31_号 2021年3月

WITH コロナ:新しい生活様式と障がい者スポーツ



【活動報告】

・コンディショニングサポートから見えてきたこと~各障がい者スポーツによる傾向~

【インタビュー】

- ・各障がい者スポーツ団体の活動と今後の動向
- ・コロナ禍における選手個人の活動について

発行: (公社) 大阪府理学療法士会 公益事業部

〒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

活動報告:

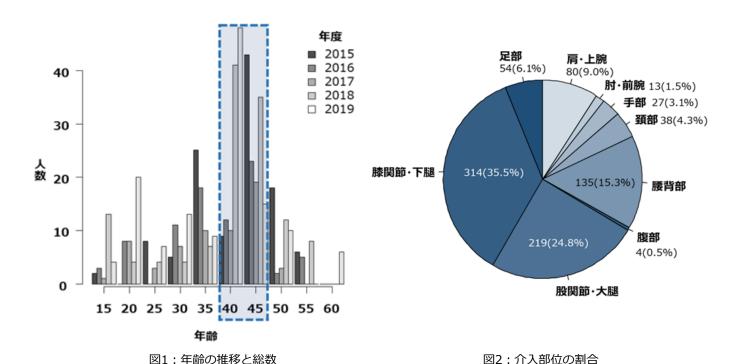
コンディショニングサポートから見えてきたこと

(公社) 大阪府理学療法士会 公益事業部では毎年各障がい者スポーツ大会におけるコンディショニングサポートを行っています。今回の「まあ、よんでみて!」では①アンプティサッカー、②車いすテニス、③パラ水泳における過去のカルテデータを基にコンディショニング内容や対象者の情報を会員の皆様と共有したいと思います。



レオピン杯 Copa Amputee: アンプティサッカー(2015-2019年)

介入総数は884件で90%以上が下肢切断者を対象としています。対象者は40歳代の方が多いですが、最近は若手選手も増えてきています(図1)。フィールドプレーヤーは非切断側を使用した競技になるため主に非切断側の下肢および腰背部の筋緊張異常を呈することが多い傾向でした(図2)。



大阪国際車いすトーナメント:車いすテニス(2012-2019年)

介入総数は2,708件でその他の障がい者スポーツのコンディショニングサポートに比べて介入数が一番多い競技になります。(公社)大阪府理学療法士会が携わっている「大阪国際車いすトーナメント(以下大阪Open)」は大会期間が4日間と長期間の為、コンディショニングを希望される選手も多くなっています。

車いすテニスにおける選手層は50歳代が最も多いですが、コンディショニングを実施する選手は徐々に増加しています(図3)。アンプティサッカーとは異なり、上肢症状に加えて、腰背部・頚部の筋緊張異常を主として訴えられる選手が多いのが特徴です(図4)。

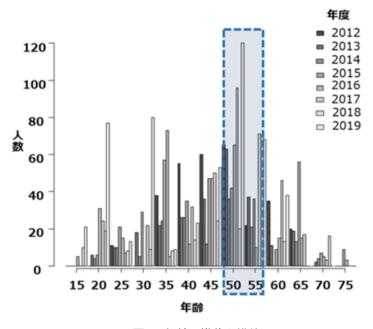


図3:年齢の推移と総数

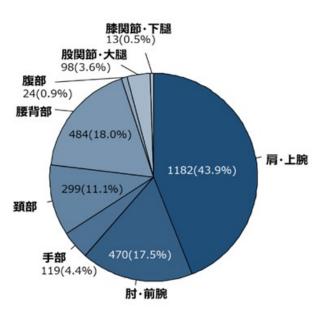


図4:介入部位の割合







大阪府障がい者スポーツ大会:パラ水泳(2014-2019年)

開催日が1日の為、介入総数は147件と20件/日程度の介入数となっています。アンプティサッカーや車いすテニスと大きく異なる点としては、女性が多く男女比はおおよそ1:1で毎年経過しています(図5)。各地方大会の位置づけになるため、年齢層はばらつきが多く10歳代から70歳代まで幅広く利用されています(図6)。こちらも筋緊張異常を呈す選手が多いですが、肢体不自由や視覚障がい等、各障害によって介入部位も様々でした。

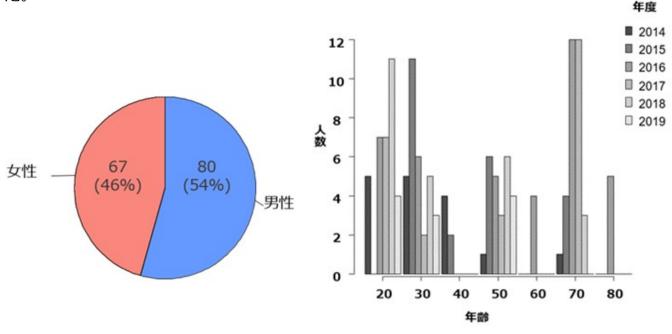


図6:年齢の推移と総数

コンディショニング実施内容について

図5:男女比と総数

各競技よって症状の部位が異なるため、競技特性を考慮したコンディショニングを実施する必要があります。そのため、実際の大会参加前には事前講習会として、各競技特性の紹介や体験会、また、物理療法の講習会などを実施しています。一方で、実際の大会中はストレッチングやマッサージを中心とした試合後のケアでの介入が多く、競技特性を考慮しパフォーマンス向上を目的とした介入は今後の課題です。

これについては、公益事業部で検討を引き続き重ねていきます。コロナ渦の為、次年度 以降の事前講習会・大会中のコンディショニングサポートは調整中です。また詳細が決ま ればアナウンスさせて頂きますので、皆様のご参加をお待ちしています。

インタビュー:

各障がい者スポーツ団体の活動と今後の動向

新型コロナウィルス感染症の影響で、各競技団体の活動や大会はほぼ全て中止や延期を余儀なくされました。現状(取材当時:2020年12月)のコロナ禍での各競技団体の活動などについて、関西セッチエストレーラス(日本アンプティサッカー協会所属チーム)、大阪府障がい者スポーツ協会、大阪車いすテニス協会の各代表にアンケートにお答えいただきました。また、選手各個人の活動状況として、アンプティーサッカー選手にもアンケートにお答えいただきました。

一現在の活動状況について、コロナ禍以前との変化についてお聞かせ下さい

〈関西セッチエストレーラス〉

新型コロナウイルスによる感染症が発生してから、学生の休校や4月から大会、練習、講演会等の主催事業が中止または延期となりました。その為、外出機会の減少や大会が開催されない可能性によりモチベーションが低下する選手もいました。各自での運動を促すことを目的に、オンラインでのトレーニングを数回実施し、



6月より活動再開となっています。

<大阪府障がい者スポーツ協会>

THE RESERVE THE PROPERTY OF THE PARTY OF THE

今年度実施予定の大阪府障がい者スポーツ大会や全国障害者スポーツ大会等、各大会・イベントが中止又は延期となりました。また、スポーツ観戦招待事業等、各競技大会の実施状況により中止となった事業もあります。開催した事業においても、定員数を減らす等のコロナ対策をしたうえで実施しました。

<大阪車いすテニス協会>

今年度の9月に開催予定であった大阪Openは中止となりました。 大阪車いすテニス協会としての練習会は月1回、靭テニスセンターで 行っています。個人については選手各自でコートを取り練習を行っ ています。



一新しい生活様式での活動規定や指針等があればお聞かせ下さい

<関西セッチエストレーラス>

チーム活動の指針としては、JAF(公益財団法人日本サッカー協会)や日本アンプティサッカー協会による判断を元に活動を行っています。

<大阪府障がい者スポーツ協会>

基本的には大阪府や各競技団体、会場が提示しているコロナ対策のガイドラインに従い事業を実施しています。

一協会での特別な感染予防対策等の取り組みがあればお聞かせ下さい

<関西セッチエストレーラス>

一般的な感染対策を行い、練習再開当初は、なるべく選手間が接触しない練習内容にて実施していました。

<大阪府障がい者スポーツ協会>

ガイドラインを参考に、協会としてのガイドラインを作成するなど対応しています。

一今年度(2020年度)、来年度(2021年度)の活動予定についてお聞かせ下さい

<関西セッチエストレーラス>

年2回の国内大会は、今年度は見送る形となりました。イベントや講演会、練習は6月より徐々に活動を開始しています。来年度については、詳細がわかっていません。例年通りに大会が行われる事を期待し日々励んでいます。

<大阪府障がい者スポーツ協会>

今年度は、2月に大阪府障がい者アイススケート教室や指導者派遣事業等の開催を予定しています。来年度は、5・6月に大阪府障がい者スポーツ大会(個人競技)や全国障害者スポーツ大会近畿ブロック予選会(知的障がい者団体競技)の開催、10月には全国障害者スポーツ大会(三重県)へ大阪府選手団の派遣を予定しています。その他、講習会や教室、指導者派遣事業についても開催を予定しています。

<大阪車いすテニス協会>

来年度は9/30~10/3 に大阪国際車いすテニストーナメント(大阪Open)の開催が予定されています。

一今後コンディショニングサポートを実施する上で、感染予防の観点も含め実施の可否や ご要望はありますか?また大阪府理学療法士会に求める活動があればお聞かせ下さい

<関西セッチエストレーラス>

大会中のコンディショニングサポートの実施は可能です。介入方法としては、一般的な感染対策、選手のマスク着用があればと考えています。







<大阪府障がい者スポーツ協会>

コロナ対策をしていただいたうえで、ご協力いただけるのであればお願いしたいと思います。現状であれば消毒やマスク、フェイスシールド等の基本的な対策を取りながら実施可能だと考えます。ただし、コロナの感染拡大状況が悪化した場合は、困難な場合もあるかと思います。コロナ禍ではありますが、可能な範囲で引き続きご協力いただきたく思いますのでよろしくお願いします。







<大阪車いすテニス協会>

基本的な対策(換気・消毒・検温・マスク・手袋)を行いながらであれば、コンディショニングサポートの実施は可能と考えています。サポート以外では、選手からの要望ではインナーマッスルなどのトレーニング方法の講習会などを行ってもらいたいとの希望もあります。







インタビュー:

コロナ禍における選手個人の活動について

コロナ禍における選手個人のトレーニング・心理面への影響について車いすテニス選手・

アンプティサッカー選手を対象に以下のアンケートにお答えいただきました。

- O1. コロナ禍における個人でのトレーニング実施は?
- Q2. 競技に対するモチベーションに変化は?
- Q3. コロナに対する不安は?

選手A

- **A 1**. テニスコートが使用できず、空き地でショートテニスをした。
- **A2**. いつ競技が再開できるかという不安がある。また運動不足によって筋力低下・ 睡眠不足になった。
- A3. 自分自身あるいはコーチや仲間に感染させてしまった時の対処が分からない。自分自身が感染した場合、基礎疾患があるので症状悪化がないか不安。その為、検温や競技以外でのマスクや手洗い、うがい、アルコール消毒をしている。

選手C

- **A1**. 地元のコートが使用できず、実践的な練習ができなかった。基礎的な体力づくりを家の中でしたり、苦手なサーブ練習は、両親が作ってくれたネットに向けて打っていた。
- **A 2**. 強化選手に選んで頂いたことで、モチベーションが逆に増した。
- A3. 様々な場所から練習に来られているので、ウィルスの持ち込みが不安。握手などの接触はしないようにしている。

選手B

- A 1. 練習拠点が3週間閉鎖。自宅でで きるトレーニングを実施。
- A2. 特にありません。
- **A3**. コロナで亡くなった方がいると聞くと、怖い。マスク・アルコールを徹底している



選手 D

- A 1. 特になかったです。
- A 2. 大会は無いが、トレーニングは しっかりできているので、モチベーショ ンが下がることは無い。
- **A3**. 健常者に比べて体力が落ちると思うので、感染したときの重症化が怖い。 報道で伝えられているような感染対策を 行っています。

選手E

- **A 1**. テニスコー **トは全て使用できなかった**。ロードランニングや近くの公園で、人がいない時に壁打ちするぐらいでした。
- A 2. 大会も練習も中止のため、気合が入らなかった。

選手A

A1. チームでの**オンライントレーニング**実施。通っていたジムは休業になり、自宅でのエアロバイクでの有酸素運動を実施。

A2. 大会やイベントが中止となり、モチベーションは下がり、トレーニング頻度も低下。各選手仕事を抱えており、感染予防からチームの活動も制限されている。

選手C

A1. 週に3日以上、1日3km以上のランニング、フットサルに参加。スクワットも実施し、怪我の予防に努めている。

A2. 目標が無く、チームとしても何に向けて練習に取り組んでいるのか不明確で**モチベーションは低下**している。

選手B

A1. 夜にウォーキングやランニング

A 2. 特に気持ちの変化は無いが、コロナで試合が中止になったので、早く試合がしたい。



選手 E

A1. オンラインでのヒートトレーニングを週1回実施で現在も継続中。メニューは、トレーナーが考えた12種目・20秒全力/10秒休憩を3セット。自重トレーニングは、懸垂・体幹プランク・腹筋ローラー等。有酸素運動としてプールやウォーキング。

A 2. 精神的には、パラリンピックが1年延びた事によって、チャンスが増えたと捉えている。またレベルアップできる時間が増え、練習に集中するようになった。

選手 D

A1. 週に2回程ランニングや簡単なボール蹴り。オンラインやジム等の活動は無し。

A 2. 各チームに公務員・医療従事者も多く、以前のような活動ができる見通しが無い。その為選手・チーム・大会運営がまとまりきれず、自分の中でも余裕が持てない。

コロナ禍で各競技団体・個人での活動について大きく制限されている状態であり、選手に 与えられる身体状況や心理面への影響は様々です。基礎疾患による重症化のリスクに不安も 見受けられ、目に見える障害だけでなく、内部疾患の情報収集も重要だと再認識しました。

また、アンプティサッカーの選手の中にはオンライントレーニングを実施した方もいました。今後は選手の要望に応えられるよう、感染予防対策を徹底しながら大会でのコンディショニングサポートを継続すると共に、Webを活用した情報提供やトレーニング方法の提案なども検討していきたいと考えています。

謝辞:本誌の作成にあたり、快くご協力頂きました各協会および選手の方々に心から感謝します。

※本誌中のアンケートについては新型コロナウィルス感染予防対策のため、全てWebでの実施とさせて頂きました。

※表紙のイラスト、ロゴについては国連のホームページ(https://www.unic.or.jp/covid-19/)より引用

編集委員:井上拓弥、植田良、木村公英、朽木友佳子、河野竜也、小枩武陛、須藤由佳、高尾弘志、高森宣行、西之原隆宏、

東山学史、藤野文崇、前田薫、山川雅史 (50音順)