

# まあ、よんでみて!

第28号

発行日2017年12月

## 車いすテニス特集



### 目次:

2020年東京パラリンピックの紹介 2

車いすテニス大会事前講習会  
講師インタビュー 4

車いすテニス大会ボランティアスタッフ  
インタビュー 5

車いすテニス大会の選手インタビュー 6

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

まあ、よんでみて！

## 2020年東京パラリンピック概要

2020年、東京オリンピック競技大会（2020年7月24日～8月9日）に続き、**東京パラリンピック競技大会（2020年8月25日～9月6日）**が開催されます。

ここでは、東京パラリンピックについて紹介させていただきます。東京オリンピックの33競技に対し、**東京パラリンピックは22競技！**皆さん、いくつ知ってますか？

アーチェリー 	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 
パラ陸上競技 	パラパワーリフティング 	パラ水泳 
ボート 	パラ射撃 	シットイングバレーボール 
卓球 	テコンドー 	トライアスロン 
車いすバスケットボール 	車いすフェンシング 	ウィルチェアーラグビー 
車いすテニス 		

そもそもパラリンピックの「パラ」とは、どんな意味なのか。対麻痺の事を英語でParaplegia(パラプレジア)といいます。このパラプレジアとオリンピックの造語で「パラリンピック」という名称になりました。

IOCがパラリンピックと名乗ることに同意した1985年以降、半身不随以外の身体障がい者も大会に参加することから、Parallel(平行)とOlympicで「もう一つのオリンピック」と解釈されるようになったそうです。

パラリンピックの各競技については、各々障がいの程度により細かいクラス分けがされています。

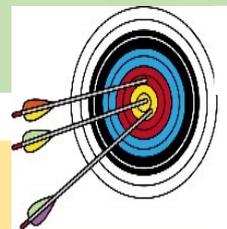
競技種目の内訳については、参加選手の人数等によって順次決定されます。昨年のリオパラリンピックには、日本から約130人の選手が大会に参加。メダルの総数は計24個(銀10個、銅14個)を獲得。

トップクラスのパフォーマンスを間近で見られるチャンスです！是非会場に足を運んでみては如何でしょうか！？



### 驚き！障がい者スポーツの世界記録！！

- フルマラソン  
1時間20分14秒 ハイイツフライ（車いすマラソン）  
※オリンピックの参考記録…2時間6分32秒 サムエル・ワンジル
- 100m走  
10秒57 アラン・オリベイラ（両脚義足）  
※オリンピックの参考記録…9秒63 ウサイン・ボルト



### パラリンピックの起源はリハビリテーション！？

パラリンピックの起源は1948年、ロンドン郊外の病院内で開かれたアーチェリーの競技会です。第二次世界大戦で主に脊髄を損傷した兵士たちの、リハビリの一環として行われ、1952年に国際大会となりました。その後1988年のソウル大会からはオリンピック直後に同じ会場で開催されるようになりました。

まあ、よんでみて！

## 車いすテニス大会事前講習会講師インタビュー

兵庫県理学療法士会 スポーツ活動支援部副部長  
古川裕之先生

——車いすテニスおよび車いすマラソンのサポートに理学療法士が関わる意義をどのようにお考えですか？

車椅子テニス、車いすマラソンの参加者は健常者と違って基礎疾患をお持ちです。疾患特有の注意点や動作についての理解がある理学療法士こそ障がい者スポーツのサポートに関わるべきだと思っています。

より踏み込んだ関わり方をしたいと思った時には、アスレティックトレーニングの知識や実践など勉強しなければならないこともあるかと思いますが、それにおいても理学療法士の動作を診る観察眼、解剖学、運動学の知識がアドバンテージになることは間違いありません。この2競技に限らず、沢山の方がさまざまな競技に関わるとなると嬉しいです。

——大阪府士会の事前講習会に関わってこられてのご感想や

ご意見をお願いします。

さまざまなご縁もあって、2014年から事前講習会にお招きいただいています。本当に有難い事だと感謝しています。兵庫県でのサポートでも感じるのですが、日ごろの臨床場面で用いることの少ないテーピングや物理療法などは触り慣れることで「使ってみよう」とするハードルが下がってくるものだと思います。

うまく用いれば短時間で効果が実感できて、大会中の選手にとってはメリットの大きい治療方法なので、勉強会などで、どんどん触って使い慣れていってほしいですね。

——理学療法士と障がい者スポーツとの関わりにおける課題や今後の発展についてお考えをお聞かせください。

東京オリンピック、パラリンピックを3年後にひかえて、さまざまな分野でスポーツへの関心が高まっていると思います。スポーツの分野に興味のある理学療法士も多いと思いますが、障がい者スポーツのサポートに理学療法士が関わっていることをどんどん周知して、まずはスポーツの現場に足を運んでみるのが大切だと思います。

兵庫県のサポートでも、いつも問題になるのですが、サポートに参加してくれた理学療法士が2年、3年と続けて参加してくれることが、まだまだ少ないのが現状です。そういった先生方が続けて活動をしていくなかで、スキルアップを実感していけるような仕組みづくりが出来れば継続的にサポートに関わってもらえるのではないかと思います。

また、今回のような大会を超えた横のつながりといったものが、さらに構築されることで、車いすテニスの選手は、どの大会に行っても安心してサポートを受けられるという体制を整えることが出来るのではないかと思います。



# 第17回大阪国際車いすテニストーナメント

## 車いすテニスボランティアスタッフインタビュー

医療法人讃和会 友愛会病院 馬淵博之先生

### ——車いすテニスのサポートのボランティアに参加しようと思われた理由は何ですか？

普段は病院の回復期で勤務し、主に入院されている脳血管疾患や整形疾患の患者様を対象にリハビリをしています。以前から、普段の臨床の現場で得られた経験や知識・技術を生かして、病院以外の現場でも活動したいという思いがありました。その時に障害者保健福祉部の先生から、車いすテニスのサポートボランティアを募集している話を聞いて、スポーツ現場に興味があり、やってみたいと思い参加しました。

### ——ボランティアに参加されてどのようなところにやりがいを感じられましたか？

今年で3回目の参加になりますが、初めて参加した時はスポーツ選手に対して介入した経験が乏しいため、どのように介入したらよいのか解らず、選手の方から言われた通りのことしか出来ませんでした。選手は自分の身体に対する意識が高く、勉強して知識もある方が多いです。普段の臨床では介入に対するフィードバックを受けられない場面もあり、スポーツ選手から直接フィードバックを受けながら実施することが、とても楽しく感じ、勉強になりました。

2回目からは選手の希望に沿った治療を実施しながらも、選手の動きを評価し、他の問題点にも治療することを目標に介入しました。例えば、選手から肩関節周囲や上肢のマッサージを要望されたケースでは、マッサージを実施した後に、肩甲骨の動きを評価し、低下している動きに対してのアプローチを実施しました。車いすテニスの競技特性上、肩関節や上肢への負担は大きいですが、肩甲骨の動きが改善することで、上肢の動きも改善し負担が軽減することを実感して頂き、喜んでもらった時には達成感を感じられました。

今年は車いすテニスの競技特性をより考慮した上での介入を目標にしました。例えばサーブなど車いすテニスに特有な動作から評価して、問題点を挙げて治療介入しました。また、試合前から痛みを訴えていた選手の方に介入して痛みをとることが出来て、試合中も痛みなくプレーしてもらおうという経験をしました。選手が普段練習してきたことを試合で発揮してもらおうサポートが出来たことに大きなやりがいを感じられました。

### ——事前講習会と当日の活動に対するご意見をお願いします。

事前講習会では、車いすテニスのルールや競技特性、障害が起こりやすい部分を解剖学や運動学の観点から学ぶことが出来ました。また、テーピングの実技練習も実施しました。事前講習会から当日までの間に資料を読み返し、テーピングの練習をすることで当日も落ち着いて取り組むことが出来ました。

当日は準備や選手への対応などでわからないことがあっても、障害者福祉部の先生方に丁寧に教えていただきました。空き時間には試合を観戦したり、テーピングの練習をしたり、他の先生方と話すことなども出来ました。また、毎年医療機器のメーカーの方が超音波治療機などの機器を持ってきていただけるので、その使い方を教えていただいたり、実際に選手の方に使用させて頂いたり、普段出来ない経験がたくさん出来ました。

1, 2回目の参加の際は空き時間も少し多いように感じましたが、今年は選手に介入する時間が長かったので、最も充実していました。

まあ、よんでみて！

## 車いすテニス 選手インタビュー

船水 梓緒里 (ふなみず しおり)選手

千葉県出身日本女子車いすテニス界の次世代を担う選手の1人。  
2016年日本代表に選出。

——車いすテニスを始めたきっかけはなんですか？

私は、以前健常者の時に、吉田記念テニス研修センターというところでテニスを習っていたことがありました。そこに車いすテニスの代表選手の国枝さん(注1)がいて、それで車いすテニスを知りました。車いすに乗るようになって、母から車いすテニスの試合観戦に誘われ、全日本マスターズ(注2)を観に行ったとき、すごく面白そうだなと思いました。

それまでは、車いすでスポーツはできないと思っていたのですが、その概念がなくなり、元々スポーツが大好きだったことや、選手がすごく楽しそうに堂々と競技しているところに魅かれて始めました。

——なぜ車いすに乗るようになったのですか？

生まれて初めてのハワイでサーフィンを体験した時に、脊髄を損傷し車いすにのるようになりました。

——テニス始める前と後での違いは？

最初は車いすでの生活になったことを受け入れられず、外出するのが嫌でした。人目に付いたり、知っている子に“なぜ車いすになったの？”と聞かれたりしたくありませんでした。

そのようなとき、車いすテニスを始めたのですが、私と同じ年代で車いすの子が堂々と生活している様子や、すごく明るく人と接しているのを見て、自分も外に行くのが苦でなくなり、いろいろな人と関わることも楽しくなっていました。

そういう意味では、テニスを始めてすごく明るくなれたと思います。それは周囲の人、特に親からよく言われます。親からは、“私がどんどん遊びに行くようになったから良かった。だからこそ友達をすごく大切にしてください”といつも言われています。

——パラリンピックへの出場を目指していますか？

はい。2020年の東京は地元ですし、自分を支えてくれた人に一番見てもらえる舞台だと思いますので、なんとか出場したいです。その次の2024年では私は23歳、さらに次の2028年では27歳ですから、年齢的にまだまだ出場を狙えると思います。それら3回のパラリンピックの中で絶対メダルを取りたいと思っています。

ただ、2020年には、限られた時間を工夫し使っていく必要があると考えています。何故なら、私は高校の授業があり、大学受験も控えている為です。平日朝5時起床し、(試験の際は4時起きで勉強後)高校登校前にテニスコートで1時間20分程練習しております。

一方で、ライバルの中には1日6時間も練習している人がいます。そのような人には練習時間では勝てないので、練習を工夫して技術の面で勝つしかありません。

でも、それを言い訳にせず、2020年には絶対出たいと思っています。もちろん、そこでメダルを取りたいです。大変厳しい世界で、難しいと考えています。ですから、その次、そしてその次にも、時間を自らつくって練習に集中してメダルを狙っていきます。

## ——少し余談になりますが、大学受験ではどのような分野を考えていますか？

医学系に進みたいという気持ちがあります。自分の怪我の原因が分かっていないこともあり、そういう障がいの原因について学びたいと思っています。でも、その場合、テニスが続けられなくなりますので、現実的には難しいですね。

テニスというスポーツは、世界を回ってランキングを上げていくスポーツなので、結構連戦が多く、3週間連続で大会に行ったりしていると大学を続けられなくなると思います。ですから、今は体育専門学部を狙っていて、その中で体の使い方を学びたいと考えています。また、パラリンピックのシステムやオリパラ委員会などについて学べる大学もあり、そういうところに興味を持っています。

また、怪我の予防について学べることも期待しています。もしくは、バリアフリー環境について学ぶのもいいと思っています。海外に行くと、日本よりもバリアフリーが進んでいます。日本はまだまだこれからだと思います。私の自宅の最寄駅にはエレベーターが無く、バリアフリーとは全然言えません。海外には、扉に車いすボタンというのがあり、押すだけで開きます。また、車いすだけに開く通路もあります。日本だと駅に段差が多く、スロープを出さないと通れないということがよくあります。また、駅員さんは改札口や事務所いて、私が電車に乗るときには、まず改札口まで行って駅員さんを呼び、それからスロープ出してもらって乗ることになります。そのため、必ず2本ぐらい後の電車になってしまいます。海外ではホームに人がいてくれますし、車いすと電車の上に段差がほとんどなくスッと乗れますので、もう少し日本の環境を変えていきたいという気持ちがあります。ですから、バリアフリーについて学べるというような大学へ行き、環境の改善に関わっていくのも良いかもしれません。

自分が車いすを使うようにならないと分からないことたくさんあり、以前は何でもなかったことでも、いざ車いすを使うようになってみると、視野や視点が全く変わってしまいました。このような自分の観点を生かせる仕事に就きたいと思います。

## ——理学療法士によるコンディショニングを受けることのメリットはありますか？

自分でストレッチするよりも、他の人にほぐしてもらい、“ここが張っているね”と言われたほうが、次からはそこを中心にセルフケアすれば良いと分かります。やはり、理学療法士さんにケアしてもらったほうがパフォーマンスが上がりますし、疲労が翌日に残らずに済みます。

今までは、“若いから行く必要ないでしょう”と言われたことがあり、それを真に受けていました。先輩方が受けている中で若い人が行くのはちょっと場違いかなとか思ったこともありました。でも、ある大会の試合中にぎっくり腰のような状態になってしまったとき、“若くても調子を崩すときがあるからケアを受けたほうがいい”と言ってくださる先輩がいて、そこからは頻繁にコンディショニングルームを利用するようになりました。

試合が4日続く中でちゃんとケアを受けたほうが、連戦であってもいい結果が出せると感じています。国内の大会はだいたい4日で終わるのですが、海外へ行くと3週にわたって試合が週4日というスケジュールで、その間に飛行機の移動があります。そこで3時間飛行機に乗り、着いた翌々日から大会があるというハードさですから、絶対にケアをしてもらうほうがパフォーマンスが良くなると思います。

## ——海外にもコンディショニングルームのようなシステムがあるのですか？

ありますが、こんなに多くのスタッフはいません(注3)。2人ぐらいですね。それで、利用者がいな

まあ、よんでみて！

いと帰ってしまうことがあります。あと、私はナショナルチームとして遠征することがあるので、そのときはフィットネスコーチがいて、その方がほぐしてくれたりします。チームではなく、1人で海外へ行くときは、現地の人に頼みますけど、オイルを使われることがあり、それが苦手なので、ちょっと覗いてやばそうだなっていうときはセルフケアで済ませます。

——コンディショニングを受けることで、関節可動域が変わることがあると思いますが、それによってプレー上困ることはありませんか？

基本的に大会期間中は体がカチカチの状態、疲労もしているので、ほぐし過ぎになったと感じたことは全然ないですね。ちょうどいいぐらいになると私は思います。体がとても回りやすくなったりして、そのせいでフォームなどが変になるとは全く思いません。私は、痙性が止まらなくなることがあり、試合中にほぐしてもらうことも多々ありました。今回はそうならないよう、試合前に腰をほぐしてもらいました。腰から痙性がどんどん他へ広がる時があって、筋肉の突っ張りが長いときは2時間ぐらい止まらないことがあります。海外に行くとき痙性が出やすいですね。飛行機の疲れが影響しているのかなと思います。

——障がいを持っていて、テニスを始めるかどうか迷っている人にメッセージをお願いします。

テニスはネットを挟んでいるから、たとえばラグビーのように相手にぶつかることがなく、怪我が比較的少ないところが良いと思います。ボールを追いかけることで、車いすでは普段感じられない風を感じることができますし、自分で打ったショットで相手が崩れたりすると“今の良かった”って嬉しくなれます。その一方で、守備は結構大変なんです。そのような中で1本決まると、気持ちがすごく高揚して楽しくなります。

- 注1 国枝慎吾 日本のプロ車いすテニス選手。グランドスラム車いす部門で男子世界歴代最多の計40回優勝の記録保持者。
- 注2 全日本選抜車いすテニスマスターズ 日本車いすテニス協会が主催する全国大会。吉田記念テニス研修センター(千葉県)で開催される。
- 注3 大阪国際車いすテニストーナメントでは、コンディショニングルームで毎日10名程度の理学療法士が活動した。



編集委員：井上拓弥、植田良、木村公英、朽木友佳子、河野竜也、小峯武陸、須藤由佳、高尾弘志、高森宣行、西之原隆宏、藤野文崇、前田薫、増田勇樹、水野嘉明、山川雅史（50音順）