

ユニバーサルスポーツ を はじめよう



名古屋市 スポーツ市民局

ユニバーサルスポーツをつくる

藤田 紀昭（日本福祉大学）

ユニバーサルスポーツとは

もともとスポーツは、障害のない青年期の男性が楽しむものとして創られてきたという歴史があります。したがって、障害のない青年期の男性以外がスポーツをするときには何らかの工夫が必要となります。例えば、バレーボールでは女子がプレーするとき、ネットの高さは男子よりも低いし、下肢障害のある人が行うシッティングバレーボールではさらにネットは低くコートも小さくなっています。このようにもともとあるスポーツを修正して、行うスポーツをアダプテッド・スポーツといいます。パラリンピックなどで行われている、いわゆる障害者スポーツはこうした工夫がなされていることが多いのです。

障害者スポーツの中には障害のある人となない人が一緒にプレーするタイプの競技があります。車いすダンスは車いすに乗ったウィールチェアドライバーと障害のないスタンディングパートナーが一緒になって踊ります。車いすテニスのニューミックスも車いすのプレーヤーとスタンディングのプレーヤーがペアを組むダブルスのゲームです。フロアバレーボールや視覚障害者サッカーは視覚障害の人と晴眼者が一緒にプレーすることができます。これらは障害のある人となない人が一緒にプレーする、いわばバリアフリースポーツということができるでしょう。

では、ユニバーサルスポーツとはどのようなもののでしょうか。実はユニバーサルスポーツという言葉の明確な定義は今のところありません。子どもから高齢者まで、また障害の有無に関係なく楽しめるスポーツというような意味で使われることが多いようです。

明確な定義はありませんが、次の二つの要件を持ち合わせていることが必要だと考えられます。その第一は、誰でもが一緒に参加できるスポーツであるということです。これは各種障害のある人から障害のない人まで、また幼児から高齢者まですべての人が参加できるものということではなく、スポーツやレクリエーションの場に集まった人たちが参加できるという意味です。高齢者と子どもが一緒にいることもあるでしょうし、車いすに乗っている人と乗っていない人が一緒にいることもあるでしょう。その場に集まった様々な人たちが参加できるよう工夫する必要があります。ダンスや軽運動など勝敗を競わないものは多様な人たちが比較的参加しやすいかもしれません。

二つ目の要件は勝敗を決めるようなスポーツの場合、参加した人たち全ての人（あるいはチーム）に勝者になる可能性があるということです。体力がある人や背が高い人、すばしっこい人や持久力のある人だけが勝てるものではないということです。その場にいるみんなが参加できても、一定の人たちのみが勝てるようなものでは、そのほかの人にとっては面白みがありません。

このような要件を満たすスポーツやレクリエーションは既存のものとして存在していることはほとんどありません。どのような人たちが参加するのかによって既存のもののルールや用具を修正したり、変えたり、場合によっては新たに作る必要があります。

・・・ユニバーサルスポーツに必要な工夫・・・

ユニバーサルスポーツはいろいろな人が参加できるということに加えて、それぞれの参加者やチームに同じように勝利の可能性があるという条件が加わります。そのための工夫の仕方として次の五つをあげておきます。

01 偶然の要素を取り入れること。偶然の要素だけではくじ引きやじゃんけんと変わりませんが、運動の要素を取り入れつつその中に偶然の要素を取り入れることが重要であり、難しい点でもあります。例えば風船などを利用すると、動きに予測できないところがあり、偶然の要素を取り入れることができます。また、バスケットボールで両チーム合わせて50点目の得点を入れたチームに特別賞をあげたりする（もちろん参加者にはゲームの後で知らせなくてはなりません）のも偶然性を担保し、強いチームだけが勝つものではなくなります。

02 風船を利用したり、ネットを低くしたりするなど用具を軽くしたり、背の高さや力の弱さが不利とならない環境の設定をする。世界ゆるスポーツ協会の提案している「ハンドソープボール」は手にハンドソープをつけて行うハンドボールです。これも力が強いことが必ずしも有利にならない工夫と言えるでしょう。

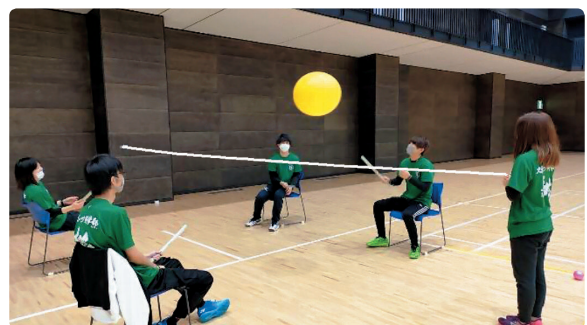
03 障害のある人や運動の苦手な人をみんなでカバーできるような仕組みを作る。風船バレーボールというスポーツがあります。1チーム3回のタッチで相手チームに返すのではなく、全員が触ってから返すというふうにするとチームの中の動ける人が動きにくい人や運動が苦手な人のカバーをすることができるようになります。

04 味方の得点がすべて相手の得点のチャンスになるような方法を取り入れる。たとえば、裏表で色の違う紙をたくさん用意しておき、自分のチームの色が多くなるよう紙をひっくり返すようなゲームです。ひっくり返すことで自分のチームの色が増えますが、それは同時に相手チームがその紙をひっくり返すチャンス増やしていることになります。

05 勝ち負けの要素をなくしてしまう。みんなで一緒に踊ったり、1つのものを作り上げたり、協力して目的を達成するようなゲームです。



使用するボール(大きさ、種類など)の工夫



高さの調整や、道具(新聞紙を丸めるなど)の工夫

・・・ユニバーサルスポーツの意義・・・

ユニバーサルスポーツにはいくつかの意義があります。まず、これまでスポーツが苦手だったり、参加しても勝てなかったりして、スポーツが好きでなかった人でもスポーツを楽しむことができるし、好きになれる可能性があるということです。スポーツは人類が生み出した優れた文化です。しかし、どちらかといえば、運動神経のいい人や力のある人、障害のない人が中心になって楽しんできたと言えます。ユニバーサルスポーツはそうでない人もスポーツに参加し、楽しめ、勝つチャンスがあるのです。

二つめは、「みんなで一緒に」という点です。どんな人でも一緒に参加し、楽しめるスポーツだから参加している人同士、コミュニケーションがとりやすく、交流も多くなります。コミュニケーションが多くなり、交流が多くなれば仲良くなったり親しくなったりするチャンスも多くなります。

三つめはいろんな場面で利用できるという点です。学校や地域の運動会やレクリエーション大会では低学年と高学年、男と女、親と子、祖父母と孫、障害のある人とない人などいろんな取り合わせで楽しむことができます。高齢者や障害者の施設などでもスタッフも一緒に参加して楽しむことが可能です。

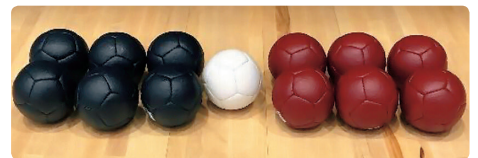
このようにユニバーサルスポーツはスポーツをすべての人のものとし、真の意味で人類共通の文化とすることになるでしょう。

現在行われているユニバーサルスポーツ（例）

ボッチャ

ボッチャは、ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障害者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。

白いボール（ジャックボール）に、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競います。白いボールは弾いて移動させることができます。



卓球バレー

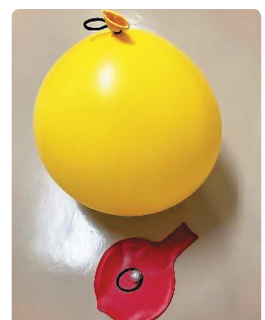
卓球バレーは、日本発祥の競技で、全国障害者スポーツ大会のオープン競技として実施されています。

卓球台をコートに6人制バレーボールのルールを基に、音のなる球（ピン球）をネットの下を転がして相手コートに3打以内で返球します。



ふうせんバレーボール

ふうせんバレーボールは、自分の意思や自力で動けない人でも楽しめるよう考案され、バドミントンコートを使用し、ネット越しに直径40cmの鈴の入ったふうせんを打ち合うスポーツです。1チーム6人で全員がふうせんに触れたあと10回以内で相手コートにふうせんを返します。



ユニバーサルスポーツをつくろう

ユニバーサルスポーツは既存のものをそのまま利用するということはほとんどありません。今あるスポーツに参加する人の特徴に応じてルールや楽しみ方あるいは用具を修正したり、変えたりしなくてはなりません。場合によっては新しいスポーツを自分たちでつくらなくてはならないこともあります。この修正したりつくったりすることもスポーツの楽しみ方の一つではないでしょうか。柔軟な発想で、これまでにないスポーツやレクリエーションを是非つくってみてください。第3期スポーツ基本計画ではこの「つくる」という言葉が一つのキーワードになっています。する、見る、支えるに加えてユニバーサルスポーツをつくって楽しんでみましょう。

新しいスポーツづくりのポイント

1. 目的の確認 みんなでその時間を楽しむ、仲間づくり、体力づくり など
2. 対象者の特徴 障害の特性、年齢、性別、人数 など
3. 柔軟な発想
4. 実施場所の環境（予算） 広さ、使える用具、その他の環境
5. 実施時のスタッフ体制・参加者の参加形態

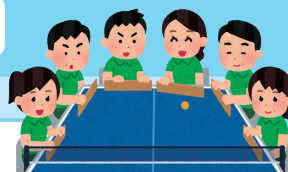


新たなスポーツをつくる上でのチェックリスト

以下の7つの視点をヒントとし、過去の経験や常識にとらわれることなく、道具やルールを工夫し新たなスポーツをつくりましょう。

発想の転換のためのチェックリスト

視点	考え方（卓球の場合）	
代用	他の材料、他の場所、代用品	・ラケットを <u>うちわ</u> にする ・ <u>外</u> で行う
統合	組合せ、障がいの有無	・ <u>複数人</u> で行う ・健常者と障がい者でダブルスを組む
応用	ルール変更、他競技のルールを真似る	・ダブルスの際、 <u>どちらが打球してもよい</u> ・ <u>2バウンド</u> にする
拡大	何かを付け加える、増やす	・コートをも <u>大きく</u> する ・回数や時間を <u>増やす</u>
縮小	シンプル、小さく、少なく	・既存のルールから、 <u>シンプル</u> なルールに変更する ・障がいの思い側の卓球台を <u>小さく</u> する
転用	他の使い道、新しい用途	・他競技で卓球のラケットを使えないか ・卓球台と卓球ボードで <u>ビリヤード</u> をする
逆転	順番、役割、勝敗、上下逆	・ボールの <u>バウンド数を競う</u> ・ <u>ネットの下</u> を潜らせてラリーをする



（出典：（公財）日本障がい者スポーツ協会『障がいのある人のスポーツ指導教本』pp110）

ユニバーサルスポーツ（例）

考案：日本福祉大学 スポーツ科学部 児玉ゼミ学生

なわとびゲッター

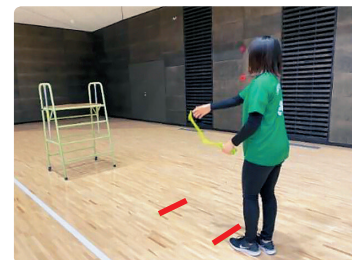
人 数	1人～
用 具	なわとび・審判台（段ボールなどでも可）・テープ
簡単な概要	なわとびを結び、台に向かって投げてひっかける。

方法

- 体育館にある防球スタンドや審判台、段ボール（三角柱に作成）などを台として使用する。
- なわとびを各自でアレンジして結ぶ。なわとびの持ち手の部分は必要に応じて養生テープ等で固定する。
- 3m、5mなどいくつかラインを設定し、参加者がスタートラインを決めて投球する。
- 1人3回行い、かかった数を競う。



自分で結んで
長さを調整する



ひっかかればOK!

バリエーション

- 座位で行う。
- 高さや大きさなどを工夫し、難易度を調整する。
- チーム戦を行う。

スプーンリレー

人 数	4人～
用 具	スプーン、ボール（スプーンに収まる大きさ）
簡単な概要	ボールを落とさず渡していく。



方法

- 4名1チームとして自己紹介を行う。
- 一列に並び、名前を呼びながらボールを渡す。
- ボールを往復させてタイムを競う。



バリエーション

- 大きなスプーンやれんげを使用する。
- 使用する道具はくじ引きで決める。
- しりとりをしながら行う。



障害の有無にかかわらず楽しむイベントを行うための工夫

1. 目的にそって役割分担

障害の有無にかかわらず楽しむイベントを行うためには、関係団体の連携が必要です。実行委員会形式でイベントを進めましょう。参加者集め、全体の進行、ルールや進行の工夫、障害のある人のサポートなど、役割分担を行い、協力しながら進めましょう。みんなで楽しむことを忘れずに。

- 例
- スポーツ推進委員 ▶▶ 全体の進行
 - 障がい者スポーツ指導員 ▶▶ 障害者へのフォロー
 - 関係団体 ▶▶ 参加者集め 等

2. 場所・参加対象者

参加対象者に車いす使用者が多い場合は、車いす用のトイレの確保、エレベーター、スロープなどが設置されているか、事前の確認が必要です。参加数に加え、視覚障害や重度の身体障害の人が参加するイベントであれば、ボランティアなどの確保も重要です。参加者の情報を事前に確認しましょう。

地域のスポーツ大会を誰もが参加できる大会に

地域のスポーツ大会において「クラス」や「ルール」を工夫することで、障害の有無や年齢等にかかわらず誰もが参加できる大会となります。

バドミントン大会での工夫（例）

- ① 「車いすクラス」を設けて車いす使用者も参加できるようにする（健常者も車いすに乗って参加可能）
- ② 2人で行うダブルスを、3人で行うトリプルスに変更し、車いす使用者と健常者が一緒に行く
- ③ サーブは相手コートに入るまで何度もトライしてよい
- ④ 空いた時間を利用して車いすバドミントンの体験会を行う（障害理解）



障害の有無や年齢にかかわらず誰もが楽しめる ユニバーサルスポーツを考えよう

タイトル	
人数・場所	
準備する 道具・用具	
ユニバーサルスポーツのルール、進め方（イラスト等も入れて）	
バリエーション（ルール、道具・用具、人数などを変えて）	
工夫した点（ルール、道具・用具など）	