

パラアスリートのトレーニング

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 3 446～457ページ

提言

- パラアスリートにはさまざまな疾患や障がいがあり、その障がい特性についても多様であることから、一様に関わることは難しい。指導者は、なぜパラアスリートに個性が重要であるといわれるのかを理解し、そのうえで評価やアプローチを実践していく必要がある。そしてパラアスリート自身はどのようなことに注意し、何を考慮してトレーニングすればよいかをより具体的に理解して実践していく必要がある。そしてお互いがパラアスリートの残存機能を十分理解し、いかに向上させていくかをさまざまなサポートスタッフとともに思案・検討し、実践していくことが重要である。そのプロセスや方法、注意点などについて、紹介する現状の課題やトレーニング方法の工夫、実際のトレーニング過程を参照されたい。

課題

パラアスリートのトレーニングにおける現状と課題

【パラアスリートの個性】

- ・ パラアスリートは障がいの種類や重症度などにより分類され、それぞれが競技や種目として成立している。
- ・ 障がいの種類や程度は多岐にわたり、障がいに至る原疾患とともに、さまざまな併存疾患や既往を有する。
- ・ 障がいにより一般のトレーニングマシンでは効果的なトレーニングが実施できない可能性がある。

【トレーニングにおける現状】

フィジカルトレーニング

- ・ 競技、アスリートともに個性が高く、団体競技であっても個別の対応が必要である。
- ・ ハイパフォーマンスを求められるアスリートでは高強度のトレーニングが必要である。
- ・ 障がいの部位や程度によってトレーニングの方法や機器の使用に工夫が必要である。

スキルトレーニング

- ・ コーチなど指導者もパラアスリート自身の身体機能を把握、理解しておく。
- ・ パラスポーツ指導経験がないことやパラスポーツ特有の競技の存在（ボッチャ、ゴールボールなど）から、スキルトレーニングの指導が難しい場合がある。

【トレーニング方法論】

フィジカルトレーニング

- ・ さまざまな障がいや合併症を考慮し、効率的にトレーニングを実施するための指標が少なく、競技特性と競技用具の適合、リスク管理なども踏まえたうえでの経験的指導に頼らざるをえない。
- ・ 知的障がいや視覚障がいのあるパラアスリートの場合は、フィードバック方法に工夫が必要である。

実践方法

パラアスリートのトレーニングの理解

【パラアスリートのトレーニング開始前に必要な情報】

- ・ トレーニング開始前・実施中に注意すべき合併症の把握や起こりやすいスポーツ外傷・障害を理解する。
- ・ 残存機能を評価し理解する。
- ・ 原疾患の進行、意識レベル・呼吸・循環動態に影響する合併症に注意する。
- ・ トレーニング、競技大会のいずれにおいても感染症の罹患に注意する。

【パラアスリートの特徴を踏まえた効果的なトレーニング方法の考案】

- ・ パラアスリートの個性を評価し、理解したうえで、競技特性に合わせたトレーニング方法を立案する。
- ・ 競技によって必要な動作に違いがあり、必要な身体機能が異なる。適切な評価項目を選択し、正確に状態を把握するためには、指導者の存在と医・科学サポートが必要である。

実践方法

パラアスリートの個性の理解と医・科学サポート

【パラアスリートの個性の理解】

- ・ 定期的なメディカルチェックを実施する。
- ・ 診断書や画像所見などパラアスリートの情報を整理し、障がいを理解する。
- ・ 関節可動域、筋力、感覚やバランスなど、競技動作に必要なより詳細な身体機能を測定・評価することによって、障がいによる制限か、そうではないかを明らかにする。
- ・ 身体機能評価をもとに、競技特性に則した動作の評価を実施する。

【パラアスリートのトレーニングへの応用】

- ・ 健常アスリートを含むトップアスリートの動作分析→競技に必要な動作の抽出→対象パラアスリートに必要な動作・可能な動作・不可能な動作の分析→必要な動作、代償機能、筋力・関節の動作、適した競技用具を見極め、トレーニングを実施

【医・科学サポート】

- ・ 医学的観点での管理が必要となることが多いパラアスリートの場合、専門家によるリスク管理を徹底しつつ、科学的根拠にもとづく評価やトレーニングを行う。