

# 障害者スポーツ



## ジャパンパラリンピック水泳競技大会

去る8月20日(日)に大阪府立門真スポーツセンター「なみはやドーム」メインプールにおいて、日本最高峰の障害者水泳大会「ジャパンパラリンピック水泳競技大会」が開催されました。この大会は、平成9年度の「ふれ愛びっく大阪」の開催記念として、平成10年度から大阪において開催されるようになりました。



10月18日(水)からオーストラリアのシドニーにおいて開催される「2000年シドニーパラリンピック競技大会」が間近なこともあり、シドニーに出場する日本代表選手17名も勢揃いする豪華な大会となりました。大会の様子については、「24時間テレビ」において、選手紹介を含め放送されましたのでご覧になった方もいらっしゃるかと思います。

実際に「障害者スポーツ」に接する機会は非常に少ないのが現状です。しかしながら大阪においては今大会のように、世界を舞台に戦う日本のトップアスリート達が集う日本トップレベルの大会が開催されています。来年も引き続き8月に開催する予定となっていますので、一度ご覧になり、その「すごさ・迫力・力強さ」を実感してみませんか。

# スポーツをはじめよう!

「障害者スポーツ」といっても、特殊なスポーツではありません。障害の程度により、競技ルールを少し変更しているだけなのです。言葉を変えれば、「誰でも参加できる」ことを目的にしているスポーツとも言えます。スポーツを「競技」としてとらえるか、「レクリエーション」としてとらえるかによって、スポーツに取り組む姿勢も異なると思いますが、スポーツを始める「きっかけ」のひとつとなるよう、毎回1競技ずつ紹介していきます。

## フライングディスク

「フライングディスク」と聞いてすぐにどんな競技かわかる方は、障害者スポーツに携わっている方くらいでしょう。「フライングディスク」というより、「frisbee」という商品で有名な「ディスクを投げる競技」なのです。しかし、競技ですから、ただ投げれば良い、というものではありません。現在、障害者スポーツ大会では、2種類の競技が行われております。



### 【アキュラシー】

正確性を競う競技で、6.4m離れた地点から直径9.15cmの輪めがけて10回投げて、何回入ったかを競います。

### 【ディスタンス】

距離を競う競技で、どれだけディスクを遠くに投げたかを競い、3回投げ、最長距離により順位を競います。

このような簡単なルールの競技ですが、ディスクを思ったところに飛ばすには、なかなか難しいものがあり、それがまた楽しい競技です。

老若男女、障害のある、なしにかかわらず楽しめる競技ですので、家族で楽しむには、手軽なスポーツの1つです。

# ストレスとスポーツ

大阪府立こころの健康総合センター  
精神科医 野田哲朗

変化の激しいストレス社会は心身の健康を蝕みがちです。ストレスと上手につきあいが大切ですが、意外と知られていないのがストレスのこと。ストレスをよく理解して、スポーツがストレス解消に果たす役割を知りましょう。

## ストレスって?



もともと「歪み」という意味。過剰なストレス(ストレスの原因)はこころと身体を歪ませストレス反応を起こします。

自律神経失調症



胃・十二指腸潰瘍



慢性的な肩凝り、頭痛



職場不適応症



不安神経症  
パニックディスオーダー

様々なストレスの要因(ストレス)から、心身に反応(ストレス反応)が起きることが「ストレス」です。適度なストレスはやる気というストレス反応を起こしますが、過剰なストレスがくせものです。胃潰瘍などの心身症、うつ病などのこころの病気、様々な病気を引き起こします。ですからストレス解消が重要なのです。

## ストレス解消のためのスポーツ

ストレスと上手につきあうには、とにかく、ストレスを気楽にとらえることです。大概のことは何とかなるはずですから。でも普段からスポーツに親しんでストレスに耐えられる心身の状態を作ることも大切です。

### ストレスに対するスポーツの効用

メンタルヘルスの改善  
スポーツで不安感やうつ症状が軽減します。  
ストレス耐性を高める  
定期的な運動は、ストレスに耐える力を高め、過剰なストレスに晒されても回復を早めます。

しかし、ストレス解消の観点からは、激しいスポーツは必要ありません。むしろ勝ち負けを競うようなスポーツは新たなストレスを生むことになるでしょう。プールでゆっくり泳ぐなどの、リラックスできるスポーツが望まれます。そしてスポーツを通して、気楽にお話できる友人を作ることです。おしゃべりはストレス解消にとってもいいのです。ですから、スポーツができない人も、スポーツ観戦を通してお友達といろいろおしゃべりしてください。

このように、生活にスポーツを取り入れて、上手なストレス解消を心がけましょう。

## いいシューズの選び方講座 ベストな一足を見つけるための5つのポイント

シューズを選ぶ際に注意しなければならないポイントをここに紹介。ベストな一足を見つけるための秘訣を伝授します。

(資料提供：株式会社アシックス)

### 1 まず足の形を知ることから...幅広い足か細い足なのかを知る

人それぞれ顔が違うように足の形も違います。幅の広い人、偏平足の人...一般的に日本人は甲が高く幅広、欧米人は、甲が低く細い足だと言われています。たとえ同じ競技で同レベルにある二人でも足の形が違えば当然シューズも違ってきます。きつい気がするという人は、幅広のシューズを、偏平足の方はアーチ状のシューズを選ばない方がいい場合もあるのです。つまりは履く足にぴったりのシューズを探す必要があります。選ぶ前に、足の形を確かめてみましょう。

### 2 購入する時間帯を考える...なるべく午後に購入すること

足はだいたい朝と夕方では0.5~1.0cmほど大きさに差があると言われています。これは体重がかりアーチ部がたるんできて、広がってしまうことがひとつ、血液が立っていることで足へと下りてきて、うっ血してしまうためです。だからシューズを購入するのは、足が大きくなった午後がいいでしょう。大きい状態で履いておくことで後でつらい思いをせずに済みます。

### 3 では実際に履いてみよう...フィット感を綿密にチェック

長くつき合っていくものだから、購入する時は実際に履いて細かくチェックしましょう。合わないものだと、血行障害による足の疲れや運動機能の低下を招く危険があります。また、試し履きの時には、必ず両足とも試すことをおすすめします。人によって左右の形が違ったり、サイズ差があるからです。靴紐もしっかり結び、甲に伝わる感触をつかむことも忘れずに...

### 4 片足で立ってみよう...片足で立つと足はさらに大きくなる

右足で立ち全体重をかけると、右足は30%ほど膨張します。立っているだけでこれほどの差があるのですから、走ったりジャンプしたりするともっと大きく足に負担がかかるはず。だから少しくらい気が引けても、ちゃんと片足でのチェックをしてください。これもまたいいシューズを選ぶための大切なポイントなのです。

### 5 最後にシューズのかえり確かめる...どこで曲がるか、どこまで曲がるか

シューズのかかとの下とつま先を両手でもって、内側に軽く押しみると、どの位置でかえっているかがわかります。かえりの位置はシューズの指先から3分の1、かかとから3分の2あたりがベスト。しかし必要以上に柔らかいのは避けるべきです。