パラリンピックの あれこれ

「パラバドミントン」編

今回は「パラバドミントン」を紹介します。東京パラリンピックの出場選手はまだ決まっていませんが有力候補に調布市とゆかりのある山崎悠麻さんの名前が挙がっています。

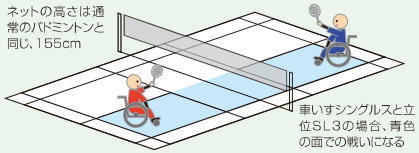
「パラバドミントン」は、車いすと立位の部があり、障がいの状況により6つのカテゴリーに分けられています。ダブルスは通常のコート、シングルスは、コートの半分を使って行います。

バドミントンの魅力は球技最速のスピード感。パラバドミントンでもトップクラスになると健常者と変わらないスピードでの打ち合いとなります。また、バウンドがないため試合のスピード感も魅力。奥に打って手前に落としてまた奥に打ち込む、激しい駆け引きと打ち合いが見る人を興奮させます。

パラバドミントンには、大きく分けて車いすと立位があります。さらに、その障がいにより、車いすは2つ、立位は4つにクラス分けされています。

1	WH1	車いす		シングルスを半面で戦う（下図の青色の面のみ）
2	WH2			
3	SL3	立位	下肢	シングルスを全面で戦う
4	SL4			
5	SU5		上肢	
6	SS6		低身長	

ネットの高さは通常のバドミントンと同じ、155cm



車いすシングルスと立位SL3の場合、青色の面での戦いになる

インタビュー

東京パラリンピック出場有力候補選手

山崎 悠麻（ゆま）さん

（パラバドミントン・トップアスリート）

5歳と3歳の子どもを持つお母さんでもある

山崎さんは、2017年9月パラバドミントン・ジャパン国際大会で女子シングルス（車いすWH2カテゴリー）優勝。10月にアメリカで行われた世界大会ではシングルス・ダブルスともに金メダルを獲得しました。現在はNTT都市開発に所属していますが、昨年までは調布市役所管財課に勤めていました。

小学2年でバドミントンをはじめ、6年生の時には全国大会にも出場。しかし高校1年の時に交通事故で車いすに。以来、車いす生活への適応に追われ高校、社会人とバドミントンから離れていました。ところが町田市で行われた2013年の国体で車いすバドミントンを観戦。「もう一度やってみたい」と情熱が沸き起こり、復帰されました。

車いすに乗る前からバドミントンをやっていたので、車いす操作より先に手が動いてしまうのが悩み。車いすバドミントンは、ラケットを片手に持ったまま漕いで最適な位置まで移動して打ち返すのが基本。トップアスリートになった今でも「感覚として動いてしまいます」と笑います。

今の目標はもちろん、東京パラリンピックに出場し、金メダルを獲得すること！

練習は、1日約6時間・週5日とハード。車いすでの走り込み、筋肉を鍛えるトレーニング、同じ車いすの選手や、健常者、コーチとふたりの練習などをこなします。この時間を確保するために移籍したNTT都市開発も、パラリンピックのトップアスリートを支援するのは初めてだそうです。

「トレーニングは大変で苦しい。でも楽しいからやっています。走るのも実は苦手。でも日頃走り込んでいると、とれなかったシャトルがとれるようになる。だからやっぱり楽しいんです」と山崎さんは語ります。

パラスポーツの魅力は、間口が広く、誰でもどんな状況でも何歳からでも、障がい状況に合わせて競技が選べること。「ぜひ読者のみなさんもスポーツを楽しんでください」とメッセージをいただきました。

町田で行われた国際大会17では山崎選手が優勝

注目！

パラリンピックの「車いすバスケットボール」のメイン会場

「武蔵野の森総合スポーツプラザ」を見学してきました！

アリーナへは味の素スタジアム前の歩道橋から2階へ入れるほか、1階にはスロープもありました

サブアリーナには4席分、メインアリーナには69席分の車いす専用スペースがありました

メインアリーナでは18面のバドミントンコートがとれます

サブアリーナでは2面分のバスケットボールコートがとれます

プールにはシャワーやトイレ、休憩室も完備した障がい者用更衣室が2つもありました

プールは日常、個人でも利用できます

パラリンピックで車いすバスケ、オリンピックではバドミントン、近代五種のフェンシングの会場となる同施設の見学にいってきました。同行してくれたのは、調布市デイセンターまなびやを利用する村田英治さんと瀧貴江さん。「スポーツプラザ」には固定席で約6000席、可動席等も入れると最大1万人以上が収容できるメインアリーナや、可動により畳が敷け武道場にもなる340席のサブアリーナ、50メートルで8コースとれる屋内プールなどがあります。プールの他、一般市民が使えるフィットネススタジオ、トレーニングルームなども備えています。メインアリーナの車いす席は69席もあり、ゆったりしていて、試合などが見やすい少し高い位置にありました。

メインアリーナで撮影。音楽コンサートなども開催されています

新連載

若手スタッフ リレーインタビュー 第2回

ポコポコ・ホッピング富士見町　上田 早苗さん

※このコラムは登場者が次の取材者を紹介していく「リレーコラム」です。

子どもたちと向き合う時間が一番幸せです！

今回は、上田早苗さんの登場です。前回のふみ月の会の伏見美和子さんが、「ベテランだけどこの人しかいない！」と推薦してくれました。

ポコポコ・ホッピングが富士見町2丁目に移転して3年ほど経ちますが、上田さんは、「子どもたちと向き合う時間が一番幸せ」と、施設のみんなで園庭を活用して育てた野菜でカレーを作ったり、夏には水遊びや野外誕生日会を開いたりと、さまざまな取り組みを積極的に行っています。

青梅にて「女子会」メンバーとラフティング！

活動で一番楽しいことはと聞くと「12月の福祉まつり」と即答。毎年春までに構想を決め、そこから一丸となって練習。在所生のご家族や、卒所したOB、地域の方々の協力を得ながらステージを創り上げます。今まで「手話ダンス」、「和太鼓」、鳴子を使った「こいこいダンス」など多彩な出し物を披露。最後はいつも関係者全員がステージにあがって踊ります。

「1年の集大成。終わった後の達成感と、ほっとする感じがたまらない」と上田さんは話します。とても明るくパワフルな上田さんが、楽しそうで安心できる同施設の雰囲気を作り出しています。

「福祉まつり」は毎年参加しステージショーを披露

福祉に関わり始めて10年経つという上田さん

●プライベートでは、愛犬「よー」くんとのお散歩、週1回の運動教室、月に1回調布の美味しいものを発掘する「女子会」、3カ月に一度の温泉とお酒を楽しむ旅行など、とってもアクティブで充実のオフタイムを過ごされているそうです

次回のインタビューは
ぴいす施設長の小田部 司さんです。
お楽しみに！