

まあ、よんでみて！

発行：(公社)大阪府理学療法士会 障害者保健福祉部
〒540-0028 大阪市中央区常盤町1-4-12-301 TEL 06-6942-7233
E-mail:disabled@physiotherapist-osk.or.jp
印刷所：身体障がい者支援施設 大阪ワークセンター
〒594-0031 和泉市伏屋町5-10-11 TEL 0725-57-0883

第26号

発行日 2015年 12月

今号の特集は、「障がい者スポーツを始めたきっかけ」、「障がい者スポーツの魅力」についてです。

大阪府障がい者スポーツ大会の出場選手(陸上競技、水泳競技)や、アンプティサッカーチーム「関西Sete Estrelas」の選手に、熱く語っていただきましたので、インタビュー形式にて、お伝えします。

目次:

大阪府障がい者スポーツ大会	1
陸上選手インタビュー	2
水泳選手インタビュー	3
アンプティサッカー	5
大阪マラソン2015 ほか	10

大阪府障がい者スポーツ大会

本年は、5月10日～5月24日に各競技施設にて開催されました。競技については陸上、卓球、水泳、アーチェリー、フライングディスクの5種目です。

参加者は大阪府内(大阪市内、堺市を除く)居住する者、13歳以上の身体障がい者および知的障がい者、身体障がい者は身体障害者手帳の交付を受けた者、知的障がいは厚生事務次官通知による療育手帳の交付を受けた者、あるいはその所得の対象に準ずる障がいのある者が対象となっています。

フィジオサポートを行う上での事前講習会としてBLS(1次救命)を社会福祉法人ライフサポート協会に依頼し実施しました。その中で、救急時の対応について実技を交えて学びました。

大会当日は、サポートとして、ストレッチ、リラクゼーション、運動指導、アイシングを中心に行いました。試合前、試合後、複数回利用を希望される選手が多数いました。選手だけでなく運営スタッフの方や家族の方にも利用していただきました。

今回利用された2組の選手にインタビューを行いました。まだまだ社会的認知度の低い障がい者スポーツの現場では理学療法士として関わりを持たせていただく魅力を肌で感じる事ができ、活躍の場が広がっていくのではないかと考えました。



開会式の様子



フィジオルームの様子

まあ、よんでみて！

陸上競技（ジャベリックスロー） 選手インタビュー

吉村 尚己 選手（2015年 大阪府障がい者スポーツ大会 出場）

記者：ジャベリックスローを始めたきっかけは何ですか。

選手：一緒に陸上をしている仲間がジャベリックをしていて、それに興味を持ち、やってみたいと思ったのがきっかけです。

記者：普段、この競技の試合に向けて練習やトレーニングをしていますか。

選手：長居障がい者スポーツセンターで、週2回トレーニングしています。ジムをしたり、体育館でジャベリックを投げたり、家で子供とストレッチをしたりしています。あと、子供と近くの公園でジャベリックを投げたり坂道ダッシュをしたりしています。

記者：だいたい何年間そのようなトレーニングをしていますか。

選手：始めたのは8年前ぐらいですが、当時は子ども達がまだ小さくて、練習になかなか行けませんでした。最近では、子どもも陸上を始めたので、一緒に練習する機会が増えました。

記者：何かそういう中で、体の面で気になること、たとえば疲れがたまりやすいというようなことはありますか。

選手：体が硬いことと、疲れがたまりやすいことです。

記者：その硬いということについて、専門的な治療やコンディショニングを受けていますか。

選手：全然受けてないです。

記者：では、私たちが行っているコンディショニングが唯一の機会ということですか。

選手：そうですね。大会があれば必ず1～2回は利用させていただいています。

記者：それを受けて何か良い変化を感じられることはありますか。

選手：やっぱり体が楽になるというか、なんか柔らかくなったなということがあります。

記者：それで競技に出て普段練習しているときとの違いはありますか。

選手：あると思います。体が柔らかくなったり動きやすくなったりしますので。ジャベリックがちょっと飛ぶようになったなという感じがあります。

記者：何かご自身のコンディショニングにおいて悩みや相談したいことはありますか。

選手：相談というほどではないですが、体が硬いののが気になります。

記者：特に硬い場所はあるのですか。

選手：膝を伸ばして座るとき、背中が真っすぐにならないんです。猫背になった状態でしか座れません。脚を開いても猫背でしか座れないので、たぶんここ（大腿の背面）が硬いみたいですね。

記者：ものの裏の筋肉が硬いのでしょうか。

選手：そうそう。

記者：これまでこの大会に出て、コンディショニングルームをどのくらい利用されましたか。

選手：もう4、5年にわたって利用したと思います。



吉村 尚己 選手

記者:何か今後、コンディショニングルームでこういうことをしてくれたら良いのというような、ご要望はございますか。

選手:体を柔らかくしてほしいのと、メンタルサポートも受けることができればいいですね。

記者:そうですか。分かりました。今後の参考にさせていただきます。

本日は、ありがとうございました。

選手:ありがとうございました。

* 吉村尚己選手は、H27年10月に行われた世界選手権(カタール)にやり投げの代表選手として出場されました。

ジャベリックスローとは、ターボジャブという先端が柔らかく、安全な用具を使用し、やり投の規則に準じて飛距離を競う競技です。この競技は日本独自のもので、ジュニアオリンピック等の各種大会でも正式種目として実施されています。全国障がい者スポーツ大会では、2008年から、やり投げに変わって正式種目として指定されています。

水泳競技 選手インタビュー

元家 豊 選手

(2015年 大阪府障がい者スポーツ大会 自由形50m・平泳ぎ25m出場)

記者:今から少しの間いろいろお聞きします。

選手:はい。

選手サポーター:はい。

記者:それでは少しお伺いいたします。水泳の経験年数を教えていただけますか。

選手:1年で、去年の5月ぐらいから、水泳っていうよりは歩くことから始めました。

記者:歩くことからですか。

選手:歩くことをヘルパーさんから勧められて。プール行こう、言うて。で、歩くところから始めて泳ぎたいと思って、だんだん泳げるようになりました。初めは泳げなかったけど。

記者:以前から、水泳の経験はありましたか。

選手:別にないです。学生のころ体育の授業で泳ぐ程度で。

記者:今回で大阪府のスポーツ大会は何回目ですか。

選手:初めて。

記者:今回が初めてですか。

選手:うん。

記者:それでは、最近の1週間当たりの水泳の練習時間は、どれぐらいですか。

選手:午前中筋トレ1時間ぐらいやって、午後から水泳1時間か2時間ぐらい。それをこの大会目指してほしいほぼ毎日してきました。

記者:毎日。おお、すごい。ありがとうございます、なるほど。普段から気を付けてるというか、食べ物関係だったりとか睡眠関係だったりとかそういうのはどうですか。

まあ、よんでみて！

選手:食べ物で体脂肪を落とそうって野菜中心の食生活には心掛けてます。

記者:あなたの今の身長と体重は、どれぐらいですか。

選手:身長167センチで体重62キロです。

記者:病気する以前は。

選手:身長は一緒やけど体重はたぶん72キロぐらい。

記者:この1年ぐらいで病院とか、クリニックとかスポーツジムとか接骨院とかそういう所には行ってますか。

選手:病院は定期的に薬もらうために行ってるけど。あとはスポーツジムや家でやったりする。

選手サポーター:自分でジムをしてるからね。

記者:すいません。そしたらちょっと聞き方変えます。職業でいいんですか。

選手:トレーナーみたいな感じやね。

選手サポーター:でもジムで教えてはるからね。

記者:そうですね。自営しているのですか。

選手:自営ってほどでもない。趣味の延長でちょっと会員さん少し集めてやってる小さなジム。

記者:そういう運動のコンディショニングジムみたいな。

選手:筋トレ中心のジムみたいなもの。

記者:筋トレメインの…。分かりました。今回初参加で、この大阪府理学療法士会のコンディショニングを最初に受けていただいたんですね。

選手:はい。

記者:その前後で体の変化みたいなものはありましたか。

選手:まずは優勝できたから。

選手サポーター:優勝できたからね。

選手:その辺はリハビリの効果がすごくあったから優勝できました。

選手サポーター:自己ベストタイムだもんね。

記者:自己ベストですか。

選手:4秒3縮まった。50mで。

記者:今回は、何秒やったんですか。

選手:1分10秒7やった。

記者:以前の最高タイムは。

選手:1分15秒。それは自分で練習中に取ったタイムやけど。公式なタイムじゃないけど。

それが公式タイムで自己ベスト。

選手サポーター:リハビリ効果で。

記者:そうですね。ありがとうございます。コンディショニングに対して、今後の要望は、ありますか。

選手:いろんな障害者のスポーツ、あちこちであるからそういうとき今日みたいな感じでやってくれたらみんな助かるんちゃうかな。



元家 豊 選手

記者:ありがとうございます。付き添いの方は、いかがですか。

選手サポーター:この選手は、自身がプラス思考やから。なんでもしはるんで。サポートというよりもご自分でされてる感じです。プール一緒に行ったりはするけどね。ほとんど本人で。

記者:サポートする中で気になることや、病院を退院してからスポーツにいたるまでのポイントがあれば教えてくださいいただけますか。

選手:ガイドでリハビリの延長で歩くのもリハビリやけど。普段の生活でね。その延長でプールっていうのもガイドさんから勧められた。それがきっかけで、初め泳げなかったけど、だんだん泳げるようになった。そのきっかけがあるんちゃうかな。プール行こうかって。

記者:なぜ、プールだと思ったのですか。

選手:それは他の利用者さんも、やっているからね。

選手サポーター:障害者のスポーツセンターとかによくガイドで行ってるから、水泳も卓球もみんな障害持ってもやってはるからその感じです。

記者:今後の自分の目標は、ありますか。

選手・選手サポーター:国体、国体。

記者:今年もありますよね。

選手:和歌山でね。いやいや、そんな出れるか分かん。基準タイムがあるから。チャレンジ中やね。

記者:分かりました。お時間ありがとうございます。頑張ってください。

アンプティサッカー

7月25～26日にアンプティサッカーチーム「関西 Sete Estrelas」の合宿・講演会が和歌山県那智勝浦町、新宮市で行われました。

選手約10名、チームスタッフ約10名、そして60名を超える地域の方の多大なサポートにより、地元サッカーチームや少年団チームとの試合や体験会など、充実した合宿となりました。

そこで、現役アンプティサッカー選手にインタビューを行いましたので報告します。



合宿風景

川合 裕人 選手（関西 Sete Estrelas 所属）

●アンプティサッカーについて

記者:それではご自身のアンプティサッカーの経験についてお訪ねしたいのですが、アンプティサッカー歴は何年でしょうか。

選手:アンプティサッカーを始めたのは5年前ですね。

記者:どういったきっかけで始められたのですか。

選手:テレビのニュースでアンプティサッカーの日本代表がアルゼンチン大会に出場している映像が流れましてね。それを見たのがきっかけです。

まあ、よんでみて！

記者: その当時は関西にアンプティサッカーチームはあったのですか。

選手: ありませんでした。なので当時は日本に1チームしかなく、練習は埼玉でしかやっていたので、月に3回埼玉まで通いました。

記者: 関西のチーム自体は発起人は誰ですか。川合さんですか。

選手: そうです。

記者: 当時は選手もすぐに集まりましたか。

選手: いや、最初は選手3人で。理学療法士で監督の増田と、4人からのスタートです。

記者: そこから徐々に選手やスタッフが増えていったのですか。

選手: なかなかそううまくは行きませんでした。最初は選手も月に1人ペースで増えていったのですが、ピタッと止まった時期もありました。その間に監督の増田のPT繋がりから、沢山スタッフも増えてそのスタッフから紹介されて選手になった方も居ます。



川合 裕人 選手

記者: なかなか人数が少ない中で練習をする事も難しいかと思いますが、今現在どれくらいの頻度で練習していますか。

選手: 月に2回です。主に大阪でやっていますが、三重だったり岐阜だったり、色々な地域で行っています。

●自身のコンディショニングやトレーナーなどスタッフとの関わり

記者: 次にご自身の体のコンディショニングとか、リハビリスタッフとの関わり等でこの辺は大事だとか、体の事で気をつけている事はありますか。

選手: 今までこのアンプティサッカーをやり始めて、肉離れを1回、鎖骨骨折を1回やっているのですが、そのときの対応がうちのスタッフのPTさんはやっぱり凄いい対応をしてくれて助かりました。

記者: 今現在、関西のチームは結構リハビリスタッフは多いのですか。理学療法士は何人いますか。

選手: 10人かな。

記者: 関西はやっぱり多いんですね、リハビリスタッフは。

選手: 全国を見ても、うちのチームが一番多いですね。最初、初出場したときに協会の方からうちのスタッフが日本一や、素晴らしいという言葉もいただきました。俺もうちのスタッフは日本で一番やと思います。

記者: 選手の方とスタッフのかかわり合い、凄く大事だと思いますが、他のチームではまだまだスタッフが足りていないという話も聞いています。どうやってその関わり、つながりが出来ましたか。

選手: それはみんなPTさんやったら病院関係が主なので、僕と増田が出会ったのも病院です。色々な病院に告知をしにいったんですが相手にされなくて。最後に行った病院で増田に出会って。そこから増田の知り合い等どんどんPTの繋がりが増えていきました。

記者: 去年と今年、こういうコンディショニンググループをやらせてもらっていますが、コンディショニンググループの良いところ、要望等あれば教えてください。

選手: そうですね。僕は去年は受けてなかったんですけど、今回こうやって実際に受けてみてやはり選手として本当にありがたい、助かる。自分の悪いところも教えてくれるのが凄くありがたい。このコンディショニンググループは本当にこれからもずっと続けていってほしいし、やって欲しいです。

記者:川合さんは日本代表で海外にも行かれていますよね。海外のチームと日本のチームでトレーナーの関わりの違いはありましたか。

選手:そこまではっきりわからないけど・・・どうでした?増田君?

増田監督:話振られましたね。そうですね、国によっても違いはありました。私もメキシコワールドカップにトレーナーとして帯同しましたが、ドイツやアメリカ、イングランドはトレーナーの数も多かったです。試合前処置やウォーミングアップ、クールダウンにもしっかりとトレーナーが関わっていて勉強になる事が多かったです。アフリカなどの国は逆に、トレーナーというかただメディカルバックを持って走る人という感じでしたね。もはや走れても無かったですし。そのように国によって、選手のレベルだけでなく、サポート体制、トレーナーの違いというのも見れたのは勉強になりました。

記者:日本のサポート力は高い方ですか。

選手:高いですね。素晴らしすぎるトレーナーがいっぱいです。

●今後の目標、意気込みについて

記者:最後に今後の意気込み、目標があれば教えてください。

選手:僕は選手としての現役はこの年が最後って決めているので、最後の11月22、23日に神奈川県の川崎で行われるアンパティサッカーの日本選手権で優勝して、こうやってスタッフに支えてもらっているチームなので、ぜひとも最後の恩返しとして増田をね、うれし涙を流させて胴上げをしたいと思っています。

記者:増田監督からも最後に何かアピールを

増田監督:最後、川合さんには有終の美を飾ってもらって、選手として悔いの無いように最後まで暴れてもらいたいです。その為にスタッフとして、チームみんなで選手を支えて、チーム一丸となって日本選手権で優勝したいと思います。

記者:ありがとうございました。

川西 健太 選手 (関西Sete Estrelas 所属)

●アンパティサッカーについて

記者:アンパティサッカー歴は何年ですか。

選手:まだ1年経っていません。

記者:何がきっかけでアンパティサッカーをするようになったのですか。

選手:去年のこの大会を会場で観て、みんな迫力があって一回やってみたいなと思っていました。もともとサッカーをやっていたので。

記者:サッカーはいつからですか。

選手:小学校1年生からしています。

記者:今、年齢はいくつですか。

選手:15歳です。

記者:初めてアンパティサッカーを観て感じた事を教えてください。



川西 健太 選手

まあ、よんでみて！

選手:正直、初めはやる気や観る気が全くありませんでした。障害者サッカーっていう事なので、あまり面白くないんじゃないかなと。教えてくれた理学療法士の先生が一度見に行ったらと言ってくれたので家族で去年の大会に来ました。実際観たらものすごい迫力で、思っていたより凄くて僕もやってみたいと思うようになりました。

記者:どんなところにアンプティサッカーの魅力はありますか。

選手:健常者がやるサッカーとはまた違った迫力です。杖で体を支えて速く走り回ったり、片足なのにボールを強く蹴れたり、凄い足技があったり、僕ももっと上手になりたいなあって思います。

記者:アンプティサッカーと出会ってどんなところが変わりましたか。

選手:僕は最初凄く人見知りで、あまり人前に出たり話するのが嫌でした。でも、チームの人達が声かけてくれたり、色々話していると人見知りじゃなくなってきました。

●自身のコンディショニングやトレーナーなどスタッフとの関わり

記者:今大会の体の調子はどうですか。

選手:初戦で足が攣っちゃって・・・あんまりいい感じではなかったです。

記者:自分のコンディションとかリハビリのスタッフとどのような関わりがありますか。

選手:練習中とか、チームスタッフの理学療法士の人達に、ストレッチとかマッサージをしてもらってます。結構時間を取ってもらって。

記者:そういうリハビリの人と関わる中で、自分の体についてこういうところが大事だなとか、リハビリの必要性とかは感じますか。

選手:感じますね。やはり筋肉がカチカチの状態で行くと動きも鈍くなるので、柔らかくしてもらおうと動けます。走っていると肩が凄く疲れてきて、一歩足を出そうとしても速く出ないんです。でも、ストレッチとかしてもらったら軽くなって速く動けるようになります。

●今後の目標、意気込みについて

記者:今後の意気込みは。

選手:次の大会は本当に優勝したいし、その為にもっと自分でボールを回したり、走れる様にコツコツ練習して頑張っていきたいです。

記者:もし同じような境遇になっている人がいたらなんて声をかけますか。

選手:そうですね。もし、怪我や病気で周りのみんなと違ってしまっても、アンプティサッカーだけじゃなくて色々なスポーツがあります。そんなスポーツをやる事で気持ちが晴れるというか、外に出なくなってしまった人も勇気を出して、体をみんなと動かす事にチャレンジしてみてもいいかなと思います。

記者:ありがとうございました。

林田 佳一 先生

(独立行政法人 国立病院機構 大阪医療センター 理学療法士)

記者:先ほどインタビューした川西選手の担当のPTの先生にお話を伺いたと思います。いつ頃担当していましたか。

林田:1年半ほど前になります。

記者: 彼が始めたのが1年前なので退院してすぐくらいですね。

林田: そうですね。

記者: 当時と比べて川西選手の様子はどうですか。

林田: やはり入院中はもともとサッカーをやっていた少年なので、サッカーが出来ないかもしれないという絶望感がありましたね。そういうのもあって、表情も笑顔も全くなかったですし、口数も少ないおとなしい感じの子でした。しかし、今日も試合を観てると、アンプティサッカーに出会ってチームに入ってから、会うごとに凄く雰囲気が変わってきました。笑顔や口数も増えてきましたし、やはり目標が出来て仲間も出来て凄く変わったなという印象があります。

記者: 彼が退院してから彼の体を観る機会ってというのはありましたか。

林田: 外来でのリハビリはしていなかったので、彼の体を実際に触るのは今日が退院して以来という感じですね。

記者: 実際、今日コンディショニングした感想は。

林田: 入院中はやはり体全体が細かったんですけども、サッカーを始めて凄く筋肉もつきましたし、体が大きくなり力強い体になったなど。心身ともに力強くなったという印象を受けました。

記者: やはりスポーツを通じてメンタル的にもフィジカル的にも凄いプラスの方に。

林田: そうですね、あの子にとってはものすごくプラスの方向に働いたと思います。

記者: ありがとうございます。

※ 個人情報保護の観点から、選手の疾患名・障害名は記載しておりません。

ワールドカップレポート

増田 勇樹（一般社団法人 セレッソ大阪スポーツクラブ 理学療法士）

2014年11月30日～12月7日、メキシコのクリアカンで行われたアンプティサッカーワールドカップメキシコ大会に日本代表トレーナーとして参加しました。

アンプティサッカーのワールドカップは2年に一度行われています。今まで日本は2回参加(アルゼンチン、ロシア)していますが、まだ一勝もした事はありませんでした。

今回は、ワールドカップ初勝利を含む予選を全勝し、決勝トーナメントに進出しました。しかし、一回戦でアンゴラ(今大会 2位)に敗れベスト16という結果になりました。

大会中は、選手の体調管理やコンディショニング、トレーニングやドリンク作成はもちろん、荷物運びや洗濯など少ないスタッフの人数のなか、様々な事を行いました。

他国でもイングランド、ドイツやアメリカにはフィジオトレーナー(理学療法士)が帯同しており、コンディショニングやウォーミングアップを任されていたのですが、ガーナやアンゴラなどのアフリカのチームはコーチがトレーナーバックを持ち、何かあった時は駆けつけて処置をするとの事でした。

今回のワールドカップ参加にあたって、貴重な経験を得る事はもちろん、理学療法士としてスポーツに関わる重要性を感じる事が出来ました。



日本代表の選手やスタッフ

大阪マラソン2015

社会局長 羽田晋也 社会局担当理事 鹿山英明 会誌編集部 山野宏章

秋深まる青空の下、10月25日(日)に大阪城公園をスタート、南港にあるインテックス大阪をゴールに大阪マラソン2015が開催されました。当日は32,313名のランナーが出走され、31,530名の方が完走されました。

大阪府理学療法士会では、昨年に引き続き車いすランナーの方々を対象に「ケアステーション」と銘打って、競技後のコンディショニングを行いました。今年度は、車いすマラソン参加者は、21名で、そのうち12名の方にケアステーションを利用させていただきました。

サポート内容は、競技後の傷の有無の確認、マッサージ、ストレッチ、アイシングやテーピングなどを行いました。サポート後は、「身体が軽くなった」や「来年もまた実施してほしい」など嬉しい感想をいただきました。



ケアステーションの参加スタッフ



ケアステーションの様子

全国学会 大阪府士会 活動報告

平成27年6月5日～7日まで東京で開催された「第50回日本理学療法学会大会」において、障害者保健福祉部の活動報告として、「各障害者スポーツにおけるフィジオサポートの関わり方と今後の課題」をポスター発表しました。

大阪で開催された大阪府障害者スポーツ大会、アンプティサッカー、大阪国際車いすテニストーナメントのフィジオサポートにおける事前講習会の紹介、障害部位の集計内容と今後の課題について報告しました。

同ブースにおいて、他府県の障害者スポーツに関わる先生方との交流、情報交換も図ることができました。今後、垣根を越えた他府県同士の情報共有化や協力体制が、選手への良いサポートの提供に繋がると考え、さらなる努力をしていきたいと考えています。



発表会場の様子

編集委員：井上拓弥、植田良、亀山千尋、木村公英、朽木友佳子、河野竜也、小森武陸、高森宣行、
西之原隆宏、西脇由佳、藤野文崇、前田薫、増田勇樹、水野嘉明、山川雅史

(50音順)