

# 日本車いすバスケットボール連盟

## パラスポーツを通じて考えるきこかけに

車いすバスケットボールは、脊椎損傷や切断など下肢に主な障がいのある選手を対象にした競技で、パラリンピックの種目にも選ばれている。▽ボールの大きさ▽コートサイズ▽ゴールの高さ▽出場人数——などは通常のバスケットとほぼ同じ。選手の障がいの程度や身体能力によって8段階にクラス分けされている。マットレス等の他、介護ブランド「Smile(すみれ)」で福祉用具を展開する、イノアックコーポレーションは、オフィシャルサポーターとして日本車いすバスケットボール連盟を支援している。



及川晋平監督

### リハビリの先にパラスポーツがある

及川晋平さんは16歳の時に骨肉腫となり闘病生活を経て19

82年に車いすバスケットボールチーム「千葉ホークス」に所属。2000年のシドニーパラリンピックの日本代表選手に選出。2000年より日本代表のコーチを務めている。

「足の癒で義足を着用した生活になった。健常者のときにバスケットボール選手だったこともあり、車いすバスケットを始めた。

まるで若い頃の青春が戻ってきたようだった」と及川監督は振り返る。

車いすバスケットの試合は想像以上に激しい。車いすの車体をぶつけながら相手の動きを止めたり、ブレイクをかける音が会場に響く。日本人選手は海外の選手に比べ体が小さく、高さや腕の長さなど差が大きい。

及川監督は「バスケットにおいてフィジカルの差は圧倒的な差だ。そこで、スピードや守備の技術を上げ、緻密な戦略を立てて、世界トップチームと戦っていききたい」と意気込む。

12年のロンドンパラリンピック大会からメディアへの発信などプロモーション活動が活発に行われ、障がいを持っている人

が、運動をすることに繋がりを持つようになった。

「リハビリテーションの延長線上にパラスポーツがある。また、障がい者が社会参加の一環として車いすバスケット体験等も開催している。パラリンピックが、バリアフリーについて社会全体で考えるきっかけになってほしい」と及川さんは語る。

### パラスポーツは人間の可能性を見ることが出来る

清水千浪さんは25歳まで女子サッカーのトップリーグ「なでしこリーグ」の選手だった。12年に褐色細胞腫を発症し車いすでの生活となった。

もともとスポーツが好きで、パラスポーツも「かっこいい」と思っていた」と清水さん。15年に車いすバスケットの強豪チーム「カクテル」と出会い、その

ままのめりこんでいった。その後、練習をするなかで頭角を現し、チーム入団3年後の18年にアジアパラリンピック競技大会の女子代表に選出。

ゴール下でパワープレーを行うことの多い清水選手。競技用の車いすは▽背もたれの角度▽座面の角度▽小回りしやすいサイズ——などこだわりを詰め込んだ。「やりこむこと」によってポジションが安定してくる(清水さん)

同チームの試合進行の特徴は「相手にゴールをさせず、早くボールを持ってシュートをする」と。清水さんはどんな局面でも、車いすをしっかりゴールに向け確実に点を獲得できるよう、細かな操作を心掛けている。

「少しでも向きがズレたり、体が傾くとゴールを外してしまふ。1対1のディフェンスの際も、瞬時に向きを切り替えて、相手を抑えるなど、操作は大切」と説明する。シューティングのほか、筋力や体幹トレーニング等も怠らない。

清水選手のモットーは「考えるよりも行動する」。「やらなけ

れば何も起きないが、やることで失敗するかもしれないが、成功する可能性もある。そして、行動を起こすことで仲間が増えていく(清水選手)

「パラスポーツは障がいがあってもできることがあると伝え、人間の可能性を見ることが出来る。選手が活躍する仕事や、勝ちへの執念、苦しさなどの表情も含めてぜひ見てほしい」と意気込む。

### 運動と欠かせない睡眠

及川監督は「選手たちのリカバリーで一番重要なことの二つが睡眠。緊張した大会期間中や興奮した試合後にいかにスムーズに睡眠に入れるかが、疲労を残さず、長期間の大会を乗り越えることに繋がる」と強調する。

清水選手も「ハードなトレーニング後の良質な睡眠で身体が作られるか決まり、長期合宿では回復力に影響がでてる」と睡眠の重要性を話す。

18年10月に開催されたアジア



清水千浪選手

パラリンピック大会では、選手村のマットレスが柔らかく、清潔感が低く、睡眠の質に影響があった。

そこで、日本車いすバスケット

ボール連盟のオフィシャルサポーターで、マットレスや介護ブランド「Smile(すみれ)」を展開するイノアックコーポレーション(名古屋市、井上聡一代表取締役)は、持ち運びが容易なマットレストップパーを全員に提供した。

選手村のマットレスの上に敷くことで、体圧分散性を高める。朝起きたときに、体が痛くなっていないことが大事。選手村で提供されたマットレスは質の良いものではなかったため、大変重宝した。また、睡眠に入りやすく、長期間のコンディションを維持することができた(及川監督)

同社担当者は「今後も選手やスタッフの方々に快適な睡眠を提供できるよう支援していく。また、チーム内で賛同いただける方へのモニターの依頼や褥瘡などの悩みを持つ方のご意見を取り入れた商品開発なども行っていきたい」と語った。