

卓球・ボッチャ・車いすバスケットボールを体験!



卓球(視覚障がい者用)

サーブ側が「いきます」、レシーブ側が「はい」と応えると試合スタート。金属粒の入った球から出る音を聞きながらラケットを動かし、ネット下に球をくぐらせてラリーを行います。卓球台のサイド一部とエンドに高さ1.5cmのフレームがあり、球がフレームを飛び越えたらアウト。球がフレームに当たって台のなかに戻ったらポイントになります。

球の音に集中すると次第に球の場所や距離感があがってきます。打てるようになって、一気に楽しくなりました。

ボッチャ

最初に白ボール(ジャックボール)を投げ、つぎに赤・青各6個のボールを投げたり転がしたりして、白ボールにいかにも多くのボールを近づけるかを競います。カーリングに似ていますが、的となる白ボールも途中でボールを当てて動かすことができます。気軽にできるスポーツとして人気が広がっています。

体が思うように動かせない人でも取り組めるスポーツです。誰もが一緒に楽しめるスポーツだと思いました。



車いすバスケットボール

専用の車いすにはブレーキがなく、ダッシュ、ストップ、ターンすべてを自分の手で操作。後方への転倒防止のためにリアキャスター、足元には、衝突しても安全なようにバンパーがあります。バスケットボールと同様、ボールを持っているときは2回しか手でこぐことができません。2020年2月に女子の国際大会(2020大阪カップ)が大阪で開催されます。

タイヤの回転を利用して落ちているボールを拾ったり、座ったままシュートするのがとても難しかったです。



障がい者スポーツは想像していた以上に難しかった! ボッチャを体験して、これは障がいのない人も障がいのある人も一緒に楽しめるスポーツだと思った。

障がい者スポーツを体験して親しみがあいたので、これからは積極的に観戦して応援したい。

訪問してみてもいい

ちょっとまめ知識

東京2020パラリンピック競技大会

パラリンピックは、障がいのあるトップアスリートが出場できるスポーツの祭典です。4年に1度、オリンピック競技大会の終了後に同じ場所で開催されます。「東京2020パラリンピック競技大会」は、22競技540種目が21会場で開催され、史上最多4,400人の選手による白熱した戦いが、2020年8月25日の開会式翌日から9月6日の閉幕まで、12日間にわたり繰り広げられる予定です。

※開催競技:アーチェリー/陸上競技/バドミントン/ボッチャ/カヌー/自転車競技/馬術/5人制サッカー/ゴールボール/柔道/パワーリフティング/ボート/射撃/シッティングバレーボール/水泳/卓球/テコンドー/トリアスロン/車いすバスケットボール/車いすフェンシング/車いすラグビー/車いすテニス

※この記事の作成には、関西大学フリーペーパー制作団体「Linku」の皆さんに協力をいただきました。



山下 桜花さん

松田 龍治さん

竹村 ゆり子さん

ルールを変えたり、必要な道具を使えば、障がいのある人もスポーツが楽しめることがわかりました。



大阪で学ぶ学生が

大阪市長居障がい者スポーツセンターを訪ねました



大阪市長居障がい者スポーツセンターって、どんなところ?

日本初 障がい者が仲間と一緒にスポーツを楽しめる場所

大阪市長居障がい者スポーツセンターは、1974年に日本で初めて設立された障がい者のためのスポーツ施設です。障がいのある人がスポーツを通して、体力の維持・増進・身体機能の回復や向上を図るほか、精神的にも自信と勇気を養い、社会参加の機会を増やし、豊かな日常生活を送ることをめざして設立されました。一人で来館しても、指導員や仲間と一緒にさまざまなスポーツが楽しめる環境が整っており、これまでに1,000万人以上の人々が利用しています。

利用の目的

- 身体機能を少しでも向上させ、日常生活の充実を図る
- さまざまなスポーツを通して健康・体力を維持増進する
- 目標に向かって仲間と努力し、スポーツの喜びを味わう
- 仲間とトレーニングを積んで自らの技能を向上させる
- 施設内の交流を通して、少しずつスポーツに興味をもつ

訪問してわかった /

長居障がい者スポーツセンターのここがスゴイ!

45年の歴史を持ち、さまざまなイベントも充実!

ここが、日本初の障がい者スポーツセンターと聞いて驚きました。来年パラリンピックが開催される東京ではなく、大阪が障がい者スポーツ振興の先駆けだと知って誇らしい気持ちです。施設の運営だけでなく、夏まつりや出張スポーツ教室といった地域に根ざした取り組みの継続も、年間約36万人というたくさんの利用者につながっているんだと思いました。

ボウリングもプールも! いろんなスポーツができる充実の設備

施設内では、「水泳」「バスケットボール」「卓球」「アーチェリー」「ボウリング」など多彩なスポーツが楽しめます。たとえばプールの壁には、視覚障がい者用のタッチ板が設置されていたり、誰もが安全に楽しめるようさまざまな配慮がされています。身体が動かなくてもできるスポーツを考案したり、ルールを改定しているところもすごいです。「残った機能を活かしてスポーツを楽しむ」という言葉が心に響きました。

仲間や指導員さんがいるから、いつでも一人で来てもスポーツが楽しめる!

「スポーツ教室」を通じた仲間づくりや交流が奨励されていて、マラソンやボウリング、ビームライフル射撃などの「クラブ活動」もあります。多くの人々が一人で来館し、仲間とスポーツを楽しむことができます。ロビーやエレベーター周りのホールで談笑するみなさんの明るさも印象的でした。



もっと知りたい人は、ウェブサイトを検索してみてもいい!

大阪市長居障がい者スポーツセンター <http://fukspo.org/nagaissc>

【住 所】大阪市東住吉区長居公園1-32 【連絡先】Tel:06-6697-8681 Fax:06-6697-8613
【開館時間】平日・土曜日 9:00~21:00(利用受付は20:30まで)、日曜日・祝日 9:00~18:00(利用受付は17:30まで)
※プールおよびボウリング室以外は、12:15~13:00まで閉室
【休館日】毎週水曜および第3木曜(祝日の場合は開館)、12月29日~翌年1月3日

