

# パラアスリートの概要 — 障がいとスポーツ —

アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン 第7章 1 422～433ページ

## 提言

- スポーツ活動の制限が生じる機能障がいをもとに競技者が参加するパラスポーツは、その活動制限を考慮して公平に競技できるよう導入される「クラス分け」システムと、障がい特性を考慮した競技規則のもとで実施される。それらのシステムや規則を十分に理解するとともに、「参加資格」である障がいを、その競技者個人の特性の一つとして多角的に把握し、創意工夫をもって柔軟にアプローチすることが、障がいのある競技者に残された機能の最大化やパフォーマンス向上につながる。

## 課題 パラスポーツにおける「障がい」とは

**パラリンピック**—スポーツ中の活動制限を生じる機能障がいをもとに競技者が出場する国際競技大会

**パラスポーツ**—リハビリテーションやレクリエーションスポーツからパラリンピックを代表とする競技スポーツまで、障がいのある人々が参加するスポーツ全般

⇒行動変容と社会変革を進め、障がいの有無を超えたインクルーシブな世界につなげる。

一方で、その包括的な概念は、障がいの高度な医学的専門性と相まって、パラスポーツの理解を難しく感じさせる要因ともなっている。そこで右のような「障がい」のとらえ方が求められる。

- 競技者の競技レベルと求めるものの把握
- 「クラス分け」システムと障がい特性を考慮した競技規則の理解
- 身体的・心理的特徴の一つとしての障がい特性のとらえ方

## 実践方法 クラス分けシステムの概要

**クラス分けシステム**—異なる障がいのある競技者間のパフォーマンスにおける障がいの影響を最小限にし、個人のパワー、持久力、技術、メンタルなどで競い合えるより公平な条件を整えるシステム

- 障がいのある競技者が公平に競技を行ううえでの「参加資格」である（最低障がい基準：Minimum Impairment Criteria：MIC）。
- 障がいの医学的評価（心身機能・身体構造）と競技特性からの評価（活動）
- 競技者がもつ機能障がいの種類と程度により、参加可能なパラリンピック競技・種目は異なる。
- 身体障害者手帳・療育手帳の所有とパラリンピック競技の参加資格は別である。

## 実践方法 クラス分けの手順、ステータス

パラスポーツの競技大会に出場する競技者は、クラス分けを受ける必要がある。競技者、コーチ・指導者、その他関係者は、その手順などをしっかり理解することが大前提となる。

### クラス分けの手順

- ①**医学的診断書（Medical Diagnosis Form：MDF）の提出**：競技大会の1か月程度前に事前提出  
知的障がいはTSAL（Training History & Sport Activity Limitations Inventory）の事前提出  
クラス分けの受検が必要な競技者は、出場する国際競技大会の数か月前など、時間的余裕をもってMDF/TSALの準備を開始することが必要である。
- ②**身体機能評価・技術評価**：競技大会数日前に実施  
問診・各種検査や測定により、競技者の残存機能や活動性を評価する。  
競技者は健康状態や機能障がいを偽らず、クラス分けの各テストに最大限の努力で臨む必要がある。  
⇒「故意の不実表示（Intentional Misrepresentation：IM）」の問題
- ③**競技観察**：競技大会期間中に実施  
競技大会期間前クラス分けの評価と競技中のパフォーマンスで大きな差がないことを確認する。

**クラス分けのステータス** **New**：新規 **Confirmed**：確定 **Review**：再評価 **FRD**：期限付き再評価 **NE**：不適格

**クラス分け研究** 科学的根拠にもとづいたクラス分けシステムに発展させるために、以下の課題の研究が求められる。

- 障がい特性の客観的な測定・評価方法の開発
- 障がい特性とパフォーマンスの関係の解明
- 競技ごとのパフォーマンス構造の明確化と測定・評価方法の開発
- IMを判定できる測定・評価方法の開発

## 実践方法 パラスポーツの効用と可能性

パラスポーツの効用として、リハビリテーションやQOLを高めるなど身体的・心理的効果の他、ハイパフォーマンスレベルのパラスポーツがさまざまな運動・認知機能を劇的に向上させ、超適応を生じさせる可能性が最新の脳科学から示されている。

⇒「ヒトが有する適応力を最大限に引き出す」可能性があり、以下につながるも期待される。

- ①**新たな共生社会の創生に向けた社会応用**
- ②**オリンピックを含めた健常のアスリートの能力を向上させるトレーニング方法や技術などの発展**