつくるものでもあると僕は思っています」

だからこそ、リオの目標をはっきりと高く掲げています。

「僕は、金メダルとは言いません。世界一になりたいんです。金メダルを取りたいからリオに行くというのはもちろんですが、その先も見据えての金メダルが目標です。パラリンピックで世界一のチームと評価され、自分も世界一の選手になる。リオでそういう結果を出せば、メディアがすごく取り上げてくれる



### profile

#### 池崎 大輔

生年月日：1978年1月23日 出身地：函館市

岩見沢高等養護学校2年から車いすバスケットボールを始め、30歳の時にウィルチェアーラグビーに転向。「北海道ビッグディッパーズ」で活躍し、2010年には日本代表に。初出場した2012年ロンドンパラリンピックはチーム4位。米国などでの海外修業も経験し、2015年のアジアオセアニアチャンピオンシップではチームを優勝に導く原動力となりMVPを受賞、リオデジャネイロパラリンピック出場権獲得。三菱商事所属。





## ボッチャ

勝負を決めるのは相手との駆け引き  
そこに競技の魅力や面白さも

1 エンドで互いに6個ずつのボールを投げ、相手よりもいかにジャックボール(目標球)に近付けて得点を挙げるか。「ボッチャ」は、先を読んだの駆け引きが勝負を決めるポイントであり、面白さでもあります。

重度脳性麻痺者や同程度の四肢重度機能障がい者のためにヨーロッパで生まれたスポーツで、先攻の選手が白いジャックボールをコート内に投げ入れ、引き続き最初の投球を行います。その後、相手選手がボールを投げ、以降は審判の指示に従ってジャックボールから遠い位置にある選手が投球。ほかのボールに当たったり、相手のボールが近づきにくい位置にガードするように投げたり、戦略は多種多様。車いすの角度を慎重に変えながら、狙い通りにボールを投げる技術もちろん必要です。

障がいの程度によって4クラスに分かれ、個人、ペア(2人)、チーム(3人)の競技部門があります。ボールが投げられない場合はランプと呼ばれる勾配のついた投球補助具を使い、自分の意思をアシスタントに伝えて競技を行うなど、さまざまな人が参加可能。パラリンピック正式種目で、日本代表はリオデジャネイロ出場権を獲得。4年後の東京大会も楽しみな競技に挑戦する選手が、北海道でも増えることが期待されます。

### ボッチャを体験してみよう!

定期練習日には自由に見学・体験ができます

【定期練習日】 第1・3・5土曜 / 13:00~16:00

【場 所】

札幌市身体障害者福祉センター  
札幌市西区二十四軒2条6丁目

※問い合わせはドリームボッチャ札幌へ

【取材協力】

ドリームボッチャ札幌

<http://blog.livedoor.jp/dreamboccha/>

## SPORTS - HUMAN



神谷博さんは20年ほど前、知的障がい児(者)のサッカーチームとして「札幌NFC(North Football Club)」を創設。13~14人のメンバーでのスタートでした。

「札幌市で障がい者サッカーを普及させようという呼びかけがあった時、たまたま私が体育大学出身で、知的障がい児の施設に勤務していたため関わることになりました。最初は、知的障がいを持つ子どもたちが集まる場をつくり、余暇支援としてサッカーを取り入れようと考えてチームを立ち上げたのですが、参加者がほとんどサッカーを好きになり、試合をすると勝ち負けにもこだわるようになっていきました」

活動は広がり、現在、札幌NFCにはトップ、フレンドリー、ジュニアの3クラス合わせて100人を超えるメンバーが所属。特に、トップ

障がい者サッカー、スポーツがもっと盛り上がるように。

チームは全国大会16年連続出場で、優勝、準優勝の経験誇る強豪です。「トップチームの選手たちは、普段の様子を見ていると本当に仲がいい。それがチームワークにもつながり、みんな楽しくやっています。平成26年に全国大会で優勝した時は、選手たちは涙を流して喜んでいました。そうした経験からもそれぞれが自覚を持って、次も勝とうという気持ちで取り組んでいます」

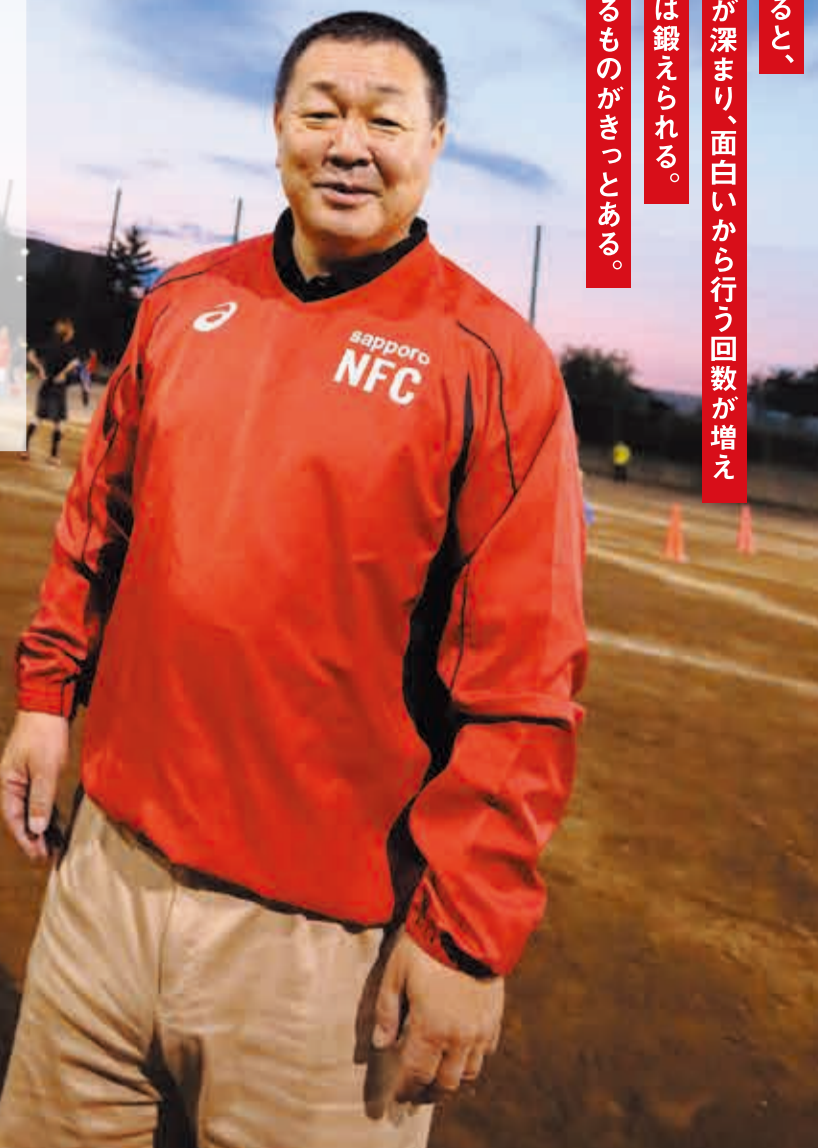
札幌NFCは今年も北海道東北予選を勝ち抜き、10月に岩手県で行われる全国大会出場を決めています。

「優勝を狙っていますが、ほかの地域も強くなってきたので簡単ではありません。日頃から、モチベーションを下げないように注意しています。強さの秘訣といわれれば、継続することでしょうか。サッカーが好きだから選手たちは毎回休まず練習に来ます。ただ、彼らにとって一番

大切なのは就労。仕事があるからこそ好きなサッカーを楽しめることを伝え、働くことに対する意識につなげたいと考えています」

サッカー経験を持つスタッフが指導にあたり、協力してくれる人たちも増え、クラブは規模、レベルともに成長。活動は充実を深めています。「トップチームの全国優勝などで知名度が上がリ、やっと浸透してきたというところ。やってみたくても

スポーツを継続していると、  
上達することに面白さが深まり、面白いから行う回数が増え  
ストレスがなくなり体は鍛えられる。  
続けるからこそ得られるものがきつとある。



### Profile

神谷 博さん

(かみや ひろし)

1958年生まれ 58歳  
サッカー指導歴 約20年

特定非営利活動法人「札幌NFC」理事。多機能型就労継続支援(B型)おおぞら施設長。仙台大学体育学部出身。「札幌NFC」は第14回全国障害者スポーツ大会優勝、平成27年度札幌市民スポーツ賞・成績優秀部門など受賞。同法人は陸上競技、ソフトボールチームも運営。

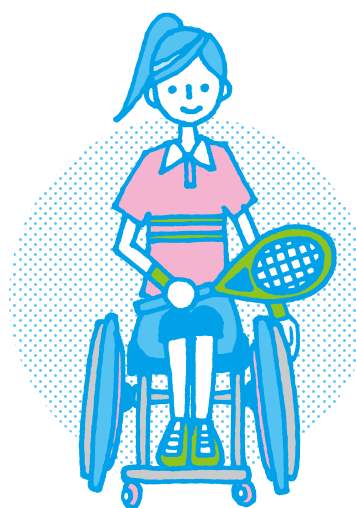




運動「前」  
運動「中」  
運動「後」

連載第37回

## 「障がい者スポーツ」の巻



克服能力の増強、自尊心の向上、社会へ向けたポジティブメッセージの発信、空間知覚の獲得、社会制限からの解放感、社交性向上などです。

### 社会的改善点

障がい者のスポーツ参加を増やすためには、さらなる環境整備が必要です。障がい者スポーツに対する専門知識がある指導者の不足、家族のサポートや仕事に起因する時間の不足、スポーツをする仲間の不足、経済的問題、利用困難な施設、交通アクセスの問題、障がい者運動プログラム情報の不足など、改善すべき点が少なくありません。そして、障がい者の権利をサポートする法律制定を適時行うことも大切です。

練とスポーツ参加を目的としています。重度障害者に対するトレーニングプログラムもあります。脳性麻痺国際スポーツ・レクリエーション協会が、1978年に設立され、脳性麻痺、後天性脳障害、脳血管障害など、脳の運動神経障害のある人にスポーツの機会を提供しています。各国には、盲人協会が主催する大会、小人症陸上競技協会、聴覚障害者陸上競技協会など、さまざまな障害を対象にした、スポーツの集まりがあります。

### 効果

障がい者の一流競技、レクリエーションスポーツのどちらも、いくつかの良い効果が確認されています。それは、身体能力の自己確認、自立心と心理的

### 障がい者スポーツの集まり

障がい者スポーツ大会の最初の記録は、1924年パリの国際ろう者スポーツ競技大会です。1948年にはイギリスのストーク・マンデビル病院で、車いす患者によるアーチェリー大会が開催され、1952年に国際大会へと発展しました。1960年にオリンピックが開催されたローマで「第9回国際ストーク・マンデビル大会が開かれまし

た。この大会は、英語の「平行」「もう一つ」「平行」に由来して、パラリンピックと称されました。それ以降、パラリンピックは、オリンピックの開催年ごとに行われています。

1968年に設立された国際スペシャルオリンピックは、6歳以上の知的発達障害への身体機能訓



一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団  
札幌市中央健康づくりセンター  
医師  
村上 猛

Dr. Murakami's Healthy Talk

スポーツは、友情を育み、心と身体バランスを保ち、持久力を向上させ、社会性を学ぶのに役立ちます。運動習慣があると、生活習慣病になることも少なくなります。スポーツをする障がい者は、自己評価が高く、人生の満足を実感し、気持ちが高揚することが少ない、という報告があります。

障がい者スポーツというと、障がいのある一流選手の国際大会（パラリンピックなど）をイメージする人が多いかもしれませんが、地域で行われているレクリエーション、身体活動も大切な障がい者スポーツで、どちらも、身体的、心理的、社会的なメリットをもたらしています。障がい者スポーツは、健康者の中で生活できる、機会均等である、という肯定的メッセージを投げかけています。



vol.20

### ウィルチェアー ラグビー

WHEELCHAIR RUGBY



四肢に障がいがある選手が1チーム4人でプレーするウィルチェアーラグビーは、1977年にカナダで考案され、2000年のシドニーパラリンピックから正式種目になりました。日本では1997年に連盟が設立され、日本代表チームは今回のリオデジャネイロ大会ではメダル候補とされる実力を誇るに至っています。

バスケットボールと同じ広さのコートで、1試合8分のピリオドを4回行い、バレーボール球をもとに開発した専用球を持った選手の車いすが相手側ゴールラインを越えると得点。パラリンピック競技の中で唯一、車いす同士のぶつかり合いが認められていることが特徴です。かつて「マダーボール（殺人球技）」と呼ばれていたことが、その激しさを物語ります。

選手は障がいの程度によって、0.5〜3.5点の7クラスに分かれ、プレーする4人の選手の合計

を8点以内にするのがルール。特集に登場いただいた池崎大輔選手は、そこにもウィルチェアーラグビーの面白さがあるといいます。

「障がいの重い人、軽い人が個々の役割をしっかりと果たしてチームとして勝っていく競技なので、その駆け引きも魅力の一つ。戦術を理解した上で試合を見ると、より深く楽しんでもらえるはず」

さらに、激しい闘いを支えるスタッフたちとの連携もポイント。パンクした車いすのタイヤを交換したり、転倒した選手をコートに入らせて起こしたり、トレーナーが体をケアしたり。一手中にも障がいがある僕たちには、スタッフの力が絶対に必要で、コミュニケーションは欠かせません。その一体感は、ほかの競技にないものがあると思います」と池崎選手。

選手、スタッフを含めチーム全体が機能し、大躍進を見せてくれることを楽しみにリオの応援を！

SKI JUMPING CROSS COUNTRY SKIING  
ALPINE SKIING FREESTYLE SKIING SNOWBOARD  
SPEED SKATING FIGURE SKATING  
SHORT TRACK SPEED SKATING  
ICE HOCKEY CURLING BIATHLON

2017冬季アジア札幌大会  
2017 Sapporo Asian Winter Games

2017.2.19 (SUN) - 26 (SUN)

札幌・帯広で開催  
Sapporo and Obihiro



Beyond your ambitions

世界につながる、冬にする。

オフィシャルオンラインショップにて大会公式グッズ販売中 <http://shop-sapporo2017.jp/>

第8回札幌アジア冬季競技大会組織委員会／札幌市  
TEL:011-242-2017 <http://sapporo2017.org>

スポーツくじ toto BIG

はじめよう、  
スポーツライフ。

水泳歴(3ヵ月)

水泳歴(2日)



SAPPORO HEALTH & SPORTS FOUNDATION

一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団 札幌市中央区中島公園1番5号 tel.011-530-5550

## 札幌市内公共スポーツ・健康づくり・国際交流施設のご案内

詳しくはホームページへ

さっぽろ健康

検索

| 区   | 施設名                | 住所              | 電話番号         | 休館日      | 設備                                         |
|-----|--------------------|-----------------|--------------|----------|--------------------------------------------|
| 中央区 | 中央体育館              | 中)大通東5丁目12-13   | 011-251-1815 | 第1月曜日    | 競技室、体育室、柔道室、剣道室、弓道室、相撲室、ボクシング室、アーチェリー場     |
|     | 中島体育センター           | 中)中島公園1-5       | 011-530-5906 | 第4月曜日    | 体育室、小体育室、格技室、トレーニング室、講堂                    |
|     | 円山総合運動場            | 中)宮ヶ丘3番地        | 011-641-3015 | お問合せください | 野球場(硬式)、陸上競技場、テニスコート(軟式)、スケートリンク(冬季)       |
|     | 中央健康づくりセンター        | 中)南3条西11丁目      | 011-562-8700 | 月曜日 他    | 健康度測定フロア、運動フロア(トレーニング設備有)                  |
| 北区  | 北区体育館              | 北)新琴似8条2丁目1-25  | 011-763-1522 | 第4月曜日    | 競技室、体育室、格技室、ボクシング室、トレーニング室                 |
|     | 麻生球場               | 北)麻生町7丁目        | 011-736-1461 | お問合せください | 野球場(硬式)、テニスコート(硬式)                         |
| 東区  | 東区体育館              | 東)北27条東14丁目3-1  | 011-751-5250 | 第1月曜日    | 競技室、体育室、格技室、トレーニング室、デッキ(弓道、アーチェリー)         |
|     | 東温水プール             | 東)北16条東16丁目2-2  | 011-785-6812 | 第4月曜日    | プール                                        |
|     | 美香保体育館             | 東)北22条東5丁目1-1   | 011-741-1972 | 第3月曜日    | 競技室(夏季)、スケートリンク(冬季)、野球場(軟式)                |
|     | スポーツ交流施設(つどむ)      | 東)栄町885番地1      | 011-784-2106 | お問合せください | 屋内グラウンド、ランニングコース、テニスコート(硬式)、パークゴルフ場        |
|     | 東健康づくりセンター         | 東)北10条東7丁目      | 011-742-8711 | 月曜日      | 運動フロア(トレーニング設備有)                           |
| 白石区 | 白石区体育館             | 白)南郷通6丁目北1      | 011-861-4014 | 第3月曜日    | 競技室、体育室、小体育室、格技室、トレーニング室、ランニングコース          |
|     | 白石温水プール            | 白)平和通1丁目南2-5    | 011-846-0004 | 第2月曜日    | プール                                        |
|     | 札幌国際交流館            | 白)本通16丁目南4-26   | 011-866-3811 | 第3月曜日    | 体育室、プール、トレーニングコーナー、ランニングコース、ライラックホール       |
| 厚別区 | 厚別区体育館             | 厚)厚別中央2条5丁目1-20 | 011-892-0362 | 第1月曜日    | 競技室、体育室、格技室、トレーニング室、ランニングコース               |
|     | 厚別温水プール            | 厚)厚別中央2条6丁目3-1  | 011-896-1861 | 第4月曜日    | プール                                        |
|     | 厚別公園               | 厚)上野幌3条1丁目2-1   | 011-894-1144 | お問合せください | 陸上競技場、室内練習走路、補助競技場、トレーニングルーム               |
| 豊平区 | 豊平区体育館             | 豊)月寒東2条20丁目4-15 | 011-855-0791 | 第4月曜日    | 競技室、体育室、格技室、トレーニング室、ランニングコース、軟式野球場         |
|     | 豊平公園温水プール          | 豊)美園6条1丁目1      | 011-813-6556 | 第3月曜日    | プール                                        |
|     | 平岸プール              | 豊)平岸5条14丁目1-1   | 011-832-7529 | 第1月曜日    | プール                                        |
|     | 月寒体育館              | 豊)月寒東1条8丁目1-1   | 011-851-1972 | 第3月曜日    | スケートリンク(通年)※ロビーにて卓球可                       |
|     | 月寒屋外競技場            | 豊)月寒東1条8丁目1-1   | 011-851-1972 | お問合せください | ラグビー場、弓道場、テニスコート(硬式)                       |
| 清田区 | 清田区体育館・温水プール       | 清)平岡1条5丁目4-1    | 011-882-9500 | 第2月曜日    | 競技室、体育室、小体育室、格技室、トレーニング室、ランニングコース、プール      |
|     | 白旗山競技場             | 清)真栄502番地1      | 011-884-9355 | お問合せください | サッカー場(夏季)、ローラースキーコース(夏季)、距離スキーコース(冬季)      |
| 南区  | 南区体育館              | 南)川沿4条2丁目2-1    | 011-571-5171 | 第2月曜日    | 競技室、体育室、格技室、トレーニング室、ランニングコース               |
|     | 藤野野外スポーツ交流施設(Fu's) | 南)藤野473番地1      | 011-591-8111 | お問合せください | スキー場、リュージュ競技場、夏季フィールド                      |
| 西区  | 西区体育館・温水プール        | 西)発寒5条8丁目9-1    | 011-662-2149 | 第3月曜日    | 競技室、体育室、格技室、弓道場、重量挙げ室、トレーニング室、ランニングコース、プール |
|     | 宮の沢屋内競技場           | 西)宮の沢490番地9     | 011-664-6363 | 第3月曜日    | スモールボアライフル射撃場、エアライフル射撃場、人工芝グラウンド           |
|     | 西健康づくりセンター         | 西)八軒1条西1丁目7-7   | 011-618-8700 | 月曜日      | 運動スタジオ、トレーニングジム、ウォーキングコース                  |
| 手稲区 | 手稲区体育館             | 手)曙2条1丁目2-46    | 011-684-0088 | 第2月曜日    | 競技室、体育室、格技室、トレーニング室                        |
|     | 手稲温水プール            | 手)曙2条1丁目2-60    | 011-683-0676 | 第1月曜日    | プール                                        |
|     | 星置スケート場            | 手)星置2条1丁目12-1   | 011-681-8877 | 第2月曜日    | スケートリンク(通年)                                |

※ 休館日は祝祭日と重なる場合、第1月曜日は第2月曜日、第2月曜日は第1月曜日、第3月曜日は第4月曜日、第4月曜日は第3月曜日に変更となります。また、季節により変更する場合もあります。  
※ 各種教室、講習会も実施しております。大会等で利用できないことがありますので詳しくは利用施設にご確認ください。